

# 1 健康づくりに関するアンケート調査結果のまとめ

## (1) 健康状況

### ①一般市民（P5）

- ・ 健康状況が良い（「よい」＋「まあよい」）割合は、30代が76.7%と最も高い。
- ・ 健康状況が悪い（「あまりよくない」＋「よくない」）割合は、50代が10.1%と最も高く、次いで40代が9.3%となっている。

### ②小中高生（P41）

- ・ 健康状況が悪い（「あまりよくない」＋「よくない」）割合は、小5で3.2%、中2で6.8%、高2で6.9%となっている。

## (2) 食生活

### ①一般市民（P6,9）

- ・ 自分の食生活について問題がある（「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」）割合は、全体で22.0%となっている。年代別では40代で最も高く30.1%となっている。
- ・ 朝食については、「ほとんど毎日食べる」割合は、全体で85.1%となっている。年代別では、10～20代で最も低く、72.0%となっている。

### ②小中高生(P42,47)

- ・ 朝食については、「ほとんど毎日食べる」割合は、小5で86.8%、中2で80.2%、高2で77.0%となっている。
- ・ この1年で食育に関して「経験したことがない」割合は、小5で21.0%、中2で17.2%、高2で20.0%となっている。

### ③幼稚園・保育園児（P61,64,65）

- ・ 朝食については、「ほとんど毎日食べる」割合が96.0%でほとんどを占めている。
- ・ この1年で食育に関して「経験したことがない」割合は3.2%と少なく、ほとんどが何らかの食育を経験している。
- ・ 食育に関して支援してほしいこととして、「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」（69.8%）、「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」（58.9%）などが高くなっている。

## (3) 歯の健康

### ①一般市民（P13,14）

- ・ 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。
- ・ 歯周病が様々な病気と関連が深いことについては、「知っている」が81.7%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。

#### (4) 運動

##### ①一般市民 (P16,17)

- ・ 1日1時間以上歩く人の割合は、全体で37.3%となっている。年代別では30代が24.3%と最も低くなっている。
- ・ 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割合は、全体で54.2%となっている。年代別では30代が32.0%と最も低くなっている。

##### ②小中高生 (P48)

- ・ 学校の授業以外での運動について「ほとんどしていない」割合が、小5で9.2%、中2で15.6%、高2で26.5%となっている。

#### (5) 生活リズム・睡眠

##### ①一般市民 (P28)

- ・ いつもとっている睡眠で休養がとれていない（「あまりとれていない」＋「とれていない」）割合は、全体で26.8%となっている。年代別では、とれていない割合が50代で35.6%、40代で35.0%と高くなっている。

##### ②小中高生 (P40,41)

- ・ 就寝時間が23時以降の割合が、中2で73.1%、高2で93.9%となっている。
- ・ 睡眠時間の平均が小5年で8時間29分、中2年で7時間13分、高2で6時間4分となっている。

##### ③幼稚園・保育園児 (P59,60)

- ・ 就寝時間が22時以前の割合が82.3%と大半を占めている。睡眠時間の平均は、9時間50分となっている。

#### (6) 心の健康

##### ①一般市民 (P29,30)

- ・ ストレスが「頻繁にあった」割合が全体では14.5%となっている。年代別では、40代が26.1%と最も高く、次いで50代が21.3%となっている。
- ・ ストレスの発散・解消ができていない（「あまりできていない」＋「できていない」）割合が全体では27.6%となっている。年代別では、50代が38.1%と最も高くなっている。

##### ②小中高生 (P49)

- ・ ストレスが「よくあった」割合は、小5で14.9%、中2で23.9%、高2で24.2%となっている。
- ・ ストレスの発散・解消ができていない（「あまりできていない」＋「できていない」）割合は、小5で25.1%、中2で26.8%、高2で28.6%となっている。

#### (7) 現在の幸福度 (P31)

現在、あなたはどの程度幸せと感じているか聞いたところ、「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。