

市民の健康に関するアンケート
報 告 書

令和5年3月

福 津 市

目 次

I. 調査の概要	1
1. 調査の目的	3
2. 調査の設計	3
3. 回収状況	3
4. 調査時期	3
5. 調査結果利用上の注意	3
II. 調査結果	5
1. 小学生対象調査の結果	7
(1) 回答者の属性	7
(2) 生活習慣について	8
(3) 栄養・食生活について	10
(4) 身体状況について	14
(5) 歯の健康について	17
(6) 運動・身体活動について	18
(7) ふだんの生活について	19
(8) 飲酒・喫煙について	21
2. 中学生対象調査の結果	24
(1) 回答者の属性	24
(2) 生活習慣について	25
(3) ふだんの生活について	27
(4) 運動・身体活動について	29
(5) 身体状況について	30
(6) 栄養・食生活について	33
(7) 歯の健康について	37
(8) 飲酒・喫煙について	38
3. 一般市民調査の結果	42
(1) 回答者の属性	42
(2) 健康に対する意識について	43
(3) 栄養・食生活について	46
(4) 運動・身体活動について	59
(5) 休養・心の健康づくりについて	64
(6) タバコについて	70
(7) アルコールについて	74
(8) 歯の健康について	78
(9) 健康管理について	81
III. 総括	93
IV. 自由回答	103
参考資料	115

I 調査の概要

1. 調査の目的

この調査は、令和5年度に見直しを実施する「健康ふくつ21計画（第2次）」（平成30年策定）の施策達成状況や進捗状況を中間段階で確認するため、市民の健康状態、生活習慣等について、小学生、中学生、一般市民に対して実施したものである。

2. 調査の設計

調査の種類	調査対象者	調査方法
小学生調査	福津市立小学校在学中の5年生全員	学校にて配布、回収
中学生調査	福津市立中学校在学中の2年生全員	
一般市民調査	福津市にお住まいの20歳以上の市民	郵送による配布、回収

3. 回収状況

調査の種類	配布数	有効回収数	有効回収率
小学生調査	779 人	738 人	94.7%
中学生調査	643 人	566 人	88.0%
一般市民調査	2,000 人	1,007 人	50.4%

4. 調査時期

小学生調査・中学生調査：令和4年9月1日（木）～令和4年9月28日（水）

一般市民調査：令和4年9月1日（木）～令和4年9月30日（金）

5. 調査結果利用上の注意

- （1）文中に示すN、nは回答率算出上の基数（標本数）を指す。
 - ① N＝標本全数
 - ② n＝該当数（その設問を回答しなくてよい人を除いた数）
- （2）複数回答式の設問の集計については、項目別に基数（標本数）に対するその項目を選んだ回答者の割合としている。したがって、図に示す各項目の回答率の合計は100%を超える場合がある。
- （3）単数回答式の設問の集計について、小数点第1位以下で四捨五入を行っているため、合計値が100%にならない場合がある。
- （4）文中に示す選択肢の表記は「☐」で行い、選択肢のうち、二つ以上のものを合計して表す場合は『☐』で表記している。
- （5）属性別の集計結果については、掲載上「無回答」の値を外しているため、属性別の「n」の合計値は必ずしも全体合計値と一致しない。
- （6）調査結果については、前回調査と選択項目を変更しているものについては、参考程度の掲載としている。

Ⅱ 調査結果



調査結果

1. 小学生対象調査の結果

(1) 回答者の属性

回答者の属性は以下の通りで、構成割合を前回と比較すると福間南小が全体の34.4%で9.7ポイント増加、神興東小学校は10.7%で9.0ポイント減少している。

		全体		男子		女子		不明	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全 体	今回	738	100.0	371	50.3	343	46.5	24	3.3
	前回	518	100.0	275	53.1	241	46.5	2	0.4
福間小学校	今回	194	26.3	84	43.3	102	52.6	8	4.1
	前回	106	20.5	54	50.9	52	49.1	0	0.0
福間南小学校	今回	254	34.4	124	48.8	120	47.2	10	3.9
	前回	128	24.7	68	53.1	60	46.9	0	0.0
神興小学校	今回	32	4.3	19	59.4	13	40.6	0	0.0
	前回	58	11.2	36	62.1	21	36.2	1	1.7
神興東小学校	今回	79	10.7	47	59.5	30	38.0	2	2.5
	前回	102	19.7	49	48.0	53	52.0	0	0.0
上西郷小学校	今回	20	2.7	10	50.0	10	50.0	0	0.0
	前回	19	3.7	11	57.9	8	42.1	0	0.0
津屋崎小学校	今回	149	20.2	81	54.4	64	43.0	4	2.7
	前回	95	18.3	52	54.7	42	44.2	1	1.1
勝浦小学校	今回	10	1.4	6	60.0	4	40.0	0	0.0
	前回	10	1.9	5	50.0	5	50.0	0	0.0

(2) 生活習慣について

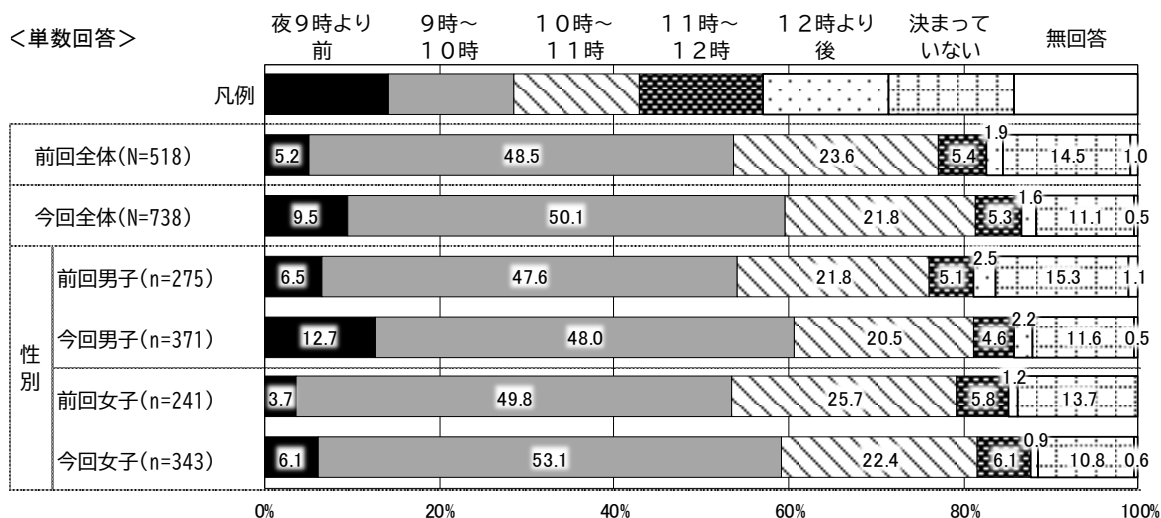
① 就寝時間

問2

あなたは、ふだん学校のある日は何時ごろ寝ますか。

「9時～10時」(50.1%) が最も多く、次いで「10時～11時」(21.8%)、「決まっていない」(11.1%)と続いており、10時までに就寝している小学生は 59.6%となっている。前回と比較すると「決まっていない」(11.1%) が3.4ポイント減少し、「夜9時より前」「9時～10時」がそれぞれ増加している。

性別でみると、9時までに寝ている割合は男女ともに前回調査より増え、女子より男子が多くなっている。



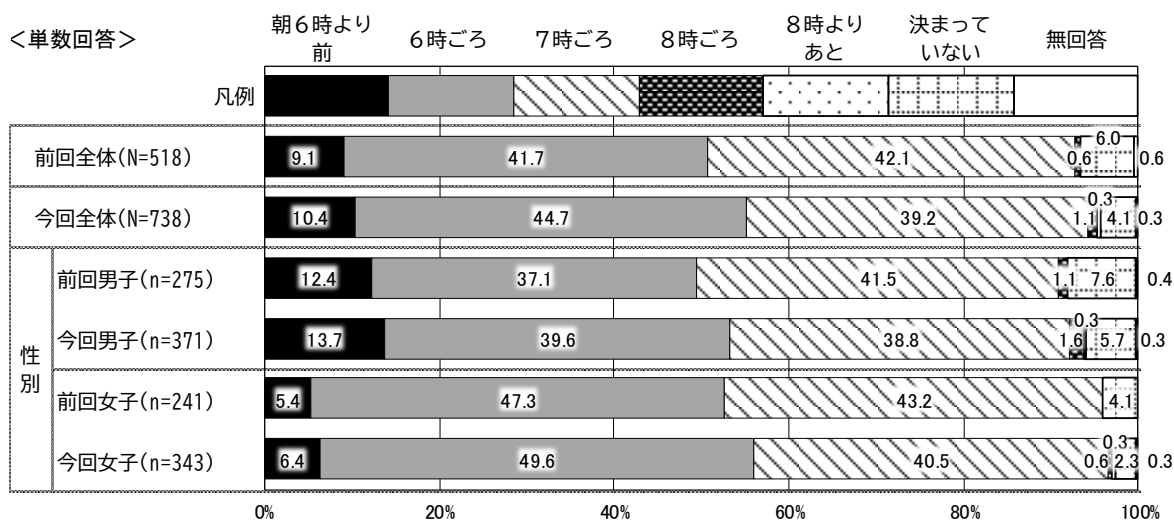
② 起床時間

問3

あなたは、ふだん学校のある日は何時ごろ起きていますか。

「6時ごろ」(44.7%) が最も多く、「7時ごろ」(39.2%)、「6時より前」(10.4%)と続いている。前回と比較すると「6時ごろ」(44.7%) は3.0ポイント増加し、「7時ごろ」(39.2%) は2.9ポイント減少している。

性別でみると、「朝6時より前」に起きる割合は女子より男子が多くなっている。

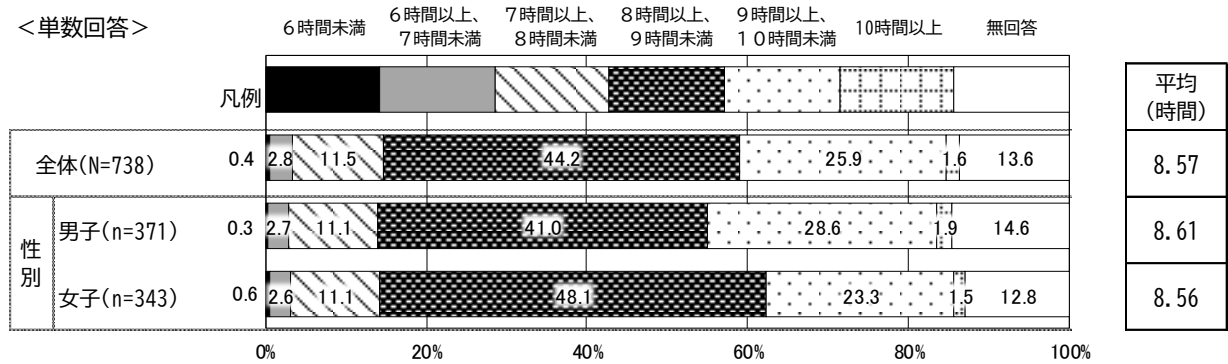


睡眠時間 問2・問3より

「8時間以上、9時間未満」(44.2%) が最も多く、次いで「9時間以上、10時間未満」(25.9%) となっている。平均睡眠時間は8.57時間(約8時間34分)であった。

性別では、女子は男子より睡眠時間「8時間以上、9時間未満」がやや高かったが、平均睡眠時間は男女で大きな差はなかった。

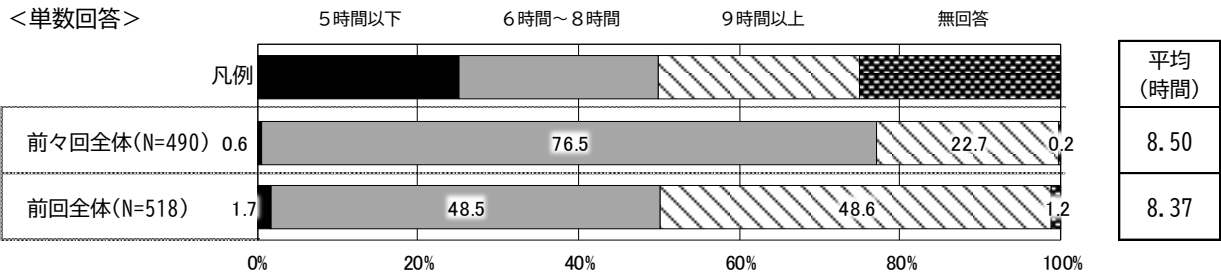
睡眠時間の算出方法が前回と今回では異なっているため、前回調査との比較はできなかった。



注：就寝時間と起床時間から各回答者の睡眠時間を算出し、回答者数で除して割合を算出。

【睡眠時間の算出方法】

問2の就寝時間(「夜9時より前」=20時30分、「9時~10時」=21時30分、「10時~11時」=22時30分、「11時~12時」=23時30分、「12時より後」=24時30分と設定)と問3の起床時間(「朝6時より前」=5時30分、「6時ごろ」=6時、「7時ごろ」=7時、「8時ごろ」=8時、「8時よりあと」=8時30分と設定)より、各回答者の睡眠時間を算出。



(3) 栄養・食生活について

① 朝食の摂取状況

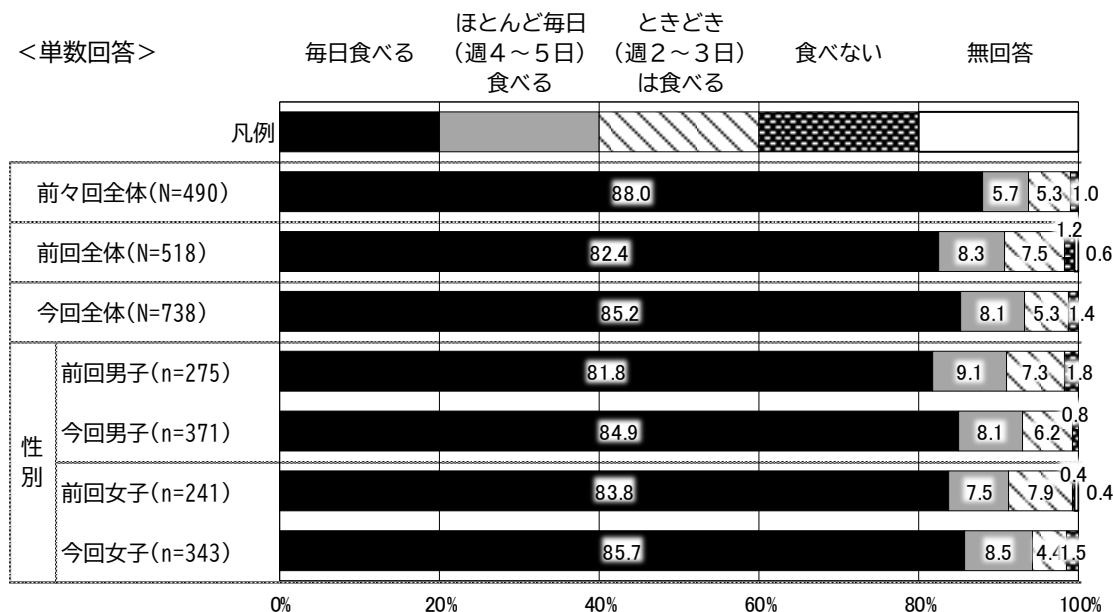
問4

あなたは、朝食を食べていますか。

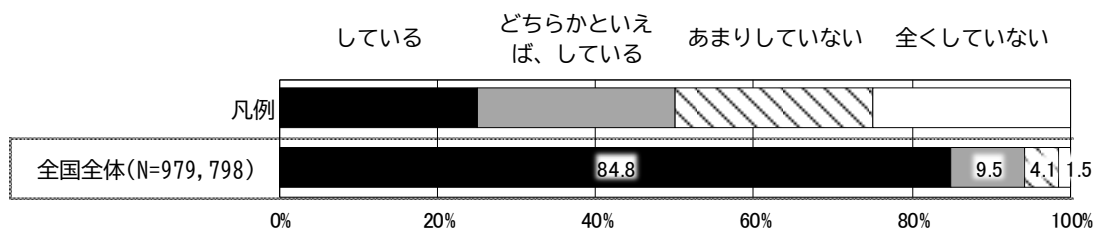
「毎日食べる」(85.2%)は前回調査より2.8ポイント増加し、「ほとんど毎日食べる」「ときどき食べる」が減少している。「食べない」と「ときどき(週2～3日)食べる」を合わせた割合(6.7%)は前回調査から2.0ポイント減少している。

性別でみると、男女ともに「毎日食べる」が前回調査から増加しており、男子より女子の方が多くなっている。

全国と比較すると、毎日朝食を食べる割合に大きな差はみられなかった。



【毎日朝食を食べている児童の割合(全国)】



資料：「令和4年度全国学力・学習状況調査」

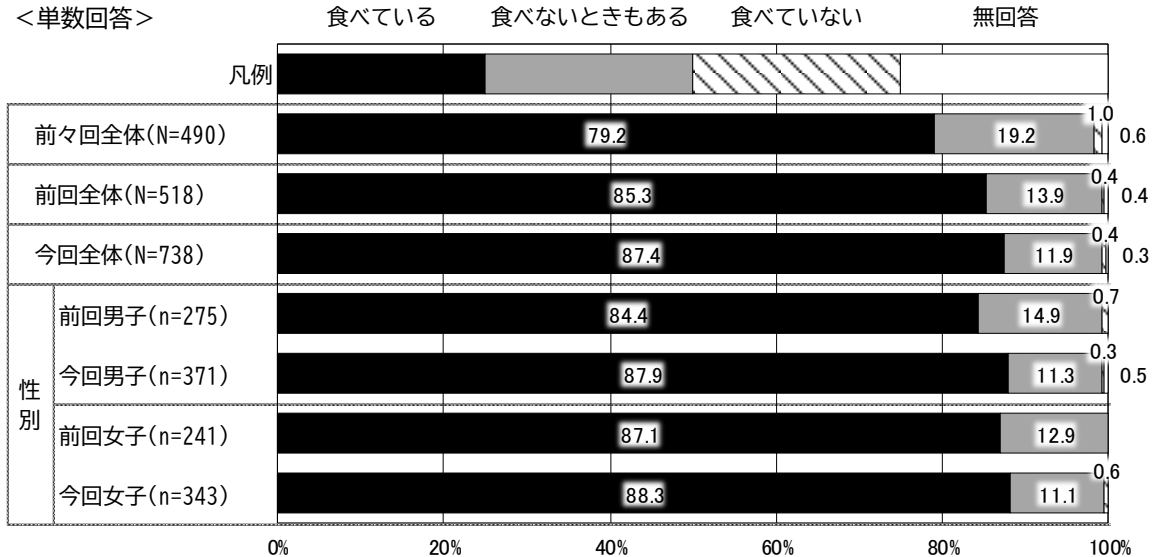
② 1日3食の摂取状況

問5

あなたは、ふだん学校のある日は朝・昼・夕の3食をいつも食べていますか。

「食べている」(87.4%)が大半を占めており、前回調査から2.1ポイント増加している。

性別でみると、「食べている」は女子(88.3%)のほうが男子(87.9%)よりわずかに多く、前回調査と比較すると、男女ともに「食べている」が増加している。



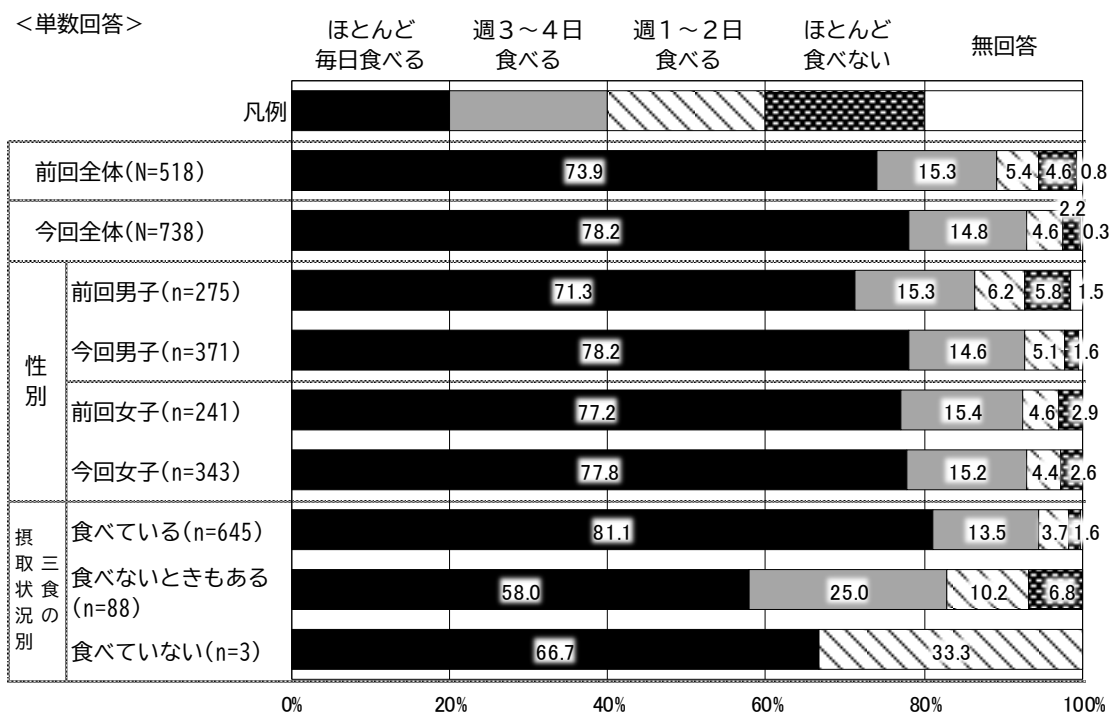
③ 野菜の摂取状況

問6

野菜を毎日食べていますか。(給食は除く)

野菜の摂取状況は、「ほとんど毎日食べる」(78.2%)が大半を占めており、前回調査から4.3ポイント増加している。

3食の摂取状況別に野菜の摂取状況を見てみると、3食きちんと食事を摂っている人ほど、毎日野菜を摂っていると回答した割合が高い。

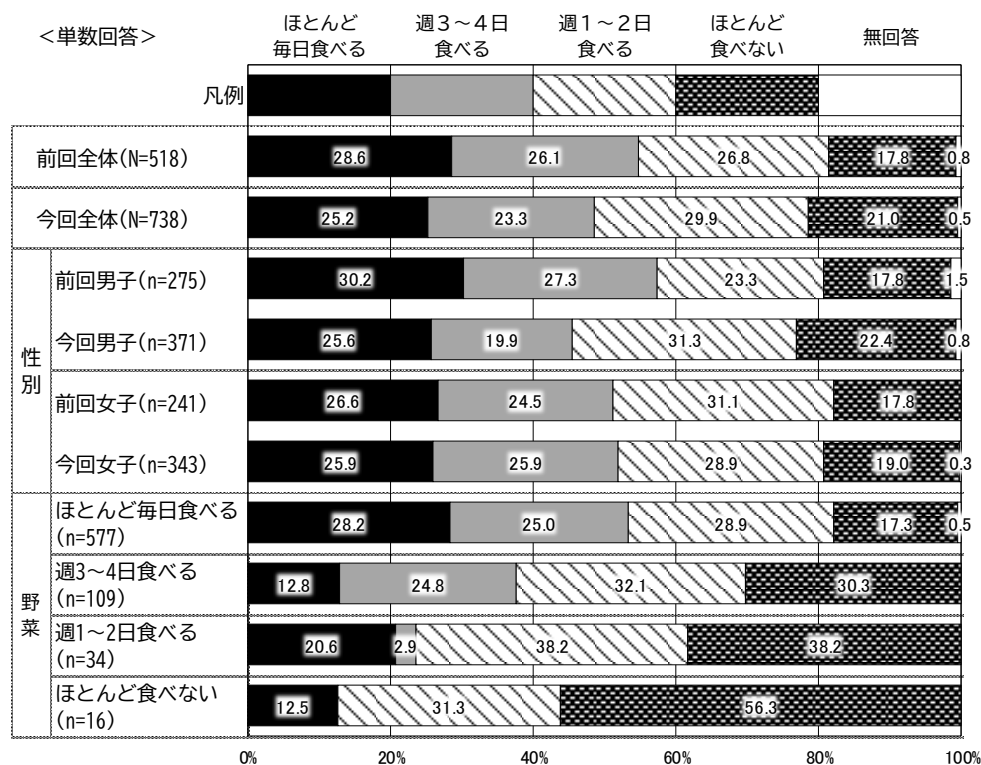


④ 果物の摂取状況

問7 果物を毎日食べますか。(給食は除く)

果物の摂取状況は、「ほとんど毎日食べる」(25.2%)、「週3～4日食べる」(23.3%)、「週1～2日食べる」(29.9%)、「ほとんど食べない」(21.0%)となっており、野菜の摂取状況と比べると摂取している人の割合は低かった。前回調査と比較すると、「ほとんど毎日食べる」と「週3～4日食べる」の割合は減少している。

性別で比較すると、「ほとんど毎日食べる」と「週3～4日食べる」は、男子に比べ女子の方が高かった。

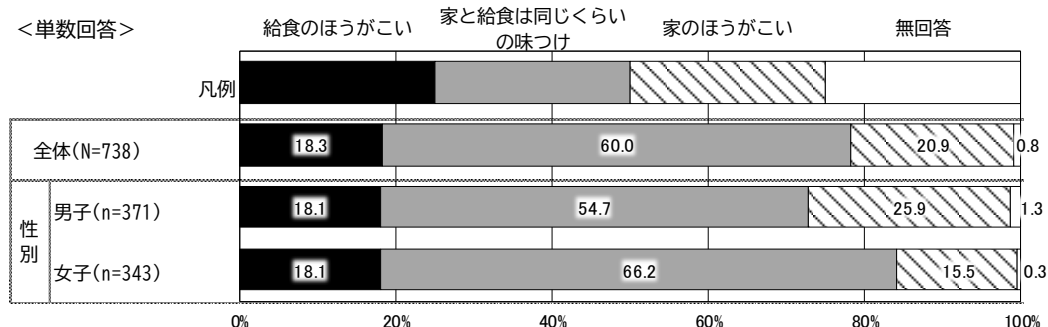


⑤ 家での味つけ

問8 家で飲むスープやみそ汁の味つけは、給食のスープやみそ汁とくらべてどうですか。

家での味付けは「給食の方がこい」(18.3%)、「家と給食は同じくらいの味つけ」(60.0%)、「家の方がこい」(20.9%)となっている。

性別で比較してみると「家のほうがこい」と回答した割合は、男子(25.9%)が女子(15.5%)より10.4ポイント高かったが、「給食のほうがこい」割合は男女で差は無かった。



※文部科学省「学校給食実施基準」児童又は生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準「ナトリウム(食塩相当量)」小学5年生2g未満。

⑥ 夜食の状況

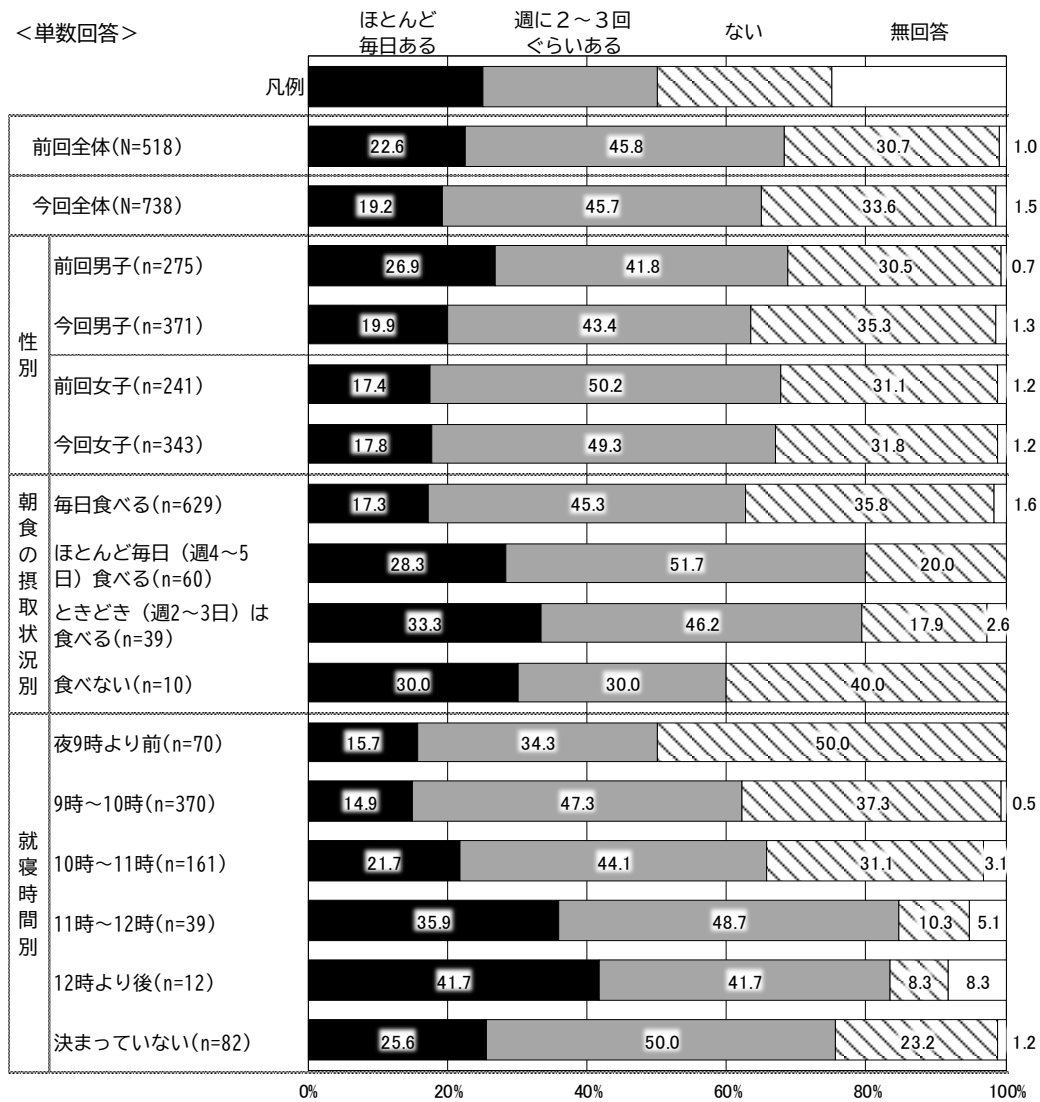
問9

夕食が終わった後、寝るまでの間にジュースを飲んだり何か食べたりすることがあります。

夜食の摂取状況は「ほとんど毎日ある」(19.2%)、「週2～3回ぐらいある」(45.7%)、「ない」(33.6%)となっており、「ほとんど毎日ある」と「週2～3回ぐらいある」を合わせた『夜食をとっている』は64.9%であった。前回調査と比較すると、『夜食をとっている』の割合は3.5ポイント減少している。

性別で比較してみると『夜食をとっている』と回答した割合は、女子(67.1%)が男子(63.3%)より3.8ポイント高かった。また「ほとんど毎日ある」と回答した男子は、前回と比較すると7.0ポイント減少している。

朝食の摂取状況別に見ると、朝食を「毎日食べる」と回答した人も『夜食をとっている』は62.6%あった。また、就寝時間別に見ると、概ね就寝時間が遅いほうが「ほとんど毎日ある」の割合が高くなっている。



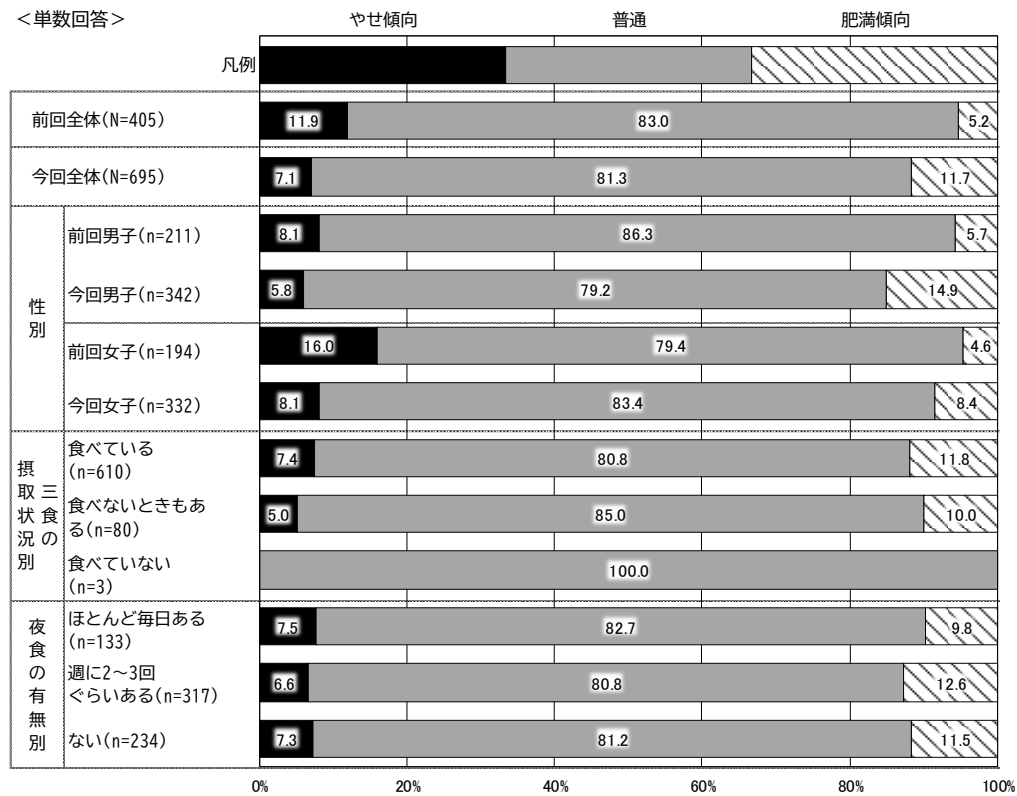
(4) 身体状況について

① 肥満傾向

問 10 あなたの身長と体重はどのくらいですか。

身長・体重の回答の平均値で肥満度を算出してみると、「やせ傾向」(7.1%)、「普通」(81.3%)、「肥満傾向」(11.7%)で、前回調査と比較すると「普通」は大きな変化が無く、「やせ傾向」は4.8ポイント減少し「肥満傾向」は6.5ポイント増加している。

性別でみると、女子に比べ男子は「肥満傾向」が6.5ポイント高くなっている。前回調査と比較すると男子、女子ともに「やせ傾向」が減少しており、特に女子は7.9ポイントと大きく減少している。



注：前回と比較するため、無回答を除いて算出している

肥満度算出のための身長・体重は、以下のとおり回答の平均値を使用した。

身長：「115～119cm」=117cm、「120～124cm」=122cm、「125～129cm」=127cm、「130～134cm」=132cm、「135～139cm」=137cm、「140～144cm」=142cm、「145～149cm」=147cm、「150～154cm」=152cm、「155～159cm」=157cm、「160～164cm」=162cm、「165cm以上」=165cmと設定

体重：「20～24kg」=22kg、「25～29kg」=27kg、「30～34kg」=32kg、「35～39kg」=37kg、「40～44kg」=42kg、「45～49kg」=47kg、「50～54kg」=52kg、「55～59kg」=57kg、「60～64kg」=62kg、「65～69kg」=67kg、「70kg以上」=70kgと設定

【肥満傾向児・痩身傾向児の出現率の算出・判定方法】

- 標準体重 (kg) = a × 身長 (cm) - b
- 肥満度 (%) = (自分の体重 (kg) - 標準体重 (kg)) ÷ 標準体重 (kg) × 100

【標準体重を求める係数】

年齢	男子		女子	
	a	b	a	b
10(小5)※国の調査	0.752	70.461	0.730	68.091
13(中2)※国の調査	0.815	81.348	0.655	54.234

【判定基準】

肥満度	判定
50%以上	高度肥満
30～49.9%	中等度肥満
20～29.9%	軽度肥満
－19.9～19.9%	正常
－29.9～－20%	やせ
－30%以下	高度やせ

資料：「児童・生徒の健康診断マニュアル(改訂版)」平成27年度
(財)日本学校保健会

② 自分の体重について

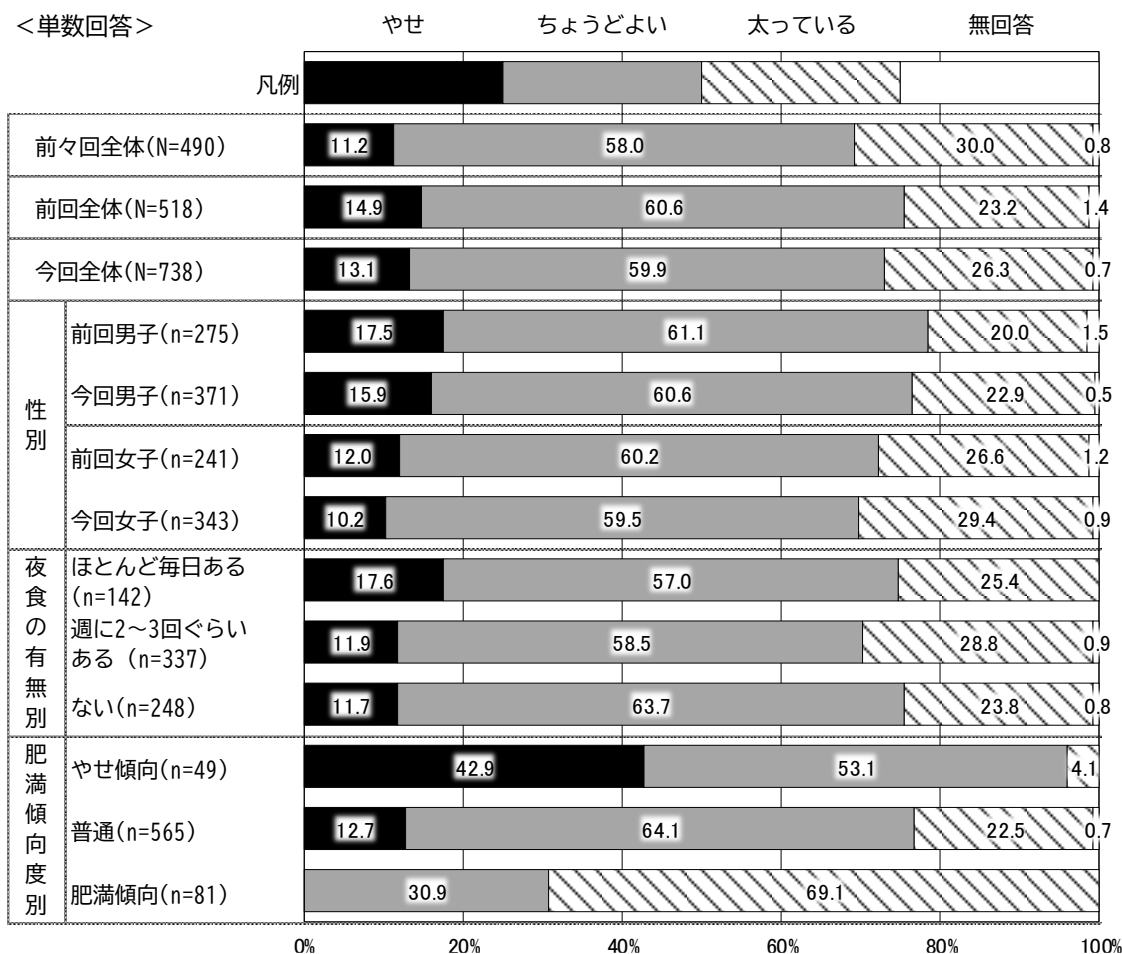
問 11

あなたは、自分の体重をどう思っていますか。

「ちょうどよい」(59.9%)が最も多く、次いで「太っている」(26.3%)、「やせている」(13.1%)の順であった。前回調査と比較すると、「やせている」が1.8ポイント、「ちょうどよい」が0.7ポイントそれぞれ減少し、「太っている」が3.1ポイント増加している。

性別でみると、「太っている」は男子に比べ女子の方が多かった。前回調査と比較すると男女ともに「太っている」が増加している。

肥満傾向度別に自分の体重をどう思っているか見てみると、「普通」の人の22.5%が太っていると回答し、「やせ傾向」の人でも「ちょうどよい」(53.1%)、「太っている」(4.1%)と回答しており、やせ志向の傾向が見える。



③ ダイエットについて

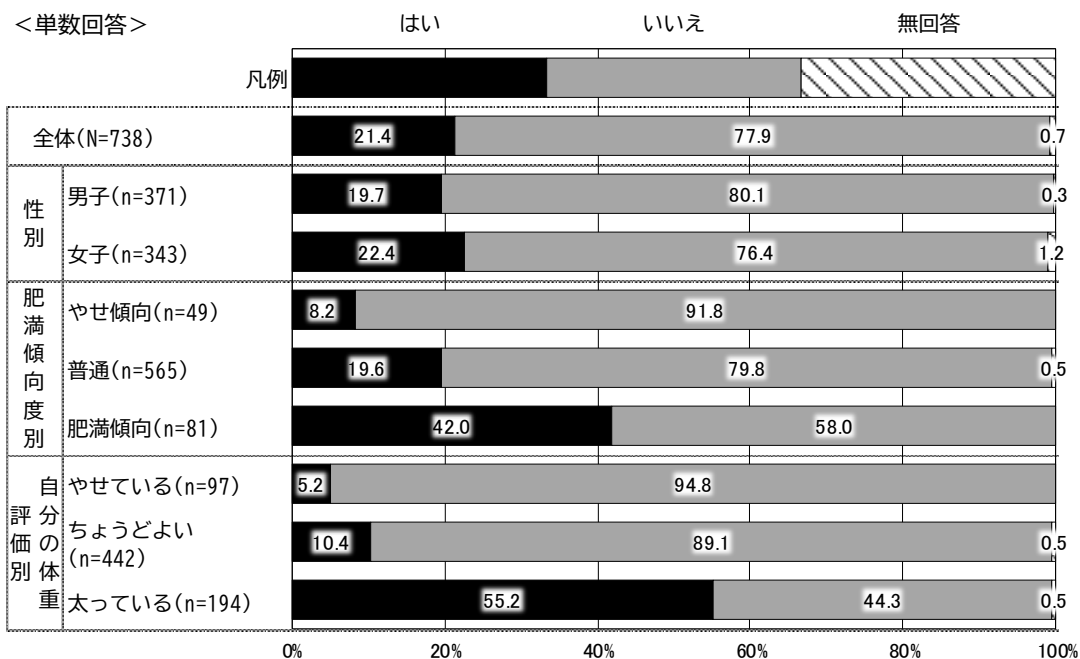
問 12

あなたは、現在やせたいと思ってダイエットをしていますか。

現在やせたいと思ってダイエットをしていると回答した割合は 21.4%、していないと回答した割合は 77.9%となった。

性別でみると、ダイエットをしていると回答した割合が男子に比べ女子の方がやや多いが、男女ともに2割程度がしていると回答している。

肥満傾向と自分の体重別でみると、肥満傾向（太っている）になるにつれ、ダイエットをしていると回答した人が増加している。



(5) 歯の健康について

① むし歯予防について

問 13

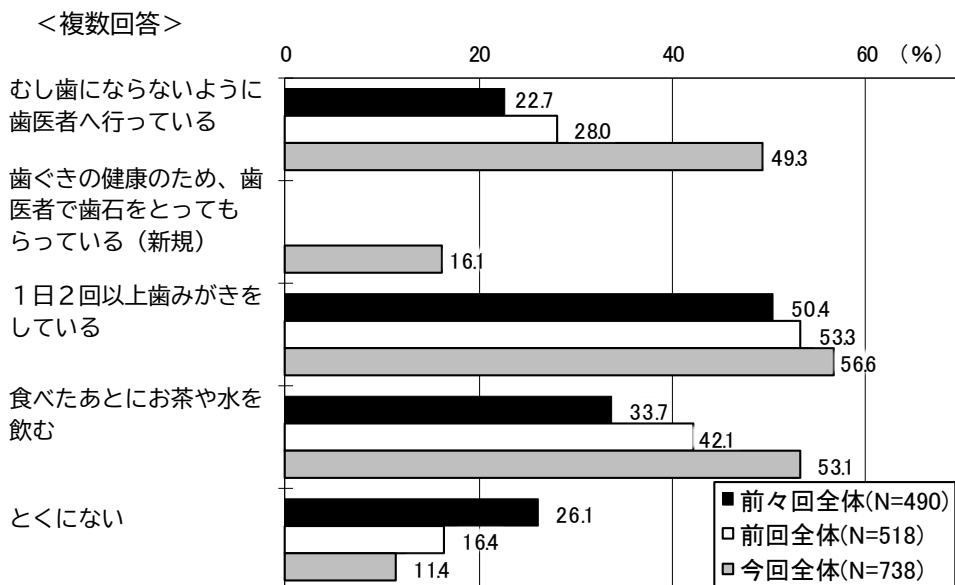
あなたは、むし歯の予防や歯ぐきの健康のために気をつけていることがありますか。
(複数回答)

「1日2回以上歯みがきをしている」(56.6%)が最も多く、次いで「食べたあとにお茶や水を飲む」(53.1%)、「歯医者へ行っている」(49.3%)の順で前回と同じ傾向となっている。

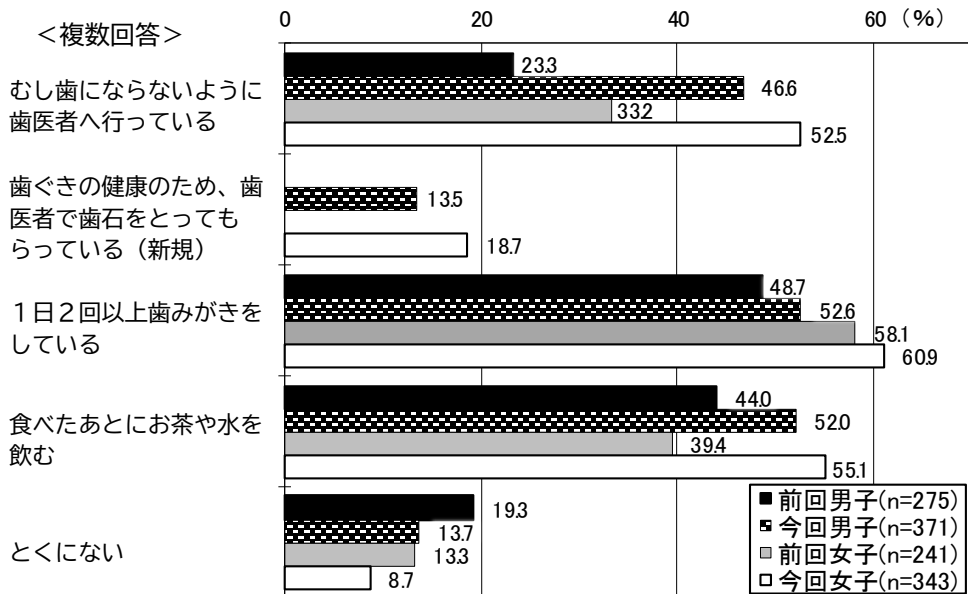
前回と比較すると「とくにない」(11.4%)が前回調査から5.0ポイント減少し、「歯医者へ行っている」が前回調査と比べ21.3%、他の各項目についても大きく伸びていることから、虫歯予防への関心は高まってきていることが伺える。

性別でみると、「とくにない」を除くすべての項目で、女子が男子を上回っており、女子のほうが虫歯予防に対して関心が高い。

■前回との比較



■性別の比較



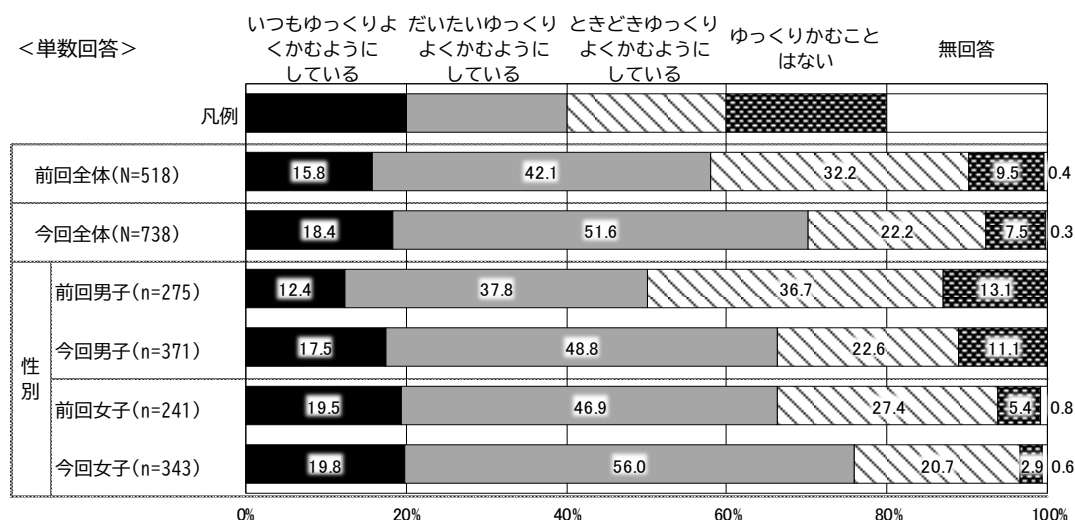
② よく噛んで食べる

問 14

食べるとき、ゆっくりよくかむようにしていますか。

「だいたいゆっくりよくかむようにしている」(51.6%) が最も多く、次いで「ときどきゆっくりかむようにしている」(22.2%)、「いつもゆっくりよくかむようにしている」(18.4%)、「ゆっくりかむことはない」(7.5%) の順で前回と同じ傾向となっている。

性別で比較すると、「いつもゆっくりよくかむようにしている」「だいたいゆっくりよくかむようにしている」を合せた『ゆっくりよくかむ』は男子が 66.3% であるのに対し、女子は 75.8% で女子のほうがよく噛んで食べていることがわかる。前回調査と比較すると、男女ともに『ゆっくりよくかむ』の割合は大きく増加している。



(6) 運動・身体活動について

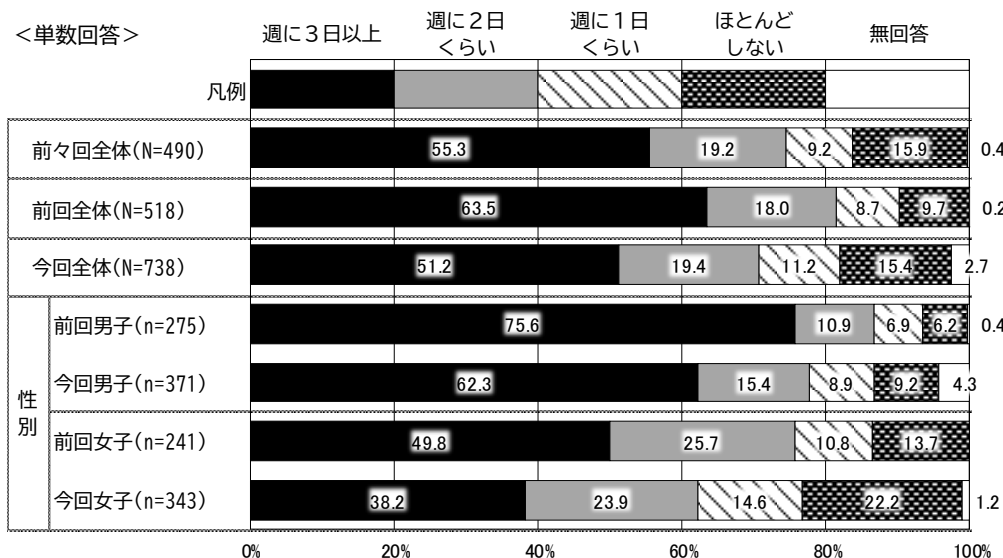
① 運動・スポーツについて

問 15

あなたは、昼休みや放課後に、おにごっこ、ドッジボールなどの体を使った遊びや、スポーツ（野球・サッカーなど）などの運動をしていますか。

「週に3日以上」(51.2%) が最も多く、次いで「週に2日くらい」(19.4%)、「ほとんどしない」(15.4%) の順となっている。前回調査に比べ、「ほとんどしない」が 5.7 ポイント増加し、「週に3日以上」が前回から 12.3 ポイント減少していることから、体を動かす人が減っていることがわかる。

性別でみると、前回調査と同様に男子の方が女子よりも運動する頻度が高い傾向がみられ、男女ともに運動の頻度は低くなっている。



(7) ふだんの生活について

① ゲームやパソコン等の使用時間

問 16

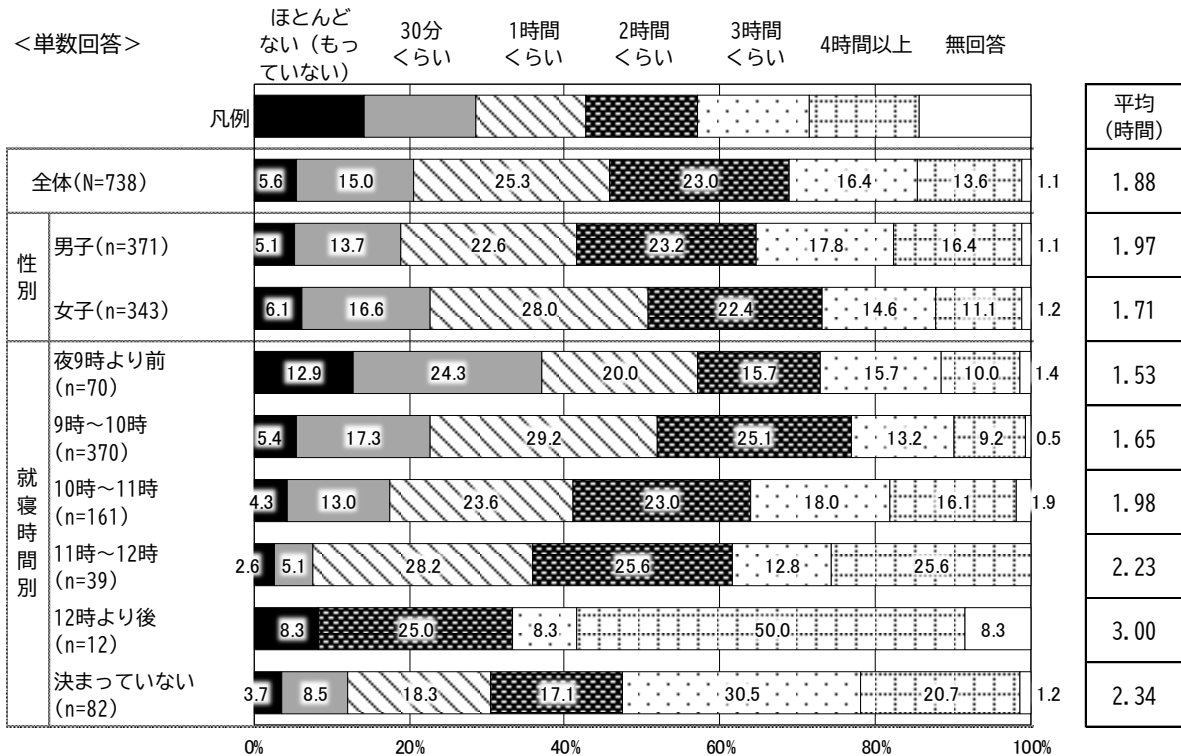
ふだん学校のある日は、次にあげる①～②のことについて、どのくらいの時間を過ごしていますか。あてはまるものを選んでください。

①【テレビやDVD、ユーチューブなどの動画を見る時間】

動画を見る時間は、「1 時間くらい」(25.3%)、「2 時間くらい」(23.0%)、「3 時間くらい」(16.4%)の順となっている。

性別でみると、「1 時間くらい」(28.0%)と回答した女子は男子を 5.4 ポイント、「4 時間以上」(16.4%)と回答した男子は女子を 5.3 ポイント上回っている。

就寝時間別でみると、就寝時間が遅くなるほど動画を見る平均時間が増加傾向にある。



【平均値の算出方法】※平均時間は無回答を除いて算出

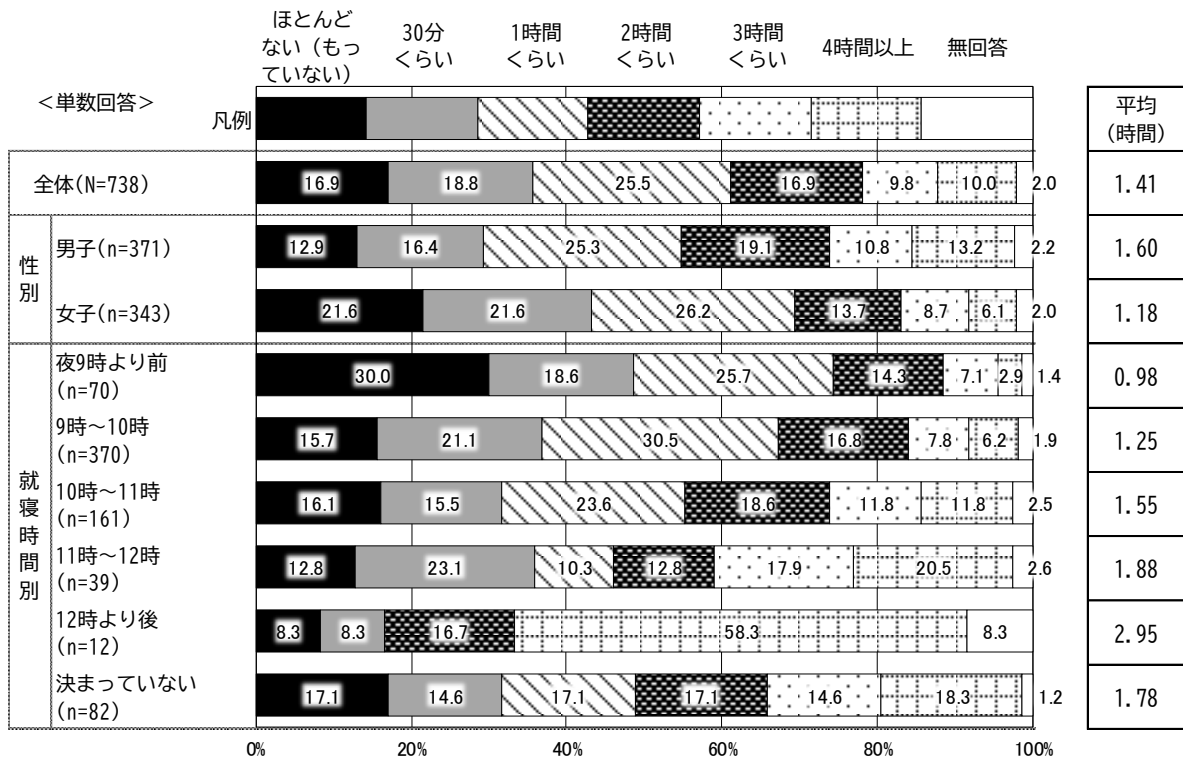
「30 分くらい」＝0.5 時間、「1 時間くらい」＝1 時間、「2 時間くらい」＝2 時間、「3 時間くらい」＝3 時間、「4 時間以上」＝4 時間とし、回答者数で除したもの。

②【スマホやタブレット、パソコン・テレビなどを使ってゲームをする時間】

ゲームをする時間は、「1時間くらい」(25.5%)、「30分くらい」(18.8%)、「ほとんどない(もっていない)」(16.9%)の順となっている。

性別でみると、男子の方がゲームをする時間が長くなる傾向にある。一方、女子は「ほとんどない(もっていない)」(21.6%)と回答した割合が多く、8.7ポイント男子を上回っている。

就寝時間別でみると、就寝時間が遅くなるほどゲームをする平均時間が増加傾向にある。



注：平均時間は無回答を除いて算出

(8) 飲酒・喫煙について

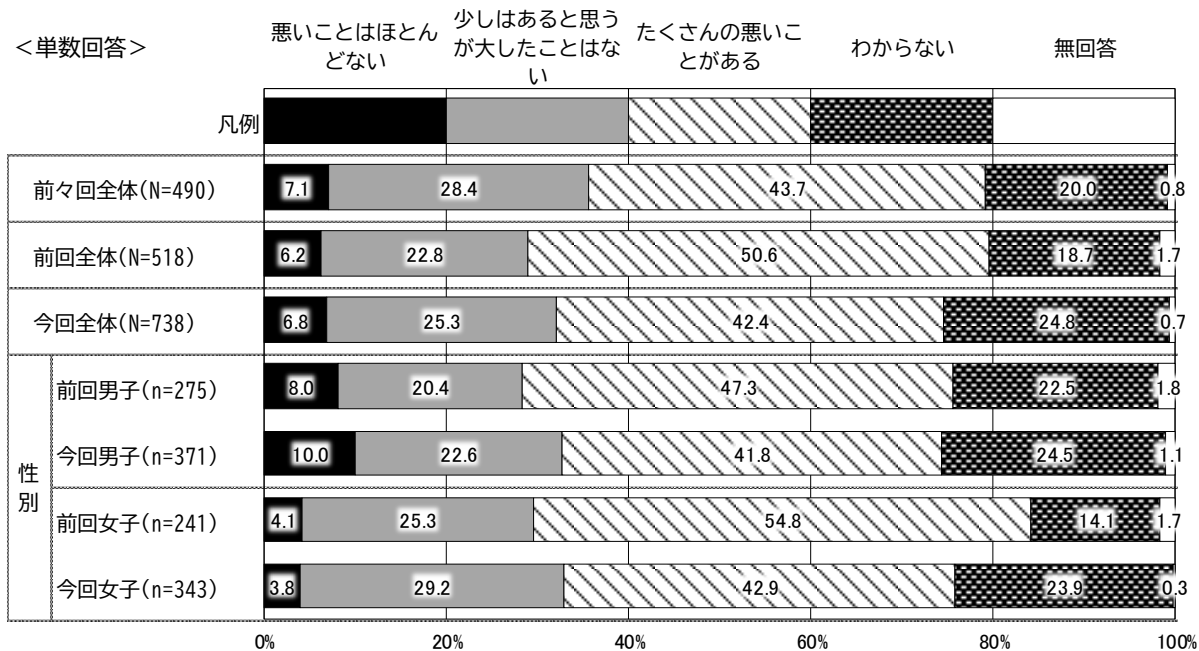
① 飲酒について

問 17

あなたは、お酒を飲むとからだに悪いことがあると思いますか。

「たくさんの悪いことがある」(42.4%) が最も多く、次いで「少しはあると思うが大したことはない」(25.3%)、「わからない」(24.8%) の順となっており、前回調査と比較して「たくさんの悪いことがある」が 8.2 ポイント減少している。

性別でみると「悪いことはほとんどない」は、男子(10.0%)の方が女子(3.8%)よりも多い。前回調査と比較すると「たくさんの悪いことがある」は、男子(41.8%)は 5.5 ポイント、女子(42.9%)は 11.9 ポイント減少している。

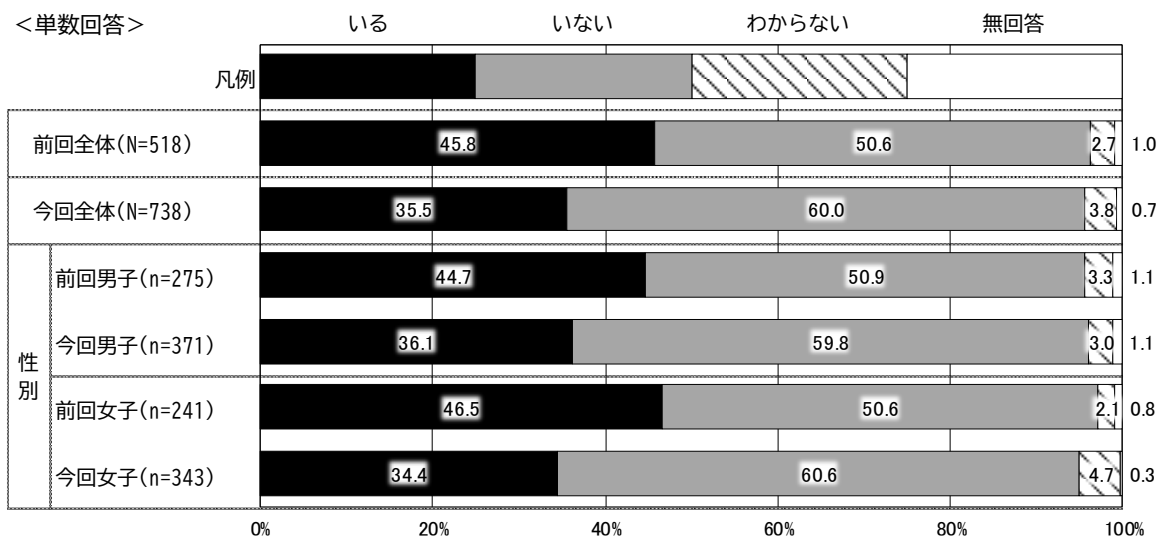


② 喫煙について

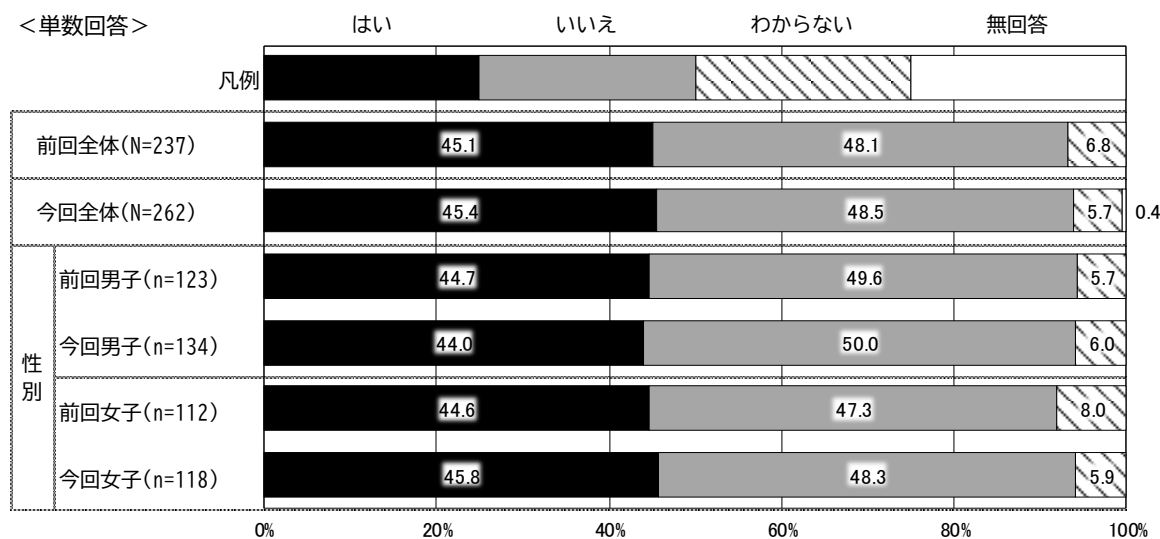
問 18

家族でたばこを吸っている人がいますか。

家族の喫煙状況は「いない」(60.0%)、「いる」(35.5%)、「わからない」(3.8%)の順となっている。前回調査と比較すると、「いる」が10.3ポイント減少し、「いない」が9.4ポイント増加しており、家族の喫煙状況は減少傾向にあることが伺える。性別では大きな差はみられなかった。



また、家族の中の喫煙者が家族の前でたばこを吸うかどうかについては、「はい」が45.4%、「いいえ」が48.5%となっている。前回調査、性別ともに大きな差はみられなかった。



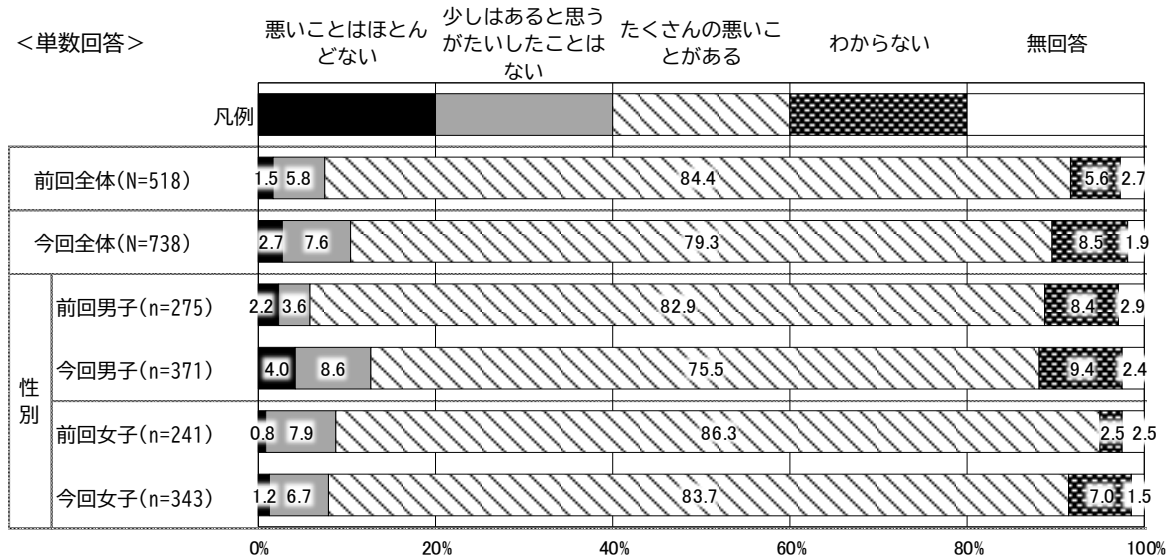
③ 喫煙の害について

問 19

たばこを吸うとからだに悪いことがあると思いますか。

「たくさんある」(79.3%)が最も多く、次いで「少しはあると思うがたいしたことはない」(7.6%)、「わからない」(8.5%)の順で前回と同じ傾向となっている。

性別でみると、「たくさんの悪いことがある」(83.7%)と回答した女子は、男子を8.2ポイント上回っている。前回調査と比較すると、「少しはあると思うがたいしたことはない」(8.6%)と回答した男子は5.0ポイント増加している。



2. 中学生対象調査の結果

(1) 回答者の属性

回答者の属性は以下の通りとなっている。構成割合は前回調査と比較して福間東中学校が 8.8 ポイント、津屋崎中学校は 0.7 ポイント減少し、福間中学校が 9.5 ポイント増加している。

		全体		男子		女子		不明	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全 体	今回	566	100.0	285	50.4	266	47.0	15	2.7
	前回	459	100.0	244	53.2	213	46.4	2	0.4
福間中学校	今回	304	53.7	149	49.0	148	48.7	7	2.3
	前回	203	44.2	107	52.7	94	46.3	2	1.0
福間東中学校	今回	124	21.9	63	50.8	60	48.4	1	0.8
	前回	141	30.7	69	48.9	72	51.1	0	0.0
津屋崎中学校	今回	138	24.4	73	52.9	58	42.0	7	5.1
	前回	115	25.1	68	59.1	47	40.9	0	0.0

(2) 生活習慣について

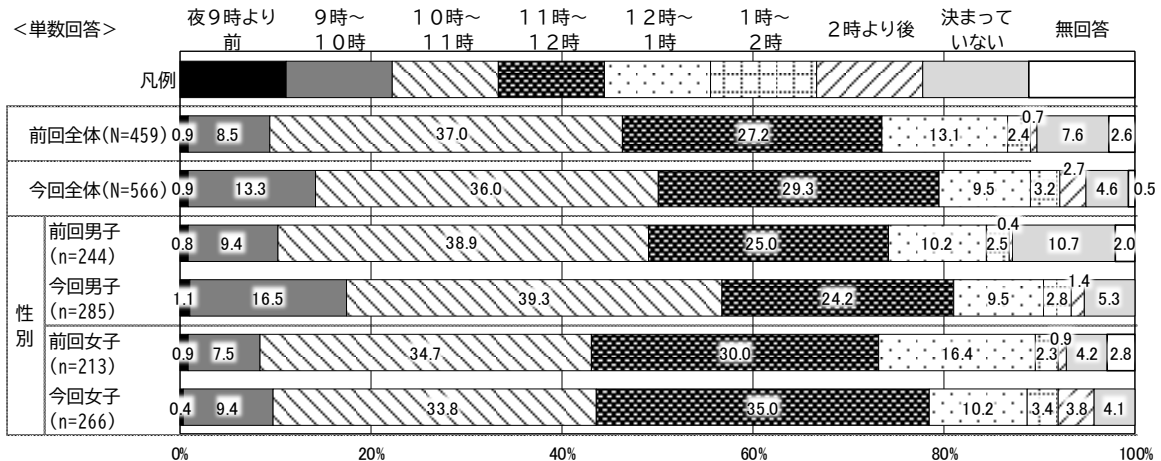
① 就寝時間

問2 あなたは、ふだん学校のある日は何時ごろ寝ますか。

「10時～11時」(36.0%) が最も多く、次いで「11時～12時」(29.3%)、「9時～10時」(13.3%) の順となっており、全体の50.2%が11時前には就寝している。『12時以降』と回答した人は15.4%となっている。

前回調査と比較すると、「9時～10時」が4.8ポイント増加し、「12時～1時」が3.6ポイント減少している。

性別でみると、11時までに就寝する割合は男子56.9%、女子43.6%、『12時以降』と回答した人も、男子が13.7%、女子が17.4%で男子が女子より早く就寝している。

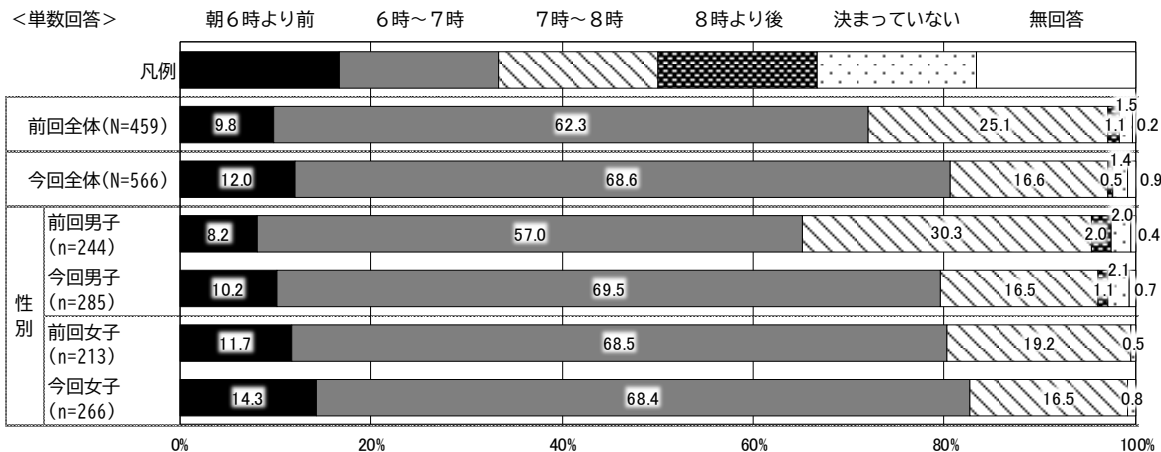


② 起床時間

問3 あなたはふだん学校のある日は何時ごろ起きていますか。

「6時～7時」(68.6%) が最も多く、次いで「7時～8時」(16.6%)、「6時より前」(12.0%) の順となっている。

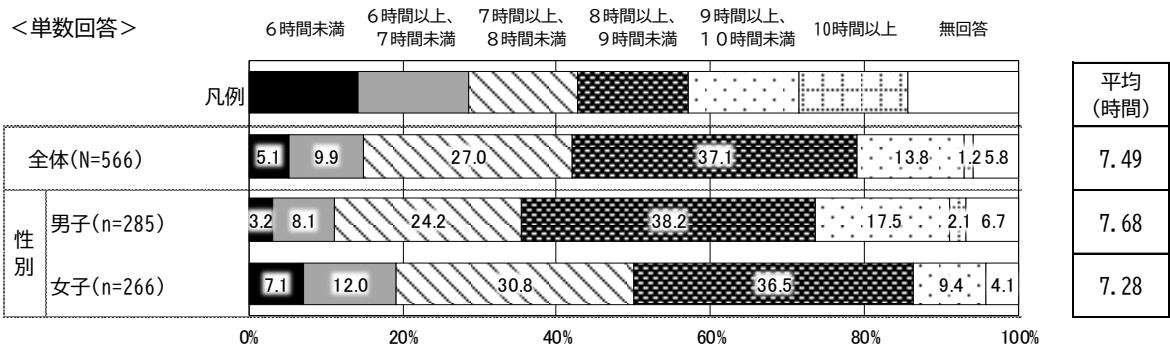
性別でみると、7時までに起床している割合は男子が79.7%、女子が82.7%と女子の方が3ポイント高く、男子より女子の方が起床時間がやや早い傾向にある。前回調査と比較すると7時前に起きる男子は14.5%増加している。



睡眠時間 問2・問3より

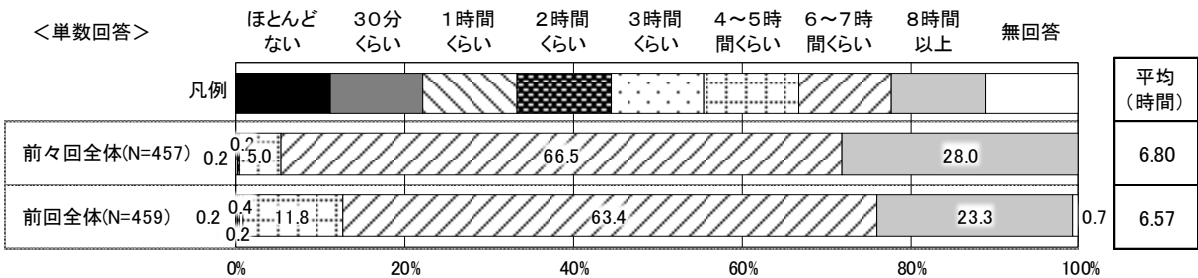
「8時間以上、9時間未満」(37.1%) が最も多く、次いで「7時間以上、8時間未満」(27.0%) となっている。平均睡眠時間は 7.49 時間(約 7 時間 30 分)であった。

性別では、女子は男子より 8 時間未満がやや多く、平均睡眠時間は女子の方が少ない。
睡眠時間の算出方法が前回と今回では異なっているため、前回調査との比較はできなかった。



注：就寝時間と起床時間から各回答者の睡眠時間を算出し、回答者数で除して割合を算出。

【睡眠時間の算出方法】
問2の就寝時間(「夜9時より前」=20時30分、「9時~10時」=21時30分、「10時~11時」=22時30分、「11時~12時」=23時30分、「12時~1時」=24時30分、「1時~2時」=25時30分、「2時より後」=26時30分と設定)と問3の起床時間(「朝6時より前」=5時30分、「6時~7時」=6時30分、「7時~8時」=7時30分、「8時より後」=8時30分と設定)より、各回答者の睡眠時間を算出。



(3) ふだんの生活について

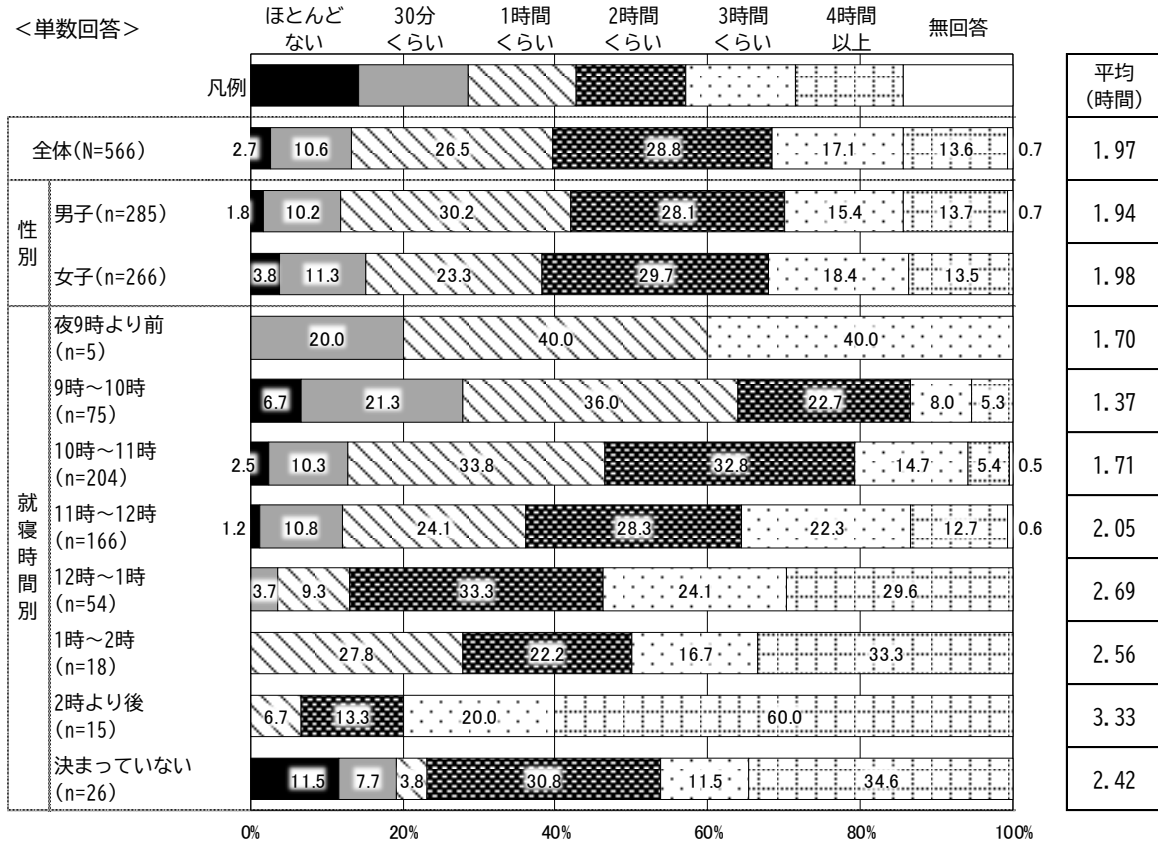
問4

次にあげる①～②のことについて、平日（土日・休日を除く）どのくらいの時間を過ごしていますか。あてはまるものを選んでください。

①【テレビやYouTube、アプリケーションを利用して動画を見る時間】

「2時間くらい」(28.8%)、「1時間くらい」(26.5%)、「3時間くらい」(17.1%)の順となっており、性別でみても大きな変化はなかった。

就寝時間別でみると、平均時間は「9時～10時」1.37時間（約1時間20分）、「2時より後」3.33時間（約3時間20分）となっており、就寝時間が遅くなるほど動画を見る時間が増加傾向にある。



注：平均時間は無回答を除いて算出

【平均値の算出方法】 ※平均時間は無回答を除いて算出

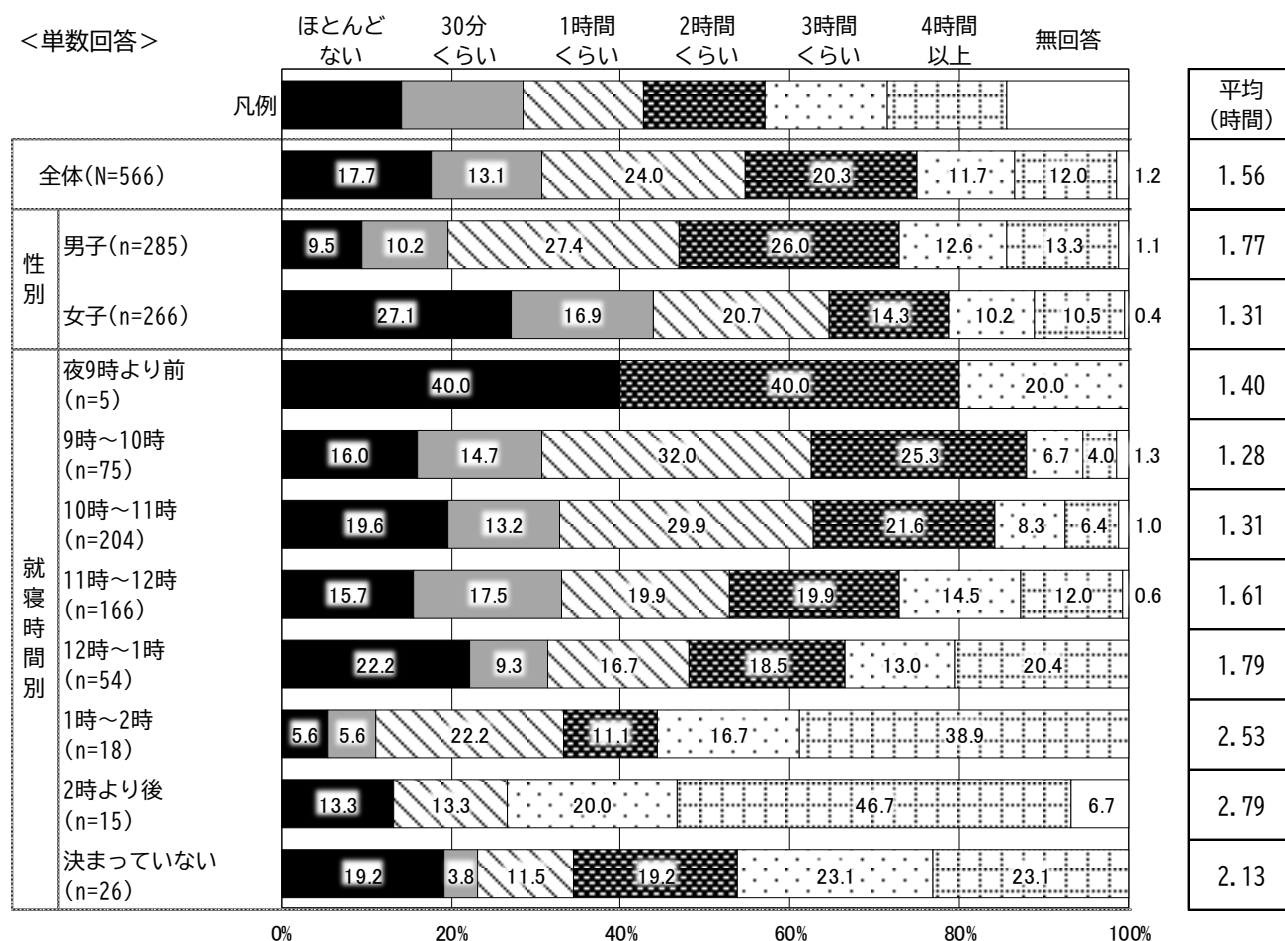
「30分くらい」=0.5時間、「1時間くらい」=1時間、「2時間くらい」=2時間、「3時間くらい」=3時間、「4～5時間」=4.5時間、「6～7時間」=6.5時間、「8時間以上」=8時間とし、回答者数で除したもの。

②【スマホやタブレット、パソコン・テレビ等を使用してゲームをする時間】

「1時間くらい」(24.0%)、「2時間くらい」(20.3%)、「ほとんどない」(17.7%)の順となっている。前回調査と比較すると「ほとんどない」が18.7ポイント減少し、平均時間でみると、0.4時間(約25分)ゲームをする時間が増えている。

性別でみると、「ほとんどない」が男子は9.5%で、女子は27.1%となっており、平均時間は男子1.77時間(約1時間45分)、女子1.31時間(約1時間20分)と男子の方が長くなっている。

就寝時間別にみると、就寝時間が遅いほど平均時間が長くなる傾向にあり、特に「4時間以上」が大幅に増加している。



注：平均時間は無回答を除いて算出

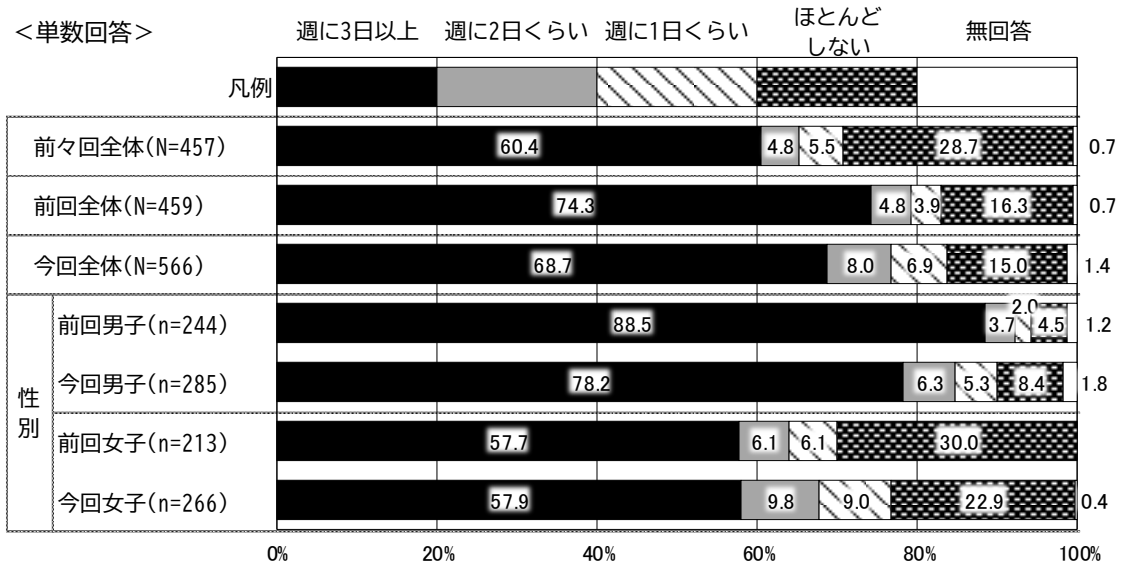
(4) 運動・身体活動について

問5

あなたは、体育の授業以外で運動やスポーツをしていますか。(部活等を含む)

「週に3日以上」(68.7%)が最も多いが前回調査より 5.6 ポイント減少し、次いで「ほとんどしない」(15.0%)も 1.3 ポイント減少している。

性別でみると、「週に3日以上」は男子(78.2%)が女子(57.9%)よりも 20.3 ポイント多い。前回調査より男子は 10.3 ポイント減少している。一方で「ほとんどしない」は女子(22.9%)が男子(8.4%)より 14.5 ポイント高く、前回調査と比較して男女間の差は小さくなっている。



(5) 身体状況について

① 肥満傾向について

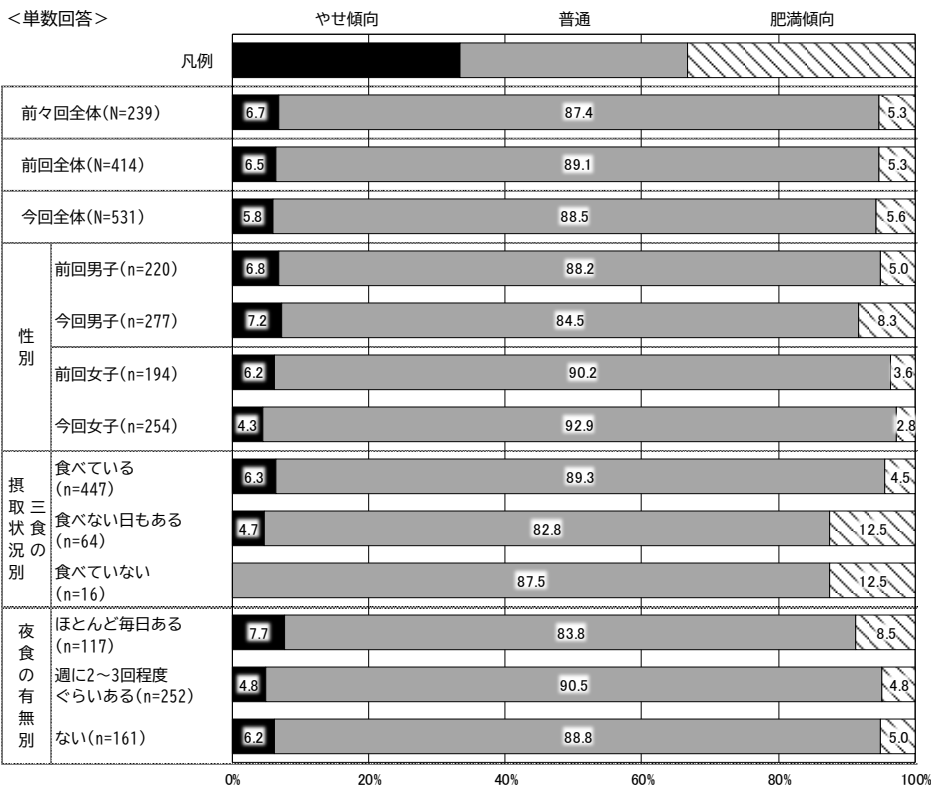
問6
(ア)

あなたの身長・体重はどのくらいですか。

身長・体重の回答の平均値で肥満度を算出してみると、「やせ傾向」5.8%、「普通」88.5%、「肥満傾向」5.6%で前回調査結果とほぼ同様であった。

性別では大きな差はないが、前回調査と比較すると「肥満傾向」は男子（8.3%）が3.3ポイント増加し、女子（2.8%）はわずかに減少している。

3食の摂取状況別に「肥満傾向」の割合をみると、「食べない日もある」（12.5%）が「食べている」（4.5%）より多くなっている。夜食の有無別でみると、大きな差はみられない。



注：前回の調査結果と比較するため、無回答を除いて算出している

【肥満度算出のための身長・体重は以下のとおり、回答の平均値を使用した】

身長：「135～139cm」=137cm、「140～144cm」=142cm、「145～149cm」=147cm、「150～154cm」=152cm、「155～159cm」=157cm、「160～164cm」=162cm、「165～169cm」=167cm、「170～174cm」=172cm、「175～179cm」=177cm、「180～184cm」=182cm、「185～189cm」=187cm、と設定。

体重：「30～34kg」=32kg、「35～39kg」=37kg、「40～44kg」=42kg、「45～49kg」=47kg、「50～54kg」=52kg、「55～59kg」=57kg、「60～64kg」=62kg、「65～69kg」=67kg、「70～74kg」=72kg、「75～79kg」=77kg、「80～84kg」=82kg、と設定

【肥満傾向児・痩身傾向児の出現率の算出・判定方法】

- 標準体重 (kg) = a × 身長 (cm) - b
- 肥満度 (%) = (自分の体重 (kg) - 標準体重 (kg)) ÷ 標準体重 (kg) × 100

【標準体重を求める係数】

年齢	男子		女子	
	a	b	a	b
13(中2)※国の調査	0.815	81.348	0.655	54.234

【判定基準】

肥満度	判定
50%以上	高度肥満
30～49.9%	中等度肥満
20～29.9%	軽度肥満
－19.9～19.9%	正常
－29.9～－20%	やせ
－30%以下	高度やせ

資料：「児童・生徒の健康診断マニュアル(改訂版)」平成27年
(財)日本学校保健会

② 自分の体格について

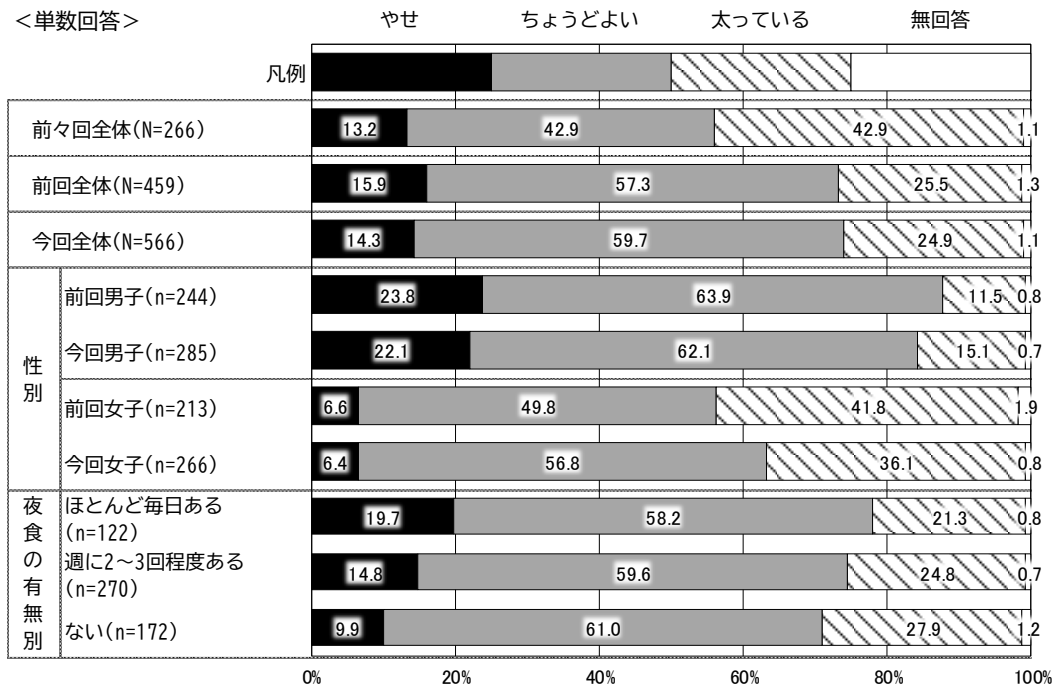
問6
(イ)

あなたは、自分の体格についてどう思っていますか。

「ちょうどよい」(59.7%)、「太っている」(24.9%)、「やせている」(14.3%)の順となっている。前回調査と比較しても、大きな差はなかった。

性別でみると、男子は「太っている」が15.1%に対し女子は36.1%と高く、問6（ア）の肥満傾向と比較しても女子のほうがやせ志向が強いことが伺える。

夜食の有無別にみると、「ほとんど毎日ある」が「週2～3回程度ある」「ない」に比べ、自分の体格を「やせている」と感じている人の割合が高くなっている。



③ ダイエットについて

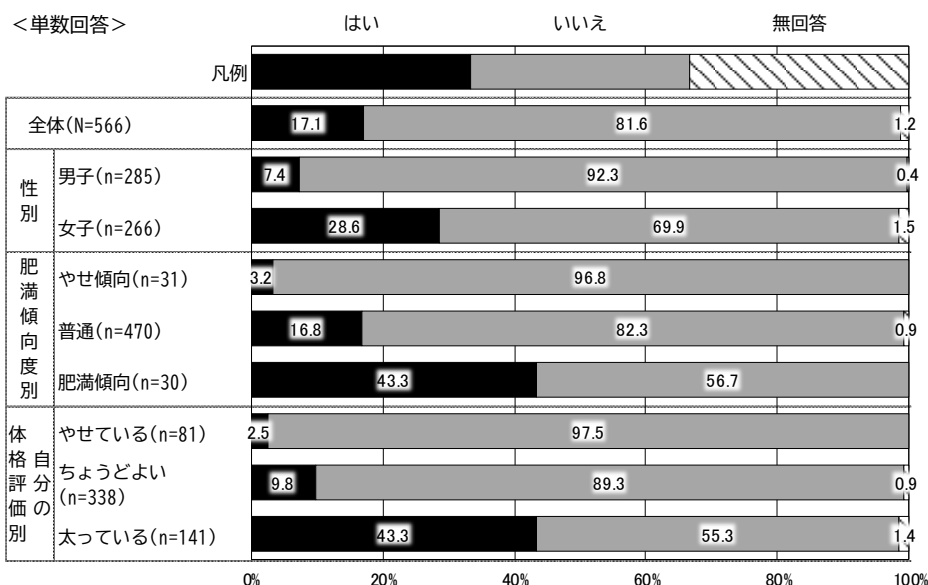
問6
(ウ)

あなたは、現在やせたいと思ってダイエットをしていますか。

現在やせたいと思ってダイエットをしていると回答した割合が 17.1%、していないと回答した割合が 81.6%となっている。

ダイエットをしていると回答した人を性別でみると、女子が 28.6%、男子が 7.4%で女子のほうが 21.2 ポイント高い。

肥満傾向度別では、肥満傾向の人のうち 43.3%、自分の体格評価別では、「太っている」と回答した人のうち 43.3%がダイエットをしていると回答した。



④ 適正体重の認知について

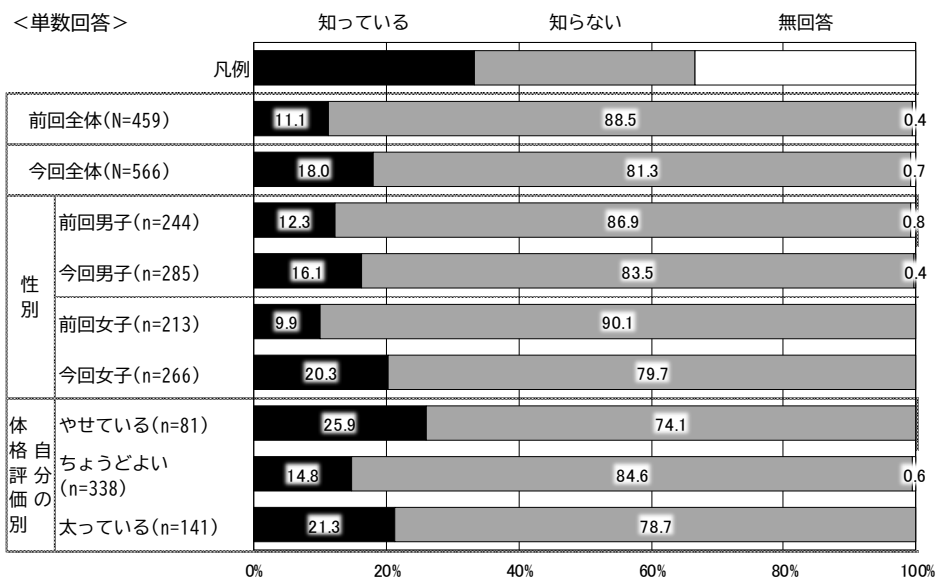
問6
(エ)

あなたは自分の適正体重を知っていますか。

「知らない」が 81.3%で前回調査から 7.2 ポイント減少している。

性別でみると、「知っている」の割合は男子が 16.1%、女子が 20.3%と女子のほうが若干多い。

自分の体格評価別に「知っている」と答えた割合をみると、「やせている」(25.9%)と感じている人が、「太っている」(21.3%)、「ちょうどよい」(14.8%)の人より高くなっている。



(6) 栄養・食生活について

① 朝食の摂取状況

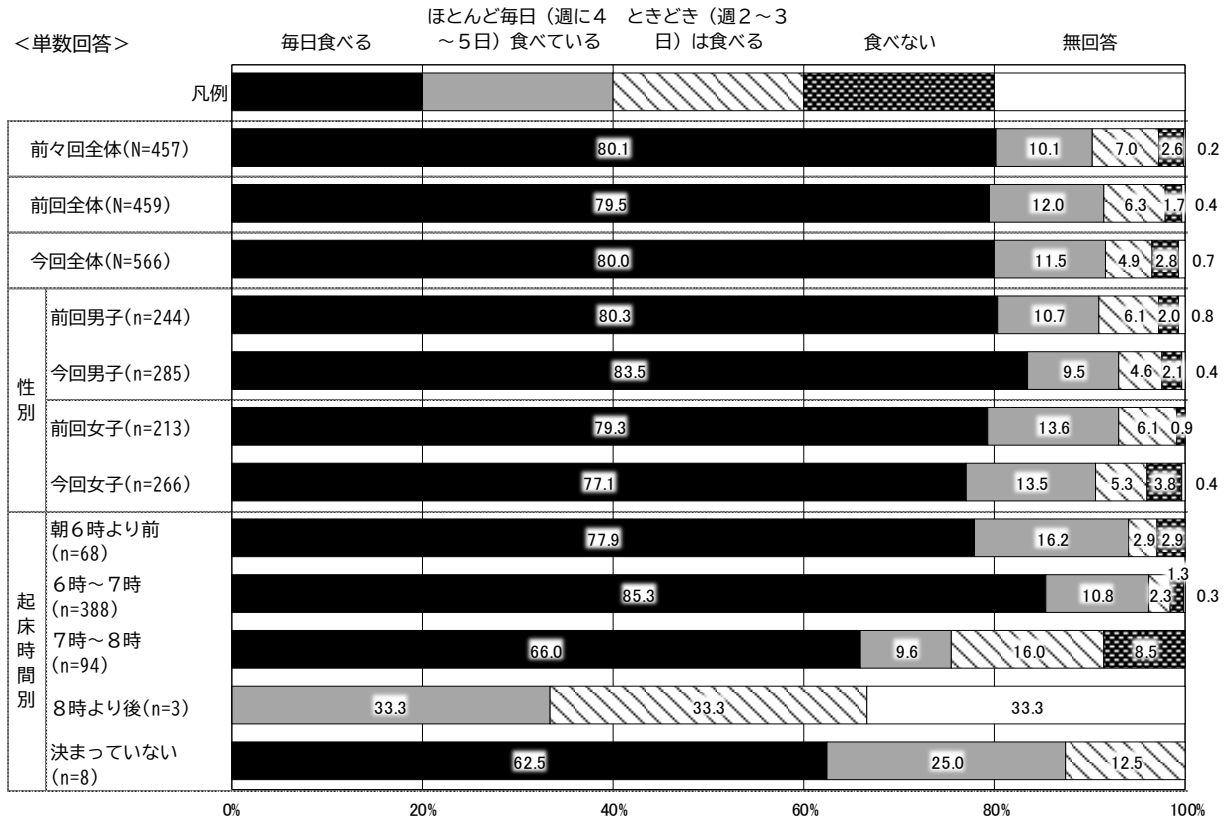
問7
(ア)

朝食を食べていますか。

「毎日食べる」(80.0%)が大半を占め、次いで「ほとんど毎日(週4～5日)」(11.5%)となっている。前回調査と比べても変化はなかった。

性別でみると、「毎日食べる」は女子の方が男子より6.4ポイント低くなっている。

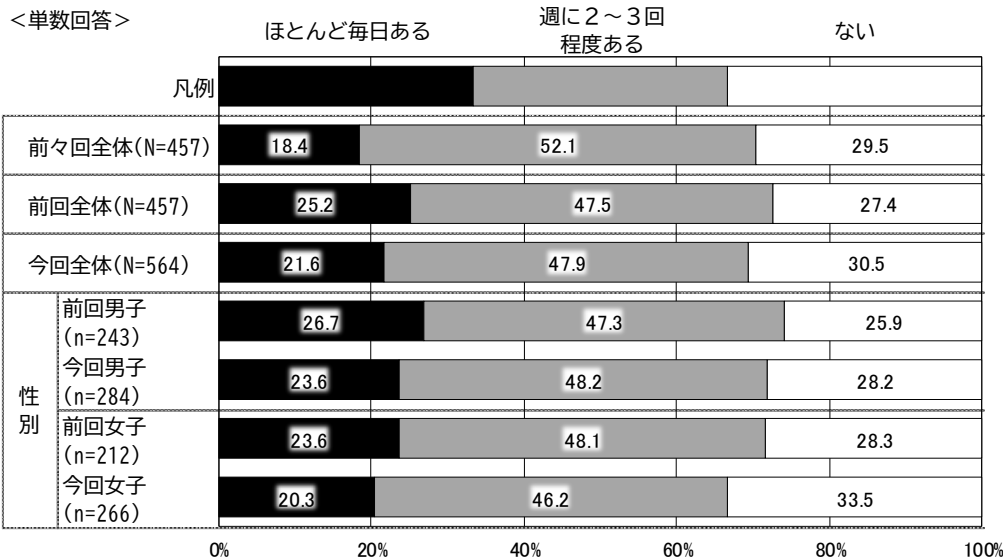
起床時間別にみると、「6時～7時」が「7時～8時」に起きる人に比べ「毎日食べる」が19.3ポイント多くなっている。



② 夜食の状況

問7 (イ) 夕食が終わったあと、寝るまでの間にジュースを飲んだり何か食べたりすることがありますか。

「週に2～3回程度ある」(47.9%)、「ない」(30.5%)、「ほとんど毎日ある」(21.6%)の順であった。前回調査と比較すると「ほとんど毎日ある」が3.6ポイント減少している。
性別では大きな差はなかったが、前回調査と比較すると、男女ともに「ほとんど毎日ある」がおよそ3ポイント減少し、「ない」が女子は前回から5.2ポイント、男子は2.3ポイント増加している。

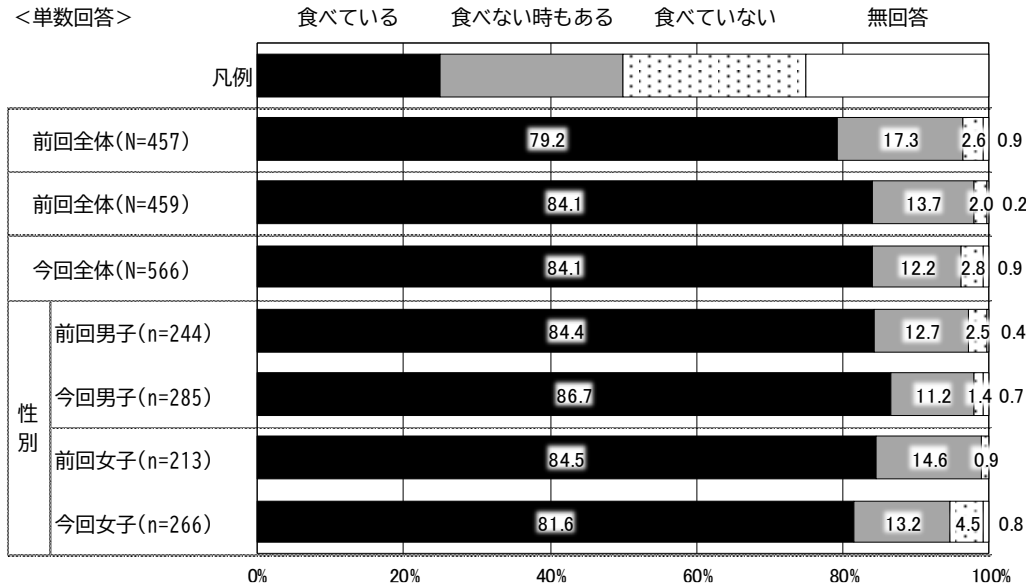


注：前回と比較するため無回答を除いて算出

③ 1日3食の摂取状況

問7 (ウ) あなたは、ふだん学校のある日、朝・昼・夕の3食を毎日食べていますか。

「食べている」が84.1%と大半を占めており、前回調査と差はない。
性別でみても大きな差はなく、前回調査と比較すると、男子は大きな変化はなかったが、女子は「食べていない」(4.5%)が3.6ポイント増加している。



④ 野菜の摂取状況

問7
(工)

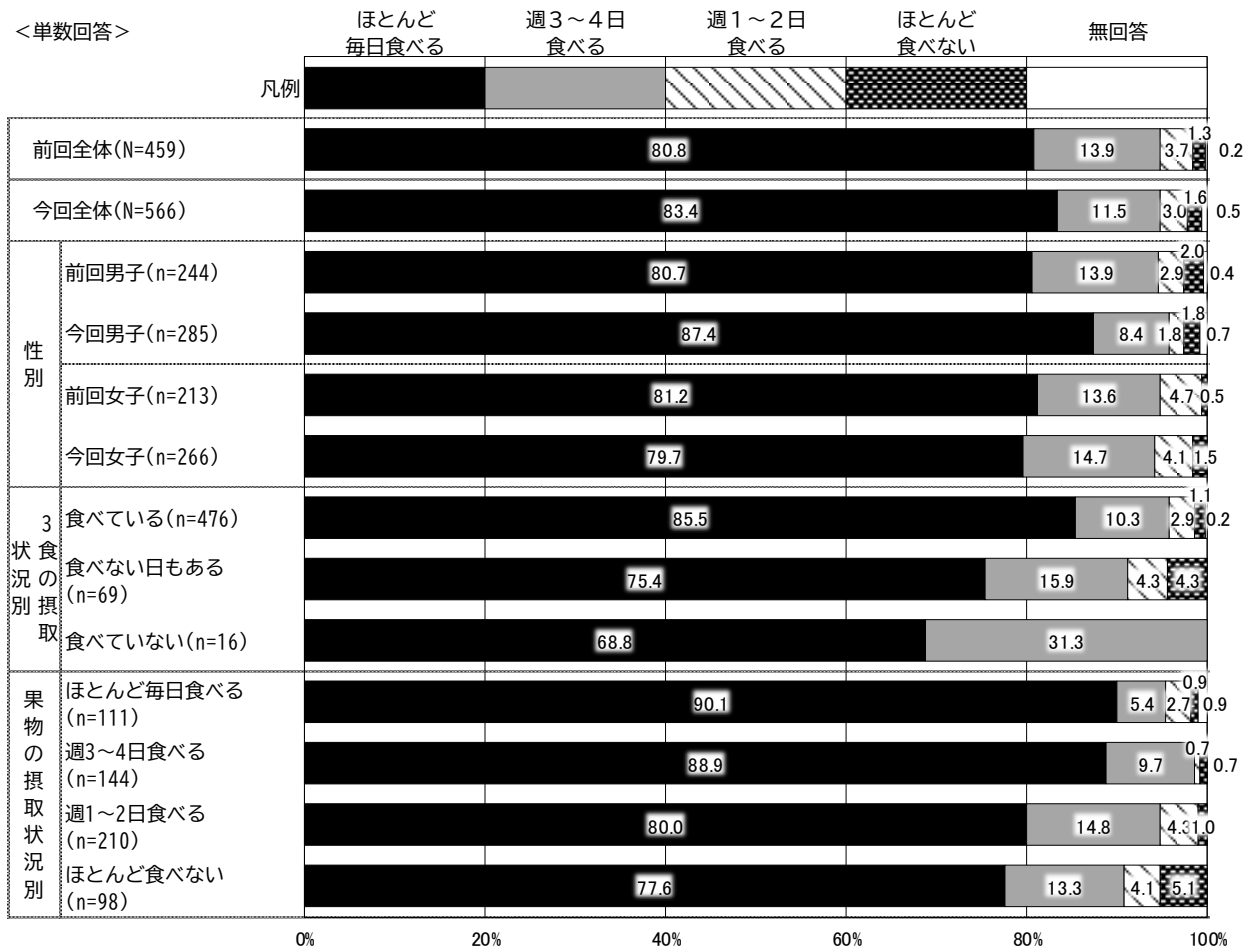
野菜を毎日食べていますか。(給食以外の食事で)

野菜の摂取状況は、「毎日食べる」(83.4%)、「週3～4日食べる」(11.5%)、「週1～2日食べる」(3.0%)「ほとんど食べない」(1.6%)であった。前回調査と比較すると「毎日食べる」が2.6ポイント増加している。

性別でみると、男子は「ほとんど毎日食べる」が6.7ポイント増加し、女子「ほとんど毎日食べる」が1.5ポイント減少している。

3食の摂取状況別にみると、3食「食べている」人のうち85.5%が「野菜を毎日食べる」と回答したのに対し、3食「食べない日もある」は75.4%と低く、3食きちんと食べる人は、野菜も摂取していることがわかる。

果物の摂取状況別に見てみると、果物を食べる頻度が高いほど、野菜を「毎日食べる」頻度も高くなっている。



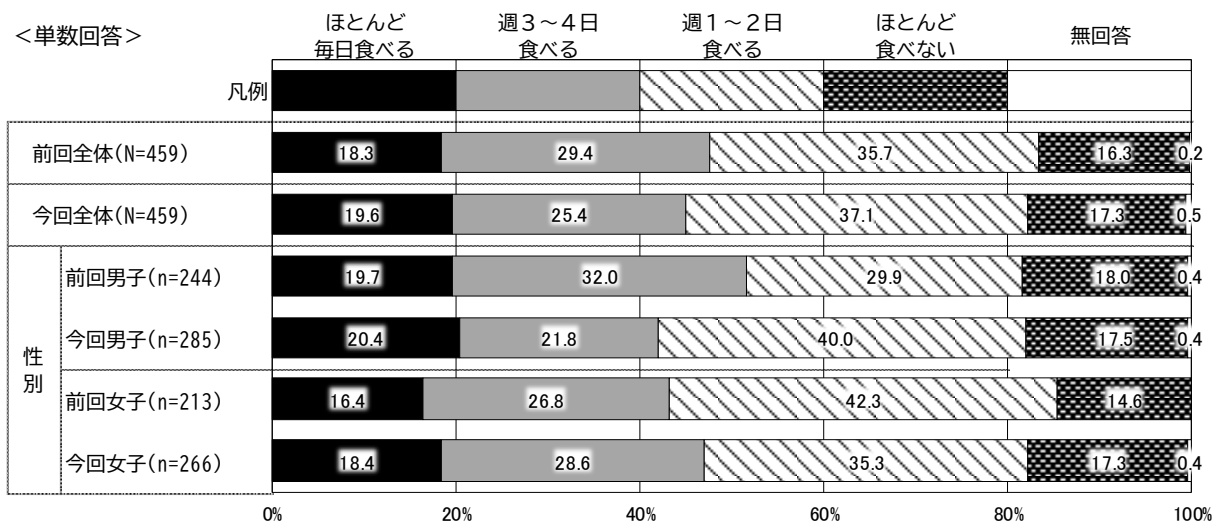
⑤ 果物の摂取状況

問7
(オ)

果物を毎日食べていますか。(給食以外の食事で)

果物の摂取状況は、「週1～2日食べる」(37.1%)が最も高く、次いで「週3～4日食べる」(25.4%)、「毎日食べる」(19.6%)、「ほとんど食べない」(17.3%)の順となっている。野菜の摂取状況に比べて果物の摂取状況はかなり低くなっている。

性別でみると、女子は「ほとんど毎日食べる」、「週3～4回食べる」の割合が男子より高く、女子のほうが前回調査と比較して果物を食べる頻度が高くなっている。



⑥ 家庭の味つけについて

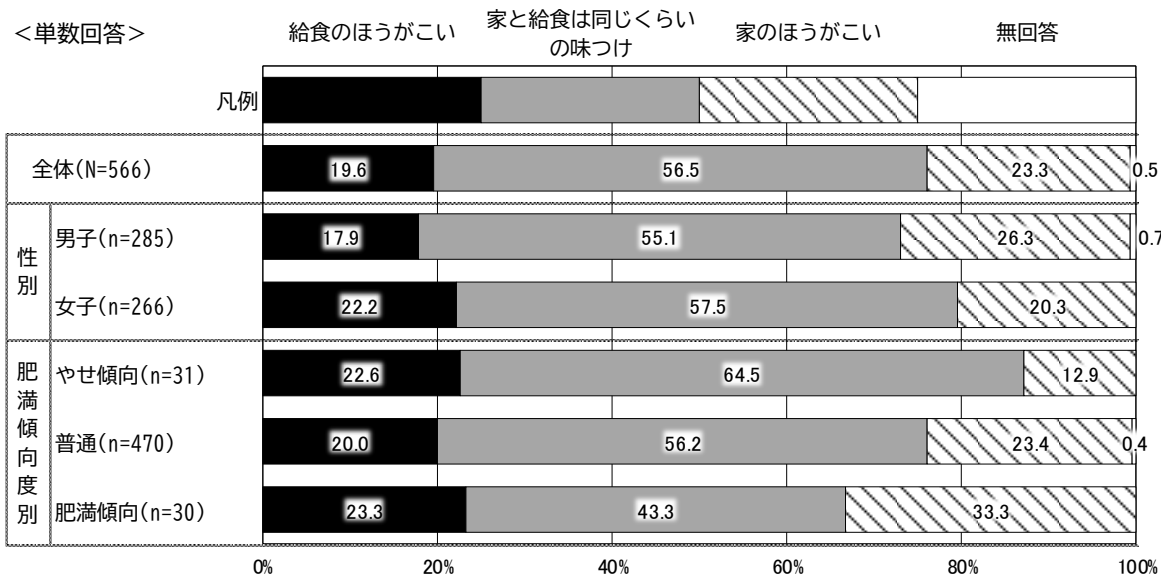
問8

家で飲むスープやみそ汁の味つけは、給食のスープやみそ汁とくらべてどうですか。

「家と給食は同じくらいの味つけ」(56.5%)、「家の方がこい」(23.3%)、「給食のほうがこい」(19.6%)の順となっている。

性別でみると、「家の方がこい」は男子(26.3%)、女子(20.3%)と、男子のほうが多い。

肥満傾向度別にみると、肥満傾向になるほど、「家の方がこい」傾向にある。



※文部科学省「学校給食実施基準」児童又は生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準「ナトリウム(食塩相当量)」
中学2年生2.5g未満。

(7) 歯の健康について

① 口腔ケアについて

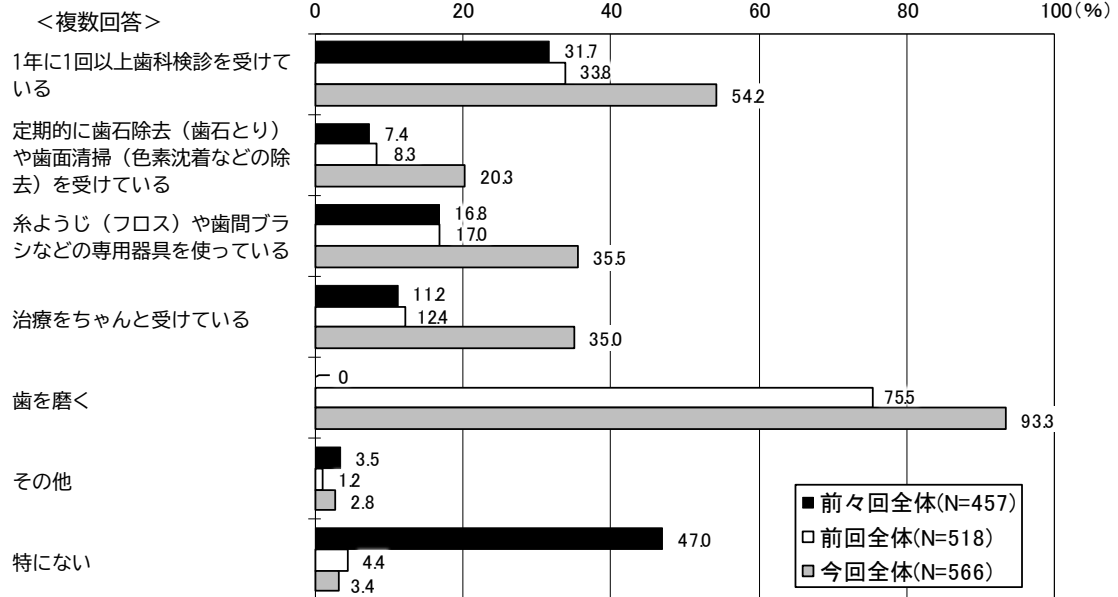
問9

あなたは、歯や歯ぐきの健康を守っていくためにどのようなことを実行していますか。(複数回答)

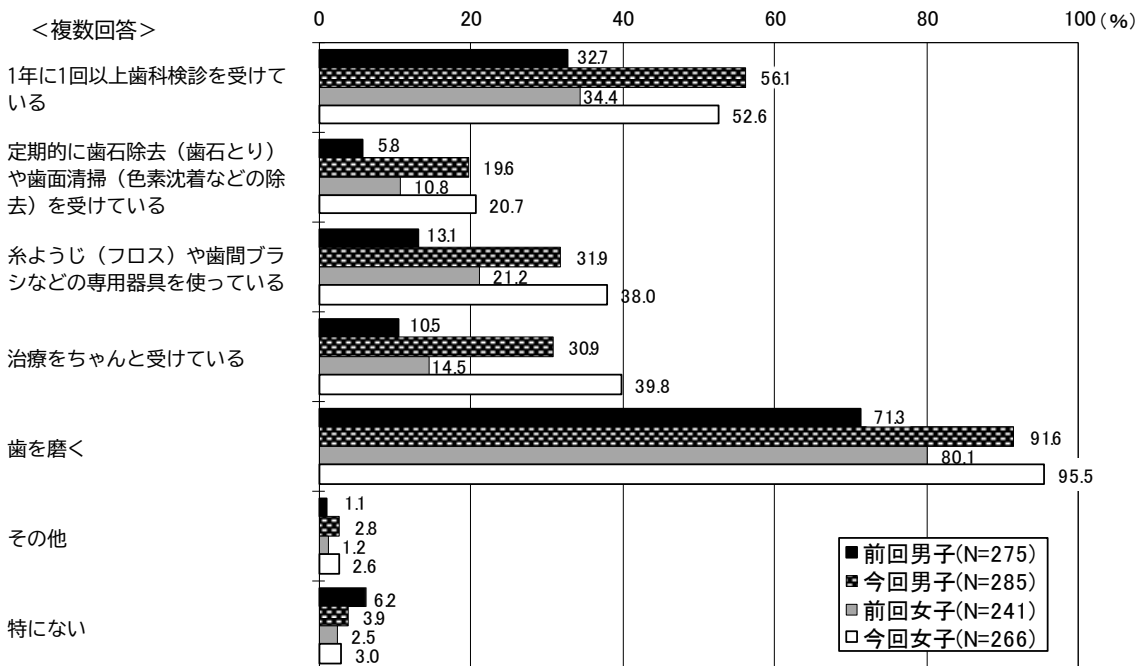
「歯を磨く」(93.3%)が最も多く、次いで「1年に1回以上歯科検診を受けている」(54.2%)、「糸ようじ(フロス)や歯間ブラシなどの専用器具を使っている」(35.5%)、「治療をちゃんと受けている」(35.0%)の順となっており、前回と同じ傾向ではあるが、どの項目も前回調査より増加している。

性別でみると、どの項目も大きな差はみられないが、前回調査と比較すると、男子の方が全体的に大きく増加している。

■前回との比較



■性別の比較

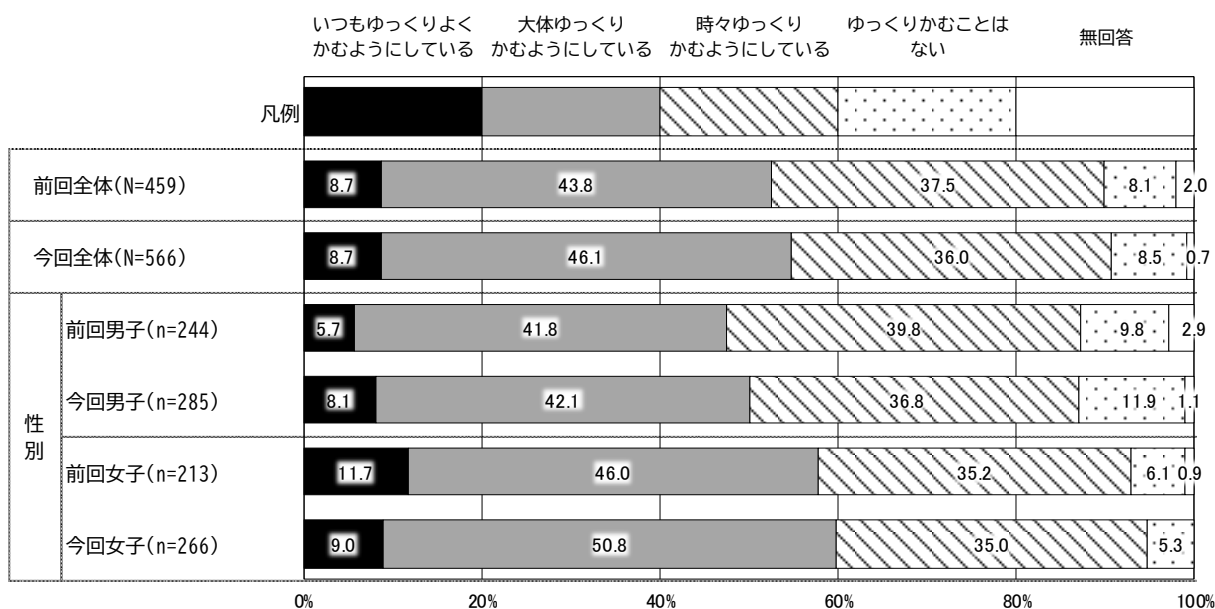


② 噛む早さについて

問 10 食べる時、ゆっくりよくかむようにしていますか。

「大体ゆっくりかむようにしている」(46.1%)が最も多く、次いで「時々ゆっくりかむようにしている」(36.0%)、「いつもゆっくりよくかむようにしている」(8.7%)、「ゆっくりかむことはない」(8.5%)の順となっている。「いつもゆっくりよくかむようにしている」と「だいたいゆっくりかむようにしている」を合せた『ゆっくりかむようにしている』は約半数を占める。

性別で比較すると、『ゆっくりかむようにしている』の割合は男子が50.2%であるのに対し、女子は59.8%で女子のほうがよく噛んで食べていることがわかる。



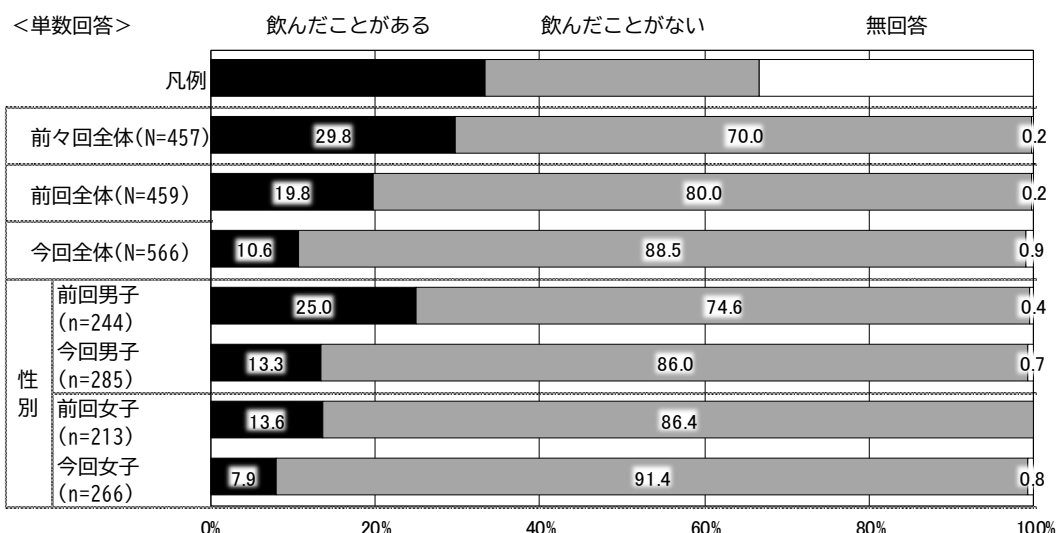
(8) 飲酒・喫煙について

① 飲酒経験

問 11 あなたは、お酒を飲んだことがありますか。

「飲んだことがある」が10.6%で前回調査より9.2ポイント減少している。

性別でみると、「飲んだことがある」は男子(13.3%)、女子(7.9%)で男子の方が多く、前回調査と比較すると男女ともに減少しているが男子は減少の割合が高い。

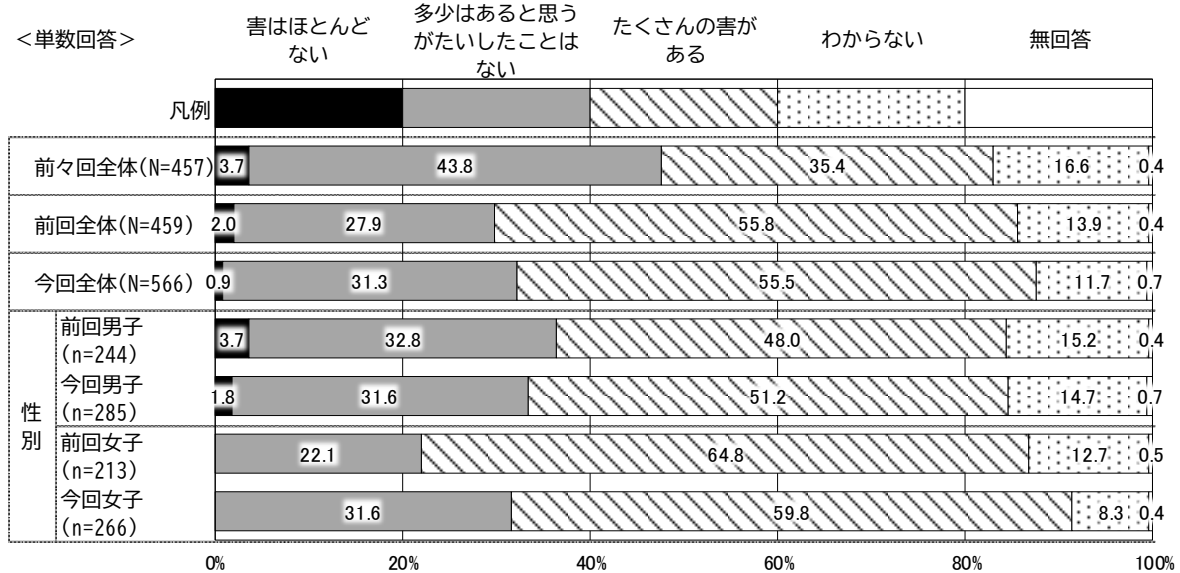


② 飲酒が健康に与える影響について

問 12 お酒を飲むと健康に害があると思いますか

「たくさんの害がある」(55.5%)が最も多く、次いで、「多少はあると思うがたいしたことはない」(31.3%)、「わからない」(11.7%)の順となっている。前回調査と比較すると「わからない」は2.2ポイント、「害はほとんどない」は1.1ポイント減少し、「多少はあると思うがたいしたことはない」が3.4ポイント増加している。

性別でみると、男女ともに「たくさん害がある」が最も多いが、前回調査と比べ「多少はあると思うがたいしたことはない」と回答した女子が9.5ポイント増加している。

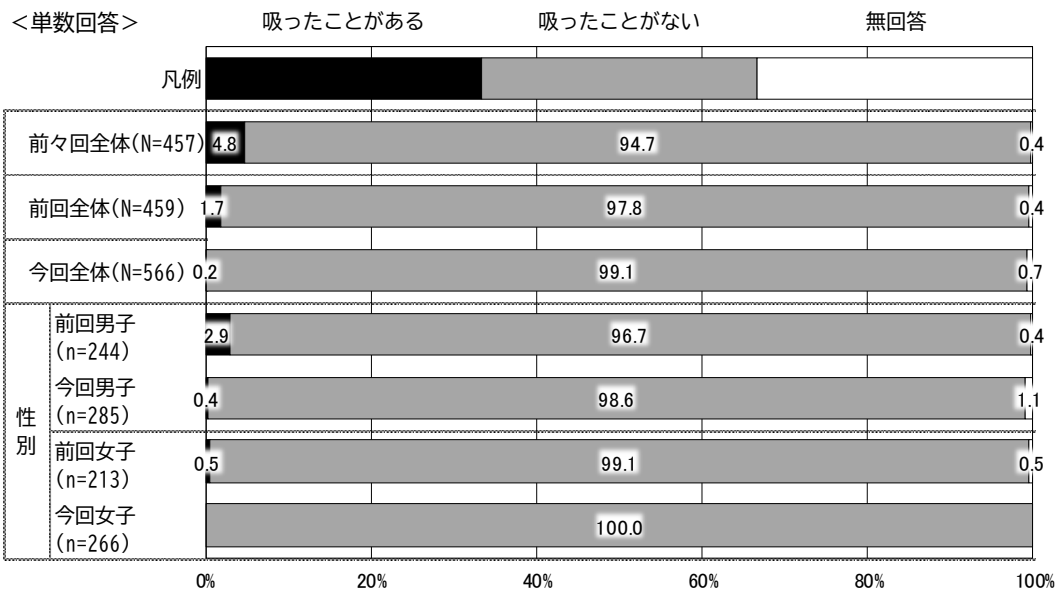


③ 喫煙経験

問 13 あなたは、たばこを吸ったことがありますか。

「吸ったことがない」(99.1%)が大半で、前回調査より1.3ポイント増加している。

性別でみると、「吸ったことがある」の割合は男子(0.4%)、女子(0.0%)で男子のほうが多いが、前回調査と比較すると、男女ともに減少している。



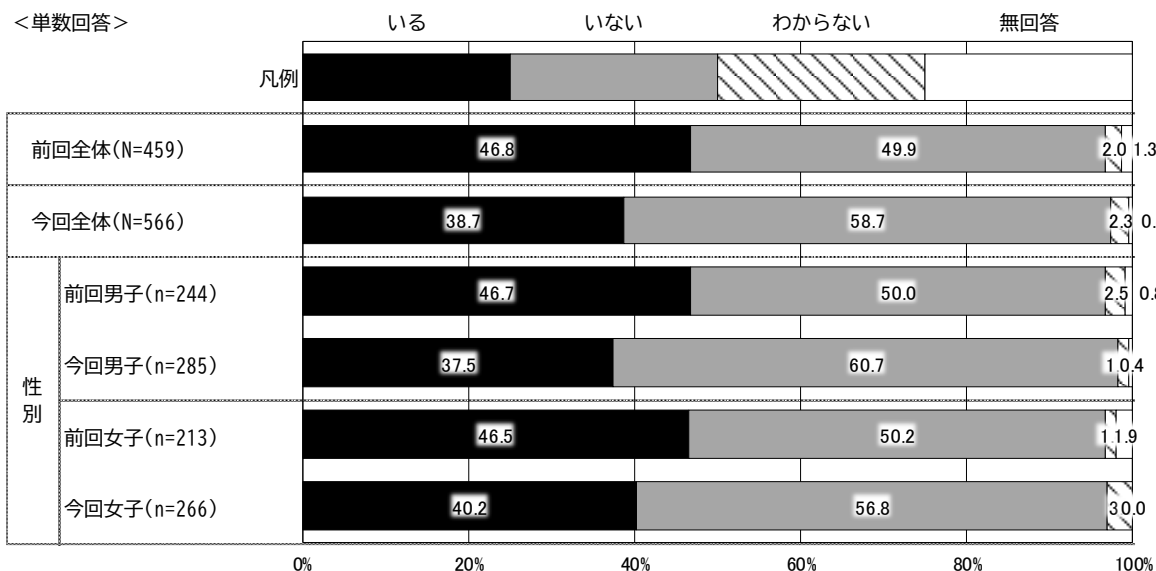
④ 受動喫煙の機会について

問 14

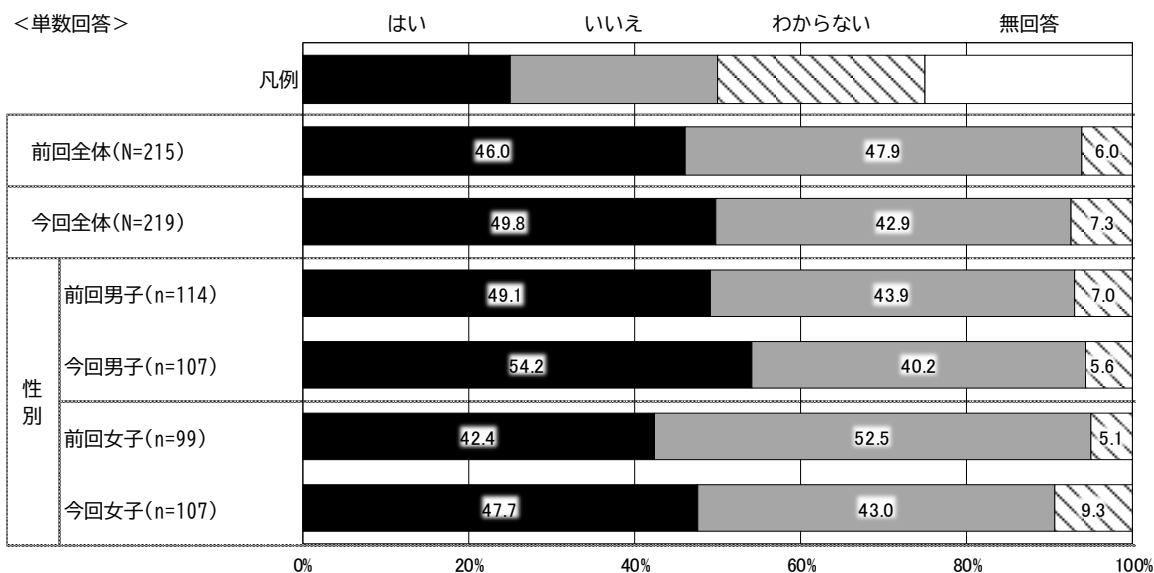
家族の中でたばこを吸っている人がいますか。

家族の喫煙状況は「いない」(58.7%)、「いる」(38.7%)、「わからない」(2.3%) の順となっている。前回調査と比較すると「いる」は8.1ポイント減少している。

また、家族の中の喫煙者が家族の前でたばこを吸うかどうかについては、「はい」と回答した人が49.8%で、中学生全体の約2割が家庭で受動喫煙の機会がある。



■その人は、家族の前でたばこを吸いますか。



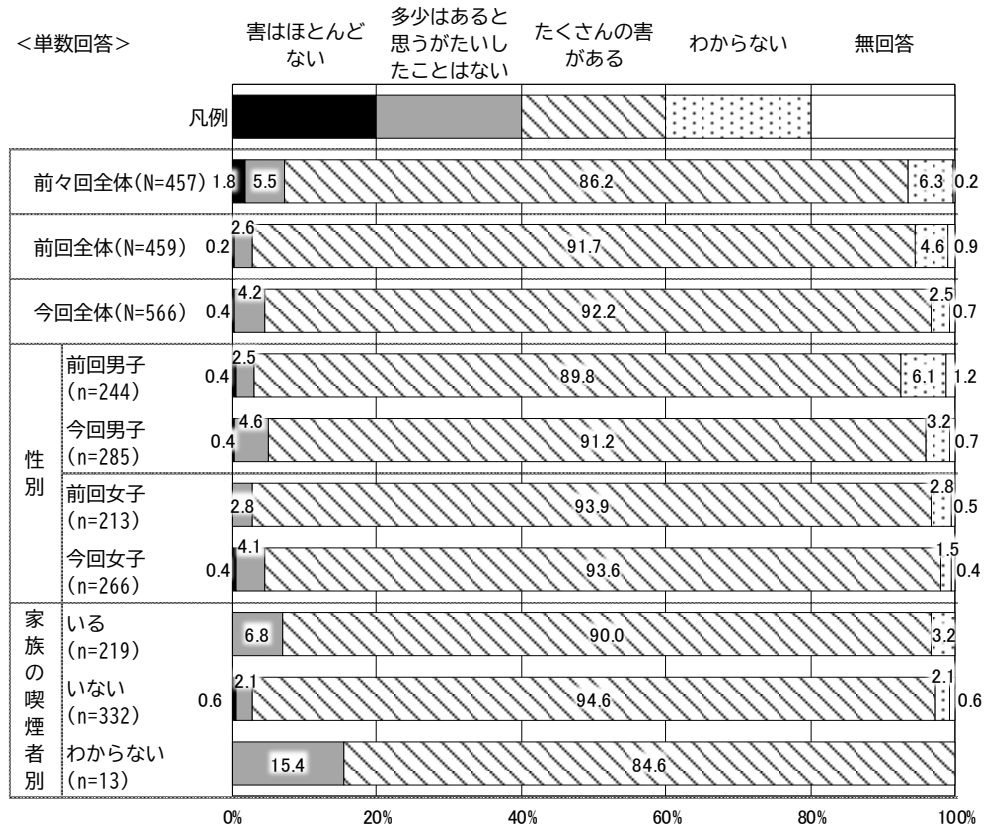
⑤ 喫煙が健康に与える影響について

問 15

たばこを吸うと健康に害があると思いますか。

「たくさんの害がある」(92.2%)が大半を占めており、前回調査より0.5ポイント増加している。

性別で大きな差はみられない。家族に喫煙者がいるかどうかで比較すると、家族が喫煙していても「たくさんの害がある」と回答した人は90.0%であったが、6.8%は「多少はあると思うがたいしたことはない」と回答している。

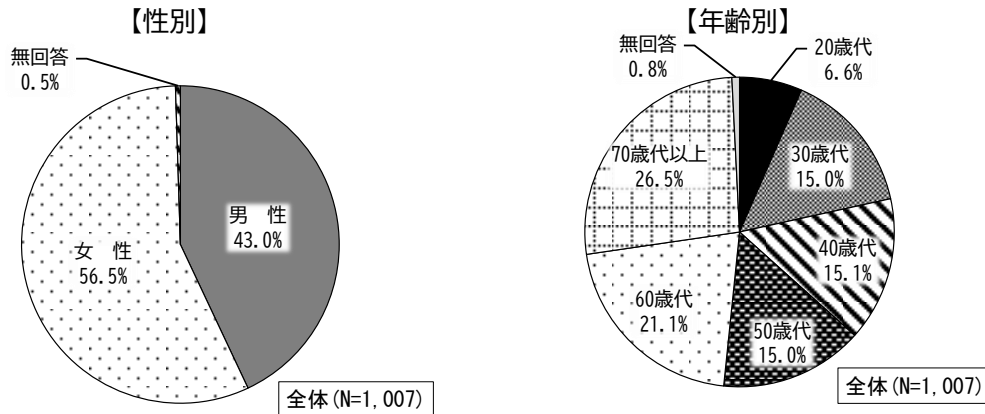


3. 一般市民調査の結果

(1) 回答者の属性

回答者の属性は、以下の通りとなっている。

1-1 性別年齢構成



1-2 職業

項目	回答数	割合
1. 農林漁業（主として）	21	2.1
2. 自営業（商業、工業、サービス業）	56	5.6
3. 会社員	293	29.1
4. 公務員、団体職員、教員	59	5.9
5. パート、アルバイト	180	17.9
6. 学生	9	0.9
7. 家事専業	157	15.6
8. 無職	193	19.2
9. その他	28	2.8
無回答	11	1.1
合計	1,007	100.0

1-3 家族構成

項目	回答数	割合
1. 一人暮らし	115	11.4
2. 夫婦のみ	333	33.1
3. 二世帯同居（親と子）	467	46.4
4. 三世帯同居（親と子と孫）	45	4.5
5. その他	40	4.0
無回答	7	0.7
合計	1,007	100.0

1-4 居住地区

項目	回答数	割合
1. 福間南地区	191	19.0
2. 福間地区	318	31.6
3. 神興地区	87	8.6
4. 神興東地区	111	11.0
5. 上西郷地区	47	4.7
6. 宮司地区	2	0.2
7. 津屋崎地区	217	21.5
8. 勝浦地区	19	1.9
無回答	15	1.5
合計	1,007	100.0

(2) 健康に対する意識について

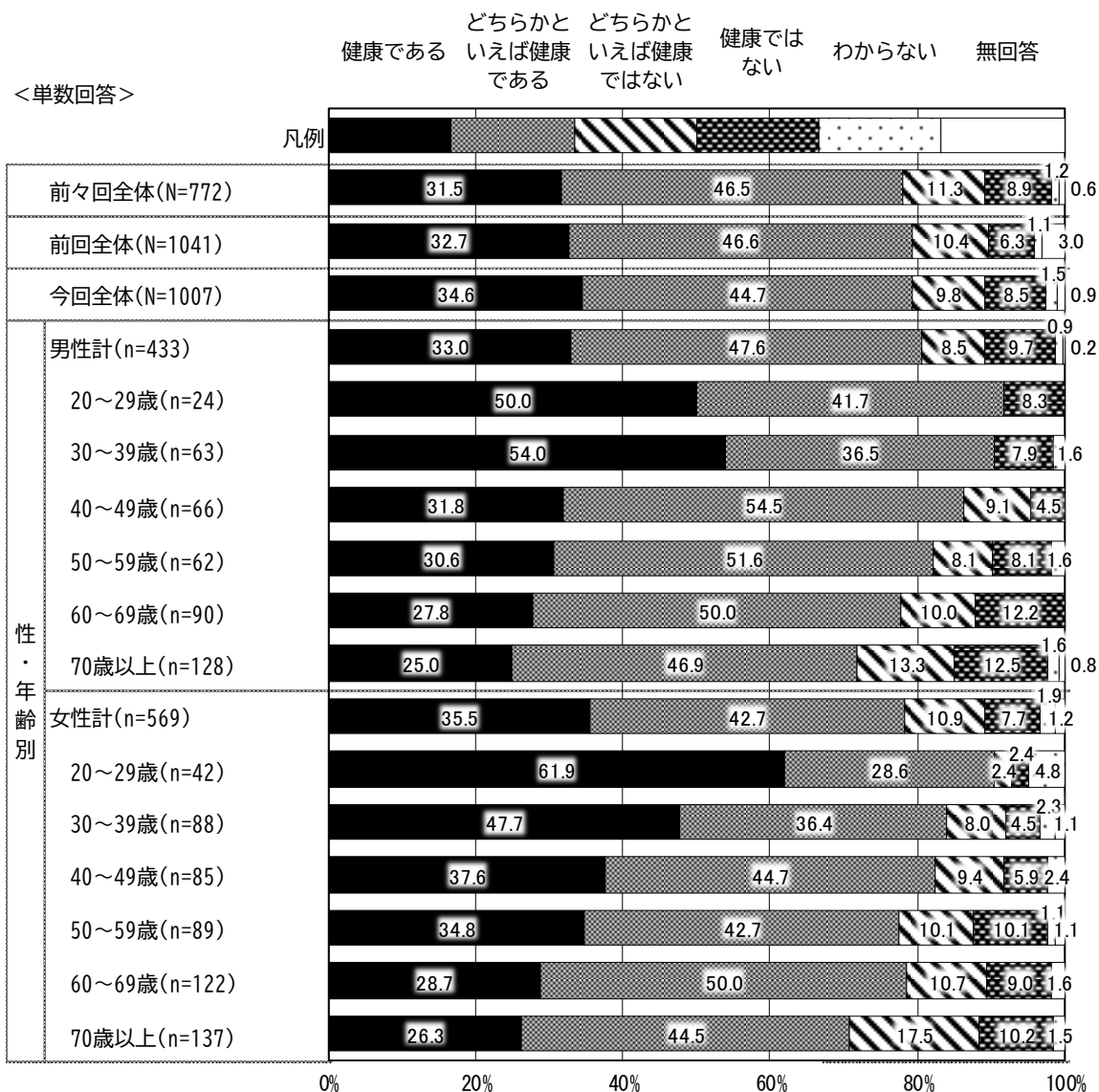
① 主観的健康観

問1

あなたは、最近1か月の自分の健康状態をどのように感じていますか。

「どちらかといえば健康である」(44.7%)と「健康である」(34.6%)を合わせた79.3%が『健康』と回答しており、前回調査とほぼ同程度となっている。

性別でみると、『健康』と回答した人は男性が80.6%、女性が78.2%と、男性の方が女性よりも若干多い。性・年齢別にみると、男女ともに『健康』と回答した人は30代以下の若い世代に多い。



② 健康に気をつけているか

問2

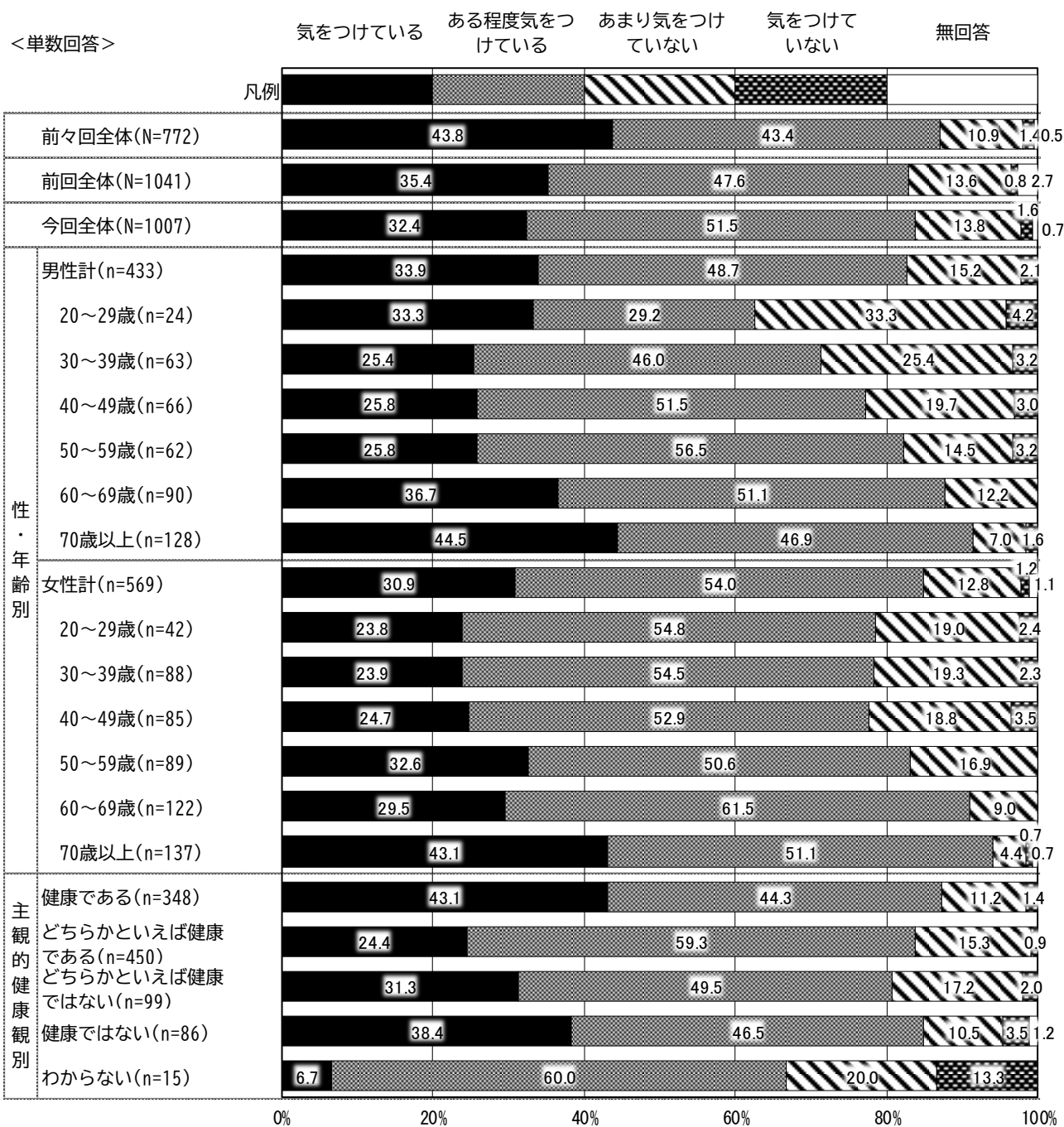
あなたは日頃、健康に気をつけていますか。

「気をつけている」(32.4%)と「ある程度気をつけている」(51.5%)を合わせた83.9%が『気をつけている』と回答しており、前回調査とほぼ同程度となっている。

性別でみると、『気をつけている』は女性(84.9%)の方が男性(82.6%)より若干多い。

性・年齢別にみると、男女ともに「気をつけている」と回答した人は年齢が高くなるほど増加する傾向にある。

主観的健康観別にみると、「健康である」と思っている人の半数近くは「気をつけている」と回答しているが、「健康ではない」と回答した人も38.4%が「気をつけている」と回答している。



③ 健康に関する不安の有無

問3

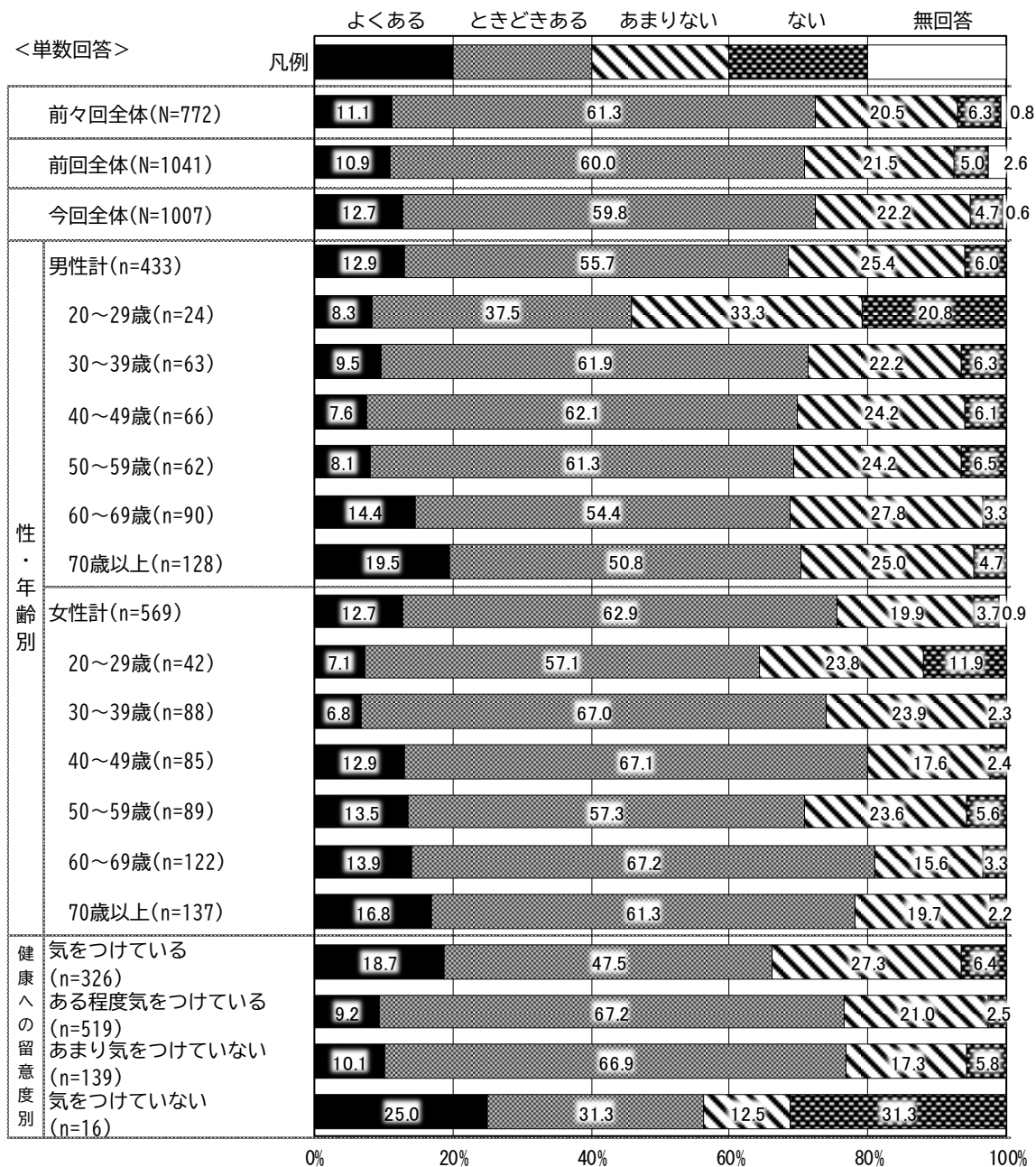
健康について不安を感じることがありますか。

「ときどきある」(59.8%)と「よくある」(12.7%)を合わせた72.5%が、健康について不安を感じることが『ある』と回答しており、前回調査とほぼ同程度となっている。

性別でみると、健康について不安を感じることが『ある』と回答した人は、女性(75.6%)の方が男性(68.6%)よりも若干多い。

性・年齢別にみると、男性は20代と比べ30代が健康について不安を感じることが『ある』と回答した人が25.6ポイントと大きく増加しており、女性は年代で大きな差はなかった。

健康への留意度別にみると、「気をつけていない」と回答した人においては、不安に感じるものが「ない」が多い。



(3) 栄養・食生活について

① 朝食の摂取状況

問4
ア

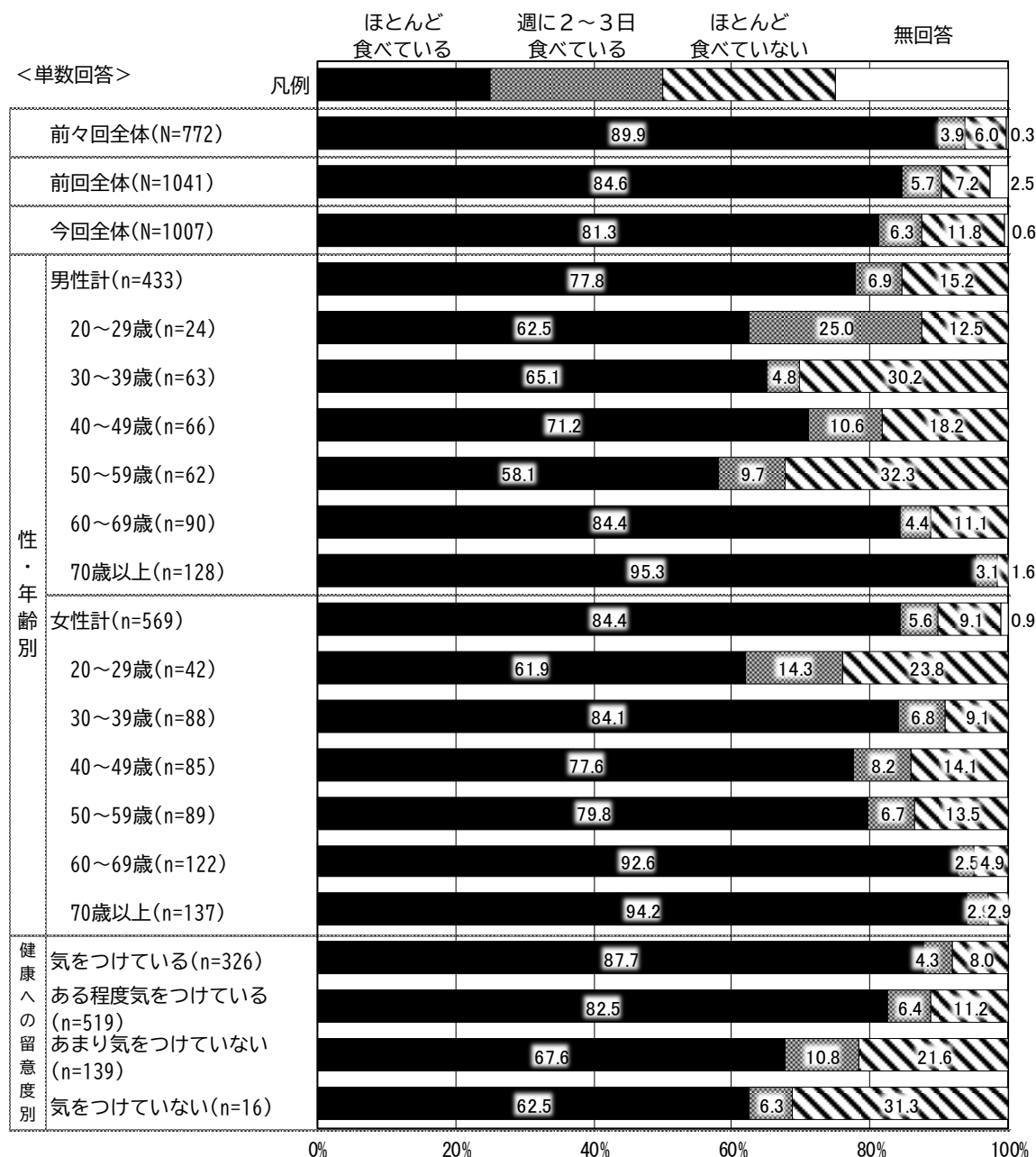
朝食を食べていますか。

「ほとんど食べている」(81.3%) が大半を占めており、前回調査から 3.3 ポイント減少している。

性別でみると、「ほとんど食べている」人は女性(84.4%)、男性(77.8%)で女性の方がやや高いが、前回調査と比べると男性は減少している。

性・年齢別にみると、「ほとんど食べている」が男性では 50 代(58.1%)、20 代(62.5%)、30 代(65.1%)と低く、女性では 20 代(61.9%)で 70%を下回っている。

健康への留意度別で見ると、健康に気をつけている人ほど朝食の摂取率が高い。



② 栄養バランスへの関心

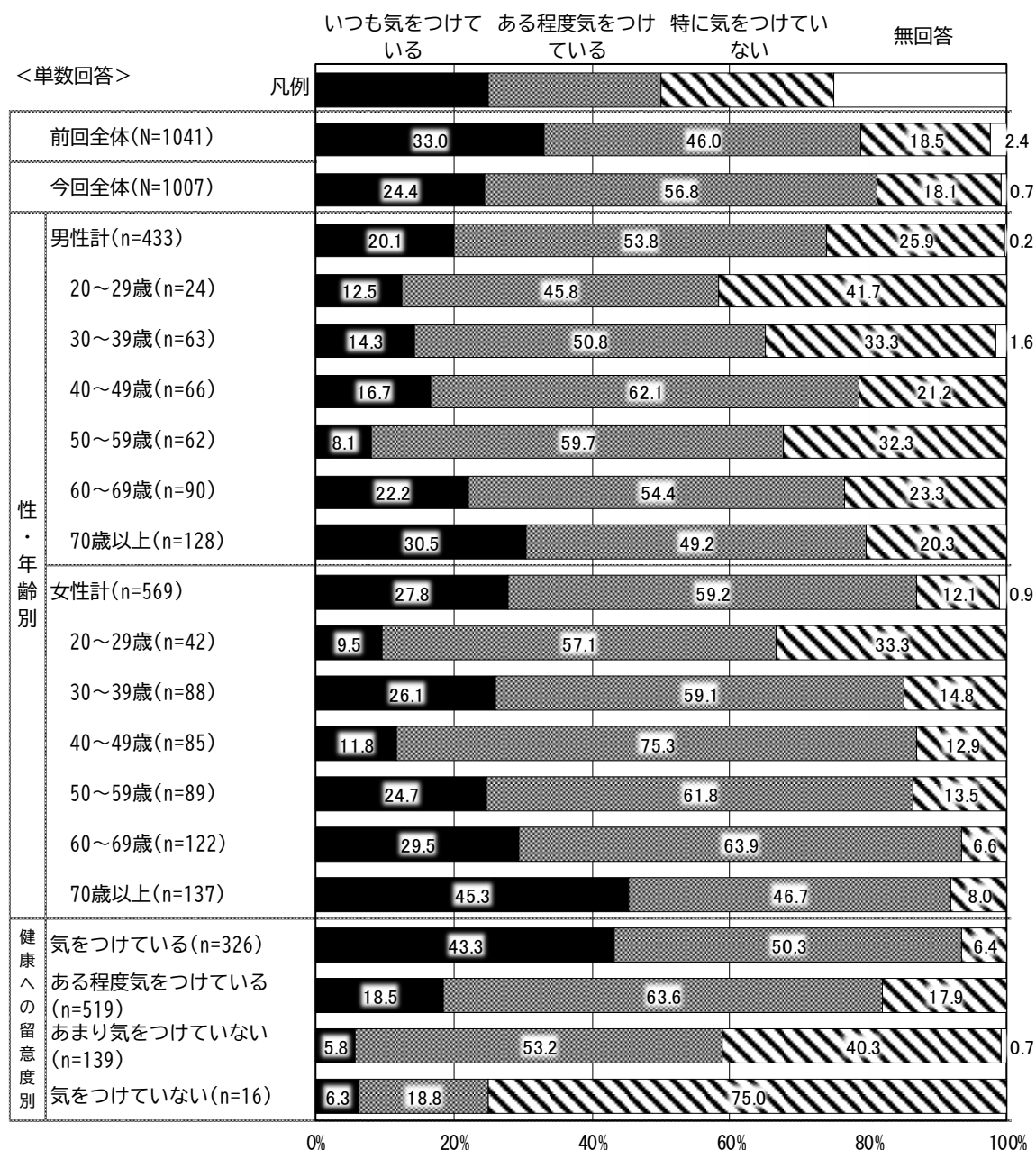
問4
イ

食事をとる時、主食・主菜・副菜をとるように気をつけていますか。

「いつも気をつけている」(24.4%)と「ある程度気をつけている」(56.8%)を合わせて 81.2%が栄養のバランスに『気をつけている』と回答している。

性・年齢別にみると、栄養のバランスに『気をつけている』人は、女性(87.0%)の方が男性(73.9%)よりも13.1ポイント高くなっている。

健康への留意度別にみると、健康に『気をつけている』人ほど、栄養のバランスにも気をつけている傾向にある。



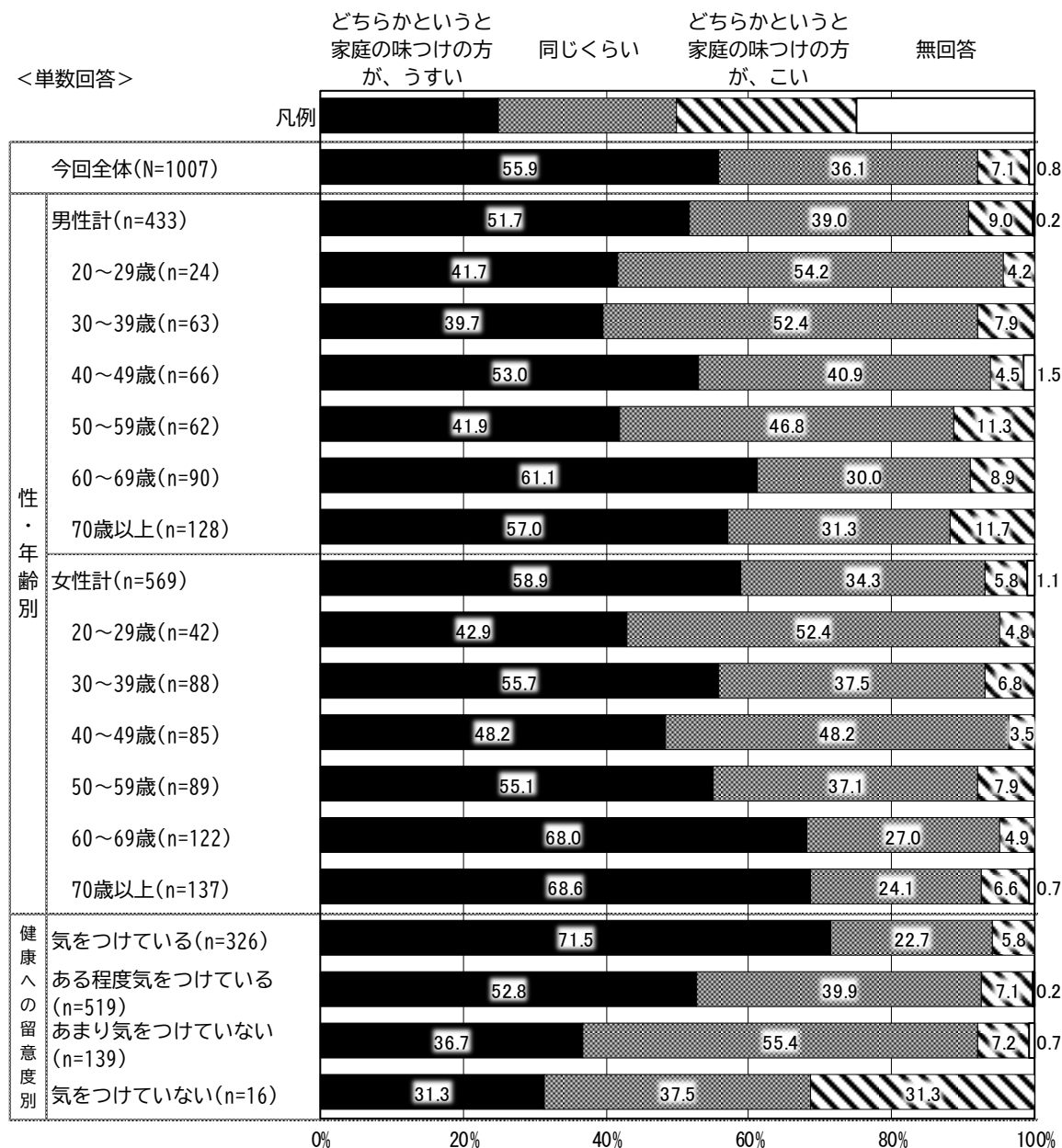
③ 家庭の味つけ

問4
ウ

あなたの家庭の味つけは、外食や市販のお弁当と比べてどうですか。

「家庭の方がうすい」(55.9%)、「同じくらい」(36.1%)、「家庭の方がこい」(7.1%)の順となっている。
性・年齢別にみると、「家庭の方がうすい」人は女性が(58.9%)、男性が(51.7%)で女性の方が多く、男女ともに年齢が高くなるほど、「家庭の方がうすい」が多い傾向にある。

健康への留意度別にみると、健康に気をつけている人ほど、家庭の味つけが外食や市販のお弁当と比べてうすい傾向にある。



④ 減塩への心がけ

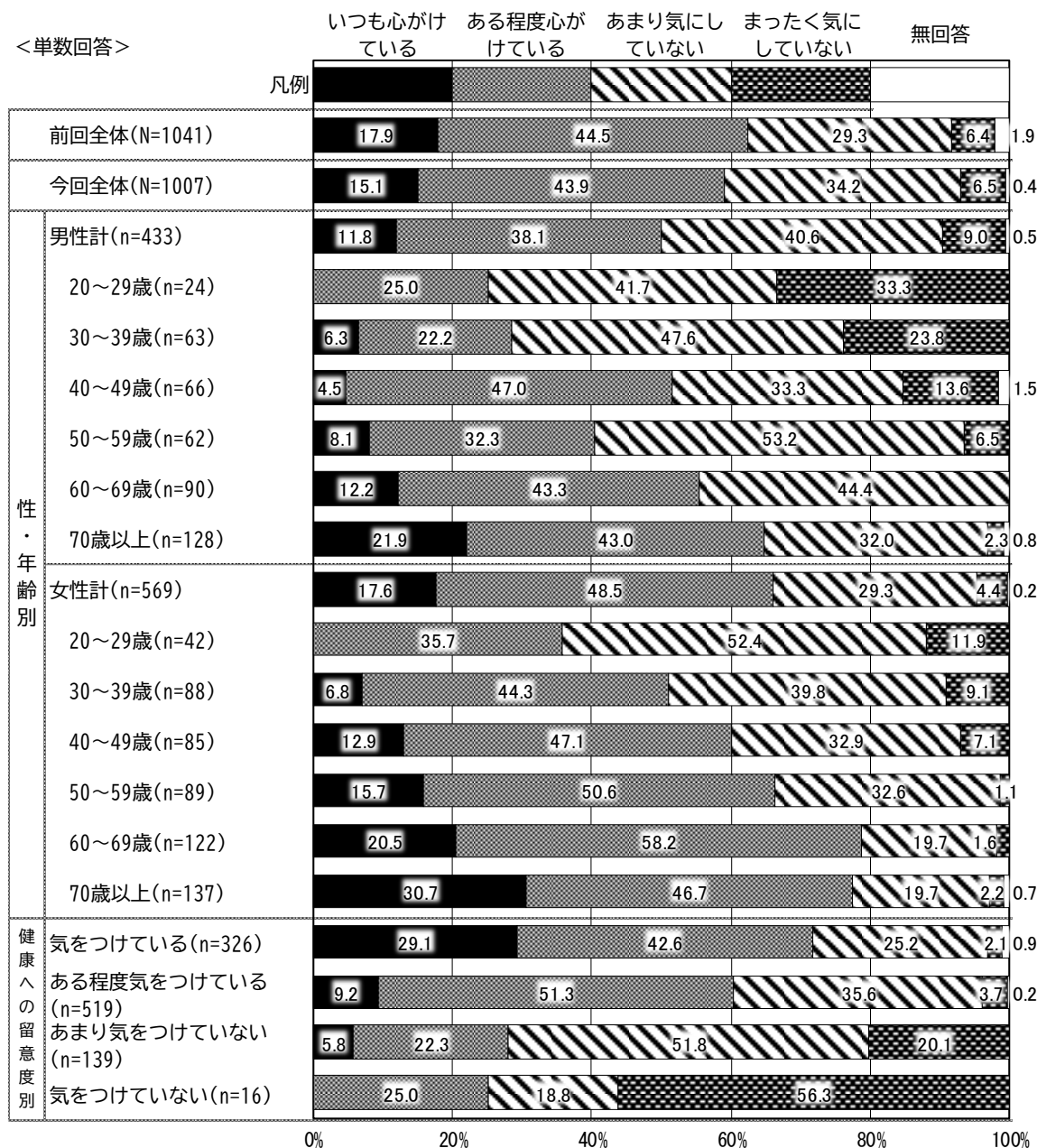
問4
工

減塩を心がけていますか。

「ある程度心がけている」(43.9%)、「あまり気にしていない」(34.2%)、「いつも心がけている」(15.1%)、「まったく気にしていない」(6.5%)の順となっており、「いつも心がけている」と「ある程度心がけている」を合わせて59.0%が減塩を『心がけている』と回答している。

性・年齢別にみると、減塩を『心がけている』人は女性が66.1%、男性が49.9%で女性の方が多く、男女ともに年齢が高くなるほど、『心がけている』が多かった。「まったく気にしていない」が多かったのは男性の20代(33.3%)、30代(23.8%)で、若い男性は減塩に対して関心が低い。

健康への留意度別にみると、健康に気をつけている人ほど、減塩にも心がけている傾向にある。



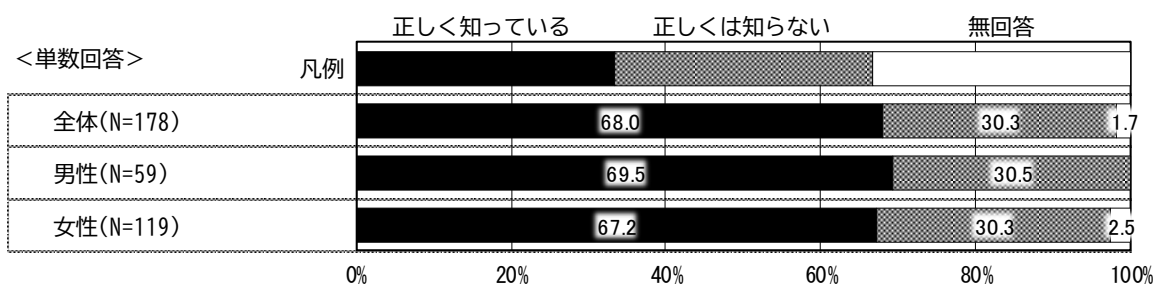
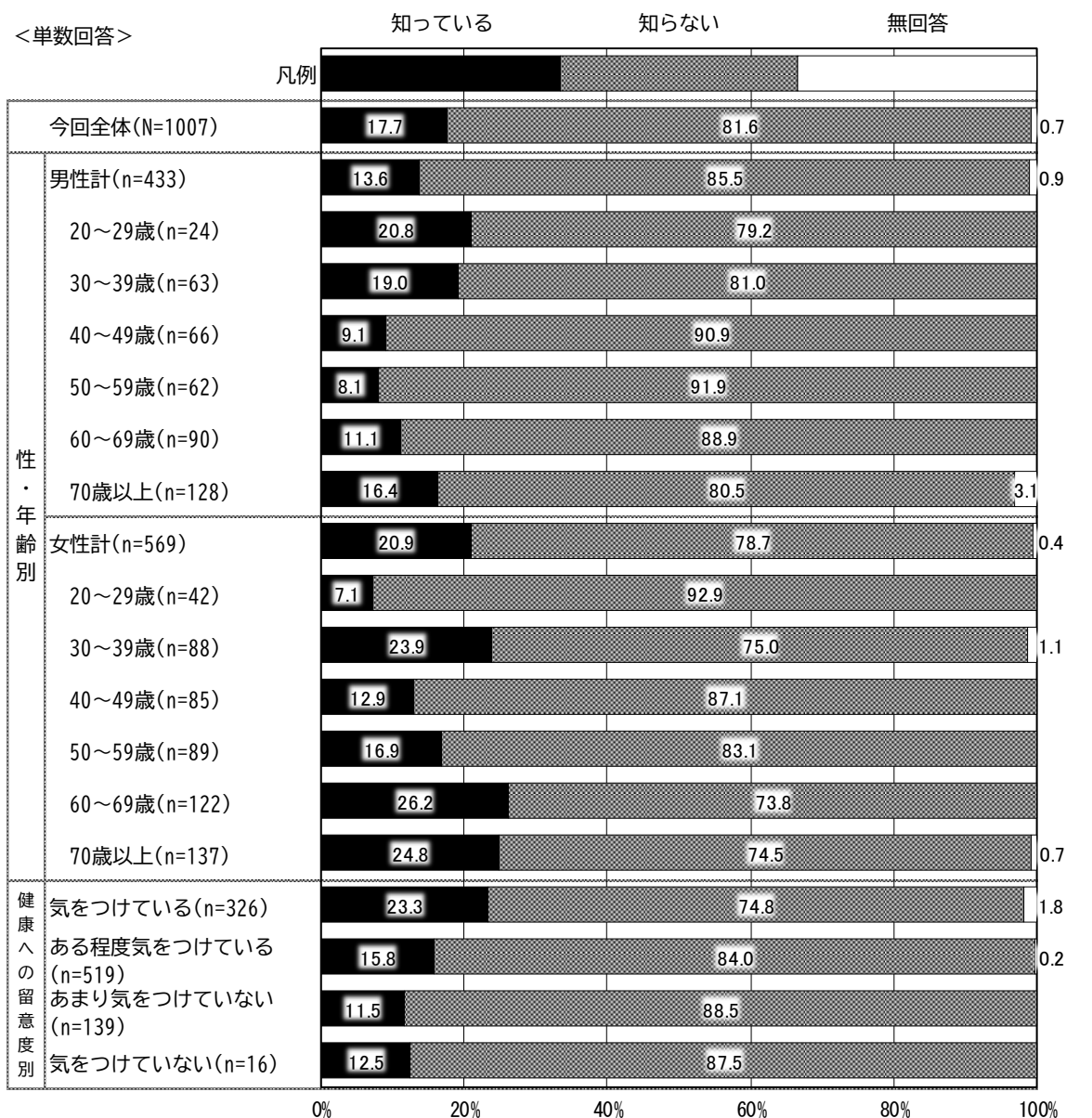
⑤ 食塩摂取の目標量

問4
才

あなたは自分の1日の食塩摂取の目標量を知っていますか。

「知っている」17.7%、「知らない」81.6%となっており、約8割の人が目標量を知らないと回答している。
性・年齢別にみると、「知っている」人は女性（20.9%）の方が男性（13.6%）よりも多く、男性の20代、女性の30代、60代以上で「知っている」が2割を超えている。

健康への留意度別にみると、健康に気をつけている人も、食塩摂取の目標量を知らない傾向にある。



※厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」ナトリウムの食事摂取基準 男性 7.5g未満 女性 6.5g未満の数値を回答した人を「正しく知っている」とした。

⑥ 間食（夜食を含む）について

問4
力

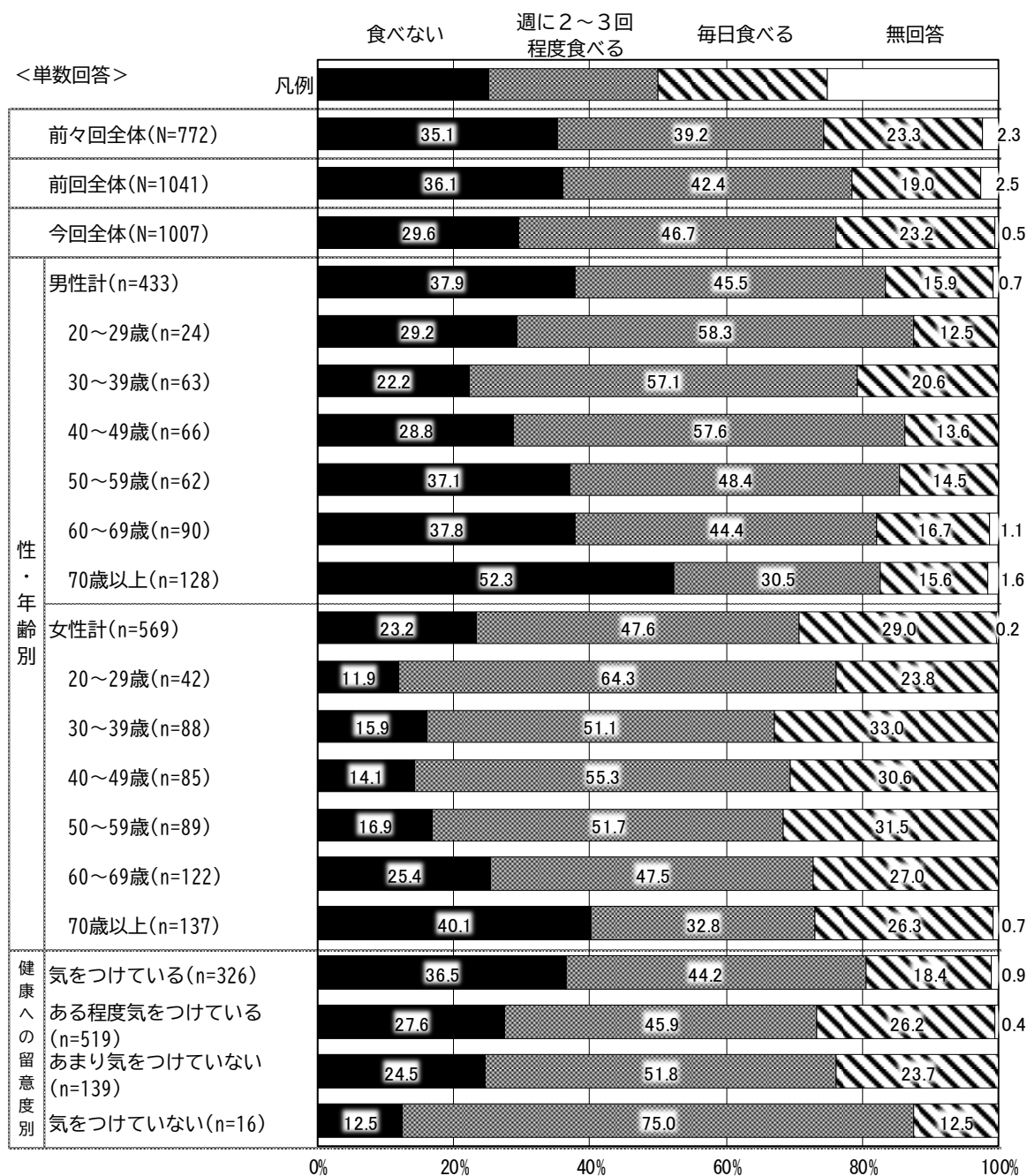
間食（夜食を含む）をしますか。

「週に2～3回程度食べる」（46.7%）と「毎日食べる」（23.2%）を合わせて、間食を『食べる』は69.9%となっており、前回より8.5ポイント増加している。

性別でみると、間食を『食べる』と回答した人は、女性76.6%の方が男性61.4%よりも15.2ポイント多い。

性・年齢別にみると、男性の70歳以上を除いた年齢、女性の全年齢の人で、過半数の人が間食を『食べる』と回答している。

健康への留意度別に見ると、健康に「気をつけている」と回答した人は、間食を「食べない」と回答した割合が、他の回答をした人に比べて高かった。



⑦ 野菜の摂取量について

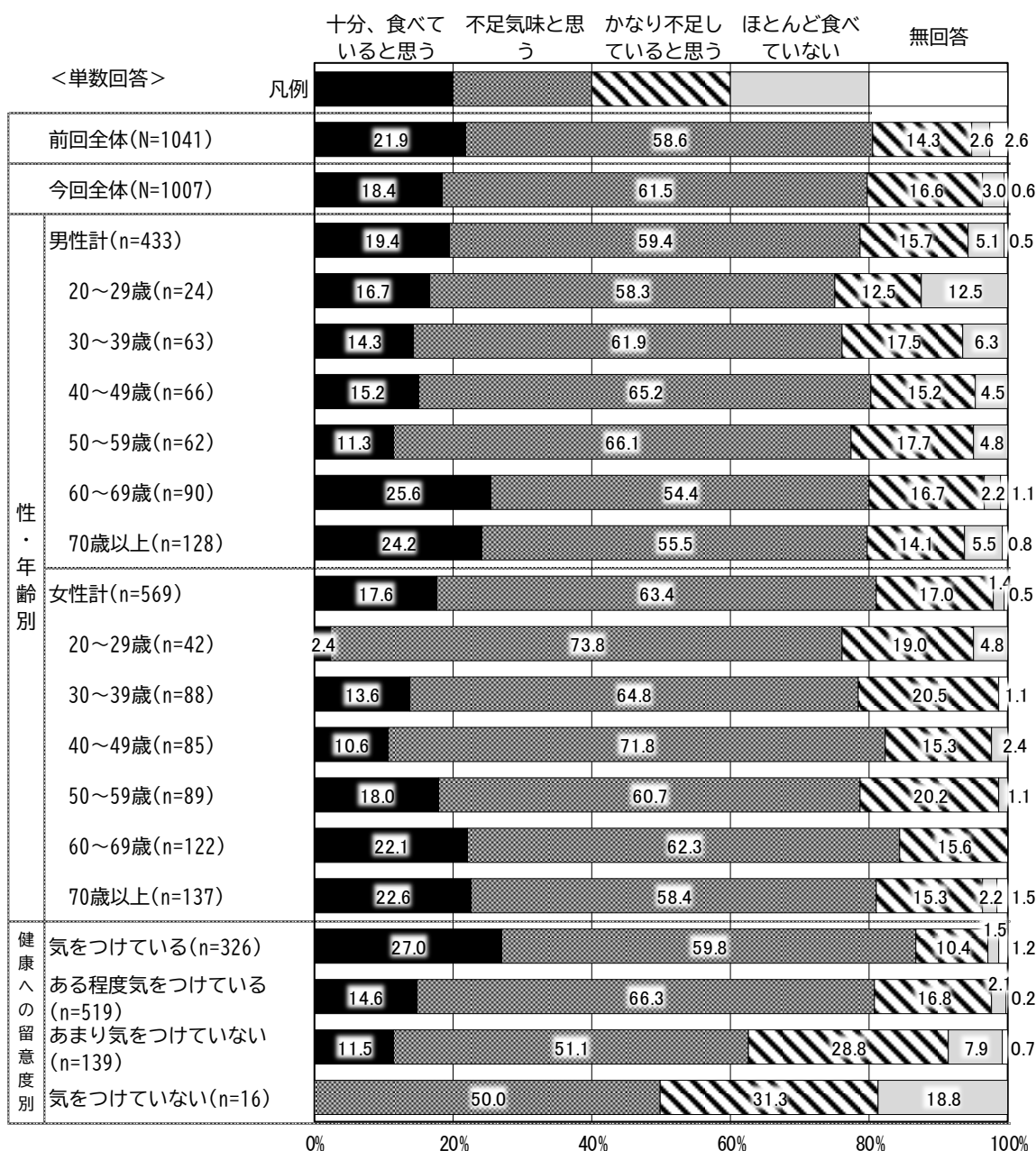
問4
キ

国は、健康維持のために望ましい野菜の1日あたり摂取量は350g以上としています。
 普段の食事で、この量くらいの野菜を食べていますか。

「不足気味と思う」(61.5%)と「かなり不足していると思う」(16.6%)と「ほとんど食べていない」(3.0%)を合わせて、『野菜不足』は81.1%と、前回より5.6ポイント増加しており、約8割の人が野菜の摂取量は少ないと感じている。

性・年齢別にみると、「十分、食べていると思う」回答した人は男性19.4%、女性17.6%で男性の方が高かった。また、女性は年齢が高くなるほど、「十分、食べていると思う」と回答する割合が増加している。「ほとんど食べていない」は、女性は20代(4.8%)、男性は20代(12.5%)が共に高くなっている。

健康への留意度別に見ると、健康に「気をつけている」人ほど「十分、食べていると思う」と回答した人が多かった。



⑧ 果物の摂取量について

問4
ク

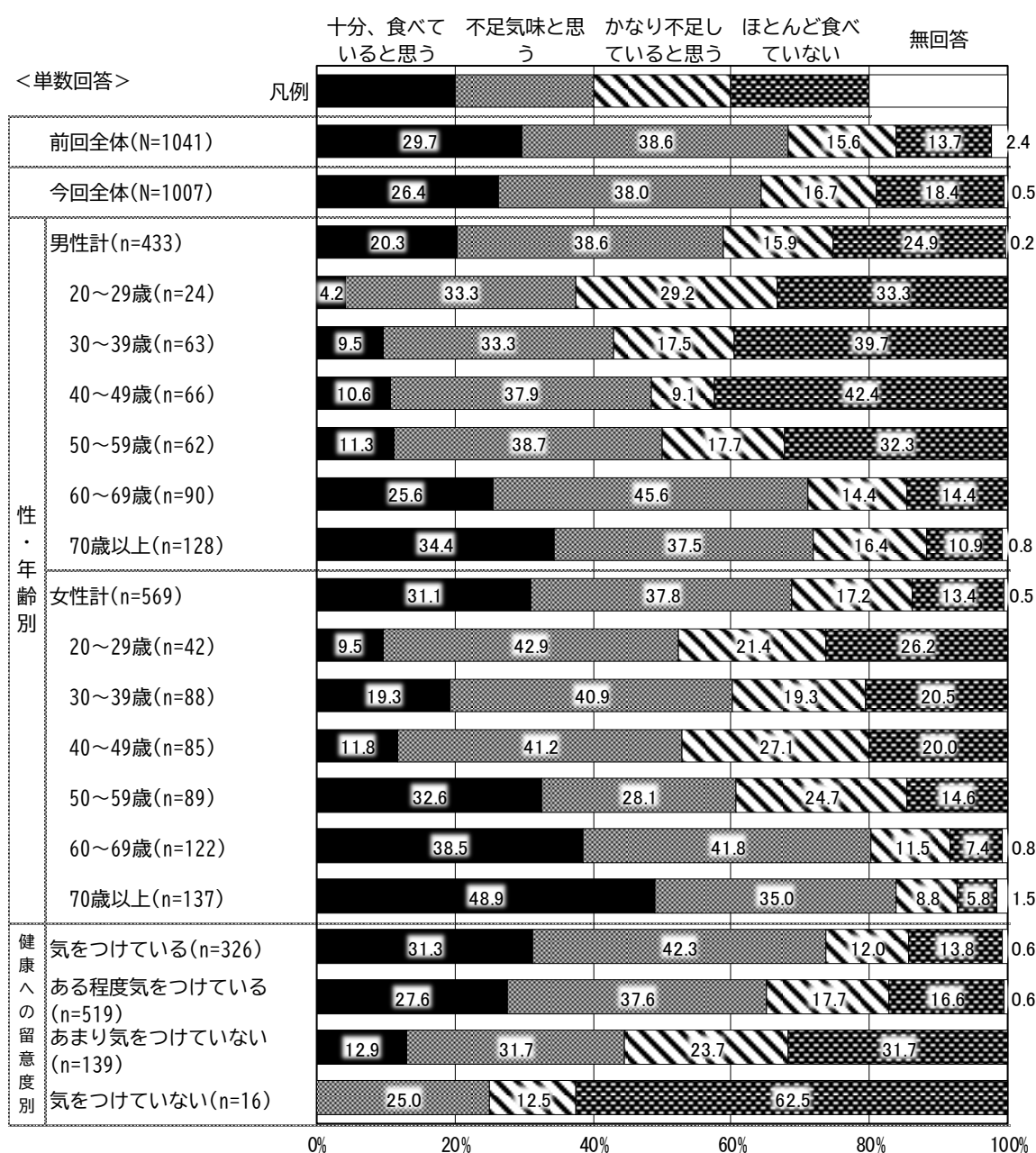
普段、果物を毎日食べていますか。

「不足気味と思う」(38.0%)と「かなり不足していると思う」(16.7%)と「ほとんど食べていない」(18.4%)を合わせて、『果物不足』は73.1%と、前回より5.2ポイント増加しており、約7割の人が果物の摂取量は少ないと感じている。

性・年齢別にみると、「十分、食べていると思う」回答した人は男性20.3%、女性31.1%で女性の方が高かった。また、男女ともに年齢が高くなるほど「十分、食べていると思う」と回答する割合が増加しているが、女性30代(19.3%)は、20代(9.5%)や40代(11.8%)に比べて「十分、食べていると思う」が高かった。

「ほとんど食べていない」と回答した割合は男性24.9%、女性13.4%であった。男性は20代から50代まで果物を「ほとんど食べていない」人の割合がいずれも高くなっている。

健康への留意度別に見ると、健康に気をつけている人ほど「十分、食べていると思う」と回答した人が多かった。



⑨ ゆっくり時間をかけて食事をしているか

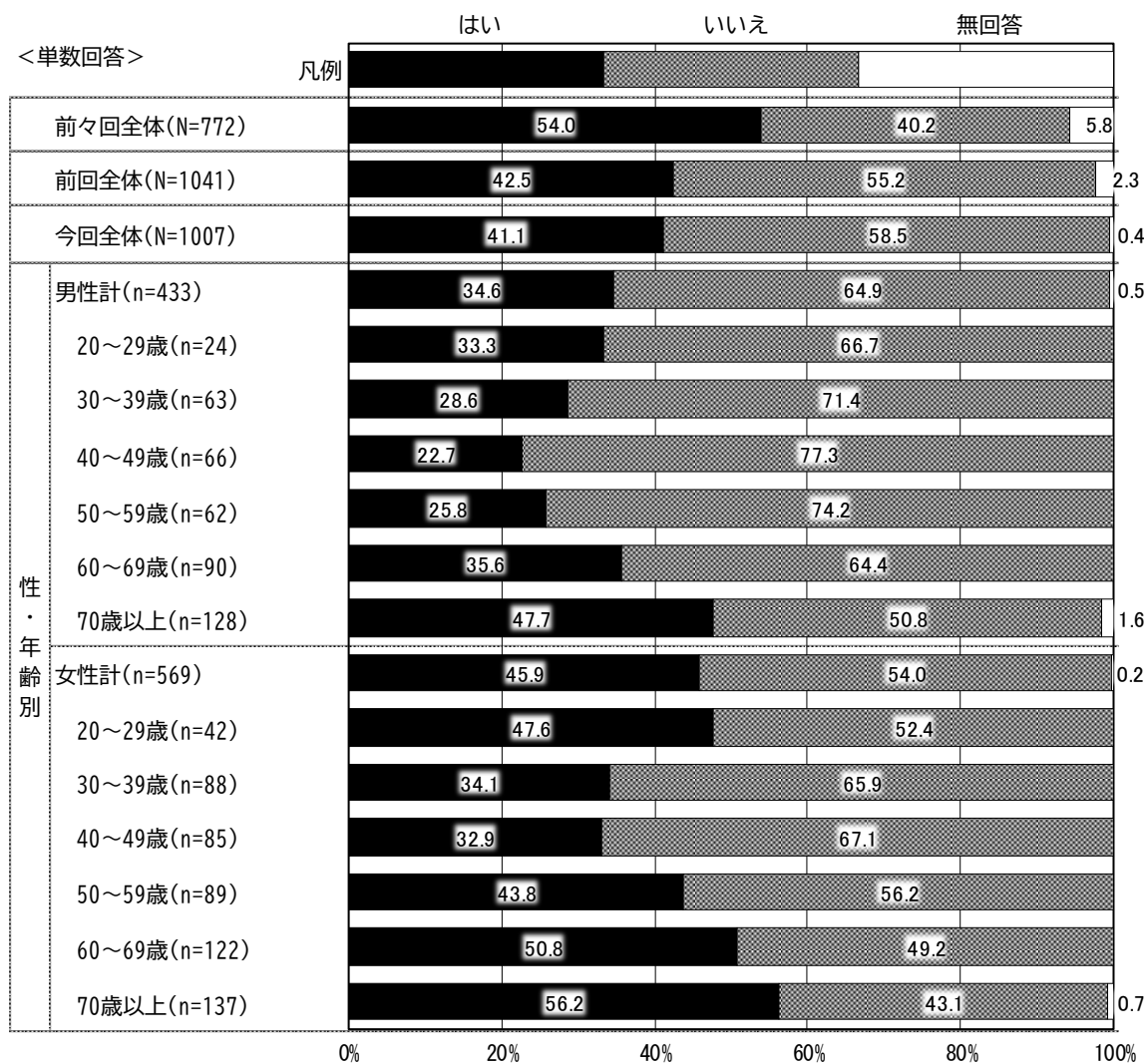
問4
ケ

一日に一食は、食事をゆっくり（おおよそ 30 分以上）時間をかけて食べていますか。

「はい」と回答した人が 41.1%、「いいえ」は 58.5%となっており、前回の調査と比較すると、ほぼ同程度で、前々回と比較すると減少してきている。

性別でみると「はい」と回答した人は、女性（45.9%）の方が男性（34.6%）よりも約 10 ポイント多く前回と同様の傾向であった。

性・年齢別にみると、「はい」と回答した人は、男性は全ての年代、女性は 50 代以下で半数に満たない。



⑩ 体格指数（BMI）

問5
ア

あなたの身長・体重はどのくらいですか。

回答された身長及び体重より、体格指数（BMI）を算出した。

体格指数（BMI）は、「普通」が 67.7% で最も多く、次いで「肥満」（19.5%）、「やせている」（9.7%）の順となっており、前回、前々回調査と比較すると、「肥満」の割合はやや増加傾向となっている。

性別でみると、「肥満」は男性 27.3%、女性 13.4% となっており、女性に比べ男性が高い。

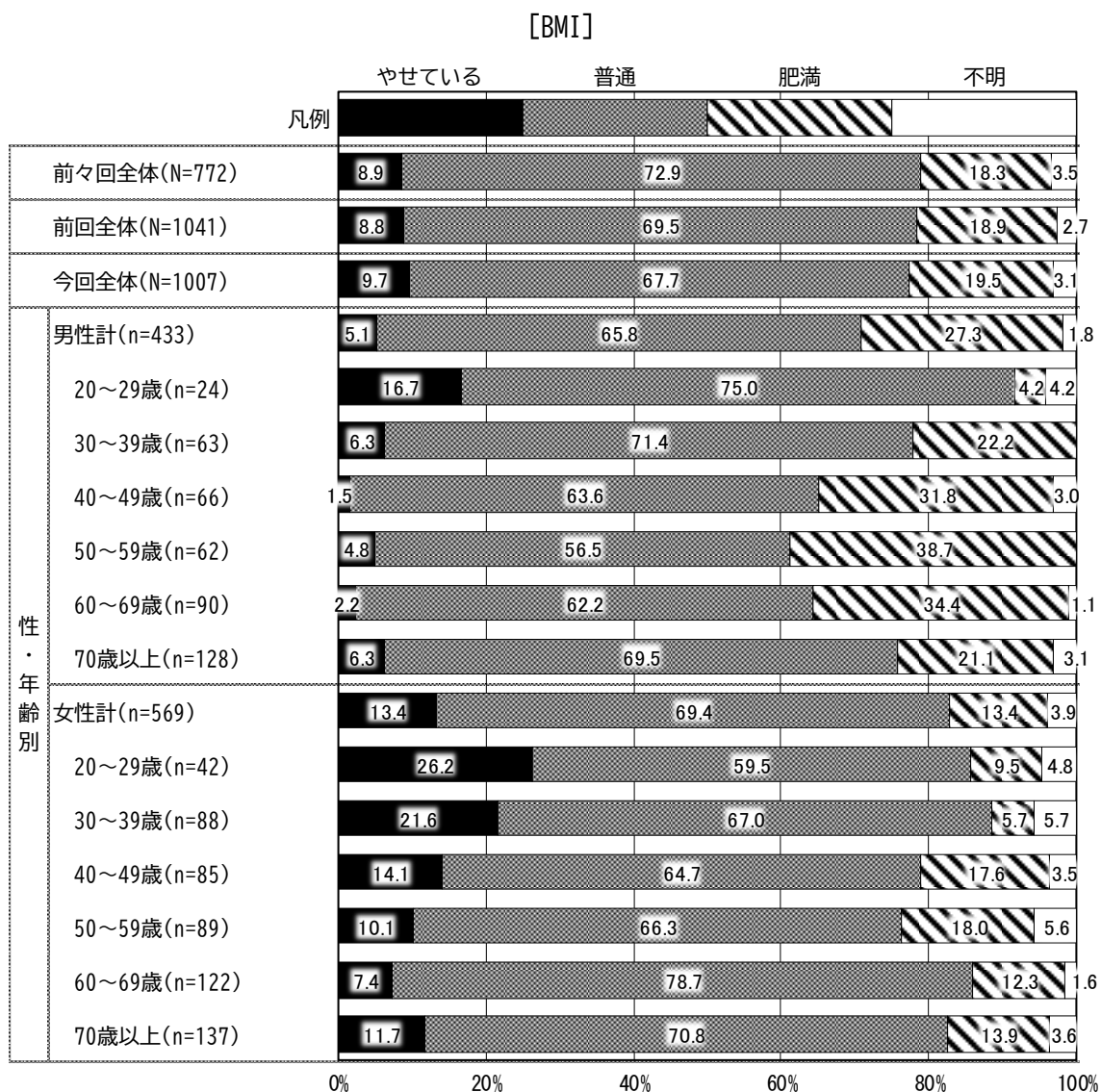
性・年齢別にみると、「肥満」の割合が、男性では 40 代（31.8%）、50 代（38.7%）、60 代（34.4%）で 30% を超えており、女性と比べると全年齢で高い割合となっている。

一方で女性は、20 代の 26.2% が「やせている」に該当し、前回の 31.3% から 5.1 ポイント減少している。男性では働き盛りの世代の「肥満」、女性で 20 代の「やせている」が課題として見える。

BMI とは

体重と身長の関係から算出される、ヒトの肥満度を表す体格指数で、 $BMI = \text{体重} \div \text{身長} \times \text{身長}$ の計算式によって算出される。

日本肥満学会では、BMI22 の場合を標準体重としており、25 以上を肥満、18.5 未満を低体重としている。



⑪ 自分の体格について

問5
イ

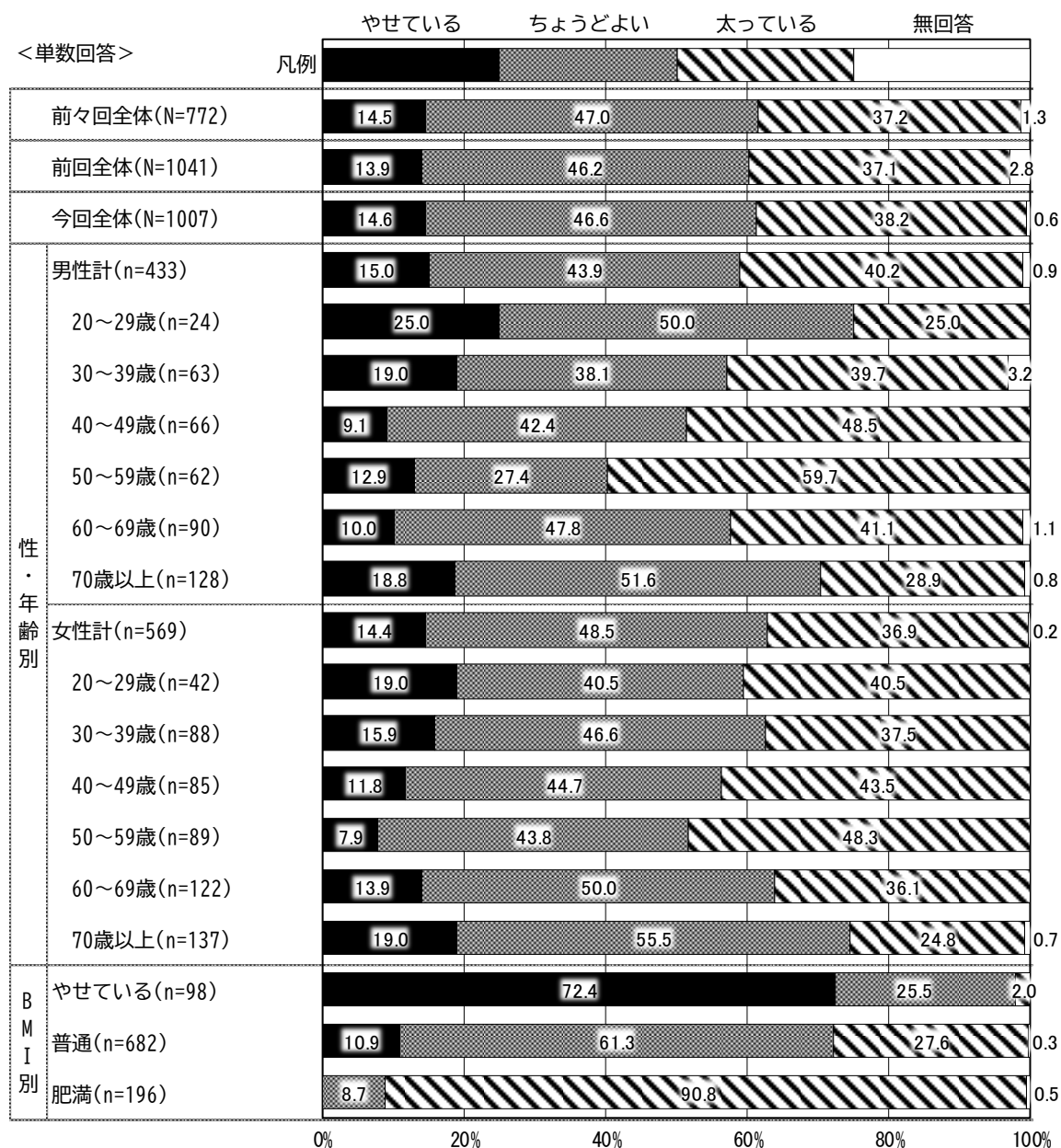
あなたは自分の体格についてどう思いますか。

「ちょうどよい」(46.6%)が最も多く、次いで「太っている」(38.2%)、「やせている」(14.6%)の順となっている。前回調査と比較して、大きな変化はない。

性別で見ると「太っている」が男性(40.2%)に比べ女性(36.9%)は3.3ポイント少なかった。

性・年齢別にみると、「太っている」と回答した男性は30代から50代、女性は50代で「ちょうどよい」より多くなっている。

体格指数(BMI)別にみると、「やせている」に該当する人でも、自分では「ちょうどよい」と感じている人が25.5%、体格指数(BMI)が「普通」の人でも「太っている」と感じている人が27.6%であった。特に20代～50代の女性で「太っている」と回答した人をみると、実際の体格指数と自分の体格評価の差が大きいことがわかる。



⑫ ダイエットについて

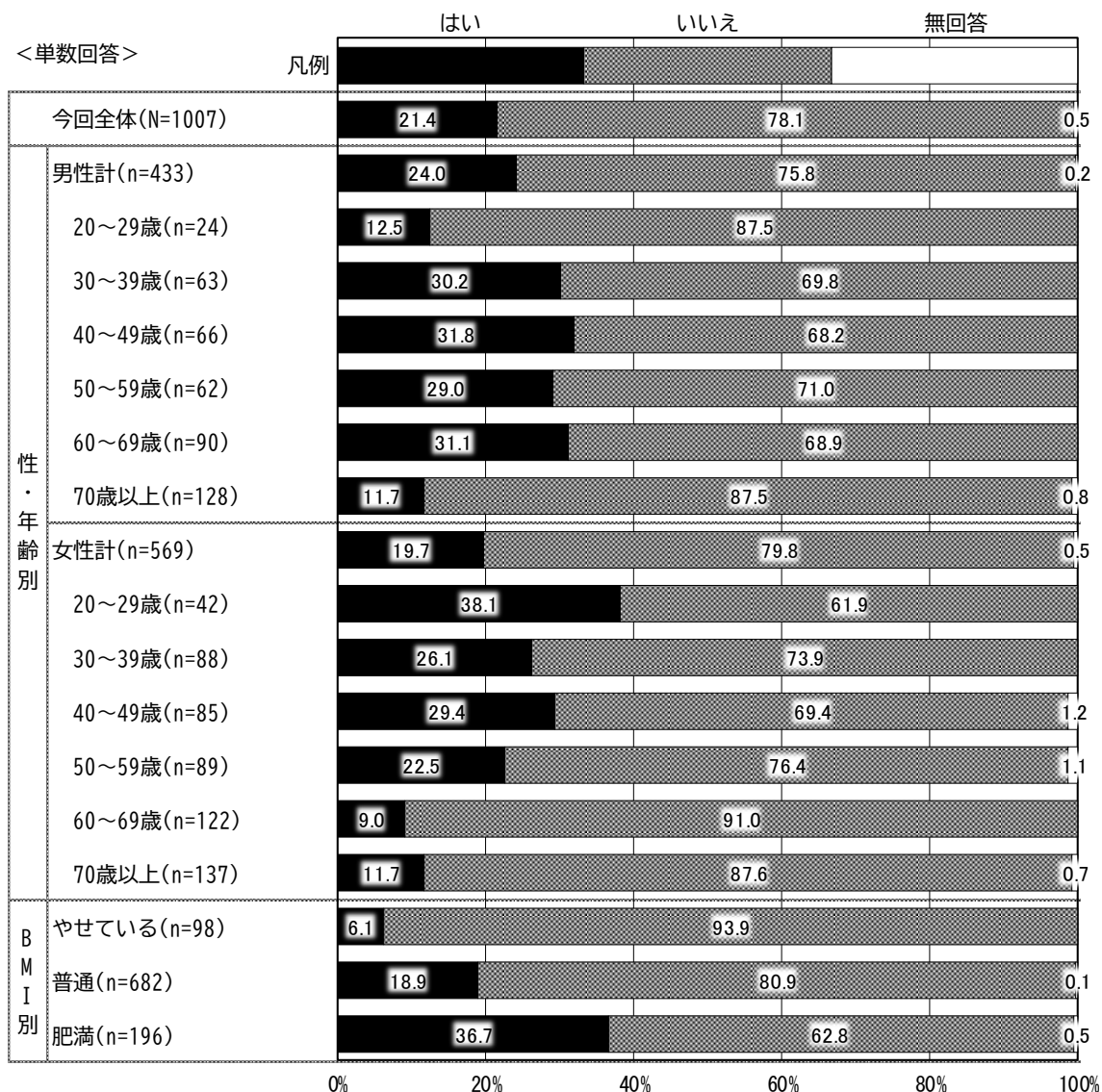
問5
ウ

あなたは、現在やせたいと思ってダイエットをしていますか。

現在やせたいと思ってダイエットをしていると回答した割合は、女性が19.7%、男性が24.0%で男性の方がやや多い。

性・年齢別にみると、20代ではダイエットをしていると回答した割合は、男性で12.5%、女性で38.1%と女性の方が多くなっている。また、男性では30代から60代、女性は20代から40代でダイエットをしていると回答した割合が高い。

体格指数（BMI）別にみると、ダイエットをしていると回答した割合は、肥満度が高くなるほど多くなっている。



⑬ 自分の適正体重について

問5
工

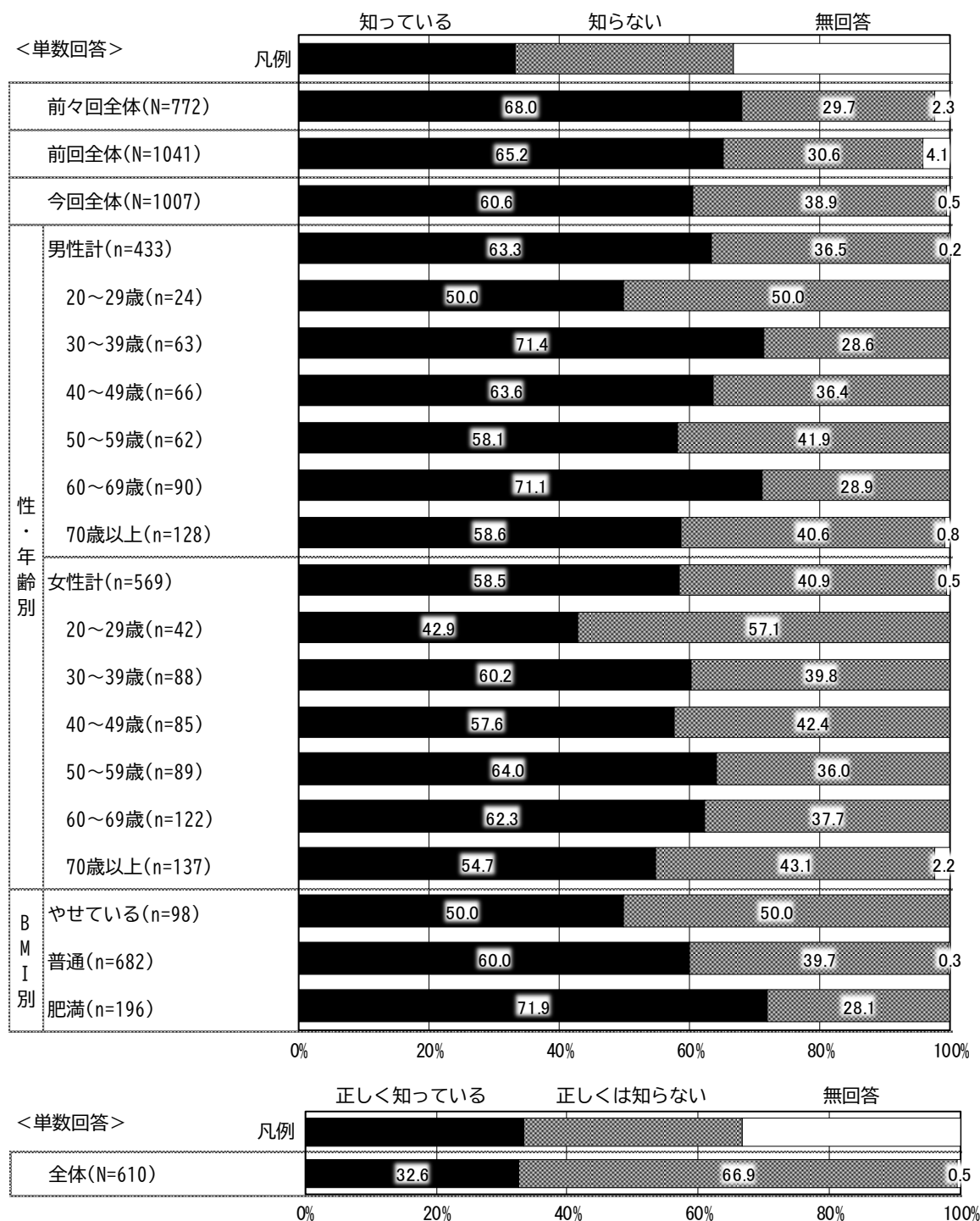
あなたは自分の適正体重を知っていますか。

自分の適正体重を「知っている」(60.6%)が「知らない」(38.9%)を上回っている。前回、前々回調査とほぼかわっていない。

性別でみると、「知っている」は男性が63.3%、女性は58.5%で男性の方がやや多い。

性・年齢別にみると、20代では、男性は自分の適正体重を「知っている」と回答した人と「知らない」と回答した割合が同じ値となっており、女性は「知っている」と回答した人よりも「知らない」と回答した割合が高くなっている。他の年代と比較すると「知らない」と回答した割合が高い。

体格指数(BMI)別にみると、自分の適正体重を「知っている」と回答した割合は、肥満度が高くなるほど多くなっている。



※日本肥満学会 適性体重 = (身長 m)² × 22 で算出した数値 ± 1kg と記入した人を「正しく知っている」とした。

(4) 運動・身体活動について

① 身体を動かすよう心がけているか

問6

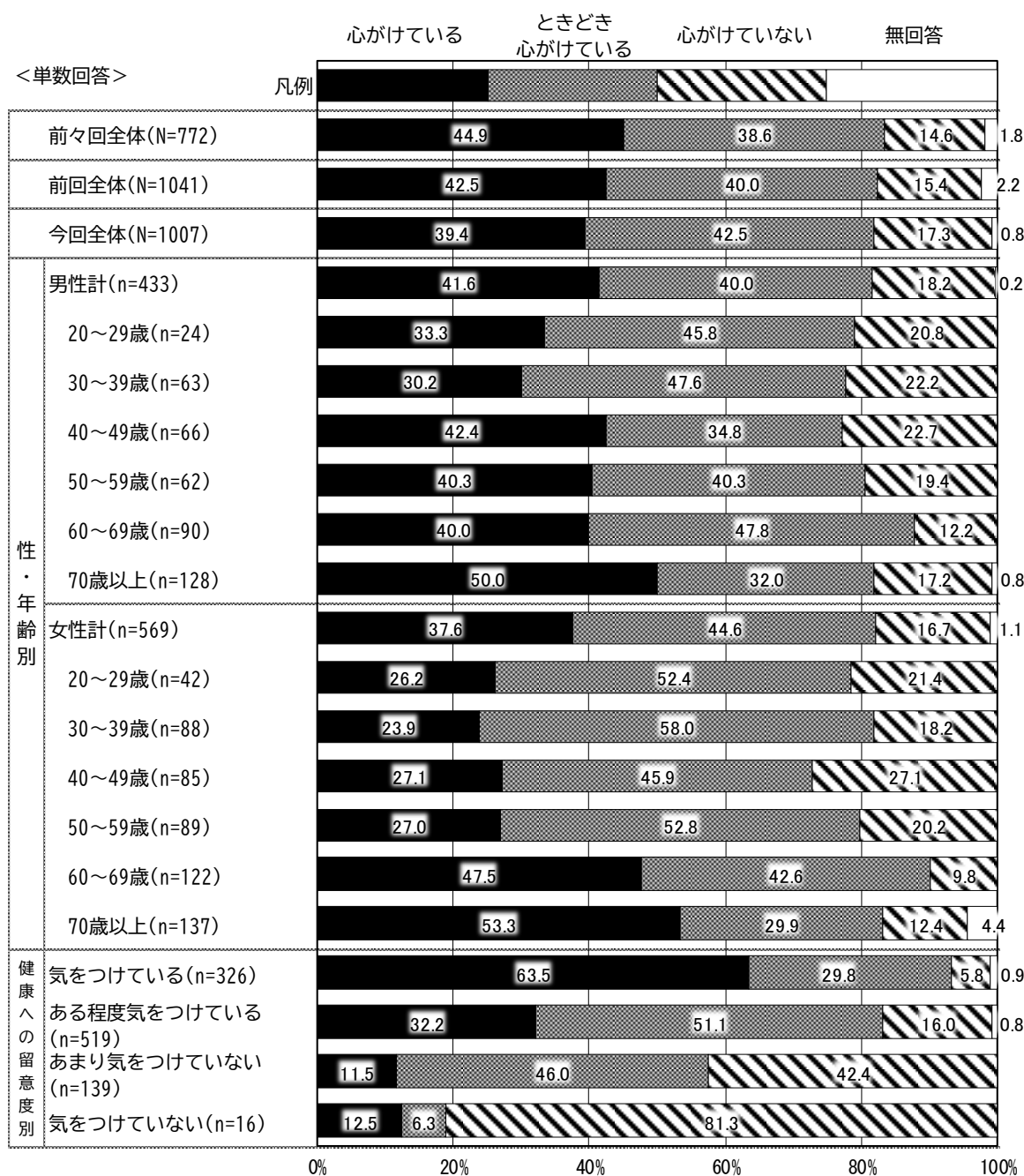
あなたは、日ごろから健康のために意識的に身体を動かすよう心がけていますか。

「心がけている」(39.4%)と「ときどき心がけている」(42.5%)を合わせると、81.9%が意識的に身体を動かしており、前回調査と大きな変化はない。

性別でみると、「心がけている」は男性(41.6%)と女性(37.6%)では男性の方がやや多い。

性・年齢別にみると、「心がけている」と「ときどき心がけている」を合わせた割合は、男女ともに40代が最も低く、60代が最も高い。

健康への留意度別に意識的に身体を動かすように「心がけている」の割合をみると、健康に「気をつけている」が63.5%であるのに対し、「ある程度気をつけている」は32.2%、「あまり気をつけていない」では11.5%と大きな差がみられた。



② 運動習慣

問 7

あなたは、運動をする習慣がありますか。

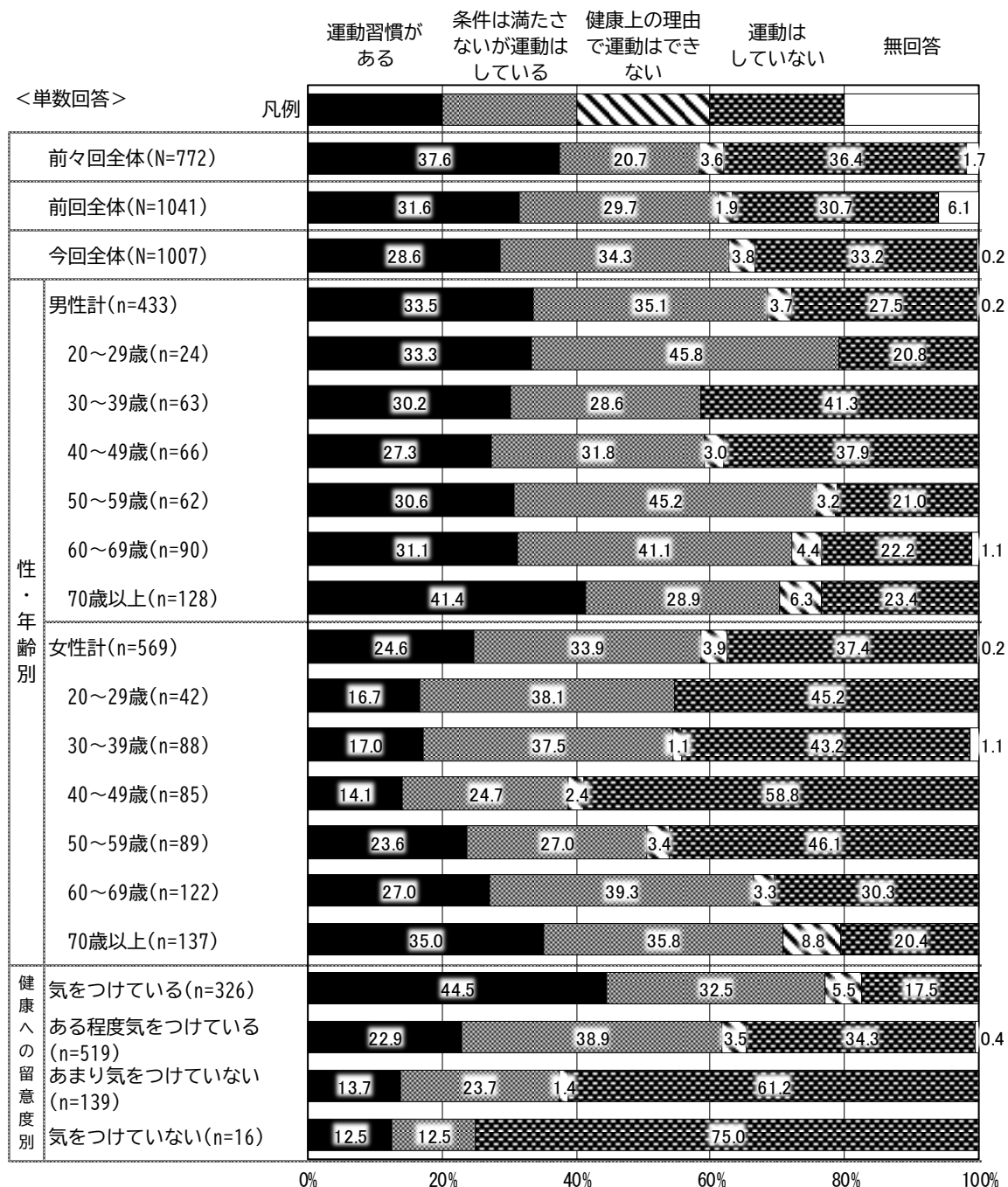
※「運動をする習慣」の条件とは、1回 30 分以上の運動(散歩等を含む)を週2回以上実施し、1年以上継続している場合のことです。

「条件は満たさないが運動はしている」(34.3) が最も多く、次いで「運動はしていない」(33.2%)、「運動習慣がある」(28.6%) の順となっている。「運動習慣がある」と「条件は満たさないが運動はしている」を合わせた『運動している』は 62.9% で前々回から少しずつ増加している。

性別でみると、『運動している』は男性 68.6%、女性 58.5% と男性が高い。「運動習慣がある」は、男性(33.5%)の方が女性(24.6%) よりも多く、男女とも前回調査より 3.3 ポイント減少している。

性・年齢別にみると、「運動習慣がある」は、男女とも 70 歳以上が最も多く、男性 41.4%、女性 35.0% となっている。男性は 20 代から 60 代、女性は 60 代で運動習慣がある人は 30% 前後で女性は 40 代以下の若い世代で運動習慣がある人は 20% 以下と少なくなっている。

健康への留意度別にみると、「気をつけている」人の 44.5% は運動習慣があり、「気をつけていない」では 75% が、運動をしていないと回答している。

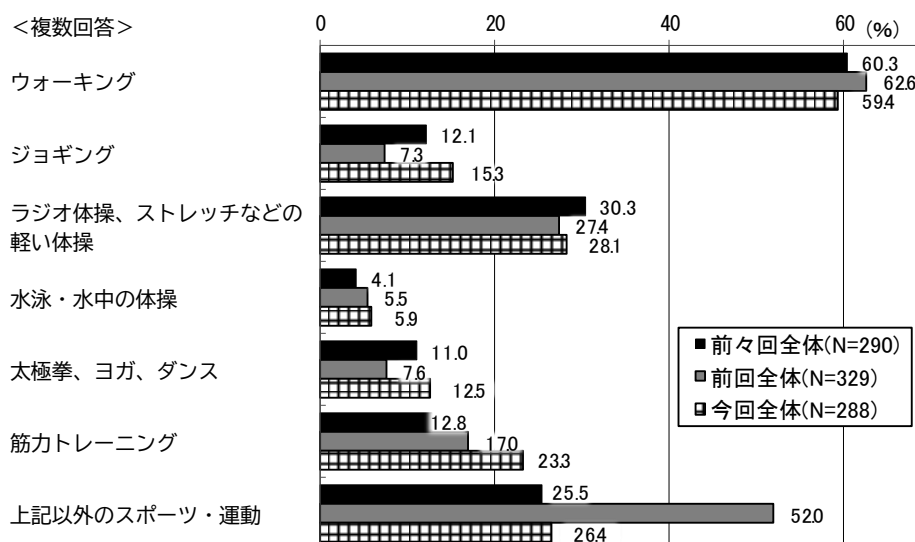


③ 運動の内容

問7 問7で「1. 運動習慣がある」と答えた方に。
付問1 どのような運動をしていますか。(複数回答)

「ウォーキング」(59.4%) が最も多く、次いで「ラジオ体操・ストレッチなどの軽い体操」(28.1%)、「筋力トレーニング」(23.3%) の順となっている。前回調査と比較して「ウォーキング」以外の運動は若干増加している。

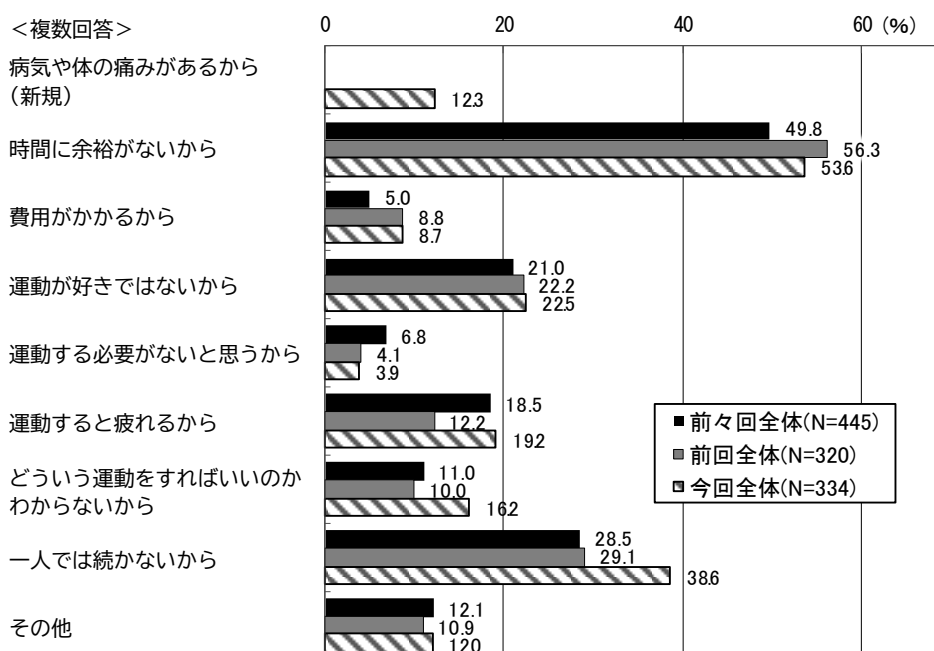
「上記以外のスポーツ・運動」と回答した人の内容は、「テニス」、「ゴルフ」、「ボウリング」などが多かった。



④ 運動をしていない理由

問7 問7で「4. 運動はしていない」と答えた方に。
付問2 あなたが運動をしていないのはどのような理由からですか。(複数回答)

「時間に余裕がないから」(53.6%) が最も多く、次いで「一人では続かないから」(38.6%)、「運動が好きではないから」(22.5%) の順となっている。前回調査と比較すると、「運動すると疲れるから」が7.0ポイント、「一人では続かないから」が9.5ポイント増加し、「運動する必要があると思うから」と回答した人は減少傾向にある。



⑤ ロコモティブシンドロームの認知度

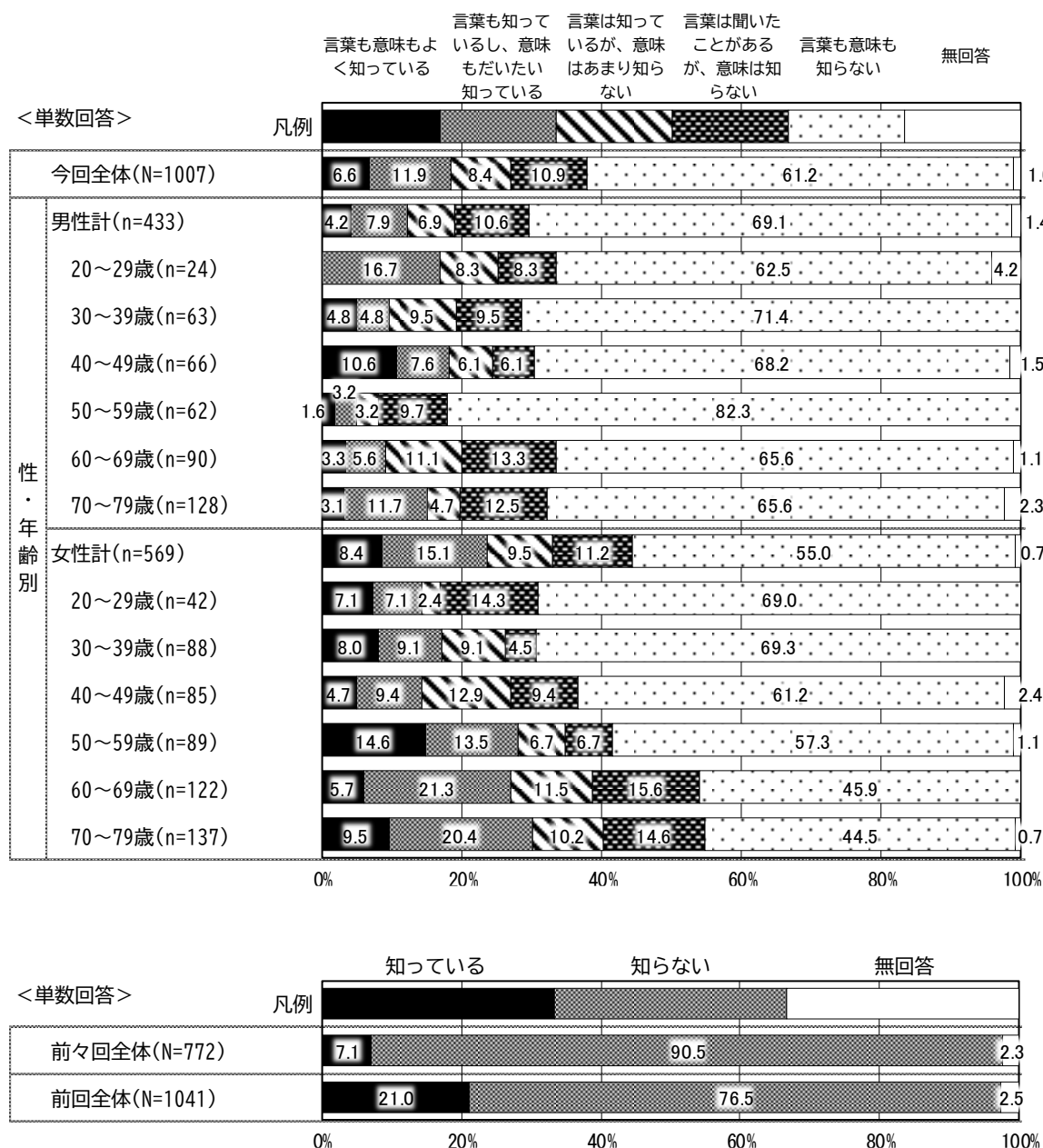
問8

あなたは、「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」という言葉とその意味を知っていますか。

「言葉も意味も知らない」（61.2%）が最も多く、次いで「言葉も知っているし、意味もだいたい知っている」（11.9%）、「言葉は聞いたことがあるが、意味はあまり知らない」（10.9%）の順となっている。

性・年齢別にみると、「言葉も意味も知らない」と回答した人は、男性が69.1%、女性が55.0%で女性の方が少なく、50代男性では82.3%と高い。女性は年代が上がるごとに認知度が増加傾向にある。

「言葉を知っている」人は37.8%で、前回調査と比較して増えている。



⑥ 腰や足への痛みの有無

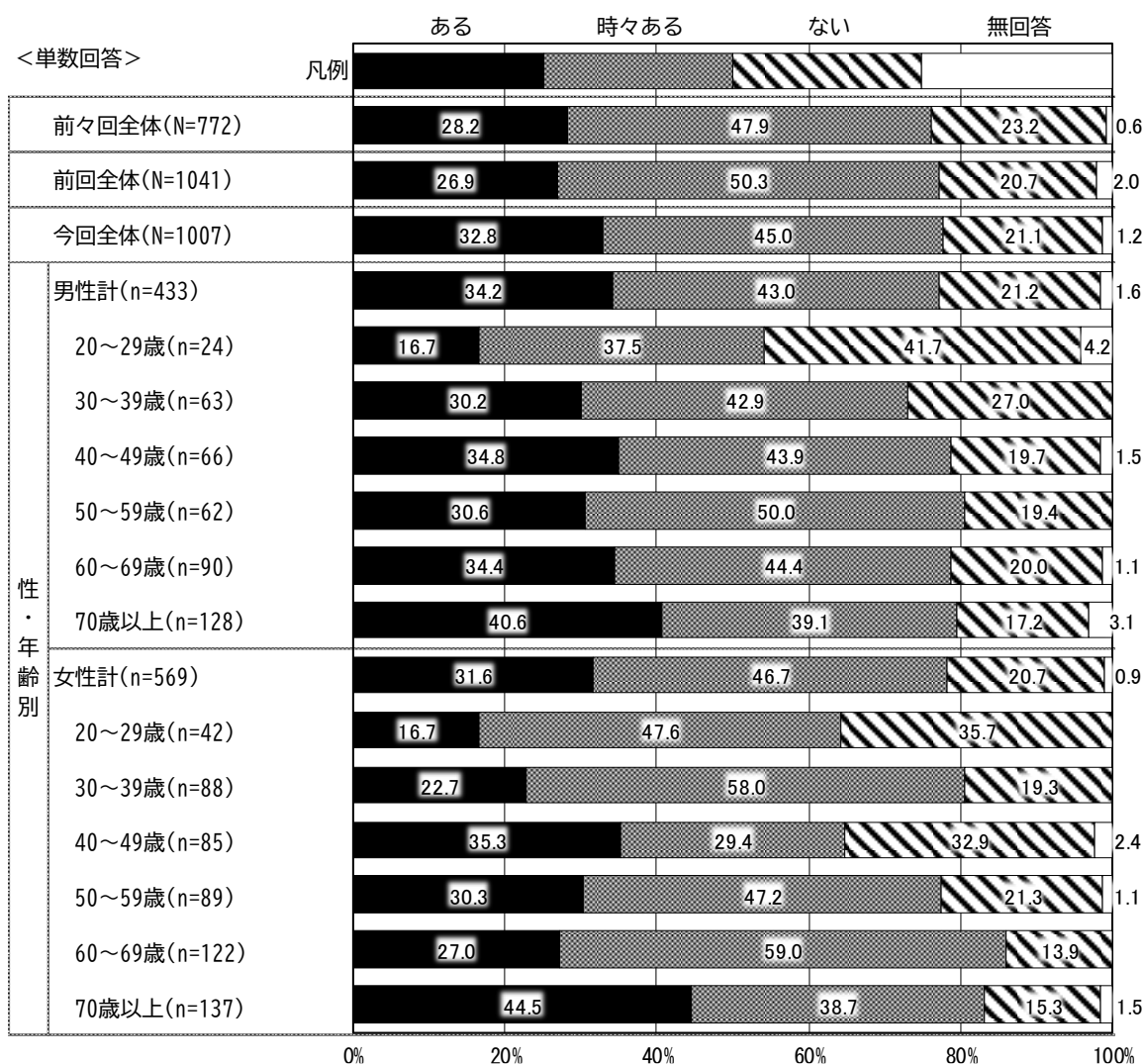
問9

あなたは、腰や足に痛みを感じることがありますか。

「時々ある」(45.0%)と「ある」(32.8%)を合わせた77.8%が、腰や足に痛みを感じることが『ある』と回答しており、前回調査と大きな差はなかった。

性別でみると、腰や足に痛みを感じることが『ある』人は、女性(78.3%)の方が男性(77.2%)よりも若干多かった。

性・年齢別にみると、腰や足に痛みを感じることが『ある』人は、男性では30代以上、女性では30代と60代で大きく増加している。



(5) 休養・心の健康づくりについて

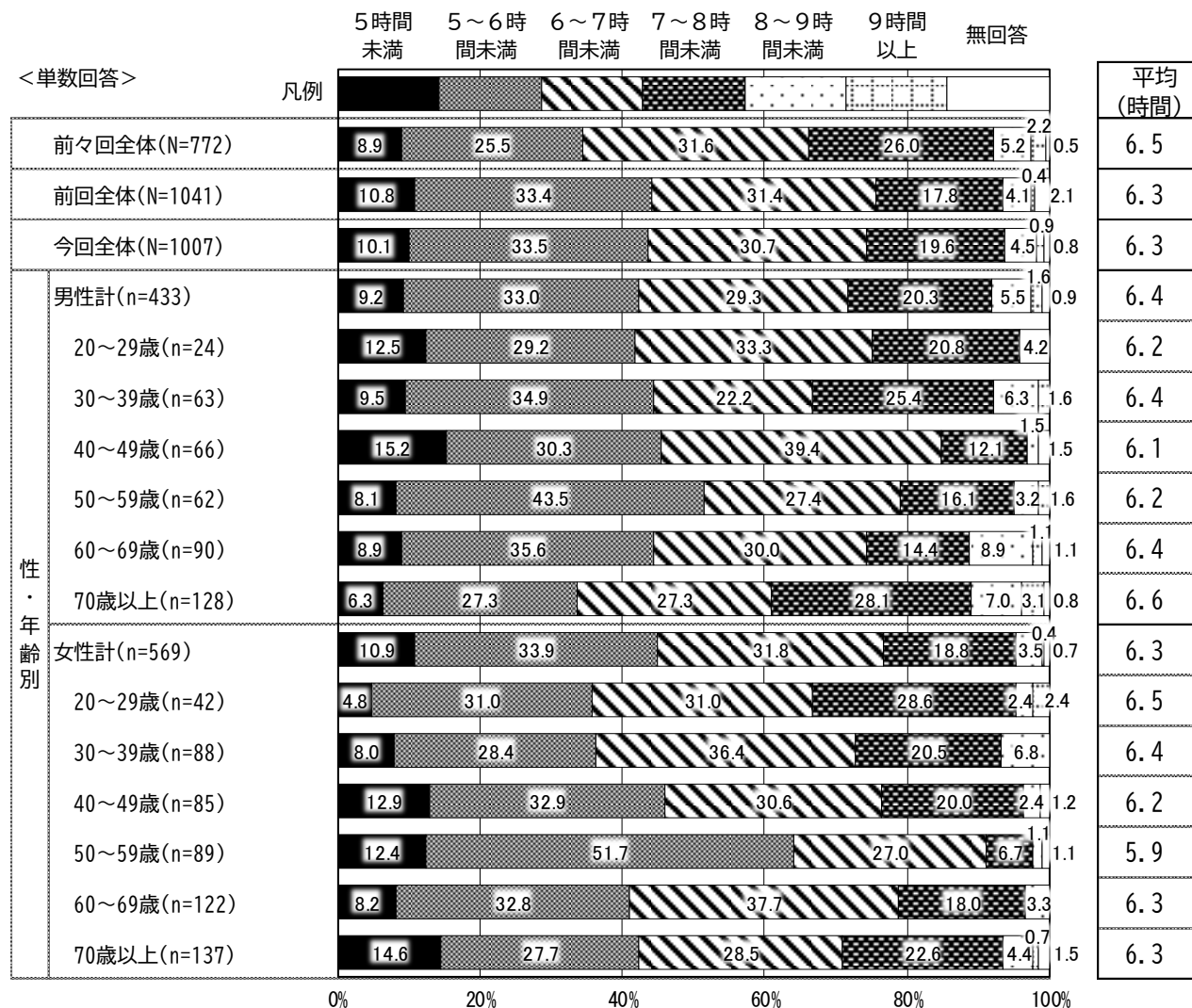
① 平均的な睡眠時間

問 10
ア

あなたの心だんの平均的な睡眠時間はどのくらいですか。

「5～6 時間未満」(33.5%) が最も多く、次いで「6～7 時間未満」(30.7%)、「7～8 時間未満」(19.6%) の順となっている。前回調査と比較すると、大きな差は見られない。平均睡眠時間は 6.3 時間(約 6 時間 20 分)となっており、前回調査と変わらない。

性・年齢別にみると、「5 時間未満」と回答した人は 20～40 代の男性が女性より多い。50 代の女性は前回調査と比較すると「6 時間未満」は多くなり、平均睡眠時間は変わらず、50 代女性が最も短くなっている。



注：平均時間は無回答を除いて算出

② 睡眠満足度

問 10
イ

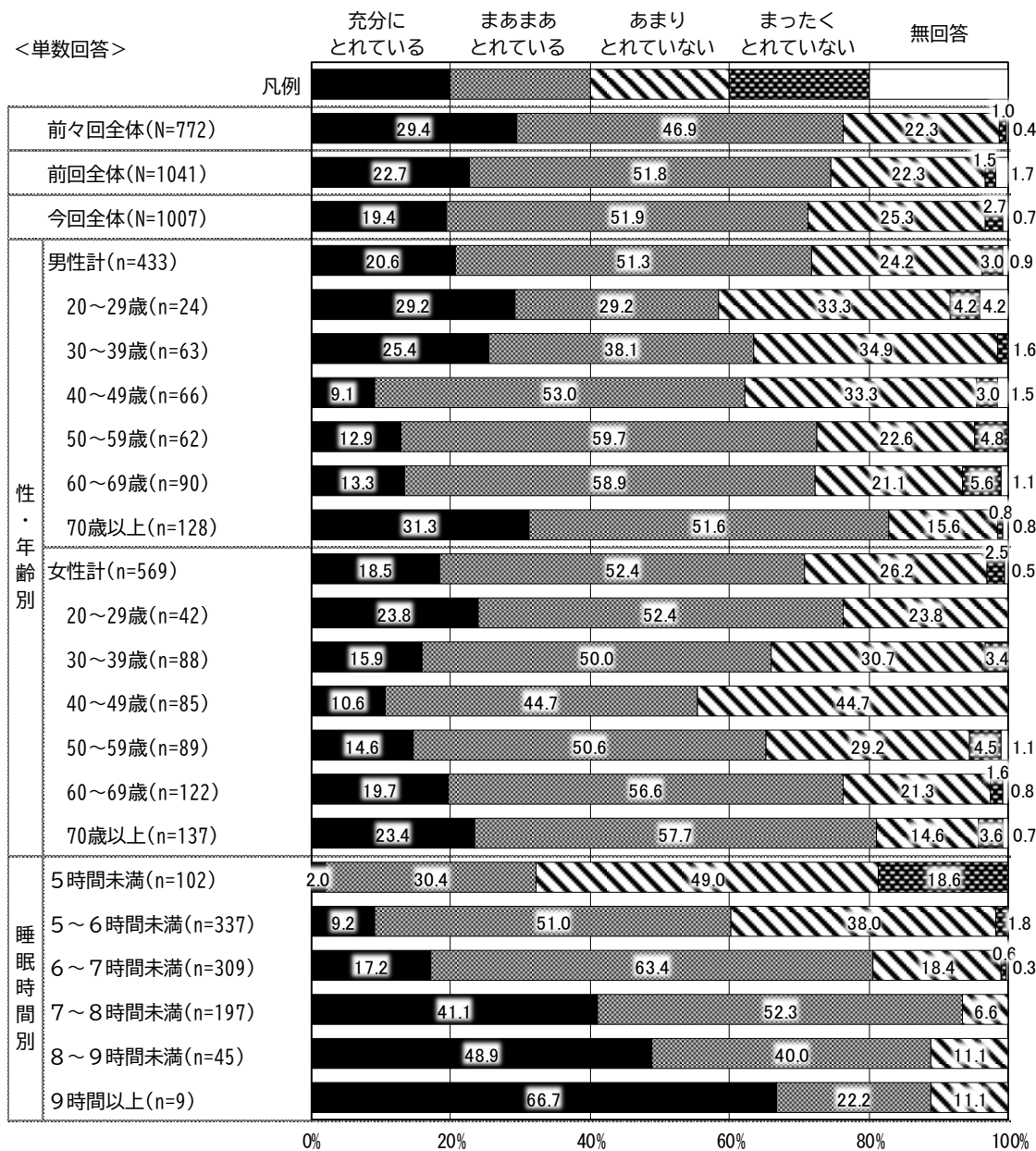
あなたは睡眠により、休養は充分とれていますか。

「まあまあとれている」(51.9%)と「充分にとれている」(19.4%)を合わせた、睡眠が充分『とれている』人は71.3%となっており、前回、前々回から『とれている』が少しずつ減少している。

性別でみると、睡眠が『とれている』は、女性70.9%、男性71.9%で男性が若干高く、前回調査と比較すると、男女とも若干減少している。

性・年齢別にみると、「充分とれている」は男女とも40代が最も少なく、「とれていない」は40代女性が多くなっている。

睡眠時間別にみると、概ね睡眠時間が長くなるほど睡眠が充分『とれている』と感じる人も多くなっているが、睡眠時間が7時間未満になると睡眠が「充分にとれている」が大きく減少する。



③ 不安、悩み、苦勞などのストレスについて

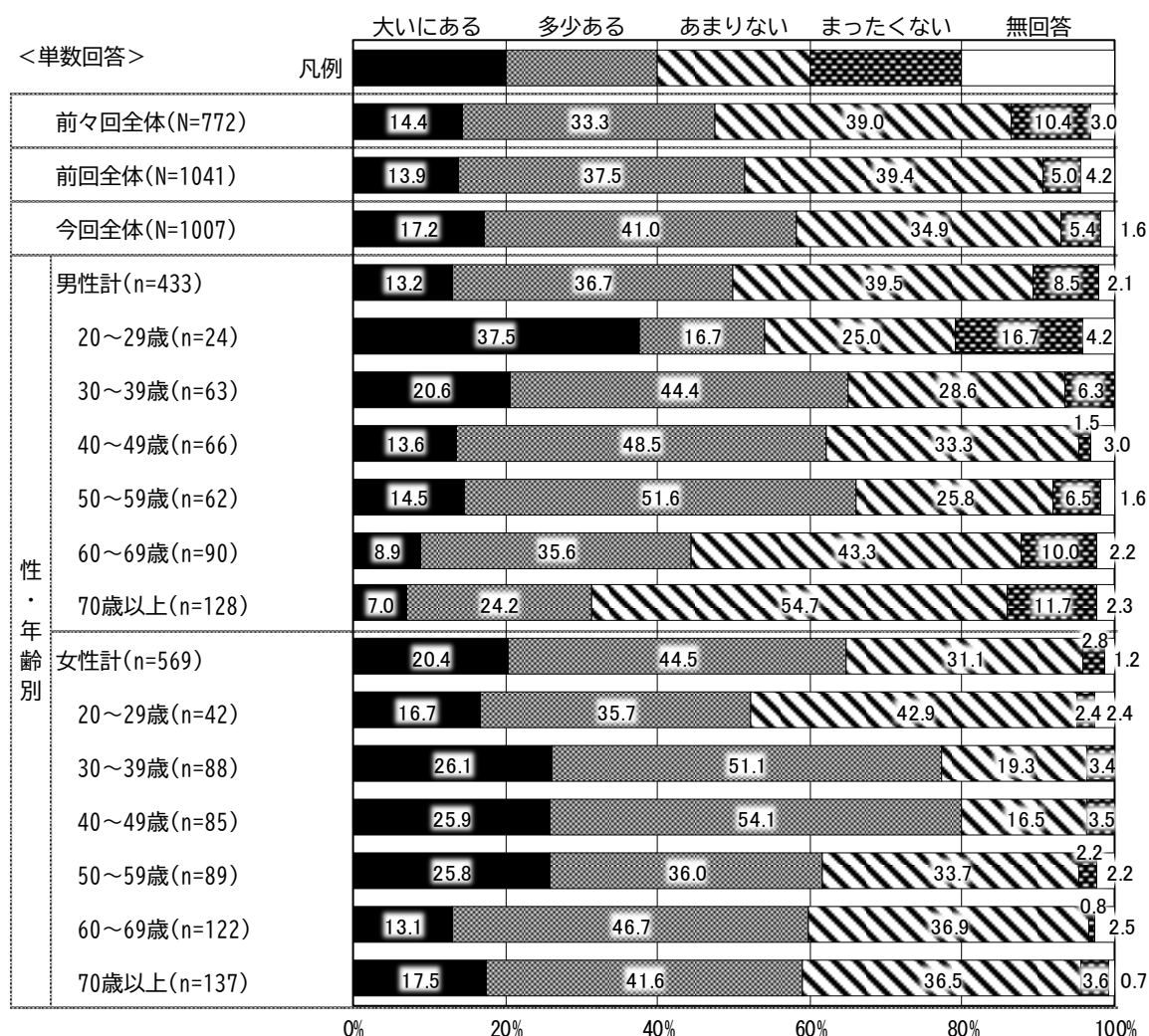
問 11

あなたは、ここ1か月くらいの間に、不安、悩み、苦勞などのストレスを感じたことがありますか。

「多少ある」(41.0%)と「大いにある」(17.2%)を合わせた58.2%がストレスを感じたことが『ある』と回答している。前回、前々回調査と比較すると、増加傾向にある。

性別でみると、ストレスを感じたことが『ある』人は、女性(64.9%)の方が男性(49.9%)よりも多く、前回調査と同様の傾向であった。前回調査と比較すると『ある』は女性が前回から7.0ポイント増加し、男性は前回から3.3ポイント増加している。

性・年齢別にみると、「大いにある」と回答した人が多いのが、男性では20代(37.5%)、女性では30代から50代となっており、概ね26%前後となっている。



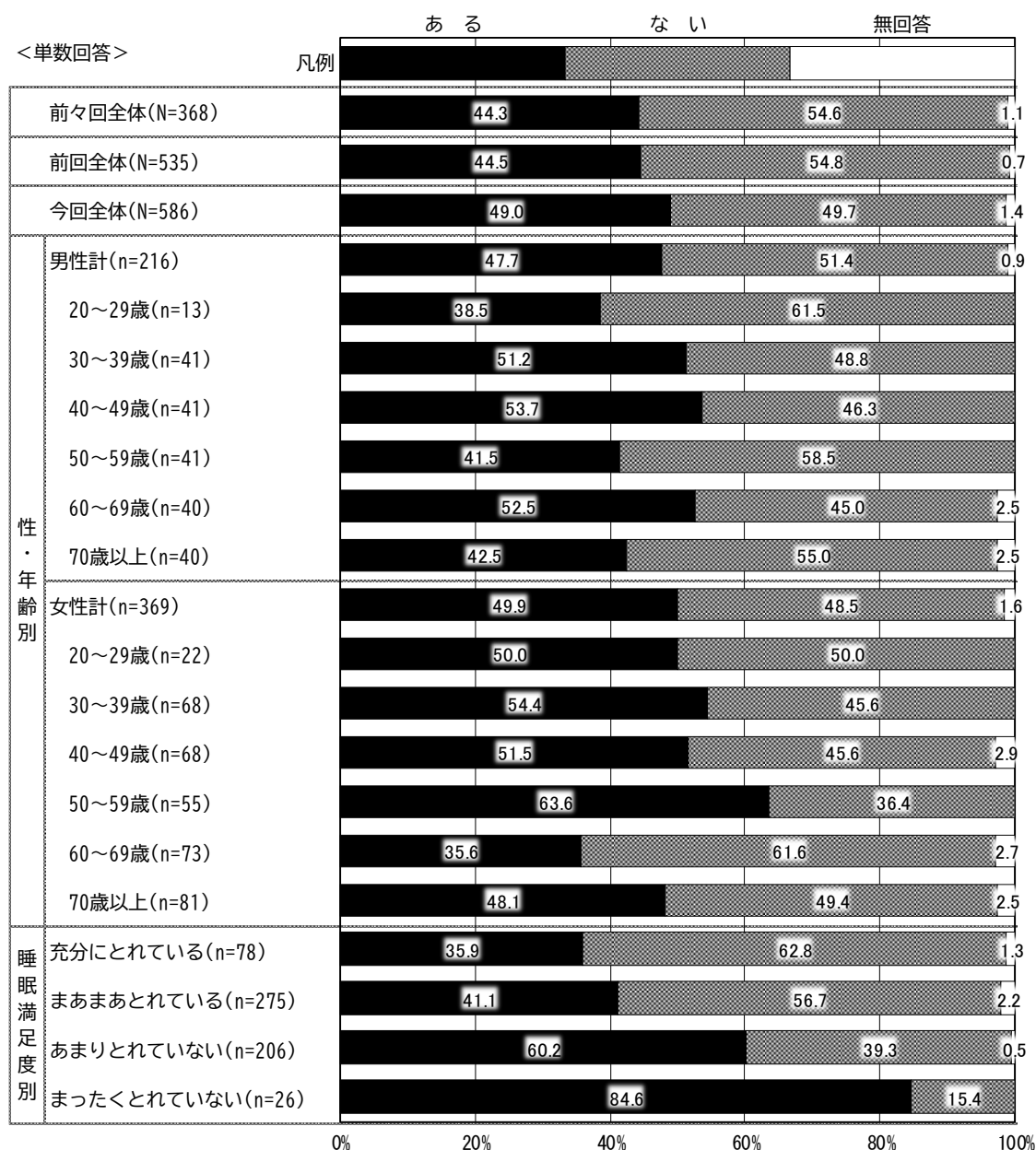
④ ストレスの長期化

問 11 問 11 で「1. 大いにある」「2. 多少ある」と答えた方に。
付問 1 あなたはそのストレスが2週間以上続くことがありますか。

ストレスが2週間以上続くことが「ある」が49.0%で前回から増加傾向にある。

性別・年齢別にみると、ストレスが2週間以上続くことが「ある」は、女性（49.9%）の方が男性（47.7%）よりも高く前回調査と同様の傾向であった。男性は30代、40代、60代が、女性は20代から50代の半数以上が「ある」と回答している。

睡眠満足度別にみると、「あまりとれていない」と「まったくとれていない」でストレスが2週間以上続くことが「ある」が半数以上と高くなっており、ストレスが長期化すると睡眠満足度が低下すると考えられる。

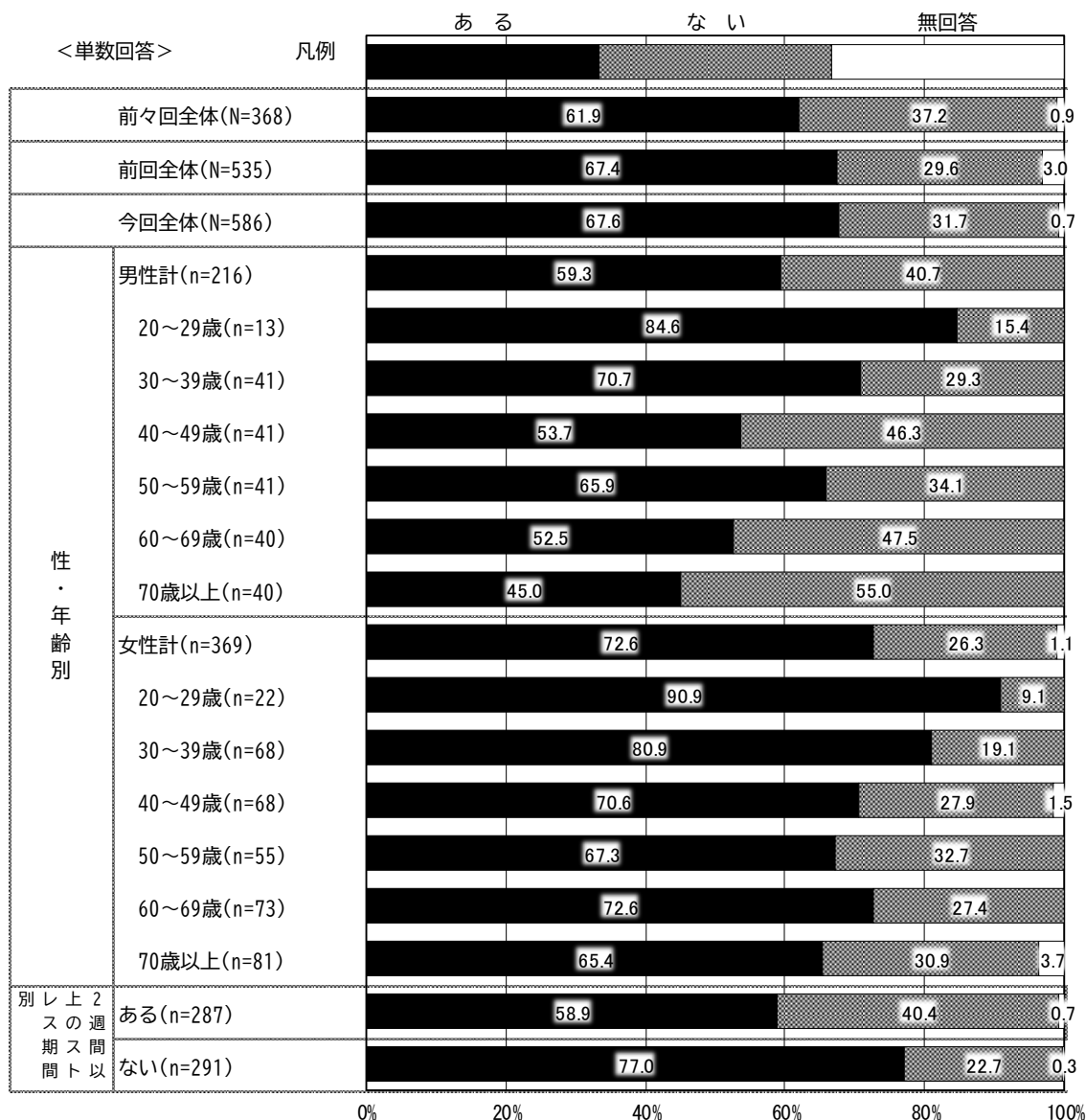


⑤ ストレス解消の方法

問 11 問 11 で「1. 大いにある」「2. 多少ある」と答えた方に。
 付問 2 あなたは、何かストレスを解消する方法がありますか。(○は1つ)

ストレス解消方法が「ある」と回答した人が 67.6%を占めており、前回調査と大きな変化はなかった。
 性別でみると、ストレス解消方法が「ある」と回答した人は、女性（72.6%）の方が男性（59.3%）よりも多かった。

ストレスの長期化の有無別にストレス解消法が「ある」の割合をみると、ストレスが2週間以上続くことは「ない」（77.0%）が、「ある」（58.9%）よりも 18.1 ポイント上回っており、ストレス解消の手段があることがストレスの長期化を防いでいる可能性が考えられる。



⑥ 相談相手

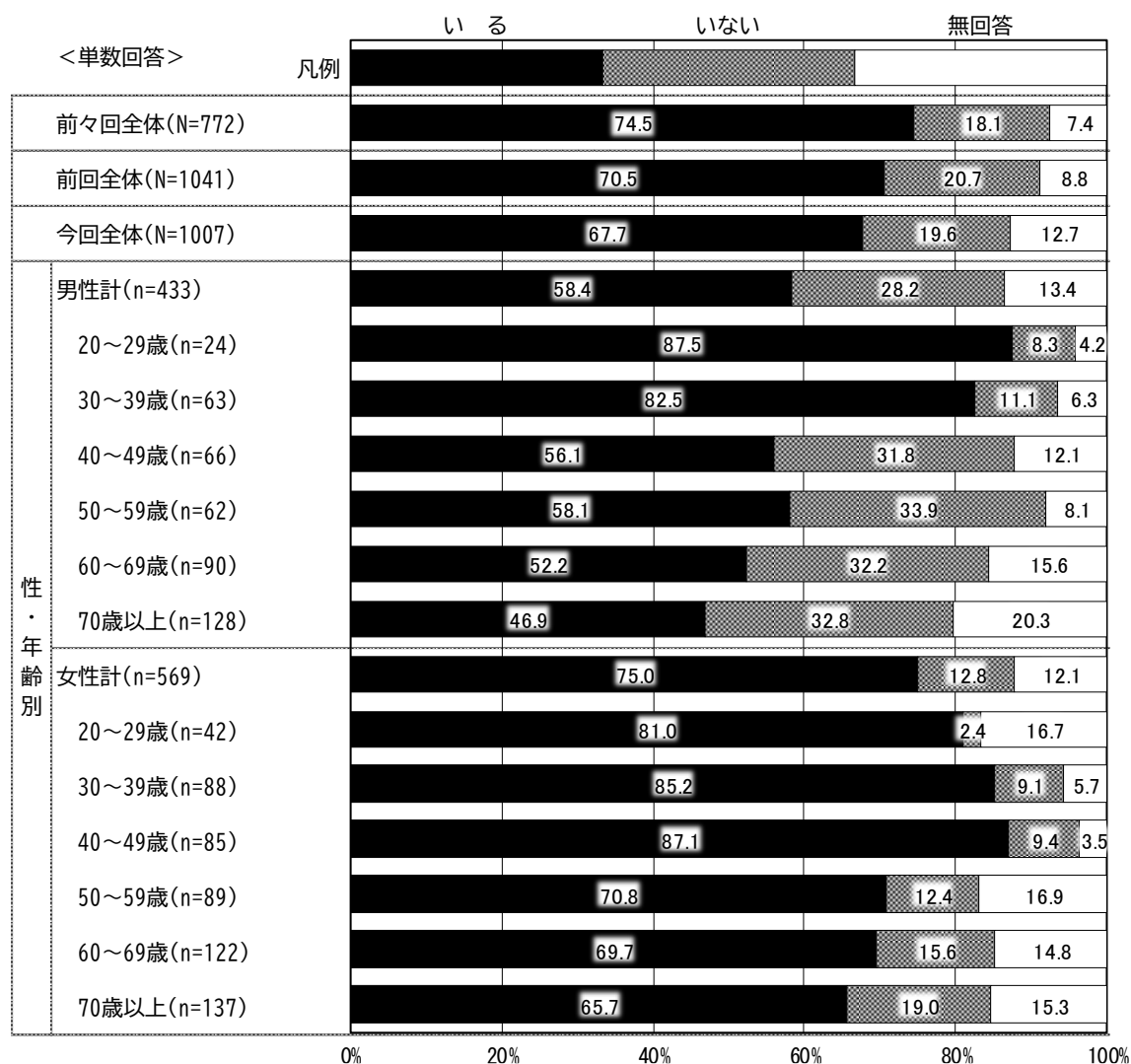
問 12

あなたは、ストレスを感じた時に相談する相手がありますか。

相談相手が「いる」と回答した人が 67.7%を占め、前回調査より 2.8 ポイント減少している。

性別でみると、相談相手が「いる」と回答した人は女性（75.0%）の方が男性（58.4%）よりも多い。また、男性の約 3 割、女性は約 1 割が相談相手は「いない」と回答している。

性・年齢別にみると、相談相手が「いる」と回答した人は、男性は 20 代（87.5%）、30 代（82.5%）が多く、年齢が高くなると減少している。女性は 50 代から年齢が高くなると減少傾向にあるが、どの年代とも 6 割以上が「いる」と回答している。



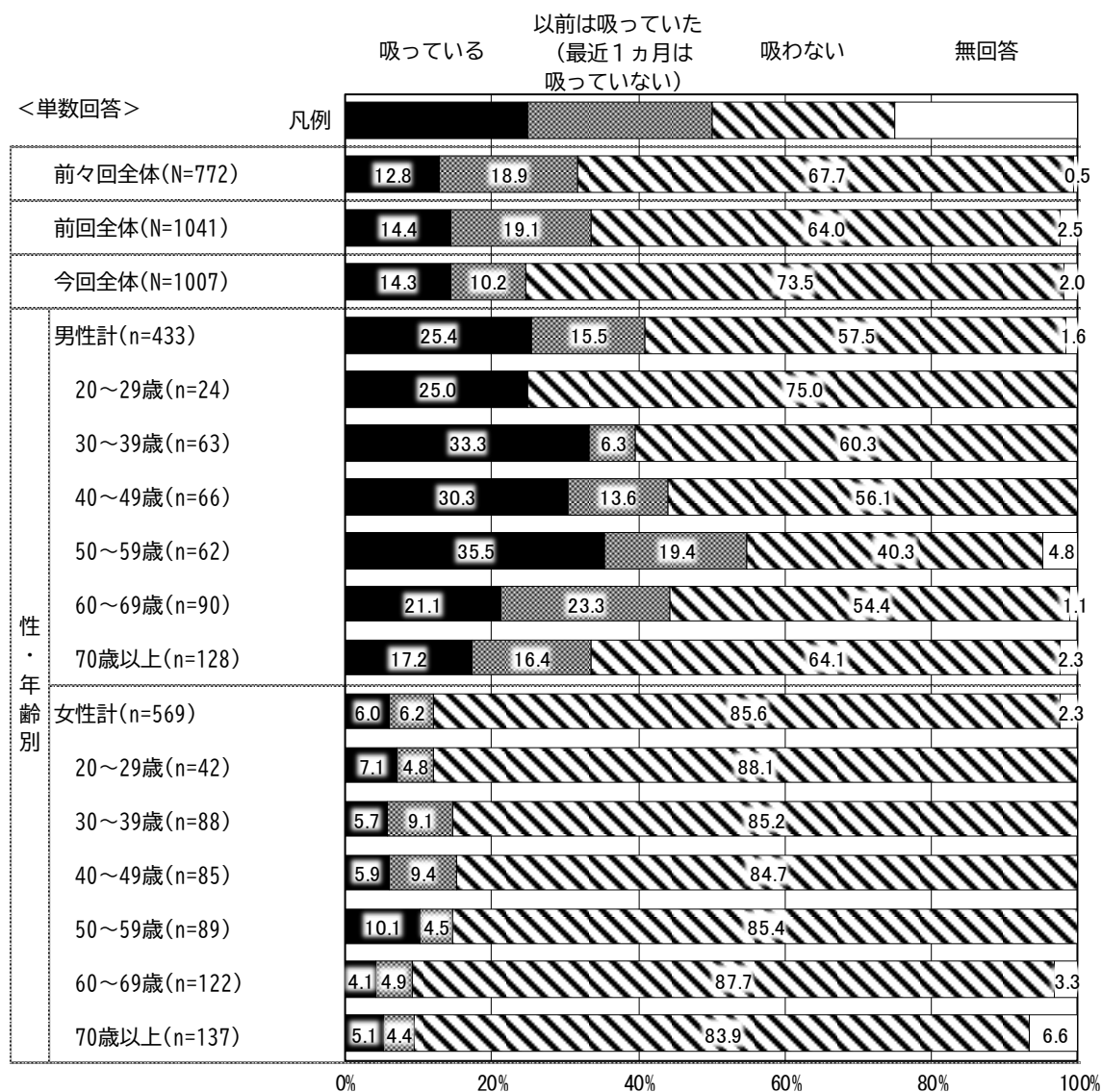
(6) タバコについて

① 喫煙習慣

問 13 あなたは、たばこを吸っていますか。

たばこを「吸っている」は14.3%で、前回調査と大きな差はないが、「以前は吸っていた」(10.2%)は8.9ポイント減少している。

性別・年齢別にみると、たばこを「吸っている」と回答した人は、男性(25.4%)、女性(6.0%)で男性が女性より多い。「吸っている」は男性では、50代(35.5%)が最も高く、年齢が高くなるにつれ減少している。また、20代男性は前回調査より12.5ポイント減少していた。一方女性は20代で「吸っている」と回答した人は前回調査より7.1ポイント増加し、30代以上の年齢では概ね6%前後の人がたばこを吸っており、前回調査と大きな変化はなかった。

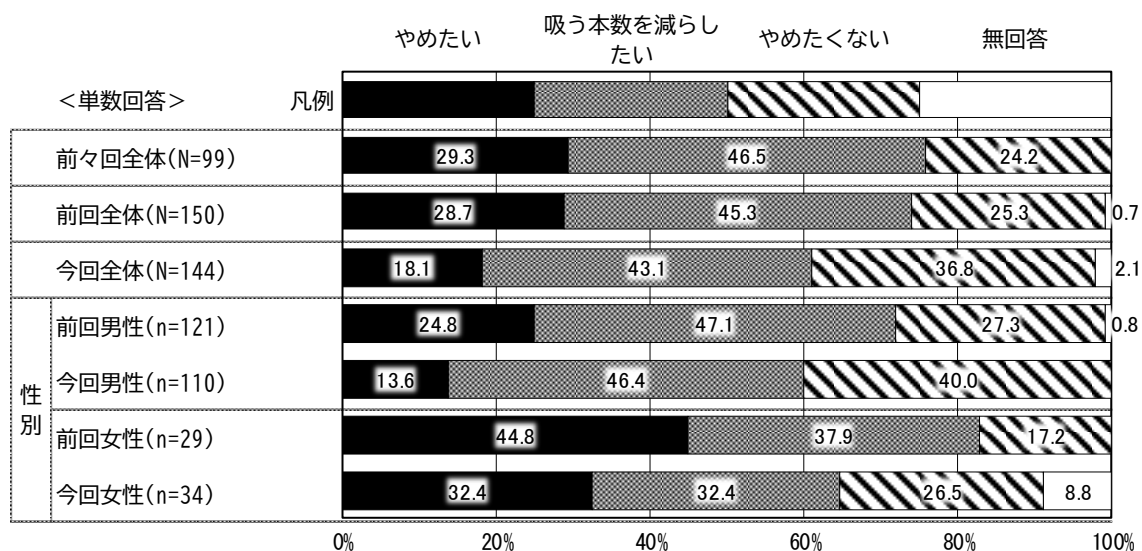


② 禁煙の意思

問 13 問 13 で「1. 吸っている」と答えた方に。
付問 1 たばこをやめたいと思いますか。

「吸う本数を減らしたい」(43.1%) が最も多く、次いで「やめたくない」(36.8%)、「やめたい」(18.1%) の順となっており、前回調査と比較して「やめたい」が 10.6 ポイント減少し、「やめたくない」が 11.5 ポイント増加している。

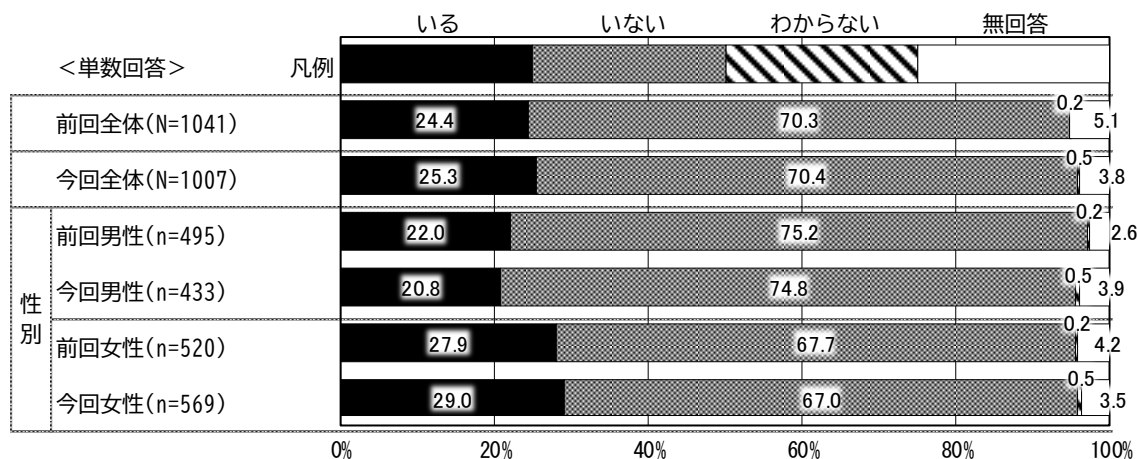
また前回調査と比較すると、「やめたい」が男性は 11.2 ポイント減少し、女性は 12.4 ポイント減少している。



③ 受動喫煙について

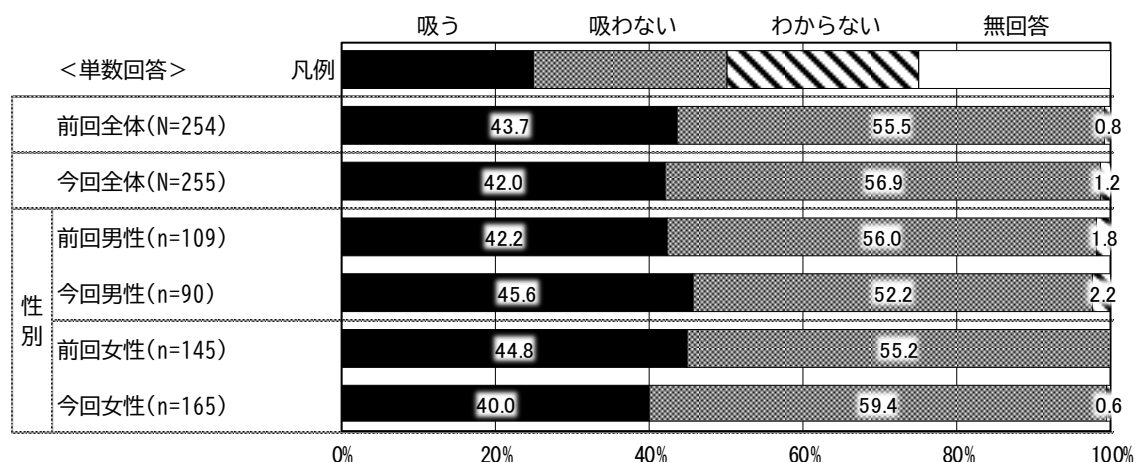
問 14 家族の中でたばこを吸っている人がいますか。(あなた自身も含む)

家族の中（自分も含めて）でたばこ吸っている人が「いる」が 25.3%、「いない」は 70.4%であった。
性別で比較すると、家族の中でたばこを吸っている人が「いる」と回答した人は、女性 29.0%、男性 20.8%であった。前回調査と大きな変化はなかった。



問 14 問 14 で「1. いる」と答えた方に。
付問 1 その人は、家族の前でたばこを吸うことがありますか。

家族の前で「吸う」と回答した人は 42.0%、「吸わない」は 56.9%と、前回調査と大きな変化はなかった。
性別で比較すると、家族の前で「吸う」は男性が 45.6%と 3.4 ポイント増加し、女性が 40.0%で 4.8 ポイント減少している。



④ COPDの認知度

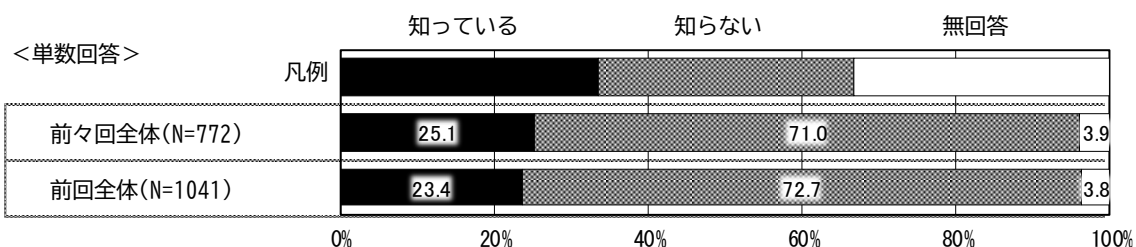
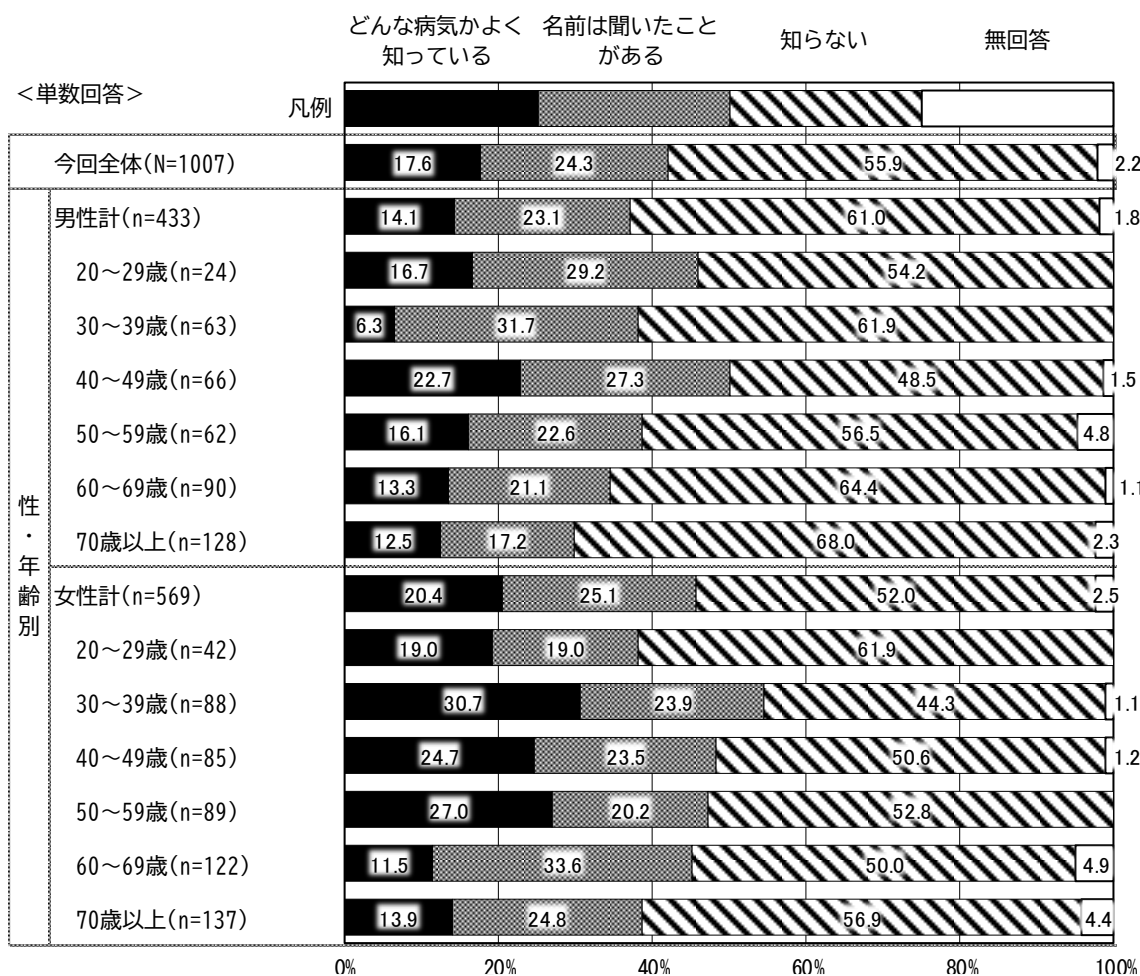
問 15

気道の慢性的な閉塞により、肺への空気の流れが悪くなる病気を、総称して「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」といいます。肺気腫、慢性気管支炎の二つの病気を、WHO（世界保健機関）のガイドラインに沿ってまとめて呼ぶようになりました。あなたは「COPD」を知っていますか。

「知らない」(55.9%) が最も多いが、前回の調査と比較すると 16.8%減少している。次いで「名前は聞いたことがある」(24.3%)、「どんな病気かよく知っている」(17.6%) の順となっている。

性別でみると、男女ともに、おおむね半数以上が「知らない」と回答している。

性・年齢別にみると、男性では 40 代、女性は 30～50 代で認知度が高い。



(7) アルコールについて

① 飲酒習慣

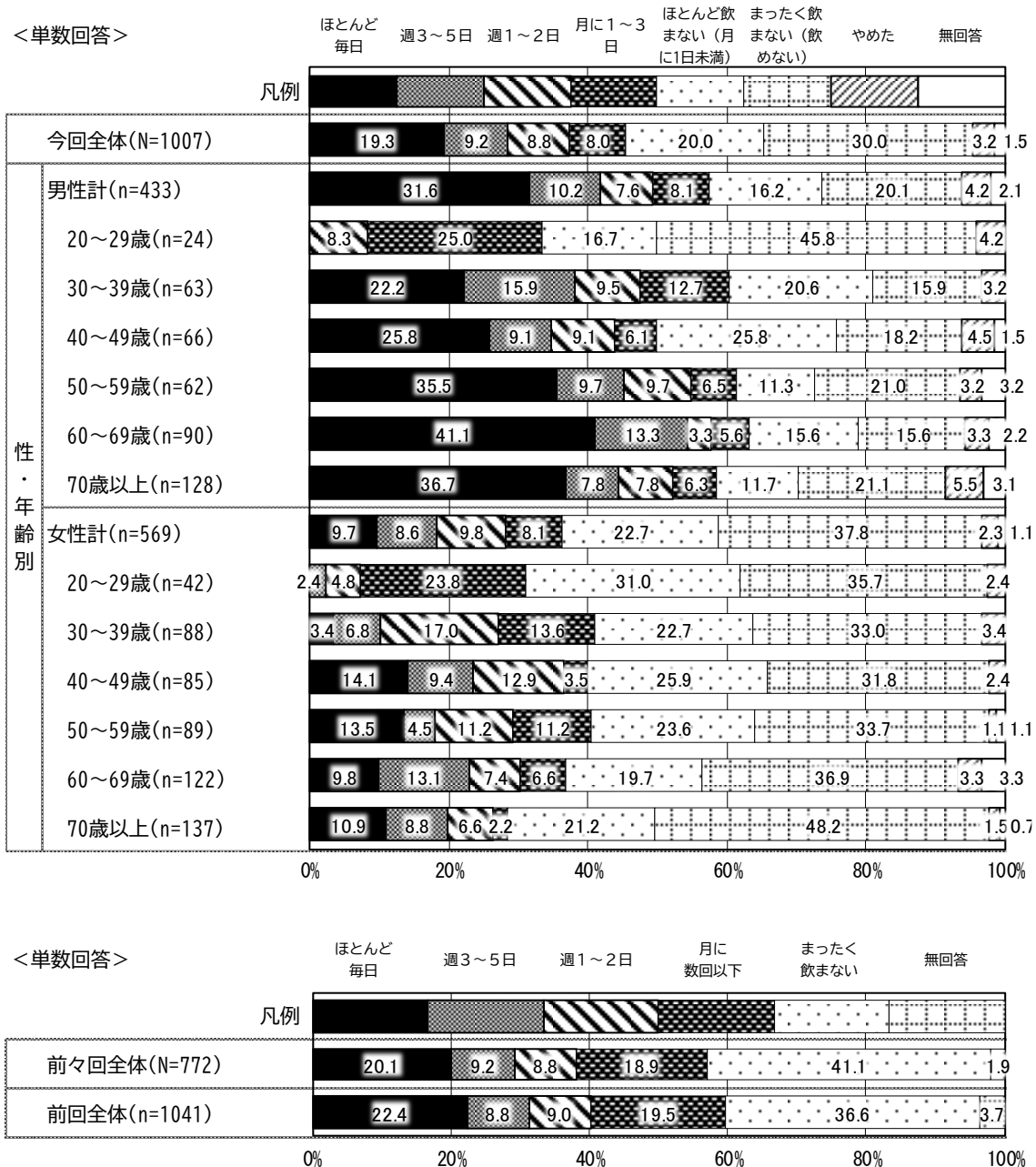
問 16

あなたは、お酒（ビール、日本酒、洋酒など）を飲む習慣がありますか。

「まったく飲まない」（30.0%）が最も多く、次いで「ほとんど飲まない（月に1日未満）」（20.0%）、「ほとんど毎日」（19.3%）の順となっている。

性別でみると、「ほとんど毎日」は、男性（31.6%）の方が女性（9.7%）より21.9ポイント高い。

性・年齢別にみると、男性では「ほとんど毎日」が60代（41.1%）をピークに年齢が若くなるほど減少傾向となっている。女性は40代以上で概ね10%前後の人が「ほとんど毎日」と回答している。



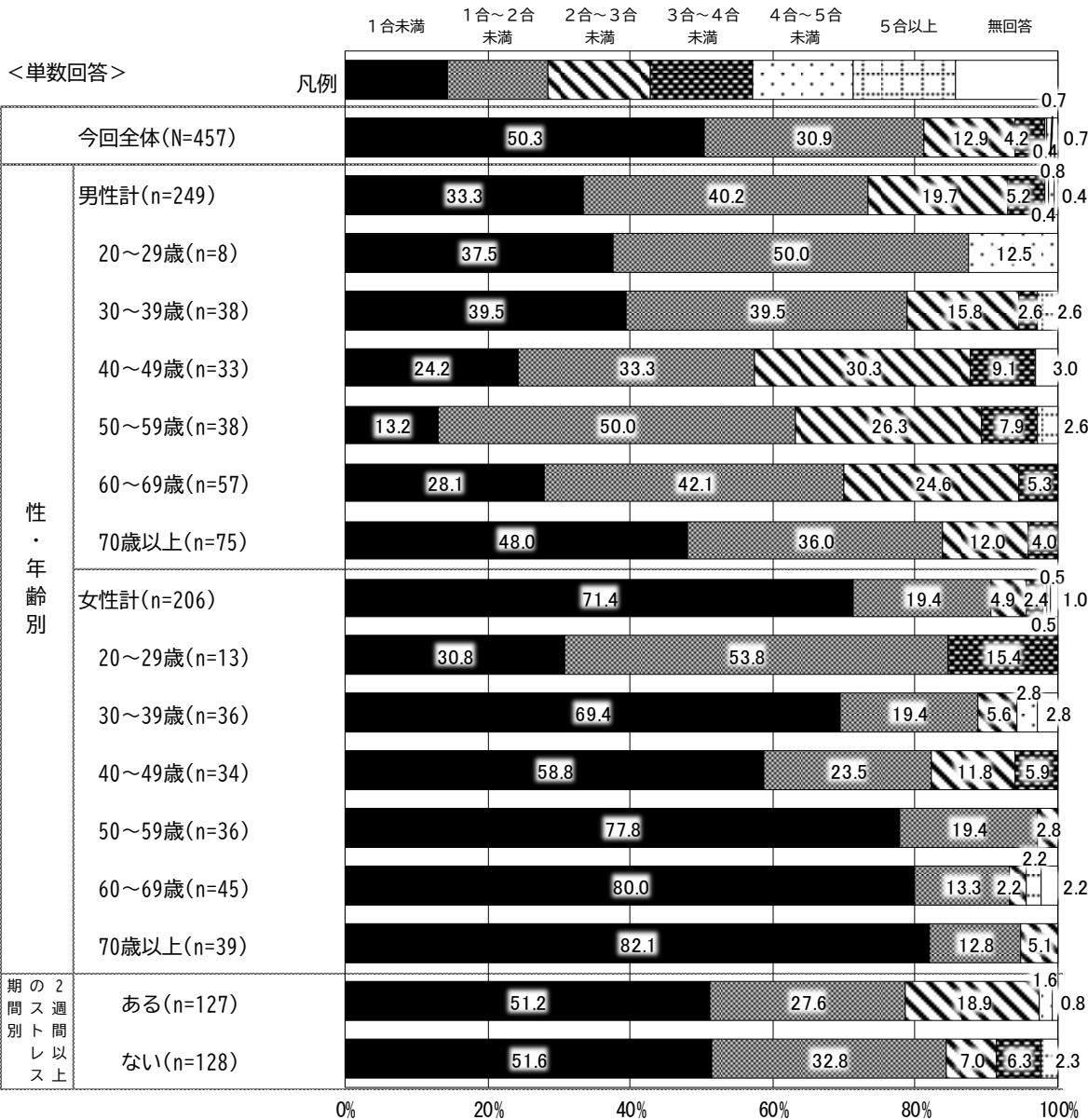
② 飲酒量

問 16 問 16 で「1. ほとんど毎日」～「4. 月に1～3日」と答えた方に。
付問 1 1 回に平均どのくらいお酒を飲みますか。日本酒に換算してお答えください。

「1 合未満」(50.3%) が最も多く、次いで「1 合～2 合未満」(30.9%)、「2 合～3 合未満」(12.9%) の順となっている。

性別でみると、女性は「1 合未満」(71.4%)、「1 合～2 合未満」(19.4%)、男性は「1 合～2 合未満」(40.2%)、「1 合未満」(33.3%)、「2～3 合未満」(19.7%) の順で多く、女性より男性の方が飲酒量が多い傾向がみられる。

2 週間以上継続するストレスの有無で飲酒量を比べてみると、飲酒量の差はなかった。



③ 適正な飲酒量の認知度

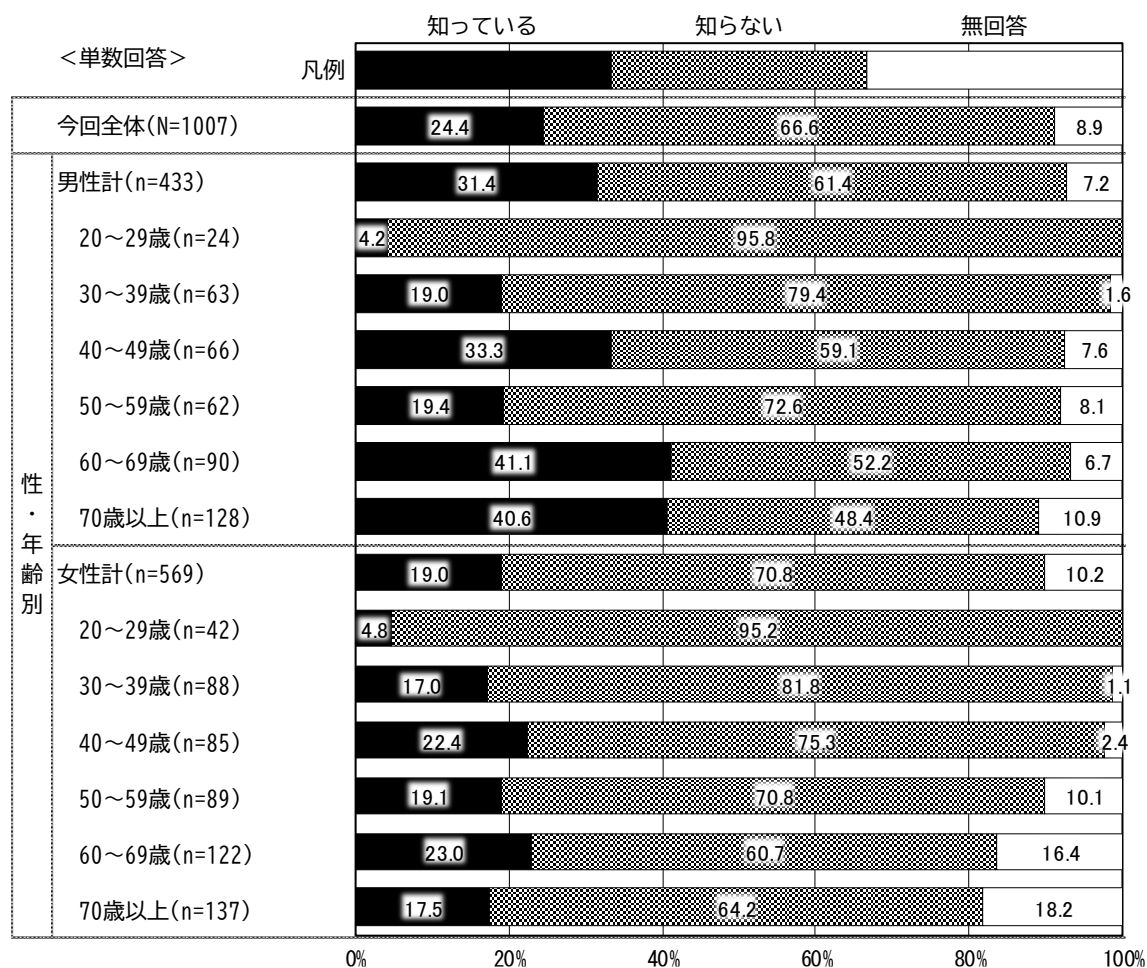
問 17

あなたは、一日の適正な飲酒量を知っていますか。

一日の適正な飲酒量を「知らない」(66.6%)が「知っている」(24.4%)を上回っている。

性別でみると、「知っている」は男性が(31.4%)、女性は(19.0%)で男性の方が多い。

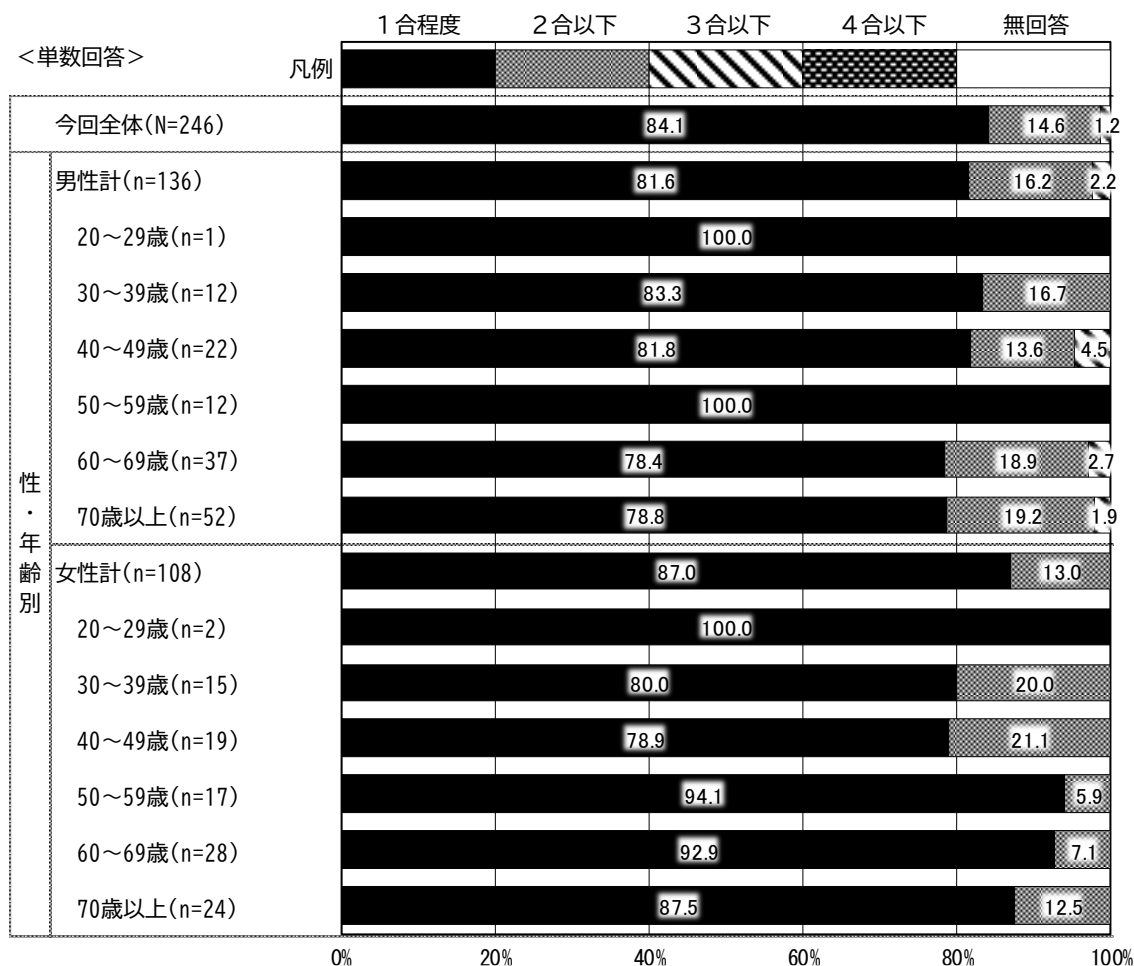
性・年齢別にみると、「知っている」の割合が、男性では60代(41.1%)、70代以上(40.6%)で40%を超えており、女性では40代(22.4%)、60代(23.0%)で20%を超えている。



④ 適切な飲酒量

問 17 問 17で「1. 知っている」と答えた方に。
付問 1 一日の適正な飲酒量についてお答えください。日本酒に換算してお答えください。

「1 合程度」(84.1%) が最も多く、「2 合以下」(14.6%)、次いで「3 合以下」(1.2%) の順となっている。性別で見ると、「3 合以下」と回答した人は男性 2.2%となっている。性・年齢別で見ると、「3 合以下」と回答した人は、男性の 40 代、60 代、70 代以上にのみであった。男女ともにおよそ 8 割以上の人々が、1 日の適正な飲酒量は 1 合程度と回答している。



(8) 歯の健康について

① 自分の歯の本数

問 18

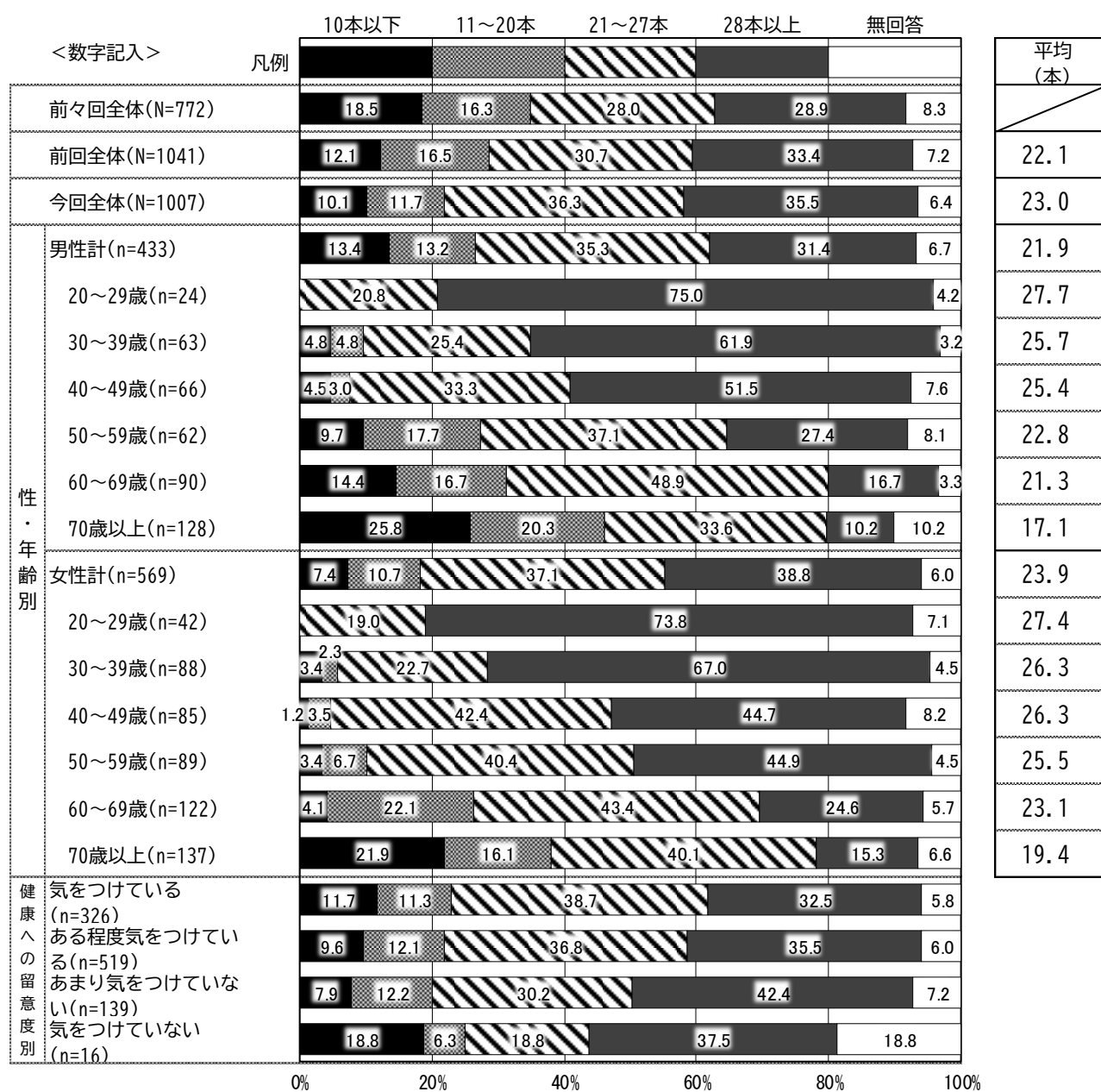
現在、あなたは自分の歯（入れ歯、親知らず、差し歯、インプラントは含まない）が何本ありますか。

「21～27本」（36.3%）が最も多く、次いで「28本以上」（35.5%）、「11～20本」（11.7%）、「10本以下」（10.1%）の順となっており、歯の平均本数は23.0本となっている。前回調査と比較すると、「10本以下」が2.0ポイント減少し、「28本以上」が2.1ポイント増加している。歯の平均本数も前回より0.9本増加している。

性別でみると、男性は平均21.9本、女性は平均23.9本とどちらも前回より増加している。

性・年齢別にみると、男性で50代、女性で60代で「28本以上」の割合が大きく減少し、年齢が上がるにつれ歯の本数が少なくなっている。

健康への留意度別にみると、健康に「気をつけている」人でも、歯の本数が「28本以上」と回答した割合は少なかった。



② 咀嚼の状況

問 19

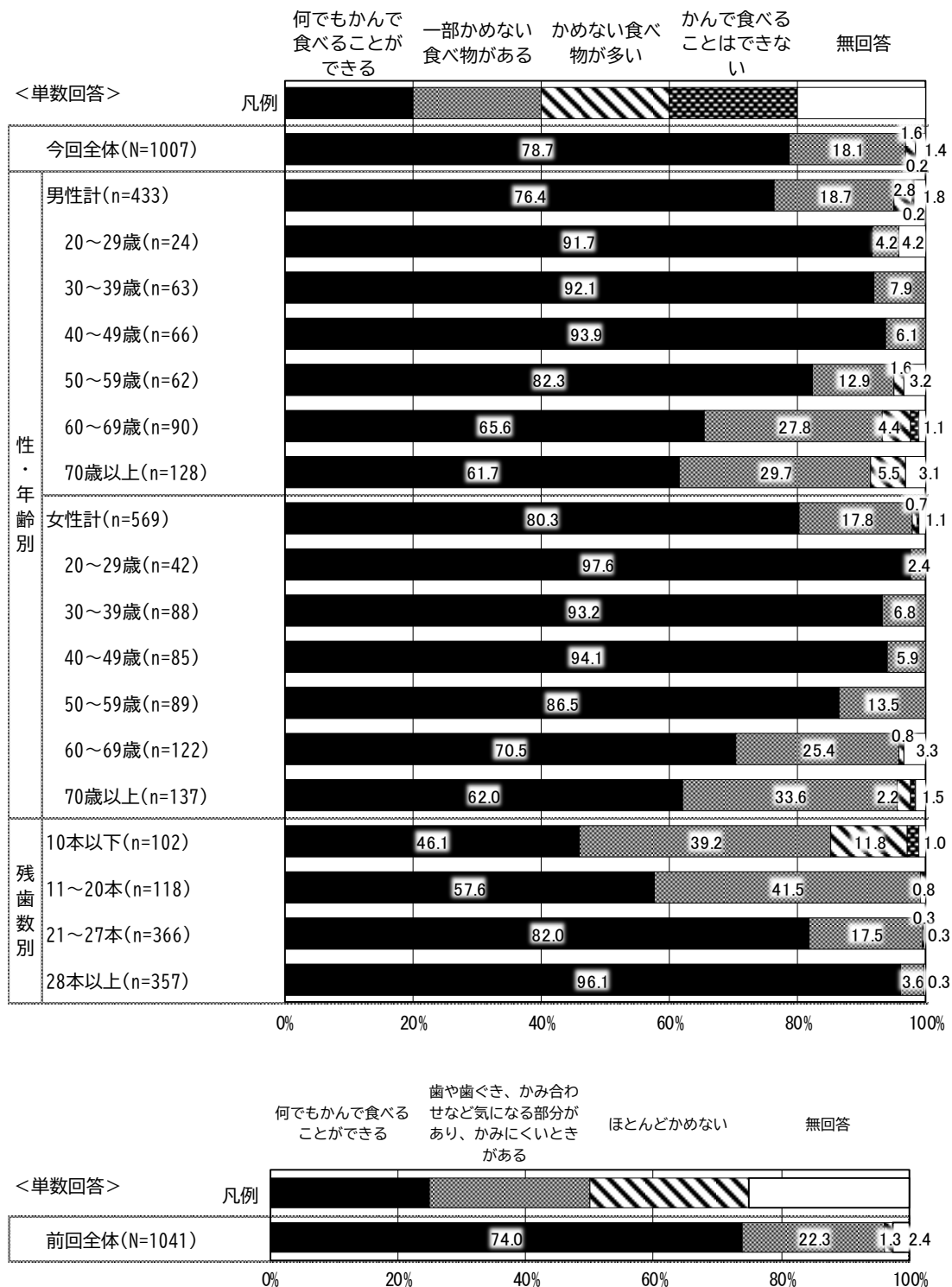
食事をかんで食えるときの状態は、どれにあてはまりますか。

「何でもかんで食べることができる」が78.7%と最も多く、次いで「一部かめない食べ物がある」(18.1%)、「かめない食べ物が多い」(1.6%)の順となっている。

性別でみると、「何でもかんで食べることができる」人は女性(80.3%)の方が男性(76.4%)よりも多い。

性・年齢別に「何でもかんで食べることができる」をみると、男女ともに若い年代で9割を超えており、年齢とともに徐々に減少している。

残歯数別で比較すると、残歯数が多いほど「何でもかんで食べることができる」が高い。



③ 口腔ケアについて

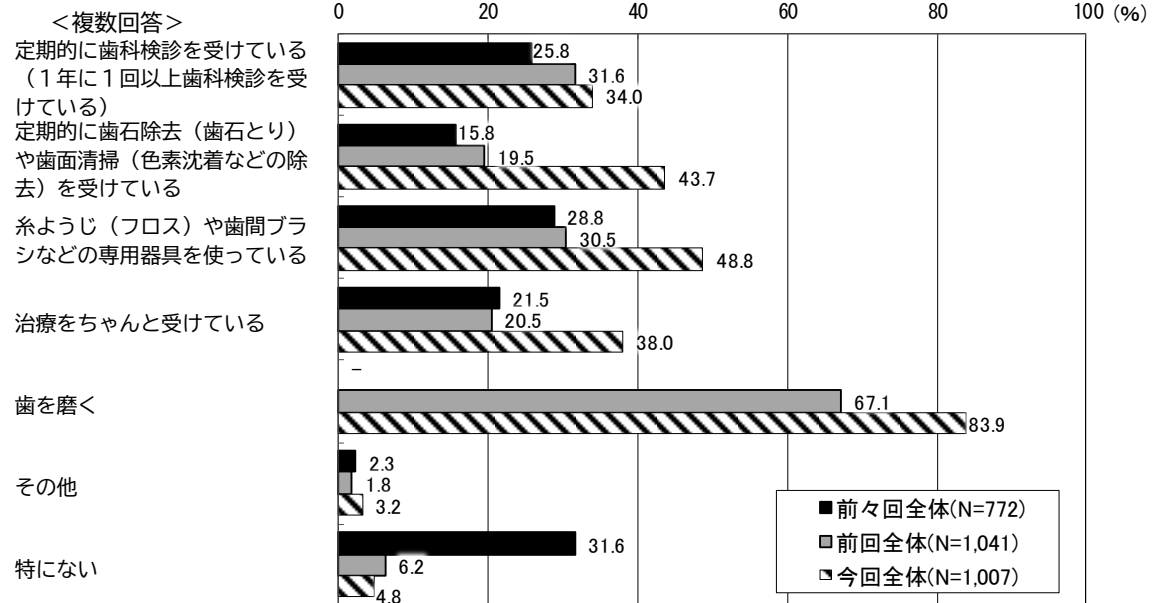
問 20

あなたは、歯や歯ぐきの健康を守っていくためにどのようなことを実行していますか。(複数回答)

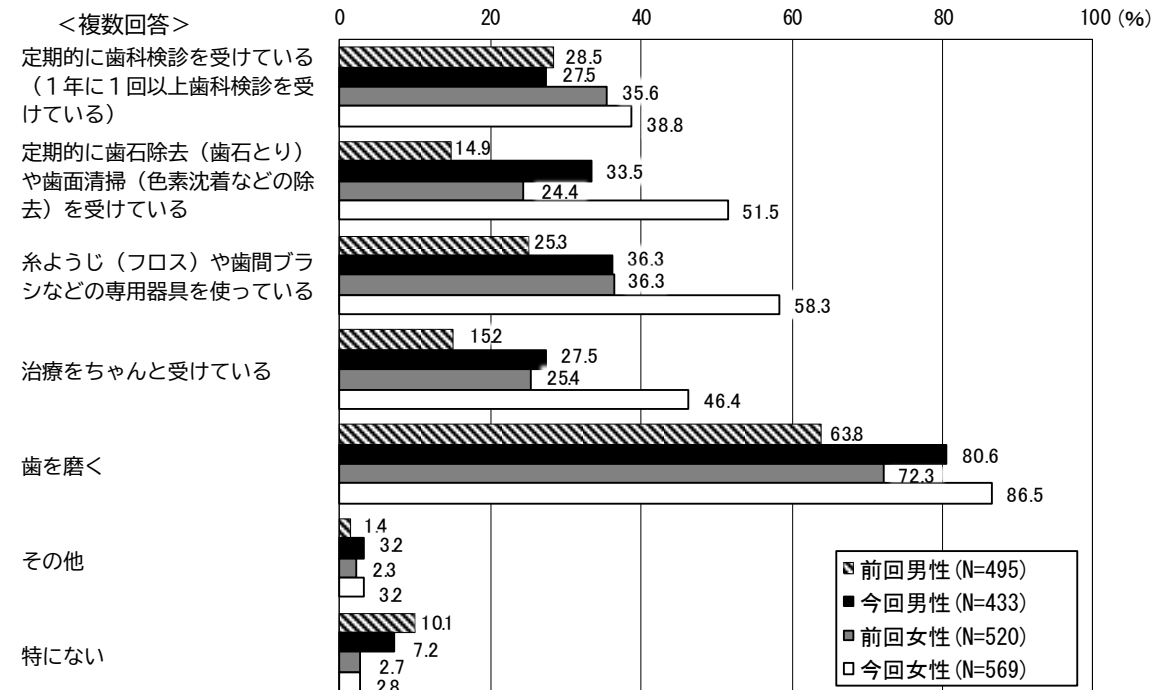
「歯を磨く」(83.9%)が最も多く、次いで「糸ようじ(フロス)や歯間ブラシなどの専用器具を使っている」(48.8%)、「定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている」(43.7%)、「治療をちゃんと受けている」(38.0%)の順となっている。前回調査と比較するとすべての項目において前回調査から増加しており、特に「定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている」は24.2ポイント増加している。

性別でみると、いずれも女性の方が男性よりも高く、実行率が高い傾向がみられる。

■前回調査との比較



■性別での比較



(9) 健康管理について

① (特定) 健診について

問 21
ア

市や職場、学校などで、血液検査や尿検査などの(特定)健診を受けていますか。

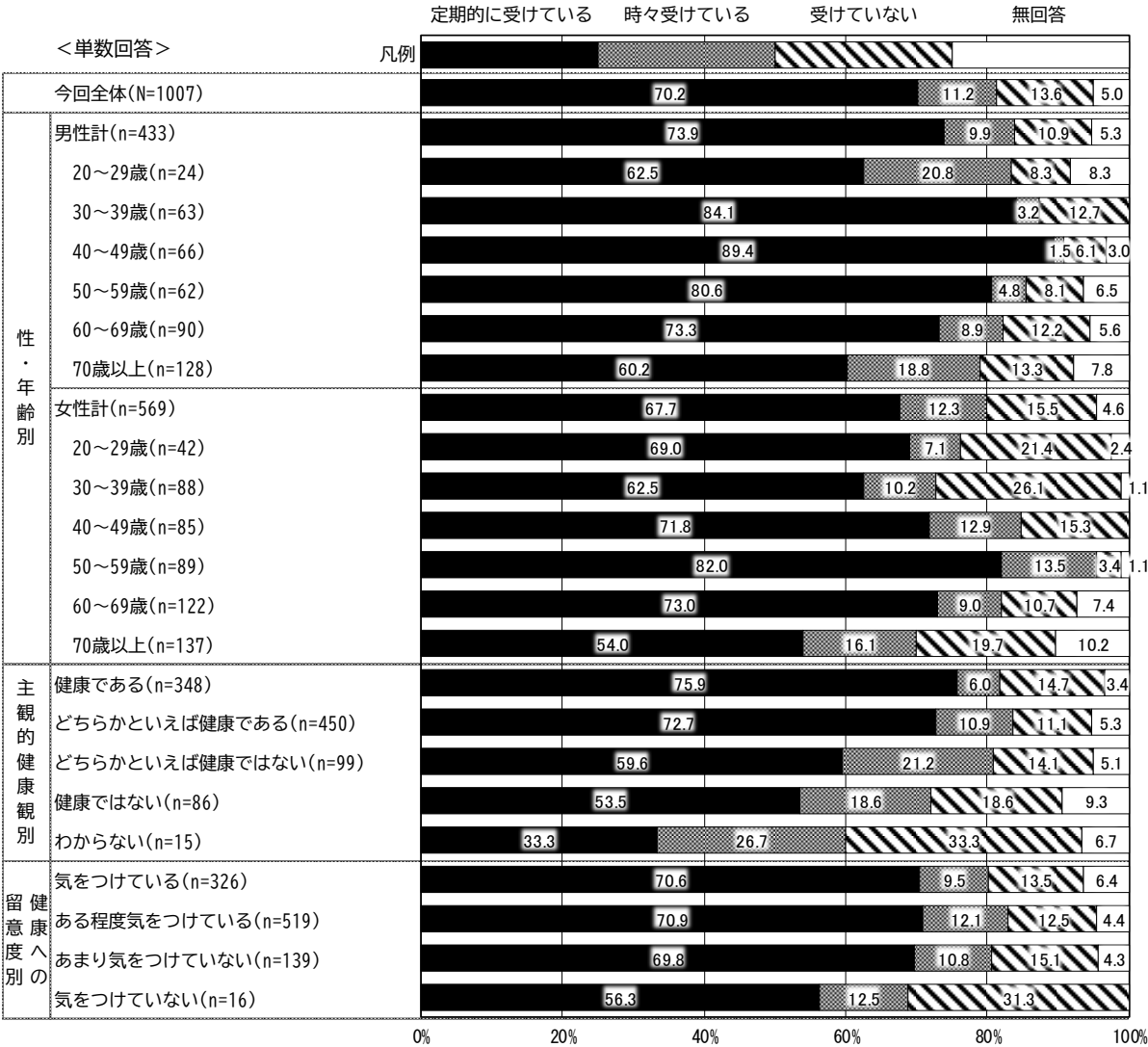
(特定)健診を「定期的に受けている」(70.2%)が最も多く、次いで「受けていない」(13.6%)、「時々受けている」(11.2%)の順となっている。

性別でみると、(特定)健診を「定期的に受けている」は男性(73.9%)の方が女性(67.7%)よりも6.2ポイント高い。

性・年齢別にみると、男性は30代から50代までの8割以上が(特定)健診を「定期的に受けている」と回答しているのに対し、女性は40代から60代を除く年代ではいずれも(特定)健診を「定期的に受けている」が7割に満たない。

主観的健康観別にみると(特定)健診を「定期的に受けている」は、健康と感じている人ほど多くなっている。

また健康への留意度別では、ほとんど差はなかった。



② 胃がん検診について

問 21
イ

市や職場、学校などで、胃がん検診を受けていますか。

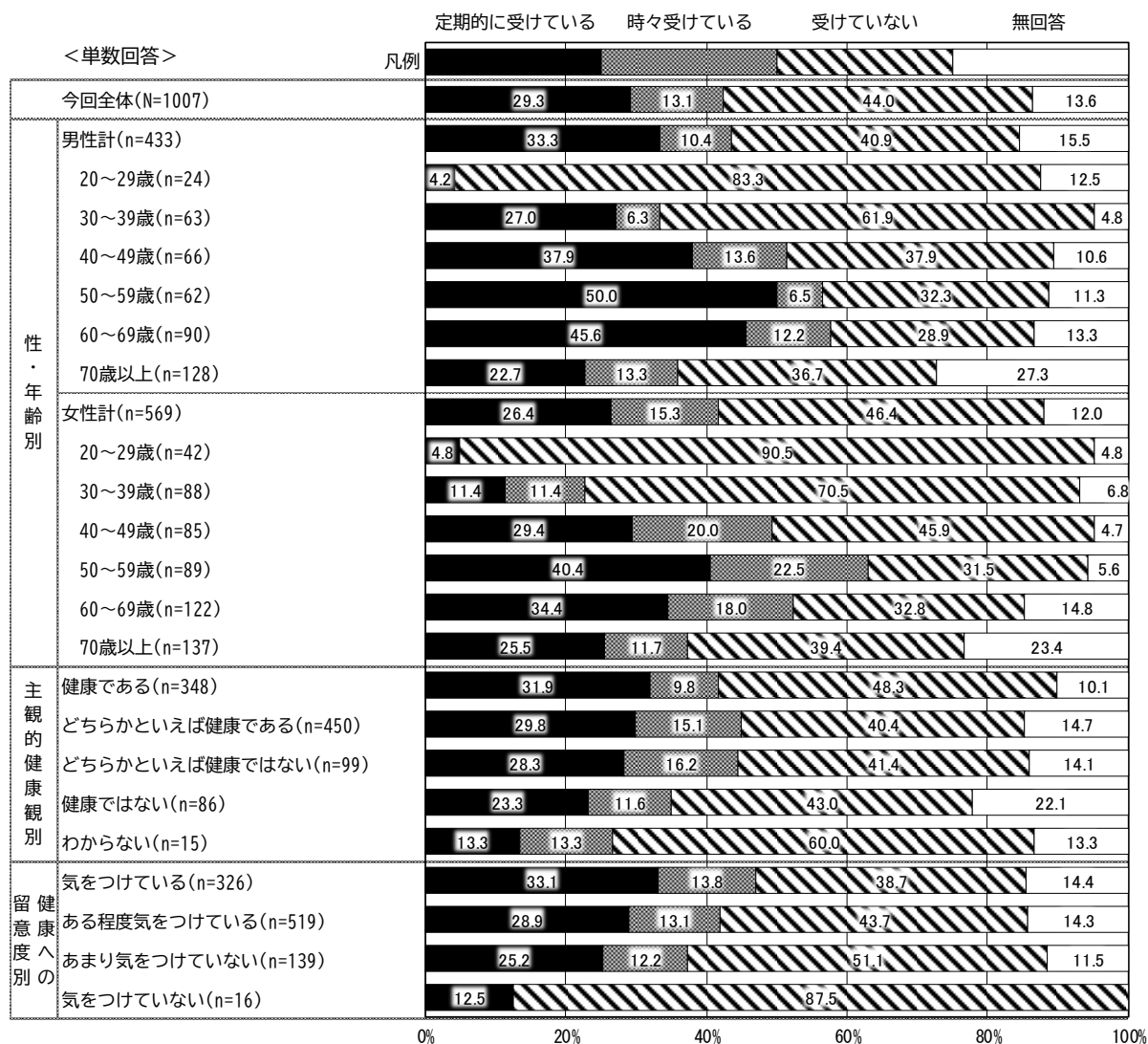
胃がん検診を「受けていない」(44.0%) が最も多く、次いで「定期的に受けている」(29.3%)、「時々受けている」(13.1%) の順となっている。

性別でみると、胃がん検診を「定期的に受けている」は男性(33.3%)の方が女性(26.4%)よりも6.9ポイント高い。

性・年齢別にみると、男性は50代から60代までの4割以上が胃がん検診を「定期的に受けている」と回答しているのに対し、女性は50代のみが胃がん検診を「定期的に受けている」と回答した者が4割に達していた。

主観的健康観別にみると、胃がん検診を「定期的に受けている」は、健康と感じている人ほど多くなっている。

また健康への留意度別では、胃がん検診を「定期的に受けている」は、健康に気をつけている人ほど多くなっている。



③ 大腸がん検診

問 21
ウ

市や職場、学校などで、大腸がん検診を受けていますか。

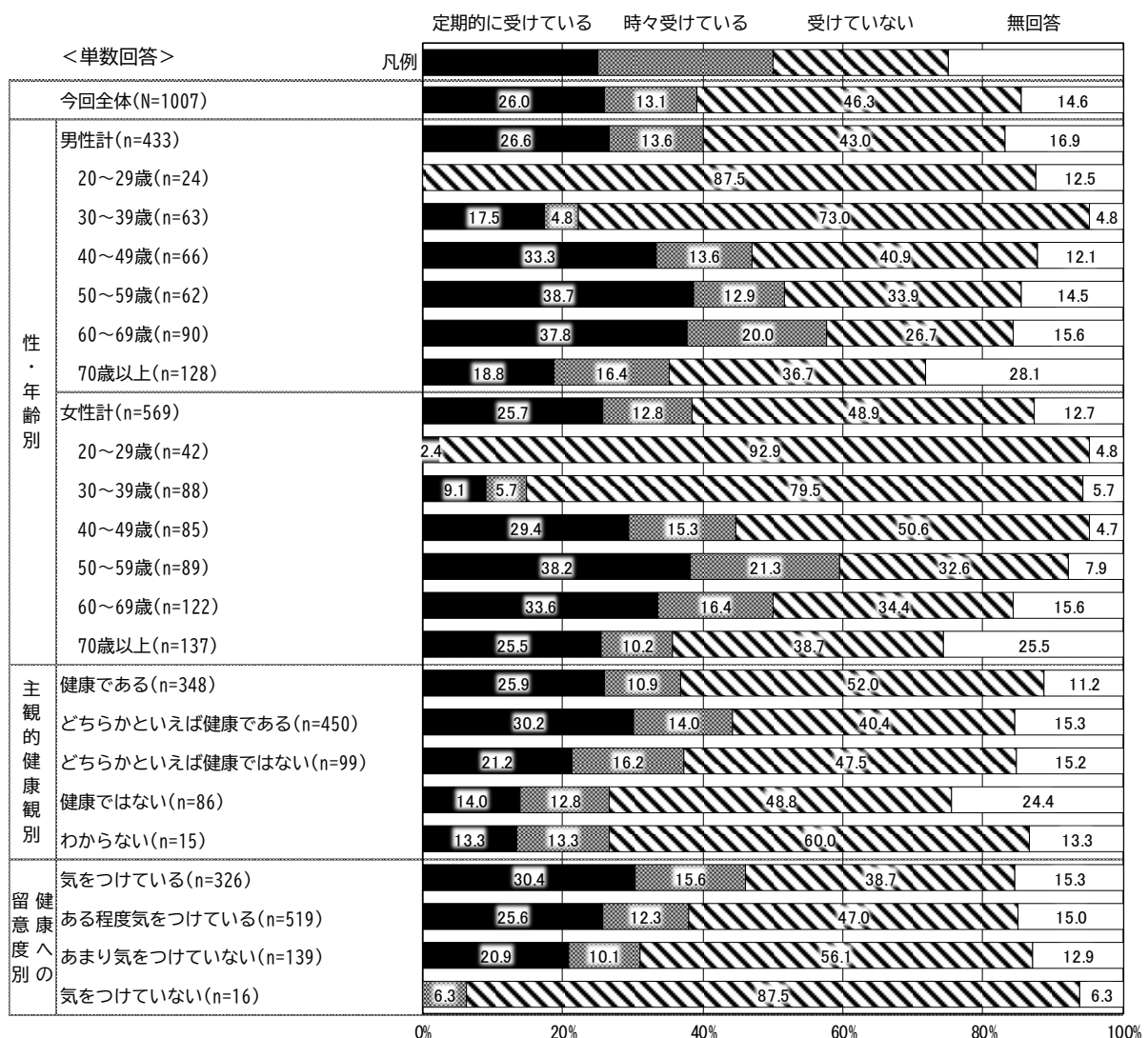
大腸がん検診を「受けていない」(46.3%) が最も多く、次いで「定期的に受けている」(26.0%)、「時々受けている」(13.1%) の順となっている。

性別でみると、大腸がん検診を「受けていない」は女性(48.9%)の方が男性(43.0%)よりも5.9ポイント高い。

性・年齢別にみると、男性は40代から60代まで3割以上が大腸がん検診を「定期的に受けている」と回答し、女性は50代から60代が3割以上となっている。

主観的健康観別にみると、「健康である」と回答した人は、大腸がん検診を「受けていない」が半数を超えている。

また健康への留意度別では、大腸がん検診を「定期的に受けている」は、健康に気をつけている人ほど多くなっている。



④ 肺がん検診

問 21
工

市や職場、学校などで、肺がん検診を受けていますか。

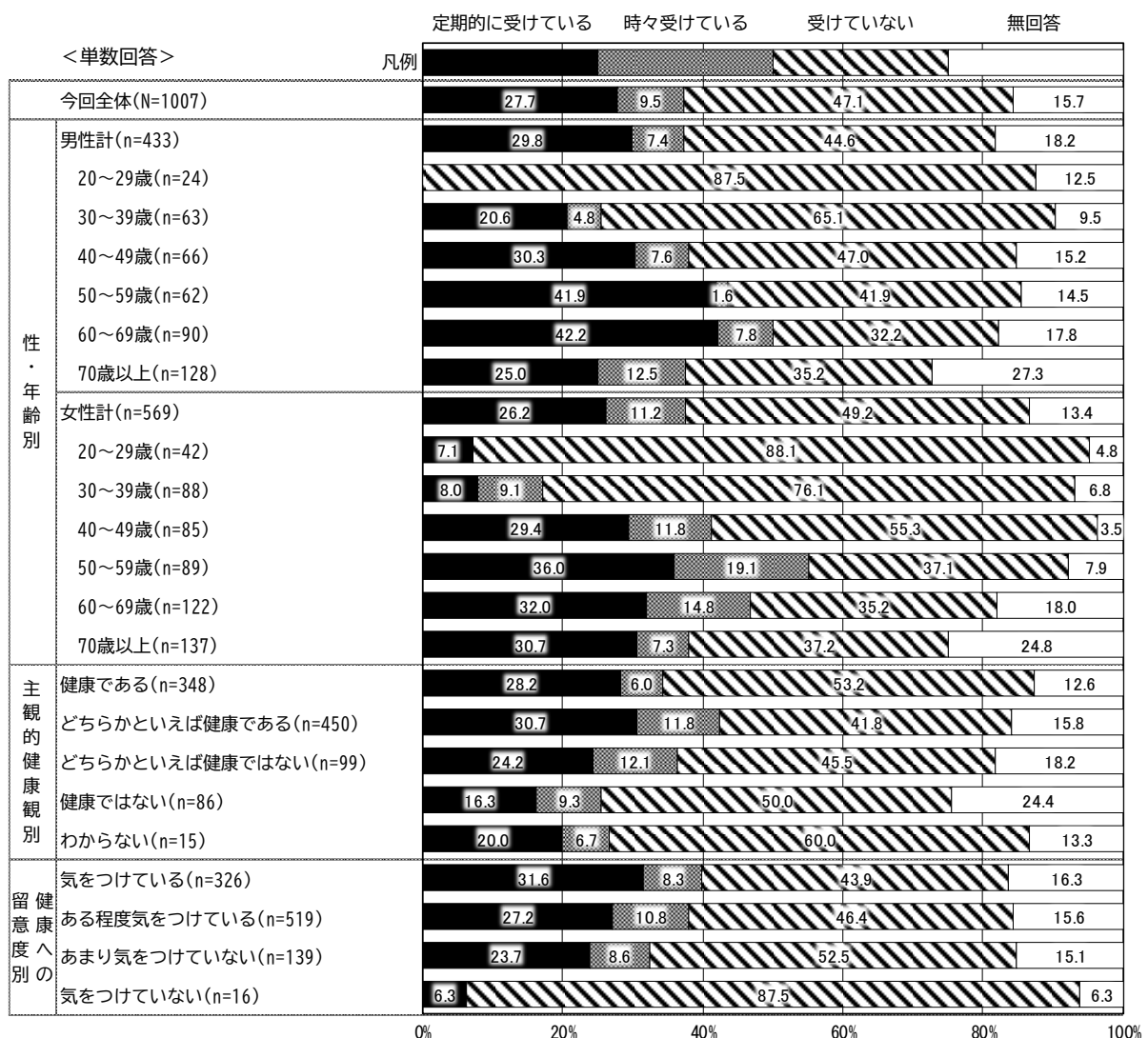
肺がん検診を「受けていない」(47.1%) が最も多く、次いで「定期的に受けている」(27.7%)、「時々受けている」(9.5%) の順となっている。

性別でみると、肺がん検診を「定期的に受けている」は男性(29.8%)の方が女性(26.2%)よりも3.6ポイント高い。

性・年齢別にみると、男性は50代から60代まで4割以上が肺がん検診を「定期的に受けている」と回答しているのに対し、女性はすべての年代において肺がん検診を「定期的に受けている」が4割に満たない。

主観的健康観別にみると、「健康である」と回答した人は、肺がん検診を「受けていない」が半数を超えている。

また健康への留意度別では、肺がん検診を「定期的に受けている」は、健康に気をつけている人ほど多くなっている。



⑤ 乳がん検診（女性のみ）

問 21
才

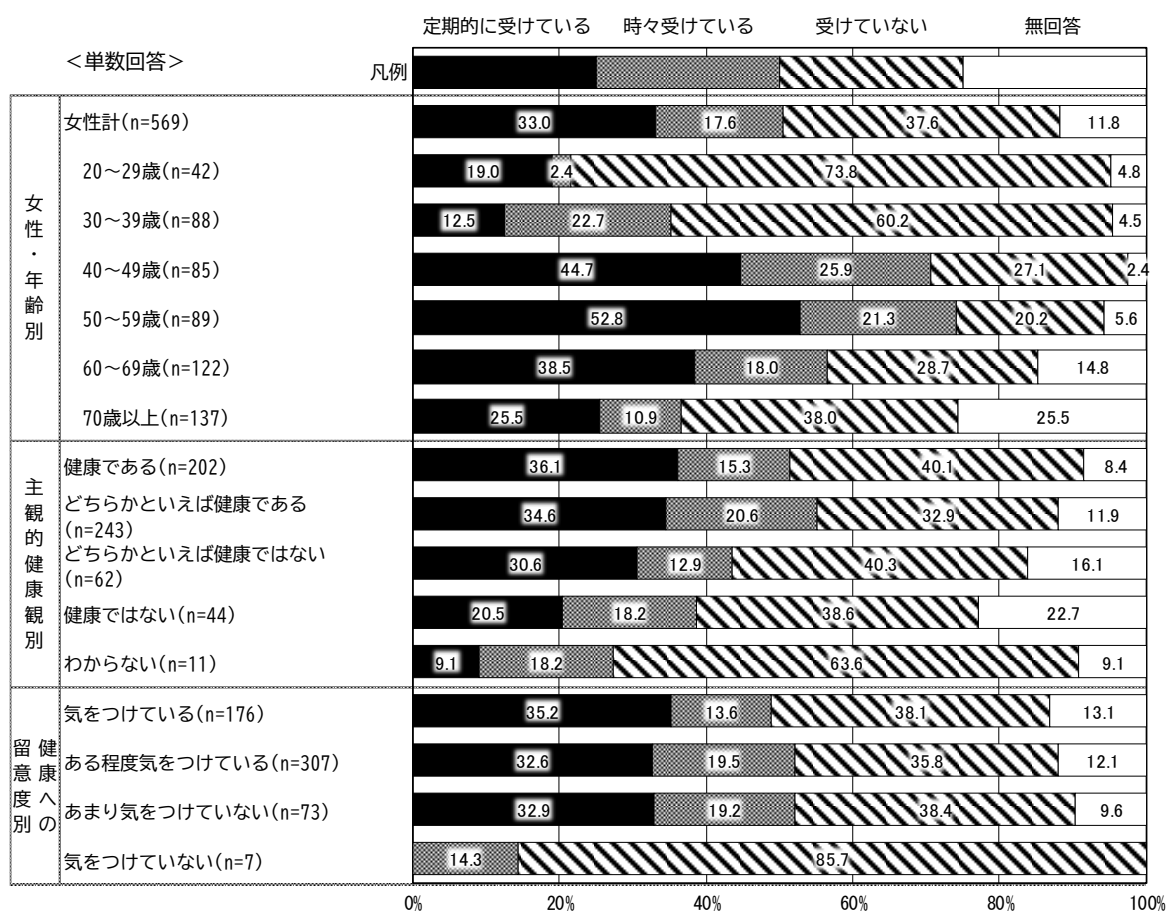
市や職場、学校などで、乳がん検診（女性のみ）を受けていますか。

乳がん検診を「受けていない」（37.6%）が最も多く、次いで「定期的に受けている」（33.0%）、「時々受けている」（17.6%）の順となっている。

年齢別にみると、40代から60代において乳がん検診を「定期的に受けている」と回答した人が多くなっている。

主観的健康観別にみると、乳がん検診を「定期的に受けている」は、健康と感じている人ほど多くなっている。

また健康への留意度別では、乳がん検診を「定期的に受けている」は、「気をつけていない」と回答した人の中にはない。



⑥ 子宮がん検診（女性のみ）

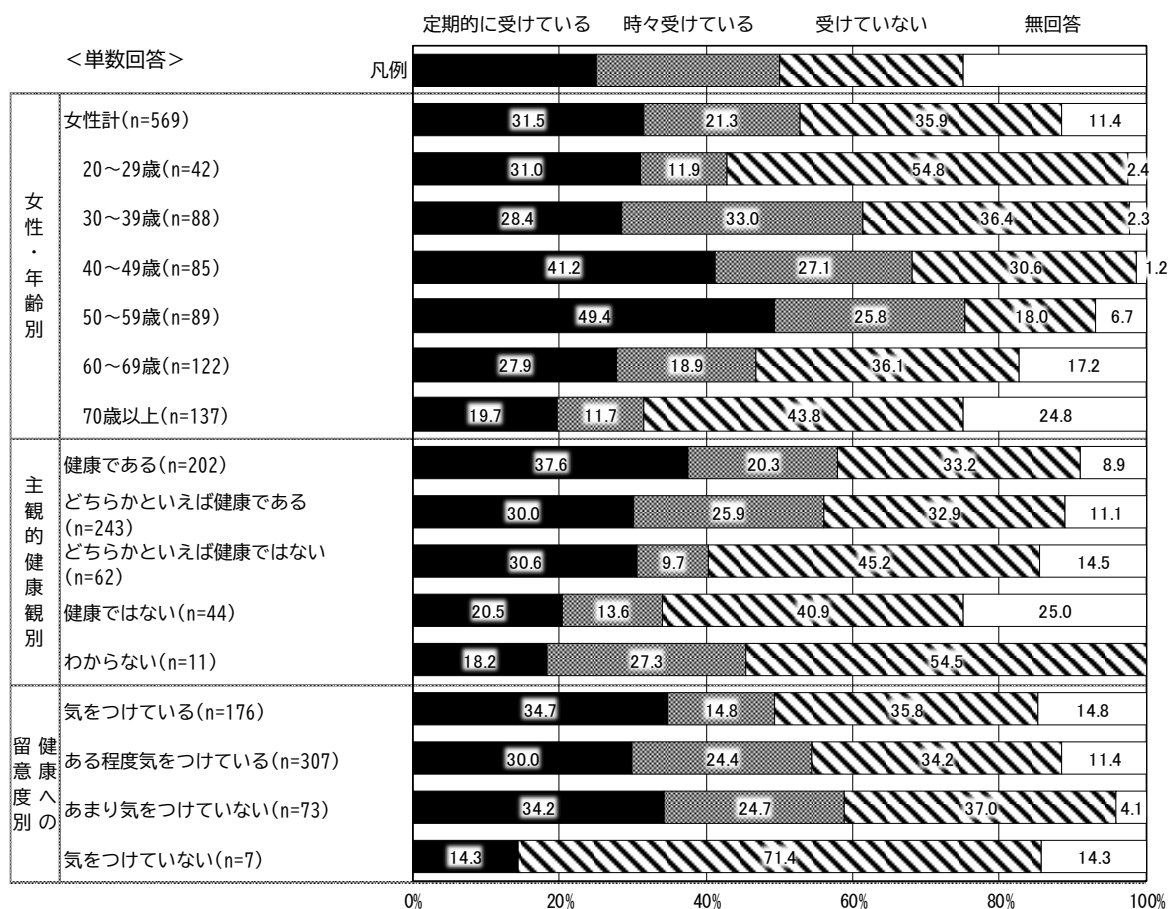
問 21
力

市や職場、学校などで、子宮がん検診（女性のみ）を受けていますか。

子宮がん検診を「受けていない」（35.9%）が最も多く、次いで「定期的に受けている」（31.5%）、「時々受けている」（21.3%）の順となっている。

年齢別にみると、40代から50代までの4割以上が子宮がん検診を「定期的に受けている」と回答している。主観的健康観別にみると、子宮がん検診を「定期的に受けている」は、健康と感じているほど多くなっている。

また健康への留意度別では、子宮がん検診を「受けていない」は、「気をつけていない」と回答した人に多い。



⑦ 高血圧について

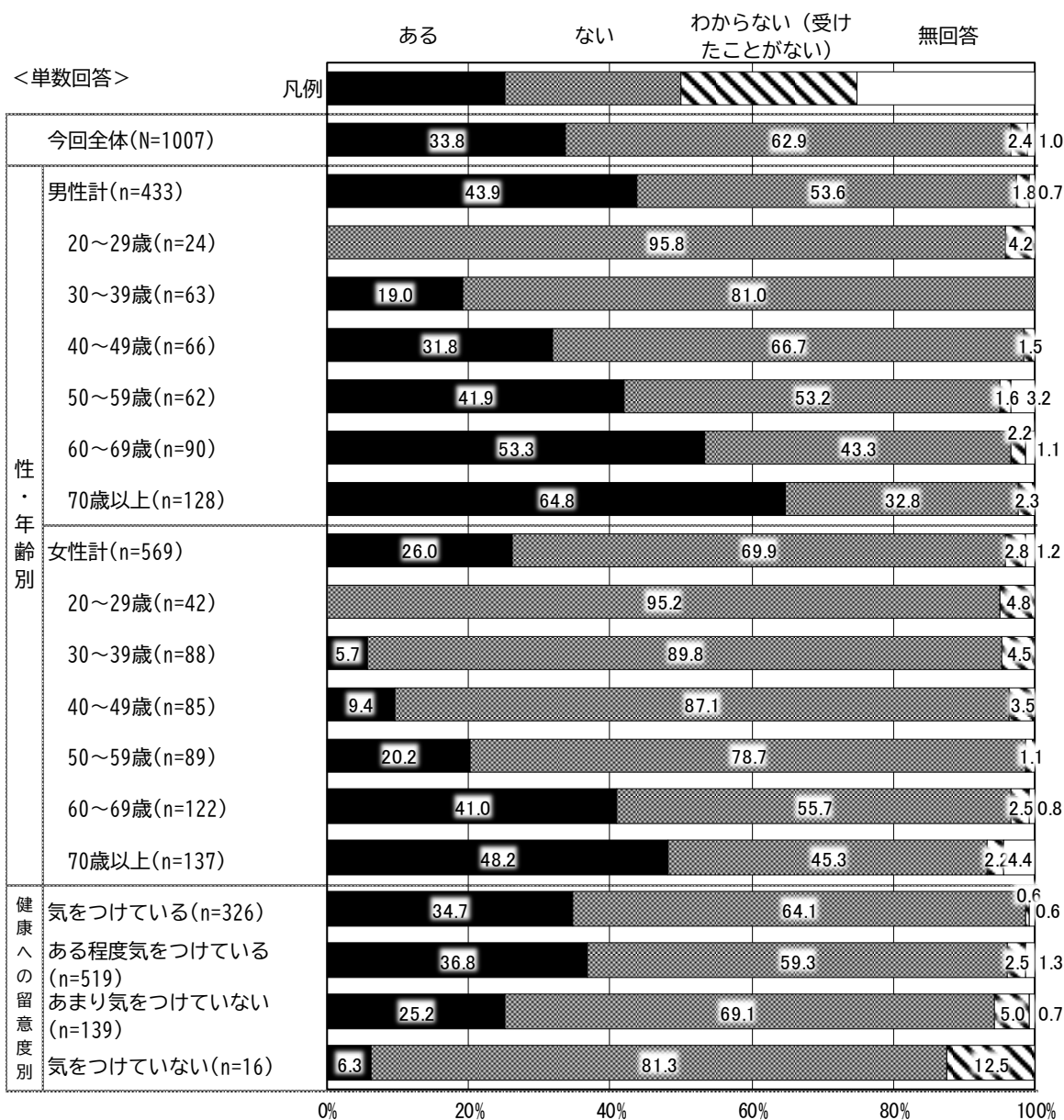
問 22

あなたは、医療機関や健診で高血圧と言われたことがありますか。

「ない」(62.9%) が最も多く、次いで「ある」(33.8%)、「わからない(受けたことがない)」(2.4%) の順となっている。

性別でみると、「ある」と回答した人は、男性(43.9%)の方が女性(26.0%)よりも17.9ポイント高い。年齢別にみると、男女ともに年齢が高くなるほど「ある」が多くなっている。

健康への留意度別にみると、「ある」は、「ある程度気をつけている」が最も多くなっている。



⑧ 「フレイル」の認知度

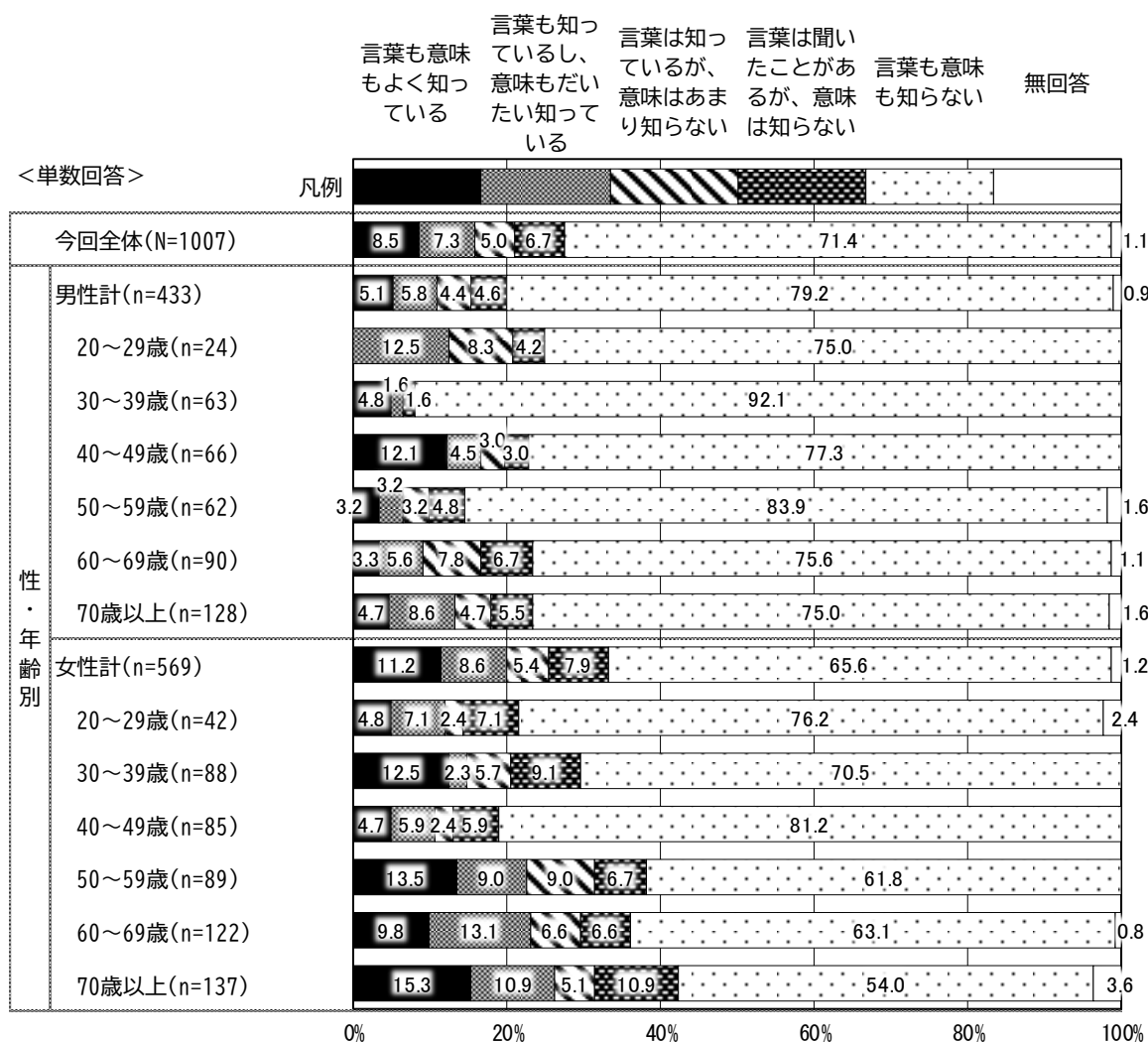
問 23

あなたは、「フレイル」という言葉とその意味を知っていますか。

「言葉も意味も知らない」(71.4%)が最も多く、次いで「言葉も意味もよく知っている」(8.5%)、「言葉も知っているし、意味もだいたい知っている」(7.3%)の順となっている。

性別でみると、「言葉も意味もよく知っている」は、男性(5.1%)より女性(11.2%)の方が6.1ポイント高い。

性・年齢別にみると「言葉も意味も知らない」は、男性では79.2%、女性は65.6%となっており認知度は高くない。



⑨ 子育て世代包括支援センターの認知度

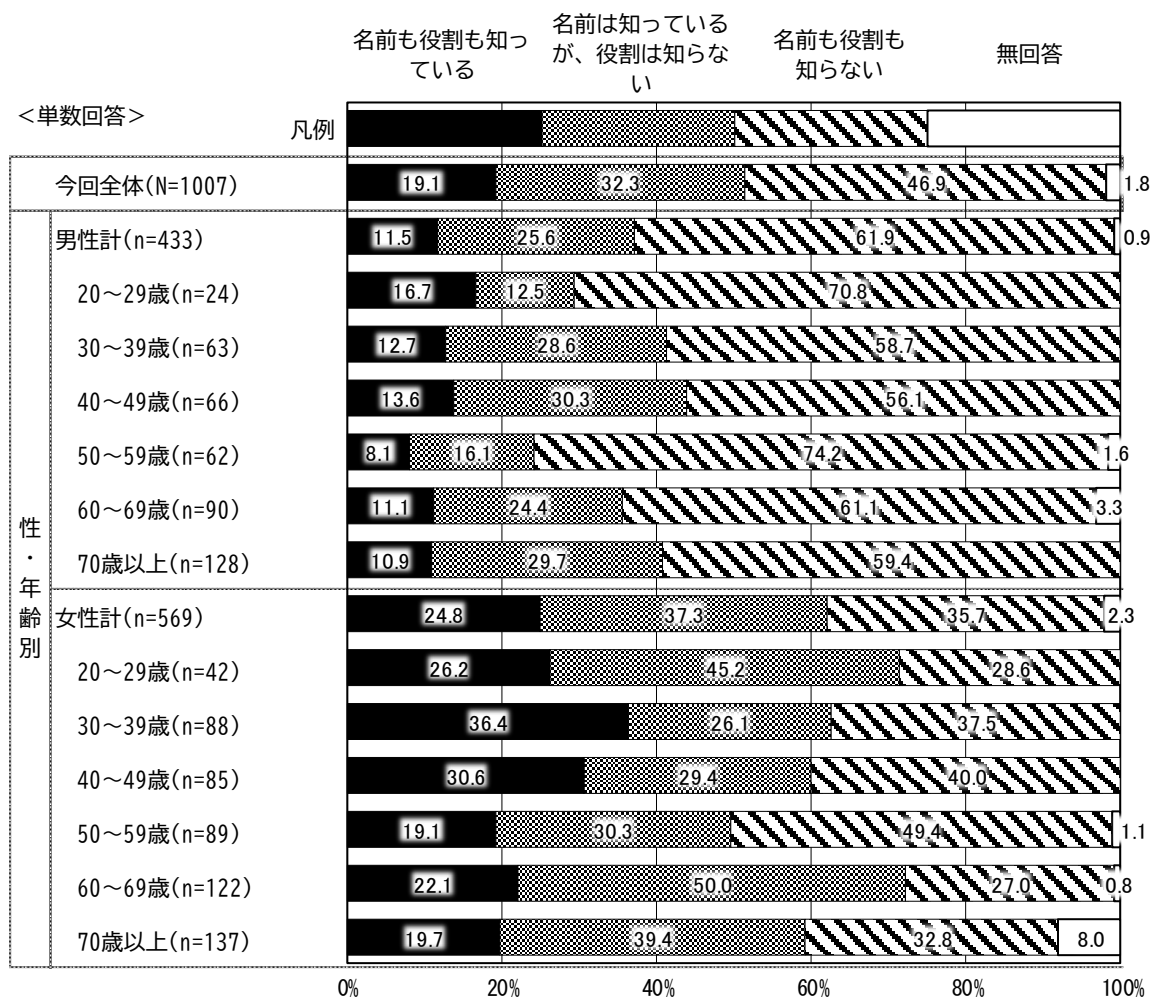
問 24

福津市では令和3年1月に「子育て世代包括支援センター」を開設しました。あなたは子育て世代包括支援センターを知っていますか。

「名前も役割も知らない」(46.9%)が最も多く、次いで「名前は知っているが、役割は知らない」(32.3%)、「名前も役割も知っている」(19.1%)の順となっている。

性別でみると、「名前も役割も知っている」は、男性(11.5%)より女性(24.8%)の方が13.3ポイント高い。

性・年齢別にみると、女性の30代から40代で認知度が高い。



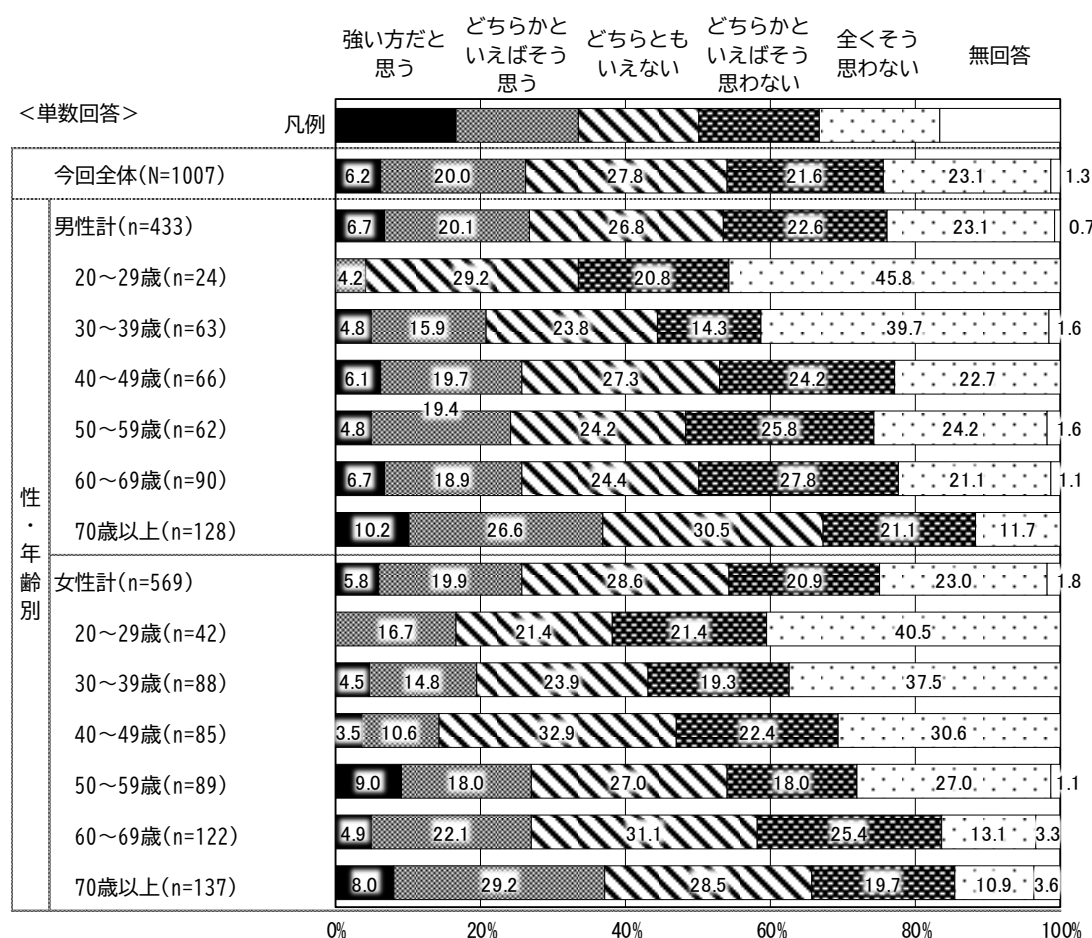
⑩ 地域の人たちのつながりについて

問 25

あなたは、ご自分と地域の人たちのつながりは強い方だと思いますか。

「どちらともいえない」(27.8%) が最も多く、次いで「全くそう思わない」(23.1%)、「どちらかといえばそう思わない」(21.6%) の順となっており、「強い方だと思う」(6.2%) と「どちらかといえばそう思う」(20.0%) を合わせた 26.2% が『つながりは強い方だと思う』と回答している。

性別でみると、『つながりは強い方だと思う』は、男性(26.8%)の方が女性(25.7%)より若干高い。
性・年齢別にみると、男女ともに70歳以上で『つながりは強い方だと思う』の割合が高い。



⑪ 地域での活動などについて

問 26

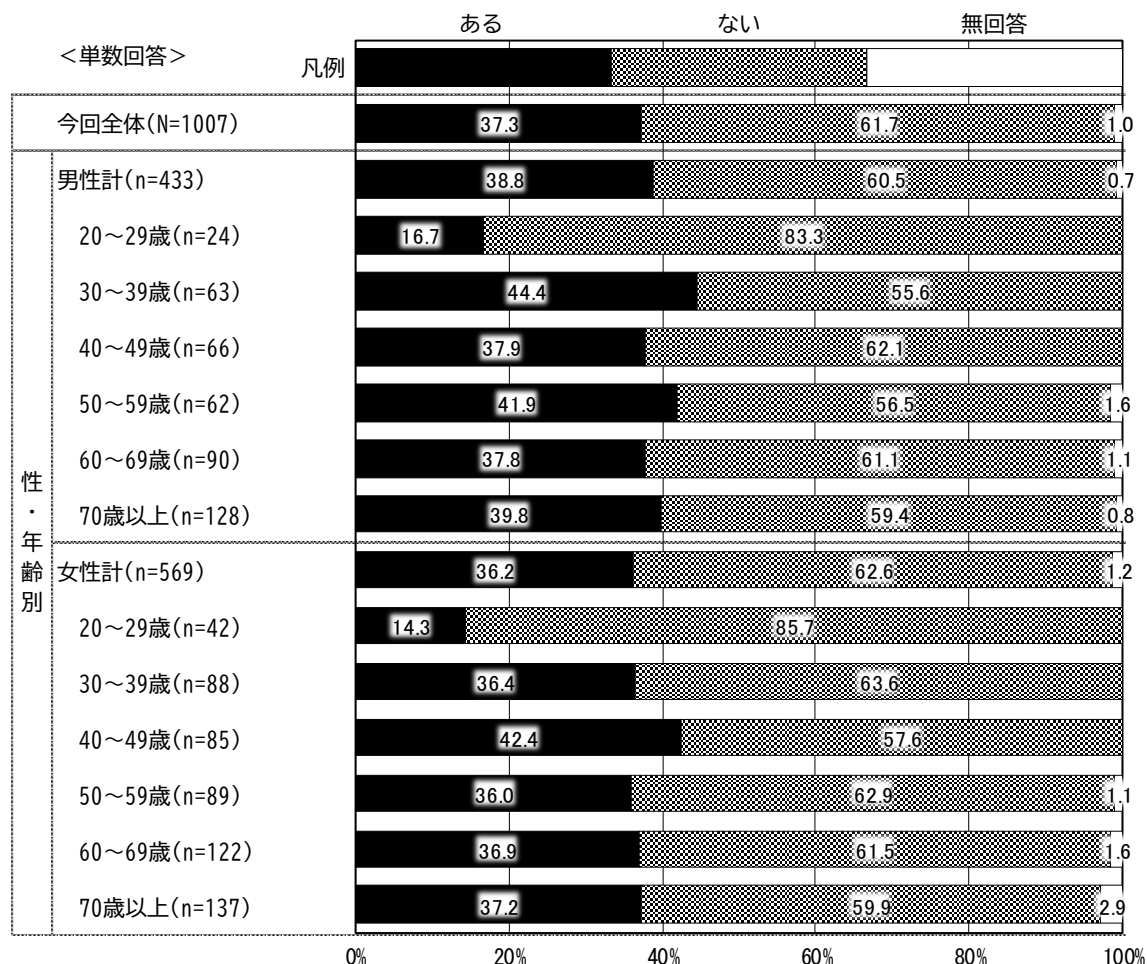
あなたは、過去 1 年間に於いて、地域での活動などに参加していますか。

例：健康づくり活動 自治会・郷づくりでの活動 交通安全活動 防犯・防災活動 福祉活動子どもに関する活動 環境保全活動 祭り・イベントなどの交流活動など

「ある」(37.3%)、「ない」(61.7%)となっている。

性別でみると、「ある」は、男性(38.8%)の方が女性(36.2%)より若干高い。

性・年齢別にみると、「ある」人は男女ともに 20 代が少なくなっているが、それ以外の年代では大きな差はない。



Ⅲ 総 括



総括

福津市いきいき健康課

今回の調査は、令和5年度に中間見直しを実施する「健康ふくつ21計画(第2次)」(平成30年策定)の施策達成状況や進捗状況を中間段階で確認するため、市民の健康状態、生活習慣等について、小学生、中学生、一般市民に対して実施したものである。以下は、この調査結果の内容を計画の施策の体系ごとにまとめたものである。

1. 生活習慣病の早期発見、発症予防・重症化予防

(1)がん、循環器疾患・糖尿病について

① 健診(検診)

血液検査や尿検査などの(特定)健診については、「定期的に受けている」が70.2%、各種がん検診については、概ね3割程度が「定期的に受けている」と回答した。

医療機関や健診の結果で高血圧と言われたことがある方は、全体で33.8%となっており、男性で43.9%、女性で26.0%となった。

血液検査や尿検査などの(特定)健診は、7割の人が定期的に受診している。一方でがん検診を定期的に受診していると答えた人は3割程度にとどまっているため、継続した健診の受診促進や受診率向上へ向けた取組が必要である。レディースデーや託児付健診、土日の健診日を複数回設けること、商業施設などでの健診を実施し、あらゆる年代が受診しやすい環境づくりを行う。今後も健診(検診)受診をきっかけに、生活習慣改善の必要性や改善に向けた取り組み方法などを相談時、ホームページや広報などで適時に伝えて、実践につながっていく保健指導を行う必要がある。

また、福津市では高血圧の人が多いことから、重症化予防のために重要な食環境において、自然に健康になれる仕組みづくりが必要である。

2. 健康維持・増進のための生活習慣の改善

(1) 栄養・食生活

① 減塩および野菜の摂取状況

減塩を『心がけている』と回答した人は59.0%、『気にしていない』と回答した人は40.7%であった。また、1日の食塩摂取の目標量を知っていると回答した人は17.7%で、そのうち厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2020年版）」の食塩摂取目標量未満の数値を回答した人は68.0%となった。

「野菜を350g以上食べているか」については、不足していると感じている人は81.1%であった。「健康に気を付けている」と回答した人でも、野菜の1日の摂取量(350g)が「不足気味と思う」と回答した人は59.8%いた。

② 身体状況

自分の体格に対する認識は、「ちょうどよい」が46.6%で、「太っている」が38.2%となっている。女性はBMIから算出した「肥満」の割合より「太っている」と回答した割合が高く、「やせ志向」があることがわかる。

自分の適正体重については、60.6%が「知っている」と回答しているが、そのうち適性体重($(身長\ m)^2 \times 22 \pm 1\ kg$)を正しく回答したのは32.6%である。

減塩を心がけていると回答した人は約6割いたが、実際の食塩摂取目標量を知っている人は2割と少ない。今後は減塩の必要性に関する周知や、減塩商品がだれでも簡単に購入できるといった、適切な食提供の環境整備を市内の飲食料品小売店などと連携、協力し取り組んでいく。また野菜の摂取についても約8割が不足気味と答えており、野菜を適量に摂取するための食べ方や工夫などについて啓発していく必要がある。

栄養・食生活への関心は年齢が高くなるにつれ強まり、実践もしているが、その反面、低栄養による「やせ」も問題になっている。また「肥満」は高血圧などを含めた生活習慣病につながり、女性の「やせ」は将来出産の際に「低体重児」のリスクが高まるなど、適正体重を保つことの重要性や不適切なダイエットが身体に及ぼす影響について啓発が必要である。いずれも『福津市食育推進計画(第2次)』とあわせて健康寿命(健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間)を延ばす栄養・食生活の推進に取り組んでいく。

(2) 運動

① 身体活動・運動

身体を動かすよう『心がけている』と回答した人は81.9%、「運動習慣がある」と回答した人は28.6%であり、男女とも70歳以上になると「運動習慣がある」と回答する人が増加した。実際取り組んでいる運動の内容は、「ウォーキング」が最も多かった。男女とも若い世代で「身体を動かすことを心がけている」と回答する割合が低かった。「運動をしていない理由」としては、「時間に余裕がない」「一人では続かない」があがっている。

腰や足に痛みを感じるものが『ある』と回答した人は77.8%であり、男女ともに70代が最も多くなった。

健康のために、日ごろから身体を動かすよう心がけている人は約8割いるが、運動習慣があると回答した人は約3割であった。身体活動や運動はメンタルヘルスや生活の質の改善、生活習慣病予防に効果があることから、運動に関する知識や日常生活の中で無理なく取り組める運動方法の提供が必要である。

一方、腰や足に痛みを感じるものがある人は約8割で、運動により筋力をつけることで改善する部分も多いと思われる。実際に取り組んでいる運動は「ウォーキング」が最も多く、ふくとぴあ健康増進室や郷育カレッジにおいて、健康運動指導士による正しく効果的な歩き方や姿勢の大切さについて周知啓発を行う。今後も多くの人が楽しみながら継続して実践できるような環境を作ることが必要である。

(3) 休養・こころの健康

① 休養

睡眠時間は、平均「5～6時間未満」が33.5%、「6～7時間未満」が30.7%であった。「5時間未満」は40代の男性、女性ともに1割を超えている。睡眠満足度は、71.3%が『とれている』と回答した一方、『とれていない』と回答した人は、40代の男性で36.3%、40代の女性で44.7%であった。

② ストレスの継続

ストレスを感じている人のうち、2週間以上ストレスが続くことが「ある」と回答したのは49.0%で、女性の50代では63.6%となった。

ストレスを感じた時に相談する相手が「いない」と回答した女性は12.8%で、男性は28.2%であった。

平均睡眠時間が6時間未満と回答した人は4割以上おり、「睡眠が十分取れていない」と回答した人は約3割で、40代の男女ともに睡眠満足度が低く、心身の疲れが取れにくい現状を抱えている可能性がある。

ストレスや疲れは、日常生活のさまざまな場面で発生するが、ストレスを感じている人のうち、2週間以上ストレスが長期化することがあるのは約5割となっており、睡眠に満足していない人が長期化する傾向にある。また男性はストレス解消法がない人や相談相手がいない人が3割、女性は1割おり、男女ともストレスが大きくなった時の対処方法を見つけておくことが大切である。こころのケアに関する知識の普及啓発や、相談先の提供等の心の健康づくりへの取り組みをすすめ、職場においてもワーク・ライフ・バランスについて意識を高めていく必要がある。

(4) 飲酒・喫煙

① 飲酒

アルコールについては「まったく飲まない」が30.0%、「ほとんど毎日」が19.3%であった。特に男性は50代から「ほとんど毎日」が大きく増加し、60代では41.1%が毎日飲酒している。

飲酒量は、「1合未満」が50.3%、「1合～2合未満」が30.9%であった。一日の適切な飲酒量を知っていると回答した人は24.4%で、そのうち適切な飲酒量(日本酒換算)を「1合程度」と回答した人は84.1%であった。

② 喫煙

たばこについては、「吸っている」が14.3%で、喫煙率は男性25.4%、女性6.0%であった。禁煙の意思については、「やめたい」が18.1%、「やめたくない」が36.8%であった。

家族の中で喫煙者が「いる」と回答したのは25.3%であった。自身を含めた喫煙者が家族の前で吸うかどうかについての質問で、「吸う」と回答したのは42.0%で、家族間で受動喫煙の機会が多いことがわかった。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度は、「知っている」が17.6%、「知らない」が55.9%であった。

飲酒については、約半数の人が飲酒の習慣があると回答し、そのうち毎日飲む人は2割程度となっている。飲酒量は1合以上飲む人が5割近くで、一日の適切な飲酒量(1合程度)を正しく知っている人は約2割と少ない。過剰な飲酒は健康を害することから、適正飲酒については継続的に周知する必要がある。

喫煙については、前回調査と比較してタバコを「やめたい」と思っている人が2割と減少した一方で、「やめたくない」と思っている人は約4割と増加した。家族内に喫煙者がいると回答した者は前回調査と変わらず2割を超え、そのうちの約4割が家族の前でたばこを吸うと回答しており、家庭内における分煙は進んでいないことがわかる。加えて肺の生活習慣病ともいわれているCOPDの認知度も低く、喫煙や受動喫煙の影響については引き続き啓発していく必要がある。

いずれも生活習慣病の危険因子のひとつであるため、広報などの媒体を使用し、子どもから大人までが飲酒・喫煙による身体への影響について知る機会を設ける。

(5) 歯・口腔の健康

① 歯・口腔ケア

自分の歯の本数は、「21～27本」が36.3%おり、平均本数は23.0本であった。また、実行している口腔ケアは、「歯を磨く」が83.9%、「糸ようじや歯間ブラシなどの専用器具を使っている」が48.8%、「定期的に歯科検診を受けている」が34.0%であった。前回調査と比較し口腔ケアを実行している割合が増加している。

歯周病は、糖尿病や循環器疾患等の全身疾患との関連性が指摘されているため、乳幼児期から日常生活の中で口腔ケアに取り組むことが重要である。

前回の調査と比べ、定期的な歯科検診を含め口腔ケアに関する全ての項目において実行している人が増え、全体的に口腔ケアに対する意識は高くなってきていると思われる。しかし、「定期的に歯科検診を受けている」人は34%と、前回調査と比べ増加はしているものの十分とは言えない。今後もセルフケア(個人レベルの歯磨き等の口腔管理)とプロフェッショナルケア(歯科医師、歯科衛生士による口腔管理)の両方が、歯・口腔の健康維持に必要であることの周知、啓発が重要である。

また歯科検診を受ける機会の提供及びかかりつけ歯科医を持つことの大切さを周知啓発し、発症予防や早期治療につなげる。

3. ライフステージに応じた健康づくりの推進

(1)次世代の健康

① 生活習慣

小中学生の起床時間は6時～7時頃、小学生の就寝時間は9時～10時、中学生の就寝時間は10時～11時が最も多いという結果であった。

小学生の理想的な睡眠時間は9～11時間、中学生の理想的な睡眠時間は8～9時間といわれており、小中学生の起床時間を7時とすると、逆算で小学生は9時～10時、中学生は11時には寝ることが望ましいが、10時以降に寝る小学生は28.7%、11時以降に寝る中学生は44.7%であった。就寝時間が決まっていない小学生は11.1%おり、後述するスマホやタブレットの使用による子ども達への睡眠時間への影響は大きい。

子どもの成長と発達には、生活リズム（毎日の日常生活の習慣のこと）を規則正しくすることは欠かせない。今回の調査では10時以降に寝ている小学生は約3割、11時以降に寝ている中学生は約5割おり、就寝時間が決まっていないと回答している小学生が中学生より多く、1割いた。小中学生の生活時間でゲームやスマホを使う時間が大幅に増えており、就寝時間や起床時間への影響が懸念される。

十分な睡眠を確保することは、子どもの身体的な成長に加え生活習慣の基礎をつくるために必要である。「早寝・早起き・朝ごはん」運動などの規則正しい生活リズムを整える必要性を周知することや、乳幼児期から保護者に対し、メディアとの付き合い方について啓発することが必要である。

② 栄養・食生活

朝食摂取について「毎日食べる」と回答した割合は、小学生で85.2%、中学生で80.0%であった。一日3食の摂取状況では、3食をいつも「食べている」小中学生は8割を超えたが、一方で小中学生のいずれも約1割程度は「食べないときもある」「食べていない」と欠食があると回答し、野菜を「ほとんど毎日食べる」と回答した小学生は78.2%、中学生は83.4%で前回調査より増加している。

小中学生ともに毎日朝食を食べる人は前回調査より増えていた。また一日3食を必ず「食べている」と回答した人は小中学生ともに8割を超えたが、約1割は「食べないときもある」「食べていない」と、欠食することがあると答えた。成長期の子どもにとって、欠食や野菜不足は身体の成長に大きな影響を与えるため、食に関する知識や栄養価の高い地元の食材を学ぶ機会を設けたり、保護者に対する食事指導などを行うなど、継続的な働きかけを行う必要がある。また平成28年度に策定した『福津市食育推進計画（第2次）』と関連する項目も多く、関係者・関係団体と連携して子どもの食育を推進していく。

③ 運動やふだんの過ごし方(ゲーム・パソコン等使用時間)

小学生では、昼休みや放課後の運動について、「週に3回以上」していると回答した人が52.1%、「ほとんどしない」は15.4%であった。中学生では、体育の授業以外で運動やスポーツの実施を「週に3日以上」していると回答した人が68.7%、「ほとんど体を動かさない」と回答した人が15.0%であった。小中学生ともに、週に3回以上体を動かしていると答えた人が、前回調査と比較し減少した。

小学生の普段学校がある日に、2時間以上動画を見る人は53.0%で、ほとんど見ない人は 5.6%と非常に少なく、ゲームの時間は2時間以上が36.7%であった。

中学生の生活時間において、2時間以上動画を見る人は59.5%、2時間以上ゲームをする人は44.0%であった。小中学生ともに、スマホやタブレット、YouTubeなどのコンテンツの普及により動画視聴の機会が大幅に増加したと思われる。

④ 身体状況

中学生の肥満度をみると「普通」が88.5%、「肥満傾向」が5.6%であり、体格評価別にみると「ちょうどよい」が59.7%、「太っている」が24.9%であった。女子中学生の36.1%は自分の体格を「太っている」と回答し、「やせ志向」がうかがえる。またダイエットをしていると回答した小学生は21.4%、中学生は17.1%となった。

自分の適正体重について「知っている」と回答した中学生は18.0%しかおらず、適性体重を理解することが大事である。

ゲームやスマホ、タブレットなどの使用時間の増加は、外遊びや体を動かす時間を短くしている要因の一つと考えられる。運動は子どもの成長そのものに必要な要素であり、幼児期から学童期にかけて、体をしっかり動かすことの重要性を伝えていく必要がある。またメディアとの付き合い方についても、学校内外でのルールづくりを進めていくなどの啓発に力を入れていく。

身体状況において、自分の適正体重を知っていると回答した中学生は約2割と少なく、また女子中学生の3割に「やせ志向」がみられた。自分の適正体重について知ること、バランスのとれた食事や運動の必要性、過度なダイエットによる身体への影響などを周知・啓発する。

⑤ 飲酒・喫煙

飲酒について「たくさんからだに悪いことがある」と回答した小学生は42.4%、中学生は55.5%であった。

喫煙については、小学生で「からだにたくさん悪いことがある」と思うのは79.3%、中学生になると、大幅に増加し92.2%となった。小学生で家族に喫煙者がいるのは、35.5%、またその45.4%が家族の前で吸っていると回答した。中学生では家族に喫煙者がいるのは、38.7%、その49.8%が家族の前で吸っていると回答した。

飲酒や喫煙については、小中学生ともに害があることを認識している。

喫煙は健康増進法改定により分煙の意識が進んでいると思われたが、未だに2割弱の子どもたちが家庭内で受動喫煙の機会があり、自宅での分煙が徹底されていないことがわかった。子どもの健康を守るためにも、子どもの目の前でタバコは吸わない完全分煙を目指し、地域や職場、教育機関、保健指導での禁煙指導、受動喫煙防止に関する啓発、教育を推進する。

⑥ 歯・口腔の健康

「むし歯にならないように歯医者へ行っている」小学生は49.3%、「定期的に歯科検診を受けている」中学生は54.2%といずれも前回より増加した。

むし歯予防のために気をつけていることが「とくにない」と答えた小学生は、前回調査より減り、他の項目がそれぞれ伸びている。また、中学生でも、「特にない」以外の項目がそれぞれ伸びており、歯科保健に対する意識は向上していると思われる。

小・中学生とともに歯科保健に対する意識は、前回調査よりさらに向上している。

低年齢の頃から、適切なセルフケアとプロフェッショナルケアの両方を生活習慣の一部として確立できるように、乳幼児及び就学時健診での保健指導など育児期から保護者への啓発を進め、子どもたちへは学校を通じてその重要性や具体的方法について今後も継続して周知し働きかけていくことが必要である。

(2) 高齢者の健康

① ロコモティブシンドロームおよびフレイルの認知度

ロコモティブシンドロームの認知度については「言葉も意味もよく知っている」と「言葉も知っているし、意味もだいたい知っている」をあわせた認知度は18.5%となっている。

「フレイル」の認知度は、「言葉も意味も知らない」と回答した人が71.4%、「言葉も意味もよく知っている」と回答した人が8.5%と非常に少なくなっている。年齢では、60代以上の高齢者の認知度は他の年代と比較すると多い傾向にはあるものの、大差はみられない。

ロコモティブシンドローム、フレイルのいずれも認知度は低い結果となった。ロコモティブシンドロームは、筋肉、骨、関節などの運動器の障がいのために移動機能の低下をきたした状態。フレイルは、移動機能の低下に限らず、低栄養や口腔機能、認知機能の低下やうつ状態など機能障害を幅広くとらえているが、これらはいずれも介護を必要とする状態への前段階であること、ロコモティブシンドロームやフレイルに陥らないようにすること（発症予防）、進行を防ぐこと（重症化予防）の重要性を、令和3年度から取り組みを開始している「保健事業と介護予防の一体的実施事業」などを通じて周知、啓発していく必要性がある。

また周知等においては、地域の通いの場は重要な資源であるため介護保険の地域支援事業と連携しながら実施することが重要である。

4. 市民の健康を支える環境整備の推進

(1) 社会参加

① 地域の人たちのつながり

地域の人たちのつながりの強さに関しては、『つながりは強い方だと思わない』の44.7%に対し、『つながりは強い方だと思う』は26.2%となっており、地域での活動に関しては、参加しているが37.3%となった。

子育て世代包括支援センターの認知度について、子育て世代の女性の認知度はあるが、男性は「名前も役割も知らない」と回答した人が61.9%で多かった。

地域のつながりの希薄化を感じる意見が見られるとともに、地域活動の参加状況も低くなっているが、社会参加や社会とのつながりは心の健康の維持・向上や社会的フレイルの予防には重要な要素である。そのため、これまでの取り組みを継続しつつ、より緩やかな関係性も視野に多様な主体が健康づくりに取り組めるよう促すことが必要である。

IV 自由回答

IV

自由回答

本調査の自由回答欄「生活習慣の改善や健康づくりについて大切に思っていること」及び「市の健康づくり施策等に対するご意見」への記入者数は 254 人であった。

記入内容について、当該計画の「施策の柱」ごとに回答を分類し、件数をカウントすると以下の表のとおりとなる。1 人で複数の記入をしている場合は、該当する分類に対してそれぞれカウントしているため合計は延べ件数となる。

	区分	件数
施策の柱	生活習慣病の早期発見・発症予防・重症化予防（健診）について	27
	栄養・食生活について	12
	運動について	23
	休養、こころの健康について	3
	喫煙について	2
	歯・口腔の健康について	4
	次世代の健康について	11
	社会参加（地域活動や交流）について	15
その他	施設の活用、拡充について	34
	市の施策について	29
	情報提供、啓発について	23
	イベント、教室、講座について	17
	生活習慣の改善や健康づくりについて（心がけ・実践内容）	91
	その他	66
計		357

自由回答(基本的に原文のまま記載)

結婚・出産を機に、土地柄の良い（福岡市と北九州市へのアクセスが便利）福津市に家を建てました。夫婦共働きの為、“広報ふくつ”や“回覧板”で地域の情報を取っています。上記問いに対し、運動と食生活が一番と思いますので、週末に開催される親子参加型の運動に関するイベント等を定期的に企画いただき、市のHPや広報に掲載いただけると有難いです。又、直売所で使用できるクーポン券の配布は、お店へ出向く、とても良い機会となりました。予算が付く範囲で、今年も検討いただけると嬉しいです。

・食生活 ・少しでも心豊かに、心の健康

・適量の食事、運動 ・ストレスの軽減、発散 ・睡眠を十分にとる

・日常でストレスが溜まったら解消する ・ジムに通う ・腹八分

1. 特定健診後の結果を受けてのフォローについては、毎年きめ細かくアドバイスを頂いており感謝しています。できれば施策効果（対象者、受診率、効果、予算など）についても広報で知らせてもらえるとよいのでは。 2. 新型コロナについては、陽性者数は新聞でトレースしていますが、タイムリーに福津市の情報を還元して、市民への注意喚起を促してもらえるとよいのでは。

1日1回は汗をかく。水分を摂る。なるべくたくさんの人と話す。毎日運動をする。頭の体操も含めて

1日3食（少ない量なら4食）摂る。朝食はきちんと食べる。1週間の内、2日以上夕食で魚を食べる。旬の食材を食べる。不足している栄養を意識する。水分を摂る。短い時間でもストレッチと筋トレを毎日行い、疲れない疲れを残さない。家族で出掛ける。楽しい事をする。友人に会う。笑う。家庭の衛生面に注意する。子供達の”楽しい”を出来るだけ応援する。福津市内で行われるイベントのチケット（花火大会など）について、市民優先販売を行って欲しいです。

2020年の春に引越してから、外に出ることが少なくなっているの、まだ福津のことがよくわかっていない状況です。

自由回答(基本的に原文のまま記載)
2022年4月に移住したばかりで、市の施策や地域活動への参加が進んでおりません。これから情報収集していきたいと思いますが、独身者は地域活動への参加しづらさを感じます。
25mあるプールが欲しい。ジムではほとんどないので…
2年半のコロナ禍で近所の方々との会話、行事、外出が減り、けいこ事の休講、娘家族(孫との)交流(食事)、高齢者の行動制限等、思うように行動出来ず、年齢的、社会的、環境的な問題で不健康な生活を過ごしているように思う。少し緩和されてきたので、青空の下ダイエットに励みたい。
35～45歳ほどのママさんバレー等、市でこんな運動しているグループありますと紹介を載せて欲しい。古賀にはあった職業案内所も欲しい。子育て中で時間があまり無く、子供と出来る健康づくりイベントを週2程なかよしでやって欲しい。
3ヶ月に一度近くのクリニックで、半年に一度東医療センターで血液検査を受けているので市の検診はもういいかと思っています。特定健診の案内がくると、なぜか安心します。
3食食べる事。適度な運動をする事。
50歳～55歳の時は、毎日30分以上歩いていました。56歳の時、更年期障害が始まり、63歳まで続けました。血圧が上がったり、肩こり、首こり、腰が痛かったり、日々何かしら？体調不良ですが、最近また20分ほどですが、夕方頃に歩き始めました。腰の調子も少しですが良くなり、足もつらなくなりました。歩く20分の間、いろいろ楽しいことを考えたり、歌を歌ったりして、歩く時間を大切にして楽しみにしています。こんな時間が今の私には大事な事だとつくづく感じています。頑張っ続けていきます。
P9健康管理について、半年に一度N-NOSE検査をしています。
足腰が弱くならないように気をつけている。市の健康づくり施策は健診しか知らない。他に何かやっているのでしょうか？
足ツボを3年間、毎日30分朝やっている。その後、白湯を500cc飲む。毎日やっている為か体重が理想に近づき、雨の日でもわざわざ歩きに行くことをせずに今のところ、続ける事が出来ているので『継続は力なり』最近、夜寝る前にツボ棒で足の甲等をツボ押ししていると、むくみがとれた感じです。
歩いて行ってみようと思うスポットが増えたら良いと思います。あとは太郎丸の交差点にあるようなイスなど…(あの場所で筋トレ・ストレッチはしないので、広場や公園などにあった方がうれしいです)
歩く事、睡眠、バランスの摂れた食事、ストレスをためない事が大切。
アンケートをする必要性はわかるけど、協力するためにボールペンをつける(プレゼント)くらいの粗品はあった方がいいと思う。アンケートに協力するメリットが、ほぼないのは残念。わざわざ時間を使って記入する気にならない人が多いと思う。
胃カメラも受けれるようにして欲しい。
以前、食事改善の学習会参加が以後の我家の食事改善につながってきた。感謝！！予算面で中止となり残念。しかし本当によい事は、行政に抱っこにおんぶでなく、眠っている各方面のスキルを持つ市民のボランティア精神と場所提供、問題提起をもってやれないものかと。当時、学習会のヒントを私が持ち帰って、我家での交流会で塩分チェックをしようと提案し、当日は各自が一品持ち寄り、保健師さんにチェックしてもらった。年配者は子ども時代に戻った様にワクワクした。地域生活のこんな一コマが心も体も無理なく育っていくのでは。今年の夏は六時半にラジオ体操を呼びかけたら、80歳・90歳の参加もありでした。福津は最高によいところです！！
一時期、子どもの事に悩んでのびのび発達支援センターに通っていましたが、相談員の方の対応が悪く、通うのをやめました。一部の方だけとは思いますが、相談しやすい環境づくりをお願い致します。
いつもお世話になっています。
今、食事よりもスイーツがもてはやされていて、TVやお店はスイーツばかり。このままでは、将来病気の人が増えると思います。特に20代、30代の人太っています。20年前は、幼稚園ママ達は太っていませんでした。健康ならば心配ないと思いますが、どうでしょうか。
今、病院に(二軒)かかっていて、そこで健診をしてもらっているので、今の所安心しています。
色々な健康についての情報を収集しながら、自分にあったものを継続していく事が大切だと思います。
飲酒・喫煙している私が言うのもおかしいかと思いますが、禁酒・禁煙の取組みを強化して欲しいと思います。糖尿病改善のPRも取り組んで頂きたいと思います。
ウォーキングしやすい環境があると嬉しいです。大濠公園のように何周もまわれて、カフェやトイレが充実している場所があったら、両親を連れて遊びに行きたいです。コロナ禍でもあるので安心して連れて行けるような衛生面も考えられたトイレが、こういった環境にあると嬉しいです。よろしくお願いします。
ウォーキング大会などを多く実施して欲しい。
運動が出来る施設の不足。外灯が少ない場所が多いため道が暗い。1回15～30分インストラクターがつくような運動イベントが欲しい。私事ですが、週6で働いているので出来れば夜に、お願いします。近所を夜、歩いた事も何度かありますが、途中で歩道がなくなったり道が暗かったりと、ちょっと女性1人で歩くには不向きな地域かなと思います。ヨガ、ホットヨガ、ボクシングフィットネス、健康体操、空中ヨガ等、何か運動に取り組みやすい施設、場所が欲しいです。会費等は安めで！！空手等のフィットネスが福津にも何個かありますが、まず続くか分からない運動を楽しんでいると思ってから入会したいなと思ってる人は沢山いると思います。

自由回答(基本的に原文のまま記載)
運転免許証の返納を考えているが、公共交通の割引や無料化が福津市には無い。ミニバスも使いづらく、タクシーは高い。自家用車が無いので市の施設へ行く足がない。健康プログラムが、他の自治体に比べて少な過ぎる。あるのであれば、もっと広報活動をしっかり。西郷口の駅ロータリーに横断歩道をお願いします。ぐるっと回らなければならないから。老人には、大変不便で車の量も少なく一部柵を撤去すべき。
運動が中々継続しない。昔から運動嫌いなので運動を子供と一緒に楽しく出来たらいいと思う。街灯が少ないところも、まだまだ田舎の方があるので、夜は防犯等にも役立ちますし、ウォーキングやランニング出来るような燈があれば、女性でも時間を気にせず健康づくりができるのではないかと思います。
運動する必要性を感じ運動するが、足腰が痛い時は市内にプールがあればいいのと思う事がある。福津市の人口も増えつつある今こそ、屋内プールを市営で建てれば市民のあらゆる世代の健康づくりに役立って良いと思う。ご検討お願い致します。
運動できる施設が少ない。特にプールがないため、市外のユリックスや古賀まで行かなければならず割引もないため割高に感じる。
運動と食事が大切と思いました。
運動は、体操やテニス等でどうにか出来ていますが、食生活で減塩が難しいですね。減塩の味噌や醤油は使っています。1日当たり6.5g、一食2g強にて心掛けていますが、つい取り過ぎるので何か良い方法があればと思います。
運動は仕事終わりにすることは辛いので、万歩計をつけて仕事中に目標達成できるよう心掛けています。
運動はしたいのですが、例えば”ふくとびあ”のような市民が利用できる施設はあるものの、市ウェブサイトでは簡単な文章での情報しかなく、どんな施設か、何が出来るかわかりづらいです。私は以前、靱帯の手術を受けたのと、体重が重いもあり、ウォーキングやランニングは膝に負担がかかる為、積極的に取り組みません。そのため水中ウォーキングをしようとお隣の古賀、宗像の施設を調べたら、どちらも写真や図を使ったわかりやすい施設紹介があります。プールを作って欲しいとまでは言いませんが、せめて(特に新しく転居した)市民にもわかる情報の整備、発信を行って下さればと思います。
運動は大事なので未婚者にも、もっとして欲しい。子育て世帯ばかりの支援は、どうかと思う。一人親世帯、生活保護者ばかりに支援して、もっと中間層やまともに税金を納めている人への支援を考えて欲しい。みんなコロナで困っています。支援を必要としている人は、もっといます。生活の不安がある限り、健康のことは考えられません。
運動や医療機関での定期健診も大切ですが、同じように心の健康も大事にしたいと考えています。家族や友人と日頃からコミュニケーションを取り、悩みを一人で抱え込まないように気を付けています。
運動をしなければと思うが、ふくとびあまで行くのはしんどい。公民館単位で指導してくれる人が、逆に来てくれると嬉しい。
駅周辺、コンビニエンスストア等の商業施設敷地内等での路上喫煙、青空喫煙を撲滅して頂きたい。特に通学路。
お金を増やして欲しい。
お世話になっております。私は、昨年(当時35歳)会社の人間ドッグで直腸癌が見つかりました。早期発見ではありましたが、人工肛門を増設したことで現在は身体障害者として生活しています。39歳までの若年層の癌患者をAYA世代と呼びますが、市役所職員の皆様の力を借りて地域住民の方々に「若い人でも癌になる」という事実と、早期発見の重要性を広く周知して頂けると嬉しいです。私の生まれ育てていただいた福津市の皆様が、一人でも多く健康でいれることを切に祈っております。最後になりますが、市役所の皆様いつもありがとうございます。
夫がうつ病であるが、ずっと家に居るので電話での相談が出来ずにいます。病院は予約制で、私が平日は仕事をしている事もあり、本人だけで行くので、先生とゆっくり話をする機会もありません。本人の病気の事、経済的な事で不安や心配が沢山あり専門家の方に相談したいのですが、どうすればよいか分からず困っています。私のような方が、他にもいらっしゃるのではないかと思います。
お役に立てる様な回答が出来ず、申し訳なく思います。
加圧トレーニングに対する支援。
家族に病気の者がいて、思う様に健康づくり出来ていない。
カメラホールに健康センター、ジムなどをつくってほしい。
身体を動かし、免疫を維持することをしていきます。定年退職後15年を過ぎて、パートやアルバイトで歩く仕事を続けています。ここ2年は、TVの影響を受け1分間体操を7~8種類ぐらいやっています。歩く+1分体操です。市のウォーキング企画を短時間で手軽なスポーツラリー、20分で達成できるようなスタンプ式を導入して欲しいです。市作成のフォーマットさえあれば、参加人数を自然に増やせるのではないのでしょうか。意識共有の為、福津市のタオル等(無料)を作るのも良いと思います。
身体を動かす事。趣味を持つ。なんでも食べ、よく寝る事。
体を動かすと気持ちも元気になるので、できるだけ運動するようにしています。ふくとびあ健康増進室は、値段も安くとても素晴らしい内容なので、設備をもっと良くして(スタジオ等)利用しやすくして欲しいです。
軽い運動でもいいので毎日続けることが大事。
韓国のように公園に遊具だけでなく、運動器遊具を設置して欲しい。お金をかけずにふらっと運動できるし、人目が気になる人は時間帯を自身で選べるため
気軽にウォーキングできる公園整備をして欲しいです。

自由回答(基本的に原文のまま記載)
気軽に運動、散歩、ジョギング等したいと思っても公園等の施設がない。北九州にあるような「グリーンパーク」等は、子供から若い方また年配の方も気持ちよく外で過ごせる施設と思います。福津にも魅力ある場を併設してあると運動もしやすいと思います。散歩できるように「ちゃりちゃり」があったと思うのですが、今はもう無いのでしょうか。これも運動につながるのだと思います。
気軽に運動が出来る場所があれば1人でも行けそうなのでつくって欲しい。
気軽に通える近距離に運動施設があると、日常的に通って筋肉強化、骨強化に繋がっていいと思います。15年くらい前から薬草の茶を飲んでます。ビワの葉、ヨモギ、スギナ、カキの葉、イチヨウの葉、ドクダミ等々、自分で採取して1年分乾燥させて毎日飲んでます。食事の出汁は(昆布、いりこ、椎茸)で摂って何の料理にも使っています。
感染対策をした上での地域運動会を实行して欲しい。早めの出欠では、予定が立てずに参加が難しい家庭も沢山あると思うので、2週間前くらいに出欠確認を取るなどして。小学生は全く経験できておらず、大切な時期なのにできなくて、心も体も健やかとは言えない。すごくかわいそう。学校でも運動会をしてくれないので地域でして欲しい。でも一番は学校行事で運動会を心と身体のためにして欲しい！！今という時期は私たち以上に子供にとっては今しかない。！！コロナはなくなる。With コロナでやるべき！！他の市はすでにしている！！
気軽に通える市営のジムが、数か所あればいいと思う。
規則正しい食生活と適度な運動をすること
規則正しい生活。
九大病院へ10日間ばかり入院。病室から見る空の青さと、退院して見る空の青さがこんなにも違うものかと70代になって感じました。改めて普段の生活習慣そして健康の大切さ・有難さを、入院してしみじみ感じました。また月に一度は、要観察のため九大へ検査しに行っていますが頑張っています。
行政ではなく、個々人で毎日の習慣を大切にすることが大事
継続運動。地域での健康づくりの意識高揚と取り組み。
継続すること、習慣化すること、前向きに取り組むことが大切。一人だとモチベーションが不足するので集団で取り組めるイベントなどがあれば維持できそうな気がします。
継続は力なり。でも難しい。
血圧の上120・下70の維持。体重の管理BMI25以下。煙草を吸わない。塩分を控える。規則正しい食事。スポーツジムに通う。睡眠8時間、早寝早起き。
減塩に心掛け、毎日の食事を規則正しく食べる。自治会(郷づくり)毎に年一回のスポーツ大会等をやると良い。
健康維持の為、許斐山(黒山)登山をしています、皆様がお子さんや孫を伴って登山しやすいように福津側八並登山入口の【駐車場やトイレ】の整備をお願い致します。(あまりにも貧弱で恥ずかしい)
健康が一番大切ですので、私が心掛けている事は睡眠時間は十分とるように。朝は必ず太陽の光を浴びること。食事を食べ過ぎないように腹八分目。そしてラジオ体操は日課にしています。又、ウォーキング、買い物など外出の場合は歩数計を用いて「今日は何歩歩いたかな？」などと楽しんで無理なく生活することを目標にしています。
健康教室の開催要望。
健康診断が、安く受けられるので有難いと思います。検診を受けて1年後に、いきいき健康課からお知らせの電話が掛かってくるので助かります。
健康づくりにと、健康体操に5年程(途中9ヶ月体調崩し休講)通っていました。コロナ禍の中、提供施設指導者とのコロナへの捉え方の隔たりがあり、自ら辞めざるを得ませんでした。それでも仲間となった方々と体を動かすことや、わずかな時間でも話しが出来ることの大切さを感じています。それらを求めて又、新しい場所へ通いたいと思っています。
健康づくりのイベントを沢山企画して欲しい。
健康づくりの施策、今後ともよろしく願います。
健康づくりのために参加しやすい教室があって欲しい。
健康づくりは大切だとは思いますが、自分が何をしたいかわからず、今は自分に出来ることにがんばっています。福祉活動、自治会などの活動に出ています。
健康に対する意識が強くなり、ウォーキングする方も多くなりました。食生活に対しても気をつける方が増えてきているのではないのでしょうか。
健康に対して過信し、害してから元に戻すまでは、大変な期間と経費や苦勞も必要であることから予防行動が大切だと思知っています。主治医と諸々相談しながら、健康を維持できるよう頑張りたいです。
健康は身体と心ともに健やかであってこそだと思います。心に関する不調に対しても市の対策が充実すると良いかなあと思います。
健康は個人によるところが大きく、市が積極的に関与して頂いていることに感謝致します。
健康パラダイスが、朝6時からオープンしてもらえると参加者が増えると思います。ご検討頂けると助かります。よろしくお願いします。
健康保険料が高すぎると感じる。健診もすべての人が通える料金にして欲しい。ホームページを見てもいまいち施策が分からない。こういった取り組みをされていますか？
現在、入院中。

自由回答(基本的に原文のまま記載)
健診の案内など連絡していただき感謝しています。
健診を充実させて欲しい。
公園やプールが欲しい。
高齢化社会の現在、一番大事な事は健康維持であり、その為には十分な食事と運動が必要なため、常日頃から心掛けています。このことを出来るだけ多くの人に啓蒙する必要がある。
高齢者が気軽に行ける施設がありません。身近にあってほしいです。小規模でいいんです。よろしくお願いします。
古賀市にはR E X、ホリデイ、クロスパル古賀等の運動施設がある。福津市にも造って欲しい。
ここ2、3年はコロナの事でいろんな事が大変でした。あかるい町づくり、住みやすい、あたたかな気持ちに祈ります。
心のゆとり。自然体であること。
五反田地区は、少し広めの公園がなく子供や大人も運動する場が欲しい。特に子供達は、家の中か道路ぐらいしかない。車社会になっているので歳を重ねた際、交通便が悪く病院へ行くとき不安がある。
今年6月2日に開催された市子育て世代包括支援センター×九大×市民「分かりやすい子育て情報の発信を目指して」に参加したものです。子育て世代のママの集いに参加すると、コミュニティーの場が広がり、子育て中の私達ならではの悩みや不安、楽しさ、様々な方々と共有でき、とても有意義だった。また参加したいし、他の方(市民)も参加できるタイミングがあれば良いと感じた。このアンケートを私に送って下さり、有り難うございました。嬉しかったです。
今年に入り、がんが見つかり抗がん剤治療後、手術を受けました。抗がん剤で脱毛し「アピプランスカケア」という事業がある事を知りました。しかし福津市には、この事業がなかった。子育てに対する手厚さがある一方(中学生までですが)、こういった補助も進んでいけば良いのと思っています。健康な人には何かサービスが受けられる等、市民全てが何かしらの恩恵を受けられる平等な福津市になるよう願っています。
今年初めて市の検診を受けましたが、案内がわかりにくかったです。サラリーマンの扶養者は会社で受ける事しかできないと思っていましたので、誰でも市の検診を受ける事ができるならばもっと早く受けていました。無料検診該当年齢者には、個別案内などいただけると有難いです。(予防注射などのように)
子供の育児をサポートする機関をよく利用させて頂いています。イベント等を沢山して欲しいです。
子供の医療費無料の期間をもっと延ばして欲しい。
子供を連れて公園に度々行きますが、すぐ近くの公園に大きな木が無いので夏場は非常に厳しいです。なまず公園、ほたるの里にも行きますが、近所の公園にも大きな木があって欲しいです。
この地区に生まれ育ち、この地区の主人と出逢い、2人の息子に恵まれ若い時は色々苦労もありました。78歳の今、1人暮らしの生活は、地区の人に助けられ自由気ままに生活のできることに感謝しつつ日々を過ごしています。2人の息子達も博多に住み、月1くらいには孫夫婦達も各々来てくれます。主人が8年前に亡くなったことが、一番残念なことです。
この街が好きです。子供も沢山増えてきましたね。昔とは大違いです。イオンや宮地嶽のおかげでもあるとは思いますが、やはり海・山・川・公園と教育には最高の資源が揃っているのが、ここ福津の魅力だと感じています。子供が増えると、その分不良や青少年犯罪も増加傾向となるため、今後20年は教育・犯罪対策の政策強化をよろしくお願い致します。
コレステロールが高く、血圧も高めなのですが、食事の内容や取り方を教えて頂ければありがたいと思っています。
コロナ禍で家の中に留まるのではなく、高齢者がマスク・消毒など気を付けて外に出ることを奨めて欲しい。地域で会話できる日を待っています。美味しいものも友人達と頂きたいです。3年間我慢してきたので。
コロナ禍の中で肥満ぎみになっているので、ここ最近は運動に力を入れようとしている。運動ができる施設などをもっと広報していただけるとありがたい。
コロナの件でマスクをしたり、リモートワークをしたりして、人と人との接する機会がとても薄くなっている。ワクチンにしても検査にしても本当に正しい情報の元で色々な規制を作って行動できる様にしてもらいたい。※(コロナ対策も世界基準に合わせて作ってもらいたい。)
コロナのため通っていたヨガ教室を辞めました。落ち着いたら再開しようと思います。
今後アンケートはWeb等にしたい方が多い。集計する人が大変。ハガキにQRコードを付けて送って下さい。
最近、”1日30分以上の運動を週2回以上”には満たないものの、ストレッチや筋トレ、1時間のジョギングに匹敵すると言われるランポリンを5分の運動を始めました。少しずつ健康づくりをしていけるように、今後は市の健康増進室にも通ってみたいと思っています。
最近、妊娠中の虫歯の治療をしましたが、歯の状態が悪く抜くことになりました。歯の大切さをもっと良く知っていれば良かったと思いました。妊娠中や子育て中の病院への通院が大変で、いつも自分の事は後回しです。市の方で子育て中の女性の負担を減らす取り組みを考えてもらいたい。ママの元気が一番だと思います。
最近、田舎の田んぼ道でもウォーキング、犬の散歩をされる方が増えています。しかし道路の整備が出来ていません。特に雨の日は水たまりがひどく、ウォーキングシューズでは通れません(ちなみに通学路です)電灯はついていない所が多く、これから暗くなるのが早いので特にお願いしたいです。
最近は無理がきかなくなるのを肌で感じていますので、まずは毎日散歩をして軽く体を動かす様にしています。次は食事です。色々な物を幅広く食べるように気をつけています。この2つが基本ではないでしょうか。だんだん人と話す機会も減ってきています。

自由回答(基本的に原文のまま記載)
西郷川で子供達が川遊びができる「フルサト」川の中の水虫、昆虫や魚を大切に後世に残していく事。古賀の天照幼稚園に大根川、西郷川の魚を取ってプレゼントして子供達に、自分達の生きている川でこんな魚や昆虫が生きている事を知ってもらいたいです。役に立つ事だったら協力します。
西郷川の川べりを整備して頂き、ウォーキング等を市民が楽しめる様になれば望ましいと思っています。
最新のスポーツ施設（世代を問わない）があると良い。
産後で自分のケアは中々できないが、子供の検診時に母体の栄養について栄養士さんに相談にのっていただいた。
歯科検診の助成が、もっとあれば良いと思います。健康カレンダーが毎年1回届きますが、定期の広報誌でも検診案内が目に入るようにしては如何でしょうか。
歯科の節目検診の案内が分かりづらい。金額と検診に歯石取りがついていないこと。歯石取りは、別途保険診療代がかかることを明記すべき。定期検診に日頃から行っている人には、節目検診を重複することも記載すべきだ。
自己管理と自己判断せず病院へ行くこと。リラックスすることが大切だと思います。
仕事・プライベートでのストレス状態が2年あまり続き、体調を崩してしまっているので、ワークライフバランスを見直し、日常で溜まっているストレス、フラストレーションを程良く発散する事が大切だと感じる。
市主催の健康推進企画（例えばウォーキング万歩計大会）で集まらずに健康に繋がると思います。
市政だより ふくつ に食や健康向上(軽い運動方法)（ストレッチ）（肩・腰・眼）など連載コーナーを設けたら良いと思う。
市政だより健康診断のお知らせが入っていますが、自分も対象なのか分からずに行けません。どのような検査をするのか、ぼんやりとしか分からず怖さもあります。津屋崎で安心してウォーキングできるように、少し街灯などあれば嬉しいです。アンケート有り難うございました。力になれたか分かりませんが、協力できることがあればまたぜひ。
自宅での軽い筋トレや、家族や長期休暇中の地域でのラジオ体操の大切さ。一人より皆で習慣化していくことが大切だと思います。気軽に組み入れる活動があればどんどんみなさんが参加できるのでは？と思います。
しっかりと朝、昼、晩 食事をとり、自分のペースで自分に合った運動を毎日する事が大切だと思います。分かっているのは、なかなか実行することが出来ないのでも改めて気づかされました。公民館などに気軽に運動できるスペースがあると、町の交流も増えていいなと思いました。
市で受けられるガン検診の年齢を下げたい。社保の人も特定検診を受けられるようにして欲しい。
市内全体でウォーキングコースやサイクリングコースが整備されることを希望しています。
市のいきいき健康課の方のアドバイスで休肝日を作って下さいと言われ、今年の8月より実行しています。休肝日翌日には、血圧が120台まで下がりました。これからも継続していきます。
市の検診等あっていて、申し込みをしようとは思いますが、中々勤務の都合などで予約が出来ないので、していない状態である。受けなければとは思っている。
市の主催での体操教室、ダンス、ヨガなど気軽に参加でき、3ヶ月くらい続けて運動できる機会があればと思います。
市の体育館をお借りして、1週間に一度ほど運動をさせて頂いています。使用料も安く、とてもありがたいです。夏はクーラーがないため、熱中症になりやすい私は参加することができません。いつか予算がそこまで割り当てられたら…夏も元気にみなさんと活動できる日を楽しみにしています。
持病があり月に一回ずつ、複数の科、病院にかかっているため血液や尿の検査、婦人科も必要な時に定期的に受けているので、正直病院通いで忙しく、市の健診の内容はまかなえているとも思うので受けていません。毎年届くお知らせやクーポンは本当にありがたいと思っているのですが、受けておらず申し訳ないです。
自分が健康面で大切だと思うのは、イライラしないことです。心に余裕を持たせてあげれば、自分だけでなく他人の心身も傷つけずに過ごせますからね。
自分自身、今年6月に糖尿病などで入院して、健康や食生活を気にするようになった。健康づくりで相談とかできるなら利用したいと思う。
自分自身が、職業として運動を推進する活動を福津市で行っていた立場として、ご意見させて頂きます。福津市、自治会、郷づくり等が、地域住民で多世代で交流・活動する「場」「催し」を行っていく必要があると思います。コロナ禍で難しいことは承知ですが、屋外で密を避けられれば可能かと。例えば、ウォーキング大会や皆でできるスポーツ（ポッチャ・ペタンク・モルック等）のイベントを行うと良いと思います。新しく福津市に入ってきた方と元からの方との交流が増えれば、お互いに好影響と思います。期待しています。
自分自身が病気をしないと健康に関する意識は上がらないと思う。（特に若い世代には）運動も仕事がある為、なかなか時間を作るのに苦労しています。子育てや勉強もあるので運動をする時間もない。これが現状だと思います。自分は1日1万歩以上を目標にして、疲れた後はストレッチを行い、リフレッシュの習慣を作っています。健康診断（人間ドッグ含む）は、お金がかさむのでネックです。子供を優先させたりするので、健康にかかるお金は後まわしになっている為、もっと安く健診出来たらいいなあとと思っています。
自分にとって生活面や健康面で注意しなければならない事は理解していても、なかなか実行できていない事が多いと思う。コロナ禍のため外に出ることが減ってしまったが、市でのイベント等を再開して外に出る機会を作りたい。
ジムの設備、公園にストレッチなどできる器具が設置されていると良いです。宮地岳線跡をランニングコースにして欲しい。

自由回答(基本的に原文のまま記載)
集団検診について、乳がん・子宮がんの検診が2年に1回が有料でも良いので1年に1回だといいと思います。
主菜、副菜、以前までは考えて調理していましたが、今は主人と二人で主人があまり食事の量がなく、つい素食になってしまってます。私は外食も好きなのですが、主人は好まないで家で食事をしています。これを機会に主、副菜をしっかり考えて食べる事に気をつけていこうと思います。
情報収集に積極的です。地域の健康面情報収集に関心を持った方がよいのでしょうか。今回意識しました。
情報を色々出して頂ければ幸いです。
将来、子どもができた時の支援制度が知りたいです。
将来、自分の体の事で子供に迷惑をかけたくないという思いから体調に気を使うようにしています。まだ平日は、なかなか時間を取ることができず、機会があれば土・日に健康推進室を利用してみたいと思っています。
食事(食生活)のコントロールと日々の体幹トレーニングと思います。年何回か食生活に関する講座、体力づくり講座等があれば参加したい。
食事と運動が大切。塩はミネラルを含む海の塩。高血圧の基準を下げるのは、薬を売るため?適度な運動をして良い物を食べていれば健康は保てると思う。
食事のバランス、時間帯、無理のない運動。睡眠時間、就寝時間と起床時間を決める。たまに体のケア(顔、手、足、体全体)をする。読書をして脳の活性化。調理をして脳の活性化
食事療法や運動療法、筋力療法、人とのコミュニケーションが大切。市の健康についての積極的なお知らせをお願いします。特に高齢者の方に
食生活は大事だと思います。マイナス思考にならないよう強気で、国にお世話にならないように介護保険を使わずに生活できたらいいなと思っています。
食品添加物や保存料の少ない食品を取るように心掛けている。旬の食材を取るようにする。歩く事を心掛けている。
食や健康づくりには人々の関わり(隣近所の)が必要だと思う。一人ではなかなか出来ない方も多いと思う。現在コロナ等で外に出づらく、またイベントなども少ないので…それが問題だと思う。
身体的、精神的な健康を保つためには色々な事項が必要と思うが、誰もが気軽に少ない経費で受診、相談できる状況になればいいと思います。
水泳は、全身運動になると理解している。市民プール等、低料金で利用出来る施設の紹介を望む。
水光会HPの周辺が充実して良いと思う。ただ調剤薬局の多さに無駄を感じる。両谷リバーサイドの街灯がもう少し明るくなると、夜間のウォーキングがしやすく毎日の運動にちょうど良いと思う。
睡眠時間の確保が大事だと思う。WEBやTV等で夜更かしして睡眠時間が少ないから、コロナに感染しやすくなっている。早寝早起きをしていれば、コロナの感染はなくなりワクチンも不要になる。
ストレスを溜めない。何でも話せる友達を持つこと。いつも笑顔でいること。運動をする場所が少ない、あっても遠い。
スポーツ施設といった場所が、遠すぎて気軽に通えない。
生活習慣の改善や健康づくりについては、仕事とプライベートの時間のバランスを取り、1日の食事の時間、運動にあてる時間など「余裕」を持つことが大切と考えています。この余裕を持つには、プライベートを尊重する自分のストレス量に気づき、一旦停止できるなどの自身の心の健康への配慮が総じて必要であると考えます。
生活習慣は早寝早起き、適度な運動が大切に思います。そしてストレスがない生活をするため前向きな姿勢を大切に思っています。ポジティブであるよう心がけ、毎日ニコニコして笑顔でいると病気もよりつかない気持ちになっています。
税金が高い。水道代が高すぎる。(毎月の金額が他の2倍のようだ)
西郷川のほとりをウォーキングしていますが、草が伸びる時期はヘビやその他虫類がいるのではないかと不安です。雑草が伸びすぎた時(定期的なチェック)をお願いします。
先日、初めて健康プラザを利用しました。久しぶりの運動だったので、リフレッシュできました。ですが、やはり子育て中ですので子供がいては運動はできません。託児があれば最高ですし、託児付きのそういった支援があればいいなと思います。
専用のグランドゴルフ場が欲しい理由が3個あります。①点数計算で頭を使う ②歩くことで体を使い、睡眠も取りやすい ③会話をする事で心が和みます。以上、自分の健康に気を付けます。
総コレステロール値が高いので食事に気をつけたい。1日に5000歩を目安に歩くようにしていきたい。
相談ができる場所。体調等、病院ではなく
大腸ガンで化学療法をしています。凄く大変です。
食べ過ぎ注意、睡眠時間
食べ過ぎに気をつける。糖分も摂りすぎはよくない。
地域でのコミュニケーションが必要である。その為の生活習慣の改善と、人とのふれ合いが健康づくりに大切である。少なくとも60才代、70才代についてはそのような時間と仲間づくりが必要で市への(が)取組みを願いたい。ふくとびあがその場であって欲しい。
地域として運動する機会があると良いのではないかな。
地域とのつながりが薄く、自分の生活でいっぱい입니다。主人と私の毎日食事作り、草取り、友人達との交友で時間が過ぎていきます。

自由回答(基本的に原文のまま記載)
地域に歩いて行ける健康づくりのマシンを使った設備がないのが残念です。歩いて行ける場所に安い健康に特化した所があるといいのと思います。
地域の健康診断の回数を増やして欲しい。
地域の人たちが自由に集える場所があると良いと思います。
腸活！
腸活。
町内は高齢化が進み、独居老人やデイケア通所している人が多く、家族以外と会話するチャンスがない。自分より若い人が少なく、交通の便も悪いです。コミュニティバスを利用しにくいダイヤになり、腹が立つ。なぜカメラホールで乗り継ぎを必要としてしまったのだろうか？年を取り、運転も出来なくなったら生活できない。年を取ると荷物を持って帰宅できない。スマホも緑内障が進んで画面も見えなくなり、不自由している年寄りが周りにも多数いる。単なる住民の数ではなく、健康に暮らしている人の数をしっかり調べ、もっと「なごみ」などで交流できる様にして欲しい。
津谷崎地区は、福間地区と違って気軽にスポーツジムに参加する場所がない。カメラの場所内で、自転車こぎ&運動する場所を作って欲しい。福間までは、遠くて参加しづらい。宜しくお願いします。
津屋崎にもジムを作って欲しいです。
津谷崎の潮湯の里、夕陽館を再開して欲しいです。
定期検診と体を動かすこと（筋力をつける）
定期的に健康診断を受ける事です。
定期的にふくとびあでの検診を受けてきましたが今年に入り、すい臓がんが見つかり手術を受けました。検診でエコーやその他項目も受けれるようになって欲しいです。
適度な運動習慣、家庭での自身の役割、仕事での自身の存在意義などを意識する事での欲求を満たすことの大切さ。山登りが趣味なので趣味を生かして健康寿命を延ばしていきたいと思っています。
出来るだけ自分の体の自己管理に努める。特に下半身の維持管理が大事で、基本は毎日歩く。市の特定検診は施策として良いが、町医者に定期的(3ヶ月に1回)特定検診以上の内容で見てもらっているのも検診済みにカウントされると良いと思う。
出来るだけ便利なものに頼らない。市の健康づくり施策に関しては、施設も充実しているし広報でも定期的に周知されているように思います。
テニスやゴルフの練習の後に時々、夕日館に行っていました。なくなったので残念です。
テレビでもよく言っている週、数日20分位のウォーキングはやれそうなので頑張ってみようかと思います。地域での活動参加ですが、近くに一緒に行動するような友人はおらず、一人で行こうとは思いません。
問26はとても良い取り組みと思いますが、周りから声を掛けられないと気づけず、そのままになってしまうと思います。私は、声を掛けて下さる方がいるので助かっています。
どうして紙だけなのですか？発想が理解できません。
透析をしていますので、そちらの病院で色々話を聞いています。
特定検診1年に1回受けて、とても良かった。妻も感謝しています。色々アドバイスしてもらって助かりました。
特定健診以外の項目の健診の費用補助(特に婦人科系)。それからこういうアンケートは、アナログな方法+グーグルフォーム等を利用した回答方法も選べるようにしてくれないと手段が化石過ぎてうんざりします。
特定健診は内容が不十分で受ける気がしない。(一度受けた)人間ドッグの費用補助(1~2万円でもよい)を行って、そっちへPRをする様にした方がよいと思う。
特にないですが、今の所まだ仕事をし、働けているので体は健康だと思う。
どこかの施設に定期的に行き、運動をすることは、中々続かないし月謝等も無理に感じる。ながら運動、買い物ついでにウォーキングを友達と一緒にに行くことで長続きしている。ストレス解消のおしゃべりは、大いに健康に役立っている。近くの公園等で手軽なラジオ体操をすると、まず生活のメリハリになると思う。
年離れた両親のことで常日頃悩みますが、家族から健康のために少しは運動・好きな事を・・・と話しても耳に入らず、体力が落ちている不安があります。役場へ相談にも本人は絶対行かないと思うので……。先生などからの話はよく聞くもので、何か促す良い方法が無いものかと。自主的に楽しみながらできる施設へ通ってくれれば良いと思います。送迎有りでないといけない。広報だけではなく、本人宛に案内を送って頂くなど。
歳を重ねるごとに、体力・視力が落ちていると実感している。職場の検診以外にも積極的に受けないといけないと感じる。
共働き(フルタイム)で幼児・小学校低学年の育児・家事もある時は、あまりの忙しさに健康に気遣う余裕など全くありませんでした。地域で参加しやすいスポーツイベントが、色々あればいいと思います。
長い間主人の介護をして来ましたが、この3月に卒業したので、これからは自分のためになる事をやってみようと思っています。自分の体の事を考えると本当にボロボロです。今からは少し食事制限をしようと考えています。
なかなか健康や生活面を改善する気持ちはあっても、自身で直面しないと実践までいかない。もう少し気を付けてみたいとは思っています。
何事も続けることが大事。継続は力なり！
乳がん、子宮がん検診は2年に1回でいいと国の基準があるのかもしれませんが、毎年受診出来るようにして欲しい。

自由回答(基本的に原文のまま記載)
歯医者に行きやすくなる環境づくりとして、クーポン券の発行やキャンペーンを設定して「年に1度は歯医者に行くのが福津市民」のような取り組みをしていただけると嬉しいです。アンケート集約ありがとうございます。
場所が遠くて行きづらいので利用しづらい。
幅広い世代の参加が可能な行事があると良いと思う。世代を限定しないことで共通の目標を共有できるので、生きる活力になると思います。おじいちゃん、おばあちゃん達との交流の場が増える事で、各地域でも活気が溢れてくるのではないかと思います。(散歩中に挨拶が気軽にできるような関係)
早く死にたい。
早寝、早起き、日光浴、散歩を心がけること。病院にはかからない(生活習慣病に関して)。自分の健康は自分で守ること。
早寝早起きして生活リズムを整える。外に出て太陽を浴びる。調味料はなるべく使わずシンプルな料理。テレビを見てだらだら過ごさない。時間の管理。
腹八分の食事で適正体重を維持する。睡眠時間と睡眠の質。1年に1回は人間ドック。
バランスのとれた食事、そして腹八分の食事。こまめに体を動かす。運動を週2回程度習慣をつける。なかなか実行できない事も多いけど、健康でありたいと思う気持ちで目標を掲げています。最近、知り合いにすすめられた『3B体操』。使っていない身体の部分の部分を動かし、可動させる事を学び、体のメンテをすることの大切さを体感しています。無理なく体を使う運動なので人にも声をかけています。
バランスの良い食事、運動、睡眠が大切だと思っている。地域の絆を大切に好奇心や感動を忘れず、前向きにプラス思考で生きたいです。
バランスの良い食事、適度な運動、規則正しい生活をしてストレスを溜めない毎日を過ごす。
日々の仕事は大変と思われまう。一部地域は、都市開発などで若い世代も増えていますが、その反面、高齢化の団地・地区も増えている事も事実です。健康管理と云えども出られない方も多々おります。そのこともよく考えて頂きたいです。
日々の食事や適度な運動を続け、毎日規則的な生活を送りたいと思っています。食事と運動は健康には欠かせないものだと思うので。福津市に転居して1ヶ月半程です。まだわからない事もあり、これから少しずつ覚えていきたいです。
福岡市に住んでいる時は、区ごとに体育館や市民プール等があり、安価で手軽に運動できました。公園も意外と多かったです。福津市はプールがない無いたことが大変残念です。あと運動が出来るようなサイズ感の公園がほとんどありません。市民が老若男女問わず集えるような公園が欲しいと思います。
福津市に来て6年程になるが地域の活動等には、ほとんど参加していない。仕事もあるので中々参加出来ないが、活動に参加したい気持ちもある。方法が分からない。
福津市のコロナ対策について、どこの市町村よりもコロナワクチンの接種が遅い。
福津市の特定検診について意見があります。私は数年前、北九州市から引越して来ました。北九州に住んでいた頃は、年齢に関わらず1000円支払うと特定検診を受けることが出来ていました。40歳未満でも、特に自覚症状が無くても血液検査などには異常がある可能性はあります。私のように配偶者の扶養に入っていて、特定検診の対象ではない人もいます。年齢問わず特定検診を受けられるようにして欲しいです。福津市は大好きですが、そこだけ不満です。
福津市は今、人口がどんどん増えているのでもっと交流できる場所や施設があったらいい。
福津市役所内に栄養士の方がいるのか、よくわからない。いらっしゃれば何か疑問を思った時、TELしたい。いなければどこに連絡すればいいか教えて欲しい。
ふくとびあでも会社提出用の健康診断が受けられるようになると助かります。
ふくとびあ健康運動センターを利用したいと思っていますが、健康の為歩いていくのに、周辺は電灯が少なく暗いので女性は怖いです。(信号から入って)車で行かれる方も多いと思いますが、徒歩や自転車で行きやすいように周辺をもっと明るくして欲しいです。
ふくとびあ健康増進室を使って行きたいと思っています。60歳～65歳も利用料の割引があると嬉しいです。
福岡の年金施設の廃止でプールがなくなり、福津市にはプールがありません。ひとつの市としてプールを設置して欲しいものです。
二人の介護で自分の時間が少なく、自分でやりたい事はあるが出来ない。
ホームヘルパー養成研修・健康レクサポーター研修・介護予防サポーター研修・ロコモ予防推進員・ユニバーサルマナー検定・認知症サポーター養成講座等いろいろ受けていますが、市は受けさせるだけで終わっています。
他の市と違いコロナ4回目接種の申請が手間。産科や小児科が少ない。子供の予防接種を進めたいがコロナによるクリニックの逼迫で予約がとりづらい。
保健指導等、熱心に広報ではもちろんして頂いているので、自主的に自己管理を意識していきたいと思っています。有り難うございます。
毎年、検診を受ける事
毎年、集団検診ではお世話になっています。いつもレディースデイを利用していましたが、最近すぐ満員になって受診できず普通の日になってしまいます。レディースデイをできれば増やして欲しい。
毎年必ず健康診断を受けることで、自分の状態を確認し治療に繋げる。毎年、定期検診を受けています。いつもスムーズに検診が出来て、とっても感謝しています。

自由回答(基本的に原文のまま記載)
毎日、家の中だけで過ごす体力の低下を感じます。一日に一度は外出を心がけると元気が出ます。
毎日、ラジオ体操を行う。
毎日体重を計る、ストレッチをするなどを続けています。小さなことでも毎日続け、積み重ねていく事が大切だと思います。
前に住んでいた市では、特定健診は国民健康保険に加入していなくても、毎年受ける事ができていました。(扶養の場合でも)しかし、福津市に住んでは40才になるまでは、受けられないという事だったので、国保加入者だけではなく、住民票があれば特定健診が受けられるようにしていただければ病院に行く負担がなくなると思います。
まずは、自助努力が第一だと思っています。
宮地嶽神社奥から在自山に至る登山道及び休憩施設(ベンチ等)の整備に、もう少し力を入れて欲しいと思っています。市外からの登山者も多いのですが、現状では福津市民として恥ずかしい限りです。うみがめ課が直接の担当と思いますが、宜しくお願い致します。
宗像市のユリックスのようなプールを備えた総合総合的な運動健康施設があれば良いなと思う。
宗像地区(福津市・宗像市)の子育てサポート制度や体制が、しっかりしていて、とても安心しています。娘を出産する前に、こどもクリニックの先生や看護師さんと、今の悩みや出産後の予防接種の流れ等を相談できて大変安心しました。福津市で子育て頑張ろうと思うことができました。
もう少しこのアンケートの目的を明確に示して頂けると助かります。
もともと地元の方は、お年寄りの比率が高い町と捉えています。そこに新築ラッシュでファミリー層が増えているため、世代を問わず活用できる施設を造ることが望ましいと思います。特に健康に関連する施設は少ない印象なので、そうした取り組みを期待します。
野菜が高くなり、サラダを食べる回数が減っている。1日2食と米は食べないようにして、糖質や炭水化物の取り過ぎを避けている。野菜が食べたい人は多いと思う。健康のためにも、野菜が安く買える環境が駅前などに欲しい。また健康のために1日どのくらいの水分が必要で、何を食べると健康的な身体になるか、リーフレット(子供にも見せて分かるイラストつき)が欲しい。
夕陽館で長年実施されていた健康体操に参加していましたが、市の財政難で休館となり週2回の体操の機会がなくなり残念です。短時間でも人と顔を合わせ、皆でテープの指導ストレッチとDVDでのリズム運動は、高齢者にとって非常に有意義であったと思います。どういう経緯で始まったのか、分かりませんが、高齢者が健康でいられることは医療費の削減にも繋がるのではないのでしょうか。自宅でも運動できるように、DVDやテープ(CD)の作成販売を希望します。
よく食べよく寝る。くよくよしない。排便、排尿を滞りなく行う。毎日楽しく過ごす。
ロコモティブシンドローム、フレイルという意味は知りませんでした。広報等書かれているんですか。広報等にもっと目を通し、健康づくりについて意識付けしたいと思います。高齢になり、歯の大切さを痛感しています。おいしく食事が出来る事が心身の健康につながると思います。
若者も使用しやすい安く、気軽に使用できる市営のジムがあればうれしい。
私が日頃、健康づくりとして大切にしていることは、三度の食事内容のバランス性、特に塩分・野菜中心の食事をする。適度に体を動かす。家事、炊作り、電動ではない自転車出来る範囲を動く。最近、ふくとびあ健康増進室で、ニコニコエアロ教室に楽しく通っています。主人と2人暮らしの生活ですが、主人と出来るだけストレスを溜めないよう努めていることも健康づくりには大切な要因だと考えています。夜の睡眠も毎日5~6時間とっているのも、これも生活の良い結果だと思っています。体の動きが悪くなったり何かが起こったら、その時は次のステップを考えて生きれば良いと思って生きています。
私は、福津市に住んで20年ほどになります。この自然が美しい町に住めてとても満足しています。もう少し運動ができる施設や公園などが増えてくれればと思います。あと夜に散歩する時、歩道なども道が暗く女性が安全に健康づくりができる場所を作って頂きたいです。
私は71歳の高齢者ですが、変形性股関節症や膝関節症で歩行が大変です。長い間病院にも通院してリハビリしましたが、なかなか回復できず、日常的に運動できる所がもっとあればと思います。健康に過ごせる高齢者が増えれば、市の医療費も少なくなり幸せな高齢者も多くなると思います。長野県、大分県のように県で取り組んで欲しいです。健康年齢(寿命)が、もっと長くなるようにと思います。
私は兄、姉が5人いますが、私は一番下でみんな元気です。一番早く亡くならないように気を付けています。耳が遠くなったので8歳下の妻だけが頼りです。
私は野菜作りをしています。適度な体力を使い、使えば使うほど良い野菜が出来ますし、達成感を感じる事ができます。何より健康維持の良いダイエットになります。市で土地を管理して、中高年の市民を対象に貸与(有料)されてはいかがですか。良い健康管理になるとと思いますが。

参考資料

小学5年生 アンケート

小学5年生 アンケート

みなさんの健康に関するアンケート

アンケートについて

このアンケートは、みなさんの健康や生活のようすをおたずねするものです。テストではありませんので、思ったとおりに答えてください。名前を書く必要はありません。

あてはまるものの番号に○印をつけてください。

調査主体

福津市

小学5年生 アンケート

問1 あなたは、性別を教えてください。

1. 男

2. 女

問2 あなたは、ふだん学校のある日は何時ごろ寝ますか。(○は1つだけ)

1. 夜9時より前

4. 11時～12時

2. 9時～10時

5. 12時より後

3. 10時～11時

6. 決まっていない

問3 あなたは、ふだん学校のある日は何時ごろ起きていますか。(○は1つだけ)

1. 朝6時より前

4. 8時ごろ

2. 6時ごろ

5. 8時よりあと

3. 7時ごろ

6. 決まっていない

問4 あなたは、朝食を食べていますか。(○は1つだけ)

1. 毎日食べる

3. ときどき(週2～3日)は食べる

2. ほとんど毎日(週4～5日)食べる

4. 食べない

問5 あなたは、ふだん学校のある日は朝・昼・夕の3食をいつも食べていますか。(○は1つだけ)

1. 食べている

2. 食べないときもある

3. 食べていない

問6 野菜を毎日食べていますか。(給食は除く)(○は1つだけ)

1. ほとんど毎日食べる

3. 週1～2日食べる

2. 週3～4日食べる

4. ほとんど食べない

問7 果物を毎日食べますか。(給食は除く)(○は1つだけ)

1. ほとんど毎日食べる

3. 週1～2日食べる

2. 週3～4日食べる

4. ほとんど食べない

問8 家で飲むスープやみそ汁の味つけは、給食のスープやみそ汁とくらべてどうですか。(○は1つだけ)

1. 給食のほうがこい

2. 家と給食は同じくらいの味つけ

3. 家のほうがこい

1

～ 117 ～

問9 夕食が終わった後、寝るまでの間にジュースを飲んだり何か食べたことがありますか。

(Oは1つだけ)

1. ほとんど毎日ある

2. 週に2〜3回くらいある

3. ない

問10 あなたの身長と体重はどのくらいですか。数値を記入してください。

身長

cm

体重

kg

問11 あなたは、自分の体重をどう思っていますか。(Oは1つだけ)

1. やせている

2. ちょうどよい

3. 太っている

問12 あなたは、現在やせたいと思ってダイエットをしていますか。(Oは1つだけ)

1. はい

2. いいえ

問13 あなたは、むし歯の予防や歯ぐきの健康のために気をつけていることがありますか。
(あてはまるものすべてにO)

1. むし歯にならないように歯医者へ行っている

2. 歯ぐきの健康のため、歯医者で歯石をとってもらっている

3. 1日2回以上歯みがきをしている

4. 食べたあとにお茶や水を飲む

5. とくにない

問14 食べるとき、ゆっくりよくかむようにしていますか。(Oは1つだけ)

1. いつもゆっくり、よくかむようにしている

2. だいたいゆっくり、かむようにしている

3. とときどきゆっくり、かむようにしている

4. ゆっくりかむことはない

問15 あなたは、昼休みや放課後に、おにごっこ、ドッジボールなどの体を使った遊びや、スポーツ(野球・サッカーなど)などの運動をしていますか。(Oは1つだけ)

1. 週に3日以上

2. 週に2日くらい

3. 週に1日くらい

4. ほとんどしない

問16 ふだん学校のある日は、次にあげる①〜②のことについて、どのくらいの時間を通っていますか。あてはまるものを選んでください。(Oはそれぞれ1つずつ)

	ほとんどしない	1日 30分くらい	1日 1時間くらい	1日 2時間くらい	1日 3時間くらい	1日 4時間以上
① テレビやDVD、 チューブなどの 動画を見る時間	⇒ 0	30	1	2	3	4
② スマホやタブレット、 パソコン・テレビなどを 使ってゲームをする時間	⇒ 0	30	1	2	3	4

問17 あなたは、お酒を飲むことからだに悪いことかあると思いますか。(Oは1つだけ)

1. 悪いことは、ほとんどない

2. 少しはあると思うが、大したことはない

3. たくさん悪いことがある

4. わからない

問18 家族でたばこを吸っている人がいますか(Oは1つだけ)

1. いる

2. いない

3. わからない

→ 問18で「1. いる」にOをつけた方だけお答えください。

問18-1 その人は家族の前でたばこを吸いますか。(Oは1つだけ)

1. はい

2. いいえ

3. わからない

問19 たばこを吸うことからだに悪いことかあると思いますか。(Oは1つだけ)

1. 悪いことはほとんどない

2. 少しはあると思うが、大したことはない

3. たくさん悪いことがある

4. わからない

これで終わりです。
ありがとうございました。

中学2年生 アンケート

皆さんの生活・健康等に関するアンケート

記入にあたってのお願い

■このアンケートは、あなたが始めから終わりまで通して回答してください。

■調査票には、あなたの氏名を記入する必要はありません。

■質問ごとにあてはまる回答の番号を選び、その番号を○で囲んでください。

■回答する数(○をつける数)は、各質問の()内の指示に従ってください。

■この調査の結果をだすにあたって、皆さんにご迷惑をおかけすることはありませんので、思ったとおりに答えてください。

調査主体 福津市

中学2年生 アンケート

はじめに、あなたご自身のことについておたずねします。

問1 あなたの性別を教えてください。

1. 男

2. 女

ふだんの生活についておたずねします。

問2 あなたは、ふだん学校のある日は何時ごろ寝ますか。(○は1つだけ)

1. 夜9時より前

5. 12時～1時

2. 9時～10時

6. 1時～2時

3. 10時～11時

7. 2時より後

4. 11時～12時

8. 決まっていない

問3 あなたは、ふだん学校のある日は何時ごろ起きていますか。(○は1つだけ)

1. 朝6時より前

4. 8時より後

2. 6時～7時

5. 決まっていない

3. 7時～8時

問4 次にあげる①～②のことについて、平日(土日・休日を除く)、どのくらいの時間を過ごしていますか。
あてはまるものを選んでください。(○はそれぞれ1つずつ)

	ほとんどしない	1日 30分くらい	1日 1時間くらい	1日 2時間くらい	1日 3時間くらい	1日 4時間以上
① テレビやユーチューブ、 アプリケーションを 利用して動画を見る時間	⇒ 0	30	1	2	3	4
② スマホやタブレット、 パソコン・テレビ等を 使用してゲームをする時間	⇒ 0	30	1	2	3	4

1

119

中学2年生 アンケート

問 10 食べるとき、ゆっくりよくむようになっていますか。(Oは1つだけ)

1. いつもゆっくり、よくかむようにしている

2. 大体ゆっくり、かむようにしている

3. 時々ゆっくり、かむようにしている

4. ゆっくりかむことはない

飲酒・喫煙についておたずねします。

問 11 あなたは、お酒を飲んだことがありますか。(Oは1つだけ)

1. 飲んだことがある

2. 飲んだことがない

問 12 お酒を飲むと健康に害があると思いますか。(Oは1つだけ)

1. 害はほとんどない

2. 多少はあると思うがたいしたことはない

3. たくさんの害がある

4. わからない

問 13 あなたは、たばこを吸ったことがありますか。(Oは1つだけ)

1. 吸ったことがある

2. 吸ったことがない

問 14 家族の中でたばこを吸っている人がいますか。(Oは1つだけ)

1. いる

2. いない

3. わからない

問 14 で「1. いる」にOをつけた方だけお答えください。

問 14-1 その人は、家族の前でたばこを吸いますか。(Oは1つだけ)

1. はい

2. いいえ

3. わからない

問 15 たばこを吸うと健康に害があると思いますか。(Oは1つだけ)

1. 害はほとんどない

2. 多少はあると思うがたいしたことはない

3. たくさんの害がある

4. わからない

これで終わります。
ありがとうございました。

市民の健康に関するアンケート

【 調査ご協力のお願い 】

市民の皆さまには、日ごろから市政にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申しあげます。

福津市においては健康づくりを総合的に実施する施策として、「健康ふくつ21計画～第2次」（平成30年度～令和9年度）を策定し、様々な取り組みを進めてきました。計画の策定から4年が経過し、社会情勢等の推移を踏まえながら、進捗状況や効果を中間段階で確認する基礎資料とするため、市民の皆さまの健康状態、生活習慣等についてアンケートを実施するものです。令和4年7月31日現在で市内在住の20歳以上の方2,000人を無作為に抽出し、アンケート票を送付させていただいております。

ご回答いただきました内容は、本調査のみに使用し、すべて統計的に処理いたしますので、個々の回答について個人が特定されるようなことは一切ございません。皆さまのご協力をお願い申し上げます。

福津市長 原崎 智仁

ご回答にあたってのお願い

■調査対象は封筒のあて名ご本人です。あて名のご本人がご回答ください。

（場合によっては、家族の方がご本人様から聞き取りで回答されても結構です）

■質問ごとにあてはまる回答の番号を選び、その番号を○で囲んでください（○印の数にご注意ください）。また、具体的な数字を記入する欄は、右詰で数値を記入してください。

■「その他」にあてはまる場合は、番号に○を付け、（ ）内にその内容を具体的に記入してください。

■同封の返信用封筒にて、**令和4年9月30日（金）まで**にお近くの郵便ポストに投函してください。切手は不要です。

■お問い合わせ先

福津市 健康福祉部 いざいき健康課
〒811-3218 福津市手光南2丁目1-1
福津市健康福祉総合センター（ふくとびあ）
TEL 0940-34-3351 / FAX 0940-34-3335



はじめに、あなたご自身のことについておたずねします。

○あなたの性別は。

1. 男性

2. 女性

○あなたの年齢は。（いずれか1つに○）

1. 20～24歳

5. 40～44歳

9. 60～64歳

2. 25～29歳

6. 45～49歳

10. 65～69歳

3. 30～34歳

7. 50～54歳

11. 70～74歳

4. 35～39歳

8. 55～59歳

12. 75歳以上

○あなたの職業は。（いずれか1つに○）

1. 農林漁業（主として）

6. 学生

2. 自営業（商業、工業、サービス業）

7. 家事職業

3. 会社員

8. 無職

4. 公務員、団体職員、教員

9. その他（ ）

5. パート、アルバイト

○あなたの家族構成は。（いずれか1つに○）

1. 一人暮らし

2. 夫婦のみ

3. 二世帯同居（親と子）

4. 三世帯同居（親と子と孫）

5. その他（ ）

○あなたのお住まいの地区はどこですか。（いずれか1つに○）

1. 福岡南地区

4. 神興東地区

7. 津屋崎地区

2. 福岡地区

5. 上西郷地区

8. 勝浦地区

3. 神興地区

6. 宮司地区

1

健康に対する意識についておうかがいします。

問1 あなたは、最近1か月の自分の健康状態をどのように感じていますか。(いずれか1つに○)

1. 健康である

2. どちらかといえば健康である

3. どちらかといえば健康ではない

4. 健康ではない

5. わからない

問2 あなたは日頃、健康に気をつけていますか。(いずれか1つに○)

1. 気をつけている

2. ある程度気をつけている

3. あまり気をつけていない

4. 気をつけていない

問3 健康について不安を感じることがありますか。(いずれか1つに○)

1. よくある

2. ときどきある

3. あまりない

4. ない

栄養・食生活についておうかがいします。

問4 食事や食品をとる頻度などあなたの食生活についておたずねします。次の(ア)～(ケ)の各質問について、あてはまるものをそれぞれ1つずつ選んでください。(○はそれぞれ1つずつ)

(ア) 朝食を食べていますか。

1. ほとんど食べている

2. 週に2～3日食べている

3. ほとんど食べていない

(イ) 食事をとる時、主食・主菜・副菜をとるように気をつけていますか。

1. いつも気をつけている

2. ある程度気をつけている

3. 特に気をつけていない

(ウ) あなたの家庭の味付けは、外食や市販のお弁当と比べてどうですか。

1. どちらかという家庭の味付けの方が、うすい

2. 同じくらい

3. どちらかという家庭の味付けの方が、こい

(エ) 減塩を心がけていますか。

1. いつも心がけている

2. ある程度心がけている

3. あまり気にしていない

4. まったく気にしていない

(オ) あなたは自分の1日の食塩摂取の目標量を知っていますか。

1. 知っている ⇒ () gくらい

2. 知らない

(カ) 間食(夜食を含む)をしますか。

1. 食べない

2. 週に2～3回程度食べる

3. 毎日食べる

(キ) 国は、健康維持のために望ましい野菜の1日あたり摂取量は350g以上としています。
普段の食事で、この量ぐらいの野菜を食べていますか。

1. 十分、食べていると思う

2. 不足気味と思う

3. かなり不足していると思う

4. ほとんど食べてない

注釈：野菜350gとは、生野菜なら大人の両手1杯で3杯ぐらいをいいます。

(ク) 普段、果物を毎日食べていますか。

1. 十分、食べていると思う

2. 不足気味と思う

3. かなり不足していると思う

4. ほとんど食べてない

注釈：果物を毎日食べる量とはバナナなら1本、リンゴなら1/2個、キウイフルーツなら1個ぐらいをいいます。

(ケ) 一日に一食は、食事をゆっくり(おおよそ30分以上)時間をかけて食べていますか。

1. はい

2. いいえ

問5 あなたの現在の身長や体重などについておたずねします。次の(ア)～(エ)の各質問について、具体的に数値を記入してください。または、あてはまるものをそれぞれ1つずつ選んでください。(○はそれぞれ1つずつ)

(ア) あなたの身長・体重はどのくらいですか。

身長 cm

体重 kg

123

2

3

(イ) あなたは自分の体格についてどう思いますか。

1. やせている
2. ちょうどよい
3. 太っている

(ウ) あなたは、現在やせたいと思ってダイエットをしていますか。

1. はい
2. いいえ

(エ) あなたは自分の適性体重を知っていますか。

1. 知っている ⇒ kgくらい
2. 知らない

運動・身体活動についておうかがいします。

問6 あなたは、日ごろから健康のために意識的に身体を動かすよう心がけていますか。
(例: できるだけ歩く、階段を使うなど)。(いずれか1つに○)

1. 心がけている
2. ときどき心がけている
3. 心がけていない

問7 あなたは、運動をする習慣がありますか。(いずれか1つに○)
※「運動をする習慣」の条件とは、1回30分以上の運動(散歩等を含む)を週2回以上実施、1年以上継続している場合のことです。

1. 運動習慣がある	問7-1△
2. 条件は満たさないが運動はしている	
3. 健康上の理由で運動はできない	
4. 運動はしていない	問7-2△

問7で「1. 運動習慣がある」と答えた方におうかがいします。

問7-1 どのような運動をしていますか。(あてはまるものすべてに○)

1. ウォーキング
2. ジョギング
3. ラジオ体操、ストレッチなどの軽い体操
4. 水泳・水中の体操
5. 太極拳、ヨガ、ダンス
6. 筋力トレーニング
7. 上記以外のスポーツ・運動 (具体的に:)

問7で「4. 運動はしていない」と答えた方におうかがいします。

問7-2 あなたが運動をしていないのはどのような理由からですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 病気や体の痛みがあるから
2. 時間に余裕がないから
3. 費用がかかるから
4. 運動が好きではないから
5. 運動する必要があると思うから
6. 運動すると疲れるから
7. どのような運動をすればいいのかわからないから
8. 一人では続かないから
9. その他 (具体的に:)

問8 あなたは、「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」という言葉とその意味を知っていますか。
(いずれか1つに○)

1. 言葉も意味もよく知っている
2. 言葉も知っているし、意味もだいたい知っている
3. 言葉は知っているが、意味はあまり知らない
4. 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない
5. 言葉も意味も知らない

問9 あなたは、腰や足に痛みを感じることはありませんか。(いずれか1つに○)

1. ある
2. 時々ある
3. ない

休養や心の健康づくりについておうかがいします。

問 10

睡眠の状況についておたずねします。次の(ア)と(イ)の質問について、あてはまるものをそれぞれ1つずつ選んでください。(○はそれぞれ1つずつ)

(ア)あなたのふだんの平均的な睡眠時間はどのくらいですか。

1. 5時間未満

2. 5～6時間未満

3. 6～7時間未満

4. 7～8時間未満

5. 8～9時間未満

6. 9時間以上

(イ)あなたは睡眠により、休養は充分とれていると思いますか。

1. 充分にとれている

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 11

あなたは、ここ1か月くらいの間に、不安、悩み、苦勞などのストレスを感じたことがありますか。(いずれか1つに○)

1. 大いにある

2. 多少ある

3. あまりない

4. まったくない

問 11-1、問 11-2は問 11 で「1. 大いにある」「2. 多少ある」と答えた方におうかがいします。

問 11-1 あなたは、そのストレスが2週間以上続くことがありますか。(いずれか1つに○)

1. ある

2. ない

問 11-2

あなたは、何かストレスを解消する方法がありますか。(いずれか1つに○)

1. ある

2. ない

問 12

あなたは、ストレスを感じた時に相談する相手がありますか。(いずれか1つに○)

1. いる

2. いない

タバコについておうかがいします。

問 13

あなたは、タバコを吸っていますか。(いずれか1つに○)

1. 吸っている

2. 以前は吸っていた（最近1カ月は吸っていない）

3. 吸わない

問 13-1

タバコをやめたいと思いますか。(いずれか1つに○)

1. やめたい

2. 吸う本数を減らしたい

3. やめたくない

問 14

家族の中でタバコを吸っている人がいますか。(あなた自身も含む、いずれか1つに○)

1. いる

2. いない

3. わからない

問 14-1

その人は、家族の前でタバコを吸うことがありますか。(いずれか1つに○)

1. 吸う

2. 吸わない

3. わからない

問 15

気道の慢性的な閉塞により、肺への空気の流れが悪くなる病気を、総称して「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」といいます。肺気腫、慢性気管支炎の二つの病気を、WHO（世界保健機関）のガイドラインに沿ってまとめて呼ぶようになりました。あなたは「COPD」を知っていますか。(いずれか1つに○)

1. どんな病気がよく知っている

2. 名前は聞いたことがある

3. 知らない

アルコールについておうかがいします。

問 16

あなたは、お酒（ビール、日本酒、洋酒など）を飲む習慣がありますか。(いずれか1つに○)

1. ほとんど毎日

2. 週3～5日

3. 週1～2日

4. 月に1～3日

5. ほとんど飲まない（月に1日未満）

6. まったく飲まない（飲めない）

7. やめた

次ページ
問 16-1へ

6

7

～ 125 ～

問 16 現在、あなたは自分の歯（入れ歯、親知らず、差し歯、インプラントは含まない）が何本ありますか。
（※永久歯は、親知らずを除くと全部で28本あります。）

本（最大28本）

問 19 食事をかんで食べるときの状態は、どれにあてはまりますか。（いずれか1つに○）

1. 何でもかんで食べることができる

2. 一部かめのない食べ物がある

3. かめのない食べ物が多い

4. かんで食べることはできない

問 18 で「1. ～4.」と答えた方におうかがいします。

問 16-1 1回に平均どのくらいお酒を飲みますか。日本酒に換算してお答えください。
（いずれか1つに○）

1. 1合未満

4. 3合～4合未満

2. 1合～2合未満

5. 4合～5合未満

3. 2合～3合未満

6. 5合以上

（目安）日本酒：1合（180ml）

＝ビール：中ビン1本（500ml）

＝ウイスキー：ダブル1杯（60ml）

＝焼酎：0.6合（110ml）

＝缶チューハイ：1缶（5度・500ml、7度・350ml）

＝ワイン：1/4本（180ml）

問 17 あなたは、一日の適正な飲酒量を知っていますか。日本酒に換算してお答えください。
（いずれか1つに○）

1. 知っている

2. 知らない

問 17 で「1. 知っている」と答えた方におうかがいします。

問 17-1 一日の適正な飲酒量についてお答えください。（いずれか1つに○）

1. 1合程度

3. 3合以下

2. 2合以下

4. 4合以下

歯の健康についておうかがいします。

問 18 現在、あなたは自分の歯（入れ歯、親知らず、差し歯、インプラントは含まない）が何本ありますか。
（※永久歯は、親知らずを除くと全部で28本あります。）

本（最大28本）

問 19 食事をかんで食べるときの状態は、どれにあてはまりますか。（いずれか1つに○）

1. 何でもかんで食べることができる

2. 一部かめのない食べ物がある

3. かめのない食べ物が多い

4. かんで食べることはできない

問 20 あなたは、歯や歯ぐきの健康を守っていくためにどのようなことを実行していますか。
（あてはまるものすべてに○）

1. 1年に1回以上歯科検診を受けている

2. 定期的に歯石除去（歯石とり）や歯面清掃を受けている

3.糸ようじ（フロス）や歯間ブラシなどの専用器具を使っている

4. 治療をきちんと受けている

5. 歯を磨く

6. その他（具体的に：_____）

7. 特にない

健康管理についておうかがいします。

問 21 あなたは、市や職場、学校などで、以下の検（検）診（人間ドッグ含む）を受けていますか。
ア～カそれぞれ項目についてあてはまる番号を1つずつ選んでください。（各項目○は1つ）

	定期的に受けている	時々受けている	受けていない
ア. 血液検査や尿検査などの（特定）健診	1 （1年に1回）	2	3
イ. 胃がん検診	1 （1年に1回）	2	3
ウ. 大腸がん検診	1 （1年に1回）	2	3
エ. 肺がん検診	1 （1年に1回）	2	3
オ. 乳がん検診（女性のみ）	1 （2年に1回）	2	3
カ. 子宮がん検診（女性のみ）	1 （2年に1回）	2	3

問 22 あなたは、医療機関や健診で高血圧と言われたことがありますか。（いずれか1つに○）

1. ある

2. ない

3. わからない（受けたことがない）

問 23 あなたは、「フレイル」という言葉とその意味を知っていますか。（いずれか1つに○）

1. 言葉も意味もよく知っている

2. 言葉も知っているし、意味もだいたい知っている

3. 言葉は知っているが、意味はあまり知らない

4. 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない

5. 言葉も意味も知らない

8

9

126

問 24 福清市では令和 3 年 1 月に「子育て世代包括支援センター」を開設しました。あなたは子育て世代包括支援センターを知っていますか。

1. 名前も役割も知っている
2. 名前は知っているが、役割は知らない
3. 名前も役割も知らない

注釈： 子育て世代包括支援センターとは、妊娠前から子育て期を通じて切れ目のない支援を提供する総合的な相談窓口です。窓口では、保健師、助産師、管理栄養士、保健士、社会福祉士が子育てに関する様々な相談に応じます。また、子育てに関する事業（乳幼児健診や予防接種）や講座を実施したり、制度やサービスを紹介したりしています。

地域とのつながりについておうかがいします。

問 25 あなたは、ご自分と地域の人のつながりは強い方だと思いますか。（いずれか1つに○）

1. 強い方だと思う	4. どちらかといえばそう思わない
2. どちらかといえばそう思う	5. 全くそう思わない
3. どちらともいえない	

問 26 あなたは、過去 1 年間に、地域での活動などに参加していますか。（いずれか1つに○）
例：健康づくり活動 自治会・郷づくりでの活動 交通安全活動 防災・防災活動
福祉活動 子どもに関する活動 環境保全活動 祭り・イベントなどの交流活動など

1. ある
2. ない

最後に、あなたが生活習慣の改善や健康づくりについて大切だと思っていることや、市の健康づくり施策に対するご意見・ご要望がありましたら自由にご記入ください。

～お忙しいところご協力ありがとうございました。～
ご記入いただいた調査票は、同封の返信用封筒に入れて、
9月30日(金)までに投函してください。

「市民の健康に関するアンケート 報告書」

令和 5 年 3 月

発行 福津市

〒811-3293 福岡県福津市中央 1 丁目 1 番 1 号

TEL : 0940-34-3351 / FAX : 0940-34-3335

URL : <https://www.city.fukutsu.lg.jp/>

E-mail : fukutopia@city.fukutsu.lg.jp