

## 参 考 资 料



関連する事業一覧

(1) 栄養・食生活

施策・事業名	対象者	担当課
地場製品のブランド化	市民	産業経済課
食育講演会の実施		
市民農園		企画課
学校給食への地元農産物の拡充	児童・生徒	学校給食センター 学校
学校給食だよりの発行		
教育ファーム（野菜づくり）		学校
高齢者会食会 （ひとり暮らし高齢者サロン）	ひとり暮らし高齢者	社会福祉協議会
育児相談時栄養相談	乳児	健康増進課
乳幼児健診時栄養相談	乳幼児	
食育推進事業	保育園・幼稚園児、 小学生、中学生	
ヘルスサポーター事業	中学生	
男性料理教室	市民	
親子料理教室		
食生活改善推進事業	市民	
①栄養改善事業		
②郷土料理の普及		
③伝達講習会		
④減塩スキルアップ事業		
⑤食生活改善推進員養成講習		
⑥高齢者会食会	ひとり暮らし高齢者	
保健指導	市民	
特定保健指導	40歳以上の国保加入者	保険年金課 健康増進課
健康づくり支援店の推進	市民	県保健予防課
食事療法の推進		医療機関 健康増進課

(2) 身体活動・運動

施策・事業名	対象者	担当課	
子育て支援事業	乳幼児	子育て支援センター	
スポーツ少年団の育成支援	市民	生涯学習課	
子ども会活動の支援			
スポーツ大会・各種大会の開催			
学校校庭・体育館開放			
指導者・リーダーの育成			
運動・競技に関する相談			
団体・サークル活動			公民館 生涯学習課
高齢者スポーツ大会	高齢者	介護保険課 社会福祉協議会	
介護予防事業	高齢者	介護保険課	
①ぴんぴんしゃきと教室			
②介護予防運動指導事業			
③陽だまりサロン			介護保険課 社会福祉協議会
介護予防・生活支援サービス事業 (起き楽広場)			介護保険課
シルバーリハビリ体操の普及	市民	健康づくり財団	
歩きやすい歩道の整備			
公園や遊歩道の整備			
ウォーキング大会			
マザークラス(妊婦教室)	妊婦	健康増進課	
赤ちゃん教室	乳児		
すこやか教室	2歳児		
からだスッキリ教室	市民		
リハビリ(機能回復訓練)			
女性セミナー			
特定保健指導	40歳以上の国保加入者		健康増進課 保険年金課

(3) 休養・こころ

施策・事業名	対象者	担当課
子育て支援講座	来年度就学を迎える 子を持つ保護者	生涯学習課
子ども会活動の支援	市 民	
地域の環境づくり		
①花壇コンクール		
②クリーン作戦		
子育て支援講座	乳児及びその保護者	子育て世代 包括支援センター
子育てCAFÉ	保護者	
就学後の心理相談	児童生徒及びその保護者	
趣味のサークル活動	市 民	公民館
高齢者教育 (寿大学・いきいき大学・高砂大学)		学 校
マナーアップ運動		
地域ケア (高齢者見守り・傾聴ボランティア)		社会福祉協議会
高齢者クラブ		高齢者
乳幼児健診時発達相談	乳幼児	健康増進課
オレンジルーム	育児不安のある保護者・ 発達支援の必要な親子	
さくらんぼ教室		
ポータルページ発達相談		
思春期の健康講座		
こころの健康相談	市 民	
こころの健康づくり講演会		
自殺予防の啓発		
ゲートキーパー養成事業		
デイケア		

(4) たばこ・アルコール

施策・事業名	対象者	担当課
公共施設の敷地内禁煙化の推進	市民	健康増進課
飲酒運転防止の啓発	飲食店・市民	総務課
青少年の健全育成 (未成年の喫煙・飲酒防止)	児童・生徒	教育総務課・指導課 ・社会福祉課
未成年の喫煙防止		教育総務課 指導課
未成年の飲酒防止の健康教育		
妊娠届出時の禁煙・禁酒指導	妊婦	健康増進課
禁煙指導	市民(希望者)	

(5) 歯の健康

施策・事業名	対象者	担当課
保育園・幼稚園歯科健診	幼児	保育園 幼稚園
学校歯科健診	児童・生徒	学校
歯科保健大会	市民	県(保健予防課)
親と子の良い歯のコンクール		
高齢者の良い歯のコンクール		
歯科相談	10か月児	健康増進課
乳幼児歯科健診	1歳6か月児・2歳6か月児 ・3歳6か月児	
フッ素塗布	2歳6か月児	
はみがき指導	幼稚園児・保育園児 ・小中学生	学校 健康増進課
歯周疾患予防教室(学生)		
歯周疾患検診(成人)	40歳・50歳・60歳の市民	健康増進課
起き楽広場(口腔ケア)	市民	介護保険課

(6) 健康管理

施策・事業名	対象者	担当課
母子健康手帳の交付	妊婦	健康増進課
妊婦健康診査		
マザークラス（妊婦教室）		
乳幼児健康診査	4か月児・5～7か月児 ・9～11か月児・1歳6か月児 ・2歳6か月児・3歳6か月児	
育児相談	乳幼児及びその保護者	
予防接種		
乳幼児産婦訪問指導 乳児家庭全戸訪問		
小児救急講座		
各種がん検診等		
①肺がん検診	40歳以上	
②胃がん検診		
③大腸がん検診	30歳以上	
④乳がん検診		
⑤子宮がん検診	20歳以上	
⑥前立腺がん検診	50歳～74歳	
⑦肝炎ウイルス検査	40歳以上	
⑧骨粗しょう症検診	40, 45, 50, 55, 60, 65歳の女性	
⑨歯周疾患検診	40歳、50歳、60歳の市民	
脳ドック助成事業	40歳以上の国保加入者	保険年金課
生活習慣病予防教室	市民	健康増進課
機能回復訓練		
健康手帳の交付		
健康づくり情報提供		
特定健康診査・特定保健指導	40歳以上の国保加入者	保険年金課 健康増進課
認知症サポーター養成講座	市民	介護保険課

## 銚田市生活習慣に関するアンケート調査結果

目 的：健康増進計画及び食育推進計画策定の基礎資料とするため

対・象・者：平成28年10月31日現在において銚田市に住民登録のある  
20歳以上の市民2,000人（男女各1,000人）

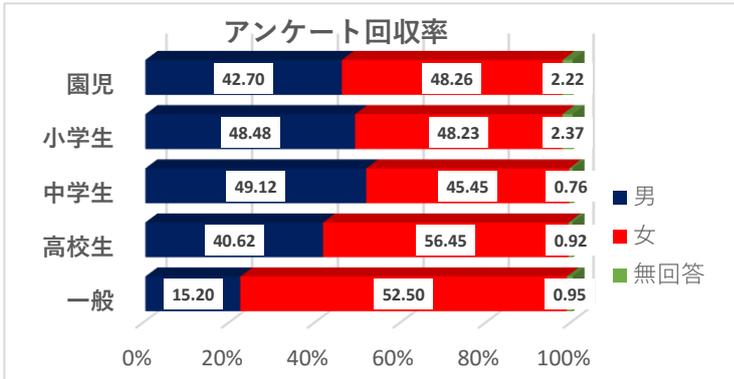
- 4、5歳の幼稚園児、保育園児全員
- 小学4、5、6年生全員
- 中学2年生全員
- 高校2年生全員

調査方法：• 成人については住民基本台帳より無作為抽出を行い、郵送配布  
郵送回収にて実施

- 小中高校生については学校に、幼稚園児、保育園児については  
園に配布、回収を依頼し実施

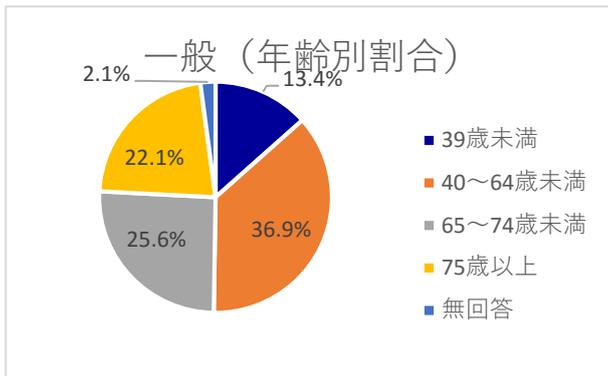
期 間：平成28年11月25日～12月16日

## アンケート回収率



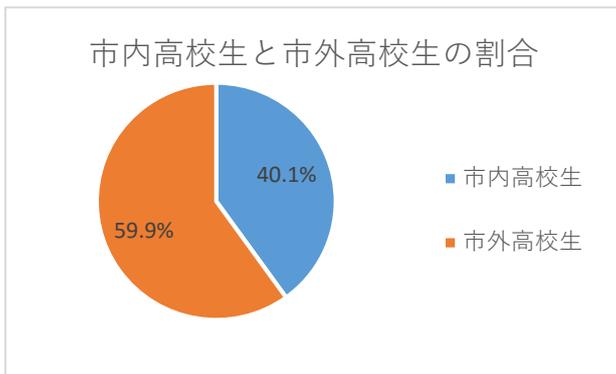
【アンケート回収率】

	男性	女性	無回答
園児	42.7	48.26	2.22
小学生	48.48	48.23	2.37
中学生	49.12	45.45	0.76
高校生	40.62	56.45	0.92
一般	15.2	52.5	0.95



【一般(年齢別割合)】

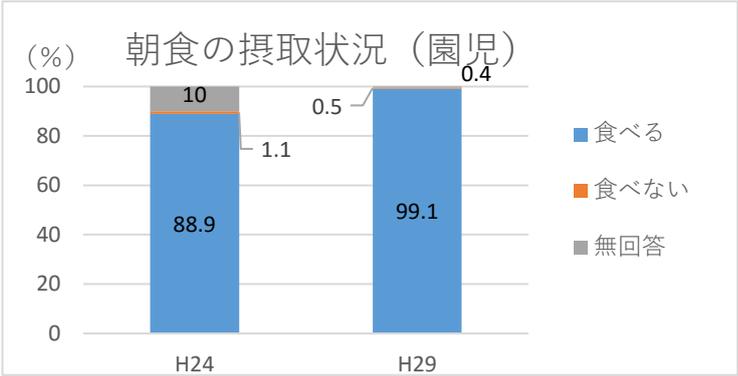
年齢	割合
39歳未満	13.4
40～64歳未満	36.9
65～74歳未満	25.6
75歳以上	22.1
無回答	2.1



【高校生(市内, 市外割合)】

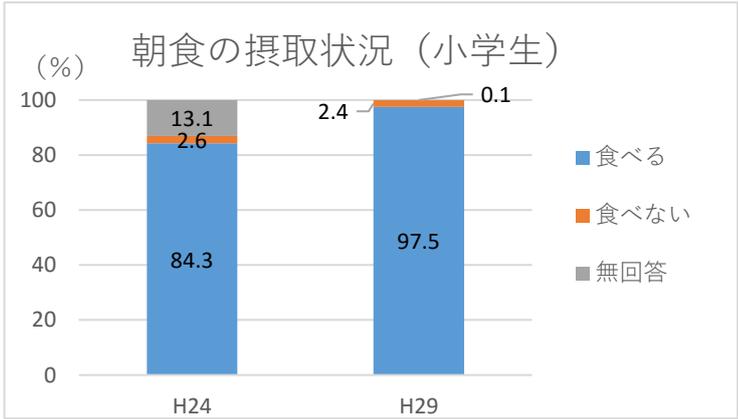
区分	割合
市内高校生	39.7
市外高校生	59.4

# 栄養・食生活



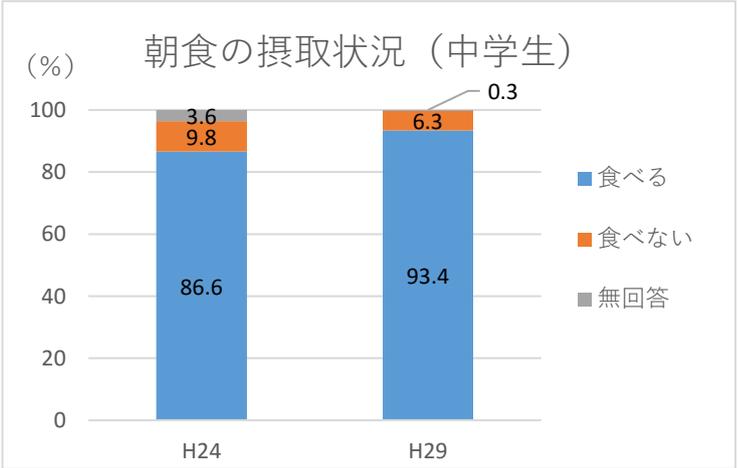
【朝食の摂取状況(園児)】

	H23	H28
食べる	88.9	99.1
食べない	1.1	0.5
無回答	10	0.4



【朝食の摂取状況(小学生)】

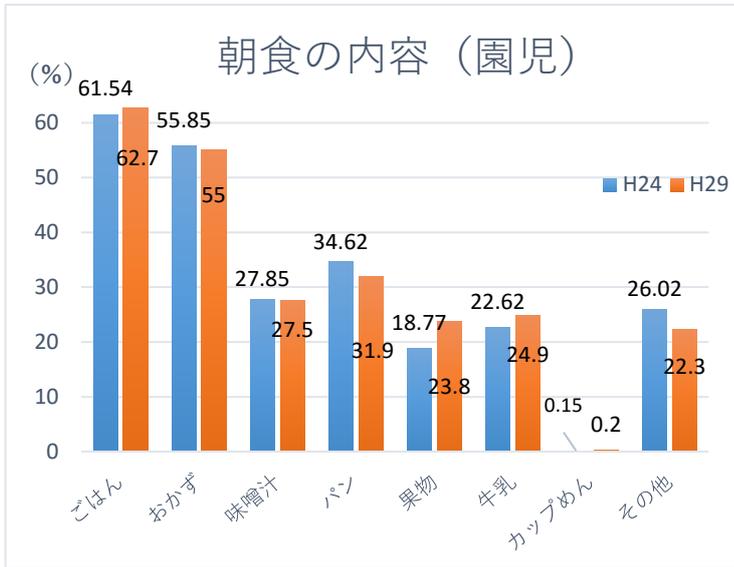
	H23	H28
食べる	84.3	97.5
食べない	2.6	2.4
無回答	13.1	0.1



【朝食の摂取状況(中学生)】

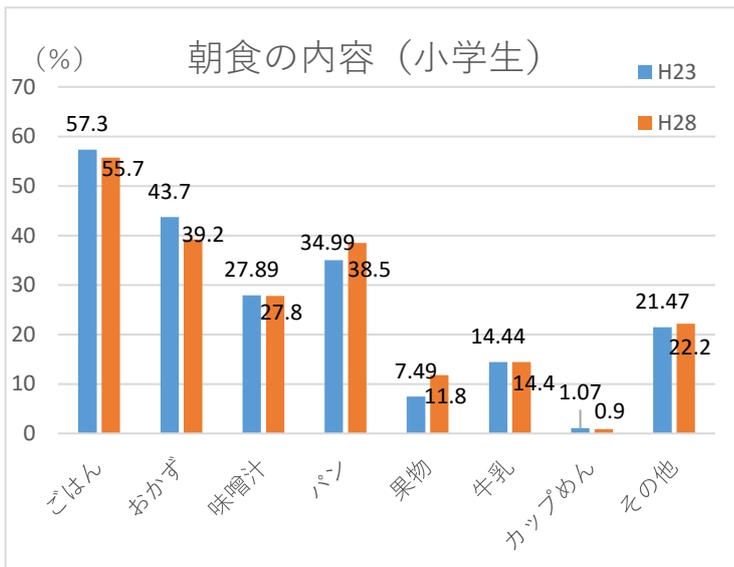
	H23	H28
食べる	86.6	93.4
食べない	9.8	6.3
無回答	3.6	0.3

今回の結果では、「食べる」と答えた園児、小学生、中学生が90%を超えた。前回と比較して食べる割合は、上がったが、まだ「食べてない」と答えた子どもがいるので、引き続き食育事業を充実していく必要がある。



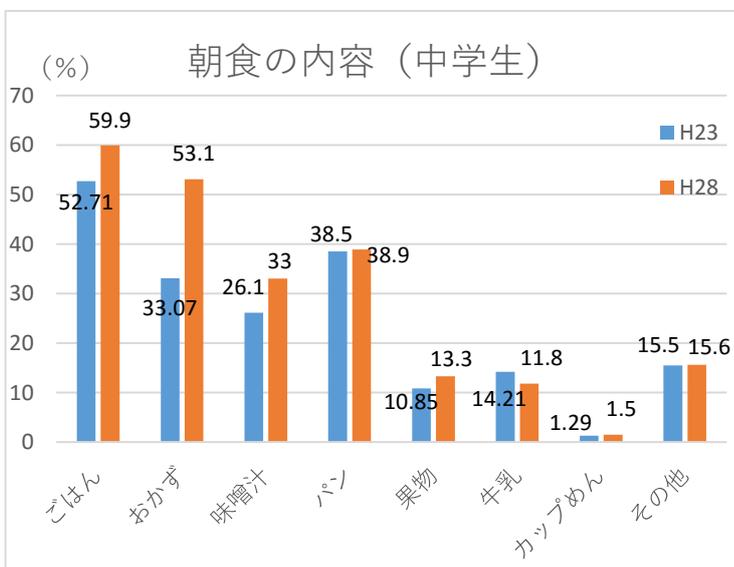
【朝食の内容(園児)】

	H23	H28
ごはん	61.54	62.7
おかず	55.85	55
味噌汁	27.85	27.5
パン	34.62	31.9
果物	18.77	23.8
牛乳	22.62	24.9
カップめん	0.15	0.2
その他	26.02	22.3



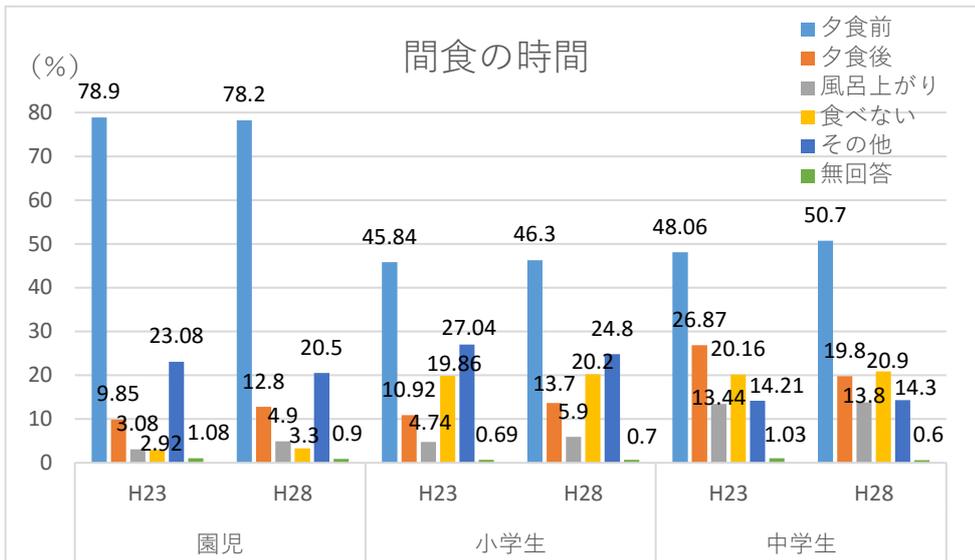
【朝食の内容(小学生)】

	H23	H28
ごはん	57.3	55.7
おかず	43.7	39.2
味噌汁	27.89	27.8
パン	34.99	38.5
果物	7.49	11.8
牛乳	14.44	14.4
カップめん	1.07	0.9
その他	21.47	22.2



【朝食の内容(中学生)】

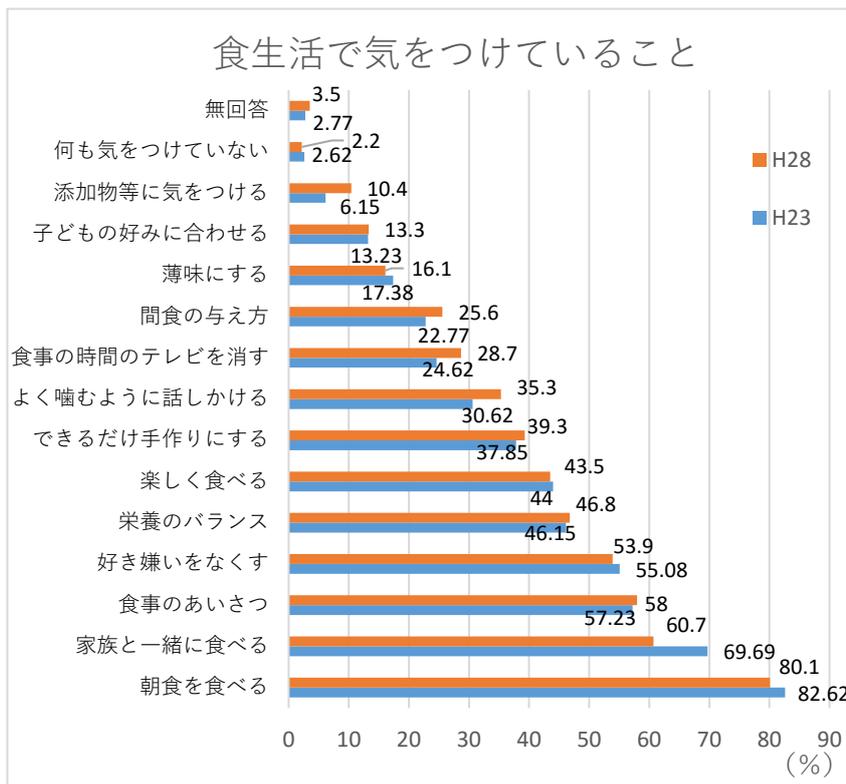
	H23	H28
ごはん	52.71	59.9
おかず	33.07	53.1
味噌汁	26.1	33
パン	38.5	38.9
果物	10.85	13.3
牛乳	14.21	11.8
カップめん	1.29	1.5
その他	15.5	15.6



間食は、年齢層が高くなるにつれ摂取率は下がるが、中学生でも7割が食べている。園児・小学生は、夕食前に食べ、中学生は、夕食後に食べていた。おやつの摂り方について学ぶ機会を多くしていく必要がある。

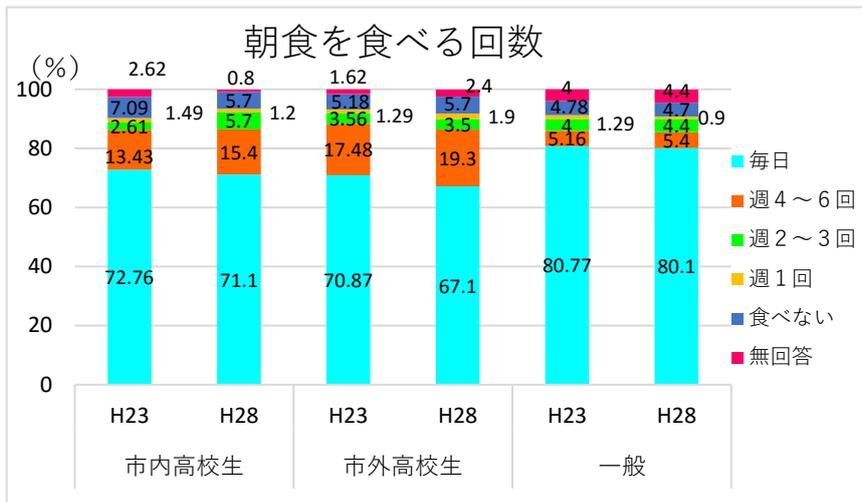
【間食の時間】

	園児		小学生		中学生	
	H23	H28	H23	H28	H23	H28
夕食前	78.9	78.2	45.84	46.3	48.06	50.7
夕食後	9.85	12.8	10.92	13.7	26.87	19.8
風呂上がり	3.08	4.9	4.74	5.9	13.44	13.8
食べない	2.92	3.3	19.86	20.2	20.16	20.9
その他	23.08	20.5	27.04	24.8	14.21	14.3
無回答	1.08	0.9	0.69	0.7	1.03	0.6



【食生活で気をつけていること(園児)】

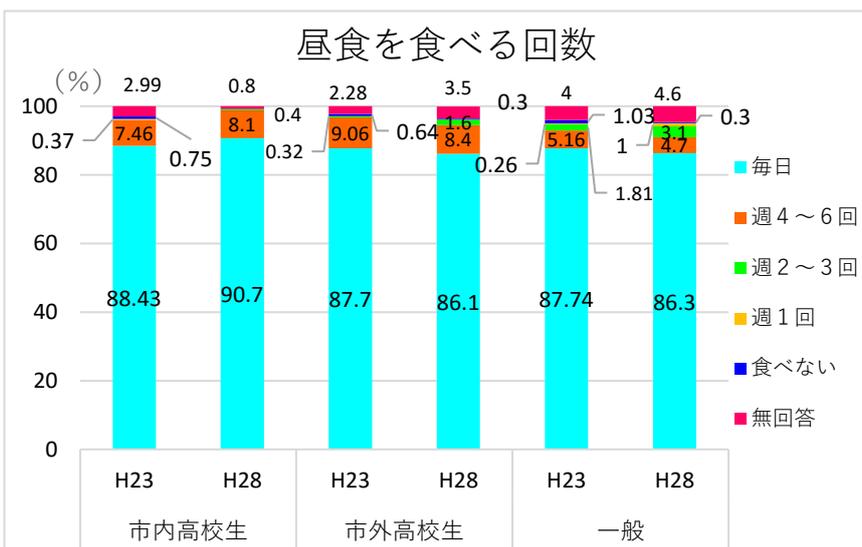
	H23	H28
朝食を食べる	82.62	80.1
家族と一緒に食べる	69.69	60.7
食事のあいさつ	57.23	58
好き嫌いをなくす	55.08	53.9
栄養のバランス	46.15	46.8
楽しく食べる	44	43.5
できるだけ手作りにする	37.85	39.3
よく噛むように話しかける	30.62	35.3
食事の時間のテレビを消す	24.62	28.7
間食の与え方	22.77	25.6
薄味にする	17.38	16.1
子どもの好みに合わせる	13.23	13.3
添加物等に気をつける	6.15	10.4
何も気をつけていない	2.62	2.2
無回答	2.77	3.5



前回と比較して朝食を「毎日」食べると答えた人が減少した。朝食を「食べない」と答えた人が6%に満たない結果となったが、引き続き働きかけが必要である。

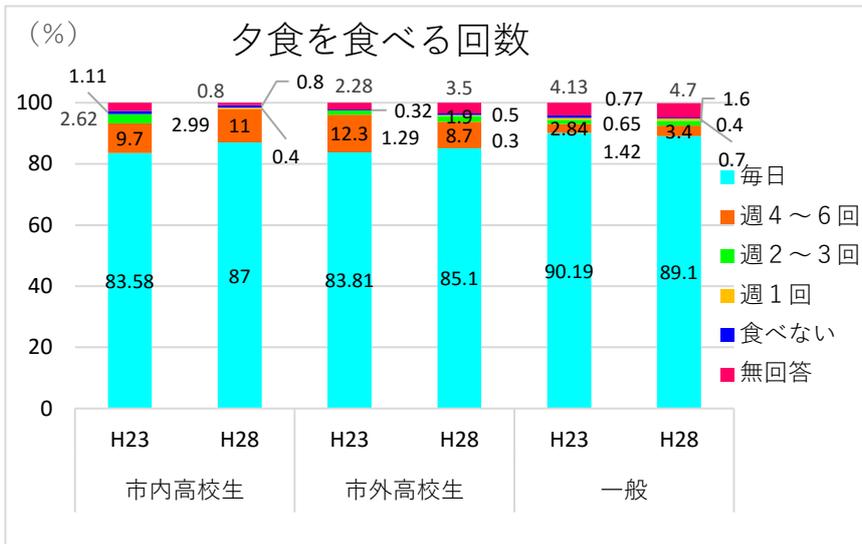
【朝食を食べる回数】

	市内高校生		市外高校生		一般	
	H23	H28	H23	H28	H23	H28
毎日	72.76	71.1	70.87	67.1	80.77	80.1
週4~6回	13.43	15.4	17.48	19.3	5.16	5.4
週2~3回	2.61	5.7	3.56	3.5	4	4.4
週1回	1.49	1.2	1.29	1.9	1.29	0.9
食べない	7.09	5.7	5.18	5.7	4.78	4.7
無回答	2.62	0.8	1.62	2.4	4	4.4



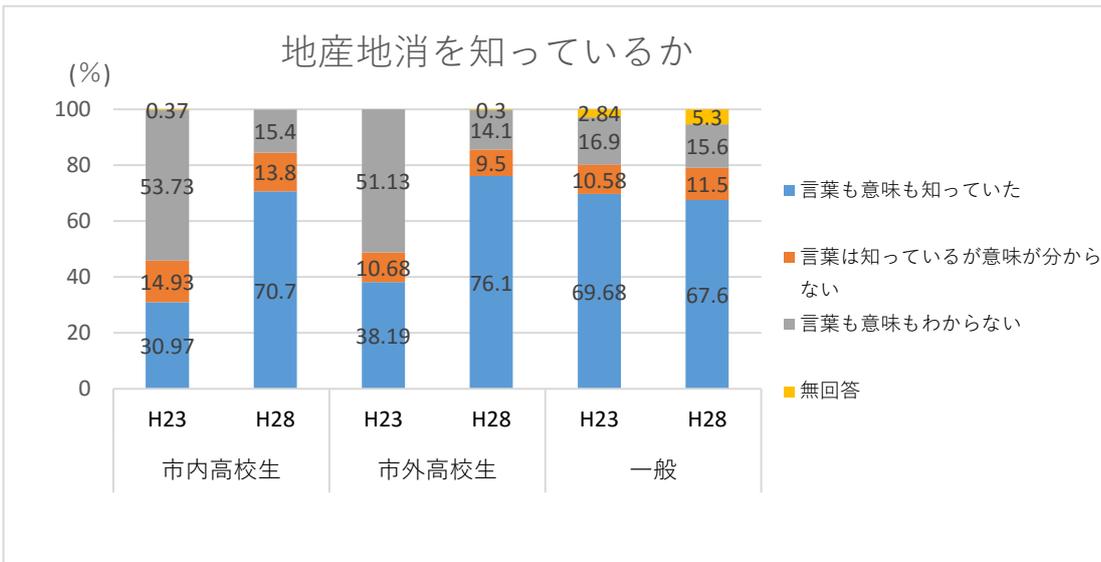
【昼食を食べる回数】

	市内高校生		市外高校生		一般	
	H23	H28	H23	H28	H23	H28
毎日	88.43	90.7	87.7	86.1	87.74	86.3
週4~6回	7.46	8.1	9.06	8.4	5.16	4.7
週2~3回	0	0.4	0.32	1.6	1.81	3.1
週1回	0.37	0	0	0	0.26	1
食べない	0.75	0	0.64	0.3	1.03	0.3
無回答	2.99	0.8	2.28	3.5	4	4.6



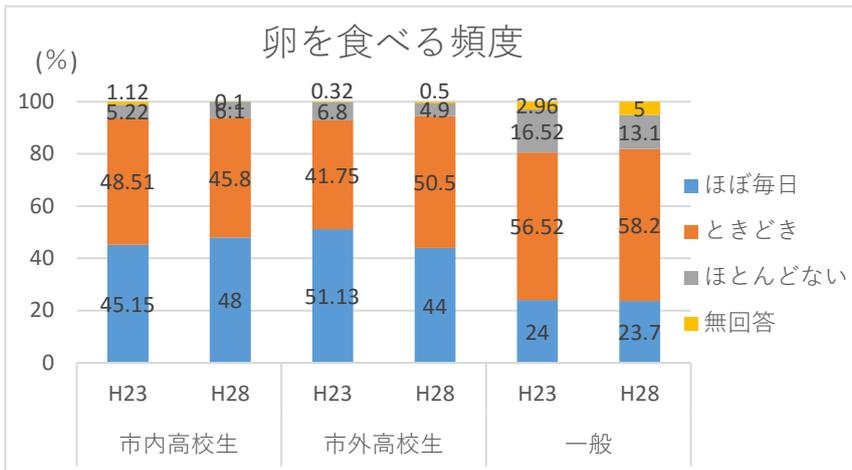
【夕食を食べる回数】

	市内高校生		市外高校生		一般	
	H23	H28	H23	H28	H23	H28
毎日	83.58	87	83.81	85.1	90.19	89.1
週4～6回	9.7	11	12.3	8.7	2.84	3.4
週2～3回	2.99	0	1.29	1.9	1.42	1.6
週1回	0	0.4	0	0.3	0.65	0.7
食べない	1.11	0.8	0.32	0.5	0.77	0.4
無回答	2.62	0.8	2.28	3.5	4.13	4.7



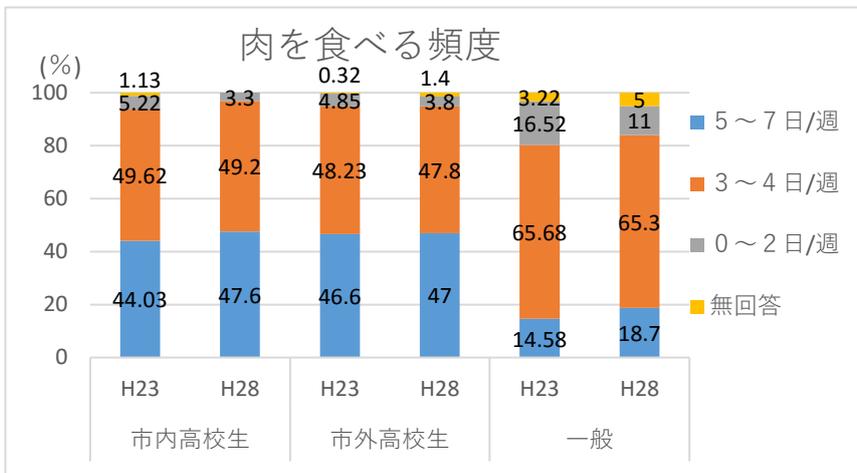
【地産地消を知っているか】

	市内高校生		市外高校生		一般	
	H23	H28	H23	H28	H23	H28
言葉も意味も知っていた	30.97	70.7	38.19	76.1	69.68	67.6
言葉は知っているが意味が分からない	14.93	13.8	10.68	9.5	10.58	11.5
言葉も意味もわからない	53.73	15.4	51.13	14.1	16.9	15.6
無回答	0.37	0.1	0	0.3	2.84	5.3



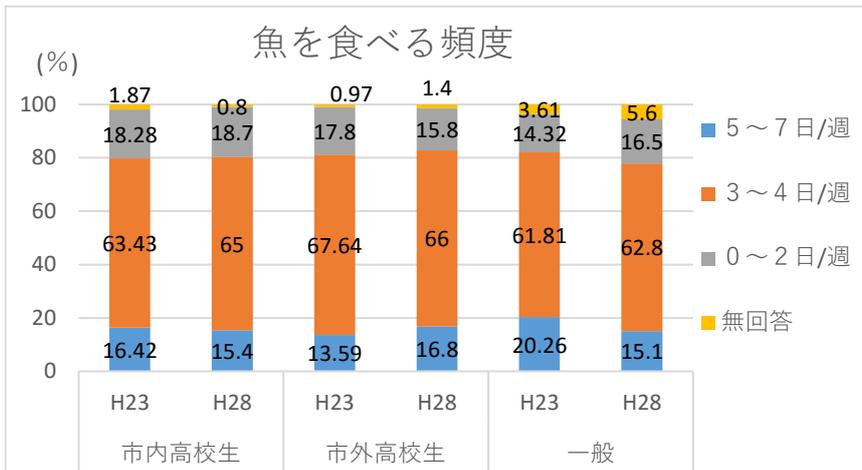
【卵を食べる頻度】

	市内高校生		市外高校生		一般	
	H23	H28	H23	H28	H23	H28
ほぼ毎日	45.15	48	51.13	44	24	23.7
ときどき	48.51	45.8	41.75	50.5	56.52	58.2
ほとんどない	5.22	6.1	6.8	4.9	16.52	13.1
無回答	1.12	0.1	0.32	0.5	2.96	5



【肉を食べる頻度】

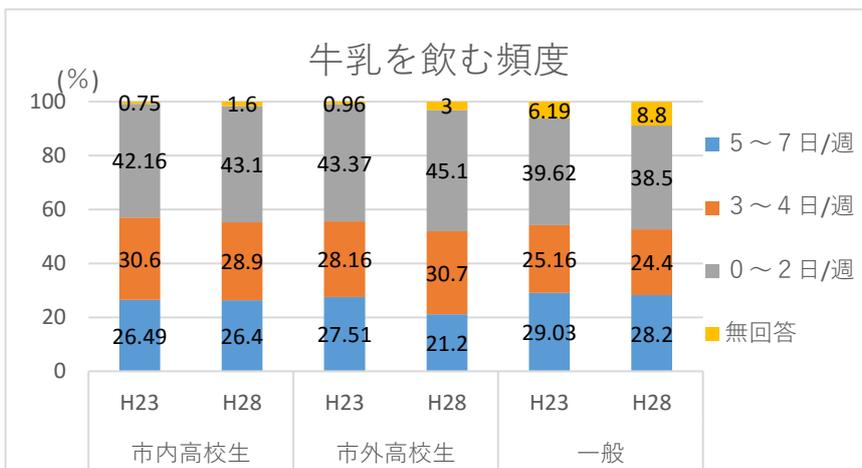
	市内高校生		市外高校生		一般	
	H23	H28	H23	H28	H23	H28
5~7日/週	44.03	47.6	46.6	47	14.58	18.7
3~4日/週	49.62	49.2	48.23	47.8	65.68	65.3
0~2日/週	5.22	3.3	4.85	3.8	16.52	11
無回答	1.13	0	0.32	1.4	3.22	5



魚を食べる頻度では、一般で「週5~7日食べる」と答えた人が前回よりかなり減少した。卵や肉を食べる頻度と比べると魚の摂取頻度が低いことが分かる。

【魚を食べる頻度】

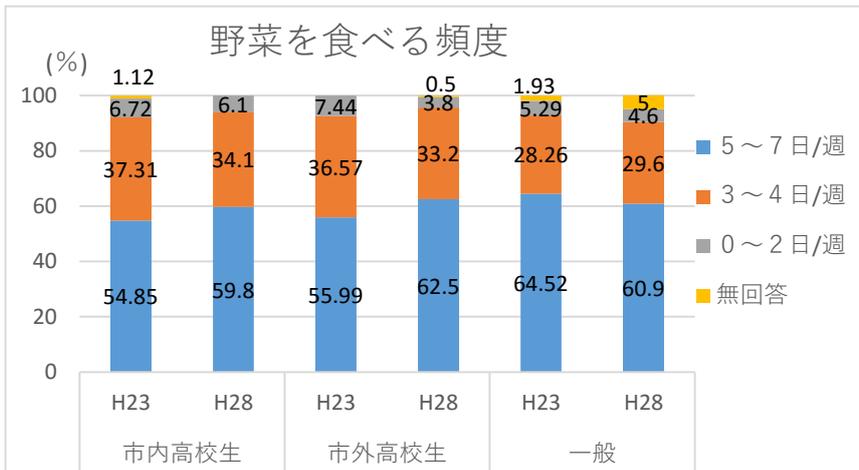
	市内高校生		市外高校生		一般	
	H23	H28	H23	H28	H23	H28
5~7日/週	16.42	15.4	13.59	16.8	20.26	15.1
3~4日/週	63.43	65	67.64	66	61.81	62.8
0~2日/週	18.28	18.7	17.8	15.8	14.32	16.5
無回答	1.87	0.8	0.97	1.4	3.61	5.6



前回と同様に「週5~7日飲む」と答えた一般、高校生ともに20%代で非常に低い。

【牛乳を飲む頻度】

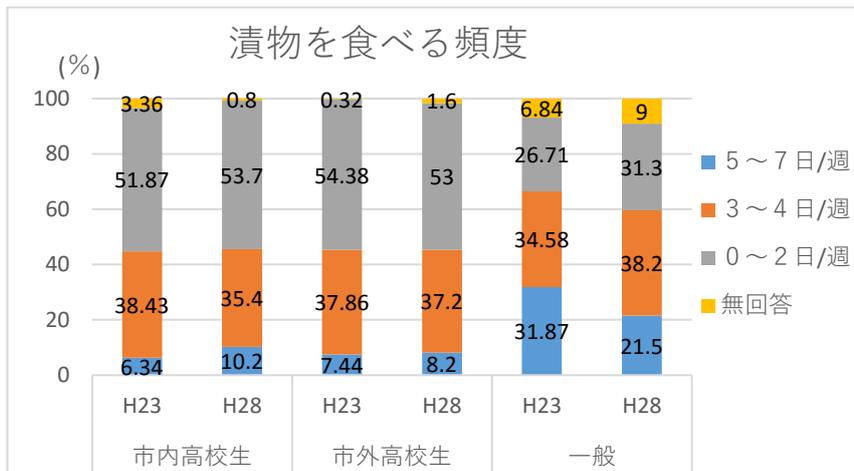
	市内高校生		市外高校生		一般	
	H23	H28	H23	H28	H23	H28
5~7日/週	26.49	26.4	27.51	21.2	29.03	28.2
3~4日/週	30.6	28.9	28.16	30.7	25.16	24.4
0~2日/週	42.16	43.1	43.37	45.1	39.62	38.5
無回答	0.75	1.6	0.96	3	6.19	8.8



当市は、農業が盛んであるにもかかわらず野菜をほぼ毎日食べている割合が約60%にとどまっている。高校生でも市内高校生より市外高校生の方が摂取頻度が高い。

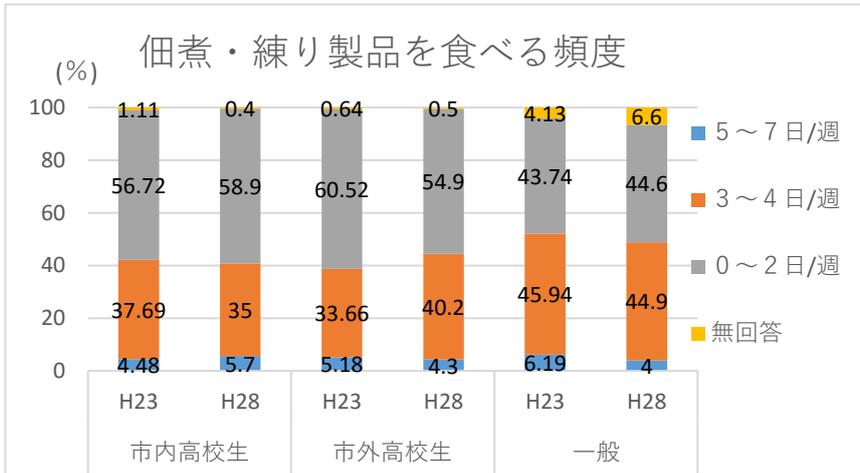
【野菜を食べる頻度】

	市内高校生		市外高校生		一般	
	H23	H28	H23	H28	H23	H28
5~7日/週	54.85	59.8	55.99	62.5	64.52	60.9
3~4日/週	37.31	34.1	36.57	33.2	28.26	29.6
0~2日/週	6.72	6.1	7.44	3.8	5.29	4.6
無回答	1.12	0	0	0.5	1.93	5



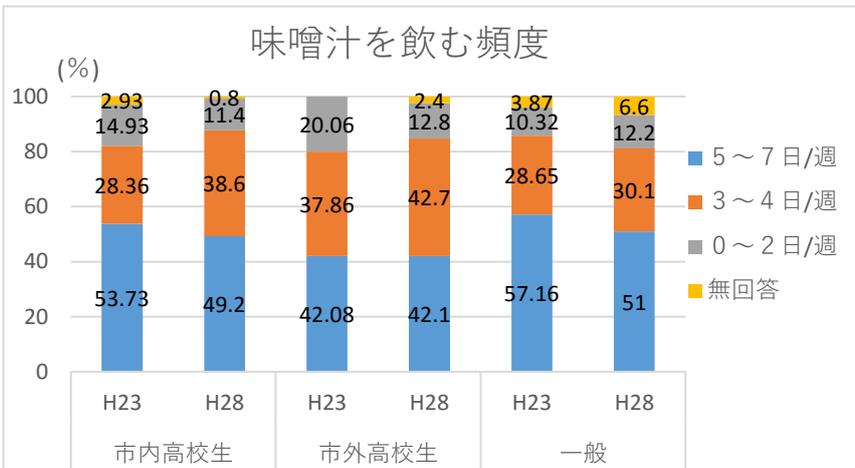
【漬物を食べる頻度】

	市内高校生		市外高校生		一般	
	H23	H28	H23	H28	H23	H28
5~7日/週	6.34	10.2	7.44	8.2	31.87	21.5
3~4日/週	38.43	35.4	37.86	37.2	34.58	38.2
0~2日/週	51.87	53.7	54.38	53	26.71	31.3
無回答	3.36	0.8	0.32	1.6	6.84	9



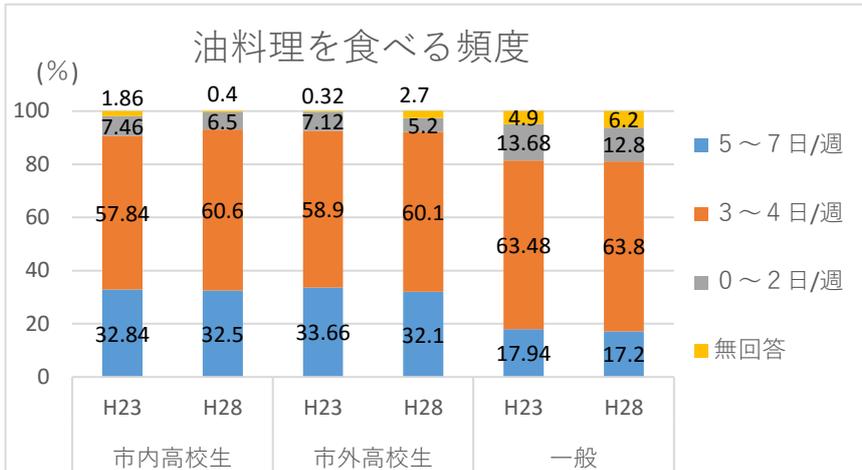
【佃煮・練り製品を食べる頻度】

	市内高校生		市外高校生		一般	
	H23	H28	H23	H28	H23	H28
5~7日/週	4.48	5.7	5.18	4.3	6.19	4
3~4日/週	37.69	35	33.66	40.2	45.94	44.9
0~2日/週	56.72	58.9	60.52	54.9	43.74	44.6
無回答	1.11	0.4	0.64	0.5	4.13	6.6



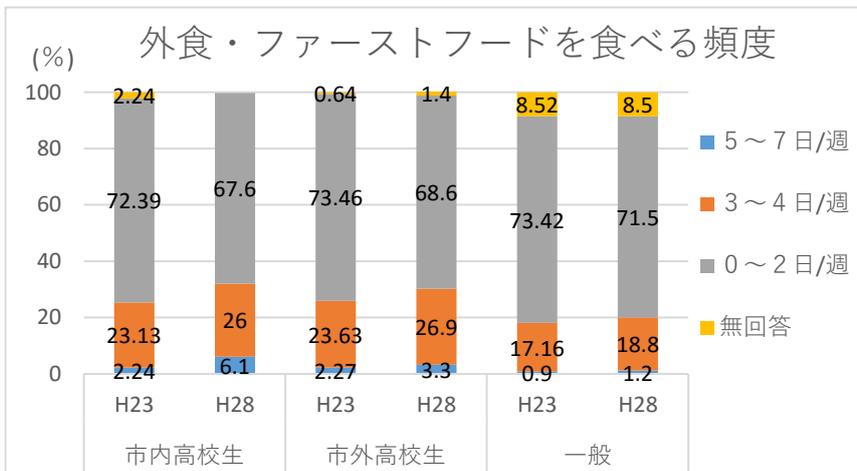
【味噌汁を飲む頻度】

	市内高校生		市外高校生		一般	
	H23	H28	H23	H28	H23	H28
5~7日/週	53.73	49.2	42.08	42.1	57.16	51
3~4日/週	28.36	38.6	37.86	42.7	28.65	30.1
0~2日/週	14.93	11.4	20.06	12.8	10.32	12.2
無回答	2.93	0.8	0	2.4	3.87	6.6



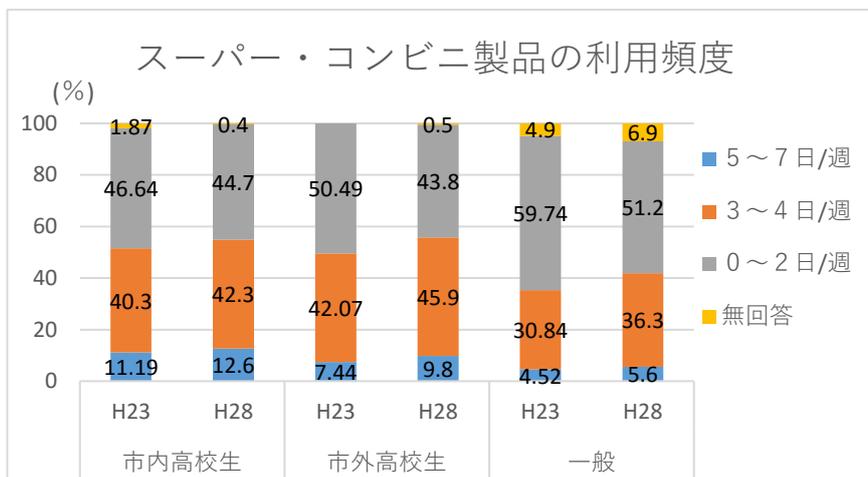
【油料理を食べる頻度】

	市内高校生		市外高校生		一般	
	H23	H28	H23	H28	H23	H28
5~7日/週	32.84	32.5	33.66	32.1	17.94	17.2
3~4日/週	57.84	60.6	58.9	60.1	63.48	63.8
0~2日/週	7.46	6.5	7.12	5.2	13.68	12.8
無回答	1.86	0.4	0.32	2.7	4.9	6.2



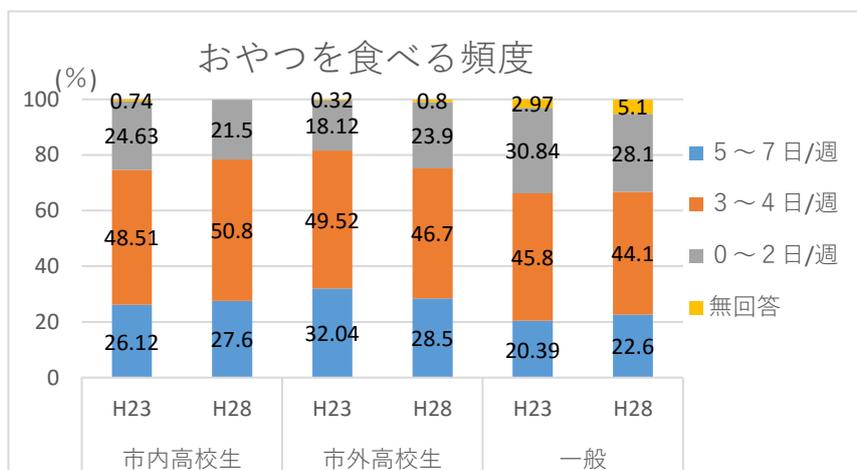
【外食・ファーストフードを食べる頻度】

	市内高校生		市外高校生		一般	
	H23	H28	H23	H28	H23	H28
5~7日/週	2.24	6.1	2.27	3.3	0.9	1.2
3~4日/週	23.13	26	23.63	26.9	17.16	18.8
0~2日/週	72.39	67.6	73.46	68.6	73.42	71.5
無回答	2.24	0	0.64	1.4	8.52	8.5



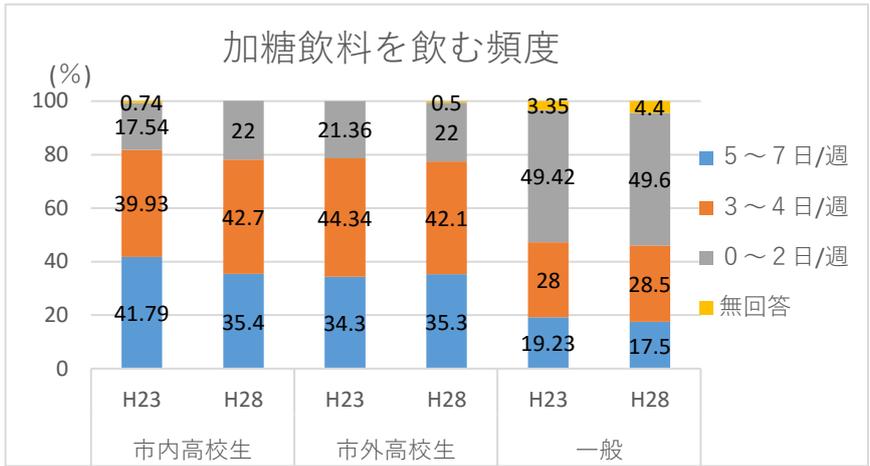
【スーパー・コンビニ製品の利用頻度】

	市内高校生		市外高校生		一般	
	H23	H28	H23	H28	H23	H28
5~7日/週	11.19	12.6	7.44	9.8	4.52	5.6
3~4日/週	40.3	42.3	42.07	45.9	30.84	36.3
0~2日/週	46.64	44.7	50.49	43.8	59.74	51.2
無回答	1.87	0.4	0	0.5	4.9	6.9



【おやつを食べる頻度】

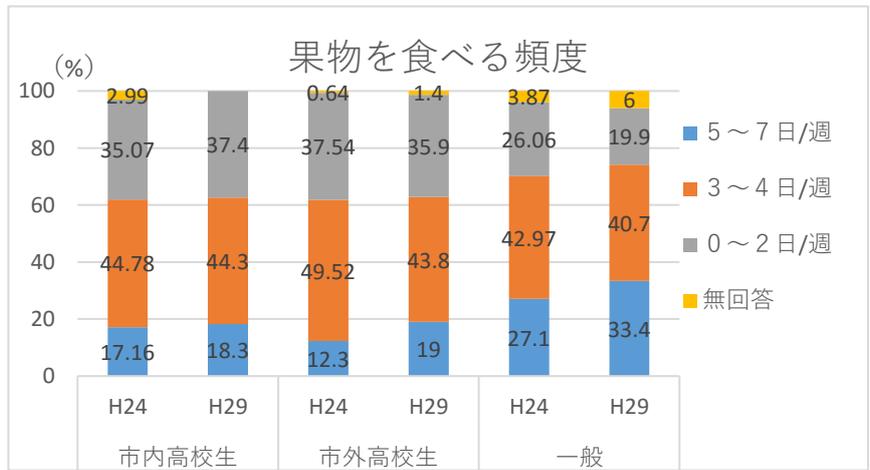
	市内高校生		市外高校生		一般	
	H23	H28	H23	H28	H23	H28
5~7日/週	26.12	27.6	32.04	28.5	20.39	22.6
3~4日/週	48.51	50.8	49.52	46.7	45.8	44.1
0~2日/週	24.63	21.5	18.12	23.9	30.84	28.1
無回答	0.74	0	0.32	0.8	2.97	5.1



高校生で週3回以上加糖飲料を飲むと答えた人が80%近くになっている。一般でも40%を超え、加糖飲料を飲む頻度が高いことが分かる。

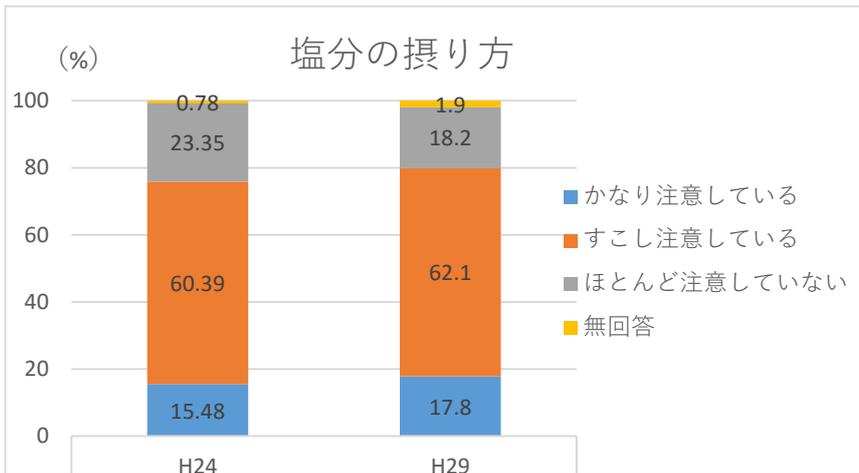
【加糖飲料を飲む頻度】

	市内高校生		市外高校生		一般	
	H23	H28	H23	H28	H23	H28
5~7日/週	41.79	35.4	34.3	35.3	19.23	17.5
3~4日/週	39.93	42.7	44.34	42.1	28	28.5
0~2日/週	17.54	22	21.36	22	49.42	49.6
無回答	0.74	0	0	0.5	3.35	4.4



【果物を食べる頻度】

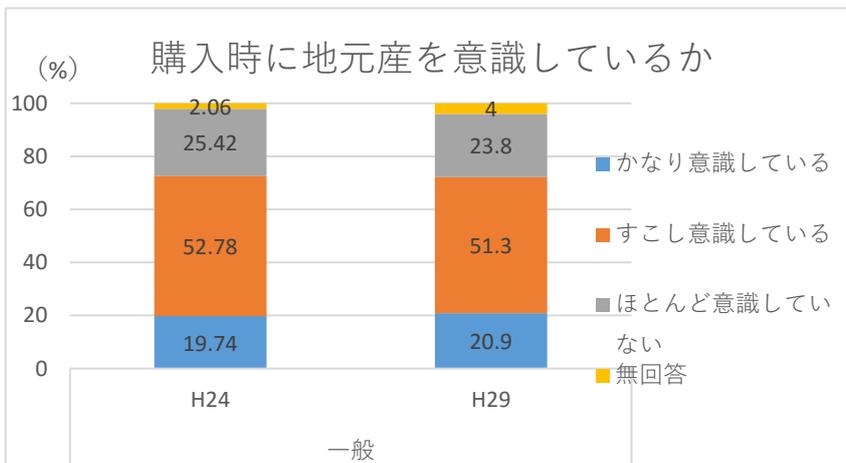
	市内高校生		市外高校生		一般	
	H23	H28	H23	H28	H23	H28
5~7日/週	17.16	18.3	12.3	19	27.1	33.4
3~4日/週	44.78	44.3	49.52	43.8	42.97	40.7
0~2日/週	35.07	37.4	37.54	35.9	26.06	19.9
無回答	2.99	0	0.64	1.4	3.87	6



塩分の摂り方では、「かなり注意している」割合がわずかに増加し、注意しない割合が減少した。当市では、高血圧の人が多いため、さらなる高血圧予防について普及啓発を行う必要がある。

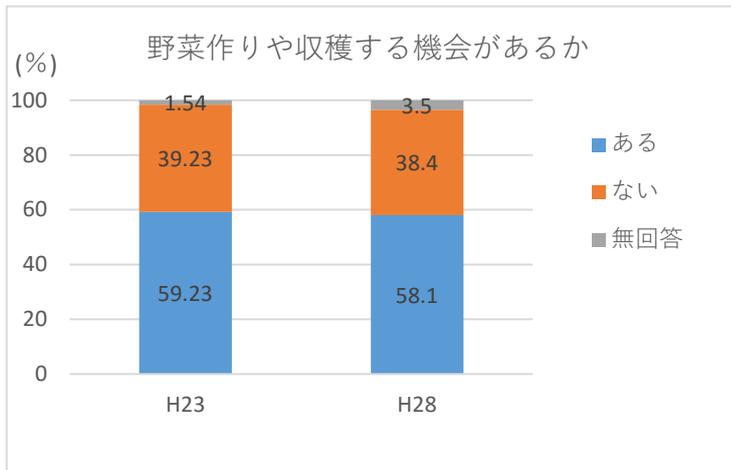
【塩分の摂り方】

	一般	
	H23	H28
かなり注意している	15.48	17.8
すこし注意している	60.39	62.1
ほとんど注意していない	23.35	18.2
無回答	0.78	1.9



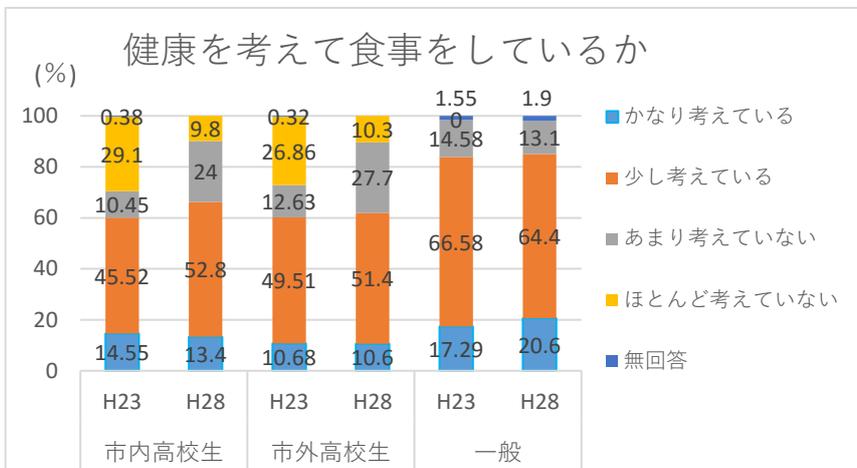
【購入時に地元産を意識しているか】

	一般	
	H23	H28
かなり意識している	19.74	20.9
すこし意識している	52.78	51.3
ほとんど意識していない	25.42	23.8
無回答	2.06	4



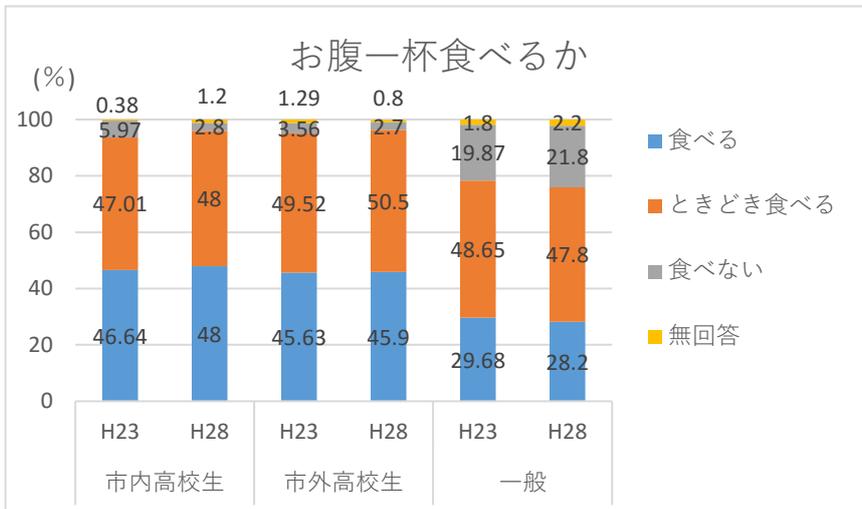
【野菜作りや収穫する機会があるか】

	一般	
	H23	H28
ある	59.23	58.1
ない	39.23	38.4
無回答	1.54	3.5



【健康を考えて食事をするか】

	市内高校生		市外高校生		一般	
	H23	H28	H23	H28	H23	H28
かなり考えている	14.55	13.4	10.68	10.6	17.29	20.6
少し考えている	45.52	52.8	49.51	51.4	66.58	64.4
あまり考えていない	10.45	24	12.63	27.7	14.58	13.1
ほとんど考えていない	29.1	9.8	26.86	10.3	0	0
無回答	0.38	0	0.32	0	1.55	1.9

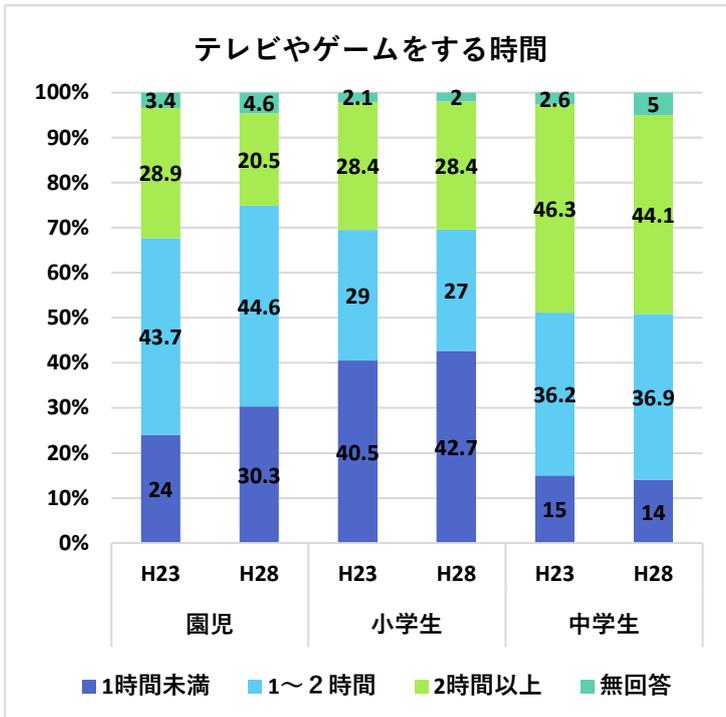


【お腹一杯食べるか】

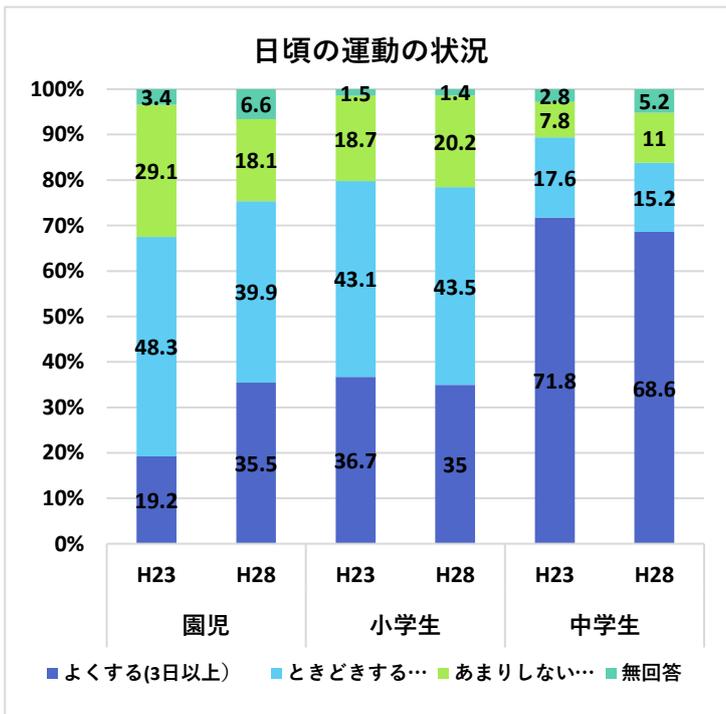
	市内高校生		市外高校生		一般	
	H23	H28	H23	H28	H23	H28
食べる	46.64	48	45.63	45.9	29.68	28.2
ときどき食べる	47.01	48	49.52	50.5	48.65	47.8
食べない	5.97	2.8	3.56	2.7	19.87	21.8
無回答	0.38	1.2	1.29	0.8	1.8	2.2

## 身体活動・運動

### 《園児・小学生・中学生》



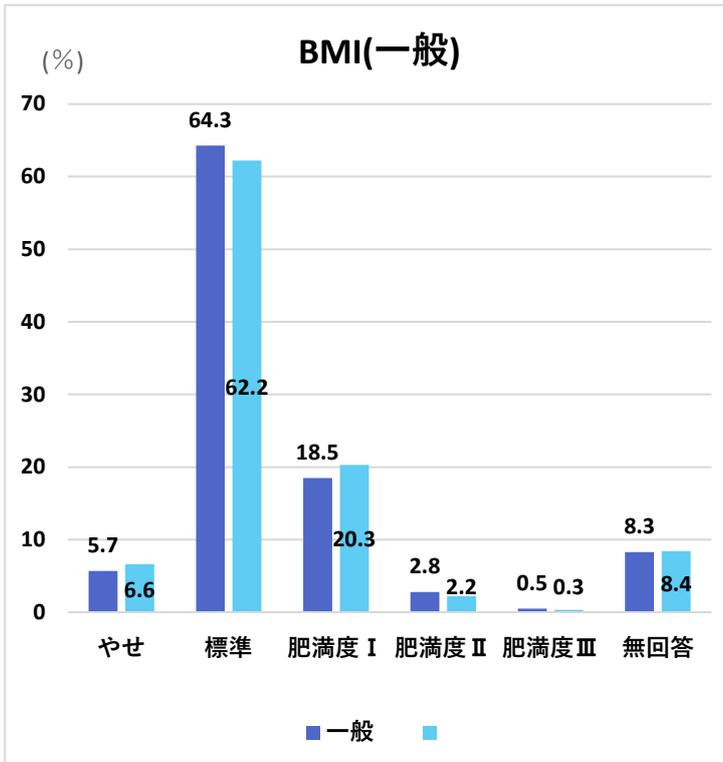
テレビやゲームをする時間	園児		小学生		中学生	
	H23	H28	H23	H28	H23	H28
1時間未満	24	30.3	40.5	42.7	15	14
1~2時間	43.7	44.6	29	27	36.2	36.9
2時間以上	28.9	20.5	28.4	28.4	46.3	44.1
無回答	3.4	4.6	2.1	2	2.6	5



日頃の運動の状況	園児		小学生		中学生	
	H23	H28	H23	H28	H23	H28
よくする(3日以上)	19.2	35.5	36.7	35	71.8	68.6
とくどきする(週1から2日)	48.3	39.9	43.1	43.5	17.6	15.2
あまりしない(週1日未満)	29.1	18.1	18.7	20.2	7.8	11
無回答	3.4	6.6	1.5	1.4	2.8	5.2

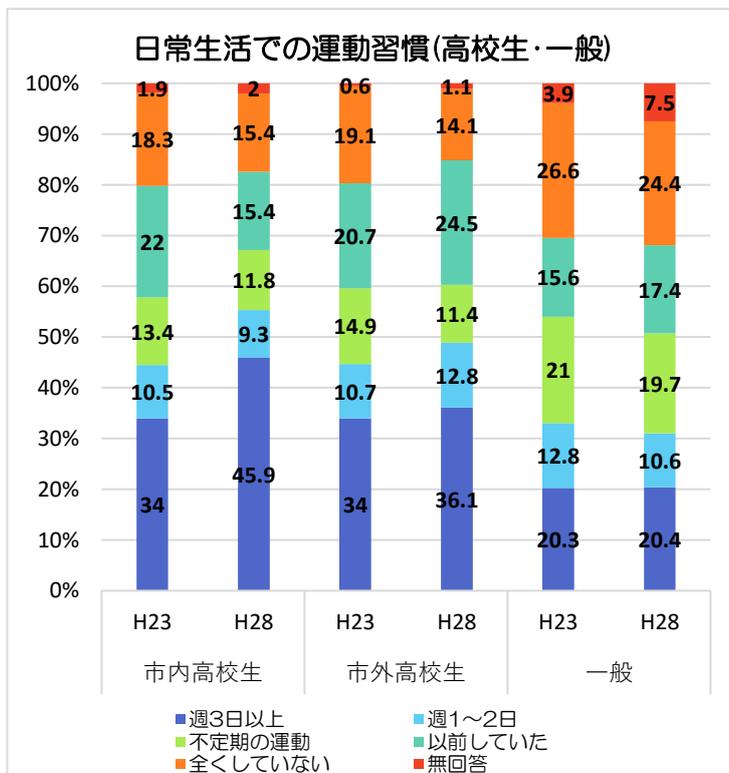
テレビゲームの時間は、前回調査と同様2時間以上が園児2割、小学生3割、中学生4割となっているが、運動の時間は園児が増加傾向、小学生は前回調査並みとなった。

《高校生・一般》



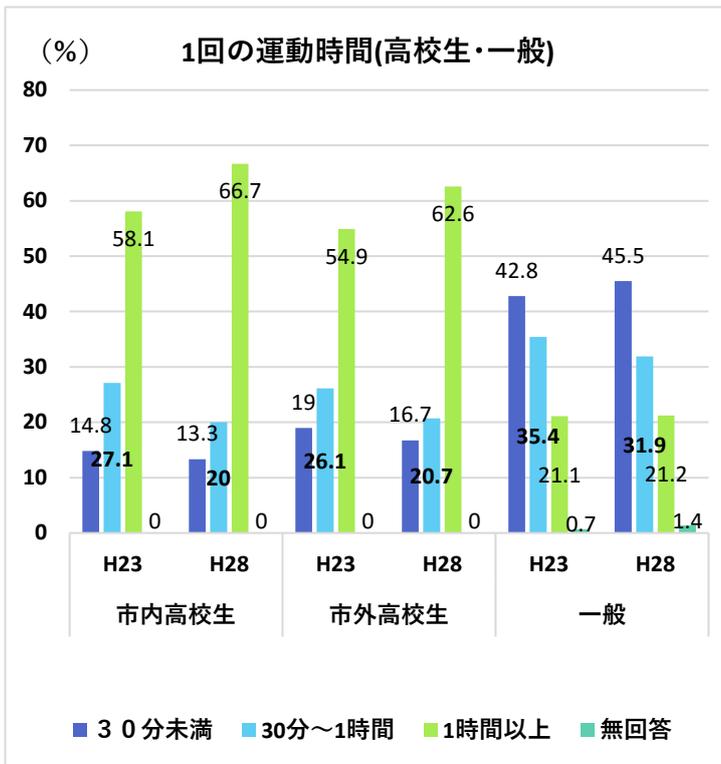
BMI(一般)	一般	
	H23	H28
やせ	5.7	6.6
標準	64.3	62.2
肥満度 I	18.5	20.3
肥満度 II	2.8	2.2
肥満度 III	0.5	0.3
無回答	8.3	8.4

\*やせ:8.5未満                      \*標準:18.5以上25未満  
 \*肥満度 I :25以上30未満      \*肥満度 II :30以上35未満  
 \*肥満度 III:35以上40未満

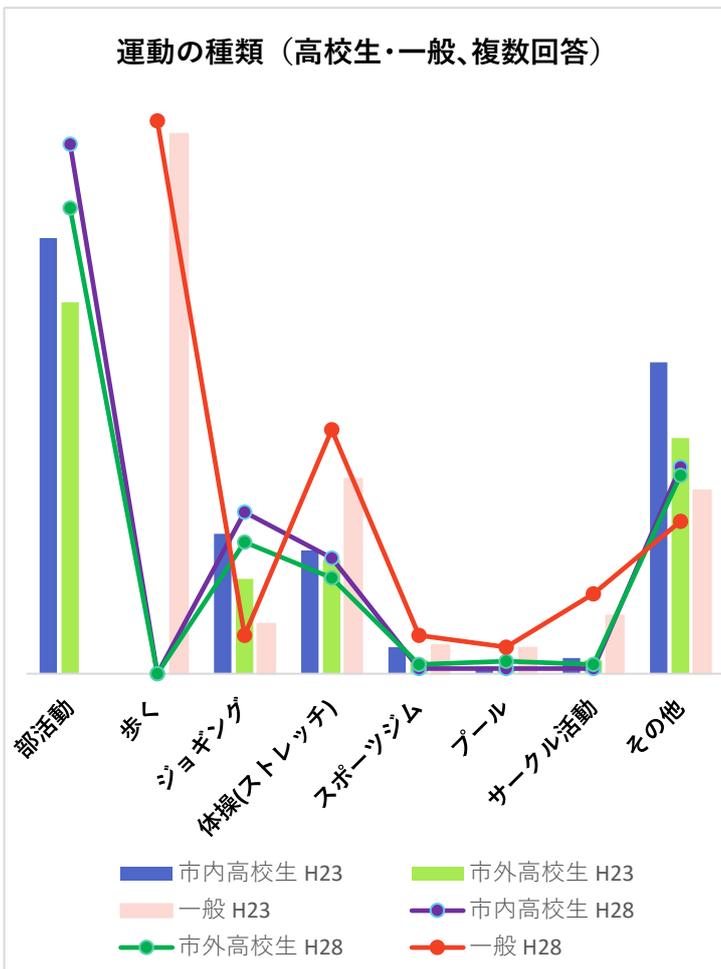


日常での運動習慣	市内高校生		市外高校生		一般	
	H23	H28	H23	H28	H23	H28
週3日以上	34	45.9	34	36.1	20.3	20.4
週1~2日	10.5	9.3	10.7	12.8	12.8	10.6
不定期の運動	13.4	11.8	14.9	11.4	21	19.7
以前していた	22	15.4	20.7	24.5	15.6	17.4
全くしていない	18.3	15.4	19.1	14.1	26.6	24.4
無回答	1.9	2	0.6	1.1	3.9	7.5

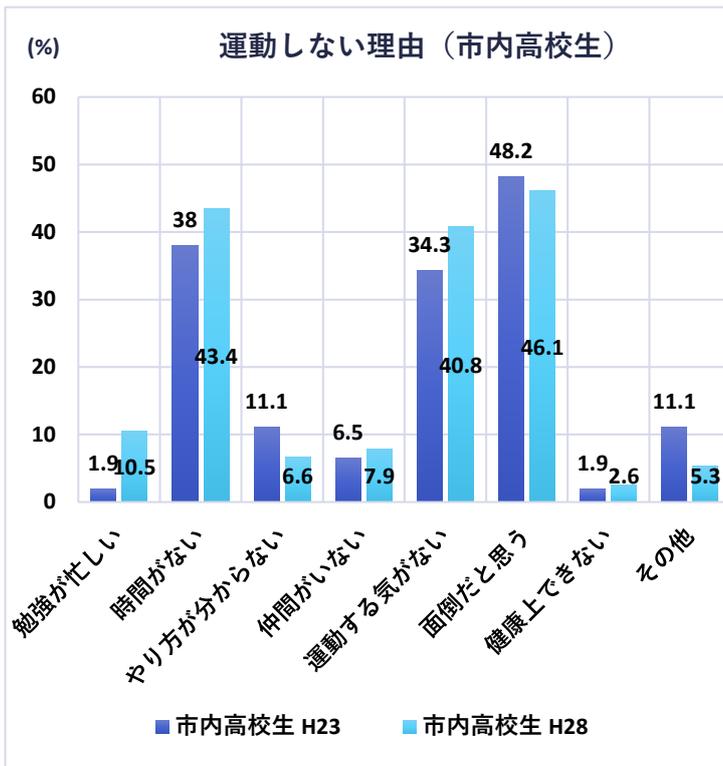
BMIをみてみると、2割以上が「肥満度 I」である。前回調査と比較すると「肥満度 II・III」はわずかに減少した。日常の運動習慣は、「全くしない」「以前はしていた」が前回と同様であった。しかし、週1~2回の運動がわずかに減少しており、定期的な運動習慣を身につけていく必要がある。



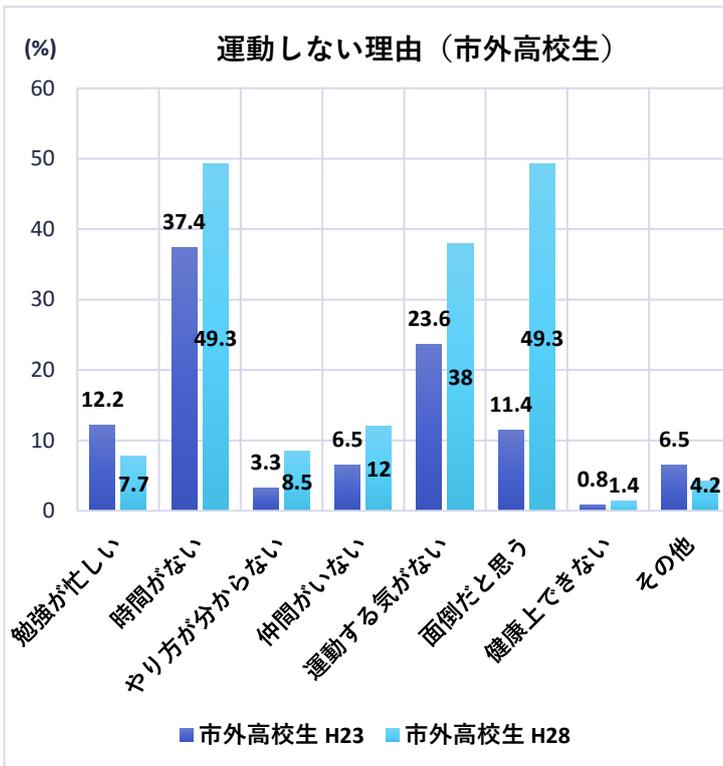
1回の運動時間	市内高校生		市外高校生		一般	
	H23	H28	H23	H28	H23	H28
30分未満	14.8	13.3	19	16.7	42.8	45.5
30分～1時間	27.1	20	26.1	20.7	35.4	31.9
1時間以上	58.1	66.7	54.9	62.6	21.1	21.2
無回答	0	0	0	0	0.7	1.4



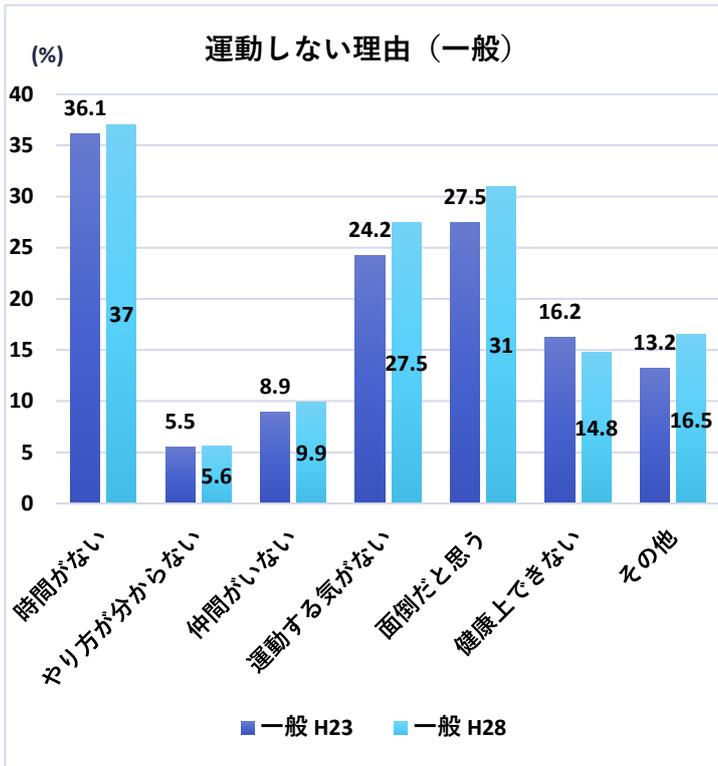
運動の種類 (複数回答)	市内高校生		市外高校生		一般	
	H23	H28	H23	H28	H23	H28
部活動	52.3	63.6	44.6	55.9	0	0
歩く	0	0	0	0	64.8	66.4
ジョギング	16.8	19.4	11.4	15.8	6	4.6
体操(ストレッチ)	14.8	13.9	13.6	11.5	23.4	29.3
スポーツジム	3.2	0.6	1.6	1.1	3.4	4.6
プール	0.7	0.6	0.5	1.5	3.1	3.2
サークル活動	1.9	0.6	1.6	1.1	7	9.6
その他	37.4	24.8	28.3	23.8	22	18.3



運動しない理由 (複数回答)	市内高校生	
	H23	H28
勉強が忙しい	1.9	10.5
時間がない	38	43.4
やり方が分からない	11.1	6.6
仲間がいない	6.5	7.9
運動する気がない	34.3	40.8
面倒だと思う	48.2	46.1
健康上できない	1.9	2.6
その他	11.1	5.3



運動しない理由 (複数回答)	市外高校生	
	H23	H28
勉強が忙しい	12.2	7.7
時間がない	37.4	49.3
やり方が分からない	3.3	8.5
仲間がいない	6.5	12
運動する気がない	23.6	38
面倒だと思う	11.4	49.3
健康上できない	0.8	1.4
その他	6.5	4.2

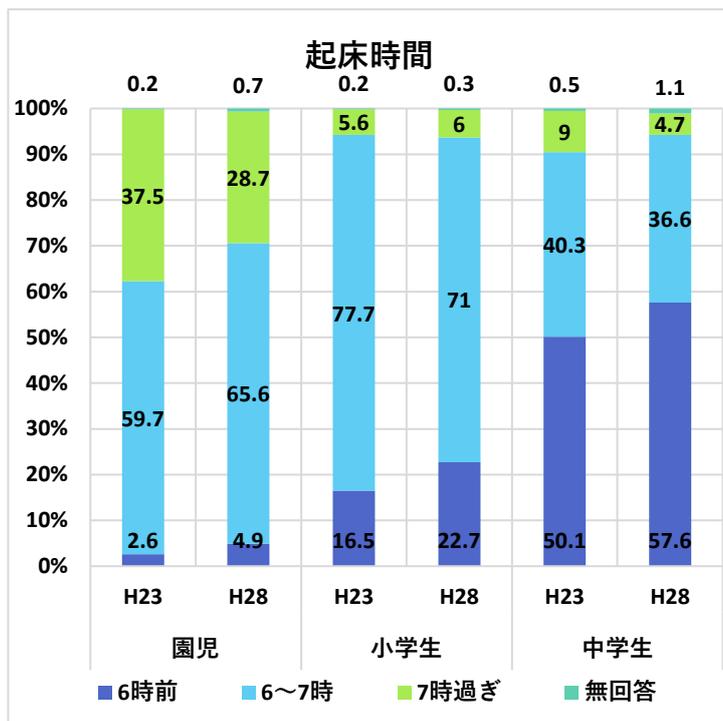


運動しない理由 (複数回答)	一般	
	H23	H28
勉強が忙しい		
時間がない	36.1	37
やり方が分からない	5.5	5.6
仲間がいない	8.9	9.9
運動する気がない	24.2	27.5
面倒だと思う	27.5	31
健康上できない	16.2	14.8
その他	13.2	16.5

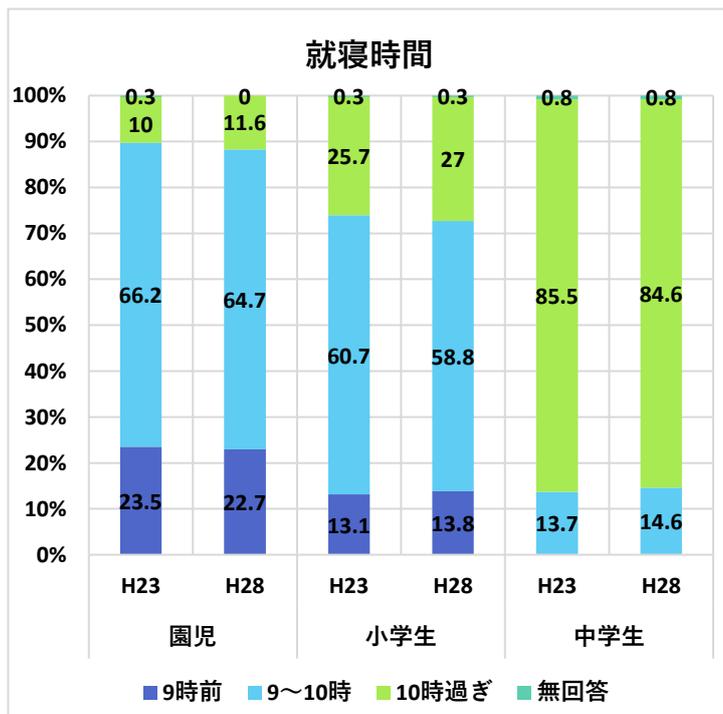
高校生・一般共に「面倒」「時間がない」「運動する気がない」の理由が多く、前回調査の結果と同様の回答であった。

# 休養・こころ

## 《園児・小学生・中学生》



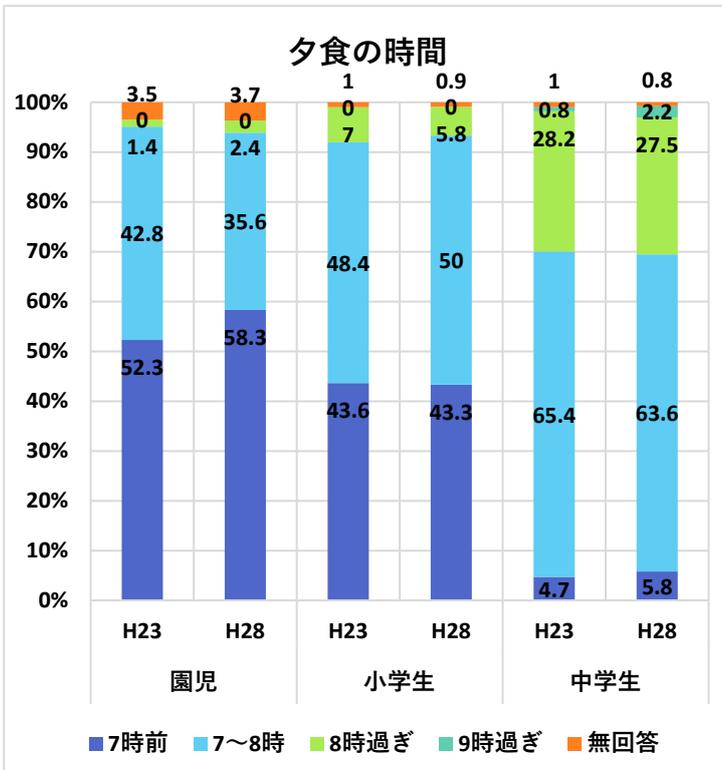
起床時間	園児		小学生		中学生	
	H23	H28	H23	H28	H23	H28
6時前	2.6	4.9	16.5	22.7	50.1	57.6
6～7時	59.7	65.6	77.7	71	40.3	36.6
7時過ぎ	37.5	28.7	5.6	6	9	4.7
無回答	0.2	0.7	0.2	0.3	0.5	1.1



就寝時間	園児		小学生		中学生	
	H23	H28	H23	H28	H23	H28
9時前	23.5	22.7	13.1	13.8		
9～10時	66.2	64.7	60.7	58.8	13.7	14.6
10時過ぎ	10	11.6	25.7	27	85.5	84.6
無回答	0.3	0	0.3	0.3	0.8	0.8

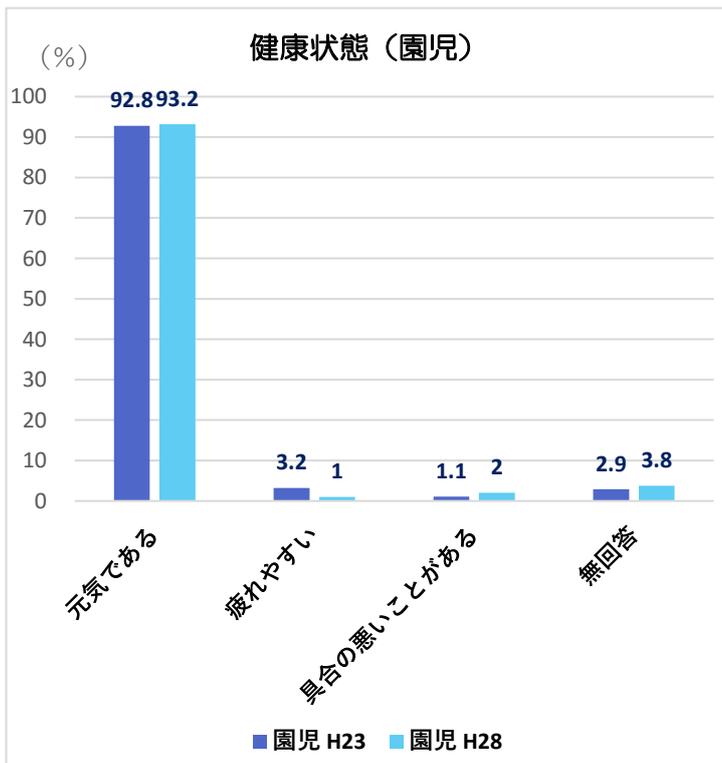
9時前に就寝する園児は約2割、小学生の3割近くが10時過ぎの就寝となっている。子供にとって睡眠は成長に欠かせないものである。

起床時間も考慮しながら引き続き早寝早起きについて啓発していく必要がある。



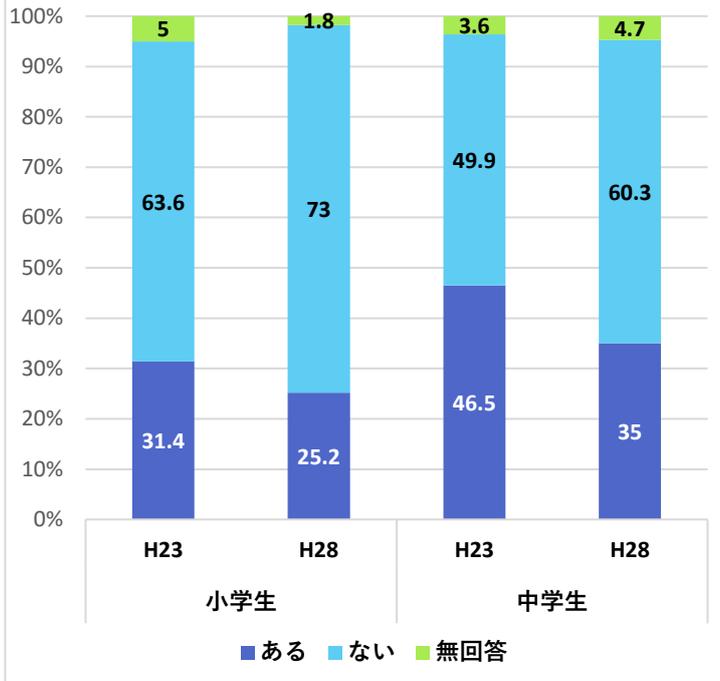
夕食の時間	園児		小学生		中学生	
	H23	H28	H23	H28	H23	H28
7時前	52.3	58.3	43.6	43.3	4.7	5.8
7~8時	42.8	35.6	48.4	50	65.4	63.6
8時過ぎ	1.4	2.4	7	5.8	28.2	27.5
9時過ぎ	0	0	0	0	0.8	2.2
無回答	3.5	3.7	1	0.9	1	0.8

年齢が高くなるにつれて、夕食の時間が夜8時以降になる人の割合が高くなっている。特に9時過ぎに摂る中学生の割合が前回の調査と比較してわずかに増えており、夕食が遅くなることで健康に及ぼす生活習慣への悪影響が懸念される。



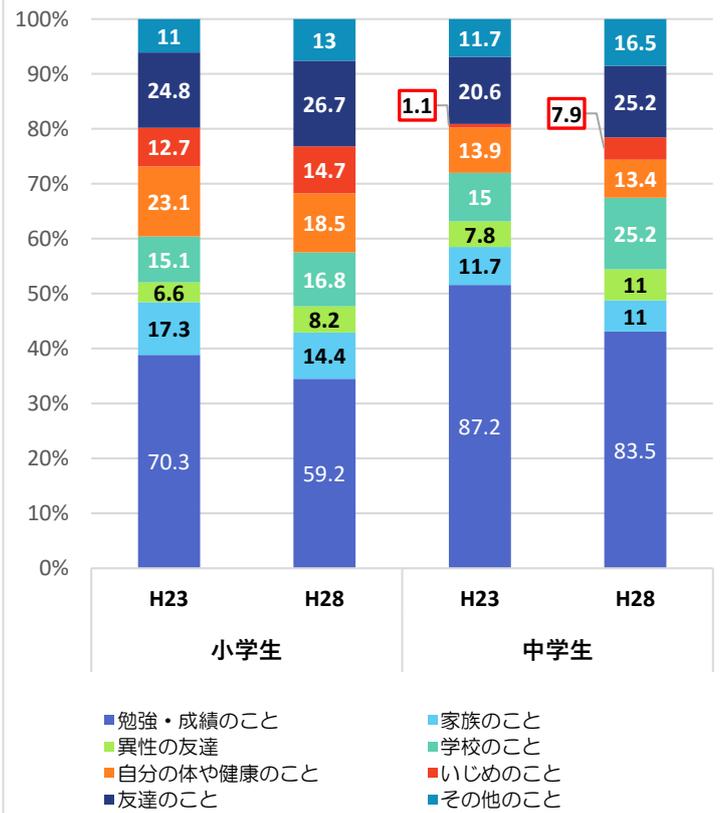
健康状態(園児)	園児	
	H23	H28
元気である	92.8	93.2
疲れやすい	3.2	1
具合の悪いことがある	1.1	2
無回答	2.9	3.8

悩みの有無(小学生・中学生)

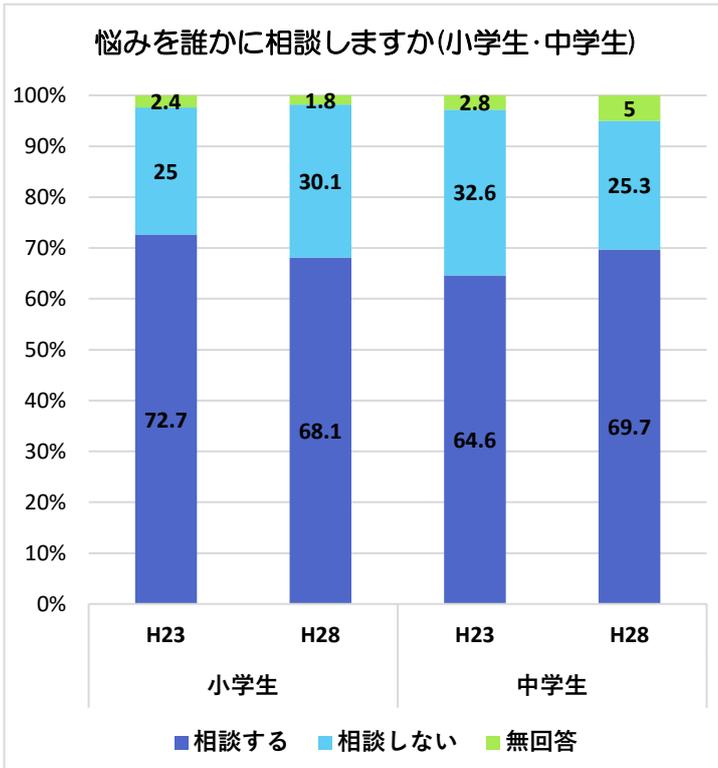


悩みの有無 (小学生・中学生)	小学生		中学生	
	H23	H28	H23	H28
ある	31.4	25.2	46.5	35
ない	63.6	73	49.9	60.3
無回答	5	1.8	3.6	4.7

悩みの内容(小学生・中学生)



悩みの内容 (複数回答)	小学生		中学生	
	H23	H28	H23	H28
勉強・成績のこと	70.3	59.2	87.2	83.5
家族のこと	17.3	14.4	11.7	11
異性の友達	6.6	8.2	7.8	11
学校のこと	15.1	16.8	15	25.2
自分の体や健康のこと	23.1	18.5	13.9	13.4
いじめのこと	12.7	14.7	1.1	7.9
友達のこと	24.8	26.7	20.6	25.2
その他のこと	11	13	11.7	16.5



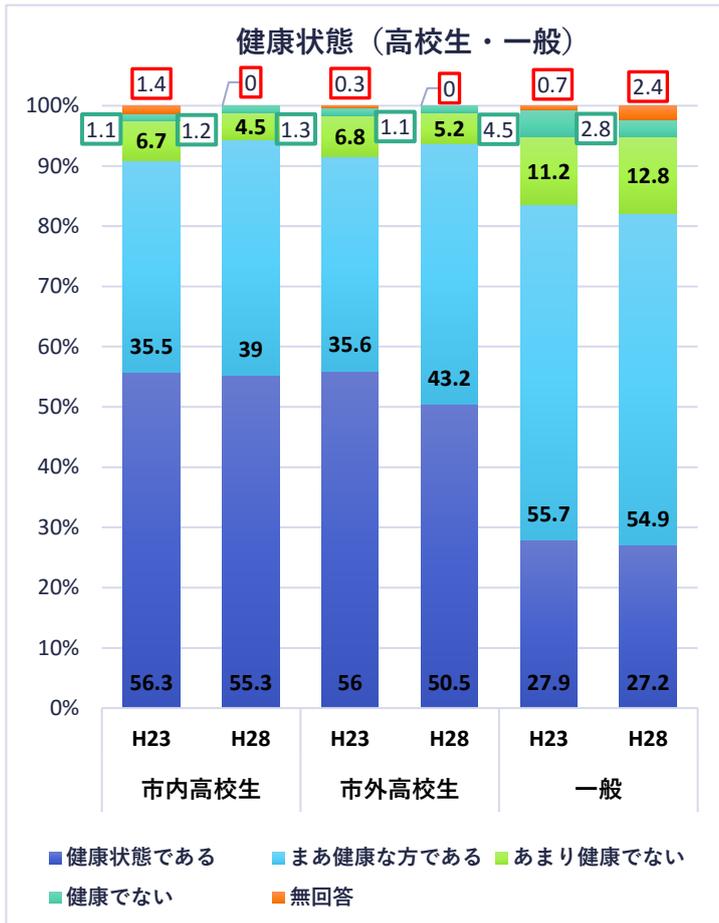
悩みを誰かに相談しますか	小学生		中学生	
	H23	H28	H23	H28
相談する	72.7	68.1	64.6	69.7
相談しない	25	30.1	32.6	25.3
無回答	2.4	1.8	2.8	5

悩みについては「ある」と答えた者が、小学生、中学生ともに減少。

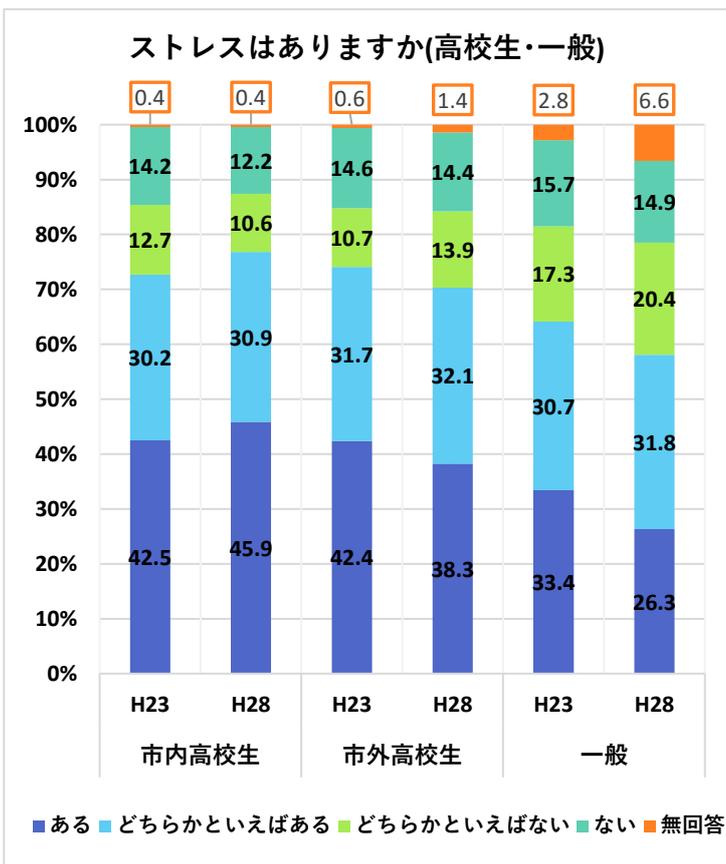
しかし、悩みの内容で「異性の友達」「学校のこと」「いじめのこと」「友達のこと」が増加している。また、小学生ではその悩みを「相談しない」が増加。中学生では悩みを「相談しない」が減少し、前回調査と逆転している。

今後も手厚い対応・対策が必要である。

《高校生・一般》



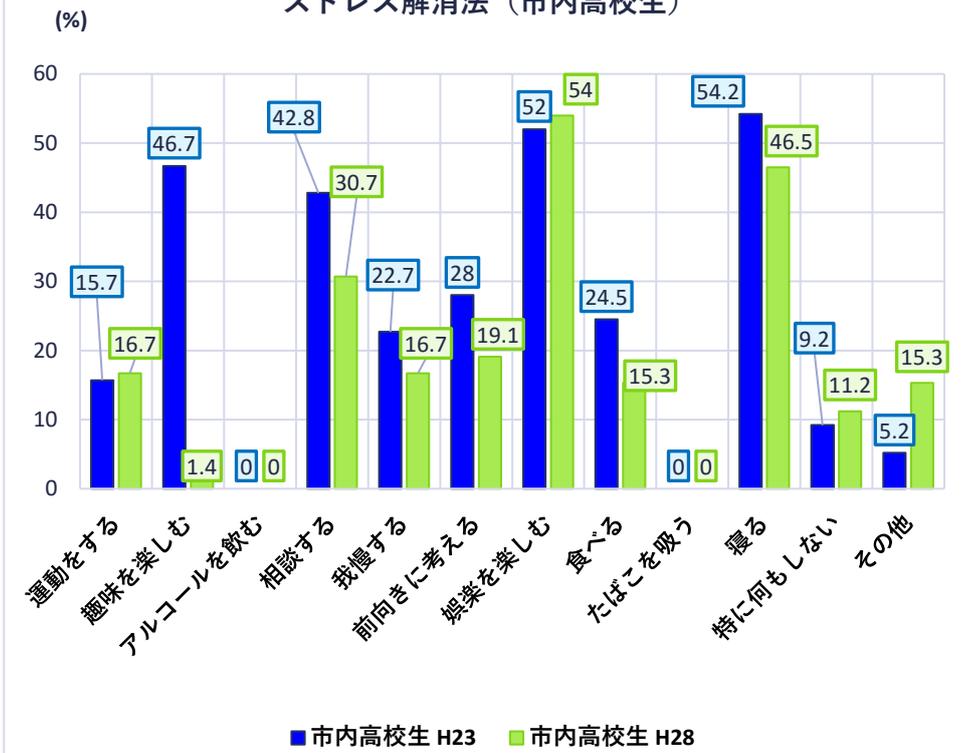
健康状態	市内高校生		市外高校生		一般	
	H23	H28	H23	H28	H23	H28
健康状態である	56.3	55.3	56	50.5	27.9	27.2
まあ健康な方である	35.5	39	35.6	43.2	55.7	54.9
あまり健康でない	6.7	4.5	6.8	5.2	11.2	12.8
健康でない	1.1	1.2	1.3	1.1	4.5	2.8
無回答	1.4	0	0.3	0	0.7	2.4



ストレスはありますか	市内高校生		市外高校生		一般	
	H23	H28	H23	H28	H23	H28
ある	42.5	45.9	42.4	38.3	33.4	26.3
どちらかといえばある	30.2	30.9	31.7	32.1	30.7	31.8
どちらかといえはない	12.7	10.6	10.7	13.9	17.3	20.4
ない	14.2	12.2	14.6	14.4	15.7	14.9
無回答	0.4	0.4	0.6	1.4	2.8	6.6

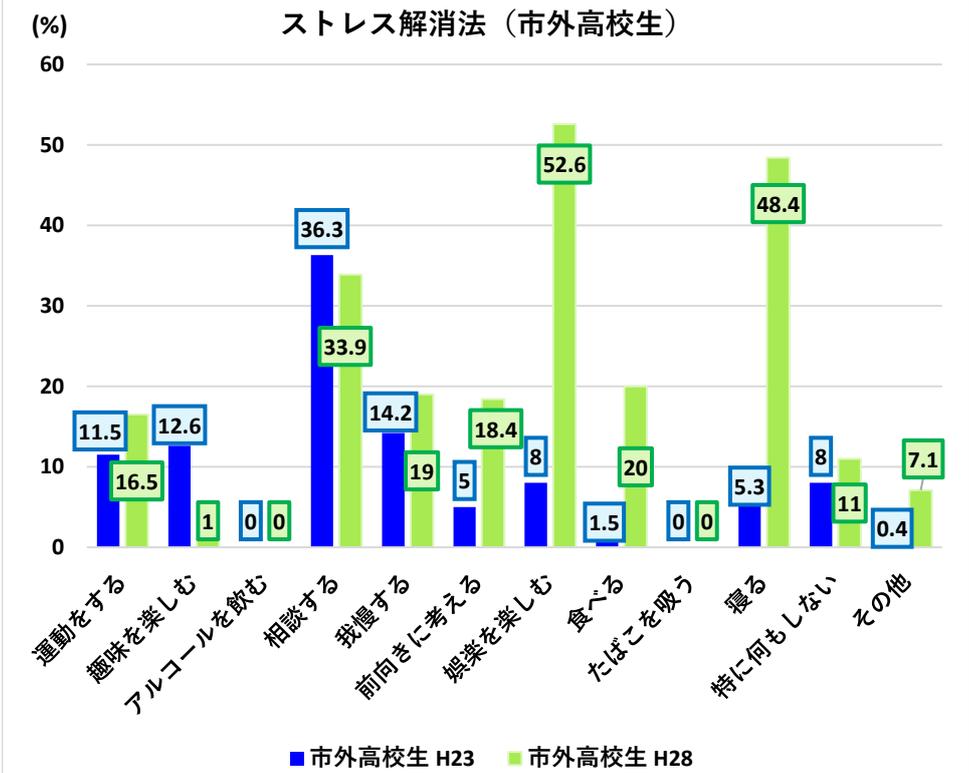
高校生の7割以上がストレスがあると回答しており、一般より多い。前回調査の結果と同様であった。

ストレス解消法（市内高校生）

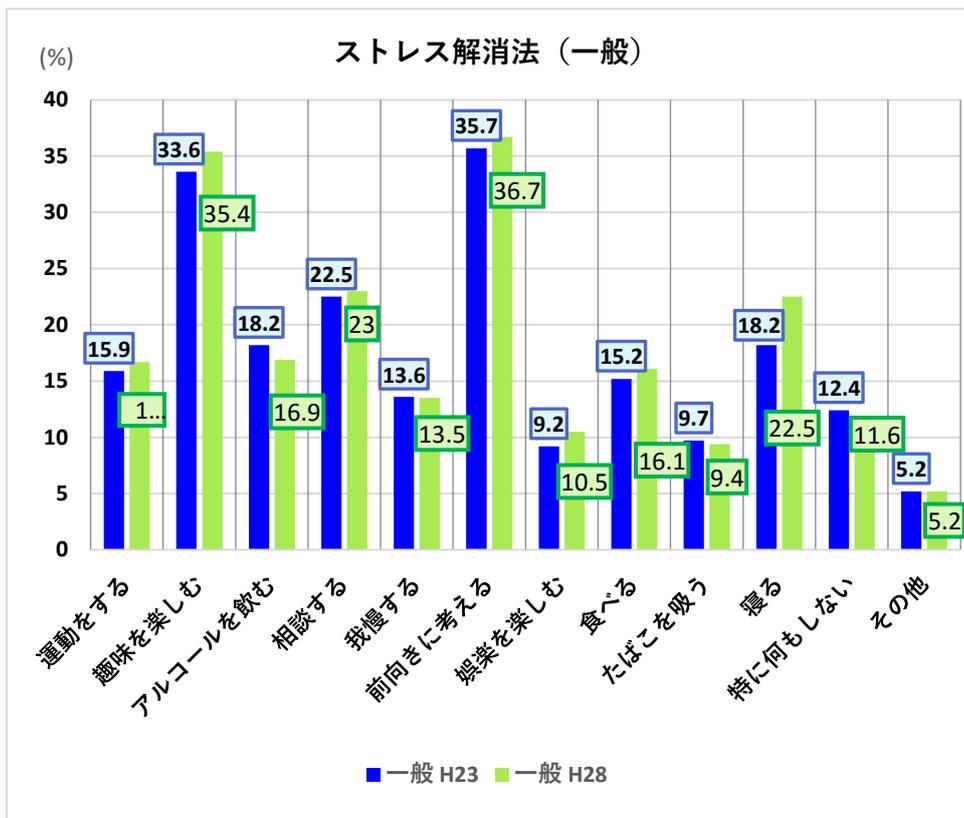


ストレス解消法 (複数回答)	市内高校生	
	H23	H28
運動をする	15.7	16.7
趣味を楽しむ	46.7	1.4
アルコールを飲む	0	0
相談する	42.8	30.7
我慢する	22.7	16.7
前向きに考える	28	19.1
娯楽を楽しむ	52	54
食べる	24.5	15.3
たばこを吸う	0	0
寝る	54.2	46.5
特に何もしない	9.2	11.2
その他	5.2	15.3

ストレス解消法（市外高校生）



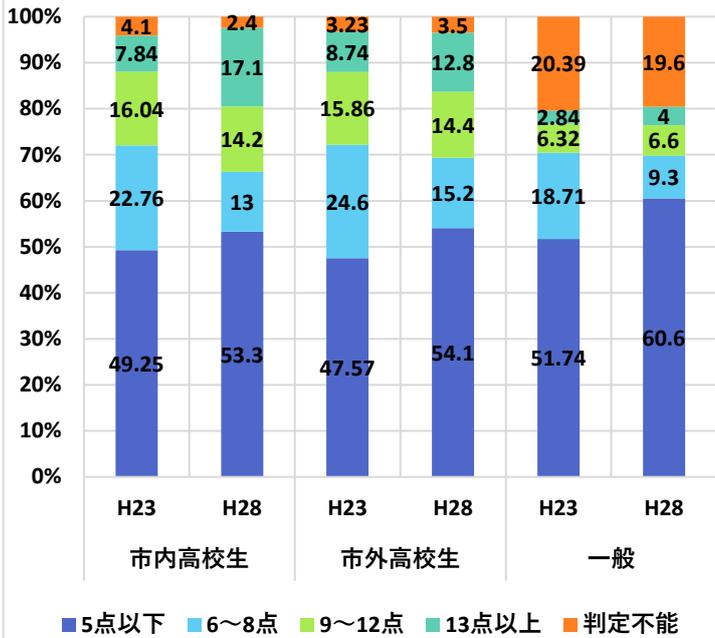
ストレス解消法 (複数回答)	市外高校生	
	H23	H28
運動をする	11.5	16.5
趣味を楽しむ	12.6	1
アルコールを飲む	0	0
相談する	36.3	33.9
我慢する	14.2	19
前向きに考える	5	18.4
娯楽を楽しむ	8	52.6
食べる	1.5	20
たばこを吸う	0	0
寝る	5.3	48.4
特に何もしない	8	11
その他	0.4	7.1



ストレス解消法 (複数回答)	一般	
	H23	H28
運動をする	15.9	16.7
趣味を楽しむ	33.6	35.4
アルコールを飲む	18.2	16.9
相談する	22.5	23
我慢する	13.6	13.5
前向きに考える	35.7	36.7
娯楽を楽しむ	9.2	10.5
食べる	15.2	16.1
たばこを吸う	9.7	9.4
寝る	18.2	22.5
特に何もしない	12.4	11.6
その他	5.2	5.2

趣味やスポーツなどでストレスの解消をしている割合が前回調査よりも高校生で減少しているが、一般ではわずかに増加している。

### ストレス度点数



ストレス度点数	市内高校生		市外高校生		一般	
	H23	H28	H23	H28	H23	H28
5点以下	49.3	53.3	47.6	54.1	51.7	60.6
6~8点	22.8	13	24.6	15.2	18.7	9.3
9~12点	16	14.2	15.9	14.4	6.32	6.6
13点以上	7.84	17.1	8.74	12.8	2.84	4
判定不能	4.1	2.4	3.23	3.5	20.4	19.6

「ストレス判定K6質問票」にて判定。

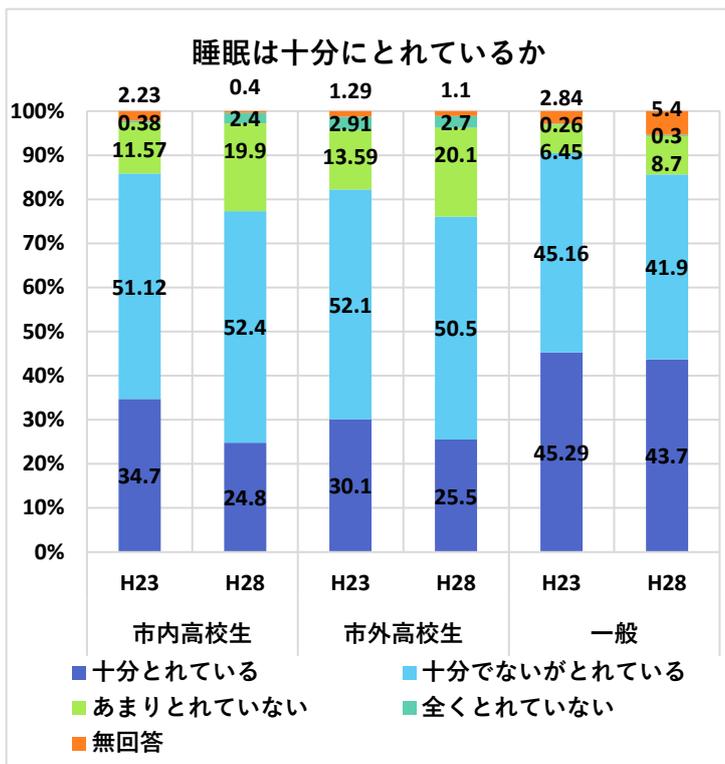
5点以下のほぼ健康が高校生及び一般で、前回調査よりも増加している。また、強い心理的ストレスを感じる割合が高い13点以上も高校生で増加している。

### ストレス判定K6質問票

\* 下記項目内容を過去1か月間に感じた頻度で判定

	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
神経過敏に感じますか	0	1	2	3	4
絶望的だと感じますか	0	1	2	3	4
そわそわ、落ち着かなく感じましたか	0	1	2	3	4
気分が落ち込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか	0	1	2	3	4
何をすることも骨折りだと感じましたか	0	1	2	3	4
自分は価値のない人間だと思いましたか	0	1	2	3	4

- ・ 5点以下：ほぼ健康
- ・ 9点以下：50%の確率で気分・不安症状がみられやすい
- ・ 13点以上：強い心理ストレスを感じる割合が高い



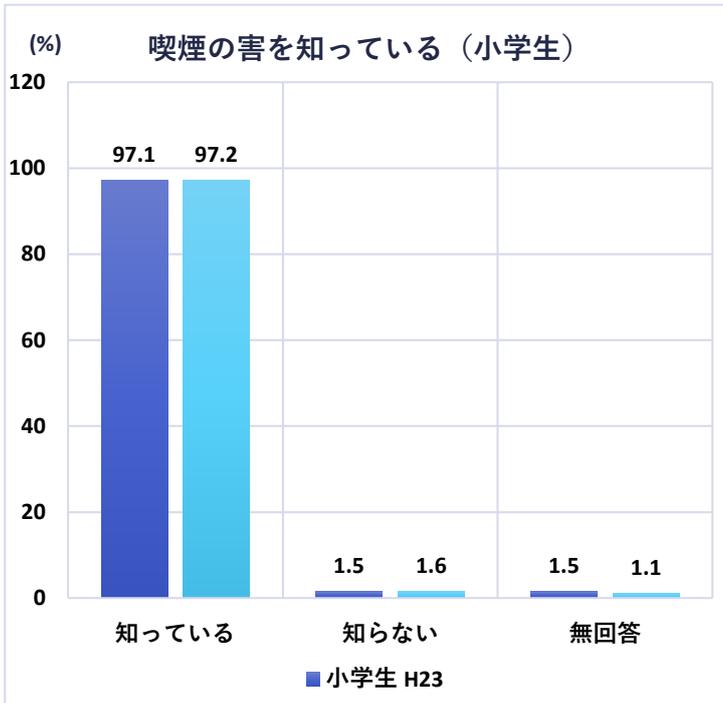
睡眠は十分にとれているか	市内高校生		市外高校生		一般	
	H23	H28	H23	H28	H23	H28
十分とれている	34.7	24.8	30.1	25.5	45.3	43.7
十分でないがとれている	51.1	52.4	52.1	50.5	45.2	41.9
あまりとれていない	11.6	19.9	13.6	20.1	6.45	8.7
全くとれていない	0.38	2.4	2.91	2.7	0.26	0.3
無回答	2.23	0.4	1.29	1.1	2.84	5.4

高校生・一般の全てで「十分にとれている」と回答した割合が前回調査と比較して減少した。これに対応する形で「全くとれていない」「あまりとれていない」は増加している。

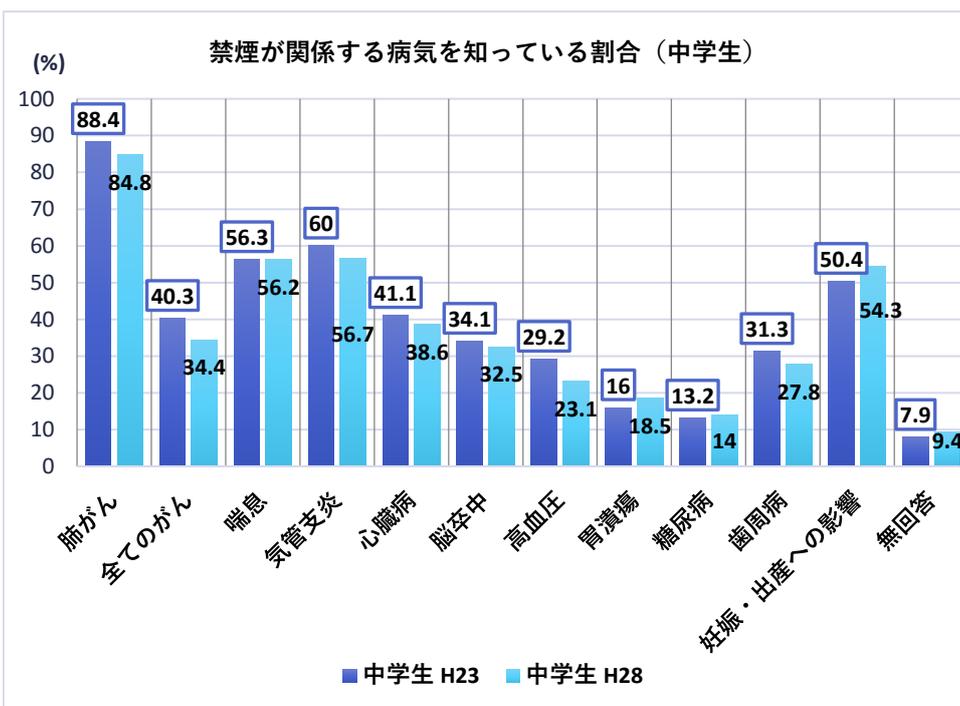
# たばこ・アルコール

## 【 たばこ 】

### 《園児・小学生・中学生》



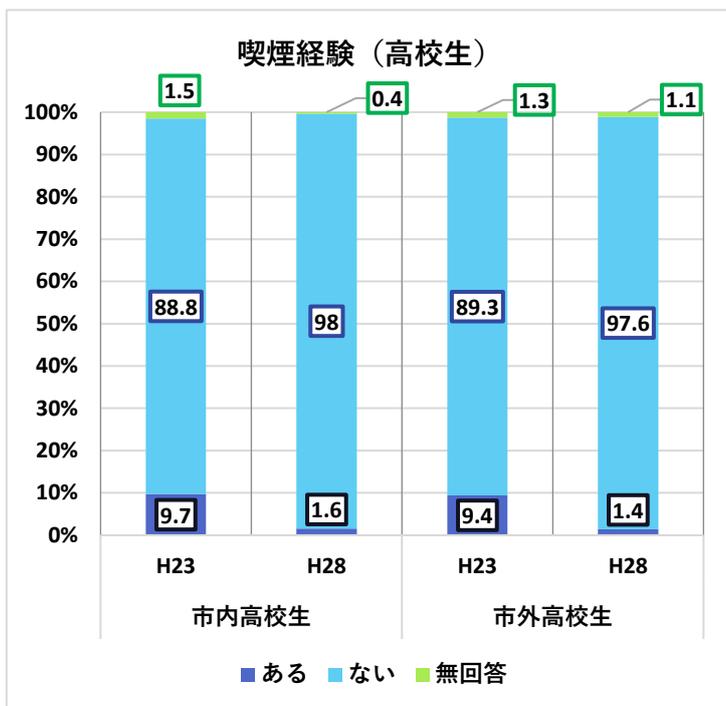
喫煙の害を知っている	小学生	
	H23	H28
知っている	97.1	97.2
知らない	1.5	1.6
無回答	1.5	1.1



喫煙が関係する病気を知っている割合	中学生	
	H23	H28
肺がん	88.4	84.8
全てのがん	40.3	34.4
喘息	56.3	56.2
気管支炎	60	56.7
心臓病	41.1	38.6
脳卒中	34.1	32.5
高血圧	29.2	23.1
胃潰瘍	16	18.5
糖尿病	13.2	14
歯周病	31.3	27.8
妊娠・出産への影響	50.4	54.3
無回答	7.9	9.4

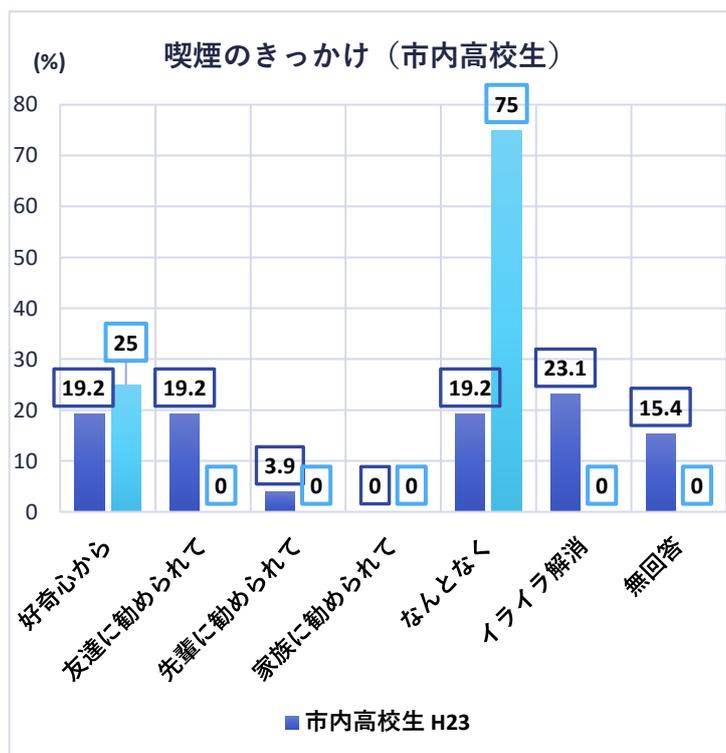
9割以上の小学生が喫煙の害について「知っている」と回答している。喫煙が関係する病気について肺がん以外の全身への影響について認知度が低く、啓発を継続していく必要がある。

《高校生・一般》

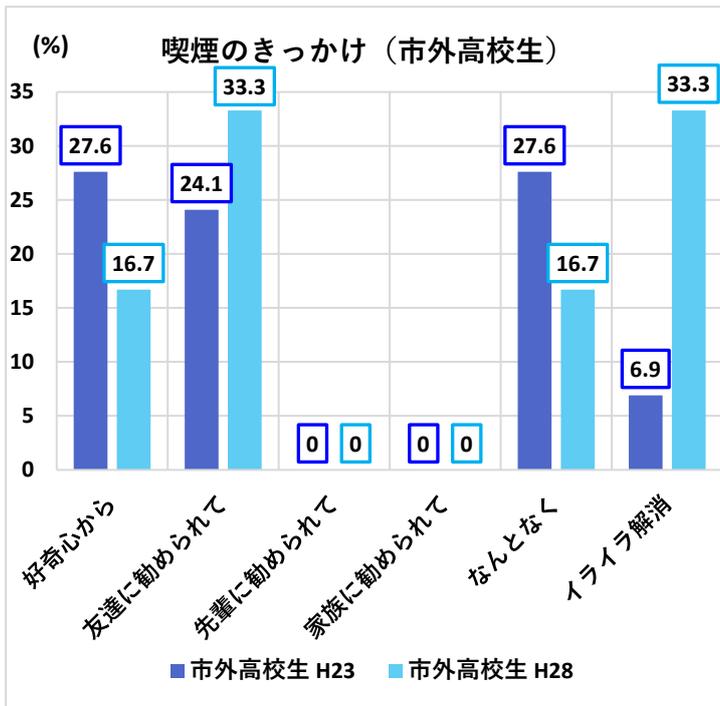


喫煙経験	市内高校生		市外高校生	
	H23	H28	H23	H28
ある	9.7	1.6	9.4	1.4
ない	88.8	98	89.3	97.6
無回答	1.5	0.4	1.3	1.1

前回調査では、高校生の1割程度が喫煙ありと答えていたが、今回の調査ではその10分の1程度まで減少した。

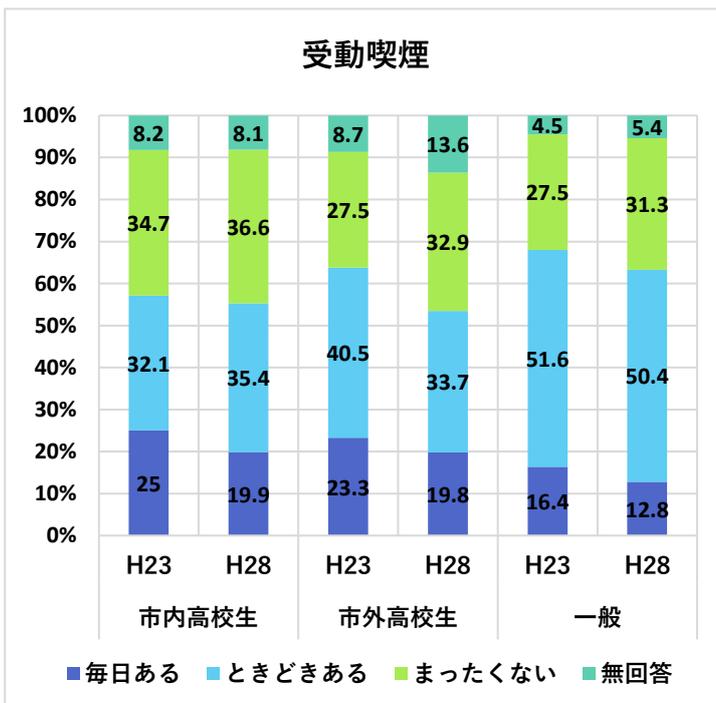


喫煙のきっかけ	市内高校生	
	H23	H28
好奇心から	19.2	25
友達に勧められて	19.2	0
先輩に勧められて	3.9	0
家族に勧められて	0	0
なんとなく	19.2	75
イライラ解消	23.1	0
無回答	15.4	0



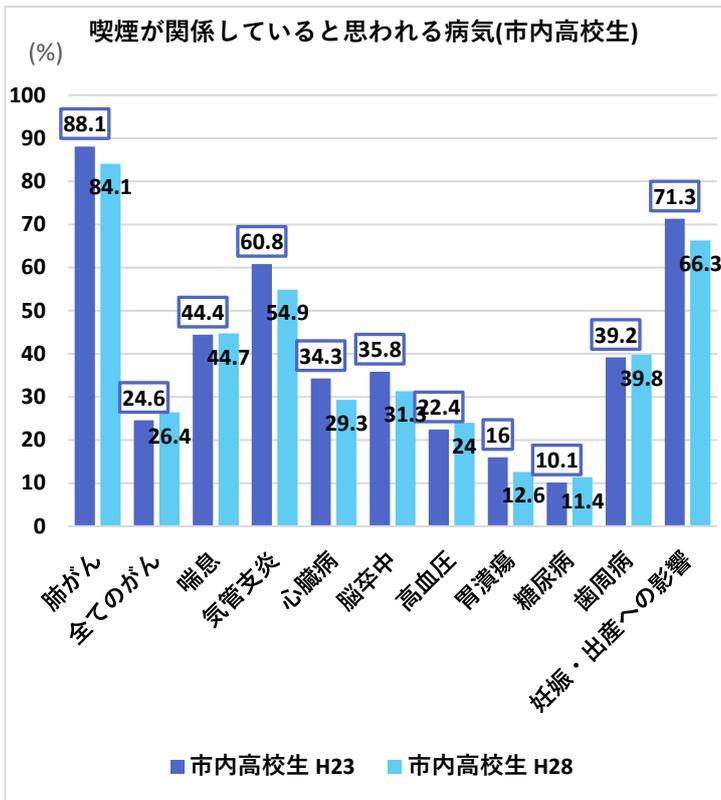
喫煙のきっかけ	市外高校生	
	H23	H28
好奇心から	27.6	16.7
友達に勧められて	24.1	33.3
先輩に勧められて	0	0
家族に勧められて	0	0
なんとなく	27.6	16.7
イライラ解消	6.9	33.3

喫煙は「好奇心」「なんとなく」をきっかけとしている。また、市外高校生の「イライラ解消」も多い。

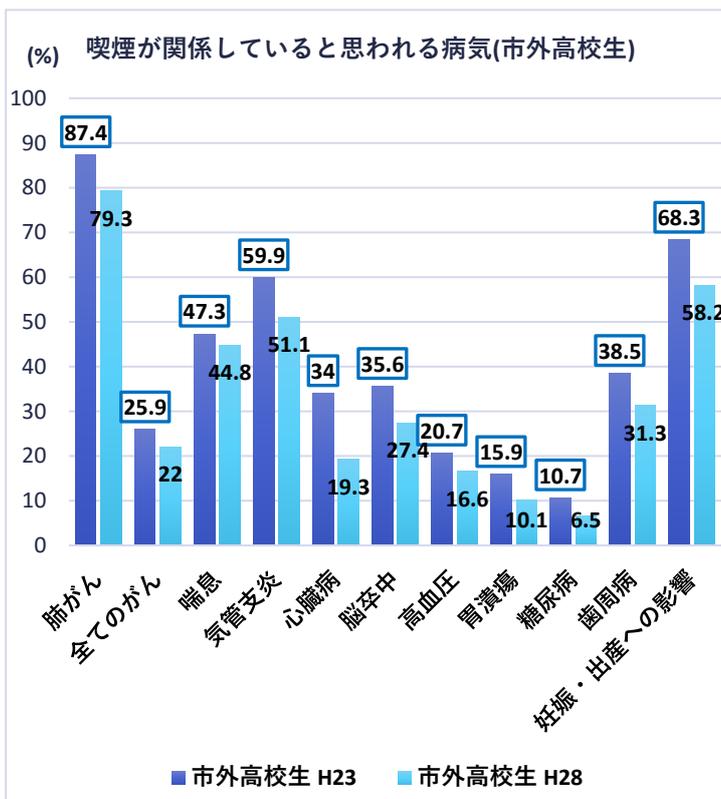


受動喫煙	市内高校生		市外高校生		一般	
	H23	H28	H23	H28	H23	H28
毎日ある	25	19.9	23.3	19.8	16.4	12.8
ときどきある	32.1	35.4	40.5	33.7	51.6	50.4
まったくない	34.7	36.6	27.5	32.9	27.5	31.3
無回答	8.2	8.1	8.7	13.6	4.5	5.4

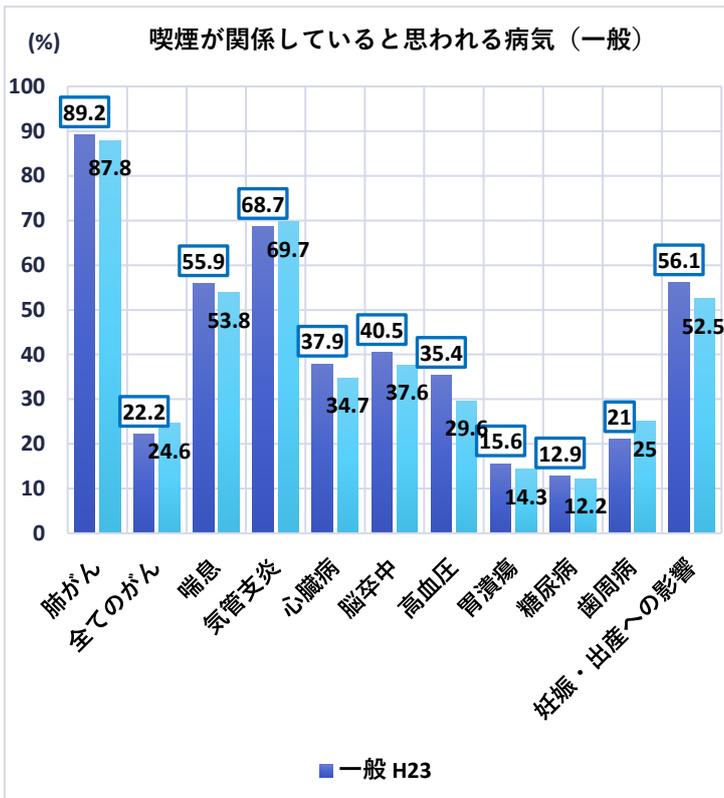
受動喫煙の機会が減少している。禁煙・分煙が浸透しているのではないが



喫煙が関係していると思われる病気	市内高校生	
	H23	H28
肺がん	88.1	84.1
全てのがん	24.6	26.4
喘息	44.4	44.7
気管支炎	60.8	54.9
心臓病	34.3	29.3
脳卒中	35.8	31.3
高血圧	22.4	24
胃潰瘍	16	12.6
糖尿病	10.1	11.4
歯周病	39.2	39.8
妊娠・出産への影響	71.3	66.3

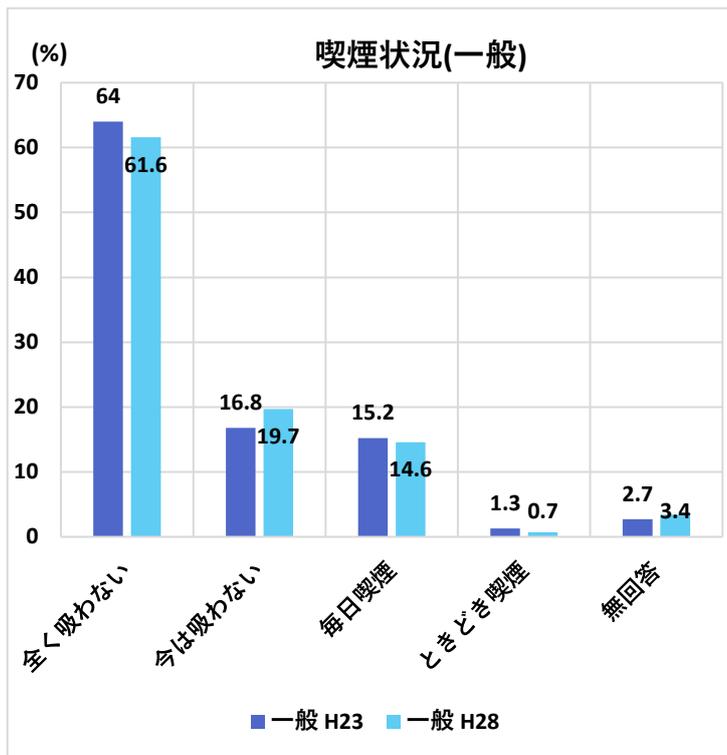


喫煙が関係していると思われる病気	市外高校生	
	H23	H28
肺がん	87.4	79.3
全てのがん	25.9	22
喘息	47.3	44.8
気管支炎	59.9	51.1
心臓病	34	19.3
脳卒中	35.6	27.4
高血圧	20.7	16.6
胃潰瘍	15.9	10.1
糖尿病	10.7	6.5
歯周病	38.5	31.3
妊娠・出産への影響	68.3	58.2

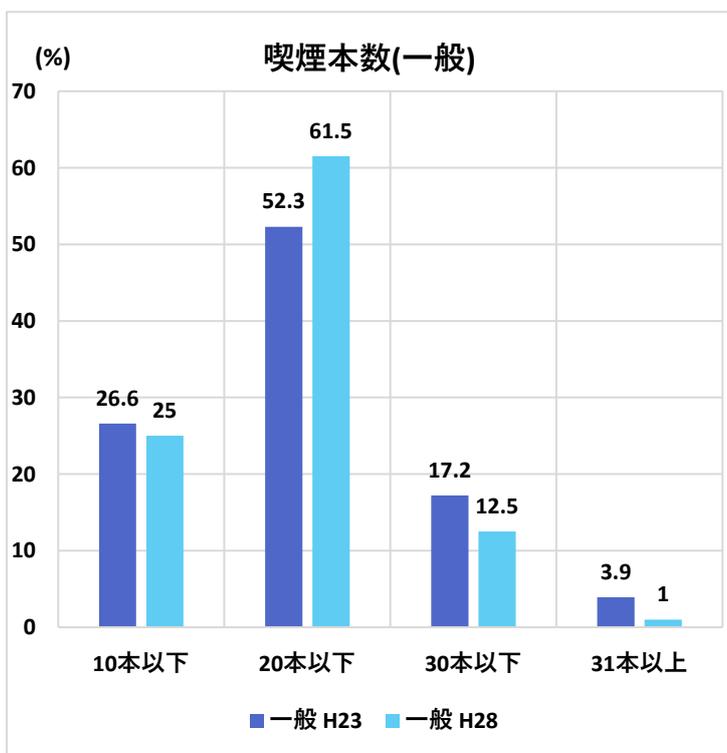


喫煙が関係していると思われる病気	一般	
	H23	H28
肺がん	89.2	87.8
全てのがん	22.2	24.6
喘息	55.9	53.8
気管支炎	68.7	69.7
心臓病	37.9	34.7
脳卒中	40.5	37.6
高血圧	35.4	29.6
胃潰瘍	15.6	14.3
糖尿病	12.9	12.2
歯周病	21	25
妊娠・出産への影響	56.1	52.5

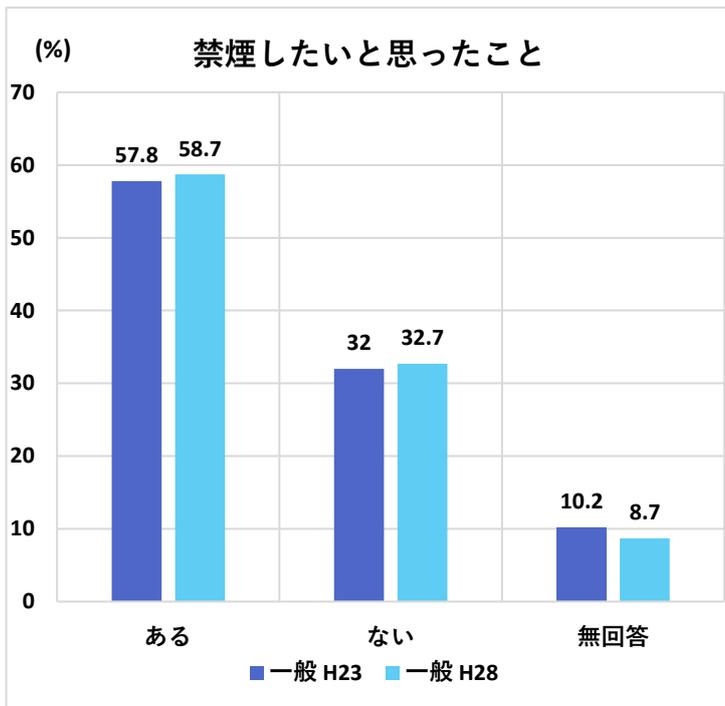
喫煙が関係する病気について、肺がん以外の全身への影響について認知度が低いため、啓発を継続していく必要がある。



喫煙状況	一般	
	H23	H28
全く吸わない	64	61.6
今は吸わない	16.8	19.7
毎日喫煙	15.2	14.6
ときどき喫煙	1.3	0.7
無回答	2.7	3.4



喫煙本数	一般	
	H23	H28
10本以下	26.6	25
20本以下	52.3	61.5
30本以下	17.2	12.5
31本以上	3.9	1

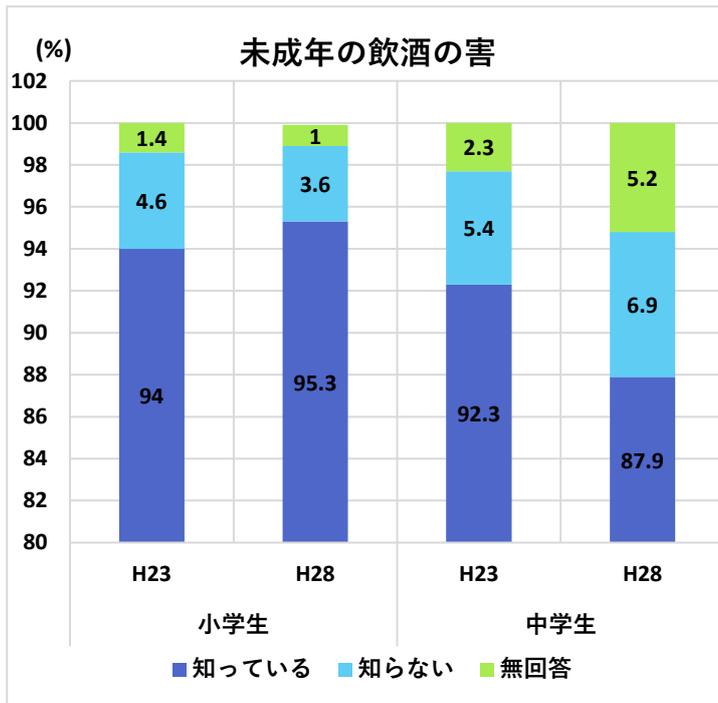


禁煙したいと思ったこと	一般	
	H23	H28
ある	57.8	58.7
ない	32	32.7
無回答	10.2	8.7

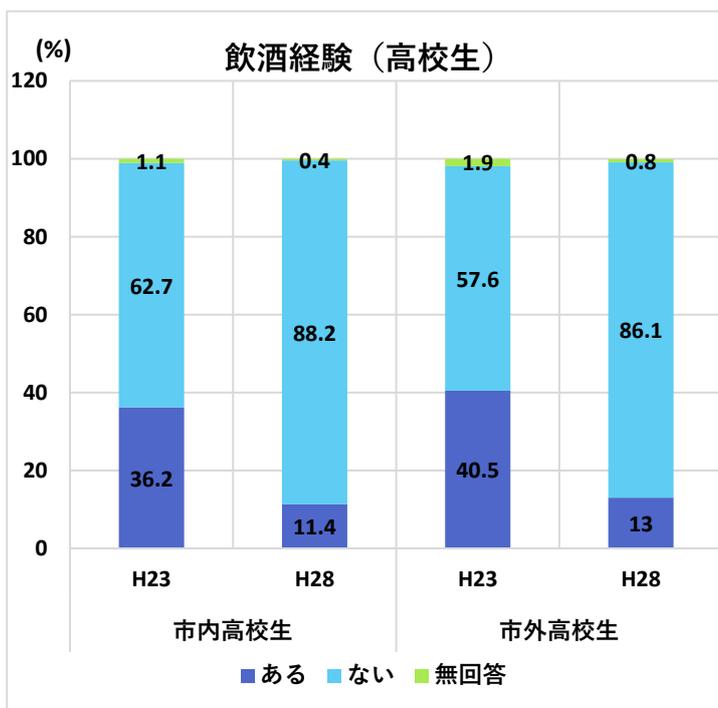
喫煙状況では、前回よりも1日の喫煙本数で30本以上が減少、20本以上が増加している。禁煙したいと思ったことで「ある」に回答した人は前回とどうようであるが、たばこの本数を減らす等禁煙までは至らないが、何かしらの関心はあるのではないかと。

# 【 アルコール 】

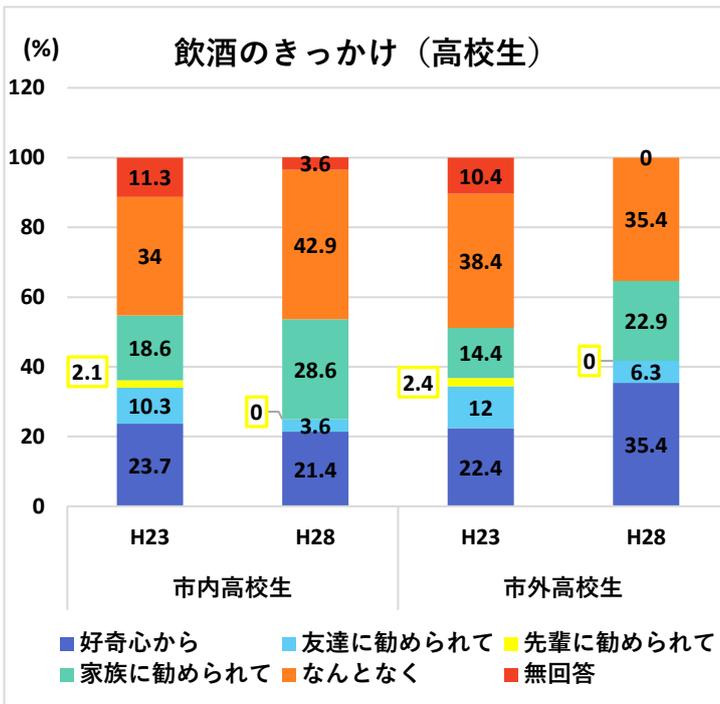
《園児・小学生・中学生》



未成年の飲酒の害	小学生		中学生	
	H23	H28	H23	H28
知っている	94	95.3	92.3	87.9
知らない	4.6	3.6	5.4	6.9
無回答	1.4	1	2.3	5.2

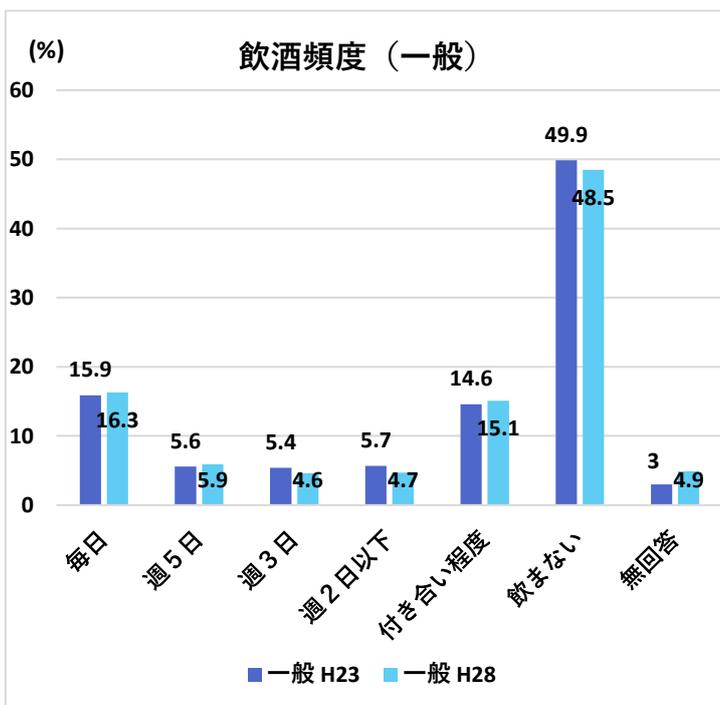


飲酒経験	市内高校生		市外高校生	
	H23	H28	H23	H28
ある	36.2	11.4	40.5	13
ない	62.7	88.2	57.6	86.1
無回答	1.1	0.4	1.9	0.8

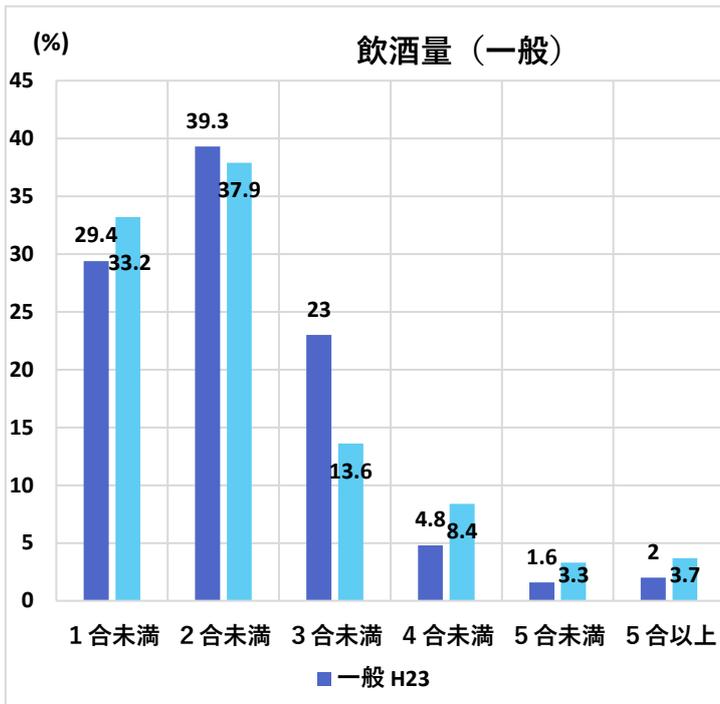


飲酒のきっかけ (複数回答)	市内高校生		市外高校生	
	H23	H28	H23	H28
好奇心から	23.7	21.4	22.4	35.4
友達に勧められて	10.3	3.6	12	6.3
先輩に勧められて	2.1	0	2.4	0
家族に勧められて	18.6	28.6	14.4	22.9
なんとなく	34	42.9	38.4	35.4
無回答	11.3	3.6	10.4	0

高校生の飲酒経験は減少しているが、飲酒のきっかけは前回調査と同様、「なんとなく」「好奇心から」「家族に勧められて」だった。また「家族に勧められて」が増加しているため、今後アルコールの害について、一般住民に対しても広く啓発していくことが必要である。



飲酒頻度	一般	
	H23	H28
毎日	15.9	16.3
週5日	5.6	5.9
週3日	5.4	4.6
週2日以下	5.7	4.7
付き合い程度	14.6	15.1
飲まない	49.9	48.5
無回答	3	4.9

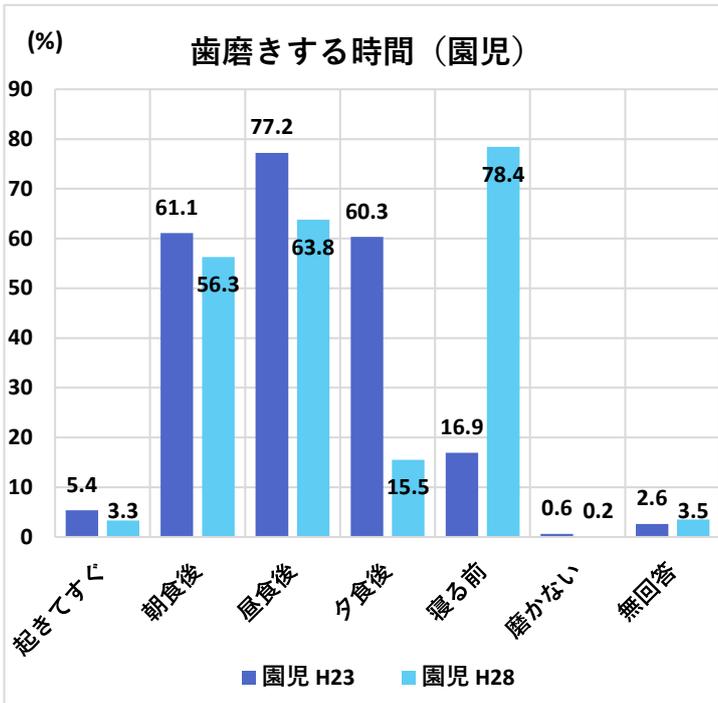


飲酒量	一般	
	H23	H28
1合未満	29.4	33.2
2合未満	39.3	37.9
3合未満	23	13.6
4合未満	4.8	8.4
5合未満	1.6	3.3
5合以上	2	3.7

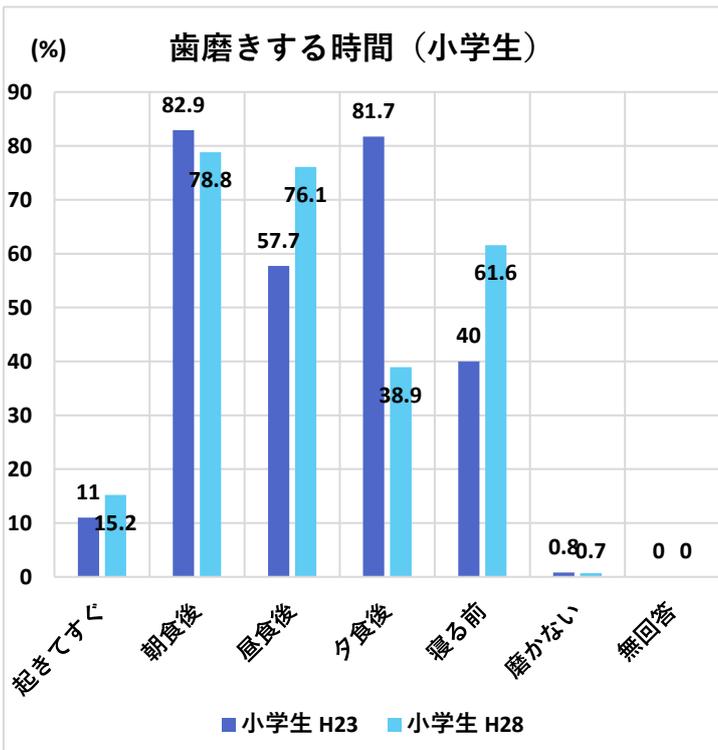
飲酒頻度については前回調査と同様であるが、飲酒量については3合以上が約2倍に増加している。今後は、飲酒頻度と飲酒量の関係も考慮していく必要がある。

# 歯の健康

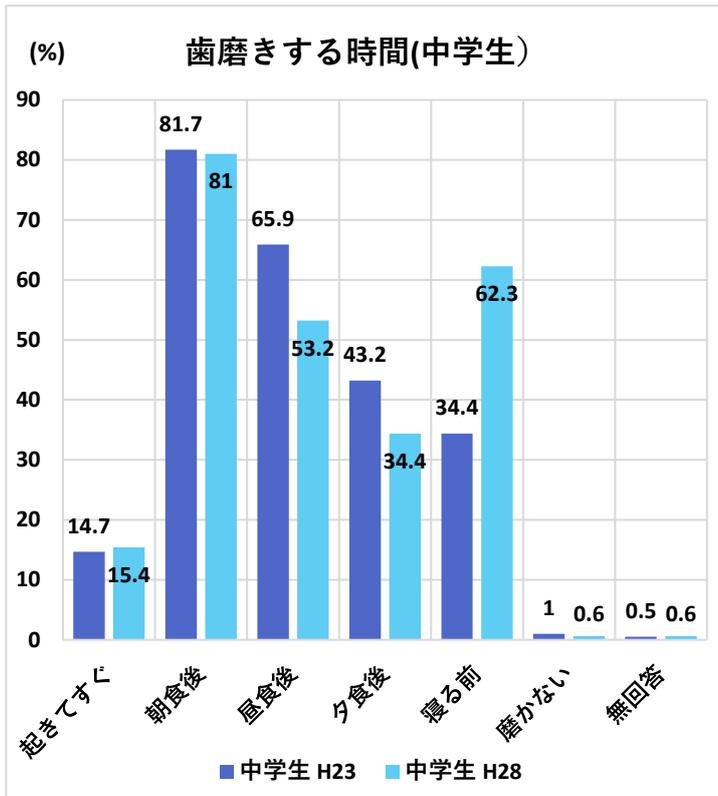
## 《園児・小学生・中学生》



歯磨きする時間 (複数回答)	園児	
	H23	H28
起きてすぐ	5.4	3.3
朝食後	61.1	56.3
昼食後	77.2	63.8
夕食後	60.3	15.5
寝る前	16.9	78.4
磨かない	0.6	0.2
無回答	2.6	3.5



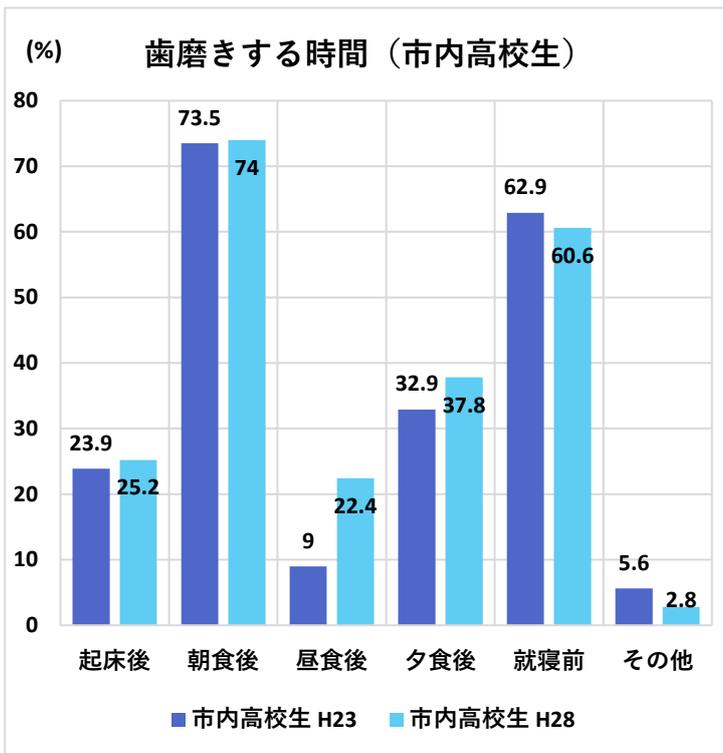
歯磨きする時間 (複数回答)	小学生	
	H23	H28
起きてすぐ	11	15.2
朝食後	82.9	78.8
昼食後	57.7	76.1
夕食後	81.7	38.9
寝る前	40	61.6
磨かない	0.8	0.7
無回答	0	0



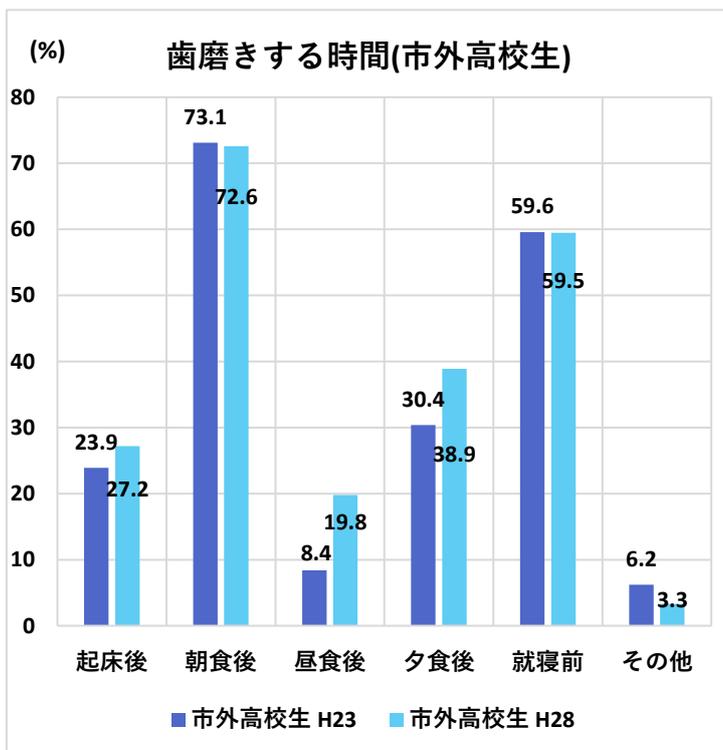
歯磨きする時間 (複数回答)	中学生	
	H23	H28
起きてすぐ	14.7	15.4
朝食後	81.7	81
昼食後	65.9	53.2
夕食後	43.2	34.4
寝る前	34.4	62.3
磨かない	1	0.6
無回答	0.5	0.6

歯磨き習慣の全くない人が少数存在しているが、前回調査からは減少している。引き続き歯の健康について啓発していく必要がある。

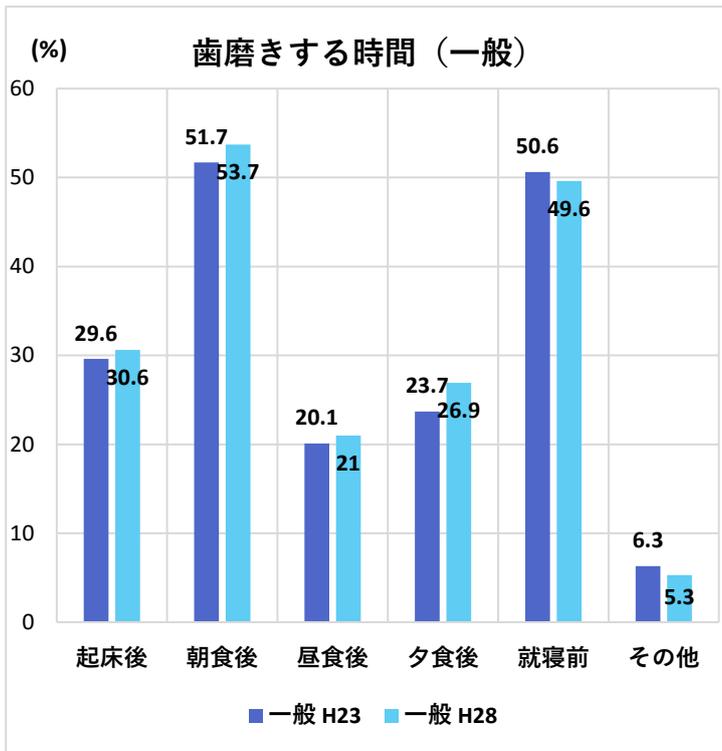
《高校生・一般》



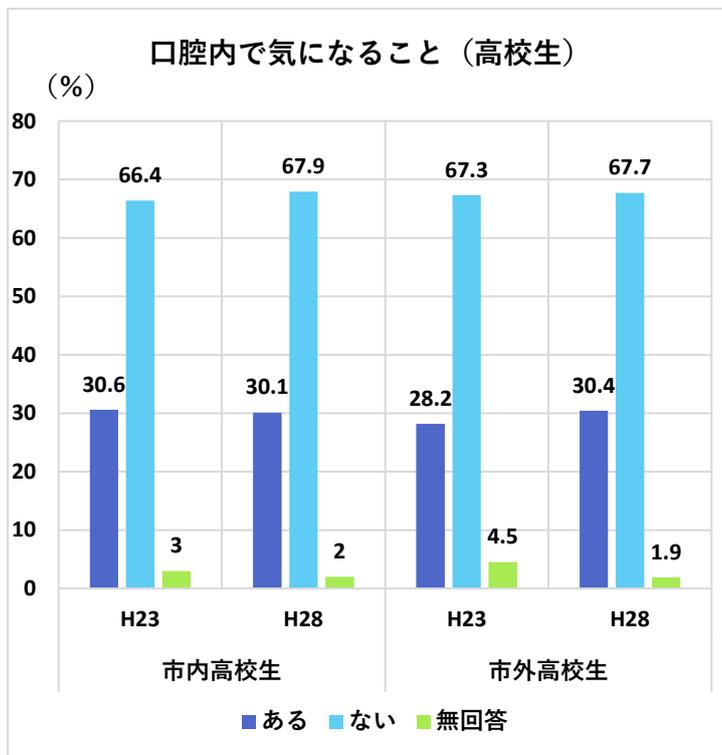
歯磨きする時間 (複数回答)	市内高校生	
	H23	H28
起床後	23.9	25.2
朝食後	73.5	74
昼食後	9	22.4
夕食後	32.9	37.8
就寝前	62.9	60.6
その他	5.6	2.8



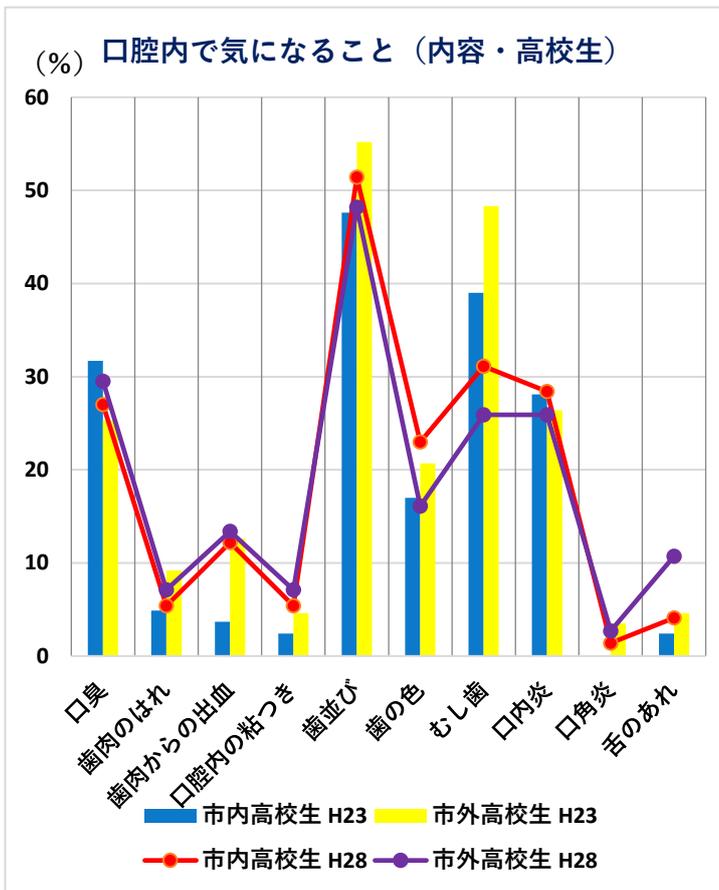
歯磨きする時間 (複数回答)	市外高校生	
	H23	H28
起床後	23.9	27.2
朝食後	73.1	72.6
昼食後	8.4	19.8
夕食後	30.4	38.9
就寝前	59.6	59.5
その他	6.2	3.3



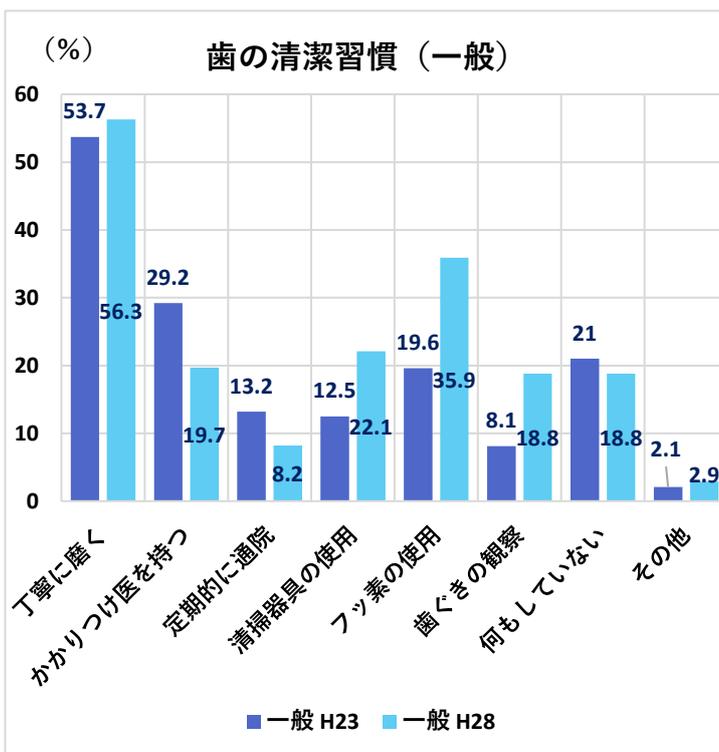
歯磨きする時間 (複数回答)	一般	
	H23	H28
起床後	29.6	30.6
朝食後	51.7	53.7
昼食後	20.1	21
夕食後	23.7	26.9
就寝前	50.6	49.6
その他	6.3	5.3



口腔内で気になること	市内高校生		市外高校生	
	H23	H28	H23	H28
ある	30.6	30.1	28.2	30.4
ない	66.4	67.9	67.3	67.7
無回答	3	2	4.5	1.9



口腔内で気になること(複数回答)	市内高校生		市外高校生	
	H23	H28	H23	H28
口臭	31.7	27	25.3	29.5
歯肉のはれ	4.9	5.4	9.2	7.1
歯肉からの出血	3.7	12.2	12.6	13.4
口腔内の粘つき	2.4	5.4	4.6	7.1
歯並び	47.6	51.4	55.2	48.2
歯の色	17	23	20.7	16.1
むし歯	39	31.1	48.3	25.9
口内炎	28.1	28.4	26.4	25.9
口角炎	0	1.4	3.5	2.7
舌のあれ	2.4	4.1	4.6	10.7



歯の清潔習慣(複数回答)	一般	
	H23	H28
丁寧に磨く	53.7	56.3
かかりつけ医を持つ	29.2	19.7
定期的に通院	13.2	8.2
清掃器具の使用	12.5	22.1
フッ素の使用	19.6	35.9
歯ぐきの観察	8.1	18.8
何もしていない	21	18.8
その他	2.1	2.9

「かかりつけ歯科医を持つ」「定期的に通院」が、前回調査よりも減少している。しかし、「丁寧に磨く」「清掃器具の使用」「フッ素の使用」「歯ぐきの観察」等は増加しているので歯の健康について意識が高まってきているとも考えられる。今後は「かかりつけ医」や定期検診の必要性についても周知が必要と考えられる。