

健康・食育に関する意識・生活アンケート調査  
報 告 書

令和4年度  
静岡市



# 目次

1. 調査の概要.....	1
1) 調査目的.....	1
2) 調査種別・調査数.....	1
3) 調査設計.....	1
4) 報告書の見方.....	1
5) 回収結果.....	2
2. 調査の結果.....	3
I. 回答者属性.....	3
1) 居住地区.....	3
2) アンケートの記入者.....	3
3) 性別.....	4
4) 年齢.....	5
5) 通園・通学状況、学年、職業、退職年齢.....	6
6) 仕事の終業時間.....	9
7) 同居者.....	10
8) 家族の人数.....	11
9) 世帯構成.....	11
10) 就学年数の合計.....	12
11) 現在の経済状況.....	12
12) 自主的に参加している地域の行事.....	13
II. 食生活について.....	14
1) 朝食の摂取状況.....	14
2) 朝食を摂取しない理由.....	15
3) 栄養バランスへの気遣い.....	16
4) 脂肪の多い食品の摂取状況.....	17
5) 普段から食べているもの.....	18
6) 生活習慣病の予防や改善について気をつけていること.....	24
7) おやつ摂取状況.....	33
8) おやつを食べる時間の習慣性.....	33
9) 甘いおやつの摂取回数.....	34
10) 乳幼児期の間食（甘いおやつ）経験.....	34
11) 間食の摂取状況.....	35
12) 間食の摂取時間.....	36
13) 夕食後の間食.....	38
14) 寝る2時間前までの夕食摂取有無.....	39
III. 運動について.....	40
1) 歩く時間.....	40

2) 30分以上の運動の実施状況.....	42
3) 週2回以上の運動の1年以上の継続.....	43
4) 身体を動かす心がけ.....	44
5) 転倒経験.....	45
6) 子どもが休日に遊ぶ場所.....	45
7) 子どもの身体を動かす時間.....	46
<b>IV. 身体の状態、心の健康・休養について.....</b>	<b>47</b>
1) 子どもの現在の健康状態.....	47
2) 子どもの保護者の現在の健康状態.....	47
3) 現在の健康状態.....	48
4) 体型.....	49
5) 体型の自己評価.....	51
6) 普段の生活.....	52
7) ストレスの有無.....	53
8) ストレスの原因.....	54
9) ストレス解消法の有無.....	56
10) ストレス解消法.....	57
11) テレビやDVD、タブレットなどを見る時間.....	59
12) ゲームやインターネットをする時間.....	59
13) 絵本や本などを読む時間.....	60
14) 寝る時刻と起きる時刻の習慣性.....	61
15) 起きる時刻・寝る時刻・平均睡眠時間.....	62
16) 睡眠による十分な休養状況.....	65
17) 悩みなどの相談相手.....	66
18) こころの悩みや認知症・うつ病などの相談機関の認知度.....	69
19) 趣味の有無.....	69
<b>V. タバコ・酒について.....</b>	<b>70</b>
1) 喫煙の有無.....	70
2) 未成年のタバコの入手方法.....	71
3) 1日の平均喫煙本数.....	71
4) 喫煙を始めた年齢.....	71
5) 禁煙希望の有無.....	72
6) 喫煙時に気をつけていること.....	72
7) 喫煙による歯周病への影響の有無.....	73
8) COPDの認知度.....	74
9) 受動喫煙防止の認知度.....	75
10) 受動喫煙の経験有無.....	76
11) 受動喫煙にあった場所.....	77
12) 同居者の喫煙の有無.....	79
13) 喫煙する同居者.....	80



14) 喫煙者の子どもへの配慮	81
15) 子どもの将来の喫煙に対する考え	81
16) 将来の喫煙意向	82
17) 受動喫煙による子どもへの影響	83
18) 未成年の飲酒経験	84
19) 未成年のアルコールの入手方法	84
20) 未成年の飲酒頻度	84
21) 飲酒頻度	85
22) 1日の平均飲酒量	86
23) 飲酒を始めた年齢	87
24) 禁酒希望の有無	87
25) 適正飲酒量の認知度	88
<b>VI. 妊娠・出産期について</b>	<b>89</b>
1) 妊娠中の食生活で気をつけていたこと	89
2) 妊娠中の歯科健診受診の有無	89
3) 妊娠中の喫煙状況	90
4) 妊娠中に禁煙しなかった理由	90
5) 妊娠中の周囲の喫煙状況	91
6) 妊娠中の同室での喫煙状況	91
7) 受動喫煙による胎児への影響の認知度	92
8) 受動喫煙を防ぐために意識したことの有無	92
9) 妊娠中の飲酒状況	93
10) 妊娠中の就労状況	93
11) 出生時体重	94
12) 早産の状況	94
13) 生後1か月までの飲料	95
14) 産後3か月の精神状態	95
15) こんにちは赤ちゃん事業の認知度	96
16) 育児・子育ての自信	96
17) 育児・子育ての相談相手	97
18) 子どもへの虐待の通報先の認知度	98
19) 性感染症を予防する方法の認知	98
20) 性感染症予防の良い方法	99
21) 性感染症でうつる病気があることの認知	100
22) 性感染症でうつる病気	101
<b>VII 歯と口の健康について</b>	<b>102</b>
1) 歯科健診受診の有無	102
2) フッ素入り歯みがき剤の使用状況	103
3) 歯間清掃用補助用具の使用状況	104
4) 口腔症状（歯や口に関する症状）の有無	105

5) 口腔症状（歯や口に関する症状）	106
6) 歯の本数	108
7) 肺炎（誤えん性肺炎）の予防の認知度	109
8) 肺炎（誤えん性肺炎）の予防方法	109
<b>VIII 健康意識について</b>	<b>110</b>
1) 子どもの健康に関して関心があること	110
2) 健康に関して関心のあること	112
3) 生活習慣病の予防・改善のためにしていること	114
4) 健康診断受診の有無	115
5) 健康診断を受診しない理由	116
6) がん検診受診の有無	117
7) がん検診を受診しない理由	118
8) 健康寿命延伸、介護予防のための体操の認知度	119
9) 認知している体操の種類	120
10) ロコモティブシンドロームの認知度	121
11) 健康に生活できる、または健康寿命延伸のために今後できること	122
12) 健康寿命を延ばすために今後できること	123
<b>IX 新型コロナウイルスの流行と生活状況の変化について</b>	<b>125</b>
1) 新型コロナウイルス感染症の流行による健康意識の高まり	125
2) 具体的に高まった健康意識の内容	126
3) 健康意識が高まらなかった理由	129
4) 新型コロナウイルス感染症流行前後のコミュニケーションの変化の有無	131
5) 普段のコミュニケーション方法	132
6) 子どもとの外出頻度	135
7) 外出頻度	137
8) ①主食（ごはん、パン、めん等）の摂取頻度	140
9) ②副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）の摂取量や頻度	141
10) ③主菜（魚、肉、卵、大豆料理）の摂取頻度	142
11) ④牛乳・乳製品の摂取頻度	143
12) ⑤果物の摂取頻度	144
13) ⑥菓子類等の摂取量や頻度	145
14) ⑦嗜好飲料（糖類を含む茶類・コーヒーなど、清涼飲料、ジュース・果汁入り飲料、スポーツドリンクなど）の摂取頻度	146
15) ⑧加工食品（冷凍食品、レトルト食品、インスタント食品など）の利用頻度	147
16) ⑨自宅で料理をする頻度	148
17) ⑩そう菜や弁当など調理済み食品や出前の利用頻度	149
18) ⑪外食の頻度	150
19) ⑫家族と一緒に食事をする頻度	151
20) ⑬友人・知人・同僚と一緒に食事をする頻度	152
21) ⑭体重	153

22)	⑮リモートワークやオンライン授業	154
23)	⑯自転車の利用頻度	155
24)	⑰車、バイクの利用頻度	156
25)	⑱1日当たりの歩行時間	157
26)	⑲1週間当たりの運動日数	158
27)	⑳1日当たりの睡眠時間	159
28)	㉑1週間当たりの喫煙の頻度	160
29)	㉒1週間当たりの飲酒の日数	161
30)	㉓1日当たりの飲酒の量	162
<b>X</b>	<b>静岡市健康爛漫計画（第2次）評価指標、達成状況一覧表</b>	<b>163</b>
<b>XI</b>	<b>食育について</b>	<b>169</b>
1)	朝食の摂取状況	169
2)	普段から食べているもの	170
3)	1週間の食事内容	176
4)	間食の摂取状況	179
5)	間食の摂取時間	180
6)	寝る2時間前までの夕食摂取有無	181
7)	体型	182
8)	生活習慣病の予防・改善のためにしていること	183
9)	食育の認知度	184
10)	食育の認知経路	185
11)	食育の意味の認知	186
12)	食育への関心	187
13)	食育を推進する上での重要事項	188
14)	食育として実施していること	189
15)	食に関する情報の取得状況	190
16)	食に関する情報を取得する手段	191
17)	料理の頻度	192
18)	料理の機会	193
19)	①食事が楽しい（会話、共食）	195
20)	②食事がおいしく食べられる	196
21)	③食べ方に関心がある（よく噛む、味わう）	197
22)	④茶葉から入れた緑茶を飲む	198
23)	子どもの共食形態（朝食）	199
24)	子どもの共食形態（夕食）	200
25)	共食形態（朝食）	201
26)	共食形態（夕食）	202
27)	食品の選択基準	203
28)	食品の安全に関する知識	204
29)	出回っている食品、食材への不安、不信感	205

30) 不安、不信となる原因	206
31) 共食の希望	207
32) 食事の挨拶の有無	208
33) 食品ロス削減のための行動有無	209
34) 食品ロス削減のための取組	210
35) 環境に配慮した食品の選択	211
36) 農林漁業体験の有無	212
37) 農林漁業体験の参加内容	213
38) 農林漁業体験の参加希望	214
39) 伝統的な料理等の継承	215
40) 行事食や伝統的料理の飲食有無	216
41) 市民がイメージする静岡市の伝統的料理	217
<b>XII 静岡市食育推進計画（第3次）評価指標、達成状況一覧表</b>	<b>219</b>
<b>3. 集計表</b>	<b>221</b>
1～3歳 集計結果（左列：人 右列：%）	221
4～12歳 集計結果（左列：人 右列：%）	226
12～19歳 集計結果（左列：人 右列：%）	231
20～64歳 集計結果（左列：人 右列：%）	243
65歳以上 集計結果（左列：人 右列：%）	256
<b>4. 資料</b>	<b>269</b>
I 調査結果索引	269
II 調査票	274
1) 1～3歳	274
2) 4～12歳	279
3) 12～19歳	283
4) 20～64歳	292
5) 65歳以上	302

# 1. 調査の概要



# 1. 調査の概要

## 1) 調査目的

「静岡市食育推進計画（第3次）」及び「静岡市健康爛漫計画（第2次）」の最終評価・次期計画策定に係る基礎資料として、市民の食や健康意識、生活実態等を把握することを目的としています。

## 2) 調査種別・調査数

◆1～3歳調査	1,100人	保護者が記入	
◆4～12歳調査（小学生まで）	1,250人	保護者が記入	
◆12～19歳調査（中学生から）	2,000人	本人が記入	
◆20～64歳調査	1,750人	本人が記入	
◆65～84歳調査	1,200人	本人が記入	合計 7,300人

## 3) 調査設計

- ◆調査地域：静岡市全域
- ◆調査対象：静岡市内在住の男女
- ◆調査方法：郵送配付・郵送回収（またはオンラインによる回答）
- ◆調査期間：令和4年7月4日～令和4年7月27日

## 4) 報告書の見方

- ◆比率はすべて百分率で表し、小数第二位を四捨五入で算出しました。そのため、百分率の合計が100%にならないことがあります。
- ◆基数となる実数は、集計表、グラフ中に回答数（n）として表記し、回答比率はこれを100%として算出しました。
- ◆1つの質問に2つ以上答えられる“複数回答可能”の場合は、回答比率の合計が100%を超える場合があります。
- ◆選択肢の文章が長い場合、グラフ上では省略して表記していることがあります。
- ◆サンプル数が15未満の場合にはコメントを省略しています。
- ◆調査票は5種類、「1～3歳」「4～12歳」「12～19歳」「20～64歳」「65～84歳」で年代に応じた設問設計になっています。
- ◆報告書に掲載した数表はライフステージ（人生の各段階「世代」）。ライフステージの区分は、乳幼児期（0～5歳）、学童期（6～12歳）、思春期（13～19歳）、青年期（20～29歳）、壮年期（30～44歳）、中年期（45～64歳）、前期高齢期（65～74歳）、後期高齢期（75歳以上）です。この調査は、令和4年6月1日時点の年齢で調査しています。
- ◆資料編掲載の集計表は有効回収調査票全体の集計結果を掲載しているため、性別不明・年齢不明の回答が含まれます。そのため、「2 調査の結果」のグラフ掲載人数合計と一致しない場合があります。

1. 調査の概要

5) 回収結果

発送数・回収数 内訳																	上段：発送数 中段：有効回収数 ( )内はオンライン回答数 下段：有効回収率			
全体	1～3歳			4～12歳			12～19歳			20～64歳			65～84歳			合計				
	1,100			1,250			2,000			1,750			1,200			7,300				
	608 (326)			566 (279)			606 (300)			718 (220)			677 (実施なし)			3,175 (1,125)				
	55.3			45.3			30.3			41.0			56.4			43.5				
男女別	男	女	性別 無回答	男	女	性別 無回答	男	女	性別 無回答	男	女	性別 無回答	男	女	性別 無回答	男	女	性別 無回答	区の 合計	
	561	539	0	642	608	0	1,033	967	0	915	835	0	533	667	0	3,684	3,616	0	7,300	
	308	299	1	306	258	2	279	326	1	298	418	2	295	372	10	1,486	1,673	16	3,175	
	54.9	55.5	-	47.7	42.4	-	27.0	33.7	-	32.6	50.1	-	55.3	55.8	-	40.3	46.3	-	43.5	
区別	葵区	206	204	0	236	238	0	366	363	0	299	328	0	209	233	0	1,316	1,366	0	2,682
		100	105	1	113	98	-	97	133	-	101	160	2	119	123	1	530	619	4	1,153
		48.5	51.5	-	47.9	41.2	-	26.5	36.6	-	33.8	48.8	-	56.9	52.8	-	40.3	45.3	-	43.0
	駿河区	168	197	0	204	179	0	320	286	0	302	252	0	148	180	0	1,142	1,094	0	2,236
		96	112	-	92	82	-	81	99	1	109	131	-	77	106	-	455	530	1	986
		57.1	56.9	-	45.1	45.8	-	25.3	34.6	-	36.1	52.0	-	52.0	58.9	-	39.8	48.4	-	44.1
	清水区	187	138	0	202	191	0	347	318	0	314	255	0	176	254	0	1,226	1,156	0	2,382
		112	82	-	101	78	-	101	94	-	88	127	-	99	143	1	501	524	1	1,026
		59.9	59.4	-	50.0	40.8	-	29.1	29.6	-	28.0	49.8	-	56.3	56.3	-	40.9	45.3	-	43.1
	区別 無回答	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	8	0	0	10	10



## 2. 調査の結果

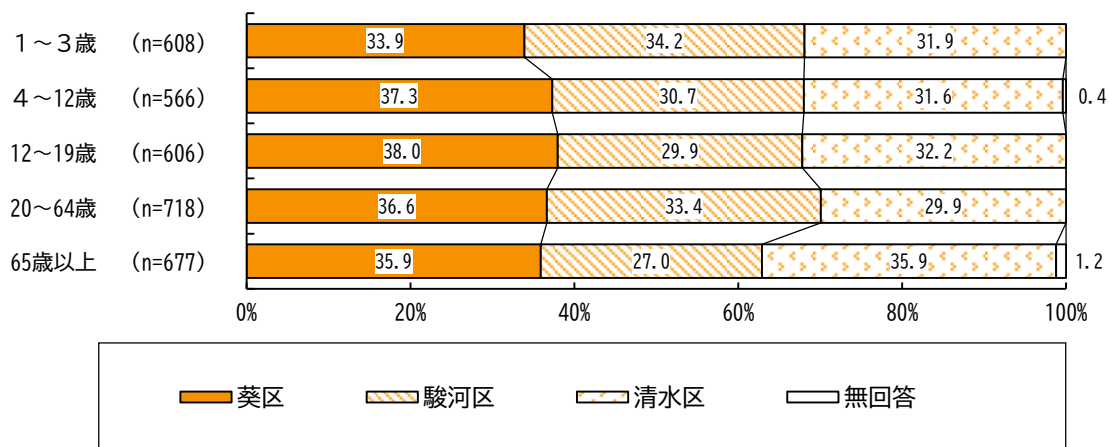


## 2. 調査の結果

### I. 回答者属性

#### 1) 居住地区

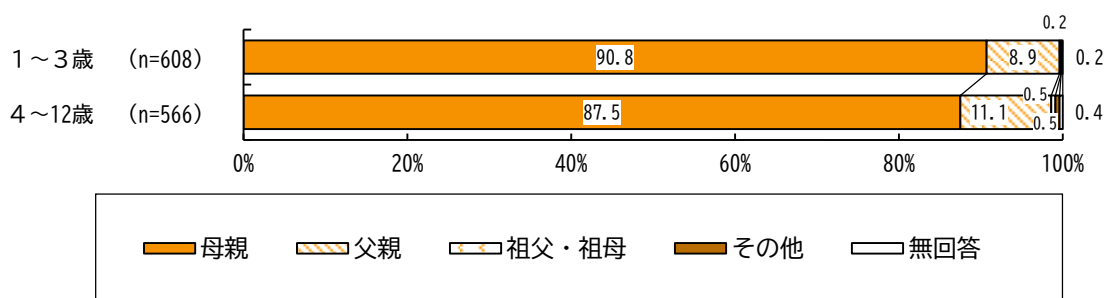
◆ 居住している区は、どちらですか。(単数回答)



居住地区は、すべての年代において「葵区」「駿河区」「清水区」それぞれが3割前後となっています。

#### 2) アンケートの記入者

◆ 【1～12歳】このアンケートを記入されている方は、どなたですか。(単数回答)

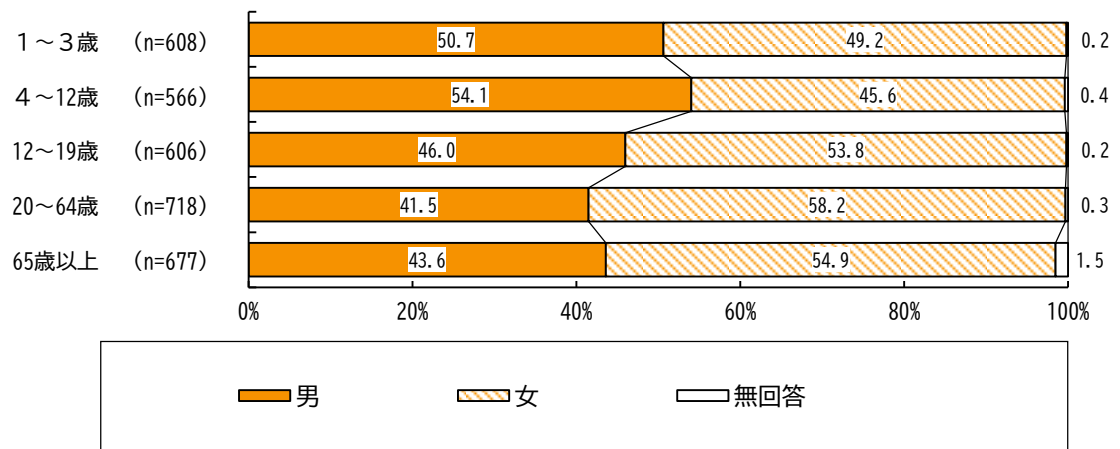


アンケートの記入者は、すべての年代において「母親」が最も高くなっています。

## 2. 調査の結果

### 3) 性別

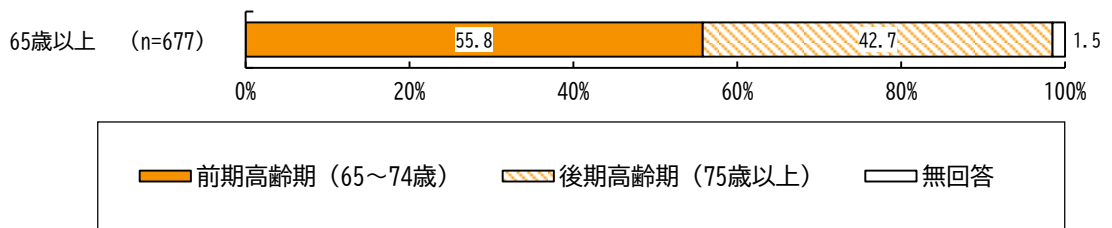
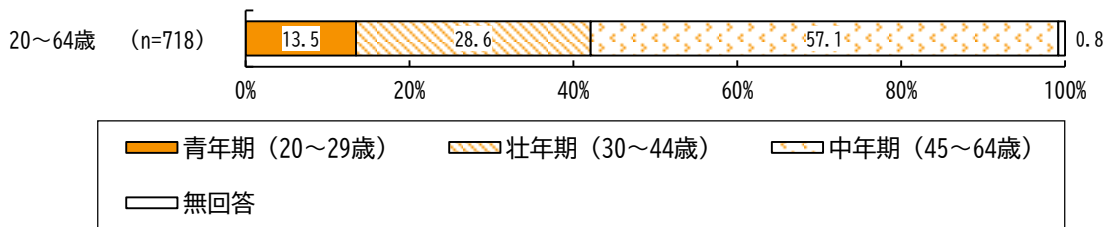
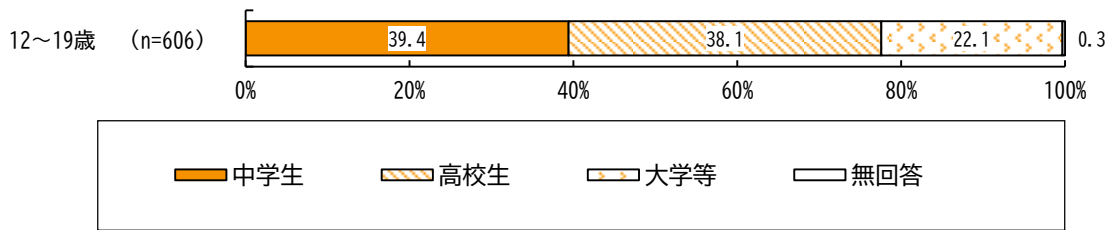
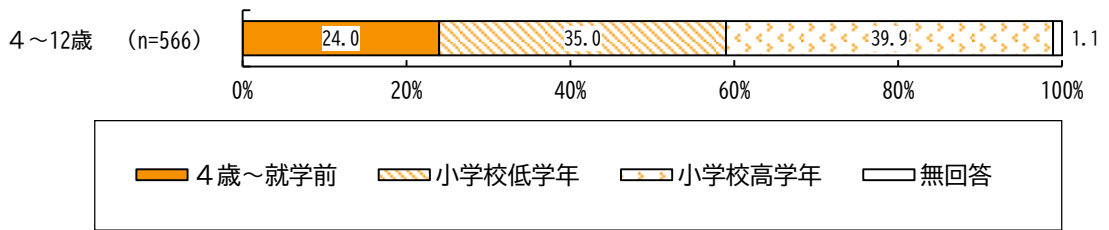
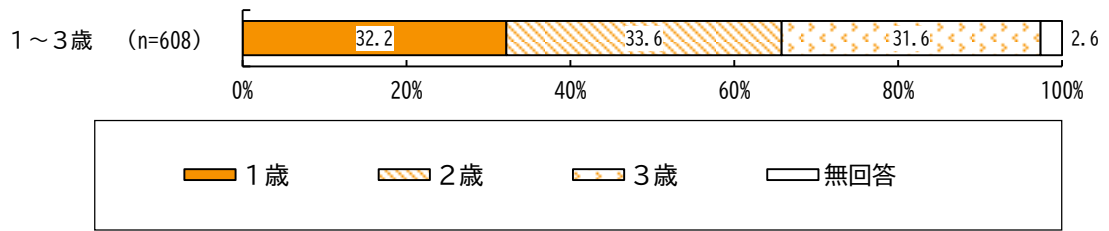
- ◆ 【1～12歳】 お子さんの性別を教えてください。(単数回答)
- ◆ 【12歳以上】 性別を教えてください。(単数回答)



性別は、1～3歳・4～12歳において「男性」が「女性」を上回っているのに対し、12～19歳・20～64歳・65歳以上において「女性」が「男性」を上回っています。

#### 4) 年齢

- ◆ 【1～12歳】 お子さんの年齢を教えてください。(令和4年6月1日現在で数字を記入)
- ◆ 【12歳以上】 年齢を教えてください。(令和4年6月1日現在で数字を記入)

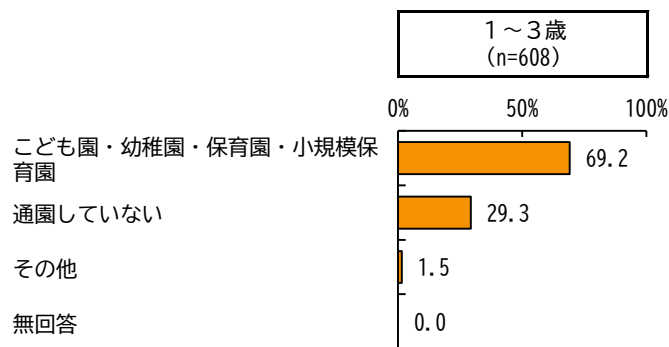


2. 調査の結果

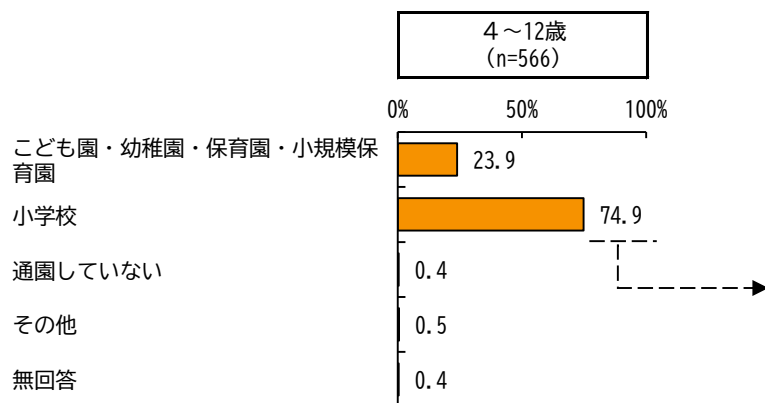
5) 通園・通学状況、学年、職業、退職年齢

- ◆ 【1～12歳】 お子さんはどこかに通園・通学していますか。(単数回答)
- ◆ 【12～19歳】 普段、何をされていますか。(単数回答)
- ◆ 【4～19歳】 学年は、何年生ですか。(数字を記入)
- ◆ 【20歳以上】 現在の職業等は何ですか。(単数回答)

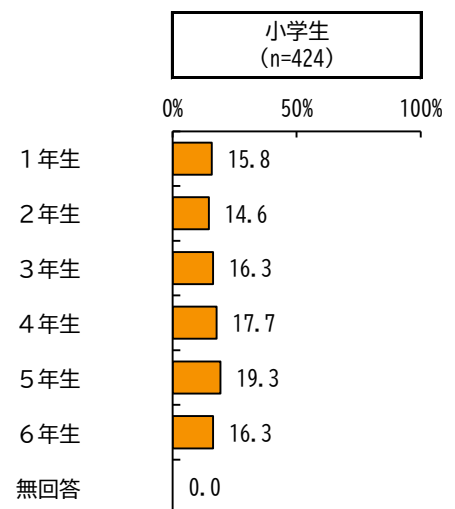
◀ 1～3歳の通園状況 ▶



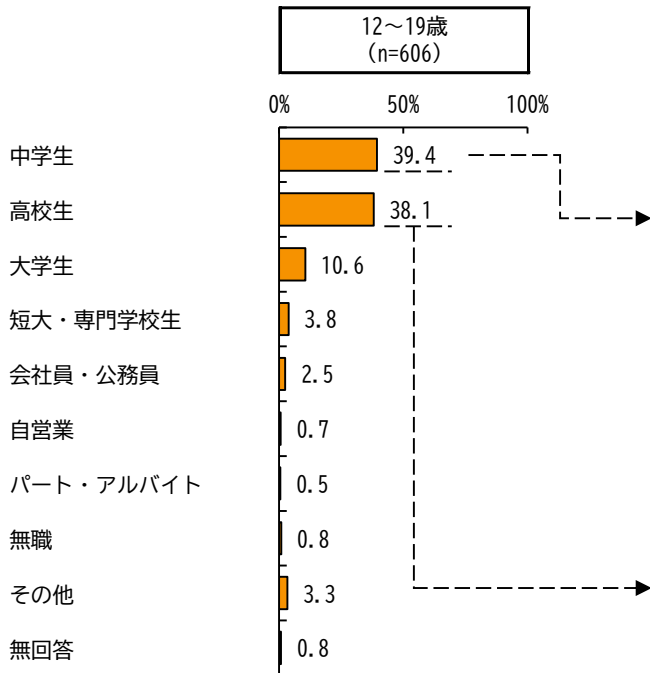
◀ 4～12歳の通園・通学状況 ▶



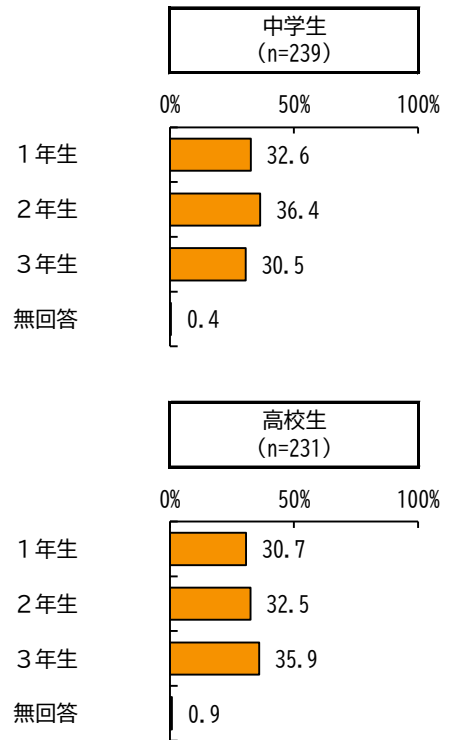
◀ 学年 ▶



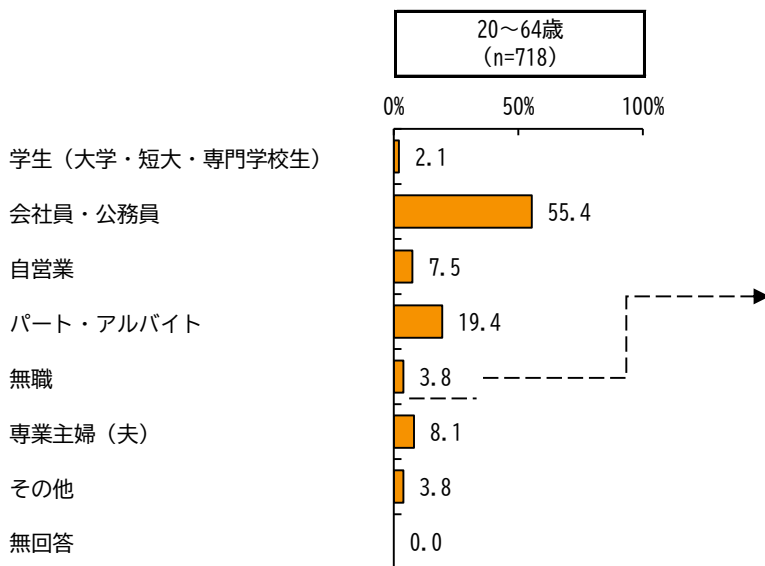
《 12～19歳の通学状況 》



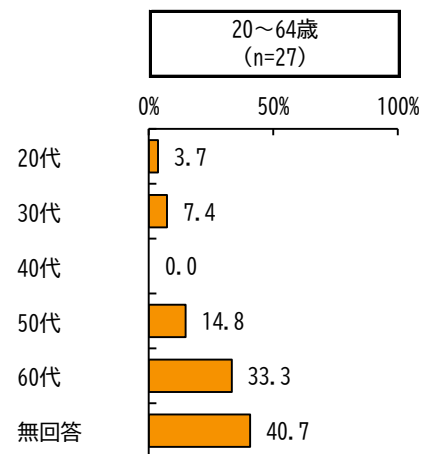
《 学年 》



《 20～64歳の職業 》

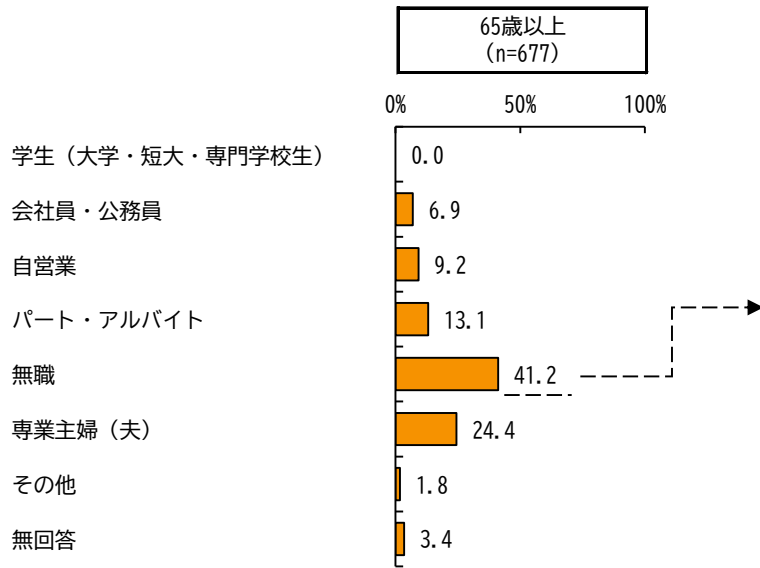


《 退職年齢 》

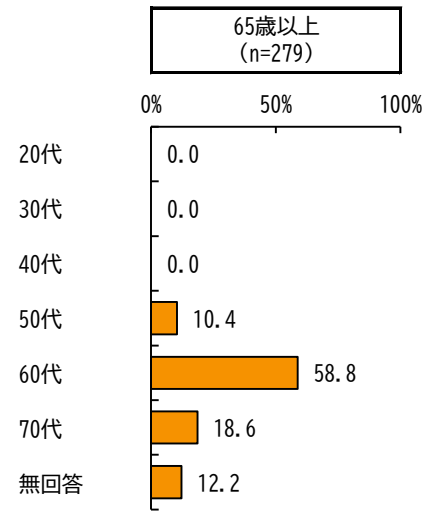


## 2. 調査の結果

### 《 65歳以上の職業 》



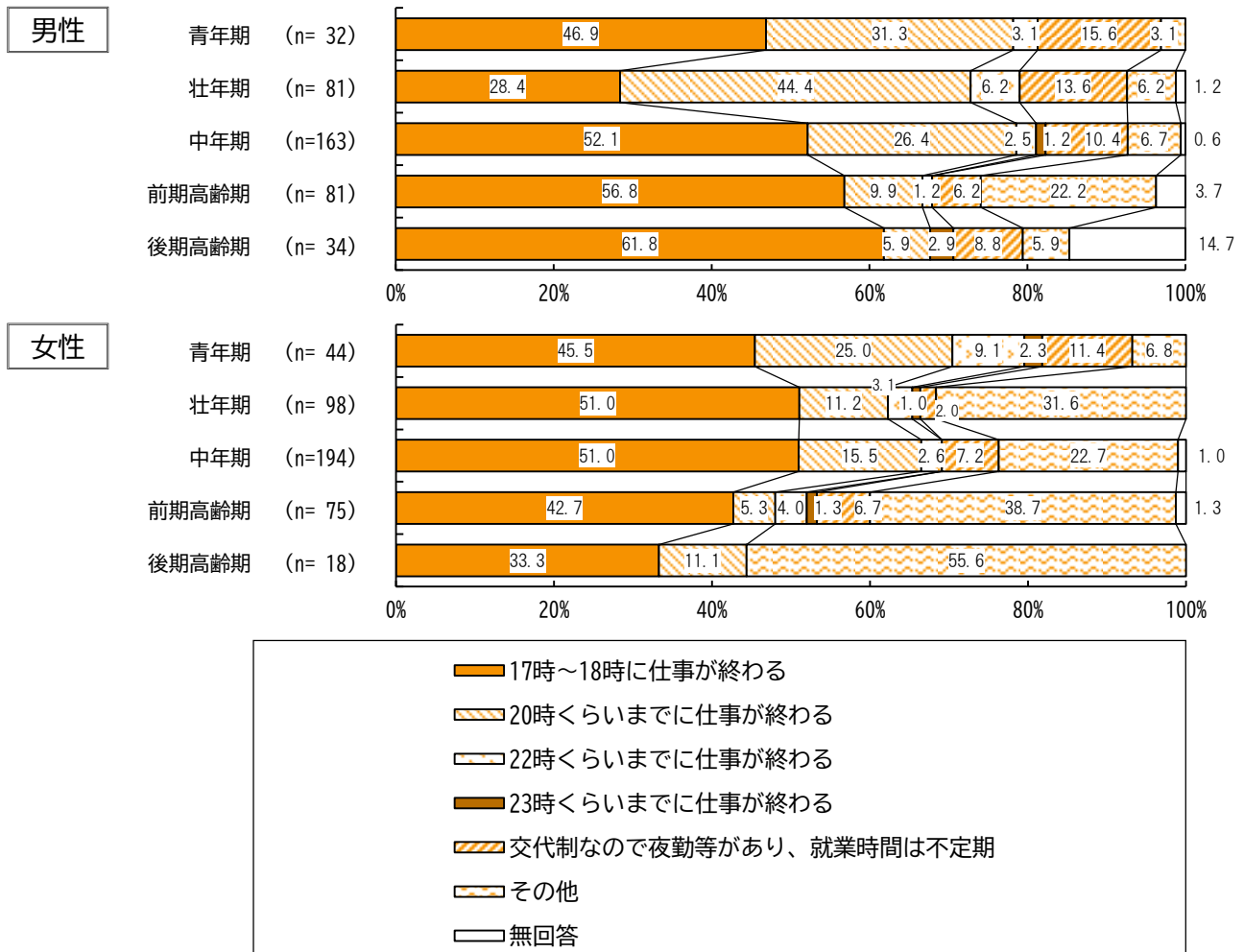
### 《 退職年齢 》





## 6) 仕事の終業時間

◆ 【20歳以上】仕事は何時に終わりますか。(単数回答)

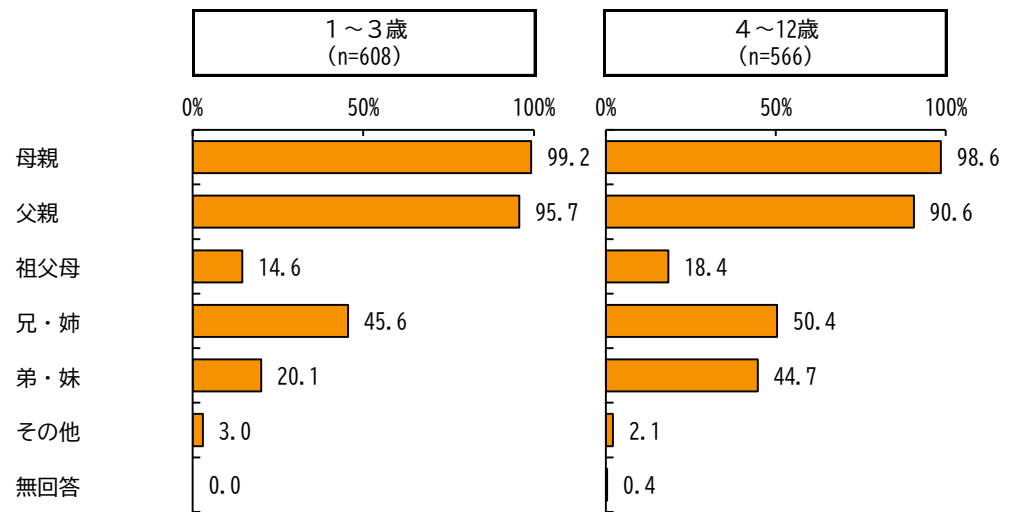


仕事の終業時間は、ほとんどすべての年代において「17時～18時に仕事が終わる」が最も高くなっていますが、男性の壮年期においては「20時くらいまでに仕事が終わる」が最も高くなっています。

## 2. 調査の結果

### 7) 同居者

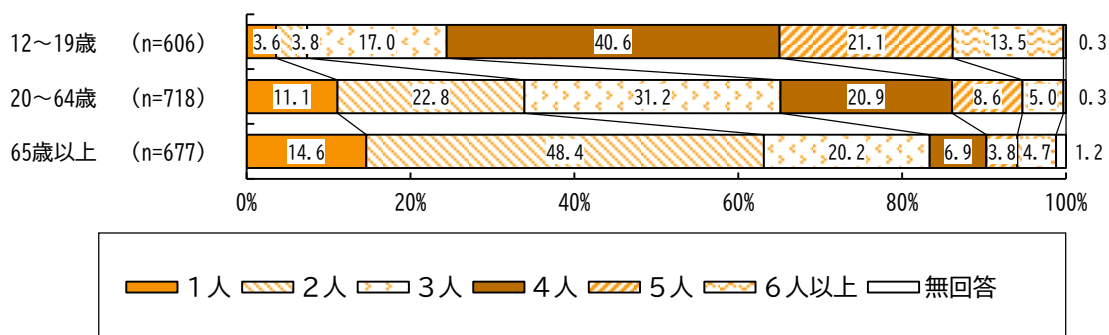
◆ 【1～12歳】現在、お子さんは、どなたとお住まいになっていますか。(複数回答可)



同居者は、すべての年代において「母親」「父親」が9割を超えています。

## 8) 家族の人数

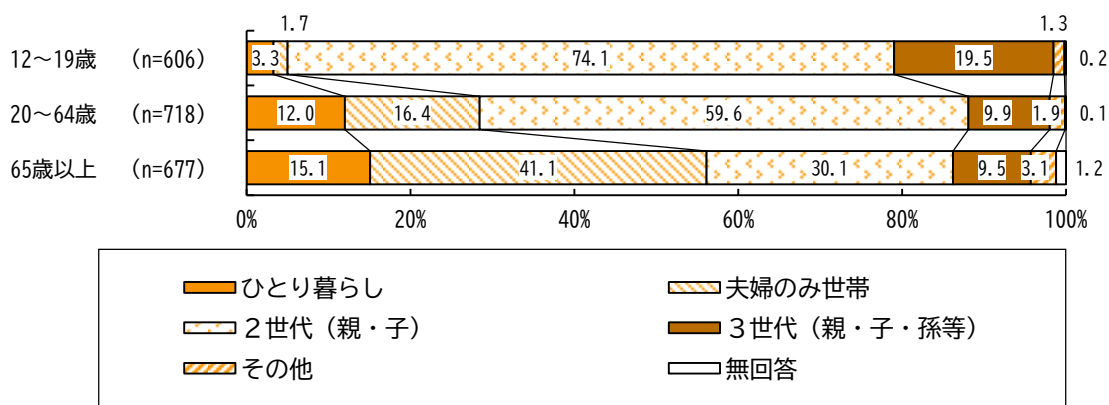
◆ 【12歳以上】記入者も含め何人暮らしですか。(単数回答)



家族の人数は、12～19歳において「4人」が最も高く、20～64歳において「3人」が最も高く、65歳以上において「2人」が最も高くなっています。

## 9) 世帯構成

◆ 【12歳以上】あなたの世帯構成はどれですか。(単数回答)

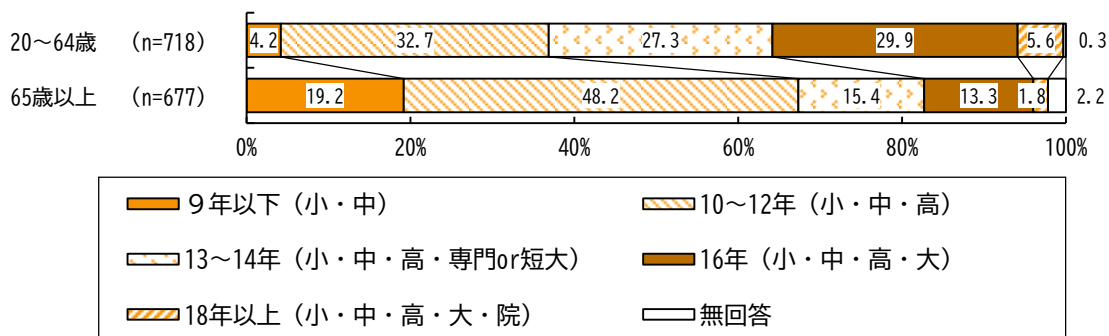


世帯構成は、12～19歳・20～64歳において「2世代(親・子)」が最も高く、65歳以上において「夫婦のみ世帯」が最も高くなっています。

2. 調査の結果

10) 就学年数の合計

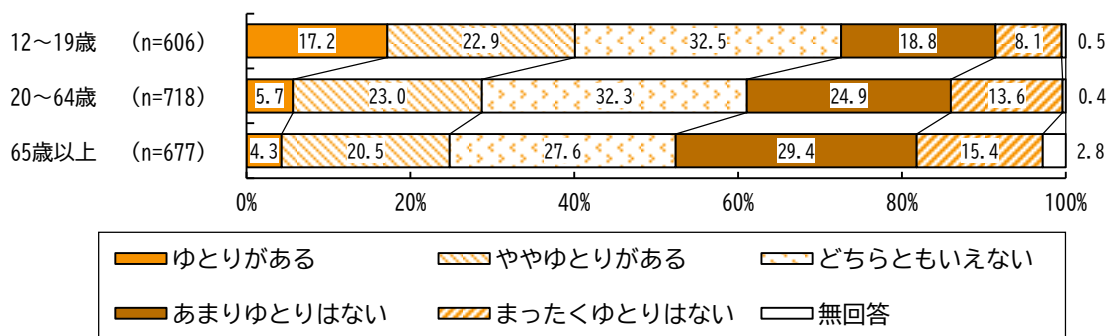
◆ 【20歳以上】これまで小学校1年生から数えて合計何年間学校へ行っていましたか。(単数回答)  
 ＊小学校6年、中学校3年、高校3年、短大2～3年、大学4～6年を参考にしてください。



就学年数の合計は、すべての年代において「10～12年 (小・中・高)」が最も高くなっています。

11) 現在の経済状況

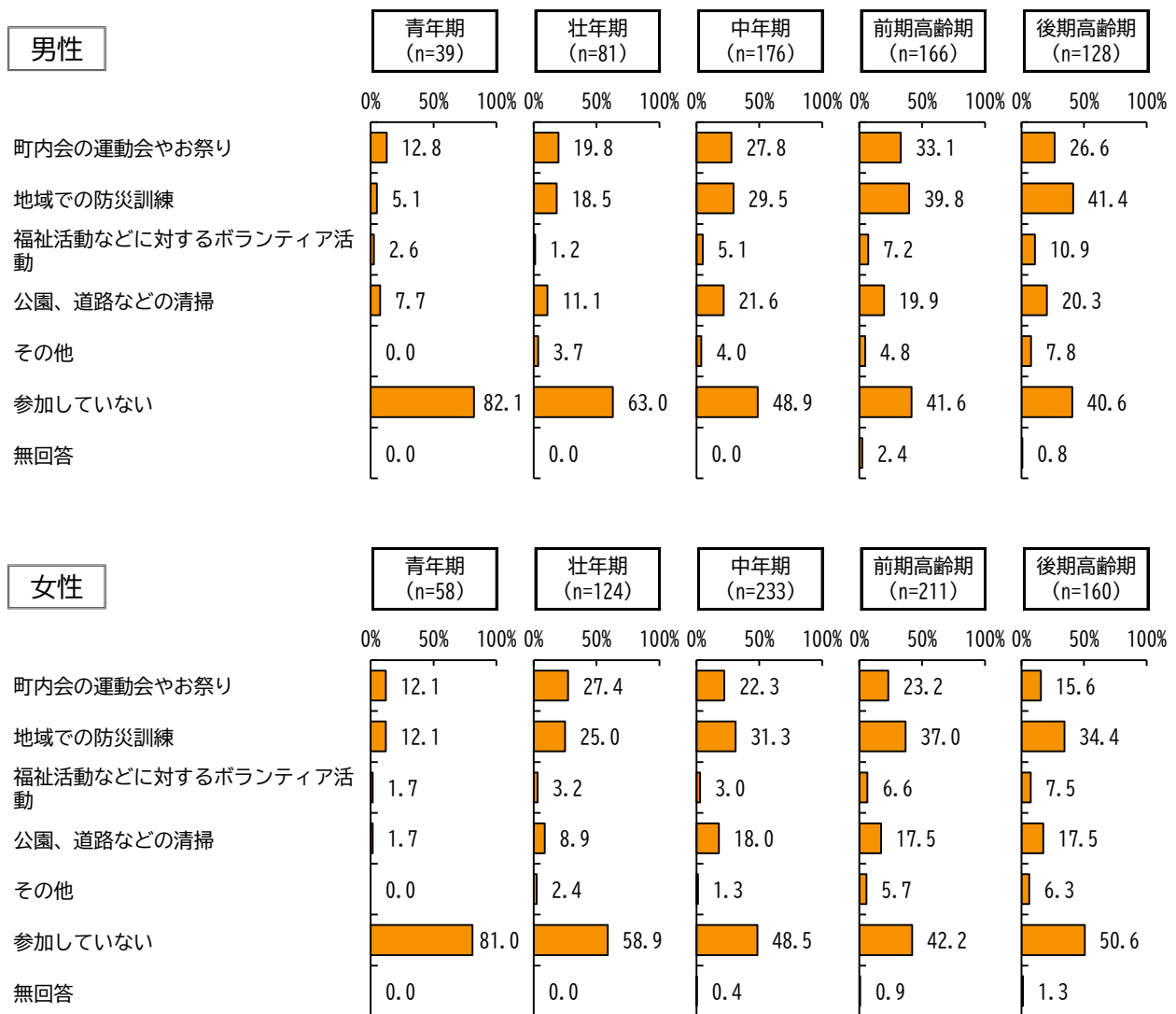
◆ 【12歳以上】現在のあなたのご家庭の経済的な暮らし向きはどうですか。(単数回答)



現在の経済状況は、12～19歳・20～64歳において「どちらともいえない」が最も高く、65歳以上において「あまりゆとりはない」が最も高くなっています。

## 12) 自主的に参加している地域の行事

◆ 【20歳以上】次のような地域の奉仕活動や催し物などの行事で、自主的に参加しているものは何ですか。(複数回答可)



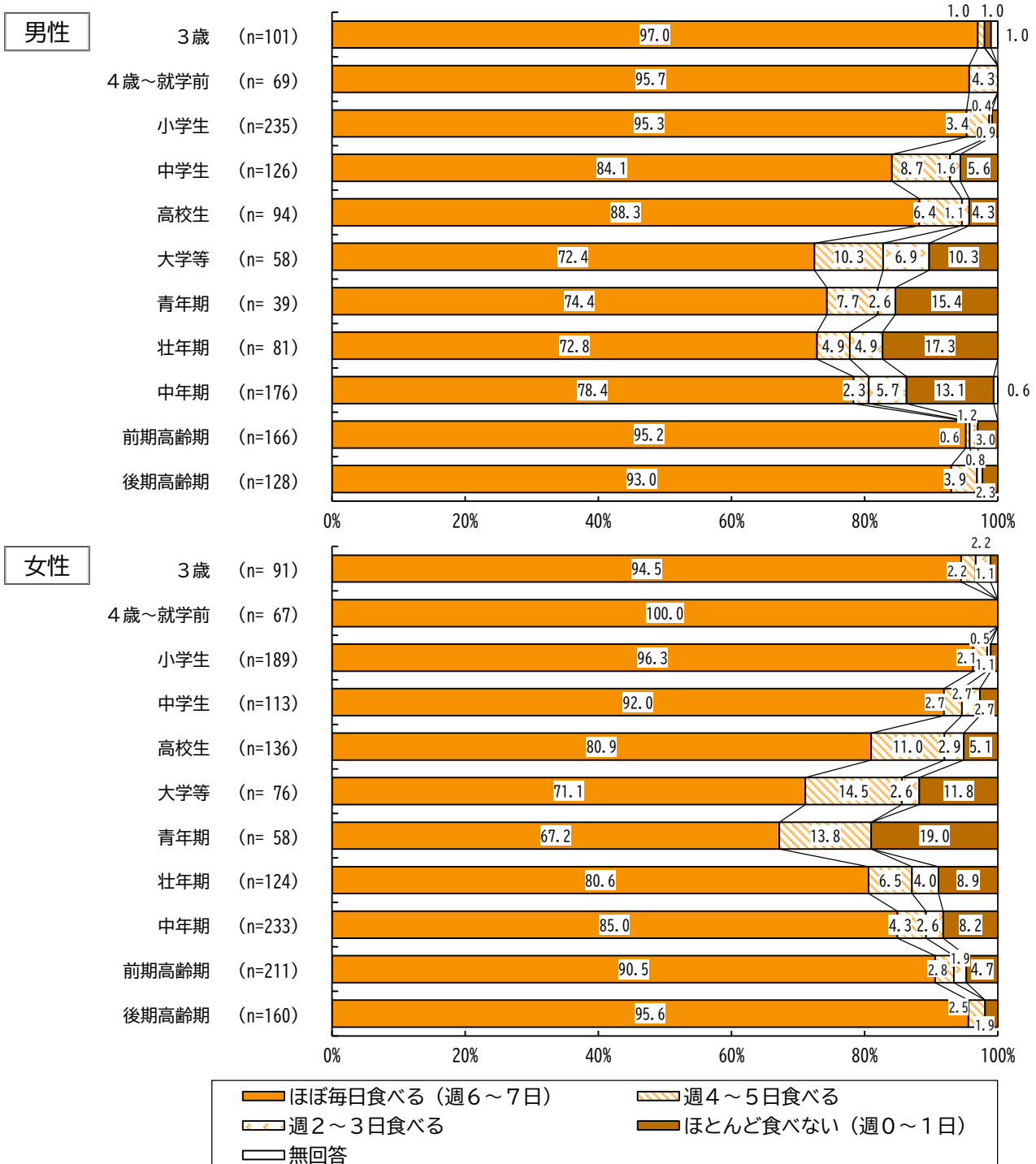
自主的に参加している地域の行事は、男女ともに「参加していない」が高くなっています。年代別にみると、青年期では「参加していない」が8割を超えています。また、「地域での防災訓練」は年代が上がるほど高くなり、男性の後期高齢期で唯一4割を超えています。

## II. 食生活について

### 1) 朝食の摂取状況

◆ 【3～12歳】 お子さんは普段、朝食を食べますか。(単数回答)

◆ 【12歳以上】 普段、朝食を食べますか。(単数回答)

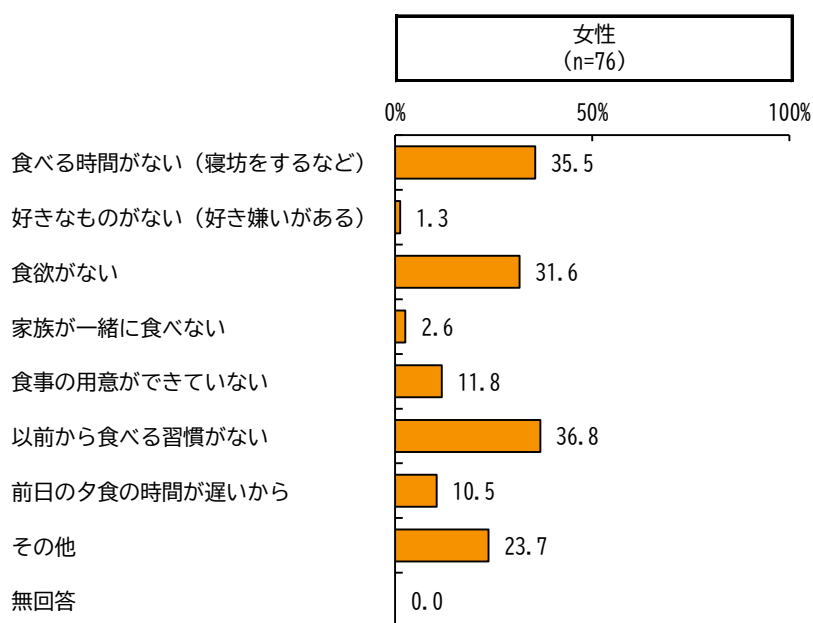
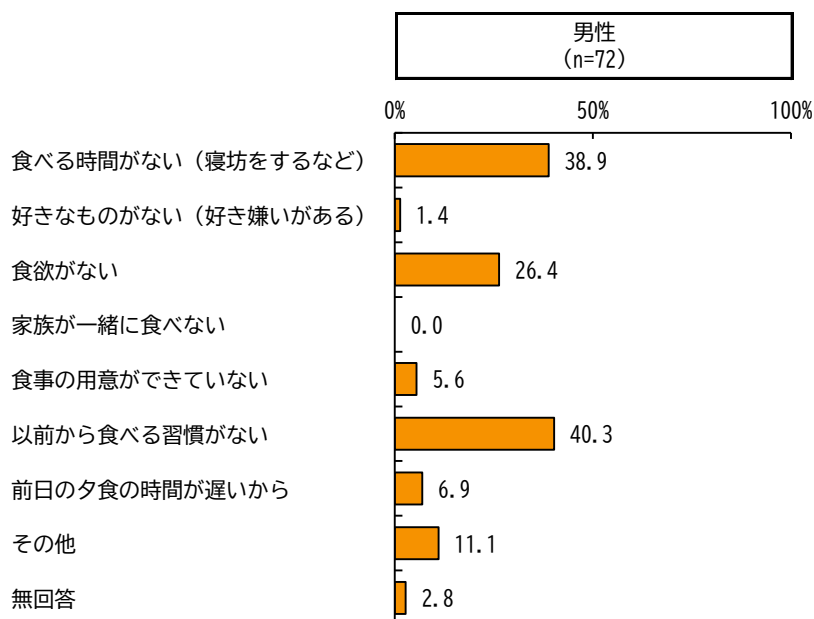


朝食の摂取状況は、「男女ともに「ほぼ毎日食べる」が3歳~小学生と高齢期で9割を超えて高くなっています。また、年代別にみると『朝食欠食あり』(週4~5日食べる+週2~3日食べる+ほとんど食べない(週0~1日))は、大学等・青年期でやや高くなりますが、壮年期以降は、年代が上がるほど『朝食欠食あり』が低下しています。

## 2) 朝食を摂取しない理由

◆ 【1～12歳】 お子さんが朝食を食べない理由は、何ですか。(いくつでも✓)

◆ 【12歳以上】 朝食を食べない理由は、何ですか。(いくつでも✓)

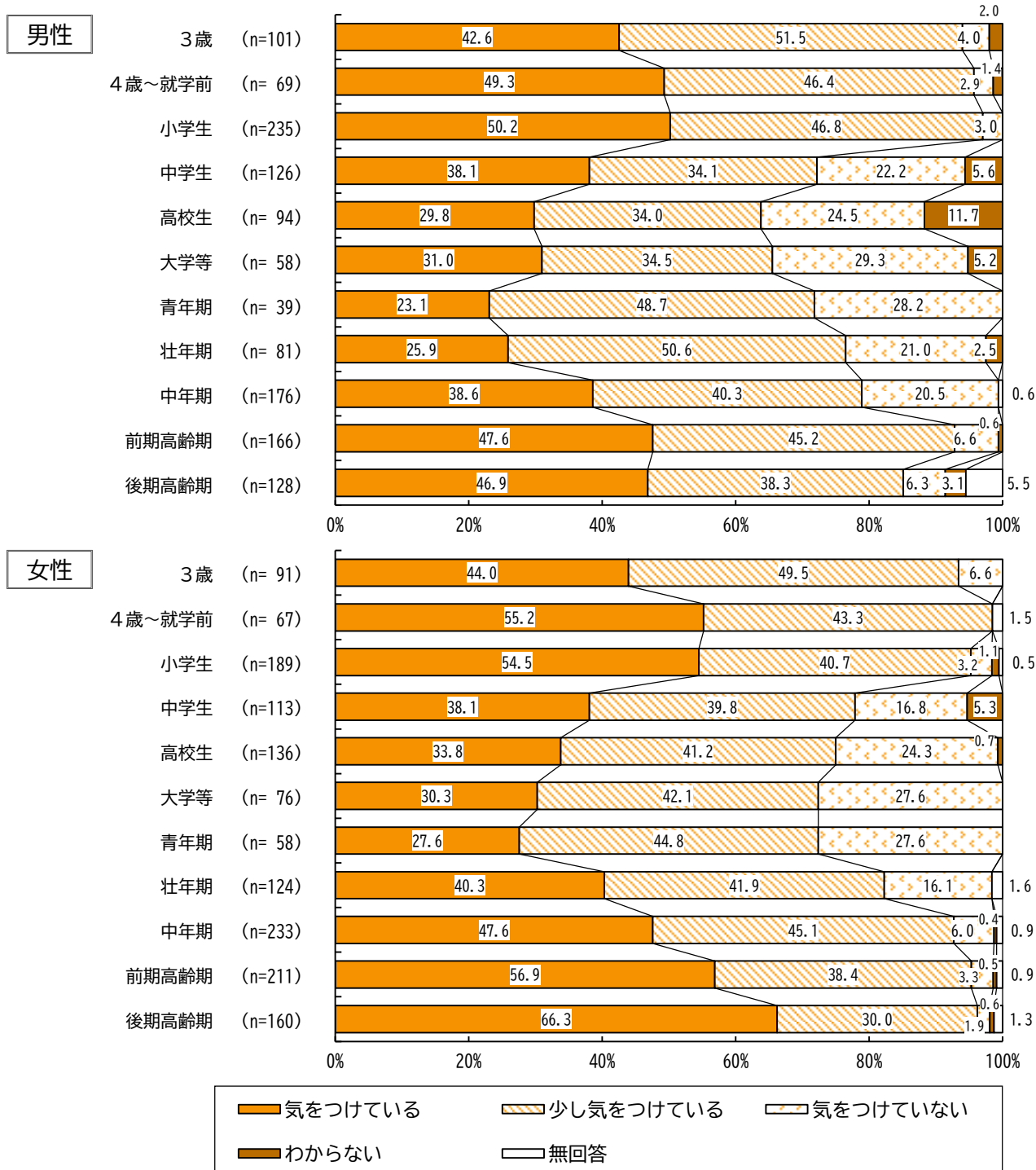


朝食を摂取しない理由は、男女ともに「食べる時間がない (寝坊をするなど)」、「食欲がない」、「以前から食べる習慣がない」の回答が高くなっています。

2. 調査の結果

3) 栄養バランスへの気遣い

- ◆ 【1～12歳】 普段、お子さんの栄養バランス（主食・主菜・副菜を食べること）に気をつけていますか。（単数回答）
- ◆ 【12歳以上】 普段、栄養のバランス（主食・主菜・副菜がそろった食事を食べること）に気をつけていますか。（単数回答）



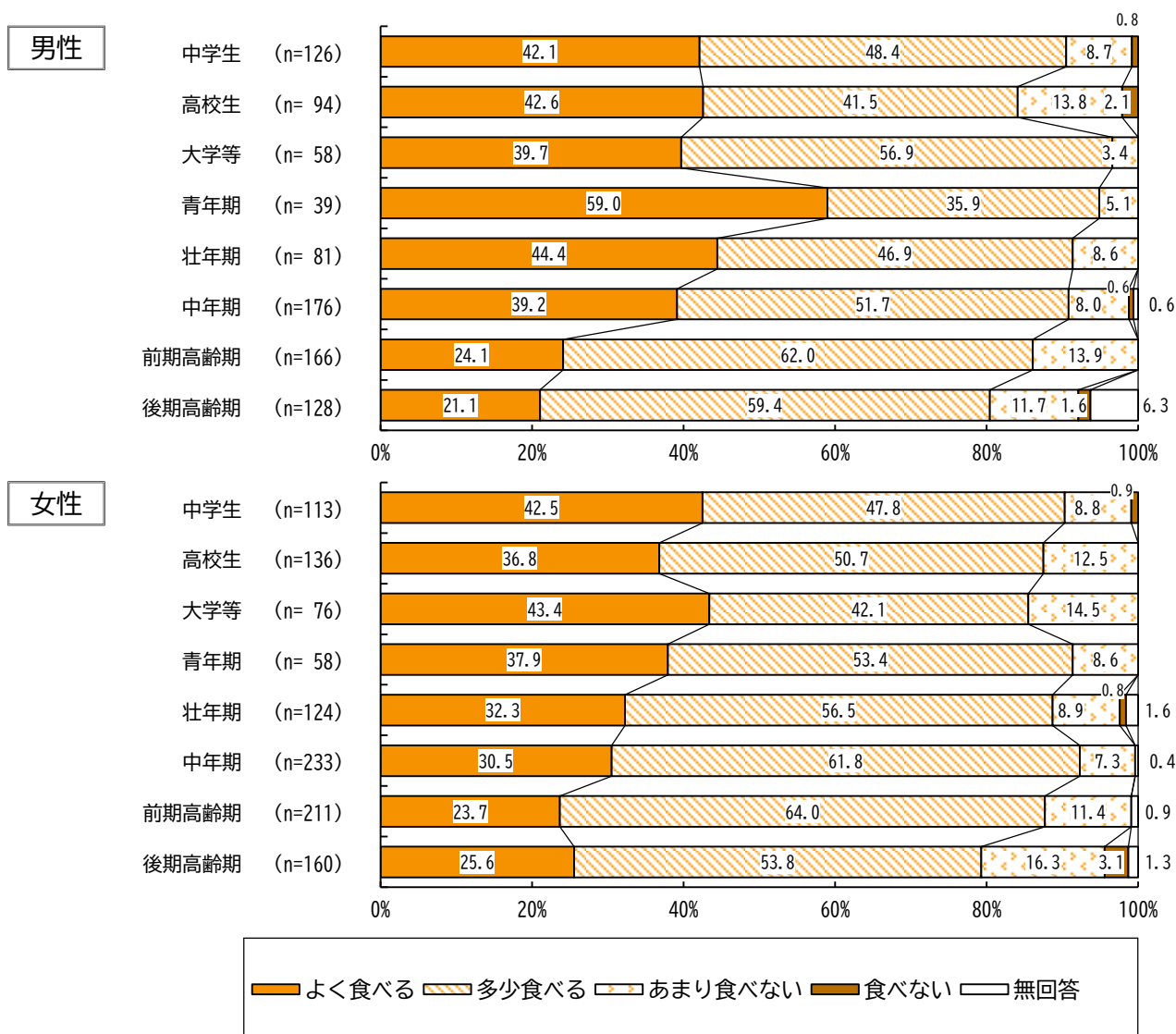
栄養バランスへの気遣いは、概ね男性に比べて女性の方が「気をつけている」の割合が高くなっています。

年代別にみると、「気をつけている」は、保護者が回答している小学生以下で5割前後と高くなっているのに対し、中学生から青年期にかけて3割前後に低下し、その後、年代が上がるほど「気をつけている」の割合が増加しています。



#### 4) 脂肪の多い食品の摂取状況

◆ 【12歳以上】脂肪の多い食品（揚げ物、脂身の多い牛肉・豚肉・ひき肉料理、マヨネーズ、菓子パン、洋菓子など）をよく食べますか。（単数回答）



脂肪の多い食品の摂取状況は、女性に比べて男性で「よく食べる」の割合が高くなっています。

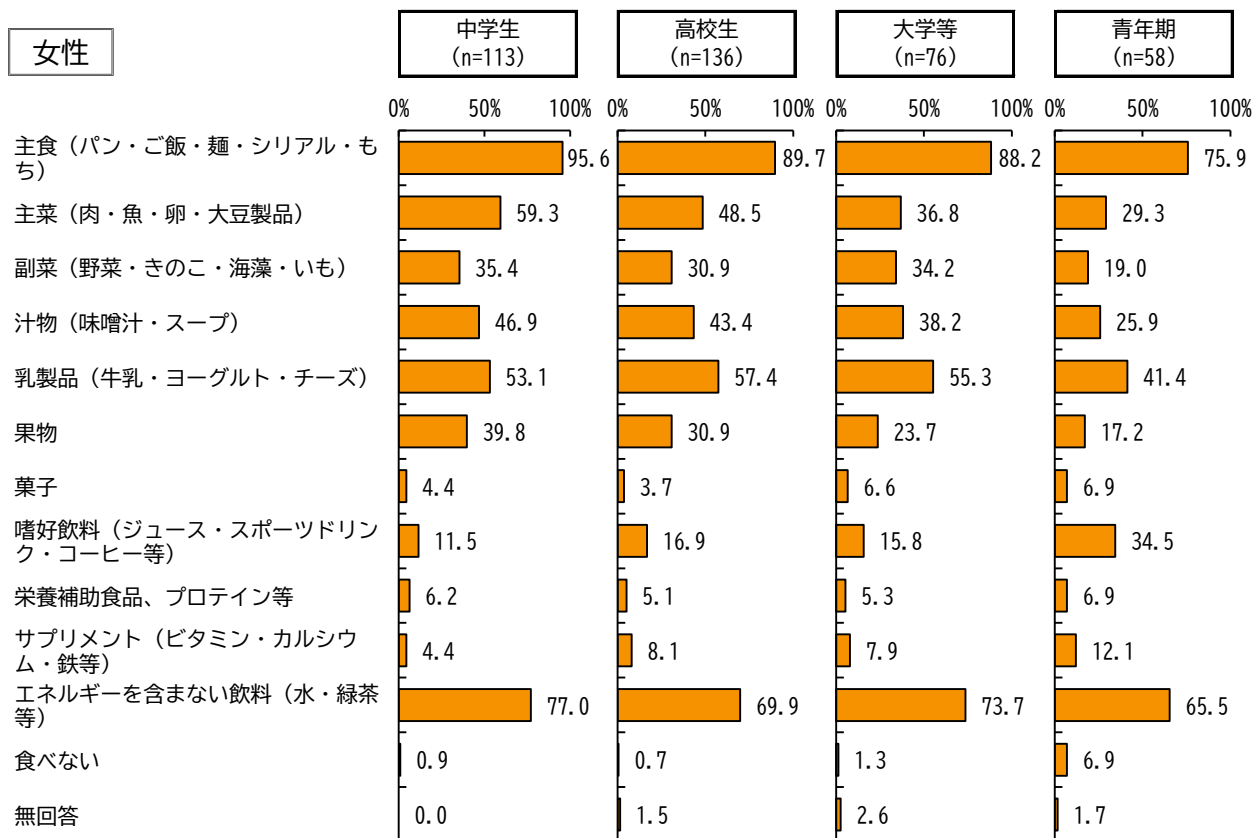
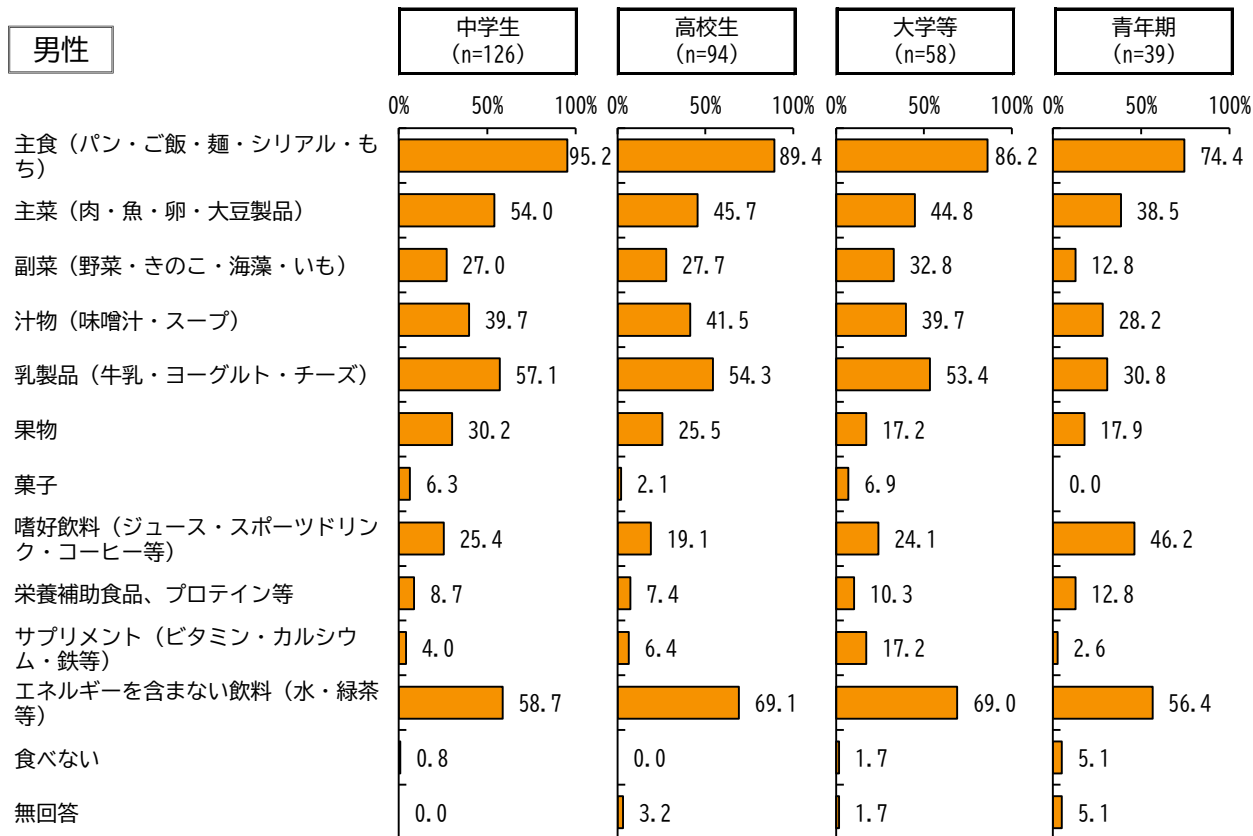
年代別にみると、「よく食べる」が男性では青年期、女性では大学等で高くなっています。

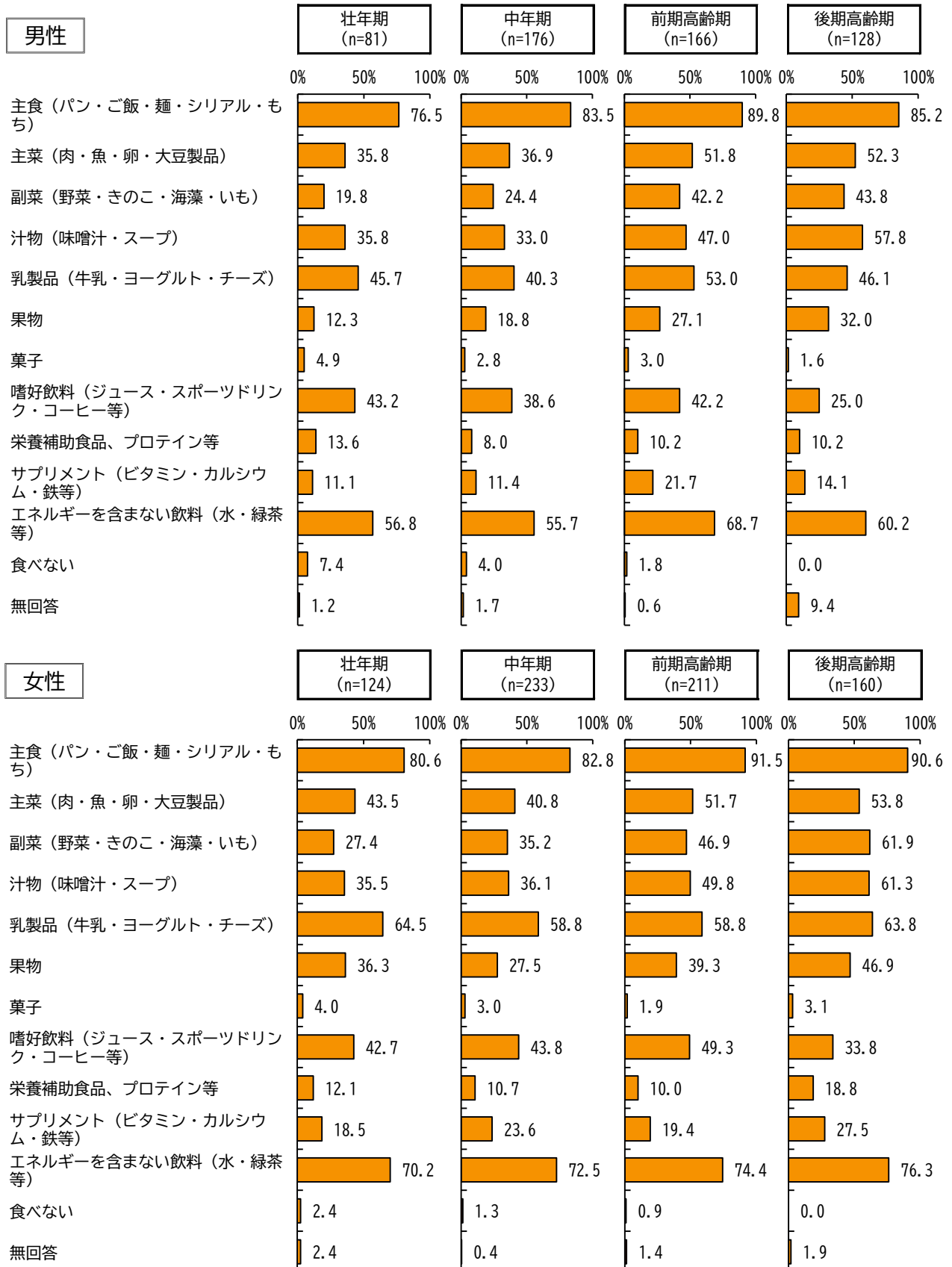
2. 調査の結果

5) 普段から食べているもの

◆ 【12歳以上】1週間のうち、あなたが食べる朝食・昼食・夕食に普段どのようなものを食べていますか。(朝食・昼食・夕食について、平均的に摂っている種類の項目すべてに回答可)

①朝食





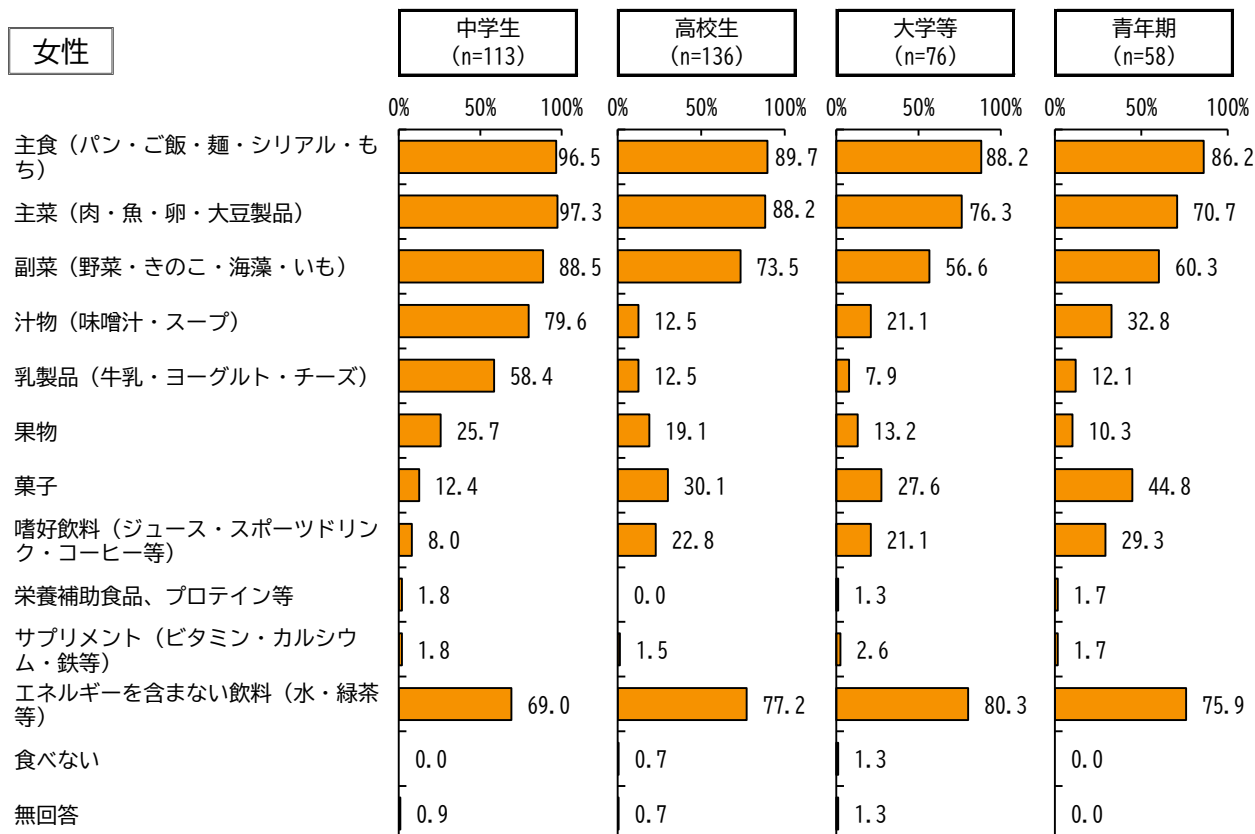
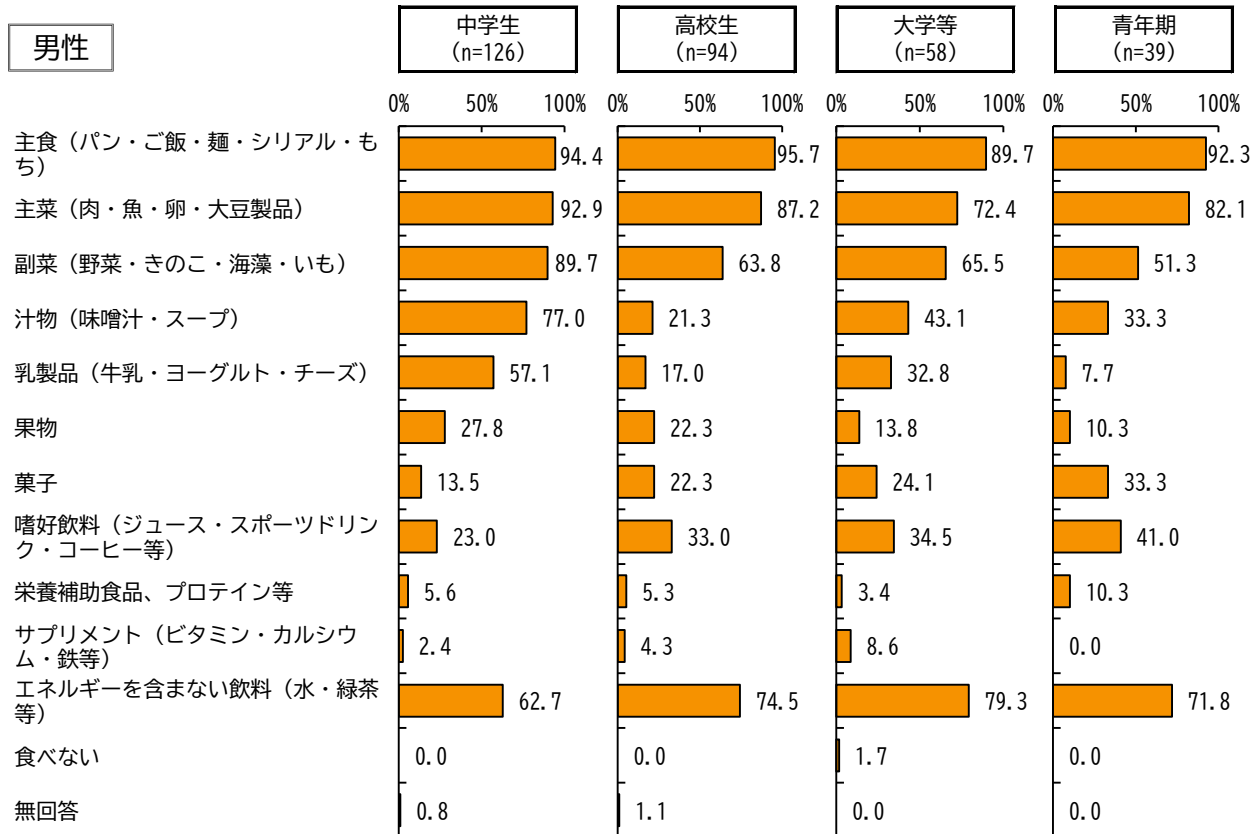
普段から食べているもの (朝食) は、すべての年代において「主食 (パン・ご飯・麺・シリアル・もち)」が最も高くなっています。

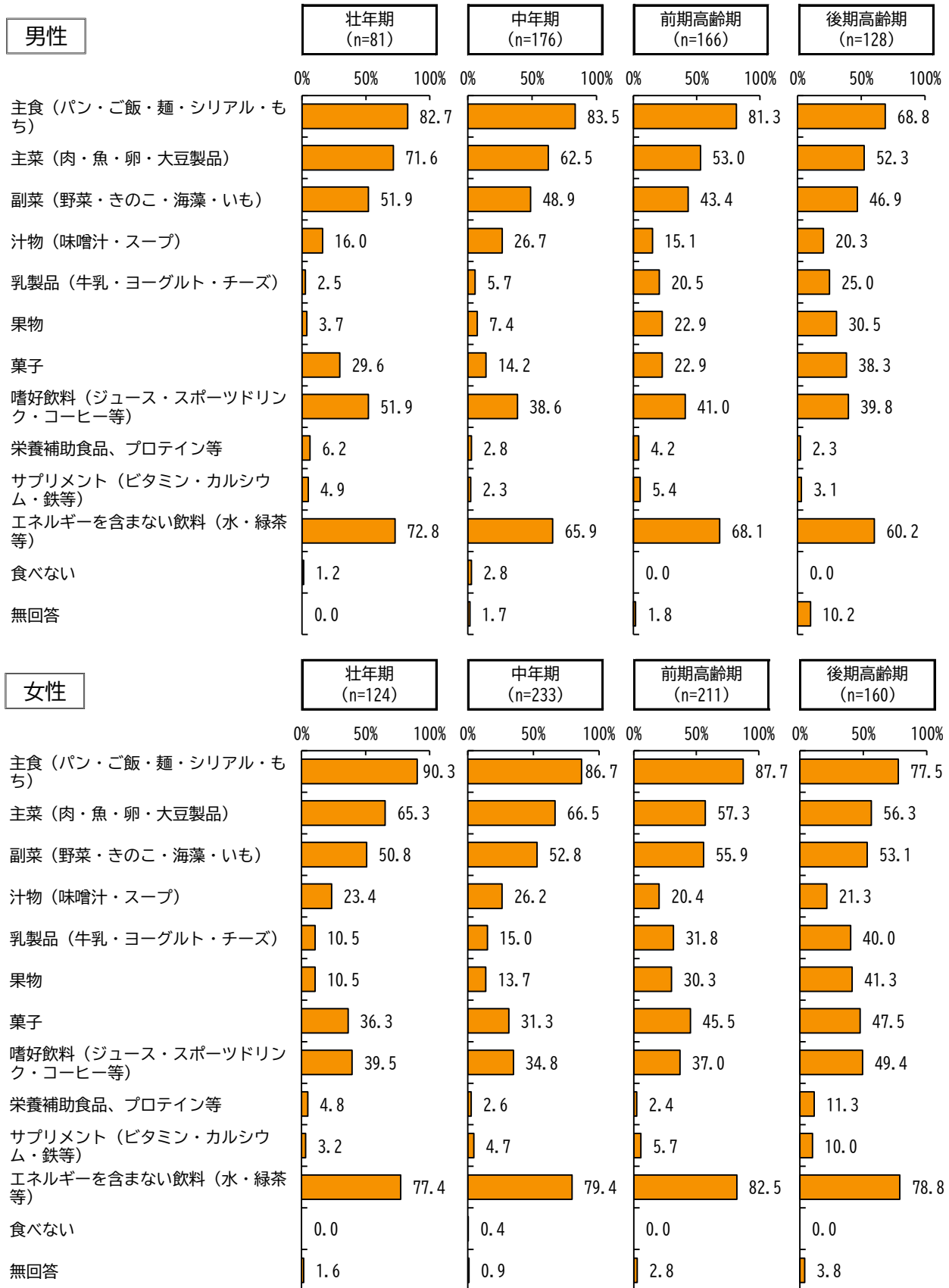
2. 調査の結果

5) 普段から食べているもの

◆ 【12歳以上】1週間のうち、あなたが食べる朝食・昼食・夕食に普段どのようなものを食べていますか。(朝食・昼食・夕食について、平均的に摂っている種類の項目すべてに回答可)

②昼食





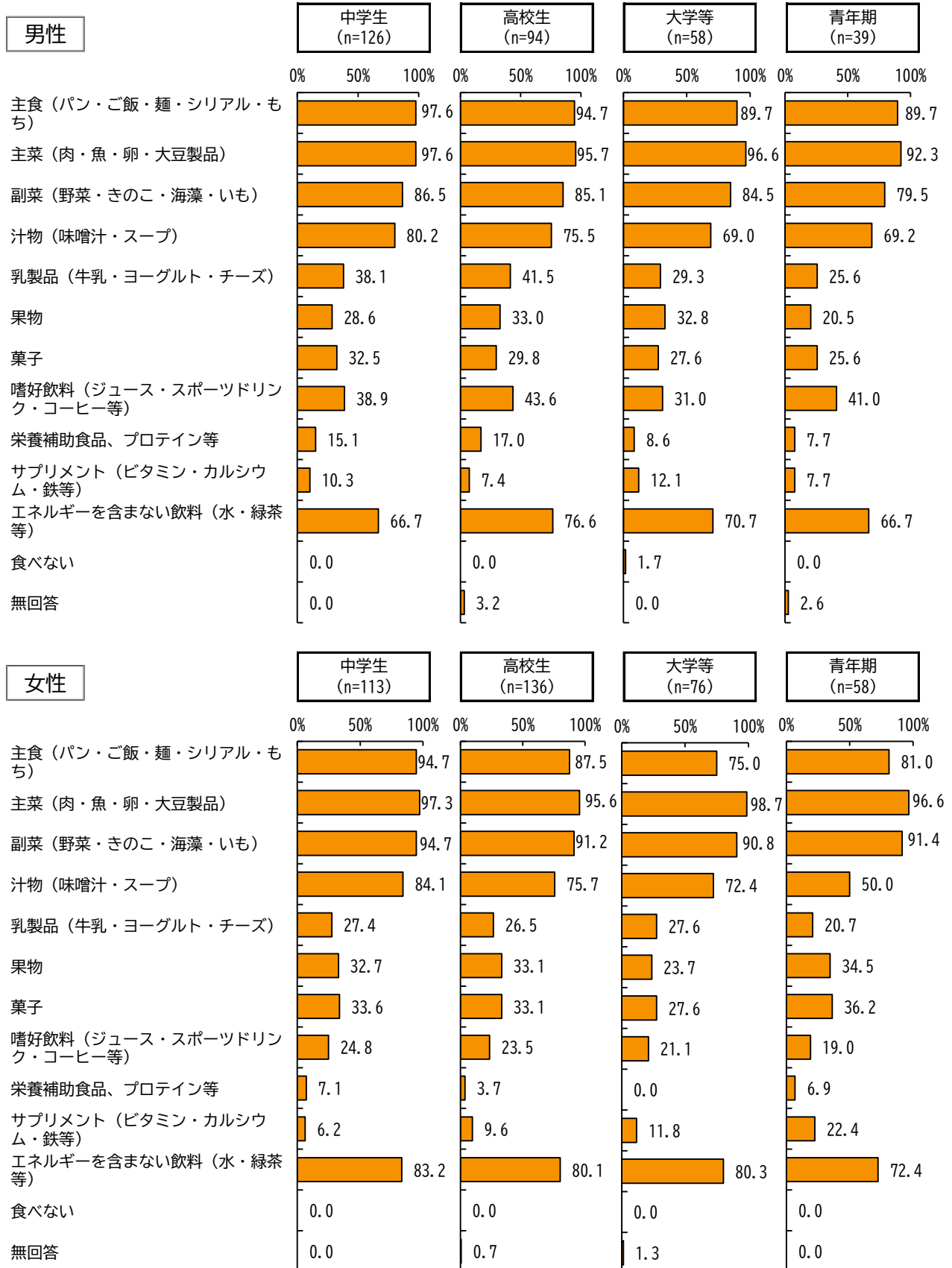
普段から食べているもの (昼食) は、概ねすべての年代において「主食 (パン・ご飯・麺・シリアル・もち)」が最も高くなっています。

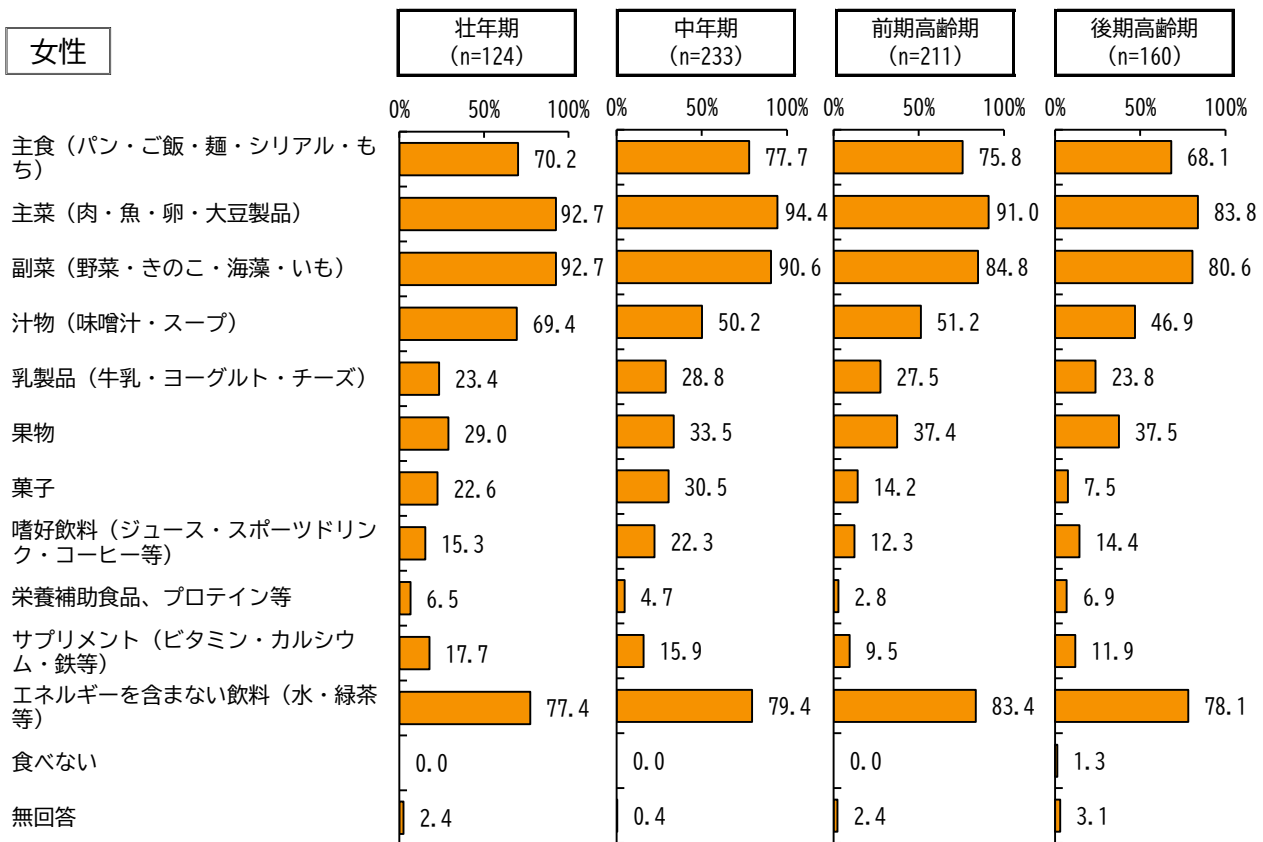
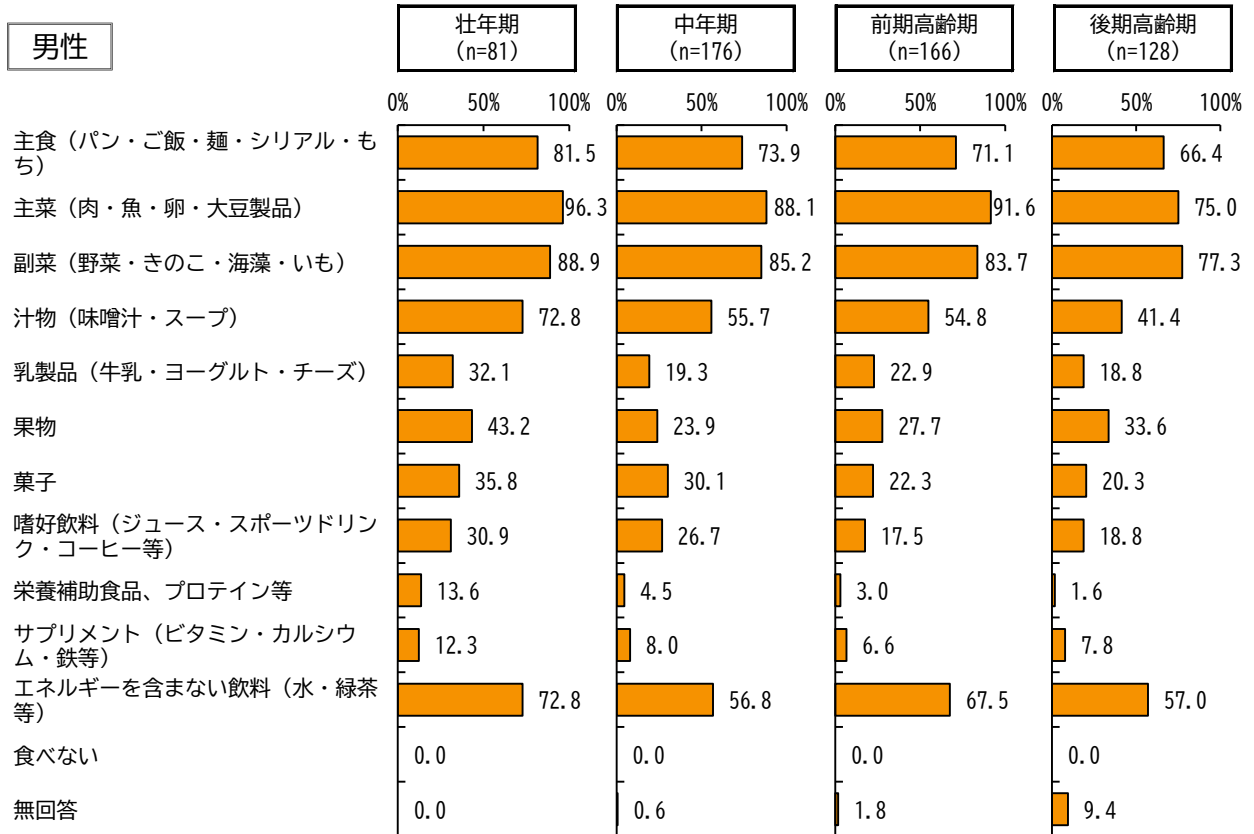
2. 調査の結果

5) 普段から食べているもの

◆ 【12歳以上】1週間のうち、あなたが食べる朝食・昼食・夕食に普段どのようなものを食べていますか。(朝食・昼食・夕食について、平均的に摂っている種類の項目すべてに回答可)

③夕食





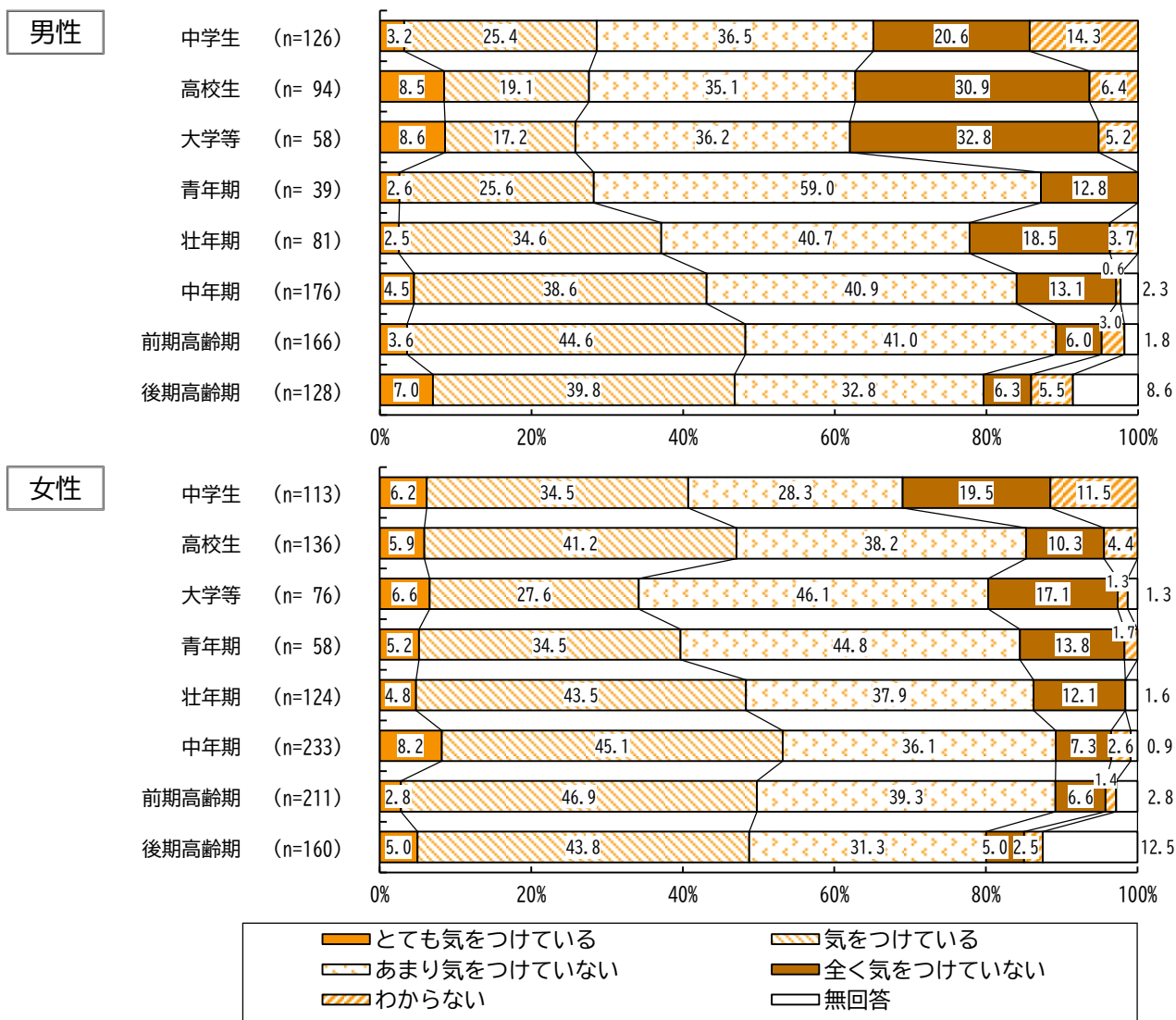
普段から食べているもの (夕食) は、すべての年代において「主食 (パン・ご飯・麺・シリアル・もち)」「主菜 (肉・魚・卵・大豆製品)」「副菜 (野菜・きのこ・海藻・いも)」が高くなっていきます。

2. 調査の結果

6) 生活習慣病の予防や改善について気をつけていること

◆ 【12歳以上】次の①～⑨の生活習慣病の予防や改善に関する項目について、あなたはどの程度気をつけていますか。(単数回答)

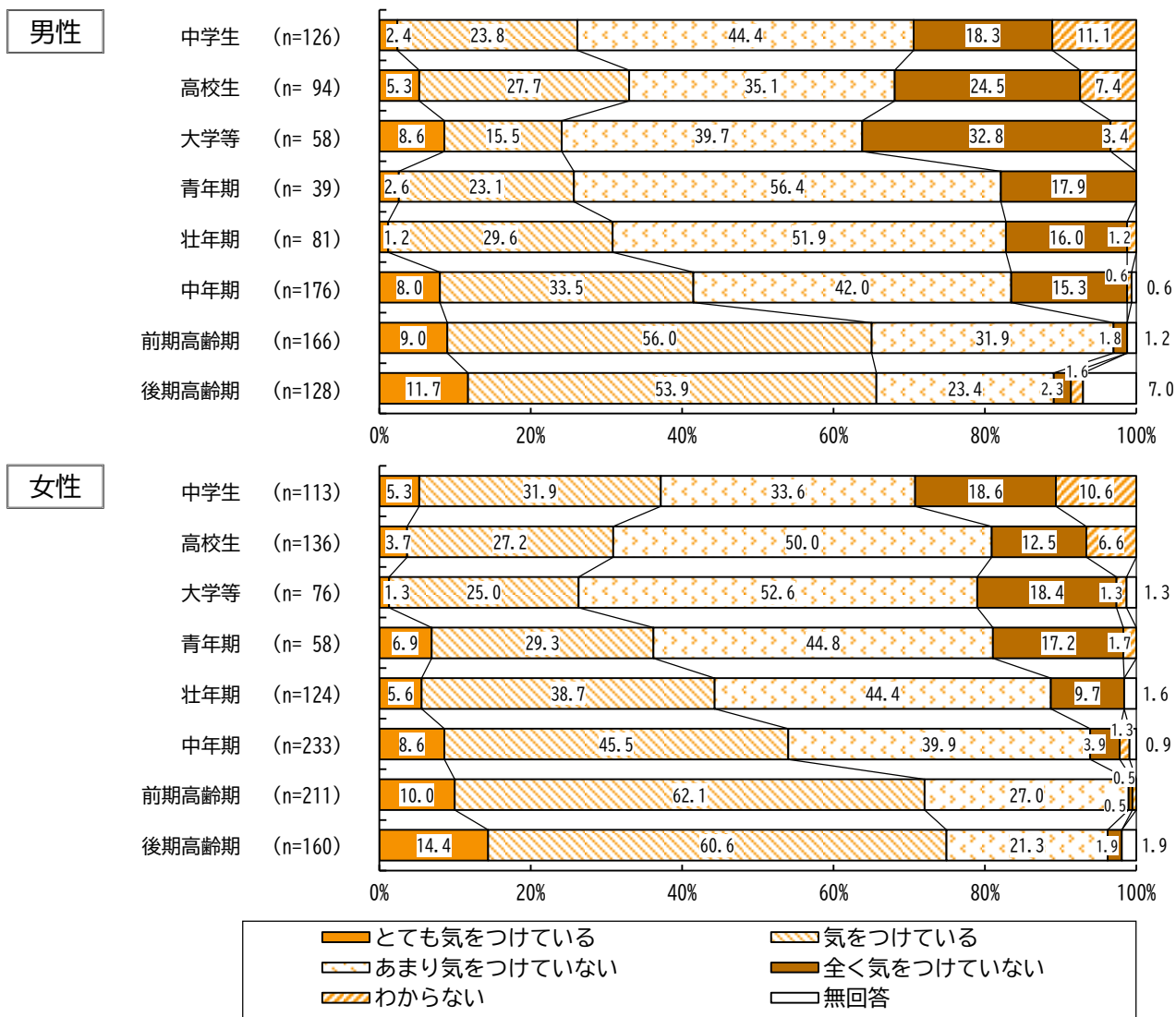
①エネルギー（カロリー）を調整すること



エネルギー（カロリー）を調整することは、『気をつけている』（とても気をつけている+気をつけている）は男性に比べて女性で高く、大学等・青年期以降で概ね年代が上がるほど高くなっています。



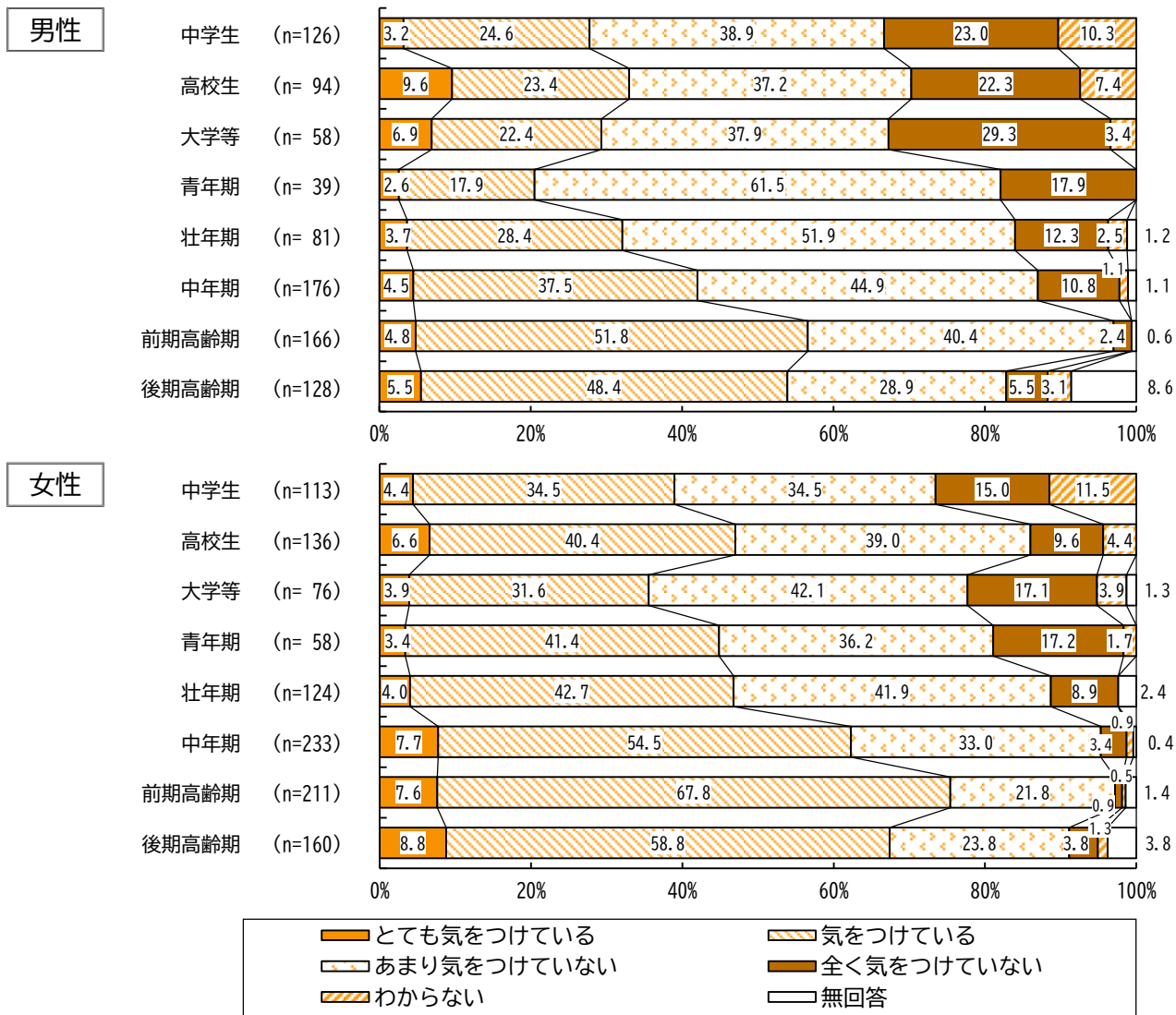
②塩分を取りすぎないように（減塩）すること



塩分を取りすぎないように（減塩）することは、『気をつけている』（とても気をつけている + 気をつけている）は男性に比べて女性で高く、大学等・青年期以降で年代が上がるほど高くなっており、高齢期では6割前後となっています。

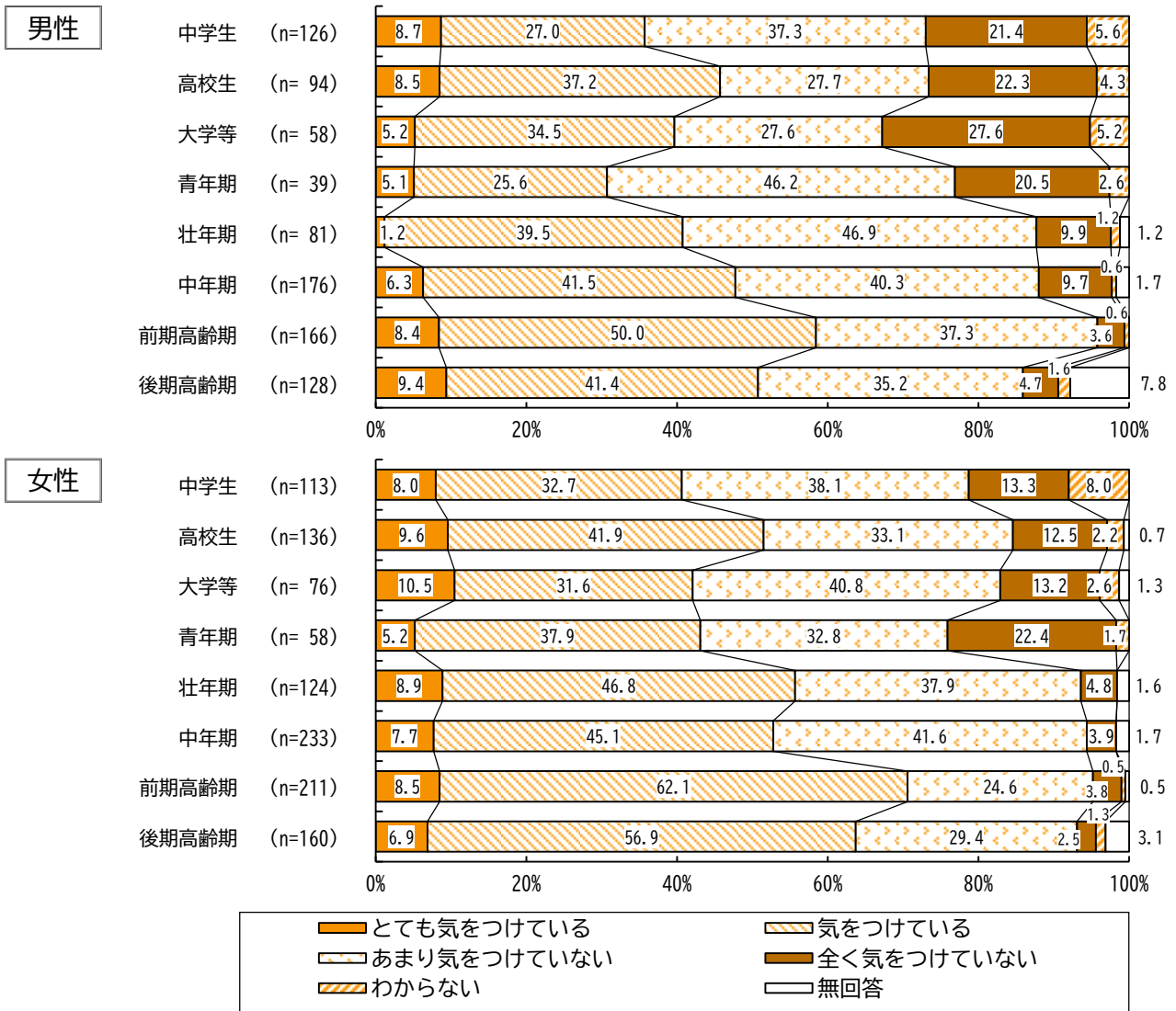
2. 調査の結果

③脂肪（あぶら）分の量と質を調整すること



脂肪（あぶら）分の量と質を調整することは、『気をつけている』（とても気をつけている＋気をつけている）は男性に比べて女性で高く、大学等・青年期以降で概ね年代が上がるほど高くなっています。

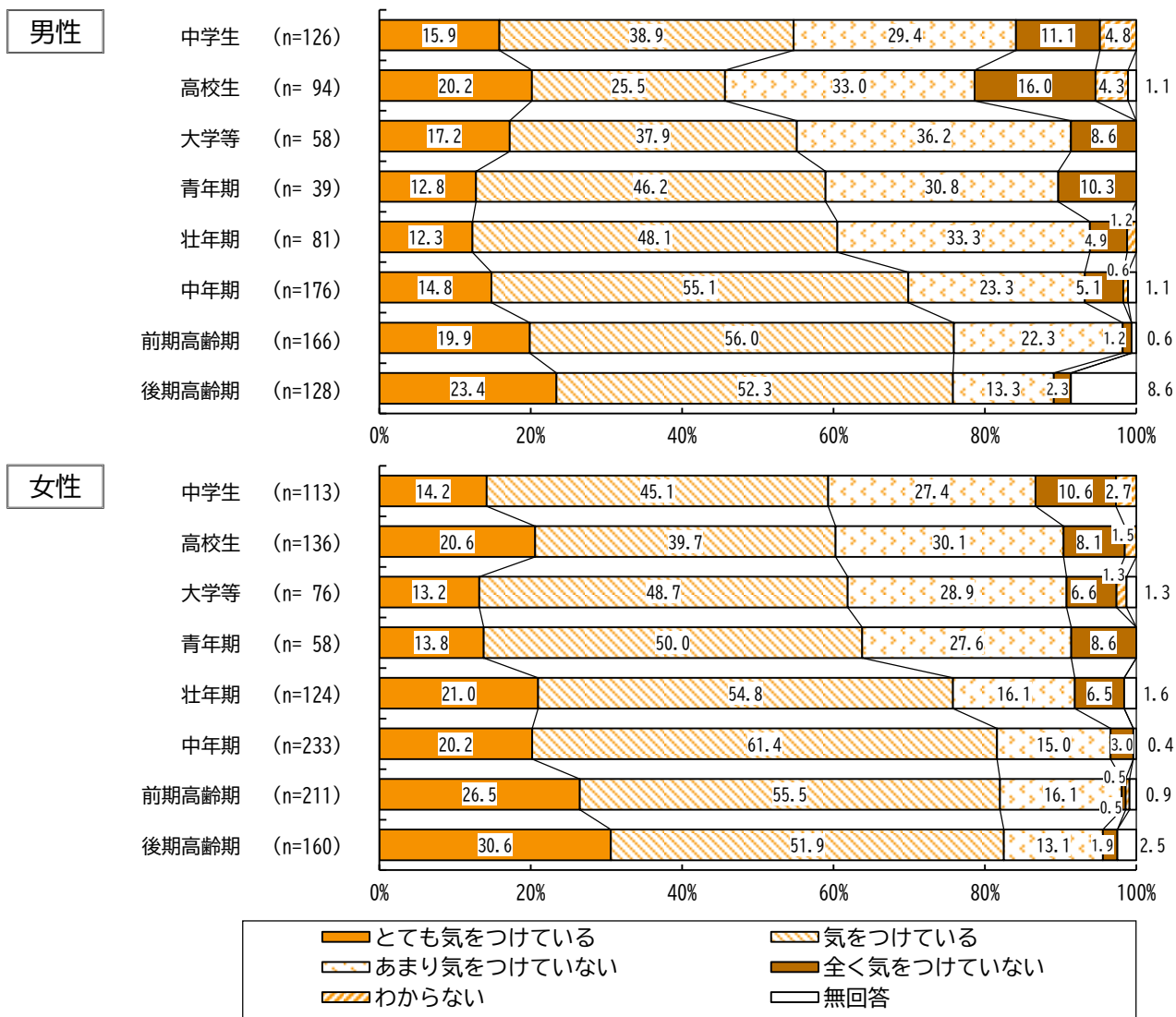
④甘いもの（糖分）を取りすぎないようにすること



甘いもの（糖分）を取りすぎないようにすることは、『気をつけている』（とても気をつけている+気をつけている）は男性に比べて女性で高くなっています。

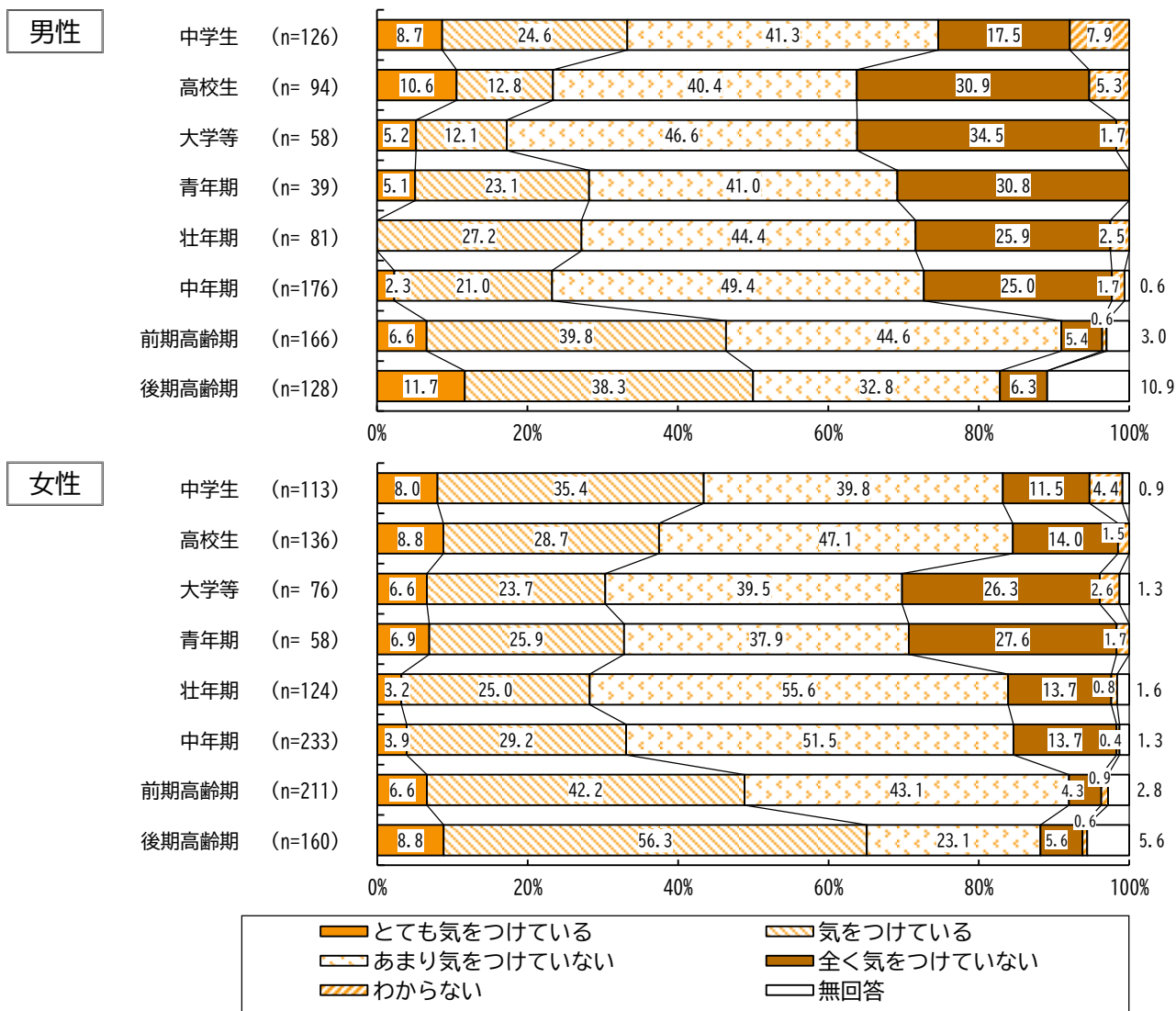
2. 調査の結果

⑤野菜をたくさん食べるようにすること



野菜をたくさん食べるようにすることは、『気をつけている』（とても気をつけている+気をつけている）は男性の高校生で5割を下回っていますが、その他の年代・女性のすべての年代で5割を超えています。

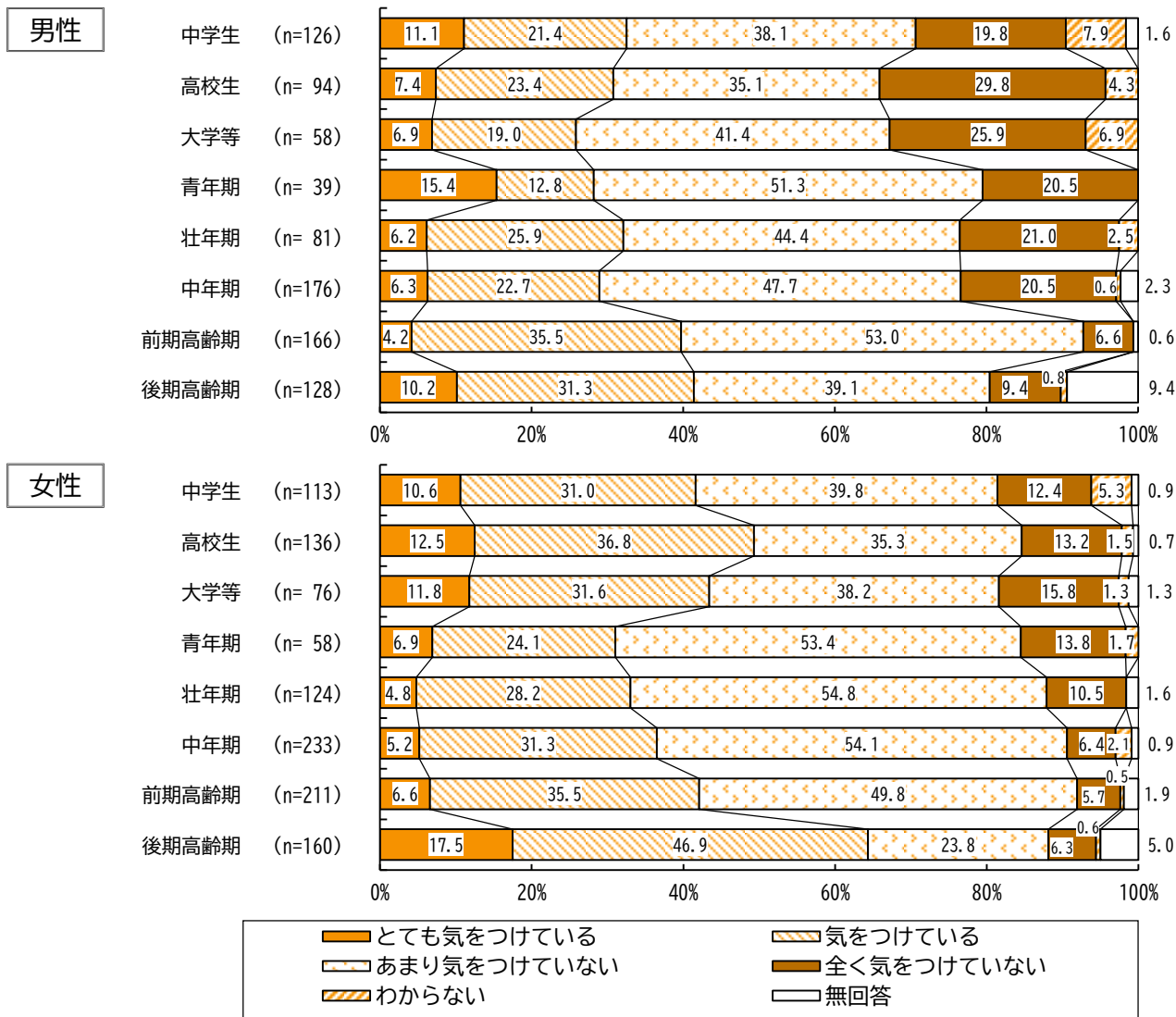
⑥果物を食べること



果物を食べることは、『気をつけている』（とても気をつけている+気をつけている）は男性に比べて女性で高くなっています。

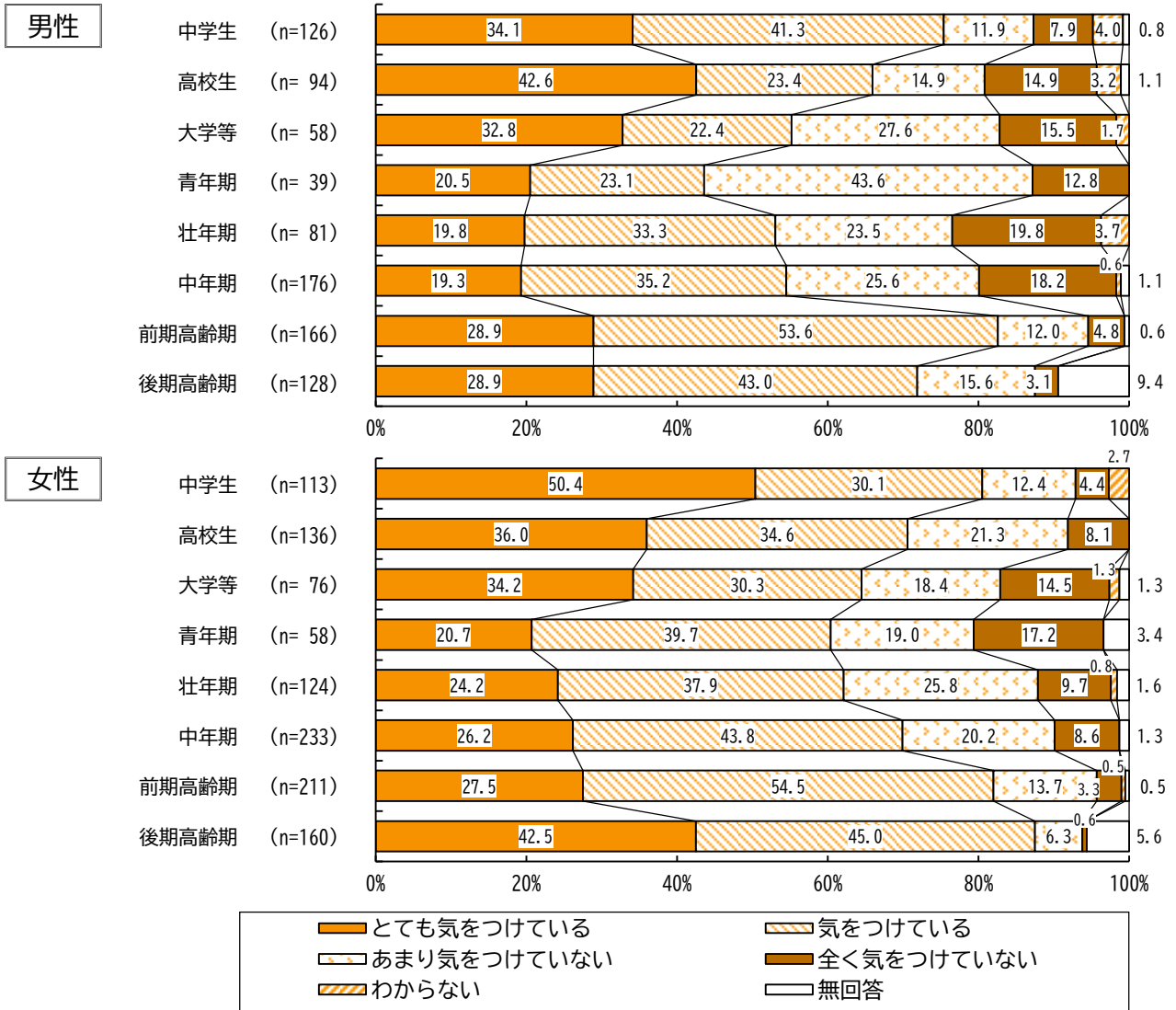
2. 調査の結果

⑦ゆっくりよく噛んで食事をとること



ゆっくりよく噛んで食事をとことは、『気をつけている』（とても気をつけている+気をつけている）は多くの年代で5割を下回り、女性の後期高齢期で唯一5割を超えています。

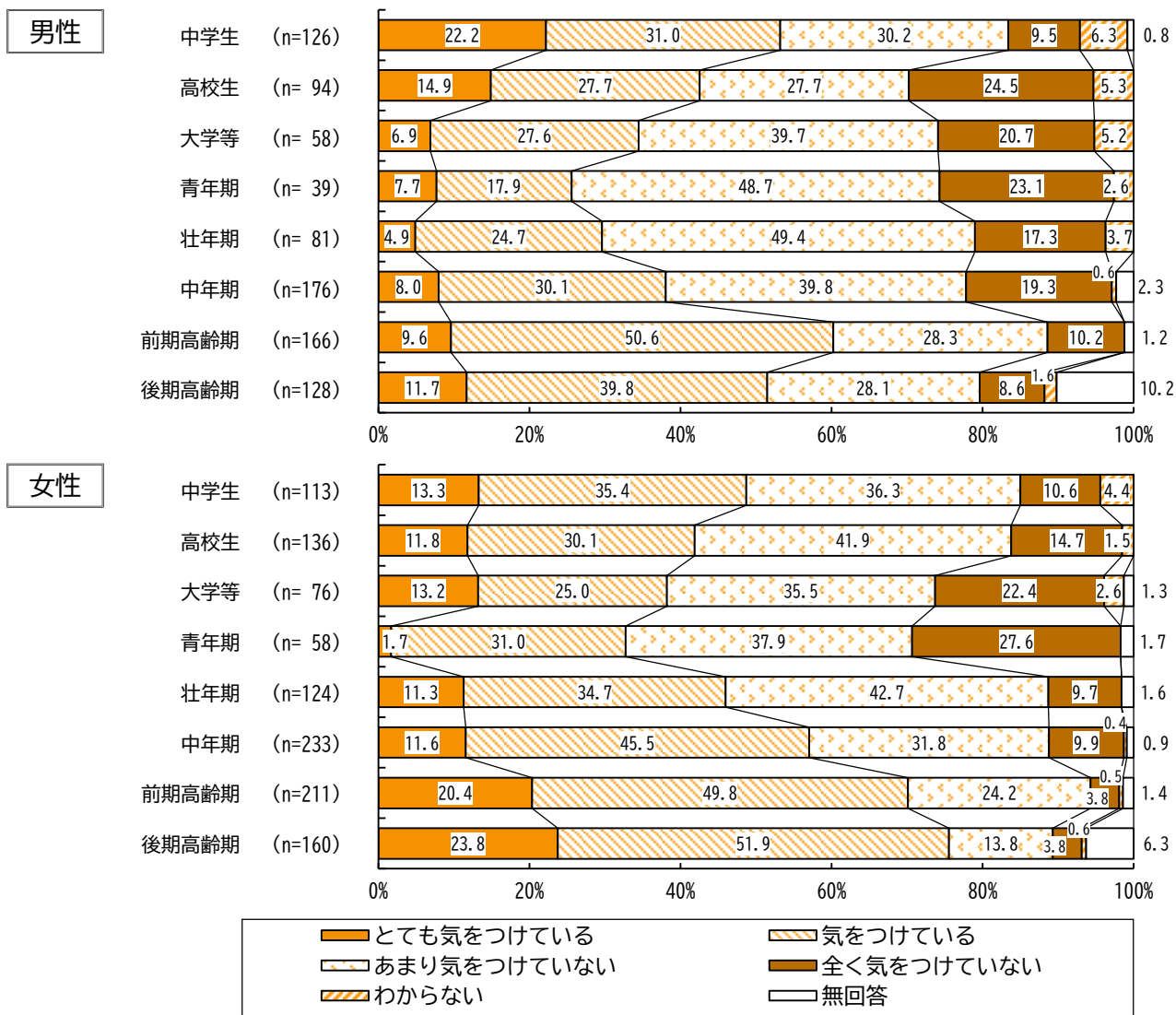
⑧ 3食食べること



3食食べることは、男女ともに『気をつけている』(とても気をつけている+気をつけている)割合が青年期で最も低くなっています。

2. 調査の結果

⑨乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズ）を食べること

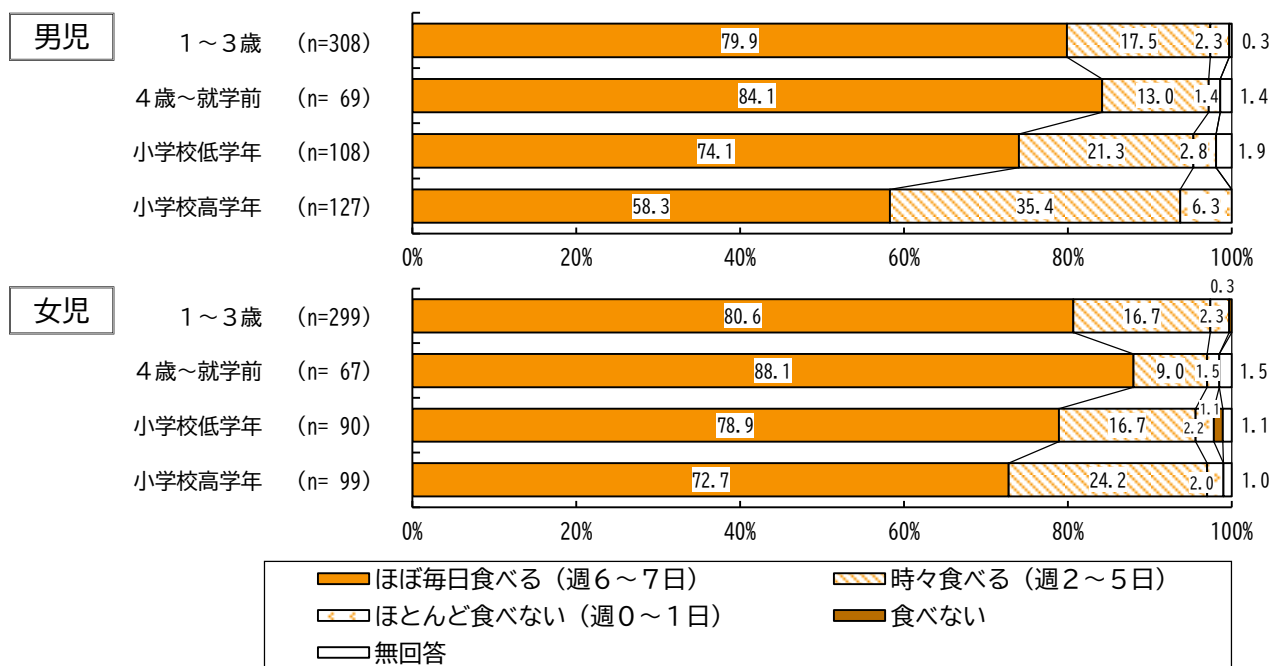


乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズ）を食べることは、『気をつけている』（とても気をつけている+気をつけている）は男性に比べて女性で高く、大学等・青年期以降で概ね年代が上がるほど高くなっています。



## 7) おやつ摂取状況

◆ 【1～12歳】 お子さんは、おやつを食べますか。(単数回答)

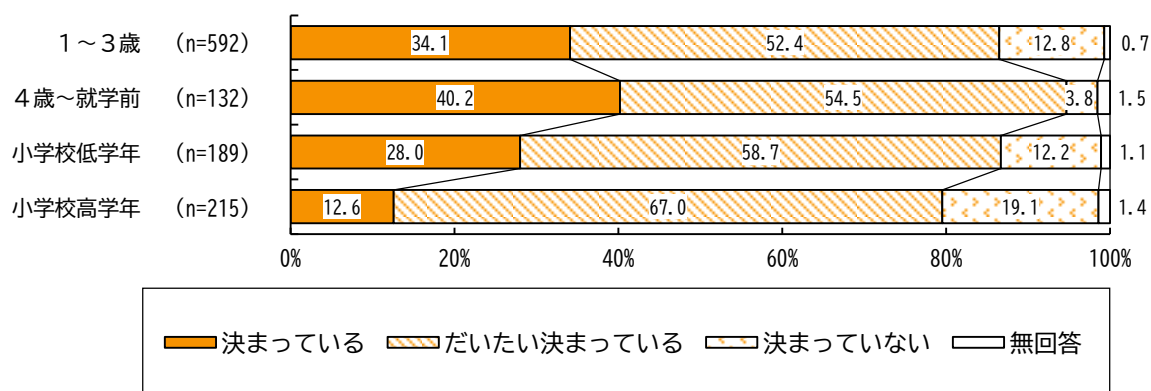


おやつ摂取状況は、男女ともに「ほぼ毎日食べる」が5割を超えています。

また、1～3歳を除いて、年代が上がるほど「ほぼ毎日食べる」が低くなる傾向がみられます。

## 8) おやつを食べる時間の習慣性

◆ 【1～12歳】 おやつを食べる時間は、決まっていますか。(単数回答)



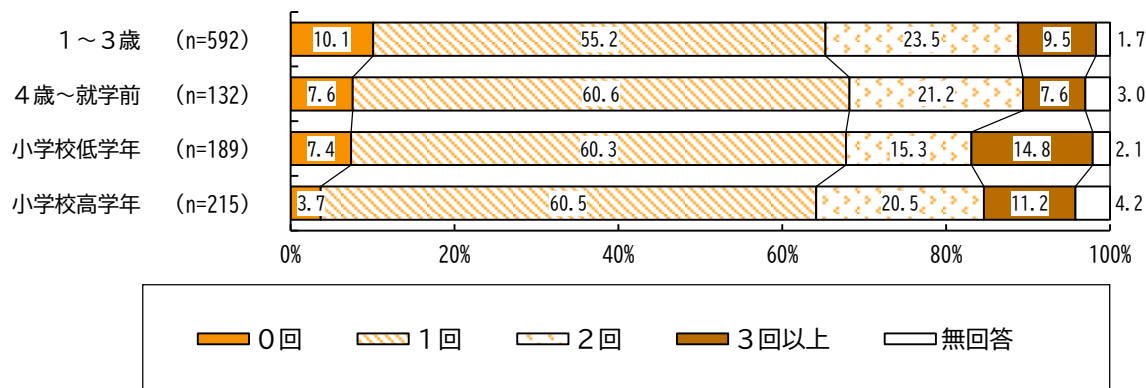
おやつを食べる時間の習慣性は、すべての年代で『決まっている』(決まっている+だいたい決まっている)が8割と高くなっています。

また、1～3歳を除いて、年代が上がるほど「決まっていない」が高くなる傾向がみられます。

2. 調査の結果

9) 甘いおやつ の 摂取回数

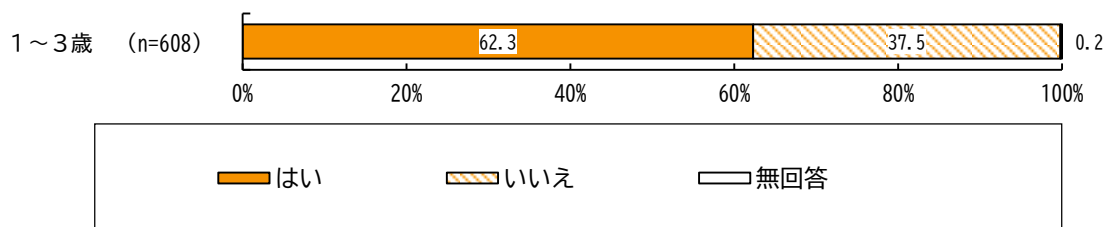
◆ 【1～12歳】甘いおやつ（甘い飲み物も含む：ジュース類、スポーツ・イオン飲料、乳酸飲料など）をあげる（食べる）日は、1日何回あげて（食べて）いますか。（単数回答）



甘いおやつ の 摂取回数は、すべての年代において『1回以上』（1回+2回+3回以上）が8割を超えて高くなっています。また、年齢が下がるほど、「0回」が高くなる傾向がみられます。

10) 乳幼児期 の 間食（甘いおやつ）経験

◆ 【1～3歳】1歳6か月以前に、甘いおやつ（甘い飲み物も含む）をあげていますか。（いましたか。）（単数回答）

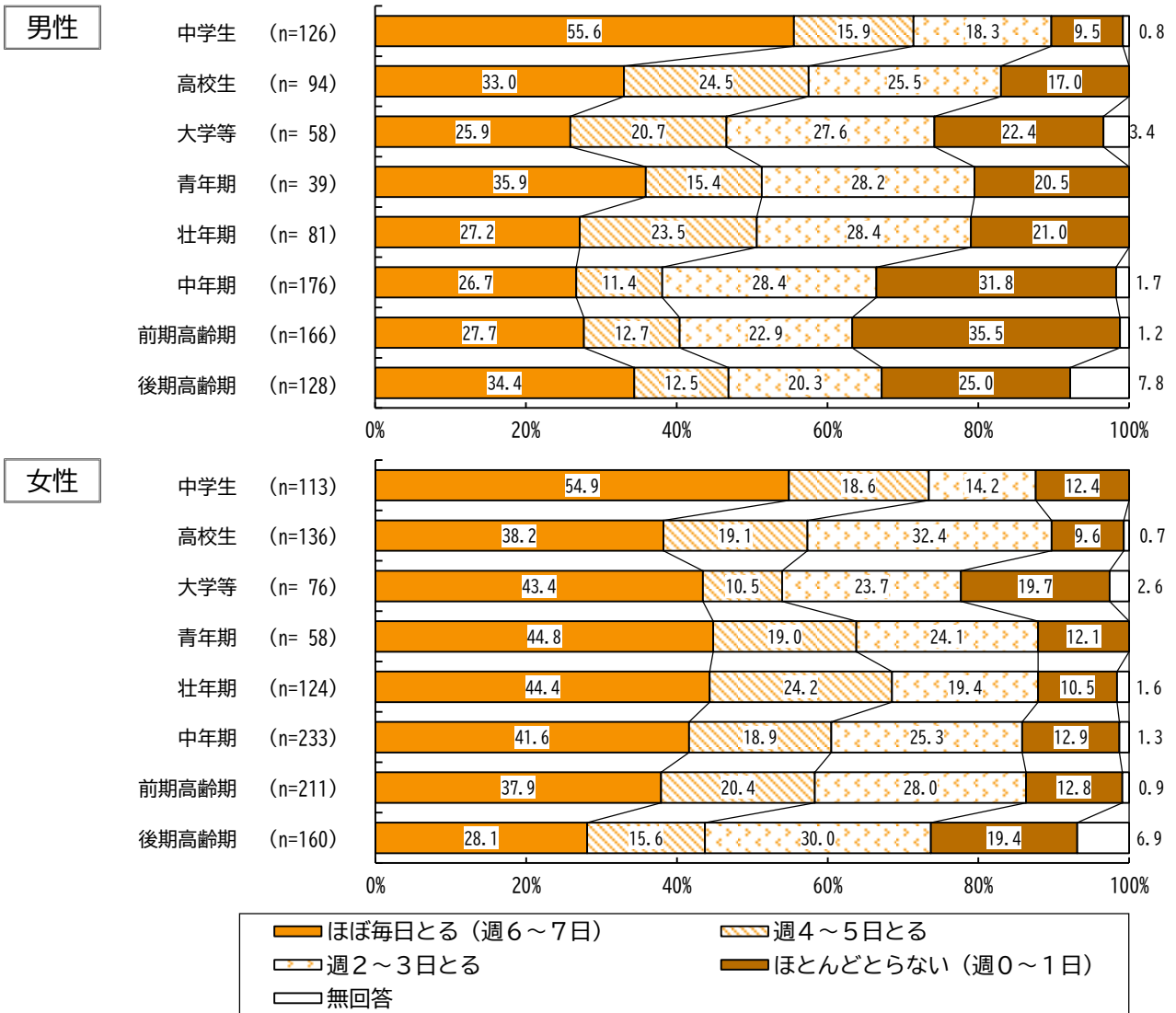


乳幼児期 の 間食（甘いおやつ）経験は、「はい（あげていた・あげている）」が62.3%となっています。

### 11) 間食の摂取状況

◆ 【12歳以上】あなたは間食\*をとりますか。(単数回答)

\*間食とは、朝食、昼食、夕食以外に摂取するエネルギー源となる食べ物や飲み物(お菓子・嗜好飲料[ジュースやお酒]・果物・おにぎり・パン・ファストフード等)のこと

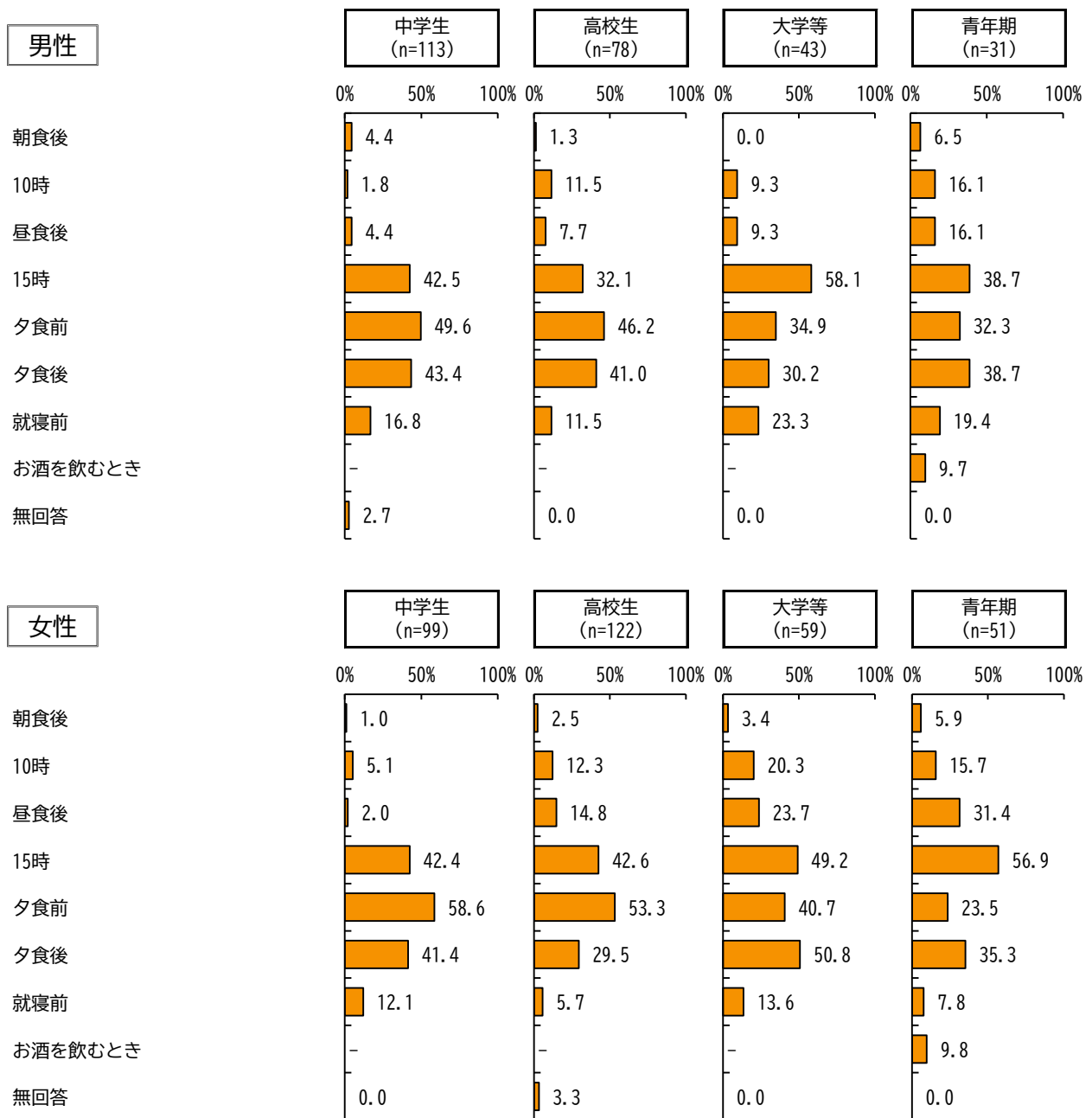


女性に比べて男性で「ほとんどとらない (週0~1日)」の割合が高くなっています。  
また、中学生では「ほぼ毎日とる (週6~7日)」が5割を超えて高くなっています。

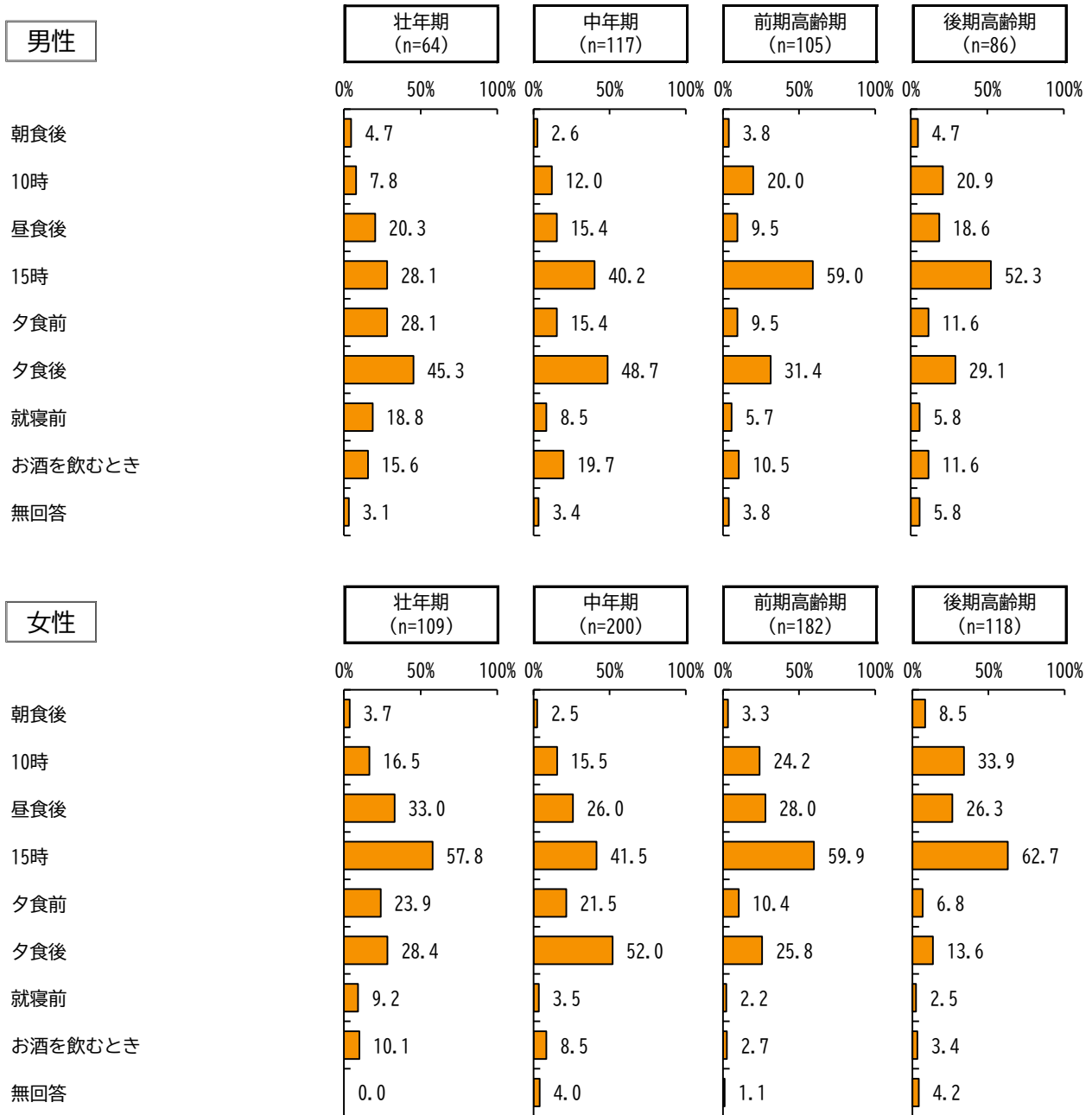
2. 調査の結果

12) 間食の摂取時間

◆ 【12歳以上】間食をいつ食べますか。(複数回答可)



※中学生から大学等までは「お酒を飲むとき」なし

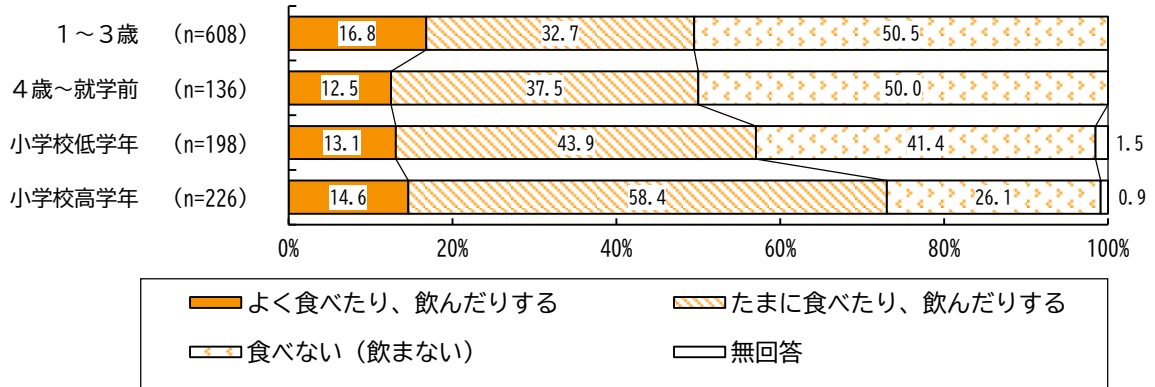


男女とも「15時」「夕食前」「夕食後」の割合が高くなっています。

2. 調査の結果

13) 夕食後の間食

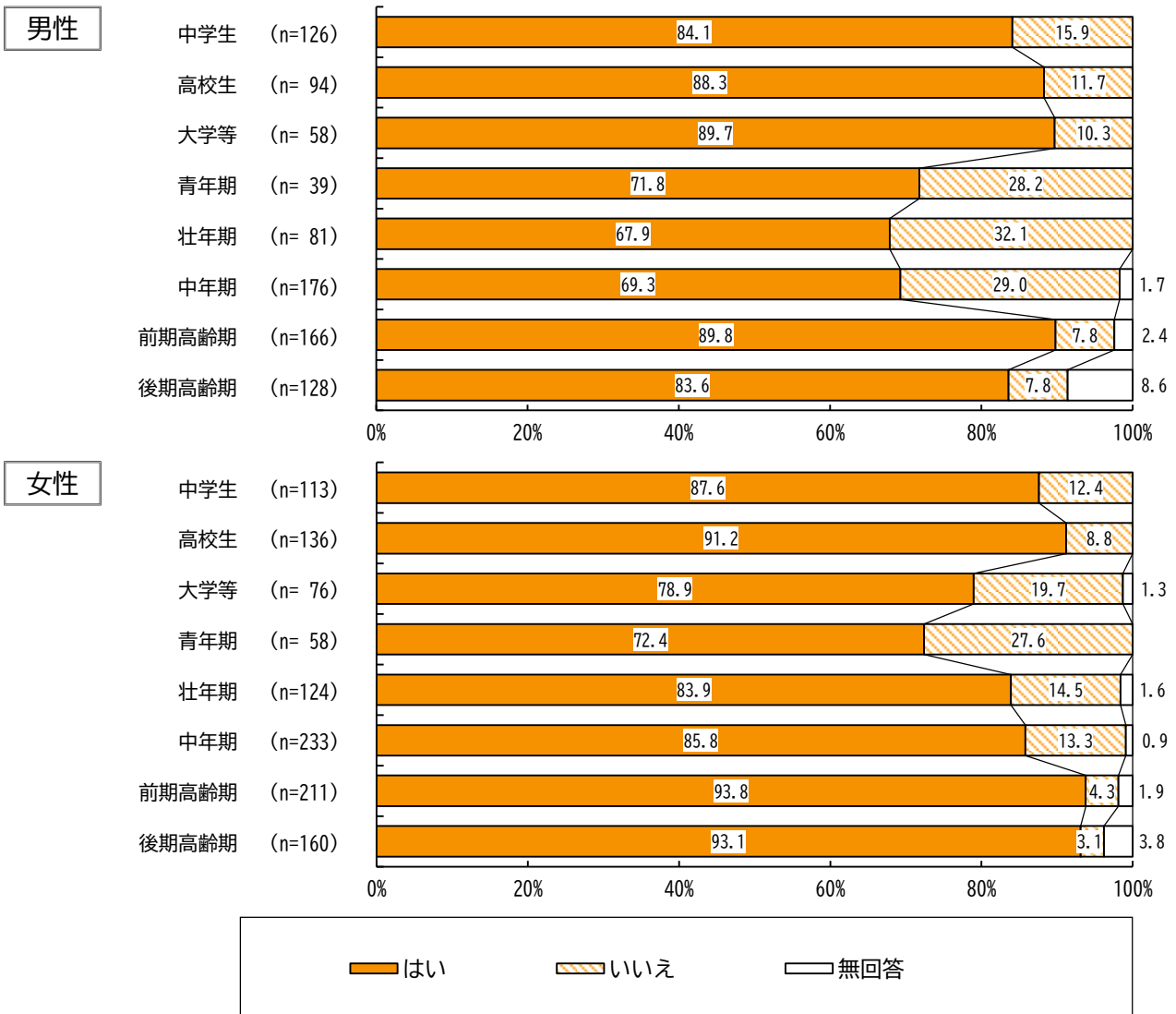
- ◆ 【1～3歳】お子さんは、授乳以外で、夕食後から寝るまでに何か食べたり、飲んだりすることがありますか。(お茶や水などは含みません。)(単数回答)
- ◆ 【4～12歳】お子さんは、夕食後から寝るまでに何か食べたり、飲んだりすることがありますか。(お茶や水などは含みません。)(単数回答)



夕食後の間食は、年代が上がるほど、『食べたり、飲んだりする』(よく食べたり、飲んだりする+たまに食べたり、飲んだりする)が高くなる傾向がみられます。

14) 寝る2時間前までの夕食摂取有無

◆ 【12歳以上】あなたは普段寝る2時間前までに夕食を済ませていますか。(単数回答)

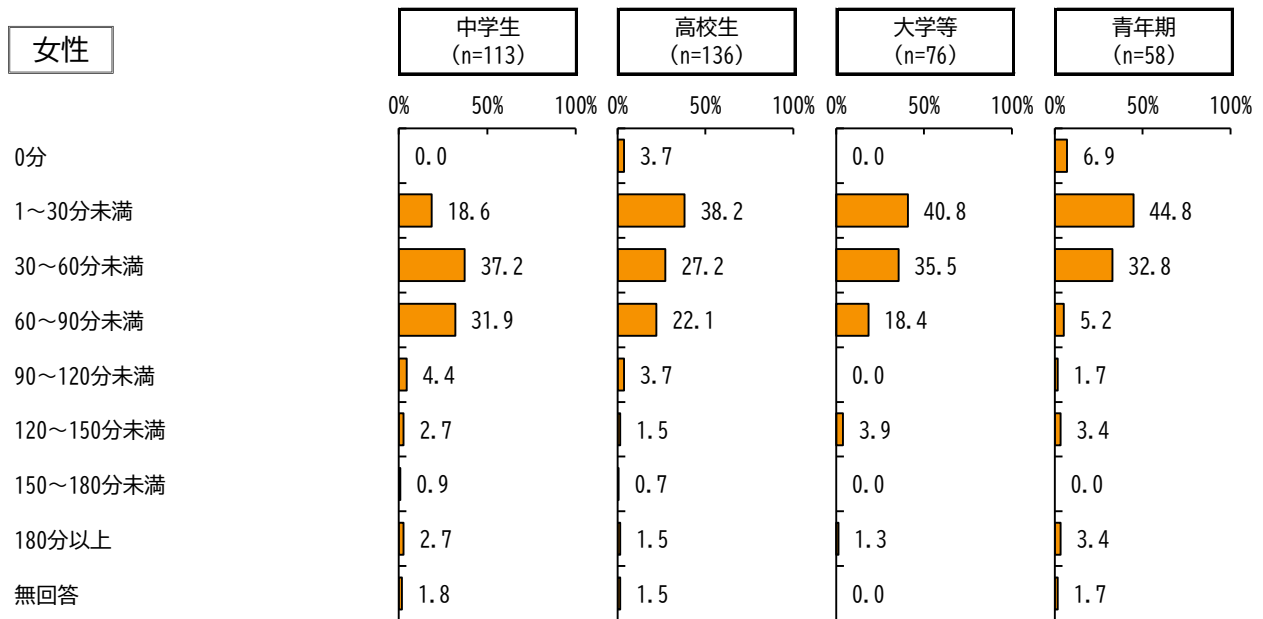
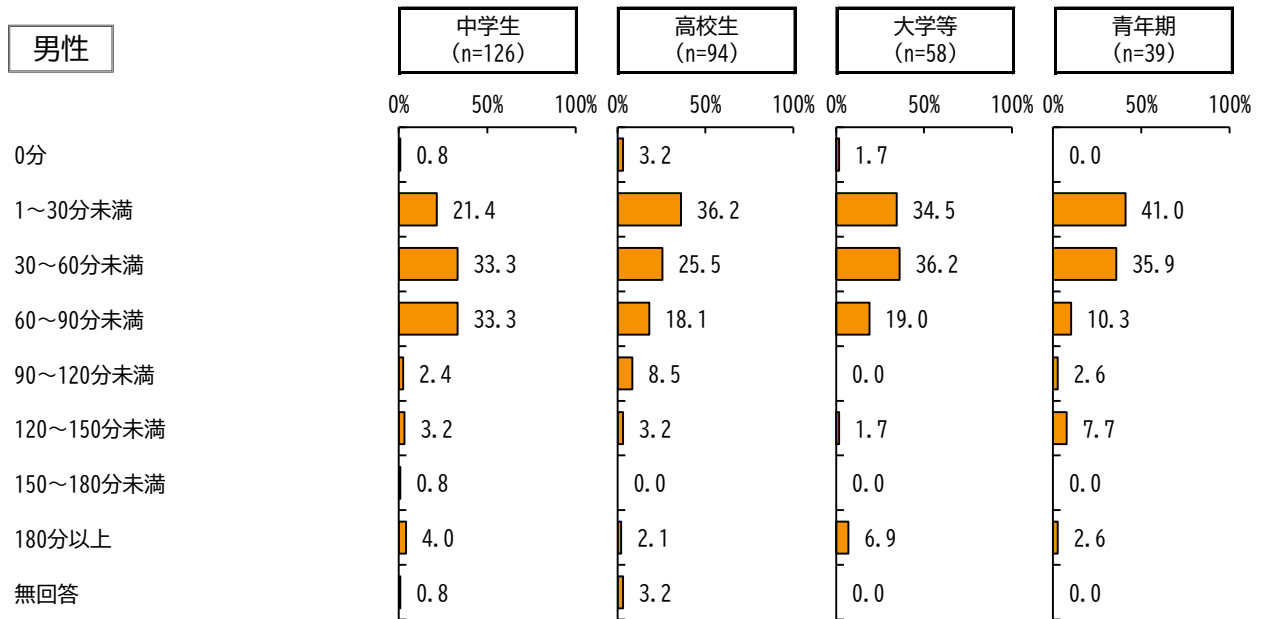


男性の青年期から中年期、女性の青年期で「いいえ (済ませていない)」が2割を超えています。

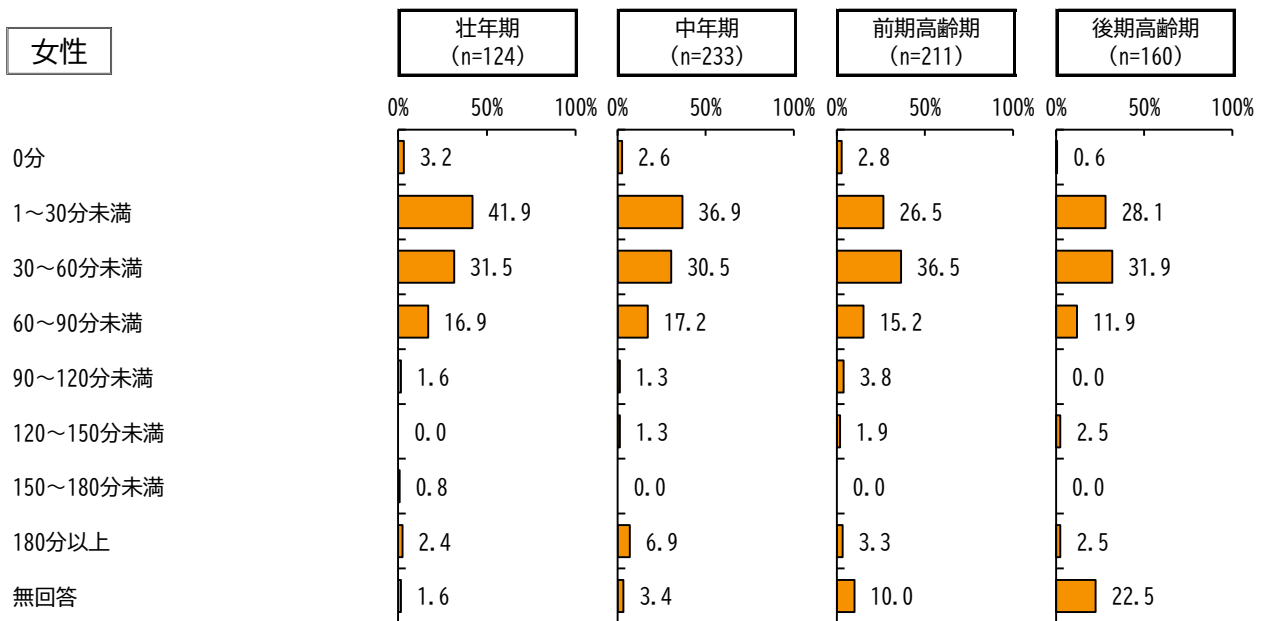
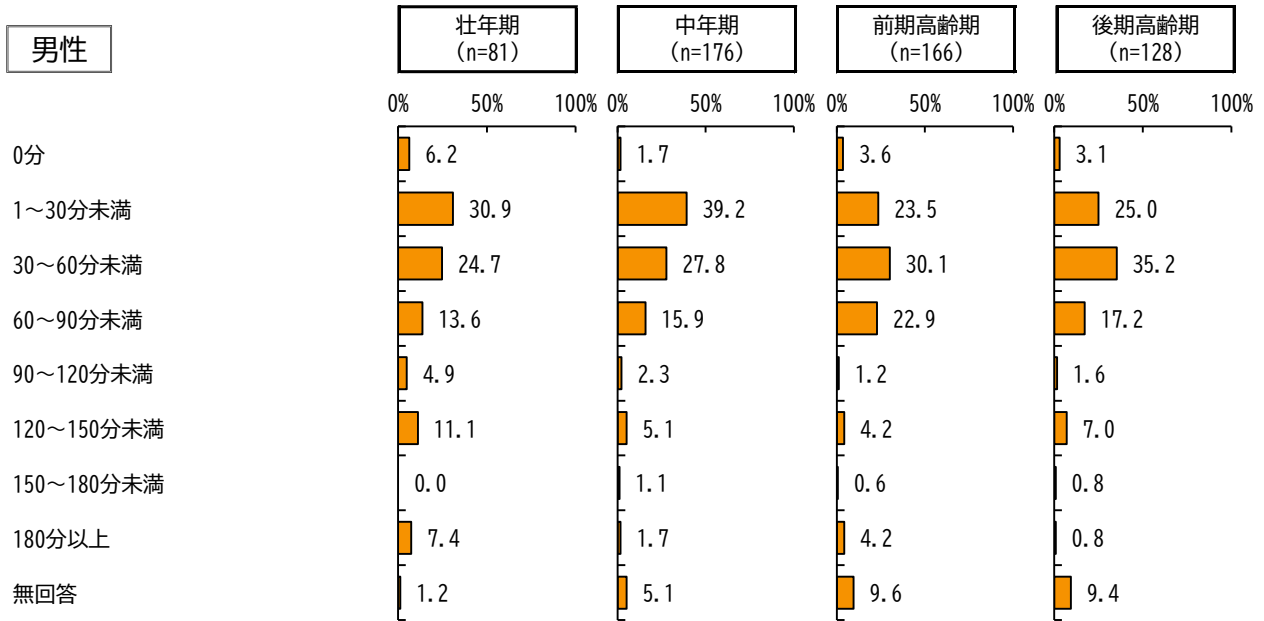
### Ⅲ. 運動について

#### 1) 歩く時間

◆ 【12歳以上】 1日に何分くらい歩いていますか。(通勤・通学を含む) (数字を記入)





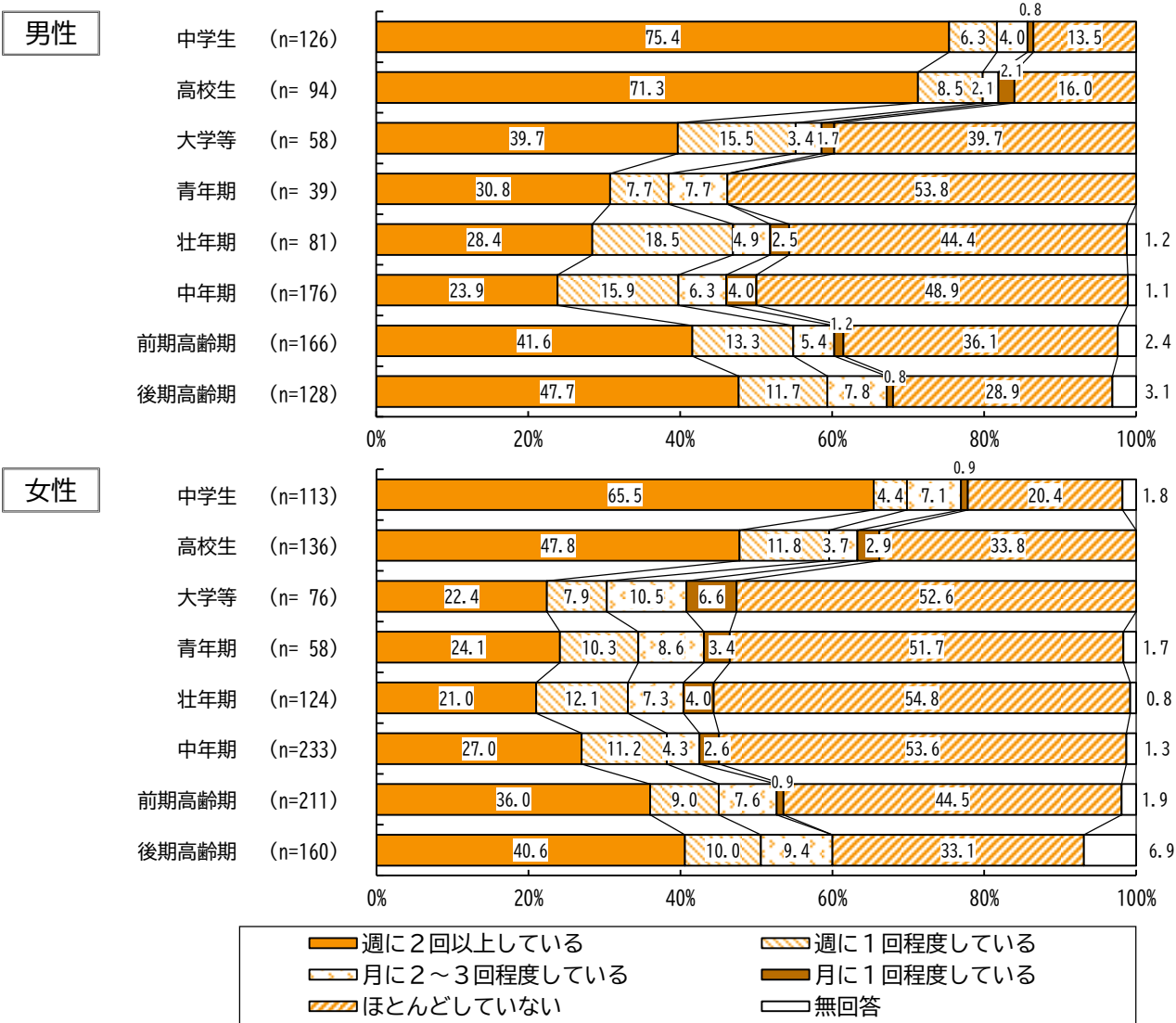


歩く時間は、ほぼすべての年代において「1～30分未満」、「30～60分未満」、「60～90分未満」を合わせた割合が高くなっています。中でも、男性の青年期、女性の大学等・青年期・壮年期における「1～30分未満」が4割を超えています。男性と比べると、女性の方が歩く時間がやや短い傾向となっています。

2. 調査の結果

2) 30分以上の運動の実施状況

- ◆ 【12～19歳】 1日30分以上の運動をしていますか。(学校での部活動を含み、体育の授業は含めないでください。)(単数回答)
- ◆ 【20歳以上】 1日30分以上の運動をしていますか。(単数回答)

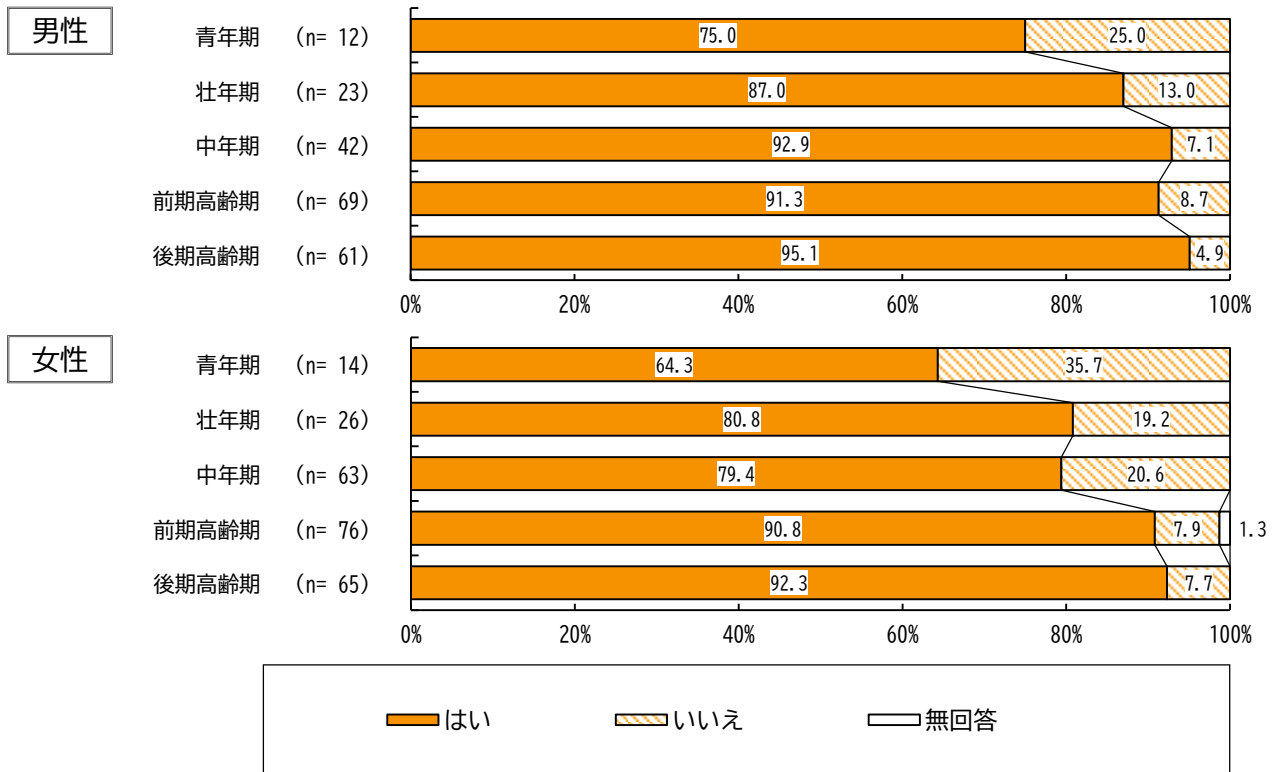


30分以上の運動の実施状況は、女性に比べて男性で「週2回以上している」の割合が概ね高くなっています。

年代別にみると、「週2回以上している」は中学生で男女ともに最も高く、男性では75.4%、女性では65.5%となっています。一方最も低いのは、男性では中年期で23.9%、女性では壮年期で21.0%となっています。

### 3) 週2回以上の運動の1年以上の継続

◆ 【20歳以上】運動は1年以上続けていますか。(単数回答)

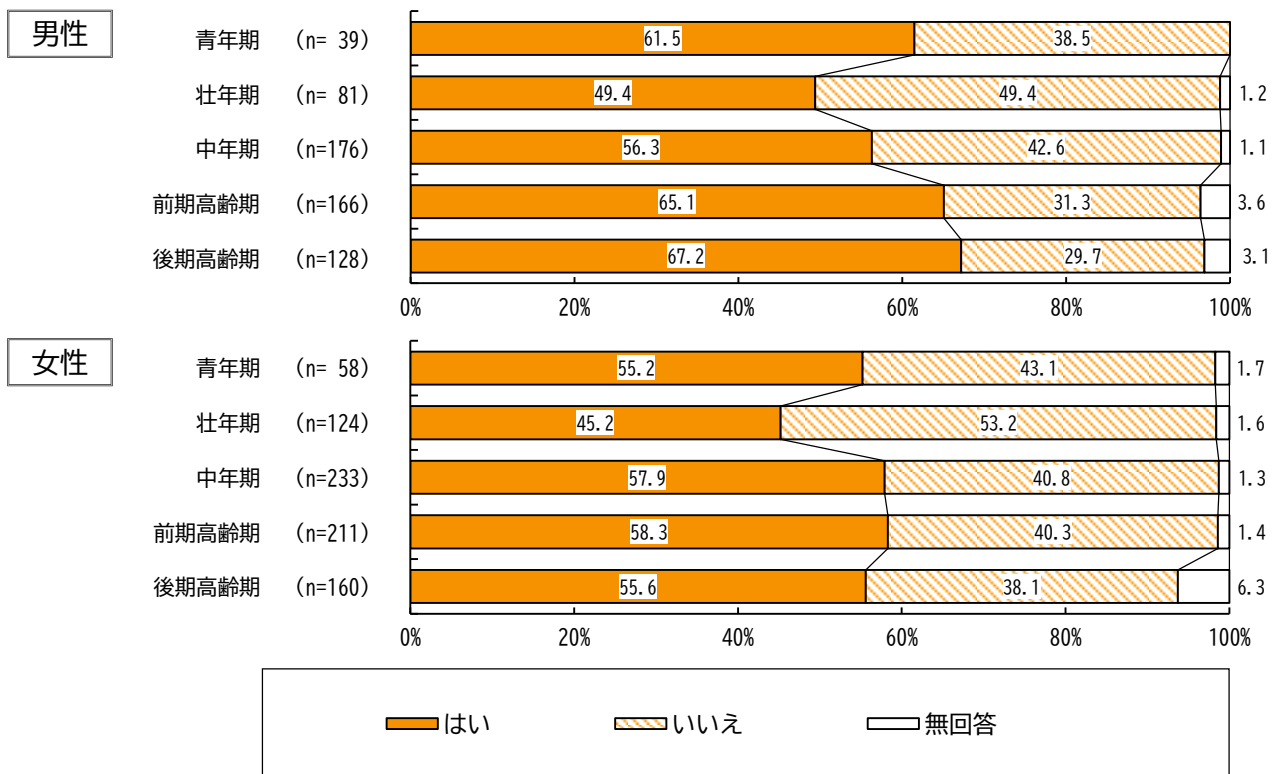


週2回以上の運動の1年以上の継続は、男女ともに6割を超えて高くなっています。  
年代別にみると、高齢期で男女ともに9割を超えて高くなっています。

2. 調査の結果

4) 身体を動かす心がけ

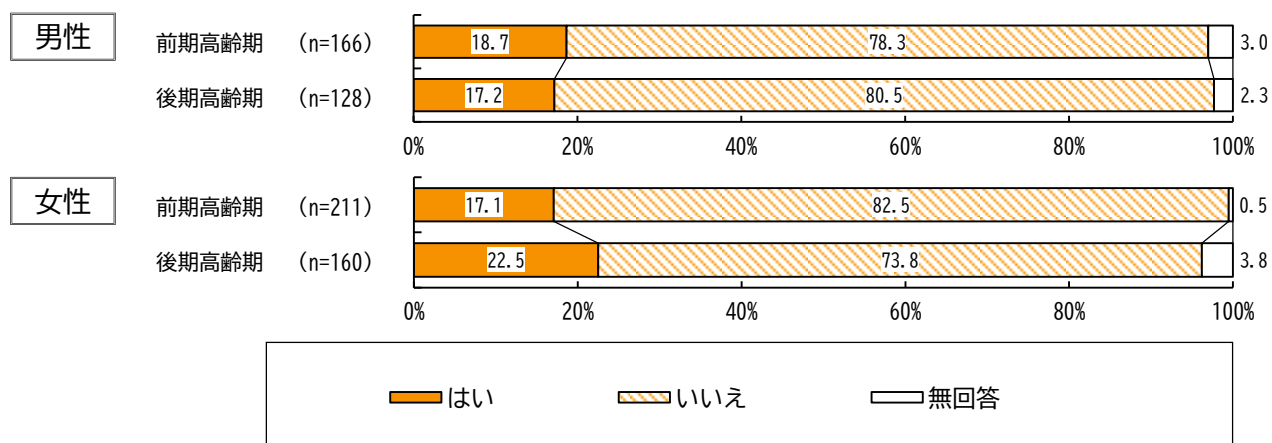
◆ 【20歳以上】日頃から健康の維持・増進のために、意識的に体を動かすように心がけていますか。(早歩き、エレベーターをやめてあえて階段を使うなど) (単数回答)



身体を動かす心がけは、男女ともに、「はい (心がけている)」が4割を超えています。壮年期では「いいえ」がやや高く、女性の壮年期で唯一「はい」を「いいえ」が上回っています。

## 5) 転倒経験

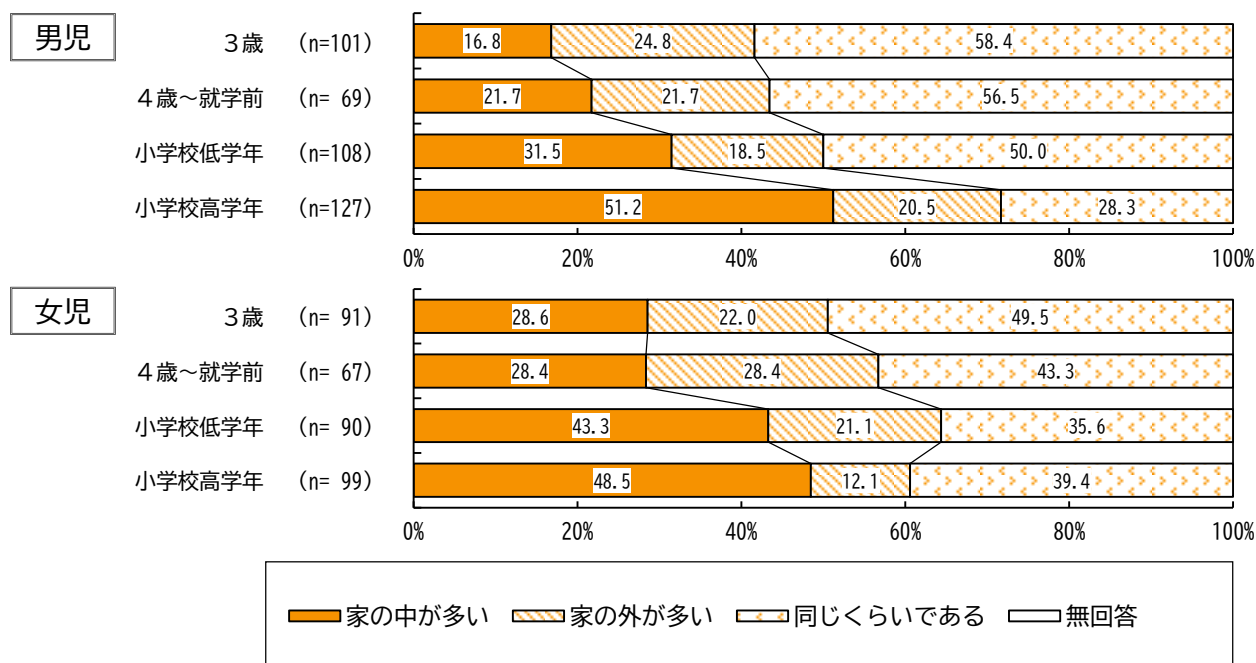
◆ 【65歳以上】過去1年間に転倒した（転んだ）ことがありますか。（単数回答）



転倒経験は、「はい（転んだことがある）」が2割前後と、男女ともに同様の傾向となります。

## 6) 子どもが休日に遊ぶ場所

◆ 【1～12歳】お子さんが休日にいつも遊ぶ場所はどこが多いですか。（単数回答）

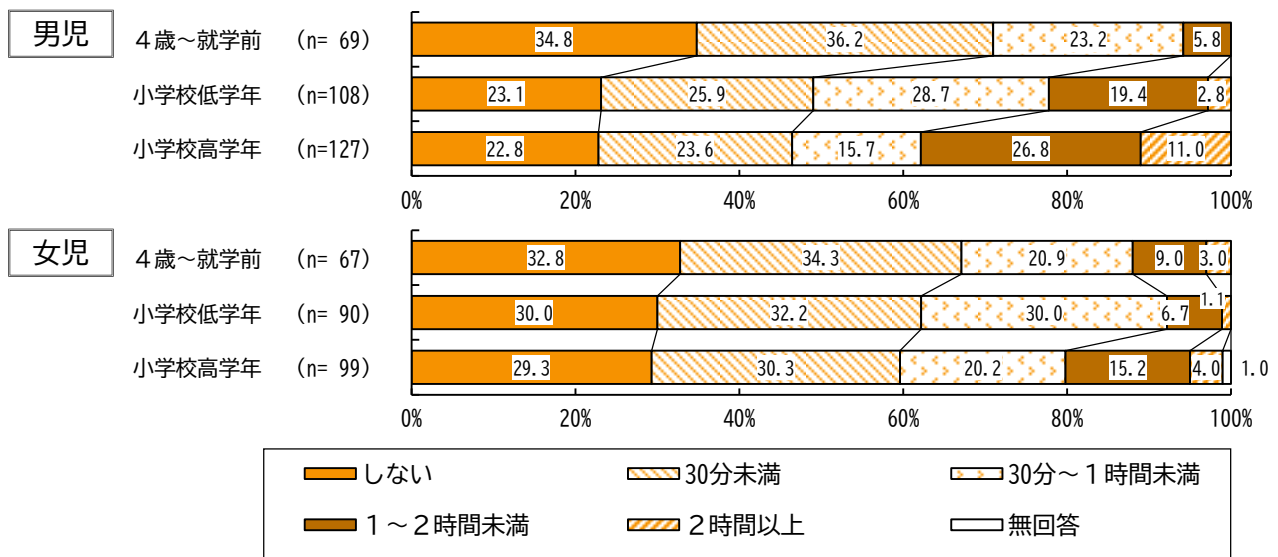


子どもが休日に遊ぶ場所は、男女ともに年代が上がるほど「家の中が多い」が高くなる傾向がみられます。

2. 調査の結果

7) 子どもの身体を動かす時間

◆ 【4～12歳】お子さんはこども園、幼稚園、保育園、小学校などが終わってから寝るまでに体を動かす遊びやスポーツを一日平均してどれくらいしますか。(単数回答)

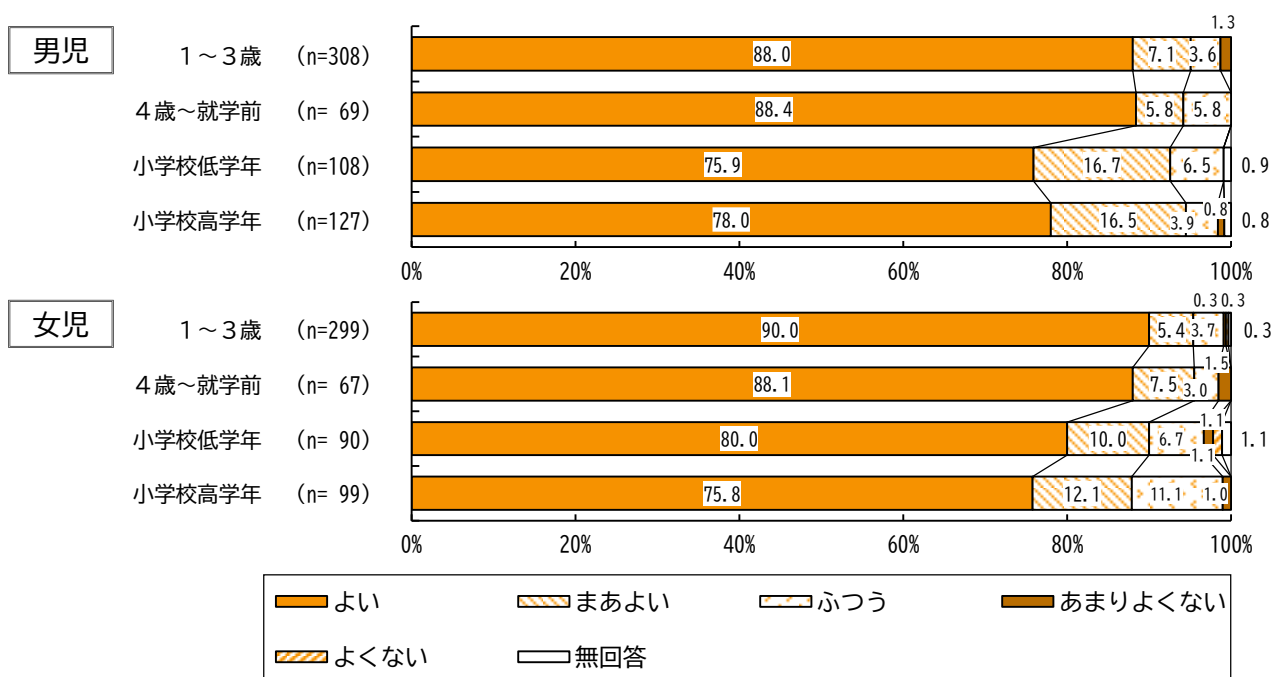


子どもの身体を動かす時間は、女児に比べて男児で『1時間以上』（1～2時間未満+2時間以上）が高くなっています。また、女児は「しない」が3割前後と男児に比べて高くなっています。

## IV. 身体状況、心の健康・休養について

### 1) 子どもの現在の健康状態

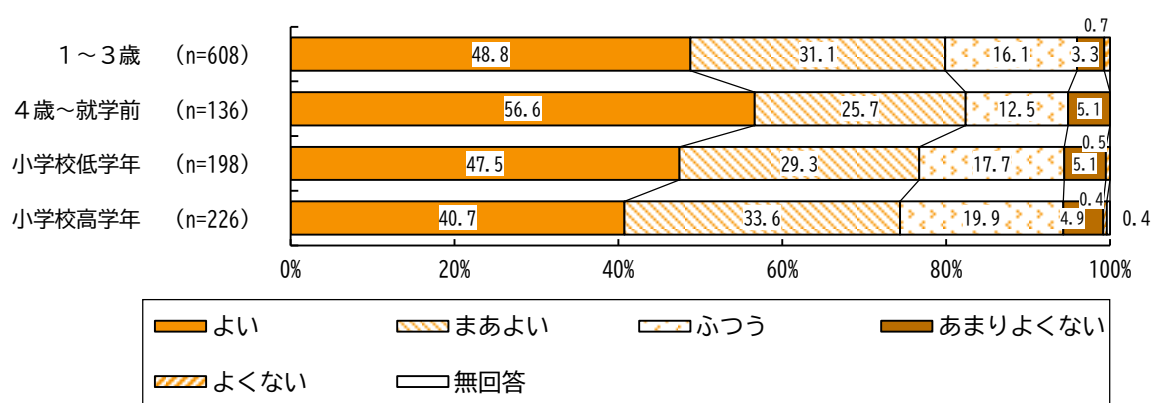
◆ 【1～12歳】 お子さんの現在の健康状態はいかがですか。(単数回答)



子どもの現在の健康状態は、男女ともに『よい』(よい+まあよい)が8割を超えています。

### 2) 子どもの保護者の現在の健康状態

◆ 【1～12歳】 あなた自身の健康状態はいかがですか。(単数回答)

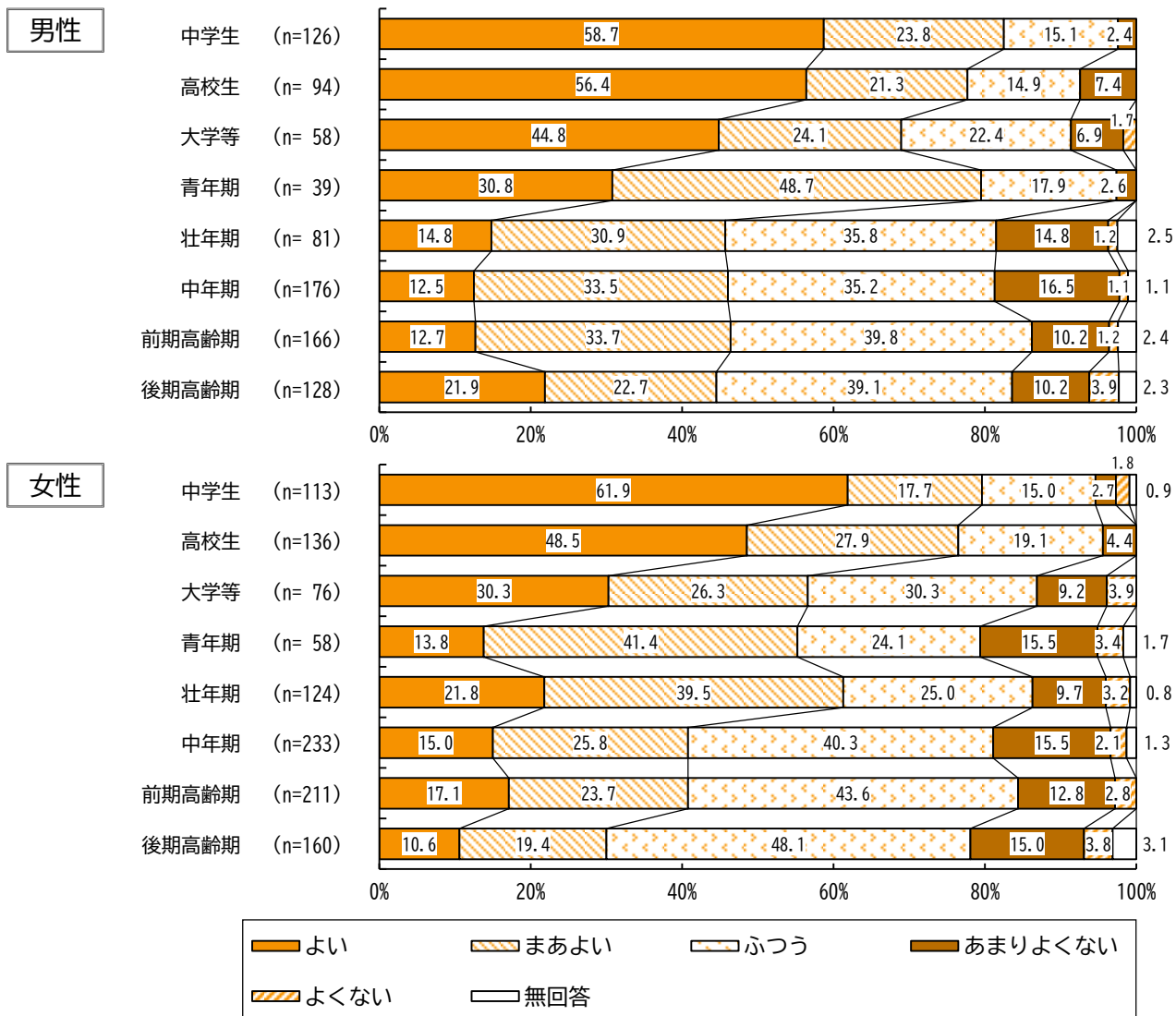


子どもの保護者の現在の健康状態は、『よい』(よい+まあよい)が7割を超えています。

2. 調査の結果

3) 現在の健康状態

◆ 【12歳以上】現在の健康状態はいかがですか。(単数回答)



現在の健康状態は、男女ともに年代が上がるほど、『よい』（よい+まあよい）が低くなる傾向にあります。

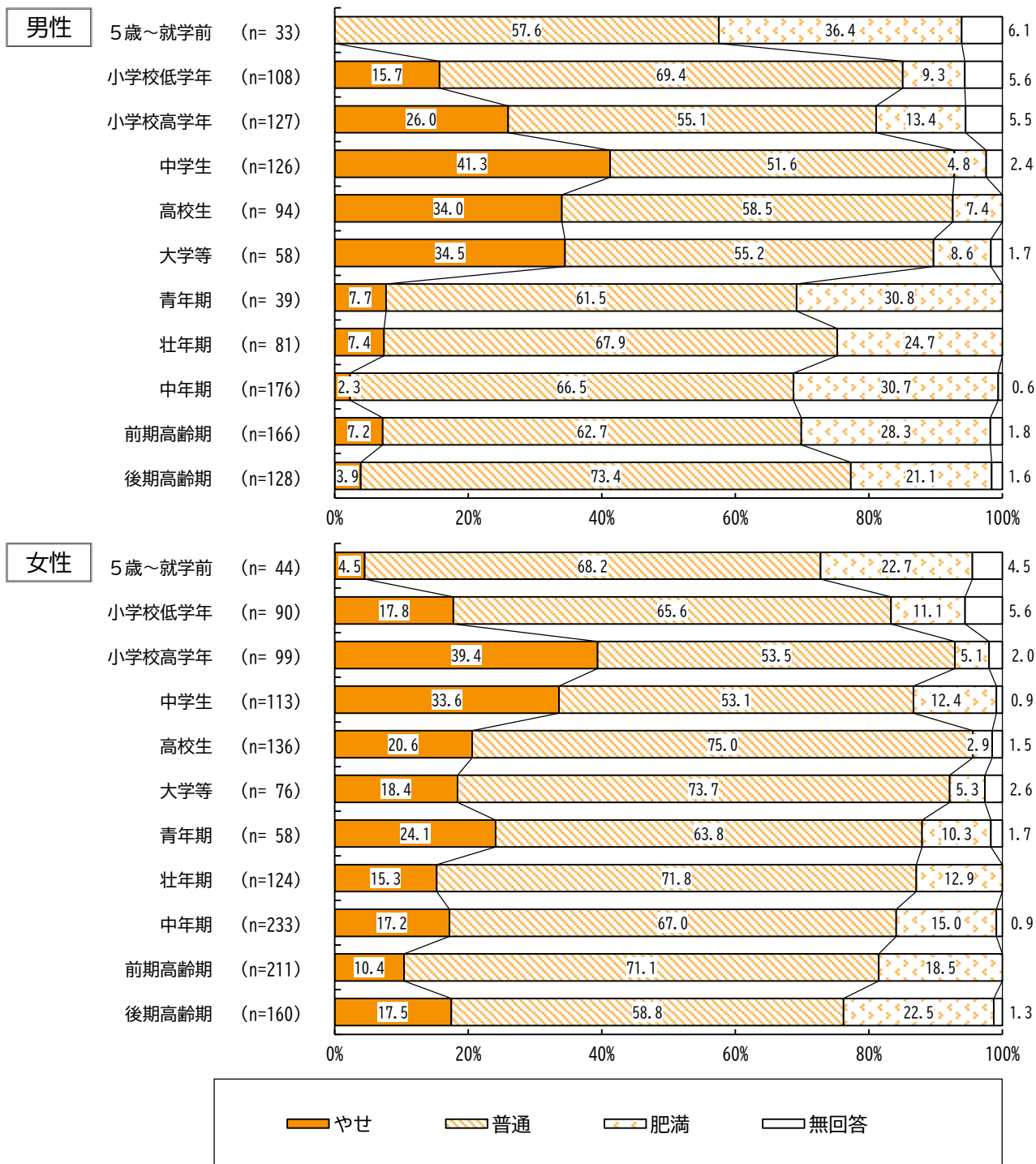
年代別にみると、壮年期の男性では『よい』が半数未満となっており、女性に比べてやや低くなっています。



#### 4) 体型

- ◆ 【1～12歳】 お子さんの現在の身長を教えてください。(数字を記入)
- 【1～12歳】 お子さんの現在の体重を教えてください。(数字を記入)
- ◆ 【12歳以上】 身長を教えてください。(数字を記入)
- 【12歳以上】 体重を教えてください。(数字を記入)

※ここでは、年齢・身長・体重からローレル指数（5歳～中学生）とBMI（高校生以上）を計算した結果を、やせ・普通・肥満に分類しています。

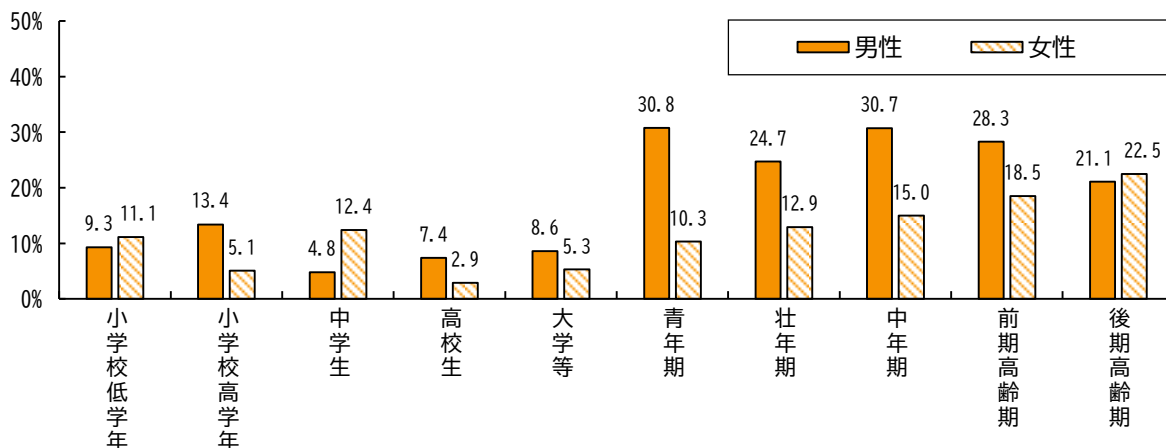


体型は、男女ともに「普通」が最も高くなっているものの、男性では「肥満」、女性では「やせ」が高い傾向にあります。

年代別にみると、男女ともに中学生で「やせ」が他の年代に比べて高くなっています。

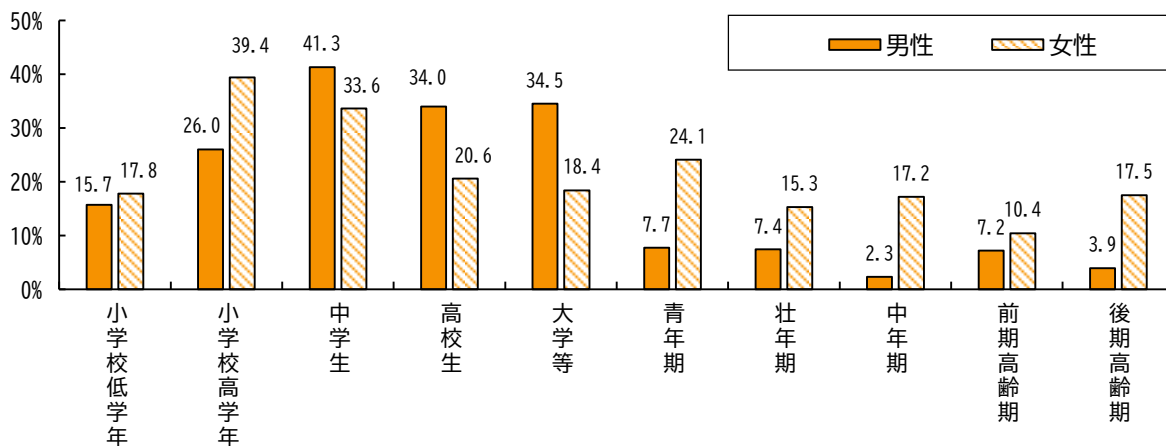
## 2. 調査の結果

### ◀ 肥満者の割合 ▶



肥満者の割合は、女性より男性で高い傾向があります。中でも、小学校高学年・高校生・青年期・中年期では、女性に比べて男性では2倍以上の割合となっています。

### ◀ やせの者の割合 ▶



やせの者の割合は、概ね男性より女性で高くなっていますが、中学生・高校生・大学等では男性が女性より高くなっています。

### ◀ 体格の区分算出について ▶

※ローレル指数とは、幼児、児童および生徒の体型を表す指数です。

体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>3</sup> × 10で計算されます。

「やせ」115未満・「普通」115以上145未満・「肥満」145以上を基準としてしています。

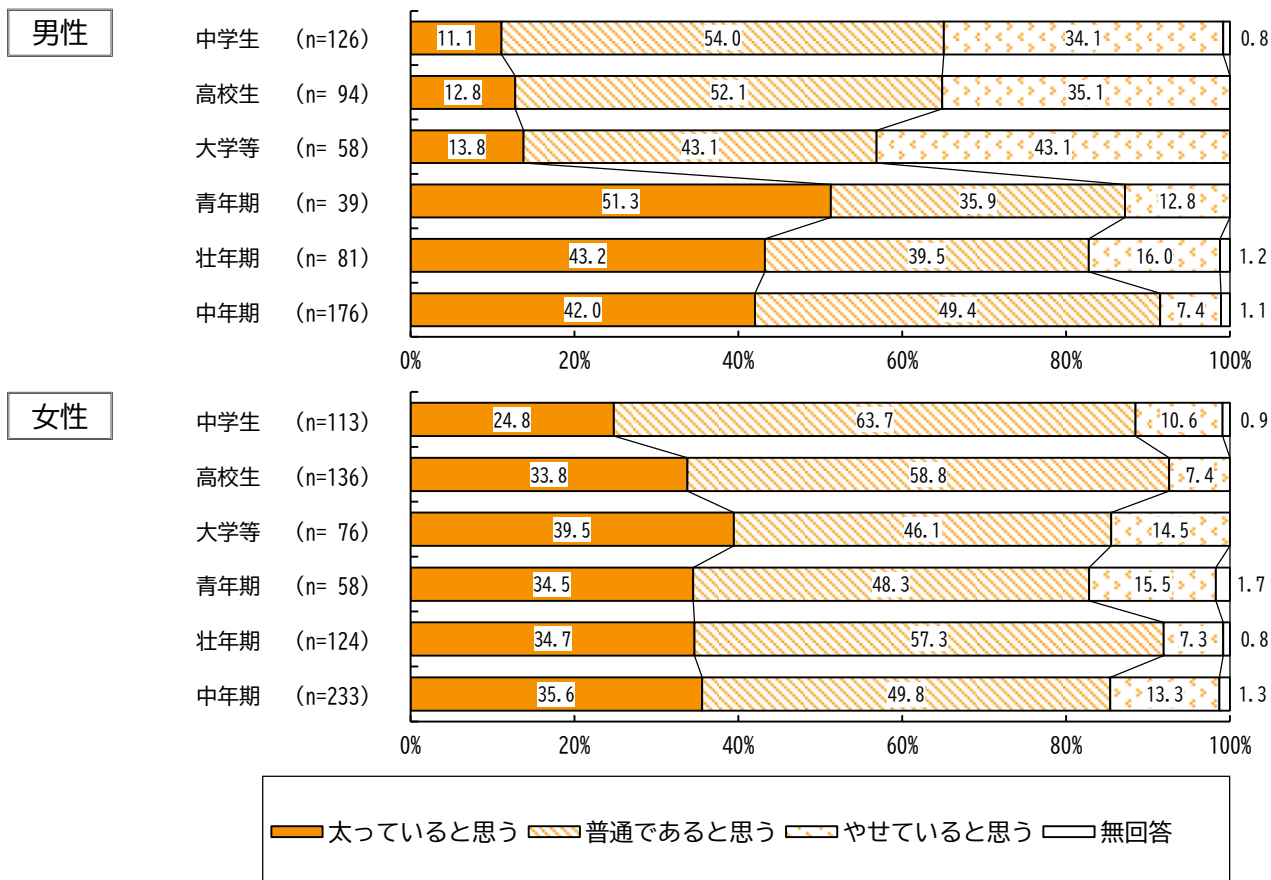
※BMIとは、成人の体型を表す指数です。

体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>で計算されます。

「やせ」18.5未満・「普通」18.5以上25.0未満・「肥満」25.0以上を基準としてしています。

### 5) 体型の自己評価

◆ 【12～64歳】自分の体型をどう思いますか。(単数回答)



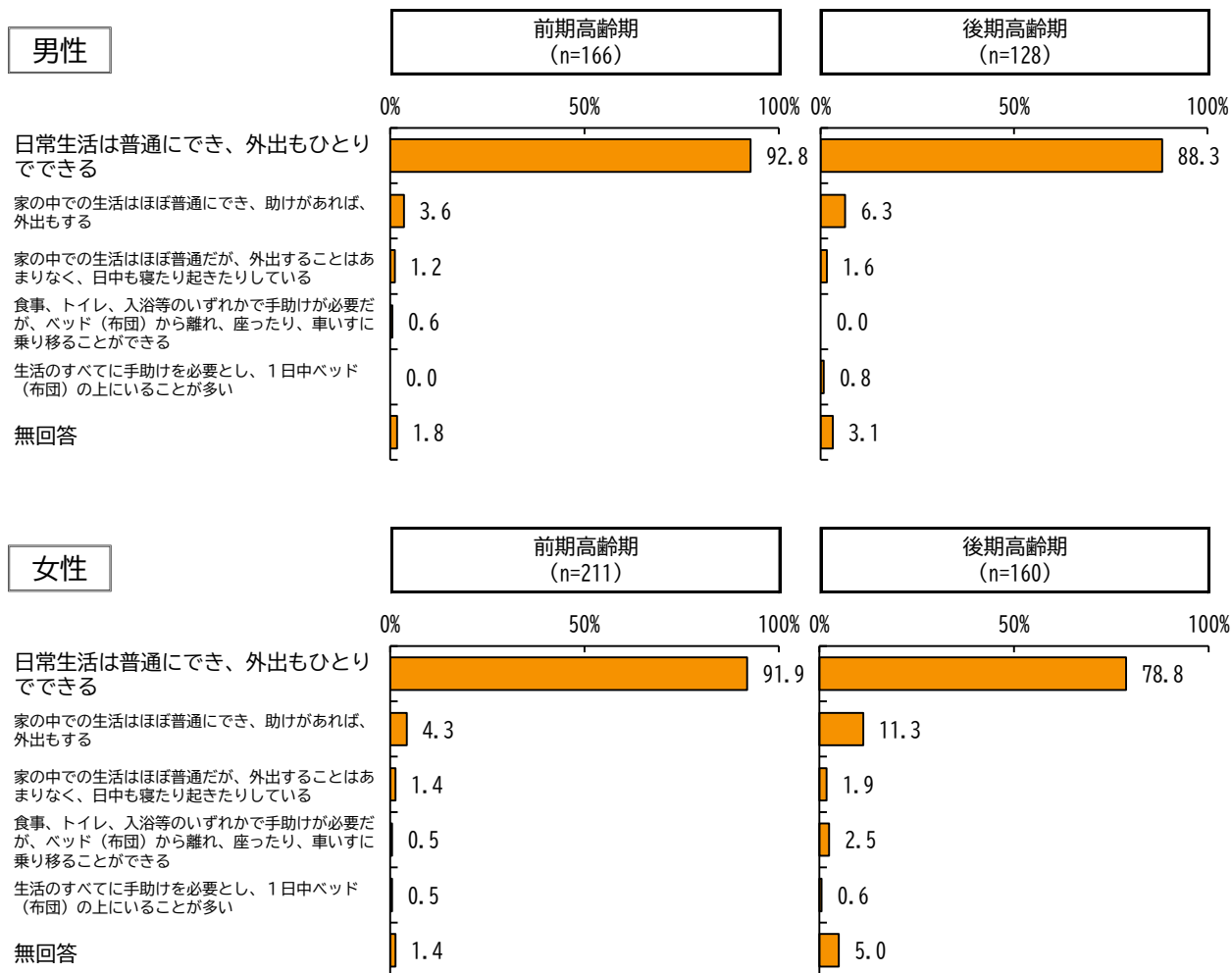
体型の自己評価は、男性では「やせていると思う」が、女性では「太っていると思う」がやや高い傾向となっています。

年代別にみると、男性の青年期で「太っていると思う」が5割を超えて高くなっています。

2. 調査の結果

6) 普段の生活

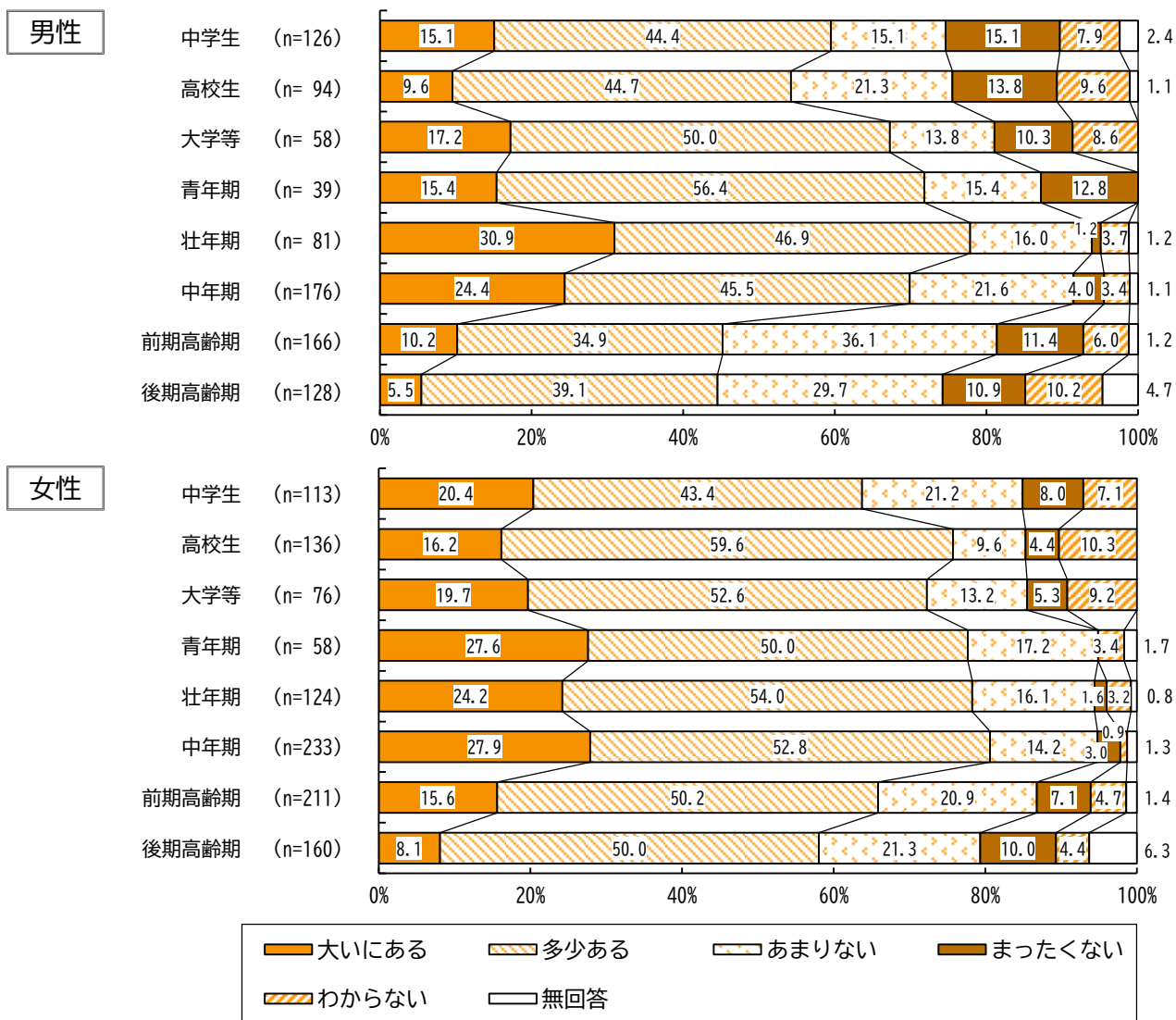
◆ 【65歳以上】 普段の生活は、次のどれに近いですか。(単数回答)



普段の生活は、すべての年代において「日常生活は普通にでき、外出もひとりでできる」が最も高くなっています。

## 7) ストレスの有無

◆ 【12歳以上】現在、ストレスはありますか。(単数回答)



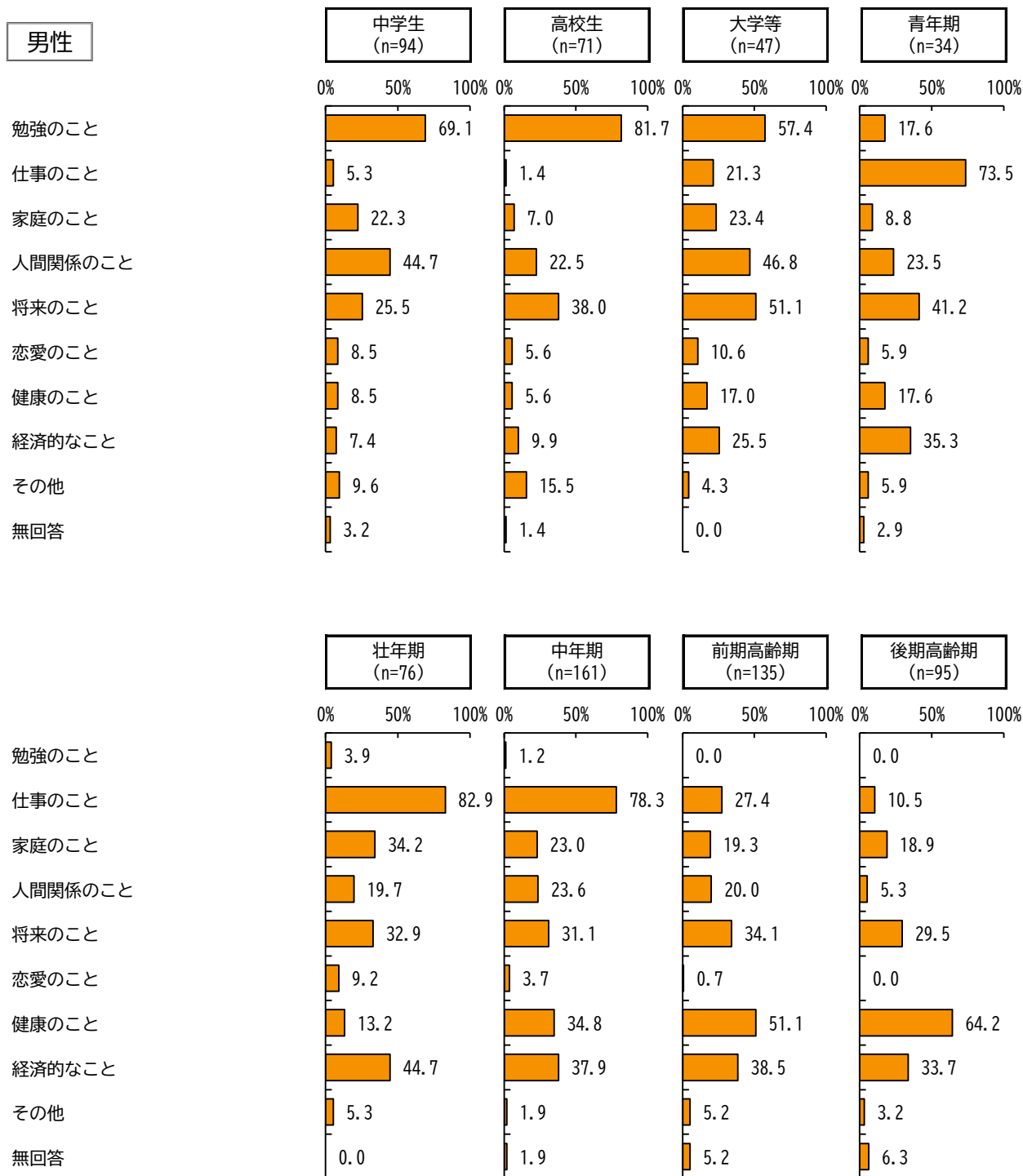
ストレスの有無は、男性に比べて女性で『ある』(大いにある+多少ある)が高い傾向となっています。

年代別にみると、中年期の女性で『ある』が8割を超えています。

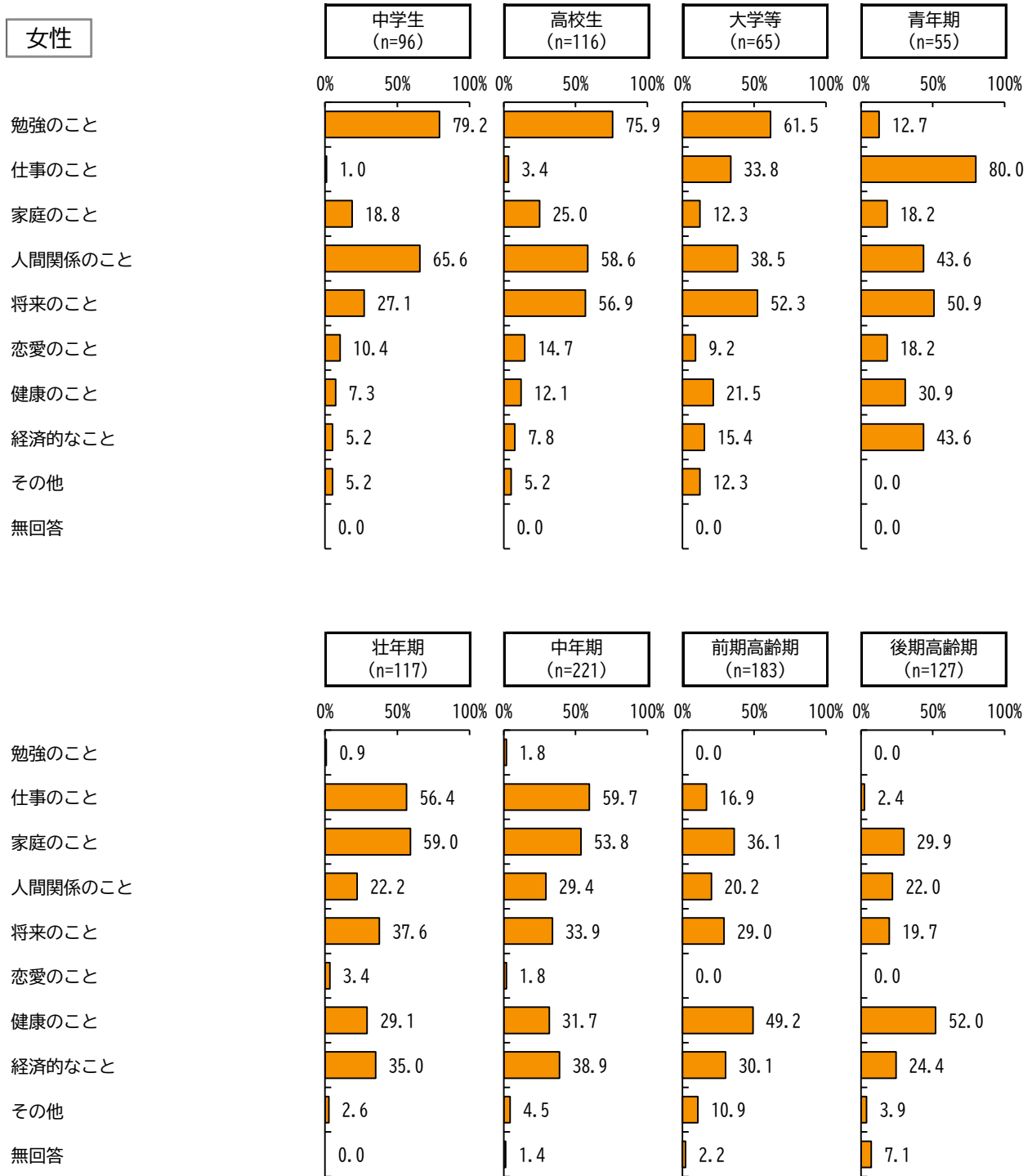
2. 調査の結果

8) ストレスの原因

◆ 【12歳以上】ストレスの原因は、何だと思えますか。(複数回答可)



男性のストレスの原因は、中学生から大学等では「勉強のこと」、青年期から中年期では「仕事のこと」、前期高齢期・後期高齢期では「健康のこと」が最も高くなっています。

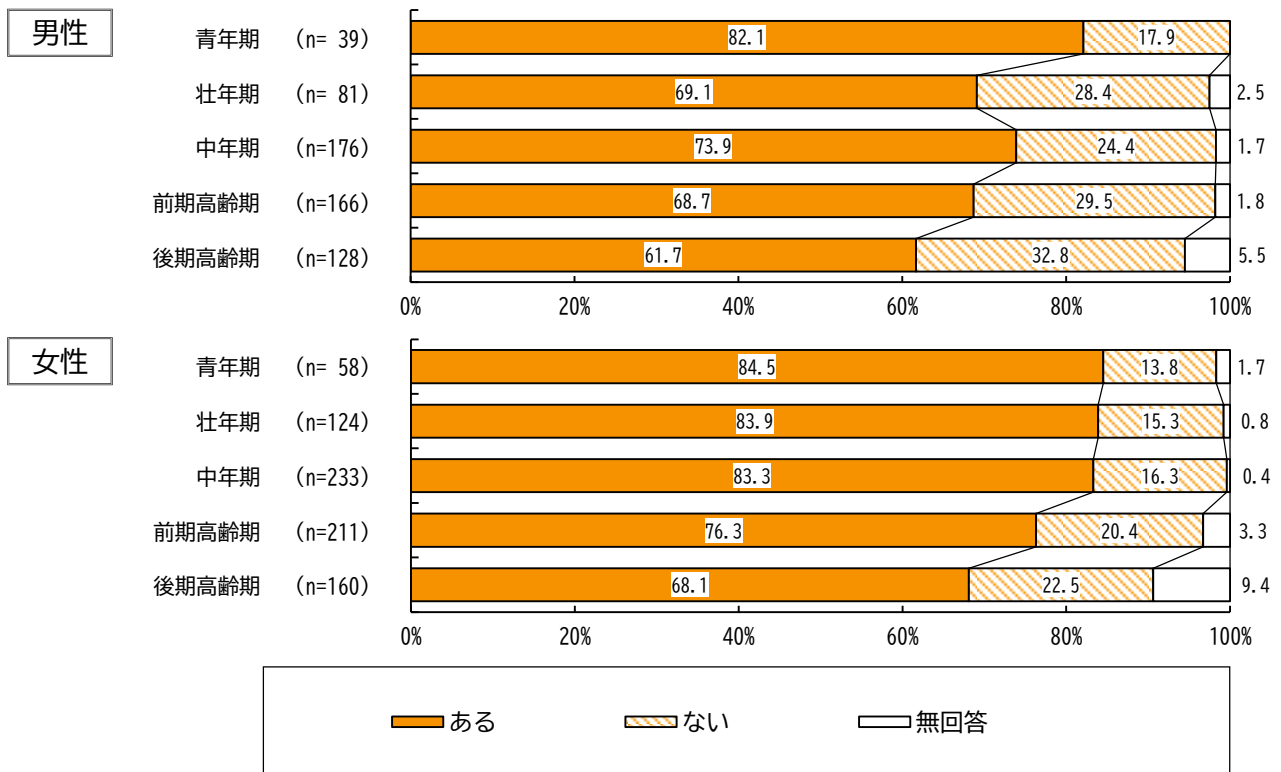


女性のストレスの原因は、中学生から大学等では「勉強のこと」、青年期・中年期では「仕事のこと」、壮年期では「家庭のこと」、前期高齢期・後期高齢期では「健康のこと」が最も高くなっています。

2. 調査の結果

9) ストレス解消法の有無

◆ 【20歳以上】自分なりのストレス解消法がありますか。(単数回答)

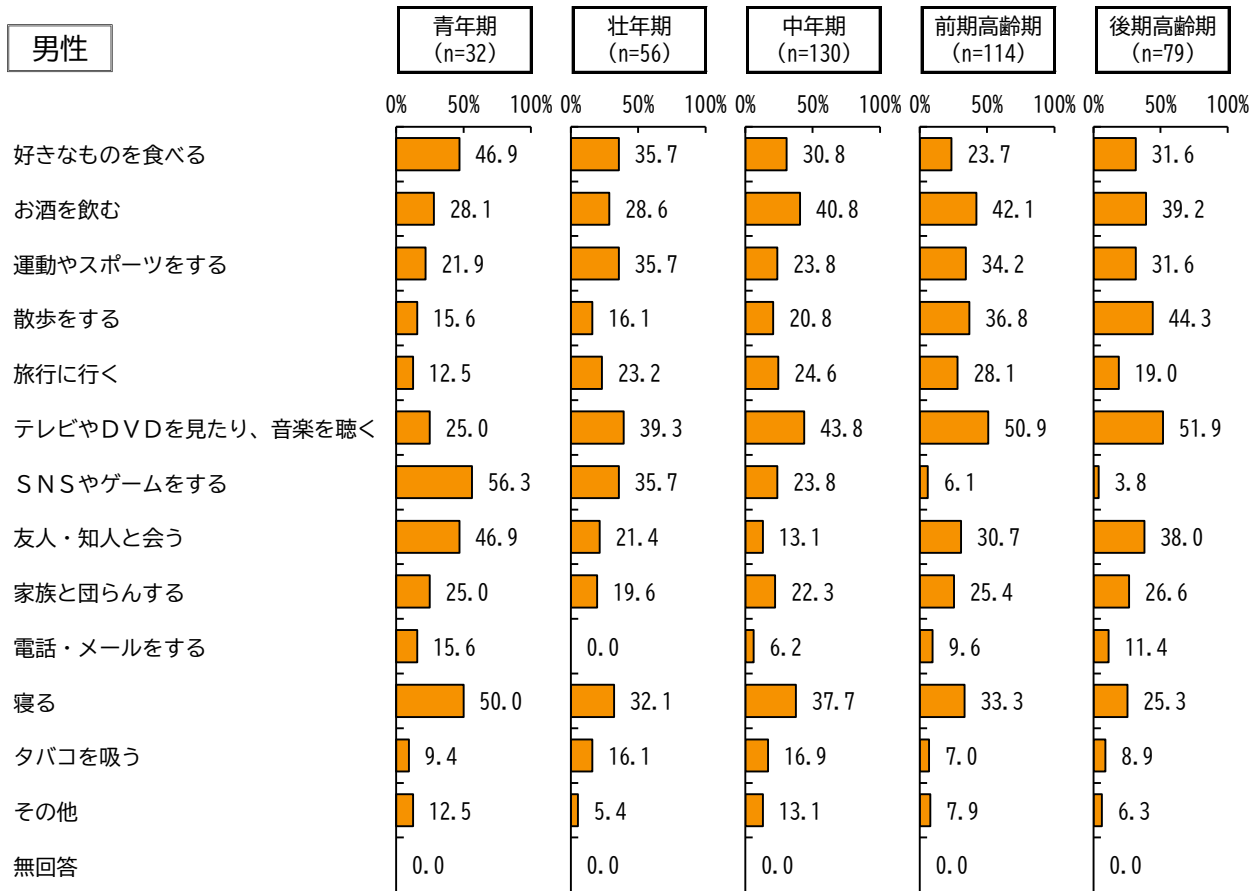


ストレス解消法の有無は、男女ともに「ある」が高くなっています。  
年代別にみると、年代が上がるほど「ある」が低くなる傾向がみられます。



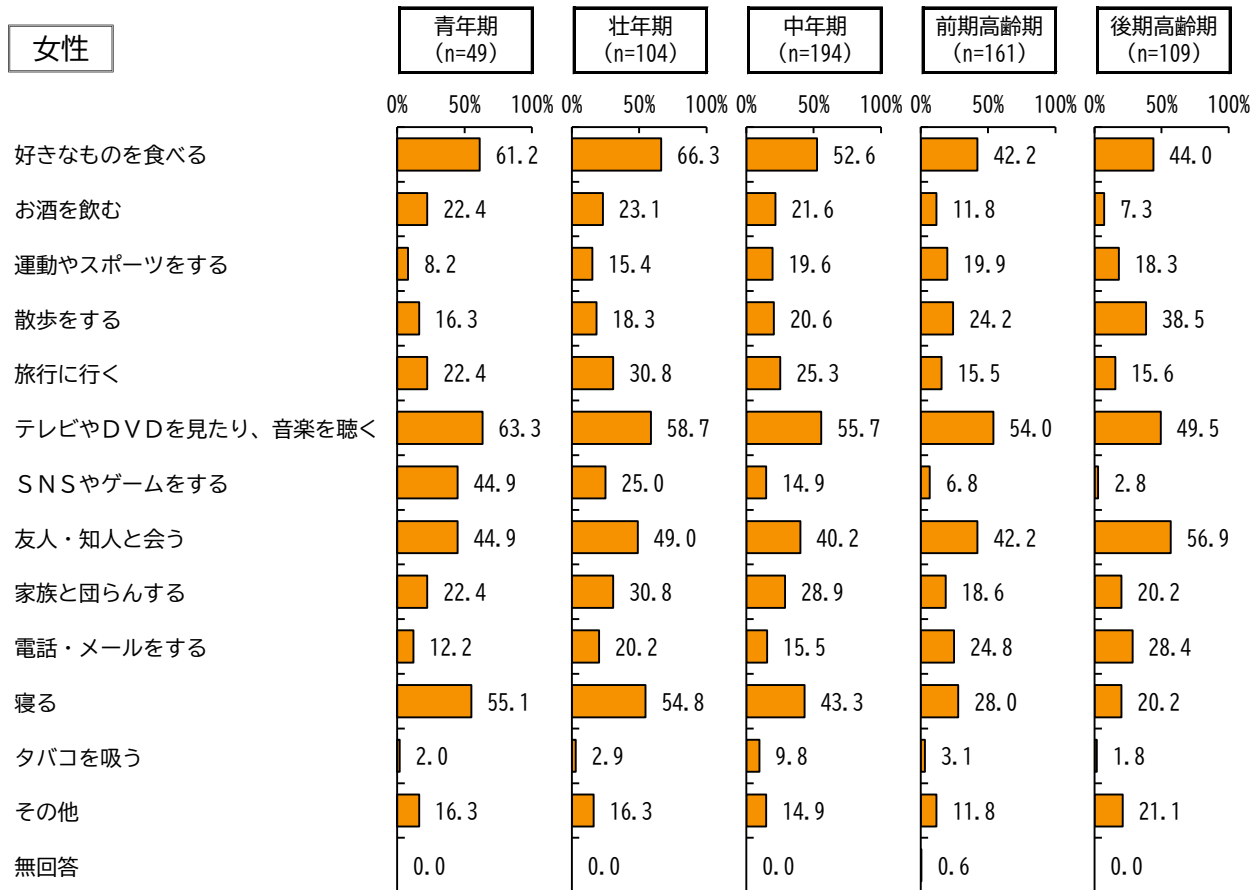
10) ストレス解消法

◆ 【20歳以上】ストレスをどのように解消していますか。(複数回答可)



男性のストレス解消法は、青年期では「SNSやゲームをする」、壮年期以降は「テレビやD  
VDを見たり、音楽を聴く」が最も高くなっています。

## 2. 調査の結果



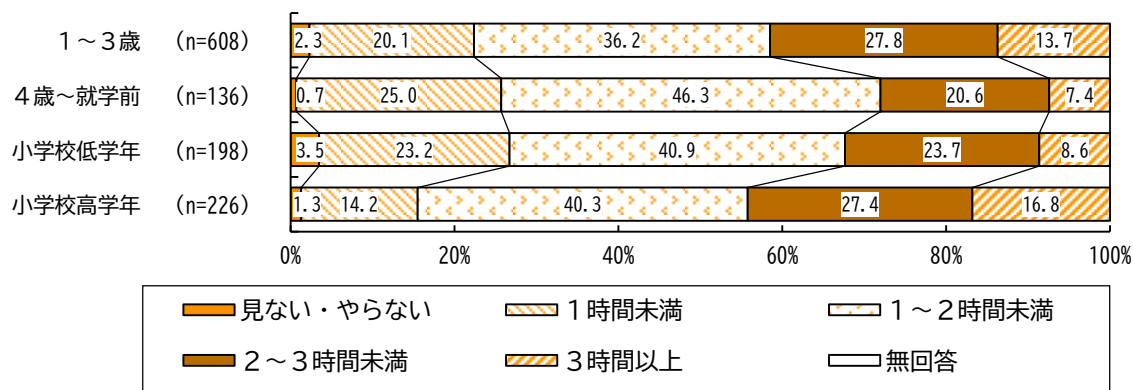
女性のストレス解消法は、壮年期では「好きなものを食べる」、青年期・中年期・前期高齢期では「テレビやDVDを見たり、音楽を聴く」、後期高齢期では「友人・知人と会う」が最も高くなっています。

年代別にみると、青年期・壮年期の「好きなものを食べる」、青年期の「テレビやDVDを見たり、音楽を聴く」が他の年代に比べて高くなっています。

男性と比べると、女性では「テレビやDVDを見たり、音楽を聴く」や「友人・知人と会う」の回答が多く、「お酒を飲む」の回答が少なくなっています。

### 11) テレビやDVD、タブレットなどを見る時間

- ◆ 【1～3歳】お子さんが、1日のうちでテレビやDVD、タブレットやスマートフォンなどを見る時間はどれくらいですか。(単数回答)
- ◆ 【4～12歳】お子さんが1日のうちでテレビを見たり、ゲームやインターネット(タブレット、スマートフォンなど)をする時間はどれくらいですか。(単数回答)

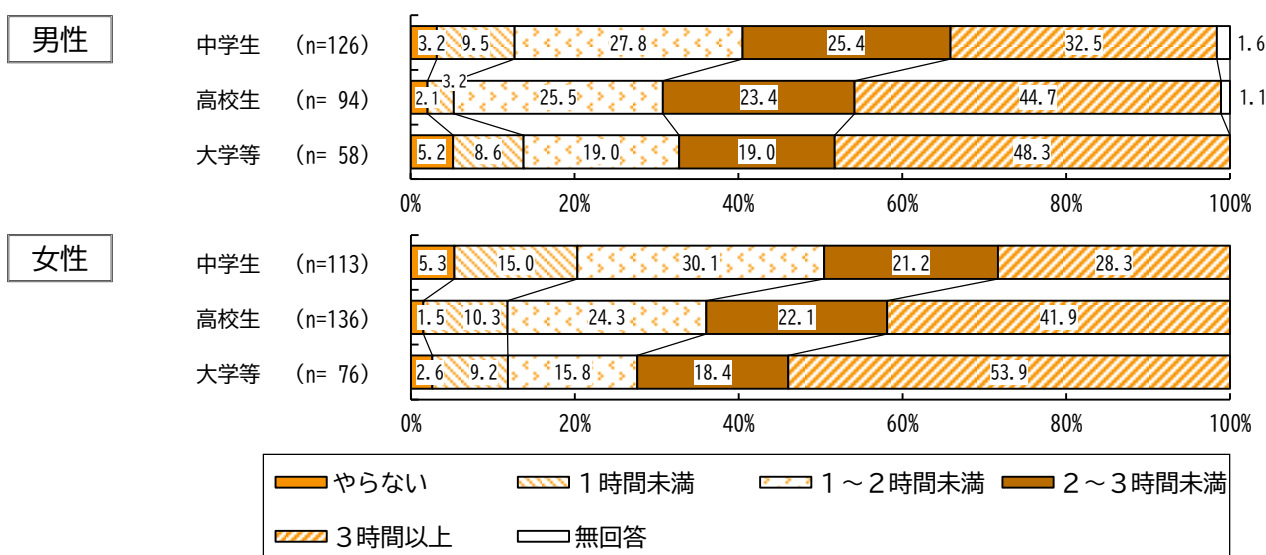


テレビやDVD、タブレットなどを見る時間は、『見る』(1時間未満+1～2時間未満+2～3時間未満+3時間以上)が9割を超えています。

年代別でみると、すべての年代で「1～2時間未満」が最も高くなっています。

### 12) ゲームやインターネットをする時間

- ◆ 【12～19歳】ゲームやインターネット(SNS)をする時間はどれくらいですか。(単数回答)



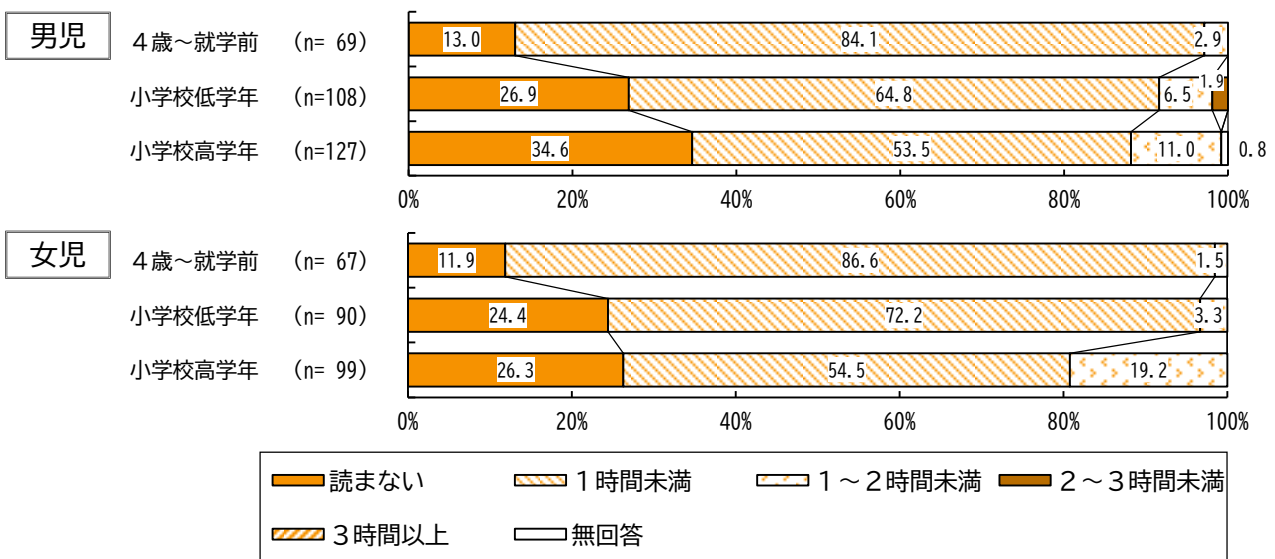
ゲームやインターネットをする時間は、『する』(1時間未満+1～2時間未満+2～3時間未満+3時間以上)が9割を超えています。

年代別にみると、大学等の女性では『2時間以上』(2～3時間未満+3時間以上)が7割を超え、他の年代に比べて高くなっています。

2. 調査の結果

13) 絵本や本などを読む時間

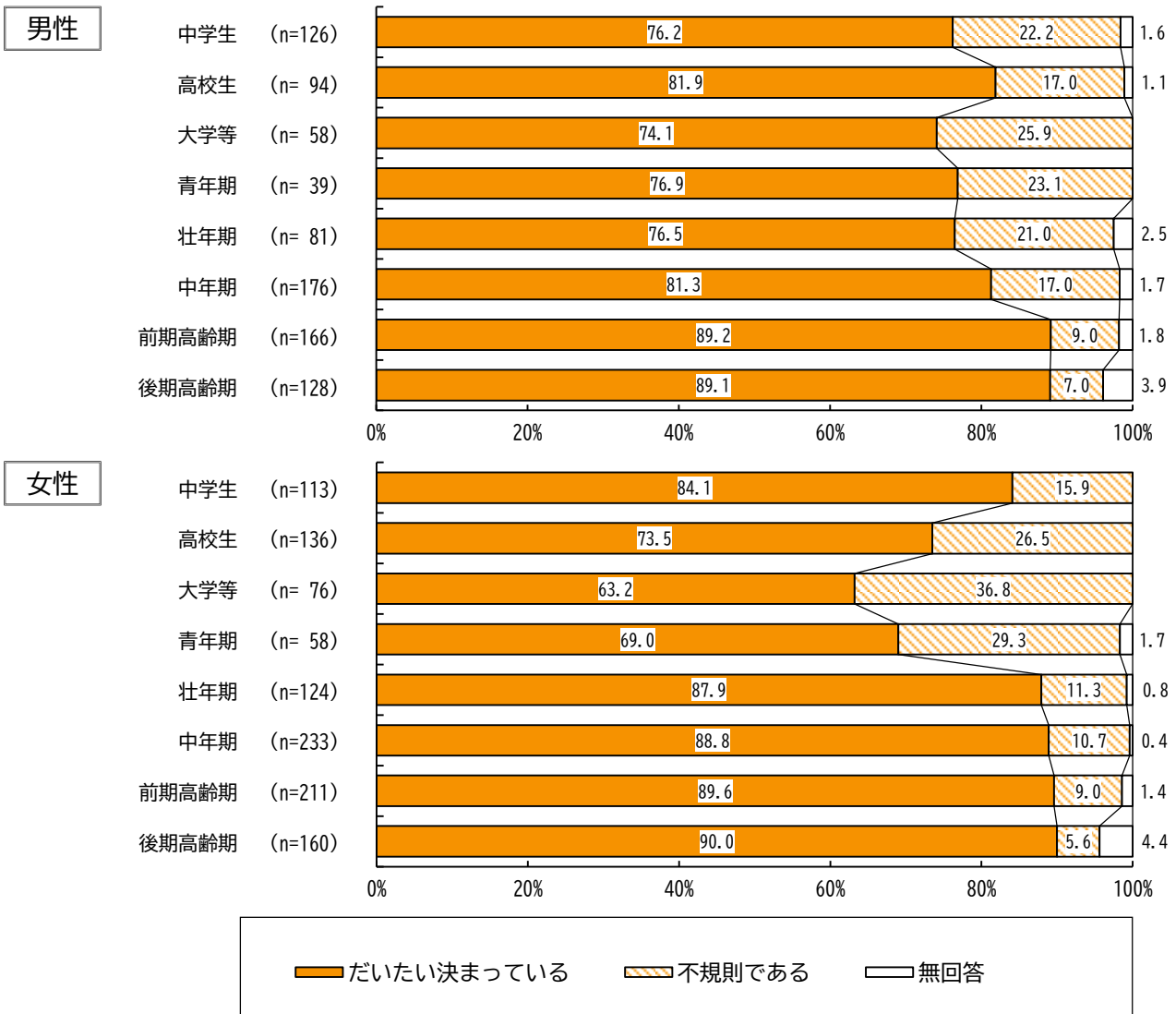
◆ 【4～12歳】お子さんが、1日のうちで絵本や本（マンガを除く）などを読む時間はどれくらいですか。（単数回答）



絵本や本などを読む時間は、男女ともに「1時間未満」が半数を超えて高くなっています。  
また、「読まない」は、男児では年代が上がるほど高くなっており、小学校高学年では3割を超えています。

14) 寝る時刻と起きる時刻の習慣性

◆ 【12歳以上】 普段、寝る時間と起きる時間は決まっていますか。(単数回答)



寝る時刻と起きる時刻の習慣性は、男女ともに「だいたい決まっている」が6割を超えて高くなっています。

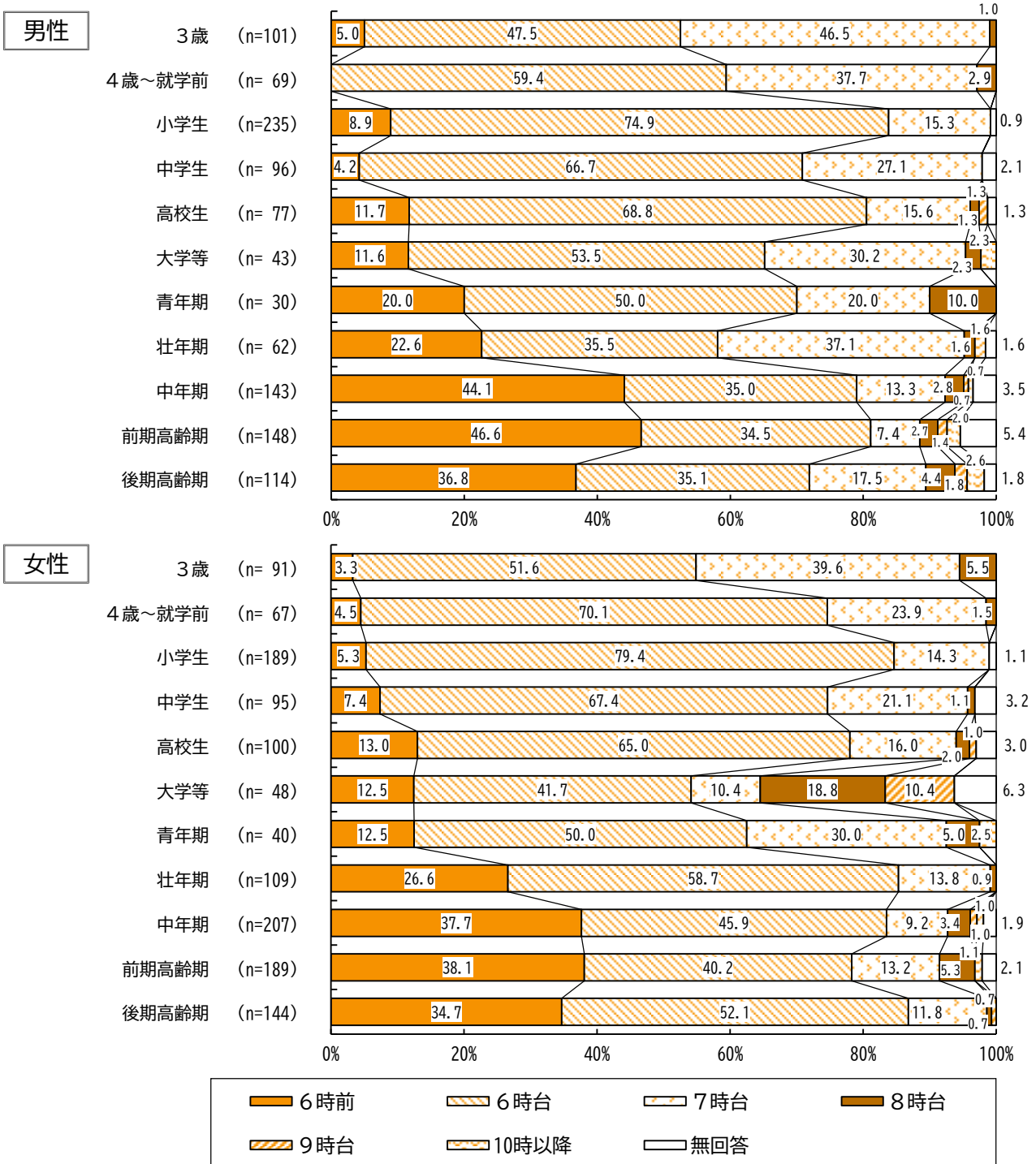
年代別にみると、「だいたい決まっている」が大学等の女性で63.2%と、他の年代に比べて低くなっています。

2. 調査の結果

15) 起きる時刻・寝る時刻・平均睡眠時間

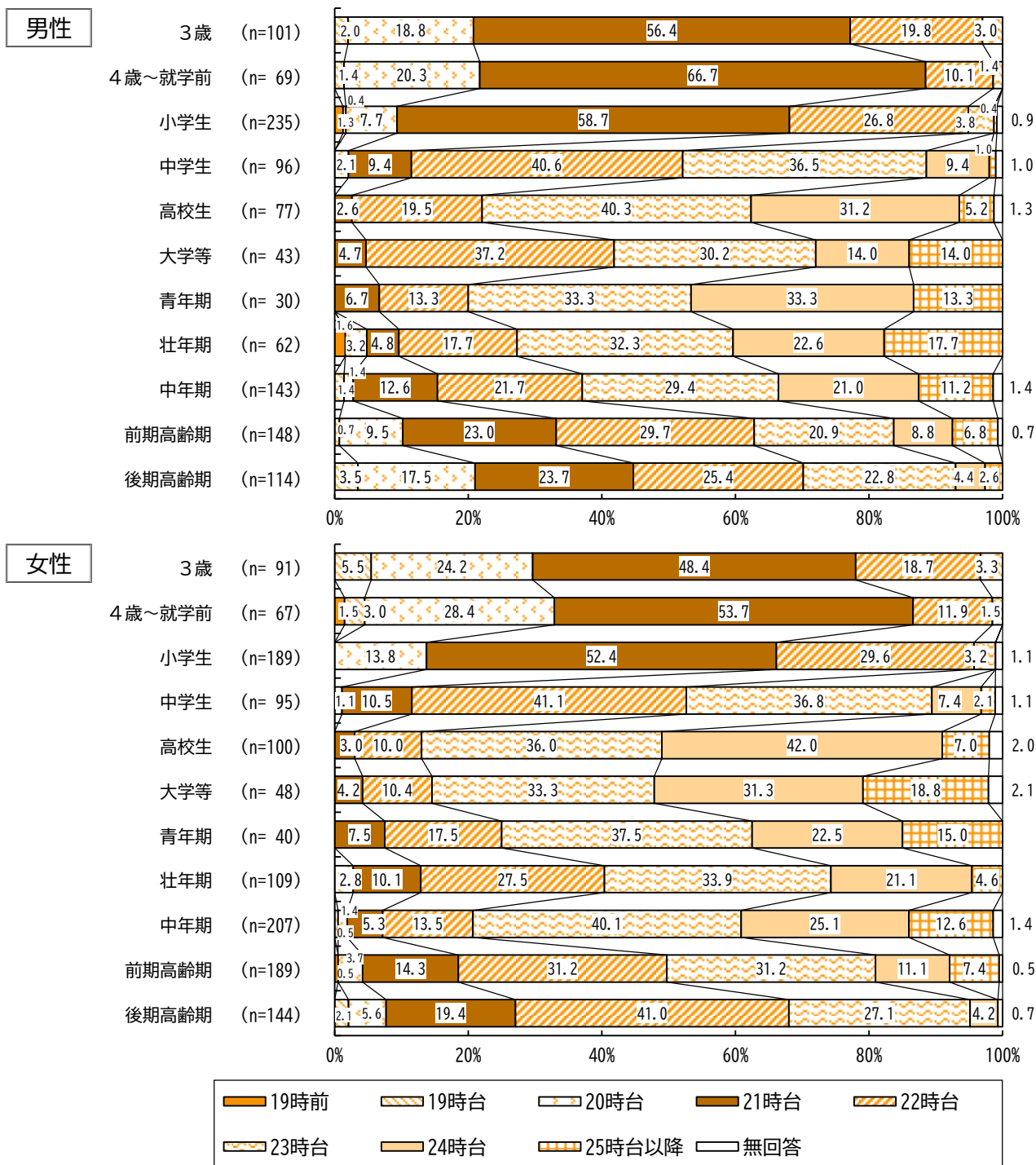
- ◆ 【1～12歳】 お子さんが普段、起きる時刻と寝る時刻を教えてください。(24時間表記で数字を記入)
- ◆ 【12歳以上】 普段の起きる時刻と寝る時刻を教えてください。(24時間表記で数字を記入)

①起きる時刻



起きる時刻は、男女ともに壮年期までは「6時台」が最も多く、中年期以降は「6時前」が高くなる傾向がみられます。

②寝る時刻

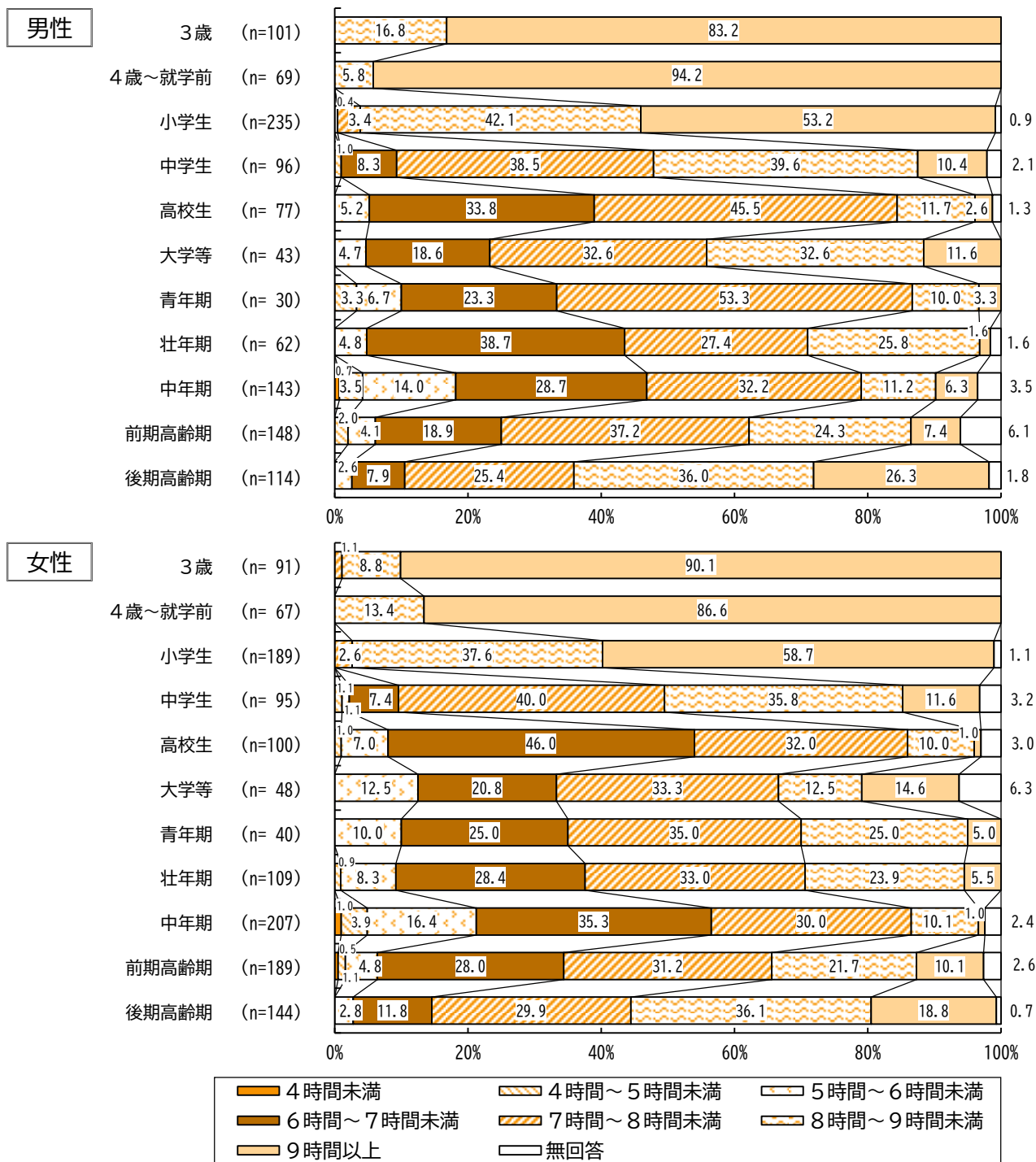


寝る時刻は、男女ともに3歳～小学生では「21時台」、中学生以降では『22～23時台』（22時台+23時台）が高くなっています。

また、大学等～壮年期の男性、大学等～青年期の女性では「25時以降」が高くなっています。

2. 調査の結果

③平均睡眠時間



※平均睡眠時間は寝る時刻と起きる時刻から計算した時間を掲載

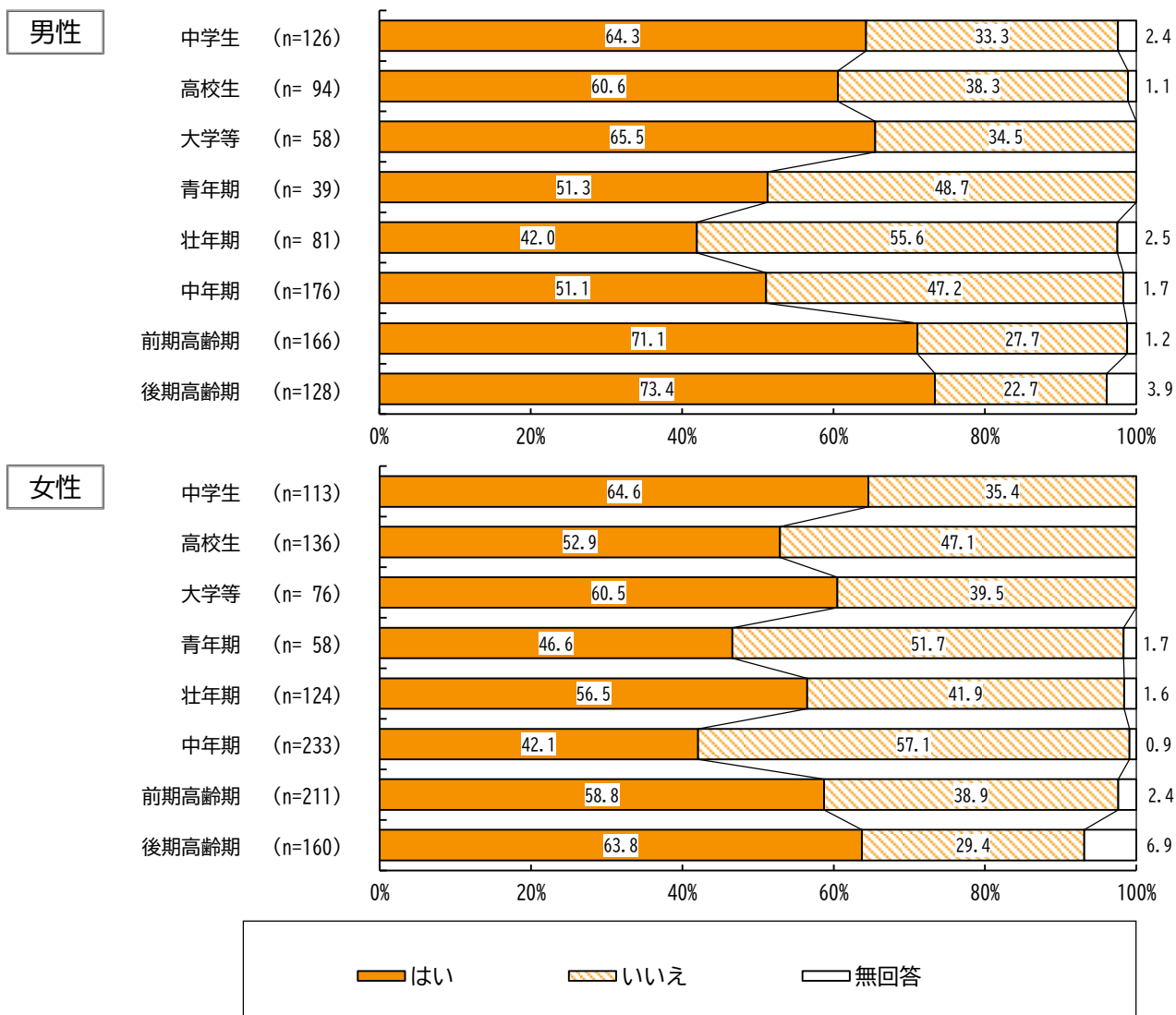
平均睡眠時間は、男女ともに3歳から小学生では「9時間以上」が最も高く、中学生、高校生では低下していきます。

また、女性の高校生と中年期では『7時間未満』（4時間未満+4時間～5時間未満+5時間～6時間未満+6時間～7時間未満）が他の年代に比べて高くなっています。



16) 睡眠による十分な休養状況

◆ 【12歳以上】睡眠によって十分な休養がとれていると思いますか。(単数回答)



睡眠による十分な休養状況は、女性に比べて男性で「はい(とれていると思う)」が高くなっています。

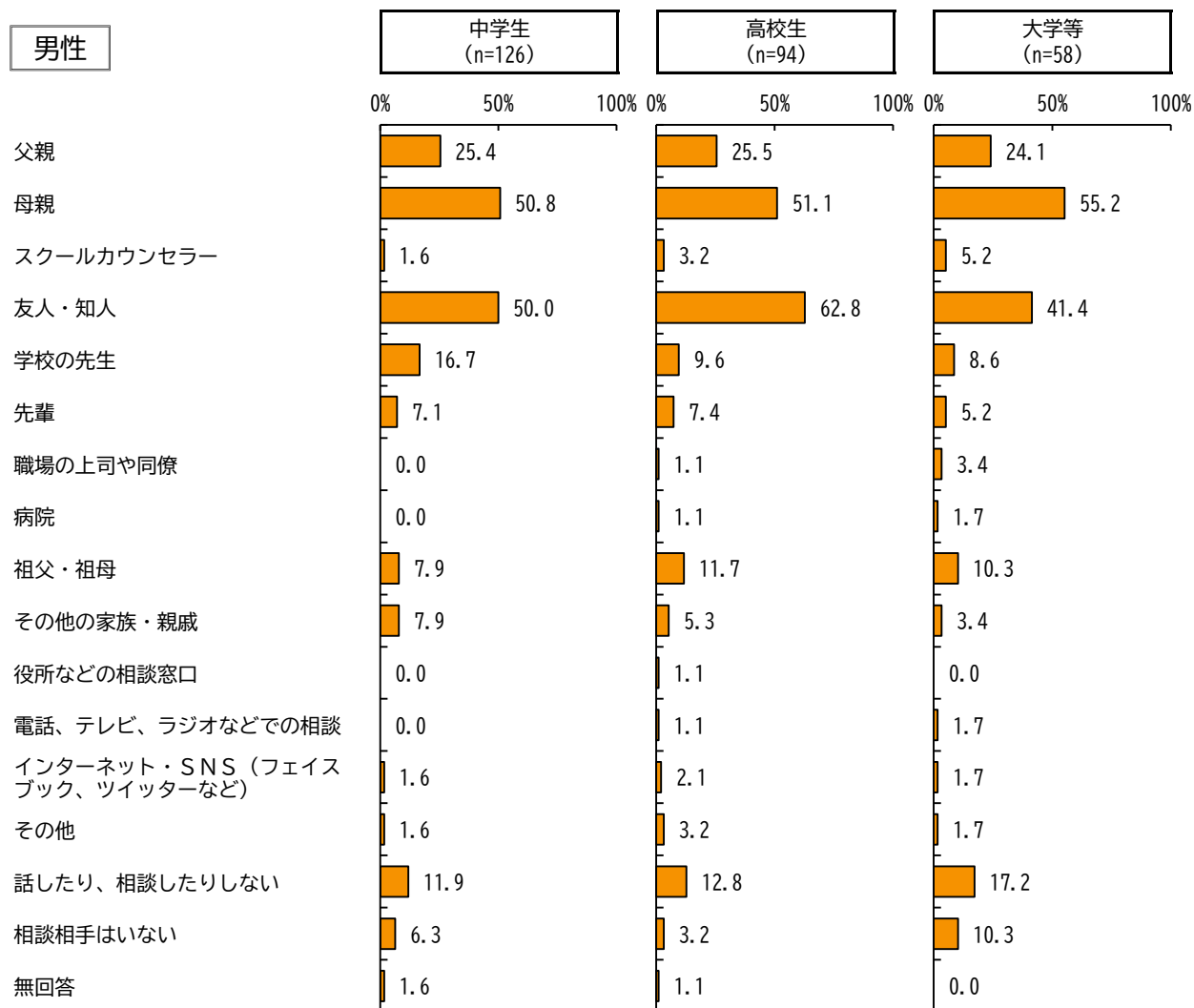
年代別にみると、「はい(とれていると思う)」が壮年期の男性で42.0%、中年期の女性で42.1%と、他の年代に比べてやや低くなっています。

2. 調査の結果

17) 悩みなどの相談相手

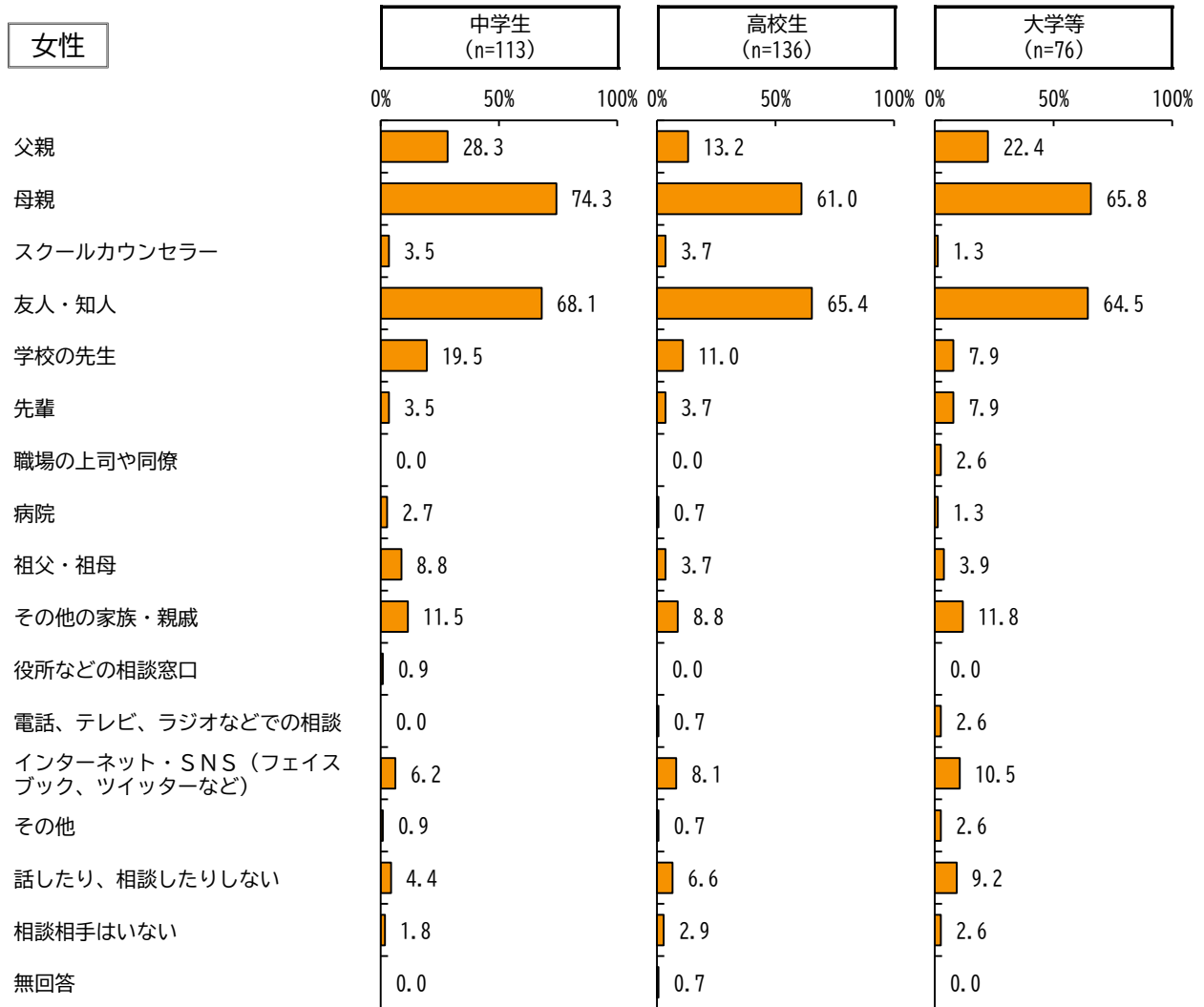
- ◆ 【12～19歳】 自分の気持ちを素直に話したり、悩みなどを相談するとき、だれに話しますか。  
(複数回答可)
- ◆ 【20歳以上】 ころの悩みなどを相談するとき、だれに相談しますか。(複数回答可)

<< 12～19歳 >>



男性の悩みなどの相談相手は、すべての年代で「母親」と「友人・知人」が半数前後と高くなっています。

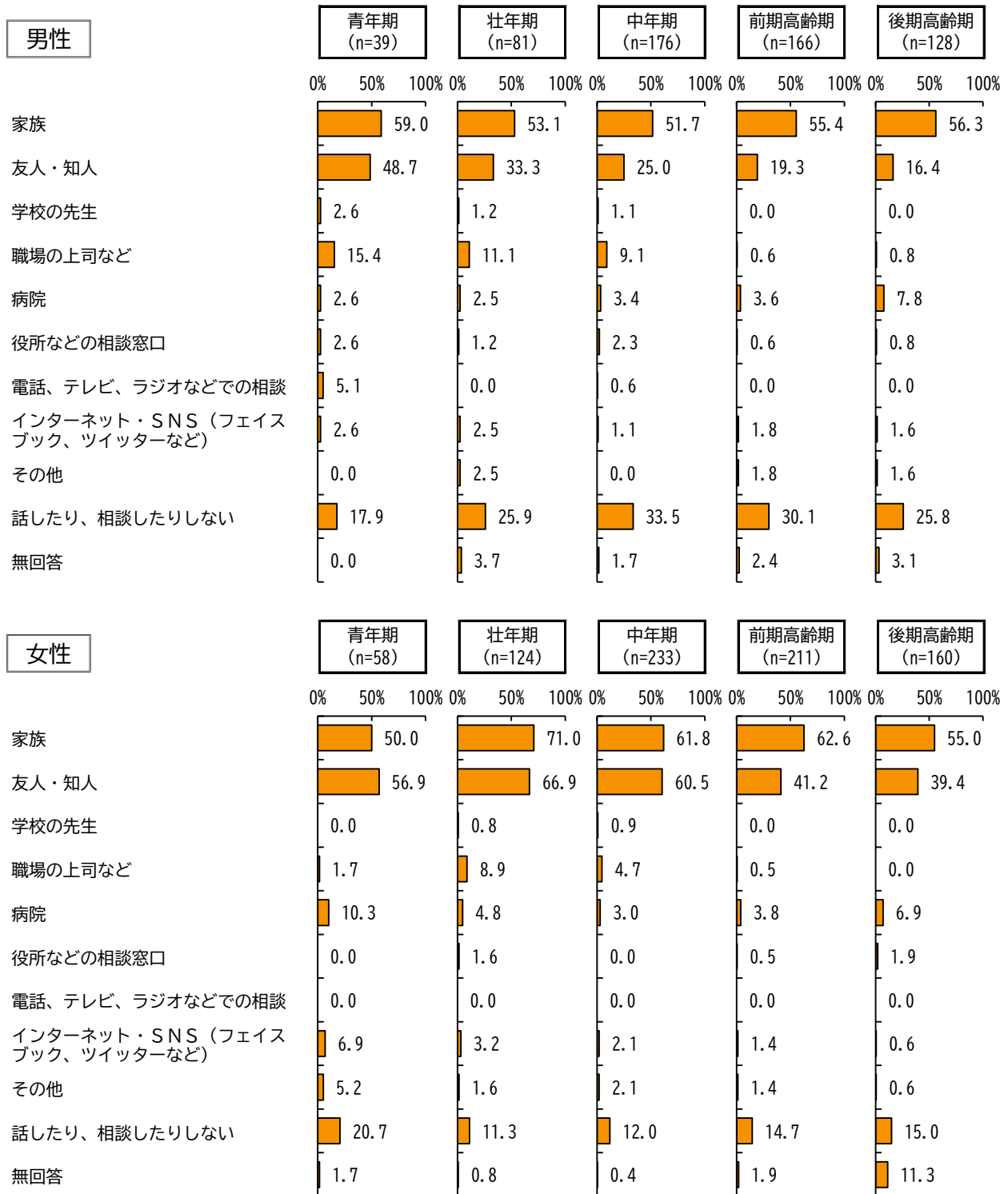
また、「話したり、相談したりしない」が1割を超え、女性と比べて高くなっています。



女性の悩みなどの相談相手は、すべての年代で「母親」と「友人・知人」が6割を超えて高くなっています。

## 2. 調査の結果

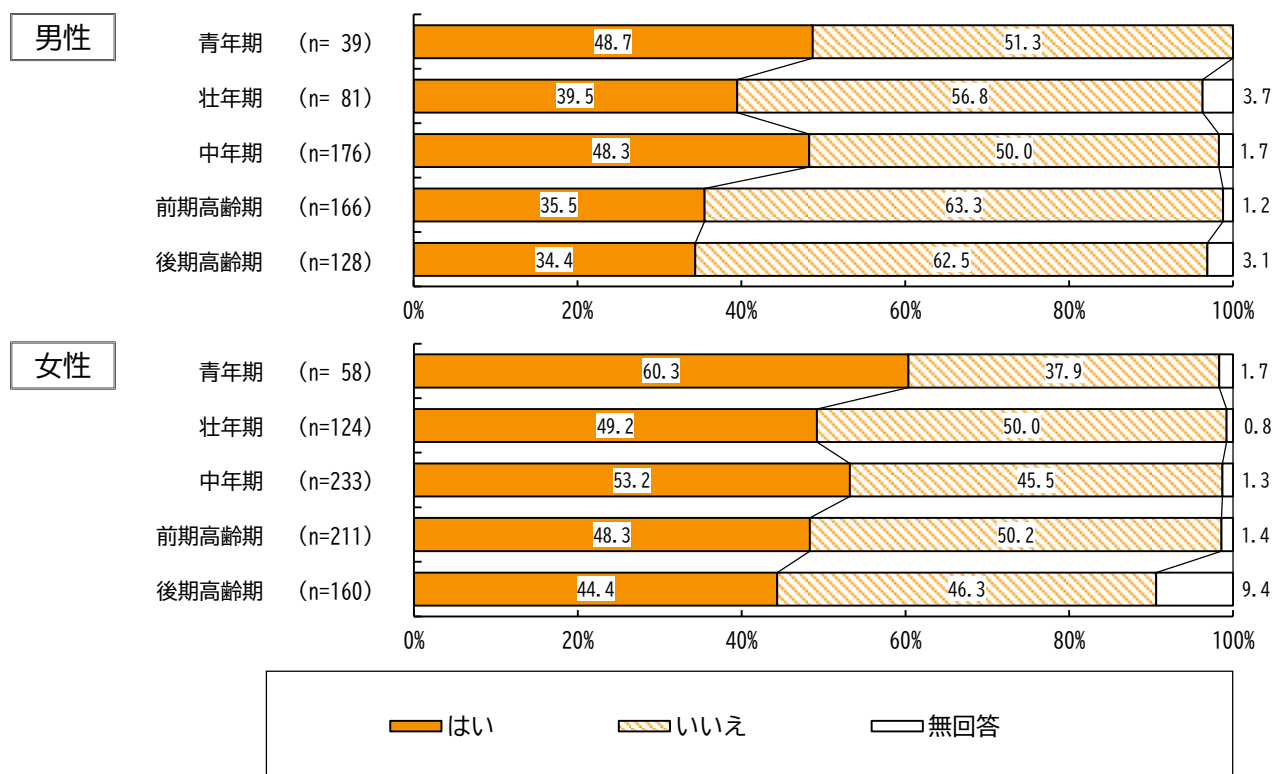
≪ 20歳以上 ≫



20歳以上の悩みなどの相談相手は、男性では「家族」、女性では「家族」と「友人・知人」が高くなっています。また、男性では女性より「話したり、相談したりしない」が高く、中年期・前期高齢期では3割を超えています。

### 18) こころの悩みや認知症・うつ病などの相談機関の認知度

◆ 【20歳以上】 こころの悩みや認知症、うつ病などの相談機関を知っていますか。(単数回答)

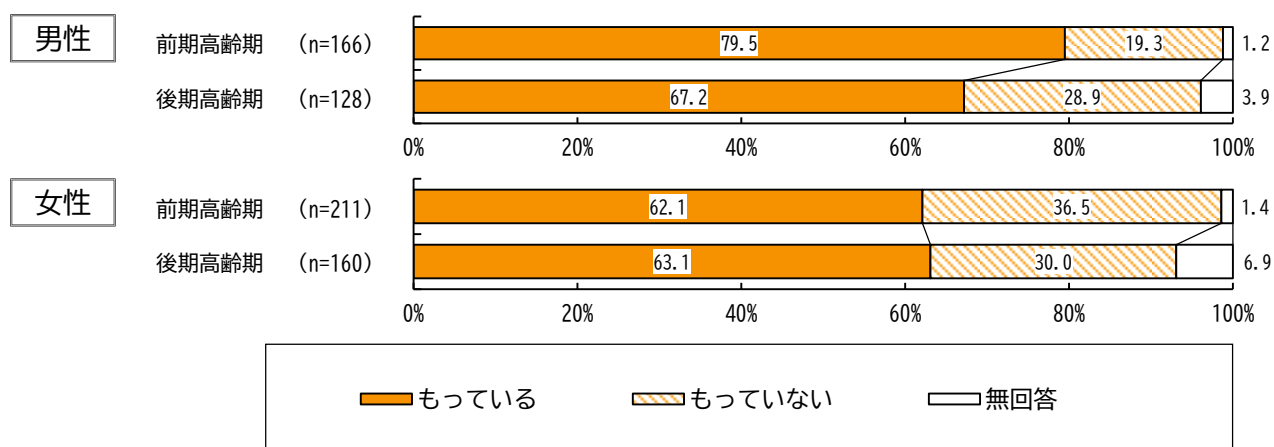


こころの悩みや認知症・うつ病などの相談機関の認知度は、男女ともに、ほとんどの年代で「いいえ (知らない)」が半数以上となっています。

年代別にみると、「はい (知っている)」が青年期の女性で60.3%と、他の年代に比べて高くなっています。

### 19) 趣味の有無

◆ 【65歳以上】 現在なんらかの趣味を持っていますか。(単数回答)

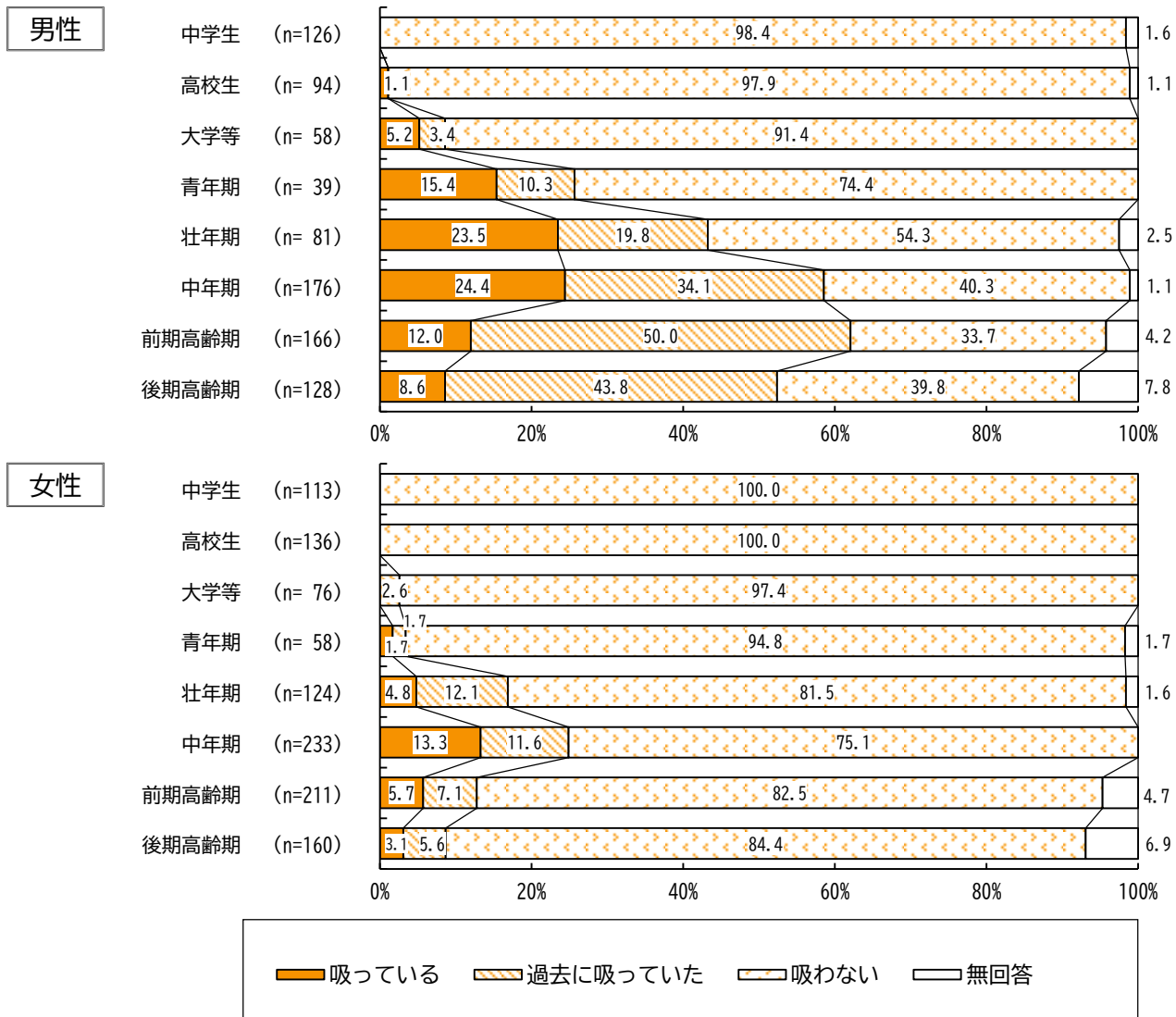


趣味の有無は、男女ともに「もっている」が6割を超えています。

## V. タバコ・酒について

### 1) 喫煙の有無

- ◆ 【12～19歳】タバコ（紙巻きタバコのほか、加熱式タバコ、電子タバコを含む）を吸ったことがありますか。（ありましたか。）（単数回答）
- ◆ 【20歳以上】タバコ（紙巻きタバコのほか、加熱式タバコ、電子タバコを含む）を吸いますか。（単数回答）



喫煙の有無は、『喫煙経験あり』（吸っている+過去に吸っていた）が、女性より男性で高くなっています。

年代別にみると、壮年期・中年期の男性では「吸っている」が2割を超えて高くなっています。

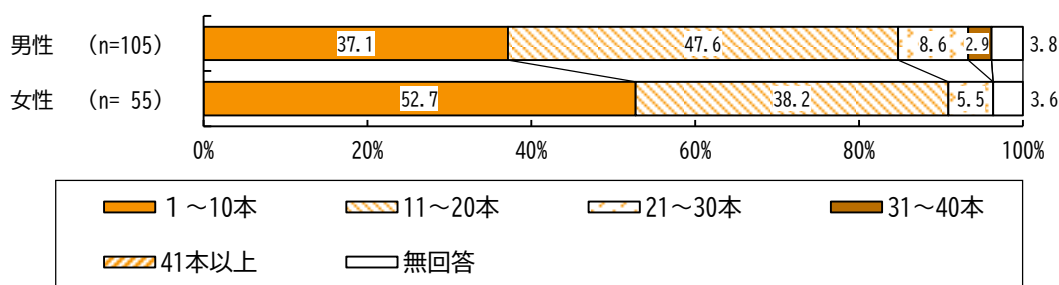
## 2) 未成年のタバコの入手方法

◆ 【12～19歳】タバコはどこで手に入れますか。(複数回答可)

タバコの入手場所は、全員が「店で買う」の回答となっています。

## 3) 1日の平均喫煙本数

◆ 【12歳以上】1日平均何本タバコを吸いますか。(数字を記入)

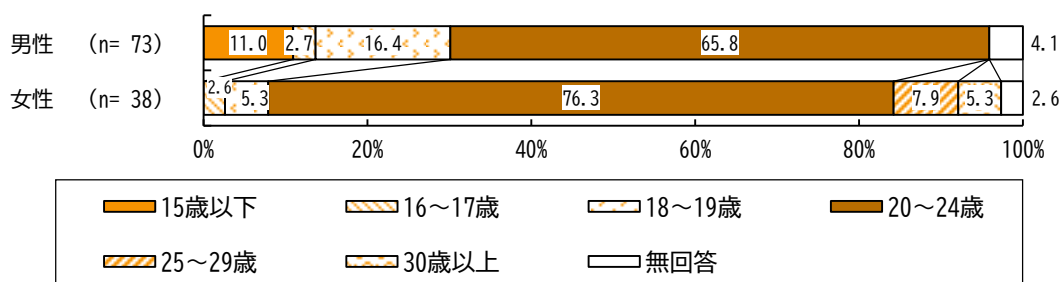


1日の平均喫煙本数は、男女ともに『20本以下』(1～10本+11～20本)が8割を超えています。

女性に比べて男性で『21本以上』(21～30本+31～40本+41本以上)の割合が高い傾向がみられます。

## 4) 喫煙を始めた年齢

◆ 【12～64歳】タバコを吸い始めたのは何歳くらいのときですか。(数字を記入)

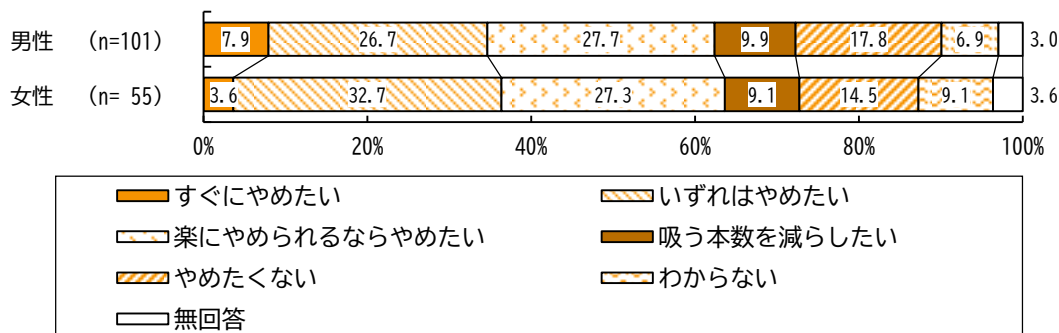


喫煙を始めた年齢は、男女ともに「20～24歳」が最も高くなっており、男性では『20歳未満』(15歳以下+16～17歳+18～19歳)の回答が3割となっています。

2. 調査の結果

5) 禁煙希望の有無

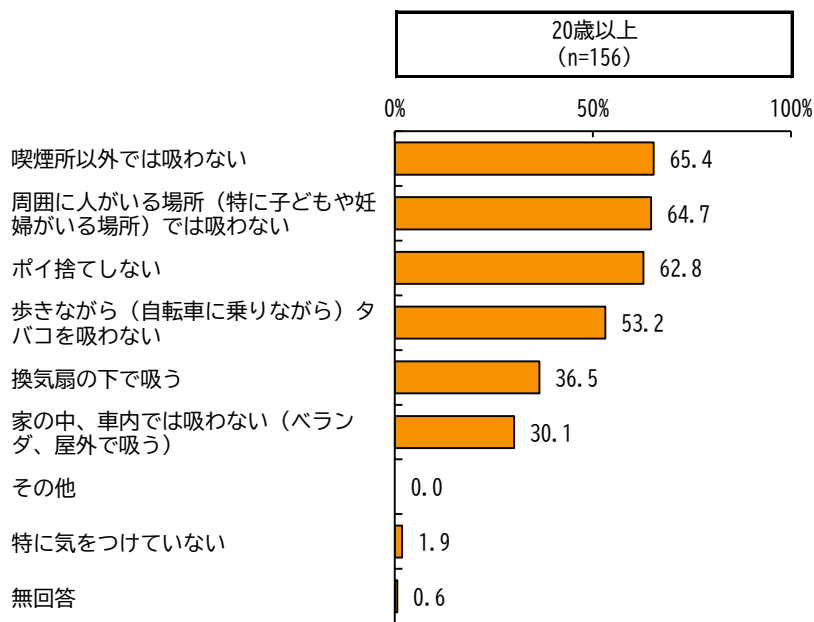
◆ 【20歳以上】 タバコをやめたいと思いますか。(単数回答)



禁煙希望の有無は、男女ともに『禁煙意向がある』(すぐにやめたい+いずれはやめたい+楽にやめられるならやめたい) が6割以上となっています。

6) 喫煙時に気をつけていること

◆ 【20歳以上】 タバコを吸うときに、どのようなことに気をつけていますか。(複数回答可)

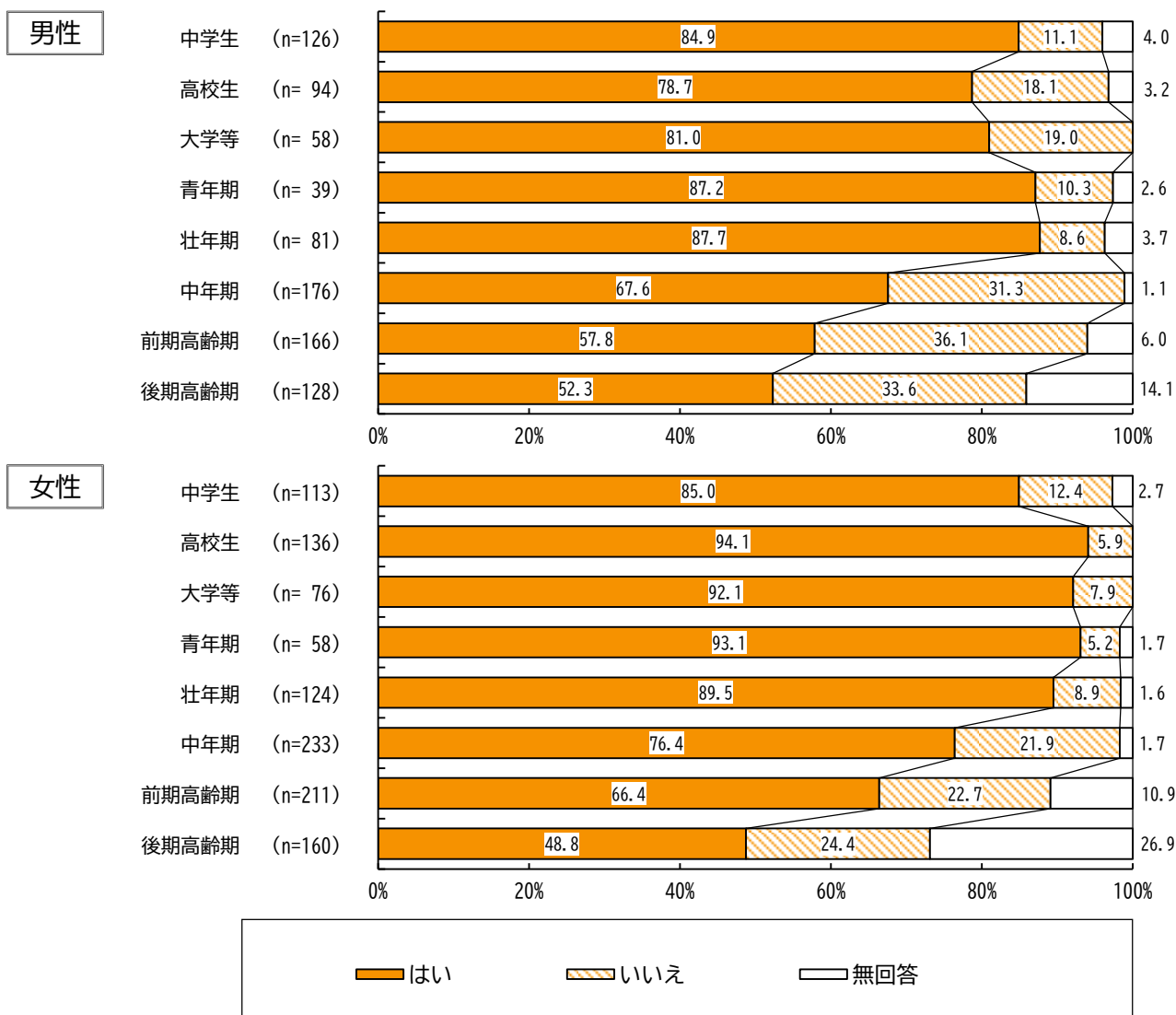


喫煙時に気をつけていることは、「喫煙所以外では吸わない」、「周囲に人がいる場所 (特に子どもや妊婦がいる場所) では吸わない」、「ポイ捨てしない」が6割を超えて高くなっています。



### 7) 喫煙による歯周病への影響の有無

◆ 【12歳以上】タバコを吸うことやタバコの煙を吸うことが、歯周病に影響があると思いますか。  
(単数回答)

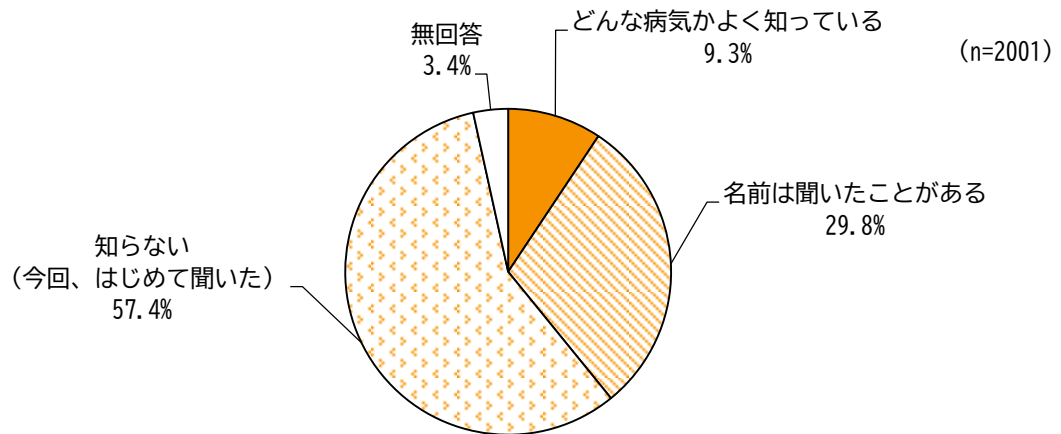


喫煙による歯周病への影響の有無は、ほとんどの年代で「はい（影響があると思う）」が半数を超えています。青年期以降で年代が上がるほど低くなる傾向がみられます。

## 2. 調査の結果

### 8) COPDの認知度

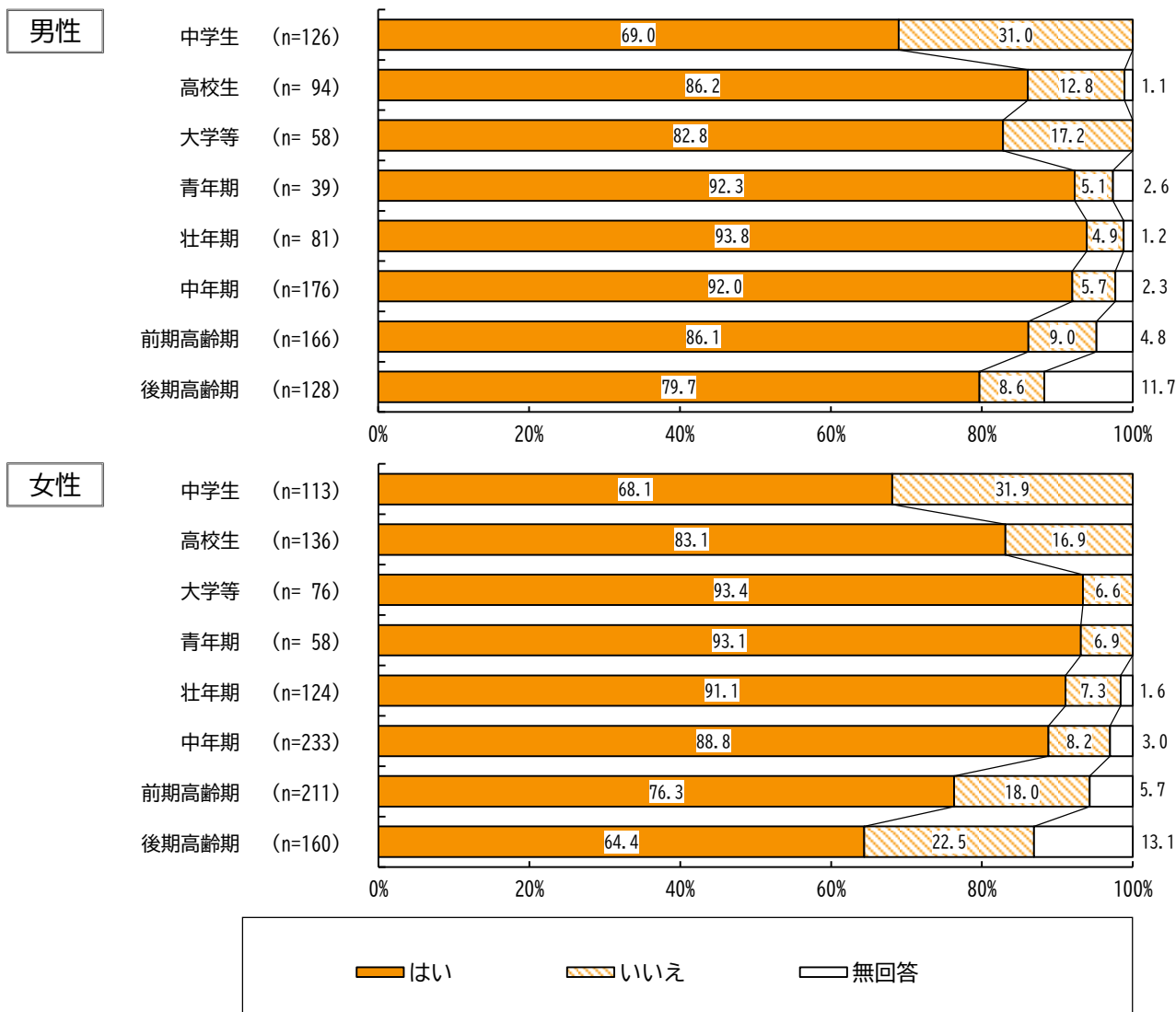
◆ 【12歳以上】 COPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気を知っていますか。（単数回答）



COPDの認知度は、「どんな病気かよく知っている」は1割程度となっており、「名前は聞いたことがある」と合わせても4割程度と認知度は低くなっています。

### 9) 受動喫煙防止の認知度

◆ 【12歳以上】受動喫煙防止\*ということばを聞いたことがありますか。(単数回答)  
 \*「受動喫煙防止」とは…タバコを吸っていない人が自分の意思とは関係なく煙を吸い込むのを防ぐこと



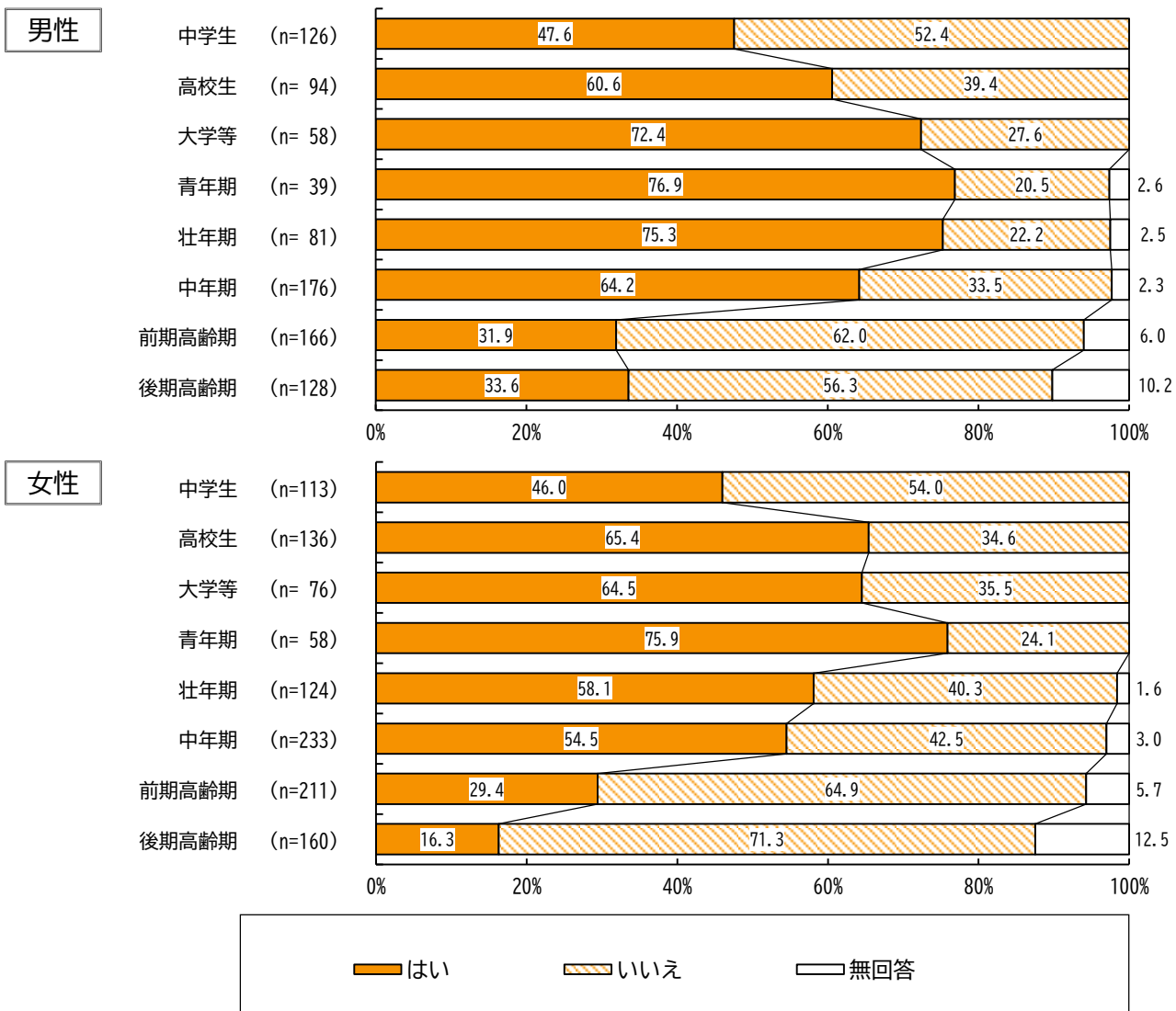
受動喫煙防止の認知度は、すべての年代で「はい (聞いたことがある)」が6割を超えています。

年代別にみると、「いいえ (聞いたことはない)」が中学生で3割と、他の年代と比べて高くなっています。

2. 調査の結果

10) 受動喫煙の経験有無

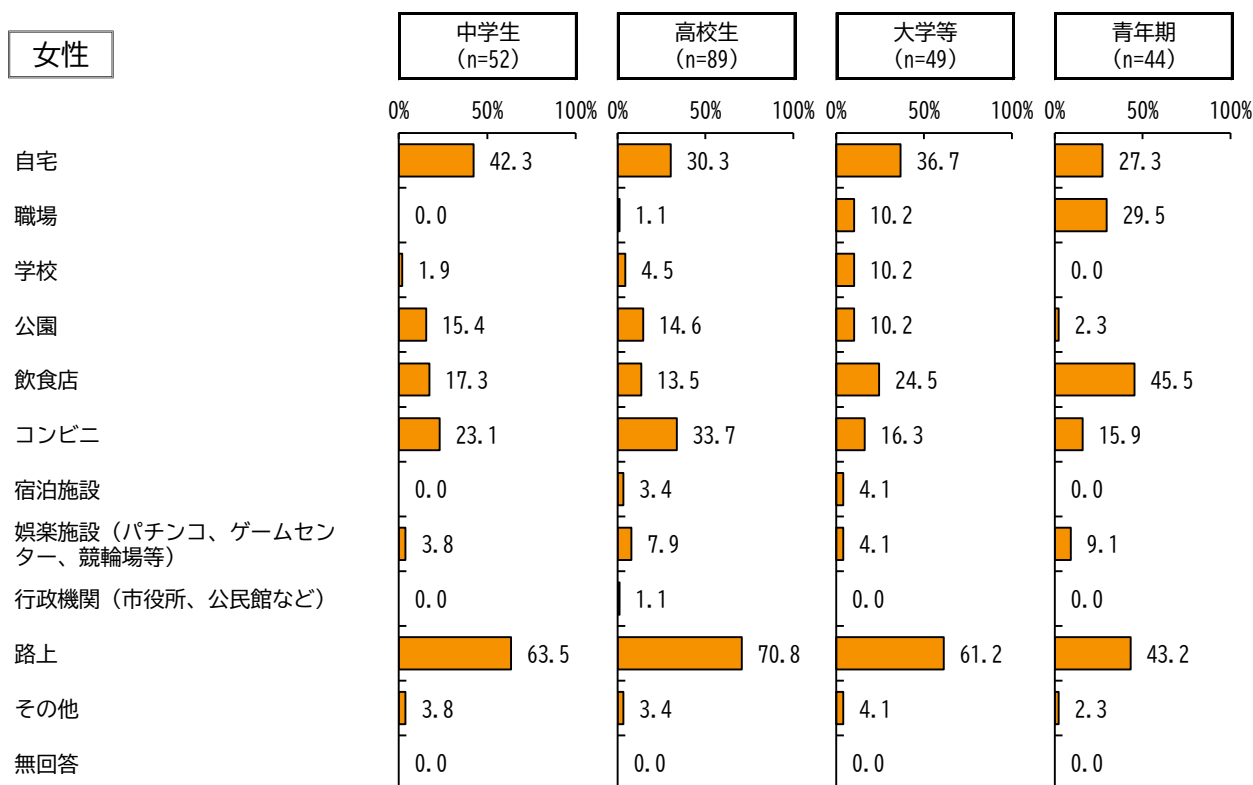
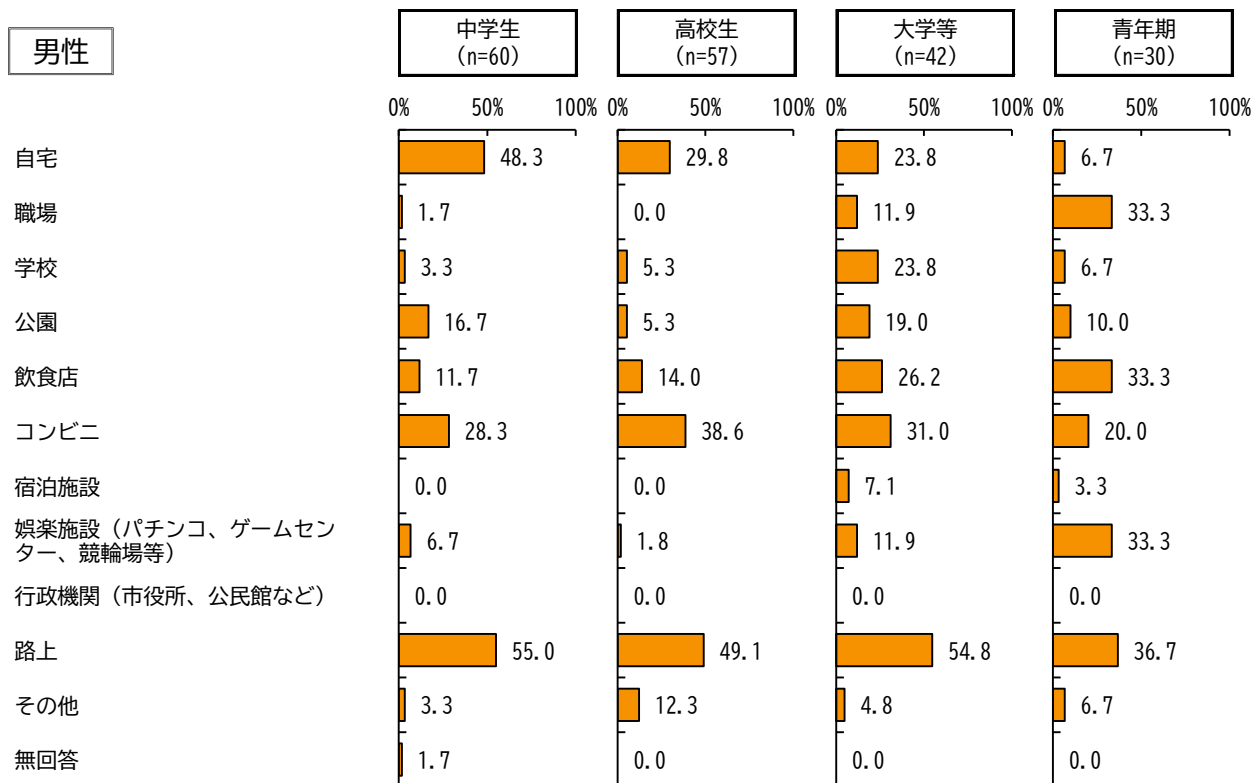
◆ 【12歳以上】あなたは過去1年間で受動喫煙にあいましたか。(単数回答)



受動喫煙の経験有無は、「はい (あった)」が、女性に比べて男性でやや高くなっています。年代別にみると、「はい (あった)」が、大学等から壮年期の男性、青年期の女性では7割を超えています。

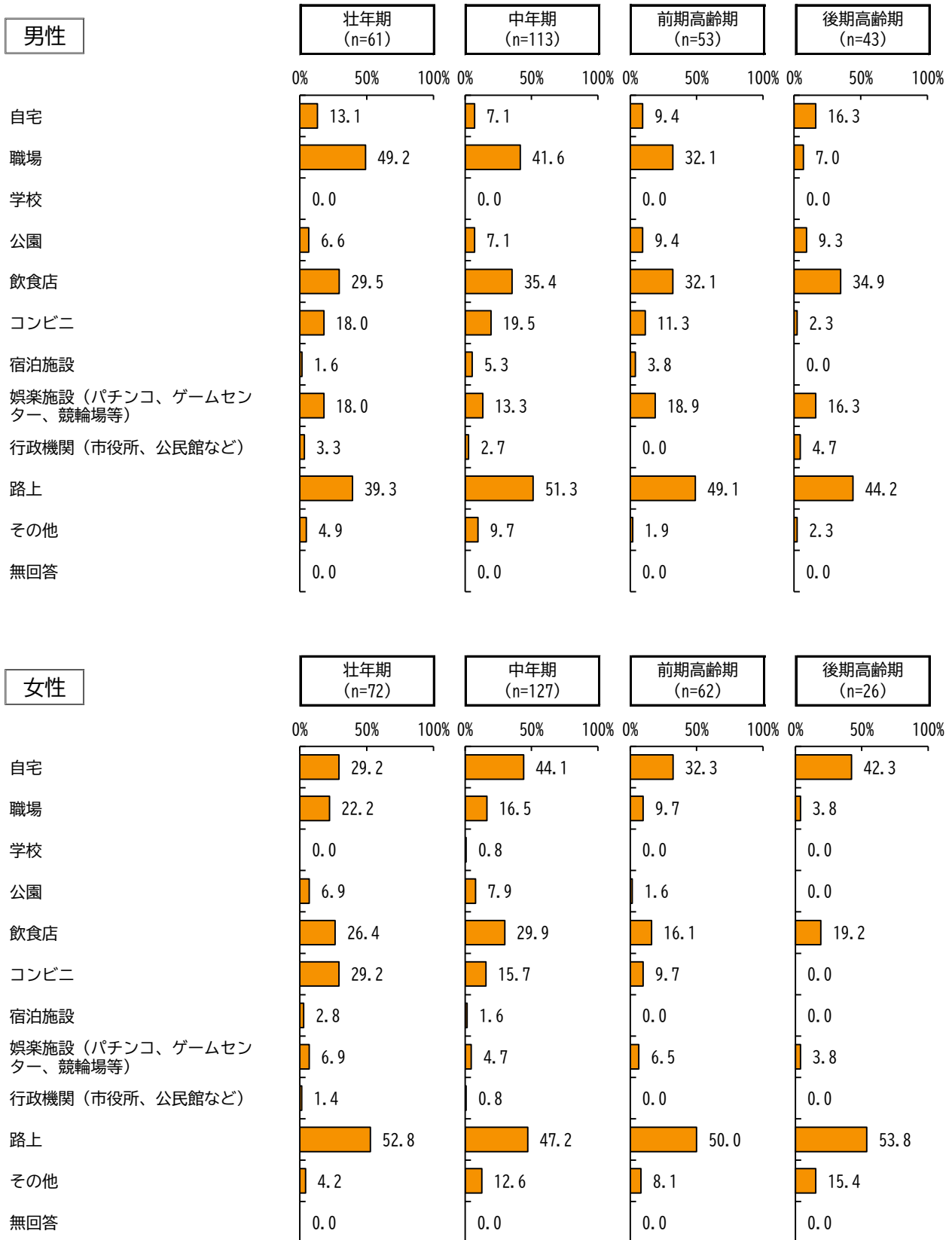
### 11) 受動喫煙にあった場所

◆ 【12歳以上】どのような場所で受動喫煙にありましたか。(複数回答可)



男性の受動喫煙にあった場所は、壮年期においては「職場」が最も高く、他の年代においては「路上」が最も高くなっています。

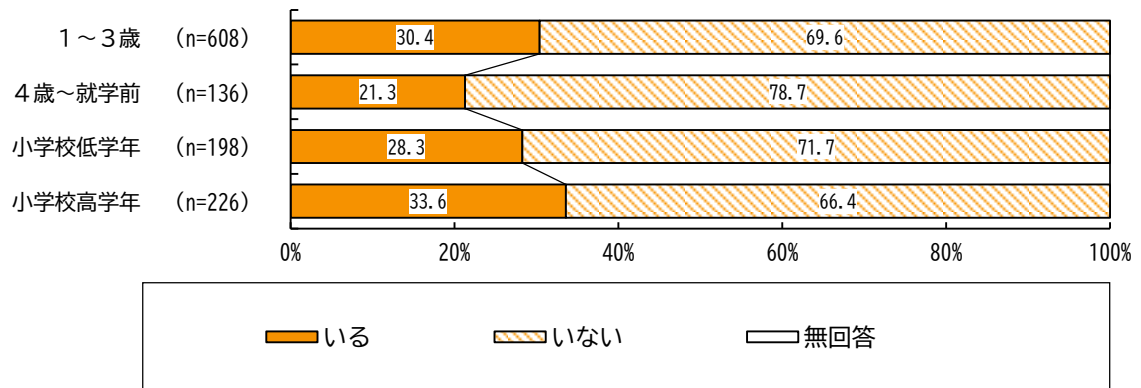
## 2. 調査の結果



女性の受動喫煙にあった場所は、青年期においては「飲食店」が最も高く、他の年代においては「路上」が最も高くなっています。

## 12) 同居者の喫煙の有無

◆ 【1～12歳】同居するご家族で、タバコ（紙巻きタバコのほか、加熱式タバコ、電子タバコを含む）を吸う人がいますか。（単数回答）

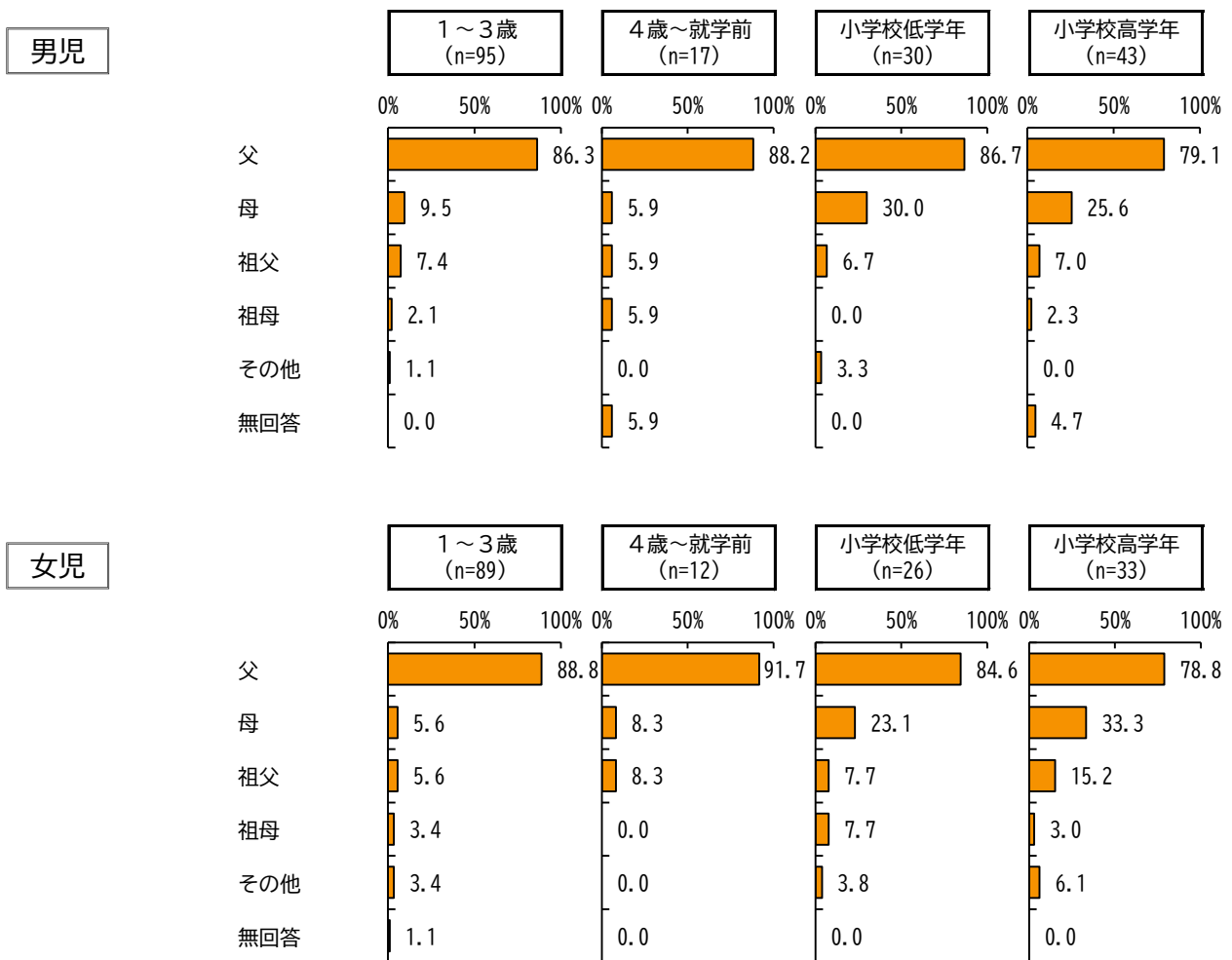


12歳以下の子どもの同居者の喫煙の有無は、すべての年代で「いる」が2割を超えています。

2. 調査の結果

13) 喫煙する同居者

◆ 【1～12歳】お子さんからみて、それはどなたですか。(複数回答可)



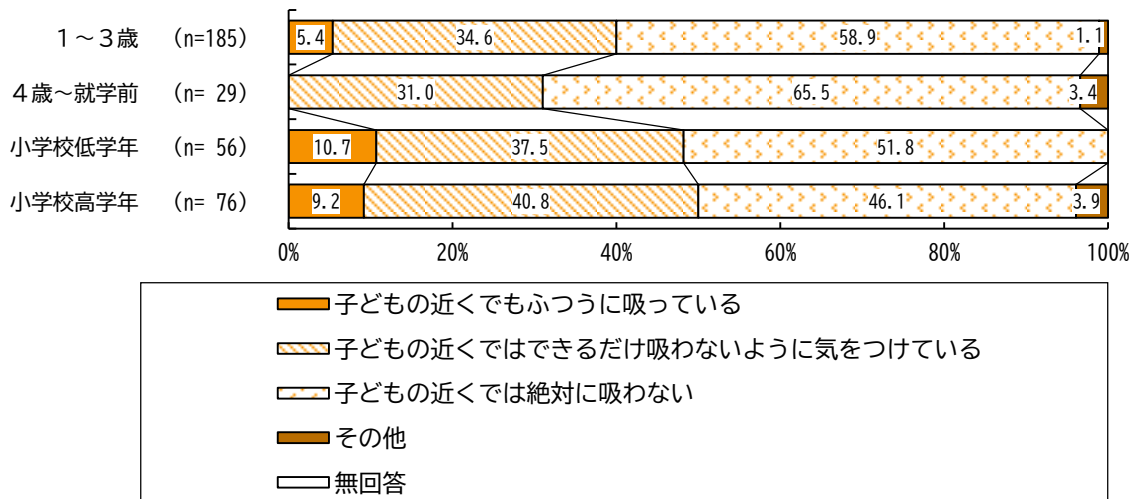
12歳以下の子どもの喫煙する同居者は、ほぼすべての年代で「父」が8割を超えて高くなっています。



### 14) 喫煙者の子どもへの配慮

◆ 【1～12歳】喫煙者は、お子さんの近くでも吸っていますか。(単数回答)

※同居する家族でタバコを吸う人がいる人のみ回答

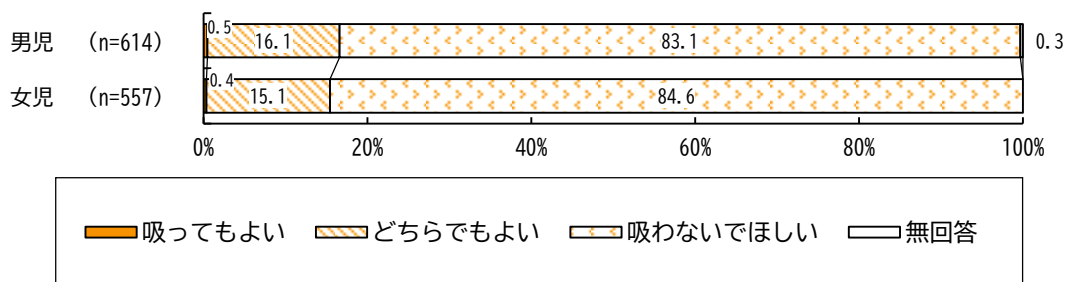


喫煙者の子どもへの配慮は、すべての年代で「子どもの近くでは絶対に吸わない」が最も高くなっています。

また、小学校低学年・小学校高学年では「子どもの近くでもふつうに吸っている」が1割前後を占めています。

### 15) 子どもの将来の喫煙に対する考え

◆ 【1～12歳】お子さんが将来、タバコを吸うことをどのように思っていますか。(単数回答)

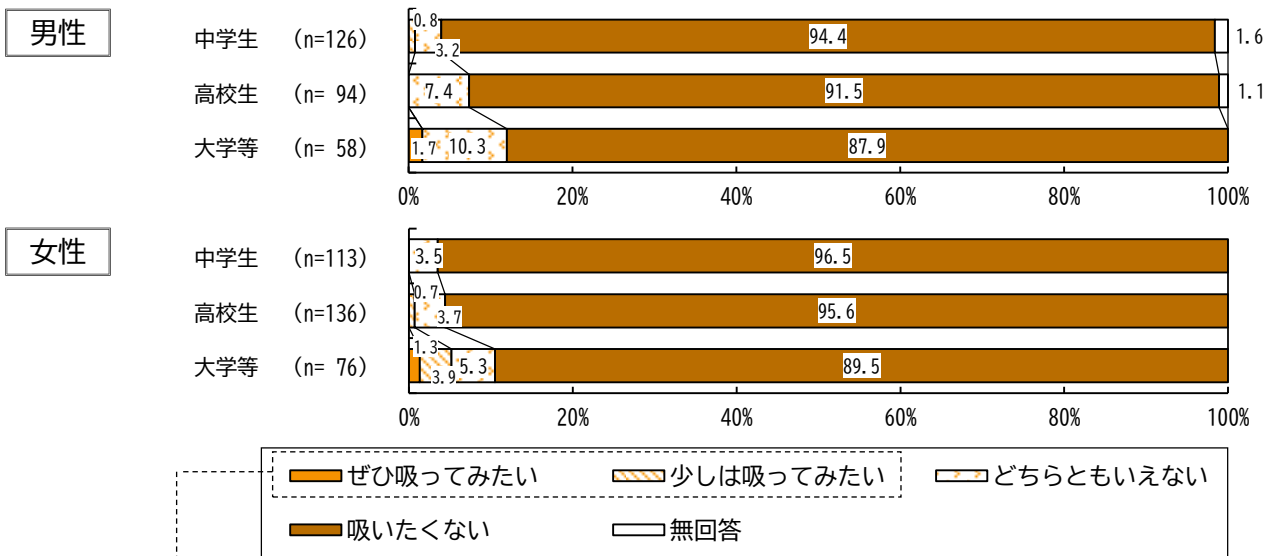


子どもの将来の喫煙に対する考えは、「吸わないでほしい」が8割を超えているものの、「どちらでもよい」が1割以上を占めています。

2. 調査の結果

16) 将来の喫煙意向

◆ 【12～19歳】あなたは、今後タバコを吸いたいと思いますか。(単数回答)



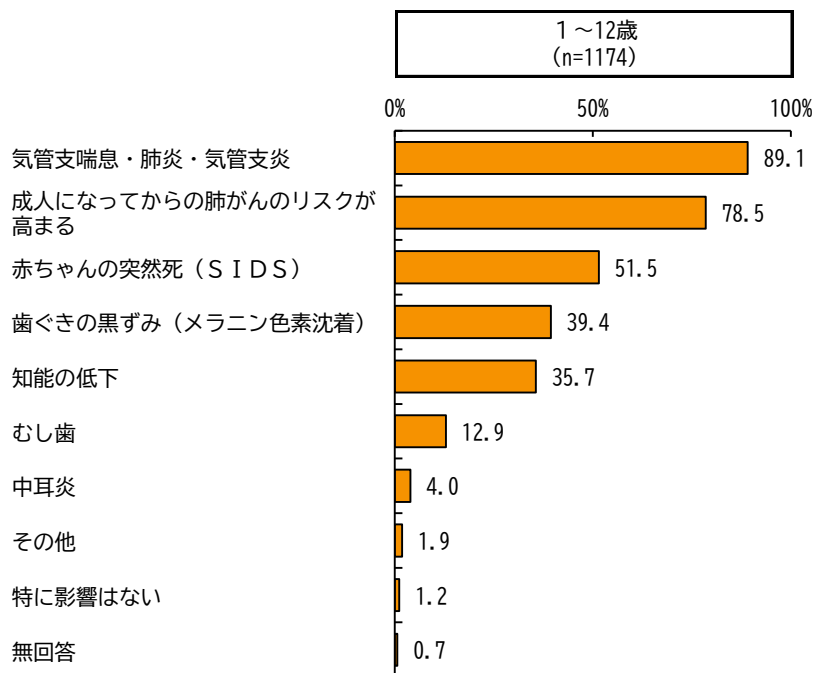
◎ 「吸ってみたい」と回答した理由 (自由記述)

興味がある。／ただ吸ってみたいと思った。／ドラマやアニメで見て、カッコいいと思った。／一度は体験しておきたい。

将来の喫煙意向は、男女ともに「吸いたくない」が9割前後と高くなっています。

## 17) 受動喫煙による子どもへの影響

◆ 【1～12歳】受動喫煙（他人のタバコの煙を吸うこと）が、お子さんの健康や発育に与える影響について、あなた（保護者）が、関係があると思うものはどれですか。（複数回答可）

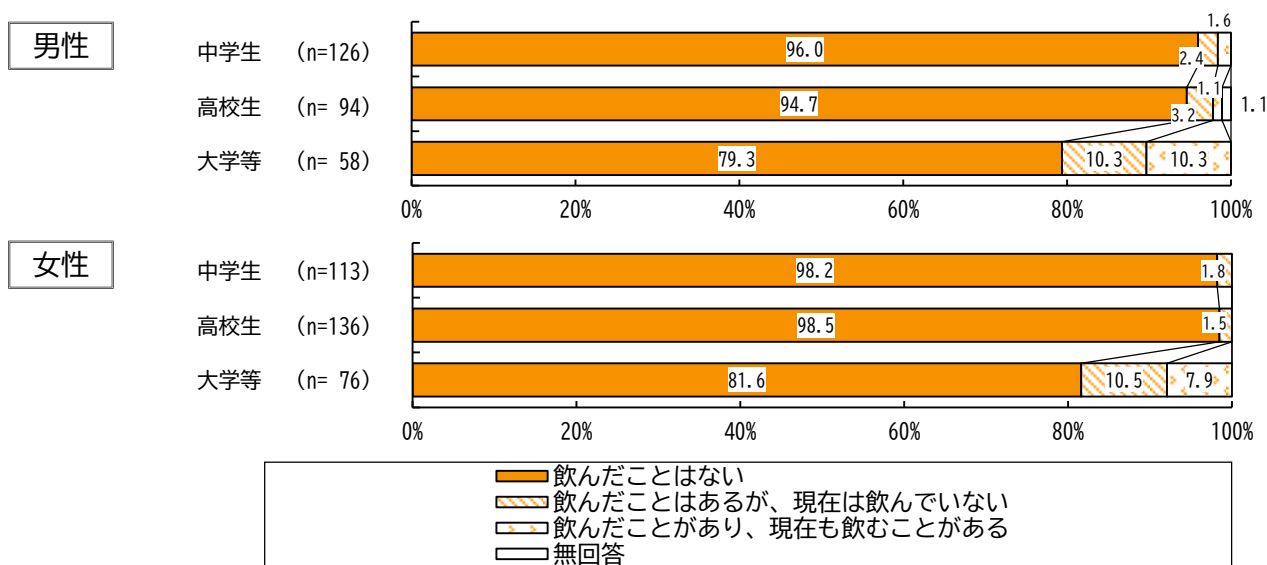


受動喫煙による子どもへの影響は、「気管支喘息・肺炎・気管支炎」が89.1%と最も高く、次いで「大人になってからの肺がんのリスクが高まる」が78.5%、「赤ちゃんの突然死（SIDS）」が51.5%などとなっています。

## 2. 調査の結果

### 18) 未成年の飲酒経験

◆ 【12～19歳】 お酒、ビールなどのアルコールを飲んだことがありますか。(単数回答)



未成年の飲酒経験は、男女ともに年代が上がるほど、『飲酒経験あり』（飲んだことはあるが、現在は飲んでいない+飲んだことがあり、現在も飲むことがある）が高くなっています。また、すべての年代において『飲酒経験あり』は女性より男性で高くなっています。

### 19) 未成年のアルコールの入手方法

◆ 【12～19歳】 アルコールはどこで手に入れますか。(複数回答可)

未成年のアルコールの入手方法は、中学生（2人）では「家にあるものを飲む」（1人）、高校生（1人）では「店で買う」「飲食店で飲む」、大学等（12人）では「店で買う」（8人）が最も高く、次いで「飲食店で飲む」（6人）、「家にあるものを飲む」（3人）、「友だちからもらう」（2人）、「自動販売機」（1人）の回答となっています。

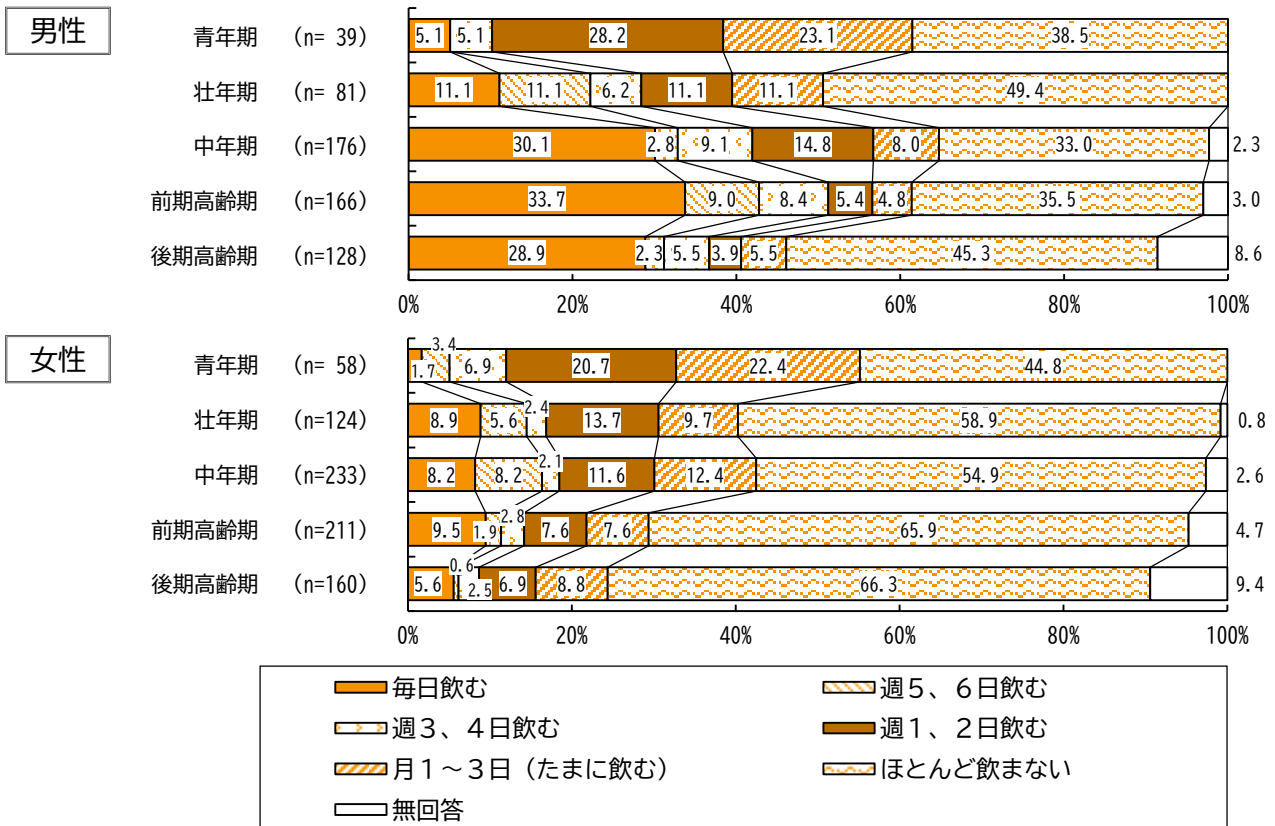
### 20) 未成年の飲酒頻度

◆ 【12～19歳】 どのくらいの頻度で、アルコールを飲みますか。(単数回答)

未成年の飲酒頻度は、中学生（2人）では「月1～3日（たまに飲む）」（1人）、高校生（1人）では「週1、2日飲む」、大学等（12人）では「月1～3日（たまに飲む）」（6人）が最も高く、次いで「毎日飲む」（3人）、「週1、2日飲む」（2人）、「週3、4日飲む」（1人）の回答となっています。

## 21) 飲酒頻度

◆ 【20歳以上】 お酒、ビールなどのアルコールを飲みますか。(単数回答)



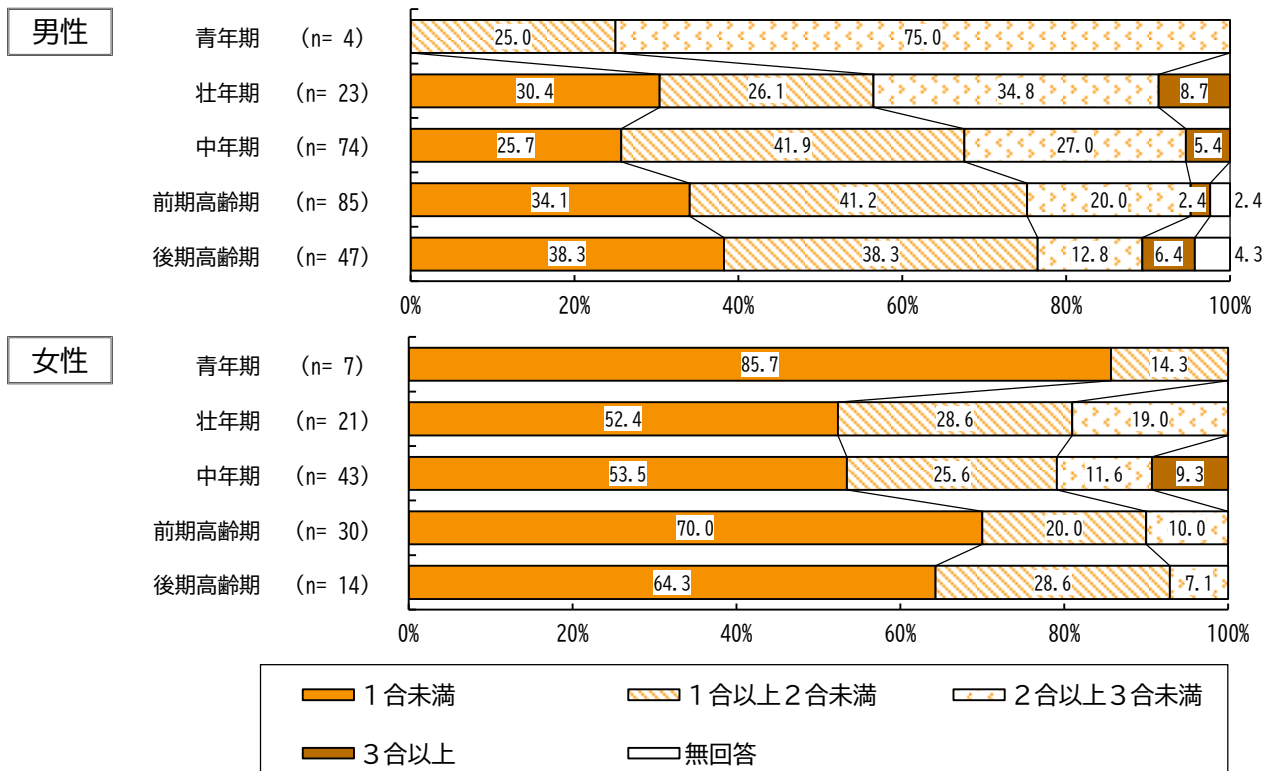
飲酒頻度は、女性に比べて男性で『週3回以上飲む』（毎日飲む+週5、6日飲む+週3、4日飲む）が高くなっています。

中でも、中年期以降の男性では「毎日飲む」が約3割となっています。

2. 調査の結果

22) 1日の平均飲酒量

◆ 【20歳以上】 1日に飲むアルコールの分量は、日本酒に換算すると平均どの程度ですか。  
 (単数回答)  
 (日本酒1合=ビール中びん1本、焼酎0.5合、ウイスキーダブル1杯、ワイングラス2杯として換算)

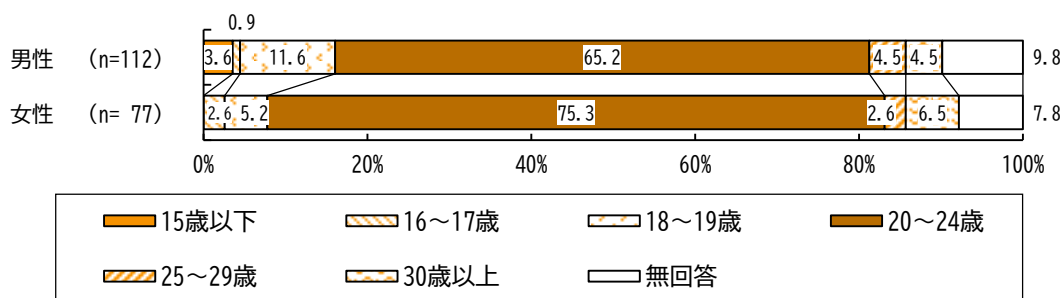


1日の平均飲酒量は、男性に比べて女性で「1合未満」が高くなっています。

壮年期の男性では「2合以上3合未満」が3割を超え、壮年期から後期高齢期の女性では「1合以上2合未満」が2割を超えています。

### 23) 飲酒を始めた年齢

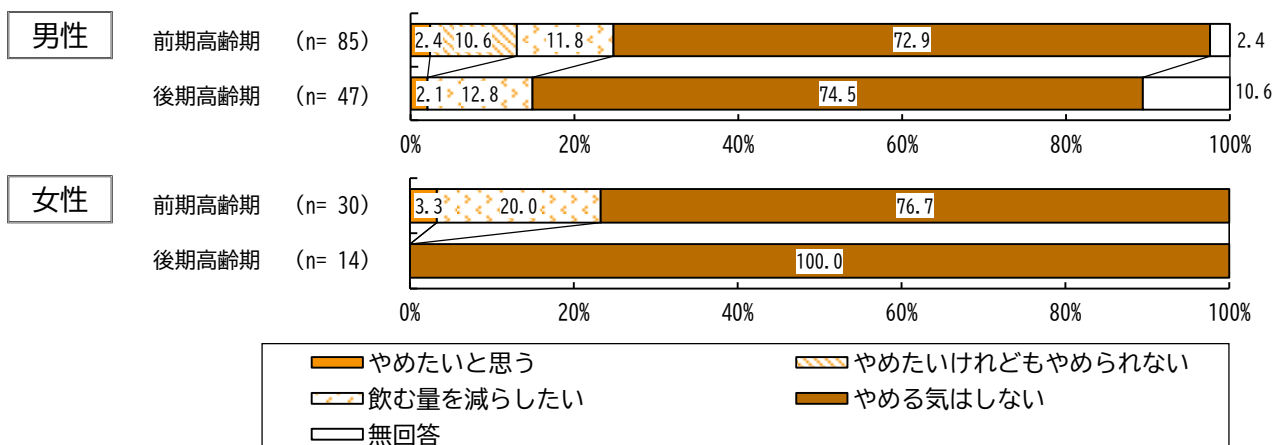
◆ 【12～64歳】 アルコールを飲み始めたのはいつ頃（何歳頃）ですか。（数字を記入）



飲酒を始めた年齢は、男女ともに「20～24歳」が最も高くなっていますが、男性では『20歳未満』（15歳以下+16～17歳+18～19歳）が女性と比べてやや高くなっています。

### 24) 禁酒希望の有無

◆ 【65歳以上】 アルコールをやめたいと思いますか。（単数回答）

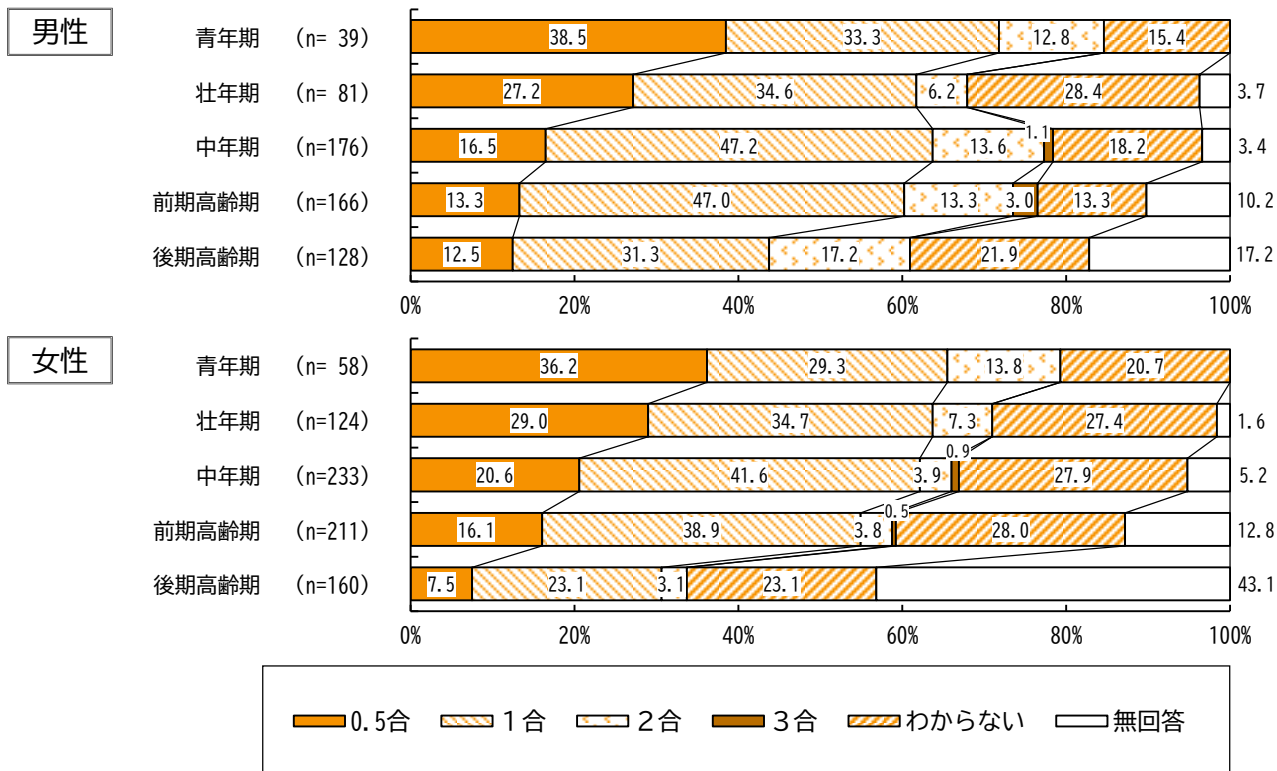


禁酒希望の有無は、男女ともに「やめる気はない」は7割を超えて最も高くなっています。

2. 調査の結果

25) 適正飲酒量の認知度

◆ 【20歳以上】 節度ある1日の飲酒量（適正範囲）は日本酒に換算してどれくらいだと思いますか。（単数回答）  
 （日本酒1合=ビール中びん1本、焼酎0.5合、ウイスキーダブル1杯、ワイングラス2杯として換算）



適正飲酒量は、厚生労働省によると、日本酒で1合（1日平均純アルコールで約20g）とされていますが、正しく理解できている（「1合」と回答した）方は、中年期から前期高齢期の男性と中年期の女性で4割を超えています。

また、壮年期の男性、壮年期から前期高齢期の女性では3割近くが「わからない」と回答しています。

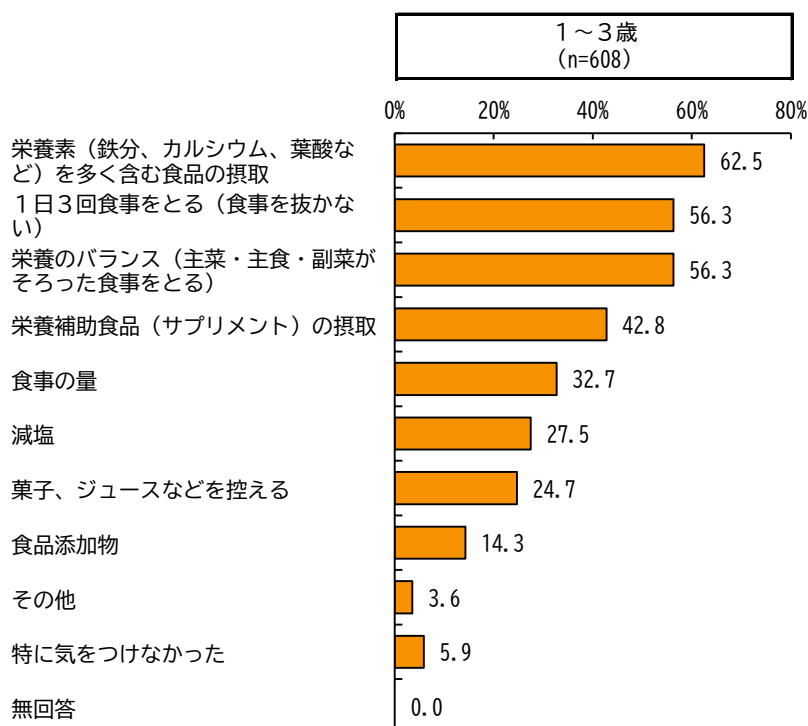


## VI. 妊娠・出産期について

### 1) 妊娠中の食生活で気をつけていたこと

◆ 【1～3歳】妊娠中の食生活で、どのようなことに気をつけましたか。(複数回答可)

※母親についての回答

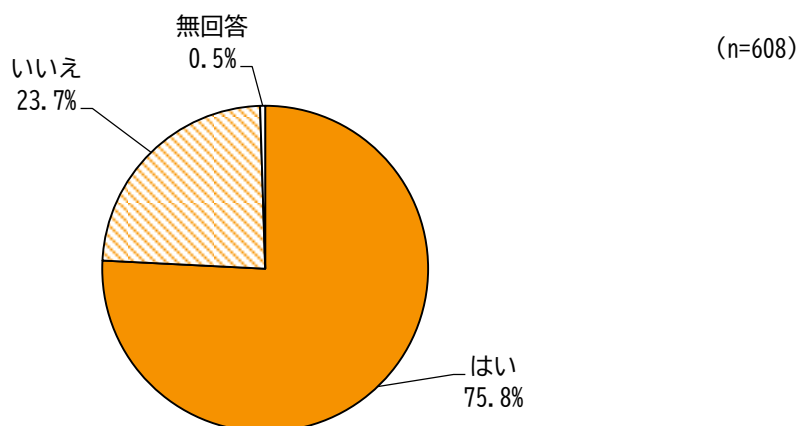


妊娠中の食生活で気をつけていたことは、「栄養素(鉄分、カルシウム、葉酸など)を多く含む食品の摂取」が62.5%と最も高く、次いで「1日3回食事をとる(食事を抜かない)」と「栄養のバランス(主菜・主食・副菜がそろった食事をとる)」が56.3%などとなっています。

### 2) 妊娠中の歯科健診受診の有無

◆ 【1～3歳】妊娠中に歯科健診を受けましたか。(単数回答)

※母親についての回答



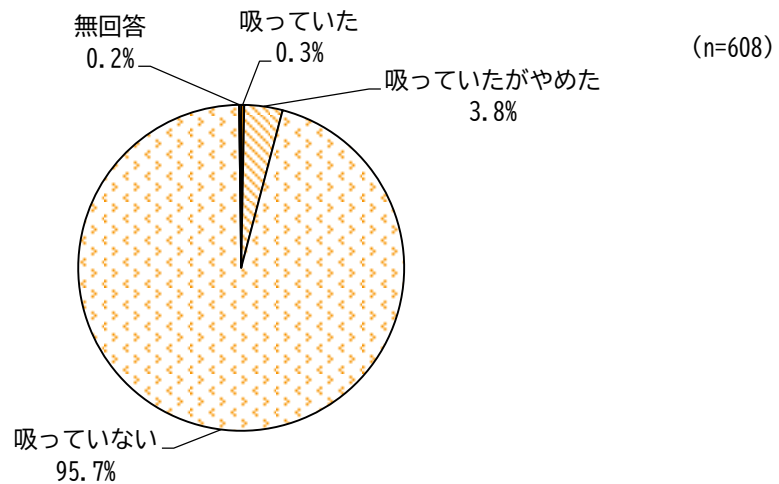
妊娠中の歯科健診受診の有無は、「はい(受けた)」が75.8%となっています。

## 2. 調査の結果

### 3) 妊娠中の喫煙状況

- ◆ 【1～3歳】妊娠中にタバコ（紙巻きタバコのほか、加熱式タバコ、電子タバコを含む）を吸っていましたか。（単数回答）

※母親についての回答



妊娠中の喫煙状況は、「吸っていた」が0.3%、「吸っていたがやめた」が3.8%となっています。

### 4) 妊娠中に禁煙しなかった理由

- ◆ 【1～3歳】妊娠中にタバコをやめなかったのは、どうしてですか。（複数回答可）

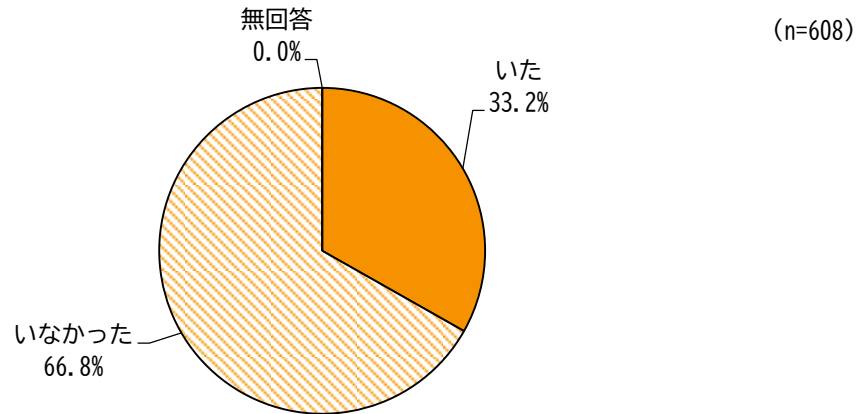
※母親についての回答

妊娠中に禁煙しなかった理由は、全員が「やめようとしたがやめられなかった」の回答となっています。

### 5) 妊娠中の周囲の喫煙状況

◆ 【1～3歳】妊娠中に、同居の家族や職場などで、普段、周囲にタバコを吸う人がいましたか。(単数回答)

※母親についての回答

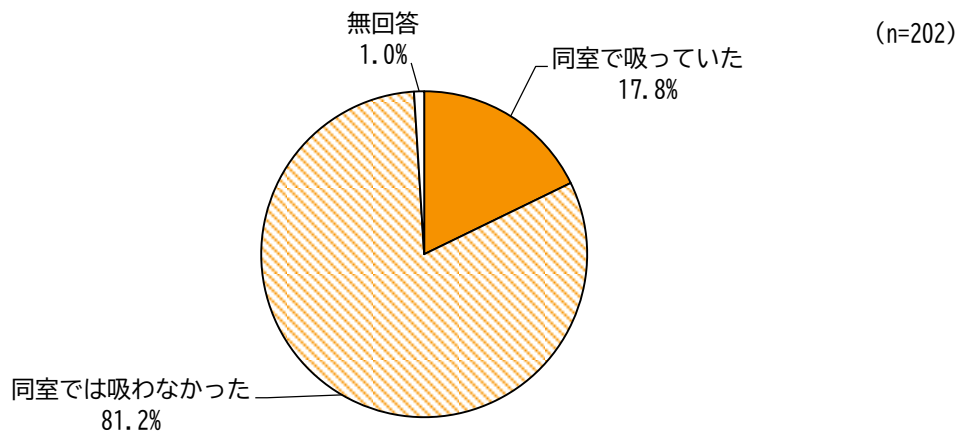


妊娠中の周囲の喫煙状況は、「いた」が33.2%となっています。

### 6) 妊娠中の同室での喫煙状況

◆ 【1～3歳】その人は、あなたと同室で吸っていましたか。(単数回答)

※母親についての回答



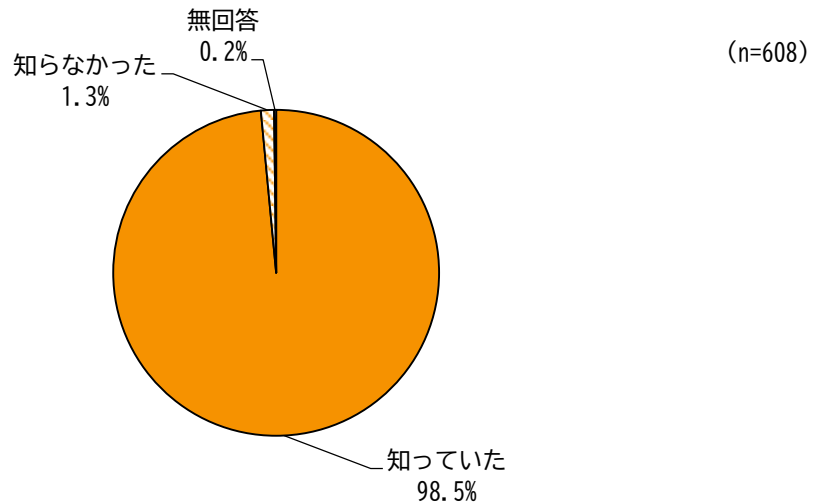
妊娠中の同室での喫煙状況は、「同室で吸っていた」が17.8%となっています。

## 2. 調査の結果

### 7) 受動喫煙による胎児への影響の認知度

- ◆ 【1～3歳】妊娠中の受動喫煙(他人のタバコの煙を吸うこと)が胎児に何らかの影響を与えることは知っていましたか。(単数回答)

※母親についての回答

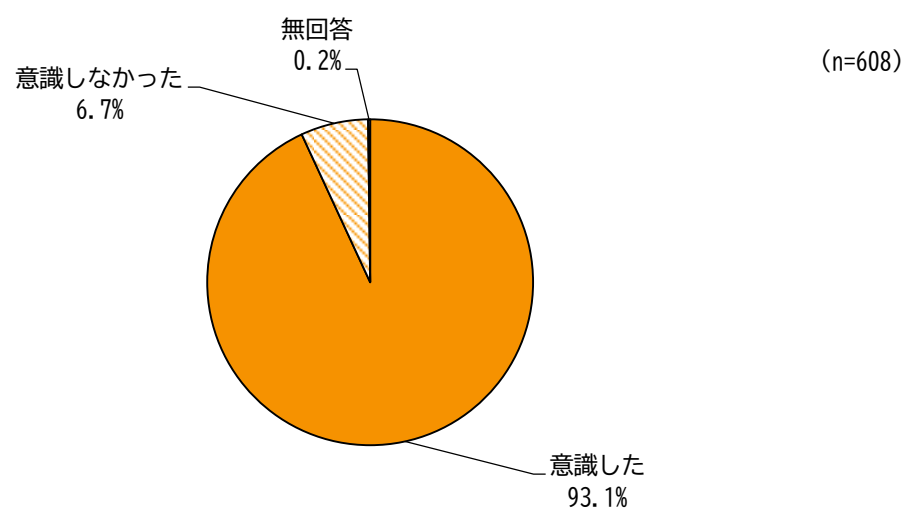


受動喫煙による胎児への影響の認知度は、「知っていた」が98.5%となっています。

### 8) 受動喫煙を防ぐために意識したことの有無

- ◆ 【1～3歳】受動喫煙を防ぐために、喫煙場所に近づかないなど、意識しましたか。(単数回答)

※母親についての回答

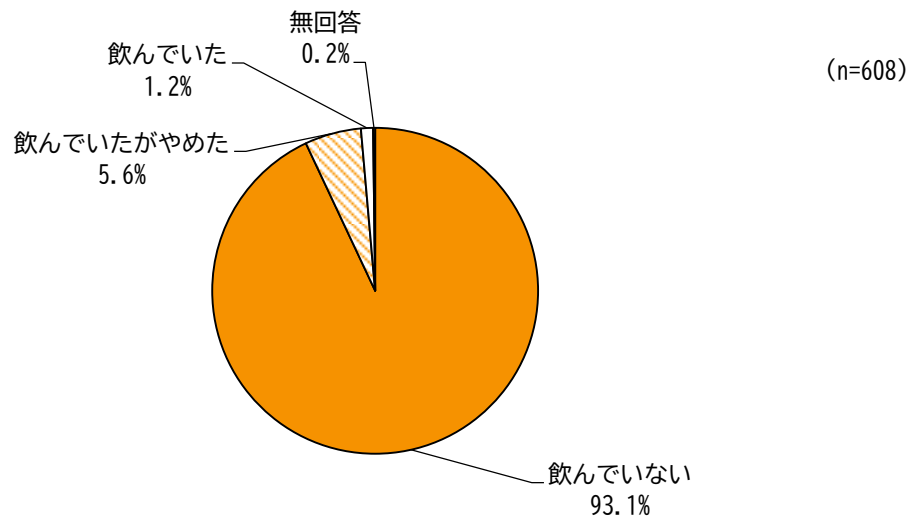


受動喫煙を防ぐために意識したことの有無は、「意識した」が93.1%となっています。

### 9) 妊娠中の飲酒状況

◆ 【1～3歳】妊娠中にお酒を飲んでいましたか。(単数回答)

※母親についての回答

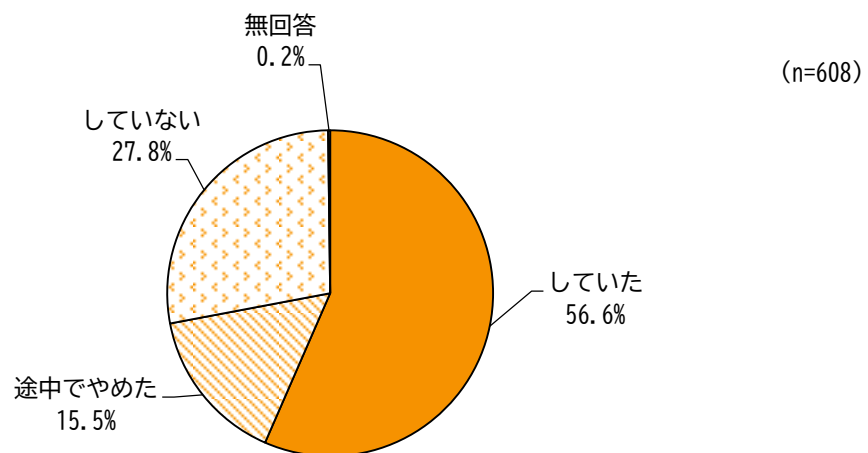


妊娠中の飲酒状況は、「飲んでいた」が1.2%、「飲んでいたがやめた」が5.6%となっています。

### 10) 妊娠中の就労状況

◆ 【1～3歳】妊娠中に仕事をしていましたか。(単数回答)

※母親についての回答

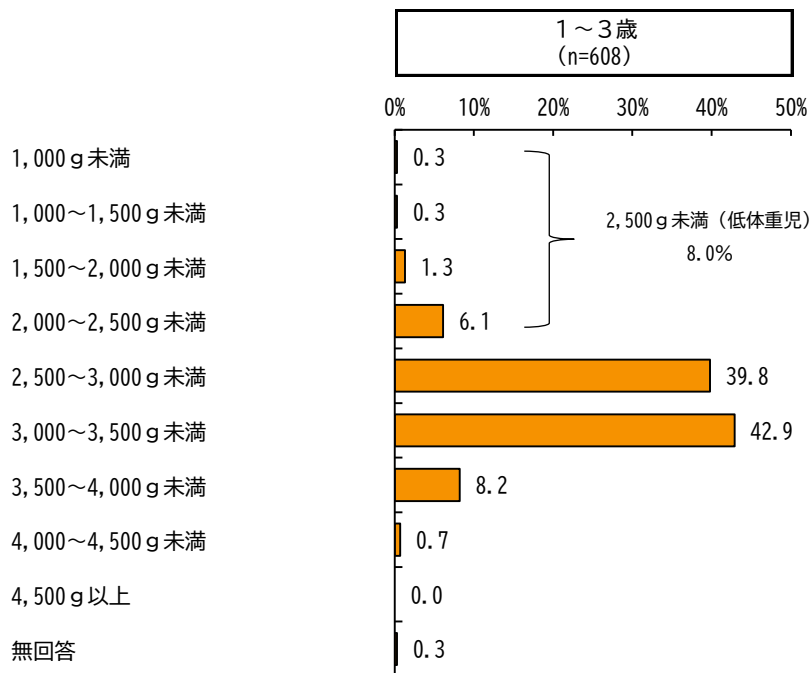


妊娠中の就労状況は、「していた」が56.6%と最も高く、次いで「していない」が27.8%、「途中でやめた」が15.5%となっています。

## 2. 調査の結果

### 11) 出生時体重

◆ 【1～3歳】 お子さんの出生時の体重を教えてください。(数字を記入)



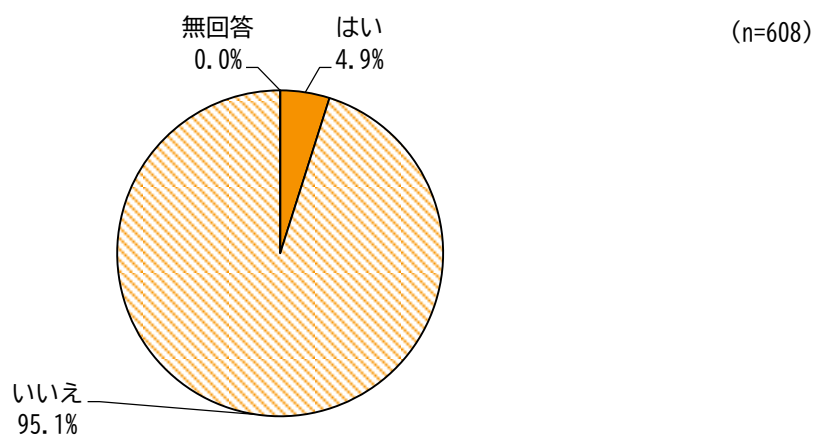
出生時体重は、「3,000～3,500g未満」が42.9%と最も高く、次いで「2,500～3,000g未満」が39.8%などとなっています。

低体重児とされる『2,500g未満』は、8.0%となっています。

### 12) 早産の状況

◆ 【1～3歳】 お子さんは早産（妊娠22週以降36週以前に生まれたもの）でしたか。

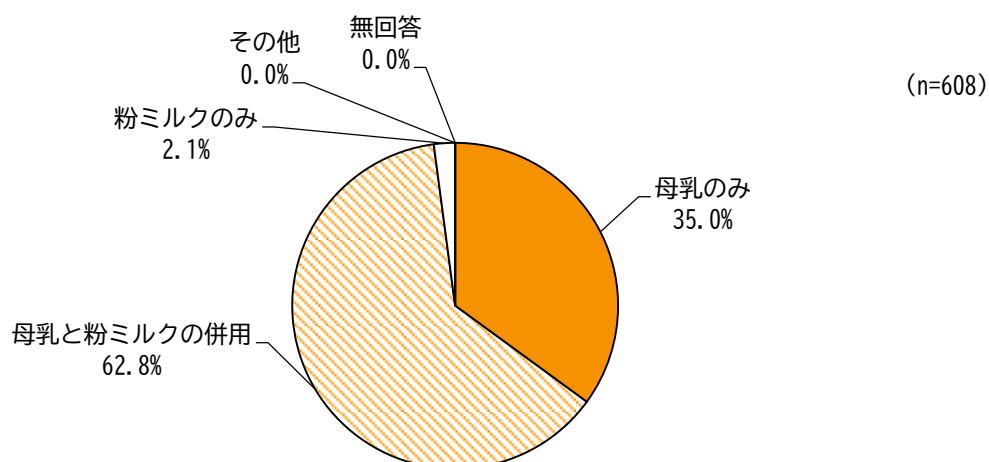
(単数回答)



早産の状況は、「はい (早産だった)」が4.9%となっています。

## 13) 生後1か月までの飲料

◆ 【1～3歳】生後1か月ころまでお子さんは何を飲んでいましたか。(単数回答)

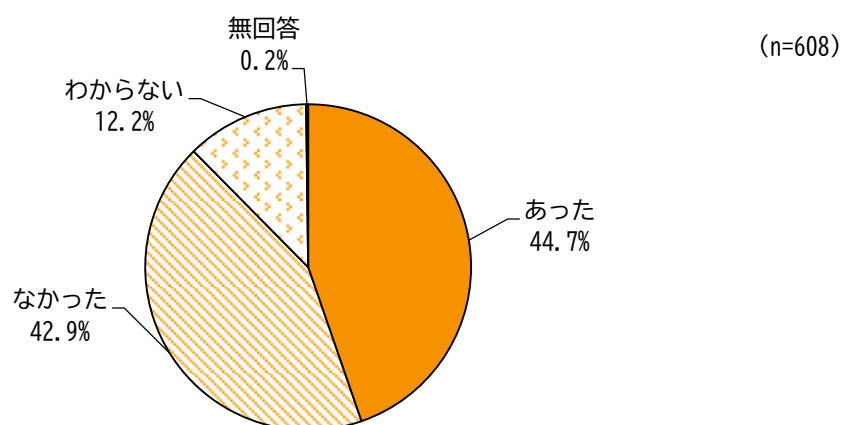


生後1か月までの飲料は、「母乳と粉ミルクの併用」が62.8%と最も高く、次いで「母乳のみ」が35.0%、「粉ミルクのみ」が2.1%となっています。

## 14) 産後3か月の精神状態

◆ 【1～3歳】産後3か月くらいの中に、気分が沈んだり涙もろくなったり、何もする気になれないということがありましたか。(単数回答)

※母親についての回答



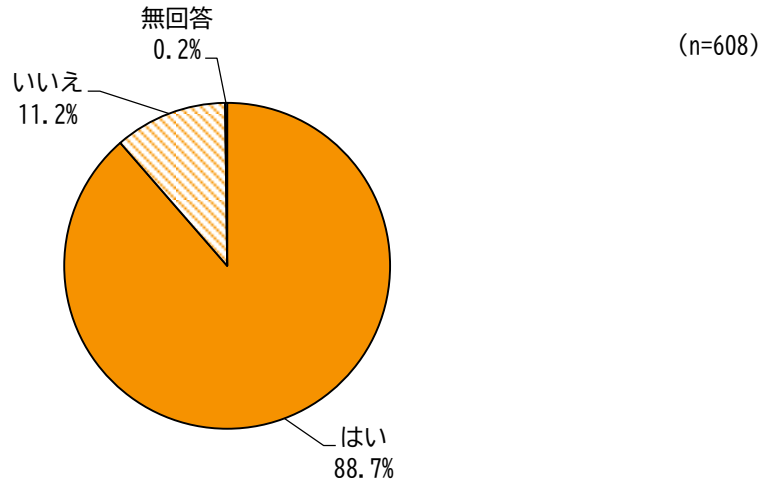
産後3か月の精神状態（3か月くらいの中に、気分が沈んだり涙もろくなったり、何もする気になれないことの有無）は、「あった」が44.7%、「なかった」が42.9%となっています。

2. 調査の結果

15) こんにちは赤ちゃん事業の認知度

◆ 【1～3歳】 こんにちは赤ちゃん事業(生後4か月までの乳児がいるすべての家庭を訪問する事業)を知っていますか。(単数回答)

※母親についての回答

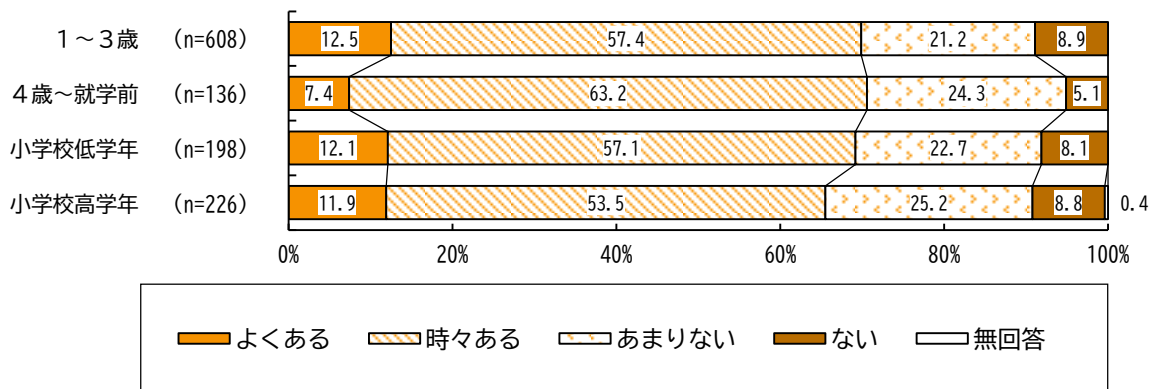


こんにちは赤ちゃん事業の認知度は、「はい(知っている)」が88.7%となっています。

16) 育児・子育ての自信

◆ 【1～12歳】 育児・子育てに自信がもてないことがありますか。(単数回答)

※保護者についての回答



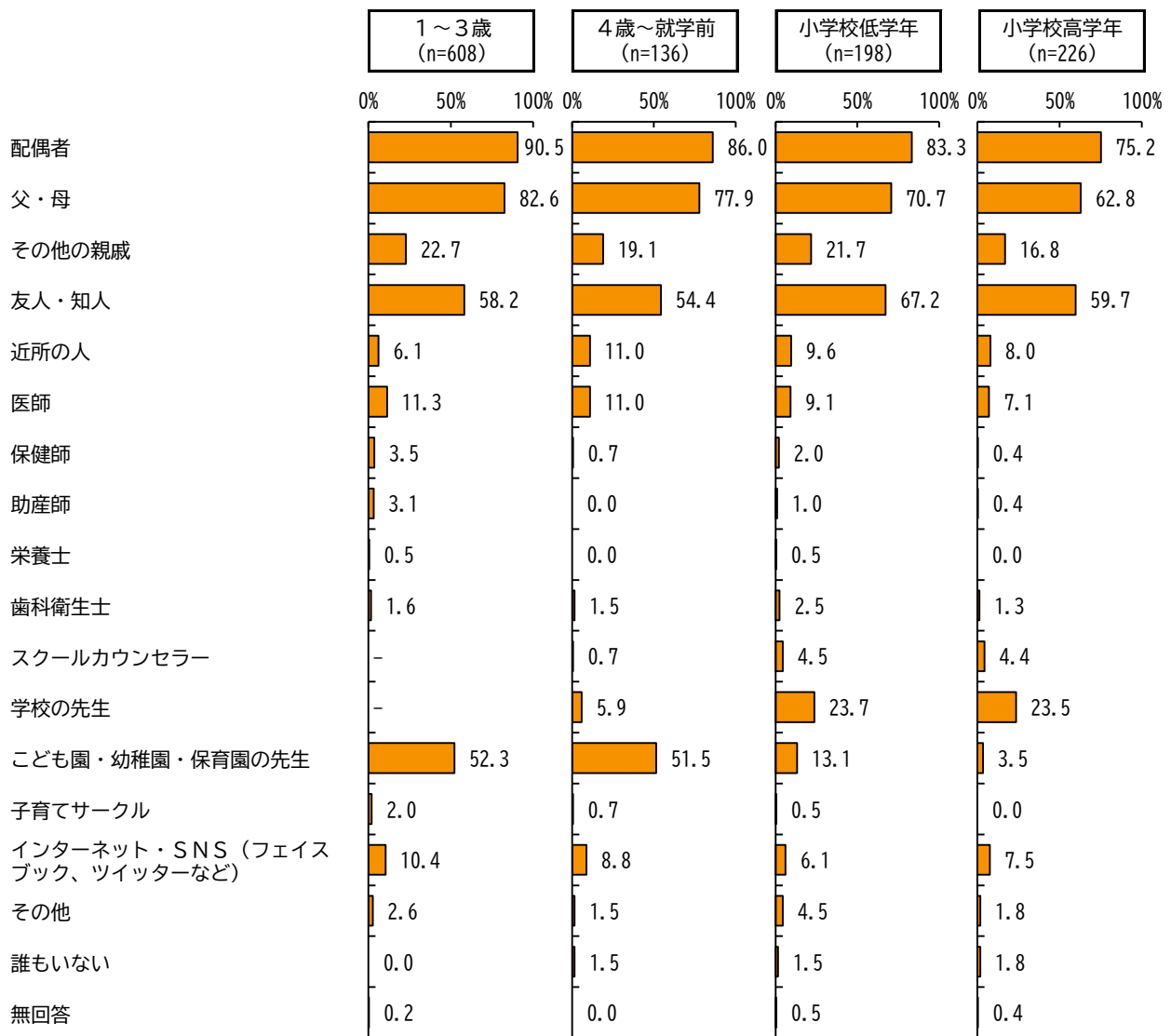
育児・子育てに自信がもてないことは、『ある』(よくある+時々ある)が6割を超えています。



17) 育児・子育ての相談相手

◆ 【1～12歳】あなたの日常の育児・子育ての相談相手・協力者はどなたですか。(複数回答可)

※保護者についての回答



※1～3歳では「スクールカウンセラー」、「学校の先生」はなし

育児・子育ての相談相手は、「配偶者」が7割を超えて最も高く、次いで「父・母」が6割を超え、「友人・知人」も半数を超えています。

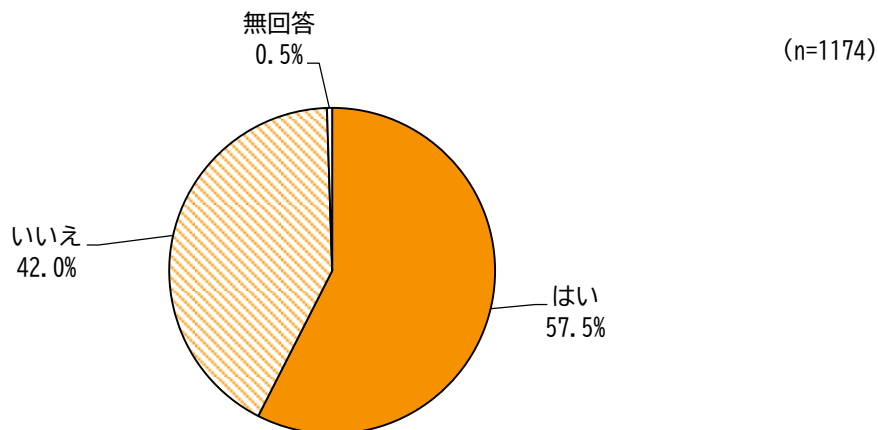
また、1～3歳・4歳～就学前において「こども園・幼稚園・保育園の先生」が5割を超え、小学校低学年・小学校高学年において「学校の先生」が2割を超えています。

2. 調査の結果

18) 子どもへの虐待の通報先の認知度

◆ 【1～12歳】子どもを守ることはとても重要なことです。子どもへの虐待を知った時の通報先を知っていますか。(単数回答)

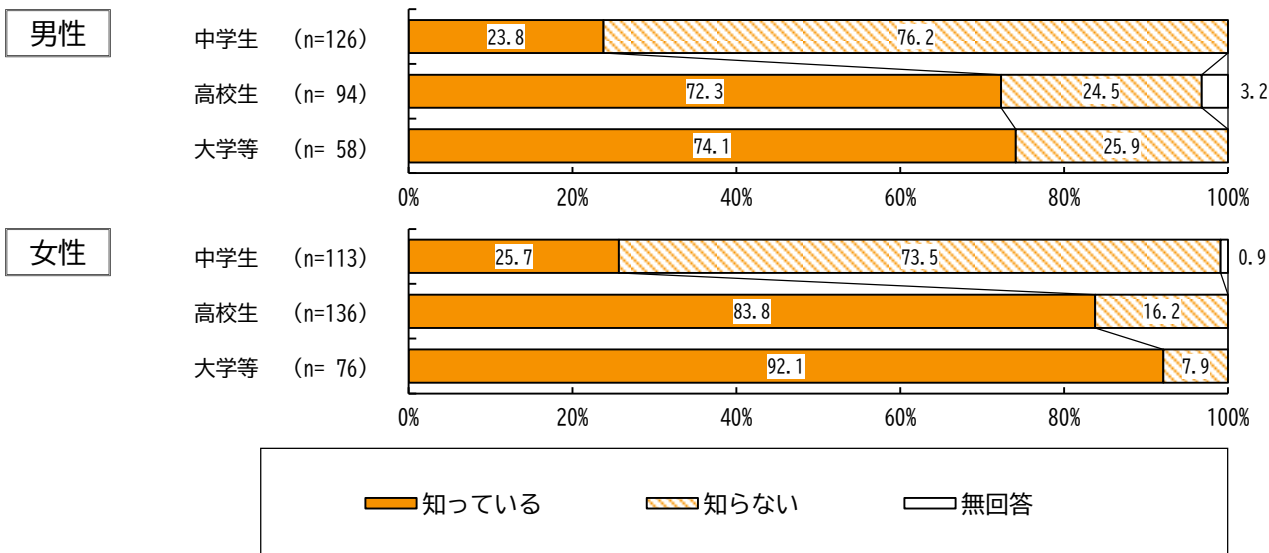
※保護者についての回答



子どもへの虐待の通報先の認知度は、「はい (知っている)」が57.5%となっています。

19) 性感染症を予防する方法の認知

◆ 【12～19歳】性感染症を予防するための方法について知っていますか。(単数回答)



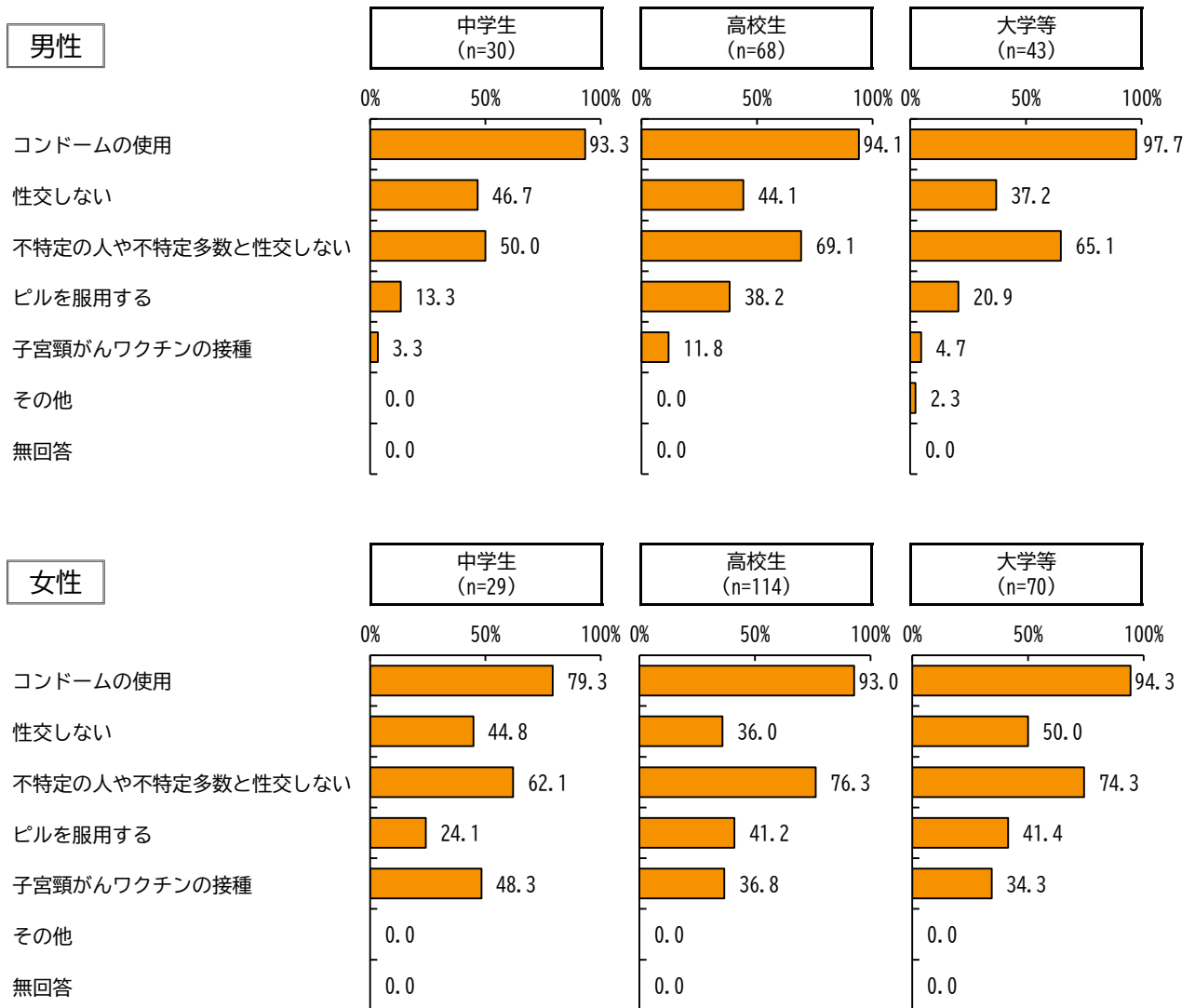
性感染症を予防する方法の認知は、中学生では男女ともに7割が「知らない」と回答し、高校生以降から「知っている」の割合が高くなる傾向がみられます。

大学等の女性では「知っている」が9割を超えて高くなっています。

## 20) 性感染症予防の良い方法

◆ 【12～19歳】性感染症を予防するために良い方法はどれだと思いますか。(複数回答可)

※性感染症を予防するための方法について知っている人のみ回答

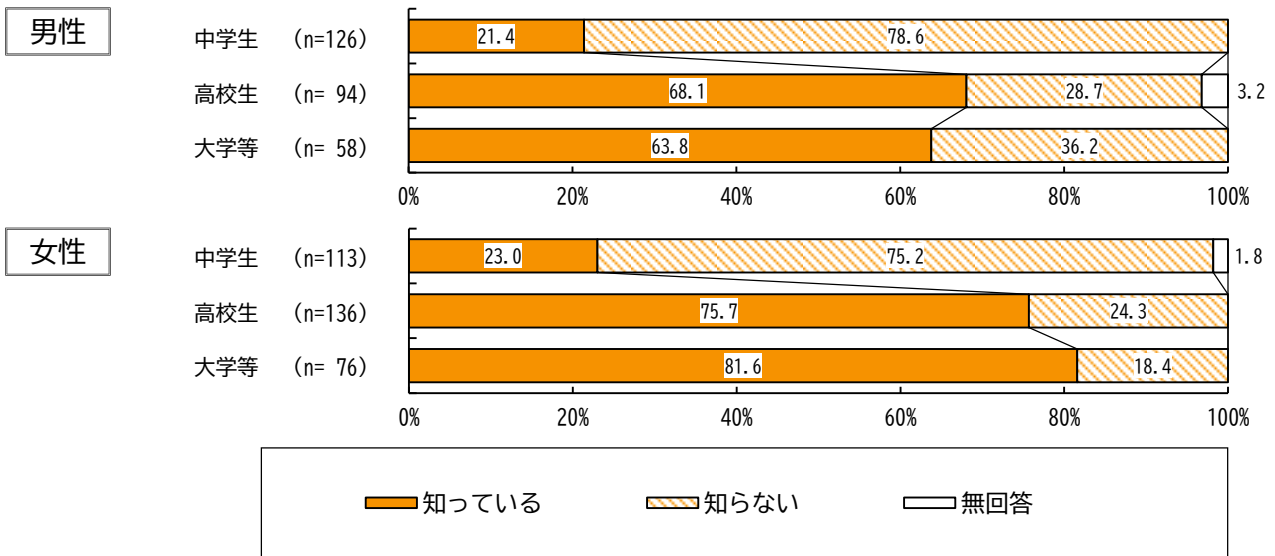


性感染症予防の良い方法は、「コンドームの使用」が最も高く、ほとんどの年代で9割を超えています。

## 2. 調査の結果

### 21) 性感染症でうつる病気があることの認知

◆ 【12～19歳】性感染症でうつる病気について知っていますか。(単数回答)



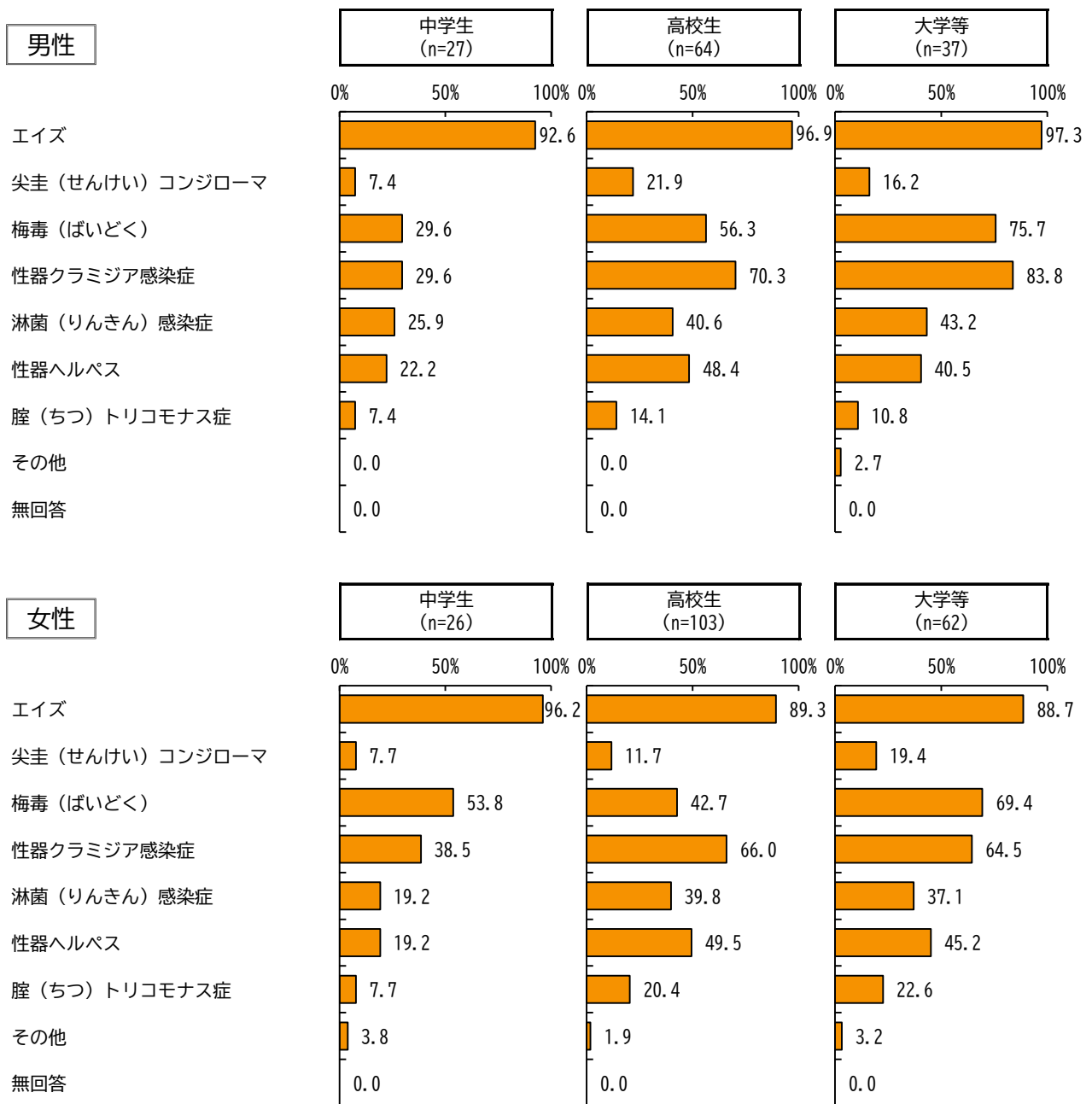
性感染症でうつる病気があることの認知は、年代が上がるほど「知っている」の割合が高くなる傾向がみられます。

大学等の女性では「知っている」が8割を超えて高くなっています。

## 22) 性感染症でうつる病気

◆ 【12～19歳】性感染症でうつる病気と思われるものはどれだと思いますか。(複数回答可)

※性感染症でうつる病気について知っている人のみ回答



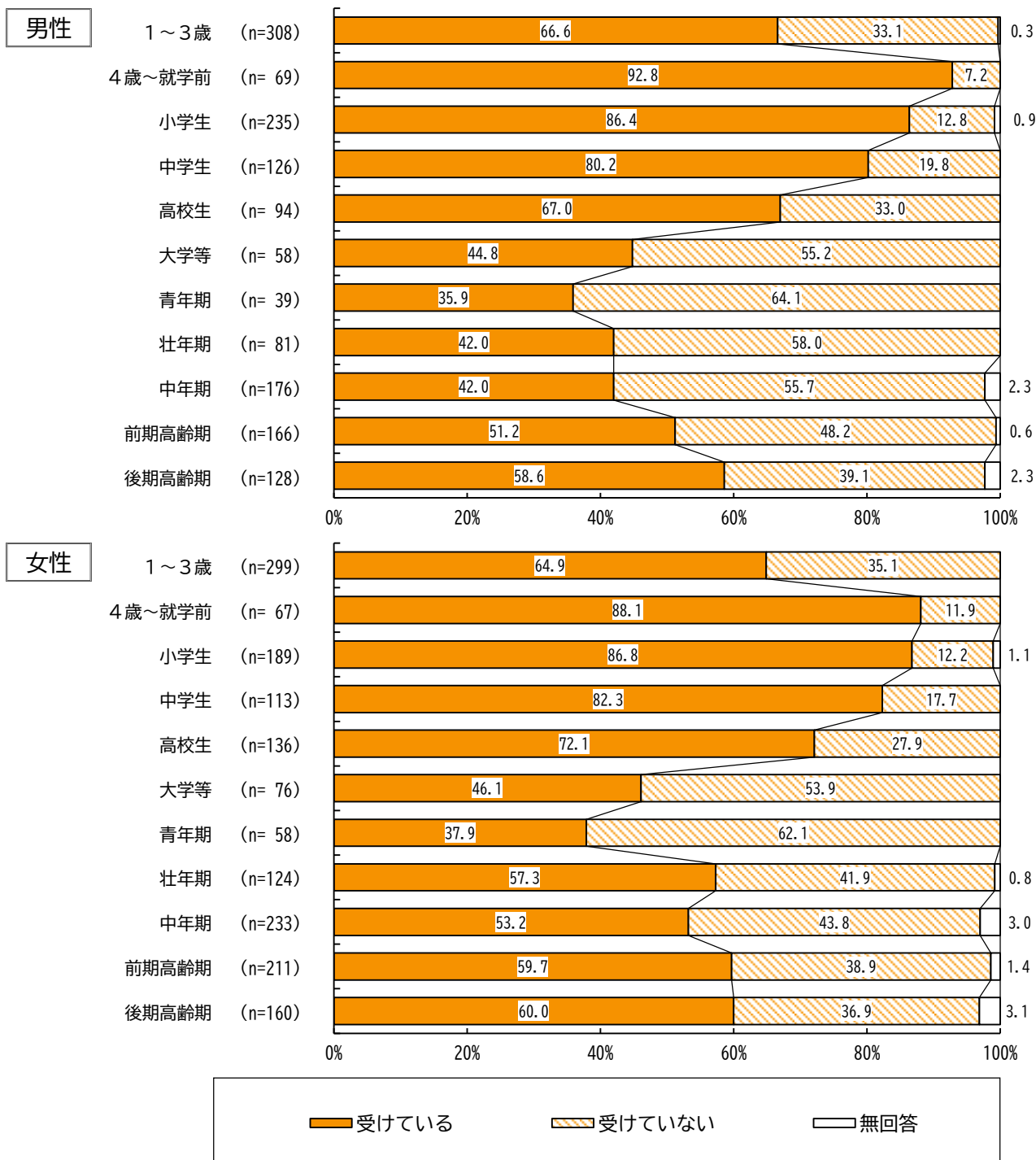
性感染症でうつる病気と思われるものは、「エイズ」が最も高く、ほとんどの年代で9割を超えています。

また、高校生・大学等では、「梅毒(ばいどく)」、「性器クラミジア感染症」と回答した割合が高くなっています。

## VII 歯と口の健康について

### 1) 歯科健診受診の有無

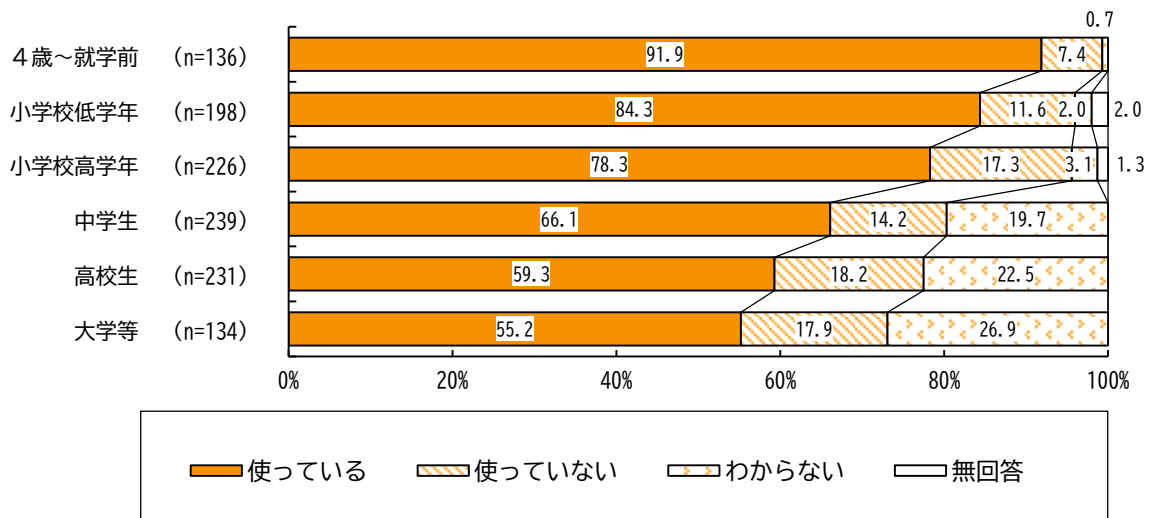
- ◆ 【1～12歳】 お子さんは、年に1回以上定期的に歯科健診を受けていますか。(単数回答)
- ◆ 【12歳以上】 年に1回以上定期的に歯科健診を受けていますか。(単数回答)



歯科健診受診の有無は、男性に比べて女性で「受けている」がやや高い傾向となっています。年代別にみると、4歳から中学生の男女で「受けている」が8割を超えて高くなっている一方、大学等から中年期の男性、大学等から青年期の女性で半数を下回って低くなっています。指標となっている「受けている」と回答した割合は57.5%と約6割となっています。

## 2) フッ素入り歯みがき剤の使用状況

◆ 【4～19歳】むし歯予防のために、フッ素入りの歯みがき剤を使用していますか。(単数回答)

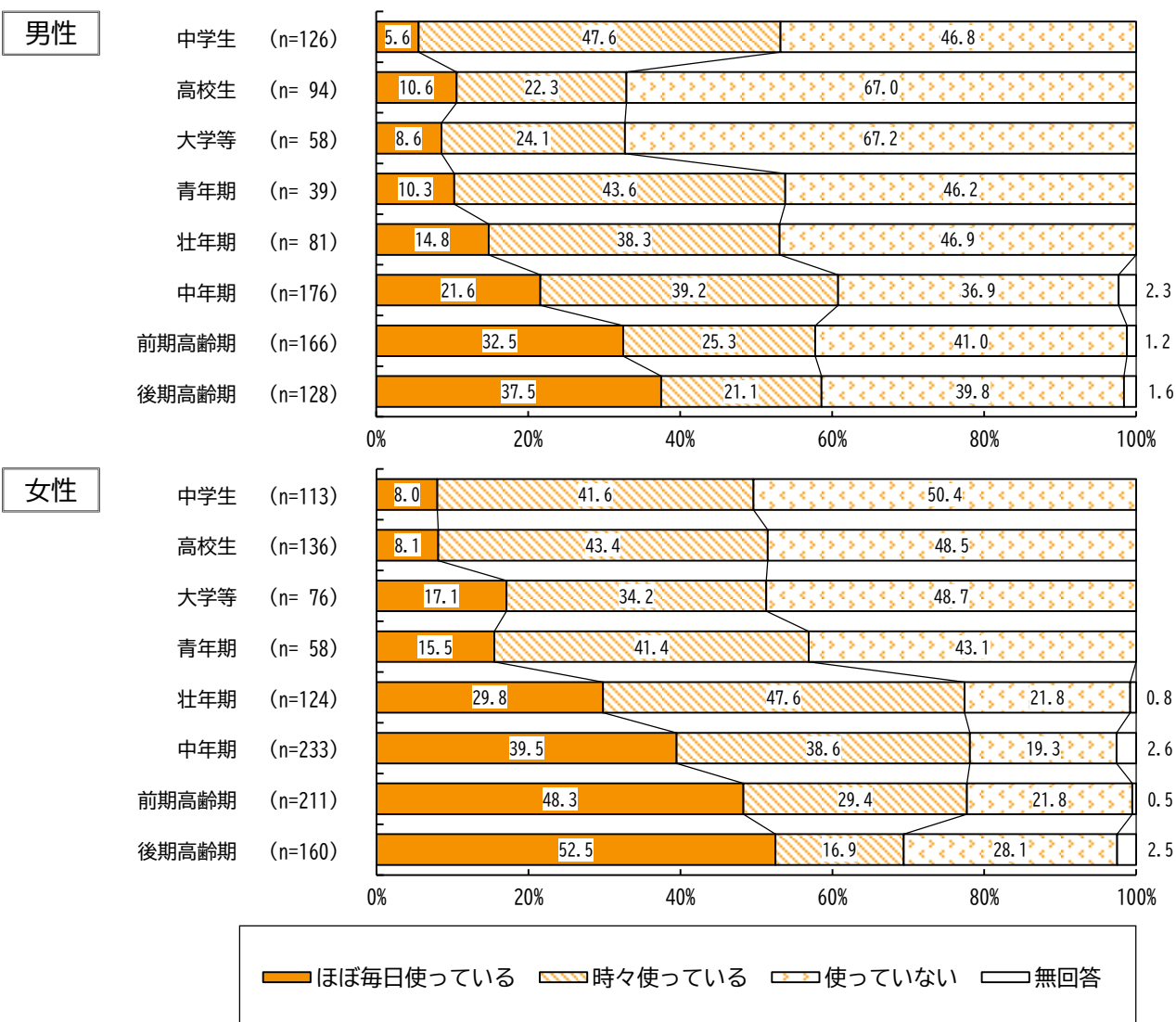


フッ素入り歯みがき剤の使用状況は、年代が高くなるほど「使っている」の割合が低くなる傾向がみられます。

2. 調査の結果

3) 歯間清掃用補助用具の使用状況

◆ 【12歳以上】デンタルフロス（糸）や歯間ブラシなど、歯と歯の間を清掃するための器具を使っていますか。（単数回答）



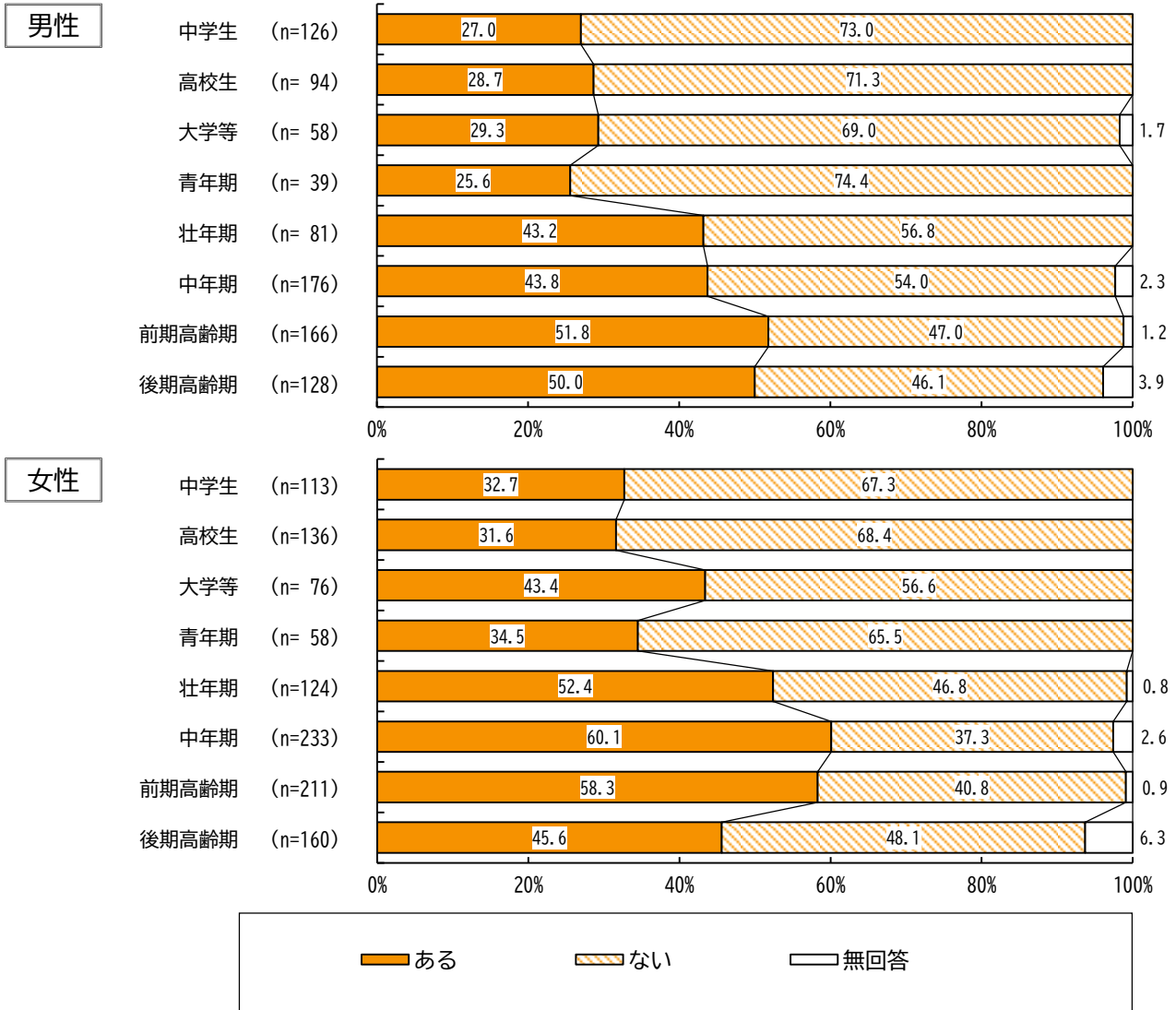
歯間清掃用補助用具の使用状況は、男性に比べて女性で『使っている』（ほぼ毎日使っている＋時々使っている）が高くなっています。

年代別にみると、前期高齢期以降の男性、中年期以降の女性では「ほぼ毎日使っている」が3割を超えています。一方、高校生から青年期においては男女とも「使っていない」が最も高くなっています。



#### 4) 口腔症状（歯や口に関する症状）の有無

◆ 【12歳以上】歯や口に関する症状がありますか。（単数回答）



口腔症状（歯や口に関する症状）の有無は、男性に比べて女性で「ある」が高くなっています。

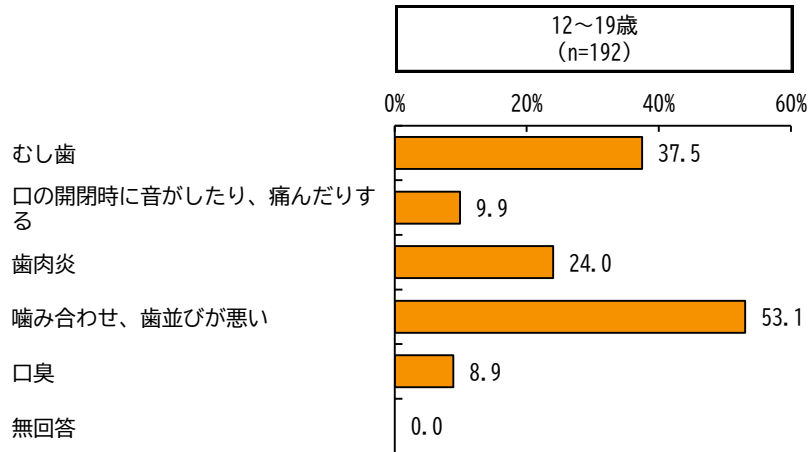
年代別にみると、前期高齢期以降の男性、中年期・前期高齢期の女性で「ある」が半数を超えています。

## 2. 調査の結果

### 5) 口腔症状（歯や口に関する症状）

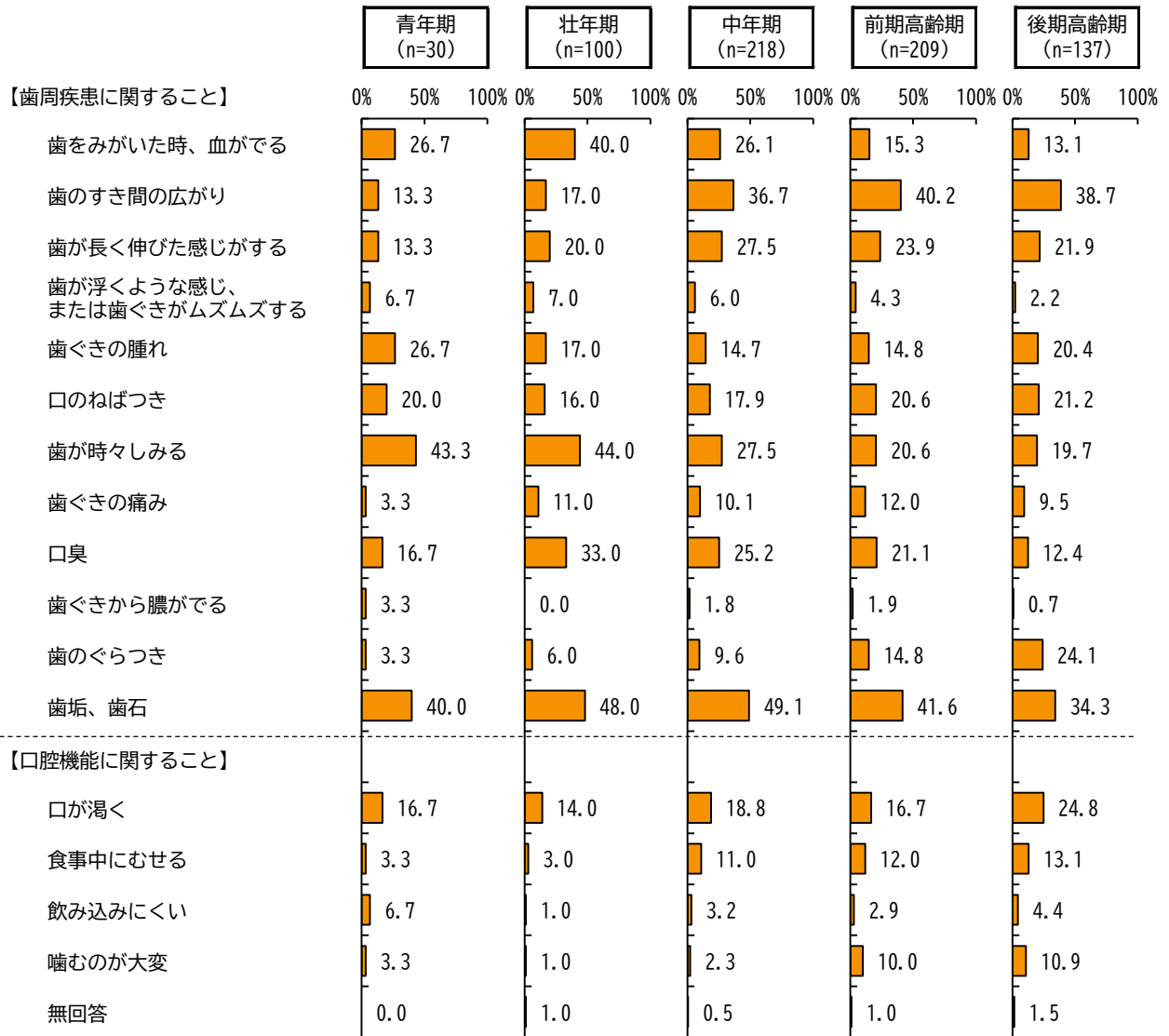
- ◆ 【12～19歳】 次のような歯や口に関する症状または状態がありますか。（複数回答可）
  - ◆ 【20歳以上】 下記のような症状がありますか。（複数回答可）
- ※口腔症状（歯や口に関する症状）がある人のみ回答

◀ 12～19歳 ▶



12～19歳の口腔症状（歯や口に関する症状）は、「噛み合わせ、歯並びが悪い」が53.1%と最も高く、次いで「むし歯」が37.5%、「歯肉炎」が24.0%などとなっています。

<< 20歳以上 >>

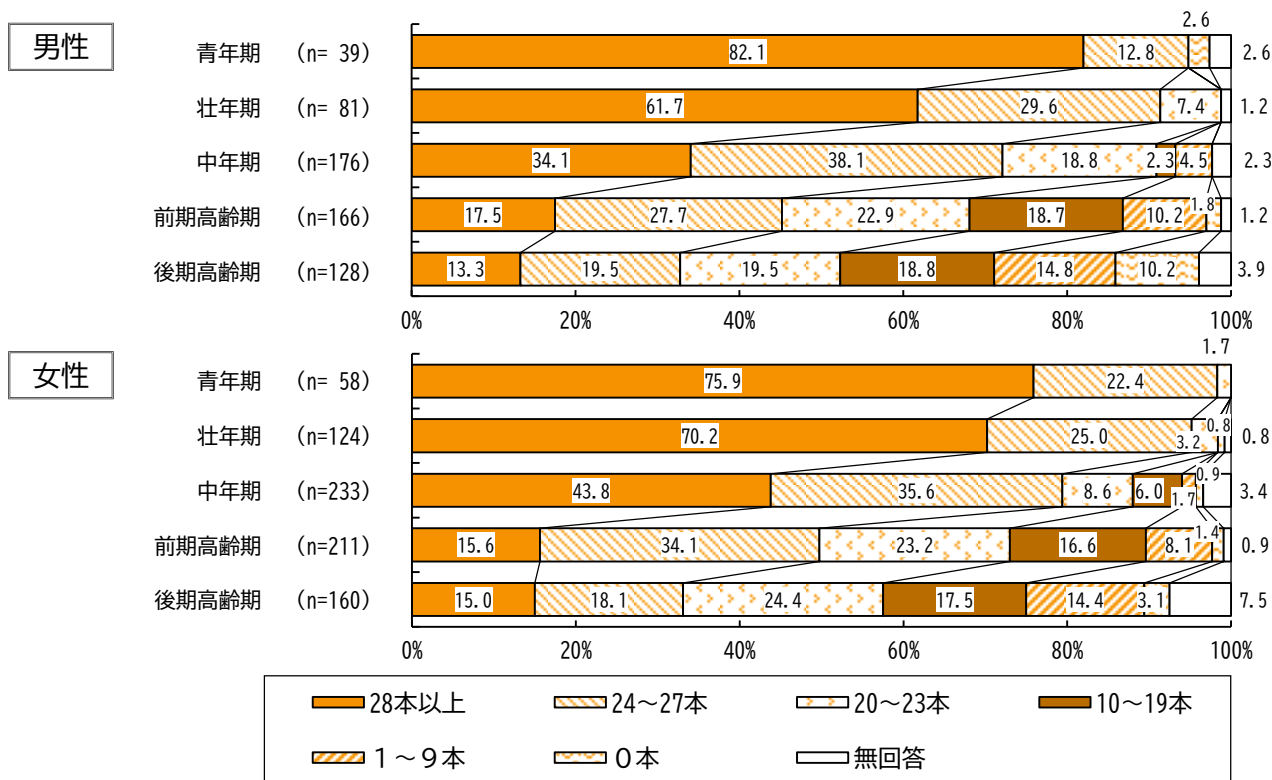


20歳以上の口腔症状（歯や口に関する症状）は、青年期では「歯が時々しみる」が最も高く、壮年期から前期高齢期では「歯垢、歯石」が最も高く、後期高齢期では「歯のすき間の広がり」が最も高くなっています。

2. 調査の結果

6) 歯の本数

◆ 【20歳以上】 現在、親知らずを除いて、自分の歯は何本ありますか。(単数回答)  
 (親知らずを除いて全部はえている場合は28本。差し歯など歯の根がある歯は本数に含む。取りはずしの入れ歯やインプラント、ブリッジは本数に含まない。)



歯の本数は、男性に比べて女性で「28本以上」が高くなっています。

また、男女ともに年代が上がるほど、歯の本数が少なくなる傾向がみられます。中でも、壮年期～中年期にかけて急激に低下しています。

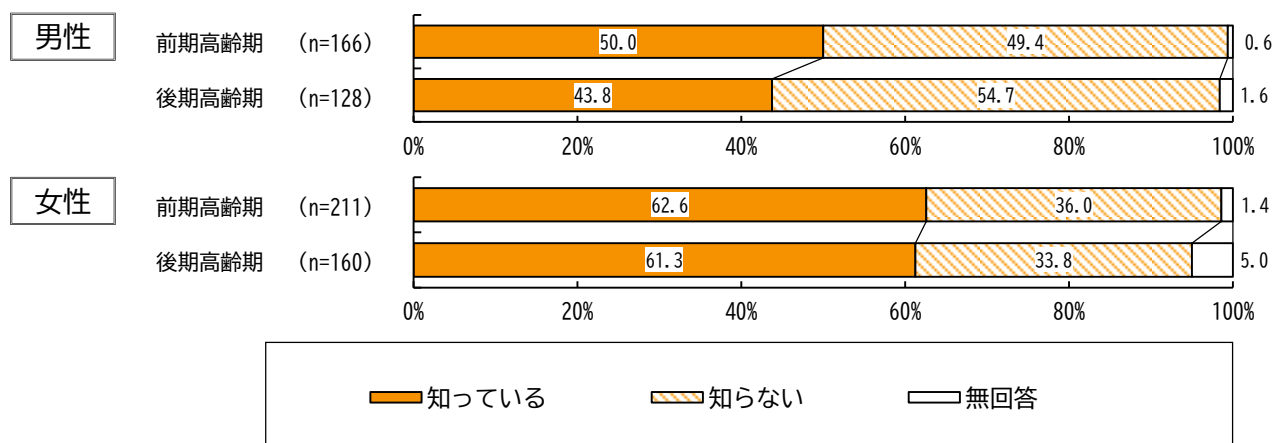
◀ 【55～64歳・75～84歳】 年齢別・性別 歯の本数 ▶

上段：人 下段：%	調査数	28本以上	24～27本	20～23本	10～19本	1～9本	0本	無回答	24本以上小計	20本以上小計
55～64歳 男性	91	25 27.5	39 42.9	19 20.9	2 2.2	4 4.4	-	2 2.2	64 70.4	83 91.3
55～64歳 女性	111	41 36.9	41 36.9	14 12.6	11 9.9	2 1.8	1 0.9	1 0.9	82 73.8	96 86.4
75～84歳 男性	126	17 13.5	25 19.8	25 19.8	23 18.3	19 15.1	13 10.3	4 3.2	42 33.3	67 53.1
75～84歳 女性	158	24 15.2	29 18.4	39 24.7	28 17.7	22 13.9	5 3.2	11 7.0	53 33.6	92 58.3

55～64歳、75～84歳で24本以上歯のある人の割合は、男女で大きな違いはみられません。

## 7) 肺炎（誤えん性肺炎）の予防の認知度

◆ 【65歳以上】肺炎（誤えん性肺炎）の予防について知っていますか。（単数回答）

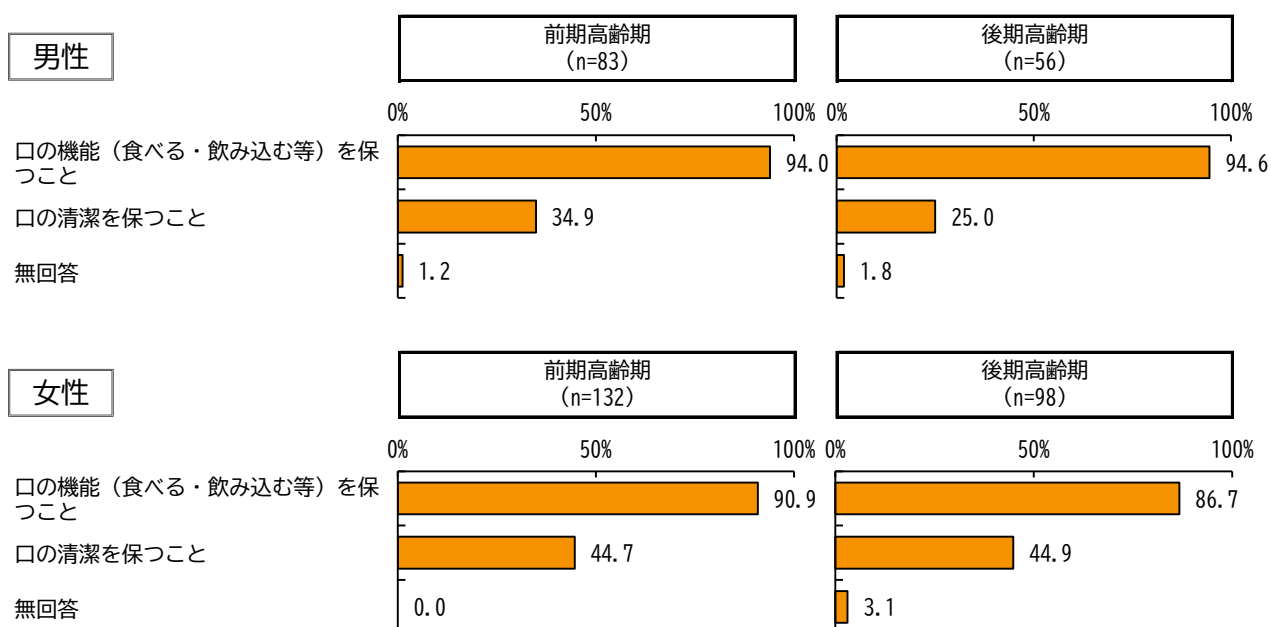


肺炎（誤えん性肺炎）の予防の認知度は、女性と男性の後期高齢期では「知っている」が半数を超えているのに対し、後期高齢期の男性では43.8%と低くなっています。

## 8) 肺炎（誤えん性肺炎）の予防方法

◆ 【65歳以上】肺炎（誤えん性肺炎）を予防する方法はどれだと思いますか。（複数回答可）

※肺炎（誤えん性肺炎）の予防について知っている人のみ回答



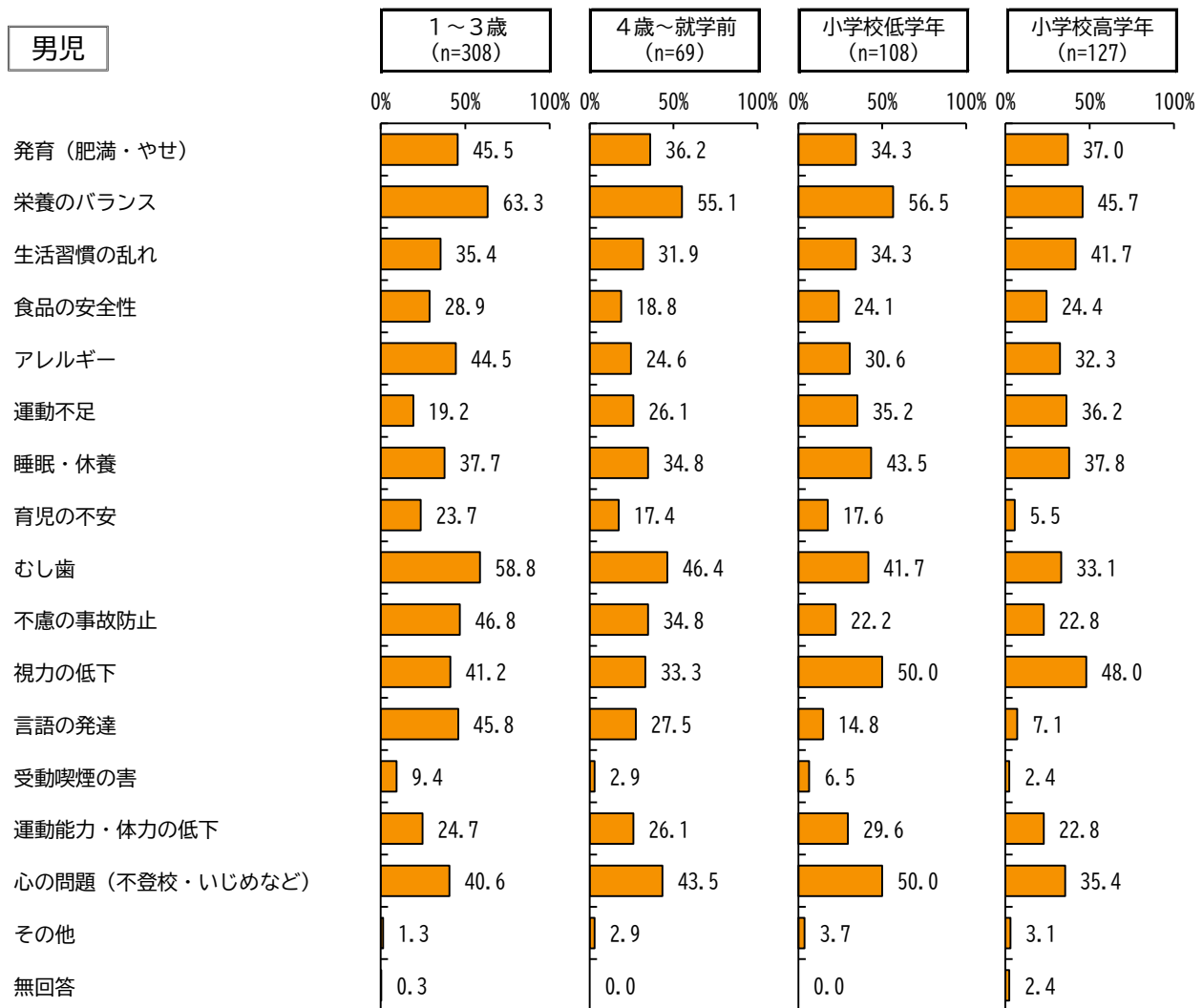
肺炎（誤えん性肺炎）の予防方法は、ほとんどの年代で「口の機能（食べる・飲み込む等）を保つこと」が9割を超えて高くなっています。

## VIII 健康意識について

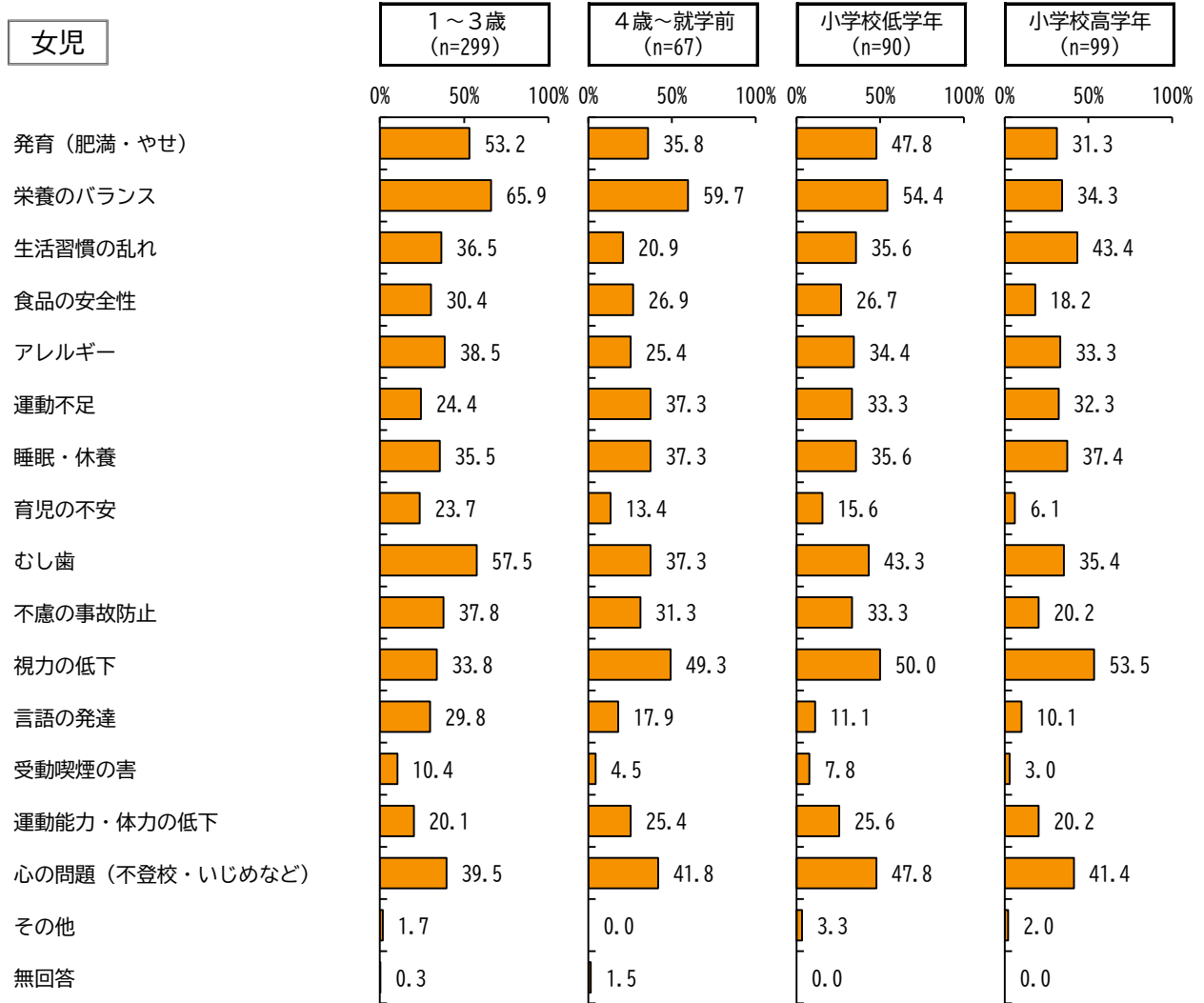
## 1) 子どもの健康に関して関心があること

◆ 【1～12歳】お子さんの健康に関して特に関心のあることは何ですか。(複数回答可)

※保護者についての回答



男児の子どもの健康に関して関心があることは、「栄養のバランス」が高い傾向となっており、1～3歳から小学校低学年においては「栄養のバランス」、小学校高学年においては「視力の低下」が最も高くなっています。

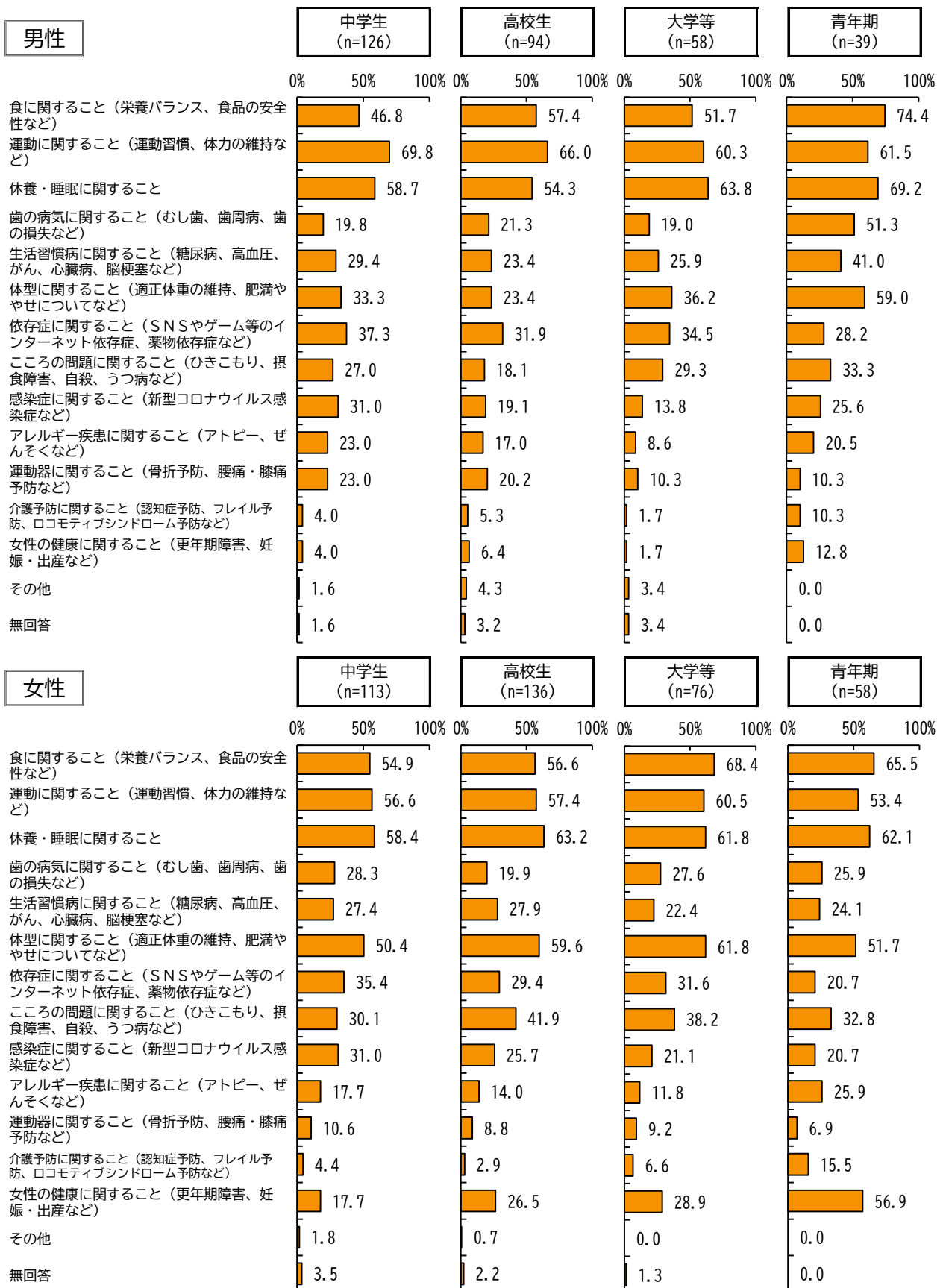


女児の子どもの健康に関して関心があることは、「栄養のバランス」が高い傾向となっており、1～3歳から小学校低学年においては「栄養のバランス」、小学校高学年においては「視力の低下」が最も高く、男児と同様の傾向となっています。

2. 調査の結果

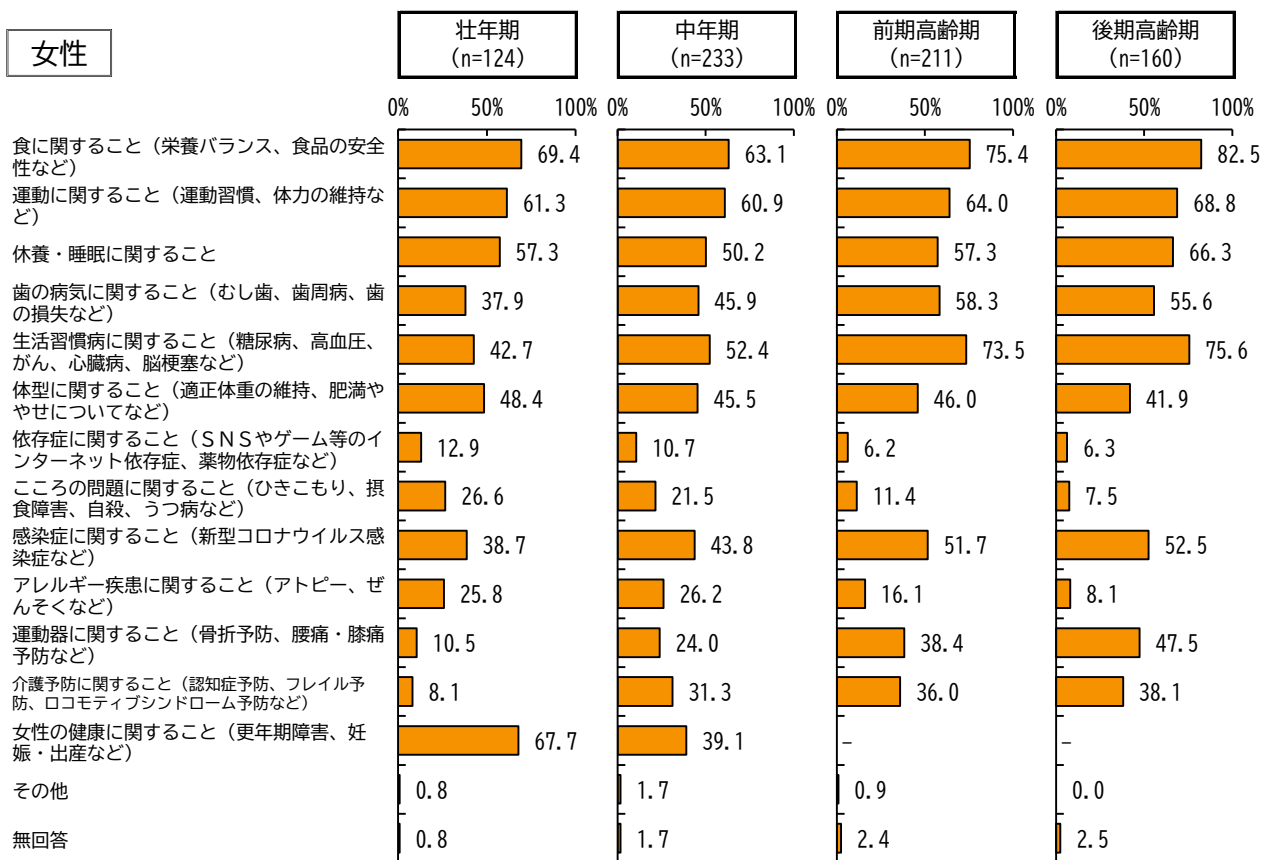
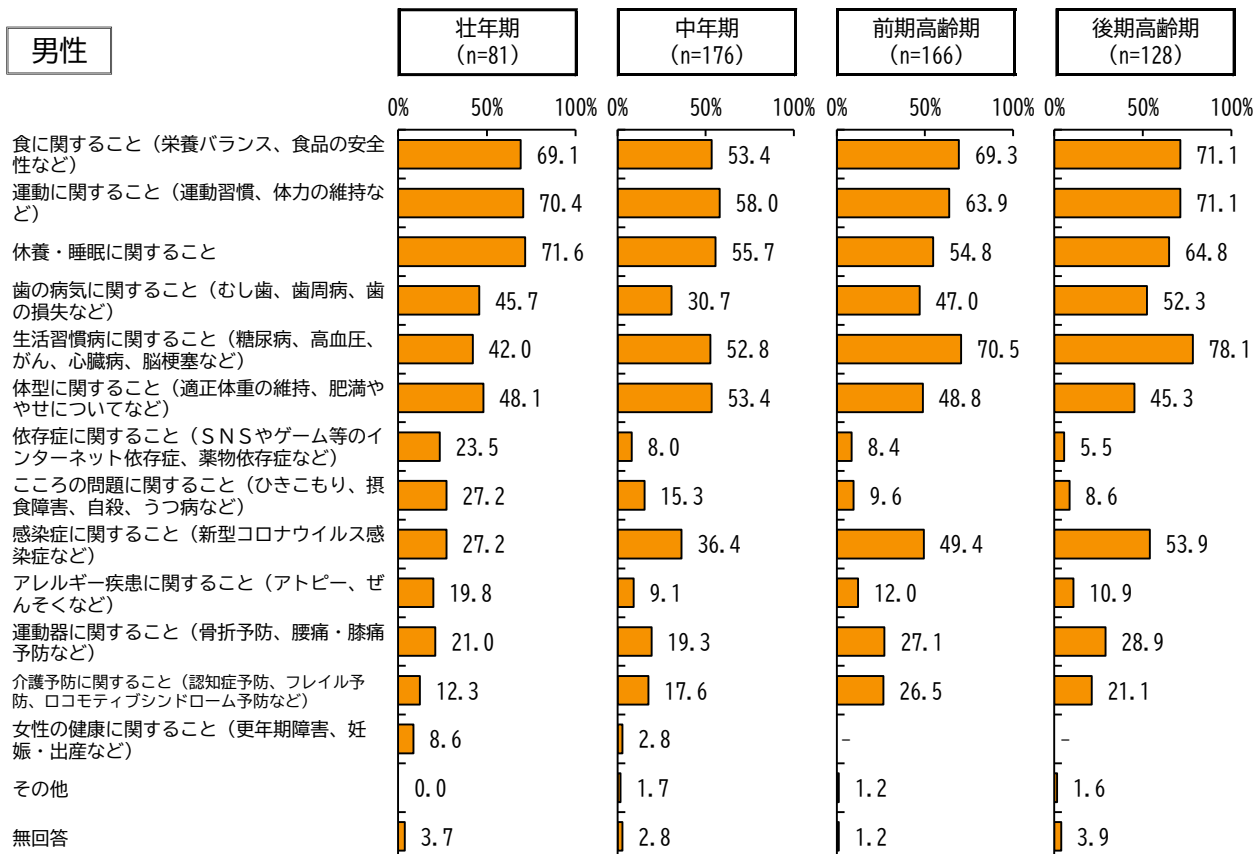
2) 健康に関して関心のあること

◆ 【12歳以上】健康に関して、関心のあることは何ですか。(複数回答可)



※中学生から大学生では「女性の健康に関すること (更年期障害、妊娠・出産など)」は「女性の健康に関すること (妊娠・出産など)」と質問票に記載しています。





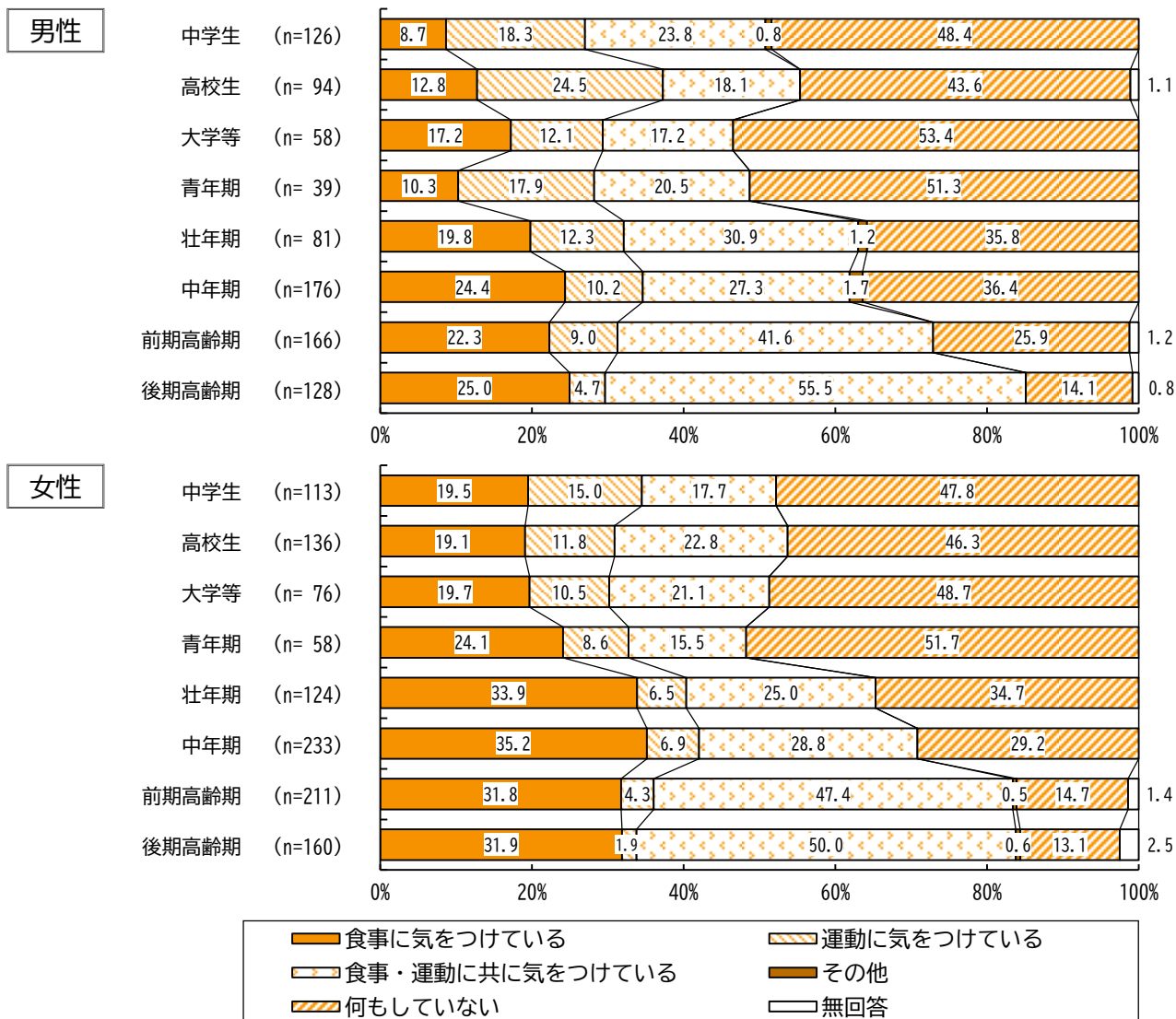
※前期高齢期、後期高齢期では「女性の健康に関すること (更年期障害、妊娠・出産など)」はなし

健康に関して関心のあることは、すべての年代で「運動に関すること (運動習慣、体力の維持など)」と「休養・睡眠に関すること」が半数を超えて高くなっています。

2. 調査の結果

3) 生活習慣病の予防・改善のためにしていること

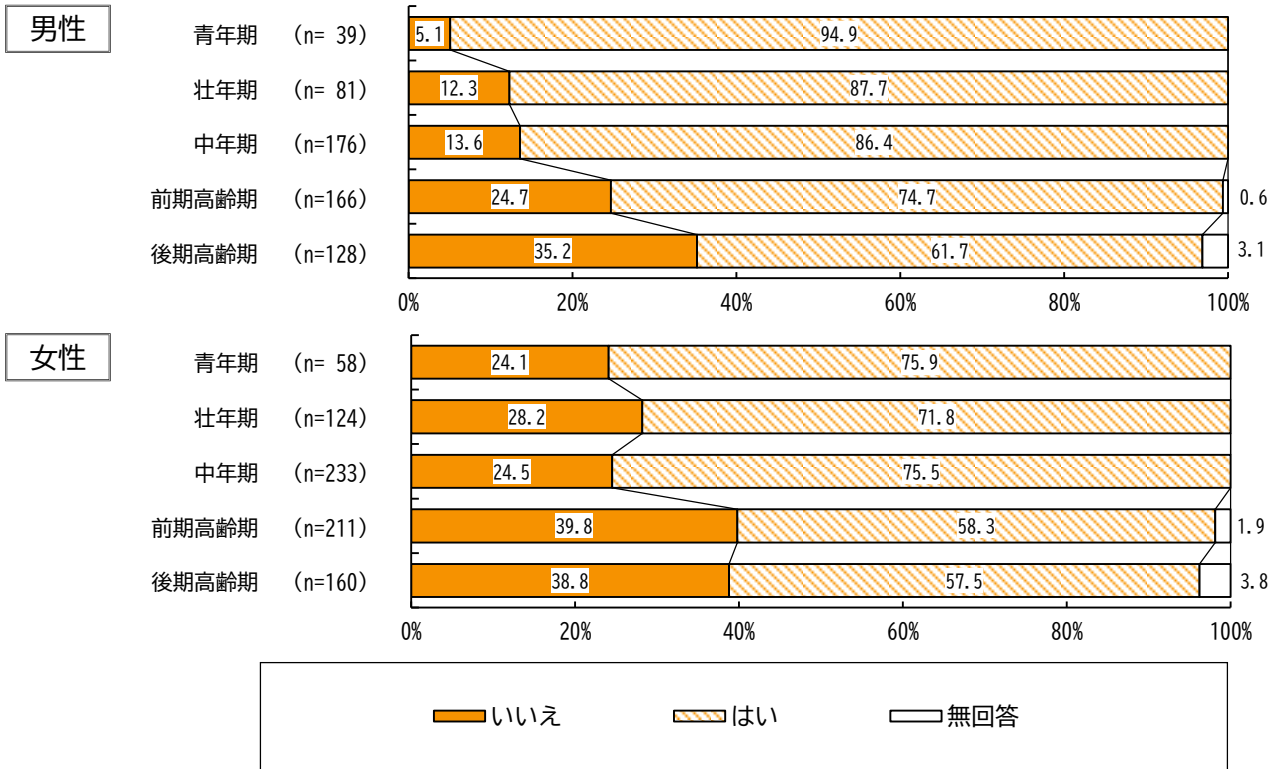
◆ 【12歳以上】生活習慣病の予防や改善のために、取り組んでいることはありますか。(単数回答)



生活習慣病の予防・改善のためにしていることは、男女とも高齢期で「食事・運動に共に気をつけている」が他の年代と比べて高くなっています。一方で、中学生から大学等においては「何もしていない」が約半数となっています。

#### 4) 健康診断受診の有無

◆ 【20歳以上】過去1年間に健康診断（特定健診、勤め先が実施した健康診断、人間ドックなど）を受けたことがありますか。（単数回答）  
 ※がんのみの検診、歯科健診、病院や診療所で行う診療としての検査は含みません。



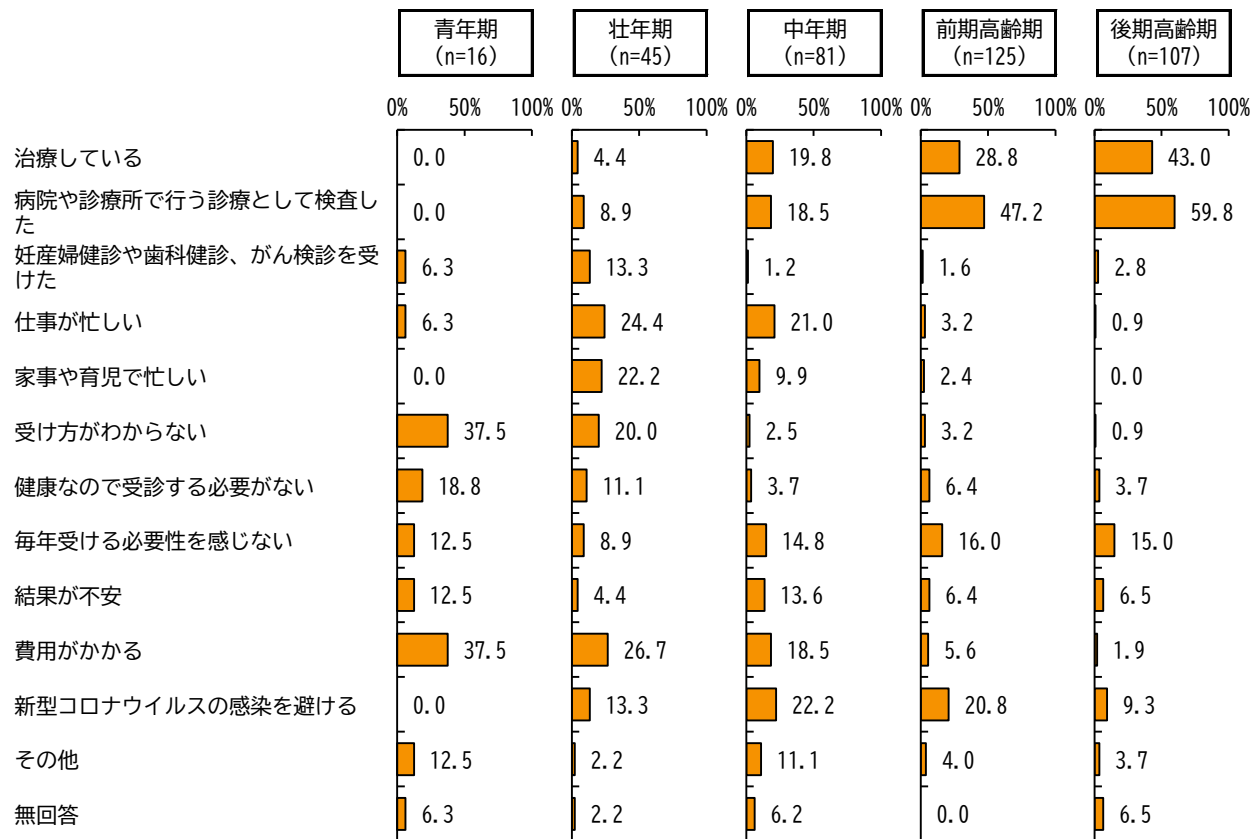
健康診断受診の有無は、男女ともに「はい（受けた）」が半数を超えています。

年代別にみると、青年期から中年期の男性では、8割を超えて高くなっています。また、男性の後期高齢期、女性の高齢期で「いいえ（受けていない）」の割合が3割を超えています。

## 2. 調査の結果

### 5) 健康診断を受診しない理由

◆ 【20歳以上】健康診断を受けない理由は何ですか。(複数回答可)

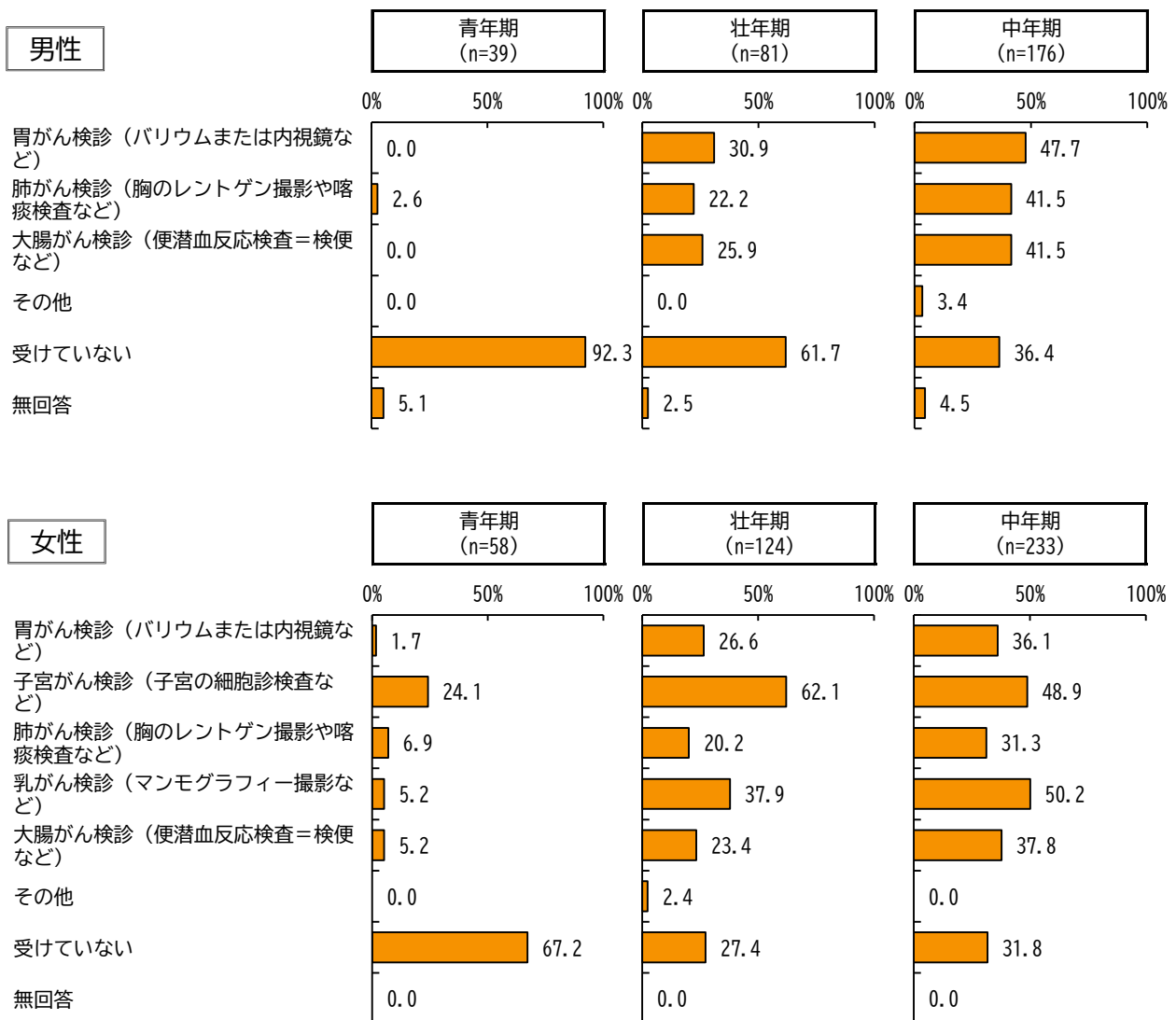


健康診断を受診しない理由は、青年期では「受け方がわからない」と「費用がかかる」、壮年期では「費用がかかる」、中年期では「新型コロナウイルスの感染を避ける」、前期高齢期・後期高齢期では「病院や診療所で行う診療として検査した」が最も高くなっています。

また、壮年期では「仕事が忙しい」、「家事や育児で忙しい」、「受け方がわからない」がやや高くなっています。

## 6) がん検診受診の有無

◆ 【20～64歳】過去1年間（「子宮がん検診」「乳がん検診」は過去2年間）に受けた「がん検診」を教えてください。（複数回答可）



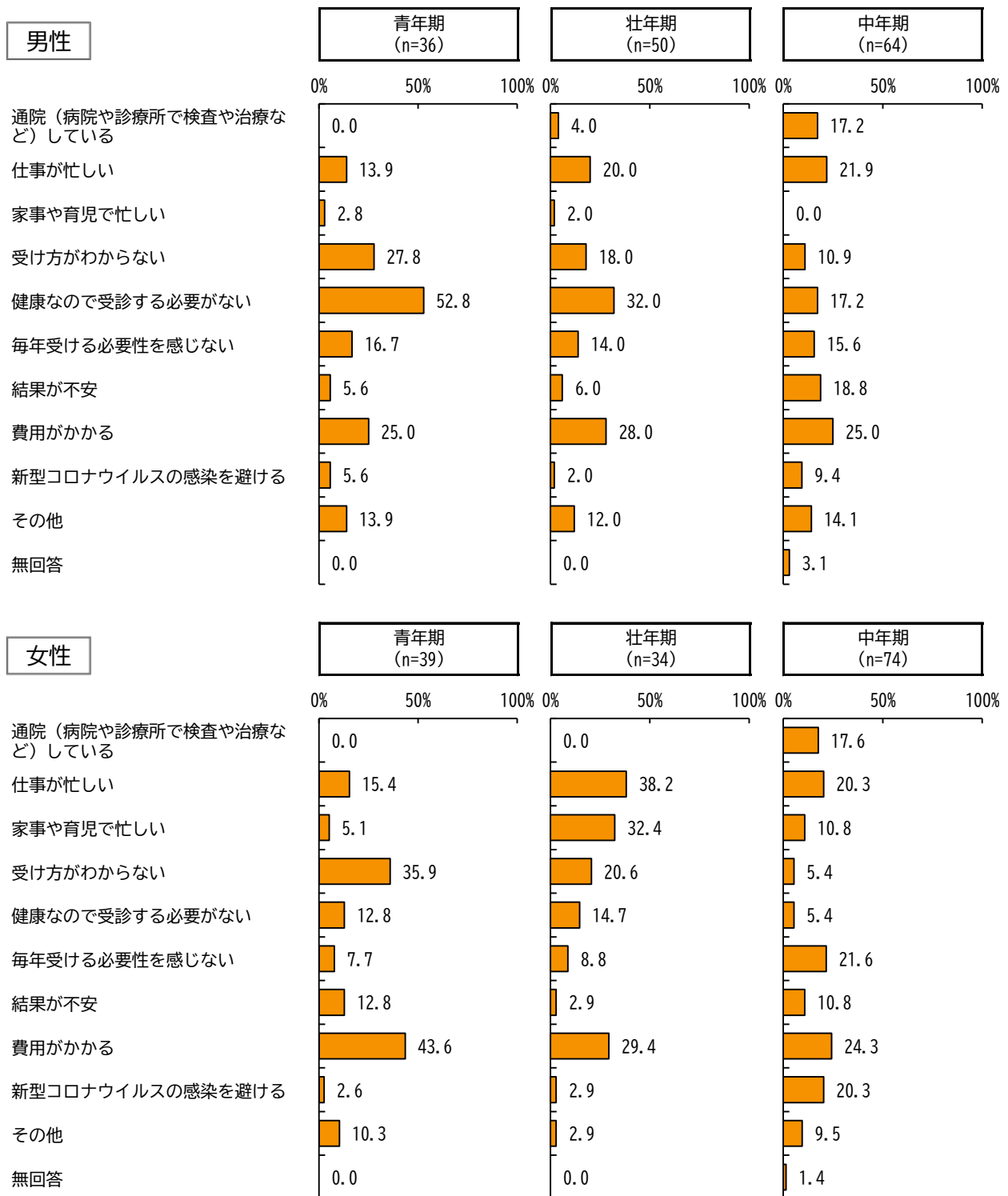
がん検診受診の有無は、男女ともに年代が上がるほど、「胃がん検診」、「肺がん検診」、「大腸がん検診」が、女性では「乳がん検診」も高くなる傾向がみられます。

年代別にみると、壮年期の女性では「子宮がん検診」が62.1%と高くなっています。また、男女ともに「受けていない」が高く、中でも青年期では男性で92.3%、女性で67.2%と、他の年代に比べて高くなっています。

## 2. 調査の結果

### 7) がん検診を受診しない理由

◆ 【20～64歳】がん検診を受けない理由は何ですか。(複数回答可)

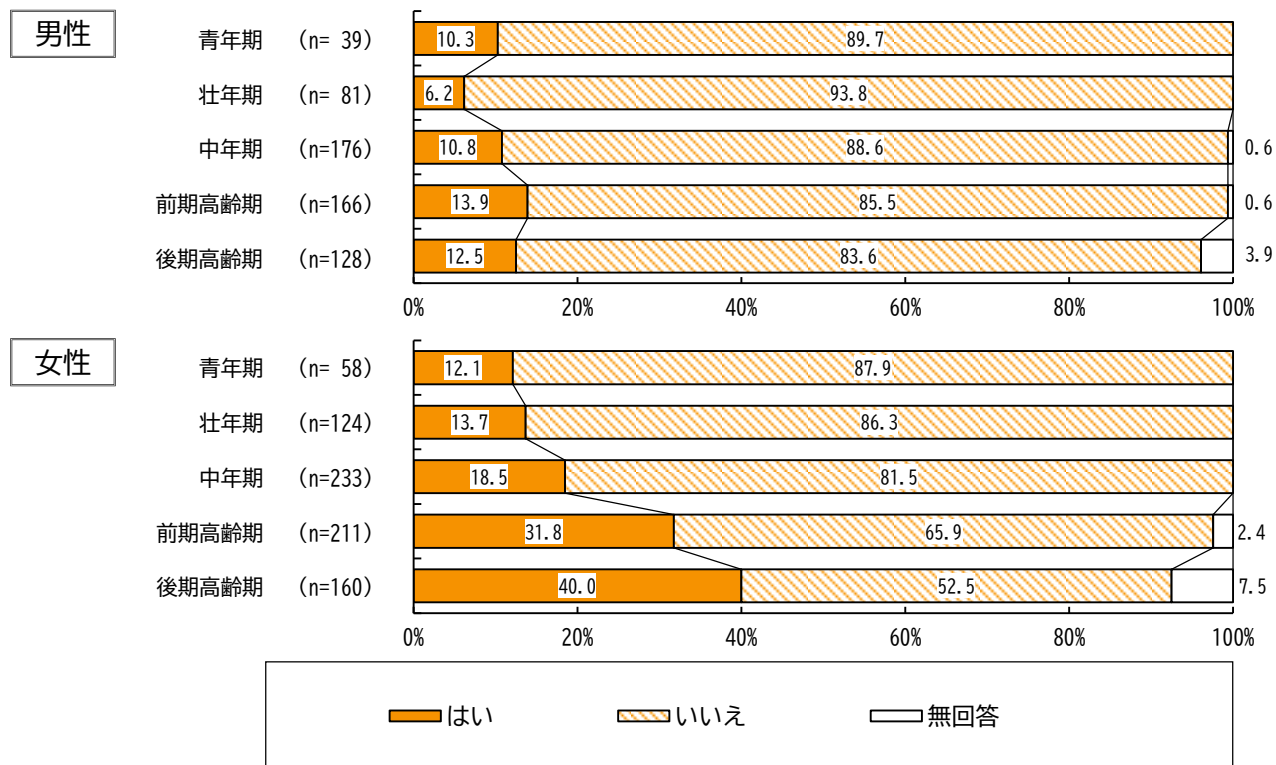


がん検診を受診しない理由は、男性では「健康なので受診する必要がない」が高い傾向にあり、女性では「費用がかかる」が高い傾向にあります。

## 8) 健康寿命延伸、介護予防のための体操の認知度

◆ 【20歳以上】静岡市が健康寿命\*の延伸を目指すために、介護予防として取り組んでいる体操について、知っていますか。(単数回答)

\*「健康寿命」とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のこと



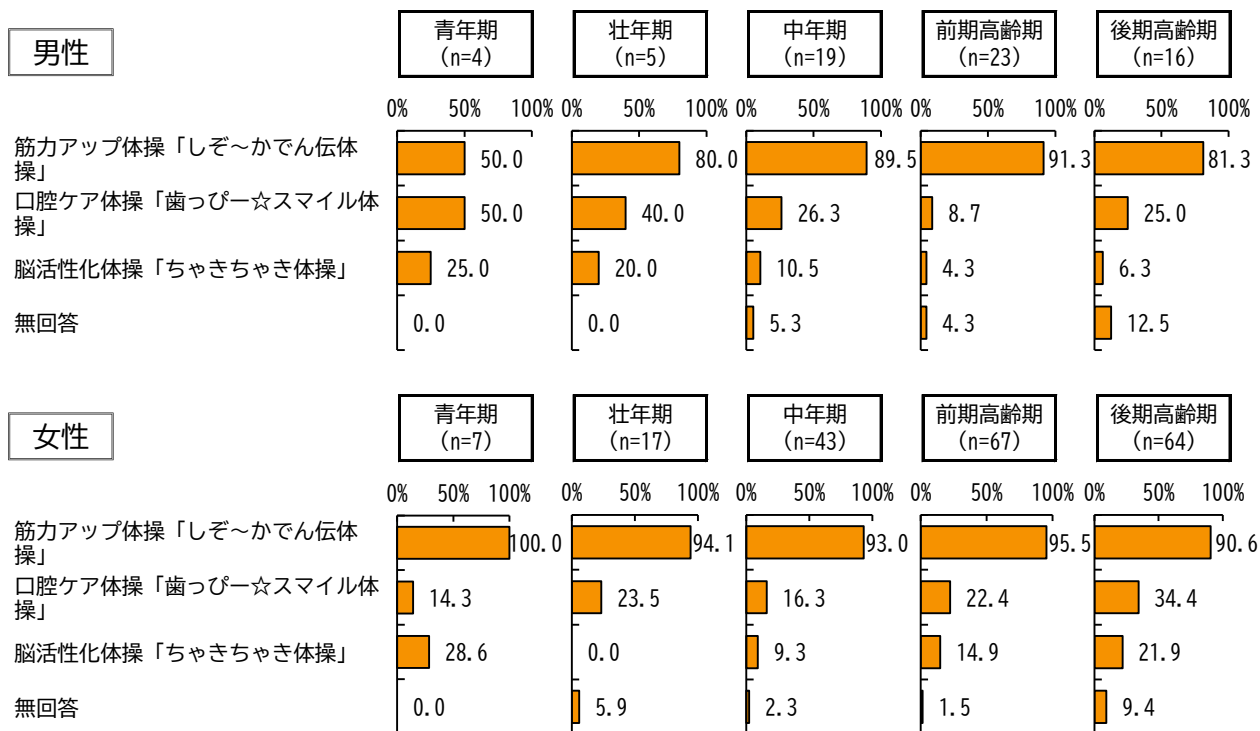
健康寿命延伸、介護予防のための体操の認知度は、男性に比べて女性で「はい（知っている）」の割合が高くなっています。

年代別にみると、年代が上がるほど「はい（知っている）」が高くなる傾向がみられます。

2. 調査の結果

9) 認知している体操の種類

◆ 【20歳以上】 具体的に以下の体操について知っていますか。(複数回答可)  
 ※静岡市が介護予防として取り組んでいる体操について知っている人のみ回答

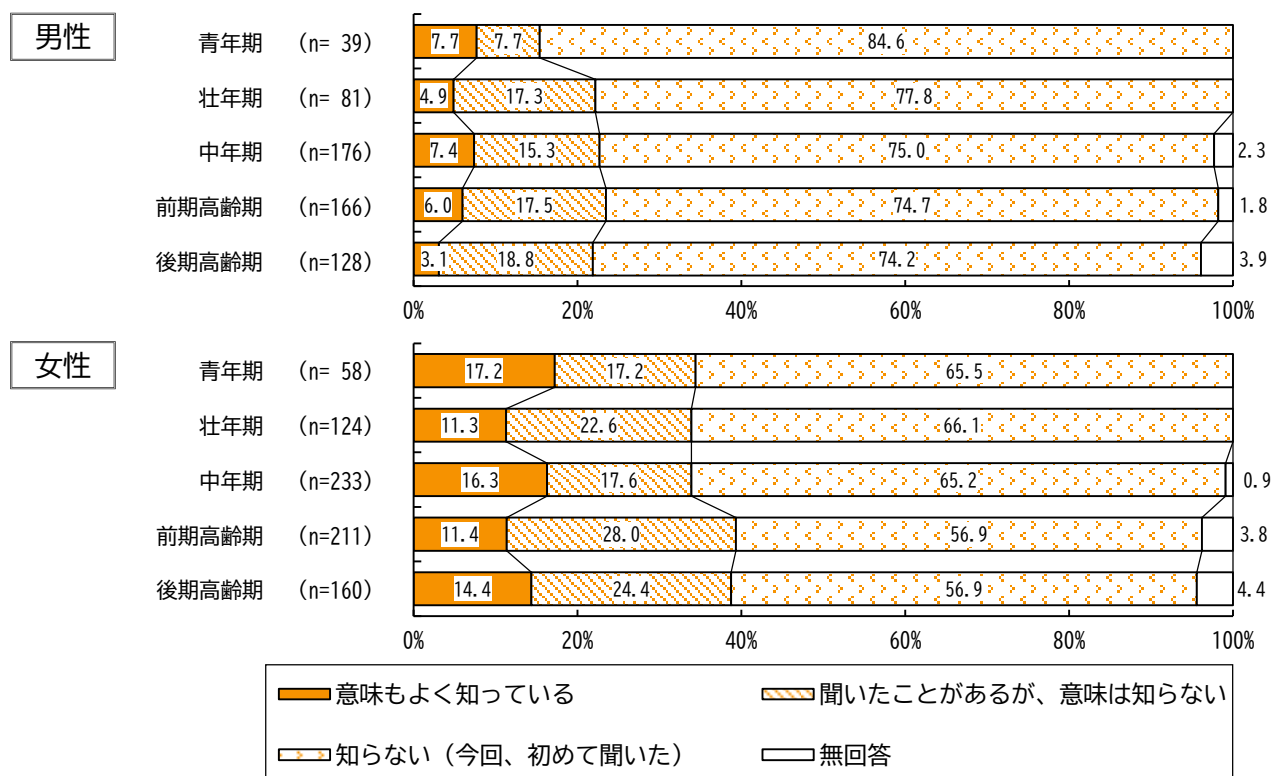


認知している体操の種類は、すべての年代で「筋力アップ体操「しぞ〜かでん伝体操」」が半数を超えています。



## 10) ロコモティブシンドロームの認知度

◆ 【20歳以上】ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っていますか。（単数回答）



ロコモティブシンドロームの認知度は、「意味もよく知っている」は1割程度となっており、「聞いたことはあるが、意味は知らない」と合わせても4割未満と、認知度は低くなっています。

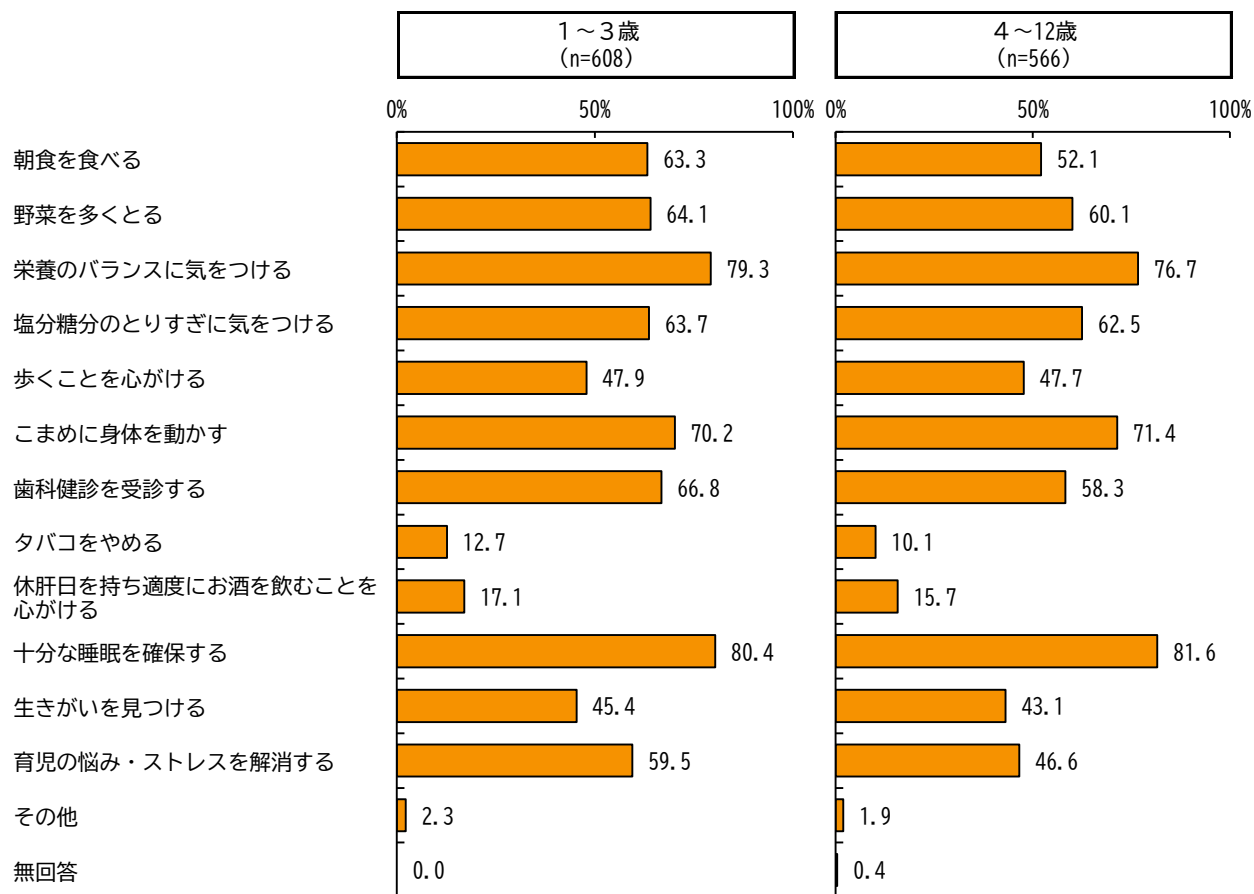
また、男性に比べて女性で『知っている』（意味もよく知っている+聞いたことはあるが、意味は知らない）の割合がやや高くなっています。

2. 調査の結果

11) 健康に生活できる、または健康寿命延伸のために今後できること

◆ 【1～12歳】親子が健康に生活できるようにするために、または健康寿命を延伸するために、今後取り組めることは何ですか。(複数回答可)

※保護者についての回答

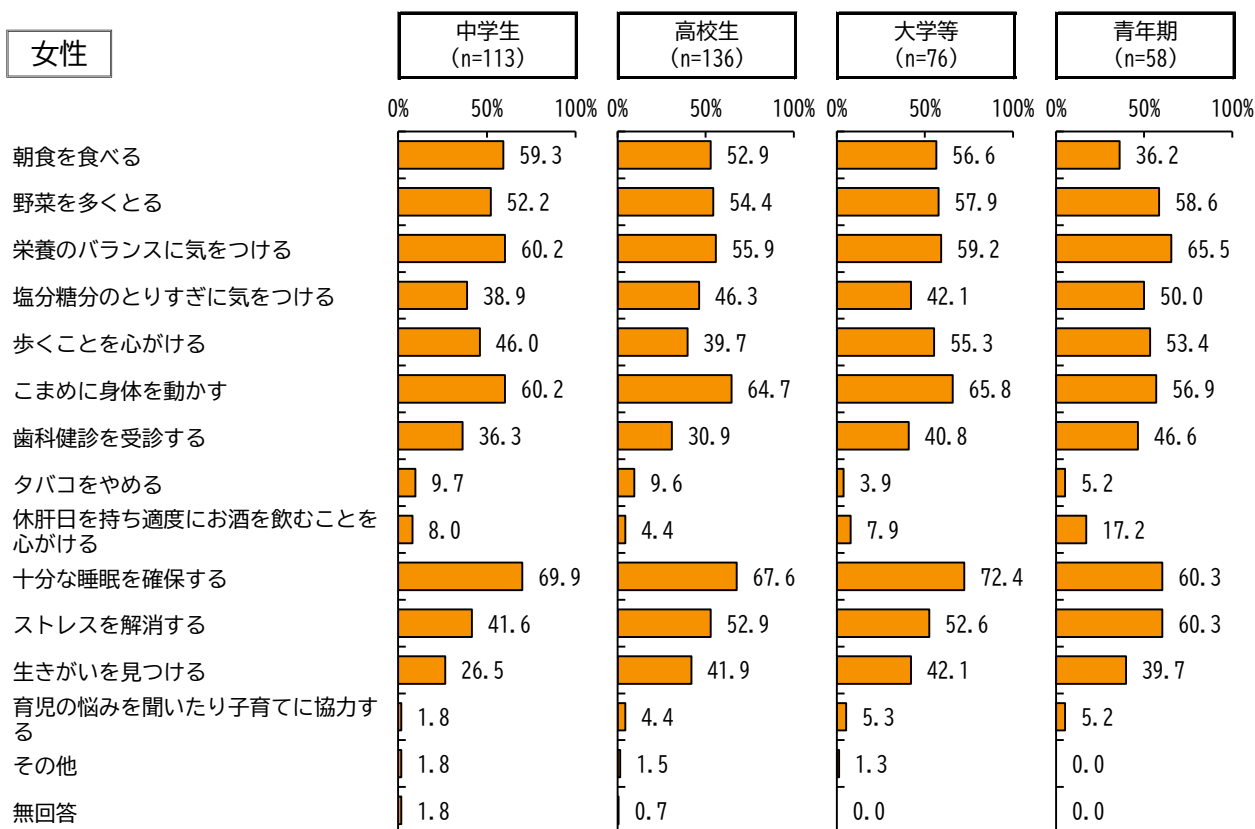
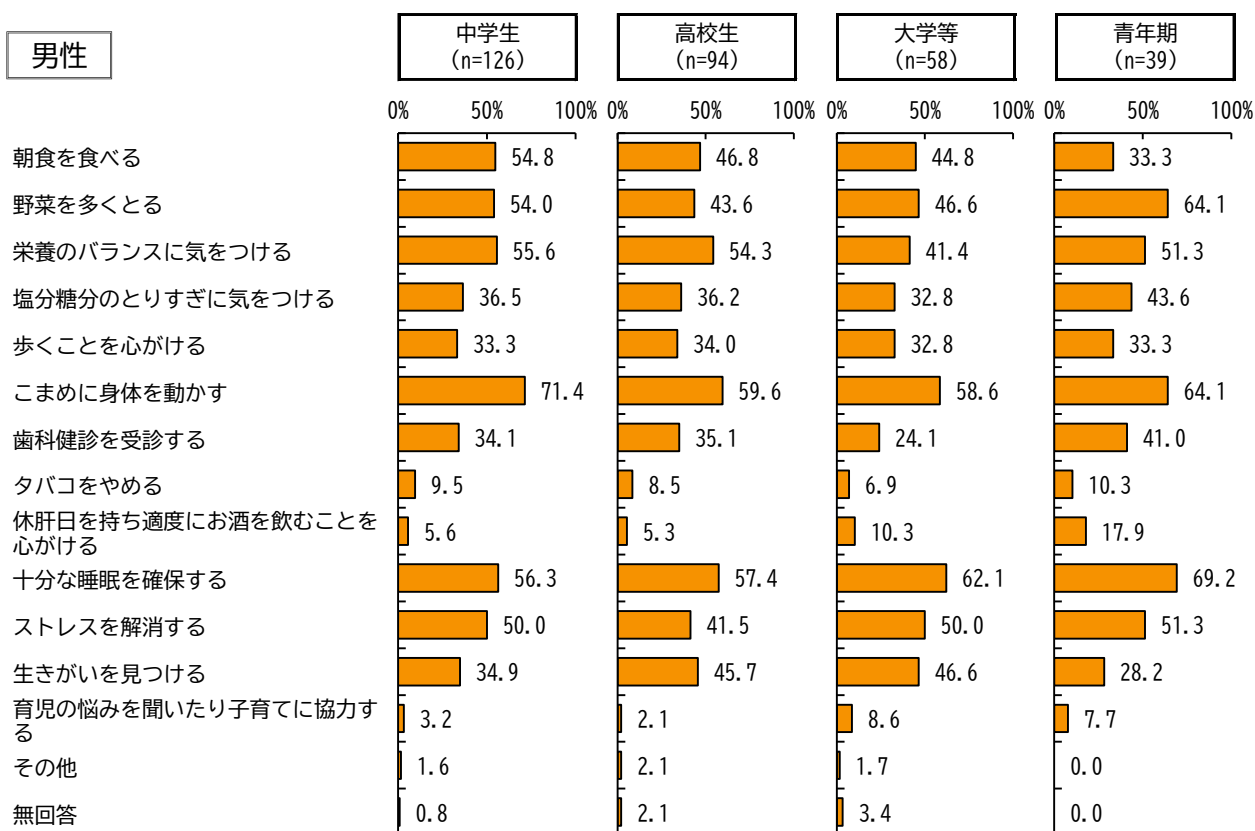


健康に生活できる、または健康寿命延伸のために今後できることは、「栄養のバランスに気をつける」、「こまめに身体を動かす」、「十分な睡眠を確保する」が7割を超えて高くなっています。

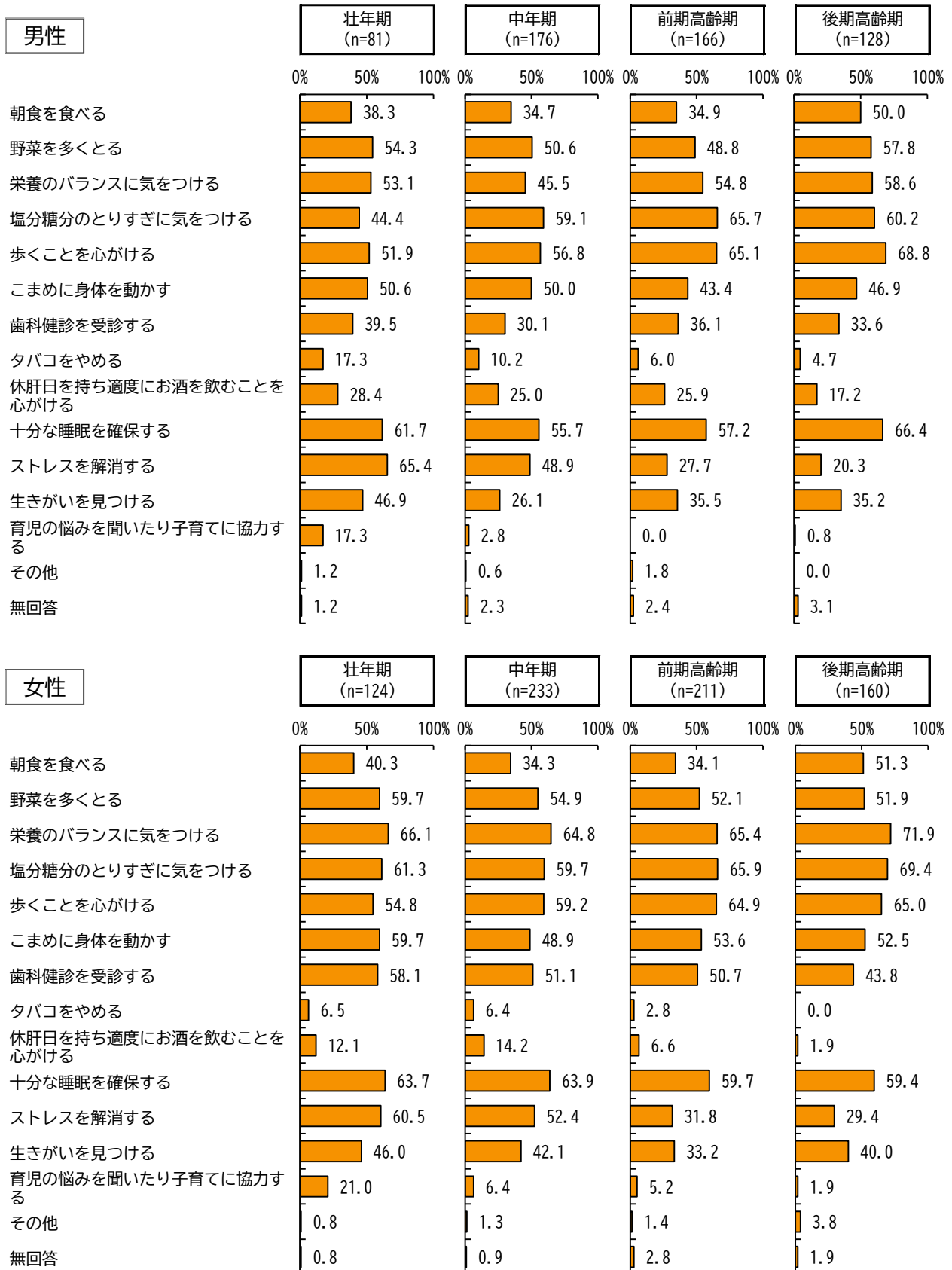
## 12) 健康寿命を延ばすために今後できること

◆ 【12歳以上】健康寿命\*を延ばすために、あなたが今後取り組めることはなんですか。  
(複数回答可)

\*「健康寿命」とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のこと



## 2. 調査の結果



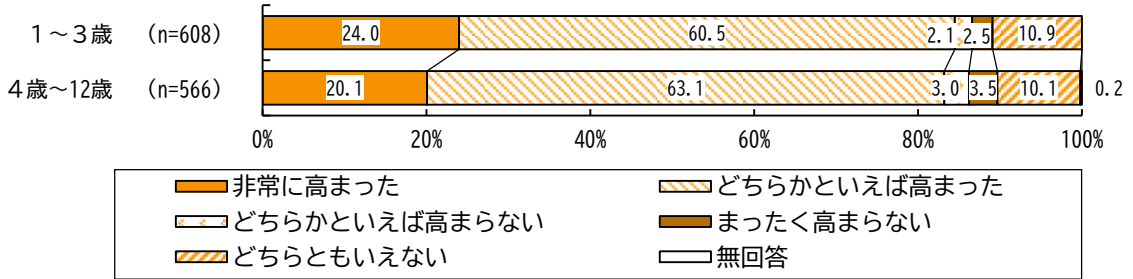
健康寿命を延ばすために今後できることは、「栄養のバランスに気をつける」、「十分な睡眠を確保する」が高い傾向がみられます。

## IX 新型コロナウイルスの流行と生活状況の変化について

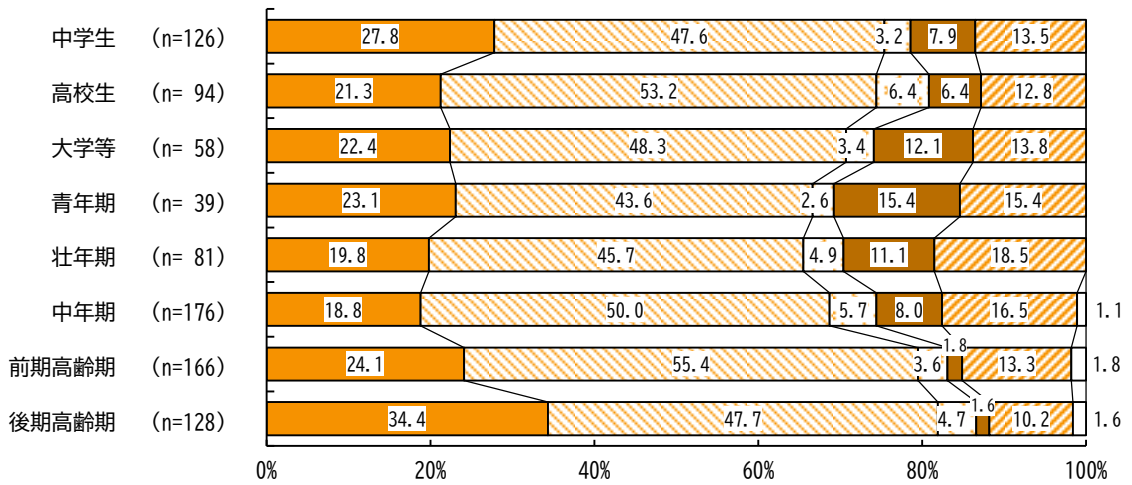
### 1) 新型コロナウイルス感染症の流行による健康意識の高まり

◆ 新型コロナウイルス感染症の流行により、健康への意識は高まりましたか。(単数回答)

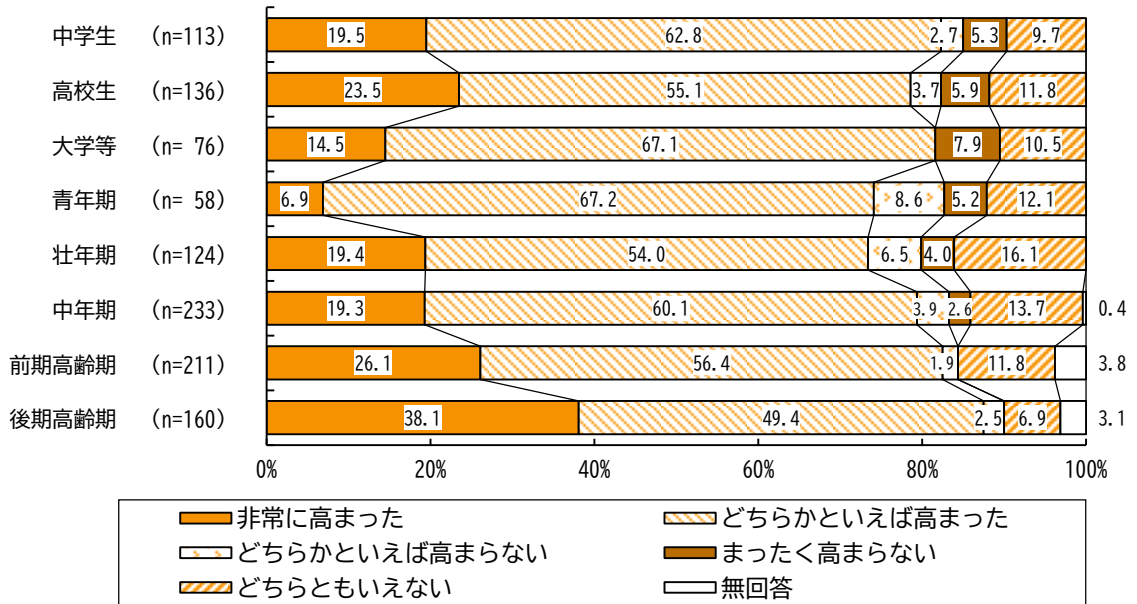
※ 1～12歳は保護者についての回答



#### 男性



#### 女性



新型コロナウイルス感染症の流行による健康意識の高まりは、すべての年代で『高まった』(非常に高まった+どちらかといえば高まった)が6割を超えて高くなっています。

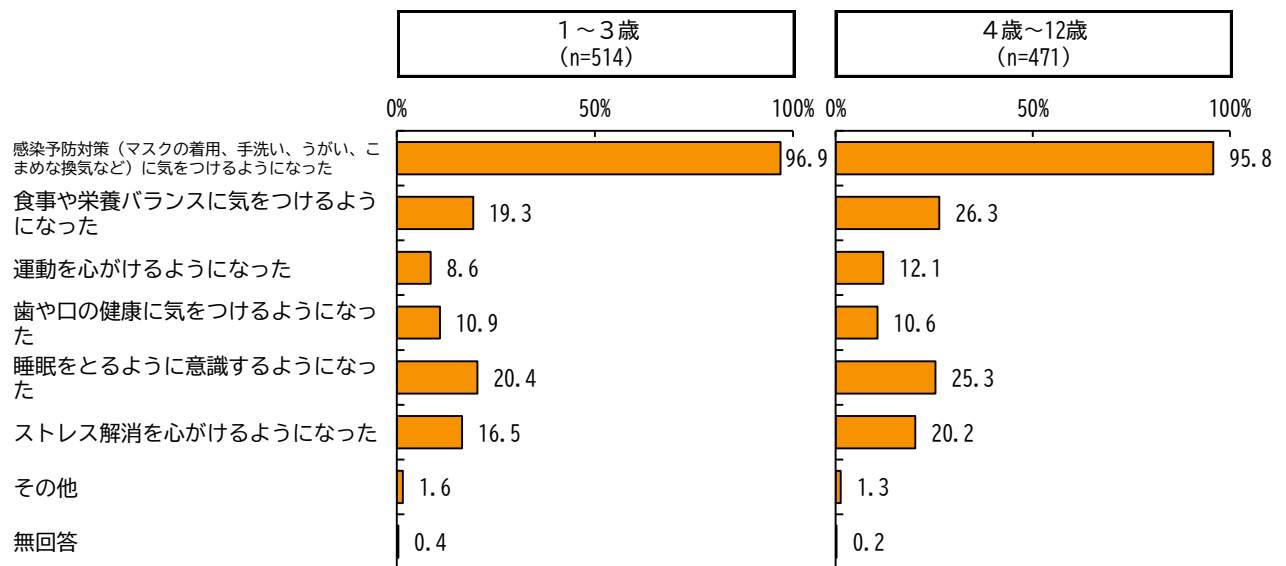
また、男性の青年期においては「まったく高まらない」が15.4%と他の年代と比べてやや高くなっています。

## 2. 調査の結果

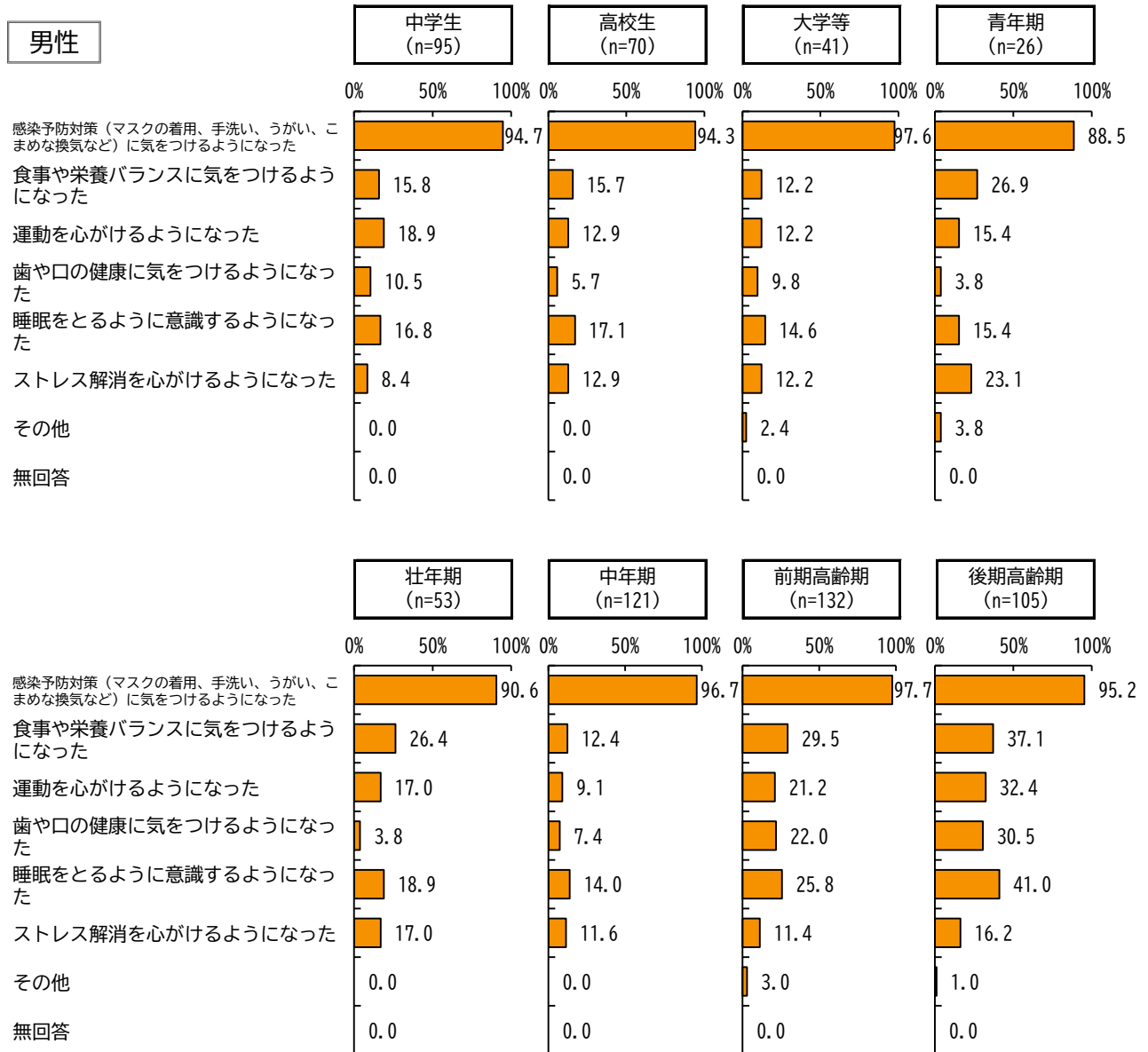
### 2) 具体的に高まった健康意識の内容

◆ 具体的にどのような健康への意識が高まりましたか。(複数回答可)

※ 1～12歳は保護者についての回答



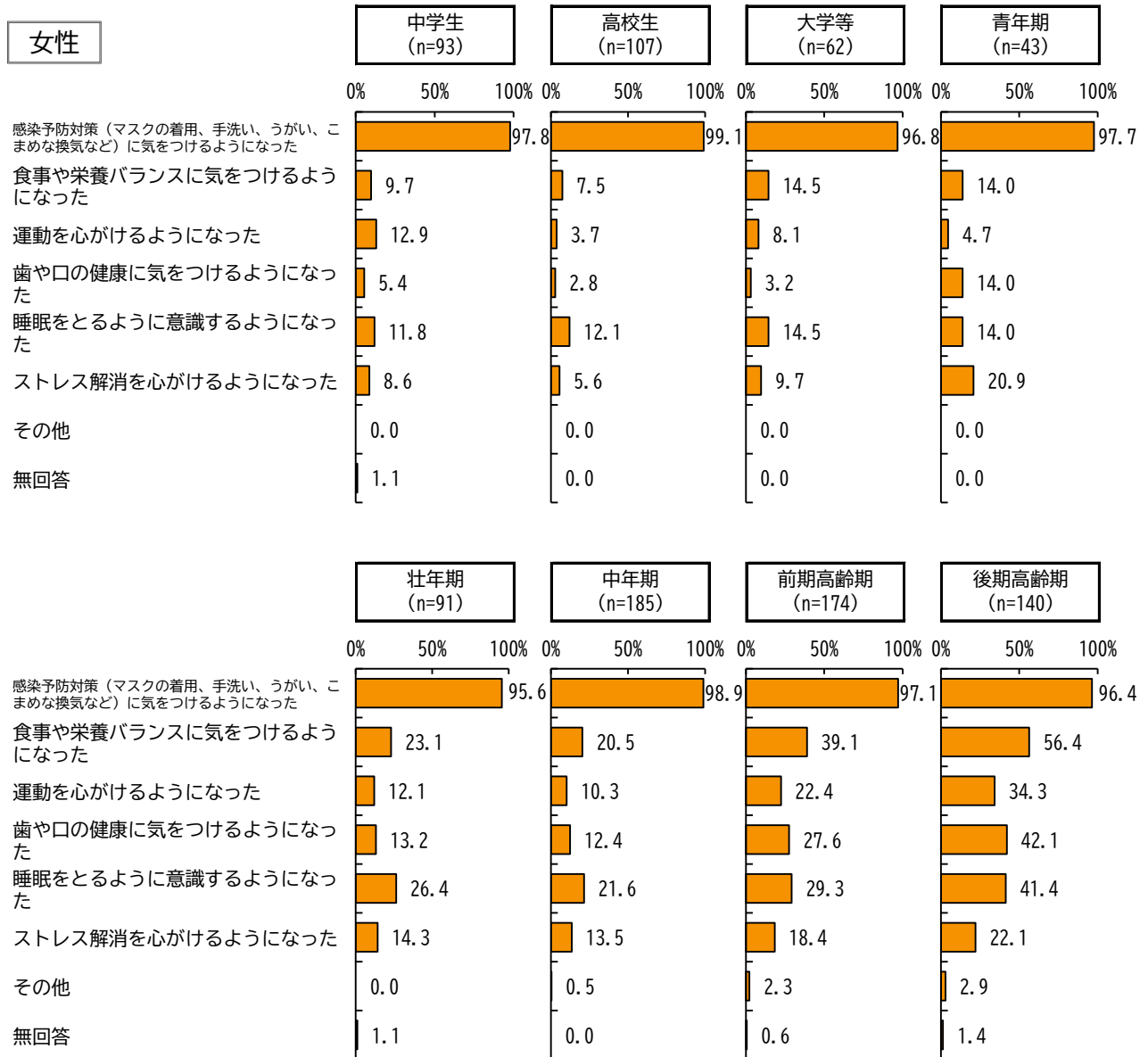
1～12歳の保護者の具体的に高まった健康意識の内容は、「感染予防対策 (マスクの着用、手洗い、うがい、こまめな換気など) に気をつけるようになった」が9割を超えて高くなっています。



男性の具体的に高まった健康意識の内容は、「感染予防対策 (マスクの着用、手洗い、うがい、こまめな換気など) に気をつけるようになった」が9割を超えて高くなっています。

また、後期高齢期で「睡眠をとるように意識するようになった」が41.0%と他の年代と比べてやや高くなっています。

## 2. 調査の結果



女性の具体的に高まった健康意識の内容は、「感染予防対策 (マスクの着用、手洗い、うがい、こまめな換気など) に気をつけるようになった」が9割を超えて高くなっています。

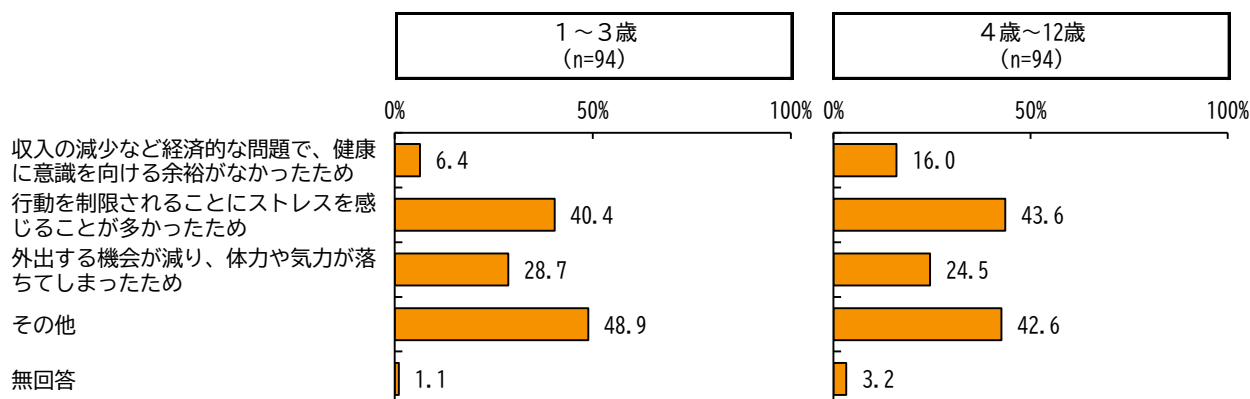
また、後期高齢期で「食事や栄養バランスに気をつけるようになった」が56.4%と他の年代と比べてやや高くなっています。



### 3) 健康意識が高まらなかった理由

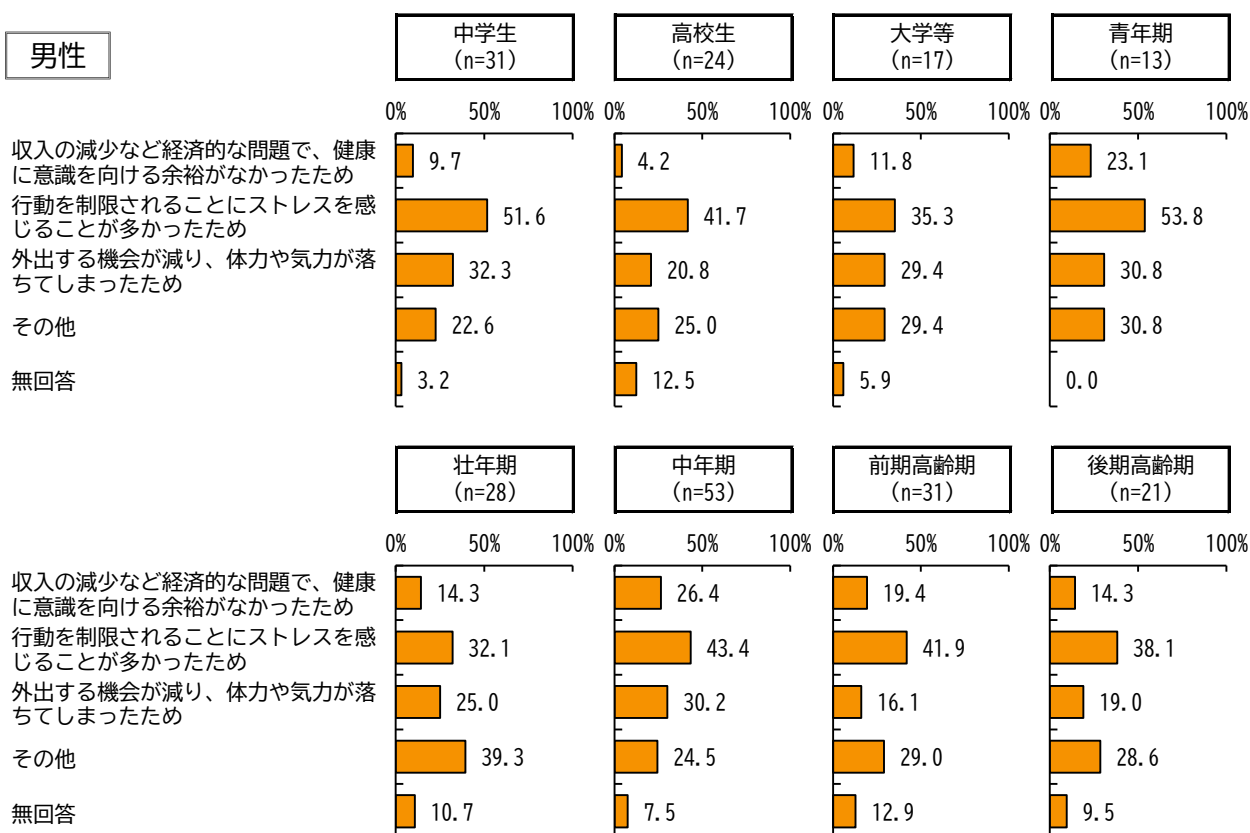
◆ 「高まらない」「どちらともいえない」と答えた理由は何ですか。(複数回答可)

※ 1～12歳は保護者についての回答



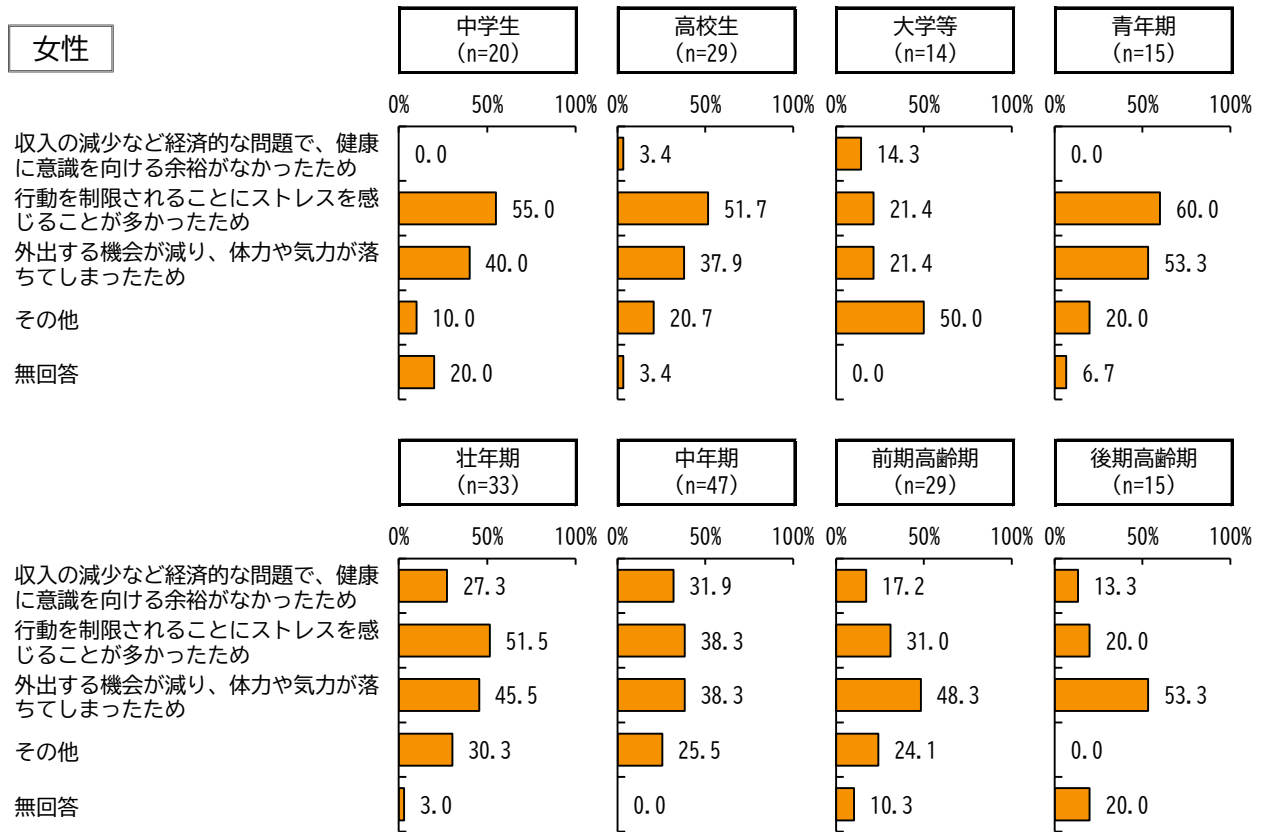
1～12歳の保護者の健康意識が高まらなかった理由は、「行動を制限されることにストレスを感じるが多かったため」が4割を超えています。「その他」の内容として多かったものは「元々健康を意識して生活していた」でした。

#### 男性



男性の健康意識が高まらなかった理由は、ほとんどの年代で「行動を制限されることにストレスを感じるが多かったため」が最も高くなっています。

## 2. 調査の結果

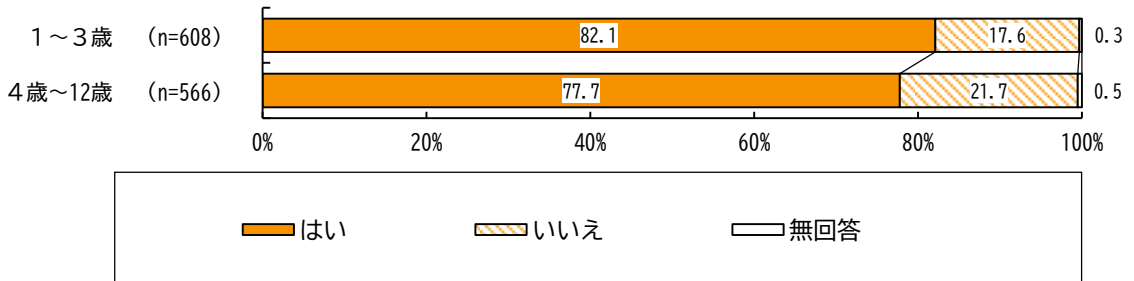


女性の健康意識が高まらなかった理由は、中学生から中年期においては「行動を制限されることにストレスを感じるが多かったため」が最も高く、前期高齢期・後期高齢期においては「外出する機会が減り、体力や気力が落ちてしまったため」が最も高くなっています。

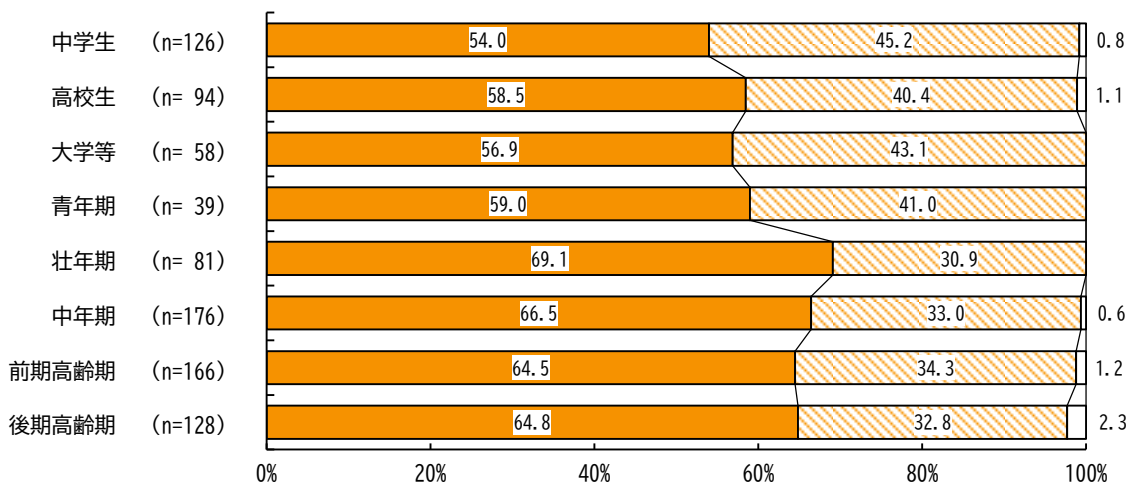
#### 4) 新型コロナウイルス感染症流行前後のコミュニケーションの変化の有無

◆ 新型コロナウイルス感染症の流行前と比べて、人とのコミュニケーションの方法に変化はありましたか。(単数回答)

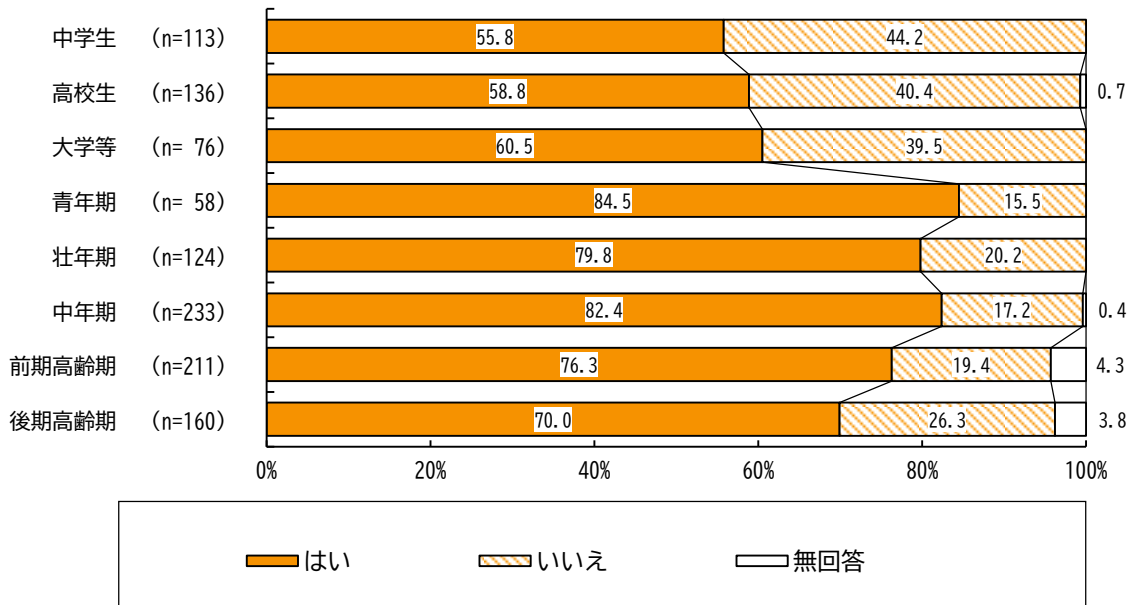
※1～12歳は保護者についての回答



#### 男性



#### 女性



新型コロナウイルス感染症流行前後のコミュニケーションの変化の有無は、すべての年代において「はい (変化があった)」が半数を超えています。

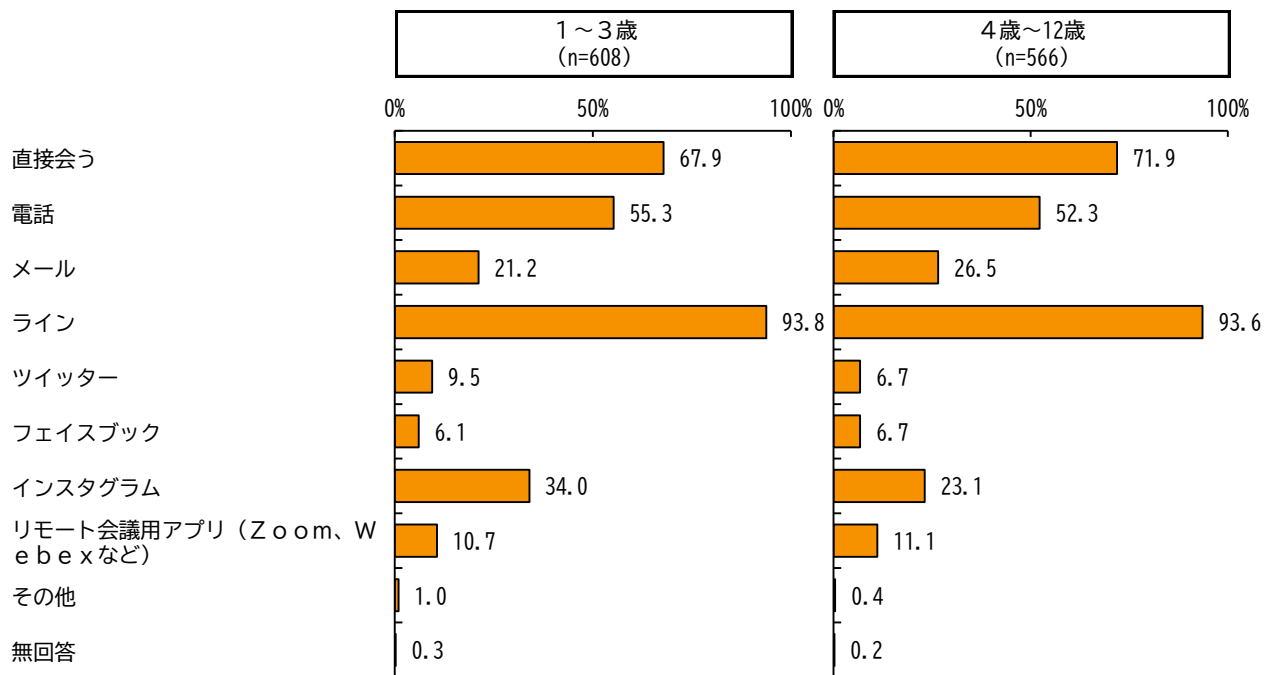
また、女性の青年期・中年期では8割を超えて高くなっています。

## 2. 調査の結果

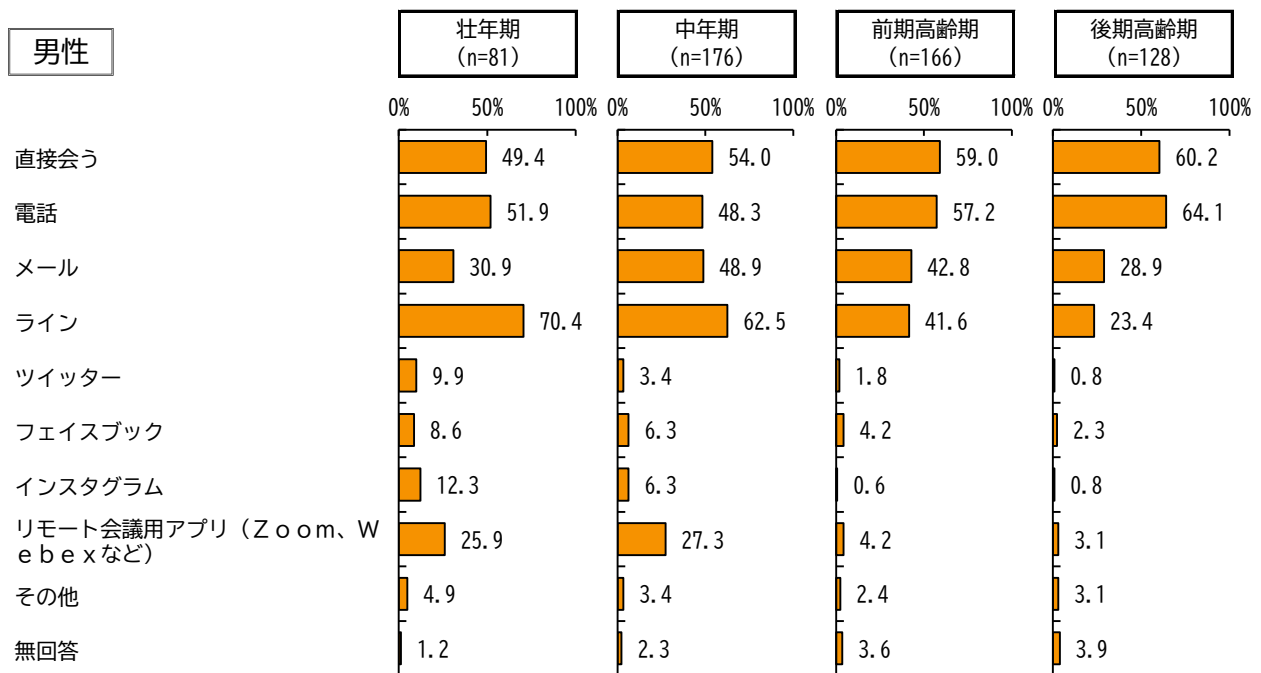
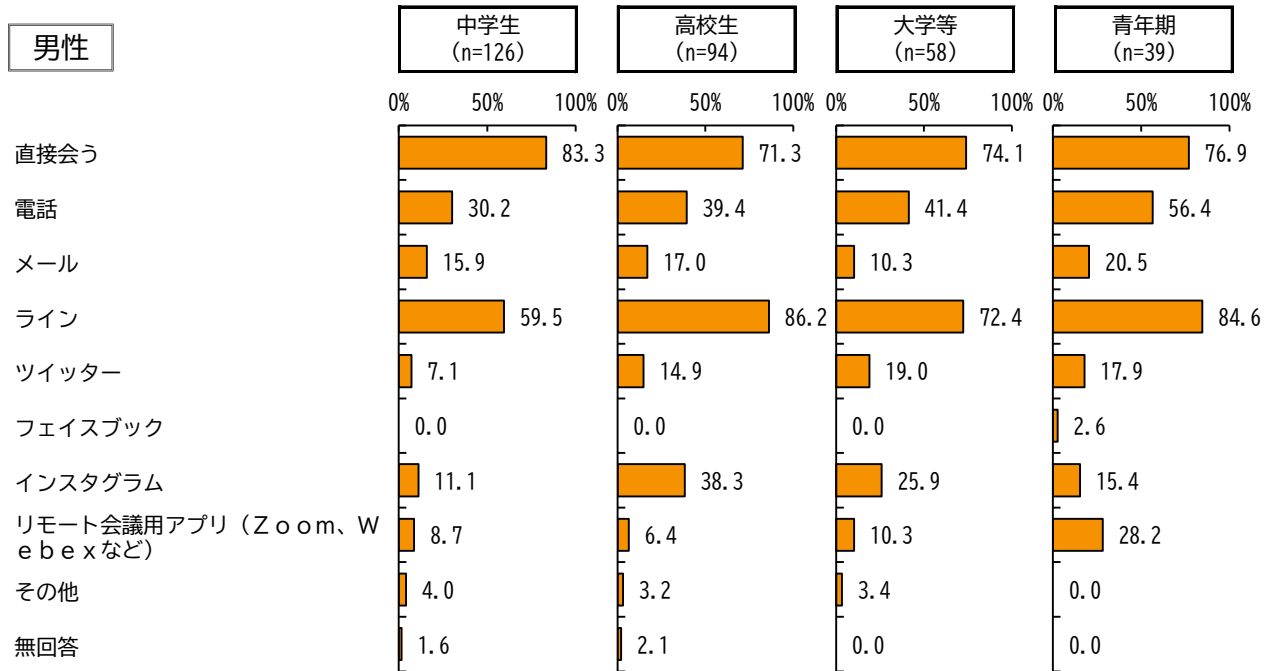
### 5) 普段のコミュニケーション方法

◆ 普段、どのような方法で人とコミュニケーションを図っていますか。(複数回答可)

※1～12歳は保護者についての回答

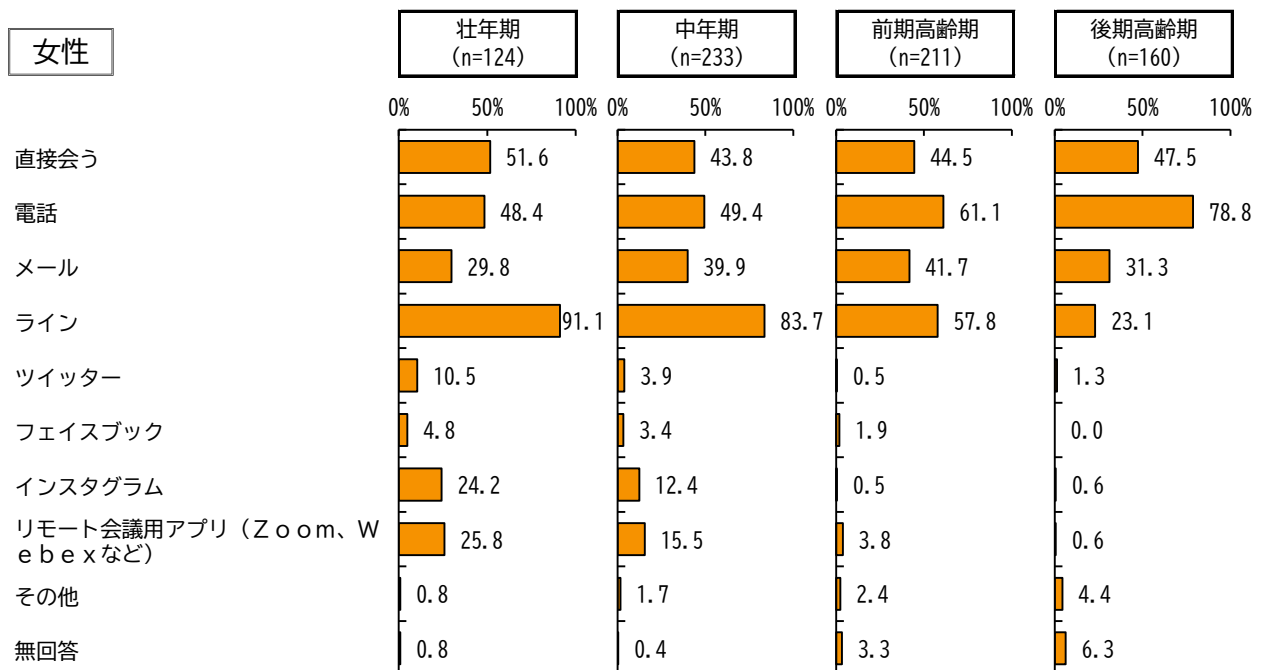
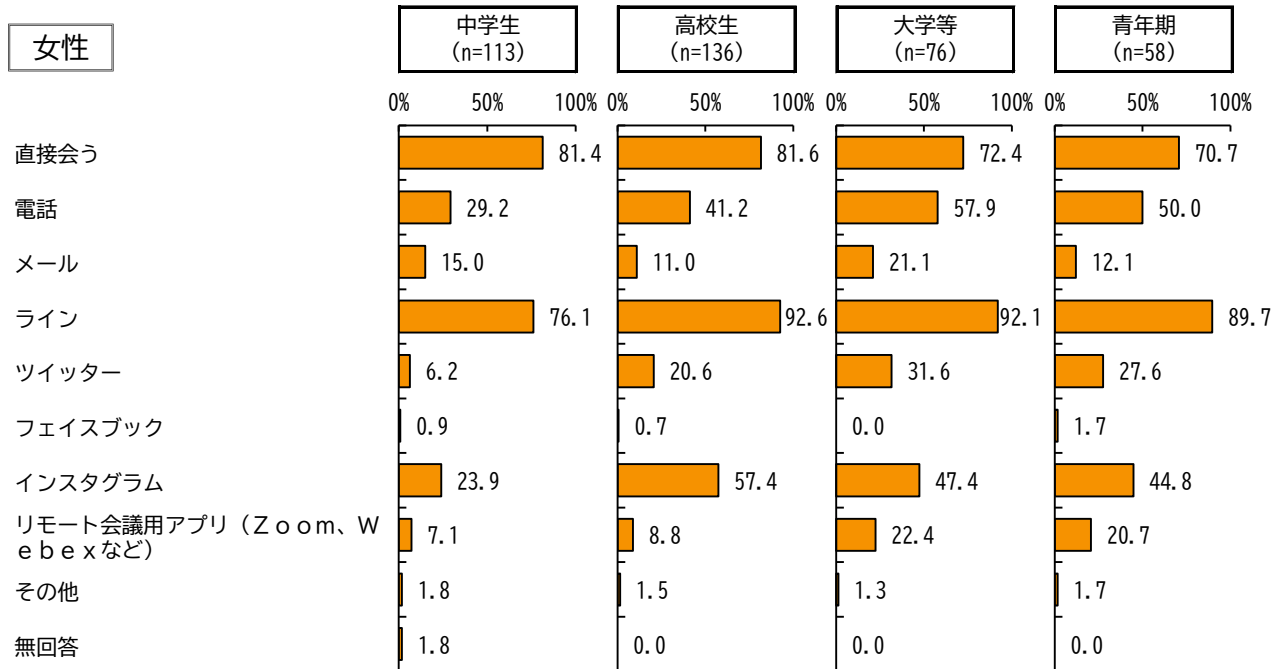


1～12歳の保護者の普段のコミュニケーション方法は、「ライン」が9割を超えて高くなっています。



男性の普段のコミュニケーション方法は、中学生において「直接会う」、高校生・青年期において「ライン」が8割を超えて高くなっています。

## 2. 調査の結果



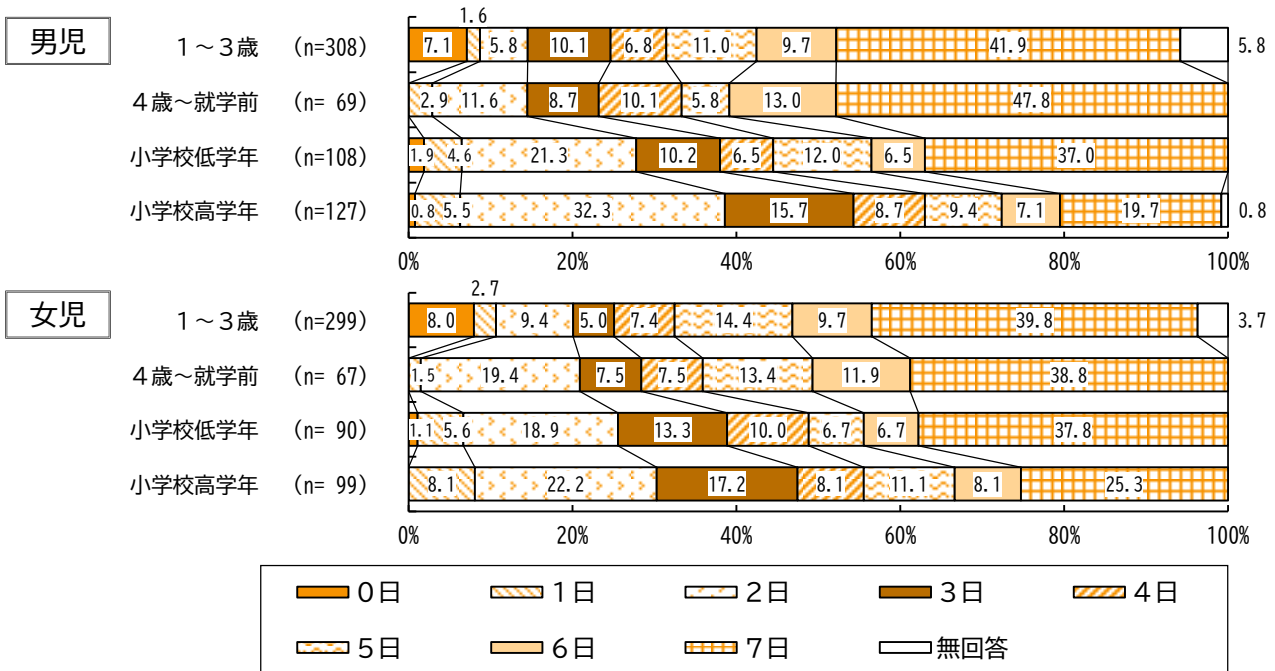
女性の普段のコミュニケーション方法は、中学生・高校生において「直接会う」、高校生から中年期において「ライン」が8割を超えて高くなっています。

## 6) 子どもとの外出頻度

◆ 【1～12歳】 次の①、②、③の時期について、お子さんと週に何日程度外出\*していましたか。  
 (していますか。)(単数回答)  
 \*「外出」は通勤・通学だけでなく、買い物や散歩、病院受診など短時間の家の外に出る行動も  
 含みます。

※保護者についての回答

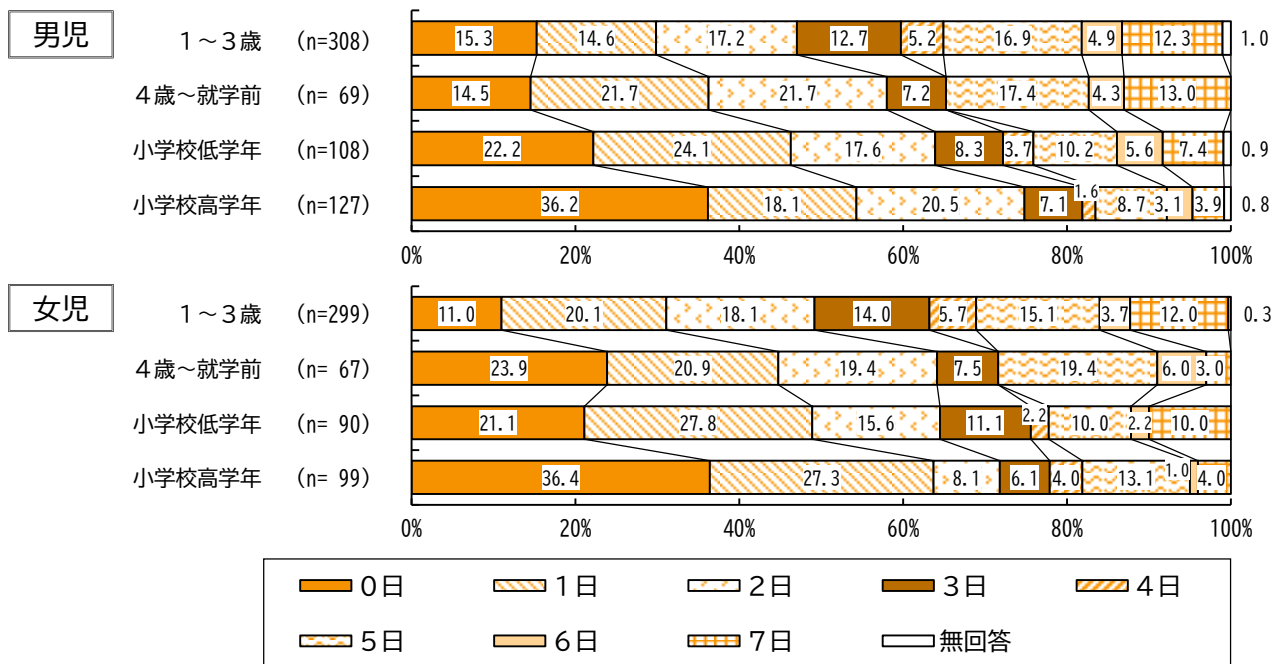
### ①新型コロナウイルス感染症流行前



子どもとの外出頻度（新型コロナウイルス感染症流行前）は、すべての年代で9割以上が1日以上外出し、小学校低学年までは「7日」が3割を超えています。

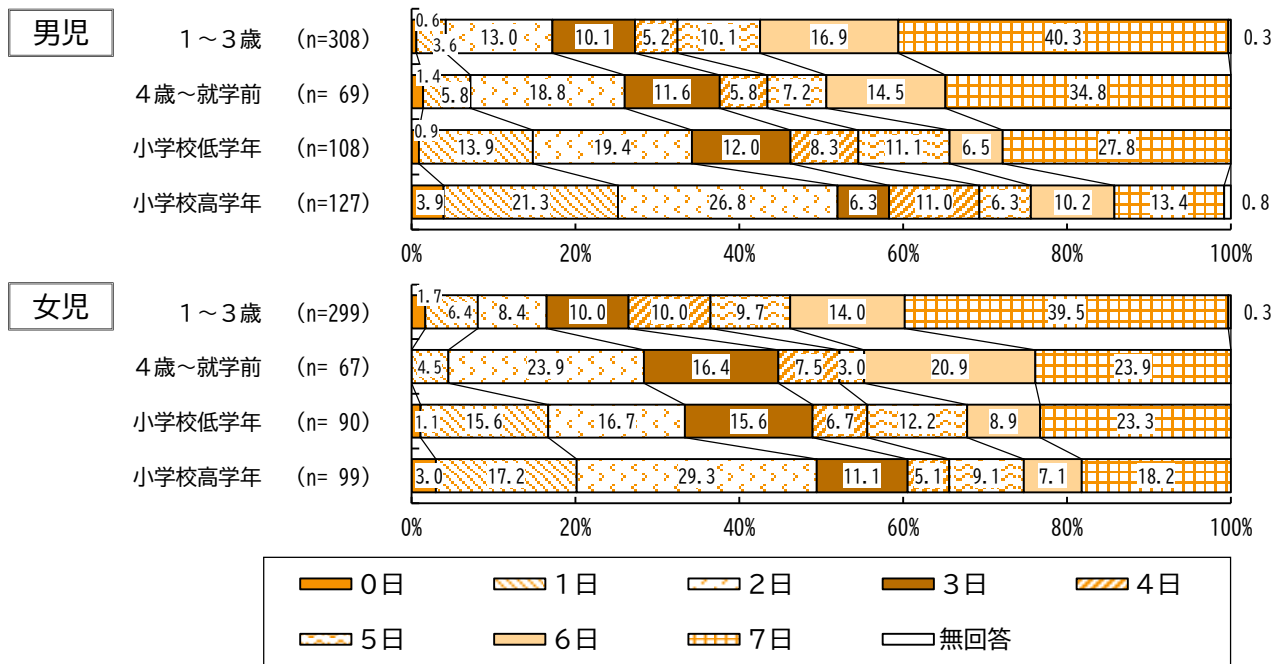
2. 調査の結果

②新型コロナウイルス感染症流行時



子どもとの外出頻度（新型コロナウイルス感染症流行時）は、すべての年代で「0日」が1割以上を占め、小学校高学年では3割を超えています。

③現時点



子どもとの外出頻度（現時点）は、すべての年代で9割以上が1日以上外出し、ほとんどの年代で「7日」が2割を超えています。

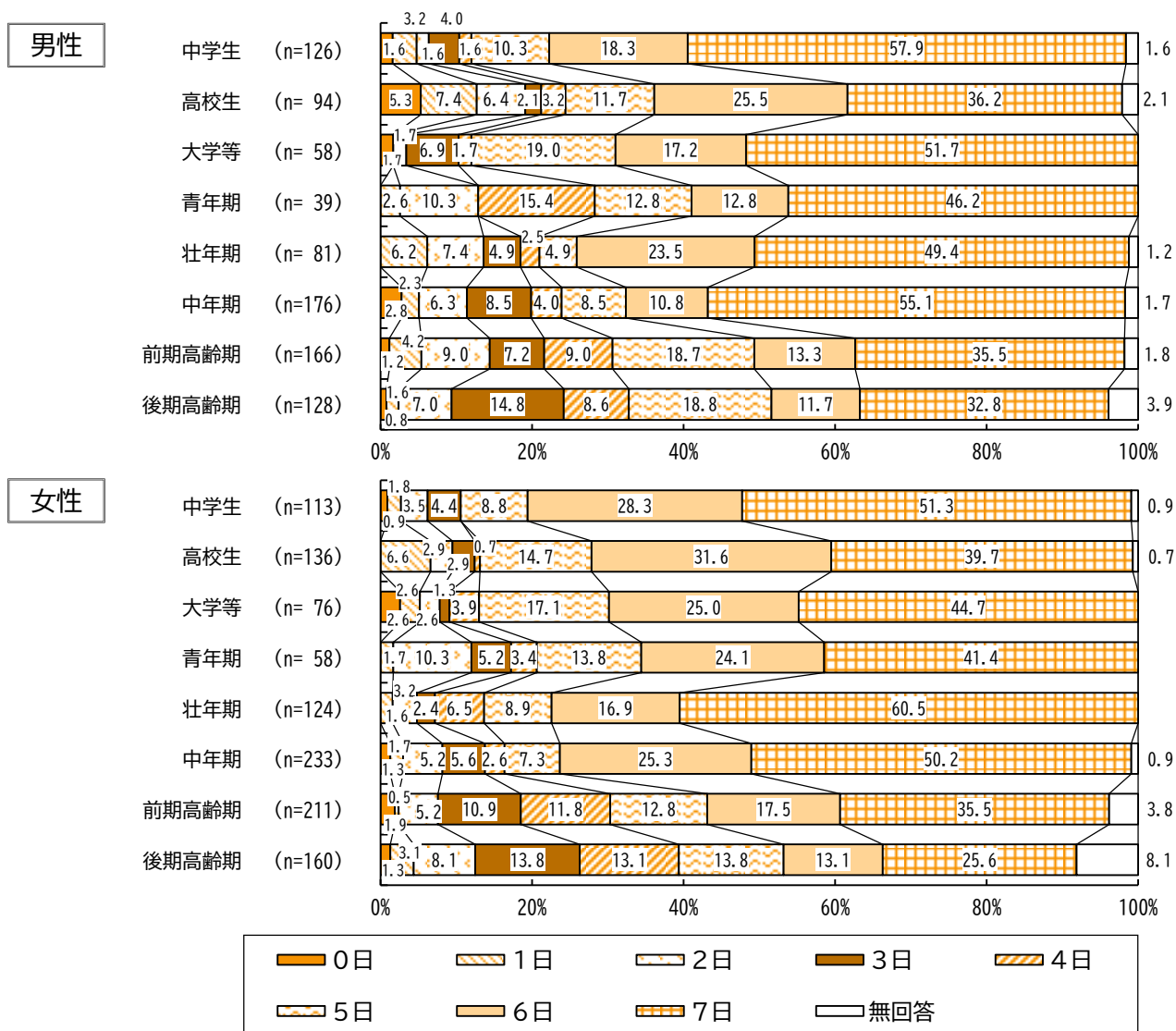


## 7) 外出頻度

◆ 【12歳以上】 次の①、②、③の時期について、週に何日程度外出\*していましたか。(していますか。)(単数回答)

\*「外出」は通勤・通学だけでなく、買い物や散歩、病院受診など短時間の家の外に出る行動も含まれます。

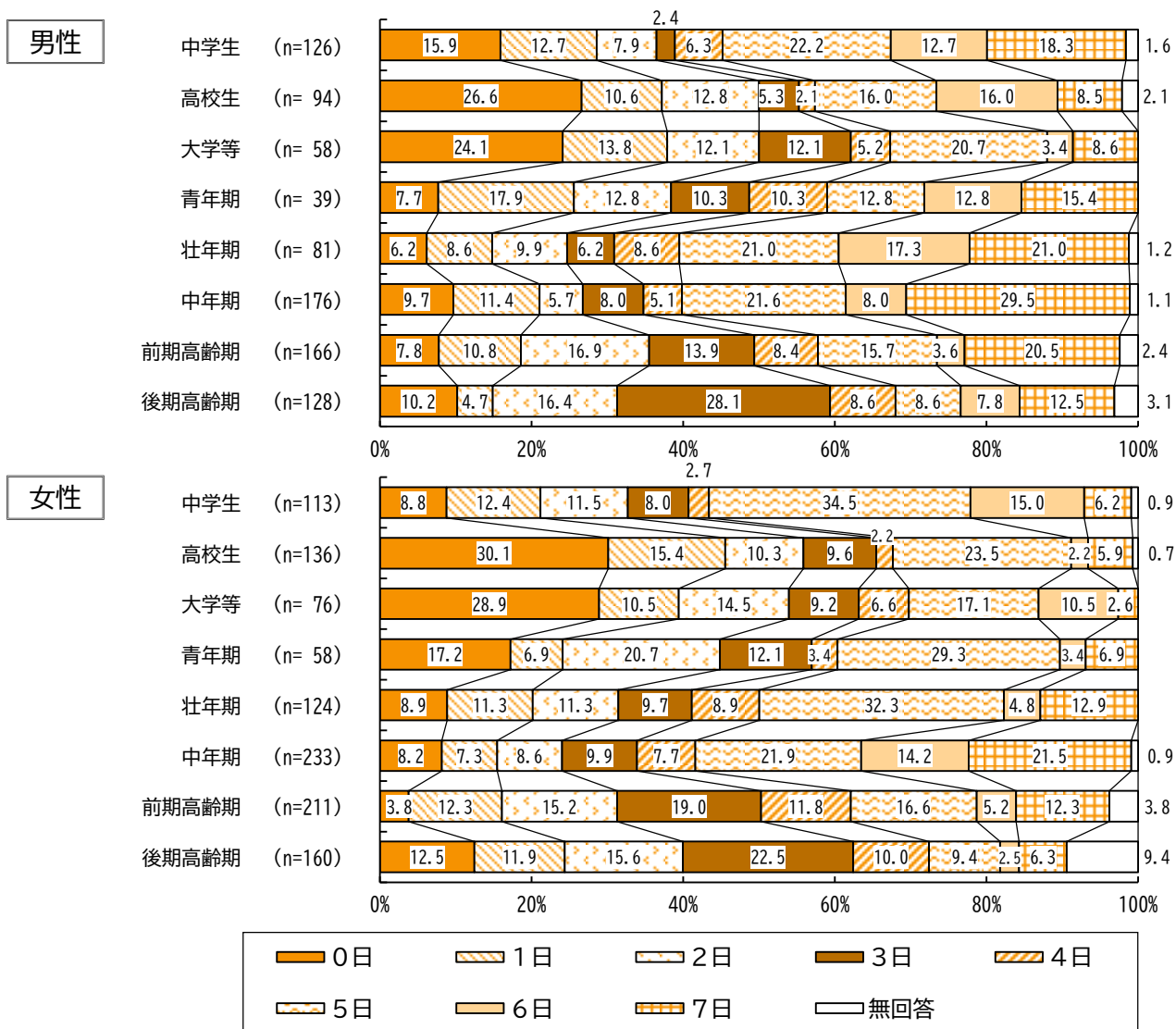
### ①新型コロナウイルス感染症流行前



外出頻度（新型コロナウイルス感染症流行前）は、すべての年代で9割以上が1日以上外出し、ほとんどの年代で「7日」が3割を超えています。

2. 調査の結果

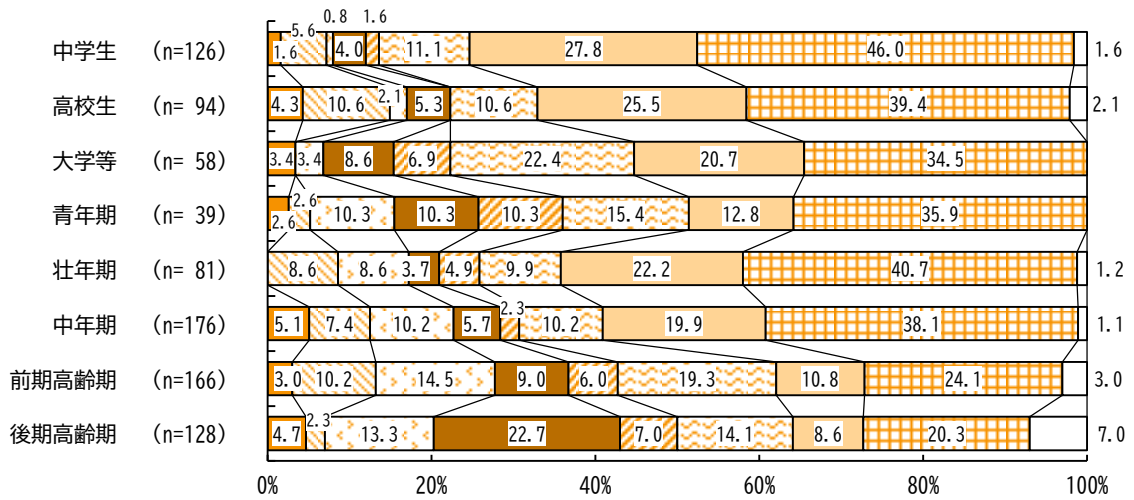
②新型コロナウイルス感染症流行時



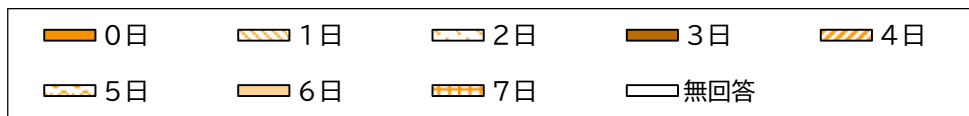
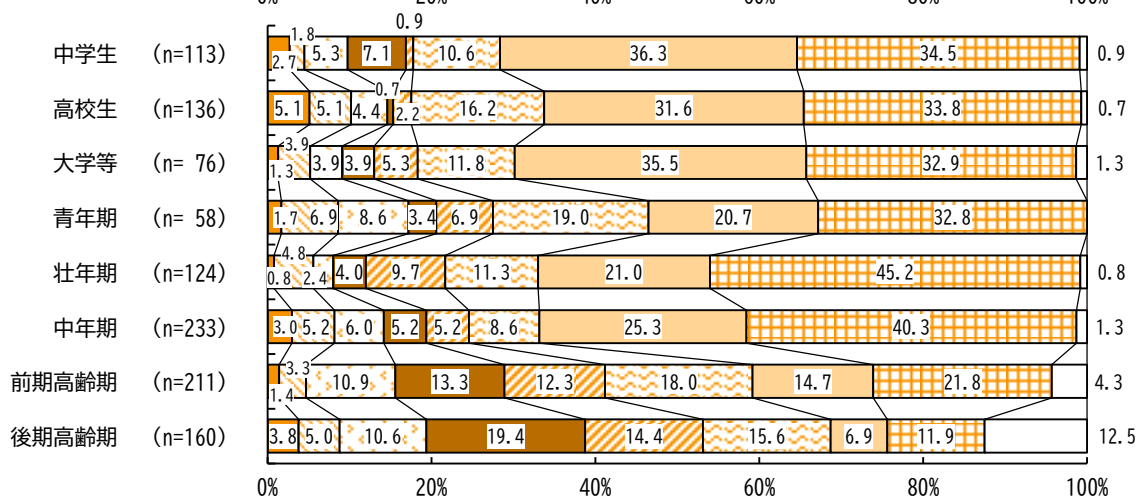
外出頻度（新型コロナウイルス感染症流行時）は、ほとんどの年代で「0日」が1割以上を占め、高校生・大学等では3割近くを占めています。

③現時点

男性



女性

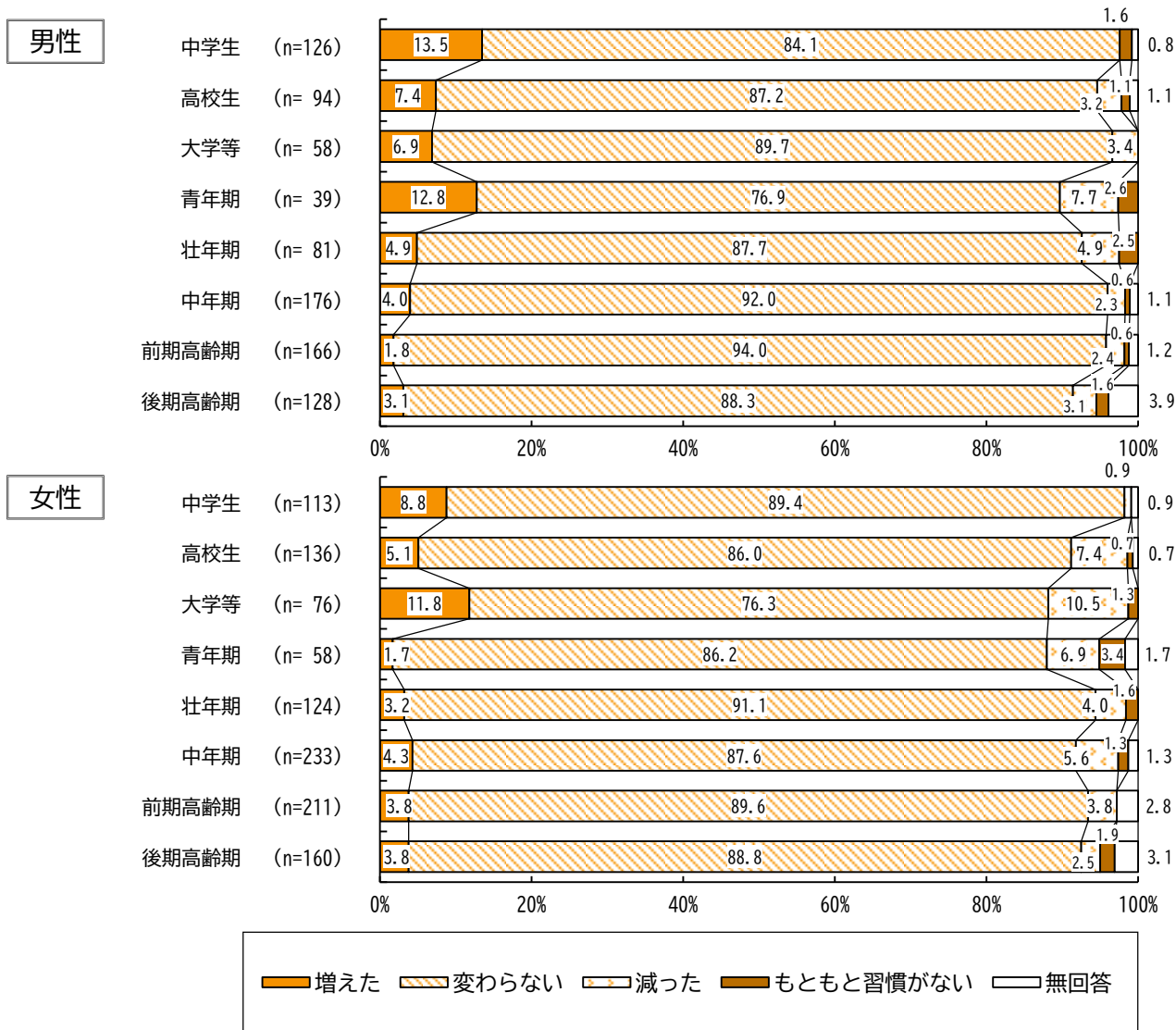


外出頻度（現時点）は、すべての年代で9割以上が1日以上外出し、ほとんどの年代で「7日」が2割を超えています。

2. 調査の結果

8) ①主食（ごはん、パン、めん等）の摂取頻度

◆ 【12歳以上】新型コロナウイルス感染症の流行前と比べて、ご自身の食事内容や生活習慣はどう変化しましたか。（単数回答）

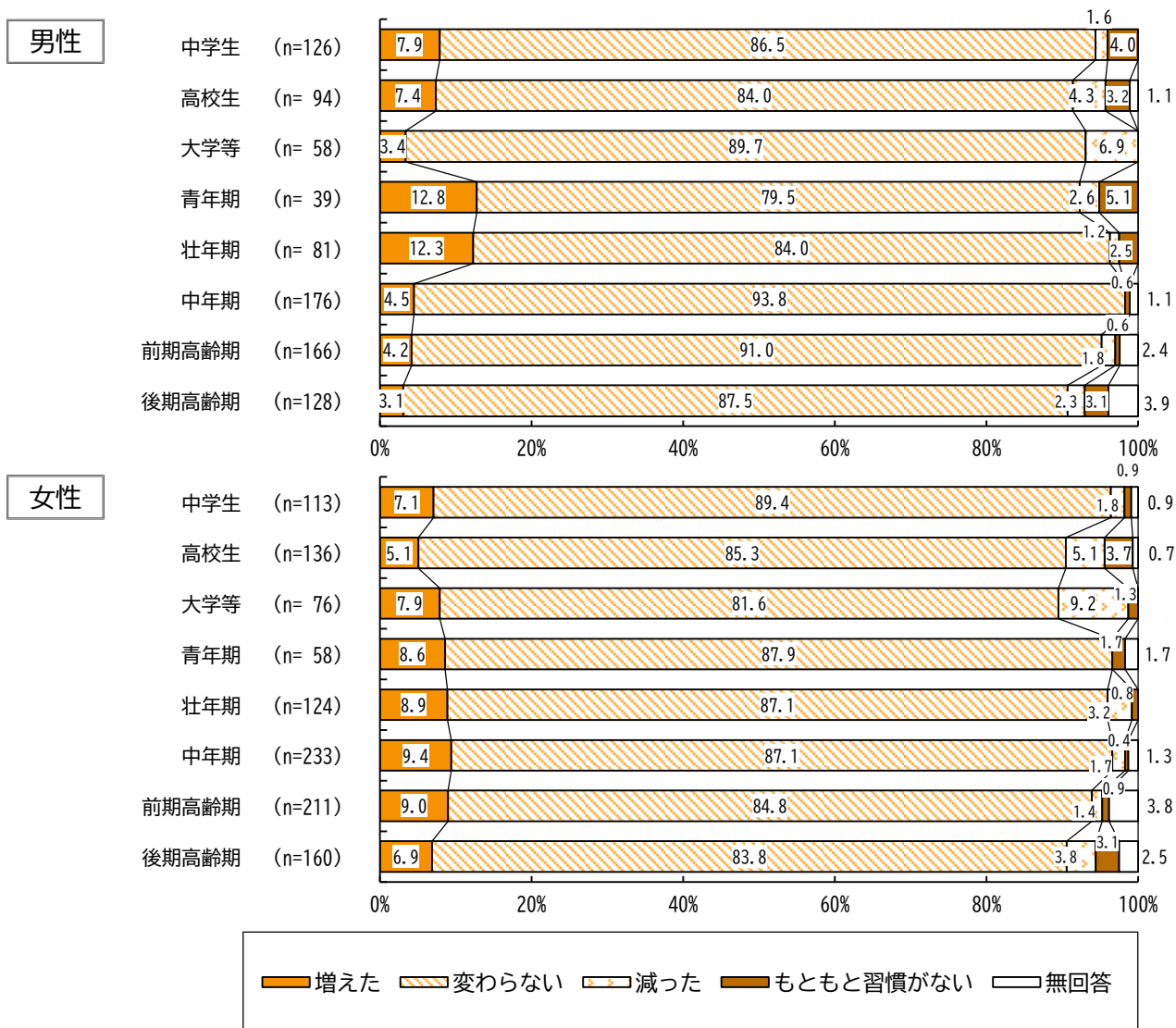


主食（ごはん、パン、めん等）の摂取頻度は、すべての年代で「変わらない」が最も高くなっています。

また、男性の中学生・青年期、女性の大学等で「増えた」が他の年代と比べてやや高くなっています。

9) ②副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）の摂取量や頻度

◆ 【12歳以上】新型コロナウイルス感染症の流行前と比べて、ご自身の食事内容や生活習慣はどう変化しましたか。（単数回答）



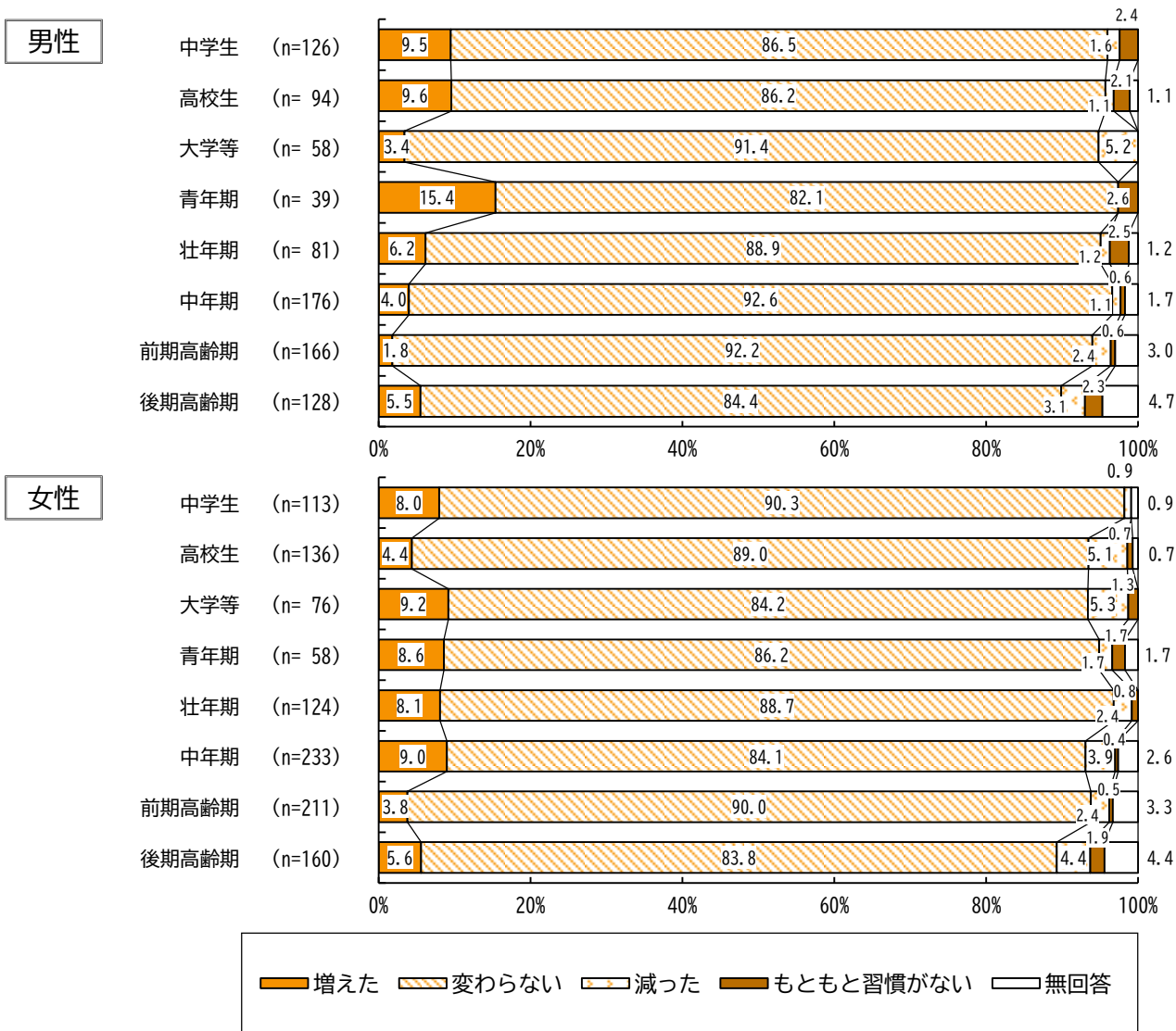
副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）の摂取量や頻度は、すべての年代で「変わらない」が最も高くなっています。

また、男性の青年期・壮年期で「増えた」が1割を超えています。

2. 調査の結果

10) ③主菜（魚、肉、卵、大豆料理）の摂取頻度

◆ 【12歳以上】新型コロナウイルス感染症の流行前と比べて、ご自身の食事内容や生活習慣はどう変化しましたか。（単数回答）

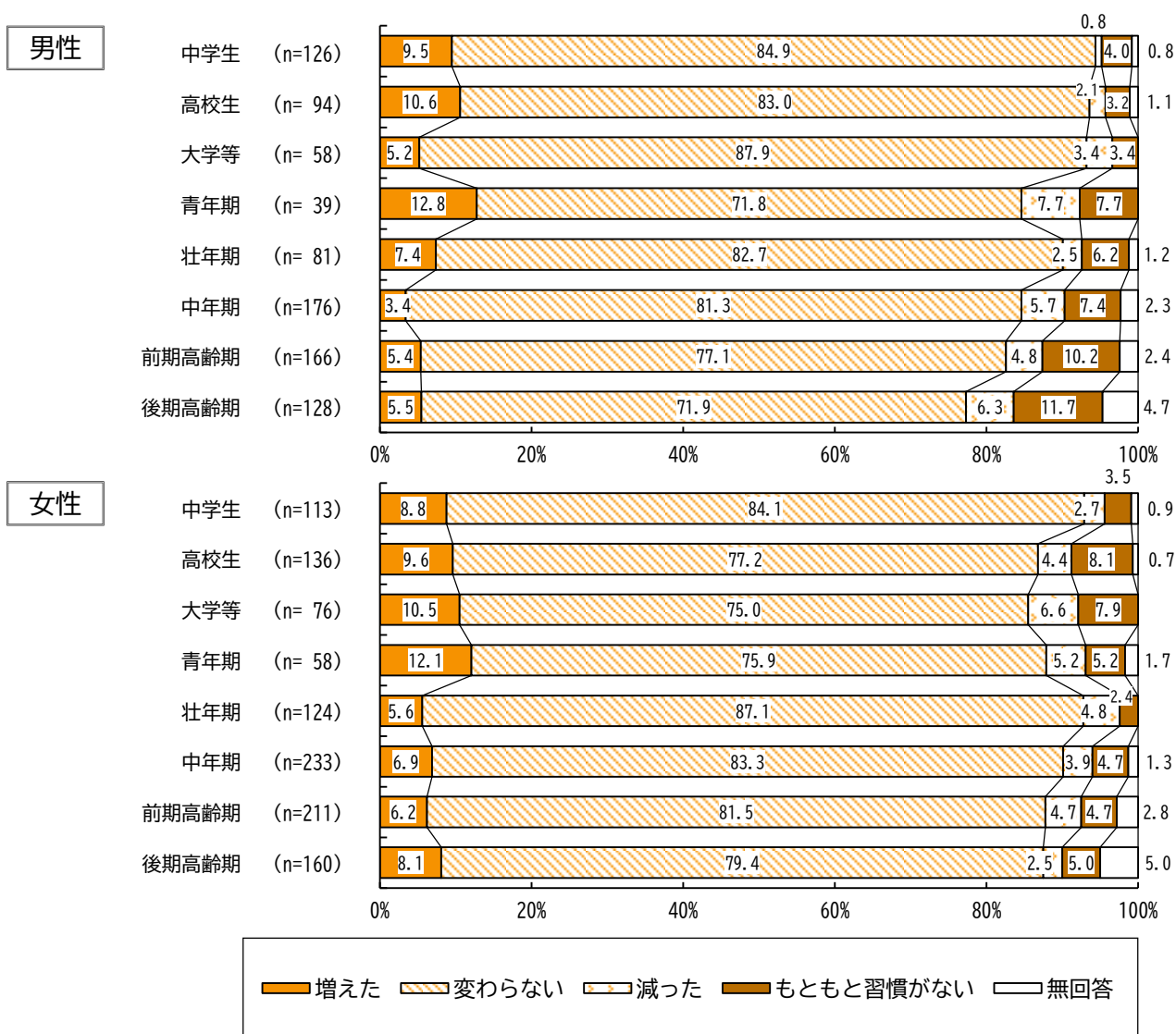


主菜（魚、肉、卵、大豆料理）の摂取頻度は、すべての年代で「変わらない」が最も高くなっています。

また、男性の青年期で「増えた」が1割を超えて他の年代と比べて高くなっています。

11) ④牛乳・乳製品の摂取頻度

◆ 【12歳以上】新型コロナウイルス感染症の流行前と比べて、ご自身の食事内容や生活習慣はどう変化しましたか。(単数回答)

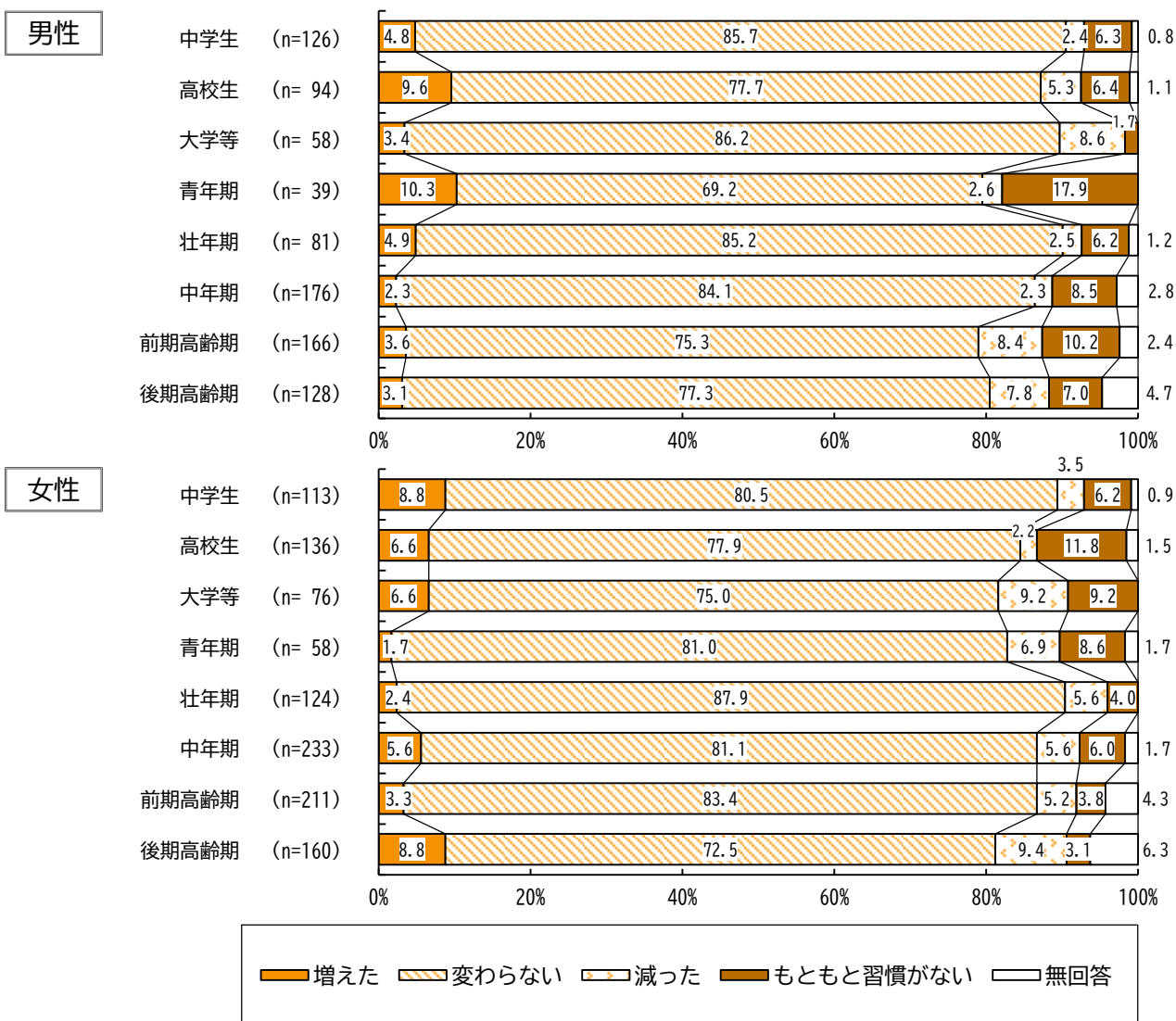


牛乳・乳製品の摂取頻度は、すべての年代で「変わらない」が最も高くなっています。  
また、男性の前期高齢期・後期高齢期で「もともと習慣がない」が1割を超えています。

2. 調査の結果

12) ⑤果物の摂取頻度

◆ 【12歳以上】新型コロナウイルス感染症の流行前と比べて、ご自身の食事内容や生活習慣はどう変化しましたか。(単数回答)



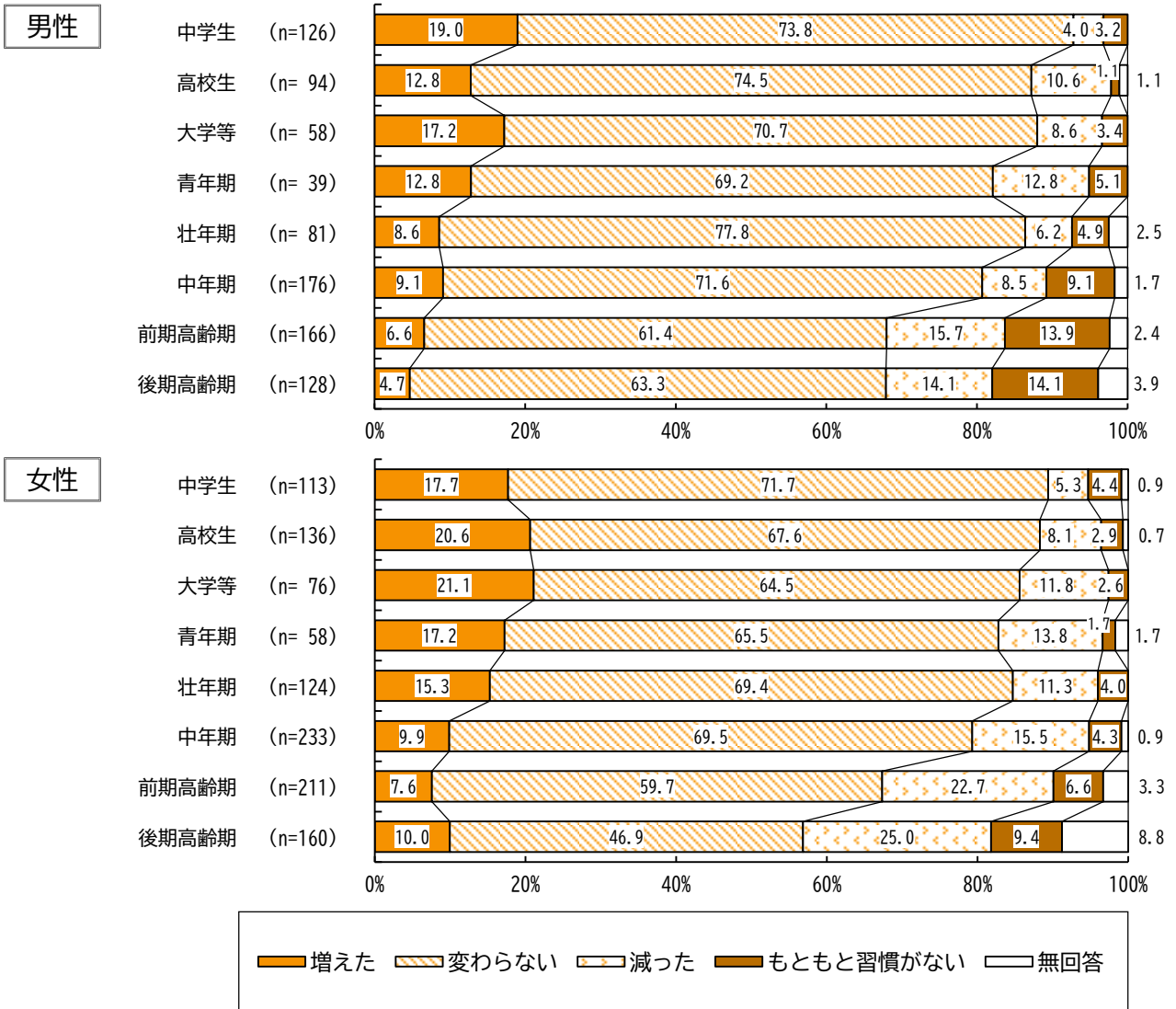
果物の摂取頻度は、すべての年代で「変わらない」が最も高くなっています。

また、男性の青年期、前期高齢期、女性の高校生で「もともと習慣がない」が1割を超えています。



13) ⑥菓子類等の摂取量や頻度

◆ 【12歳以上】新型コロナウイルス感染症の流行前と比べて、ご自身の食事内容や生活習慣はどう変化しましたか。(単数回答)

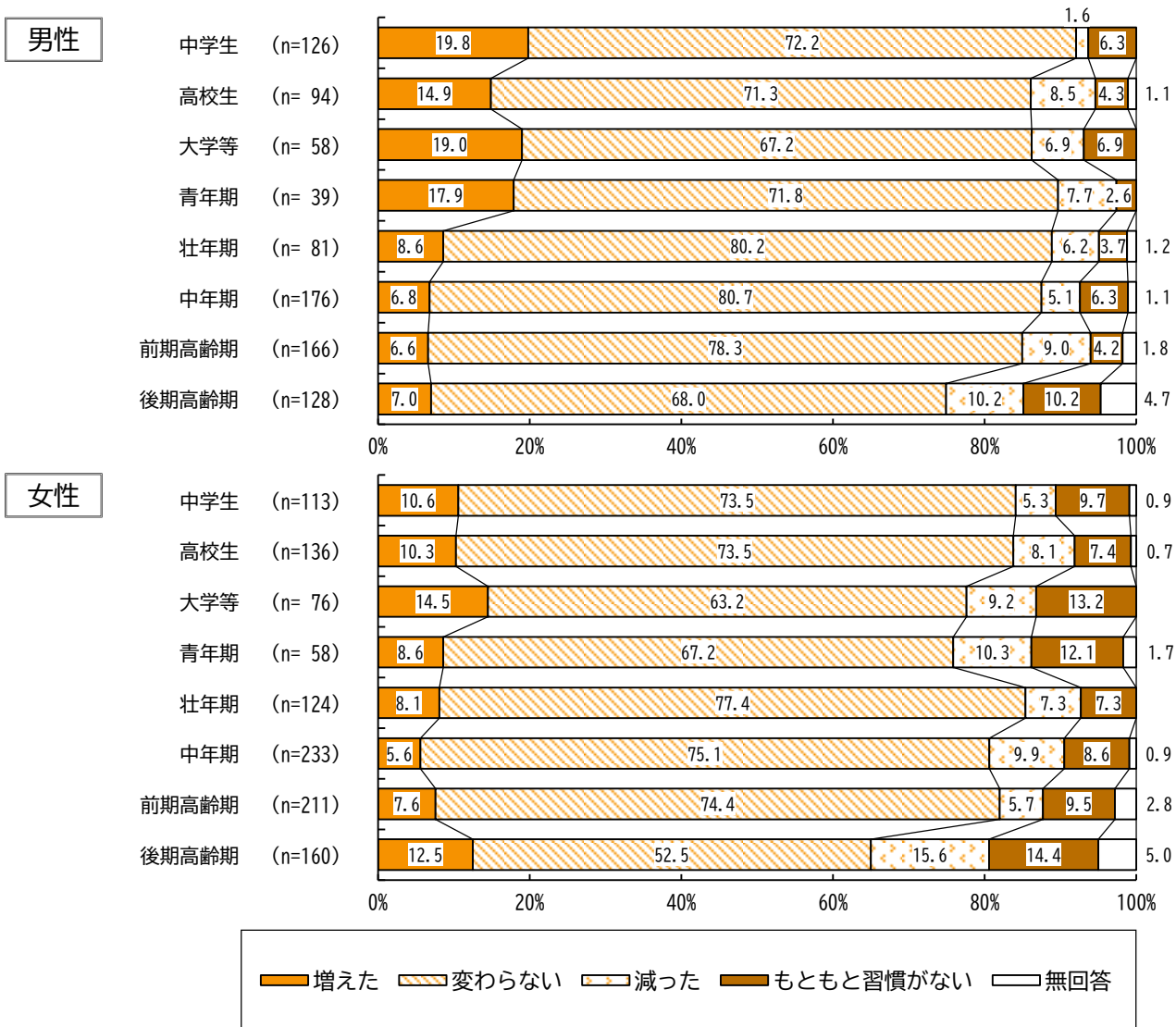


菓子類等の摂取量や頻度は、すべての年代で「変わらない」が最も高くなっています。また、「減った」が年代が上がるにつれて高くなる傾向が見られます。

2. 調査の結果

14) ⑦嗜好飲料（糖類を含む茶類・コーヒーなど、清涼飲料、ジュース・果汁入り飲料、スポーツドリンクなど）の摂取頻度

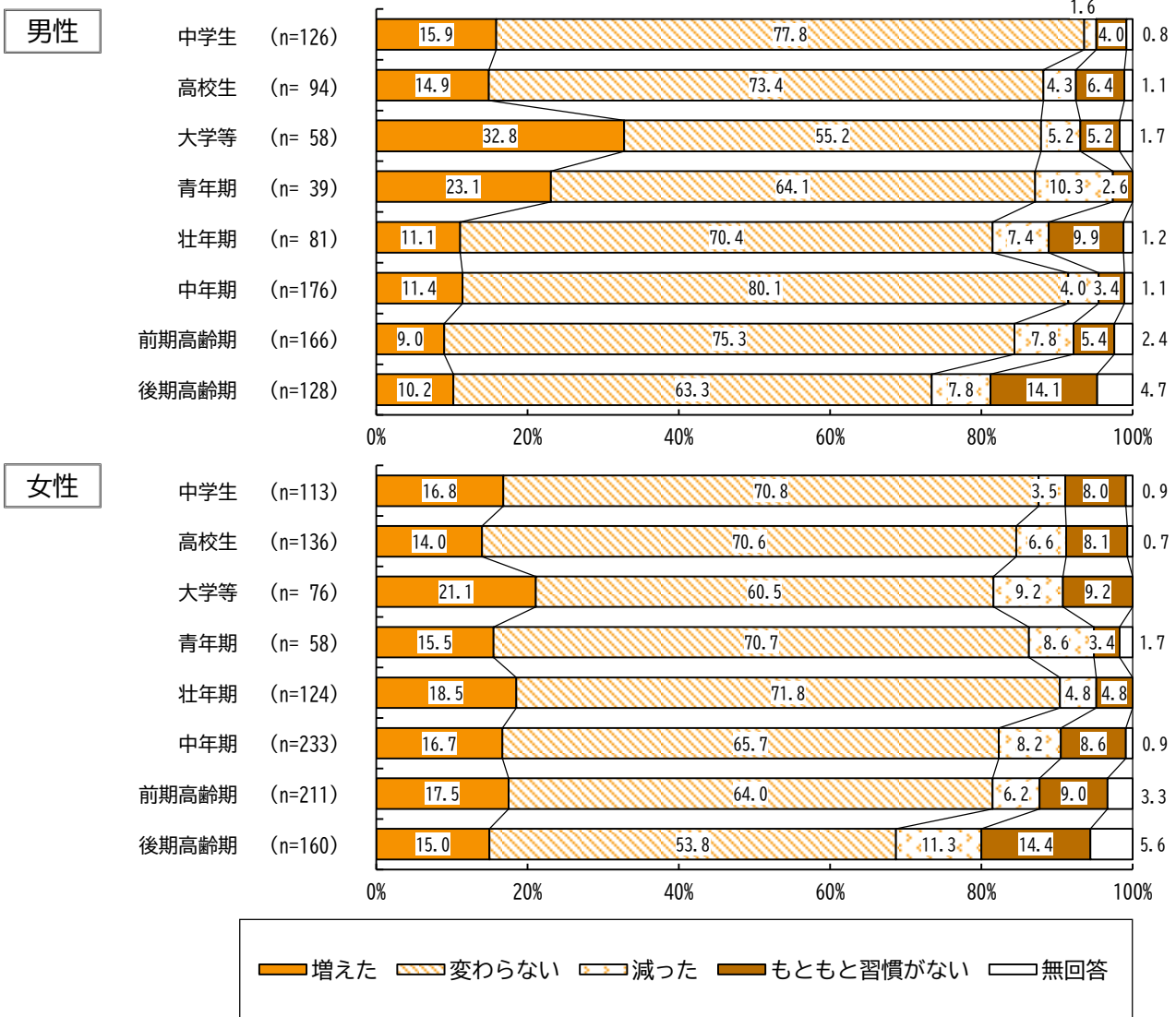
◆ 【12歳以上】新型コロナウイルス感染症の流行前と比べて、ご自身の食事内容や生活習慣はどう変化しましたか。（単数回答）



嗜好飲料（糖類を含む茶類・コーヒーなど、清涼飲料、ジュース・果汁入り飲料、スポーツドリンクなど）の摂取頻度は、すべての年代で「変わらない」が最も高くなっています。また、男性の中学生から青年期において「増えた」が約2割と高くなっています。

15) ⑧加工食品（冷凍食品、レトルト食品、インスタント食品など）の利用頻度

◆ 【12歳以上】新型コロナウイルス感染症の流行前と比べて、ご自身の食事内容や生活習慣はどう変化しましたか。（単数回答）



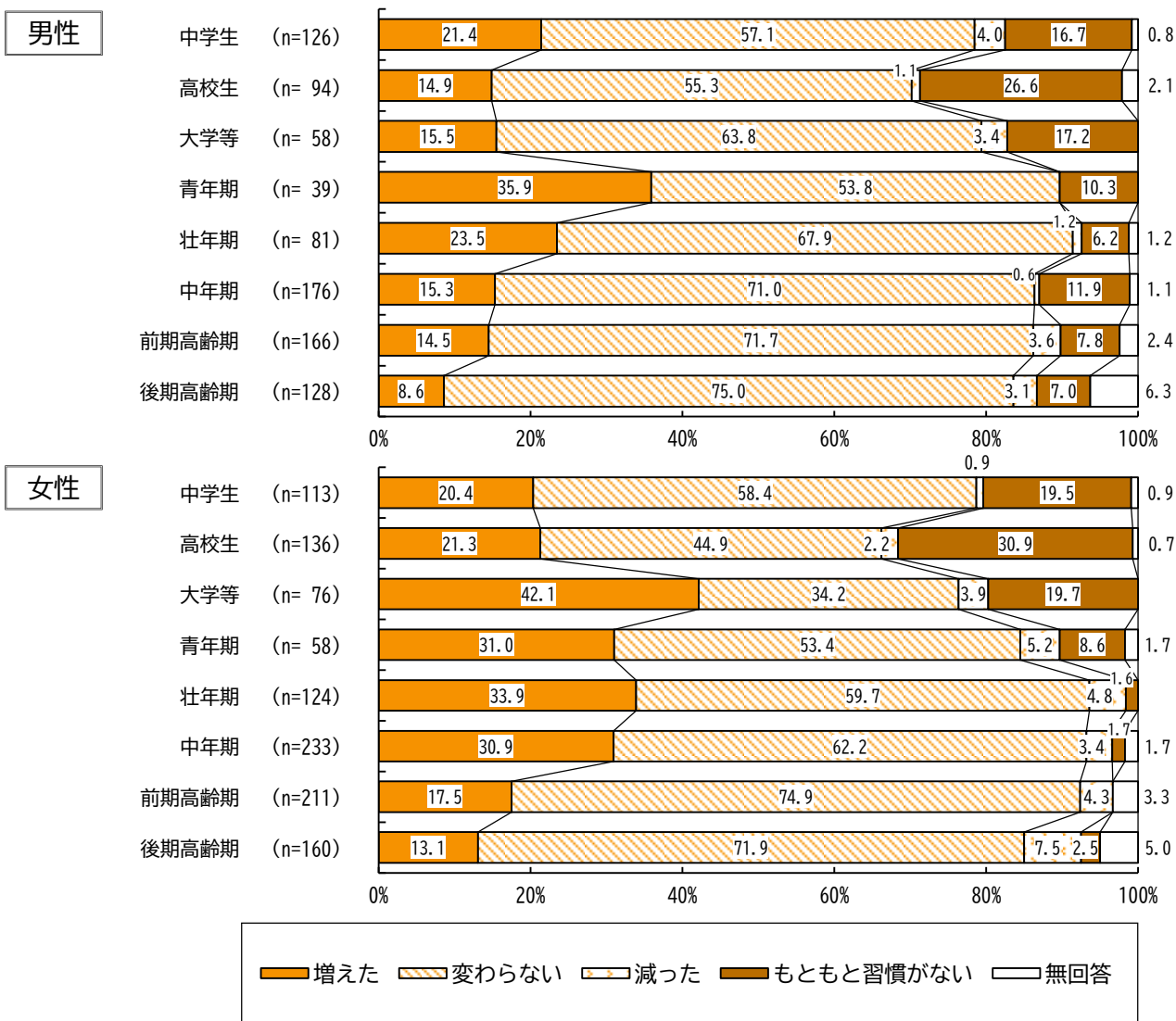
加工食品（冷凍食品、レトルト食品、インスタント食品など）の利用頻度は、すべての年代で「変わらない」が最も高くなっています。

また、男性の大学等で「増えた」が32.8%と、他の年代と比べて高くなっています。

2. 調査の結果

16) ⑨自宅での料理をする頻度

◆ 【12歳以上】新型コロナウイルス感染症の流行前と比べて、ご自身の食事内容や生活習慣はどう変化しましたか。(単数回答)

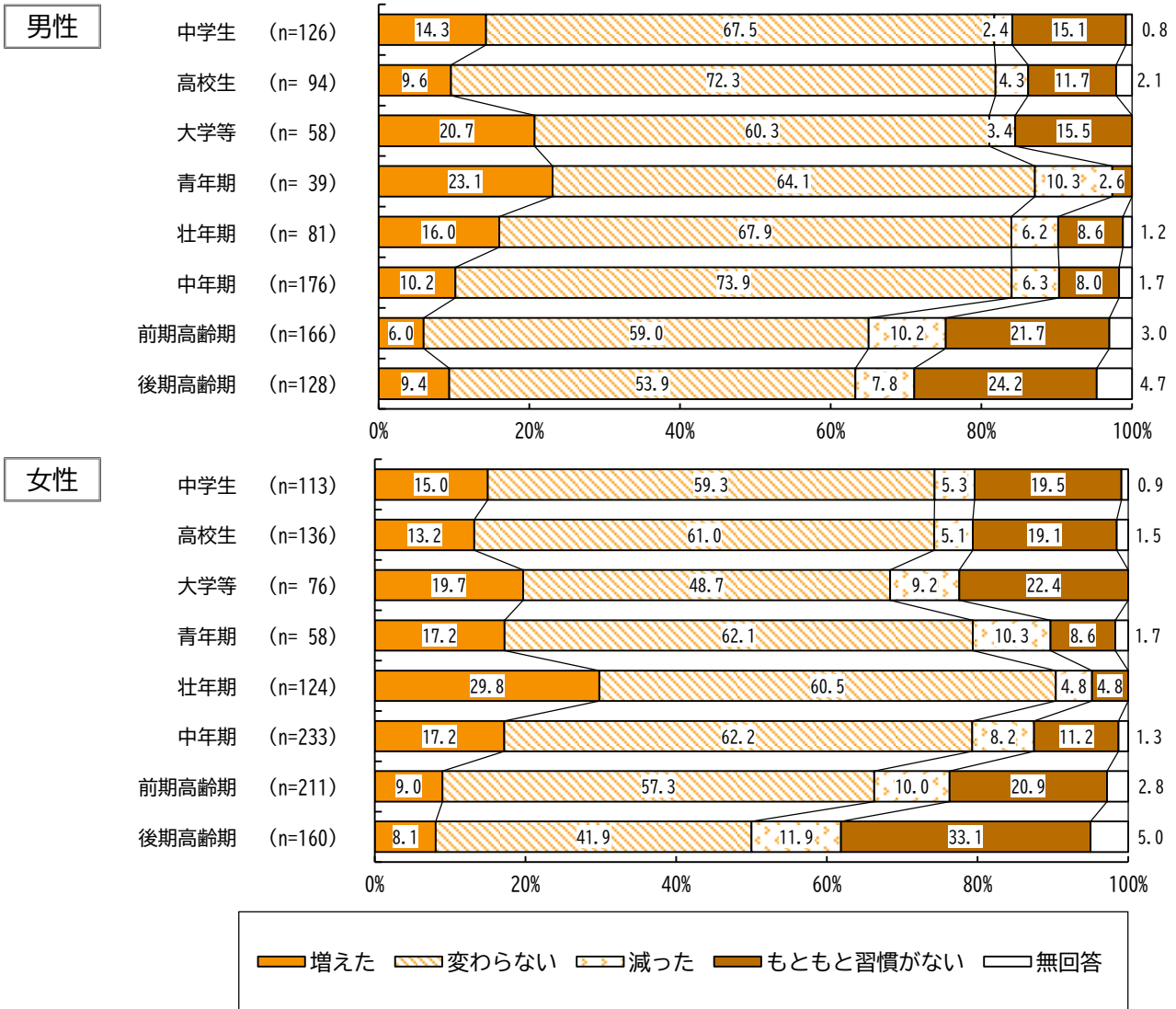


自宅での料理をする頻度は、ほとんどの年代で「変わらない」が最も高くなっていますが、女性の大学等では「増えた」が4割を占めて最も高くなっています。

また、男性に比べて女性で「増えた」が高くなっています。

17) ⑩そう菜や弁当など調理済み食品や出前の利用頻度

◆ 【12歳以上】新型コロナウイルス感染症の流行前と比べて、ご自身の食事内容や生活習慣はどう変化しましたか。(単数回答)



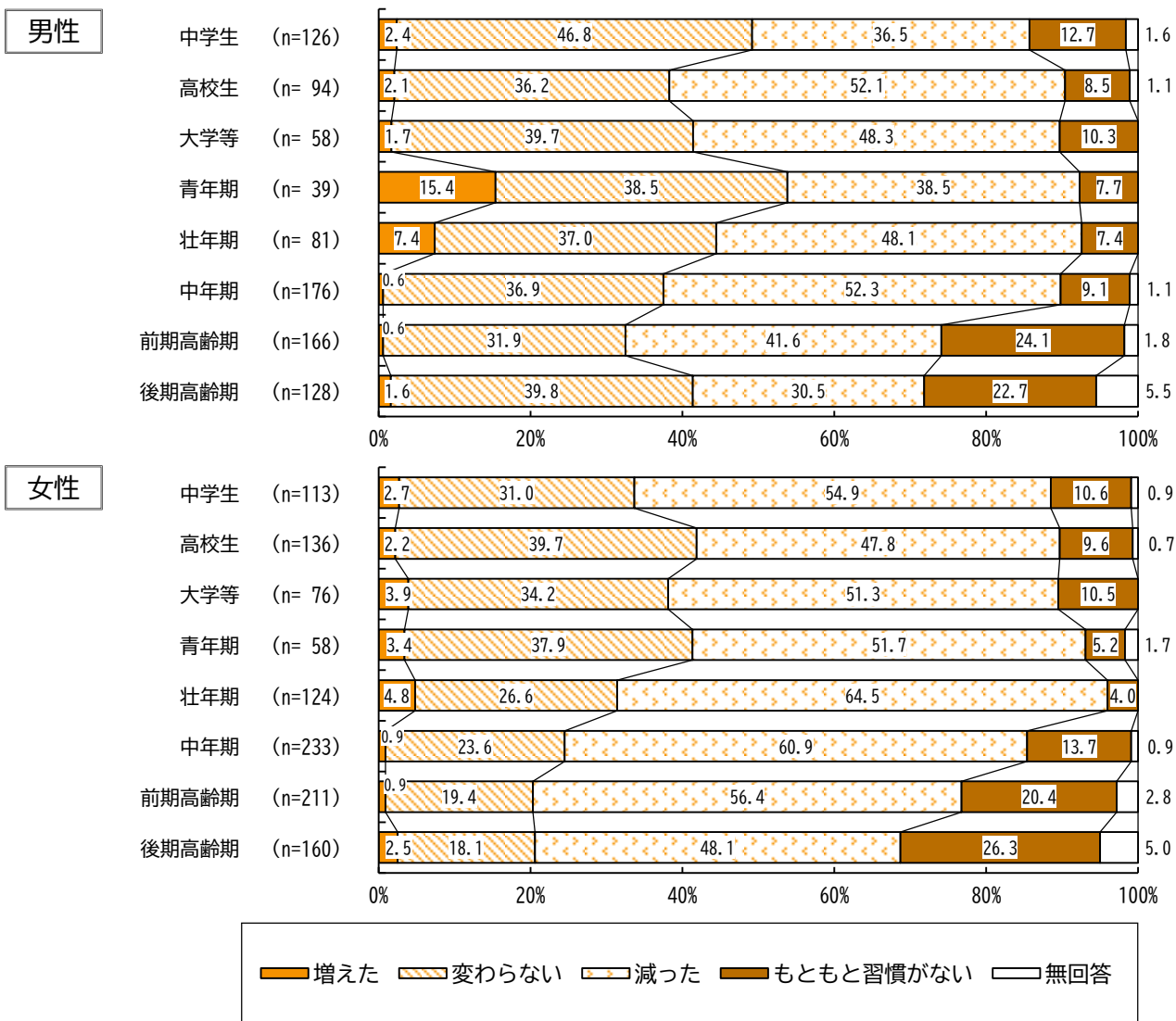
そう菜や弁当など調理済み食品や出前の利用頻度は、すべての年代で「変わらない」が最も高くなっています。

また、女性の壮年期で「増えた」が、女性の後期高齢期で「もともと習慣がない」が3割を占め、他の年代と比べて高くなっています。

2. 調査の結果

18) ⑪外食の頻度

◆ 【12歳以上】新型コロナウイルス感染症の流行前と比べて、ご自身の食事内容や生活習慣はどう変化しましたか。(単数回答)

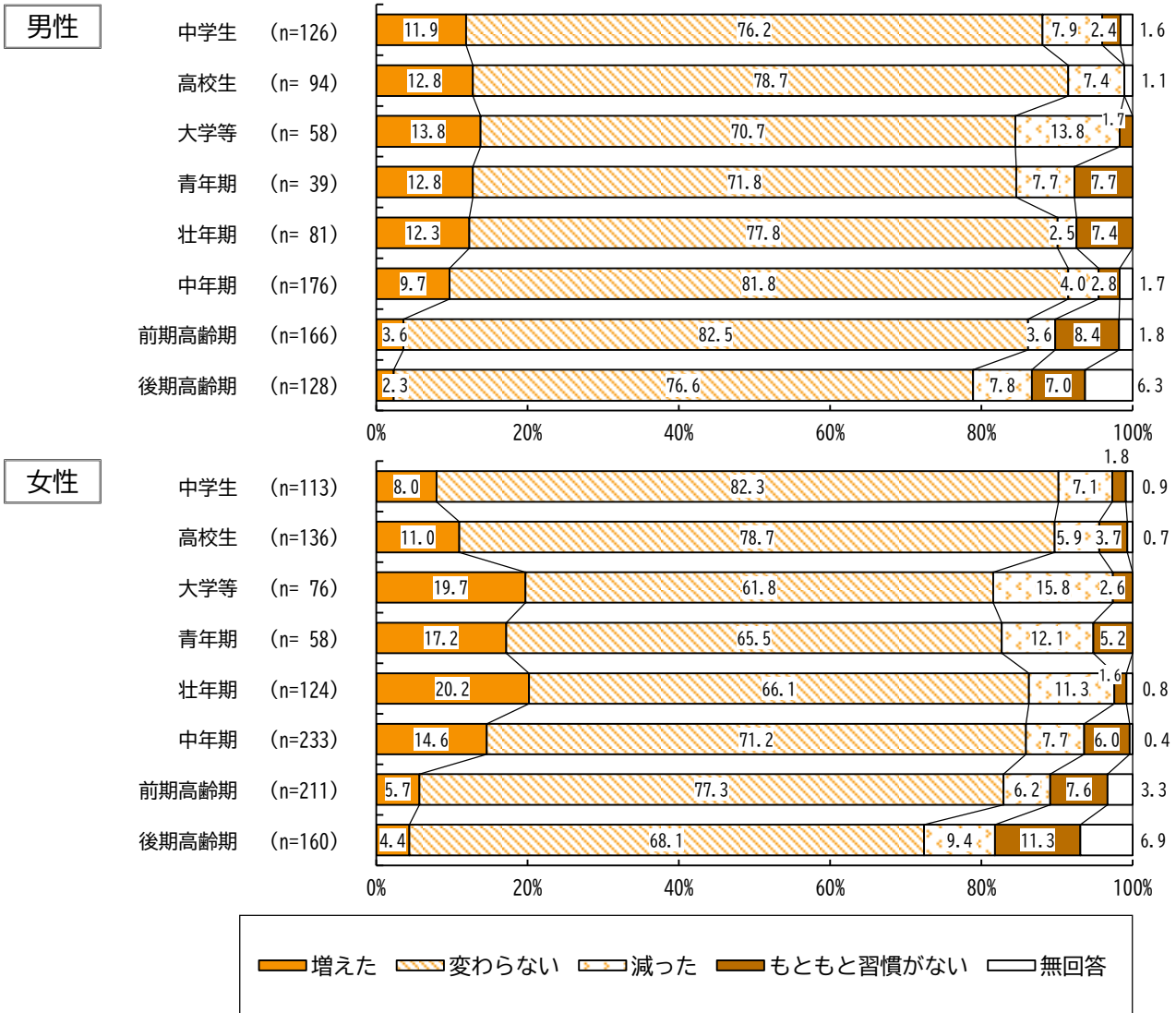


外食の頻度は、ほとんどの年代で「減った」が最も高くなっています。

一方、男性の青年期では「増えた」が15.4%と、他の年代と比べて高くなっています。

19) ⑫家族と一緒に食事をする頻度

◆ 【12歳以上】新型コロナウイルス感染症の流行前と比べて、ご自身の食事内容や生活習慣はどう変化しましたか。(単数回答)

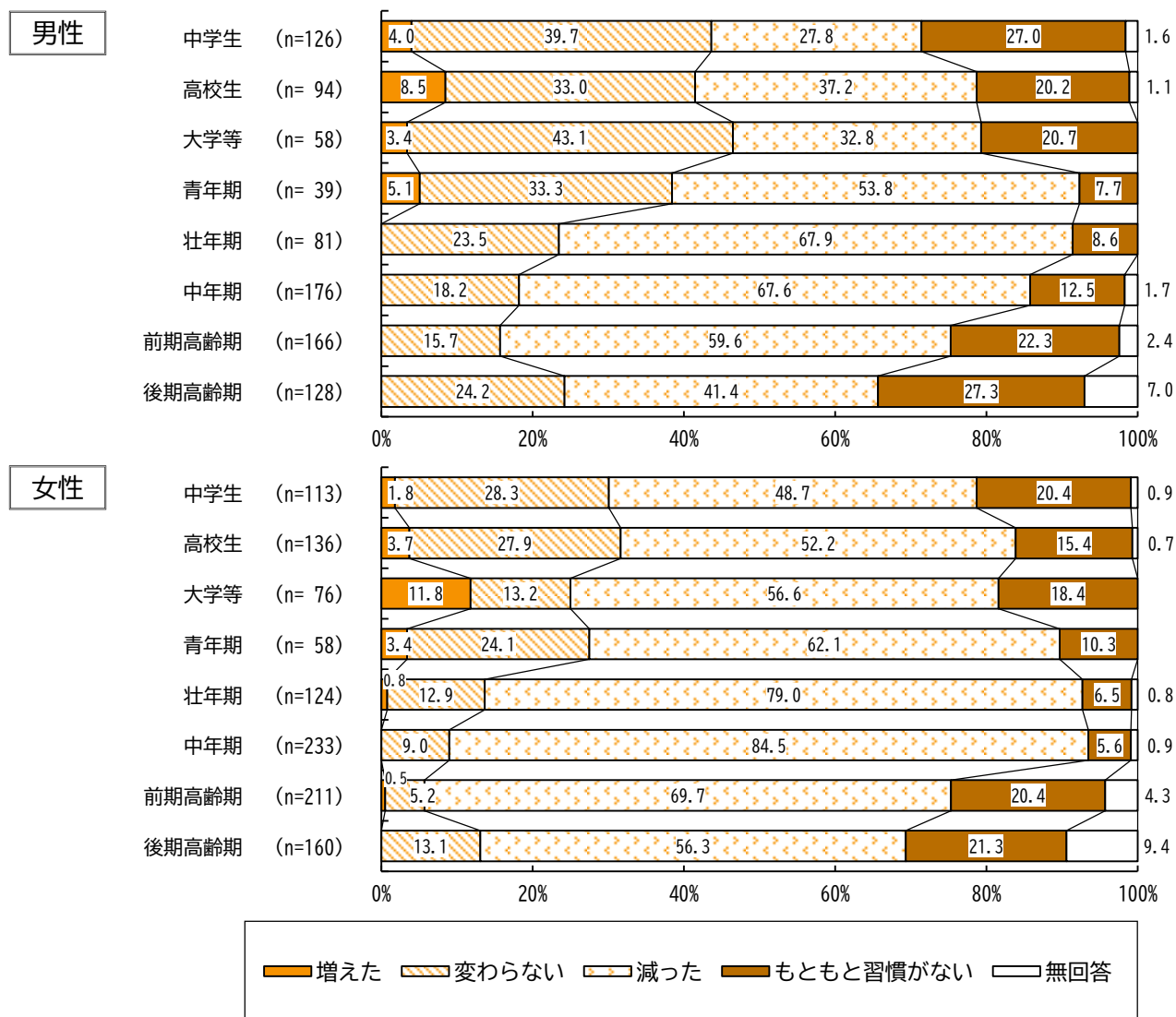


家族と一緒に食事をする頻度は、すべての年代で「変わらない」が最も高くなっています。  
 また、女性の大学等から壮年期においては「増えた」が2割を占めて他の年代に比べてやや高くなっている一方、女性の大学等では「減った」も15.8%と他の年代に比べてやや高くなっています。

2. 調査の結果

20) ⑬友人・知人・同僚と一緒に食事をする頻度

◆ 【12歳以上】新型コロナウイルス感染症の流行前と比べて、ご自身の食事内容や生活習慣はどう変化しましたか。(単数回答)



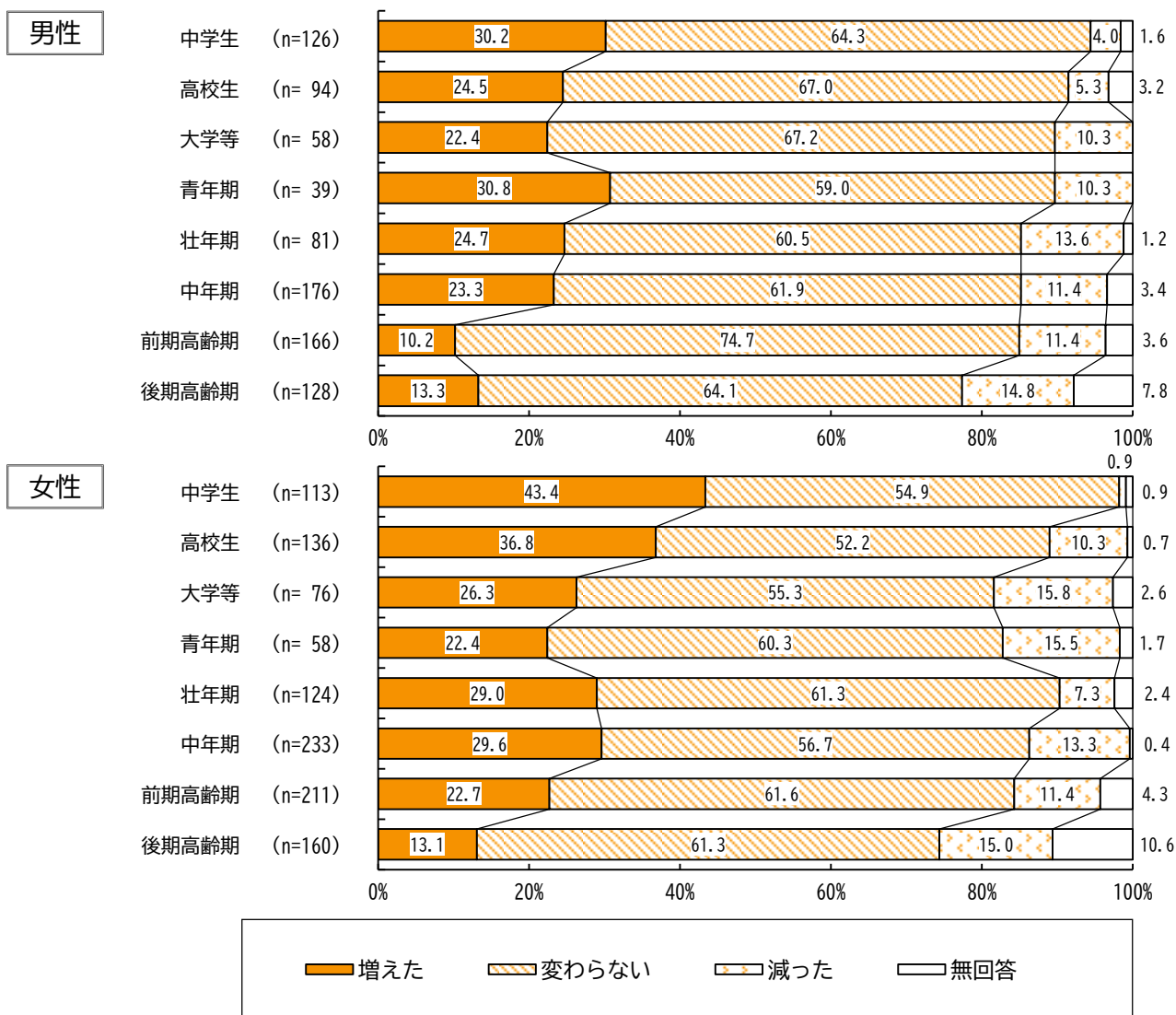
友人・知人・同僚と一緒に食事をする頻度は、ほとんどの年代で「減った」が最も高くなっています。

一方、女性の大学等では「増えた」が11.8%と、他の年代と比べて高くなっています。



21) ⑭体重

◆ 【12歳以上】新型コロナウイルス感染症の流行前と比べて、ご自身の食事内容や生活習慣はどうか。 (単数回答)

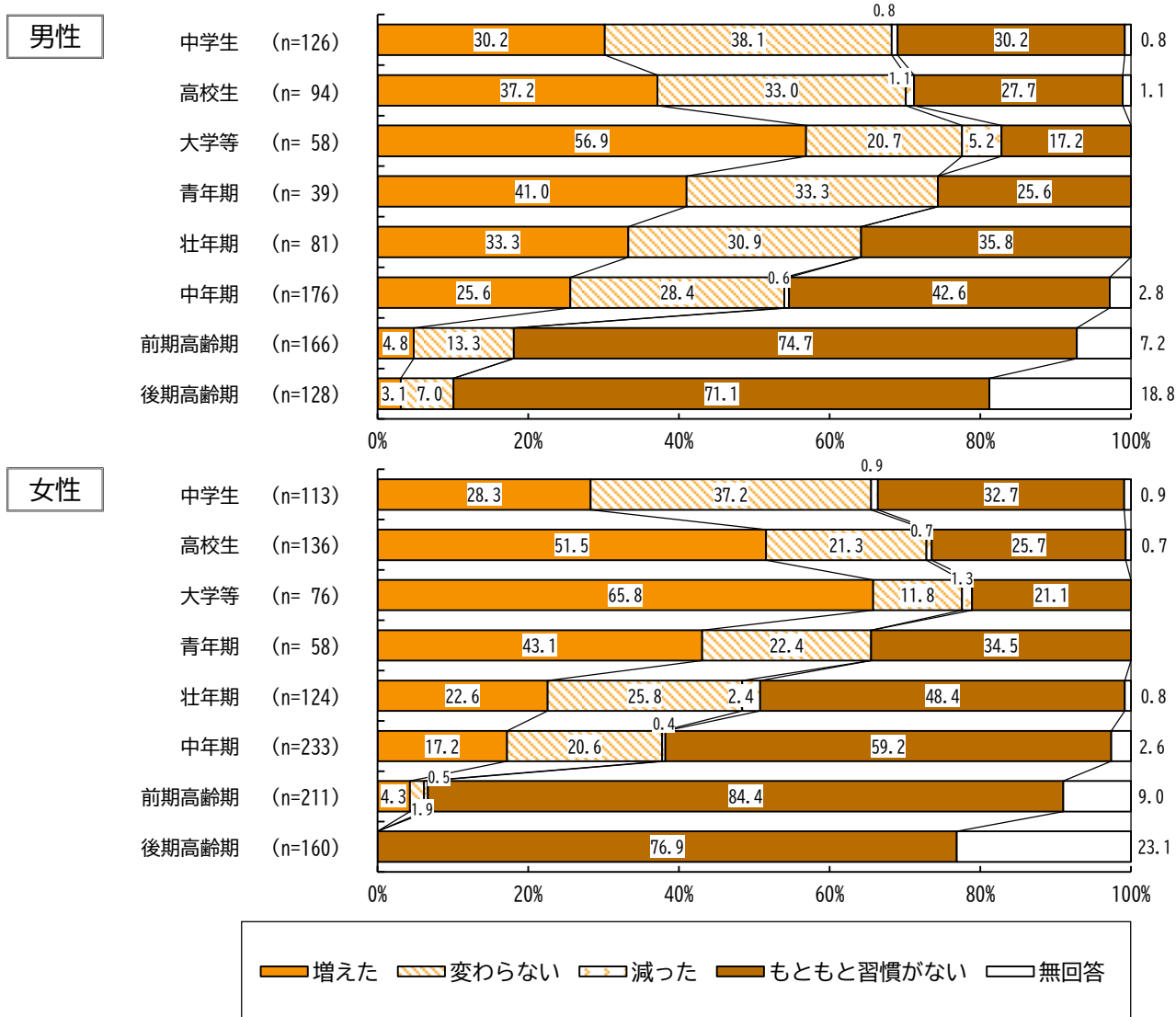


体重は、すべての年代で「変わらない」が最も高くなっています。  
また、「増えた」が年代が上がるにつれて低くなる傾向が見られます。

2. 調査の結果

22) ⑮リモートワークやオンライン授業

◆ 【12歳以上】新型コロナウイルス感染症の流行前と比べて、ご自身の食事内容や生活習慣はどう変化しましたか。(単数回答)

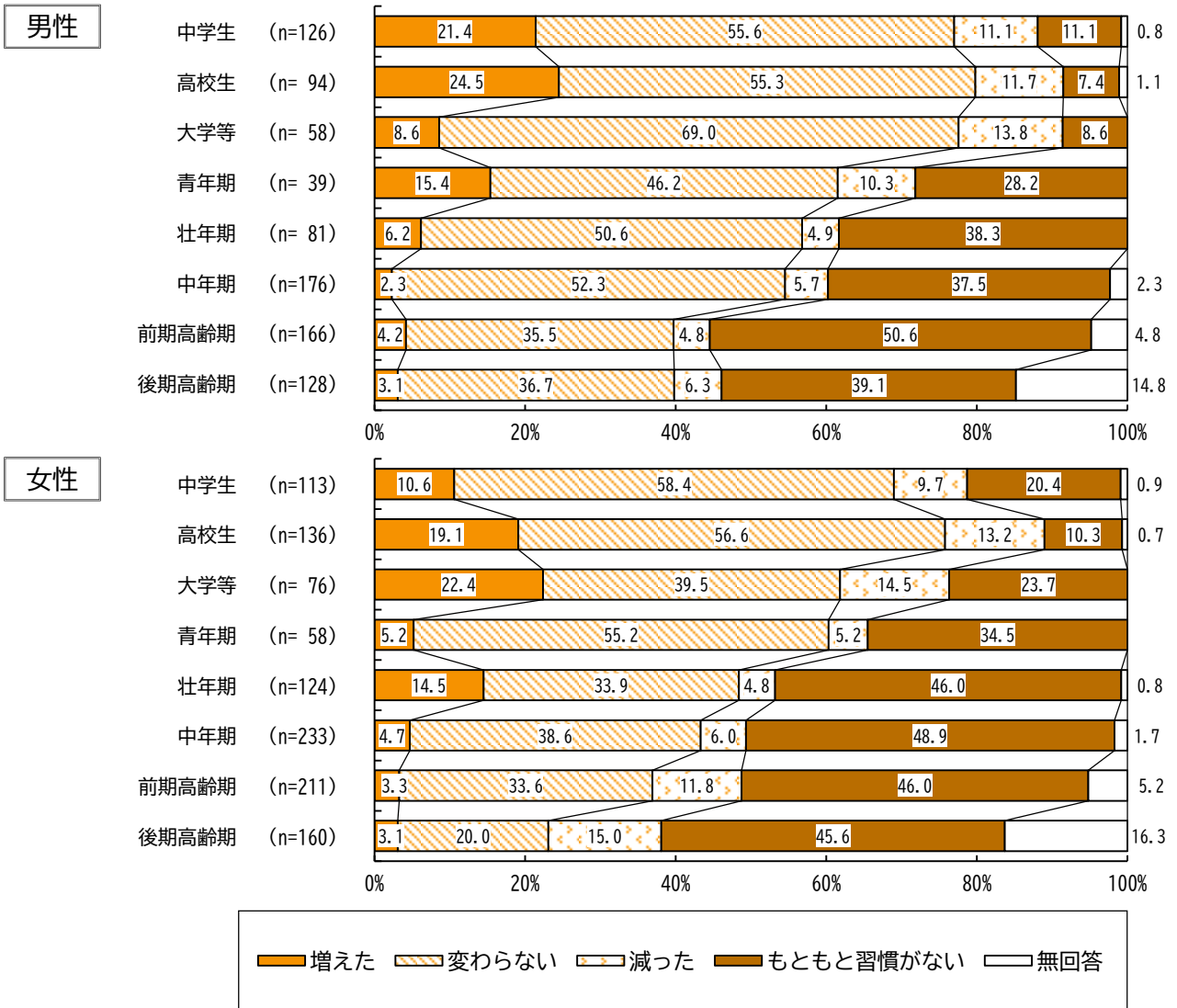


リモートワークやオンライン授業は、男女とも大学等で「増えた」が6割を占めて多くなっています。

また、男性に比べて女性で「もともと習慣がない」が高くなっています。

23) ⑩自転車の利用頻度

◆ 【12歳以上】新型コロナウイルス感染症の流行前と比べて、ご自身の食事内容や生活習慣はどう変化しましたか。(単数回答)



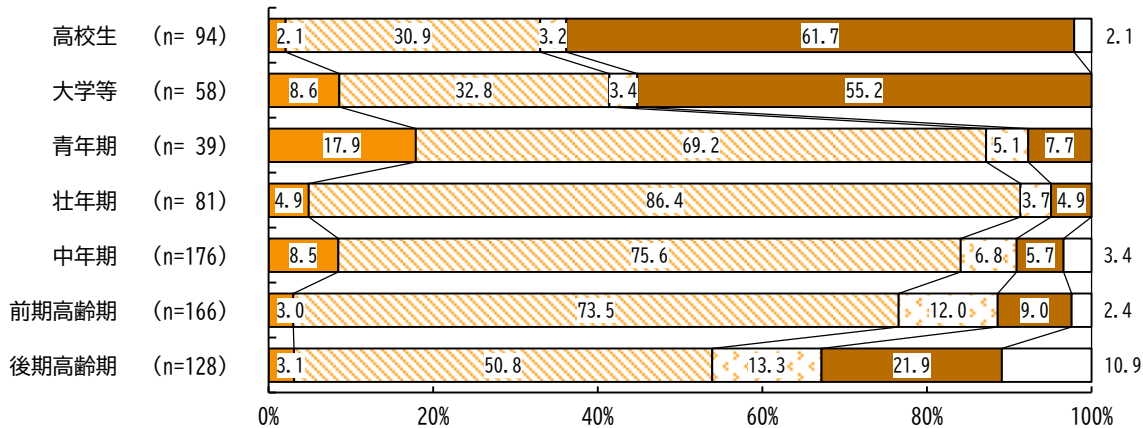
自転車の利用頻度は、中学生から大学等において「増えた」が高い傾向がみられます。  
また、男性に比べて女性で「もともと習慣がない」が高くなっています。

2. 調査の結果

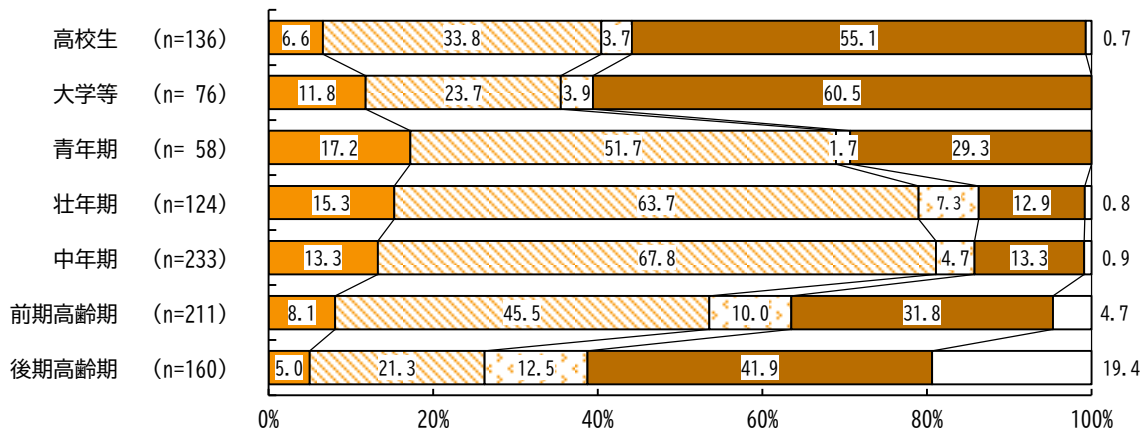
24) ⑰車、バイクの利用頻度

◆ 【12歳以上】新型コロナウイルス感染症の流行前と比べて、ご自身の食事内容や生活習慣はどう変化しましたか。(単数回答)

男性



女性



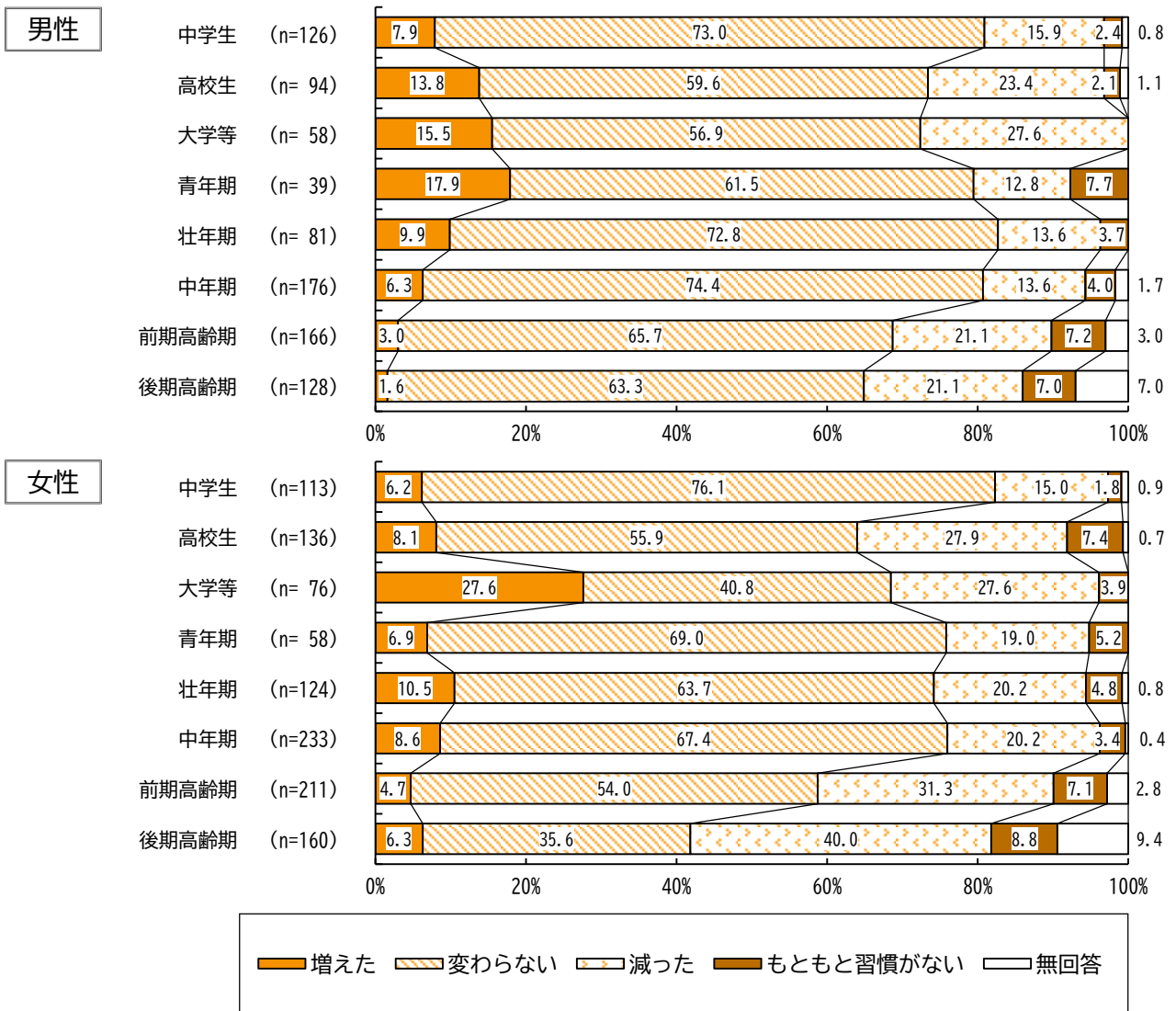
■ 増えた ■ 変わらない ■ 減った ■ もともと習慣がない ■ 無回答

車、バイクの利用頻度は、高校生、大学等、女性の前期高齢期・後期高齢期では「もともと習慣がない」が高くなっています。

また、男女ともに青年期で「増えた」が他の年代と比べて高くなっています。

25) ⑱ 1日当たりの歩行時間

◆ 【12歳以上】新型コロナウイルス感染症の流行前と比べて、ご自身の食事内容や生活習慣はどう変化しましたか。(単数回答)

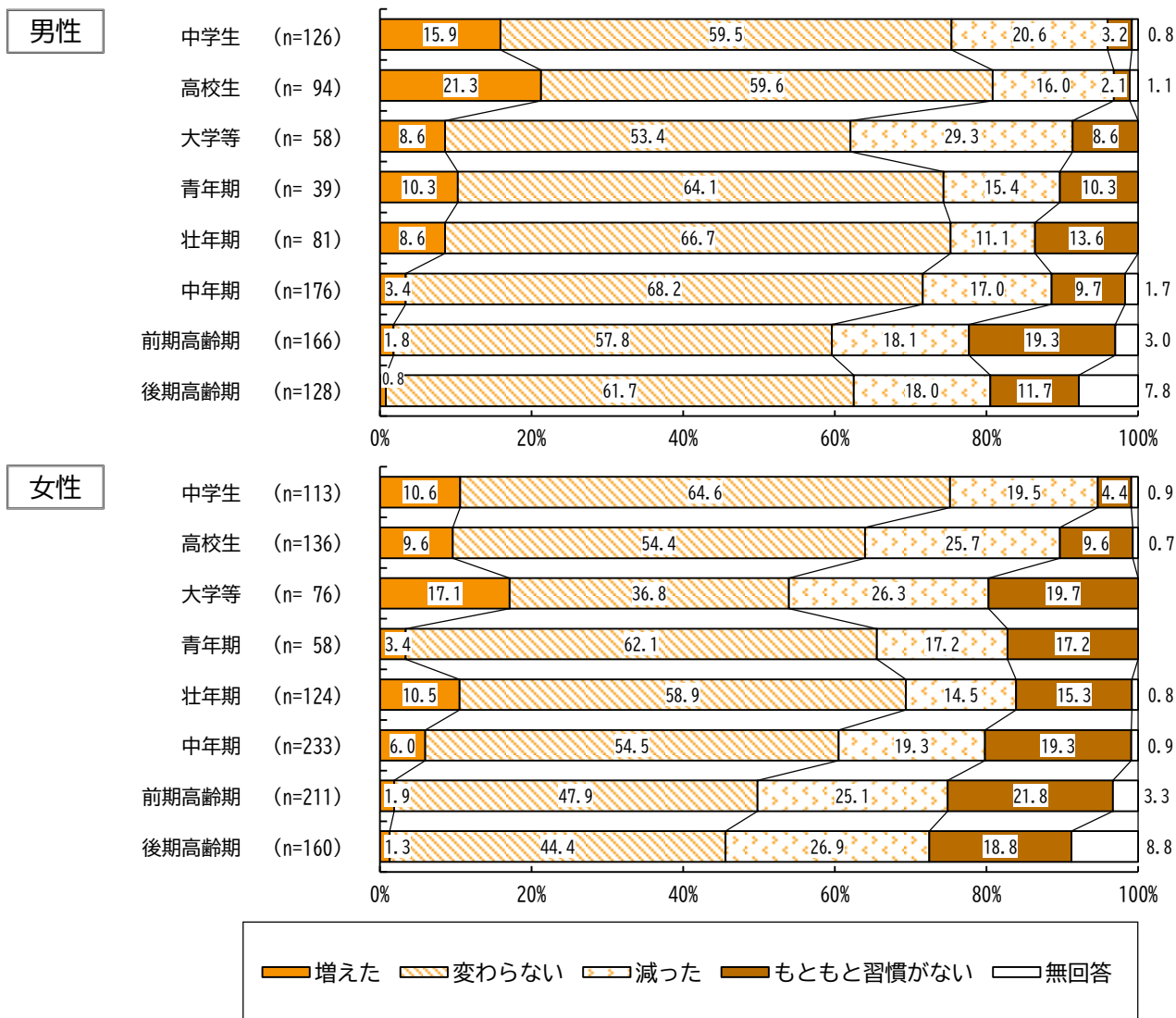


1日当たりの歩行時間は、すべての年代で「変わらない」が最も高くなっています。  
また、女性の大学等で「増えた」が27.6%と他の年代と比べて高くなっています。

2. 調査の結果

26) ⑨ 1週間当たりの運動日数

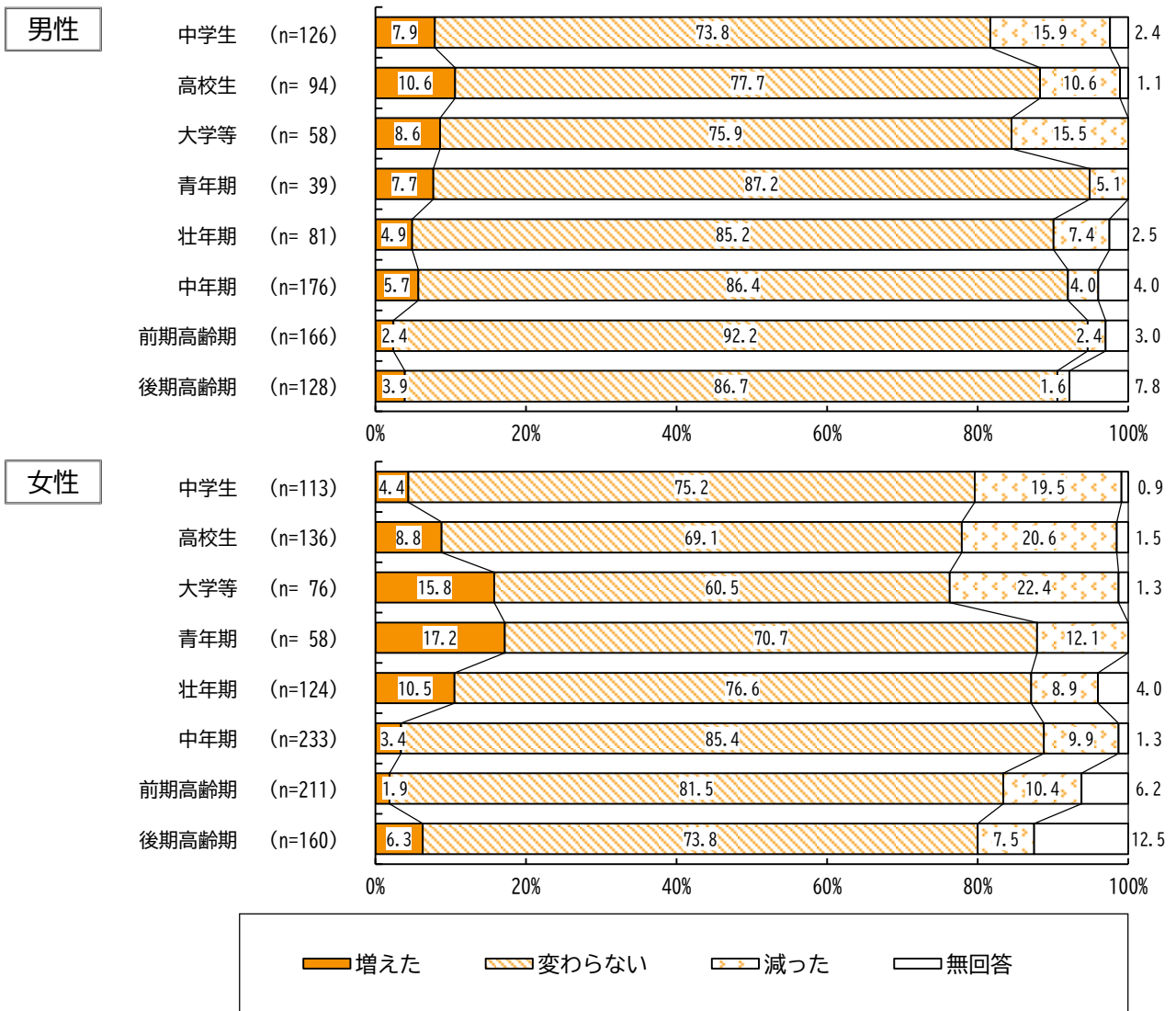
◆ 【12歳以上】新型コロナウイルス感染症の流行前と比べて、ご自身の食事内容や生活習慣はどう変化しましたか。(単数回答)



1週間当たりの運動日数は、すべての年代で「変わらない」が最も高くなっています。  
 また、男性の中学生・大学等、女性の高校生・大学等・前期高齢期・後期高齢期では「減った」が2割を超えています。

27) ⑳ 1日当たりの睡眠時間

◆ 【12歳以上】新型コロナウイルス感染症の流行前と比べて、ご自身の食事内容や生活習慣はどう変化しましたか。(単数回答)

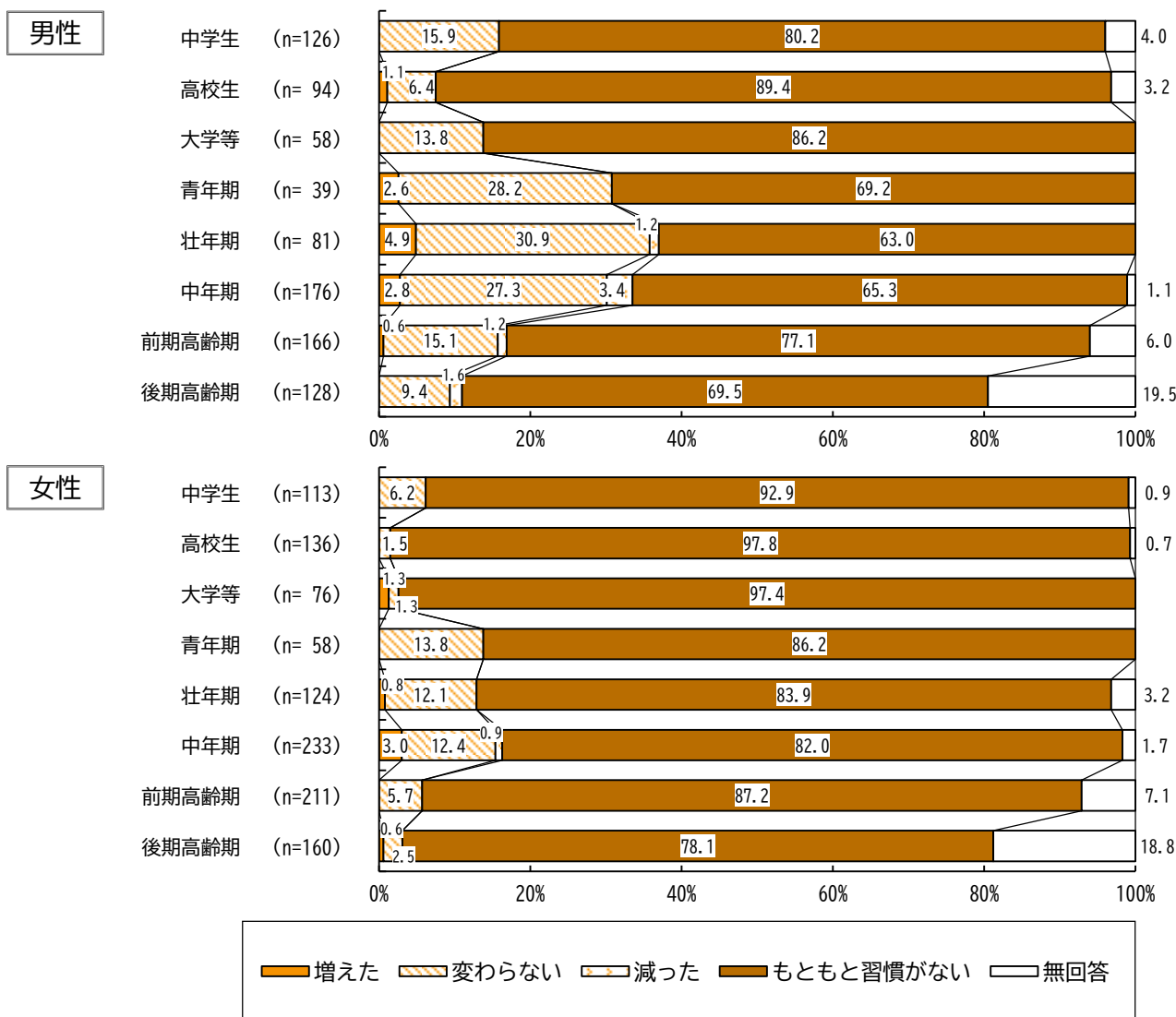


1日当たりの睡眠時間は、すべての年代で「変わらない」が最も高くなっています。  
また、男女とも中学生から大学等においては「増えた」を「減った」が上回っています。

2. 調査の結果

28) ⑳ 1週間当たりの喫煙の頻度

◆ 【12歳以上】新型コロナウイルス感染症の流行前と比べて、ご自身の食事内容や生活習慣はどう変化しましたか。(単数回答)



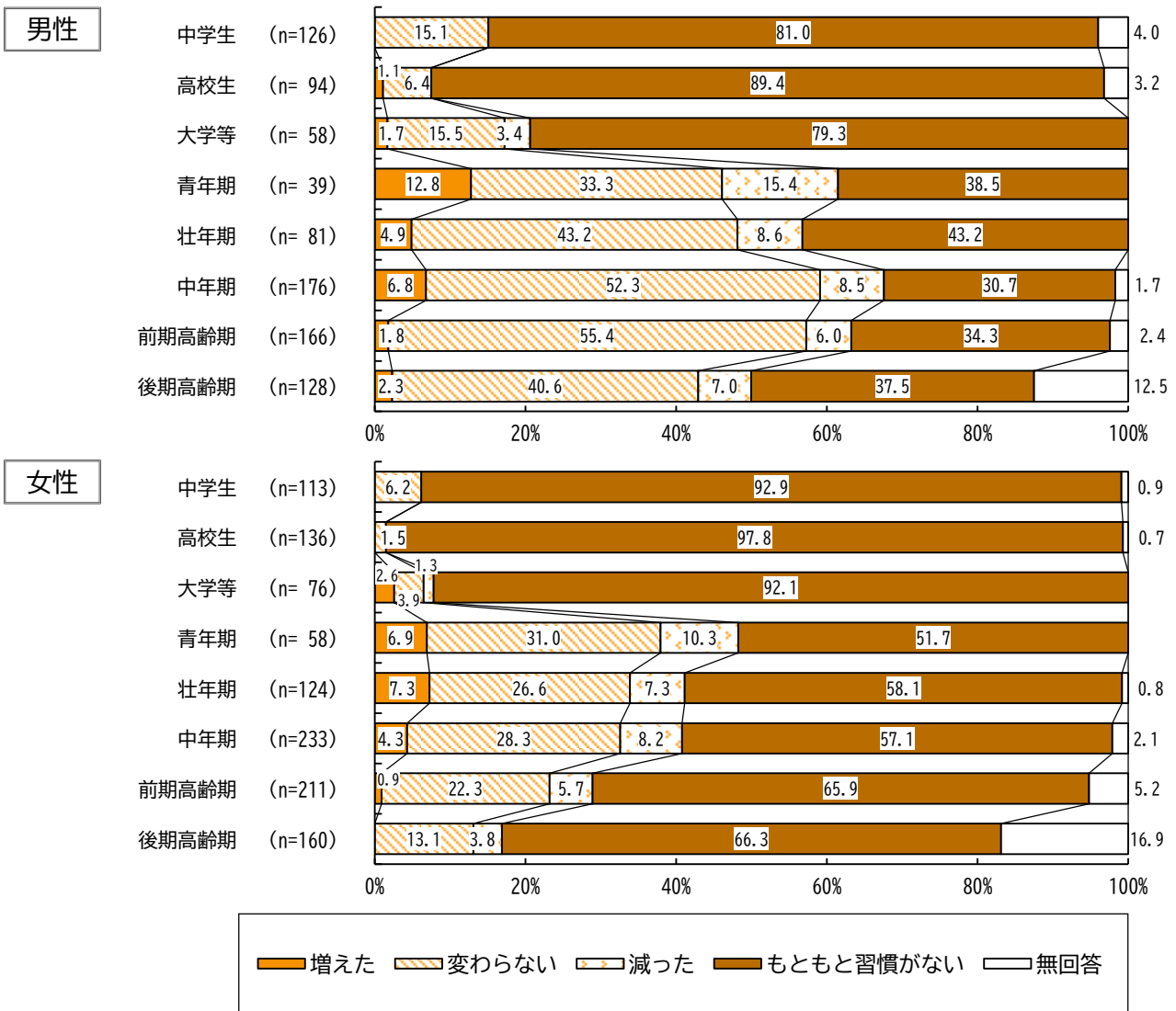
1週間当たりの喫煙の頻度は、すべての年代で「もともと習慣がない」が最も高くなっています。

また、男性の青年期から中年期においては「変わらない」が3割を占め、他の年代と比べてやや高くなっています。



29) ②1週間当たりの飲酒の日数

◆ 【12歳以上】新型コロナウイルス感染症の流行前と比べて、ご自身の食事内容や生活習慣はどう変化しましたか。(単数回答)

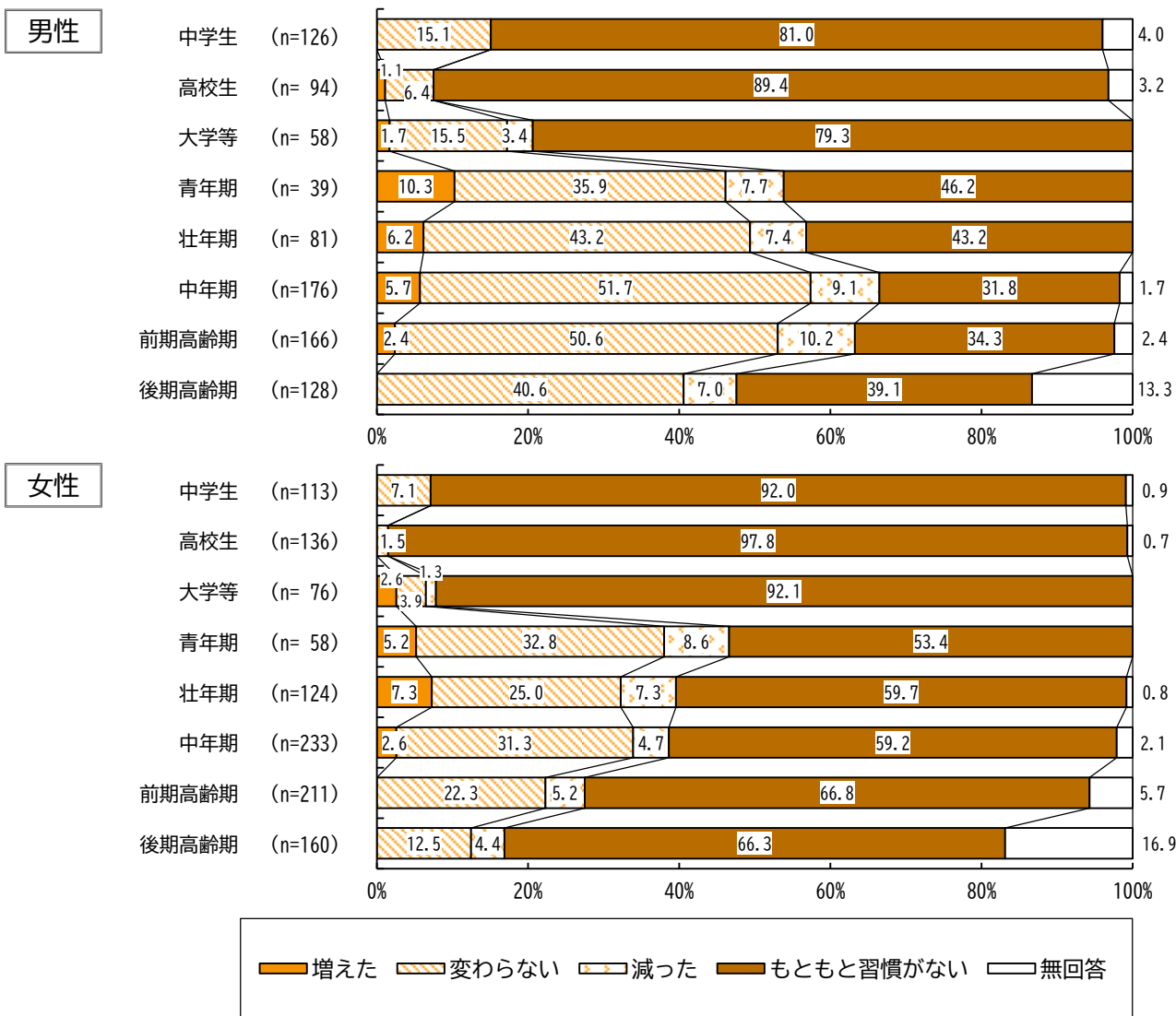


1週間当たりの飲酒の日数は、青年期以上で見ると、男性はほとんどの年代で「変わらない」が最も高く、女性はすべての年代で「もともと習慣がない」が最も高くなっています。  
また、男性の青年期で「増えた」が1割を超えています。

2. 調査の結果

30) ② 1日当たりの飲酒の量

◆ 【12歳以上】新型コロナウイルス感染症の流行前と比べて、ご自身の食事内容や生活習慣はどう変化しましたか。(単数回答)



1日当たりの飲酒の量は、青年期以上でみると、男性はほとんどの年代で「変わらない」が最も高く、女性はすべての年代で「もともと習慣がない」が最も高くなっています。

また、男性の青年期で「増えた」が1割を超えています。

## X 静岡市健康爛漫計画（第2次）評価指標、達成状況一覧表

※「静岡市健康爛漫計画（第2次）」におけるアンケート調査回答による評価指標について、達成状況の評価を行った。

### 《評価の基準》

評価	基準
A	目標に達成した
B	目標は達成していないが、改善傾向にある
C	変わらない（±5%以内の場合）
D	悪化している

### 《分野別の達成評価》

分野	指標数	評価可能数	達成評価			
			A	B	C	D
(1) 栄養・食生活	20	18	4	4	2	8
(2) 健康診査・生活習慣病	18	0	—	—	—	—
(3) 歯と口	17	13	11	2	0	0
(4) 身体活動・運動	9	9	0	5	1	3
(5) タバコ	8	6	3	3	0	0
(6) 酒・薬物	9	6	1	4	0	1
(7) こころの健康・休養	11	10	0	3	4	3
(8) 性・妊娠・子育て	11	8	0	3	1	4
合計	103	70	19	24	8	19

### 《達成評価の詳細》

掲載指標	対象	計画記載値			調査結果		
		市の現状値	H28数値	最終目標値	R4数値	達成評価	備考
<b>(1) 栄養・食生活</b>							
朝食を欠食する人の割合の減少	乳幼児期	4.1%	2.1%	0.0%	3.0%	B	問14、問10で「週4～5日食べる」「週2～3日食べる」「ほとんど食べない(週0～1日)」と回答した人の割合 ※1歳～未就学児の集計(1～3歳調査票)
	学童期	3.2%	2.7%	0.0%	4.2%	D	問10で「週4～5日食べる」「週2～3日食べる」「ほとんど食べない(週0～1日)」と回答した人の割合 ※小学生(6～12歳)のみ集計(4～12歳調査票)
	思春期	9.3%	12.7%	0.0%	17.2%	D	問11で「週4～5日食べる」「週2～3日食べる」「ほとんど食べない(週0～1日)」と回答した人の割合 ※思春期(13～19歳)のみ集計(12～19歳調査票)
	青年期	27.8%	30.7%	10.0%以下	29.9%	D	問13で「週4～5日食べる」「週2～3日食べる」「ほとんど食べない(週0～1日)」と回答した人の割合(20～64歳調査票)
	壮年期	20.1%	24.9%	7.0%以下	22.4%	D	

2. 調査の結果

掲載指標	対象	計画記載値			調査結果		
		市の現状値	H28数値	最終目標値	R4数値	達成評価	備考
1日の食事に果物を全く摂取していない人の割合の減少	20～64歳	19.6%	31.0%	10.0%	47.4%	D	問17の果物に☑をしていない人の割合 (20～64歳調査票)
適正体重を維持している人の割合の増加 (肥満者・やせの割合の減少)	20～64歳肥満者(男性)	25.7%	23.2%	23.0%	28.9%	D	問10、11より算出BMIにて、20～64歳男性の「肥満」の割合 (20～64歳調査票)
	45～64歳肥満者(女性)	17.5%	13.2%	15.0%	15.0%	A	問10、11より算出BMIにて、45～64歳女性の「肥満」の割合 (20～64歳調査票)
	20代やせ(女性)	28.6%	30.4%	20.0%	24.1%	B	問10、11より算出BMIにて、20代女性の「やせ」の割合 (20～64歳調査票)
栄養のバランスに気をつけている人の割合の増加	乳幼児期	43.8%	51.7%	51.0%	47.0%	B	問17、問13で「気をつけている」と回答した人の割合 ※1歳～未就学児の集計 (1～3歳調査票)
	学童期	53.5%	55.9%	63.0%	52.1%	C	問13で「気をつけている」と回答した人の割合 ※小学生(6～12歳)のみ集計 (4～12歳調査票)
	思春期	22.2%	25.5%	26.0%	34.5%	A	問13で「気をつけている」と回答した人の割合 ※思春期(13～19歳)のみ集計 (12～19歳調査票)
	青年期	23.8%	31.6%	28.0%	25.8%	B	問15で「気をつけている」と回答した人の割合 (20～64歳調査票)
	壮年期	25.7%	33.3%	30.0%	34.6%	A	
	中年期	36.5%	48.0%	43.0%	43.7%	A	
	65歳以上	54.1%	59.5%	63.0%	54.8%	C	問15で「気をつけている」と回答した人の割合 (65歳以上調査票)
共食の増加(食事を1人で食べる子どもの割合の減少)	小学生(朝食)	5.3%	5.3%	減少傾向	9.5%	D	問12の①で「子どもひとりだけで食べる」と回答した人の割合 (4～12歳調査票)
	小学生(夕食)	0.2%	0.0%		2.9%	D	問12の②で「子どもひとりだけで食べる」と回答した人の割合 (4～12歳調査票)
(3) 歯と口							
歯科健診受診率の向上	妊娠期	44.6%	64.7%	65.0%	75.8%	A	問30で歯科健診を受けたかに「はい」と回答した人の割合 (1～3歳調査票)
	思春期	55.2%	57.4%	65.0%	69.0%	A	問54で「受けている」と回答した人の割合 (12～19歳調査票)
	青年期	18.5%	28.2%	30.0%	37.1%	A	問54で「受けている」と回答した人の割合 (20～64歳調査票)
	壮年期	31.8%	40.2%	42.0%	51.2%	A	
	中年期	34.2%	40.7%	45.0%	48.5%	A	
	前期高齢期	48.6%	47.5%	60.0%	55.8%	B	問55で「受けている」と回答した人の割合 (65歳以上調査票)
	後期高齢期	42.7%	51.8%	55.0%	59.2%	A	

掲載指標	対象	計画記載値			調査結果		
		市の現状値	H28数値	最終目標値	R4数値	達成評価	備考
歯周疾患に関する症状がある人の割合の減少	青年期	73.5%	72.6%	58.0%	30.9%	A	問56の【歯周疾患に関すること】の項目いずれかに☑がついている人の割合（20～64歳調査票）
	壮年期	80.1%	77.9%	54.0%	48.3%	A	
	中年期	78.7%	80.0%	65.0%	52.7%	A	
60歳で24本以上自分の歯を有する人の割合の増加	55～64歳（24本以上）	55.4%	65.9%	64.3%	72.3%	A	問57で「24本以上」と回答した人の割合（20～64歳調査票）
80歳で20本以上自分の歯を有する人の割合の増加	75～84歳（20本以上）	36.8%	43.8%	73.0%	55.0%	B	問58で「20本以上」と回答した人の割合（65歳以上調査票）
口腔機能に関する症状がない人の割合の増加	65歳以上	53.2%	52.0%	59.0%	80.1%	A	問57の【口腔機能に関すること】の項目に☑がついていない人の割合（65歳以上調査票）
<b>(4) 身体活動・運動</b>							
1日1時間以上運動する子どもの割合の増加	4歳～就学前	18.7%	14.8%	増加	8.8%	D	問24で「1時間以上」と回答した人の割合（4～12歳調査票）
	小学低学年	22.0%	27.2%	増加	15.7%	D	
	小学高学年	27.8%	33.6%	増加	29.6%	B	
運動習慣者の割合の増加（1日30分以上・週2回以上）	20～64歳男性	24.8%	28.6%	35.0%	26.5%	B	問24で「週2回以上している」と回答した人の割合（20～64歳調査票）
	20～64歳女性	22.2%	25.5%	32.0%	24.9%	B	
過去1年間に転倒したことがある人の割合（65歳以上）の減少	前期高齢期	14.0%	15.8%	7.0%	18.0%	D	問27で「はい（転んだことがある）」と回答した人の割合（65歳以上調査票）
	後期高齢期	27.8%	24.6%	14.0%	20.1%	B	
日常生活における歩行時間の増加	壮年期	43.5分	39.30分	60.0分	47.5分	B	問23での回答分数の平均値（20～64歳調査票）
	後期高齢期	45.0分	41.98分	60.0分	43.6分	C	問23での回答分数の平均値（65歳以上調査票）
<b>(5) タバコ</b>							
未成年者の喫煙をなくす	中学生男子	0.8%	0.0%	0.0%	0.0%	A	問37で「吸っている」または「吸ったことはあるが、現在は吸っていない」を合わせた割合（12～19歳調査票）
	中学生女子	1.0%	0.0%	0.0%	0.0%	A	
	高校生男子	1.4%	4.2%	0.0%	1.1%	B	
	高校生女子	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	A	
子どもの自宅における受動喫煙の機会の減少	1～12歳	9.7%	2.4%	3.0%	6.9%	B	問26、問29で「子どもの近くでもふつうに吸っている」と回答した人の割合（1～3歳、4～12歳調査票）
成人の喫煙率の減少	成人	18.0%	16.2%	12.0%	14.9%	B	問39で「吸っている」と回答した人の割合（20～64歳調査票）

2. 調査の結果

掲載指標	対象	計画記載値			調査結果		
		市の現状値	H28数値	最終目標値	R4数値	達成評価	備考
<b>(6) 酒・薬物</b>							
未成年者の飲酒をなくす	中学生男子	10.0%	6.0%	0.0%	4.0%	B	問48で「飲んだことはあるが、現在は飲んでいない」または「飲んだことがあり、現在も飲むことがある」を合わせた割合 (12～19歳調査票)
	中学生女子	10.0%	3.2%	0.0%	1.8%	B	
	高校生男子	16.7%	15.3%	0.0%	4.3%	B	
	高校生女子	22.5%	9.0%	0.0%	1.5%	B	
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少	20～64歳男性 (3合以上)	10.3%	8.2%	8.8%	5.7%	A	問49で「3合以上」と回答した人の割合 (20～64歳調査票)
	20～64歳女性 (2合以上)	16.3%	17.9%	13.9%	18.3%	D	問49で「2合以上」と回答した人の割合 (20～64歳調査票)
<b>(7) こころの健康・休養</b>							
ストレスのあった人の割合の減少	青年期	71.5%	78.6%	61.0%	75.3%	D	問29で「大いにある」または「多少ある」と回答した人の割合 (20～64歳調査票)
	壮年期	82.4%	86.7%	72.0%	78.0%	B	
	中年期	75.2%	81.6%	65.0%	76.1%	C	
睡眠による休養が十分にとれない人の割合の減少	青年期	34.4%	41.9%	28.0%	50.5%	D	問36で「いいえ (とれていないと思う)」と回答した人の割合 (20～64歳調査票)
	壮年期	55.3%	55.8%	45.0%	47.3%	B	
	中年期	41.5%	50.1%	34.0%	52.7%	D	
悩み等の相談相手のいる人の割合の増加	思春期	84.0%	84.4%	100.0%	85.6%	C	問36で誰かしらに相談している人の割合 (12～19歳調査票)
地域の奉仕活動や催し物への自主参加している人の割合の増加	65歳以上	57.2%	60.5%	75.0%	54.4%	C	問12で何かしらの活動をしている人の割合 (65歳以上調査票)
こころの悩み・認知症・うつ病等の相談機関を知っている人の割合の増加	20～64歳	40.1%	48.1%	100.0%	50.0%	B	問38で「はい (知っている)」と回答した人の割合 (20～64歳調査票)
	65歳以上	41.1%	38.9%	100.0%	41.8%	C	問39で「はい (知っている)」と回答した人の割合 (65歳以上調査票)

掲載指標	対象	計画記載値			調査結果		
		市の現状値	H28 数値	最終 目標値	R4 数値	達成 評価	備考
(8) 性・妊娠・子育て							
性感染症の正しい知識をもつ中高生の割合の増加	中学生	30.5%	16.3%	100.0%	21.3%	D	中学生と回答した人のうち、問26で「コンドームの使用」と回答した人の割合（12～19歳調査票）
	高校生	64.5%	54.0%	100.0%	73.6%	B	高校生と回答した人のうち、問26で「コンドームの使用」と回答した人の割合（12～19歳調査票）
	大学生	79.7%	78.3%	100.0%	80.6%	C	大学生と回答した人のうち、問26で「コンドームの使用」と回答した人の割合（12～19歳調査票）
産後に気分が沈んだ人の割合の減少	1～3歳保護者	36.5%	40.6%	減少傾向	44.7%	D	問42で「あった」と回答した人の割合（1～3歳調査票）
育児に自信がもてない親の割合の減少	1～3歳保護者	7.5%	11.2%	3.0%	12.5%	D	問45で「よくある」と回答した人の割合（1～3歳調査票）
	4歳～就学前保護者	11.0%	4.2%	5.0%	7.4%	B	問34で「よくある」と回答した人の割合（4～12歳調査票）
	小学生	9.1%	9.4%	5.0%	12.0%	D	
乳児家庭全戸訪問事業（こんにちは赤ちゃん事業）を知っている人の割合の増加	1～3歳	80.9%	89.3%	100.0%	88.7%	B	問43で「はい（知っている）」と回答した人の割合（1～3歳調査票）





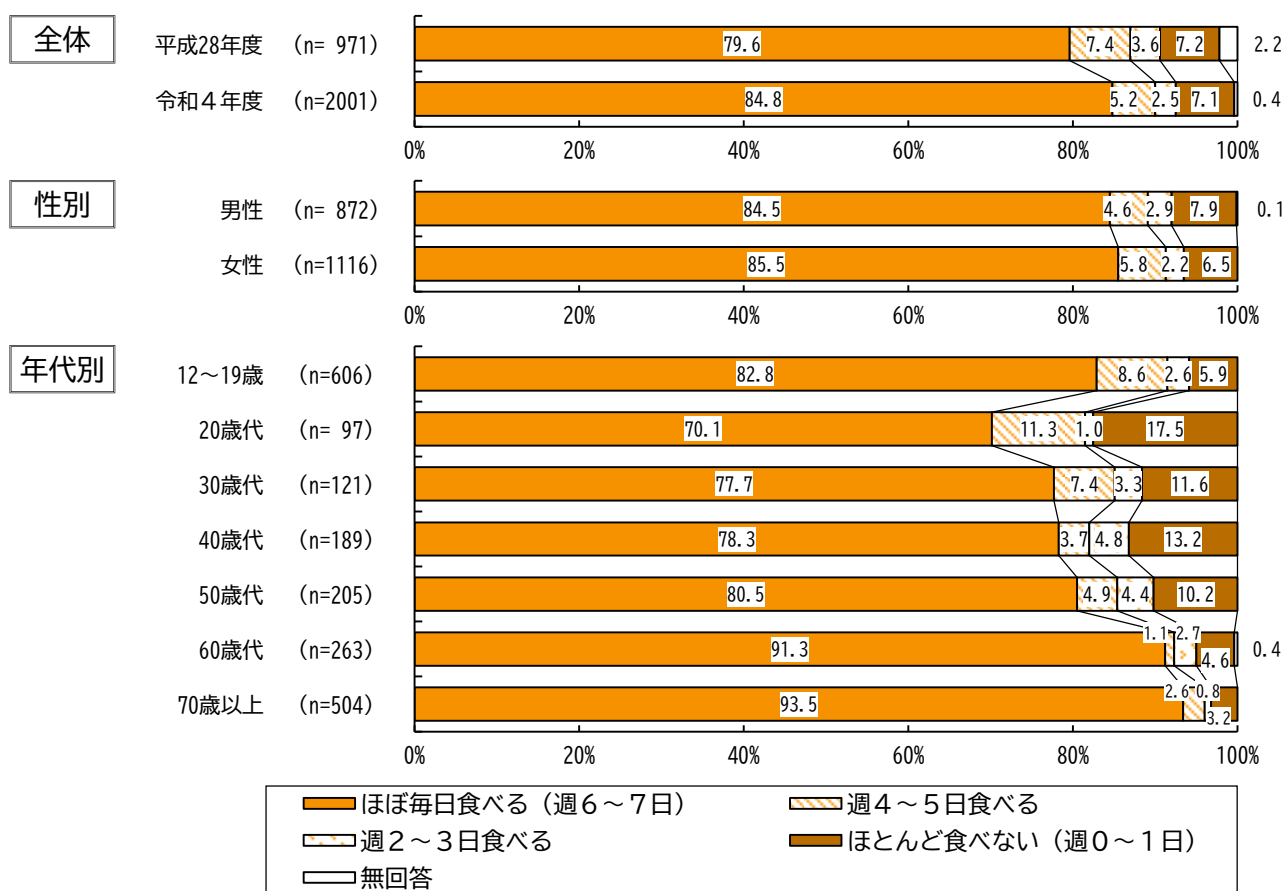
食育について



## XI 食育について

## 1) 朝食の摂取状況

◆ 【12歳以上】 普段、朝食を食べますか。(単数回答)



朝食の摂取状況は、「ほぼ毎日食べる」が8割を超え、平成28年度の「毎日食べる」と比べてやや高くなっています。

性別では、男女とも同様の傾向となっています。

年代別では、20歳以降は年代が上がるほど「ほぼ毎日食べる」が高くなっています。

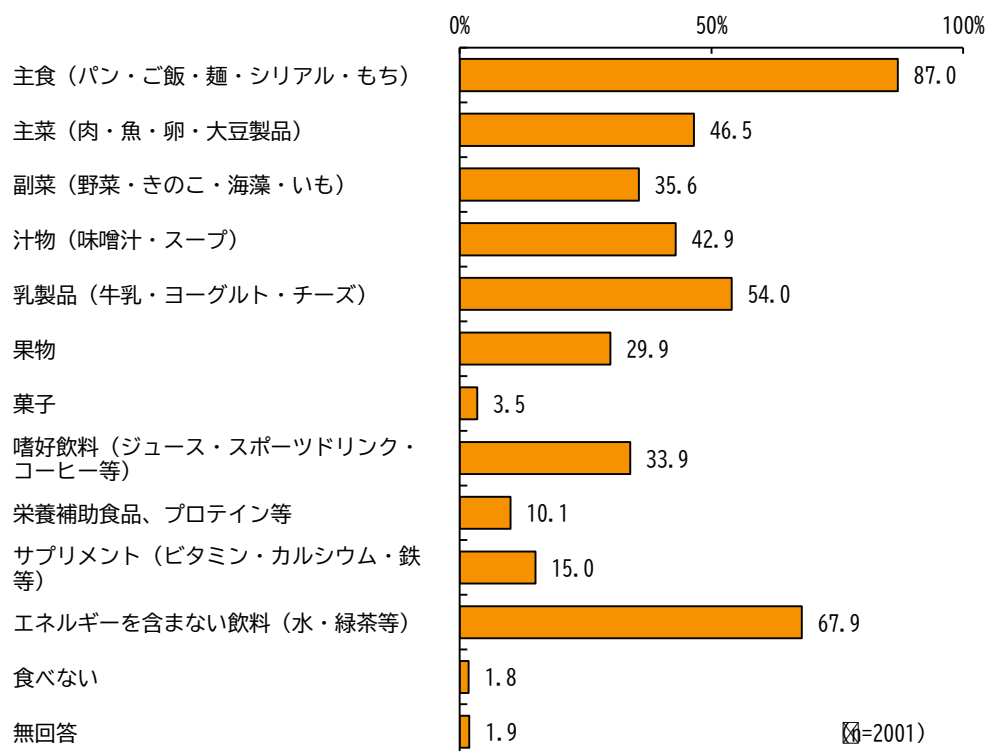
指標となっている「週4~5日食べる」「週2~3日食べる」「ほとんど食べない (週0~1日)」と回答した20~30歳代の割合は20歳代が29.9%、30歳代が22.3%となっており、他の年代と比べて高くなっています。

2. 調査の結果

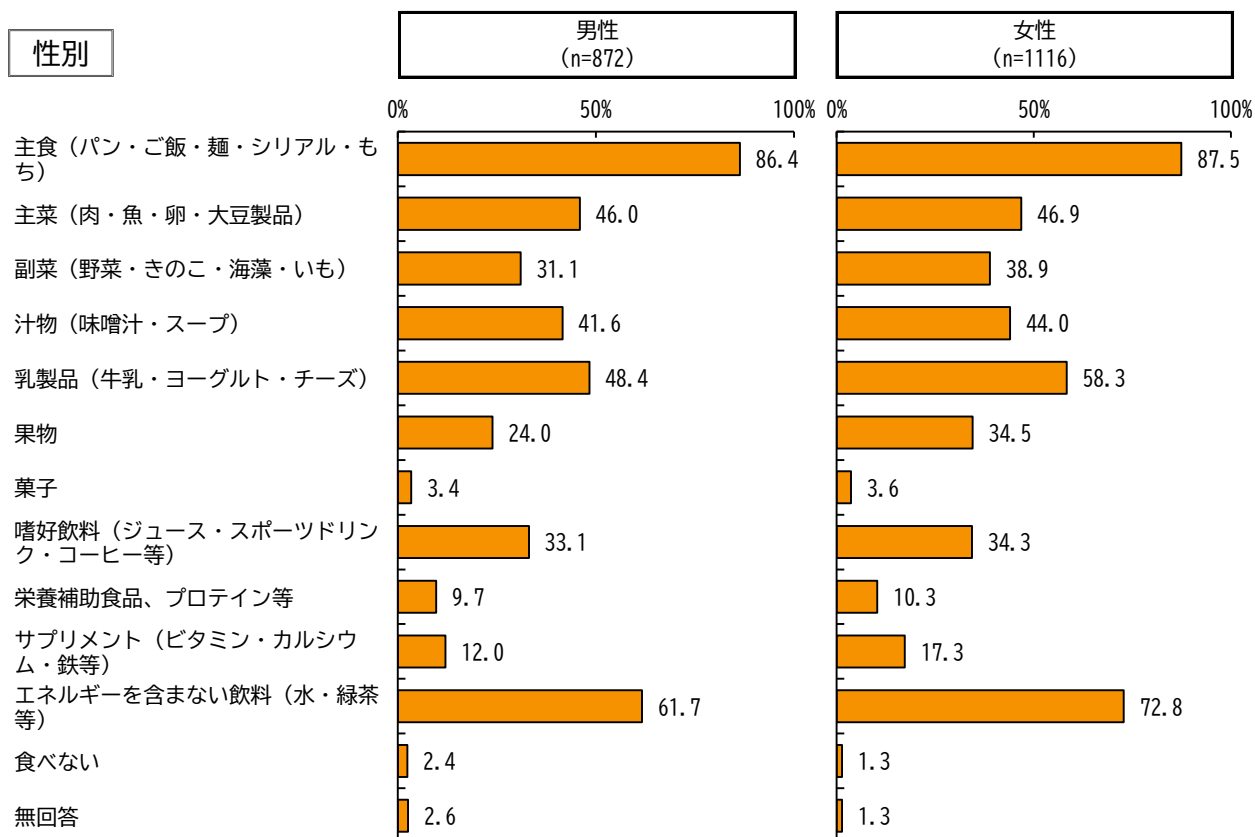
2) 普段から食べているもの

◆ 【12歳以上】1週間のうち、あなたが食べる朝食・昼食・夕食に普段どのようなものを食べていますか。(朝食・昼食・夕食について、平均的に摂っている種類の項目すべてに回答可)

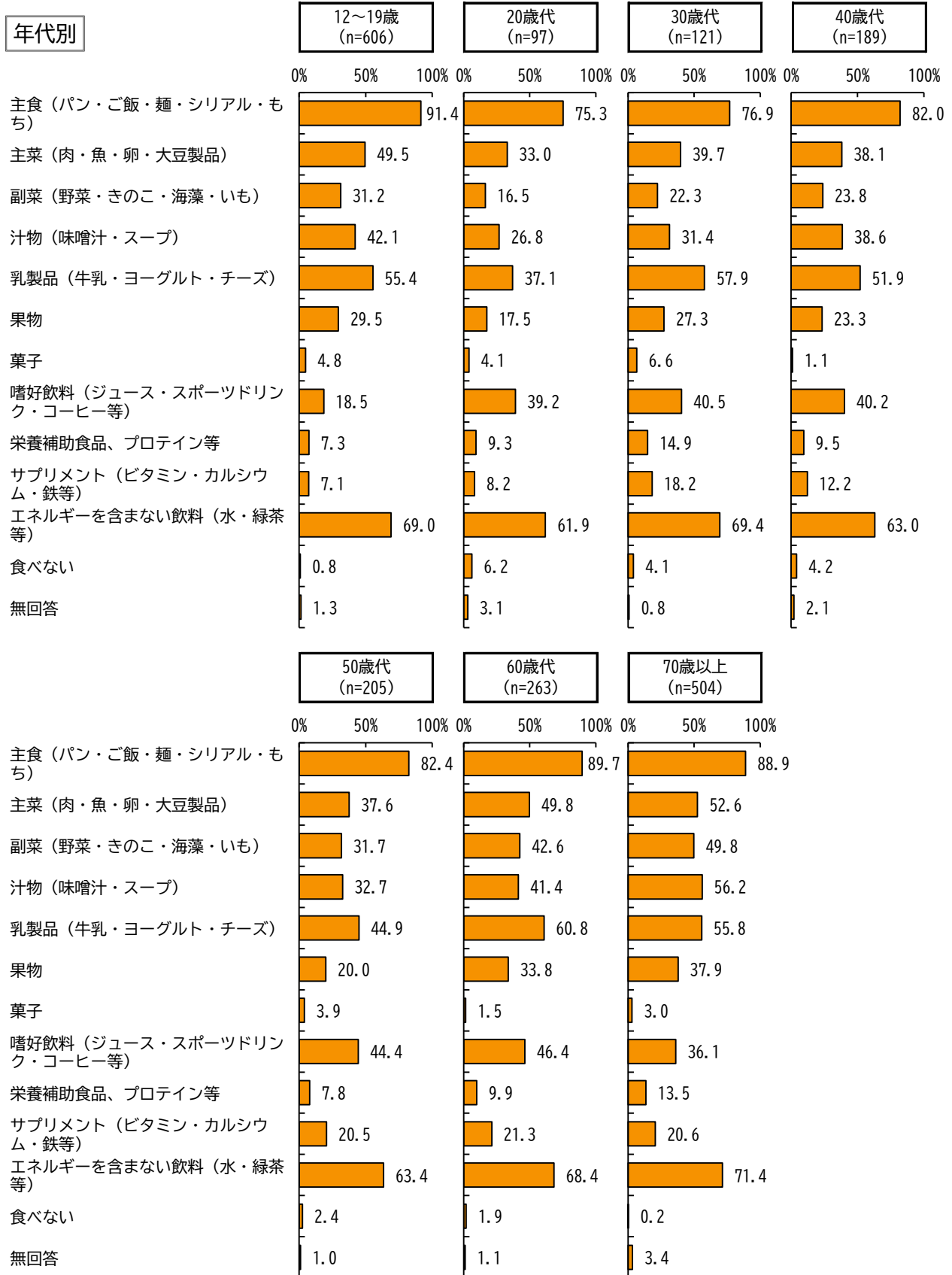
①朝食



性別



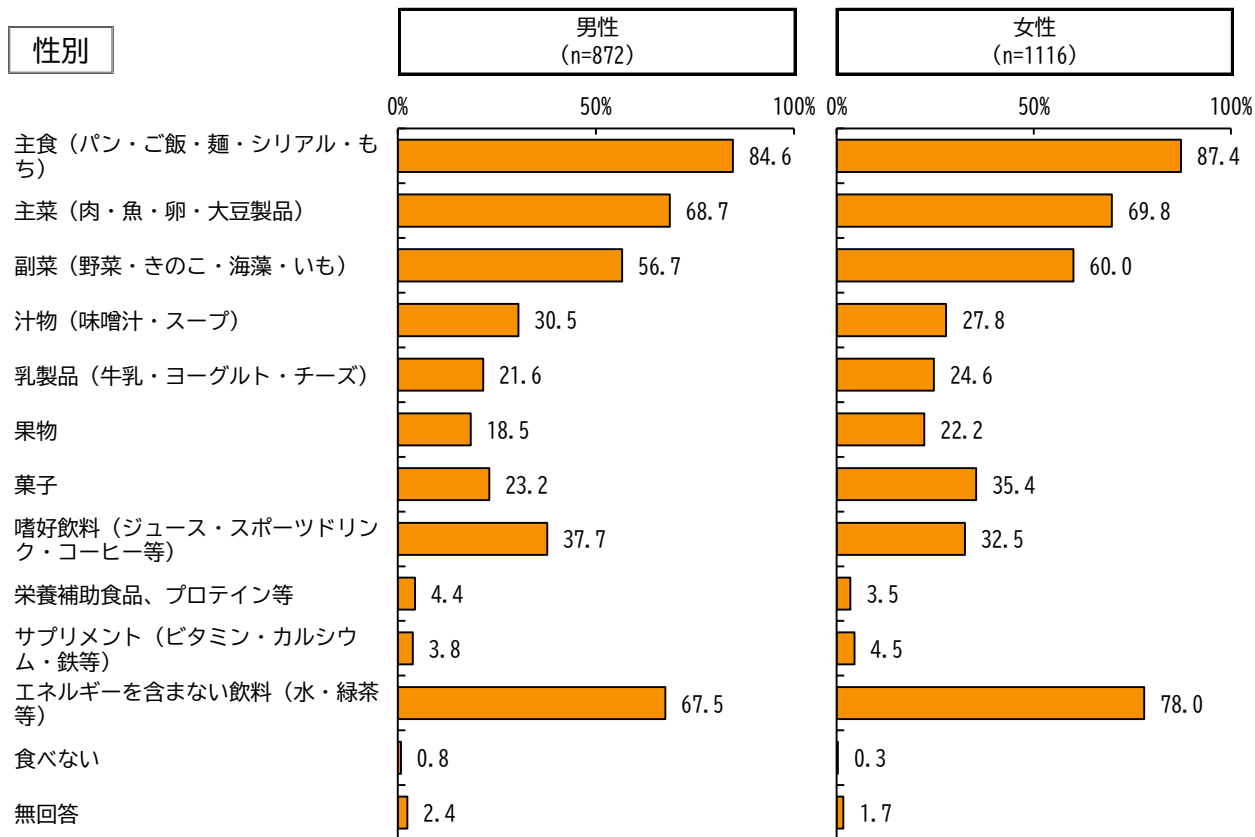
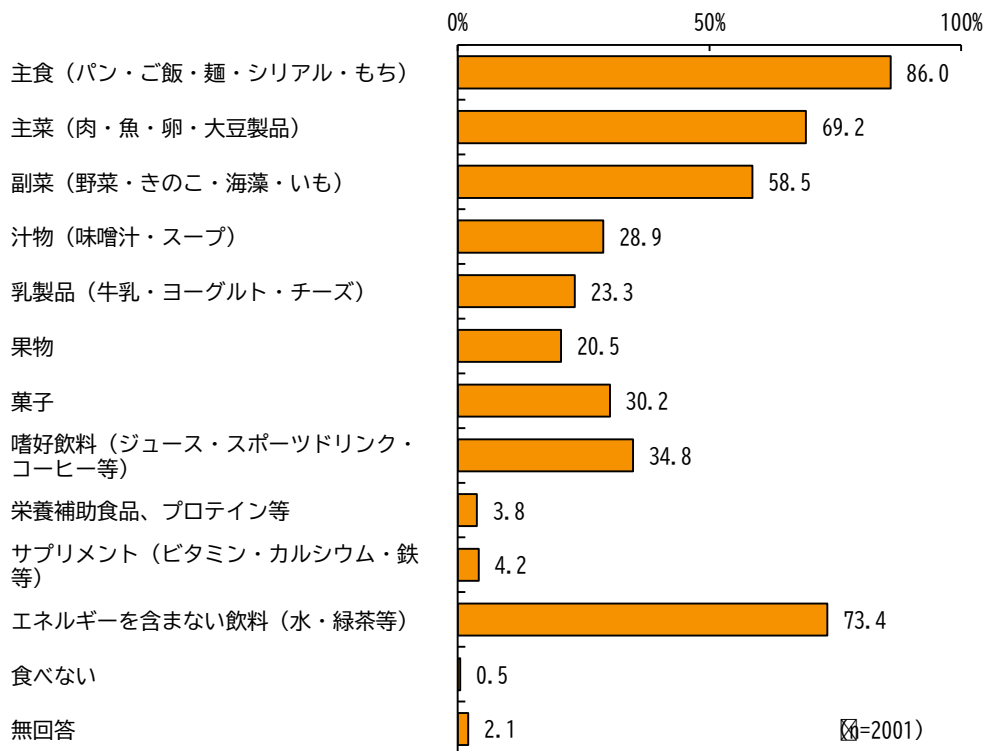
普段から食べているもの (朝食) は、「主食 (パン・ご飯・麺・シリアル・もち)」が最も高く 87.0%、次いで「エネルギーを含まない飲料 (水・緑茶等)」が67.9%となっています。



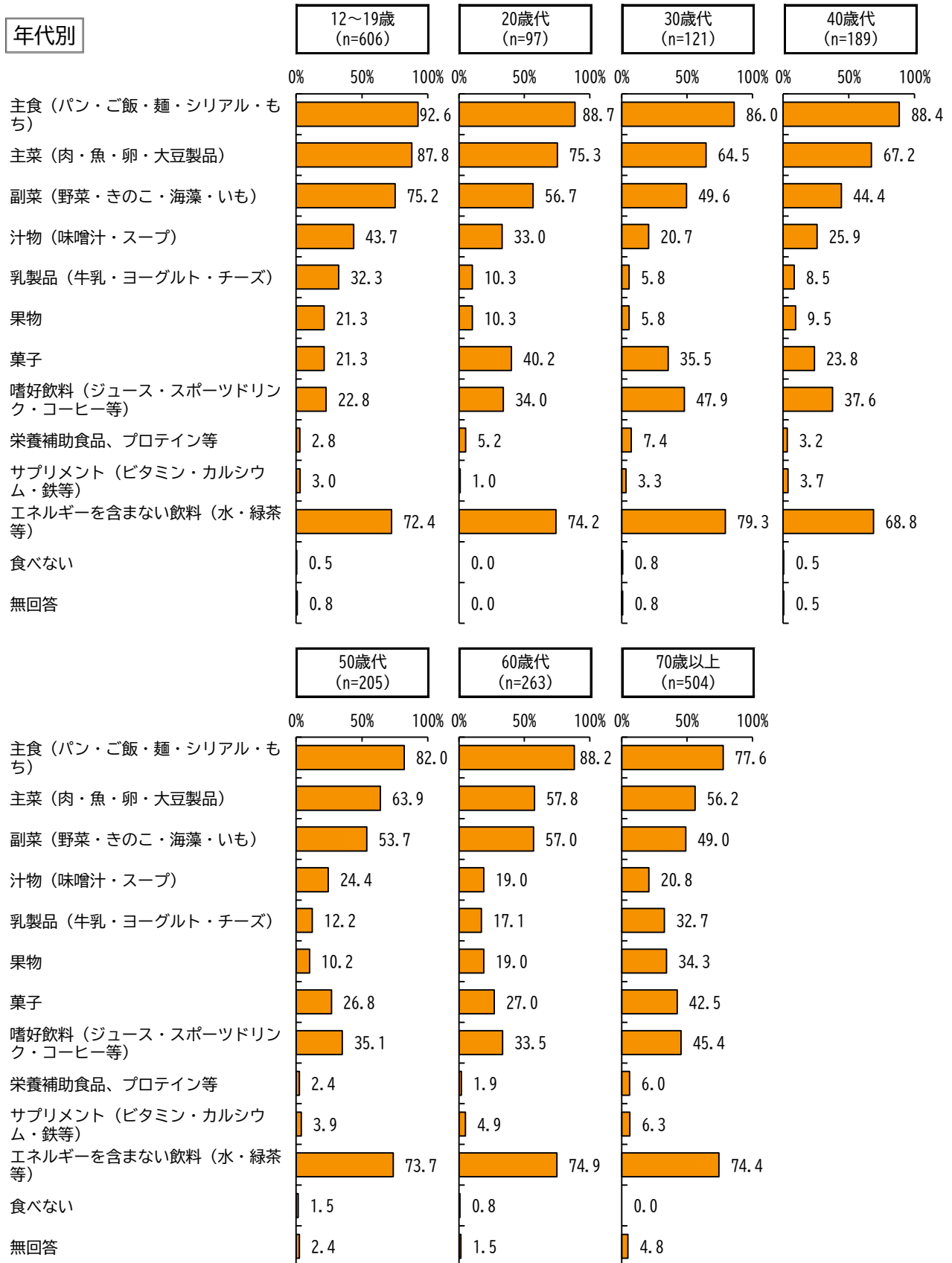
年代別にみると、すべての年代において「主食 (パン・ご飯・麺・シリアル・もち)」が最も高くなっています。

## 2. 調査の結果

### ②昼食



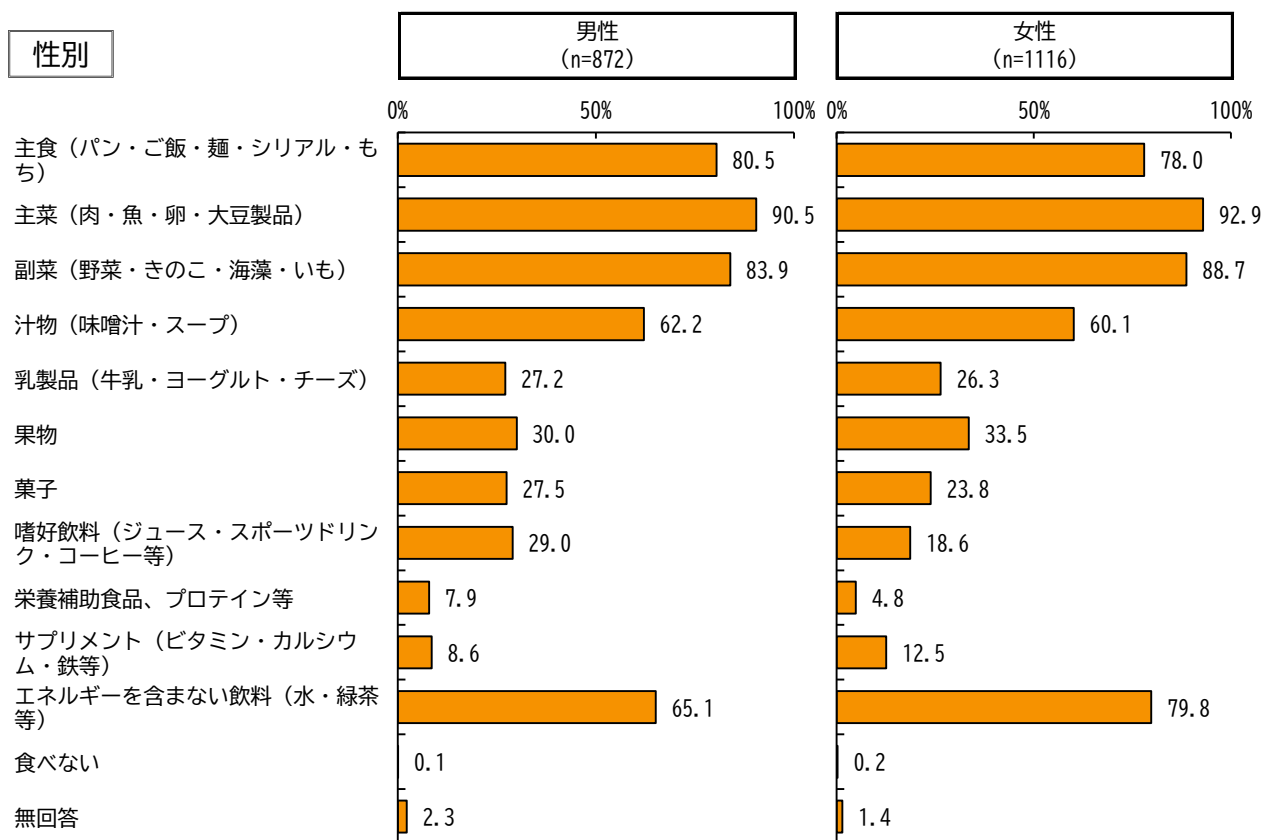
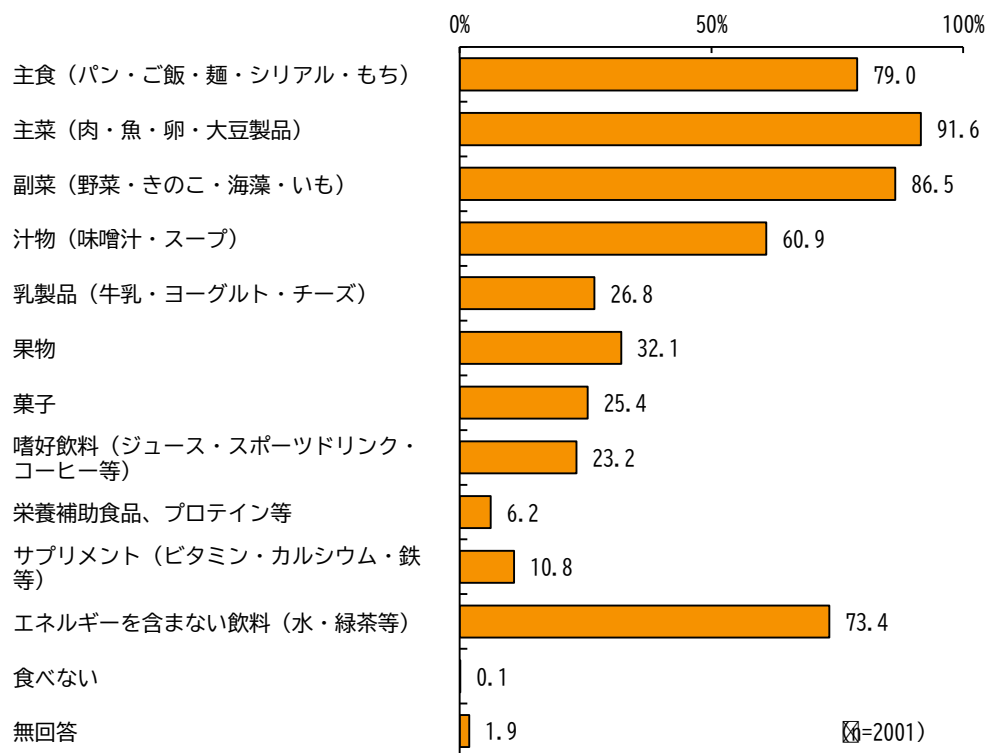
普段から食べているもの(昼食)は、「主食(パン・ご飯・麺・シリアル・もち)」が最も高く86.0%、次いで「エネルギーを含まない飲料(水・緑茶等)」が73.4%となっています。



年代別にみると、すべての年代において「主食 (パン・ご飯・麺・シリアル・もち)」が最も高くなっています。

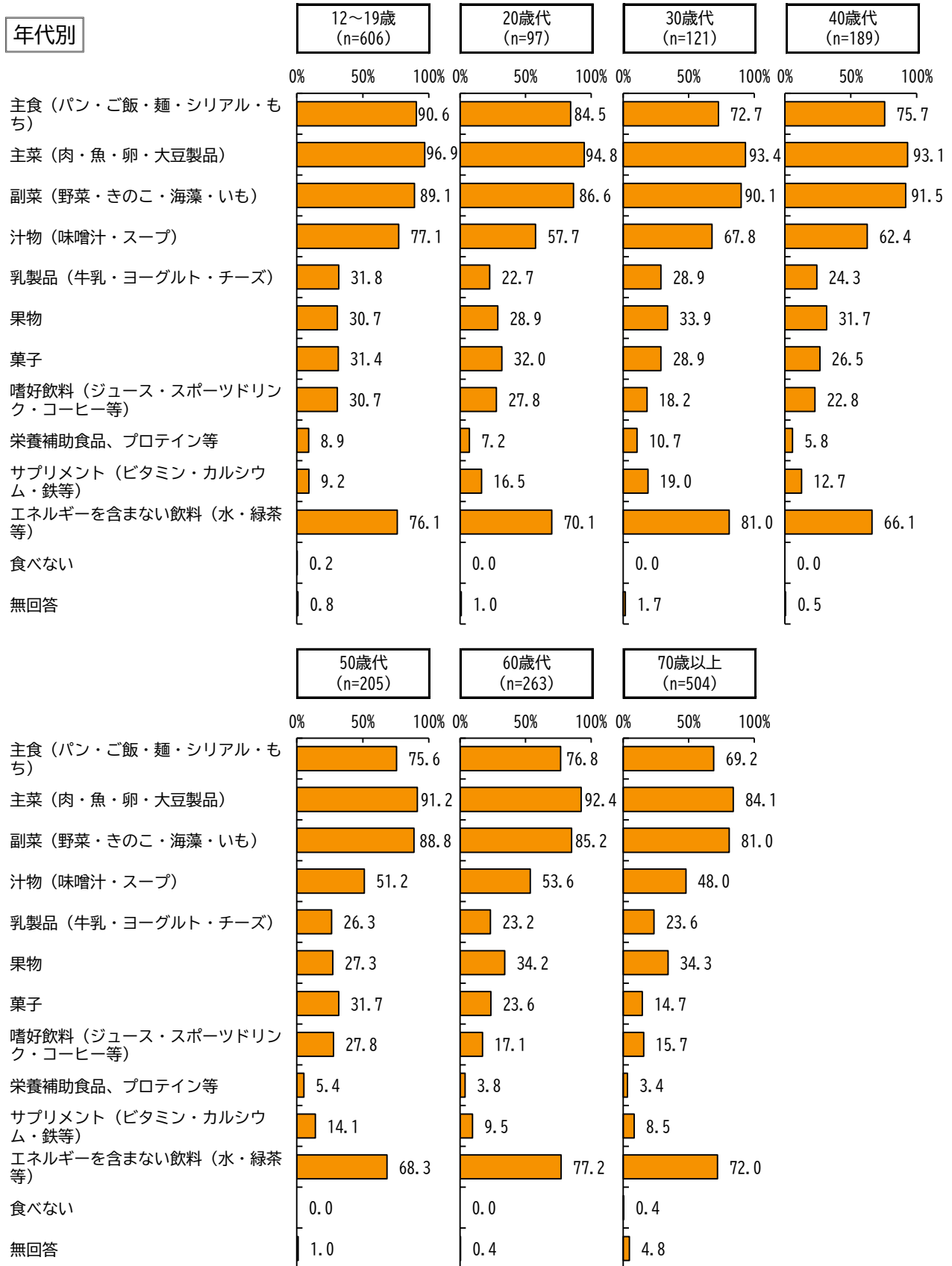
## 2. 調査の結果

### ③夕食



普段から食べているもの(夕食)は、「主菜(肉・魚・卵・大豆製品)」が最も高く91.6%、次いで「副菜(野菜・きのこ・海藻・いも)」が86.5%となっています。





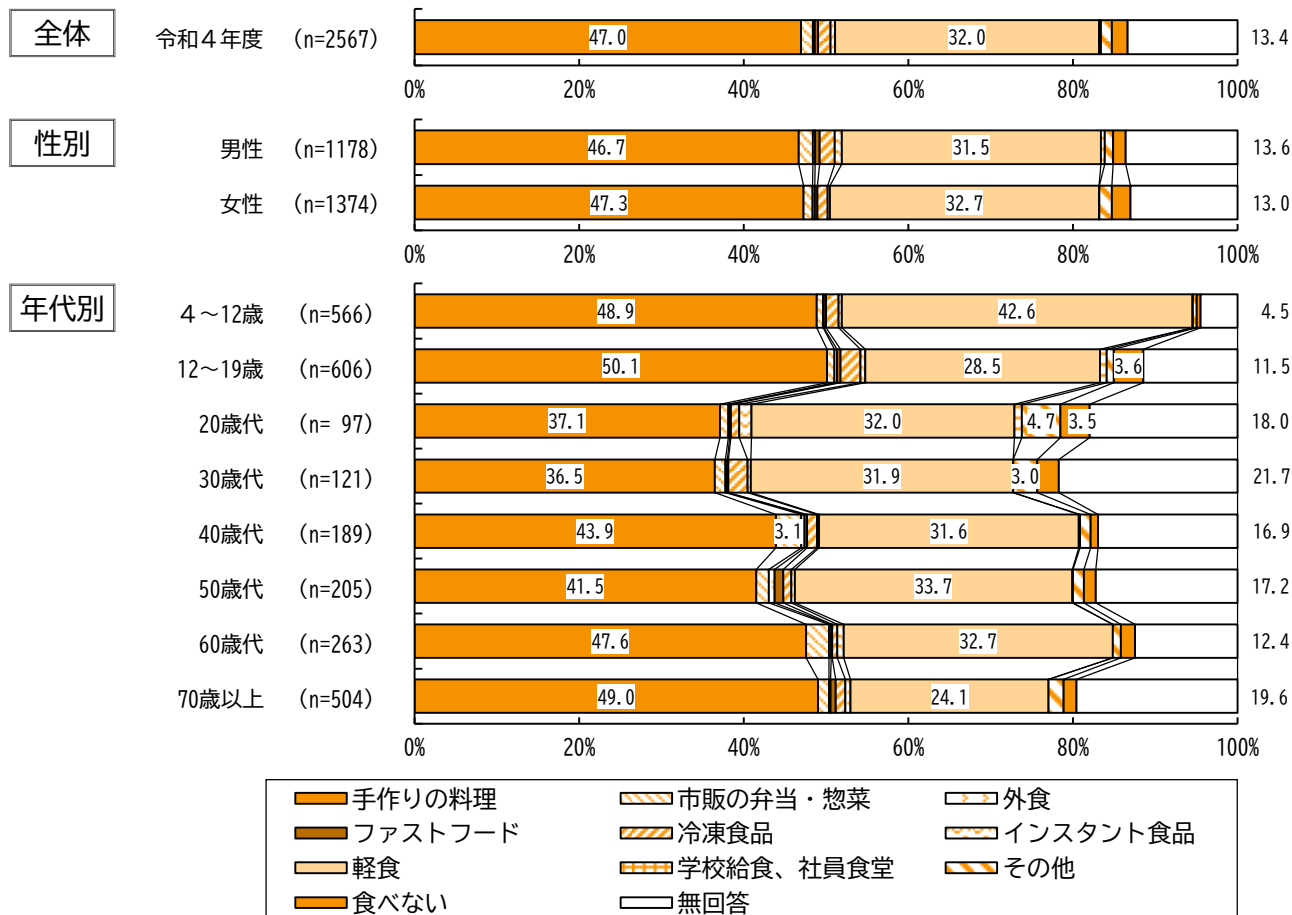
年代別にみると、すべての年代において「主菜 (肉・魚・卵・大豆製品)」「副菜 (野菜・きのこ・海藻・いも)」が高くなっています。

2. 調査の結果

3) 1週間の食事内容

- ◆ 【4～12歳】 1週間の食事のうち、お子さんがとっている平均的な食事（朝食7回、昼食7回、夕食7回）の内容について、頻度が、食事ごと合計7回となるように数字を記載してください。（数字を記入）
- ◆ 【12歳以上】 1週間の食事うち、あなたがとっている平均的な食事（朝食7回、昼食7回、夕食7回）の内容について、頻度が、食事ごと合計7回となるように数字を記載してください。（数字を記入）

①朝食



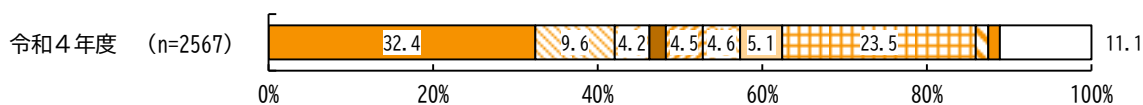
※紙面の都合上、3ポイント未満のラベルを非表示とした

	調査数	手作りの料理	市販の弁当・惣菜	外食	ファストフード	冷凍食品	インスタント食品	軽食	学校給食、社員食堂	その他	食べない	無回答
全体	2,567	47.0	1.4	0.2	0.4	1.5	0.6	32.0	0.3	1.3	1.9	13.4
男性	1,178	46.7	1.7	0.2	0.5	1.9	0.8	31.5	0.5	1.0	1.5	13.6
女性	1,374	47.3	1.1	0.2	0.3	1.2	0.3	32.7	0.1	1.5	2.3	13.0
4～12歳	566	48.9	0.8	0.1	0.3	1.5	0.4	42.6	0.0	0.5	0.5	4.5
12～19歳	606	50.1	0.9	0.3	0.4	2.4	0.6	28.5	0.8	0.9	3.6	11.5
20歳代	97	37.1	1.0	0.1	0.1	1.0	1.5	32.0	0.9	4.7	3.5	18.0
30歳代	121	36.5	1.3	0.2	0.1	2.4	0.4	31.9	0.0	3.0	2.6	21.7
40歳代	189	43.9	3.1	0.4	0.3	1.2	0.2	31.6	0.2	1.3	0.9	16.9
50歳代	205	41.5	1.5	0.7	1.0	1.0	0.4	33.7	0.1	1.3	1.5	17.2
60歳代	263	47.6	2.8	0.3	0.1	0.7	0.8	32.7	0.0	1.0	1.7	12.4
70歳以上	504	49.0	1.3	0.2	0.6	1.2	0.6	24.1	0.0	1.8	1.6	19.6

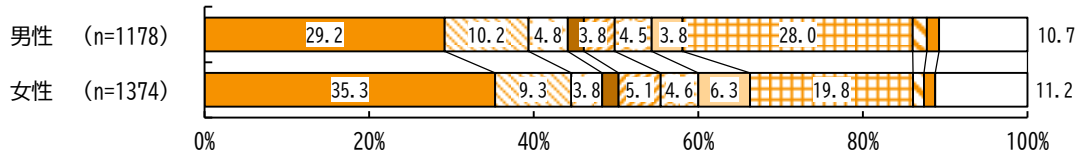
朝食の1週間の食事内容は、「手作りの料理」が最も高くなっています。

②昼食

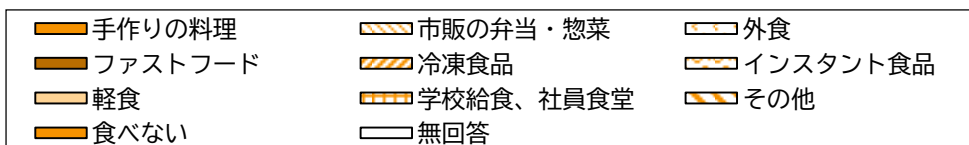
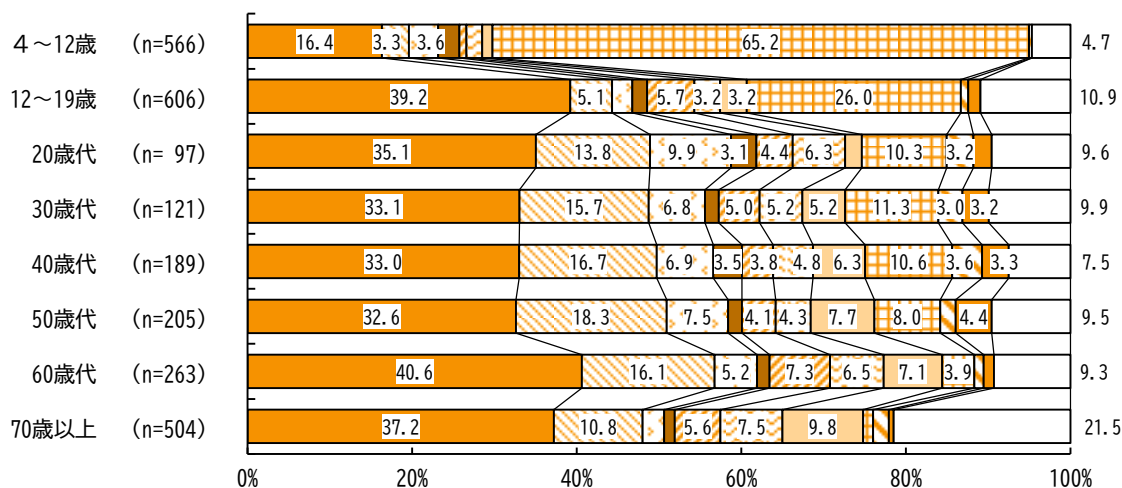
全体



性別



年代別



※紙面の都合上、3ポイント未満のラベルを非表示とした

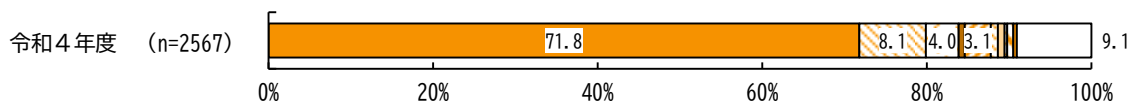
	調査数	手作りの料理	市販の弁当・惣菜	外食	ファストフード	冷凍食品	インスタント食品	軽食	学校給食、社員食堂	その他	食べない	無回答
全体	2,567	32.4	9.6	4.2	2.0	4.5	4.6	5.1	23.5	1.5	1.4	11.1
男性	1,178	29.2	10.2	4.8	2.0	3.8	4.5	3.8	28.0	1.7	1.5	10.7
女性	1,374	35.3	9.3	3.8	2.0	5.1	4.6	6.3	19.8	1.3	1.4	11.2
4～12歳	566	16.4	3.3	3.6	2.6	0.9	1.9	1.2	65.2	0.3	0.0	4.7
12～19歳	606	39.2	5.1	2.5	1.8	5.7	3.2	3.2	26.0	0.9	1.5	10.9
20歳代	97	35.1	13.8	9.9	3.1	4.4	6.3	2.1	10.3	3.2	2.2	9.6
30歳代	121	33.1	15.7	6.8	1.7	5.0	5.2	5.2	11.3	3.0	3.2	9.9
40歳代	189	33.0	16.7	6.9	3.5	3.8	4.8	6.3	10.6	3.6	3.3	7.5
50歳代	205	32.6	18.3	7.5	1.7	4.1	4.3	7.7	8.0	1.9	4.4	9.5
60歳代	263	40.6	16.1	5.2	1.5	7.3	6.5	7.1	3.9	1.1	1.2	9.3
70歳以上	504	37.2	10.8	2.6	1.3	5.6	7.5	9.8	1.2	1.9	0.6	21.5

昼食の1週間の食事内容は、「手作りの料理」が最も高くなっています。  
性別では、女性より男性で「学校給食、社員食堂」が高い傾向がみられます。

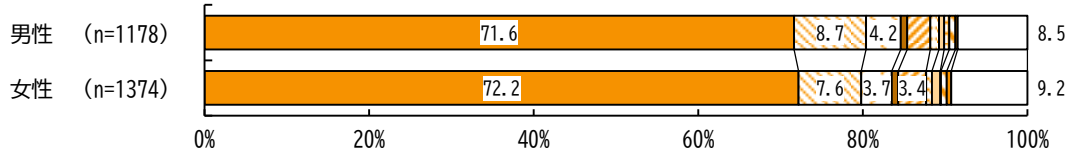
2. 調査の結果

③夕食

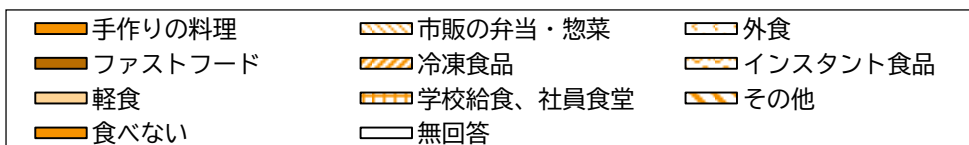
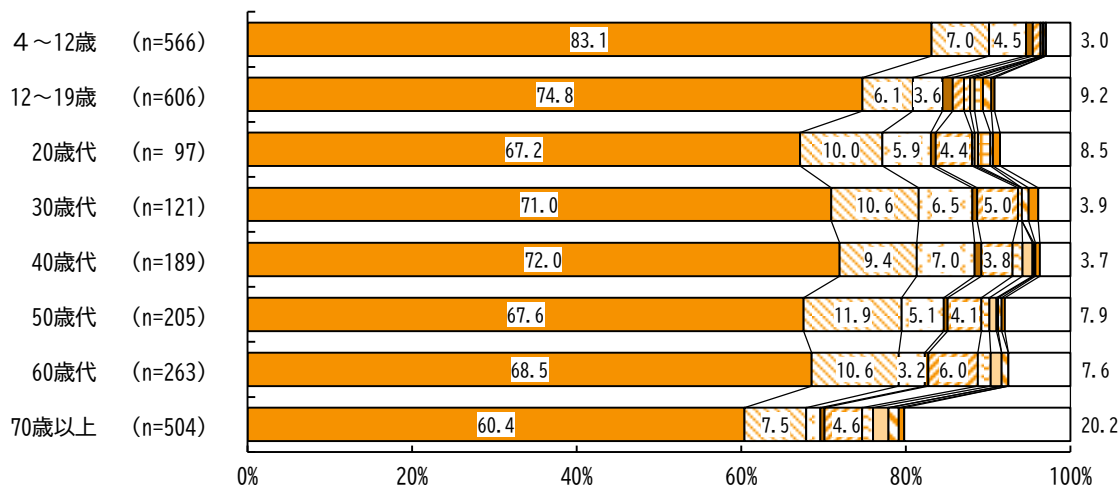
全体



性別



年代別



※紙面の都合上、3ポイント未満のラベルを非表示とした

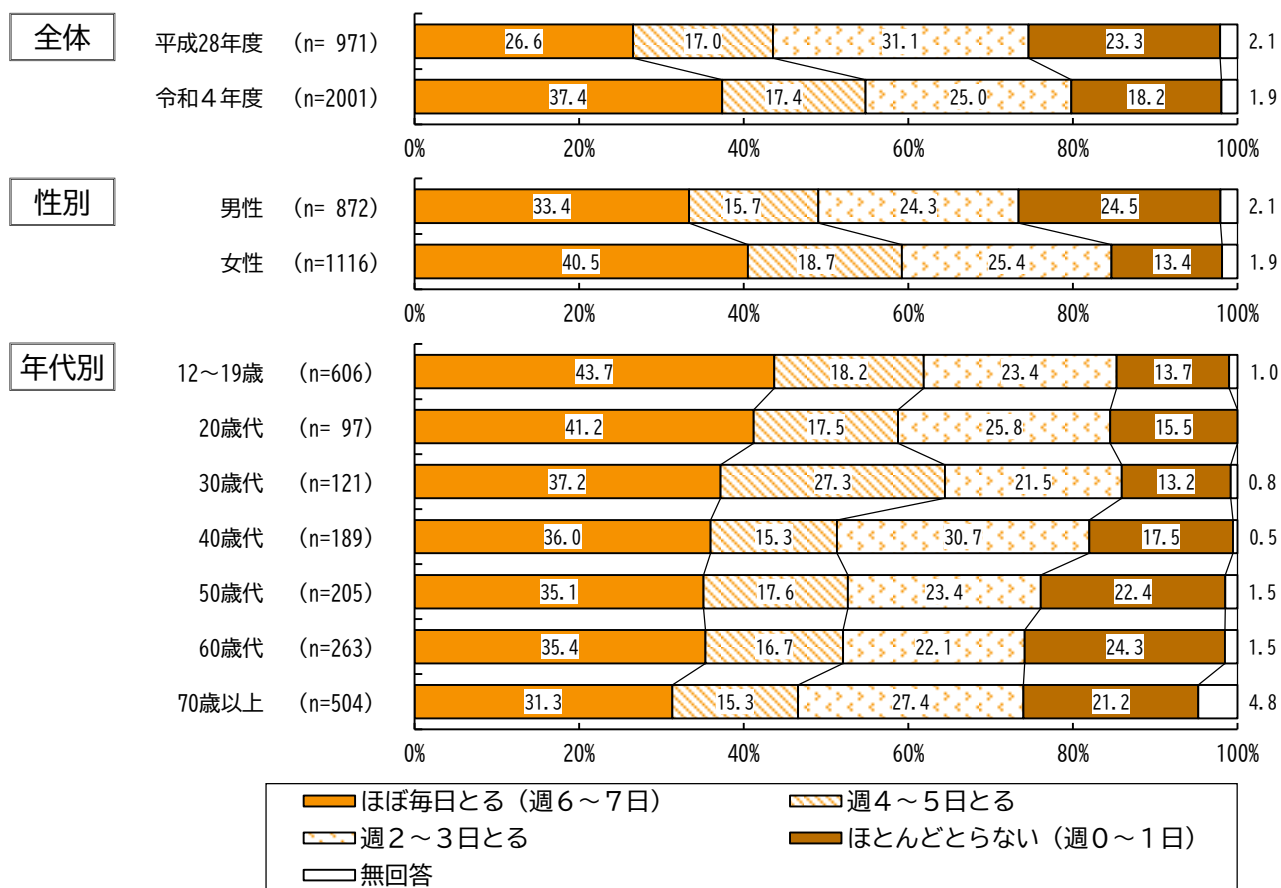
	調査数	手作りの料理	市販の弁当・惣菜	外食	ファストフード	冷凍食品	インスタント食品	軽食	学校給食、社員食堂	その他	食べない	無回答
全体	2,567	71.8	8.1	4.0	0.8	3.1	0.9	0.8	0.3	0.7	0.4	9.1
男性	1,178	71.6	8.7	4.2	0.8	2.8	1.1	0.6	0.6	0.8	0.2	8.5
女性	1,374	72.2	7.6	3.7	0.8	3.4	0.7	1.0	0.1	0.7	0.5	9.2
4~12歳	566	83.1	7.0	4.5	0.8	0.9	0.3	0.1	0.0	0.3	0.1	3.0
12~19歳	606	74.8	6.1	3.6	1.2	1.4	0.7	0.6	1.0	1.0	0.4	9.2
20歳代	97	67.2	10.0	5.9	0.6	4.4	0.3	0.4	1.5	0.3	0.9	8.5
30歳代	121	71.0	10.6	6.5	0.6	5.0	0.5	0.0	0.0	0.8	1.2	3.9
40歳代	189	72.0	9.4	7.0	0.8	3.8	1.2	1.2	0.2	0.2	0.5	3.7
50歳代	205	67.6	11.9	5.1	0.5	4.1	1.0	0.8	0.2	0.4	0.4	7.9
60歳代	263	68.5	10.6	3.2	0.4	6.0	1.6	1.3	0.0	0.8	0.0	7.6
70歳以上	504	60.4	7.5	1.7	0.5	4.6	1.3	1.9	0.0	1.2	0.7	20.2

夕食の1週間の食事内容は、「手作りの料理」が最も高くなっています。  
年代別では、年代が上がるにつれて「手作りの料理」が低くなる傾向がみられます。

#### 4) 間食の摂取状況

◆ 【12歳以上】あなたは間食\*をとりますか。(単数回答)

\*間食とは、朝食、昼食、夕食以外に摂取するエネルギー源となる食べ物や飲み物(お菓子・嗜好飲料[ジュースやお酒]・果物・おにぎり・パン・ファストフード等)のこと



間食の摂取状況は、「ほぼ毎日とる (週6~7日)」が約4割と、平成28年度の「毎日食べる」と比べて高くなっています。

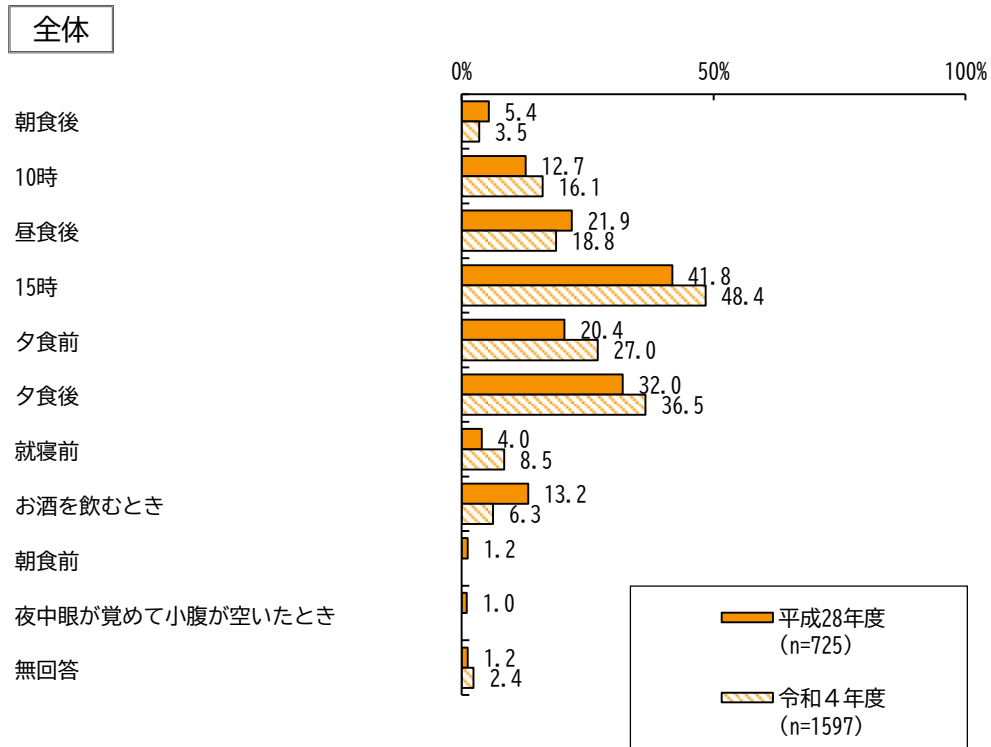
性別では、男性に比べて女性で「ほぼ毎日とる (週6~7日)」が高くなる傾向がみられます。

年代別では、年代が上がるほど「ほぼ毎日とる (週6~7日)」が低くなっています。

## 2. 調査の結果

### 5) 間食の摂取時間

◆ 【12歳以上】間食をいつ食べますか。(複数回答可)

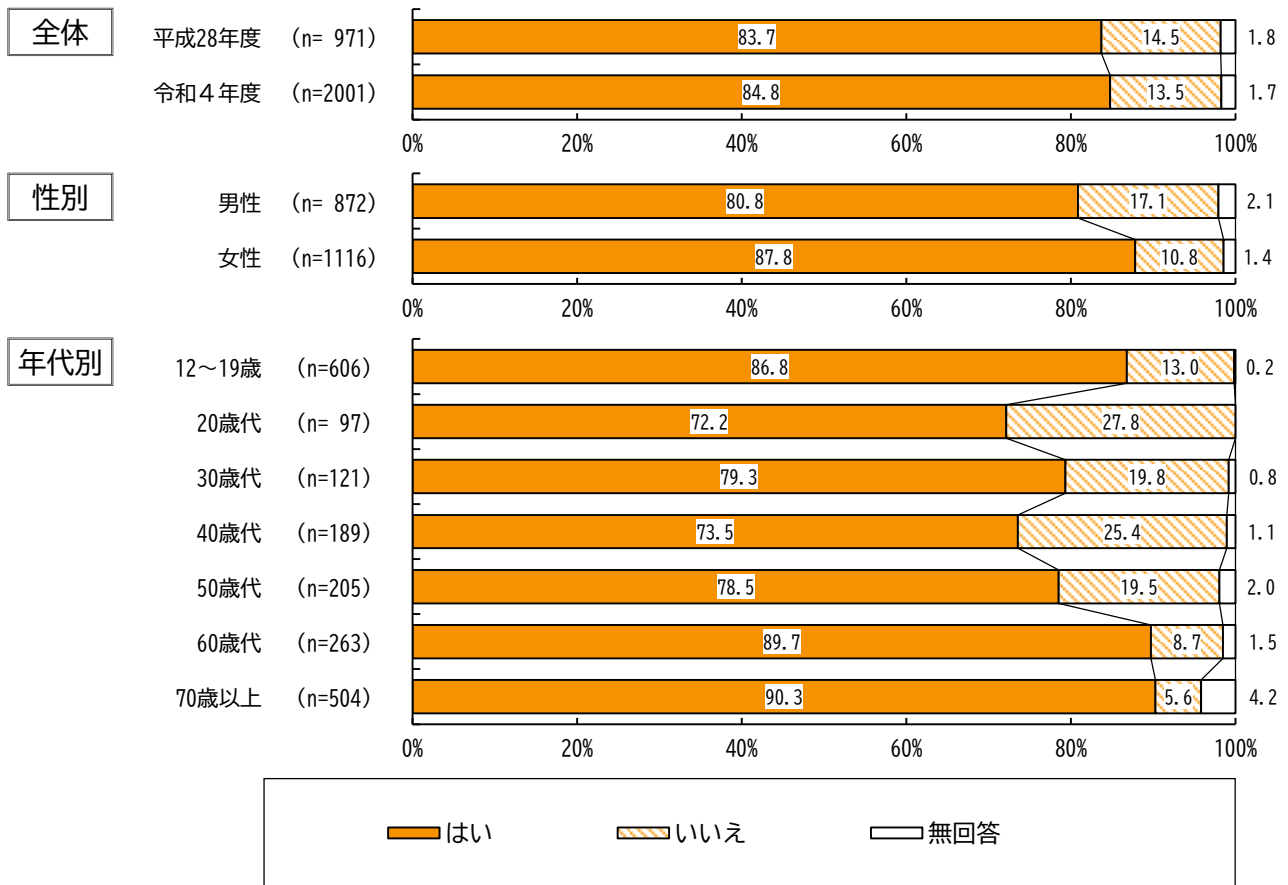


間食の摂取時間は、男女とも「15時」が最も多く48.4%、次いで「夕食後」が36.5%、「夕食前」が27.0%となっています。

平成28年度と比べて「15時」や「夕食前」、「夕食後」の割合が増えています。

## 6) 寝る2時間前までの夕食摂取有無

◆ 【12歳以上】あなたは普段寝る2時間前までに夕食を済ませていますか。(単数回答)



寝る2時間前までの夕食摂取有無は、平成28年度と「はい（済ませている）」が8割を超え、平成28年度と同様の傾向となっています。

性別では、男性に比べて女性で「はい（済ませている）」が高くなる傾向がみられます。

年代別では、20歳代から50歳代で8割を下回っています。

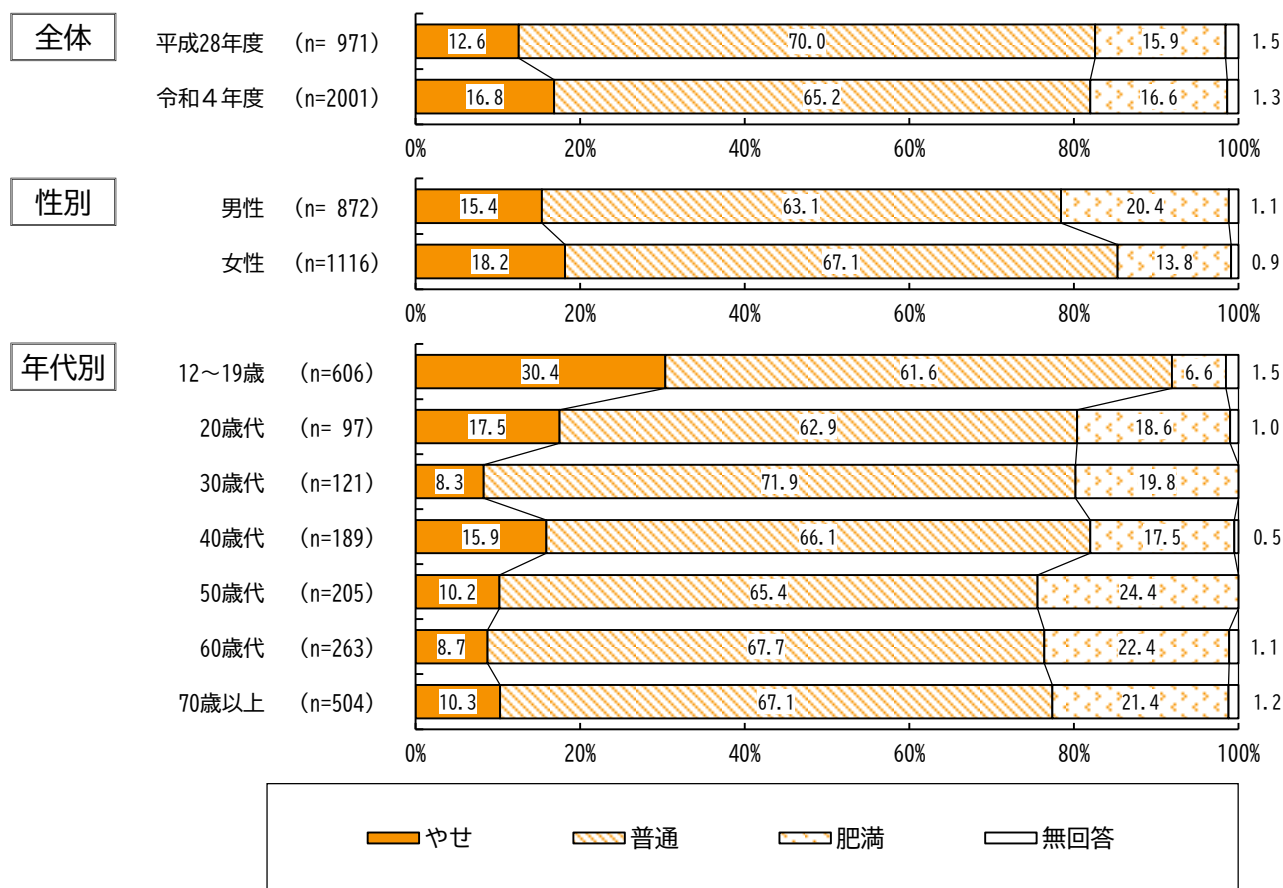
## 2. 調査の結果

### 7) 体型

◆ 【12歳以上】身長を教えてください。(数字を記入)

【12歳以上】体重を教えてください。(数字を記入)

※年齢・身長・体重からローレル指数(中学生以下)とBMI(高校生以上)を計算した結果を、やせ・普通・肥満に分類しています。年齢・身長・体重からBMIを計算した結果を、やせ・普通・肥満に分類しています。



体型は、「普通」が6割を超え、平成28年度と同様の傾向となっています。

性別では、女性と比べて男性で「肥満」が高い傾向がみられます。

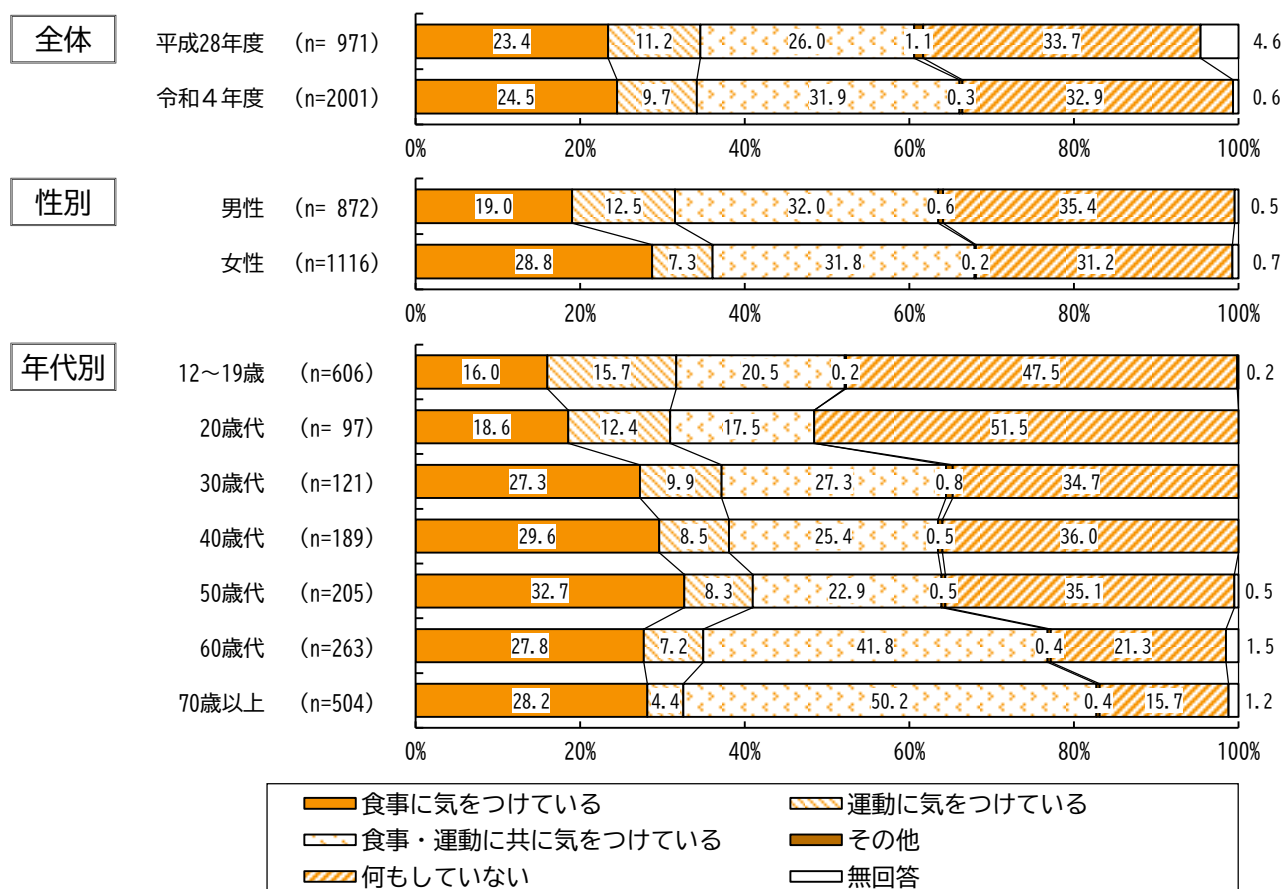
年代別では、12~19歳においては「やせ」が3割を超え、他の年代と比べてやや高くなっています。

指標となっている「やせ」の20歳代女性の割合は24.1%となっており、女性全体の「やせ」の割合よりも高い傾向がみられます。



## 8) 生活習慣病の予防・改善のためにしていること

◆ 【12歳以上】生活習慣病の予防や改善のために、取り組んでいることはありますか。(単数回答)



生活習慣病の予防・改善のためにしていることは、「食事・運動に共に気をつけている」が3割を超え、平成28年度と比べて高くなっています。

性別では、男性に比べて女性で「食事に気をつけている」が高くなっています。

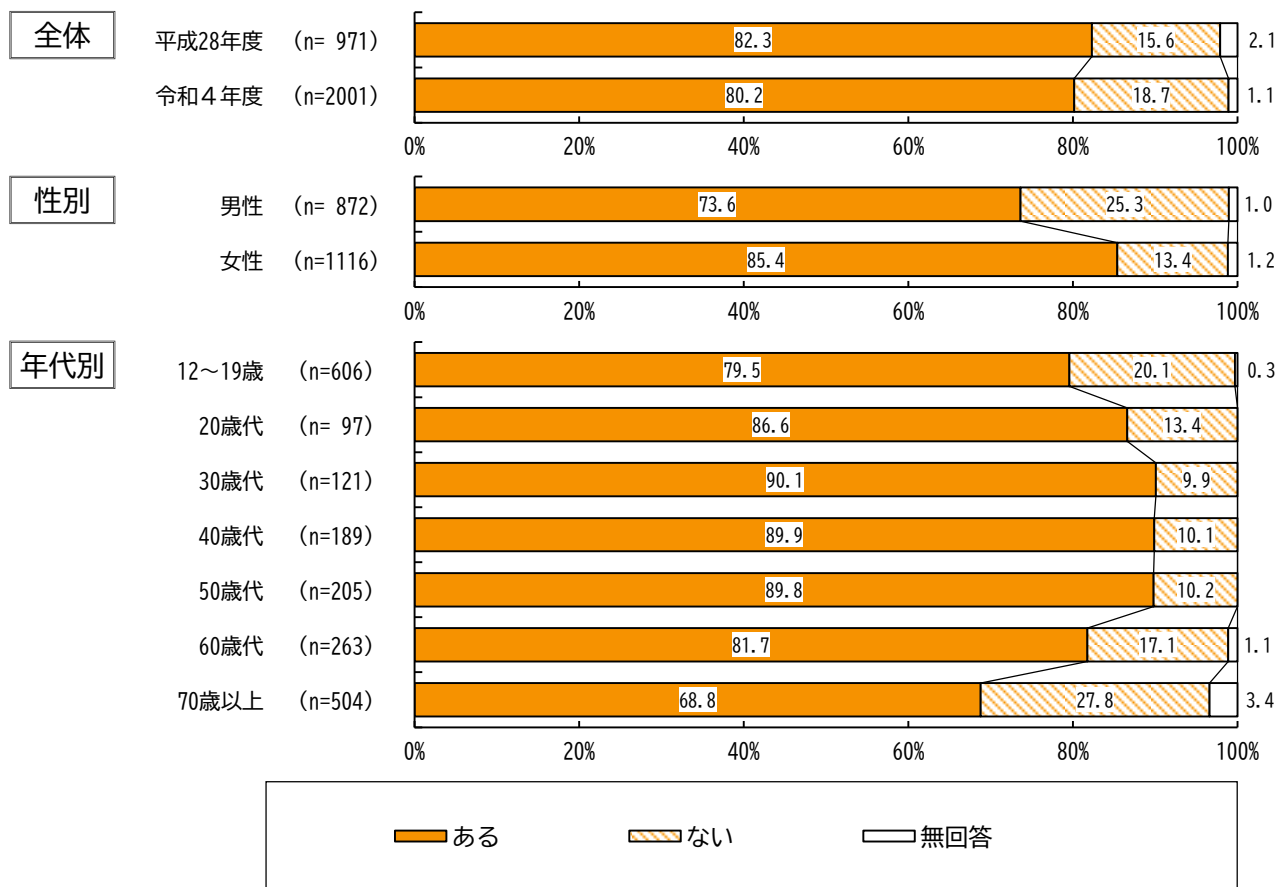
年代別では、年代が上がるにつれて「食事・運動に共に気をつけている」が高くなる傾向がみられます。

指標となっている「食事に気をつけている」「運動に気をつけている」「食事・運動に共に気をつけている」と回答した人の割合は66.1%と6割を超えています。

2. 調査の結果

9) 食育の認知度

◆ 【12歳以上】「食育」という言葉を聞いたり、文字を見たことがありますか。(単数回答)



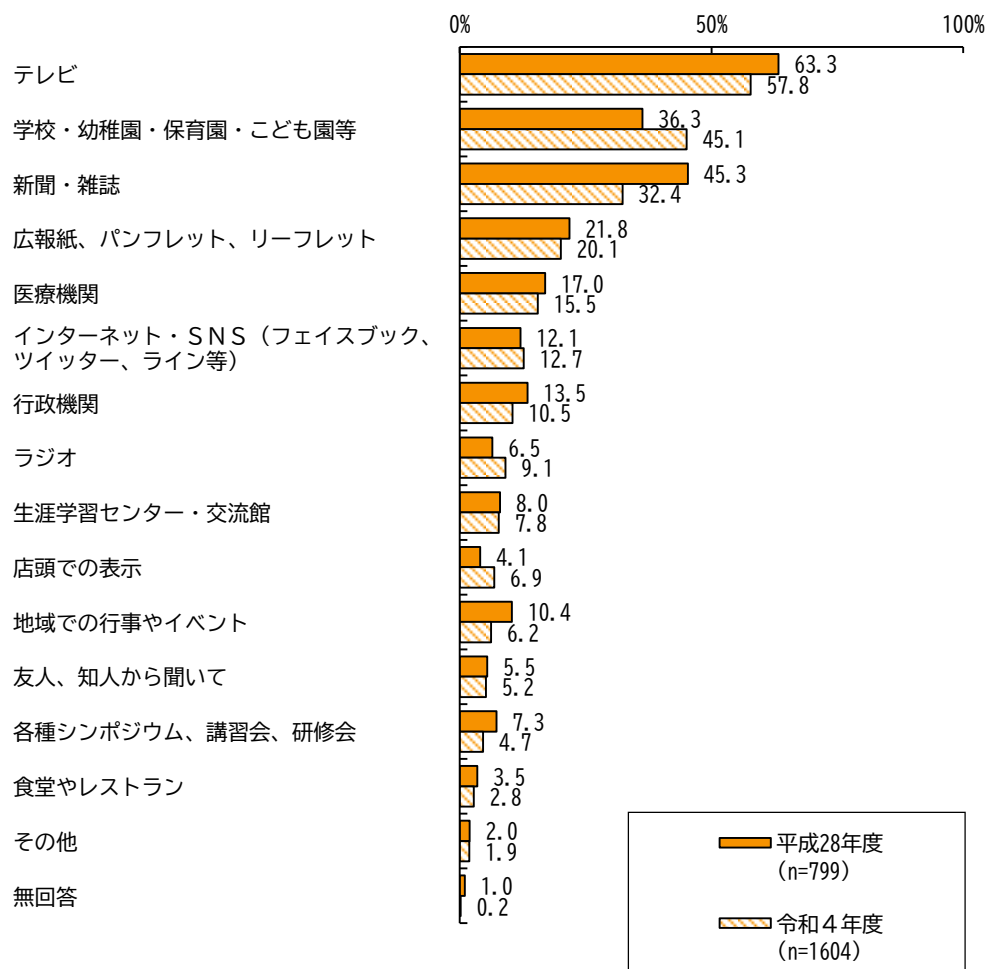
食育の認知度は、「ある（聞いたり見たりしたことがある）」が8割を超え、平成28年度と同様の傾向となっています。

性別では、男女とも「ある（聞いたり見たりしたことがある）」が「ない（聞いたりみたりしたことがない）」よりも高くなっています。

年代別では、70歳以上においては「ない（聞いたりみたりしたことがない）」が27.8%と、他の年代と比べてやや高くなっています。

## 10) 食育の認知経路

◆ 【12歳以上】どこで聞いたり、見たりしましたか。(複数回答可)



食育の認知経路は、「テレビ」が最も多く57.8%、次いで「学校・幼稚園・保育園・こども園等」が45.1%となっています。

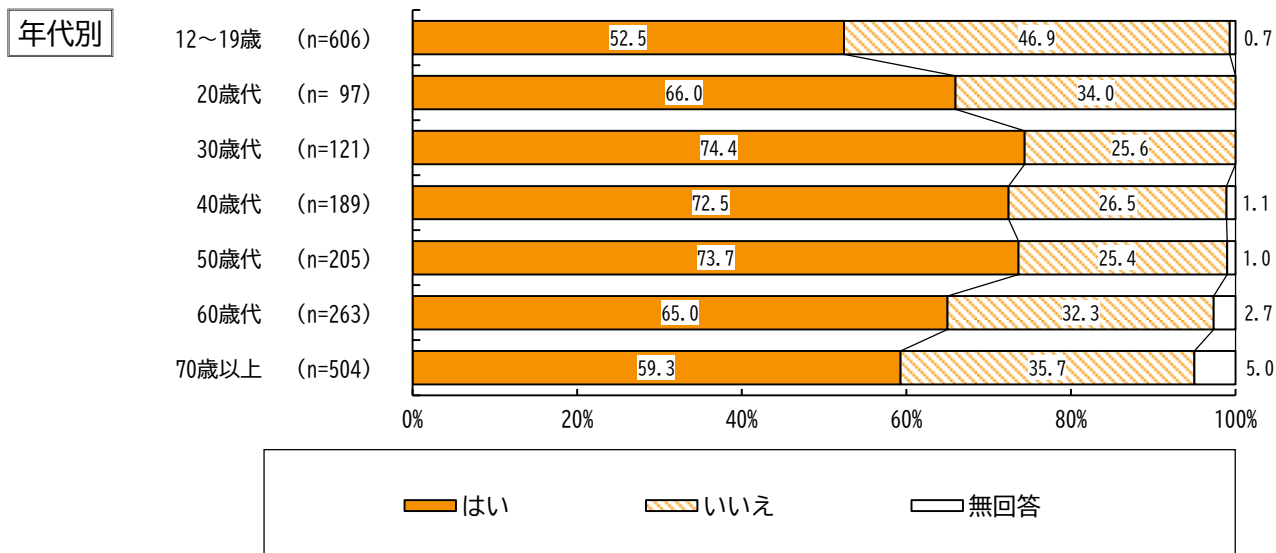
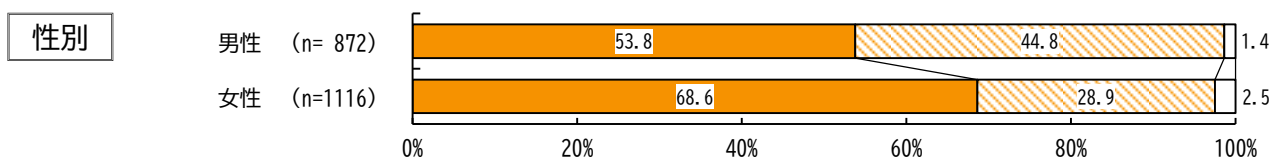
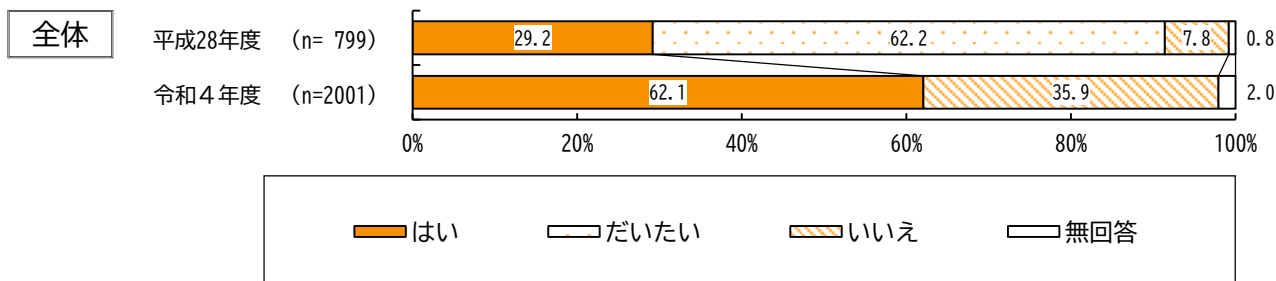
平成28年度と比べて「学校・幼稚園・保育園・こども園等」の割合が増え、「新聞・雑誌」の割合が減っています。

2. 調査の結果

11) 食育の意味の認知

◆ 【12歳以上】「食育\*」の意味を知っていますか。(単数回答)

\*「食育」とは生きる上での基本であり、様々な経験を通し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。



※選択肢「だいたい」は平成28年度調査のみ

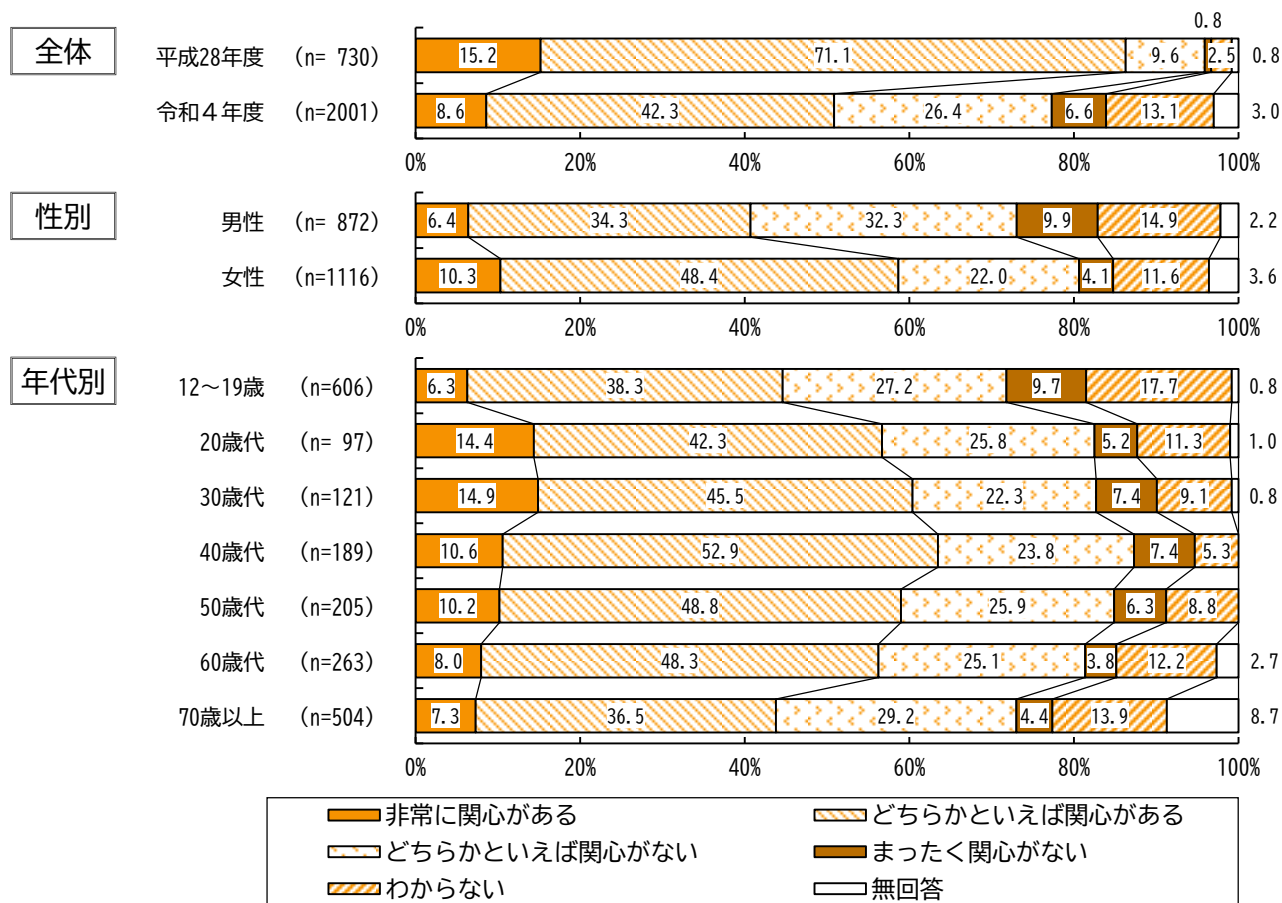
食育の意味の認知は、「はい（知っている）」が半数を超えています。

性別では、男女とも「ある（聞いたり見たりしたことがある）」が「ない（聞いたりみたりしたことがない）」よりも高くなっていますが、男性に比べて女性で「はい」が高くなる傾向がみられます。

年代別では、12~19歳においては「いいえ（知らない）」が46.9%と、他の年代と比べてやや高くなっています。

## 12) 食育への関心

◆ 【12歳以上】「食育」に関心がありますか。(単数回答)

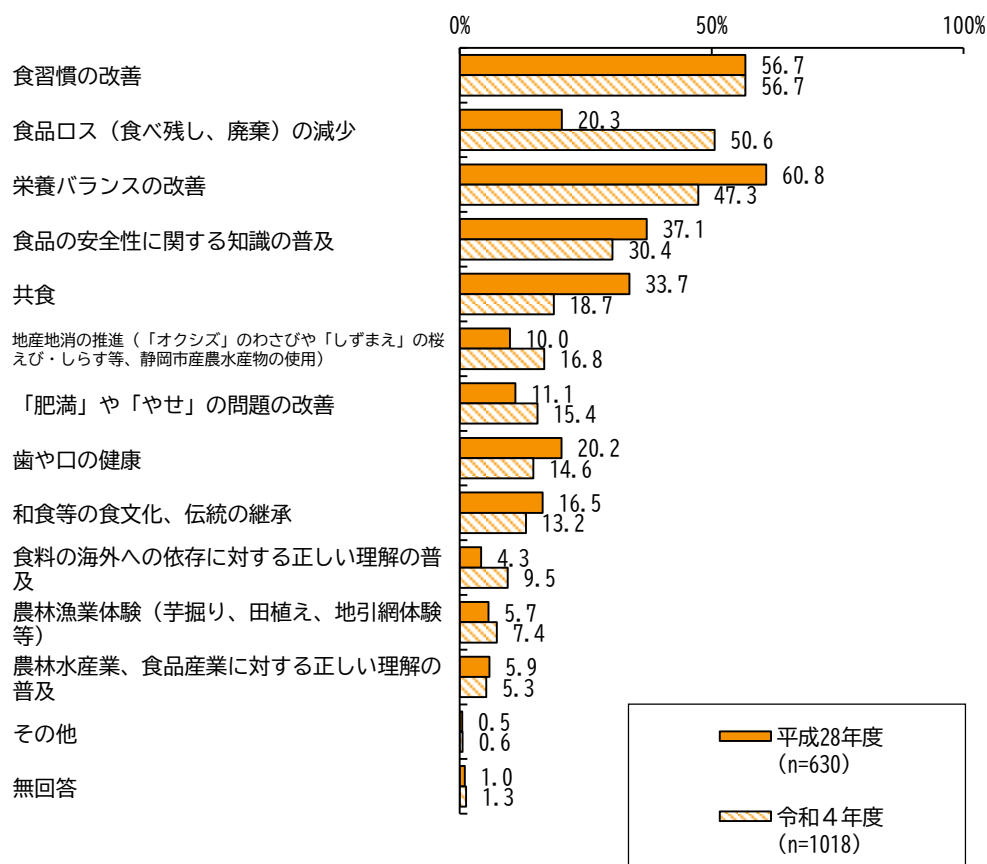


食育への関心は、『関心がある』(非常に関心がある+どちらかといえば関心がある)が50.9%、『関心がない』(どちらかといえば関心がない+まったく関心がない)が33.0%となっています。平成28年度と比べて『関心がある』の割合が減り、『関心がない』の割合が増えています。性別にみると、男性に比べて女性で『関心がある』が高くなる傾向がみられます。年代別にみると、40歳代で『関心がある』が63.5%と、他の年代と比べてやや高くなっています。指標となっている「非常に関心がある」または「どちらかといえば関心がある」を合わせた20~30歳代の割合は58.7%となっており、全体と比べてやや高くなっています。

2. 調査の結果

13) 食育を推進する上での重要事項

◆ 【12歳以上】「食育」をすすめるうえで、重要なこと、必要なことは何ですか。(重要なこと、必要なことと思うもの3つまで回答可)



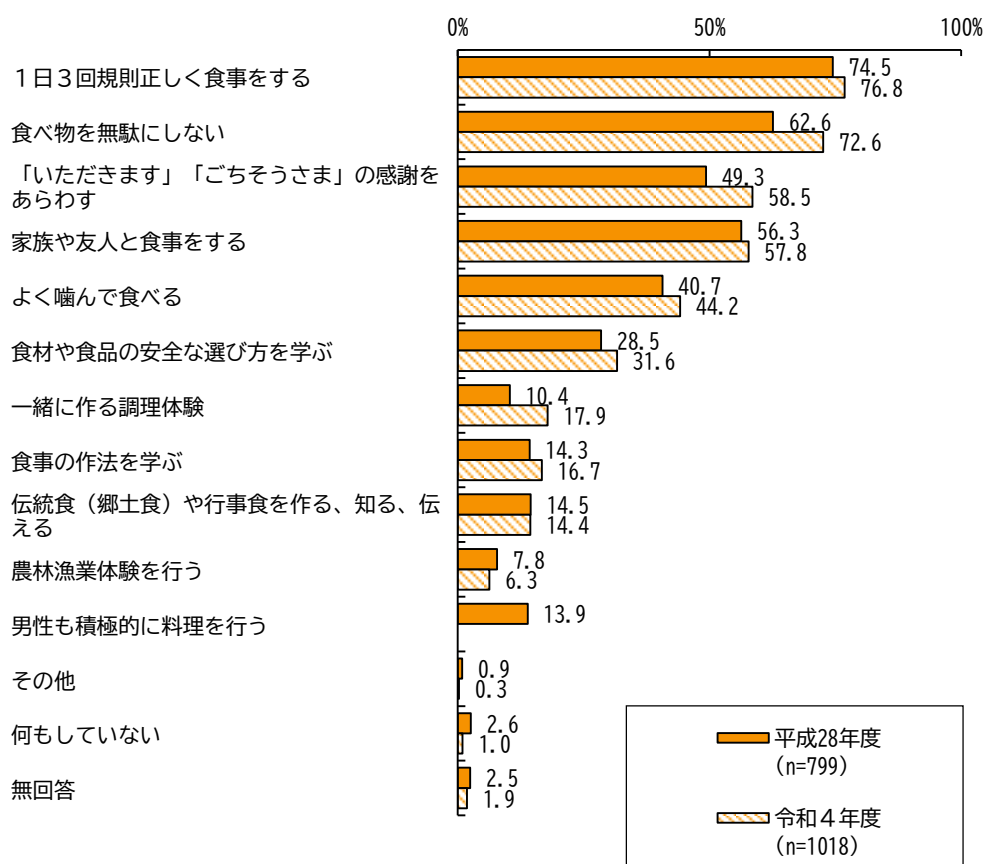
食育を推進する上での重要事項は、「食習慣の改善」が最も多く56.7%、次いで「食品ロス(食べ残し、廃棄)の減少」が50.6%となっています。

平成28年度と比べて「食品ロス(食べ残し、廃棄)の減少」の割合が増え、「栄養バランスの改善」や「共食」の割合が減っています。

## 14) 食育として実施していること

◆ 【12歳以上】 次のようなことも「食育」ですが、おこなっていることがありますか。

(複数回答可)



※選択肢「男性も積極的に料理を行う」は令和4年度は調査なし

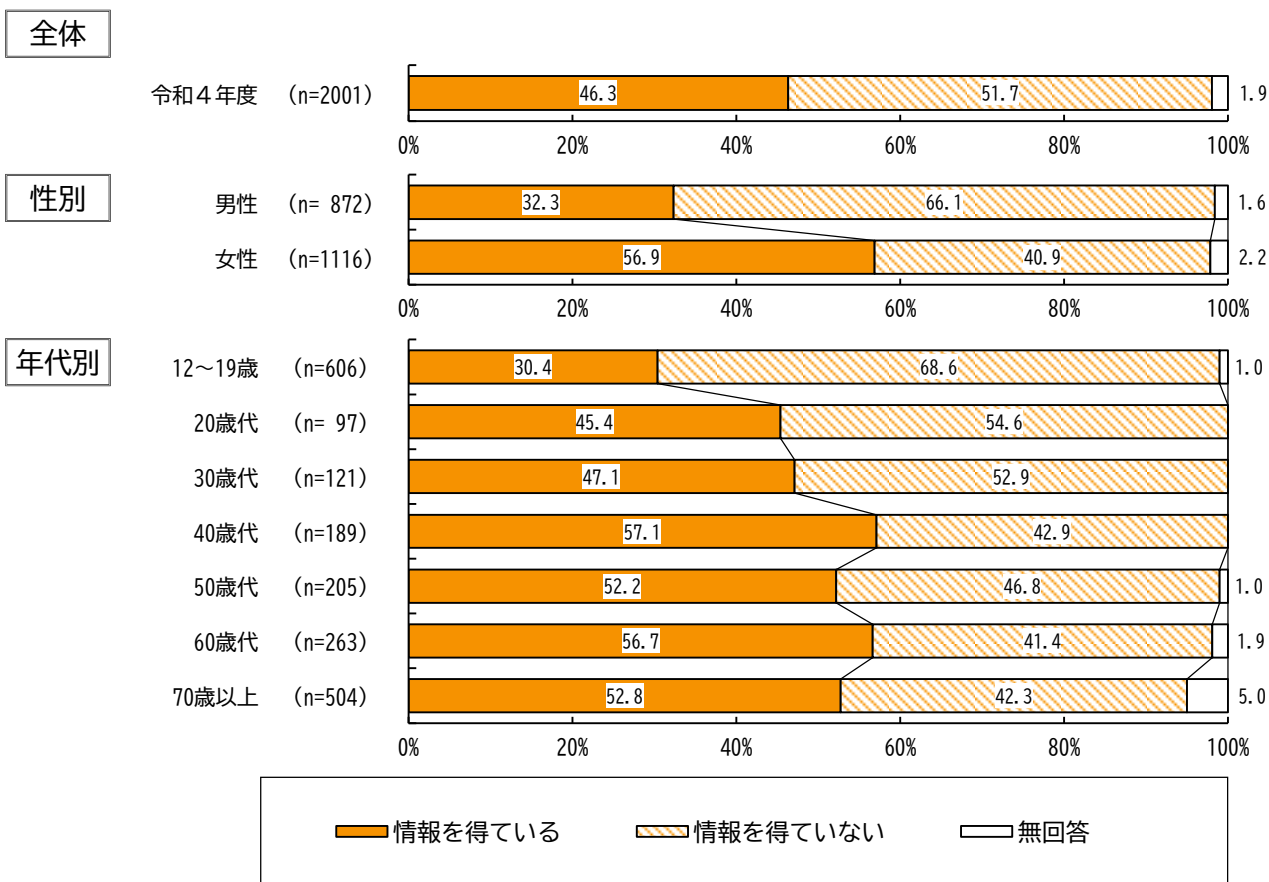
食育として実施していることは、「1日3回規則正しく食事をする」が最も多く76.8%、次いで「食べ物を無駄にしない」が72.6%となっています。

平成28年度と比べて「食べ物を無駄にしない」や「「いただきます」「ごちそうさま」の感謝をあらわす」の割合が増えています。

2. 調査の結果

15) 食に関する情報の取得状況

◆ 【12歳以上】あなたは「食」に関する情報を得るために行動\*していますか。(単数回答)  
\*情報を得るための行動・・・(例)「料理の本を購入する」、「テレビで料理番組を見る」



※平成28年度は調査なし

食に関する情報の取得状況は、「情報を得ている」が46.3%、「情報を得ていない」が51.7%となっています。

性別では、男性では「情報を得ていない」が半数を超え、女性では「情報を得ている」が半数を超えています。

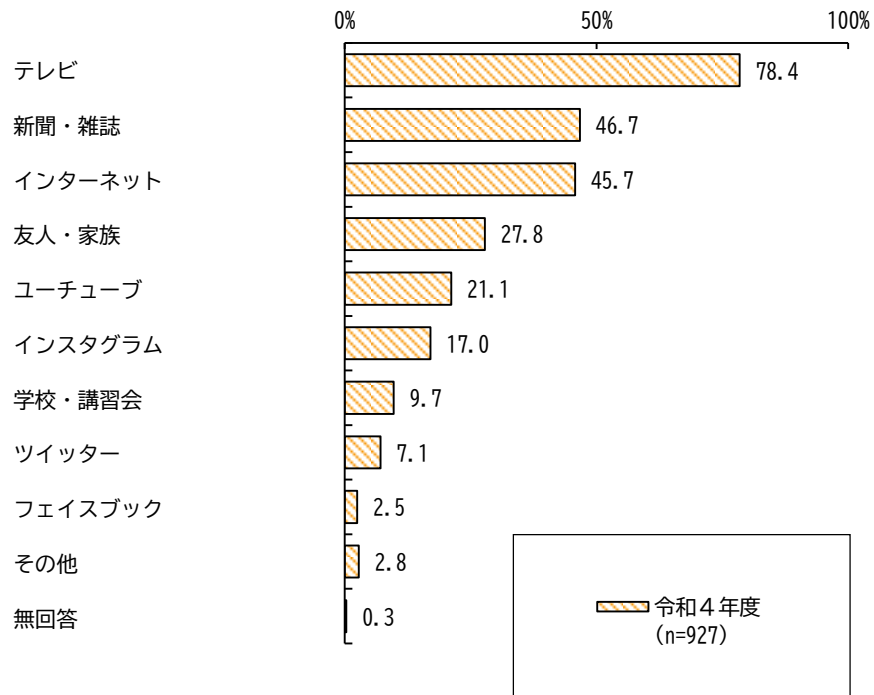
年代別では、12～19歳において「情報を得ていない」が68.6%と、他の年代と比べてやや高くなっています。

指標となっている「情報を得ている」と回答した20～30歳代の割合は46.3%となっており、全体の傾向と同様となっています。



16) 食に関する情報を取得する手段

◆ 【12歳以上】「食」に関する情報を得るのはどれですか。(複数回答可)



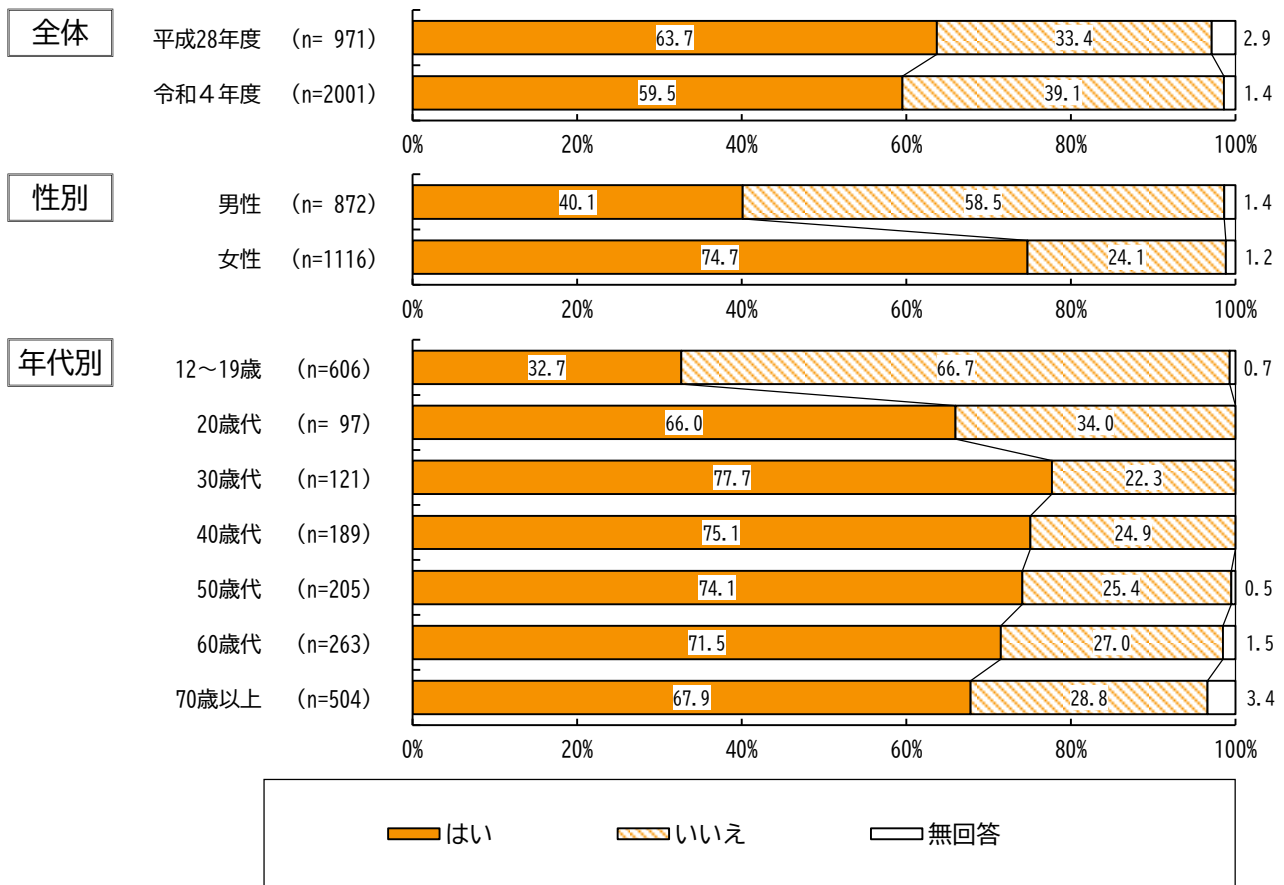
※平成28年度は調査なし

食に関する情報を取得する手段は、「テレビ」が最も多く78.4%、次いで「新聞・雑誌」が46.7%、「インターネット」が45.7%となっています。

2. 調査の結果

17) 料理の頻度

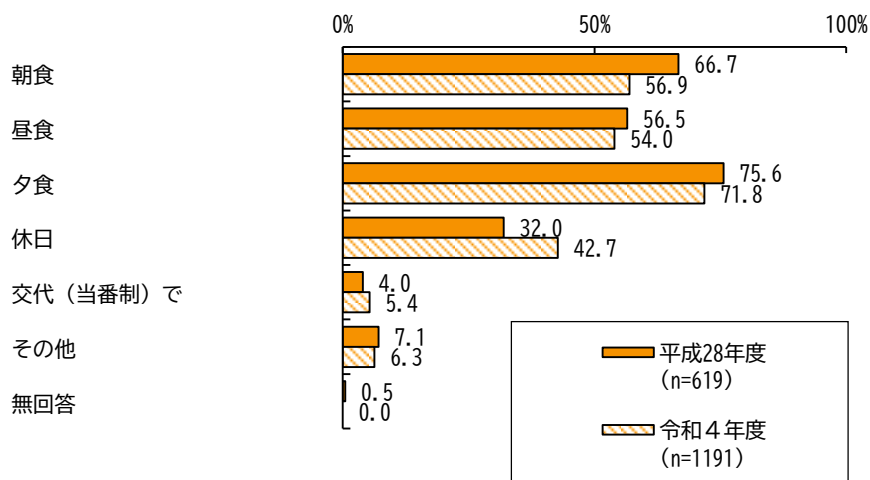
◆ 【12歳以上】あなたは食事を作りますか。(単数回答)



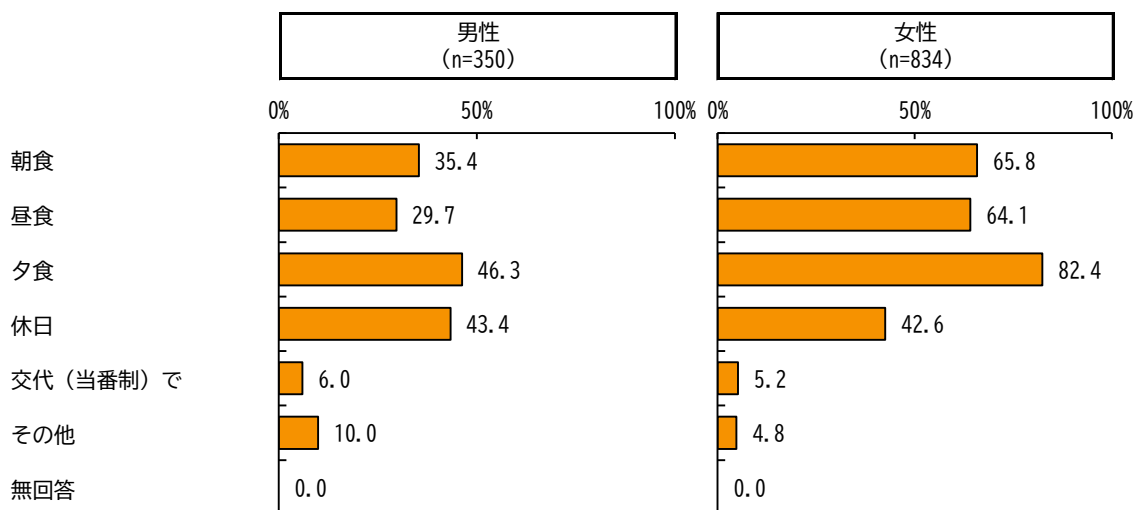
料理の頻度は、「はい（作る）」が半数を超え、平成28年度と同様の傾向となっています。  
 性別では、男性では「いいえ（作らない）」が半数を超え、女性では「はい（作る）」が半数を超えています。  
 年代別では、12~19歳において「いいえ（作らない）」が66.7%と、他の年代と比べて高くなっています。

### 18) 料理の機会

◆ 【12歳以上】どのような時に作りますか。(複数回答可)



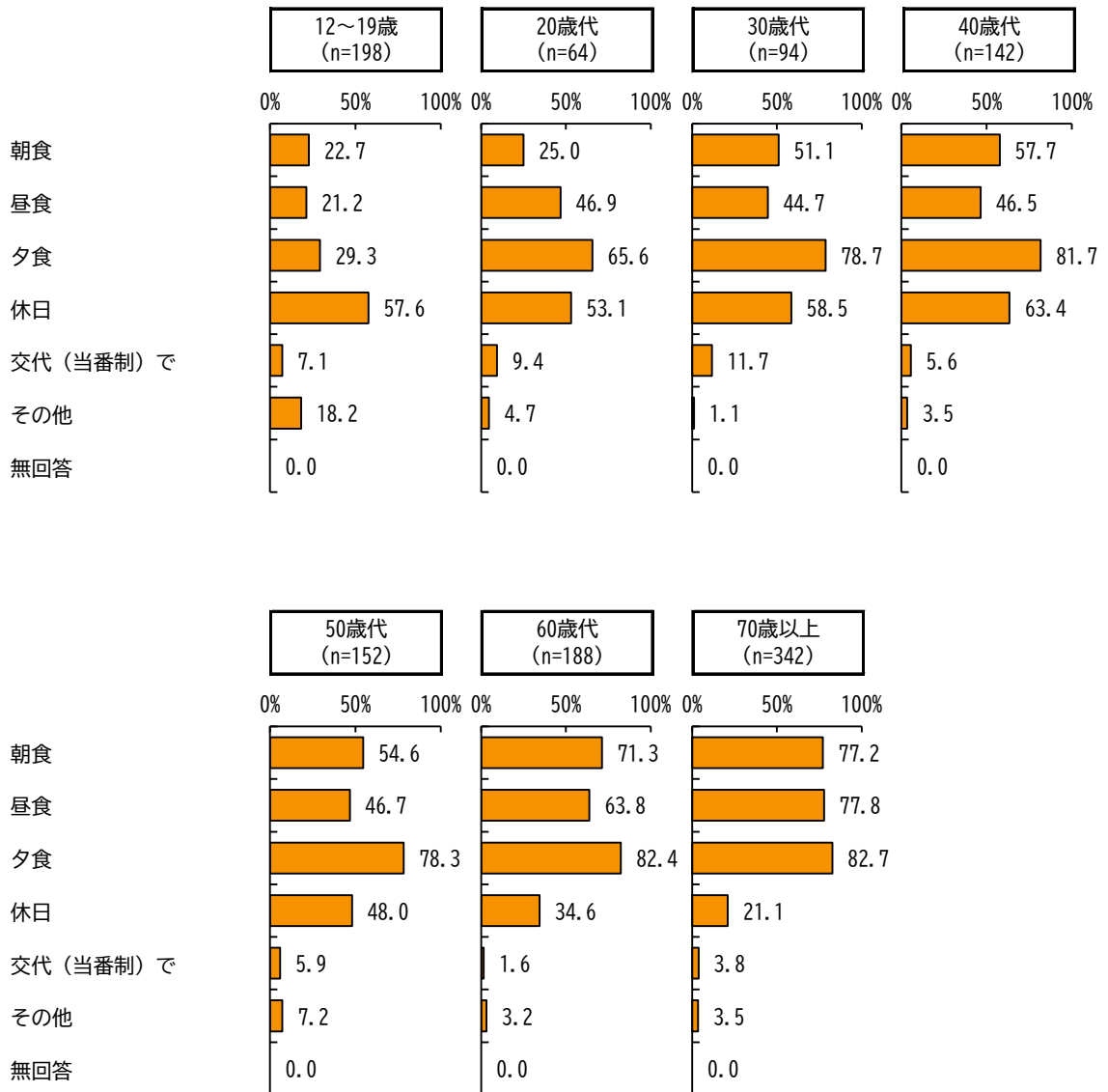
#### 性別



料理の機会は、「夕食」が最も多く71.8%、次いで「朝食」が56.9%となっています。  
 平成28年度と比べて「休日」の割合が増え、「朝食」の割合が減っています。  
 性別では、男女とも「夕食」が最も高くなっています。

## 2. 調査の結果

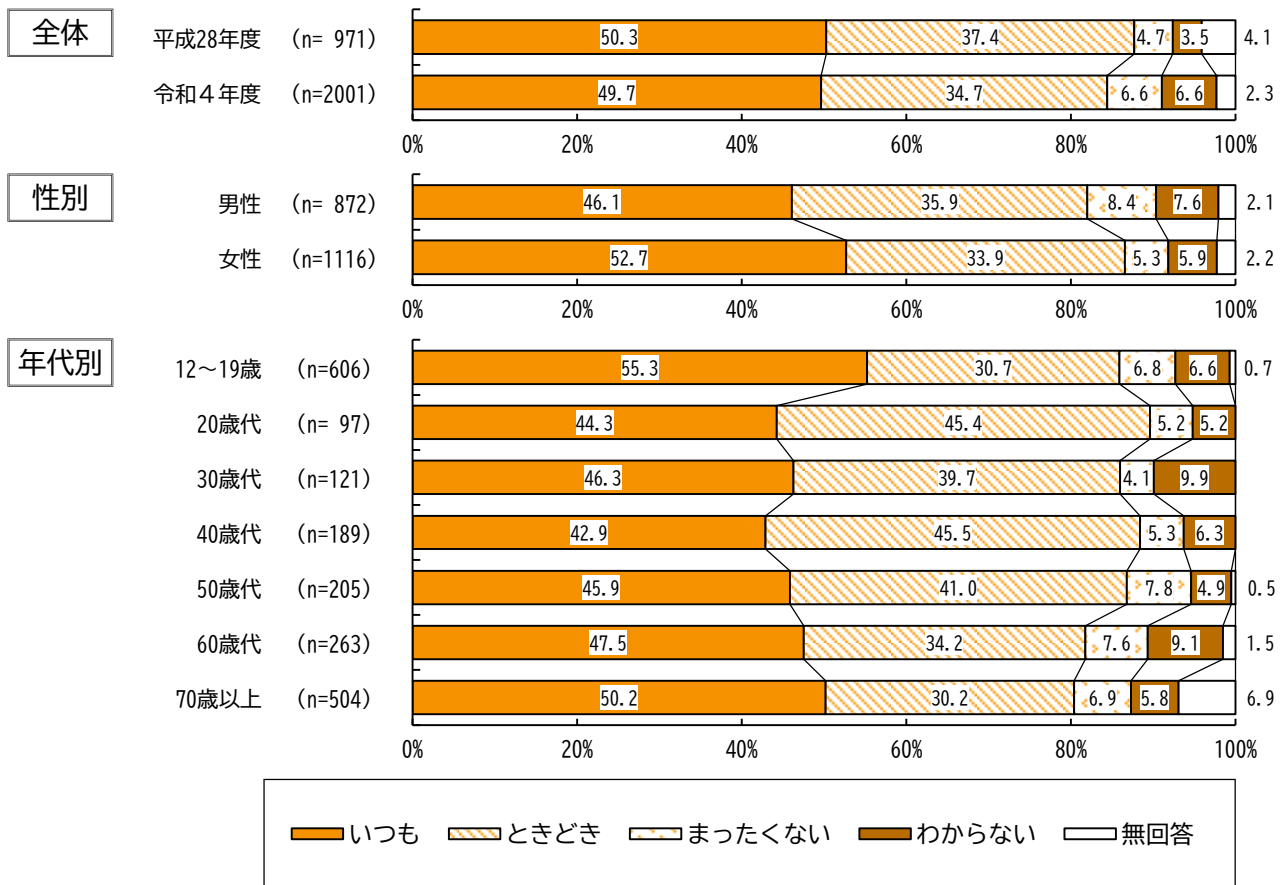
### 年代別



年代別では、12~19歳においては「休日」が最も高く、20歳代以上は「夕食」が最も高くなっています。

19) ①食事が楽しい（会話、共食）

◆ 【12歳以上】 次の①から④のそれぞれについて、あてはまるものはどれですか。（単数回答）



食事が楽しい（会話、共食）は、「いつも」＋「ときどき」が8割を超え、平成28年度と同様の傾向となっています。

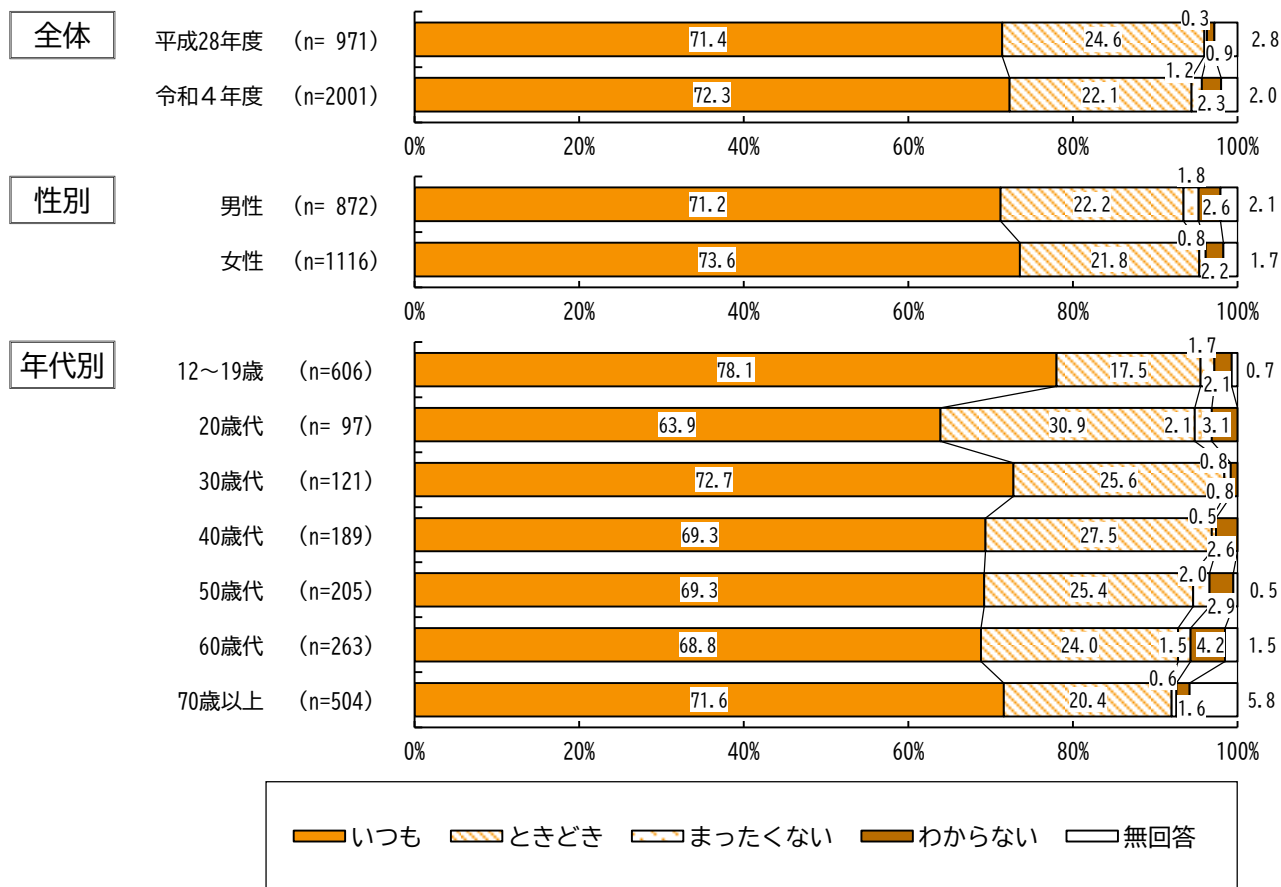
性別では、男性に比べて女性で「いつも」＋「ときどき」が高い傾向がみられます。

年代別では、12～19歳においては「いつも」が半数を超え、他の年代と比べてやや高くなっています。

2. 調査の結果

20) ②食事がおいしく食べられる

◆ 【12歳以上】 次の①から④のそれぞれについて、あてはまるものはどれですか。(単数回答)



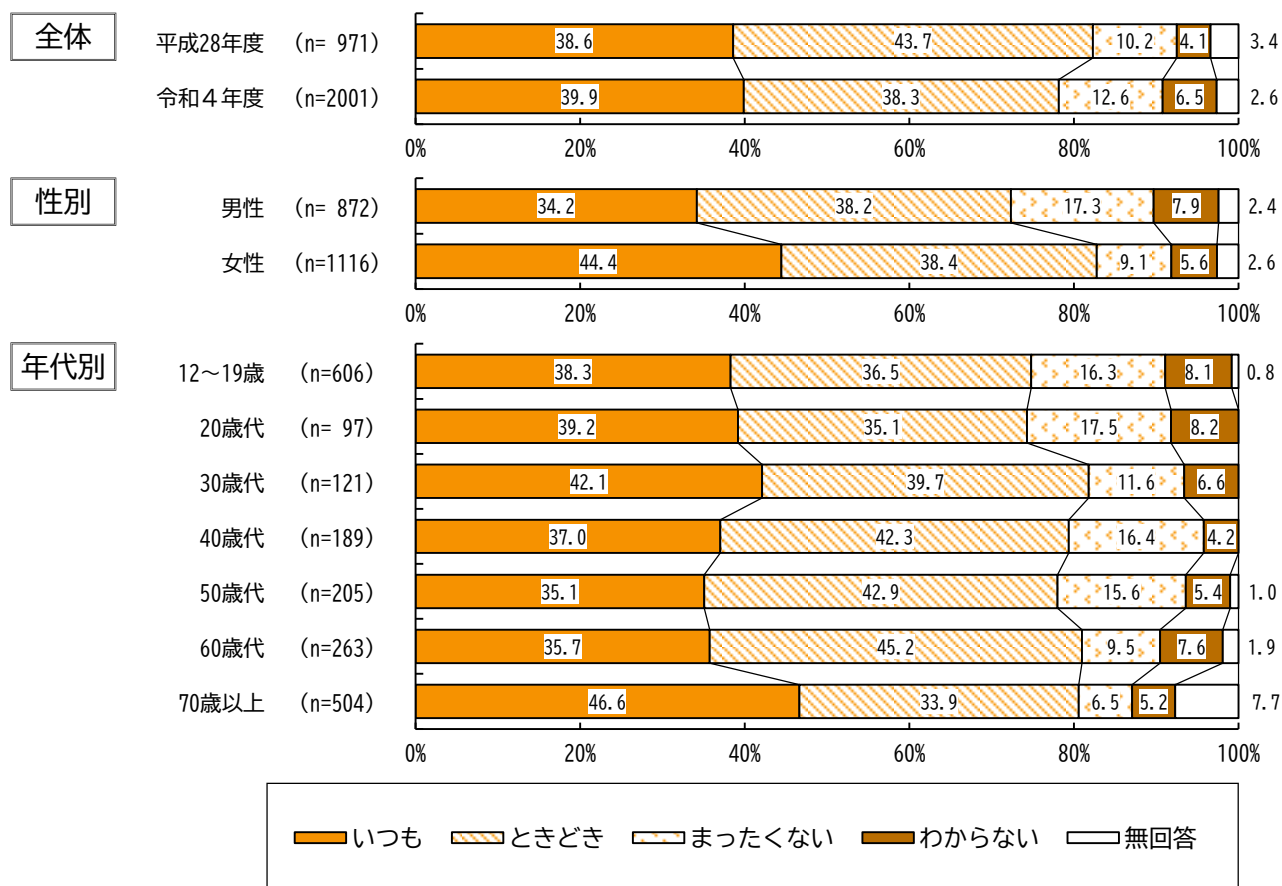
食事がおいしく食べられるは、「いつも」+「ときどき」が9割を超え、平成28年度と同様の傾向となっています。

性別にみると、男女とも「いつも」+「ときどき」が9割を超え、同様の傾向となっています。

年代別では、12～19歳においては「いつも」が78.1%と、他の年代と比べてやや高くなっています。

21) ③食べ方に関心がある（よく噛む、味わう）

◆ 【12歳以上】 次の①から④のそれぞれについて、あてはまるものはどれですか。（単数回答）



食べ方に関心がある（よく噛む、味わう）は、「いつも」＋「ときどき」が約8割と、平成28年度と同様の傾向となっています。

性別では、男性に比べて女性で「いつも」＋「ときどき」が高い傾向がみられます。

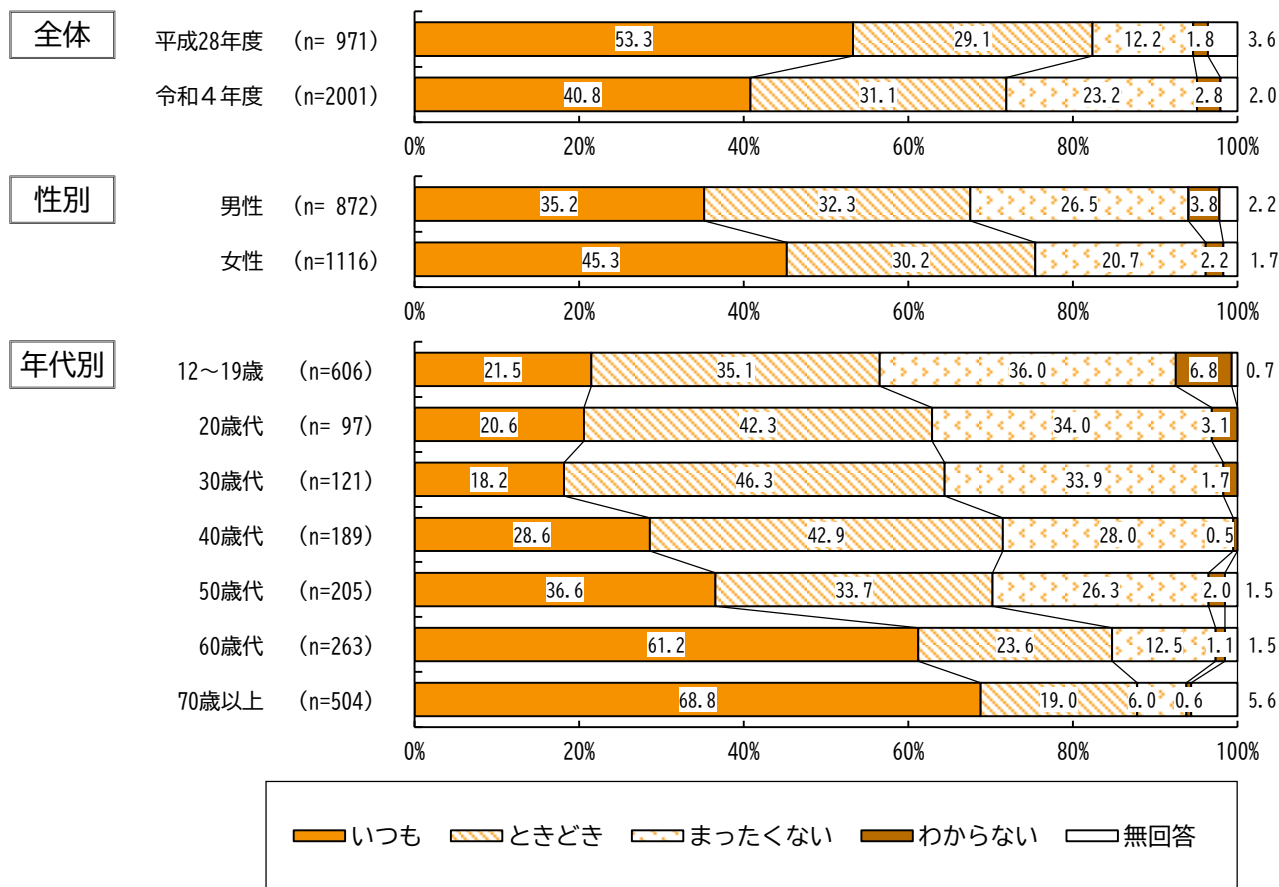
年代別では、70歳以上においては「いつも」が46.6%と、他の年代と比べてやや高くなっています。

指標となっている「いつも」と回答した割合は39.9%と約4割となっています。

2. 調査の結果

22) ④茶葉から入れた緑茶を飲む

◆ 【12歳以上】 次の①から④のそれぞれについて、あてはまるものはどれですか。(単数回答)



茶葉から入れた緑茶を飲むは、「いつも」+「ときどき」が約7割と、平成28年度と比べてやや減っています。

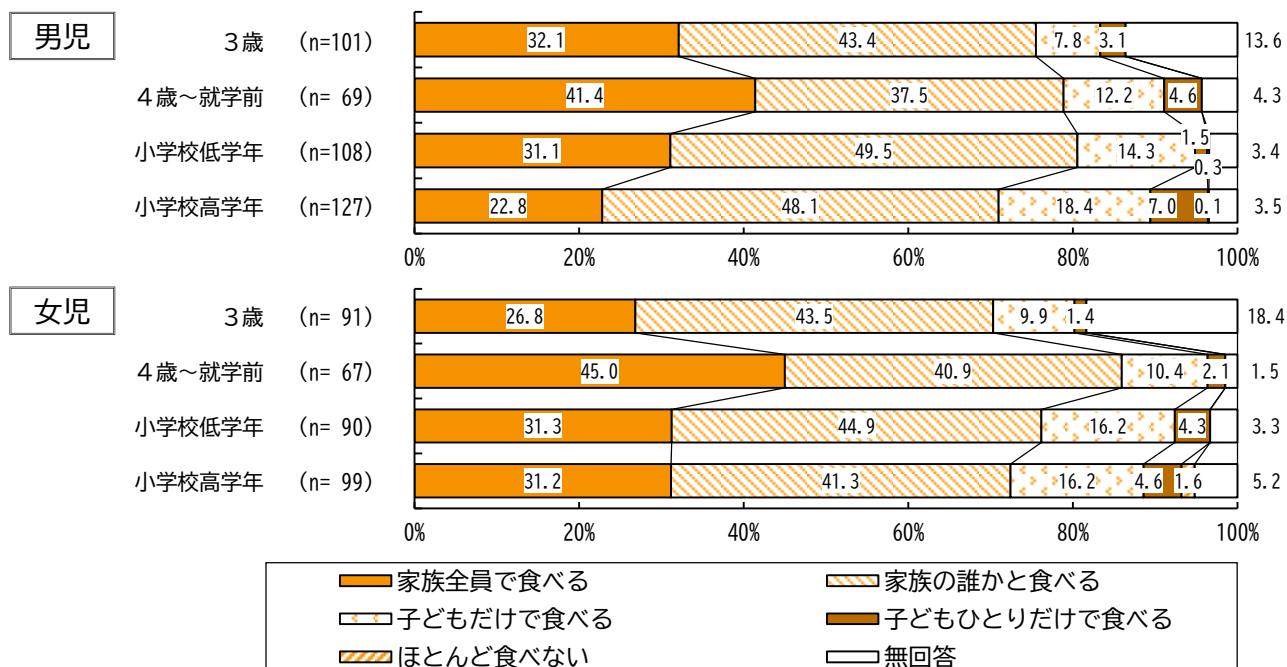
性別では、男性に比べて女性で「いつも」が高い傾向がみられます。

年代別では、年代が上がるにつれて「いつも」+「ときどき」が高くなる傾向がみられます。指標となっている「いつも」と回答した人の割合は40.8%となっています。



### 23) 子どもの共食形態（朝食）

◆ 【1～12歳】1週間（7日間）のうち、お子さんは、朝食や夕食を、家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。①朝食で合計7回、②夕食で合計7回となるように、回数を記入してください。（数字を記入）



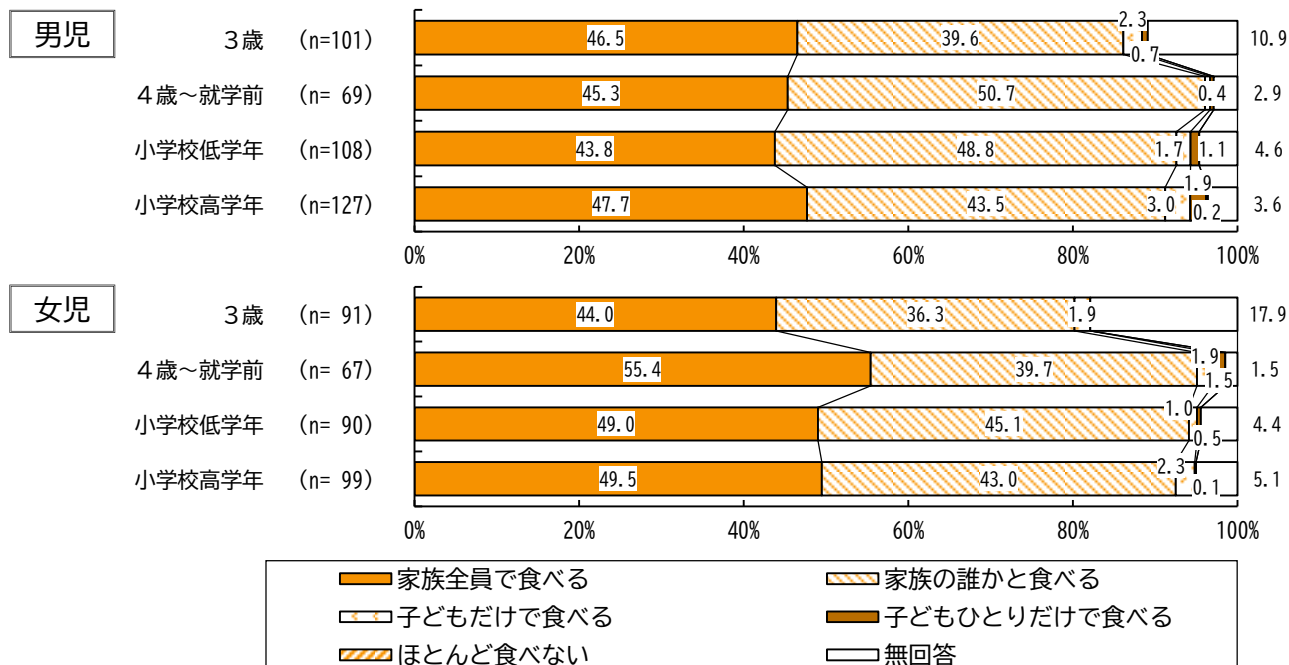
子どもの共食形態（朝食）は、4歳～就学前で「家族全員で食べる」が最も高く、他の年代では「家族の誰かと食べる」が最も高くなっています。

また、「子どもだけで食べる」の割合が夕食と比べて高くなっています。

2. 調査の結果

24) 子どもの共食形態（夕食）

◆ 【1～12歳】1週間（7日間）のうち、お子さんは、朝食や夕食を、家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。①朝食で合計7回、②夕食で合計7回となるように、回数を記入してください。（数字を記入）



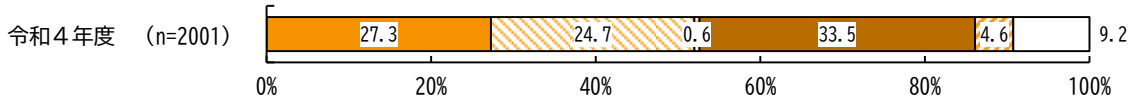
子どもの共食形態（夕食）は、すべての年代で「家族全員で食べる」+「家族の誰かと食べる」が8割を超えています。

朝食と比べると「子どもだけで食べる」と「子どもひとりだけで食べる」が低い傾向にあります。

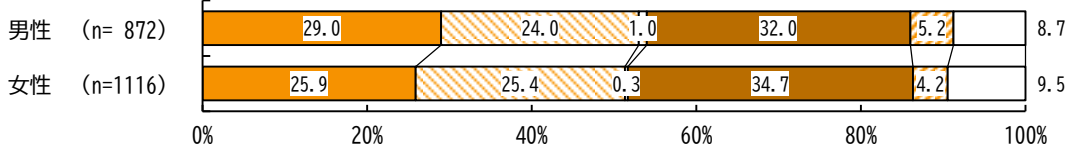
## 25) 共食形態（朝食）

◆ 【12歳以上】1週間（7日間）の食事のうち、あなたがとっている朝食や夕食は、どなたと一緒に何回食べることが多いですか。①朝食で合計7回、②夕食で合計7回となるように回数を記入してください。（数字を記入）

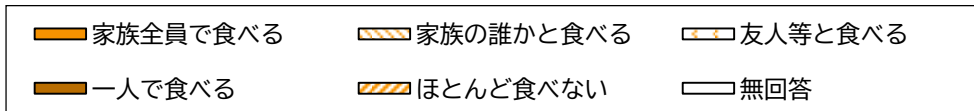
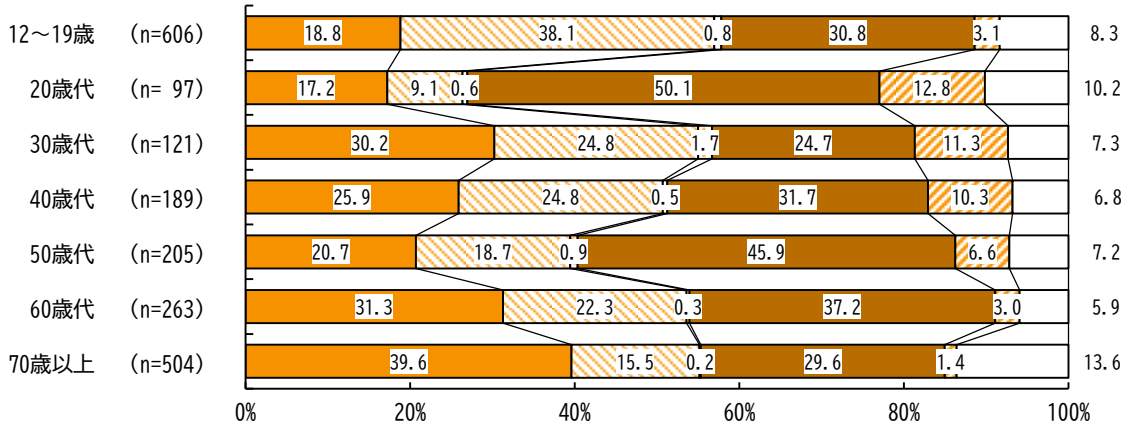
### 全体



### 性別



### 年代別



共食形態（朝食）は、「一人で食べる」が最も多く33.5%、次いで「家族全員で食べる」が27.3%となっています。

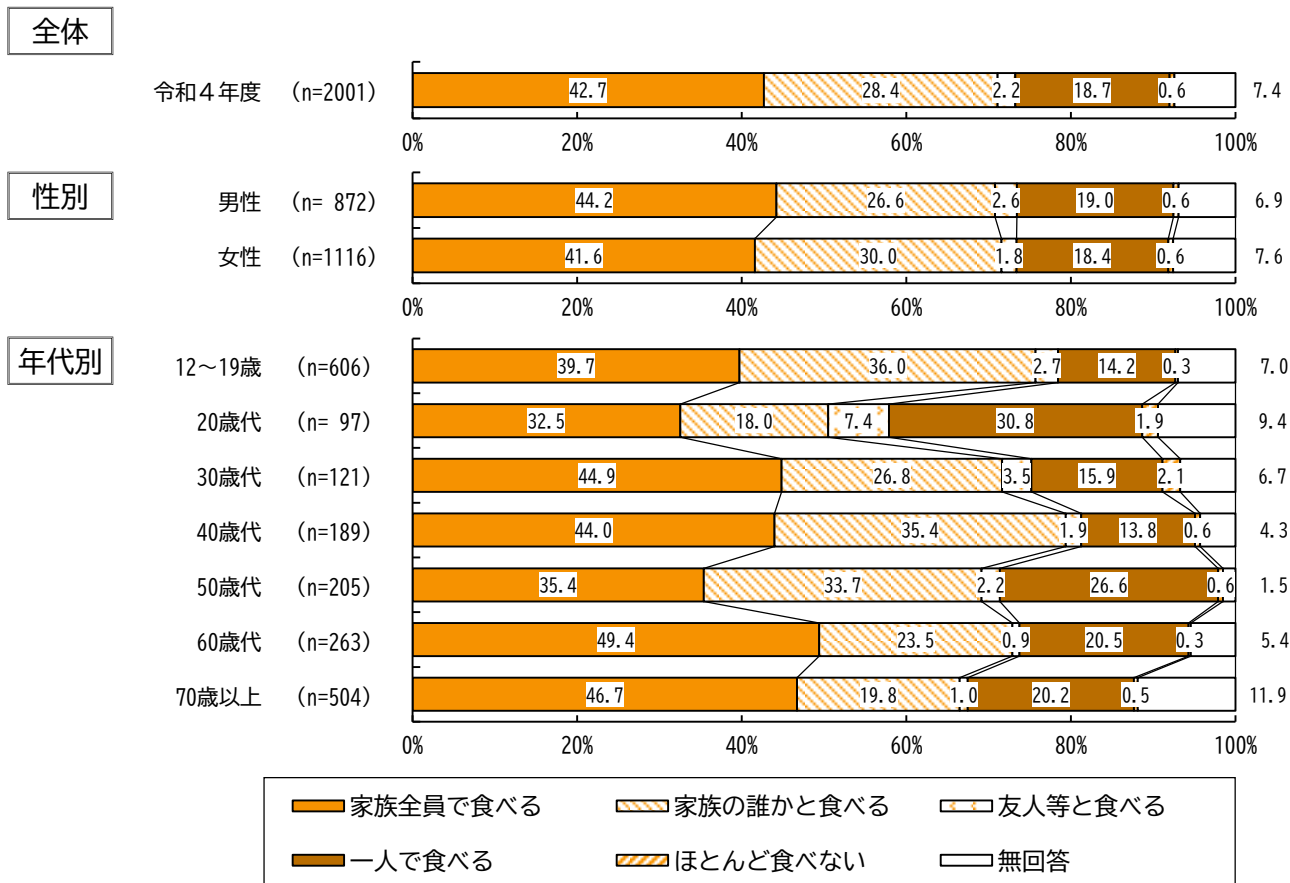
性別では、男女とも同様の傾向となっています。

年代別では、20歳代で「家族の誰かと食べる」が9.1%と他の年代と比べて低く、また「一人で食べる」が半数を超え、他の年代と比べて高くなっています。

2. 調査の結果

26) 共食形態（夕食）

◆ 【12歳以上】1週間（7日間）の食事のうち、あなたがとっている朝食や夕食は、どなたと一緒に何回食べることが多いですか。①朝食で合計7回、②夕食で合計7回となるように回数を記入してください。（数字を記入）



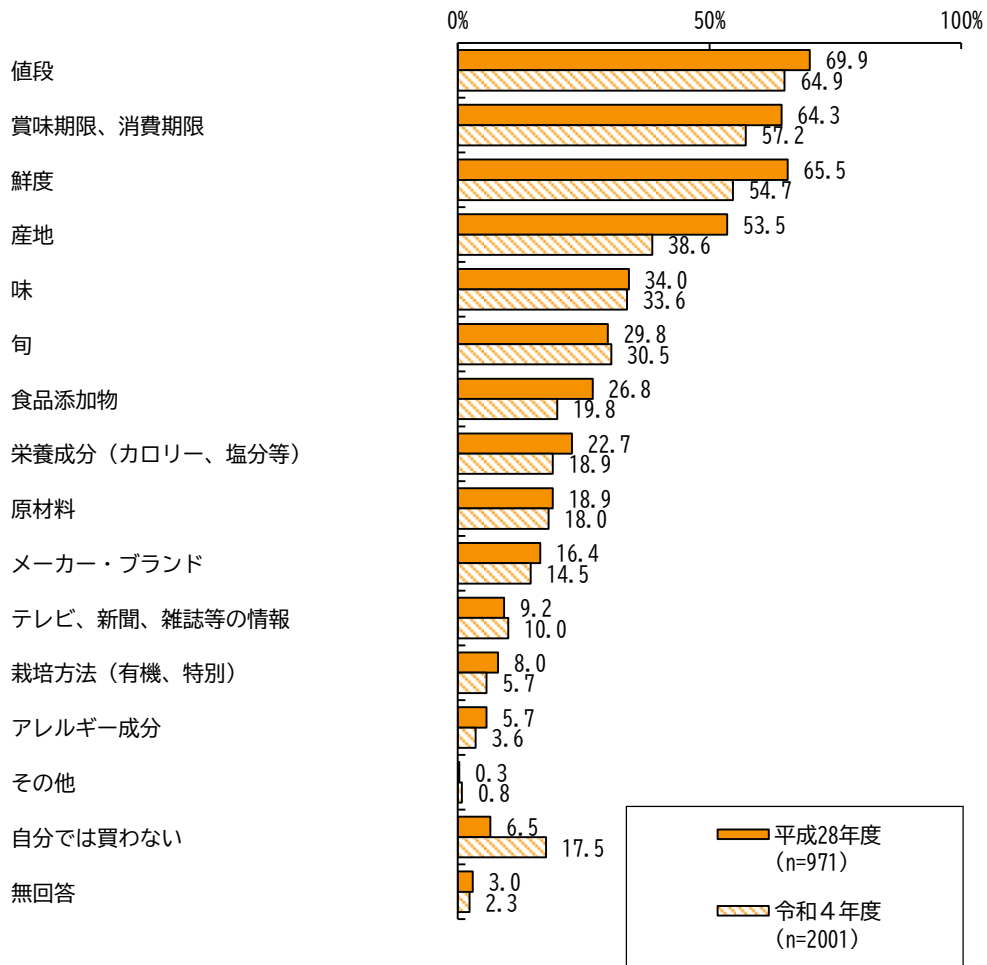
共食形態（夕食）は、「家族全員で食べる」が最も多く42.7%、次いで「家族の誰かと食べる」が28.4%となっています。

性別では、男女とも同様の傾向となっています。

年代別では、20歳代で「家族の誰かと食べる」が18.0%と、他の年代と比べて低くなっています。

## 27) 食品の選択基準

◆ 【12歳以上】何を意識して食品を購入していますか。(複数回答可)



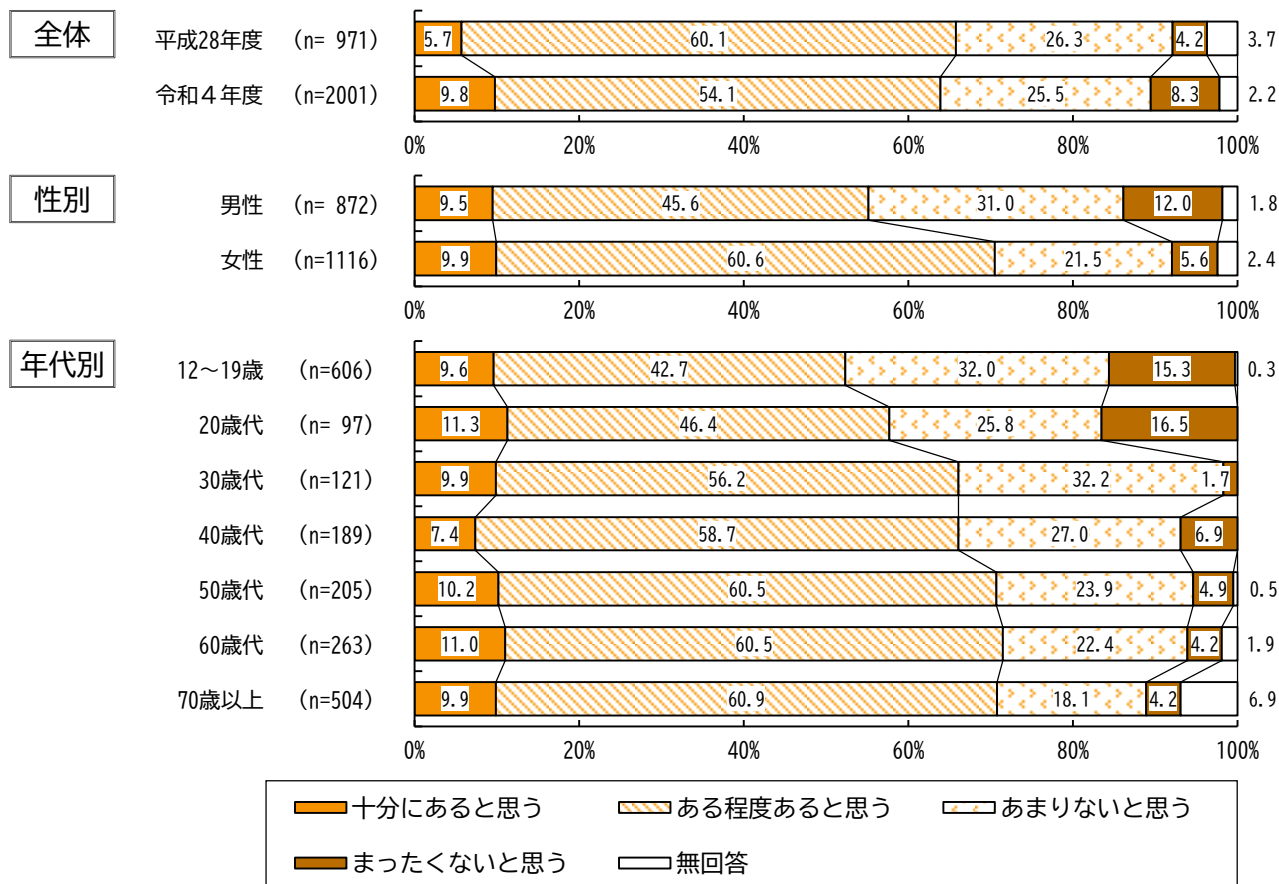
食品の選択基準は、「値段」が最も多く64.9%、次いで「賞味期限、消費期限」が57.2%となっています。

平成28年度と比べて「値段」や「賞味期限、消費期限」、「鮮度」、「産地」など上位の項目の割合が減っています。

2. 調査の結果

28) 食品の安全に関する知識

◆ 【12歳以上】日常生活に困らない位の食品の安全に関する知識\*をもっていますか。(単数回答)  
 \*健康に悪影響を与えないようにするために、どのような食品を選んだらよいかや、どのような調理が必要かの知識



食品の安全に関する知識は、『あると思う』（十分にあると思う+ある程度あると思う）が6割を超え、平成28年度と同様の傾向となっています。

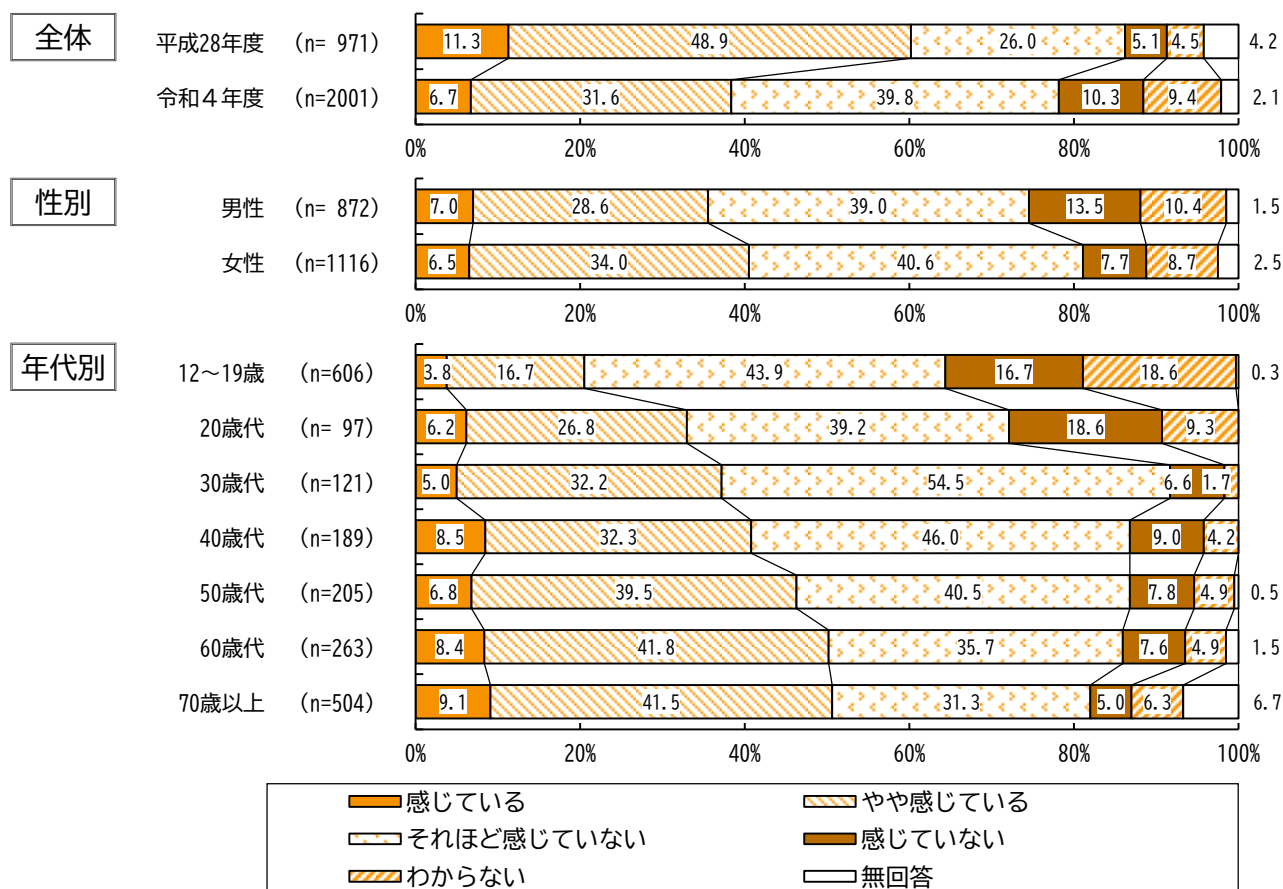
性別では、男性に比べて女性で『あると思う』が高い傾向がみられます。

年代別では、年代が上がるにつれて『あると思う』が高くなる傾向がみられます。

指標となっている「十分にあると思う」または「ある程度あると思う」を合わせた割合は63.9%と6割を超えています。

## 29) 出回っている食品、食材への不安、不信感

◆ 【12歳以上】出回っている食品や食材について、不安や不信を感じていますか。(単数回答)



出回っている食品、食材への不安、不信感は、『感じている』(感じている+やや感じている)が約4割と、平成28年度と比べて減っています。

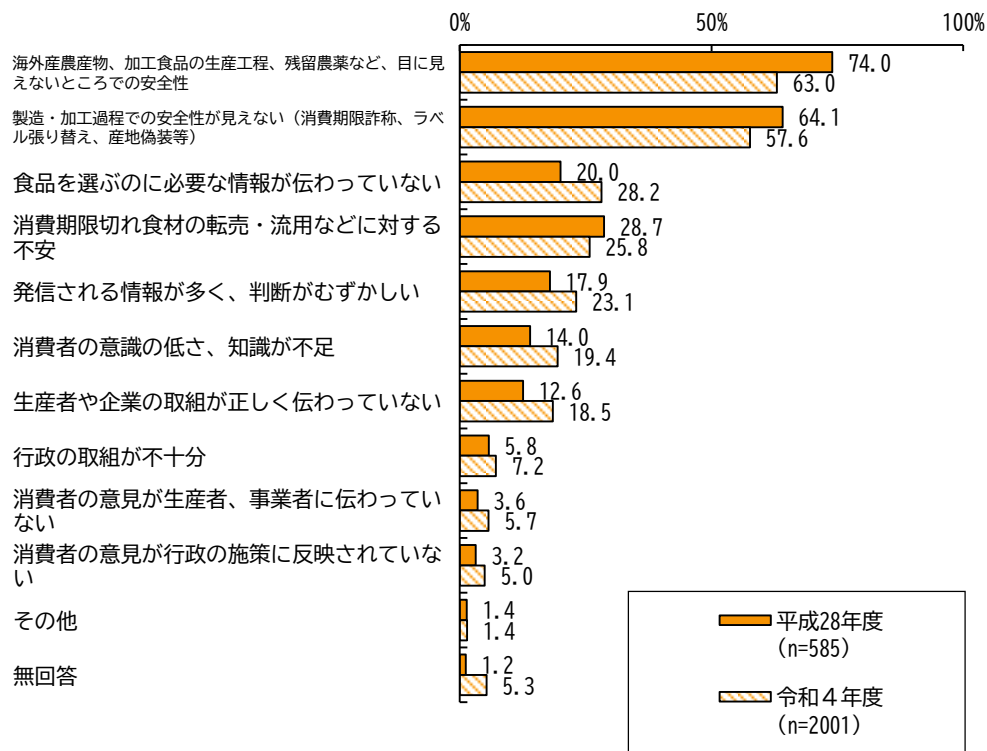
性別では、男性に比べて女性で『感じている』が高い傾向がみられます。

年代別では、年代が上がるにつれて『感じている』が高くなる傾向がみられます。

## 2. 調査の結果

### 30) 不安、不信となる原因

◆ 【12歳以上】食の安全性に対して不安、不信となる原因は何だと思えますか。(3つまで回答可)



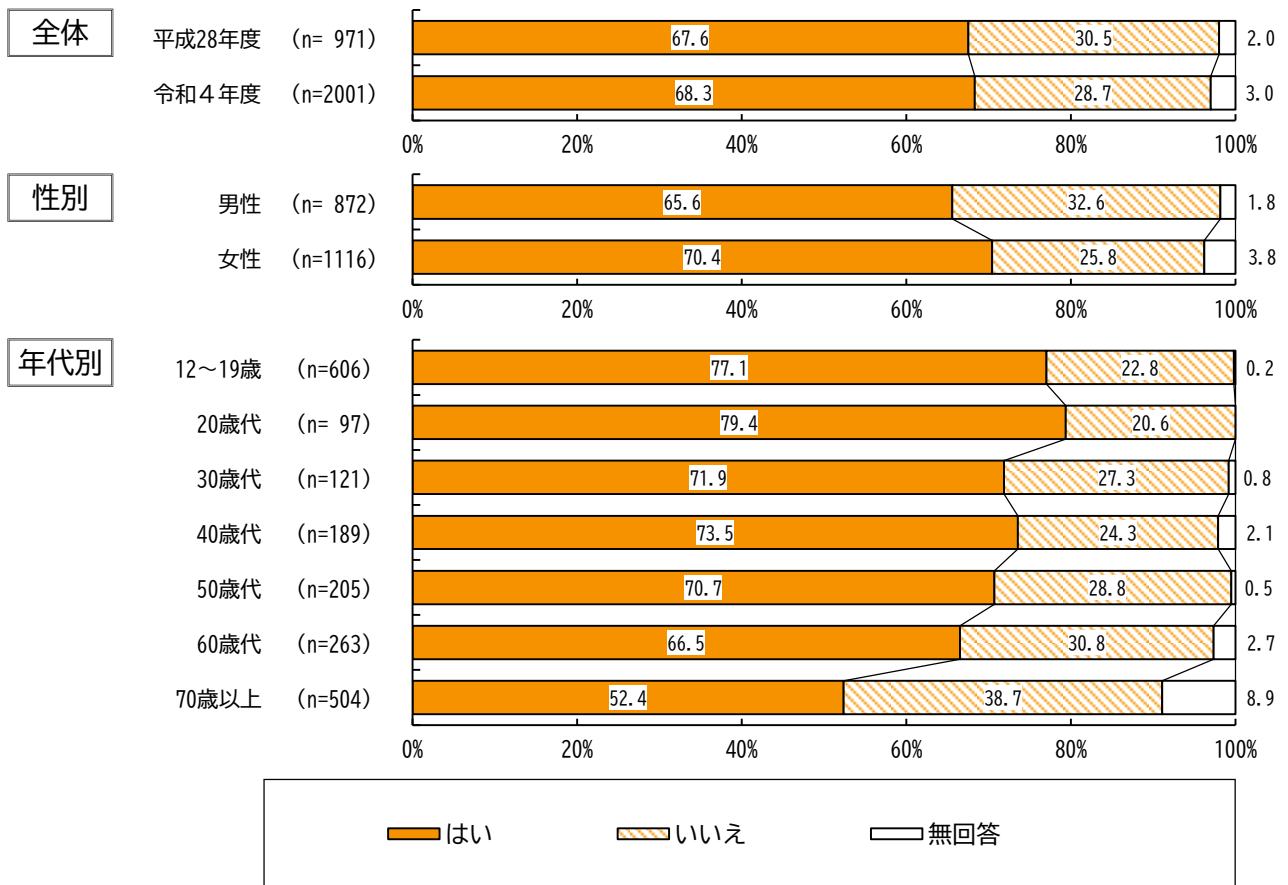
不安、不信となる原因は、「海外産農産物、加工食品の生産工程、残留農薬など、目に見えないところでの安全性」が最も多く63.0%、次いで「製造・加工過程での安全性が見えない(消費期限詐称、ラベル張り替え、産地偽装等)」が57.6%となっています。

平成28年度と比べて「食品を選ぶのに必要な情報が伝わっていない」の割合が増え、「海外産農産物、加工食品の生産工程、残留農薬など、目に見えないところでの安全性」や「製造・加工過程での安全性が見えない(消費期限詐称、ラベル張り替え、産地偽装等)」の割合が減っています。



### 31) 共食の希望

◆ 【12歳以上】友人や同僚、地域の方と一緒に食事を食べたいと思いますか。(単数回答)



共食の希望は、「はい（食べたいと思う）」が約7割と、平成28年度と同様の傾向となっています。

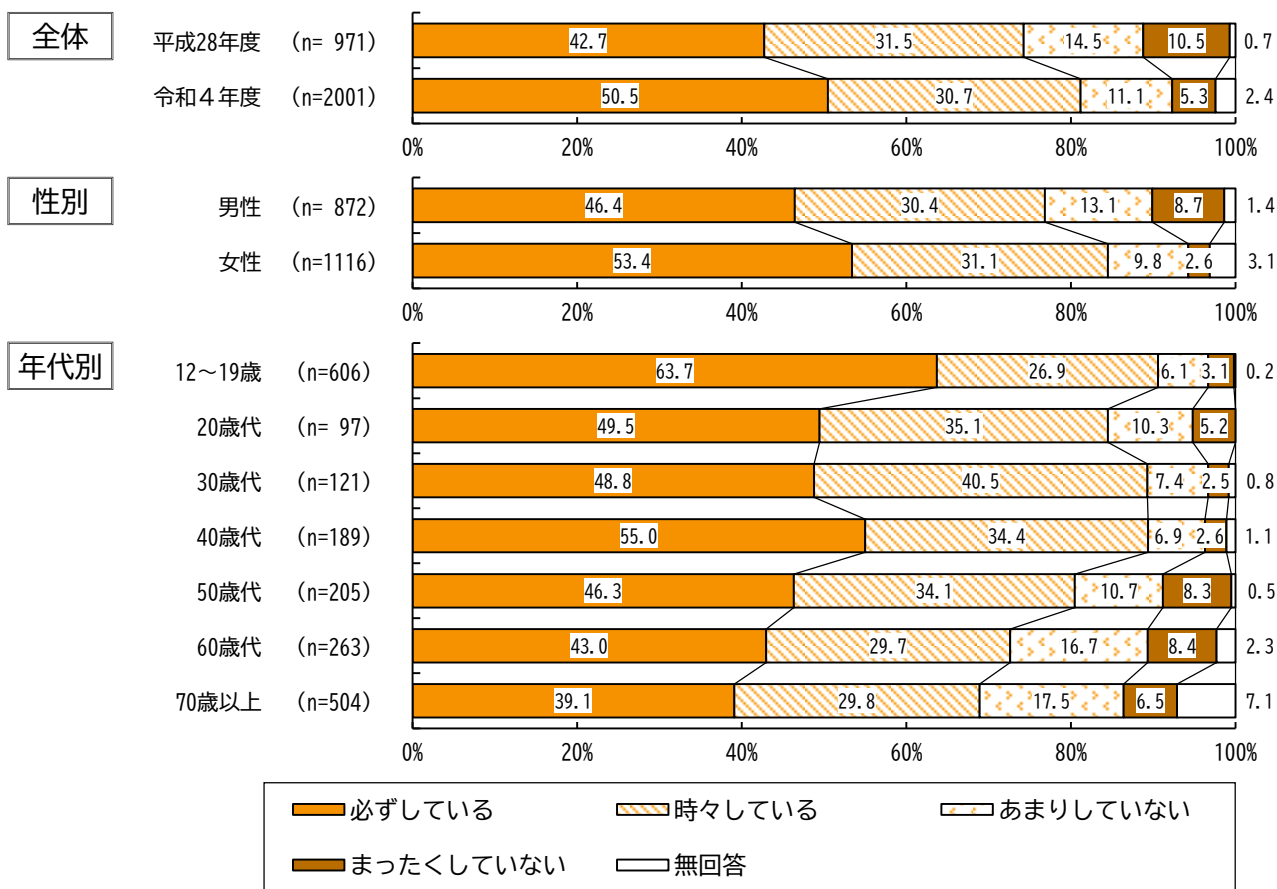
性別では、男性に比べて女性で「はい（食べたいと思う）」が高い傾向がみられます。

年代別では、年代が上がるにつれて「はい」が低くなる傾向がみられます。

2. 調査の結果

32) 食事の挨拶の有無

◆ 【12歳以上】あなたは食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」をしていますか。  
(単数回答)



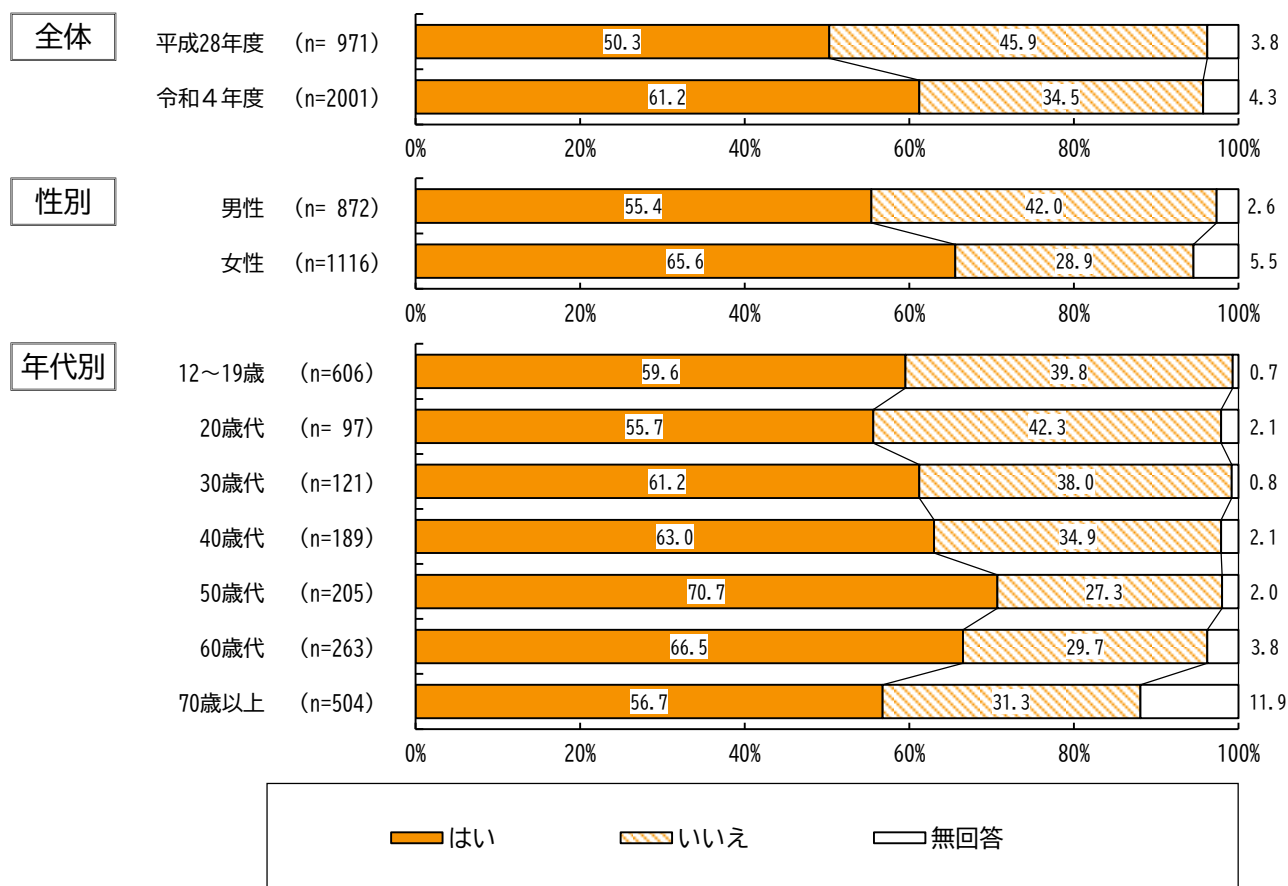
食事の挨拶の有無は、『している』（必ずしている+時々している）が約8割と、平成28年度と比べて高くなっています。

性別では、男性に比べて女性で『している』が高い傾向がみられます。

年代別では、12~19歳においては「必ずしている」が63.7%と、他の年代と比べてやや高くなっています。

### 33) 食品ロス削減のための行動有無

◆ 【12歳以上】食品ロス削減のために何らかの行動をしていますか。(単数回答)



食品ロス削減のための行動有無は、「はい（行動している）」が6割を超え、平成28年度と比べて高くなっています。

性別では、男性に比べて女性で「はい（行動している）」が高い傾向がみられます。

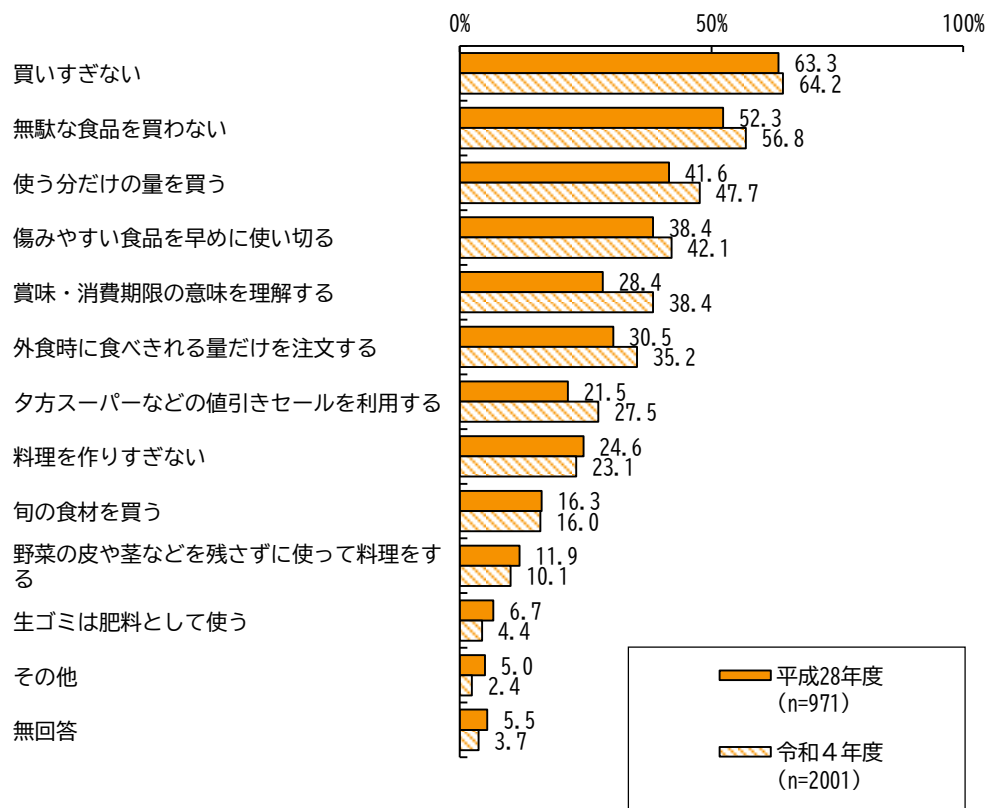
年代別では、50歳代においては「はい（行動している）」が70.7%と、他の年代と比べてやや高くなっています。

指標となっている「はい（行動している）」と回答した人の割合は61.2%となっています。

## 2. 調査の結果

### 34) 食品ロス削減のための取組

◆ 【12歳以上】食品ロス削減のために行動していること、これから行動したいと思うことはどれですか。(複数回答可)

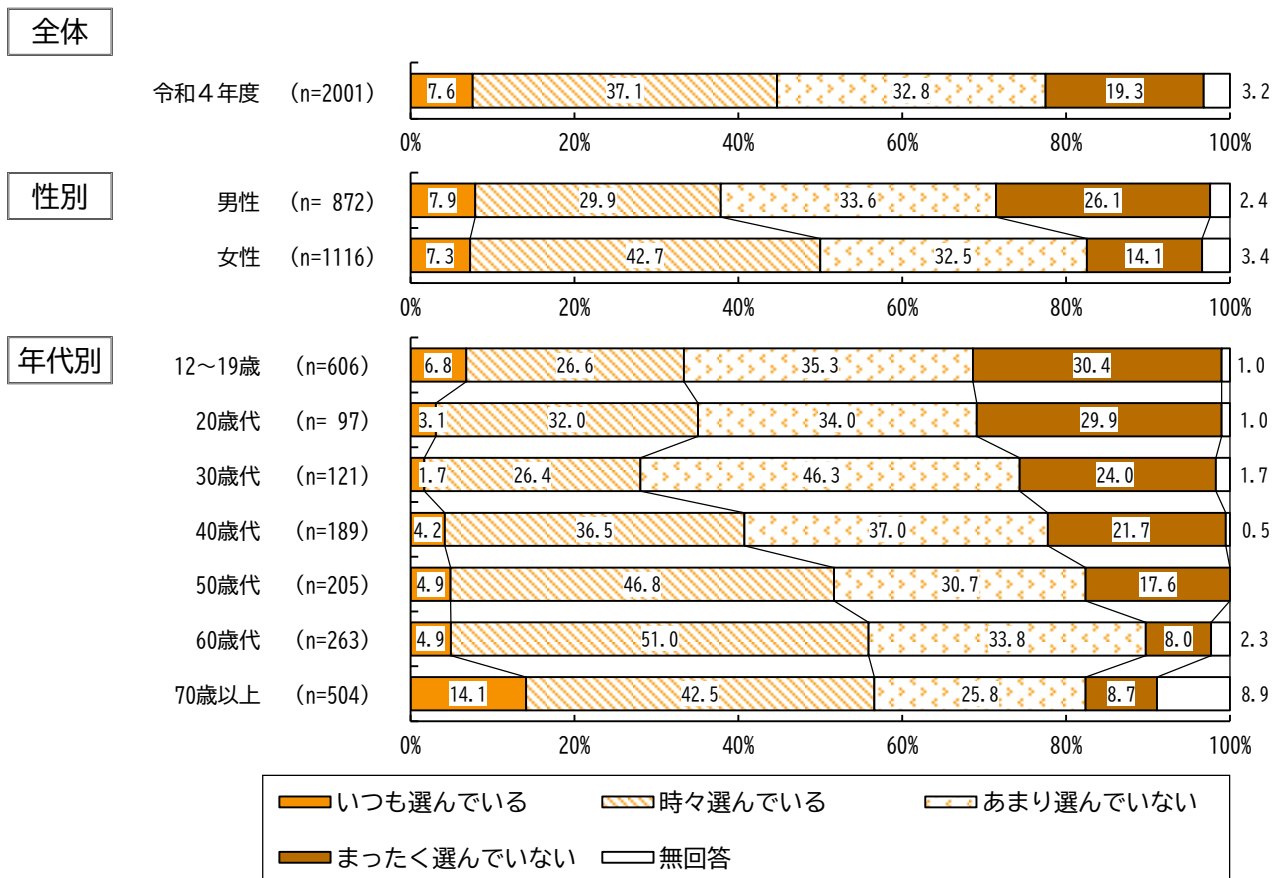


食品ロス削減のための取組は、「買いすぎない」が最も多く64.2%、次いで「無駄な食品を買わない」が56.8%となっています。

平成28年度と比べて「買いすぎない」や「無駄な食品を買わない」など上位の項目の多くで割合が増えています。

### 35) 環境に配慮した食品の選択

◆ 【12歳以上】環境に配慮した農林水産物・食品\*を選んでいきますか。(単数回答)  
 \*環境に配慮した農林水産物・食品とは、農薬や化学肥料に頼らず生産された有機農産物や、過剰包装でなくゴミが少ない商品など、環境への負荷をなるべく低減した農林水産物・食品のことです。



※平成28年度は調査なし

環境に配慮した食品の選択は、「時々選んでいる」が最も多く37.1%、次いで「あまり選んでいない」が32.8%となっています。

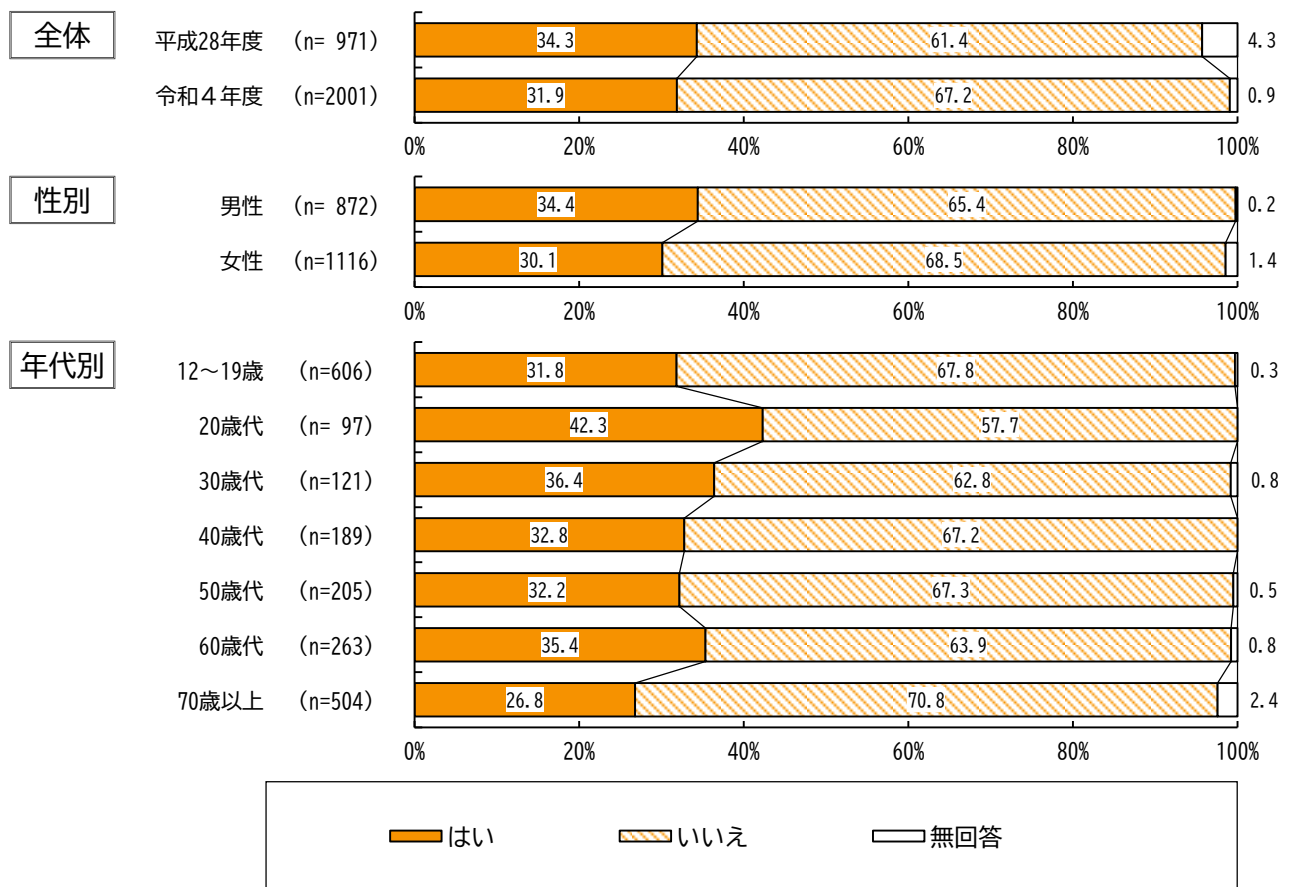
性別では、男性に比べて女性で『選んでいる』(いつも選んでいる+時々選んでいる)が高い傾向がみられます。

年代別では、年代が上がるにつれて『選んでいる』が高くなる傾向がみられます。

2. 調査の結果

36) 農林漁業体験の有無

◆ 【12歳以上】 農林漁業体験をしたことがありますか。(単数回答)



農林漁業体験の有無は、「はい（したことがある）」が約3割と、平成28年度と比べてやや減っています。

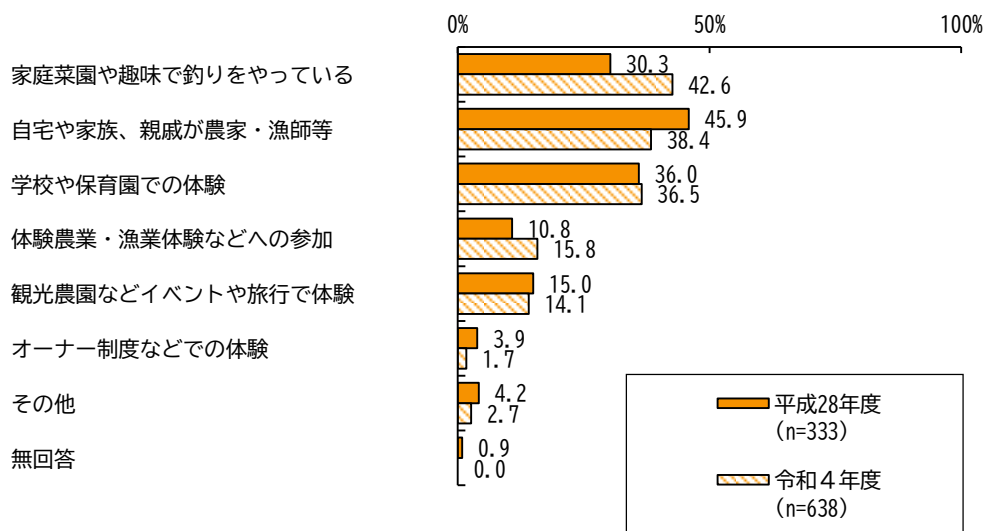
性別では、男女とも同様の傾向となっています。

年代別では、20歳代においては「はい（したことがある）」が42.3%と、他の年代と比べてやや高くなっています。

指標となっている「はい（したことがある）」と回答した人の割合は31.9%となっています。

## 37) 農林漁業体験の参加内容

◆ 【12歳以上】どのようなものに参加しましたか。(複数回答可)



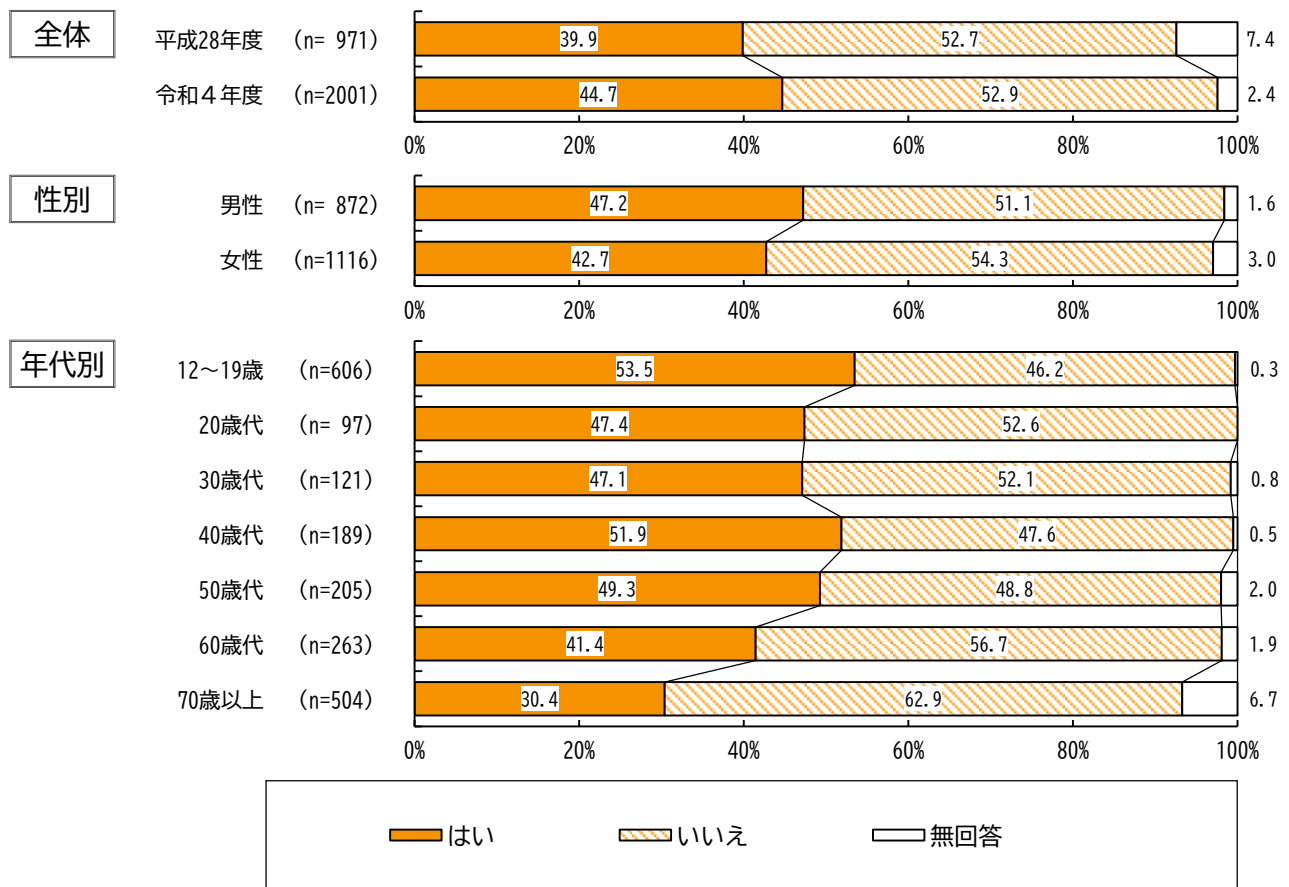
農林漁業体験の参加内容は、「家庭菜園や趣味で釣りをやっている」が最も多く42.6%、次いで「自宅や家族、親戚が農家・漁師等」が38.4%となっています。

平成28年度と比べて「家庭菜園や趣味で釣りをやっている」が増え、「自宅や家族、親戚が農家・漁師等」が減っています。

2. 調査の結果

38) 農林漁業体験の参加希望

◆ 【12歳以上】あなたは前問【XI-37】のような体験をする機会があれば参加したいと思いますか。(単数回答)



農林漁業体験の参加希望は、「はい（参加したい）」が44.7%と、平成28年度と比べて高くなっています。

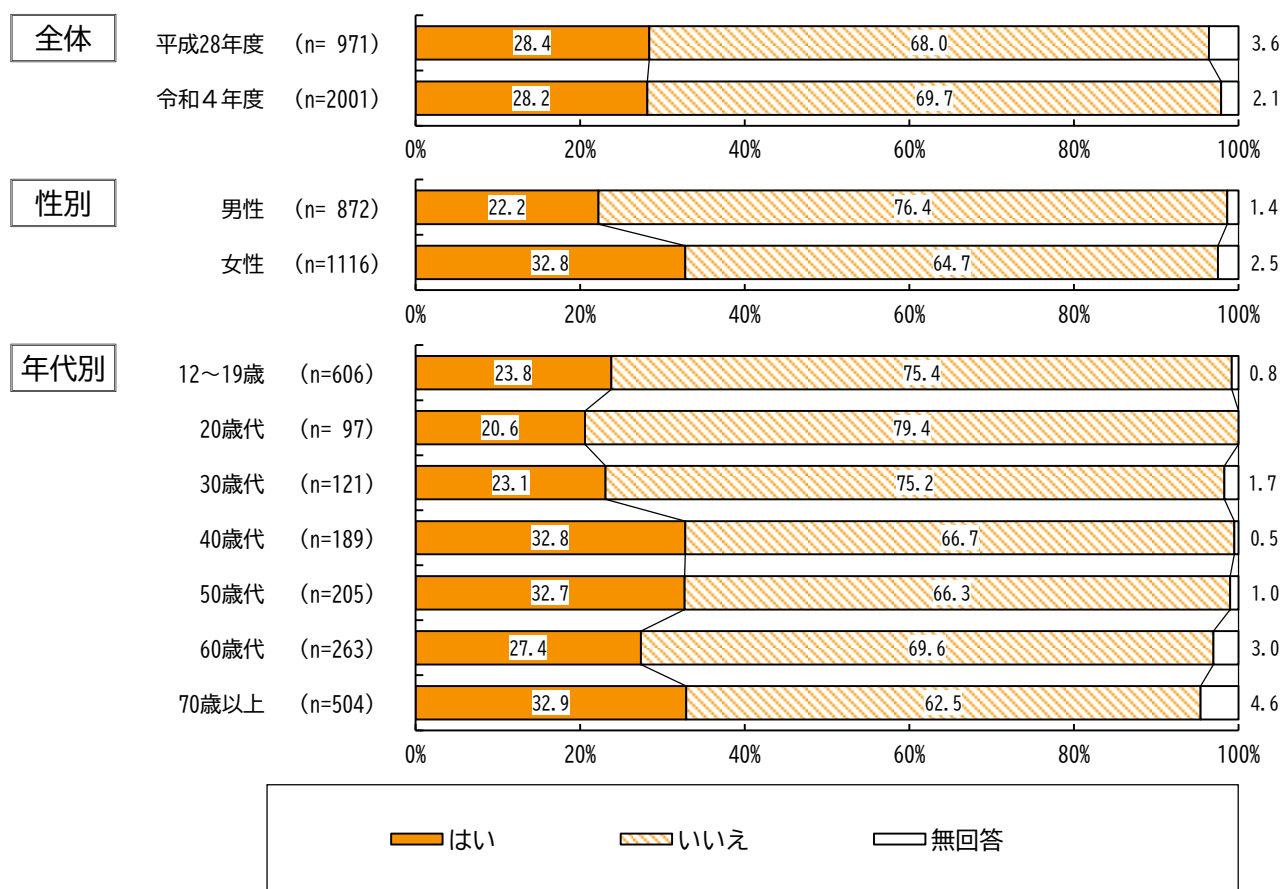
性別では、女性に比べて男性で「はい（参加したい）」が高い傾向がみられます。

年代別では、年代が上がるにつれて「はい（参加したい）」が低くなる傾向がみられます。



## 39) 伝統的な料理等の継承

◆ 【12歳以上】地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えていますか。  
(単数回答)



伝統的な料理等の継承は、「はい（伝えている）」が約3割と、平成28年度と同様の傾向となっています。

性別では、男性に比べて女性で「はい（伝えている）」が高い傾向がみられます。

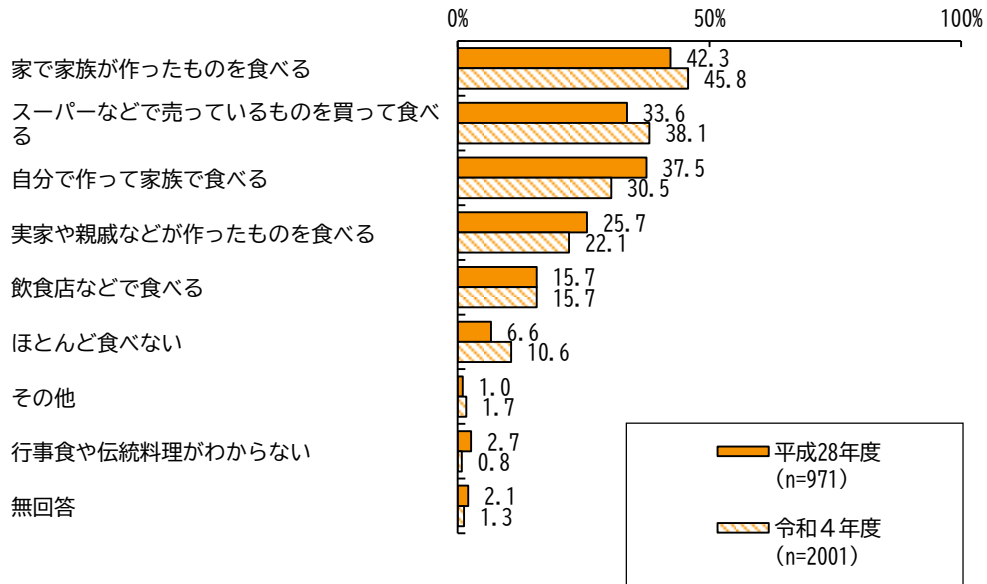
年代別では、ほとんどの年代で3割前後と、大きな傾向の違いはみられません。

指標となっている「はい」と回答した人の割合は28.2%となっています。

## 2. 調査の結果

### 40) 行事食や伝統的料理の飲食有無

◆ 【12歳以上】季節の行事食（お雑煮・ちらし寿司・おはぎなど）や地域で受け継がれてきた伝統料理（けんちん汁・桜えびのかきあげ・つみれ汁など）を作ったり、食べていますか。  
(複数回答可)



行事食や伝統的料理の飲食有無は、「家で家族が作ったものを食べる」が最も多く45.8%、次いで「スーパーなどで売っているものを買って食べる」が38.1%となっています。

平成28年度と比べて「家で家族が作ったものを食べる」や「スーパーなどで売っているものを買って食べる」が増え、「自分で作って家族で食べる」が減っています。

## 41) 市民がイメージする静岡市の伝統的料理

◆ 【12歳以上】あなたがお住まいの地域で、昔から伝わっている伝統料理などがありましたらご記入ください。(記述式)

料理名 (食品名)	地域	主な種類	主な材料	件数
静岡おでん	静岡市	鍋	黒はんぺん、牛すじなど	54
とろろ	静岡市 駿河区丸子		自然薯、みそ汁、米など	36
桜エビ (天ぷら)	静岡市 清水区由比	揚げ物	桜エビ、ネギ、小麦粉	35
黒はんぺん (料理も含む)	静岡市	練り物	-	16
しらす (ご飯) (天ぷら)	静岡市	-	しらす	8
さくらごはん	静岡県	ご飯物	米、醤油	7
安倍川もち	静岡市	菓子	もち、あんこ、きなこ	5
雑煮	静岡市	-	-	5
もつカレー	静岡市 清水区	カレー	もつ、カレー	5
へそもち	静岡市	菓子	白玉粉、上新粉	4
沖あがり	静岡市 清水区由比	鍋	桜えび、豆腐、ネギ	3
たけのこ (料理も含む)	静岡市	-	たけのこ	3
わさび漬け	静岡市	-	わさび	3
イルカの煮物	静岡市 清水区	煮物	イルカ、こんにゃく、 ゴボウ、味噌など	2
おはぎ (ぼたもち)	日本全国	菓子	米、小豆、塩、砂糖	2
折戸ナス (料理も含む)	静岡市 清水区折戸	-	ナス	2
白あえ	静岡市	-	豆腐、ごまなど	2
ちらし寿司	静岡市 清水区由比	ご飯物	桜えび、桜でんが、切こんぶ、ハス、 人参、玉子焼、あげ、ゴボウなど	2
もつ煮	静岡市清水区	煮物	もつ、大根、味噌など	2
麻機蓮根 (料理も含む)	静岡市 葵区麻機	-	蓮根	2
あべかわ マカロニ	静岡市	菓子	マカロニ、きなこ、さとう	1
鮎の塩焼など	静岡市 安倍川流域	-	鮎、ヤマメ、アマゴ	1
あんこ	静岡市 清水区興津	-	あずき、砂糖	1
いちごじゃむ	静岡市 清水区駒越	-	いちご、さとう	1
糸切り団子	静岡市	菓子	彼岸の入りと明け、 お盆の迎えと送りにお供えする。	1
鰯のつみれ汁	静岡市	汁物	鰯、だし汁	1

2. 調査の結果

料理名 (食品名)	地域	主な種類	主な材料	件数
うさぎもち	静岡市 葵区古庄	菓子	あんこ入りまんじゅう	1
うめジュース	-	-	うめ	1
おすいとん	静岡市 清水区	鍋	いわしすりみ、卵、小麦粉、 ねぎ、野菜類	1
おひら (野菜の煮物)	静岡市 駿河区	煮物	午房、人参、れんこん、しいたけ、 印元、がんもどき等々	1
親子丼	静岡市	ご飯物	鶏肉、玉ねぎ、かまぼこ、 ねぎ、しいたけ	1
お赤飯	静岡市 清水区三保	ご飯物	お赤飯、一年を通じて作っています。	1
かつおの中おち	静岡市 清水区	煮物	かつお中おち、しょうが、 しょうゆ、さとう	1
きゃらぶき	静岡市 清水区	煮物	ふき	1
きゅうりの きゅうちゃん	静岡市	-	きゅうり、生姜	1
金山寺味噌	静岡県	味噌	納豆、こうじ、冬瓜、なす、ごぼう	1
きんぴらごぼう	静岡市 清水区	炒め物	ごぼう、にんじん、ごま	1
グリーンピース飯	静岡市 清水区三保	ご飯物	グリーンピース飯、 一年を通じて作っています。	1
けんちん汁	静岡市	汁物	ごぼう、にんじん、さといも、豆腐	1
生姜の佃煮	静岡市	-	生姜、しいたけ、切昆布	1
ちいがに	静岡市 清水区押切	菓子	見ただけなので不明。お日待の時に 地区の班で出品します。	1
手作り こんにやく	静岡市 清水区	-	-	1
年越そば	-	-	-	1
煮シメ	-	-	大根・にんじん・さといも・しいたけ	1
煮そば	静岡市 清水区	鍋	そば、しいたけ、人参、ごぼう、 あげ、ねぎ	1
煮物	静岡市 葵区	煮物	しいたけ、たけのこ、さといも他	1
ねこまんま	静岡市 清水区由比	-	ごはんにかつおがし、 しょうゆをかける	1
白菜漬け	-	漬け物	白菜	1
べったら焼き	静岡市	おやつ	小麦粉、水、 ホタテの粉末、紅しょうが	1
まぐろ丼	静岡市	ご飯物	まぐろ、とろろいも(山かけ)、付け 汁	1
野菜サラダ	静岡市 清水区興津	-	サニーレタス、キャベツ、 キュウリ、トマト	1
ラッキョウの 甘酢漬	-	-	らっきょう	1
冷茶	静岡市	飲み物	茶	1
連子鯛の 南蛮漬	-	酢の物	甘酢に漬ける、酢締め、若狭焼など	1
わさび丼	静岡市 葵区梅ヶ島	ご飯物	ごはん、本山葵、かつお節	1

## XII 静岡市食育推進計画（第3次）評価指標、達成状況一覧表

※「静岡市食育推進計画（第3次）」におけるアンケート調査回答による評価指標について、達成状況の評価を行った。

### 《評価の基準》

評価	基準
A	目標に達成した
B	目標は達成していないが、改善傾向にある
C	変わらない（±5%以内の場合）
D	悪化している
-	平成28年の現状値なし

### 《分野別の達成評価》

指標数	評価可能数	達成評価				
		A	B	C	D	-
17	16	5	2	3	5	1

### 《調査票の種類》

番号	区分
③	12～19歳調査（中学生から）
④	20～64歳調査
⑤	65～84歳調査

### 《達成評価の詳細》

掲載指標	対象	計画記載値		調査結果		
		市の現状値	最終目標値	R4数値	達成評価	備考
食育に関心を持つ若い世代の割合の増加	20歳代 30歳代	78.7%	85.0%以上	58.7%	D	④問78で「非常に関心がある」または「どちらかといえば関心がある」を合わせた割合
朝食を欠食する若い世代の割合の減少	20歳代	43.4%	35.0%以下	29.9%	A	④問13で「週4～5日食べる」「週2～3日食べる」「ほとんど食べない（週0～1日）」と回答した人の割合
	30歳代	29.7%	25.0%以下	22.3%	A	
情報を得るために行動をする若い世代の割合の増加	20歳代 30歳代	-	80.0%以上	46.3%	-	④問81で「情報を得ている」と回答した人の割合 ※H28は調査なし
女性（20歳代）のやせ（低体重）の割合の減少	20歳代（女性）	30.4%	20.0%以下	24.1%	B	④問10、11より算出BMIにて、20歳代女性の「やせ」の割合
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合の増加	20歳代 30歳代	43.2% ※1	55.0%以上	34.9%	D ※2	④問17で「①主食」「②主菜」「③副菜」の全てに☑がついた食事が2食以上あるものの割合 ※1 「国：第3次食育推進基本計画」より ※2 最終目標値と比較して評価
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合の増加	全年代	57.7% ※1	70.0%以上	49.3%	D ※2	③問15、④問17、⑤問17で「①主食」「②主菜」「③副菜」の全てに☑がついた食事が2食以上あるものの割合 ※1 「国：第3次食育推進基本計画」より ※2 最終目標値と比較して評価

## 2. 調査の結果

掲載指標	対象	計画記載値		調査結果		
		市の現状値	最終目標値	R4数値	達成評価	備考
生活習慣病予防や改善のために、適切な食事や定期的な運動を継続して実施している市民の割合の増加	全年代	60.6%	65.0%以上	66.1%	A	③問58、④問59、⑤問62で「食事に気をつけている」「運動に気をつけている」「食事・運動に共に気をつけている」と回答した人の割合
食品の安全性について基礎的知識を持つ市民の割合の増加	全年代	65.8%	70.0%以上	63.9%	C	③問80、④問88、⑤問89で「十分にあると思う」または「ある程度あると思う」を合わせた割合
ゆっくり噛んで味わって食べるなど食べ方に関心のある市民の割合の増加	全年代	38.6%	45.0%以上	39.9%	C	③問77、④問85、⑤問86の「③食べ方に関心がある」で「いつも」と回答した人の割合
定期的に歯科健診を受診している市民の割合の増加	全年代	52.8%	60.0%以上	57.5%	B	③問54、④問54、⑤問55で「受けている」と回答した人の割合
毎日1回以上家族や友人等と一緒に食事をする市民の割合の増加	全年代	81.0%	85.0%以上	66.8%	D	③問78、④問86、⑤問87で「①朝食」と「②夕食」のそれぞれで、「家族全員で食べる」「家族の誰かと食べる」「友人等と食べる」の合計が7回以上の人の割合かつ「①朝食」と「②夕食」で「家族全員で食べる」「家族の誰かと食べる」「友人等と食べる」の合計が7回以上15回未満の人の割合
食品ロス削減のために行動している市民の割合の増加	全年代	50.3%	55.0%以上	61.2%	A	③問85、④問93、⑤問94で「はい」と回答した人の割合
農林漁業体験をしたことがある市民の割合の増加	全年代	34.3%	40.0%以上	31.9%	D	③問88、④問96、⑤問97で「はい」と回答した人の割合
地域や家庭で受け継がれた伝統的な料理や作法などを継承している市民の割合の増加	全年代	28.4%	35.0%以上	28.2%	C	③問91、④問99、⑤問100で「はい」と回答した人の割合
茶葉から入れた緑茶を飲む市民の割合の増加	全年代	53.3%	60.0%以上	40.8%	D	③問77、④問85、⑤問86の「茶葉から入れたお茶を飲む」で「いつも」と回答した人の割合

### 3. 集計表





## 3. 集計表

## 1～3歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問1 居住地区	608	
葵区	206	33.9
駿河区	208	34.2
清水区	194	31.9
無回答	-	-

問2 アンケートの記入者	608	
母親	552	90.8
父親	54	8.9
祖父・祖母	1	0.2
その他	-	-
無回答	1	0.2

問3 性別	608	
男	308	50.7
女	299	49.2
無回答	1	0.2

問4 年齢	608	
1歳	196	32.2
2歳	204	33.6
3歳	192	31.6
無回答	16	2.6

問4 年齢	608	
1歳7か月未満	108	17.8
1歳7か月～2歳未満	83	13.7
2歳	204	33.6
3歳	192	31.6
無回答	21	3.5

問5 身長	608	
70.0cm未満	2	0.3
70.0cm～80.0cm未満	83	13.7
80.0cm～90.0cm未満	214	35.2
90.0cm～100.0cm未満	218	35.9
100.0cm～110.0cm未満	56	9.2
110.0cm～120.0cm未満	6	1.0
120.0cm以上	-	-
無回答	29	4.8

問6 体重	608	
9.0kg未満	22	3.6
9.0～10.0kg未満	61	10.0
10.0～12.0kg未満	151	24.8
12.0～14.0kg未満	185	30.4
14.0～16.0kg未満	113	18.6
16.0～18.0kg未満	50	8.2
18.0kg以上	12	2.0
無回答	14	2.3

問7 職業等	608	
こども園・幼稚園・保育園・小規模保育園	421	69.2
通園していない	178	29.3
その他	9	1.5
無回答	-	-

問8 同居者	608	
母親	603	99.2
父親	582	95.7
祖父母	89	14.6
兄・姉	277	45.6
弟・妹	122	20.1
その他	18	3.0
無回答	-	-

問9 子どもの現在の健康状態	608	
よい	541	89.0
まあよい	38	6.3
ふつう	22	3.6
あまりよくない	5	0.8
よくない	1	0.2
無回答	1	0.2

問10 子どもが休日に遊ぶ場所	608	
家の中が多い	172	28.3
家の外が多い	137	22.5
同じくらいである	299	49.2
無回答	-	-

問11 テレビやDVD、タブレットなどを見る時間	608	
見ない	14	2.3
1時間未満	122	20.1
1～2時間未満	220	36.2
2～3時間未満	169	27.8
3時間以上	83	13.7
無回答	-	-

## 問12～問17は、3歳のお子さんの保護者が回答

問12 起きる時刻	192	
6時前	8	4.2
6時台	95	49.5
7時台	83	43.2
8時台	6	3.1
9時台	-	-
10時以降	-	-
無回答	-	-

3. 集計表

1～3歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問13 寝る時刻	192	
19時前	-	-
19時台	7	3.6
20時台	41	21.4
21時台	101	52.6
22時台	37	19.3
23時台	6	3.1
24時台	-	-
25時台以降	-	-
無回答	-	-

睡眠時間	192	
4時間未満	-	-
4時間～5時間未満	-	-
5時間～6時間未満	-	-
6時間～7時間未満	-	-
7時間～8時間未満	1	0.5
8時間～9時間未満	25	13.0
9時間以上	166	86.5
無回答	-	-

問14 朝食の摂取状況	192	
ほぼ毎日食べる(週6～7日)	184	95.8
週4～5日食べる	3	1.6
週2～3日食べる	2	1.0
ほとんど食べない(週0～1日)	2	1.0
無回答	1	0.5

問15 朝食を摂取しない理由	2	
食べる時間がない(子どもが寝方をするなど)	1	50.0
子どもの好きなものがない(好き嫌いがある)	-	-
子どもの食欲がない	1	50.0
家族と一緒に食べない	-	-
食事の用意ができていない	1	50.0
親が食べる習慣がない	-	-
前日の夕食の時間が遅いから	-	-
その他	1	50.0
無回答	-	-

問16 子どもの共食形態(朝食)	回	
家族全員で食べる	398	29.6
家族の誰かと食べる	584	43.5
子どもだけで食べる	118	8.8
子どもひとりだけで食べる	31	2.3
ほとんど食べない	0	0.0
無回答	213	15.8

問16 子どもの共食形態(夕食)	回	
家族全員で食べる	609	45.3
家族の誰かと食べる	511	38.0
子どもだけで食べる	28	2.1
子どもひとりだけで食べる	5	0.4
ほとんど食べない	0	0.0
無回答	191	14.2

問17 栄養バランスへの気遣い	192	
気をつけている	83	43.2
少し気をつけている	97	50.5
気をつけていない	10	5.2
わからない	2	1.0
無回答	-	-

問18 歯科検診受診の有無	608	
受けている	400	65.8
受けていない	207	34.0
無回答	1	0.2

問19 おやつ摂取状況	608	
ほぼ毎日食べる(週6～7日)	488	80.3
時々食べる(週2～5日)	104	17.1
ほとんど食べない(週0～1日)	14	2.3
食べない	1	0.2
無回答	1	0.2

問20 おやつを食べる時間の習慣性	592	
決まっている	202	34.1
だいたい決まっている	310	52.4
決まっていない	76	12.8
無回答	4	0.7

問21 甘いおやつの摂取回数	592	
0回	60	10.1
1回	327	55.2
2回	139	23.5
3回以上	56	9.5
無回答	10	1.7

問22 乳幼児期の間食(甘いおやつ)経験	608	
はい	379	62.3
いいえ	228	37.5
無回答	1	0.2

問23 夕食後の間食	608	
よく食べたり、飲んだりする	102	16.8
たまに食べたり、飲んだりする	199	32.7
食べない(飲まない)	307	50.5
無回答	-	-

問24 同居者の喫煙の有無	608	
いる	185	30.4
いない	423	69.6
無回答	-	-

問25 喫煙する同居者	185	
父	162	87.6
母	14	7.6
祖父	13	7.0
祖母	5	2.7
その他	4	2.2
無回答	1	0.5

## 1～3歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問26 喫煙者の子どもへの配慮	185	
子どもの近くでもふつうに吸っている	10	5.4
子どもの近くではできるだけ吸わないように気をつけている	64	34.6
子どもの近くでは絶対に吸わない	109	58.9
その他	2	1.1
無回答	-	-

問27 子どもの将来の喫煙に対する考え	608	
吸ってもよい	-	-
どちらでもよい	101	16.6
吸わないでほしい	507	83.4
無回答	-	-

問28 受動喫煙による子どもへの影響	608	
赤ちゃんの突然死（SIDS）	343	56.4
気管支喘息・肺炎・気管支炎	549	90.3
むし歯	78	12.8
中耳炎	27	4.4
成人になってからの肺がんのリスクが高まる	477	78.5
知能の低下	229	37.7
歯ぐきの黒ずみ（メラニン色素沈着）	227	37.3
その他	8	1.3
特に影響はない	3	0.5
無回答	3	0.5

問29 妊娠中の食生活で気をつけていたこと	608	
1日3回食事をとる（食事を抜かない）	342	56.3
栄養のバランス（主菜・主食・副菜がそろった食事をとる）	342	56.3
減塩	167	27.5
栄養素（鉄分、カルシウム、葉酸など）を多く含む食品の摂取	380	62.5
食事の量	199	32.7
菓子、ジュースなどを控える	150	24.7
食品添加物	87	14.3
栄養補助食品（サプリメント）の摂取	260	42.8
その他	22	3.6
特に気をつけなかった	36	5.9
無回答	-	-

問30 妊娠中の歯科検診受診の有無	608	
はい	461	75.8
いいえ	144	23.7
無回答	3	0.5

問31 妊娠中の喫煙状況	608	
吸っていた	2	0.3
吸っていたがやめた	23	3.8
吸っていない	582	95.7
無回答	1	0.2

問32 妊娠中に禁煙しなかった理由	2	
必要性を感じなかった	-	-
禁煙方法が分からなかった	-	-
やめようとしたがやめられなかった	2	100.0
妊娠中にトラブルがなかった	-	-
本数を減らせばよいと思った	-	-
周囲から禁煙をすすめられなかった	-	-
その他	1	50.0
無回答	-	-

問33 妊娠中の周囲の喫煙状況	608	
いた	202	33.2
いなかった	406	66.8
無回答	-	-

問34 妊娠中の同室での喫煙状況	202	
同室で吸っていた	36	17.8
同室では吸わなかった	164	81.2
無回答	2	1.0

問35 受動喫煙による胎児への影響の認知度	608	
知っていた	599	98.5
知らなかった	8	1.3
無回答	1	0.2

問36 受動喫煙を防ぐために意識したことの有無	608	
意識した	566	93.1
意識しなかった	41	6.7
無回答	1	0.2

問37 妊娠中の飲酒状況	608	
飲んでいない	566	93.1
飲んでいたがやめた	34	5.6
飲んでいた	7	1.2
無回答	1	0.2

問38 妊娠中の就労状況	608	
していた	344	56.6
途中でやめた	94	15.5
していない	169	27.8
無回答	1	0.2

問39 出生時体重	608	
1,000g未満	2	0.3
1,000～1,500g未満	2	0.3
1,500～2,000g未満	8	1.3
2,000～2,500g未満	37	6.1
2,500～3,000g未満	242	39.8
3,000～3,500g未満	261	42.9
3,500～4,000g未満	50	8.2
4,000～4,500g未満	4	0.7
4,500g以上	-	-
無回答	2	0.3

3. 集計表

1～3歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問40 早産の状況	608	
はい	30	4.9
いいえ	578	95.1
無回答	-	-

問41 生後1か月までの飲料	608	
母乳のみ	213	35.0
母乳と粉ミルクの併用	382	62.8
粉ミルクのみ	13	2.1
その他	-	-
無回答	-	-

問42 産後3か月の精神状態	608	
あった	272	44.7
なかった	261	42.9
わからない	74	12.2
無回答	1	0.2

問43 こんにちは赤ちゃん事業の認知度	608	
はい	539	88.7
いいえ	68	11.2
無回答	1	0.2

問44 子どもの保護者の現在の健康状態	608	
よい	297	48.8
まあよい	189	31.1
ふつう	98	16.1
あまりよくない	20	3.3
よくない	4	0.7
無回答	-	-

問45 育児・子育ての自信	608	
よくある	76	12.5
時々ある	349	57.4
あまりない	129	21.2
ない	54	8.9
無回答	-	-

問46 育児・子育ての相談相手	608	
配偶者	550	90.5
父・母	502	82.6
その他の親戚	138	22.7
友人・知人	354	58.2
近所の人	37	6.1
医師	69	11.3
保健師	21	3.5
助産師	19	3.1
栄養士	3	0.5
歯科衛生士	10	1.6
こども園・幼稚園・保育園の先生	318	52.3
子育てサークル	12	2.0
インターネット・SNS（フェイスブック、ツイッターなど）	63	10.4
その他	16	2.6
誰もいない	-	-
無回答	1	0.2

問47 子どもへの虐待の通報先の認知度	608	
はい	332	54.6
いいえ	274	45.1
無回答	2	0.3

問48 子どもの健康に関して関心があること	608	
発育（肥満・やせ）	300	49.3
栄養のバランス	393	64.6
生活習慣の乱れ	218	35.9
食品の安全性	180	29.6
アレルギー	252	41.4
運動不足	132	21.7
睡眠・休養	223	36.7
育児の不安	144	23.7
むし歯	353	58.1
不慮の事故防止	257	42.3
視力の低下	228	37.5
言語の発達	230	37.8
受動喫煙の害	60	9.9
運動能力・体力の低下	136	22.4
心の問題（不登校・いじめなど）	243	40.0
その他	9	1.5
無回答	2	0.3

## 1～3歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問49 健康に生活できる、または健康寿命延伸のために今後できること	608	
朝食を食べる	385	63.3
野菜を多くとる	390	64.1
栄養のバランスに気をつける	482	79.3
塩分糖分のとりすぎに気をつける	387	63.7
歩くことを心がける	291	47.9
こまめに身体を動かす	427	70.2
歯科健診を受診する	406	66.8
タバコをやめる	77	12.7
休肝日を持ち適度にお酒を飲むことを心がける	104	17.1
十分な睡眠を確保する	489	80.4
生きがいを見つける	276	45.4
育児の悩み・ストレスを解消する	362	59.5
その他	14	2.3
無回答	-	-

問50 新型コロナウイルス感染症の流行による健康意識の高まり	608	
非常に高まった	146	24.0
どちらかといえば高まった	368	60.5
どちらかといえば高まらない	13	2.1
まったく高まらない	15	2.5
どちらともいえない	66	10.9
無回答	-	-

問51 具体的に高まった健康意識の内容	514	
感染予防策(マスクの着用、手洗い、うがい、こまめな換気など)に気をつけるようになった	498	96.9
食事や栄養バランスに気をつけるようになった	99	19.3
運動を心がけるようになった	44	8.6
歯や口の健康に気をつけるようになった	56	10.9
睡眠をとるように意識するようになった	105	20.4
ストレス解消を心がけるようになった	85	16.5
その他	8	1.6
無回答	2	0.4

問52 健康意識が高まらなかった理由	94	
収入の減少など経済的な問題で、健康に意識を向ける余裕がなかったため	6	6.4
行動を制限されることにストレスを感じるが多かったため	38	40.4
外出する機会が減り、体力や気力が落ちてしまったため	27	28.7
その他	46	48.9
無回答	1	1.1

問53 新型コロナウイルス感染症流行前後のコミュニケーションの変化の有無	608	
はい	499	82.1
いいえ	107	17.6
無回答	2	0.3

問54 普段のコミュニケーション方法	608	
直接会う	413	67.9
電話	336	55.3
メール	129	21.2
ライン	570	93.8
ツイッター	58	9.5
フェイスブック	37	6.1
インスタグラム	207	34.0
リモート会議用アプリ (Zoom、Webexなど)	65	10.7
その他	6	1.0
無回答	2	0.3

問55 子どもとの外出頻度(新型コロナウイルス感染症流行前)	608	
0日	46	7.6
1日	13	2.1
2日	46	7.6
3日	47	7.7
4日	43	7.1
5日	77	12.7
6日	59	9.7
7日	248	40.8
無回答	29	4.8

問55 子どもとの外出頻度(新型コロナウイルス感染症流行時)	608	
0日	81	13.3
1日	105	17.3
2日	107	17.6
3日	81	13.3
4日	33	5.4
5日	97	16.0
6日	26	4.3
7日	74	12.2
無回答	4	0.7

問55 子どもとの外出頻度(現時点)	608	
0日	7	1.2
1日	30	4.9
2日	65	10.7
3日	62	10.2
4日	46	7.6
5日	60	9.9
6日	94	15.5
7日	242	39.8
無回答	2	0.3

3. 集計表

4～12歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問1 居住地区	566	
葵区	211	37.3
駿河区	174	30.7
清水区	179	31.6
無回答	2	0.4

問2 アンケートの記入者	566	
母親	495	87.5
父親	63	11.1
祖父・祖母	3	0.5
その他	3	0.5
無回答	2	0.4

問3 性別	566	
男	306	54.1
女	258	45.6
無回答	2	0.4

問4 年齢	566	
4～5歳	125	22.1
6～12歳	437	77.2
無回答	4	0.7

問5 身長	566	
90.0cm未満	-	-
90.0～100.0cm未満	13	2.3
100.0～110.0cm未満	69	12.2
110.0～120.0cm未満	96	17
120.0～130.0cm未満	120	21.2
130.0～140.0cm未満	118	20.8
140.0～150.0cm未満	87	15.4
150.0～160.0cm未満	34	6.0
160.0～170.0cm未満	7	1.2
170.0～180.0cm未満	-	-
180.0cm以上	-	-
無回答	22	3.9

問6 体重	566	
10.0kg未満	-	-
10.0～15.0kg未満	13	2.3
15.0～20.0kg未満	133	23.5
20.0～25.0kg未満	117	20.7
25.0～30.0kg未満	101	17.8
30.0～35.0kg未満	69	12.2
35.0～40.0kg未満	52	9.2
40.0～45.0kg未満	28	4.9
45.0～50.0kg未満	16	2.8
50.0～60.0kg未満	10	1.8
60.0kg以上	1	0.2
無回答	26	4.6

体型 (5歳以上)	507	
やせ	108	21.3
普通	308	60.7
肥満	64	12.6
無回答	27	5.3

問7 職業等	566	
こども園・幼稚園・保育園	135	23.9
小学校	424	74.9
その他	3	0.5
通園・通学していない	2	0.4
無回答	2	0.4

問8 学年	424	
1年生	67	15.8
2年生	62	14.6
3年生	69	16.3
4年生	75	17.7
5年生	82	19.3
6年生	69	16.3
無回答	-	-

問9 同居者	566	
母親	558	98.6
父親	513	90.6
祖父母	104	18.4
兄・姉	285	50.4
弟・妹	253	44.7
その他	12	2.1
無回答	2	0.4

問10 朝食の摂取状況	566	
ほぼ毎日食べる (週6～7日)	542	95.8
週4～5日食べる	15	2.7
週2～3日食べる	3	0.5
ほとんど食べない (週0～1日)	4	0.7
無回答	2	0.4

問11 朝食を摂取しない理由	4	
食べる時間がない (子どもが寝坊をするなど)	-	-
子どもの好きなものがない (好き嫌いがあ)	-	-
子どもの食欲がない	3	75.0
家族と一緒に食べない	-	-
食事の用意ができていない	-	-
親が食べる習慣がない	-	-
前日の夕食の時間が遅いから	-	-
その他	1	25.0
無回答	-	-

## 4～12歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問12 子どもの共食形態 (朝食)	回	
家族全員で食べる	1267	32.0
家族の誰かと食べる	1753	44.2
子どもだけで食べる	594	15.0
子どもひとりだけで食べる	174	4.4
ほとんど食べない	18	0.5
無回答	156	3.9

問12 子どもの共食形態 (夕食)	回	
家族全員で食べる	1898	47.9
家族の誰かと食べる	1779	44.9
子どもだけで食べる	74	1.9
子どもひとりだけで食べる	44	1.1
ほとんど食べない	2	0.1
無回答	165	4.2

問13 栄養バランスへの気遣い	566	
気をつけている	293	51.8
少し気をつけている	250	44.2
気をつけていない	16	2.8
わからない	3	0.5
無回答	4	0.7

問14 1週間の食事内容 (朝食)	回	
手作りの料理	1937	48.9
市販の弁当・惣菜 (レストランのテイクアウト含む)	31	0.8
外食 (ファストフードは含まない)	2	0.1
ファストフード (ハンバーガーなど)	12	0.3
冷凍食品	59	1.5
インスタント食品 (カップラーメンなど)	16	0.4
軽食 (パン、ヨーグルト、グラノーラ、シリアルなど)	1689	42.6
学校給食、社員食堂	1	0.0
その他	18	0.5
食べない	20	0.5
無回答	177	4.5

問14 1週間の食事内容 (昼食)	回	
手作りの料理	648	16.4
市販の弁当・惣菜 (レストランのテイクアウト含む)	129	3.3
外食 (ファストフードは含まない)	141	3.6
ファストフード (ハンバーガーなど)	102	2.6
冷凍食品	35	0.9
インスタント食品 (カップラーメンなど)	75	1.9
軽食 (パン、ヨーグルト、グラノーラ、シリアルなど)	49	1.2
学校給食、社員食堂	2584	65.2
その他	13	0.3
食べない	0	0.0
無回答	186	4.7

問14 1週間の食事内容 (夕食)	回	
手作りの料理	3293	83.1
市販の弁当・惣菜 (レストランのテイクアウト含む)	278	7.0
外食 (ファストフードは含まない)	178	4.5
ファストフード (ハンバーガーなど)	32	0.8
冷凍食品	37	0.9
インスタント食品 (カップラーメンなど)	11	0.3
軽食 (パン、ヨーグルト、グラノーラ、シリアルなど)	4	0.1
学校給食、社員食堂	0	0.0
その他	10	0.3
食べない	2	0.1
無回答	117	3.0

問15 おやつ摂取状況	566	
ほぼ毎日食べる (週6～7日)	416	73.5
時々食べる (週2～5日)	125	22.1
ほとんど食べない (週0～1日)	18	3.2
食べない	1	0.2
無回答	6	1.1

問16 おやつを食べる時間の習慣性	541	
決まっている	133	24.6
だいたい決まっている	331	61.2
決まっていない	70	12.9
無回答	7	1.3

問17 甘いおやつの摂取回数	541	
0回	33	6.1
1回	325	60.1
2回	104	19.2
3回以上	62	11.5
無回答	17	3.1

問18 夕食後の間食	566	
よく食べたり、飲んだりする	77	13.6
たまに食べたり、飲んだりする	272	48.1
食べない (飲まない)	212	37.5
無回答	5	0.9

問19 歯科健診受診の有無	566	
受けている	495	87.5
受けていない	67	11.8
無回答	4	0.7

問20 フッ素入り歯みがき剤の使用状況	566	
使っている	473	83.6
使っていない	74	13.1
わからない	12	2.1
無回答	7	1.2

3. 集計表

4～12歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問21 起きる時刻	566	
6時前	34	6.0
6時台	418	73.9
7時台	105	18.6
8時台	3	0.5
9時台	-	-
10時以降	2	0.4
無回答	4	0.7

問22 寝る時刻	566	
19時前	4	0.7
19時台	4	0.7
20時台	78	13.8
21時台	320	56.5
22時台	135	23.9
23時台	18	3.2
24時台	1	0.2
25時台以降	2	0.4
無回答	4	0.7

睡眠時間	566	
4時間未満	-	-
4時間～5時間未満	-	-
5時間～6時間未満	1	0.2
6時間～7時間未満	-	-
7時間～8時間未満	14	2.5
8時間～9時間未満	184	32.5
9時間以上	363	64.1
無回答	4	0.7

問23 子どもが休日に遊ぶ場所	566	
家の中が多い	225	39.8
家の外が多い	112	19.8
同じくらいである	229	40.5
無回答	-	-

問24 子どもの身体を動かす時間	566	
しない	158	27.9
30分未満	167	29.5
30分～1時間未満	130	23
1～2時間未満	86	15.2
2時間以上	24	4.2
無回答	1	0.2

問25 テレビやDVD、タブレットなどを見る時間	566	
見ない・やらない	11	1.9
1時間未満	114	20.1
1～2時間未満	237	41.9
2～3時間未満	138	24.4
3時間以上	66	11.7
無回答	-	-

問26 絵本や本などを読む時間	566	
読まない	139	24.6
1時間未満	378	66.8
1～2時間未満	46	8.1
2～3時間未満	2	0.4
3時間以上	-	-
無回答	1	0.2

問27 同居者の喫煙の有無	566	
いる	165	29.2
いない	401	70.8
無回答	-	-

問28 喫煙する同居者	165	
父	137	83
母	41	24.8
祖父	14	8.5
祖母	5	3.0
その他	4	2.4
無回答	3	1.8

問29 喫煙者の子どもへの配慮	165	
子どもの近くでもふつうに吸っている	14	8.5
子どもの近くではできるだけ吸わないように気をつけている	62	37.6
子どもの近くでは絶対に吸わない	85	51.5
その他	4	2.4
無回答	-	-

問30 子どもの将来の喫煙に対する考え	566	
吸ってもよい	5	0.9
どちらでもよい	83	14.7
吸わないでほしい	476	84.1
無回答	2	0.4

問31 受動喫煙による子どもへの影響	566	
赤ちゃんの突然死(SIDS)	262	46.3
気管支喘息・肺炎・気管支炎	497	87.8
むし歯	74	13.1
中耳炎	20	3.5
成人になってからの肺がんのリスクが高まる	445	78.6
知能の低下	190	33.6
歯ぐきの黒ずみ(メラニン色素沈着)	236	41.7
その他	14	2.5
特に影響はない	11	1.9
無回答	5	0.9

問32 子どもの現在の健康状態	566	
よい	451	79.7
まあよい	71	12.5
ふつう	35	6.2
あまりよくない	4	0.7
よくない	1	0.2
無回答	4	0.7



## 4～12歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問33 子どもの保護者の現在の健康状態	566	
よい	265	46.8
まあよい	171	30.2
ふつう	99	17.5
あまりよくない	28	4.9
よくない	2	0.4
無回答	1	0.2

問34 育児・子育ての自信	566	
よくある	62	11.0
時々ある	324	57.2
あまりない	136	24.0
ない	43	7.6
無回答	1	0.2

問35 育児・子育ての相談相手	566	
配偶者	457	80.7
父・母	391	69.1
その他の親戚	107	18.9
友人・知人	345	61.0
近所の人	52	9.2
医師	49	8.7
保健師	6	1.1
助産師	3	0.5
栄養士	1	0.2
歯科衛生士	10	1.8
スクールカウンセラー	20	3.5
学校の先生	108	19.1
こども園・幼稚園・保育園の先生	105	18.6
子育てサークル	2	0.4
インターネット・SNS (フェイスブック、ツイッターなど)	41	7.2
その他	15	2.7
誰もいない	10	1.8
無回答	2	0.4

問36 子どもへの虐待の通報先の認知度	566	
はい	343	60.6
いいえ	219	38.7
無回答	4	0.7

問37 子どもの健康に関して関心があること	566	
発育 (肥満・やせ)	209	36.9
栄養のバランス	281	49.6
生活習慣の乱れ	204	36.0
食品の安全性	131	23.1
アレルギー	173	30.6
運動不足	193	34.1
睡眠・休養	213	37.6
育児の不安	69	12.2
むし歯	219	38.7
不慮の事故防止	148	26.1
視力の低下	271	47.9
言語の発達	76	13.4
受動喫煙の害	25	4.4
運動能力・体力の低下	140	24.7
心の問題 (不登校・いじめなど)	245	43.3
その他	15	2.7
無回答	4	0.7

問38 健康に生活できる、または健康寿命延伸のために今後できること	566	
朝食を食べる	295	52.1
野菜を多くとる	340	60.1
栄養のバランスに気をつける	434	76.7
塩分糖分のとりすぎに気をつける	354	62.5
歩くことを心がける	270	47.7
こまめに身体を動かす	404	71.4
歯科健診を受診する	330	58.3
タバコをやめる	57	10.1
休肝日を持ち適度にお酒を飲むことを心がける	89	15.7
十分な睡眠を確保する	462	81.6
生きがいを見つける	244	43.1
育児の悩み・ストレスを解消する	264	46.6
その他	11	1.9
無回答	2	0.4

問39 新型コロナウイルス感染症の流行による健康意識の高まり	566	
非常に高まった	114	20.1
どちらかといえば高まった	357	63.1
どちらかといえば高まらない	17	3.0
まったく高まらない	20	3.5
どちらともいえない	57	10.1
無回答	1	0.2

3. 集計表

4～12歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問40 具体的に高まった健康意識の内容	471	
感染予防策(マスクの着用、手洗い、うがい、こまめな換気など)に気をつけるようになった	451	95.8
食事や栄養バランスに気をつけるようになった	124	26.3
運動を心がけるようになった	57	12.1
歯や口の健康に気をつけるようになった	50	10.6
睡眠をとるように意識するようになった	119	25.3
ストレス解消を心がけるようになった	95	20.2
その他	6	1.3
無回答	1	0.2

問41 健康意識が高まらなかった理由	94	
収入の減少など経済的な問題で、健康に意識を向ける余裕がなかったため	15	16.0
行動を制限されることにストレスを感じるが多かったため	41	43.6
外出する機会が減り、体力や気力が落ちてしまったため	23	24.5
その他	40	42.6
無回答	3	3.2

問42 新型コロナウイルス感染症流行前後のコミュニケーションの変化の有無	566	
はい	440	77.7
いいえ	123	21.7
無回答	3	0.5

問43 普段のコミュニケーション方法	566	
直接会う	407	71.9
電話	296	52.3
メール	150	26.5
ライン	530	93.6
ツイッター	38	6.7
フェイスブック	38	6.7
インスタグラム	131	23.1
リモート会議用アプリ(Zoom、Webexなど)	63	11.1
その他	2	0.4
無回答	1	0.2

問44 子どもとの外出頻度(新型コロナウイルス感染症流行前)	566	
0日	4	0.7
1日	29	5.1
2日	128	22.6
3日	71	12.5
4日	47	8.3
5日	55	9.7
6日	48	8.5
7日	183	32.3
無回答	1	0.2

問44 子どもとの外出頻度(新型コロナウイルス感染症流行時)	566	
0日	155	27.4
1日	131	23.1
2日	96	17.0
3日	44	7.8
4日	12	2.1
5日	69	12.2
6日	20	3.5
7日	37	6.5
無回答	2	0.4

問44 子どもとの外出頻度(現時点)	566	
0日	12	2.1
1日	84	14.8
2日	128	22.6
3日	65	11.5
4日	43	7.6
5日	48	8.5
6日	59	10.4
7日	126	22.3
無回答	1	0.2

## 12～19歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問1 居住地区	606	
葵区	230	38.0
駿河区	181	29.9
清水区	195	32.2
無回答	-	-

問2 性別	606	
男	279	46.0
女	326	53.8
無回答	1	0.2

問3 年齢	606	
12～14歳	235	38.8
15～17歳	234	38.6
18～19歳	123	20.3
無回答	14	2.3

問4 職業等	606	
中学生	239	39.4
高校生	231	38.1
大学生	64	10.6
短大・専門学校生	23	3.8
会社員・公務員	15	2.5
自営業	4	0.7
パート・アルバイト	3	0.5
無職	5	0.8
その他	20	3.3
無回答	2	0.8

問4 職業等	606	
中学1年生	78	12.9
中学2年生	87	14.4
中学3年生	73	12.0
高校1年生	71	11.7
高校2年生	75	12.4
高校3年生	83	13.7
大学生	64	10.6
短大・専門学校生	23	3.8
会社員・公務員	15	2.5
自営業	4	0.7
パート・アルバイト	3	0.5
無職	5	0.8
その他	20	3.3
無回答	5	0.8

問5 学年	467	
中学1年生	78	16.7
中学2年生	87	18.6
中学3年生	73	15.6
高校1年生	71	15.2
高校2年生	75	16.1
高校3年生	83	17.8
無回答	-	-

問6 家族の人数	606	
1人	22	3.6
2人	23	3.8
3人	103	17.0
4人	246	40.6
5人	128	21.1
6人以上	82	13.5
無回答	2	0.3

問7 世帯構成	606	
ひとり暮らし	20	3.3
夫婦のみ世帯	10	1.7
2世代(親・子)	449	74.1
3世代(親・子・孫等)	118	19.5
その他	8	1.3
無回答	1	0.2

問8 現在の経済状況	606	
ゆとりがある	104	17.2
ややゆとりがある	139	22.9
どちらともいえない	197	32.5
あまりゆとりはない	114	18.8
まったくゆとりはない	49	8.1
無回答	3	0.5

問9 身長	606	
120.0cm未満	-	-
120.0～130.0cm未満	-	-
130.0～140.0cm未満	6	1
140.0～150.0cm未満	50	8.3
150.0～160.0cm未満	229	37.8
160.0～170.0cm未満	209	34.5
170.0～180.0cm未満	97	16.0
180.0cm以上	13	2.1
無回答	2	0.3

問10 体重	606	
40.0kg未満	46	7.6
40.0～45.0kg未満	93	15.3
45.0～50.0kg未満	135	22.3
50.0～55.0kg未満	122	20.1
55.0～60.0kg未満	96	15.8
60.0～65.0kg未満	56	9.2
65.0kg以上	49	8.1
無回答	9	1.5

体型	606	
やせ	184	30.4
普通	373	61.6
肥満	40	6.6
無回答	9	1.5

3. 集計表

12~19歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問11 朝食の摂取状況	606	
ほぼ毎日食べる(週6~7日)	502	82.8
週4~5日食べる	52	8.6
週2~3日食べる	16	2.6
ほとんど食べない(週0~1日)	36	5.9
無回答	-	-

問12 朝食を摂取しない理由	36	
食べる時間がない(寝坊をするなど)	24	66.7
好きなものがない(好き嫌いがある)	-	-
食欲がない	14	38.9
家族と一緒に食べない	-	-
食事の用意ができていない	4	11.1
以前から食べる習慣がない	12	33.3
前日の夕食の時間が遅いから	-	-
その他	2	5.6
無回答	1	2.8

問13 栄養バランスへの気遣い	606	
気をつけている	209	34.5
少し気をつけている	228	37.6
気をつけていない	141	23.3
わからない	28	4.6
無回答	-	-

問14 脂肪の多い食品の摂取状況	606	
よく食べる	248	40.9
多少食べる	289	47.7
あまり食べない	65	10.7
食べない	4	0.7
無回答	-	-

問15 普段から食べているもの(朝食)	606	
主食(パン・ご飯・麺・シリアル・もち)	554	91.4
主菜(肉・魚・卵・大豆製品)	300	49.5
副菜(野菜・きのこ・海藻・いも)	189	31.2
汁物(味噌汁・スープ)	255	42.1
乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズ)	336	55.4
果物	179	29.5
菓子	29	4.8
嗜好飲料(ジュース・スポーツドリンク・コーヒー等)	112	18.5
栄養補助食品、プロテイン等	44	7.3
サプリメント(ビタミン・カルシウム・鉄等)	43	7.1
エネルギーを含まない飲料(水・緑茶等)	418	69.0
食べない	5	0.8
無回答	8	1.3

問15 普段から食べているもの(昼食)	606	
主食(パン・ご飯・麺・シリアル・もち)	561	92.6
主菜(肉・魚・卵・大豆製品)	532	87.8
副菜(野菜・きのこ・海藻・いも)	456	75.2
汁物(味噌汁・スープ)	265	43.7
乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズ)	196	32.3
果物	129	21.3
菓子	129	21.3
嗜好飲料(ジュース・スポーツドリンク・コーヒー等)	138	22.8
栄養補助食品、プロテイン等	17	2.8
サプリメント(ビタミン・カルシウム・鉄等)	18	3.0
エネルギーを含まない飲料(水・緑茶等)	439	72.4
食べない	3	0.5
無回答	5	0.8

問15 普段から食べているもの(夕食)	606	
主食(パン・ご飯・麺・シリアル・もち)	549	90.6
主菜(肉・魚・卵・大豆製品)	587	96.9
副菜(野菜・きのこ・海藻・いも)	540	89.1
汁物(味噌汁・スープ)	467	77.1
乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズ)	193	31.8
果物	186	30.7
菓子	190	31.4
嗜好飲料(ジュース・スポーツドリンク・コーヒー等)	186	30.7
栄養補助食品、プロテイン等	54	8.9
サプリメント(ビタミン・カルシウム・鉄等)	56	9.2
エネルギーを含まない飲料(水・緑茶等)	461	76.1
食べない	1	0.2
無回答	5	0.8

問16 エネルギー(カロリー)を調整すること	606	
とても気をつけている	37	6.1
気をつけている	176	29.0
あまり気をつけていない	221	36.5
全く気をつけていない	124	20.5
わからない	47	7.8
無回答	1	0.2

問16 塩分を取りすぎないように(減塩)すること	606	
とても気をつけている	25	4.1
気をつけている	158	26.1
あまり気をつけていない	260	42.9
全く気をつけていない	117	19.3
わからない	45	7.4
無回答	1	0.2

## 12～19歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問16 脂肪(あぶら)分の量と質を調整すること	606	
とても気をつけている	35	5.8
気をつけている	184	30.4
あまり気をつけていない	232	38.3
全く気をつけていない	110	18.2
わからない	44	7.3
無回答	1	0.2

問16 乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズ)を食べること	606	
とても気をつけている	88	14.5
気をつけている	183	30.2
あまり気をつけていない	212	35.0
全く気をつけていない	96	15.8
わからない	25	4.1
無回答	2	0.3

問16 甘いもの(糖分)を取りすぎないようにすること	606	
とても気をつけている	52	8.6
気をつけている	207	34.2
あまり気をつけていない	211	34.8
全く気をつけていない	106	17.5
わからない	28	4.6
無回答	2	0.3

問17 間食の摂取状況	606	
ほぼ毎日とる(週6～7日)	265	43.7
週4～5日とる	110	18.2
週2～3日とる	142	23.4
ほとんどとらない(週0～1日)	83	13.7
無回答	6	1.0

問16 野菜をたくさん食べるようにすること	606	
とても気をつけている	104	17.2
気をつけている	238	39.3
あまり気をつけていない	184	30.4
全く気をつけていない	62	10.2
わからない	16	2.6
無回答	2	0.3

問18 間食の摂取時間	517	
朝食後	12	2.3
10時	48	9.3
昼食後	49	9.5
15時	222	42.9
夕食前	254	49.1
夕食後	203	39.3
就寝前	67	13.0
無回答	7	1.4

問16 果物を食べること	606	
とても気をつけている	51	8.4
気をつけている	148	24.4
あまり気をつけていない	257	42.4
全く気をつけていない	123	20.3
わからない	25	4.1
無回答	2	0.3

問19 寝る2時間前までの夕食摂取有無	606	
はい	526	86.8
いいえ	79	13.0
無回答	1	0.2

問16 ゆっくりよく噛んで食事をとること	606	
とても気をつけている	63	10.4
気をつけている	169	27.9
あまり気をつけていない	227	37.5
全く気をつけていない	115	19.0
わからない	27	4.5
無回答	5	0.8

問20 1週間の食事内容(朝食)	回	
手作りの料理	2126	50.1
市販の弁当・惣菜(レストランのテイクアウト含む)	39	0.9
外食(ファストフードは含まない)	13	0.3
ファストフード(ハンバーガーなど)	18	0.4
冷凍食品	103	2.4
インスタント食品(カップラーメンなど)	25	0.6
軽食(パン、ヨーグルト、グラノーラ、シリアルなど)	1209	28.5
学校給食、社員食堂	35	0.8
その他	37	0.9
食べない	151	3.6
無回答	486	11.5

問16 3食食べること	606	
とても気をつけている	237	39.1
気をつけている	191	31.5
あまり気をつけていない	102	16.8
全く気をつけていない	60	9.9
わからない	13	2.1
無回答	3	0.5

## 3. 集計表

## 12～19歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問20 1週間の食事内容 (昼食)	回	
手作りの料理	1664	39.2
市販の弁当・惣菜 (レストランのテイクアウト含む)	216	5.1
外食 (ファストフードは含まない)	104	2.5
ファストフード (ハンバーガーなど)	76	1.8
冷凍食品	243	5.7
インスタント食品 (カップラーメンなど)	134	3.2
軽食 (パン、ヨーグルト、グラノーラ、シリアルなど)	137	3.2
学校給食、社員食堂	1104	26.0
その他	37	0.9
食べない	63	1.5
無回答	464	10.9

問20 1週間の食事内容 (夕食)	回	
手作りの料理	3171	74.8
市販の弁当・惣菜 (レストランのテイクアウト含む)	259	6.1
外食 (ファストフードは含まない)	153	3.6
ファストフード (ハンバーガーなど)	52	1.2
冷凍食品	59	1.4
インスタント食品 (カップラーメンなど)	31	0.7
軽食 (パン、ヨーグルト、グラノーラ、シリアルなど)	24	0.6
学校給食、社員食堂	42	1.0
その他	44	1.0
食べない	17	0.4
無回答	390	9.2

問21 歩く時間	606	
0分	10	1.7
1～30分未満	185	30.5
30～60分未満	196	32.3
60～90分未満	150	24.8
90～120分未満	21	3.5
120～150分未満	16	2.6
150～180分未満	3	0.5
180分以上	17	2.8
無回答	8	1.3

問22 30分以上の運動の実施状況	606	
週に2回以上している	344	56.8
週に1回程度している	52	8.6
月に2～3回程度している	30	5.0
月に1回程度している	14	2.3
ほとんどしていない	164	27.1
無回答	2	0.3

問23 現在の健康状態	606	
よい	314	51.8
まあよい	142	23.4
ふつう	112	18.5
あまりよくない	31	5.1
よくない	6	1.0
無回答	1	0.2

問24 体型の自己評価	606	
太っていると思う	138	22.8
普通であると思う	331	54.6
やせていると思う	135	22.3
無回答	2	0.3

問25 性感染症予防する方法の認知	606	
知っている	357	58.9
知らない	245	40.4
無回答	4	0.7

問26 性感染症予防の良い方法	357	
コンドームの使用	330	92.4
性交しない	151	42.3
不特定の人や不特定多数と性交しない	248	69.5
ピルを服用する	122	34.2
子宮頸がんワクチンの接種	91	25.5
その他	1	0.3
無回答	-	-

問27 性感染症でうつる病気があることの認知	606	
知っている	322	53.1
知らない	279	46.0
無回答	5	0.8

問28 性感染症でうつる病気	322	
エイズ	297	92.2
尖圭 (せんけい) コンジローマ	49	15.2
梅毒 (ばいどく)	174	54.0
性器クラミジア感染症	205	63.7
淋菌 (りんきん) 感染症	119	37.0
その他	6	1.9
性器ヘルペス	136	42.2
膣 (ちつ) トリコモナス症	52	16.1
無回答	-	-

問29 ストレスの有無	606	
大いにある	99	16.3
多少ある	299	49.3
あまりない	94	15.5
まったくない	57	9.4
わからない	53	8.7
無回答	4	0.7

## 12～19歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問30 ストレスの原因	492	
勉強のこと	356	72.4
仕事のこと	43	8.7
家庭のこと	93	18.9
人間関係のこと	236	48.0
将来のこと	203	41.3
恋愛のこと	50	10.2
健康のこと	55	11.2
経済的なこと	50	10.2
その他	42	8.5
無回答	4	0.8

問31 ゲームやインターネットをする時間	606	
やらない	19	3.1
1時間未満	59	9.7
1～2時間未満	150	24.8
2～3時間未満	134	22.1
3時間以上	241	39.8
無回答	3	0.5

問32 寝る時刻と起きる時刻の習慣性	606	
だいたい決まっている	461	76.1
不規則である	142	23.4
無回答	3	0.5

問33 起きる時刻	461	
6時前	44	9.5
6時台	291	63.1
7時台	92	20.0
8時台	14	3.0
9時台	7	1.5
10時以降	1	0.2
無回答	12	2.6

問34 寝る時刻	461	
19時前	-	-
19時台	-	-
20時台	3	0.7
21時台	28	6.1
22時台	124	26.9
23時台	167	36.2
24時台	104	22.6
25時台以降	29	6.3
無回答	6	1.3

睡眠時間	461	
4時間未満	-	-
4時間～5時間未満	3	0.7
5時間～6時間未満	20	4.3
6時間～7時間未満	106	23.0
7時間～8時間未満	173	37.5
8時間～9時間未満	111	24.1
9時間以上	36	7.8
無回答	12	2.6

問35 睡眠による十分な休養状況	606	
はい	369	60.9
いいえ	233	38.4
無回答	4	0.7

問36 悩みなどの相談相手	606	
父親	137	22.6
母親	362	59.7
スクールカウンセラー	19	3.1
友人・知人	364	60.1
学校の先生	79	13.0
先輩	34	5.6
職場の上司や同僚	5	0.8
病院	7	1.2
祖父・祖母	45	7.4
その他の家族・親戚	51	8.4
役所などの相談窓口	2	0.3
電話、テレビ、ラジオなどでの相談	5	0.8
インターネット・SNS（フェイスブック、ツイッターなど）	32	5.3
その他	10	1.7
話したり、相談したりしない	58	9.6
相談相手はいない	25	4.1
無回答	4	0.7

問37 喫煙の有無	606	
吸っている	4	0.7
現在は吸っていない	4	0.7
吸ったことはない	595	98.2
無回答	3	0.5

問38 未成年のタバコの入手方法	4	
自動販売機	-	-
店で買う	4	100.0
友だちからもらう	-	-
家にあるものを吸う	-	-
その他	-	-
無回答	-	-

問39 1日の平均喫煙本数	4	
1～10本	1	25.0
11～20本	3	75.0
21～30本	-	-
31～40本	-	-
41本以上	-	-
無回答	-	-

問40 喫煙を始めた年齢	4	
15歳以下	-	-
16～17歳	2	50.0
18～19歳	-	-
20～24歳	-	-
25～29歳	-	-
30歳以上	-	-
無回答	2	50.0

3. 集計表

12～19歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問41 将来の喫煙意向	606	
ぜひ吸ってみたい	2	0.3
少しは吸ってみたい	5	0.8
どちらともいえない	30	5.0
吸いたくない	566	93.4
無回答	3	0.5

問43 喫煙による歯周病への影響の有無	606	
はい	524	86.5
いいえ	71	11.7
無回答	11	1.8

問44 COPDの認知度	606	
どんな病気かよく知っている	25	4.1
名前は聞いたことがある	129	21.3
知らない(今回、はじめて聞いた)	451	74.4
無回答	1	0.2

問45 受動喫煙防止の認知度	606	
はい	480	79.2
いいえ	125	20.6
無回答	1	0.2

問46 受動喫煙の経験有無	606	
はい	352	58.1
いいえ	254	41.9
無回答	-	-

問47 受動喫煙にあった場所	352	
自宅	123	34.9
職場	12	3.4
学校	25	7.1
公園	47	13.4
飲食店	59	16.8
コンビニ	103	29.3
宿泊施設	8	2.3
娯楽施設(パチンコ、ゲームセンター、競輪場等)	21	6.0
行政機関(市役所、公民館など)	1	0.3
路上	213	60.5
その他	18	5.1
無回答	1	0.3

問48 未成年の飲酒経験	606	
飲んだことはない	566	93.4
飲んだことはあるが、現在は飲んでいない	24	4.0
飲んだことがあり、現在も飲むことがある	15	2.5
無回答	1	0.2

問49 未成年のアルコールの入手方法	15	
自動販売機	1	6.7
店で買う	9	60.0
友だちからもらう	2	13.3
家にあるものを飲む	4	26.7
飲食店で飲む	7	46.7
その他	-	-
無回答	1	6.7

問50 未成年の飲酒頻度	15	
毎日飲む	3	20.0
週5、6日飲む	-	-
週3、4日飲む	1	6.7
週1、2日飲む	3	20.0
月1～3日(たまに飲む)	7	46.7
無回答	1	6.7

問51 飲酒を始めた年齢	15	
15歳以下	2	13.3
16～17歳	1	6.7
18～19歳	2	13.3
20～24歳	-	-
25～29歳	-	-
30歳以上	-	-
無回答	10	66.7

問52 フッ素入り歯みがき剤の使用状況	606	
使っている	371	61.2
使っていない	100	16.5
分からない	135	22.3
無回答	-	-

問53 歯間清掃用補助用具の使用状況	606	
ほぼ毎日使っている	56	9.2
時々使っている	229	37.8
使っていない	321	53.0
無回答	-	-

問54 歯科健診受診の有無	606	
受けている	418	69.0
受けていない	188	31.0
無回答	-	-

問55 口腔症状(歯や口に関する症状)の有無	606	
ある	192	31.7
ない	413	68.2
無回答	1	0.2



## 12～19歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問56 口腔症状(歯や口に関する症状)	192	
むし歯	72	37.5
口の開閉時に音がしたり、痛んだりする	19	9.9
歯肉炎	46	24.0
噛み合わせ、歯並びが悪い	102	53.1
口臭	17	8.9
無回答	-	-

問57 健康に関して関心のあること	606	
食に関すること(栄養バランス、食品の安全性など)	336	55.4
運動に関すること(運動習慣、体力の維持など)	375	61.9
休養・睡眠に関すること	363	59.9
歯の病気に関すること(むし歯、歯周病、歯の損失など)	136	22.4
生活習慣病に関すること(糖尿病、高血圧、がん、心臓病、脳梗塞など)	160	26.4
体型に関すること(適正体重の維持、肥満ややせについてなど)	271	44.7
依存症に関すること(SNSやゲーム等のインターネット依存症、薬物依存症など)	202	33.3
こころの問題に関すること(ひきこもり、摂食障害、自殺、うつ病など)	189	31.2
感染症に関すること(新型コロナウイルス感染症など)	151	24.9
アレルギー疾患に関すること(アトピー、ぜんそくなど)	98	16.2
運動器に関すること(骨折予防、腰痛・膝痛予防など)	86	14.2
介護予防に関すること(認知症予防、フレイル予防、ロコモティブシンドローム予防など)	25	4.1
女性の健康に関すること(妊娠・出産など)	90	14.9
その他	11	1.8
無回答	15	2.5

問58 生活習慣病の予防・改善のためにしていること	606	
食事に気をつけている	97	16.0
運動に気をつけている	95	15.7
食事・運動に共に気をつけている	124	20.5
その他	1	0.2
何もしていない	288	47.5
無回答	1	0.2

問59 健康寿命を延ばすために今後できること	606	
朝食を食べる	321	53.0
野菜を多くとる	314	51.8
栄養のバランスに気をつける	336	55.4
塩分糖分のとりすぎに気をつける	239	39.4
歩くことを心がける	241	39.8
こまめに身体を動かす	388	64.0
歯科健診を受診する	204	33.7
タバコをやめる	51	8.4
休肝日を持ち適度にお酒を飲むことを心がける	40	6.6
十分な睡眠を確保する	390	64.4
ストレスを解消する	292	48.2
生きがいを見つける	234	38.6
育児の悩みを聞いたり子育てに協力する	23	3.8
その他	10	1.7
無回答	8	1.3

問60 新型コロナウイルス感染症の流行による健康意識の高まり	606	
非常に高まった	133	21.9
どちらかといえば高まった	336	55.4
どちらかといえば高まらない	20	3.3
まったく高まらない	43	7.1
どちらともいえない	74	12.2
無回答	-	-

問61 具体的に高まった健康意識の内容	469	
感染予防対策(マスクの着用、手洗い、うがい、こまめな換気など)に気をつけるようになった	454	96.8
食事や栄養バランスに気をつけるようになった	57	12.2
運動を心がけるようになった	54	11.5
歯や口の健康に気をつけるようになった	28	6.0
睡眠をとるように意識するようになった	67	14.3
ストレス解消を心がけるようになった	42	9.0
その他	1	0.2
無回答	1	0.2

問62 健康意識が高まらなかった理由	137	
収入の減少など経済的な問題で、健康に意識を向ける余裕がなかったため	9	6.6
行動を制限されることにストレスを感じるが多かったため	61	44.5
外出する機会が減り、体力や気力が落ちてしまったため	43	31.4
その他	34	24.8
無回答	10	7.3

3. 集計表

12~19歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問63 新型コロナウイルス感染症流行前後のコミュニケーションの変化の有無	606	
はい	346	57.1
いいえ	257	42.4
無回答	3	0.5

問64 普段のコミュニケーション方法	606	
直接会う	476	78.5
電話	233	38.4
メール	91	15.0
ライン	483	79.7
ツイッター	94	15.5
フェイスブック	2	0.3
インスタグラム	208	34.3
リモート会議用アプリ(Zoom、Webexなど)	60	9.9
その他	15	2.5
無回答	6	1.0

問65 外出頻度(新型コロナウイルス感染症流行前)	606	
0日	11	1.8
1日	24	4.0
2日	19	3.1
3日	21	3.5
4日	10	1.7
5日	79	13.0
6日	152	25.1
7日	284	46.9
無回答	6	1.0

問65 外出頻度(新型コロナウイルス感染症流行時)	606	
0日	133	21.9
1日	77	12.7
2日	67	11.1
3日	46	7.6
4日	24	4.0
5日	139	22.9
6日	61	10.1
7日	53	8.7
無回答	6	1.0

問65 外出頻度(現時点)	606	
0日	19	3.1
1日	29	4.8
2日	20	3.3
3日	27	4.5
4日	14	2.3
5日	80	13.2
6日	184	30.4
7日	226	37.3
無回答	7	1.2

問66 主食(ごはん、パン、めん等)の摂取頻度	606	
増えた	54	8.9
変わらない	519	85.6
減った	24	4.0
もともと習慣がない	5	0.8
無回答	4	0.7

問66 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)の摂取量や頻度	606	
増えた	41	6.8
変わらない	521	86.0
減った	26	4.3
もともと習慣がない	15	2.5
無回答	3	0.5

問66 主菜(魚、肉、卵、大豆料理)の摂取頻度	606	
増えた	47	7.8
変わらない	531	87.6
減った	18	3.0
もともと習慣がない	7	1.2
無回答	3	0.5

問66 牛乳・乳製品の摂取頻度	606	
増えた	57	9.4
変わらない	494	81.5
減った	20	3.3
もともと習慣がない	31	5.1
無回答	4	0.7

問66 果物の摂取頻度	606	
増えた	41	6.8
変わらない	488	80.5
減った	27	4.5
もともと習慣がない	45	7.4
無回答	5	0.8

問66 菓子類等の摂取量や頻度	606	
増えた	110	18.2
変わらない	429	70.8
減った	46	7.6
もともと習慣がない	18	3.0
無回答	3	0.5

問66 嗜好飲料(糖類を含む茶類・コーヒーなど、清涼飲料、ジュース・果汁入り飲料、スポーツドリンクなど)の摂取頻度	606	
増えた	87	14.4
変わらない	431	71.1
減った	38	6.3
もともと習慣がない	47	7.8
無回答	3	0.5

## 12～19歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問66 加工食品（冷凍食品、レトルト食品、インスタント食品など）の利用頻度	606	
増えた	107	17.7
変わらない	423	69.8
減った	29	4.8
もともと習慣がない	42	6.9
無回答	5	0.8

問66 自宅で料理をする頻度	606	
増えた	135	22.3
変わらない	316	52.1
減った	15	2.5
もともと習慣がない	135	22.3
無回答	5	0.8

問66 そう菜や弁当など調理済み食品や出前の利用頻度	606	
増えた	91	15.0
変わらない	375	61.9
減った	30	5.0
もともと習慣がない	104	17.2
無回答	6	1.0

問66 外食の頻度	606	
増えた	15	2.5
変わらない	231	38.1
減った	292	48.2
もともと習慣がない	63	10.4
無回答	5	0.8

問66 家族と一緒に食事をする頻度	606	
増えた	75	12.4
変わらない	460	75.9
減った	53	8.7
もともと習慣がない	13	2.1
無回答	5	0.8

問66 友人・知人・同僚と一緒に食事をする頻度	606	
増えた	31	5.1
変わらない	186	30.7
減った	260	42.9
もともと習慣がない	124	20.5
無回答	5	0.8

問66 体重	606	
増えた	194	32.0
変わらない	359	59.2
減った	44	7.3
もともと習慣がない	-	-
無回答	9	1.5

問66 リモートワークやオンライン授業	606	
増えた	259	42.7
変わらない	172	28.4
減った	8	1.3
もともと習慣がない	163	26.9
無回答	4	0.7

問66 自転車の利用頻度	606	
増えた	112	18.5
変わらない	336	55.4
減った	73	12.0
もともと習慣がない	81	13.4
無回答	4	0.7

問66 車、バイクの利用頻度	606	
増えた	44	7.3
変わらない	205	33.8
減った	22	3.6
もともと習慣がない	328	54.1
無回答	7	1.2

問66 1日当たりの歩行時間	606	
増えた	71	11.7
変わらない	376	62.0
減った	135	22.3
もともと習慣がない	20	3.3
無回答	4	0.7

問66 1週間当たりの運動日数	606	
増えた	85	14.0
変わらない	338	55.8
減った	135	22.3
もともと習慣がない	44	7.3
無回答	4	0.7

問66 1日当たりの睡眠時間	606	
増えた	55	9.1
変わらない	437	72.1
減った	106	17.5
もともと習慣がない	-	-
無回答	8	1.3

問66 1週間当たりの喫煙の頻度	606	
増えた	2	0.3
変わらない	44	7.3
減った	-	-
もともと習慣がない	550	90.8
無回答	10	1.7

3. 集計表

12～19歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問66 1週間当たりの飲酒の日数	606	
増えた	4	0.7
変わらない	46	7.6
減った	3	0.5
もともと習慣がない	543	89.6
無回答	10	1.7

問66 1日当たりの飲酒の量	606	
増えた	4	0.7
変わらない	47	7.8
減った	3	0.5
もともと習慣がない	542	89.4
無回答	10	1.7

問67 食育の認知度	606	
ある	482	79.5
ない	122	20.1
無回答	2	0.3

問68 食育の認知経路	482	
医療機関	42	8.7
生涯学習センター・交流館	25	5.2
学校・幼稚園・保育園・こども園等	390	80.9
行政機関	18	3.7
店頭での表示	11	2.3
各種シンポジウム、講習会、研修会	1	0.2
地域での行事やイベント	14	2.9
広報紙、パンフレット、リーフレット	48	10.0
テレビ	151	31.3
ラジオ	15	3.1
新聞・雑誌	37	7.7
食堂やレストラン	8	1.7
インターネット・SNS（フェイスブック、ツイッター、ライン等）	53	11.0
友人、知人から聞いて	17	3.5
その他	15	3.1
無回答	2	0.4

問69 食育の意味の認知	606	
はい	318	52.5
いいえ	284	46.9
無回答	4	0.7

問70 食育への関心	606	
非常に関心がある	38	6.3
どちらかといえば関心がある	232	38.3
どちらかといえば関心がない	165	27.2
まったく関心がない	59	9.7
わからない	107	17.7
無回答	5	0.8

問71 食育を推進する上での重要事項	270	
食習慣の改善	146	54.1
共食	59	21.9
栄養バランスの改善	150	55.6
食品の安全性に関する知識の普及	53	19.6
食品ロス（食べ残し、廃棄）の減少	158	58.5
和食等の食文化、伝統の継承	36	13.3
「肥満」や「やせ」の問題の改善	59	21.9
食料の海外への依存に対する正しい理解の普及	15	5.6
歯や口の健康	23	8.5
農林漁業体験（芋掘り、田植え、地引網体験等）	13	4.8
農林水産業、食品産業に対する正しい理解の普及	14	5.2
地産地消の推進（「オクシズ」のわさびや「しずまえ」の桜えび・しらす等、静岡県産農水産物の使用）	53	19.6
その他	-	-
無回答	1	0.4

問72 食育として実施していること	270	
1日3回規則正しく食事をする	210	77.8
家族や友人と食事をする	177	65.6
一緒に作る調理体験	54	20.0
よく噛んで食べる	115	42.6
食材や食品の安全な選び方を学ぶ	64	23.7
食べ物を無駄にしない	185	68.5
食事の作法を学ぶ	55	20.4
「いただきます」「ごちそうさま」の感謝をあらわす	165	61.1
農林漁業体験を行う	12	4.4
伝統食（郷土食）や行事食を作る、知る、伝える	31	11.5
何もしていない	1	0.4
その他	-	-
無回答	9	3.3

問73 食に関する情報の取得状況	606	
情報を得ている	184	30.4
情報を得ていない	416	68.6
無回答	6	1.0

問74 食に関する情報を取得する手段	184	
テレビ	128	69.6
新聞・雑誌	26	14.1
学校・講習会	46	25.0
友人・家族	50	27.2
ツイッター	27	14.7
インターネット	73	39.7
フェイスブック	2	1.1
インスタグラム	56	30.4
ユーチューブ	68	37.0
その他	5	2.7
無回答	1	0.5

## 12～19歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問75 料理の頻度	606	
はい	198	32.7
いいえ	404	66.7
無回答	4	0.7

問76 料理の機会	198	
朝食	45	22.7
昼食	42	21.2
夕食	58	29.3
休日	114	57.6
交代(当番制)で	14	7.1
その他	36	18.2
無回答	-	-

問77 食事が楽しい(会話、共食)	606	
いつも	335	55.3
ときどき	186	30.7
まったくない	41	6.8
わからない	40	6.6
無回答	4	0.7

問77 食事がおいしく食べられる	606	
いつも	473	78.1
ときどき	106	17.5
まったくない	10	1.7
わからない	13	2.1
無回答	4	0.7

問77 食べ方に関心がある(よく噛む、味わう)	606	
いつも	232	38.3
ときどき	221	36.5
まったくない	99	16.3
わからない	49	8.1
無回答	5	0.8

問77 茶葉からいれた緑茶を飲む	606	
いつも	130	21.5
ときどき	213	35.1
まったくない	218	36.0
わからない	41	6.8
無回答	4	0.7

問78 共食形態(朝食)	回	
家族全員で食べる	799	18.8
家族の誰かと食べる	1618	38.1
友人等と食べる	35	0.8
一人で食べる	1306	30.8
ほとんど食べない	130	3.1
無回答	354	8.3

問78 共食形態(夕食)	回	
家族全員で食べる	1686	39.7
家族の誰かと食べる	1526	36.0
友人等と食べる	116	2.7
一人で食べる	604	14.2
ほとんど食べない	14	0.3
無回答	296	7.0

問79 食品の選択基準	606	
産地	113	18.6
鮮度	134	22.1
旬	71	11.7
値段	260	42.9
賞味期限、消費期限	214	35.3
原材料	46	7.6
食品添加物	53	8.7
味	136	22.4
栄養成分(カロリー、塩分等)	76	12.5
アレルギー成分	17	2.8
メーカー・ブランド	45	7.4
栽培方法(有機、特別)	16	2.6
テレビ、新聞、雑誌等の情報	21	3.5
自分では買わない	281	46.4
その他	1	0.2
無回答	4	0.7

問80 食品の安全に関する知識	606	
十分にあると思う	58	9.6
ある程度あると思う	259	42.7
あまりないと思う	194	32.0
まったくないと思う	93	15.3
無回答	2	0.3

問81 出回っている食品、食材への不安、不信感	606	
感じている	23	3.8
やや感じている	101	16.7
それほど感じていない	266	43.9
感じていない	101	16.7
わからない	113	18.6
無回答	2	0.3

3. 集計表

12～19歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問82 不安、不信となる原因	606	
生産者や企業の取組が正しく伝わっていない	159	26.2
食品を選ぶのに必要な情報が伝わっていない	210	34.7
製造・加工過程での安全性が見えない (消費期限詐称、ラベル張り替え、産地偽装等)	304	50.2
海外産農産物、加工食品の生産工程、残留農薬など、目に見えないところでの安全性	347	57.3
消費期限切れ食材の転売・流用などに対する不安	155	25.6
消費者の意識の低さ、知識が不足	149	24.6
行政の取組が不十分	32	5.3
発信される情報が多く、判断がむずかしい	163	26.9
消費者の意見が生産者、事業者には伝わっていない	43	7.1
消費者の意見が行政の施策に反映されていない	27	4.5
その他	13	2.1
無回答	16	2.6

問83 共食の希望	606	
はい	467	77.1
いいえ	138	22.8
無回答	1	0.2

問84 食事の挨拶の有無	606	
必ずしている	386	63.7
時々している	163	26.9
あまりしていない	37	6.1
まったくしていない	19	3.1
無回答	1	0.2

問85 食品ロス削減のための行動有無	606	
はい	361	59.6
いいえ	241	39.8
無回答	4	0.7

問86 食品ロス削減のための取組	606	
買いすぎない	355	58.6
使う分だけの量を買う	278	45.9
旬の食材を買う	40	6.6
無駄な食品を買わない	291	48.0
料理を作りすぎない	83	13.7
外食時に食べきれぬ量だけを注文する	233	38.4
生ゴミは肥料として使う	13	2.1
賞味・消費期限の意味を理解する	224	37.0
傷みやすい食品を早めに使い切る	142	23.4
夕方スーパーなどの値引きセールを利用する	145	23.9
野菜の皮や茎などを残さずに使って料理をする	54	8.9
その他	22	3.6
無回答	17	2.8

問87 環境に配慮した食品の選択	606	
いつも選んでいる	41	6.8
時々選んでいる	161	26.6
あまり選んでいない	214	35.3
まったく選んでいない	184	30.4
無回答	6	1.0

問88 農林漁業体験の有無	606	
はい	193	31.8
いいえ	411	67.8
無回答	2	0.3

問89 農林漁業体験の参加内容	193	
自宅や家族、親戚が農家・漁師等	49	25.4
家庭菜園や趣味で釣りをやっている	57	29.5
学校や保育園での体験	130	67.4
オーナー制度などでの体験	2	1.0
体験農業・漁業体験などへの参加	43	22.3
観光農園などイベントや旅行で体験	23	11.9
その他	5	2.6
無回答	-	-

問90 農林漁業体験の参加希望	606	
はい	324	53.5
いいえ	280	46.2
無回答	2	0.3

問91 伝統的な料理等の継承	606	
はい	144	23.8
いいえ	457	75.4
無回答	5	0.8

問92 行事食や伝統的料理の飲食有無	606	
自分で作って家族で食べる	30	5.0
家で家族が作ったものを食べる	413	68.2
実家や親戚などが作ったものを食べる	161	26.6
スーパーなどで売っているものを買って食べる	162	26.7
飲食店などで食べる	57	9.4
ほとんど食べない	72	11.9
行事食や伝統料理がわからない	12	2.0
その他	20	3.3
無回答	5	0.8

## 20～64歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問1 居住地区	718	
葵区	263	36.6
駿河区	240	33.4
清水区	215	29.9
無回答	-	-

問2 性別	718	
男	298	41.5
女	418	58.2
無回答	2	0.3

問3 年齢	718	
20代	97	13.5
30代	121	16.9
40代	189	26.3
50代	205	28.6
60代	100	13.9
無回答	6	0.8

問3 年齢	718	
青年期 (20～29歳)	97	13.5
壮年期 (30～44歳)	205	28.6
中年期 (45～64歳)	410	57.1
無回答	6	0.8

問4 職業等	718	
会社員・公務員	398	55.4
自営業	54	7.5
パート・アルバイト	139	19.4
その他	27	3.8
学生 (大学・短大・専門学校生)	15	2.1
無職	27	3.8
専業主婦 (夫)	58	8.1
無回答	-	-

問4 退職年齢	27	
20代	1	3.7
30代	2	7.4
40代	-	-
50代	4	14.8
60代	9	33.3
無回答	11	40.7

問5 仕事の終業時間	618	
17時～18時に仕事が終わる	297	48.1
20時くらいまでに仕事が終わる	141	22.8
22時くらいまでに仕事が終わる	22	3.6
23時くらいまでに仕事が終わる	4	0.6
交代制なので夜勤等があり、就業時間は不定期	54	8.7
その他	95	15.4
無回答	5	0.8

問6 家族の人数	718	
1人	80	11.1
2人	164	22.8
3人	224	31.2
4人	150	20.9
5人	62	8.6
6人以上	36	5.0
無回答	2	0.3

問7 世帯構成	718	
ひとり暮らし	86	12.0
夫婦のみ世帯	118	16.4
2世代 (親・子)	428	59.6
3世代 (親・子・孫等)	71	9.9
その他	14	1.9
無回答	1	0.1

問8 就学年数の合計	718	
9年以下 (小・中)	30	4.2
10～12年 (小・中・高)	235	32.7
13～14年 (小・中・高・専門 or 短大)	196	27.3
16年 (小・中・高・大)	215	29.9
18年以上 (小・中・高・大・院)	40	5.6
無回答	2	0.3

問9 現在の経済状況	718	
ゆとりがある	41	5.7
ややゆとりがある	165	23.0
どちらともいえない	232	32.3
あまりゆとりはない	179	24.9
まったくゆとりはない	98	13.6
無回答	3	0.4

問10 身長	718	
140.0cm未満	1	0.1
140.0～150.0cm未満	20	2.8
150.0～160.0cm未満	256	35.7
160.0～170.0cm未満	255	35.5
170.0～180.0cm未満	164	22.8
180.0cm以上	20	2.8
無回答	2	0.3

問11 体重	718	
40.0kg未満	11	1.5
40.0～50.0kg未満	154	21.4
50.0～60.0kg未満	223	31.1
60.0～70.0kg未満	176	24.5
70.0～80.0kg未満	90	12.5
80.0～90.0kg未満	40	5.6
90.0kg以上	20	2.8
無回答	4	0.6

3. 集計表

20～64歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

体型	718	
やせ	86	12.0
普通	484	67.4
肥満	144	20.1
無回答	4	0.6

問12 自主的に参加している地域の行事	718	
町内会の運動会やお祭り	164	22.8
地域での防災訓練	184	25.6
福祉活動などに対するボランティア活動	24	3.3
公園、道路などの清掃	105	14.6
その他	16	2.2
参加していない	403	56.1
無回答	1	0.1

問13 朝食の摂取状況	718	
ほぼ毎日食べる(週6～7日)	569	79.2
週4～5日食べる	37	5.2
週2～3日食べる	27	3.8
ほとんど食べない(週0～1日)	84	11.7
無回答	1	0.1

問14 朝食を摂取しない理由	84	
食べる時間がない(寝坊をするなど)	28	33.3
好きなものがない(好き嫌いがある)	2	2.4
食欲がない	24	28.6
家族と一緒に食べない	2	2.4
食事の用意ができていない	8	9.5
以前から食べる習慣がない	33	39.3
前日の夕食の時間が遅いから	10	11.9
その他	15	17.9
無回答	1	1.2

問15 栄養バランスへの気遣い	718	
気をつけている	280	39.0
少し気をつけている	316	44.0
気をつけていない	114	15.9
わからない	3	0.4
無回答	5	0.7

問16 脂肪の多い食品の摂取状況	718	
よく食べる	262	36.5
多少食べる	394	54.9
あまり食べない	56	7.8
食べない	2	0.3
無回答	4	0.6

問17 普段から食べているもの(朝食)	718	
主食(パン・ご飯・麺・シリアル・もち)	581	80.9
主菜(肉・魚・卵・大豆製品)	279	38.9
副菜(野菜・きのこ・海藻・いも)	193	26.9
汁物(味噌汁・スープ)	245	34.1
乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズ)	366	51.0
果物	173	24.1
菓子	25	3.5
嗜好飲料(ジュース・スポーツドリンク・コーヒー等)	300	41.8
栄養補助食品、プロテイン等	76	10.6
サプリメント(ビタミン・カルシウム・鉄等)	117	16.3
エネルギーを含まない飲料(水・緑茶等)	464	64.6
食べない	25	3.5
無回答	11	1.5

問17 普段から食べているもの(昼食)	718	
主食(パン・ご飯・麺・シリアル・もち)	620	86.4
主菜(肉・魚・卵・大豆製品)	481	67.0
副菜(野菜・きのこ・海藻・いも)	373	51.9
汁物(味噌汁・スープ)	183	25.5
乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズ)	70	9.7
果物	72	10.0
菓子	210	29.2
嗜好飲料(ジュース・スポーツドリンク・コーヒー等)	278	38.7
栄養補助食品、プロテイン等	27	3.8
サプリメント(ビタミン・カルシウム・鉄等)	24	3.3
エネルギーを含まない飲料(水・緑茶等)	532	74.1
食べない	7	1.0
無回答	8	1.1

問17 普段から食べているもの(夕食)	718	
主食(パン・ご飯・麺・シリアル・もち)	552	76.9
主菜(肉・魚・卵・大豆製品)	666	92.8
副菜(野菜・きのこ・海藻・いも)	637	88.7
汁物(味噌汁・スープ)	420	58.5
乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズ)	182	25.3
果物	221	30.8
菓子	212	29.5
嗜好飲料(ジュース・スポーツドリンク・コーヒー等)	174	24.2
栄養補助食品、プロテイン等	46	6.4
サプリメント(ビタミン・カルシウム・鉄等)	100	13.9
エネルギーを含まない飲料(水・緑茶等)	512	71.3
食べない	-	-
無回答	7	1.0



## 20～64歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問18 エネルギー（カロリー）を調整すること	718	
とても気をつけている	40	5.6
気をつけている	290	40.4
あまり気をつけていない	286	39.8
全く気をつけていない	83	11.6
わからない	11	1.5
無回答	8	1.1

問18 塩分を取りすぎないように（減塩）すること	718	
とても気をつけている	48	6.7
気をつけている	269	37.5
あまり気をつけていない	312	43.5
全く気をつけていない	78	10.9
わからない	6	0.8
無回答	5	0.7

問18 脂肪（あぶら）分の量と質を調整すること	718	
とても気をつけている	38	5.3
気をつけている	305	42.5
あまり気をつけていない	296	41.2
全く気をつけていない	65	9.1
わからない	7	1.0
無回答	7	1.0

問18 甘いもの（糖分）を取りすぎないようにすること		
とても気をつけている	48	6.7
気をつけている	303	42.2
あまり気をつけていない	292	40.7
全く気をつけていない	61	8.5
わからない	4	0.6
無回答	10	1.4

問18 野菜をたくさん食べるようにすること	718	
とても気をつけている	125	17.4
気をつけている	396	55.2
あまり気をつけていない	153	21.3
全く気をつけていない	37	5.2
わからない	2	0.3
無回答	5	0.7

問18 果物を食べること	718	
とても気をつけている	24	3.3
気をつけている	183	25.5
あまり気をつけていない	354	49.3
全く気をつけていない	143	19.9
わからない	8	1.1
無回答	6	0.8

問18 ゆっくりよく噛んで食事をとること	718	
とても気をつけている	45	6.3
気をつけている	191	26.6
あまり気をつけていない	367	51.1
全く気をつけていない	98	13.6
わからない	9	1.3
無回答	8	1.1

問18 3食食べること	718	
とても気をつけている	165	23.0
気をつけている	272	37.9
あまり気をつけていない	172	24.0
全く気をつけていない	95	13.2
わからない	5	0.7
無回答	9	1.3

問18 乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズ）を食べること	718	
とても気をつけている	64	8.9
気をつけている	252	35.1
あまり気をつけていない	279	38.9
全く気をつけていない	108	15.0
わからない	6	0.8
無回答	9	1.3

問19 間食の摂取状況	718	
ほぼ毎日とる（週6～7日）	265	36.9
週4～5日とる	132	18.4
週2～3日とる	181	25.2
ほとんどとらない（週0～1日）	132	18.4
無回答	8	1.1

問20 間食の摂取時間	578	
朝食後	20	3.5
10時	83	14.4
昼食後	142	24.6
15時	255	44.1
夕食前	129	22.3
夕食後	254	43.9
就寝前	49	8.5
お酒を飲むとき	69	11.9
無回答	14	2.4

問21 寝る2時間前までの夕食摂取有無	718	
はい	556	77.4
いいえ	154	21.4
無回答	8	1.1

## 3. 集計表

## 20～64歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問22 1週間の食事内容(朝食)	回	
手作りの料理	2071	41.2
市販の弁当・惣菜(レストランのテイクアウト含む)	110	2.2
外食(ファストフードは含まない)	21	0.4
ファストフード(ハンバーガーなど)	21	0.4
冷凍食品	61	1.2
インスタント食品(カップラーメンなど)	31	0.6
軽食(パン、ヨーグルト、グラノーラ、シリアルなど)	1633	32.5
学校給食、社員食堂	9	0.2
その他	93	1.9
食べない	88	1.8
無回答	888	17.7

問22 1週間の食事内容(昼食)	回	
手作りの料理	1711	34.0
市販の弁当・惣菜(レストランのテイクアウト含む)	833	16.6
外食(ファストフードは含まない)	377	7.5
ファストフード(ハンバーガーなど)	115	2.3
冷凍食品	241	4.8
インスタント食品(カップラーメンなど)	254	5.1
軽食(パン、ヨーグルト、グラノーラ、シリアルなど)	299	5.9
学校給食、社員食堂	465	9.3
その他	130	2.6
食べない	161	3.2
無回答	440	8.8

問22 1週間の食事内容(夕食)	回	
手作りの料理	3496	69.6
市販の弁当・惣菜(レストランのテイクアウト含む)	532	10.6
外食(ファストフードは含まない)	288	5.7
ファストフード(ハンバーガーなど)	31	0.6
冷凍食品	241	4.8
インスタント食品(カップラーメンなど)	41	0.8
軽食(パン、ヨーグルト、グラノーラ、シリアルなど)	38	0.8
学校給食、社員食堂	15	0.3
その他	25	0.5
食べない	29	0.6
無回答	290	5.8

問23 歩く時間	718	
0分	22	3.1
1～30分未満	275	38.3
30～60分未満	214	29.8
60～90分未満	109	15.2
90～120分未満	16	2.2
120～150分未満	26	3.6
150～180分未満	3	0.4
180分以上	31	4.3
無回答	22	3.1

問24 30分以上の運動の実施状況	718	
週に2回以上している	184	25.6
週に1回程度している	93	13.0
月に2～3回程度している	43	6.0
月に1回程度している	22	3.1
ほとんどしていない	368	51.3
無回答	8	1.1

問25 週2回以上の運動の1年以上の継続	184	
はい	150	81.5
いいえ	34	18.5
無回答	-	-

問26 身体を動かす心がけ	718	
はい	391	54.5
いいえ	318	44.3
無回答	9	1.3

問27 現在の健康状態	718	
よい	117	16.3
まあよい	238	33.1
ふつう	239	33.3
あまりよくない	100	13.9
よくない	15	2.1
無回答	9	1.3

問28 体型の自己評価	718	
太っていると思う	276	38.4
普通であると思う	353	49.2
やせていると思う	81	11.3
無回答	8	1.1

問29 ストレスの有無	718	
大いにある	188	26.2
多少ある	362	50.4
あまりない	121	16.9
まったくない	22	3.1
わからない	17	2.4
無回答	8	1.1

問30 ストレスの原因	671	
勉強のこと	23	3.4
仕事のこと	459	68.4
家庭のこと	267	39.8
人間関係のこと	176	26.2
将来のこと	237	35.3
恋愛のこと	33	4.9
健康のこと	196	29.2
経済的なこと	259	38.6
その他	23	3.4
無回答	7	1.0

## 20～64歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問31 ストレス解消法の有無	718	
ある	569	79.2
ない	140	19.5
無回答	9	1.3

問32 ストレス解消法	569	
好きなものを食べる	277	48.7
お酒を飲む	155	27.2
運動やスポーツをする	117	20.6
散歩をする	108	19.0
旅行に行く	142	25.0
テレビやDVDを見たり、音楽を聴く	288	50.6
SNSやゲームをする	146	25.7
友人・知人と会う	198	34.8
家族と団らんする	149	26.2
電話・メールをする	71	12.5
寝る	252	44.3
タバコを吸う	57	10.0
その他	78	13.7
無回答	-	-

問33 寝る時刻と起きる時刻の習慣性	718	
だいたい決まっている	596	83.0
不規則である	113	15.7
無回答	9	1.3

問34 起きる時刻	596	
6時前	196	32.9
6時台	269	45.1
7時台	95	15.9
8時台	18	3.0
9時台	3	0.5
10時以降	5	0.8
無回答	10	1.7

問35 寝る時刻	596	
19時前	1	0.2
19時台	3	0.5
20時台	10	1.7
21時台	48	8.1
22時台	112	18.8
23時台	210	35.2
24時台	139	23.3
25時台以降	68	11.4
無回答	5	0.8

睡眠時間	596	
4時間未満	3	0.5
4時間～5時間未満	16	2.7
5時間～6時間未満	72	12.1
6時間～7時間未満	186	31.2
7時間～8時間未満	194	32.6
8時間～9時間未満	92	15.4
9時間以上	22	3.7
無回答	11	1.8

問36 睡眠による十分な休養状況	718	
はい	343	47.8
いいえ	364	50.7
無回答	11	1.5

問37 悩みなどの相談相手	718	
家族	422	58.8
友人・知人	350	48.7
学校の先生	7	1.0
職場の上司など	54	7.5
病院	28	3.9
役所などの相談窓口	8	1.1
電話、テレビ、ラジオなどでの相談	3	0.4
インターネット・SNS（フェイスブック、ツイッターなど）	18	2.5
その他	12	1.7
話したり、相談したりしない	142	19.8
無回答	10	1.4

問38 こころの悩みや認知症・うつ病などの相談機関の認知度	718	
はい	359	50.0
いいえ	347	48.3
無回答	12	1.7

問39 喫煙の有無	718	
吸っている	107	14.9
過去に吸っていた	126	17.5
吸わない	477	66.4
無回答	8	1.1

問40 1日の平均喫煙本数	107	
1～10本	44	41.1
11～20本	51	47.7
21～30本	10	9.3
31～40本	1	0.9
41本以上	-	-
無回答	1	0.9

問41 喫煙を始めた年齢	107	
15歳以下	8	7.5
16～17歳	1	0.9
18～19歳	14	13.1
20～24歳	77	72.0
25～29歳	3	2.8
30歳以上	2	1.9
無回答	2	1.9

3. 集計表

20～64歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問42 禁煙希望の有無	107	
すぐにやめたい	7	6.5
いずれはやめたい	36	33.6
楽にやめられるならやめたい	33	30.8
吸う本数を減らしたい	8	7.5
やめたくない	15	14.0
わからない	8	7.5
無回答	-	-

問43 喫煙時に気をつけていること	107	
歩きながら(自転車に乗りながら)タバコを吸わない	52	48.6
家の中、車内では吸わない(バルコ、屋外で吸う)	29	27.1
換気扇の下で吸う	36	33.6
周囲に人がいる場所(特に子どもや妊婦がいる場所)では吸わない	67	62.6
喫煙所以外では吸わない	76	71.0
ポイ捨てしない	63	58.9
特に気をつけていない	2	1.9
その他	-	-
無回答	-	-

問44 喫煙による歯周病への影響の有無	718	
はい	572	79.7
いいえ	131	18.2
無回答	15	2.1

問45 COPDの認知度	718	
どんな病気かよく知っている	104	14.5
名前は聞いたことがある	240	33.4
知らない(今回、はじめて聞いた)	362	50.4
無回答	12	1.7

問46 受動喫煙防止の認知度	718	
はい	653	90.9
いいえ	49	6.8
無回答	16	2.2

問47 受動喫煙の経験有無	718	
はい	451	62.8
いいえ	250	34.8
無回答	17	2.4

問48 受動喫煙にあった場所	451	
自宅	109	24.2
職場	138	30.6
学校	3	0.7
公園	31	6.9
飲食店	146	32.4
コンビニ	87	19.3
宿泊施設	12	2.7
娯楽施設(パチンコ、ゲームセンター、競輪場等)	51	11.3
行政機関(市役所、公民館など)	7	1.6
路上	210	46.6
その他	36	8.0
無回答	1	0.2

問49 飲酒頻度	718	
毎日飲む	95	13.2
週5、6日飲む	44	6.1
週3、4日飲む	35	4.9
週1、2日飲む	103	14.3
月1～3日(たまに飲む)	86	12.0
ほとんど飲まない	343	47.8
無回答	12	1.7

問50 1日の平均飲酒量	174	
1合未満	68	39.1
1合以上2合未満	56	32.2
2合以上3合未満	40	23.0
3合以上	10	5.7
無回答	-	-

問51 飲酒を始めた年齢	174	
15歳以下	2	1.1
16～17歳	2	1.1
18～19歳	15	8.6
20～24歳	131	75.3
25～29歳	7	4.0
30歳以上	10	5.7
無回答	7	4.0

問52 適正飲酒量の認知度	718	
0.5合	173	24.1
1合	282	39.3
2合	60	8.4
3合	4	0.6
わからない	174	24.2
無回答	25	3.5

問53 歯間清掃用補助用具の使用状況	718	
ほぼ毎日使っている	197	27.4
時々使っている	291	40.5
使っていない	218	30.4
無回答	12	1.7

## 20～64歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問54 歯科健診受診の有無	718	
受けている	344	47.9
受けていない	361	50.3
無回答	13	1.8

問55 口腔症状（歯や口に関する症状）の有無	718	
ある	350	48.7
ない	356	49.6
無回答	12	1.7

問56 口腔症状（歯や口に関する症状）	350	
歯をみがいた時、血がでる	105	30.0
歯のすき間の広がり	101	28.9
歯が長く伸びた感じがする	85	24.3
歯が浮くような感じ、または歯ぐきがムズムズする	22	6.3
歯ぐきの腫れ	57	16.3
口のねばつき	61	17.4
歯が時々しみる	118	33.7
歯ぐきの痛み	34	9.7
口臭	93	26.6
歯ぐきから膿がでる	5	1.4
歯のぐらつき	29	8.3
歯垢、歯石	167	47.7
口が渇く	60	17.1
食事中にむせる	28	8.0
飲み込みにくい	10	2.9
噛むのが大変	7	2.0
無回答	2	0.6

問57 歯の本数	718	
28本以上	377	52.5
24～27本	223	31.1
20～23本	65	9.1
10～19本	21	2.9
1～9本	12	1.7
0本	4	0.6
無回答	16	2.2

問58 健康に関して関心のあること	718	
食に関すること（栄養バランス、食品の安全性など）	455	63.4
運動に関すること（運動習慣、体力の維持など）	435	60.6
休養・睡眠に関すること	410	57.1
歯の病気に関すること（むし歯、歯周病、歯の損失など）	282	39.3
生活習慣病に関すること（糖尿病、高血圧、がん、心臓病、脳梗塞など）	337	46.9
体型に関すること（適正体重の維持、肥満ややせについてなど）	354	49.3
依存症に関すること（SNSやゲーム等のインターネット依存症、薬物依存症など）	98	13.6
こころの問題に関すること（ひきこもり、摂食障害、自殺、うつ病など）	166	23.1
感染症に関すること（新型コロナウイルス感染症など）	263	36.6
アレルギー疾患に関すること（アトピー、ぜんそくなど）	149	20.8
運動器に関すること（骨折予防、腰痛・膝痛予防など）	130	18.1
介護予防に関すること（認知症予防、フレイル予防、ロコモティブシンドローム予防など）	140	19.5
女性の健康に関すること（更年期障害、妊娠・出産など）	228	31.8
その他	8	1.1
無回答	14	1.9

問59 生活習慣病の予防・改善のためにしていること	718	
食事に気をつけている	204	28.4
運動に気をつけている	64	8.9
食事・運動に共に気をつけている	189	26.3
何もしていない	255	35.5
その他	4	0.6
無回答	2	0.3

問60 健康診断受診の有無	718	
いいえ	142	19.8
はい	575	80.1
無回答	1	0.1

3. 集計表

20～64歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問61 健康診断を受診しない理由	142	
治療している	18	12.7
病院や診療所で行う診療として検査した	19	13.4
妊産婦健診や歯科健診、がん検診を受けた	8	5.6
仕事が忙しい	29	20.4
家事や育児で忙しい	18	12.7
受け方がわからない	17	12.0
健康なので受診する必要がある	11	7.7
毎年受ける必要性を感じない	18	12.7
結果が不安	15	10.6
費用がかかる	33	23.2
新型コロナウイルスの感染を避ける	24	16.9
その他	12	8.5
無回答	7	4.9

問62 がん検診受診の有無	718	
胃がん検診(バリウムまたは内視鏡など)	230	32.0
子宮がん検診(子宮の細胞診検査など)	208	29.0
肺がん検診(胸のレントゲン撮影や喀痰検査など)	196	27.3
乳がん検診(マンモグラフィー撮影など)	170	23.7
大腸がん検診(便潜血反応検査=検便など)	216	30.1
その他	10	1.4
受けていない	298	41.5
無回答	12	1.7

問63 がん検診を受診しない理由	298	
通院(病院や診療所で検査や治療など)している	26	8.7
仕事が忙しい	64	21.5
家事や育児で忙しい	23	7.7
受け方がわからない	51	17.1
健康なので受診する必要がある	60	20.1
毎年受ける必要性を感じない	45	15.1
結果が不安	31	10.4
費用がかかる	84	28.2
新型コロナウイルスの感染を避ける	26	8.7
その他	32	10.7
無回答	3	1.0

問64 健康寿命延伸、介護予防のための体操の認知度	718	
はい	97	13.5
いいえ	619	86.2
無回答	2	0.3

問65 認知している体操の種類	97	
筋力アップ体操「しぞ～かでん伝体操」	87	89.7
口腔ケア体操「歯っぴー☆スマイル体操」	21	21.6
脳活性化体操「ちゃきちゃき体操」	11	11.3
無回答	3	3.1

問66 ロコモティブシンドロームの認知度	718	
意味もよく知っている	84	11.7
聞いたことがあるが、意味は知らない	123	17.1
知らない(今回、初めて聞いた)	505	70.3
無回答	6	0.8

問67 健康寿命を延ばすために今後できること	718	
朝食を食べる	259	36.1
野菜を多くとる	398	55.4
栄養のバランスに気をつける	420	58.5
塩分糖分のとりすぎに気をつける	404	56.3
歩くことを心がける	396	55.2
こまめに身体を動かす	377	52.5
歯科健診を受診する	321	44.7
タバコをやめる	62	8.6
休肝日を持ち適度にお酒を飲むことを心がける	132	18.4
十分な睡眠を確保する	441	61.4
ストレスを解消する	393	54.7
生きがいを見つける	277	38.6
育児の悩みを聞いたり子育てに協力する	66	9.2
その他	6	0.8
無回答	9	1.3

問68 新型コロナウイルス感染症の流行による健康意識の高まり	718	
非常に高まった	132	18.4
どちらかといえば高まった	392	54.6
どちらかといえば高まらない	37	5.2
まったく高まらない	43	6.0
どちらともいえない	110	15.3
無回答	4	0.6

問69 具体的に高まった健康意識の内容	524	
感染予防対策(マスクの着用、手洗い、うがい、こまめな換気など)に気をつけるようになった	505	96.4
食事や栄養バランスに気をつけるようになった	102	19.5
運動を心がけるようになった	56	10.7
歯や口の健康に気をつけるようになった	55	10.5
睡眠をとるように意識するようになった	102	19.5
ストレス解消を心がけるようになった	77	14.7
その他	2	0.4
無回答	1	0.2

問70 健康意識が高まらなかった理由	190	
収入の減少など経済的な問題で、健康に意識を向ける余裕がなかったため	45	23.7
行動を制限されることにストレスを感じるが多かったため	83	43.7
外出する機会が減り、体力や気力が落ちてしまったため	68	35.8
その他	54	28.4
無回答	9	4.7

## 20～64歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問71 新型コロナウイルス感染症流行前後のコミュニケーションの変化の有無	718	
はい	540	75.2
いいえ	175	24.4
無回答	3	0.4

問72 普段のコミュニケーション方法	718	
直接会う	374	52.1
電話	357	49.7
メール	260	36.2
ライン	564	78.6
ツイッター	59	8.2
フェイスブック	34	4.7
インスタグラム	112	15.6
リモート会議用アプリ (Zoom、Webexなど)	161	22.4
その他	16	2.2
無回答	8	1.1

問73 外出頻度 (新型コロナウイルス感染症流行前)	718	
0日	8	1.1
1日	17	2.4
2日	43	6.0
3日	38	5.3
4日	33	4.6
5日	60	8.4
6日	137	19.1
7日	375	52.2
無回答	7	1.0

問73 外出頻度 (新型コロナウイルス感染症流行時)	718	
0日	66	9.2
1日	70	9.7
2日	70	9.7
3日	65	9.1
4日	52	7.2
5日	168	23.4
6日	75	10.4
7日	146	20.3
無回答	6	0.8

問73 外出頻度 (現時点)	718	
0日	19	2.6
1日	43	6.0
2日	52	7.2
3日	36	5.0
4日	40	5.6
5日	78	10.9
6日	156	21.7
7日	286	39.8
無回答	8	1.1

問74 主食 (ごはん、パン、めん等) の摂取頻度	718	
増えた	31	4.3
変わらない	636	88.6
減った	33	4.6
もともと習慣がない	11	1.5
無回答	7	1.0

問74 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) の摂取量や頻度	718	
増えた	61	8.5
変わらない	632	88.0
減った	10	1.4
もともと習慣がない	8	1.1
無回答	7	1.0

問74 主菜 (魚、肉、卵、大豆料理) の摂取頻度	718	
増えた	54	7.5
変わらない	629	87.6
減った	16	2.2
もともと習慣がない	7	1.0
無回答	12	1.7

問74 牛乳・乳製品の摂取頻度	718	
増えた	47	6.5
変わらない	590	82.2
減った	33	4.6
もともと習慣がない	38	5.3
無回答	10	1.4

問74 果物の摂取頻度	718	
増えた	29	4.0
変わらない	595	82.9
減った	31	4.3
もともと習慣がない	51	7.1
無回答	12	1.7

問74 菓子類等の摂取量や頻度	718	
増えた	80	11.1
変わらない	507	70.6
減った	83	11.6
もともと習慣がない	39	5.4
無回答	9	1.3

問74 嗜好飲料 (糖類を含む茶類・コーヒーなど、清涼飲料、ジュース・果汁入り飲料、スポーツドリンクなど) の摂取頻度	718	
増えた	54	7.5
変わらない	549	76.5
減った	56	7.8
もともと習慣がない	52	7.2
無回答	7	1.0

3. 集計表

20～64歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問74 加工食品（冷凍食品、レトルト食品、インスタント食品など）の利用頻度	718	
増えた	109	15.2
変わらない	511	71.2
減った	47	6.5
もともと習慣がない	44	6.1
無回答	7	1.0

問74 自宅で料理をする頻度	718	
増えた	192	26.7
変わらない	456	63.5
減った	19	2.6
もともと習慣がない	41	5.7
無回答	10	1.4

問74 そう菜や弁当など調理済み食品や出前の利用頻度	718	
増えた	127	17.7
変わらない	470	65.5
減った	51	7.1
もともと習慣がない	61	8.5
無回答	9	1.3

問74 外食の頻度	718	
増えた	23	3.2
変わらない	223	31.1
減った	401	55.8
もともと習慣がない	65	9.1
無回答	6	0.8

問74 家族と一緒に食事をする頻度	718	
増えた	101	14.1
変わらない	528	73.5
減った	51	7.1
もともと習慣がない	33	4.6
無回答	5	0.7

問74 友人・知人・同僚と一緒に食事をする頻度	718	
増えた	6	0.8
変わらない	115	16.0
減った	532	74.1
もともと習慣がない	59	8.2
無回答	6	0.8

問74 体重	718	
増えた	193	26.9
変わらない	429	59.7
減った	84	11.7
もともと習慣がない	-	-
無回答	12	1.7

問74 リモートワークやオンライン授業	718	
増えた	181	25.2
変わらない	183	25.5
減った	5	0.7
もともと習慣がない	336	46.8
無回答	13	1.8

問74 自転車の利用頻度	718	
増えた	47	6.5
変わらない	317	44.2
減った	41	5.7
もともと習慣がない	304	42.3
無回答	9	1.3

問74 車、バイクの利用頻度	718	
増えた	87	12.1
変わらない	503	70.1
減った	38	5.3
もともと習慣がない	81	11.3
無回答	9	1.3

問74 1日当たりの歩行時間	718	
増えた	63	8.8
変わらない	497	69.2
減った	123	17.1
もともと習慣がない	30	4.2
無回答	5	0.7

問74 1週間当たりの運動日数	718	
増えた	46	6.4
変わらない	441	61.4
減った	118	16.4
もともと習慣がない	107	14.9
無回答	6	0.8

問74 1日当たりの睡眠時間	718	
増えた	49	6.8
変わらない	596	83.0
減った	56	7.8
もともと習慣がない	-	-
無回答	17	2.4

問74 1週間当たりの喫煙の頻度	718	
増えた	18	2.5
変わらない	138	19.2
減った	9	1.3
もともと習慣がない	543	75.6
無回答	10	1.4

問74 1週間当たりの飲酒の日数	718	
増えた	44	6.1
変わらない	259	36.1
減った	63	8.8
もともと習慣がない	343	47.8
無回答	9	1.3



## 20～64歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問74 1日当たりの飲酒の量	718	
増えた	37	5.2
変わらない	265	36.9
減った	51	7.1
もともと習慣がない	356	49.6
無回答	9	1.3

問75 食育の認知度	718	
ある	640	89.1
ない	78	10.9
無回答	-	-

問76 食育の認知経路	640	
医療機関	122	19.1
生涯学習センター・交流館	52	8.1
学校・幼稚園・保育園・こども園等	289	45.2
行政機関	89	13.9
店頭での表示	67	10.5
各種シンポジウム、講習会、研修会	43	6.7
地域での行事やイベント	53	8.3
広報紙、パンフレット、リーフレット	140	21.9
テレビ	379	59.2
ラジオ	64	10.0
新聞・雑誌	191	29.8
食堂やレストラン	30	4.7
インターネット・SNS（フェイスブック、ツイッター、ライン等）	117	18.3
友人、知人から聞いて	31	4.8
その他	13	2.0
無回答	-	-

問77 食育の意味の認知	718	
はい	516	71.9
いいえ	196	27.3
無回答	6	0.8

問78 食育への関心	718	
非常に関心がある	87	12.1
どちらかといえば関心がある	348	48.5
どちらかといえば関心がない	167	23.3
まったく関心がない	46	6.4
わからない	65	9.1
無回答	5	0.7

問79 食育を推進する上での重要事項	435	
食習慣の改善	246	56.6
共食	99	22.8
栄養バランスの改善	207	47.6
食品の安全性に関する知識の普及	128	29.4
食品ロス（食べ残し、廃棄）の減少	229	52.6
和食等の食文化、伝統の継承	65	14.9
「肥満」や「やせ」の問題の改善	54	12.4
食料の海外への依存に対する正しい理解の普及	46	10.6
歯や口の健康	44	10.1
農林漁業体験（芋掘り、田植え、地引網体験等）	53	12.2
農林水産業、食品産業に対する正しい理解の普及	25	5.7
地産地消の推進（「オクシズ」のわさびや「しずまえ」の桜えび・しらす等、静岡県産農水産物の使用）	71	16.3
その他	5	1.1
無回答	-	-

問80 食育として実施していること	435	
1日3回規則正しく食事をする	305	70.1
家族や友人と食事をする	247	56.8
一緒に作る調理体験	99	22.8
よく噛んで食べる	158	36.3
食材や食品の安全な選び方を学ぶ	131	30.1
食べ物を無駄にしない	318	73.1
食事の作法を学ぶ	73	16.8
「いただきます」「ごちそうさま」の感謝をあらわす	258	59.3
農林漁業体験を行う	37	8.5
伝統食（郷土食）や行事食を作る、知る、伝える	77	17.7
何もしていない	7	1.6
その他	2	0.5
無回答	5	1.1

問81 食に関する情報の取得状況	718	
情報を得ている	379	52.8
情報を得ていない	337	46.9
無回答	2	0.3

問82 食に関する情報を取得する手段	379	
テレビ	269	71.0
新聞・雑誌	153	40.4
学校・講習会	34	9.0
友人・家族	93	24.5
ツイッター	34	9.0
インターネット	254	67.0
フェイスブック	16	4.2
インスタグラム	94	24.8
ユーチューブ	86	22.7
その他	16	4.2
無回答	1	0.3

3. 集計表

20～64歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問83 料理の頻度	718	
はい	527	73.4
いいえ	190	26.5
無回答	1	0.1

問84 料理の機会	527	
朝食	274	52.0
昼食	248	47.1
夕食	410	77.8
休日	288	54.6
交代(当番制)で	35	6.6
その他	22	4.2
無回答	-	-

問85 食事が楽しい(会話、共食)	718	
いつも	326	45.4
ときどき	297	41.4
まったくない	45	6.3
わからない	49	6.8
無回答	1	0.1

問85 食事がおいしく食べられる	718	
いつも	503	70.1
ときどき	186	25.9
まったくない	10	1.4
わからない	18	2.5
無回答	1	0.1

問85 食べ方に関心がある(よく噛む、味わう)	718	
いつも	270	37.6
ときどき	298	41.5
まったくない	104	14.5
わからない	44	6.1
無回答	2	0.3

問85 茶葉からいれた緑茶を飲む	718	
いつも	231	32.2
ときどき	276	38.4
まったくない	197	27.4
わからない	11	1.5
無回答	3	0.4

問86 共食形態(朝食)	回	
家族全員で食べる	1222	24.3
家族の誰かと食べる	1004	20.0
友人等と食べる	44	0.9
一人で食べる	1945	38.7
ほとんど食べない	440	8.8
無回答	371	7.4

問86 共食形態(夕食)	回	
家族全員で食べる	2021	40.2
家族の誰かと食べる	1477	29.4
友人等と食べる	142	2.8
一人で食べる	1099	21.9
ほとんど食べない	47	0.9
無回答	240	4.8

問87 食品の選択基準	718	
産地	336	46.8
鮮度	445	62.0
旬	258	35.9
値段	566	78.8
賞味期限、消費期限	472	65.7
原材料	171	23.8
食品添加物	164	22.8
味	284	39.6
栄養成分(カロリー、塩分等)	150	20.9
アレルギー成分	35	4.9
メーカー・ブランド	133	18.5
栽培方法(有機、特別)	37	5.2
テレビ、新聞、雑誌等の情報	76	10.6
自分では買わない	37	5.2
その他	9	1.3
無回答	2	0.3

問88 食品の安全に関する知識	718	
十分にあると思う	68	9.5
ある程度あると思う	415	57.8
あまりないと思う	189	26.3
まったくないと思う	44	6.1
無回答	2	0.3

問89 出回っている食品、食材への不安、不信感	718	
感じている	50	7.0
やや感じている	253	35.2
それほど感じていない	313	43.6
感じていない	68	9.5
わからない	33	4.6
無回答	1	0.1

## 20～64歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問90 不安、不信となる原因	718	
生産者や企業の取組が正しく伝わっていない	135	18.8
食品を選ぶのに必要な情報が伝わっていない	214	29.8
製造・加工過程での安全性が見えない (消費期限詐称、ラベル張り替え、産地偽装等)	463	64.5
海外産農産物、加工食品の生産工程、残留農薬など、目に見えないところでの安全性	464	64.6
消費期限切れ食材の転売・流用などに対する不安	190	26.5
消費者の意識の低さ、知識が不足	144	20.1
行政の取組が不十分	56	7.8
発信される情報が多く、判断がむずかしい	165	23.0
消費者の意見が生産者、事業者には伝わっていない	27	3.8
消費者の意見が行政の施策に反映されていない	37	5.2
その他	10	1.4
無回答	13	1.8

問91 共食の希望	718	
はい	518	72.1
いいえ	192	26.7
無回答	8	1.1

問92 食事の挨拶の有無	718	
必ずしている	354	49.3
時々している	250	34.8
あまりしていない	74	10.3
まったくしていない	35	4.9
無回答	5	0.7

問93 食品ロス削減のための行動有無	718	
はい	463	64.5
いいえ	241	33.6
無回答	14	1.9

問94 食品ロス削減のための取組	718	
買いすぎない	472	65.7
使う分だけの量を買う	367	51.1
旬の食材を買う	132	18.4
無駄な食品を買わない	417	58.1
料理を作りすぎない	164	22.8
外食時に食べきれぬ量だけを注文する	307	42.8
生ゴミは肥料として使う	21	2.9
賞味・消費期限の意味を理解する	267	37.2
傷みやすい食品を早めに使い切る	312	43.5
夕方スーパーなどの値引きセールを利用する	278	38.7
野菜の皮や茎などを残さずに使って料理をする	74	10.3
その他	15	2.1
無回答	9	1.3

問95 環境に配慮した食品の選択	718	
いつも選んでいる	30	4.2
時々選んでいる	285	39.7
あまり選んでいない	255	35.5
まったく選んでいない	143	19.9
無回答	5	0.7

問96 農林漁業体験の有無	718	
はい	251	35.0
いいえ	464	64.6
無回答	3	0.4

問97 農林漁業体験の参加内容	251	
自宅や家族、親戚が農家・漁師等	89	35.5
家庭菜園や趣味で釣りをやっている	99	39.4
学校や保育園での体験	97	38.6
オーナー制度などでの体験	5	2.0
体験農業・漁業体験などへの参加	44	17.5
観光農園などイベントや旅行で体験	53	21.1
その他	9	3.6
無回答	-	-

問98 農林漁業体験の参加希望	718	
はい	349	48.6
いいえ	362	50.4
無回答	7	1.0

問99 伝統的な料理等の継承	718	
はい	209	29.1
いいえ	500	69.6
無回答	9	1.3

問100 行事食や伝統的料理の飲食有無	718	
自分で作って家族で食べる	251	35.0
家で家族が作ったものを食べる	251	35.0
実家や親戚などが作ったものを食べる	202	28.1
スーパーなどで売っているものを買って食べる	275	38.3
飲食店などで食べる	152	21.2
ほとんど食べない	97	13.5
行事食や伝統料理がわからない	3	0.4
その他	8	1.1
無回答	3	0.4

3. 集計表

65歳以上 集計結果 (左列：人 右列：%)

問1 居住地区	677	
葵区	243	35.9
駿河区	183	27.0
清水区	243	35.9
無回答	8	1.2

問2 性別	677	
男	295	43.6
女	372	54.9
無回答	10	1.5

問3 年齢	677	
65～69歳	163	24.1
70～74歳	215	31.8
75～79歳	171	25.3
80歳以上	118	17.4
無回答	10	1.5

問3 年齢	677	
前期高齢者(65～74歳)	378	55.8
後期高齢者(75歳以上)	289	42.7
無回答	10	1.5

問4 職業等	677	
会社員・公務員	47	6.9
自営業	62	9.2
パート・アルバイト	89	13.1
その他	12	1.8
学生(大学・短大・専門学校生)	-	-
無職	279	41.2
専業主婦(夫)	165	24.4
無回答	23	3.4

問4 退職年齢	279	
20代	-	-
30代	-	-
40代	-	-
50代	29	10.4
60代	164	58.8
70代	52	18.6
無回答	34	12.2

問5 仕事の終業時間	210	
17時～18時に仕事が終わる	106	50.5
20時くらいまでに仕事が終わる	16	7.6
22時くらいまでに仕事が終わる	4	1.9
23時くらいまでに仕事が終わる	2	1.0
交代制なので夜勤等があり、就業時間は不定期	14	6.7
その他	59	28.1
無回答	9	4.3

問6 家族の人数	677	
1人	99	14.6
2人	328	48.4
3人	137	20.2
4人	47	6.9
5人	26	3.8
6人以上	32	4.7
無回答	8	1.2

問7 世帯構成	677	
ひとり暮らし	102	15.1
夫婦のみ世帯	278	41.1
2世代(親・子)	204	30.1
3世代(親・子・孫等)	64	9.5
その他	21	3.1
無回答	8	1.2

問8 就学年数の合計	677	
9年以下(小・中)	130	19.2
10～12年(小・中・高)	326	48.2
13～14年(小・中・高・専門or短大)	104	15.4
16年(小・中・高・大)	90	13.3
18年以上(小・中・高・大・院)	12	1.8
無回答	15	2.2

問9 現在の経済状況	677	
ゆとりがある	29	4.3
ややゆとりがある	139	20.5
どちらともいえない	187	27.6
あまりゆとりはない	199	29.4
まったくゆとりはない	104	15.4
無回答	19	2.8

問10 身長	677	
140.0cm未満	2	0.3
140.0～150.0cm未満	94	13.9
150.0～160.0cm未満	266	39.3
160.0～170.0cm未満	215	31.8
170.0～180.0cm未満	82	12.1
180.0cm以上	4	0.6
無回答	14	2.1

問11 体重	677	
40.0kg未満	23	3.4
40.0～50.0kg未満	156	23.0
50.0～60.0kg未満	211	31.2
60.0～70.0kg未満	180	26.6
70.0～80.0kg未満	74	10.9
80.0～90.0kg未満	17	2.5
90.0kg以上	3	0.4
無回答	13	1.9

## 65歳以上 集計結果 (左列：人 右列：%)

体型	677	
やせ	67	9.9
普通	447	66.0
肥満	149	22.0
無回答	14	2.1

問12 自主的に参加している地域の行事	677	
町内会の運動会やお祭り	164	24.2
地域での防災訓練	253	37.4
福祉活動などに対するボランティア活動	52	7.7
公園、道路などの清掃	126	18.6
その他	40	5.9
参加していない	293	43.3
無回答	16	2.4

問13 朝食の摂取状況	677	
ほぼ毎日食べる(週6~7日)	625	92.3
週4~5日食べる	16	2.4
週2~3日食べる	7	1.0
ほとんど食べない(週0~1日)	22	3.2
無回答	7	1.0

問14 朝食を摂取しない理由	22	
食べる時間がない(寝坊をするなど)	2	9.1
好きなものがない(好き嫌いがある)	-	-
食欲がない	1	4.5
家族と一緒に食べない	-	-
食事の用意ができていない	-	-
以前から食べる習慣がない	12	54.5
前日の夕食の時間が遅いから	3	13.6
その他	7	31.8
無回答	-	-

問15 栄養バランスへの気遣い	677	
気をつけている	371	54.8
少し気をつけている	257	38.0
気をつけていない	30	4.4
わからない	7	1.0
無回答	12	1.8

問16 脂肪の多い食品の摂取状況	677	
よく食べる	161	23.8
多少食べる	405	59.8
あまり食べない	91	13.4
食べない	8	1.2
無回答	12	1.8

問17 普段から食べているもの(朝食)	677	
主食(パン・ご飯・麺・シリアル・もち)	606	89.5
主菜(肉・魚・卵・大豆製品)	352	52.0
副菜(野菜・きのこ・海藻・いも)	330	48.7
汁物(味噌汁・スープ)	359	53.0
乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズ)	379	56.0
果物	247	36.5
菓子	16	2.4
嗜好飲料(ジュース・スポーツドリンク・コーヒー等)	266	39.3
栄養補助食品、プロテイン等	82	12.1
サプリメント(ビタミン・カルシウム・鉄等)	141	20.8
エネルギーを含まない飲料(水・緑茶等)	477	70.5
食べない	6	0.9
無回答	20	3.0

問17 普段から食べているもの(昼食)	677	
主食(パン・ご飯・麺・シリアル・もち)	539	79.6
主菜(肉・魚・卵・大豆製品)	371	54.8
副菜(野菜・きのこ・海藻・いも)	342	50.5
汁物(味噌汁・スープ)	131	19.4
乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズ)	200	29.5
果物	210	31.0
菓子	266	39.3
嗜好飲料(ジュース・スポーツドリンク・コーヒー等)	281	41.5
栄養補助食品、プロテイン等	33	4.9
サプリメント(ビタミン・カルシウム・鉄等)	42	6.2
エネルギーを含まない飲料(水・緑茶等)	498	73.6
食べない	-	-
無回答	29	4.3

問17 普段から食べているもの(夕食)	677	
主食(パン・ご飯・麺・シリアル・もち)	479	70.8
主菜(肉・魚・卵・大豆製品)	580	85.7
副菜(野菜・きのこ・海藻・いも)	554	81.8
汁物(味噌汁・スープ)	332	49.0
乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズ)	161	23.8
果物	235	34.7
菓子	107	15.8
嗜好飲料(ジュース・スポーツドリンク・コーヒー等)	104	15.4
栄養補助食品、プロテイン等	24	3.5
サプリメント(ビタミン・カルシウム・鉄等)	61	9.0
エネルギーを含まない飲料(水・緑茶等)	496	73.3
食べない	2	0.3
無回答	26	3.8

3. 集計表

65歳以上 集計結果 (左列：人 右列：%)

問18 エネルギー（カロリー）を調整すること	677	
とても気をつけている	29	4.3
気をつけている	301	44.5
あまり気をつけていない	244	36.0
全く気をつけていない	40	5.9
わからない	20	3.0
無回答	43	6.4

問18 塩分を取りすぎないように（減塩）すること	677	
とても気をつけている	77	11.4
気をつけている	395	58.3
あまり気をつけていない	176	26.0
全く気をつけていない	10	1.5
わからない	3	0.4
無回答	16	2.4

問18 脂肪（あぶら）分の量と質を調整すること	677	
とても気をつけている	47	6.9
気をつけている	391	57.8
あまり気をつけていない	190	28.1
全く気をつけていない	19	2.8
わからない	7	1.0
無回答	23	3.4

問18 甘いもの（糖分）を取りすぎないようにすること	677	
とても気をつけている	56	8.3
気をつけている	362	53.5
あまり気をつけていない	208	30.7
全く気をつけていない	25	3.7
わからない	6	0.9
無回答	20	3.0

問18 野菜をたくさん食べるようにすること	677	
とても気をつけている	170	25.1
気をつけている	367	54.2
あまり気をつけていない	110	16.2
全く気をつけていない	9	1.3
わからない	1	0.1
無回答	20	3.0

問18 果物を食べることに気をつけている	677	
とても気をつけている	58	8.6
気をつけている	296	43.7
あまり気をつけていない	246	36.3
全く気をつけていない	36	5.3
わからない	4	0.6
無回答	37	5.5

問18 ゆっくりよく噛んで食事をとること	677	
とても気をつけている	64	9.5
気をつけている	253	37.4
あまり気をつけていない	286	42.2
全く気をつけていない	45	6.6
わからない	3	0.4
無回答	26	3.8

問18 3食食べることに気をつけている	677	
とても気をつけている	215	31.8
気をつけている	336	49.6
あまり気をつけていない	81	12.0
全く気をつけていない	20	3.0
わからない	1	0.1
無回答	24	3.5

問18 乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズ）を食べること	677	
とても気をつけている	115	17.0
気をつけている	328	48.4
あまり気をつけていない	158	23.3
全く気をつけていない	42	6.2
わからない	4	0.6
無回答	30	4.4

問19 間食の摂取状況	677	
ほぼ毎日とる（週6～7日）	218	32.2
週4～5日とる	107	15.8
週2～3日とる	177	26.1
ほとんどとらない（週0～1日）	150	22.2
無回答	25	3.7

問20 間食の摂取時間	502	
朝食後	24	4.8
10時	126	25.1
昼食後	109	21.7
15時	296	59.0
夕食前	48	9.6
夕食後	126	25.1
就寝前	19	3.8
お酒を飲むとき	31	6.2
無回答	17	3.4

問21 寝る2時間前までの夕食摂取有無	677	
はい	614	90.7
いいえ	38	5.6
無回答	25	3.7

## 65歳以上 集計結果 (左列：人 右列：%)

問22 1週間の食事内容(朝食)	回	
手作りの料理	2308	48.7
市販の弁当・惣菜(レストランのテイクアウト含む)	73	1.5
外食(ファストフードは含まない)	8	0.2
ファストフード(ハンバーガーなど)	24	0.5
冷凍食品	50	1.1
インスタント食品(カップラーメンなど)	27	0.6
軽食(パン、ヨーグルト、グラノーラ、シリアルなど)	1228	25.9
学校給食、社員食堂	0	0.0
その他	85	1.8
食べない	86	1.8
無回答	850	17.9

問22 1週間の食事内容(昼食)	回	
手作りの料理	1803	38.0
市販の弁当・惣菜(レストランのテイクアウト含む)	556	11.7
外食(ファストフードは含まない)	138	2.9
ファストフード(ハンバーガーなど)	65	1.4
冷凍食品	284	6.0
インスタント食品(カップラーメンなど)	357	7.5
軽食(パン、ヨーグルト、グラノーラ、シリアルなど)	435	9.2
学校給食、社員食堂	70	1.5
その他	91	1.9
食べない	31	0.7
無回答	909	19.2

問22 1週間の食事内容(夕食)	回	
手作りの料理	2940	62.0
市販の弁当・惣菜(レストランのテイクアウト含む)	388	8.2
外食(ファストフードは含まない)	94	2.0
ファストフード(ハンバーガーなど)	22	0.5
冷凍食品	226	4.8
インスタント食品(カップラーメンなど)	73	1.5
軽食(パン、ヨーグルト、グラノーラ、シリアルなど)	85	1.8
学校給食、社員食堂	0	0.0
その他	54	1.1
食べない	24	0.5
無回答	833	17.6

問23 歩く時間	677	
0分	17	2.5
1~30分未満	175	25.8
30~60分未満	225	33.2
60~90分未満	111	16.4
90~120分未満	14	2.1
120~150分未満	24	3.5
150~180分未満	2	0.3
180分以上	20	3.0
無回答	89	13.1

問24 30分以上の運動の実施状況	677	
週に2回以上している	276	40.8
週に1回程度している	72	10.6
月に2~3回程度している	52	7.7
月に1回程度している	5	0.7
ほとんどしていない	246	36.3
無回答	26	3.8

問25 週2回以上の運動の1年以上の継続	276	
はい	254	92.0
いいえ	21	7.6
無回答	1	0.4

問26 身体を動かす心がけ	677	
はい	409	60.4
いいえ	242	35.7
無回答	26	3.8

問27 転倒経験	677	
はい	129	19.1
いいえ	530	78.3
無回答	18	2.7

問28 現在の健康状態	677	
よい	105	15.5
まあよい	168	24.8
ふつう	287	42.4
あまりよくない	82	12.1
よくない	20	3.0
無回答	15	2.2

問29 普段の生活	677	
日常生活は普通にでき、外出もひとりでできる	596	88.0
家の中での生活はほぼ普通にでき、助けがあれば、外出もする	42	6.2
家の中での生活はほぼ普通だが、外出することはあまりなく、日中も寝たり起きたりしている	11	1.6
食事、トイレ、入浴等のいずれかで手助けが必要だが、ベッド(布団)から離れ、座ったり、車いすに乗り移ることができる	6	0.9
生活のすべてに手助けを必要とし、1日中ベッド(布団)の上にいることが多い	4	0.6
無回答	18	2.7

問30 ストレスの有無	677	
大いにある	72	10.6
多少ある	297	43.9
あまりない	180	26.6
まったくない	65	9.6
わからない	42	6.2
無回答	21	3.1

3. 集計表

65歳以上 集計結果 (左列：人 右列：%)

問31 ストレスの原因	549	
勉強のこと	-	-
仕事のこと	82	14.9
家庭のこと	153	27.9
人間関係のこと	98	17.9
将来のこと	154	28.1
恋愛のこと	1	0.2
健康のこと	290	52.8
経済的なこと	173	31.5
その他	35	6.4
無回答	27	4.9

問32 ストレス解消法の有無	677	
ある	469	69.3
ない	175	25.8
無回答	33	4.9

問33 ストレス解消法	469	
好きなものを食べる	170	36.2
お酒を飲む	107	22.8
運動やスポーツをする	117	24.9
散歩をする	162	34.5
旅行に行く	91	19.4
テレビやDVDを見たり、音楽を聴く	245	52.2
SNSやゲームをする	25	5.3
友人・知人と会う	198	42.2
家族と団らんする	102	21.7
電話・メールをする	94	20.0
寝る	126	26.9
タバコを吸う	22	4.7
その他	57	12.2
無回答	1	0.2

問34 寝る時刻と起きる時刻の習慣性	677	
だいたい決まっている	604	89.2
不規則である	55	8.1
無回答	18	2.7

問35 起きる時刻	604	
6時前	234	38.7
6時台	249	41.2
7時台	74	12.3
8時台	20	3.3
9時台	5	0.8
10時以降	8	1.3
無回答	14	2.3

問36 寝る時刻	604	
19時前	1	0.2
19時台	8	1.3
20時台	49	8.1
21時台	116	19.2
22時台	199	32.9
23時台	156	25.8
24時台	45	7.5
25時台以降	27	4.5
無回答	3	0.5

睡眠時間	604	
4時間未満	1	0.2
4時間～5時間未満	5	0.8
5時間～6時間未満	22	3.6
6時間～7時間未満	107	17.7
7時間～8時間未満	187	31.0
8時間～9時間未満	178	29.5
9時間以上	87	14.4
無回答	17	2.8

問37 睡眠による十分な休養状況	677	
はい	447	66.0
いいえ	207	30.6
無回答	23	3.4

問38 悩みなどの相談相手	677	
家族	392	57.9
友人・知人	208	30.7
学校の先生	-	-
職場の上司など	3	0.4
病院	36	5.3
役所などの相談窓口	6	0.9
電話、テレビ、ラジオなどでの相談	1	0.1
インターネット・SNS（フェイスブック、ツイッターなど）	9	1.3
その他	10	1.5
話したり、相談したりしない	139	20.5
無回答	31	4.6

問39 ころの悩みや認知症・うつ病などの相談機関の認知度	677	
はい	283	41.8
いいえ	370	54.7
無回答	24	3.5

問40 趣味の有無	677	
もっている	456	67.4
もっていない	200	29.5
無回答	21	3.1



## 65歳以上 集計結果 (左列：人 右列：%)

問41 喫煙の有無	677	
吸っている	50	7.4
過去に吸っていた	166	24.5
吸わない	420	62.0
無回答	41	6.1

問42 1日の平均喫煙本数	50	
1～10本	23	46.0
11～20本	18	36.0
21～30本	2	4.0
31～40本	2	4.0
41本以上	-	-
無回答	5	10.0

問43 禁煙希望の有無	50	
すぐにやめたい	3	6.0
いずれはやめたい	9	18.0
楽にやめられるならやめたい	10	20.0
吸う本数を減らしたい	7	14.0
やめたくない	12	24.0
わからない	4	8.0
無回答	5	10.0

問44 喫煙時に気をつけていること	50	
歩きながら(自転車に乗りながら)タバコを吸わない	31	62.0
家の中、車内では吸わない(ベランダ、屋外で吸う)	18	36.0
換気扇の下で吸う	22	44.0
周囲に人がいる場所(特に子どもや妊婦がいる場所)では吸わない	34	68.0
喫煙所以外では吸わない	26	52.0
ポイ捨てしない	35	70.0
特に気をつけていない	1	2.0
その他	-	-
無回答	1	2.0

問45 喫煙による歯周病への影響の有無	677	
はい	387	57.2
いいえ	193	28.5
無回答	97	14.3

問46 COPDの認知度	677	
どんな病気かよく知っている	58	8.6
名前は聞いたことがある	227	33.5
知らない(今回、はじめて聞いた)	336	49.6
無回答	56	8.3

問47 受動喫煙防止の認知度	677	
はい	516	76.2
いいえ	103	15.2
無回答	58	8.6

問48 受動喫煙の経験有無	677	
はい	188	27.8
いいえ	431	63.7
無回答	58	8.6

問49 受動喫煙にあった場所	188	
自宅	43	22.9
職場	27	14.4
学校	-	-
公園	11	5.9
飲食店	48	25.5
コンビニ	14	7.4
宿泊施設	2	1.1
娯楽施設(パチンコ、ゲームセンター、競輪場等)	22	11.7
行政機関(市役所、公民館など)	2	1.1
路上	92	48.9
その他	12	6.4
無回答	-	-

問50 飲酒頻度	677	
毎日飲む	122	18.0
週5、6日飲む	23	3.4
週3、4日飲む	31	4.6
週1、2日飲む	41	6.1
月1～3日(たまに飲む)	46	6.8
ほとんど飲まない	371	54.8
無回答	43	6.4

問51 1日の平均飲酒量	176	
1合未満	77	43.8
1合以上2合未満	63	35.8
2合以上3合未満	27	15.3
3合以上	5	2.8
無回答	4	2.3

問52 禁酒希望の有無	176	
やめたいと思う	4	2.3
やめたいけれどもやめられない	9	5.1
飲む量を減らしたい	22	12.5
やめる気はしない	134	76.1
無回答	7	4.0

問53 適正飲酒量の認知度	677	
0.5合	86	12.7
1合	239	35.3
2合	57	8.4
3合	6	0.9
わからない	150	22.2
無回答	139	20.5

3. 集計表

65歳以上 集計結果 (左列：人 右列：%)

問54 歯間清掃用補助用具の使用状況	677	
ほぼ毎日使っている	292	43.1
時々使っている	159	23.5
使っていない	216	31.9
無回答	10	1.5

問55 歯科健診受診の有無	677	
受けている	388	57.3
受けていない	276	40.8
無回答	13	1.9

問56 口腔症状（歯や口に関する症状）の有無	677	
ある	353	52.1
ない	304	44.9
無回答	20	3.0

問57 口腔症状（歯や口に関する症状）	353	
歯をみがいた時、血がでる	53	15.0
歯のすき間の広がり	139	39.4
歯が長く伸びた感じがする	81	22.9
歯が浮くような感じ、または歯ぐきがムズムズする	13	3.7
歯ぐきの腫れ	60	17.0
口のねばつき	74	21.0
歯が時々しみる	71	20.1
歯ぐきの痛み	40	11.3
口臭	63	17.8
歯ぐきから膿がでる	5	1.4
歯のぐらつき	65	18.4
歯垢、歯石	137	38.8
口が渇く	73	20.7
食事中にむせる	45	12.7
飲み込みにくい	14	4.0
噛むのが大変	37	10.5
無回答	4	1.1

問58 歯の本数	677	
28本以上	103	15.2
24～27本	176	26.0
20～23本	152	22.5
10～19本	120	17.7
1～9本	78	11.5
0本	25	3.7
無回答	23	3.4

問59 肺炎（誤えん性肺炎）の予防の認知度	677	
知っている	377	55.7
知らない	286	42.2
無回答	14	2.1

問60 肺炎（誤えん性肺炎）の予防方法	377	
口の機能（食べる・飲み込む等）を保つこと	343	91.0
口の清潔を保つこと	148	39.3
無回答	5	1.3

問61 健康に関して関心のあること	677	
食に関すること（栄養バランス、食品の安全性など）	506	74.7
運動に関すること（運動習慣、体力の維持など）	452	66.8
休養・睡眠に関すること	410	60.6
歯の病気に関すること（むし歯、歯周病、歯の損失など）	362	53.5
生活習慣病に関すること（糖尿病、高血圧、がん、心臓病、脳梗塞など）	501	74.0
体型に関すること（適正体重の維持、肥満ややせについてなど）	310	45.8
依存症に関すること（SNSやゲーム等のインターネット依存症、薬物依存症など）	46	6.8
こころの問題に関すること（ひきこもり、摂食障害、自殺、うつ病など）	67	9.9
感染症に関すること（新型コロナウイルス感染症など）	350	51.7
アレルギー疾患に関すること（アトピー、ぜんそくなど）	86	12.7
運動器に関すること（骨折予防、腰痛・膝痛予防など）	247	36.5
介護予防に関すること（認知症・フレイル予防、ロコモティブシンドローム予防など）	213	31.5
その他	6	0.9
無回答	16	2.4

問62 生活習慣病の予防・改善のためにしていること	677	
食事に気をつけている	189	27.9
運動に気をつけている	35	5.2
食事・運動に共に気をつけている	326	48.2
何もしていない	115	17.0
その他	2	0.3
無回答	10	1.5

問63 健康診断受診の有無	677	
いいえ	238	35.2
はい	424	62.6
無回答	15	2.2

問64 健康診断を受診しない理由	238	
治療している	83	34.9
病院や診療所で行う診療として検査した	124	52.1
妊産婦健診や歯科健診、がん検診を受けた	5	2.1
仕事が忙しい	6	2.5
家事や育児で忙しい	3	1.3
受け方がわからない	6	2.5
健康なので受診する必要がない	13	5.5
毎年受ける必要性を感じない	38	16.0
結果が不安	17	7.1
費用がかかる	11	4.6
新型コロナウイルスの感染を避ける	36	15.1
その他	9	3.8
無回答	8	3.4

## 65歳以上 集計結果 (左列：人 右列：%)

問65 健康寿命延伸、介護予防のために体操の認知度	677	
はい	173	25.6
いいえ	481	71.0
無回答	23	3.4

問66 認知している体操の種類	173	
筋力アップ体操「しぞ〜かでん伝体操」	159	91.9
口腔ケア体操「歯っぴー☆スマイル体操」	44	25.4
脳活性化体操「ちゃきちゃき体操」	27	15.6
無回答	10	5.8

問67 ロコモティブシンドロームの認知度	677	
意味もよく知っている	63	9.3
聞いたことがあるが、意味は知らない	154	22.7
知らない(今回、初めて聞いた)	437	64.5
無回答	23	3.4

問68 健康寿命を延ばすために今後できること	677	
朝食を食べる	281	41.5
野菜を多くとる	354	52.3
栄養のバランスに気をつける	427	63.1
塩分糖分のとりすぎに気をつける	444	65.6
歩くことを心がける	441	65.1
こまめに身体を動かす	335	49.5
歯科健診を受診する	287	42.4
タバコをやめる	23	3.4
休肝日を持ち適度に飲むことを心がける	83	12.3
十分な睡眠を確保する	411	60.7
ストレスを解消する	190	28.1
生きがいを見つける	246	36.3
育児の悩みを聞いたり子育てに協力する	15	2.2
その他	13	1.9
無回答	17	2.5

問69 新型コロナウイルス感染症の流行による健康意識の高まり	677	
非常に高まった	207	30.6
どちらかといえば高まった	352	52.0
どちらかといえば高まらない	20	3.0
まったく高まらない	6	0.9
どちらともいえない	72	10.6
無回答	20	3.0

問70 具体的に高まった健康意識の内容	559	
感染予防対策(マスクの着用、手洗い、うがい、こまめな換気など)に気をつけるようになった	540	96.6
食事や栄養バランスに気をつけるようになった	230	41.1
運動を心がけるようになった	154	27.5
歯や口の健康に気をつけるようになった	172	30.8
睡眠をとるように意識するようになった	191	34.2
ストレス解消を心がけるようになった	96	17.2
その他	13	2.3
無回答	3	0.5

問71 健康意識が高まらなかった理由	98	
収入の減少など経済的な問題で、健康に意識を向ける余裕がなかったため	17	17.3
行動を制限されることにストレスを感じるが多かったため	33	33.7
外出する機会が減り、体力や気力が落ちてしまったため	31	31.6
その他	22	22.4
無回答	13	13.3

問72 新型コロナウイルス感染症流行前後のコミュニケーションの変化の有無	677	
はい	472	69.7
いいえ	183	27.0
無回答	22	3.2

問73 普段のコミュニケーション方法	677	
直接会う	350	51.7
電話	439	64.8
メール	250	36.9
ライン	263	38.8
ツイッター	8	1.2
フェイスブック	14	2.1
インスタグラム	5	0.7
リモート会議用アプリ(Zoom、Webexなど)	20	3.0
その他	20	3.0
無回答	31	4.6

問74 外出頻度(新型コロナウイルス感染症流行前)	677	
0日	9	1.3
1日	15	2.2
2日	48	7.1
3日	79	11.7
4日	74	10.9
5日	106	15.7
6日	96	14.2
7日	219	32.3
無回答	31	4.6

3. 集計表

65歳以上 集計結果 (左列：人 右列：%)

問74 外出頻度（新型コロナウイルス感染症流行時）	677	
0日	56	8.3
1日	69	10.2
2日	106	15.7
3日	136	20.1
4日	69	10.2
5日	88	13.0
6日	31	4.6
7日	88	13.0
無回答	34	5.0

問74 外出頻度（現時点）	677	
0日	21	3.1
1日	35	5.2
2日	81	12.0
3日	107	15.8
4日	69	10.2
5日	113	16.7
6日	73	10.8
7日	132	19.5
無回答	46	6.8

問75 主食（ごはん、パン、めん等）の摂取頻度	677	
増えた	21	3.1
変わらない	609	90.0
減った	21	3.1
もともと習慣がない	6	0.9
無回答	20	3.0

問75 副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）の摂取量や頻度	677	
増えた	44	6.5
変わらない	583	86.1
減った	15	2.2
もともと習慣がない	12	1.8
無回答	23	3.4

問75 主菜（魚、肉、卵、大豆料理）の摂取頻度	677	
増えた	28	4.1
変わらない	593	87.6
減った	21	3.1
もともと習慣がない	8	1.2
無回答	27	4.0

問75 牛乳・乳製品の摂取頻度	677	
増えた	44	6.5
変わらない	527	77.8
減った	30	4.4
もともと習慣がない	50	7.4
無回答	26	3.8

問75 果物の摂取頻度	677	
増えた	34	5.0
変わらない	522	77.1
減った	50	7.4
もともと習慣がない	40	5.9
無回答	31	4.6

問75 菓子類等の摂取量や頻度	677	
増えた	51	7.5
変わらない	389	57.5
減った	135	19.9
もともと習慣がない	70	10.3
無回答	32	4.7

問75 嗜好飲料（糖類を含む茶類・コーヒーなど、清涼飲料、ジュース・果汁入り飲料、スポーツドリンクなど）の摂取頻度	677	
増えた	57	8.4
変わらない	463	68.4
減った	68	10.0
もともと習慣がない	64	9.5
無回答	25	3.7

問75 加工食品（冷凍食品、レトルト食品、インスタント食品など）の利用頻度	677	
増えた	90	13.3
変わらない	433	64.0
減った	57	8.4
もともと習慣がない	69	10.2
無回答	28	4.1

問75 自宅で料理をする頻度	677	
増えた	96	14.2
変わらない	493	72.8
減った	32	4.7
もともと習慣がない	27	4.0
無回答	29	4.3

問75 そう菜や弁当など調理済み食品や出前の利用頻度	677	
増えた	55	8.1
変わらない	360	53.2
減った	69	10.2
もともと習慣がない	166	24.5
無回答	27	4.0

問75 外食の頻度	677	
増えた	9	1.3
変わらない	176	26.0
減った	311	45.9
もともと習慣がない	155	22.9
無回答	26	3.8

## 65歳以上 集計結果 (左列：人 右列：%)

問75 家族と一緒に食事をする頻度	677	
増えた	28	4.1
変わらない	515	76.1
減った	45	6.6
もともと習慣がない	59	8.7
無回答	30	4.4

問75 友人・知人・同僚と一緒に食事をする頻度	677	
増えた	1	0.1
変わらない	92	13.6
減った	396	58.5
もともと習慣がない	150	22.2
無回答	38	5.6

問75 体重	677	
増えた	105	15.5
変わらない	442	65.3
減った	88	13.0
もともと習慣がない	-	-
無回答	42	6.2

問75 リモートワークやオンライン授業	677	
増えた	22	3.2
変わらない	38	5.6
減った	1	0.1
もともと習慣がない	522	77.1
無回答	94	13.9

問75 自転車の利用頻度	677	
増えた	24	3.5
変わらない	213	31.5
減った	65	9.6
もともと習慣がない	310	45.8
無回答	65	9.6

問75 車、バイクの利用頻度	677	
増えた	34	5.0
変わらない	321	47.4
減った	81	12.0
もともと習慣がない	181	26.7
無回答	60	8.9

問75 1日当たりの歩行時間	677	
増えた	27	4.0
変わらない	367	54.2
減った	197	29.1
もともと習慣がない	50	7.4
無回答	36	5.3

問75 1週間当たりの運動日数	677	
増えた	10	1.5
変わらない	354	52.3
減った	153	22.6
もともと習慣がない	123	18.2
無回答	37	5.5

問75 1日当たりの睡眠時間	677	
増えた	24	3.5
変わらない	563	83.2
減った	41	6.1
もともと習慣がない	-	-
無回答	49	7.2

問75 1週間当たりの喫煙の頻度	677	
増えた	2	0.3
変わらない	54	8.0
減った	4	0.6
もともと習慣がない	532	78.6
無回答	85	12.6

問75 1週間当たりの飲酒の日数	677	
増えた	8	1.2
変わらない	214	31.6
減った	38	5.6
もともと習慣がない	356	52.6
無回答	61	9.0

問75 1日当たりの飲酒の量	677	
増えた	4	0.6
変わらない	205	30.3
減った	45	6.6
もともと習慣がない	360	53.2
無回答	63	9.3

問76 食育の認知度	677	
ある	482	71.2
ない	175	25.8
無回答	20	3.0

3. 集計表

65歳以上 集計結果 (左列：人 右列：%)

問77 食育の認知経路	482	
医療機関	85	17.6
生涯学習センター・交流館	48	10.0
学校・幼稚園・保育園・こども園等	44	9.1
行政機関	61	12.7
店頭での表示	32	6.6
各種シンポジウム、講習会、研修会	31	6.4
地域での行事やイベント	33	6.8
広報紙、パンフレット、リーフレット	134	27.8
テレビ	397	82.4
ラジオ	67	13.9
新聞・雑誌	291	60.4
食堂やレストラン	7	1.5
インターネット・SNS（フェイスブック、ツイッター、ライン等）	34	7.1
友人、知人から聞いて	36	7.5
その他	3	0.6
無回答	1	0.2

問78 食育の意味の認知	677	
はい	408	60.3
いいえ	238	35.2
無回答	31	4.6

問79 食育への関心	677	
非常に関心がある	47	6.9
どちらかといえば関心がある	266	39.3
どちらかといえば関心がない	197	29.1
まったく関心がない	27	4.0
わからない	90	13.3
無回答	50	7.4

問80 食育を推進する上での重要事項	313	
食習慣の改善	185	59.1
共食	32	10.2
栄養バランスの改善	125	39.9
食品の安全性に関する知識の普及	128	40.9
食品ロス（食べ残し、廃棄）の減少	128	40.9
和食等の食文化、伝統の継承	33	10.5
「肥満」や「やせ」の問題の改善	44	14.1
食料の海外への依存に対する正しい理解の普及	36	11.5
歯や口の健康	82	26.2
農林漁業体験（芋掘り、田植え、地引網体験等）	9	2.9
農林水産業、食品産業に対する正しい理解の普及	15	4.8
地産地消の推進（「オクシズ」のわさびや「しずまえ」の桜えび・しらす等、静岡市産農水産物の使用）	47	15.0
その他	1	0.3
無回答	12	3.8

問81 食育として実施していること	313	
1日3回規則正しく食事をする	267	85.3
家族や友人と食事をする	164	52.4
一緒に作る調理体験	29	9.3
よく噛んで食べる	177	56.5
食材や食品の安全な選び方を学ぶ	127	40.6
食べ物を無駄にしない	236	75.4
食事の作法を学ぶ	42	13.4
「いただきます」「ごちそうさま」の感謝をあらわす	173	55.3
農林漁業体験を行う	15	4.8
伝統食（郷土食）や行事食を作る、知る、伝える	39	12.5
何もしていない	2	0.6
その他	1	0.3
無回答	5	1.6

問82 食に関する情報の取得状況	677	
情報を得ている	364	53.8
情報を得ていない	282	41.7
無回答	31	4.6

問83 食に関する情報を取得する手段	364	
テレビ	330	90.7
新聞・雑誌	254	69.8
学校・講習会	10	2.7
友人・家族	115	31.6
ツイッター	5	1.4
インターネット	97	26.6
フェイスブック	5	1.4
インスタグラム	8	2.2
ユーチューブ	42	11.5
その他	5	1.4
無回答	1	0.3

問84 料理の頻度	677	
はい	466	68.8
いいえ	188	27.8
無回答	23	3.4

問85 料理の機会	466	
朝食	359	77.0
昼食	353	75.8
夕食	387	83.0
休日	107	23.0
交代（当番制）で	15	3.2
その他	17	3.6
無回答	-	-

問86 食事が楽しい（会話、共食）	677	
いつも	333	49.2
ときどき	212	31.3
まったくない	47	6.9
わからない	44	6.5
無回答	41	6.1

## 65歳以上 集計結果 (左列：人 右列：%)

問86 食事がおいしく食べられる	677	
いつも	471	69.6
ときどき	150	22.2
まったくない	5	0.7
わからない	16	2.4
無回答	35	5.2

問86 食べ方に関心がある(よく噛む、味わう)	677	
いつも	296	43.7
ときどき	247	36.5
まったくない	50	7.4
わからない	38	5.6
無回答	46	6.8

問86 茶葉からいれた緑茶を飲む	677	
いつも	456	67.4
ときどき	133	19.6
まったくない	49	7.2
わからない	5	0.7
無回答	34	5.0

問87 共食形態(朝食)	回	
家族全員で食べる	1802	38.0
家族の誰かと食べる	839	17.7
友人等と食べる	6	0.1
一人で食べる	1442	30.4
ほとんど食べない	81	1.7
無回答	569	12.0

問87 共食形態(夕食)	回	
家族全員で食べる	2275	48.0
家族の誰かと食べる	974	20.6
友人等と食べる	45	0.9
一人で食べる	921	19.4
ほとんど食べない	24	0.5
無回答	500	10.6

問88 食品の選択基準	677	
産地	324	47.9
鮮度	515	76.1
旬	281	41.5
値段	473	69.9
賞味期限、消費期限	459	67.8
原材料	144	21.3
食品添加物	179	26.4
味	253	37.4
栄養成分(カロリー、塩分等)	152	22.5
アレルギー成分	20	3.0
メーカー・ブランド	112	16.5
栽培方法(有機、特別)	62	9.2
テレビ、新聞、雑誌等の情報	104	15.4
自分では買わない	33	4.9
その他	7	1.0
無回答	41	6.1

問89 食品の安全に関する知識	677	
十分にあると思う	70	10.3
ある程度あると思う	409	60.4
あまりないと思う	128	18.9
まったくないと思う	30	4.4
無回答	40	5.9

問90 出回っている食品、食材への不安、不信感	677	
感じている	62	9.2
やや感じている	279	41.2
それほど感じていない	217	32.1
感じていない	37	5.5
わからない	43	6.4
無回答	39	5.8

問91 不安、不信となる原因	677	
生産者や企業の取組が正しく伝わっていない	76	11.2
食品を選ぶのに必要な情報が伝わっていない	140	20.7
製造・加工過程での安全性が見えない(消費期限詐称、ラベル張り替え、産地偽装等)	386	57.0
海外産農産物、加工食品の生産工程、残留農薬など、目に見えないところでの安全性	449	66.3
消費期限切れ食材の転売・流用などに対する不安	171	25.3
消費者の意識の低さ、知識が不足	96	14.2
行政の取組が不十分	56	8.3
発信される情報が多く、判断がむずかしい	135	19.9
消費者の意見が生産者、事業者に伝わっていない	45	6.6
消費者の意見が行政の施策に反映されていない	36	5.3
その他	6	0.9
無回答	78	11.5

問92 共食の希望	677	
はい	382	56.4
いいえ	244	36.0
無回答	51	7.5

問93 食事の挨拶の有無	677	
必ずしている	270	39.9
時々している	201	29.7
あまりしていない	112	16.5
まったくしていない	52	7.7
無回答	42	6.2

問94 食品ロス削減のための行動有無	677	
はい	401	59.2
いいえ	208	30.7
無回答	68	10.0

3. 集計表

65歳以上 集計結果 (左列：人 右列：%)

問95 食品ロス削減のための取組	677	
買いすぎない	458	67.7
使う分だけの量を買う	309	45.6
旬の食材を買う	149	22.0
無駄な食品を買わない	429	63.4
料理を作りすぎない	216	31.9
外食時に食べきれぬ量だけを注文する	165	24.4
生ゴミは肥料として使う	55	8.1
賞味・消費期限の意味を理解する	277	40.9
傷みやすい食品を早めに使い切る	388	57.3
夕方スーパーなどの値引きセールを利用する	128	18.9
野菜の皮や茎などを残さずに使って料理をする	74	10.9
その他	12	1.8
無回答	49	7.2

問101 行事食や伝統的料理の飲食有無	677	
自分で作って家族で食べる	329	48.6
家で家族が作ったものを食べる	252	37.2
実家や親戚などが作ったものを食べる	80	11.8
スーパーなどで売っているものを買って食べる	325	48.0
飲食店などで食べる	105	15.5
ほとんど食べない	44	6.5
行事食や伝統料理がわからない	2	0.3
その他	6	0.9
無回答	18	2.7

問96 環境に配慮した食品の選択	677	
いつも選んでいる	81	12.0
時々選んでいる	297	43.9
あまり選んでいない	187	27.6
まったく選んでいない	59	8.7
無回答	53	7.8

問97 農林漁業体験の有無	677	
はい	194	28.7
いいえ	469	69.3
無回答	14	2.1

問98 農林漁業体験の参加内容	194	
自宅や家族、親戚が農家・漁師等	107	55.2
家庭菜園や趣味で釣りをやっている	116	59.8
学校や保育園での体験	6	3.1
オーナー制度などでの体験	4	2.1
体験農業・漁業体験などへの参加	14	7.2
観光農園などイベントや旅行で体験	14	7.2
その他	3	1.5
無回答	-	-

問99 農林漁業体験の参加希望	677	
はい	221	32.6
いいえ	417	61.6
無回答	39	5.8

問100 伝統的な料理等の継承	677	
はい	211	31.2
いいえ	438	64.7
無回答	28	4.1



## 4. 資料



## 4. 資料

## I 調査結果索引

報告書掲載		調査票設問番号				
頁	項目	1～3歳	4～12歳	12～19歳	20～64歳	65歳以上
<b>I 回答者属性</b>						
3	居住地区	問1	問1	問1	問1	問1
3	アンケートの記入者	問2	問2	×	×	×
4	性別	問3	問3	問2	問2	問2
5	年齢	問4	問4	問3	問3	問3
6	通園・通学状況、学年、職業、退職年齢	問7	問7・問8	問4・問5	問4	問4
9	仕事の終業時間	×	×	×	問5	問5
10	同居者	問8	問9	×	×	×
11	家族の人数	×	×	問6	問6	問6
11	世帯構成	×	×	問7	問7	問7
12	就学年数の合計	×	×	×	問8	問8
12	現在の経済状況	×	×	問8	問9	問9
13	自主的に参加している地域の行事	×	×	×	問12	問12
<b>II 食生活について</b>						
14	朝食の摂取状況	問14	問10	問11	問13	問13
15	朝食を摂取しない理由	問15	問11	問12	問14	問14
16	栄養バランスへの気遣い	問17	問13	問13	問15	問15
17	脂肪の多い食品の摂取状況	×	×	問14	問16	問16
18	普段から食べているもの①朝食	×	×	問15①～⑫	問17①～⑫	問17①～⑫
20	普段から食べているもの②昼食	×	×	問15①～⑫	問17①～⑫	問17①～⑫
22	普段から食べているもの③夕食	×	×	問15①～⑫	問17①～⑫	問17①～⑫
24	①エネルギー（カロリー）を調整すること	×	×	問16	問18	問18
25	②塩分を取りすぎないように（減塩）すること	×	×	問16	問18	問18
26	③脂肪（あぶら）分の量と質を調整すること	×	×	問16	問18	問18
27	④甘いもの（糖分）を取りすぎないようにすること	×	×	問16	問18	問18
28	⑤野菜をたくさん食べるようにすること	×	×	問16	問18	問18
29	⑥果物を食べること	×	×	問16	問18	問18
30	⑦ゆっくりよく噛んで食事をとること	×	×	問16	問18	問18
31	⑧3食食べること	×	×	問16	問18	問18
32	⑨乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズ）を食べること	×	×	問16	問18	問18
33	おやつ摂取状況	問19	問15	×	×	×
33	おやつを食べる時間の習慣性	問20	問16	×	×	×
34	甘いおやつの摂取回数	問21	問17	×	×	×
34	乳幼児期の間食（甘いおやつ）経験	問22	×	×	×	×
35	間食の摂取状況	×	×	問17	問19	問19
36	間食の摂取時間	×	×	問18	問20	問20
38	夕食後の間食	問23	問18	×	×	×
39	寝る2時間前までの夕食摂取有無	×	×	問19	問21	問21
<b>III 運動について</b>						
40	歩く時間	×	×	問21	問23	問23
42	30分以上の運動の実施状況	×	×	問22	問24	問24
43	週2回以上の運動の1年以上の継続	×	×	×	問25	問25
44	身体を動かす心がけ	×	×	×	問26	問26
45	転倒経験	×	×	×	×	問27
45	子どもが休日に遊ぶ場所	問10	問23	×	×	×
46	子どもの身体を動かす時間	×	問24	×	×	×
<b>IV 身体状況、心の健康・休養について</b>						
47	子どもの現在の健康状態	問9	問32	×	×	×

## 4. 資料

報告書掲載		調査票設問番号				
頁	項目	1～3歳	4～12歳	12～19歳	20～64歳	65歳以上
47	子どもの保護者の現在の健康状態	問44	問33	×	×	×
48	現在の健康状態	×	×	問23	問27	問28
49	体型	問5・問6	問5・問6	問9・問10	問10・問11	問10・問11
51	体型の自己評価	×	×	問24	問28	×
52	普段の生活	×	×	×	×	問29
53	ストレスの有無	×	×	問29	問29	問30
54	ストレスの原因	×	×	問30	問30	問31
56	ストレス解消法の有無	×	×	×	問31	問32
57	ストレス解消法	×	×	×	問32	問33
59	テレビやDVD、タブレットなどを見る時間	問11	問25	×	×	×
59	ゲームやインターネットをする時間	×	×	問31	×	×
60	絵本や本などを読む時間	×	問26	×	×	×
61	寝る時刻と起きる時刻の習慣性	×	×	問32	問33	問34
62	起きる時刻・寝る時刻・平均睡眠時間	問12・問13	問21・問22	問33・問34	問34・問35	問35・問36
65	睡眠による十分な休養状況	×	×	問35	問36	問37
66	悩みなどの相談相手	×	×	問36	問37	問38
69	こころの悩みや認知症・うつ病などの相談機関の認知度	×	×	×	問38	問39
69	趣味の有無	×	×	×	×	問40
V タバコ・酒について						
70	喫煙の有無	×	×	問37	問39	問41
71	未成年のタバコの入手方法	×	×	問38	×	×
71	1日の平均喫煙本数	×	×	問39	問40	問42
71	喫煙を始めた年齢	×	×	問40	問41	×
72	禁煙希望の有無	×	×	×	問42	問43
72	喫煙時に気をつけていること	×	×	×	問43	問44
73	喫煙による歯周病への影響の有無	×	×	問43	問44	問45
74	COPDの認知度	×	×	問44	問45	問46
75	受動喫煙防止の認知度	×	×	問45	問46	問47
76	受動喫煙の経験有無	×	×	問46	問47	問48
77	受動喫煙にあった場所	×	×	問47	問48	問49
79	同居者の喫煙の有無	問24	問27	×	×	×
80	喫煙する同居者	問25	問28	×	×	×
81	喫煙者の子どもへの配慮	問26	問29	×	×	×
81	子どもの将来の喫煙に対する考え	問27	問30	×	×	×
82	将来の喫煙意向	×	×	問41	×	×
83	受動喫煙による子どもへの影響	問28	問31	×	×	×
84	未成年の飲酒経験	×	×	問48	×	×
84	未成年のアルコールの入手方法	×	×	問49	×	×
84	未成年の飲酒頻度	×	×	問50	×	×
85	飲酒頻度	×	×	×	問49	問50
86	1日の平均飲酒量	×	×	×	問50	問51
87	飲酒を始めた年齢	×	×	問51	問51	×
87	禁酒希望の有無	×	×	×	×	問52
88	適正飲酒量の認知度	×	×	×	問52	問53
VI 妊娠・出産期について						
89	妊娠中の食生活で気をつけていたこと	問29	×	×	×	×
89	妊娠中の歯科健診受診の有無	問30	×	×	×	×
90	妊娠中の喫煙状況	問31	×	×	×	×
90	妊娠中に禁煙しなかった理由	問32	×	×	×	×
91	妊娠中の周囲の喫煙状況	問33	×	×	×	×
91	妊娠中の同室での喫煙状況	問34	×	×	×	×
92	受動喫煙による胎児への影響の認知度	問35	×	×	×	×
92	受動喫煙を防ぐために意識したことの有無	問36	×	×	×	×
93	妊娠中の飲酒状況	問37	×	×	×	×
93	妊娠中の就労状況	問38	×	×	×	×

報告書掲載		調査票設問番号				
頁	項目	1～3歳	4～12歳	12～19歳	20～64歳	65歳以上
94	出生時体重	問39	×	×	×	×
94	早産の状況	問40	×	×	×	×
95	生後1か月までの飲料	問41	×	×	×	×
95	産後3か月の精神状態	問42	×	×	×	×
96	こんにちは赤ちゃん事業の認知度	問43	×	×	×	×
96	育児・子育ての自信	問45	問34	×	×	×
97	育児・子育ての相談相手	問46	問35	×	×	×
98	子どもへの虐待の通報先の認知度	問47	問36	×	×	×
98	性感染症を予防する方法の認知	×	×	問25	×	×
99	性感染症予防の良い方法	×	×	問26	×	×
100	性感染症でうつる病気があることの認知	×	×	問27	×	×
101	性感染症でうつる病気	×	×	問28	×	×
VII 歯と口の健康について						
102	歯科健診受診の有無	問18	問19	問54	問54	問55
103	フッ素入り歯みがき剤の使用状況	×	問20	問52	×	×
104	歯間清掃用補助用具の使用状況	×	×	問53	問53	問54
105	口腔症状（歯や口に関する症状）の有無	×	×	問55	問55	問56
106	口腔症状（歯や口に関する症状）	×	×	問56	問56	問57
108	歯の本数	×	×	×	問57	問58
109	肺炎（誤えん性肺炎）の予防の認知度	×	×	×	×	問59
109	肺炎（誤えん性肺炎）の予防方法	×	×	×	×	問60
VIII 健康意識について						
110	子どもの健康に関して関心があること	問48	問37	×	×	×
112	健康に関して関心のあること	×	×	問57	問58	問61
114	生活習慣病の予防・改善のためにしていること	×	×	問58	問59	問62
115	健康診断受診の有無	×	×	×	問60	問63
116	健康診断を受診しない理由	×	×	×	問61	問64
117	がん検診受診の有無	×	×	×	問62	×
118	がん検診を受診しない理由	×	×	×	問63	×
119	健康寿命延伸、介護予防のために体操の認知度	×	×	×	問64	問65
120	認知している体操の種類	×	×	×	問65	問66
121	ロコモティブシンドロームの認知度	×	×	×	問66	問67
122	健康に生活できる、または健康寿命延伸のために今後できること	問49	問38	×	×	×
123	健康寿命を延ばすために今後できること	×	×	問59	問67	問68
IX 新型コロナウイルスの流行と生活状況の変化について						
125	新型コロナウイルス感染症の流行による健康意識の高まり	問50	問39	問60	問68	問69
126	具体的に高まった健康意識の内容	問51	問40	問61	問69	問70
129	健康意識が高まらなかった理由	問52	問41	問62	問70	問71
131	新型コロナウイルス感染症流行前後のコミュニケーションの変化の有無	問53	問42	問63	問71	問72
132	普段のコミュニケーション方法	問54	問43	問64	問72	問73
135	子どもとの外出頻度 （①新型コロナウイルス感染症流行前）	問55①	問44①	×	×	×
135	子どもとの外出頻度 （②新型コロナウイルス感染症流行時）	問55②	問44②	×	×	×
135	子どもとの外出頻度（③現時点）	問55③	問44③	×	×	×
137	外出頻度 （①新型コロナウイルス感染症流行前）	×	×	問65①	問73①	問74①
137	外出頻度 （②新型コロナウイルス感染症流行時）	×	×	問65②	問73②	問74②
137	外出頻度（③現時点）	×	×	問65③	問73③	問74③
140	①主食（ごはん、パン、めん等）の摂取頻度	×	×	問66	問74	問75

## 4. 資料

報告書掲載		調査票設問番号				
頁	項目	1～3歳	4～12歳	12～19歳	20～64歳	65歳以上
141	②副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）の摂取量や頻度	×	×	問66	問74	問75
142	③主菜（魚、肉、卵、大豆料理）の摂取頻度	×	×	問66	問74	問75
143	④牛乳・乳製品の摂取頻度	×	×	問66	問74	問75
144	⑤果物の摂取頻度	×	×	問66	問74	問75
145	⑥菓子類等の摂取量や頻度	×	×	問66	問74	問75
146	⑦嗜好飲料（糖類を含む茶類・コーヒーなど、清涼飲料、ジュース・果汁入り飲料、スポーツドリンクなど）の摂取頻度	×	×	問66	問74	問75
147	⑧加工食品（冷凍食品、レトルト食品、インスタント食品など）の利用頻度	×	×	問66	問74	問75
148	⑨自宅で料理をする頻度	×	×	問66	問74	問75
149	⑩そう菜や弁当など調理済み食品や出前の利用頻度	×	×	問66	問74	問75
150	⑪外食の頻度	×	×	問66	問74	問75
151	⑫家族と一緒に食事をする頻度	×	×	問66	問74	問75
152	⑬友人・知人・同僚と一緒に食事をする頻度	×	×	問66	問74	問75
153	⑭体重	×	×	問66	問74	問75
154	⑮リモートワークやオンライン授業	×	×	問66	問74	問75
155	⑯自転車の利用頻度	×	×	問66	問74	問75
156	⑰車、バイクの利用頻度	×	×	問66	問74	問75
157	⑱1日当たりの歩行時間	×	×	問66	問74	問75
158	⑲1週間当たりの運動日数	×	×	問66	問74	問75
159	⑳1日当たりの睡眠時間	×	×	問66	問74	問75
160	㉑1週間当たりの喫煙の頻度	×	×	問66	問74	問75
161	㉒1週間当たりの飲酒の日数	×	×	問66	問74	問75
162	㉓1日当たりの飲酒の量	×	×	問66	問74	問75
X 静岡市健康爛漫計画（第2次）評価指標、達成状況一覧表						
XI 食育について						
169	朝食の摂取状況	問14	問10	問11	問13	問13
170	普段から食べているもの	×	×	問15①～⑫	問17①～⑫	問17①～⑫
176	1週間の食事内容	×	問14①～⑩	問20①～⑩	問22①～⑩	問22①～⑩
179	間食の摂取状況	×	×	問17	問19	問19
180	間食の摂取時間	×	×	問18	問20	問20
181	寝る2時間前までの夕食摂取有無	×	×	問19	問21	問21
182	体型	問5・問6	問5・問6	問9・問10	問10・問11	問10・問11
183	生活習慣病の予防・改善のためにしていること	×	×	問58	問59	問62
184	食育の認知度	×	×	問67	問75	問76
185	食育の認知経路	×	×	問68	問76	問77
186	食育の意味の認知	×	×	問69	問77	問78
187	食育への関心	×	×	問70	問78	問79
188	食育を推進する上での重要事項	×	×	問71	問79	問80
189	食育として実施していること	×	×	問72	問80	問81
190	食に関する情報の取得状況	×	×	問73	問81	問82
191	食に関する情報を取得する手段	×	×	問74	問82	問83
192	料理の頻度	×	×	問75	問83	問84
193	料理の機会	×	×	問76	問84	問85
195	①食事が楽しい（会話、共食）	×	×	問77	問85	問86
196	②食事がおいしく食べられる	×	×	問77	問85	問86
197	③食べ方に関心がある（よく噛む、味わう）	×	×	問77	問85	問86
198	④茶葉からいれた緑茶を飲む	×	×	問77	問85	問86
199	子どもの共食形態（朝食）	問16①	問12①	×	×	×
200	子どもの共食形態（夕食）	問16②	問12②	×	×	×
201	共食形態（朝食）	×	×	問78①	問86①	問87①
202	共食形態（夕食）	×	×	問78②	問86②	問87②

報告書掲載		調査票設問番号				
頁	項目	1～3歳	4～12歳	12～19歳	20～64歳	65歳以上
203	食品の選択基準	×	×	問79	問87	問88
204	食品の安全に関する知識	×	×	問80	問88	問89
205	出回っている食品、食材への不安、不信感	×	×	問81	問89	問90
206	不安、不信となる原因	×	×	問82	問90	問91
207	共食の希望	×	×	問83	問91	問92
208	食事の挨拶の有無	×	×	問84	問92	問93
209	食品ロス削減のための行動有無	×	×	問85	問93	問94
210	食品ロス削減のための取組	×	×	問86	問94	問95
211	環境に配慮した食品の選択	×	×	問87	問95	問96
212	農林漁業体験の有無	×	×	問88	問96	問97
213	農林漁業体験の参加内容	×	×	問89	問97	問98
214	農林漁業体験の参加希望	×	×	問90	問98	問99
215	伝統的な料理等の継承	×	×	問91	問99	問100
216	行事食や伝統的料理の飲食有無	×	×	問92	問100	問101
217	市民がイメージする静岡市の伝統的料理	×	×	問93	問101	問102
XII 静岡市食育推進計画（第3次）評価指標、達成状況一覧表						

II 調査票

1) 1～3歳

**健康・食育に関する意識・生活アンケート**  
(1～3歳のお子さんと保護者の方用)

**I お子さんについて**

問1 居住している区は、どちらですか。(1つに✓)  
 1 英区  2 駿河区  3 清水区

問2 このアンケートを記入されている方は、どなたですか。(1つに✓)  
 1 母親  2 父親  3 祖父・祖母  4 その他(具体的に: )

問3 お子さんの性別を教えてください。(どちらかに✓)  
 1 男  2 女

問4 お子さんの年齢を教えてください。(令和4年6月1日現在で数字で記入してください。2歳以上の方は「 か月」欄は記入不要)  
 歳  月  日

問5 お子さんの現在の身長を教えてください。(数字で記入してください。)  
 身長   .  cm

問6 お子さんの現在の体重を教えてください。(数字で記入してください。)  
 体重   .  kg

問7 お子さんはどこかに通園していますか。(1つに✓)  
 1 こども園・幼稚園・保育園・小規模保育園  2 通園していない  
 3 その他(具体的に: )

問8 現在、お子さんは、どなたとお住まいになっていますか。(いくつでも✓)  
 1 母親  2 父親  3 祖父・祖母  4 兄弟・姉妹  5 弟・妹  
 6 その他(具体的に: )

問9 お子さんの現在の健康状態はいかがですか。(1つに✓)  
 1 よい  2 まあよい  3 ふつう  4 あまりよくない  5 よくない

**II お子さんの日常生活について**

問10 お子さんが休日にも遊ぶ場所はどこが多いですか。(1つに✓)  
 1 家の中が多い  2 家の外が多い  3 同じくらいである

問11 お子さんが、1日のうちでテレビやDVD、タブレットやスマートフォンなどを見る時間はどれくらいですか。(1つに✓)  
 1. 見ない  4. 2～3時間未満  
 2. 1時間未満  5. 3時間以上  
 3. 1～2時間未満


**III 3歳のお子さんの生活リズムと食習慣について**  
(注)お子さんが1、2歳の場合は、IVにお進みください。

問12 お子さんが普段、起きる時刻を教えてください。(24時間表記で数字を記入してください。)  
 起きる時刻  時  分頃  
 【例: 午前6時⇒06時00分、午前8時⇒08時00分 等】

問13 お子さんが普段、寝る時刻を教えてください。(24時間表記で数字を記入してください。)  
 寝る時刻  時  分頃  
 【例: 午後6時⇒18時00分、午後8時⇒20時00分 等】

問14 お子さんは普段、朝食を食べますか。(1つに✓)  
 1 ほぼ毎日食べる(週6～7日)  
 2 週4～5日食べる  
 3 週2～3日食べる  
 4 ほとんど食べない(週0～1日)

問15 問14で「ほとんど食べない」を選択された方に伺います。  
 お子さんが朝食を食べない理由は、何ですか。(いくつでも✓)  
 1 食べる時間がない(子どもが寝坊がてきでない)  5 食事の用意がてきでない  
 2 子どもの好きなものがない(好き嫌いがある)  6 親が食べる習慣がない  
 3 子どもの食欲がない  7 前日の夕食の時間が遅いから  
 4 家族が一緒に食べない  8 その他(具体的に: )





問16 1週間(7日間)のうち、お子さんは、朝食や夕食を、家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。①朝食で合計7回、②夕食で合計7回となるように、回数を記入してください。

記載例	1 家族全員で食べる		2 家族の誰か1人と食べる		3 子どもだけで食べる		4 子どもひとりだけで食べる		5 ほとんど食べない		合計
	回数	割合	回数	割合	回数	割合	回数	割合	回数	割合	
①朝食	2	回	5	回	0	回	0	回	0	回	7回
①朝食		回		回		回		回		回	7回
②夕食		回		回		回		回		回	7回

問17 普段、お子さんの栄養バランス(主食・主菜・副菜を食べることに)気をつけていますか。(1つに✓)

- 1 気をつけている
- 2 少し気をつけている
- 3 気をつけていない
- 4 わからない(理由: )

IV 歯の健康とおやつ摂取状況について

問18 お子さんは、年に1回以上定期的に歯科健診を受けていますか。(どちらかに✓)

- 1 受けている
- 2 受けていない

問19 お子さんは、おやつを食べますか。(1つに✓)

- 1 ほぼ毎日食べる(週6~7日)
- 2 時々食べる(週2~5日)
- 3 ほとんど食べない(週0~1日)
- 4 食べない

問20、21は問19で「ほぼ毎日食べる」「時々食べる」を選択された方に伺います。

- 問20 おやつを食べる時間は決まっていますか。(1つに✓)
- 1 決まっている
  - 2 だいたい決まっている
  - 3 決まっていない
- 問21 甘いおやつ(甘い飲み物も含む):ジュース類、スポーツ・イオン飲料、乳酸飲料(乳酸飲料など)をあける(食べる)日は1日何回あけて(食べて)いますか。(1つに✓)
- 1 0回
  - 2 1回
  - 3 2回
  - 4 3回以上

問22 1歳6か月以前に、甘いおやつ(甘い飲み物も含む)をあけていますか。(いしましたか。)(1つに✓)

- 1 はい
- 2 いいえ

問23 お子さんは、授乳以外で、夕食後から寝るまでに何か食べたり、飲んだりすることがありますか。(お茶や水などは含まれません。)(1つに✓)

- 1 よく食べたり、飲んだりする
- 2 たまに食べたり、飲んだりする
- 3 食べない(飲まない)

V 同居のご家族の喫煙状況等について

問24 同居のご家族で、タバコ(紙巻きタバコのほか、加熱式タバコ、電子タバコを含む)を吸う人がいますか。(どちらかに✓)

- 1 いる
- 2 いない

問25、問26は問24で「いる」を選択された方に伺います。

問25 お子さんからみて、それはどなたですか。(いくつでも✓)

- 1 父
- 2 母
- 3 祖父
- 4 祖母
- 5 その他(具体的に: )

問26 喫煙者は、お子さんの近くでも吸っていますか。(1つに✓)

- 1 子どもの近くでもふつうに吸っている
- 2 子どもの近くではできるだけ吸わないように気をつけている
- 3 子どもの近くでは絶対に吸わない
- 4 その他(具体的に: )



問27 お子さんが将来、タバコを吸うことをご希望にしていますか。(1つに✓)

- 1 吸ってもよい
- 2 どちらでもよい
- 3 吸わないでほしい

問28 受動喫煙(他人のタバコの煙を吸うこと)が、お子さんの健康や発育に与える影響について、あなた(保護者)が、関係があると思われるものはどれですか。(いくつでも✓)

- 1 赤ちゃんの突然死(SIDS)
- 2 気管支喘息、肺炎、気管支炎
- 3 おし歯
- 4 中耳炎
- 5 成人になってからの肺がんのリスクが高まる
- 6 知能の低下
- 7 歯ぐきの黒ずみ(メラニン色素沈着)
- 8 その他(具体的に: )
- 9 特に影響はない



VII 保護者の方について

※問44～55は、保護者の方のこのことについてお答えください。

問44 あなた自身の健康状態はいかがですか。(1つに✓)

- 1 よい
- 2 まあよい
- 3 ふう
- 4 あまりよくない
- 5 よくない

問45 育児・子育てに自信がもてないことがありますか。(1つに✓)

- 1 よくある
- 2 時々ある
- 3 あまりない
- 4 ない

問46 あなたの日常の育児・子育ての相談相手・協力者はどなたですか。(いくつでも✓)

- 1 配偶者
- 2 父・母
- 3 その他の親戚
- 4 友人・知人
- 5 近所の人
- 6 医師
- 7 保健師
- 8 助産師
- 9 栄養士
- 10 歯科衛生士
- 11 こども園・幼稚園・保育園の先生
- 12 子育てサークル
- 13 インターネット・SNS(フェイスブック、ツイッターなど)
- 14 その他(具体的に: )
- 15 誰もいない

問47 子どもを守ることがとても重要なことで、子どもへの虐待を知った時の連絡先を知っていますか。(どちらかに✓)

- 1 はい
- 2 いいえ

問48 お子さんの健康に関して特に特に関心のあることは何ですか。(いくつでも✓)

- 1 発育(肥満・やせ)
  - 2 栄養のバランス
  - 3 生活習慣の乱れ
  - 4 食品の安全性
  - 5 アレルギー
  - 6 運動不足
  - 7 睡眠・休養
  - 8 育児の不安
  - 9 おし歯
  - 10 不慮の事故防止
  - 11 視力の低下
  - 12 言語の発達
  - 13 受動喫煙の害
  - 14 運動能力・体力の低下
  - 15 心の問題(不登校・いじめなど)
  - 16 その他
- 具体的に:  
 17  18  19  20

問49 親子が健康に生活できるようにするために、または健康寿命を延伸するために、今後取り組めることは何ですか。(いくつでも✓)

- 【食事に関すること】
- 1 朝食を食べる
  - 2 野菜を多く取る
  - 3 栄養のバランスに気をつける
  - 4 塩分糖分のとりすぎに気をつける
- 【運動に関すること】
- 5 歩くことを心がける
  - 6 こまめに身体を動かす
- 【その他、健康に関すること】
- 7 歯科健診を受診する
  - 8 タバコをやめる
  - 9 休日を持ち酒にお酒を飲むことを心がける
  - 10 十分な睡眠を確保する
  - 11 生きがいを見つける
  - 12 育児の悩み・ストレスを解消する
  - 13 その他(具体的に: )

問50 新型コロナウイルス感染症の流行により、健康への意識は高まりましたか。(1つに✓)

- 1 非常に高まった
- 2 どちらかといえば高まった
- 3 どちらかといえば高まらない
- 4 まったく高まらない
- 5 どちらともいえない

問51 具体的などのような健康への意識が高まりましたか。(いくつでも✓)

- 1 感染予防策(マスクの着用、手洗い、うがい、こまめな換気など)に気をつけるようになった
- 2 食事や栄養・バランスに気をつけるようになった
- 3 運動を心がけるようになった
- 4 歯や口の健康に気をつけるようになった
- 5 睡眠をとるように意識するようになった
- 6 ストレス解消を心がけるようになった
- 7 その他( )

問52 問50で「どちらかといえば高まらない」「まったく高まらない」「どちらともいえない」を選択された方に伺います。

問52 「高まらない」「どちらともいえない」と答えた理由は何ですか。(いくつでも✓)

- 1 収入の減少など経済的な問題で、健康に意識を向ける余裕がなかったため
- 2 行動を制限されることにストレスを感じるが多かったため
- 3 外出する機会が減り、体力や気力が落ちてしまったため
- 4 その他( )

問53 新型コロナウイルス感染症の流行前と比べて、人とのコミュニケーションの方法に  
変化はありましたか。(1つに1)

- 1 はい  2 いいえ

問54 普段、どのような方法で人とコミュニケーションを回っていますか。(いくつでも1)

- 1 直接会う  4 ライン  7 インスタグラム  
 2 電話  5 ツイッター  8 リモート会議用アプリ(Zoom, Webexなど)  
 3 メール  6 フェイスブック  9 その他( )

問55 次の①、②、③の時期について、お子さんと週に何日程外出\*していましたか。(していませんか、  
それぞれ該当する口に1をしてみてください。)

\*「外出」は通勤・通学だけでなく、買い物や散歩、病院受診など短時間の家の外に出る行動も含みます。

- ① 新型コロナウイルス感染症の流行前(1つに1)
- 1  0日 2  1日 3  2日 4  3日 5  4日 6  5日 7  6日 8  7日
- ② 新型コロナウイルス感染症の流行時(最も外出を控えていた時期)(1つに1)
- 1  0日 2  1日 3  2日 4  3日 5  4日 6  5日 7  6日 8  7日
- ③ 現時点(アンケート回答時)(1つに1)
- 1  0日 2  1日 3  2日 4  3日 5  4日 6  5日 7  6日 8  7日

アンケートはこれで終了です。ご協力ありがとうございました。  
このアンケート用紙は、同封の封筒に入れて、  
令和4年7月27日(水)までに、切手を貼らずに、ポスト投函してください。

2) 4～12歳

健康・食育に関する意識・生活アンケート  
(4～12歳のお子さんと保護者の方用)

I お子さんについて

- 問1 居住している区は、どちらですか。(1つに✓)  
 1 築区  2 駿河区  3 清水区
- 問2 このアンケートを記入されている方は、どなたですか。(1つに✓)  
 1 母親  2 父親  3 祖父・祖母  4 その他(具体的に: )

- 問3 お子さんの性別を教えてください。(どちらかに✓)  
 1 男  2 女

- 問4 お子さんの年齢を教えてください。(令和4年6月1日現在で数字で記入してください。)  
 身長  歳

- 問5 お子さんの現在の身長を教えてください。(数字で記入してください。)  
 身長  .  cm

- 問6 お子さんの現在の体重を教えてください。(数字で記入してください。)  
 体重  .  kg

- 問7 おさんはどこかに通園・通学していますか。(1つに✓)  
 1 こども園・幼稚園・保育園  3 その他(具体的に: )  
 2 小学校  4 通園・通学していない

- 問8 問7で「小学校」を選択された方に伺います。  
 学年は、何年生ですか。(数字で記入してください。)  
 年生

- 問9 現在、お子さんは、どなたとお住まいになっていますか。(いくつでも✓)  
 1 母親  2 父親  3 祖父母  4 兄・姉  5 弟・妹  
 6 その他(具体的に: )

II 食生活・歯の健康について

- 問10 おさんは普段、朝食を食べますか。(1つに✓)

- 1 ほぼ毎日食べる(週6～7日)  
 2 週4～5日食べる  
 3 週2～3日食べる  
 4 ほとんど食べない(週0～1日)



- 問11 問10で「ほとんど食べない」を選択された方に伺います。  
 おさんが朝食を食べない理由は、何ですか。(いくつでも✓)

- 1 食べる時間がない(子どもが寝坊をするなど)  
 2 子どもの好きなものがない(好き嫌いがあ)  
 3 子どもの食欲がない  
 4 家族と一緒に食べない  
 5 食事の用意ができていない  
 6 親が食べる習慣がない  
 7 前日の夕食の時間が遅いから  
 8 その他(具体的に: )

- 問12 1週間(7日間)のうち、おさんは、朝食や夕食を、家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。①朝食で合計7回、②夕食で合計7回となるように、回数を記入してください。

記載例	①朝食	②夕食	1 家族全員で食べる	2 家族の誰かと食べる	3 子どもだけで食べる	4 子どもひとりだけで食べる	5 ほとんど食べない	合計
①朝食	2	回	5	回	0	回	0	7
②夕食	回	回	回	回	回	回	回	7
	回	回	回	回	回	回	回	7

- 問13 普段、お子さんの栄養バランス(主食・主菜・副菜がそろった食事を食べることに)を気にしていますか。(1つに✓)  
 1 気をつけている  2 少し気をつけている  3 気をつけていない  
 4 わからない(理由: )

問14 1週間の食事のうち、お子さんがとっている平均的な食事(朝食7回、昼食7回、夕食7回)の内容について、頻度が、食事ごと合計7回となるように数字を記載してください。

①手作りの料理	記載例		
	1朝食	2昼食	3夕食
②市販の弁当・惣菜 (レストランのチイアアウト含む)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③外食(ファストフードは含まない)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
④ファストフード(ハンバーガーなど)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑤冷凍食品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑥インスタント食品(カップラーメンなど)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑦軽食(パン、ヨーグルト、グラノーラ、シリアルなど)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑧学校給食、社員食堂	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑨その他	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑩食べない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
合計	7回	7回	7回

問15 お子さんは、おやつを食べますか。(1つに✓)

1 ほぼ毎日食べる(週6~7日)

2 時々食べる(週2~5日)

3 ほとんど食べない(週0~1日)

4 食べない


問16. 問17は問15で「ほぼ毎日食べる」「時々食べる」を選択された方に伺います。

問16 おやつを食べる時間は、決まっていますか。(1つに✓)

1 決まっている  2 だいたい決まっている  3 決まっていない

問17 甘いおやつ(甘い飲み物も含む):ジュース類、スポーツ・イオン飲料、乳酸飲料などをあげる(食べる)日は、1日何回あげていますか。(1つに✓)

1. 0回  2. 1回  3. 2回  4. 3回以上



問18 お子さんは、夕食後から寝るまでに何か食べたり、飲んだりすることがありますか。(お茶や水などは含みません。)(1つに✓)

1 よく食べたり、飲んだりする  2 たまに食べたり、飲んだりする

3 食べない(飲まない)

問19 お子さんは、年に1回以上定期的に歯科検診を受けていますか。(どちらかに✓)

1 受けている  2 受けていない

問20 おし歯予防のために、フッ素入りの歯磨き剤を使用していますか。(1つに✓)

1 使っている  2 使っていない  3 わからない



III 日常生活・健康面について

問21 お子さんが普段、起きる時刻を教えてください。(24時間表記で数字を記入してください。)

起きる時刻  時  分頃

【例: 午前6時⇒06時00分、午前8時⇒08時00分 等】

問22 お子さんが普段、寝る時刻を教えてください。(24時間表記で数字を記入してください。)

寝る時刻  時  分頃

【例: 午後6時⇒18時00分、午後8時⇒20時00分 等】





問23 お子さんが休日にも遊ぶ場所はどれが多いですか。(1つに✓)  
 1 家の中が多い  2 家の外が多い  3 回くらくらいてある

問24 お子さんはこども園、幼稚園、小学校などが終わってから寝るまでに体を動かす遊びやスポーツを一日平均してどれくらいしますか。(1つに✓)  
 1 しない  2 30分未満  3 30分～1時間未満  
 4 1～2時間未満  5 2時間以上

問25 お子さんが1日のうちでテレビを見たり、ゲームやインターネット(タブレット)、スマートフォンなどをやる時間はどれくらいですか。(1つに✓)  
 1 見ないやらない  2 1時間未満  3 1～2時間未満  
 4 2～3時間未満  5 3時間以上

問26 お子さんが、1日のうちで絵本や本(マンガを除く)などを読む時間はどれくらいですか。(1つに✓)  
 1 読まない  2 1時間未満  3 1～2時間未満  
 4 2～3時間未満  5 3時間以上

問27 同居するご家族で、タバコ(紙巻きタバコのほか、加熱式タバコ、電子タバコを含む)を吸う人がいますか。(どちらかに✓)



1 いる  2 いない  
 問28、問29は問27で「いる」を選択された方に問います。  
 問28 お子さんからみて、それはどなたですか。(いくつでも✓)  
 1 父  2 母  3 祖父  4 祖母  5 その他(具体的に: )

問29喫煙者は、お子さんの近くでも吸っていますか。(1つに✓)  
 1 子どもの近くでもふっつうに吸っている  
 2 子どもの近くでは吸ってはいないが吸わないように気をつけている  
 3 子どもの近くでは絶対に吸わない  
 4 その他(具体的に: )

問30 お子さんが将来、タバコを吸うことをどのように思っていますか。(1つに✓)  
 1 吸ってもよい  2 どちらでもよい  3 吸わないでほしい

問31 受動喫煙(他人のタバコの煙を吸うこと)が、お子さんの健康や発育に与える影響について、あなた(保護者)が、関係があると思うものはどれですか。(いくつでも✓)  
 1 赤ちゃんの突然死(SIDS)  6 知能の低下  
 2 気管支喘息・肺炎・気管炎  7 歯ぐきの黒ずみ(メラニン色素沈着)  
 3 おし歯  8 その他(具体的に: )  
 4 中耳炎  9 特に影響はない  
 5 成人になってからの肺がんのリスクが高まる

問32 お子さんの現在の健康状態はいかがですか。(1つに✓)  
 1 よい  2 まあよい  3 ぶつう  4 あまりよくない  5 よくない

IV 保護者の方について

※問33～44は、保護者の方ののことについてお答えください。

問33 あなた自身の健康状態はいかがですか。(1つに✓)  
 1 よい  2 まあよい  3 ぶつう  4 あまりよくない  5 よくない

問34 育児・子育てに自信がもてないことがありますか。(1つに✓)  
 1 よくある  2 時々ある  3 あまりない  4 ない

問35 あなたの日常の育児・子育ての相談相手・協力者はどなたですか。(いくつでも✓)  
 1 配偶者  7 保健師  13 こども園・幼稚園・保育園の先生  
 2 父・母  8 助産師  14 子育てサークル  
 3 その他の親戚  9 栄養士  15 インターネットSNS(フェイスブック、ツイッターなど)  
 4 友人・知人  10 歯科衛生士  16 その他(具体的に: )  
 5 近所の人  11 スクールカウンセラー  17 誰もいない  
 6 医師  12 学校の先生

問36 子どもを守ることはとても重要なことです。子どもへの虐待を知った時の通報先を知っていますか。(どちらかにV)

1 はい  2 いいえ

問37 お子さんの健康に関して特に心配のあることは何ですか。(いくつでもV)

1 発育(肥満・やせ)  6 運動不足  11 視力の低下  16 その他

2 栄養のバランス  7 睡眠・休養  12 言語の発達  17 具体的に:  
 3 生活習慣の乱れ  8 育児の不安  13 受動喫煙の害  18  
 4 食品の安全性  9 むし歯  14 運動能力・体力の低下  19  
 5 アレルギー  10 不慮の事故防止  15 心の問題(不登校・いじめなど)

問38 親子が健康に生活できるようにするために、または健康寿命を延伸するために、今後取り組み始めることは何ですか。(いくつでもV)

【食事に関すること】  
 1 朝食を食べる  2 野菜を多くとる  3 栄養のバランスに気をつける  
 4 塩分糖分のとりすぎに気をつける

【運動に関すること】  
 5 歩くことを心がける  6 こまめに身体を動かす

【その他、健康に関すること】  
 7 歯科健診を受診する  8 タバコをやめる  9 休肝日を持ち過度にお酒を飲むことを心がける  
 10 十分な睡眠を確保する  11 まきかいを見つける  
 12 育児の悩み・ストレスを解消する  13 その他(具体的に: )

問39 新型コロナウイルス感染症の流行により、健康への意識は高まりましたか。(1つにV)

1 非常に高まった  3 どちらかといえば高まらない[問41へ]  
 2 どちらかといえば高まった  4 まったく高まらない[問41へ]  
 5 どちらともいえない[問41へ]

問40は問39で「非常に高まった」「どちらかといえば高まった」を選択された方に伺います。  
**問40 具体的にどのような健康への意識が高まりましたか。(いくつでもV)**

1 感染予防策(マスクの着用、手洗い、うがい、こまめな換気など)に気をつけるようになった  
 2 食事や栄養バランスに気をつけるようになった  5 睡眠をとるように意識するようになった  
 3 運動を心がけるようになった  6 ストレス解消を心がけるようになった  
 4 歯や口の健康に気をつけるようになった  7 その他( )

問41は問39で「どちらかといえば高まらない」「まったく高まらない」「どちらともいえない」を選択された方に伺います。  
**問41 「高まらない」「どちらともいえない」と答えた理由は何ですか。(いくつでもV)**

1 収入の減少など経済的な問題で、健康に意識を向ける余裕がなかったため  
 2 行動を制限されることにストレスを感じるが多かったため  
 3 外出する機会が減り、体力や気力が落ちてしまったため  
 4 その他( )

問42 新型コロナウイルス感染症の流行前と比べて、人とのコミュニケーションの方法に変化がありましたか。(1つにV)

1 はい  2 いいえ

問43 普段、どのような方法で人とコミュニケーションを図っていますか。(いくつでもV)

1 直接会う  4 ライン  7 インスタグラム  
 2 電話  5 ツイッター  8 リモート会議用アプリ(Zoom, Webexなど)  
 3 メール  6 フェイスブック  9 その他( )

問44 次の①、②、③の時期について、お子さんと週に何日程度外出\*していましたが、(していますか。)(していませんか。)(それぞれ該当する口にVをしてください。)

\*「外出」は運動・通学だけでなく、買い物や散歩、病院受診など短時間の家の外に出る行動も含まれます。

① 新型コロナウイルス感染症の流行前(1つにV)

1 0日  2 1日  3 2日  4 3日  5 4日  6 5日  7 6日  8 7日

② 新型コロナウイルス感染症の流行時(最も外出を控えていた時期)(1つにV)

1 0日  2 1日  3 2日  4 3日  5 4日  6 5日  7 6日  8 7日

③ 現時点(アンケート回答時)(1つにV)

1 0日  2 1日  3 2日  4 3日  5 4日  6 5日  7 6日  8 7日

アンケートはこれで終了です。ご協力ありがとうございました。  
 このアンケート用紙は、同封の封筒に入れて、  
 令和4年7月27日(水)までに、切手を貼らずに、ポスト投函してください。



3) 12~19歳

健康・食育に関する意識・生活アンケート (12~19歳の専用)

I あなたについて

問1 居住している区は、どちらですか。(1つに✓)  
 1 荻区  2 駿河区  3 清水区

問2 性別を教えてください。(どちらかに✓)  
 1 男  2 女

問3 年齢を教えてください。(令和4年6月1日現在で数字で記入してください)  
 歳  歳

問4 普段、何をされていますか。(主なもの1つに✓)  
 1 中学生  4 短大・専門学校生  7 パート・アルバイト  
 2 高校生  5 会社員・公務員  8 無職  
 3 大学生  6 自営業  9 その他 (具体的に: \_\_\_\_\_)

問5 問4で「中学生」「高校生」を選択された方に伺います。  
 学年は、何年生ですか。(数字で記入してください)  
 年生

問6 記入者も含む何人暮らしですか。(1つに✓)  
 1. 1人  2. 2人  3. 3人  4. 4人  5. 5人  6. 6人以上

問7 あなたの世帯構成はどれですか。(1つに✓)  
 1 ひどい暮らし  3 2世代(親・子)  5 その他( \_\_\_\_\_ )  
 2 夫婦のみ世帯  4 3世代(親・子・孫等)

問8 現在のあなたのご家庭の経済的な暮らし向きはどうですか。(1つに✓)  
 1 ゆとりがある  3 どちらともいえない  5 まったくゆとりはない  
 2 ややゆとりがある  4 あまりゆとりはない

問9 身長を教えてください。(数字で記入してください)  
 身長  .  cm

問10 体重を教えてください。(数字で記入してください)  
 体重  .  kg

II 食生活について

問11 普段、朝食を食べますか。(1つに✓)  
 1 ほぼ毎日食べる(週6~7日)  
 2 週4~5日食べる  
 3 週2~3日食べる  
 4 ほとんど食べない(週0~1日)



問12 問11で「ほとんど食べない」を選択された方に伺います。  
 朝食を食べない理由は、何ですか。(いくつでも✓)

- 1 食べる時間がない(遅坊をするなど)  5 食事の用意ができていない
- 2 好きなものがない(好き嫌いがあ)  6 以前から食べる習慣がない
- 3 食欲がない  7 前日の夕食の時間が遅いから
- 4 家族が一緒に食べない  8 その他(具体的に: \_\_\_\_\_)

問13 普段、栄養のバランス(主食・主菜・副菜がそろった食事を食べることに気を付けていますか。(1つに✓))  
 1 気を付けている  3 気を付けていない  
 2 少し気をつけている  4 わからない(理由: \_\_\_\_\_)

問14 脂肪の多い食品(揚げ物、脂身の多い牛肉・豚肉・ひき肉料理、マヨネーズ、菓子パン、洋菓子など)をよく食べますか。(1つに✓)  
 1 よく食べる  2 多少食べる  3 あまり食べない  4 食べない

問15 1週間うち、あなたが食べる朝食・昼食・夕食に普段どのようなものを食べていますか。(朝食・昼食・夕食について、平均的に採っている種類の項目すべてに✓)

種	1朝食	2昼食	3夕食
①主食(パン・ご飯・麺・シリアル・もち)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
②主菜(肉・魚・卵・大豆製品)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③副菜(野菜・きのこ・海藻・いも)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
④汁物(味噌汁・スープ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

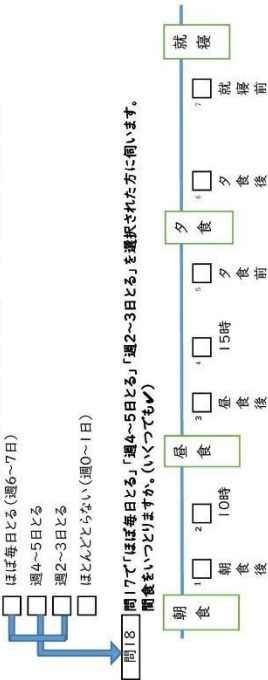
問15 1週間のうち、あなたが食べる朝食・昼食・夕食に普段どのようなものを食べていますか。  
(複数)

種	1朝食	2昼食	3夕食
⑤乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑥果物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑦菓子	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑧嗜好飲料(ジュース・スポーツドリンク・コーヒー等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑨栄養補助食品、プロテイン等	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑩サプリメント(ビタミン・カルシウム・鉄等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑪エネルギーを含まない飲料(水・緑茶等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑫食べない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

問16 次の①～⑨の生活習慣病の予防や改善に関する項目について、あなたはどの程度気をつけていますか。  
(あてはまるものそれぞれ1つずつに○)

	1 気をつけている	2 気をつけている	3 気をつけていない	4 気をつけない	5 わからない
①エネルギー(カロリー)を調整すること	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
②塩分を取りすぎないように(減塩)すること	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③脂肪(あぶら)分の量と質を調整すること	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
④甘いもの(糖分)を取りすぎないようにすること	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑤野菜をたくさん食べるようにすること	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑥果物を食べる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑦ゆづりよく噛んで食事をとること	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑧3食食べる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑨乳製品(牛乳・ヨーグルト、チーズ)を食べること	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

問17 あなたは朝食\*をとりですか。(1つに○)  
\*朝食とは、朝食・昼食・夕食以外に摂取するエネルギー源となる食べ物や飲み物  
(お菓子・嗜好飲料[ジュースやお酒]・果物・おにぎり・パン・ファストフード等)のこと



問19 あなたは普段寝る2時間前までに夕食を済ませていますか。(どちらかに○)

- 1 はい  2 いいえ

III 運動、身体状況について

問21 1日に何分くらい歩いていますか。(運動・通学を含む) (数字で記入してください)

分くらい  


問22 1日30分以上の運動をしていますか。(学校での部活動を含み、体育の授業は含めないでください。)(1つに○)

1 週に2回以上している  
 2 週に1回程度している  
 3 月に2~3回程度している  
 4 月に1回程度している  
 5 ほとんどしていない

問23 現在の健康状態はいかがですか。(1つに○)

1 よい  
 2 まあよい  
 3 ふう  
 4 あまりよくない  
 5 よくない

問24 自分の体型をどう思いますか。(1つに○)

1 太っていると思う  
 2 普通であると思う  
 3 やせていると思う

問25 性感染症を予防するための方法について知っていますか。(どちらかに○)

1 知っている  
 2 知らない  
 問26 「知っている」を選択された方に伺います。  
 性感染症を予防するために良い方法はどれだと思いますか。(いくつでも○)

1 コンドームの使用  
 2 性交しない  
 3 不特定の人や不特定多数と性交しない  
 4 ピルを服用する  
 5 子宮頸がんワクチンの接種  
 6 その他(具体的に: )

問27 性感染症でうつる病気に知っていますか。(どちらかに○)

1 知っている  
 2 知らない  
 問28 「知っている」を選択された方に伺います。  
 性感染症でうつる病名と聞かれるものはどれだと思いますか。(いくつでも○)

1 エイズ  
 2 尖圭(せみげい)コンジローマ  
 3 梅毒(ばいどく)  
 4 性器クラミジア感染症  
 5 淋菌(りんきん)感染症  
 6 その他( )  
 7 性器ヘルペス  
 8 瘻(ちゅう)トコロモナス症

問20 1週間の食事うち、あなたが食べている平均的な食事(朝食7回、昼食7回、夕食7回)の内容について、頻度が、食事ごと合計7回となるように数字を記載してください。

記載例	1朝食			2昼食			3夕食			朝食
	1回	2回	3回	1回	2回	3回	1回	2回	3回	
①手作りの料理	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1
②市販の弁当・惣菜 (レストランのテイクアウト含む)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
③外食(ファストフードは含まない)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
④ファストフード(ハンバーガーなど)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1
⑤冷凍食品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
⑥インスタント食品 (カップラーメンなど)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
⑦軽食(パン、ヨーグルト、 グラノーラ、シリアルなど)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4
⑧学校給食、社員食堂	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
⑨その他	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
⑩食べない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1
合計	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7

IV 心の健康・休養について

- 問29 現在、ストレスはありますか。(1つに✓)  
 1 大いにある  4 まったくない  
 2 多少ある  5 わからない  
 3 あまりない
- 問30 問29で「大いにある」「多少ある」「あまりない」を選択された方に伺います。  
 ストレスの原因は、何だと感じますか。(いくつでも✓)  
 1 勉強のこと  4 人間関係のこと  7 健康のこと  
 2 仕事のこと  5 将来のこと  8 経済的なこと  
 3 家庭のこと  6 恋愛のこと  9 その他(具体的に: )

- 問31 ゲームやインターネット(SNS)をする時間はどれくらいですか(1つに✓)  
 1. やらない  2. 1時間未満  3. 1~2時間未満  
 4. 2~3時間未満  5. 3時間以上
- 問32 普段、寝る時間と起きの時間は決まっていますか。(どちらかに✓)  
 1 だいたい決まっている  2 不規則である
- 問33、問34は問32で「だいたい決まっている」を選択された方に伺います。  
 問33 普段の起きの時刻を教えてください。(24時間表記で数字で記入してください。)  
 【起る時刻】  時  分  
 【例: 午前6時⇒06時00分、午前8時⇒08時00分 等】
- 問34 普段の寝る時刻を教えてください。(24時間表記で数字で記入してください。)  
 【寝る時刻】  時  分  
 【例: 午後6時⇒18時00分、午後8時⇒20時00分 等】

- 問35 睡眠によって十分な休養がとれていると思いますか。(どちらかに✓)  
 1 はい  2 いいえ

- 問36 自分の気持ちや素直に話したり、悩みなどを相談するとき、だれに話しますか。(いくつでも✓)  
 1 父親  9 祖父・祖母  
 2 母親  10 その他の家族・親戚  
 3 スクールカウンセラー  11 役所などの相談窓口  
 4 友人・知人  12 電話、テレビ、ラジオなどの相談  
 5 学校の先生  13 インターネット・SNS(フェイスブック、ツイッターなど)  
 6 先輩  14 その他(具体的に: )  
 7 職場の上司や同僚  15 話したり、相談したりしない  
 8 病院  16 相談相手はいない

V タバコ・酒について

- 問37 タバコ(紙巻きタバコのほか、加熱式タバコ、電子タバコを含む)を吸ったことがありますか。(ありましたか。)(1つに✓)  
 1 吸っている  2 吸ったことがあるが、現在は吸っていない  3 吸ったことはない
- 問38~問40 は問37で「吸っている」を選択された方に伺います。  
 問38 タバコはどこで学に入れますか。(いくつでも✓)  
 1 自動販売機  2 店で買う  3 友だちからもらう  4 家にあるものを吸う  
 5 その他(具体的に: )
- 問39 1日平均何本タバコを吸いますか。(数字で記入してください)  
 1日平均  本
- 問40 タバコを吸い始めたのは何歳くらいか。(数字で記入してください)  
 吸い始めたのは  歳くらい



- 問41 あなたは、今後タバコを吸いたいと思いますか。(1つに✓)  
 1 ぜひ吸ってみたい  2 少しは吸ってみたい  3 どちらともいえない  4 吸いたくない
- 問42 「吸ってみたい」と回答した理由を教えてください。(自由記載)

- 問43 タバコを吸うことやタバコの煙を吸うことが、歯周病に影響があると思いますか。(どちらかに✓)  
 1 はい  2 いいえ

VI 歯と口の健康について

- 問52 おし歯予防のために、フloss入りの歯みがき粉を使用していますか。(1つに✓)  
 1 使っている  2 使っていない  3 分からない
- 問53 デンタルフロス(糸)や歯間ブラシなど、歯と歯の間を清掃するための器具を使っていますか。(1つに✓)  
 1 ほぼ毎日使っている  2 時々使っている  3 使っていない
- 問54 年に1回以上定期的に歯科健診を受けていますか。(どちらかに✓)  
 1 受けている  2 受けていない
- 問55 歯や口に関する症状がありますか。(どちらかに✓)  
 1 ある  2 ない
- 問56 問55で「ある」を選択された方に伺います。  
 次のような歯や口に関する症状または状態は状態がありますか。(いくつでも✓)  
 1 おし歯  2 ロの閉鎖時に音がかたり、痛んだりする  3 歯肉炎  4 噛み合わせ、歯並びが悪い  5 口臭



VII 健康意識について

- 問57 健康に関して、関心のあることは何ですか。(いくつでも✓)  
 1 食に関すること(栄養バランス、食品の安全性など)  
 2 運動に関すること(運動習慣、体力の維持など)  
 3 休養・睡眠に関すること  
 4 歯の病気に関すること(むし歯、歯周病、歯の損失など)  
 5 生活習慣病に関すること(糖尿病、高血圧、がん、心臓病、脳梗塞など)  
 6 体型に関すること(適正体重の維持、肥満ややせについてなど)  
 7 依存症に関すること(SNSやゲーム等のインターネット依存症、薬物依存症など)  
 8 ころの問題に関すること(ひきこもり、摂食障害、自殺、うつ病など)  
 9 感染症に関すること(新型コロナウイルス感染症など)  
 10 アルルギー疾患に関すること(アトピー、ぜんそくなど)  
 11 運動器に関すること(骨折予防、腰痛・膝痛予防など)  
 12 介護予防に関すること(認知症予防、フレイル予防、ロコモティブシンドローム予防など)  
 13 女性の健康に関すること(妊娠・出産など)  
 14 その他(具体的に: )

問44 COPD(慢性閉塞性肺疾患)という病気を知っていますか。(1つに✓)

- 1 どんな病気よく知っている  2 名前を聞いたことがある  
 3 知らない(今回、はじめて聞いた)

問45 受動喫煙防止という言葉を聞いたことがありますか。(どちらかに✓)

- 1 はい  2 いいえ  
\*「受動喫煙防止」とは…タバコを吸っていない人が自分の意思とは関係なく煙を吸い込むのを防ぐこと

問46 あなたは過去1年間で受動喫煙にありましたか。(どちらかに✓)

- 1 はい  2 いいえ

問47 問46で「はい」を選択された方に伺います。

- どのような場所で受動喫煙にありましたか。(いくつでも✓)  
 1 自宅  2 職場  3 学校  4 公園  5 飲食店  6 コンビニ  7 宿泊施設  8 娯楽施設(パチンコ、ゲームセンター、競輪場等)  
 9 行政機関(市役所、公民館など)  10 路上  11 その他( )

問48 お酒、ビールなどのアルコールを飲んだことがありますか。(1つに✓)

- 1 飲んだことはない  2 飲んだことはあるが、現在は飲んでいない  
 3 飲んだことがあり、現在も飲むことがある

問49～問51は 問48で「飲んだことがある、現在も飲むことがある」を選択された方に伺います。

- 問49 アルコールはどのくらい飲んでいますか。(いくつでも✓)  
 1 自動販売機  2 店で買う  3 友だちからもらう  
 4 家にあるものを飲む  5 飲食店で飲む  
 6 その他(具体的に: )

問50 どのくらいの頻度で、アルコールを飲みますか。(1つに✓)

- 1 毎日飲む  2 週5、6日飲む  3 週3、4日飲む  
 4 週1、2日飲む  5 月1～3日(たまに飲む)  
 6 週3、4日飲む

問51 アルコールを飲み始めたのはいつ頃(何歳頃)ですか。(数字で記入してください。)

飲み始めたのは  歳頃 (※少量の試し飲みは除きます)



問58 生活習慣病の予防や改善のために、取り組んでいることはありますか。(1つに✓)

- 1 食事に関心している  5 何もしていない
- 2 運動に関心している
- 3 食事・運動に気を付けている
- 4 その他( )

問59 健康寿命を延ばすために、あなたが今後取り組むことはありますか。(いくつでも✓)

\*「健康寿命」とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のこと

- 【食事に関すること】
- 1 朝食を食べる  2 野菜を多くとる  3 栄養のバランスに気をつける
- 4 塩分糖分のとりすぎに気をつける
- 【運動に関すること】
- 5 歩くことを心がける  6 こまめに身体を動かす
- 【その他、健康に関すること】
- 7 歯科健診を受診する  8 タバコをやめる  9 休肝日を持ち適度にお酒を飲むことを心がける
- 10 十分な睡眠を確保する  11 ストレスを解消する  12 生きがいを見つめる
- 13 育児の悩みを聞いたり子育てに協力する  14 その他(具体的に: )

VIII 新型コロナウイルスの流行と生活状況の変化について

問60 新型コロナウイルス感染症の流行により、健康への意識は高まりましたか。(1つに✓)

- 1 非常に高まった  3 どちらかといえば高まらない【問62へ】
- 2 どちらかといえば高まった  4 まったく高まらない【問62へ】
- 5 どちらともいえない【問62へ】

問61は問60で「非常に高まった」「どちらかといえば高まった」を選択された方にのみ問います。

問61 具体的にどのような健康への意識が高まりましたか。(いくつでも✓)

- 1 感染予防対策(マスクの着用、手洗い、うがい、こまめな換気など)に関心するようになった
- 2 食事や栄養バランスに関心するようになった  5 睡眠をとるようになるようになった
- 3 運動に関心するようになった  6 ストレス解消を心がけるようになった
- 4 歯や口の健康に関心するようになった  7 その他( )

問62は問60で「どちらかといえば高まらない」「まったく高まらない」「どちらともいえない」を選択された方にのみ問います。

問62 1「高まらない」「どちらともいえない」を選択した理由は何ですか。(いくつでも✓)

- 1 収入の減少など経済的な問題で、健康に意識を向ける余裕がなかったため
- 2 行動を制限されることにストレスを感じるが多かったため
- 3 外出する機会が減り、体力や気力が落ちてしまったため
- 4 その他( )

問63 新型コロナウイルス感染症の流行前と比べて、人とのコミュニケーションの方法に変化がありましたか。(1つに✓)

- 1 はい  2 いいえ

問64 普段、どのような方法で人とコミュニケーションを回っていますか。(いくつでも✓)

- 1 直接会う  4 ライン  7 インスタグラム
- 2 電話  5 ツイッター  8 リモート会議用アプリ(Zoom, Webexなど)
- 3 メール  6 フェイスブック  9 その他( )

問65 次の①、②、③の時期について、週に何日程度外出していましたが、(していますか、それぞれ該当する□に✓をしてください。)

\*「外出」は通勤・通学だけでなく、買い物や散歩、病院受診など短時間の家の外に出る行動も含みます。

- ① 新型コロナウイルス感染症の流行前(1つに✓)
- 1  0日 2  1日 3  2日 4  3日 5  4日 6  5日 7  6日 8  7日
- ② 新型コロナウイルス感染症の流行時(ご自身が最も外出を控えていた時期)(1つに✓)
- 1  0日 2  1日 3  2日 4  3日 5  4日 6  5日 7  6日 8  7日
- ③ 現時点(アンケート回答時)(1つに✓)
- 1  0日 2  1日 3  2日 4  3日 5  4日 6  5日 7  6日 8  7日

問66 新型コロナウイルス感染症の流行前と比べて、ご自身の食事内容や生活習慣はどうか変化しましたか、次の①から⑥について、それぞれ該当する□に✓してください。

	1 増えた	2 変わらなかった	3 減った	4 ほとんどない
①主食(ごはん、パン、めん等)の摂取頻度について	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
②副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)の摂取量や頻度について	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③主菜(魚、肉、卵、大豆料理)の摂取頻度について	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
④牛乳・乳製品の摂取頻度について	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑤果物の摂取頻度について	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑥菓子類等の摂取量や頻度について	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑦嗜好飲料(糖類を含む茶類・コーヒーなど、清涼飲料、ジュース、果汁入り飲料、スポーツドリンクなど)の摂取頻度について	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

IX 食育について

問67 「食育」という言葉を聞いたり、文字を見たりすることがありますか。(どちらかに✓)

1 ある  2 ない

問68 問67で「ある」を選択された方に伺います。  
どこで聞いたり、見たりしましたか。(いくつでも✓)

- 1 医療機関
- 2 生涯学習センター・交流館
- 3 学校・幼稚園・保育園・こども園等
- 4 行政機関
- 5 店頭での表示
- 6 各種シンポジウム、講習会、研修会
- 7 地域での行事やイベント
- 8 広報紙、パンフレット、リーフレット
- 9 テレビ
- 10 ラジオ
- 11 新聞・雑誌
- 12 食堂やレストラン
- 13 インターネット・SNS (フェイスブック、ツイッター、ライン等)
- 14 友人、知人から聞いて
- 15 その他(具体的に: )

問69 「食育」の意味を知っていますか。(どちらかに✓)

\*「食育」とは生まれての根本であり、後の食生活を満ち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。

1 はい  2 いいえ

問70 「食育」に関心がありますか。(1つに✓)

- 1 非常に関心がある
- 2 どちらかといえば関心がある
- 3 どちらかといえば関心がない【問73へ】
- 4 まったく関心がない【問73へ】
- 5 わからない【問73へ】

問71、問72は問70で「非常に関心がある」「どちらかといえば関心がある」を選択された方に伺います。

問71 「食育」をすすめるうえで、重要なことは何ですか。  
(重要なこと、必要なこと問わずの3つに✓)

- 1 食習慣の改善
- 2 共(きよ)食(しょく)\*1
- 3 栄養バランスの改善
- 4 食品の安全性に関する知識の普及
- 5 食品ロス(食べ残し、廃棄)の減少\*2
- 6 和食等の食文化、伝統の継承
- 7 「肥満」や「やせ」の問題の改善
- 8 食料の海外への依存に対する正しい理解の普及
- 9 歯や口の健康
- 10 農林漁業体験(芋掘り、田植え、地引網体験等)
- 11 農林水産業、食品産業に対する正しい理解の普及
- 12 地産地消の推進(「オクシズ」のわびびや「しずまえ」の桜えび・しらす等、静岡市産農水産物の使用)
- 13 その他( )

問66 新型コロナウイルス感染症の流行前と比べて、ご自身の食事内容や生活習慣は  
どう変化しましたか。(様式)

	1 増えた	2 変わった	3 減った	4 変わらない
食事内容	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑧加工食品(冷凍食品、レトルト食品、インスタント食品など)の利用頻度について	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑨自宅で料理をする頻度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑩そう菜や弁当など調理済み食品や出前の利用頻度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑪外食の頻度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑫家族と一緒に食事をとする頻度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑬友人、知人、同様と一緒に食事をとする頻度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑭体重	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑮リモートワークやオンライン授業	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑯自転車の利用頻度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑰車、バイクの利用頻度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑱1日当たりの歩行時間	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑲1週間当たりの運動日数	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑳1日当たりの睡眠時間	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
㉑1週間当たりの喫煙の頻度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
㉒1週間当たりの飲酒の日数	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
㉓1日当たりの飲酒の量	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- \*1 家族や友人、同僚と一緒に食事をする  
 \*2 食が国において、年間約500~800万円が「食品ロス」(食ご)として廃棄されており、日本人1人当たりには換算するとおおよそ1割~2割分が毎日捨てられている計算になります。
- 問72 次のようなことも「食育」ですが、おこなっていることがありますか。(いくつでも✓)
- 1 1日3回規則正しく飯事を学ぶ
  - 2 家族や友人と飯事を学ぶ
  - 3 一緒に作る調理体験
  - 4 よく噛んで食べる
  - 5 食材や食品の安全を選び方を学ぶ
  - 6 食べ物を無駄にしない
- \*3: 農業体験...種まきや収穫など / 漁業体験...船乗(しらす・桜えび漁)・釣り・地引網など  
 林業体験...しいたけや黒ひたし・ツキノアゴカズノコ、間伐など  
 \*4: 伝統食・郷土食...地域の特産物を使ったその地方独自の料理(例:とろろ汁など)  
 行事食...季節ごとに行われる行事の時に食べる料理【例:正月のお雑煮、どんど焼きお団子など】

問73 あなたは「食」に関する情報を得るために行動していますか。(1つに✓)

- \*情報を得るための行動... (例)「料理の本を購入する」、「テレビで料理番組を見る」
- 1 情報を得ている
  - 2 情報を得ていない
- 問74 「食」に関する情報を得るのとはどれですか。(いくつでも✓)
- 1 テレビ
  - 2 新聞・雑誌
  - 3 学校・講習会
  - 4 友人・家族
  - 5 ツイッター
  - 6 インターネット
  - 7 フェイスブック
  - 8 インスタグラム
  - 9 ユーチューブ
  - 10 その他( )

問75 あなたは飯事を作りますか。(どちらかに✓)

- 1 はい
  - 2 いいえ
- 問76 「はい」を選択された方に伺います。どのような時に作りますか。(あてはまるもの全てに✓)
- 1 朝食
  - 2 昼食
  - 3 夕食
  - 4 休日
  - 5 交代(当番制)で
  - 6 その他( )

問77 次の①から④のそれぞれについて、あてはまるものはどれですか。(それぞれ1つに✓)

種 類	1 いつも	2 ときどき	3 まったくない	4 わからない
① 食事が楽しい(会話、共食)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
② 食事がおいしく食べられる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ 食べ方に関心がある(よく噛む、味わう)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
④ 茶葉からいれた緑茶を飲む	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

問78 1週間(7日間)の食事のうち、あなたがとっている朝食や夕食は、どなたと一緒に何回食べることが多いですか。

① 朝食で合計7回、② 夕食で合計7回となるように回数を記入してください。

種 類	1 家族全員で食べる	2 家族の誰かと食べる	3 友人等と食べる	4 一人で食べる	5 ほとんど食べない	合 計
記載例 ① 朝食	2 回	5 回	0 回	0 回	0 回	7 回
① 朝食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7 回
② 夕食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7 回

問79 何を意識して食品を購入していますか。(いくつでも✓)

- 1 産地
- 2 鮮度
- 3 旬
- 4 値段
- 5 賞味期限、消費期限
- 6 原材料
- 7 食品添加物
- 8 味
- 9 栄養成分(カロリー、塩分等)
- 10 アレルギーマーク
- 11 メーカー・ブランド
- 12 栽培方法(有機、特別)
- 13 テレビ、新聞、雑誌等の情報
- 14 自分では買わない
- 15 その他( )

問80 日常生活に因らない位の食品の安全に関する知識\*をもっていますか。(1つに✓)

- \*健康に影響を与えないようにするために、どのような食品を運んだらよいかや、どのような調理が必要かの知識
- 1 十分にあると思う
  - 2 ある程度あると思う
  - 3 あまりないと思う
  - 4 まったくないと思う

問81 出回っている食品や食材について、不安や不信を感じていますか。(1つに✓)

- 1 感じている
- 2 やや感じている
- 3 感じていない
- 4 わからない
- 5 まったくない



- 問88** 農林漁業体験をしたことがありますか。(1つに✓)
- 1 はい  2 いいえ
- 問89** 問88で「はい」を選択された方に伺います。  
どのようなものに参加しましたか。(いくつでも✓)
- 1 自宅や家族、親戚が農家・漁師等  5 体験農業・漁業体験などへの参加  
 2 家庭菜園や趣味で釣りをやっている  6 観光農園などイベントや旅行で体験  
 3 学校や保育園での体験  7 その他( )  
 4 オナー制度などの体験
- 問90** あなたは問89のような体験をする機会があれば参加したいと思いませんか。(どちらかに✓)
- 1 はい  2 いいえ
- 問91** 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えていきますか。  
(どちらかに✓)
- 1 はい  2 いいえ
- 問92** 季節の行事食(お雑煮・ちらし寿司・おはぎなど)や地域で受け継がれてきた伝統料理  
(けんちん汁・桜えびのかきあげ・つみれ汁など)を作ったり、食べていきますか。(いくつでも✓)
- 1 自分で作って家族で食べる  5 飲食店などで食べる  
 2 家で家族が作ったものを食べる  6 ほとんど食べない  
 3 実家や親戚などが作ったものを食べる  7 行事食や伝統料理がわからない  
 4 スーパーなどで売っているものを買って食べる  8 その他( )
- 問93** あなたがお住まいの地域で、昔から伝わっている伝統料理などがありましたらご記入ください。  
(具体的に記入してください)

料理名	地区	主な種類	主な材料
例)沖あがり	由比	鍋	桜えび、豆腐、白菜などを入れた鍋料理

アンケートはこれで終了です。ご協力ありがとうございました。  
このアンケート用紙は、同封の封筒に入れて、  
令和4年7月27日(水)までに、切手を貼らずに、ポスト投函してください。

- 問82** 食の安全性に対して不安・不信となる原因は何だと思いますか。(3つに✓)
- 1 生産者や企業の取組が正しく伝わっていない  
 2 食品を選ぶのに必要な情報が伝わっていない  
 3 製造・加工過程での安全性が見えない(消費期限誤称、ラベル張り替え、産地偽装等)  
 4 海外産農産物・加工食品の生産工程、残留農薬など、目に見えないところでの安全性  
 5 消費期限切れ食料の転売・流用などに対する不安  
 6 消費者の意識の低さ、知識が不足  
 7 行政の取組が不十分  
 8 発信される情報が多く、判断がむずかしい  
 9 消費者の意見が生産者、事業者に伝わっていない  
 10 消費者の意見が行政の施策に反映されていない  
 11 その他( )
- 問83** 友人や同僚、地域の方と一緒に食事を食べたいと思いませんか。(どちらかに✓)
- 1 はい  2 いいえ
- 問84** あなたは食事のあいだで「いただきます」「ごちそうさま」をしていますか。(1つに✓)
- 1 必ずしている  2 時々している  3 あまりしていない  4 まったくしていない
- 問85** 食品ロス削減のために何らかの行動をしていますか。(どちらかに✓)
- 1 はい  2 いいえ
- 問86** 食品ロス削減のために行動していること、これから行動したいと思うことはどれですか。  
(いくつでも✓)
- 1 買すぎない  7 生ゴミは肥料として使う  
 2 使う分だけの量を買う  8 賞味・消費期限の意味を理解する  
 3 旬の食材を買う  9 痛みやすい食品を早めに使い切る  
 4 無駄な食品を買わない  10 タフスーパーなどの値引きセールを利用する  
 5 料理を作りすぎない  11 野菜の皮や茎などを残さずにとって料理をする  
 6 外食時に食べきれない量を注文する  12 その他( )
- 問87** 環境に配慮した農林水産物・食品\*を選んでいきますか。(1つに✓)
- 1 いつも選んでいる  2 時々選んでいる  
 3 あまり選んでいない  4 まったく選んでいない
- \*環境に配慮した農林水産物・食品とは、農薬や化学肥料に頼らず生産された有機農産物や、選別包装でなくゴミが少ない商品など、環境への負荷をなるべく低減した農林水産物・食品のことです。

4) 20～64歳

健康・食育に関する意識・生活アンケート (20～64歳の方向)

I あなたについて

問1 居住している区は、どちらですか。(1つに✓)

- 1 荻区  2 駿河区  3 清水区

問2 性別を教えてください。(どちらかに✓)

- 1 男  2 女

問3 年齢を教えてください。(令和4年6月1日現在で数字で記入してください。)

歳

問4 現在の職業は何ですか。(主なもの1つに✓)

- 1 会社員・公務員  5 学生(大学・短大・専門学校生)  
 2 自営業  6 無職  歳  
 3 パート・アルバイト  7 専業主婦(夫)  
 4 その他(具体的に: )

問5 問4で「会社員・公務員」「自営業」「パート・アルバイト」「その他」を選択された方に伺います。仕事は何時に終わりますか。(1つに✓)

1. 17時～18時に仕事が終わる  4. 23時くらいまでに仕事が終わる  
 2. 20時くらいまでに仕事が終わる  5. 交代制なので夜勤等があり、就業時間は不定期  
 3. 22時くらいまでに仕事が終わる  6. その他( )

問6 記入者も含め何人暮らしですか。(1つに✓)

1. 1人  2. 2人  3. 3人  4. 4人  5. 5人  6. 6人以上

問7 あなたの世帯構成はどれですか。(1つに✓)

- 1 ひとり暮らし  3 2世代(親子)  
 2 夫婦のみ世帯  4 3世代(親・子・孫等)  5 その他( )

問8 これまで小学校1年生から数えて合計何年間学校へ行っていましたか。(1つに✓)  
\*小学校6年、中学校3年、高校3年、短大2～3年、大学4～6年を参考にしてください。

1. 9年以下(小・中)  4. 16年(小・中・高・大)  
 2. 10～12年(小・中・高)  5. 18年以上(小・中・高・大・院)  
 3. 13～14年(小・中・高・専門or短大)

問9 現在のあなたのご家庭の経済的な暮らし向きはどうですか。(1つに✓)

- 1 ゆとりがある  3 どちらともいえない  5 まったくゆとりはない  
 2 ややゆとりがある  4 あまりゆとりはない

問10 身長を教えてください。(数字で記入してください。)

身長   .  cm

問11 体重を教えてください。(数字で記入してください。)

体重   .  kg

問12 次のような地域の奉仕活動や催し物などの行事で、自主的に参加しているものは何ですか。(いくつでも✓)

- 1 町内会の運動会やお祭り  4 公園、道路などの清掃  
 2 地域での防災訓練  5 その他(具体的に: )  
 3 福祉活動などに対するボランティア活動  6 参加していない

II 食生活について

問13 普段、朝食を食べますか。(1つに✓)

- 1 ほぼ毎日食べる(週6～7日)  
 2 週4～5日食べる  
 3 週2～3日食べる  
 4 ほとんど食べない(週0～1日)



問14 問13で「ほとんど食べない」を選択された方に伺います。朝食を食べない理由は、何ですか。(いくつでも✓)

- 1 食べる時間がない(寝坊をするなど)  5 食事の用意ができていない  
 2 好きなものがない(好き嫌いがあある)  6 以前から食べる習慣がない  
 3 食欲がない  7 前日の夕食の時間が遅いから  
 4 家族と一緒に食べない  8 その他(具体的に: )

問15 普段、栄養のバランス(主食・主菜・副菜がそろった食事を食べること)に気をつけていますか。  
(1つに✓)

- 1 気をつけている  3 気をつけていない  
 2 少し気をつけている  4 わからない(理由: )

問16 脂肪の多い食品(揚げ物、脂身の多い牛肉・豚肉・鶏肉・ひき肉料理、マヨネーズ、菓子パン・洋菓子など)をよく食べますか。(1つに✓)

- 1 よく食べる  2 多少食べる  3 あまり食べない  4 食べない

問17 1週間のうち、あなたが食べる朝食・昼食・夕食に普段どのようなものを食べていますか。  
(朝食・昼食・夕食について、平均的に摂っている種類の項目すべてに✓)

種 別	1 朝食	2 昼食	3 夕食
①主食(パン、ご飯、麺、シリアル、もち)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
②主菜(肉・魚・卵・大豆製品)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③副菜(野菜、きのこ、海藻、いも)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
④汁物(味噌汁、スープ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑤乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑥果物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑦菓子	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑧嗜好飲料(ジュース、スポーツドリンク、コーヒー等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑨栄養補助食品、プロテイン等	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑩サプリメント(ビタミン、カルシウム、鉄等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑪エネルギーを含まない飲料(水、緑茶等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑫食べない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

問18 次の①~⑨の生活習慣病の予防や改善に関する項目について、あなたはどの程度気をつけていますか。(あてはまるものをそれぞれ1つずつに✓)

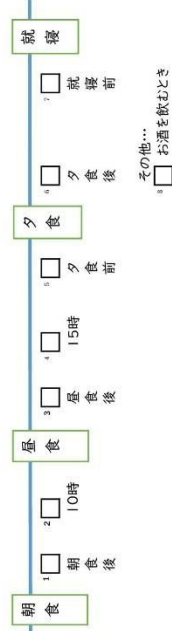
	1 気をつけている	2 気をつけている	3 気あんまりつけていない	4 気全くつけていない	5 わからない
①エネルギー(カロリー)を調整すること	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
②塩分を取りすぎないように(減塩)すること	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③脂肪(あぶら)分の量を調整すること	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
④甘いもの(糖分)を取りすぎないようにすること	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑤野菜をたくさん食べるようにすること	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑥果物を食べることに	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑦ゆっくりにくちくち食べて食事をとること	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑧3食食べることに	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑨乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズ)を食べることに	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

問19 あなたは朝食をとりますか。(1つに✓)

本朝食とは、朝食・昼食・夕食以外に摂取するエネルギー源となる食べ物や飲み物  
(お菓子・嗜好飲料[ジュースやお酒]・果物・おにぎり・パン・ファストフード等)のこと

- 1 ほぼ毎日とる(週6~7日)  
 2 週4~5日とる  
 3 週2~3日とる  
 4 ほとんどとらない(週0~1日) [問21へ]

問20 問19で「ほぼ毎日とる」「週4~5日とる」「週2~3日とる」を選択された方に伺います。  
朝食をいつとりますか。(該当する□にいくつでも✓)



問21 あなたは普段寝る2時間前までに夕食を済ませていますか。(どちらかに✓)

- 1 はい  2 いいえ



問31 自分なりのストレス解消法がありますか。(どちらかに✓)  
 1 ある  2 ない

問32 問31で「ある」を選択された方に伺います。  
 ストレスをどのように解消していますか。(いくつでも✓)

- 【飲食に関すること】  
 1 好きなものを食べる  2 お酒を飲む  
 【運動に関すること】  
 3 運動やスポーツをする  4 散歩をする  
 【趣味に関すること】  
 5 旅行に行く  6 テレビやDVDを見たり、音楽を聴く  
 7 SNSやゲームをする  
 【人と接すること、会話すること】  
 8 友人・知人と会う  9 家族と団らんする  10 電話・メールをする  
 【その他】  
 11 寝る  12 タバコを吸う  
 13 その他(具体的に: )

問33 普段、寝る時間と起床時間は決まっていますか。(どちらかに✓)

- 1 だいたい決まっている  2 不規則である

問34、問35は問33で「7」が選んでいる方を選択された方に伺います。

問34 普段の起きる時刻を教えてください。(24時間表記で数字で記入してください)

【起きる時刻】  時  分

【例: 午前6時⇒06時00分、午前8時⇒08時00分等】

問35 普段の寝る時刻を教えてください。(24時間表記で数字で記入してください)

【寝る時刻】  時  分

【例: 午後6時⇒18時00分、午後8時⇒20時00分等】

問36 睡眠によって十分な休養がとれていると思いますか。(どちらかに✓)

- 1 はい  2 いいえ

問37 このころの悩みなどを相談するとき、だれに相談しますか。(いくつでも✓)

- 1 家族  6 役所などの相談窓口  
 2 友人・知人  7 電話、テレビ、ラジオなどの相談  
 3 学校の先生  8 インターネット・SNS(フェイスブック、ツイッターなど)  
 4 職場の上司など  9 その他(具体的に: )  
 5 病院  10 話したり、相談したりしない

問38 このころの悩みや認知症、うつ病などの相談機関を知っていますか。(どちらかに✓)  
 1 はい  2 いいえ

### V タバコ・酒について

問39 タバコ(紙巻きタバコのほか、加熱式タバコ、電子タバコを含む)を吸いますか。(1つに✓)  
 1 吸っている  2 過去に吸っていた【問44へ】  3 吸わない【問44へ】



問40-問43は問39で「吸っている」を選択された方に伺います。

問40 1日平均何本タバコを吸いますか。(数字で記入してください)

1日平均  本

問41 タバコを吸い始めたのは何歳くらいですか。(数字で記入してください)

吸い始めたのは  歳くらい

問42 タバコをやめたいと思いますか。(1つに✓)

- 1 すぐにやめたい  3 案にやめられるならやめたい  5 やめたくない  
 2 いずれはやめたい  4 吸う本数を減らしたい  6 わからない

問43 タバコを吸うときに、どのようなことに気を付けていますか。(いくつでも✓)

- 1 歩きながら(自転車に乗りながら)タバコを吸わない  5 喫煙所以外では吸わない  
 2 家の中、車内では吸わない(ベランダ、屋外で吸う)  6 ポイ捨てしない  
 3 換気扇の下で吸う  7 特になんかをつけていない  
 4 周囲に人がいる場所(特に子どもや妊婦がいる場所)では吸わない  8 その他( )

問44 タバコを吸うことやタバコの煙を吸うことが、周囲に影響があると思いますか(どちらかに✓)

- 1 はい  2 いいえ

問45 COPD(慢性閉塞性肺疾患)という病気を知っていますか。(1つに✓)

- 1 どんな病気かよく知っている  2 名前は聞いたことがある  
 3 知らない(今回、はじめて聞いた)



問46 受動喫煙防止ということを知りたいことはありますか。(どちらかに✓)

- 1 はい  2 いいえ  
 \*「受動喫煙防止」とは…タバコを吸っていない人が自分の意思とは関係なく煙を吸い込むのを防ぐこと

問47 あなたは過去1年間で受動喫煙(他人のタバコの煙を吸い込むこと)にお悩みましたか。(どちらかに✓)

- 1 はい  2 いいえ

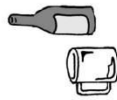
問48 問47で「はい」を選択された方に伺います。

どのような場所で受動喫煙にお悩みましたか。(いくつでも✓)

- 1 自宅  5 飲食店  9 行政機関(市役所、公民館など)  
 2 職場  6 コンビニ  10 路上  
 3 学校  7 宿泊施設  11 その他( )  
 4 公園  8 娯楽施設(パチンコ、ゲームセンター、競輪場等)

問49 お酒、ビールなどのアルコールを飲みますか。(1つに✓)

- 1 毎日飲む  4 週1、2日飲む  
 2 週5、6日飲む  5 月1~3日(たまに飲む)  
 3 週3、4日飲む  6 ほどんど飲まない



問50、問51は問49で「毎日飲む」「週5、6日飲む」「週3、4日飲む」を選択された方に伺います。

問50 1日に飲むアルコールの分量は、日本酒に換算すると平均どの程度ですか。(1つに✓)

- (日本酒1合=ビール中びん1本、焼酎0.5合、ウイスキーダブル1杯、ワイングラス2杯として換算)  
 1. 1合未満  3. 2合以上3合未満  
 2. 1合以上2合未満  4. 3合以上

問51 アルコールを飲み始めたのはいつ頃(何歳頃)ですか。(数字で記入してください)

- 飲み始めたのは  歳頃 (※少量の試し飲みは除きます)

問52 節度ある1日の飲酒量(適正範囲)は日本酒に換算してどれくらいだと思いますか。(1つに✓)

- (日本酒1合=ビール中びん1本、焼酎0.5合、ウイスキーダブル1杯、ワイングラス2杯として換算)  
 1. 0.5合  2. 1合  3. 2合  4. 3合  5. わからない

VI 歯と口の健康について

問53 デンタルフロス(糸)や歯間ブラシなど、歯と歯の間を清掃するための器具を使っていますか。(1つに✓)

- 1 ほぼ毎日使っている  2 時々使っている  3 使っていない



問54 年に1回以上定期的に歯科健診を受けていますか。(どちらかに✓)

- 1 受けている  2 受けていない

問55 歯や口に関する症状がありますか。(どちらかに✓)

- 1 ある  2 ない

問56 問55で「ある」を選択された方に伺います。

下記の様な症状がありますか。(いくつでも✓)

【歯周病に関すること】

- 1 歯をみがいた時、血がでる  5 歯ぐきの腫れ  8 歯ぐきの痛み  11 歯のぐらつき  
 2 歯のすき間の広がり  6 ロのねばつき  9 口臭  12 歯垢、歯石  
 3 歯が長く伸びた感じがする  7 歯が時々しみる  10 歯ぐきから膿がでる  
 4 歯が浮くような感じ、または歯ぐきがムズムズする

【口腔機能に関すること】

- 13 口が渾く  14 食事中におせる  15 飲み込みにくい  16 唾むのが大変

問57 現在、知らずを除いて、自分の歯は何本ありますか。(1つに✓)

(無しを除いて全部は入っている場合は28本。差し歯など歯の根がある歯は本数に含まない。)

- 取りはずしの入れ歯やインプラント、ブリッジは本数に含まない。  
 1. 28本以上  2. 24~27本  3. 20~23本  
 4. 10~19本  5. 1~9本  6. 0本

VII 健康意識について

問58 健康に関して、関心のあることは何ですか。(いくつでも)

- 1 食に関すること(栄養バランス、食品の安全性など)
- 2 運動に関すること(運動習慣、体力の維持など)
- 3 休養・睡眠に関すること
- 4 歯の病気に関すること(むし歯、歯周病、歯の損傷など)
- 5 生活習慣病に関すること(糖尿病、高血圧、がん、心臓病、脳梗塞など)
- 6 体型に関すること(適正体重の維持、肥満ややせについてなど)
- 7 依存症に関すること(SNSやゲーム等のインターネット依存症、薬物依存症など)
- 8 ころの問題に関すること(ひきこもり、摂食障害、自殺、うつ病など)
- 9 感染症に関すること(新型コロナウイルス感染症など)
- 10 アレルギー疾患に関すること(アトピー、ぜんそくなど)
- 11 運動器に関すること(骨折予防、腰痛・膝痛予防など)
- 12 介護予防に関すること(認知症予防、フレイル予防、ロコモティブシンドローム予防など)
- 13 女性の健康に関すること(更年期障害、妊娠、出産など)
- 14 その他(具体的に: )
- 15 その他(具体的に: )

問59 生活習慣病の予防や改善のために、取り組んでいることはありますか。(1つに)

- 1 食事に気をつけている  4 何もしていない
- 2 運動に気をつけている  5 その他( )
- 3 食事・運動に共に気をつけている

問60 過去1年間に健康診断(特定健康診査、勤め先が実施した健康診断、人間ドックなど)を受けたことがありますか。(どちらかに)※がんのみの検診、妊産婦検診、産科検診、産科検診、産科検診として検査は含みません。

- 1 いいえ  2 はい
- 問61 健康診断を受けない理由は何ですか。(いくつでも)
- 1 治療している
  - 2 健康なため受診する必要がない
  - 3 毎年受ける必要性を感じない
  - 4 妊産婦検診や産科検診、がん検診を受けた
  - 5 費用がかかる
  - 6 仕事や育児で忙しい
  - 7 結果が不安
  - 8 新型コロナウィルスの感染を避ける
  - 9 受け方がわからない
  - 10 その他(具体的に: )
  - 11 十分な睡眠を確保する
  - 12 ストレスを解消する
  - 13 生きがいを見つける
  - 14 育児の悩みを聞いたり子育てに協力する
  - 15 その他(具体的に: )

問62 過去1年間に「子宮がん検診」「乳がん検診」は過去2年間に受けた「がん検診」を教えてください。(いくつでも)

- 1 胃がん検診(バリウムまたは内視鏡など)
- 2 子宮がん検診(子宮の細胞診検査など)
- 3 肺がん検診(胸のレントゲン撮影や喀痰検査など)
- 4 乳がん検診(マンモグラフィ撮影など)
- 5 大腸がん検診(便潜血反応検査・検便など)
- 6 その他(具体的に: )
- 7 受けていない

問63 問62で「受けていない」を選択された方に伺います。がん検診を受けない理由は何ですか。(いくつでも)

- 1 通院(病院や診療所)で検査や治療などしている
- 2 仕事や育児で忙しい
- 3 結果が不安
- 4 費用がかかる
- 5 健康なので受診する必要がない
- 6 毎年受ける必要性を感じない
- 7 費用がかかる
- 8 新型コロナウィルスの感染を避ける
- 9 その他(具体的に: )
- 10 その他(具体的に: )

問64 静岡市が健康寿命\*の延伸を目指すために、介護予防として取り組んでいる体操について、知っていますか。(どちらかに)

- 1 はい  2 いいえ

問65 問64で「はい」を選択された方に伺います。具体的に以下の体操について知っていますか。(いくつでも)

- 1 筋力アップ体操「しぞ〜かてん伝体操」
- 2 ロングケア体操「曲っぴー☆スマイル体操」
- 3 脳活性化体操「ちやきちやき体操」

問66 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を知っていますか。(1つに)

- 1 意味がよく知っている  2 聞いたことがあるが、意味は知らない
- 3 知らない(今回、初めて聞いた)

問67 健康寿命を延ばすために、あなたが今後取り組めることはありますか。(いくつでも)

- 1 食事に気をつける
- 2 朝食を食べる
- 3 野菜を多くとる
- 4 塩分糖分のとりすぎに気をつける
- 5 歩くことを心がける
- 6 こまめに身体を動かす
- 7 歯科検診を受診する
- 8 タバコをやめる
- 9 休肝日を持ち適度にお酒を飲むことを心がける
- 10 十分な睡眠を確保する
- 11 ストレスを解消する
- 12 生きがいを見つける
- 13 育児の悩みを聞いたり子育てに協力する
- 14 その他(具体的に: )

VIII 新型コロナウイルスの流行と生活状況の変化について

問68 新型コロナウイルス感染症の流行により、健康への意識は高まりましたか。(1つに✓)

- 非常に高まった  どちらかといえば高まりました  どちらかといえば高まらなかった  まったく高まらなかった  どちらかといえば高まらなかった  まったく高まらなかった  どちらともいえない  どちらともいえない

問69 具体的にどのような健康への意識が高まりましたか。(いくつでも✓)

- 1 感染予防対策(マスクの着用、手洗い、うがい、こまめな換気など)に気をつけるようになった
- 2 食事や栄養バランスに気をつけるようになった
- 3 運動を心がけるようになった
- 4 歯や口の健康に気をつけるようになった
- 5 睡眠をとるように意識するようになった
- 6 ストレス解消を心がけるようになった
- 7 その他( )

問70 問68で「非常に高まった」「どちらかといえば高まった」を選択された方に伺います。選択された方に伺います。

問70 「高まらない」「どちらともいえない」を選択した理由は何ですか。(いくつでも✓)

- 1 収入の減少など経済的な問題で、健康に意識を向ける余裕がなかったため
- 2 行動を制限されることにストレスを感じることも多かったため
- 3 外出する機会が減り、体力や気力が落ちてしまったため
- 4 その他( )

問71 新型コロナウイルス感染症の流行前と比べて、人とのコミュニケーションの方法に変化はありましたか。(どちらかに✓)

- 1 はい  2 いいえ

問72 現時点では、どのような方法で人とコミュニケーションを図っていますか。(いくつでも✓)

- 1 直接会う  4 ライン  7 インスタグラム
- 2 電話  5 ツイッター  8 リモート会議用アプリ(Zoom, Webexなど)
- 3 メール  6 フェイスブック  9 その他( )

問73 次の①、②、③の時期について、週に何日程度外出\*していましたか。(していますか。) それぞれ該当する口に✓をしてください。

\* 「外出」は通勤・通学だけでなく、買い物や散歩、病院受診など短時間の家の外に出る行動も含みます。

- ① 新型コロナウイルス感染症の流行前(1つに✓)  
 1  0日 2  1日 3  2日 4  3日 5  4日 6  5日 7  6日 8  7日
- ② 新型コロナウイルス感染症の流行時(ご自身が最も外出を控えていた時期)(1つに✓)  
 1  0日 2  1日 3  2日 4  3日 5  4日 6  5日 7  6日 8  7日
- ③ 現時点(アンケート回答時)(1つに✓)  
 1  0日 2  1日 3  2日 4  3日 5  4日 6  5日 7  6日 8  7日

問74 新型コロナウイルス感染症の流行前と比べて、ご自身の食事内容や生活習慣はどうか変化しましたか。次の①から⑩について、それぞれ該当する口に✓してください。

	1 増えた	2 変わらな	3 減った	4 ほとんどない
① 主食(ごはん、パン、めん等)の摂取頻度について	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
② 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)の摂取量や頻度について	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ 主菜(魚、肉、卵、大豆料理)の摂取頻度について	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
④ 牛乳・乳製品の摂取頻度について	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑤ 果物類の摂取頻度について	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑥ 菓子類の摂取量や頻度について	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑦ 嗜好飲料(糖類を含む茶類・コーヒーなど、清涼飲料、ジュース、果汁入り飲料、スポーツドリンクなど)の摂取頻度について	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑧ 加工食品(冷凍食品、レトルト食品、インスタント食品など)の利用頻度について	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑨ 自宅で料理をする頻度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑩ そう菜や弁当など調理済み食品や出前の利用頻度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑪ 外食の頻度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



問74 新型コロナウイルス感染症の流行前と比べて、ご自身の食事内容や生活習慣は  
どう変化しましたか。(様式)

	1 増えた	2 変わらない	3 減った	4 悪化しました
⑫家族と一緒に食事をする頻度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑬友人、知人、同僚と一緒に食事をする頻度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑭体重	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑮リモートワークやオンライン授業	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑯自転車の利用頻度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑰車、バイクの利用頻度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑱1日当たりの歩行時間	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑲週間当たりの運動日数	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑳1日当たりの睡眠時間	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
㉑週間当たりの喫煙の頻度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
㉒週間当たりの飲酒の日数	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
㉓1日当たりの飲酒の量	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

IX 食育について

問75 「食育」という言葉を聞いたり、文字を見ることがありますか。(どちらかに✓)

1 ある  2 ない

問76 問75で「ある」を選択された方に伺います。  
どこで聞いたり、見たりしましたか。(いくつでも✓)

- 1 医療機関
- 2 生涯学習センター・交流館
- 3 学校・幼稚園・保育園・こども園等
- 4 行政機関
- 5 店頭での表示
- 6 各種シンポジウム、講習会、研修会
- 7 地域での行事やイベント
- 8 広報紙、パンフレット、リーフレット
- 9 テレビ
- 10 ラジオ
- 11 新聞・雑誌
- 12 食堂やレストラン
- 13 インターネット・SNS  
(フェイスブック、ツイッター、ライン等)
- 14 友人、知人から聞いて
- 15 その他(具体的に: )

問77 「食育」の意味を知っていますか。(どちらかに✓)

1 はい  2 いいえ

\*「食育」とは食に関する基本であり、様々な経験を通し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。

問78 「食育」に関心がありますか。(1つに✓)

- 1 非常に関心がある
- 2 どちらかといえば関心がある
- 3 どちらかといえば関心がない【問81へ】
- 4 まったく関心がない【問81へ】
- 5 わからない【問81へ】

問79、問80は問78で「非常に関心がある」「どちらかといえば関心がある」を選択された方に伺います。

\*「食育」をすすめるうえで、重要なこと、必要なことは何ですか。  
(重要なこと、必要なこと問うもの3つに✓)

- 1 食習慣の改善
- 2 共(きよ)食(しょく)\*
- 3 栄養バランスの改善
- 4 食品の安全性に関する知識の普及
- 5 食品ロス(食べ残し、廃棄)の減少\*
- 6 和食等の食文化、伝統の継承
- 7 「肥満」や「やせ」の問題の改善
- 8 食料の海外への依存に対する正しい理解の普及
- 9 歯や口の健康
- 10 農林漁業体験(芋掘り、田植え、地引網体験等)
- 11 農林水産業、食品産業に対する正しい理解の普及
- 12 地産地消の推進(「オクシズ」のわびびや「しずまえ」の桜えび・しらす等、静岡市産農水産物の使用)
- 13 その他( )

- \*1 家族や友人、同僚と一緒に食事をする  
 \*2 食が国において、年間約500~800万円が「食品ロス」(食ご)として廃棄されており、日本人1人当たりには換算するとおおよそ1割~2割分が毎日捨てられている計算になります。
- 問80 次のようなことも「食育」ですが、おこなっていることがありますか。(いくつでも✓)
- 1 1日3回規則正しく飯事を学ぶ
  - 2 家族や友人と飯事を学ぶ
  - 3 一緒に作る調理体験
  - 4 よく噛んで食べる
  - 5 食料や食品の安全を選び方を学ぶ
  - 6 食べ物を無駄にしない
- \*3: 農業体験...種まきや収穫など / 漁業体験...船乗(しらす・桜えび漁)・釣り・地引網など  
 林業体験...しいたけや黒ひたし・ツキノフタノコ作り、園芸など  
 \*4: 伝統食・郷土食...地域の特産物を使ったその地方独自の料理(例:とろろ汁など)  
 行事食...季節ごとに行われる行事の時に食べる料理【例:正月のお雑煮、どんど焼きのお団子など】

問81 あなたは「食」に関する情報を得るために行動していますか。(1つに✓)

- \*情報を得るための行動... (例)「料理の本を購入する」、「テレビで料理番組を見る」
- 1 情報を得ている
  - 2 情報を得ていない
- 問82 「食」に関する情報を得るのとはどれですか。(いくつでも✓)
- 1 テレビ
  - 2 新聞・雑誌
  - 3 学校・講習会
  - 4 友人・家族
  - 5 ツイッター
  - 6 インターネット
  - 7 フェイスブック
  - 8 インスタグラム
  - 9 ユーチューブ
  - 10 その他( )

問83 あなたは飯事を作りますか。(どちらかに✓)

- 1 はい
  - 2 いいえ
- 問84 問83で「はい」を選択された方に伺います。どのような時に作りますか。(あてはまるもの全てに✓)
- 1 朝食
  - 2 昼食
  - 3 夕食
  - 4 休日
  - 5 交代(当番制)で
  - 6 その他( )

問85 次の①から④のそれぞれについて、あてはまるものはどれですか。(それぞれ1つに✓)

種	1 いつも	2 とまどき	3 まったくない	4 わからない
① 食事が楽しい(会話、共食)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
② 食事がおいしく食べられる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ 食べ方に関心がある(よく噛む、味わう)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
④ 茶葉からいれた緑茶を飲む	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

問86 1週間(7日間)の食事のうち、あなたがとっている朝食や夕食は、どなたと一緒に何回食べることが多いですか。

① 朝食で合計7回、② 夕食で合計7回となるように回数を記入してください。

種類	1 家族全員で食べる	2 家族の誰かと食べる	3 友人等と食べる	4 一人で食べる	5 ほとんど食べない	合計
記載例 ① 朝食	2回	5回	0回	0回	0回	7回
① 朝食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7回
② 夕食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7回

問87 何を意識して食品を購入していますか。(いくつでも✓)

- 1 産地
- 2 鮮度
- 3 旬
- 4 値段
- 5 賞味期限、消費期限
- 6 原材料
- 7 食品添加物
- 8 味
- 9 栄養成分(カロリー、塩分等)
- 10 アレルギーマーク
- 11 メーカー・ブランド
- 12 栽培方法(有機、特別)
- 13 テレビ、新聞、雑誌等の情報
- 14 自分では買わない
- 15 その他( )

問88 日常生活に困らない位の食品の安全に関する知識\*をもっていますか。(1つに✓)

\*健康に影響を与えないようにするために、どのような食品を選んだらよいかや、どのような調理が必要かの知識

- 1 十分にあると思う
  - 2 ある程度あると思う
  - 3 あまりないと思う
  - 4 まったくないと思う
- 問89 出回っている食品や食材について、不安や不信を感じていますか。(1つに✓)
- 1 感じている
  - 2 やや感じている
  - 3 それほど感じていない
  - 4 感じていない
  - 5 わからない

**問96** 農林漁業体験をしたことがありますか。(1つに✓)

1 はい  2 いいえ

**問97** 問96で「はい」を選択された方に伺います。  
どのようなものに参加しましたか。(いくつでも✓)

1 自宅や家族、親戚が農家・漁師等  5 体験農業・漁業体験などへの参加  
 2 家庭菜園や趣味で釣りをやっている  6 観光農園などイベントや旅行で体験  
 3 学校や保育園での体験  7 その他( )  
 4 オナー制度などの体験

**問98** あなたは問97のような体験をする機会があれば参加したいと思いますか。(どちらかに✓)

1 はい  2 いいえ

**問99** 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えていきますか。  
(どちらかに✓)

1 はい  2 いいえ

**問100** 季節の行事食(お雑煮・ちらし寿司・おはぎなど)や地域で受け継がれてきた伝統料理  
(けんちん汁・桜えびのかきあげ・つみれ汁など)を作ったり、食べていきますか。(いくつでも✓)

1 自分で作って家族で食べる  5 飲食店などで食べる  
 2 家で家族が作ったものを食べる  6 ほとんど食べない  
 3 実家や親戚などが作ったものを食べる  7 行事食や伝統料理がわからない  
 4 スーパーなどで売っているものを買って食べる  8 その他( )

**問101** あなたがお住まいの地域で、昔から伝わっている伝統料理などがありましたらご記入ください。  
(具体的に記入してください)

料理名	地区	主な種類	主な材料
例)沖あがり	由比	鍋	桜えび、豆腐、白菜などを入れた鍋料理

アンケートはこれで終了です。ご協力ありがとうございました。  
このアンケート用紙は、同封の封筒に入れて、  
令和4年7月27日(水)までに、切手を貼らずに、ポスト投函してください。

**問90** 食の安全性に対して不安・不信となる原因は何だと思いますか。(3つに✓)

1 生産者や企業の取組が正しく伝わっていない  
 2 食品を選ぶのに必要な情報が伝わっていない  
 3 製造・加工過程での安全性が見えない(消費期限誤称、ラベル張り替え、産地偽装等)  
 4 海外産農産物・加工食品の生産工程、残留農薬など、目に見えないところでの安全性  
 5 消費期限切れ食料の転売・流用などに対する不安  
 6 消費者の意識の低さ、知識が不足  
 7 行政の取組が不十分  
 8 発信される情報が多く、判断がむずかしい  
 9 消費者の意見が生産者、事業者に伝わっていない  
 10 消費者の意見が行政の施策に反映されていない  
 11 その他( )

**問91** 友人や同僚、地域の方と一緒に食事を食べたいと思いますか。(どちらかに✓)

1 はい  2 いいえ

**問92** あなたは食事のあいだで「いただきます」「ごちそうさま」をしていますか。(1つに✓)

1 必ずしている  2 時々している  3 あまりしていない  4 まったくしていない

**問93** 食品ロス削減のために何らかの行動をしていますか。(どちらかに✓)

1 はい  2 いいえ

**問94** 食品ロス削減のために行動していること、これから行動したいと思うことはどれですか。  
(いくつでも✓)

1 買すぎない  7 生ゴミは肥料として使う  
 2 使うだけの量を買う  8 賞味・消費期限の意味を理解する  
 3 旬の食材を買う  9 痛みやすい食品を早めに使い切る  
 4 無駄な食品を買わない  10 タフスーパーなどの値引きセールを利用する  
 5 料理を作りすぎない  11 野菜の皮や茎などを残さずに使って料理をする  
 6 外食時に食べられる量だけを注文する  12 その他( )

**問95** 環境に配慮した農林水産物・食品\*を選んでいきますか。(1つに✓)

1 いつも選んでいる  2 時々選んでいる  
 3 あまり選んでいない  4 まったく選んでいない

\*環境に配慮した農林水産物・食品とは、農薬や化学肥料に頼らず生産された有機農産物や、選別包装でなくゴミが少ない商品など、環境への負荷をなるべく低減した農林水産物・食品のことです。

5) 65歳以上

健康・食育に関する意識・生活アンケート (65歳以上の方用)

I あなたについて

問1 居住している区は、どちらですか。(1つに✓)  
 1 薬区  2 駿河区  3 清水区

問2 性別を教えてください。(どちらかに✓)  
 1 男  2 女

問3 年齢を教えてください。(令和4年6月1日現在で数字で記入してください。)  
 身長   歳

問4 現在の職業等は何ですか。(主なもの1つに✓)  
 1 会社員・公務員  5 学生(大学・短大・専門学校生)  
 2 自営業  6 無職  7 専業主婦(夫)  
 3 パート・アルバイト  4 その他(具体的に: )  
 7 退職年齢  歳

問5 問4で「会社員・公務員」「自営業」「パート・アルバイト」「その他」を選択された方に  
 伺います。仕事は何時に終わりますか。(1つに✓)  
 1. 17時~18時に仕事が終わる  4. 23時くらいまでに仕事が終わる  
 2. 20時くらいまでに仕事が終わる  5. 交代制なので夜勤等があり、就業時間は不定期  
 3. 22時くらいまでに仕事が終わる  6. その他( )

問6 記入者も含め何人暮らしですか。(1つに✓)  
 1. 1人  2. 2人  3. 3人  4. 4人  5. 5人  6. 6人以上

問7 あなたの世帯構成はどれですか。(1つに✓)  
 1 ひとり暮らし  3 2世代(親・子)  5 その他( )  
 2 夫婦のみ世帯  4 3世代(親・子・孫等)

問8 これまで小学校1年生から教えて合計何年間学校へ行っていましたか。(1つに✓)  
 ※小学校6年、中学校3年、高校3年、短大2~3年、大学4~6年を参考にしてください。

- 1. 9年以下(小・中)  4. 16年(小・中・高・大)
- 2. 10~12年(小・中・高)  5. 18年以上(小・中・高・大・短大)
- 3. 13~14年(小・中・高・専門or短大)

問9 現在のあなたのご家庭の経済的な暮らし向きはどうか。(1つに✓)  
 1. ゆとりがある  3. どちらともいえない  5. まったくゆとりはない  
 2. ややゆとりがある  4. あまりゆとりはない

問10 身長を教えてください。(数字で記入してください。)  
 身長    .  cm

問11 体重を教えてください。(数字で記入してください。)  
 体重    .  kg

問12 次のような地域の奉仕活動や催し物などの行事で、自主的に参加しているものは何ですか。(いくつでも✓)  
 1 町内会の運動会やお祭り  4 公園、道路などの清掃  
 2 地域での防災訓練  5 その他(具体的に: )  
 3 福祉活動などに対するボランティア活動  6 参加していない

II 食生活について

問13 ふだん朝食を食べますか。(1つに✓)  
 1 ほぼ毎日食べる(週6~7日)  
 2 週4~5日食べる  
 3 週2~3日食べる  
 4 ほとんど食べない(週0~1日)



問14 問13で「ほとんど食べない」を選択された方に伺います。  
 朝食を食べない理由は、何ですか。(いくつでも✓)  
 1 食べる時間がない(寝坊をするなど)  5 食事の用意ができていない  
 2 好きなものがない(好き嫌いがある)  6 以前から食べる習慣がない  
 3 食欲がない  7 前日の夕食の時間が遅いから  
 4 家族と一緒に食べない  8 その他(具体的に: )





問22 1週間の食事のうち、あなたがとっている平均的な食事(朝食7回、昼食7回、夕食7回、夕食7回)の内容について、頻度が、食事ごと合計7回となるように数字を記載してください。

	記載例		
	1朝食	2昼食	3夕食
①手作りの料理	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
②市販の弁当・惣菜 (レストランのテイクアウト含む)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③外食(ファストフードは含まない)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
④ファストフード (ハンバーガーなど)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑤冷凍食品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑥インスタント食品(カップラーメンなど)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑦軽食(パン、ヨーグルト、グラノーラ、シリアルなど)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑧学校給食、社員食堂	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑨その他	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑩食べない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
合計	7回	7回	7回

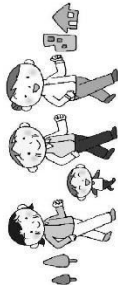
III 運動について

問23 1日に何分くらい歩いていますか。(通勤・通学を含む)  
(数字を記入してください)

分くらい

問24 1日30分以上の運動をしていますか。(1つに✓)

- 1 週に2回以上している  
 2 週に1回程度している  
 3 月に2~3回程度している  
 4 月に1回程度している  
 5 ほとんどしていない



問25 問24で「週に2回以上している」を選択された方に伺います。

運動は1年以上続けていますか。(どちらかに✓)

- 1 はい  2 いいえ

問26 日頃から健康の維持・増進のために、意識的に体を動かすように心がけていますか。  
(早歩き、エレベーターをやめて階段を使うなど)(どちらかに✓)

- 1 はい  2 いいえ

問27 過去1年間に転倒した(転んだ)ことがありますか。(どちらかに✓)

- 1 はい  2 いいえ

IV 身体状況、心の健康・体養について

問28 現在の健康状態はいかがですか。(1つに✓)

- 1 よい  2 まあよい  3 ふつう  4 あまりよくない  5 よくない

問29 普段の生活は、次のどれに近いですか。(1つに✓)

1 日常生活は普通にでき、外出もひとりでできる

2 家の中の生活はほぼ普通にでき、助けがあれば、外出もする

3 家の中の生活はほぼ普通だが、外出することはあまりなく、日中寝たり起きたりしている

4 食事、トイレ、入浴等のいすれかて手助けが必要だが、ベッド(布団)から離れ、座ったり、車いすに乗り移ることができる

5 生活のすべてに手助けを必要とし、1日中ベッド(布団)の上にいることが多い

問30 現在、ストレスはありますか。(1つに✓)

1 大いにある  4 まったくない

2 多少ある  5 わからない

3 あまりない

問31 問30で「大いにある」「多少ある」「あまりない」を選択された方に伺います。ストレスの原因は、何だと思えますか。(いくつでも✓)

1 勉強のこと  4 人間関係のこと  7 健康のこと

2 仕事のこと  5 将来のこと  8 経済的なこと

3 家庭のこと  6 恋愛のこと  9 その他(具体的に: )

問32 自分なりのストレス解消法がありますか。(どちらかに✓)

1 ある  2 ない

問33 問32で「ある」を選択された方に伺います。ストレスをどのように解消していますか。(いくつでも✓)

【飲食に関すること】  1 好きなものを食べる  2 お酒を飲む

【運動に関すること】  3 運動やスポーツをする  4 散歩をする

【趣味に関すること】  5 旅行に行く  6 テレビやDVDを見たり、音楽を聴く

7 SNSやゲームをする

【人と接すること、会話すること】  8 友人、知人と会う  9 家族と団らんする  10 電話・メールをする

【その他】  11 寝る  12 タバコを吸う

13 その他(具体的に: )

問34 普段、寝る時間と起きる時間は決まっていますか。(どちらかに✓)

1 だいたい決まっている  2 不規則である

問35 問34が「だいたい決まっている」を選択された方に伺います。普段の起きる時刻を教えてください。(24時間表記で数字で記入してください)

【起きる時刻】  時  分頃

【例: 午前6時⇒06時00分、午前8時⇒08時00分 等】

問36 普段の寝る時刻を教えてください。(24時間表記で数字で記入してください)

【寝る時刻】  時  分頃

【例: 午後6時⇒18時00分、午後8時⇒20時00分 等】

問37 睡眠によって十分な休養がとれていると思えますか。(どちらかに✓)

1 はい  2 いいえ

問38 このころの悩みなどを相談するとき、だれに相談しますか。(いくつでも✓)

1 家族  6 役所などの相談窓口

2 友人・知人  7 電話、テレビ、ラジオなどの相談

3 学校の先生  8 インターネット・SNS(フェイスブック、ツイッターなど)

4 職場の上司など  9 その他(具体的に: )

5 病院  10 話したり、相談したりしない

問39 このころの悩みや認知症、うつ病などの相談機関を知っていますか。(どちらかに✓)

1 はい  2 いいえ

問40 現在なんらかの趣味を持っていますか。(どちらかに✓)

1 もっている  2 もっていない

V タバコ・酒について

問41 タバコ(紙巻きタバコのほか、加熱式タバコ、電子タバコを含む)を吸いますか。(1つに✓)

- 1 吸っている
- 2 過去に吸っていた【問45へ】
- 3 吸わない【問45へ】

問42~問44は問41で「吸っている」を選択された方に伺います。

問42 1日平均何本タバコを吸いますか。(数字で記入してください)



1日平均  本

問43 タバコをやめたいと思いますか。(1つに✓)

- 1 すぐにやめたい
- 2 いずれはやめたい
- 3 案にやめられるならやめたい
- 4 吸う本数を減らしたい
- 5 やめたくない
- 6 わからない

問44 タバコを吸うときに、どのようなことに気をつけていますか。(いくつでも✓)

- 1 歩きながら(自転車に乗りながら)タバコを吸わない
- 2 家の中、車内では吸わない(ベランダ、屋外で吸う)
- 3 換気扇の下で吸う
- 4 周囲に人がいる場所(特に子どもや妊婦がいる場所)では吸わない
- 5 喫煙所以外では吸わない
- 6 ポイ捨てしない
- 7 特に気をつけていない
- 8 その他 ( )

問45 タバコを吸うことやタバコの煙を吸うことが、歯周病に影響があると思いますか。(どちらかに✓)

- 1 はい
- 2 いいえ

問46 COPD(慢性閉塞性肺疾患)という病気を知っていますか。(1つに✓)

- 1 どんな病気かよく知っている
- 2 名前は聞いたことがある
- 3 知らない(今回、はじめて聞いた)

問47 受動喫煙防止ということは聞いたことがありますか。(どちらかに✓)

\*「受動喫煙防止」とは…タバコを吸っていない人が自分の意思とは関係なく煙を吸い込むのを防ぐこと

- 1 はい
- 2 いいえ

問48 あなたは過去1年間で受動喫煙にかまいましたか。(1つに✓)

- 1 はい
- 2 いいえ

問49 問5で「はい」を選択された方に伺います。

どのような場所で受動喫煙にかまいましたか。(いくつでも✓)

- 1 自宅
- 2 職場
- 3 学校
- 4 公園
- 5 飲食店
- 6 コンビニ
- 7 宿泊施設
- 8 娯楽施設(パチンコ、ゲームセンター、競輪場等)
- 9 行政機関(市役所、公民館など)
- 10 路上
- 11 その他 ( )

問50 お酒、ビールなどのアルコールを飲みますか。(1つに✓)

- 1 毎日飲む
- 2 週5、6日飲む
- 3 週3、4日飲む
- 4 週1、2日飲む
- 5 月1~3日(たまに飲む)
- 6 ほとんど飲まない

問51、問52は問50で「毎日飲む」「週5、6日飲む」「週3、4日飲む」を選択された方に伺います。

問51 1日に飲むアルコールの分量は、日本酒に換算すると平均どの程度ですか。(1つに✓)

(日本酒1合=ビール中びん1本、焼酎0.5合、ウイスキーダブル1杯、ワイングラス2杯として換算)

- 1. 1合未満
- 2. 1合以上2合未満
- 3. 2合以上3合未満
- 4. 3合以上

問52 アルコールをやめたいと思いますか。(1つに✓)

- 1 やめたいと思う
- 2 やめたいけれどもやめられない
- 3 飲む量を減らしたい
- 4 やめる気はしない

問53 前年度ある1日の飲酒量(適正範囲)は日本酒に換算してどれくらいだと思いますか。(1つに✓)

(日本酒1合=ビール中びん1本、焼酎0.5合、ウイスキーダブル1杯、ワイングラス2杯として換算)

- 1 0.5合
- 2 1合
- 3 2合
- 4 3合
- 5 わからない



VI 歯と口の健康について

問54 デンタルフロス(糸)や歯間ブラシなど、歯と歯の間を清掃するための器具を使っていますか。(1つに✓)

- 1 ほぼ毎日使っている  2 時々使っている  3 使っていない

問55 年に1回以上定期的に歯科検診を受けていますか。(どちらかに✓)

- 1 受けている  2 受けていない

問56 歯や口に関する症状がありますか。(どちらかに✓)

- 1 ある  2 ない

問57 問56で「ある」を選択された方に伺います。  
下記のような症状がありますか。(いくつでも✓)

【歯周疾患に関する症状】

- 1 歯をみがいた時、血がでる  7 歯が時々しみる  
 2 歯のすき間の広がりが  8 歯ぐきの痛み  
 3 歯が長く伸びた感じがする  9 口臭  
 4 歯が浮くような感じ、または歯ぐきがムズムズする  10 歯ぐきから腫がでる  
 5 歯ぐきの腫れ  11 歯のぐらつき  
 6 ロのねばつき  12 歯垢、歯石

【口腔機能に関する症状】

- 13 ロが滑く  14 食事中にむせる  
 15 飲み込みにくい  16 唾吐のが大変

問58 現在、知らずを除いて、自分の歯は何本ありますか。(1つに✓)

(親知らずを除いて全部はえている場合は28本。差し歯など歯の根がある歯は本数に含む。取りはずしの入れ歯やインプラント、ブリッジは本数に含まない。)

1. 28本以上  2. 24~27本  3. 20~23本  
 4. 10~19本  5. 1~9本  6. 0本

問59 肺炎(誤えん性肺炎)の予防について知っていますか。(どちらかに✓)

- 1 知っている  2 知らない

問60 問59で「知っている」と答えた方に伺います。  
肺炎(誤えん性肺炎)を予防する方法はどれだと思いますか。(いくつでも✓)

- 1 ロの機能(食べる・飲み込む等)を保つこと  2 ロの清潔を保つこと

VII 健康意識について

問61 健康に関して、関心のあることは何ですか。(いくつでも✓)

- 1 食に関すること(栄養バランス、食品の安全性など)  
 2 運動に関すること(運動習慣、体力の維持など)  
 3 休養・睡眠に関すること  
 4 歯の病気に関すること(むし歯、歯周病、歯の損失など)  
 5 生活習慣病に関すること(糖尿病、高血圧、がん、心臓病、脳梗塞など)  
 6 体型に関すること(適正体重の維持、肥満やせについてなど)  
 7 依存症に関すること(SNSやゲーム等のインターネット依存症、薬物依存症など)  
 8 ころの問題に関すること(ひきこもり、摂食障害、自殺、うつ病など)  
 9 感染症に関すること(新型コロナウイルス感染症など)  
 10 アレルギー疾患に関すること(アトピー、ぜんそくなど)  
 11 運動器に関すること(骨折予防、腰痛・膝痛予防など)  
 12 介護予防に関すること(認知症・フレイル予防、ロコモティブシンドローム予防など)  
 13 その他(具体的に: )

問62 生活習慣病の予防や改善のために、取り組んでいることはありますか。(1つに✓)

- 1 食事に気をつけている  4 何もしていない  
 2 運動に気をつけている  5 その他( )  
 3 食事・運動に共に気をつけている

問63 過去1年間に健康診断(特定健診、勤め先が実施した健康診断、人間ドックなど)を受けたことがありますか。(どちらかに✓)

※ がんのみの検診、歯科健診、病院や診療所で行う診療としての検診は含みません。

1 いいえ  2 はい

問64 問63で「いいえ」を選択された方に伺います。

健康診断を受けない理由は何ですか。(いくつでも✓)

- 1 治療している
  - 2 病院や診療所で行う診療として検査した
  - 3 妊産婦健診や歯科健診、がん検診を受けた
  - 4 仕事忙しい
  - 5 家事や育児で忙しい
  - 6 受け方がわからない
  - 7 健康なので受診する必要がない
  - 8 毎年受ける必要性を感じない
  - 9 結果が不安
  - 10 費用がかかる
  - 11 新型コロナウイルスの感染を避ける
  - 12 その他
- ( 具体的に: )

問65 静岡市が健康寿命の延伸を目指すために、介護予防として取り組んでいる体操について、知っていますか。(どちらかに✓)

\* 「健康寿命」とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のこと

1 はい  2 いいえ

問66 問65で「はい」を選択された方に伺います。

具体的に以下の体操について知っていますか。(いくつでも✓)

- 1 筋力アップ体操「しそ〜かてん伝体操」
- 2 ロングケア体操「歯っぴー☆スマイル体操」
- 3 脳活性化体操「ちゃきちゃき体操」

問67 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を知っていますか。(1つに✓)

- 1 意味がよく知っている
- 2 聞いたことがあるが、意味は知らない
- 3 知らない(今回、初めて聞いた)

問68 健康寿命を延ばすために、あなたが今後取り組めることはなんですか。(いくつでも✓)

【食事に関すること】

- 1 朝食を食べる
- 2 野菜を多くとる
- 3 栄養のバランスに気をつける
- 4 塩分糖分のとりすぎに気をつける

【運動に関すること】

- 5 歩くことを心がける
- 6 こまめに身体を動かす

【その他、健康に関すること】

- 7 歯科健診を受診する
- 8 タバコをやめる
- 9 休肝日を持ち適度に飲むことを心がける
- 10 十分な睡眠を確保する
- 11 ストレスを解消する
- 12 生きがいを見つける
- 13 育児の悩みを聞いたり子育てに協力する
- 14 その他(具体的に: )

VIII 新型コロナウイルスの流行と生活状況の変化について

問69 新型コロナウイルス感染症の流行により、健康への意識は高まりましたか。(1つに✓)

- 非常に高まった  
 どちらかといえば高まった  
 まったく高まらない【問71へ】  
 どちらかといえば高まった  
 まったく高まらない【問71へ】  
 どちらともいえない【問71へ】

問70は問69で「非常に高まった」「どちらかといえば高まった」を選択された方に向います。

問70は問69で「非常に高まった」「どちらかといえば高まった」を

問70 具体的にどのような健康への意識が高まりましたか。(いくつでも✓)

- 1 感染予防対策(マスクの着用、手洗い、うがい、こまめな換気など)に気をつけるようになった  
 2 食事や栄養バランスに気をつけるようになった  
 3 運動を心がけるようになった  
 4 歯や口の健康に気をつけるようになった  
 5 睡眠をとるように意識するようになった  
 6 ストレス解消を心がけるようになった  
 7 その他( )

問71は問69で「どちらかといえば高まらない」「まったく高まらない」「どちらともいえない」を選択された方に向います。

問71 「高まらない」「どちらともいえない」と答えた理由は何ですか。(いくつでも✓)

- 1 収入の減少など経済的な問題で、健康に意識を向ける余裕がなかったため  
 2 行動を制限されることにストレスを感じるが多かったため  
 3 外出する機会が減り、体力や気力が落ちてしまったため  
 4 その他( )

問72 新型コロナウイルス感染症の流行前と比べて、人とのコミュニケーションの方法に変化はありましたか。(1つに✓)

- 1 はい  
 2 いいえ

問73 普段、どのような方法で人とコミュニケーションを図っていますか。(いくつでも✓)

- 1 直接会う  
 2 電話  
 3 メール  
 4 ライン  
 5 ツイッター  
 6 フェイスブック  
 7 インスタグラム  
 8 リモート会議用アプリ (Zoom, Webexなど)  
 9 その他( )

問74 次の①、②、③の時期について、週に何日程度外出\*していましたが、(1つに✓)

\* 「外出」は通勤・通学だけでなく、買い物や散歩、病院受診など短時間の家の外に出る行動も含みます。

- ① 新型コロナウイルス感染症の流行前(1つに✓)
- 1 0日  
 2 1日  
 3 2日  
 4 3日  
 5 4日  
 6 5日  
 7 6日  
 8 7日
- ② 新型コロナウイルス感染症の流行時(ご自身が最も外出を控えていた時期)(1つに✓)
- 1 0日  
 2 1日  
 3 2日  
 4 3日  
 5 4日  
 6 5日  
 7 6日  
 8 7日
- ③ 現時点(アンケート回答時)(1つに✓)
- 1 0日  
 2 1日  
 3 2日  
 4 3日  
 5 4日  
 6 5日  
 7 6日  
 8 7日

問75 新型コロナウイルス感染症の流行前と比べて、ご自身の食事内容や生活習慣はどうか変化しましたか。次の①から⑬について、それぞれ該当する口に✓してください。

	1 増えた	2 変わった	3 減った	4 習い慣れもなかった
①主食(ごはん、パン、めん等)の摂取頻度について	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
②副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)の摂取量や頻度について	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③主菜(魚、肉、卵、大豆料理)の摂取頻度について	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
④牛乳、乳製品の摂取頻度について	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑤果物類の摂取頻度について	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑥菓子類の摂取量や頻度について	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑦嗜好飲料(糖類を含む茶類、コーヒーなど、清涼飲料、ジュース、果汁入り飲料、スポーツドリンクなど)の摂取頻度について	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑧加工食品(冷凍食品、レトルト食品、インスタント食品など)の利用頻度について	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑨自宅で料理をする頻度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑩そう菜や弁当など調理済み食品や出前の利用頻度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑪外食の頻度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

問75 新型コロナウイルス感染症の流行前と比べて、ご自身の食事内容や生活習慣は  
どう変化しましたか。(続き)

	1 増えた	2 変わらない	3 減った	4 習慣が なっていない
共食				
⑭ 家族と一緒に食事をする頻度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑮ 友人・知人・同僚と一緒に食事をする頻度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑯ 体重	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑰ リモートワークやオンライン授業	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑱ 自転車の利用頻度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑲ 車、バイクの利用頻度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑳ 1日当たりの歩行時間	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
㉑ 1週間当たりの運動日数	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
㉒ 1日当たりの睡眠時間	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
㉓ 1週間当たりの喫煙の頻度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
㉔ 1週間当たりの飲酒の日数	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
㉕ 1日当たりの飲酒の量	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

IX 食育について

問76 「食育」という言葉を聞いたり、文字を見たことがありますか。(どちらかに✓)

1 ある  2 ない

問77 問76で「ある」を選択された方に伺います。  
どこで聞いたり、見たりしましたか。(いくつでも✓)

- 1 医療機関
- 2 生涯学習センター・交流館
- 3 学校・幼稚園・保育園・子ども園等
- 4 行政機関
- 5 店頭での表示
- 6 各種シンポジウム、講習会、研究会
- 7 地域での行事やイベント
- 8 広報紙、パンフレット、リーフレット
- 9 テレビ
- 10 ラジオ
- 11 新聞・雑誌
- 12 食堂やレストラン
- 13 インターネット・SNS (フェイスブック、ツイッター、ライン等)
- 14 友人、知人から聞いて
- 15 その他  
(具体的に: )

問78 「食育」の意味を知っていますか。(どちらかに✓)

\* 「食育」とは生きる上での基本であり、様々な経験を通して食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を営むことができる人間を育てること。

1 はい  2 いいえ

問79 「食育」に関心がありますか。(1つに✓)

1 非常に関心がある  
 2 どちらかといえば関心がある  
 3 どちらかといえば関心がない【問82へ】  
 4 まったく関心がない【問82へ】  
 5 わからない【問82へ】

問80、問81は問79で「非常に関心がある」「どちらかといえば関心がある」を選択された方に伺います。

問80 「食育」をすすめるうえで、重要なこと、必要なことは何ですか。(重要なこと、必要なことと思うもの3つに✓)

1 食習慣の改善  
 2 共(きょう)食(しょく)\*1  
 3 栄養バランスの改善  
 4 食品の安全性に関する知識の普及  
 5 食品ロス(食べ残し、廃棄)の減少\*2  
 6 和食等の食文化、伝統の継承  
 7 「肥満」や「やせ」の問題の改善  
 8 食料の海外への依存に対する正しい理解の普及  
 9 歯や口の健康  
 10 農林漁業体験(芋掘り、田植え、地引網体験等)  
 11 農林水産業、食品産業に対する正しい理解の普及  
 12 地産地消の推進(「オフシズ」のわさびや「しずまえ」の桜えび・しらす等、静岡市産農水産物の使用)  
 13 その他( )

\*1 家族や友人、同僚と一緒に食事をする  
 \*2 我が国において、年間の500~800万トンが「食品ロス」(残さ)として廃棄されており、日本人1人当たりに換算すると「おにぎり約11~2個分」が毎日捨てられている計算になります。

問81 次のようなことも「食育」ですが、おこなっていることがありますか。(いくつでも✓)

1 1日3回規則正しく食事をする  
 2 家族や友人と食事をする  
 3 一緒に作る調理体験  
 4 よく噛んで食べる  
 5 食材や食品の安全な選び方を学ぶ  
 6 食べ物を無駄にしない

\*3:農業体験…種まきや収穫など / 漁業体験…船乗(しらす・桜えび・鰻)・釣り・地引網など / 林業体験…しいたけ菌打ち・タケノコ掘り・間伐など  
 \*4:伝統食・郷土食…地域の特産物を使ったその地方独自の料理【例:とろろ汁など】  
 行事食…季節ごとに行われる行事の時に食べる料理【例:正月のお雑煮、どんど焼きお団子など】

問82 あなたは「食」に関する情報を得るために行動\*していますか。(1つに✓)  
 \*情報を得るための行動…(例)「料理の本を購入する」、「テレビで料理番組を見る」

1 情報を得ている  
 2 情報を得ていない

問83 問82で「情報を得ている」を選択された方に伺います。  
 「食」に関する情報を得るのほどれですか。(いくつでも✓)

1 テレビ  
 2 新聞・雑誌  
 3 学校・講習会  
 4 友人・家族  
 5 ツイッター  
 6 インターネット  
 7 フェイスブック  
 8 インスタグラム  
 9 ユーチューブ  
 10 その他( )

問84 あなたは食事を作りますか。(どちらかに✓)

1 はい  
 2 いいえ

問85 問84で「はい」を選択された方に伺います。  
 どのような時に作りますか。(あてはまるもの全てに✓)

1 朝食  
 2 昼食  
 3 夕食  
 4 休日  
 5 交代(当番制)で  
 6 その他( )

問86 次の①から④のそれぞれについて、あてはまるものはどれですか。(それぞれ1つに✓)

種 類	1 いつも	2 ときどき	3 まったく	4 わからない
① 食事が楽しい(会話、共食)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
② 食事がおもしろく食べられる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ 食べ方に関心がある(よく噛む、味わう)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
④ 野菜からいれた緑茶を飲む	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



問87 1週間(7日間)の食事のうち、あなたがとっている朝食や夕食は、どなたと一緒に何回食べるこ  
とが多いですか。  
①朝食で合計7回、②夕食で合計7回となるように回数を記入してください。

種類	1 家族全員 で食べる	2 家族の誰 かと食べる	3 友人等と 食べる	4 一人で 食べる	5 ほとんど 食べない	合計
記載例 ①朝食	2回	5回	0回	0回	0回	7回
①朝食	回	回	回	回	回	7回
②夕食	回	回	回	回	回	7回

問88 何を意識して食品を購入していますか。(いくつでも)

- 1 産地
- 2 鮮度
- 3 旬
- 4 値段
- 5 賞味期限、消費期限
- 6 原材料
- 7 食品添加物
- 8 味
- 9 栄養成分(カロリー、塩分等)
- 10 アレルゲン成分
- 11 メーカー・ブランド
- 12 栽培方法(有機、特別)
- 13 テレビ、新聞、雑誌等の情報
- 14 自分では買わない
- 15 その他( )

問89 日常生活に困らない位の食品の安全に関する知識をもっていますか。(1つに)

\*健康に影響を与えないようにするために、どのような食品を選んだらよいかや、  
どのような調理が必要かの知識

- 1 十分にあると思う
- 2 ある程度あると思う
- 3 あまりないと思う
- 4 まったくないと思う

問90 出回っている食品や食材について、不安や不信を感じていますか。(1つに)

- 1 感じている
- 2 やや感じている
- 3それほど感じていない
- 4 感じていない
- 5 わからない

問91 食の安全性に対して不安、不信となる原因は何だと思いますか。(3つに)

- 1 生産者や企業の取組が正しく伝わっていない
- 2 食品を選ぶのに必要な情報が伝わっていない
- 3 製造・加工過程での安全性が見えない(消費期限詳細、ラベル張り替え、産地偽装等)
- 4 海外産産物、加工食品の生産工程、残留農薬など、目に見えないところでの安全性
- 5 消費期限切れ食材の転売、流用などに対する不安
- 6 消費者の意識の低さ、知識が不足
- 7 行政の取組が不十分
- 8 発信される情報が多く、判断がむずかしい
- 9 消費者の意見が生産者、事業者に伝わっていない
- 10 消費者の意見が行政の施策に反映されていない
- 11 その他( )

問92 友人や同僚、地域の方と一緒に食事を食べたいと思いますか。(どちらかに)

- 1 はい
- 2 いいえ

問93 あなたは食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」をしていますか。(1つに)

- 1 必ずしている
- 2 時々している
- 3 あまりしていない
- 4 まったくしていない

問94 食品ロス削減のために何らかの行動をしていますか。(どちらかに)

- 1 はい
- 2 いいえ

問95 食品ロス削減のために行動していること、これから行動したいと思うことはどれですか。  
(いくつでも)

- 1 買すぎない
- 2 使う分だけの量を買う
- 3 旬の食材を買う
- 4 無駄な食品を買わない
- 5 料理を作りすぎない
- 6 外食時に食べきれない量だけを注文する
- 7 生ゴミは肥料として使う
- 8 賞味・消費期限の意味を理解する
- 9 傷みややすい食品を早めに使い切る
- 10 タフスノーバーなどの値引きセールを利用する
- 11 野菜の皮や茎などを残さずに使って料理をする
- 12 その他( )

問96 環境に配慮した農林水産物・食品\*を選んでいきますか。(1つに)

\*環境に配慮した農林水産物・食品とは、農薬や化学肥料に頼らず生産された  
有機農産物や、過剰包装でなくゴミが少ない商品など、環境への負荷をなるべく  
低減した農林水産物・食品のことです。

- 1 いつも選んでいる
- 2 時々選んでいる
- 3 あまり選んでいない
- 4 まったく選んでいない

問97 農林漁業体験をしたことがありますか。(1つに✓)

1 はい  2 いいえ

問98 問97で「はい」を選択された方に伺います。

どのようなものに参加しましたか。(いくつでも✓)

- 1 自宅や家族、親戚が農家・漁師等  5 体験農業・漁業体験などへの参加
- 2 家庭菜園や趣味釣りややっている  6 観光農園などイベントや旅行で体験
- 3 学校や保育園での体験  7 その他( )
- 4 オーナー制度などでの体験

問99 あなたは問98のような体験をする機会があれば参加したいと思えますか。

(どちらかに✓)

1 はい  2 いいえ

問100 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えていきますか。

(どちらかに✓)

1 はい  2 いいえ

問101 季節の行事食(お雑煮・ちらし寿司・おはぎなど)や地域で受け継がれてきた伝統料理

(けんちん汁・桜えびのかきあげ・つみれ汁など)を作ったり、食べていますか。

(いくつでも✓)

- 1 自分で作って家族で食べる  5 飲食店などで食べる
- 2 家で家族が作ったものを食べる  6 ほとんど食べない
- 3 実家や親戚などが作ったものを食べる  7 行事食や伝統料理がわからない
- 4 スーパーなどで売っているものを買って食べる  8 その他( )

問102 あなたがお住まいの地域で、昔から伝わっている伝統料理などがありましたらご記入ください。(具体的に記入してください)

料理名	地区	主な種類	主な材料
例)沖あがり	由比	鯛	桜えび、豆腐、白菜などを入れた鯛料理

アンケートはこれで終了です。ご協力ありがとうございました。  
このアンケート用紙は、同封の封筒に入れて、  
令和4年7月27日(水)までに、切手を貼らずに、ポスト投函してください。





## 健康・食育に関する意識・生活アンケート調査 報告書

(令和4年11月発行)

発行：静岡市 保健福祉長寿局 健康福祉部 健康づくり推進課

〒420-8602 静岡市葵区追手町5番1号

T E L 054-221-1571 F A X 054-251-0035

編集：株式会社サーベイリサーチセンター静岡事務所

〒420-0853 静岡市葵区追手町8番1号

T E L 054-251-3661 F A X 054-252-6544

この報告書は、静岡県立大学 薬学部 森本達也教授、  
静岡県立大学 食品栄養科学部 桑野稔子教授の指導により作成しました。