

小牧市健康づくりに関するアンケート調査
報告書

2023年3月

小牧市

目次

1 調査概要	1
(1) 調査目的	1
(2) 実施概要	1
① 一般市民調査	1
② 小中高生調査	1
③ 保育園児・幼稚園児調査	1
2 一般市民調査	2
(1) 集計方法について	2
(2) 自身について	3
① 年齢（問1）	3
② 性別（問2）	3
③ 主な職業（問3）	4
④ 小学校区（問4）	4
⑤ 現在の健康状況（問5）	5
⑥ 自分の適正体重（適した体重）（問6）	5
(3) 日常の食生活について	6
① 自分の食生活について感じていること（問7）	6
② 食生活の問題点について（問7-1）	7
③ 毎日の食事について（問8）	8
④ 朝食について（問9）	9
⑤ 朝食を食べない理由（問9-1）	9
⑥ ふだんの食生活において、よく噛んで、味わって食べること（問10）	10
⑦ 「食育」について（問11）	11
⑧ 日頃から健全な食生活を行うために「食育」に関する活動や行動をしていること（問12）	12
(4) 歯の健康について	13
① 口の健康は全身の健康にとってどのくらい大切か（問13）	13
② この1年間に歯科を受診した理由（問14）	13
③ かかりつけの歯科の有無（問15）	14
④ 歯周病が様々な病気（糖尿病、脳梗塞、認知症、腎臓病、心筋梗塞、狭心症、誤嚥性肺炎、低体重児 出産 等）と関連が深いことについて（問16）	14
⑤ 「オーラルフレイル」について（問17）	15
⑥ オーラルフレイルの予防について（問18）	15
(5) 運動・体力維持の取り組みについて	16
① 1日に歩く時間（問19）	16
② 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施について（問20）	17
③ 現在している運動（問21）	17
④ 運動をしてみたいと思うもの（問22）	18
⑤ 「フレイル」について（問23）	19
⑥ 家族以外の人との交流や地域活動などへの参加について（問24）	20

(6) たばこ、アルコールについて	21
① 喫煙について (問25)	21
② 家庭 (建物) 内で禁煙、分煙について (問25-1)	22
③ 「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」という病気について (問26)	23
④ 受動喫煙の影響について (問27)	23
⑤ 「節度ある適度な飲酒」の量について (問28)	24
(7) 心の健康づくりについて	25
① 平日の睡眠について (問29)	25
② いつもの睡眠でとれる休養について (問30)	28
③ 不満・悩み・苦勞などの耐えがたいストレスを感じたこと (問31)	29
④ ストレスの発散、解消について (問32)	30
⑤ 現在の幸福度 (問33)	31
⑥ ゲートキーパーについて (問34)	32
(8) その他	32
① 現在運動をしていない人、運動に関心がない人でも、運動しやすくするためのアイデア (問35)	32
② 現在食育に取り組めていない人、食育に関心がない人でも食育に取り組みやすくするためのアイデア (問36)	35
3 小中高生調査	38
(1) あなたのことについて	38
① 学年 (問1)	38
② 性別 (問2)	38
③ 小学校区 (問3)	39
④ 学校のある日の睡眠について (問4)	39
⑤ 現在の健康状況 (問5)	41
⑥ BMI (問6) ※高校2年または高校2年生相当 (定時制や通信制の場合) のみ	42
(2) 食生活について	42
① 朝食について (問7)	42
② 朝食を食べない理由 (問7-1)	43
③ 毎日の食事について (問8)	44
④ 朝ご飯や夕ご飯を家族と食べるか (問9)	44
⑤ 食事に関して普段心がけていること (問10)	45
⑥ 「食育」について (問11)	46
⑦ この1年で「食育」に関して経験したこと (問12)	47
(3) 運動について	48
① 学校の授業以外で、体を動かしたり、スポーツをすること (問13)	48
② 自分の適正体重 (適した体重) について (問14)	48
(4) 心の健康づくりについて	49
① この1か月間に、不安や悩みなどのストレスの有無 (問15)	49
② ストレスの発散、解消について (問16)	49
③ 不安や悩みがあったときの相談相手 (問17)	50

④ 現在の日常生活の満足度（問18）	51
(5) その他	52
① 日常的に体を動かしたり、スポーツをしたりすることについて、市役所などに期待すること（問19）	52
② 「食育」に取り組む際に、市役所などに期待すること（問20）	55
4 幼稚園児・保育園児調査	57
(1) 子どものことについて	57
① 回答者（問1）	57
② 子どもの性別（問3）	57
③ 住まいの小学校区（問4）	58
④ 子どものいつもの睡眠について（問5）	59
⑤ 子どもの現在の健康状況（問6）	60
⑥ 子どものカウプ指数（問7）	61
⑦ 子どもの朝食について（問8）	61
⑧ 子どもが朝食を食べない理由（問8-1）	62
⑨ 子どもの朝ご飯や夕ご飯について（問9）	62
⑩ 子どもの食事について（問10）	63
⑪ 子どもの食事に関して悩んでいること（問11）	63
⑫ 「食育」について（問12）	64
⑬ この1年で、子どもが「食育」に関して経験したこと（問13）	64
⑭ 子どもの「食育」に対して、行政や学校・地域などで支援してほしいこと（問14）	65
(2) 回答者のことについて	66
① 回答者の主な職業（問15）	66
② 現在の健康状況（問16）	66
③ 子どもが日常的に体を動かしたり、スポーツをしたりすることについて、市役所などに期待すること（問17）	67
④ 子どもが「食育」に取り組む際に、市役所などに期待すること（問18）	68

1 調査概要

(1) 調査目的

「小牧市健康づくり推進プラン」の策定に向けて、小牧市民の健康に関する状況やニーズを把握するため、調査を行った。

(2) 実施概要

①一般市民調査

調査対象	小牧市在住もしくは小牧市内で勤務している人
調査方法	広報、市のLINE等にQRコード、URLを掲載し、Webアンケートの協力を依頼、希望者が回答した。加えて、市のHPでもWebアンケートの協力依頼を行った。
実施期間	2023年2月1日（水）～2月28日（火）
回収数	1,768件

②小中高生調査

調査対象	小牧市内の小学5年生、中学2年生、高校2年生または高校2年生相当（定時制や通信制の場合）
調査方法	小学校、中学校では、学校配布のタブレットを用いて回答 高校では、QRコード、URLを掲載したチラシを配布し、希望者が回答した。
実施期間	2023年2月6日（月）～2月28日（火）
回収数	2,875件

③保育園児・幼稚園児調査

調査対象	小牧市内の幼稚園児・保育園児とその保護者
調査方法	幼稚園・保育園で、QRコード、URLを掲載したチラシを配布し、希望者が回答した。加えて、市のHPでもWebアンケートの協力依頼を行った。
実施期間	2023年2月6日（月）～2月28日（火）
回収数	248件

2 一般市民調査

(1) 集計方法について

一般市民調査は、広報やLINE等によりアンケートの協力依頼を行ったため、ランダムサンプリングになっておらず、回答者には偏りが生じている。市民の意見を適切に反映できるようにするため、回答者の年齢別構成比が母集団（小牧市）の年齢別構成比になるように重みづけを行った。

次頁以降の集計結果は補正後の結果である。n数についても補正後のサンプル数を記載している。

<年代別回収数>

	年代別回収数 (人)
10～20代	82
30代	103
40代	226
50代	357
60代	460
70代以上	497

<母集団と補正後の回答者数>

	母集団の人口及び構成比		補正後の回答者数及び構成比		補正值
	人口（人）	構成比（％）	回答者数（人）	構成比（％）	
10～20代	23,574	19.9	352	19.9	4.29423417
30代	16,806	14.2	251	14.2	2.43721269
40代	21,819	18.4	326	18.4	1.44209111
50代	22,041	18.6	329	18.6	0.92220904
60代	15,719	13.3	235	13.3	0.51042669
70代以上	18,404	15.5	275	15.5	0.55312353

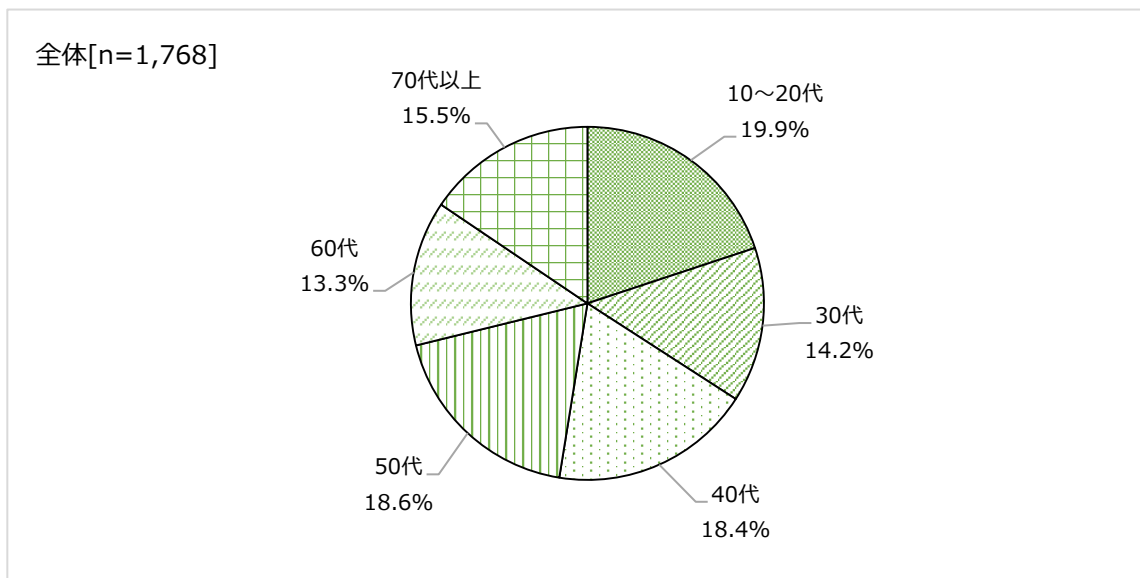
(出所) 小牧市の人口：小牧市年齢別人口統計表（令和5年3月1日現在）をもとに計算

(2) 自身について

①年齢（問 1）

年齢は、「10～20代」が19.9%、「30代」が14.2%、「40代」が18.4%、「50代」が18.6%、「60代」が13.3%、「70代以上」が15.5%となっている。

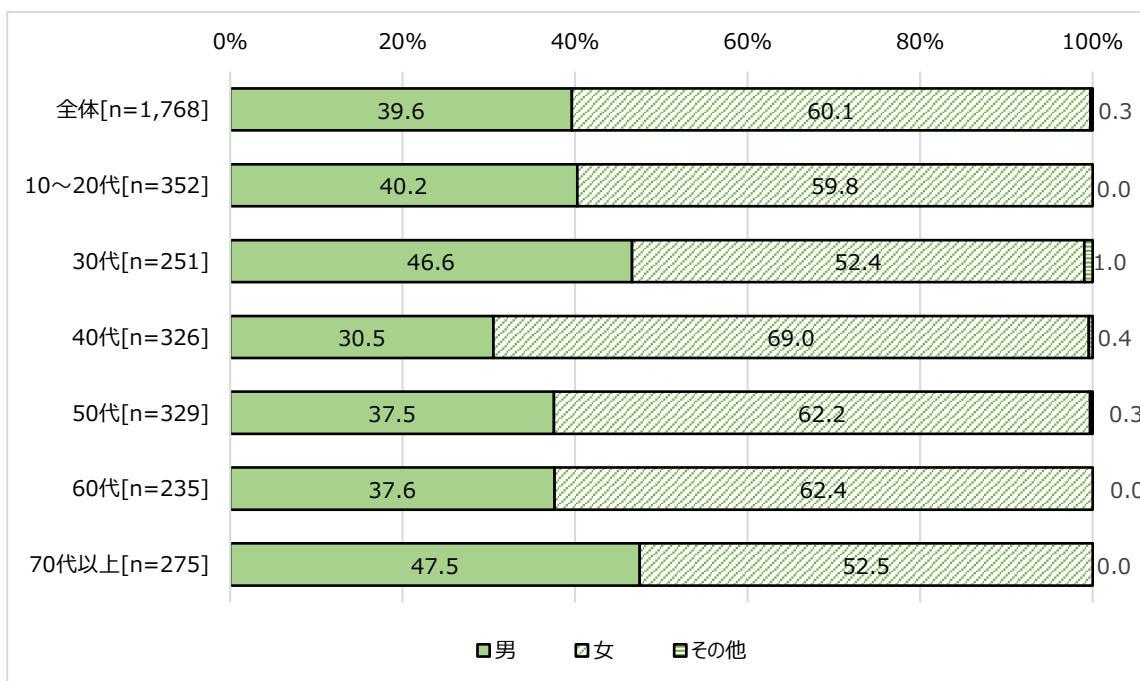
図表 1 年齢



②性別（問 2）

性別は、「女」が60.1%、「男」が39.6%、「その他」が0.3%となっている。
年代別にみると、どの年代も「男」よりも「女」が高くなっている。

図表 2 性別

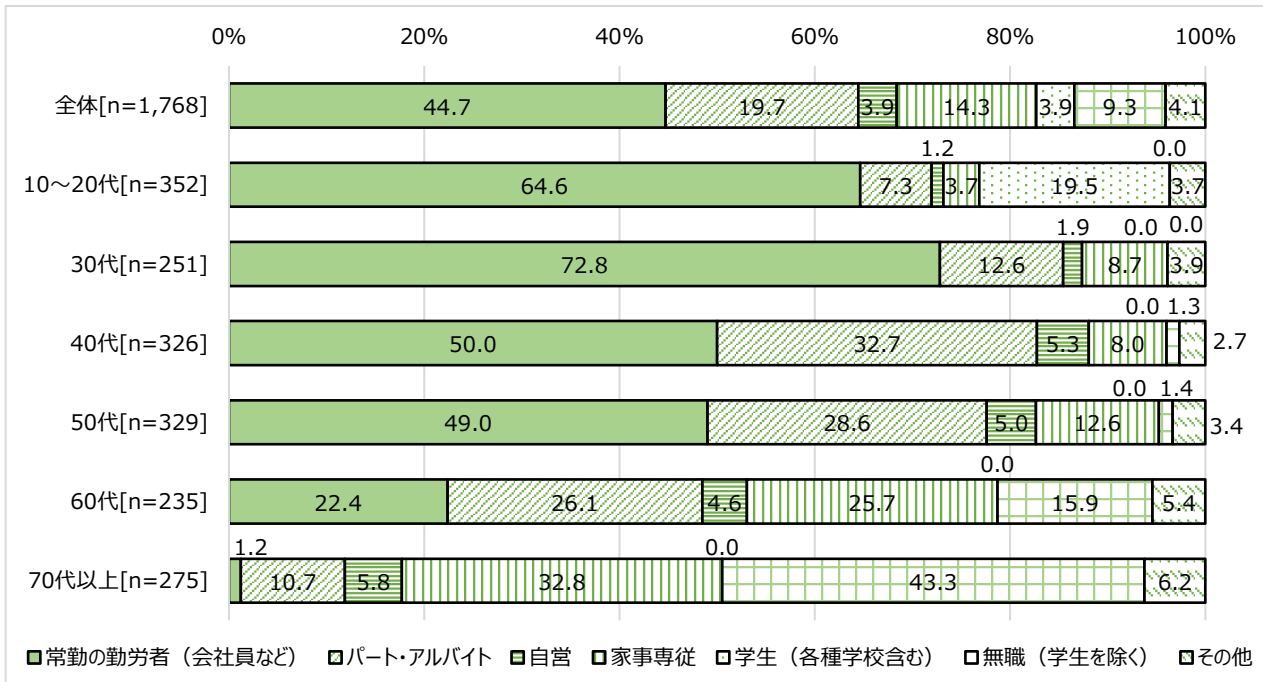


③主な職業（問3）

主な職業は、「常勤の勤労者（会社員など）」が44.7%で最も高く、次いで「パート・アルバイト」が19.7%、「家事専従」が14.3%などとなっている。

年代別にみると、10代～50代で「常勤の勤労者（会社員など）」が約半数以上となっている。60代では、「パート・アルバイト」「家事専従」が同程度で約3割、70代以上では「無職（学生を除く）」が約4割となっている。

図表 3 主な職業



④小学校区（問4）

小学校区は、以下のようになっている。

図表 4 小学校区

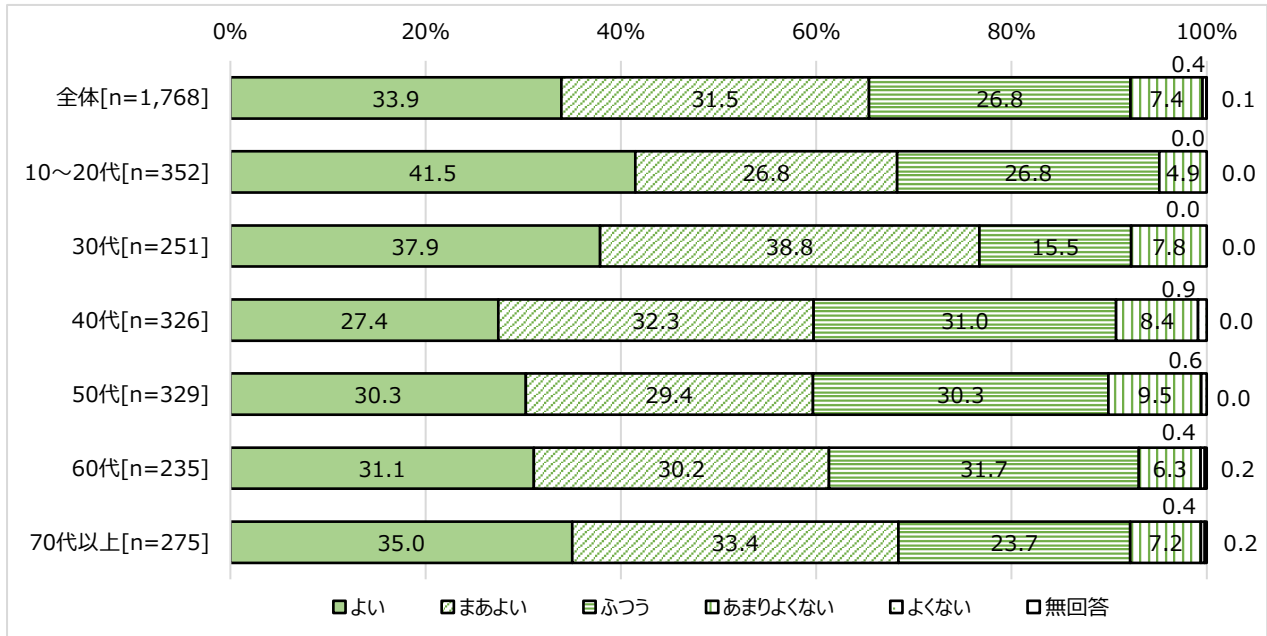
	(n=)	(単位:%)																	
		小牧小学校区	村中小学校区	小牧南小学校区	三ツ淵小学校区	味岡小学校区	篠岡小学校区	北里小学校区	米野小学校区	一色小学校	小木小学校区	小牧原小学校区	本庄小学校区	桃ヶ丘小学校区	陶小学校区	光ヶ丘小学校区	大城小学校区	その他(市外など)	無回答
全体	1,768	10.8	5.0	8.7	3.4	10.1	4.0	5.2	10.7	4.5	3.1	7.0	7.5	5.7	1.8	5.2	4.6	1.6	1.0
10～20代	352	6.1	6.1	11.0	1.2	14.6	3.7	6.1	15.9	2.4	2.4	3.7	11.0	3.7	2.4	0.0	4.9	3.7	1.2
30代	251	20.4	5.8	5.8	4.9	12.6	1.9	6.8	8.7	6.8	1.9	8.7	1.9	1.0	1.0	3.9	2.9	1.0	3.9
40代	326	12.8	2.7	13.7	4.4	8.8	3.5	4.4	12.4	3.5	2.7	10.2	4.9	5.3	1.3	5.8	1.8	1.3	0.4
50代	329	10.1	5.6	7.3	3.6	7.3	2.5	7.0	9.8	5.3	4.8	7.3	9.0	5.6	2.0	4.2	6.4	1.7	0.6
60代	235	9.1	5.9	7.0	3.9	7.0	6.5	2.6	7.6	5.0	4.1	6.3	5.7	7.2	2.4	11.7	7.4	0.7	0.0
70代以上	275	8.0	4.2	5.8	2.8	9.5	6.4	3.8	7.4	5.0	2.8	6.0	11.3	12.3	1.6	7.8	4.4	0.6	0.0

⑤現在の健康状況（問5）

現在の健康状況は、「よい」が33.9%、「まあよい」が31.5%、「ふつう」が26.8%、「あまりよくない」が7.4%、「よくない」が0.4%となっている。

年代別にみると、良い状態の人（「よい」と「まあよい」の合計）は、30代が最も高く8割近くとなっている。

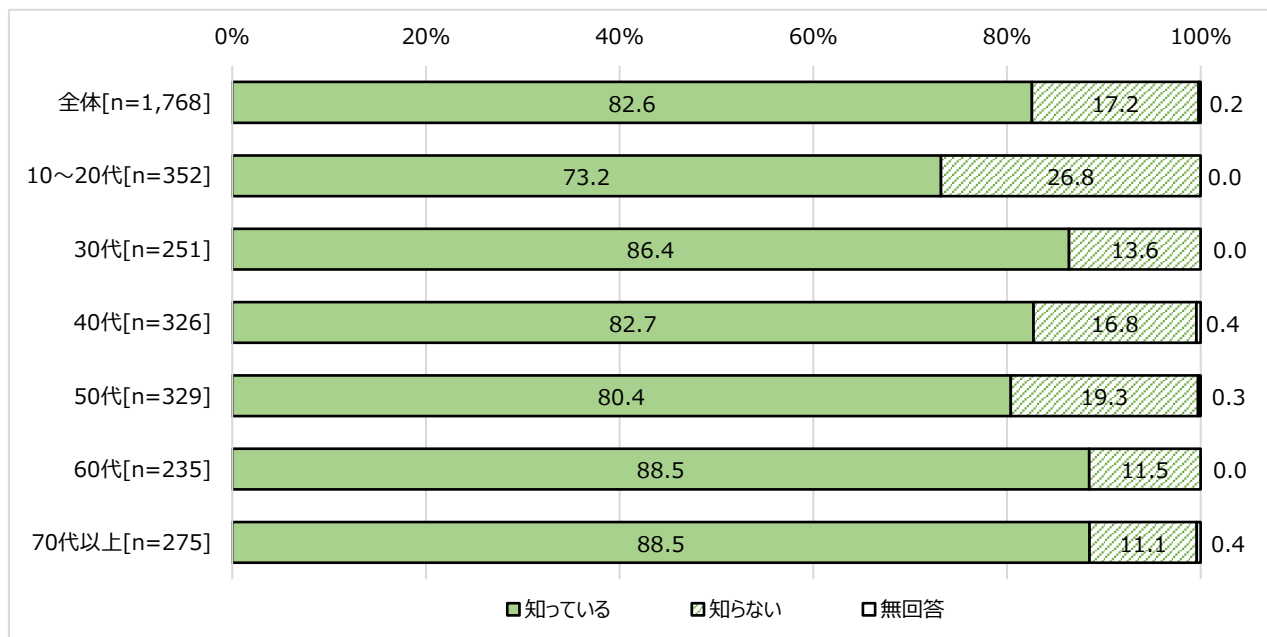
図表 5 現在の健康状況



⑥自分の適正体重（適した体重）（問6）

自分の適正体重（適した体重）は、「知っている」が82.6%、「知らない」が17.2%となっている。年代別にみると、どの年代も「知っている」が最も高く、60代と70代以上では約9割となっている。10~20代では「知らない」が3割近くとなっている。

図表 6 自分の適正体重(適した体重)



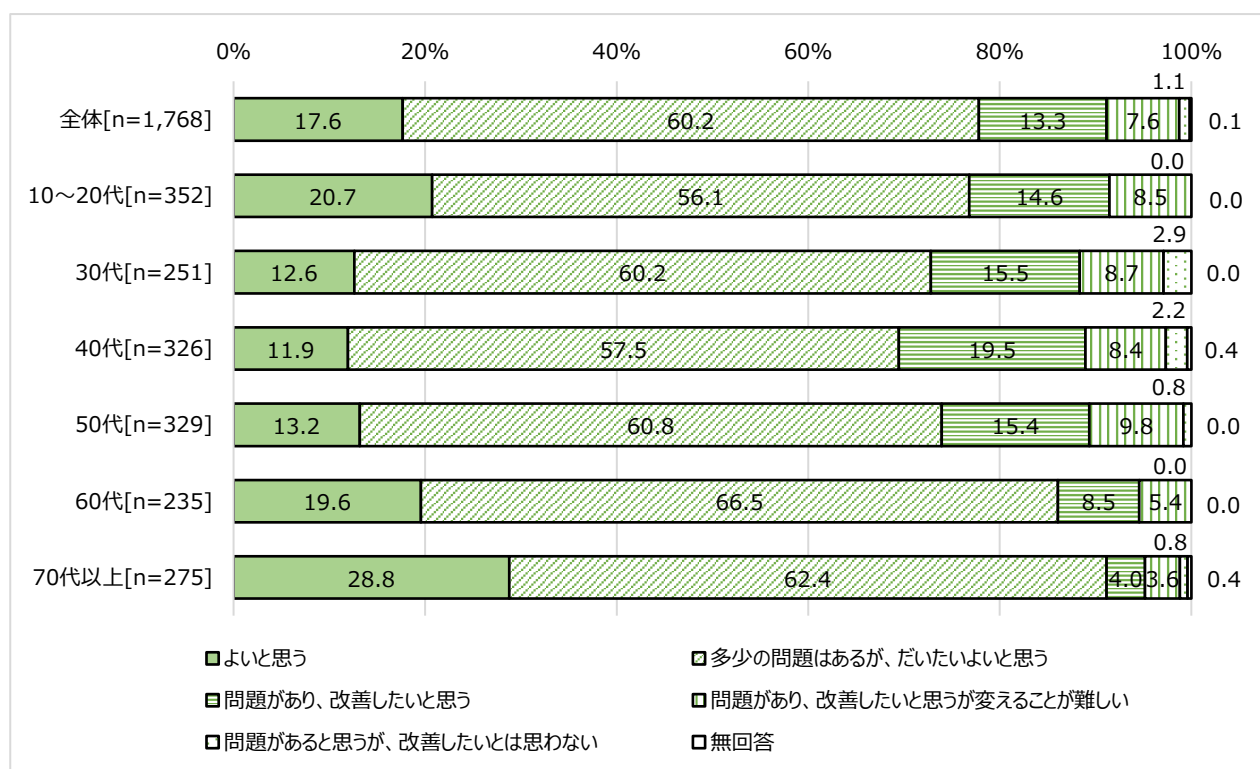
(3) 日常の食生活について

①自分の食生活について感じていること（問7）

自分の食生活について感じていることについては、「多少の問題はあるが、だいたいよいと思う」が60.2%で最も高く、次いで「よいと思う」が17.6%、「問題があり、改善したいと思う」が13.3%などとなっている。

年代別にみると、よいと感じている（「よいと思う」と「多少の問題はあるが、だいたいよいと思う」の合計）が10～50代では7割前後、60代、70代以上では約9割となっている。また、問題がある（「問題があり、改善したいと思う」、「問題があり、改善したいと思うが変えることが難しい」、「問題があると思うが、改善したいとは思わない」の合計）は、40代が最も高く約3割となっている。

図表 7 自分の食生活について感じていること



②食生活の問題点について（問 7-1）

自身の食生活に問題があると回答した人の問題点は、「栄養のバランスが悪い」、「食べ過ぎてしまう」、「間食が多い」などが上位にあがっている。

年代別にみると、10～20代では「栄養のバランスが悪い」、「食事の時間が不規則」、30代では「栄養のバランスが悪い」、「カロリーなど栄養成分表示を見ずに購入してしまう」、40代では「食べ過ぎてしまう」などが他の年代に比べて高くなっている。

図表 8 自身の食生活の問題点〔複数回答〕

(単位:%)

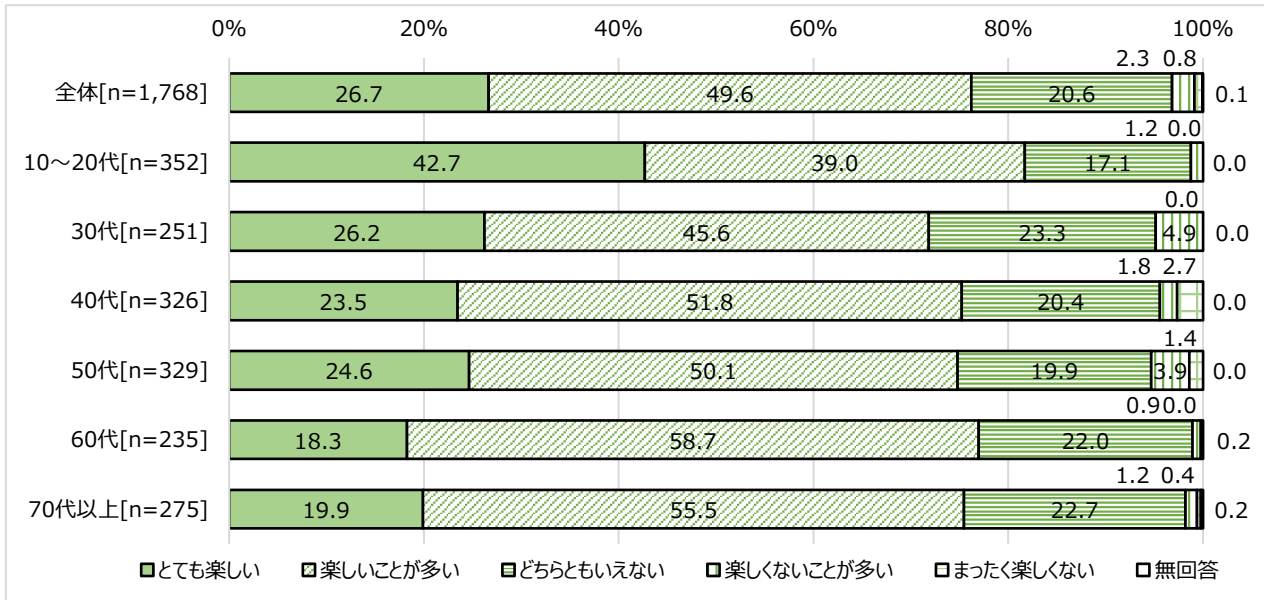
	(n=)	栄養のバランスが悪い	食べないことがある	間食が多い	食べ過ぎてしまう	外食やコンビニの利用が多い	食事の時間が不規則	カロリーなど栄養成分表示を見ずに購入してしまう	味付けが濃い	その他
全体	390	58.8	16.5	48.9	54.0	22.2	28.5	30.7	29.7	4.9
10～20代	82	73.7	26.3	47.4	42.1	36.8	47.4	31.6	26.3	0.0
30代	68	71.4	17.9	50.0	50.0	28.6	17.9	53.6	42.9	0.0
40代	98	51.5	17.6	52.9	64.7	16.2	29.4	23.5	29.4	7.4
50代	86	51.6	11.8	48.4	55.9	20.4	28.0	25.8	31.2	6.5
60代	33	46.9	6.3	43.8	53.1	6.3	14.1	23.4	18.8	12.5
70代以上	23	42.9	4.8	42.9	57.1	7.1	11.9	19.0	14.3	9.5

③毎日の食事について（問 8）

毎日の食事については、「楽しいことが多い」が49.6%で最も高く、次いで「とても楽しい」が26.7%、「どちらともいえない」が20.6%などとなっている。

年代別にみると、どの年代も楽しいと感じる（「とても楽しい」と「楽しいことが多い」の合計）が約7割～8割となっている。

図表 9 毎日の食事について

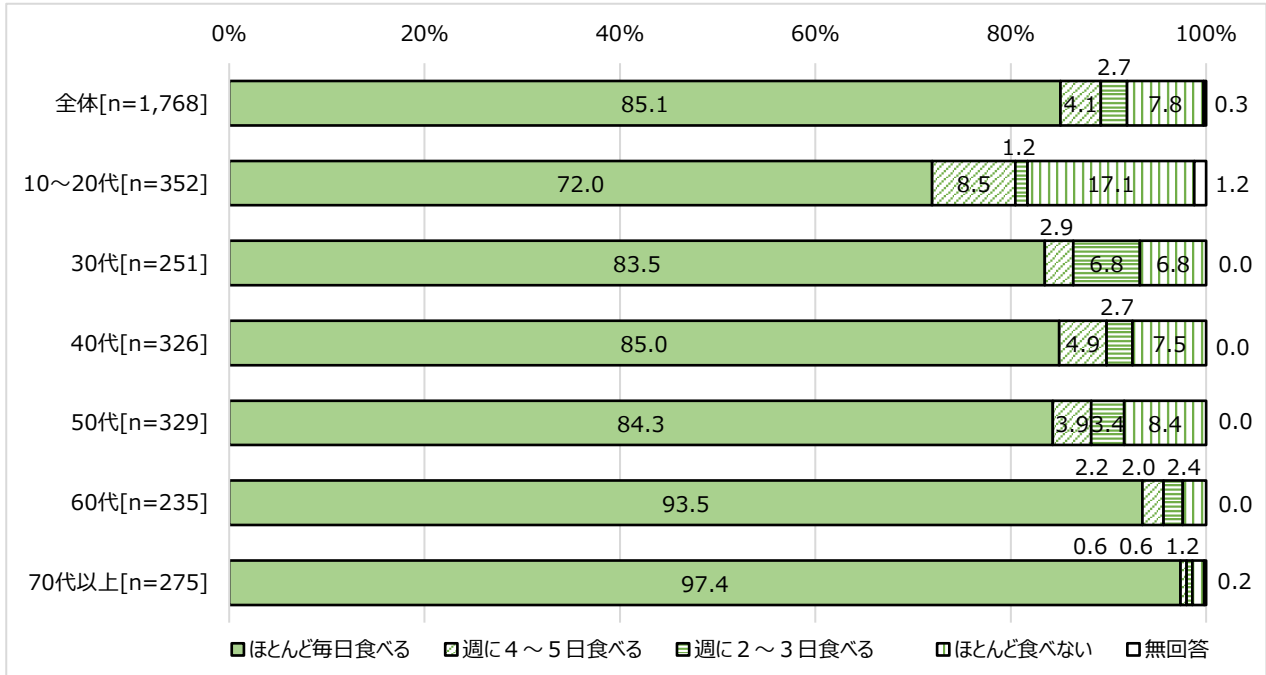


④朝食について（問 9）

朝食については、「ほとんど毎日食べる」が85.1%で最も高く、次いで「ほとんど食べない」が7.8%、「週に4～5日食べる」が4.1%、「週に2～3日食べる」が2.7%となっている。

年代別にみると、どの年代も「ほとんど毎日食べる」が最も高く、60代と70代以上で9割を超えている。一方、「ほとんど食べない」は10～20代で2割近くとなっている。

図表 10 朝食について



⑤朝食を食べない理由（問 9-1）

朝食を毎日食べないと回答した人の朝食を食べない理由は、「時間がない」、「食べたり、準備するのが面倒」、「食欲がわからない」などが上位にあがっている。

図表 11 朝食を食べない理由〔複数回答〕

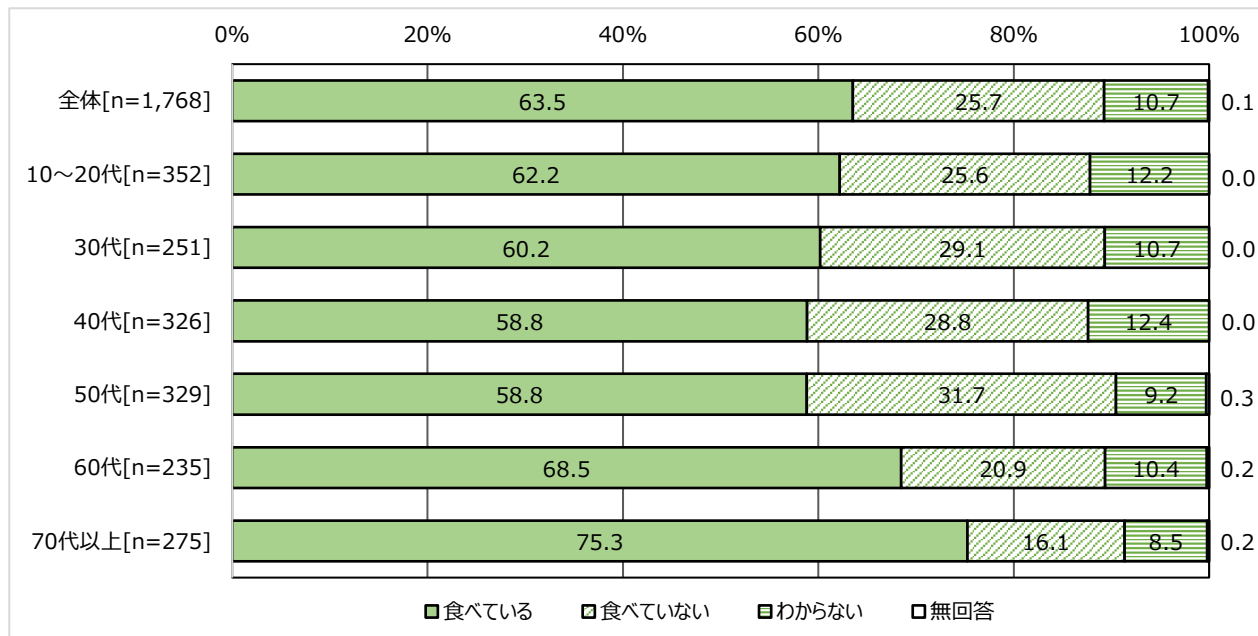
(単位:%)

	(n=)	時間がない	食欲がわからない	面倒 食べたり、準備するのが	食事の準備をしてない	食べる習慣がない	太りたくない、ダイエットのため	その他
全体	259	49.6	22.1	30.1	12.2	17.0	10.6	12.0
10～20代	94	54.5	22.7	40.9	18.2	13.6	9.1	9.1
30代	41	58.8	17.6	41.2	17.6	23.5	17.6	11.8
40代	49	61.8	23.5	23.5	2.9	11.8	0.0	17.6
50代	52	35.7	23.2	14.3	5.4	23.2	14.3	7.1
60代	15	16.7	20.0	13.3	3.3	16.7	23.3	23.3
70代以上	7	16.7	25.0	16.7	33.3	16.7	8.3	25.0

⑥ふだんの食生活において、よく噛んで、味わって食べること（問 10）

ふだんの食生活において、よく噛んで、味わって食べているかについては、「食べている」が63.5%で最も高く、次いで「食べていない」が25.7%、「わからない」が10.7%となっている。
年代別にみると、どの年代も「食べている」が最も高く、70代以上で8割近くとなっている。

図表 12 ふだんの食生活において、よく噛んで、味わって食べること

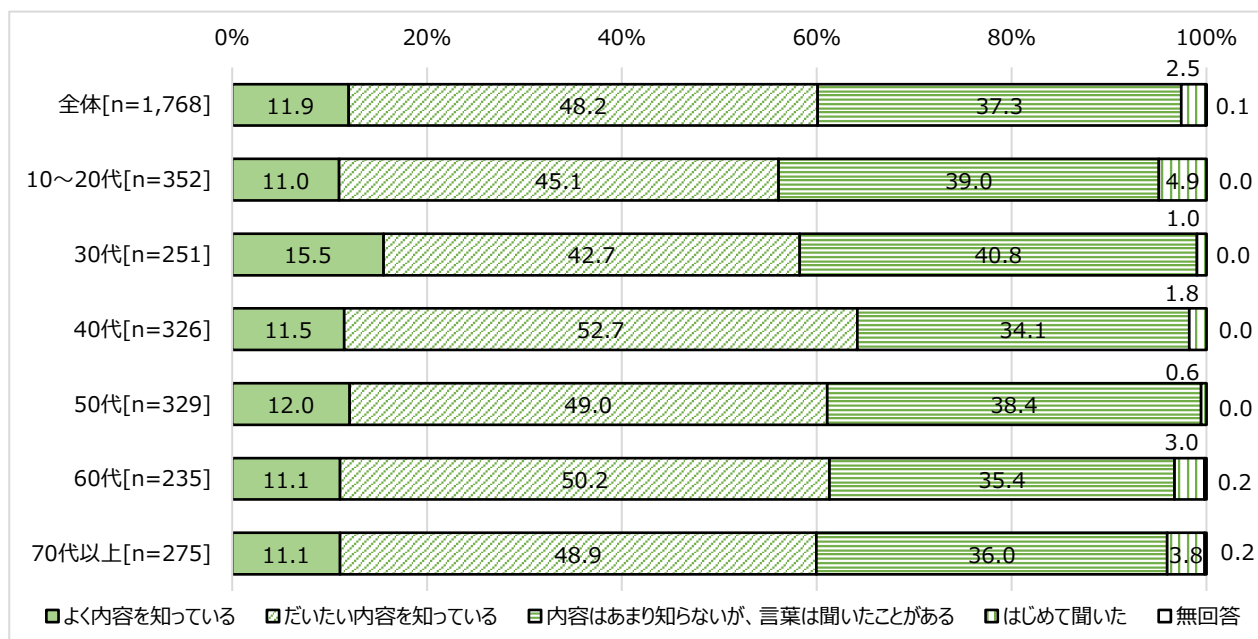


⑦ 「食育」について（問 11）

「食育」については、「だいたい内容を知っている」が48.2%で最も高く、次いで「内容はあまり知らないが、言葉は聞いたことがある」が37.3%、「よく内容を知っている」が11.9%、「はじめて聞いた」が2.5%となっている。

年代別にみると、いずれの年代でも内容を知っている（「よく内容を知っている」と「だいたい内容を知っている」の合計）が6割前後となっている

図表 13 「食育」について



⑧日頃から健全な食生活を行うために「食育」に関する活動や行動をしていること（問12）

日頃から健全な食生活を行うために「食育」に関する何らかの活動や行動をしていかについては、「食事を食べ残さないようにしている」、「食事の時に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしている」、「旬のもの（季節に応じたもの）を食べるようにしている」、「季節に応じた行事食を作ったり食べたりしている」などが上位にあがっている。

図表 14 日頃から健全な食生活を行うために「食育」に関する活動や行動をしていること〔複数回答〕

(単位:%)

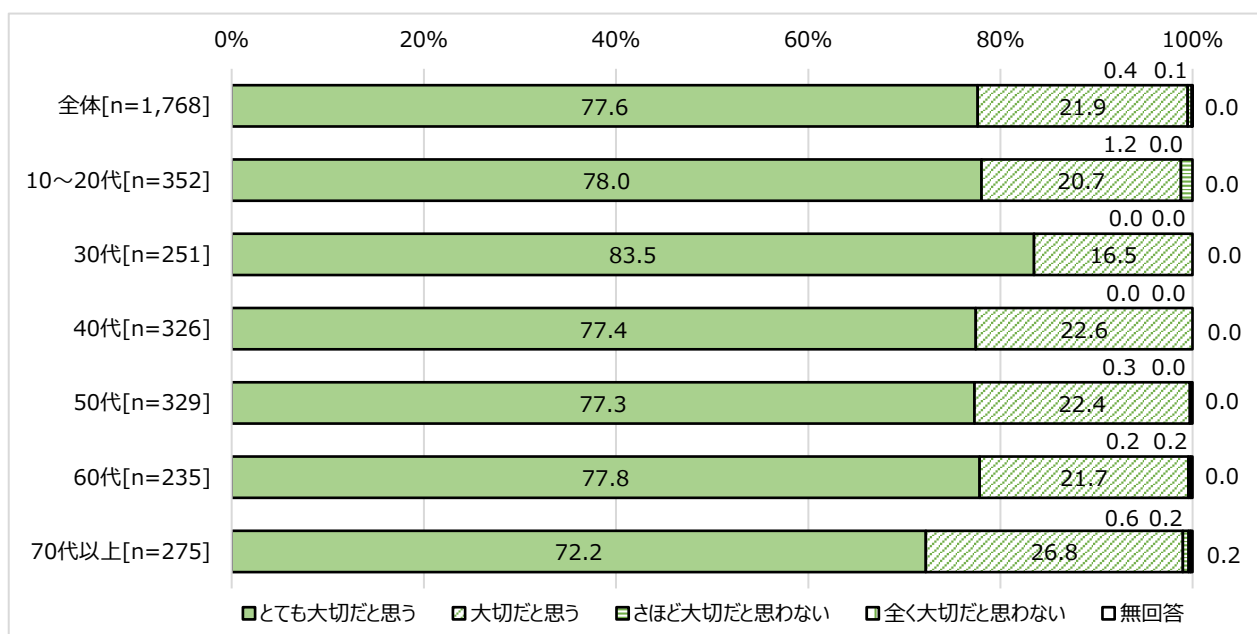
	(n=)	意識的に地元(小牧市や周辺市町)で収穫された野菜や果物を購入している	季節に応じた行事食を作ったり食べたりしている	郷土食を作ったり食べたりしている	自宅で食べる野菜等を栽培している	食事の時に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしている	食事を食べ残さないようにしている	旬のもの(季節に応じたもの)を食べるようにしている	子どもや孫などと一緒に調理したり、調理方法を教えたりしている	食材、生産者、生産工程などに関心をもつようにしている	実施していない
全体	1,768	16.3	47.7	6.7	20.8	63.3	76.6	53.8	12.8	21.8	5.9
10~20代	352	7.3	36.6	4.9	13.4	72.0	79.3	42.7	4.9	11.0	6.1
30代	251	7.8	49.5	4.9	17.5	64.1	74.8	54.4	21.4	19.4	6.8
40代	326	18.6	54.9	6.6	17.7	68.6	77.4	51.8	23.5	24.3	8.0
50代	329	19.0	45.1	9.0	17.9	55.5	73.1	53.5	13.4	23.0	6.4
60代	235	19.3	56.5	7.6	26.3	59.8	77.8	62.6	8.0	27.4	4.3
70代以上	275	27.2	47.5	7.2	35.8	57.7	77.3	63.0	5.8	28.8	3.2

(4) 歯の健康について

①口の健康は全身の健康にとってどのくらい大切か（問 13）

口の健康は全身の健康にとってどのくらい大切だと思うかについては、「とても大切だと思う」が77.6%、「大切だと思う」が21.9%、「さほど大切だと思わない」が0.4%、「全く大切だと思わない」が0.1%となっている。

図表 15 口の健康は全身の健康にとってどのくらい大切か



②この1年間に歯科を受診した理由（問 14）

この1年間にどのような理由で歯科を受診したかについては、「定期健診」「クリーニング」「むし歯」などが上位にあがっている。一方、「受診していない」は10~20代と40代で3割を超えている。

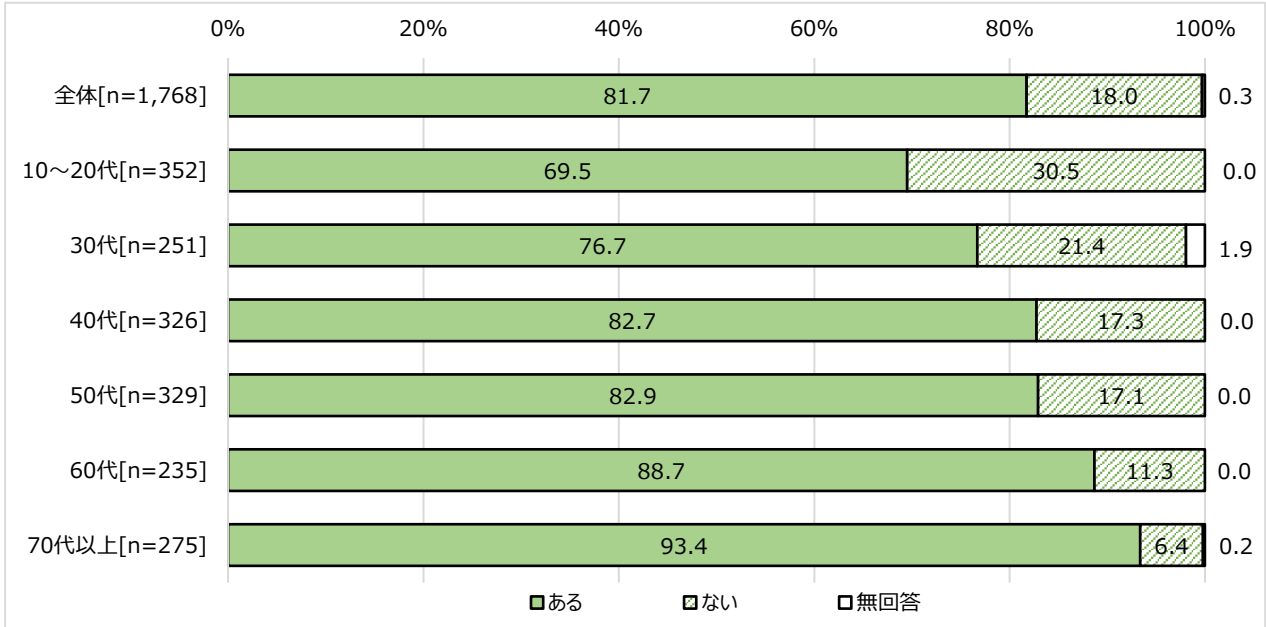
図表 16 この1年間に歯科を受診した理由〔複数回答〕

	(n=)	定期健診	むし歯	歯周病	入れ歯	口内炎	歯列矯正	クリーニング	受診していない	その他	無回答
全体	1,768	55.7	17.3	7.2	4.9	1.2	2.6	30.4	26.2	3.8	0.2
10~20代	352	43.9	19.5	2.4	0.0	1.2	8.5	32.9	36.6	1.2	0.0
30代	251	64.1	22.3	3.9	0.0	1.0	3.9	34.0	25.2	4.9	0.0
40代	326	54.9	13.7	4.9	0.4	0.9	0.4	27.4	31.0	3.5	0.0
50代	329	53.8	18.8	8.7	2.2	1.1	0.8	28.6	27.5	6.2	0.3
60代	235	58.3	16.7	12.8	8.0	1.1	0.2	31.5	18.3	2.6	0.7
70代以上	275	64.0	13.1	12.7	21.1	2.0	0.8	28.8	13.1	4.4	0.4

③かかりつけの歯科の有無（問 15）

かかりつけの歯科の有無は、「ある」が81.7%、「ない」が18.0%となっている。
年代別にみると、年代が上がるにつれ「ある」が高くなっている。

図表 17 かかりつけの歯科の有無

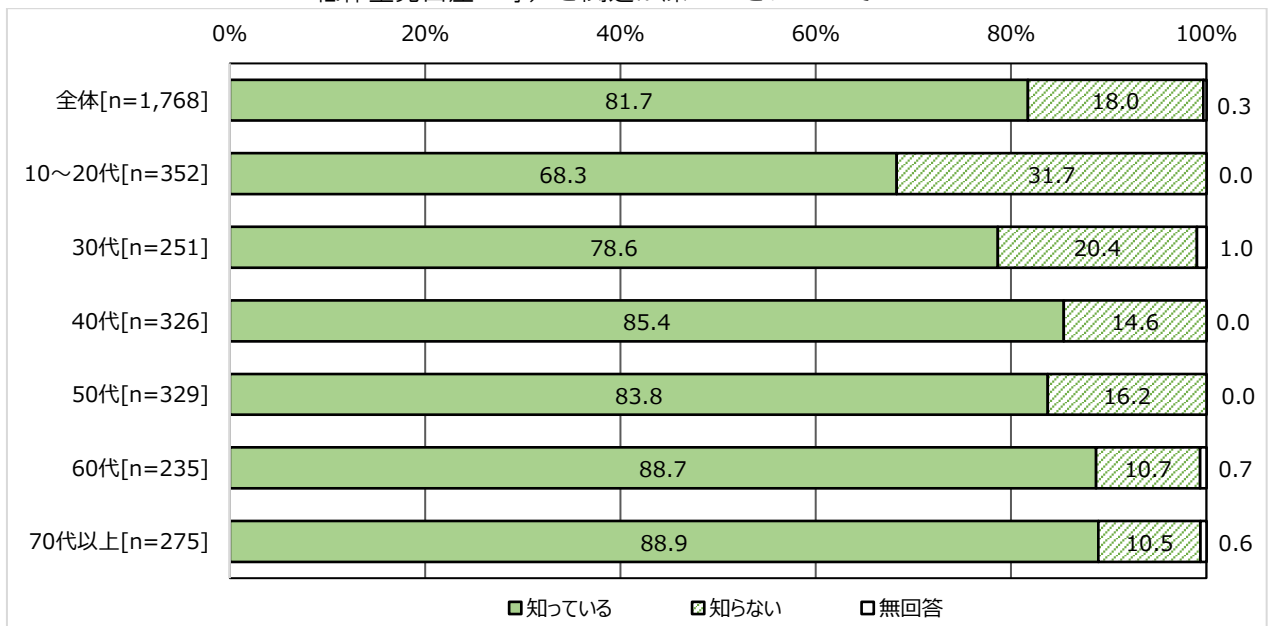


④歯周病が様々な病気（糖尿病、脳梗塞、認知症、腎臓病、心筋梗塞、狭心症、誤嚥性肺炎、低体重児出産 等）と関連が深いことについて（問 16）

歯周病が様々な病気（糖尿病、脳梗塞、認知症、腎臓病、心筋梗塞、狭心症、誤嚥性肺炎、低体重児出産 等）と関連が深いことについては、「知っている」が81.7%、「知らない」が18.0%となっている。

年代別にみると、10~20代で「知らない」が最も高く、3割を超えている。

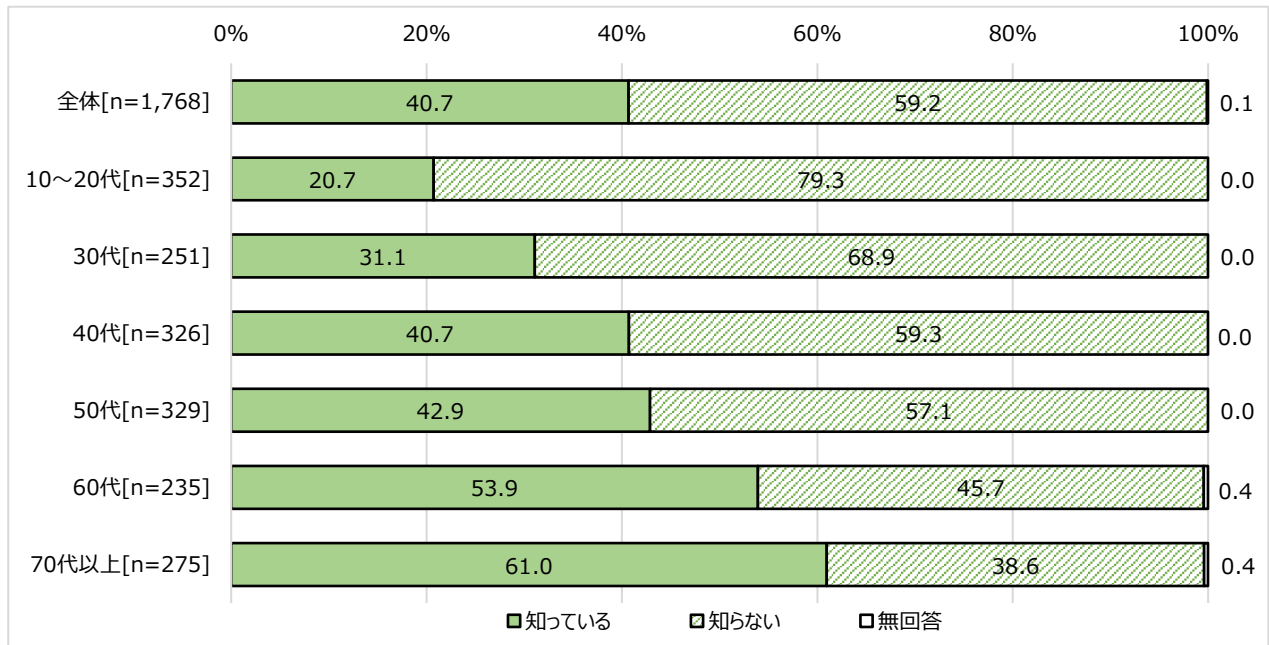
図表 18 歯周病が様々な病気（糖尿病、脳梗塞、認知症、腎臓病、心筋梗塞、狭心症、誤嚥性肺炎、低体重児出産 等）と関連が深いことについて



⑤ 「オーラルフレイル」について（問 17）

話しにくい、飲み込みにくい、むせる、こぼすなど、お口の機能が衰えた状態が「オーラルフレイル」だということについては、「知っている」が40.7%、「知らない」が59.2%となっている。
年代があがるにつれ「知っている」の割合が高くなっている。

図表 19 「オーラルフレイル」について

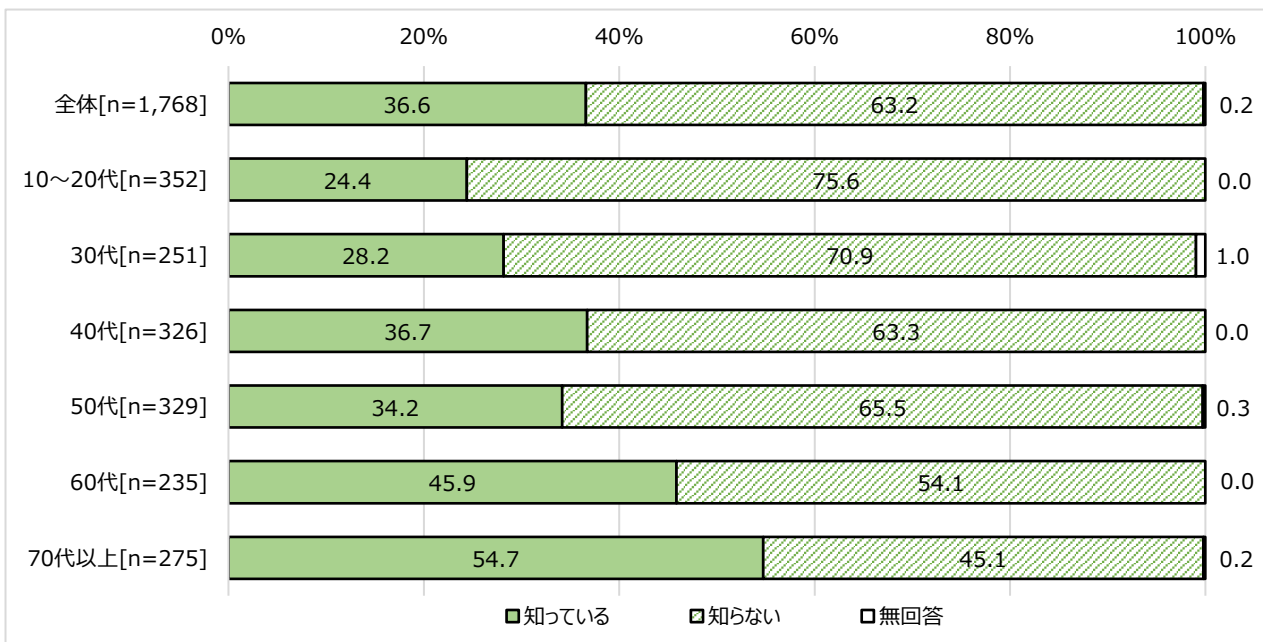


⑥ オーラルフレイルの予防について（問 18）

オーラルフレイルを予防するため、頬や唇、舌などを動かす体操（健口体操等）があることの周知については、「知っている」が36.6%、「知らない」が63.2%となっている。

年代別にみると、10~20代から60代では「知らない」が半数以上となっており、70代以上では「知っている」が半数以上となっている。

図表 20 オーラルフレイルの予防について



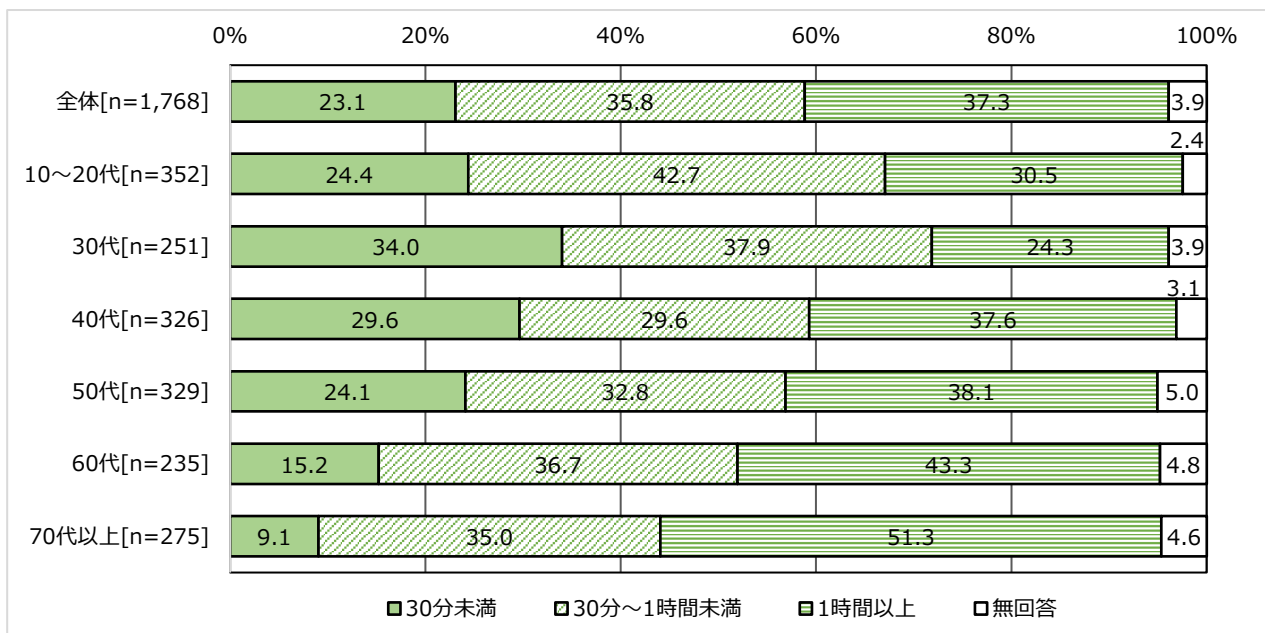
(5) 運動・体力維持の取り組みについて

① 1日に歩く時間（問 19）

1日何分くらい歩くかについては、「30分未満」が23.1%、「30分～1時間未満」が35.8%、「1時間以上」が37.3%となっている。

年代別にみると、30代以下では「30分～1時間未満」が、40代以上では「1時間以上」が最も高くなっている。平均では10～20代で49分、30代で46分、40代で54分、50代で56分、60代で57分、70代以上で1時間2分となっている。

図表 21 1日に歩く時間

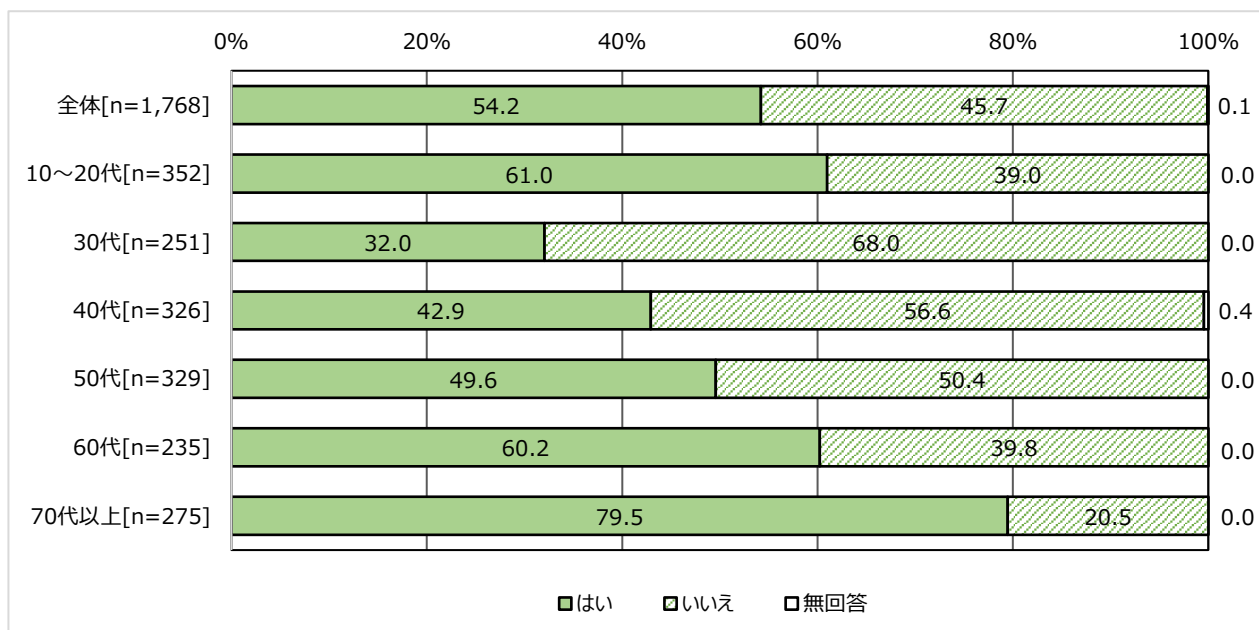


② 1回 30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施について (問 20)

1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施しているかについては、「はい」が54.2%、「いいえ」が45.7%となっている。

年代別にみると、10～20代と60代以上で「はい」が6割を超えている。一方、30代から50代では「いいえ」が高くなっている。

図表 22 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施について



③現在している運動 (問 21)

現在どんな運動をしているかについては、どの年代も「散歩、ウォーキング」が最も高く5割を超えている。その他では10～20代で「筋力トレーニング」、70代以上では「健康体操、ラジオ体操」が他の年代よりも高くなっている。一方、30代と40代で「特にしていない」が他の年代よりも高くなっている。

図表 23 現在している運動〔複数回答〕

(単位: %)

	(n=)	散歩、ウォーキング	ジョギング	健康体操、ラジオ体操など	ヨガ、太極拳	筋力トレーニング	水泳	球技(卓球、テニス、バレーボールなど)	ゲートボール	柔道・剣道・空手などの武道	その他	特にしていない	無回答
全体	1,768	62.9	7.8	13.4	6.4	18.1	2.8	10.4	0.2	1.0	11.4	16.9	0.3
10～20代	352	52.4	11.0	3.7	2.4	34.1	4.9	18.3	0.0	2.4	3.7	18.3	0.0
30代	251	50.5	9.7	11.7	6.8	17.5	1.9	5.8	0.0	1.0	5.8	24.3	1.0
40代	326	54.9	10.6	10.6	7.1	14.6	0.4	7.5	0.0	0.4	12.4	24.3	0.4
50代	329	62.2	8.4	9.0	5.6	13.4	2.8	7.3	0.0	0.8	13.2	18.8	0.0
60代	235	75.2	2.6	16.3	8.7	12.0	3.3	9.6	0.2	0.9	14.8	9.8	0.7
70代以上	275	87.3	2.2	33.6	9.3	13.1	3.0	12.5	1.0	0.2	20.3	3.6	0.2

④運動をしてみたいと思うもの（問 22）

どのようなものがあれば運動をしてみたいと思うかについては、「スポーツ施設の無料開放」、「身近なウォーキング・ジョギングコース」、「安価に利用できるジム」、「運動量等を計測できるアプリ」などが上位にあがっている。

図表 24 あれば運動をしてみたいと思うもの〔複数回答〕

(単位:%)

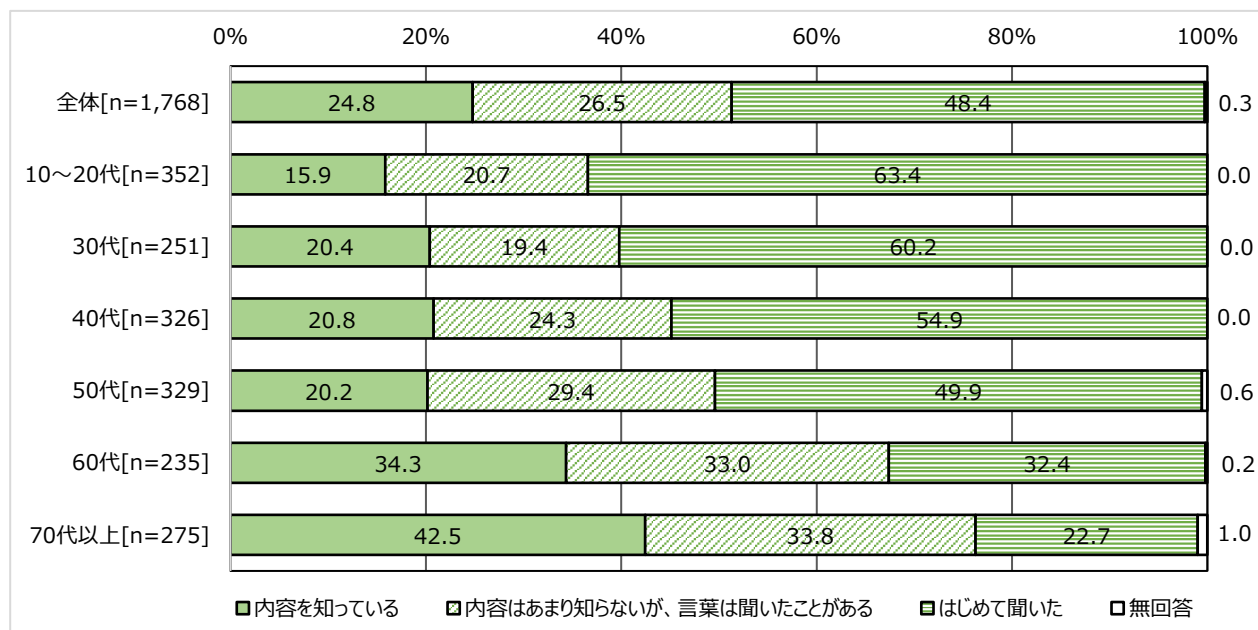
	(n=)	運動のオンライン動画	運動量等を計測できるアプリ	安価に利用できるジム	スポーツ施設の無料開放	身近なウォーキング・ジョギングコース	親子で参加できる運動教室・クラブ	大人向けの運動教室・クラブ	ゲームなどと連動した運動	その他	運動したくない	無回答
全体	1,768	16.4	26.3	38.4	40.9	38.5	8.6	19.1	18.4	3.2	3.8	1.4
10～20代	352	14.6	19.5	47.6	52.4	24.4	8.5	12.2	23.2	1.2	6.1	0.0
30代	251	18.4	32.0	45.6	41.7	33.0	31.1	15.5	25.2	3.9	1.9	1.9
40代	326	18.6	31.0	36.3	41.2	36.7	11.1	22.1	22.6	4.0	6.2	0.0
50代	329	16.0	26.3	37.8	34.7	47.3	1.1	16.2	14.8	4.5	3.9	0.0
60代	235	17.0	25.4	33.5	32.8	48.5	1.1	28.9	11.3	2.4	1.5	2.4
70代以上	275	14.5	24.9	27.4	39.0	44.9	0.8	22.5	11.7	3.2	1.4	5.0

⑤ 「フレイル」について（問 23）

「フレイル」については、「はじめて聞いた」が48.4%で最も高く、次いで「内容はあまり知らないが、言葉は聞いたことがある」が26.5%、「内容を知っている」が24.8%となっている。

年代別にみると、年代が上がるにつれ内容を知っていたり、言葉を聞いたことがある割合が高くなっている。

図表 25 「フレイル」についての認知度



⑥家族以外の人との交流や地域活動などへの参加について（問 24）

家族以外の人との交流や地域活動などへの参加について、日頃、次のような機会があるかについては、「友人・知人と食事をしたり、おしゃべりをしたりする」が最も高く、次いで「特にしていない」、「健康・スポーツのサークルなどに参加する」などとなっている。

年代別みると、70代以上ではほとんどの活動で参加している割合が最も高くなっている。一方、「特にしていない」は30～50代で約3割となっている。

図表 26 家族以外の人との交流や地域活動などへの参加について、日頃の機会の有無〔複数回答〕

(単位:%)

	(n=)	友人・知人と食事をしたり、おしゃべりをしたりする	ふれあい・いきいきサロンに参加する	町内会・自治会の活動に参加する	ボランティア活動に参加する	健康・スポーツのサークルなどに参加する	趣味のサークルなどに参加する	学習・教養サークルなどに参加する	老人クラブに参加する	その他	特にしていない	無回答
全体	1,768	64.4	4.5	14.4	11.3	16.7	14.2	3.4	2.1	1.6	23.2	0.1
10～20代	352	74.4	1.2	0.0	7.3	14.6	4.9	0.0	1.2	0.0	19.5	0.0
30代	251	63.1	1.9	11.7	5.8	6.8	5.8	1.0	0.0	1.0	30.1	0.0
40代	326	59.7	0.9	19.9	8.4	10.2	8.8	1.8	0.0	1.8	28.8	0.0
50代	329	57.4	2.2	11.2	7.6	14.3	12.6	2.2	0.0	1.1	29.4	0.3
60代	235	61.5	6.5	23.5	17.0	23.3	23.9	6.1	0.7	3.7	18.3	0.0
70代以上	275	69.2	16.1	24.9	24.3	33.2	34.0	11.3	11.5	2.6	11.7	0.0

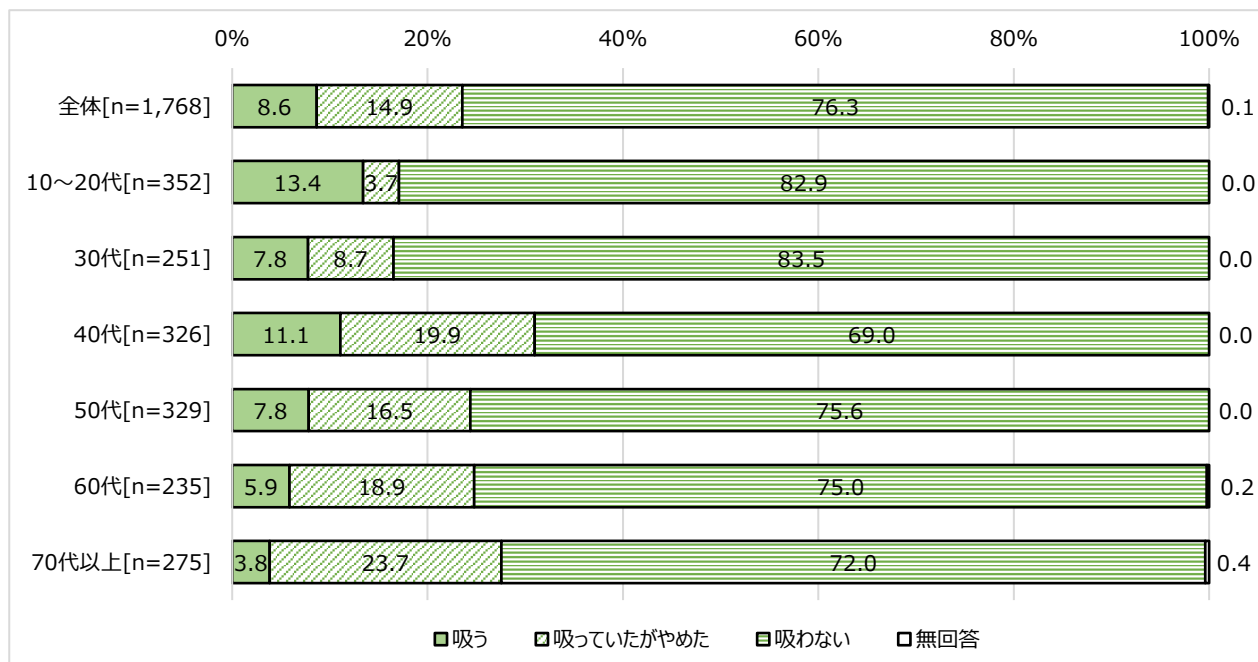
(6) たばこ、アルコールについて

①喫煙について（問 25）

たばこは吸うかについては、「吸う」が8.6%、「吸っていたがやめた」が14.9%、「吸わない」が76.3%となっている。

年代別にみると、10～20代と30代で「吸わない」人が8割を超えている。また、10～20代、40代では「吸う」人は1割を超えている。

図表 27 喫煙について

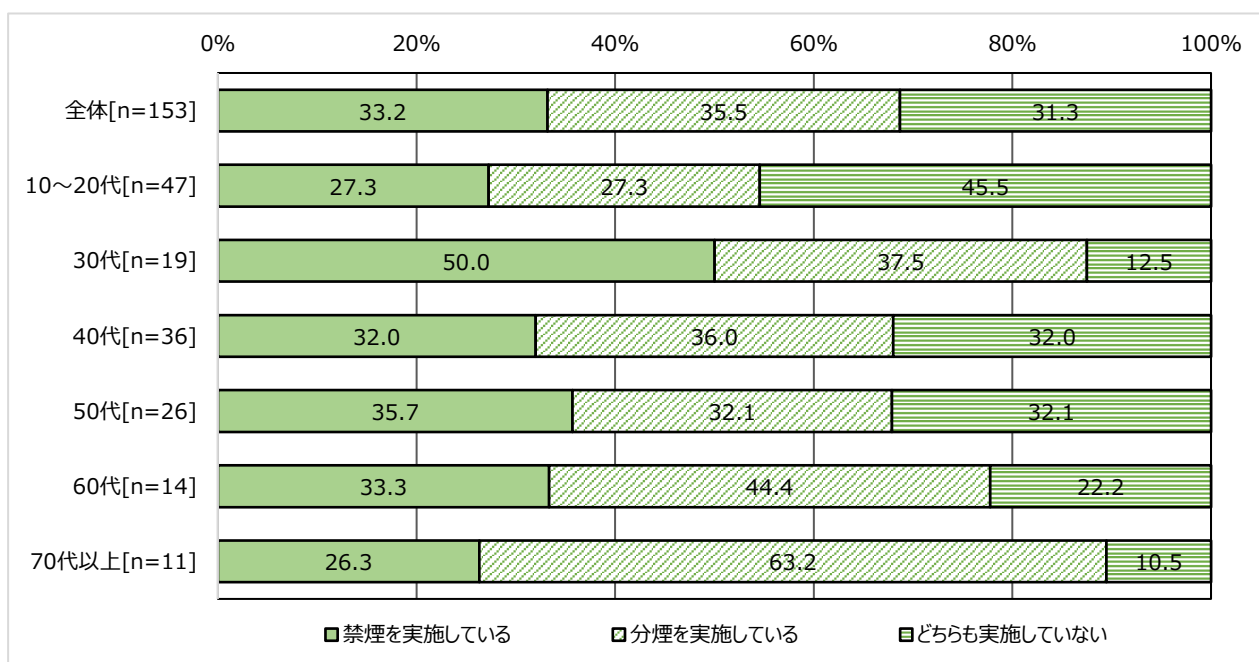


②家庭（建物）内で禁煙、分煙について（問 25-1）

喫煙をしている人に家庭（建物）内の禁煙、分煙について聞いたところ、「禁煙を実施している」が33.2%、「分煙を実施している」が35.5%、「どちらも実施していない」が31.3%となっている。

年代別にみると、「禁煙を実施している」は30代で最も高く、「分煙を実施している」は70代以上で最も高くなっている。

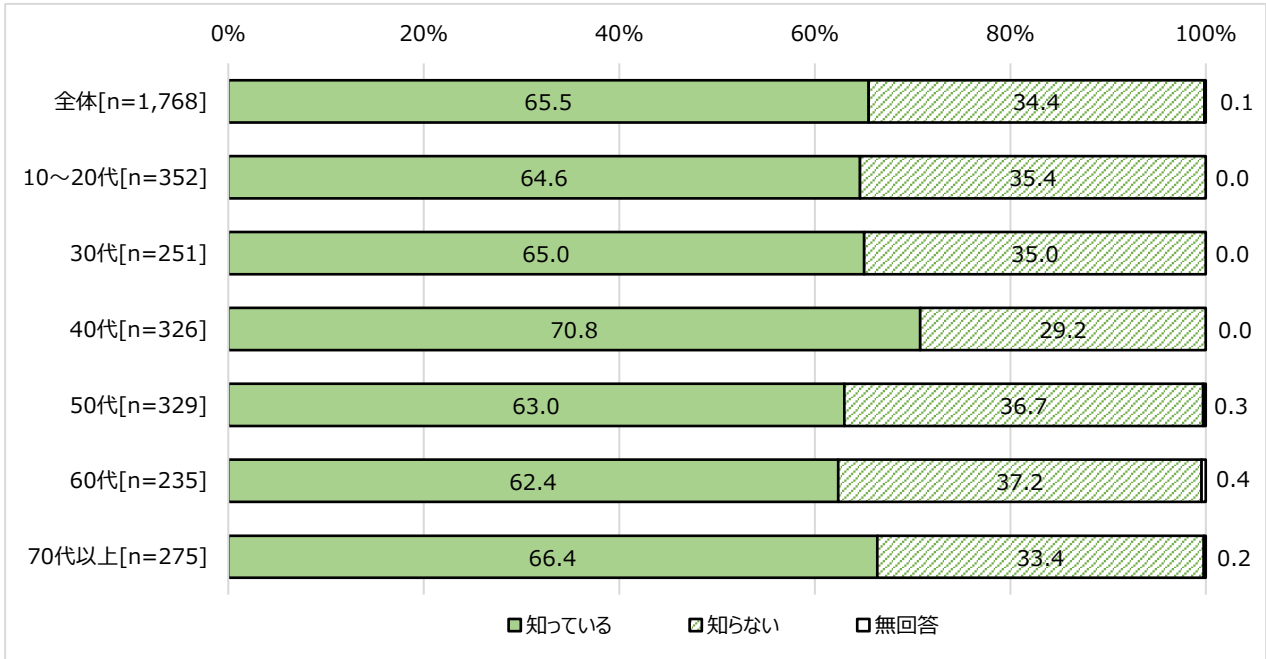
図表 28 家庭(建物)内で禁煙、分煙について



③「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」という病気について（問 26）

喫煙が体に及ぼす影響として、「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」という病気を知っているかについては、「知っている」が65.5%、「知らない」が34.4%となっている。

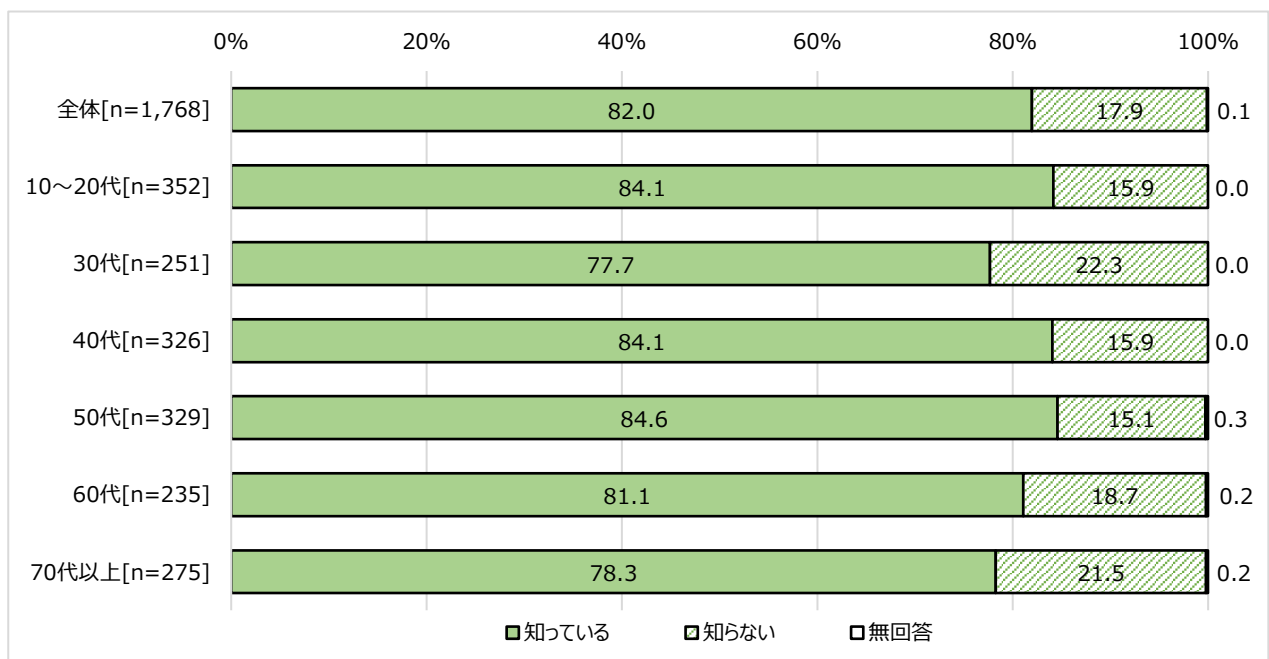
図表 29 「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」という病気について



④受動喫煙の影響について（問 27）

受動喫煙について、年齢が低いほど悪影響が大きいことを知っているかについては、「知っている」が82.0%、「知らない」が17.9%となっている。

図表 30 受動喫煙の影響についての年齢が低いほど悪影響が大きいことを知っているか

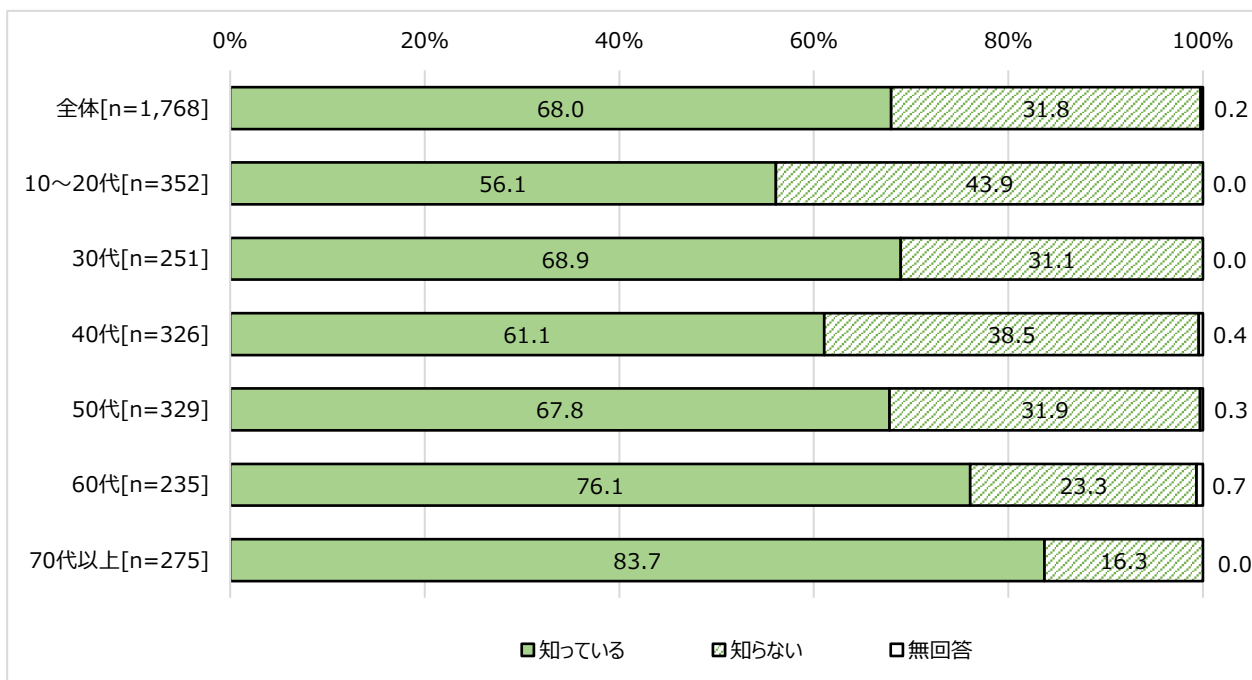


⑤ 「節度ある適度な飲酒」の量について（問 28）

「節度ある適度な飲酒」として1日平均日本酒で1合とされていることの周知について、「知っている」が68.0%、「知らない」が31.8%となっている。

年代別にみると、10～20代と40代で「知らない」が4割前後と他に比べてやや高くなっている。

図表 31 「節度ある適度な飲酒」の量について



(7) 心の健康づくりについて

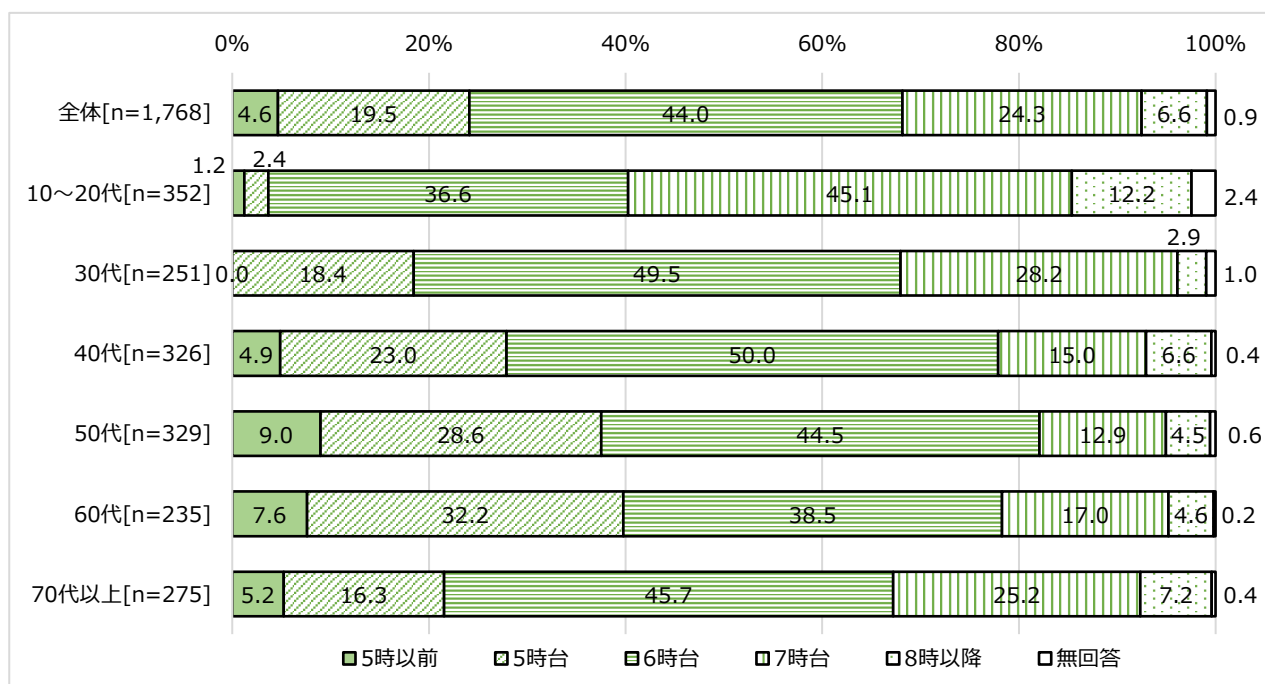
①平日の睡眠について（問 29）

(ア) 平日の起床時間

平日の起床時間は、「6時台」が44.0%で最も高く、次いで「7時台」が24.3%、「5時台」が19.5%、「8時以降」が6.6%、「5時以前」が4.6%となっている。

平均では10～20代で7時12分、30代で6時22分、40代で6時32分、50代で6時5分、60代で6時1分、70代以上で6時22分となっている。

図表 32 平日の起床時間

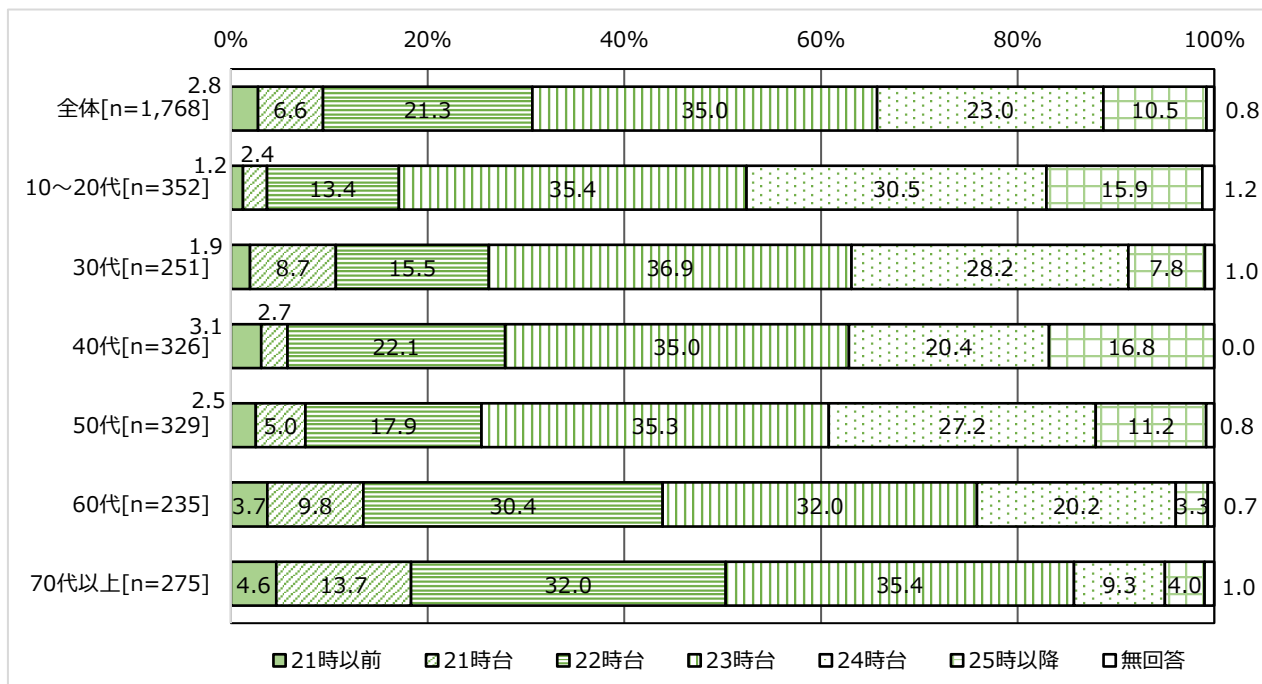


(イ) 平日の就寝時間

平日の就寝時間は、「23時台」が35.0%で最も高く、次いで「24時台」が23.0%、「22時台」が21.3%、「25時以降」が10.5%となっている。

平均では10～20代で23時37分、30代で23時11分、40代で23時20分、50代で23時20分、60代で22時51分、70代以上で22時35分となっている。

図表 33 平日の就寝時間

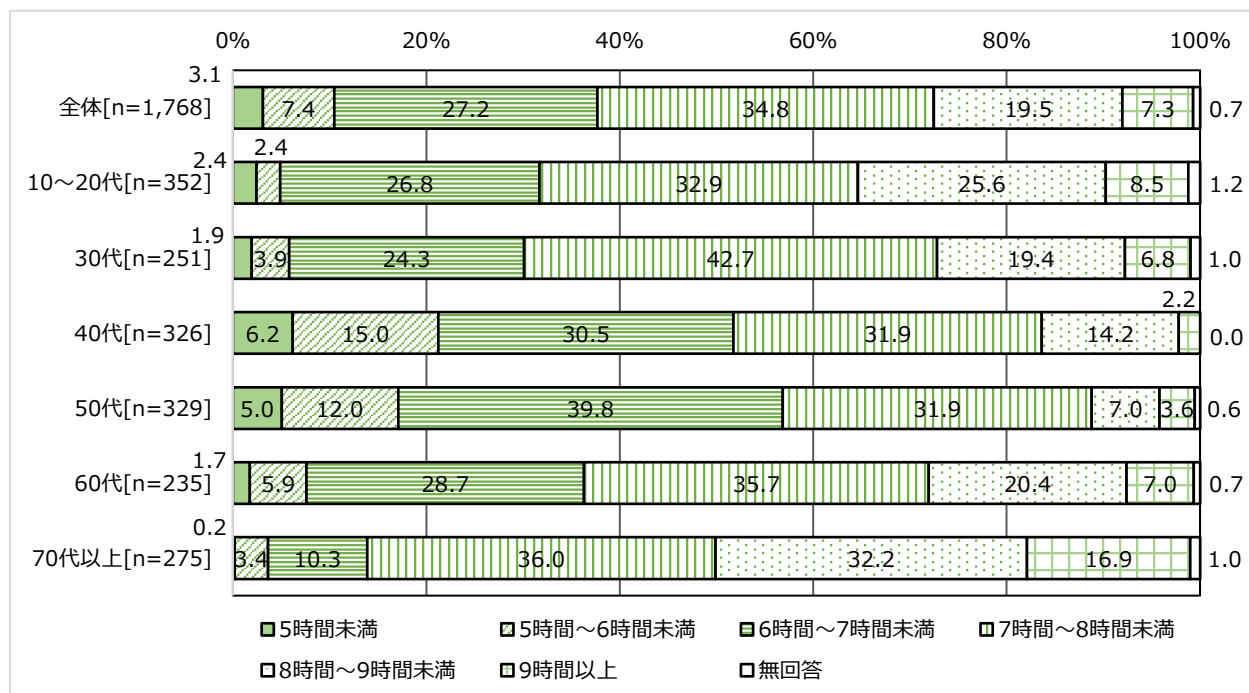


㊦) 平日の睡眠時間

平日の睡眠時間は、「7時間～8時間未満」が34.8%で最も高く、次いで「6時間～7時間未満」が27.2%、「8時間～9時間未満」が19.5%となっている。

平均では10～20代で7時間18分、30代で7時間11分、40代で6時間40分、50代で6時間37分、60代で7時間10分、70代以上で7時間47分となっている。

図表 34 平日の睡眠時間

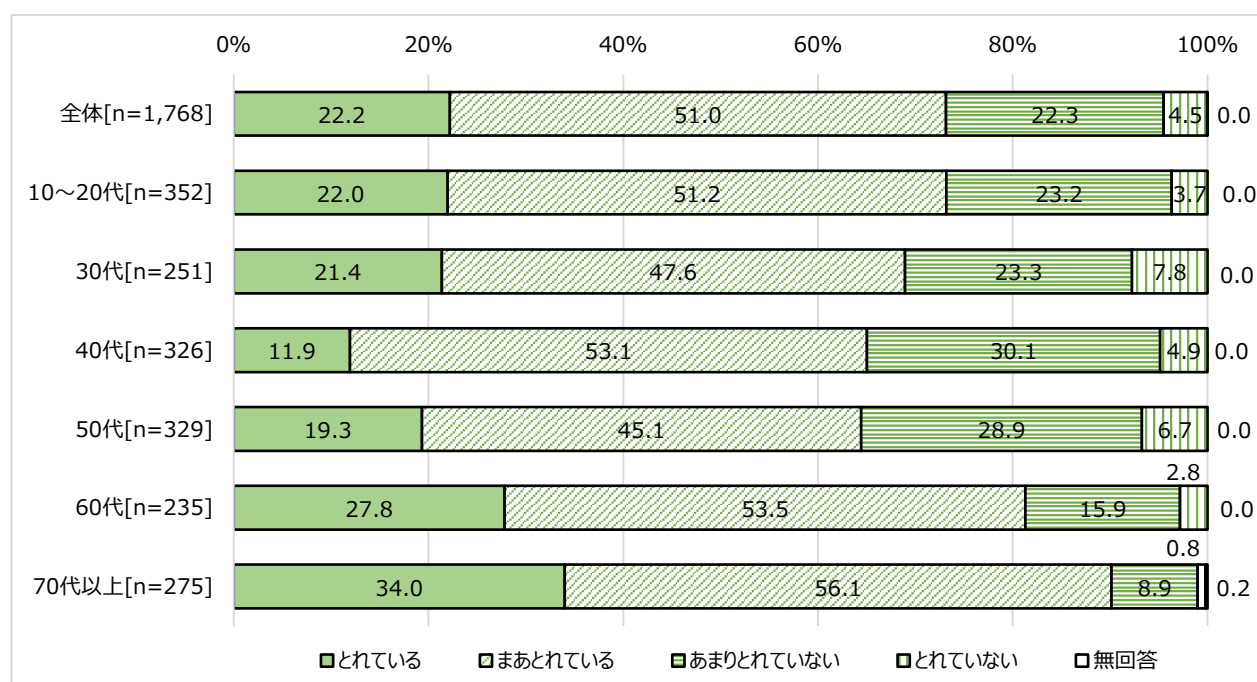


②いつもの睡眠でとれる休養について（問 30）

いつもとっている睡眠で休養がとれているかについては、「とれている」が22.2%、「まあとれている」が51.0%で合わせて7割程度、一方、「あまりとれていない」が22.3%、「とれていない」が4.5%で合わせて3割近くとなっている。

年代別にみると、70代以上で「とれている」「まあとれている」の合計が約9割に対して、30代から50代では「あまりとれていない」「とれていない」の合計が3割を超えている。

図表 35 いつもの睡眠でとれる休養について

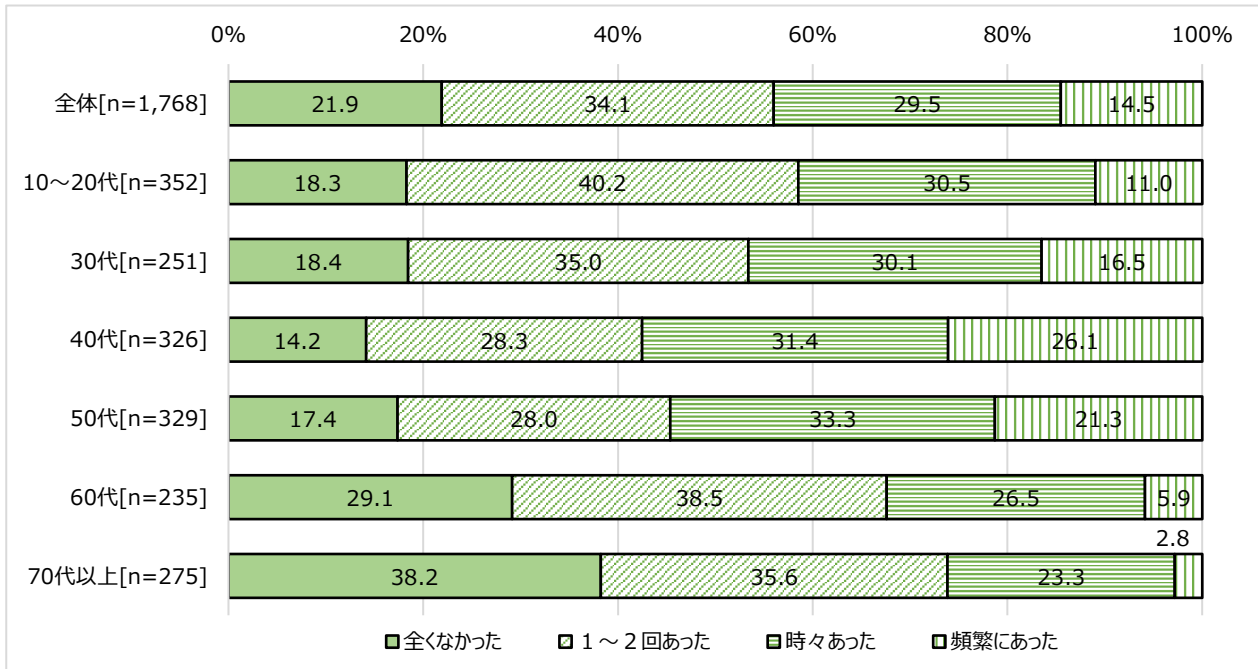


③不満・悩み・苦勞などの耐えがたいストレスを感じたこと（問 31）

この1か月間に、不満・悩み・苦勞などの耐えがたいストレスを感じたことについては、「1～2回あった」が34.1%、「時々あった」が29.5%、「頻繁にあった」が14.5%と何らかのストレスを感じたことがあった人は8割近くとなっている。一方、「全くなかった」は21.9%となっている。

年代別にみると、40代ではストレスが「頻繁にあった」人が3割近く、70代以上でストレスが「全くなかった」人が約4割と他の年代よりも高くなっている。

図表 36 この1か月間に、不満・悩み・苦勞などの耐えがたいストレスを感じたこと

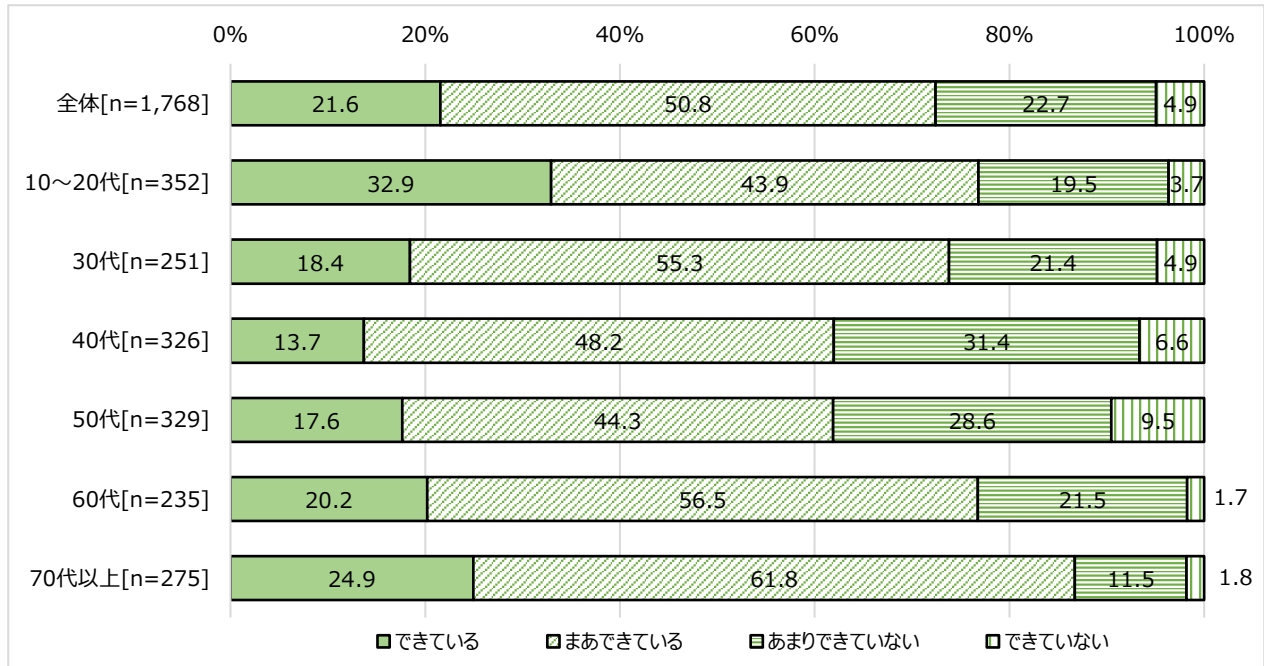


④ストレスの発散、解消について（問 32）

ストレスの発散、解消はできているかについては、「まあできている」が50.8%、「できている」が21.6%で合わせて7割程度、「あまりできていない」が22.7%、「できていない」が4.9%で合わせて3割近くとなっている。

年代別にみると、70代以上で「まあできている」、「まあできている」の合計が9割近くとなっている一方で、40代と50代では「あまりできていない」、「できていない」の合計が約4割となっている。

図表 37 ストレスの発散、解消について



⑤現在の幸福度（問 33）

現在、あなたはどの程度幸せと感じているか、「とても不幸」を0点、「とても幸せ」を10点として聞いたところ、「8点」が25.3%で最も高く、次いで「7点」が18.8%、「10点（とても幸せ）」が13.3%などとなっている。

平均をみると、40代が6.71点と最も低く、70代以上が7.55点と最も高くなっている。

図表 38 現在の幸福度

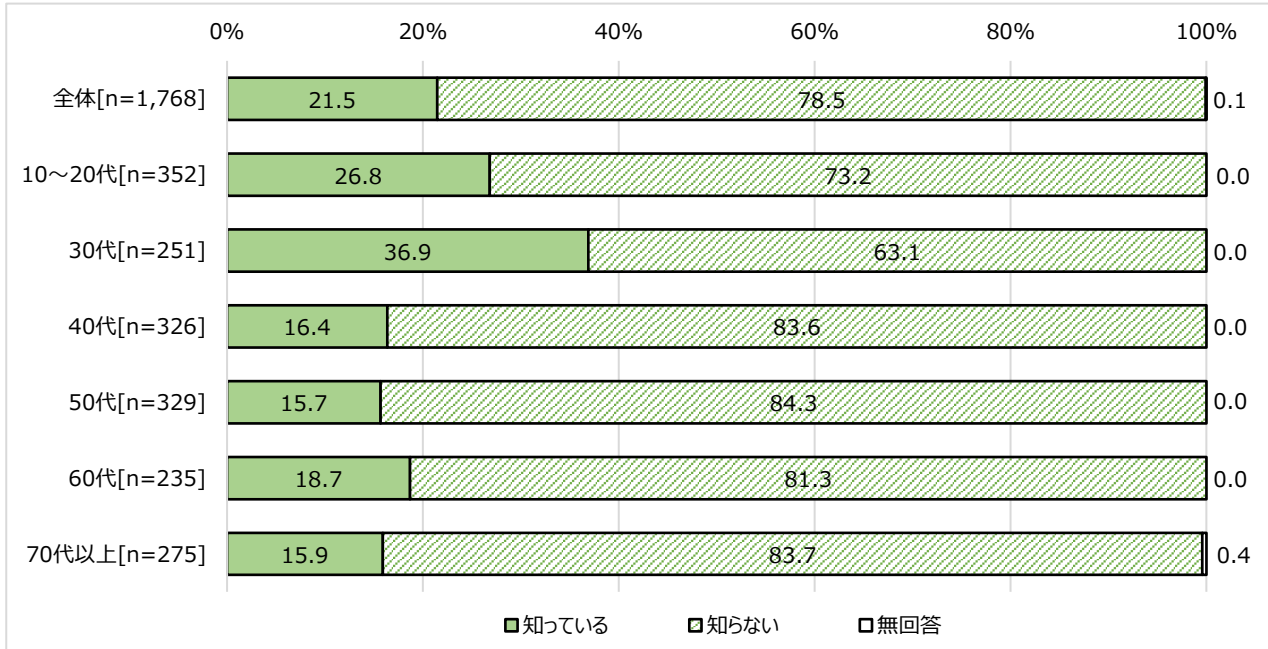
	(n=)	0点(とても不幸)	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点(とても幸せ)	平均
全体	1,768	1.6	0.7	2.3	4.0	3.2	12.0	8.3	18.8	25.3	10.5	13.3	7.01
10~20代	352	2.4	0.0	2.4	2.4	6.1	13.4	8.5	22.0	20.7	9.8	12.2	6.84
30代	251	1.9	0.0	3.9	5.8	1.0	12.6	5.8	12.6	23.3	13.6	19.4	7.18
40代	326	1.3	0.9	3.1	5.3	4.4	14.6	9.3	17.7	24.3	7.1	11.9	6.71
50代	329	1.4	2.0	3.1	6.7	3.1	11.2	8.7	19.0	22.4	9.8	12.6	6.76
60代	235	0.9	1.1	0.9	2.2	2.2	10.0	9.6	19.8	33.3	10.4	9.8	7.22
70代以上	275	1.2	0.4	0.0	1.2	1.2	9.5	7.6	20.3	30.6	13.3	14.7	7.55

⑥ゲートキーパーについて（問 34）

ゲートキーパーについて知っているか聞いたところ、「知っている」が21.5%、「知らない」が78.5%となっている。

年代別にみると、30代で「知っている」が他よりも高くなっている。

図表 39 ゲートキーパーについて



(8) その他

①現在運動をしていない人、運動に関心がない人でも、運動しやすくするためのアイデア（問 35）

主な意見として以下が挙げられた。

■ イベント

- ・ 気軽に参加できるウォーキング、ジョギングやマラソンなどのイベントを開催する。(30代など)
- ・ 土日にイベントを開催する。(50代など)
- ・ ショッピングセンター内を歩くことで運動につながるイベント。(50代など)
- ・ 運動ということを意識せず、身体を動かせるようなレクリエーションイベント。(50代など)
- ・ 働いている人も参加しやすい時間に実施してほしい。(50代など)
- ・ 高齢者が取り組みやすく、遊びながら運動になるイベントをしてほしい。(60代など)
- ・ 市民が誰でも参加できる運動会があるといい。(70代以上など)

■ 気軽に参加できる運動の機会

- ・ 普段の生活で体を動かす機会がないので、運動する機会を作ってほしい。(10~20代以上など)

- ・メンバーが固定化されておらず、新しく参加しやすい場がほしい。(40代など)
- ・ゲームなど、楽しみながら運動できる機会があるといい。(40代など)
- ・ウォーキングにつながるような謎解きゲームなどがあるといい。(40代など)
- ・気軽に行けるスポーツ施設があるといい。(70代以上など)
- ・近所の公園で参加できる気楽な運動イベントがあるといい。(70代以上など)
- ・男性が参加できる運動の場がもっと欲しい。(70代以上など)

■スポーツを体験する場

- ・スポーツ体験会を企画して欲しい。(60代など)
- ・だれでも参加しやすい新競技モルックがしたい。(60代など)
- ・いろいろなスポーツを体験できる教室があるといい。(70代以上など)

■自宅でもできる運動

- ・YouTubeの小牧市チャンネルで、運動の大切さや健康へ与える影響などを教えてほしい。(30代など)
- ・YouTubeなど動画で簡単なストレッチやヨガを見て、取り入れられそうなものから始める。(40代など)
- ・運動に関する初心者向けのオンライン講座を定期的を開催する。(40代など)
- ・音楽に合わせて運動する動画があるといい。(40代など)
- ・家でできるエクササイズ動画の配信があるといい。(50代など)
- ・オンライン体操の動画があるといい。(60代など)

■ながら運動

- ・家事や用事をしながらでも出来る、「ながら運動」なら取り組みやすい。(40代など)
- ・日常生活の中で、組み込めるような運動を加える。(40代)
- ・運動をする仕事を提供する。(50代など)
- ・ショッピングモールに散歩コースをつくり、買い物ついでにウォーキングする。(50代など)
- ・乗馬や山登りなど自然や動物に触れて健康的な活動をしたい。(50代など)
- ・草取りをすることで体を動かす。(60代など)
- ・台所仕事をしながらプチ体操をする(60代など)。
- ・農業をすることで運動につながる。(70代以上)

■運動サークル

- ・高齢者が多いイメージで参加しづらいので、同世代とつながれる場があるといい。(30代など)
- ・運動できるクラブが減っているので、地域に密着した運動クラブをつくる。(50代など)
- ・夜勤者でも参加できる平日午前中の教室があるといい。(50代など)
- ・近所で声を掛け合って簡単な体操に取り組むサークルをつくれるといい。(60代など)
- ・気楽に入会出来るサークルがあると良い。(70代以上など)
- ・シニアグループの活動が有ると参加したい。(70代以上など)

■運動を通して地域の人と交流

- ・ 区単位で市民運動会などを実施し、運動の機会や地域の人と交流する機会をつくる。(10～20代など)
- ・ 地域の公民館やグラウンドなどで、簡単に出来る運動やゲームを、遊びながら実施する。(60代など)
- ・ 地域の人で集まってラジオ体操をする。(60代など)
- ・ 地域の公園や会館に集まり、各々自分に合ったゲーム、運動等をする。(70代以上など)

■子どもと運動する機会

- ・ 子どもと一緒にやれるスポーツクラブ、運動の機会があるといい。(40代など)
- ・ 子どもを見てくれる人がおらず、運動ができないので、子連れでも参加できたり、託児してもらえる運動の場があるといい。(40代など)

■ウォーキング

- ・ ウォーキングアプリalkoと地図アプリを連動して欲しい。(40代など)
- ・ 四季を感じるスポットを各地区に作り、気持ちよく散歩できるようにする。(40代など)
- ・ 夜でも安心してウォーキングが出来るような遊歩道などがあるといい。(50代など)
- ・ 手軽に参加できるウォーキングのイベントがあればいい。(50代など)
- ・ 散歩しやすい歩道があるといい。(60代など)
- ・ 散歩して楽しくなる屋台やイベントなどがたくさんあると良い。(60代など)
- ・ 自宅から近いところにウォーキングコースがあるといい。(60代など)
- ・ 謎解きしながら、市内の名所をウォーキングして回るコースをつくる。(60代など)
- ・ 散歩道に地域の紹介、名所紹介、クイズの看板などがあると楽しい。(70代以上など)

■運動する人へのインセンティブ

- ・ ウォーキングアプリalkoのように、チャレンジ企画に達成すると、景品がもらえる。(30代など)
- ・ 運動するとポイントがもらえ、そのポイントが地域の店舗で割引として使える。(30代など)
- ・ 参加することで特典のある運動イベント。(40代など)
- ・ 健康である方に小牧市の地域限定商品券を配布する。(50代など)
- ・ 運動と連動してポイントやお金が貯まるようなアプリ。(50代など)
- ・ ウォーキングアプリalkoのように、景品が当たるようなチャレンジ企画が身近にあるといい。(70代以上など)

■公園・施設の充実

- ・ 地域の公園にごく簡単なトレーニングマシンを設置する。(50代など)
- ・ 市内の公園に、大人も使える健康器具などが欲しい。(60代など)
- ・ ショッピングモールなどに運動器具を設置する。(70代以上など)

■その他

- ・ 有名人による講演会。(40代など)
- ・ 運動をする時間の作り方や運動の必要性を専門家からアドバイスしてもらう。(50代など)
- ・ 運動カレンダー(日ごとに今日の体操が書いてあるなど)を作る。(60代など)

②現在食育に取り組めていない人、食育に関心がない人でも食育に取り組みやすくするためのアイデア(問36)

主な意見として以下が挙げられた。

■イベント

- ・ 家族で参加できるイベントを実施する。(30代など)
- ・ 試食会と絡めた参加型イベントがあるといい。(40代など)
- ・ 食育に重点を置いたイベントやマルシェの開催があるといい。(40代など)
- ・ 子どもを持つ世代を対象にクッキング、試食等イベントがあるといい。(60代など)

■農業体験、収穫体験の場

- ・ 畑での野菜作り体験、農家を手伝うイベントがあるといい。(40代など)
- ・ 耕作放棄地を活用して、市民のための市民菜園を用意する。(40代など)
- ・ 野菜、果物などの栽培キットの配布があるといい。(50代など)
- ・ 農家に教えてもらいながら、野菜作りなどを学べる場があるといい。(50代)
- ・ 家庭内での園芸、菜園の推進。(60代など)
- ・ 野菜づくりのサークルを作り、食育に関心を持ってもらう。(60代など)
- ・ 農産物を育て、調理して、食べるイベントがあるといい。(60代など)
- ・ 1年を通じて、地域や学校で、野菜の栽培、収穫、料理作りまでを教えてほしい。(70代以上など)

■料理教室

- ・ 可愛いデザート、キャラ弁などの料理教室を充実させる。(30代など)
- ・ 地域で、食育に関する料理教室を実施し、家庭でも簡単に食育に取り組めるような機会をつくる。(40代など)
- ・ 高齢者同士で交流を兼ねた料理講習、食事の集まりの場があると良い。(60代など)
- ・ 働いている高齢者でも参加可能な土日に、講習会や料理教室を開催してほしい。(60代など)
- ・ 幼稚園、保育園や学校の子どもたちと一緒に、季節の料理や郷土料理の調理実習をする。(60代など)
- ・ 1人暮らし向けの料理教室を開催する。(70代以上など)
- ・ 地区で男性向けの料理教室を開いてほしい。(70代以上など)

■講習会

- ・ 栄養士のような専門職から、身体に良い食事の摂り方、調理方法をアドバイスしてもらいたい。(60代など)
- ・ 簡単な野菜栽培法の講習や、手軽な調理法や栄養指導の講習があるといい。(60代など)
- ・ 高齢者を対象に、低栄養にならないための講座があるといい。(60代など)

■食べ物が作られる過程を知る機会・工場見学

- ・ 食材や料理方法、生産者の声も届ける。(60代など)
- ・ 地元の食品工場の見学会を開催してほしい。(70代以上など)

■スーパー・飲食店との連携

- ・ スーパーとコラボして食育コーナーを作る。(30代など)
- ・ 市内の飲食店に、食育メニューを作ってもらい、グランプリを開催する。(40代など)
- ・ スーパー等で献立を考えなくてよい食材セットを販売する。(40代など)
- ・ 地元飲食店とタイアップして、イベントをする。(50代など)
- ・ スーパーで地産地消などを紹介する。(60代など)

■地産地消、郷土食など

- ・ 地域の中で野菜を作っている方から安価に簡単に野菜をゆずってもらえるようなシステムができると良い。(30代など)
- ・ 地元で作られた野菜の直売会などがあるといい。(30代など)
- ・ 小牧の郷土料理の試食会があるといい。(30代など)
- ・ 愛知の伝統料理の一覧とレシピがあったら嬉しい。(40代など)
- ・ ご当地グルメが食べられるお店を作る。(50代など)
- ・ 簡単に行事食や郷土料理を作ることができるミールキットを作る。(50代など)
- ・ 郷土食の作り方セミナーの開催があるといい。(70代以上など)

■レシピの発信

- ・ 旬の物や簡単なレシピ、行事食などの情報を気軽に入手できるようにする。(10~20代など)
- ・ 美味しい野菜料理のレシピを知りたい。(10~20代など)
- ・ YouTubeなどでレシピ動画を配信する。(30代など)
- ・ 子どもでも作れそうな料理のレシピ公開と、実際に料理をした人の写真投稿ができる場があるといい。(30代など)
- ・ 美味しくて手軽なレシピがあると良い。(40代など)
- ・ 旬の食材や小牧市の特産物で、簡単に作れるレシピを宣伝する。(40代など)
- ・ 給食の人気メニューのレシピを小牧市のLINE等で紹介する。(40代など)
- ・ 年齢や運動量別のモデルケースの献立などを定期的に発信する。(50代など)
- ・ 地元の野菜などを使った郷土料理の動画レシピを配信してほしい。(50代など)
- ・ 子どもから老人、介護食レベルと段階に合わせた料理方法・レシピを紹介する。(60代)

など)

■アプリなどの活用

- ・ LINEなどで行事食や、定期的にワンポイントアドバイスや知識、料理のレシピの発信してほしい。(40代など)
- ・ LINEで情報を定期的に提供する。(50代など)
- ・ 食に関する悩みをスマホで無料相談できる仕組みがあるといい。(50代など)
- ・ 食事や運動の記録をつけて、栄養士からアドバイスがもらえるアプリが便利なので、広まってほしい。(60代など)
- ・ 食事や運動に関してアドバイスをくれるアプリがあるといい。(60代など)
- ・ LINEで毎日献立を発信してくれるといい。(60代など)

■手軽な宅食サービス、弁当など

- ・ 食材のセットや弁当などの安価な定期便があれば、利用するうちに食育に取り組める。(10~20代など)
- ・ 一人暮らしでも手軽に出来る食事提供サービスをもっと広げてほしい。(30代など)

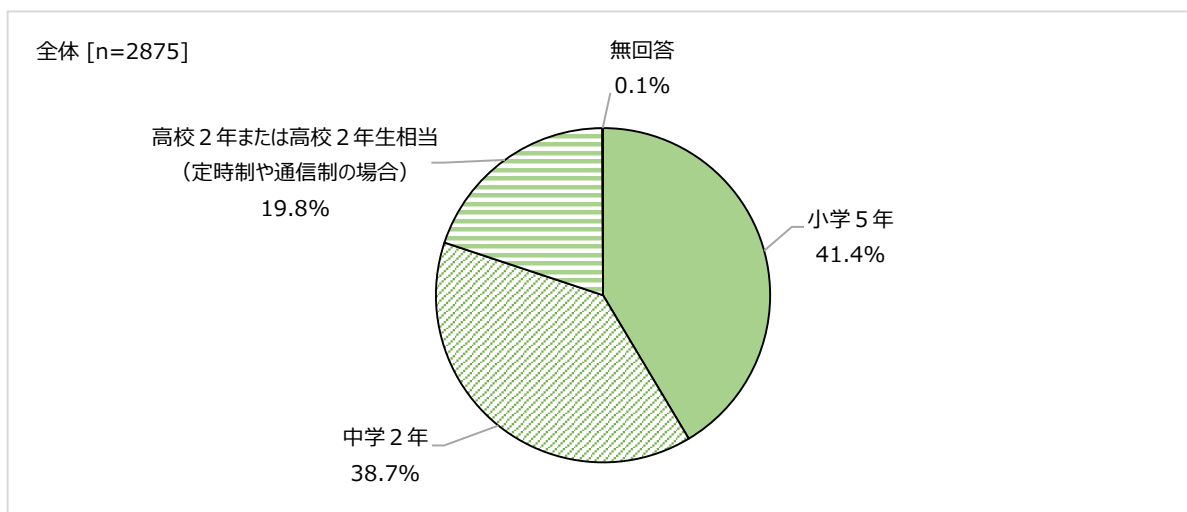
3 小中高生調査

(1) あなたのことについて

①学年（問 1）

学年は、「小学5年」が41.4%、「中学2年」が38.7%、「高校2年または高校2年生相当（定時制や通信制の場合）」が19.8%となっている。

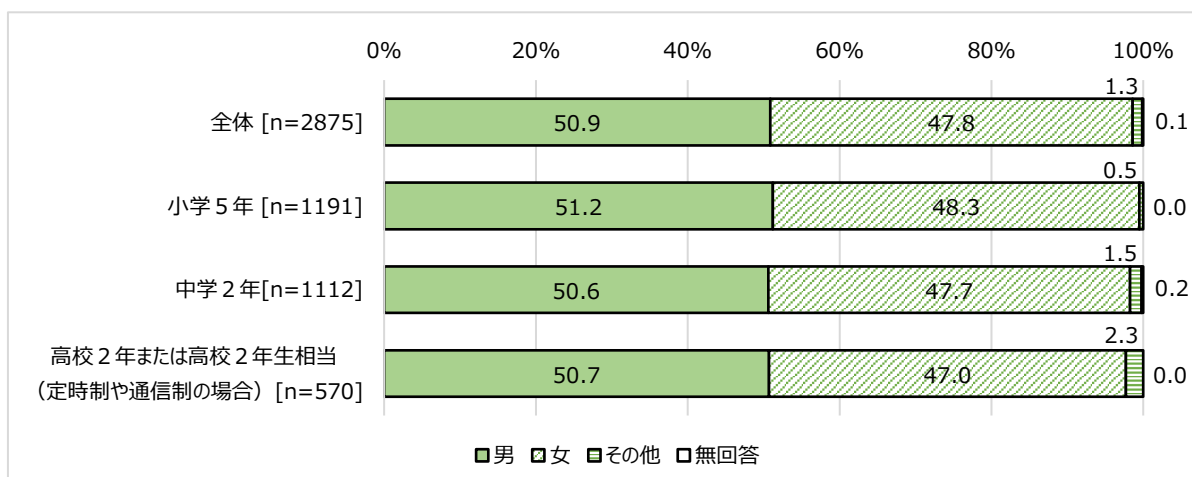
図表 40 学年



②性別（問 2）

性別は、小学5年で「男」が51.2%、「女」が48.3%、中学2年で「男」が50.6%、「女」が47.7%、高校2年または高校2年生相当（定時制や通信制の場合）で「男」が50.7%、「女」が47.0%となっている。

図表 41 性別



③小学校区（問 3）

小学校区は、小学5年と中学2年で「米野小学校区」が最も高く、次いで「小牧小学校区」となっている。高校2年または高校2年生相当（定時制や通信制の場合）では「その他（市外）」が最も高く、次いで「小牧小学校区」となっている。

図表 42 小学校区

	(n=)	小牧小学校区	村中小学校区	小牧南小学校区	三ツ淵小学校区	味岡小学校区	篠岡小学校区	北里小学校区	米野小学校区	一色小学校	小木小学校区	小牧原小学校区	本庄小学校区	桃ヶ丘小学校区	陶小学校区	光ヶ丘小学校区	大城小学校区	その他（市外など）	無回答
全体	2,875	9.7	5.3	7.3	2.7	8.6	3.7	5.9	10.0	6.3	3.2	7.1	7.1	4.2	1.7	4.2	2.9	5.1	5.0
小学5年	1,191	10.2	5.6	7.4	2.5	8.2	3.8	6.7	11.3	7.4	3.4	8.2	8.1	6.3	1.8	5.2	3.7	0.0	0.1
中学2年	1,112	10.7	6.1	9.2	3.3	10.3	4.9	6.6	11.3	6.7	3.0	7.0	7.0	3.1	2.2	4.6	2.9	0.0	1.1
高校2年または 高校2年生相当 (定時制や通信制 の場合)	570	6.7	2.8	3.5	1.8	6.1	1.2	3.2	4.9	3.2	3.2	4.7	4.9	2.1	0.4	1.6	1.4	25.8	22.6

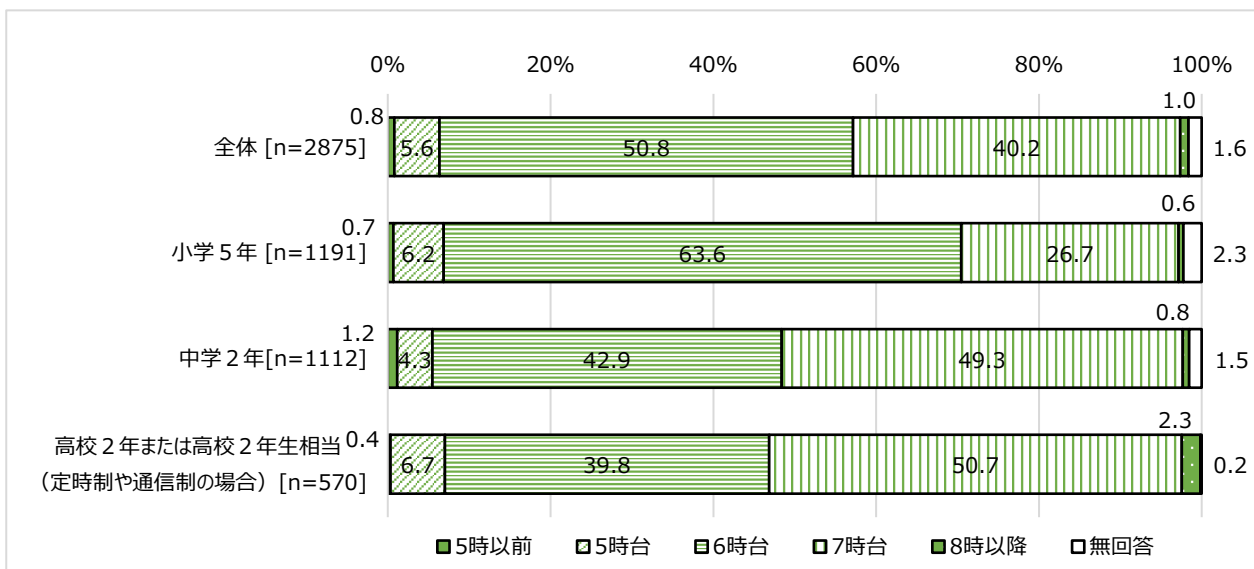
④学校のある日の睡眠について（問 4）

(ア) 学校のある日の起床時間

学校のある日の起床時間は、小学5年では「6時台」、中学2年と高校2年または高校2年生相当（定時制や通信制の場合）では「7時台」が最も高くなっている。

平均では、小学5年で6時35分、中学2年で6時46分、高校2年または高校2年生相当（定時制や通信制の場合）で6時46分となっている。

図表 43 学校のある日の起床時間

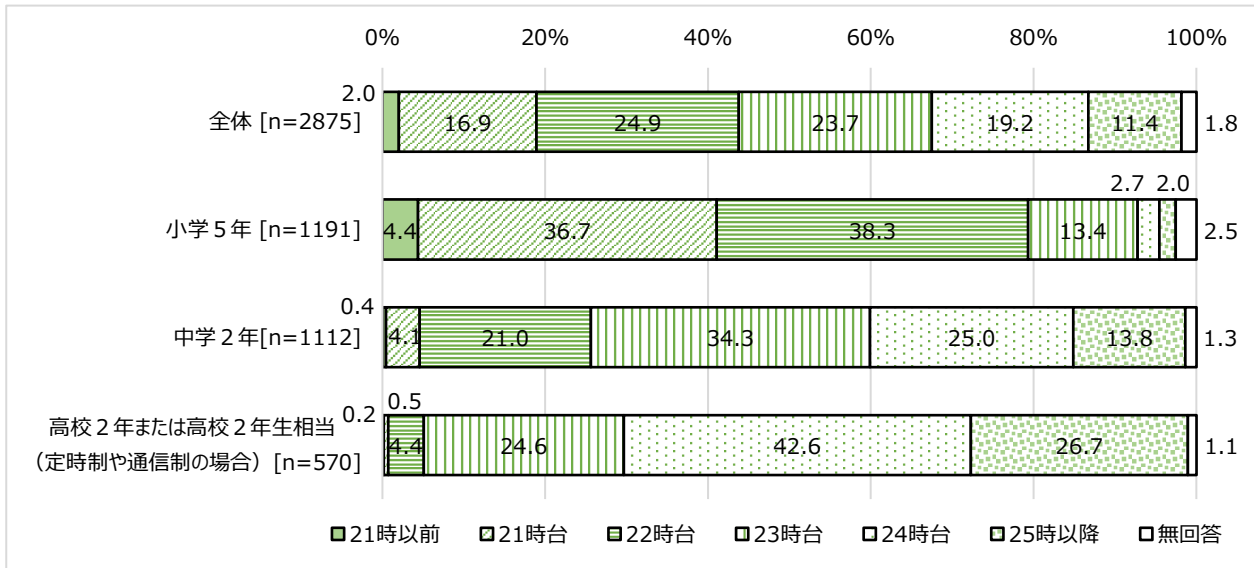


(イ) 学校のある日の就寝時間

学校のある日の就寝時間は、小学5年では「22時台」、中学2年では「23時台」、高校2年または高校2年生相当（定時制や通信制の場合）では「24時台」が最も高くなっている。

平均では、小学5年で22時6分、中学2年で23時32分、高校2年または高校2年生相当（定時制や通信制の場合）で24時10分となっている。

図表 44 学校のある日の就寝時間

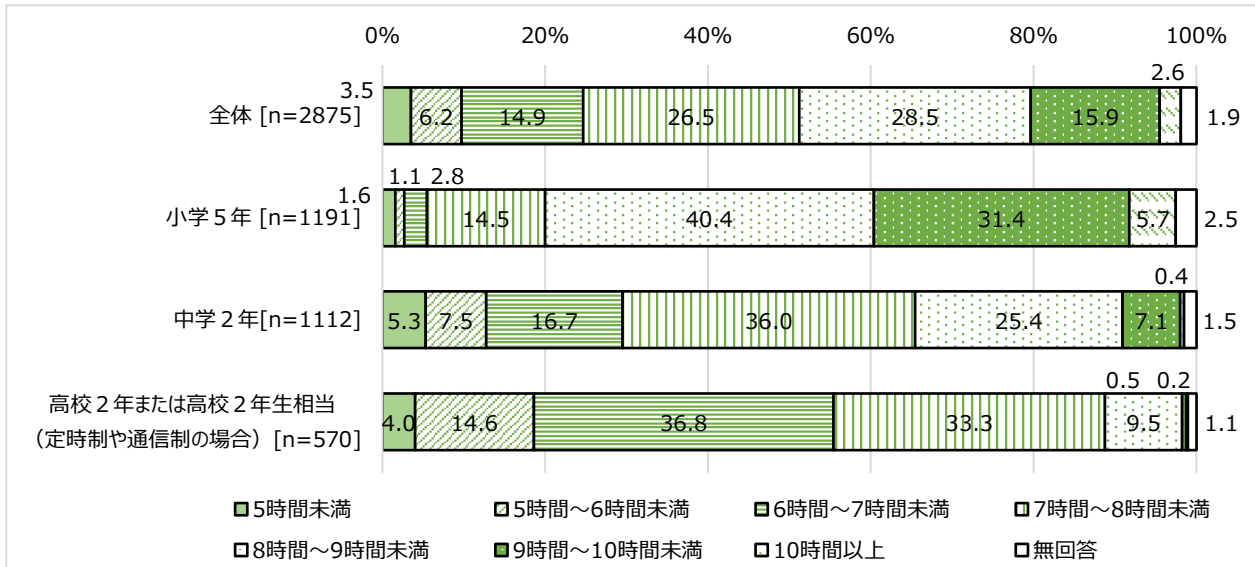


㉞) 学校のある日の睡眠時間

学校のある日の睡眠時間は、小学5年では「8時間～9時間未満」、中学2年では「7時間～8時間未満」、高校2年または高校2年生相当（定時制や通信制の場合）では「6時間～7時間未満」が最も高くなっている。睡眠時間が6時間未満の人は、高校2年または高校2年生相当（定時制や通信制の場合）で約2割となっている。

平均では、小学5年で8時間29分、中学2年で7時間13分、高校2年または高校2年生相当（定時制や通信制の場合）で6時間4分となっている。

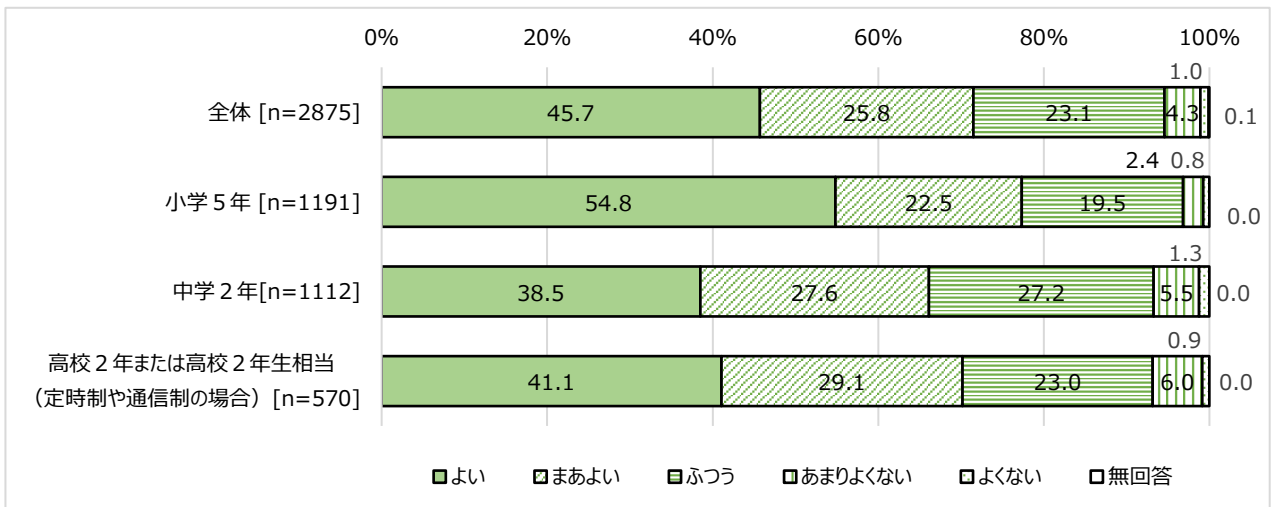
図表 45 学校のある日の睡眠時間



⑤現在の健康状況（問5）

現在の健康状況は、どの学年も「よい」が最も高くなっており、「よい」と「まあよい」を合わせると7割前後となっている。

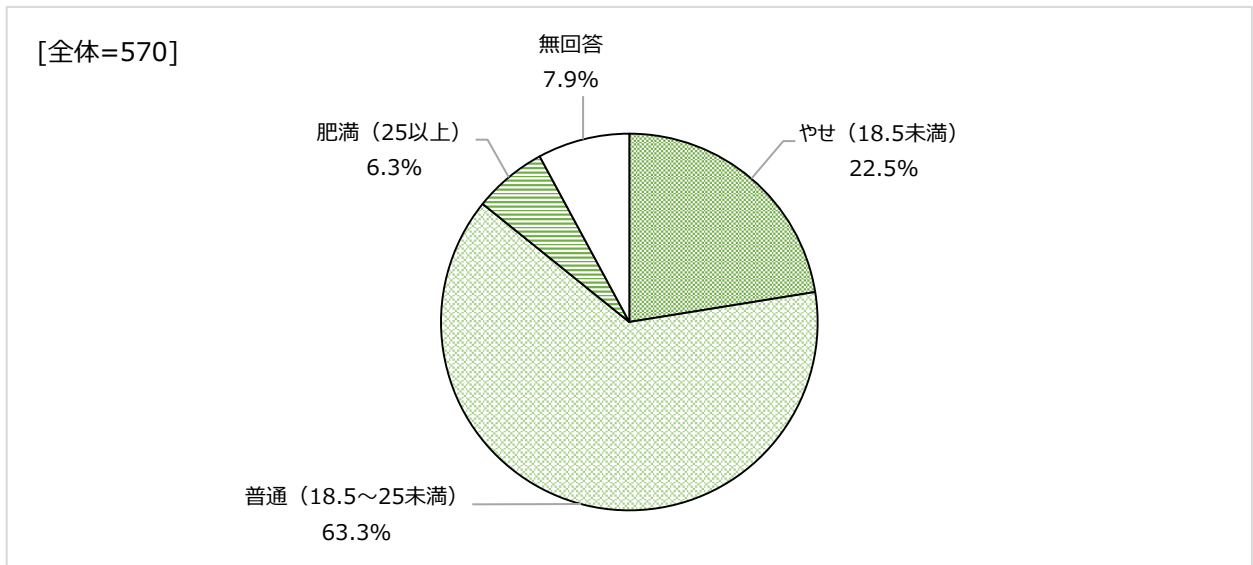
図表 46 現在の健康状況



⑥BMI（問6）※高校2年または高校2年生相当（定時制や通信制の場合）のみ

身長と体重からBMIをみると、「普通（18.5～25未満）」が63.3%で最も高く、次いで「やせ（18.5未満）」が22.5%、「肥満（25以上）」が6.3%となっている。

図表 47 BMI



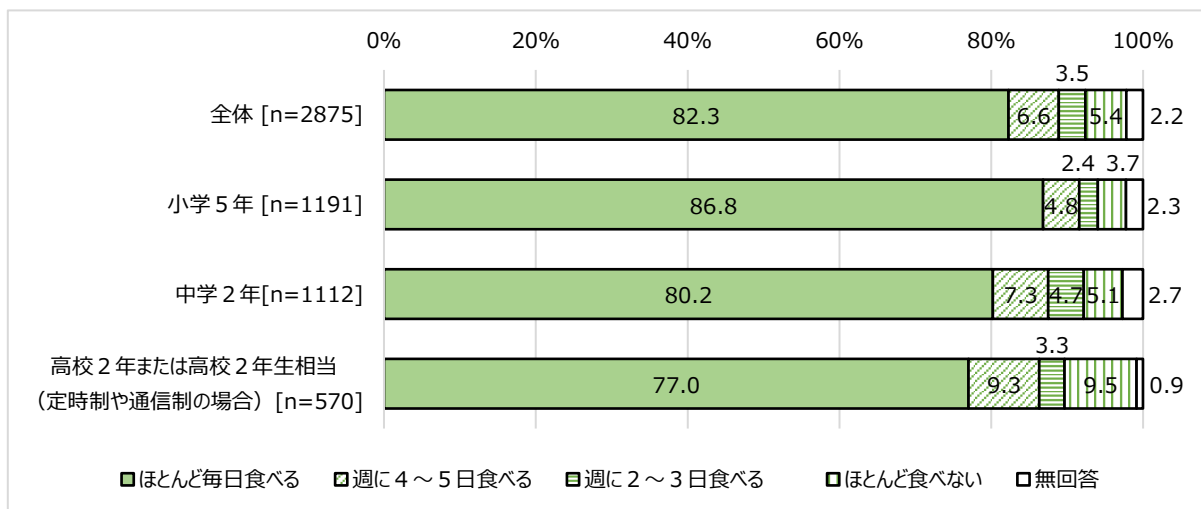
(2) 食生活について

①朝食について（問7）

朝食は、どの学年も「ほとんど毎日食べる」が最も高く、8割前後となっている。

一方、「ほとんど食べない」は高校2年または高校2年相当（定時制や通信制の場合）で約1割となっている。

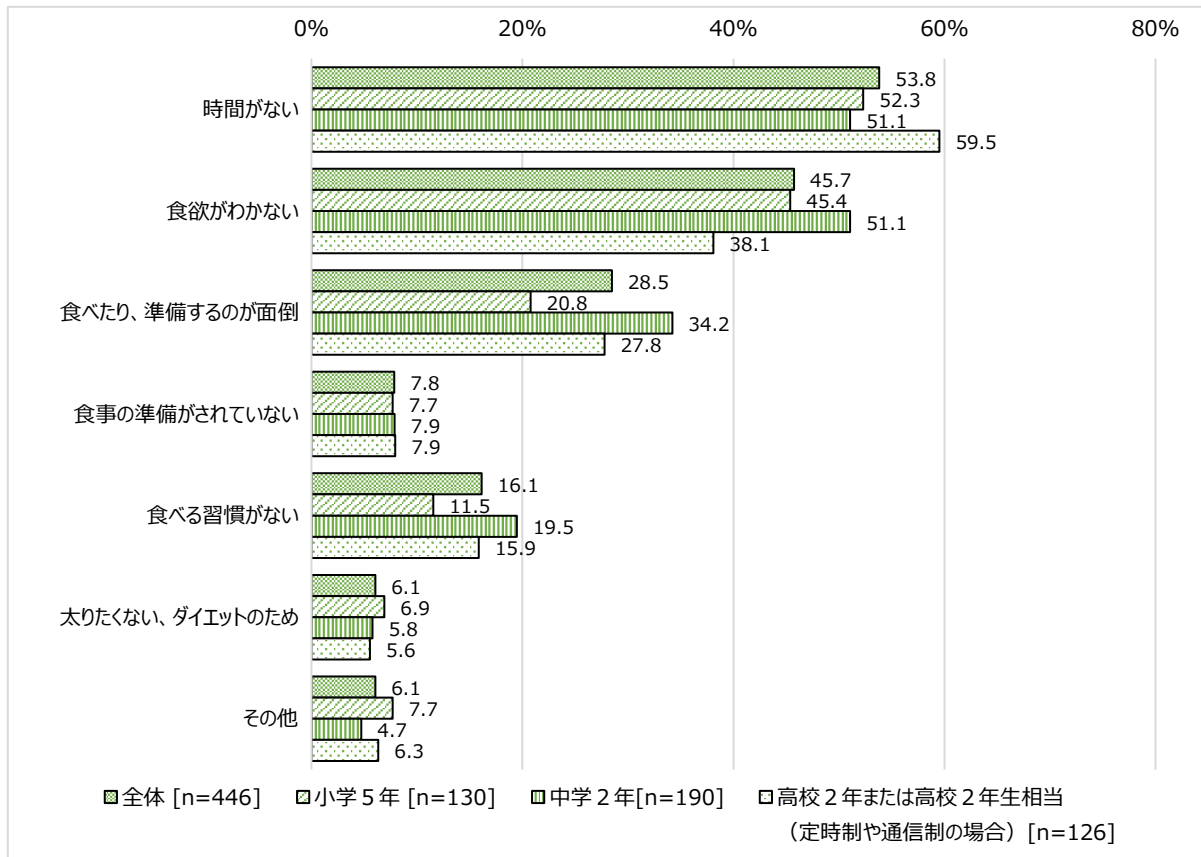
図表 48 朝食について



②朝食を食べない理由（問 7-1）

朝食を毎日食べないと回答した人の朝食を食べない理由は、どの学年も「時間がない」、「食欲がわからない」、「食べたり、準備するのが面倒」が上位にあがっている。また「食べる習慣がない」が約1～2割となっている。

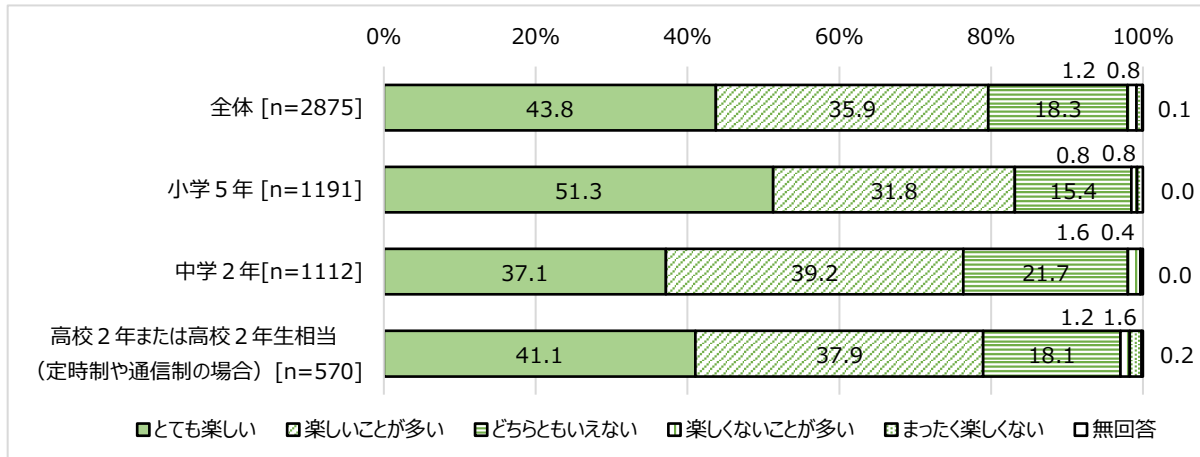
図表 49 朝食を食べない理由〔複数回答〕



③毎日の食事について（問 8）

毎日の食事については、学年別にみると、楽しく感じている（「とても楽しい」と「楽しいことが多い」の合計）が、どの学年も8割前後と高くなっている。

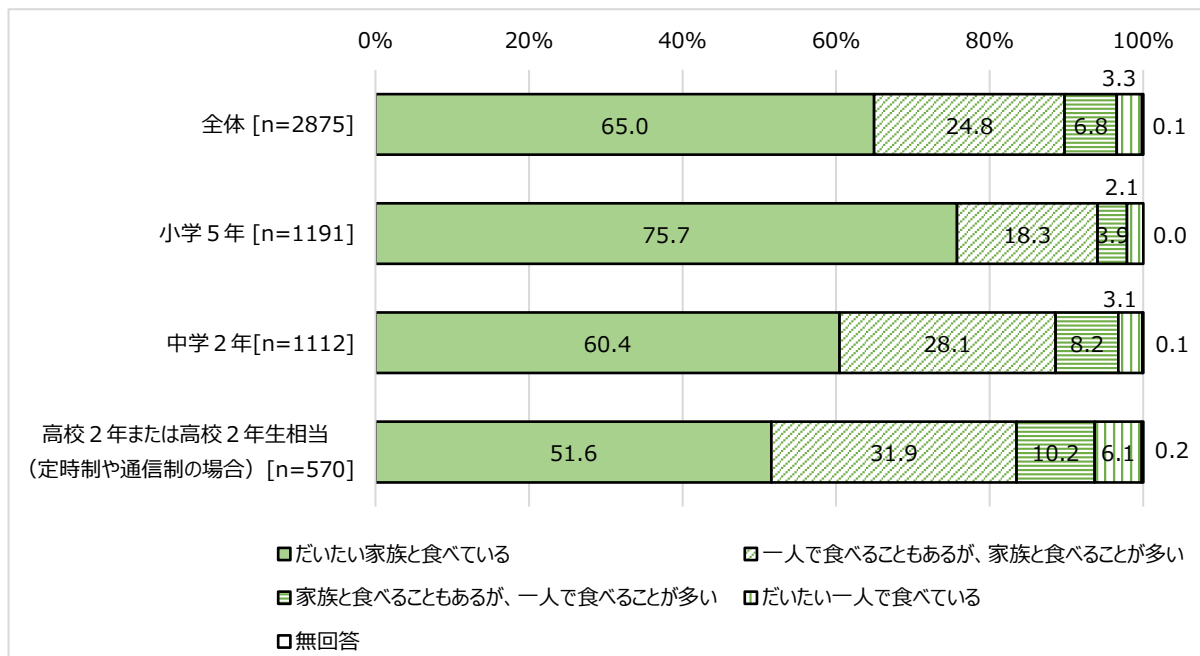
図表 50 毎日の食事について



④朝ご飯や夕ご飯を家族と食べるか（問 9）

朝ご飯や夕ご飯を家族と食べるかについては、どの学年も「だいたい家族と食べている」が最も高くなっており、「一人で食べることもあるが、家族と食べることが多い」と合わせると8割以上、小学5年では9割を超えている。

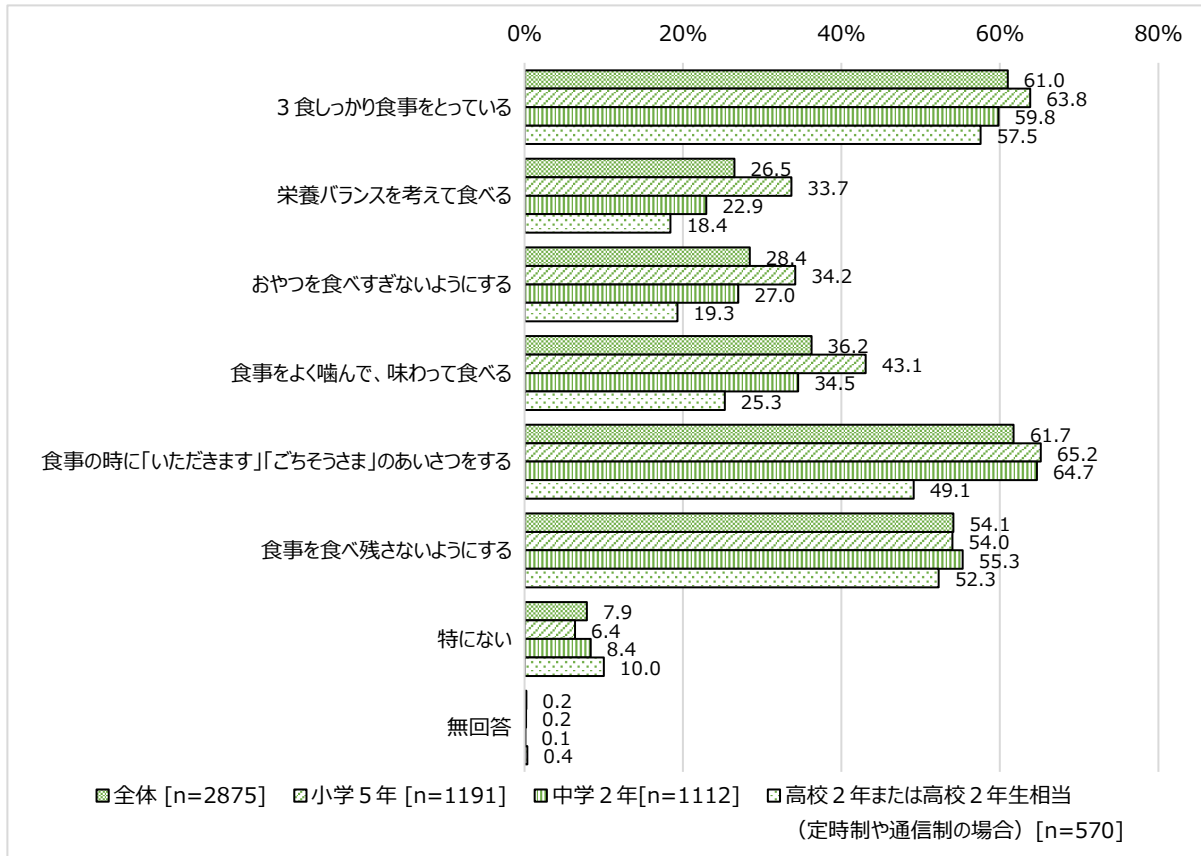
図表 51 朝ご飯や夕ご飯を家族と食べているか



⑤食事に関して普段心がけていること（問 10）

食事に関して普段心がけていることは、どの学年も「食事の時に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする」、「3食しっかり食事をとっている」、「食事を食べ残さないようにする」などが上位にあがっている。

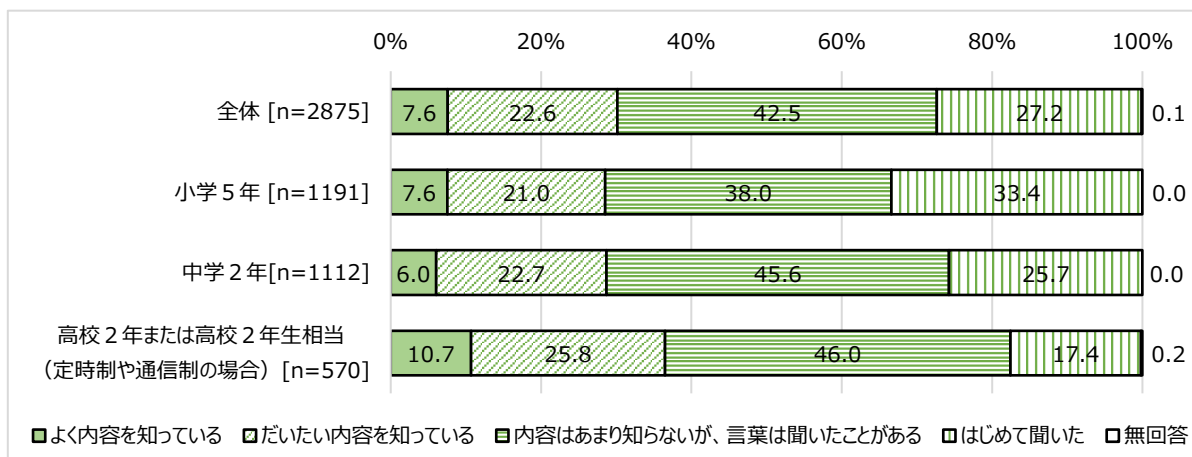
図表 52 食事に関して普段心がけていること〔複数回答〕



⑥ 「食育」について（問 11）

「食育」については、どの学年でも「内容はあまり知らないが、言葉は聞いたことがある」が最も高くなっている。次いで、小学5年、中学2年では「はじめて聞いた」が高くなっているが、高校2年または高校2年生相当（定時制や通信制の場合）では「だいたい内容を知っている」が高くなっている。

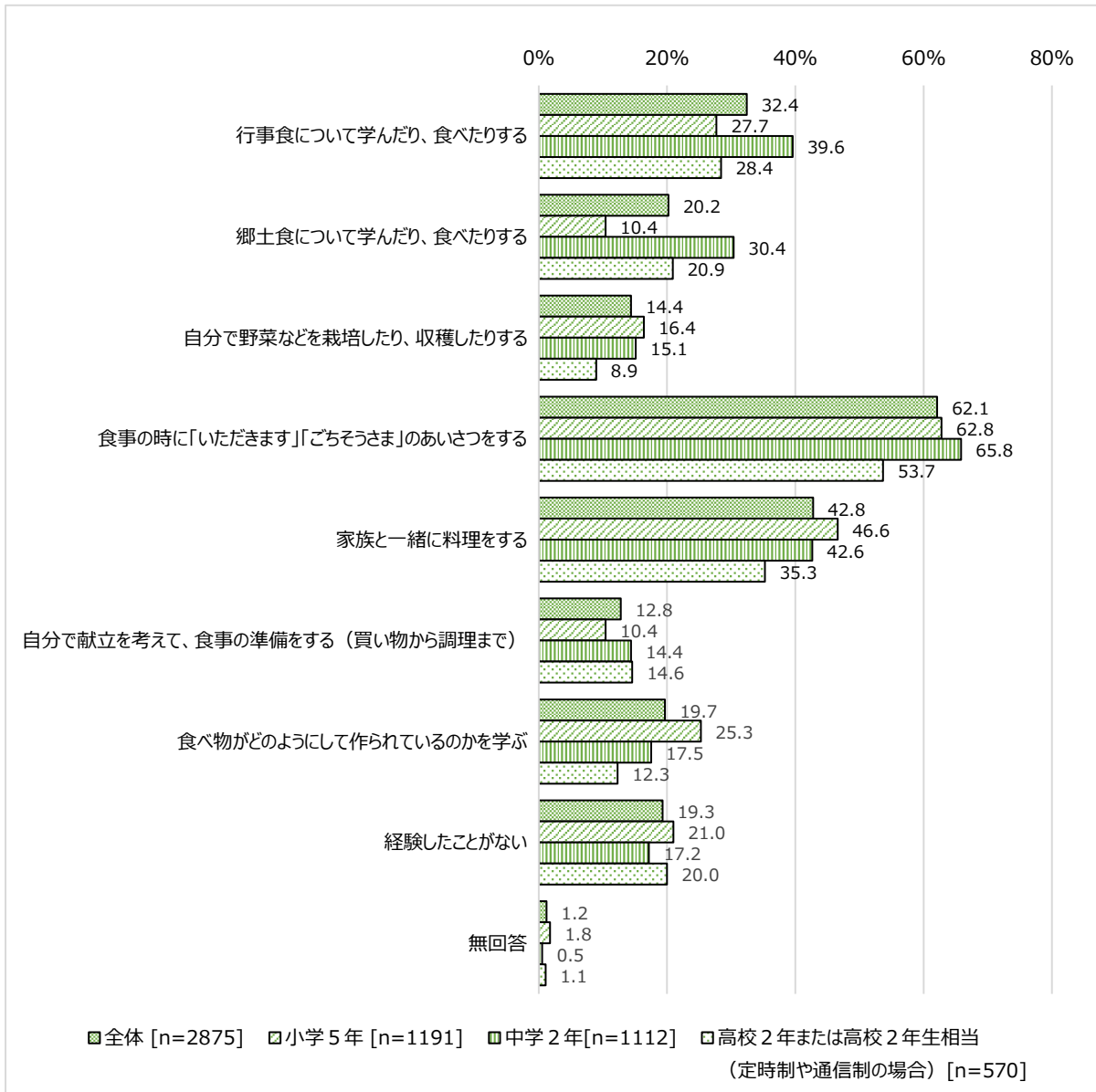
図表 53 「食育」について



⑦この1年で「食育」に関して経験したこと（問12）

この1年で「食育」に関して経験したことについては、どの学年も「食事の時に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする」、「家族と一緒に料理をする」、「行事食について学んだり、食べたりする」などが上位にあがっている。

図表 54 この1年で「食育」に関して経験したこと〔複数回答〕

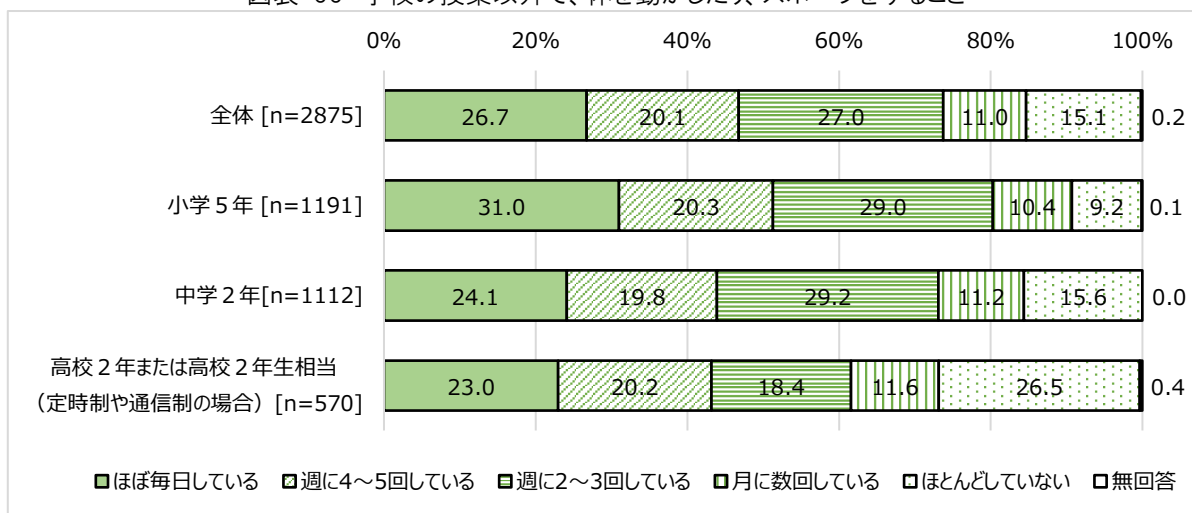


(3) 運動について

①学校の授業以外で、体を動かしたり、スポーツをすること（問 13）

学校の授業以外で、体を動かしたり、スポーツをすることについては、週に2～3回以上運動をしている割合が、小学5年で8割、中学2年で7割、高校2年または高校2年相当（定時制や通信制の場合）で6割を超えている。一方、高校2年または高校2年相当（定時制や通信制の場合）では「ほとんどしていない」が最も高く3割近くとなっている。

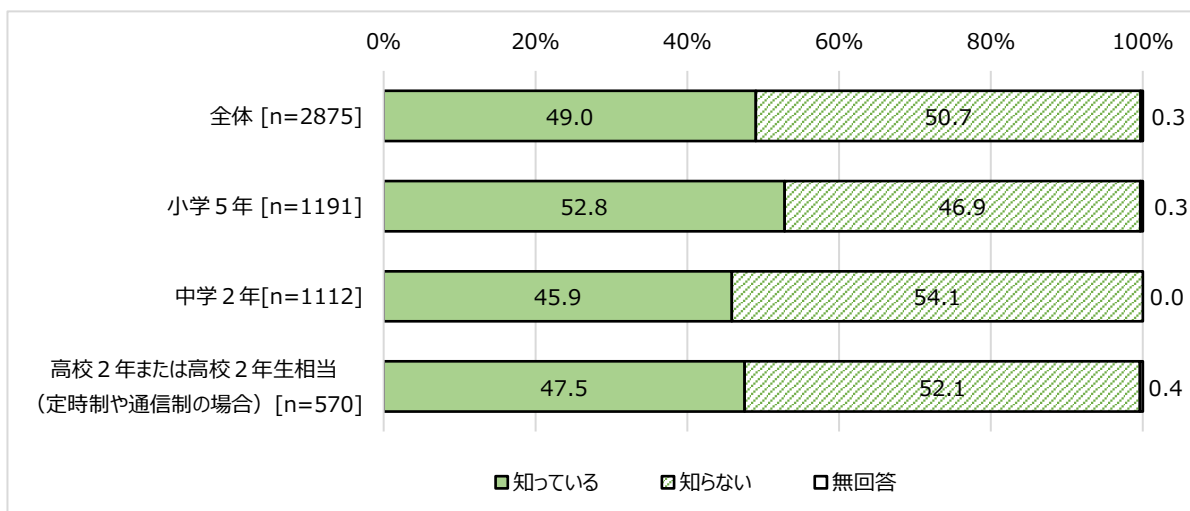
図表 55 学校の授業以外で、体を動かしたり、スポーツをすること



②自分の適正体重（適した体重）について（問 14）

自分の適正体重（適した体重）については、学年別にみると、小学5年では「知っている」が半数を超えており、中学2年と高校2年または高校2年相当（定時制や通信制の場合）では、「知らない」が半数を超えている。

図表 56 自分の適正体重(適した体重)について

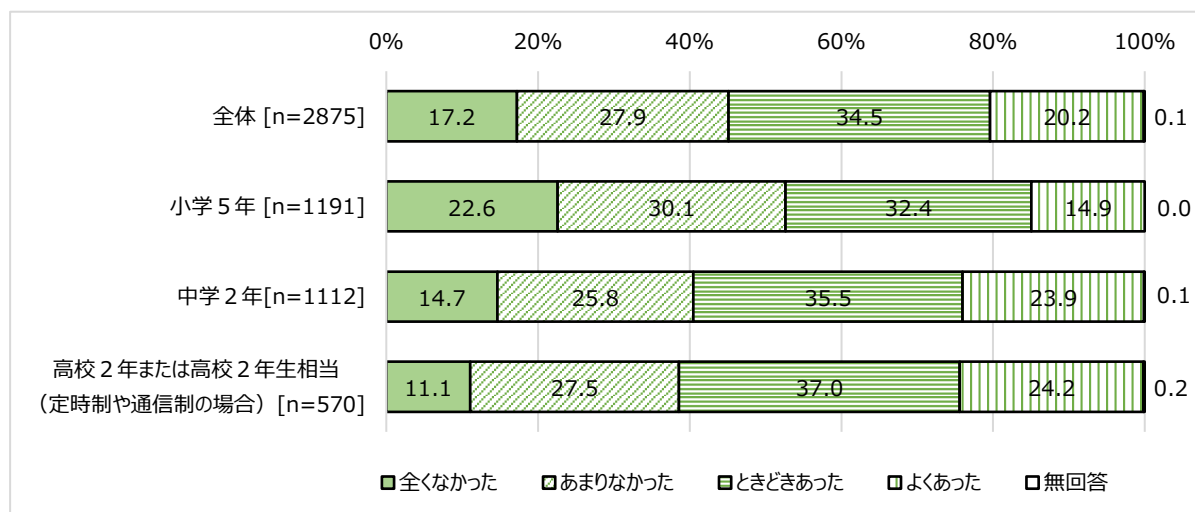


(4) 心の健康づくりについて

①この1か月間に、不安や悩みなどのストレスの有無（問15）

この1か月間に、不安や悩みなどのストレスはあったかについては、小学5年では、ストレスがなかった割合（「全くなかった」と「あまりなかった」の合計）が半数を超えている。一方で、中学2年と高校2年または高校2年相当（定時制や通信制の場合）では、ストレスがあった割合（「ときどきあった」と「よくあった」の合計）がそれぞれ半数を超えている。

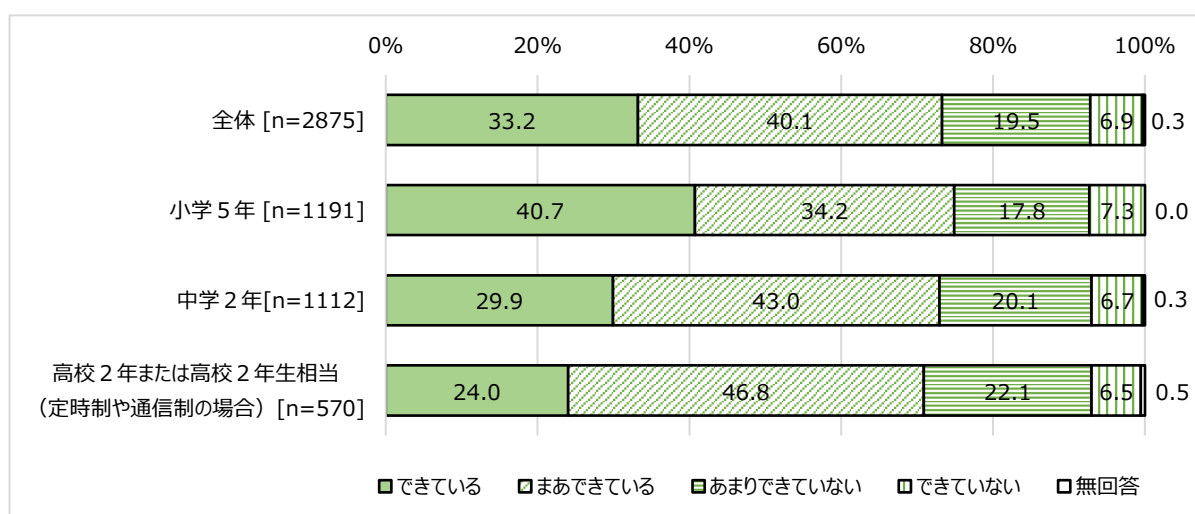
図表 57 この1か月間に、不安や悩みなどのストレスの有無



②ストレスの発散、解消について（問16）

ストレスの発散、解消については、どの学年も「できている」と「まあできている」を合わせて7割程度となっている。

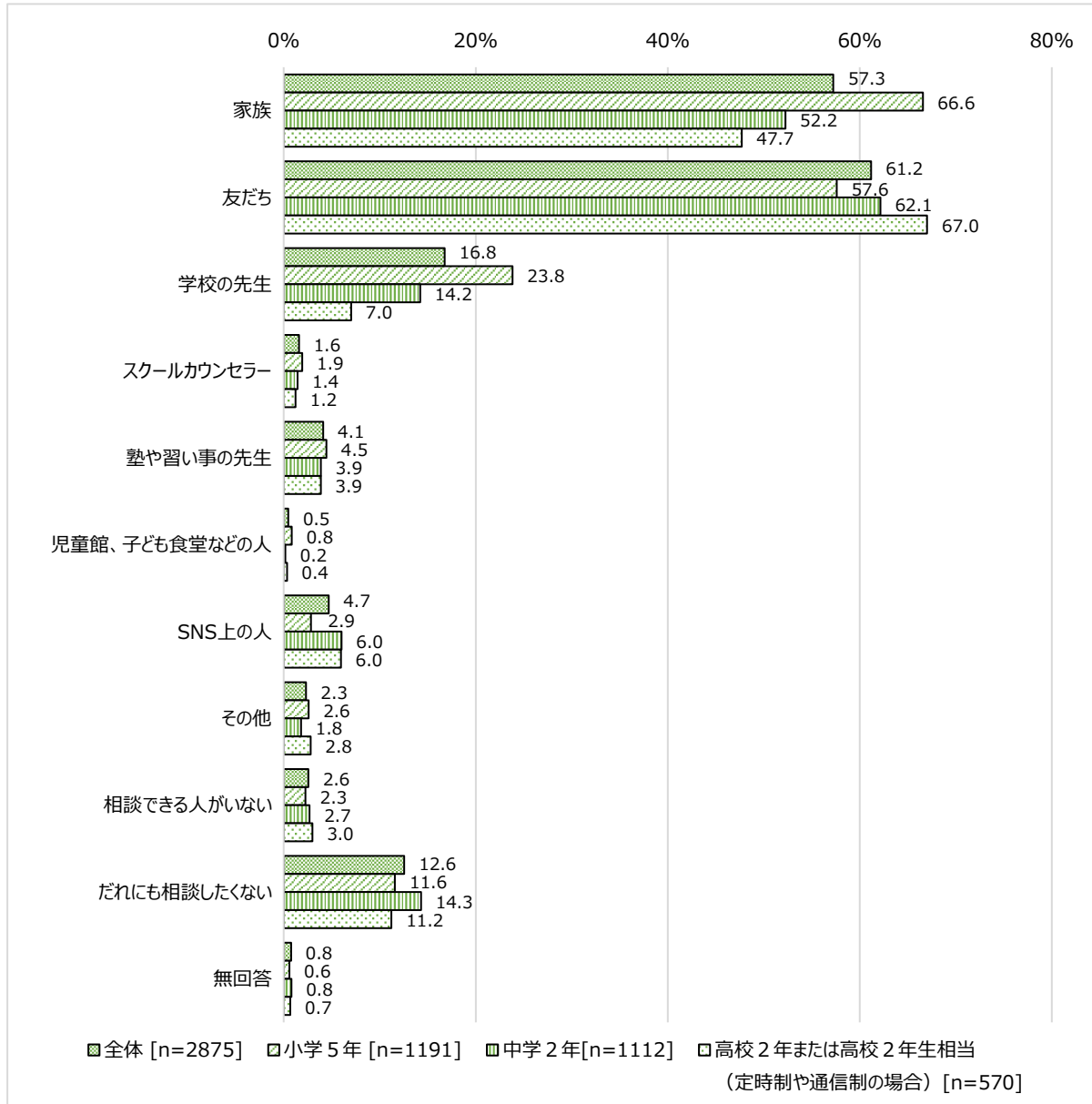
図表 58 ストレスの発散、解消について



③不安や悩みがあったときの相談相手（問 17）

不安や悩みがあったときの相談相手については、「家族」「友だち」「学校の先生」が上位にあがっている。一方、「だれにも相談したくない」がどの学年も約1割となっている。

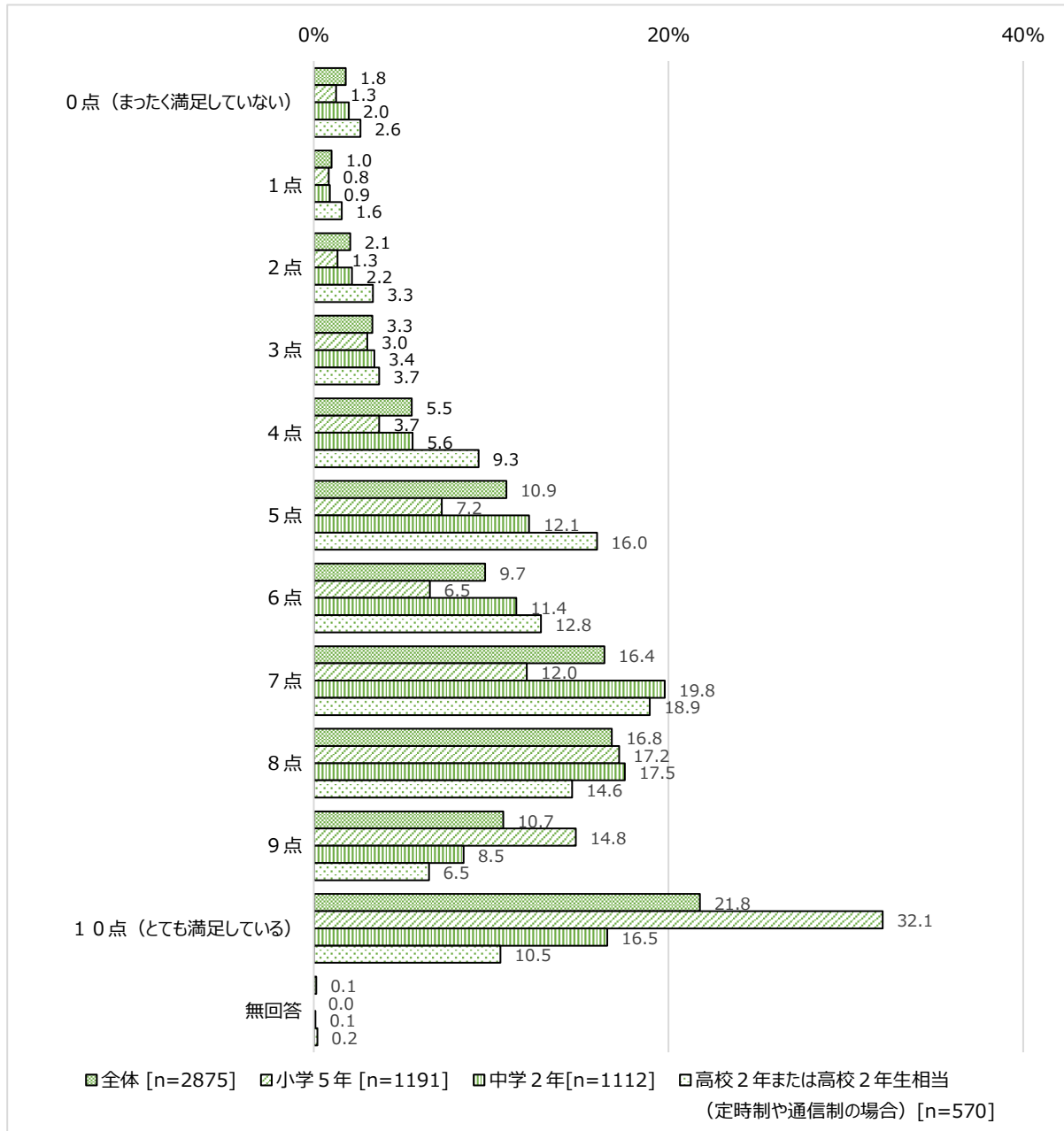
図表 59 不安や悩みがあったときの相談相手〔複数回答〕



④現在の日常生活の満足度（問 18）

現在、あなたは日常生活にどのくらい満足しているかを「まったく満足していない」を0点、「とても満足している」を10点として聞いたところ、小学5年では「10点（とても満足している）」が、中学2年と高校2年または高校2年相当（定時制や通信制の場合）では「7点」が最も高くなっている。平均では、小学5年で7.78、中学2年で6.88、高校2年または高校2年生相当（定時制や通信制の場合）で6.27となっている。

図表 60 現在の日常生活の満足度



(5) その他

①日常的に体を動かしたり、スポーツをしたりすることについて、市役所などに期待すること（問 19）

主な意見として以下が挙げられた。

小学5年

■運動・スポーツイベント、大会

- ・ いろいろなスポーツ大会をしてほしい（卓球、バスケ、ソフトボール、野球、サッカー、陸上、ダンス、ドッジボールなど）。
- ・ 体を動かしたり、スポーツをしたりするイベントを開催してほしい。
- ・ 誰もが簡単にできるスポーツの大会があったらみんなで楽しめる。

■地域の人とスポーツで交流

- ・ 地域の人とスポーツをしたい。
- ・ 地区で1か月に何回か運動の機会があるといい（皆で鬼ごっこなど）。
- ・ 地域のみみんなと体を動かして、地域の人のことや地域の雰囲気などを知れるといい。

■スポーツ体験の場

- ・ 学校などでもっとスポーツの体験ができるといい。
- ・ いろいろな球技を体験できる場があるといい。

■障がい者スポーツの体験

- ・ パラスポーツを体験したい。
- ・ 障がい者のある人と関わりを作るために、障がいのある人とスポーツできる機会があるといい。

■運動教室、スポーツクラブの充実

- ・ 体を動かす講座を増やしてほしい。
- ・ いろいろなスポーツが学べるスポーツクラブがあるといい。

■公園・施設の充実

- ・ 野球やサッカーができる広い公園がほしい。
- ・ 公園をもっと作ってほしい。
- ・ 子ども専用のスポーツ場を作ってほしい。
- ・ 家の近くにウォーキング専用の道があるといい。
- ・ 体育館に空調設備がほしい。

■その他

- ・ 運動したらポイントがもらえて、そのポイントで何かもらえるという企画があるといい。
- ・ 運動に参加したらクーポンがもらえるようなお祭りがあるといい。
- ・ ゴミ拾いをしながらウォーキング。

中学2年

■運動・スポーツイベント、大会

- ・ 大会の数を増やしてほしい。
- ・ 学校でマラソン大会や、部活対抗の競技を取り入れる。
- ・ 学校同士で体を動かして遊ぶ機会を設けてほしい。
- ・ スポーツなどを通して他校と関われる機会を増やしてほしい。
- ・ 遊び感覚で楽しく、体を動かせるイベントがあるといい。

■地域の人とスポーツで交流

- ・ 近所の人との交流や友達と仲を深めるため、身近の人と協力して楽しめるスポーツイベントがあるといい。
- ・ 地域の人たちなどと一緒に運動できるとよい。

■スポーツ体験の場

- ・ 中学生でも参加しやすい体験会を作ってほしい。
- ・ 特別な教師を呼んだり、いろいろなスポーツをもっと気軽に体験できたりするところがあるといい。
- ・ 習い事ではなく、1回体験でスポーツができるような機会があるといい。
- ・ スポーツクラブに途中からは入りにくいので、単発で運動できる機会があるといい。

■初心者、苦手な人でも運動しやすい場

- ・ 初心者向けの体験ができる場が欲しい。
- ・ 素人でも参加しやすいスポーツクラブがあるといい。
- ・ 運動が苦手な人たちでも楽しめるような運動があるといい。
- ・ 運動不足な子どもでも気軽に行けるようなイベントを開いてほしい。
- ・ 軽い運動ができるイベントがあるといい。

■障がい者スポーツの体験

- ・ 体に障がいがあってもできるスポーツを広めてほしい。
- ・ ブラインドサッカーなどの珍しいスポーツを体験できる場所があるといい。

■部活の充実

- ・ 部活の時間を増やしてほしい。
- ・ 他校との部活動の交流を増やしてほしい。
- ・ 部活の種類を増やしてほしい。

■公園・施設の充実

- ・ 野球やサッカーができる広い公園がほしい。
- ・ 公園をもっと作ってほしい。
- ・ スポーツがいつでも楽しめるような場所がほしい。

- ・ 子どもでも気軽に通えるジムが欲しい。
- ・ 体育館等に空調設備を設置してほしい。
- ・ 公園に自由に使えるボールなど遊び用具を置いて欲しい。
- ・ 中学生でも遊べる遊具が欲しい。

■ その他

- ・ 運動を目的に、地区ごとでゴミ拾いを行うといい。
- ・ 運動をしたら1日1個ずつスタンプを押して、全部埋めれた何かもらえるスタンプカードがあると面白い。
- ・ 月1回のスポーツデイがあるといい。
- ・ 長期休み中にラジオ体操や、自由に参加できるスポーツ大会があるといい。

高校2年または高校2年相当（定時制や通信制の場合）

■ 運動・スポーツイベント、大会

- ・ 高校生が楽しめるイベントを増やしてほしい。
- ・ シティマラソン大会があるといい。

■ 地域の人とスポーツで交流

- ・ 地域の人との関わりがあまりないので、地域の人と運動するイベントをやりたい。

■ スポーツ体験の場

- ・ 普段やらないスポーツを教えてほしい。
- ・ マイナースポーツができる場所を作ってほしい。

■ 公園・施設の充実

- ・ 広い体育館を増やしてほしい。
- ・ グラウンドなどを増やして欲しい。
- ・ 野球、サッカーができる場所がほしい（フェンスの設置、ナイター設備など）。
- ・ 中高生が室内でも遊べるところを作ってほしい。

②「食育」に取り組む際に、市役所などに期待すること（問 20）

小学 5 年
<p>■ 農業体験</p> <ul style="list-style-type: none">・ 農業体験などの活動をやってほしい。・ 1 から野菜を育てて、育ったら、料理をしてみんなで食べる機会があるといい。 <p>■ 料理教室・調理実習</p> <ul style="list-style-type: none">・ 料理教室などを開いたり、みんなで料理をしたりする場があるといい。・ 調理実習をもっとやりたい。 <p>■ 給食を作る過程を知る機会</p> <ul style="list-style-type: none">・ 普段給食をどのように作っているのかなどを学ぶ機会があるといい。 <p>■ 郷土食、地産地消を学ぶ機会</p> <ul style="list-style-type: none">・ 郷土食について説明してもらったり、郷土食を食べたりするイベントがあったらいい。・ 色々な地方の食べ物を食べる体験ができるといい。・ 小牧市の郷土料理などを書いたパンフレットなどを配布してほしい。・ 地産地消に協力したい。 <p>■ イベント</p> <ul style="list-style-type: none">・ 子どもが自分で献立を考えられるように、親と一緒に屋台を出したりするフェスがあったらいい。
中学 2 年
<p>■ 料理教室・料理を学ぶ機会</p> <ul style="list-style-type: none">・ 友達などと参加できる料理教室を開いてほしい。・ 自分たちで栄養などを考えて決めた献立を給食にする。・ おいしいご飯の作り方のレシピを教えてほしい。 <p>■ 郷土食、地産地消を学ぶ機会</p> <ul style="list-style-type: none">・ 給食などで郷土料理などの料理をもっと献立に入れてほしい。・ 小牧市で採れた野菜を給食でもっと使ってほしい。・ 地域の料理が食べ比べできる機会を設けてほしい。・ 全国の郷土料理を給食に出してもらって、各地の有名な産物を知りたい。・ 郷土料理の料理教室があるといい。 <p>■ イベント</p> <ul style="list-style-type: none">・ 行事食に関するイベントをしてほしい（正月の餅つきなど）。・ 「食育」を学び、体験するようなイベントがあったらいい。

高校2年または高校2年相当（定時制や通信制の場合）

■食に関する知識を学ぶ場

- ・ 栄養バランスの取り方を学びたい。
- ・ 食育に関する学びを増やしたい。
- ・ 食育が自然と知識として身につくような発信方法があるといい。

■郷土食を学ぶ場

- ・ 郷土料理を家でも作れるように教えてほしい。
- ・ 小牧市の郷土料理の給食を高校生でも食べられるようにしてほしい。
- ・ 小牧の郷土料理をYoutubeなどでもっと全国に伝えるといい。

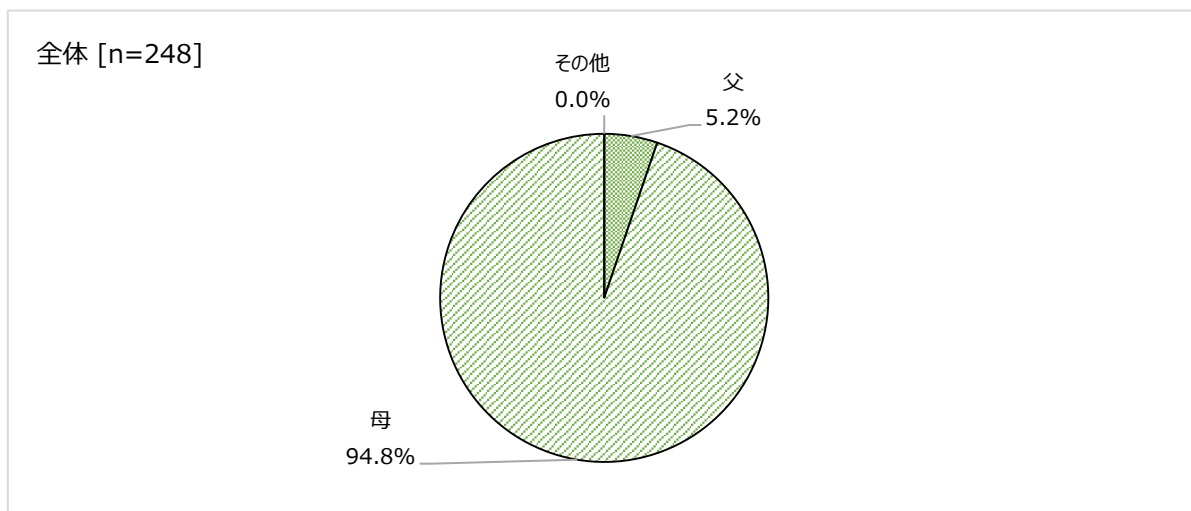
4 幼稚園児・保育園児調査

(1) 子どものことについて

①回答者（問1）

アンケートの回答者は、「母」が94.8%、「父」が5.2%となっている。

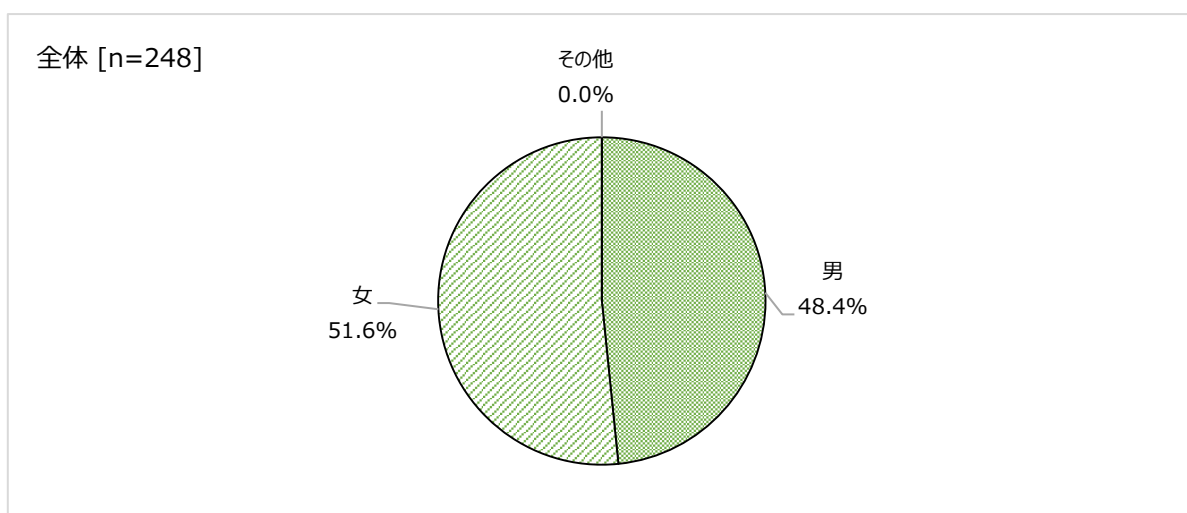
図表 61 アンケート記入者



②子どもの性別（問3）

子どもの性別は、「男」が48.4%、「女」が51.6%となっている。

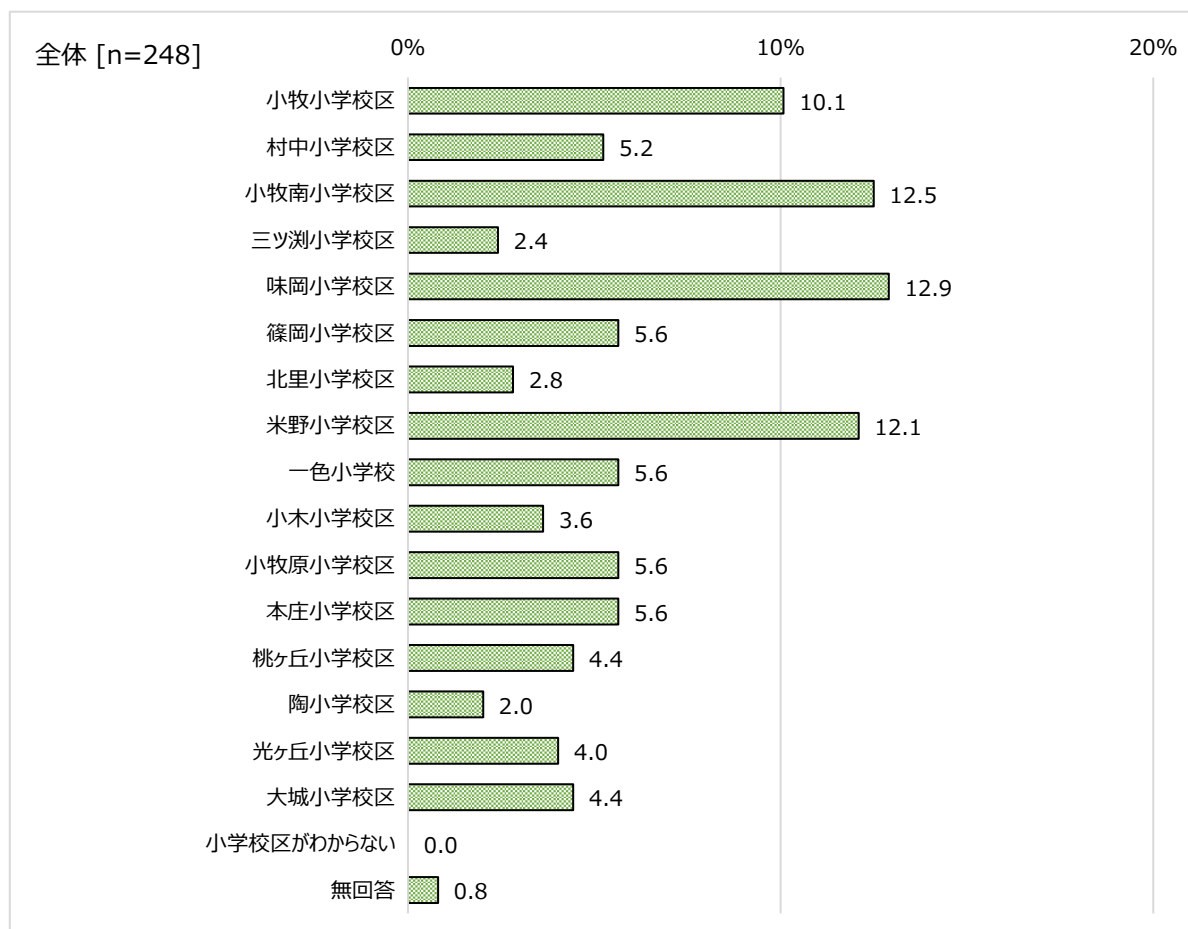
図表 62 子どもの性別



③住まいの小学校区（問 4）

住まいの小学校区は、「味岡小学校区」が12.9%で最も高く、次いで「小牧南小学校区」が12.5%、「米野小学校区」が12.1%などとなっている。

図表 63 住まいの小学校区

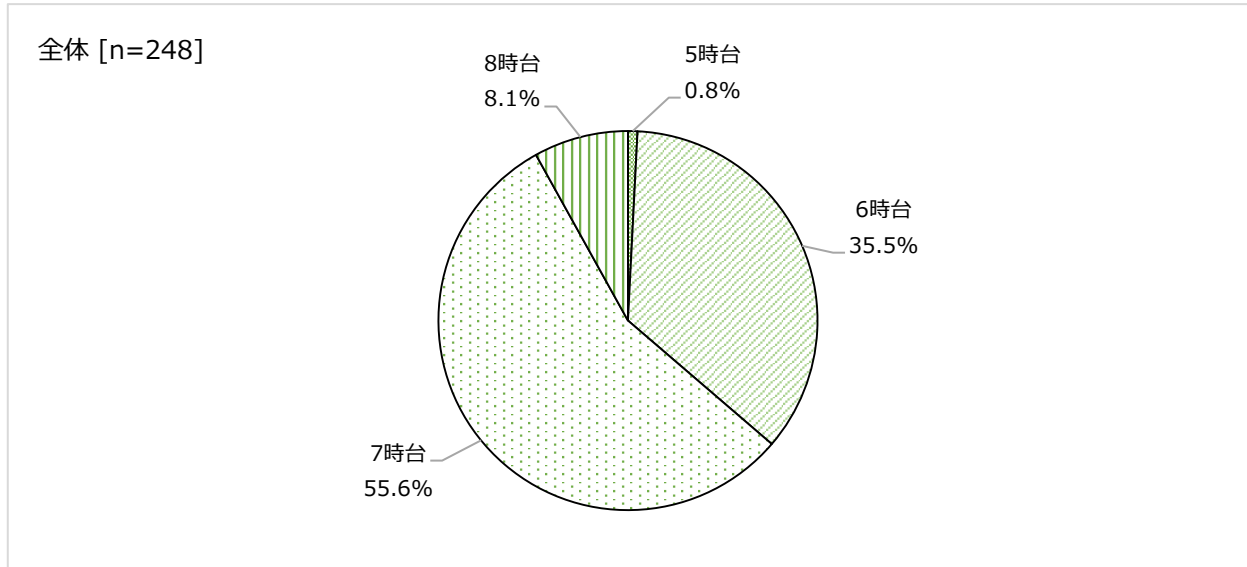


④子どものいつもの睡眠について（問5）

(ア) 起きる時間

子どものいつもの起きる時間は、「7時台」が55.6%で最も高く、次いで「6時台」が35.5%、「8時台」が8.1%、「5時台」が0.8%となっている。平均では、7時2分となっている。

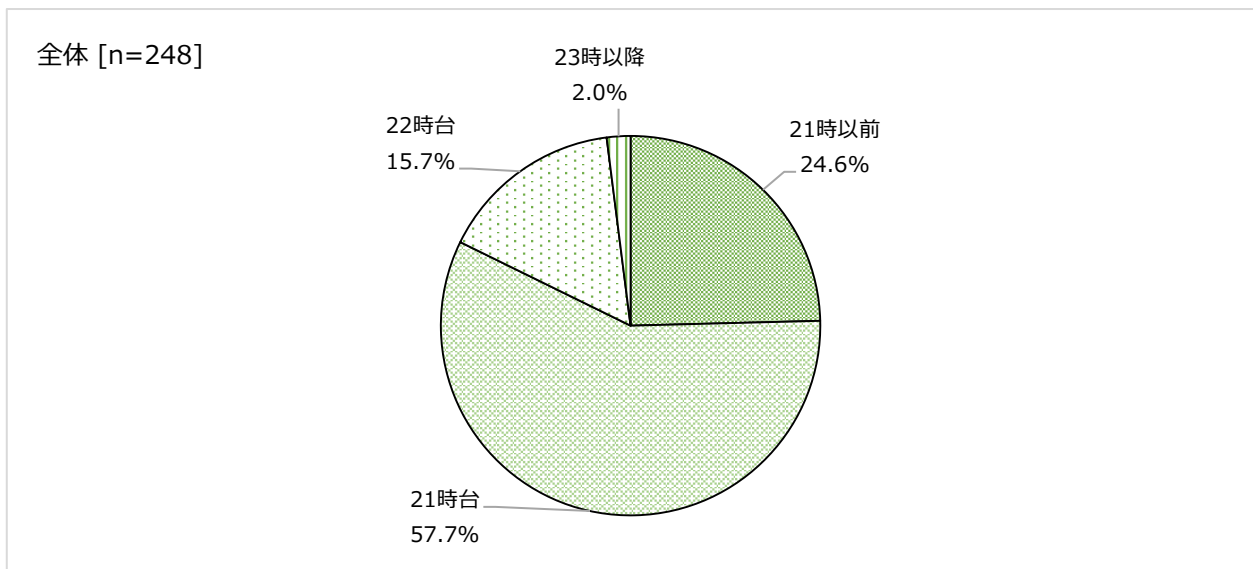
図表 64 子どものいつもの起きる時間



(イ) 寝る時間

子どものいつもの寝る時間は、「21時台」が57.7%で最も高く、次いで「21時以前」が24.6%、「22時台」が15.7%、「23時以降」が2.0%となっている。平均では、21時12分となっている。

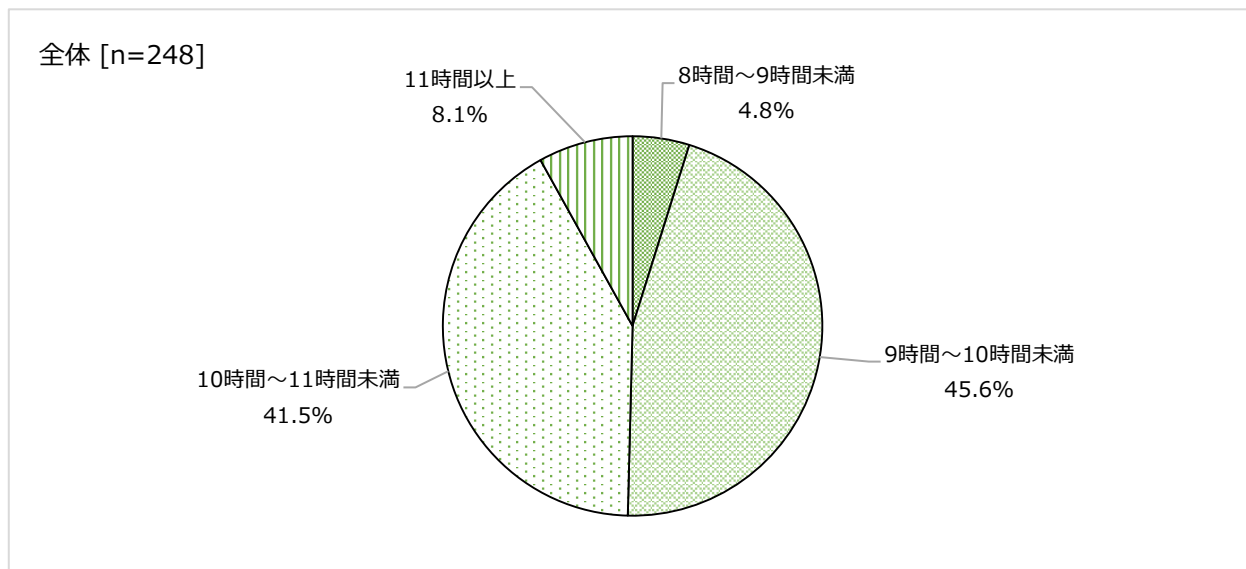
図表 65 子どものいつもの寝る時間



(ウ) 睡眠時間

子どものいつもの睡眠時間は、「9時間～10時間未満」が45.6%で最も高く、次いで「10時間～11時間未満」が41.5%、「11時間以上」が8.1%、「8時間～9時間未満」が4.8%となっている。平均では、9時間50分となっている。

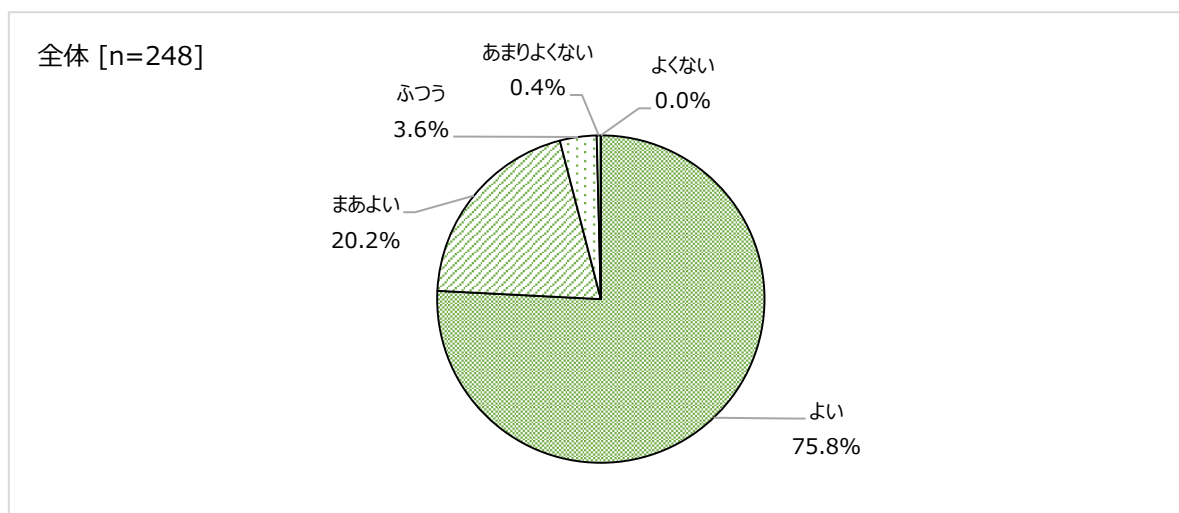
図表 66 子どものいつもの睡眠時間



⑤子どもの現在の健康状況（問6）

子どもの現在の健康状況は、「よい」が75.8%で最も高く、次いで「まあよい」が20.2%、「ふつう」が3.6%、「あまりよくない」が0.4%となっている。

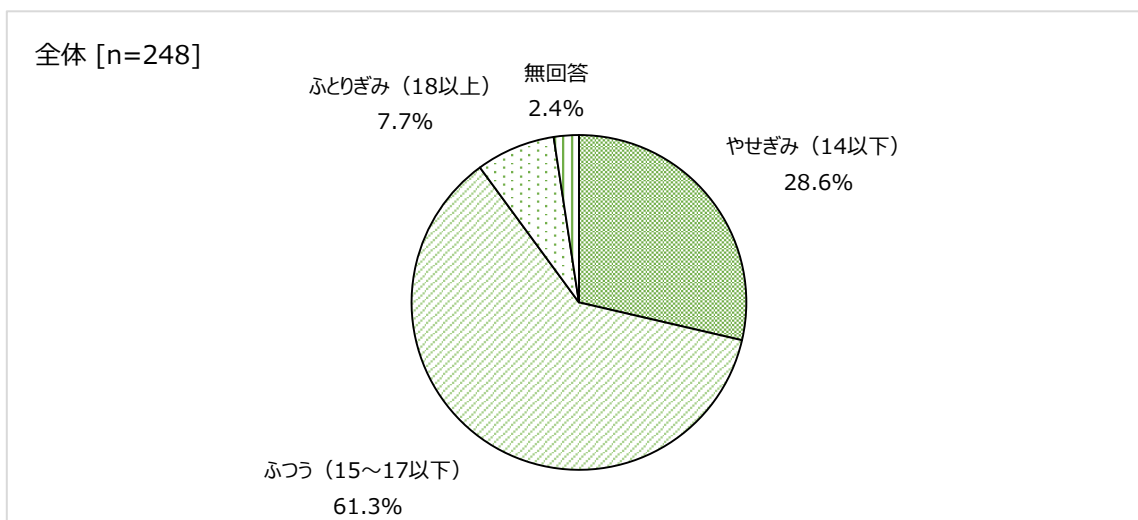
図表 67 子どもの現在の健康状況



⑥子どものカウプ指数（問7）

子どものカウプ指数は、「ふつう」が61.3%で最も高く、次いで「やせぎみ」が28.6%、「ふとりぎみ」7.7%となっている。

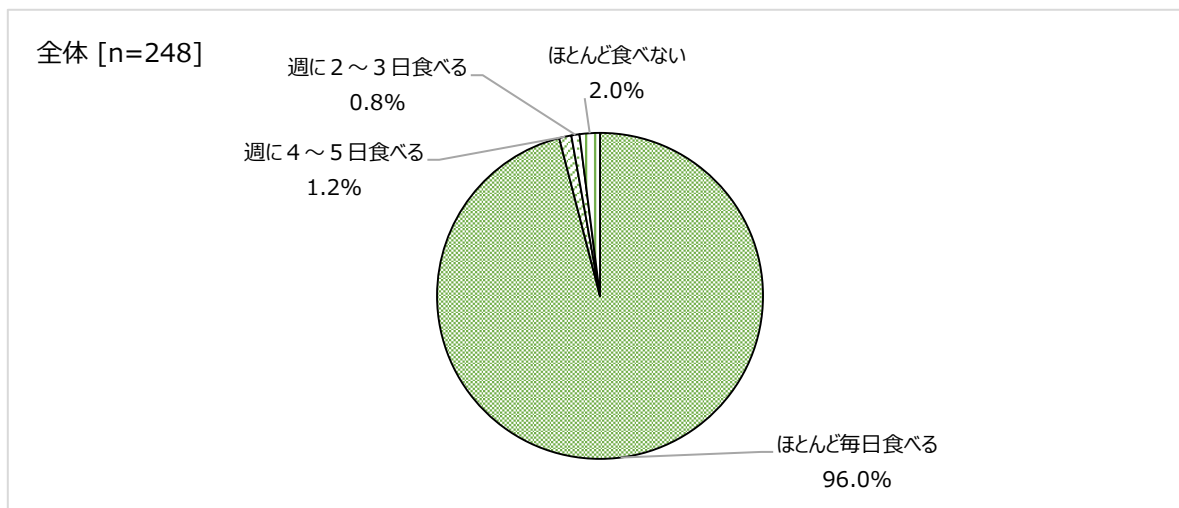
図表 68 子どものカウプ指数



⑦子どもの朝食について（問8）

子どもの朝食については、「ほとんど毎日食べる」が96.0%で最も高く、次いで「ほとんど食べない」が2.0%、「週に4~5日食べる」が1.2%、「週に2~3日食べる」が0.8%となっている。

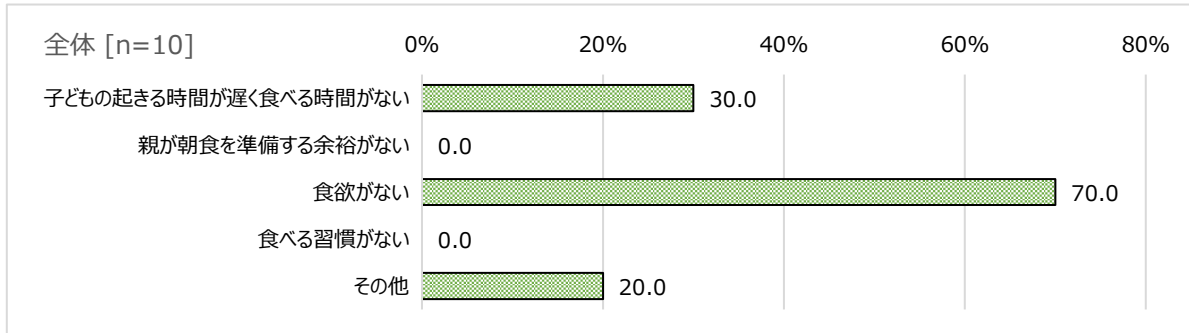
図表 69 子どもの朝食について



⑧子どもが朝食を食べない理由（問 8-1）

子どもが朝食を毎日食べないと回答した人の子どもが朝食を食べない理由については、「食欲がない」が70.0%で最も高く、次いで「子どもの起きる時間が遅く食べる時間がない」が30.0%などとなっている。

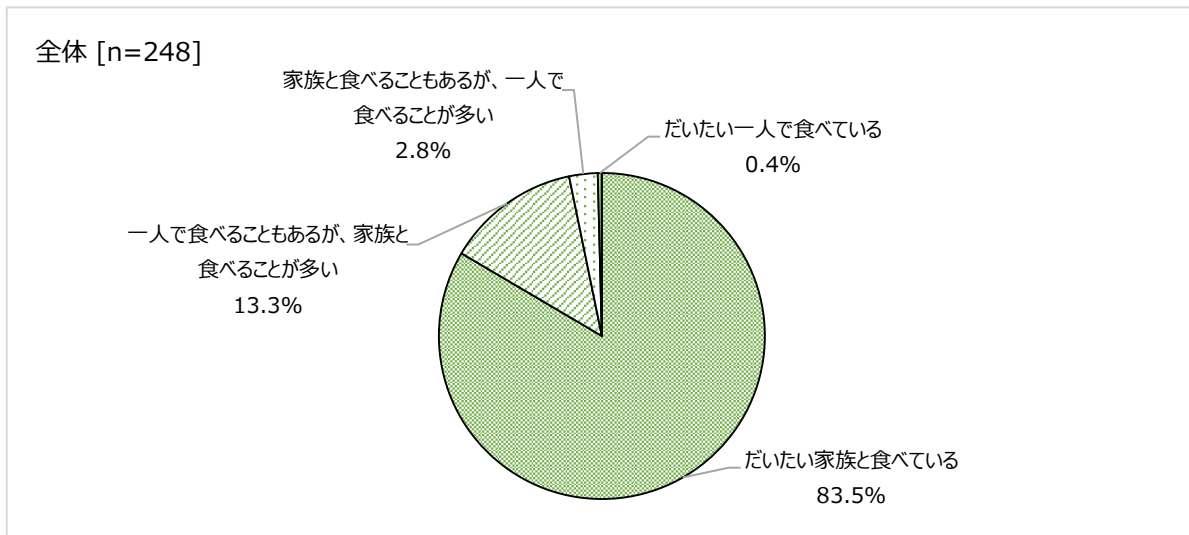
図表 70 子どもが朝食を食べない理由〔複数回答〕



⑨子どもの朝ご飯や夕ご飯について（問 9）

子どもが朝ご飯や夕ご飯を家族と食べているかについては、「だいたい家族と食べている」が83.5%で最も高く、次いで「一人で食べることもあるが、家族と食べることが多い」が13.3%、「家族と食べることもあるが、一人で食べるが多い」が2.8%となっている。

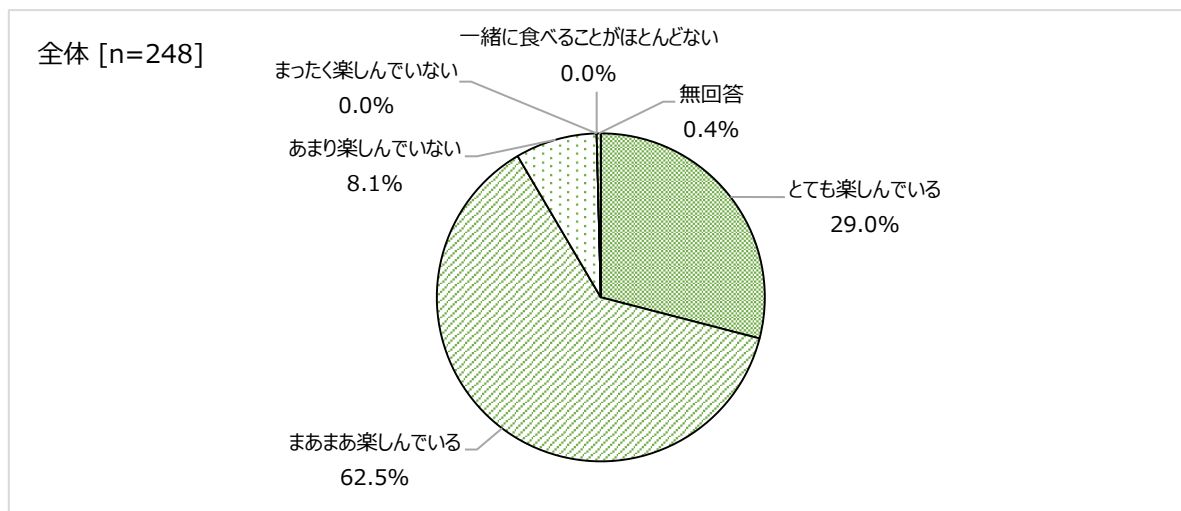
図表 71 子どもの朝ご飯や夕ご飯について



⑩子どもの食事について（問 10）

子どもは食事を楽しんでいるかは、「まあまあ楽しんでいる」が62.5%で最も高く、次いで「とても楽しんでいる」が29.0%、「あまり楽しんでいない」が8.1%などとなっている。

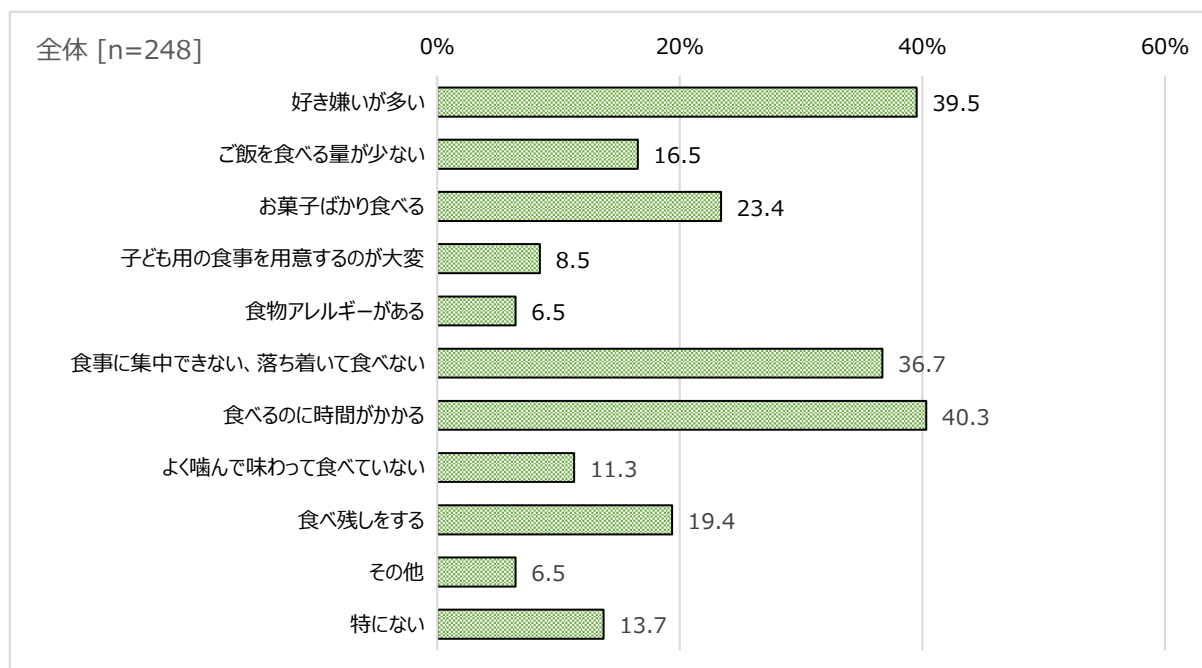
図表 72 子どもの食事について



⑪子どもの食事に関して悩んでいること（問 11）

子どもの食事に関して悩んでいることについては、「食べるのに時間がかかる」が40.3%で最も高く、次いで「好き嫌いが多い」が39.5%、「食事に集中できない、落ち着いて食べない」が36.7%などとなっている。

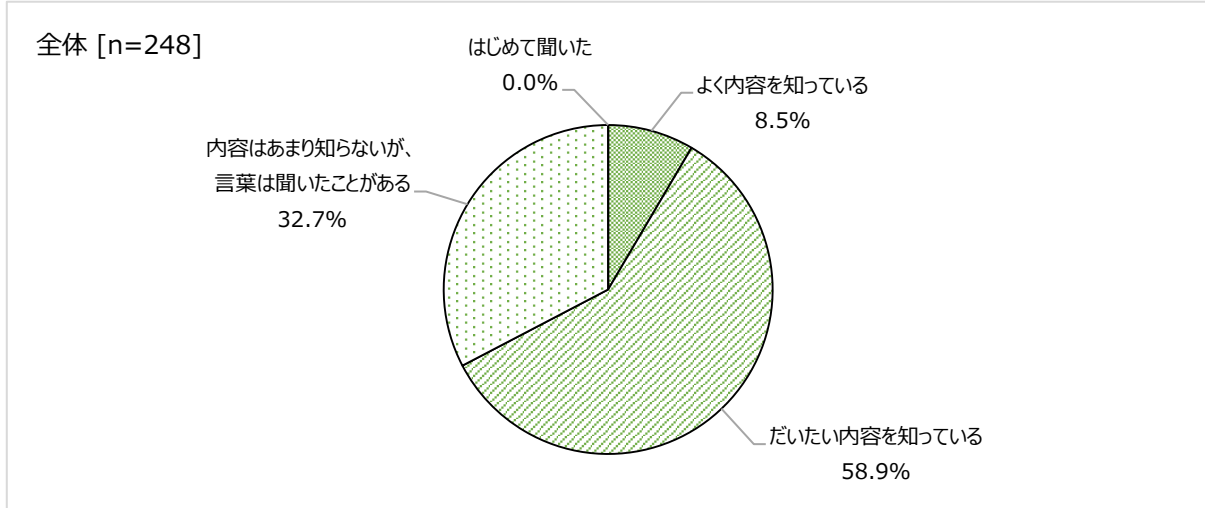
図表 73 子どもの食事に関して悩んでいること〔複数回答〕



⑫ 「食育」について（問 12）

「食育」について知っているかについては、「だいたい内容を知っている」が58.9%で最も高く、次いで「内容はあまり知らないが、言葉は聞いたことがある」が32.7%、「よく内容を知っている」が8.5%となっている。

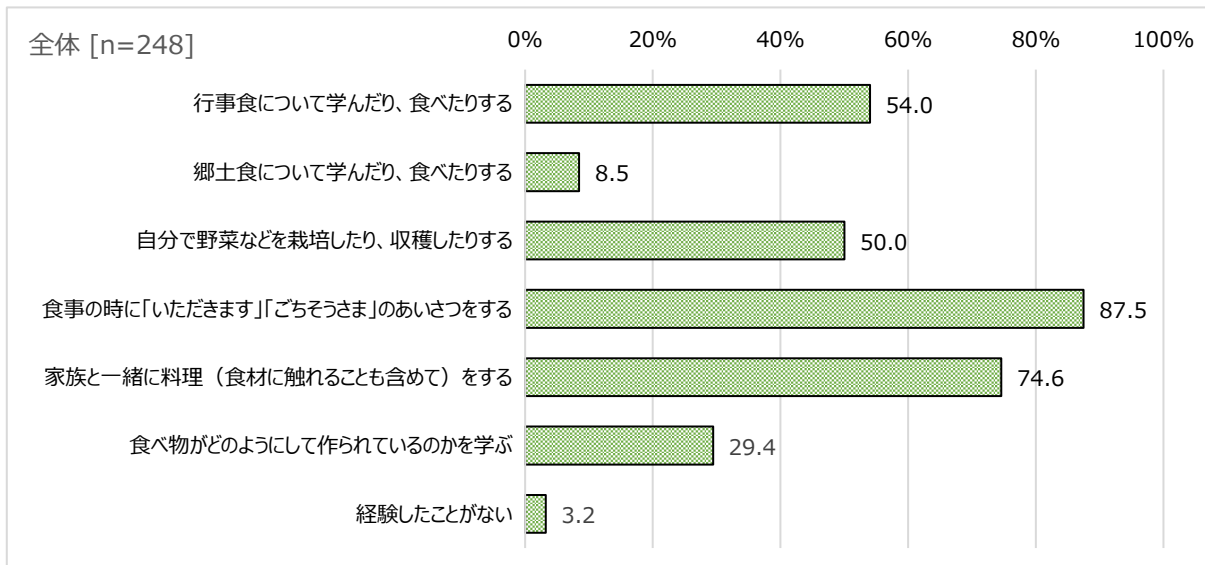
図表 74 「食育」について



⑬ この1年で、子どもが「食育」に関して経験したこと（問 13）

この1年で、子どもが「食育」に関して経験したことについては、「食事の時に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする」が87.5%で最も高く、次いで「家族と一緒に料理（食材に触れることも含めて）をする」が74.6%、「行事食について学んだり、食べたりする」が54.0%、「自分で野菜などを栽培したり、収穫したりする」が50.0%などとなっている。

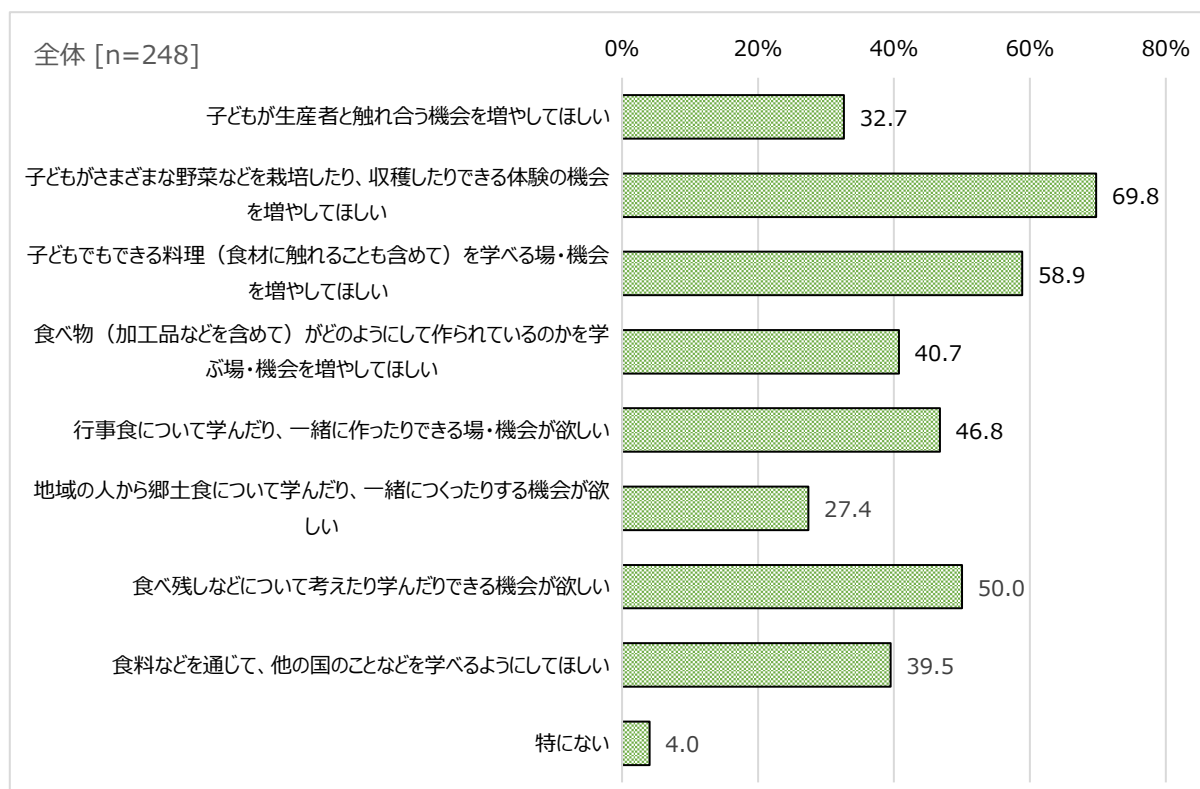
図表 75 この1年で子どもの食育に関する経験〔複数回答〕



⑭子どもの「食育」に対して、行政や学校・地域などで支援してほしいこと（問14）

子どもの「食育」に対して、行政や学校・地域などで支援してほしいことについては、「子どもがさまざまな野菜などを栽培したり、収穫したりできる体験の機会を増やしてほしい」が69.8%で最も高く、次いで「子どもでもできる料理（食材に触れることも含めて）を学べる場・機会を増やしてほしい」が58.9%、「食べ残しなどについて考えたり学んだりできる機会が欲しい」が50.0%などとなっている。

図表 76 子どもの「食育」に対して、行政や学校・地域などで支援してほしいこと〔複数回答〕

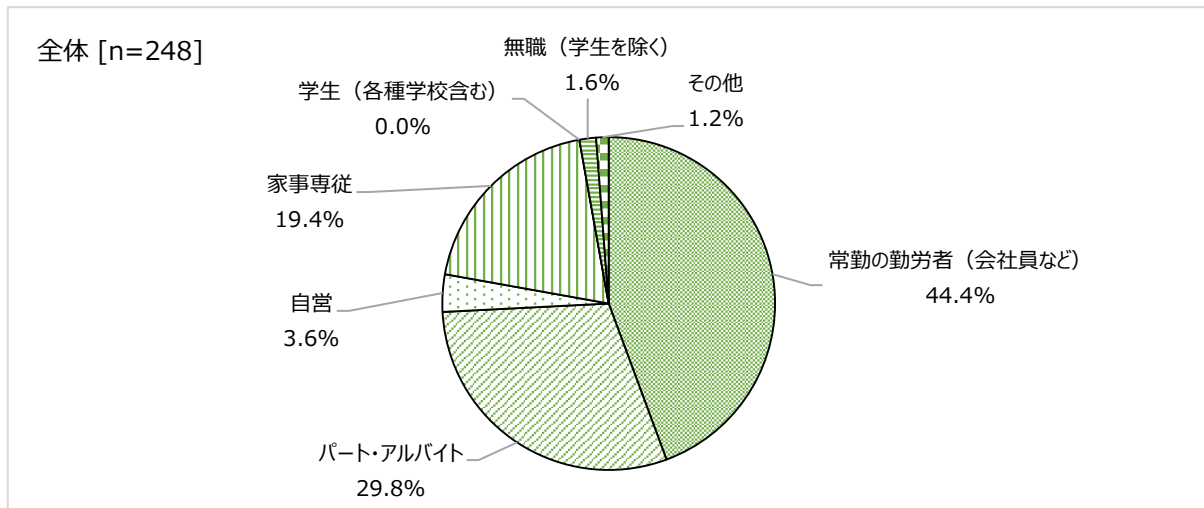


(2) 回答者のことについて

①回答者の主な職業（問 15）

主な職業は、「常勤の勤労者（会社員など）」が44.4%で最も高く、次いで「パート・アルバイト」が29.8%、「家事専従」が19.4%、「自営」が3.6%、「無職（学生を除く）」が1.6%などとなっている。

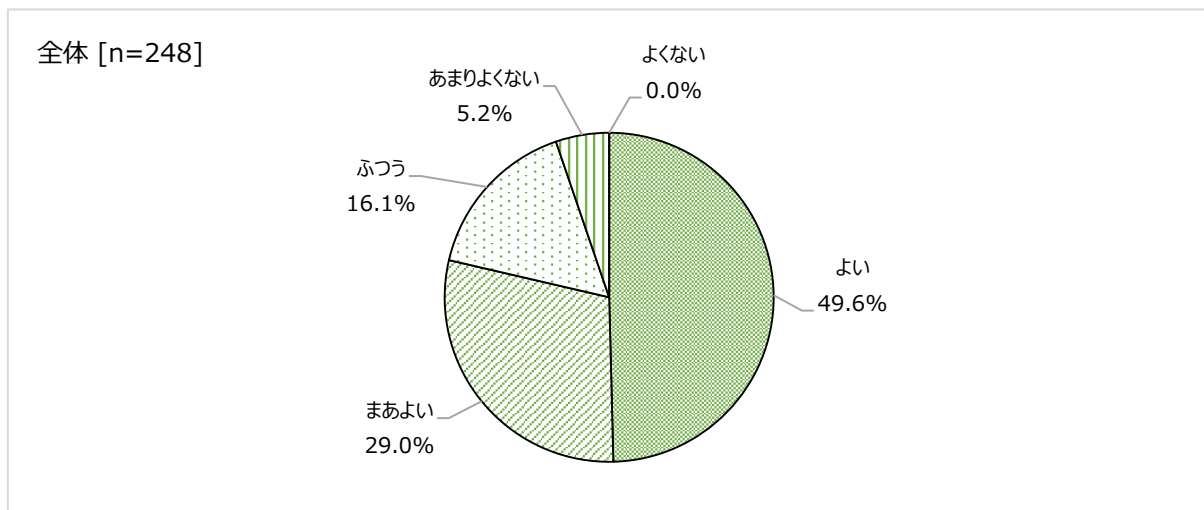
図表 77 回答者の主な職業



②現在の健康状況（問 16）

現在の健康状況については、「よい」が49.6%、「まあよい」が29.0%、「ふつう」が16.1%、「あまりよくない」が5.2%となっている。

図表 78 現在の健康状況



③子どもが日常的に体を動かしたり、スポーツをしたりすることについて、市役所などに期待すること（問17）

主な意見として以下が挙げられた。

■運動・スポーツイベント

- ・ 単発で参加できるイベントがあるとよい。
- ・ 土日に開催されるイベントが増えてほしい。
- ・ 色々なスポーツに体験できるイベントを企画して欲しい。
- ・ 家族、親子で参加できるものがあるといい。
- ・ 小学生と幼児のどちらも楽しめるものがあるといい。

■スポーツ教室・スポーツクラブ

- ・ サッカーや野球など、安価に入会できる教室があるといい。
- ・ 市でやっている体操教室などの回数を増やしてほしい。
- ・ 基礎的な運動の習慣がつくような教室があれば嬉しい。
- ・ 働いており、習い事の送迎が難しいので、子だけでも行けるような教室を開催してほしい。

■保育園・幼稚園での運動機会の増加

- ・ 保育園で体を動かすイベントを開催してほしい。
- ・ 保育園で体操教室を取り入れてほしい。
- ・ 保育園にスポーツボランティア等を派遣して、スポーツを楽しめる機会を作ってほしい。
- ・ 家ではできない色々なスポーツを見たり体験したりできる機会を作ってほしい。

■子どもの遊び場の充実

- ・ 雨の日も遊べる屋根付きのコートがあるとよい。
- ・ 暑い時や寒い時、雨の日などに体を動かせる場所があるといい。
- ・ 徒歩圏内での公園、スポーツエリアが増えるとよい。
- ・ 公園の遊具などが沢山あると良い。
- ・ キャッチボールなどもできる広い公園を増やして欲しい。

■プロスポーツ選手との交流

- ・ 昔あったスポーツのプロとの交流会が良かったので、またやって欲しい。
- ・ 小牧市出身のスポーツ選手と触れ合う機会があるといい。

④子どもが「食育」に取り組む際に、市役所などに期待すること（問18）

主な意見として以下が挙げられた。

■料理教室、イベント

- ・ 気軽に参加できる親子のイベントがあるといい。
- ・ 各地域に親子で参加できる教室などがあれば参加したい。
- ・ 幼児でも参加できるような料理を作る教室・イベントを増やして欲しい。
- ・ 児童館などでこども料理教室を企画して欲しい。
- ・ 子どもだけで参加できる料理教室が多くあると嬉しい。
- ・ 収穫→調理→食べる、ということを一連で経験できるイベントがいい。
- ・ 多国籍な市なので、世界各国の伝統料理や文化を知れるイベントがあるといい。

■栽培、収穫体験の場

- ・ 野菜作り体験ができる機会がほしい。
- ・ 身近に畑などもなく、収穫体験ができないので、野菜の収穫などの場を提供してほしい。
- ・ 専用の畑やビニールハウスで、子どもたちが1から野菜などを育てることができたら良い。
- ・ 苗をもらい、育て方を教えてもらって家で育てることができるとよい。

■食べ物が作られる過程を知る機会・工場見学

- ・ 小さい子どもでも工場見学に行けるような機会があるといい。
- ・ 親子で食品工場の社会見学ができるといい。
- ・ 食べ物が食卓に届くまでの仕組みを子どもが分かりやすいように教えてほしい。
- ・ 給食ができるまでの一連の流れを子どもに教えてほしい。