

健康づくりや食育に関する市民アンケート調査の結果

1 調査の目的

令和5年度に「ヘルスアップぷらん（古賀市健康増進計画・食育推進計画）」を策定するにあたり、市民の日常生活や健康に関する意識、取組等を把握し、計画策定の基礎資料とすることを目的としている。

2 調査概要

(1) 調査地域 古賀市全域

(2) 調査期間 令和4年10月1日～11月30日

※幼児保護者については、令和5年1月4日まで回答期限を延長

	幼児	小学生	中学生	高校生	成人	合計
対象者	5歳児の保護者	小学5年生	中学2年生	高校2年生	20歳～74歳	
抽出方法	令和4年度就学前健診対象者	市内全小学5年生	市内全中学2年生	市内にある高校に通う2年生	住民基本台帳より無作為抽出	
調査方法	就学前健診書類と一緒に送付 (Web回答) ※調査票追加	学校のタブレット使用 (Web回答)	学校のタブレット使用 (Web回答)	学校経由で依頼 (Web回答)	郵送にて送付・回収 (Web回答可)	
配布人数	548人	614人	565人	492人	2,071人	4,290人
有効回答数	124人	506人	486人	418人	762人	2,296人
回答率	22.6%	82.4%	86.0%	85.0%	36.8%	53.5%

3 調査結果の表示方法

- ・回答は、各質問の回答者数（n）を基数とした百分率（%）で示している。また、小数点以下第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100%にならない場合がある。
- ・複数回答が可能な質問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が100%を超える。

古賀市健康づくりや食育に関するアンケート

【幼児・保護者】

調査結果

令和5年3月

古賀市 健康介護課

子ども・あなた（回答者）のことについて

問1	子どもの性別	3
問2	子どもから見た、あなた（回答者）の続柄は何ですか。	3
問3	あなた（回答者）の年齢.....	3
問4	居住校区	3
問5	現在のあなた（回答者）の職業は、次のどれにあてはまりますか。	3

子どもの生活習慣について

問6	子どもは何時に起きますか。	4
問7	子どもは何時に寝ますか。	4
問8	子どもの昼寝も含めた1日の睡眠時間はどれくらいですか。	4
問9	子どもは家ではどのように過ごしていますか。	4
問10	子どもは1日平均どのくらいテレビ等（DVD、YouTubeも含む）を見ていますか。	4
問11	子どもは1日平均どのくらい電子ゲームや携帯電話、スマートフォン、パソコン、タブレットを使っていますか。	5

子ども・あなた（回答者）の食事について

問12	子どもは週に何日朝食を食べますか。	6
問13	朝食を食べない（食べさせていない）理由は何ですか。	6
問14	子どもは普段、朝食でどんなものを食べていますか。	6
問15	子どもは1日に3食食事をしてしていますか。	7
問16	子どもの食事で主食・主菜・副菜がそろっていることが1日に2回以上ありますか。	7
問17	子どもは1日3食のうち、野菜を何食食べますか。	7
問18	子どもの食事の味付けはどうしていますか。	7
問19	子どもの間食の時間は決まっていますか。	7
問20	子どもは間食を週に何日食べますか。	8
問21	子どもは間食にどんなものを食べていますか。	8
問22	子どもは週に何日、ジュース、スポーツドリンク、砂糖入りのコーヒーなどを飲みますか。	8
問23	子どもは週に何日、家族と一緒に朝食や夕食を食べていますか。	8
問24	子どもには嫌いなものでも食べさせるようにしていますか。	9
問25	子どもは、いただきます・ごちそうさまの挨拶をしますか。	9
問26	子どもに食事のとき、お手伝い（調理の手伝い、食器の準備、テーブルの準備、片付け等）をさせていますか。	9
問27	お手伝いをさせていない理由は何ですか。	9

子どもの健康管理について

問28	子どもはよく噛んでいますか。	10
問29	子どもの仕上げ磨きを毎日していますか。	10
問30	子どもに定期的（年1回以上）に歯医者で検診を受けさせていますか。	10
問31	子どもに定期的（年に3~4回）にフッ素塗布をさせていますか。	10
問32	子どもは週にどれくらい排便がありますか。	10

問 33 子どもの適正体重を知っていますか。 10

あなた（回答者）の健康管理・生活習慣について

問 34 あなた（回答者）は週に何日朝食を食べますか。 11

問 35 朝食を毎日食べない理由は何ですか。 11

問 36 あなた（回答者）が食生活で心がけていることは何ですか。 11

問 37 あなた（回答者）は、食育に関心がありますか。 11

問 38 あなた（回答者）の家庭では、食生活に関して子どもにどのようなことを教えていますか。 12

問 39 あなた（回答者）は、伝統料理や郷土料理にどのようなものがあるか知っていますか。 12

問 40 あなた（回答者）は、「食品ロス」という問題を知っていますか。 12

問 41 あなた（回答者）は、「食品ロス」を軽減するために取り組んでいることはありますか。 13

問 42 あなた（回答者）は、食や健康に関する情報をどこで入手していますか。 13

問 43 あなた（回答者）は、「古賀市健康チャレンジ10か条」を知っていますか。 13

問 44 あなた（回答者）が日頃、健康維持のために実践していることは何ですか。 14

問 45 不安、悩み、ストレスなどのために身体や心の不調を感じることはありますか。 14

問 46 不安、悩み、ストレスの原因は何ですか。 14

問 47 不安や悩み等を誰に相談しますか。 15

問 48 あなたは、日常生活を楽しく送れていますか。 15

問 49 過去1年間に、健診（健康診断、健康診査及び人間ドックなど）を受けましたか。 15

問 50 どのような健診を受けましたか。 15

問 51 健診や人間ドックを受けなかった理由は何ですか。 16

問 52 過去1年以内に下記のがん検診（子宮頸がん検診、乳がん検診については2年以内）を受けましたか。 16

..... 16

A 胃がん検診 16

B 肺がん検診 16

C 大腸がん検診 16

D 子宮頸がん検診（女性のみ） 16

E 乳がん検診（女性のみ） 17

F 前立腺がん検診（男性のみ） 17

問 53 がん検診をどの検診で受けましたか。 17

問 54 がん検診を受けなかった理由は何ですか。 17

子ども・あなた（回答者）のこについて

問1 子どもの性別 (n=124)

	回答数	割合(%)
男の子	57	46.0
女の子	66	53.2
回答しない	1	0.8

問2 子どもから見た、あなた（回答者）の続柄は何ですか。 (n=124)

	回答数	割合(%)
母	117	94.4
父	7	5.6
祖母	0	0.0
祖父	0	0.0
その他	0	0.0

問3 あなた（回答者）の年齢 (n=124)

	回答数	割合(%)
20歳～29歳	6	4.8
30歳～39歳	73	58.9
40歳～49歳	45	36.3

問4 居住校区 (n=124)

	回答数	割合(%)
青柳小校区	12	9.7
小野小校区	22	17.7
古賀東小校区	20	16.1
古賀西小校区	20	16.1
花鶴小校区	14	11.3
千鳥小校区	16	12.9
花見小校区	14	11.3
舞の里小校区	6	4.8

問5 現在のあなた（回答者）の職業は、次のどれにあてはまりますか。 (n=124)

	回答数	割合(%)
勤め人(会社員・公務員等)	49	39.5
契約社員・派遣社員・パートタイマー・アルバイト等	40	32.3
会社経営・自営業・自由業(家族従業者を含む)	6	4.8
学生	0	0.0
無職・専業主婦(主夫)	28	22.6
その他	1	0.8

子どもの生活習慣について

問6 子どもは何時に起きますか。 (布団やベッドから出る時間) (n=124)

	回答数	割合(%)
6時前	2	1.6
6時～6時59分	76	61.3
7時～7時59分	43	34.7
8時以降	3	2.4

問7 子どもは何時に寝ますか。 (布団やベッドに入る時間) (n=124)

	回答数	割合(%)
20時前	2	1.6
20時～20時59分	37	29.8
21時～21時59分	72	58.1
22時～22時59分	12	9.7
23時以降	1	0.8

問8 子どもの昼寝も含めた1日の睡眠時間はどれくらいですか。 (n=124)

	回答数	割合(%)
10時間以上	25	20.2
8～10時間未満	93	75.0
6～8時間未満	6	4.8
6時間未満	0	0.0
あまり眠れていない	0	0.0

問9 子どもは家ではどのように過ごしていますか。 (n=124)

	回答数	割合(%)
家の中で遊ぶことが多い	90	72.6
外で遊ぶことが多い	27	21.8
その他	7	5.6

問10 子どもは1日平均どのくらいテレビ等 (DVD、YouTube も含む) を見ていますか。

(n=124)

	回答数	割合(%)
ほとんど見ない	2	1.6
1時間未満	17	13.7
1～2時間未満	63	50.8
2～3時間未満	33	26.6
3～4時間未満	7	5.6
4～5時間未満	1	0.8
5時間以上	1	0.8

問 11 子どもは1日平均どのくらい電子ゲームや携帯電話、スマートフォン、パソコン、タブレットを使っていますか。

(n=124)

	回答数	割合(%)
使っていない	34	27.4
1時間未満	49	39.5
1～2時間未満	28	22.6
2～3時間未満	10	8.1
3～4時間未満	2	1.6
4～5時間未満	1	0.8
5時間以上	0	0.0

子ども・あなた(回答者)の食事について

問 12 子どもは週に何日朝食を食べますか。

(n=124)

	回答数	割合(%)
週6~7日食べる	120	96.8
週4~5日食べる	4	3.2
週2~3日食べる	0	0.0
ほとんど食べない	0	0.0

問 12で「週に4~5日食べる」、「週に2~3日食べる」、「ほとんど食べない」と回答した方にお尋ねします。

問 13 朝食を食べない(食べさせていない)理由は何ですか。

(あてはまるものすべてに○)

(n=4)

	回答数	割合(%)
子どもが食べたがらない	4	100.0
子どもが朝起きない	1	25.0
食べる時間がない	0	0.0
準備する時間がない	0	0.0
食べる習慣がない	0	0.0
太らせたくない	0	0.0
その他	0	0.0

問 14 子どもは普段、朝食でどんなものを食べていますか。

(あてはまるものすべてに○)

(n=124)

	回答数	割合(%)
ごはん	94	75.8
食パン	92	74.2
牛乳・乳製品	71	57.3
卵	64	51.6
果物	64	51.6
菓子パン(甘いもの)	53	42.7
シリアル類(コーンフレーク等)	36	29.0
豆類・大豆製品	32	25.8
肉	26	21.0
野菜(漬物以外)	21	16.9
惣菜パン(甘くないもの)	12	9.7
いも類	11	8.9
魚	9	7.3
めん類	5	4.0
栄養補助食品・サプリメント	2	1.6
お菓子	1	0.8
その他	4	3.2

問 15 子どもは1日に3食食事をしていますか。

(n=124)

	回答数	割合(%)
週6~7日している	121	97.6
週4~5日している	3	2.4
週2~3日している	0	0.0
ほとんどしていない	0	0.0

問 16 子どもの食事で主食・主菜・副菜がそろっていることが1日に2回以上ありますか。

【主食】エネルギーになるもの。(ごはん、パン、めん類)
 【主菜】血液や内臓など体をつくるもの。(肉、魚、卵、豆類・大豆製品)
 【副菜】体の調子をととのえるもの。(野菜、きのこ、海藻類)

	回答数	割合(%)
週6~7日ある	86	69.4
週4~5日ある	29	23.4
週2~3日ある	9	7.3
ほとんどない	0	0.0

問 17 子どもは1日3食のうち、野菜を何食食べますか。

(漬物以外)

(n=124)

	回答数	割合(%)
1日3食食べる	18	14.5
1日2食は食べる	85	68.5
1日1食は食べる	20	16.1
ほとんど食べない	1	0.8

問 18 子どもの食事の味付けはどうしていますか。

(n=124)

	回答数	割合(%)
子どものほうが薄味	14	11.3
大人と同じ・変わらない	108	87.1
子どものほうが濃い味	2	1.6

問 19 子どもの間食の時間は決まっていますか。

(n=124)

	回答数	割合(%)
決まっている	92	74.2
決まっていない	32	25.8

問 20 子どもは間食を週に何日食べますか。

(n=124)

	回答数	割合(%)
週6～7日食べる	82	66.1
週4～5日食べる	29	23.4
週2～3日食べる	13	10.5
ほとんど食べない	0	0.0

問 21 子どもは間食にどんなものを食べていますか。

(あてはまるものすべてに○)

(n=124)

	回答数	割合(%)
スナック菓子	81	65.3
アイスクリーム	79	63.7
チョコレート	71	57.3
ビスケット・クッキー	64	51.6
プリン・ゼリー	61	49.2
果物	53	42.7
あめ	50	40.3
せんべい	47	37.9
ヨーグルト	29	23.4
おにぎり	29	23.4
菓子パン	16	12.9
清涼飲料水	14	11.3
コーヒー	0	0.0
その他	9	7.3

問 22 子どもは週に何日、ジュース、スポーツドリンク、砂糖入りのコーヒーなどを飲みますか。

(n=124)

	回答数	割合(%)
週6～7日飲む	6	4.8
週4～5日飲む	11	8.9
週2～3日飲む	33	26.6
ほとんど飲んでいない	74	59.7

問 23 子どもは週に何日、家族と一緒に朝食や夕食を食べていますか。

(n=124)

	回答数	割合(%)
週6～7日食べる	117	94.4
週4～5日食べる	5	4.0
週2～3日食べる	0	0.0
ほとんど食べない	2	1.6

問 24 子どもには嫌いなものでも食べさせるようにしていますか。 (n=124)

	回答数	割合(%)
はい	104	83.9
いいえ	20	16.1

問 25 子どもは、いただきます・ごちそうさまの挨拶をしますか。 (n=124)

	回答数	割合(%)
いつもする	85	68.5
ときどきする	34	27.4
あまりしていない	4	3.2
全くしていない	1	0.8

問 26 子どもに食事のとき、お手伝い（調理の手伝い、食器の準備、テーブルの準備、片付け等）をさせていますか。

(n=124)

	回答数	割合(%)
いつもさせる	55	44.4
ときどきさせる	57	46.0
あまりさせていない	11	8.9
全くさせていない	1	0.8

問 26 で「あまりさせていない」、「全くさせていない」と回答した方にお尋ねします。

問 27 お手伝いをさせていない理由は何ですか。 (あてはまるものすべてに○) (n=12)

	回答数	割合(%)
時間がかかるから	9	75.0
邪魔になるから	1	8.3
面倒だから	0	0.0
必要がないと思っているから	0	0.0
その他	6	50.0

子どもの健康管理について

問 28 子どもはよく噛んでいますか。 (n=124)

	回答数	割合(%)
よく噛んでいる (ひと口30回程度)	23	18.5
どちらかといえば噛んでいる	90	72.6
どちらかといえば噛んでいない	11	8.9

問 29 子どもの仕上げ磨きを毎日していますか。 (n=124)

	回答数	割合(%)
はい	96	77.4
いいえ	28	22.6

問 30 子どもに定期的 (年1回以上) に歯医者で検診を受けさせていますか。

(保育所等での定期検診は除く。)

(n=124)

	回答数	割合(%)
はい	102	82.3
いいえ	22	17.7

問 31 子どもに定期的 (年に3~4回) にフッ素塗布をさせていますか。 (n=124)

【フッ素】: 歯のエナメル質と結びついて歯を丈夫にし、抵抗力をつけ、
むし歯の原因となる酸の生成を抑制する働きがあるとされています。

	回答数	割合(%)
はい	83	66.9
いいえ	41	33.1

問 32 子どもは週にどれくらい排便がありますか。 (n=124)

	回答数	割合(%)
ほとんど毎日ある	83	66.9
2~3日に1回くらいある	40	32.3
週に1回くらいある	1	0.8

問 33 子どもの適正体重を知っていますか。 (n=124)

	回答数	割合(%)
知っている	82	66.1
知らない	42	33.9

あなた（回答者）の健康管理・生活習慣について

問 34 あなた（回答者）は週に何日朝食を食べますか。 (n=124)

	回答数	割合(%)
週6～7日食べる	88	71.0
週4～5日食べる	14	11.3
週2～3日食べる	10	8.1
ほとんど食べない	12	9.7

問 34 で「週に 4～5 日食べる」、「週に 2～3 日食べる」、「ほとんど食べない」と回答した方にお尋ねします。

問 35 朝食を毎日食べない理由は何ですか。 (あてはまるものすべてに○) (n=36)

	回答数	割合(%)
食べる時間がない	15	41.7
食欲がない	11	30.6
食べる習慣がない	8	22.2
準備する時間がない	7	19.4
眠っていたい	3	8.3
太りたくない	3	8.3
用意されていない	0	0.0
その他	6	16.7

問 36 あなた（回答者）が食生活で心がけていることは何ですか。

(あてはまるものすべてに○)

(n=124)

	回答数	割合(%)
栄養バランスを考えた食事をする	86	69.4
夜遅くに食べない	73	58.9
野菜をたっぷり食べる	70	56.5
食べ過ぎないようにする	58	46.8
旬のものを食べる	57	46.0
油っこいものを食べ過ぎない	47	37.9
間食を控える	33	26.6
減塩	26	21.0
糖質を制限する	17	13.7
その他	5	4.0

問 37 あなた（回答者）は、食育に関心がありますか。

(n=124)

	回答数	割合(%)
関心がある	47	37.9
どちらかといえば関心がある	61	49.2
どちらかといえば関心がない	10	8.1
関心がない	0	0.0
わからない	6	4.8

問 38 あなた（回答者）の家庭では、食生活に関して子どもにどのようなことを教えていますか。

（あてはまるものすべてに○）

（n=124）

	回答数	割合(%)
食べるときの姿勢	102	82.3
好き嫌いなく食べること	88	71.0
食べるときのあいさつ	87	70.2
残さず食べること	84	67.7
箸の持ち方	77	62.1
食材や食事を作ってくれる人に感謝の気持ちを持つこと	70	56.5
食べる前の手洗い	63	50.8
食品の栄養について	41	33.1
食器の並べ方	35	28.2
簡単な食事作り	30	24.2
伝統料理・郷土料理について	16	12.9
その他	2	1.6
無回答	1	0.8

問 39 あなた（回答者）は、伝統料理や郷土料理にどのようなものがあるか知っていますか。

（n=124）

伝統料理：正月、ひなまつり、こどもの日などの行事食や、親から子へその地域や家庭で代々受け継がれてきた伝統食のこと。

郷土料理：地域の特産物を材料にしたり独特な作り方をする、その地域ならではの料理のこと。

	回答数	割合(%)
はい	97	78.2
いいえ	27	21.8

問 40 あなた（回答者）は、「食品ロス」という問題を知っていますか。

（n=124）

	回答数	割合(%)
よく知っている	54	43.5
ある程度知っている	65	52.4
あまり知らない	4	3.2
知らない	1	0.8

問41 あなた（回答者）は、「食品ロス」を軽減するために取り組んでいることはありますか。
 （あてはまるものすべてに○） (n=124)

	回答数	割合(%)
冷凍保存を活用する	97	78.2
「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する	93	75.0
残さず食べる	88	71.0
日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する	54	43.5
飲食店等で注文しすぎない	50	40.3
小分け商品, 少量パック商品, ばら売り商品等, 食べきれぬ量購入する	46	37.1
料理を作りすぎない	46	37.1
その他	3	2.4

問42 あなた（回答者）は、食や健康に関する情報をどこで入手していますか。
 （あてはまるものすべてに○） (n=124)

SNS（ソーシャルネットワークサービス）とは、インターネットの交流を通じ、社会的ネットワークを構築するサービスのことで、代表的なものでFacebook（フェイスブック）やTwitter（ツイッター）、Instagram（インスタグラム）、LINE（ライン）などがあります。

	回答数	割合(%)
インターネットやSNS	100	80.6
家族	55	44.4
テレビ・ラジオ	45	36.3
友人・知人	43	34.7
保育所・幼稚園等	30	24.2
書籍・雑誌	28	22.6
職場の同僚・上司	25	20.2
行政の広報誌	17	13.7
病院	5	4.0
新聞	2	1.6
その他	4	3.2

問43 あなた（回答者）は、「古賀市健康チャレンジ10か条」を知っていますか。 (n=124)

	回答数	割合(%)
知っている	20	16.1
知らない	104	83.9

問 44 あなた（回答者）が日頃、健康維持のために実践していることは何ですか。

（あてはまるものすべてに○）

（n=124）

	回答数	割合(%)
朝ごはんを毎日食べている	76	61.3
お口の手入れ（歯磨き、定期的な歯科医院の受診など）を行う	74	59.7
栄養バランスに気をつけて食事をとっている	52	41.9
年に一回以上検診や人間ドックを受診する	49	39.5
笑顔であいさつやおしゃべりをしている	48	38.7
早起き早寝を心がけ、ぐっすり眠るようにしている	45	36.3
毎食野菜から食べている	43	34.7
ストレスをためない	42	33.9
適正体重を維持する	40	32.3
お酒を飲み過ぎない	33	26.6
自分の身体を知るために測定をしている（体重、血圧、体温など）	32	25.8
減塩を意識している	26	21.0
錠剤、カプセル、顆粒、ドリンク等のビタミンやミネラルを摂取する	26	21.0
筋力アップ、骨量アップを心がけている	17	13.7
今までの運動量（身体活動含む）プラス10分、身体を動かすようにしている	10	8.1
公民館や市の健康イベント等に参加している	2	1.6

問 45 不安、悩み、ストレスなどのために身体や心の不調を感じることはありますか。

（n=124）

	回答数	割合(%)
よくある	27	21.8
時々ある	56	45.2
ほとんど感じない	41	33.1

問 45で「よくある」、「ときどきある」と回答した方にお尋ねします。

問 46 不安、悩み、ストレスの原因は何ですか。（あてはまるものすべてに○）（n=83）

	回答数	割合(%)
育児や子どもの教育のこと	48	57.8
経済的なこと	36	43.4
家族のこと	33	39.8
仕事や学業のこと	32	38.6
自分の身体や健康のこと	29	34.9
自分の将来のこと	20	24.1
職場や学校等での人間関係	17	20.5
近所づきあい	9	10.8
友人関係	1	1.2
介護のこと	1	1.2
その他	2	2.4

問 47 不安や悩み等を誰に相談しますか。 (あてはまるものすべてに○) (n=124)

	回答数	割合(%)
家族・親族	101	81.5
友人・知人・学校・職場の人	87	70.2
医師等の専門家	6	4.8
相談する人がいない	5	4.0
市や保健所(粕屋保健福祉事務所)の保健師	4	3.2
電話やインターネット等の相談窓口	2	1.6
その他の専門家	1	0.8
その他	2	1.6

問 48 あなたは、日常生活を楽しく送れていますか。 (n=124)

	回答数	割合(%)
送れている	50	40.3
まあ送れている	67	54.0
あまり送れていない	6	4.8
送れていない	1	0.8

問 49 過去1年間に、健診(健康診断、健康診査及び人間ドックなど)を受けましたか。

(n=124)

※次のようなものは健診に含まれません。

がんのみの検診、妊産婦検診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診療としての検査

	回答数	割合(%)
受けた	86	69.4
受けていない	38	30.6

問 49で「受けた」と回答した方にお尋ねします。

問 50 どのような健診を受けましたか。 (あてはまるものすべてに○)

(n=86)

	回答数	割合(%)
勤務先の健康診断	60	69.8
市が実施している健康診査	13	15.1
家族が加入している医療保険者の健康診査	11	12.8
人間ドック等の医療機関の有料健康診断	9	10.5
学校の健康診断	0	0.0
その他	1	1.2

問 49 で「受けていない」と回答した方にお尋ねします。

問 51 健診や人間ドックを受けなかった理由は何ですか。

(あてはまるものすべてに○)

(n=38)

	回答数	割合(%)
時間が取れなかった	16	42.1
費用が掛かる	15	39.5
面倒だから	8	21.1
うっかり忘れていた	7	18.4
検査(胃カメラ等)の痛みなどに不安がある	5	13.2
毎年受ける必要性を感じない	4	10.5
医療機関に入通院していた	2	5.3
健康状態に自信があり、必要性を感じない	2	5.3
場所が遠い	1	2.6
いつでも医療機関を受診できるから	1	2.6
知らなかった	0	0.0
結果が不安なため、受けたくない	0	0.0
感染症対策のため、行くのを避けた	0	0.0
その他	6	15.8

問 52 過去1年以内に下記のがん検診(子宮頸がん検診、乳がん検診については2年以内)を受けましたか。

(それぞれの項目について、該当するものに○をつけてください。)

A 胃がん検診

(n=124)

	回答数	割合(%)
受けた	32	25.8
受けていない	92	74.2

B 肺がん検診

(n=124)

	回答数	割合(%)
受けた	24	19.4
受けていない	100	80.6

C 大腸がん検診

(n=124)

	回答数	割合(%)
受けた	30	24.2
受けていない	94	75.8

D 子宮頸がん検診(女性のみ)

(n=117)

	回答数	割合(%)
受けた	73	62.4
受けていない	44	37.6

E 乳がん検診（女性のみ）

(n=117)

	回答数	割合(%)
受けた	48	41.0
受けていない	69	59.0

F 前立腺がん検診（男性のみ）

(n=7)

	回答数	割合(%)
受けた	1	14.3
受けていない	6	85.7

問 52で「受けた」と答えたものが一つでもある方にお尋ねします。

問 53 がん検診をどの検診で受けましたか。 （あてはまるものすべてに○） (n=85)

	回答数	割合(%)
職場のがん検診	32	37.6
市のがん検診	21	24.7
その他	35	41.2

問 52で「受けていない」と答えたものが一つでもある方にお尋ねします。

問 54 がん検診を受けなかった理由は何か。 （あてはまるものすべてに○） (n=108)

	回答数	割合(%)
費用がかかる	40	37.0
時間が取れなかった	36	33.3
検査（胃カメラ等）の痛みなどに不安がある	18	16.7
面倒だから	16	14.8
毎年受ける必要性を感じない	11	10.2
うっかり忘れていた	10	9.3
知らなかった	7	6.5
健康状態に自信があり、必要性を感じない	5	4.6
いつでも医療機関を受診できるから	4	3.7
場所が遠い	3	2.8
感染症対策のため、行くのを避けた	3	2.8
結果が不安なため、受けたくない	1	0.9
医療機関に入通院していた	0	0.0
その他	28	25.9

古賀市健康づくりや食育に関するアンケート

【小学生】

調査結果

令和5年3月

古賀市 健康介護課

あなたのことについて

問 1 性別.....	3
問 2 住んでいる校区.....	3

食事について

問 3 朝食を週にどのくらい食べていますか。.....	4
問 4 朝食を毎日食べない理由は何ですか。.....	4
問 5 朝食はどんなものを食べていますか。.....	4
問 6 週何日、1日に3食（朝食・昼食・夕食）食事をしていますか。.....	5
問 7 主食・主菜・副菜がそろって食べることが1日に2食以上ありますか。.....	5
問 8 あなたは、1日3食のうち野菜を何食食べますか。.....	5
問 9 外食（お店で食べるごはん）と比べて家で食べるごはんの味はこいですか。.....	5
問 10 嫌いなものがあっても食べるようにしていますか。.....	5
問 11 食事以外（おやつ）はどんなものを食べますか。.....	6
問 12 ジュース、スポーツドリンク、砂糖入りのコーヒーなどを週にどのくらい飲みますか。.....	6
問 13 家族と一緒に食事をしていますか。.....	6
問 14 食事のときにお手伝い（調理の手伝い、食器の準備など）をしていますか。.....	6
問 15 お手伝いをしていない理由はなんですか。.....	7
問 16 家で食べている料理を1品でも自分ひとりで作ることができますか。.....	7
問 17 あなたが料理できるものを教えてください。.....	7
問 18 「まごたちわやさしい」を知っていますか。.....	7
問 19 食事をする時に心がけていることは何ですか。.....	7
問 20 あなたは、食事の時に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。.....	8
問 21 あなたは、伝統料理や郷土料理にどのようなものがあるか知っていますか。.....	8

運動について

問 22 運動は好きですか。.....	9
問 23 定期的に運動をしていますか。.....	9
問 24 続けて運動している時間はどれくらいですか。.....	9

からだ・健康状態について

問 25 自分の身長・体重を知っていますか。.....	10
問 26 いつも何時に寝ますか。.....	10
問 27 いつも何時に起きますか。.....	10
問 28 平日の睡眠時間はどれくらいですか。.....	10
問 29 あなたは、1日平均どのくらいテレビなど（DVD、ユーチューブも含む）を見ていますか。	10
問 30 あなたは、1日平均どのくらい電子ゲームや携帯電話、スマートフォン、パソコン、タブレットを使っていますか。.....	11
問 31 あなたは、朝すっきり目がさめますか。.....	11

問 32	毎日排便がありますか。	11
問 33	あなたは、よく噛んでいますか。	11
問 34	歯の健康のために気をつけていることがありますか。	11
	1) 1年に1回以上、歯医者に行っている。	11
	2) 1日1回以上はていねいに歯をみがくようにしている。	11
問 35	あなたは、毎日楽しく過ごしていますか。	12
問 36	あなたは、今悩みや不安に思っていることがありますか。	12
問 37	それはどのようなことですか。	12
問 38	あなたは、悩み等を相談できる人がいますか。	12
問 39	あなたは、悩みを誰に相談しますか。	12
問 40	あなたは「古賀市健康チャレンジ10か条」を知っていますか。	13
問 41	あなたが日頃、健康な体づくりのために行っていることは何ですか。	13

あなたのことについて

問1 性別

(n=506)

	回答数	割合(%)
男子	257	50.8
女子	242	47.8
回答しない	7	1.4

問2 住んでいる校区

(n=506)

	回答数	割合(%)
青柳小校区	47	9.3
小野小校区	63	12.5
古賀東小校区	31	6.1
古賀西小校区	79	15.6
花鶴小校区	96	19.0
千鳥小校区	60	11.9
花見小校区	87	17.2
舞の里小校区	43	8.5

食事について

問3 朝食を週にどのくらい食べていますか。

(n=506)

	回答数	割合(%)
週6～7日食べる	442	87.4
週4～5日食べる	35	6.9
週2～3日食べる	10	2.0
ほとんど食べない	19	3.8

問3で「週4～5日食べる」、「週3～4日食べる」、「ほとんど食べない」と回答した方にお尋ねします。

問4 朝食を毎日食べない理由は何ですか。

(あてはまるものすべてに○)

(n=64)

	回答数	割合(%)
食べる時間がない	33	51.6
食欲がない	23	35.9
眠っていたい	18	28.1
準備する時間がない	10	15.6
食べる習かかんがない	7	10.9
太りたくない	5	7.8
用意されていない	2	3.1
その他	5	7.8

問5 朝食はどんなものを食べていますか。

(あてはまるものすべてに○)

(n=506)

	回答数	割合(%)
食パン	387	76.5
ごはん	353	69.8
牛乳・乳製品	222	43.9
卵	195	38.5
くだもの	154	30.4
シリアル類(コーンフレーク等)	132	26.1
野菜(つけもの以外)	113	22.3
菓子パン(甘いもの)	113	22.3
肉	98	19.4
豆類・大豆製品	81	16.0
おかずパン(甘くないもの)	75	14.8
魚	68	13.4
海そう類	41	8.1
きのこ類	36	7.1
めん類	36	7.1
いも類	29	5.7
お菓子	17	3.4
サプリメント	16	3.2
その他	38	7.5
無回答	2	0.4

問6 週何日、1日に3食（朝食・昼食・夕食）食事をしていますか。

(n=506)

	回答数	割合(%)
週6～7日	443	87.5
週4～5日	42	8.3
週2～3日	12	2.4
ほとんどしていない	9	1.8

問7 主食・主菜・副菜がそろって食べることが1日に2食以上ありますか。

(n=506)

【主食】ごはん、パン、めん類

【主菜】肉、魚、卵、豆類・大豆製品のおかず

【副菜】野菜、きのこ、海そう類のおかず

	回答数	割合(%)
週6～7日ある	321	63.4
週4～5日ある	137	27.1
週2～3日ある	32	6.3
ほとんどない	16	3.2

問8 あなたは、1日3食のうち野菜を何食食べますか。

(n=506)

	回答数	割合(%)
1日3食食べる	149	29.4
1日2食は食べる	274	54.2
1日1食は食べる	71	14.0
ほとんど食べない	12	2.4

問9 外食（お店で食べるごはん）と比べて家で食べるごはんの味はこいですか。

(n=506)

	回答数	割合(%)
こい	49	9.7
変わらない	403	79.6
うすい	54	10.7

問10 嫌いなものがあったとしても食べるようにしていますか。

(n=506)

	回答数	割合(%)
はい	400	79.1
いいえ	106	20.9

問 11 食事以外(おやつ)はどんなものを食べますか。(あてはまるものすべてに○) (n=506)

	回答数	割合(%)
アイスクリーム	324	64.0
スナック菓子	295	58.3
チョコレート	292	57.7
ジュースなどの飲みもの	267	52.8
あめ	248	49.0
プリン・ゼリー	232	45.8
くだもの	212	41.9
ビスケット・クッキー	212	41.9
ヨーグルト	168	33.2
せんべい	133	26.3
おにぎり	93	18.4
菓子パン	85	16.8
コーヒー	47	9.3
その他	52	10.3

問 12 ジュース、スポーツドリンク、砂糖入りのコーヒーなどを週にどのくらい飲みますか。(n=506)

	回答数	割合(%)
週6～7日飲む	49	9.7
週4～5日飲む	94	18.6
週2～3日飲む	204	40.3
ほとんど飲まない	159	31.4

問 13 家族と一緒に食事をしていきますか。(n=506)

	回答数	割合(%)
いつもしている	397	78.5
時々している	93	18.4
あまりしていない	12	2.4
していない	4	0.8

問 14 食事のときにお手伝い(調理の手伝い、食器の準備など)をしていますか。

(n=506)

	回答数	割合(%)
いつもする	189	37.4
ときどきする	234	46.2
あまりしていない	64	12.6
全くしていない	19	3.8

問 14で「あまりしていない」、「まったくしていない」と回答した方にお尋ねします。

問 15 お手伝いをしていない理由はなんですか。 (n=83)

	回答数	割合(%)
めんどうだから	29	45.3
する時間がないから	24	37.5
家族から言われないから	15	23.4
必要がないと思っているから	5	7.8
その他	6	9.4

問 16 家で食べている料理を1品でも自分ひとりで作ることができますか。 (n=506)

	回答数	割合(%)
できる	408	80.6
できない	98	19.4

問 17 あなたが料理できるものを教えてください。 (あてはまるものすべてに○)

(n=506)

	回答数	割合(%)
おにぎり	368	72.7
ご飯をたく	347	68.6
卵料理	313	61.9
サラダ	242	47.8
汁物(みそ汁、スープ)	219	43.3
野菜炒め	155	30.6
その他	90	17.8

問 18 「まごたちわやさしい」を知っていますか。

(n=506)

	回答数	割合(%)
知っている	86	17.0
知らない	420	83.0

問 19 食事をする時に心がけていることは何ですか。 (あてはまるものすべてに○)

(n=506)

	回答数	割合(%)
おやつを食べすぎないようにする	261	51.6
夜おそくに食べない	239	47.2
栄養バランスを考えた食事をする	222	43.9
油っこいものを食べすぎない	187	37.0
たくさん食べ過ぎないようにする	178	35.2
野菜をたっぷり食べる	178	35.2
味のこいものを食べすぎない	141	27.9
その季節にとれる食べものを食べる	85	16.8
その他	51	10.1

問 20 あなたは、食事の時に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。
 (1つだけ○) (n=506)

	回答数	割合(%)
必ずしている	342	67.6
よくしている	103	20.4
時々している	40	7.9
あまりしていない	15	3.0
全くしていない	6	1.2

問 21 あなたは、伝統料理や郷土料理にどのようなものがあるか知っていますか。

伝統料理：正月、ひなまつり、こどもの日などの行事食や、親から子へその地域や家庭で代々受け継がれてきた伝統食のこと。
 郷土料理：地域の特産物を材料にしたり独特な作り方をする、その地域ならではの料理のこと。

(n=506)

	回答数	割合(%)
はい	311	61.5
いいえ	195	38.5

運動について

問 22 運動は好きですか。

(n=506)

	回答数	割合(%)
はい	361	71.3
いいえ	50	9.9
どちらともいえない	95	18.8

問 23 定期的に運動をしていますか。(週1回以上)

(n=506)

	回答数	割合(%)
はい	442	87.4
いいえ	64	12.6

問 23 で「はい」と回答した方にお尋ねします。

問 24 続けて運動している時間はどれくらいですか。

(n=442)

	回答数	割合(%)
15分未満	22	5.0
15分～1時間未満	99	22.4
1～2時間未満	113	25.6
2～3時間未満	93	21.0
3時間以上	96	21.7
その他	19	4.3

からだ・健康状態について

問 25 自分の身長・体重を知っていますか。 (n=506)

	回答数	割合(%)
知っている	391	77.3
知らない	115	22.7

問 26 いつも何時に寝ますか。 (ふとんやベッドに入る時間) (n=506)

	回答数	割合(%)
午後9時前	57	11.3
午後9時～9時59分	221	43.7
午後10時～10時59分	160	31.6
午後11時～11時59分	47	9.3
午前0時以降	21	4.2

問 27 いつも何時に起きますか。 (ふとんやベッドから出る時間) (n=506)

	回答数	割合(%)
午前6時前	69	13.6
午前6時～6時59分	280	55.3
午前7時～7時59分	153	30.2
午前8時以降	4	0.8

問 28 平日の睡眠時間はどれくらいですか。 (n=506)

	回答数	割合(%)
8時間以上	277	54.7
7～8時間未満	154	30.4
6～7時間未満	46	9.1
6時間未満	15	3.0
あまり眠れない	7	1.4
その他	7	1.4

問 29 あなたは、1日平均どのくらいテレビなど (DVD、ユーチューブも含む) を見えていますか。 (n=506)

	回答数	割合(%)
ほとんど見ない	23	4.5
1時間未満	60	11.9
1～2時間未満	117	23.1
2～3時間未満	105	20.8
3～4時間未満	70	13.8
4～5時間未満	42	8.3
5時間以上	89	17.6

問 30 あなたは、1日平均どのくらい電子ゲームや携帯電話、スマートフォン、パソコン、タブレットを使っていますか。

(n=506)

	回答数	割合(%)
使っていない	23	4.5
1時間未満	105	20.8
1～2時間未満	116	22.9
2～3時間未満	98	19.4
3～4時間未満	65	12.8
4～5時間未満	27	5.3
5時間以上	72	14.2

問 31 あなたは、朝すっきり目がさめますか。

(n=506)

	回答数	割合(%)
すっきり目がさめる	252	49.8
眠くてなかなか目がさめない	254	50.2

問 32 毎日排便がありますか。

(n=506)

	回答数	割合(%)
ほとんど毎日ある	319	63.0
2～3日に1回くらい	148	29.2
週に1回くらい	30	5.9
その他	9	1.8

問 33 あなたは、よく噛んでいますか。

(n=506)

	回答数	割合(%)
よく噛んでいる(ひと口30回程度)	134	26.5
どちらかというとかんでいる	323	63.8
どちらかというとかんでいない	49	9.7

問 34 歯の健康のために気をつけていることがありますか。

1) 1年に1回以上、歯医者に行っている。(むし歯などの治療以外で) (n=506)

	回答数	割合(%)
はい	359	70.9
いいえ	147	29.1

2) 1日1回以上はていねいに歯をみがくようにしている。(n=506)

	回答数	割合(%)
はい	465	91.9
いいえ	41	8.1

問 35 あなたは、毎日楽しく過ごしていますか。

(n=506)

	回答数	割合(%)
過ごしている	293	57.9
まあ過ごしている	177	35.0
あまり過ごせていない	28	5.5
過ごせていない	8	1.6

問 36 あなたは、今悩みや不安に思っていることがありますか。

(n=506)

	回答数	割合(%)
ある	134	26.5
ない	372	73.5

問 36 で「ある」と回答した方にお尋ねします。

問 37 それはどのようなことですか。（あてはまるものすべてに○）

(n=134)

	回答数	割合(%)
友人のこと	75	56.0
勉強や受験のこと	49	36.6
自分の体や健康のこと	43	32.1
家族のこと	30	22.4
その他	26	19.4

問 38 あなたは、悩み等を相談できる人がいますか。

(n=506)

	回答数	割合(%)
いる	391	77.3
いない	35	6.9
誰にも相談したくない	80	15.8

問 38 で「いる」と回答した方にお尋ねします。

問 39 あなたは、悩みを誰に相談しますか。（あてはまるものすべてに○）

(n=391)

	回答数	割合(%)
お父さん・お母さん	311	79.5
友達	254	65.0
学校の先生	140	35.8
兄弟姉妹	98	25.1
それ以外の家族や親せき	49	12.5
保健室の先生やスクールカウンセラー	37	9.5
電話やインターネットなどの相談コーナー	20	5.1
その他	7	1.8

問 40 あなたは「古賀市健康チャレンジ10か条」を知っていますか。 (n=506)

	回答数	割合(%)
知っている	41	8.1
知らない	465	91.9

問 41 あなたが日頃、健康な体づくりのためにやっていることは何ですか。

(あてはまるものすべてに○)

(n=506)

	回答数	割合(%)
朝ごはんを毎日食べている	432	85.4
お口の手入れ(歯磨きなど)を行う	334	66.0
学校の部活や学校以外のクラブ、習い事をがんばっている	283	55.9
笑顔であいさつやおしゃべりをしている	268	53.0
意識して体を動かすようにしている	259	51.2
早起き早寝をこころがけ、ぐっすり眠るようにしている	210	41.5
栄養バランスに気をつけて食事をしている	203	40.1
ストレスをためない	193	38.1
筋力アップや骨を強くすることを心がけている	177	35.0
体重が急に増えすぎたり減りすぎたりしないように気をつけている	160	31.6
毎食野菜から食べている	144	28.5
自分の体を知るために測定をしている(体重など)	144	28.5
公民館や児童館、住んでいる地域の活動に参加している	75	14.8
うすあじを意識している	54	10.7
その他	10	2.0

古賀市健康づくりや食育に関するアンケート

【中学生】

調査結果

令和5年3月

古賀市 健康介護課

あなた自身のことについて

問 1 性別	3
問 2 居住校区	3

食事について

問 3 朝食を週にどのくらい食べていますか。	4
問 4 朝食を毎日食べない理由は何ですか。	4
問 5 朝食はどんなものを食べていますか。	4
問 6 週何日、1日に3食（朝食・昼食・夕食）食事をしていますか。	5
問 7 主食・主菜・副菜がそろって食べることが1日に2食以上ありますか。	5
問 8 あなたは、1日3食のうち、野菜を何食食べますか。	5
問 9 外食と比べて家庭の味はこいですか。	5
問 10 嫌いなものがあっても食べるようにしていますか。	5
問 11 食品を選ぶ時、栄養成分表示を見えていますか。	5
問 12 ジュース、スポーツドリンク、砂糖入りのコーヒーなどを週にどのくらい飲みますか。	6
問 13 週何日、あなたは家族と一緒に食事をしていますか。	6
問 14 食事のときにお手伝い（手伝い、食器の準備など）をしていますか。	6
問 15 お手伝いをしていない理由は何ですか。	6
問 16 「まごたちわやさしい」を知っていますか。	6
問 17 食生活で心がけていることは何ですか。	7
問 18 あなたは、伝統料理や郷土料理にどのようなものがあるか知っていますか。	7
問 19 あなたは「食品ロス」という問題を知っていますか。	7
問 20 あなたは「食品ロス」をへらすために取り組んでいることはありますか。	8

運動について

問 21 定期的に運動をしていますか。	9
問 22 続けて運動している時間はどれくらいですか。	9

体・健康状態について

問 23 自分の身長に合う健康的な体重（kg）を知っていますか。	10
問 24 平日の睡眠時間はどれくらいですか。	10
問 25 あなたは、1日平均どのくらいテレビ等（DVD、YouTube も含む）を見えていますか。 ...	10
問 26 あなたは、1日平均どのくらい電子ゲームや携帯電話、スマートフォン、パソコン、タブレットを使っていますか。	10
問 27 あなたは、朝すっきり目がさめますか。	11
問 28 毎日排便がありますか。	11
問 29 あなたはよく噛んでいますか。	11
問 30 歯の健康のために気をつけていることがありますか。	11
問 31 あなたは、日常生活を楽しく送れていますか。	11

問 32	日常生活でストレス（不安、悩み等）を感じることはありますか。	12
問 33	どのようなことにストレス（不安、悩み等）を感じていますか。	12
問 34	あなたは、悩み等を相談できる人がいますか。	12
問 35	悩み等を誰に相談しますか。	12
問 36	食事や健康に関する情報をどこで入手していますか。	13
問 37	この1か月間における体重及び生活習慣は、3年前の新型コロナウイルス感染症の感染拡大前（2019年11月頃）と比べて、変化がありましたか。	13
ア	外食（お店での食事）の利用	13
イ	持ち帰りの弁当やおかずの利用	13
ウ	フードデリバリーサービス（食べ物の配達）の利用	13
エ	1週間当たりの運動時間	14
オ	1日当たりの睡眠時間	14
カ	テレビ（YouTube も含む）を見る時間	14
キ	スマートフォンやタブレット、ゲーム機などを使う時間	14
ク	悩みやストレス等による身体的不調	14
問 38	あなたは、「古賀市健康チャレンジ10か条」を知っていますか。	14
問 39	あなたが日頃、健康な体づくりのために行っていることは何ですか。	15

あなた自身のことについて

問1 性別

(n=486)

	回答数	割合(%)
男子	267	54.9
女子	203	41.8
回答しない	16	3.3

問2 居住校区

(n=486)

	回答数	割合(%)
青柳小校区	36	7.4
小野小校区	47	9.7
古賀東小校区	60	12.3
古賀西小校区	67	13.8
花鶴小校区	106	21.8
千鳥小校区	38	7.8
花見小校区	89	18.3
舞の里小校区	43	8.8

食事について

問3 朝食を週にどのくらい食べていますか。 (n=486)

週6～7日食べる	402	82.7
週4～5日食べる	48	9.9
週2～3日食べる	13	2.7
ほとんど食べない	23	4.7

問3で「週4～5日食べる」、「週2～3日食べる」、「ほとんど食べない」と回答した方にお尋ねします

問4 朝食を毎日食べない理由は何ですか。 (あてはまるものすべてに○) (n=84)

	回答数	割合(%)
食欲がない	37	44.0
食べる時間がない	35	41.7
眠っていたい	32	38.1
準備する時間がない	18	21.4
用意されていない	13	15.5
食べる習慣がない	12	14.3
太りたくない	3	3.6
その他	5	6.0

問5 朝食はどんなものを食べていますか。 (あてはまるものすべてに○) (n=486)

	回答数	割合(%)
ごはん	372	76.5
食パン	335	68.9
牛乳・乳製品	205	42.2
卵	196	40.3
菓子パン(甘いもの)	162	33.3
くだもの	143	29.4
肉	121	24.9
シリアル類(コーンフレーク等)	108	22.2
野菜(つけもの以外)	108	22.2
おかずパン(甘くないもの)	89	18.3
豆腐・大豆製品	78	16.0
魚	75	15.4
海そう類	43	8.8
きのこ類	37	7.6
いも類	32	6.6
めん類	31	6.4
栄養補助食品・サプリメント	25	5.1
お菓子	24	4.9
その他	35	7.2
無回答	4	0.8

問6 週何日、1日に3食（朝食・昼食・夕食）食事をしていますか。 (n=486)

	回答数	割合(%)
週6～7日	401	82.5
週4～5日	57	11.7
週2～3日	15	3.1
ほとんどしていない	13	2.7

問7 主食・主菜・副菜がそろって食べることが1日に2食以上ありますか。 (n=486)

【主食】エネルギーになるもの。ごはん、パン、めん類
 【主菜】血液や内臓など体をつくるもの。肉、魚、卵、豆類・大豆製品のおかず
 【副菜】体の調子をととのえるもの。野菜、きのこ、海そう類のおかず

	回答数	割合(%)
週6～7日ある	333	68.5
週4～5日ある	111	22.8
週2～3日ある	27	5.6
ほとんどない	15	3.1

問8 あなたは、1日3食のうち、野菜を何食食べますか。 (つけもの以外) (n=486)

	回答数	割合(%)
1日3食食べる	145	29.8
1日2食は食べる	265	54.5
1日1食は食べる	71	14.6
ほとんど食べない	5	1.0

問9 外食と比べて家庭の味はこいですか。 (n=486)

	回答数	割合(%)
濃い	38	7.8
変わらない	382	78.6
薄い	66	13.6

問10 嫌いなものがあったとしても食べるようにしていますか。 (n=486)

	回答数	割合(%)
はい	348	71.6
いいえ	138	28.4

問11 食品を選ぶ時、栄養成分表示を見ていますか。 (n=486)

	回答数	割合(%)
いつも見る	33	6.8
ときどき見る	180	37.0
ほとんど見ない	273	56.2

問 12 ジュース、スポーツドリンク、砂糖入りのコーヒーなどを週にどのくらい飲みますか。
(n=486)

	回答数	割合(%)
週 6～7日飲む	59	12.1
週 4～5日飲む	125	25.7
週 2～3日飲む	204	42.0
ほとんど飲まない	98	20.2

問 13 週何日、あなたは家族と一緒に食事をしていきますか。
(n=486)

	回答数	割合(%)
週 6～7日	342	70.4
週 4～5日	104	21.4
週 2～3日	28	5.8
ほとんど食べていない	12	2.5

問 14 食事のときにお手伝い（手伝い、食器の準備など）をしていますか。

(n=486)

	回答数	割合(%)
いつもする	159	32.7
ときどきする	208	42.8
あまりしていない	88	18.1
全くしていない	31	6.4

問 14で「あまりしていない」、「全くしていない」と回答した方にお尋ねします。

問 15 お手伝いをしていない理由は何ですか。

(n=119)

	回答数	割合(%)
めんどうだから	53	60.2
する時間がないから	37	42.0
家族から言われたいから	22	25.0
必要がないと思っているから	4	4.5
その他	3	3.4

問 16 「まごたちわやさしい」を知っていますか。

(n=486)

	回答数	割合(%)
知っている	111	22.8
知らない	375	77.2

問 17 食生活で心がけていることは何ですか。 (あてはまるものすべてに○)
(n=486)

	回答数	割合(%)
夜遅くに食べない	249	51.2
たくさん食べ過ぎないようにする	208	42.8
油っこいものを食べすぎない	188	38.7
栄養バランスを考えた食事をする	165	34.0
味の濃いものを食べすぎない	148	30.5
野菜をたっぷり食べる	137	28.2
間食を控える	119	24.5
その季節にとれる食べものを食べる	68	14.0
その他	41	8.4

問 18 あなたは、伝統料理や郷土料理にどのようなものがあるか知っていますか。
(n=486)

伝統料理：正月、ひなまつり、こどもの日などの行事食や、親から子へその地域や
家庭で代々受け継がれてきた伝統食のこと。
郷土料理：地域の特産物を材料に作る、その地域ならではの料理のこと

	回答数	割合(%)
はい	363	74.7
いいえ	123	25.3

問 19 あなたは「食品ロス」という問題を知っていますか。 (n=486)

	回答数	割合
よく知っている	206	42.4
ある程度知っている	256	52.7
あまり知らない	16	3.3
知らない	8	1.6

問 20 あなたは「食品ロス」をへらすために取り組んでいることはありますか。

(あてはまるものすべてに○)

(n=486)

	回答数	割合(%)
残さず食べる	338	69.5
「賞味期限」を過ぎていてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する	183	37.7
冷凍保存を活用する	163	33.5
飲食店等で注文しすぎない	131	27.0
料理を作りすぎない	122	25.1
小分け商品、少量パック商品、バラ売り商品、食べきれる量を購入する	105	21.6
日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する	86	17.7
その他	8	1.6
無回答	14	2.9

運動について

問 21 定期的に運動をしていますか。(週1回以上の割合で) (n=486)

	回答数	割合(%)
はい	409	84.2
いいえ	77	15.8

問 21 で「はい」と回答した方にお尋ねします。

問 22 続けて運動している時間はどれくらいですか。(n=409)

	回答数	割合(%)
15分未満	13	3.2
15分～1時間未満	68	16.6
1～2時間未満	121	29.6
2～3時間未満	131	32.0
3時間以上	74	18.1
その他	2	0.5

体・健康状態について

問 23 自分の身長に合う健康的な体重 (kg) を知っていますか。 (n=486)

	回答数	割合(%)
知っている	212	43.6
知らない	274	56.4

問 24 平日の睡眠時間はどれくらいですか。 (n=486)

	回答数	割合(%)
8 時間以上	87	17.9
7 ～ 8 時間	172	35.4
6 ～ 7 時間	176	36.2
6 時間未満	42	8.6
あまり眠れない	5	1.0
その他	4	0.8

問 25 あなたは、1 日平均どのくらいテレビ等 (DVD、YouTube も含む) を見ていますか。

(n=486)

	回答数	割合(%)
ほとんど見ない	19	3.9
1 時間未満	66	13.6
1 ～ 2 時間未満	126	25.9
2 ～ 3 時間未満	112	23.0
3 ～ 4 時間未満	90	18.5
4 ～ 5 時間未満	24	4.9
5 時間以上	49	10.1

問 26 あなたは、1 日平均どのくらい電子ゲームや携帯電話、スマートフォン、パソコン、タブレットを使っていますか。

(n=486)

	回答数	割合(%)
使っていない	8	1.6
1 時間未満	40	8.2
1 ～ 2 時間未満	109	22.4
2 ～ 3 時間未満	122	25.1
3 ～ 4 時間未満	94	19.3
4 ～ 5 時間未満	35	7.2
5 時間以上	78	16.0

問 27 あなたは、朝すっきり目がさめますか。 (n=486)

	回答数	割合(%)
すっきり目が覚める	187	38.5
眠くてなかなか目が覚めない	299	61.5

問 28 毎日排便がありますか。 (n=486)

	回答数	割合(%)
ほとんど毎日ある	295	60.7
2～3日に1回くらい	168	34.6
週に1回くらい	19	3.9
その他	4	0.8

問 29 あなたはよく噛んでいますか。 (n=486)

	回答数	割合(%)
よく噛んでいる (ひと口30回程度)	85	17.5
どちらかというによく噛んでいる	339	69.8
どちらかというによく噛んでいない	62	12.8

問 30 歯の健康のために気をつけていることがありますか。

- 1) 1年に1回以上、歯科医院に行って管理している。(むし歯などの治療以外で)
(n=486)

	回答数	割合(%)
はい	288	59.3
いいえ	198	40.7

- 2) 1日1回以上はていねいに歯を磨くようにしている。

(n=486)

	回答数	割合(%)
はい	452	93.0
いいえ	34	7.0

問 31 あなたは、日常生活を楽しく送れていますか。 (n=486)

	回答数	割合(%)
送れている	227	46.7
まあ送れている	222	45.7
あまり送れていない	30	6.2
送れていない	7	1.4

問 32 日常生活でストレス（不安、悩み等）を感じることはありますか。（n=486）

	回答数	割合(%)
よく感じる	104	21.4
ときどき感じる	227	46.7
あまり感じない	117	24.1
まったく感じない	38	7.8

問 32で「よく感じる」、「ときどき感じる」と回答した方にお尋ねします。

問 33 どのようなことにストレス（不安、悩み等）を感じていますか。

（あてはまるものすべてに○）

（n=331）

	回答数	割合(%)
人間関係のこと	203	61.3
勉強や成績のこと	203	61.3
進路や将来のこと	131	39.6
部活動や習い事のこと	121	36.6
家族のこと	89	26.9
自分の身体や健康のこと	86	26.0
恋愛のこと	59	17.8
その他	20	6.0

問 34 あなたは、悩み等を相談できる人がいますか。

（n=486）

	回答数	割合(%)
いる	370	76.1
いない	32	6.6
誰にも相談したくない	84	17.3

問 34で「いる」と回答した方にお尋ねします。

問 35 悩み等を誰に相談しますか。

（n=370）

	回答数	割合(%)
友人	304	82.2
父母	208	56.2
兄弟姉妹	79	21.4
学校の先生	62	16.8
その他の家族や親戚	28	7.6
SNSだけでつながっている友人	22	5.9
保健室の先生	19	5.1
心の教室相談員やスクールカウンセラー	9	2.4
電話やインターネットなどの相談コーナー	3	0.8
青少年センター等の相談窓口	2	0.5
その他	11	3.0

問 36 食事や健康に関する情報をどこで入手していますか。

(あてはまるものすべてに○)

(n=486)

SNS (ソーシャルネットワークサービス) とはインターネットの交流を通じ、社会的ネットワークを作るサービスのことで、代表的なもので Facebook (フェイスブック) や Twitter (ツイッター)、Instagram (インスタグラム)、LINE (ライン) などがあります。

	回答数	割合(%)
インターネット・SNS	321	66.0
家族	260	53.5
学校	246	50.6
テレビ・ラジオ	210	43.2
友人・知人	128	26.3
本・雑誌	94	19.3
新聞	27	5.6
行政(市・県など)の広報誌	19	3.9
その他	5	1.0
無回答	8	1.6

問 37 この1か月間における体重及び生活習慣は、3年前の新型コロナウイルス感染症の感染拡大前(2019年11月頃)と比べて、変化がありましたか。

(各項目1つだけに○)

もともとその習慣がない場合は、「もともとない」を選択してください。

ア 外食(お店での食事)の利用

(n=486)

	回答数	割合(%)
増えた	44	9.1
変わらない	219	45.1
減った	203	41.8
もともとない	20	4.1

イ 持ち帰りの弁当やおかずの利用

(n=486)

	回答数	割合(%)
増えた	78	16.0
変わらない	269	55.3
減った	44	9.1
もともとない	95	19.5

ウ フードデリバリーサービス(食べ物の配達)の利用

(n=486)

	回答数	割合(%)
増えた	40	8.2
変わらない	146	30.0
減った	25	5.1
もともとない	275	56.6

エ | 週間当たりの運動時間 (n=486)

運動とは、スポーツやフィットネス、散歩などの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的、定期的に行うものを言います。

	回答数	割合(%)
増えた	123	25.3
変わらない	230	47.3
減った	109	22.4
もともとない	24	4.9

オ | 日当たりの睡眠時間 (n=486)

	回答数	割合(%)
増えた	55	11.3
変わらない	290	59.7
減った	136	28.0
もともとない	5	1.0

カ | テレビ(YouTubeも含む)を見る時間 (n=486)

	回答数	割合(%)
増えた	223	45.9
変わらない	223	45.9
減った	32	6.6
もともとない	8	1.6

キ | スマートフォンやタブレット、ゲーム機などを使う時間 (n=486)

	回答数	割合(%)
増えた	240	49.4
変わらない	209	43.0
減った	32	6.6
もともとない	5	1.0

ク | 悩みやストレス等による身体的不調 (n=486)

	回答数	割合(%)
増えた	117	24.1
変わらない	277	57.0
減った	21	4.3
もともとない	71	14.6

問 38 あなたは、「古賀市健康チャレンジ10か条」を知っていますか。 (n=486)

	回答数	割合(%)
知っている	36	7.4
知らない	450	92.6

問 39 あなたが日頃、健康な体づくりのためにやっていることは何ですか。

(あてはまるものすべてに○)

(n=486)

	回答数	割合(%)
朝ごはんを毎日食べている	387	79.6
お口の手入れ(歯磨きなど)を行う	243	50.0
学校の部活や学校以外のクラブ、習い事をがんばっている	181	37.2
意識して体を動かすようにしている	175	36.0
笑顔であいさつやおしゃべりをしている	170	35.0
毎食野菜から食べている	151	31.1
栄養バランスに気をつけて食事をしている	137	28.2
体重が急に増えすぎたり減りすぎたりしないように気をつけている	130	26.7
筋力アップや骨を強くすることを心がけている	128	26.3
自分の身体を知るために測定をしている(体重など)	123	25.3
ストレスをためない	120	24.7
早起き早寝を心がけ、ぐっすり眠るようにしている	103	21.2
栄養ドリンクなどでビタミンやミネラルをとっている	68	14.0
薄味を意識している	38	7.8
公民館や児童館、住んでいる地域の活動に参加している	14	2.9
その他	12	2.5

古賀市の健康づくりや食育に関するアンケート

【高校生】

調査結果

令和5年3月

古賀市 健康介護課

あなた自身のことについて

問 1 性別	3
--------------	---

食事について

問 2 朝食を週にどのくらい食べていますか。	4
問 3 朝食を毎日食べない理由は何ですか。	4
問 4 朝食はどんなものを食べていますか。	4
問 5 週何日、1日に3食食事をしてしていますか。	5
問 6 主食・主菜・副菜がそろって食べることが1日に2食以上ありますか。	5
問 7 あなたは、1日3食のうち、野菜を何食食べますか。	5
問 8 外食と比べて家庭の味は濃いですか。	5
問 9 嫌いなものがあっても食べるようにしていますか。	5
問 10 食品を選ぶ時、栄養成分表示を見えていますか。	5
問 11 ジュース、スポーツドリンク、砂糖入りのコーヒーなどを週にどのくらい飲みますか。	6
問 12 週何日、あなたは、家族・友人など誰かと一緒に食事をしてしていますか。	6
問 13 食事のときにお手伝い（調理の手伝い、食器の準備など）をしていますか。	6
問 14 お手伝いをしない理由は何ですか。	6
問 15 食生活で心がけていることは何ですか。	7
問 16 あなたは、伝統料理や郷土料理にどのようなものがあるか知っていますか。	7
問 17 あなたは、「食品ロス」という問題を知っていますか。	7
問 18 あなたは、「食品ロス」を軽減するために取り組んでいることはありますか。	7
問 19 あなたは、食育の推進に関する活動に機会があれば参加してみたいと思いますか。	8
問 20 あなたは、どのような食育の推進に関する活動に参加してみたいと思いますか。	8

運動について

問 21 定期的に運動をしていますか。	9
問 22 続けて運動している時間はどれくらいですか。	9

からだ・健康状態について

問 23 自分の適正体重を知っていますか。	10
問 24 平日の睡眠時間はどれくらいですか。	10
問 25 あなたは、1日平均どのくらいテレビ等（DVD、YouTube も含む）を見えていますか。 ...	10
問 26 あなたは、1日平均どのくらい電子ゲームや携帯電話、スマートフォン、パソコン、タブレットを使っていますか。	10
問 27 あなたは、朝、すっきり目が覚めますか。	10
問 28 毎日排便がありますか。	11
問 29 あなたはよく噛んでいますか。	11
問 30 歯の健康のために気をつけていることがありますか。	11

1)	1年に1回以上、歯科医院に行って管理している。	11
2)	1日1回以上は丁寧に歯を磨くようにしている。	11
問 31	あなたは、日常生活を楽しく送れていますか。	11
問 32	日常生活でストレス（不安、悩み等）を感じることはありますか。	11
問 33	どのようなことにストレス（不安、悩み等）を感じていますか。	12
問 34	あなたは、悩み等を相談できる人がいますか。	12
問 35	悩み等を誰に相談しますか。	12
問 36	この1か月間における体重及び生活習慣は、3年前の新型コロナウイルス感染症の感染拡大前（2019年11月頃）と比べて、変化がありましたか。	13
ア	外食（お店での食事）の利用	13
イ	持ち帰りの弁当やおかずの利用	13
ウ	フードデリバリーサービス（食べ物の配達）の利用	13
エ	1週間当たりの運動時間	13
オ	1日当たりの睡眠時間	13
カ	テレビ（YouTubeも含む）を見る時間	14
キ	スマートフォンやタブレット、ゲーム機などを使う時間	14
ク	悩みやストレス等による身体的不調	14
問 37	あなたが日頃、健康な体づくりのためにしていることは何ですか。	14
問 38	食事や健康に関する情報をどこから得ていますか。	15

あなた自身のことについて

問1 性別

(n=418)

	回答数	割合(%)
男子	141	33.7
女子	258	61.7
回答しない	19	4.5

食事について

問2 朝食を週にどのくらい食べていますか。 (n=418)

	回答数	割合(%)
週6~7日食べる	290	69.4
週4~5日食べる	58	13.9
週2~3日食べる	25	6.0
ほとんど食べない	45	10.8

問2で「週4~5日食べる」、「週2~3日食べる」、「ほとんど食べない」と回答した方にお尋ねします

問3 朝食を毎日食べない理由は何ですか。 (あてはまるものすべてに○) (n=128)

	回答数	割合(%)
食べる時間がない	71	55.5
食欲がない	52	40.6
眠っていたい	47	36.7
準備する時間がない	33	25.8
食べる習慣がない	25	19.5
用意されていない	20	15.6
太りたくない	6	4.7
その他	6	4.7

問4 朝食はどんなものを食べていますか。 (あてはまるものすべてに○) (n=418)

	回答数	割合(%)
ごはん	284	67.9
食パン	237	56.7
菓子パン(甘いもの)	134	32.1
卵	128	30.6
牛乳・乳製品	121	28.9
果物	104	24.9
肉	76	18.2
野菜(漬物以外)	72	17.2
シリアル類(コーンフレーク等)	63	15.1
惣菜パン(甘くないもの)	63	15.1
魚	46	11.0
豆類・大豆製品	45	10.8
海藻類	27	6.5
めん類	25	6.0
いも類	24	5.7
栄養補助食品・サプリメント	22	5.3
お菓子	20	4.8
きのこ類	13	3.1
その他	17	4.1
無回答	14	3.3

問5 週何日、1日に3食食事をしていますか。

(n=418)

	回答数	割合(%)
週6~7日	264	63.2
週4~5日	100	23.9
週2~3日	23	5.5
ほとんどしていない	31	7.4

問6 主食・主菜・副菜がそろって食べることが1日に2食以上ありますか。

(n=418)

【主食】エネルギーになるもの。ごはん、パン、めん類

【主菜】血液や内臓など体をつくるもの。肉、魚、卵、豆類・大豆製品のおかず

【副菜】体の調子をととのえるもの。野菜、きのこ、海藻類のおかず

	回答数	割合(%)
週6~7日ある	195	46.7
週4~5日ある	142	34.0
週2~3日ある	47	11.2
ほとんどない	34	8.1

問7 あなたは、1日3食のうち、野菜を何食食べますか。(つけもの以外)

(n=418)

	回答数	割合(%)
1日3食食べる	62	14.8
1日2食は食べる	195	46.7
1日1食は食べる	139	33.3
ほとんど食べない	22	5.3

問8 外食と比べて家庭の味は濃いですか。

(n=418)

	回答数	割合(%)
濃い	49	11.7
変わらない	299	71.5
薄い	70	16.7

問9 嫌いなものがあっても食べるようにしていますか。

(n=418)

	回答数	割合(%)
はい	259	62.0
いいえ	159	38.0

問10 食品を選ぶ時、栄養成分表示を見ていますか。

(n=418)

	回答数	割合(%)
いつも見る	34	8.1
ときどき見る	157	37.6
ほとんど見ない	227	54.3

問 11 ジュース、スポーツドリンク、砂糖入りのコーヒーなどを週にどのくらい飲みますか。
(n=418)

	回答数	割合(%)
週6～7日飲む	64	15.3
週4～5日飲む	100	23.9
週2～3日飲む	153	36.6
ほとんど飲んでいない	101	24.2

問 12 週何日、あなたは、家族・友人など誰かと一緒に食事をしていますか。
(n=418)

	回答数	割合(%)
週6～7日	290	69.4
週4～5日	81	19.4
週2～3日	33	7.9
ほとんど食べていない	14	3.3

問 13 食事のときにお手伝い（調理の手伝い、食器の準備など）をしていますか。
(n=418)

	回答数	割合(%)
いつもする	162	38.8
ときどきする	173	41.4
あまりしていない	55	13.2
全くしていない	28	6.7

問 13で「あまりしていない」、「全くしていない」と回答した方にお尋ねします。

問 14 お手伝いをしない理由は何ですか。（あてはまるものすべてに○）
(n=83)

	回答数	割合(%)
面倒だから	38	45.8
する時間がないから	33	39.8
家族から言われたいから	23	27.7
必要がないと思っているから	7	8.4
その他	6	7.2

問 15 食生活で心がけていることは何ですか。 (あてはまるものすべてに○) (n=418)

	回答数	割合(%)
夜遅くに食べない	213	51.0
たくさん食べ過ぎないようにする	170	40.7
間食を控える	127	30.4
油っこいものを食べすぎない	120	28.7
味の濃いものを食べすぎない	111	26.6
野菜をたっぷり食べる	106	25.4
栄養バランスを考えた食事をする	94	22.5
旬のもの(その季節にとれる食べもの)を食べる	48	11.5
その他	26	6.2

問 16 あなたは、伝統料理や郷土料理にどのようなものがあるか知っていますか。 (n=418)

伝統料理：正月、桃の節句、端午の節句などの年中行事食や、親から子へその地域や家庭で代々受け継がれてきた伝統食のこと。
郷土料理：地域の特産物を材料にしたり独特な作り方をする、その地域ならではの料理のこと。

	回答数	割合(%)
はい	308	73.7
いいえ	110	26.3

問 17 あなたは、「食品ロス」という問題を知っていますか。 (n=418)

	回答数	割合(%)
よく知っている	144	34.4
ある程度知っている	234	56.0
あまり知らない	30	7.2
知らない	10	2.4

問 18 あなたは、「食品ロス」を軽減するために取り組んでいることはありますか。

(あてはまるものすべてに○)

(n=418)

	令和4年度	
	回答数	割合(%)
残さず食べる	325	77.8
「賞味期限」を過ぎていてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する	148	35.4
冷凍保存を活用する	128	30.6
飲食店で注文しすぎない	97	23.2
料理を作りすぎない	96	23.0
小分け商品、少量パック商品、バラ売り商品、食べきれぬ量を購入する	77	18.4
日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する	59	14.1
その他	5	1.2
無回答	3	0.7

問 19 あなたは、食育の推進に関する活動に機会があれば参加してみたいと思いますか。

(n=418)

	回答数	割合(%)
参加してみたい	96	23.0
参加してみたいとは思わない	322	77.0

問 19で「参加してみたい」と回答した方にお尋ねします。

問 20 あなたは、どのような食育の推進に関する活動に参加してみたいと思いますか。

(3つまで○)

(n=96)

	回答数	割合(%)
郷土料理、伝統料理等の食文化継承活動	32	33.3
食生活の改善に関する活動	31	32.3
生活習慣病予防などのための料理教室	29	30.2
食育に関する国際交流活動	28	29.2
農業体験などに関する活動	26	27.1
食品廃棄や食品リサイクルに関する活動	25	26.0
食品の安全や表示に関する活動	22	22.9
わからない	17	17.7

運動について

問 21 定期的に運動をしていますか。 (週1回以上の割合で) (n=418)

	回答数	割合(%)
はい	325	77.8
いいえ	93	22.2

問 21 で「はい」と回答した方にお尋ねします。

問 22 続けて運動している時間はどれくらいですか。 (n=325)

	回答数	割合(%)
15分未満	21	6.5
15分～1時間未満	113	34.8
1～2時間未満	57	17.5
2～3時間未満	69	21.2
3時間以上	64	19.7
その他	1	0.3

からだ・健康状態について

問 23 自分の適正体重を知っていますか。 (n=418)

	回答数	割合(%)
知っている	278	66.5
知らない	140	33.5

問 24 平日の睡眠時間はどれくらいですか。 (n=418)

	回答数	割合(%)
8時間以上	19	4.5
7～8時間未満	75	17.9
6～7時間未満	223	53.3
6時間未満	94	22.5
あまり眠れない	7	1.7

問 25 あなたは、1日平均どのくらいテレビ等 (DVD、YouTube も含む) を見ていますか。 (n=418)

ほとんど見ない	25	6.0
1時間未満	42	10.0
1～2時間未満	107	25.6
2～3時間未満	100	23.9
3～4時間未満	75	17.9
4～5時間未満	33	7.9
5時間以上	36	8.6

問 26 あなたは、1日平均どのくらい電子ゲームや携帯電話、スマートフォン、パソコン、タブレットを使っていますか。 (n=418)

	回答数	割合(%)
使っていない	5	1.2
1時間未満	5	1.2
1～2時間未満	54	12.9
2～3時間未満	106	25.4
3～4時間未満	87	20.8
4～5時間未満	71	17.0
5時間以上	90	21.5

問 27 あなたは、朝、すっきり目が覚めますか。 (n=418)

	回答数	割合(%)
すっきり目が覚める	134	32.1
眠くてなかなか目が覚めない	284	67.9

問 28 毎日排便がありますか。

(n=418)

	回答数	割合(%)
ほとんど毎日ある	248	59.3
2～3日に1回くらい	150	35.9
週に1回くらい	18	4.3
その他	2	0.5

問 29 あなたはよく噛んでいますか。

(n=418)

	回答数	割合(%)
よく噛んでいる (ひと口30回程度)	76	18.2
どちらかというとかんでいる	286	68.4
どちらかというとかんでいない	56	13.4

問 30 歯の健康のために気をつけていることがありますか。

1) 1年に1回以上、歯科医院に行って管理している。(むし歯などの治療以外で) (n=418)

	回答数	割合(%)
はい	184	44.0
いいえ	234	56.0

2) 1日1回以上は丁寧に歯を磨くようにしている。

(n=418)

	回答数	割合(%)
はい	400	95.7
いいえ	18	4.3

問 31 あなたは、日常生活を楽しく送れていますか。

(n=418)

	回答数	割合(%)
送れている	219	52.4
まあ送れている	167	40.0
あまり送れていない	25	6.0
送れていない	7	1.7

問 32 日常生活でストレス(不安、悩み等)を感じることはありますか。

(n=418)

	回答数	割合(%)
よく感じる	110	26.3
ときどき感じる	189	45.2
あまり感じない	83	19.9
まったく感じない	36	8.6

問 32で「よく感じる」、「ときどき感じる」と回答した方にお尋ねします。

問 33 どのようなことにストレス（不安、悩み等）を感じていますか。

（あてはまるものすべてに○）

（n=418）

	回答数	割合(%)
人間関係のこと	189	63.2
勉強や成績のこと	158	52.8
進路や将来のこと	150	50.2
自分の身体や健康のこと	101	33.8
部活動や習い事のこと	95	31.8
家族のこと	64	21.4
恋愛のこと	55	18.4
その他	12	4.0

問 34 あなたは、悩み等を相談できる人がいますか。

（n=418）

	回答数	割合(%)
いる	349	83.5
いない	18	4.3
誰にも相談したくない	51	12.2

問 34で「いる」と回答した方にお尋ねします。

問 35 悩み等を誰に相談しますか。（あてはまるものすべてに○）

（n=349）

	回答数	割合(%)
友人	316	90.5
父母	190	54.4
兄弟姉妹	90	25.8
学校の先生	37	10.6
その他の家族や親戚	36	10.3
SNSだけでつながっている友人	32	9.2
保健室の先生	9	2.6
心の教室相談員やスクールカウンセラー	5	1.4
電話やインターネットなどの相談コーナー	3	0.9
青少年センター等の相談窓口	1	0.3
その他	6	1.7

問 36 この1か月間における体重及び生活習慣は、3年前の新型コロナウイルス感染症の感染拡大前（2019年11月頃）と比べて、変化がありましたか。

もともとその習慣がない場合は、「もともとない」を選択してください。

ア 外食(お店での食事)の利用 (n=418)

	回答数	割合(%)
増えた	37	8.9
変わらない	181	43.3
減った	171	40.9
もともとない	29	6.9

イ 持ち帰りの弁当やおかずの利用 (n=418)

	回答数	割合(%)
増えた	80	19.1
変わらない	233	55.7
減った	23	5.5
もともとない	82	19.6

ウ フードデリバリーサービス(食べ物の配達)の利用 (n=418)

	回答数	割合(%)
増えた	50	12.0
変わらない	132	31.6
減った	15	3.6
もともとない	221	52.9

エ 1週間当たりの運動時間 (n=418)

運動とは、スポーツやフィットネス、散歩などの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的、定期的に行うものを言います。

	回答数	割合(%)
増えた	52	12.4
変わらない	238	56.9
減った	81	19.4
もともとない	47	11.2

オ 1日当たりの睡眠時間 (n=418)

	回答数	割合(%)
増えた	36	8.6
変わらない	284	67.9
減った	92	22.0
もともとない	6	1.4

カ テレビ(YouTubeも含む)を見る時間

(n=418)

	回答数	割合(%)
増えた	156	37.3
変わらない	227	54.3
減った	27	6.5
もともとない	8	1.9

キ スマートフォンやタブレット、ゲーム機などを使う時間

(n=418)

	回答数	割合(%)
増えた	193	46.2
変わらない	205	49.0
減った	15	3.6
もともとない	5	1.2

ク 悩みやストレス等による身体的不調

(n=418)

	回答数	割合(%)
増えた	131	31.3
変わらない	229	54.8
減った	12	2.9
もともとない	46	11.0

問 37 あなたが日頃、健康な体づくりのためにやっていることは何ですか。

(あてはまるものすべてに○)

(n=418)

	回答数	割合(%)
朝ごはんを毎日食べている	268	64.1
笑顔であいさつやおしゃべりをしている	142	34.0
意識して身体を動かすようにしている	134	32.1
お口の手入れ(歯磨き、定期的な歯科医院の受診など)を行う	124	29.7
学校の部活や学校以外のクラブ、習い事を頑張っている	105	25.1
毎食野菜から食べている	104	24.9
ストレスをためない	101	24.2
筋力アップや骨量アップを心がけている	97	23.2
自分の身体を知るために測定をしている(体重など)	93	22.2
早起き早寝を心がけ、ぐっすり眠るようにしている	87	20.8
適正体重を維持する	70	16.7
栄養バランスに気を付けて食事をしている	69	16.5
栄養ドリンクなどでビタミンやミネラルを摂取する	57	13.6
薄味を意識している	39	9.3
その他	10	2.4

問 38 食事や健康に関する情報をどこから得ていますか。

(あてはまるものすべてに○)

(n=418)

SNS (ソーシャルネットワークサービス) とはインターネットの交流を通じ、社会的ネットワークを構築するサービスのことで、代表的なもので Facebook (フェイスブック) や Twitter (ツイッター)、Instagram (インスタグラム)、LINE (ライン) などがあります。

	回答数	割合(%)
インターネット・SNS	258	61.7
家族	216	51.7
友人・知人	136	32.5
テレビ・ラジオ	117	28.0
学校	111	26.6
本・雑誌	38	9.1
行政(市・県など)の広報誌	10	2.4
新聞	9	2.2
その他	8	1.9
無回答	2	0.5

古賀市の健康づくりや食育に関するアンケート

【成人】

調査結果

令和5年3月

古賀市 健康介護課

あなた自身のことについて

問1	性別	4
問2	年齢	4
問3	生活状況	4
問4	一緒に生活している方はどなたですか。	4
問5	居住校区	4
問6	現在のあなたの職業は、次のどれにあてはまりますか。	5

からだ・健康状態について

問7	あなたの身長と体重を教えてください。	6
問8	自分の適正体重を知っていますか。	6
問9	自分の身長と体重のバランスをどう思いますか。	6
問10	あなたのこの1か月間における体重及び生活習慣は、3年前の新型コロナウイルス感染症の感染拡大前（2019年11月頃）と比べて、変化がありましたか。	7
ア	体重	7
イ	外食（飲食店での食事）の利用	7
ウ	持ち帰りの弁当や惣菜の利用	7
エ	フードデリバリーサービス（出前、配達）の利用	7
オ	1日当たりの睡眠時間	7
カ	1週間当たりの喫煙の頻度（回数）	8
キ	1日に吸うたばこの本数	8
ク	1週間当たりの飲酒の日数	8
ケ	1日当たりの飲酒の量	8
コ	1週間当たりの運動日数	8
サ	運動を行う日の平均運動時間	9
シ	テレビ（YouTubeも含む）の視聴時間	9
ス	スマートフォンやタブレット、ゲーム機等の使用時間	9
セ	悩みやストレス等による身体的不調	9
問11	あなたは、「古賀市健康チャレンジ10か条」を知っていますか。	10
問12	あなたが日頃、健康維持のために実践していることは何ですか。	10
問13	食事や健康に関する情報をどこから得ていますか。	10
問14	過去1年間に、健診（健康診断、健康診査及び人間ドックなど）を受けましたか。	11
問15	どのような健診を受けましたか。	11
問16	健診や人間ドックを受けなかった理由は何ですか。	11
問17	過去1年以内に下記のがん検診（子宮頸がん検診、乳がん検診については2年以内）を受けましたか。	12
A	胃がん検診	12
B	肺がん検診	12
C	大腸がん検診	12

D 子宮頸がん検診（女性のみ）	12
E 乳がん検診（女性のみ）	12
F 前立腺がん検診（男性のみ）	12
問 18 がん検診をどの検診で受けましたか。	13
問 19 がん検診を受けなかった理由は何ですか。	13
問 20 毎日排便がありますか。	13
問 21 自分の健康状態についてどう思いますか。	13
問 22 現在治療中、または健診などで指摘されている病気はありますか。	14
問 23 その病気は何ですか。	14
問 24 かかりつけ医や相談できる医師等が身近にいますか。	14
問 25 認知症を予防するためには、どんなことが必要だと思いますか。	15

歯の健康について

問 26 あなたはよく噛んでいますか。	16
問 27 歯ぐきが腫れたり出血したりすることがありますか。	16
問 28 歯の健康のために気をつけていることがありますか。	16
1) 定期的に（1年に1回以上）歯科医院に行って管理している。	16
2) 1日1回以上はていねいに歯を磨くようにしている。	16
3) 歯間清掃具の歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ等）を使っている。	16

食事について

問 29 朝食は、週にどれくらい食べますか。	17
問 30 朝食を毎日食べない理由は何ですか。	17
問 31 1日に3食食事をしていますか。	17
問 32 主食・主菜・副菜がそろって食べることが1日に2食以上ありますか。	17
問 33 あなたは1日3食のうち、野菜を何食食べますか。	18
問 34 間食や夜食を、週に何日食べますか。	18
問 35 ジュース、スポーツドリンク、砂糖入りのコーヒーなどを週にどのくらい飲みますか。	18
問 36 減塩に気をつけていますか。	18
問 37 食品を選ぶ時、栄養成分表示を見ていますか。	18
問 38 週何日、あなたは家族・友人など誰かと一緒に食事をしていますか。	19
問 39 食生活で心がけていることは何ですか。	19
問 40 食育に関心がありますか。	19
問 41 あなたは、伝統料理や郷土料理にどのようなものがあるか知っていますか。	19
問 42 あなたは、「食品ロス」という問題を知っていますか。	20
問 43 あなたは、「食品ロス」を軽減するために取り組んでいることはありますか。	20

飲酒について

問 44 お酒を飲みますか。	21
----------------	----

問 45	1日にどの程度飲みますか。適正飲酒量の目安を参考にお答えください。	21
------	---	----

喫煙について

問 46	現在たばこを吸っていますか。	22
問 47	主に吸うたばこの種類は何ですか。	22
問 48	今後、禁煙したいと思いますか。	22
問 49	禁煙のサポートとして禁煙治療実施医療機関や禁煙支援薬局があるのを知っていますか。	22
問 50	たばこが身体に与える影響として、あなたが知っているものはどれですか。	23

運動について

問 51	日常的（週に1回以上）に、運動（散歩等を含む）をする習慣がありますか。	24
問 52	1日にどのくらい歩いていますか。	24
問 53	普段の生活で約1kmの距離を移動する場合、どの移動手段を選んでいきますか。	24

休養や心の健康づくりについて

問 54	平日の睡眠時間はどれくらいですか。	25
問 55	1日の睡眠時間は十分とれていますか。	25
問 56	不安、悩み、ストレスなどのために身体や心の不調を感じることはありますか。	25
問 57	不安、悩み、ストレスの原因は何ですか。	25
問 58	不安や悩み等を誰に相談しますか。	26
問 59	あなたは、日常生活を楽しく送れていますか。	26

生きがい活動・社会参加について

問 60	日頃楽しめる趣味や生きがいがありますか。	27
問 61	具体的にどのような内容ですか。	27
問 62	地域活動など（公民館・シニアクラブ・PTCA・各種サークル）に参加していますか。	27
問 63	あなたは、身近な公民館で、どのような健康づくりの活動があると良いと思いますか。	27

あなた自身のことについて

問1 性別

(n=762)

	回答数	割合(%)
男性	319	41.9
女性	438	57.5
回答しない	5	0.7

問2 年齢

(n=762)

	回答数	割合(%)
20歳～29歳	62	8.1
30歳～39歳	106	13.9
40歳～49歳	176	23.1
50歳～59歳	141	18.5
60歳～69歳	186	24.4
70歳以上	91	11.9

問3 生活状況

(n=762)

	回答数	割合(%)
一人暮らし	60	7.9
2人で生活している	286	37.5
3人以上で生活している	416	54.6

問3で「2人で生活している」、「3人以上で生活している」と回答した方にお尋ねします。

問4 一緒に生活している方はどなたですか。

(あてはまるものすべてに○)

(n=702)

	回答数	割合(%)
配偶者	556	79.2
子ども	354	50.4
親	141	20.1
兄弟姉妹	29	4.1
祖父母	6	0.9
その他	13	1.9

問5 居住校区

(n=762)

	回答数	割合(%)
青柳小校区	66	8.7
小野小校区	84	11.0
古賀東小校区	112	14.7
古賀西小校区	117	15.4
花鶴小校区	106	13.9
千鳥小校区	69	9.1
花見小校区	107	14.0
舞の里小校区	101	13.3

問6 現在のあなたの職業は、次のどれにあてはまりますか。

(n=762)

	回答数	割合(%)
勤め人(会社員・公務員等)	292	38.3
契約社員・派遣社員・パートタイマー・アルバイト等	209	27.4
会社経営・自営業・自由業(家族従業者を含む)	58	7.6
学生	8	1.0
無職・専業主婦(主夫)	185	24.3
その他	10	1.3

からだ・健康状態について

問7 あなたの身長と体重を教えてください。

(n=755)

BMI 判定

	回答数	割合(%)
やせ	167	22.1
標準	359	47.5
肥満	229	30.3

問8 自分の適正体重を知っていますか。

(n=762)

	回答数	割合(%)
知っている	593	77.8
知らない	169	22.2

問9 自分の身長と体重のバランスをどう思いますか。

(n=762)

	回答数	割合(%)
太っている	171	22.4
少し太っている	228	29.9
普通	250	32.8
少しやせている	77	10.1
やせている	36	4.7

問 10 あなたのこの1か月間における体重及び生活習慣は、3年前の新型コロナウイルス感染症の感染拡大前（2019年11月頃）と比べて、変化がありましたか。

（各項目1つだけに○）

もともとその習慣がない場合は、「もともとない」を選択してください。

ア 体重

(n=762)

	回答数	割合(%)
増えた	211	27.7
変わらない	412	54.1
減った	122	16.0
もともとない	17	2.2

イ 外食（飲食店での食事）の利用

(n=762)

	回答数	割合(%)
増えた	37	4.9
変わらない	275	36.1
減った	372	48.8
もともとない	78	10.2

ウ 持ち帰りの弁当や惣菜の利用

(n=762)

	回答数	割合(%)
増えた	168	22.0
変わらない	365	47.9
減った	80	10.5
もともとない	149	19.6

エ フードデリバリーサービス（出前、配達）の利用

(n=762)

	回答数	割合(%)
増えた	53	7.0
変わらない	168	22.0
減った	35	4.6
もともとない	506	66.4

オ 1日当たりの睡眠時間

(n=762)

	回答数	割合(%)
増えた	61	8.0
変わらない	591	77.6
減った	107	14.0
もともとない	3	0.4

カ 1週間当たりの喫煙の頻度 (回数)

(n=762)

	回答数	割合(%)
増えた	13	1.7
変わらない	102	13.4
減った	11	1.4
もともとない	636	83.5

キ 1日に吸うたばこの本数

(n=762)

	回答数	割合(%)
増えた	13	1.7
変わらない	99	13.0
減った	14	1.8
もともとない	636	83.5

ク 1週間当たりの飲酒の日数

(n=762)

	回答数	割合(%)
増えた	47	6.2
変わらない	257	33.7
減った	106	13.9
もともとない	352	46.2

ケ 1日当たりの飲酒の量

(n=762)

	回答数	割合(%)
増えた	32	4.2
変わらない	274	36.0
減った	98	12.9
もともとない	358	47.0

コ 1週間当たりの運動日数

(n=762)

運動とは、スポーツやフィットネス、散歩などの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的、定期的に行うものを言います。

	回答数	割合(%)
増えた	89	11.7
変わらない	333	43.7
減った	159	20.9
もともとない	181	23.8

サ 運動を行う日の平均運動時間

(n=762)

	回答数	割合(%)
増えた	83	10.9
変わらない	338	44.4
減った	152	19.9
もともとない	189	24.8

シ テレビ (YouTube も含む) の視聴時間

(n=762)

	回答数	割合(%)
増えた	298	39.1
変わらない	396	52.0
減った	52	6.8
もともとない	16	2.1

ス スマートフォンやタブレット、ゲーム機等の使用時間

(n=762)

	回答数	割合(%)
増えた	289	37.9
変わらない	383	50.3
減った	19	2.5
もともとない	71	9.3

セ 悩みやストレス等による身体的不調

(n=762)

	回答数	割合(%)
増えた	178	23.4
変わらない	451	59.2
減った	30	3.9
もともとない	103	13.5

問11 あなたは、「古賀市健康チャレンジ10か条」を知っていますか。 (n=762)

	回答数	割合(%)
知っている	38	5.0
知らない	724	95.0

問12 あなたが日頃、健康維持のために実践していることは何ですか。

(あてはまるものすべてに○)

(n=762)

	回答数	割合(%)
朝ごはんを毎日食べている	544	71.4
お口の手入れ(歯磨き、定期的な歯科医院の受診など)を行う	439	57.6
年に一回以上健診や人間ドックを受診する	421	55.2
自分の身体を知るために測定をしている(体重、血圧、体温など)	323	42.4
栄養バランスに気をつけて食事を摂っている	306	40.2
毎食野菜から食べている	284	37.3
笑顔であいさつやおしゃべりをしている	275	36.1
ストレスをためない	241	31.6
減塩を意識している	240	31.5
早起き早寝を心がけ、ぐっすり眠るようにしている	228	29.9
適正体重を維持する	218	28.6
お酒を飲み過ぎない	189	24.8
錠剤、カプセル、顆粒、ドリンク等のビタミンやミネラルを摂取する	175	23.0
筋力アップ、骨量アップを心がけている	141	18.5
今までの運動量(身体活動等含む)プラス10分、身体を動かすようにしている	85	11.2
公民館や市の健康イベント等に参加している	29	3.8
その他	26	3.4

問13 食事や健康に関する情報をどこから得ていますか。

(あてはまるものすべてに○)

(n=762)

SNS(ソーシャルネットワークサービス)とはインターネットの交流を通じ、社会的ネットワークを構築するサービスのことで、代表的なものでFacebook(フェイスブック)やTwitter(ツイッター)、Instagram(インスタグラム)、LINE(ライン)などがあります。

	回答数	割合(%)
インターネットやSNS	459	60.2
テレビ・ラジオ	370	48.6
家族	262	34.4
友人・知人	211	27.7
書籍・雑誌	144	18.9
病院	126	16.5
新聞	122	16.0
職場の同僚・上司	113	14.8
行政(市・県など)の広報誌	99	13.0
その他	45	5.9
無回答	5	0.7

問 14 過去1年間に、健診（健康診断、健康診査及び人間ドックなど）を受けましたか。（n=762）

※次のようなものは健診に含まれません。

がんのみの検診、妊産婦健診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診療としての検査

	回答数	割合(%)
受けた	610	80.1
受けていない	152	19.9

問 14 で「受けた」と回答した方にお尋ねします。

問 15 どのような健診を受けましたか。（あてはまるものすべてに○）（n=610）

	回答数	割合(%)
勤務先の健康診断	372	61.0
市が実施している健康診査	133	21.8
人間ドック等の医療機関の有料健康診断	98	16.1
家族が加入している医療保険者の健康診査	45	7.4
学校の健康診断	2	0.3
その他	20	3.3

問 14 で「受けていない」と回答した方にお尋ねします。

問 16 健診や人間ドックを受けなかった理由は何ですか。

（あてはまるものすべてに○）

（n=152）

	回答数	割合(%)
費用がかかる	40	26.3
時間がとれなかった	37	24.3
面倒だから	35	23.0
感染症対策のため、行くのを避けた	24	15.8
いつでも医療機関を受診できるから	23	15.1
毎年受ける必要性を感じない	22	14.5
医療機関に入通院していた	22	14.5
検査(胃カメラ等)の痛みなどに不安がある	16	10.5
結果が不安なため、受けたくない	14	9.2
健康状態に自信があり、必要性を感じない	9	5.9
うっかり忘れていた	7	4.6
知らなかった	3	2.0
場所が遠い	1	0.7
その他	14	9.2

問 17 過去 1 年以内に下記のがん検診（子宮頸がん検診、乳がん検診については 2 年以内）を受けましたか。

（それぞれの項目について、該当するものに○をつけてください。）

A 胃がん検診 (n=762)

	回答数	割合(%)
受けた	232	30.4
受けていない	530	69.6

B 肺がん検診 (n=762)

	回答数	割合(%)
受けた	177	23.2
受けていない	585	76.8

C 大腸がん検診 (n=762)

	回答数	割合(%)
受けた	224	29.4
受けていない	538	70.6

D 子宮頸がん検診（女性のみ） (n=438)

	回答数	割合(%)
受けた	214	48.9
受けていない	224	51.1

E 乳がん検診（女性のみ） (n=438)

	回答数	割合(%)
受けた	187	42.7
受けていない	251	57.3

F 前立腺がん検診（男性のみ） (n=319)

	回答数	割合(%)
受けた	59	18.5
受けていない	260	81.5

問 17で「受けた」と答えたものが一つでもある方にお尋ねします。

問 18 がん検診をどの検診で受けましたか。 (あてはまるものすべてに○) (n=430)

	回答数	割合(%)
職場のがん検診	149	34.7
市のがん検診	123	28.6
その他	185	43.0

問 17で「受けていない」と答えたものが一つでもある方にお尋ねします。

問 19 がん検診を受けなかった理由は何ですか。 (あてはまるものすべてに○) (n=679)

	回答数	割合(%)
費用がかかる	141	20.8
面倒だから	104	15.3
毎年受ける必要性を感じない	104	15.3
時間がとれなかった	92	13.5
検査(胃カメラ等)の痛みなどに不安がある	65	9.6
いつでも医療機関を受診できるから	57	8.4
知らなかった	53	7.8
感染症対策のため、行くのを避けた	47	6.9
健康状態に自信があり、必要性を感じない	34	5.0
結果が不安なため、受けたくない	27	4.0
医療機関に入通院していた	24	3.5
うっかり忘れていた	10	1.5
場所が遠い	1	0.1
その他	214	31.5

問 20 毎日排便がありますか。 (n=762)

	回答数	割合(%)
ほとんど毎日ある	592	77.7
2~3日に1回くらい	160	21.0
週に1回くらい	9	1.2
その他	1	0.1

問 21 自分の健康状態についてどう思いますか。 (n=762)

	回答数	割合(%)
健康である	136	17.8
比較的健康である	475	62.3
あまり健康とは思わない	131	17.2
病気がちである	20	2.6

問 22 現在治療中、または健診などで指摘されている病気はありますか。 (n=762)

	回答数	割合(%)
ある	375	49.2
ない	387	50.8

問 22 で「ある」と回答した方にお尋ねします。

問 23 その病気は何ですか。 (あてはまるものすべてに○) (n=375)

	回答数	割合(%)
高血圧	131	34.9
脂質異常症 (高脂血症)	72	19.2
糖尿病	63	16.8
アレルギー (花粉症等)	43	11.5
腰痛・膝痛	38	10.1
歯周疾患	31	8.3
心臓病	26	6.9
むし歯	24	6.4
がん	18	4.8
高尿酸血症	18	4.8
貧血	15	4.0
不眠	14	3.7
骨粗鬆症	12	3.2
うつ病	12	3.2
更年期障害	12	3.2
肝臓病	5	1.3
脳血管疾患	5	1.3
その他	103	27.5

問 24 かかりつけ医や相談できる医師等が身近にいますか。

かかりつけ医とは、健康に関することをなんでも相談できる上、必要な時には専門医や専門医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる医師のことをいいます。

【医師(内科)】

(n=762)

	回答数	割合(%)
いる	412	54.1
いない	350	45.9

【歯科医師】

(n=762)

	回答数	割合(%)
いる	476	62.5
いない	286	37.5

問 25 認知症を予防するためには、どんなことが必要だと思いますか。

(あてはまるものすべてに○)

(n=762)

	回答数	割合(%)
人と交流する	594	78.0
運動をする	583	76.5
バランスのとれた食事をとる	447	58.7
本や新聞などを読む	422	55.4
高血圧症、脂質異常症（高脂血症）、糖尿病、心疾患などを予防する	271	35.6
肥満を予防する	221	29.0
楽器を演奏する	178	23.4
禁煙する	171	22.4
その他	32	4.2
わからない	55	7.2

歯の健康について

問 26 あなたはよく噛んでいますか。

(n=762)

	回答数	割合(%)
よく噛んでいる (ひと口30回程度)	55	7.2
どちらかというとは噛んでいる	444	58.3
どちらかというとは噛んでいない	263	34.5

問 27 歯ぐきが腫れたり出血したりすることがありますか。

(n=762)

	回答数	割合(%)
よくある	45	5.9
時々ある	329	43.2
ない	388	50.9

問 28 歯の健康のために気をつけていることがありますか。

1) 定期的に(1年に1回以上)歯科医院に行って管理している。

(むし歯などの治療除く)。

(n=762)

	回答数	割合(%)
はい	389	51.0
いいえ	373	49.0

2) 1日1回以上はていねいに歯を磨くようにしている。

(n=762)

	回答数	割合(%)
はい	705	92.5
いいえ	57	7.5

3) 歯間清掃具の歯間ブラシやデンタルフロス(糸ようじ等)を使っている。

(n=762)

	回答数	割合(%)
はい	465	61.0
いいえ	297	39.0

食事について

問 29 朝食は、週にどれくらい食べますか。

(n=762)

	回答数	割合(%)
週6～7日食べる	576	75.6
週4～5日食べる	51	6.7
週2～3日食べる	44	5.8
ほとんど食べない	91	11.9

問 29 で「週4～5日食べる」、「週2～3日食べる」、「ほとんど食べない」と回答した方にお尋ねします。

問 30 朝食を毎日食べない理由は何ですか。

(あてはまるものすべてに○)

(n=762)

	回答数	割合(%)
食べる時間がない	74	39.8
食べる習慣がない	56	30.1
食欲がない	47	25.3
眠っていたい	41	22.0
準備する時間がない	27	14.5
太りたくない	16	8.6
用意されていない	10	5.4
その他	14	7.5

問 31 1日に3食食事をしていますか。

(n=762)

	回答数	割合(%)
ほとんど毎日している	542	71.1
週4～5日している	67	8.8
週2～3日している	46	6.0
ほとんどしていない	107	14.0

問 32 主食・主菜・副菜がそろって食べることが1日に2食以上ありますか。

(n=762)

【主食】エネルギーになるもの。ごはん、パン、めん類

【主菜】血液や内臓など体をつくるもの。肉、魚、卵、豆類・大豆製品のおかず

【副菜】体の調子をととのえるもの。野菜、きのこ、海藻類のおかず

	回答数	割合(%)
週6～7日ある	336	44.1
週4～5日ある	206	27.0
週2～3日ある	137	18.0
ほとんどない	83	10.9

問 33 あなたは1日3食のうち、野菜を何食食べますか。(漬物以外)

(n=762)

	回答数	割合(%)
1日3食食べる	98	12.9
1日2食は食べる	294	38.6
1日1食は食べる	337	44.2
ほとんど食べない	33	4.3

問 34 間食や夜食を、週に何日食べますか。

(n=762)

	回答数	割合(%)
週6～7日食べる	116	15.2
週4～5日食べる	158	20.7
週2～3日食べる	222	29.1
ほとんど食べない	266	34.9

問 35 ジュース、スポーツドリンク、砂糖入りのコーヒーなどを週にどのくらい飲みますか。

(n=762)

	回答数	割合(%)
週6～7日飲む	115	15.1
週4～5日飲む	70	9.2
週2～3日飲む	171	22.4
ほとんど飲まない	406	53.3

問 36 減塩に気をつけていますか。

(n=762)

	回答数	割合(%)
とても気をつけている	50	6.6
気をつけている	319	41.9
あまり気をつけていない	320	42.0
まったく気をつけていない	73	9.6

問 37 食品を選ぶ時、栄養成分表示を見ていますか。

(n=762)

	回答数	割合(%)
いつも見る	111	14.6
ときどき見る	362	47.5
ほとんど見ない	289	37.9

問 38 週何日、あなたは家族・友人など誰かと一緒に食事をしていますか。 (n=762)

	回答数	割合(%)
週6～7日	516	67.7
週4～5日	84	11.0
週2～3日	72	9.4
ほとんど食べない	90	11.8

問 39 食生活で心がけていることは何ですか。 (あてはまるものすべてに○) (n=762)

	回答数	割合(%)
食べ過ぎないようにする	430	56.4
夜遅くに食べない	404	53.0
栄養バランスを考えた食事をする	375	49.2
油っこいものを食べ過ぎない	310	40.7
野菜をたっぷり食べる	292	38.3
間食を控える	252	33.1
旬のものを食べる	238	31.2
減塩	220	28.9
糖質を制限する	191	25.1
その他	26	3.4

問 40 食育に関心がありますか。 (n=762)

	回答数	割合(%)
関心がある	148	19.4
どちらかといえば関心がある	362	47.5
どちらかといえば関心がない	132	17.3
関心がない	57	7.5
わからない	63	8.3

問 41 あなたは、伝統料理や郷土料理にどのようなものがあるか知っていますか。 (n=762)

伝統料理：正月、ひなまつり、こどもの日などの行事食や、親から子へその地域や家庭で代々受け継がれてきた伝統食のこと。
郷土料理：地域の特産物を材料にしたり独特な作り方をする、その地域ならではの料理のこと。

	回答数	割合(%)
はい	486	63.8
いいえ	276	36.2

問 42 あなたは、「食品ロス」という問題を知っていますか。

(n=762)

	回答数	割合(%)
よく知っている	248	32.5
ある程度知っている	458	60.1
あまり知らない	42	5.5
知らない	14	1.8

問 43 あなたは、「食品ロス」を軽減するために取り組んでいることはありますか。

(あてはまるものすべてに○)

(n=762)

	回答数	割合(%)
残さず食べる	555	72.8
冷凍保存を活用する	463	60.8
「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する	439	57.6
小分け商品、少量パック商品、バラ売り等、食べきれる量を購入	304	39.9
日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する	269	35.3
料理を作りすぎない	241	31.6
飲食店等で注文しすぎない	212	27.8
その他	22	2.9

飲酒について

問 44 お酒を飲みますか。

(n=762)

	回答数	割合(%)
毎日飲む	108	14.2
週5～6日飲む	57	7.5
週3～4日飲む	58	7.6
週1～2日飲む	89	11.7
月1～3日飲む	80	10.5
ほとんど飲まない	370	48.6

問 44 で「毎日飲む」、「週5～6日飲む」、「週3～4日飲む」、「週1～2日飲む」、「月に1～3日飲む」と回答した方にお尋ねします。

問 45 1日にどの程度飲みますか。適正飲酒量の目安を参考にお答えください。

(n=392)

<参考>適正飲酒量の目安 ※下記のアルコール、どれか1つ分です。

- ・清酒なら1合(180ml)
- ・ビールなら中瓶1本(約500ml)
- ・焼酎なら35度(80ml)
- ・ウイスキーならダブル1杯(60ml)
- ・ワインなら2杯(240ml)

	回答数	割合(%)
1日の適正量以下	265	67.6
1日の適正量の2倍	97	24.7
1日の適正量の3倍以上	30	7.7

喫煙について

問 46 現在たばこを吸っていますか。

(n=762)

	回答数	割合(%)
毎日吸っている	110	14.4
時々吸う日がある(月に1回以上)	7	0.9
以前は吸っていたが1か月以上吸っていない	42	5.5
吸わない	603	79.1

問 46で「毎日吸っている」「時々吸う日がある」と回答した方にお尋ねします。(問 47~49)

問 47 主に吸うたばこの種類は何ですか。

(n=117)

	回答数	割合(%)
紙巻たばこ	78	66.7
加熱式たばこ	25	21.4
電子たばこ	13	11.1
その他	1	0.9

問 48 今後、禁煙したいと思いますか。

(n=117)

	回答数	割合(%)
はい	58	49.6
いいえ	59	50.4

問 49 禁煙のサポートとして禁煙治療実施医療機関や禁煙支援薬局があるのを知っていますか。

(n=117)

	回答数	割合(%)
はい	88	75.2
いいえ	29	24.8

問 50 たばこが身体に与える影響として、あなたが知っているものはどれですか。

(あてはまるものすべてに○)

(n=762)

	回答数	割合(%)
がん(口腔・咽頭、食道、肺等)	596	78.2
喘息、慢性閉塞性肺疾患(COPD)等の呼吸器疾患	399	52.4
虚血性心疾患(心筋梗塞や狭心症等)	342	44.9
脳血管疾患	320	42.0
赤ちゃんの低出生体重	271	35.6
妊娠する能力の低下	216	28.3
歯周病	206	27.0
乳児突然死症候群(SIDS)	156	20.5
その他	134	17.6
無回答	6	0.8

運動について

問 51 日常的（週に1回以上）に、運動（散歩等を含む）をする習慣がありますか。（n=762）

	回答数	割合(%)
ある	405	53.1
ない	357	46.9

問 52 1日にどのくらい歩いていますか。

ここでは買い物や近所への外出、仕事中の移動なども含め、その合計でお答えください。（n=762）

	回答数	割合(%)
1日10分程度（1,000歩前後、600～700m前後）	87	11.4
1日20分程度（2,000歩前後、1,200～1,500m前後）	125	16.4
1日30分程度（3,000歩前後、2km前後）	144	18.9
1日30分～1時間程度（3,000～6,000歩前後、2～4km前後）	187	24.5
1日1時間以上（6,000歩以上、4km以上）	161	21.1
ほとんど歩かない	58	7.6

問 53 普段の生活で約1kmの距離を移動する場合、どの移動手段を選んでいきますか。

（買い物などで荷物をともなう場合などは除きます。）

（n=762）

	回答数	割合(%)
自動車やバイク	435	57.1
自転車	80	10.5
徒歩	242	31.8
その他	5	0.7

休養や心の健康づくりについて

問 54 平日の睡眠時間はどれくらいですか。 (n=762)

	回答数	割合(%)
8時間以上	33	4.3
7～8時間未満	168	22.0
6～7時間未満	322	42.3
6時間未満	212	27.8
あまり眠れない	22	2.9
その他	5	0.7

問 55 1日の睡眠時間は十分とれていますか。 (n=762)

	回答数	割合(%)
とれている	326	42.8
やや不足している	325	42.7
不足している	111	14.6

問 56 不安、悩み、ストレスなどのために身体や心の不調を感じることはありますか。 (n=762)

	回答数	割合(%)
よくある	104	13.6
ときどきある	380	49.9
ほとんど感じない	278	36.5

問 56で「よくある」、「ときどきある」と回答した方にお尋ねします。

問 57 不安、悩み、ストレスの原因は何ですか。 (あてはまるものすべてに○) (n=484)

	回答数	割合(%)
家族のこと	219	45.2
仕事や学業のこと	199	41.1
自分の身体や健康のこと	196	40.5
職場や学校等での人間関係のこと	155	32.0
自分の将来のこと	146	30.2
経済的なこと	143	29.5
育児や子どもの教育のこと	92	19.0
介護のこと	54	11.2
近所づきあい	23	4.8
友人関係	21	4.3
その他	10	2.1

問 58 不安や悩み等を誰に相談しますか。

(あてはまるものすべてに○)

(n=762)

(n=762)

	回答数	割合(%)
家族・親族	493	64.7
友人・知人・学校・職場の人	383	50.3
相談する人がいない	93	12.2
医師等の専門家	77	10.1
その他の専門家	20	2.6
電話やインターネット等の相談窓口	14	1.8
市や保健所（粕屋保健福祉事務所）の保健師	9	1.2
その他	37	4.9

問 59 あなたは、日常生活を楽しく送れていますか。

(n=762)

	回答数	割合(%)
送れている	223	29.3
まあ送れている	466	61.2
あまり送れていない	60	7.9
送れていない	13	1.7

生きがい活動・社会参加について

問 60 日頃楽しめる趣味や生きがいがありますか。 (n=762)

	回答数	割合(%)
ある	619	81.2
ない	143	18.8

問 60で「ある」と回答した方にお尋ねします。

問 61 具体的にどのような内容ですか。 (あてはまるものすべてに○) (n=619)

	回答数	割合(%)
テレビ・映画・音楽鑑賞	336	54.3
買い物や外出	285	46.0
旅行・ドライブ	238	38.4
読書・パソコン	194	31.3
運動・スポーツなど	190	30.7
文化・芸術活動	71	11.5
サークルやクラブ活動	32	5.2
地域活動	26	4.2
ボランティア活動	25	4.0
その他	111	17.9

問 62 地域活動など(公民館・シニアクラブ・PTCA・各種サークル)に参加していますか。

(n=762)

	回答数	割合(%)
よく参加している	43	5.6
ときどき参加している	101	13.3
ほとんど参加しない	618	81.1

問 63 あなたは、身近な公民館で、どのような健康づくりの活動があると良いと思いますか。

(あてはまるものすべてに○)

(n=762)

	回答数	割合(%)
健康づくりを続けるための場の提供(例:運動・スポーツ施設、公民館等)	260	34.1
身体の筋肉量や体脂肪率、血圧、握力等、簡単に測定できる健康測定	240	31.5
健康情報の発信(例:生活習慣病予防に関することやウォーキングコースの紹介等)	211	27.7
健康づくりに取り組む仲間と出会う機会の提供	133	17.5
健康づくり講習会の開催(例:糖尿病予防教室、健康料理講座等)	127	16.7
健康に関する相談ができる機会の提供	127	16.7
地域で健康づくりを行う市民グループの育成や活動支援	86	11.3
その他	142	18.6