

佐倉市健康増進計画 市民健康意識調査報告書

令和5（2023）年3月

佐 倉 市

目次

第1章 調査の概要

1. 調査の目的	1
2. 調査対象	1
3. 調査時期	1
4. 調査方法	1
5. 回収結果	2
6. 調査結果を見る上での注意事項	2

第2章 調査結果の詳細

I 一般市民調査結果	3
1. 基本属性	3
2. 栄養・食生活	6
3. 身体活動・運動	15
4. 休養・こころの健康づくり	24
5. 自殺	33
6. たばこ	41
7. アルコール	47
8. 歯の健康	50
9. 生活習慣病	56
10. 子育て	71
11. 健康についての考え方	79
12. あなたの健康	81
13. 生きがい、まちづくり	88
II 妊娠・出産・育児調査結果	92
1. 基本属性	92
2. 家族、地域とのかかわり	93
3. 第1子を妊娠したときの状況	97
4. 第1子出産・育児	101
5. すべての子の育児	106
6. すべての子の健康管理	118
III 幼児・小学生調査結果	120
1. 基本属性	120
2. 健康についての考え方	123
3. 栄養・食生活	125

4. 身体活動・運動.....	132
5. 休養・こころの健康づくり.....	133
6. たばこ.....	136
7. アルコール.....	138
8. 歯の健康.....	141
9. 子育て.....	142
IV 中・高校生調査結果.....	153
1. 基本属性.....	153
2. 健康についての考え方.....	155
3. 栄養・食生活.....	158
4. 身体活動・運動.....	164
5. 休養・こころの健康づくり.....	166
6. たばこ.....	174
7. アルコール.....	177
8. 歯の健康.....	179
9. 薬物や性、子育て.....	181
10. 人づきあいなど.....	193

第1章 調査の概要

1. 調査の目的

国の「健康日本21」「健やか親子21」を背景として、佐倉市では、市民一人ひとりが健康で、生涯現役でこころ豊かに生活できる「健康なまち」をめざし、その達成に向けて地域の諸特性・資源に立脚した特色ある健康づくり事業を体系的、継続的に推進していくための指針となる「佐倉市健康増進計画『健康さくら21』」を平成16年3月に策定しました。その後、平成30年度には中間見直しを実施、平成31年3月には、市民の健康づくりと健やかな親子づくりを引き続き推進していくために「健康さくら21（第2次）」【改訂版】を策定しました。

「健康さくら21（第2次）」【改訂版】の計画目標年度は令和5年度（計画策定時は、令和4年度）までとしていることから、この度、次期計画を策定するに当たり、令和4年度において「市民健康意識調査」を実施しました。

調査は、健康水準の適切な評価を行うために市民の基本的な生活習慣や健康状態、健康意識をベースラインとして把握する必要があることから、①一般市民調査、②妊娠・出産・育児調査、③幼児・小学生調査、④中・高校生調査の4分類とし、その結果を基礎に現行計画の達成状況の評価を行います。

2. 調査対象

分類	対象者の選定方法及び人数
一般市民調査	住民基本台帳から無作為抽出による19歳以上の市内在住者2,000人
妊娠・出産・育児	乳児相談、もぐもぐ教室、1歳6か月児健診、3歳児健診対象の保護者800人
幼児・小学生調査	幼児：1歳6か月健診、2歳幼児歯科健診、3歳児健診対象の保護者400人 小学生：市内の3つの小学校に通学する2，4，6年生の保護者354人
中・高校生調査	中学生：市内の3つの中学校に通学する2年生446人 高校生：市内の2つの高校に通学する2年生367人

3. 調査時期

令和5（2023）年1月～2月

4. 調査方法

- ① 一般市民調査・・・郵送配布・郵送回収
- ② 妊娠・出産・育児・・・郵送配布・郵送回収
- ③ 幼児・小学生調査・・・幼児：郵送配布・郵送回収、小学生：学校経由で配布・回収
- ④ 中・高校生調査・・・学校経由で配布・回収

5. 回収結果

	配布数	有効回収数	有効回収率
一般市民調査	2,000	721	36.1%
妊娠・出産・育児	800	431	53.9%
幼児・小学生調査	754	483	64.1%
中・高校生調査	813	723	88.9%
合計	4,367	2,358	54.0%

6. 調査結果を見る上での注意事項

- ・本文、表、グラフなどに使われる「n」は、各設問に対する回答者数である。
- ・百分率（%）の計算は、小数第2位を四捨五入し、小数第1位まで表示した。したがって、単数回答（1つだけ選ぶ問）においても、四捨五入の影響で、%を足し合わせて100%にならない場合がある。
- ・複数回答（2つ以上選んでよい問）においては、%の合計が100%を超える場合がある。
- ・本文、表、グラフは、表示の都合上、調査票の選択肢等の文言を一部簡略化している場合がある。
- ・回答者数が30未満の場合、比率が上下しやすいため、傾向を見るにとどめ、本文中では触れていない場合がある。

第2章 調査結果の詳細

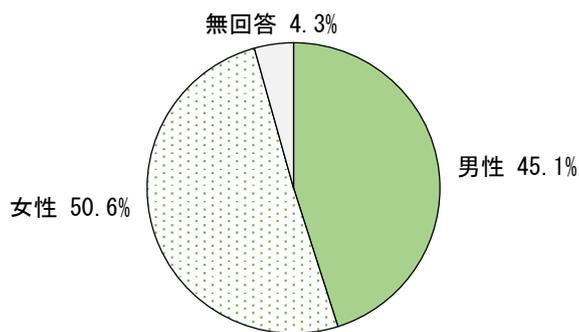
I 一般市民調査結果

1. 基本属性

(1) 性別

F 1 性別 (○は1つだけ)

性別

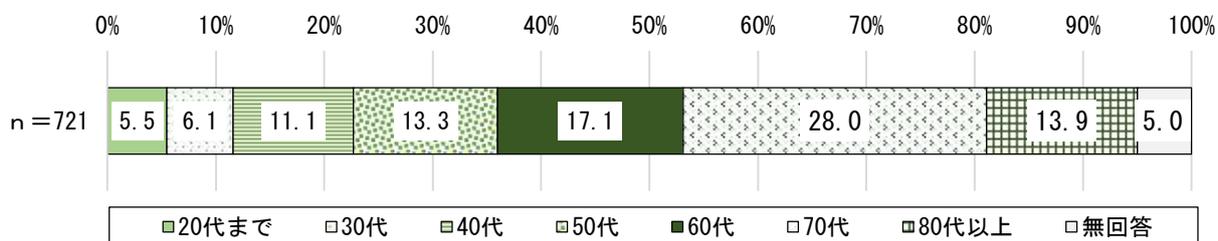


n = 721

(2) 年齢

F 2 年齢

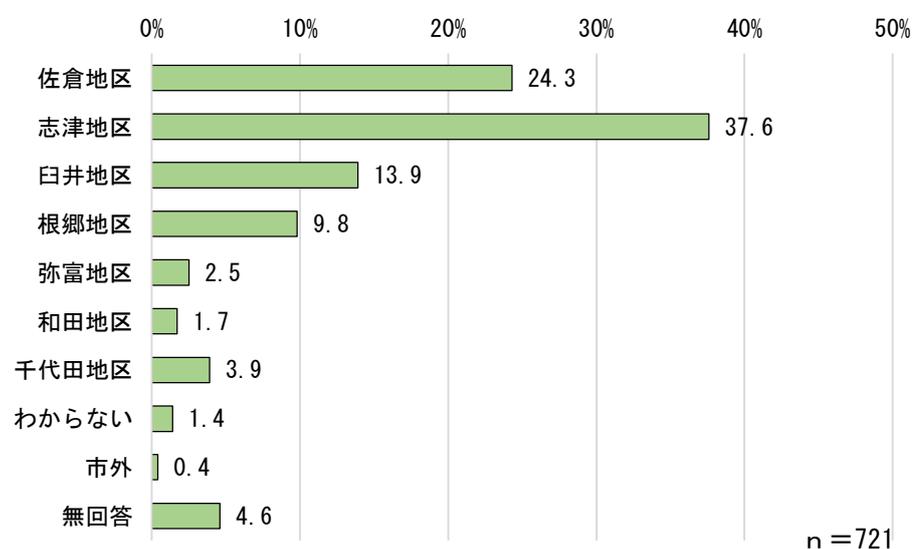
年齢



(3) 居住地域

F 3 お住まいの地区 (○は1つだけ)

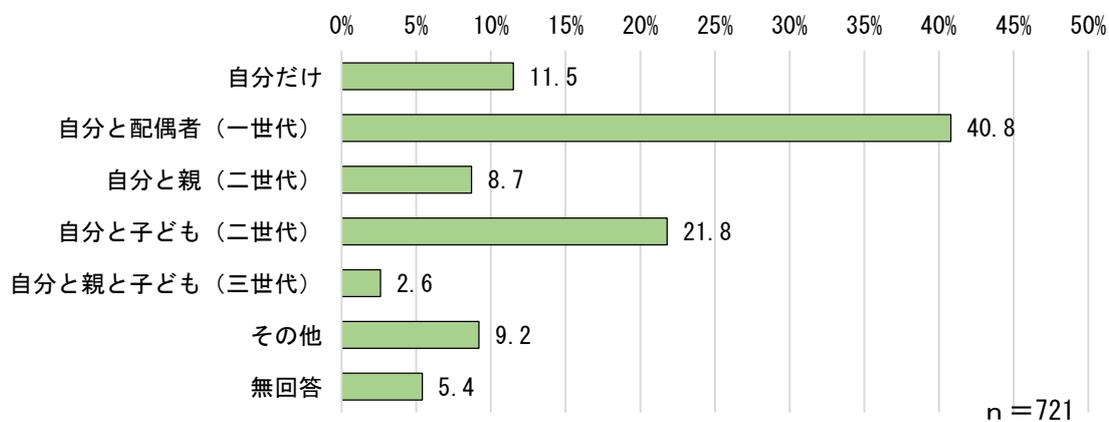
居住地域



(4) 同居者

F 4 一緒に住んでいる家族 (○は1つだけ)

同居者/年齢

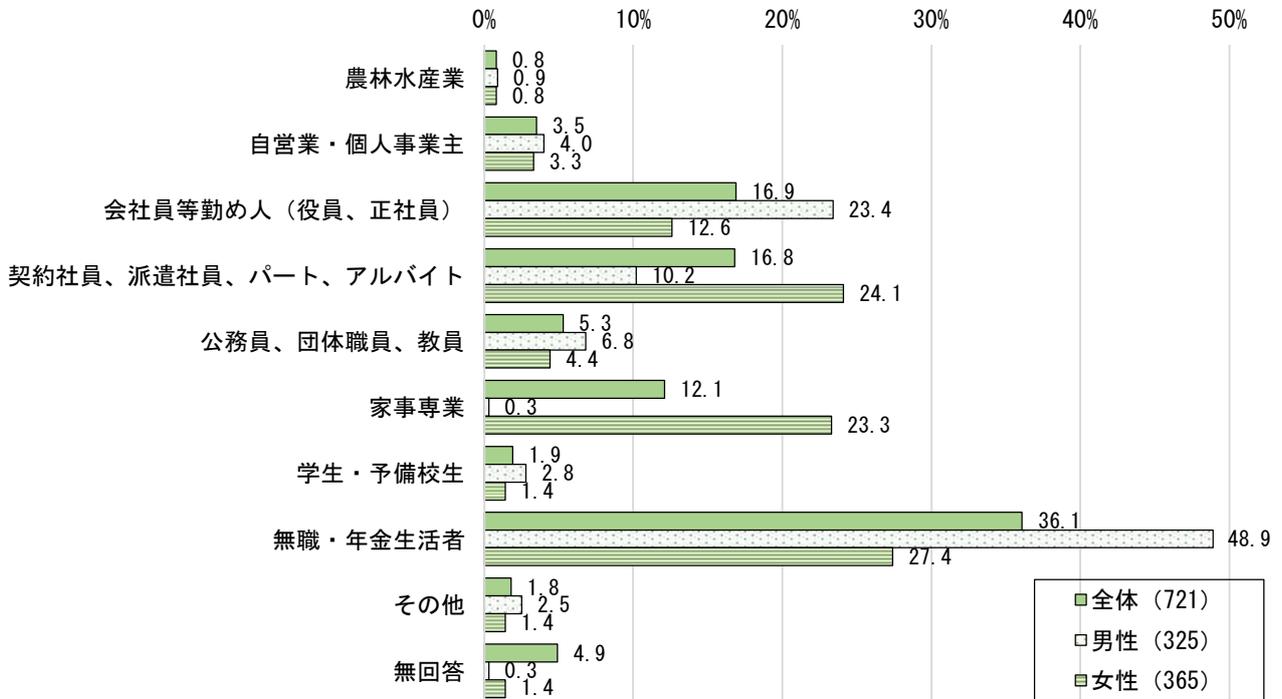


第2章 調査結果の詳細

(5) 職業

F5 職業 (〇は1つだけ)

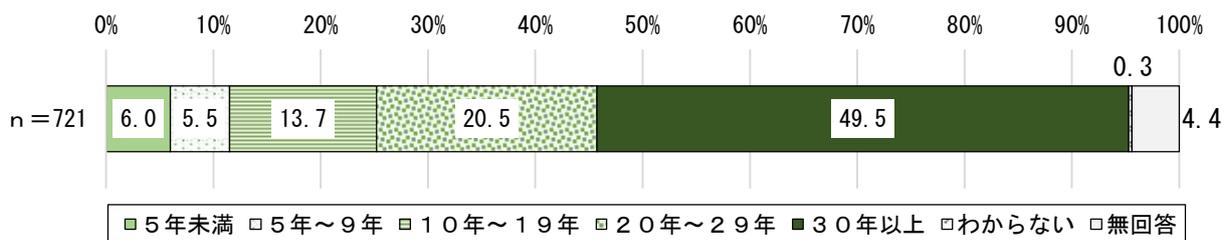
職業



(6) 居住年数

F6 佐倉市の居住期間 (〇は1つだけ)

居住年数



2. 栄養・食生活

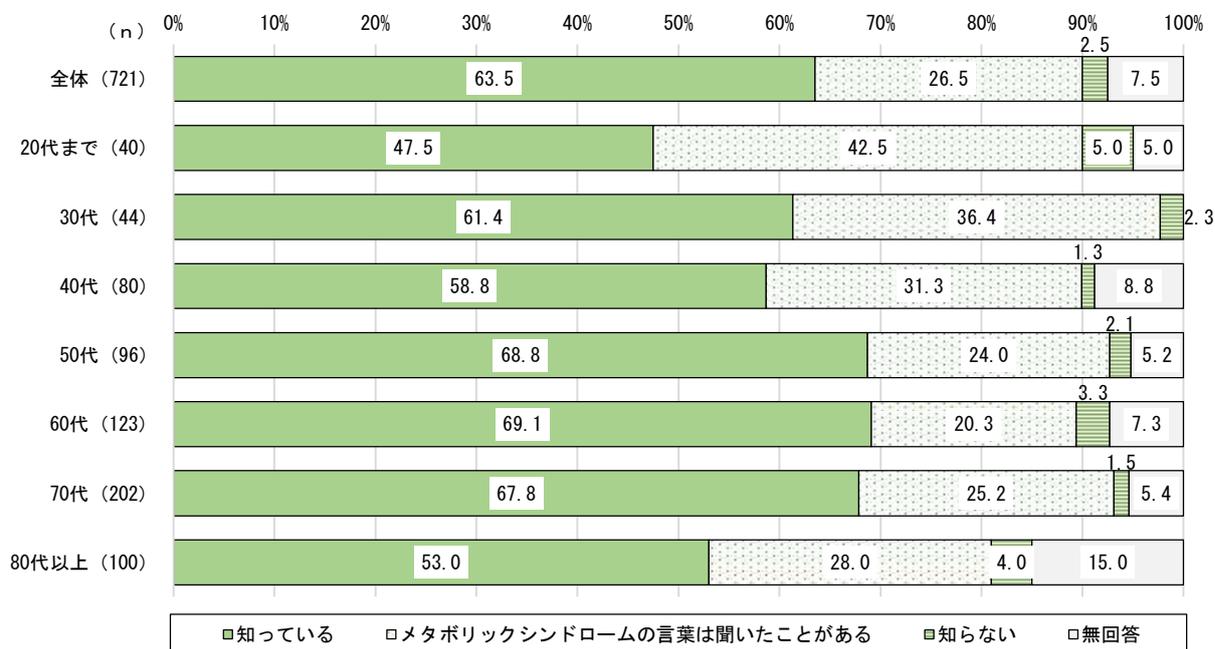
(1) メタボリックシンドローム

問1 メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に高血圧・脂質異常・高血糖といった危険因子が加わった状態をいいます。このことを知っていましたか？（○は1つだけ）

メタボリックシンドロームは、「知っている」が63.5%と最も高く、次いで「メタボリックシンドロームの言葉は聞いたことがある」が26.5%、「知らない」が2.5%となっています。

年齢別にみると、<20代まで>を除く全ての項目で「知っている」が過半数となっています。<20代まで>は「メタボリックシンドロームの言葉は聞いたことがある」が42.5%となっています。

メタボリックシンドローム／年齢



(2) BMI (身長、体重)

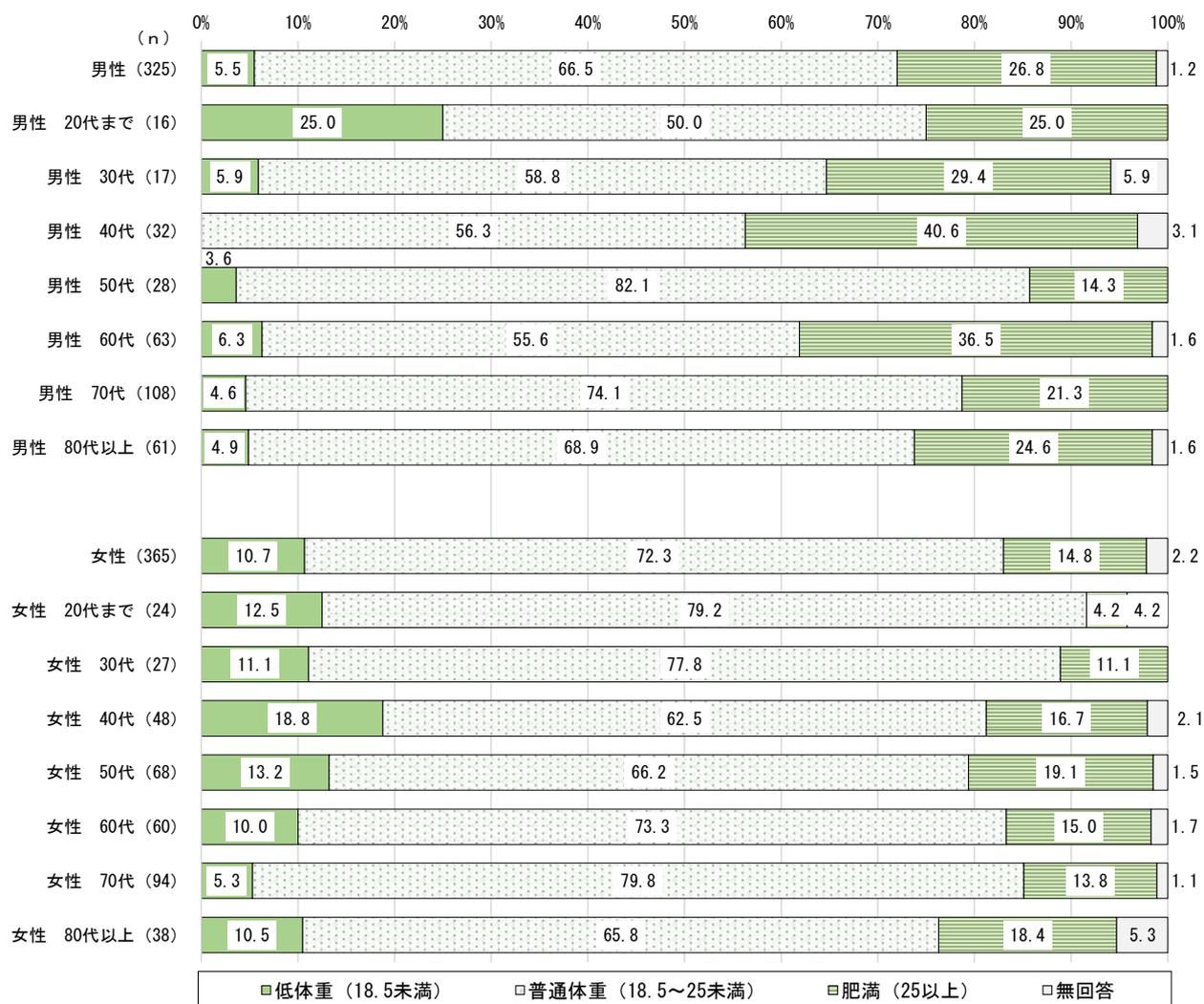
問2 あなたのおおよその身長、体重を整数で教えてください。
 (小数点以下は四捨五入してください)

数値で記入された身長・体重から、BMIを算出しました。

性別にみると、＜男性＞は「肥満」が26.8%と、＜女性＞の14.8%より多くなっています。

性・年齢別でみると、＜男性 20代まで＞は「低体重」、「肥満」がともに25.0%となっています。＜男性 40代＞は「肥満」が4割以上となっています。

BMI / 性別、性・年齢



(3) 食生活に関するふだんのころがけ

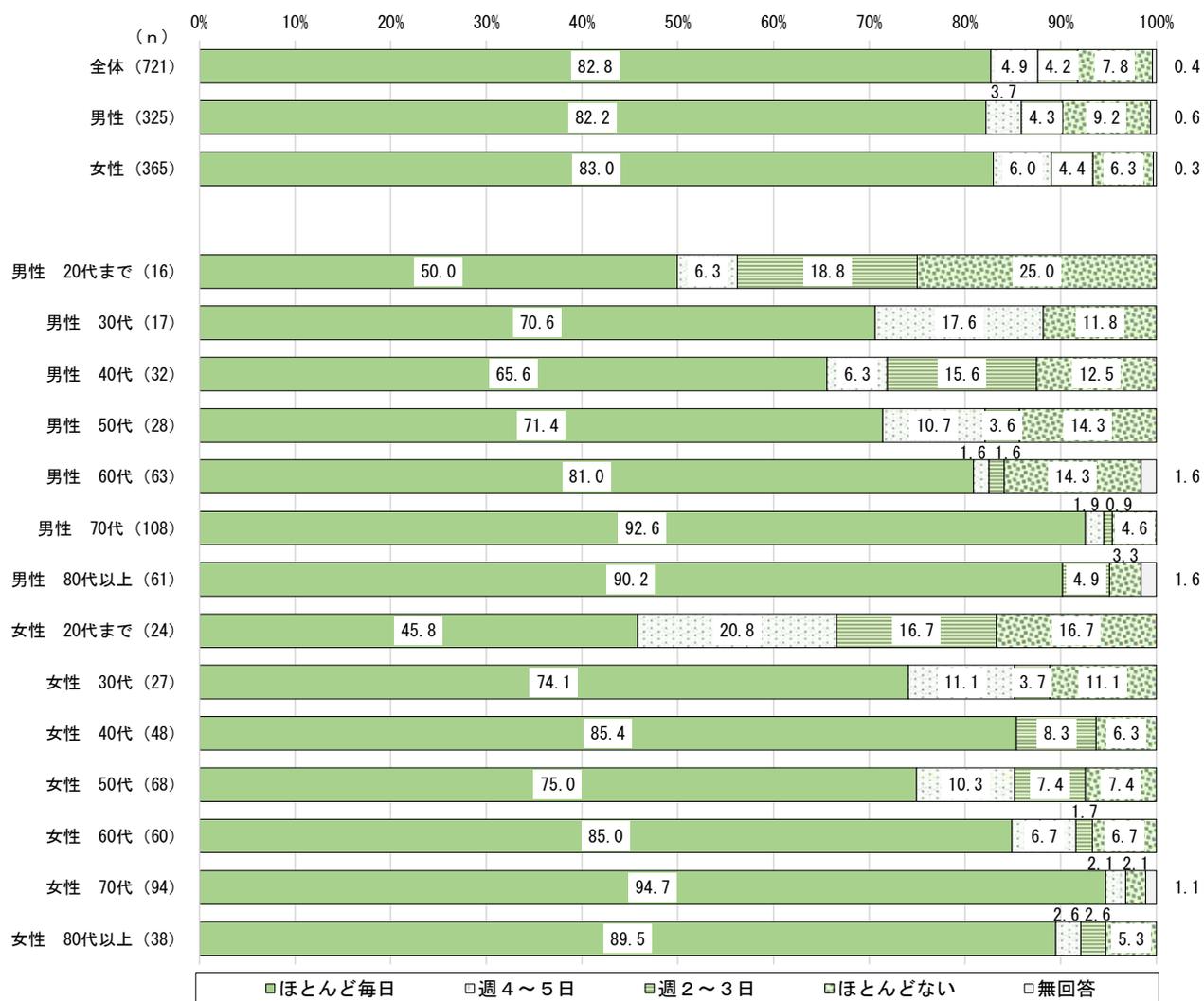
問3 あなたはふだん、次のそれぞれのことをどのくらいしていますか。
(それぞれについて、当てはまる番号1つだけに○)

朝食を食べる

朝食を食べるは、「ほとんど毎日」が82.8%と最も高く、次いで「ほとんどない」が7.8%、「週4～5日」が4.9%となっています。

性・年齢別にみると、<男性 70代>と<男性 80代以上>、<女性 70代>は「ほとんど毎日」が9割以上となっています。<男性 20代まで>は「ほとんどない」が25.0%となっています。

朝食を食べる／性別、性・年齢



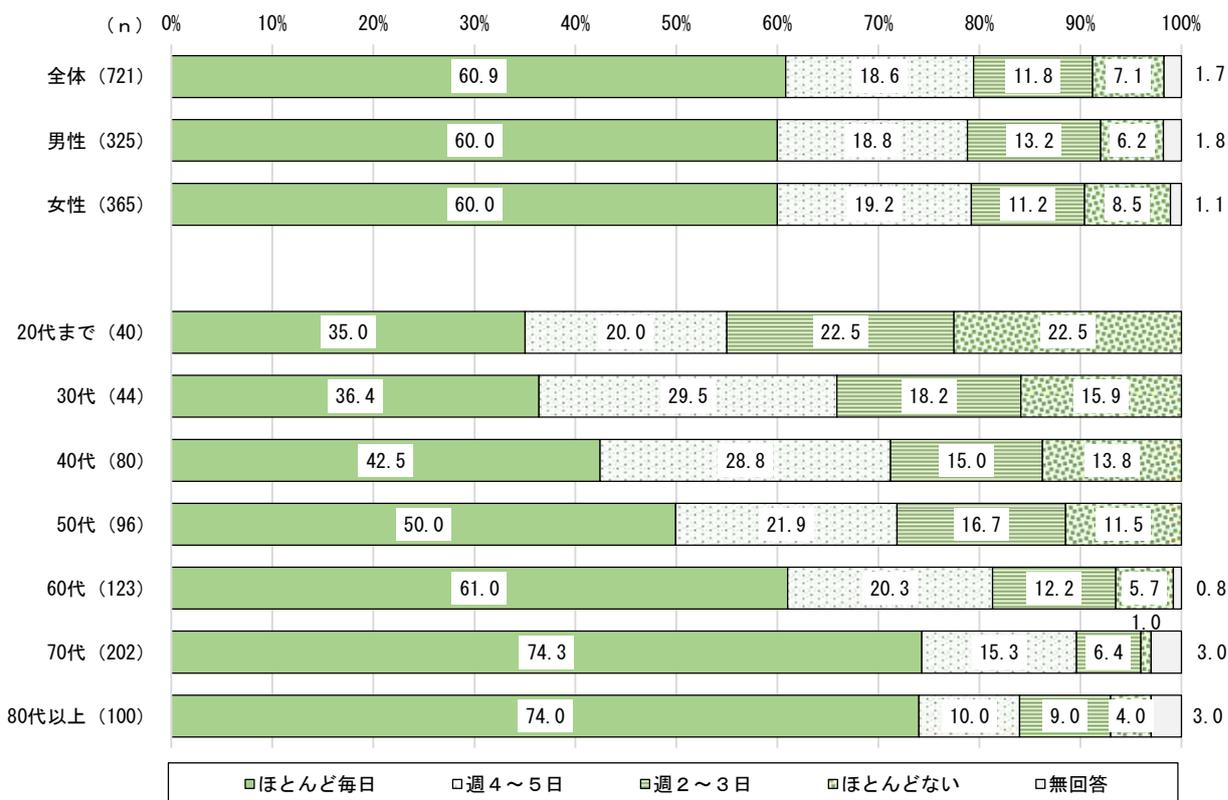
主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている

主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べているは、「ほとんど毎日」が60.9%と最も高く、次いで「週4～5日」が18.6%、「週2～3日」が11.8%となっています。

性別にみると、＜女性＞と＜男性＞とも「ほとんど毎日」が6割となっています。

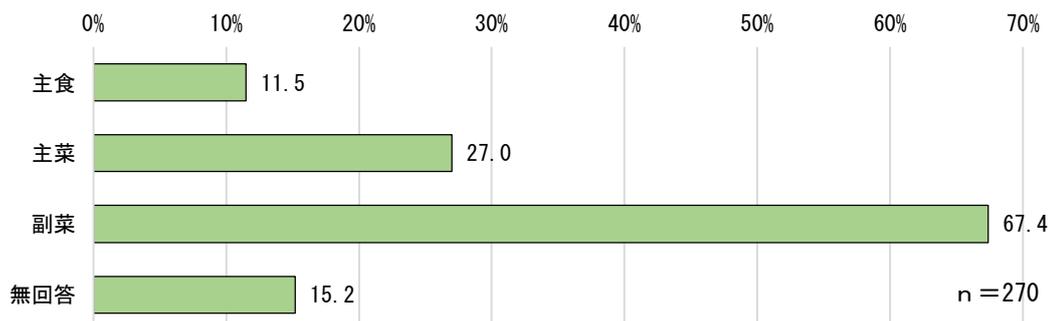
年齢別にみると、＜70代＞と＜80代以上＞は「ほとんど毎日」が7割以上となっています。また＜20代まで＞は「週2～3日」「ほとんどない」がそれぞれ2割以上となっています。

主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている／性別、年齢



付問3-1 (問3の「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている」に、2～4で回答した人のみ) 主食・主菜・副菜のうち組み合わせて食べられないのはどれですか。当てはまる番号をすべて選んでください。(○はいくつでも)

主食・主菜・副菜のうち組み合わせて食べられないのは、「副菜」が67.4%と最も高く、次いで「主菜」が27.0%、「主食」が11.5%となっています。

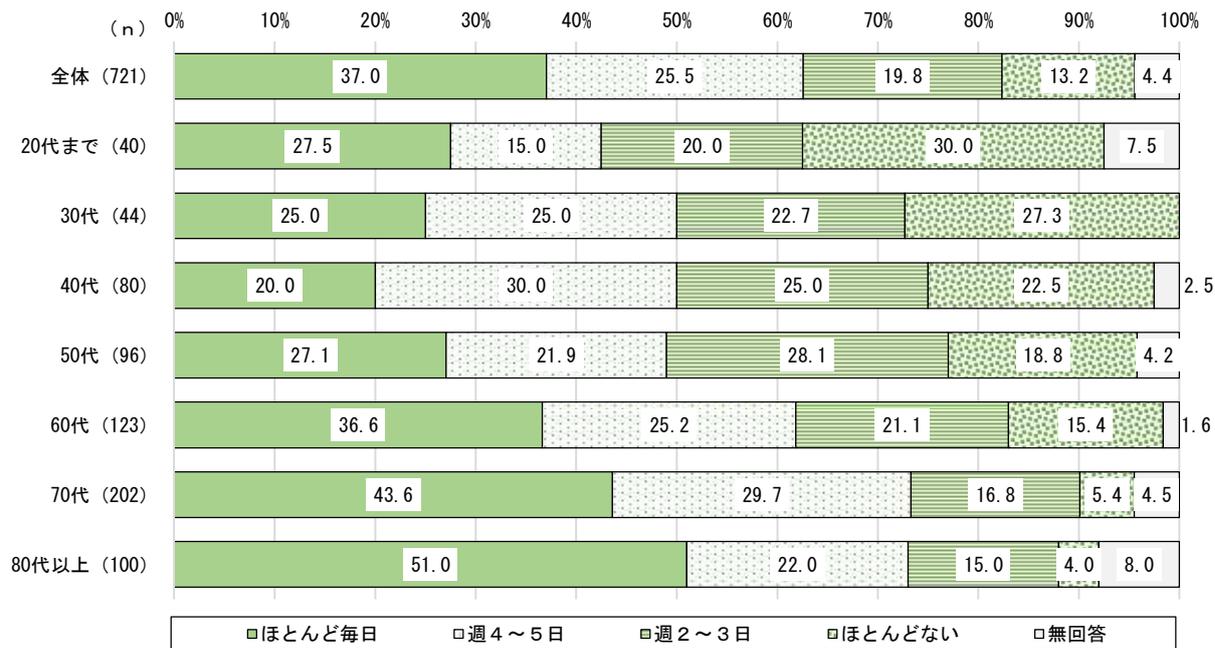


毎食（3食）、野菜料理を食べる

毎食（3食）、野菜料理を食べるは、「ほとんど毎日」が37.0%と最も高く、次いで「週4～5日」が25.5%、「週2～3日」が19.8%となっています。

年齢別にみると、＜70代＞と＜80代以上＞は「ほとんど毎日」が4割以上となっています。＜20代＞は「ほとんどない」が3割、＜30代＞と＜40代＞が2割以上となっています。

毎食（3食）、野菜料理を食べる／年齢



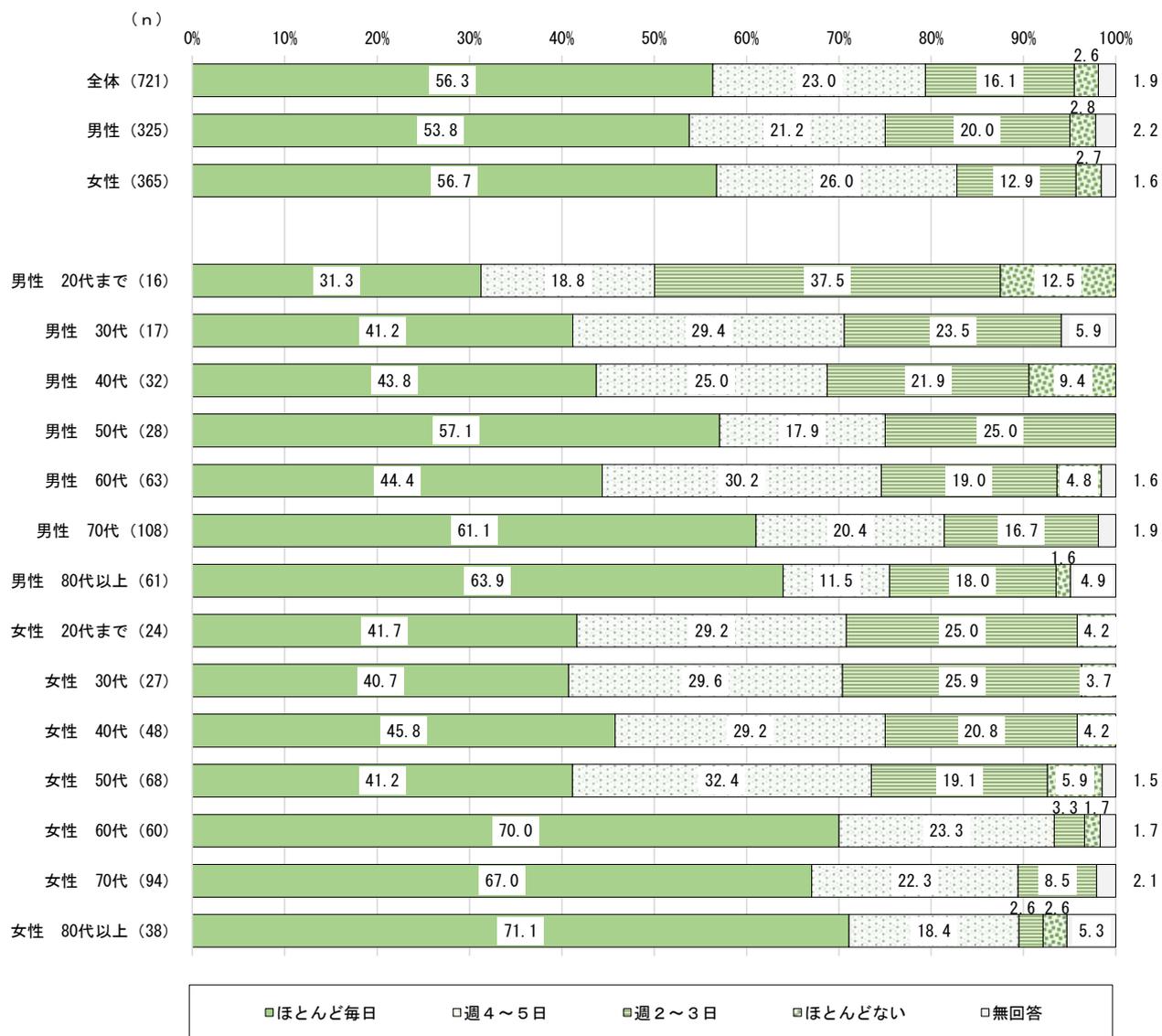
第2章 調査結果の詳細

カルシウムを多く含む食品(乳製品・豆類・緑黄色野菜など)を食べている

カルシウムを多く含む食品(乳製品・豆類・緑黄色野菜など)を食べているは、「ほとんど毎日」が56.3%と最も高く、次いで「週4～5日」が23.0%、「週2～3日」が16.1%となっています。

性・年齢別にみると、＜男性 70代＞と＜男性 80代以上＞は「ほとんど毎日」が6割以上となっており、＜女性 60代＞と＜女性 80代以上＞は「ほとんど毎日」が7割以上となっています。

カルシウムを多く含む食品(乳製品・豆類・緑黄色野菜など)を食べている／性別、性・年齢別

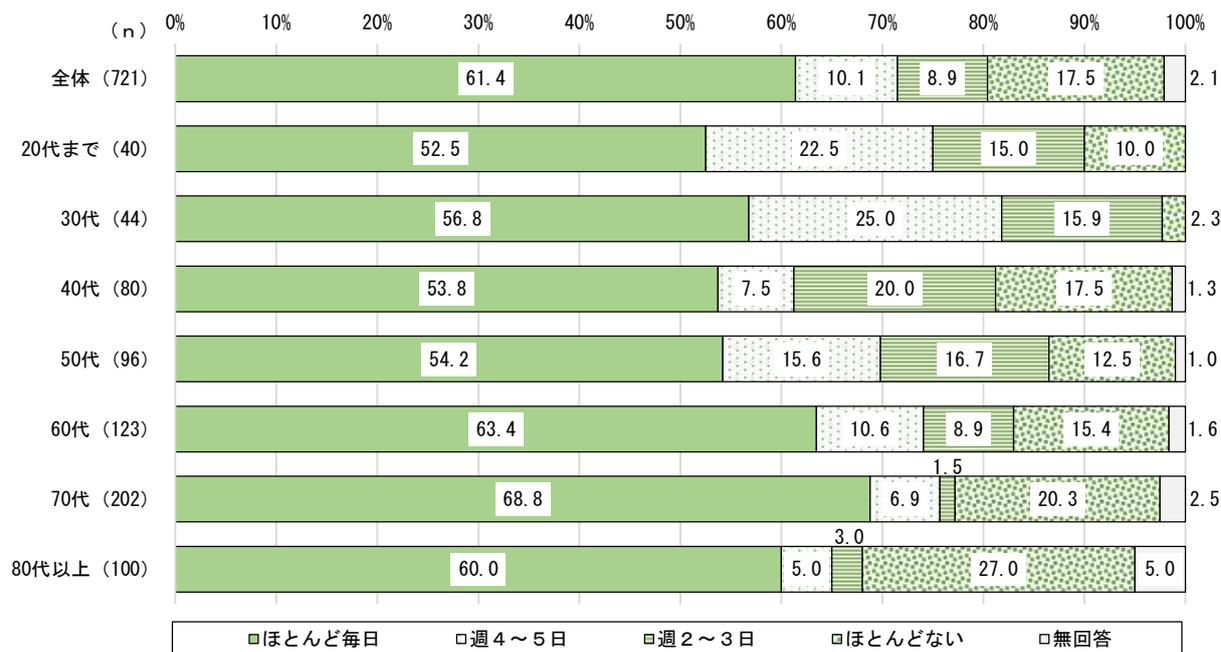


夜遅い時間の食事や飲酒をひかえる

夜遅い時間の食事や飲酒をひかえるは、「ほとんど毎日」が61.4%と最も高く、次いで「ほとんどない」が17.5%、「週4～5日」が10.1%となっています。

年齢別にみると、＜60代＞と＜70代＞、＜80代以上＞は「ほとんど毎日」が6割以上、それ以外の年齢も5割以上となっています。＜30代＞は「ほとんどない」が2.3%と他よりも低くなっています。

夜遅い時間の食事や飲酒をひかえる／年齢



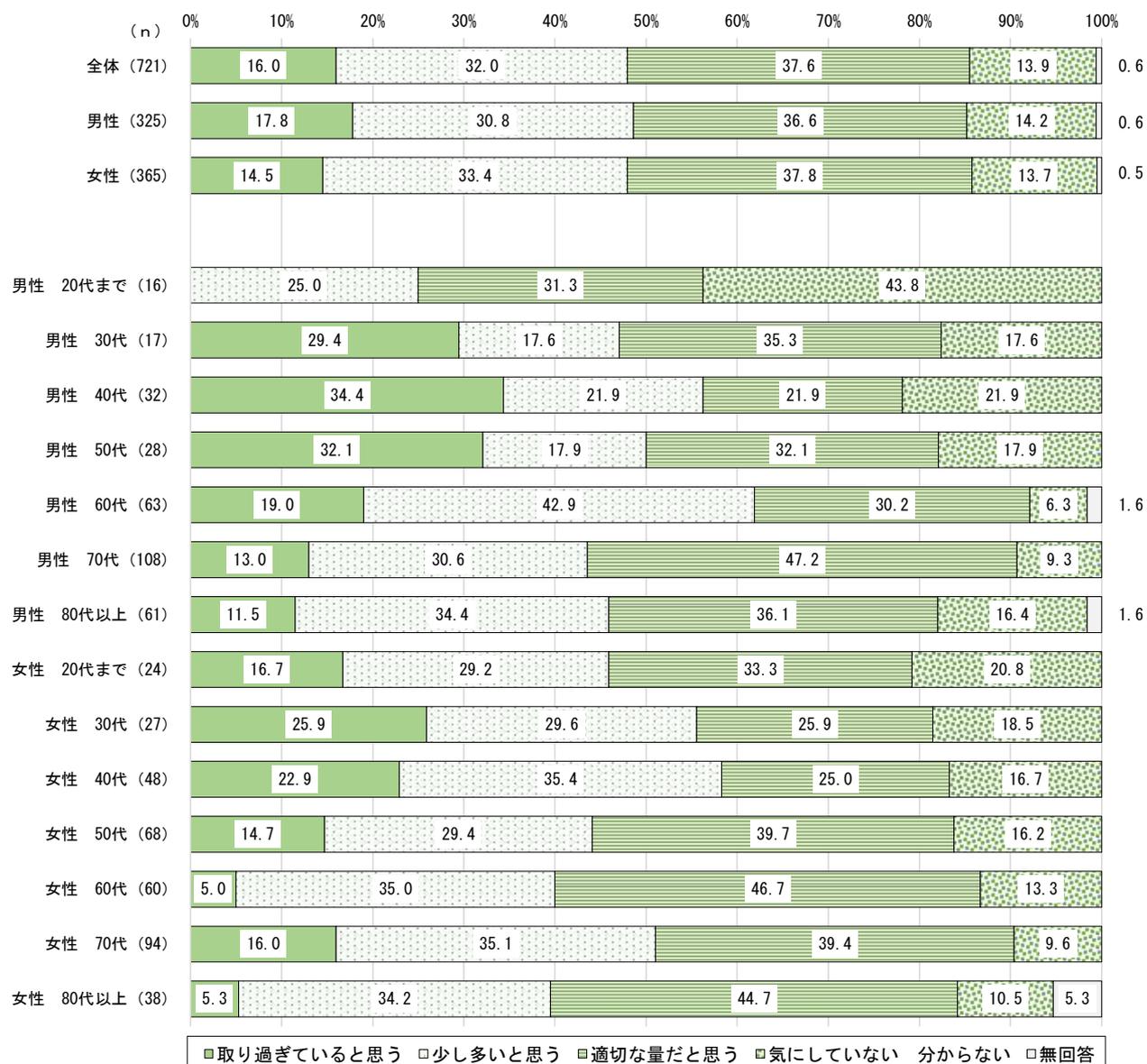
問4 あなたの食塩の摂取状況についてどのように思いますか。「日本人の食事摂取基準2020年版」で、食塩の目標量は、1日あたり男性7.5g未満・女性6.5g未満です。(〇は1つだけ)

塩分の摂取状況は、「適切な量だと思う」が37.6%と最も高く、次いで「少し多いと思う」が32.0%、「取り過ぎていると思う」が16.0%となっています。

性別にみると、＜男性＞は「取り過ぎていると思う」が17.8%と、＜女性＞の14.5%より若干多くなっています。

性・年齢別にみると、＜女性 60代＞と＜女性 80代以上＞は「取り過ぎていると思う」が1割以下となっています。＜男性 70代＞と＜女性 60代＞、＜女性 80代以上＞は「適切な量だと思う」が4割以上となっています。

塩分の摂取状況／性別、性・年齢



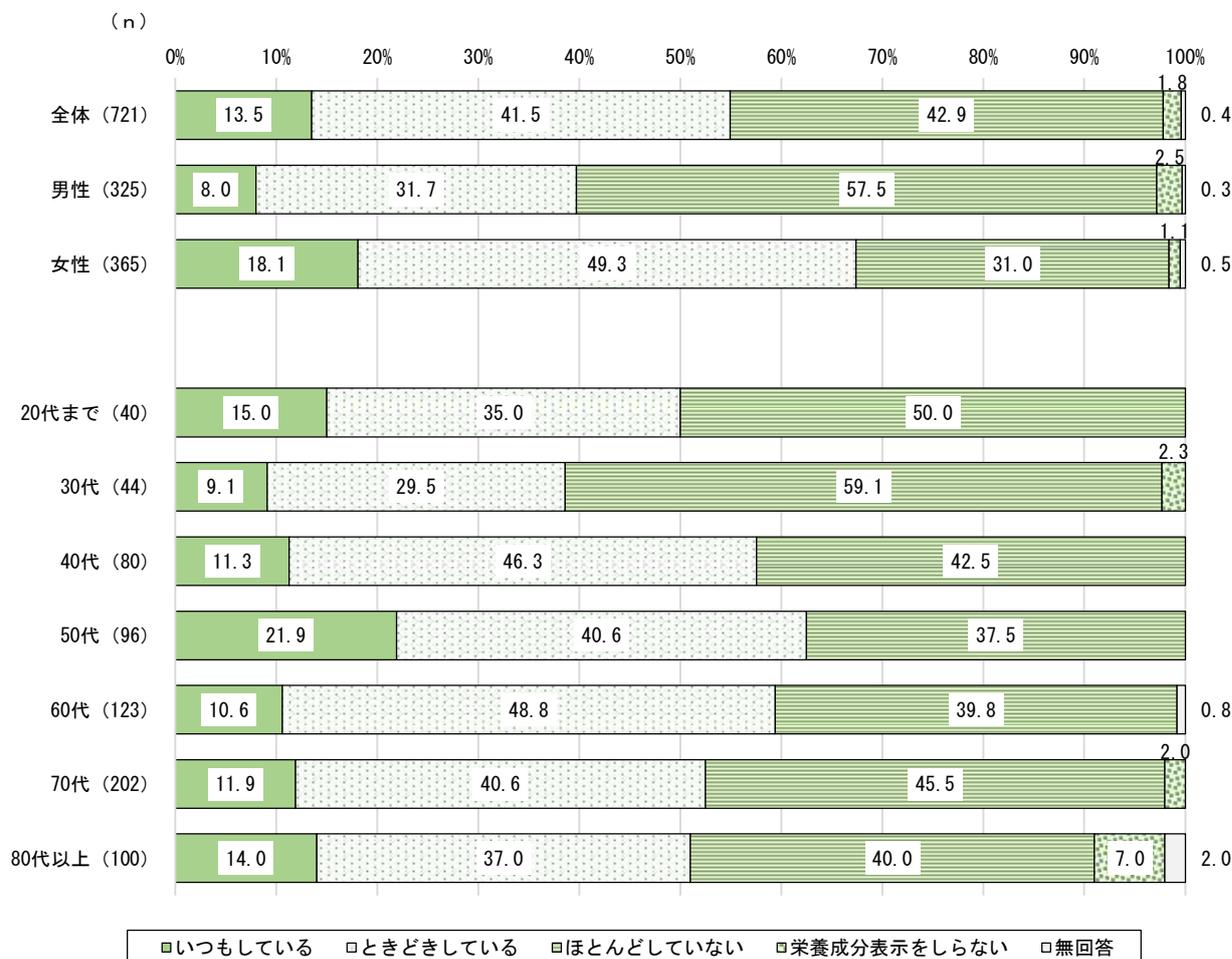
問5 あなたはふだん、外食する時や食品を購入するとき、栄養成分表示を参考にしますか。
(○は1つだけ)

外食する時や食品を購入するとき、栄養成分表示を参考にしているかは、「ほとんどしていない」が42.9%と最も高く、次いで「ときどきしている」が41.5%、「いつもしている」が13.5%となっています。

性別にみると、＜男性＞は「ほとんどしていない」が57.5%、＜女性＞は「ときどきしている」が49.3%となっています。

年齢別にみると、＜30代＞は「ほとんどしていない」が59.1%と他よりも多く、＜40代＞、＜50代＞、＜60代＞、＜70代＞は「ときどきしている」が4割以上となっています。

食品の栄養成分表示／性別、年齢



3. 身体活動・運動

(1) 身体活動・運動のところがけ

問6 日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のため、意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか。(散歩、階段を使う、自転車通勤、掃除機をかけるなどの、合計10分以上の身体活動を含みます。)(○は1つだけ)

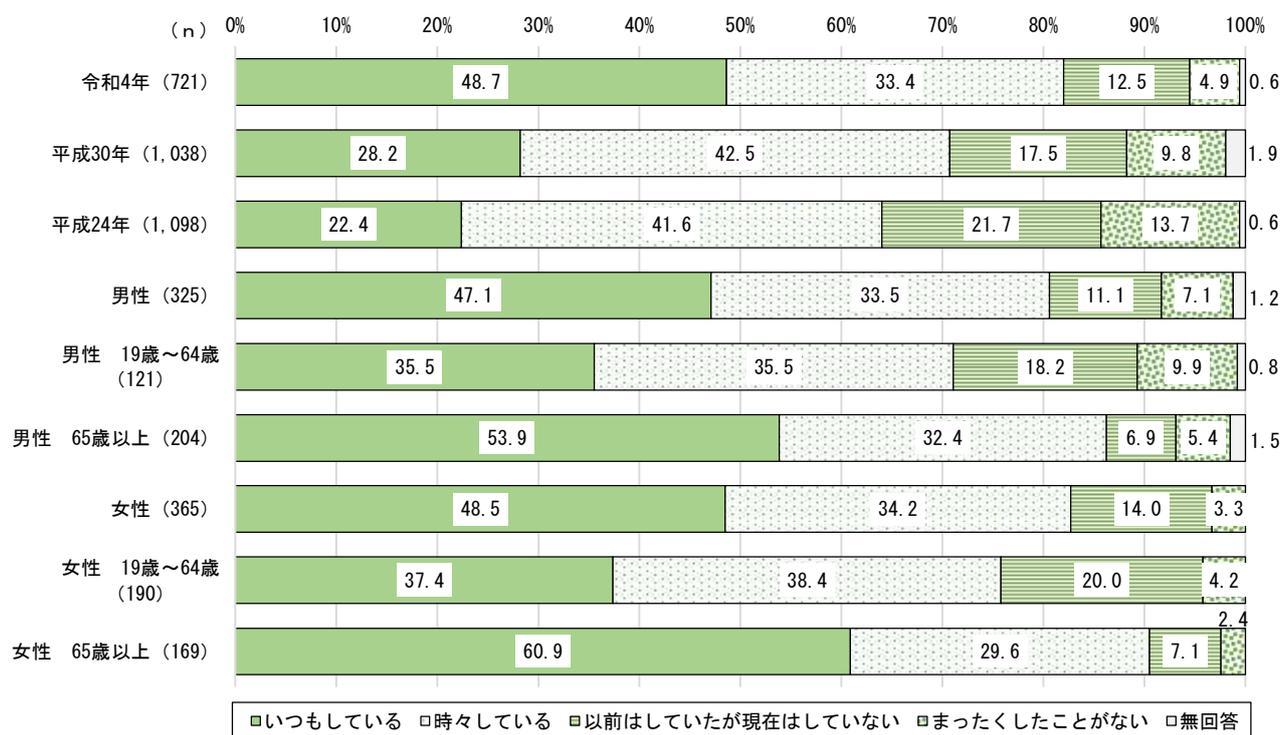
身体活動・運動のところがけは、「いつもしている」が48.7%と最も高く、次いで「時々している」が33.4%、「以前はしていたが現在はしていない」が12.5%となっています。

平成30年の調査結果と比較すると、「いつもしている」が20.5%増加、「まったくしたことがない」が4.9%減少しています。

性別にみると、＜男性＞は「まったくしたことがない」が7.1%と、＜女性＞の3.3%より若干多くなっています。

性・年齢別にみると、＜女性 65歳以上＞は「いつもしている」が60.9%、＜男性 65歳以上＞でも53.9%となっています。

身体活動・運動のところがけ／前回、性別、性・年齢



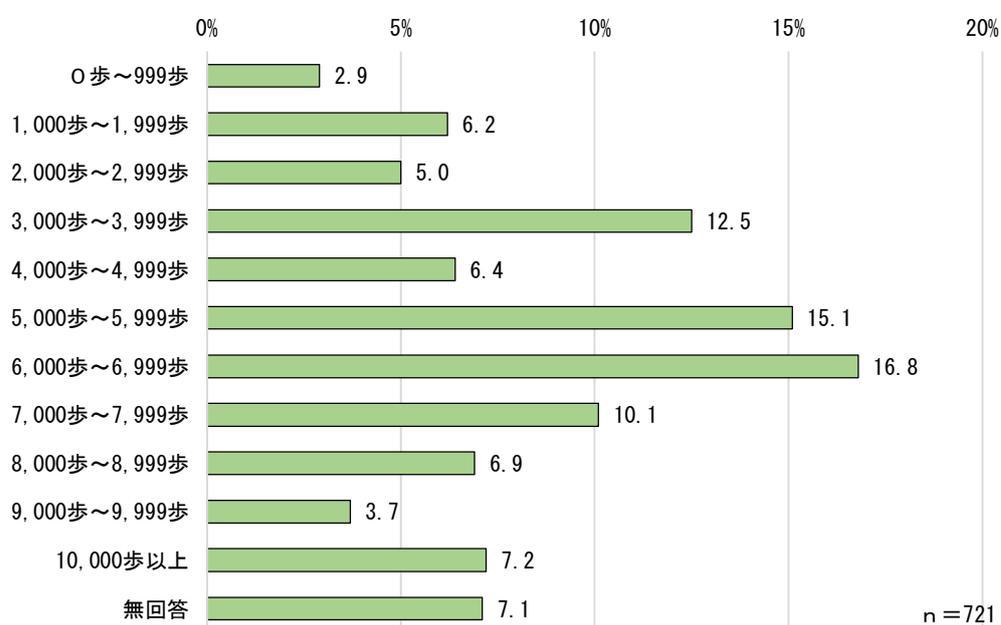
(2) 運動の実践状況

問7 日常生活において、1日、およそ何歩くらい歩いていますか。(目安として、60分で6,000歩、70分で7,000歩、90分で9,000歩くらいになります。)

1日の徒歩数については、「6,000歩～6,999歩」が16.8%と最も高く、次いで「5,000歩～5,999歩」が15.1%、「3,000歩～3,999歩」が12.5%となっています。

性・年齢別にみると、＜男性 19～64歳＞は「10,000歩以上」が1割以上となっており、＜男性 65歳以上＞は「6,000歩～6,999歩」が17.6%と最も多くなっています。＜女性 19～64歳＞は「6,000歩～6,999歩」が17.9%と最も多く、＜女性 65歳以上＞は「3,000歩～3,999歩」が21.3%と最も多くなっています。

1日の徒歩数／性・年齢



(n)	0歩 ～ 999歩	1,000歩 ～ 1,999歩	2,000歩 ～ 2,999歩	3,000歩 ～ 3,999歩	4,000歩 ～ 4,999歩	5,000歩 ～ 5,999歩	6,000歩 ～ 6,999歩	7,000歩 ～ 7,999歩	8,000歩 ～ 8,999歩	9,000歩 ～ 9,999歩	10,000歩 以上	無回答
全体(721)	2.9	6.2	5.0	12.5	6.4	15.1	16.8	10.1	6.9	3.7	7.2	7.1
男性 19歳～64歳 (121)	3.3	7.4	3.3	8.3	1.7	18.2	18.2	9.1	6.6	5.0	13.2	5.8
男性 65歳以上 (204)	3.4	8.8	7.4	12.3	6.9	11.8	17.6	13.7	6.4	0.5	4.4	6.9
女性 19歳～64歳 (190)	1.6	6.8	5.3	9.5	6.3	14.7	17.9	6.8	10.5	7.4	7.4	5.8
女性 65歳以上 (169)	3.6	3.0	3.6	21.3	9.5	17.2	13.6	9.5	4.1	1.8	3.6	9.5

問8 「息がはずむ程度」の運動を「30分週2回以上」または、「週1回1時間以上」行なっていますか。(○は1つだけ)

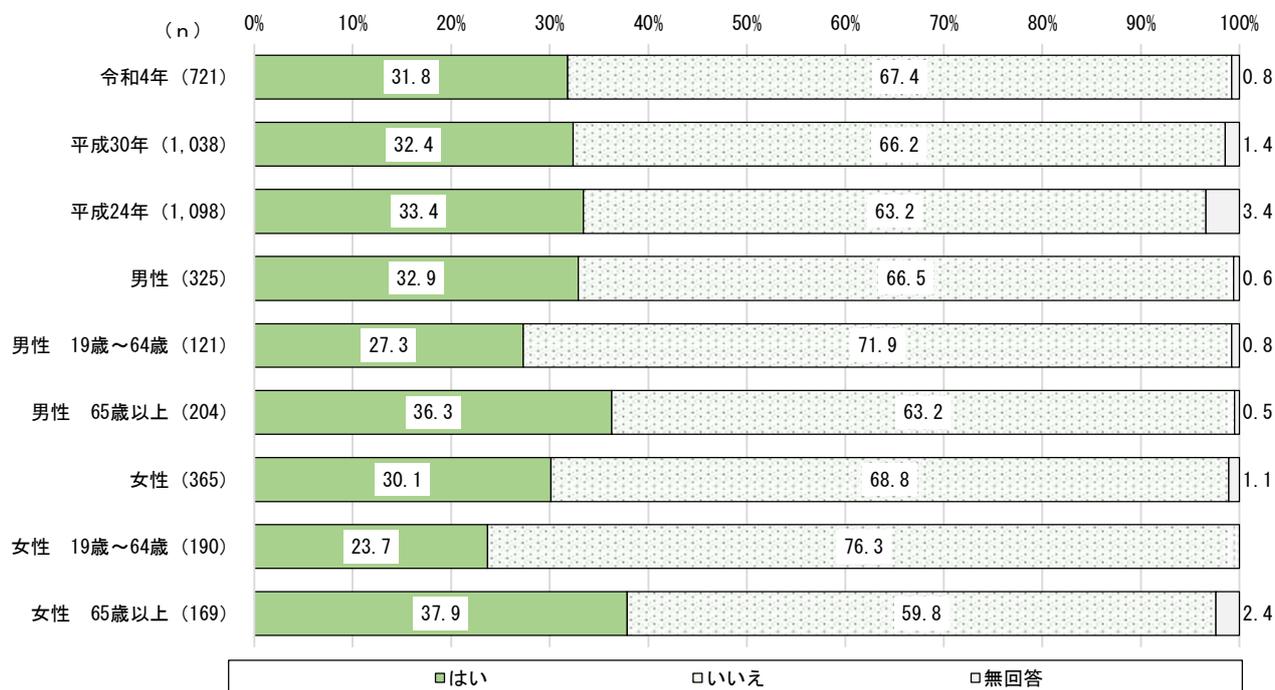
運動の実践状況は、「いいえ」が67.4%と高く、「はい」が31.8%となっています。

平成30年の調査結果と比較すると、「はい」が0.6%減少、「いいえ」が1.2%増加しました。

性別にみると、＜男性＞は「はい」が32.9%と、＜女性＞の30.1%より若干大きくなっています。

性・年齢別にみると、＜男性 19歳～64歳＞と＜女性 19歳～64歳＞は「いいえ」が7割以上となっています。

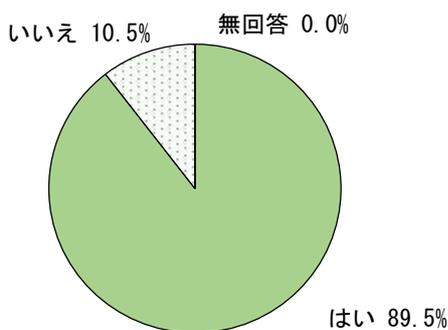
運動の実践状況／前回、性別、性・年齢



付問 8-1 (問 8 で「はい」と回答した人のみ)

1年以上運動を継続していますか。(〇は1つだけ)

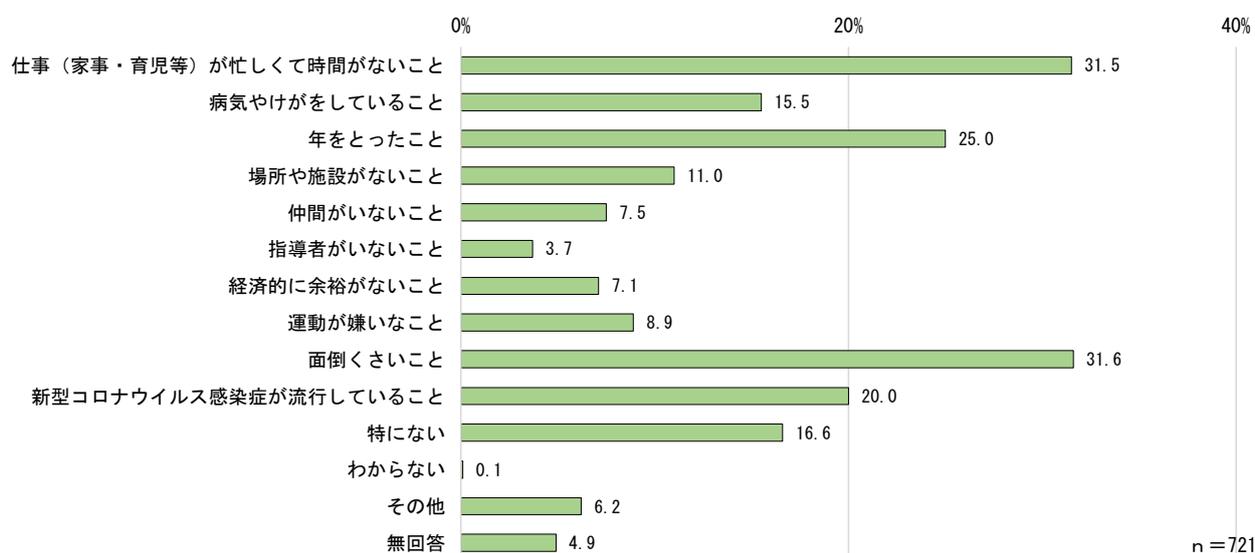
1年以上運動を継続しているかの実践状況は、「はい」が89.5%と高く、「いいえ」が10.5%となっています。



n = 229

問 9 あなたの運動の定着の妨げとなっていることは何ですか。(〇はいくつでも)

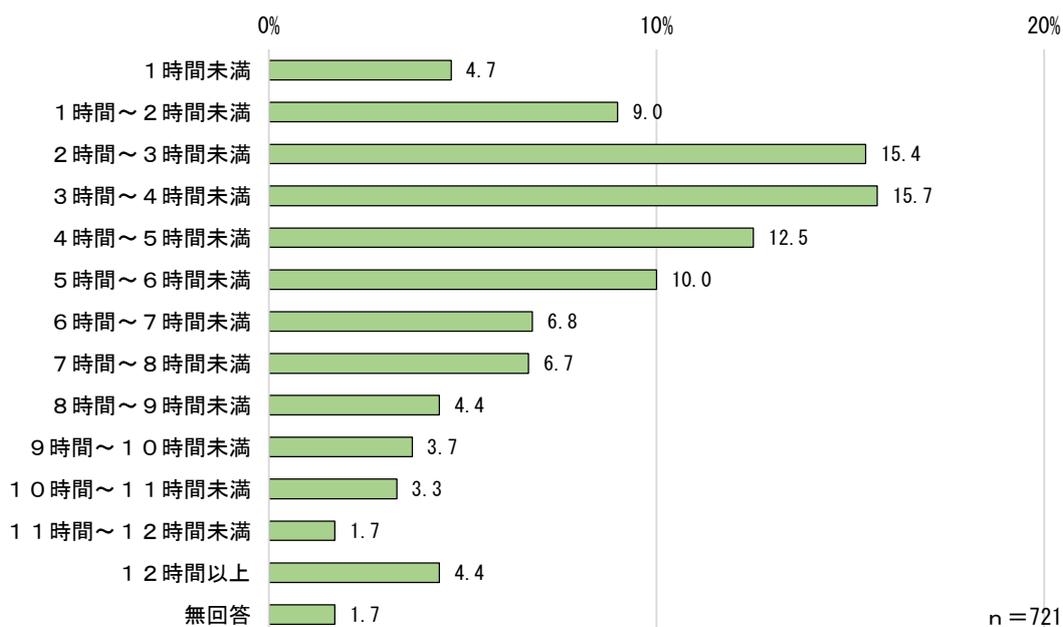
運動の定着の妨げとなっていることは、「面倒くさいこと」が31.6%と最も高く、次いで「仕事(家事・育児等)が忙しくて時間がないこと」が31.5%、「年をとったこと」が25.0%となっています。



n = 721

問10 座ったり寝転んだりして過ごしている時間（工作中、勉強中、友人や家族とおしゃべり、読書、寝転んでテレビを見るなどの非活動的な時間）について伺います。起きている時間の中で、どのくらいの時間、座ったり寝転んだりして過ごしていますか。（○は1つだけ）

起きている時間の中で、どのくらいの時間、座ったり寝転んだりして過ごしているかは、「3時間～4時間未満」が15.7%と最も高く、次いで「2時間～3時間未満」が15.4%、「4時間～5時間未満」が12.5%となっています。



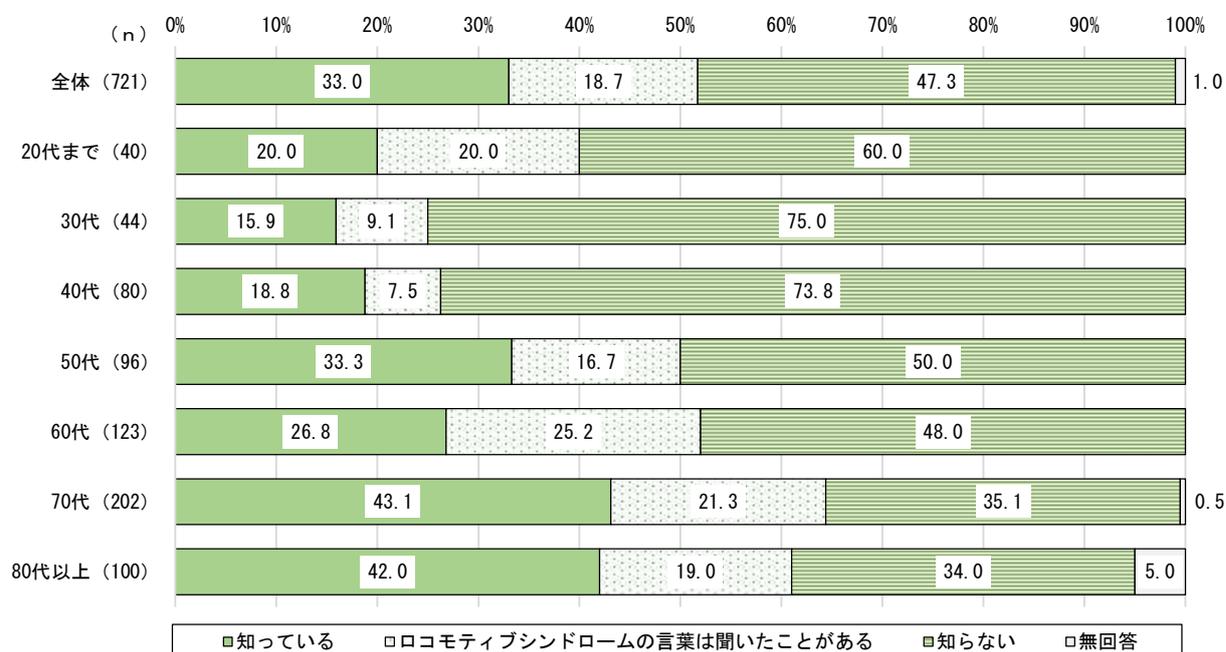
(3) ロコモティブシンドローム

問11 ロコモティブシンドロームとは、骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒、骨折しやすくなることで、自立した生活が出来なくなり、介護が必要となる危険性が高い状態をいいます。このことを知っていましたか。(〇は1つだけ)

ロコモティブシンドロームの認知度は、「知らない」が47.3%と最も高く、次いで「知っている」が33.0%、「ロコモティブシンドロームの言葉は聞いたことがある」が18.7%となっている。

年齢別にみると、<70代>と<80代以上>は「知っている」が約4割となっています。<30代>と<40代>は「知らない」が7割以上となっています。

ロコモティブシンドロームの認知度／年齢



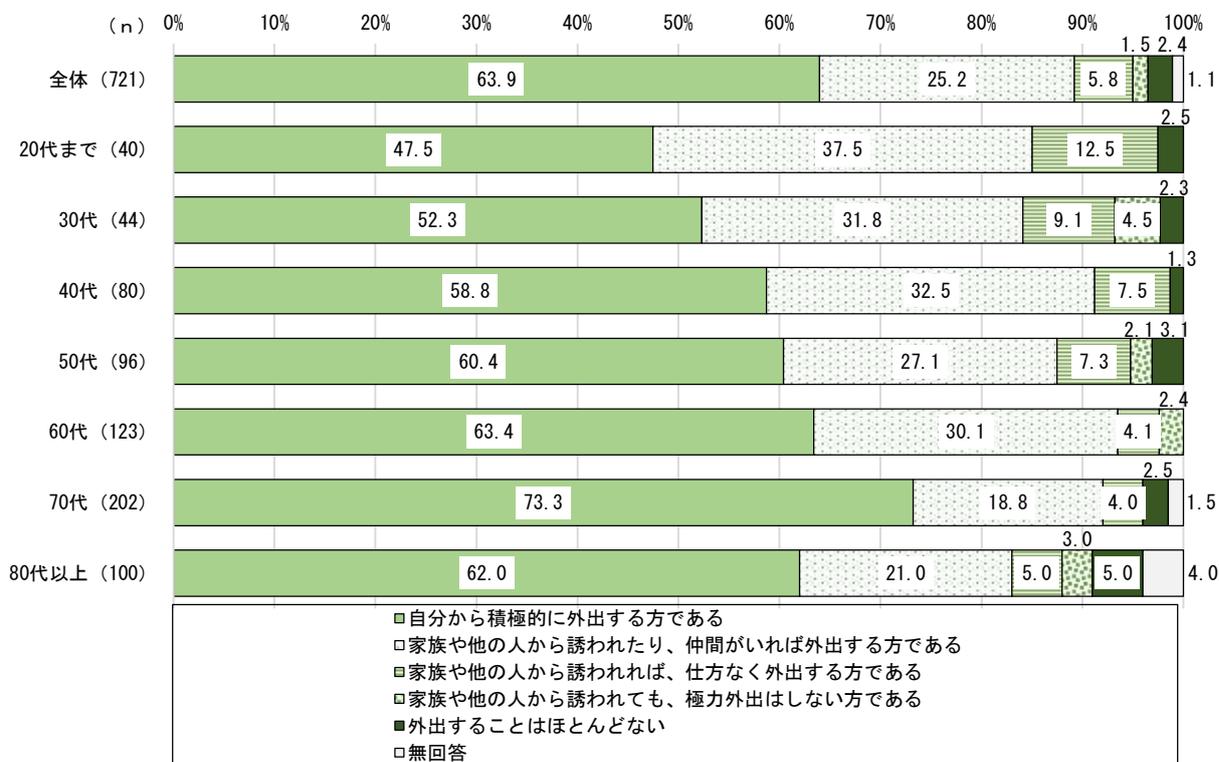
(4) 外出状況

問12 日常生活の中で、買い物や散歩などを含めた外出の状況について、あなたは次のどれにあてはまると思いますか。(〇は1つだけ)

外出状況は、「自分から積極的に外出する方である」が63.9%と最も高く、次いで「家族や他の人から誘われたり、仲間がいれば外出する方である」が25.2%、「家族や他の人から誘われれば、仕方なく外出する方である」が5.8%となっています。

年齢別にみると、<70代>は「自分から積極的に外出する方である」が73.3%、<50代>、<60代>、<80代以上>で6割以上となっています。<20代まで>と<30代>、<40代>、<60代>は「家族や他の人から誘われたり、仲間がいれば外出する方である」で3割以上となっています。

外出状況／年齢



(5) 社会活動の参加状況

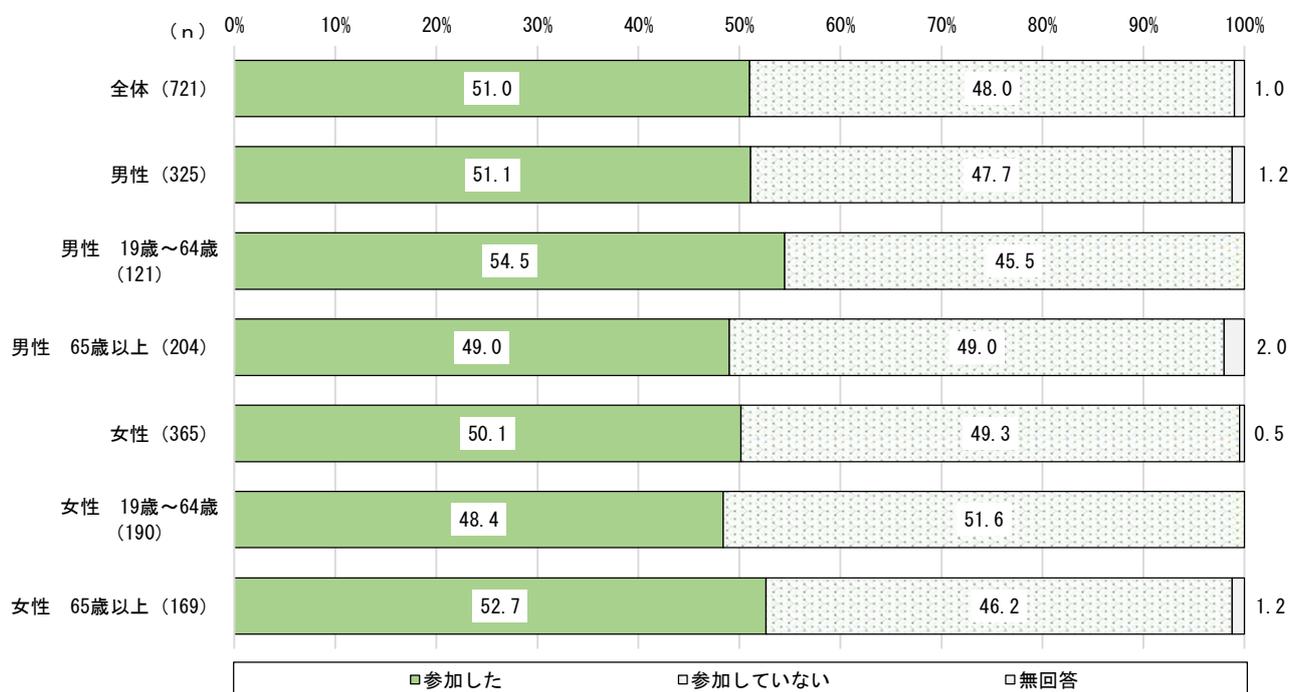
問13 この1年間に、個人または友人と、あるいはグループや団体に自主的に行われている活動に参加しましたか。(○は1つだけ)

過去1年間の活動参加の有無は、「参加した」が51.0%と高く、「参加していない」が48.0%となっています。

性別では、それほど差はありません。

性・年齢別では、＜男性 65歳以上＞は「参加した」が49.0%、＜女性 65歳以上＞が52.7%となっています。

過去1年間の活動参加の有無／性別、性・年齢

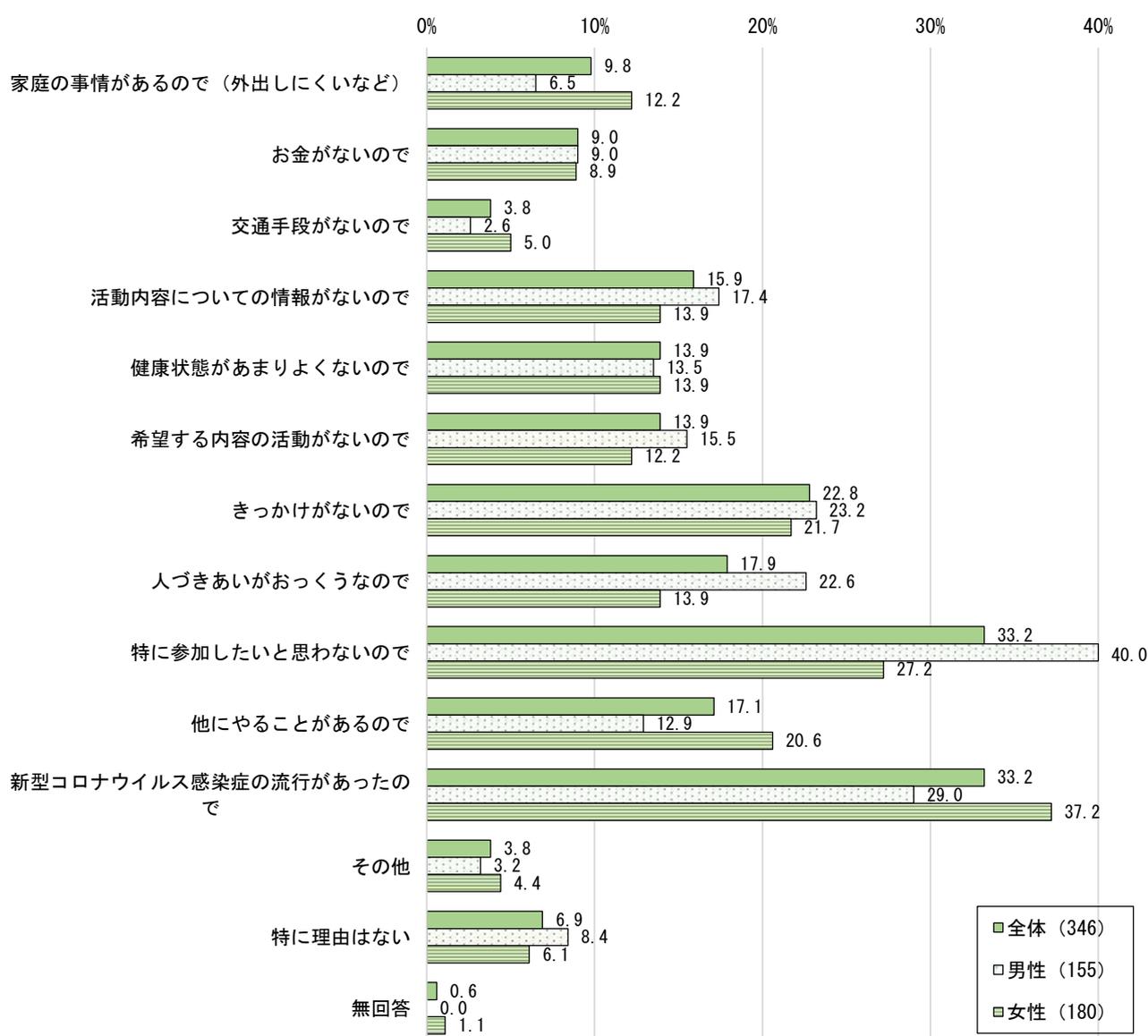


付問13-1 (問13で「参加していない」と回答した人のみ)
参加していない理由を教えてください。(〇はいくつでも)

参加しない理由は、「特に参加したいと思わないので」及び「新型コロナウイルス感染症の流行があったので」が33.2%と最も高く、次いで「きっかけがないので」が22.8%となっています。

性別にみると、＜男性＞は「特に参加したいと思わないので」が40.0%と最も高く、＜女性＞(27.2%)より高くなっています。＜女性＞は「新型コロナウイルス感染症の流行があったので」が37.2%と最も高く、＜男性＞(29.0%)より高くなっています。

参加しない理由／性別



4. 休養・こころの健康づくり

(1) ストレスの状況

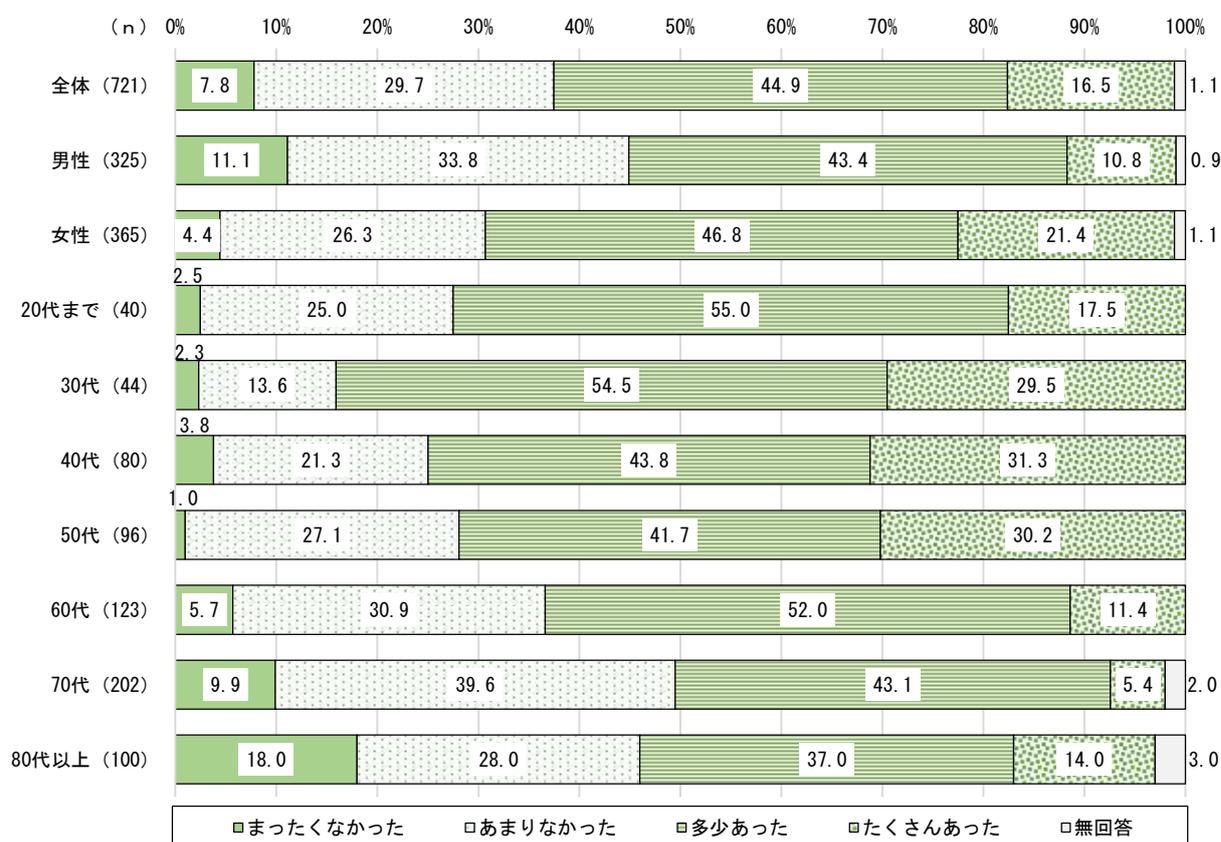
問14 あなたは、この1か月間に、不安、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。
(○は1つだけ)

過去1か月間の不安・悩み・苦勞・ストレスの有無は、「多少あった」が44.9%と最も高く、次いで「あまりなかった」が29.7%、「たくさんあった」が16.5%となっています。

性別にみると、＜女性＞は「たくさんあった」が21.4%と、＜男性＞の10.8%より多くなっています。

年齢別にみると、＜20代まで＞と＜30代＞、＜60代＞は「多少あった」が過半数となっています。また＜30代＞と＜40代＞、＜50代＞では、「たくさんあった」が約3割と高くなっています。

過去1か月間の不安・悩み・苦勞・ストレスの有無／性別、性・年齢

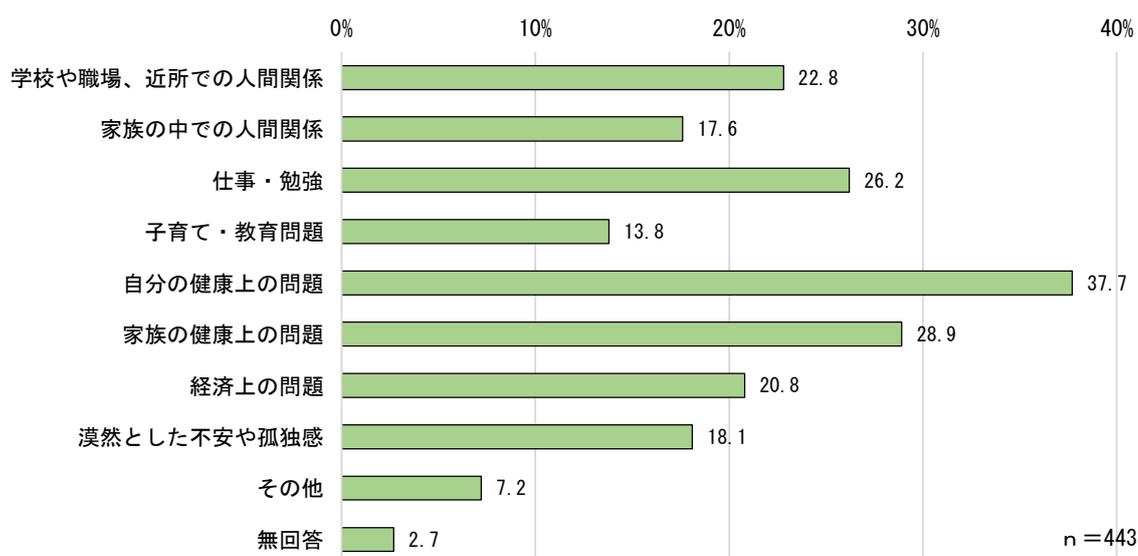


付問14-1 (問14で「多少あった」「たくさんあった」と回答した人のみ)
その理由を教えてください。(〇はいくつでも)

不安・悩み・苦労・ストレスの理由は、「自分の健康上の問題」が37.7%と最も高く、次いで「家族の健康上の問題」が28.9%、「仕事・勉強」が26.2%となっています。

年齢別にみると、<20代まで>は「仕事・勉強」が65.5%、<30代>は「仕事・勉強」、「子育て・教育問題」がともに48.6%となっています。<40代>は「仕事・勉強」、<50代>は「学校や職場・近所での人間関係」、<70代>と<80代以上>は「自分の健康上の問題」がそれぞれ4割以上となっています。

不安・悩み・苦労・ストレスの理由／年齢



(n)	学校や職場、近所での人間関係	家族の中での人間関係	仕事・勉強	子育て・教育問題	自分の健康上の問題	家族の健康上の問題	経済上の問題	漠然とした不安や孤独感	その他	無回答
全体 (443)	22.8	17.6	26.2	13.8	37.7	28.9	20.8	18.1	7.2	2.7
20代まで (29)	48.3	20.7	65.5	10.3	3.4	10.3	24.1	27.6	3.4	0.0
30代 (37)	32.4	13.5	48.6	48.6	32.4	21.6	35.1	16.2	2.7	0.0
40代 (60)	25.0	20.0	43.3	35.0	33.3	25.0	33.3	23.3	1.7	3.3
50代 (69)	40.6	27.5	33.3	20.3	29.0	33.3	34.8	18.8	2.9	1.4
60代 (78)	23.1	14.1	26.9	2.6	34.6	32.1	11.5	16.7	7.7	3.8
70代 (98)	9.2	13.3	7.1	2.0	46.9	36.7	13.3	14.3	11.2	3.1
80代以上 (51)	2.0	17.6	0.0	0.0	54.9	27.5	9.8	15.7	15.7	5.9

付問14-2 (問14で「多少あった」「たくさんあった」と回答した人のみ)

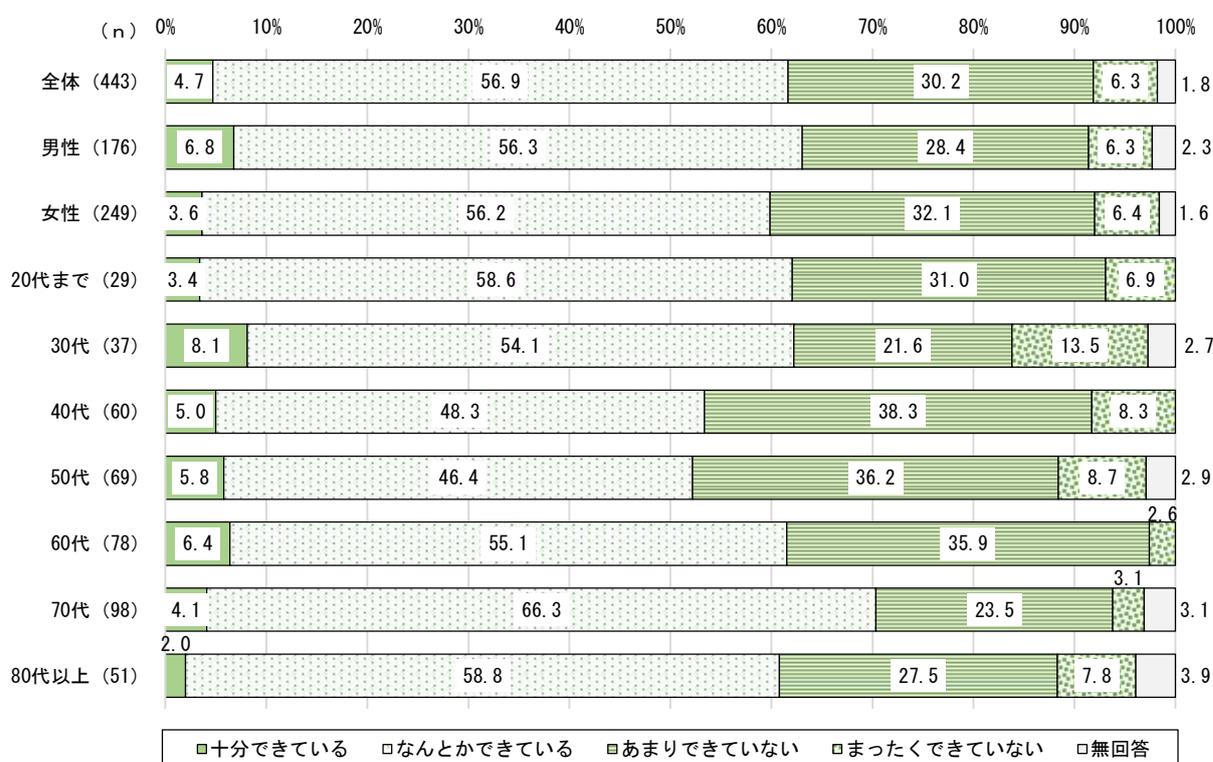
この1か月間を振り返り、不安、悩み、苦労、ストレスなどを解消できていると思いますか。(〇は1つだけ)

不安・悩み・苦労・ストレスの解消状況は、「なんとかできている」が56.9%と最も高く、次いで「あまりできていない」が30.2%、「まったくできていない」が6.3%となっています。

性別にみると、＜女性＞は「あまりできていない」が32.1%と、＜男性＞の28.4%より多くなっています。

年齢別にみると、＜20代まで＞と＜30代＞、＜60代＞、＜70代＞、＜80代以上＞は「なんとかできている」が過半数となっています。一方、＜30代＞は「まったくできていない」が13.5%、＜40代＞は「あまりできていない」が38.3%、＜50代＞は36.2%となっています。

不安・悩み・苦労・ストレスの解消状況／性別、年齢

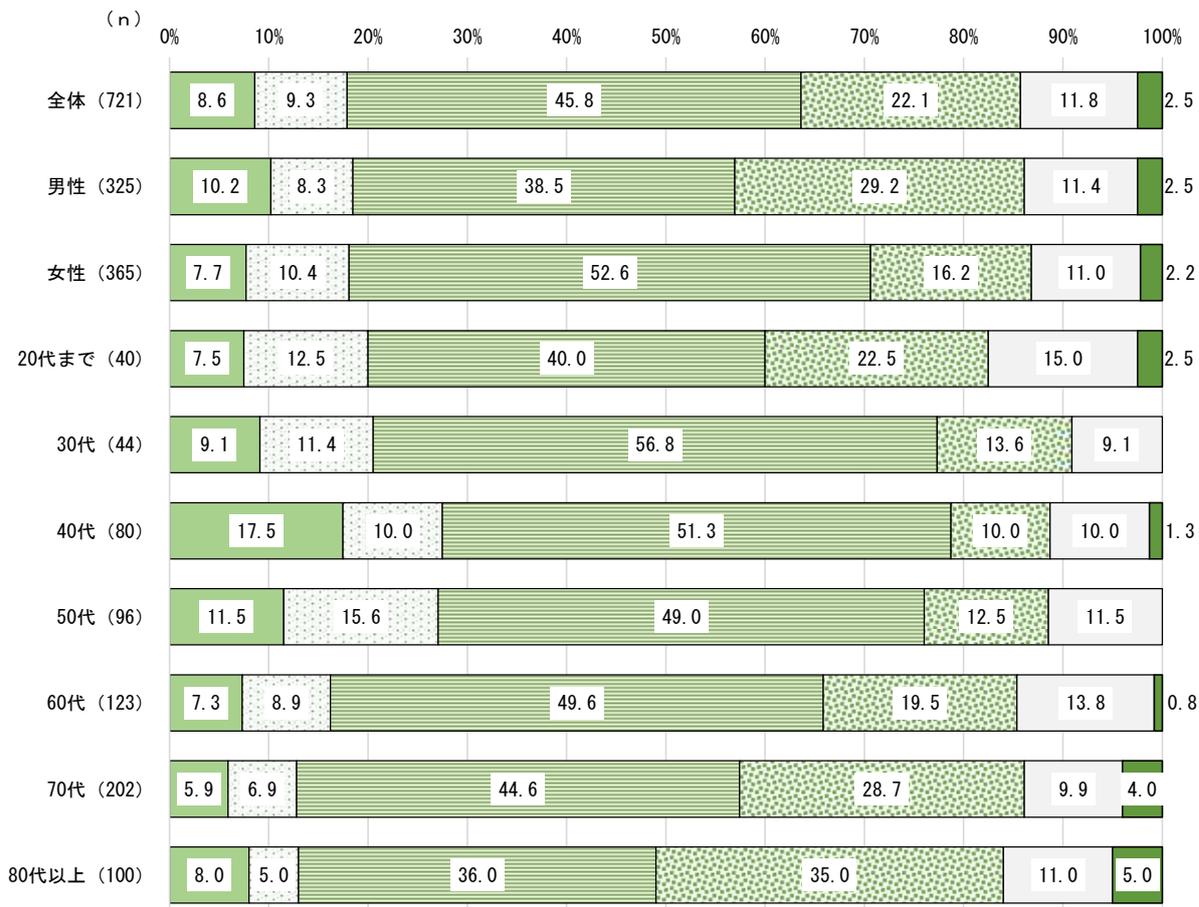


問15 ころの状態も身体と同様にセルフケアすることは大切です。その中で自分のストレスサインを知っておくことは重要ですが、自分のストレスの状態に気づくことができますか。市のホームページや厚生労働省のホームページ等に、ストレスのセルフチェックができる方法・ツールが掲載されていますが、知っていますか。(〇は1つだけ)

ストレスのセルフチェックができる方法の認知度は、17.9%です。20代まででは「自分のストレスの状態は気になるが、気づく方法がわからない」が15.0%です。一方、「ストレスのセルフチェックができる方法を知らないが、ストレスの状態に気づくことができる」が45.8%と最も高く、次いで「自分のストレスの状態は気にしていない、または気にならない」が22.1%、「自分のストレスの状態は気になるが、気づく方法がわからない」が11.8%となっています。

性別にみると、<女性>は「ストレスのセルフチェックができる方法を知らないが、ストレスの状態に気づくことができる」が52.6%と、<男性>の38.5%より多くなっています。

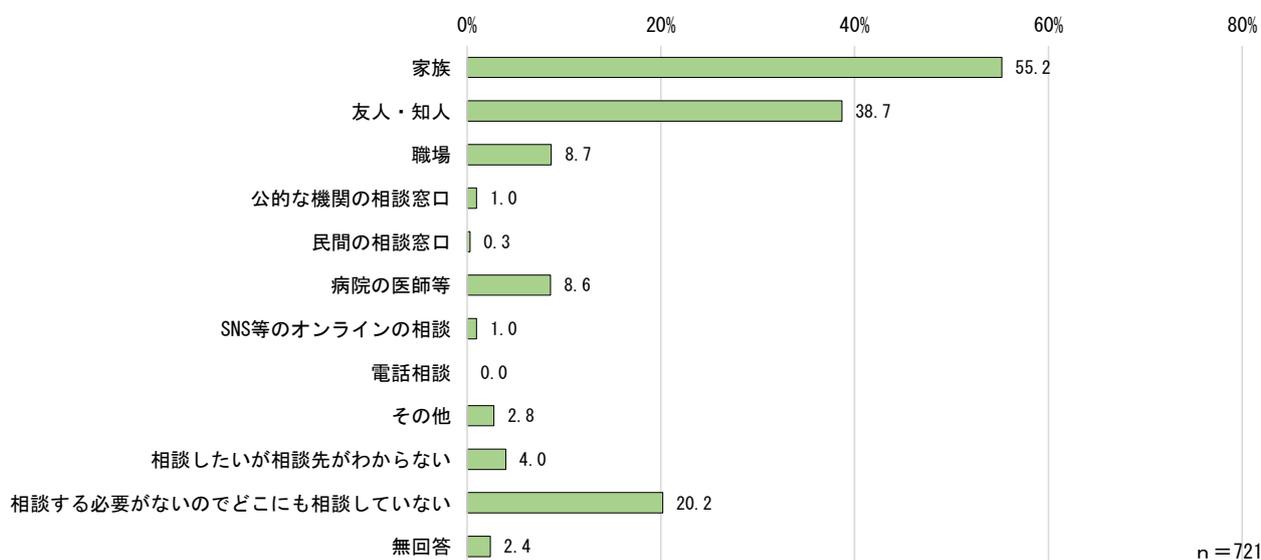
年齢別にみると、<20代まで>、<30代>、<40代>、<50代>、<60代>、<70代>は「ストレスのセルフチェックができる方法を知らないが、ストレスの状態に気づくことができる」が4割以上となっています。



- ストレスのセルフチェックができる方法を知っており、ストレスの状態を確認している
- ▨ ストレスのセルフチェックができる方法を知っており、使用はしていないが、ストレスの状態に気づくことができる
- ▨ ストレスのセルフチェックができる方法を知らないが、ストレスの状態に気づくことができる
- 自分のストレスの状態は気にしていない、または気にならない
- 自分のストレスの状態は気になるが、気づく方法がわからない
- 無回答

問16 悩みやストレスをどのように相談していますか。(〇はいくつでも)

悩みやストレスをどのように相談しているかは、「家族」が55.2%と最も高く、次いで「友人・知人」が38.7%、「相談する必要がないのでどこにも相談していない」が20.2%となっています。



(n)	家族	友人・知人	職場	公的な機関の相談窓口	民間の相談窓口	病院の医師等	SNS等のオンラインの相談	電話相談	その他	相談したいが相談先がわからない	相談する必要がないのでどこにも相談していない	無回答
全体(721)	55.2	38.7	8.7	1.0	0.3	8.6	1.0	0.0	2.8	4.0	20.2	2.4
男性(325)	45.2	23.1	7.4	1.2	0.6	9.2	1.2	0.0	2.5	4.6	31.4	2.5
女性(365)	65.2	52.9	10.7	0.8	0.0	7.7	0.8	0.0	3.3	3.6	10.4	1.9
20代まで(40)	62.5	57.5	12.5	0.0	0.0	12.5	2.5	0.0	0.0	2.5	10.0	0.0
30代(44)	68.2	45.5	13.6	0.0	0.0	4.5	4.5	0.0	0.0	6.8	9.1	0.0
40代(80)	68.8	58.8	25.0	2.5	0.0	5.0	0.0	0.0	1.3	5.0	8.8	0.0
50代(96)	54.2	51.0	15.6	1.0	0.0	6.3	1.0	0.0	4.2	5.2	15.6	1.0
60代(123)	56.9	33.3	9.8	0.8	0.8	4.1	0.8	0.0	2.4	3.3	23.6	1.6
70代(202)	51.5	33.2	2.0	1.0	0.0	9.9	1.0	0.0	2.5	4.0	26.7	3.0
80代以上(100)	46.0	20.0	0.0	1.0	1.0	15.0	0.0	0.0	7.0	3.0	25.0	6.0

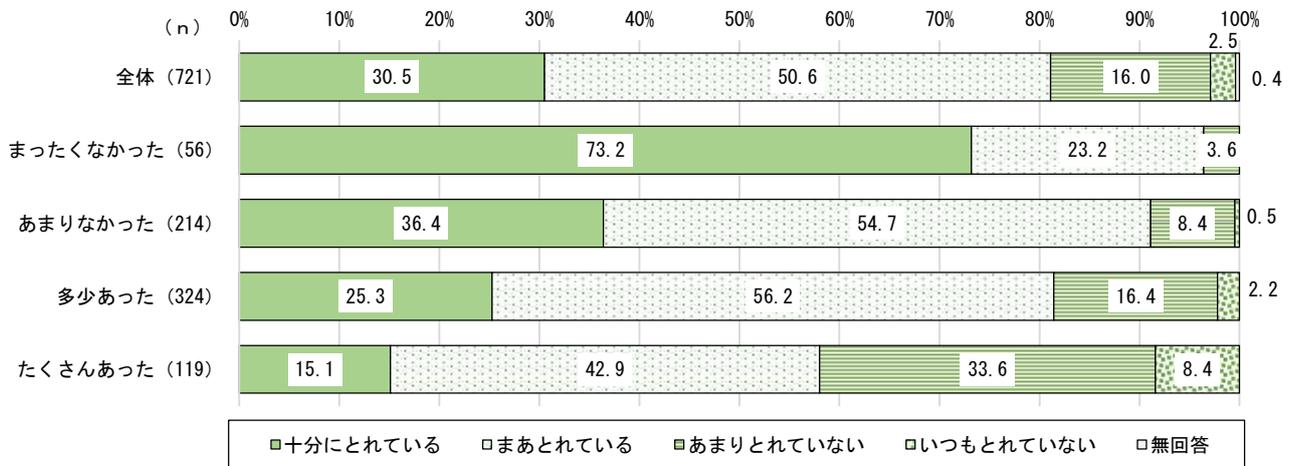
(2) 睡眠による休養の状況

問17 あなたは、睡眠による休養がとれていますか。(○は1つだけ)

睡眠による休養の状況は、「まあとれている」が50.6%と最も高く、次いで「十分にとれている」が30.5%、「あまりとれていない」が16.0%となっています。

問14と併せてみると、悩みやストレスが「まったくなかった」で睡眠を「十分にとれている」は73.2%となっています。悩みやストレスが「たくさんあった」では睡眠が「あまりとれていない」が33.6%、「いつもとれていない」が8.4%となっています。

睡眠による休養の状況／過去1か月間の不安・悩み・苦労・ストレスの有無



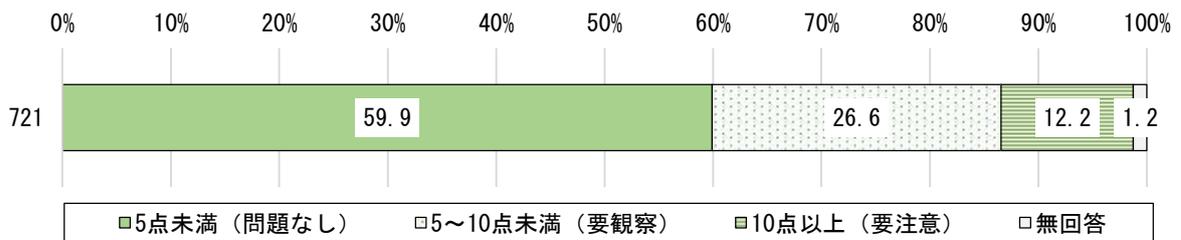
(3) 最近の精神状態

問18 最近のあなたの様子についてお聞きます。次の(ア)～(カ)の質問について、過去1か月の間はどのようであったか、6つの項目それぞれのあてはまる番号1つに○をつけてください。(○はそれぞれ1つだけ)

各回答を点数化し、合計点を算出しました。「5点未満 (問題なし)」、「5～10点未満 (要観察)」、「10点以上 (要注意)」となっています。

最近の精神状態は、「5点未満 (問題なし)」は59.9%、「5～10点未満 (要観察)」は26.6%、「10点以上 (要注意)」は12.2%となっています。

最近の精神状態



(4) うつ病について

問19 うつ病についてお聞きします。次のア～ウについて、あなたが思うことをそれぞれ選んでください。(〇は1つだけ)

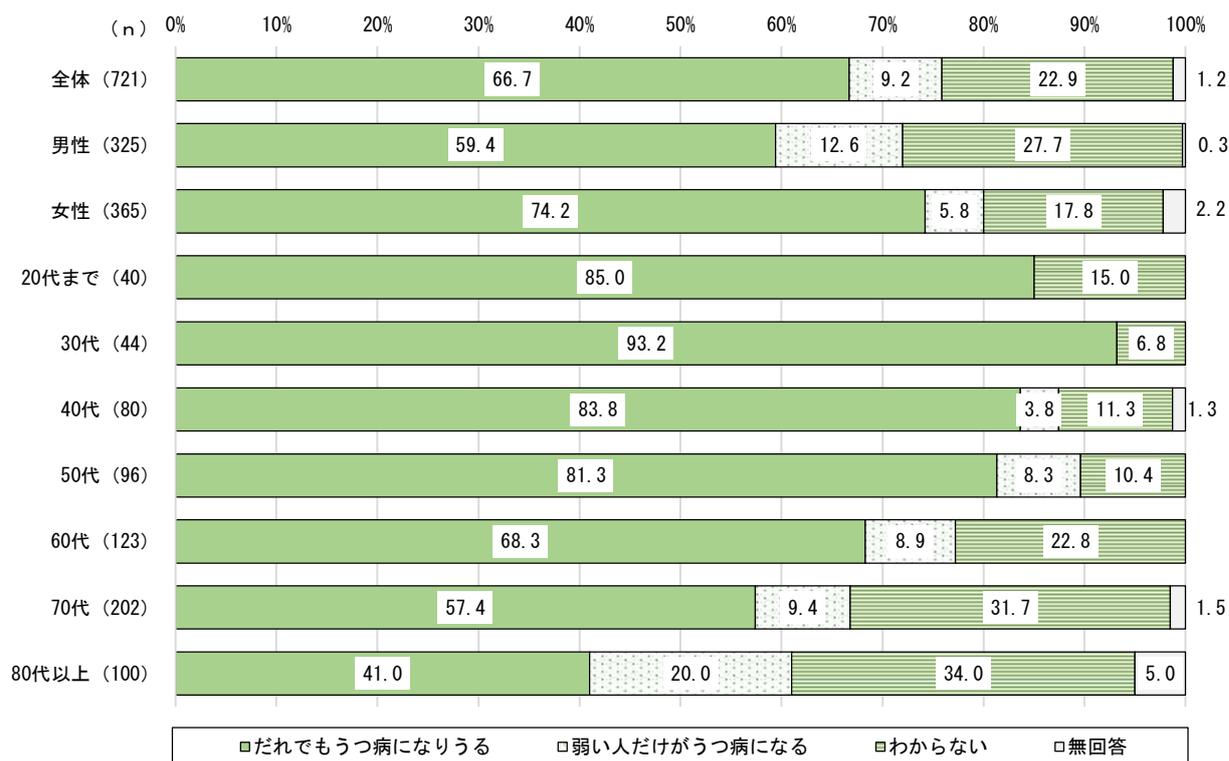
ア ストレスが続くと

ストレスが続くと、「だれでもうつ病になりうる」が66.7%と最も高く、次いで「わからない」が22.9%、「弱い人だけがうつ病になる」が9.2%となっています。

性別にみると、＜女性＞は「だれでもうつ病になりうる」が74.2%と、＜男性＞の59.4%より多くなっています。

年齢別にみると、＜20代まで＞と＜30代＞、＜40代＞、＜50代＞は「だれでもうつ病になりうる」で8割以上となっています。また＜80代以上＞は「だれでもうつ病になりうる」が41.0%、「弱い人だけがうつ病になる」が20.0%となっています。

ストレスが続くと／性別、年齢



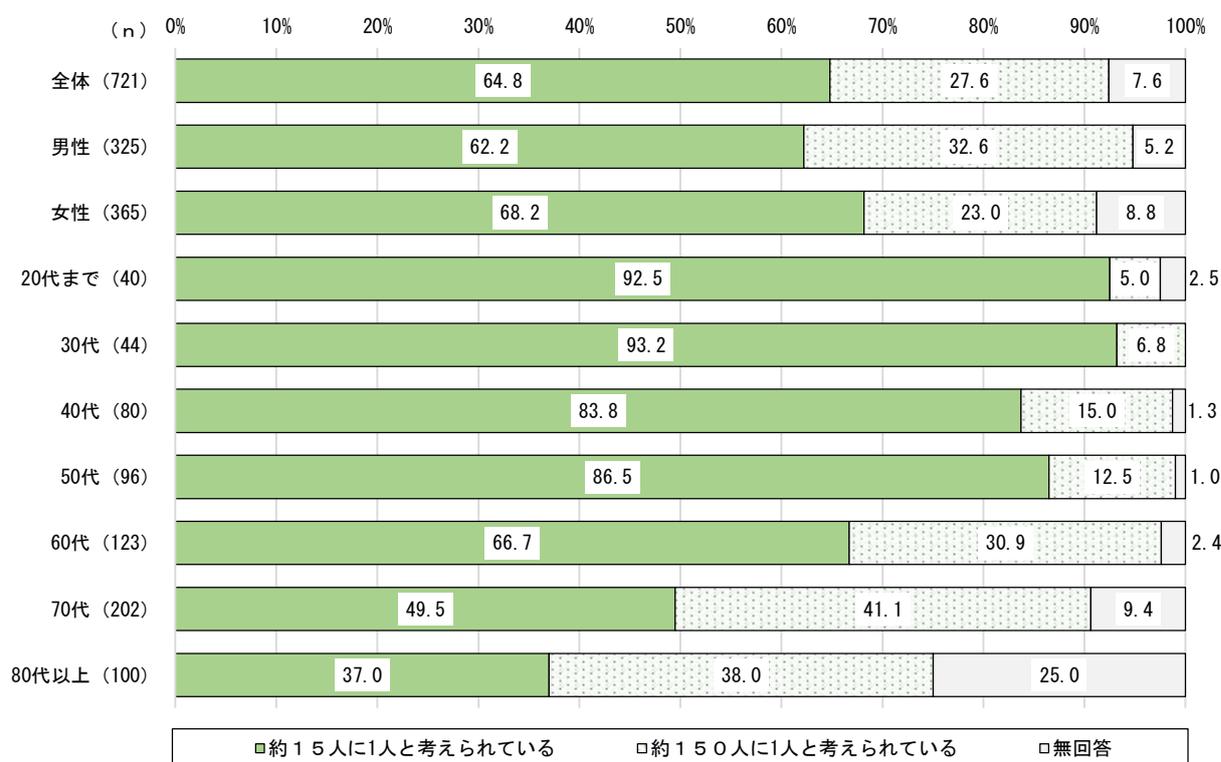
イ 一生のうちに、うつ病になる頻度はわが国では

一生のうちに、うつ病になる頻度はわが国では、「約15人に1人と考えられている」が64.8%と最も高く、次いで「約150人に1人と考えられている」が27.6%となっています。

性別にみると、＜女性＞は「約15人に1人と考えられている」が68.2%で、＜男性＞の62.2%より若干多くなっています。

年齢別にみると、＜20代まで＞と＜30代＞は「約15人に1人と考えられている」で9割以上となっています。＜80代以上＞は「約15人に1人と考えられている」が37.0%と他より低くなっています。

一生のうちに、うつ病になる頻度はわが国では／性別、年齢



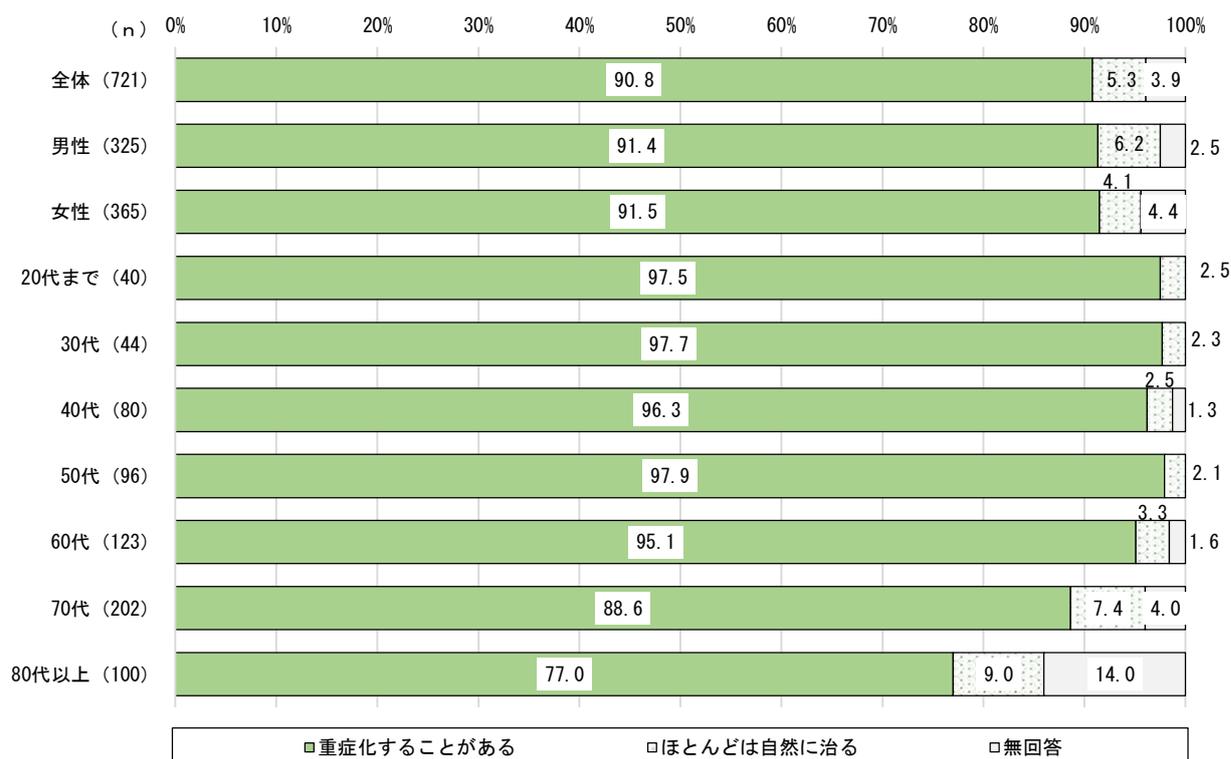
ウ うつ病を治療せずに放っておくと

うつ病を治療せずに放っておくと、「重症化することがある」が90.8%と最も高く、次いで「ほとんどは自然に治る」が5.3%となっています。

性別にみると、＜男性＞と＜女性＞ともに「重症化することがある」が9割以上となっています。

年齢別にみると、＜70代＞と＜80代以上＞を除く全ての年齢で「重症化することがある」が9割以上となっています。＜80代以上＞は「ほとんどは自然に治る」が9.0%となっています。

うつ病を治療せずに放っておくと／性別、年齢



5. 自殺

(1) 自殺について

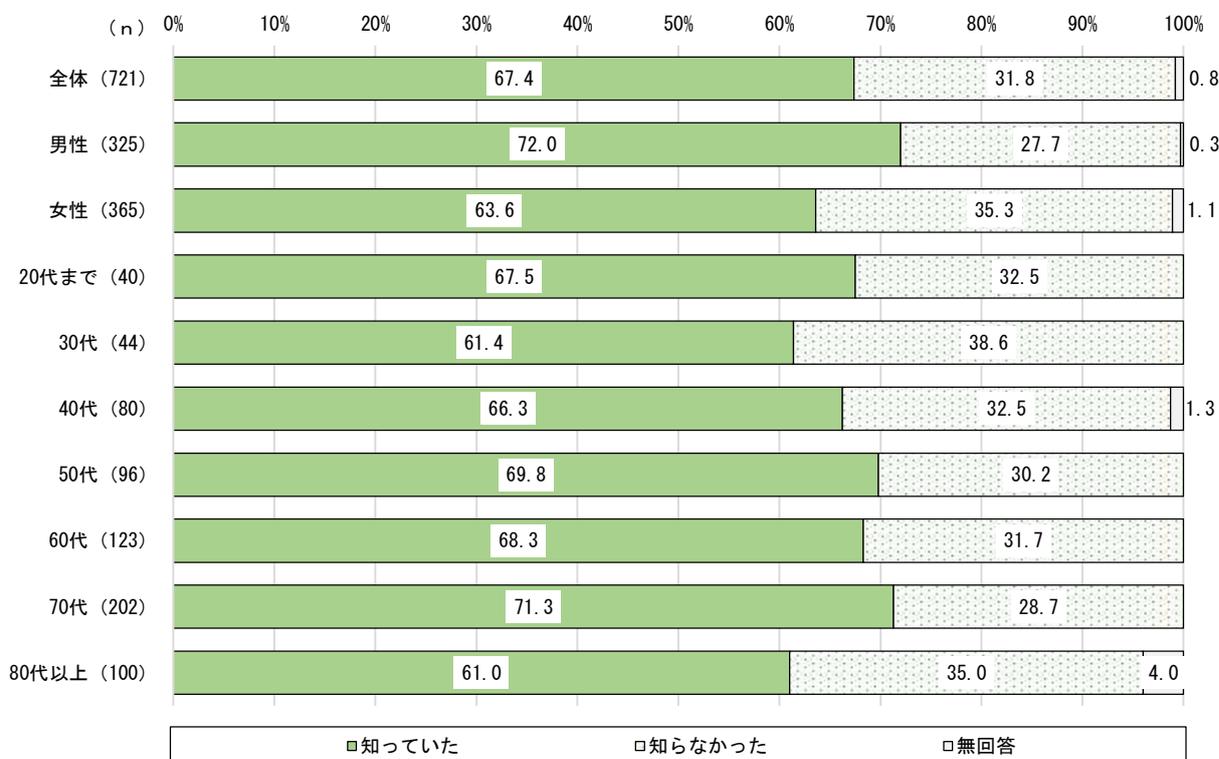
問20 我が国の自殺者数は長い間、毎年3万人を超え、この数年は3万人を下回っていますが、令和3年においても約2万1,000の方が亡くなっています。あなたは、毎年、このように多くの方が自殺でなくなっていることを知っていましたか。(〇は1つだけ)

日本の自殺状況の認知度は、「知っていた」が67.4%と最も高く、次いで「知らなかった」が31.8%となっています。

性別にみると、＜男性＞は「知っていた」が72.0%、＜女性＞が63.6%となっています。

年齢別にみると、＜70代＞は「知っていた」が71.3%、それ以外の年齢では6割以上となっています。

日本の自殺状況の認知度／性別、年齢

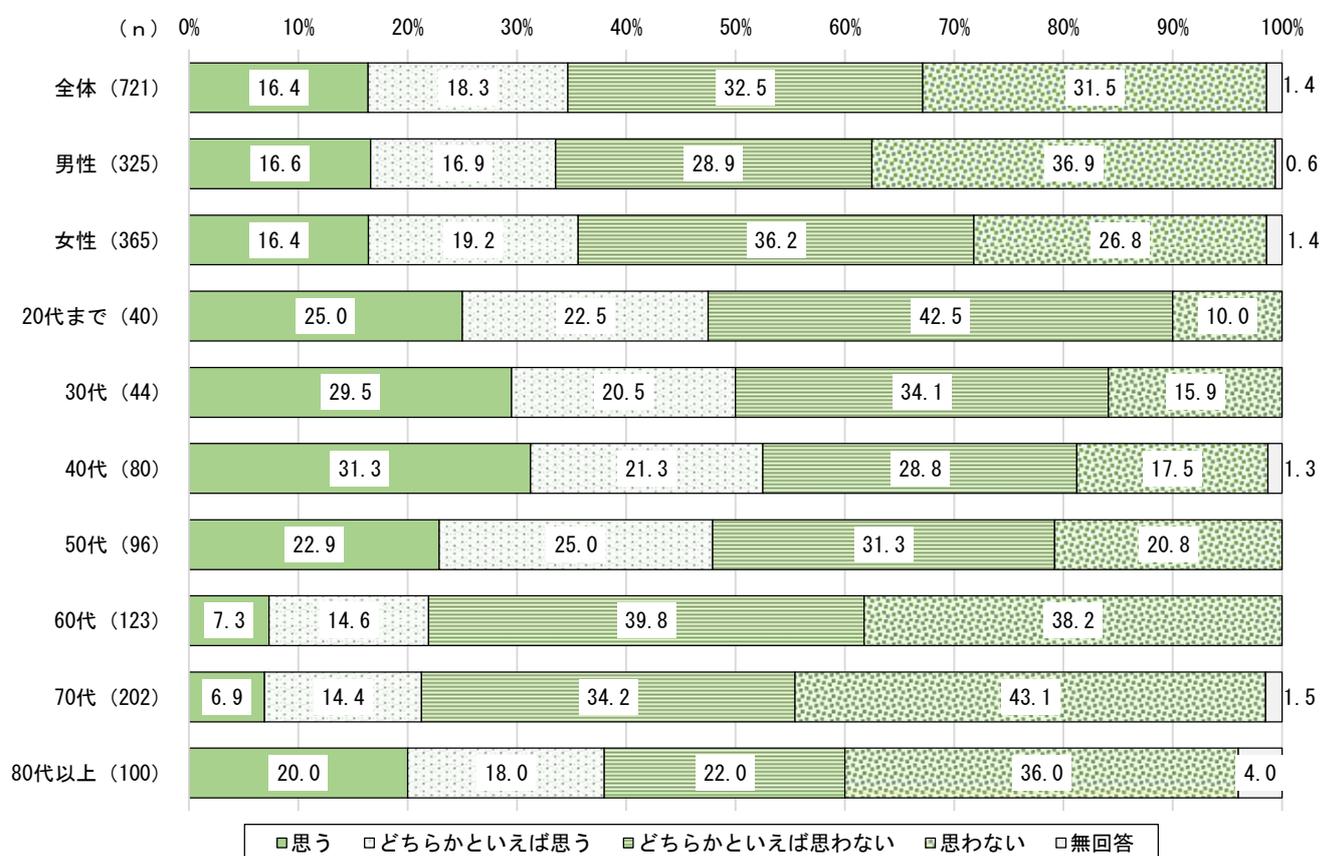


問21 「自殺に追いこまれるという危機」は自分自身に関わる問題だと思いますか。
(○は1つだけ)

「自殺に追いこまれるという危機」は自分自身に関わる問題だと思うかは、「どちらかといえば思わない」が32.5%と最も高く、次いで「思わない」が31.5%、「どちらかといえば思う」が18.3%となっています。

性別にみると、＜男性＞は「思わない」が36.9%、「どちらかといえば思わない」が28.9%、＜女性＞は「思わない」が26.8%、「どちらかといえば思わない」が36.2%となっています。

年齢別にみると、＜20代まで＞、＜30代＞、＜50代＞、＜60代＞、＜70代＞は「どちらかといえば思わない」と「思わない」を合わせて、5割以上となっています。＜40代＞は「思う」と「どちらかといえば思う」を合わせて5割以上です。＜70代＞は「思わない」が43.1%となっています。



問22 あなたは最近1年以内に自殺を考えたことがありますか。(〇は1つだけ)

1年以内に自殺を考えたことがあるは、「いいえ」が95.7%と高く、「はい」が3.3%となっています。性別にみると、割合は低いですが男性が2.2%に対し女性が4.4%と2倍の数値です。年齢別にみると、<30代>は「はい」が6.8%、<40代>が7.5%となっています。

1年以内に自殺を考えたことがある／性別、年齢



(2) 自殺予防

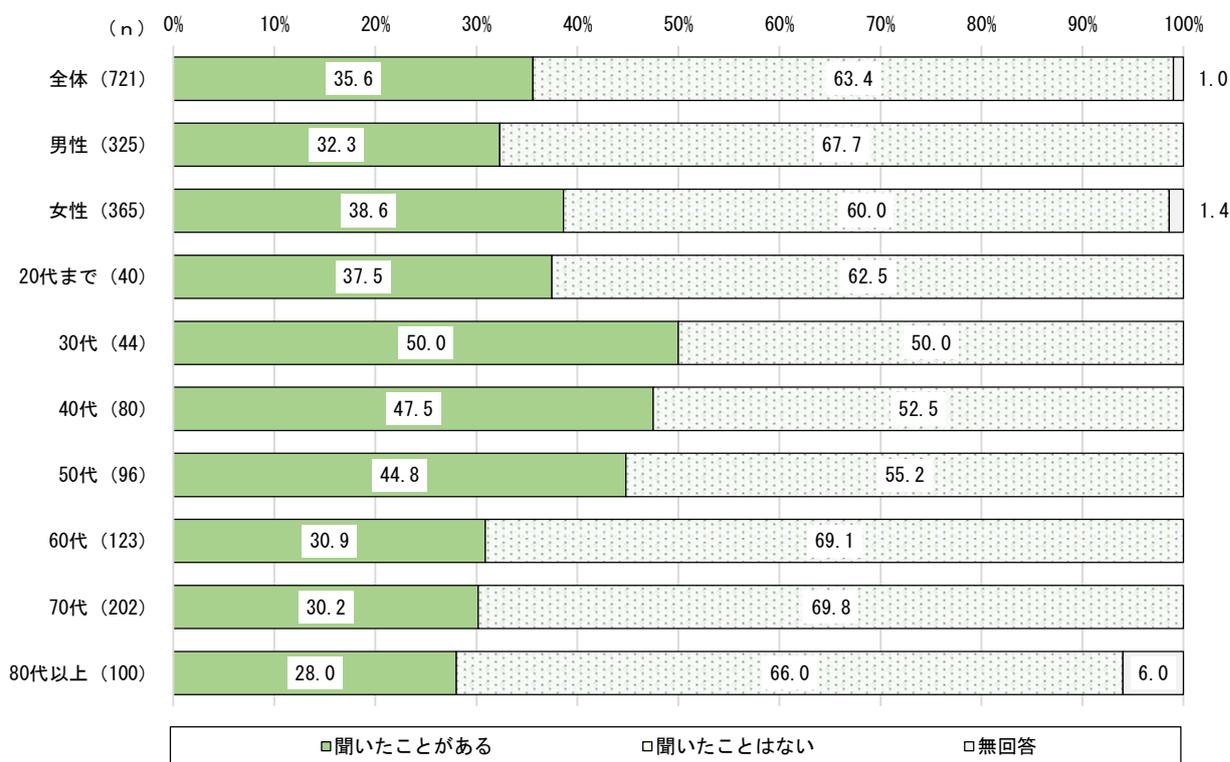
問23 自殺予防週間(9/10~9/16)や自殺対策強化月間(3月)について聞いたことがありますか。
(○は1つだけ)

自殺予防週間と自殺対策強化月間の認知度は、「聞いたことはない」が63.4%、「聞いたことがある」が35.6%となっています。

性別にみると、＜男性＞は「聞いたことがある」が32.3%、＜女性＞が38.6%となっています。

年齢別にみると、全ての年齢で「聞いたことはない」が5割以上となっています。

自殺予防週間と自殺対策強化月間の認知度／性別、年齢



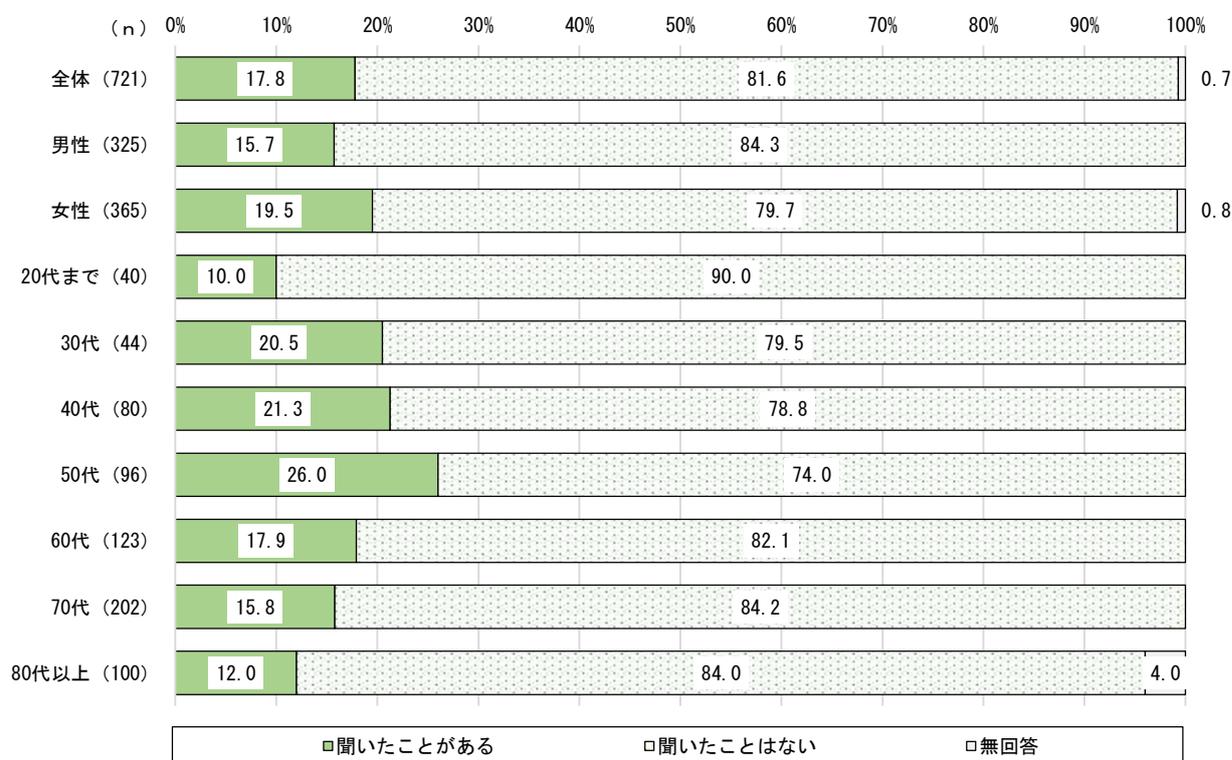
問24 あなたは、自殺対策としてゲートキーパー（自殺のサインに気づき、適切な対応を取れる人）について聞いたことがありますか。（○は1つだけ）

ゲートキーパーの認知度は、「聞いたことはない」が81.6%、「聞いたことがある」が17.8%となっています。

性別にみると、＜男性＞は「聞いたことがある」が15.7%、＜女性＞が19.5%となっています。

年齢別にみると、＜50代＞は「聞いたことがある」が26.0%となっています。＜20代まで＞は「聞いたことがない」が90.0%となっています。

ゲートキーパーの認知度／性別、年齢



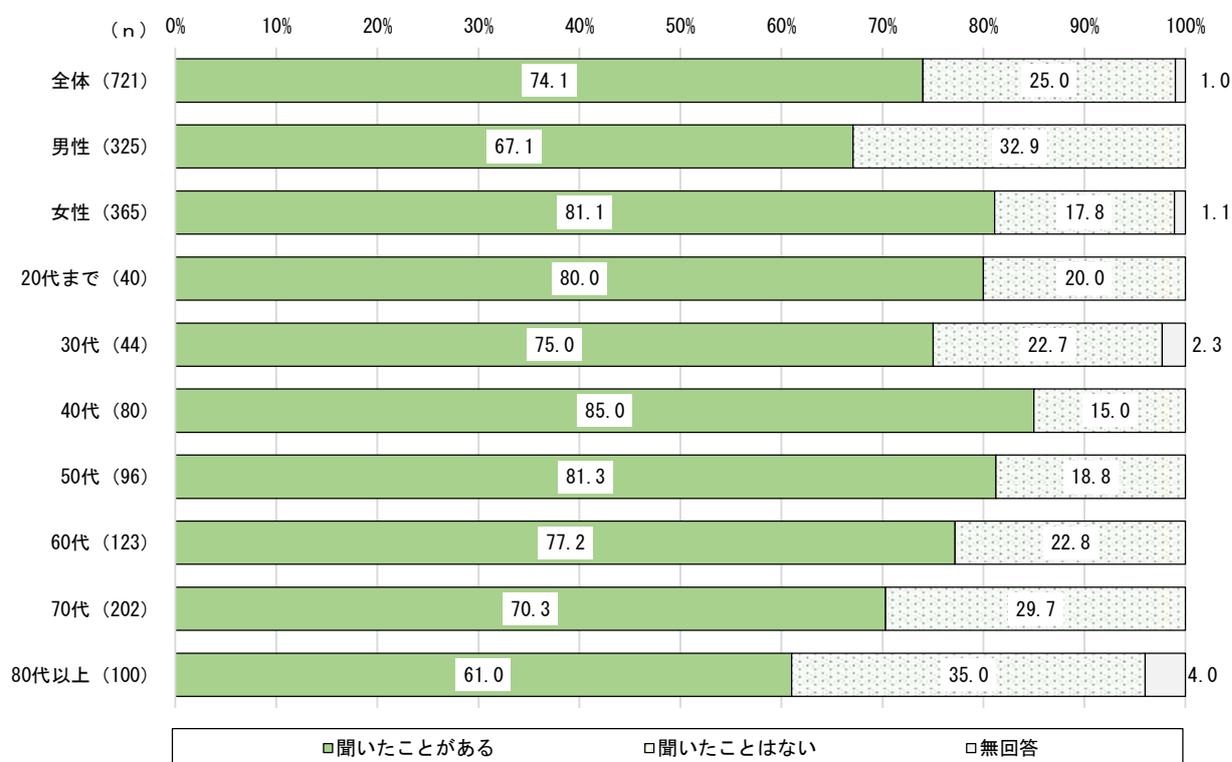
問25 悩みを抱える人がいつでもどこでも相談でき、適切な支援を受けられるためのよりどころとして、24時間365日の無料電話相談（よりそいホットライン）等があります。このことについて、聞いたことがありますか。（○は1つだけ）

よりそいホットラインの認知度は、「聞いたことがある」が74.1%と最も高く、次いで「聞いたことはない」が25.0%となっています。

性別にみると、＜女性＞は「聞いたことがある」が81.1%と、＜男性＞の67.1%より多くなっています。

年齢別にみると、＜80代以上＞は「聞いたことがある」が61.0%、それ以外の全ての年齢で7割以上となっています。

よりそいホットラインの認知度／性別、年齢



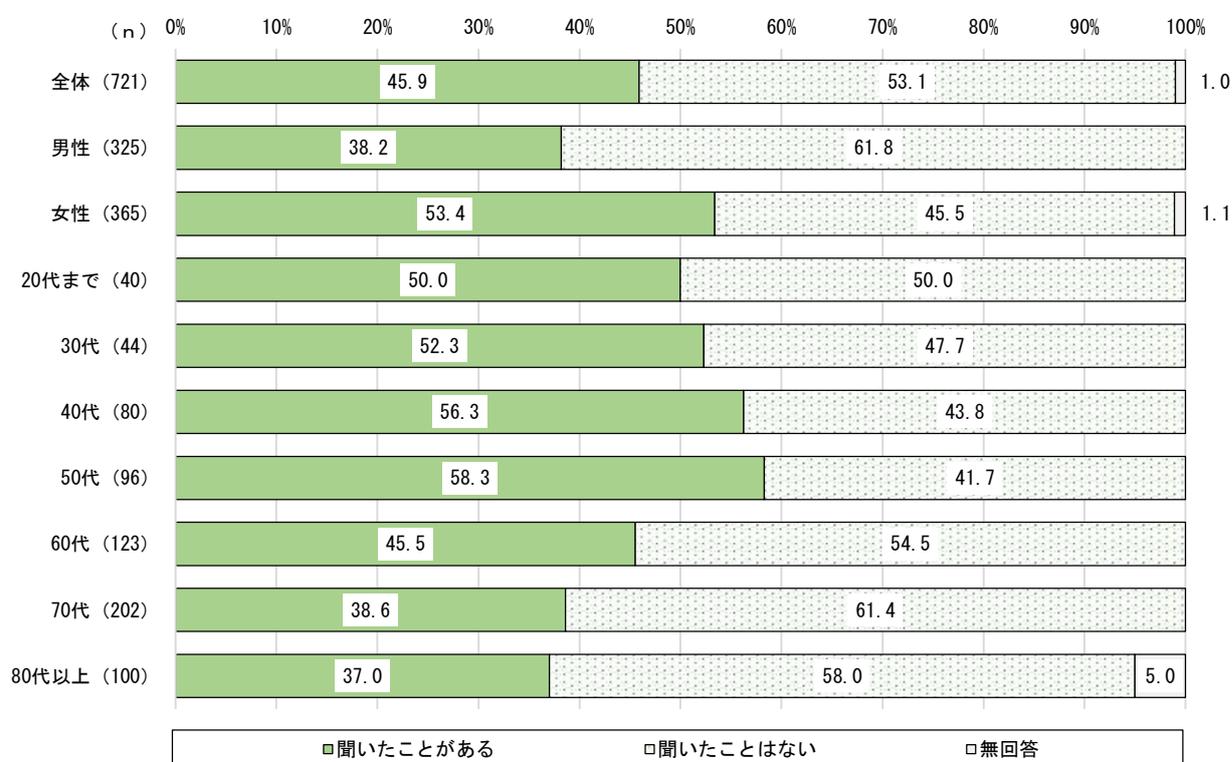
問26 悩みを抱える人がいつでもどこでも相談でき、適切な支援を受けられるためのよりどころとして、SNSを活用した相談（LINE：生きづらびっと、こころのほっとチャット等）があります。このことについて、聞いたことがありますか。（○は1つだけ）

SNSを活用した相談の認知度は、「聞いたことはない」が53.1%、「聞いたことがある」が45.9%となっています。

性別にみると、＜女性＞は「聞いたことがある」が53.4%と、＜男性＞の38.2%より多くなっています。

年齢別にみると、＜50代＞以下の年齢では「聞いたことがある」が5割以上となっています。

SNSを活用した相談の認知度／性別、年齢



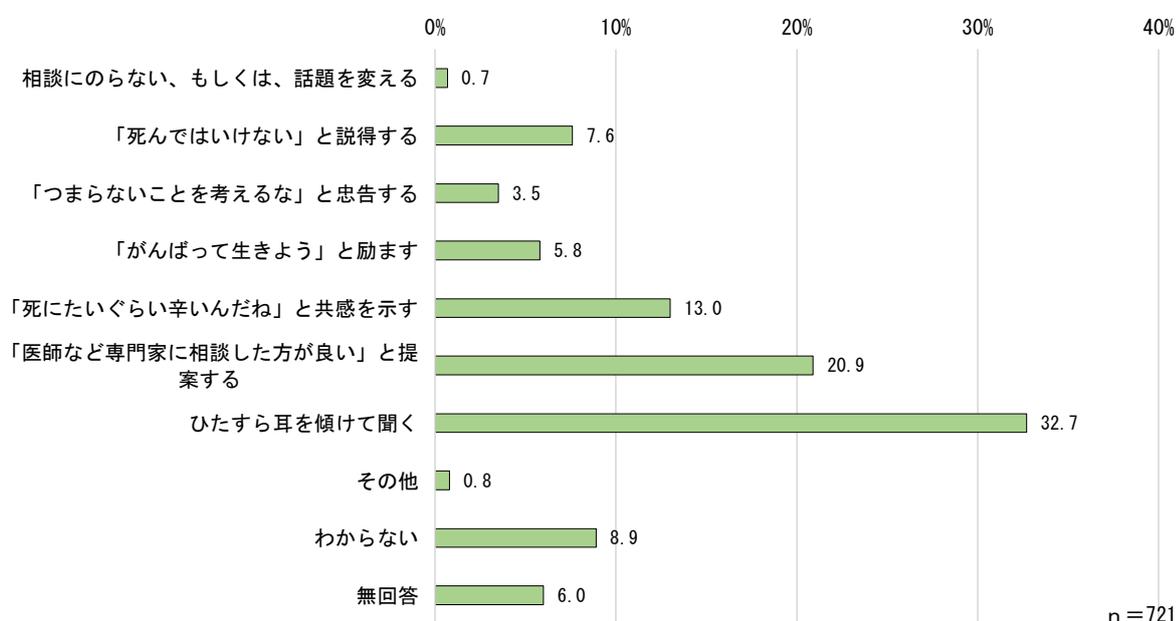
問27 あなたは、もしも身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、どう対応するのが良いと思いますか。以下の中であなたのお考えに最も近いもの1つだけに○をつけてください。
(○は1つだけ)

身近な人から「死にたい」と言われたときの対応は、「ひたすら耳を傾けて聞く」が32.7%と最も多く、次いで「医師など専門家に相談した方が良い」と提案する」が20.9%、「死にたいぐらい辛いんだね」と共感を示す」が13.0%となっています。

性別にみると、＜女性＞は「ひたすら耳を傾けて聞く」が39.2%、＜男性＞が26.8%となっています。＜男性＞は「医師など専門家に相談した方が良い」と提案する」が26.2%となっています。

年齢別にみると、＜20代まで＞は「ひたすら耳を傾けて聞く」が55.0%、＜30代＞は47.7%となっています。「医師など専門家に相談した方が良い」と提案する」は＜60代＞から年齢が上がるごとに数値もあがり、＜80代以上＞では3割となっています。

身近な人から「死にたい」と言われたときの対応



(n)	相談にのらない、もしくは、話題を変える	「死んではいけない」と説得する	「つまらないことを考えるな」と忠告する	「がんばって生きよう」と励ます	「死にたいぐらい辛いんだね」と共感を示す	「医師など専門家に相談した方が良い」と提案する	ひたすら耳を傾けて聞く	その他	わからない	無回答
全体 (721)	0.7	7.6	3.5	5.8	13.0	20.9	32.7	0.8	8.9	6.0
男性 (325)	0.9	8.0	6.2	7.7	8.9	26.2	26.8	1.2	9.5	4.6
女性 (365)	0.3	6.8	1.1	3.3	17.5	16.4	39.2	0.3	7.9	7.1
20代まで (40)	5.0	0.0	0.0	2.5	20.0	5.0	55.0	0.0	7.5	5.0
30代 (44)	0.0	0.0	0.0	4.5	20.5	18.2	47.7	0.0	0.0	9.1
40代 (80)	0.0	10.0	0.0	6.3	15.0	18.8	35.0	1.3	3.8	10.0
50代 (96)	1.0	6.3	2.1	2.1	20.8	13.5	40.6	0.0	6.3	7.3
60代 (123)	0.8	7.3	4.9	3.3	10.6	20.3	39.0	0.8	8.9	4.1
70代 (202)	0.0	10.4	3.5	6.9	10.9	25.2	27.7	0.5	9.9	5.0
80代以上 (100)	0.0	8.0	9.0	9.0	7.0	30.0	14.0	2.0	17.0	4.0

6. たばこ

(1) 喫煙状況

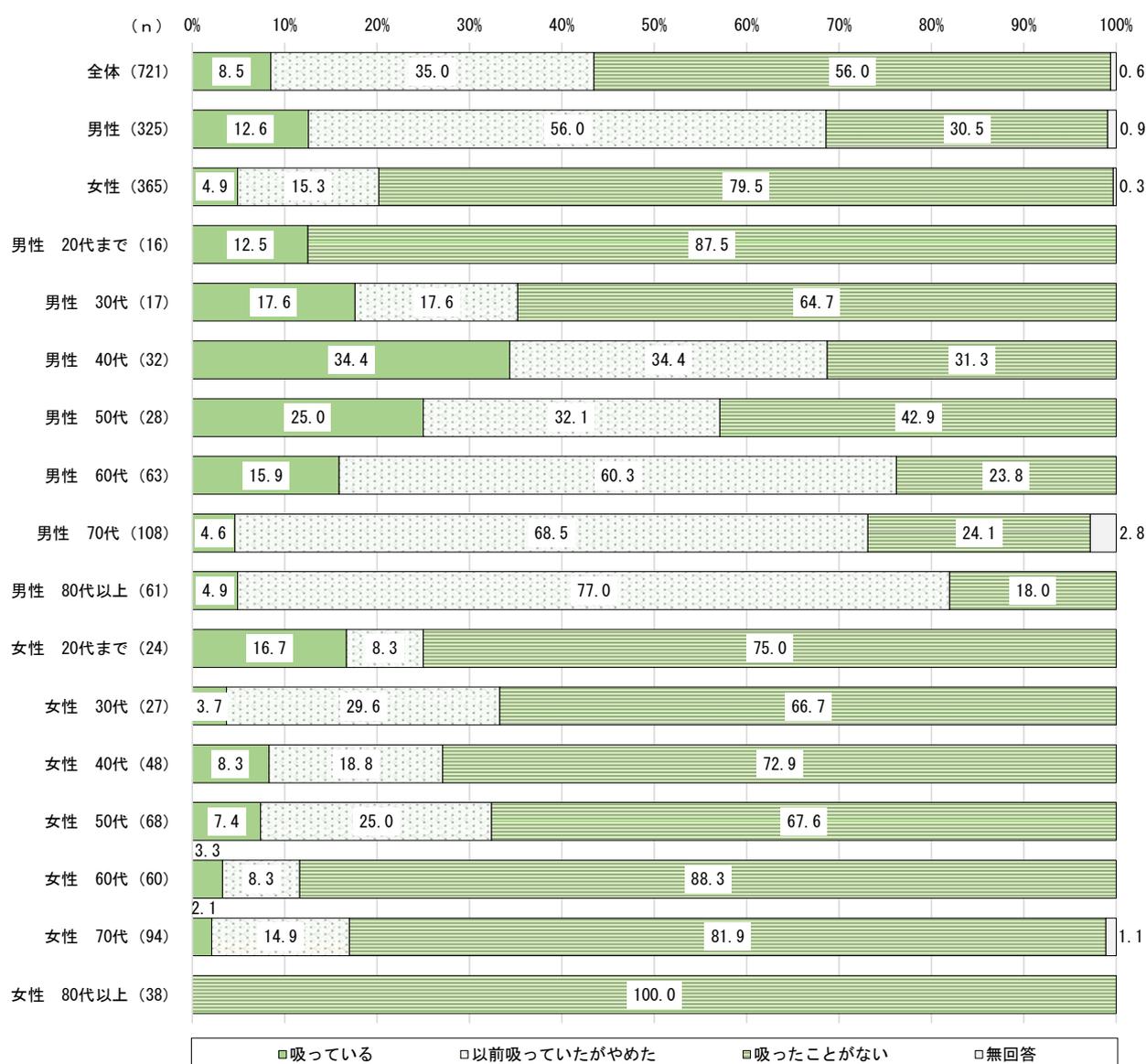
問28 あなたは、たばこを吸いますか。(○は1つだけ)

喫煙経験は、「吸ったことがない」が56.0%と最も高く、次いで「以前吸っていたがやめた」が35.0%、「吸っている」が8.5%となっています。

性別にみると、＜男性＞は「以前吸っていたがやめた」が56.0%と、＜女性＞の15.3%より大幅に多くなっています。＜女性＞は「吸ったことがない」が79.5%となっています。

年齢別にみると、＜男性 40代＞は「吸っている」が34.4%、＜男性 50代＞が25.0%となっています。＜女性 20代まで＞は「吸っている」が16.7%と最も多いです。

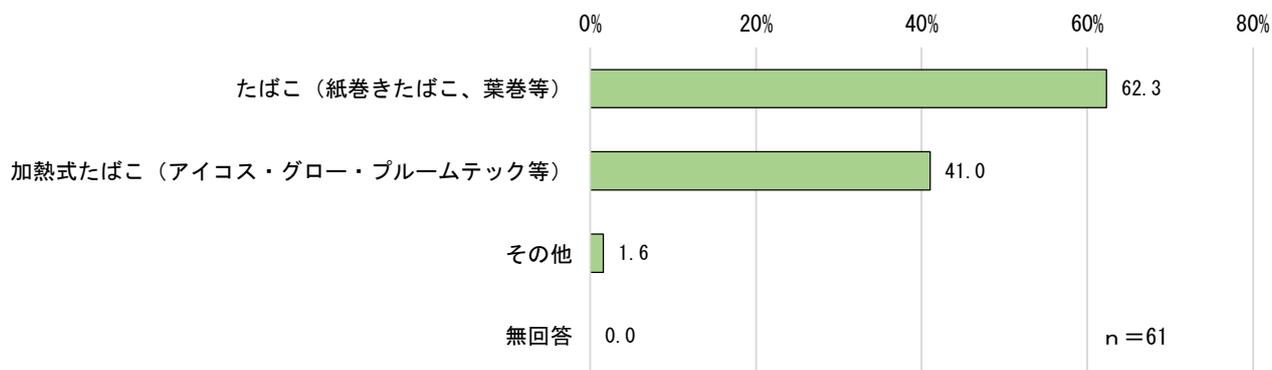
喫煙経験／性別、性・年齢



付問28—1 (問28の現在「吸っている」と答えた人のみ)

現在吸っているたばこの種類はなんですか。(〇はいくつでも)

吸っているたばこの種類は、「たばこ（紙巻きたばこ、葉巻等）」が62.3%と最も高く、次いで「加熱式たばこ（アイコス・グロー・プルームテック等）」が41.0%、「その他」が1.6%となっています。

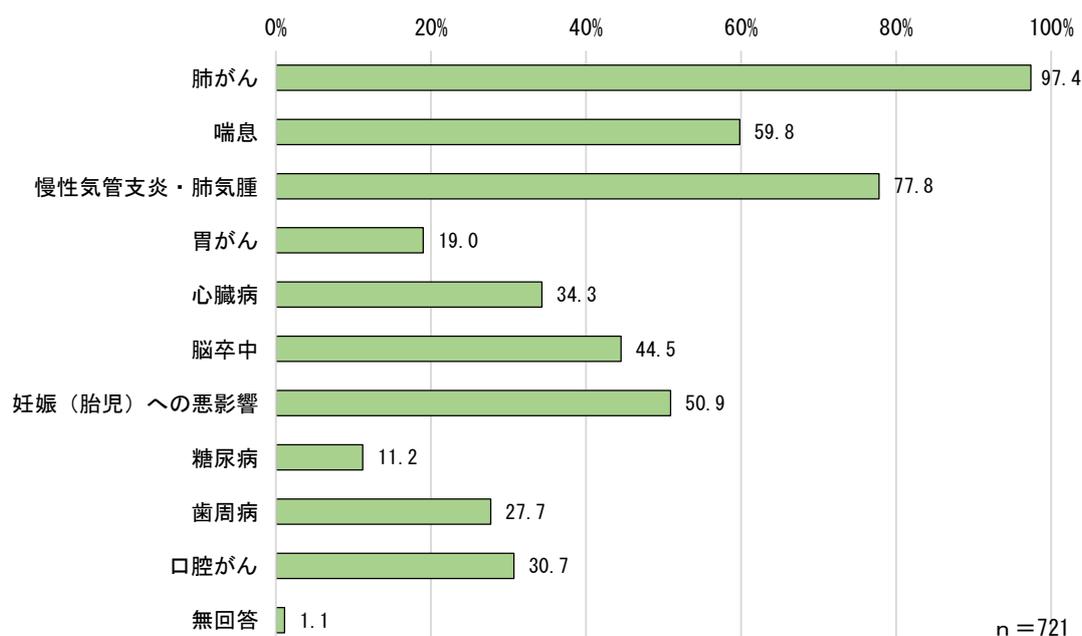


(2) 喫煙と疾病の関係

問29 次の病気のうち、たばこを吸うことでかかりやすくなると、あなたが思う病気を選んでください。(〇はいくつでも)

たばこを吸うことでかかりやすくなると思う病気は、「肺がん」が97.4%と最も高く、次いで「慢性気管支炎・肺気腫」が77.8%、「喘息」が59.8%となっています。「糖尿病」は最も低く11.2%です。

たばこを吸うことでかかりやすくなると思う病気

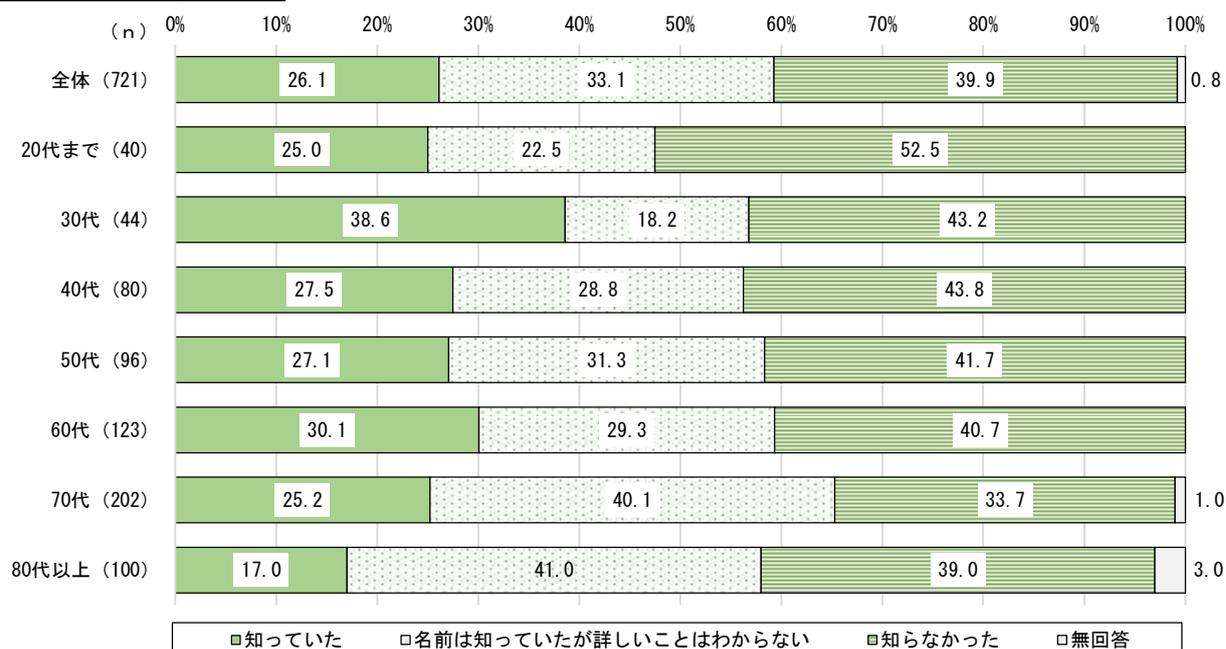


問30 あなたはCOPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っていましたか。
 慢性閉塞性肺疾患とは、従来慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。たばこが原因で肺に炎症が起こり、肺胞が壊れ、呼吸に障害が起こる病気です（〇は1つだけ）

COPDの認知度は、「知らなかった」が39.9%と最も高く、次いで「名前は知っていたが詳しいことはわからない」が33.1%、「知っていた」が26.1%となっています。

年齢別にみると、<30代>は「知っていた」が38.6%となっています。<20代まで>は「知らなかった」が52.5%となっています。

COPDの認知度／年齢



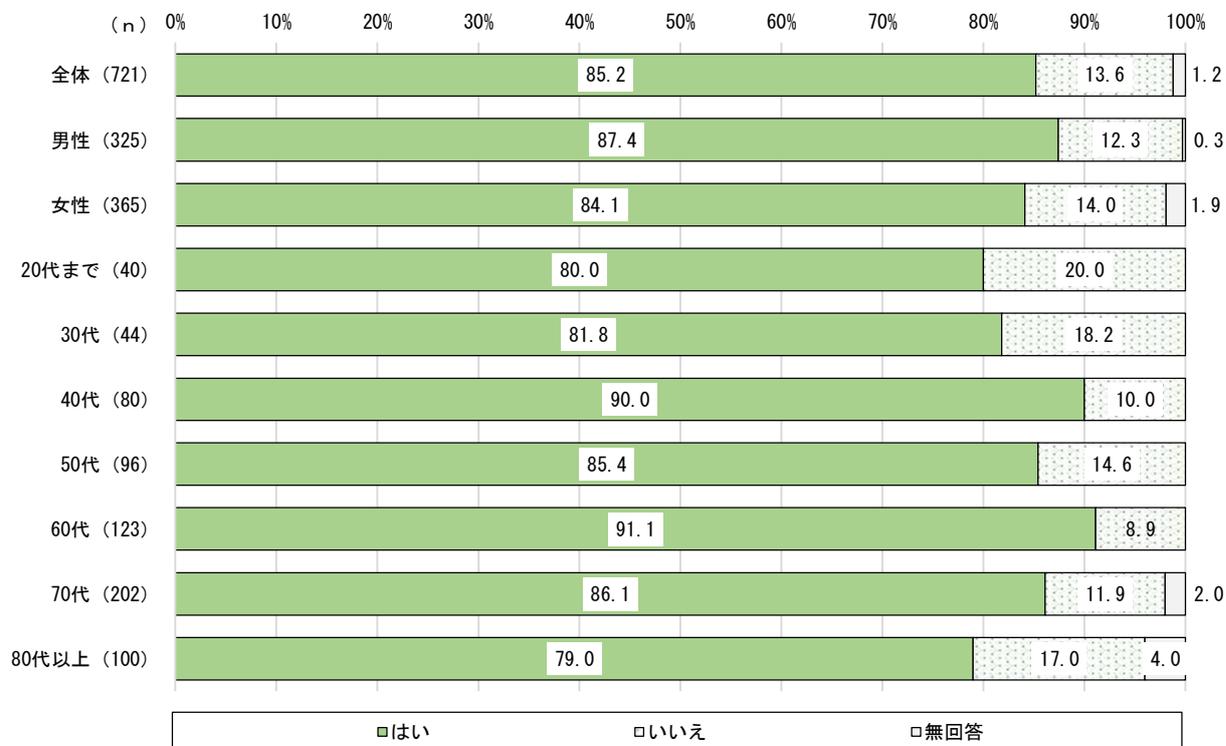
(3) 受動喫煙について

問31 喫煙をする際、「望まない受動喫煙を生じさせることがないよう周囲の状況に配慮しなければならない」配慮義務があることをご存知ですか。(改正健康増進法第27条)
(○は1つだけ)

「望まない受動喫煙を生じさせることがないよう周囲の状況に配慮しなければならない」配慮義務の認知度について、「はい」が85.2%と高く、「いいえ」が13.6%となっています。

性別にみると、＜男性＞は「はい」が87.4%と＜女性＞の84.1%よりやや高くなっています。

年齢別にみると、＜40代＞と＜60代＞では「はい」が9割以上となっています。一方、＜20代まで＞は「いいえ」が2割となっています。

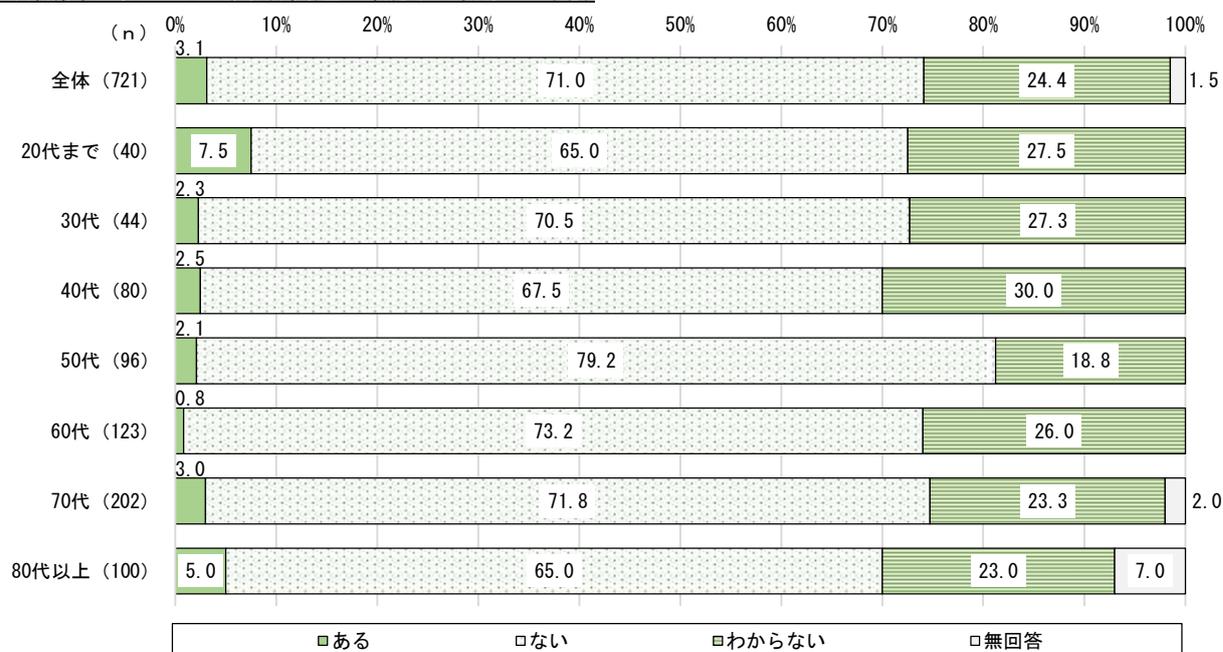
公共の場での受動喫煙防止義務の認知度／性別、年齢

問32 あなたは、行政機関（市役所など）において受動喫煙の機会がありますか。（○は1つだけ）

行政機関における受動喫煙の機会の有無は、「ない」が71.0%と最も高く、次いで「わからない」が24.4%、「ある」が3.1%となっています。

年齢別にみると、全ての年齢で「ない」が6割以上となっています。＜20代まで＞は「ある」が7.5%となっています。

行政機関における受動喫煙の機会の有無／年齢

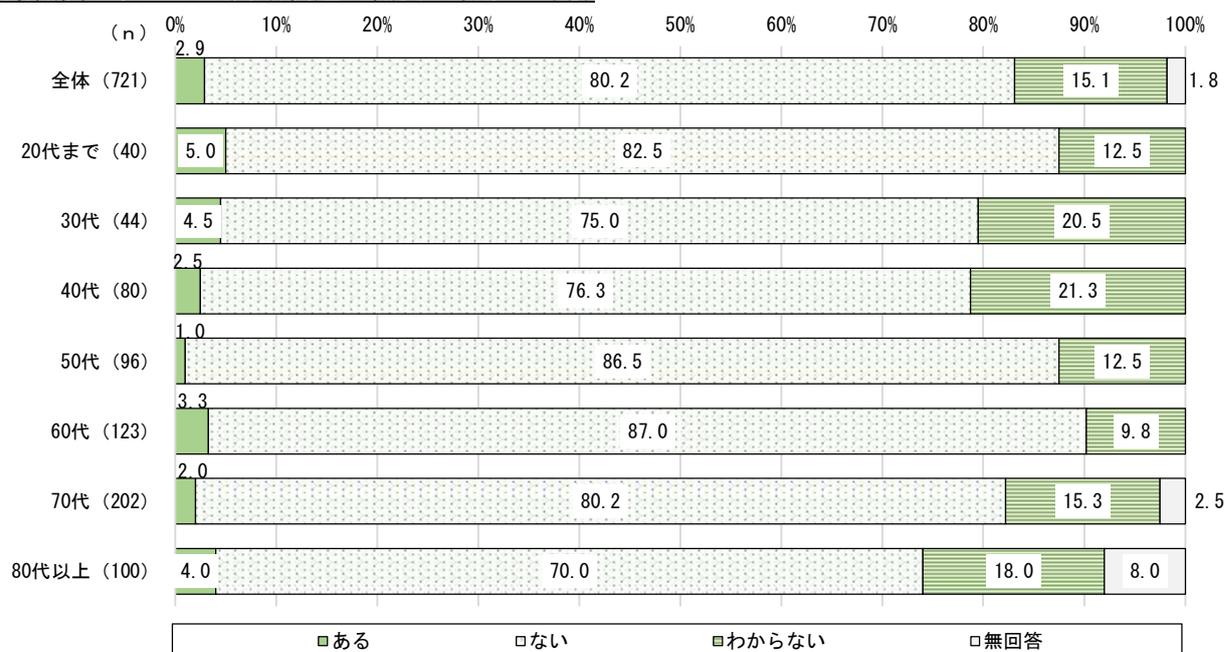


問33 あなたは、医療機関（病院など）において受動喫煙の機会がありますか。（○は1つだけ）

医療機関における受動喫煙の機会の有無は、「ない」が80.2%と最も高く、次いで「わからない」が15.1%、「ある」が2.9%となっています。

年齢別にみると、＜60代＞は「ない」が87.0%、＜50代＞が86.5%、それ以外の全ての年齢でも7割以上となっています。

医療機関における受動喫煙の機会の有無／年齢



7. アルコール

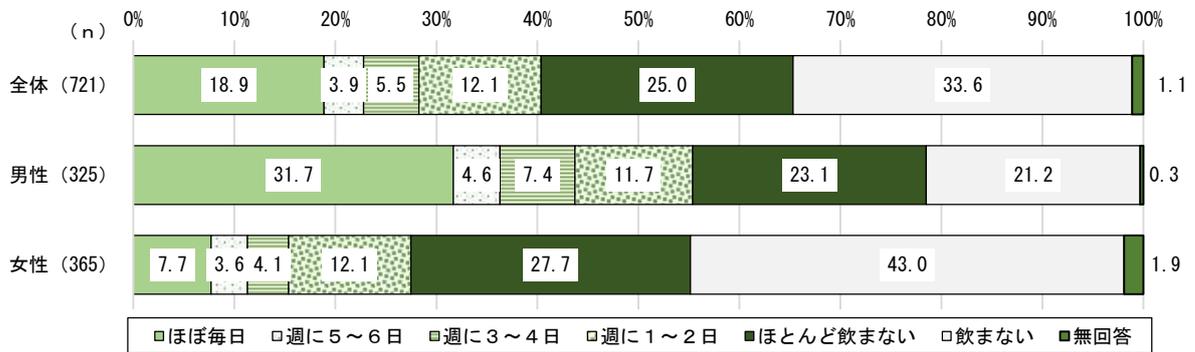
(1) 飲酒状況

問34 あなたは、アルコールを飲みますか。(〇は1つだけ)

飲酒頻度は、「飲まない」が33.6%と最も高く、次いで「ほとんど飲まない」が25.0%、「ほぼ毎日」が18.9%となっています。

性別にみると、＜男性＞は「ほぼ毎日」が31.7%、＜女性＞は「ほとんど飲まない」が27.7%となっています。

飲酒頻度／性別

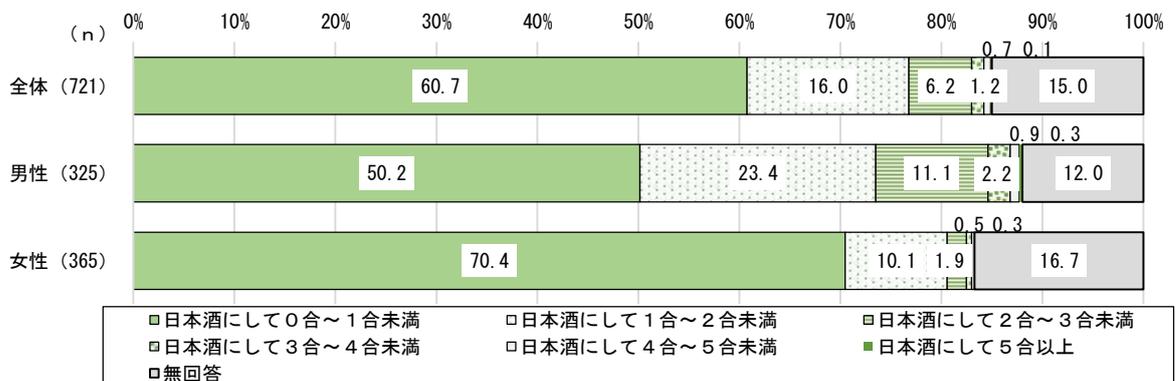


付問34-1 1日(回)の平均飲酒量を教えてください。問34で「ほとんど飲まない」「飲まない」と回答した人は、「日本酒にして0合~1合未満」を選択してください。(〇は1つだけ)

1日(回)の平均飲酒量は、「日本酒にして0合~1合未満」が60.7%と最も高く、次いで「日本酒にして1合~2合未満」が16.0%となっています。

性別にみると、＜女性＞は「日本酒にして0合~1合未満」が70.4%で、＜男性＞の50.2%より大幅に多くなっています。

1日(回)の平均飲酒量／性別



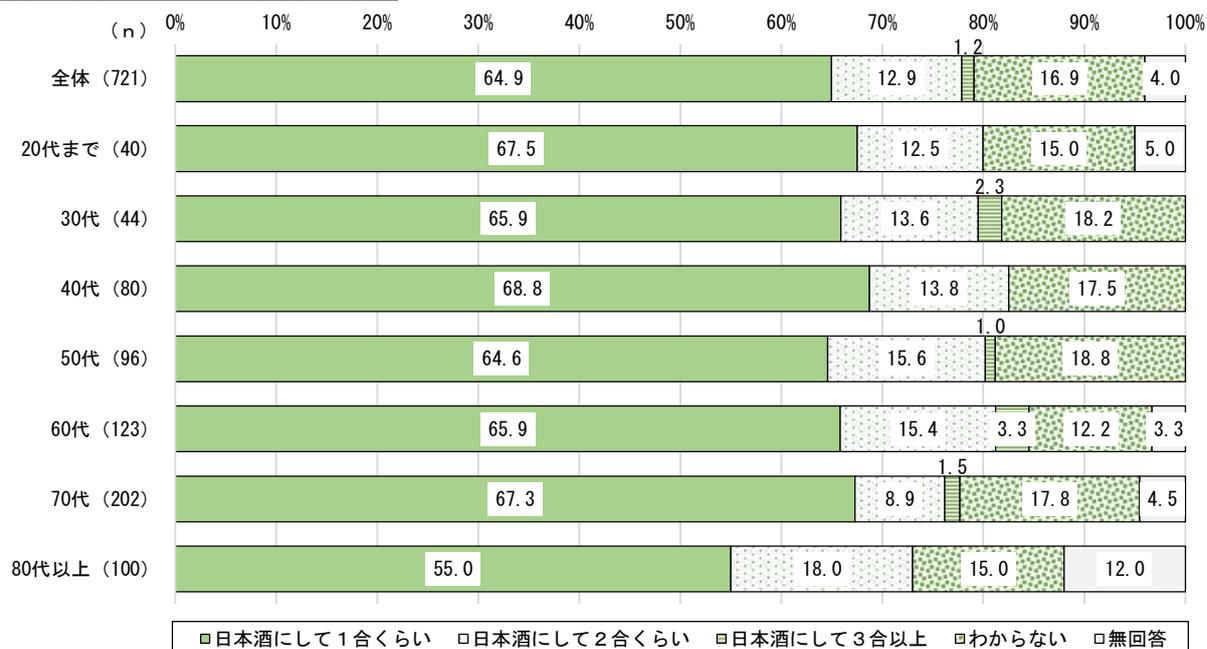
(2) 適度な飲酒についての認識

問35 一般的にいわれている「適度な飲酒」とは、1日(回)どれくらいの量だと思いますか。
(〇は1つだけ)

適度な飲酒についての認識は、「日本酒にして1合くらい」が64.9%と最も高く、次いで「わからない」が16.9%、「日本酒にして2合くらい」が12.9%となっています。

年齢別にみると、全ての年齢で「日本酒にして1合くらい」が5割以上となっています。

適度な飲酒についての認識／年齢

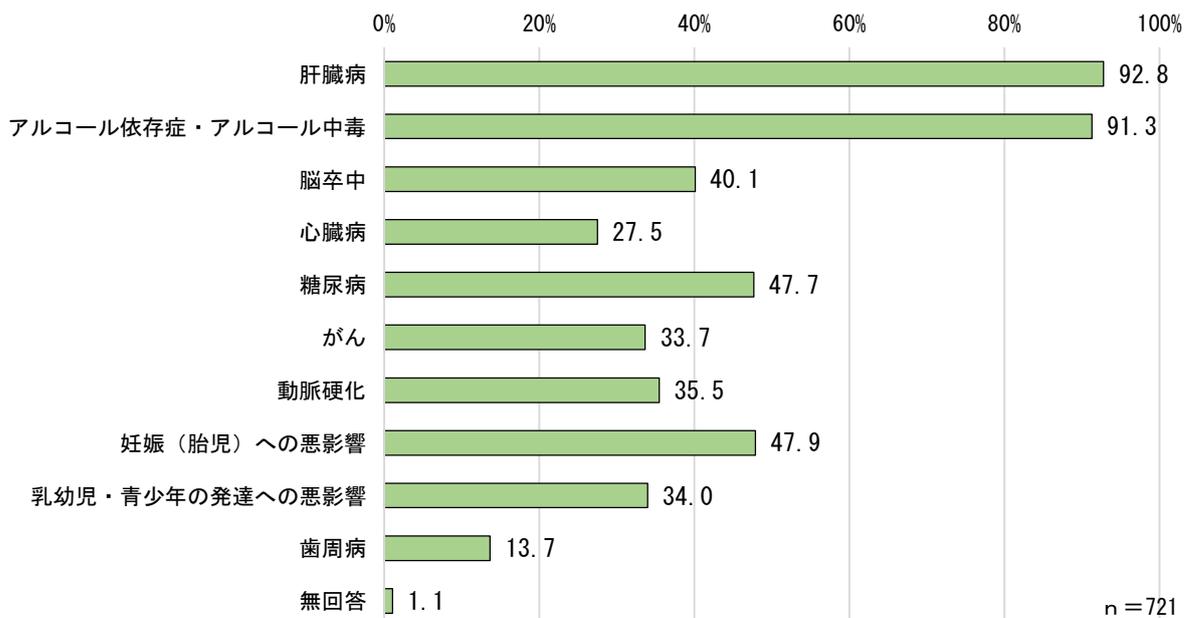


(3) 飲酒と疾病の関係

問36 次の病気のうち、多量の飲酒を長期間することでかかりやすくなると、あなたが思う病気を選んでください。(〇はいくつでも)

長期間の多量飲酒でかかりやすくなると思う病気は、「肝臓病」が92.8%と最も高く、次いで「アルコール依存症・アルコール中毒」が91.3%、「妊娠（胎児）への悪影響」が47.9%となっています。

長期間の多量飲酒でかかりやすくなると思う病気



8. 歯の健康

(1) 歯の本数

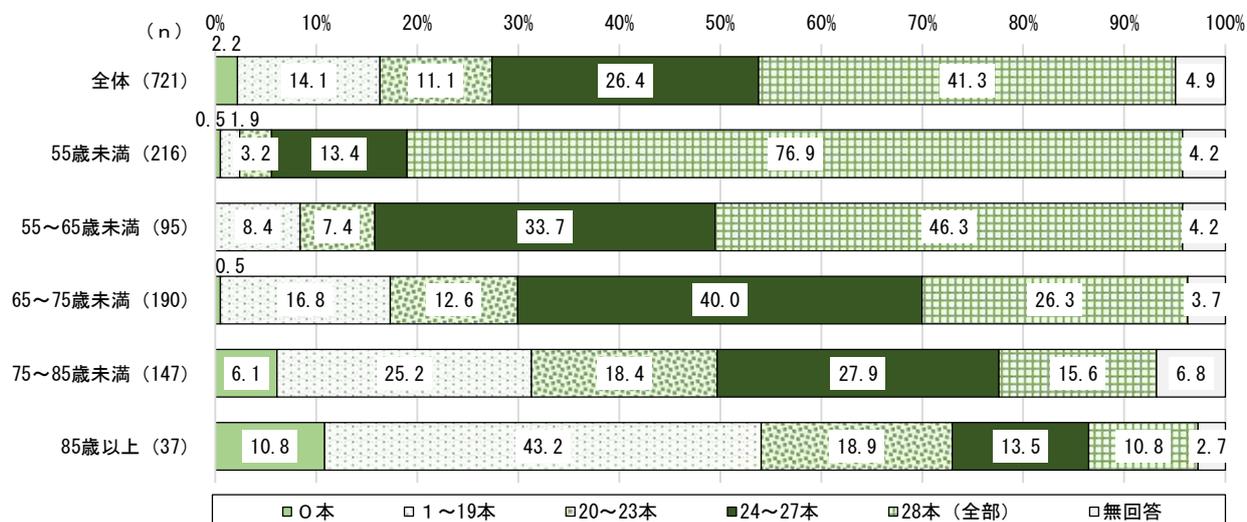
問37 あなたの自分の歯の数は何本ですか。

歯の本数は、「28本（全部）」が41.3%と最も高く、次いで「24～27本」が26.4%、「1～19本」が14.1%となっています。

年齢別にみると、＜55歳未満＞は「28本（全部）」が76.9%、＜55～65歳未満＞が46.3%となっています。＜85歳以上＞は「0本」が10.8%となっています。

＜55～65歳未満＞で24本以上は80.0%、＜75～85歳未満＞で20本以上は61.9%、＜40歳以上＞で19本以下は18.5%となっています。

歯の本数／年齢



(2) 咀嚼

問38 あなたは、食べ物をかんで食べる時、どのような状態ですか。(○は1つだけ)

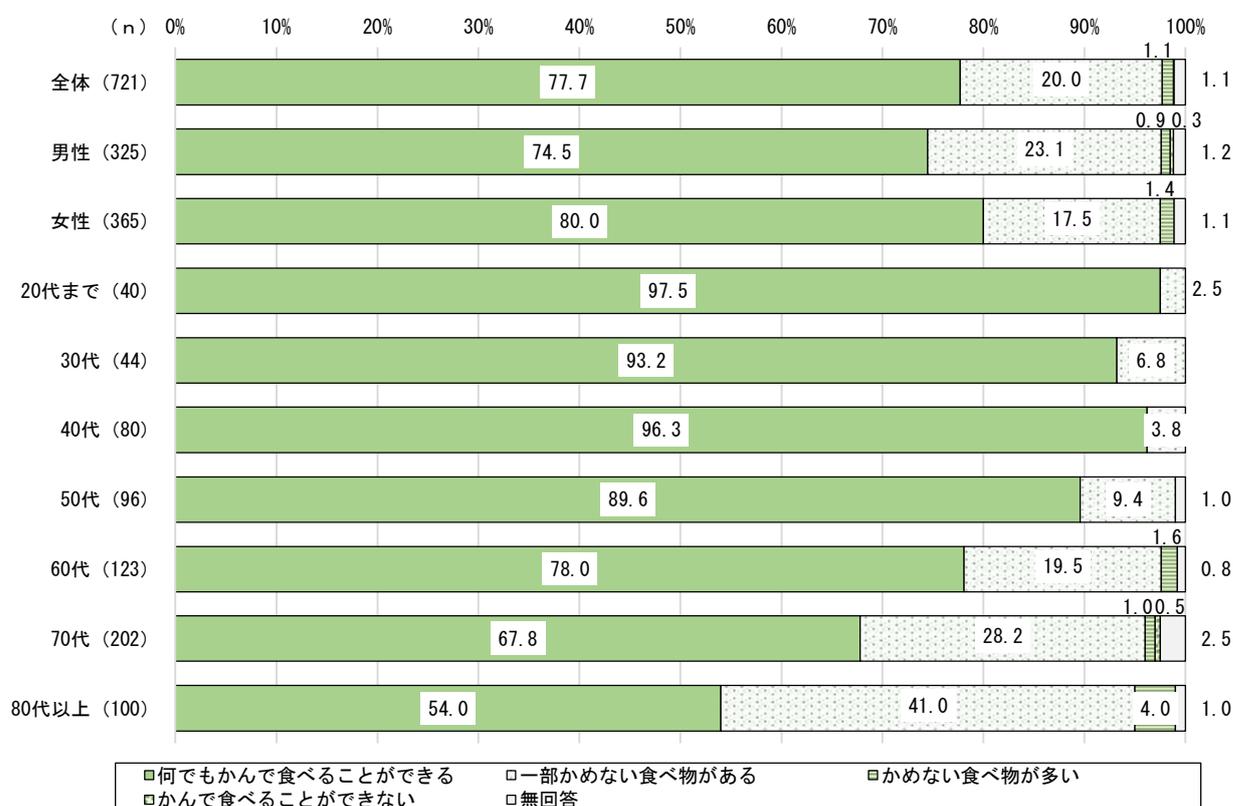
食べ物をかんで食べる時の状態は、「何でもかんで食べることができる」が77.7%と最も高く、次いで「一部かめない食べ物がある」が20.0%、「かめない食べ物が多い」が1.1%となっている。

性別にみると、＜女性＞は「何でもかんで食べることができる」が80.0%と、＜男性＞の74.5%より多くなっています。

年齢別にみると、＜20代まで＞、＜30代＞、＜40代＞、＜50代＞は「何でもかんで食べることができる」が約9割以上となっています。＜80代以上＞は「一部かめない食べ物がある」が41.0%となっています。

＜50代以上＞の「何でもかんで食べることができる」割合は71.6%となっています。

咀嚼の状態／性別、年齢

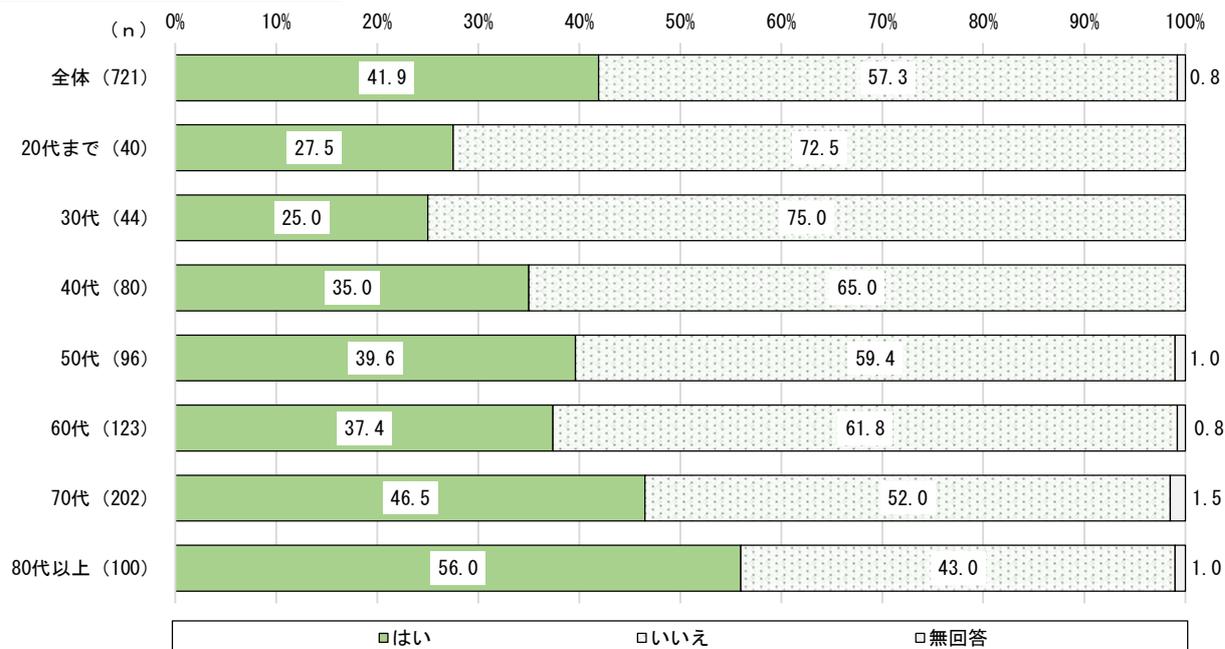


(3) 歯や歯ぐきの健康のための取組み

問39 現在、歯科医院に通院していますか。(〇は1つだけ)

歯科医院への通院状況は、「いいえ」が57.3%と最も高く、次いで「はい」が41.9%となっています。
 年齢別にみると、<20代まで>は「はい」が27.5%、<30代>が25.0%、それ以外の年齢は3割以上
 となっています。<30代>は「いいえ」が75.0%となっています。

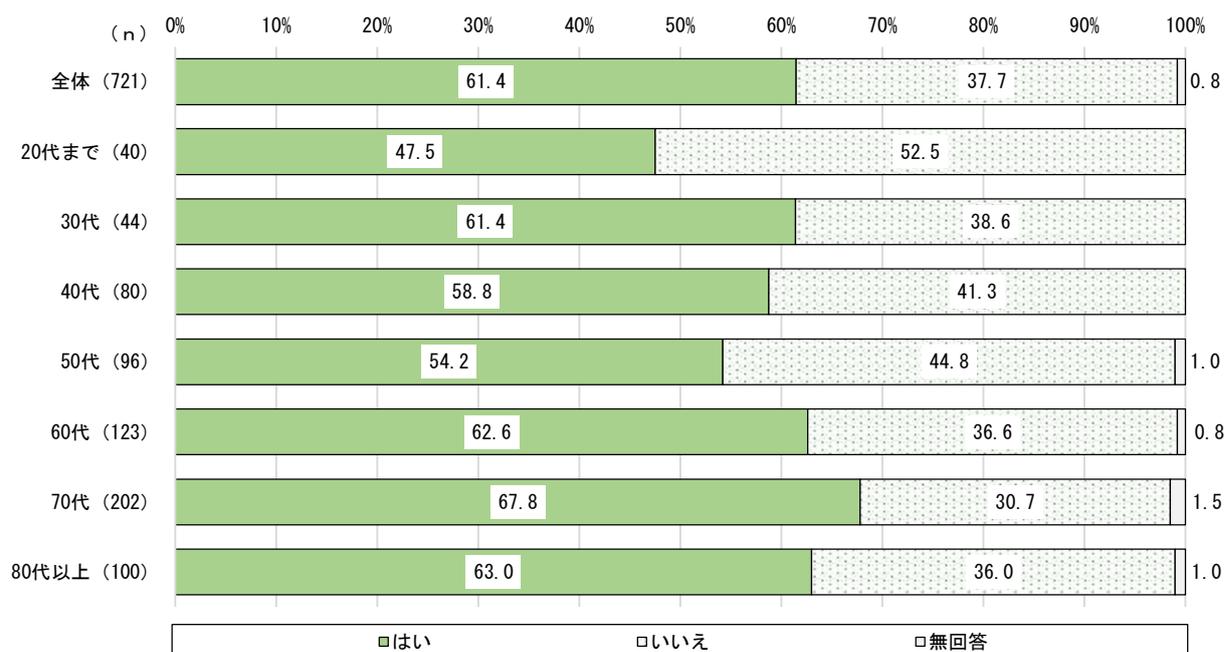
歯科医院への通院状況／年齢



問40 あなたは、この1年間に歯の健康診査を受けていますか。(○は1つだけ)

この1年間に歯の健康診査を受けたかは、「はい」が61.4%、「いいえ」が37.7%となっています。年齢別にみると、<70代>は「はい」が67.8%と最も多くなっています。<20代まで>は「いいえ」が52.5%で「はい」(47.5%)より多くなっています。

歯科健診の受診状況/年齢

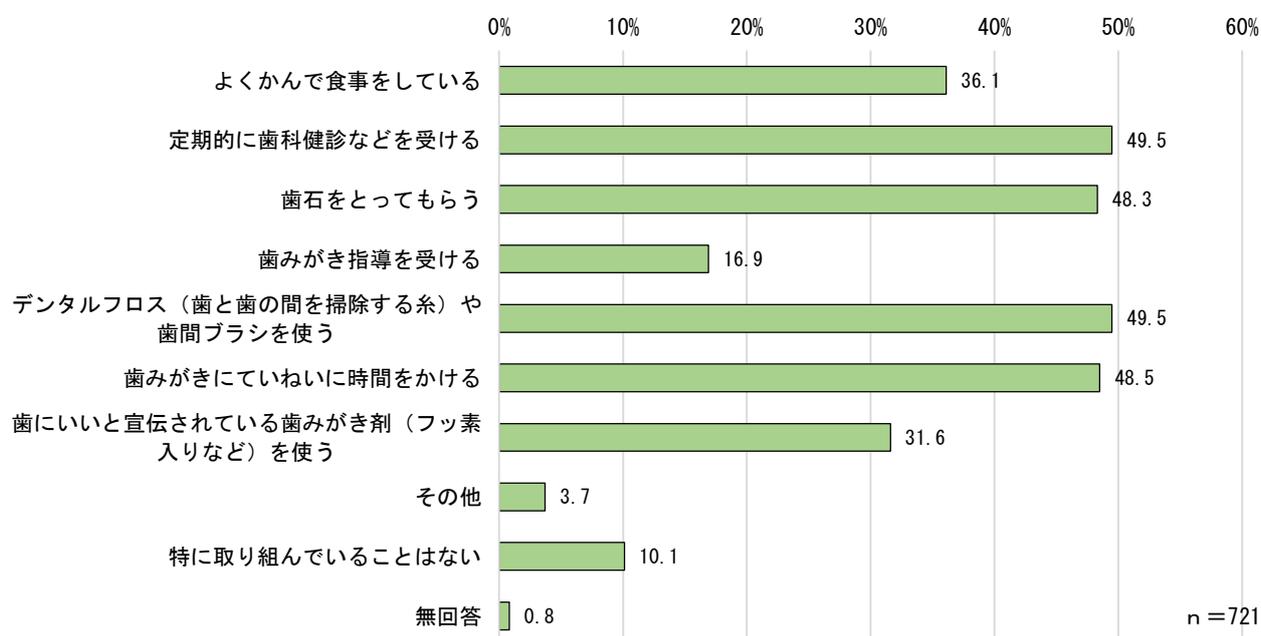


問41 ふだん、歯や歯ぐきの健康のために、どのようなことに取り組んでいますか。
(〇はいくつでも)

歯や歯ぐきの健康のための取り組みは、「定期的に歯科健診などを受ける」及び「デンタルフロス（歯と歯の間を掃除する糸）や歯間ブラシを使う」が49.5%と最も高く、次いで「歯みがきにていねいに時間をかける」が48.5%となっています。

年齢別にみると、＜40代＞と＜70代＞は「定期的に歯科健診などを受ける」が5割以上、＜60代＞と＜70代＞は「歯石をとってもらう」で5割以上、＜50代＞と＜60代＞、＜70代＞は「デンタルフロス（歯と歯の間を掃除する糸）や歯間ブラシを使う」で5割以上となっています。＜40代＞は「歯みがきにていねいに時間をかける」で51.3%となっています。

歯や歯ぐきの健康のための取り組み／年齢



第2章 調査結果の詳細

(n)	よくかんで食事をしている	定期的に歯科健診などを受ける	歯石をとってもらう	歯みがき指導を受ける	デンタルフロス（歯と歯の間を掃除する糸）や歯間ブラシを使う	歯みがきについていねいに時間をかける	歯にいいと宣伝されている歯みがき剤（フッ素入りなど）を使う	その他	特に取り組んでいることはない	無回答
全体 (721)	260 36.1	357 49.5	348 48.3	122 16.9	357 49.5	350 48.5	228 31.6	27 3.7	73 10.1	6 0.8
20代まで (40)	14 35.0	11 27.5	13 32.5	3 7.5	16 40.0	19 47.5	10 25.0	3 7.5	6 15.0	0 0.0
30代 (44)	12 27.3	19 43.2	18 40.9	2 4.5	21 47.7	28 63.6	21 47.7	3 6.8	4 9.1	0 0.0
40代 (80)	22 27.5	42 52.5	35 43.8	11 13.8	38 47.5	41 51.3	22 27.5	2 2.5	7 8.8	0 0.0
50代 (96)	31 32.3	42 43.8	47 49.0	14 14.6	55 57.3	50 52.1	32 33.3	3 3.1	8 8.3	1 1.0
60代 (123)	42 34.1	61 49.6	62 50.4	21 17.1	64 52.0	63 51.2	42 34.1	2 1.6	17 13.8	1 0.8
70代 (202)	74 36.6	114 56.4	111 55.0	50 24.8	106 52.5	94 46.5	57 28.2	8 4.0	17 8.4	3 1.5
80代以上 (100)	48 48.0	48 48.0	43 43.0	15 15.0	44 44.0	37 37.0	29 29.0	5 5.0	10 10.0	1 1.0

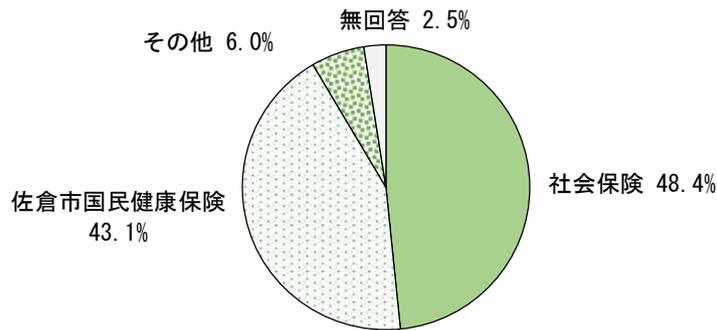
9. 生活習慣病

(1) 保険の種類

問42 あなたの健康保険の種類を教えてください。(○は1つだけ)

保険の種類は、「社会保険」が48.4%と最も高く、次いで「佐倉市国民健康保険」が43.1%、「その他」が6.0%となっています。

保険の種類



n = 721

(2) 健康診断や健康診査の受診状況

問43 あなたはこの1年間に健康診断や健康診査を受けましたか。(○は1つだけ)

健康診断・健康診査の受診の有無は、「はい」が71.3%と最も高く、次いで「いいえ」が21.2%となっています。

保険の種類別にみると、＜社会保険＞は「はい」が81.1%、＜佐倉市国民健康保険＞は「はい」が63.3%となっています。

健康診断・健康診査の受診の有無／保険の種類



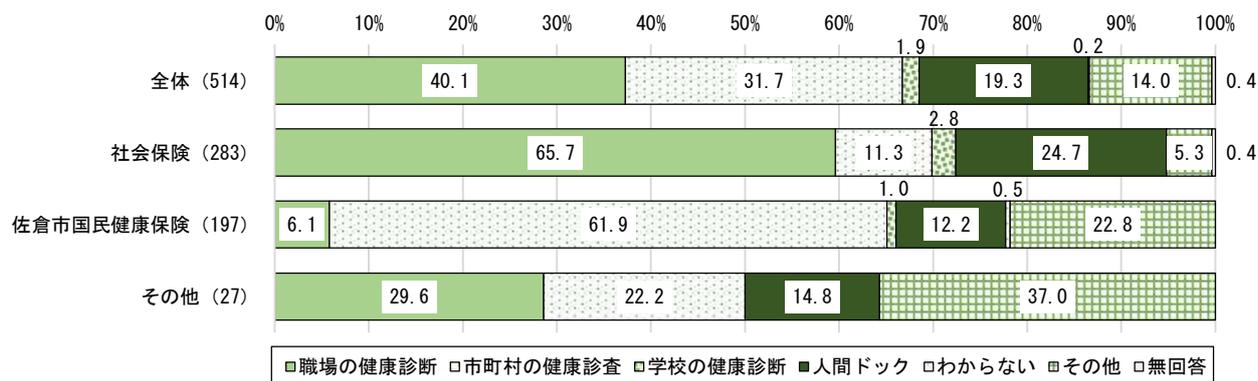
付問43-1 (問43で「はい」と回答した人のみ)

健康診断や健康診査(血液検査・尿検査など)をどこで受けたか教えてください。
(〇はいくつでも)

受診した健康診断・診査の種類は、「職場の健康診断」が40.1%と最も高く、次いで「市町村の健康診査」が31.7%、「人間ドック」が19.3%となっています。

保険種類別にみると、＜社会保険＞は「職場の健康診断」が65.7%、「人間ドック」が24.7%となっています。＜佐倉市国民健康保険＞は「市町村の健康診査」が61.9%、「その他」が22.8%となっています。

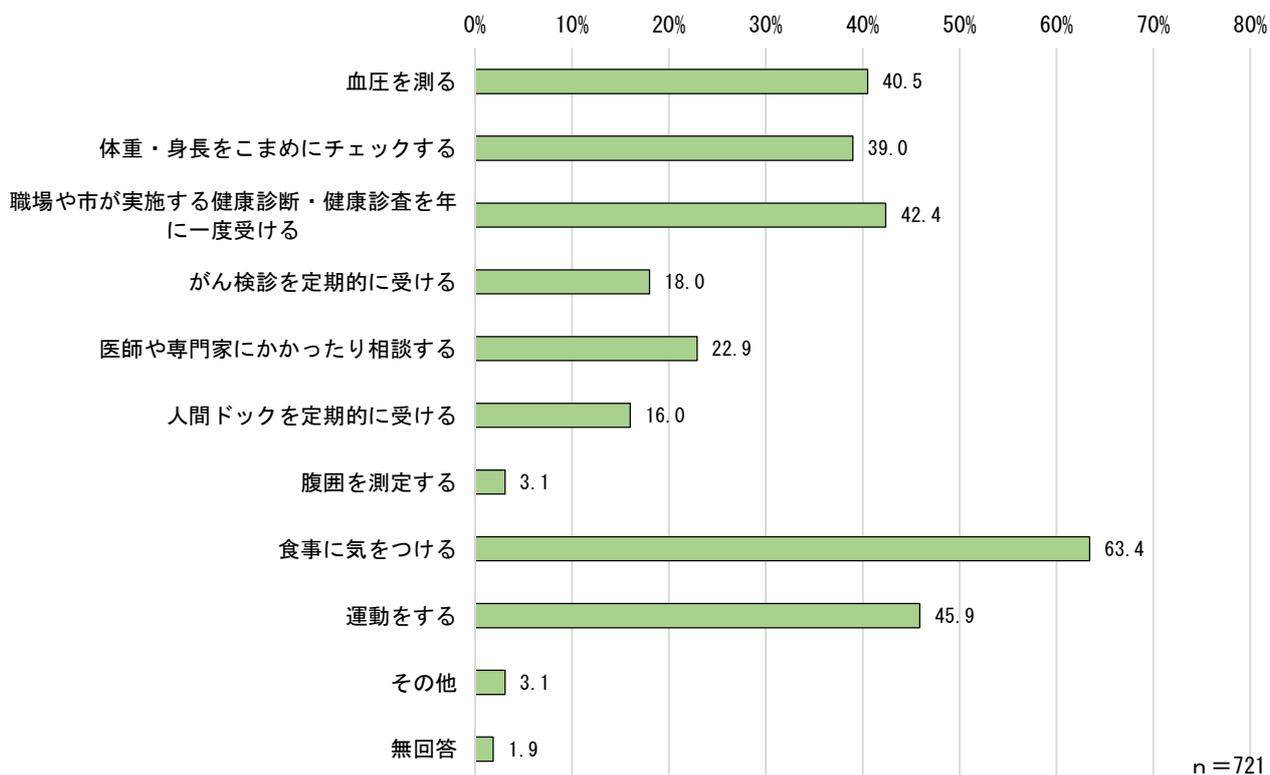
受診した健康診断・診査の種類／保険種類



(3) 生活習慣病予防のためのこころがけ

問44 生活習慣病予防のために、心がけていることは何ですか。(〇はいくつでも)

生活習慣病予防のためのこころがけは、「食事に気をつける」が63.4%と最も高く、次いで「運動をする」が45.9%、「職場や市が実施する健康診断・健康診査を年に一度受ける」が42.4%となっています。

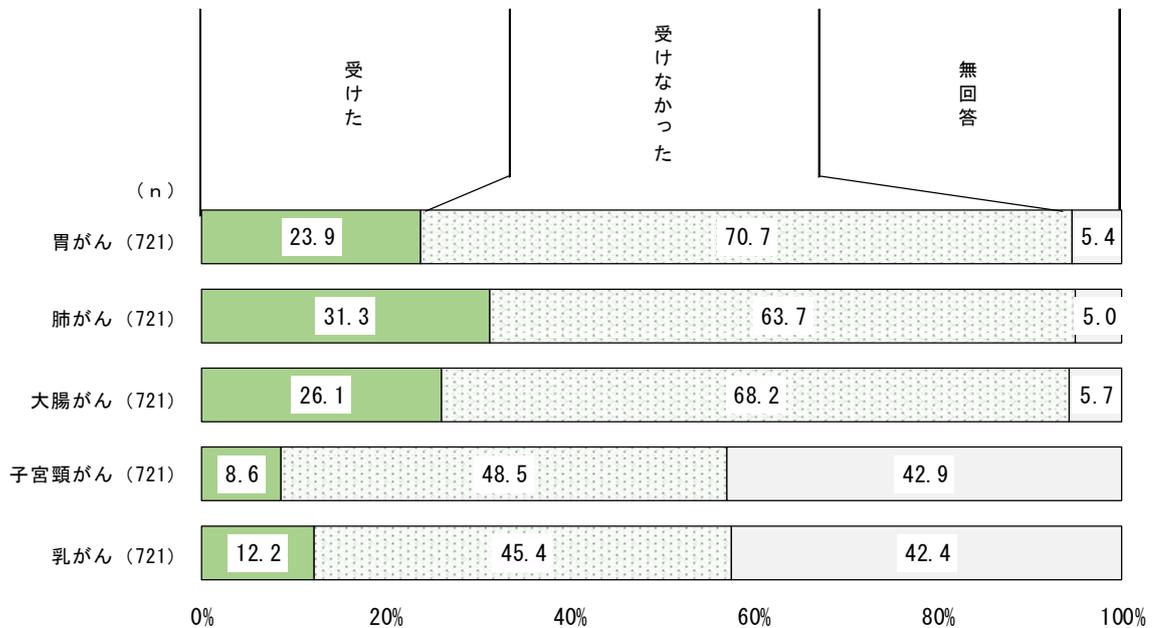
生活習慣病予防のためのこころがけ

(4) がん検診の受診状況

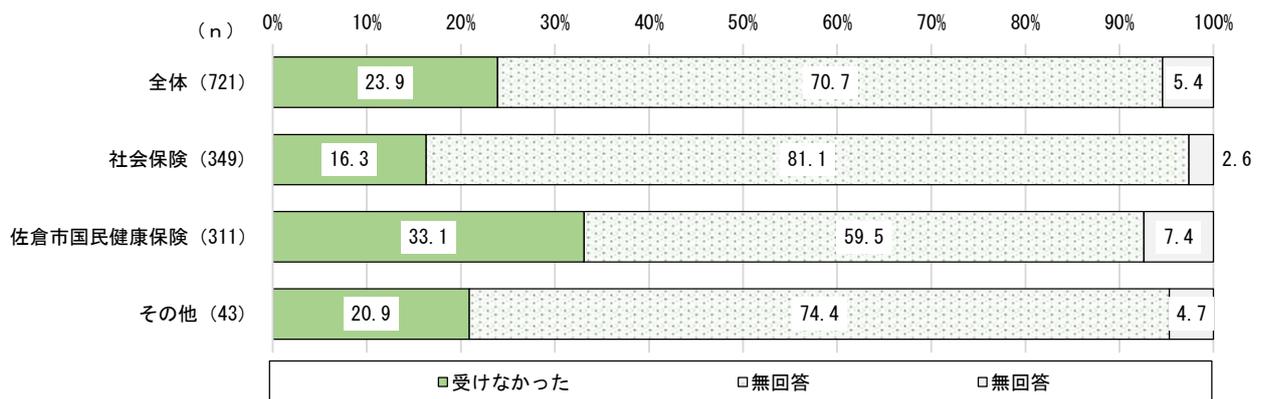
問45 あなたはこの1年間に市のがん検診を受けましたか。(〇はそれぞれ1つだけ)

がん検診の受診状況は、「受けた」は最も多い<肺がん>の31.3%、次いで<大腸がん>の26.1%、<胃がん>の23.9%、<乳がん>の12.2%、<子宮頸がん>の8.6%となっています。

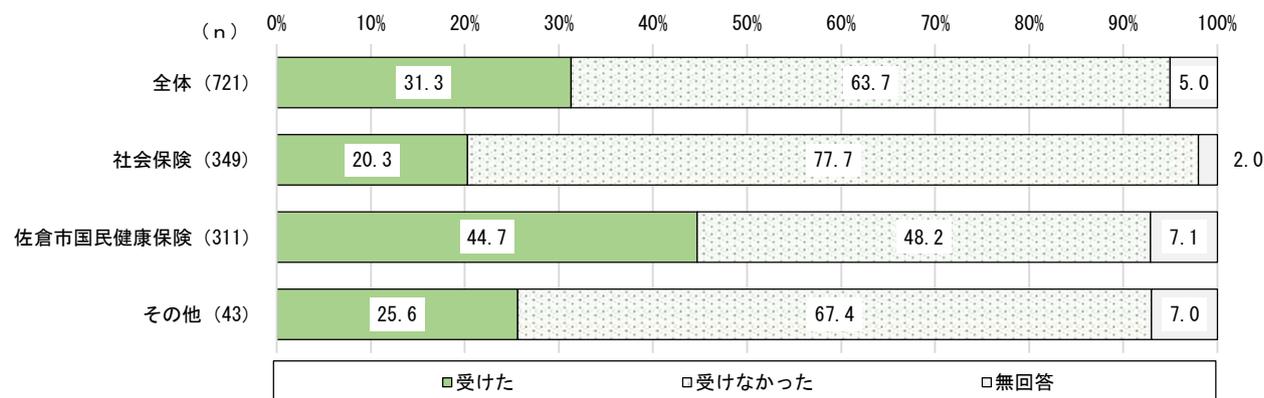
がん検診の受診状況



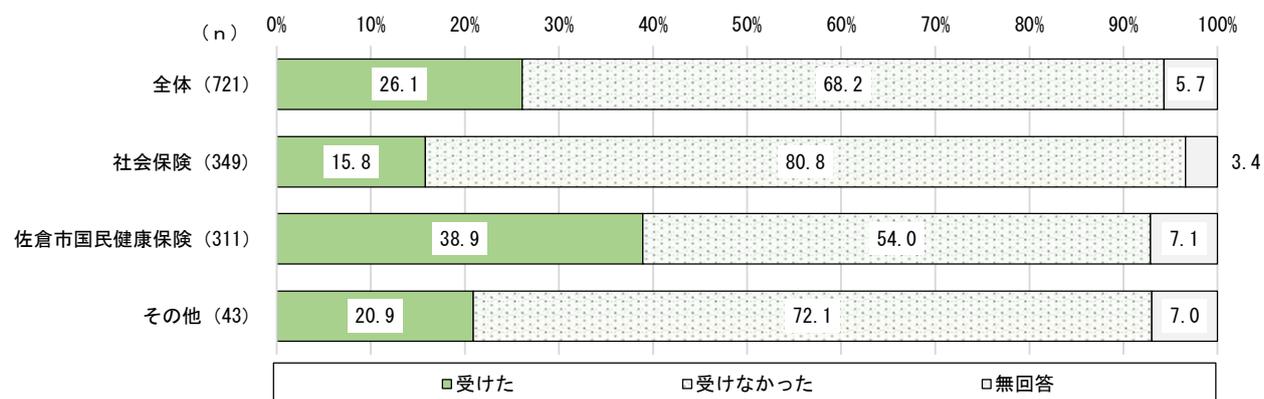
胃がん／保険の種類



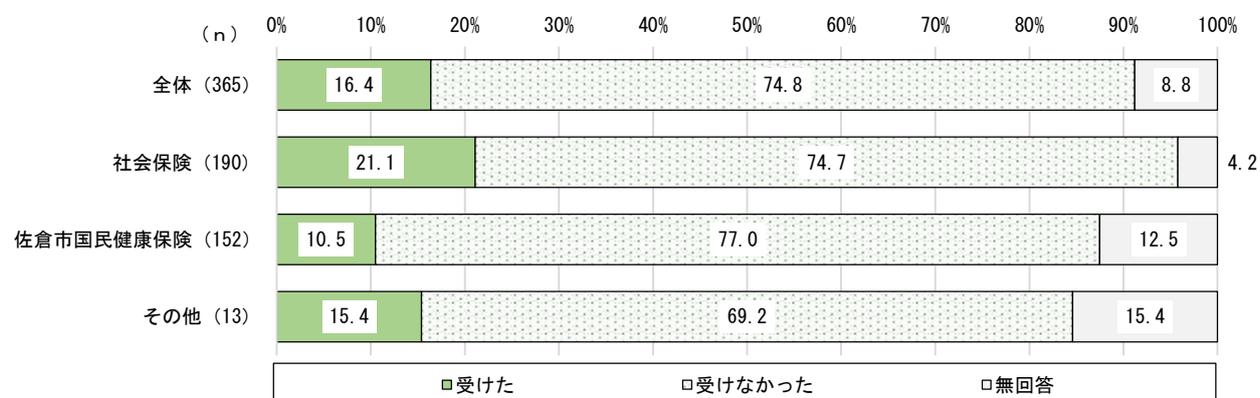
肺がん／保険種類



大腸がん／保険種類

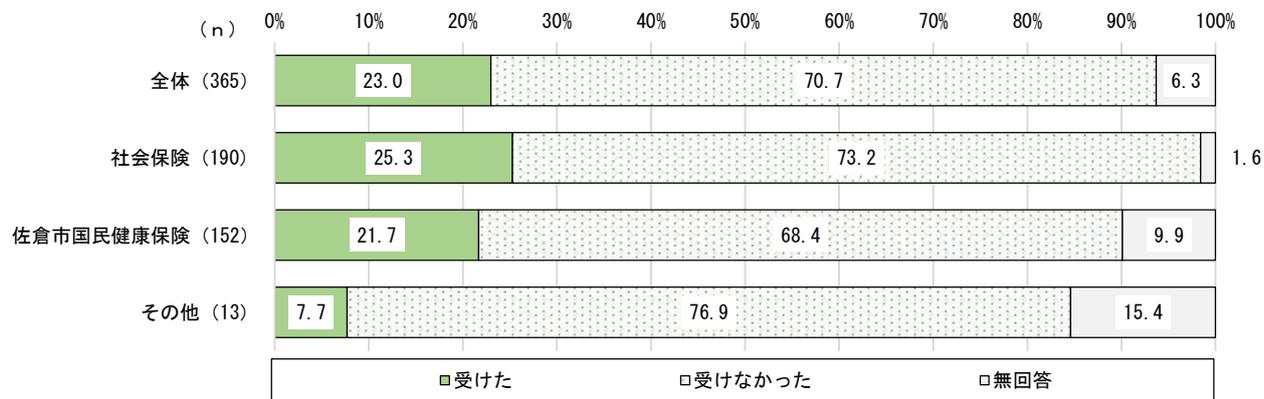


子宮頸がん／保険種類



第2章 調査結果の詳細

乳がん／保険種類



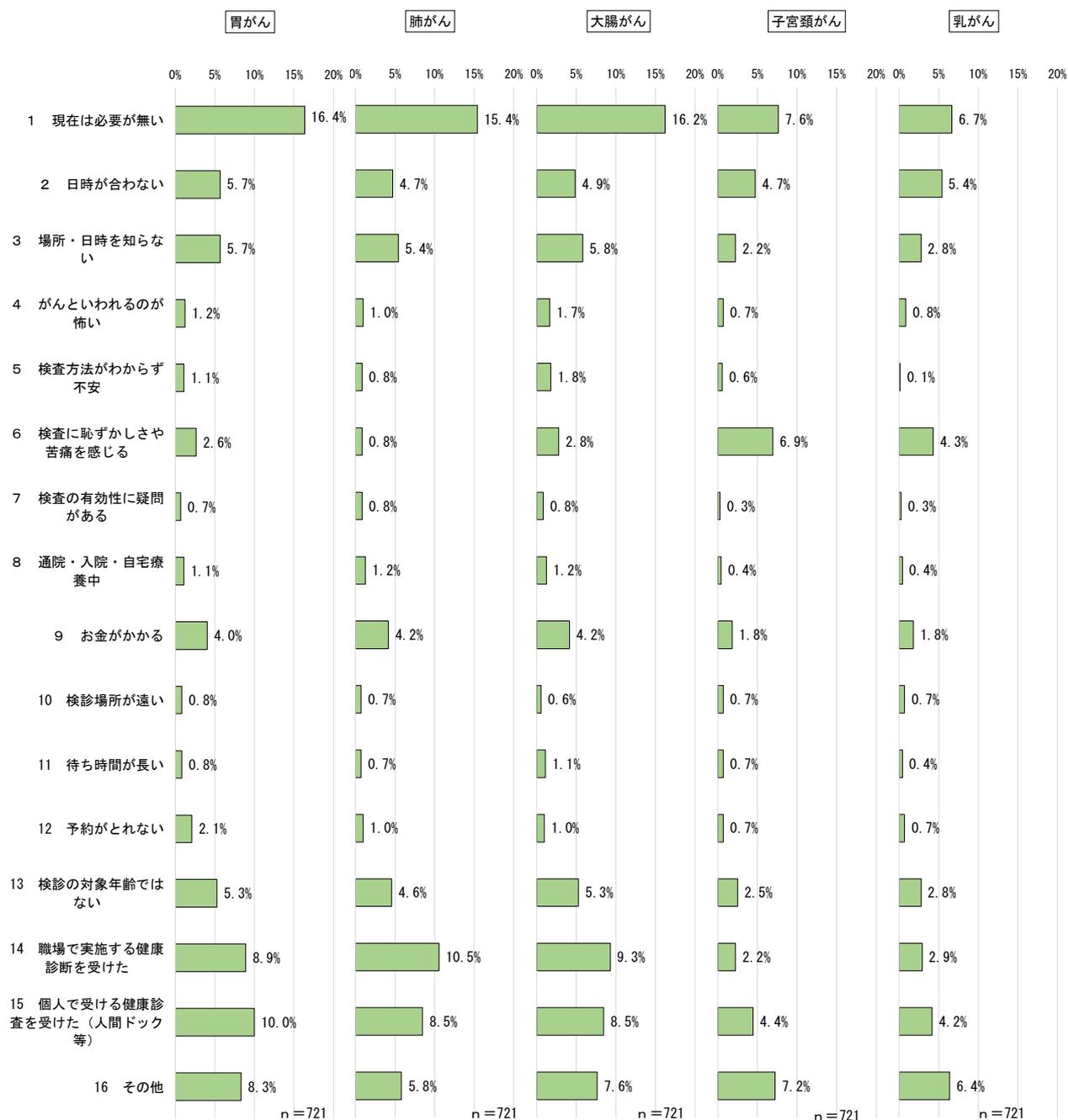
問46 (問45で「受けなかった」と回答した人のみ)

それぞれのがん検診について、市のがん検診を受けなかった理由を選んでください。

(〇はいくつでも)

がん検診を受けなかった理由は、全ての項目において「現在は必要がない」が約1割～2割と最も多くなっています。次いで＜肺がん＞は「市の検査以外で受診」が10.5%となっています。＜胃がん＞は「個人で受ける健康診査を受けた（人間ドック等）」が10.0%となっています。

がん検診を受けなかった理由



無回答除く

第2章 調査結果の詳細

胃がん

	全体	社会保険	佐倉市国民健康保険	その他
(%)				
1 現在は必要が無い	16.4	17.8	15.4	18.6
2 日時が合わない	5.7	9.5	2.6	4.7
3 場所・日時を知らない	5.7	8.9	2.6	9.3
4 がんといわれるのが怖い	1.2	1.1	1.6	0.0
5 検査方法がわからず不安	1.1	1.1	1.3	0.0
6 検査に恥ずかしさや苦痛を感じる	2.6	4.6	0.6	4.7
7 検査の有効性に疑問がある	0.7	0.9	0.6	0.0
8 通院・入院・自宅療養中	1.1	0.3	2.3	4.7
9 お金がかかる	4.0	5.4	3.2	4.7
10 検診場所が遠い	0.8	1.1	1.0	0.0
11 待ち時間が長い	0.8	1.4	0.6	0.0
12 予約がとれない	2.1	1.4	3.5	0.0
13 検診の対象年齢ではない	5.3	8.0	2.9	4.7
14 職場で実施する健康診断を受けた	8.9	17.8	1.0	2.3
15 個人で受ける健康診査を受けた (人間ドック等)	10.0	14.3	7.7	14.0
16 その他	8.3	6.3	10.9	9.3

肺がん

	全体	社会保険	佐倉市国民健康保険	その他
(%)				
1 現在は必要が無い	15.4	18.9	13.2	16.3
2 日時が合わない	4.7	7.7	1.9	4.7
3 場所・日時を知らない	5.4	9.2	1.9	7.0
4 がんといわれるのが怖い	1.0	1.1	1.3	0.0
5 検査方法がわからず不安	0.8	0.9	1.0	0.0
6 検査に恥ずかしさや苦痛を感じる	0.8	1.4	0.3	0.0
7 検査の有効性に疑問がある	0.8	1.4	0.3	0.0
8 通院・入院・自宅療養中	1.2	0.0	1.9	4.7
9 お金がかかる	4.2	5.4	3.5	2.3
10 検診場所が遠い	0.7	1.1	0.6	0.0
11 待ち時間が長い	0.7	1.4	0.3	0.0
12 予約がとれない	1.0	0.9	1.3	0.0
13 検診の対象年齢ではない	4.6	6.9	2.9	2.3
14 職場で実施する健康診断を受けた	10.5	20.9	1.3	4.7
15 個人で受ける健康診査を受けた (人間ドック等)	8.5	12.3	7.4	9.3
16 その他	5.8	5.2	7.4	7.0

大腸がん

	全体	社会保険	佐倉市国民 健康保険	その他
(%)				
1 現在は必要が無い	16.2	18.9	13.5	18.6
2 日時が合わない	4.9	7.4	1.9	4.7
3 場所・日時を知らない	5.8	9.2	2.9	7.0
4 がんといわれるのが怖い	1.7	1.7	1.9	0.0
5 検査方法がわからず不安	1.8	2.0	2.3	0.0
6 検査に恥ずかしさや苦痛を感じる	2.8	4.6	1.6	0.0
7 検査の有効性に疑問がある	0.8	1.1	0.6	0.0
8 通院・入院・自宅療養中	1.2	0.3	1.9	4.7
9 お金がかかる	4.2	5.4	3.2	2.3
10 検診場所が遠い	0.6	0.9	0.3	0.0
11 待ち時間が長い	1.1	1.7	0.6	0.0
12 予約がとれない	1.0	0.9	1.3	0.0
13 検診の対象年齢ではない	5.3	7.7	3.2	2.3
14 職場で実施する健康診断を受けた	9.3	17.5	1.6	4.7
15 個人で受ける健康診査を受けた (人間ドック等)	8.5	13.2	6.4	8.5
16 その他	7.6	7.2	9.0	9.3

子宮頸がん

	全体	社会保険	佐倉市国民 健康保険	その他
(%)				
1 現在は必要が無い	7.6	5.7	11.3	7.0
2 日時が合わない	4.7	6.0	3.9	2.3
3 場所・日時を知らない	2.2	3.4	1.3	2.3
4 がんといわれるのが怖い	0.7	0.9	1.0	0.0
5 検査方法がわからず不安	0.6	0.9	0.3	0.0
6 検査に恥ずかしさや苦痛を感じる	6.9	7.4	6.8	7.0
7 検査の有効性に疑問がある	0.3	0.6	0.0	0.0
8 通院・入院・自宅療養中	0.4	0.0	1.0	0.0
9 お金がかかる	1.8	2.6	1.0	2.3
10 検診場所が遠い	0.7	0.9	0.6	0.0
11 待ち時間が長い	0.7	1.1	0.3	0.0
12 予約がとれない	0.7	0.6	1.0	0.0
13 検診の対象年齢ではない	2.5	3.2	3.5	0.0
14 職場で実施する健康診断を受けた	2.2	4.3	0.3	0.0
15 個人で受ける健康診査を受けた (人間ドック等)	4.4	7.7	2.6	0.0
16 その他	7.2	6.6	9.0	11.6

第2章 調査結果の詳細

乳がん

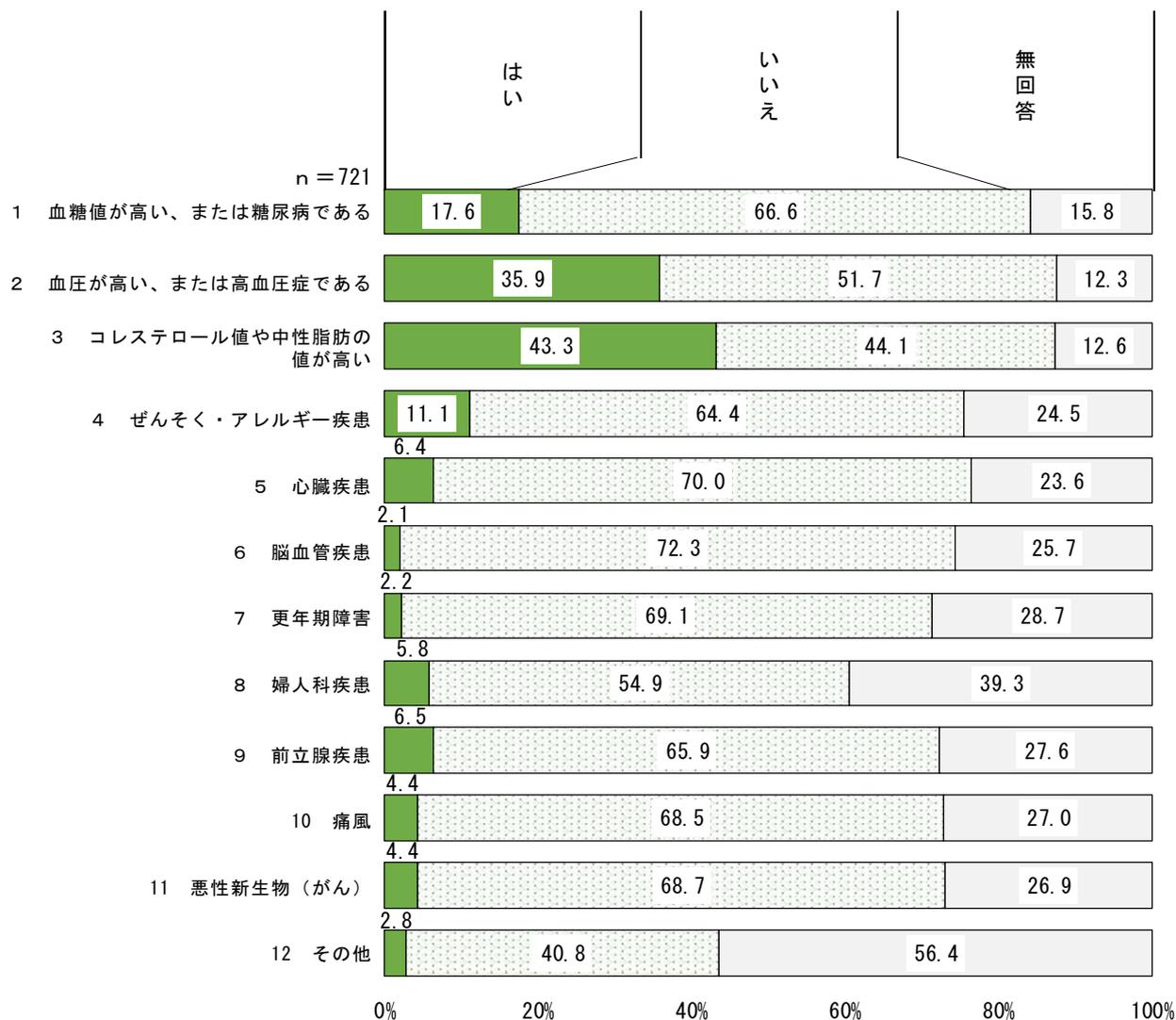
	全体	社会保険	佐倉市国民健康保険	その他
(%)				
1 現在は必要が無い	6.7	5.4	10.3	4.7
2 日時が合わない	5.4	8.0	3.2	4.7
3 場所・日時を知らない	2.8	4.0	1.9	2.3
4 がんといわれるのが怖い	0.8	0.9	1.3	0.0
5 検査方法がわからず不安	0.1	0.0	0.3	0.0
6 検査に恥ずかしさや苦痛を感じる	4.3	4.6	4.2	7.0
7 検査の有効性に疑問がある	0.3	0.6	0.0	0.0
8 通院・入院・自宅療養中	0.4	0.6	0.3	0.0
9 お金がかかる	1.8	2.6	1.3	2.3
10 検診場所が遠い	0.7	0.9	1.0	0.0
11 待ち時間が長い	0.4	1.1	0.0	0.0
12 予約がとれない	0.7	0.6	1.0	0.0
13 検診の対象年齢ではない	2.8	2.6	3.5	2.3
14 職場で実施する健康診断を受けた	2.9	6.0	0.3	0.0
15 個人で受ける健康診査を受けた (人間ドック等)	4.2	7.7	1.9	0.0
16 その他	6.4	6.6	6.1	9.3

(5) 医師や健康診断の結果による指摘

問47 あなたは、これまでに医師や健康診断の結果などから、次のようなことをいわれたことがありますか。(それぞれについて、当てはまる番号1つだけに○)

医師からの所見・健康診断の結果は、＜コレステロール値や中性脂肪の値が高い＞は「はい」43.4%、＜血圧が高い、または高血圧症である＞は「はい」が35.9%となっています。＜血糖値が高い、または糖尿病である＞は「はい」が17.6%、＜その他＞を除く他項目は「いいえ」が半数以上となっています。

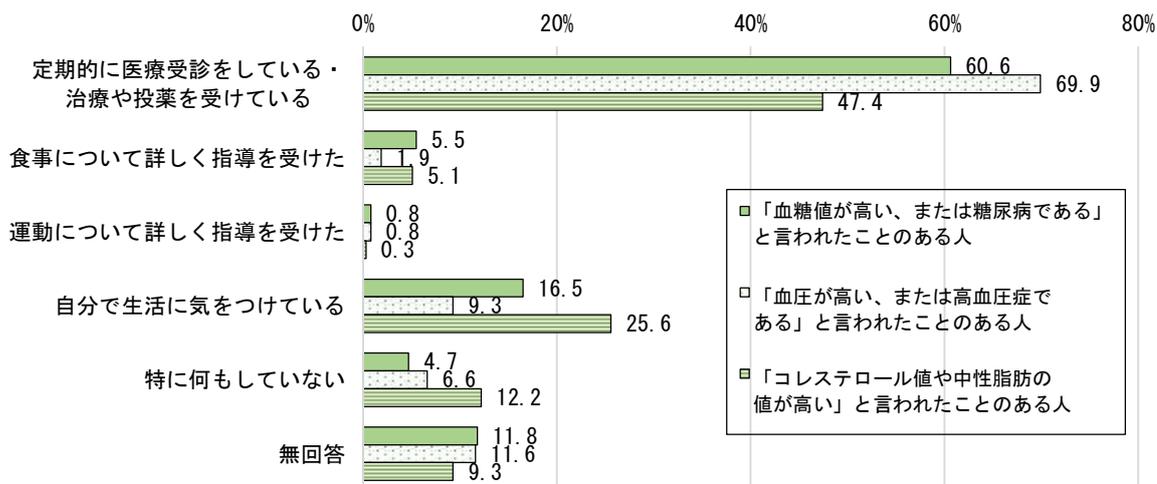
医師からの所見・健康診断結果



付問47-1 (問47の1~3で「はい」と回答した人のみ)
 どのような対応をしましたか。(〇は1つだけ)

医師からの所見・健康診断結果への対応は、<「血圧が高い、または高血圧症である」と言われたことのある人>は「定期的に医療受診をしている・治療や投薬を受けている」が69.9%、<「コレステロール値や中性脂肪の値が高い」と言われたことのある人>は「自分で生活に気をつけている」が25.6%となっています。

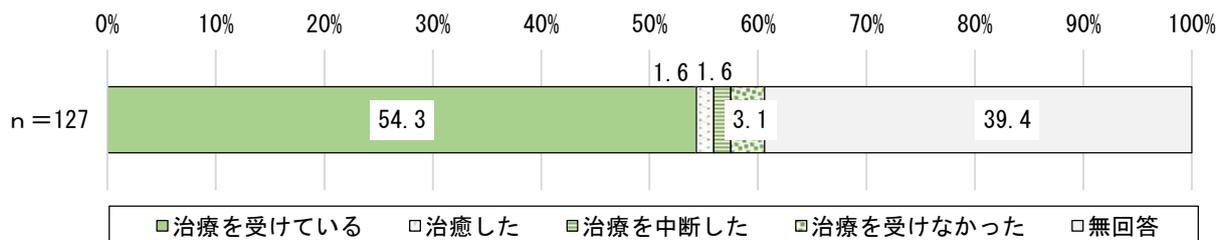
医師からの所見・健康診断結果への対応



付問47-1-1 (糖尿病と診断された人のみ)

現在、治療（食事・運動療法を含む）を受けていますか。(〇は1つだけ)

「治療を受けている」が54.3%と最も高く、次いで「治療を受けなかった」が39.4%となっています。



付問47-1-1-1 (問47-1-1で「治療を中断した」と回答した人のみ)
 糖尿病の治療を中断した理由を選んでください。(〇はいくつでも)

糖尿病の「治療を中断した」という人の理由は、「以前より検査値が良くなったから」、「新型コロナウイルス感染症の流行があったから」となっています。

付問47-1-1-2 (問47-1-1で「治療を受けなかった」と回答した人のみ)
 糖尿病の治療を受けなかった理由を選んでください。(〇はいくつでも)

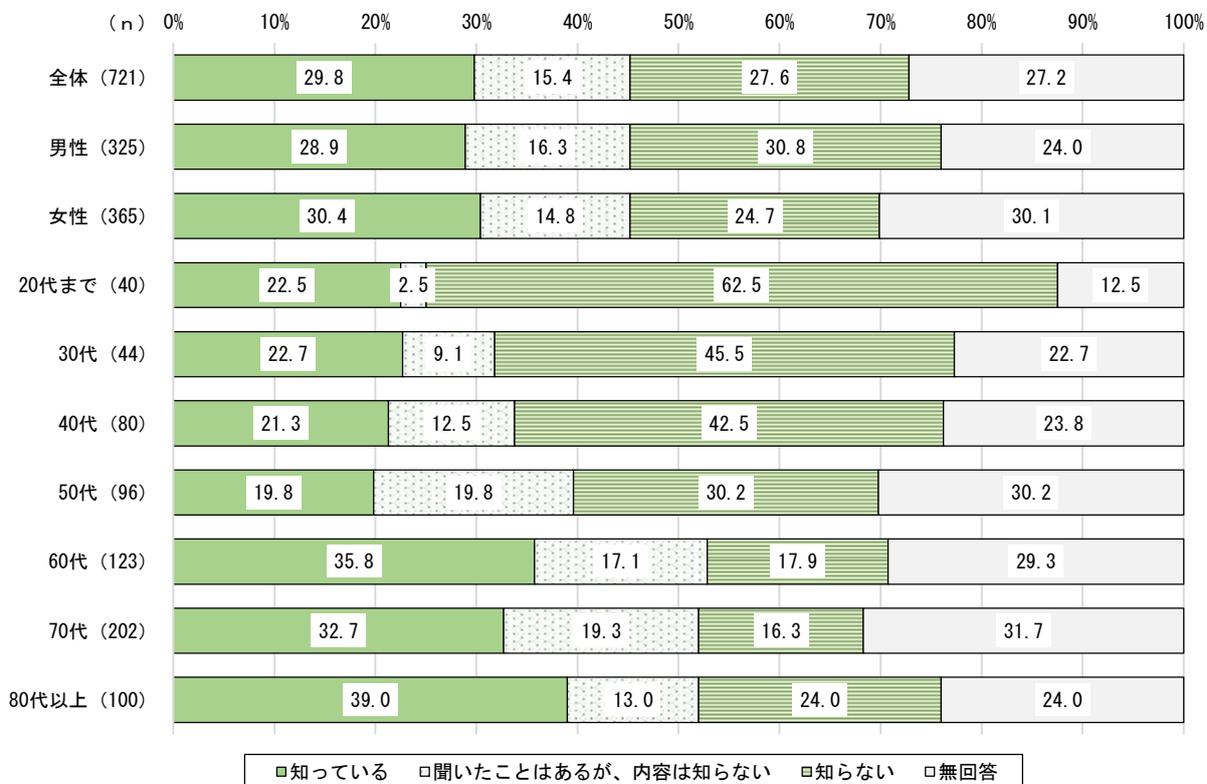
糖尿病の「治療を受けなかった」という人の理由は、「検査値がそれほど悪い値とは思わないから」、「その他」となっています。

問48 糖尿病の3大合併症が、「し(神経障害)」「め(眼の網膜症)」「じ(腎症)」であることを知っていましたか。(〇は1つだけ)

糖尿病の3大合併症が、「し(神経障害)」「め(眼の網膜症)」「じ(腎症)」であることの認知度は、「知っている」が29.8%と最も高く、次いで「知らない」が27.6%、「聞いたことはあるが、内容は知らない」が15.4%となっています。

性別にみると、<男性>は「知らない」が30.8%、<女性>は「知っている」が30.4%となっています。

年齢別にみると、<20代まで>は「知らない」が62.5%となっています。<60代>と<70代>、<80代以上>は「知っている」3割以上となっています。

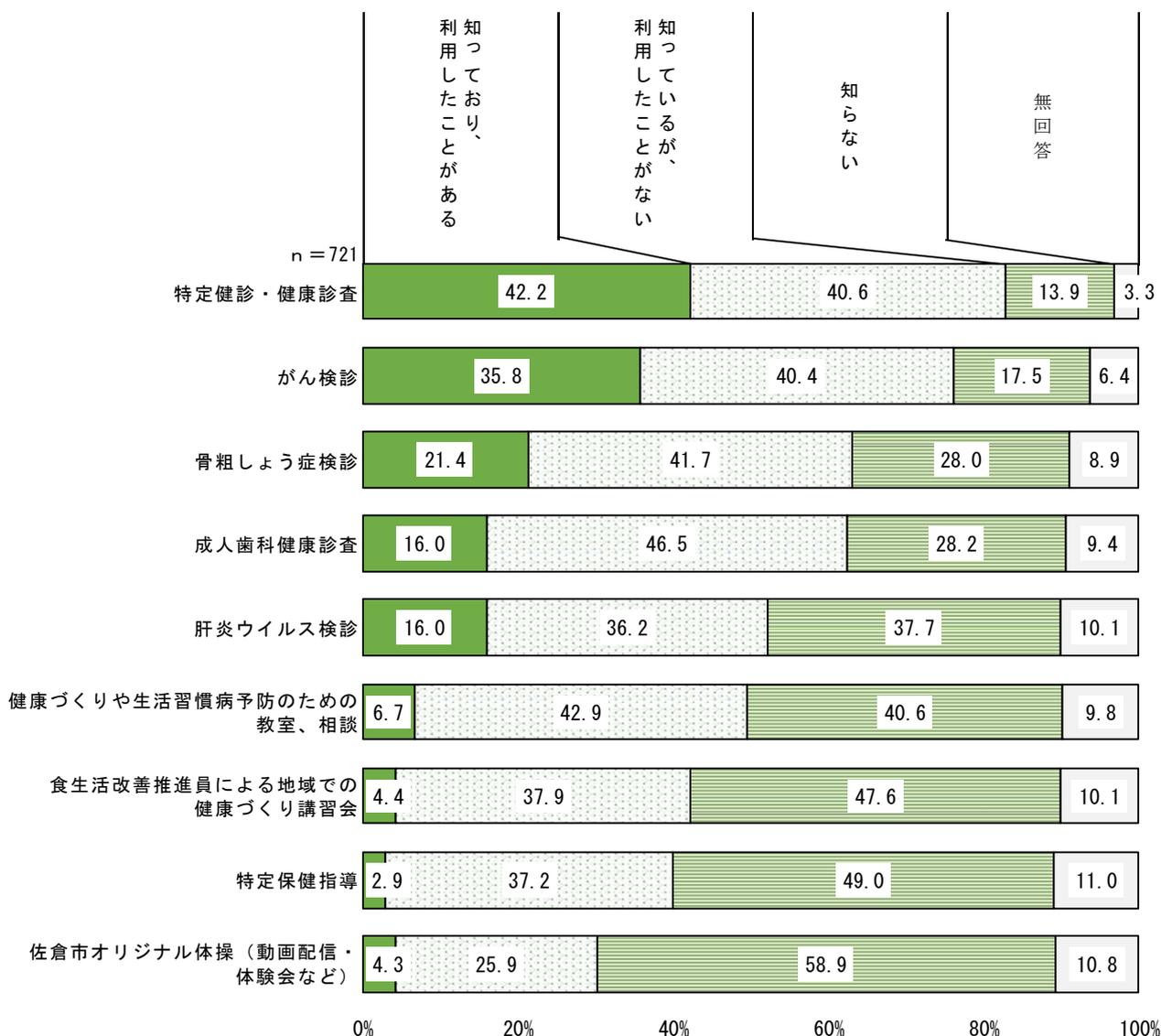


(6) 市が実施する保健サービスの認知・利用状況

問49 あなたは、市が健康づくりのために実施している次のような保健サービスを知っていますか。また、利用したことがありますか。(それぞれの保健サービスについて、当てはまる番号1つだけに○)

市が実施している保健サービスの認知・利用については、＜特定健診・健康診査＞は「知っており、利用したことがある」が42.2%、＜がん検診＞が35.8%、「知っているが、利用したことがない」が40.4%となっています。＜肝炎ウイルス検診＞と＜健康づくりや生活習慣病予防のための教室、相談＞、＜食生活改善推進員による地域での健康づくり講習会＞は「知らない」が3割以上となっています。

市が実施している保健サービスの認知・利用について

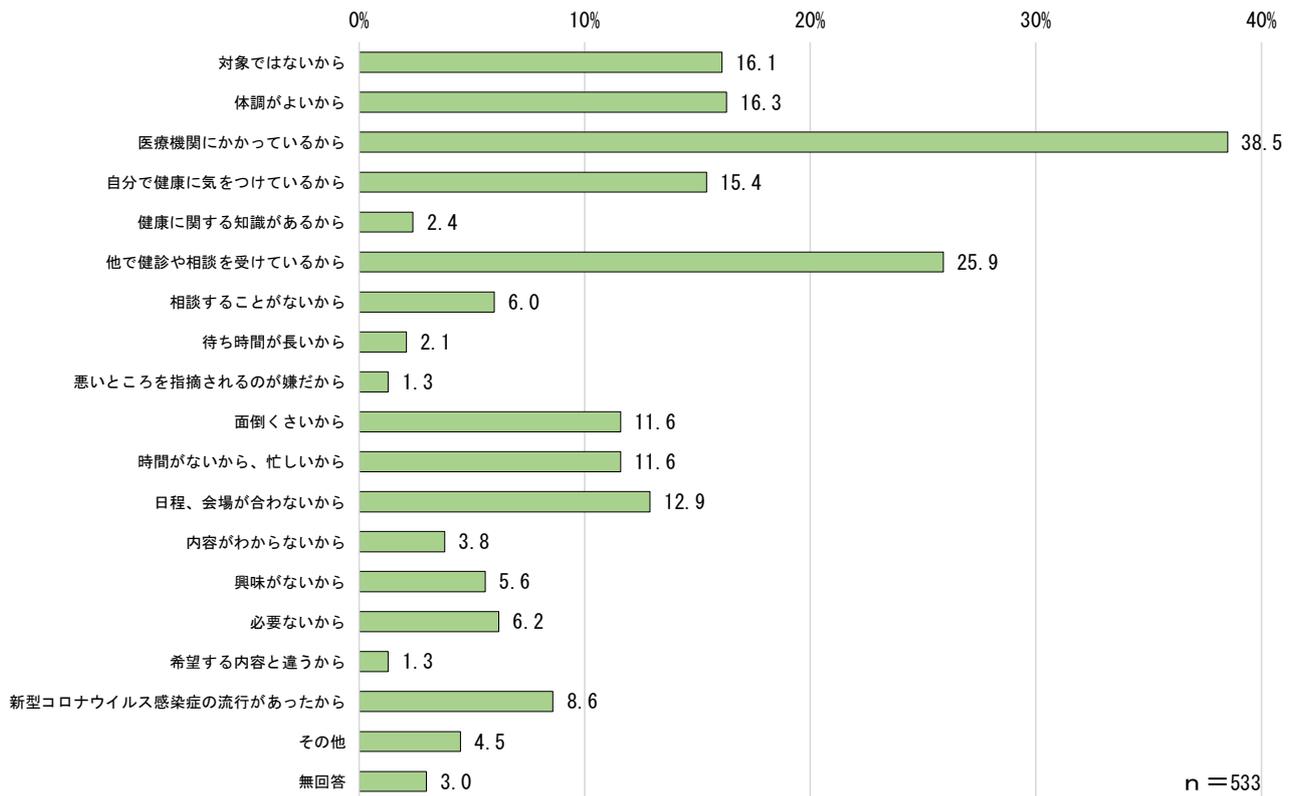


付問49-1 (問49で「知っているが利用したことがない」が1つでもある人のみ)

その理由を教えてください。(〇はいくつでも)

市が実施している保健サービスを「知っているが利用したことがない」という人の理由は、「医療機関にかかっているから」が38.5%と最も多く、次いで「他で健診や相談を受けているから」が25.9%、「体調がよいから」が16.3%となっています。

知っているが利用したことの理由／性別、年齢



(n)	対象ではないから	体調がよいから	医療機関にかかっているから	自分で健康に気をつけているから	健康に関する知識があるから	他で健診や相談を受けているから	相談することがないから	待ち時間が長いから	悪いところを指摘されるのが嫌だから	面倒くさいから	時間がないから、忙しいから	日程、会場が合わないから	内容がわからないから	興味がなから	必要ないから	希望する内容と違うから	新型コロナウイルス感染症の流行があったから	その他	無回答
全体 (533)	16.1	16.3	38.5	15.4	2.4	25.9	6.0	2.1	1.3	11.6	11.6	12.9	3.8	5.6	6.2	1.3	8.6	4.5	3.0
男性 (221)	14.9	15.8	45.7	14.9	1.8	25.8	6.8	0.5	1.8	12.2	5.9	8.6	3.6	8.6	8.1	1.4	6.8	3.2	1.8
女性 (296)	17.2	16.2	32.8	15.2	3.0	27.0	5.1	2.4	1.0	11.1	15.9	16.2	4.1	3.7	4.7	1.4	9.5	5.4	3.4
20代まで (22)	45.5	18.2	0.0	0.0	0.0	13.6	4.5	0.0	0.0	22.7	18.2	9.1	9.1	18.2	9.1	0.0	0.0	0.0	0.0
30代 (31)	48.4	22.6	9.7	6.5	6.5	22.6	3.2	3.2	3.2	19.4	19.4	12.9	0.0	3.2	6.5	3.2	9.7	0.0	0.0
40代 (63)	23.8	15.9	15.9	7.9	3.2	38.1	7.9	0.0	3.2	15.9	25.4	19.0	9.5	4.8	7.9	1.6	0.0	6.3	1.6
50代 (79)	10.1	11.4	25.3	8.9	0.0	36.7	1.3	3.8	1.3	13.9	25.3	22.8	5.1	2.5	11.4	0.0	6.3	7.6	1.3
60代 (104)	15.4	9.6	43.3	15.4	1.9	27.9	7.7	0.0	0.0	11.5	8.7	14.4	1.9	6.7	3.8	1.9	10.6	3.8	1.0
70代 (157)	10.2	19.1	52.2	22.3	3.8	26.1	7.0	2.5	1.9	10.2	1.9	7.6	3.8	6.4	4.5	1.3	9.6	4.5	2.5
80代以上 (56)	7.1	21.4	66.1	21.4	1.8	7.1	5.4	0.0	0.0	0.0	3.6	5.4	0.0	5.4	3.6	0.0	10.7	3.6	12.5

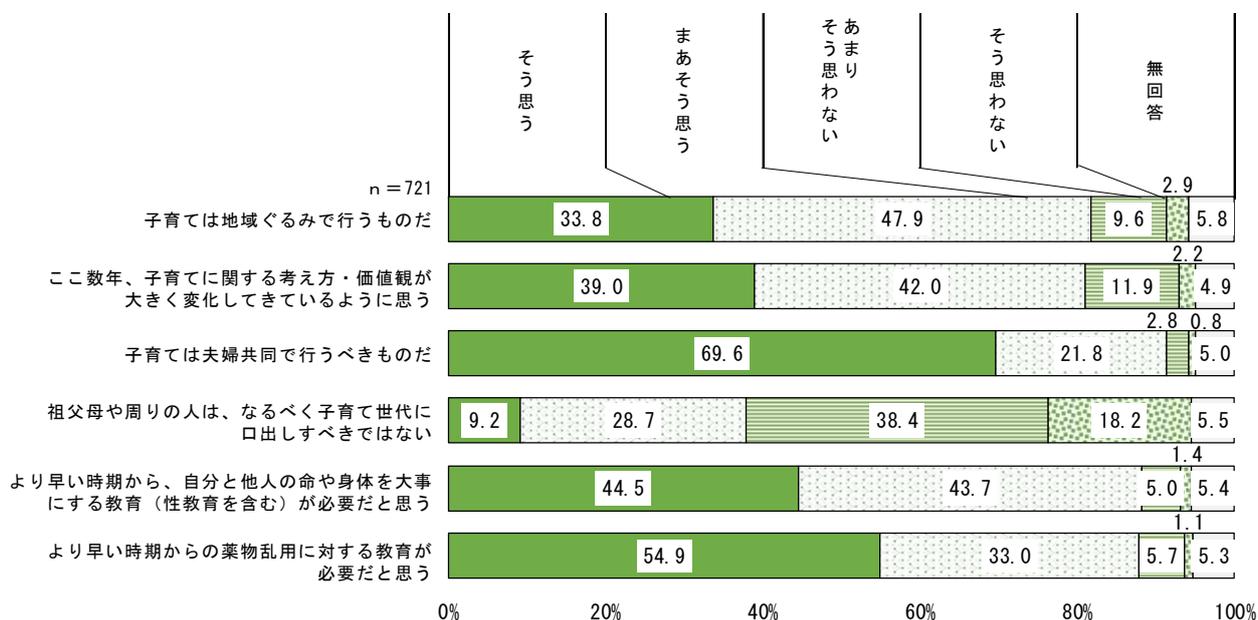
10. 子育て

(1) 子育てに関する考え

問50 以下のそれぞれの意見について、あなたの考えにもっとも近い番号を選んでください。
(それぞれについて、当てはまる番号1つだけに○)

子育てに関する考えは、＜子育ては夫婦共同で行うべきものだ＞は「そう思う」が69.6%、＜より早い時期からの薬物乱用に対する教育が必要だと思う＞が54.9%となっています。＜祖父母や周りの人は、なるべく子育て世代に口出しすべきではない＞は「そう思う」と「まあそう思う」の合計は37.9%、「そう思わない」は18.2%となっています。

子育てに関する考え

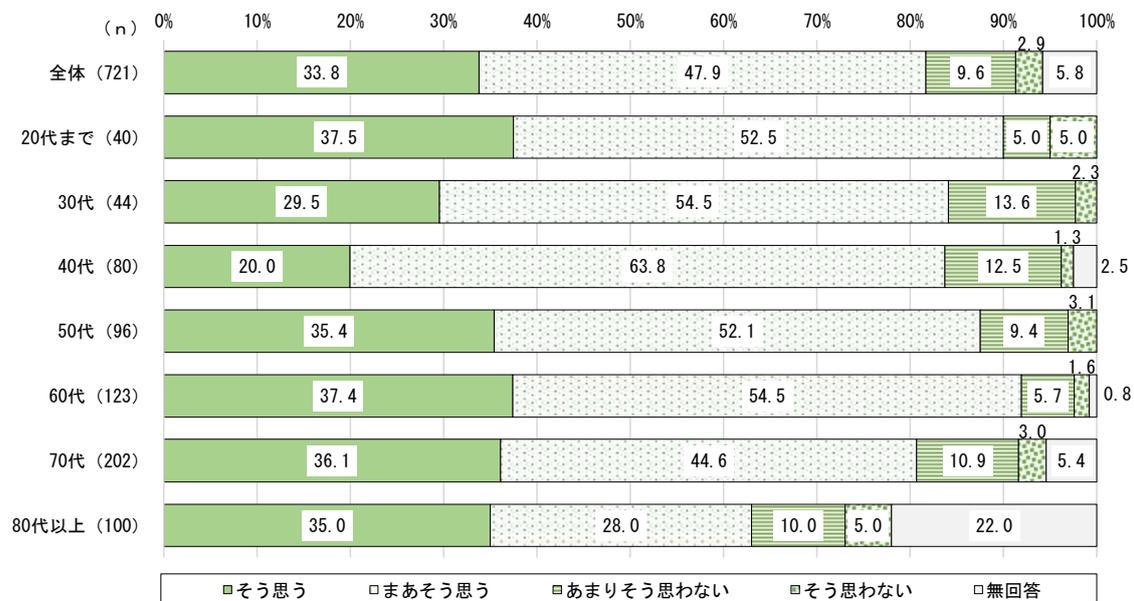


子育ては地域ぐるみで行うものだ

子育ては地域ぐるみで行うものかは、「まあそう思う」が47.9%と最も高く、次いで「そう思う」が33.8%、「あまりそう思わない」が9.6%となっています。

年齢別にみると、<70代>と<80代以上>を除く全ての年齢で「まあそう思う」が5割以上となっています。<80代>は「そう思う」と「まあそう思う」の合計が63.0%と他より低くなっています。

子育ては地域ぐるみで行うものだ／年齢

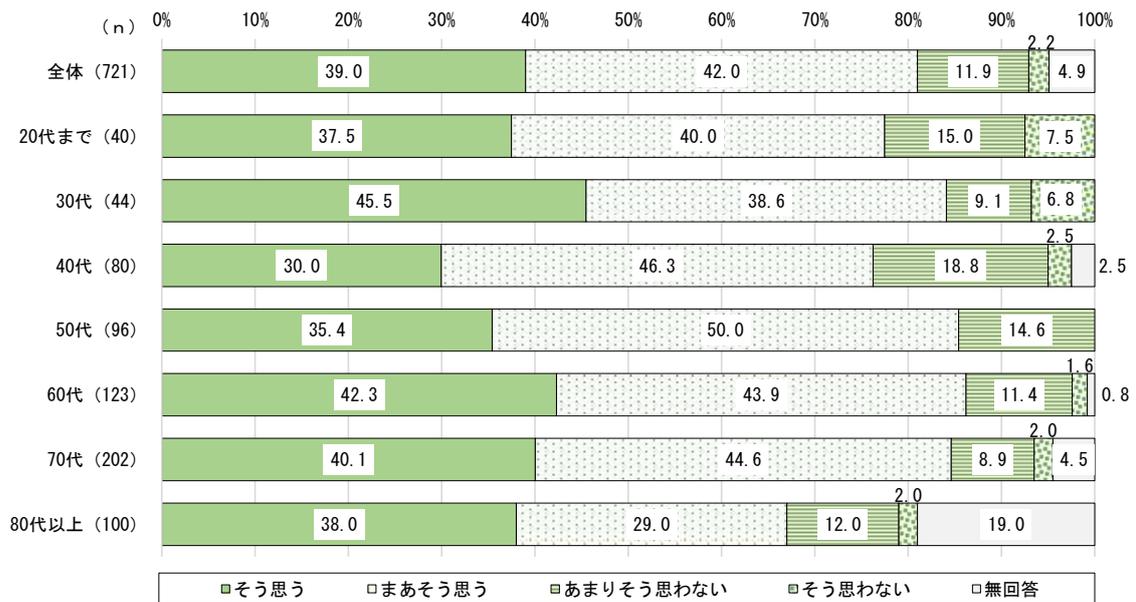


ここ数年、子育てに関する考え方・価値観が大きく変化してきているように思う

ここ数年、子育てに関する考え方・価値観が大きく変化してきているように思うは、「まあそう思う」が42.0%と最も高く、次いで「そう思う」が39.0%、「あまりそう思わない」が11.9%となっています。

年齢別にみると、<80代以上>を除く全ての年齢で「そう思う」と「まあそう思う」の合計が7割以上となっています。<40代>は「あまりそう思わない」が18.8%となっています。<20代まで>は「そう思わない」が7.5%、<30代>が6.8%となっており、それ以外の年齢より若干高めとなっています。

ここ数年、子育てに関する考え方・価値観が大きく変化してきているように思う／年齢

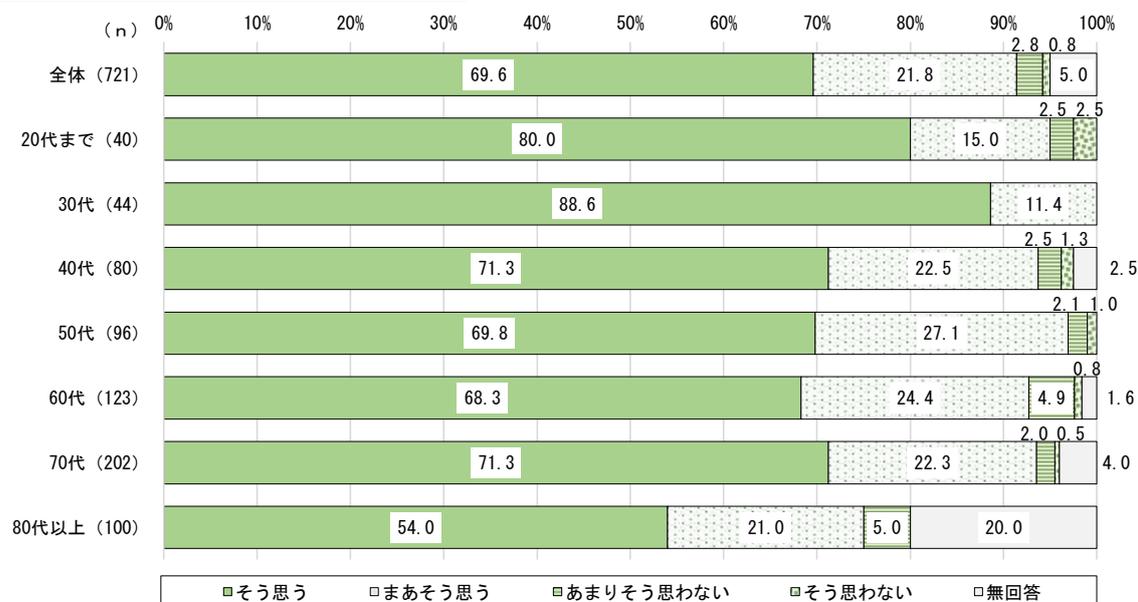


子育ては夫婦共同で行うべきものだ

子育ては夫婦共同で行うべきものだと、「そう思う」が69.6%と最も高く、次いで「まあそう思う」が21.8%となっています。

年齢別にみると、<20代まで>と<30代>は「そう思う」で8割以上となっています。<60代>と<80代以上>は「あまりそう思わない」で約5%となっています。

子育ては夫婦共同で行うべきものだ／年齢

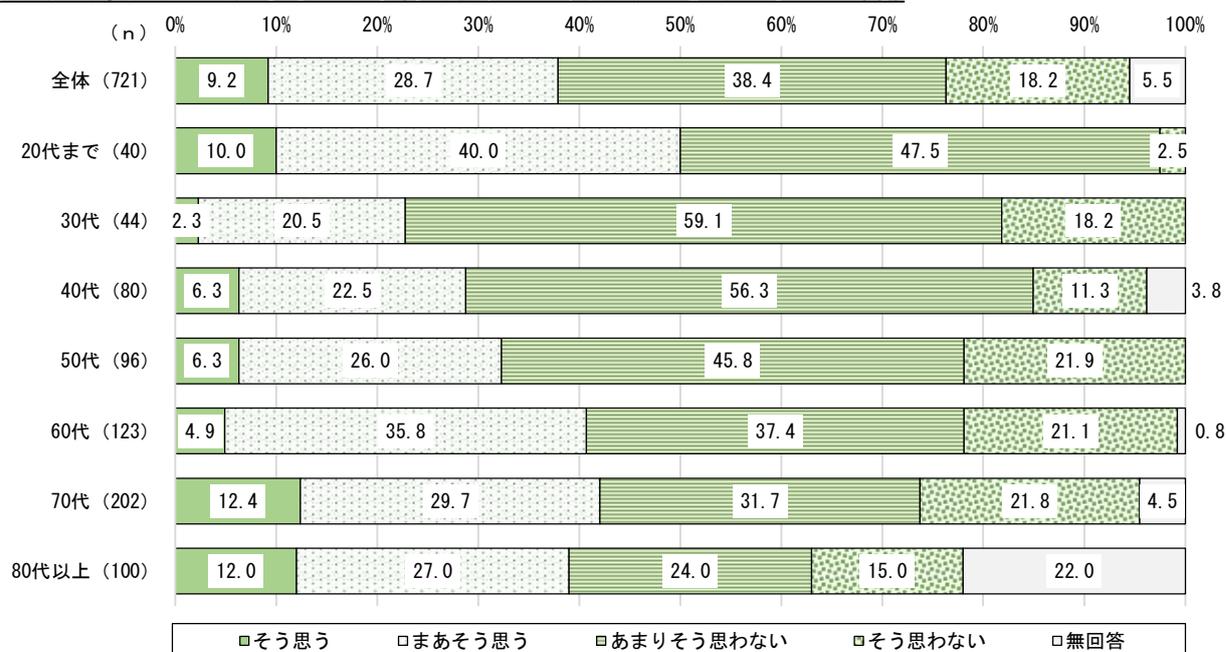


祖父母や周りの人は、なるべく子育て世代に口出しすべきではない

祖父母や周りの人は、なるべく子育て世代に口出しすべきではないは、「あまりそう思わない」が38.4%と最も高く、次いで「まあそう思う」が28.7%、「そう思わない」が18.2%となっています。

年齢別にみると、<20代まで>と<60代>は「まあそう思う」で3割以上となっています。<30代>と<40代>は「あまりそう思わない」で5割以上となっています。

祖父母や周りの人は、なるべく子育て世代に口出しすべきではない／年齢

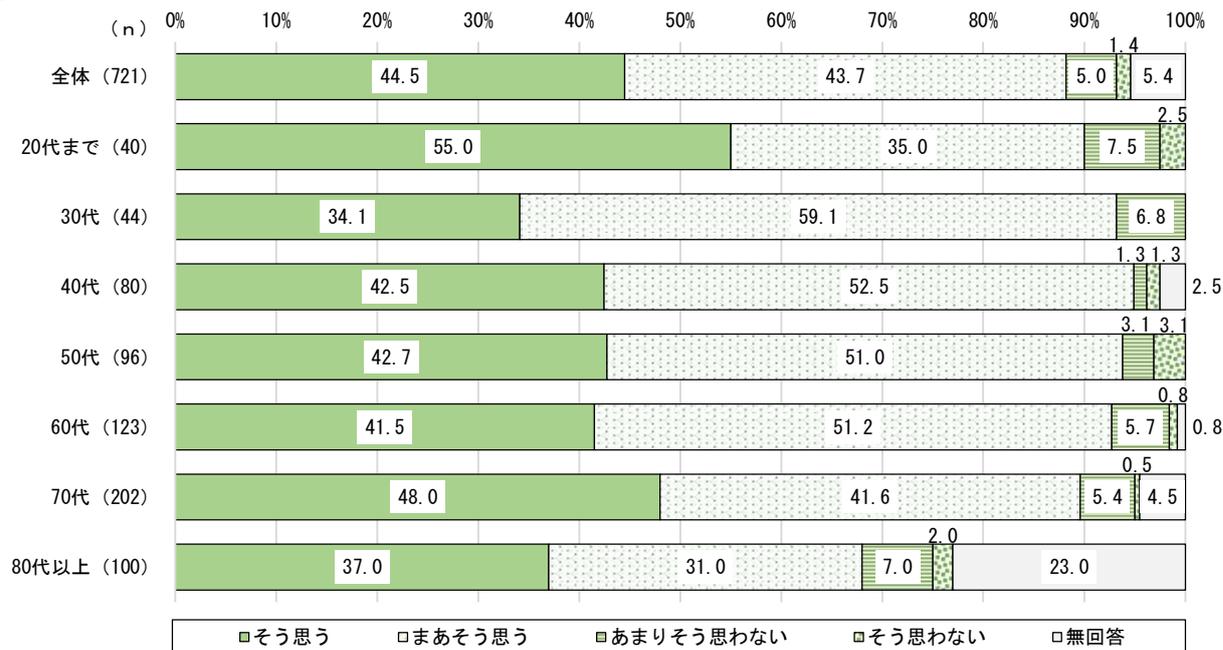


より早い時期から、自分と他人の命や身体を大事にする教育（性教育を含む）が必要だと思う

より早い時期から、自分と他人の命や身体を大事にする教育（性教育を含む）が必要だと思うは「**そう思う**」が44.5%と最も高く、次いで「**まあそう思う**」が43.7%となっています。

年齢別にみると、<20代まで>は「**そう思う**」が55.0%となっています。<30代>と<40代>、<50代>、<60代>は「**まあそう思う**」で5割以上となっています。

より早い時期から、自分と他人の命や身体を大事にする教育（性教育を含む）が必要だと思う／年齢

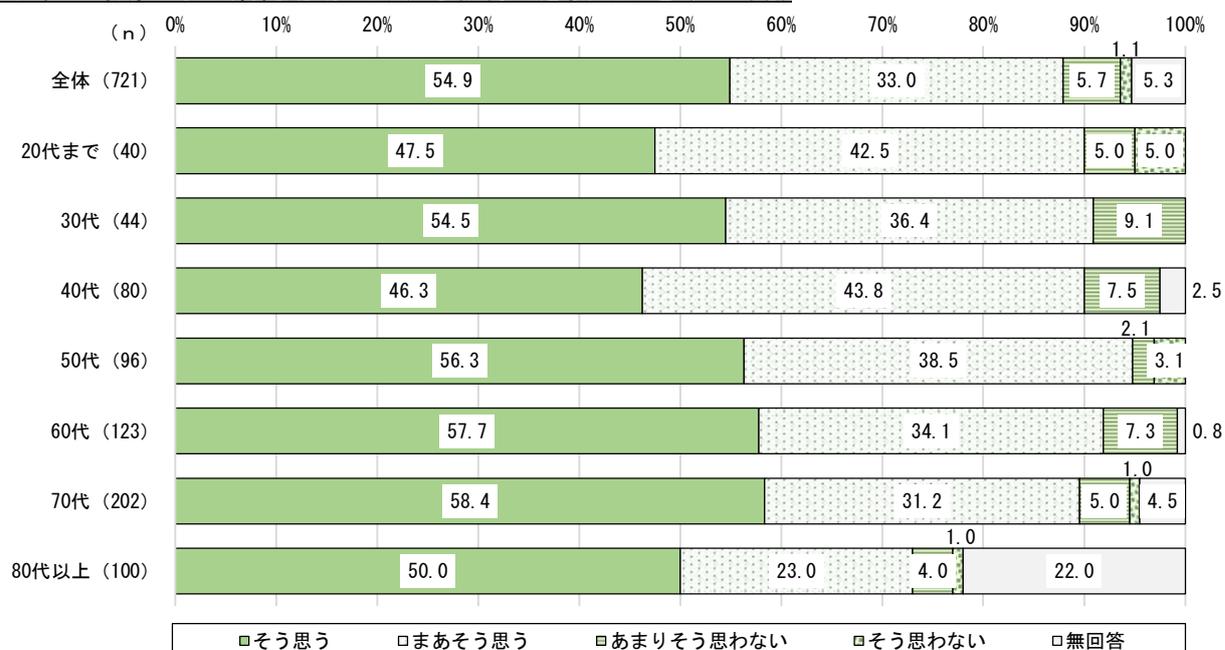


より早い時期からの薬物乱用に対する教育が必要だと思う

より早い時期からの薬物乱用に対する教育が必要だと思うは、「そう思う」が54.9%と最も高く、次いで「まあそう思う」が33.0%、「あまりそう思わない」が5.7%となっています。

年齢別にみると、<20代まで>と<40代>を除く全ての年齢で「そう思う」が5割以上となっています。

より早い時期からの薬物乱用に対する教育が必要だと思う／年齢

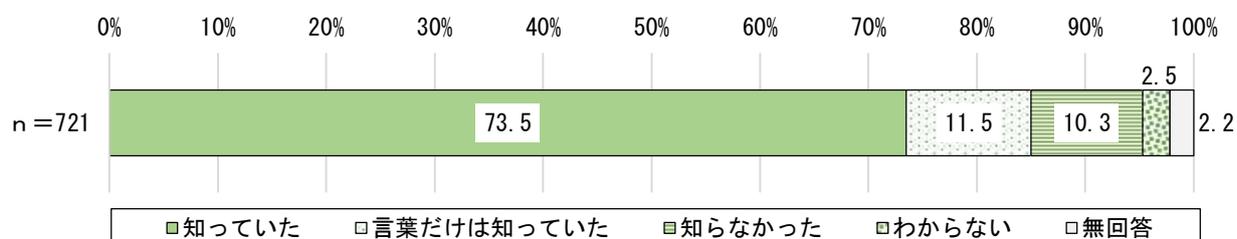


(2) マタニティマーク

問51 あなたは、マタニティマークを知っていましたか。(○は1つだけ)

マタニティマークの認知度は、「知っていた」が73.5%と最も高く、次いで「言葉だけは知っていた」が11.5%、「知らなかった」が10.3%となっています。

マタニティマークの認知度

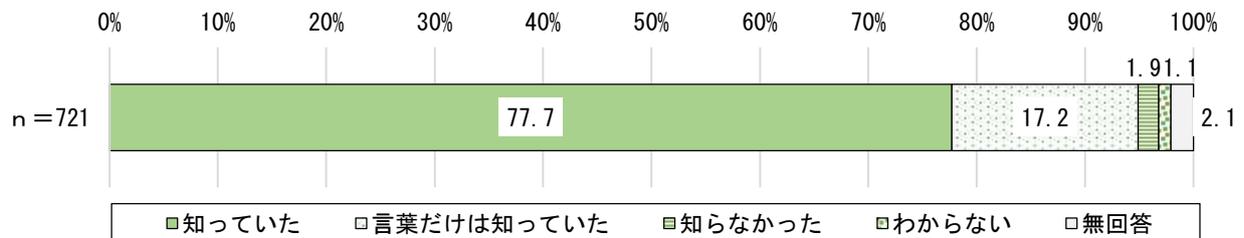


(3) 発達障害

問52 あなたは、発達障害について知っていましたか。(〇は1つだけ)

発達障害の認知度は、「知っていた」が77.7%と最も高く、次いで「言葉だけは知っていた」が17.2%となっています。

発達障害の認知度

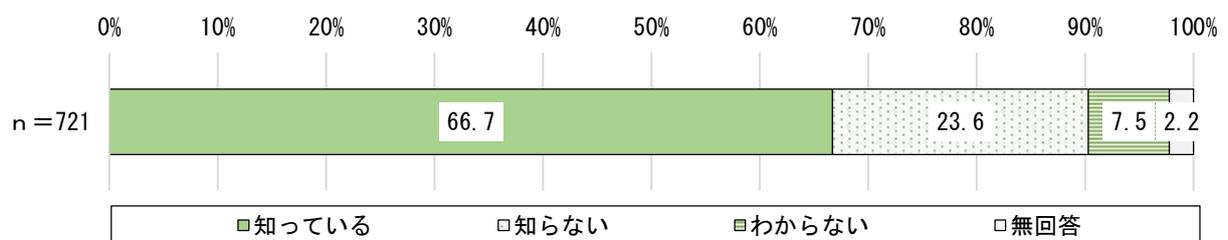


(4) 虐待

問53 法律では、虐待を受けたと思われる、または疑いのある児童を発見したら、だれでも市町村の役場や児童相談所などに知らせることが義務付けられています。あなたは、そのような義務があることを知っていましたか、それとも知りませんでしたか。(〇は1つだけ)

虐待を発見したら届け出義務があることは、「知っている」が66.7%と最も高く、次いで「知らない」が23.6%、「わからない」が7.5%となっています。

虐待を発見したら届け出義務があること



11. 健康についての考え方

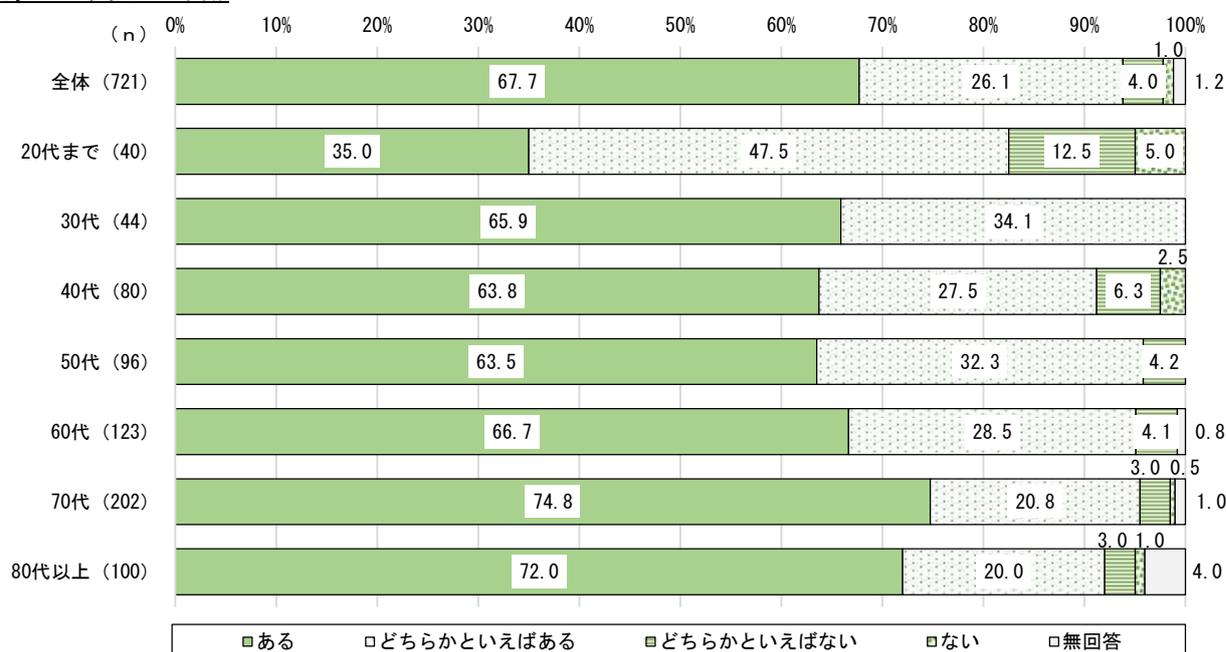
(1) 健康への関心

問54 自分の健康に関心がありますか。(○は1つだけ)

健康への関心は、「ある」が67.7%と最も高く、次いで「どちらかといえばある」が26.1%、「どちらかといえばない」が4.0%となっています。

年齢別にみると、<20代まで>を除く全ての年齢で「ある」が6割以上となっています。<20代まで>は「どちらかといえばない」が12.5%となっています。

健康への関心／年齢

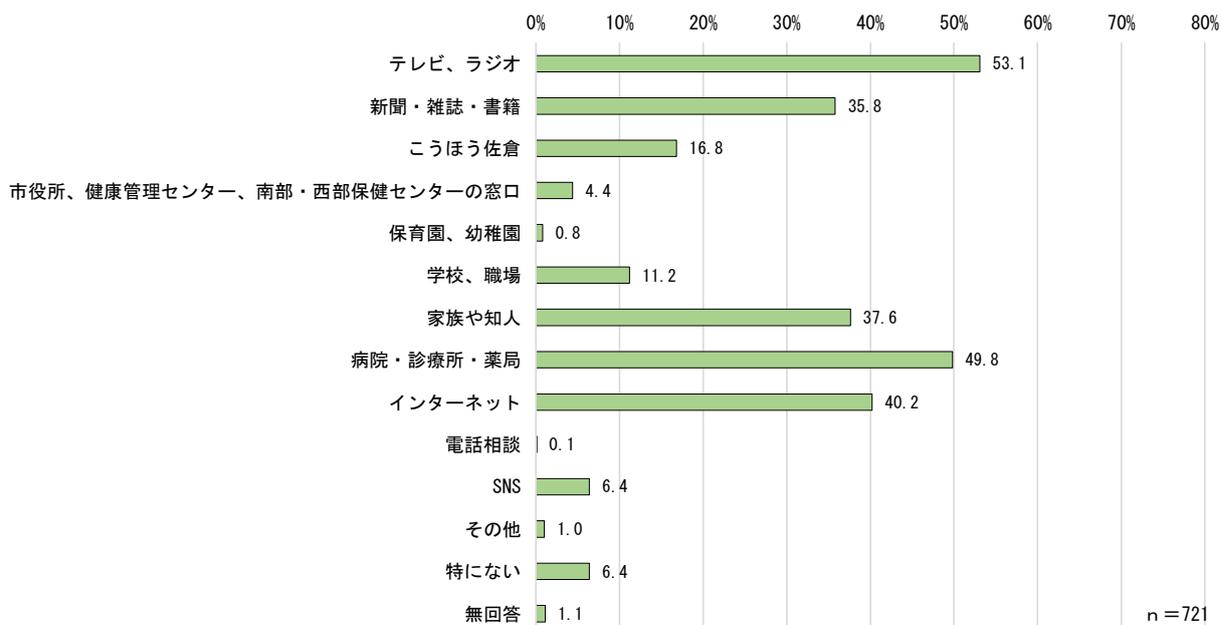


(2) 健康に関する情報源・相談先

問55 ふだん、どこ(だれ)に、健康に関する情報を聞いたり、相談をしたりしていますか。
(〇はいくつでも)

健康に関する情報源・相談先は、「テレビ、ラジオ」が53.1%と最も高く、次いで「病院・診療所・薬局」が49.8%、「インターネット」が40.2%となっています。

健康に関する情報源・相談先



12. あなたの健康

(1) 過去1ヶ月間の健康状態

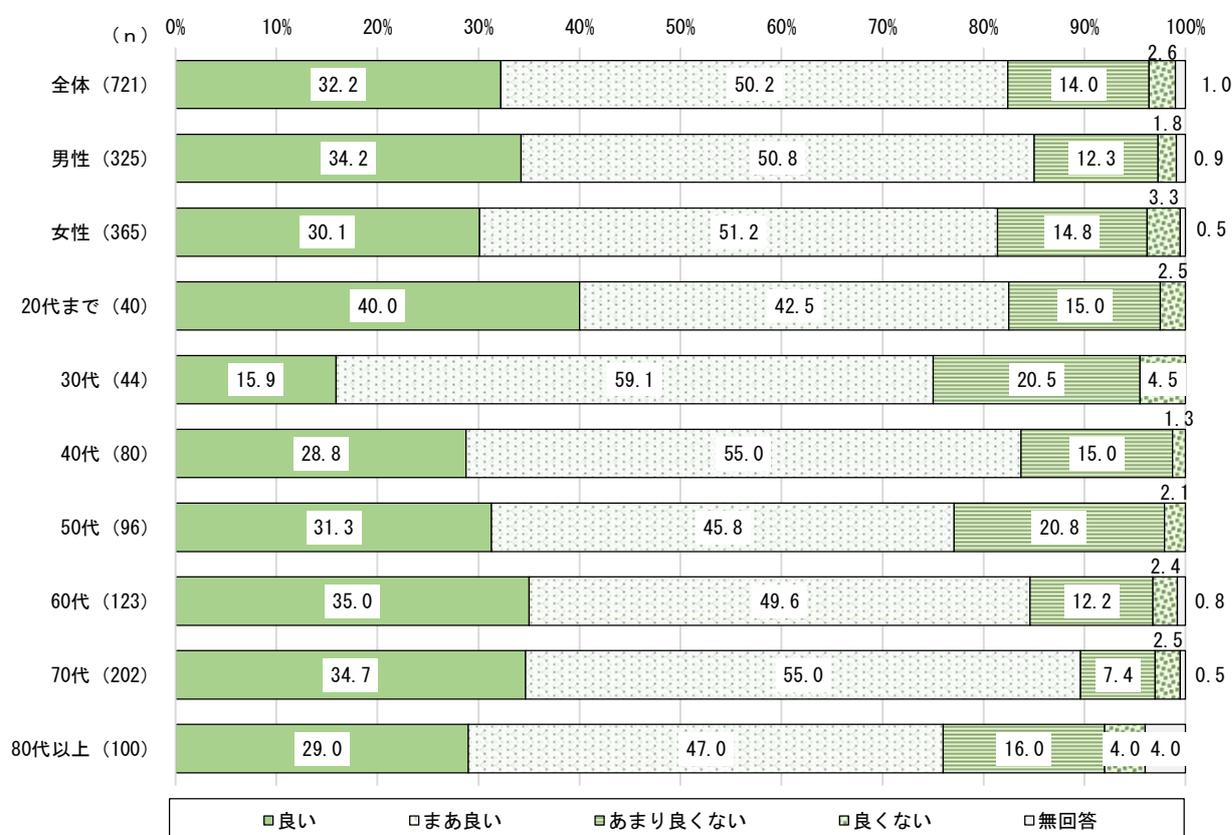
問56 過去1ヶ月間のあなたの健康状態はいかがでしたか。(○は1つだけ)

過去1ヶ月間健康状態は、「まあ良い」が50.2%と最も高く、次いで「良い」が32.2%、「あまり良くない」が14.0%となっています。

性別にみると、＜女性＞の方が「あまり良くない」と「良くない」の合計で若干高くなっています。

年齢別にみると、＜70代＞は「良い」と「まあ良い」の合計が約9割となっています。一方、＜30代＞と＜50代＞、＜80代以上＞では「あまり良くない」と「良くない」の合計が2割以上となっています。

過去1ヶ月間の健康状態／性別、年齢別



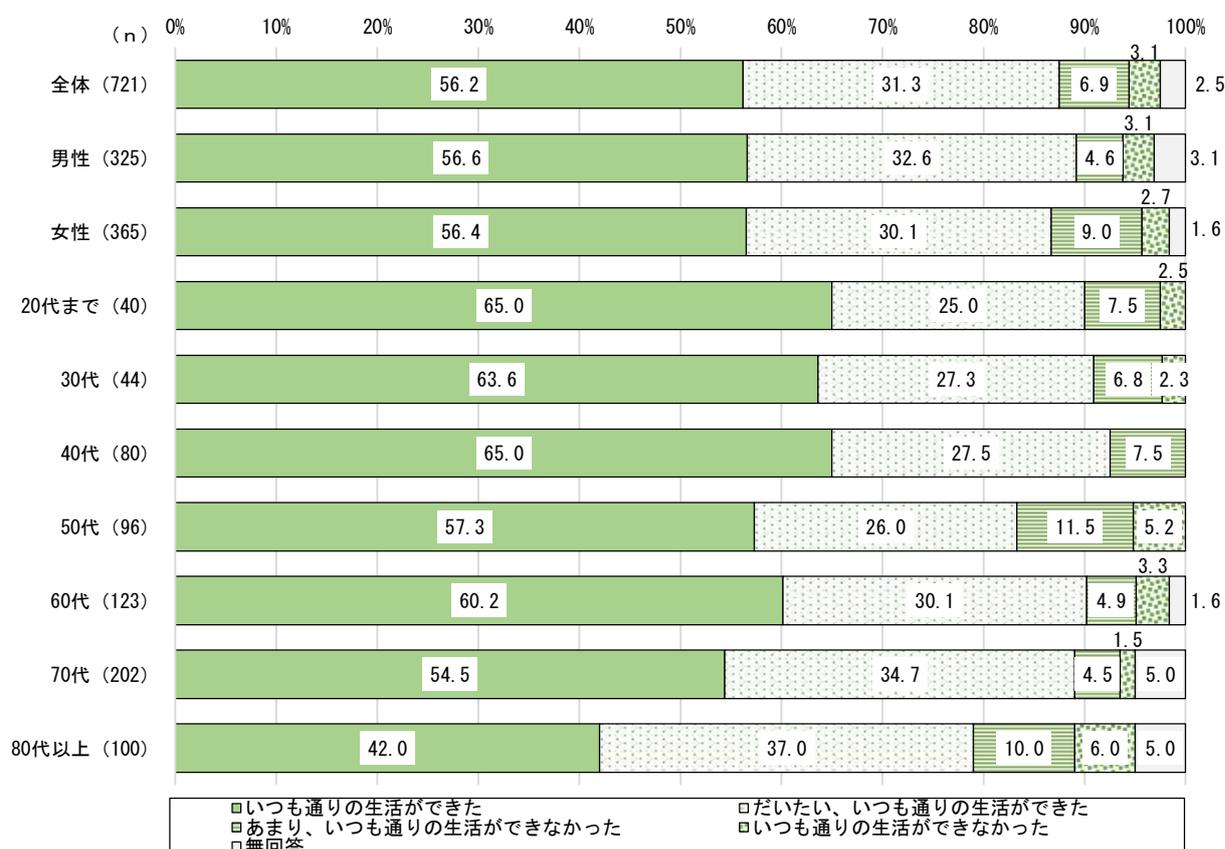
問57 過去1ヶ月間に、日常生活（仕事、学校、家事等の行動や家族や友人との付き合い）が身体的な理由でできないことがありましたか。（○は1つだけ）

過去1ヶ月間日常生活が身体的な理由で妨げられたかは、「いつも通りの生活ができた」が56.2%と最も高く、次いで「だいたい、いつも通りの生活ができた」が31.3%、「あまり、いつも通りの生活ができなかった」が6.9%となっています。

性別にみると、＜女性＞は「あまり、いつも通りの生活ができなかった」が9.0%と、＜男性＞の4.6%より若干高めになっています。

年齢別にみると、＜40代＞は「いつも通りの生活ができた」と「だいたい、いつも通りの生活ができた」の合計が92.5%と最も高くなっています。一方、＜20代まで＞と＜50代＞、＜80代以上＞では「あまり、いつも通りの生活ができなかった」と「いつも通りの生活ができなかった」の合計が1割以上となっています。

過去1ヶ月間に日常生活が身体的な理由で妨げられたか / 性別、年齢別



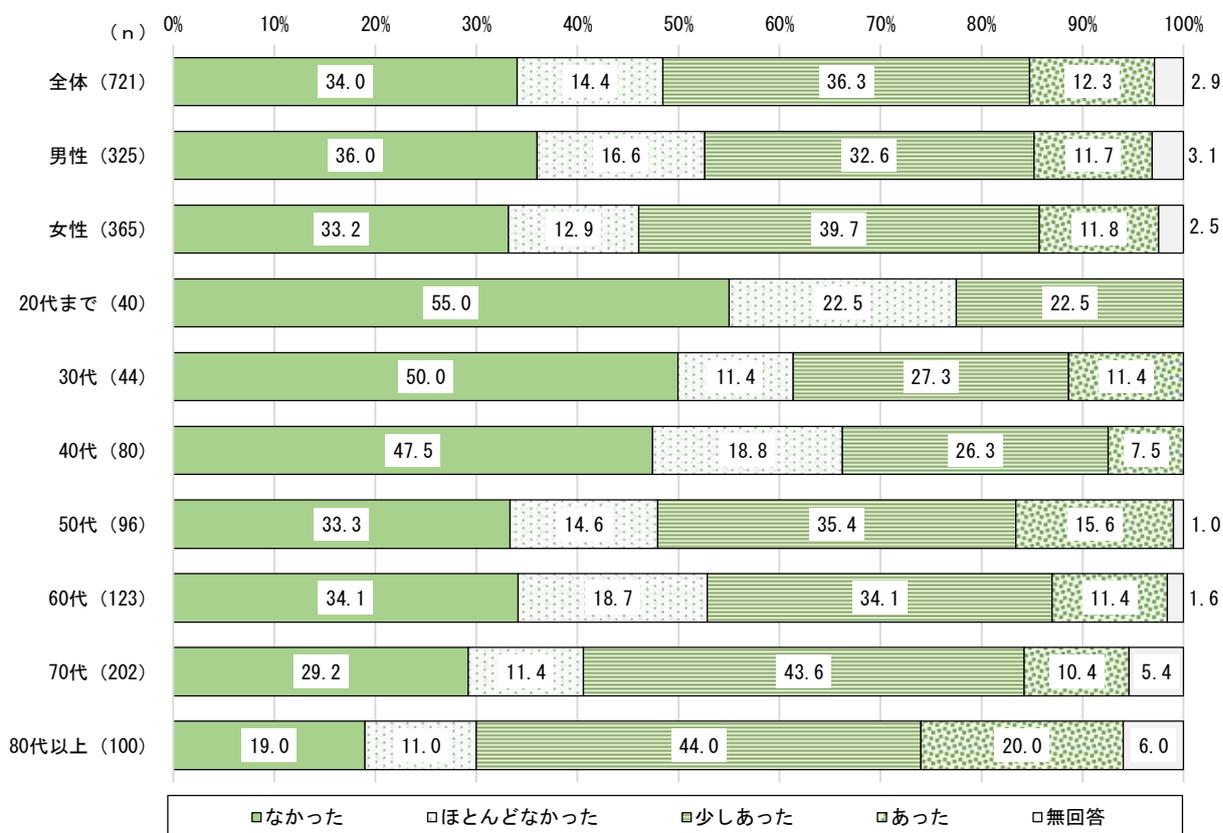
問58 過去1ヶ月間に、身体的な問題（身体の痛みやしびれ等）はどのくらいありましたか。
 (○は1つだけ)

過去1ヶ月間身体的な問題があったかは、「少しあった」が36.3%と最も高く、次いで「なかった」が34.0%、「ほとんどなかった」が14.4%となっています。

性別にみると、＜女性＞は「少しあった」が39.7%と、＜男性＞の32.6%より若干高くなっています。

年齢別にみると、＜50代＞と＜70代＞、＜80代以上＞では「少しあった」と「あった」の合計が5割以上となっています。一方、＜20代まで＞は「なかった」と「ほとんどなかった」の合計が7割以上となっています。

過去1ヶ月間に身体的な問題があったか／性別、年齢別



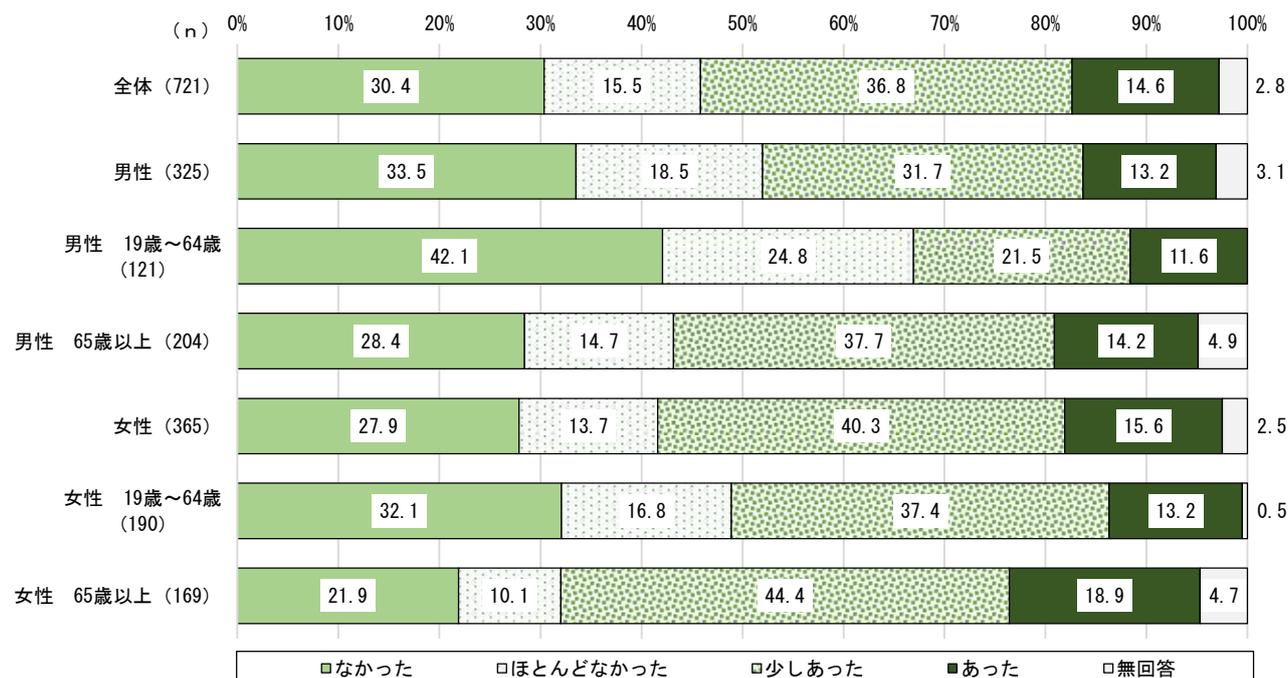
問59 過去1ヶ月間に、足腰の痛みはどのくらいありましたか。(○は1つだけ)

過去1ヶ月間に足腰の痛みがあったかは、「少しあった」が36.8%と最も高く、次いで「なかった」が30.4%、「ほとんどなかった」が15.5%となっています。

性別にみると、＜女性＞は「少しあった」が40.3%と、＜男性＞の31.7%より高くなっています。

年齢別にみると、＜男性 19歳～64歳＞は「なかった」が42.1%となっています。＜女性 65歳以上＞は「少しあった」が44.4%、「あった」が18.9%で他の年齢より高くなっています。

過去1ヶ月間に足腰の痛みがあったか／性別、性・年齢



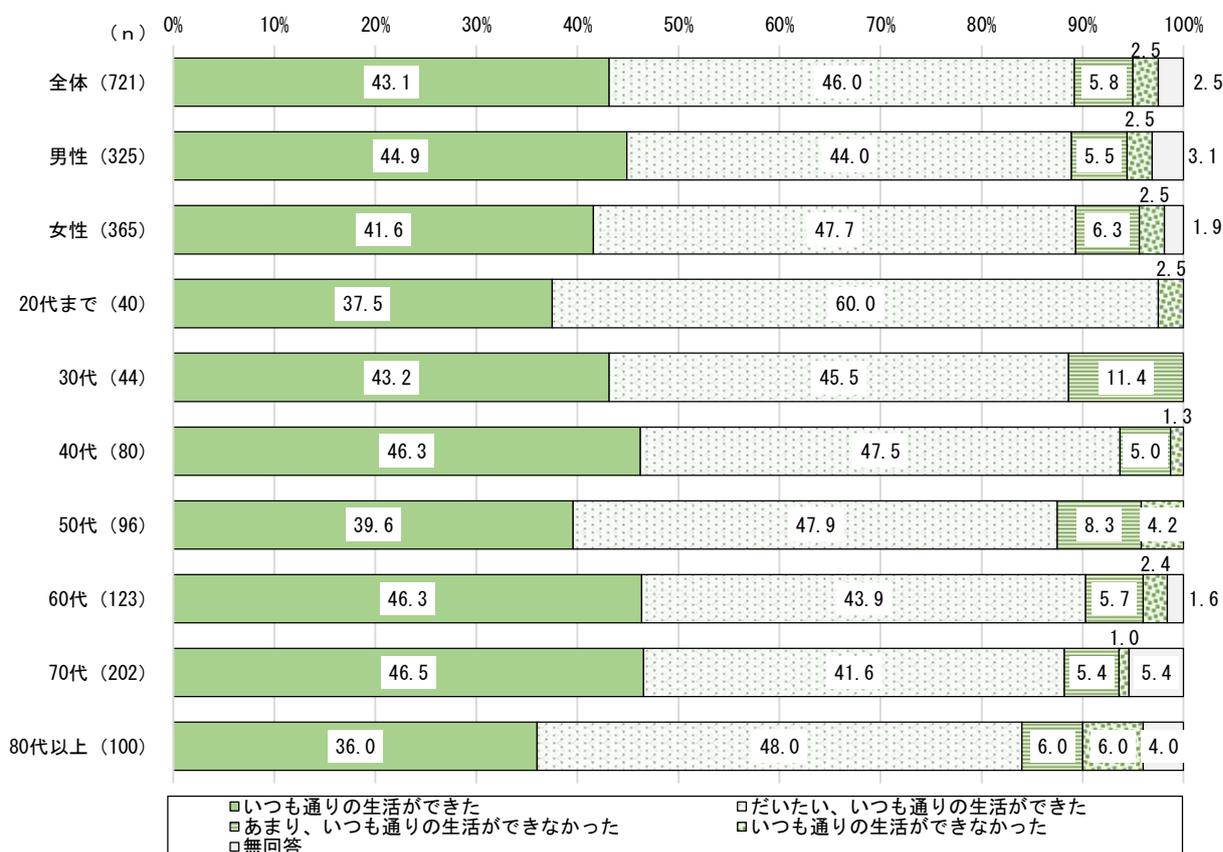
問60 過去1ヶ月間に、日常生活（仕事、学校、家事等の行動や家族や友人との付き合い）が、心理的な問題（不安を感じたり、気分が落ち込んだり、イライラしたりする）でできないことがありましたか。（○は1つだけ）

過去1ヶ月間に日常生活が心理的な理由で妨げられたかは、「だいたい、いつも通りの生活ができた」が46.0%と最も高く、次いで「いつも通りの生活ができた」が43.1%、「あまり、いつも通りの生活ができなかった」が5.8%となっています。

性別にみると、大きな差はみられません。

年齢別にみると、<20代まで>と<40代>、<60代>では「いつも通りの生活ができた」と「だいたい、いつも通りの生活ができた」の合計が9割以上となっています。一方、<30代>と<50代>、<80代以上>では「あまり、いつも通りの生活ができなかった」と「いつも通りの生活ができなかった」の合計が1割以上となっています。

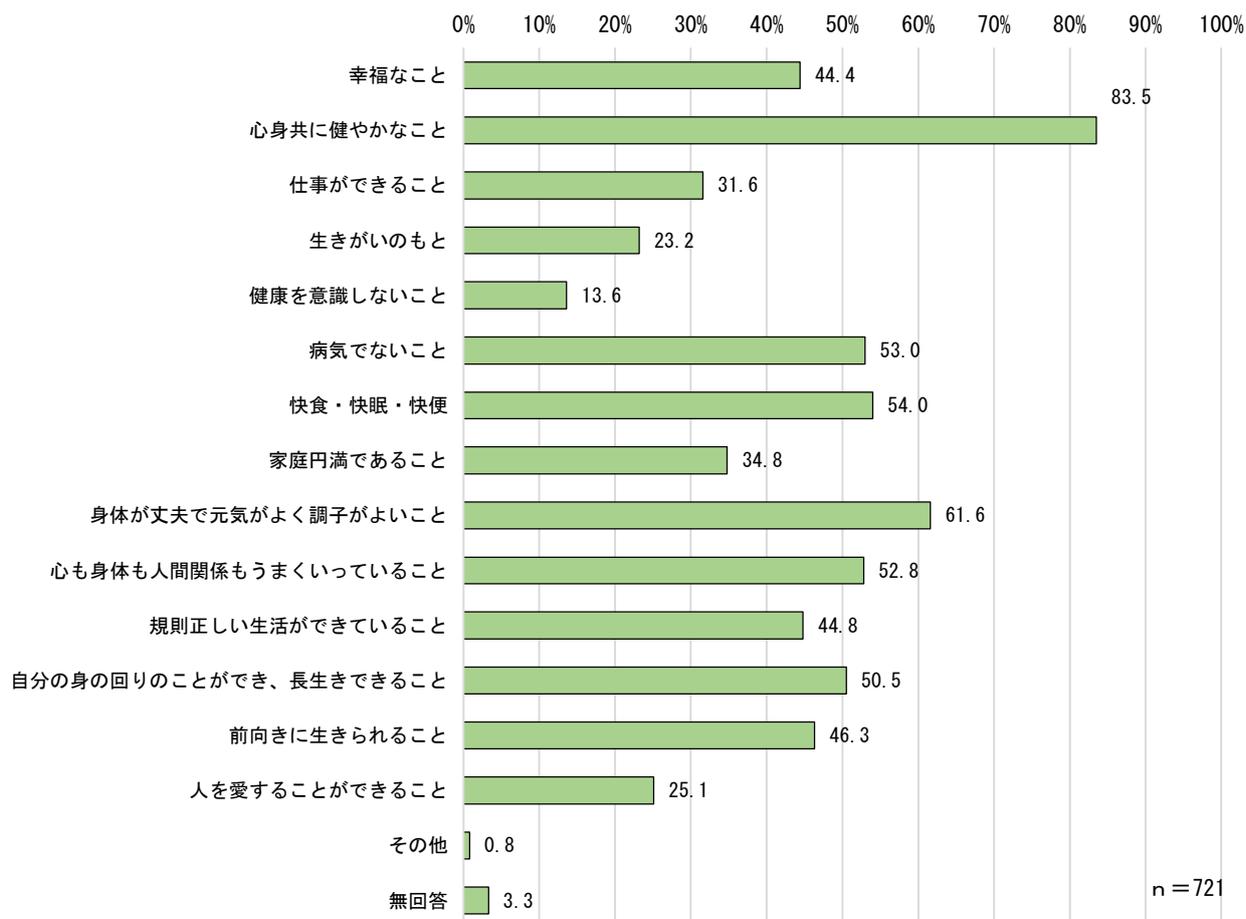
過去1ヶ月間に日常生活が心理的な理由で妨げられたか／性別、年齢別



(2) 健康とは

問61 あなたは「健康とはなんですか」と聞かれたらどのように答えますか。あなたのお考えに合うものをいくつでも結構ですから選んで、その番号に○をつけてください。
(○はいくつでも)

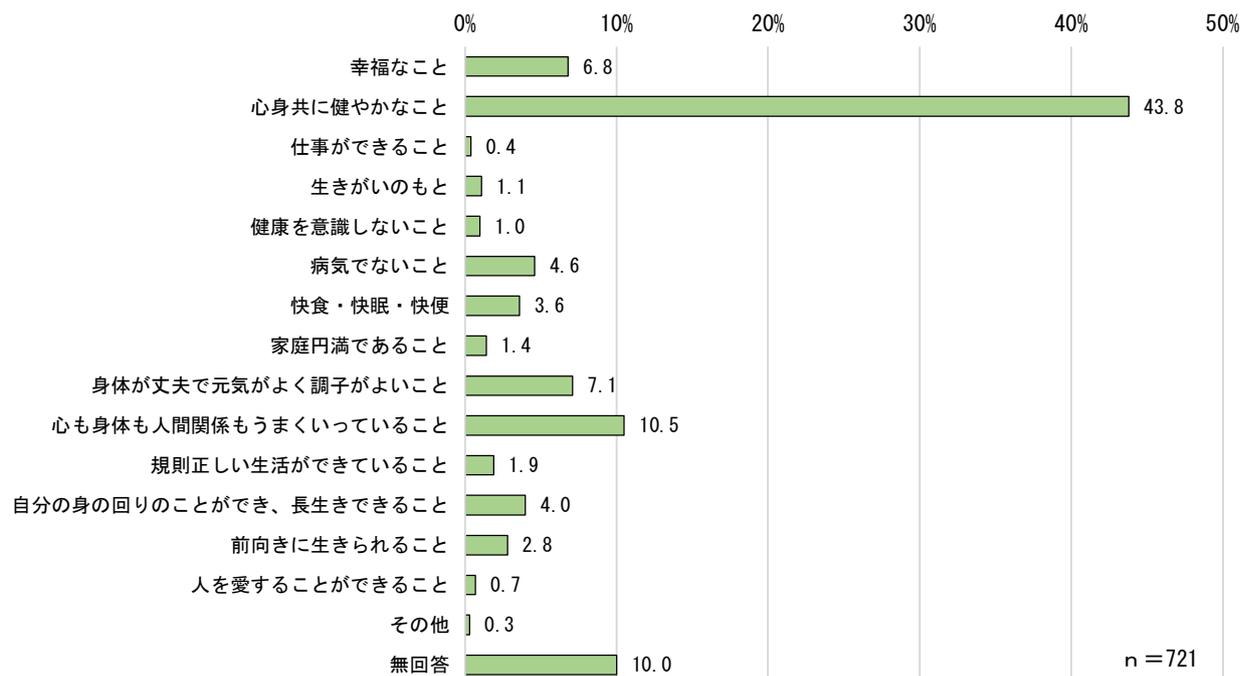
健康についての考え方は、「心身共に健やかなこと」が83.5%と最も高く、次いで「身体が丈夫で元気がよく調子がよいこと」が61.6%、「快食・快眠・快便」が54.0%となっています。

健康についての考え方

付問61-1 問61で選んだ中からあなたの考えに最も合うものを1つだけ選び、その番号をご記入ください。

問61の中で健康についての考え方で最も合うものは、「心身共に健やかなこと」が43.8%と最も高く、次いで「心も身体も人間関係もうまくいっていること」が10.5%、「身体が丈夫で元気がよく調子がよいこと」が7.1%となっています。

健康についての考え方で最も合うもの



13. 生きがい、まちづくり

(1) 生きがい

問62 あなたは、生きがいを感じていますか。(〇は1つだけ)

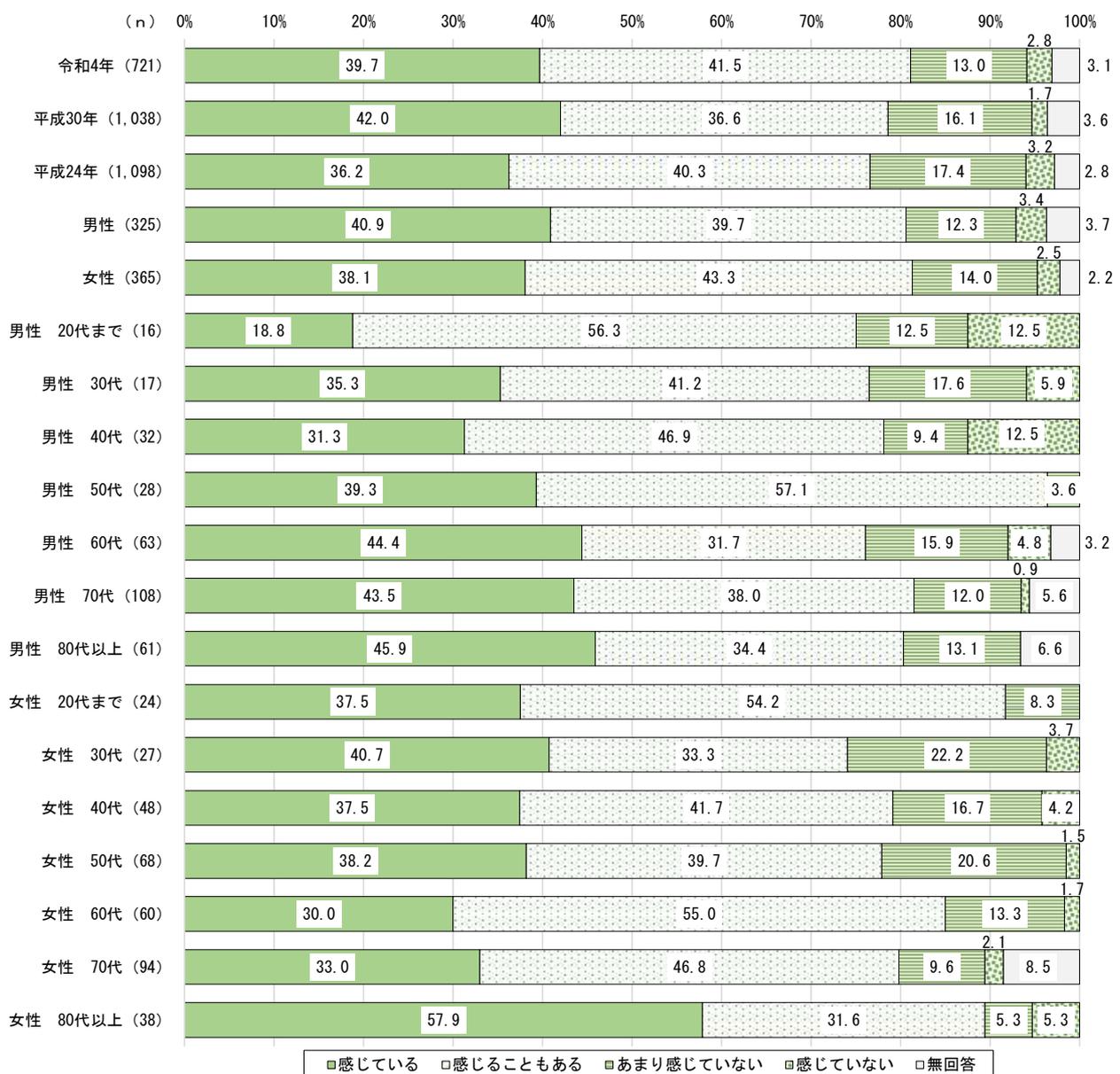
生きがいを「感じている」は39.7%、「感じることもある」は41.5%となっています。

平成30年調査結果と比較すると、「感じている」が2.3%減少しています。「あまり感じていない」は3.1%減少しています。

性別にみると、大きな差はみられません。

年齢別にみると、＜女性 80代以上＞は「感じている」が57.9%となっています。＜男性 20代まで＞と＜男性 50代＞、＜女性 20代まで＞、＜女性 60代＞は「感じることもある」で5割以上となっています。＜女性 30代＞と＜女性 50代＞は「あまり感じていない」で2割以上となっています。

生きがい／前回、性別、性・年齢



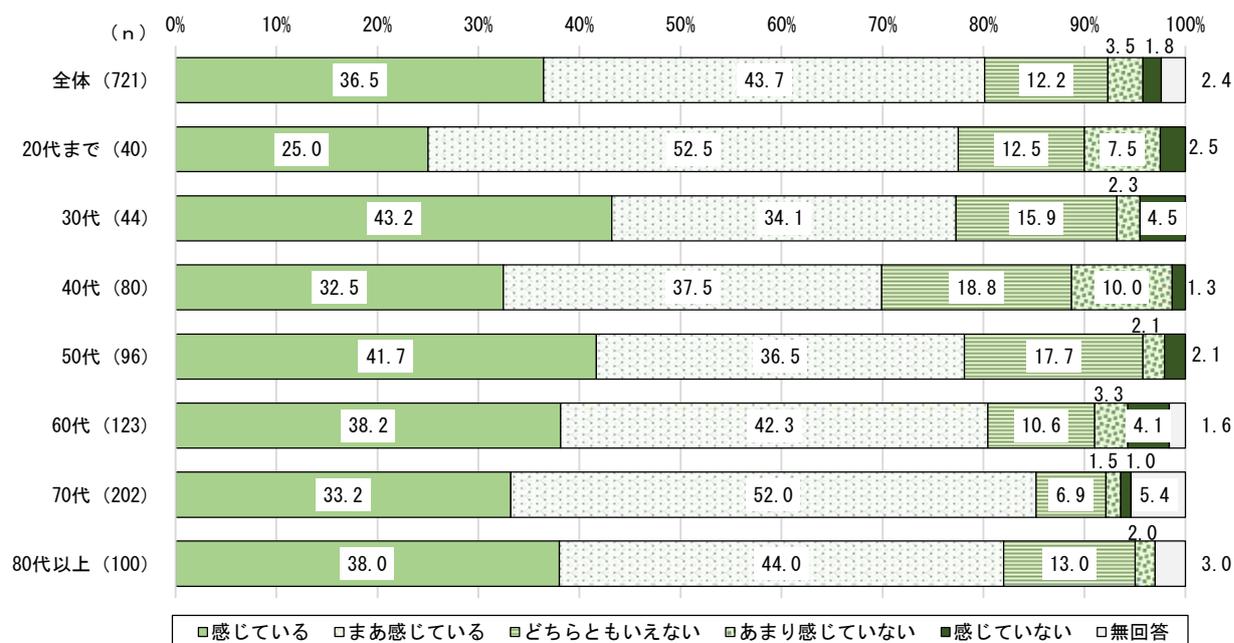
第2章 調査結果の詳細

問63 あなたは、幸福と感じていますか。(〇は1つだけ)

幸福感を「まあ感じている」が43.7%と最も高く、次いで「感じている」が36.5%、「どちらともいえない」が12.2%となっています。

年齢別にみると、<20代まで>と<70代>は「まあ感じている」で5割以上となっています。<40代>は「あまり感じていない」が10.0%となっています。

幸福感／年齢

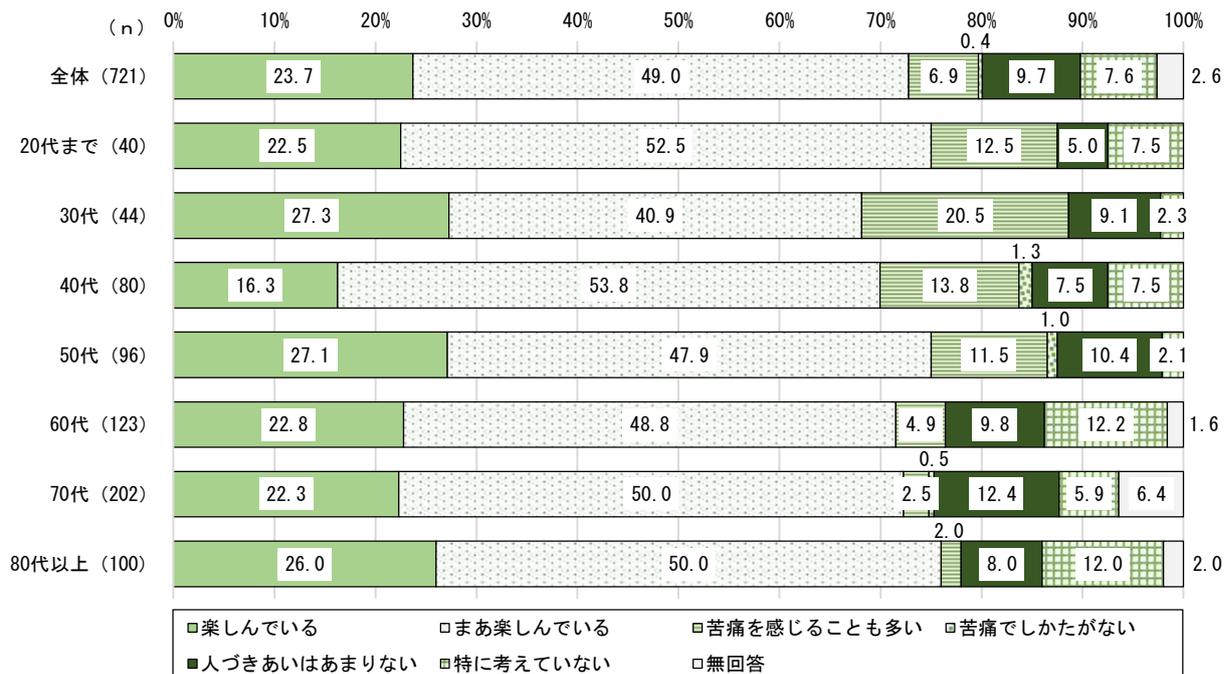


問64 あなたは、職場や家族、近所との人づきあいを楽しんでいますか。(〇は1つだけ)

職場や家族・近所との人づきあいは、「まあ楽しんでいる」が49.0%と最も高く、次いで「楽しんでいる」が23.7%、「人づきあいはあまりない」が9.7%となっています。

年齢別にみると、<20代まで>と<40代>、<70代>、<80代以上>は「まあ楽しんでいる」で5割以上となっています。<30代>は「苦痛を感じることも多い」が20.5%となっています。<50代>と<70代>は「人づきあいはあまりない」で1割以上となっています。

職場や家族・近所との人づきあい／年齢



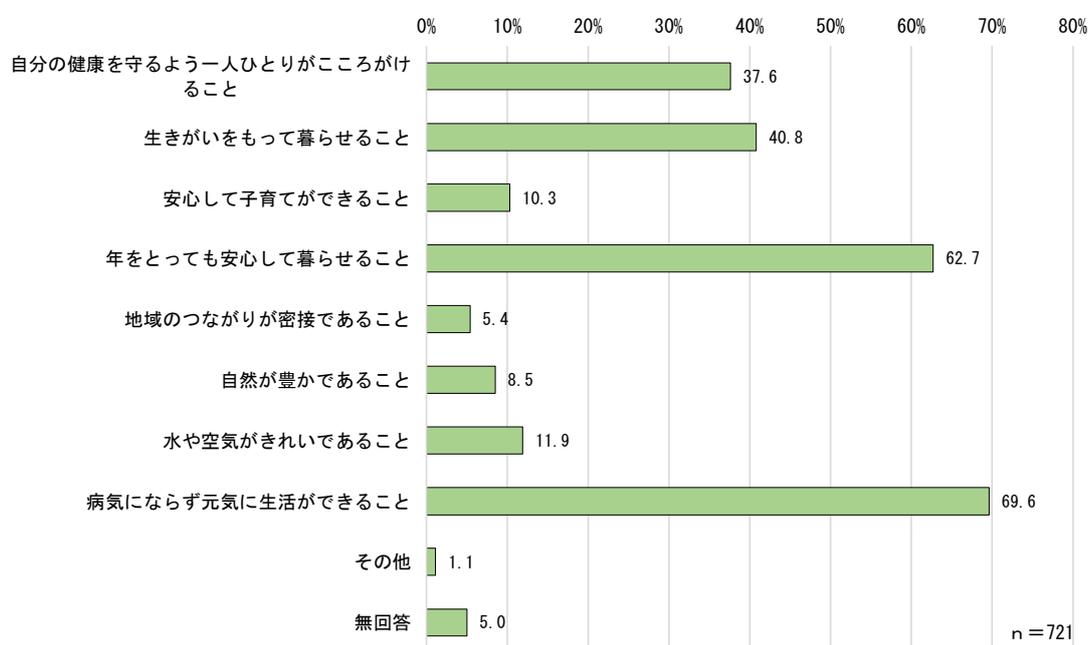
(2) 健やかに暮らすために特に重要だと思うこと

問65 次のうち、あなた自身にとって、健やかに暮らすために特に重要だと思うことは何ですか。
(〇は3つまで)

健やかに過ごすために重要なことは、「病気にならず元気に生活ができること」が69.6%と最も高く、次いで「年をとっても安心して暮らせること」が62.7%、「生きがいをもって暮らせること」が40.8%となっています。

性別にみると、＜男性＞は「病気にならず元気に生活ができること」が72.0%となっています。年齢別にみると、＜20代まで＞は「生きがいをもって暮らせること」、「病気にならず元気に生活ができること」がともに50.0%、＜30代＞以降は「病気にならず元気に生活ができること」が最も高くなっています。

健やかに過ごすために重要なこと／性別、年齢



(n)	自分の健康を守るよう一人ひとりがこころがけること	生きがいをもって暮らせること	安心して子育てができること	年をとっても安心して暮らせること	地域のつながりが密接であること	自然が豊かであること	水や空気がきれいであること	病気にならず元気に生活ができること	その他	無回答
全体 (721)	37.6	40.8	10.3	62.7	5.4	8.5	11.9	69.6	1.1	5.0
男性 (325)	36.3	41.2	6.5	61.2	4.9	8.9	10.8	72.0	0.9	5.5
女性 (365)	38.4	40.0	14.2	63.0	5.5	8.5	12.3	68.2	1.1	4.4
20代まで (40)	35.0	50.0	30.0	35.0	0.0	10.0	17.5	50.0	0.0	0.0
30代 (44)	25.0	43.2	43.2	36.4	4.5	4.5	22.7	75.0	0.0	4.5
40代 (80)	28.8	43.8	23.8	46.3	5.0	8.8	15.0	63.8	2.5	1.3
50代 (96)	25.0	45.8	13.5	68.8	5.2	9.4	13.5	72.9	2.1	1.0
60代 (123)	37.4	43.9	4.9	68.3	1.6	8.1	13.8	76.4	0.8	2.4
70代 (202)	44.1	35.1	1.5	70.3	7.4	8.4	8.4	73.3	1.0	8.9
80代以上 (100)	50.0	35.0	1.0	67.0	8.0	11.0	3.0	63.0	0.0	9.0

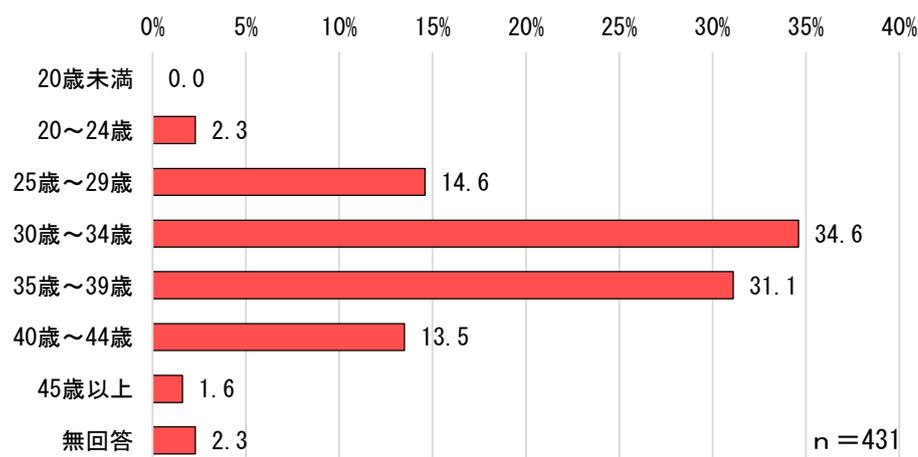
II 妊娠・出産・育児調査結果

1. 基本属性

(1) 年齢

F 1 あなたの年齢は何歳ですか。(数字でお答えください)

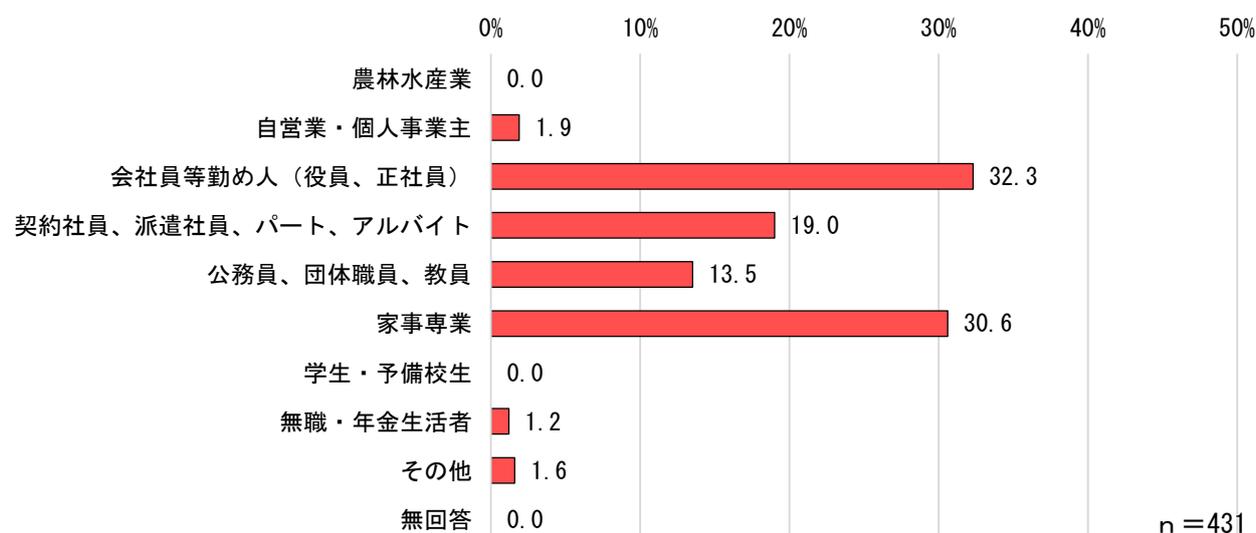
年 齢



(2) 職業

F 2 現在のお仕事は何ですか。(現在、育児休業中も含む) (〇は1つだけ)

職 業



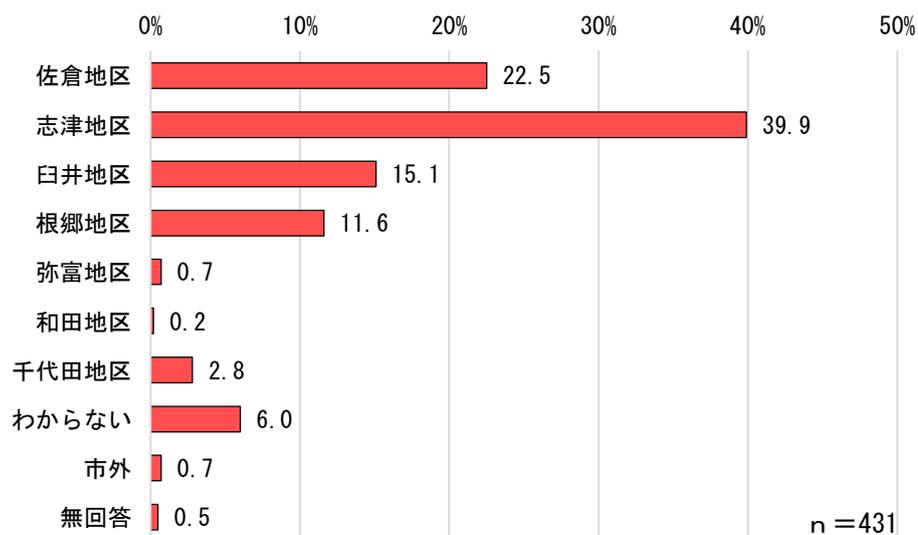
2. 家族、地域とのかかわり

(1) 居住地域

問1-1 住んでいるところはどこですか。(○は1つだけ)

居住地域は、「志津地区」が39.9%と最も高く、次いで「佐倉地区」が22.5%、「臼井地区」が15.1%となっています。

居住地域

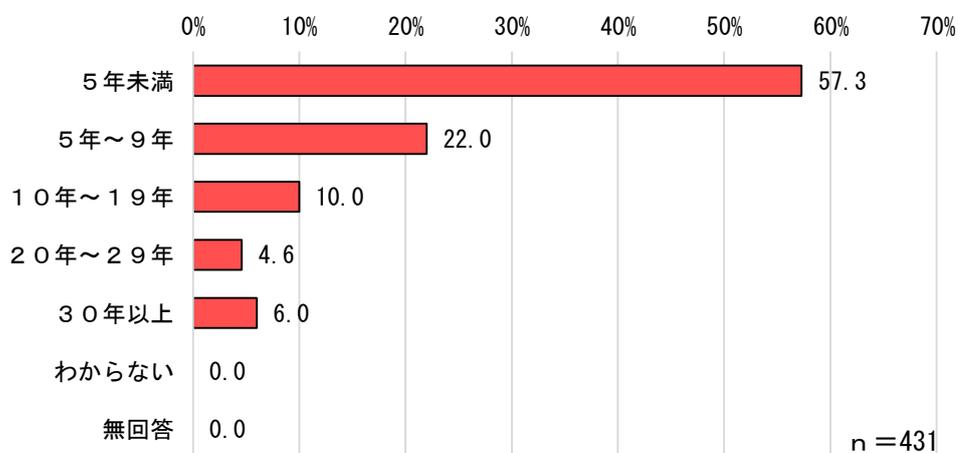


(2) 居住年数

問1-2 居住年数はどのくらいですか。(○は1つだけ)

居住年数は、「5年未満」が57.3%と最も高く、次いで「5年～9年」が22.0%、「10年～19年」が10.0%となっています。

居住年数



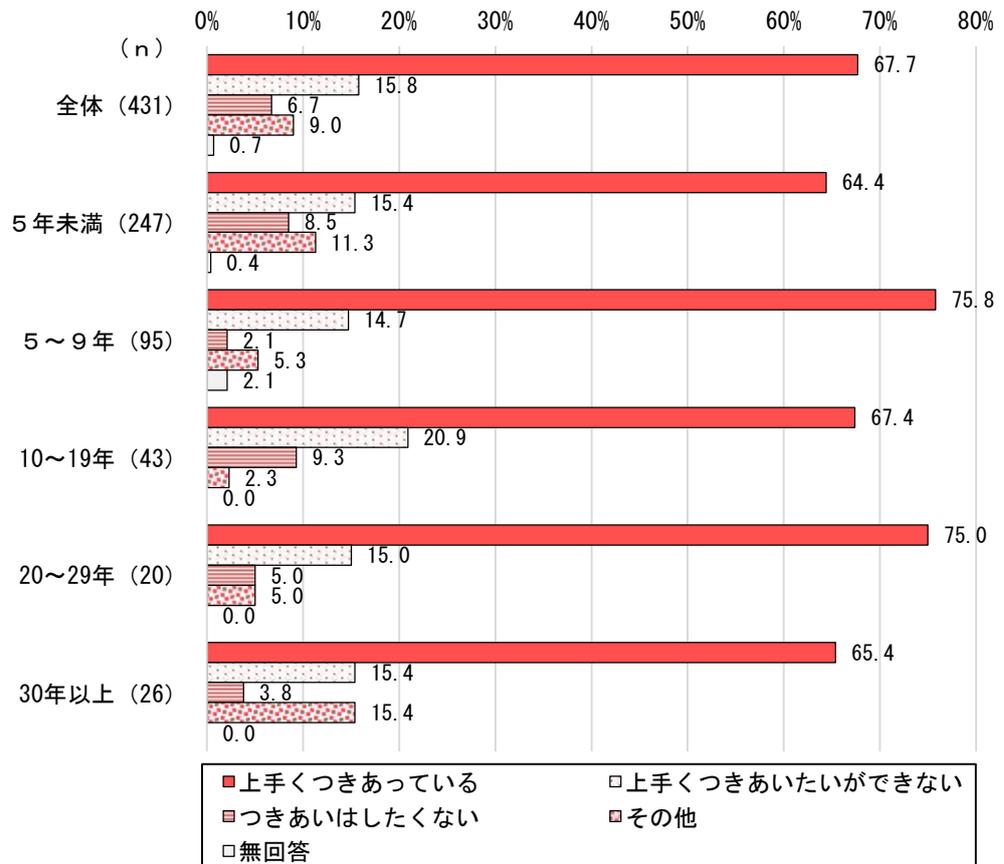
(3) 近所づきあい

問1-3 あなたは日頃の近所づきあいについてどのように考えていますか。(○は1つだけ)

近所づきあいは、「上手くつきあっている」が67.7%と最も高く、次いで「上手くつきあいたいができない」が15.8%、「その他」が9.0%となっています。

居住年数別でみると、居住年数<5～9年>と<20～29年>は「上手くつきあっている」が7割を超えている一方、<5年未満>、<10～19年>は、「つきあいはしたくない」が8%～9%となっています。

居住年数／近所づきあい

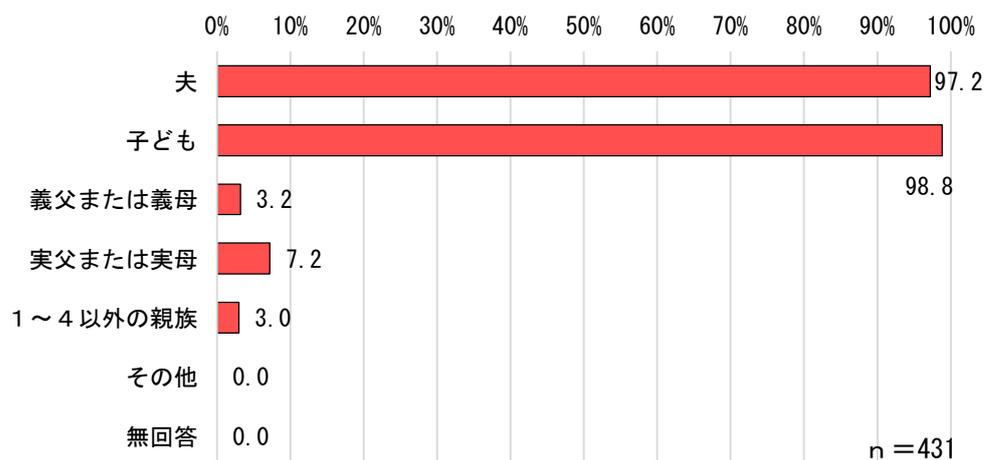


(4) 家族構成

問1-4 あなたと一緒に住んでいるのは、だれですか。続柄は、お母さん自身からみたもの
とします。(〇はいくつでも)

同居している家族は、「子ども」が98.8%と最も高く、次いで「夫」が97.2%、「実父または実母」が7.2%となっています。

家族構成

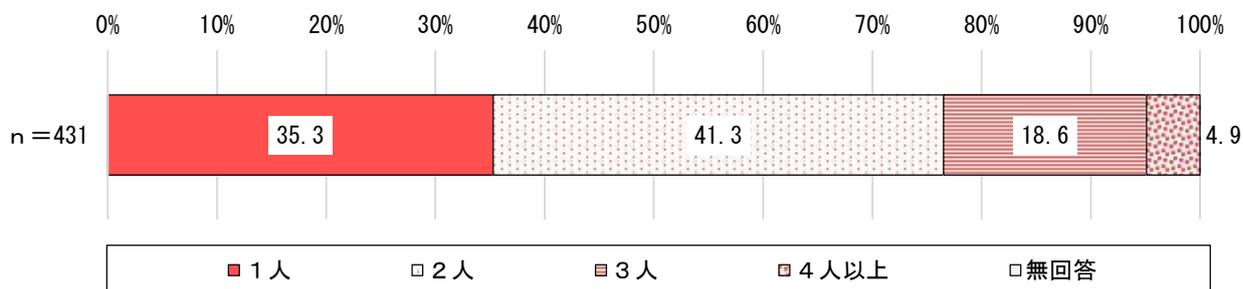


(5) 子ども

問1-5 お子さんは何人いますか。(数字でお答えください)

子どもの人数は、「2人」が41.3%と最も高く、次いで「1人」が35.3%、「3人」が18.6%となっています。

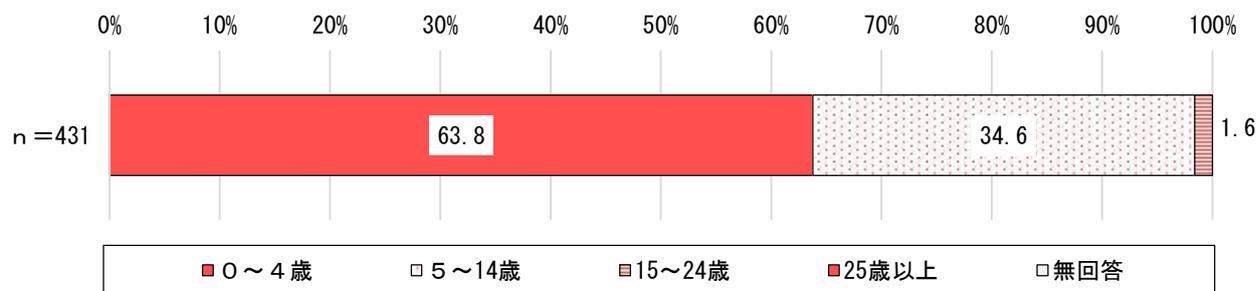
子どもの人数



問1-5-1 お子さんの年齢を高い順にお書きください。

第1子の年齢は、「0歳～4歳」が63.8%と最も高く、次いで「5歳～14歳」が34.6%、「15歳～24歳」が1.6%となっています。

子どもの年齢（第1子）



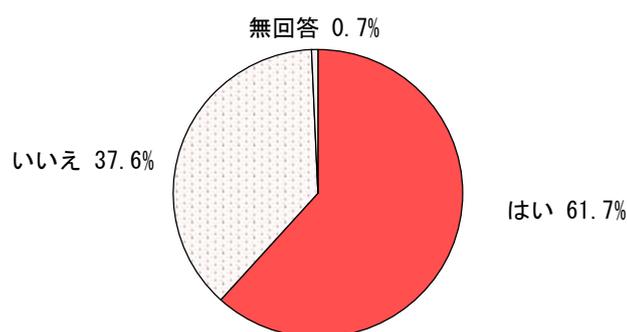
3. 第1子を妊娠したときの状況

(1) マタニティクラス（母親学級）

問2-1 マタニティクラス（母親学級）に参加しましたか。（○は1つだけ）

マタニティクラスへの参加は、「はい」が61.7%、「いいえ」が37.6%となっています。

マタニティクラスへの参加



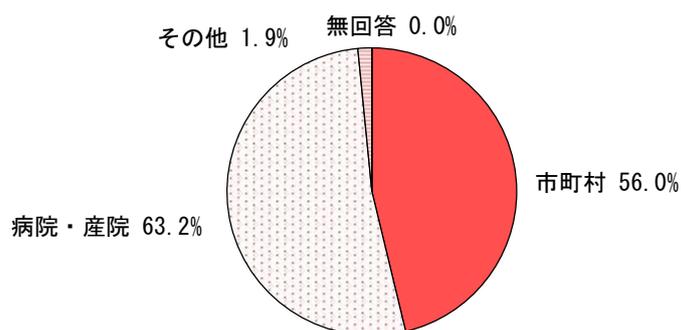
n = 431

問2-1-1 問2-1で「はい」と答えた方へ

どこでマタニティクラスに参加しましたか。（○はいくつでも）

参加したマタニティクラスの場所は、「病院・産院」が63.2%と最も高く、次いで「市町村」が56.0%、「その他」が1.9%となっています。

参加したマタニティクラスの場所

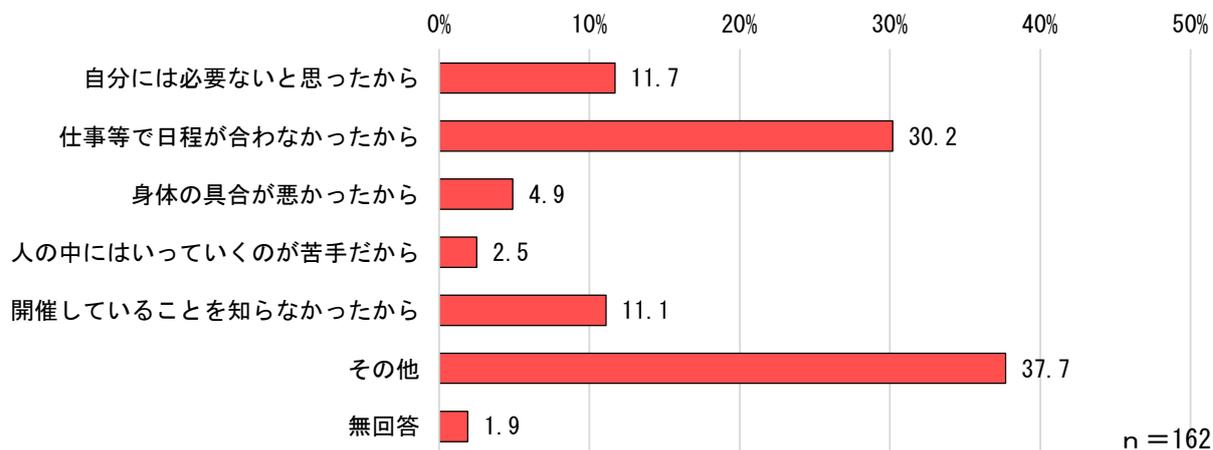


n = 266

問2-1-2 問2-1で「いいえ」と答えた方へ

参加しなかった理由で最もあてはまるものは何ですか。(〇は1つだけ)

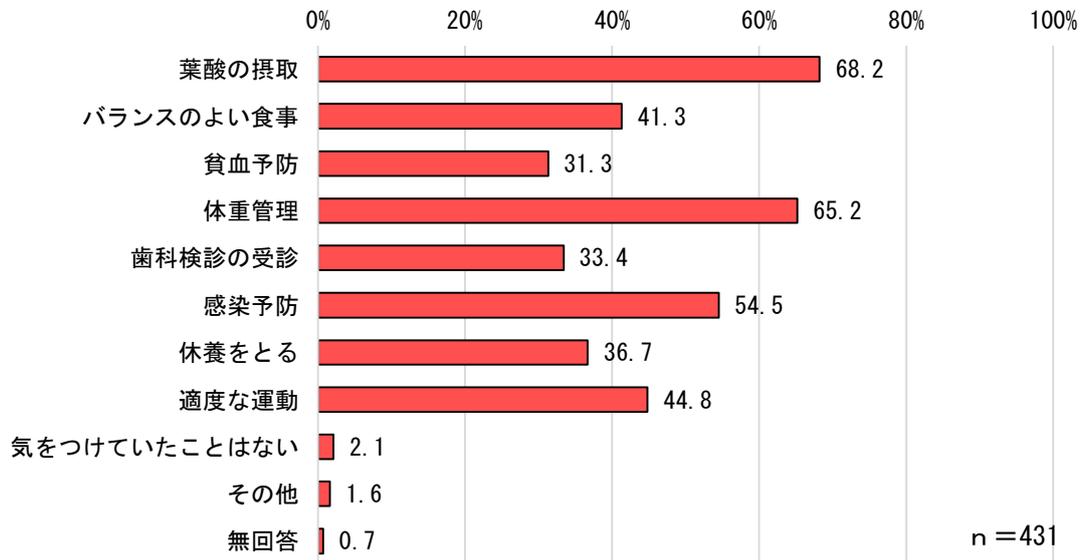
参加しなかった理由は、「その他」が37.7%と最も高く、次いで「仕事等で日程が合わなかったから」が30.2%、「自分には必要ないと思ったから」が11.7%となっています。

参加しなかった理由

(2) 妊娠

問2-2 妊娠中、どのようなことに気をつけていましたか。(〇はいくつでも)

妊娠中、気をつけていたことは、「葉酸の摂取」が68.2%と最も高く、次いで「体重管理」が65.2%、「感染予防」が54.5%となっています。

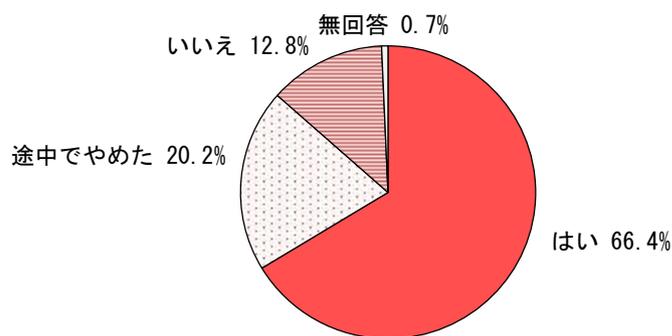


(3) 妊娠中の仕事

問2-3 妊娠中、仕事をもっていましたか。(〇は1つだけ)

妊娠中の仕事の有無は、「はい」が66.4%と最も高く、次いで「途中でやめた」が20.2%、「いいえ」が12.8%となっています。

妊娠中の仕事の有無

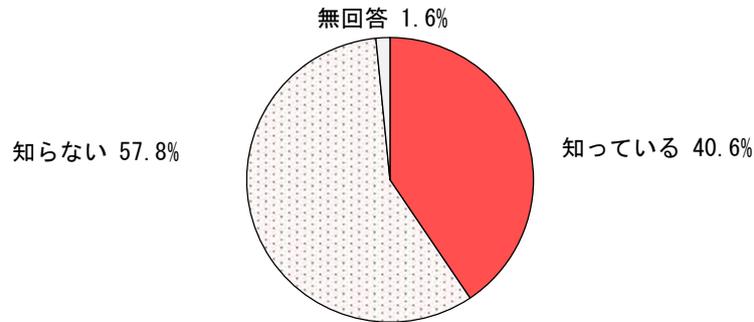


(4) 母性健康管理指導事項連絡カード

問2-4 母性健康管理指導事項連絡カードを知っていますか。(○は1つだけ)

母性健康管理指導事項連絡カードの認知は、「知らない」が57.8%、「知っている」が40.6%となっています。

母性健康管理指導事項連絡カードの認知度



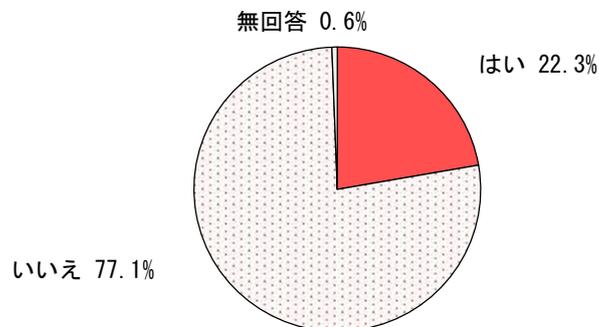
n=431

問2-4-1 問2-4で「知っている」と答えた方へ

利用したことはありますか。(○は1つだけ)

母性健康管理指導事項連絡カードの利用は、「いいえ」が77.1%、「はい」が22.3%となっています。

母性健康管理指導事項連絡カードの利用



n=175

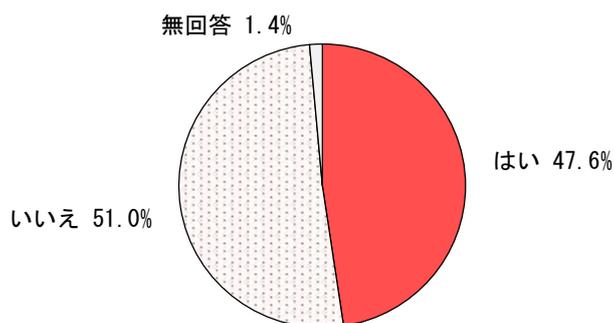
4. 第1子の出産・育児

(1) 里帰り出産

問3-1 出産に先立って、里帰りしましたか。(○は1つだけ)

出産に先立っての里帰りは、「いいえ」は51.0%、「はい」は47.6%となっています。

出産に先立っての里帰り



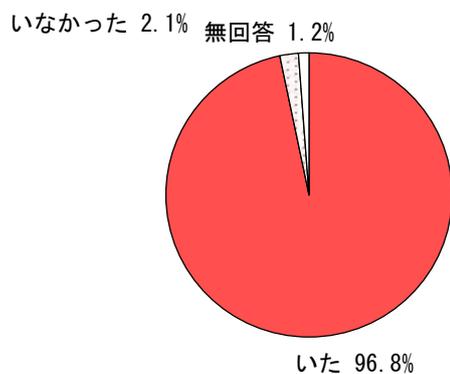
n=431

(2) 産後1ヶ月頃まで

問3-2 産後1ヶ月頃までの時期に協力してくれた人はいましたか。(○は1つだけ)

産後1ヶ月頃までの協力者の有無は、「いた」は96.8%、「いなかった」は2.1%となっています。

産後1ヶ月頃までの協力者の有無

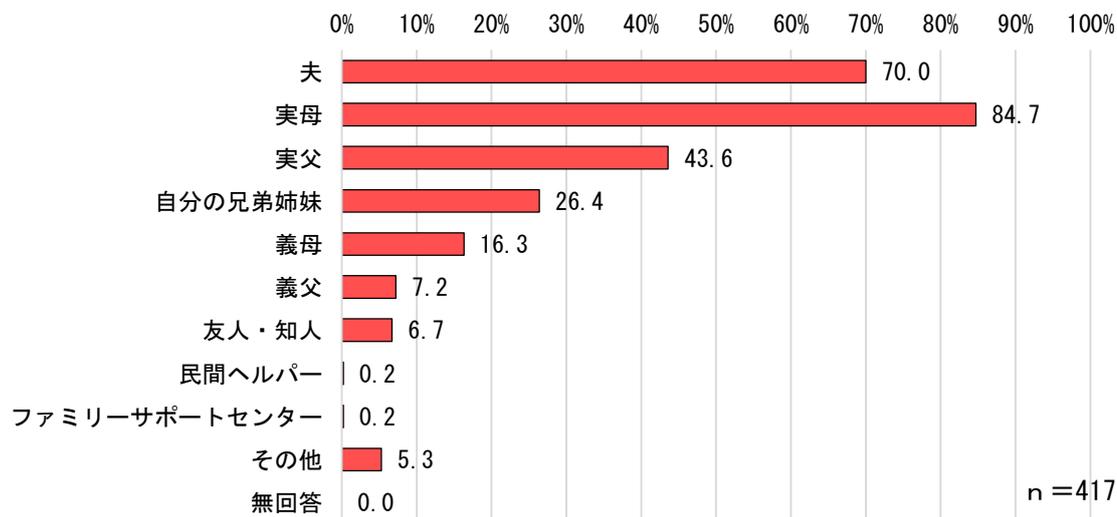


n=431

問3-2-1 問3-2で「いた」と答えた方へ
誰が協力してくれましたか。(〇はいくつでも)

産後1ヶ月頃までの協力者は、「実母」が84.7%と最も高く、次いで「夫」が70.0%、「実父」が43.6%となっています。

産後1ヶ月頃までの協力者

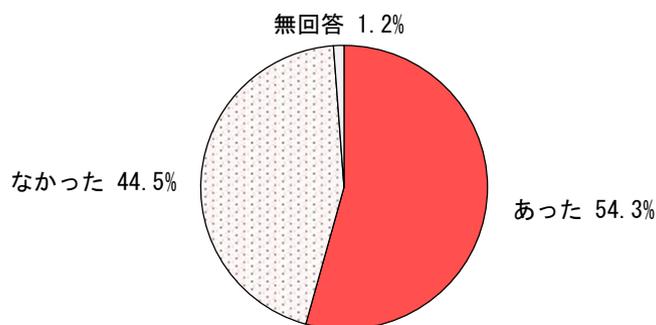


(3) 産後3ヶ月頃まで

問3-3 産後3ヶ月くらいまでの間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。(○は1つだけ)

産後3ヶ月頃までの気分の低下が「あった」は54.3%、「なかった」は44.5%となっています。

産後3ヶ月頃までの気分の低下

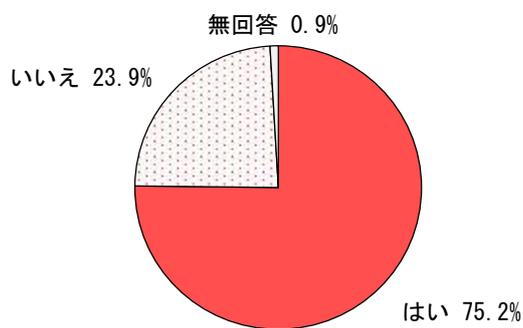


n=431

問3-3-1 問3-3で「あった」と答えた方へ

気分が落ち込んだ時に誰かに相談しましたか。(○は1つだけ)

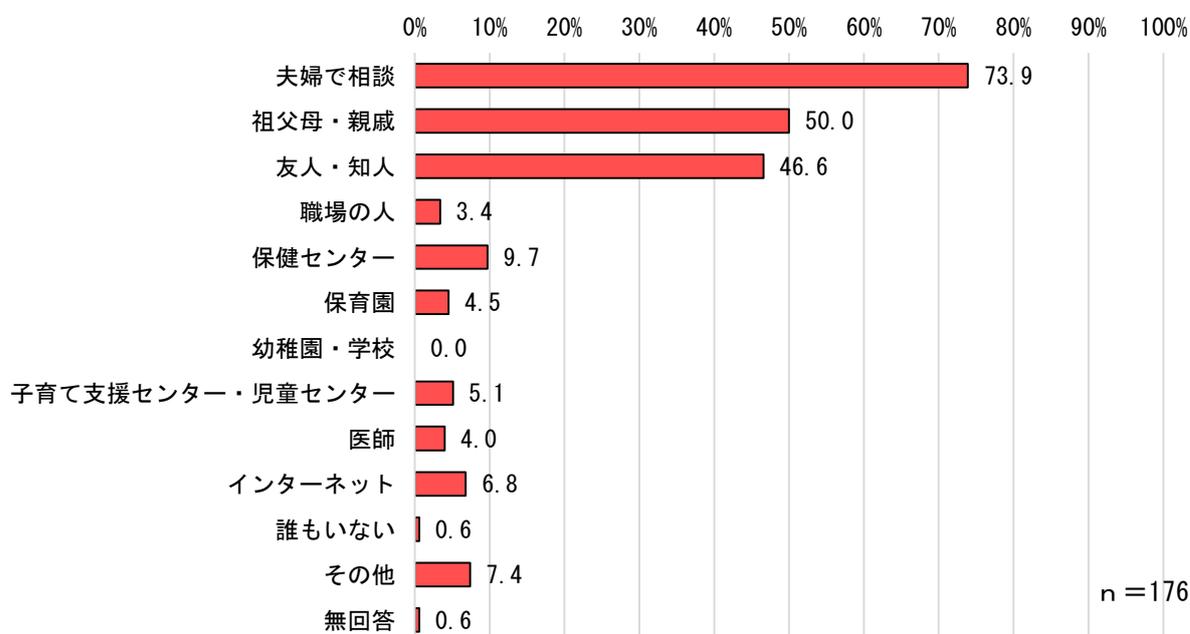
気分が落ち込んだ時の相談の有無は、「はい」は75.2%、「いいえ」は23.9%となっています。



n=234

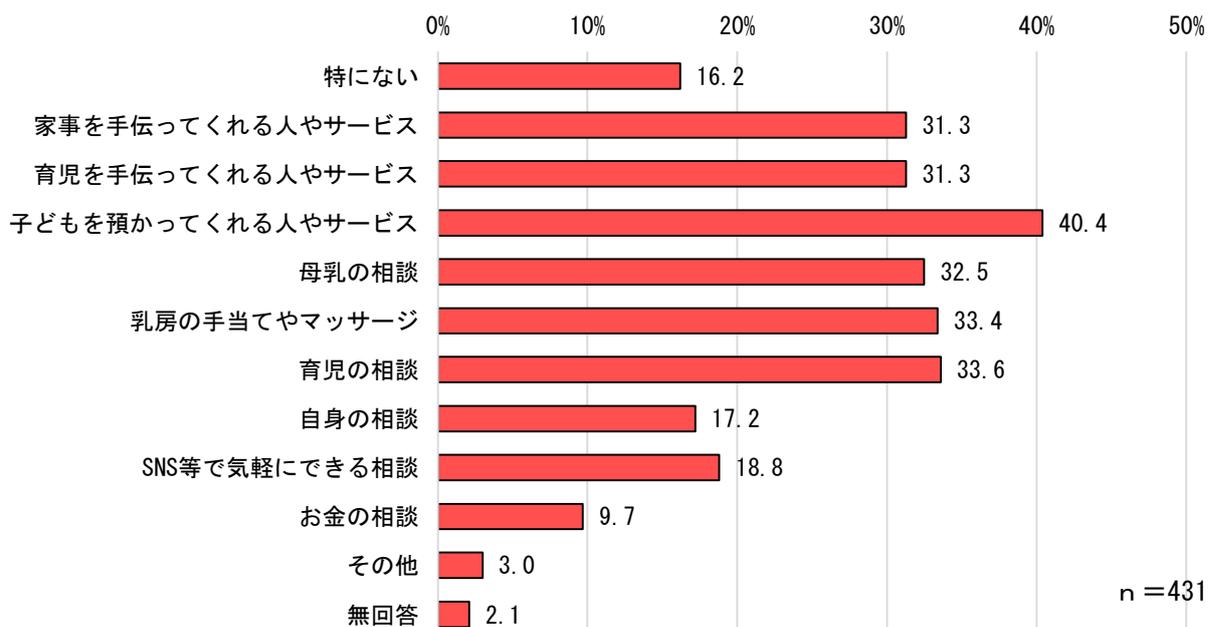
問3-3-2 問3-3-1で「はい」と答えた方へ
誰に（どこに）相談をしましたか。（〇はいくつでも）

気分が落ち込んだ時の相談相手は、「夫婦で相談」が73.9%と最も高く、次いで「祖父母・親戚」が50.0%、「友人・知人」が46.6%となっています。



問3-4 産後、どのような情報やケアがあるとよかったですか。（〇はいくつでも）

産後、あるとよい情報やケアは、「子どもを預かってくれる人やサービス」が40.4%と最も高く、次いで「育児の相談」が33.6%、「乳房の手当てやマッサージ」が33.4%となっています。

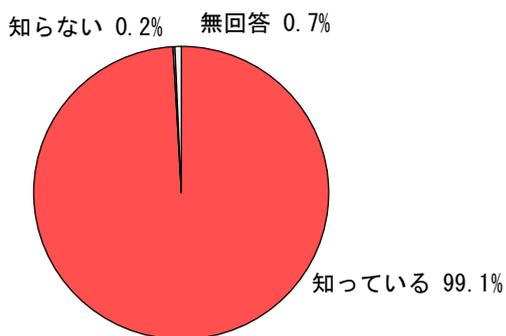


(4) うつ伏せ寝が乳幼児突然死症候群 (SIDS)

問3-5 うつ伏せ寝が乳幼児突然死症候群 (SIDS) の危険因子のひとつといわれていることを知っていますか。(〇は1つだけ)

うつ伏せ寝が乳幼児突然死症候群 (SIDS) の危険因子であることを「知っている」は99.1%、「知らない」は0.2%となっています。

うつ伏せ寝と乳幼児突然死症候群 (SIDS) の関係



n=431

5. すべての子の育児

(1) 事故やけがの防止

問4-1 家庭内での子どもの事故やけがの防止のための工夫についておうかがいします。

問4-1-1 階段などから子どもが落ちないように柵などをつけている。(○は1つだけ)

問4-1-2 水を張った浴槽に子どもが落ちないようにしている。(○は1つだけ)

問4-1-3 子どもだけを家に残さないようにしている。(○は1つだけ)

問4-1-4 誤って飲み込まないように、薬やお金などは子どもの手の届かないところに置いている。(○は1つだけ)

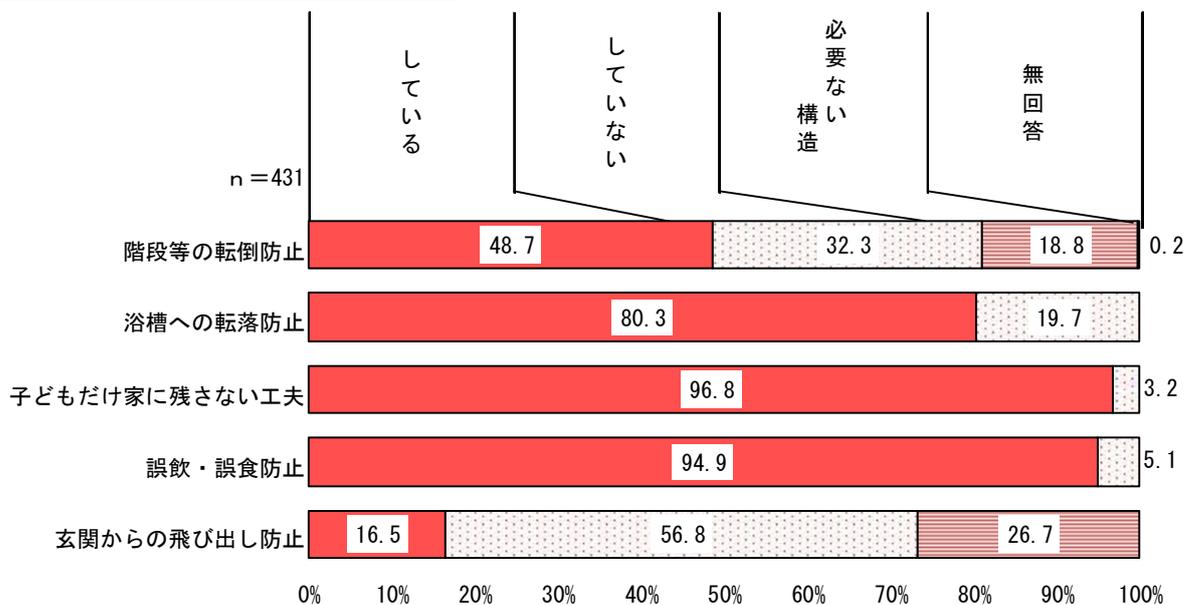
問4-1-5 玄関から飛び出さないように柵や網をつけている。(○は1つだけ)

家庭内での子どもの事故防止のための工夫は、「玄関からの飛び出し防止」以外のすべての項目において「している」が最も多くなっています。

<子どもだけ家に残さない工夫>と<誤飲・誤食防止>は、「している」が9割を超えています。

<玄関からの飛び出し防止>は、「していない」が56.8%となっています。

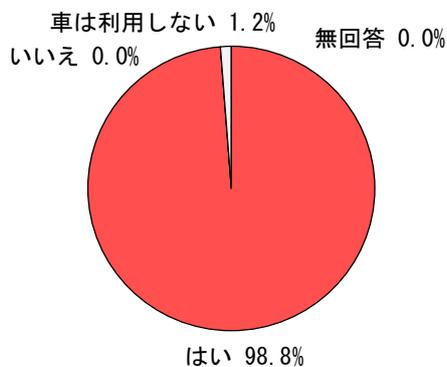
家庭内での子どもの事故防止のための工夫



問4-2 子どもを車に乗せるときにはチャイルドシートをしていますか。(○は1つだけ)

チャイルドシートの使用は、「はい」が98.8%と最も高く、次いで「車は利用しない」が1.2%、「いいえ」が0.0%となっています。

チャイルドシートの使用

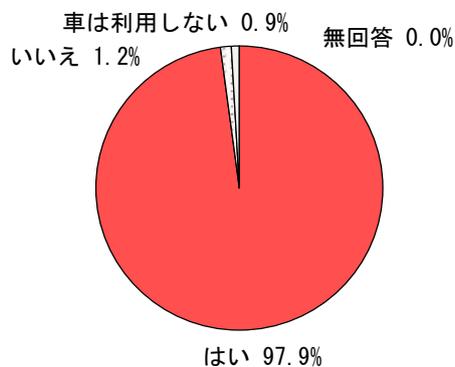


n=431

問4-3 チャイルドシートの正しい装着方法を知っていますか。(○は1つだけ)

チャイルドシートの正しい装着方法を知っているかは、「はい」が97.9%と最も高く、次いで「いいえ」が1.2%、「車は利用しない」が0.9%となっています。

チャイルドシートの正しい装着方法の知識



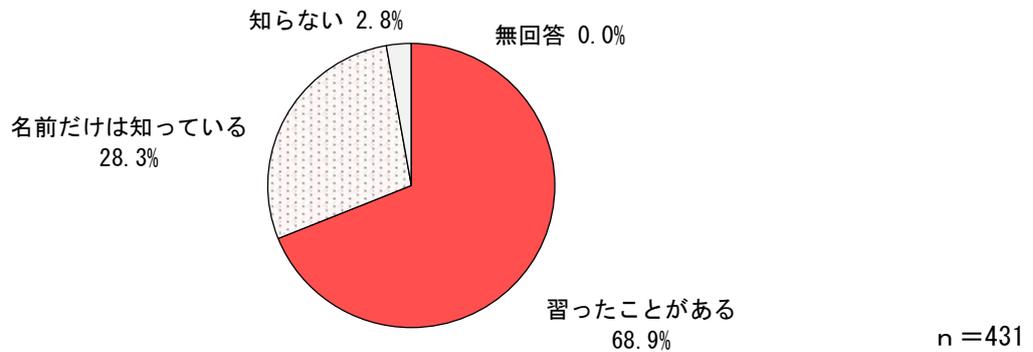
n=431

(2) 心肺蘇生法

問4-4 心肺蘇生法を知っていますか。(○は1つだけ)

心肺蘇生法は、「習ったことがある」が68.9%と最も高く、次いで「名前だけは知っている」が28.3%、「知らない」が2.8%となっています。

心肺蘇生法の知識

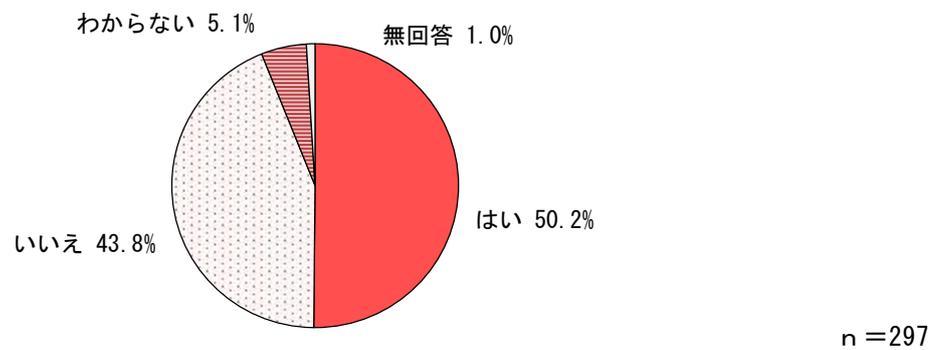


問4-4-1 問4-4で「習ったことがある」と答えた方へ

その際、子どもの心肺蘇生法は習いましたか。(○は1つだけ)

子どもの心肺蘇生法を習った経験は、「はい」が50.2%と最も高く、次いで「いいえ」が43.8%、「わからない」が5.1%となっています。

子どもの心肺蘇生法を習った経験

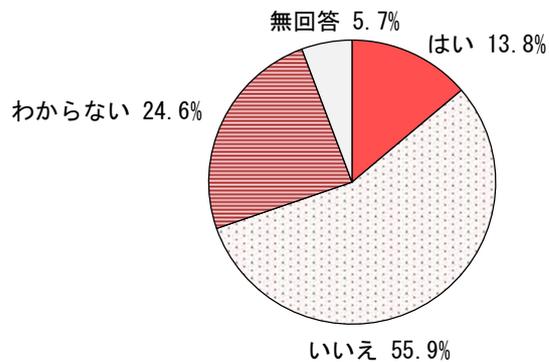


問4-4-2 問4-4で「習ったことがある」と答えた方へ

実際に心肺蘇生法を実践する自信はありますか。(○は1つだけ)

心肺蘇生法を実践する自信は、「いいえ」が55.9%と最も高く、次いで「わからない」が24.6%、「はい」が13.8%となっています。

心肺蘇生法を実践する自信



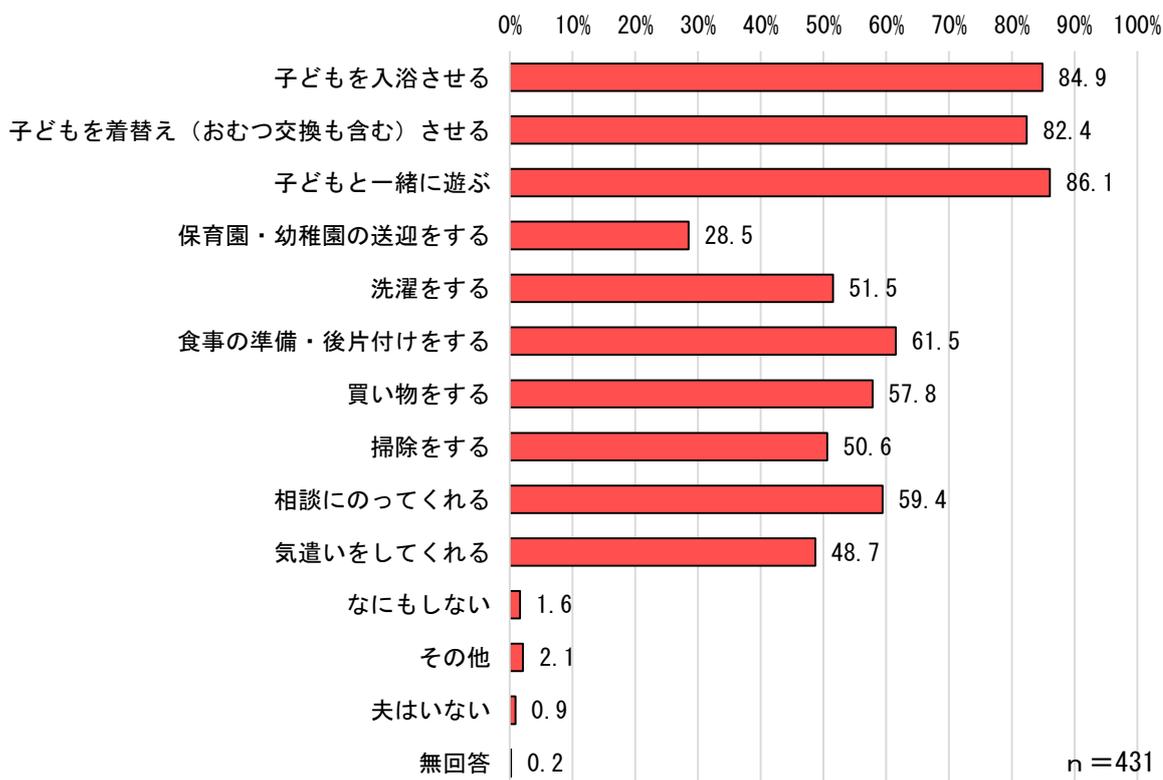
n=297

(3) 夫の育児参加

問4-5 夫は、育児にどのような形で参加してくれていますか。(〇はいくつでも)

夫の育児参加の状況は、「子どもと一緒に遊ぶ」が86.1%と最も高く、次いで「子どもを入浴させる」が84.9%、「子どもを着替え（おむつ交換も含む）させる」が82.4%となっています。

夫の育児参加の状況

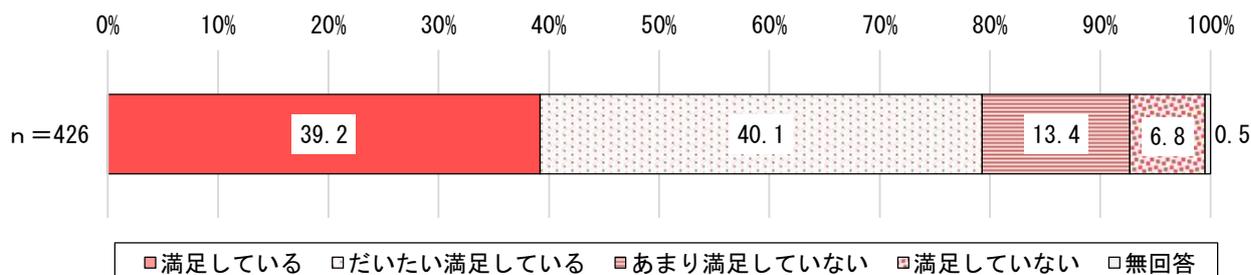


問4-5-1 問4-5で「1~12」と回答した方へ

夫の協力の仕方に満足していますか。(〇は1つだけ)

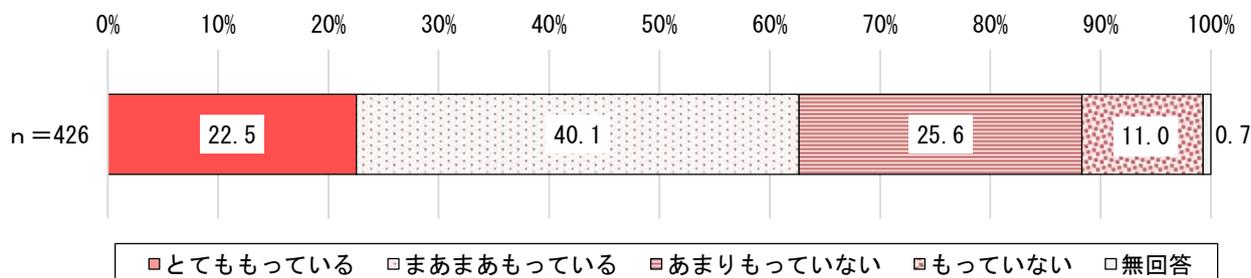
夫の協力の満足度は、「だいたい満足している」が40.1%と最も高く、次いで「満足している」が39.2%、「あまり満足していない」が13.4%となっています。

夫の協力の満足度



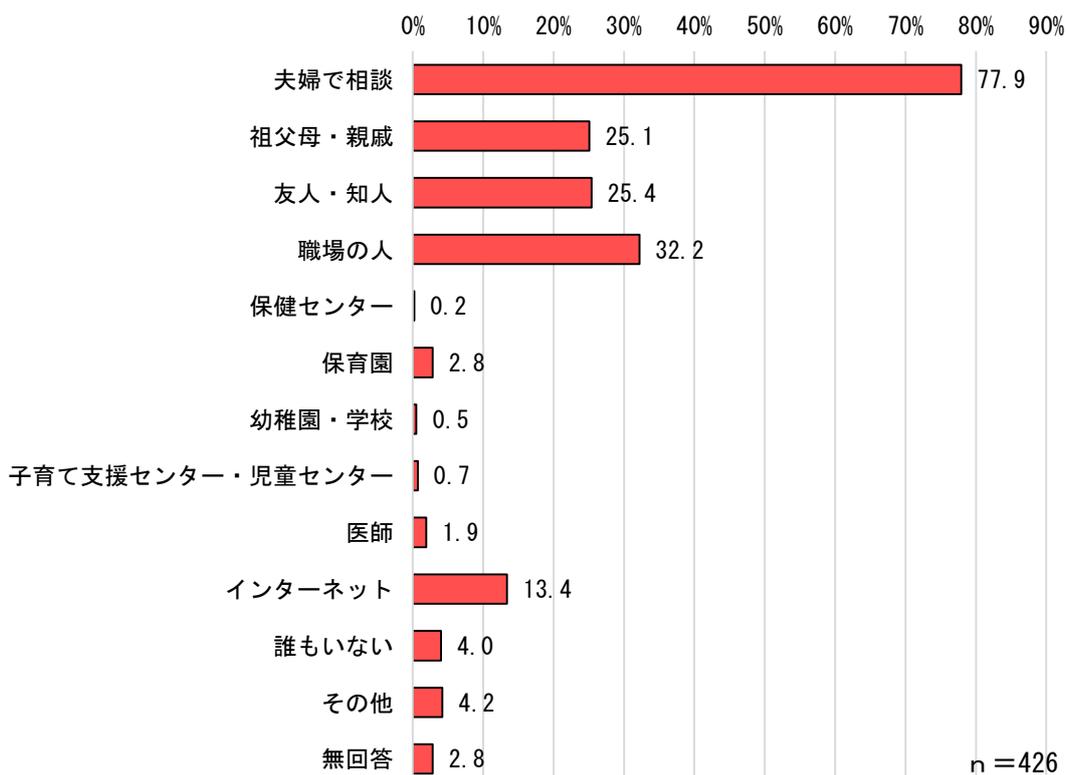
問4-6 普段、ご自身と夫とで家事や育児の役割分担やお互いの要望について話し合う場をもっていますか。(〇は1つだけ)

夫婦で家事や育児の役割分担などについて話し合う場を、「まあまあもっている」が40.1%と最も高く、次いで「あまりもっていない」が25.6%、「とてももっている」が22.5%となっています。



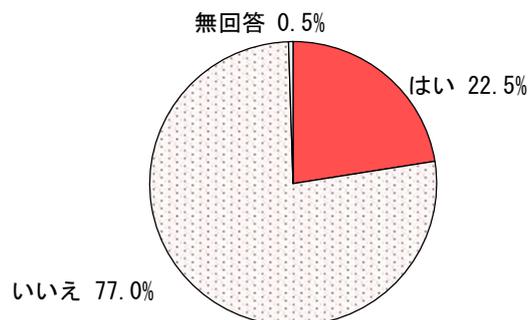
問4-7 夫は育児について誰(どこ)に相談していますか。(〇はいくつでも)

夫が育児についての相談する相手は、「夫婦で相談」が77.9%と最も高く、次いで「職場の人」が32.2%、「友人・知人」が25.4%となっています。



問4-8 夫は育児休業を取得しましたか。(○は1つだけ)

夫の育児休業取得は、「いいえ」は77.0%、「はい」は22.5%となっています。

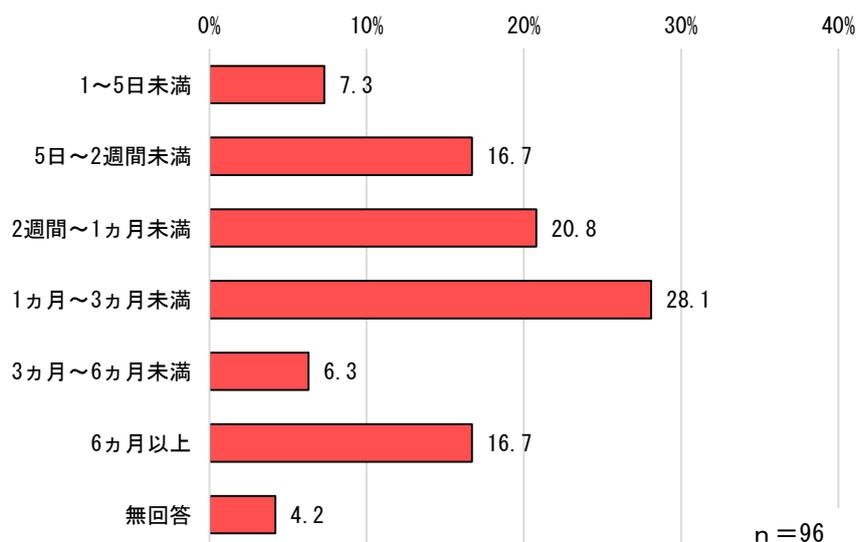


n=426

問4-8-1 問4-8で「はい」と答えた方へ

合計どれぐらいの期間取得しましたか。(数字でお答えください)

夫の育児休業の合計取得期間は、「1ヵ月～3ヵ月未満」が28.1%と最も高く、次いで「2週間～1ヵ月未満」が20.8%、「5日～2週間未満」及び「6ヵ月以上」が16.7%となっています。



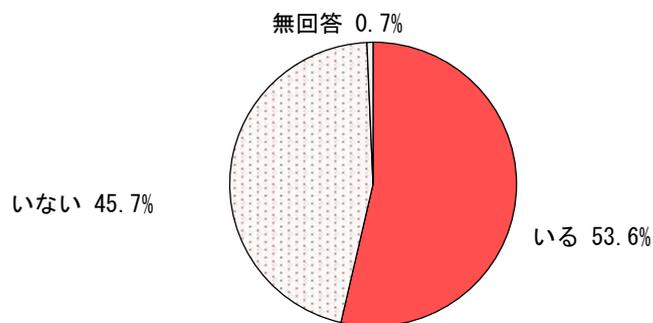
n=96

(4) 育児について話し合える友達

問4-9 近所に育児について話し合える友達がありますか。(○は1つだけ)

近所に育児について話し合える友達の有無は、「いる」が53.6%、「いない」は45.7%となっています。

近所に育児について話し合える友達の有無



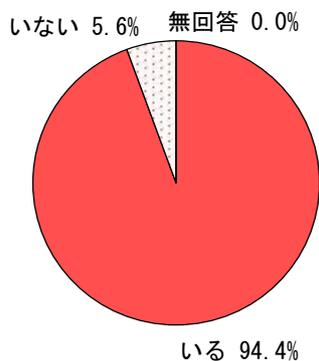
n=431

(5) 育児についての相談相手

問4-10 育児について相談できる人や機関はありますか。(○は1つだけ)

育児についての相談相手の有無は、「いる」が94.4%、「いない」が5.6%となっています。

育児についての相談相手の有無

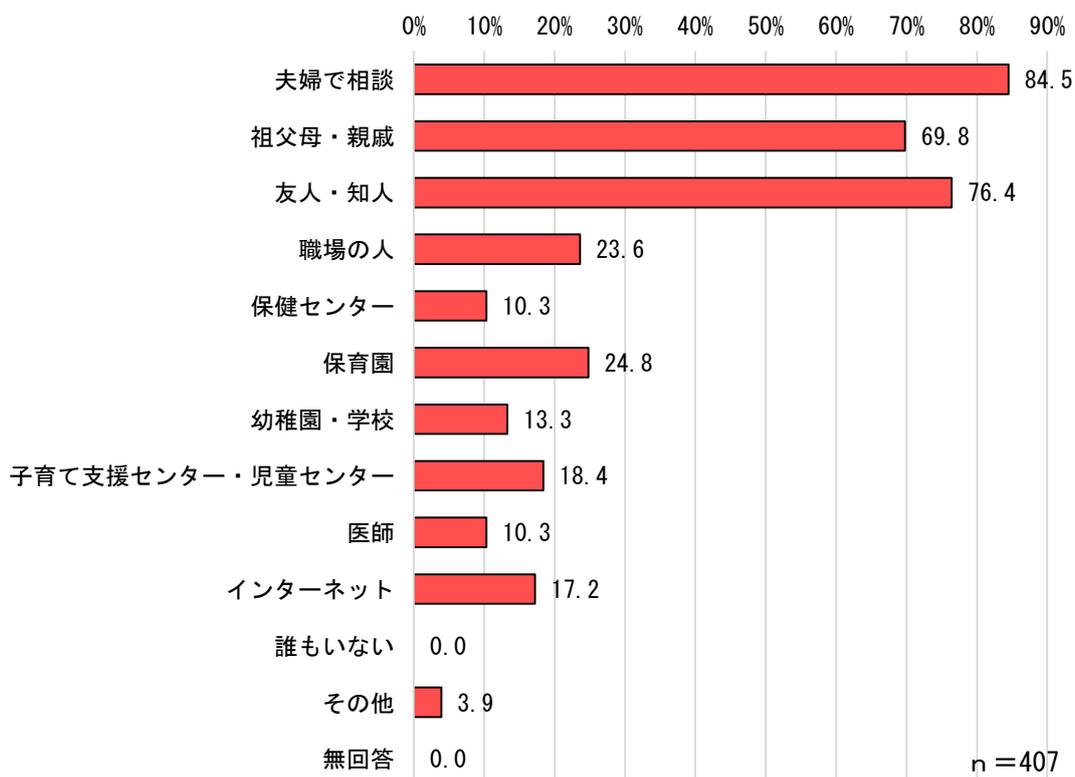


n=431

問4-10-1 問4-10で「いる」と答えた方へ
誰（どこ）に相談しますか。（○はいくつでも）

育児の相談相手は、「夫婦で相談」が84.5%と最も高く、次いで「友人・知人」が76.4%、「祖父母・親戚」が69.8%となっています。

育児の相談相手

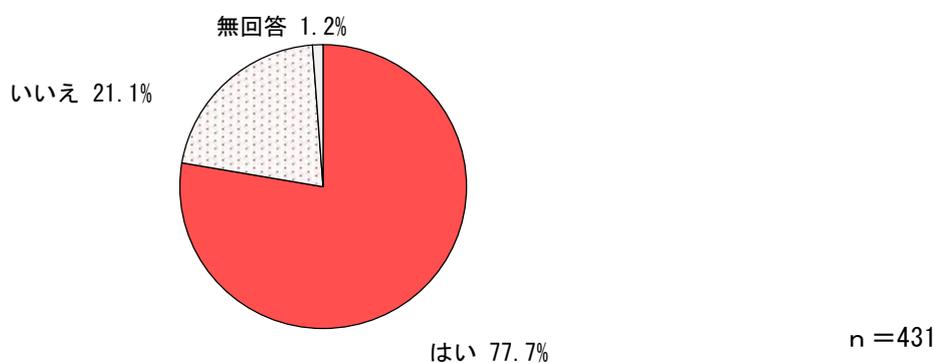


(6) 育児の不安

問4-11 お子さんを育ててきた中で育児の不安はありましたか。（○は1つだけ）

育児中の不安の有無は、「はい」が77.7%、「いいえ」は21.1%となっています。

育児中の不安の有無

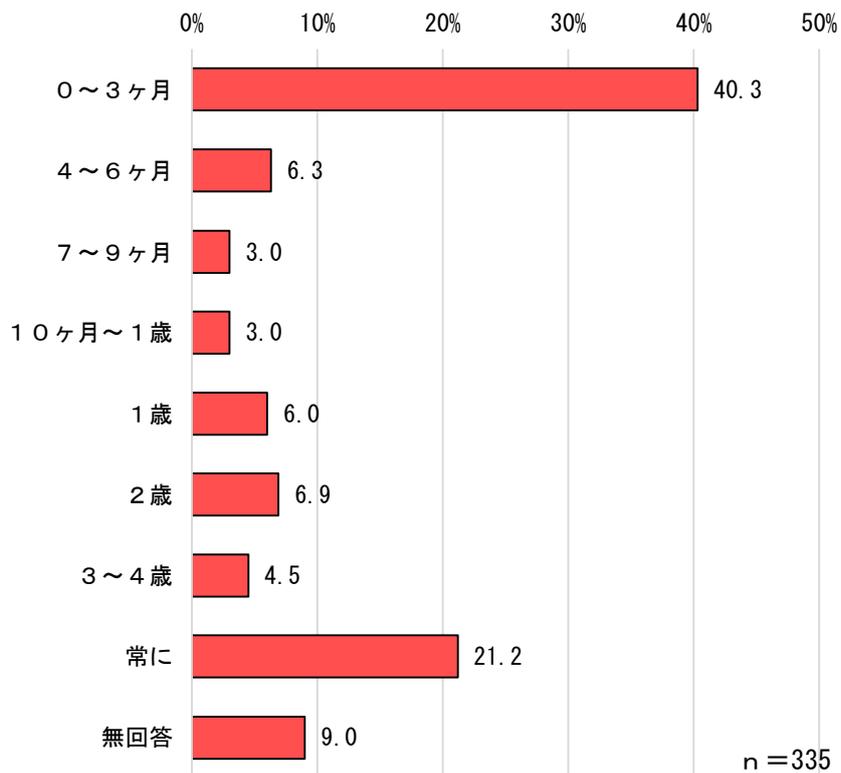


問4-11-1 問4-11で「はい」と答えた方へ

特に不安を感じたお子さんの年齢はいつですか。(〇は1つだけ)

育児中に特に不安を感じた子どもの年齢は、「0～3ヶ月」が40.3%と最も高く、次いで「常に」が21.2%、「2歳」が6.9%となっています。

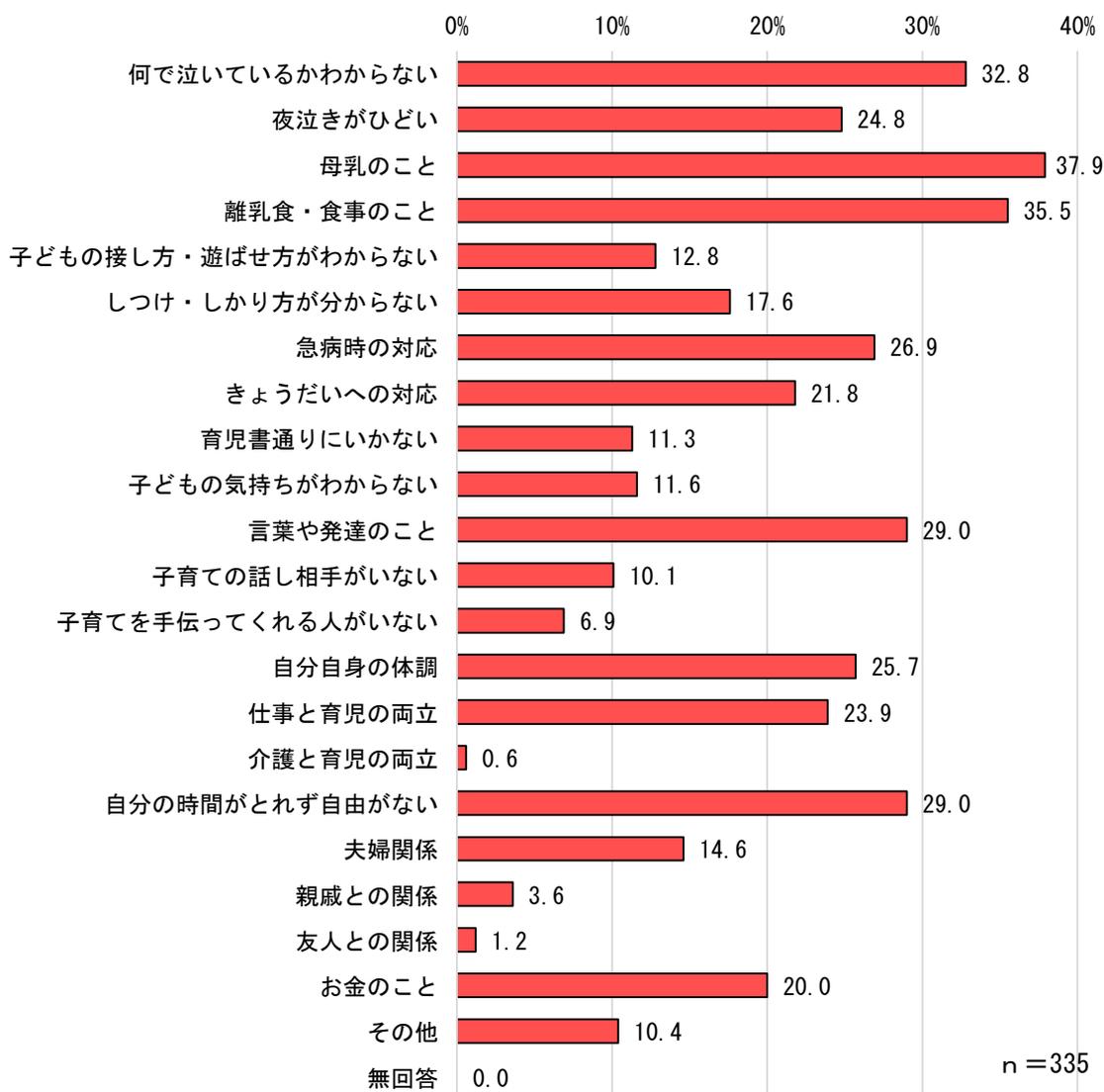
特に不安を感じた子どもの年齢



問4-11-2 問4-11で「はい」と答えた方へ

どんなことに不安を感じていましたか。(〇はいくつでも)

不安を感じていたことは、「母乳のこと」が37.9%と最も高く、次いで「離乳食・食事のこと」が35.5%、「何で泣いているかわからない」が32.8%となっています。



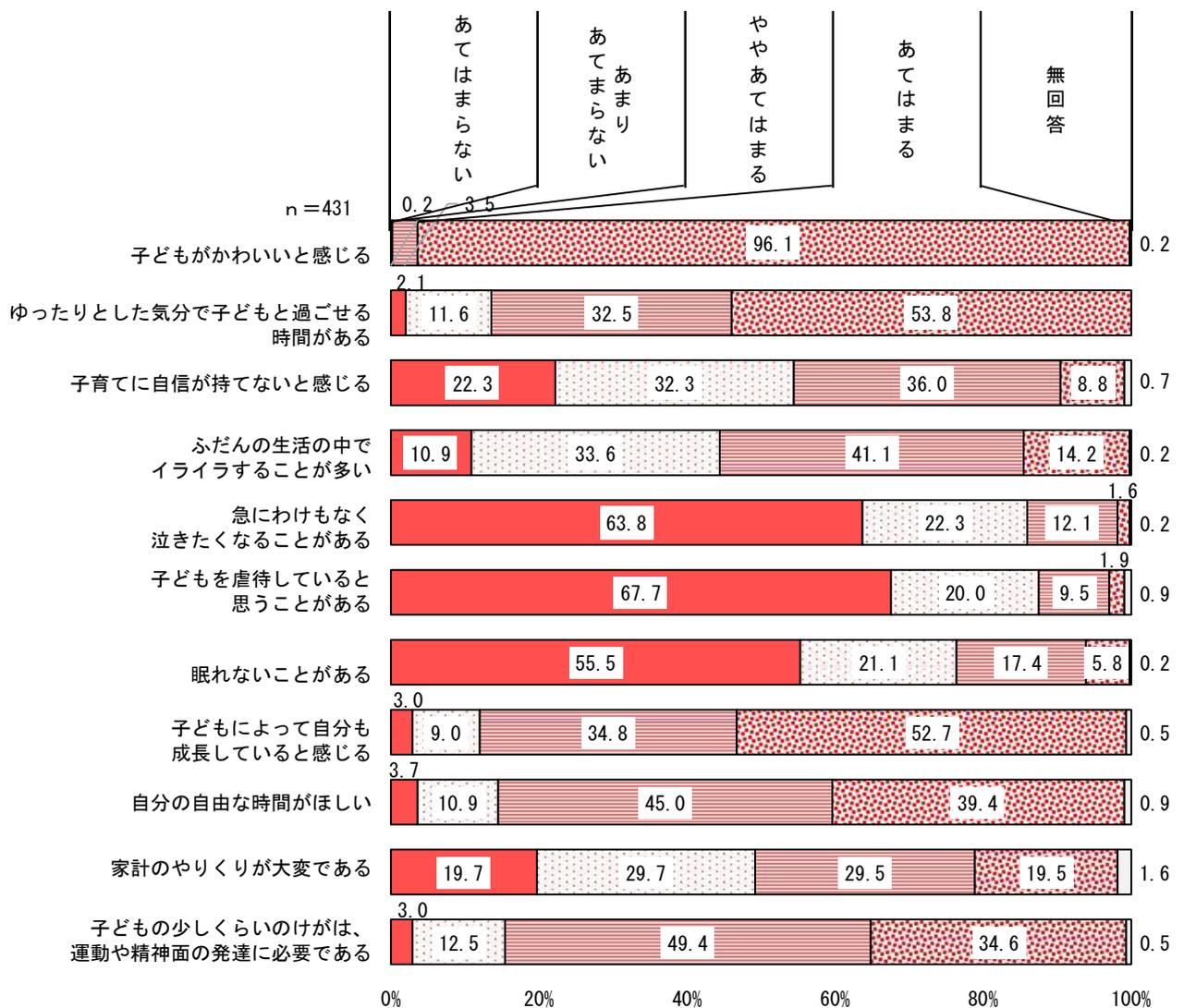
問4-12 今のあなたの気持ちに一番あてはまるものに○をつけてください。
(それぞれ○は1つだけ)

<子どもがかわいいと感じる>は、9割以上が「あてはまる」となっています。

<急にわけもなく泣きたくなることがある>と<眠れないことがある>、<子どもを虐待していると思うことがある>は、半数以上が「あてはまらない」となっています。

<ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある>と<子どもによって自分も成長していると感じる>、<自分の自由な時間がほしい>、<自分の自由な時間がほしい>、<子どもの少しくらいのけがは、運動や精神面の発達に必要である>は、「ややあてはまる」と「あてはまる」の合計が8割以上となっています。

保護者の現在の気持ち



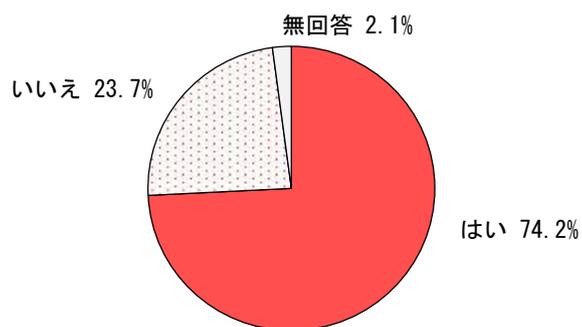
6. すべての子の健康管理

(1) 幼児健診

問5-1 幼児健診（1歳6か月児健診・3歳児健診）は受けましたか。（○は1つだけ）

幼児健診の受診は、「はい」が74.2%、「いいえ」が23.7%となっています。

幼児健診の受診



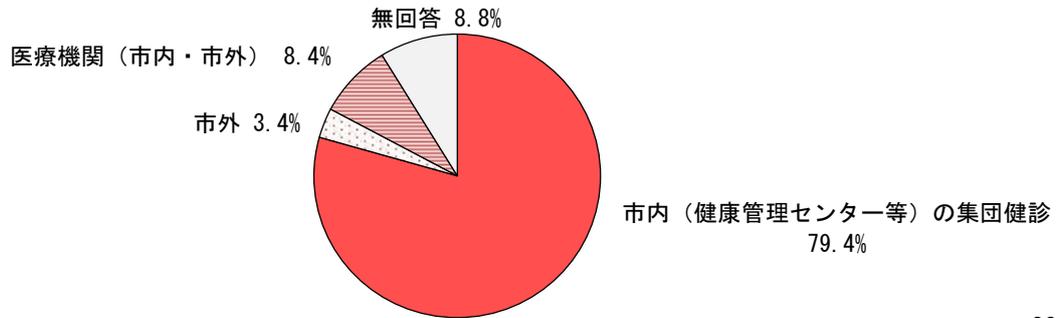
n=431

問5-1-1 問5-1で「はい」と回答された方へ

これまでに幼児健診は主にどこで受けましたか。(〇は1つだけ)

幼児健診の受診場所は、「市内（健康管理センター等）の集団健診」が79.4%と最も高く、次いで「医療機関（市内・市外）」が8.4%、「市外」が3.4%となっています。

幼児健診の受診場所

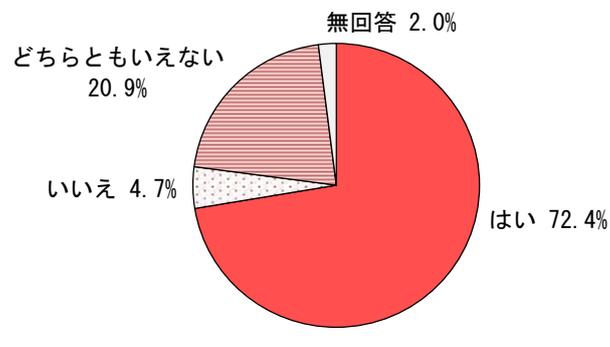


問5-1-2 問5-1-1で「市内」と回答された方へ

健診を受けた感想は満足できるものでしたか。(〇は1つだけ)

幼児健診の満足度は、「はい」が72.4%と最も高く、次いで「どちらともいえない」が20.9%、「いいえ」が4.7%となっています。

幼児健診の満足度



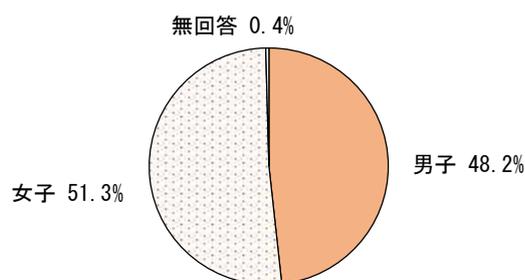
Ⅲ 幼児・小学生調査結果

1. 基本属性

(1) 子どもの性別

F 1-1 お子さんの性別は。(○は1つだけ)

子どもの性別

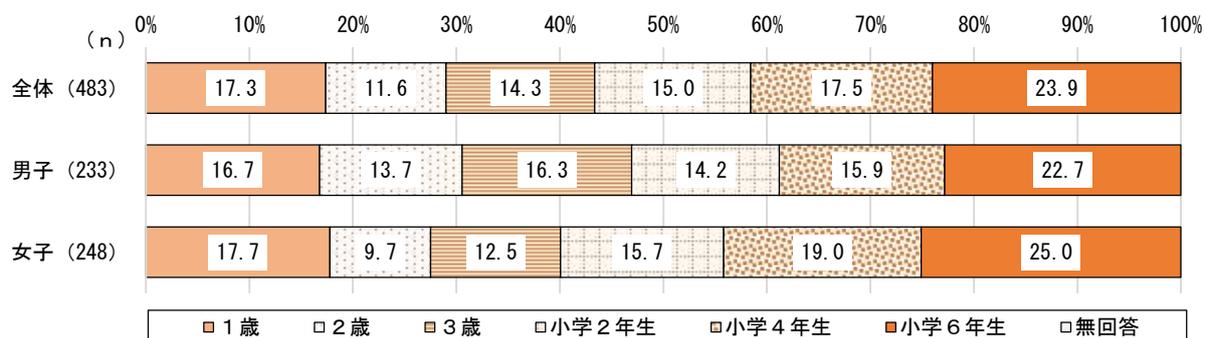


n=483

(2) 子どもの年齢

F 1-2 お子さんの年齢は。

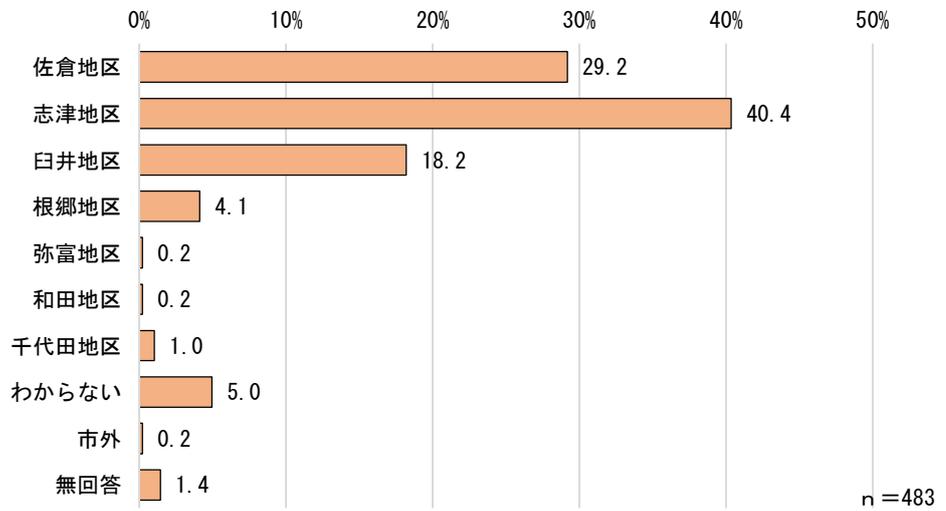
子どもの年齢



(3) 居住地域

F 1-3 お住まいの地区は。(○は1つだけ)

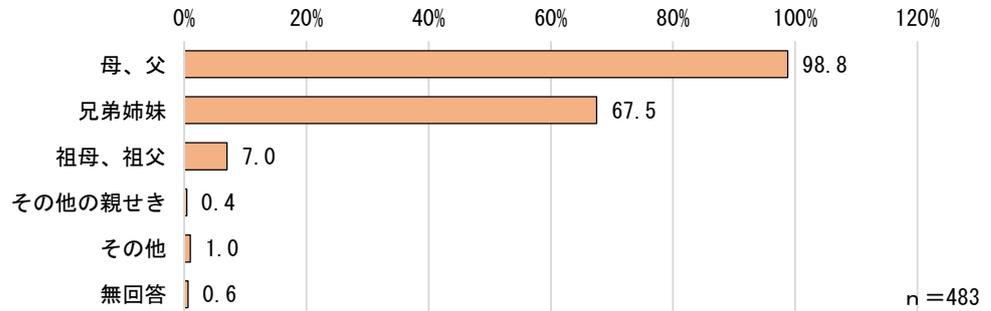
居住地域



(4) 同居者

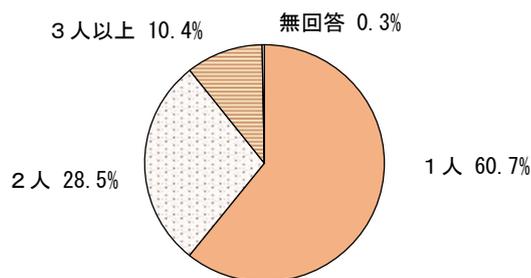
F 1-4 お子さんから見た続柄で、現在の同居者をすべて選んでください。(○はいくつでも)

同居者



F 1-4-1 (F 1-4で「兄弟姉妹」に○をつけた人のみ)
 お子さんには、兄弟姉妹が何人いますか。(このアンケートの対象となったお子さん本人を除く。○はひとつだけ)

兄弟姉妹の人数

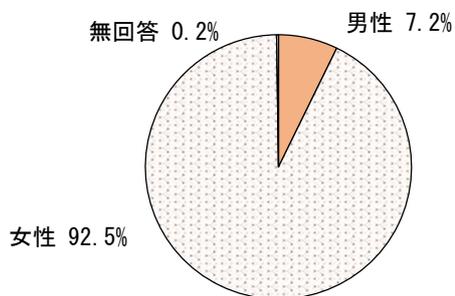


n = 326

(5) 記入者の性別

F 2-1 あなたの性別は。(○は1つだけ)

記入者の性別

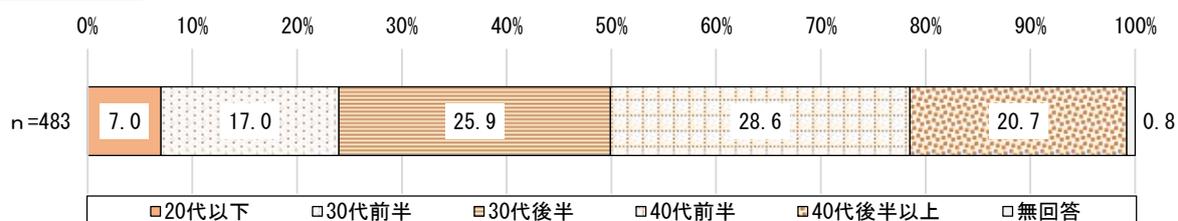


n=483

(6) 記入者の年齢

F 2-2 あなたの年齢は。

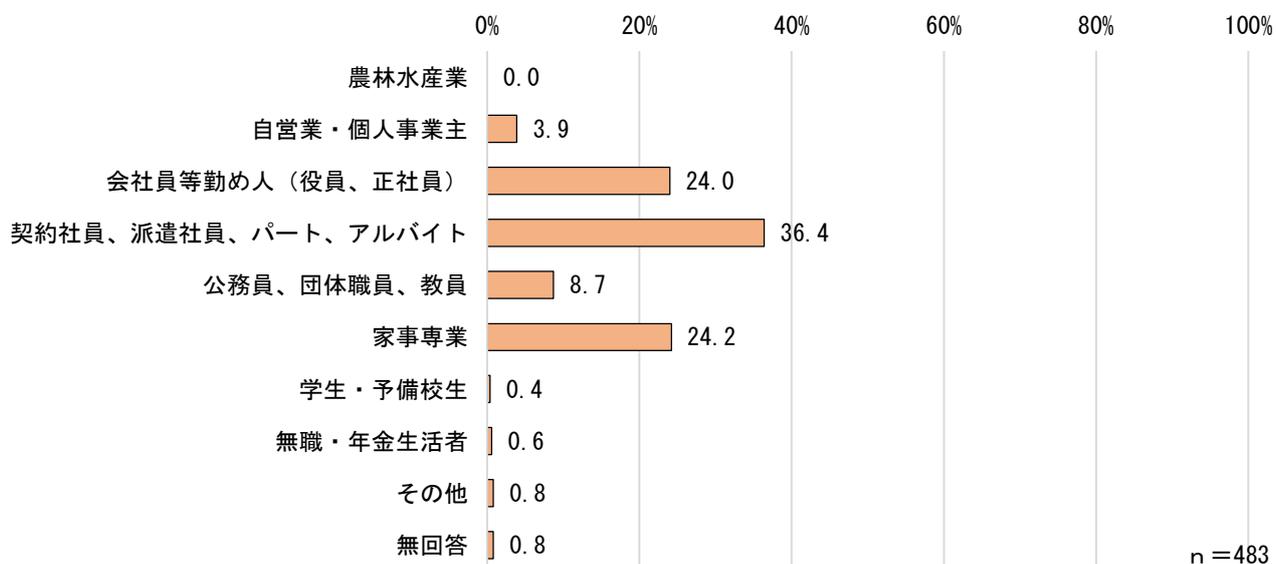
記入者の年齢



(7) 記入者の職業

F 2-3 あなたの職業は。(○は1つだけ)

記入者の職業



n=483

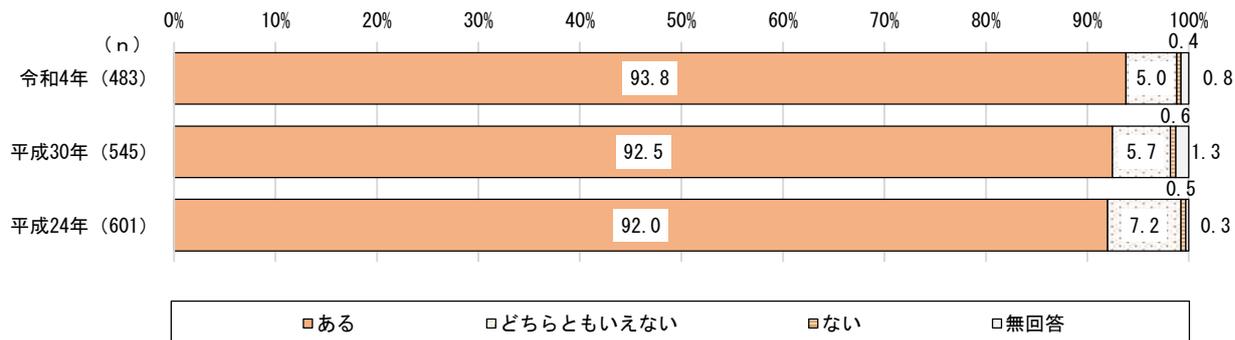
2. 健康についての考え方

(1) 自分や家族の健康への関心

問1 あなたは、自分や家族の健康に関心がありますか。(○は1つだけ)

自分や家族の健康への関心は、「ある」が93.8%、「ない」は0.4%となっています。
平成30年の調査結果と大きな差はありません。

自分や家族の健康への関心／前回

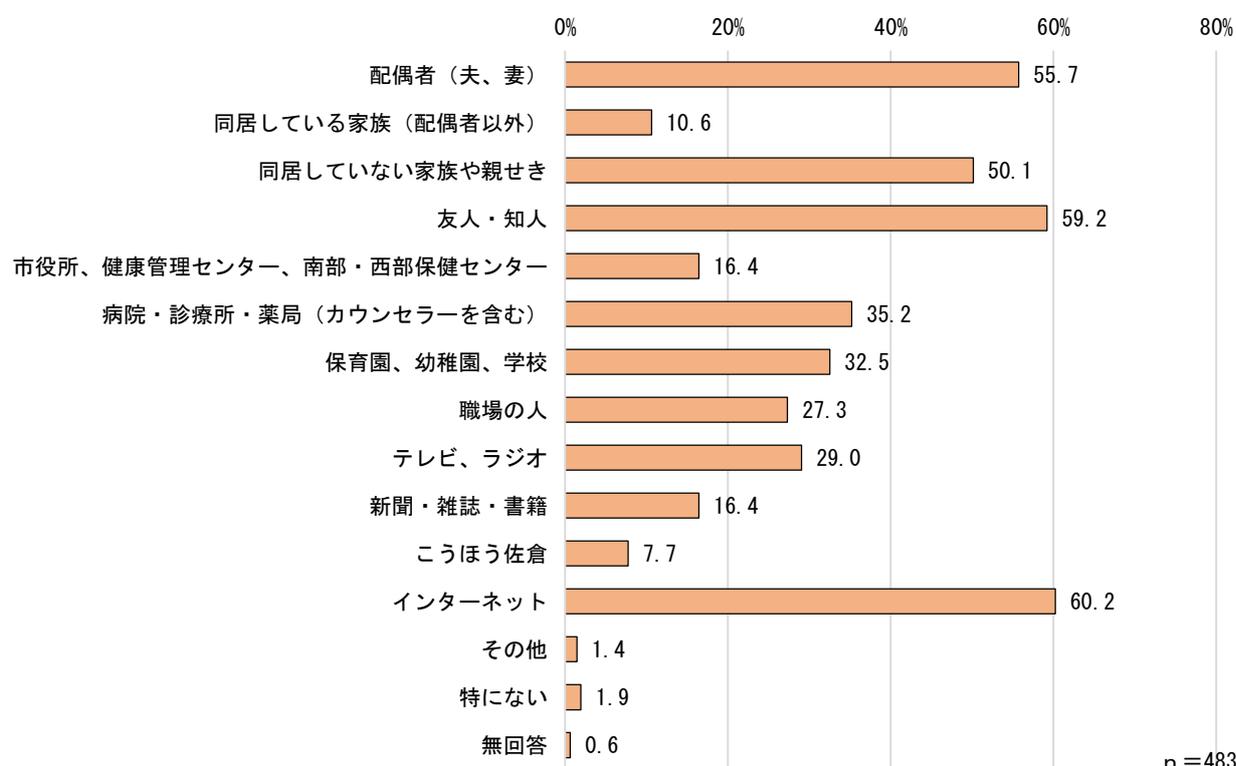


問2 ふだん、どこ（だれ）に、妊娠・出産・育児やお子さんの健康に関する情報を聞いていますか。（〇はいくつでも）

妊娠・出産・育児や子どもの健康に関する情報源は、「インターネット」が60.2%と最も多く、次いで「友人・知人」が59.2%、「配偶者（夫、妻）」が55.7%となっています。

幼児・小学生別にみると、＜幼児＞は「インターネット」が67.3%、「保育園・幼稚園・学校」が42.3%と全体より多くなっています。＜小学生＞は、「職場の人」が31.3%と全体より多くなっています。

妊娠・出産・育児や子どもの健康に関する情報源／幼児・小学生



(n)	配偶者（夫、妻）	同居している家族（配偶者以外）	同居していない家族や親せき	友人・知人	南部・西部保健センター、市役所、健康管理センター	セラール（カウンセラーを含む）	病院・診療所・薬局（カウンセラーを含む）	保育園、幼稚園、学校	職場の人	テレビ、ラジオ	新聞・雑誌・書籍	こうほう佐倉	インターネット	その他	特にない	無回答
全体(483)	269 55.7	51 10.6	242 50.1	286 59.2	79 16.4	170 35.2	157 32.5	132 27.3	140 29.0	79 16.4	37 7.7	291 60.2	7 1.4	9 1.9	3 0.6	
幼児(208)	126 60.6	13 6.3	122 58.7	122 58.7	45 21.6	78 37.5	88 42.3	47 22.6	61 29.3	33 15.9	12 5.8	140 67.3	5 2.4	1 0.5	0 0.0	
小学生(272)	142 52.2	38 14.0	119 43.8	163 59.9	34 12.5	91 33.5	69 25.4	85 31.3	79 29.0	46 16.9	25 9.2	150 55.1	2 0.7	8 2.9	1 0.4	

3. 栄養・食生活

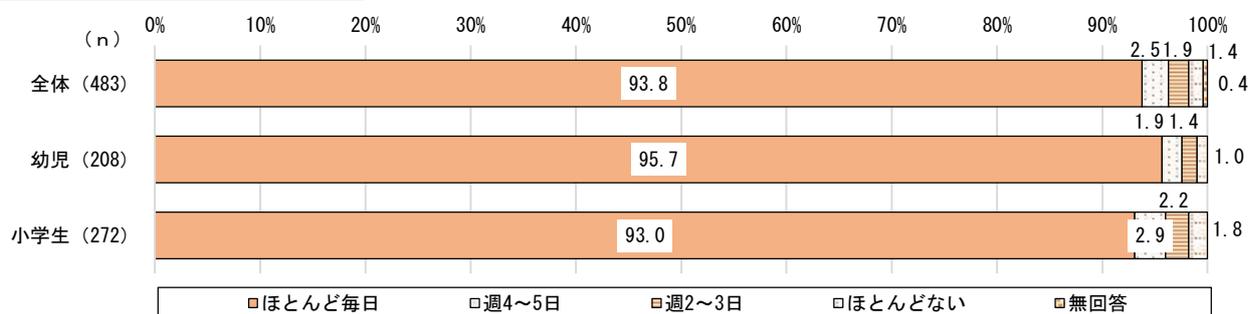
(1) 子どもの食生活

問3 あなたは、お子さんの食生活に関して、ふだん、次のそれぞれのことをどのくらいしていますか。(それぞれについて、当てはまる番号1つだけに○)

朝食を食べる

朝食を食べるは、「ほとんど毎日」が93.8%、「週4～5日」が2.5%、「週2～3日」が1.9%となっています。「ほとんどない」は1.4%となっています。

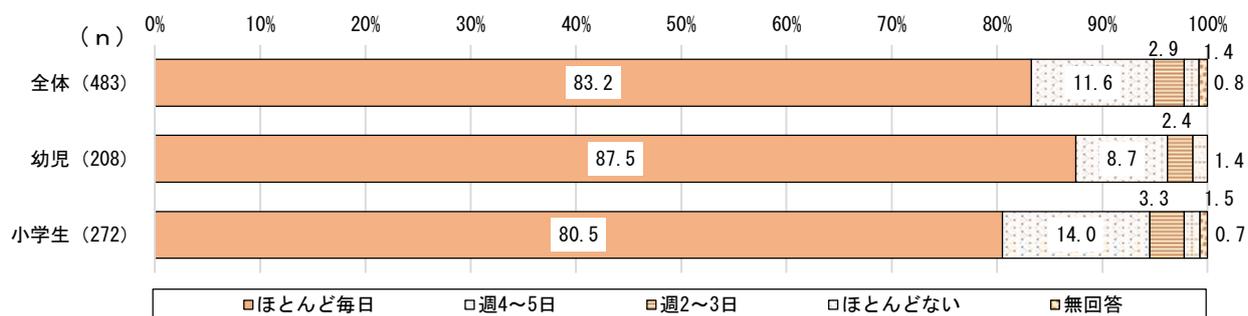
朝食を食べる／幼児・小学生



お子さんに、1日3回規則正しい食事を心がけている

お子さんに、1日3回規則正しい食事を心がけているは、「ほとんど毎日」が83.2%、「週4～5日」が11.6%、「週2～3日」が2.9%となっています。

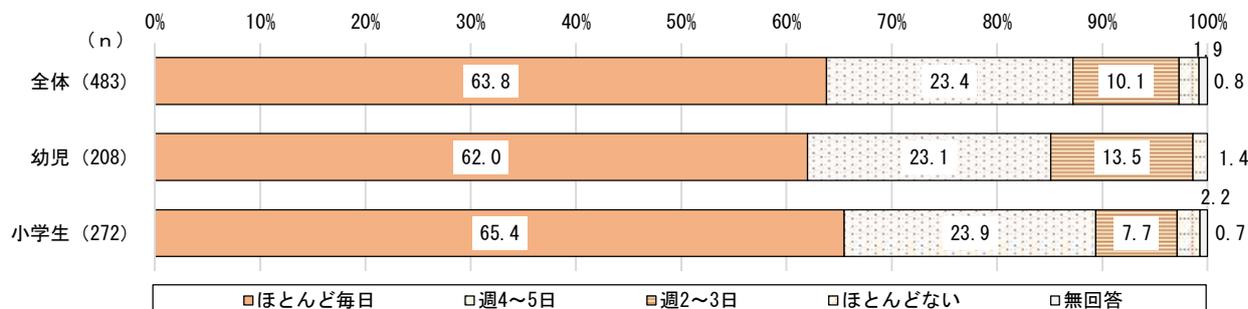
お子さんに、1日3回規則正しい食事を心がけている／幼児・小学生



お子さんの健康づくりのために、栄養や食事について考える

お子さんの健康づくりのために、栄養や食事について考えるは、「ほとんど毎日」が63.8%、「週4～5日」が23.4%、「週2～3日」が10.1%となっています。

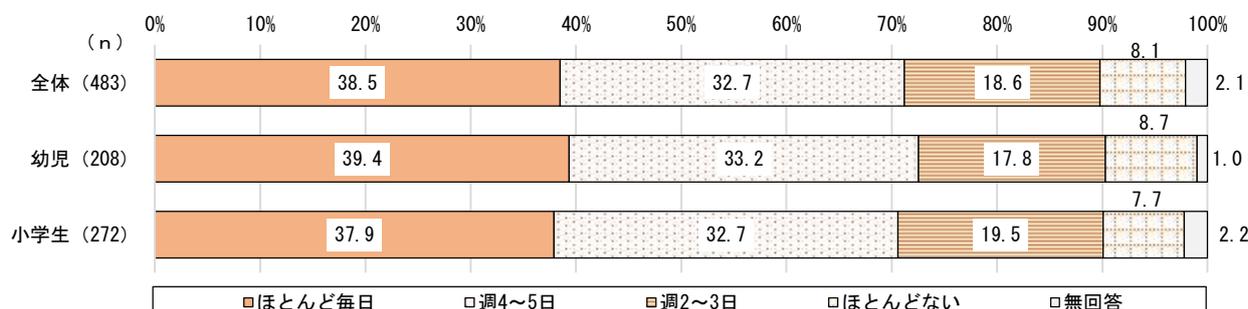
お子さんの健康づくりのために、栄養や食事について考える／幼児・小学生



毎食（3食）、野菜料理を食べさせる

毎食（3食）、野菜料理を食べさせるは、「ほとんど毎日」が38.5%、「週4～5日」が32.7%、「週2～3日」が18.6%となっています。

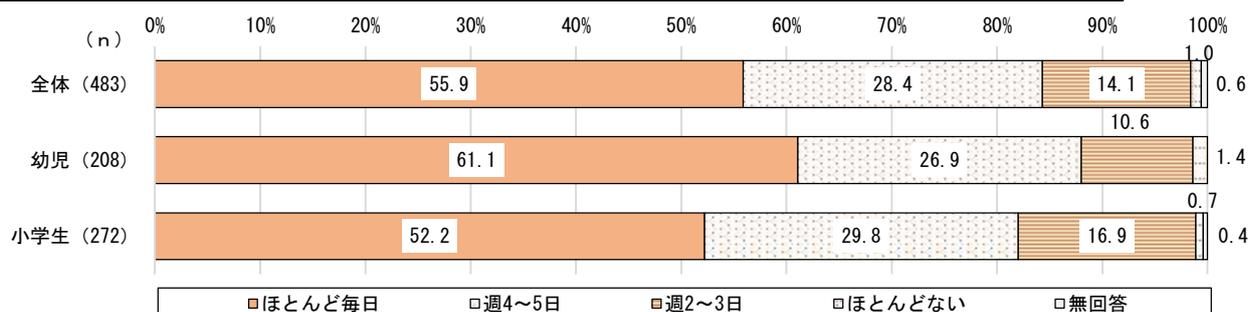
毎食（3食）、野菜料理を食べさせる／幼児・小学生



カルシウムが多い食品（乳製品・豆類・緑黄色野菜など）をとらせている

カルシウムが多い食品（乳製品・豆類・緑黄色野菜など）をとらせているは、「ほとんど毎日」が55.9%、「週4～5日」が28.4%、「週2～3日」が14.1%となっています。

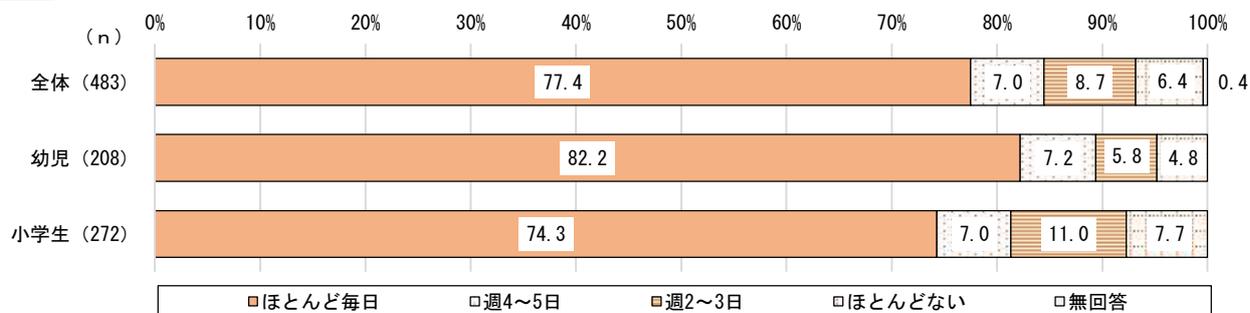
カルシウムが多い食品（乳製品・豆類・緑黄色野菜など）をとらせている／幼児・小学生



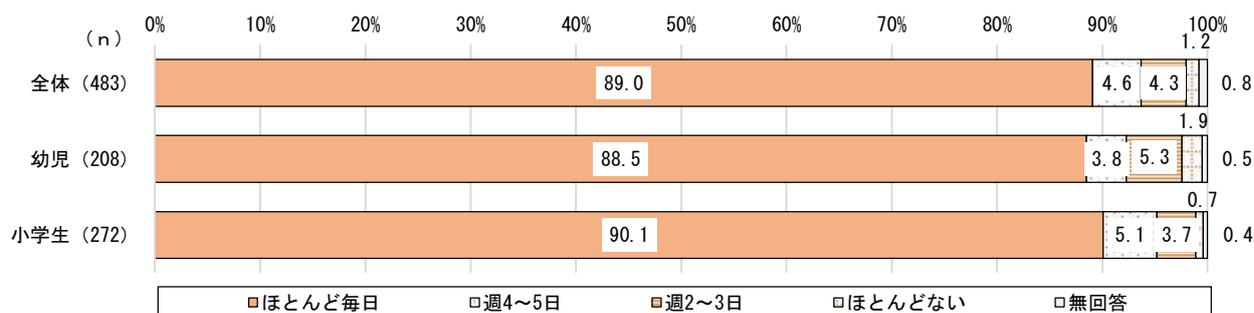
問4 お子さんが家族のだれかと食事を一緒に食べることはどれくらいありますか。朝食、夕食それぞれについて教えてください。(それぞれについて、当てはまる番号1つだけに○)

お子さんが家族のだれかと食事を一緒に食べることは、朝食では「ほとんど毎日」が77.4%、夕食では89.0%となっています。

朝食



夕食



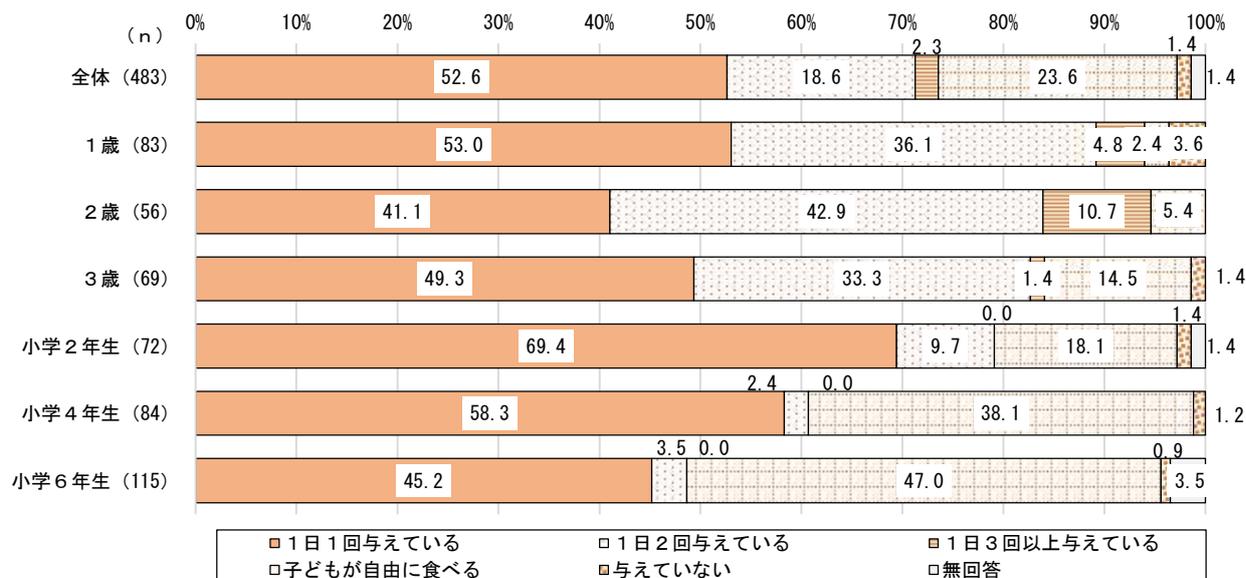
(2) おやつ

問5 おやつは与えていますか。(○は1つだけ)

おやつの与え方は、「1日1回与えている」が52.6%と最も多く、次いで「子どもが自由に食べる」が23.6%、「1日2回与えている」が18.6%となっています。

子どもの年齢(学年)別にみると、<1歳>と<2歳>、<3歳>は、「1日2回与えている」が3割以上となっています。<小学2年生>は「1日1回与えている」が69.4%と全体で最も多く、<小学4年生>と<小学6年生>は、「子どもが自由に食べている」が約4割となっています。

おやつの与え方/子どもの年齢(学年)



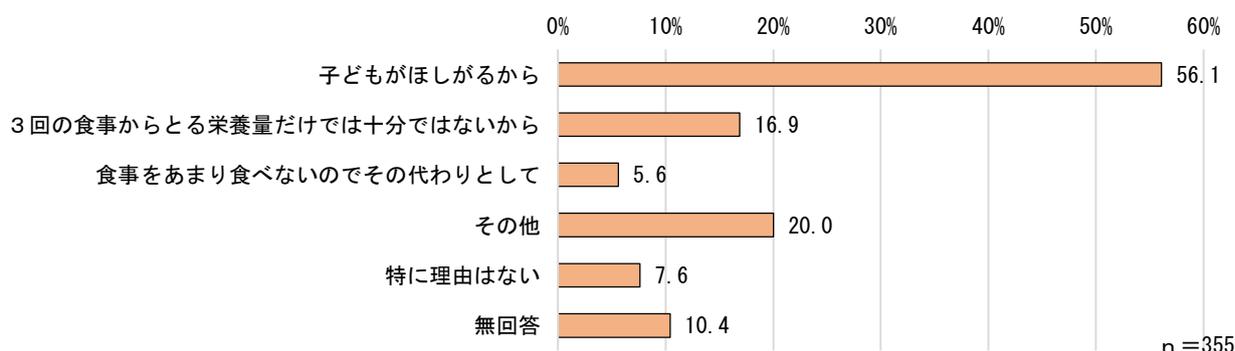
付問5-1 問5で「1日1回～3回以上与えている」と回答した人のみ

おやつを与えている理由は何ですか。(〇はいくつでも)

おやつを与えている理由は、「子どもがほしがるから」が56.1%と最も多くなっています。次いで「3回の食事からとる栄養量だけでは十分ではないから」が16.9%となっています。

子どもの年齢(学年)別にみると、<1歳>は、「3回の食事からとる栄養量だけでは十分ではないから」が42.3%となっています。<2歳>以上では、「子どもがほしがるから」が約5割～7割となっています。

おやつを与えている理由/子どもの年齢(学年)



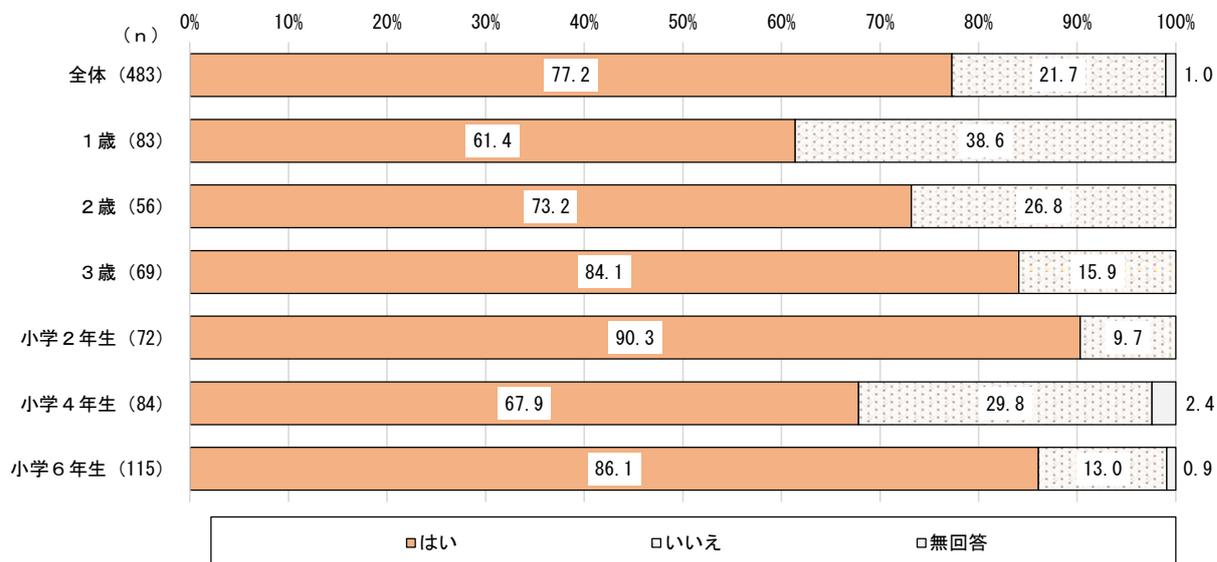
(n)	子どもがほしがるから	だ3回での食事は十分からとる栄養量	その食事の代わりとしてあまり食べないので	その他	特に理由はない	無回答
全体(355)	199 56.1	60 16.9	20 5.6	71 20.0	27 7.6	37 10.4
1歳(78)	26 33.3	33 42.3	9 11.5	8 10.3	9 11.5	5 6.4
2歳(53)	34 64.2	11 20.8	6 11.3	10 18.9	3 5.7	3 5.7
3歳(58)	37 63.8	4 6.9	4 6.9	13 22.4	3 5.2	8 13.8
小学2年生(57)	36 63.2	2 3.5	1 1.8	16 28.1	3 5.3	8 14.0
小学4年生(51)	35 68.6	1 2.0	0 0.0	12 23.5	2 3.9	7 13.7
小学6年生(56)	31 55.4	8 14.3	0 0.0	11 19.6	7 12.5	6 10.7

(3) 咀嚼

問6 お子さんは、よくかんで食べていますか。(○は1つだけ)

お子さんは、よくかんで食べていますかは、「はい」が77.2%、「いいえ」は21.7%となっています。

咀嚼の状態／子どもの年齢(学年)



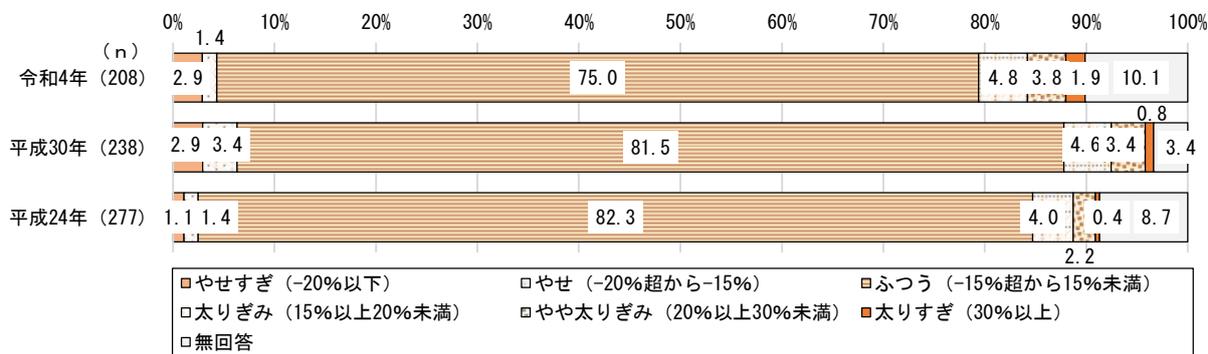
(4) 肥満度

問7 お子さんのおよその身長、体重を整数で教えてください。
 (小数点以下は四捨五入してください)

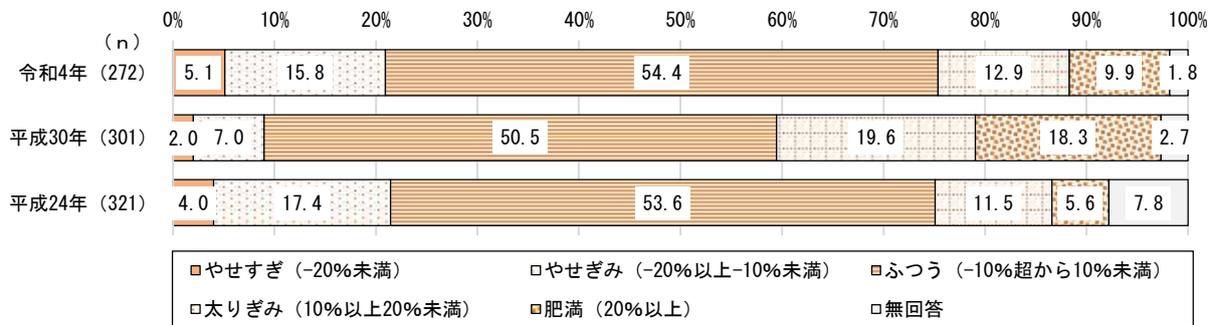
肥満度は、幼児は「ふつう」が75.0%、小学生は54.4%となっています。

平成30年調査結果と比較すると、幼児は「やせ」が2.0ポイント、「ふつう」が6.5ポイント減少しています。小学生は「やせすぎ」が3.1ポイント、「やせぎみ」が8.8ポイント増加し、「太りぎみ」が6.7ポイント、「肥満」が8.4ポイント減少しています。

肥満度（幼児）／前回



肥満度（小学生）／前回



4. 身体活動・運動

(1) 子どもの外遊び

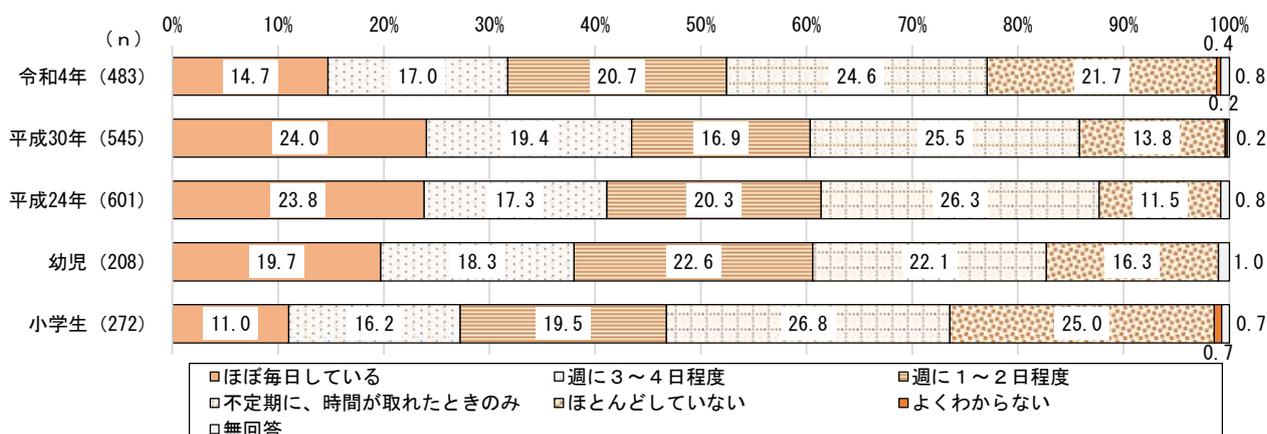
問8 お子さんは、どのくらい外遊びをしますか。(保育園、幼稚園、学校などに通っている場合は、帰宅してからの時間の外遊び) (○は1つだけ)

子どもの外遊びの頻度は、「不定期に、時間が取れたときのみ」が24.6%と最も多く、次いで「ほとんどしていない」が21.7%、「週に1～2日程度」が20.7%となっています。

平成30年調査結果と比較すると、「ほぼ毎日している」が9.3ポイント減少、「ほとんどしていない」が7.9ポイント増加しています。

幼児・小学生別にみると、＜幼児＞は「週に1～2日程度」が22.6%、＜小学生＞は「不定期に、時間が取れたときのみ」が26.8%となっています。

子どもの外遊びの頻度／前回、幼児・小学生



5. 休養・こころの健康づくり

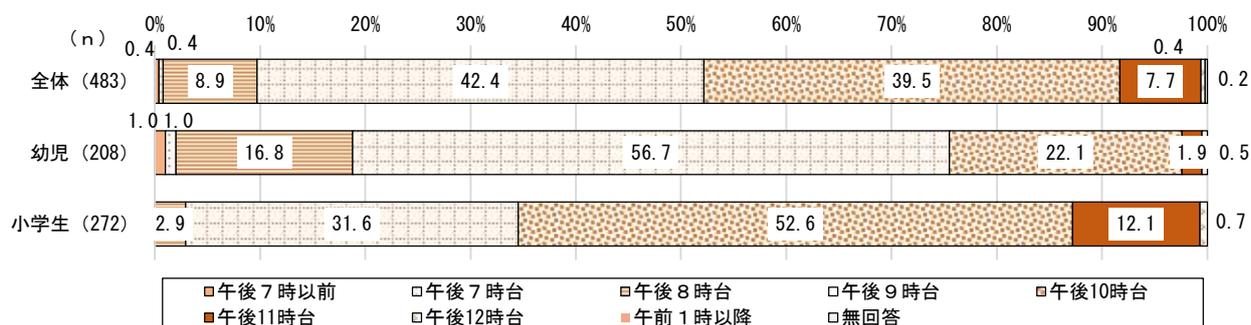
(1) 子どもの睡眠時間

問9 お子さんの就寝時間と起床時間を24時間表記(例:夜11時なら23時など)でお答えください。

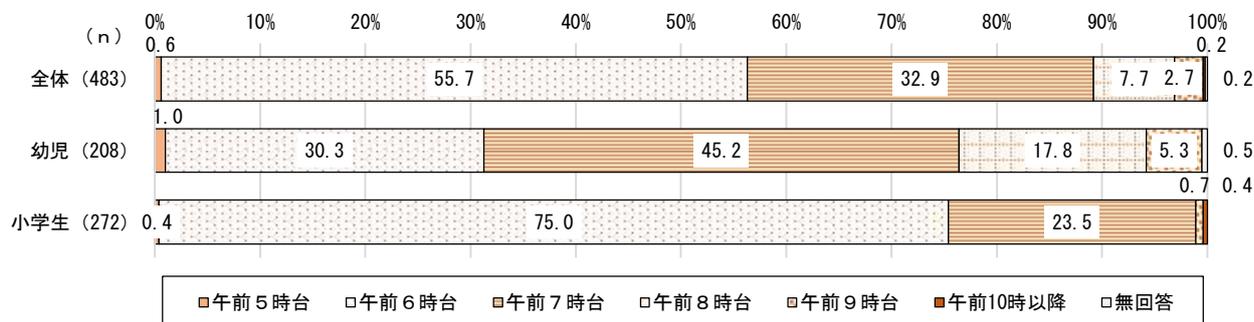
子どもの就寝時間は、<幼児>は「午後9時台」が56.7%、<小学生>は「午後10時台」が52.6%で最も多くなっています。

起床時間は、<幼児>は「午前7時台」が45.2%、<小学生>は「午前6時台」が75.0%となっています。

子どもの就寝時間／幼児・小学生



子どもの起床時間／幼児・小学生



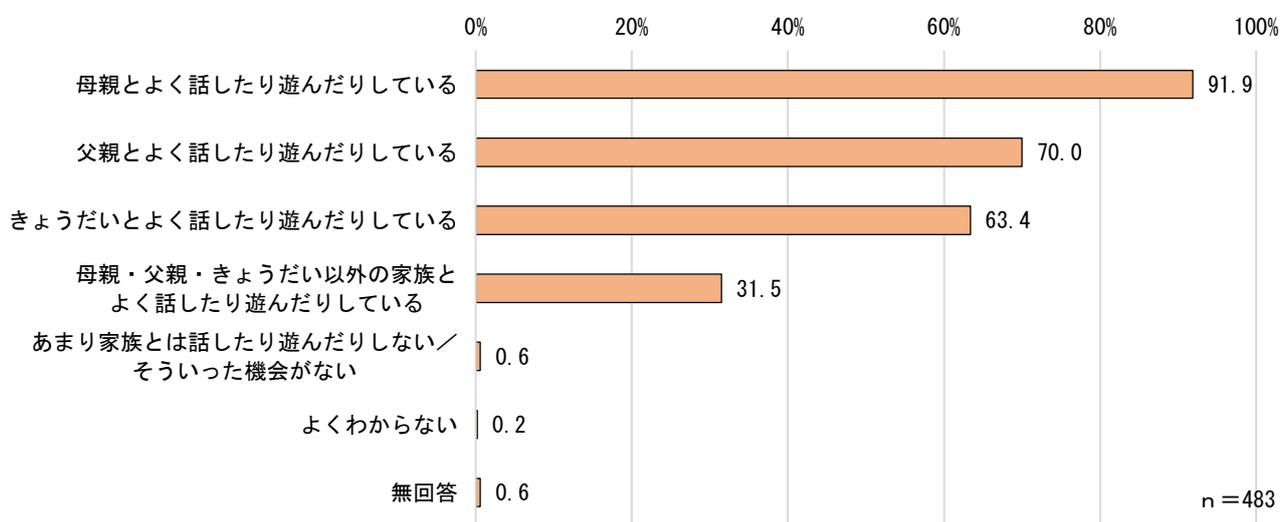
問10 あなたのご家族とお子さんのコミュニケーションの状況について、主に当てはまるものを選んでください。(お子さんからみた続柄でお答えください)(○はいくつでも)

子どもとのコミュニケーションは、「母親とよく話したり遊んだりしている」が91.9%と最も多く、次いで「父親とよく話したり遊んだりしている」が70.0%、「きょうだいとよく話したり遊んだりしている」が63.4%となっています。

性別にみると、<女子>は「きょうだいとよく話したり遊んだりしている」が64.5%で<男子>の61.8%をやや上回っています。

幼児・小学生別にみると、<男子 幼児>と<女性 幼児>は「父親とよく話したり遊んだりしている」が8割近くとなっています。<男子 小学生>は、「あまり家族とは話したり遊んだりしない/そういった機会がない」が2.4%となっています。

子どもとのコミュニケーション/性別・性、幼児・小学生



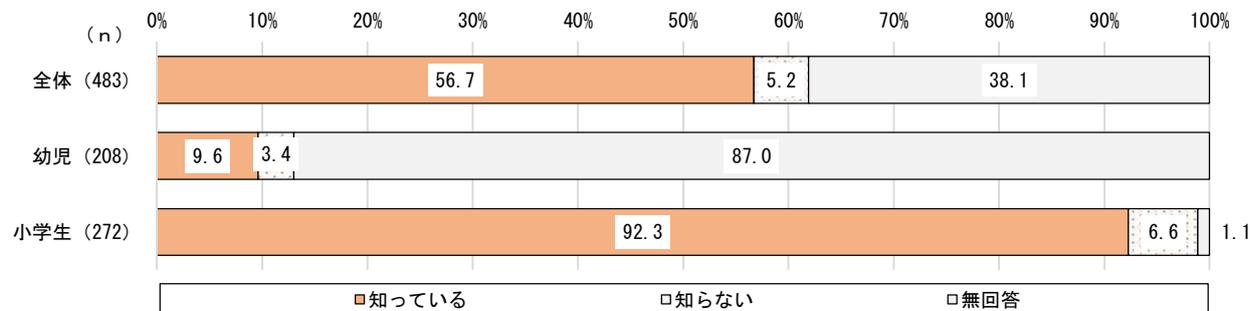
(n)	遊 母 親 だ と り よ く し て 話 し る た り	遊 父 親 だ と り よ く し て 話 し る た り	い し き る た よ り 遊 ん だ い と り よ く し て 話 す	し く だ い し る た り の 外 の 親 の 遊 び だ と り よ く し て 話 す	母 親 以 外 の 親 の 家 族 と き ょう だ い と り よ く し て 話 す	な い そ り あ ま り 遊 ん だ い と り よ く し て 話 す 機 会 が い し な い	よ く わ か ら な い	無 回 答
全体(483)	444 91.9	338 70.0	306 63.4	152 31.5	3 0.6	1 0.2	3 0.6	
男子(233)	210 90.1	169 72.5	144 61.8	70 30.0	3 1.3	0 0.0	2 0.9	
男子 幼児(109)	104 95.4	86 78.9	55 50.5	42 38.5	0 0.0	0 0.0	1 0.9	
小学生(123)	105 85.4	82 66.7	88 71.5	28 22.8	3 2.4	0 0.0	1 0.8	
女子(248)	233 94.0	169 68.1	160 64.5	82 33.1	0 0.0	1 0.4	1 0.4	
女子 幼児(99)	96 97.0	77 77.8	58 58.6	41 41.4	0 0.0	0 0.0	0 0.0	
小学生(149)	137 91.9	92 61.7	102 68.5	41 27.5	0 0.0	1 0.7	1 0.7	

問11 小学生の保護者の方におたずねします。お子さんは、不安や悩みを感じた時の相談先や相談方法を知っていますか。(〇は1つだけ)

不安や悩みの相談先や相談方法の認知度は、「知っている」が56.7%となっています。

幼児・小学生別にみると、<小学生>は「知っている」が9割を超えています。

不安や悩みの相談先や相談方法の認知度／幼児・小学生



6. たばこ

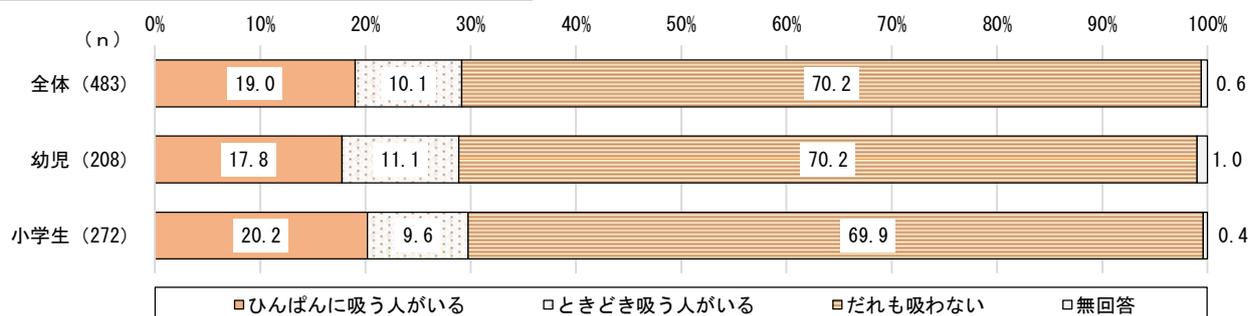
(1) 家族の喫煙状況

問12 家族の方は、たばこを吸いますか。(○は1つだけ)

家族における喫煙者の有無は、「だれも吸わない」が70.2%と最も多く、次いで「ひんぱんに吸う人がいる」が19.0%となっています。

幼児・小学生別にみると、<幼児>は「ときどき吸う人がいる」が11.1%、<小学生>は「ひんぱんに吸う人がいる」が20.2%となっています。

家族における喫煙者の有無／幼児・小学生



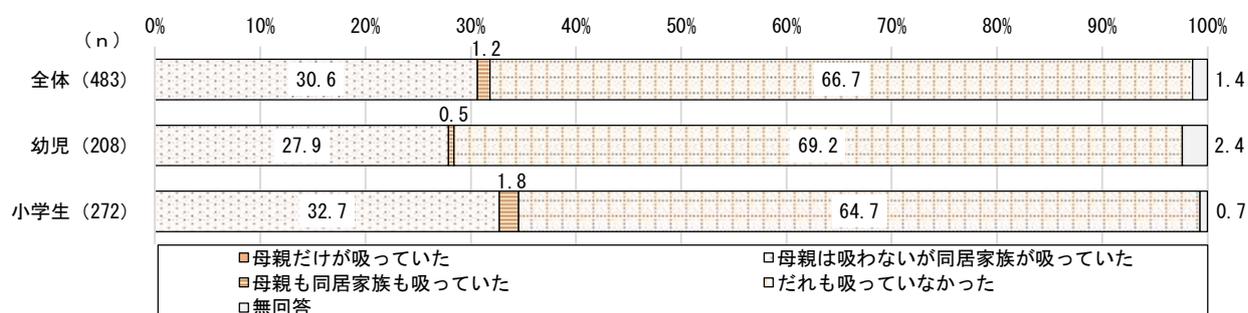
問13 お子さんを妊娠していた期間、お母さんや同居家族はたばこを吸っていましたか。

(○は1つだけ)

妊娠中の母親・同居家族の喫煙状況は、「だれも吸っていなかった」が66.7%と最も多く、次いで「母親は吸わないが同居家族が吸っていた」が30.6%となっています。

幼児・小学生別にみると、<小学生>は、「母親は吸わないが同居家族が吸っていた」と「母親も同居家族も吸っていた」が、<幼児>は「だれも吸っていなかった」が全体より多くなっています。

妊娠中の母親・同居家族の喫煙状況／幼児・小学生

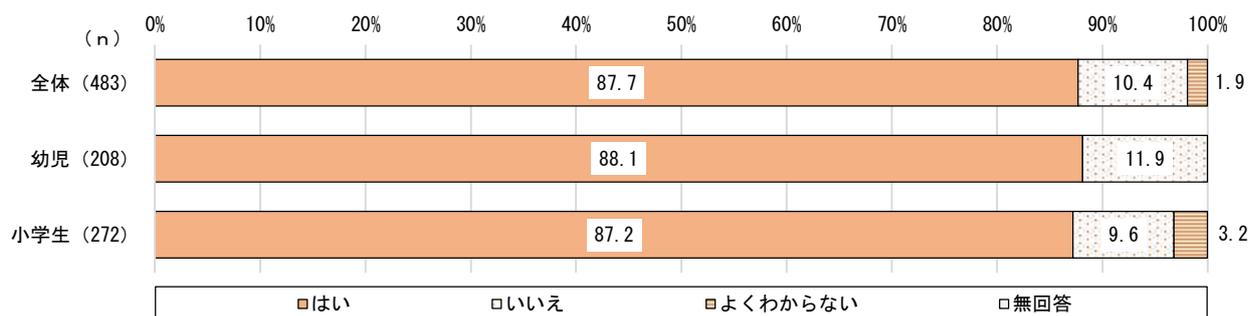


付問13-1 (問13で「吸っていた」同居家族がいた家庭のみ)
 妊娠しているお母さんの前では吸わないようにしていましたか。(○は1つだけ)

同居家族は妊娠中の母親の前で喫煙しないようにしていたかは、「はい」が87.7%、「いいえ」が10.4%となっています。

幼児・小学生別にみると、＜幼児＞は「いいえ」が11.9%と全体より多くなっています。

同居家族は妊娠中の母親の前で喫煙しないようにしていたか／幼児・小学生



7. アルコール

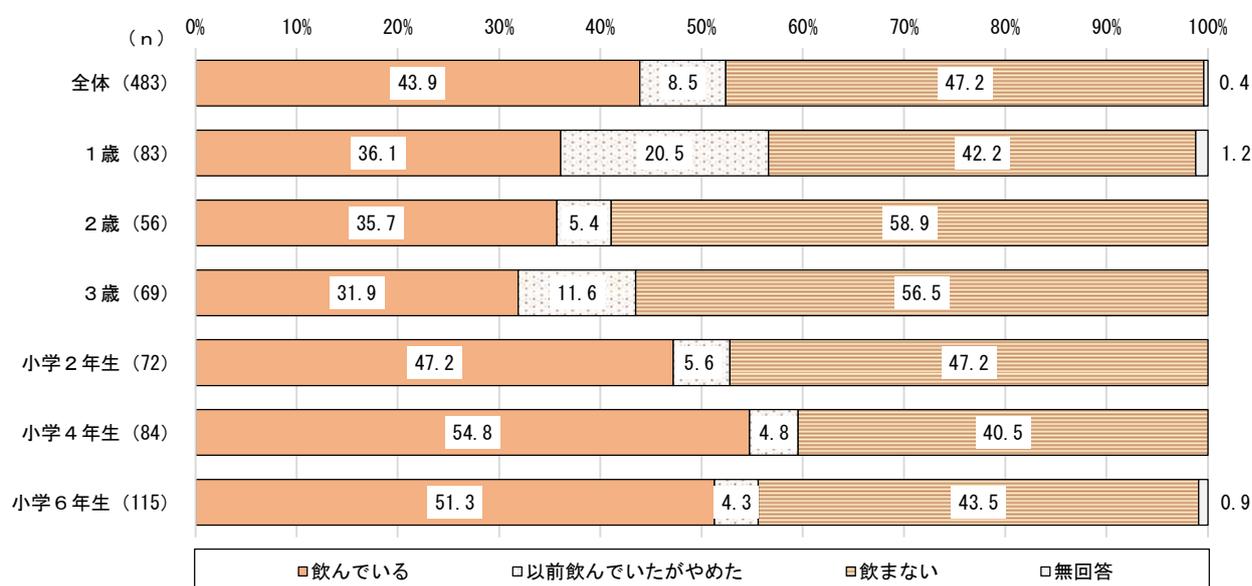
(1) 記入者の飲酒状況

問14 あなたは、アルコールを飲みますか。(○は1つだけ)

記入者の飲酒状況は、「飲んでいる」は43.9%、「飲まない」は47.2%となっています。

子どもの年齢(学年)別にみると、<1歳>と<2歳>、<3歳>は「飲んでいる」が約3割に対し、<小学2年生>と<小学4年生>、<小学6年生>は「飲んでいる」が5割前後となっています。

記入者の飲酒状況／子どもの年齢(学年)



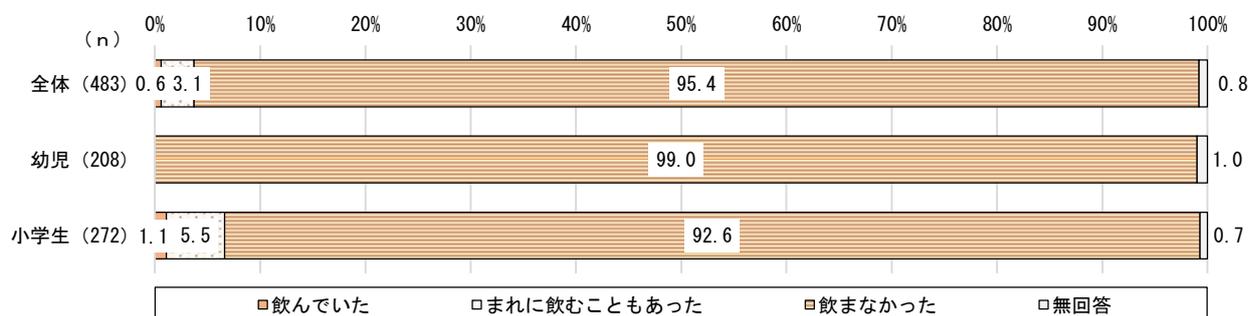
問15 お子さんを妊娠していた期間、お母さんはアルコールを飲んでいましたか。(〇は1つだけ)

妊娠中の母親の飲酒状況は、「飲まなかった」は95.4%、「まれに飲むこともあった」が3.1%となっています。

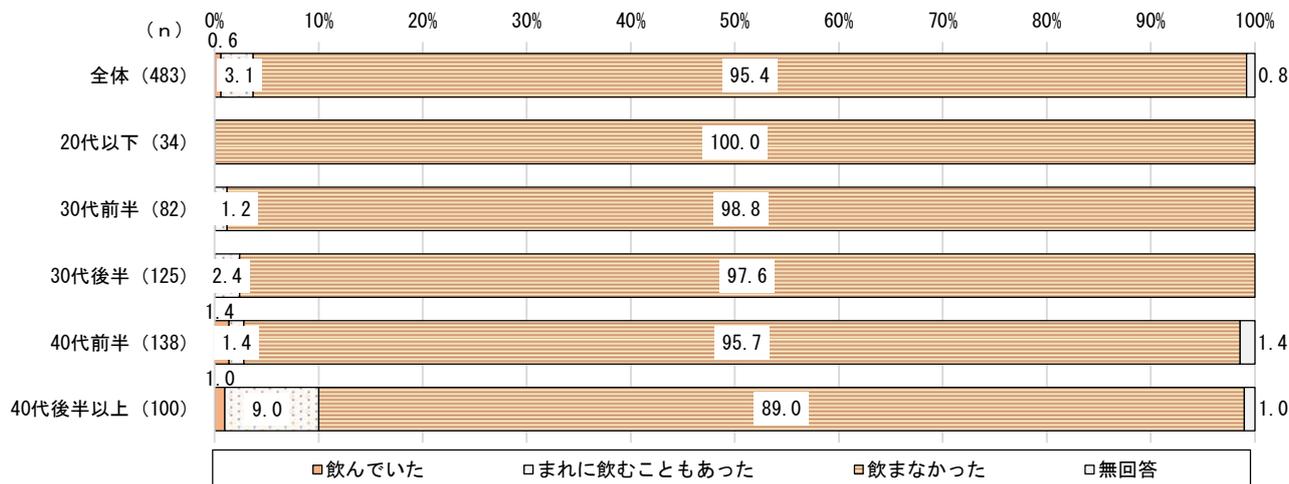
子どもの年齢(学年)別にみると、<小学生>は「まれに飲むこともあった」が5.5%と、全体で最も多くなっています。

記入者の年齢別にみると、<20代以下>は「飲まなかった」が100.0%となっています。<40代後半以上>は「まれに飲むこともあった」が9.0%となっています。

妊娠中の母親の飲酒状況／幼児・小学生



妊娠中の母親の飲酒状況／記入者の年齢



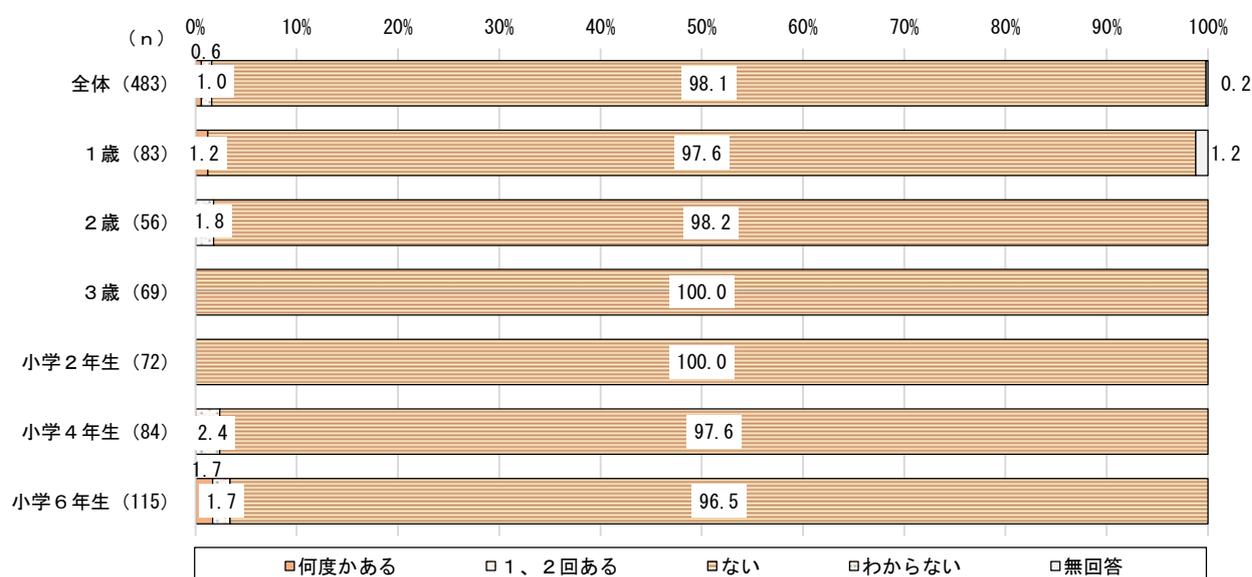
問16 お子さんに対して、自分や家族、親せきなどがアルコールをすすめたり飲ませたりしたことはありますか。(〇は1つだけ)

子どもにアルコールをすすめた経験の有無は、「ない」が98.1%、「何度かある」が0.6%となっています。

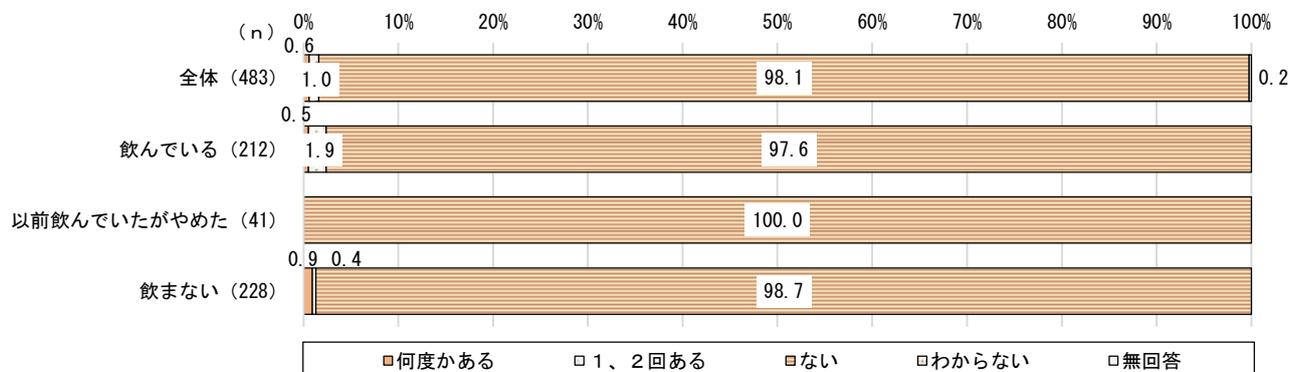
子どもの年齢(学年)別にみると、<小学4年生>は「1、2回ある」が2.4%、<小学6年生>は「何度かある」と「1、2回ある」の合計が3.4%となっています。

記入者の飲酒状況別にみると、<飲んでいる>は「何度かある」と「1、2回ある」の合計が2.4%で全体より多くなっています。

子どもにアルコールをすすめた経験の有無(本人・家族・親戚) / 子どもの年齢(学年)



子どもにアルコールをすすめた経験の有無(本人・家族・親戚) / 記入者の飲酒状況



8. 歯の健康

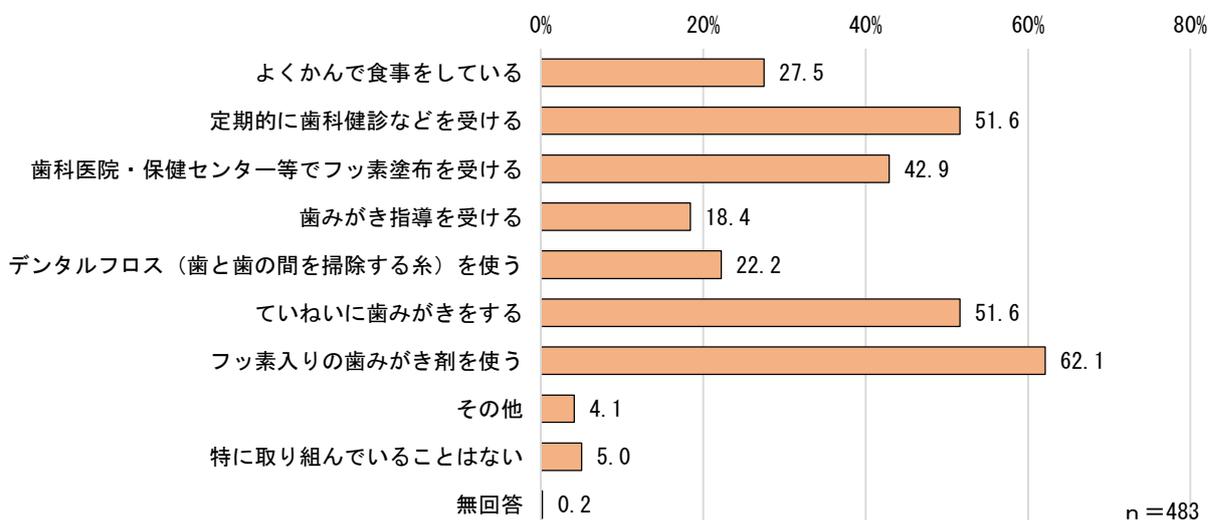
(1) 歯や歯ぐきの健康のための取り組み

問17 ふだん、お子さんの歯や歯ぐきの健康のために、どのようなことに取り組んでいますか。
(〇はいくつでも)

子どもの歯や歯ぐきの健康のための取り組みは、「フッ素入りの歯みがき剤を使う」が62.1%と最も多く、次いで「ていねいに歯みがきをする」「定期的に歯科健診などを受ける」が51.6%となっています。

子どもの年齢（学年）別にみると、小学生が「定期的に歯科健診などを受ける」が半数を超えています。

子どもの歯や歯ぐきの健康のための取り組み／子どもの年齢（学年）



(n)	よくかんで食事をしている	定期的に歯科健診などを受ける	歯科医院・保健センター等でフッ素塗布を受ける	歯みがき指導を受ける	デンタルフロス（歯と歯の間を掃除する糸）を使う	ていねいに歯みがきをする	フッ素入りの歯みがき剤を使う	その他	特に取り組んでいることはない	無回答
全体(483)	133 27.5	249 51.6	207 42.9	89 18.4	107 22.2	249 51.6	300 62.1	20 4.1	24 5.0	1 0.2
1歳(83)	21 25.3	10 12.0	14 16.9	7 8.4	5 6.0	56 67.5	39 47.0	2 2.4	6 7.2	1 1.2
2歳(56)	15 26.8	15 26.8	29 51.8	6 10.7	12 21.4	37 66.1	37 66.1	3 5.4	3 5.4	0 0.0
3歳(69)	21 30.4	28 40.6	48 69.6	8 11.6	8 11.6	41 59.4	49 71.0	4 5.8	2 2.9	0 0.0
小学2年生(72)	21 29.2	56 77.8	36 50.0	26 36.1	21 29.2	32 44.4	45 62.5	4 5.6	2 2.8	0 0.0
小学4年生(84)	16 19.0	55 65.5	34 40.5	12 14.3	24 28.6	35 41.7	59 70.2	5 6.0	3 3.6	0 0.0
小学6年生(115)	37 32.2	81 70.4	45 39.1	29 25.2	37 32.2	47 40.9	71 61.7	2 1.7	8 7.0	0 0.0

9. 子育て

(1) 子育てに関する考え

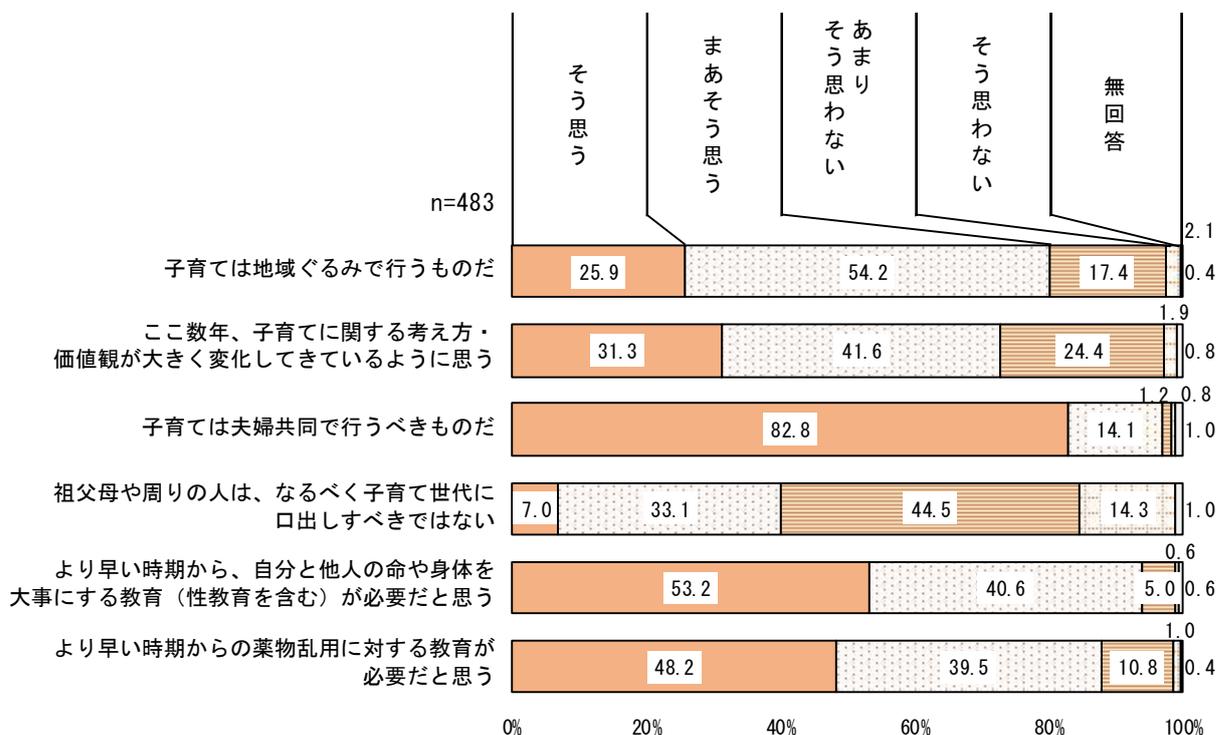
問18 以下のそれぞれの意見について、あなたの考えにもっとも近い番号を選んでください。
(それぞれについて、当てはまる番号1つだけに○)

子育てに関する考えをみると、＜子育ては夫婦共同で行うべきものだ＞は「そう思う」が82.8%となっています。

＜祖父母や周りの人は、なるべく子育て世代に口出しすべきではない＞は、「あまりそう思わない」は44.5%となっています。

＜より早い時期から、自分と他人の命や身体を大事にする教育（性教育を含む）が必要だと思う＞と＜より早い時期からの薬物乱用に対する教育が必要だと思う＞は、「そう思う」と「まあそう思う」の合計は約9割となっています。

子育てに関する考え



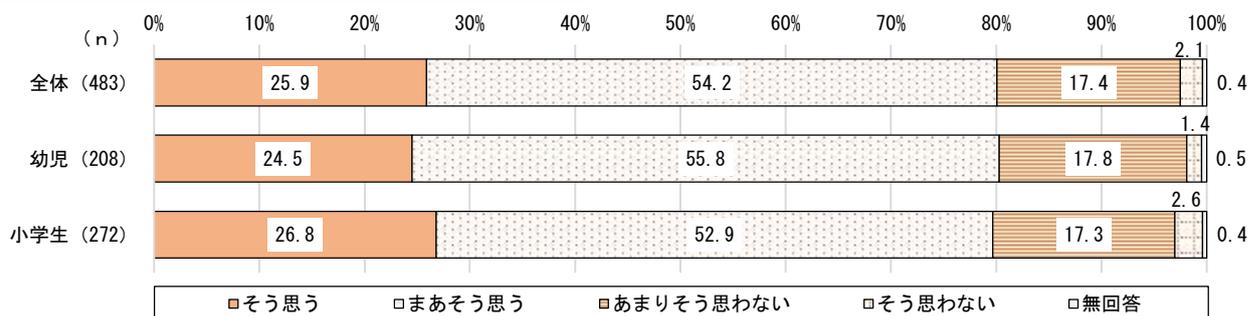
子育ては地域ぐるみで行うものだ

子育ては地域ぐるみで行うものだけは、「まあそう思う」が54.2%と最も多く、次いで「そう思う」が25.9%となっています。

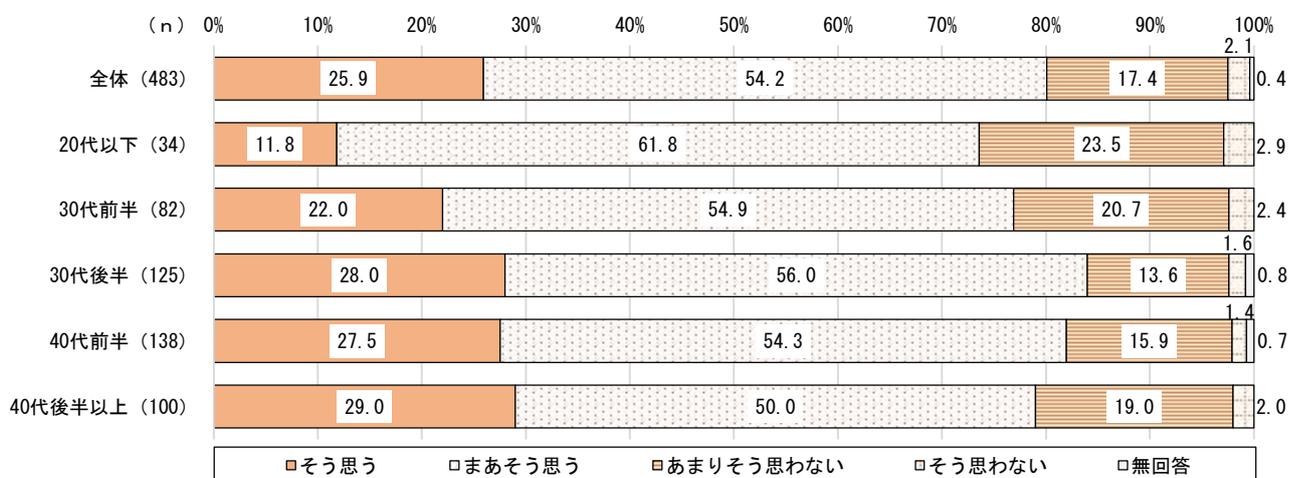
幼児・小学生別にみると、＜幼児＞は「そう思わない」が17.8%、＜小学生＞は「そう思う」が26.8%で全体よりもやや高くなっています。

記入者の年齢別にみると、30代後半以上は「そう思う」が約3割となっています。＜20代以下＞と＜30代前半＞は「あまりそう思わない」が2割以上となっています。

子育ては地域ぐるみで行うものだ／幼児・小学生



子育ては地域ぐるみで行うものだ／記入者の年齢



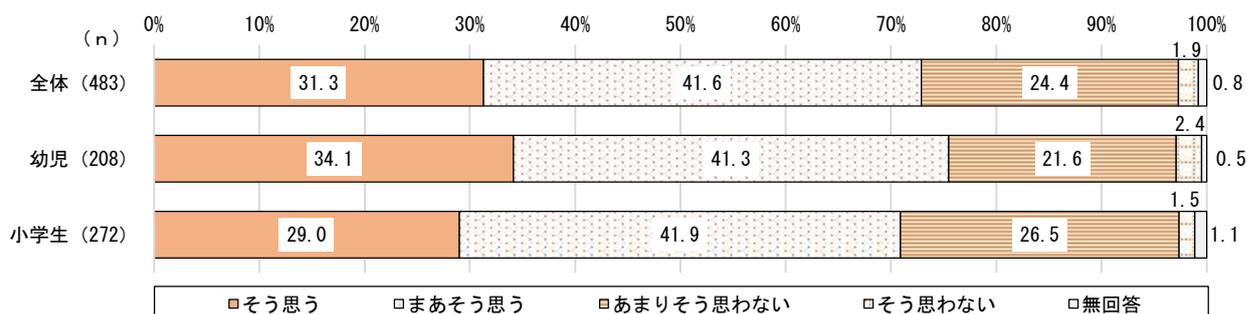
ここ数年、子育てに関する考え方・価値観が大きく変化してきているように思う

ここ数年、子育てに関する考え方・価値観が大きく変化してきているように思うは、「まあそう思う」が41.6%、「そう思う」が31.3%となっています。

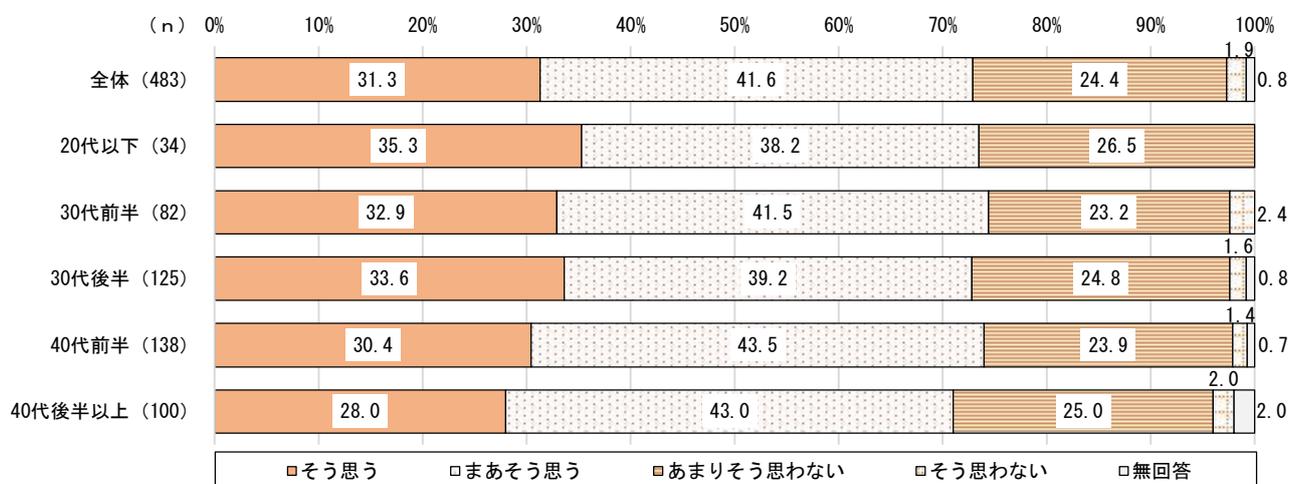
幼児・小学生別にみると、＜幼児＞は「そう思う」が34.1%、＜小学生＞は「あまりそう思わない」が26.5%で全体よりやや多くなっています。

記入者の年齢別にみると、大きな差はみられず、すべての年齢で「そう思う」と「まあそう思う」の合計が7割以上となっています。

ここ数年、子育てに関する考え方・価値観が大きく変化してきているように思う／幼児・小学生



ここ数年、子育てに関する考え方・価値観が大きく変化してきているように思う／記入者の年齢



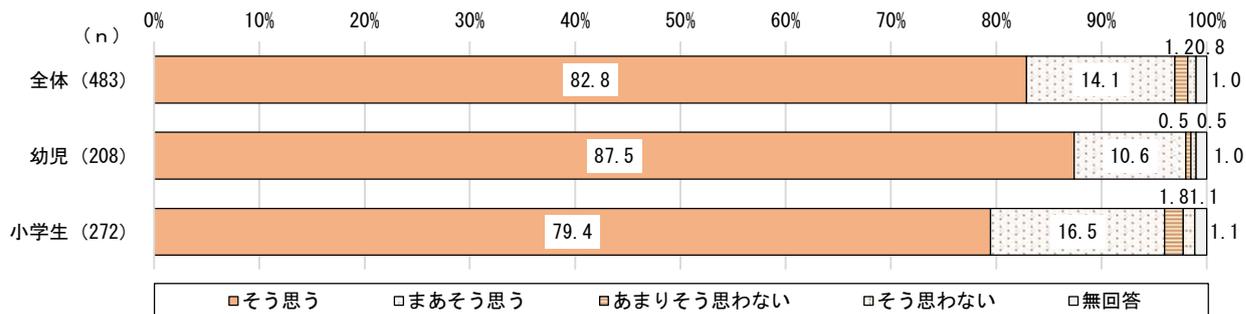
子育ては夫婦共同で行うべきものだ

子育ては夫婦共同で行うべきものだけは、「そう思う」は82.8%、「まあそう思う」は14.1%となっています。

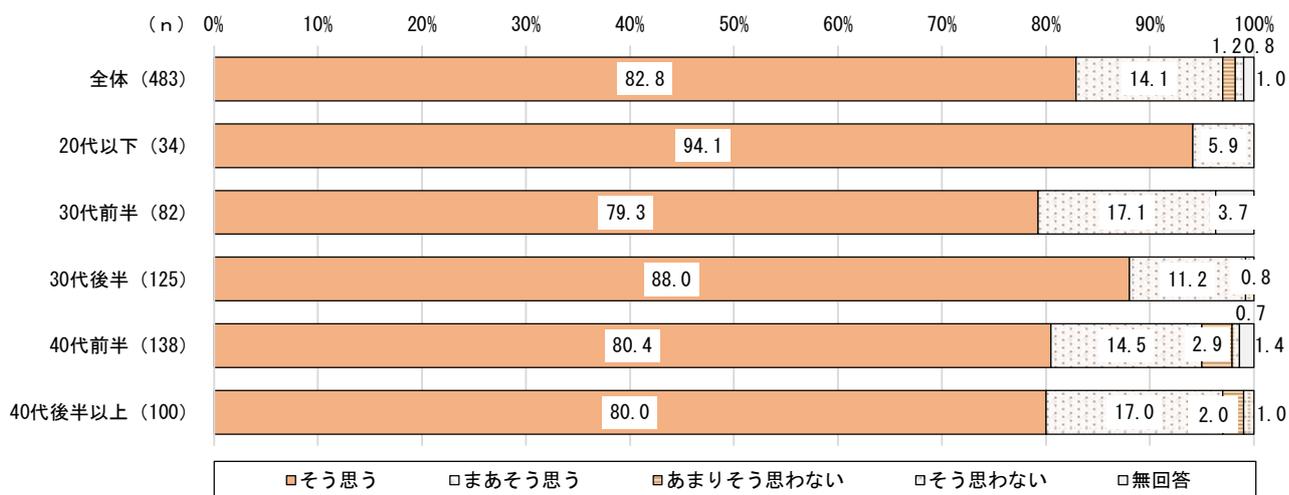
幼児・小学生別にみると、＜幼児＞は「そう思う」が87.5%、「まあそう思う」が10.6%と、合計は98.1%となっています。

記入者の年齢別にみると、＜20代以下＞は「そう思う」が94.1%と全体で最も多くなっています。

子育ては夫婦共同で行うべきものだ／幼児・小学生



子育ては夫婦共同で行うべきものだ／記入者の年齢



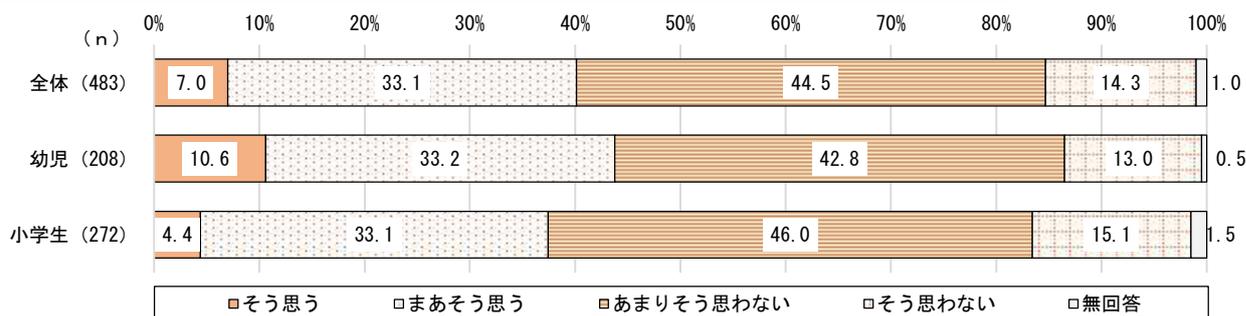
祖父母や周りの人は、なるべく子育て世代に口出しすべきではない

祖父母や周りの人は、なるべく子育て世代に口出しすべきではないは、「あまりそう思わない」が44.5%、「まあそう思う」が33.1%となっています。

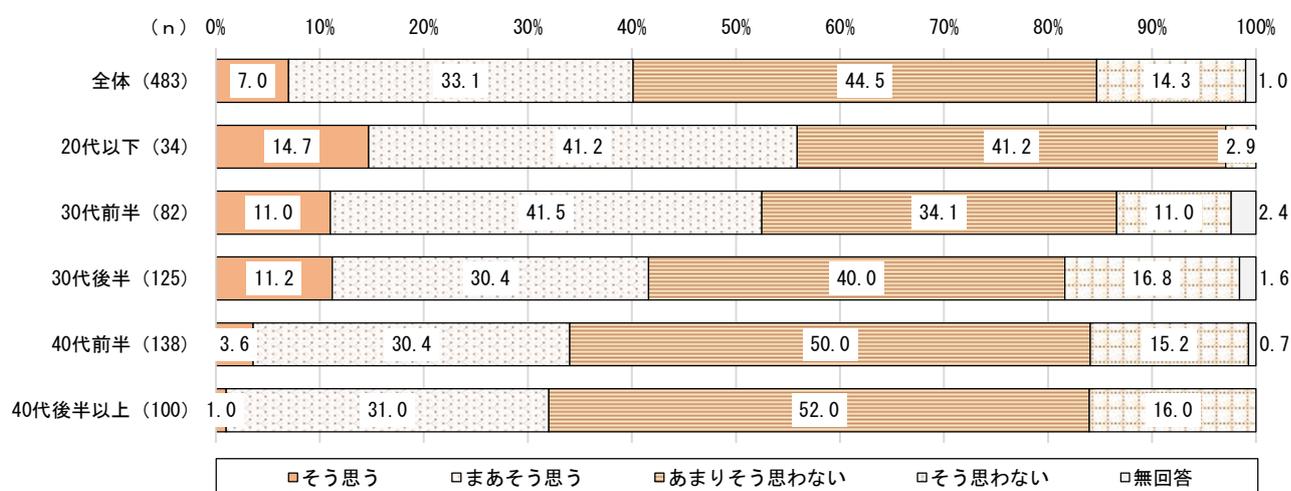
幼児・小学生別にみると、＜幼児＞と＜小学生＞ともに「あまりそう思わない」と「そう思わない」の合計が半数以上となり、「そう思う」と「まあそう思う」の合計を上回っています。

記入者の年齢別にみると、＜20代以下＞と＜30代前半＞、＜30代後半＞は「そう思う」が1割以上となっています。

祖父母や周りの人は、なるべく子育て世代に口出しすべきではない／幼児・小学生



祖父母や周りの人は、なるべく子育て世代に口出しすべきではない／記入者の年齢



より早い時期から、自分と他人の命や身体を大事にする教育（性教育を含む）が必要だと思う

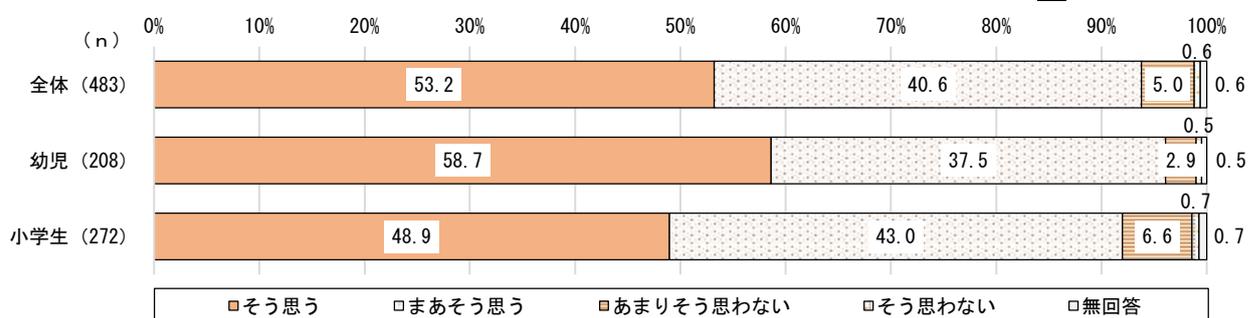
より早い時期から、自分と他人の命や身体を大事にする教育（性教育を含む）が必要だと思うは、「そう思う」が53.2%、「まあそう思う」は40.6%となっています。

幼児・小学生別にみると、＜幼児＞は「そう思う」が58.7%、＜小学生＞は「あまりそう思わない」が6.6%となっています。

記入者の年齢別にみると、＜30代後半＞と＜40代前半＞、＜40代後半以上＞は「あまりそう思わない」が全体より多くなっています。

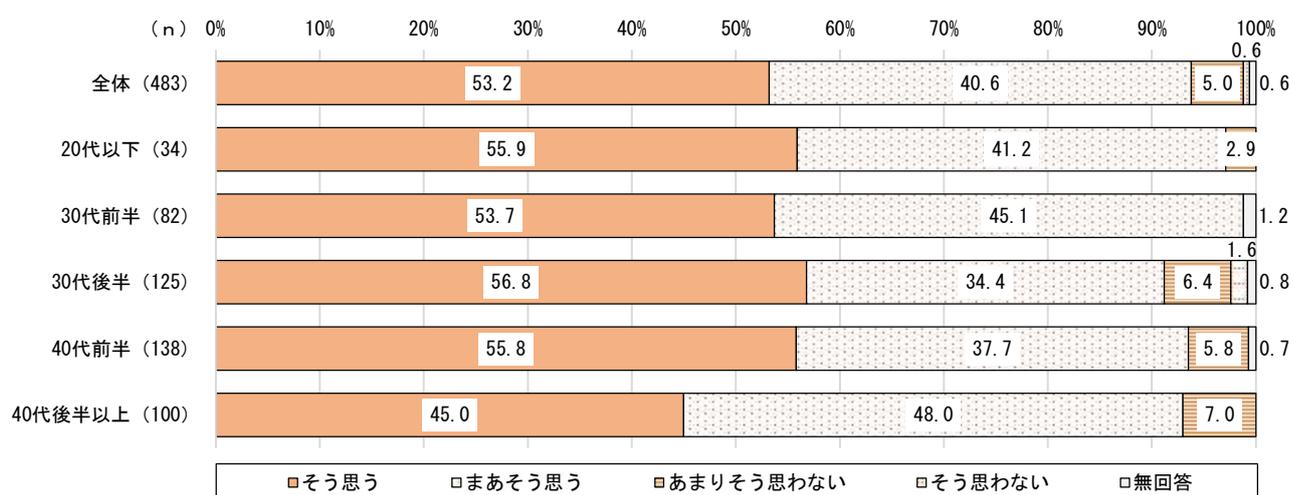
より早い時期から、自分と他人の命や身体を大事にする教育（性教育を含む）が必要だと思う

／幼児・小学生



より早い時期から、自分と他人の命や身体を大事にする教育（性教育を含む）が必要だと思う

／記入者の年齢



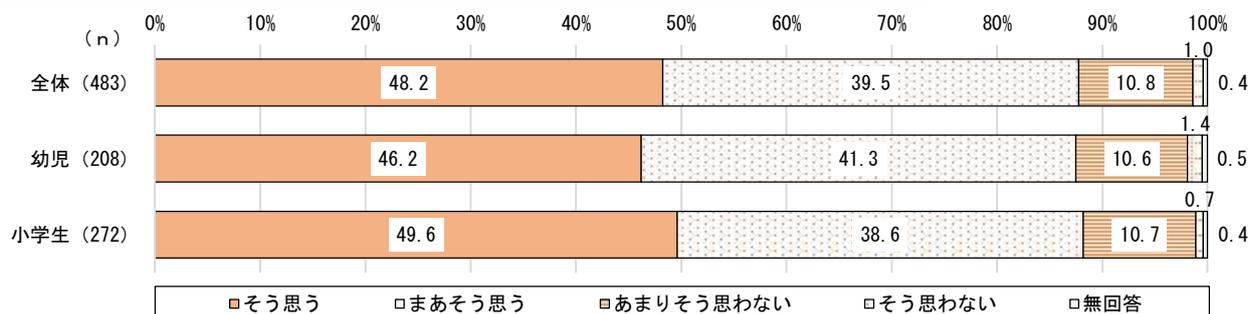
より早い時期からの薬物乱用に対する教育が必要だと思う

より早い時期からの薬物乱用に対する教育が必要だと思うは、「そう思う」は48.2%、「まあそう思う」は39.5%となっています。

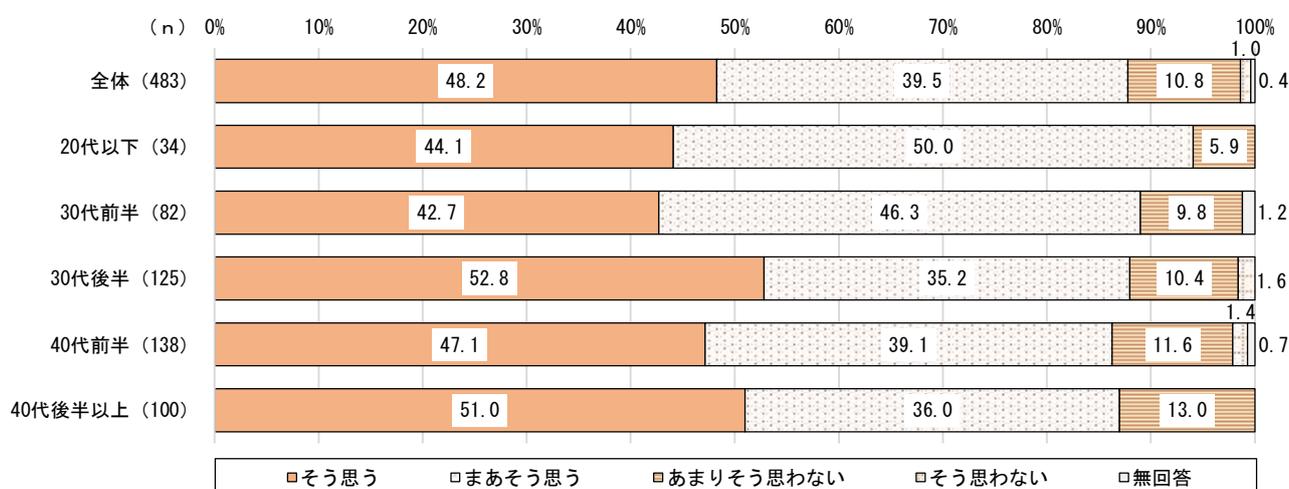
幼児・小学生別にみると、大きな差はみられず、ともに「そう思う」と「まあそう思う」の合計が8割以上となっています。

記入者の年齢別にみると、<30代後半>は「そう思う」が52.8%と全体で最も多く、<20代以下>は「そう思う」と「まあそう思う」の合計が9割以上となっています。

より早い時期からの薬物乱用に対する教育が必要だと思う／幼児・小学生



より早い時期からの薬物乱用に対する教育が必要だと思う／記入者の年齢



(2) 風呂場の事故防止

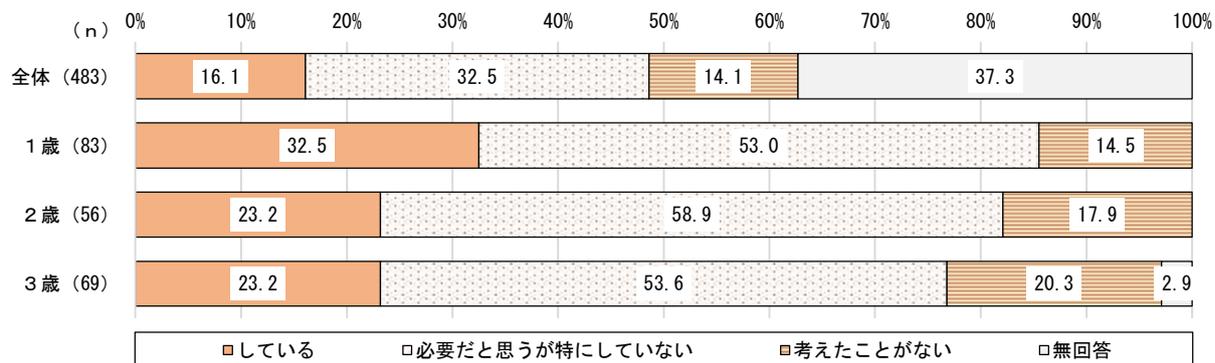
問19 (お子さんが幼児の場合のみ)

あなたの家庭では、風呂場の事故予防のためにお子さんがドアを開けられないようにロックするなどの工夫をしていますか。(〇は1つだけ)

風呂場での事故防止のための工夫は、「必要だと思うが特にしていない」が32.5%、「している」が16.1%となっています。

子どもの年齢別にみると、<1歳>は「している」が32.5%となっています。<3歳>は「考えたことがない」が20.3%となっています。

風呂場での事故防止のための工夫／幼児



(3) 保護者の気持ち

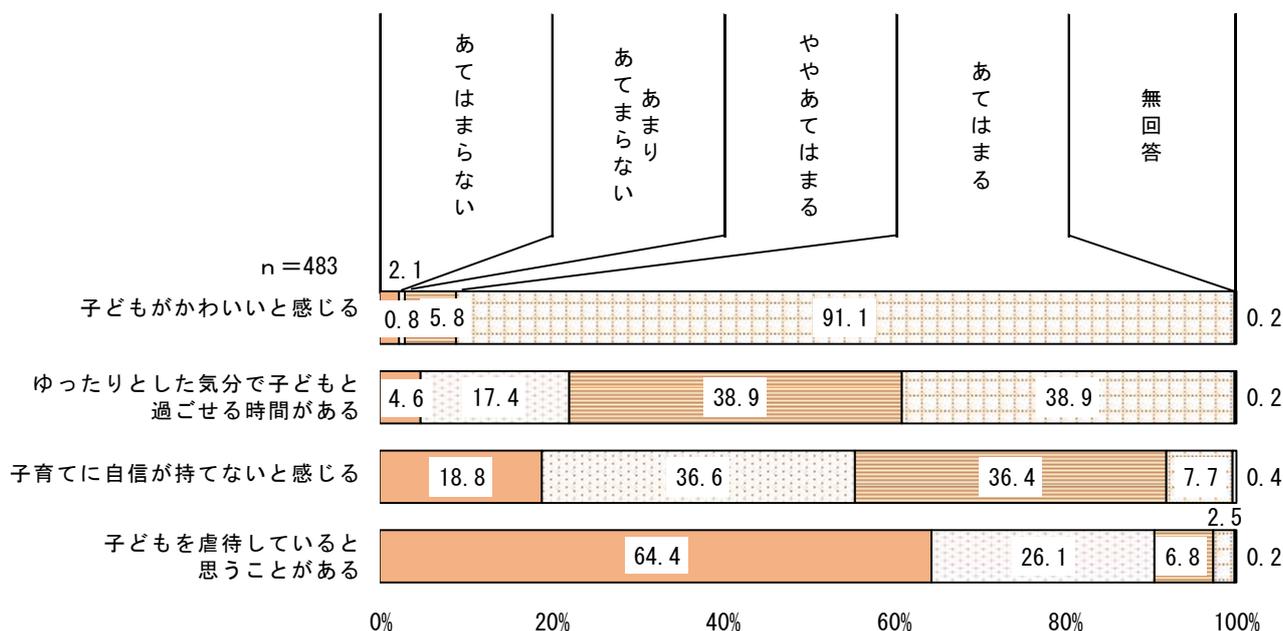
問20 今のあなたの気持ちにもっとも近い番号を選んでください。
(それぞれについて、当てはまる番号1つだけに○)

保護者の現在の気持ちは、<ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある>は「あてはまらない」と「あまりあてはまらない」の合計が2割以上となっています。

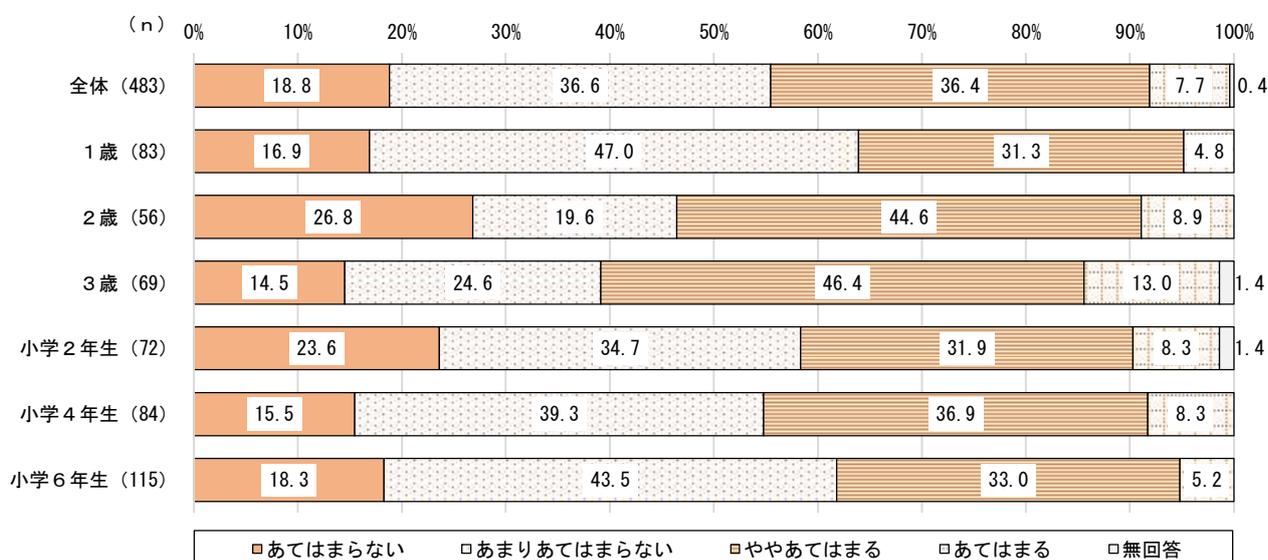
<子育てに自信が持てないと感じる>は「ややあてはまる」と「あてはまる」の合計が4割以上となっています。

<子どもを虐待していると思うことがある>は「ややあてはまる」が6.8%となっています。

保護者の現在の気持ち



子育てに自信が持てないと感じる／子どもの年齢（学年）



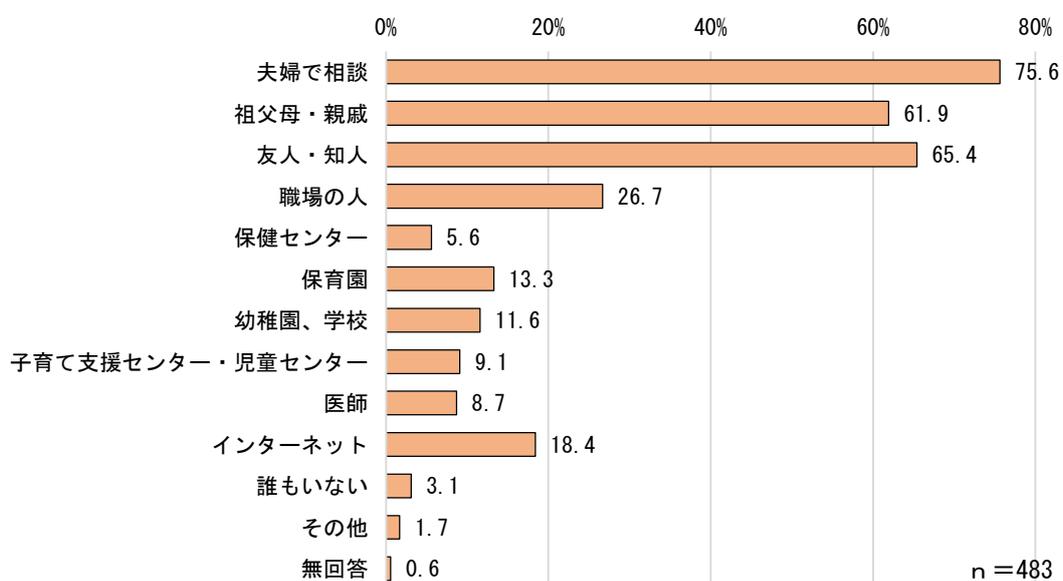
(4) 育児等の悩みの相談先

問21 上記のような、あなた自身や育児の悩みについて、誰に（どこに）相談していますか。
 (〇はいくつでも)

育児等の悩みについての相談先は、「夫婦で相談」が75.6%と最も多く、次いで「友人・知人」が65.4%、「祖父母・親戚」が61.9%となっています。

子どもの年齢（学年）別にみると、小学生は「職場の人」が3割以上となっています。＜1歳＞と＜2歳＞、＜3歳＞は「保育園」が2割～3割となっています。

育児等の悩みについての相談先／子どもの年齢（学年）



(n)	夫婦で相談	祖父母・親戚	友人・知人	職場の人	保健センター	保育園	幼稚園・学校	子育て支援センター・児童センター	医師	インターネット	誰もいない	その他	無回答
全体(483)	365 75.6	299 61.9	316 65.4	129 26.7	27 5.6	64 13.3	56 11.6	44 9.1	42 8.7	89 18.4	15 3.1	8 1.7	3 0.6
1歳(83)	73 88.0	59 71.1	55 66.3	12 14.5	10 12.0	20 24.1	3 3.6	20 24.1	10 12.0	21 25.3	2 2.4	0 0.0	1 1.2
2歳(56)	50 89.3	36 64.3	36 64.3	12 21.4	4 7.1	20 35.7	7 12.5	4 7.1	2 3.6	9 16.1	1 1.8	0 0.0	0 0.0
3歳(69)	54 78.3	44 63.8	35 50.7	14 20.3	8 11.6	15 21.7	8 11.6	9 13.0	7 10.1	16 23.2	4 5.8	3 4.3	1 1.4
小学2年生(72)	46 63.9	41 56.9	50 69.4	26 36.1	0 0.0	1 1.4	8 11.1	5 6.9	8 11.1	13 18.1	1 1.4	1 1.4	0 0.0
小学4年生(84)	58 69.0	47 56.0	56 66.7	27 32.1	2 2.4	6 7.1	15 17.9	5 6.0	5 6.0	11 13.1	3 3.6	2 2.4	0 0.0
小学6年生(115)	82 71.3	70 60.9	80 69.6	38 33.0	3 2.6	2 1.7	15 13.0	1 0.9	8 7.0	19 16.5	4 3.5	2 1.7	1 0.9

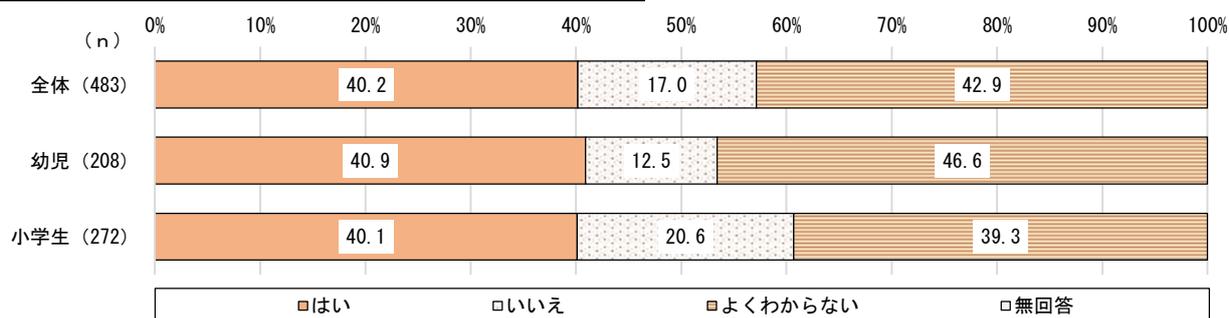
(5) 家庭での性に関する話

問22 あなたの家庭は、性に関することがらについてオープンに話せる家だと思いますか。
(○は1つだけ)

性に関してオープンに話せる家庭かは、「よくわからない」が42.9%、「はい」が40.2%となっています。

幼児・小学生別にみると、＜幼児＞は「よくわからない」が46.6%、＜小学生＞は「いいえ」が20.6%とそれぞれ全体より多くなっています。

性に関してオープンに話せる家庭か／幼児・小学生

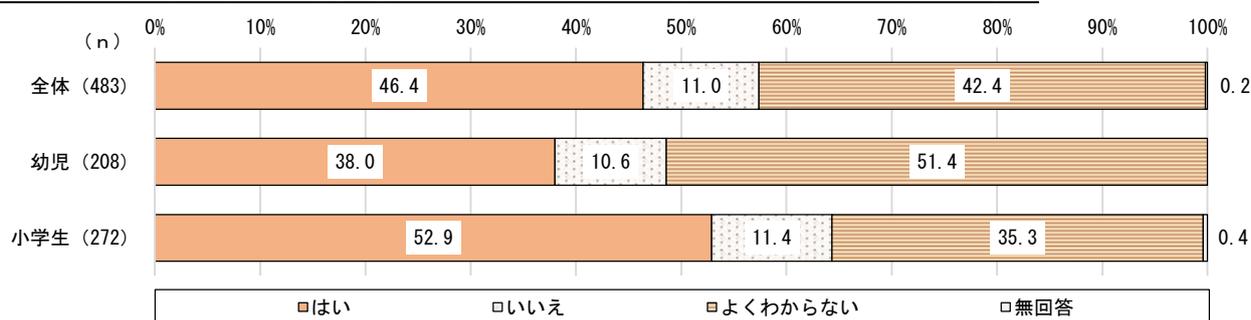


問23 あなたは、お子さんから性に関する悩みの相談や質問を受けたときにきちんと答えることができますか。(○は1つだけ)

子どもからの性の悩みや相談を受けたときにきちんと答えられるかは、「はい」は46.4%、「よくわからない」は42.4%となっています。

幼児・小学生別にみると、＜幼児＞は「はい」が38.0%と低く、「よくわからない」が51.4%となっています。＜小学生＞は、「いいえ」が11.4%となっています。

子どもからの性の悩みや相談を受けたときにきちんと答えられるか／幼児・小学生



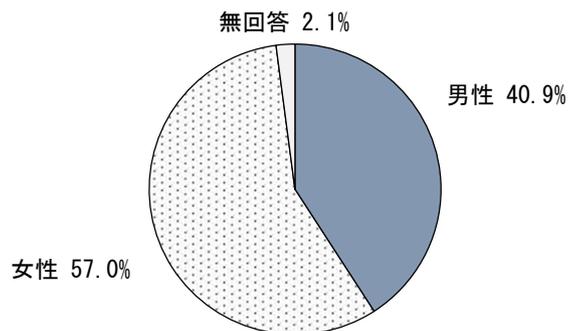
IV 中・高校生調査結果

1. 基本属性

(1) 性別

F 1 あなたの性別は。(○は1つだけ)

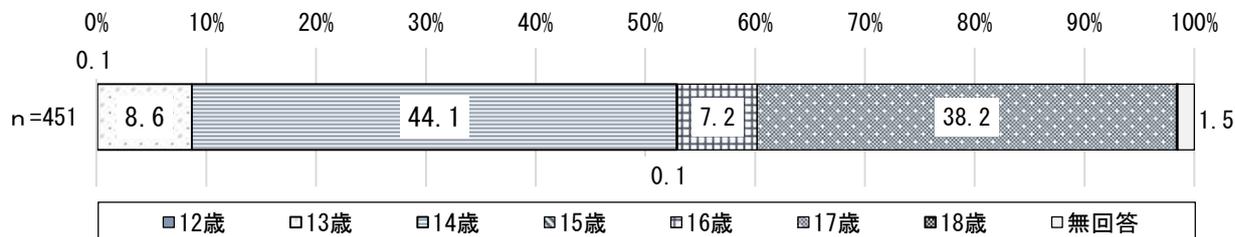
性別



n = 723

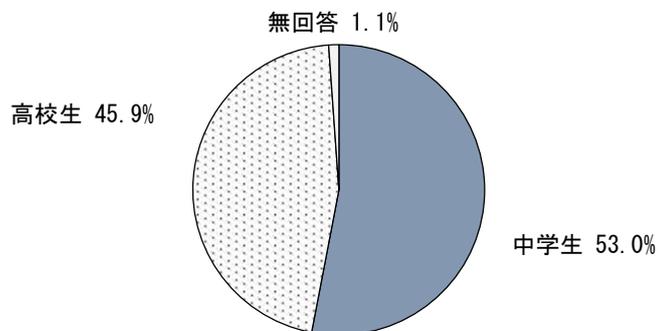
F 2 あなたの年齢は。

年齢



F 3 あなたの学年は。(○は1つだけ)

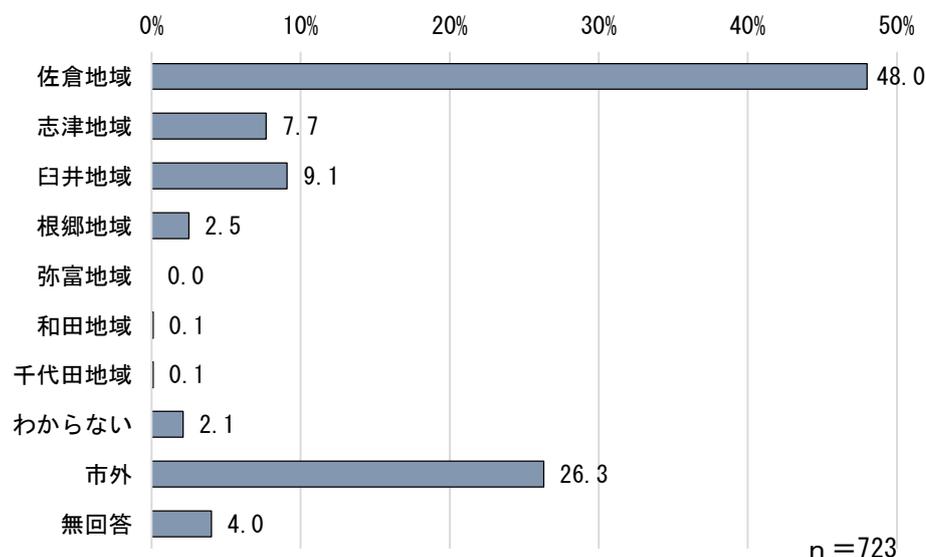
中学生・高校生



n = 723

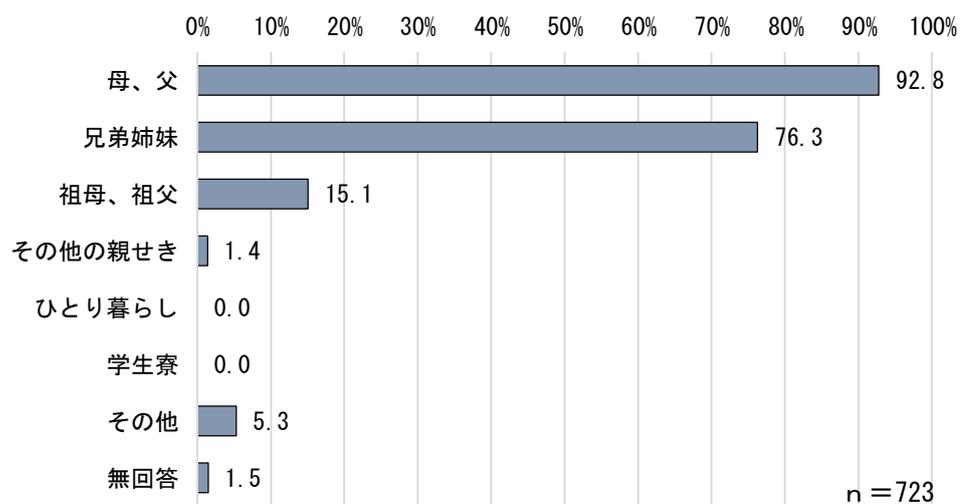
F 4 お住まいの居住地域は。(〇は1つだけ)

居住地域



F 5 あなたは現在、誰と暮らしていますか。(〇はいくつでも)

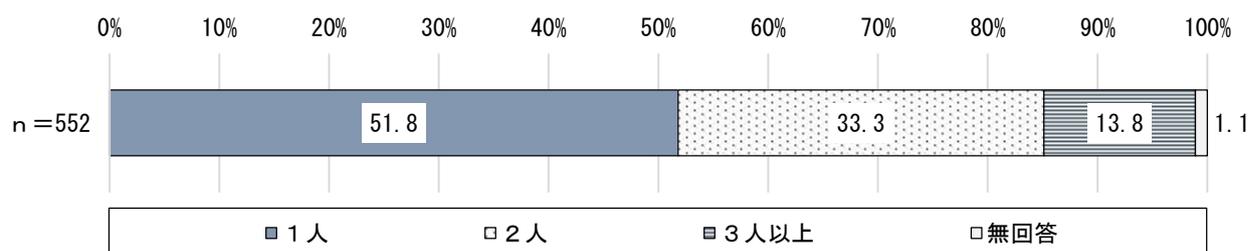
同居者



F 5-1 (F 5で「兄弟姉妹」と回答した人のみ)

あなたには、兄弟姉妹が何人いますか(あなた自身を除く)。(〇は1つだけ)

兄弟姉妹の人数



2. 健康についての考え方

(1) 主観的健康観・充実度

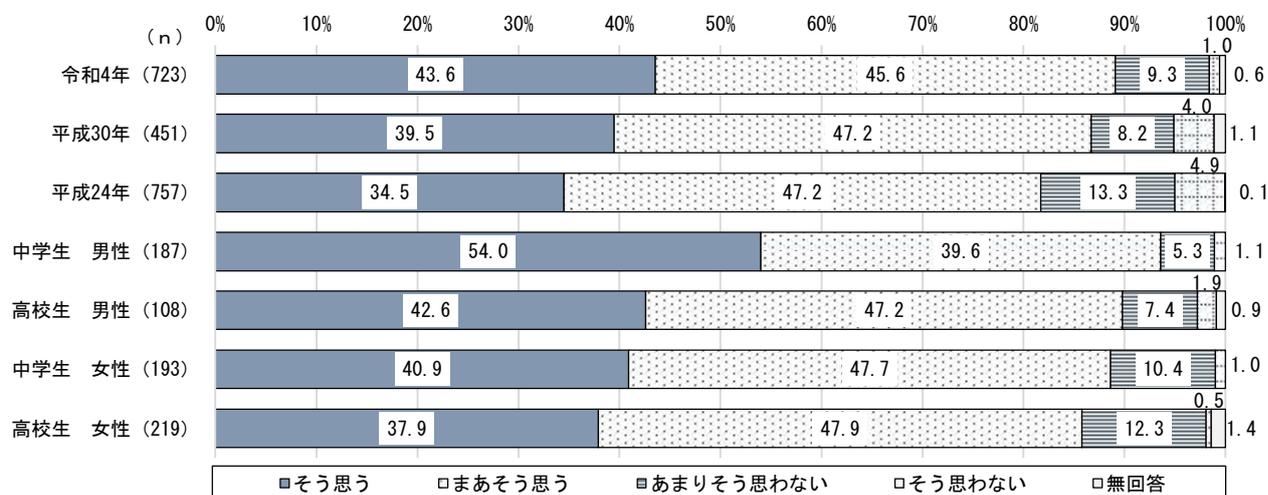
問1 あなたは、毎日を健やかに充実して暮らせていると思いますか。(○は1つだけ)

毎日を穏やかに充実して暮らせているかは、「まあそう思う」は45.6%、「そう思う」は43.6%となっています。

平成30年調査結果と比較すると、「そう思う」は4.1%増加、「そう思わない」は3.0ポイント減少しています。

中・高校生・性別にみると、＜中学生 男性＞は「そう思う」が54.0%と最も高くなっています。＜中学生 女性＞と＜高校生 女性＞は「あまりそう思わない」は1割となっています。

毎日を穏やかに充実して暮らせているか／前回、中・高校生・性別



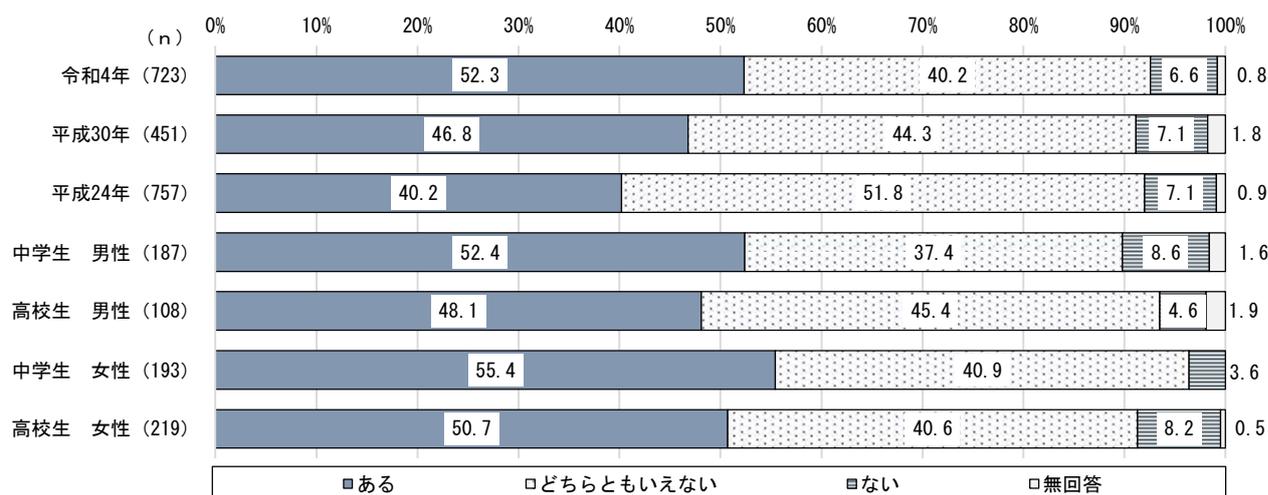
(2) 自分の健康への関心

問2 自分の健康に関心がありますか。(○は1つだけ)

自分の健康に関心があるかは、「ある」は52.3%、「どちらともいえない」は40.2%となっています。平成30年調査結果と比較すると、「ある」は5.5ポイント増加しています。

中・高校生・性別にみると、＜高校生 男性＞を除き「ある」は半数以上となっています。

自分の健康に関心はあるか／前回、中・高校生・性別



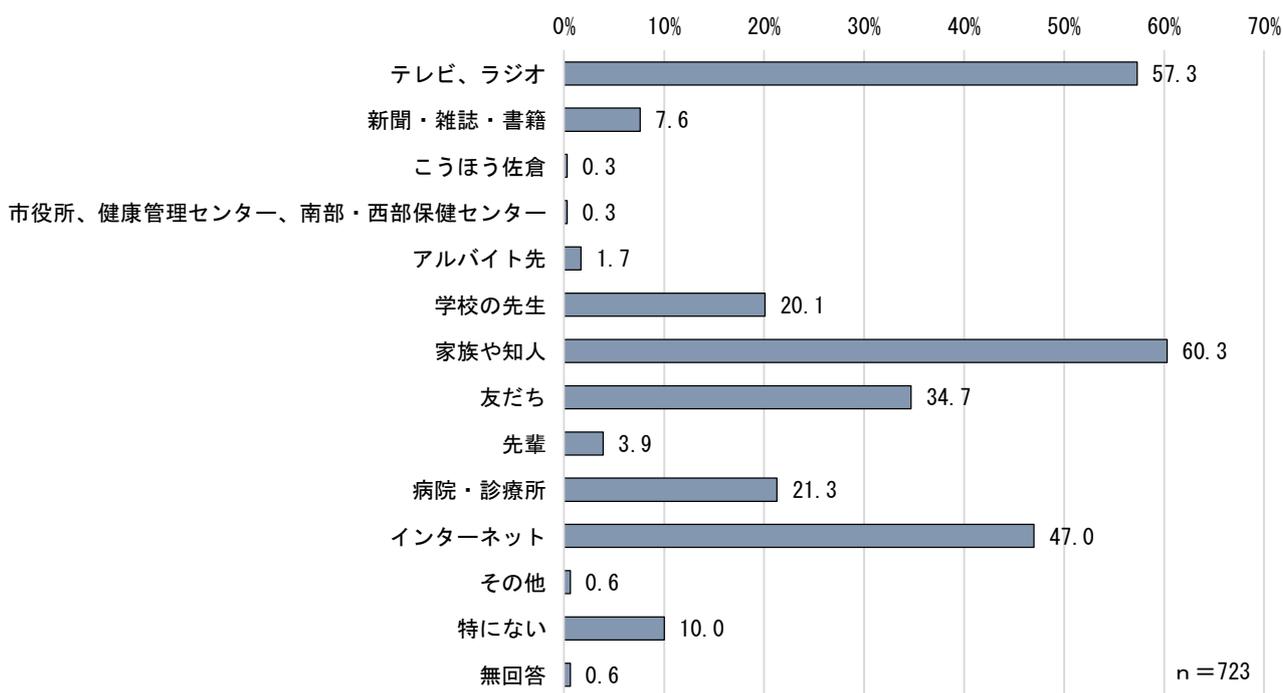
(3) 健康に関する情報源や相談先

問3 ふだん、どこ(だれ)に、健康に関する情報を聞いたり、相談をしたりしていますか。
(〇はいくつでも)

「家族や知人」が60.3%と最も高く、次いで「テレビ、ラジオ」が57.3%、「インターネット」が47.0%となっています。

中・高校生・性別にみると、＜中学生 女性＞は、「家族や知人」が74.6%となっています。＜中学生 男性＞と＜中学生 女性＞は、「テレビ、ラジオ」が6割を超えています。

健康に関する情報源・相談先／中・高校生・性別



(n)	テレビ、ラジオ	新聞・雑誌・書籍	こうほう佐倉	市役所、健康管理センター、南部・西部保健センター	アルバイト先	学校の先生	家族や知人	友だち	先輩	病院・診療所	インターネット	その他	特にない	無回答
全体 (723)	57.3	7.6	0.3	0.3	1.7	20.1	60.3	34.7	3.9	21.3	47.0	0.6	10.0	0.6
男性 中学生 (187)	63.1	13.9	0.5	0.5	0.0	25.7	57.8	25.1	3.7	21.9	41.2	0.5	12.8	1.6
高校生 (108)	48.1	1.9	0.0	0.0	3.7	13.0	41.7	29.6	3.7	11.1	46.3	0.0	15.7	0.0
女性 中学生 (193)	64.2	10.9	0.5	0.5	0.0	32.1	74.6	41.5	4.7	25.4	46.1	0.5	5.2	0.0
高校生 (219)	52.1	2.3	0.0	0.0	3.7	8.2	60.7	40.6	3.2	23.3	54.3	0.9	7.8	0.5

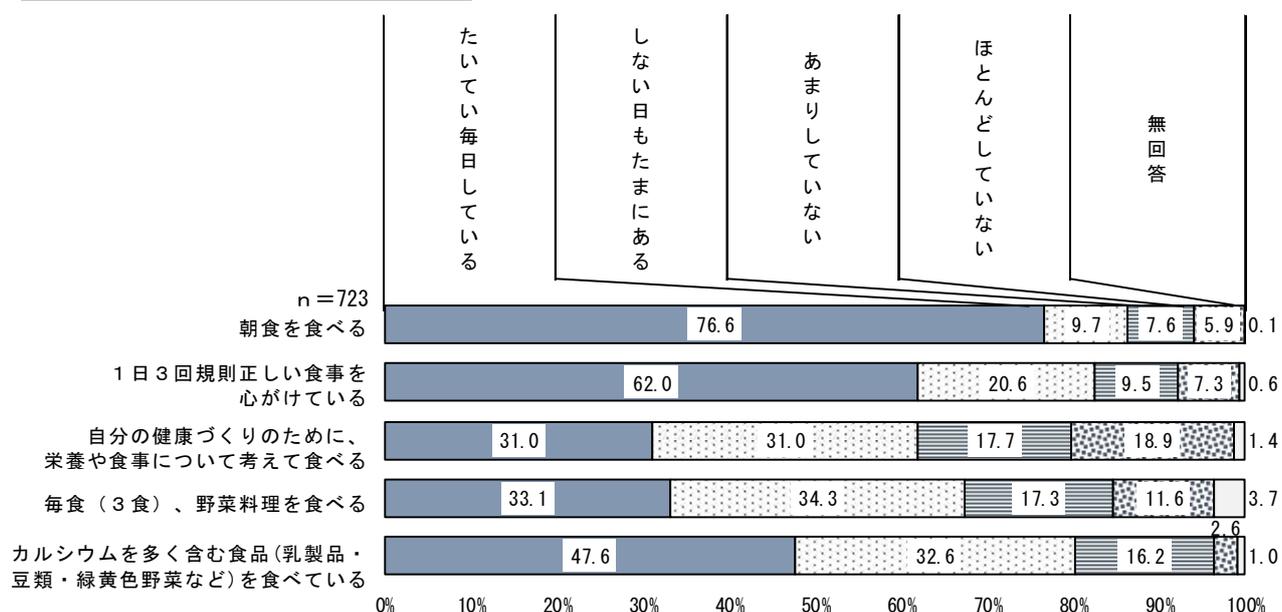
3. 栄養・食生活

(1) 食生活

問4 あなたはふだん、次のそれぞれのことをどのくらいしていますか。
(それぞれについて、当てはまる番号1つだけに○)

食生活に関するふだんのところがけは、「ほとんど毎日」が＜朝食を食べる＞は76.6%、＜1日3回規則正しい食事を心がけている＞が62.0%となっています。「ほとんどない」は＜自分の健康づくりのために、栄養や食事について考えて食べる＞が18.9%となっています。

食生活に関するふだんのところがけ



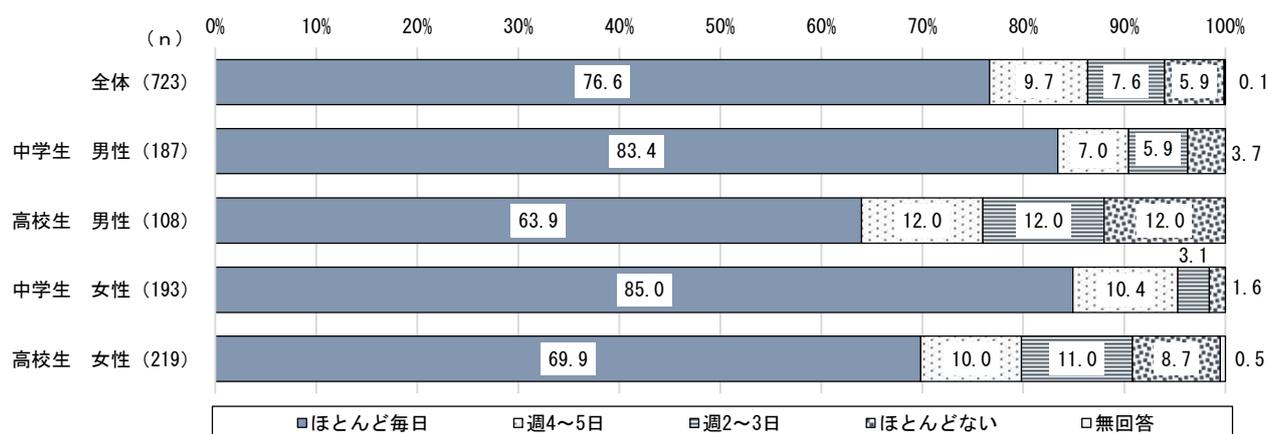
朝食を食べる

朝食を食べるは、「ほとんど毎日」が76.6%と最も高く、次いで「週4～5日」が9.7%、「週2～3日」が7.6%となっています。

中・高校生・性別にみると、＜中学生 男性＞と＜中学生 女性＞は「ほとんど毎日」が8割以上となっています。＜高校生 男性＞は「ほとんどない」が12.0%となっています。

第2章 調査結果の詳細

朝食を食べる／中・高校生・性別

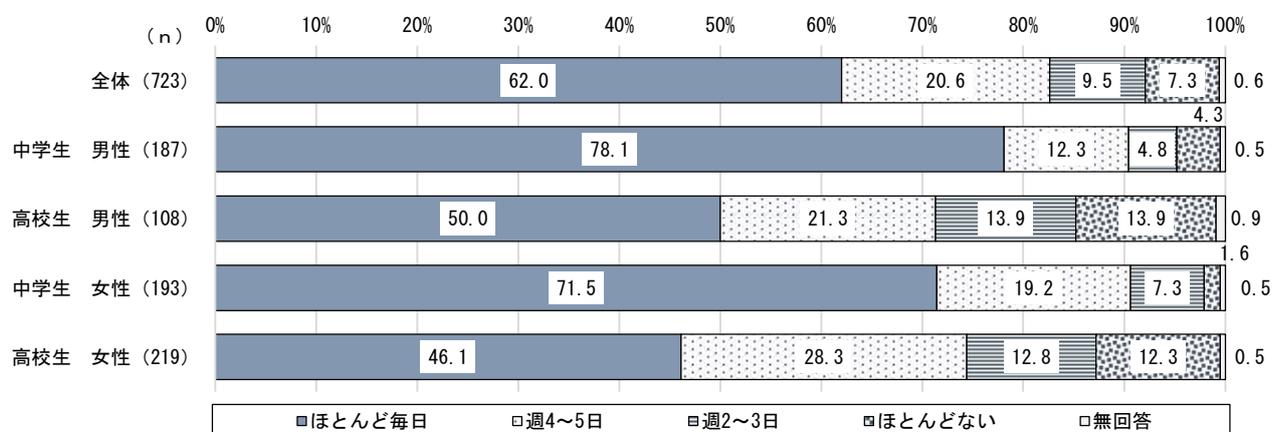


1日3回規則正しい食事を心がけている

1日3回規則正しい食事を心がけているは、「ほとんど毎日」が62.0%と最も高く、次いで「週4~5日」が20.6%、「週2~3日」が9.5%となっています。

中・高校生・性別にみると、＜中学生 男性＞と＜中学生 女性＞は「ほとんど毎日」が7割以上となっています。＜高校生 男性＞と＜高校生 女性＞は「ほとんどない」が1割となっています。

1日3回規則正しい食事を心がけている／中・高校生・性別

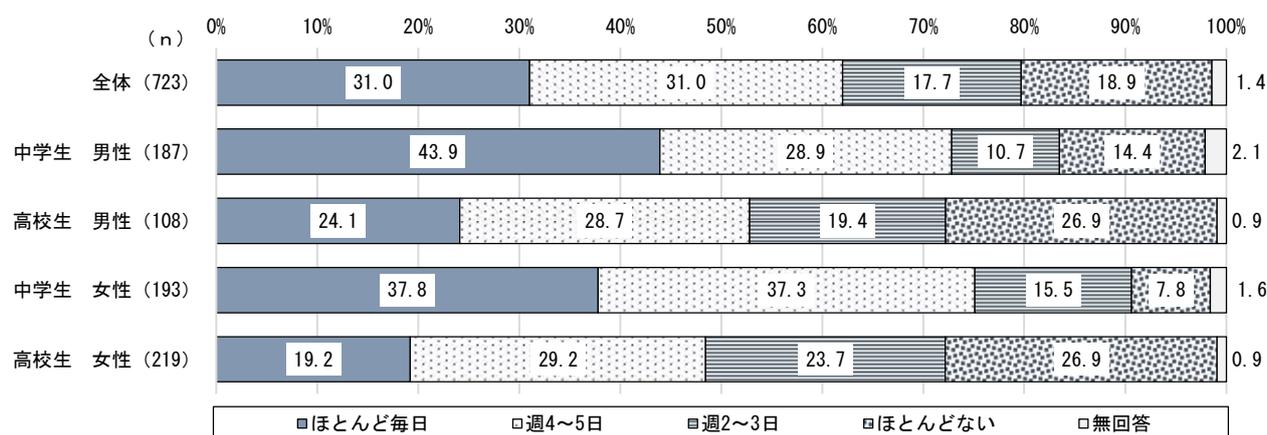


自分の健康づくりのために、栄養や食事について考えて食べる

自分の健康づくりのために、栄養や食事について考えて食べるは、「ほとんど毎日」及び「週4～5日」が31.0%と最も高く、次いで「ほとんどない」が18.9%となっています。

中・高校生・性別にみると、＜中学生 男性＞は「ほとんど毎日」が43.9%と、全体で最も高くなっています。＜高校生 男性＞と＜高校生 女性＞は「ほとんどない」がともに26.9%となっています。

自分の健康づくりのために、栄養や食事について考えて食べる／中・高校生・性別

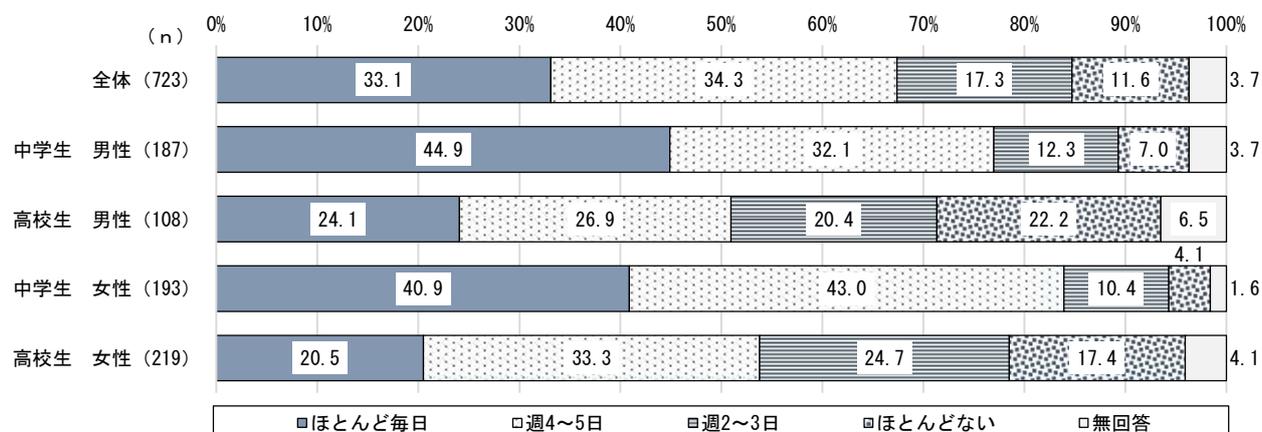


毎食（3食）、野菜料理を食べる

毎食（3食）、野菜料理を食べるは、「週4～5日」が34.3%と最も高く、次いで「ほとんど毎日」が33.1%、「週2～3日」が17.3%となっています。

中・高校生・性別にみると、＜中学生 男性＞と＜中学生 女性＞は、「ほとんど毎日」が4割以上となっています。＜高校生 男性＞は「ほとんどない」が22.2%と全体で最も高くなっています。

毎食（3食）、野菜料理を食べる／中・高校生・性別

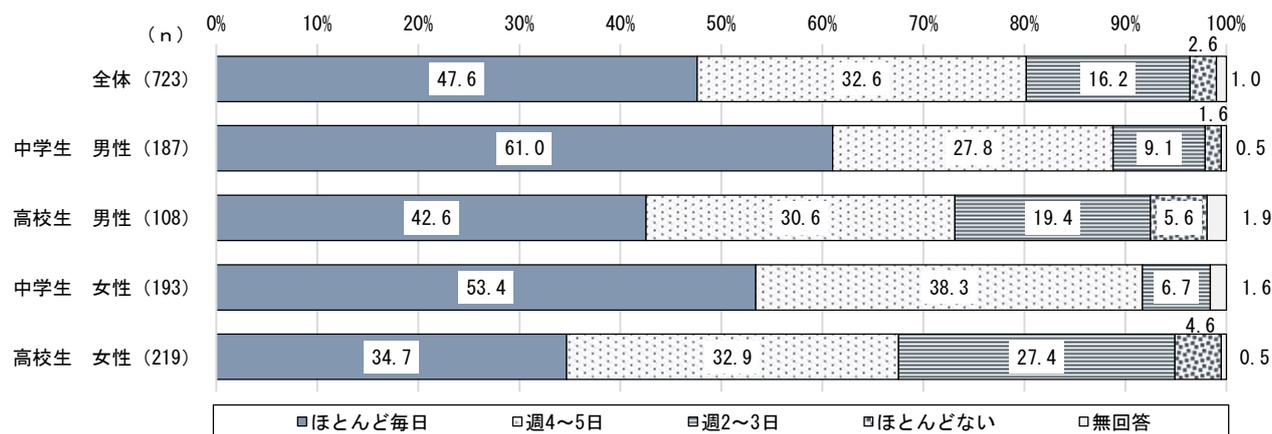


カルシウムを多く含む食品(乳製品・豆類・緑黄色野菜など)を食べている

カルシウムを多く含む食品(乳製品・豆類・緑黄色野菜など)を食べているは、「ほとんど毎日」が47.6%と最も高く、次いで「週4~5日」が32.6%、「週2~3日」が16.2%となっています。

中・高校生・性別にみると、＜中学生 男性＞は「ほとんど毎日」が61.0%となっています。＜高校生 女性＞は「週2~3日」が27.4%となっています。

カルシウムを多く含む食品(乳製品・豆類・緑黄色野菜など)を食べている／中・高校生・性別

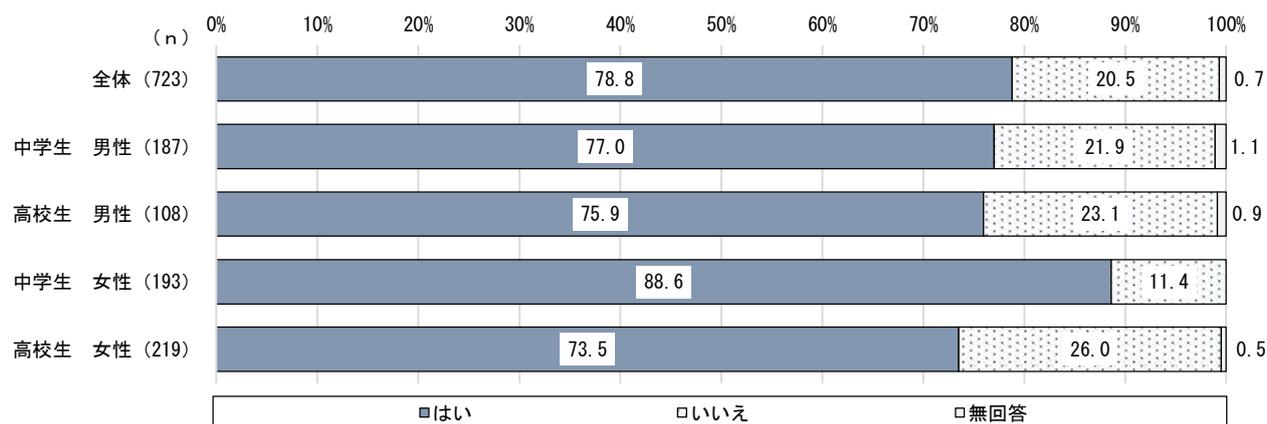


(2) 咀嚼

問5 あなたは、よくかんで食べていますか。(○は1つだけ)

よくかんで食べるは、「はい」は78.8%、「いいえ」が20.5%となっています。

中・高校生・性別にみると、＜中学生 女性＞は「はい」が88.6%と全体で最も高くなっています。＜高校生 女性＞は「いいえ」が26.0%とやや高くなっています。



(3) 肥満度

問6 あなたのおよその身長、体重を整数で教えてください。

(小数点以下は四捨五入してください)

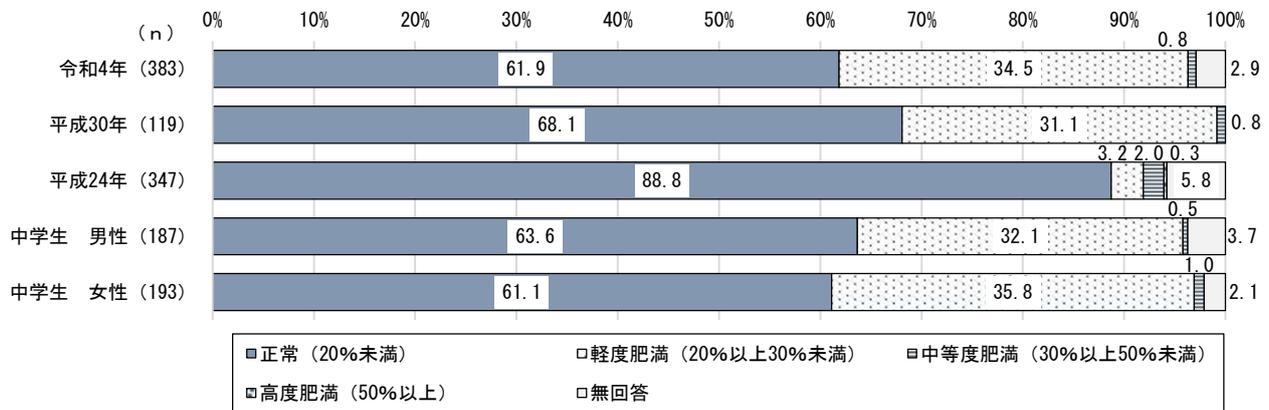
身長と体重から、中学生については肥満度、高校生についてはBMI値を算出しました。

肥満度(中学生)は、「正常」は61.9%と最も多く、次いで「軽度肥満」が34.5%となっています。BMI(高校生)は、「普通体重」が59.6%、「低体重」は23.2%となっています。

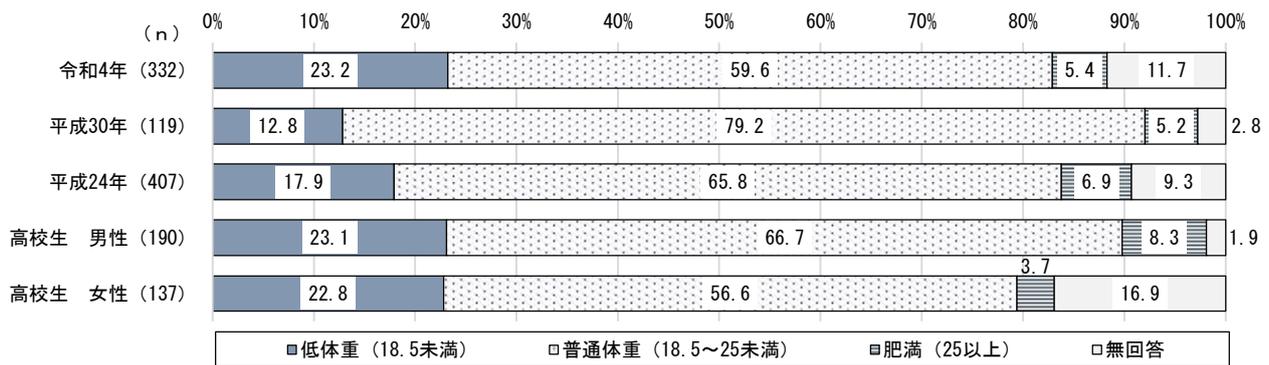
平成30年調査結果と比較すると、肥満度(中学生)は「正常」は6.2ポイント減少、「軽度肥満」は3.4ポイント増加となっています。BMI(高校生)は、「低体重」が10.4ポイント増加、「正常」が19.6ポイント減少となっています。

中・高校生・性別にみると、<中学生 男性>は「痩身」が38.5%、<中学生 女性>は33.7%と高校生より多くなっています。<高校生 男性>は「軽度肥満」が8.3%となっています。

肥満度(中学生) / 前回、性別

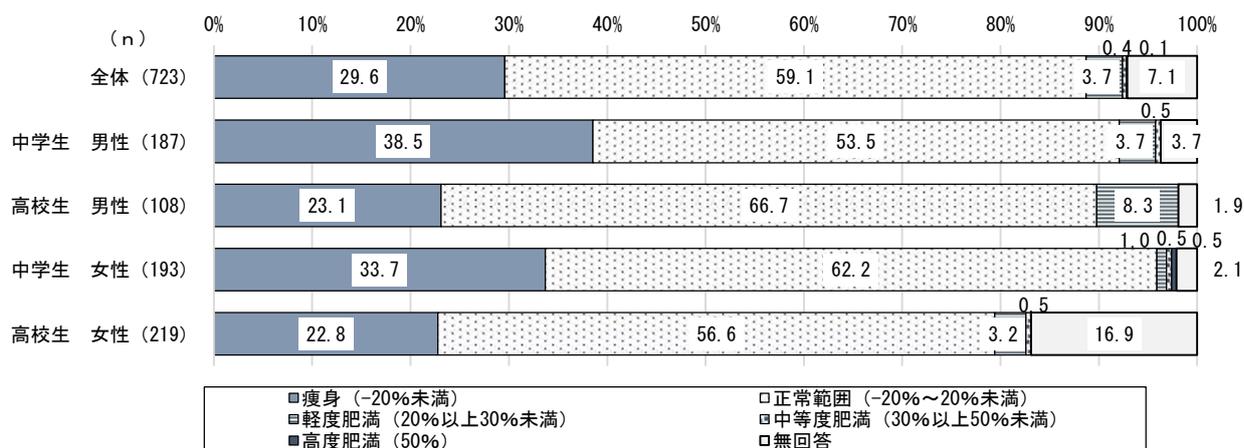


BMI(高校生) / 前回、性別



第2章 調査結果の詳細

肥満度（中学生／高校生）／性別



4. 身体活動・運動

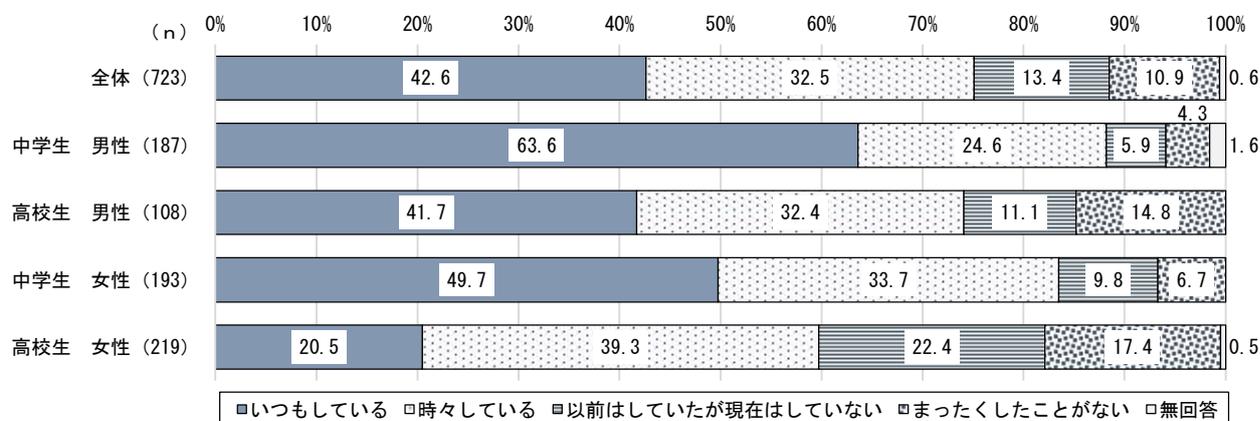
(1) 日頃の活動

問7 日頃から、学校の授業以外で、健康の維持・増進のため、意識的に身体を動かすなどの運動（部活動等を含む）をしていますか。（○は1つだけ）

授業以外での身体活動・運動の有無は、「いつもしている」が42.6%と最も高く、次いで「時々している」が32.5%、「以前はしていたが現在はしていない」が13.4%となっています。

中・高校生・性別にみると、＜中学生 男性＞は「いつもしている」が63.6%と全体で最も高くなっています。＜高校生 女性＞は、「まったくしたことがない」は17.4%となっています。

授業以外での身体活動・運動の有無／中・高校生・性別



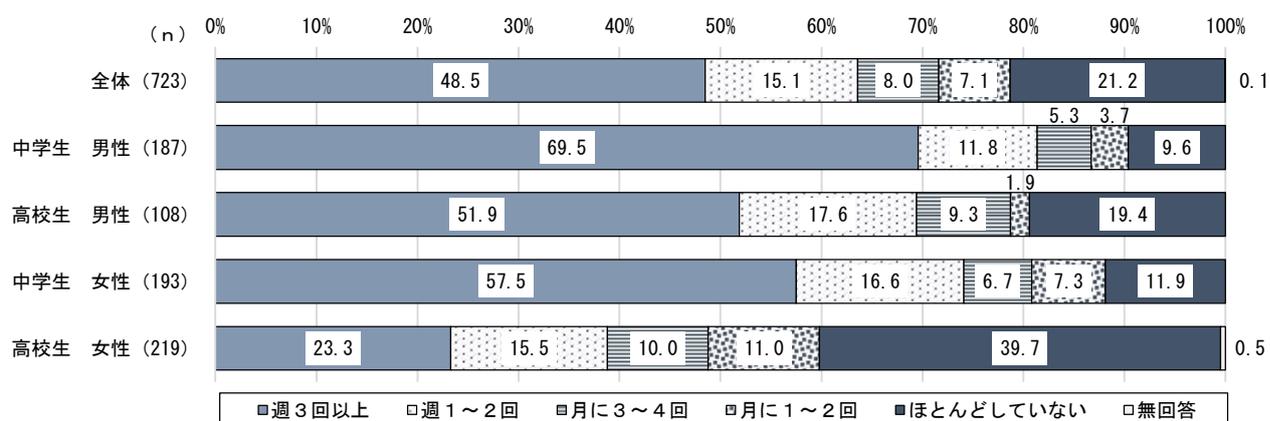
(2) 「息が少しはずむ程度」の運動

問8 学校の授業以外で、「息が少しはずむ程度」の30分以上の運動（部活動等を含む）をどのくらいしていますか。（○は1つだけ）

息が少しはずむ程度の運動量は、「週3回以上」が48.5%と最も高く、次いで「ほとんどしていない」が21.2%、「週1～2回」が15.1%となっています。

中・高校生・性別にみると、＜中学生 男性＞と＜高校生 男性＞、＜中学生 女性＞は「週3回以上」が半数以上となっています。＜高校生 女性＞は「ほとんどしていない」は39.7%となっています。

息が少しはずむ程度の運動量／中・高校生・性別



5. 休養・こころの健康づくり

(1) ストレスの状況

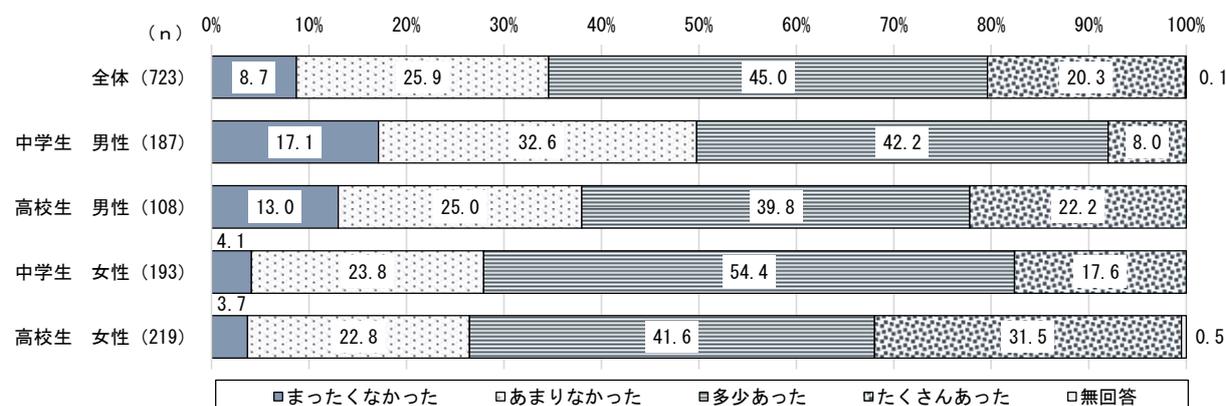
問9 あなたは、この1か月間に、不安、悩み、苦労、ストレスなどがありましたか。
(〇は1つだけ)

過去1か月間の不安・悩み・苦労・ストレスの有無は、「多少あった」が45.0%と最も高く、次いで「あまりなかった」が25.9%、「たくさんあった」が20.3%となっています

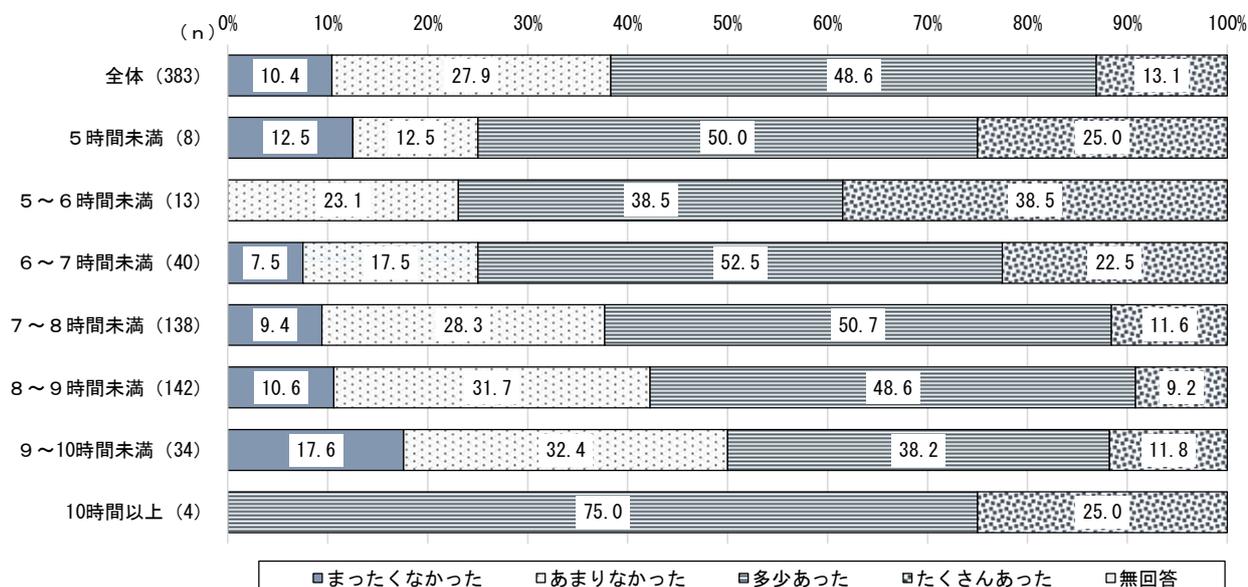
中・高校生・性別にみると、＜高校生 男性＞と＜高校生 女性＞は「たくさんあった」が2割以上となっています。＜中学生 女性＞は「多少あった」が54.4%、＜中学生 男性＞は「多少あった」が42.2%となっています。

睡眠時間（中学生）別にみると、＜5～6時間未満＞は「たくさんあった」が38.5%と全体で最も高くなっています。

過去1か月間の不安・悩み・苦労・ストレスの有無／中・高校生・性別



過去1か月間の不安・悩み・苦労・ストレスの有無／睡眠時間（中学生）



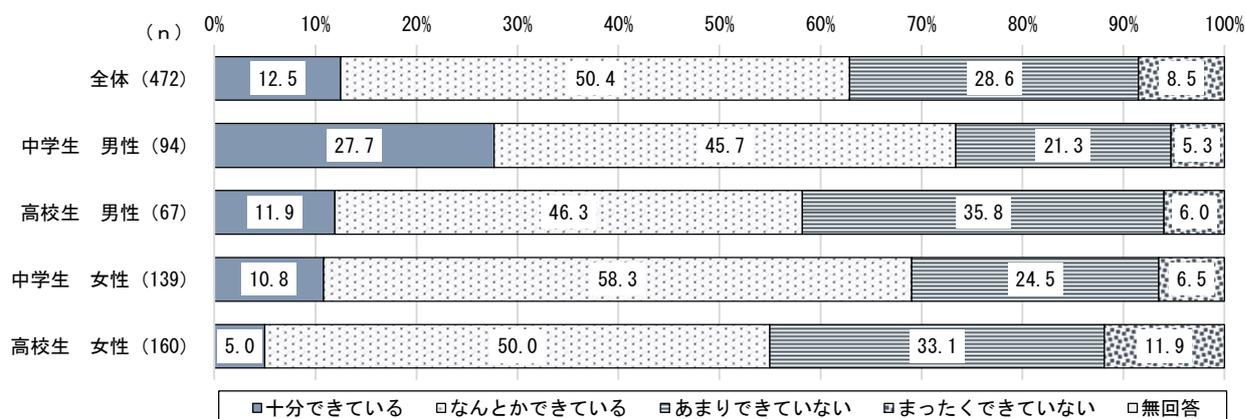
付問9-1 (問9で「多少あった」「たくさんあった」と回答した人のみ)

この1か月間を振り返り、不安、悩み、苦労、ストレスなどを解消できていると思いますか。(〇は1つだけ)

不安・悩み・苦労・ストレスなどの解消は、「なんとかできている」が50.4%と最も高く、次いで「あまりできていない」が28.6%、「十分できている」が12.5%となっています。

中・高校生・性別にみると、＜中学生 男性＞は「十分できている」が27.7%と全体で最も高くなっています。＜高校生 女性＞は「まったくできていない」が1割以上となっています。

不安・悩み・苦労・ストレスなどの解消／中・高校生・性別



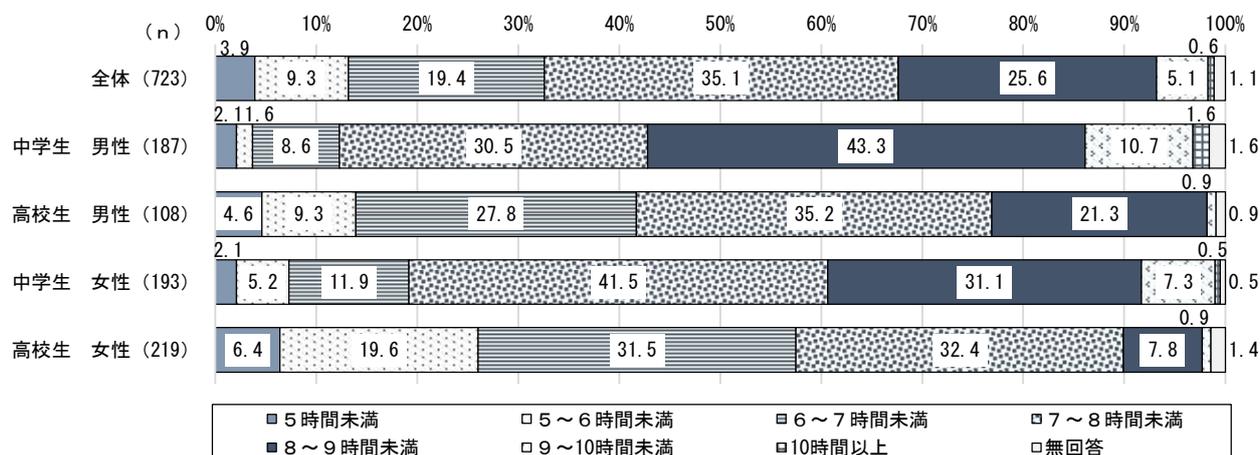
(2) 睡眠時間

問10 あなたの就寝時間と起床時間を24時間表記(例：夜11時なら23時など)でお答えください。

睡眠時間は、「7～8時間未満」が35.1%と最も高く、次いで「8～9時間未満」が25.6%、「6～7時間未満」が19.4%となっています。

中・高校生・性別にみると、＜中学生 男性＞は「8～9時間未満」が43.3%、＜中学生 女性＞は「7～8時間未満」が41.5%と高くなっています。＜高校生＞では男女ともに「7～8時間未満」と「6～7時間未満」の割合が高くなっています。

睡眠時間／中・高校生・性別



(3) 学校に楽しく通っているか

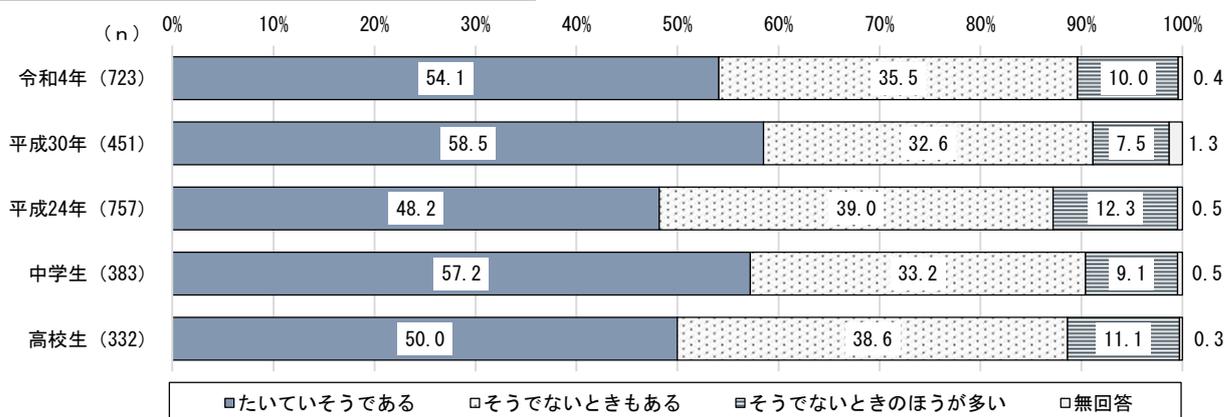
問11 あなたは学校に楽しく通っていますか。(○は1つだけ)

学校に楽しく通っているかは、「たいていそうである」が54.1%、「そうでないときもある」が35.5%、「そうでないときのほうが多い」が10.0%となっています。

平成30年調査結果と比較すると、「たいていそうである」が4.4ポイント減少、「そうでないときもある」は2.9ポイント増加、「そうでないときのほうが多い」は2.5ポイント増加しています。

中・高校生別にみると、＜中学生＞は、「たいていそうである」が57.2%、＜高校生＞は、「そうでないときもある」が38.6%となっています。

学校に楽しく通っているか／前回、中・高校生



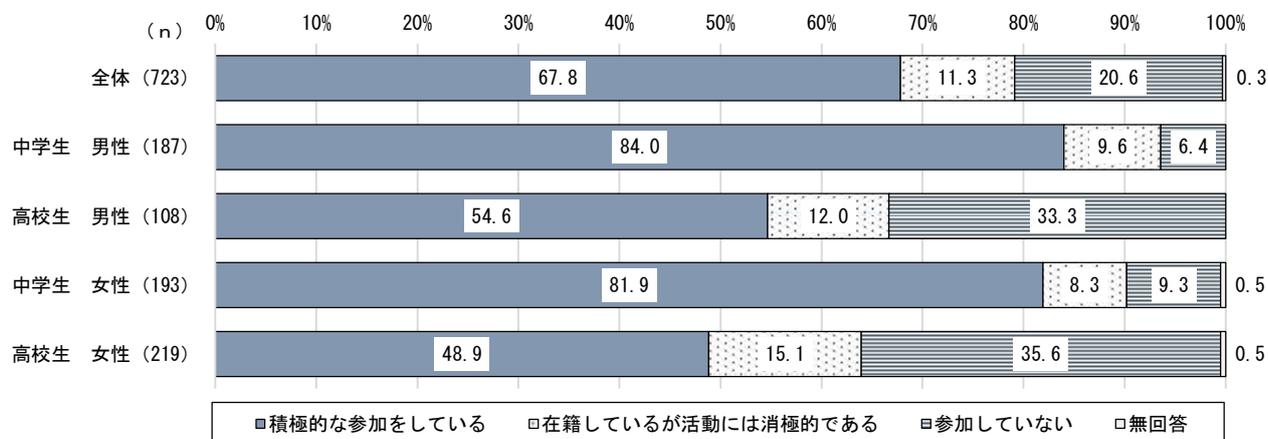
(4) クラブ活動の参加状況

問12 部活動に参加していますか。(○は1つだけ)

クラブ活動の参加状況は、「積極的な参加をしている」が67.8%と最も高く、次いで「参加していない」が20.6%、「在籍しているが活動には消極的である」が11.3%となっています。

中・高校生・性別にみると、＜中学生 男性＞と＜中学生 女性＞は「積極的な参加をしている」が8割以上、＜高校生 男性＞と＜高校生 女性＞「参加していない」が3割以上となっています。

クラブ活動の参加状況／中・高校生・性別



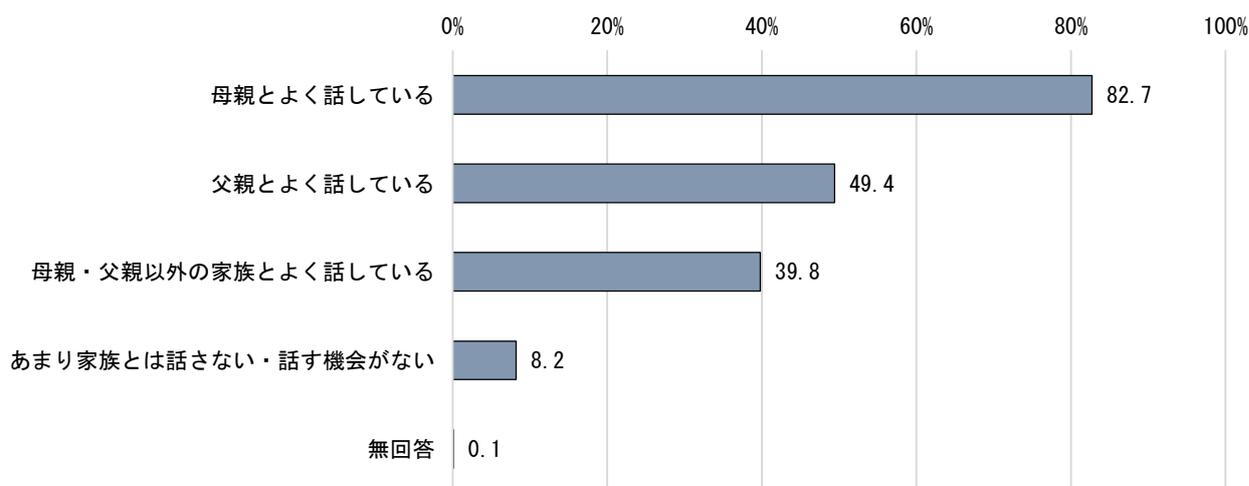
(5) 家族との会話

問13 同居している家族とよく話をしていますか。(〇はいくつでも)

家族との会話は、「母親とよく話している」が82.7%と最も高く、次いで「父親とよく話している」が49.4%、「母親・父親以外の家族とよく話している」が39.8%となっています。

中・高校生・性別にみると、＜中学生 男性＞と＜中学生 女性＞は、「母親・父親以外の家族とよく話している」が4割以上となっています。＜高校生 男性＞は「あまり家族とは話さない・話す機会がない」が15.7%となっています。

家族との会話／中・高校生・性別



(n)	母親とよく話している	父親とよく話している	よく母親・父親以外の家族と話す	話す機会がない・あまり家族とは話さない	無回答
全体 (723)	82.7	49.4	39.8	8.2	0.1
男性 中学生 (187)	84.5	59.9	41.7	8.0	0.0
高校生 (108)	74.1	49.1	27.8	15.7	0.0
女性 中学生 (193)	90.2	54.9	46.1	4.1	0.0
高校生 (219)	79.5	36.1	38.8	8.2	0.5

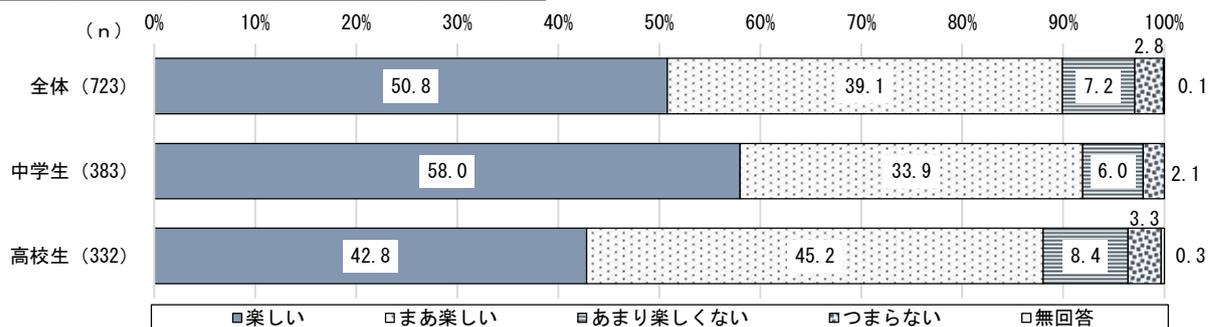
(6) 家族との関係

問14 家庭で家族と過ごすのは楽しいですか。(〇は1つだけ)

家庭で家族と過ごすのは楽しいかは、「楽しい」が50.8%と最も高く、次いで「まあ楽しい」が39.1%、「あまり楽しくない」が7.2%となっています。

中・高校生別にみると、＜中学生＞は「楽しい」が58.0%となっています。＜高校生＞は「あまり楽しくない」と「つまらない」が合わせて1割となっています。

家庭で家族と過ごすのは楽しいか／中・高校生

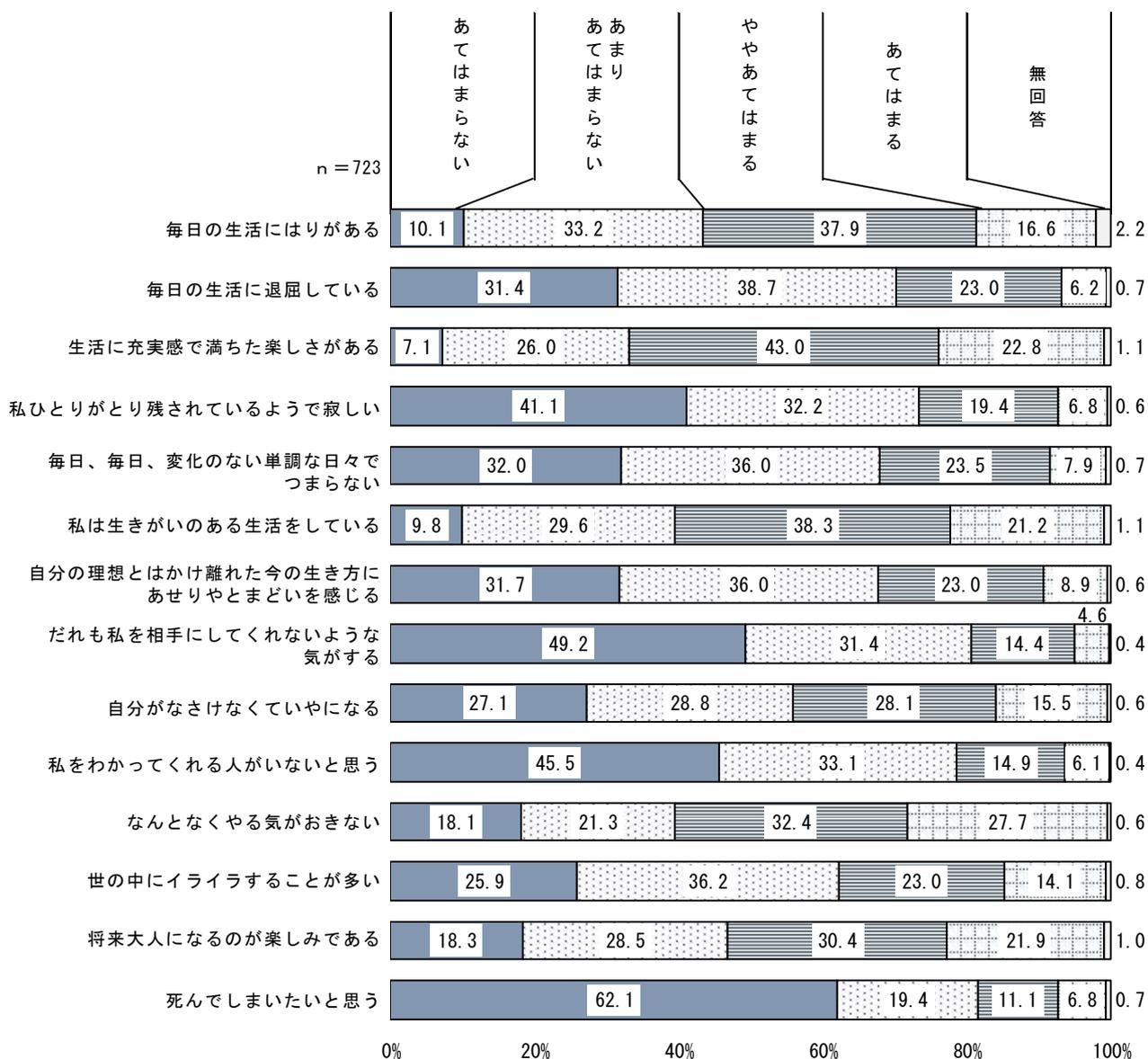


(7) 毎日の生活や気持ち

問15 次の質問について、最もあてはまる選択肢の番号に1つだけ○をつけてください。

毎日の生活や気持ちは、<私ひとりがとり残されているようで寂しい>とくだれも私を相手にしてくれないような気がする>、<私をわかってくれる人がいないと思う>、<死んでしまいたいと思う>は「あてはまらない」が4割以上となっています。<生活に充実感で満ちた楽しさがある>が「ややあてはまる」が4割以上、<なんとなくやる気がおきない>が「あてはまる」が約3割となっています。

毎日の生活や気持ち



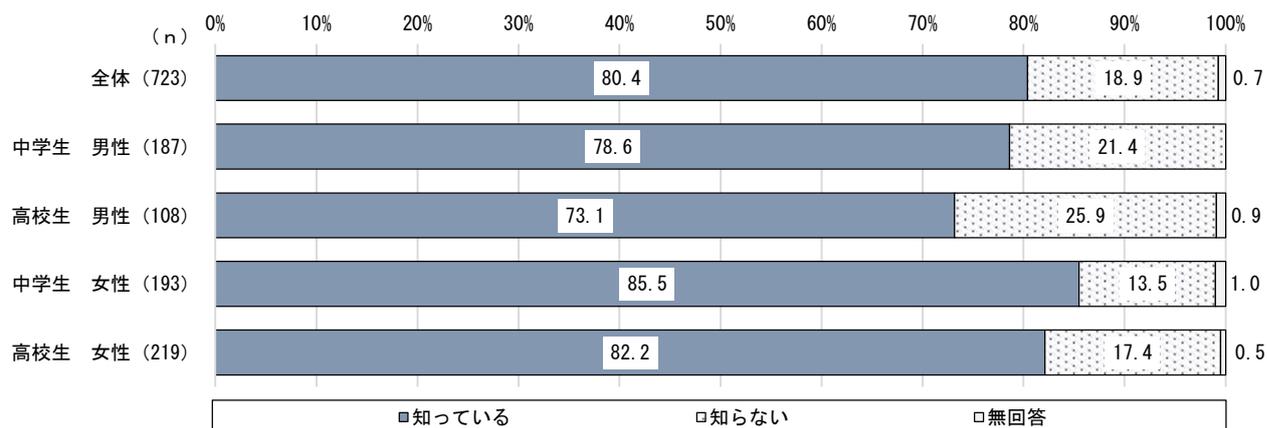
(8) 不安や悩みを感じたときの相談先や相談方法

問16 あなたは不安や悩みを感じたときの相談先や相談方法を知っていますか。(○は1つだけ)

不安や悩みを感じたときの相談先や相談方法の認知度は、「知っている」が80.4%、「知らない」が18.9%となっています。

中・高校生・性別にみると、＜中学生 女性＞と＜高校生 女性＞は「知っている」が8割以上となっています。＜高校生 男性＞は「知らない」が25.9%となっています。

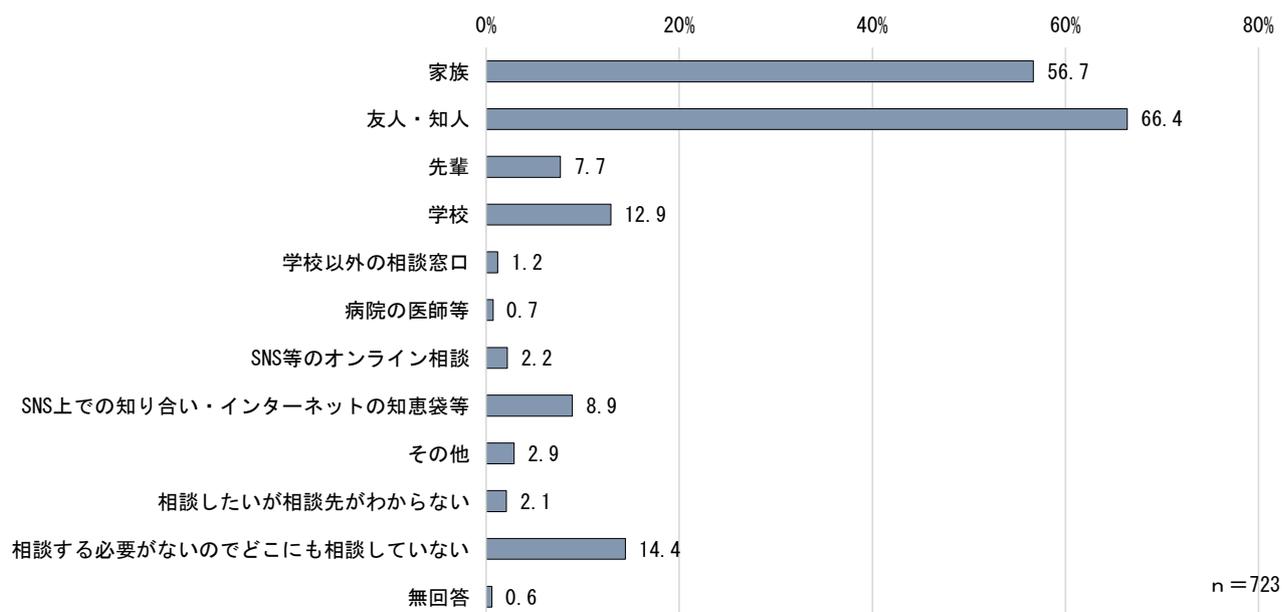
不安や悩みを感じたときの相談先や相談方法の認知度／中・高校生・性別



問17 あなたは不安や悩みを感じた時にどのように相談していますか。(〇はいくつでも)

不安や悩みを感じた時の相談先は、「友人・知人」が66.4%と最も高く、次いで「家族」が56.7%、「相談する必要があるのでどこにも相談していない」が14.4%となっています。

中・高校生・性別にみると、＜高校生 女性＞は「友人・知人」が74.0%、＜中学生 女性＞は「家族」が66.3%となっています。＜中学生 男性＞と＜高校生 男性＞は「相談する必要があるのでどこにも相談していない」が2割となっています。



(n)	家族	友人・知人	先輩	学校	学校以外の相談窓口	病院の医師等	SNS等のオンライン相談	SNS上での知り合い・インターネットの知恵袋等	その他	相談したいが相談先がわからない	相談する必要があるのではないので	無回答
全体 (723)	56.7	66.4	7.7	12.9	1.2	0.7	2.2	8.9	2.9	2.1	14.4	0.6
男性 中学生 (187)	58.3	57.2	9.1	21.9	2.1	0.5	1.6	3.2	1.1	1.1	20.3	0.5
高校生 (108)	48.1	63.0	10.2	4.6	0.0	0.9	0.9	10.2	1.9	3.7	20.4	0.0
女性 中学生 (193)	66.3	69.4	7.3	16.1	0.0	0.5	1.6	8.3	3.6	2.1	9.8	0.5
高校生 (219)	52.1	74.0	5.5	6.4	1.8	0.5	2.7	11.9	3.2	2.3	10.5	0.5

6. たばこ

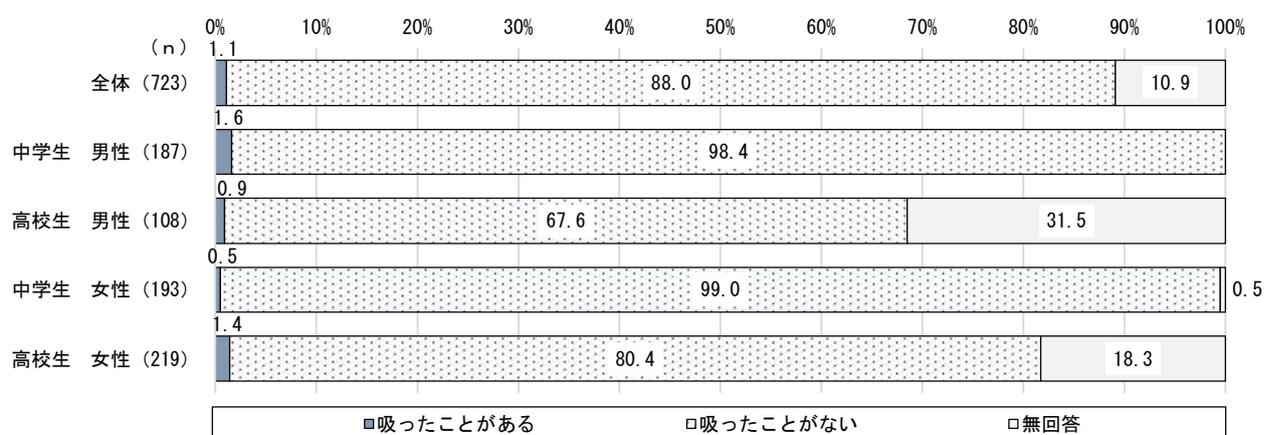
(1) 喫煙状況

問18 あなたはたばこを吸ったことがありますか。(○は1つだけ)

喫煙の有無は、「吸ったことがない」は88.0%、「吸ったことがある」が1.1%となっています。

中・高校生・性別にみると、＜中学生 男性＞と＜中学生 女性＞、＜高校生 女性＞は「吸ったことがない」が8割以上となっています。＜高校生 男性＞は「吸ったことがある」が31.5%と高くなっています。

喫煙の有無／中・高校生・性別



(2) 家族の喫煙

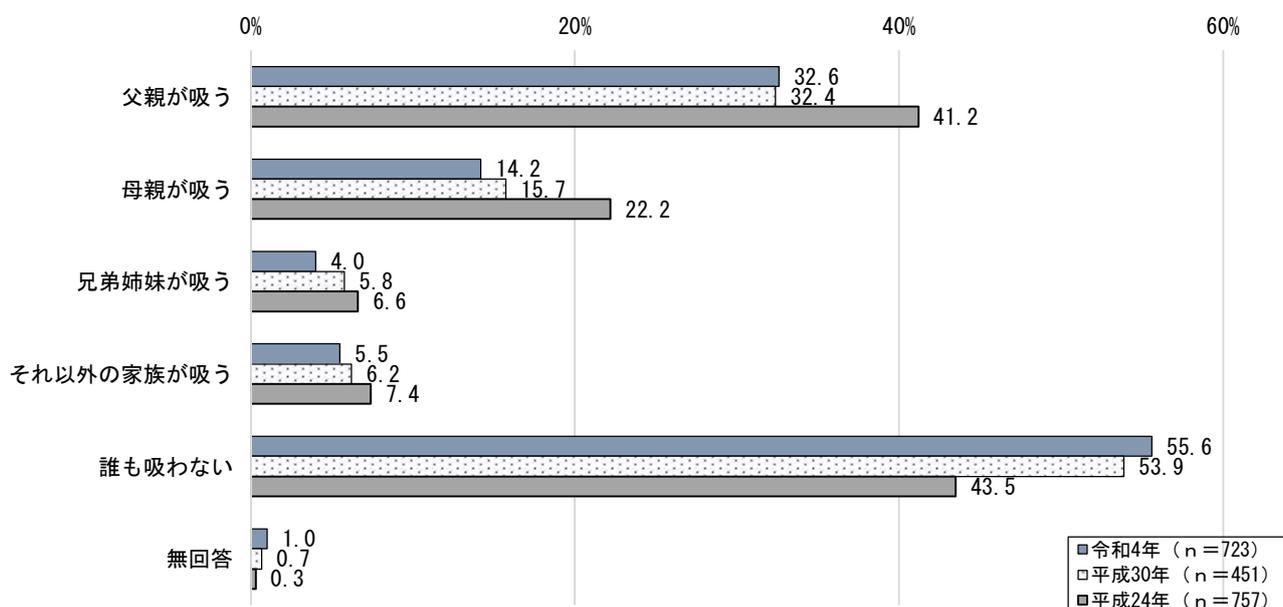
問19 同居家族はたばこを吸いますか。(〇はいくつでも)

同居家族の喫煙状況は、「誰も吸わない」が55.6%と最も多く、次いで「父親が吸う」が32.6%、「母親が吸う」が14.2%となっています。

平成30年調査結果と比較すると、「母親が吸う」と「兄弟姉妹が吸う」、「それ以外の家族が吸う」はやや減少しています。「誰も吸わない」は1.7ポイント増加しています。

中・高校生・性別にみると、＜中学生 男性＞と＜中学生 女性＞は「誰も吸わない」が5割以上、＜高校性 女性＞は「母親が吸う」が約2割となっています。

同居家族の喫煙状況／前回、中・高校生・性別



	父親が吸う	母親が吸う	兄弟姉妹が吸う	それ以外の家族が吸う	誰も吸わない	無回答
(n)						
全体 (723)	32.6	14.2	4.0	5.5	55.6	1.0
男性 中学生 (187)	24.1	10.2	1.6	5.9	66.3	0.0
高校生 (108)	37.0	16.7	4.6	5.6	46.3	0.9
女性 中学生 (193)	33.2	10.4	1.6	5.2	58.5	0.5
高校生 (219)	36.5	19.2	7.8	5.0	49.3	1.8

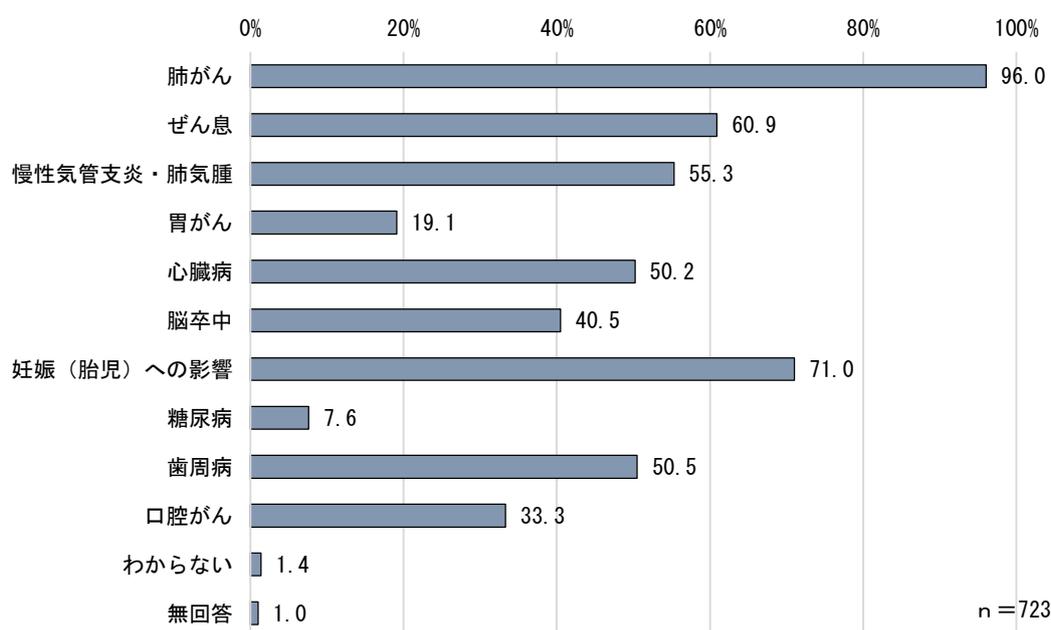
(3) 喫煙と疾病の関係

問20 次の病気のうち、たばこを吸うことでかかりやすくなると、あなたが思う病気を選んでください。(〇はいくつでも)

たばこを吸うことでかかりやすくなると思う病気は、「肺がん」が96.0%と最も高く、次いで「妊娠(胎児)への影響」が71.0%、「ぜん息」が60.9%となっています。

中・高校生・性別にみると、<中学生 女性>は「妊娠(胎児)への影響」が8割以上となっています。<中学生 男性>と<中学生 女性>、<高校生 女性>は、「慢性気管支炎・肺気腫」が5割以上となっています。

たばこを吸うことでかかりやすくなると思う病気／中・高校生・性別



n = 723

(n)	肺がん	ぜん息	慢性気管支炎・肺気腫	胃がん	心臓病	脳卒中	妊娠(胎児)への影響	糖尿病	歯周病	口腔がん	わからない	無回答
全体 (723)	96.0	60.9	55.3	19.1	50.2	40.5	71.0	7.6	50.5	33.3	1.4	1.0
男性 中学生 (187)	94.7	57.2	58.8	23.5	60.4	51.9	71.1	9.6	48.7	40.1	2.7	0.5
高校生 (108)	95.4	62.0	49.1	17.6	35.2	36.1	50.9	3.7	40.7	26.9	1.9	1.9
女性 中学生 (193)	99.0	64.2	57.5	22.8	65.8	45.6	84.5	12.4	62.2	36.3	0.0	0.5
高校生 (219)	96.3	60.3	53.9	11.9	35.6	29.7	68.9	3.7	47.5	29.2	1.4	0.9

7. アルコール

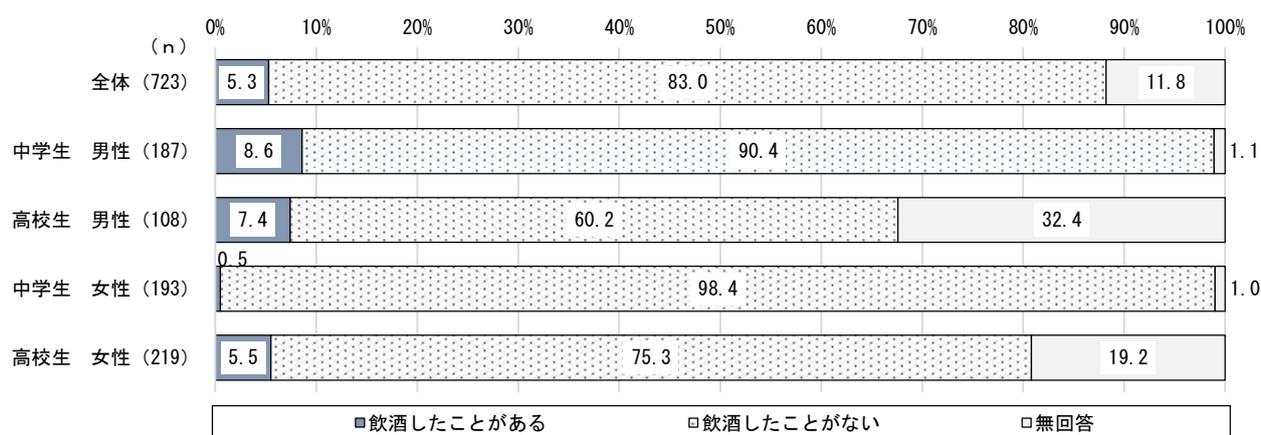
(1) 飲酒状況

問21 あなたは飲酒をしたことがありますか。(○は1つだけ)

飲酒の有無は、「飲酒したことがない」が83.0%、「飲酒したことがある」が5.3%となっています。

中・高校生・性別にみると、＜中学生 男性＞と＜中学生 女性＞は「飲酒したことがない」が9割以上となっています。

飲酒の有無／中・高校生・性別



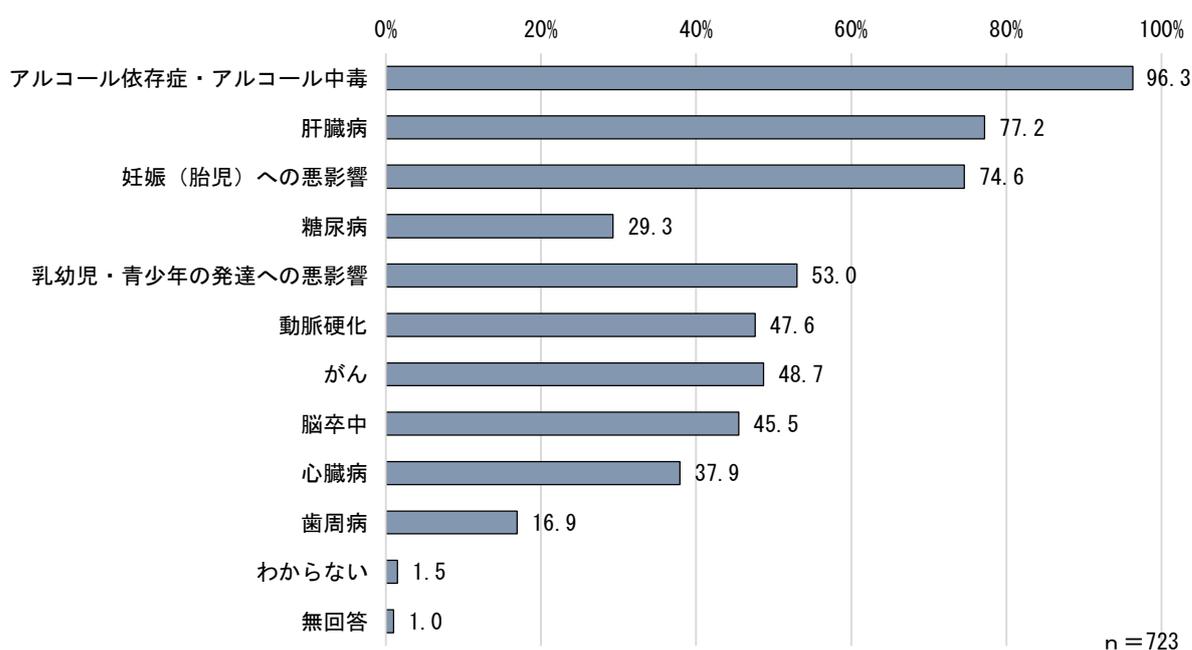
(2) 飲酒と疾病の関係

問22 次の病気のうち、多量の飲酒を長期間することがかかりやすくなると、あなたが思う病気を選んでください。(〇はいくつでも)

長期間の多量飲酒でかかりやすくなると思う病気は、「アルコール依存症・アルコール中毒」が96.3%と最も高く、次いで「肝臓病」が77.2%、「妊娠（胎児）への悪影響」が74.6%となっています。

中・高校生・性別にみると、＜中学生女性＞と＜高校性 女性＞は「妊娠（胎児）への悪影響」が7割以上、＜中学生 男性＞と＜中学生 女性＞は「がん」が6割以上となっています。

長期間の多量飲酒でかかりやすくなると思う病気／中・高校生・性別



(n)	アルコール依存症・アルコール中毒	肝臓病	妊娠（胎児）への悪影響	糖尿病	乳幼児・青少年の発達への悪影響	動脈硬化	がん	脳卒中	心臓病	歯周病	わからない	無回答
全体 (723)	96.3	77.2	74.6	29.3	53.0	47.6	48.7	45.5	37.9	16.9	1.5	1.0
男性 中学生 (187)	94.7	77.0	69.0	28.9	57.2	49.2	64.2	55.1	43.3	18.2	3.7	0.0
高校生 (108)	96.3	78.7	62.0	30.6	38.9	43.5	30.6	40.7	32.4	13.0	2.8	0.9
女性 中学生 (193)	99.0	78.8	84.5	31.6	61.7	53.9	64.2	47.7	51.3	26.4	0.5	0.5
高校生 (219)	95.9	77.2	76.7	28.3	49.3	42.9	30.6	37.9	25.1	9.6	0.0	1.8

8. 歯の健康

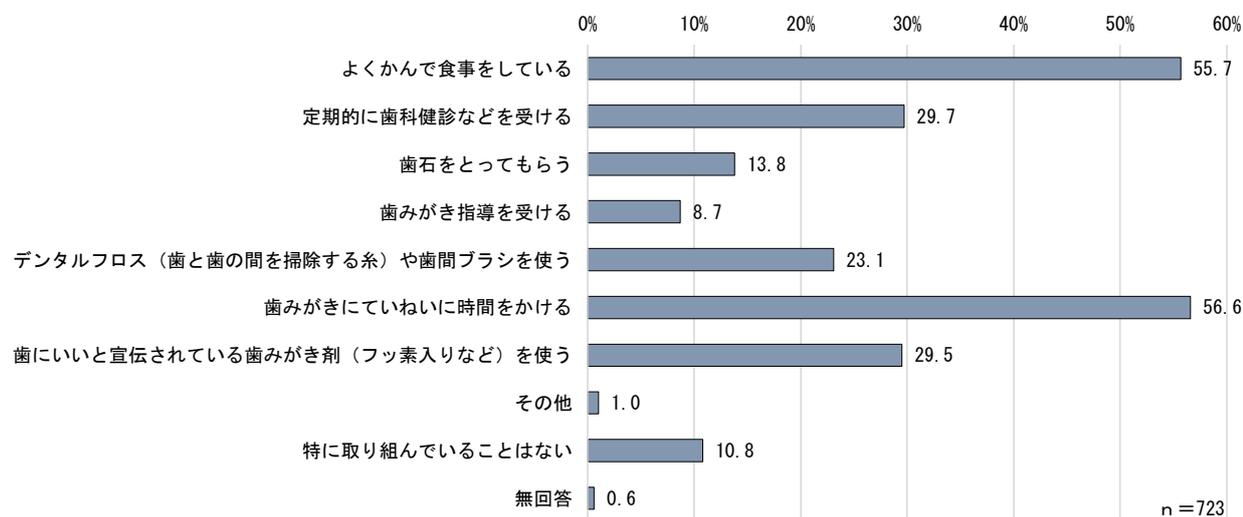
(1) 歯の健康のための取り組み

問23 ふだん、歯や歯ぐきの健康のために、どのようなことに取り組んでいますか。
(〇はいくつでも)

歯や歯ぐきの健康のための取り組みは、「歯みがきにていねいに時間をかける」が56.6%と最も高く、次いで「よくかんで食事をしている」が55.7%、「定期的に歯科健診などを受ける」が29.7%となっています。

中・高校生・性別にみると、＜中学生 男性＞と＜中学生 女性＞、＜高校性 女性＞は「歯みがきにていねいに時間をかける」が5割以上となっています。＜高校性 男性＞は「特に取り組んでいることはない」が20.4%となっています。

歯や歯ぐきの健康のための取り組み／中・高校生・性別



(n)	よくかんで食事をしている	定期的に歯科健診などを受ける	歯石をとってもらう	歯みがき指導を受ける	デンタルフロス(歯と歯の間を掃除する糸)や歯間ブラシを使う	歯みがきについていねいに時間をかける	歯にいいと宣伝されている歯みがき剤(フッ素入りなど)を使う	その他	特に取り組んでいることはない	無回答
全体 (723)	403 55.7	215 29.7	100 13.8	63 8.7	167 23.1	409 56.6	213 29.5	7 1.0	78 10.8	4 0.6
男性 中学生 (187)	108 57.8	66 35.3	25 13.4	26 13.9	46 24.6	113 60.4	63 33.7	0 0.0	19 10.2	1 0.5
高校生 (108)	54 50.0	18 16.7	9 8.3	5 4.6	15 13.9	52 48.1	26 24.1	0 0.0	22 20.4	0 0.0
女性 中学生 (193)	125 64.8	78 40.4	36 18.7	23 11.9	61 31.6	117 60.6	68 35.2	4 2.1	7 3.6	1 0.5
高校生 (219)	110 50.2	51 23.3	29 13.2	9 4.1	42 19.2	119 54.3	52 23.7	2 0.9	27 12.3	1 0.5

9. 薬物や性、子育て

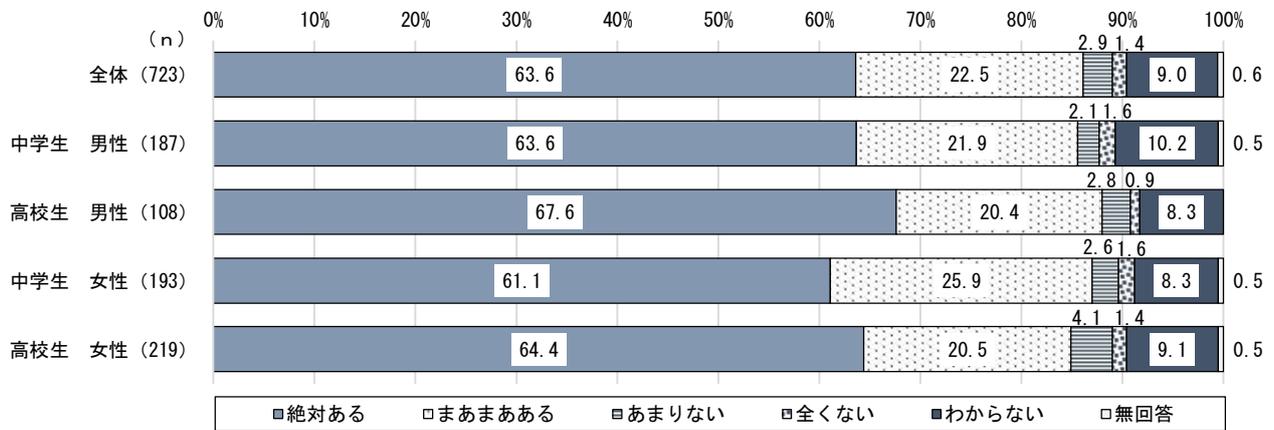
(1) 薬物使用を断ること

問24 あなたは、大麻、違法ドラッグ、覚醒剤などの薬物について使用をすすめられたら、断る自信がありますか。(○は1つだけ)

薬物使用をすすめられたら断る自信はあるかは、「絶対ある」が63.6%と最も高く、次いで「まあまあある」が22.5%、「わからない」が9.0%となっています。

中・高校生・性別にみると、すべての学生で「絶対ある」が6割以上となっています。＜高校生 女性＞は「あまりない」が4.1%となっています。

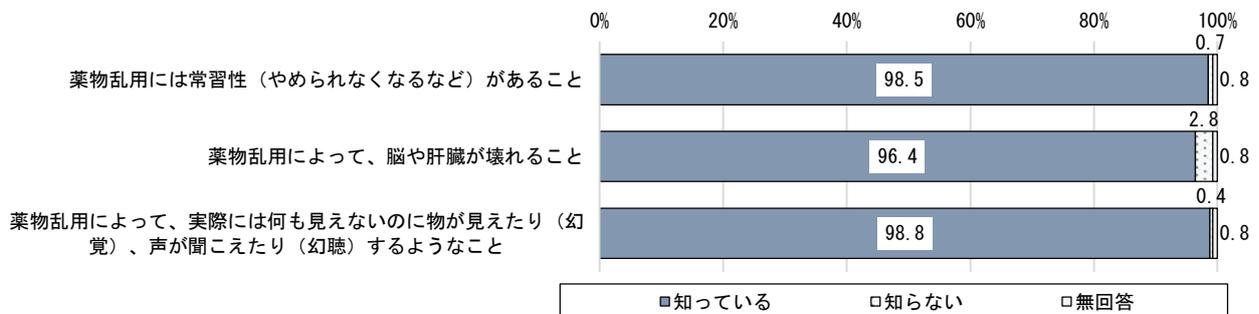
薬物使用をすすめられたら断る自信はあるか／中・高校生・性別



問25 あなたは、違法ドラッグや覚醒剤などの薬物の使用について、次の内容を知っていますか。(それぞれについて、当てはまる番号1つだけに○)

違法ドラッグや覚醒剤などの薬物使用についての知識は、全てにおいて「知っている」が9割以上、「知らない」が1割未満となっています。

薬物使用についての知識



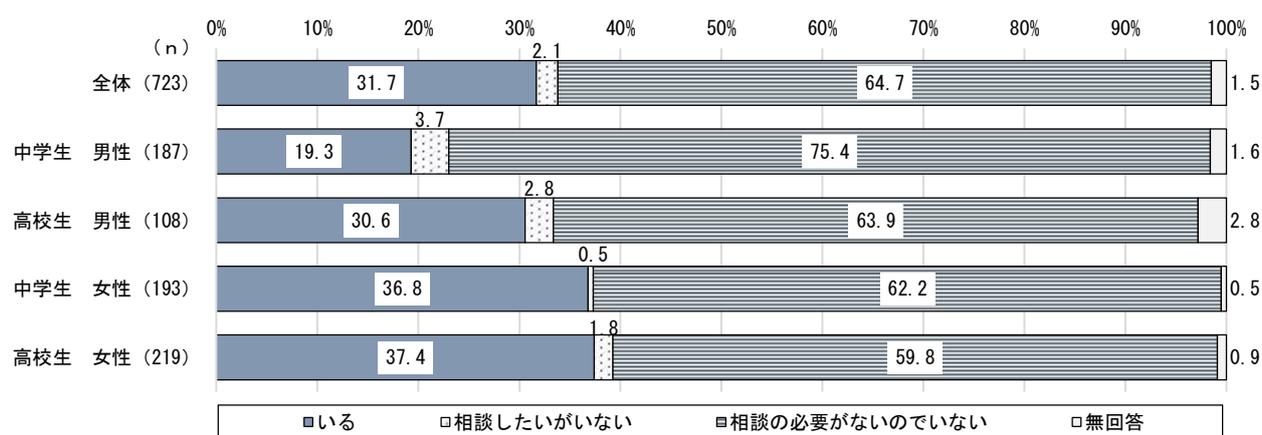
(3) 性に関する相談相手

問26 あなたは、性に関して相談できる人がいますか。(○は1つだけ)

性に関する相談相手の有無は、「相談の必要がないのでいない」が64.7%と最も高く、次いで「いる」が31.7%、「相談したいがない」が2.1%となっています。

中・高校生・性別にみると、＜高校生 男性＞と＜中学生 女性＞、＜高校生 女性＞は「いる」が3割以上となっています。＜中学生 男性＞は「相談の必要がないのでいない」が75.4%となっています。

性に関する相談相手の有無／中・高校生・性別

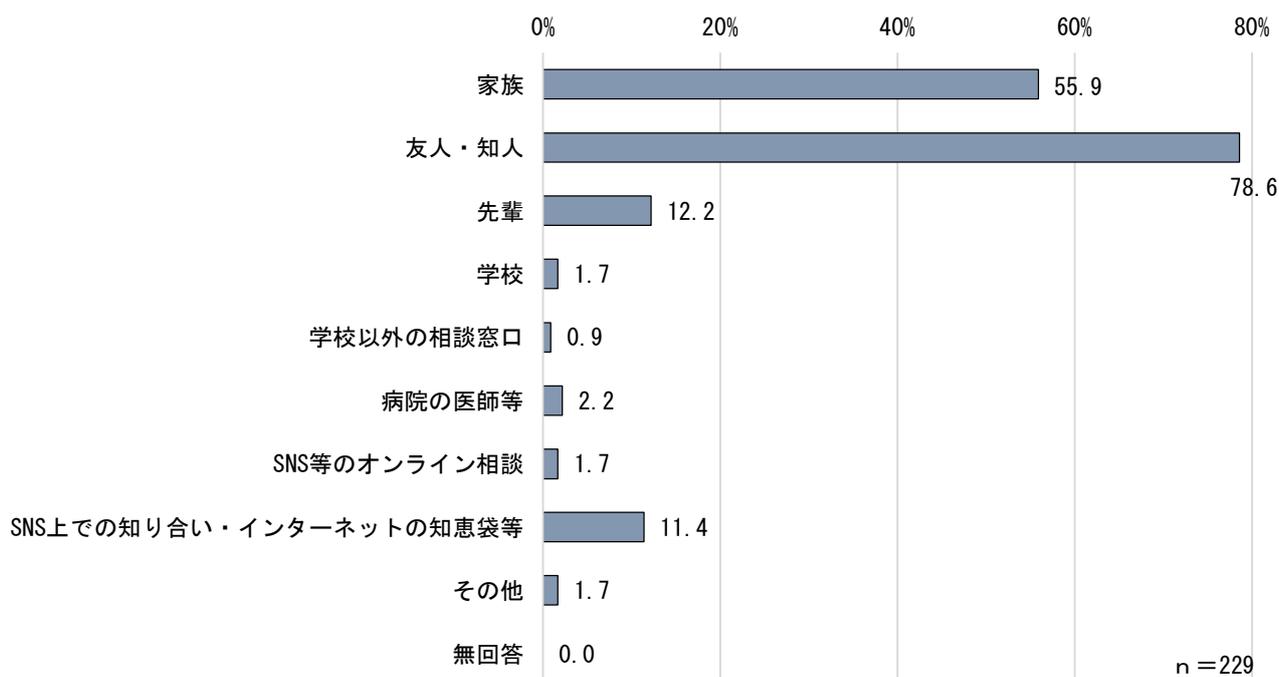


付問26-1 (問26で「いる」と回答した人のみ) 相談相手は誰ですか。(〇はいくつでも)

性の相談相手は、「友人・知人」が78.6%と最も高く、次いで「家族」が55.9%、「先輩」が12.2%となっています。

中・高校生・性別にみると、＜中学生 女性＞は「家族」が76.1%となっています。＜高校生 男性＞は「先輩」が30.3%となっています。

性の相談相手／中・高校生・性別

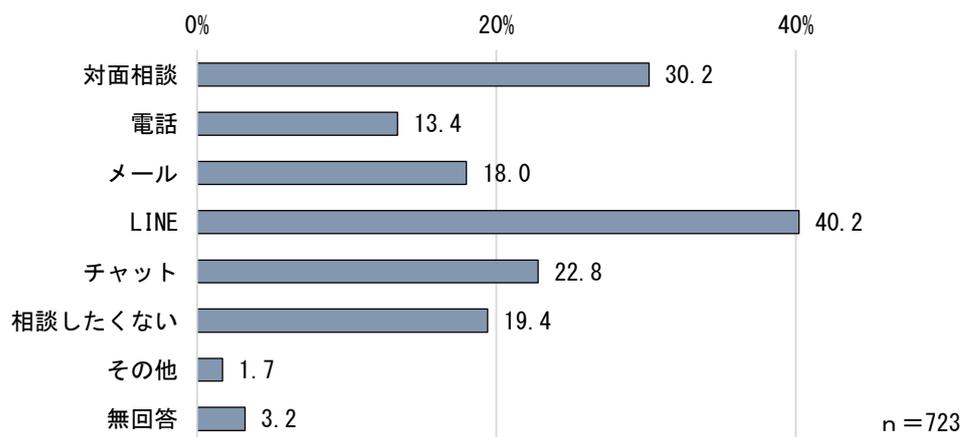


(n)	家族	友人・知人	先輩	学校	学校以外の相談窓口	病院の医師等	SNS等のオンライン相談	SNS上での知り合い・インターネットの知恵袋等	その他	無回答
全体 (229)	55.9	78.6	12.2	1.7	0.9	2.2	1.7	11.4	1.7	0.0
男性 中学生 (36)	44.4	88.9	19.4	5.6	2.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
高校生 (33)	51.5	97.0	30.3	0.0	0.0	9.1	3.0	15.2	0.0	0.0
女性 中学生 (71)	76.1	59.2	7.0	2.8	1.4	1.4	2.8	9.9	1.4	0.0
高校生 (82)	46.3	82.9	7.3	0.0	0.0	1.2	1.2	14.6	3.7	0.0

問27 あなたは、性に関して相談したい時、どのような方法なら相談がしやすいですか。
(〇はいくつでも)

性に関する相談方法は、「LINE」が40.2%と最も高く、次いで「対面相談」が30.2%、「チャット」が22.8%となっています。

中・高校生・性別にみると、＜高校生 男性＞と＜中学生 女性＞は「対面相談」が3割以上となっています。＜高校生 女性＞は「チャット」が30.6%、＜中学生 男性＞は「相談したくない」が23.5%となっています。



(n)	対面相談	電話	メール	LINE	チャット	相談したくない	その他	無回答
全体 (723)	30.2	13.4	18.0	40.2	22.8	19.4	1.7	3.2
男性 中学生 (187)	27.3	16.0	17.1	40.1	16.0	23.5	2.1	3.2
高校生 (108)	32.4	19.4	20.4	28.7	24.1	20.4	1.9	2.8
女性 中学生 (193)	37.8	12.4	18.7	43.5	18.7	15.5	1.0	1.0
高校生 (219)	26.5	9.6	18.3	44.3	30.6	19.2	0.9	4.6

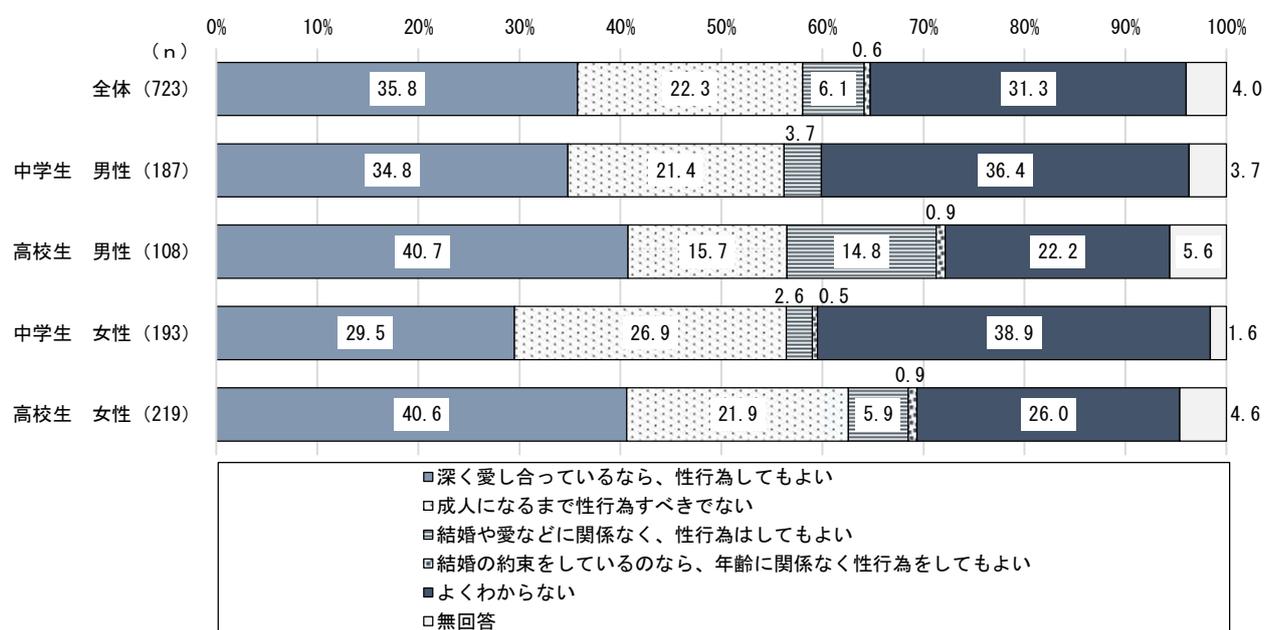
(4) セックスに関する考え

問28 あなたは、性行為することについてどう思いますか。(〇は1つだけ)

セックスに関する考えは、「深く愛し合っているなら、性行為してもよい」が35.8%と最も高く、次いで「よくわからない」が31.3%、「成人になるまで性行為すべきでない」が22.3%となっています。

中・高校生・性別にみると、＜高校生 男性＞と＜高校生 女性＞は「深く愛し合っているなら、性行為してもよい」が4割となっています。＜中学生 女性＞は「成人になるまで性行為すべきでない」が26.9%、＜高校生 男性＞は「結婚や愛などに関係なく、性行為はしてもよい」が14.8%となっています。

セックスに関する考え／中・高校生・性別



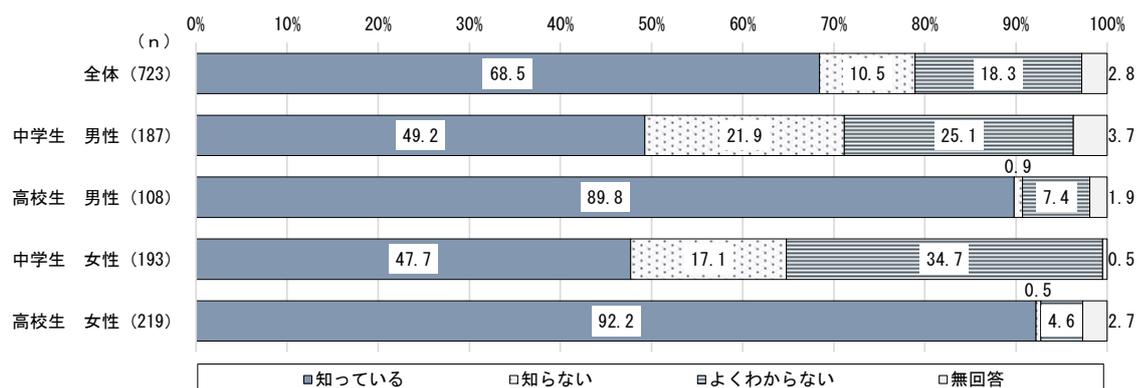
(5) 知っている避妊方法

問29 あなたは、避妊法を知っていますか。(○は1つだけ)

避妊方法を「知っている」が68.5%と最も高く、次いで「よくわからない」が18.3%、「知らない」が10.5%となっています。

中・高校生・性別にみると、＜高校生 男性＞と＜高校生 女性＞は「知っている」が約9割となっています。＜中学生 女性＞は「よくわからない」が34.7%となっています。

避妊方法／中・高校生・性別



(6) 知っている避妊法

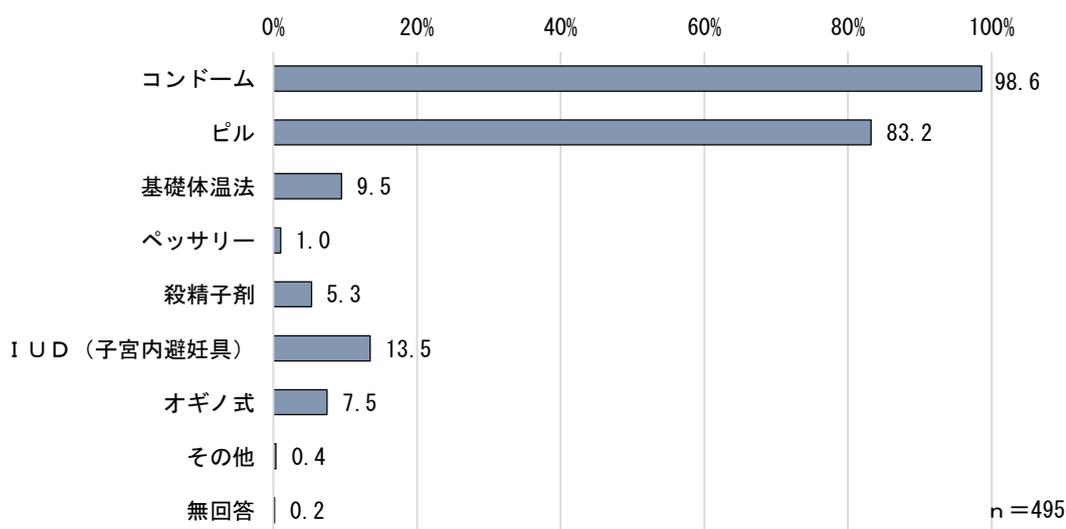
付問29-1 (問29で「知っている」と回答した人のみ)

どんな避妊法を知っていますか。(〇はいくつでも)

知っている避妊法としては、「コンドーム」が98.6%と最も高く、次いで「ピル」が83.2%、「IUD (子宮内避妊具)」が13.5%となっています。

中・高校生・性別にみると、＜高校生 男性＞は「オギノ式」が15.5%、＜高校生 女性＞は「基礎体温法」が15.3%となっています。

知っている避妊法／中・高校生・性別



(n)	コンドーム	ピル	基礎体温法	ペッサリー	殺精子剤	IUD (子宮内避妊具)	オギノ式	その他	無回答
全体 (495)	98.6	83.2	9.5	1.0	5.3	13.5	7.5	0.4	0.2
男性 中学生 (92)	100.0	64.1	1.1	0.0	8.7	7.6	1.1	0.0	0.0
高校生 (97)	100.0	92.8	9.3	1.0	5.2	12.4	15.5	0.0	0.0
女性 中学生 (92)	97.8	66.3	4.3	2.2	5.4	13.0	2.2	1.1	0.0
高校生 (202)	98.5	94.6	15.3	1.0	4.0	16.3	8.4	0.0	0.5

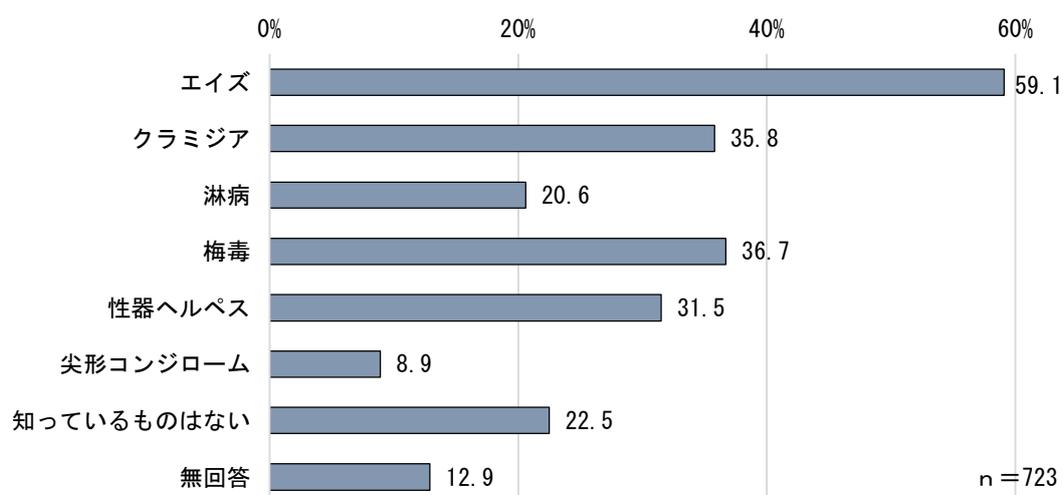
(7) 知っている性感染症

問30 性感染症で、あなたが知っているのはどれですか。(〇はいくつでも)

知っている性感染症は、「エイズ」が59.1%と最も高く、次いで「梅毒」が36.7%、「クラミジア」が35.8%となっています。

中・高校生・性別にみると、＜高校生 男性＞は「淋病」が47.2%、＜高校生 女性＞は「性器ヘルペス」が60.7%となっています。＜中学生 男性＞と＜中学生 女性＞は「知っているものはない」が3割以上となっています。

知っている性感染症／中・高校生・性別



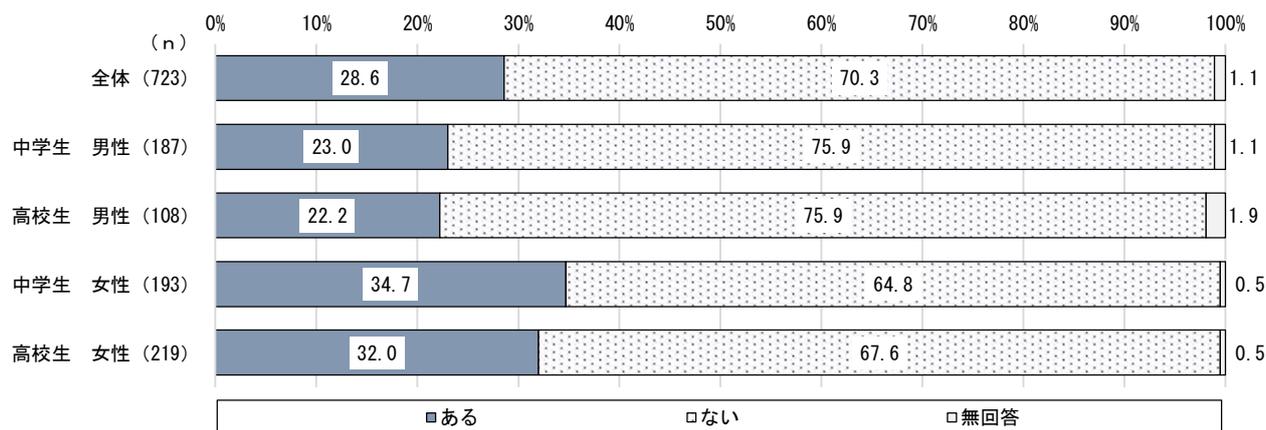
(n)	エイズ	クラミジア	淋病	梅毒	性器ヘルペス	尖形コンジローム	知っているものはない	無回答
全体 (723)	59.1	35.8	20.6	36.7	31.5	8.9	22.5	12.9
男性 中学生 (187)	42.2	16.0	13.9	24.6	10.7	3.2	36.9	14.4
高校生 (108)	88.0	73.1	47.2	59.3	47.2	24.1	4.6	6.5
女性 中学生 (193)	29.0	6.2	4.1	16.1	11.4	2.6	44.6	17.1
高校生 (219)	84.9	59.4	26.9	53.0	60.7	11.9	0.5	10.5

(8) 赤ちゃんを抱くこと

問31 あなたは、この1～2年の間に赤ちゃんを抱いたことがありますか。(○は1つだけ)

過去1～2年の間に赤ちゃんを抱いた経験は、「ない」が70.3%、「ある」が28.6%となっています。
 中・高校生・性別にみると、＜中学生 女性＞と＜高校生 女性＞は「ある」が3割以上となっており、＜中学生 男性＞、＜高校生 男性＞より10ポイント程度高くなっています。

過去1～2年の間に赤ちゃんを抱いた経験／中・高校生・性別



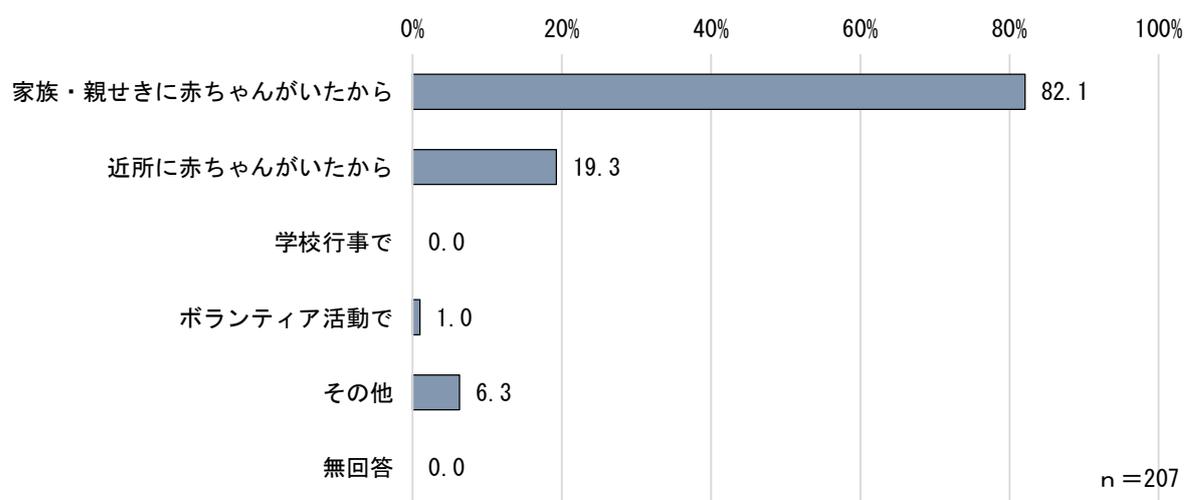
付問31-1 (問31で「ある」と回答した人のみ)

どんな機会に赤ちゃんを抱きましたか。(〇はいくつでも)

赤ちゃんを抱いた機会は、「家族・親せきに赤ちゃんがいたから」が82.1%と最も高く、次いで「近所に赤ちゃんがいたから」が19.3%、「その他」が6.3%となっています。

中・高校生・性別にみると、＜中学生 男性＞は「家族・親せきに赤ちゃんがいたから」が93.0%、＜高校生 女性＞は「近所に赤ちゃんがいたから」が24.3%、＜高校生 男性＞は「ボランティア活動で」が4.2%となっています。

赤ちゃんを抱いた機会／中・高校生・性別



(n)	い家族か・親せきに赤ちゃんが	近所に赤ちゃんがいたから	学校行事で	ボランティア活動で	その他	無回答
全体 (207)	82.1	19.3	0.0	1.0	6.3	0.0
男性 中学生 (43)	93.0	16.3	0.0	2.3	0.0	0.0
高校生 (24)	83.3	12.5	0.0	4.2	8.3	0.0
女性 中学生 (67)	77.6	19.4	0.0	0.0	10.4	0.0
高校生 (70)	78.6	24.3	0.0	0.0	5.7	0.0

(9) 赤ちゃんを育てること

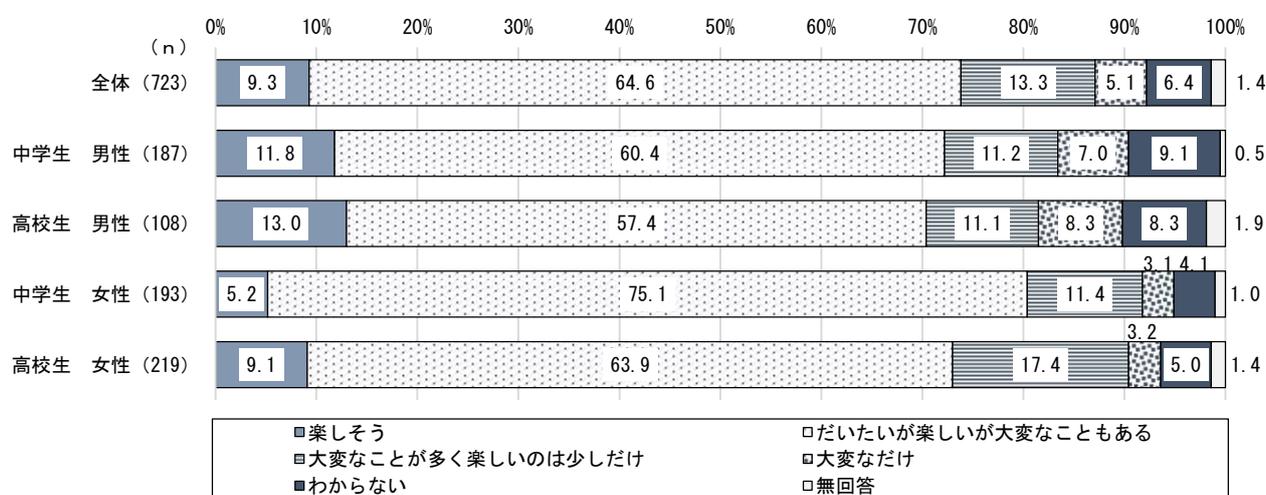
問32 あなたは、赤ちゃんを育てることについてどう思いますか。(〇は1つだけ)

赤ちゃんを育てることについてどう思うかは、「だいたい楽しいが大変なこともある」が64.6%と最も高く、次いで「大変なことが多く楽しいのは少しだけ」が13.3%、「楽しそう」が9.3%となっています。

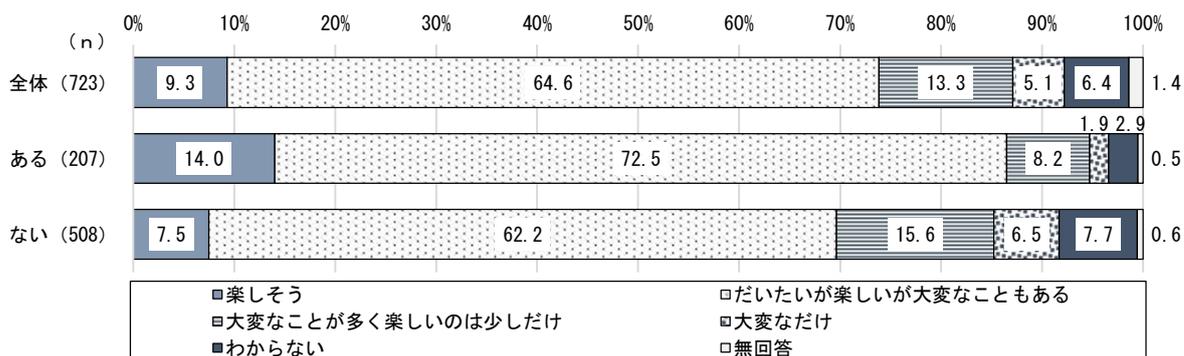
中・高校生・性別にみると、＜中学生 女性＞は「だいたい楽しいが大変なこともある」が75.1%、＜高校生 女性＞は「大変なことが多く楽しいのは少しだけ」が17.4%となっています。

過去1～2年の間に赤ちゃんを抱いた経験別にみると、＜ある＞は「楽しそう」が＜ない＞より6.5ポイント高く、＜ない＞は「大変なだけ」が＜ある＞より4.6ポイント高くなっています。

赤ちゃんを育てることについてどう思うか／中・高校生・性別



赤ちゃんを育てることについてどう思うか／過去1～2年の間に赤ちゃんを抱いた経験

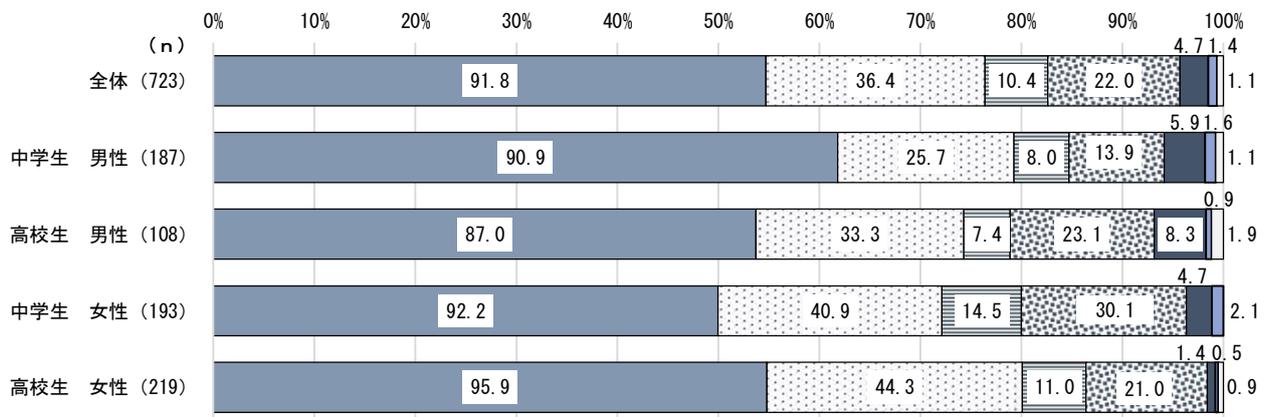


問33 あなたは、マタニティマークをつけた妊婦さんや赤ちゃん連れの人に出会ったら、どんなことができますか（どんなことをしてあげたいですか）。（〇はいくつでも）

妊婦や赤ちゃん連れの人に出会ったら「バスや電車の席を譲る」が91.8%と最も高く、次いで「階段などでベビーカーを持つ」が36.4%、「赤ちゃんが泣いていたなら「気にしないでいいですよ」と言う」が22.0%となっています。

中・高校生・性別にみると、＜中学生 女性＞と＜高校生 女性＞は「階段などでベビーカーを持つ」が4割以上となっています。＜高校生 男性＞は「何もしない」が8.3%となっています。

妊婦さんや赤ちゃん連れの人に出会ったら／中・高校生・性別



- バスや電車の席を譲る
- 赤ちゃんが泣いていたなら声をかける
- 何もしない
- 無回答
- 階段などでベビーカーを持つ
- 赤ちゃんが泣いていたなら「気にしないでいいですよ」と言う
- その他

10. 人づきあいなど

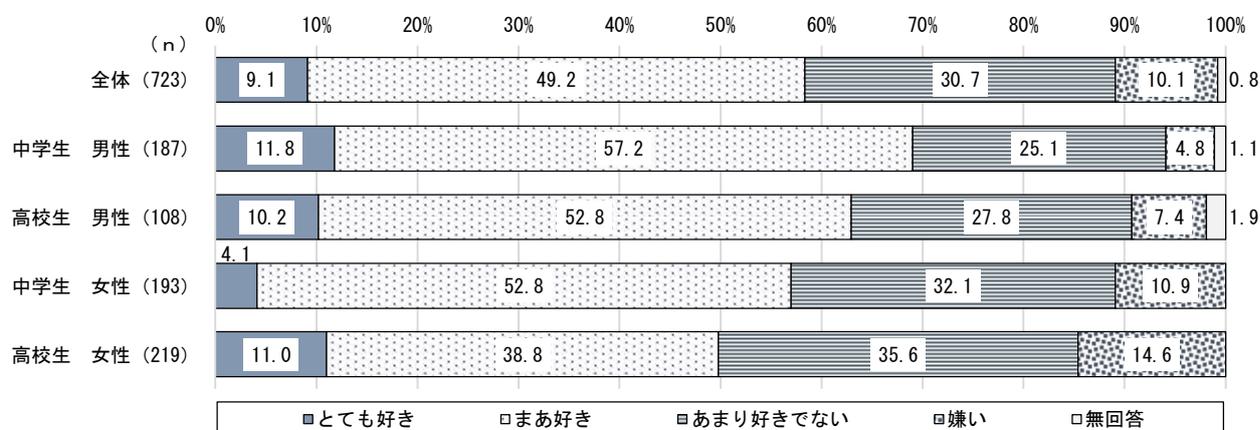
(1) 自分

問34 あなたは、自分のことが好きですか。(○は1つだけ)

自分のことが好きかは、「まあ好き」が49.2%と最も高く、次いで「あまり好きでない」が30.7%、「嫌い」が10.1%となっています。

中・高校生・性別にみると、＜中学生 男性＞と＜高校生 男性＞、＜中学生 女性＞は「まあ好き」が半数以上となっています。＜高校生 女性＞は「嫌い」が14.6%となっています。

自分のことが好きか／中・高校生・性別



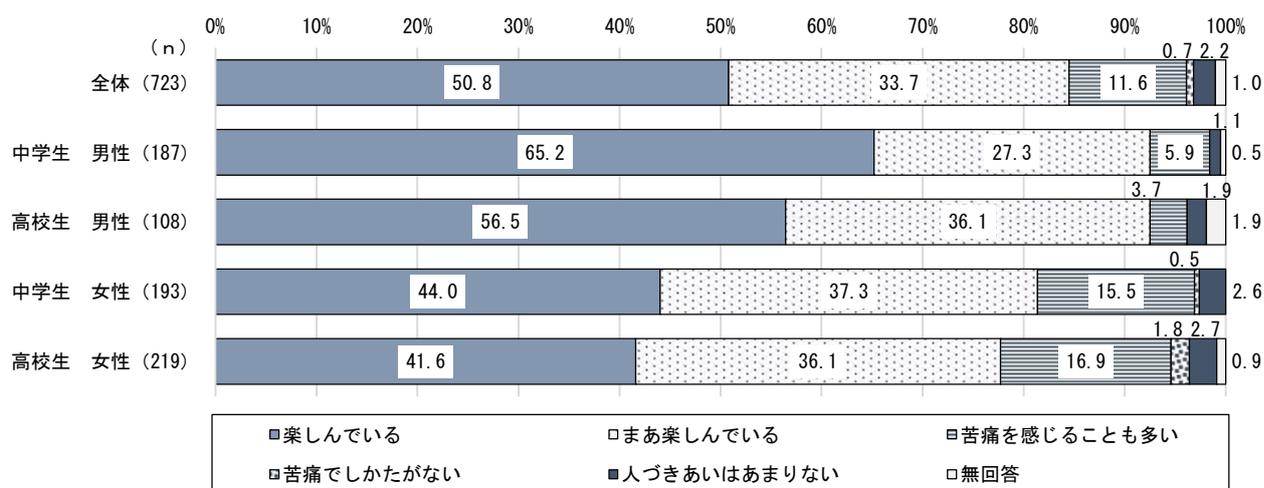
(2) 友人とのつきあい

問35 あなたは、友人とのつきあいを楽しんでいますか。(○は1つだけ)

友人とのつきあいを楽しんでいるかは、「楽しんでいる」が50.8%と最も高く、次いで「まあ楽しんでいる」が33.7%、「苦痛を感じることも多い」が11.6%となっています。

中・高校生・性別にみると、＜中学生 男性＞と＜高校生 男性＞は「楽しんでいる」が半数以上となっています。＜中学生 女性＞と＜高校生 女性＞は「苦痛を感じることも多い」が1割以上となっています。

友人とのつきあいを楽しんでいるか／中・高校生・性別



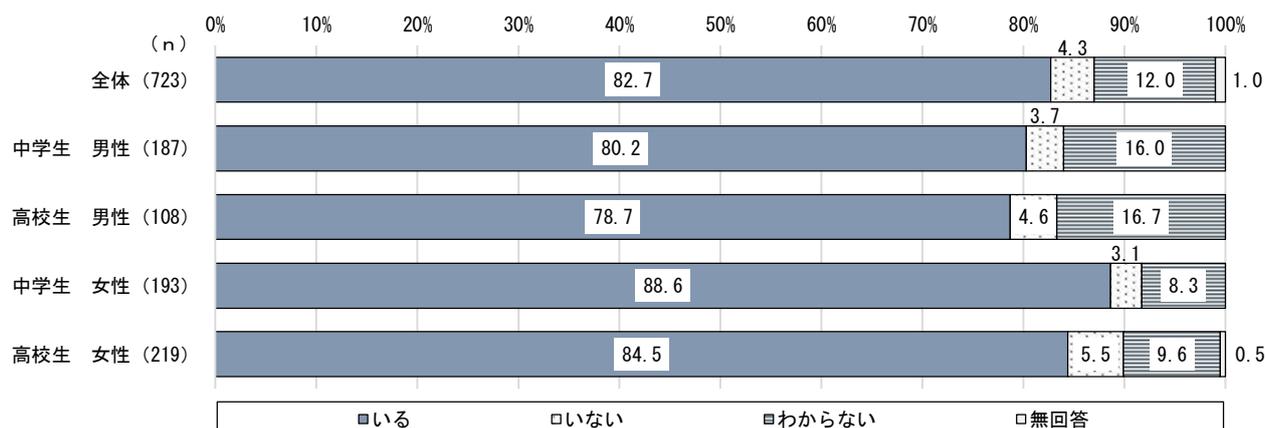
(3) 悩みの相談相手

問36 悩みを相談できる人はいますか。(○は1つだけ)

悩みを相談できる人はいるかは、「いる」が82.7%と最も高く、次いで「わからない」が12.0%、「いない」が4.3%となっています。

中・高校生・性別にみると、＜中学生 男性＞と＜中学生 女性＞、＜高校生 女性＞は「いる」が8割以上となっています。＜中学生 男性＞と＜高校生 男性＞は「わからない」が1割以上となっています。

悩みを相談できる人はいるか／中・高校生・性別

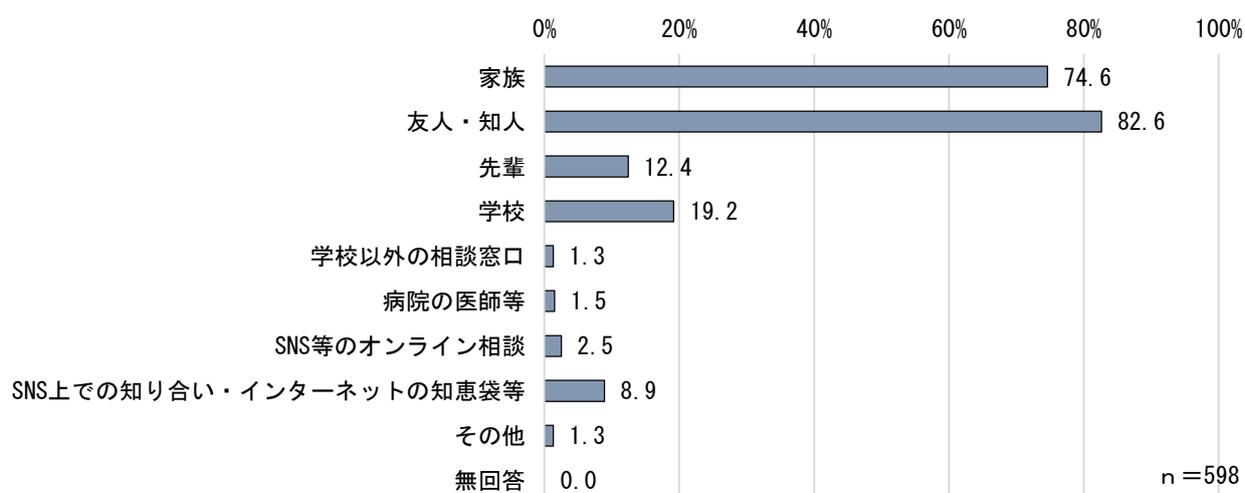


付問36-1 (問36で「いる」と回答した方のみ)
 相談できる人とは誰ですか。(〇はいくつでも)

相談相手は、「友人・知人」が82.6%と最も高く、次いで「家族」が74.6%、「学校」が19.2%となっています。

中・高校生・性別にみると、＜中学生 男性＞と＜中学生 女性＞は「学校」が2割以上、＜高校生 男性＞と＜高校生 女性＞は「SNS上での知り合い・インターネットの知恵袋等」が1割以上となっています。

相談相手／中・高校生・性別



(n)	家族	友人・知人	先輩	学校	学校以外の相談窓口	病院の医師等	SNS等でのオンライン相談	SNS上での知り合い・インターネットの知恵袋等	その他	無回答
全体 (598)	74.6	82.6	12.4	19.2	1.3	1.5	2.5	8.9	1.3	0.0
男性 中学生 (150)	78.7	78.0	18.0	32.0	3.3	2.7	3.3	6.7	0.0	0.0
高校生 (85)	68.2	89.4	16.5	9.4	0.0	2.4	1.2	11.8	0.0	0.0
女性 中学生 (171)	81.3	81.9	9.9	23.4	0.6	1.2	2.9	7.0	2.3	0.0
高校生 (185)	67.6	85.4	8.6	9.7	1.1	0.5	2.2	10.8	2.2	0.0

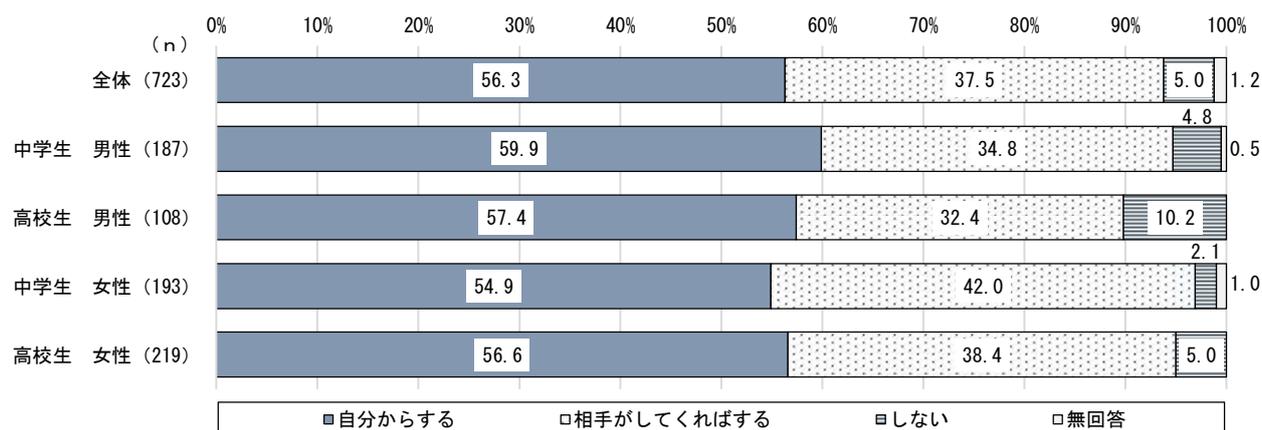
(4) 近所の人へのあいさつ

問37 あなたは、近所の人と会った時にあいさつをしていますか。(○は1つだけ)

近所のあいさつについては「自分からする」が56.3%と最も高く、次いで「相手がしてくれればする」が37.5%、「しない」が5.0%となっています。

中・高校生・性別にみると、＜中学生 女性＞は「相手がしてくれればする」が42.0%となっています。
 ＜高校生 男性＞は「しない」が10.2%となっています。

近所のあいさつについて／中・高校生・性別



佐倉市健康増進計画市民健康意識調査 報告書

令和5（2023）年3月

発行：佐倉市健康推進部健康推進課

佐倉市江原台2-27

佐倉市健康管理センター

TEL 043-485-6711
