

「第2次健康つやま21」

アンケート集計結果



平成29年3月
津山市



目次

第1章 調査の概要

調査の目的	1
調査対象と調査方法	1
回収結果	1
回答者の属性	2
調査結果の見方	3
引用した他の調査の概要	3

第2章 健康づくりアンケート

小学生	4
中学生	11
高校生	19

第3章 健康基礎調査アンケート（成人）

現在の状況について	28
最近3か月の食事状況について	30
運動状況について	52
最近の状況(1か月以内)について	59
歯の状況について	84

巻末資料 アンケート調査票

小学生の健康づくりアンケート	90
中学生の健康づくりアンケート	92
高校生の健康づくりアンケート	94
健康基礎調査アンケート	96

第1章 調査の概要

調査の目的

津山市では、津山市のすべての人が疾病を有する場合や、介護が必要な状態であっても、自ら積極的に健康について考え、健康の保持、増進に取り組むことができるよう、平成25年3月に津山市健康づくり計画「第2次健康つやま21」を策定し、健康づくり施策を推進してきた。平成29年度は第2次計画の中間評価及び見直し実施の年度となっている。

本調査は、市民の健康に関する意識の現状を調査・分析し、今後の健康づくり活動の方向性を考える基礎資料を得ることを目的として実施した。

調査対象と調査方法

学齢期3種（小学生、中学生、高校生）及び成人期の合計4種類の調査を実施した。

学齢期調査については、津山市内の小学校より児童300人に調査票を学校から配布し、自宅に持ち帰りにて保護者に記入いただいたものを学校で回収した。

中学校、高校においては、本人が記入したものを回収した。

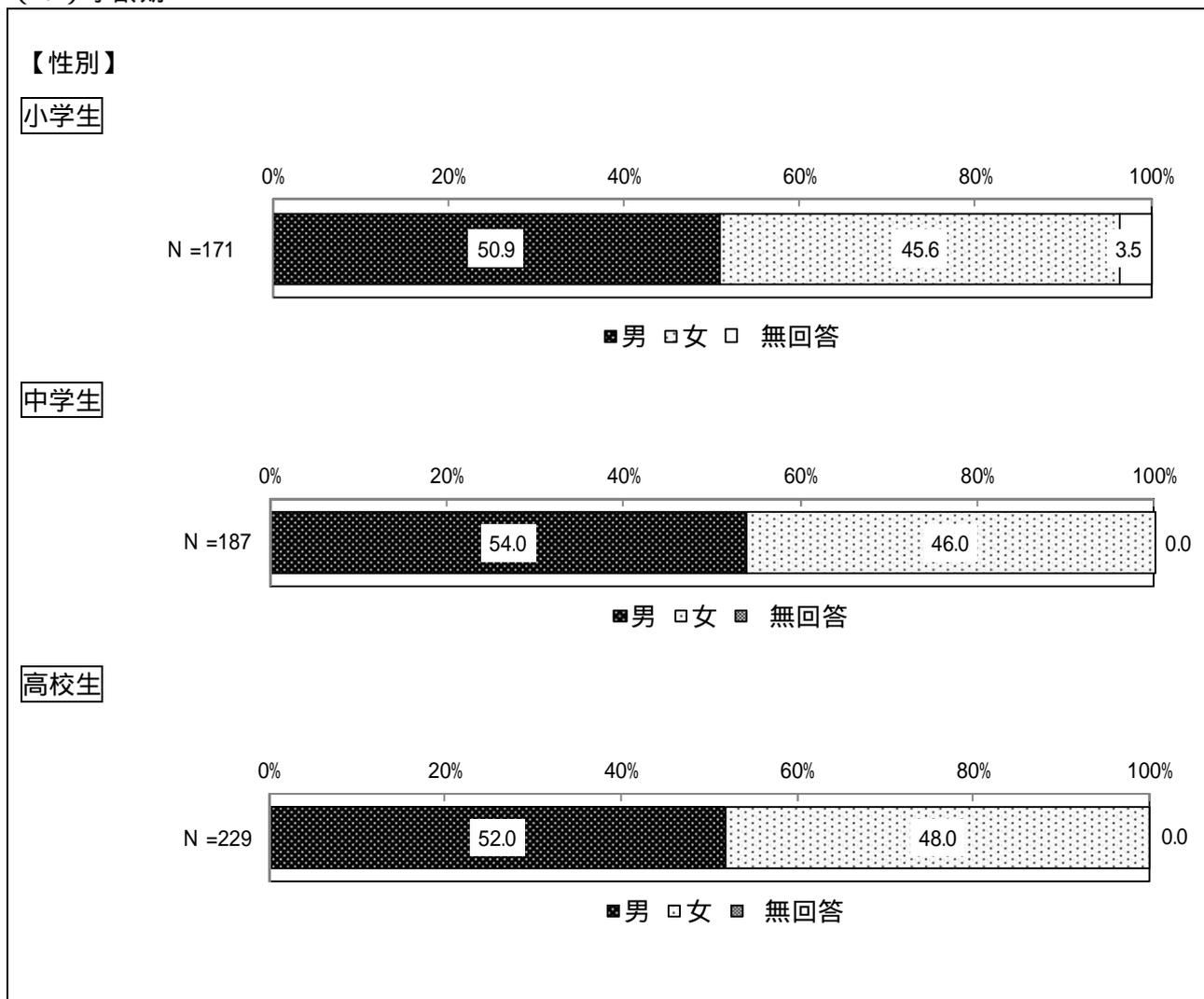
	学齢期	成人期
調査対象	小学校 300人 中学校 300人 高校 300人 合計 900人	市内在住 20歳以上の住民 (20・30・40・50・60・70歳代以上) 各年代 350人 合計 2,100人
調査方法	直接配布 直接回収	郵送配布 郵送回収
抽出方法	全数	層化抽出法（単純無作為）
調査時期	平成28年8月～平成28年10月	平成28年8月～平成28年10月

回収結果

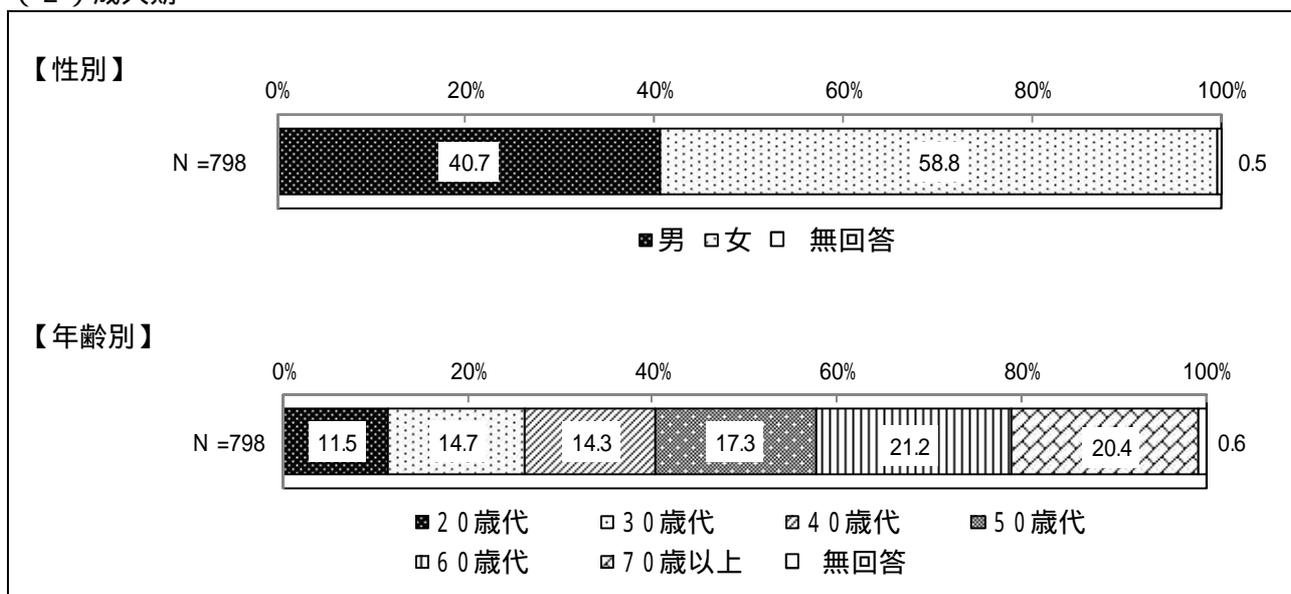
	発送（配布）数	白票	回収数	有効回収数	有効回収率
学齢期（合計）	900	1	587	586	65.1%
小学生	300	1	171	170	56.6%
中学生	300	-	187	187	62.3%
高校生	300	-	229	229	76.3%
成人期	2,100	1	799	798	38.0%

回答者の属性

(1) 学齢期



(2) 成人期



調査結果の見方

- (1) 図表中の「N」(Number of cases の略)は、設問に対する回答者の総数を示しており、回答者の構成比(%)を算出するための基数である。
- (2) 比率は、原則として各設問の無回答を含む集計対象総数(副設問では設問該当対象数)に対する百分比(%)を表している。1人の対象に2つ以上の回答を求める設問では、百分比(%)の合計は100%を超える。
- (3) 百分比(%)は、小数第2位を四捨五入し、小数第1位までを表示した。四捨五入の結果、個々の比率の合計と全体を示す数値とが一致しないことがある。
- (4) 属性別の表中の百分比(%)は、すべて各分類項目ごとの該当対象数を100%として算出した。
- (5) 経年比較・全国調査との比較については、比較する設問・選択肢の内容や選択条件(選択数など)が一致していないものもある。
- (6) 本文中の結果の数値は、小数第1位までを%で表示したが、他の数値との比較で大小関係を示す場合は、「・・・ポイント差」という表現をした。
- (7) 報告書本文中の性別クロス集計表は、上段が件数(人)、下段が構成比(%)を表している。

引用した他の調査の概要

本報告書では、時系列の傾向をみるために以下の4つの調査結果を引用・比較している。

ただし、今回調査と前回までの調査では、設問の内容や選択肢が異なっているものについては、比較できる設問、選択肢についてのみ引用・比較している。

<平成23年 健康つやま21 アンケート調査>

・調査時期：平成23年8月

<平成19年 健康つやま21 アンケート調査>

・調査時期：平成18年11月

<平成27年度 消費者意識基本調査>

・調査時期：平成27年11月5日～11月29日

<平成26年 国民健康・栄養調査>

・調査時期：平成26年11月

<平成27年度 食育に関する意識調査>

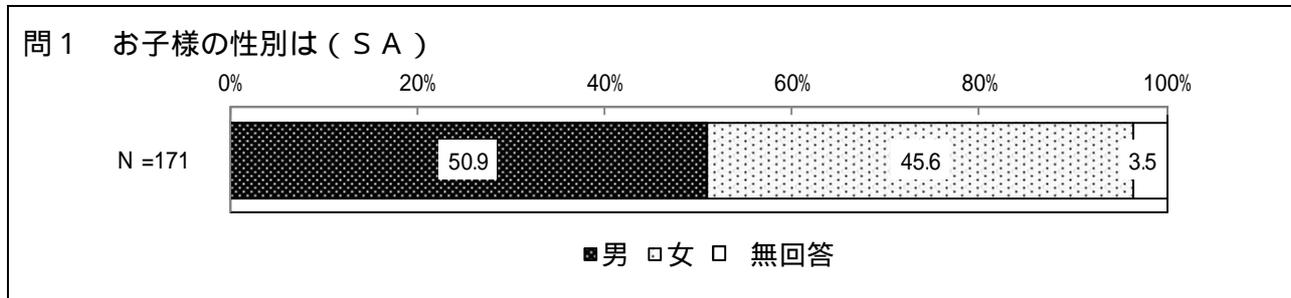
・調査時期：平成27年10月22日～11月8日

小学生

第2章 健康づくりアンケート

小学生

アンケート結果 保護者回答



問2 お子様の体格は (数値)

身長

単位: cm

	身長 (平均)
全体 (N= 170)	141.1
男 (N= 87)	139.9
女 (N= 78)	142.8

体重

単位: kg

	体重 (平均)
全体 (N= 167)	34.6
男 (N= 86)	34.8
女 (N= 76)	34.7

BMI

単位: BMI値

	BMI
全体 (N= 167)	17.3
男 (N= 86)	17.6
女 (N= 76)	16.9

肥満度 (日比式)

単位: %

	肥満度
全体 (N=162)	-0.2
男 (N=86)	3.7
女 (N=76)	-4.4

肥満度 (学校統計調査式)

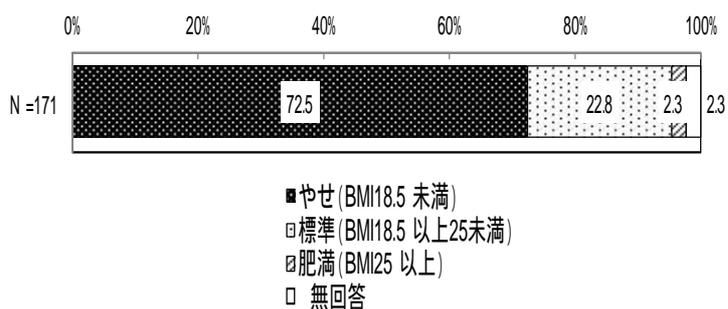
単位: %

	肥満度
全体 (N=162)	0.2
男 (N=86)	1.9
女 (N=76)	-2.0

11歳で算出

BMI (3区分)

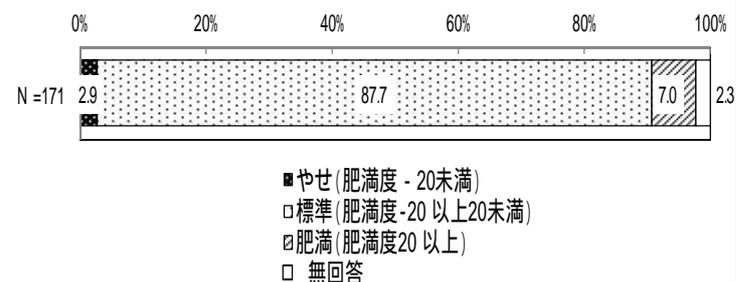
	全体 (N=171)	性別	
		男 (N=87)	女 (N=78)
やせ (BMI18.5 未満)	124	61	59
	72.5	70.1	75.6
標準 (BMI18.5 以上25未満)	39	22	16
	22.8	25.3	20.5
肥満 (BMI25 以上)	4	3	1
	2.3	3.4	1.3
無回答	4	1	2
	2.3	1.1	2.6



肥満度 (3区分)

日比式

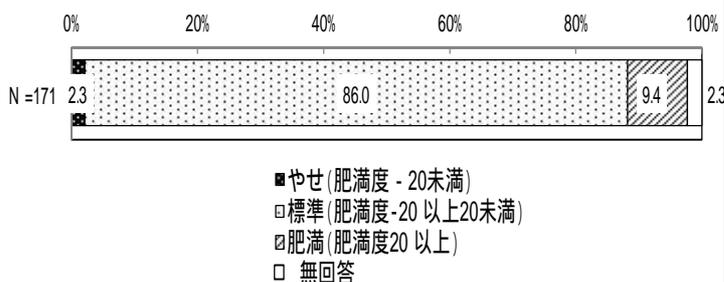
	全体 (N=171)	性別	
		男 (N=87)	女 (N=78)
やせ (肥満度 -20 未満)	5	1	3
	2.9	1.1	3.8
標準 (肥満度 -20 以上20未満)	150	75	71
	87.7	86.2	91.0
肥満 (肥満度20 以上)	12	10	2
	7.0	11.5	2.6
無回答	4	1	2
	2.3	1.1	2.6



肥満度(3区分)

学校統計調査式

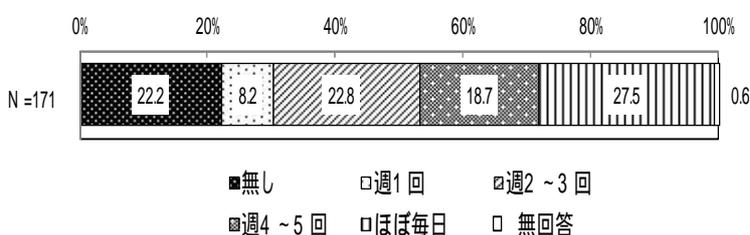
	全体 (N=171)	性別	
		男(N=87)	女(N=78)
やせ(肥満度-20未満)	4 2.3	1 1.1	2 2.6
標準(肥満度-20以上20未満)	147 86.0	76 87.4	68 87.2
肥満(肥満度20以上)	16 9.4	9 10.3	6 7.7
無回答	4.0 2.3	1.0 1.1	2.0 2.6



問3 お子様は主食・主菜・副菜がそろった食事をする事が1週間のうちでどれくらいありますか。(数値)

朝食

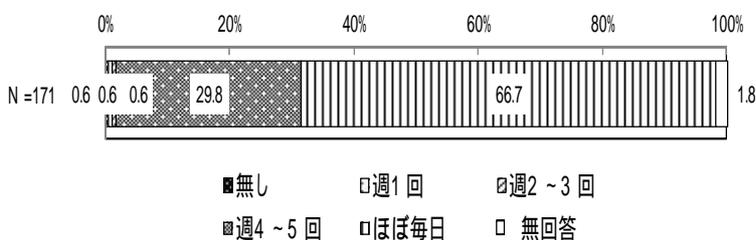
	全体 (N=171)	性別	
		男 (N=87)	女 (N=78)
無し	38 22.2	15 17.2	19 24.4
週1回	14 8.2	9 10.3	5 6.4
週2~3回	39 22.8	26 29.9	13 16.7
週4~5回	32 18.7	12 13.8	19 24.4
ほぼ毎日	47 27.5	25 28.7	22 28.2
無回答	1 0.6	0 0.0	0 0.0



平均 3.4回/週

昼食

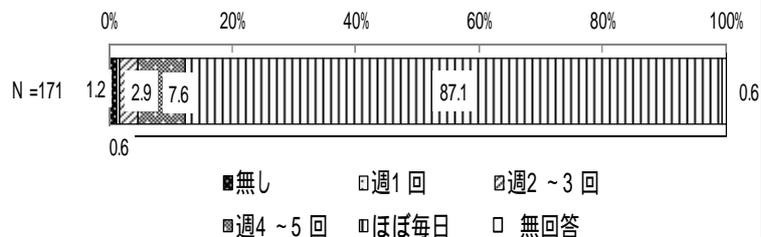
	全体 (N=171)	性別	
		男 (N=87)	女 (N=78)
無し	1 0.6	1 1.1	0 0.0
週1回	1 0.6	0 0.0	1 1.3
週2~3回	1 0.6	0 0.0	1 1.3
週4~5回	51 29.8	31 35.6	17 21.8
ほぼ毎日	114 66.7	55 63.2	58 74.4
無回答	3 1.8	0 0.0	1 1.3



平均 6.1回/週

夕食

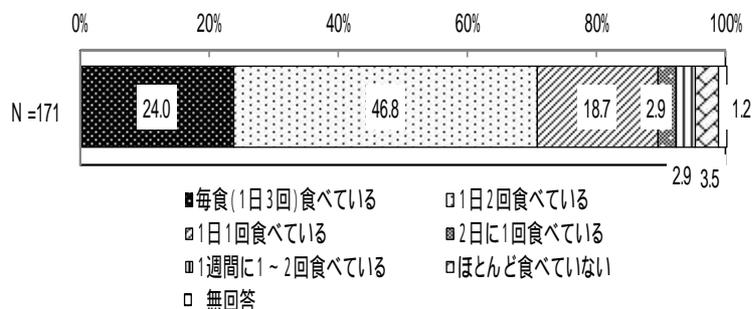
	全体 (N=171)	性別	
		男 (N=87)	女 (N=78)
無し	2 1.2	1 1.1	0 0.0
週1回	1 0.6	1 1.1	0 0.0
週2~3回	5 2.9	3 3.4	1 1.3
週4~5回	13 7.6	7 8.0	6 7.7
ほぼ毎日	149 87.1	75 86.2	71 91.0
無回答	1 0.6	0 0.0	0 0.0



平均 6.4回/週

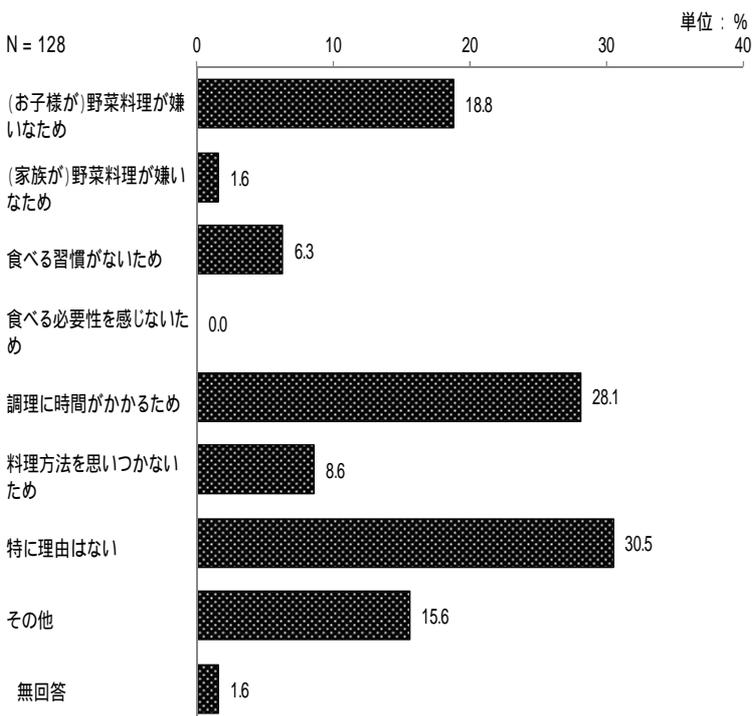
問4 1) お子様は野菜中心の料理(1品でもよい)を食べていますか。(SA)

	全体 (N=171)	性別	
		男 (N=87)	女 (N=78)
毎食(1日3回)食べている	41 24.0	18 20.7	23 29.5
1日2回食べている	80 46.8	40 46.0	39 50.0
1日1回食べている	32 18.7	20 23.0	9 11.5
2日に1回食べている	5 2.9	3 3.4	2 2.6
1週間に1~2回食べている	5 2.9	2 2.3	3 3.8
ほとんど食べていない	6 3.5	4 4.6	1 1.3
無回答	2 1.2	0 0.0	1 1.3



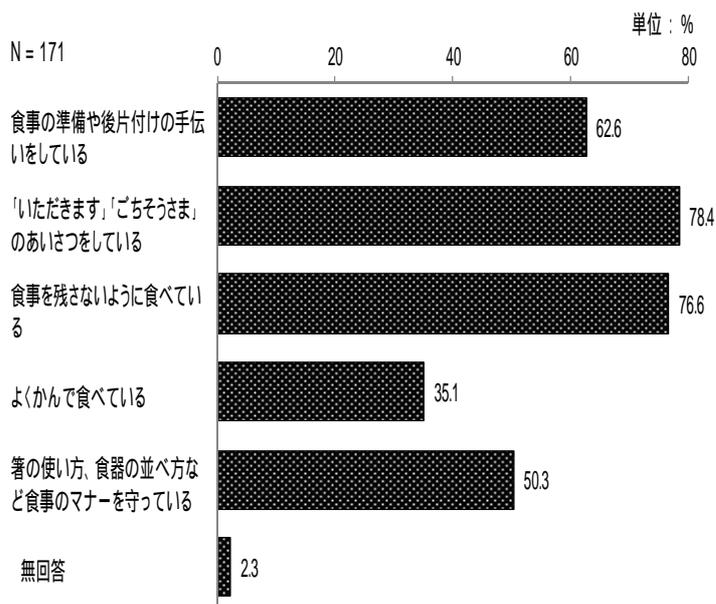
問4 2) お子様は野菜中心の料理を毎食食べない理由すべてに をつけてください。

	全体 (N=128)	性別	
		男 (N=69)	女 (N=54)
(お様が)野菜料理が嫌い なため	24 18.8	14 20.3	7 13.0
(家族が)野菜料理が嫌い なため	2 1.6	1 1.4	0 0.0
食べる習慣がないため	8 6.3	5 7.2	3 5.6
食べる必要性を感じない ため	0 0.0	0 0.0	0 0.0
調理に時間がかかるため	36 28.1	21 30.4	15 27.8
料理方法を思いつかない ため	11 8.6	7 10.1	4 7.4
特に理由はない	39 30.5	14 20.3	24 44.4
その他	20 15.6	14 20.3	6 11.1
無回答	2 1.6	2 2.9	0 0.0



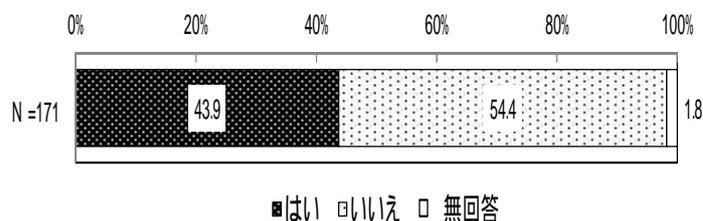
問5 お子様は食事の際にどのようなことに気をつけていますか。(MA)

	全体 (N=171)	性別	
		男 (N=87)	女 (N=78)
食事の準備や後片付けの手伝いをしている	107 62.6	53 60.9	53 67.9
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしている	134 78.4	69 79.3	62 79.5
食事を残さないように食べている	131 76.6	66 75.9	62 79.5
よくかんで食べている	60 35.1	24 27.6	35 44.9
箸の使い方、食器の並べ方など食事のマナーを守っている	86 50.3	43 49.4	42 53.8
無回答	4 2.3	2 2.3	1 1.3



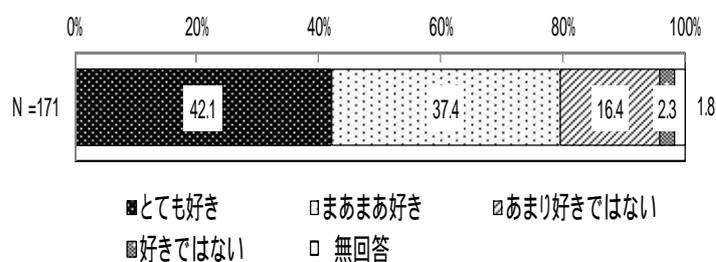
問6 お子様は体育の授業以外で、運動・スポーツを週のうち3日以上していますか。(SA)

	全体 (N=171)	性別	
		男 (N=87)	女 (N=78)
はい	75 43.9	48 55.2	25 32.1
いいえ	93 54.4	37 42.5	53 67.9
無回答	3 1.8	2 2.3	0 0.0



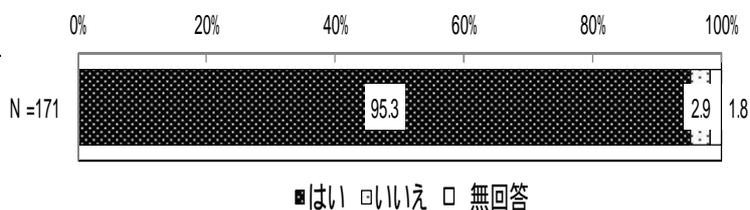
問7 お子様は、普段から体を動かすことが好きですか。(SA)

	全体 (N=171)	性別	
		男 (N=87)	女 (N=78)
とても好き	72 42.1	43 49.4	28 35.9
まあまあ好き	64 37.4	26 29.9	35 44.9
あまり好きではない	28 16.4	14 16.1	13 16.7
好きではない	4 2.3	2 2.3	2 2.6
無回答	3 1.8	2 2.3	0 0.0



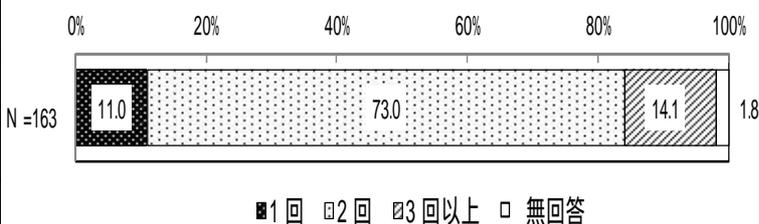
問8 お子様は食後の歯みがきをしていますか。(S A)

	全体 (N=171)	性別	
		男 (N=87)	女 (N=78)
はい	163 95.3	80 92.0	78 100.0
いいえ	5 2.9	5 5.7	0 0.0
無回答	3 1.8	2 2.3	0 0.0



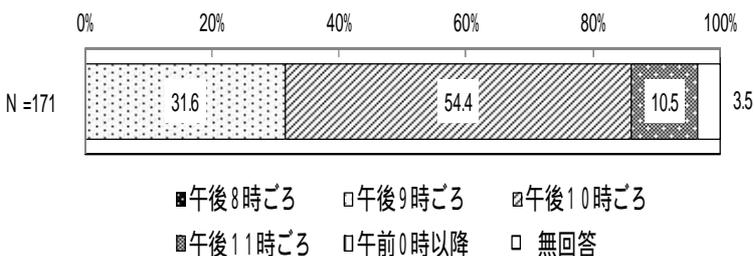
一日の歯みがき回数 (問8で「はい」と回答した方のみ)

	全体 (N=163)	性別	
		男 (N=80)	女 (N=78)
1回	18 11.0	9 11.3	7 9.0
2回	119 73.0	59 73.8	58 74.4
3回以上	23 14.1	11 13.8	12 15.4
無回答	3 1.8	1 1.3	1 1.3



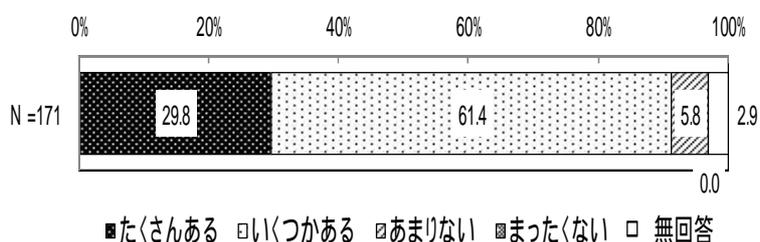
問9 お子様の就寝時間は何時ごろですか。(S A)

	全体 (N=171)	性別	
		男 (N=87)	女 (N=78)
午後8時ごろ	0 0.0	0 0.0	0 0.0
午後9時ごろ	54 31.6	32 36.8	19 24.4
午後10時ごろ	93 54.4	44 50.6	48 61.5
午後11時ごろ	18 10.5	8 9.2	9 11.5
午前0時以降	0 0.0	0 0.0	0 0.0
無回答	6 3.5	3 3.4	2 2.6



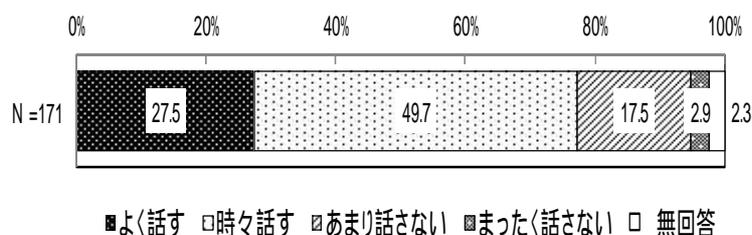
問10 お子様は日々の生活の中で楽しみがありますか。(SA)

	全体 (N=171)	性別	
		男 (N=87)	女 (N=78)
たくさんある	51 29.8	25 28.7	26 33.3
いくつかある	105 61.4	54 62.1	48 61.5
あまりない	10 5.8	5 5.7	3 3.8
まったくない	0 0.0	0 0.0	0 0.0
無回答	5 2.9	3 3.4	1 1.3



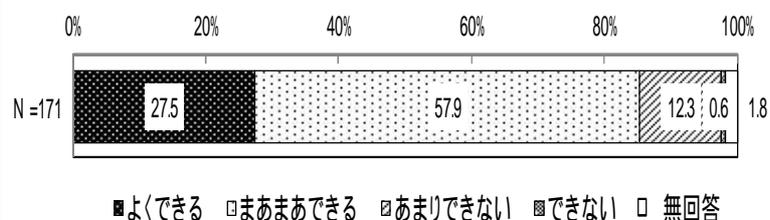
問11 お子様は悩みを話してくれますか。(SA)

	全体 (N=171)	性別	
		男 (N=87)	女 (N=78)
よく話す	47 27.5	20 23.0	25 32.1
時々話す	85 49.7	43 49.4	40 51.3
あまり話さない	30 17.5	20 23.0	9 11.5
まったく話さない	5 2.9	2 2.3	3 3.8
無回答	4 2.3	2 2.3	1 1.3



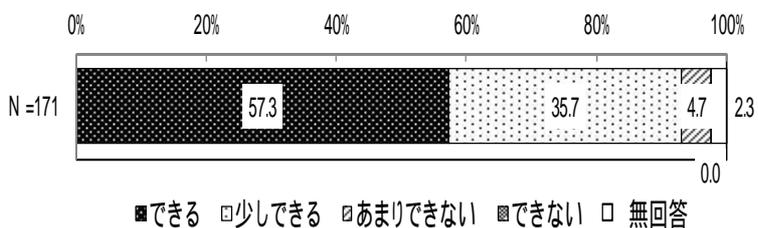
問12 お子様は相手の気持ちを考えたり、思いやったりすることができますか。(SA)

	全体 (N=171)	性別	
		男 (N=87)	女 (N=78)
よくできる	47 27.5	19 21.8	27 34.6
まあまあできる	99 57.9	51 58.6	45 57.7
あまりできない	21 12.3	14 16.1	6 7.7
できない	1 0.6	1 1.1	0 0.0
無回答	3 1.8	2 2.3	0 0.0



問13 お子様はあなたと何でも話ができますか。(S A)

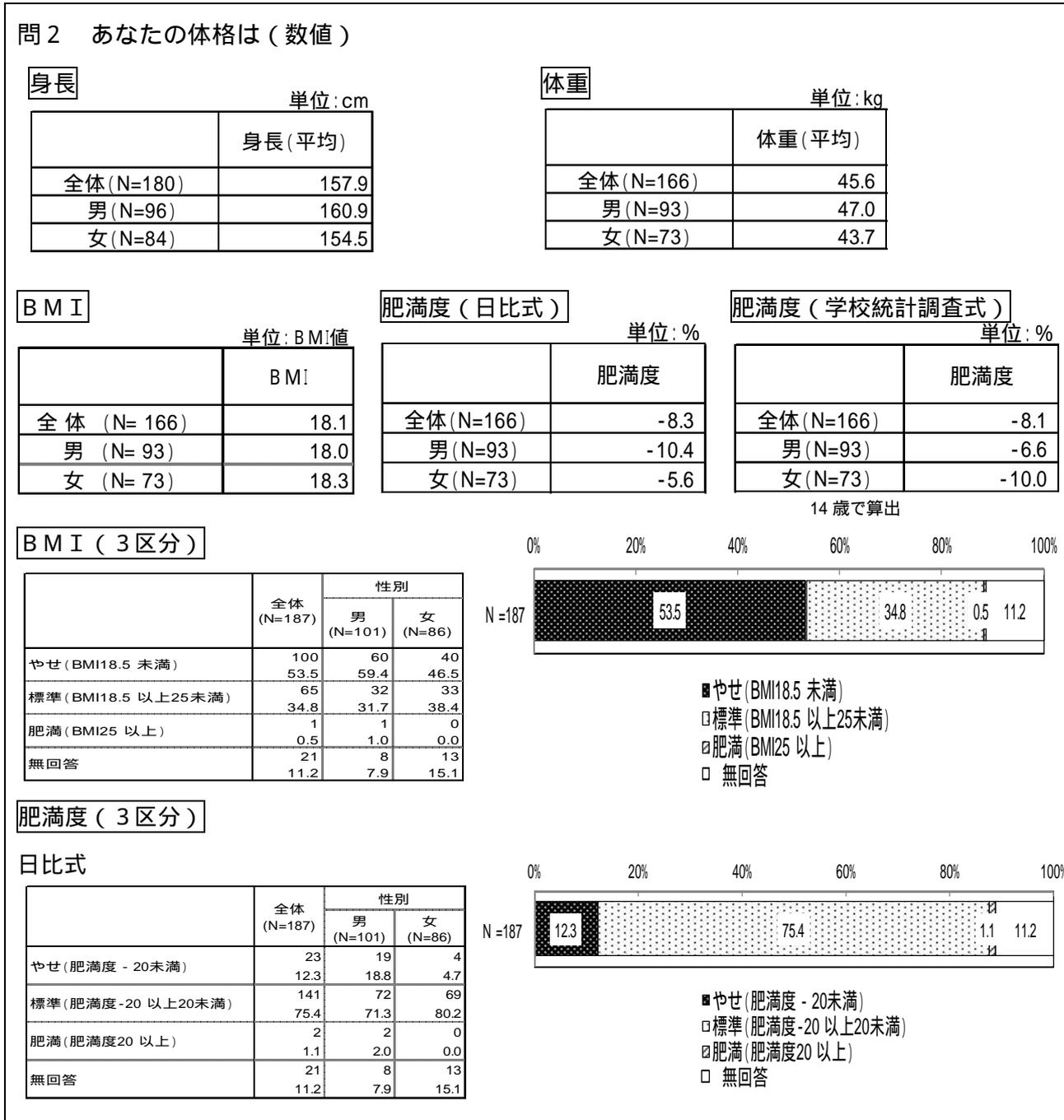
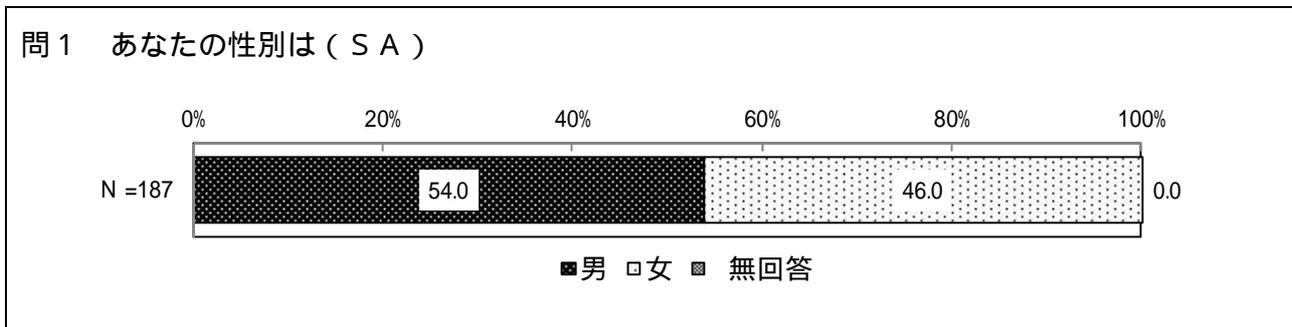
	全体 (N=171)	性別	
		男 (N=87)	女 (N=78)
できる	98 57.3	41 47.1	55 70.5
少しできる	61 35.7	38 43.7	21 26.9
あまりできない	8 4.7	6 6.9	1 1.3
できない	0 0.0	0 0.0	0 0.0
無回答	4 2.3	2 2.3	1 1.3



中学生

中学生

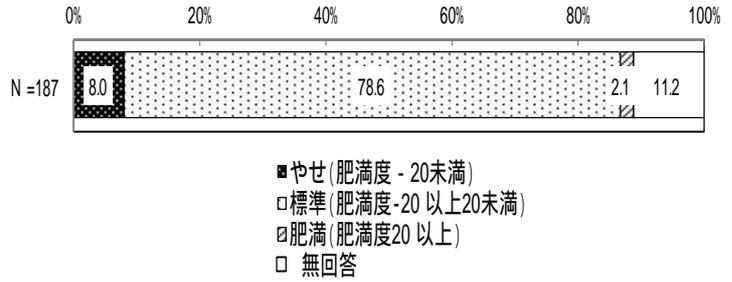
アンケート結果



肥満度(3区分)

学校統計調査式

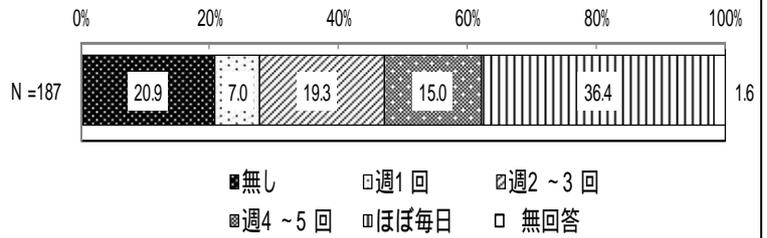
	全体 (N=187)	性別	
		男 (N=101)	女 (N=86)
やせ(肥満度 - 20未満)	15 8.0	6 5.9	9 10.5
標準(肥満度-20 以上20未満)	147 78.6	83 82.2	64 74.4
肥満(肥満度20 以上)	4 2.1	4 4.0	0 0.0
無回答	21 11.2	8 7.9	13 15.1



問3 あなたは主食・主菜・副菜がそろった食事をするのが1週間のうちでどれくらいありますか。(数値)

朝食

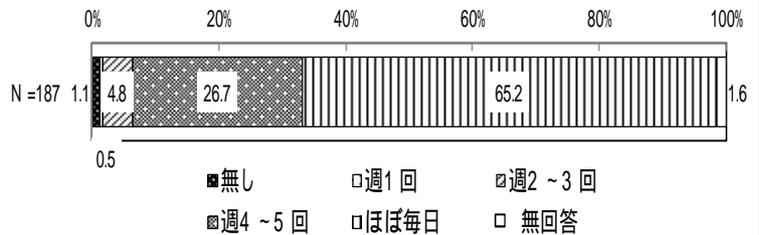
	全体 (N=187)	性別	
		男 (N=101)	女 (N=86)
無し	39 20.9	17 16.8	22 25.6
週1回	13 7.0	6 5.9	7 8.1
週2~3回	36 19.3	18 17.8	18 20.9
週4~5回	28 15.0	19 18.8	9 10.5
ほぼ毎日	68 36.4	38 37.6	30 34.9
無回答	3 1.6	3 3.0	0 0.0



平均 3.8回/週

昼食

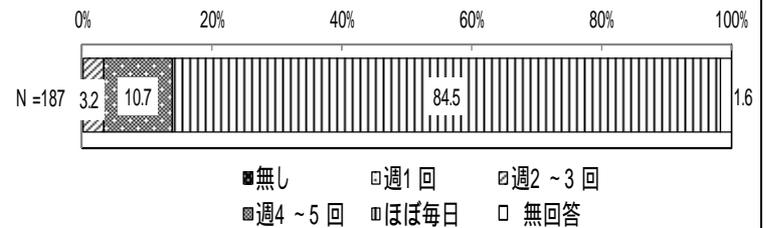
	全体 (N=187)	性別	
		男 (N=101)	女 (N=86)
無し	2 1.1	1 1.0	1 1.2
週1回	1 0.5	1 1.0	0 0.0
週2~3回	9 4.8	3 3.0	6 7.0
週4~5回	50 26.7	26 25.7	24 27.9
ほぼ毎日	122 65.2	67 66.3	55 64.0
無回答	3 1.6	3 3.0	0 0.0



平均 6.0回/週

夕食

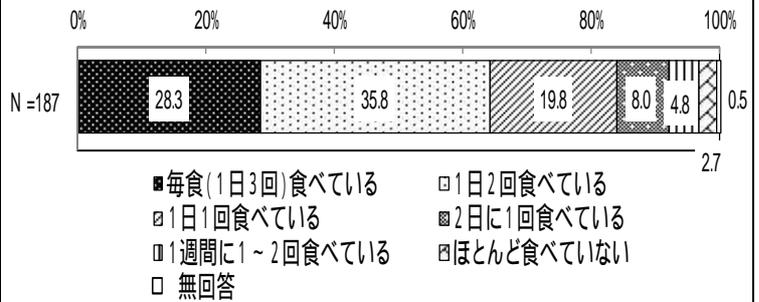
	全体 (N=187)	性別	
		男 (N=101)	女 (N=86)
無し	0 0.0	0 0.0	0 0.0
週1回	0 0.0	0 0.0	0 0.0
週2~3回	6 3.2	1 1.0	5 5.8
週4~5回	20 10.7	11 10.9	9 10.5
ほぼ毎日	158 84.5	86 85.1	72 83.7
無回答	3 1.6	3 3.0	0 0.0



平均 6.5回/週

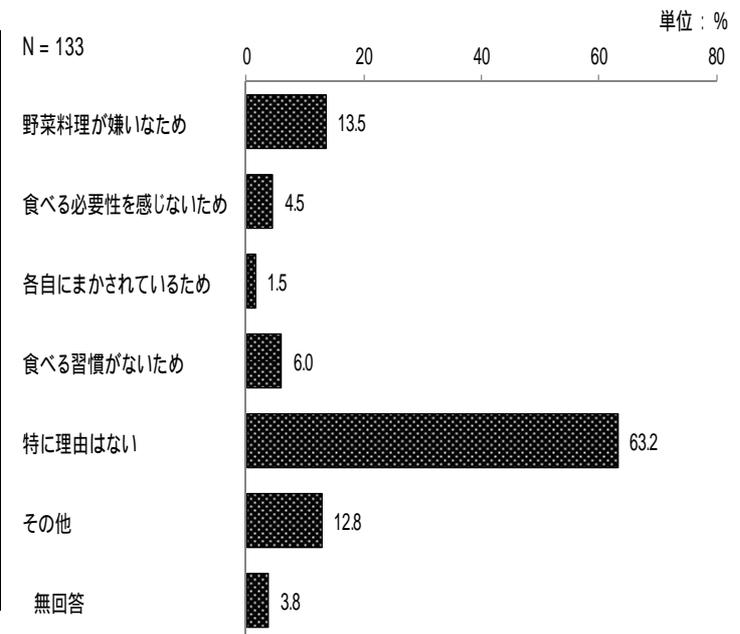
問4 1) あなたは野菜中心の料理(1品でもよい)を食べていますか。(SA)

	全体 (N=187)	性別	
		男 (N=101)	女 (N=86)
毎食(1日3回)食べている	53 28.3	31 30.7	22 25.6
1日2回食べている	67 35.8	27 26.7	40 46.5
1日1回食べている	37 19.8	27 26.7	10 11.6
2日に1回食べている	15 8.0	8 7.9	7 8.1
1週間に1~2回食べている	9 4.8	5 5.0	4 4.7
ほとんど食べていない	5 2.7	2 2.0	3 3.5
無回答	1 0.5	1 1.0	0 0.0



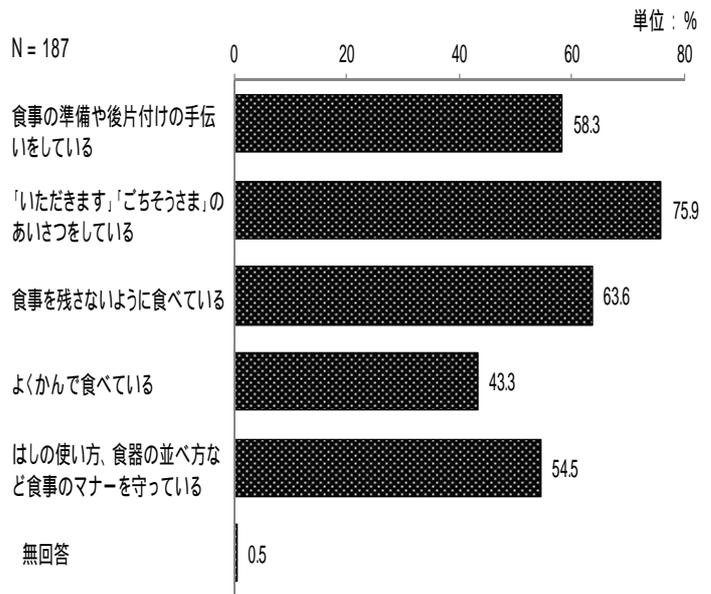
問4 2) あなたが野菜中心の料理を毎食食べない理由すべてに をつけてください。

	全体 (N=133)	性別	
		男 (N=69)	女 (N=64)
野菜料理が嫌いなため	18 13.5	10 14.5	8 12.5
食べる必要性を感じないため	6 4.5	5 7.2	1 1.6
各自にまかされているため	2 1.5	1 1.4	1 1.6
食べる習慣がないため	8 6.0	4 5.8	4 6.3
特に理由はない	84 63.2	37 53.6	47 73.4
その他	17 12.8	9 13.0	8 12.5
無回答	5 3.8	4 5.8	1 1.6



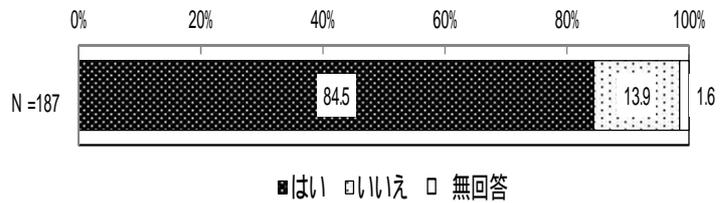
問5 あなたは食事の際にどのようなことに気をつけていますか。(MA)

	全体 (N=187)	性別	
		男 (N=101)	女 (N=86)
食事の準備や後片付けの手伝いをしている	109 58.3	55 54.5	54 62.8
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしている	142 75.9	75 74.3	67 77.9
食事を残さないように食べている	119 63.6	67 66.3	52 60.5
よくかんで食べている	81 43.3	40 39.6	41 47.7
はしの使い方、食器の並べ方など食事のマナーを守っている	102 54.5	59 58.4	43 50.0
無回答	1 0.5	1 1.0	0 0.0



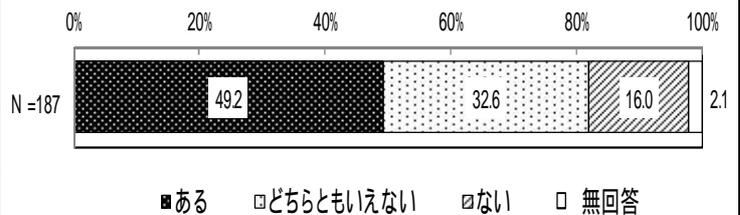
問6 体育の授業以外で、運動・スポーツを週のうち3日以上していますか。(部活動を含む)(SA)

	全体 (N=187)	性別	
		男 (N=101)	女 (N=86)
はい	158 84.5	88 87.1	70 81.4
いいえ	26 13.9	10 9.9	16 18.6
無回答	3 1.6	3 3.0	0 0.0



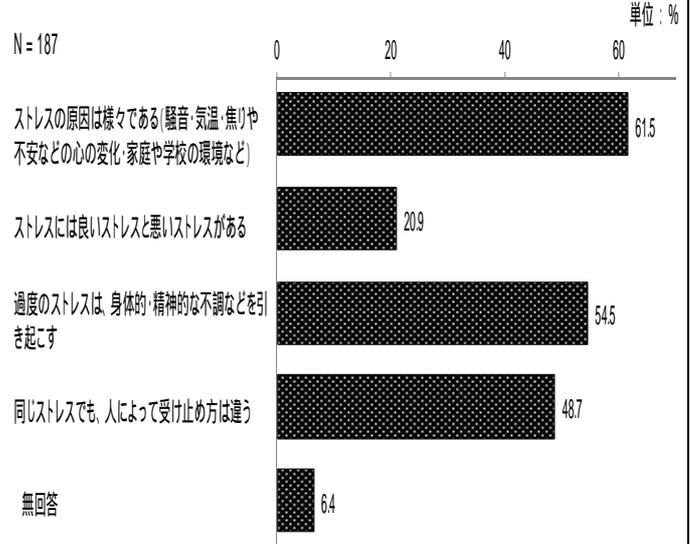
問7 家庭、学校等でストレス(緊張・不安・あせりなど)を感じたことがありますか。(SA)

	全体 (N=187)	性別	
		男 (N=101)	女 (N=86)
ある	92 49.2	45 44.6	47 54.7
どちらともいえない	61 32.6	30 29.7	31 36.0
ない	30 16.0	22 21.8	8 9.3
無回答	4 2.1	4 4.0	0 0.0



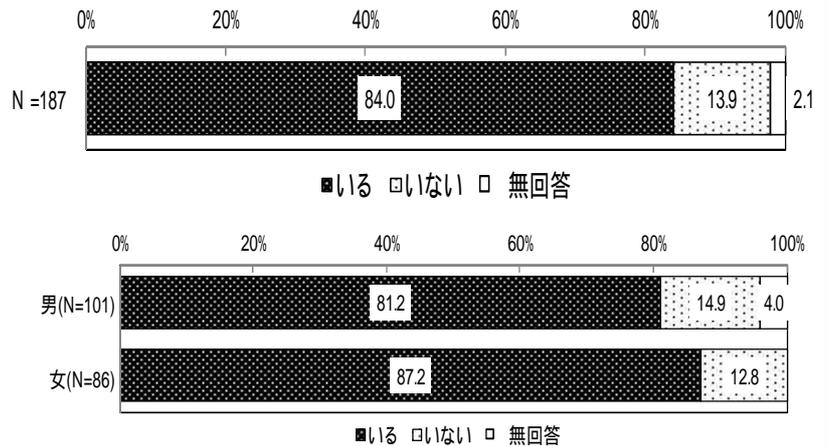
問8 ストレスという言葉からイメージするものにはどういったことがありますか。
イメージするものすべてに をつけてください。

	全体 (N=187)	性別	
		男 (N=101)	女 (N=86)
ストレスの原因は様々である(騒音・気温・焦りや不安などの心の変化・家庭や学校の環境など)	115 61.5	55 54.5	60 69.8
ストレスには良いストレスと悪いストレスがある	39 20.9	26 25.7	13 15.1
過度のストレスは、身体的・精神的な不調などを引き起こす	102 54.5	52 51.5	50 58.1
同じストレスでも、人によって受け止め方は違う	91 48.7	47 46.5	44 51.2
無回答	12 6.4	11 10.9	1 1.2



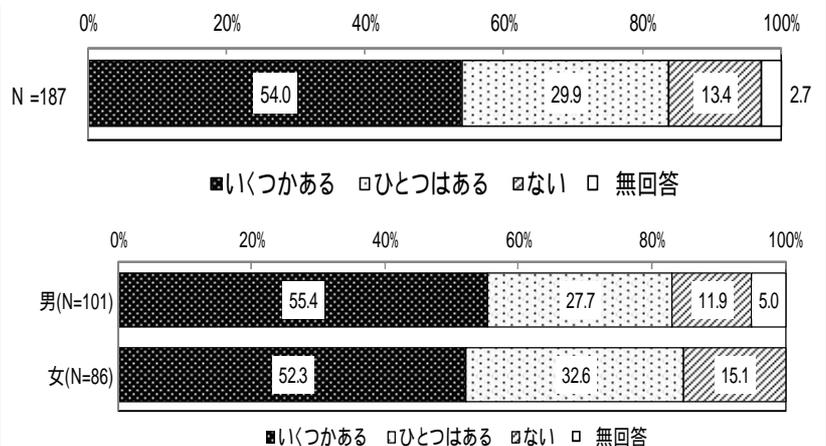
問9 ストレスを感じた時、相談できる相手がありますか。(S A)

	全体 (N=187)	性別	
		男 (N=101)	女 (N=86)
いる	157 84.0	82 81.2	75 87.2
いない	26 13.9	15 14.9	11 12.8
無回答	4 2.1	4 4.0	0 0.0



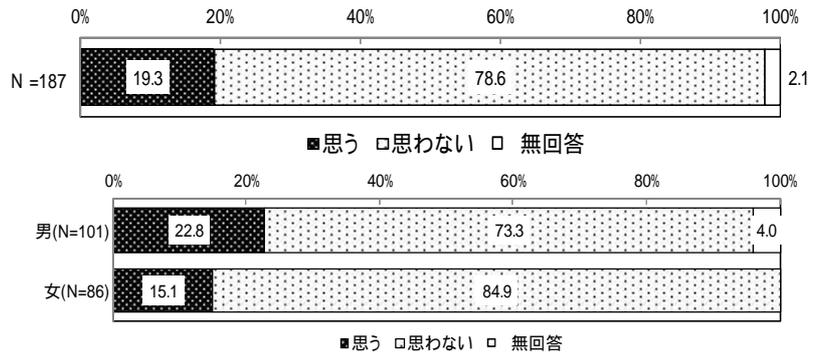
問10 ストレスを感じた時、それを自分で解決したり対処する方法がありますか。(S A)

	全体 (N=187)	性別	
		男 (N=101)	女 (N=86)
いくつかある	101 54.0	56 55.4	45 52.3
ひとつはある	56 29.9	28 27.7	28 32.6
ない	25 13.4	12 11.9	13 15.1
無回答	5 2.7	5 5.0	0 0.0



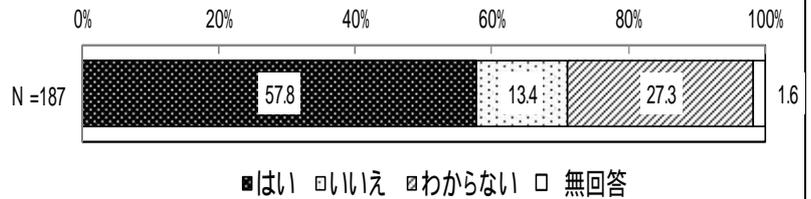
問1 1 自分でも対処できないほどのストレスを感じた時、専門機関（病院・保健所・こころの相談電話など）に相談しようと思いますか。（S A）

	全体 (N=187)	性別	
		男 (N=101)	女 (N=86)
思う	36 19.3	23 22.8	13 15.1
思わない	147 78.6	74 73.3	73 84.9
無回答	4 2.1	4 4.0	0 0.0



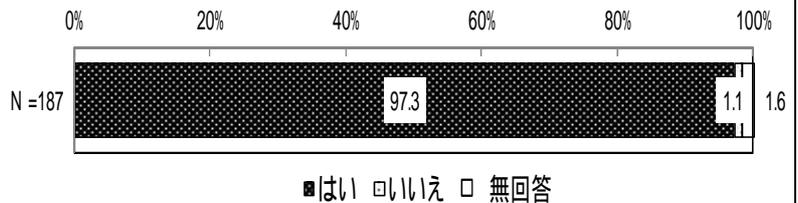
問1 2 睡眠によって休養がとれたと感じていますか。（S A）

	全体 (N=187)	性別	
		男 (N=101)	女 (N=86)
はい	108 57.8	61 60.4	47 54.7
いいえ	25 13.4	14 13.9	11 12.8
わからない	51 27.3	23 22.8	28 32.6
無回答	3 1.6	3 3.0	0 0.0



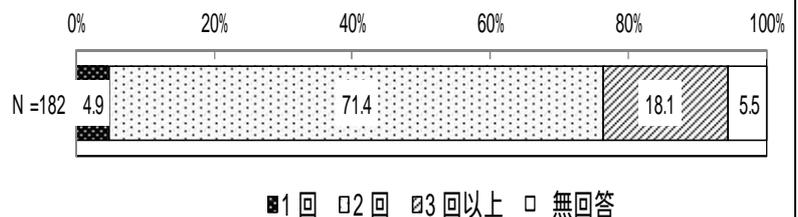
問1 3 食後の歯みがきをしていますか。（S A）

	全体 (N=187)	性別	
		男 (N=101)	女 (N=86)
はい	182 97.3	97 96.0	85 98.8
いいえ	2 1.1	1 1.0	1 1.2
無回答	3 1.6	3 3.0	0 0.0



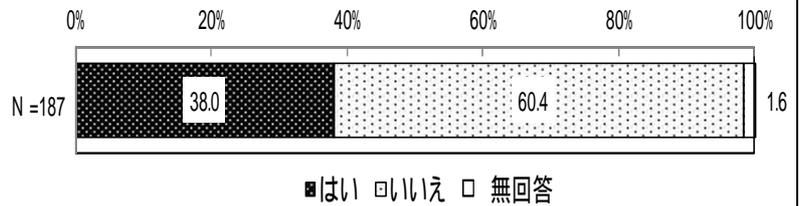
一日の歯みがき回数（問1 3で「はい」と回答した方のみ）

	全体 (N=182)	性別	
		男 (N=97)	女 (N=85)
1回	9 4.9	5 5.2	4 4.7
2回	130 71.4	66 68.0	64 75.3
3回以上	33 18.1	20 20.6	13 15.3
無回答	10 5.5	6 6.2	4 4.7



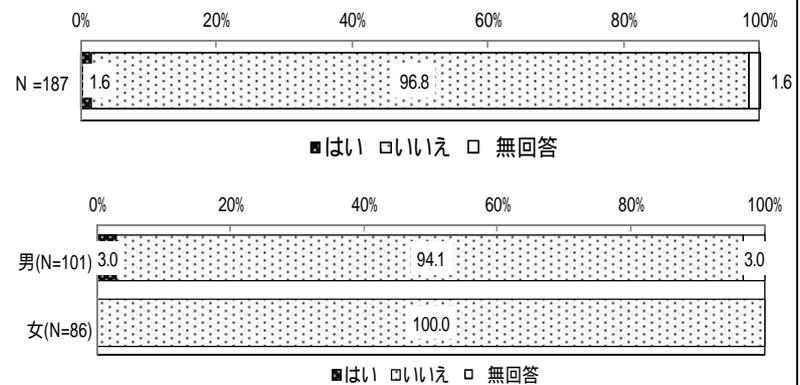
問14 お酒を飲んだことがありますか。(SA)

	全体 (N=187)	性別	
		男 (N=101)	女 (N=86)
はい	71 38.0	43 42.6	28 32.6
いいえ	113 60.4	55 54.5	58 67.4
無回答	3 1.6	3 3.0	0 0.0



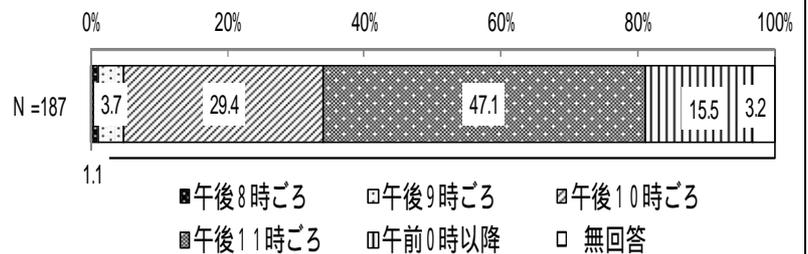
問15 タバコを吸ったことがありますか。(SA)

	全体 (N=187)	性別	
		男 (N=101)	女 (N=86)
はい	3 1.6	3 3.0	0 0.0
いいえ	181 96.8	95 94.1	86 100.0
無回答	3 1.6	3 3.0	0 0.0



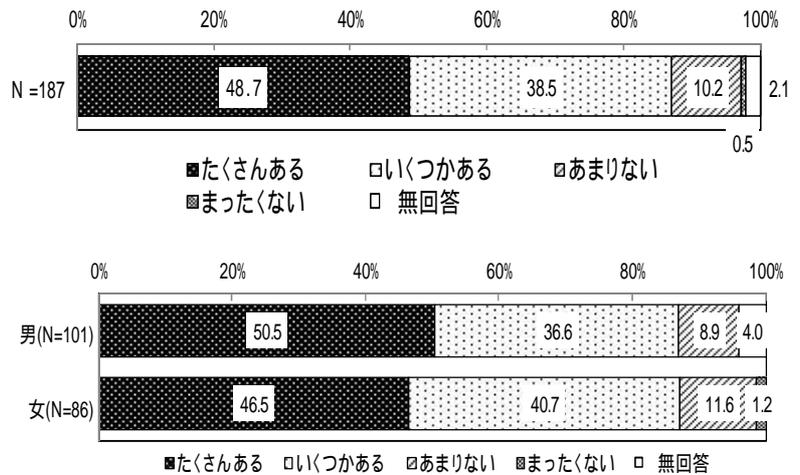
問16 あなたの就寝時間は何時ごろですか。(SA)

	全体 (N=187)	性別	
		男 (N=101)	女 (N=86)
午後8時ごろ	2 1.1	1 1.0	1 1.2
午後9時ごろ	7 3.7	7 6.9	0 0.0
午後10時ごろ	55 29.4	28 27.7	27 31.4
午後11時ごろ	88 47.1	41 40.6	47 54.7
午前0時以降	29 15.5	19 18.8	10 11.6
無回答	6 3.2	5 5.0	1 1.2



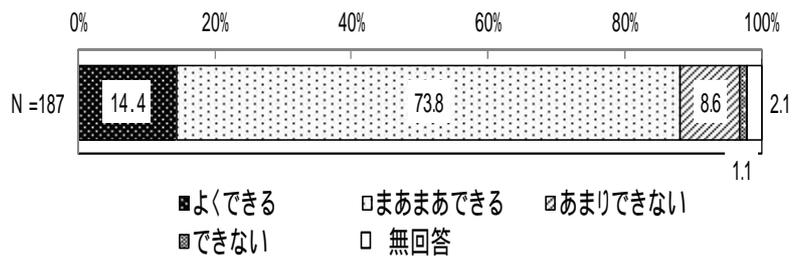
問17 あなたは、日々の生活の中で楽しみがありますか。(SA)

	全体 (N=187)	性別	
		男 (N=101)	女 (N=86)
たくさんある	91 48.7	51 50.5	40 46.5
いくつがある	72 38.5	37 36.6	35 40.7
あまりない	19 10.2	9 8.9	10 11.6
まったくない	1 0.5	0 0.0	1 1.2
無回答	4 2.1	4 4.0	0 0.0



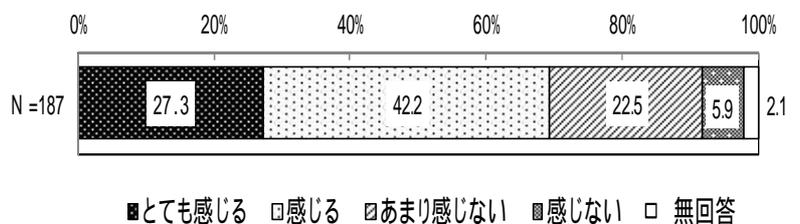
問18 あなたは、相手の気持ちを考え、思いやることができますか。(SA)

	全体 (N=187)	性別	
		男 (N=101)	女 (N=86)
よくできる	27 14.4	16 15.8	11 12.8
まあまあできる	138 73.8	68 67.3	70 81.4
あまりできない	16 8.6	12 11.9	4 4.7
できない	2 1.1	1 1.0	1 1.2
無回答	4 2.1	4 4.0	0 0.0



問19 あなたは、親と何でも話し合えると感じていますか。(SA)

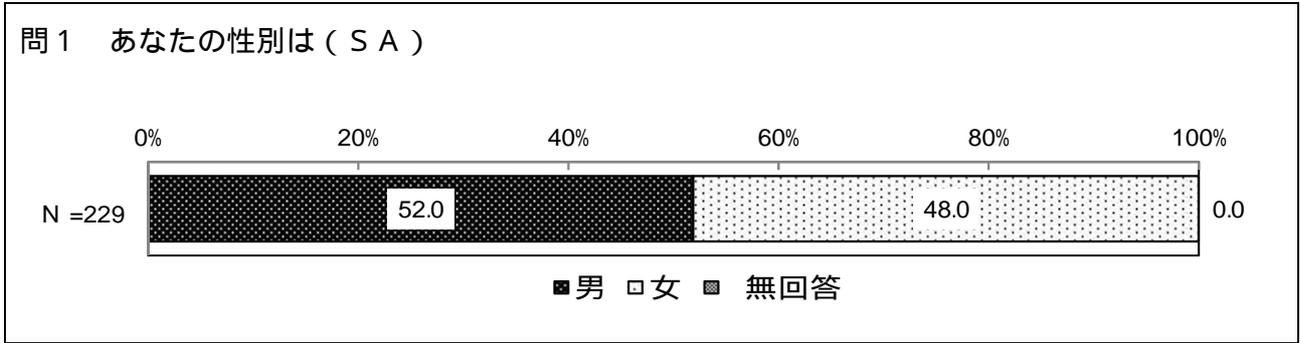
	全体 (N=187)	性別	
		男 (N=101)	女 (N=86)
とても感じる	51 27.3	28 27.7	23 26.7
感じる	79 42.2	38 37.6	41 47.7
あまり感じない	42 22.5	24 23.8	18 20.9
感じない	11 5.9	7 6.9	4 4.7
無回答	4 2.1	4 4.0	0 0.0



高校生

高校生

アンケート結果



問2 あなたの体格は (数値)

身長 単位: cm

	身長 (平均)
全体 (N= 227)	163.1
男 (N= 119)	168.7
女 (N= 108)	157.1

体重 単位: kg

	体重 (平均)
全体 (N= 218)	53.2
男 (N= 119)	56.8
女 (N= 99)	48.9

BMI 単位: BMI値

	BMI
全体 (N= 218)	19.9
男 (N= 119)	19.9
女 (N= 99)	19.8

肥満度 (学校統計調査式) 単位: %

	肥満度
全体 (N=218)	-4.4
男 (N=119)	-3.5
女 (N=99)	-5.6

16歳で算出

BMI (3区分)

	全体 (N=229)	性別	
		男 (N=119)	女 (N=110)
やせ (BMI18.5 未満)	51	29	22
	22.3	24.4	20.0
標準 (BMI18.5 以上25未満)	166	89	77
	72.5	74.8	70.0
肥満 (BMI25 以上)	1	1	0
	0.4	0.8	0.0
無回答	11	0	11
	4.8	0.0	10.0

肥満度 (3区分)

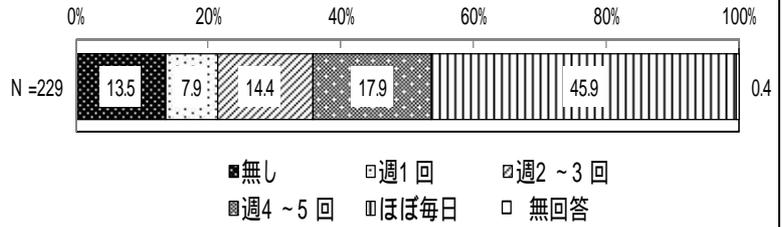
学校統計調査式

	全体 (N=229)	性別	
		男 (N=119)	女 (N=110)
やせ (肥満度 -20 未満)	10	5	5
	4.4	4.2	4.5
標準 (肥満度 -20 以上20未満)	207	113	94
	90.4	95.0	85.5
肥満 (肥満度20 以上)	1	1	0
	0.4	0.8	0.0
無回答	11	0	11
	4.8	0.0	10.0

問3 あなたは主食・主菜・副菜がそろった食事をすることが1週間のうちでどれくらいありますか。(数値)

朝食

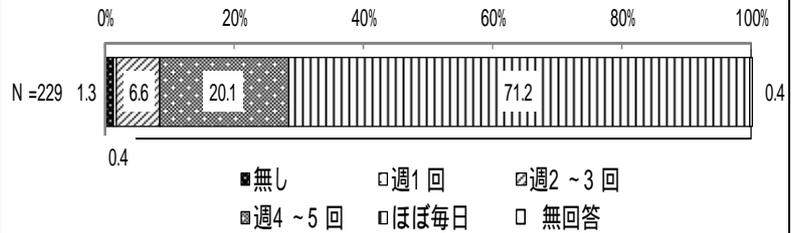
	全体 (N=229)	性別	
		男 (N=119)	女 (N=110)
無し	31 13.5	15 12.6	16 14.5
週1回	18 7.9	4 3.4	14 12.7
週2~3回	33 14.4	20 16.8	13 11.8
週4~5回	41 17.9	26 21.8	15 13.6
ほぼ毎日	105 45.9	53 44.5	52 47.3
無回答	1 0.4	1 0.8	0 0.0



平均 4.5回/週

昼食

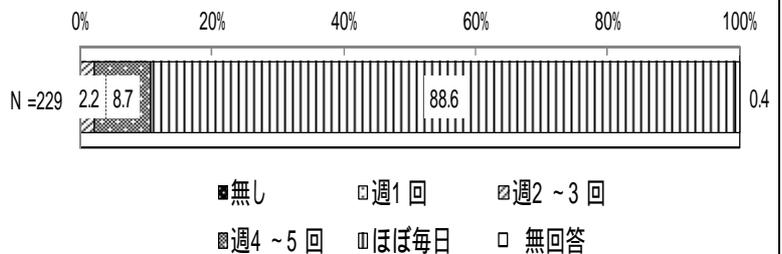
	全体 (N=229)	性別	
		男 (N=119)	女 (N=110)
無し	3 1.3	2 1.7	1 0.9
週1回	1 0.4	1 0.8	0 0.0
週2~3回	15 6.6	7 5.9	8 7.3
週4~5回	46 20.1	20 16.8	26 23.6
ほぼ毎日	163 71.2	88 73.9	75 68.2
無回答	1 0.4	1 0.8	0 0.0



平均 6.1回/週

夕食

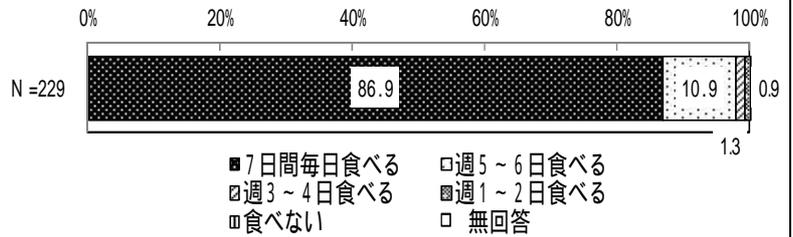
	全体 (N=229)	性別	
		男 (N=119)	女 (N=110)
無し	0 0.0	0 0.0	0 0.0
週1回	0 0.0	0 0.0	0 0.0
週2~3回	5 2.2	2 1.7	3 2.7
週4~5回	20 8.7	4 3.4	16 14.5
ほぼ毎日	203 88.6	112 94.1	91 82.7
無回答	1 0.4	1 0.8	0 0.0



平均 6.7回/週

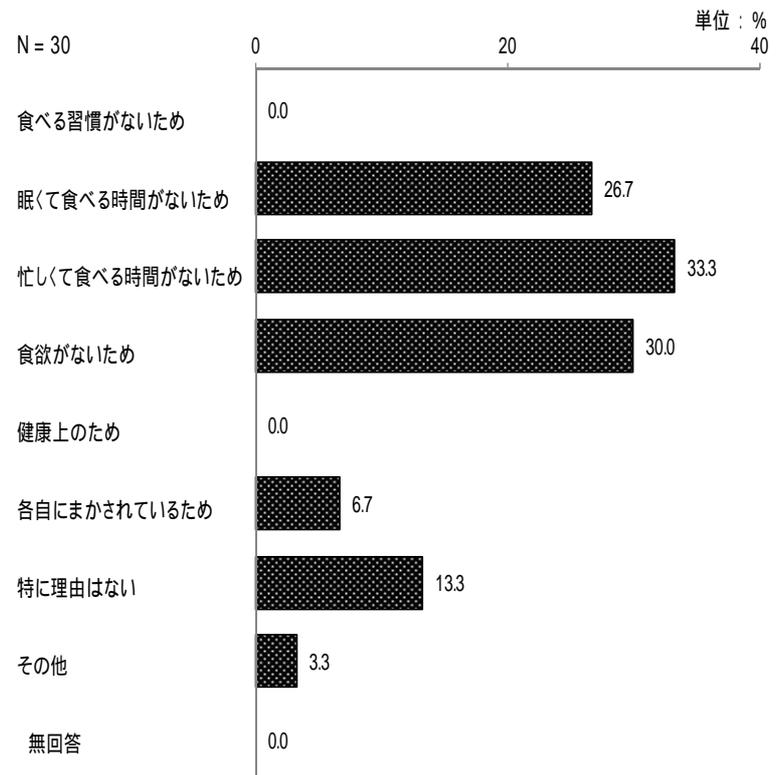
問4 1) 1週間のうちで朝食を食べる日は何日ありますか。(SA)

	全体 (N=229)	性別	
		男 (N=119)	女 (N=110)
7日間毎日食べる	199 86.9	104 87.4	95 86.4
週5～6日食べる	25 10.9	11 9.2	14 12.7
週3～4日食べる	3 1.3	2 1.7	1 0.9
週1～2日食べる	2 0.9	2 1.7	0 0.0
食べない	0 0.0	0 0.0	0 0.0
無回答	0 0.0	0 0.0	0 0.0



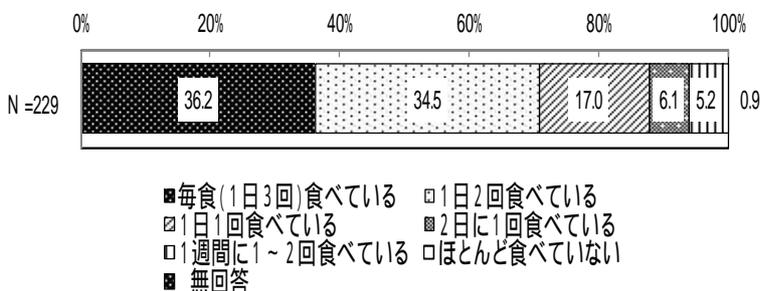
問4 2) あなたが朝食を食べない理由すべてに をつけてください。

	全体 (N=30)	性別	
		男 (N=15)	女 (N=15)
食べる習慣がないため	0 0.0	0 0.0	0 0.0
眠くて食べる時間がないため	8 26.7	5 33.3	3 20.0
忙しくて食べる時間がないため	10 33.3	6 40.0	4 26.7
食欲がないため	9 30.0	4 26.7	5 33.3
健康上のため	0 0.0	0 0.0	0 0.0
各自にまかされているため	2 6.7	1 6.7	1 6.7
特に理由はない	4 13.3	0 0.0	4 26.7
その他	1 3.3	1 6.7	0 0.0
無回答	0 0.0	0 0.0	0 0.0



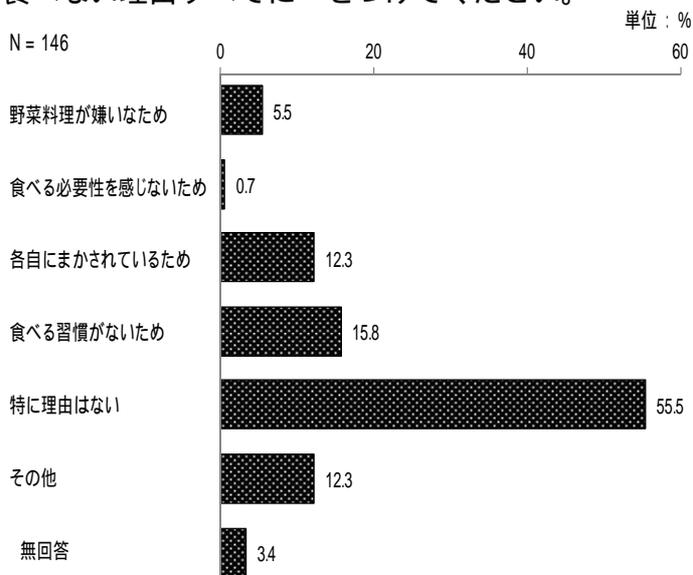
問5 1) あなたは野菜中心の料理(1品でもよい)を食べていますか。(SA)

	全体 (N=229)	性別	
		男 (N=119)	女 (N=110)
毎食(1日3回)食べている	83 36.2	40 33.6	43 39.1
1日2回食べている	79 34.5	42 35.3	37 33.6
1日1回食べている	39 17.0	20 16.8	19 17.3
2日に1回食べている	14 6.1	6 5.0	8 7.3
1週間に1~2回食べている	12 5.2	9 7.6	3 2.7
ほとんど食べていない	2 0.9	2 1.7	0 0.0
無回答	0 0.0	0 0.0	0 0.0



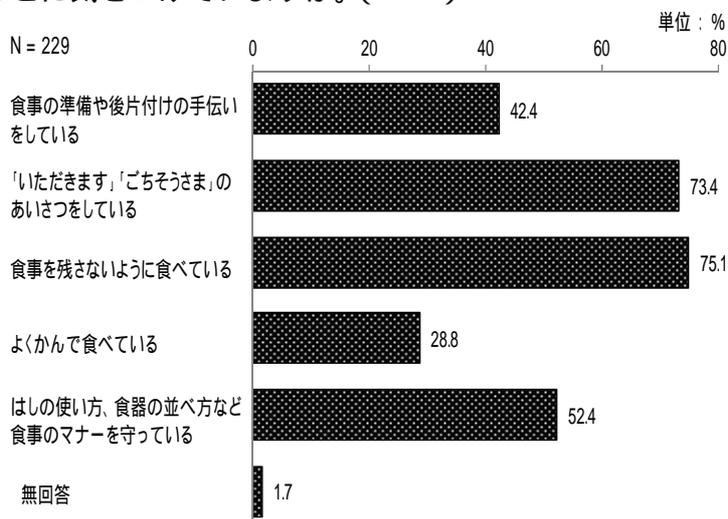
問5 2) あなたが野菜中心の料理を毎食食べない理由すべてにをつけてください。

	全体 (N=146)	性別	
		男 (N=79)	女 (N=67)
野菜料理が嫌いなため	8 5.5	5 6.3	3 4.5
食べる必要性を感じないため	1 0.7	1 1.3	0 0.0
各自にまかされているため	18 12.3	8 10.1	10 14.9
食べる習慣がないため	23 15.8	12 15.2	11 16.4
特に理由はない	81 55.5	46 58.2	35 52.2
その他	18 12.3	9 11.4	9 13.4
無回答	5 3.4	3 3.8	2 3.0



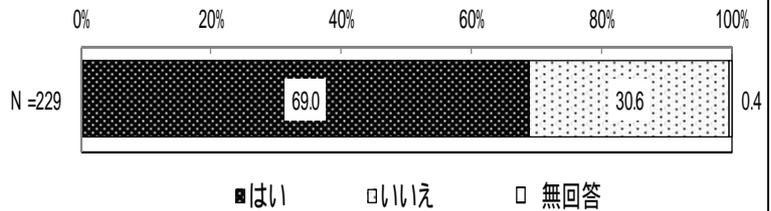
問6 あなたは食事の際にどのようなことに気をつけていますか。(MA)

	全体 (N=229)	性別	
		男 (N=119)	女 (N=110)
食事の準備や後片付けの手伝いをしている	97 42.4	44 37.0	53 48.2
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしている	168 73.4	82 68.9	86 78.2
食事を残さないように食べている	172 75.1	94 79.0	78 70.9
よくかんで食べている	66 28.8	30 25.2	36 32.7
はしの使い方、食器の並べ方など食事のマナーを守っている	120 52.4	59 49.6	61 55.5
無回答	4 1.7	3 2.5	1 0.9



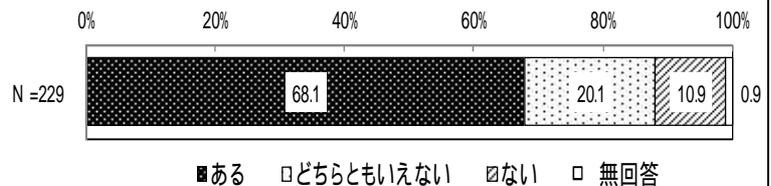
問7 体育の授業以外で、運動・スポーツを週のうち3日以上していますか。
(部活動を含む)

	全体 (N=229)	性別	
		男 (N=119)	女 (N=110)
はい	158 69.0	104 87.4	54 49.1
いいえ	70 30.6	14 11.8	56 50.9
無回答	1 0.4	1 0.8	0 0.0



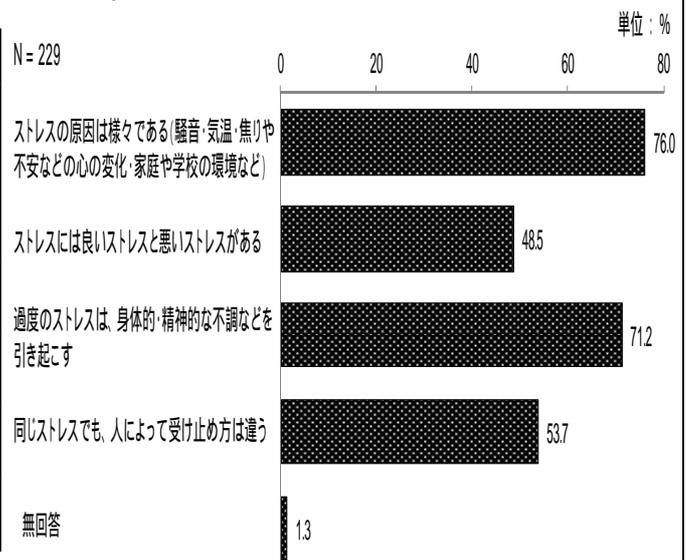
問8 家庭、学校等でストレス(緊張・不安・あせりなど)を感じたことがありますか。
(SA)

	全体 (N=229)	性別	
		男 (N=119)	女 (N=110)
ある	156 68.1	79 66.4	77 70.0
どちらともいえない	46 20.1	25 21.0	21 19.1
ない	25 10.9	13 10.9	12 10.9
無回答	2 0.9	2 1.7	0 0.0



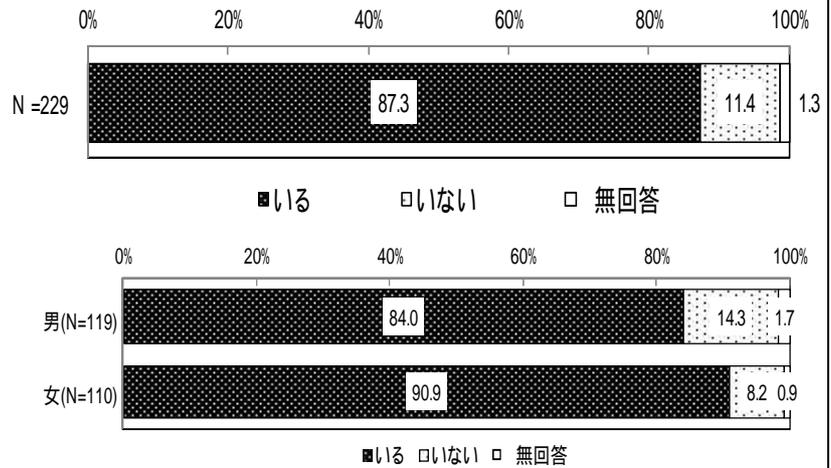
問9 ストレスという言葉からイメージするものにはどういったことがありますか。
イメージするものすべてに をつけてください。

	全体 (N=229)	性別	
		男 (N=119)	女 (N=110)
ストレスの原因は様々である(騒音・気温・焦りや不安などの心の変化・家庭や学校の環境など)	174 76.0	88 73.9	86 78.2
ストレスには良いストレスと悪いストレスがある	111 48.5	53 44.5	58 52.7
過度のストレスは、身体的・精神的な不調などを引き起こす	163 71.2	79 66.4	84 76.4
同じストレスでも、人によって受け止め方は違う	123 53.7	63 52.9	60 54.5
無回答	3 1.3	2 1.7	1 0.9



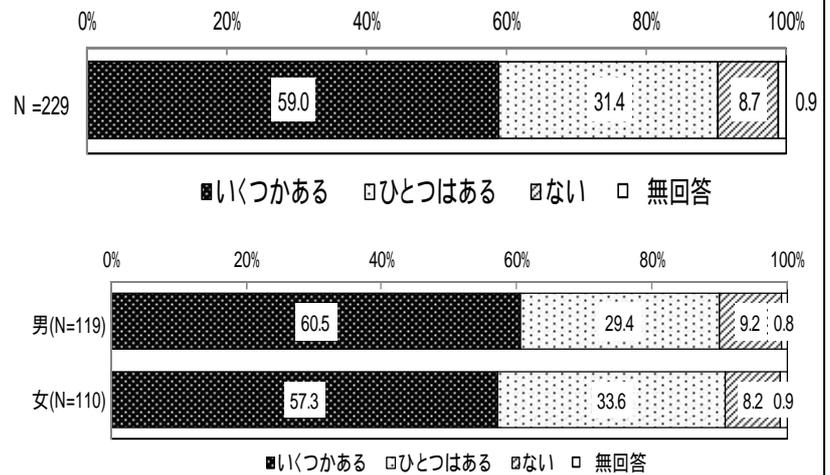
問10 ストレスを感じた時、相談できる相手がありますか。(SA)

	全体 (N=229)	性別	
		男 (N=119)	女 (N=110)
いる	200 87.3	100 84.0	100 90.9
いない	26 11.4	17 14.3	9 8.2
無回答	3 1.3	2 1.7	1 0.9



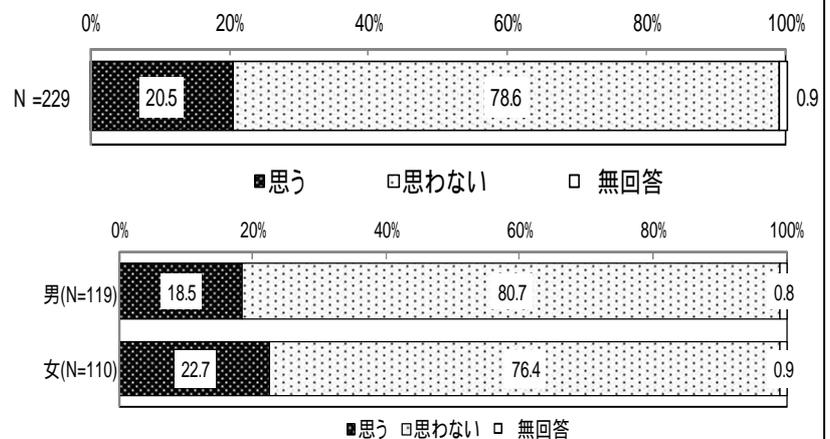
問11 ストレスを感じた時、それを自分で解決したり対処する方法がありますか。(SA)

	全体 (N=229)	性別	
		男 (N=119)	女 (N=110)
いくつかある	135 59.0	72 60.5	63 57.3
ひとつはある	72 31.4	35 29.4	37 33.6
ない	20 8.7	11 9.2	9 8.2
無回答	2 0.9	1 0.8	1 0.9



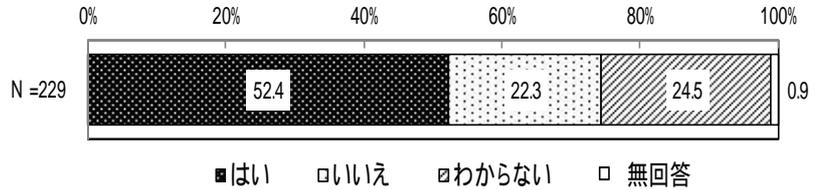
問12 自分でも対処できないほどのストレスを感じた時、専門機関(病院・保健所・こころの相談電話など)に相談しようと思いますか。(SA)

	全体 (N=229)	性別	
		男 (N=119)	女 (N=110)
思う	47 20.5	22 18.5	25 22.7
思わない	180 78.6	96 80.7	84 76.4
無回答	2 0.9	1 0.8	1 0.9



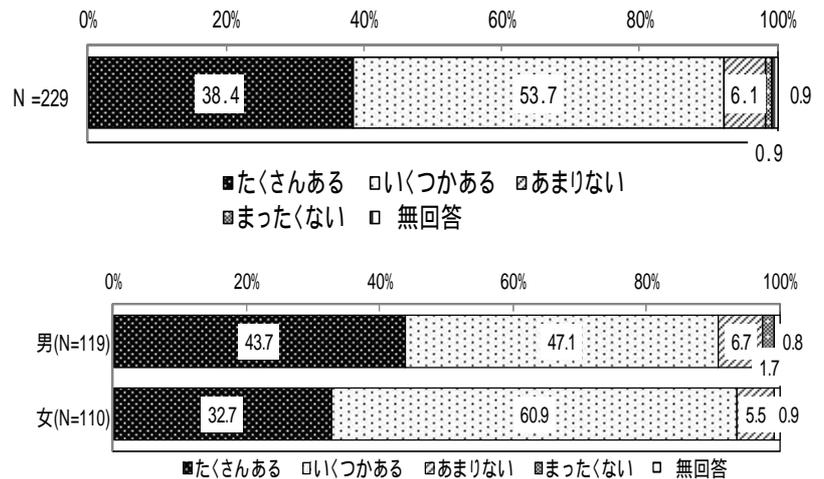
問13 睡眠によって休養がとれたと感じていますか。(SA)

	全体 (N=229)	性別	
		男 (N=119)	女 (N=110)
はい	120 52.4	67 56.3	53 48.2
いいえ	51 22.3	25 21.0	26 23.6
わからない	56 24.5	26 21.8	30 27.3
無回答	2 0.9	1 0.8	1 0.9



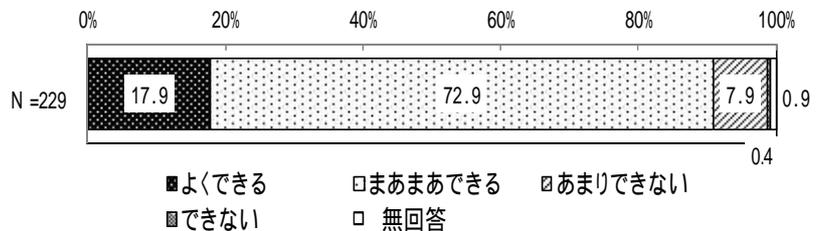
問14 あなたは、日々の生活の中で楽しみがありますか。(SA)

	全体 (N=229)	性別	
		男 (N=119)	女 (N=110)
たくさんある	88 38.4	52 43.7	36 32.7
いくつかある	123 53.7	56 47.1	67 60.9
あまりない	14 6.1	8 6.7	6 5.5
まったくない	2 0.9	2 1.7	0 0.0
無回答	2 0.9	1 0.8	1 0.9



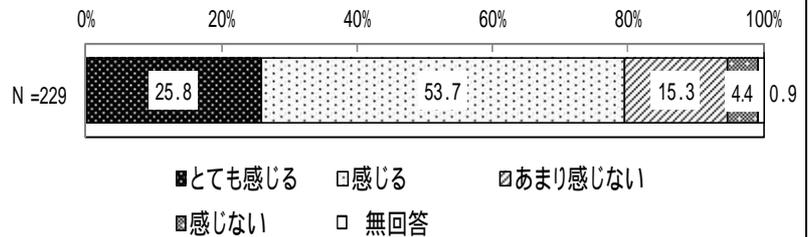
問15 あなたは、相手の気持ちを考え、思いやることができますか。(SA)

	全体 (N=229)	性別	
		男 (N=119)	女 (N=110)
よくできる	41 17.9	18 15.1	23 20.9
まあまあできる	167 72.9	92 77.3	75 68.2
あまりできない	18 7.9	7 5.9	11 10.0
できない	1 0.4	1 0.8	0 0.0
無回答	2 0.9	1 0.8	1 0.9



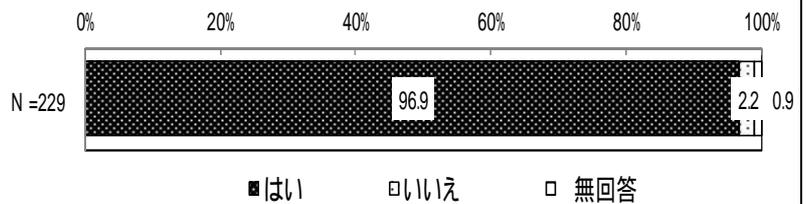
問16 あなたは、親と何でも話し合えると感じていますか。(SA)

	全体 (N=229)	性別	
		男 (N=119)	女 (N=110)
とても感じる	59 25.8	26 21.8	33 30.0
感じる	123 53.7	65 54.6	58 52.7
あまり感じない	35 15.3	19 16.0	16 14.5
感じない	10 4.4	8 6.7	2 1.8
無回答	2 0.9	1 0.8	1 0.9



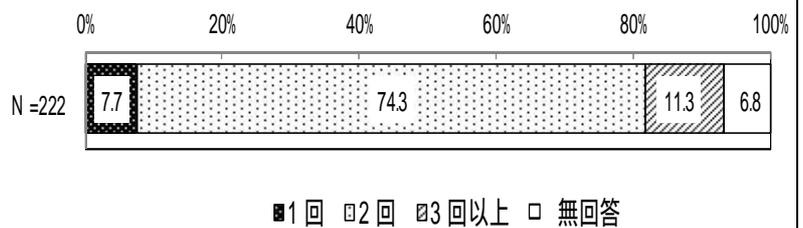
問17 食後の歯みがきをしていますか。(SA)

	全体 (N=229)	性別	
		男 (N=119)	女 (N=110)
はい	222 96.9	117 98.3	105 95.5
いいえ	5 2.2	1 0.8	4 3.6
無回答	2 0.9	1 0.8	1 0.9



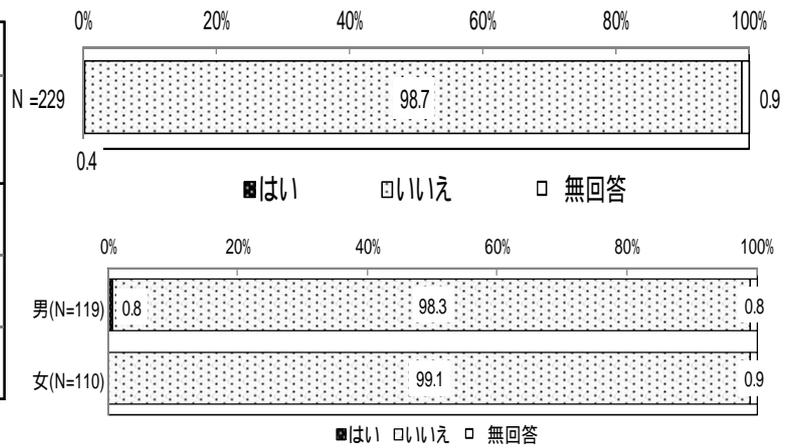
一日の歯みがき回数 (問17で「はい」と回答した方のみ)

	全体 (N=222)	性別	
		男 (N=117)	女 (N=105)
1回	17 7.7	10 8.5	7 6.7
2回	165 74.3	91 77.8	74 70.5
3回以上	25 11.3	9 7.7	16 15.2
無回答	15 6.8	7 6.0	8 7.6



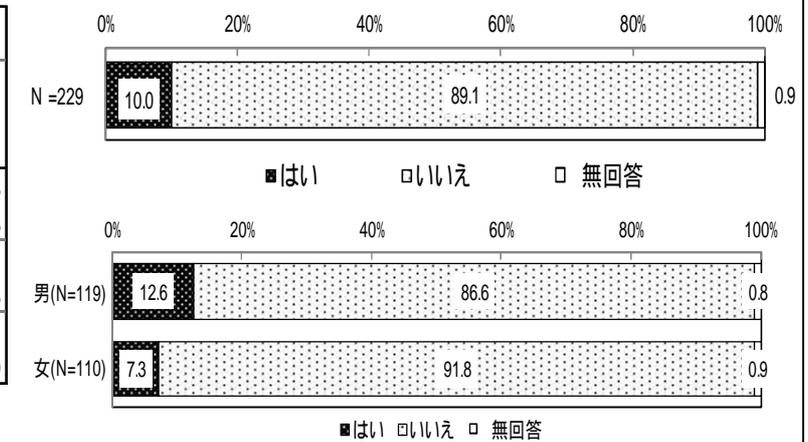
問18 タバコを吸ったことがありますか。(SA)

	全体 (N=229)	性別	
		男 (N=119)	女 (N=110)
はい	1 0.4	1 0.8	0 0.0
いいえ	226 98.7	117 98.3	109 99.1
無回答	2 0.9	1 0.8	1 0.9



問19 お酒を飲んだことがありますか。(SA)

	全体 (N=229)	性別	
		男 (N=119)	女 (N=110)
はい	23 10.0	15 12.6	8 7.3
いいえ	204 89.1	103 86.6	101 91.8
無回答	2 0.9	1 0.8	1 0.9



成人

第3章 健康基礎調査アンケート（成人）

現在の状況について

問3 あなたの体格は（数値）

BMI 値をみると、「肥満（BMI25 以上）」が 16.5%、「やせ（BMI18.5 未満）」は 9.8%となっている。前回調査と比較すると、大きな変化は見られない。

性別でみると、男性は「肥満（BMI25 以上）」、女性は「やせ（BMI18.5 未満）」が多い傾向にある。

性・年齢別でみると、「やせ（BMI18.5 未満）」の割合が最も高いのは 20 歳代女性、「肥満（BMI25 以上）」の割合が最も高いのは 40 歳代男性となっている。

身長

単位：cm

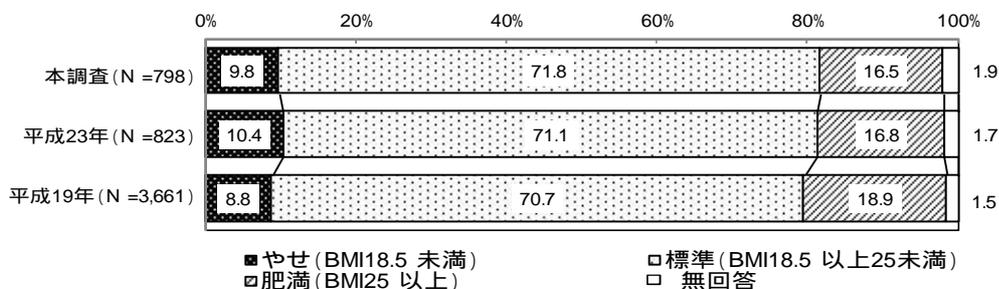
	身長(平均)
全体 (N= 785)	161.0
男 (N= 323)	168.4
女 (N= 460)	155.8

体重

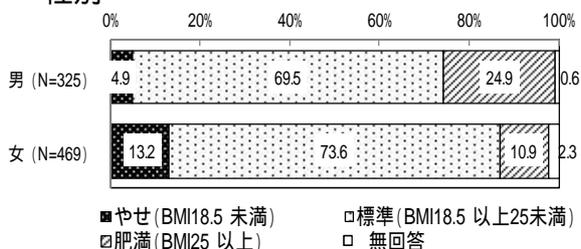
単位：kg

	体重(平均)
全体 (N= 787)	57.8
男 (N= 323)	65.7
女 (N= 462)	52.2

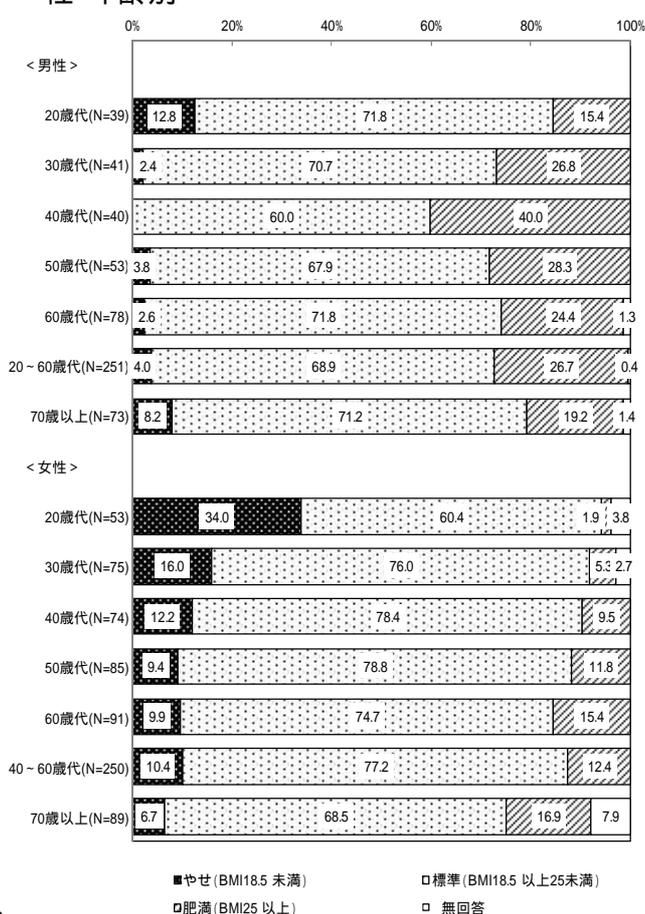
BMI 値



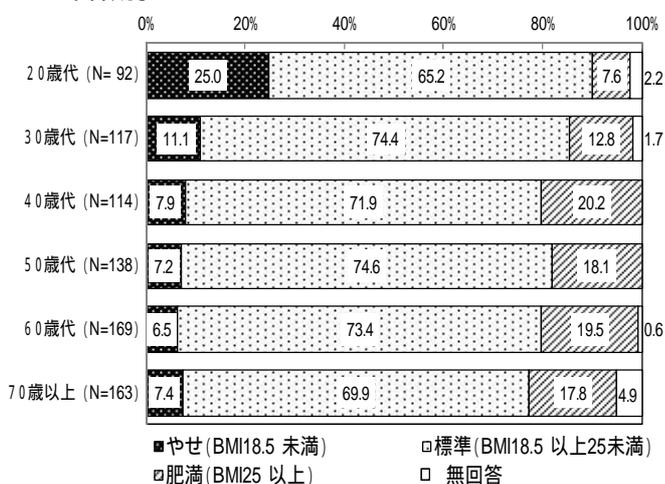
性別



性・年齢別



年齢別

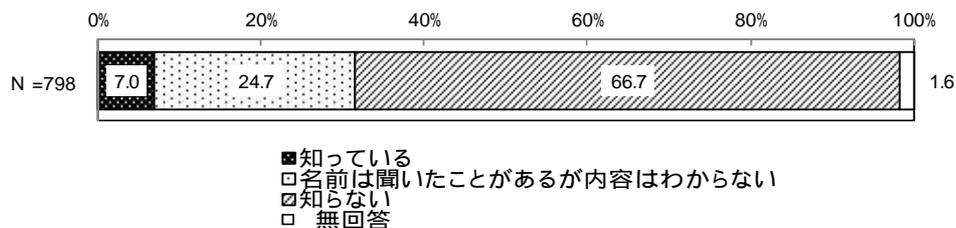


問4 あなたは、津山市の健康づくり計画「第2次健康つやま21」のことを知っていますか。
（SA）

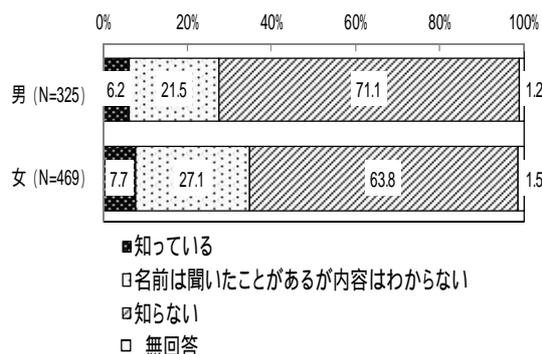
「知らない」(66.7%)が最も高く、次いで「名前は聞いたことがあるが内容はわからない」(24.7%)で、「知っている」は7.0%にとどまった。

性別でみると、「名前は聞いたことがあるが内容はわからない」(男性21.5%、女性27.1%)は女性が5.6ポイント高く、「知らない」(男性71.1%、女性63.8%)は男性が7.3ポイント高い。

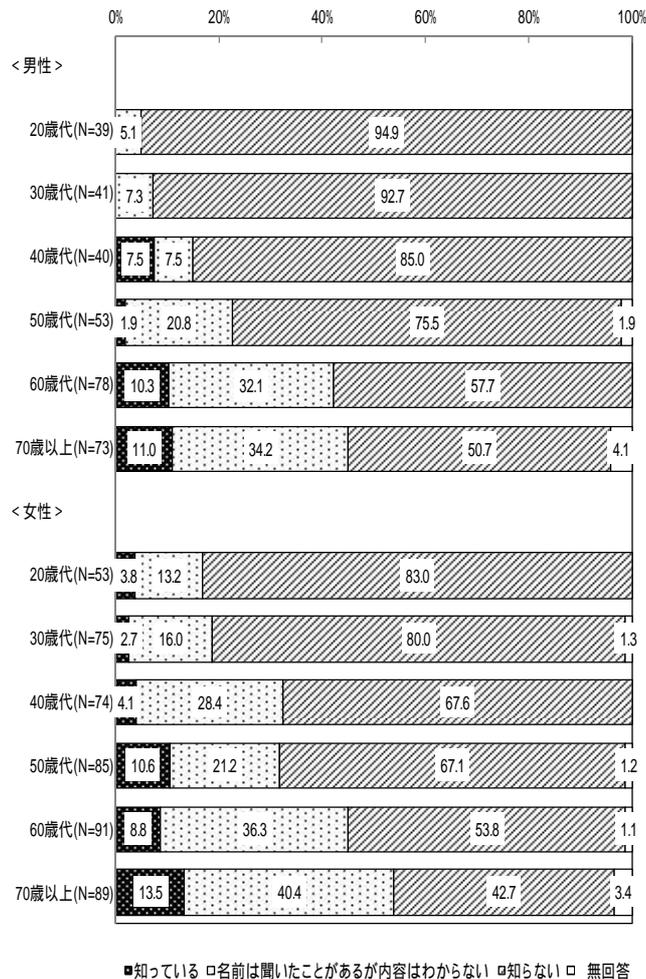
性・年齢別でみると、男女ともに「知っている」「名前は聞いたことがあるが内容はわからない」の割合は概ね年代が上がるほど高くなり、70歳以上女性では「知っている」が13.5%を占める。



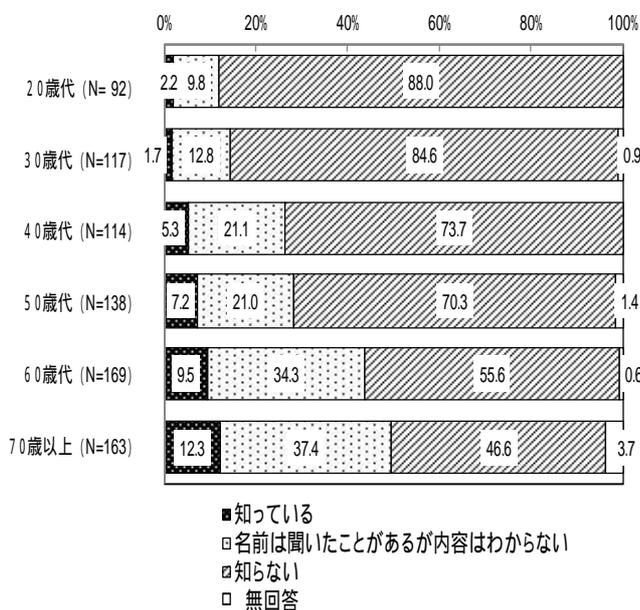
性別



性・年齢別



年齢別



最近の3か月間の食事状況について

問1 1) 1週間のうちで朝食を食べる日は何日ありますか。(SA)

「7日間毎日食べる」(79.3%)が最も高く、次いで「週5~6日食べる」(8.0%)、「食べない」(5.0%)となっている。

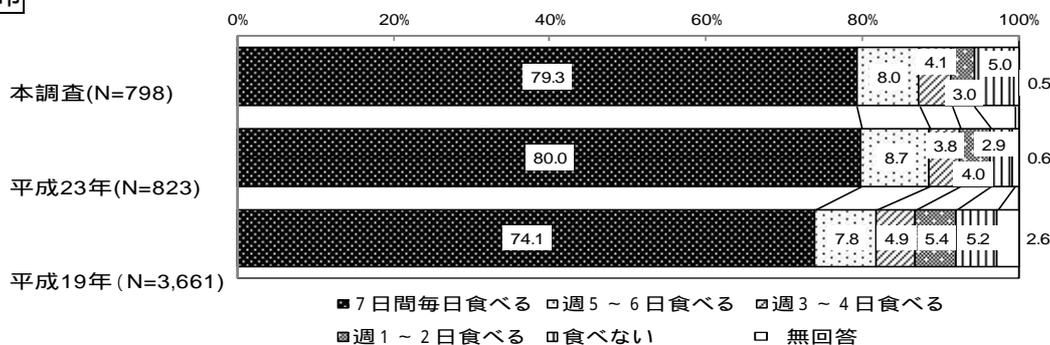
前回調査と比較すると、「7日間毎日食べる」「週5~6日食べる」はいずれも平成23年より0.7ポイント低く、「食べない」は平成23年より2.1ポイント高くなっている。

性別でみると、「7日間毎日食べる」(男性77.8%、女性80.8%)は女性が3.0ポイント高く、「食べない」(男性7.1%、女性3.6%)は男性が3.5ポイント高い。

年齢別でみると、「7日間毎日食べる」の割合は概ね年代が上がるほど高くなり、70歳以上では95.7%となっている。

性・年齢別でみると、30歳代女性では「7日間毎日食べる」が81.3%で、30歳代男性(58.5%)に比べ22.8ポイント高くなっている。

津山市

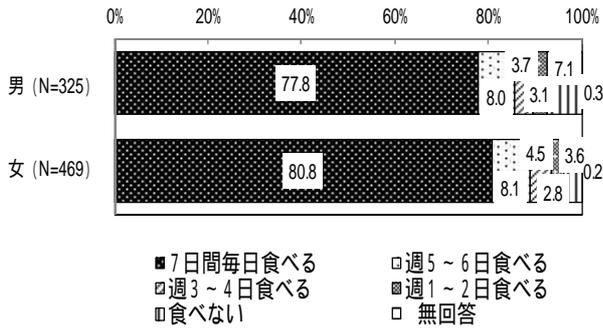


平成28年3月 内閣府調査「食育に関する意識調査報告書」

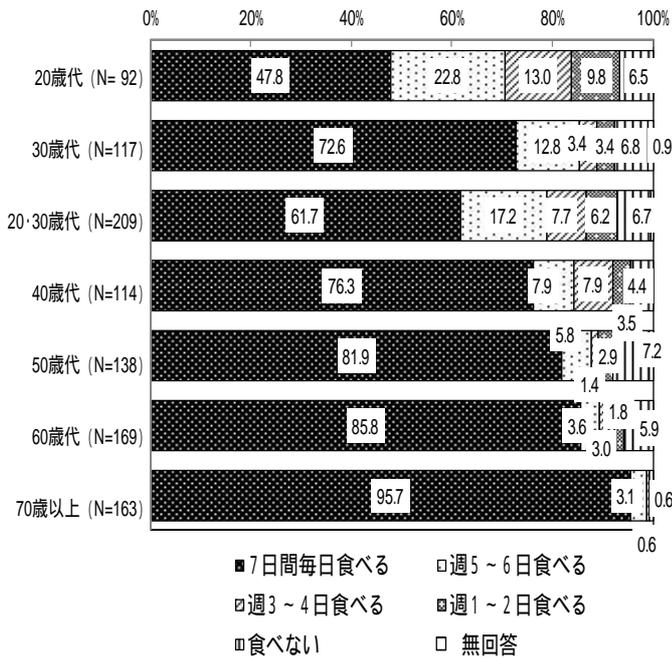


第3章 健康基礎調査アンケート（成人）

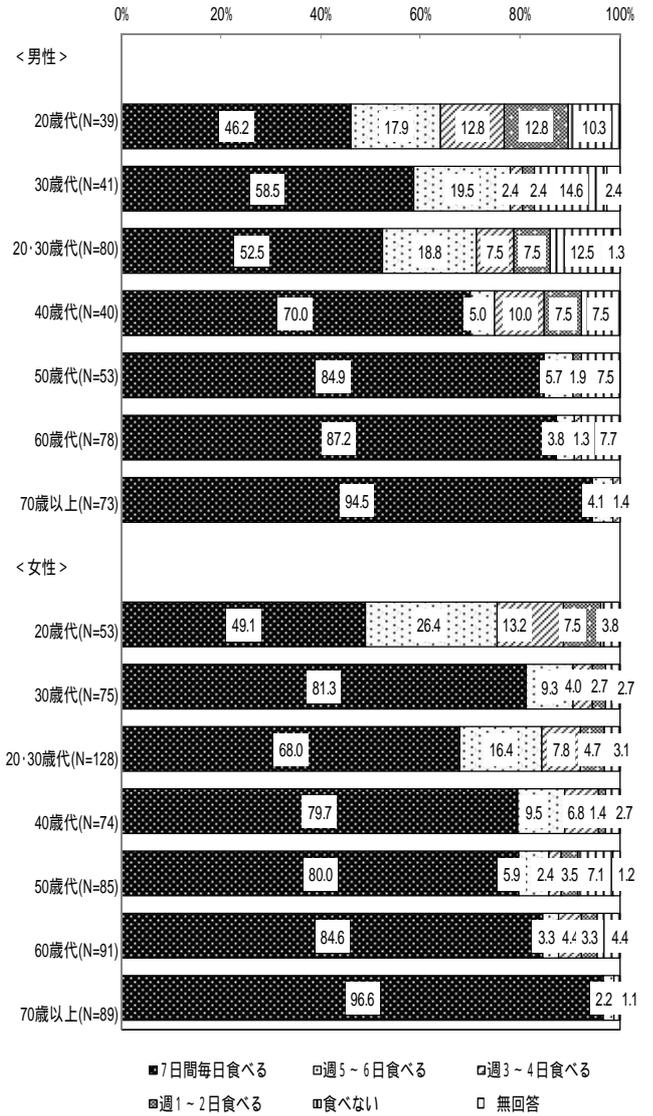
性別



年齢別



性・年齢別



問1 2) 問1の1)で2~5に をつけた方におたずねします。朝食を食べない理由すべてに をつけてください。(MA)

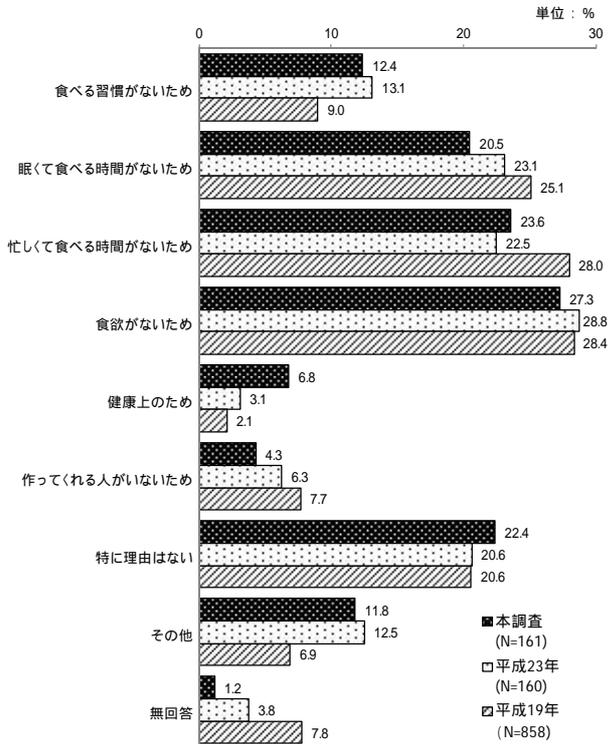
「食欲がないため」(27.3%)が最も高く、次いで「忙しくて食べる時間がないため」(23.6%)、「特に理由はない」(22.4%)となっている。

前回調査と比較すると、「健康上のため」(6.8%)は平成23年より3.7ポイント高く、「眠くて食べる時間がないため」(20.5%)は同年より2.6ポイント低くなっている。

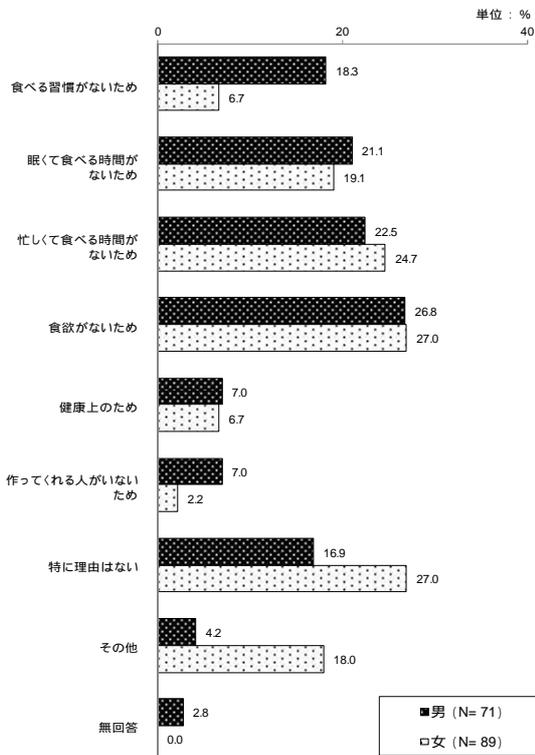
性別でみると、男女とも「食欲がないため」(女性は「特に理由はない」と同率)が最も高いが、男性は「食べる習慣がないため」(18.3%)が女性を11.6ポイント上回っている。

年齢別でみると、20歳代、30歳代では「眠くて食べる時間がないため」「忙しくて食べる時間がないため」、40歳代から60歳代では「食欲がないため」「特に理由はない」の割合が高くなっている。

性・年齢別でみると、20歳代男性で「眠くて食べる時間がないため」、40歳代男性で「食欲がないため」、女性の40歳代から60歳代で「特に理由はない」の割合が高くなっている。



性別



年齢別

	い食べる習慣がない	間眠がくなくて食べる時間	時忙間がくなくて食べる時間	食欲がないため	健康上のため	が作ってない人	特に理由はない	その他	無回答
20歳代 (N=48)	10.4	39.6	33.3	27.1	4.2	6.3	12.5	14.6	4.2
30歳代 (N=31)	16.1	29.0	29.0	25.8	0.0	3.2	9.7	12.9	0.0
40歳代 (N=27)	14.8	11.1	22.2	25.9	11.1	0.0	33.3	0.0	0.0
50歳代 (N=24)	4.2	8.3	20.8	25.0	12.5	8.3	33.3	8.3	0.0
60歳代 (N=24)	16.7	0.0	8.3	29.2	8.3	0.0	33.3	20.8	0.0
70歳以上 (N=7)	14.3	0.0	0.0	42.9	14.3	14.3	28.6	14.3	0.0

性・年齢別

	い食べる習慣がない	間眠がくなくて食べる時間	時忙間がくなくて食べる時間	食欲がないため	健康上のため	が作ってない人	特に理由はない	その他	無回答
<男性>									
20歳代 (N=21)	19.0	47.6	28.6	19.0	4.8	9.5	19.0	0.0	9.5
30歳代 (N=16)	25.0	31.3	31.3	18.8	0.0	6.3	6.3	6.3	0.0
40歳代 (N=12)	16.7	0.0	16.7	41.7	16.7	0.0	25.0	0.0	0.0
50歳代 (N=8)	12.5	0.0	25.0	37.5	12.5	25.0	0.0	0.0	0.0
60歳代 (N=10)	20.0	0.0	10.0	20.0	10.0	0.0	20.0	20.0	0.0
70歳以上 (N=4)	0.0	0.0	0.0	50.0	0.0	0.0	50.0	0.0	0.0
<女性>									
20歳代 (N=27)	3.7	33.3	37.0	33.3	3.7	3.7	7.4	25.9	0.0
30歳代 (N=14)	0.0	21.4	28.6	28.6	0.0	0.0	14.3	21.4	0.0
40歳代 (N=15)	13.3	20.0	26.7	13.3	6.7	0.0	40.0	0.0	0.0
50歳代 (N=16)	0.0	12.5	18.8	18.8	12.5	0.0	50.0	12.5	0.0
60歳代 (N=14)	14.3	0.0	7.1	35.7	7.1	0.0	42.9	21.4	0.0
70歳以上 (N=3)	33.3	0.0	0.0	33.3	33.3	33.3	0.0	33.3	0.0

問2 あなたは、ふだん外食する時や食品を購入する時に、栄養成分の表示(エネルギー、塩分量など)を参考にしていますか。(SA)

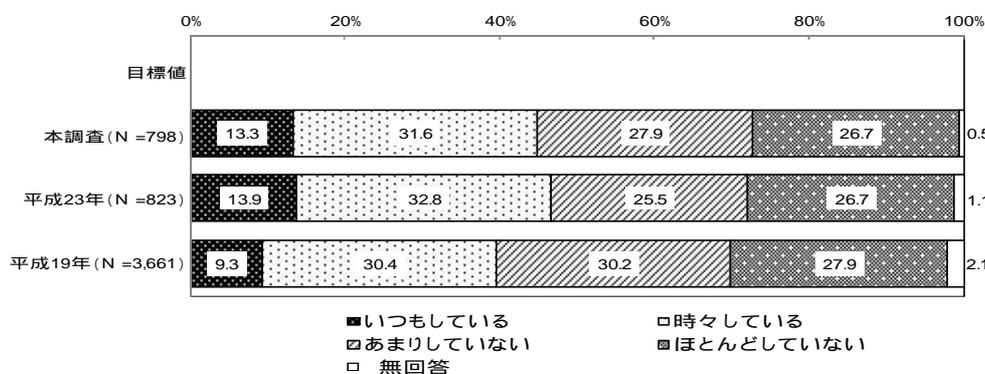
「時々している」(31.6%)が最も高く、次いで「あまりしていない」(27.9%)、「ほとんどしていない」(26.7%)が続き、「いつもしている」は13.3%となっている。

前回調査と比較すると、「あまりしていない」は平成23年より2.4ポイント高くなっている。

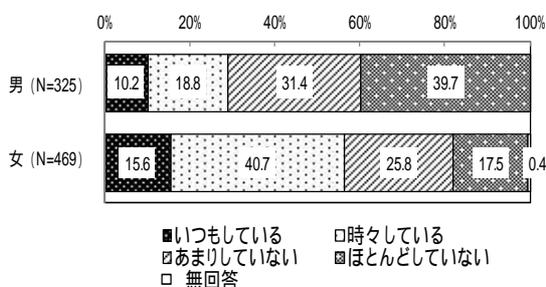
性別で見ると、「いつもしている」(男性10.2%、女性15.6%)、「時々している」(男性18.8%、女性40.7%)は、女性が5.4ポイント、21.9ポイント高く、「あまりしていない」(男性31.4%、女性25.8%)、「ほとんどしていない」(男性39.7%、女性17.5%)は、男性が5.6ポイント、22.2ポイント高くなっている。

年齢別にみると、「時々している」は30歳代で40.2%、「あまりしていない」は50歳代で36.2%、「ほとんどしていない」は20歳代で38.0%と、それぞれ最も高くなっている。

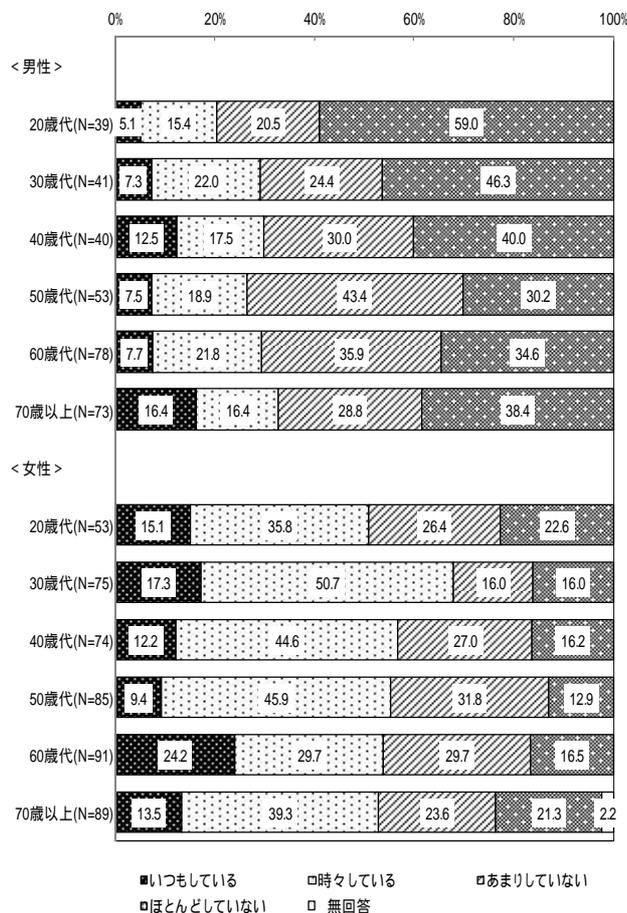
性・年齢別にみると、「時々している」は30歳代女性で50.7%、「いつもしている」は60歳代女性で24.2%と、比較的高い割合となっている。



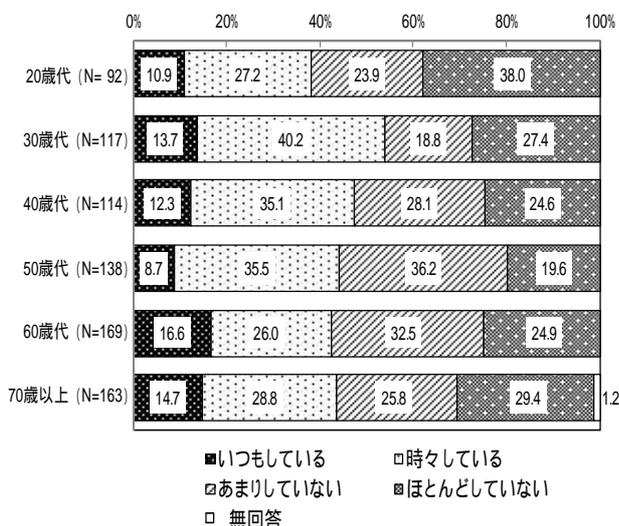
性別



性・年齢別



年齢別



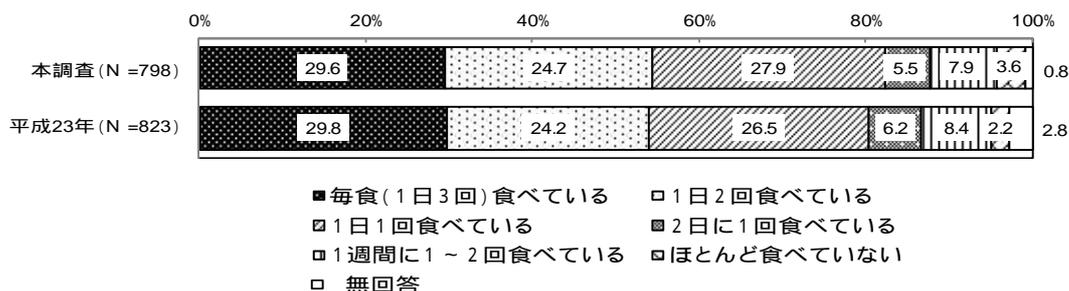
問3 1) 野菜中心の料理（1品でもよい）を食べていますか。（SA）

「毎食（1日3回）食べている」（29.6%）が最も高く、次いで「1日1回食べている」（27.9%）、「1日2回食べている」（24.7%）が続き、1日に1回以上野菜を摂取している人は8割を超える。前回調査と比較すると、特に大きな差は見られない。

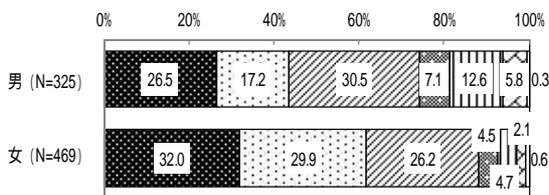
性別でみると、1日に1回以上野菜を摂取している人は、男性で74.2%、女性で88.1%で、女性が13.9ポイント高くなっている。

年齢別にみると、1日に1回以上野菜を摂取している人はいずれの年代でも7割以上を占めるが、年代が上がるほど「毎食（1日3回）食べている」の割合が高くなり、70歳以上では52.8%を占める。

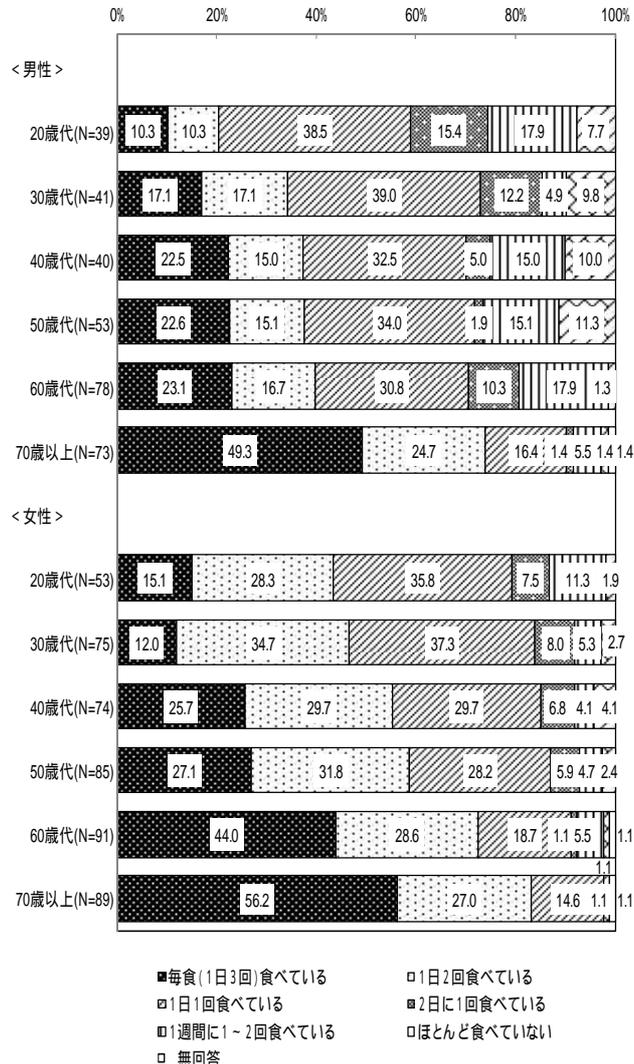
性・年齢別にみると、「毎食（1日3回）食べている」は60歳代女性で44.0%と、60歳代男性（23.1%）を20.9ポイント上回っている。



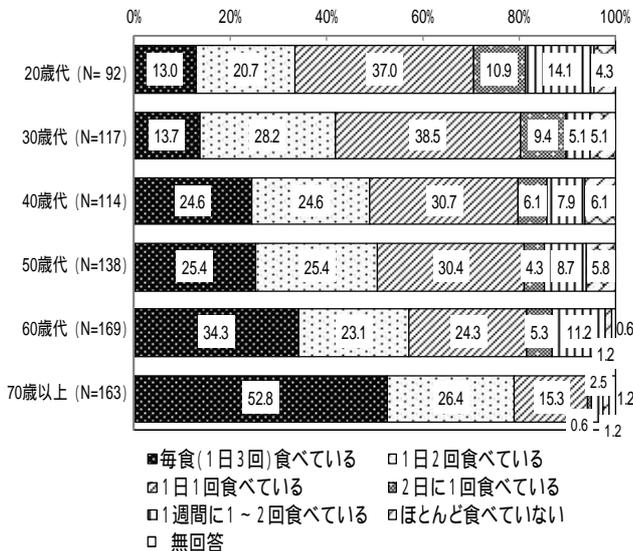
性別



性・年齢別



年齢別



問3 2) 問3の1) で2～6に をつけた方におたずねします。
 野菜中心の料理を毎食食べない理由すべてに をつけてください。

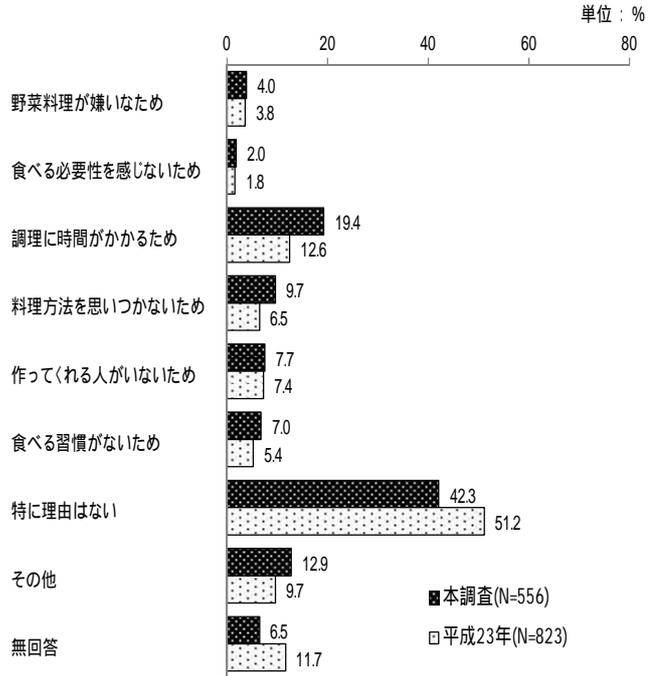
「特に理由はない」(42.3%) が最も高く、次いで「調理に時間がかかるため」(19.4%)、「料理方法を思いつかないため」(9.7%)が続いている。

前回調査と比較すると、「特に理由はない」は平成23年より8.9ポイント低く、「調理に時間がかかるため」は同年より6.8ポイント高くなっている。

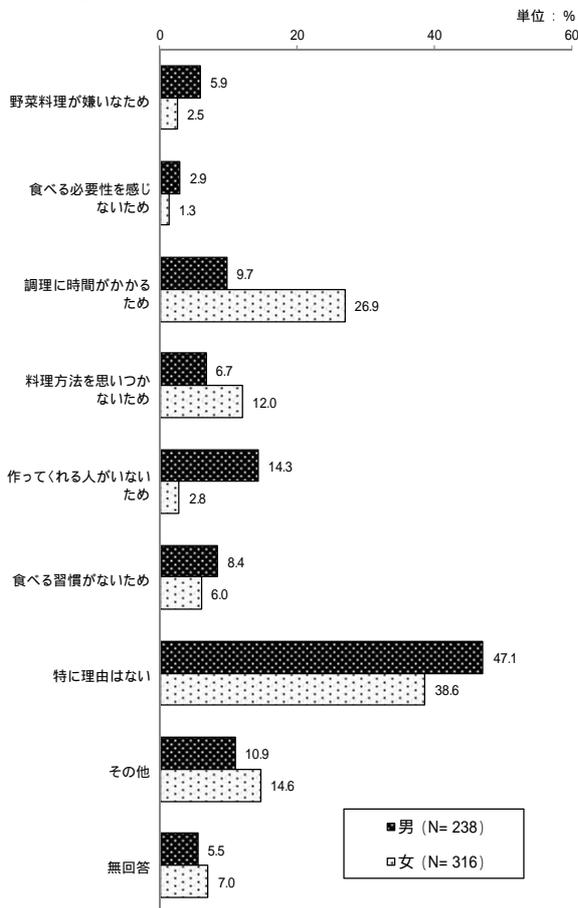
性別でみると、男女ともに「特に理由はない」が最も高いが、女性では「調理に時間がかかるため」(26.9%)が男性より17.2ポイント高くなっている。

年齢別でみると、30歳代では「調理に時間がかかるため」(31.7%)が最も高く、「特に理由はない」(30.7%)が僅差で続いている。そのほかの年代では「特に理由はない」が最も高くなっている。また、20歳代では「料理方法を思いつかないため」(21.3%)が比較的高い割合となっている。

性・年齢別でみると、「調理に時間がかかるため」は30歳代女性で43.9%と、突出して高くなっている。



性別



年齢別

(単位: %)

	な野菜のため料理が嫌い	食べる必要性を感じないため	調理に時間がかかるため	料理方法を思いつかないため	作っていただくために人	食べる習慣がないため	特に理由はない	その他	無回答
20歳代(N=80)	6.3	3.8	21.3	21.3	13.8	6.3	31.3	15.0	2.5
30歳代(N=101)	5.0	1.0	31.7	8.9	5.9	9.9	30.7	13.9	5.0
40歳代(N=86)	4.7	1.2	23.3	9.3	2.3	3.5	41.9	15.1	4.7
50歳代(N=103)	3.9	0.0	16.5	7.8	8.7	10.7	47.6	9.7	5.8
60歳代(N=110)	3.6	4.5	12.7	6.4	6.4	8.2	47.3	15.5	6.4
70歳以上(N=75)	0.0	1.3	10.7	6.7	10.7	1.3	54.7	8.0	16.0

性・年齢別

(単位: %)

	な野菜のため料理が嫌い	食べる必要性を感じないため	調理に時間がかかるため	料理方法を思いつかないため	作っていただくために人	食べる習慣がないため	特に理由はない	その他	無回答
<男性>									
20歳代(N=35)	11.4	8.6	11.4	14.3	17.1	11.4	34.3	11.4	2.9
30歳代(N=34)	11.8	0.0	8.8	11.8	14.7	8.8	38.2	14.7	5.9
40歳代(N=31)	9.7	3.2	6.5	6.5	6.5	3.2	51.6	12.9	3.2
50歳代(N=41)	2.4	0.0	14.6	0.0	22.0	9.8	48.8	12.2	2.4
60歳代(N=60)	3.3	5.0	6.7	6.7	11.7	11.7	45.0	6.7	8.3
70歳以上(N=36)	0.0	0.0	11.1	2.8	13.9	2.8	63.9	11.1	8.3
<女性>									
20歳代(N=45)	2.2	0.0	28.9	26.7	11.1	2.2	28.9	17.8	2.2
30歳代(N=66)	1.5	1.5	43.9	7.6	1.5	10.6	25.8	13.6	4.5
40歳代(N=55)	1.8	0.0	32.7	10.9	0.0	3.6	36.4	16.4	5.5
50歳代(N=62)	4.8	0.0	17.7	12.9	0.0	11.3	46.8	8.1	8.1
60歳代(N=50)	4.0	4.0	20.0	6.0	0.0	4.0	50.0	26.0	4.0
70歳以上(N=38)	0.0	2.6	10.5	10.5	7.9	0.0	47.4	5.3	21.1

問4 「食育」に関心がありますか。（SA）

「関心がある（54.8%）が最も高く、次いで「どちらともいえない（31.8%）」「関心がない（10.4%）」が続いている。

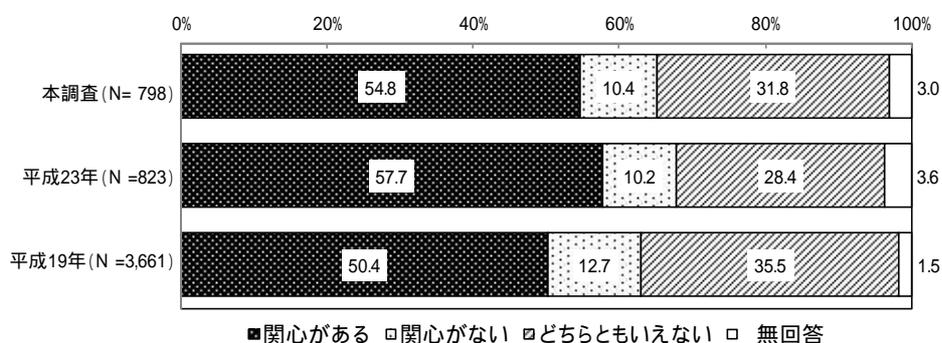
前回調査と比較すると、「関心がある」は平成23年より2.9ポイント低く、「どちらともいえない」は同年より3.4ポイント高くなっている。

性別でみると、「関心がある」（男性46.2%、女性61.0%）は、女性が14.8ポイント高く、「関心がない」（男性18.8%、女性4.5%）は、男性が14.3ポイント高くなっている。

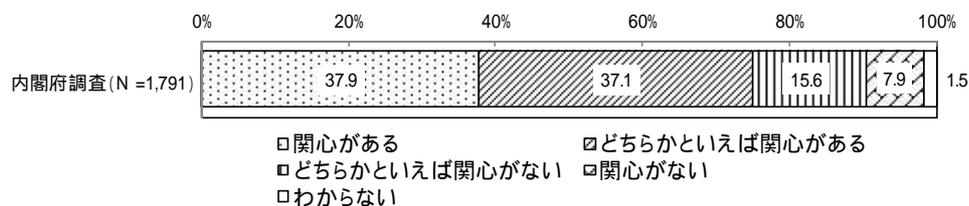
年齢別にみると、いずれの年代も「関心がある」が最も高く、30歳代以上では5割以上を占めている。20歳代では「関心がない」（18.5%）が比較的高くなっている。

性・年齢別でみると、「関心がある」は50歳代男性で54.7%、30歳代女性で72.0%と、それぞれ比較的高くなっている。

津山市

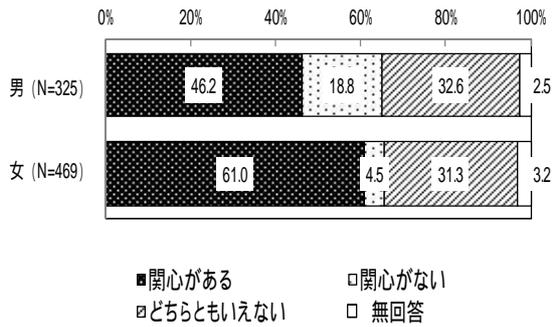


平成28年3月 内閣府調査「食育に関する意識調査報告書」

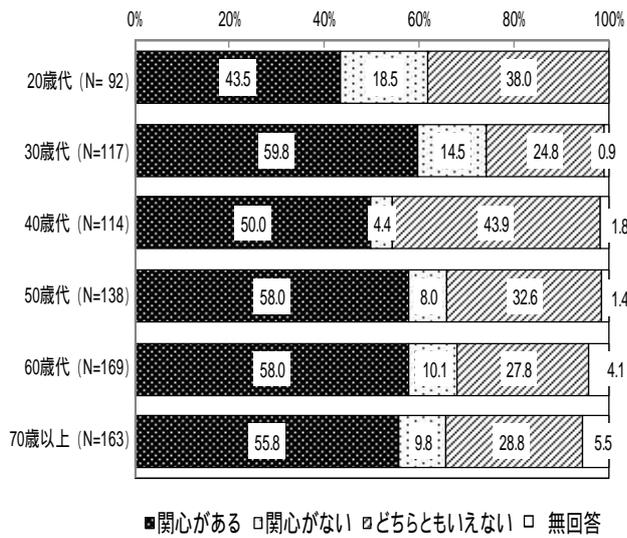


第3章 健康基礎調査アンケート（成人）

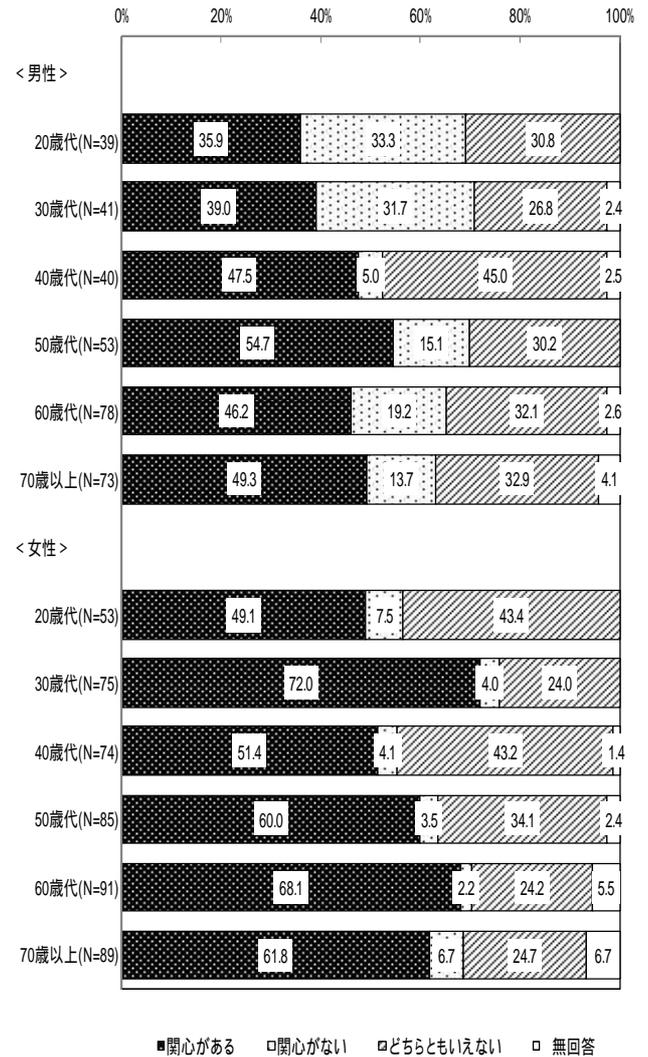
性別



年齢別



性・年齢別



問5 食事に地域の産物や旬の食材を使用していますか。（SA）

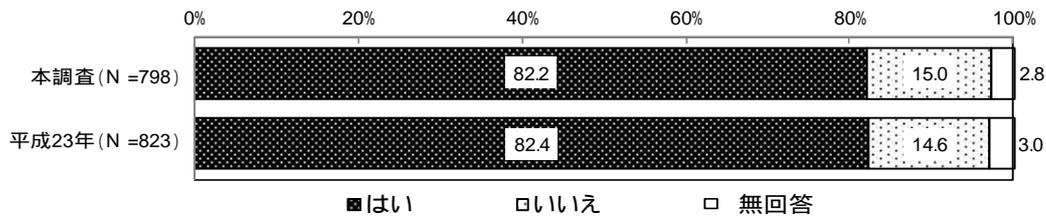
「はい」が82.2%、「いいえ」が15.0%となっている。

前回調査と比較すると、特に大きな差はみられない。

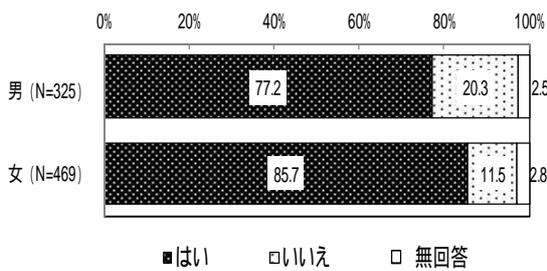
性別で見ると、「はい」（男性77.2%、女性85.7%）は、女性が8.5ポイント高くなっている。

年齢別にみると、概ね年代が上がるほど「はい」の割合が高くなっており、40歳代以上では8割以上を占めている。20歳代では「いいえ」（32.6%）が比較的高くなっている。

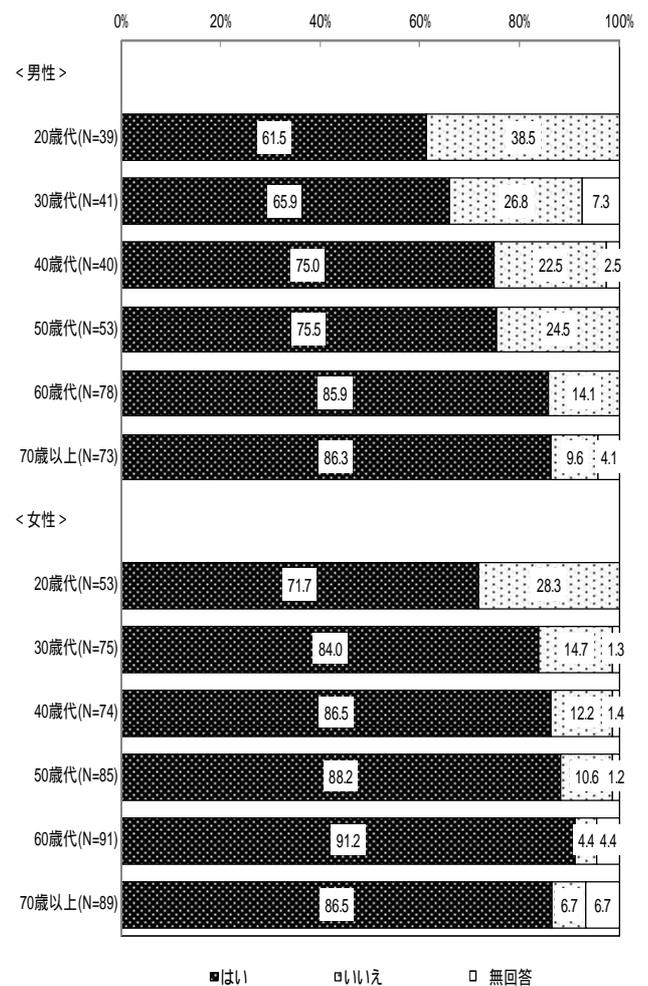
性・年齢別にみると、60代女性で「はい」が91.2%と高くなっている。



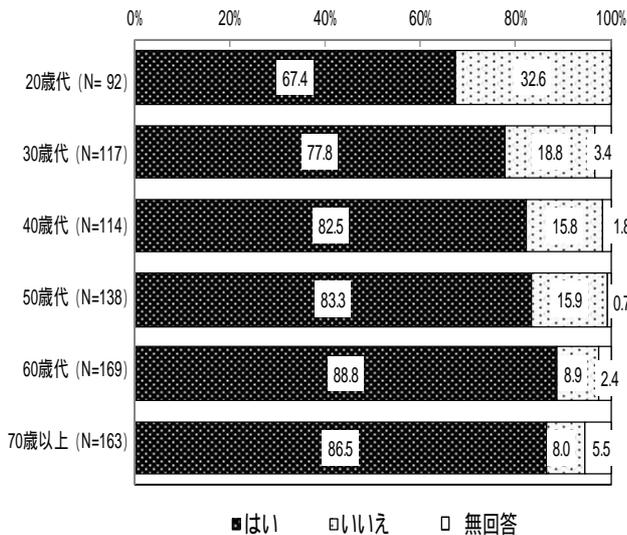
性別



性・年齢別



年齢別



問6 食事に行事食を取り入れていますか。（例：おせち料理・土用の丑のうなぎ・冬至のかぼちゃなど）（SA）

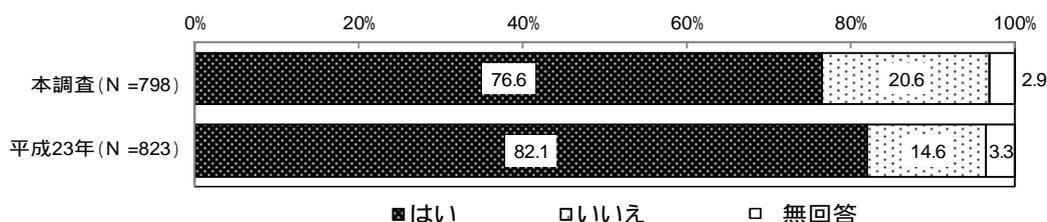
「はい」が76.6%、「いいえ」が20.6%となっている。

前回調査と比較すると、「はい」は平成23年より5.5ポイント低く、「いいえ」は同年より6.0ポイント高くなっている。

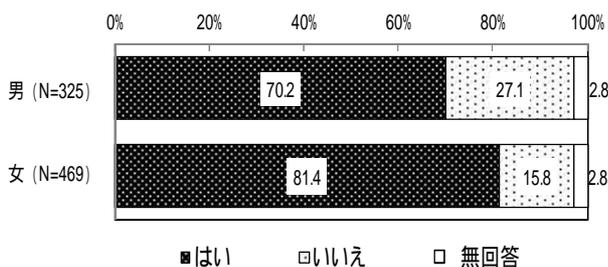
性別でみると、「はい」（男性70.2%、女性81.4%）は、女性が11.2ポイント高くなっている。

年齢別にみると、40歳代以上では「はい」がいずれも8割以上と比較的高いのに対し、20歳代では7割を下回っている。

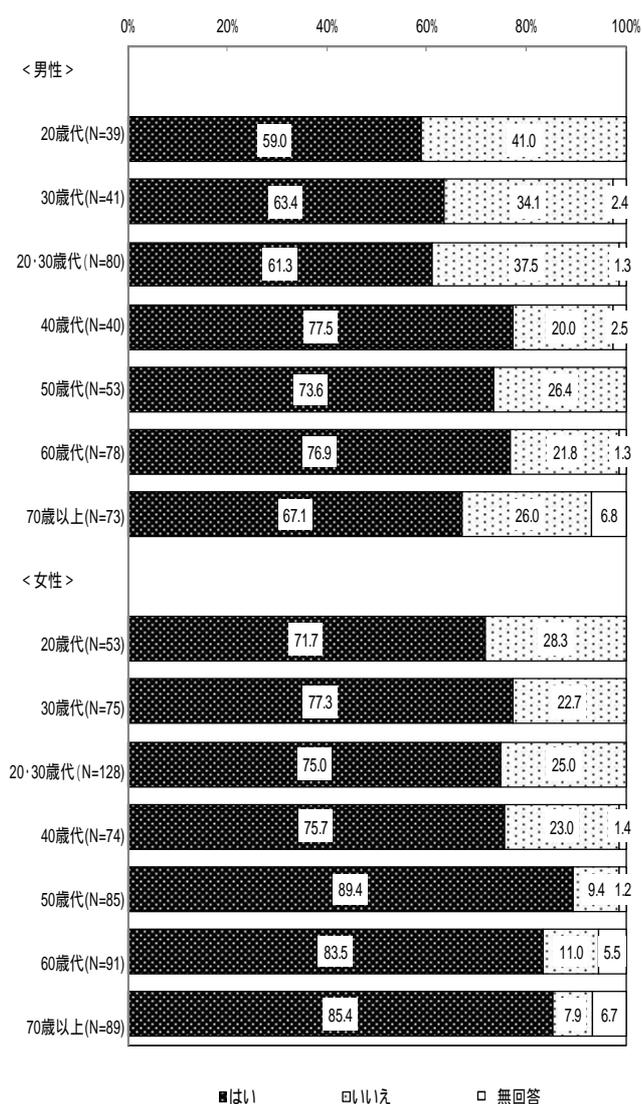
性・年齢別にみると、「はい」は50歳代女性で89.4%と、比較的高くなっている。



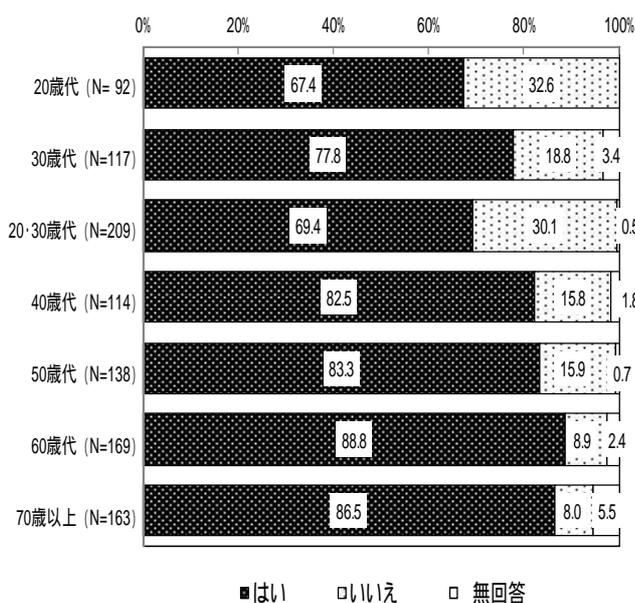
性別



性・年齢別



年齢別



問7 あなたは主食・主菜・副菜がそろった食事をするのが1週間のうちでどれくらいありますか。（数値）

朝食

「ほぼ毎日」(32.7%)が最も高く、次いで「なし」(23.3%)、「週4~5回」(12.4%)、「週2~3回」(12.3%)が続いている。平均値は、20~50歳代で2.6回/週、60歳以上で5.4回/週となっている。

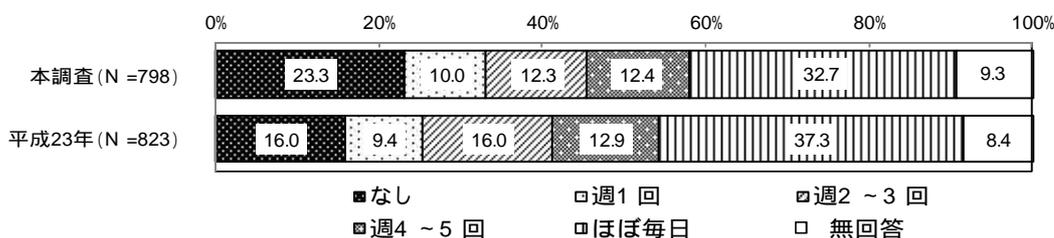
前回調査と比較すると、「ほぼ毎日」は平成23年より4.6ポイント低く、「なし」は同年より7.3ポイント高くなっている。

性別でみると、男女ともに「ほぼ毎日」(男性31.4%、女性33.5%)が3割を超え最も高い。「なし」(男性26.5%、女性21.1%)は男性が5.4ポイント高くなっている。

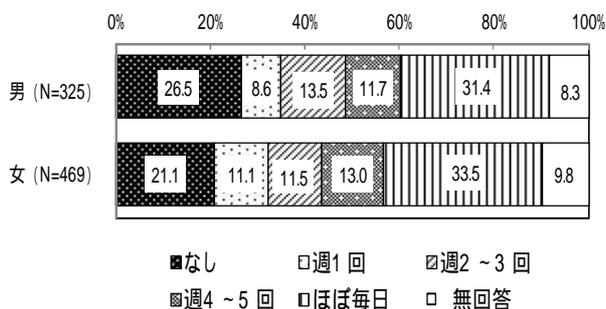
年齢別にみると、年代が上がるほど「ほぼ毎日」の割合が高く、「なし」の割合が低くなっている。

性・年齢別にみると、60歳代では「ほぼ毎日」が男性より女性が17.4ポイント高くなっている。

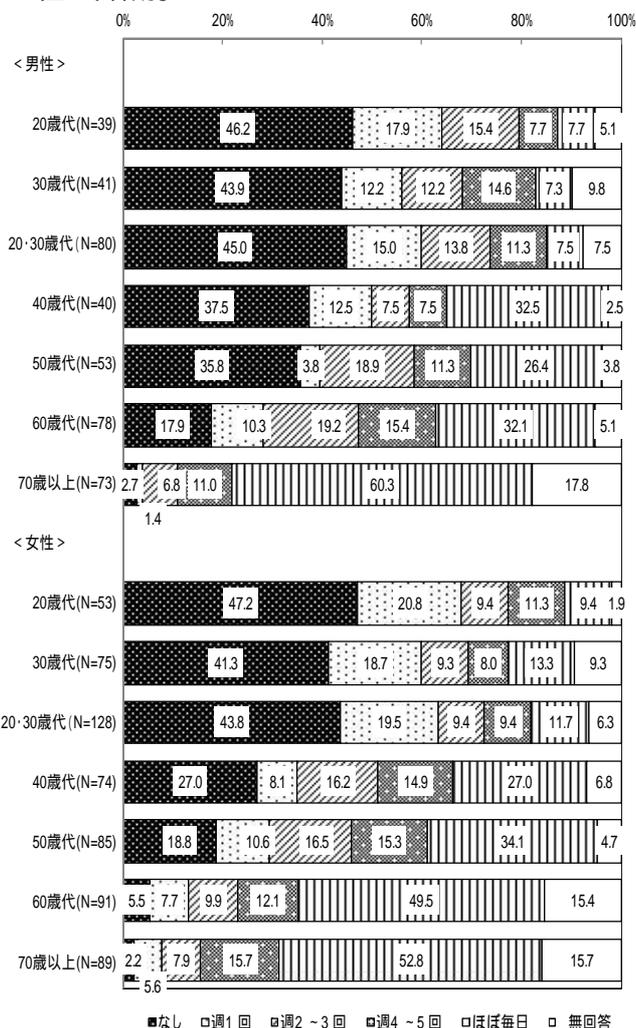
20歳以上の平均 3.6回/週



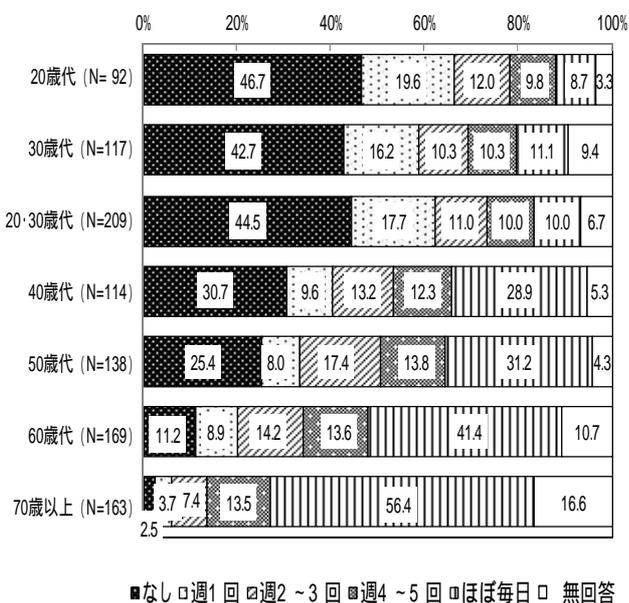
性別



性・年齢別



年齢別



問7 あなたは主食・主菜・副菜がそろった食事をするのが1週間のうちでどれくらいありますか。(数値)

昼食

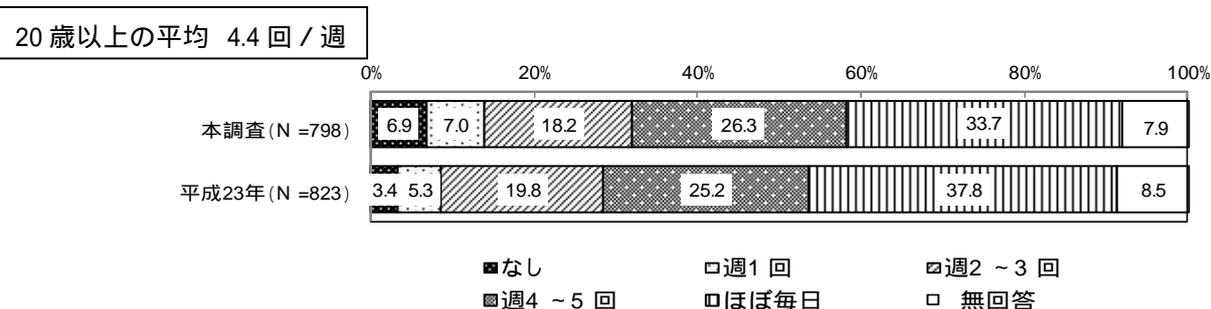
「ほぼ毎日」(33.7%)が最も高く、次いで「週4~5回」(26.3%)、「週2~3回」(18.2%)が続いている。平均値は、20~50歳代で4.1回/週、60歳以上で4.9回/週となっている。

前回調査と比較すると、「ほぼ毎日」は平成23年より4.1ポイント低く、「なし」は同年より3.5ポイント高くなっている。

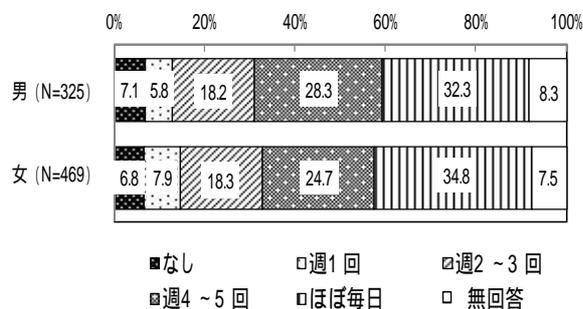
性別でみると、男女ともに「ほぼ毎日」(男性32.3%、女性34.8%)が3割を超え最も高く、次いで「週4~5回」「週2~3回」が続いている。

年齢別にみると、50歳代以上では「ほぼ毎日」「週4~5回」を合わせた割合が6割以上と、比較的高くなっている。「なし」は20歳代から40歳代で1割強と、比較的高くなっている。

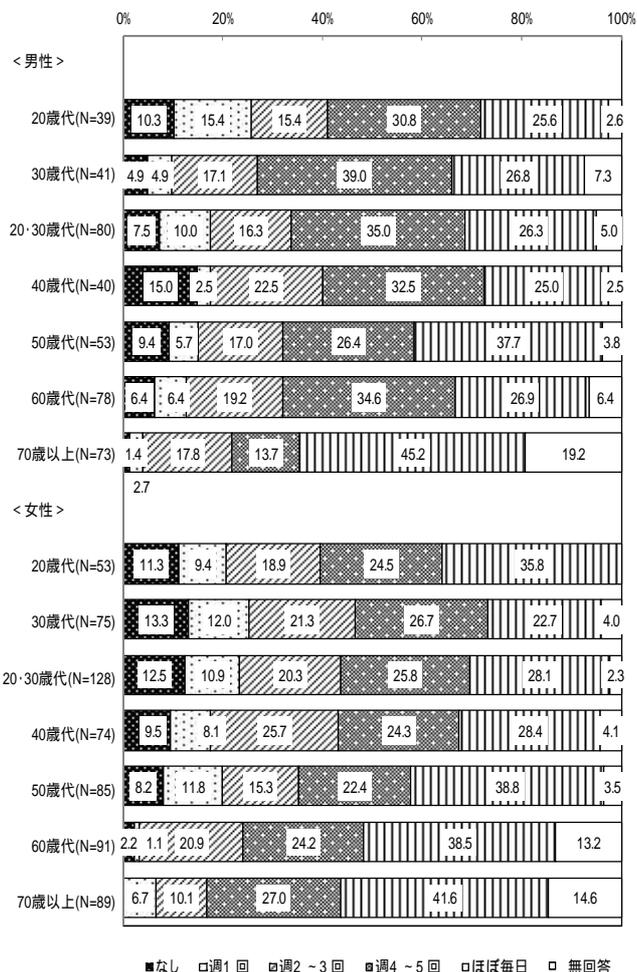
性・年齢別にみると、女性の20・30歳代では「なし」「週1回」「週2~3回」を合わせた割合が43.7%と、男性の同年代に比べ9.9ポイント高くなっている。



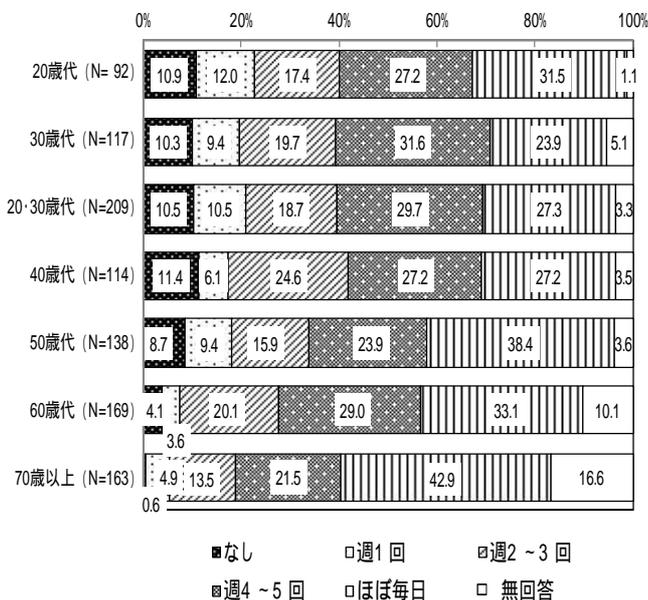
性別



性・年齢別



年齢別



問7 あなたは主食・主菜・副菜がそろった食事をするのが1週間のうちでどれくらいありますか。（数値）

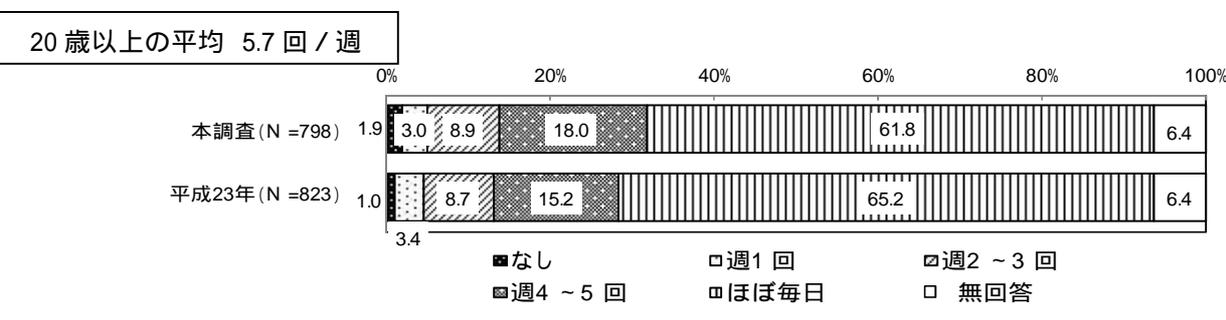
夕食

「ほぼ毎日」(61.8%)が最も高く、次いで「週4~5回」(18.0%)、「週2~3回」(8.9%)が続いている。平均値は、20~50歳代で5.6回/週、60歳以上で5.9回/週となっている。

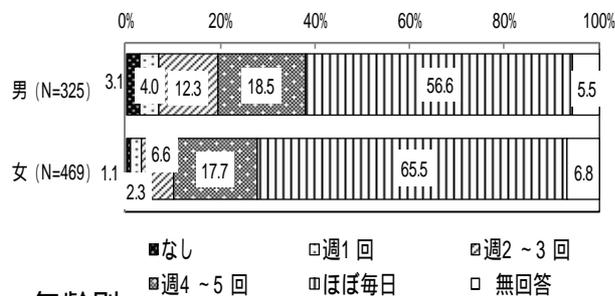
前回調査と比較すると、「ほぼ毎日」は平成23年より3.4ポイント低く、「週4~5回」は同年より2.8ポイント高くなっている。

性別でみると、男女ともに「ほぼ毎日」(男性56.6%、女性65.5%)が5割を超え最も高く、女性が8.9ポイント高くなっている。「週2~3回」(男性12.3%、女性6.6%)は男性が5.7ポイント高くなっている。

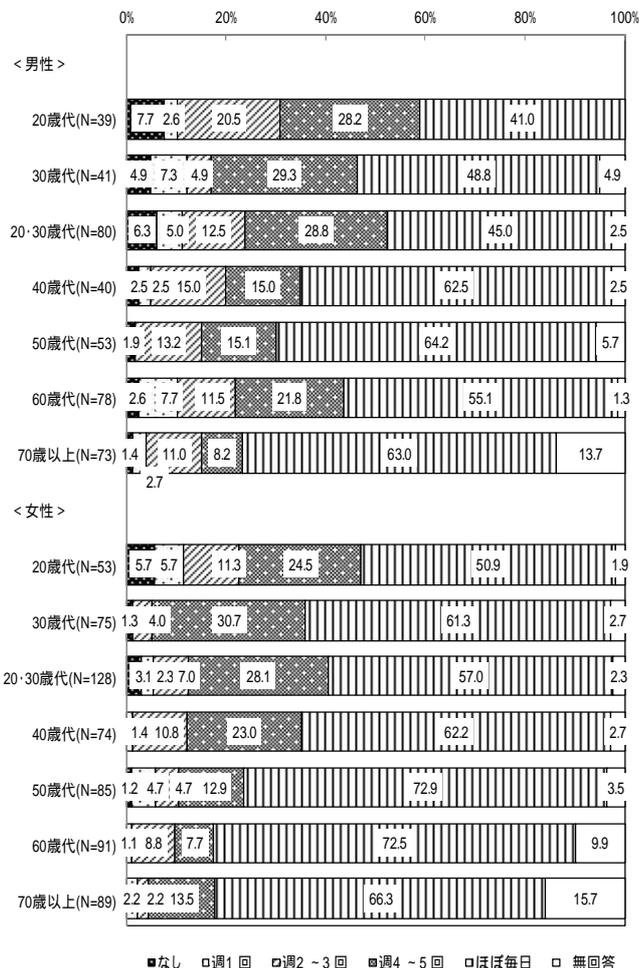
年齢別にみると、年代が上がるほど「ほぼ毎日」の割合が高く、40歳代以上では6割を超えている。「週4~5回」は30歳代(30.8%)、「週2~3回」は20歳代(15.2%)で、比較的高くなっている。性・年齢別にみると、60歳代では「ほぼ毎日」が男性より女性が17.4ポイント高くなっている。



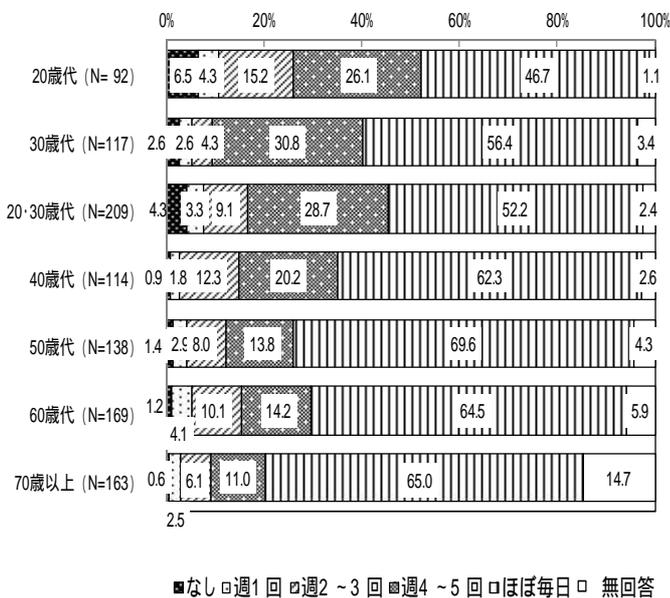
性別



性・年齢別



年齢別



問8 1) あなたの家族構成は次のうちどれにあてはまりますか。(SA)

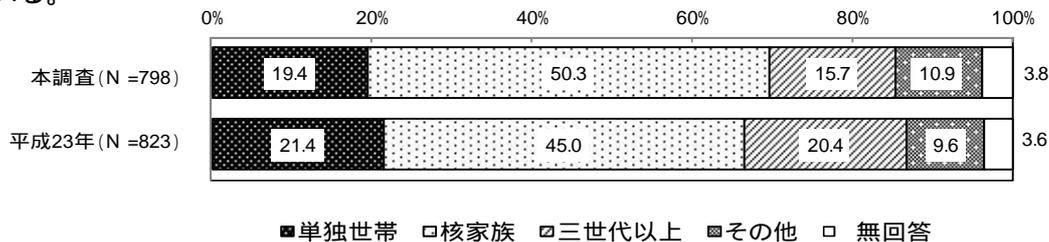
「核家族」(50.3%)が最も高く、次いで「単独世帯」(19.4%)、「三世代以上」(15.7%)が続いている。

前回調査と比較すると、「核家族」は平成23年より5.3ポイント高く、「三世代以上」は同年より4.7ポイント低くなっている。

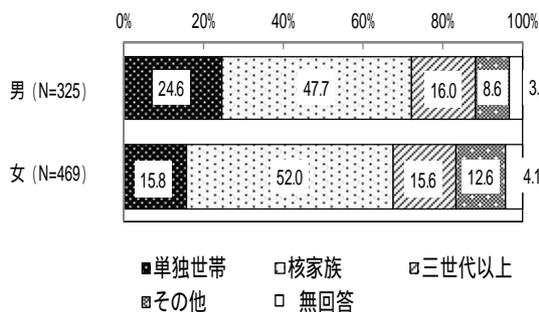
性別でみると、男女ともに「核家族」(男性47.7%、女性52.0%)が最も高い。「単独世帯」(男性24.6%、女性15.8%)は男性が8.8ポイント高くなっている。

年齢別にみると、いずれの年代でも「核家族」の割合が最も高いが、20歳代から50歳代では5割を超えているのに対し、60歳代では40.8%、70歳以上では34.4%と低くなっている。一方で「単独世帯」は60歳代で22.5%、70歳以上で30.1%と、比較的高い割合となっている。

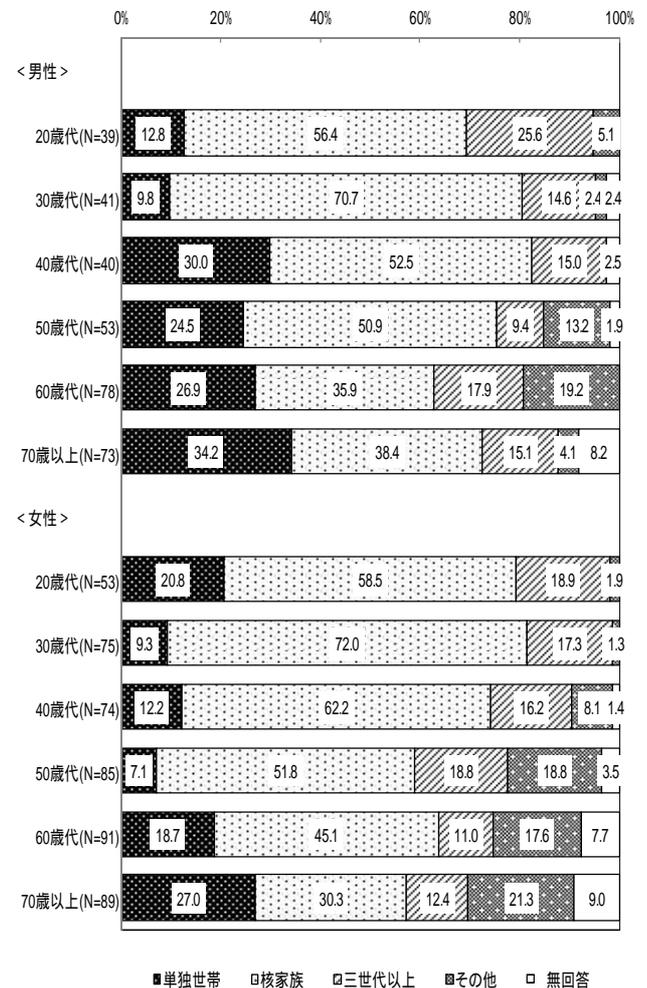
性・年齢別にみると、男性の40歳代以上では「単独世帯」が2割から3割を占め、比較的高くなっている。



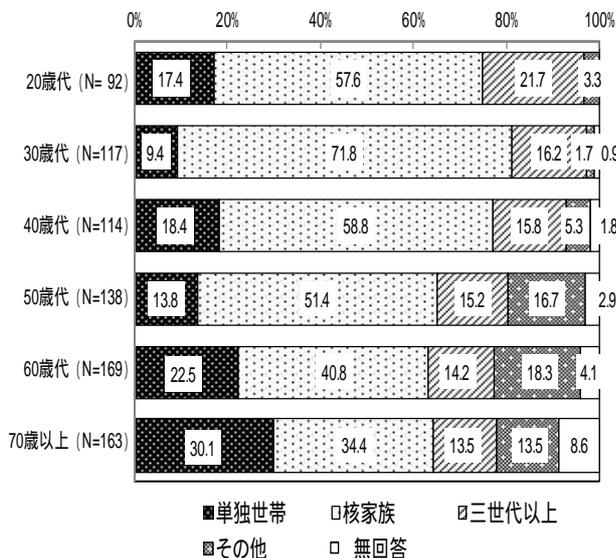
性別



性・年齢別



年齢別



問8 2) 問9の1)で 2、3、4 に つけた方におたずねします。
 あなたは、家族等と一緒に食事をする事が1週間のうちでどれくらいありますか。(数値)

朝食

「ほぼ毎日」(40.8%)が最も高く、次いで「なし」(19.7%)、「週2~3回」(15.2%)が続いている。20歳以上の平均は4.1回/週となっている。

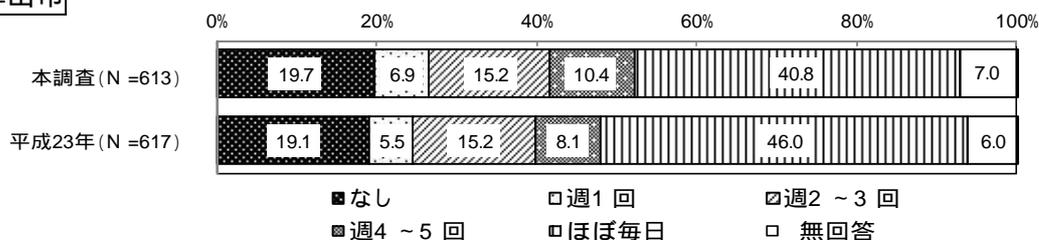
前回調査と比較すると、「ほぼ毎日」は平成23年より5.2ポイント低くなっている。

性別でみると、男女ともに「ほぼ毎日」(男性36.6%、女性43.6%)が最も高く、女性が7.0ポイント高くなっている。「なし」(男性24.3%、女性16.5%)は、男性が7.8ポイント高くなっている。

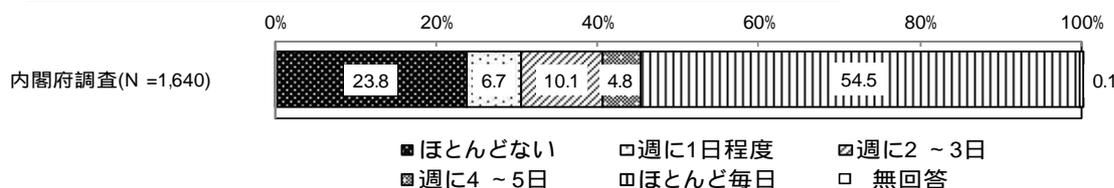
年齢別にみると、20歳代では「なし」が39.5%で最も高いのに対し、30歳代以上の年代では「ほぼ毎日」が最も高くなっている。40歳代、50歳代では「週2~3回」が25.3%、21.7%で、比較的高くなっている。

性・年齢別にみると、20歳代・40歳代・50歳代男性では「ほぼ毎日」が3割を下回り、比較的低くなっている。また、20歳代男性では「なし」が52.9%と突出して高くなっている。

津山市

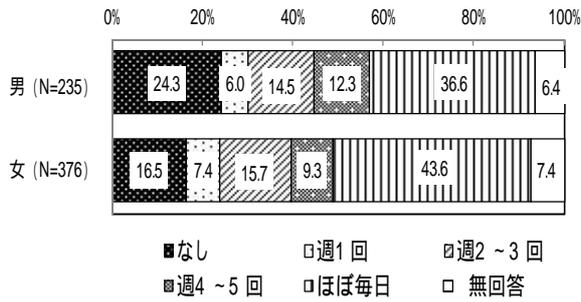


平成28年3月 内閣府調査「食育に関する意識調査報告書」

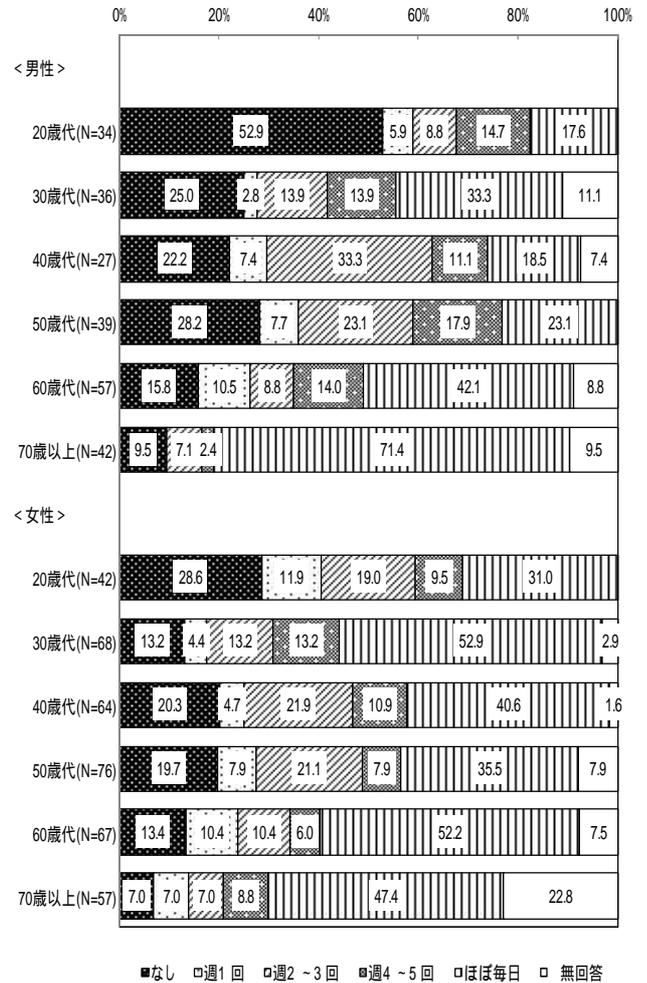


第3章 健康基礎調査アンケート（成人）

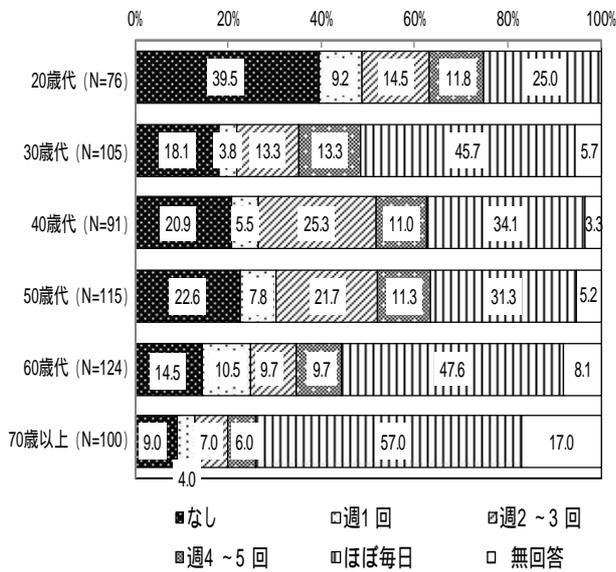
性別



性・年齢別



年齢別



問8 2) 問9の1)で 2、3、4 に をつけた方におたずねします。
 あなたは、家族等と一緒に食事をする事が1週間のうちでどれくらいありますか。(数値)

夕食

「ほぼ毎日」(65.3%)が最も高く、次いで「週4~5回」(13.1%)、「週2~3回」(10.8%)が続いている。20歳以上の平均は5.7回/週となっている。

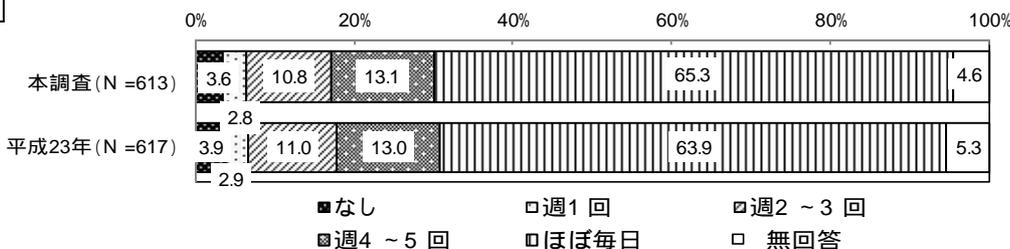
前回調査と比較すると、特に大きな差は見られない。

性別でみると、男女ともに「ほぼ毎日」(男性57.0%、女性70.2%)が最も高く、女性が13.2ポイント高くなっている。「週2~3回」(男性15.3%、女性8.0%)は、男性が7.3ポイント高くなっている。

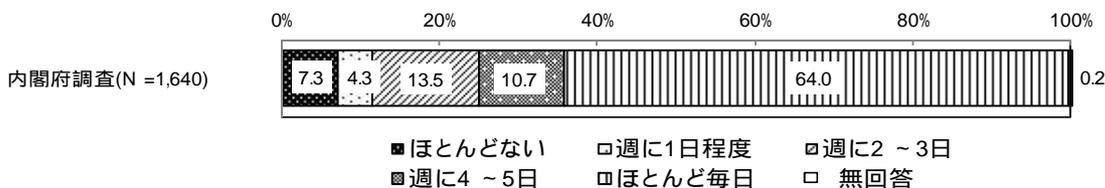
年齢別にみると、いずれの年代でも「ほぼ毎日」が最も高い。20歳代では「週4~5日」が26.3%、40歳代、50歳代では「週2~3回」が16.5%、14.8%で、それぞれ比較的高くなっている。

性・年齢別にみると、男性の20歳代・40歳代・50歳代ではいずれも「週2~3回」が2割を超え、比較的高い割合となっている。

津山市

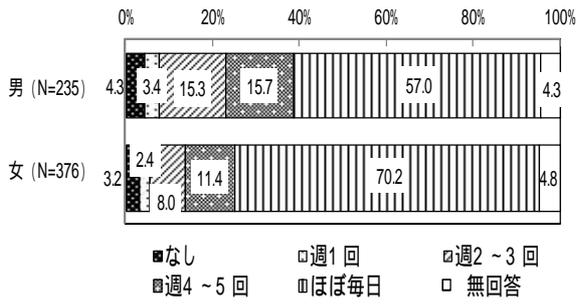


平成28年3月 内閣府調査「食育に関する意識調査報告書」

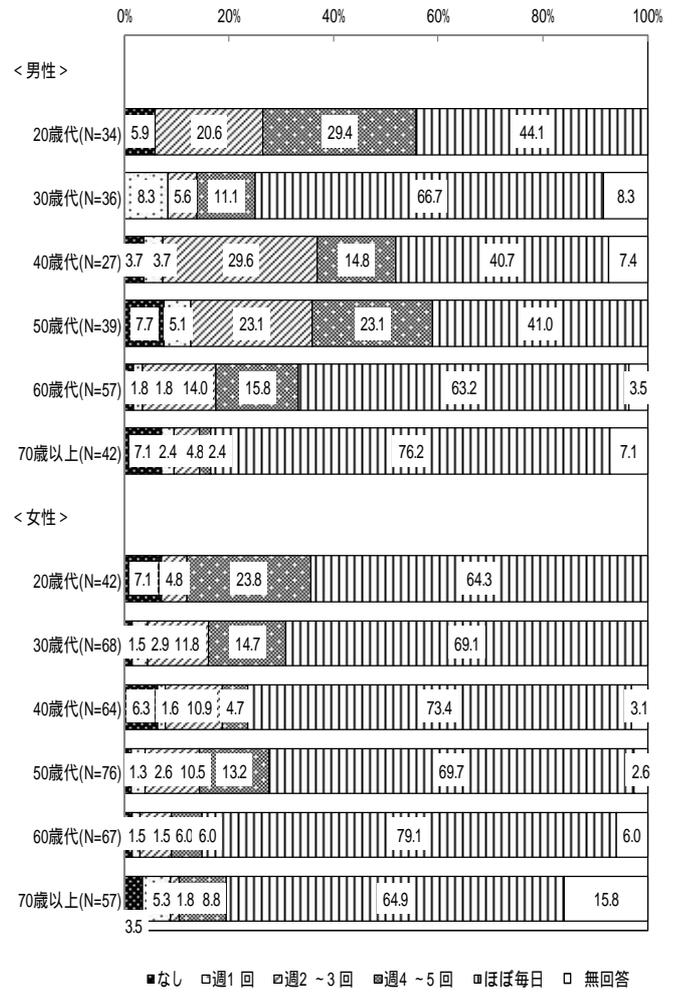


第3章 健康基礎調査アンケート（成人）

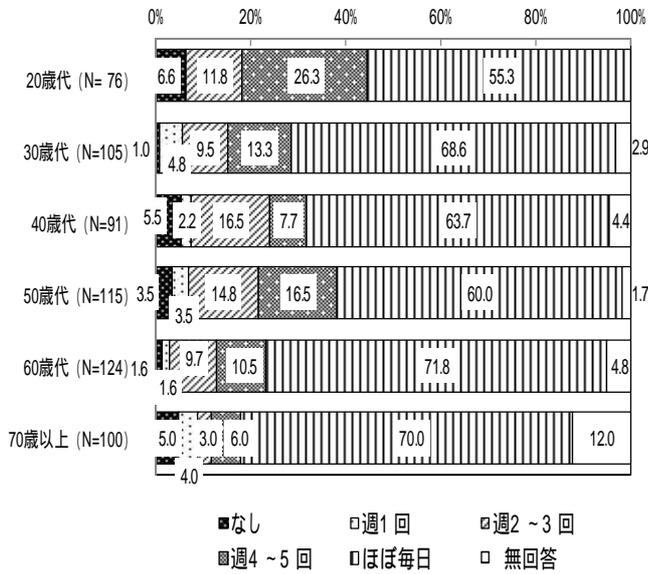
性別



性・年齢別



年齢別



問9 あなたは食事の際にどのようなことに気をつけていますか。（MA）

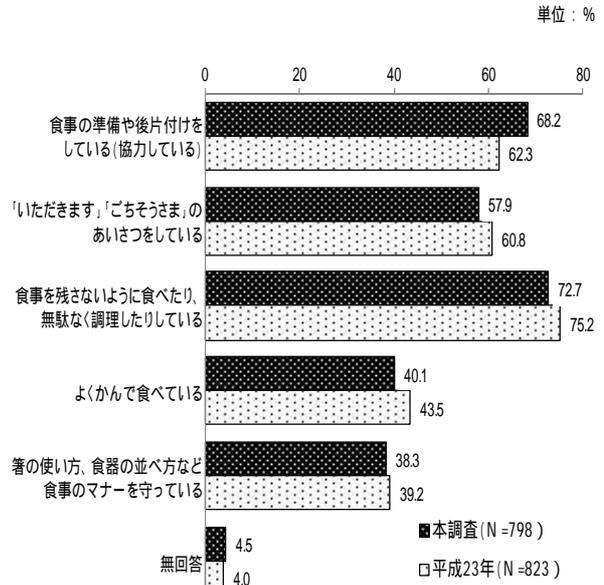
「食事を残さないように食べたり、無駄なく調理したりしている」（72.7%）が最も高く、次いで「食事の準備や後片付けをしている（協力している）」（68.2%）、「『いただきます』『ごちそうさま』のあいさつをしている」（57.9%）が続いている。

前回調査と比較すると、「食事の準備や後片付けをしている（協力している）」は、平成23年より5.9ポイント高くなっている。

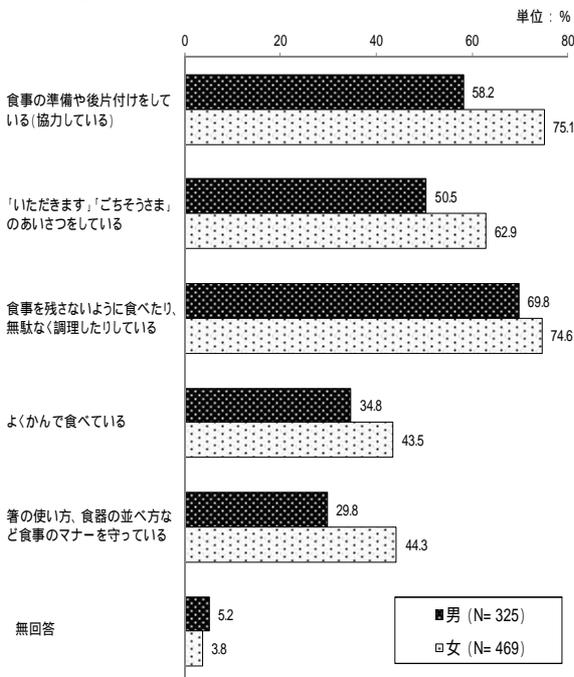
性別でみると、男性では「食事を残さないように食べたり、無駄なく調理したりしている」（69.8%）、女性では「食事の準備や後片付けをしている（協力している）」（75.1%）が、それぞれ最も高くなっている。男性では「食事の準備や後片付けをしている（協力している）」が58.2%で、女性より16.9ポイント低くなっている。

年齢別にみると、いずれの年代も「食事を残さないように食べたり、無駄なく調理したりしている」「食事の準備や後片付けをしている（協力している）」が上位2項目となっている。70歳以上では「よくかんで食べている」（57.7%）が比較的高くなっている。

性・年齢別にみると、女性の50歳代では「食事の準備や後片付けをしている（協力している）」が最も高くなっている。



性別



年齢別

	る片食 （付事 けの 力を準 しし備 ててや いい後	つさす をまし し、 いた たご ての いあ るい さう	る理りよ食 し、う事 た無にを り駄食残 しなべさ てくた ない調	てよ いく るかん んで 食べ	守食器箸 つ事のの のの並使 てのまべ いるナ方 ！方な をど食	無 回 答
20歳代 (N= 92)	62.0	59.8	69.6	30.4	37.0	2.2
30歳代 (N= 117)	76.9	73.5	82.9	28.2	40.2	1.7
40歳代 (N= 114)	68.4	63.2	75.4	35.1	43.9	4.4
50歳代 (N= 138)	68.8	52.2	73.9	42.0	32.6	2.2
60歳代 (N= 169)	71.0	55.6	76.9	38.5	43.8	5.9
70歳以上 (N= 163)	62.6	49.7	60.7	57.7	33.7	7.4

性・年齢別

	る片食 （協 けの 力を準 しし備 ててや いい後	つさす をまし し、 いた たご ての いあ るい さう	る理りよ食 し、う事 た無にを り駄食残 しなべさ てくた ない調	てよ いく るかん んで 食べ	守食器箸 つ事のの のの並使 てのまべ いるナ方 ！方な をど食	無 回 答
<男性>						
20歳代(N=39)	51.3	51.3	69.2	23.1	28.2	5.1
30歳代(N=41)	61.0	63.4	73.2	19.5	22.0	4.9
40歳代(N=40)	65.0	67.5	75.0	32.5	37.5	5.0
50歳代(N=53)	56.6	41.5	73.6	37.7	24.5	0.0
60歳代(N=78)	61.5	46.2	74.4	29.5	32.1	6.4
70歳以上(N=73)	54.8	45.2	58.9	54.8	32.9	6.8
<女性>						
20歳代(N=53)	69.8	66.0	69.8	35.8	43.4	0.0
30歳代(N=75)	85.3	78.7	88.0	32.0	50.7	0.0
40歳代(N=74)	70.3	60.8	75.7	36.5	47.3	4.1
50歳代(N=85)	76.5	58.8	74.1	44.7	37.6	3.5
60歳代(N=91)	79.1	63.7	79.1	46.2	53.8	5.5
70歳以上(N=89)	68.5	52.8	61.8	59.6	34.8	7.9

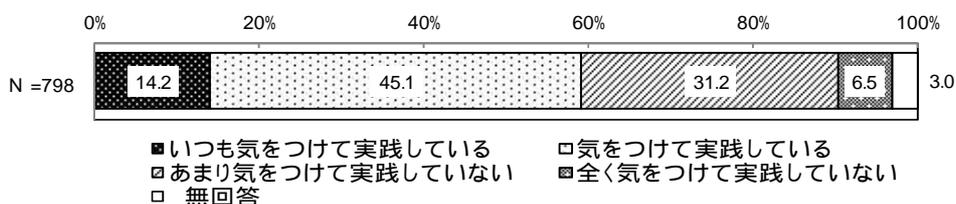
問10 あなたは、生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから食生活に気をつけて実践していますか(適正体重の維持や減塩等)。(SA)

「気をつけて実践している」(45.1%)が最も高く、次いで「あまり気をつけて実践していない」(31.2%)、「いつも気をつけて実践している」(14.2%)が続いている。

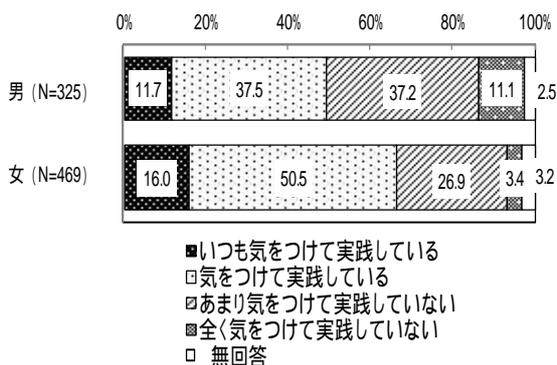
性別でみると、男女ともに「気をつけて実践している」(男性37.5%、女性50.5%)が最も高いが、「いつも気をつけて実践している」「気をつけて実践している」を合わせた割合(男性49.2%、女性66.5%)は、女性が17.3ポイント高くなっている。「あまり気をつけて実践していない」「全く気をつけて実践していない」を合わせた割合(男性48.3%、女性30.3%)は、男性が18.0ポイント高くなっている。

年齢別にみると、年代が上がるほど「いつも気をつけて実践している」「気をつけて実践している」を合わせた割合が概ね高くなっており、60歳代、70歳以上ではほぼ7割となっている。

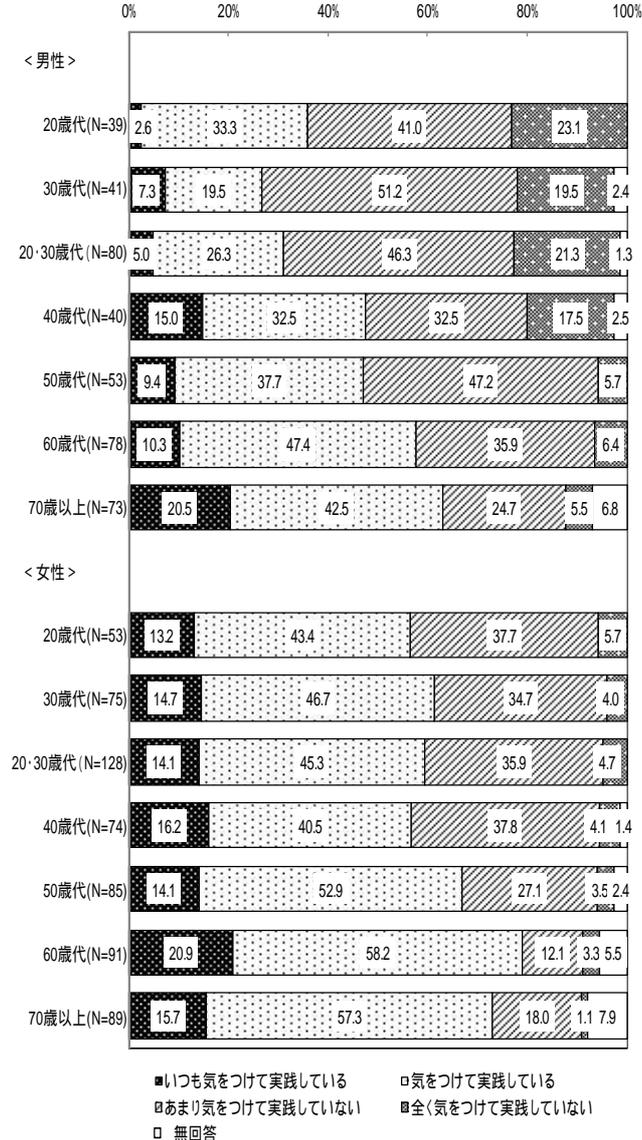
性・年齢別にみると、男性の20歳代・30歳代・40歳代では「全く気をつけて実践していない」が2割前後を占め、比較的高くなっている。



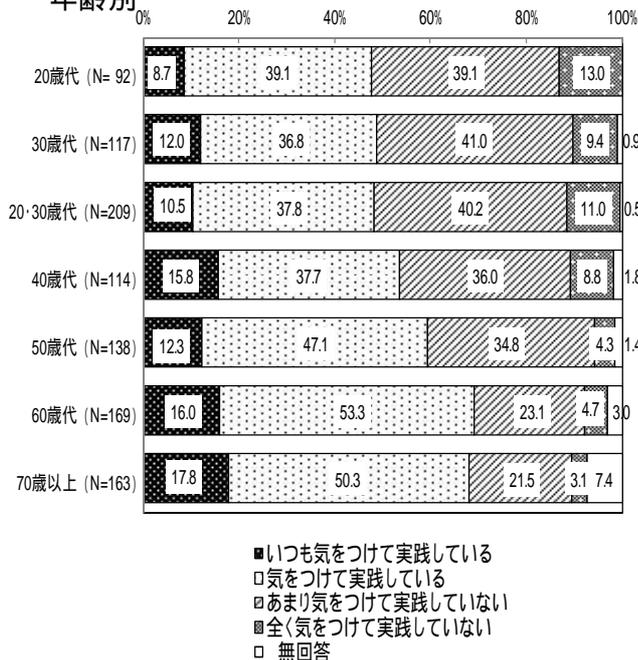
性別



性・年齢別



年齢別



問11 あなたは、「食品ロス（食べられるのに廃棄される食品）」を軽減するために取り組んでいることがありますか。（MA）

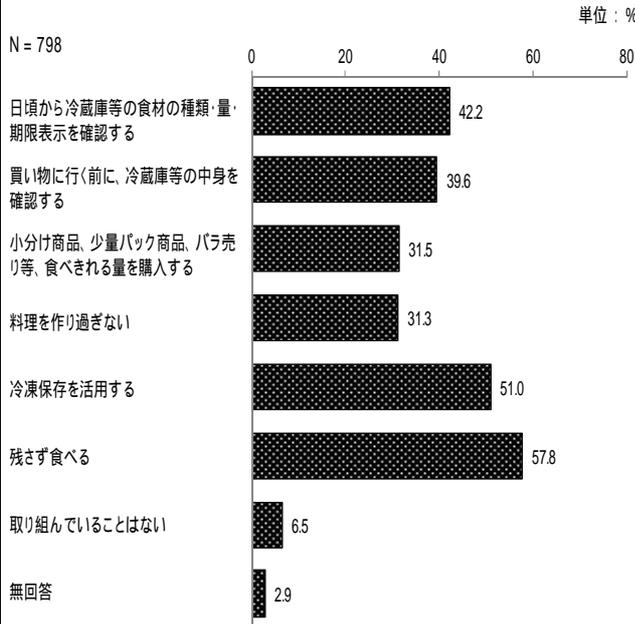
「残さず食べる」（57.8%）が最も高く、次いで「冷凍保存を活用する」（51.0%）、「日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する」（42.2%）が続いている。

性別でみると、男性では「残さず食べる」（64.0%）、女性では「冷凍保存を活用する」（60.6%）がそれぞれ最も高い。また男性では2位以下の項目がいずれも4割を下回っているのに対し、女性では「残さず食べる」「日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する」が5割を超え、「買い物に行く前に、冷蔵庫等の中身を確認する」も概ね5割となっている。

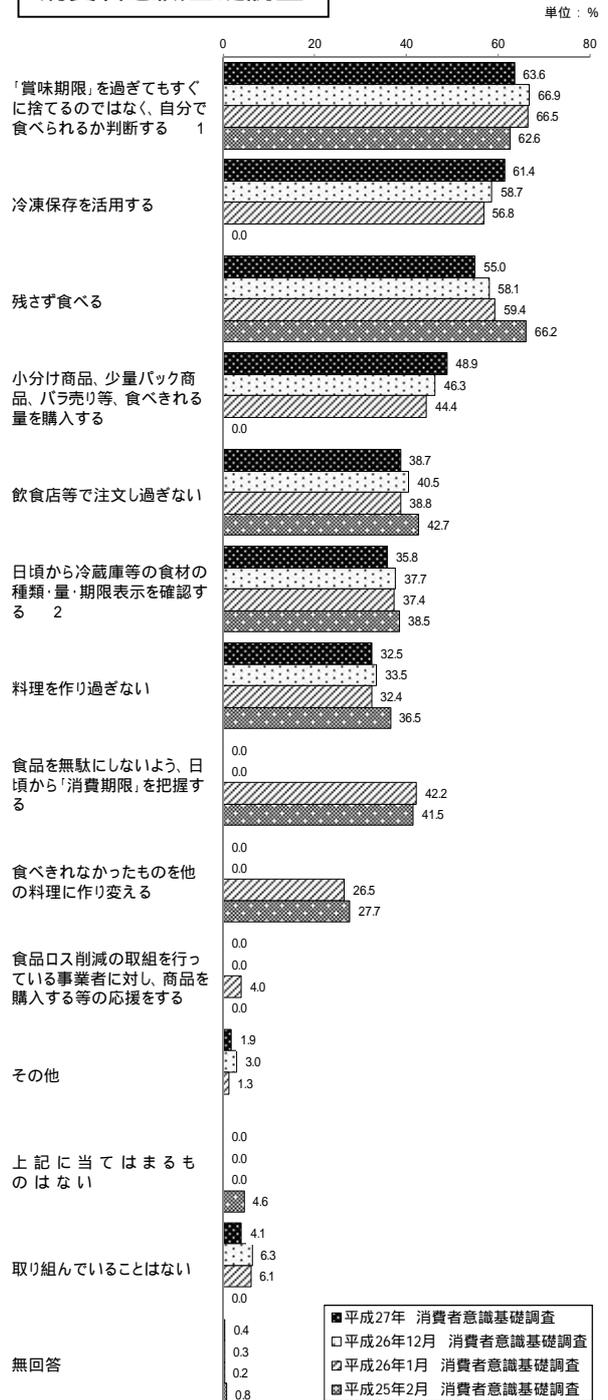
年齢別にみると、いずれの年代も「残さず食べる」「冷凍保存を活用する」が上位2項目となっている。

性・年齢別にみると、女性の40歳代以上では「冷凍保存を活用する」が他の項目を上回り、最も高くなっている。

津山市

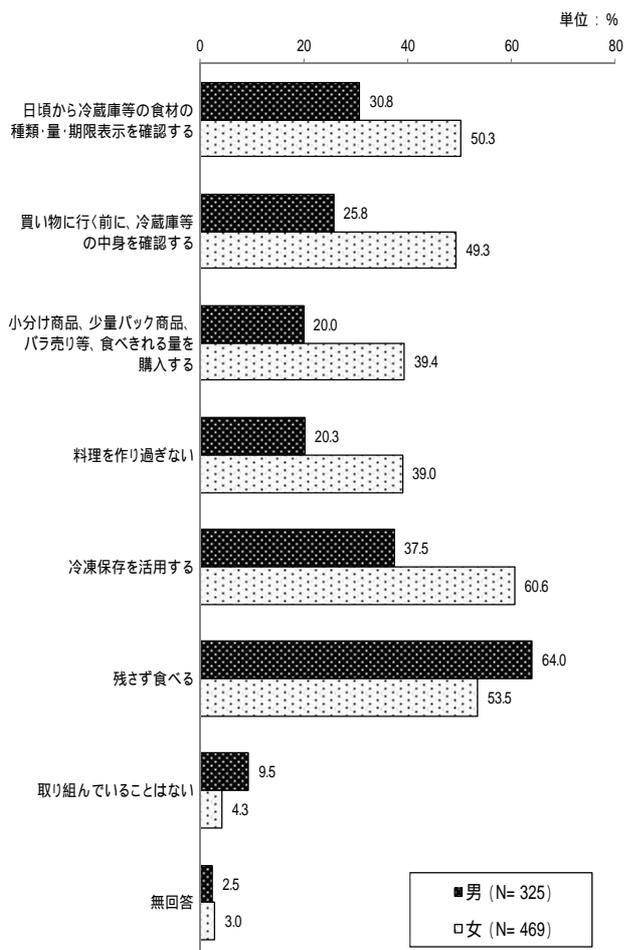


消費者意識基礎調査



第3章 健康基礎調査アンケート（成人）

性別



年齢別

(単位: %)

	確認の種類・量・期限表示	日頃から冷蔵庫等の中身を確認する	買い物に行く前に、冷蔵庫等の食材を確認する	食べきれぬ量を購入する	小分け商品、少量パック商品、バラ売り等	料理を作り過ぎない	冷凍保存を活用する	残さず食べる	取り組んでいることはない	無回答
20歳代 (N= 92)	28.3	32.6	29.3	28.3	40.2	55.4	16.3	0.0		
30歳代 (N= 117)	49.6	36.8	31.6	35.9	54.7	69.2	6.0	0.9		
40歳代 (N= 114)	43.9	39.5	31.6	30.7	49.1	60.5	8.8	1.8		
50歳代 (N= 138)	45.7	42.8	30.4	34.1	50.7	59.4	5.1	0.7		
60歳代 (N= 169)	45.6	41.4	34.3	30.8	56.2	55.0	2.4	3.0		
70歳以上 (N= 163)	37.4	41.7	30.7	28.8	50.9	50.3	5.5	7.4		

性・年齢別

(単位: %)

	確認の種類・量・期限表示	日頃から冷蔵庫等の中身を確認する	買い物に行く前に、冷蔵庫等の食材を確認する	食べきれぬ量を購入する	小分け商品、少量パック商品、バラ売り等	料理を作り過ぎない	冷凍保存を活用する	残さず食べる	取り組んでいることはない	無回答
<男性>										
20歳代(N=39)	20.5	20.5	20.5	23.1	25.6	61.5	28.2	0.0		
30歳代(N=41)	29.3	14.6	19.5	22.0	43.9	70.7	9.8	2.4		
40歳代(N=40)	40.0	20.0	10.0	12.5	22.5	80.0	10.0	2.5		
50歳代(N=53)	32.1	28.3	18.9	15.1	32.1	62.3	5.7	0.0		
60歳代(N=78)	29.5	26.9	25.6	23.1	46.2	62.8	5.1	0.0		
70歳以上(N=73)	32.9	35.6	20.5	23.3	43.8	56.2	6.8	6.8		
<女性>										
20歳代(N=53)	34.0	41.5	35.8	32.1	50.9	50.9	7.5	0.0		
30歳代(N=75)	61.3	49.3	38.7	44.0	61.3	69.3	2.7	0.0		
40歳代(N=74)	45.9	50.0	43.2	40.5	63.5	50.0	8.1	1.4		
50歳代(N=85)	54.1	51.8	37.6	45.9	62.4	57.6	4.7	1.2		
60歳代(N=91)	59.3	53.8	41.8	37.4	64.8	48.4	0.0	5.5		
70歳以上(N=89)	41.6	47.2	38.2	32.6	57.3	44.9	4.5	7.9		

運動状況について

問1 健康のために仕事や家事の中でどれくらい意識的に身体を動かしていますか。(SA)

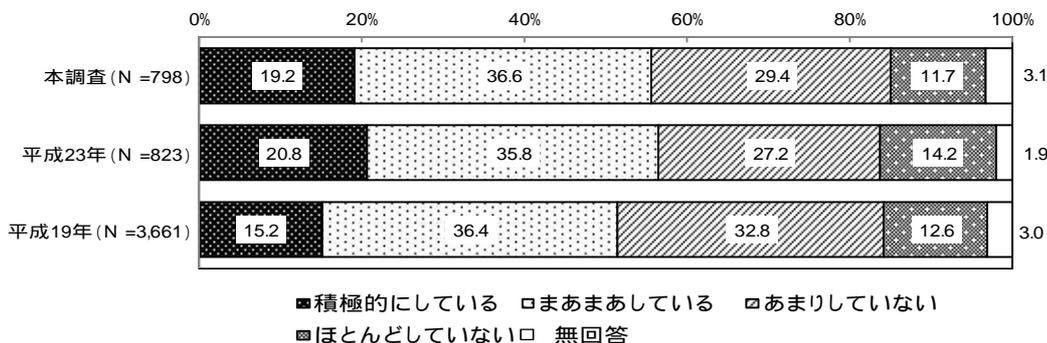
「まあまあしている」(36.6%)が最も高く、次いで「あまりしていない」(29.4%)、「積極的にしている」(19.2%)が続いている。

前回調査と比較すると、特に大きな差はみられない。

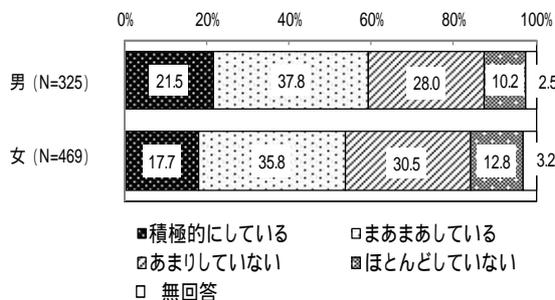
性別でみると、男女ともに「まあまあしている」(男性 37.8%、女性 35.8%)が最も高い。「積極的にしている」(男性 21.5%、女性 17.7%)は、男性が3.8ポイント高くなっている。

年齢別にみると、年代が上がるほど「積極的にしている」「まあまあしている」を合わせた割合が高くなっている。70歳以上では「積極的にしている」が33.7%と比較的高くなっている。

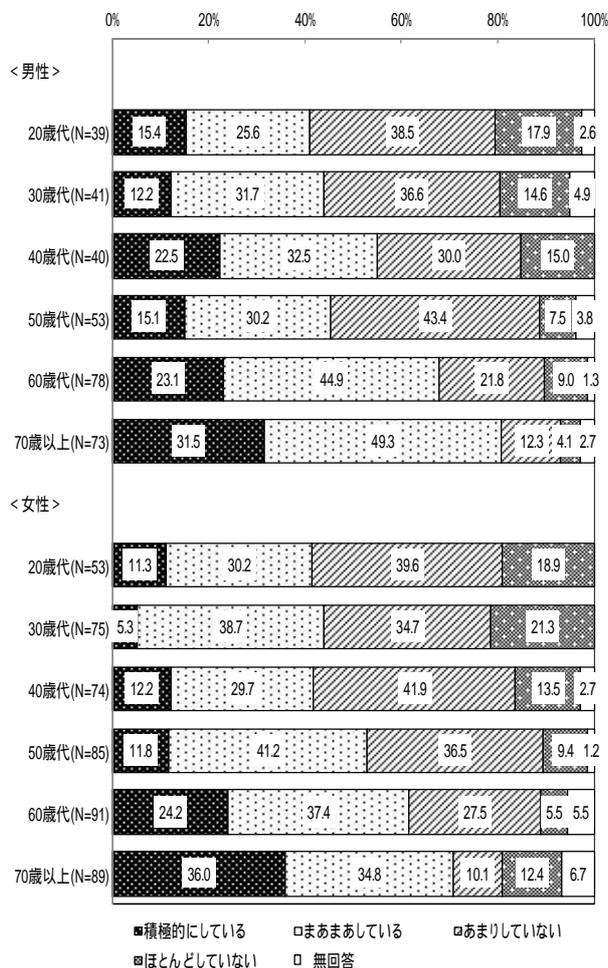
性・年齢別に見ると、女性の70歳以上で「積極的にしている」が36%と比較的高くなっている。



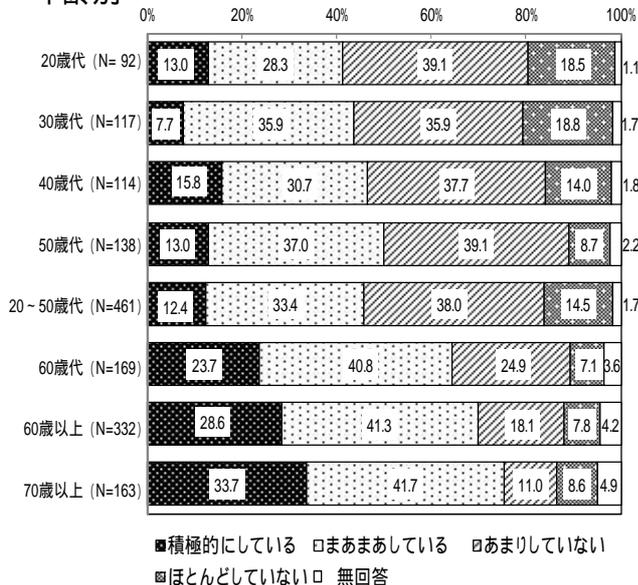
性別



性・年齢別

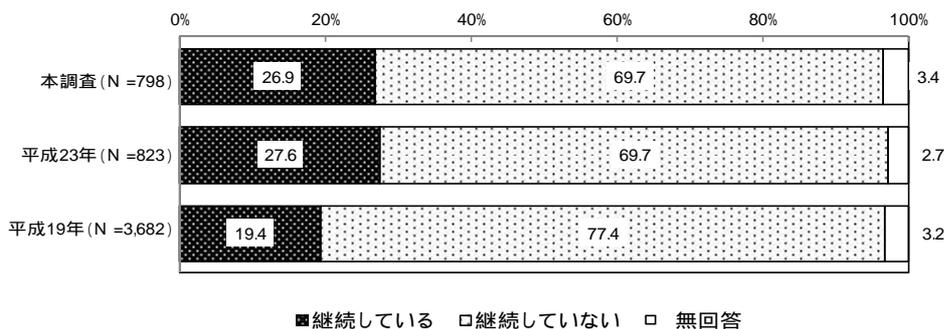


年齢別

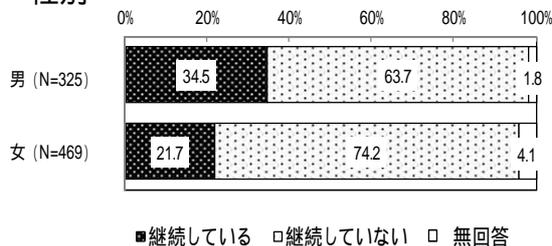


問2 1回に30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続していますか。（SA）

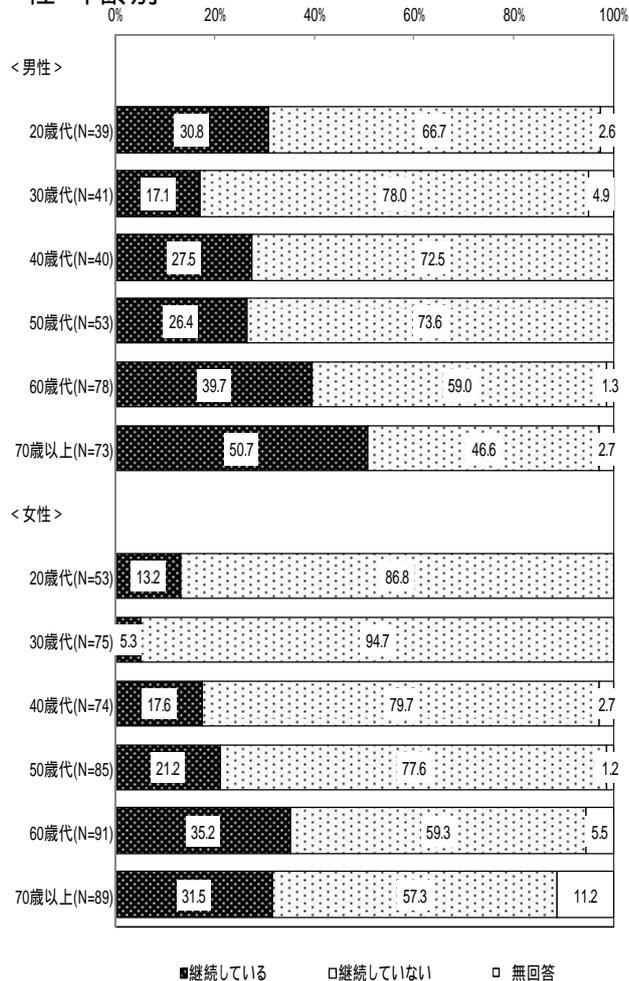
「継続している」が26.9%、「継続していない」が69.7%となっている。
 前回調査と比較すると、特に大きな差はみられない。
 性別でみると、「継続している」（男性34.5%、女性21.7%）は、男性が12.8ポイント高くなっている。
 年齢別にみると、30歳代以上では年代が上がるほど「継続している」の割合が高くなっており、70歳以上では40.5%と比較的高くなっている。30歳代は「継続している」が9.4%で、1割を下回っている。
 性・年齢別にみると、女性の20～40歳代では、「継続している」の割合が同年代の男性に比べ低くなっており、30歳代では5.3%にとどまっている。



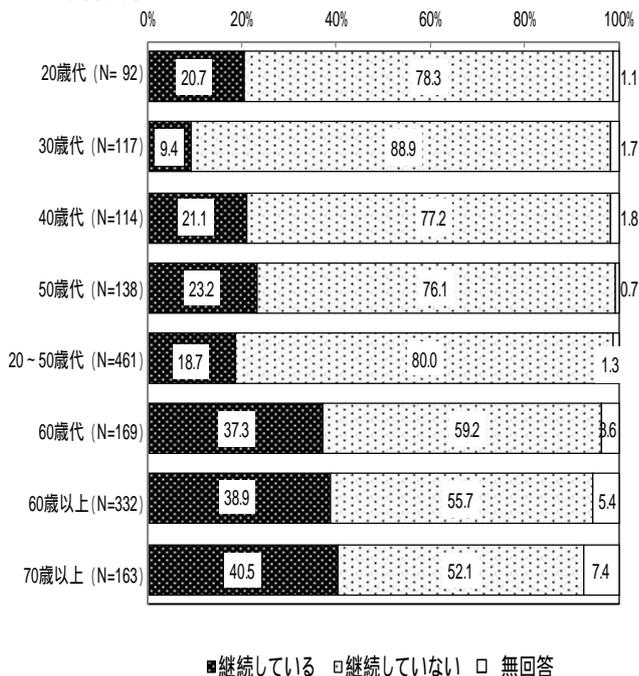
性別



性・年齢別



年齢別



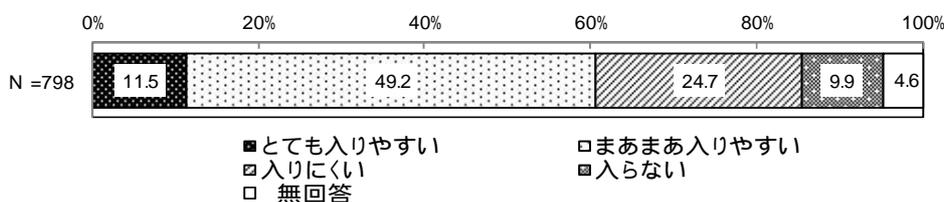
問3 健康情報が、気軽に手に入りますか。（SA）

「まあまあ入りやすい」（49.2%）が最も高く、次いで「入りにくい」（24.7%）、「とても入りやすい」（11.5%）が続いている。

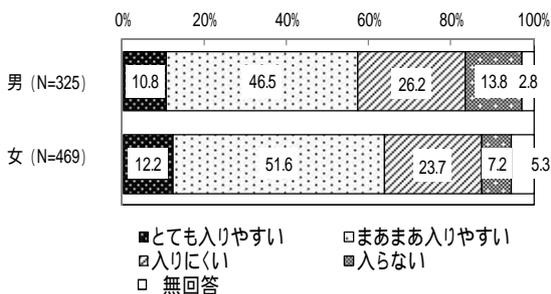
性別でみると、男女とも「まあまあ入りやすい」（男性46.5%、女性51.6%）が最も高く、女性が5.1ポイント高くなっている。また「入らない」（男性13.8%、女性7.2%）は、男性が6.6ポイント高くなっている。

年齢別にみると、50歳代以上では「まあまあ入りやすい」が5割を超え、50歳代では58.7%と6割弱を占めている。30歳代は「入りにくい」が35.9%、「入らない」が16.2%で、いずれも比較的高くなっている。

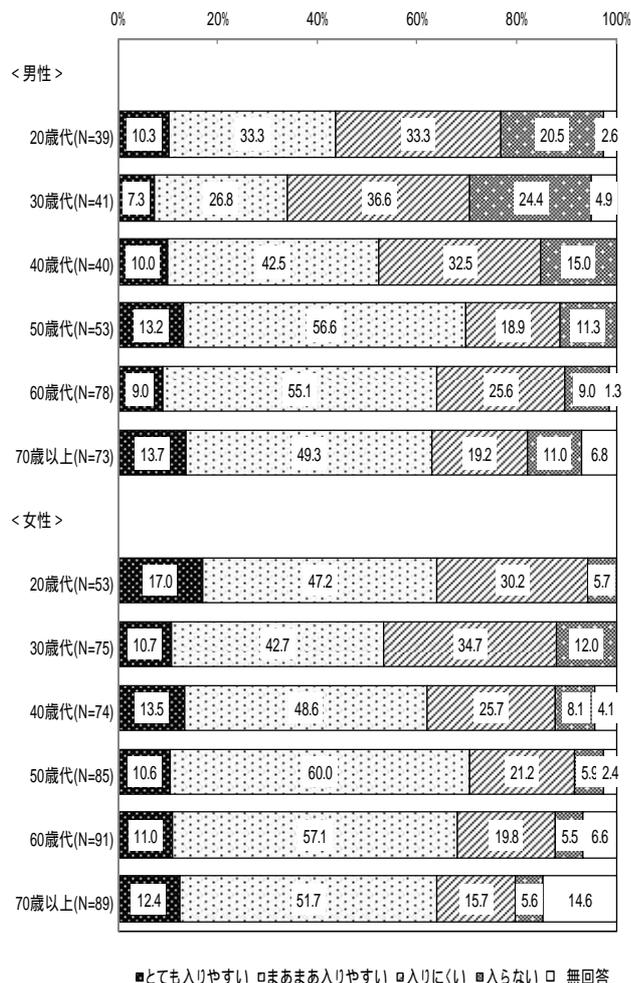
性・年齢別にみると、女性の50歳代で「まあまあ入りやすい」が60%と高くなっている。



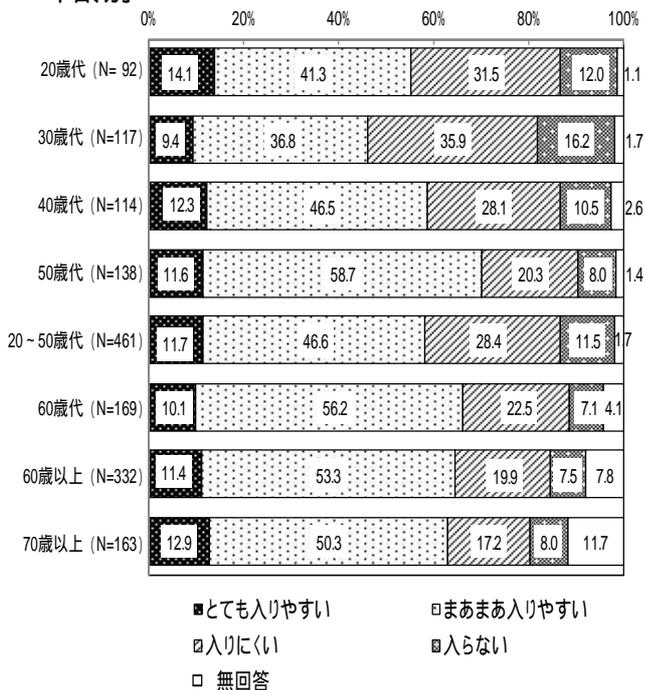
性別



性・年齢別



年齢別



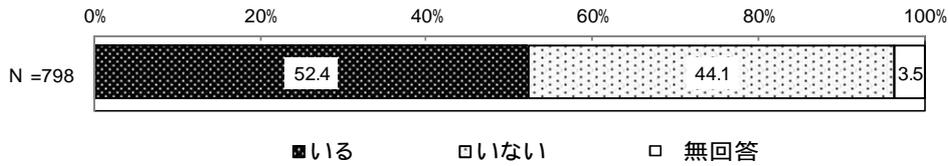
4 運動をする、もしくは運動しようと思った時に、一緒にできる家族や近隣、仲間がいますか。
（SA）

「いる」が52.4%、「いない」が44.1%となっている。

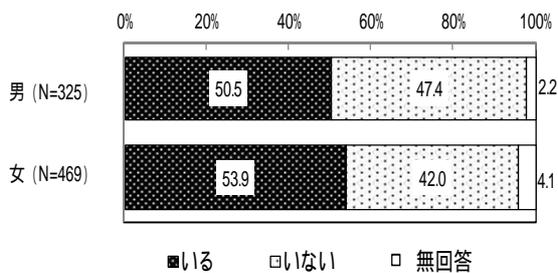
性別でみると、「いる」（男性50.5%、女性53.9%）は、女性が3.4ポイント高くなっている。

年齢別にみると、20歳代から60歳代では年代が上がるほど「いる」の割合が低くなっている。70歳以上では「いる」が53.4%と比較的高くなっている。

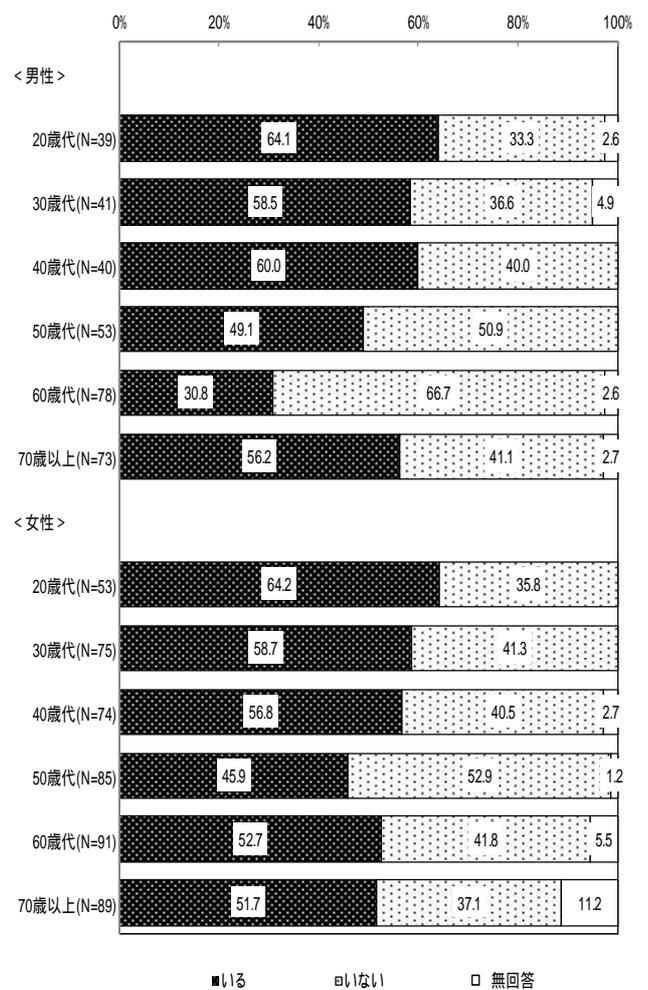
性・年齢別にみると、男性の60歳代は「いる」が30.8%と比較的低く、同年代の女性を21.9ポイント下回っている。



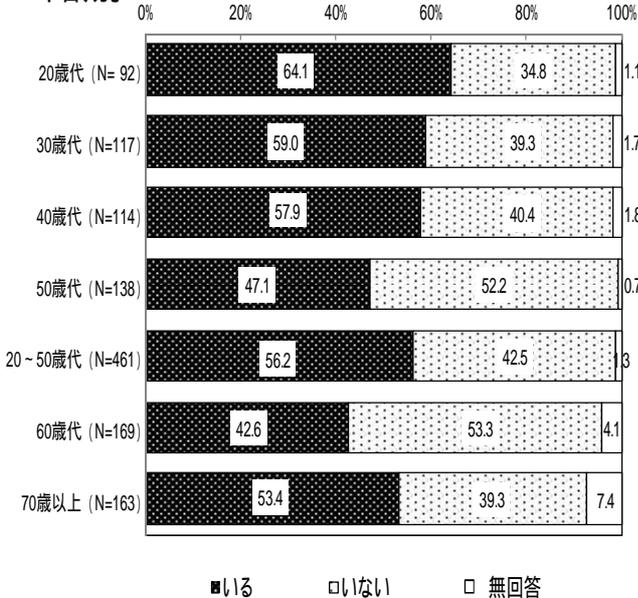
性別



性・年齢別



年齢別

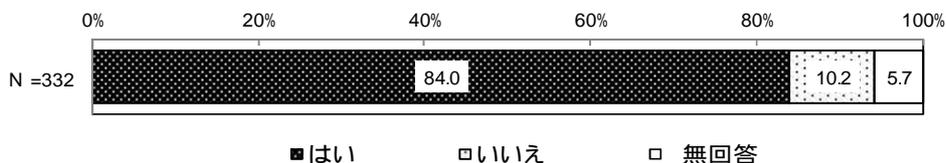


問5 【60歳以上の方におたずねします】 週に2回以上、外出をしますか。（SA）

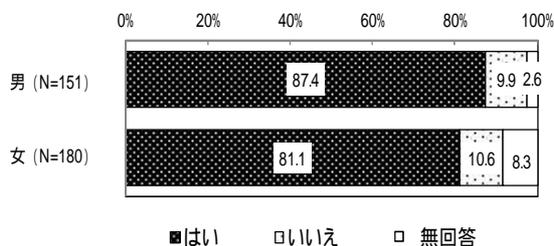
「はい」が84.0%、「いいえ」が10.2%となっている。

性別でみると、「はい」（男性87.4%、女性81.1%）は、男性が6.3ポイント高くなっている。

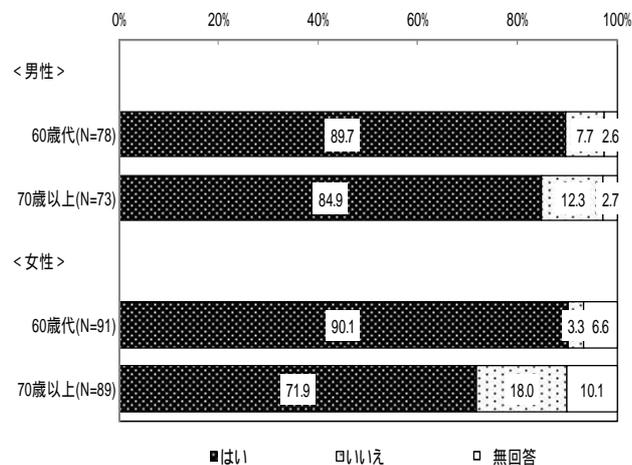
年齢別にみると、「はい」（60歳代89.9%、70歳以上77.9%）は、60歳代が12.0ポイント高くなっている。



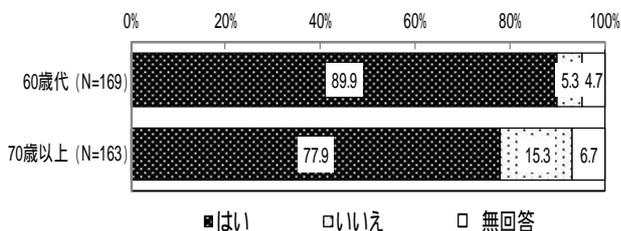
性別



性・年齢別



年齢別



問6 【60歳以上の方におたずねします】 現在、体に痛みがありますか。（S A）

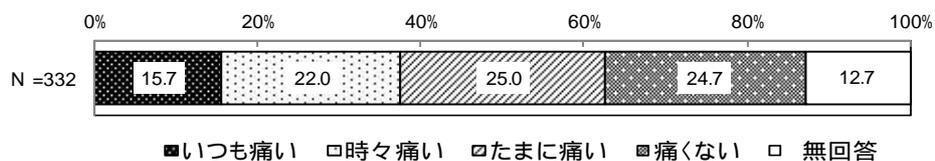
1) 腰

「たまに痛い」(25.0%)が最も高く、次いで「痛くない」(24.7%)、「時々痛い」(22.0%)が続いている。

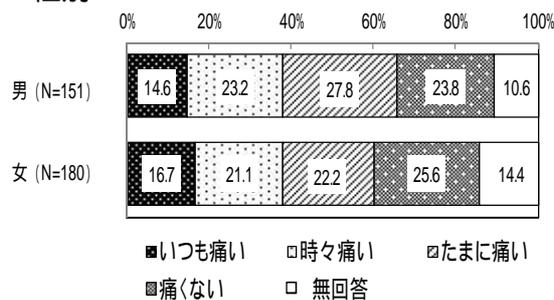
性別で見ると、男性では「たまに痛い」(27.8%)、女性では「痛くない」(25.6%)が、それぞれ最も高い。

年齢別にみると、60歳代では「痛くない」(29.6%)、70歳以上では「いつも痛い」「時々痛い」(ともに22.1%)が、それぞれ最も高くなっている。「いつも痛い」(60歳代9.5%、70歳以上22.1%)は、70歳以上が12.6ポイント高くなっている。

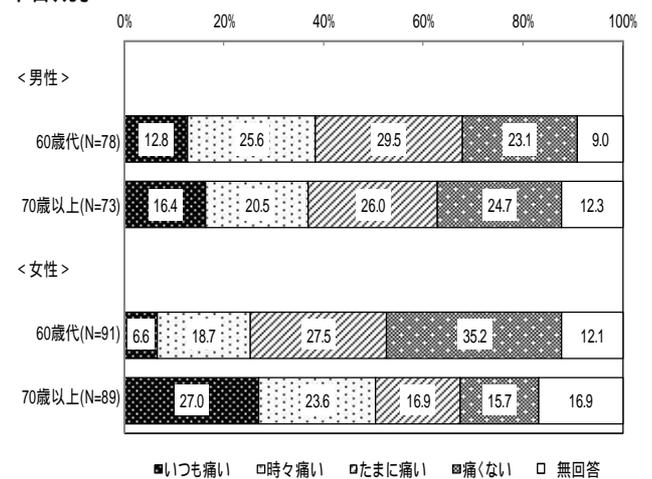
性・年齢別にみると、女性の60歳代では「いつも痛い」「時々痛い」を合わせた割合が25.3%であるのに対し、女性の70歳以上では50.6%と、25.3ポイント高くなっている。



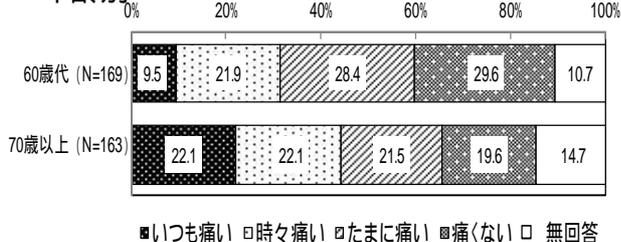
性別



性・年齢別



年齢別



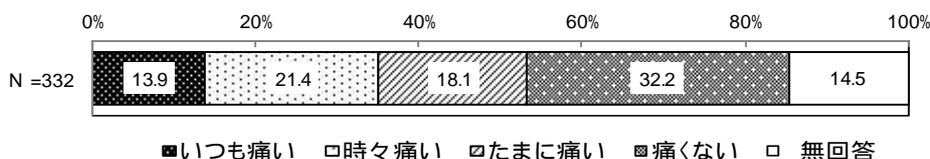
問6 【60歳以上の方におたずねします】 現在、体に痛みがありますか。（S A）

2) 手足の関節

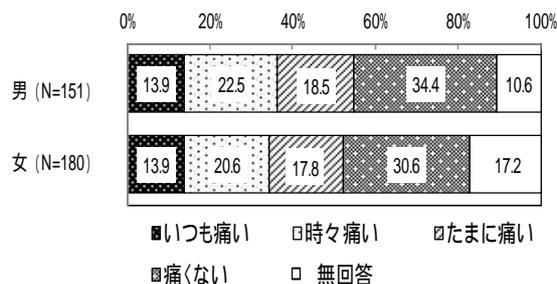
「痛くない」(32.2%)が最も高く、次いで「時々痛い」(21.4%)、「たまに痛い」(18.1%)が続いている。

性別で見ると、男女ともに「痛くない」(男性34.4%、女性30.6%)が最も高く、男性が3.8ポイント高くなっている。

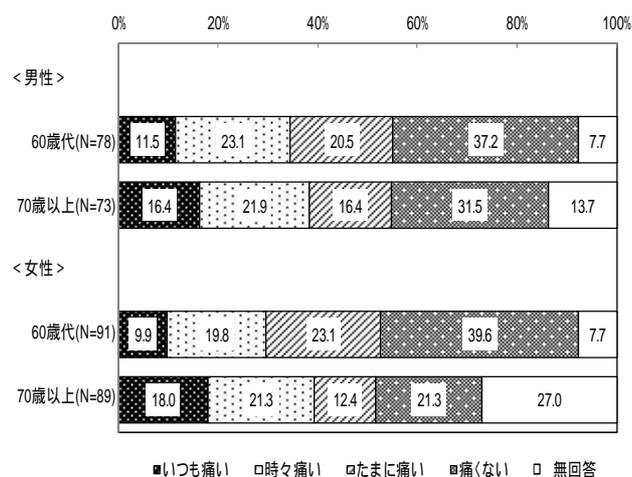
年齢別にみると、60歳代、70歳以上ともに「痛くない」(60歳代38.5%、70歳以上25.8%)が最も高く、60歳代が12.7ポイント高くなっている。「いつも痛い」(60歳代10.7%、70歳以上17.2%)は、70歳以上が6.5ポイント高くなっている。



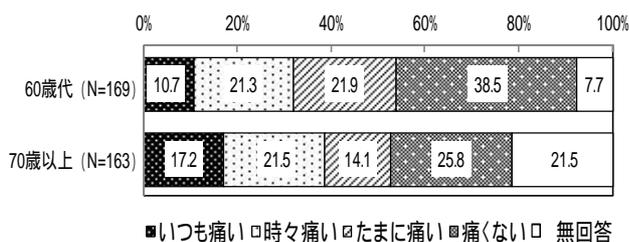
性別



性・年齢別



年齢別



最近の状況（1か月以内）について

問1 家庭、職場等でストレス（緊張・不安・あせりなど）を感じたことがありますか。
（SA）

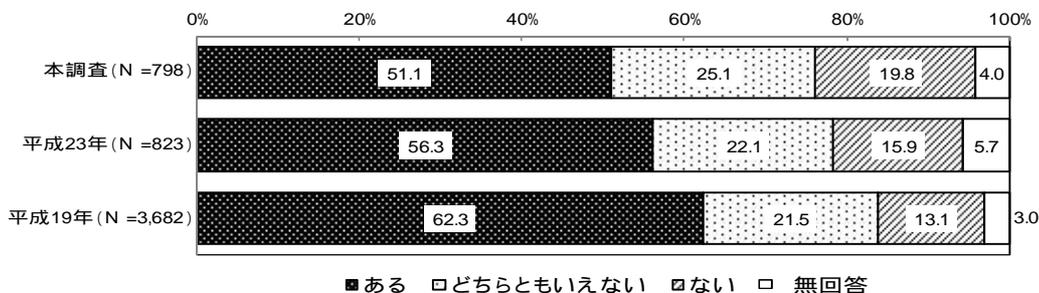
「ある」（51.1%）が最も高く、次いで「どちらともいえない」（25.1%）、「ない」（19.8%）が続いている。

前回調査と比較すると、「ある」は平成23年より5.2ポイント低く、「ない」は同年より3.9ポイント高くなっている。

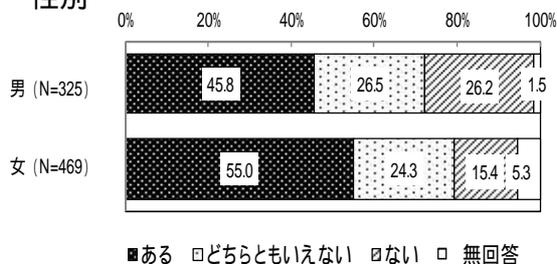
性別でみると、男女ともに「ある」（男性45.8%、女性55.0%）が最も高く、女性が9.2ポイント高くなっている。「ない」（男性26.2%、女性15.4%）は、男性が10.8ポイント高くなっている。

年齢別にみると、20歳代から50歳代では「ある」が6割を超え最も高く、30歳代では72.6%と比較的高くなっている。60歳代と70歳以上では「ある」はいずれも3割強にとどまり、「ない」が最も高くなっている。

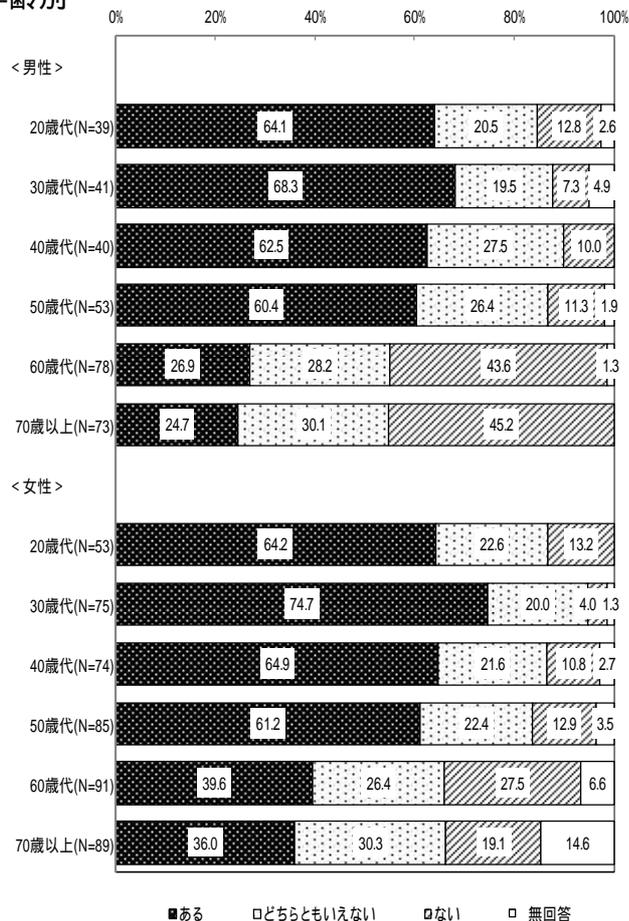
性・年齢別にみると、女性の30歳代で「ある」が74.7%と比較的高くなっている。また、男性の60歳代、70歳以上では「ない」が4割を超えているのに対し、同年代の女性では3割を下回っている。



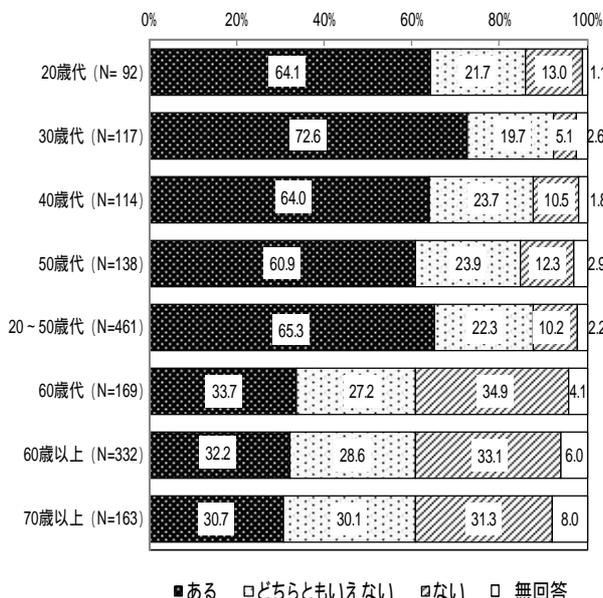
性別



性・年齢別



年齢別



問2 ストレスという言葉からイメージするものにはどういったことがありますか。(MA)

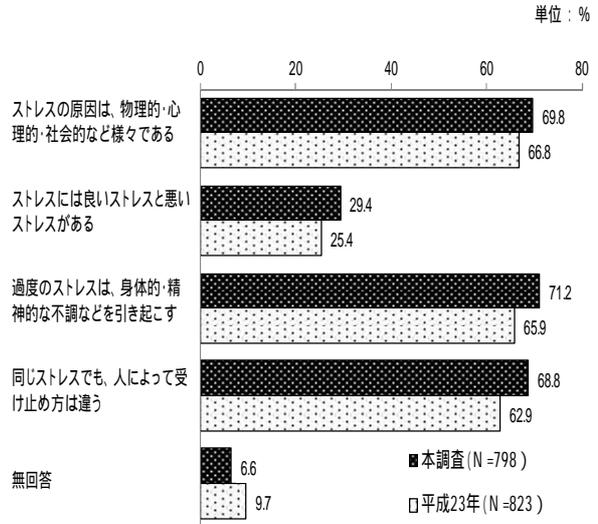
「過度のストレスは、身体的・精神的な不調などを引き起こす」(71.2%)が最も高く、次いで「ストレスの原因は、物理的・心理的・社会的など様々である」(69.8%)、「同じストレスでも、人によって受け止め方は違う」(68.8%)が続いている。

前回調査と比較すると、「同じストレスでも、人によって受け止め方は違う」は平成23年より5.9ポイント、「過度のストレスは、身体的・精神的な不調などを引き起こす」は5.3ポイント高くなっている。

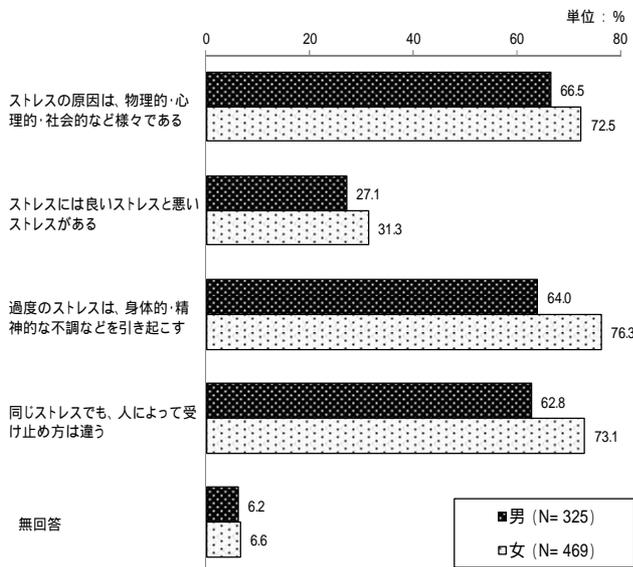
性別でみると、男性では「ストレスの原因は、物理的・心理的・社会的など様々である」(66.5%)、女性では「過度のストレスは、身体的・精神的な不調などを引き起こす」(76.3%)が、それぞれ最も高くなっている。

年齢別にみると、20歳代から50歳代では、「ストレスの原因は、物理的・心理的・社会的など様々である」「過度のストレスは、身体的・精神的な不調などを引き起こす」「同じストレスでも、人によって受け止め方は違う」の上位3項目がいずれも7割から8割と高い割合となっているのに対し、60歳代では6割から7割、70歳以上では4割から5割と、比較的低くなっている。

性・年齢別にみると、男性の70歳以上では「過度のストレスは、身体的・精神的な不調などを引き起こす」が37%と比較的低くなっている。



性別



年齢別

	様々なストレスである物理的・心理的・社会的な物と理	ストレスには良いストレスがある	引き起こす精神的な不調は、身体	過度のストレスは、身体	同じストレスでも、人によって受け止め方は違う	無回答
20歳代(N=92)	77.2	35.9	77.2	73.9	2.2	
30歳代(N=117)	80.3	35.9	80.3	78.6	2.6	
40歳代(N=114)	71.1	40.4	85.1	72.8	4.4	
50歳代(N=138)	81.9	32.6	81.2	73.9	1.4	
20-50歳代(N=461)	77.9	36.0	81.1	74.8	2.6	
60歳代(N=169)	66.9	23.7	71.6	69.2	4.1	
60歳以上(N=332)	59.3	20.8	58.4	61.4	11.1	
70歳以上(N=163)	51.5	17.8	44.8	53.4	18.4	

性・年齢別

	様々なストレスである物理的・心理的・社会的な物と理	ストレスには良いストレスがある	引き起こす精神的な不調は、身体	過度のストレスは、身体	同じストレスでも、人によって受け止め方は違う	無回答
<男性>						
20歳代(N=39)	71.8	33.3	66.7	69.2	2.6	
30歳代(N=41)	68.3	34.1	73.2	68.3	7.3	
40歳代(N=40)	75.0	45.0	87.5	75.0	5.0	
50歳代(N=53)	73.6	30.2	75.5	64.2	0.0	
60歳代(N=78)	61.5	20.5	64.1	65.4	2.6	
70歳以上(N=73)	57.5	15.1	37.0	46.6	16.4	
<女性>						
20歳代(N=53)	81.1	37.7	84.9	77.4	1.9	
30歳代(N=75)	86.7	37.3	84.0	84.0	0.0	
40歳代(N=74)	68.9	37.8	83.8	71.6	4.1	
50歳代(N=85)	87.1	34.1	84.7	80.0	2.4	
60歳代(N=91)	71.4	26.4	78.0	72.5	5.5	
70歳以上(N=89)	47.2	20.2	50.6	58.4	20.2	

問3 ストレスを感じた時、相談できる相手がありますか。（SA）

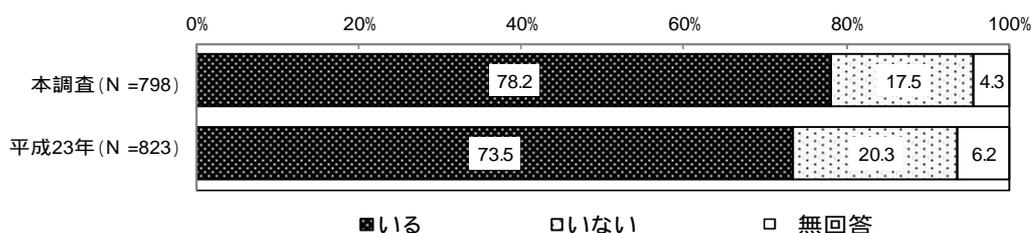
「いる」が78.2%、「いない」が17.5%となっている。

前回調査と比較すると、「いる」は平成23年より4.7ポイント高くなっている。

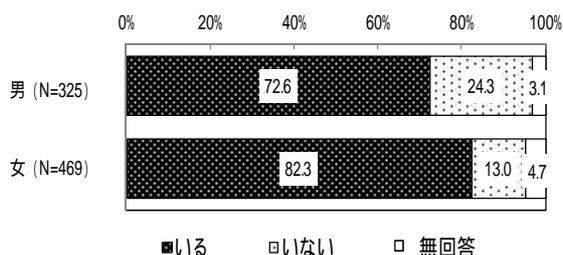
性別でみると、「いる」（男性72.6%、女性82.3%）は、女性が9.7ポイント高くなっている。

年齢別にみると、20歳代から40歳代では、「いる」がいずれも8割を超え、年代が上がるほど「いる」の割合が高くなっている。一方、50歳代から70歳以上では、年代が上がるほど「いる」の割合が低くなり、70歳以上では67.5%と比較的低くなっている。

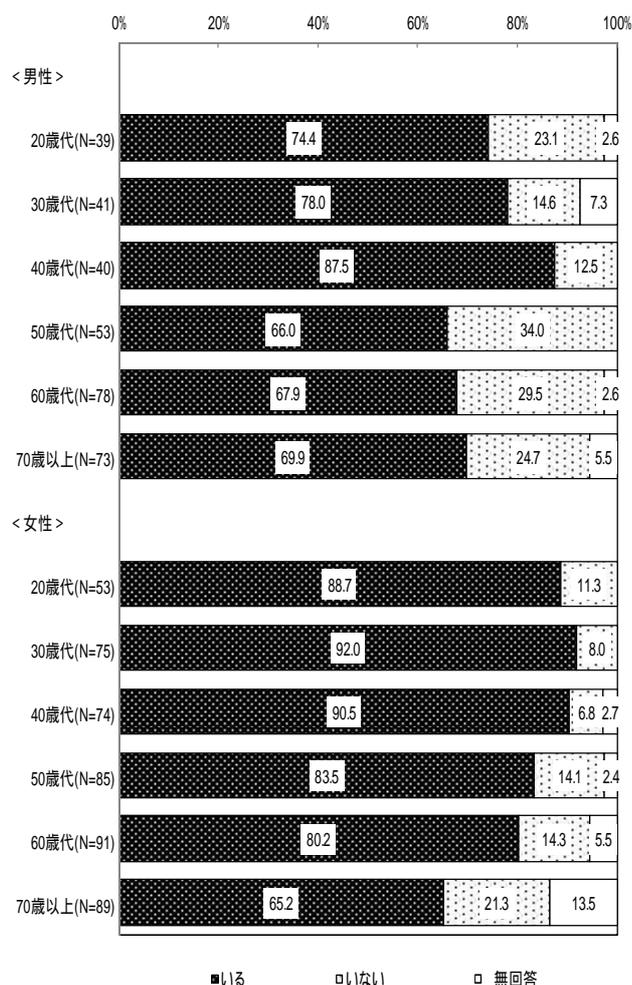
性・年齢別にみると、男性の50歳代と60歳代では「いる」が66.0%、67.9%といずれも7割を下回り、同年代の女性に比べ低い割合となっている。



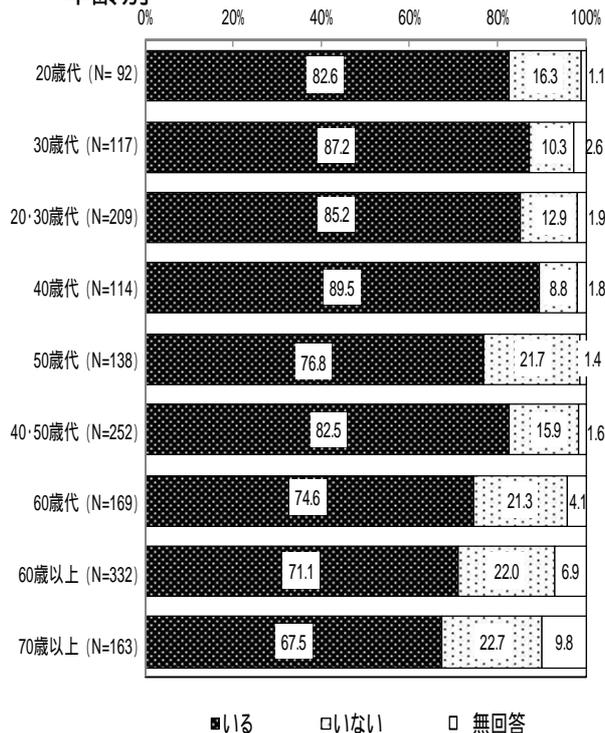
性別



性・年齢別



年齢別



問4 ストレスを感じた時、それを自分で解決したり対処する方法がありますか。（S A）

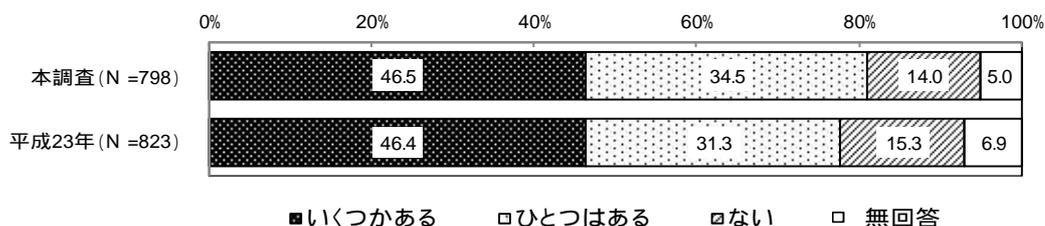
「いくつかある」（46.5%）が最も高く、次いで「ひとつはある」（34.5%）、「ない」（14.0%）が続いている。

前回調査と比較すると、「ひとつはある」は平成23年より3.2ポイント高くなっている。

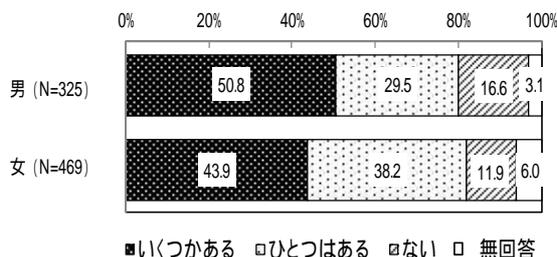
性別でみると、男女ともに「いくつかある」（男性50.8%、女性43.9%）が最も高く、男性が6.9ポイント高くなっている。「ひとつはある」（男性29.5%、女性38.2%）は、女性が8.7ポイント高くなっている。

年齢別にみると、いずれの年代も「いくつかある」が最も高く、次いで「ひとつはある」が続いている。70歳以上は「ひとつはある」が26.4%と、比較的低い割合となっている。

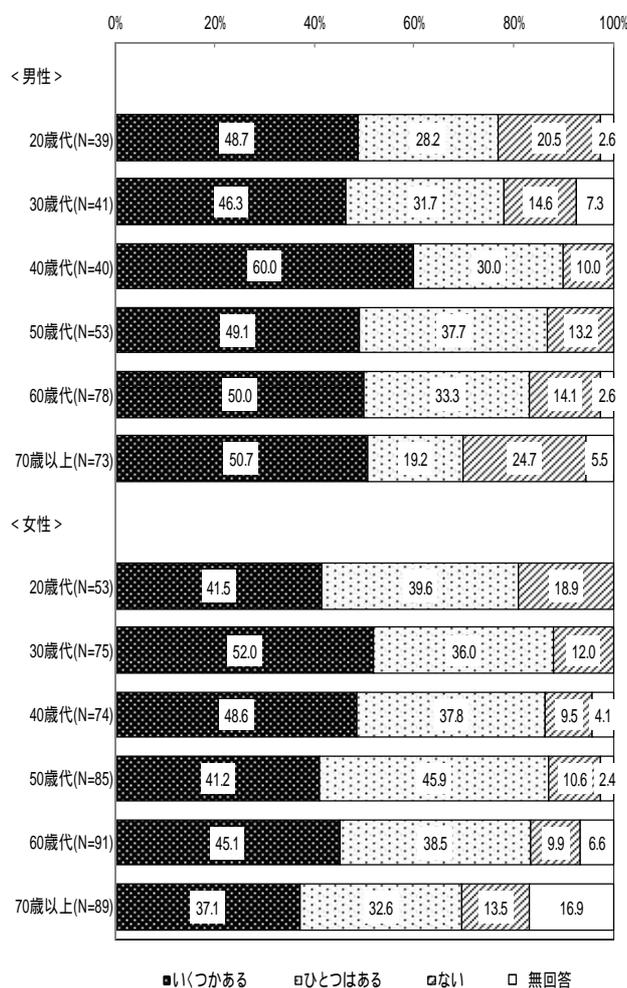
性・年齢別にみると、男性の40歳代では「いくつかある」が60%と比較的高い割合となっている。



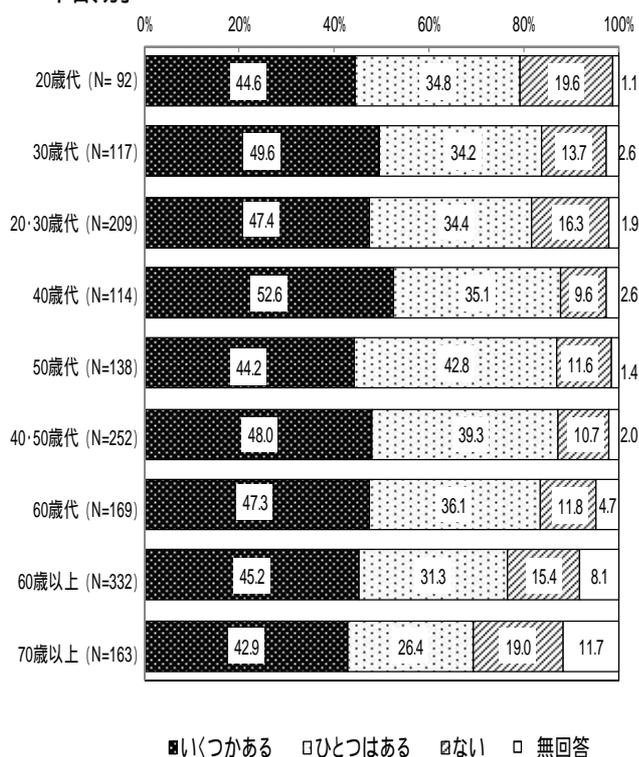
性別



性・年齢別



年齢別



問5 自分でも対処できないほどのストレスを感じた時、専門機関に相談しようと思いますか。
（SA）

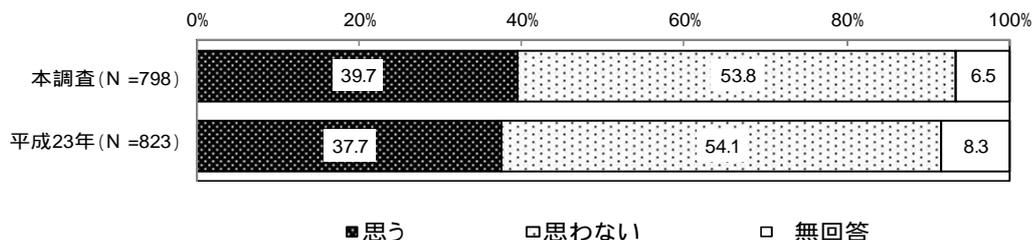
「思う」が39.7%、「思わない」が53.8%となっている。

前回調査と比較すると、特に大きな差は見られない。

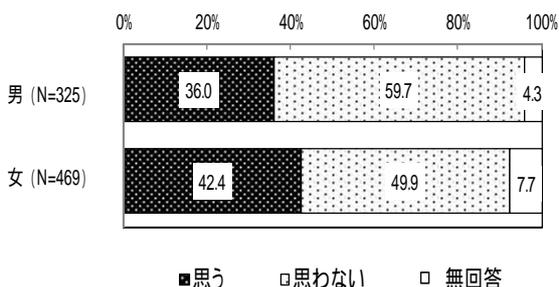
性別でみると、「思う」（男性36.0%、女性42.4%）は、女性が6.4ポイント高く、「思わない」（男性59.7%、女性49.9%）は、男性が9.8ポイント高くなっている。

年齢別にみると、40歳代では、「思う」（51.8%）が半数を超え、「思わない」（46.5%）を上回っている。20歳代では「思う」が31.5%と、比較的低くなっている。

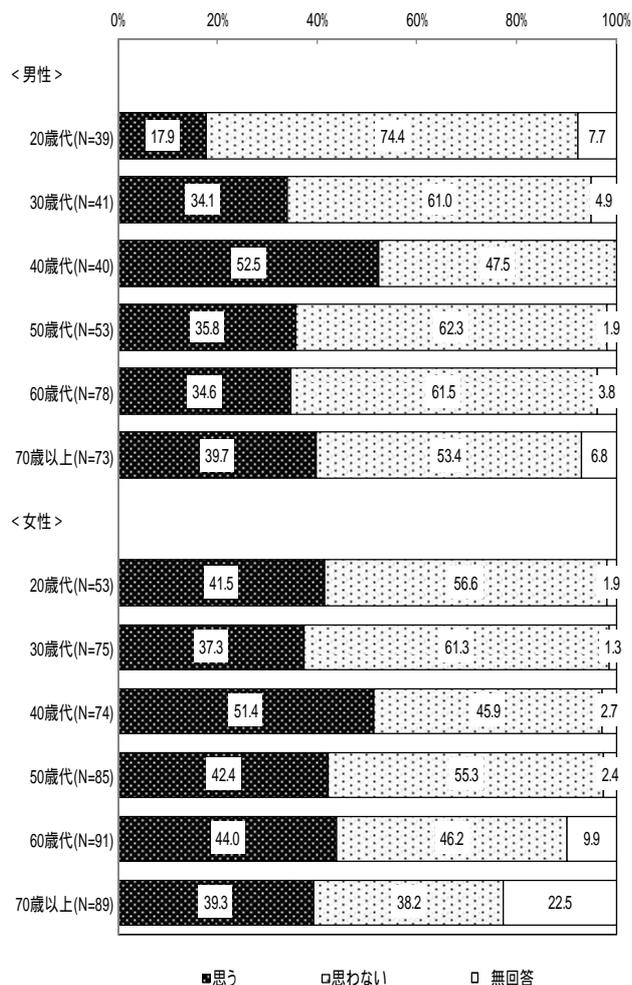
性・年齢別にみると、男性の20歳代では「思う」が17.9%と比較的低いのに対し、男性の40歳代では52.5%と半数を超えている。



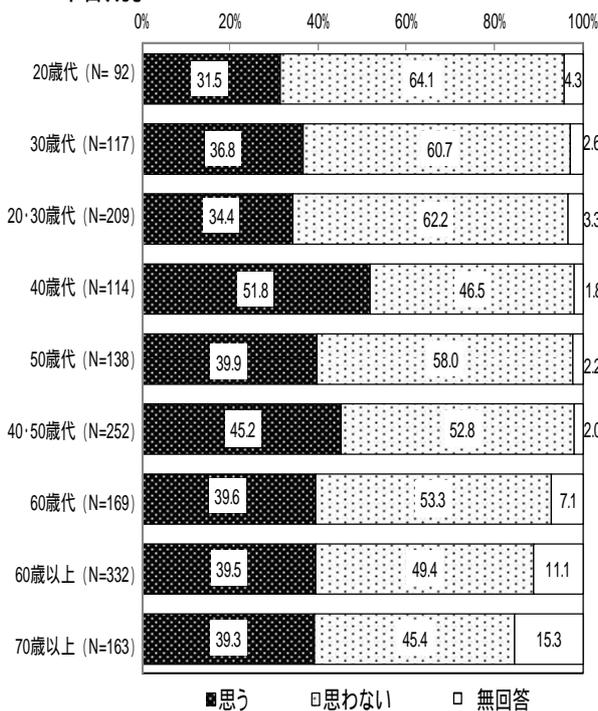
性別



性・年齢別



年齢別



問6 睡眠によって休養がとれたと感じていますか。（S A）

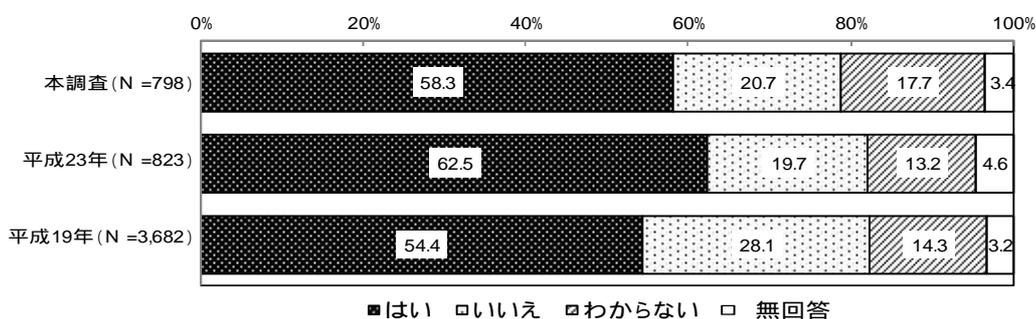
「はい」（58.3%）が最も高く、次いで「いいえ」（20.7%）、「わからない」（17.7%）が続いている。

前回調査と比較すると、「はい」は平成23年より4.2ポイント低く、「わからない」は同年より4.5ポイント高くなっている。

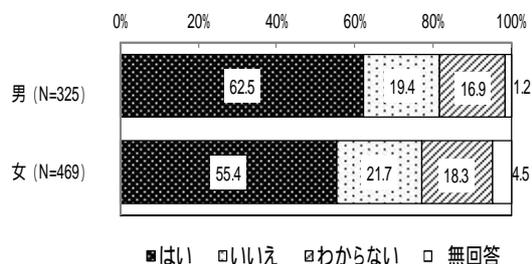
性別でみると、男女ともに「はい」（男性62.5%、女性55.4%）が最も高く、男性が7.1ポイント高くなっている。

年齢別にみると、いずれの年代も「はい」が最も高く、60歳代で65.7%、70歳以上で67.5%と、20歳代から50歳代に比べ高い割合となっている。

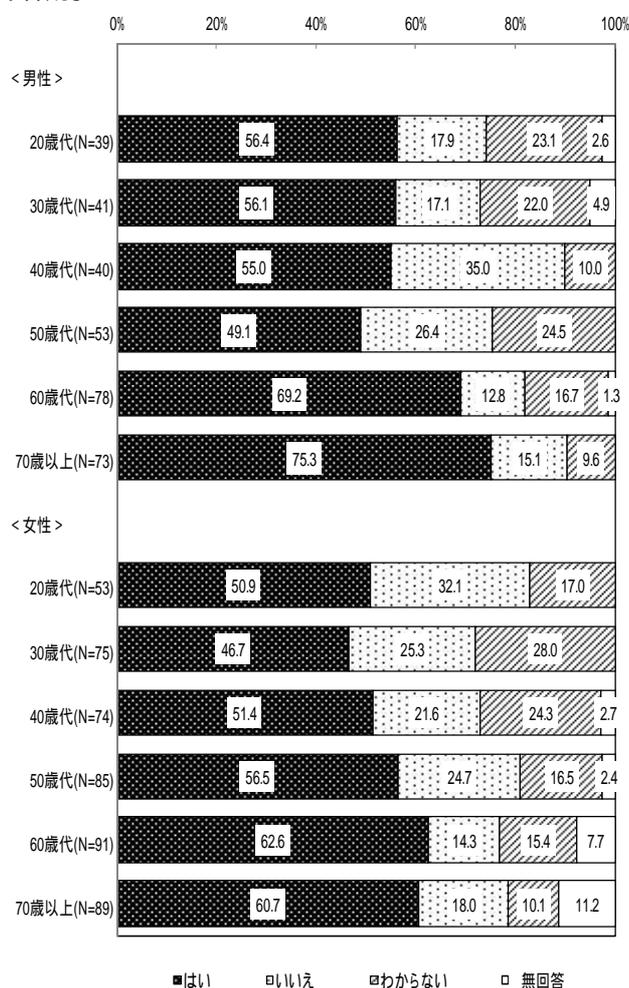
性・年齢別にみると、男性の50歳代、女性の30歳代では、いずれも「はい」が5割を下回り、比較的低い割合となっている。



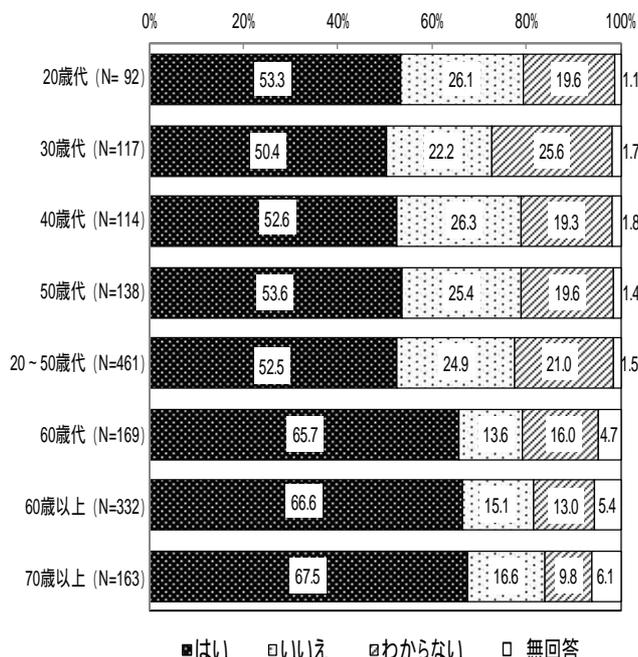
性別



性・年齢別



年齢別



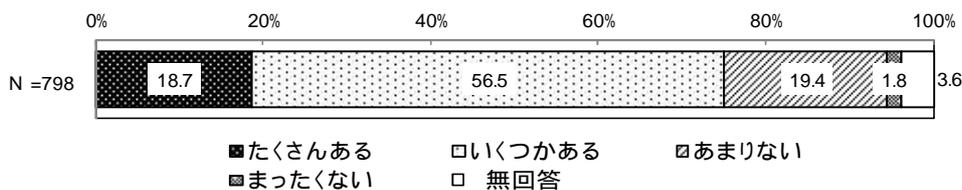
問7 あなたは、生活の中で楽しみや生きがい、やりがいがありますか。（SA）

「いくつかある」(56.5%)が最も高く、次いで「あまりない」(19.4%)、「たくさんある」(18.7%)が続いている。

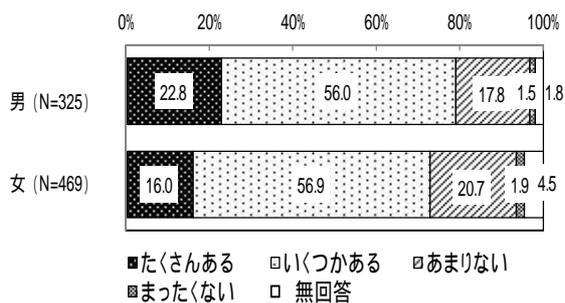
性別でみると、男女ともに「いくつかある」(男性 56.0%、女性 56.9%)が最も高い。「たくさんある」(男性 22.8%、女性 16.0%)は、男性が6.8ポイント高くなっている。

年齢別にみると、いずれの年代も「いくつかある」が最も高く、40歳代で64.9%と比較的高くなっている。「たくさんある」は20歳代で21.7%、30歳代で23.9%と、他の年代に比べ高くなっている。

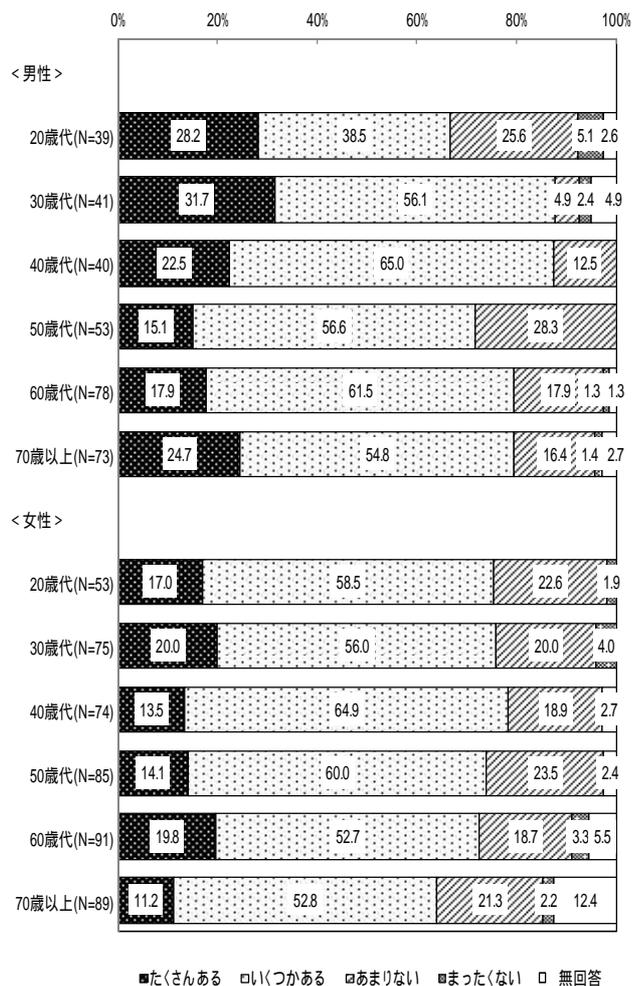
性・年齢別にみると、男性の20歳代、男性の50歳代は「あまりない」が25.6%、28.3%を占め、比較的高くなっている。



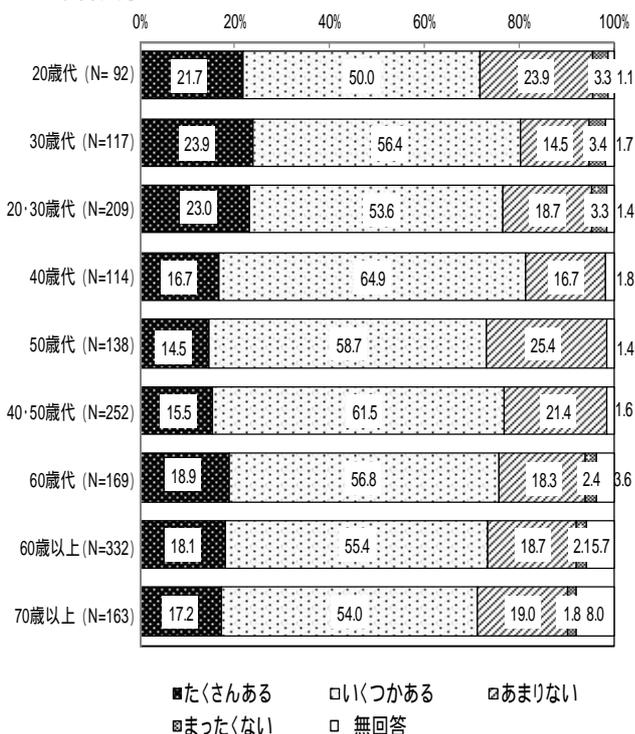
性別



性・年齢別



年齢別



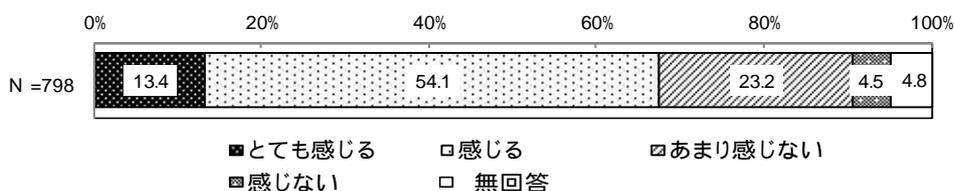
問8 あなたは、子どもや親と何でも話し合えると感じていますか。（SA）

「感じる」(54.1%)が最も高く、次いで「あまり感じない」(23.2%)、「とても感じる」(13.4%)が続いている。

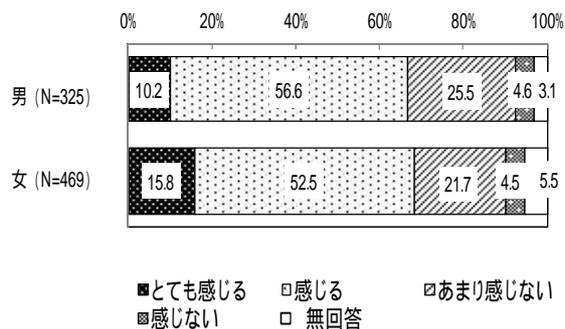
性別でみると、男女ともに「感じる」(男性56.6%、女性52.5%)が最も高く、男性が4.1ポイント高くなっている。「とても感じる」(男性10.2%、女性15.8%)は、女性が5.6ポイント高くなっている。

年齢別にみると、いずれの年代も「感じる」の割合が最も高く、年代が上がるほど「とても感じる」の割合が低くなっている。50歳代では「あまり感じない」が36.2%と、比較的高くなっている。

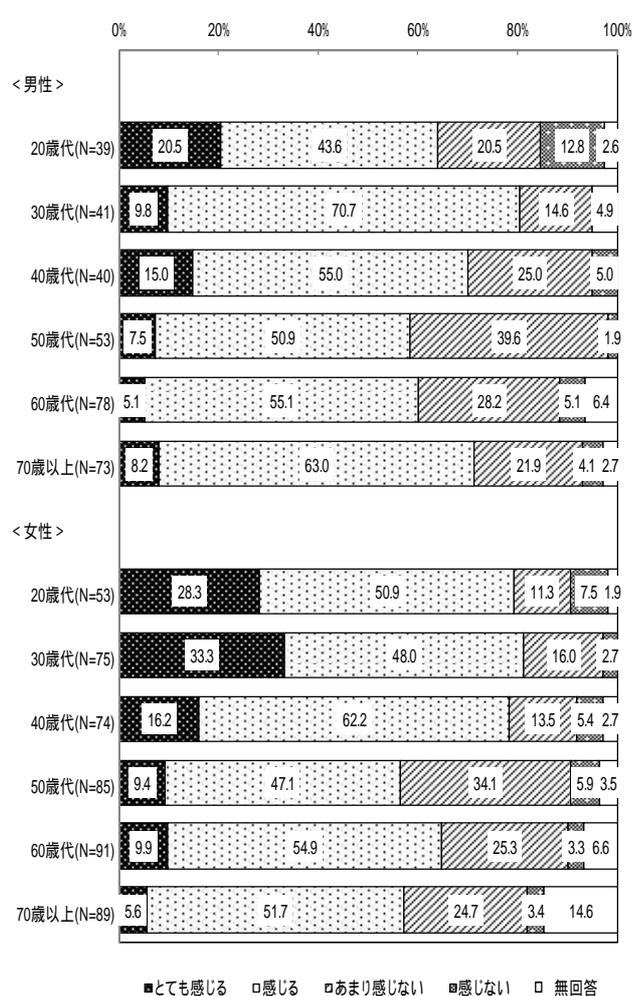
性・年齢別にみると、女性の20歳代・30歳代では「とても感じる」が28.3%、33.3%と、比較的高い割合となっている。



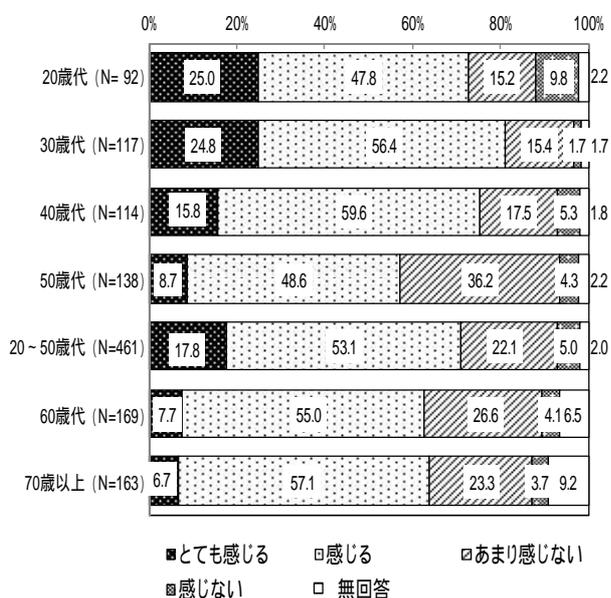
性別



性・年齢別



年齢別



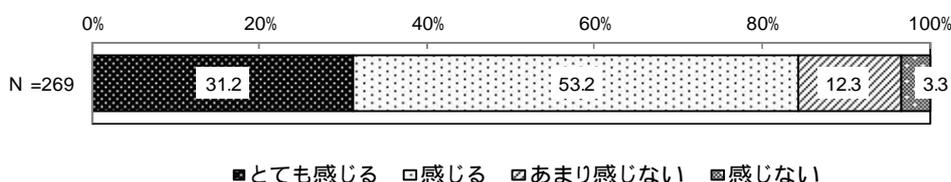
問9 【子育て中の方におたずねします】あなたは、周りの人たちに支えられて子育てができていますと感じますか。（SA）

「感じる」(53.2%)が最も高く、次いで「とても感じる」(31.2%)、「あまり感じない」(12.3%)が続いている。

性別でみると、男女ともに「感じる」(男性56.9%、女性50.0%)が最も高く、男性が6.9ポイント高くなっている。「とても感じる」(男性27.6%、女性34.2%)は、女性が6.6ポイント高くなっている。

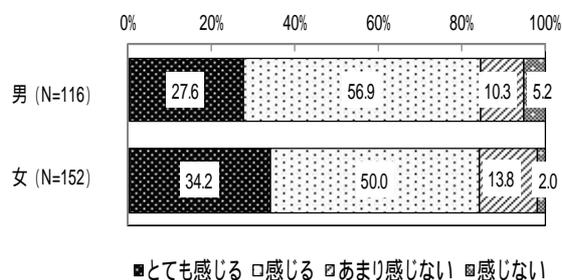
年齢別にみると、いずれの年代も「感じる」の割合が最も高く、年代が上がるほど「とても感じる」の割合が低くなっている。「とても感じる」は20歳代で40.9%、30歳代で46.8%と、比較的高くなっている。

性・年齢別に見ると、「とても感じる」は、20歳代(男性25.0%、女性60.0%)、40歳代(男性32.3%、女性18.5%)、60歳代(男性6.3%、女性33.3%)、70歳代(男性0%、女性20%)で男女間の差が10ポイント以上と大きくなっている。

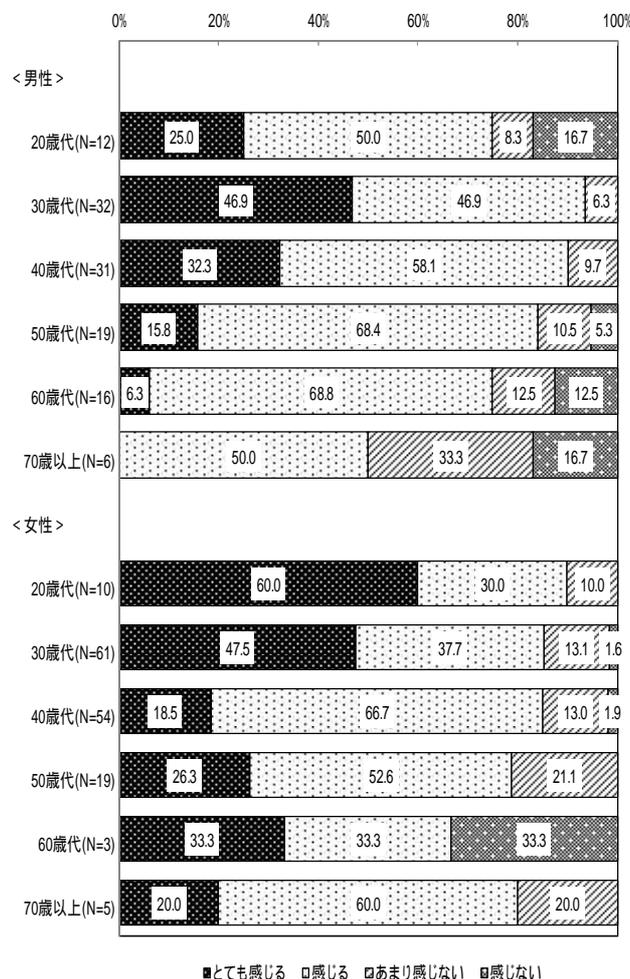


回答があったもののみを母数としている。

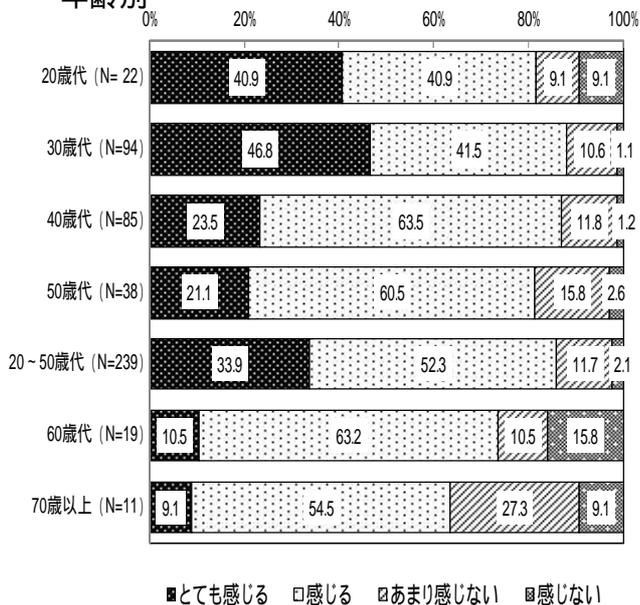
性別



性・年齢別



年齢別



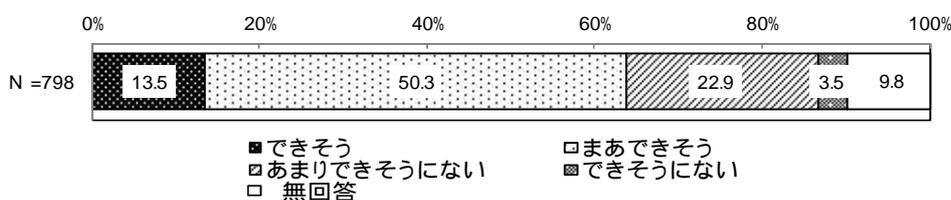
問10 あなたは、家族や友人など、身近な人や大切な人のこころの健康の変化（言動や体の不調など）に対して、気づき・適切な対応がとれそうですか（例：声をかける、相談機関を紹介する等）。（SA）

「まあできそう」（50.3%）が最も高く、次いで「あまりできそうにない」（22.9%）、「できそう」（13.5%）が続いている。

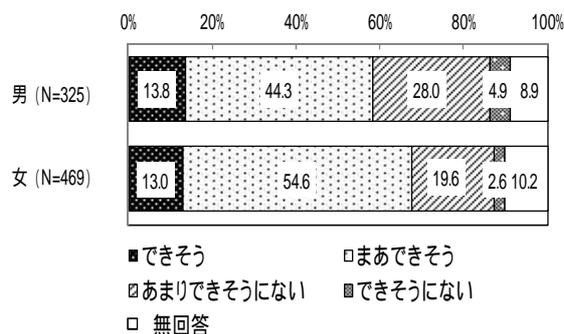
性別で見ると、男女ともに「まあできそう」（男性44.3%、女性54.6%）が最も高く、女性が10.3ポイント高くなっている。「できそうにない」（男性28.0%、女性19.6%）は、男性が8.4ポイント高くなっている。

年齢別にみると、いずれの年代も「まあできそう」の割合が最も高く、20歳代から40歳代では半数以上を占めている。50歳代では「あまりできそうにない」が34.1%と、比較的高くなっている。

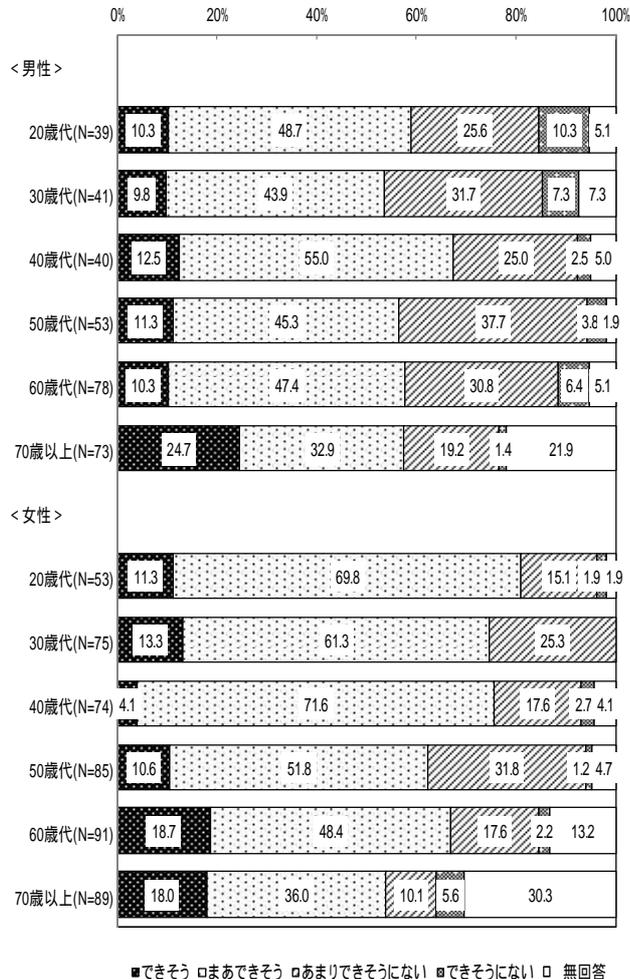
性・年齢別にみると、70歳以上を除いた年代では、女性の方が男性に比べ、「できそう」「まあできそう」を合わせた割合が高くなっている。



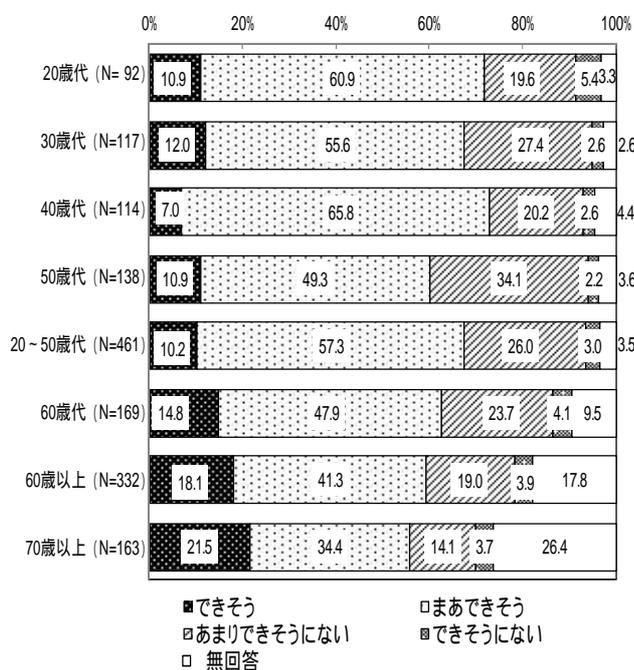
性別



性・年齢別



年齢別



問1 1 1) あなたはたばこを吸いますか。(SA)

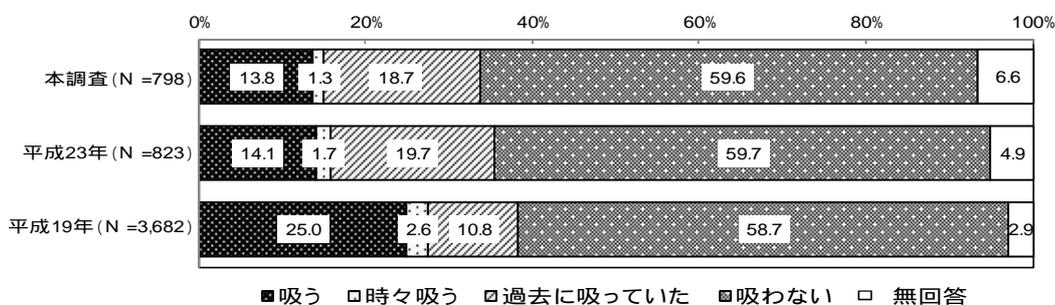
「吸わない」(59.6%)が最も高く、次いで「過去に吸っていた」(18.7%)、「吸う」(13.8%)が続いている。

前回調査と比較すると、特に大きな差はみられない。

性別で見ると、男女ともに「吸わない」(男性 36.9%、女性 75.5%)が最も高く、女性が38.6ポイント高くなっている。「過去に吸っていた」(男性 33.2%、女性 8.7%)、「吸う」(男性 22.2%、女性 7.9%)は、いずれも男性が24.5ポイント、14.3ポイント高くなっている。

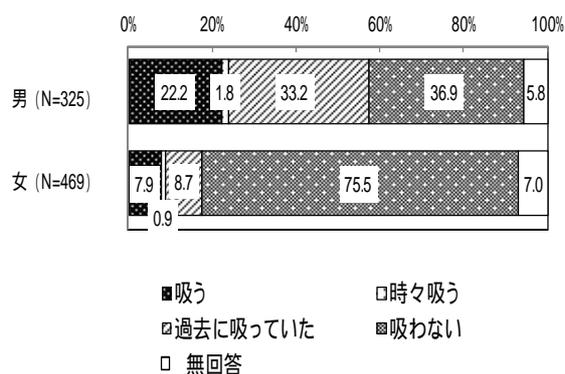
年齢別にみると、いずれの年代も「吸わない」の割合が最も高い。60歳代と70歳以上では「過去に吸っていた」が24.3%、22.1%と2割を超え、比較的高くなっている。70歳代では「吸う」が6.1%と、他の年代に比べて低くなっている。

性・年齢別にみると、男性の40歳代以上では、半数以上が喫煙経験があるとしている。30歳代以上の男性では年代が上がるにつれ「吸う」の割合が低くなり、「過去に吸っていた」の割合が高くなっている。

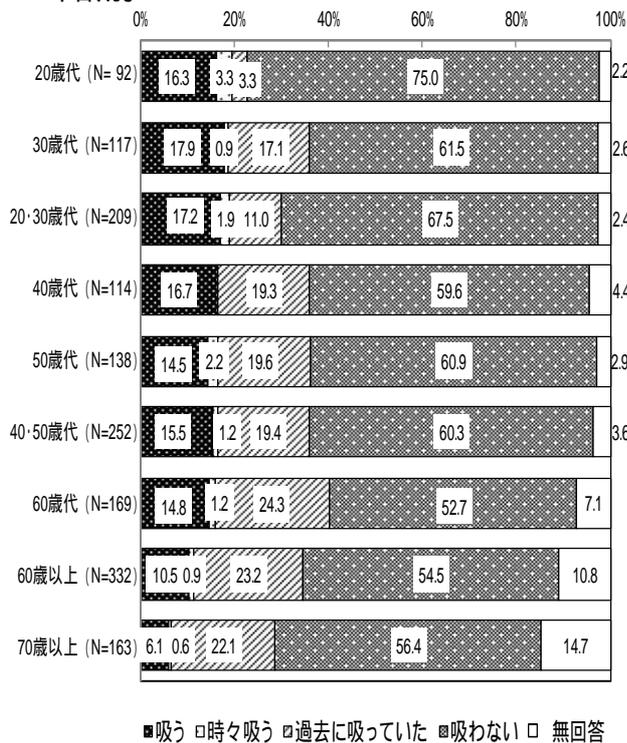


第3章 健康基礎調査アンケート（成人）

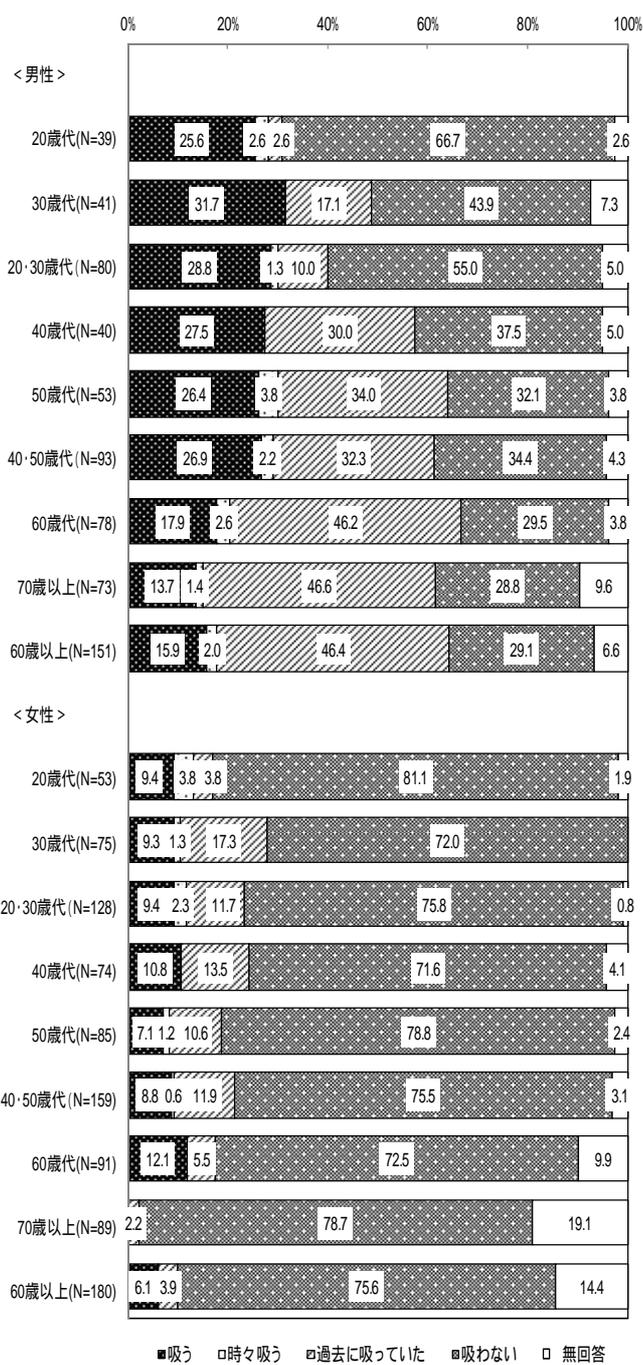
性別



年齢別



性・年齢別



問112) 問111)で1~2に つけた方におたずねします。
 たばこを吸うときには、喫煙スペースなど決められた場所で吸うようにしていますか。(SA)

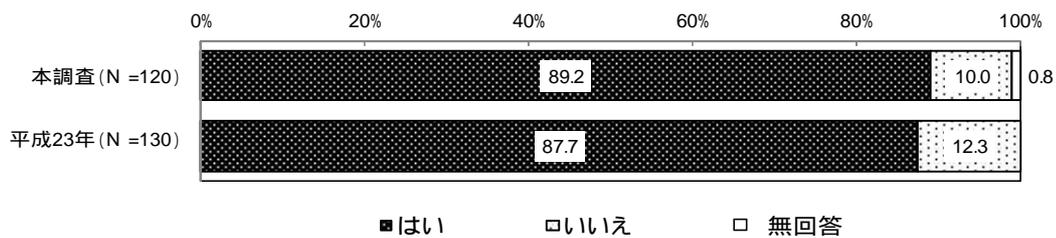
「はい」が89.2%、「いいえ」が10.0%となっている。

前回調査と比較すると、特に大きな差は見られない。

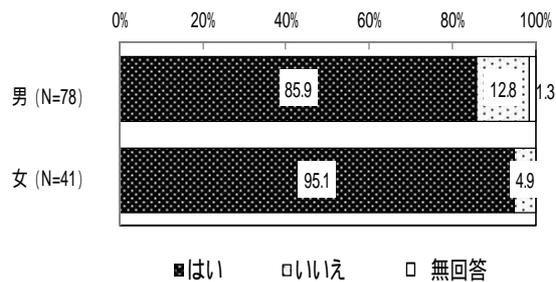
性別で見ると、「はい」は男性で85.9%、女性で95.1%と、女性が9.2ポイント高くなっている。

年齢別にみると、20歳代から60歳代では「はい」が8割以上を占めるのに対し、70歳以上では45.5%となっている。「いいえ」は30歳代で13.6%、70歳以上で54.5%となっており、その他の年代では1割を下回っている。

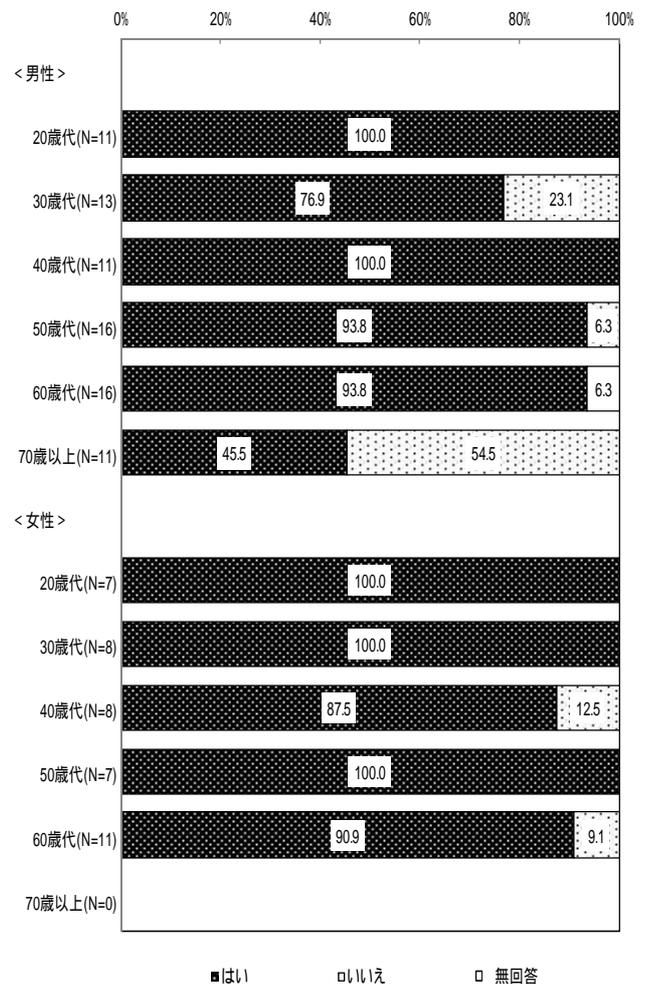
性・年齢別にみると、男性の70歳以上で「はい」が50%を割り込んでいる。



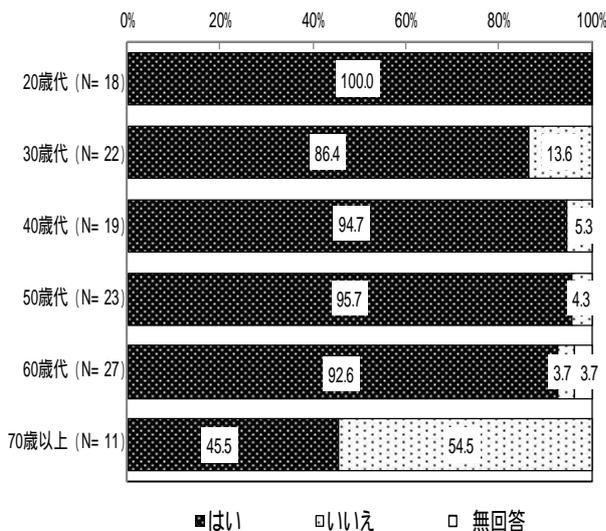
性別



性・年齢別

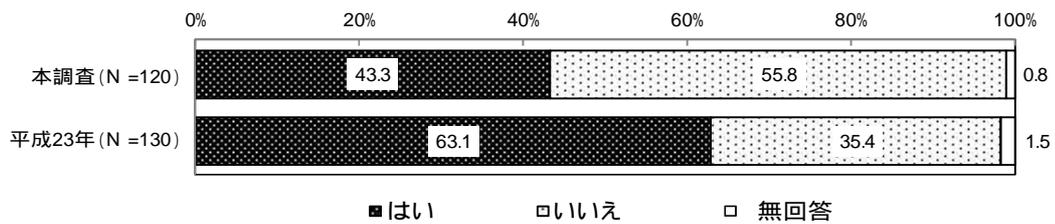


年齢別

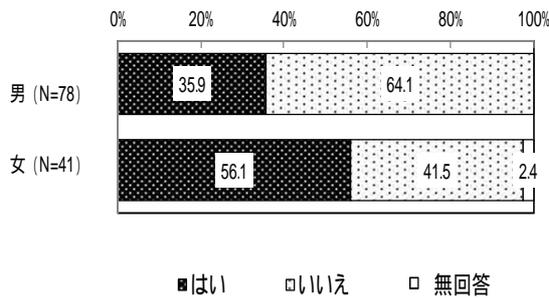


問113) 問11の1)で1~2につけた方におたずねします。
 今後たばこをやめたいと思いますか。(SA)

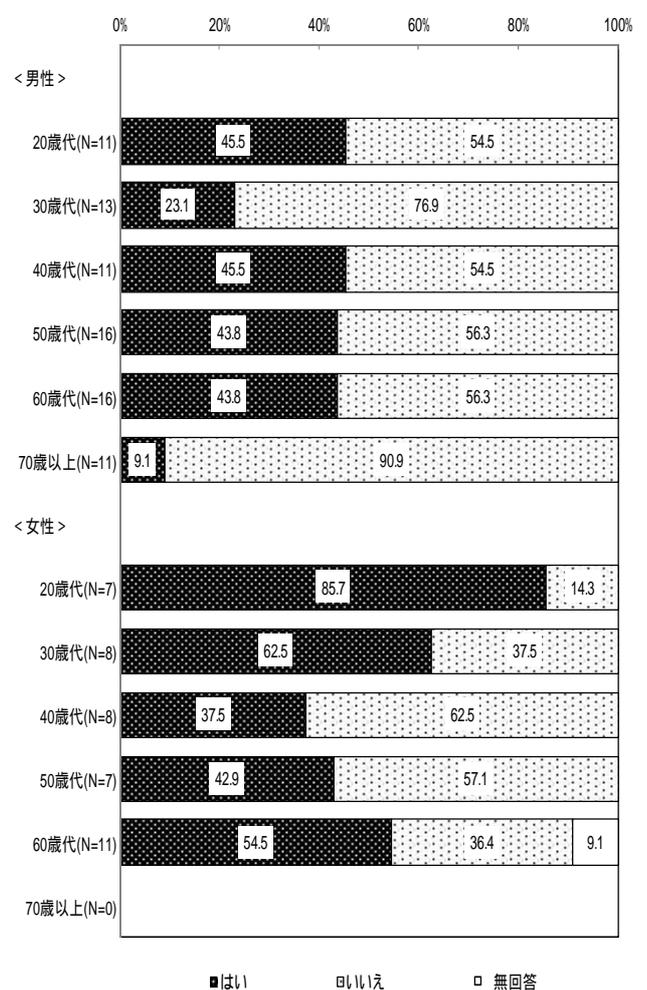
「はい」が43.3%、「いいえ」が55.8%となっている。
 前回調査と比較すると、「はい」は平成23年より19.8ポイント低くなっている。
 性別でみると、「はい」は男性で35.9%、女性で56.1%と、女性が20.2ポイント高くなっている。
 年齢別にみると、20歳代から60歳代では「はい」が4割以上を占めるのに対し、70歳以上では9.1%にとどまっている。20歳代では「はい」が61.1%と、比較的高くなっている。
 性・年齢別にみると、男性の30歳代と70歳以上では、「いいえ」が76.9%、90.9%と突出して高い割合となっている。



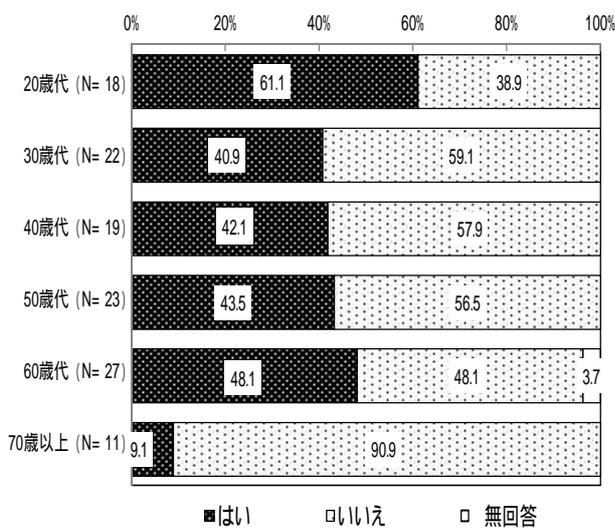
性別



性・年齢別



年齢別



問12 たばこが健康に影響することを知っていますか。（MA）

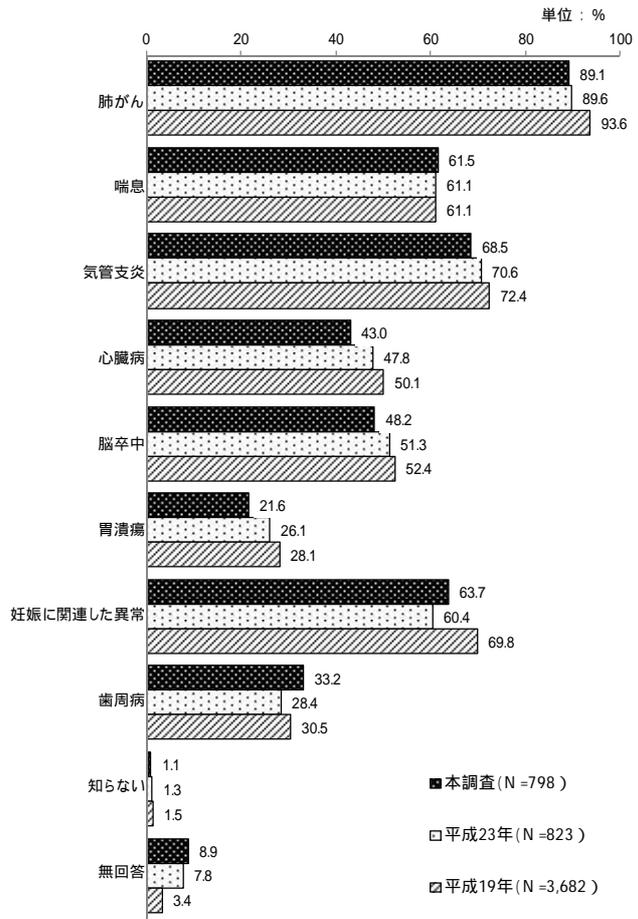
「肺がん」（89.1%）が最も高く、次いで「気管支炎」（68.5%）、「妊娠に関連した異常」（63.7%）が続いている。

前回調査と比較すると、「妊娠に関連した異常」と「歯周病」は、それぞれ平成23年より3.3ポイント、4.8ポイント高くなっている。

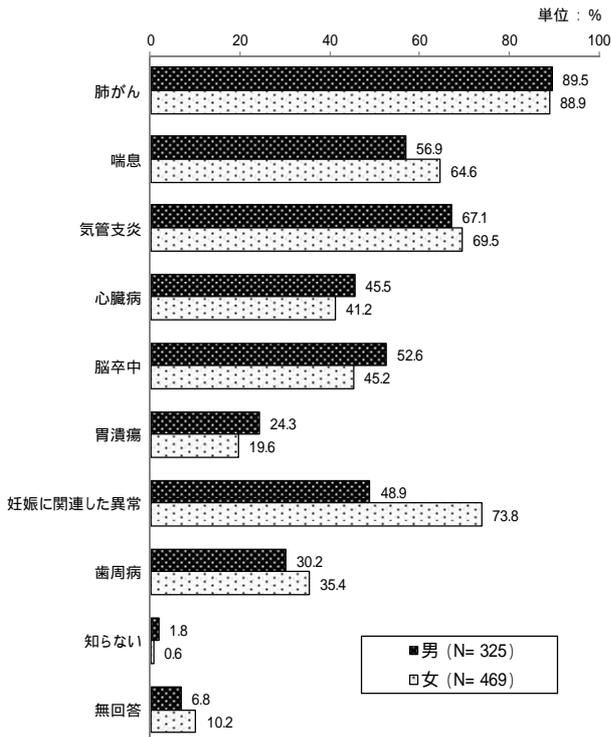
性別でみると、男女ともに「肺がん」（男性89.5%、女性88.9%）が最も高く、これに次いで、男性では「気管支炎」が67.1%、女性では「妊娠に関連した異常」が73.8%で続いている。

年齢別にみると、いずれの年代も「肺がん」が最も高く、これに次いで、20歳代から40歳代では「妊娠に関連した異常」が、50歳代から70歳以上では「気管支炎」が、それぞれ続いている。

性・年齢別にみると、女性の20歳代・30歳代では「妊娠に関連した異常」がいずれも9割を超え、高い割合となっている。また、男性の40歳代、女性の20歳代では「歯周病」がいずれも約6割と、他の年代に比べ高くなっている。



性別



年齢別

年齢	肺がん	喘息	気管支炎	心臓病	脳卒中	胃潰瘍	妊娠に関連した異常	歯周病	知らない	無回答
20歳代 (N=92)	93.5	67.4	73.9	39.1	45.7	19.6	83.7	46.7	3.3	2.2
30歳代 (N=117)	96.6	62.4	68.4	39.3	50.4	16.2	81.2	42.7	0.9	2.6
40歳代 (N=114)	93.0	68.4	71.9	49.1	62.3	25.4	76.3	44.7	1.8	5.3
50歳代 (N=138)	94.2	64.5	73.9	47.1	57.2	27.5	66.7	37.0	0.7	3.6
60歳代 (N=169)	89.9	58.6	69.8	48.5	50.9	26.6	56.8	27.8	0.0	9.5
70歳以上 (N=163)	74.8	54.0	58.3	35.0	28.8	12.9	36.8	13.5	1.2	22.1

性・年齢別

性別	年齢	肺がん	喘息	気管支炎	心臓病	脳卒中	胃潰瘍	妊娠に関連した異常	歯周病	知らない	無回答
<男性>											
	20歳代 (N=39)	89.7	59.0	69.2	38.5	51.3	20.5	71.8	28.2	5.1	2.6
	30歳代 (N=41)	92.7	56.1	68.3	34.1	48.8	14.6	63.4	39.0	2.4	7.3
	40歳代 (N=40)	92.5	72.5	82.5	50.0	70.0	30.0	70.0	60.0	2.5	5.0
	50歳代 (N=53)	94.3	50.9	62.3	50.9	60.4	30.2	52.8	32.1	1.9	0.0
	60歳代 (N=78)	93.6	55.1	69.2	51.3	57.7	30.8	41.0	23.1	0.0	5.1
	70歳以上 (N=73)	79.5	54.8	58.9	43.8	35.6	17.8	23.3	16.4	1.4	15.1
<女性>											
	20歳代 (N=53)	96.2	73.6	77.4	39.6	41.5	18.9	92.5	60.4	1.9	1.9
	30歳代 (N=75)	98.7	65.3	68.0	41.3	50.7	17.3	90.7	45.3	0.0	0.0
	40歳代 (N=74)	93.2	66.2	66.2	48.6	58.1	23.0	79.7	36.5	1.4	5.4
	50歳代 (N=85)	94.1	72.9	81.2	44.7	55.3	25.9	75.3	40.0	0.0	5.9
	60歳代 (N=91)	86.8	61.5	70.3	46.2	45.1	23.1	70.3	31.9	0.0	13.2
	70歳以上 (N=89)	70.8	52.8	57.3	28.1	23.6	9.0	47.2	11.2	1.1	28.1

問13 あなたは1日平均してどれくらいお酒を飲みますか。（SA）

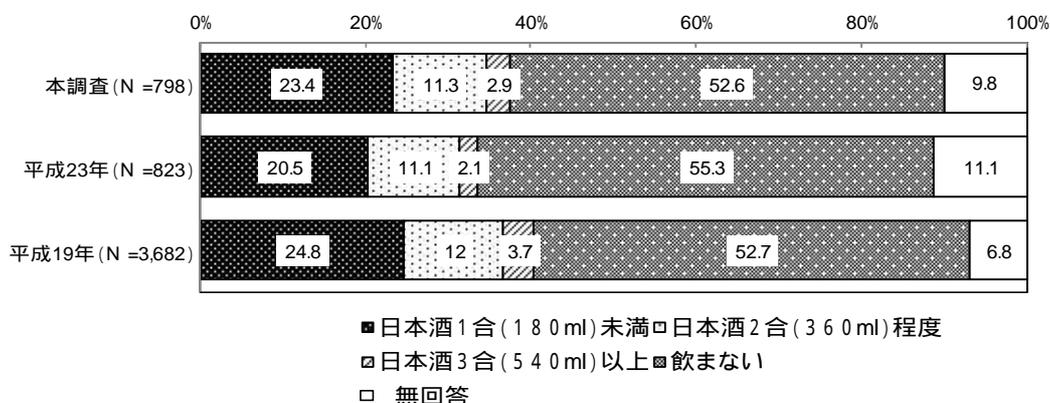
「飲まない」（52.6%）が最も高く、次いで「日本酒1合（180ml）未満」（23.4%）、「日本酒2合（360ml）程度」（11.3%）が続いている。

前回調査と比較すると、「飲まない」は平成23年より2.7ポイント低く、「日本酒1合（180ml）未満」は同年より2.9ポイント高くなっている。

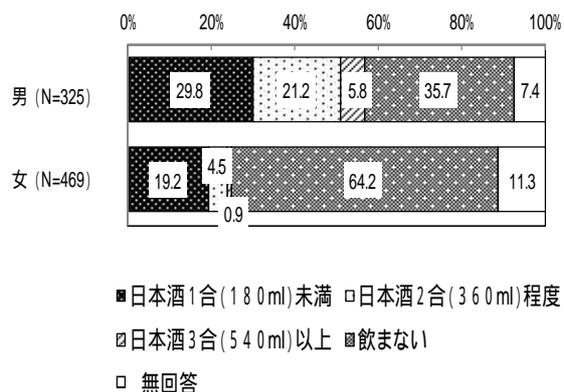
性別で見ると、男女ともに「飲まない」（男性35.7%、女性64.2%）が最も高く、女性が28.5ポイント高くなっている。男性では「日本酒1合（180ml）未満」が29.8%、「日本酒2合（360ml）程度」が21.2%で、それぞれ女性より10.6ポイント、16.7ポイント高くなっている。

年齢別にみると、いずれの年代も「飲まない」が最も高く、20歳代では69.6%と比較的高くなっている。50歳代では「日本酒1合（180ml）未満」が31.9%、40歳代では「日本酒2合（360ml）程度」が20.2%と、他の年代に比べ高い割合となっている。

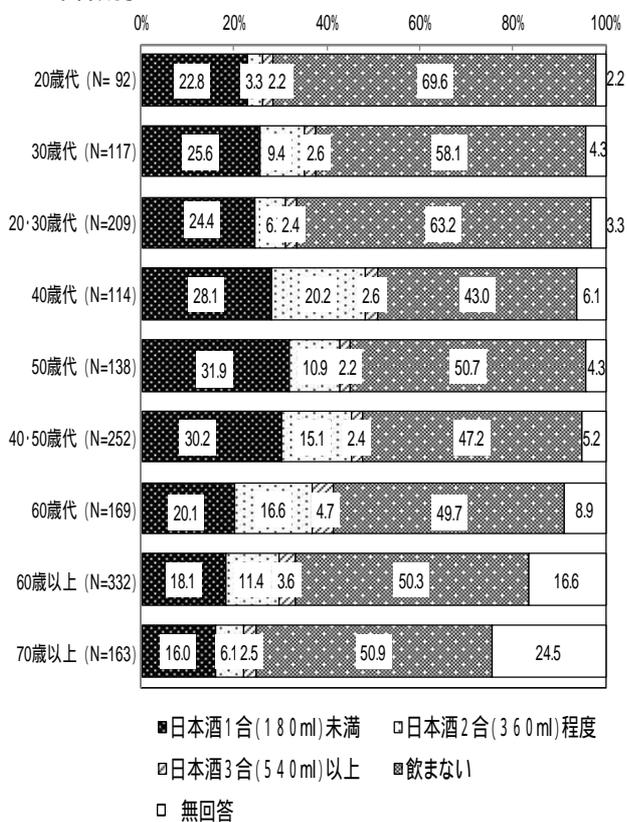
性・年齢別にみると、男性の30～60歳代では、日本酒1合未満～3合以上の飲酒をしている割合がいずれも半数を超え、40歳代では72.5%と高い割合を占めている。



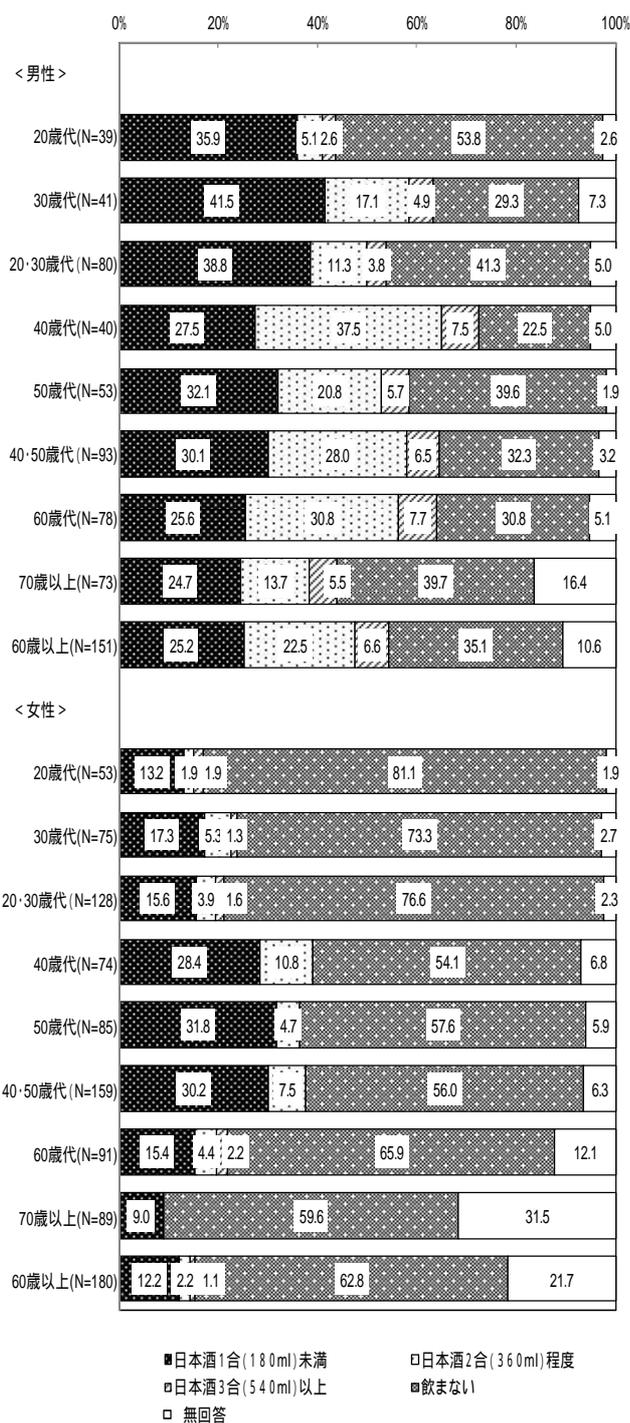
性別



年齢別



性・年齢別



問14 《生活習慣病》という言葉を知っていますか。次の病気で、生活習慣病と思われるものすべてに をつけてください。(MA)

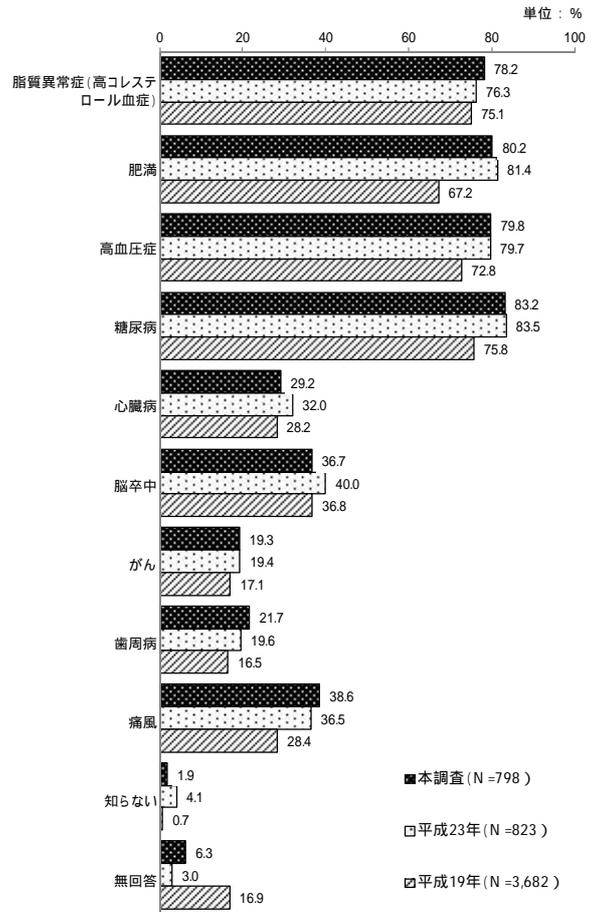
「糖尿病」(83.2%)が最も高く、次いで「肥満」(80.2%)、「高血圧症」(79.8%)、「脂質異常症(高コレステロール血症)」(78.2%)が続いている。

前回調査と比較すると、特に大きな差はみられない。

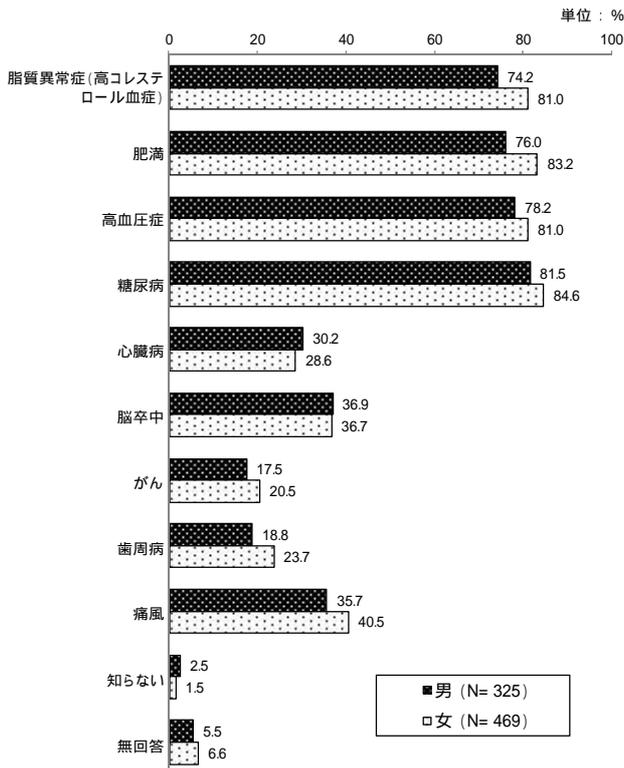
性別でみると、男女ともに「糖尿病」「肥満」「高血圧症」「脂質異常症(高コレステロール血症)」が上位4項目となっており、特に大きな差はみられない。

年齢別にみると、いずれの年代も「糖尿病」「肥満」「高血圧症」「脂質異常症(高コレステロール血症)」が上位4項目となっている。40歳代では「痛風」が56.1%と、比較的高い割合となっている。

性・年齢別にみると、男性の40歳代で「痛風」が65.0%、女性の20歳代で「歯周病」が41.5%と、比較的高くなっている。



性別



年齢別

	脂質異常症(高コレステロール血症)	肥満	高血圧症	糖尿病	心臓病	脳卒中	がん	歯周病	痛風	知らない	無回答
20歳代 (N=92)	85.9	84.8	82.6	88.0	26.1	28.3	20.7	32.6	38.0	1.1	1.1
30歳代 (N=117)	81.2	88.9	84.6	90.6	27.4	35.9	23.9	23.9	44.4	0.9	2.6
40歳代 (N=114)	82.5	85.1	83.3	89.5	29.8	39.5	21.1	28.1	56.1	1.8	4.4
50歳代 (N=138)	88.4	88.4	81.2	88.4	35.5	41.3	20.3	22.5	47.1	0.7	2.2
60歳代 (N=169)	76.3	78.1	79.9	83.4	27.8	35.5	15.4	17.8	32.5	1.8	7.1
70歳以上 (N=163)	63.2	64.4	72.4	68.1	28.2	38.0	17.2	12.9	22.1	4.3	14.7

性・年齢別

	脂質異常症(高コレステロール血症)	肥満	高血圧症	糖尿病	心臓病	脳卒中	がん	歯周病	痛風	知らない	無回答
<男性>											
20歳代 (N=39)	76.9	74.4	74.4	79.5	30.8	38.5	20.5	20.5	25.6	2.6	2.6
30歳代 (N=41)	70.7	85.4	75.6	82.9	31.7	36.6	24.4	26.8	39.0	2.4	7.3
40歳代 (N=40)	87.5	82.5	87.5	92.5	27.5	45.0	25.0	35.0	65.0	2.5	5.0
50歳代 (N=53)	83.0	83.0	77.4	86.8	28.3	26.4	15.1	17.0	41.5	0.0	0.0
60歳代 (N=78)	74.4	80.8	80.8	84.6	29.5	38.5	11.5	11.5	38.5	1.3	3.8
70歳以上 (N=73)	61.6	58.9	75.3	69.9	32.9	38.4	16.4	13.7	16.4	5.5	11.0
<女性>											
20歳代 (N=53)	92.5	92.5	88.7	94.3	22.6	20.8	20.8	41.5	47.2	0.0	0.0
30歳代 (N=75)	86.7	90.7	89.3	96.0	25.3	36.0	24.0	22.7	46.7	0.0	0.0
40歳代 (N=74)	79.7	86.5	81.1	87.8	31.1	36.5	18.9	24.3	51.4	1.4	4.1
50歳代 (N=85)	91.8	91.8	83.5	89.4	40.0	50.6	23.5	25.9	50.6	1.2	3.5
60歳代 (N=91)	78.0	75.8	79.1	82.4	26.4	33.0	18.7	23.1	27.5	2.2	9.9
70歳以上 (N=89)	64.0	68.5	69.7	66.3	24.7	38.2	18.0	12.4	27.0	3.4	18.0

問15 1) あなたは「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）」という言葉やその意味を知っていますか。（SA）

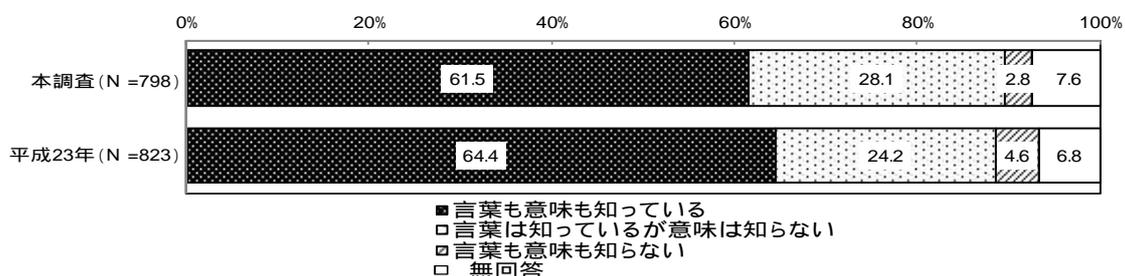
「言葉も意味も知っている」（61.5%）が最も高く、次いで「言葉は知っているが意味は知らない」（28.1%）、「言葉も意味も知らない」（2.8%）が続いている。

前回調査と比較すると、「言葉も意味も知っている」は平成23年より2.9ポイント低く、「言葉は知っているが意味は知らない」は同年より3.9ポイント高くなっている。

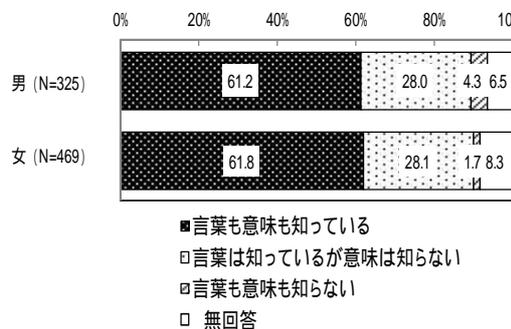
性別でみると、男女ともに「言葉も意味も知っている」（男性61.2%、女性61.8%）が最も高く、特に大きな差はみられない。

年齢別にみると、いずれの年代も「言葉も意味も知っている」が5割を超え最も高く、50歳代では68.1%と比較的高い割合となっている。

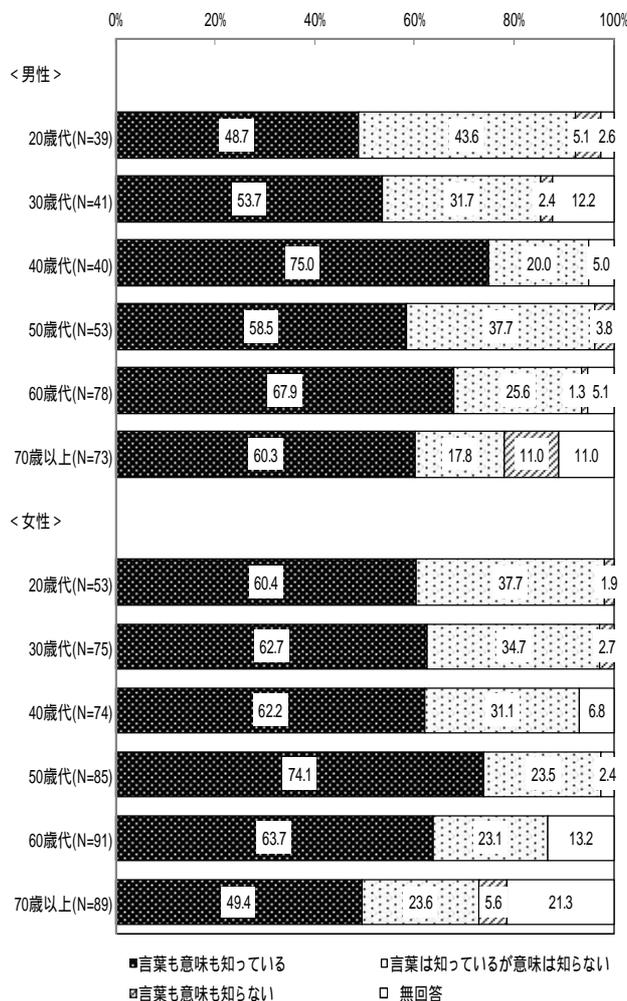
性・年齢別にみると、「言葉も意味も知っている」は男性の40歳代で75.0%、女性の50歳代で74.1%と、それぞれ比較的高い割合となっている。



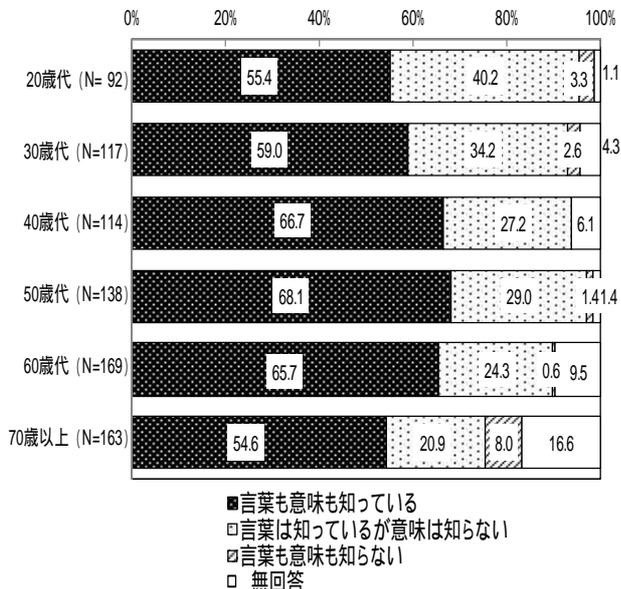
性別



性・年齢別



年齢別



問152) あなたは、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の予防や改善のために、適切な食事、定期的な運動、週に複数回の体重計測、のいずれかを実践していますか。（SA）

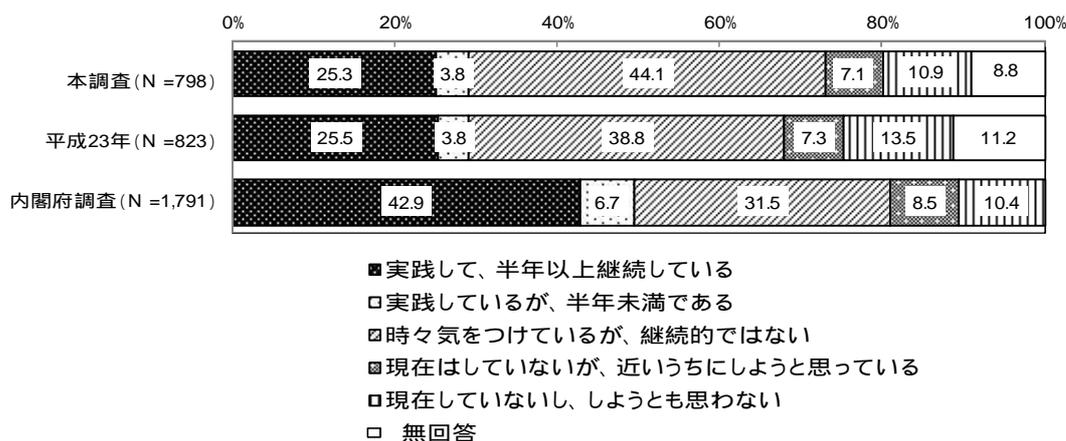
「時々気をつけてはいるが、継続的ではない」（44.1%）が最も高く、次いで「実践して、半年以上継続している」（25.3%）、「現在していないし、しようとも思わない」（10.9%）が続いている。

前回調査と比較すると、「時々気をつけてはいるが、継続的ではない」は平成23年より5.3ポイント高く、「現在していないし、しようとも思わない」は同年より2.6ポイント低くなっている。

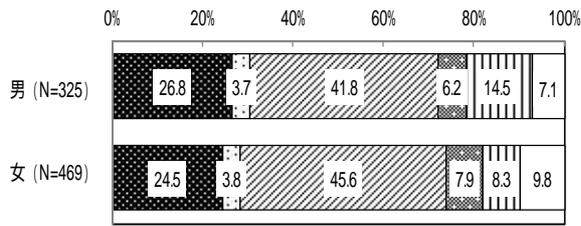
性別でみると、男女ともに「時々気をつけてはいるが、継続的ではない」（男性41.8%、女性45.6%）が最も高く、女性が3.8ポイント高くなっている。「現在していないし、しようとも思わない」（男性14.5%、女性8.3%）は、男性が6.2ポイント高くなっている。

年齢別にみると、いずれの年代も「時々気をつけてはいるが、継続的ではない」が最も高く、50歳代で52.9%と比較的高くなっている。「実践して、半年以上継続している」は60歳代で33.1%と他の年代に比べ高くなっている。「現在はしていないが、近いうちにしようと思っている」「現在していないし、しようとも思わない」は、20歳代から40歳代で比較的高くなっている。

性・年齢別にみると、男性の20歳代・30歳代・40歳代では「現在していないし、しようとも思わない」がそれぞれ25.6%、17.1%、25.0%と、同年代の女性に比べて高い割合となっている。また、「実践して半年以上継続している」は女性の50歳代で31.8%と、同年代の男性（20.8%）を11ポイント上回っている。

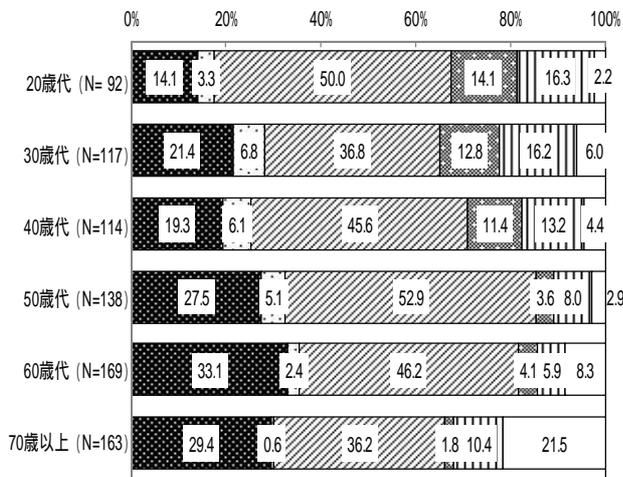


性別



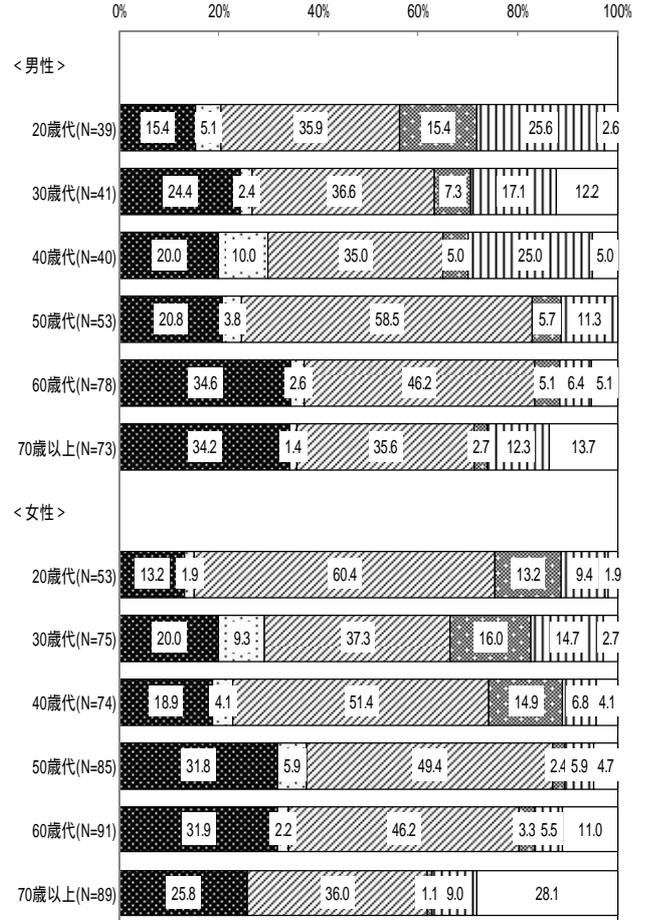
- 実践して、半年以上継続している
- 実践しているが、半年未満である
- ▨ 時々気をつけているが、継続的ではない
- ▩ 現在はしていないが、近いうちにしようと思っている
- ▧ 現在していないし、しようとも思わない
- 無回答

年齢別



- 実践して、半年以上継続している
- 実践しているが、半年未満である
- ▨ 時々気をつけているが、継続的ではない
- ▩ 現在はしていないが、近いうちにしようと思っている
- ▧ 現在していないし、しようとも思わない
- 無回答

性・年齢別



- 実践して、半年以上継続している
- 実践しているが、半年未満である
- ▨ 時々気をつけているが、継続的ではない
- ▩ 現在はしていないが、近いうちにしようと思っている
- ▧ 現在していないし、しようとも思わない
- 無回答

問16 健診（検診）受診状況についておたずねします。

【20歳代女性】

1) 年1回は子宮頸がん検診を受けていますか。(SA)

【30歳代女性】

1) 年1回は乳がん検診を受けていますか。(SA)
2) 年1回は子宮頸がん検診を受けていますか。(SA)

【40歳以上の方（男性・女性）】

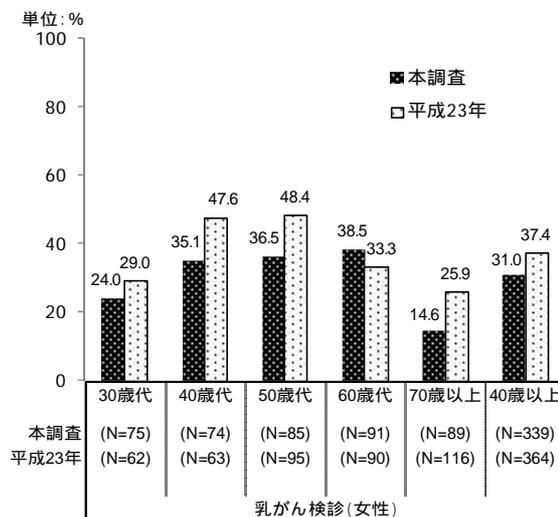
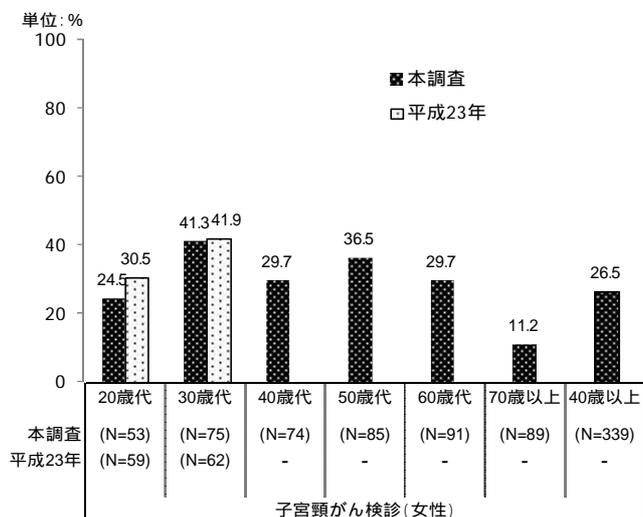
1) 年1回は健康診査（市の健診・職場の健診）を受けていますか。(SA)
2) 年1回は胃がん検診を受けていますか。(SA)
3) 年1回は肺がん検診を受けていますか。(SA)
4) 年1回は大腸がん検診を受けていますか。(SA)
5) 【女性のみ】 年1回は乳がん検診を受けていますか。(SA)
6) 【女性のみ】 年1回は子宮頸がん検診を受けていますか。(SA)

【受けている】

子宮頸がん・乳がん(女性のみ)

子宮頸がん検診を「受けている」人の割合は、30歳代が41.3%、50歳代が36.5%、40歳代と60歳代がともに29.7%となっている。また、40歳以上の平均は26.5%となっている。20歳代は24.5%で平成23年より6.0ポイント低くなっている。

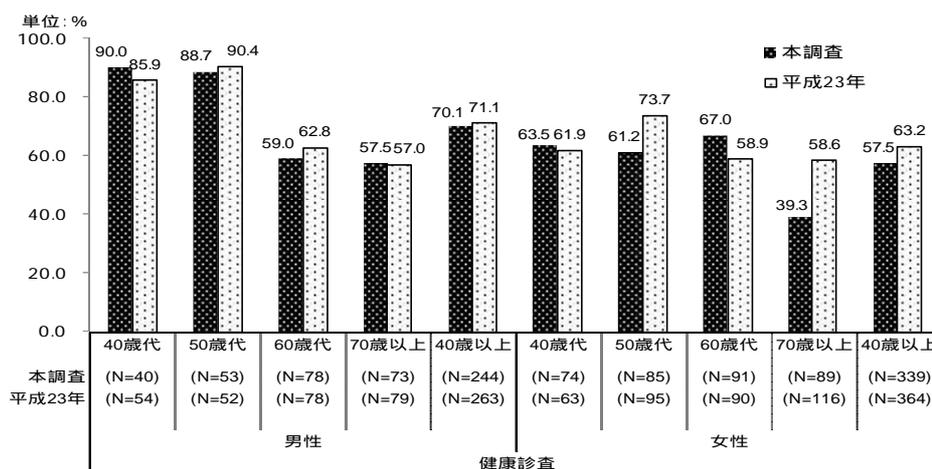
乳がん検診を「受けている」人の割合は、60歳代が38.5%、50歳代が36.5%、40歳代が35.1%で、40歳以上の平均は31.0%となっている。40歳代と50歳代は平成23年より12.5ポイント、11.9ポイントそれぞれ低くなっている。60歳代は同年より5.2ポイント高くなっている。



健康診査

健康診査を「受けている」人の割合は、男性では40歳代が90.0%、50歳代が88.7%、60歳代が59.0%、70歳以上が57.5%となっている。女性では60歳代が67.0%、40歳代が63.5%、50歳代が61.2%、70歳以上が39.3%となっている。50歳代と70歳以上は平成23年より12.5ポイント、19.3ポイントそれぞれ低く、60歳代では8.1ポイント高くなっている。

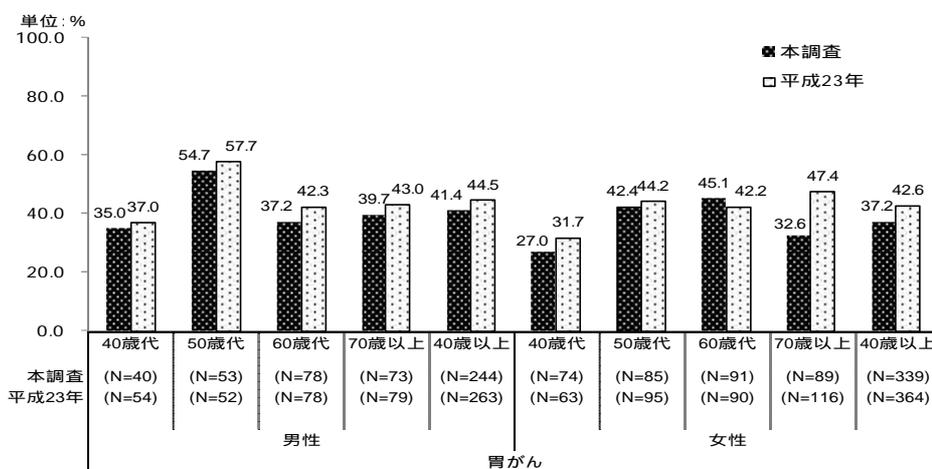
40歳以上の平均は男性70.1%、女性57.5%で、男性が12.6ポイント高くなっている。



胃がん

胃がん検診を「受けている」人の割合は、男性では50歳代が54.7%、70歳以上が39.7%、60歳代が37.2%となっている。60歳代は平成23年より5.1ポイント低くなっている。女性では60歳代が45.1%、50歳代が42.4%、70歳以上が32.6%となっている。70歳以上は平成23年より14.8ポイント低くなっている。

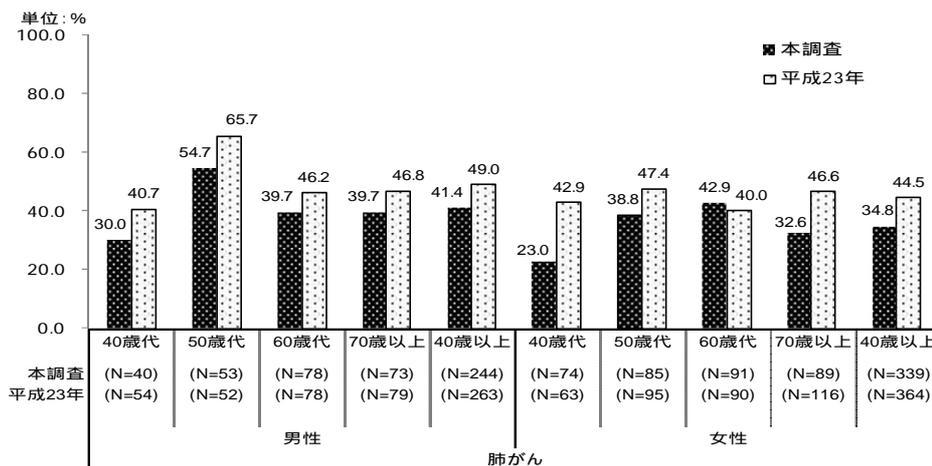
40歳以上の平均は男性41.4%、女性37.2%で、男性が4.2ポイント高くなっている。



肺がん

肺がん検診を「受けている」人の割合は、男性では50歳代が54.7%、60歳代と70歳以上がともに39.7%となっている。40歳代と50歳代は、平成23年より10.7ポイント、11.0ポイントと、それぞれ10ポイント以上低くなっている。女性では60歳代が42.9%、50歳代が38.8%、70歳以上が32.6%となっている。40歳代と70歳以上は、平成23年より19.9ポイント、14.0ポイントと、それぞれ10ポイント以上低くなっている。

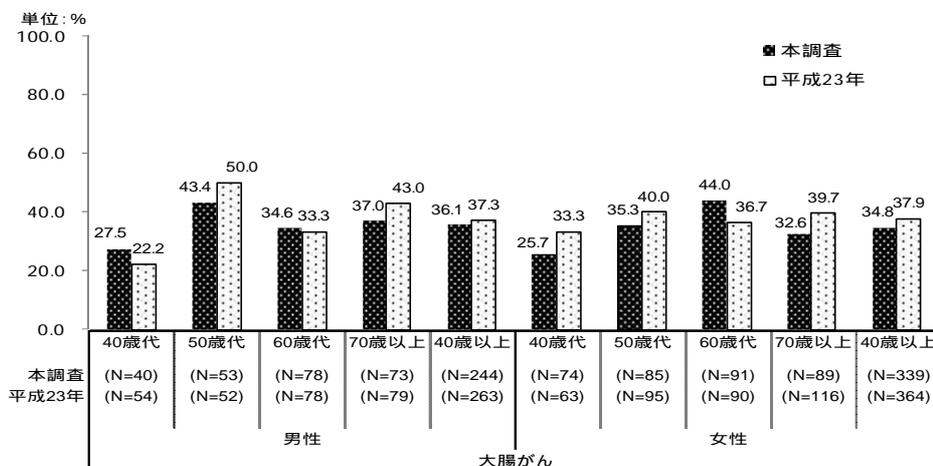
40歳以上の平均は男性41.4%、女性34.8%で、男性が6.6ポイント高くなっている。



大腸がん

大腸がん検診を「受けている」人の割合は、男性では50歳代が43.4%、70歳以上が37.0%、60歳代が34.6%となっている。50歳代と70歳代は、平成23年より6.6ポイント、6.0ポイントそれぞれ低く、40歳代は同年より5.3ポイント高くなっている。女性では60歳代が44.0%、50歳代が35.3%、70歳以上が32.6%となっている。40歳代、70歳以上は平成23年より7.6ポイント、7.1ポイントそれぞれ低く、60歳代は同年より7.3ポイント高くなっている。

40歳以上の平均は男性36.1%、女性34.8%で、男性が1.3ポイント高くなっている。



問17 問16で1つでも「2.いいえ」と答えた方におたずねします。
健診(検診)を受けない理由は何ですか。(MA)

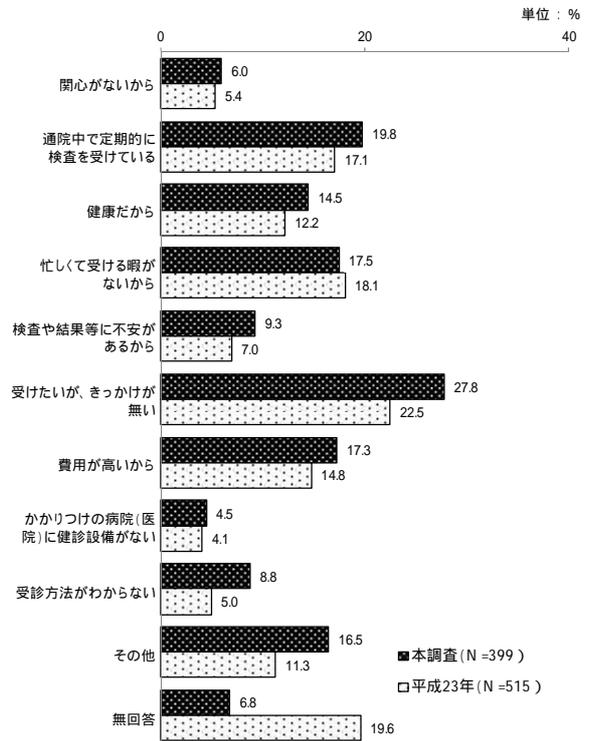
「受けたいが、きっかけが無い」(27.8%)が最も高く、次いで「通院中で定期的に検査を受けている」(19.8%)、「忙しくて受ける暇がないから」(17.5%)が続いている。

前回調査と比較すると、「受けたいが、きっかけがない」は平成23年より5.3ポイント、「通院中で定期的に検査を受けている」は同年より2.7ポイント高くなっている。

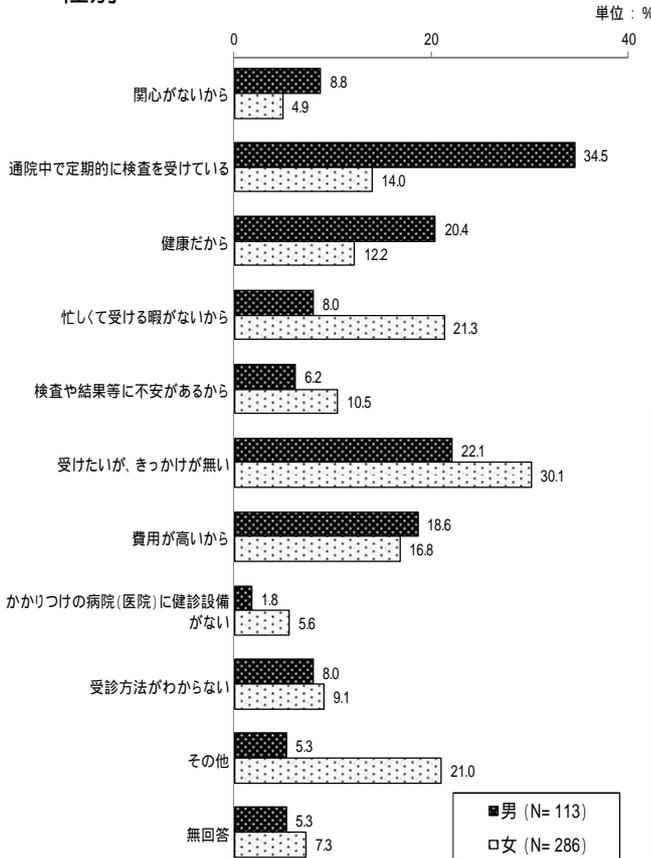
性別でみると、男性は「通院中で定期的に検査を受けている」(34.5%)、女性は「受けたいが、きっかけがない」(30.1%)が、それぞれ最も高い。

年齢別にみると、20歳代から50歳代では「受けたいが、きっかけがない」が最も高く、これに次いで、40歳代と50歳代は「費用が高いから」、30歳代は「忙しくて受ける暇がないから」、20歳代は「費用が高いから」「受診方法がわからない」が、それぞれ続いている。60歳代と70歳以上では「通院中で定期的に検査を受けている」が最も高くなっている。

性・年齢別にみると、女性の20~40歳代で「受けたいが、きっかけが無い」がいずれも4割を超え、比較的高くなっている。60歳代は「通院中で定期的に検査を受けている」(男性38.5%、女性19.1%)で男女間の差が19.4ポイントとなっている。



性別



年齢別

理由	20歳代(N=40)	30歳代(N=57)	40歳代(N=62)	50歳代(N=65)	60歳代(N=86)	70歳以上(N=87)
関心がないから	12.5	3.5	12.9	3.1	2.3	5.7
通院中で定期的に検査を受けている	0.0	0.0	1.6	18.5	27.9	48.3
健康だから	12.5	5.3	12.9	13.8	20.9	16.1
忙しくて受ける暇がないから	22.5	40.4	22.6	24.6	9.3	0.0
不安があるから	7.5	10.5	8.1	20.0	8.1	3.4
検査や結果等が無い	47.5	49.1	38.7	29.2	18.6	5.7
費用が高いから	25.0	17.5	27.4	26.2	14.0	3.4
診(院)に健診設備がない	10.0	5.3	6.5	1.5	2.3	4.6
かかりつけの病院に健診設備がない	25.0	21.1	11.3	3.1	4.7	0.0
受診方法がわからない	22.5	22.8	11.3	16.9	16.3	12.6
その他	0.0	5.3	8.1	4.6	4.7	0.0
無回答	0.0	5.3	8.1	4.6	4.7	13.8

性・年齢別

理由	20歳代(N=0)	30歳代(N=0)	40歳代(N=17)	50歳代(N=21)	60歳代(N=39)	70歳以上(N=36)
関心がないから	0.0	0.0	23.5	9.5	5.1	5.6
通院中で定期的に検査を受けている	0.0	0.0	0.0	19.0	38.5	55.6
健康だから	0.0	0.0	23.5	14.3	17.9	25.0
忙しくて受ける暇がないから	0.0	0.0	11.8	23.8	5.1	0.0
不安があるから	0.0	0.0	0.0	9.5	5.1	8.3
検査や結果等が無い	0.0	0.0	35.3	33.3	23.1	8.3
費用が高いから	0.0	0.0	29.4	33.3	20.5	2.8
診(院)に健診設備がない	0.0	0.0	5.9	4.8	0.0	0.0
かかりつけの病院に健診設備がない	0.0	0.0	17.6	9.5	10.3	0.0
受診方法がわからない	0.0	0.0	5.9	9.5	10.3	2.8
その他	0.0	0.0	5.9	9.5	10.3	2.8
無回答	0.0	0.0	5.9	9.5	10.3	5.6

歯の状況について

問1 食後の歯みがきをしていますか。（S A）

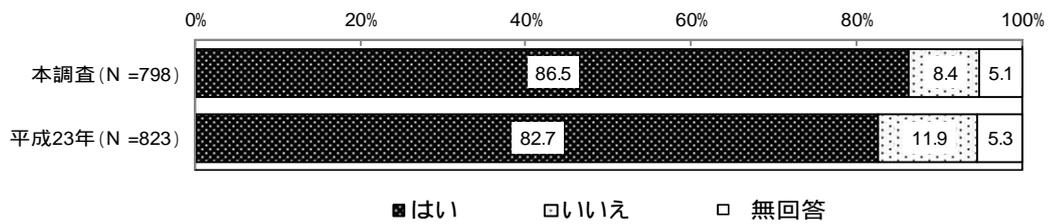
「はい」が86.5%、「いいえ」が8.4%となっている。

前回調査と比較すると、「はい」は平成23年より3.8ポイント高くなっている。

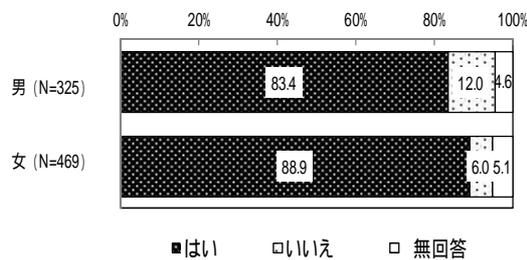
性別でみると、「はい」は男性で83.4%、女性で88.9%と、女性が5.5ポイント高くなっている。

年齢別にみると、20歳代から40歳代では「はい」が9割以上を占めているのに対し、70歳代では72.4%となっており、年代が上がるほど「はい」の割合が低くなっている。

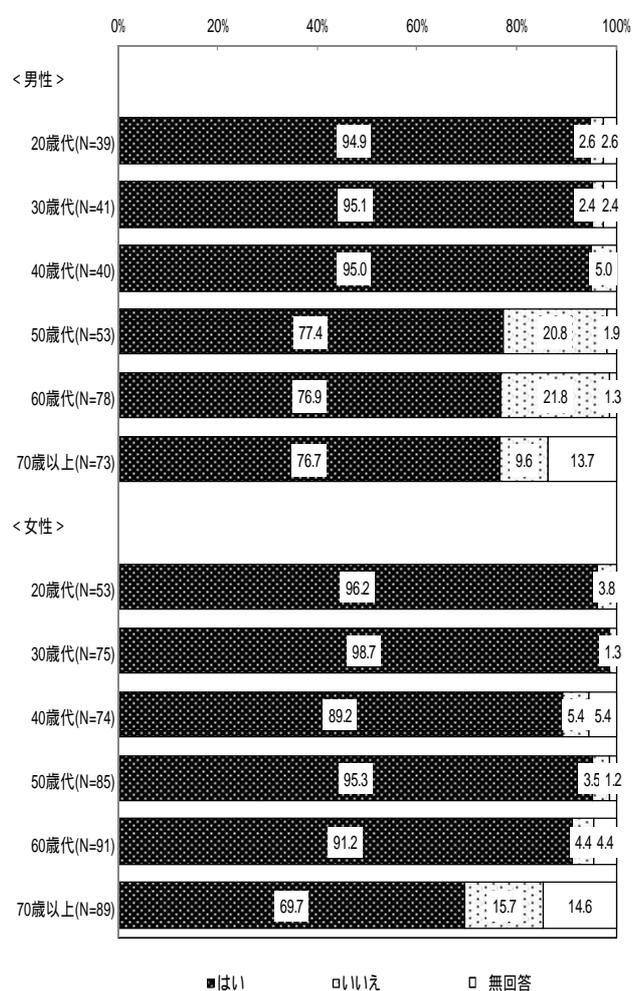
性・年齢別にみると、男性の50歳代・60歳代で、いずれも「いいえ」が2割強と比較的高くなっている。



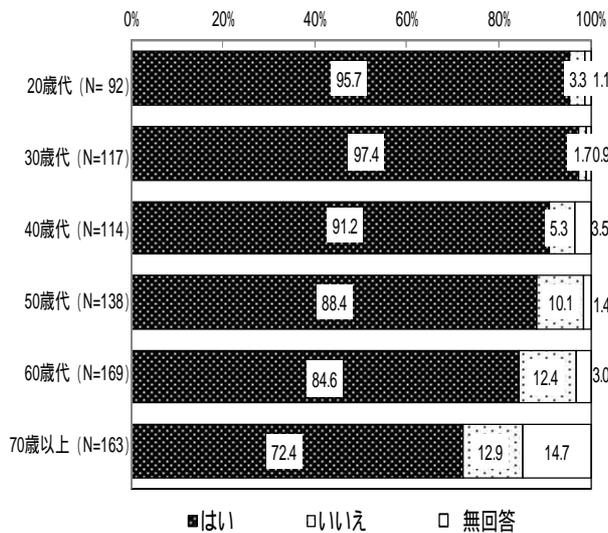
性別



性・年齢別



年齢別



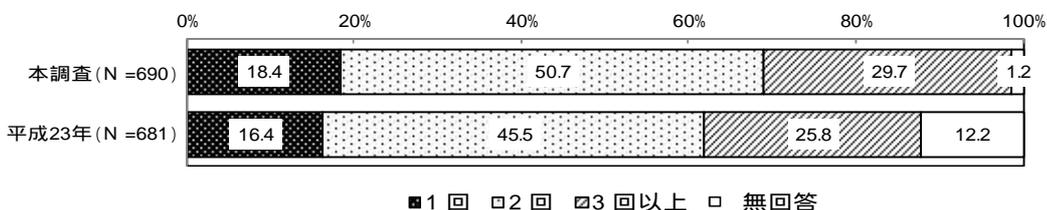
問1 一日の歯みがき回数（問1で「はい」と回答した方のみ）

「2回」（50.7%）が最も高く、次いで「3回以上」（29.7%）、「1回」（18.4%）が続いている。前回調査と比較すると、「2回」は平成23年より5.2ポイント、「3回以上」は同年より3.9ポイント、それぞれ高くなっている。

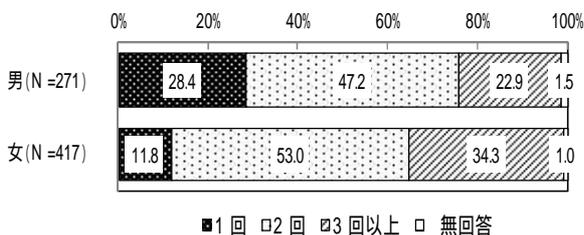
性別で見ると、男女ともに「2回」（男性47.2%、女性53.0%）が最も高い。「3回以上」（男性22.9%、女性34.3%）は、女性が11.4ポイント高くなっている。

年齢別にみると、いずれの年代も「2回」が最も高く、50歳代では57.4%を占めている。「3回以上」は40歳代で35.6%、「1回」は70歳以上で31.4%と、いずれも他の年代に比べ高くなっている。

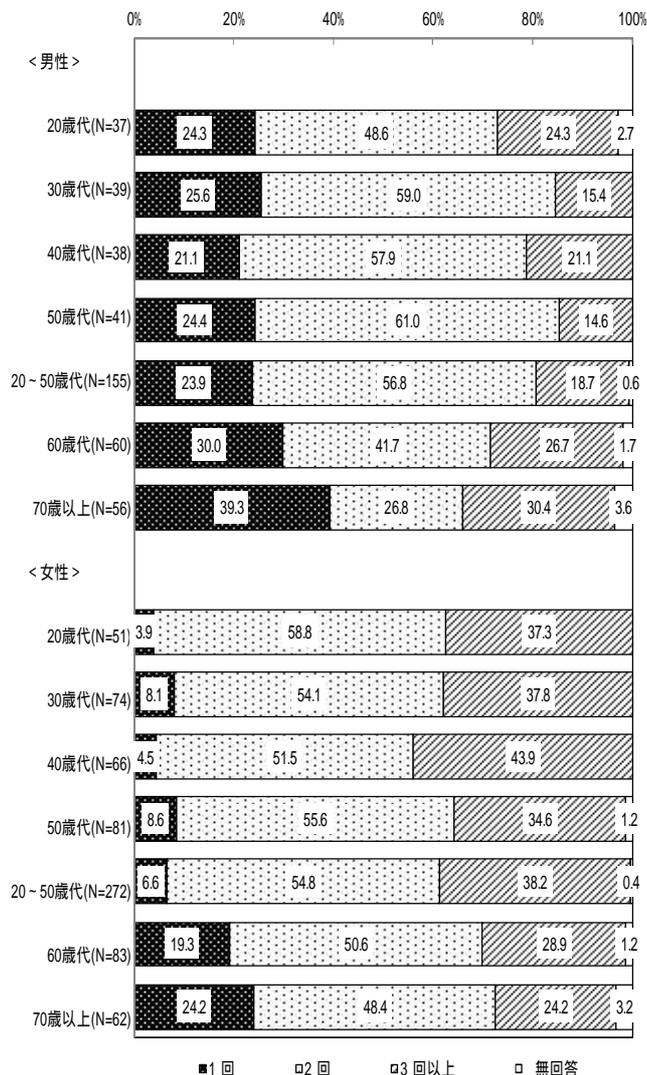
性・年齢別にみると、男性は全ての年代で「1回」が2割を超え、女性と比べ高い割合となっている。男性では「3回以上」が20～50歳代で18.7%、60歳代で26.7%、70歳以上で30.4%と上の年代で高くなっているのに対し、女性では「3回以上」が20～50歳代で38.2%、60歳代で28.9%、70歳以上で24.2%と年代が上がるにつれ低くなっている。



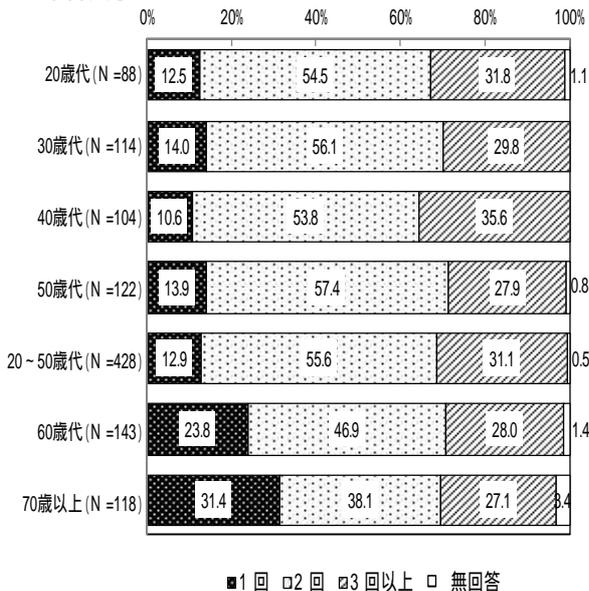
性別



性・年齢別



年齢別



問2 あなたがふだん、歯の健康について気をつけていることすべてに をつけてください。(M A)

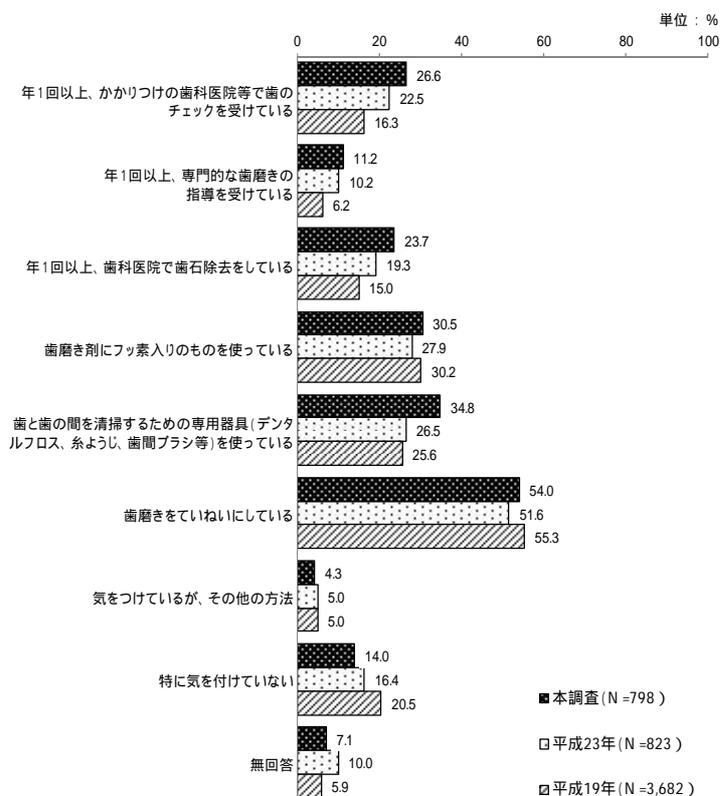
「歯磨きをていねいにしている」(54.0%)が最も高く、次いで「歯と歯の間を清掃するための専用器具(デンタルフロス、糸ようじ、歯間ブラシ等)を使っている」(34.8%)、「歯磨き剤にフッ素入りのもを使っている」(30.5%)、「年1回以上、かかりつけの歯科医院等で歯のチェックを受けている」(26.6%)が続いている。

前回調査と比較すると、「歯と歯の間を清掃するための専用器具(デンタルフロス、糸ようじ、歯間ブラシ等)を使っている」は、平成23年より8.3ポイント高くなっている。

性別でみると、男女ともに「歯磨きをていねいにしている」(男性47.7%、女性58.6%)が最も高く、次いで「歯と歯の間を清掃するための専用器具(デンタルフロス、糸ようじ、歯間ブラシ等)を使っている」(男性27.1%、女性40.3%)となっている。また男性では「特に気をつけていない」が20.0%と、女性より10.2ポイント高くなっている。

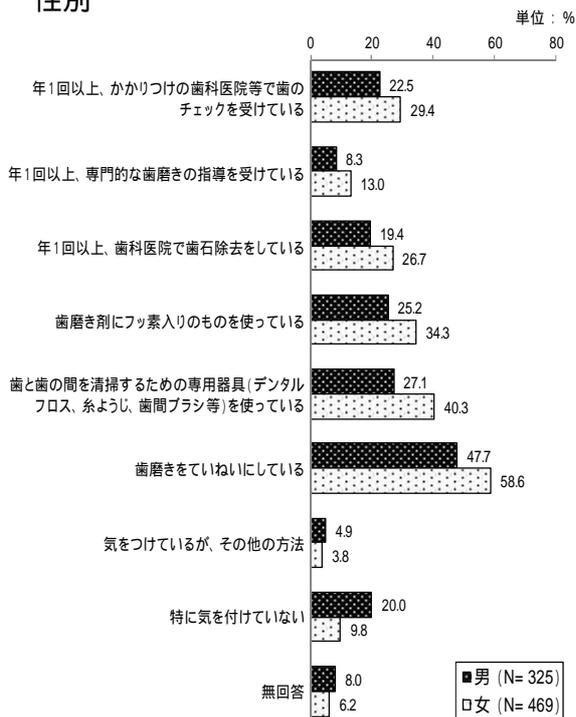
年齢別にみると、全ての年代で「歯磨きをていねいにしている」が最も高く、これに次いで、20歳代から40歳代は「歯磨き剤にフッ素入りのもを使っている」、50歳代から70歳以上は「歯と歯の間を清掃するための専用器具(デンタルフロス、糸ようじ、歯間ブラシ等)を使っている」が、それぞれ続いている。

性・年齢別にみると、男性の30~60歳代では、「特に気をつけていない」が同年代の女性に比べ、いずれも10ポイント以上高くなっている。女性の30歳代では「年1回以上、かかりつけの歯科医院等で歯のチェックを受けている」が45.3%と比較的高いが、40歳代では「歯磨き剤にフッ素入りのもを使っている」、50歳代以上では「歯と歯の間を清掃するための専用器具(デンタルフロス、糸ようじ、歯間ブラシ等)を使っている」の割合が5割弱から5割半ばを占めている。



第3章 健康基礎調査アンケート（成人）

性別



年齢別

	年1回以上、かかりつけの歯科医院で歯のチェックを受けている	年1回以上、専門的な歯磨きの指導を受けている	年1回以上、歯科医院で歯石除去をしている	歯磨き剤にフッ素入りのものを使っている	歯と歯の間に清掃するための専用器具(デンタルフロス、糸ようじ、歯間ブラシ等)を使っている	歯磨きをていねいにしている	気をつけているが、その他の方法	特に気を付けていない	無回答
20歳代 (N= 92)	19.6	7.6	15.2	30.4	12.0	63.0	3.3	16.3	2.2
30歳代 (N= 117)	34.2	12.8	26.5	36.8	36.8	59.0	1.7	14.5	1.7
40歳代 (N= 114)	26.3	14.0	22.8	44.7	40.4	51.8	7.0	11.4	3.5
50歳代 (N= 138)	25.4	9.4	26.8	30.4	42.0	52.9	4.3	15.9	1.4
20～50歳代 (N=461)	26.7	11.1	23.4	35.6	34.3	56.2	4.1	14.5	2.2
60歳代 (N= 169)	27.8	13.6	29.6	25.4	42.6	60.4	4.1	11.8	5.9
60歳以上 (N= 332)	26.5	11.1	24.1	23.8	35.8	51.5	4.5	13.6	13.0
70歳以上 (N= 163)	25.2	8.6	18.4	22.1	28.8	42.3	4.9	15.3	20.2

性・年齢別

	年1回以上、かかりつけの歯科医院で歯のチェックを受けている	年1回以上、専門的な歯磨きの指導を受けている	年1回以上、歯科医院で歯石除去をしている	歯磨き剤にフッ素入りのものを使っている	歯と歯の間に清掃するための専用器具(デンタルフロス、糸ようじ、歯間ブラシ等)を使っている	歯磨きをていねいにしている	気をつけているが、その他の方法	特に気を付けていない	無回答
<男性>									
20歳代(N=39)	20.5	10.3	12.8	33.3	10.3	51.3	5.1	17.9	5.1
30歳代(N=41)	14.6	4.9	19.5	26.8	34.1	53.7	4.9	24.4	2.4
40歳代(N=40)	15.0	10.0	15.0	35.0	32.5	50.0	7.5	22.5	0.0
50歳代(N=53)	22.6	5.7	17.0	18.9	30.2	43.4	5.7	24.5	1.9
60歳代(N=78)	21.8	10.3	23.1	23.1	26.9	52.6	3.8	20.5	7.7
70歳以上(N=73)	32.9	8.2	23.3	21.9	27.4	39.7	4.1	13.7	20.5
<女性>									
20歳代(N=53)	18.9	5.7	17.0	28.3	13.2	71.7	1.9	15.1	0.0
30歳代(N=75)	45.3	17.3	30.7	42.7	38.7	62.7	0.0	8.0	1.3
40歳代(N=74)	32.4	16.2	27.0	50.0	44.6	52.7	6.8	5.4	5.4
50歳代(N=85)	27.1	11.8	32.9	37.6	49.4	58.8	3.5	10.6	1.2
60歳代(N=91)	33.0	16.5	35.2	27.5	56.0	67.0	4.4	4.4	4.4
70歳以上(N=89)	19.1	9.0	14.6	22.5	30.3	44.9	5.6	16.9	19.1

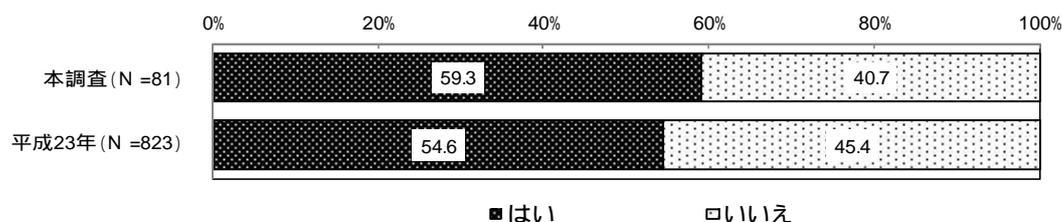
問3 【60～64歳の方におたずねします】

あなたの口の中には、現在歯が24本以上残っていますか。
 本数を記入してください。ただし、かぶせた歯・さし歯・根だけが残っている歯も含めます。
 （成人の歯は親しらずを入れて32本、親しらずを抜くと28本です）（SA）

「はい」が59.3%、「いいえ」が40.7%となっている。

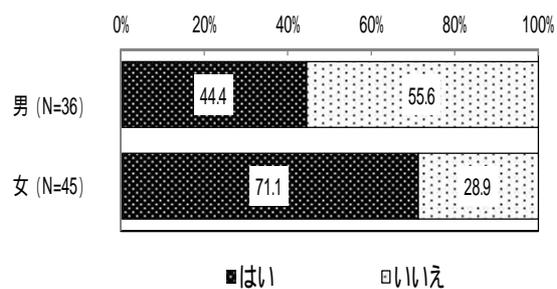
前回調査と比較すると、「はい」は平成23年より4.7ポイント高くなっている。

性別でみると、「はい」は男性で44.4%、女性で71.1%と、女性が26.7ポイント高くなっている。

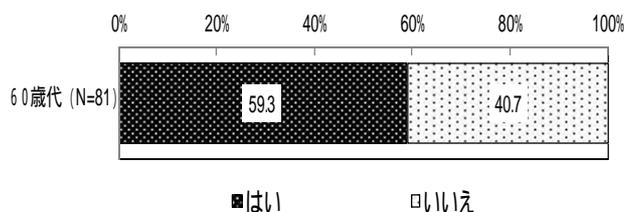


年代が「60歳代」で回答があったもののみを母数として集計している。

性別



年齢別



問3 【65歳以上の方におたずねします】

あなたの口の中には、現在歯が24本以上残っていますか。
 本数を記入してください。ただし、かぶせた歯・さし歯・根だけが残っている歯も含めます。
 （成人の歯は親しらずを入れて32本、親しらずを抜くと28本です）（SA）

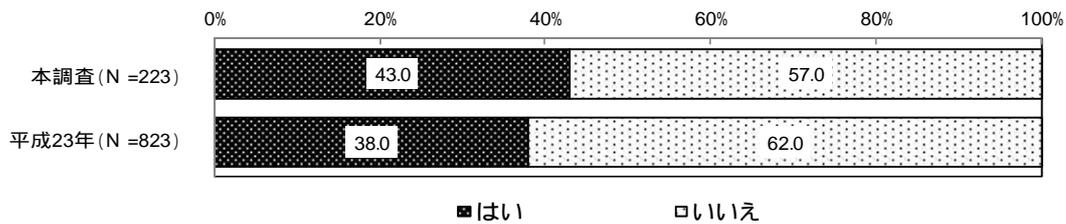
「はい」が43.0%、「いいえ」が57.0%となっている。

前回調査と比較すると、「はい」は平成23年より5.0ポイント高くなっている。

性別でみると、「はい」は男性で48.0%、女性で38.8%と、男性が9.2ポイント高くなっている。

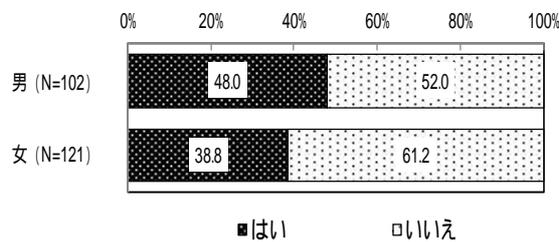
年齢別でみると、「はい」は60歳代で51.7%、70歳以上で37.3%と、60歳代が14.4ポイント高くなっている。

性・年齢別にみると、女性の70歳以上で「はい」が32.9%と比較的低くなっている。

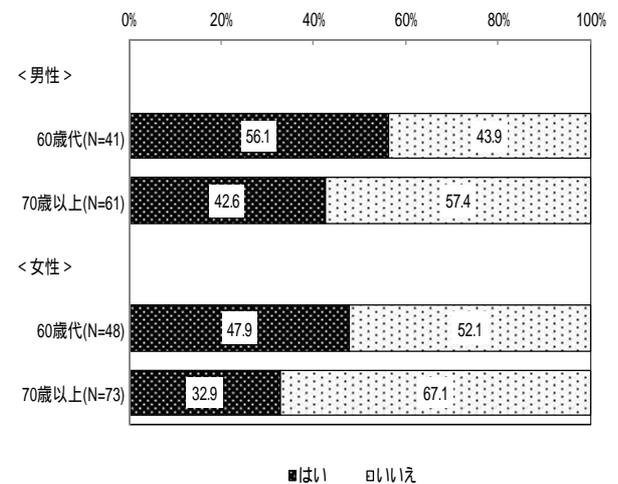


年代が「60歳代」または「70歳以上」で回答があったもののみを母数として集計している

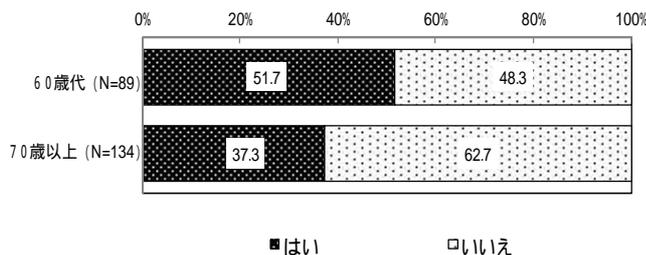
性別



性・年齢別



年齢別



資料



小学生の健康づくりアンケート

～下記の留意事項を読んで、各設問にお答えください。～



津山市食育推進キャラクター
「しょくたん」

留意事項

お答えはコンピューターにより統計的に処理しますので、個人を特定することはありません。
お子様のふだんの生活内容について、保護者の方がお答えください。
答えがどれにもあてはまらない場合は、もっとも近い番号に をしてください。
両面に質問がたくさんあります。よろしくお願ひいたします。

次の設問に対して、あてはまる番号に をしてください。

問1 お子様の性別は。 1. 男 2. 女

問2 お子様の体格は。
身長 cm 体重 kg

問3 お子様は主食・主菜・副菜がそろった食事をするのが1週間のうちでどれくらいありますか。
の中にそれぞれ数字を記入してください。(学校給食を含む)。

朝食 週 回程度 昼食 週 回程度
夕食 週 回程度



主食:米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質エネルギーの供給源になる。
主菜:魚や肉、卵、大豆製品などを使った料理で、主として良質たんぱく質や脂肪の供給源になる。
副菜:野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う。

問4 1) お子様は野菜中心の料理(1品でもよい)を食べていますか。1つ選んで をつけてください。

- | | |
|------------------|---------------|
| 1. 毎食(1日3回)食べている | 2. 1日2回食べている |
| 3. 1日1回食べている | 4. 2日に1回食べている |
| 5. 1週間に1~2回食べている | 6. ほとんど食べていない |

2) 問4の1)で2~6に をつけた方におたずねします。お子様が野菜中心の料理を毎食食べない理由すべてに をつけてください。(複数回答可)。

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1. (お子様が)野菜料理が嫌いなため | 2. (家族が)野菜料理が嫌いなため |
| 3. 食べる習慣がないため | 4. 食べる必要性を感じないため |
| 5. 調理に時間がかかるため | 6. 料理方法を思いつかないため |
| 7. 特に理由はない | 8. その他() |

裏面もお願いします

問5 お子様は食事の際にどのようなことに気をつけていますか。あてはまるものすべてにをつけてください。(複数回答可)。

1. 食事の準備や後片付けの手伝いをしている
2. 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしている
3. 食事を残さないように食べている
4. よくかんで食べている
5. 箸の使い方、食器の並べ方などの食事のマナーを守っている



問6 お子様は体育の授業以外で、運動・スポーツを週のうち3日以上していますか。

1. はい
2. いいえ

問7 お子様は、普段から体を動かすことが好きですか。

1. とても好き
2. まあまあ好き
3. あまり好きではない
4. 好きではない

問8 お子様は食後の歯みがきをしていますか。

1. はい(1日 回)
2. いいえ

問9 お子様の就寝時間は何時ごろですか。

1. 午後8時ごろ
2. 午後9時ごろ
3. 午後10時ごろ
4. 午後11時ごろ
5. 午前0時以降

問10 お子様は日々の生活の中で楽しみがありますか。

1. たくさんある
2. いくつかある
3. あまりない
4. まったくない

問11 お子様は悩みを話してくれますか。

1. よく話す
2. 時々話す
3. あまり話さない
4. まったく話さない



問12 お子様は相手の気持ちを考えたり、思いやったりすることができますか。

1. よくできる
2. まあまあできる
3. あまりできない
4. できない

問13 お子様はあなたと何でも話ができますか。

1. できる
2. 少しできる
3. あまりできない
4. できない

どの項目にも記入していただけましたでしょうか。今一度ご確認ください。

アンケート記入後は、封筒に入れ封をして、学校にご提出ください。

ご協力ありがとうございました。





中学生の健康づくりアンケート

～下記の留意事項を読んで、各設問にお答えください。～



津山市食育推進キャラクター
「しょくたん」

留意事項

答えはコンピューターで統計的に処理をするので、個人を特定することはありません。
あなたのふだんの生活内容について、お答えください。
答えがどれにもあてはまらない場合は、もっとも近い番号に をしてください。
両面印刷で項目がたくさんありますが、よろしくお願いいたします。

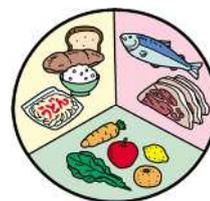
次の設問に対して、あてはまる番号に をしてください。

問1 あなたの性別は、 1. 男 2. 女

問2 あなたの体格は、 身長 cm 体重 kg

問3 あなたは主食・主菜・副菜がそろった食事をすることが1週間のうちでどれくらいありますか。
の中にそれぞれ数字を記入してください。(学校給食を含む)。

朝食 週 回程度 昼食 週 回程度
夕食 週 回程度



主食: 米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質エネルギーの供給源になる。
主菜: 魚や肉、卵、大豆製品などを使った料理で、主として良質たんぱく質や脂肪の供給源になる。
副菜: 野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う。

問4 1) あなたは野菜中心の料理(1品でもよい)を食べていますか。1つ選んで をつけてください。

- 1. 毎食(1日3回)食べている
- 2. 1日2回食べている
- 3. 1日1回食べている
- 4. 2日に1回食べている
- 5. 1週間に1～2回食べている
- 6. ほとんど食べていない

2) 問4の1)で2～6に をつけた方におたずねします。あなたが野菜中心の料理を毎食食べない理由すべてに をつけてください。(複数回答可)。

- 1. 野菜料理が嫌いなため
- 2. 食べる必要性を感じないため
- 3. 各自にまかされているため
- 4. 食べる習慣がないため
- 5. 特に理由はない
- 6. その他()

問5 あなたは食事の際にどのようなことに気をつけていますか。あてはまるものすべてに をつけてください。

- 1. 食事の準備や後片付けの手伝いをしている (複数回答可)。
- 2. 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしている
- 3. 食事を残さないように食べている
- 4. よくかんで食べている
- 5. はしの使い方、食器の並べ方などの食事のマナーを守っている

裏面もお願いします

問6 体育の授業以外で、運動・スポーツを週のうち3日以上していますか。(部活動を含む)。

1. はい 2. いいえ

問7 家庭、学校等でストレス(緊張・不安・あせりなど)を感じたことがありますか。1つ選んで をつけてください。

1. ある 2. どちらともいえない 3. ない

問8 ストレスという言葉からイメージするものにはどういったことがありますか。イメージするものすべてに をつけてください。(複数回答可)。

1. ストレスの原因は様々である(騒音・気温・焦りや不安などの心の変化・家庭や学校の環境など)
2. ストレスには良いストレスと悪いストレスがある
3. 過度のストレスは、身体的・精神的な不調などを引き起こす
4. 同じストレスでも、人によって受け止め方は違う



問9 ストレスを感じた時、相談できる相手がいますか。

1. いる 2. いない

問10 ストレスを感じた時、それを自分で解決したり対処する方法がありますか。

1. いくつかある 2. ひとつはある 3. ない

問11 自分でも対処できないほどのストレスを感じた時、専門機関(病院・保健所・こころの相談電話など)に相談しようと思いますか。

1. 思う 2. 思わない

問12 睡眠によって休養がとれたと感じていますか。1つ選んで をつけてください。

1. はい 2. いいえ 3. わからない

問13 食後の歯みがきをしていますか。

1. はい(1日 回) 2. いいえ

問14 お酒を飲んだことがありますか。

1. はい 2. いいえ



問15 タバコを吸ったことがありますか。

1. はい 2. いいえ

問16 就寝時間は何時ごろですか。

1. 午後8時ごろ 2. 午後9時ごろ 3. 午後10時ごろ 4. 午後11時ごろ 5. 午前0時以降

問17 あなたは、日々の生活の中で楽しみがありますか。

1. たくさんある 2. いくつかある 3. あまりない 4. まったくない

問18 あなたは、相手の気持ちを考え、思いやることができますか。

1. よくできる 2. まあまあできる 3. あまりできない 4. できない

問19 あなたは、親と何でも話し合えると感じていますか。

1. とても感じる 2. 感じる 3. あまり感じない 4. 感じない

暮らし、
ほんもの。



どの項目にも記入していただけましたでしょうか。今一度ご確認ください。
ご協力ありがとうございました。



高校生の健康づくりアンケート

～ 下記の留意事項を読んで、各設問にお答えください。～



津山市食育推進キャラクター
「しよくたん」

留意事項

答えはコンピューターで統計的に処理をするので、個人を特定することはありません。
あなたのふだんの生活内容について、お答えください。
答えがどれにもあてはまらない場合は、もっとも近い番号に をしてください。
両面に質問がたくさんあります。よろしくお願いいたします。

次の設問に対して、あてはまる番号に をしてください。

問1 あなたの性別は。 1. 男 2. 女

問2 あなたの体格は。 身長 cm 体重 kg

問3 あなたは主食・主菜・副菜がそろった食事をするのが1週間のうちでどれくらいありますか。
の中にそれぞれ数字を記入してください。

朝食 週 回程度 昼食 週 回程度
夕食 週 回程度



主食: 米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質エネルギーの供給源になる。
主菜: 魚や肉、卵、大豆製品などを使った料理で、主として良質たんぱく質や脂肪の供給源になる。
副菜: 野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う。

問4 1) 1週間のうちで朝食を食べる日は何日ありますか。1つ選んで をつけてください。
1. 7日間毎日食べる 2. 週5～6日食べる 3. 週3～4日食べる
4. 週1～2日食べる 5. 食べない

2) 問4の1)で2～5に をつけた方におたずねします。朝食を食べない理由すべてに をつけてください。(複数回答可)。

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. 食べる習慣がないため | 2. 眠くて食べる時間がないため |
| 3. 忙しくて食べる時間がないため | 4. 食欲がないため |
| 5. 健康上のため | 6. 各自にまかされているため |
| 7. 特に理由はない | 8. その他() |

問5 1) あなたは野菜中心の料理(1品でもよい)を食べていますか。1つ選んで をつけてください。
1. 毎食(1日3回)食べている 2. 1日2回食べている 3. 1日1回食べている
4. 2日に1回食べている 5. 1週間に1～2回食べている 6. ほとんど食べていない

2) 問5の1)で2～6に をつけた方におたずねします。あなたが野菜中心の料理を毎食食べない理由すべてに をつけてください。(複数回答可)。

- | | | |
|---------------|------------------|-----------------|
| 1. 野菜料理が嫌いなため | 2. 食べる必要性を感じないため | 3. 各自にまかされているため |
| 4. 食べる習慣がないため | 5. 特に理由はない | 6. その他() |

裏面もお願いします

問6 あなたは食事の際にどのようなことに気をつけていますか。あてはまるものすべてにをつけてください。
(複数回答可)。

1. 食事の準備や後片付けの手伝いをしている
2. 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしている
3. 食事を残さないように食べている
4. よくかんで食べている
5. はしの使い方、食器の並べ方などの食事のマナーを守っている



問7 体育の授業以外で、運動・スポーツを週のうち3日以上していますか。(部活動を含む)

1. はい
2. いいえ

問8 家庭、学校等でストレス(緊張・不安・あせりなど)を感じたことがありますか。

1つ選んで をつけてください。

1. ある
2. どちらともいえない
3. ない

問9 ストレスという言葉からイメージするものにはどういったことがありますか。イメージするものすべてにをつけてください。(複数回答可)。

1. ストレスの原因は様々である(騒音・気温・焦りや不安などの心の変化・家庭や学校の環境など)
2. ストレスには良いストレスと悪いストレスがある
3. 過度のストレスは、身体的・精神的な不調などを引き起こす
4. 同じストレスでも、人によって受け止め方は違う

問10 ストレスを感じた時、相談できる相手がいますか。

1. いる
2. いない

問11 ストレスを感じた時、それを自分で解決したり対処する方法がありますか。

1. いくつかある
2. ひとつはある
3. ない

問12 自分でも対処できないほどのストレスを感じた時、専門機関(病院・保健所・こころの相談電話など)に相談しようと思いませんか。

1. 思う
2. 思わない

問13 睡眠によって休養がとれたと感じていますか。1つ選んで をつけてください。

1. はい
2. いいえ
3. わからない

問14 あなたは、日々の生活の中で楽しみがありますか。

1. たくさんある
2. いくつかある
3. あまりない
4. まったくない

問15 あなたは、相手の気持ちを考え、思いやることができますか。

1. よくできる
2. まあまあできる
3. あまりできない
4. できない



問16 あなたは、親と何でも話し合えると感じていますか。

1. とても感じる
2. 感じる
3. あまり感じない
4. 感じない

問17 食後の歯みがきをしていますか。

1. はい(1日 回)
2. いいえ

問18 タバコを吸ったことがありますか。

1. はい
2. いいえ

どの項目にも記入していただけました

問19 お酒を飲んだことがありますか。

1. はい
2. いいえ

でしょうか。今一度ご確認ください。

ご協力ありがとうございました。

暮らし、
ほんもの。



健康基礎調査アンケート



お答えはコンピューターにより統計的に処理しますので、個人を特定することはありません。このアンケートの集計結果は、広報紙等にて発表させていただきます。

両面に質問があります。ご協力よろしくお願いいたします。



「あなた」とは、封筒のあて名の方です。現在の状況についておたずねします。

問1 あなたの性別は、 1. 男 2. 女

問2 あなたの年代は、
1. 20歳代 2. 30歳代 3. 40歳代 4. 50歳代 5. 60歳代 6. 70歳以上

問3 あなたの体格は、
身長 cm 体重 kg

問4 あなたは、津山市の健康づくり計画「第2次健康つやま21」のことを知っていますか。
1. 知っている 2. 名前は聞いたことがあるが内容はわからない 3. 知らない

最近の3ヶ月間の食事状況についておたずねします。

問1 1) 1週間のうちで朝食を食べる日は何日ありますか。1つ選んで をつけてください。
1. 7日間毎日食べる 2. 5～6日食べる 3. 3～4日食べる 4. 1～2日食べる 5. 食べない

2) 問1の1)で2～5に をつけた方におたずねします。朝食を食べない理由すべてに をつけてください。
(複数回答可)。
1. 食べる習慣がないため 2. ねむくて食べる時間がないため
3. 忙しくて食べる時間がないため 4. 食欲がないため
5. 健康上のため 6. 作ってくれる人がいないため
7. 特に理由はない 8. その他()

問2 あなたは、ふだん外食する時や食品を購入する時に、栄養成分の表示(エネルギー、塩分量など)を参考にしていますか。1つ選んで をつけてください。
1. いつもしている 2. 時々している 3. あまりしていない 4. ほとんどしていない

問3 1) 野菜中心の料理(1品でもよい)を食べていますか。1つ選んで をつけてください。
1. 毎食(1日3回)食べている 2. 1日2回食べている
3. 1日1回食べている 4. 2日に1回食べている
5. 1週間に1～2回食べている 6. ほとんど食べていない

2) 問3の1)で2～6に をつけた方におたずねします。野菜中心の料理を毎食食べない理由すべてに をつけてください。(複数回答可)。
1. 野菜料理が嫌いなため 2. 食べる必要性を感じないため
3. 調理に時間がかかるため 4. 料理方法を思いつかないため
5. 作ってくれる人がいないため 6. 食べる習慣がないため
7. 特に理由はない 8. その他()

問4 「食育」に関心がありますか。1つ選んで をつけてください。

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

1. 関心がある 2. 関心がない 3. どちらともいえない

問5 食事に地域の産物や旬の食材を使用していますか。

1. はい 2. いいえ

問6 食事に行事食を取り入れていますか。(例:おせち料理・土用の丑のうなぎ・冬至のかぼちゃなど)。

1. はい 2. いいえ

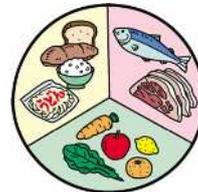
問7 あなたは主食・主菜・副菜がそろった食事をする事が1週間のうちでどれくらいありますか。の中にそれぞれ数字を記入してください。

主食:米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質エネルギーの供給源になる。
主菜:魚や肉、卵、大豆製品などを使った料理で、主として良質たんぱく質や脂肪の供給源になる。
副菜:野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う。

朝食 週 回程度

昼食 週 回程度

夕食 週 回程度



問8 1) あなたの家族構成は次のうちどれにあてはまりますか。1つ選んで をつけてください。

1. 単独世帯 2. 核家族 3. 三世代以上 4. その他

2) 問9の1)で 2、3、4 に をつけた方におたずねします。あなたは、家族等と一緒に食事をする事が1週間のうちでどれくらいありますか。の中にそれぞれ数字を記入してください。

朝食 週 回程度

夕食 週 回程度

問9 あなたは食事の際にどのようなことに気をつけていますか。あてはまるものすべてに をつけてください。(複数回答可)。

1. 食事の準備や後片付けをしている(協力している)
2. 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしている
3. 食事を残さないように食べたり、無駄なく調理したりしている
4. よくかんで食べている
5. 箸の使い方、食器の並べ方などの食事のマナーを守っている



問10 あなたは、生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから食生活に気をつけて実践していますか(適正体重の維持や減塩等)。この中から1つ選んで をつけてください。

1. いつも気をつけて実践している
2. 気をつけて実践している
3. あまり気をつけて実践していない
4. 全く気をつけて実践していない

問11 あなたは、「食品ロス(食べられるのに廃棄される食品)」を軽減するために取り組んでいることがありますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する
2. 買い物に行く前に、冷蔵庫等の中身を確認する
3. 小分け商品、少量パック商品、バラ売り等、食べきれぬ量を購入する
4. 料理を作り過ぎない
5. 冷凍保存を活用する
6. 残さず食べる
7. 取り組んでいることはない

運動状況についておたずねします。

問1 健康のために仕事や家事の中でどれくらい意識的に身体を動かしていますか。1つ選んで をつけてください。

1. 積極的にしている 2. まあまあしている 3. あまりしていない 4. ほとんどしていない

問2 1回に30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続していますか。

1. 継続している 2. 継続していない

問3 健康情報が、気軽に手に入りますか。

1. とても入りやすい 2. まあまあ入りやすい 3. 入りにくい 4. 入らない

問4 運動をする、もしくは運動しようと思った時に、一緒にできる家族や近隣、仲間がいますか。

1. いる 2. いない



問5 【60歳以上の方におたずねします】週に2回以上、外出をしますか。

1. はい 2. いいえ

問6 【60歳以上の方におたずねします】現在、体に痛みがありますか。

- | | | | | |
|----------|-------|------|-------|------|
| 1) 腰 | いつも痛い | 時々痛い | たまに痛い | 痛くない |
| 2) 手足の関節 | いつも痛い | 時々痛い | たまに痛い | 痛くない |

最近の状況(1ヶ月以内)についておたずねします。

問1 家庭、職場等でストレス(緊張・不安・あせりなど)を感じたことがありますか。1つ選んで をつけてください。

1. ある 2. どちらともいえない 3. ない

問2 ストレスという言葉からイメージするものにはどういったことがありますか。イメージするものすべてに をつけてください。
(複数回答可)。

1. ストレスの原因は、物理的・心理的・社会的など様々である
2. ストレスには良いストレスと悪いストレスがある
3. 過度のストレスは、身体的・精神的な不調などを引き起こす
4. 同じストレスでも、人によって受け止め方は違う

ストレスの原因
物理的ストレス：音・光・暑さなど
心理的ストレス：怒り・不安などのこころの変化
社会的ストレス：家庭環境・職場環境など

問3 ストレスを感じた時、相談できる相手はいますか。

1. いる 2. いない

問4 ストレスを感じた時、それを自分で解決したり対処する方法はありますか。

1. いくつかある 2. ひとつはある 3. ない



問5 自分でも対処できないほどのストレスを感じた時、専門機関に相談しようと思えますか。

1. 思う 2. 思わない

問6 睡眠によって休養がとれたと感じていますか。1つ選んで をつけてください。

1. はい 2. いいえ 3. わからない

問7 あなたは、生活の中で楽しみや生きがい、やりがいがありますか。

1. たくさんある 2. いくつかある 3. あまりない 4. まったくない

問8 あなたは、子どもや親と何でも話し合えと感じていますか。

1. とても感じる 2. 感じる 3. あまり感じない 4. 感じない

問9 【子育て中の方におたずねします】あなたは、周りの人たちに支えられて子育てができていますと感じますか。

1. とても感じる 2. 感じる 3. あまり感じない 4. 感じない

問10 あなたは、家族や友人など、身近な人や大切な人のこころの健康の変化(言動や体の不調など)に対して、気づき・適切な対応がとれそうですか(例:声をかける、相談機関を紹介する等)。

1. できそう 2. まあできそう 3. あまりできそうにない 4. できそうにない

問11 1) あなたはたばこを吸いますか。1つ選んで をつけてください。

1. 吸う 2. 時々吸う 3. 過去に吸っていた 4. 吸わない

2) 問11の1)で1~2に をつけた方におたずねします。たばこを吸うときには、喫煙スペースなど決められた場所で吸うようにしていますか。

1. はい 2. いいえ

3) 問11の1)で1~2に をつけた方におたずねします。今後たばこをやめたいと思いますか。

1. はい 2. いいえ

問12 たばこが健康に影響することを知っていますか、影響すると思われるものすべてに をつけてください。

(複数回答可)。

1. 肺がん 2. 喘息 3. 気管支炎 4. 心臓病 5. 脳卒中
6. 胃潰瘍 7. 妊娠に関連した異常 8. 歯周病 9. 知らない

問13 あなたは1日平均してどれくらいお酒を飲みますか。1つ選んで をつけてください。

* 日本酒以外のものをお飲みの方は、下記の換算表を参考にしてお答えください。



(日本酒への換算表)

日本酒(1合)
(180ml) = ビール(5%)中瓶1本(500ml) = 焼酎25度(0.5合)(90ml) = ワイン1/3瓶(240ml) = ウイスキー濃い目シングル2杯(70ml)

1. 日本酒1合(180ml)未満 2. 日本酒2合(360ml)程度
3. 日本酒3合(540ml)以上 4. 飲まない

問14 (生活習慣病)という言葉を知っていますか、次の病気で、生活習慣病と思われるものすべてに をつけてください。(複数回答可)。

1. 脂質異常症(高コレステロール血症) 2. 肥満 3. 高血圧症 4. 糖尿病
5. 心臓病 6. 脳卒中 7. がん 8. 歯周病 9. 痛風
10. 知らない

問15 1) あなたは「内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)」という言葉やその意味を知っていますか。1つ選んで をつけてください。

「内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)」とは、内臓脂肪による肥満の人が、「糖尿病」「高血圧」「脂質異常症」といった生活習慣病による危険因子を併せもっている状態のことです。

1. 言葉も意味も知っている 2. 言葉は知っているが意味は知らない 3. 言葉も意味も知らない

2) あなたは、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の予防や改善のために、適切な食事、定期的な運動、週に複数回の体重計測、のいずれかを実践していますか、この中から1つ選んで をつけてください。

1. 実践して、半年以上継続している 2. 実践しているが、半年未満である
3. 時々気をつけているが、継続的ではない 4. 現在はしていないが、近いうちにならうと思っている
5. 現在していないし、しようと思わない

問16 健診(検診)受診状況についておたずねします。

[20歳代女性]

1) 年1回は 子宮頸がん検診 を受けていますか。

1. はい 問16 回答後 へ
2. いいえ 問16 回答後 問17へ

[30歳代女性]

1) 年1回は 乳がん検診 を受けていますか。

1. はい 問16 回答後 へ
2. いいえ 問16 回答後 問17へ

2) 年1回は 子宮頸がん検診 を受けていますか。

1. はい 問16 回答後 へ
2. いいえ 問16 回答後 問17へ



[40歳以上の方(男性・女性)]

1) 年1回は 健康診査(市の健診・職場の健診) を受けていますか。

1. はい 問16回答後 へ 2. いいえ 問16 回答後 問17へ

2) 年1回は 胃がん検診 を受けていますか。

1. はい 問16回答後 へ 2. いいえ 問16 回答後 問17へ

3) 年1回は 肺がん検診 を受けていますか。

1. はい 問16回答後 へ 2. いいえ 問16 回答後 問17へ

4) 年1回は 大腸がん検診 を受けていますか。

1. はい 問16回答後 へ 2. いいえ 問16 回答後 問17へ

5) [女性のみ] 年1回は 乳がん検診 を受けていますか。

1. はい 問16回答後 へ 2. いいえ 問16 回答後 問17へ

6) [女性のみ] 年1回は 子宮頸がん検診 を受けていますか。

1. はい 問16回答後 へ 2. いいえ 問16 回答後 問17へ

問17 問16で1つでも「2. いいえ」と答えた方におたずねします。健診(検診)を受けない理由は何ですか、あてはまるものすべてに をつけてください。

1. 関心がないから 2. 通院中で定期的に検査を受けている
3. 健康だから 4. 忙しくて受ける暇がないから
5. 検査や結果等に不安があるから 6. 受けたいが、きっかけが無い
7. 費用が高いから 8. かかりつけの病院(医院)に健診設備がない
9. 受診方法がわからない 10. その他()



平成28年度 第2次健康つやま21 アンケート集計結果報告書

平成29年3月

発行	津山市こども保健部健康増進課
住所	〒708 8501 岡山県津山市山北520
電話	0868 - 32 - 2069