



# 「健康づくりに関するアンケート」報告書

## 1 調査の目的

平成 25 年度～令和 5 年度を計画期間とする「倉吉市いきいき健康・食育推進計画」に基づき健康づくりと食育を推進している。平成 29 年度の間評価を経て、令和 4 年度にこの計画の最終評価を行うため、健康課題の検証や目標設定の基礎データを得ることを目的として、市民を対象にアンケート調査を実施した。

## 2 調査期間

令和 4 年 3 月 11 日から 3 月 25 日

## 3 調査項目

- (1) 5 歳児・小学生……生活習慣、食生活について
- (2) 中学生・高校生……生活習慣、食生活、健康管理について
- (3) 20 歳以上……食生活、健康管理、運動習慣について

## 4 調査方法

調査にあたっては、令和 4 年 3 月現在、本市に住所を有するものに年齢層ごとに無作為に抽出し、郵送によるアンケート調査の配布・回収の方法で実施しました。

## 5 回収結果

### (1) 全体

発送数	有効回答数	有効回答率
1, 600	691	43.2%

### (2) 年代別

		5 歳児	小学 5 年生	中学 2 年生	高校 2 年生	20 歳代	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60-64 歳	65-69 歳	70 歳以上
発送数		100	100	100	100	200	200	200	200	100	100	200
有効回答数	男性	37	24	26	25	20	23	18	29	16	22	31
	女性	14	22	18	17	27	28	34	26	38	27	49
	性別未記入	2	5	4	1	5	22	28	22	0	9	22
	計	53	51	48	43	52	73	80	77	54	58	102
有効回答率		53%	51%	48%	43%	26%	36.5%	40%	38.5%	54%	58%	51%

※以下のアンケートの集計については、19 歳は 20 歳代に含めています。

## 健康づくりに関するアンケート

【5歳児の保護者用】

あてはまる項目または番号に○印をつけてください。

※ 〈お子様の性別〉 男 ・ 女

問1 お子様の朝起きる時間は何時頃ですか？

①～5時59分	②6時～6時59分	③7時～7時59分	④8時～
---------	-----------	-----------	------

問2 お子様の夜寝る時間は何時頃ですか？

①～20時59分	②21時～21時59分	③22時～22時59分	④23時～23時59分	⑤24時～
----------	-------------	-------------	-------------	-------

問3 お子様は食事が楽しいと思っっているようですか？

①楽しそう	②楽しくなさそう	③どちらともいえない
-------	----------	------------

★「問3」で、「①」と答えた方にお聞きします。

食事が楽しい理由はなんだと思いますか？

①みんなで食べるから	②おいしいから	③食べることが好きだから	④その他( )
------------	---------	--------------	---------

問4 お子様は食事の手伝いをしていますか？

①いつもしている	②たまにしている	③ほとんどしていない
----------	----------	------------

問5 お子様は朝食を食べていますか？

①毎日食べる	②週1～2回欠食する	③週3～4回欠食する	④ほとんど食べない
--------	------------	------------	-----------

★「問5」で、「①」「②」、「③」と答えた方にお聞きします。

誰と食べますか？

①家族全員	②家族の中のだれかと一緒	③一人	④その他( )
-------	--------------	-----	---------

問6 お子様は夕食後に何か食べたり、飲んだりしますか？(水、お茶を除く)

①毎日食べる	②週3～4回食べる	③週1回食べる	④ほとんど食べない
--------	-----------	---------	-----------

問7 お子様の食生活で気をつけていることについて、あてはまる番号に○をつけてください。

(ア) よく噛んで食べさせるようにしている。	①はい	②いいえ
(イ) 1日1回以上、主食(ご飯、パン、麺等)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品等)、副菜(野菜等)をそろえて食べさせるようにしている。	①はい	②いいえ
(ウ) いろいろな種類の食品をとらせるようにしている。	①はい	②いいえ
(エ) 塩分や油のとり過ぎにならないようにしている。	①はい	②いいえ
(オ) 緑黄色野菜(ほうれん草、にんじん等)をとらせるようにしている。	①はい	②いいえ

問8 お子様は保育園の給食以外で、牛乳または乳製品をとっていますか？

①毎日とる	②週3～4回とる	③週1回とる	④ほとんどとらない
-------	----------	--------	-----------

問9 あなたは次の言葉を知っていますか？

(ア)「食育」という言葉を知っている	①はい	②いいえ
(イ)「食事バランスガイド」という言葉を知っている	①はい	②いいえ
(ウ)「メタボリックシンドローム」という言葉を知っている	①はい	②いいえ

問10 お子様は、朝食後と夜寝る前の歯磨きをしていますか？(保育園以外の時間)

①毎日朝晩している	②朝だけしている	③夜寝る前だけしている	④していない
-----------	----------	-------------	--------

問11 お子様テレビやビデオを見たり、ゲームをしている時間は1日にどれくらいですか。

①30分未満	②30分以上～1時間未満	③1時間以上～2時間未満	④2時間以上
--------	--------------	--------------	--------

# 健康づくりに関するアンケート

【小学5年生用】

あてはまる項目または番号に○印をつけてください。

〈性別〉 男 ・ 女

問1 今日の朝、起きた時間は何時ですか。

①～5時59分	②6時～6時59分	③7時～7時59分	④8時～
---------	-----------	-----------	------

問2 昨日の夜、寝た時間は何時ですか。

①～20時59分	②21時～21時59分	③22時～22時59分	④23時～23時59分	⑤24時～
----------	-------------	-------------	-------------	-------

問3 食事は楽しいと思いますか。

①楽しい	②楽しくない	③どちらでもない
------	--------	----------

★「問3」で、「①」と答えた方にお聞きします。

食事が楽しいと思う一番の理由はなんですか？

①みんなで食べるから	②おいしいから	③食べることが好きだから	④その他( )
------------	---------	--------------	---------

問4 食事を作ったり、手伝ったりしていますか。

①いつもしている	②たまにしている	③ほとんどしていない
----------	----------	------------

問5 自分の食生活に問題があると思いますか。

①食生活には気をつけているので問題ない	②問題があり、直そうと思う	③問題があっても直そうと思わない	④食生活にはあまり関心がない
---------------------	---------------	------------------	----------------

★問5で「②」「③」と答えた方にお聞きします。

自分の食生活で問題点は何だと思えますか。

①食べないときがある	②好きな物しか食べない	③おやつが多い	④食べ過ぎ	⑤その他( )
------------	-------------	---------	-------	---------

問6 朝食は食べていますか。

①毎日食べる	②週1～2回食べない	③週3～4回食べない	④ほとんど食べない
--------	------------	------------	-----------

★「問6」で、「①」「②」、「③」と答えた方にお聞きします。

誰と食べますか？

①家族全員	②家族の中のだれかと一緒に	③一人	④その他( )
-------	---------------	-----	---------

問7 夕食は主に誰と食べましたか。

①家族全員	②家族の中のだれかと一緒に	③一人	④その他( )
-------	---------------	-----	---------

問8 夕食後に何か食べたり、飲んだりすることがありますか。(水、お茶を除く)

①ほとんど毎日食べる	②週3～4回食べる	③週1回食べる	④ほとんど食べない
------------	-----------	---------	-----------

問9 食生活で気をつけていることはなんですか。あてはまる番号に○をつけてください。(複数回答可)

(ア) よくかんで食べるようにしている。	①はい	②いいえ
(イ) 1日1回以上、主食(ご飯、パン、めん類等)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品等)、副菜(野菜等)をそろえて食べている。	①はい	②いいえ
(ウ) いろいろな種類の食品をとるようにしている。	①はい	②いいえ
(エ) 塩分や油をとり過ぎないようにしている。	①はい	②いいえ
(オ) 緑黄色野菜(ほうれん草、にんじん等)をとるようにしている。	①はい	②いいえ

問10 (裏面) につづく

問10 自分で定期的に体重測定を行っていますか。

①定期的に行っている	②ときどき行っている	③行っていない
------------	------------	---------

問11 家で牛乳または乳製品をとっていますか。

①ほとんど毎日とる	②週3～4回とる	③週1回とる	④ほとんどとらない
-----------	----------	--------	-----------

問12 あなたは次の言葉を知っていますか？あてはまる番号に○をつけてください。(複数回答可)

(ア)「食育」という言葉を知っている	①はい	②いいえ
(イ)「食事バランスガイド」という言葉を知っている	①はい	②いいえ
(ウ)「メタボリックシンドローム」という言葉を知っている	①はい	②いいえ

問13 あなたは、朝食後や夜寝る前に歯みがきをしていますか。

①朝晩している	②朝食後にしている	③夜寝る前にしている	④していない
---------	-----------	------------	--------

問14 あなたが、テレビやビデオを見たり、ゲームをしている時間は1日にどれくらいですか。

①30分以内	②30分～1時間	③1～2時間	④2時間以上
--------	----------	--------	--------



# 健康づくりに関するアンケート

【中学2年生用】

あてはまる項目または番号に○印をつけてください。

〈性別〉 男 ・ 女

問1 今日の朝、起きた時間は何時ですか。

①～5時59分	②6時～6時59分	③7時～7時59分	④8時～
---------	-----------	-----------	------

問2 昨日の夜、寝た時間は何時ですか。

①～20時59分	②21時～21時59分	③22時～22時59分	④23時～23時59分	⑤24時～
----------	-------------	-------------	-------------	-------

問3 食事は楽しいと思いますか。

①楽しい	②楽しくない	③どちらでもない
------	--------	----------

★「問3」で、「①」と答えた方にお聞きします。

食事が楽しいと思う一番の理由はなんですか？

①みんなで食べるから	②おいしいから	③食べることが好きだから	④その他( )
------------	---------	--------------	---------

問4 食事を作ったり、手伝ったりしていますか。

①いつもしている	②たまにしている	③ほとんどしていない
----------	----------	------------

問5 自分の食生活に問題があると思いますか。

①食生活には気をつけているので問題ない	②問題があり、直そうと思う	③問題があっても直そうと思わない	④食生活にはあまり関心がない
---------------------	---------------	------------------	----------------

★問5で「②」「③」と答えた方にお聞きします。

自分の食生活で問題点は何だと思えますか。

①食べないときがある	②好きな物しか食べない	③おやつが多い	④食べ過ぎ	⑤その他( )
------------	-------------	---------	-------	---------

問6 朝食は食べていますか。

①毎日食べる	②週1～2回食べない	③週3～4回食べない	④ほとんど食べない
--------	------------	------------	-----------

★「問6」で、「①」「②」、「③」と答えた方にお聞きします。

誰と食べますか？

①家族全員	②家族の中のだれかと一緒に	③一人	④その他( )
-------	---------------	-----	---------

問7 夕食は主に誰と食べましたか。

①家族全員	②家族の中のだれかと一緒に	③一人	④その他( )
-------	---------------	-----	---------

問8 夕食後に何か食べたり、飲んだりすることがありますか。(水、お茶を除く)

①ほとんど毎日食べる	②週3～4回食べる	③週1回食べる	④ほとんど食べない
------------	-----------	---------	-----------

問9 食生活で気をつけていることはなんですか。あてはまる番号に○をつけてください。(複数回答可)

(ア) よくかんで食べるようにしている。	①はい	②いいえ
(イ) 1日1回以上、主食(ご飯、パン、めん類等)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品等)、副菜(野菜等)をそろえて食べている。	①はい	②いいえ
(ウ) いろいろな種類の食品をとるようにしている。	①はい	②いいえ
(エ) 塩分や油をとり過ぎないようにしている。	①はい	②いいえ
(オ) 緑黄色野菜(ほうれん草、にんじん等)をとるようにしている。	①はい	②いいえ

問10 (裏面) につづく

問10 自分で定期的に体重測定を行っていますか。

①定期的に行っている	②ときどき行っている	③行っていない
------------	------------	---------

問11 家で牛乳または乳製品をとっていますか。

①ほとんど毎日とる	②週3~4回とる	③週1回とる	④ほとんどとらない
-----------	----------	--------	-----------

問12 あなたは次の言葉を知っていますか？あてはまる番号に○をつけてください。(複数回答可)

(ア)「食育」という言葉を知っている	①はい	②いいえ
(イ)「食事バランスガイド」という言葉を知っている	①はい	②いいえ
(ウ)「メタボリックシンドローム」という言葉を知っている	①はい	②いいえ

問13 あなたは、朝食後や夜寝る前に歯みがきをしていますか。

①朝晩している	②朝食後にしている	③夜寝る前にしている	④していない
---------	-----------	------------	--------

問14 あなたが、テレビやビデオを見たり、ゲームをしている時間は1日にどれくらいですか。

①30分以内	②30分~1時間	③1~2時間	④2時間以上
--------	----------	--------	--------



# 健康づくりに関するアンケート

【高校2年生用】

あてはまる項目または番号に○印をつけてください。

〈性別〉 男 ・ 女

問1 今日の朝、起きた時間は何時ですか。

①～5時59分	②6時～6時59分	③7時～7時59分	④8時～
---------	-----------	-----------	------

問2 昨日の夜、寝た時間は何時ですか。

①～21時59分	②22時～22時59分	③23時～23時59分	④24時～
----------	-------------	-------------	-------

問3 食事は楽しいと思いますか。

①楽しい	②楽しくない	③どちらでもない
------	--------	----------

★「3」で、「①」と答えた方にお聞きます。

食事が楽しいと思う一番の理由はなんですか？

①みんなで食べるから	②おいしいから	③食べることが好きだから	④その他( )
------------	---------	--------------	---------

問4 食事を作ったり、手伝ったりしていますか。

①いつもしている	②たまにしている	③ほとんどしていない
----------	----------	------------

問5 自分の食生活に問題があると思いますか。

①食生活には気をつけているので問題ない	②問題があり、直そうと思う	③問題があっても直そうと思わない	④食生活にはあまり関心がない
---------------------	---------------	------------------	----------------

★問5で「②」「③」と答えた方にお聞きます。

自分の食生活で問題点は何だと思えますか。

①食べないときがある	②好きな物しか食べない	③おやつが多い	④食べ過ぎ	⑤その他( )
------------	-------------	---------	-------	---------

問6 朝食は食べていますか。

①毎日食べる	②週1～2回食べない	③週3～4回食べない	④ほとんど食べない
--------	------------	------------	-----------

★「問6」で、「①」「②」、「③」と答えた方にお聞きます。

誰と食べますか？

①家族全員	②家族の中のだれかと一緒	③一人	④その他( )
-------	--------------	-----	---------

問7 夕食後に何か食べたり、飲んだりすることがありますか。(水、お茶を除く)

①ほとんど毎日食べる	②週3～4回食べる	③週1回食べる	④ほとんど食べない
------------	-----------	---------	-----------

★問7で①②③と答えた方にお聞きます。

よく食べるもの1つに○をつけてください。

①おにぎり、パン	②インスタント麺	③お菓子	④ジュース、スポーツ飲料	⑤その他( )
----------	----------	------	--------------	---------

問8 (裏面) につづく

問8 食生活で気をつけていることはなんですか。あてはまる番号に○をつけてください。

(ア) 食事はいつも腹八分目にしている。	①はい	②いいえ
(イ) よく噛んで食べるようにしている。	①はい	②いいえ
(ウ) 三度の食事をきちんと食べている。	①はい	②いいえ
(エ) 1日1回以上、主食(ご飯、パン、めん類等)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品等)、副菜(野菜等)をそろえて食べている。	①はい	②いいえ
(オ) いろいろな種類の食品をとるようにしている。	①はい	②いいえ
(カ) 塩分や油をとり過ぎないようにしている。	①はい	②いいえ
(キ) 緑黄色野菜(ほうれん草、にんじん等)をとるようにしている。	①はい	②いいえ
(ク) 食品を購入する際、成分表示や原材料名などを見るようにしている。	①はい	②いいえ

問9 家で牛乳または乳製品をとっていますか。

①ほとんど毎日とる	②週3~4回とる	③週1回とる	④ほとんどとらない
-----------	----------	--------	-----------

問10 自分で定期的に体重測定を行っていますか。

①定期的に行っている	②ときどき行っている	③行っていない
------------	------------	---------

問11 ダイエットしたことがありますか。

①ある(内容: _____ )	②ない
-----------------	-----

問12 あなたは次の言葉を知っていますか？あてはまる番号に○をつけてください。

(ア)「食育」という言葉を知っている	①はい	②いいえ
(イ)「食事バランスガイド」という言葉を知っている	①はい	②いいえ
(ウ)「メタボリックシンドローム」という言葉を知っている	①はい	②いいえ

問13 あなたは、朝食後や夜寝る前に歯磨きをしていますか。

①朝晩している	②朝食後にしている	③夜寝る前にしている	④していない
---------	-----------	------------	--------

問14 睡眠をとることによって、休養がとれていると感じますか。

①十分にとれている	②まあまあとれている	③あまりとれていない	④全くとれていない
-----------	------------	------------	-----------

問15 最近1か月間にストレスを感じたことがありますか。

①感じるが多い	②時々感じる	③あまり感じない
---------	--------	----------

問16 あなたが、テレビやビデオを見たり、ゲームをしている時間は1日にどれくらいですか。

①30分未満	②30分以上~1時間未満	③1時間以上~2時間未満	④2時間以上
--------	--------------	--------------	--------





問5 自分の食生活に問題があると思いますか。

- 1 問題があると思う      2 特に問題はないと思う      3 どちらでもない

★問5で「1」と答えた方にお聞きします。

自分の食生活の問題を改善しようと思いますか。

- 1 問題点を改善しようと思う      2 今のところは問題点を改善するつもりはない

問6 あなたは次の言葉を知っていますか？あてはまる番号に○をつけてください。

(ア)「食育」という言葉を知っている	①はい	②いいえ
(イ)「食事バランスガイド」という言葉を知っている	①はい	②いいえ

問7 中部の郷土料理で、知っているものに○をつけてください。（複数回答可）

- ①いぎす      ②いわし団子      ③しょうのけご飯  
④どんどろけめし      ⑤こも豆腐

【健康管理について】

問8 メタボリックシンドロームについて知っていますか。

- 1 名前だけは知っている      2 内容も知っている      3 知らない

問9 定期的に体重測定を行っていますか。

- 1 定期的に行っている      2 定期的ではないがときどき行っている  
3 行っていない

問10 あなたは、現在、理想の体重に近づけるよう、あるいは理想の体重を維持しようとして心がけていますか。

- 1 はい      2 どちらかといえば心がけている      3 特に気にしていない

問11 定期的に血圧測定を行っていますか。

- 1 定期的に行っている      2 定期的ではないがときどき行っている  
3 行っていない

問12 年1回は、がん検診を受けていますか。（肺がん・胃がん・大腸がん検診等）

- 1 毎年受診している      2 ときどき受診する      3 まったく受診したことがない

問13 現在タバコを吸う習慣がありますか。

- 1 タバコを吸う習慣がある      2 タバコはやめている      3 もともと吸わない

問14 お酒を飲む習慣がありますか。

- 1 飲む習慣がある      2 飲む習慣はない

★問14で「1」と答えた方にお聞きします。

お酒を飲む際には、適正な量を心がけていますか。

- 1 適正な量は気にせず飲んでいる      2 適正な量を心がけて飲む

適正な量の目安は、ビールなら中ビン1本、日本酒1合、焼酎1/2合、ウイスキーならダブル1杯、ワインなら2杯です)

問15 (No.3) につづく

問15 あなたは、毎日歯磨きをしていますか。

- 1 している      2 していない

★問15で「1」と答えた方にお聞きします。

歯磨きはいつしますか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

- 1 朝起きたとき      2 朝食後      3 昼食後      4 夕食後      5 夜寝る前

問16 年1回以上歯科健診を受けていますか。

- 1 年1回以上歯科健診を受けている      2 歯科健診は受けていない

問17 睡眠をとることによって、休養がとれていると感じますか。

- 1 十分にとれている      2 まあまあとれている      3 あまりとれていない  
4 まったくとれていない

問18 最近1か月間にストレスを感じたことがありますか。

- 1 感じる人が多い      2 時々感じる      3 あまり感じない

【運動習慣について】

問19 週に1回は家族や仲間と身体を動かす機会がありますか。

- 1 ある      2 ない      3 ときどきある

問20 最近、運動不足だと思いますか。

- 1 思う      2 思わない      3 どちらでもない

問21 自分が1日に歩く歩数はわかりますか。

- 1 わかる      2 大体わかる      3 わからない

★問21で、「1」または「2」と答えた方にお聞きします。

1日の歩数はどれくらいですか。

- 1 1万歩以上      2 7000以上～1万歩未満      3 3000歩以上～7000歩未満  
4 3000歩未満

問22 1日に平均して何分くらい歩きますか。

- 1 1時間以上      2 30分以上～1時間未満      3 30分未満

問23 COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っていますか。

- 1 知らない      2 病気の名前は知っている      3 喫煙が原因であると知っている  
4 それ以上に知っている

★65歳以上の方にお聞きします。

問24 いろいろな機会に、積極的に外出していますか。

- 1 はい      2 いいえ      3 どちらともいえない





## 《集計結果》

### 「健康づくりに関するアンケート」(5歳児)

#### 問1 朝起きる時間

	回答数	構成比
～6時	0	0.0%
6～7時	33	62.3%
7～8時	18	34.0%
8時以降	2	3.8%
無回答	0	-
計	53	100.0%

#### 問2 夜寝る時間

	回答数	構成比
～21時	4	7.7%
21～22時	37	71.2%
22～23時	8	15.4%
23～24時	2	3.8%
24時以降	1	1.9%
無回答	1	-
計	53	100.0%

回答者数 (合計-無回答) 52

#### 問3 食事が楽しいか

	回答数	構成比
楽しそう	34	64.2%
楽しくなさそう	3	5.7%
どちらともいえない	16	30.2%
無回答	0	-
計	53	100.0%

#### 問3-1 食事が楽しい理由

	回答数	構成比
みんなで食べるから	17	50.0%
おいしいから	4	11.8%
食べることが好きだから	12	35.3%
その他	1	2.9%
無回答	0	-
計	34	100.0%

#### 問4 食事の手伝いをしているか

	回答数	構成比
いつもしている	4	7.5%
たまにしている	38	71.7%
ほとんどしていない	11	20.8%
無回答	0	-
計	53	100.0%

#### 問5 朝食を食べているか

	回答数	構成比
毎日食べる	51	96.2%
週1～2回欠食	2	3.8%
週3～4回欠食	0	0.0%
ほとんど食べない	0	0.0%
無回答	0	-
計	53	100.0%

#### 問5-1 朝食は誰と食べますか

	回答数	構成比
家族全員	10	18.9%
家族の中の誰か	39	73.6%
一人	4	7.5%
その他	0	0.0%
無回答	0	-
計	53	100.0%

#### 問6 夕食後何か食べたり飲んだりしているか

	回答数	構成比
毎日食べる	25	47.2%
週3～4回	12	22.6%
週1回	4	7.5%
ほとんど食べない	12	22.6%
無回答	0	-
計	53	100.0%

#### 問7 子どもの食生活で気をつけていること

##### (ア) よく噛んで食べさせるようにしている

	回答数	構成比
はい	37	69.8%
いいえ	16	30.2%
無回答	0	-
計	53	100.0%

##### (イ) 1日1回以上主食、主菜、副菜をそろえて食べさせる

	回答数	構成比
はい	46	88.5%
いいえ	6	11.5%
無回答	1	-
計	53	100.0%

回答者数 (合計-無回答) 52

(ウ) いろいろな種類の食品をとらせるようにしている

	回答数	構成比
はい	43	82.7%
いいえ	9	17.3%
無回答	1	-
計	53	100.0%

回答者数 (合計-無回答) 52

(エ) 塩分や油のとり過ぎにならないようにしている

	回答数	構成比
はい	40	76.9%
いいえ	12	23.1%
無回答	1	-
計	53	100.0%

回答者数 (合計-無回答) 52

(オ) 緑黄色野菜をとらせるようにしている

	回答数	構成比
はい	42	80.8%
いいえ	10	19.2%
無回答	1	-
計	53	100.0%

回答者数 (合計-無回答) 52

問8 給食以外で牛乳または乳製品をとっているか

	回答数	構成比
毎日とる	24	45.3%
週3~4回	18	34.0%
週1回	3	5.7%
ほとんどとらない	8	15.1%
無回答	0	-
計	53	100.0%

問9 次の言葉を知っているか

(ア) 食育

	回答数	構成比
はい	52	98.1%
いいえ	1	1.9%
無回答	0	-
計	53	100.0%

(イ) 食事バランスガイド

	回答数	構成比
はい	26	49.1%
いいえ	27	50.9%
無回答	0	-
計	53	100.0%

(ウ) メタボリックシンドローム

	回答数	構成比
ある	52	98.1%
ない	1	1.9%
無回答	0	-
計	53	100.0%

問10 歯みがきをしているか

	回答数	構成比
毎日朝晩している	36	67.9%
朝だけしている	0	0.0%
夜寝る前にしている	17	32.1%
してない	0	0.0%
無回答	0	-
計	53	100.0%

問11 テレビ、ビデオ、ゲームをしている時間

	回答数	構成比
30分以内	2	3.8%
30分~1時間	13	24.5%
1時間~2時間	28	52.8%
2時間以上	10	18.9%
無回答	0	-
計	53	100.0%

# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



(厚生労働省・農林水産省決定)

「健康づくりに関するアンケート」(小学5年生)

問1 朝起きる時間

	回答数	構成比
～6時	3	5.9%
6～7時	42	82.4%
7～8時	6	11.8%
8時以降	0	0.0%
無回答	0	-
計	51	100.0%

問2 夜寝る時間

	回答数	構成比
～21時	1	2.0%
21～22時	19	38.0%
22～23時	26	52.0%
23～24時	2	4.0%
24時以降	2	4.0%
無回答	1	-
計	51	100.0%

回答数(合計-無回答) 50

問3 食事が楽しいか

	回答数	構成比
楽しい	43	84.3%
楽しくない	0	0.0%
どちらともいえない	8	15.7%
無回答	0	-
計	51	100.0%

問3-1 食事が楽しい理由

	回答数	構成比
みんなで食べるから	15	34.9%
おいしいから	18	41.9%
食べることが好きだから	10	23.3%
その他	0	0.0%
無回答	0	-
計	43	100.0%

問4 食事の手伝いをしているか

	回答数	構成比
いつもしている	5	9.8%
たまにしている	33	64.7%
ほとんどしていない	13	25.5%
無回答	0	-
計	51	100.0%

問5 自分の食生活に問題があると思うか

	回答数	構成比
問題ない	25	49.0%
直そうと思う	11	21.6%
直そうと思わない	5	9.8%
関心ない	10	19.6%
無回答	0	-
計	51	100.0%

問5-1 食生活の問題は何か

	回答数	構成比
食べないときがある	2	12.5%
好きな物しか食べない	8	50.0%
おやつが多い	1	6.3%
食べ過ぎ	5	31.3%
無回答	0	-
計	16	100.0%

問6 朝食を食べているか

	回答数	構成比
毎日食べる	50	98.0%
週1～2回欠食	1	2.0%
週3～4回欠食	0	0.0%
ほとんど食べない	0	0.0%
無回答	0	-
計	51	100.0%

問6-1 朝食は誰と食べるか

	回答数	構成比
家族全員	13	25.5%
家族の中の誰か	34	66.7%
一人	4	7.8%
無回答	0	-
計	51	100.0%

問7 夕食は誰と食べるか

	回答数	構成比
家族全員	32	62.7%
家族の中の誰か	18	35.3%
一人	1	2.0%
無回答	0	-
計	51	100.0%

問8 夕食後何か食べたんだり飲んだりしているか

	回答数	構成比
毎日食べる	24	48.0%
週3～4回	16	32.0%
週1回	5	10.0%
ほとんど食べない	5	10.0%
無回答	1	-
計	51	100.0%

回答数 (合計-無回答) 50

問9 食生活で気をつけていること

(ア) よく噛んで食べるようにしている

	回答数	構成比
はい	33	66.0%
いいえ	17	34.0%
無回答	1	-
計	51	100.0%

回答数 (合計-無回答) 50

(イ) 主食・主菜・副菜をそろえて食べている

	回答数	構成比
はい	39	79.6%
いいえ	10	20.4%
無回答	2	-
計	51	100.0%

回答数 (合計-無回答) 49

(ウ) いろいろな種類の食品をとるようにしている

	回答数	構成比
はい	38	76.0%
いいえ	12	24.0%
無回答	1	-
計	51	100.0%

回答数 (合計-無回答) 50

(エ) 塩分や油のとり過ぎにならないようにしている

	回答数	構成比
はい	25	51.0%
いいえ	24	49.0%
無回答	2	-
計	51	100.0%

回答数 (合計-無回答) 49

(オ) 緑黄色野菜をとるようにしている

	回答数	構成比
はい	40	80.0%
いいえ	10	20.0%
無回答	1	-
計	51	100.0%

回答数 (合計-無回答) 50

問10 定期的に体重測定を行っているか

	回答数	構成比
定期的に行っている	10	19.6%
ときどき行っている	23	45.1%
行っていない	18	35.3%
無回答	0	-
計	51	100.0%

問11 家で牛乳または乳製品をとっているか

	回答数	構成比
ほとんど毎日とる	26	51.0%
週3～4	17	33.3%
週1回	4	7.8%
ほとんどとらない	4	7.8%
無回答	0	-
計	51	100.0%

問12 次の言葉を知っているか

(ア) 食育

	回答数	構成比
はい	33	64.7%
いいえ	18	35.3%
無回答	0	-
計	51	100.0%

(イ) 食事バランスガイド

	回答数	構成比
はい	12	23.5%
いいえ	39	76.5%
無回答	0	-
計	51	100.0%

(ウ) メタボリックシンドローム

	回答数	構成比
ある	5	9.8%
ない	46	90.2%
無回答	0	-
計	51	100.0%

**問13 朝食後や夜寝る前に歯みがきをしているか**

	回答数	構成比
朝晩している	29	56.9%
朝食後にしている	4	7.8%
夜寝る前にしている	16	31.4%
していない	2	3.9%
無回答	0	-
計	51	100.0%

**問14 テレビ、ビデオ、ゲームをしている時間**

	回答数	構成比
30分以内	1	2.0%
30分～1時間	6	11.8%
1時間～2時間	22	43.1%
2時間以上	22	43.1%
無回答	0	-
計	51	100.0%

「健康づくりに関するアンケート」(中学2年生)

問1 朝起きる時間

	回答数	構成比
～6時	0	0.0%
6～7時	28	58.3%
7～8時	19	39.6%
8時以降	1	2.1%
無回答	0	-
計	48	100.0%

問2 夜寝る時間

	回答数	構成比
～21時	0	0.0%
21～22時	2	4.2%
22～23時	22	45.8%
23～24時	18	37.5%
24時以降	6	12.5%
無回答	0	-
計	48	100.0%

問3 食事が楽しいか

	回答数	構成比
楽しい	30	62.5%
楽しくない	0	0.0%
どちらともいえない	18	37.5%
無回答	0	-
計	48	100.0%

問3-1 食事が楽しい理由

	回答数	構成比
みんなで食べるから	7	24.1%
おいしいから	15	51.7%
食べることが好きだから	6	20.7%
その他	1	3.4%
無回答	1	-
計	30	100.0%

回答数(合計-無回答) 29

問4 食事の手伝いをしているか

	回答数	構成比
いつもしている	4	8.3%
たまにしている	25	52.1%
ほとんどしていない	19	39.6%
無回答	0	-
計	48	100.0%

問5 自分の食生活に問題があると思うか

	回答数	構成比
問題ない	19	39.6%
直そうと思う	14	29.2%
直そうと思わない	4	8.3%
関心ない	11	22.9%
無回答	0	-
計	48	100.0%

問5-1 食生活の問題は何か

	回答数	構成比
食べないときがある	2	11.1%
好きな物しか食べない	4	22.2%
おやつが多い	7	38.9%
食べ過ぎ	0	0.0%
その他	5	27.8%
無回答	0	-
計	18	100.0%

問6 朝食を食べているか

	回答数	構成比
毎日食べる	37	77.1%
週1～2回欠食	6	12.5%
週3～4回欠食	2	4.2%
ほとんど食べない	3	6.3%
無回答	0	-
計	48	100.0%

問6-1 朝食は誰と食べるか

	回答数	構成比
家族全員	12	26.7%
家族の中の誰か	25	55.6%
一人	7	15.6%
その他	1	2.2%
無回答	0	-
計	45	100.0%

問7 夕食は誰と食べるか

	回答数	構成比
家族全員	24	50.0%
家族の中の誰か	21	43.8%
一人	2	4.2%
その他	1	2.1%
無回答	0	-
計	48	100.0%

問8 夕食後何か食べたり飲んだりしているか

	回答数	構成比
毎日食べる	19	39.6%
週3～4回	18	37.5%
週1回	6	12.5%
ほとんど食べない	5	10.4%
無回答	0	-
計	48	100.0%

問9 食生活で気をつけていること

(ア) よく噛んで食べるようにしている

	回答数	構成比
はい	34	72.3%
いいえ	13	27.7%
無回答	1	-
計	48	100.0%

回答数 (合計-無回答) 47

(イ) 主食・主菜・副菜をそろえて食べている

	回答数	構成比
はい	38	79.2%
いいえ	10	20.8%
無回答	0	-
計	48	100.0%

(ウ) いろいろな種類の食品をとるようにしている

	回答数	構成比
はい	37	80.4%
いいえ	9	19.6%
無回答	2	-
計	48	100.0%

回答数 (合計-無回答) 46

(エ) 塩分や油のとり過ぎにならないようにしている

	回答数	構成比
はい	28	62.2%
いいえ	17	37.8%
無回答	3	-
計	48	100.0%

回答数 (合計-無回答) 45

(オ) 緑黄色野菜をとるようにしている

	回答数	構成比
はい	35	77.8%
いいえ	10	22.2%
無回答	3	-
計	48	100.0%

回答数 (合計-無回答) 45

問10 定期的に体重測定を行っているか

	回答数	構成比
定期的に行っている	12	25.0%
ときどき行っている	14	29.2%
行っていない	22	45.8%
無回答	0	-
計	48	100.0%

問11 家で牛乳または乳製品をとっているか

	回答数	構成比
ほとんど毎日とる	25	52.1%
週3～4回	9	18.8%
週1回	5	10.4%
ほとんどとらない	9	18.8%
無回答	0	-
計	48	100.0%

問12 次の言葉を知っているか

(ア) 食育

	回答数	構成比
はい	38	79.2%
いいえ	10	20.8%
無回答	0	-
計	48	100.0%

(イ) 食事バランスガイド

	回答数	構成比
はい	10	20.8%
いいえ	38	79.2%
無回答	0	-
計	48	100.0%

(ウ) メタボリックシンドローム

	回答数	構成比
ある	17	36.2%
ない	30	63.8%
無回答	1	-
計	48	100.0%

回答数 (合計-無回答) 47

問13 朝食後や夜寝る前に歯みがきをしているか

	回答数	構成比
朝晩している	38	79.2%
朝食後にしている	3	6.3%
夜寝る前にしている	6	12.5%
してない	1	2.1%
無回答	0	-
計	48	100.0%

問14 テレビ、ビデオ、ゲームをしている時間

	回答数	構成比
30分以内	3	6.3%
30分～1時間	0	0.0%
1時間～2時間	15	31.3%
2時間以上	30	62.5%
無回答	0	-
計	48	100.0%

「健康づくりに関するアンケート」(高校2年生)

問1 朝起きる時間

	回答数	構成比
～6時	4	9.3%
6～7時	18	41.9%
7～8時	16	37.2%
8時以降	5	11.6%
無回答	0	-
計	43	100.0%

問2 夜寝る時間

	回答数	構成比
～22時	0	0.0%
22～23時	6	14.0%
23～24時	20	46.5%
24時以降	17	39.5%
無回答	0	-
計	43	100.0%

問3 食事が楽しいか

	回答数	構成比
楽しい	33	76.7%
楽しくない	0	0.0%
どちらともいえない	10	23.3%
無回答	0	-
計	43	100.0%

問3-1 食事が楽しい理由

	回答数	構成比
みんなで食べるから	4	12.1%
おいしいから	19	57.6%
食べることが好きだから	10	30.3%
その他	0	0.0%
無回答	0	-
計	33	100.0%

問4 食事の手伝いをしているか

	回答数	構成比
いつもしている	2	4.7%
たまにしている	23	53.5%
ほとんどしていない	18	41.9%
無回答	0	-
計	43	100.0%

問5 自分の食生活に問題があると思うか

	回答数	構成比
問題ない	19	45.2%
直そうと思う	12	28.6%
直そうと思わない	6	14.3%
関心ない	5	11.9%
無回答	1	-
計	43	100.0%

回答数(合計-無回答) 42

問5-1 食生活の問題は何か

	回答数	構成比
食べないときがある	1	5.6%
好きな物しか食べない	6	33.3%
おやつが多い	4	22.2%
食べ過ぎ	4	22.2%
その他	3	16.7%
無回答	0	-
計	18	100.0%

問6 朝食を食べているか

	回答数	構成比
毎日食べる	32	74.4%
週1～2回欠食	4	9.3%
週3～4回欠食	2	4.7%
ほとんど食べない	5	11.6%
無回答	0	-
計	43	100.0%

問6-1 朝食を誰と食べるか

	回答数	構成比
家族全員	7	18.4%
家族の中の誰か	15	39.5%
一人	14	36.8%
その他	2	5.3%
無回答	0	-
計	38	100.0%

問7 夕食後何か食べたり飲んだりしているか

	回答数	構成比
毎日食べる	16	37.2%
週3～4回	12	27.9%
週1回	2	4.7%
ほとんど食べない	13	30.2%
無回答	0	-
計	43	100.0%

問7-1 夕食後によく食べるもの

	回答数	構成比
おにぎり、パン	1	3.3%
インスタント麺	2	6.7%
お菓子	15	50.0%
ジュース、スポーツ飲料	6	20.0%
その他	6	20.0%
無回答	0	-
計	30	100.0%

問8 食生活で気をつけていること

(ア) 腹八分目にしている

	回答数	構成比
はい	17	40.5%
いいえ	25	59.5%
無回答	1	-
計	43	100.0%

回答数 (合計-無回答) 42

(イ) よく噛んで食べるようにしている

	回答数	構成比
はい	24	57.1%
いいえ	18	42.9%
無回答	1	-
計	43	100.0%

回答数 (合計-無回答) 42

(ウ) 三度の食事をきちんと食べている

	回答数	構成比
はい	31	73.8%
いいえ	11	26.2%
無回答	1	-
計	43	100.0%

回答数 (合計-無回答) 42

(エ) 1日1回以上主食、主菜、副菜をそろえて食べている

	回答数	構成比
はい	32	76.2%
いいえ	10	23.8%
無回答	1	-
計	43	100.0%

回答数 (合計-無回答) 42

(オ) いろいろな種類の食品をとるようにしている

	回答数	構成比
はい	31	73.8%
いいえ	11	26.2%
無回答	1	-
計	43	100.0%

回答数 (合計-無回答) 42

(カ) 塩分や油のとり過ぎにならないようにしている

	回答数	構成比
はい	22	52.4%
いいえ	20	47.6%
無回答	1	-
計	43	100.0%

回答数 (合計-無回答) 42

(キ) 緑黄色野菜をとるようにしている

	回答数	構成比
はい	25	59.5%
いいえ	17	40.5%
無回答	1	-
計	43	100.0%

回答数 (合計-無回答) 42

(ク) 成分表示や原材料名を見るようにしている

	回答数	構成比
はい	9	22.0%
いいえ	32	78.0%
無回答	2	-
計	43	100.0%

回答数 (合計-無回答) 41

問9 家で牛乳または乳製品をとっているか

	回答数	構成比
ほとんど毎日とる	15	35.7%
週3~4回とる	12	28.6%
週1回とる	6	14.3%
ほとんどとらない	9	21.4%
無回答	1	-
計	43	100.0%

回答数 (合計-無回答) 42

問10 定期的に体重測定を行っているか

	回答数	構成比
定期的に行っている	13	31.0%
ときどき行っている	17	40.5%
行っていない	12	28.6%
無回答	1	-
計	43	100.0%

回答数 (合計-無回答) 42

問11 ダイエットをしたことがあるか

	回答数	構成比
ある	12	28.6%
ない	30	71.4%
無回答	1	-
計	43	100.0%

回答数 (合計-無回答) 42

問12 次の言葉を知っているか

(ア) 食育

	回答数	構成比
はい	35	83.3%
いいえ	7	16.7%
無回答	1	-
計	43	100.0%

回答数 (合計-無回答) 42

(イ) 食事バランスガイド

	回答数	構成比
はい	10	23.8%
いいえ	32	76.2%
無回答	1	-
計	43	100.0%

回答数 (合計-無回答) 42

(ウ) メタボリックシンドローム

	回答数	構成比
はい	32	76.2%
いいえ	10	23.8%
無回答	1	-
計	43	100.0%

回答数 (合計-無回答) 42

問13 歯みがきをしているか

	回答数	構成比
毎日朝晩している	31	73.8%
朝だけしている	2	4.8%
夜寝る前だけしている	8	19.0%
していない	1	2.4%
無回答	1	-
計	43	100.0%

回答数 (合計-無回答) 42

問14 睡眠で休養がとれているか

	回答数	構成比
十分とれている	7	16.7%
まあまあとれている	28	66.7%
あまりとれていない	5	11.9%
全くとれていない	2	4.7%
無回答	1	-
計	43	100.0%

回答数 (合計-無回答) 42

問15 ストレスを感じたことがあるか

	回答数	構成比
多い	13	31.0%
時々	20	47.6%
あまり感じない	9	21.4%
無回答	1	-
計	43	100.0%

回答数 (合計-無回答) 42

問16 テレビ、ビデオ、ゲームをしている時間

	回答数	構成比
30分未満	1	2.4%
30分以上～1時間未満	7	16.7%
1時間以上～2時間未満	6	14.3%
2時間以上	28	66.6%
無回答	1	-
計	43	100.0%

回答数 (合計-無回答) 42

## 「健康づくりに関するアンケート」(成人)

### 問1 食事が楽しいか

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
楽しい	397	77.4%	45	86.5%	58	79.5%	63	79.7%	62	80.5%	39	72.2%	45	77.6%	85	70.8%
楽しくない	13	2.5%	1	1.9%	2	2.7%	3	3.8%	0	0.0%	1	1.9%	1	1.7%	5	4.2%
どちらともいえない	103	20.1%	6	11.5%	13	17.8%	13	16.5%	15	19.5%	14	25.9%	12	20.7%	30	25.0%
無回答	3	-	0	-	0	-	1	-	0	-	0	-	0	-	2	-
合計	516	-	52	-	73	-	80	-	77	-	54	-	58	-	122	-

回答者数 (計-無回答)      513                  52                  73                  79                  77                  54                  58                  120

#### 問1-1 食事が楽しい理由「みんなで食べる」

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
はい	199	41.3%	19	37.3%	33	47.8%	36	50.0%	33	43.4%	18	36.0%	23	41.8%	37	33.9%
いいえ	283	58.7%	32	62.7%	36	52.2%	36	50.0%	43	56.6%	32	64.0%	32	58.2%	72	66.1%
無回答	34	-	1	-	4	-	8	-	1	-	4	-	3	-	13	-
計	516	-	52	-	73	-	80	-	77	-	54	-	58	-	122	-

回答者数 (計-無回答)      482                  51                  69                  72                  76                  50                  55                  109

#### 問1-1 食事が楽しい理由「おいしい」

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
はい	262	54.4%	36	70.6%	51	73.9%	43	59.7%	38	50.0%	23	46.0%	28	50.9%	43	39.4%
いいえ	220	45.6%	15	29.4%	18	26.1%	29	40.3%	38	50.0%	27	54.0%	27	49.1%	66	60.6%
無回答	34	-	1	-	4	-	8	-	1	-	4	-	3	-	13	-
計	516	-	52	-	73	-	80	-	77	-	54	-	58	-	122	-

回答者数 (計-無回答)      482                  51                  69                  72                  76                  50                  55                  109

#### 問1-1 食事が楽しい理由「食べるのが好き」

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
はい	232	48.1%	26	51.0%	31	44.9%	37	51.4%	36	47.4%	24	48.0%	28	50.9%	50	45.9%
いいえ	250	51.9%	25	49.0%	38	55.1%	35	48.6%	40	52.6%	26	52.0%	27	49.1%	59	54.1%
無回答	34	-	1	-	4	-	8	-	1	-	4	-	3	-	13	-
計	516	-	52	-	73	-	80	-	77	-	54	-	58	-	122	-

回答者数 (計-無回答)      482                  51                  69                  72                  76                  50                  55                  109

問 1-1 食事が楽しい理由「その他」

- ・自分の作ったものを「おいしい」と言って食べてくれるから。(70代女性、60代女性、30代男性)
- ・食事を作るのが楽しいから。(70代女性、60代女性、20代女性)
- ・毎日食べられることに感謝している。(50代女性)
- ・ゆっくりできるから。(50代男性)
- ・お腹がいっぱいになるから。(50代男性)
- ・外食が楽しい。(60代女性)
- ・笑顔になれる。(60代女性)

問 2 朝食を食べているか

	総計		19~29歳		30~39歳		40~49歳		50~59歳		60~64歳		65~69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
毎日	418	81.0%	33	63.5%	51	69.9%	51	63.8%	66	85.7%	49	90.7%	53	91.4%	115	94.3%
週1~2回欠食	44	8.5%	12	23.1%	8	11.0%	13	16.3%	5	6.5%	2	3.7%	1	1.7%	3	2.5%
週3~4回欠食	13	2.5%	3	5.8%	3	4.1%	3	3.8%	0	0.0%	1	1.9%	2	3.4%	1	0.8%
ほとんど食べない	41	7.9%	4	7.7%	11	15.1%	13	16.3%	6	7.8%	2	3.7%	2	3.4%	3	2.5%
無回答	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-
計	516	-	52	-	73	-	80	-	77	-	54	-	58	-	122	-

回答者数 (計-無回答) 516 52 73 80 77 54 58 122

問 2-1 朝食を誰と食べるか

	総計		19~29歳		30~39歳		40~49歳		50~59歳		60~64歳		65~69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
家族全員	115	24.6%	8	16.7%	13	21.3%	18	26.9%	9	13.0%	15	28.8%	21	38.2%	31	26.7%
家族の中の誰か	159	34.0%	19	39.6%	23	37.7%	28	41.8%	24	34.8%	12	23.1%	17	30.9%	36	31.0%
一人で食べる	187	40.0%	21	43.8%	22	36.1%	20	29.9%	35	50.7%	25	48.1%	17	30.9%	47	40.5%
その他	7	1.5%	0	0.0%	3	4.9%	1	1.5%	1	1.4%	0	0.0%	0	0.0%	2	1.7%
無回答	7	-	0	-	1	-	0	-	2	-	0	-	1	-	3	-
計	475	-	48	-	62	-	67	-	71	-	52	-	56	-	119	-

回答者数 (計-無回答) 468 48 61 67 69 52 55 116

問 3 夕食後に何か食べたり飲んだりしているか

	総計		19~29歳		30~39歳		40~49歳		50~59歳		60~64歳		65~69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
毎日食べる	103	20.0%	13	25.0%	15	20.5%	21	26.3%	18	23.4%	8	14.8%	11	19.0%	17	14.2%
週3~4回食べる	94	18.3%	9	17.3%	24	32.9%	22	27.5%	10	13.0%	9	16.7%	11	19.0%	9	7.5%
週1回食べる	52	10.1%	8	15.4%	10	13.7%	9	11.3%	6	7.8%	4	7.4%	8	13.8%	7	5.8%
ほとんど食べない	265	51.6%	22	42.3%	24	32.9%	28	35.0%	43	55.8%	33	61.1%	28	48.3%	87	72.5%
無回答	2	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	2	-
計	516	-	52	-	73	-	80	-	77	-	54	-	58	-	122	-

回答者数 (計-無回答) 514 52 73 80 77 54 58 120

問3-1 夕食後によく食べるもの

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
おにぎり、パン	13	5.3%	4	13.3%	2	4.3%	2	3.8%	1	3.0%	0	0.0%	2	6.9%	2	6.3%
くだもの	23	9.5%	2	6.7%	2	4.3%	3	5.8%	2	6.1%	4	19.0%	5	17.2%	5	15.6%
インスタント麺	5	2.1%	0	0.0%	2	4.3%	2	3.8%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	3.1%
お菓子	159	65.4%	17	56.7%	28	60.9%	36	69.2%	25	75.8%	16	76.2%	19	65.5%	18	56.3%
ジュース、スポーツ飲料	14	5.8%	4	13.3%	4	8.7%	2	3.8%	1	3.0%	0	0.0%	0	0.0%	3	9.4%
その他	29	11.9%	3	10.0%	8	17.4%	7	13.5%	4	12.1%	1	4.8%	3	10.3%	3	9.4%
無回答	6	-	0	-	3	-	0	-	1	-	0	-	1	-	1	-
計	249	-	30	-	49	-	52	-	34	-	21	-	30	-	33	-

回答者数 (計-無回答) 243 30 46 52 33 21 29 32

問4 食生活で気をつけていること

(ア) 食事は腹八分目にしている

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
はい	128	24.9%	7	13.7%	12	16.4%	17	21.3%	19	24.7%	10	18.5%	19	32.8%	44	36.1%
いいえ	387	75.1%	44	86.3%	61	83.6%	63	78.8%	58	75.3%	44	81.5%	39	67.2%	78	63.9%
無回答	1	-	1	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-
計	516	-	52	-	73	-	80	-	77	-	54	-	58	-	122	-

回答者数 (計-無回答) 515 51 73 80 77 54 58 122

(イ) よく噛んで食べている

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
はい	127	24.7%	16	31.4%	14	19.2%	16	20.0%	17	22.1%	10	18.5%	17	29.3%	37	30.3%
いいえ	388	75.3%	35	68.6%	59	80.8%	64	80.0%	60	77.9%	44	81.5%	41	70.7%	85	69.7%
無回答	1	-	1	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-
計	516	-	52	-	73	-	80	-	77	-	54	-	58	-	122	-

回答者数 (計-無回答) 515 51 73 80 77 54 58 122

(ウ) 三度の食事をきちんと食べている

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
はい	311	60.4%	27	52.9%	36	49.3%	32	40.0%	43	55.8%	37	68.5%	45	77.6%	91	74.6%
いいえ	204	39.6%	24	47.1%	37	50.7%	48	60.0%	34	44.2%	17	31.5%	13	22.4%	31	25.4%
無回答	1	-	1	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-
計	516	-	52	-	73	-	80	-	77	-	54	-	58	-	122	-

回答者数 (計-無回答) 515 51 73 80 77 54 58 122

(エ) 1日1回以上、主食、主菜、副菜をそろえて食べている

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
はい	262	50.9%	19	37.3%	26	35.6%	31	38.8%	28	36.4%	38	70.4%	38	65.5%	82	67.2%
いいえ	253	49.1%	32	62.7%	47	64.4%	49	61.3%	49	63.6%	16	29.6%	20	34.5%	40	32.8%
無回答	1	-	1	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-
計	516	-	52	-	73	-	80	-	77	-	54	-	58	-	122	-

回答者数 (計-無回答) 515 51 73 80 77 54 58 122

(オ) 塩分をとり過ぎないようにしている

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
はい	216	41.9%	14	27.5%	22	30.1%	24	30.0%	33	42.9%	30	55.6%	27	46.6%	66	54.1%
いいえ	299	58.1%	37	72.5%	51	69.9%	56	70.0%	44	57.1%	24	44.4%	31	53.4%	56	45.9%
無回答	1	-	1	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-
計	516	-	52	-	73	-	80	-	77	-	54	-	58	-	122	-

回答者数 (計-無回答) 515 51 73 80 77 54 58 122

(カ) お酒を飲み過ぎないようにしている

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
はい	120	23.3%	14	27.5%	21	28.8%	16	20.0%	11	14.3%	9	16.7%	17	29.3%	32	26.2%
いいえ	395	76.7%	37	72.5%	52	71.2%	64	80.0%	66	85.7%	45	83.3%	41	70.7%	90	73.8%
無回答	1	-	1	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-
計	516	-	52	-	73	-	80	-	77	-	54	-	58	-	122	-

回答者数 (計-無回答) 515 51 73 80 77 54 58 122

(キ) 脂肪分の多いものはひかえるようにしている

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
はい	138	26.8%	12	23.5%	13	17.8%	19	23.8%	20	26.0%	13	24.1%	23	39.7%	38	31.1%
いいえ	377	73.2%	39	76.5%	60	82.2%	61	76.3%	57	74.0%	41	75.9%	35	60.3%	84	68.9%
無回答	1	-	1	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-
計	516	-	52	-	73	-	80	-	77	-	54	-	58	-	122	-

回答者数 (計-無回答) 515 51 73 80 77 54 58 122

(ク) 野菜を多く食べるようにしている

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
はい	294	57.1%	22	43.1%	35	47.9%	41	51.3%	38	49.4%	38	70.4%	40	69.0%	80	65.6%
いいえ	221	42.9%	29	56.9%	38	52.1%	39	48.8%	39	50.6%	16	29.6%	18	31.0%	42	34.4%
無回答	1	-	1	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-
計	516	-	52	-	73	-	80	-	77	-	54	-	58	-	122	-

回答者数 (計-無回答) 515 51 73 80 77 54 58 122

(ケ) 何も気をつけていない

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
はい	39	7.6%	7	13.7%	7	9.6%	14	17.5%	5	6.5%	1	1.9%	2	3.4%	3	2.5%
いいえ	476	92.4%	44	86.3%	66	90.4%	66	82.5%	72	93.5%	53	98.1%	56	96.6%	119	97.5%
無回答	1	-	1	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-
計	516	-	52	-	73	-	80	-	77	-	54	-	58	-	122	-

回答者数 (計-無回答) 515 51 73 80 77 54 58 122

問5 食生活に問題があると思うか

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
ある	170	34.1%	20	39.2%	32	44.4%	34	42.5%	32	42.1%	16	30.8%	19	33.9%	17	15.2%
特にない	233	46.7%	22	43.1%	28	38.9%	31	38.8%	27	35.5%	23	44.2%	26	46.4%	76	67.9%
どちらでもない	96	19.2%	9	17.6%	12	16.7%	15	18.8%	17	22.4%	13	25.0%	11	19.6%	19	17.0%
無回答	17	-	1	-	1	-	0	-	1	-	2	-	2	-	10	-
計	516	-	52	-	73	-	80	-	77	-	54	-	58	-	122	-

回答者数 (計-無回答) 499 51 72 80 76 52 56 112

問5-1 食生活の問題を改善しようと思うか

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
思う	115	68.0%	12	60.0%	23	71.9%	21	61.8%	21	65.6%	13	81.3%	15	83.3%	10	58.8%
するつもりはない	54	32.0%	8	40.0%	9	28.1%	13	38.2%	11	34.4%	3	18.8%	3	16.7%	7	41.2%
無回答	1	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	1	-	0	-
計	170	-	20	-	32	-	34	-	32	-	16	-	19	-	17	-

回答者数 (計-無回答) 169 20 32 34 32 16 18 17

問6 次の言葉を知っているか

(ア) 食育

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
はい	410	83.8%	45	90.0%	65	91.5%	70	90.9%	65	86.7%	47	90.4%	40	71.4%	78	72.2%
いいえ	79	16.2%	5	10.0%	6	8.5%	7	9.1%	10	13.3%	5	9.6%	16	28.6%	30	27.8%
無回答	27	-	2	-	2	-	3	-	2	-	2	-	2	-	14	-
計	516	-	52	-	73	-	80	-	77	-	54	-	58	-	122	-

回答者数 (計-無回答) 489 50 71 77 75 52 56 108

(イ) 食事バランスガイド

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
はい	179	36.6%	20	39.2%	24	33.8%	25	32.5%	24	32.0%	19	36.5%	19	33.9%	48	44.9%
いいえ	310	63.4%	31	60.8%	47	66.2%	52	67.5%	51	68.0%	33	63.5%	37	66.1%	59	55.1%
無回答	27	-	1	-	2	-	3	-	2	-	2	-	2	-	15	-
計	516	-	52	-	73	-	80	-	77	-	54	-	58	-	122	-

回答者数 (計-無回答) 489 51 71 77 75 52 56 107

問7 郷土料理を知っているか

① いぎす

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
はい	453	91.5%	39	76.5%	59	81.9%	75	96.2%	70	92.1%	50	96.2%	55	96.5%	105	96.3%
いいえ	42	8.5%	12	23.5%	13	18.1%	3	3.8%	6	7.9%	2	3.8%	2	3.5%	4	3.7%
無回答	21	-	1	-	1	-	2	-	1	-	2	-	1	-	13	-
計	516	-	52	-	73	-	80	-	77	-	54	-	58	-	122	-

回答者数 (計-無回答) 495 51 72 78 76 52 57 109

② いわし団子

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
はい	388	78.4%	32	62.7%	48	66.7%	58	74.4%	65	85.5%	45	86.5%	45	78.9%	95	87.2%
いいえ	107	21.6%	19	37.3%	24	33.3%	20	25.6%	11	14.5%	7	13.5%	12	21.1%	14	12.8%
無回答	21	-	1	-	1	-	2	-	1	-	2	-	1	-	13	-
計	516	-	52	-	73	-	80	-	77	-	54	-	58	-	122	-

回答者数 (計-無回答) 495 51 72 78 76 52 57 109

③ しょうのけご飯

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
はい	396	80.0%	33	64.7%	49	68.1%	63	80.8%	61	80.3%	46	88.5%	51	89.5%	93	85.3%
いいえ	99	20.0%	18	35.3%	23	31.9%	15	19.2%	15	19.7%	6	11.5%	6	10.5%	16	14.7%
無回答	21	-	1	-	1	-	2	-	1	-	2	-	1	-	13	-
計	516	-	52	-	73	-	80	-	77	-	54	-	58	-	122	-

回答者数 (計-無回答) 495 51 72 78 76 52 57 109

④ どんどろけめし

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
はい	145	29.3%	27	52.9%	22	30.6%	21	26.9%	23	30.3%	14	26.9%	13	22.8%	25	22.9%
いいえ	350	70.7%	24	47.1%	50	69.4%	57	73.1%	53	69.7%	38	73.1%	44	77.2%	84	77.1%
無回答	21	-	1	-	1	-	2	-	1	-	2	-	1	-	13	-
計	516	-	52	-	73	-	80	-	77	-	54	-	58	-	122	-

回答者数 (計-無回答) 495 51 72 78 76 52 57 109

⑤ こも豆腐

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
はい	34	6.9%	3	5.9%	3	4.2%	3	3.8%	3	3.9%	7	13.5%	4	7.0%	11	10.1%
いいえ	461	93.1%	48	94.1%	69	95.8%	75	96.2%	73	96.1%	45	86.5%	53	93.0%	98	89.9%
無回答	21	-	1	-	1	-	2	-	1	-	2	-	1	-	13	-
計	516	-	52	-	73	-	80	-	77	-	54	-	58	-	122	-

回答者数 (計-無回答) 495 51 72 78 76 52 57 109

問8 メタボリックシンドロームについて知っているか

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
名前を知っている	185	37.3%	11	22.0%	28	40.0%	27	33.8%	23	30.3%	17	32.7%	24	42.1%	55	49.5%
内容も知っている	289	58.3%	34	68.0%	39	55.7%	53	66.3%	52	68.4%	34	65.4%	30	52.6%	47	42.3%
知らない	22	4.4%	5	10.0%	3	4.3%	0	0.0%	1	1.3%	1	1.9%	3	5.3%	9	8.1%
無回答	20	-	2	-	3	-	0	-	1	-	2	-	1	-	11	-
計	516	-	52	-	73	-	80	-	77	-	54	-	58	-	122	-

回答者数 (計-無回答) 496 50 70 80 76 52 57 111

問9 定期的に体重測定を行っているか

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
行っている	209	41.8%	19	37.3%	30	41.7%	28	35.0%	34	44.7%	25	48.1%	26	45.6%	47	42.0%
時々	226	45.2%	25	49.0%	34	47.2%	37	46.3%	32	42.1%	24	46.2%	25	43.9%	49	43.8%
行っていない	65	13.0%	7	13.7%	8	11.1%	15	18.8%	10	13.2%	3	5.8%	6	10.5%	16	14.3%
無回答	16	-	1		1		0		1		2		1		10	
計	516	-	52		73		80		77		54		58		122	

回答者数 (計-無回答) 500 51 72 80 76 52 57 112

問10 理想体重に近づける・維持しよう心がけているか

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
はい	132	26.5%	17	33.3%	16	22.5%	14	17.5%	21	27.6%	9	17.3%	20	35.1%	35	31.5%
どちらかといえばはい	234	47.0%	15	29.4%	37	52.1%	42	52.5%	36	47.4%	33	63.5%	28	49.1%	43	38.7%
特に気にしてない	132	26.5%	19	37.3%	18	25.4%	24	30.0%	19	25.0%	10	19.2%	9	15.8%	33	29.7%
無回答	18	-	1		2		0		1		2		1		11	
計	516	-	52		73		80		77		54		58		122	

回答者数 (計-無回答) 498 51 71 80 76 52 57 111

問11 定期的に血圧測定を行っているか

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
行っている	123	24.6%	0	0.0%	11	15.3%	7	8.8%	22	28.9%	17	32.7%	16	28.1%	50	44.6%
時々	190	38.0%	11	21.6%	17	23.6%	33	41.3%	32	42.1%	22	42.3%	29	50.9%	46	41.1%
行っていない	187	37.4%	40	78.4%	44	61.1%	40	50.0%	22	28.9%	13	25.0%	12	21.1%	16	14.3%
無回答	16	-	1		1		0		1		2		1		10	
計	516	-	52		73		80		77		54		58		122	

回答者数 (計-無回答) 500 51 72 80 76 52 57 112

問12 年1回は、がん検診（胃がん、肺がん、大腸がん検診等）を受けているか

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
毎年受診	173	34.7%	3	6.0%	16	22.2%	31	38.8%	33	43.4%	26	50.0%	23	40.4%	41	36.9%
時々受診	152	30.5%	5	10.0%	17	23.6%	26	32.5%	23	30.3%	16	30.8%	22	38.6%	43	38.7%
受診なし	173	34.7%	42	84.0%	39	54.2%	23	28.8%	20	26.3%	10	19.2%	12	21.1%	27	24.3%
無回答	18	-	2		1		0		1		2		1		11	
計	516	-	52		73		80		77		54		58		122	

回答者数 (計-無回答) 498 50 72 80 76 52 57 111

問13 タバコを吸う習慣があるか

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
ある	59	11.8%	1	2.0%	9	12.3%	15	18.8%	13	17.1%	7	13.5%	5	8.8%	9	8.1%
やめている	89	17.8%	1	2.0%	7	9.7%	12	15.0%	16	21.1%	7	13.5%	15	26.3%	31	27.9%
もともと吸わない	351	70.3%	49	96.1%	56	77.8%	53	66.3%	47	61.8%	38	73.1%	37	64.9%	71	64.0%
無回答	17	-	1	-	1	-	0	-	1	-	2	-	1	-	11	-
計	516	-	52	-	73	-	80	-	77	-	54	-	58	-	122	-

回答者数 (計-無回答) 499 51 72 80 76 52 57 111

問14 お酒を飲む習慣があるか

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
ある	181	36.3%	11	21.6%	25	34.7%	26	32.5%	30	39.5%	24	0.0%	22	38.6%	43	38.7%
ない	318	63.7%	40	78.4%	47	65.3%	54	67.5%	46	60.5%	28	53.8%	35	61.4%	68	61.3%
無回答	17	-	1	-	1	-	0	-	1	-	2	-	1	-	11	-
計	516	-	52	-	73	-	80	-	77	-	54	-	58	-	122	-

回答者数 (計-無回答) 499 51 72 80 76 52 57 111

問14-1 お酒の適正な量を心がけているか

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
気にせず飲んでいる	38	21.6%	3	30.0%	6	24.0%	8	30.8%	9	31.0%	0	0.0%	3	13.6%	9	21.4%
心がけて飲む	138	78.4%	7	70.0%	19	76.0%	18	69.2%	20	69.0%	22	100.0%	19	86.4%	33	78.6%
無回答	5	-	1	-	0	-	0	-	1	-	2	-	0	-	1	-
計	181	-	11	-	25	-	26	-	30	-	24	-	22	-	43	-

回答者数 (計-無回答) 176 10 25 26 29 22 22 42

問15 毎日歯みがきをしているか

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
している	496	96.1%	52	100.0%	69	94.5%	80	100.0%	76	98.7%	53	98.1%	56	96.6%	110	90.2%
していない	20	3.9%	0	0.0%	4	5.5%	0	0.0%	1	1.3%	1	1.9%	2	3.4%	12	9.8%
無回答	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-
計	516	-	52	-	73	-	80	-	77	-	54	-	58	-	122	-

回答者数 (計-無回答) 516 52 73 80 77 54 58 122

問15-1 歯みがきはいつするか

① 朝起きたとき

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
はい	151	31.0%	15	30.0%	13	19.1%	27	34.2%	26	35.1%	13	24.5%	20	36.4%	37	34.3%
いいえ	336	69.0%	35	70.0%	55	80.9%	52	65.8%	48	64.9%	40	75.5%	35	63.6%	71	65.7%
無回答	9	-	2	-	1	-	1	-	2	-	0	-	1	-	2	-
計	496	-	52	-	69	-	80	-	76	-	53	-	56	-	110	-

回答者数 (計-無回答) 487 50 68 79 74 53 55 108

② 朝食後

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
はい	343	70.4%	37	74.0%	45	66.2%	57	72.2%	56	75.7%	41	77.4%	38	69.1%	69	63.9%
いいえ	144	29.6%	13	26.0%	23	33.8%	22	27.8%	18	24.3%	12	22.6%	17	30.9%	39	36.1%
無回答	9	-	2	-	1	-	1	-	2	-	0	-	1	-	2	-
計	496	-	52	-	69	-	80	-	76	-	53	-	56	-	110	-

回答者数 (計-無回答) 487 50 68 79 74 53 55 108

③ 昼食後

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
はい	192	39.4%	25	50.0%	31	45.6%	36	45.6%	34	45.9%	20	37.7%	17	30.9%	29	26.4%
いいえ	295	60.6%	25	50.0%	37	54.4%	43	54.4%	40	54.1%	33	62.3%	38	69.1%	79	73.1%
無回答	9	-	2	-	1	-	1	-	2	-	0	-	1	-	2	-
計	496	-	52	-	69	-	80	-	76	-	53	-	56	-	110	-

回答者数 (計-無回答) 487 50 68 79 74 53 55 108

④ 夕食後

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
はい	170	34.9%	19	38.0%	23	33.8%	25	31.6%	22	29.7%	19	35.8%	20	36.4%	42	38.9%
いいえ	317	65.1%	31	62.0%	45	66.2%	54	68.4%	52	70.3%	34	64.2%	35	63.6%	66	61.1%
無回答	9	-	2	-	1	-	1	-	2	-	0	-	1	-	2	-
計	496	-	52	-	69	-	80	-	76	-	53	-	56	-	110	-

回答者数 (計-無回答) 487 50 68 79 74 53 55 108

⑤ 夜寝る前

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
はい	288	59.1%	33	66.0%	43	63.2%	49	62.0%	51	68.9%	32	60.4%	27	49.1%	53	49.1%
いいえ	199	40.9%	17	34.0%	25	36.8%	30	38.0%	23	31.1%	21	39.6%	28	50.9%	55	50.9%
無回答	9	-	2	-	1	-	1	-	2	-	0	-	1	-	2	-
計	496	-	52	-	69	-	80	-	76	-	53	-	56	-	110	-

回答者数 (計-無回答) 487 50 68 79 74 53 55 108

問16 年1回以上 歯科健診を受けているか

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
受ける	173	34.1%	18	34.6%	30	41.1%	24	30.4%	27	35.5%	20	37.0%	21	36.8%	33	28.2%
受けない	335	65.9%	34	65.4%	43	58.9%	55	69.6%	49	64.5%	34	63.0%	36	63.2%	84	71.8%
無回答	8	-	0	-	0	-	1	-	1	-	0	-	1	-	5	-
計	516	-	52	-	73	-	80	-	77	-	54	-	58	-	122	-

回答者数 (計-無回答) 508 52 73 79 76 54 57 117

問17 睡眠によって休養がとれていると感じるか

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
十分とれている	93	18.1%	14	26.9%	8	11.0%	15	18.8%	10	13.2%	7	13.0%	9	15.5%	30	24.8%
まあまあとれている	299	58.2%	24	46.2%	43	58.9%	40	50.0%	48	63.2%	37	68.5%	39	67.2%	68	56.2%
あまりとれてない	112	21.8%	14	26.9%	20	27.4%	20	25.0%	17	22.4%	8	14.8%	10	17.2%	23	19.0%
まったくとれてない	10	1.9%	0	0.0%	2	2.7%	5	6.3%	1	1.3%	2	3.7%	0	0.0%	0	0.0%
無回答	2	-	0	-	0	-	0	-	1	-	0	-	0	-	1	-
計	516	-	52	-	73	-	80	-	77	-	54	-	58	-	122	-

回答者数 (計-無回答) 514 52 73 80 76 54 58 121

問18 最近1ヵ月にストレスを感じたことがあるか

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
多い	143	27.9%	18	34.6%	26	35.6%	36	45.0%	28	36.4%	10	18.5%	9	15.8%	16	13.3%
時々	279	54.4%	30	57.7%	38	52.1%	36	45.0%	37	48.1%	35	64.8%	36	63.2%	67	55.8%
感じない	91	17.7%	4	7.7%	9	12.3%	8	10.0%	12	15.6%	9	16.7%	12	21.1%	37	30.8%
無回答	3	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	1	-	2	-
計	516	-	52	-	73	-	80	-	77	-	54	-	58	-	122	-

回答者数 (計-無回答) 513 52 73 80 77 54 57 120

問19 週1回は身体を動かす機会があるか

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
ある	122	23.9%	11	21.6%	20	27.4%	13	16.3%	8	10.5%	15	28.3%	19	32.8%	36	30.0%
ない	281	55.0%	23	45.1%	41	56.2%	46	57.5%	50	65.8%	28	52.8%	26	44.8%	67	55.8%
時々	108	21.1%	17	33.3%	12	16.4%	21	26.3%	18	23.7%	10	18.9%	13	22.4%	17	14.2%
無回答	5	-	1	-	0	-	0	-	1	-	1	-	0	-	2	-
計	516	-	52	-	73	-	80	-	77	-	54	-	58	-	122	-

回答者数 (計-無回答) 511 51 73 80 76 53 58 120

問20 運動不足だと思うか

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
思う	352	68.9%	36	69.2%	57	78.1%	63	78.8%	53	68.8%	44	83.0%	30	52.6%	69	58.0%
思わない	88	17.2%	10	19.2%	9	12.3%	11	13.8%	10	13.0%	6	11.3%	16	28.1%	26	21.8%
どちらでもない	71	13.9%	6	11.5%	7	9.6%	6	7.5%	14	18.2%	3	5.7%	11	19.3%	24	20.2%
無回答	5	-	0	-	0	-	0	-	0	-	1	-	1	-	3	-
計	516	-	52	-	73	-	80	-	77	-	54	-	58	-	122	-

回答者数 (計-無回答) 511 52 73 80 77 53 57 119

問21 1日の歩数がわかるか

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
わかる	52	10.1%	4	7.7%	12	16.4%	4	5.0%	3	3.9%	2	3.7%	10	17.2%	17	13.9%
大体わかる	168	32.6%	14	26.9%	16	21.9%	21	26.3%	25	32.5%	21	38.9%	21	36.2%	50	41.0%
わからない	296	57.4%	34	65.4%	45	61.6%	55	68.8%	49	63.6%	31	57.4%	27	46.6%	55	45.1%
無回答	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-
計	516	-	52	-	73	-	80	-	77	-	54	-	58	-	122	-

回答者数 (計-無回答) 516 52 73 80 77 54 58 122

問21-1 1日の歩数

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
1万歩以上	13	6.0%	3	17.6%	3	10.7%	0	0.0%	1	3.6%	0	0.0%	3	9.7%	3	4.5%
7千～1万歩未満	38	17.4%	3	17.6%	6	21.4%	4	16.7%	6	21.4%	3	13.0%	8	25.8%	8	11.9%
3千～7千歩未満	108	49.5%	8	47.1%	11	39.3%	14	58.3%	12	42.9%	13	56.5%	14	45.2%	36	53.7%
3千歩未満	59	27.1%	3	17.6%	8	28.6%	6	25.0%	9	32.1%	7	30.4%	6	19.4%	20	29.9%
無回答	2	-	1	-	0	-	1	-	0	-	0	-	0	-	0	-
計	220	-	18	-	28	-	25	-	28	-	23	-	31	-	67	-

回答者数 (計-無回答) 218 17 28 24 28 23 31 67

問22 1日に歩く時間

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
1時間以上	80	16.1%	12	24.0%	18	25.0%	10	13.2%	13	16.9%	6	11.3%	9	16.4%	12	10.6%
30分～1時間未満	165	33.3%	16	32.0%	18	25.0%	23	30.3%	22	28.6%	16	30.2%	22	40.0%	48	42.5%
30分未満	251	50.6%	22	44.0%	36	50.0%	43	56.6%	42	54.5%	31	58.5%	24	43.6%	53	46.9%
無回答	20	-	2		1		4		0		1		3		9	
計	516	-	52		73		80		77		54		58		122	

回答者数 (計-無回答) 496 50 72 76 77 53 55 113

問23 COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか？

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
知らない	340	66.3%	33	64.7%	52	71.2%	49	61.3%	50	64.9%	31	58.5%	38	65.5%	87	71.9%
病気の名前は知っている	99	19.3%	7	13.7%	8	11.0%	21	26.3%	15	19.5%	9	17.0%	14	24.1%	25	20.7%
喫煙が原因であると知っている	50	9.7%	4	7.8%	7	9.6%	3	3.8%	11	14.3%	12	22.6%	5	8.6%	8	6.6%
それ以上に知っている	24	4.7%	7	13.7%	6	8.2%	7	8.8%	1	1.3%	1	1.9%	1	1.7%	1	0.8%
無回答	3	-	1		0		0		0		1		0		1	
計	516	-	52		73		80		77		54		58		122	

回答者数 (計-無回答) 513 51 73 80 77 53 58 121

問24 積極的に外出しているか (65歳以上が対象)

	総計		19～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		65～69歳		70歳以上	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
はい	98	56.0%											31	55.4%	67	56.3%
いいえ	34	19.4%											10	17.9%	24	20.2%
どちらともいえない	43	24.6%											15	26.8%	28	23.5%
無回答	5	-											2		3	
計	180	-											58		122	

回答者数 (計-無回答) 175 0 0 0 0 0 56 119

本編 43 ページ 関連資料

地域における食育の推進（具体策）

地域の特色ある食文化の理解と継承の推進  
（推進計画）

事業名	事業主体	概要
地元農産物の給食への提供	JA 鳥取中央倉吉市学校給食食材供給部会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地元の新鮮な農産物を学校給食に提供することで、健全な児童の育成、食に対する認識を深めることを目的とする。</li> </ul>
郷土料理の継承推進	行政と食生活改善推進員連絡協議会との連携	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 郷土料理を提供する場所の設置と料理人の育成。</li> <li>・ 講習会の開催やレシピ集の作成保存。</li> <li>・ 各種施設で郷土料理の一品提供。</li> </ul>
中山間地域での活性化事業	浅井もちっこ倶楽部 （山口） 清流遊 YOU 村 （小泉・米富） 水車の郷 体験工房 （明高） ざっこ（かじか）養殖 （野添） ホンモロコ養殖（横手）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域住民が知恵を出し合い様々な活動に取り組む。</li> <li>・ 地元で栽培した農産物を加工し、イベントや道の駅で販売したり消費者との交流を深めることで、農業、中山間地域の取組みの暮らしに理解を深める。</li> </ul>

生産者・事業者における食育の推進

（1）体験活動を通じた食に関する学習の推進  
（推進計画）

事業名	事業主体	概要
学童農業体験学習	JA 鳥取中央倉吉市学校給食食材供給部会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 会員と小学生が一緒に農作業を実施、収穫した農産物で一緒に食事し、交流を深める</li> </ul>
あぐりキッズスクール	JA 鳥取中央	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域の農業を実際に体験することにより、食料の大切さ、食の安全について学習する</li> </ul>
学校農園での農作業体験	各小学校（教育委員会）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 米や野菜作りを通して、農業や食の大切さを学</li> </ul>

		ぶ。
中部発！食のみやこフェスティバル	中部発！食のみやこフェスティバル実行委員会 (県、中部の市町等協賛)	・心を込めて栽培された地元産の農産物の販売及び消費者との交流を図る。

(2) 地域食材の魅力を伝える地産地消の推進

(推進計画)

事業名	事業主体	概要
倉吉市地産地消推進協議会の開催	倉吉市地産地消推進協議会	・食生活の改善を通じた健康づくり、地域づくりや豊かな自然と「倉吉の食」を組み合わせた魅力ある観光地づくり等の地産地消の取り組みにより、地域振興を図る。
特産物試食ツアーの実施	倉吉市観光マイルス協会、旅行代理店（JA鳥取中央、生産部）	・県外からツアー客を呼び込み、倉吉スイカ選果場見学と特産物の試食を提供し、倉吉市の農業、特産物をPRする（極実スイカ・6月中旬～7月中旬）。
温湯消毒施設導入による環境保全型農業への取り組み	JA鳥取中央	・水稻の種子消毒を農薬処理から温湯種子消毒に段階的に移行し、環境を守り、消費者との共生を目指し環境にやさしい農業生産を行う農業者を拡大する。
環境保全型農業による環境にやさしい農業の取り組み (環境負荷低減に向けた取り組み)	農業者団体（任意）	・農薬や化学肥料を減らし、なるべく自然に近い栽培方法を取り入れることにより、安全・安心な農産物の生産を行う農業者団体を支援し、「顔の見える農産物の生産」やエコファーマー認定者の促進など環境にやさしい農業の推進を図る。

本編 43 ページ 関連資料

保育所、認定こども園、学校等における食育の推進  
食育に関する教育の実践

【令和元年度 小学校 1 年生 食育教室】

- 目的 学校給食センターにおいて、小学校 1 年生の児童と保護者が学校給食について学習したり、食べたりする機会をとおして、食の大切さを学び、学校給食への理解を深める。
- 対象者 倉吉市内の全小学校 1 年生及びその保護者  
(各小学校各学級単位で実施)
- 内容 (1) 学校給食センターの見学(給食調理の様子)  
(2) 給食ビデオとクイズ「見て！聞いて！学んで！」  
(3) 食の学習 「3つのなかまをそろえてたべよう」  
(4) 給食試食(準備～会食～後片付け)
- 場所 倉吉市立学校給食センター 2階 第1会議室
- 日程 令和元年6月～10月 午前10時～午後1時  
(開催日は学校と調整し決定)
- 参加者 13校 18学級
  - ・児童 361人
  - ・保護者 325人
  - ・引率教職員 35人
  - (合計) 721人(保護者参加率 90.0%)

(参加者人数)

(単位：人)

		H25	H26	H27	H28	H29	H30	R元	R2
ア	児童数	435	426	439	205	561	436	361	79
イ	引率 教員数	37	37	42	24	48	41	35	12
ウ	保護者数 (保護者 参加率)	403 (92.6%)	353 (82.9%)	380 (86.6%)	180 (88.8%)	491 (87.5%)	395 (90.6%)	325 (90.0%)	76 (96.2%)
エ	合計数	875	816	861	411	1,100	872	721	167

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、令和2年度は人数制限を設けて実施。また、令和3年度は会場を各小学校1年教室に変え、内容を縮小し、児童のみで実施。

本編 43 ページ 関連資料

保育所、認定こども園、学校等における食育の推進

食育に関する教育の実践

【公立保育園 年長児を対象にしたクッキング活動事業】

(内容)

- ・ 保育園年長児が、ご飯とみそ汁を子どもたちだけで作り上げる。
- ・ 保護者は子どもたちのクッキングの様子を見守る。
- ・ 年長児が作り上げたご飯とみそ汁、保育園の副食を親子で試食する。

年 度	年長児参加者数 10 園合計 (対象者数)	保護者 参加数	スタッフ数(食生活改善推進員 等ボランティア数)
平成 29 年度	135 ( 139 )	135	67 ( 18 )
平成 30 年度	118 ( 123 )	125	62 ( 13 )
令和元年度	122 ( 126 )	123	56 ( 10 )
令和 2 年度	91 ( 92 )	68	51 ( 0 )
令和 3 年度	91 ( 94 )	84	47 ( 0 )

※令和 2、3 年度の保護者参加数について

- ・ 新型コロナウイルス急拡大のため、令和 2 年度は社保育園と関金保育園の保護者参加を無しとした。
- ・ 令和 3 年度は社保育園の保護者参加を無しとしたため、参加者数が減少した。

本編 43 ページ 関連資料

地域における食育の推進

食生活改善推進員の活動の推進及び強化

(1) 食育教室 (若い世代を対象に、健全な食習慣の定着のために食育に関する情報の提供、調理実習等を実施)

	平成 29 年度	平成 30 年度	令和元年度	令和 2 年度	令和 3 年度
実施回数 (回)	11	11	13	7	10
対象人数 (人)	287	355	368	146	266
推進員 (人)	40	42	54	19	29

(2) 介護予防教室 (65 歳以上の高齢者やその家族を対象に、低栄養予防等のための情報の提供、献立の提案、調理実習等を実施)

	平成 29 年度	平成 30 年度	令和元年度	令和 2 年度	令和 3 年度
実施回数 (回)	34	33	35	29	31
対象人数 (人)	500	532	565	610	443
推進員 (人)	93	89	106	70	76

(3) 健康教室 (成人を対象に、生活習慣病予防のための情報の提供、献立の提案、調理実習等を実施)

	平成 29 年度	平成 30 年度	令和元年度	令和 2 年度	令和 3 年度
実施回数 (回)	11	11	11	8	9
対象人数 (人)	180	117	199	184	128
推進員 (人)	38	42	38	35	26

(4) 集団健診時等減塩指導 (集団健診時等に減塩や野菜の摂取促進のための情報提供や指導を実施)

	平成 29 年度	平成 30 年度	令和元年度	令和 2 年度	令和 3 年度
実施回数 (回)	13	13	13	4	10
対象人数 (人)	793	711	646	124	337
推進員 (人)	65	58	72	13	43

(5) 地区文化祭等 (地域の文化祭時等に減塩や野菜の摂取促進のための情報提供や指導を実施)

	平成 29 年度	平成 30 年度	令和元年度	令和 2 年度	令和 3 年度
実施回数 (回)	12	12	12	3	8
対象人数 (人)	3,014	1,735	1,550	264	671
推進員 (人)	144	106	109	8	33

※令和 2 年度は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、教室や文化祭が中止になったものがあった。また、集団健診時の減塩指導を中止とした時期もあったため、回数が減少した。

介護予防教室は、令和 2 年度、やり方を訪問活動等に変更したため、対象人数が増加した。





倉吉市いきいき健康・食育推進計画  
(最終評価)

【平成 25 年度～令和 5 年度】

編集・発行 鳥取県倉吉市健康福祉部健康推進課  
〒682-8633

鳥取県倉吉市堺町 2 丁目 253 番地 1

電話 (0858) 27-0030

倉吉市ホームページ

<http://www.city.kurayoshi.lg.jp/>