

古賀市の現状

●市民アンケート集計結果
より

ヘルスアップぷらんに係る市民アンケート回収/状況（令和4年度実施）

対象	対象 人数	回収数	未記入あり (無効回答)	有効回答数	回収率	有効回答率
内 訳	幼児・保護者	548	1	124	22.8%	22.6%
	Web	548		95	17.3%	
	郵送	548	1	29	5.5%	
小学生(5年生)	614	506		506	82.4%	82.4%
中学生(2年生)	565	486		486	86.0%	86.0%
高校生(2年生)	492	418		418	85.0%	85.0%
内 訳	成人	2,071	155	762	44.3%	36.8%
	成人(Web)	2,071		328	15.8%	
	成人(郵送等)	2,071	155	434	28.4%	
合計	4,290	2,452		2,296	57.2%	53.5%

※10/20 健康アプリ、フェイスブック、市HPにアンケート調査の呼びかけ実施。

※幼児・保護者の分については、1月4日まで回収期限を延長する。

※成人へは11/16に催促のハガキを送付。11/30最終締切

※成人未記入ありの155通の中には入力反映不能2通を含む。

【たべる】

【第1条】 朝ごはんを食べて今日もスタート

朝食を毎日食べる人の割合

対象	基準値 (平成28年度)	結果値 (令和4年度)	目標値 (平成33年度)	評価
小学生	94.1% (5.9%)	94.3% (5.7%) ↑	100%に近づける	やや改善
中学生	93.2% (6.8%)	92.6% (7.4%) ↓	100%に近づける	努力が必要
若い世代 (20・30歳代(再掲))	74.2% (25.8%)	75.0% (25.0%) ↑	85%以上	やや改善

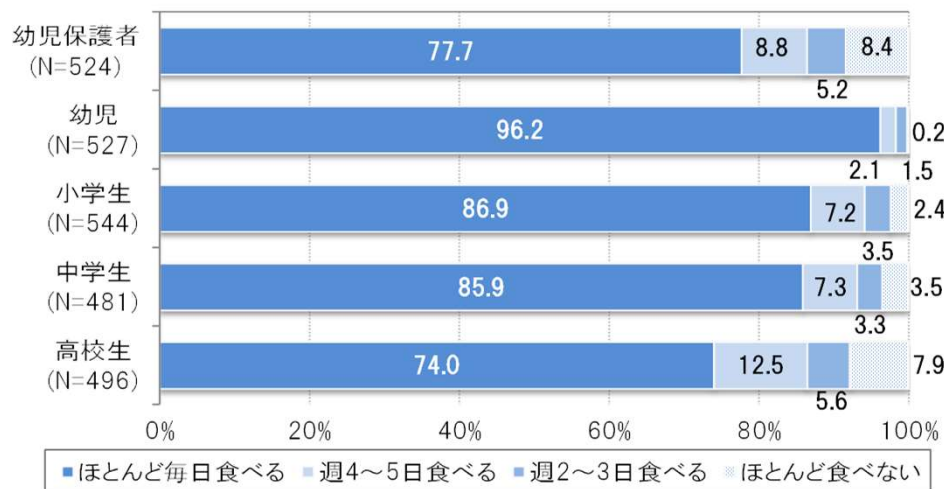
※()内、朝食を欠食する人の割合

※評価は、「増加」「減少」については、5%以上の改善は「順調」とした。
5%未満の改善の場合は「やや改善」とした。
数値が悪化した場合は「努力が必要」とした。

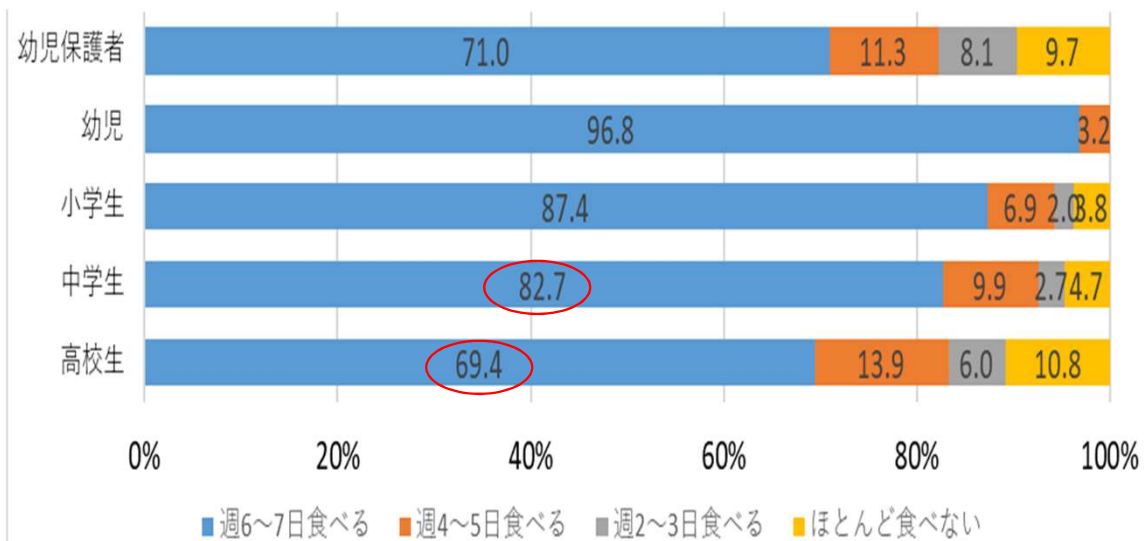
第1条 朝ごはんを食べて今日もスタート

【年代別朝食の摂取状況（幼児保護者から高校生）】

（H28年度実施市民アンケート）



（R4年度実施市民アンケート）



幼児保護者から高校生までをみると、「中学生」「高校生」は毎日朝食を食べる割合が減少している。

【朝食を食べない理由 トップ3】
（小学生～中学生）

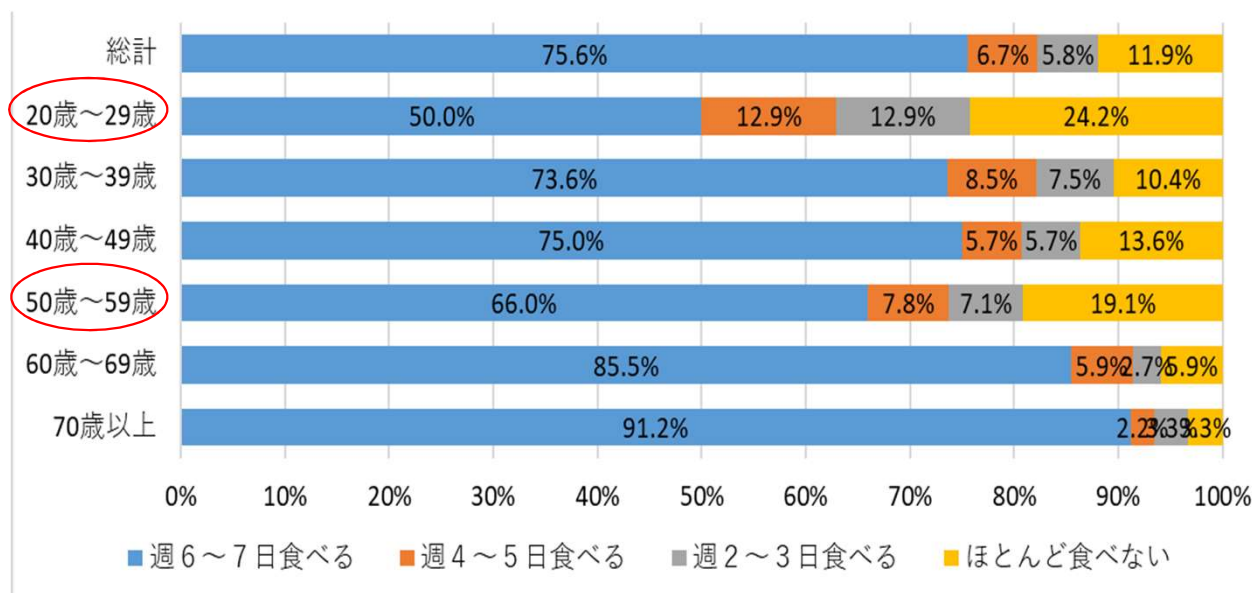
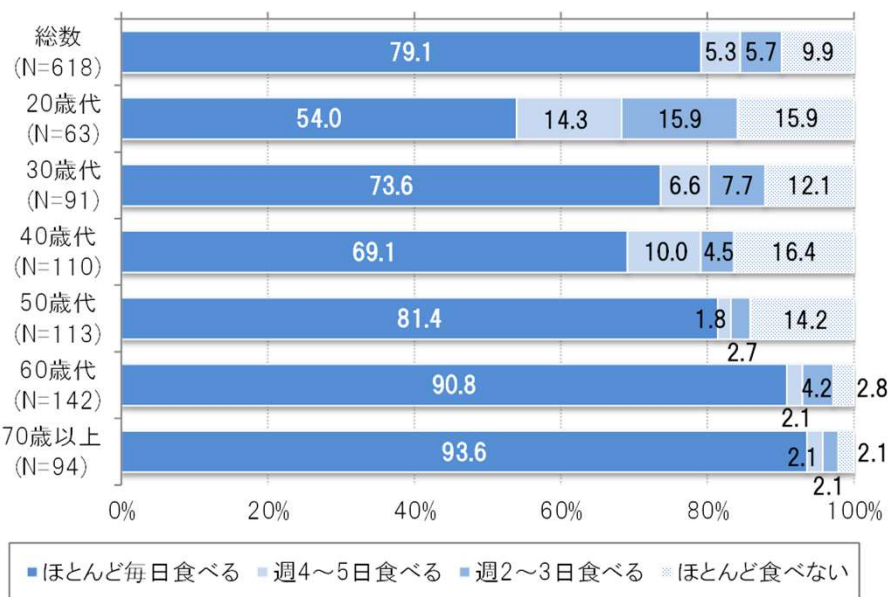
- 食べる時間がない
- 食欲がない
- 眠っていたい

第1条 朝ごはんを食べて今日もスタート

【年代別朝食の摂取状況（成人）】

(H28年度実施市民アンケート)

(R4年度実施市民アンケート)



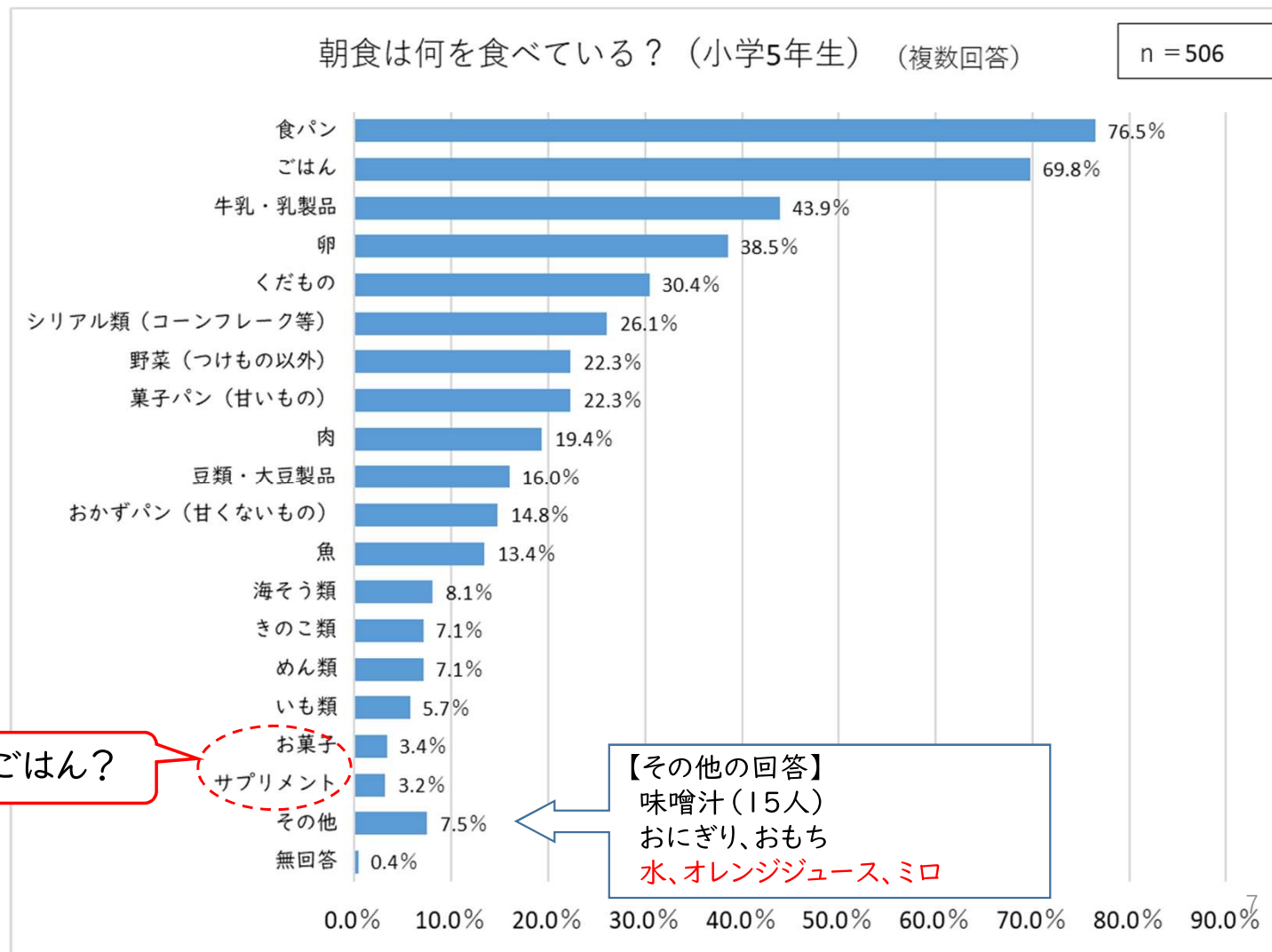
● 毎日朝食を食べる割合は、20代が最も低い！
 ● H28年度と比較すると50歳代の減少割合が高い。

【朝食を食べない理由 トップ3】
 (成人)

- 食べる時間がない
- 食欲がない
- 眠っていたい

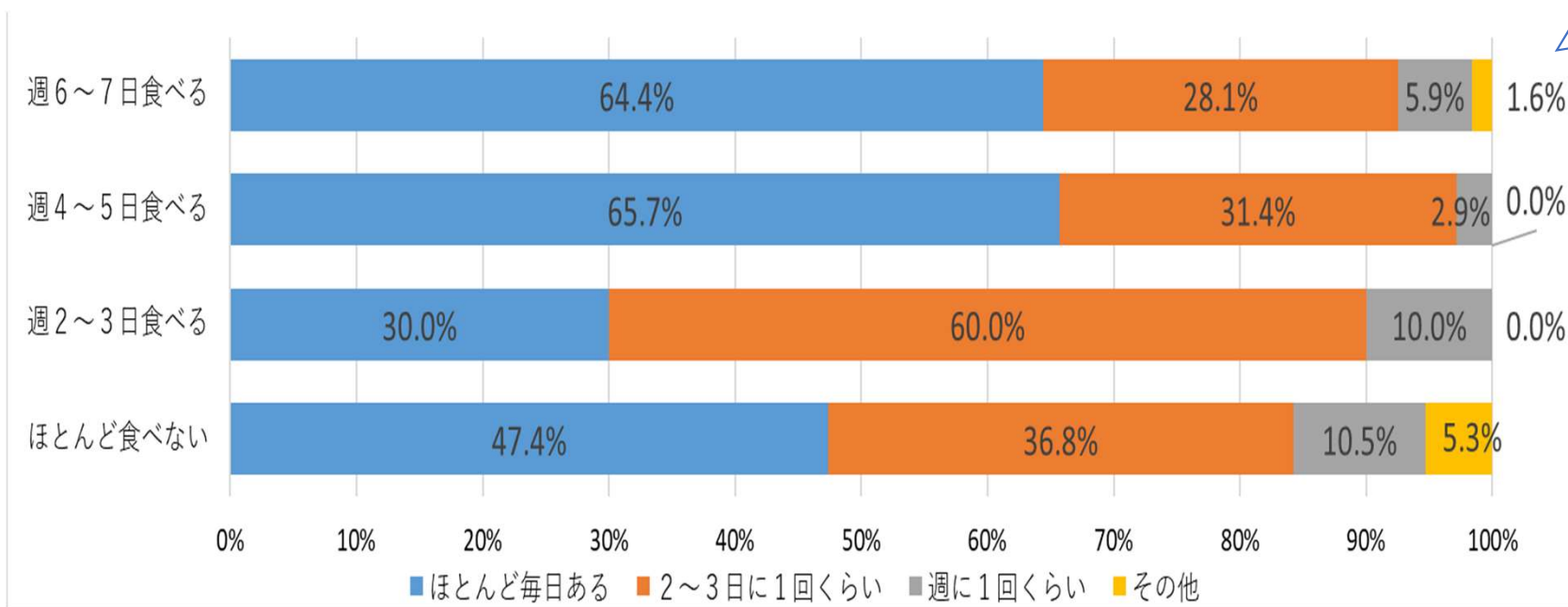
【第1条】 朝ごはんを食べて今日もスタート

朝食は何を食べているでしょうか？



【第1条】 朝ごはんを食べて今日もスタート

【朝食摂取回数と排泄（排便）との関係（小学生）】



朝食の回数が多い人の方が1週間当たりの排便回数も多い。

【第2条】 毎食野菜から食べよう

毎食野菜を食べる割合は、全ての年代で平成28年度を下回っている。

野菜を毎食とっている人の割合

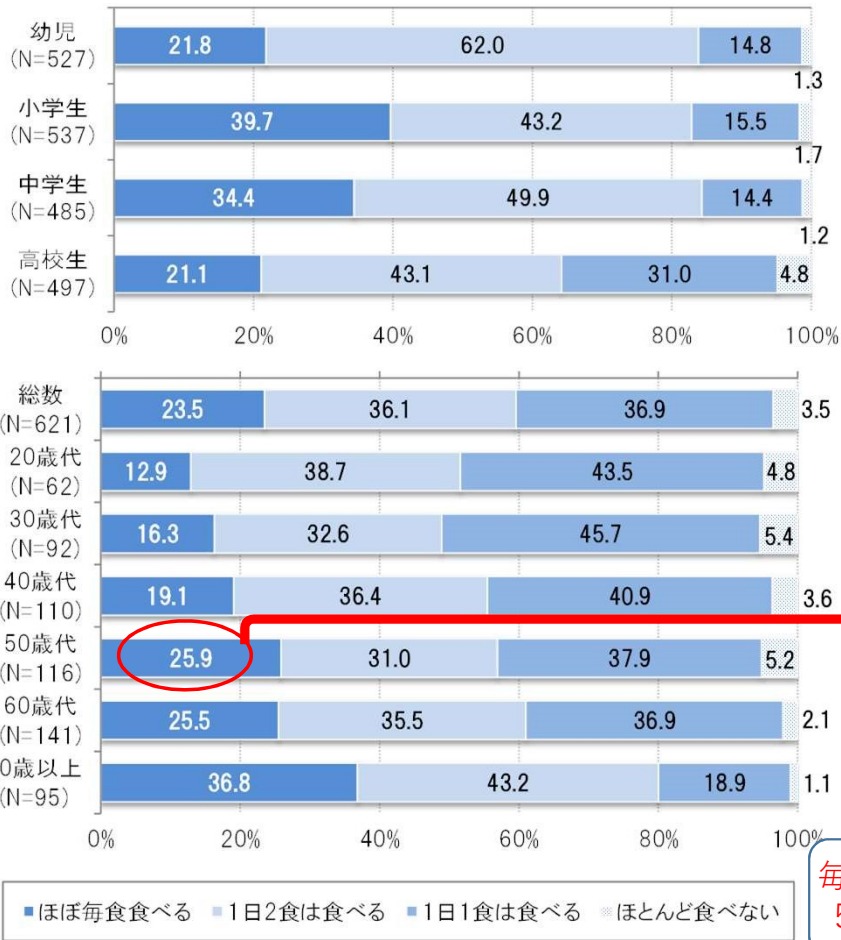
対象	基準値 (平成28年度)	結果値 (令和4年度)	目標値 (平成33年度)	評価
幼児	21.8%	14.5%	増加	努力が必要
小学生	39.7%	29.4%		努力が必要
中学生	34.0%	29.8%		努力が必要
高校生	21.1%	14.8%		努力が必要
成人	23.5%	13.8%		努力が必要
(再掲)若い世代 (20~39歳)	14.1%	若い世代:9.5%		努力が必要

※評価は、「増加」「減少」については、5%以上の改善は「順調」とした。
5%未満の改善の場合は「やや改善」とした。
数値が悪化した場合は「努力が必要」とした。

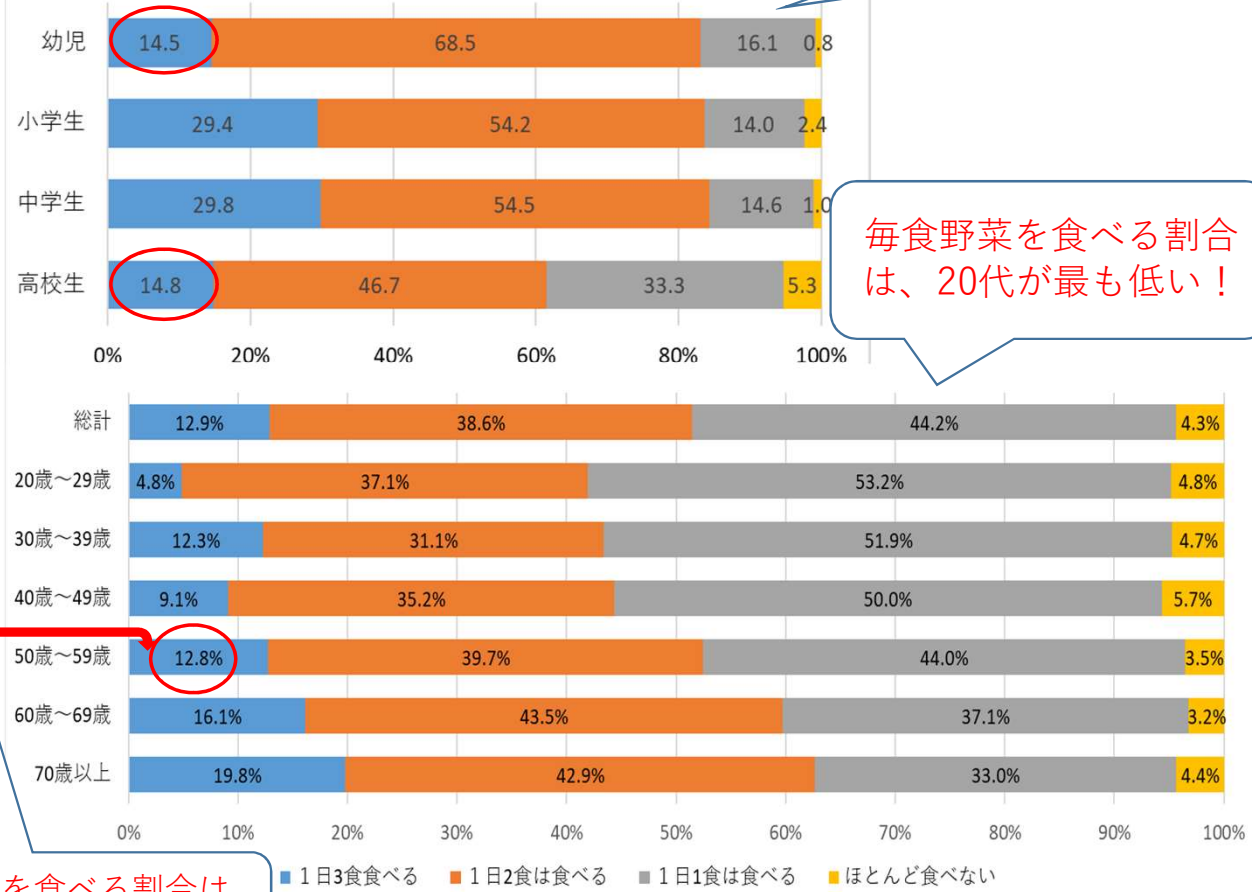
【第2条】 毎食野菜から食べよう

【野菜の摂取状況】

(H28年度実施市民アンケート)



(R4年度実施市民アンケート)



毎食野菜を食べる割合は、幼児、高校生が低い！

毎食野菜を食べる割合は、20代が最も低い！

毎食野菜を食べる割合は、50代の減少率が高い！

【第3条】 バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜がそろった食事を1日に2回以上、
ほぼ毎日食べている人の割合

バランスよく食べる割合は、全ての年代で平成28年度を下回っている。

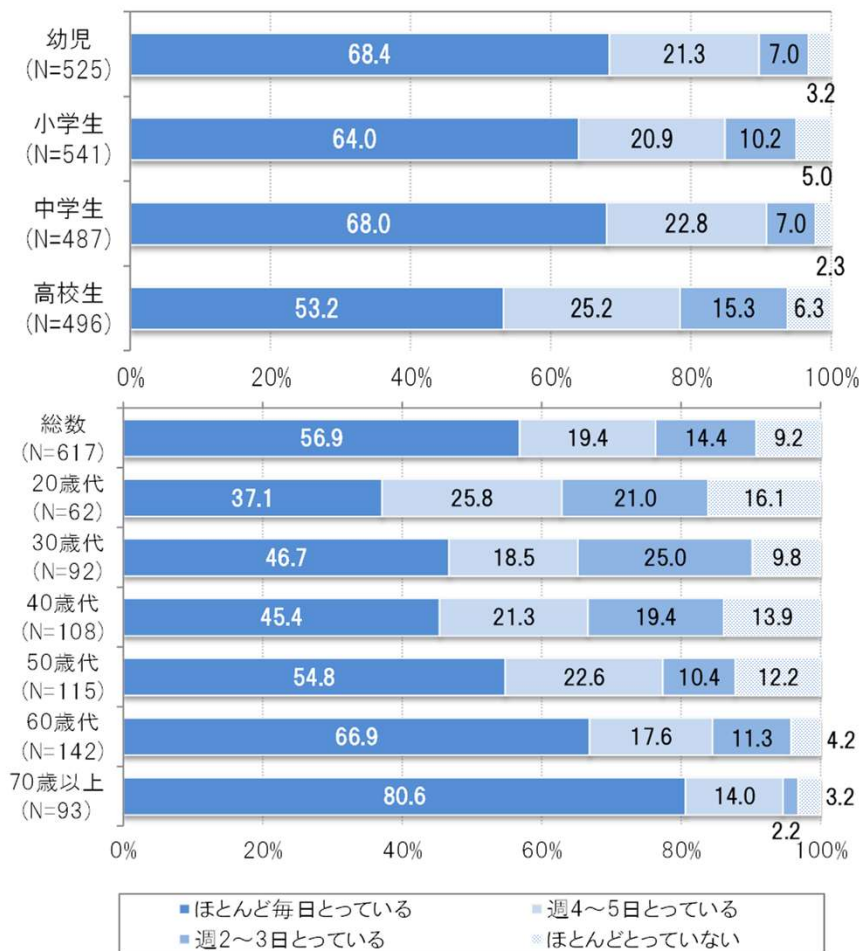
対象	基準値 (平成28年度)	結果値 (令和4年度)	目標値 (平成33年度)	評価
小学生	64.0%	63.4% ↓	80%以上	努力が必要
成人	56.9%	47.5% ↓	70%以上	努力が必要
(再掲)若い世代 (20~39歳)	41.9%	32.1% ↓	55%以上	努力が必要

※評価は、「増加」「減少」については、5%以上の改善は「順調」とした。
5%未満の改善の場合は「やや改善」とした。
数値が悪化した場合は「努力が必要」とした。

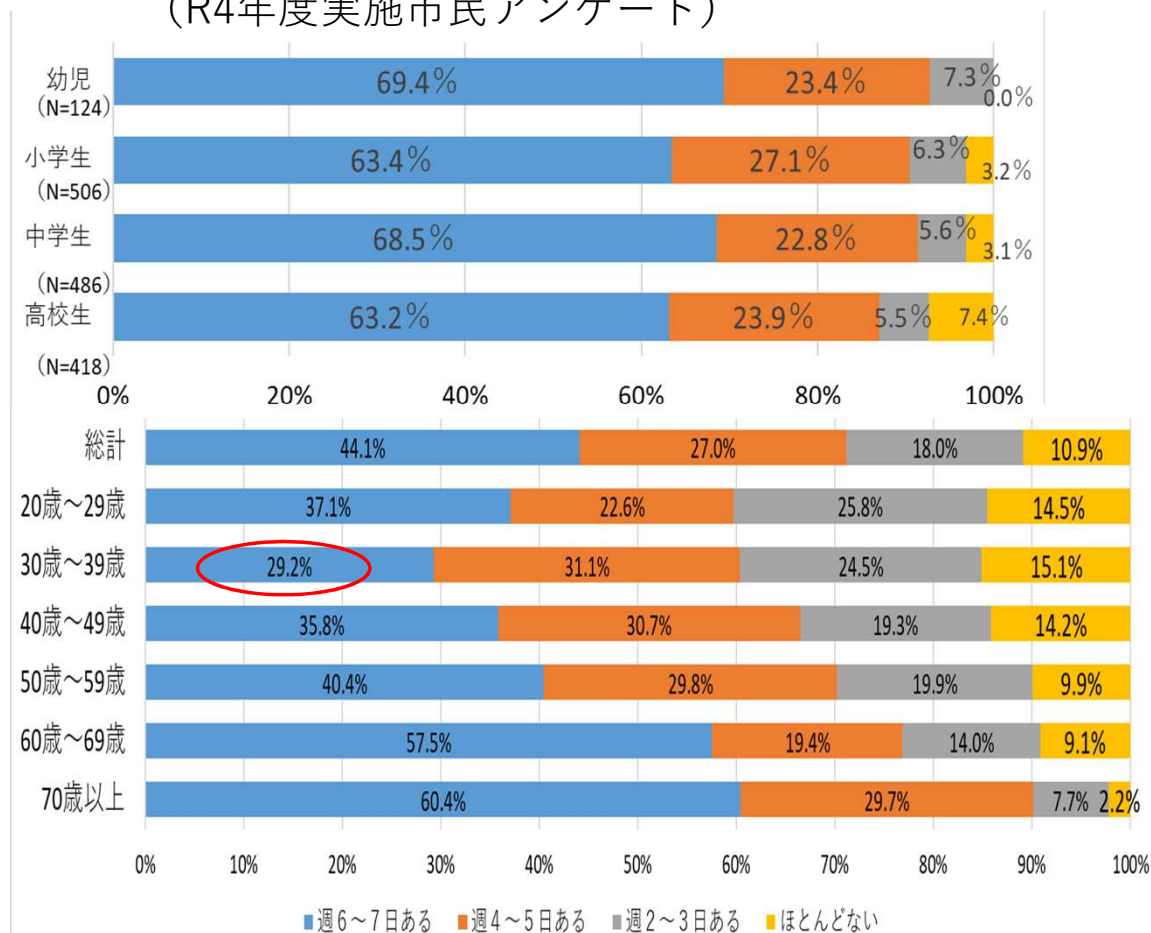
【第3条】 バランスよく食べよう

【1日2食以上 主食・主菜・副菜がそろった食事摂取状況】

(H28年度実施市民アンケート)



(R4年度実施市民アンケート)



主食・主菜・副菜がそろった食事の摂取割合は、30代が最も低い！

【第4条】 減塩！ だしを活かしてうまみたっぷり

大人の食事よりも子どもの食事のほうが薄味にしている人の割合

対象	基準値 (平成28年度)	結果値 (令和4年度)	目標値 (平成33年度)	評価
幼児保護者	12.3%	11.3% ↓	35%以上	努力が必要

減塩に心がけている人の割合

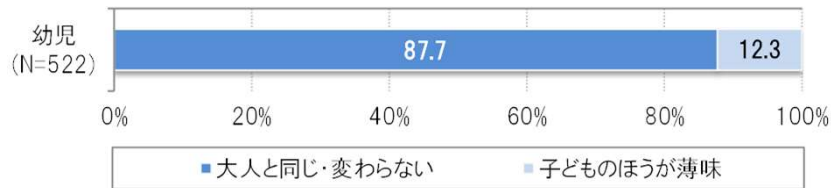
対象	基準値 (平成28年度)	結果値 (令和4年度)	目標値 (平成33年度)	評価
成人	53.8%	48.5% ↓	70%以上	努力が必要

※評価は、「増加」「減少」については、5%以上の改善は「順調」とした。
5%未満の改善の場合は「やや改善」とした。
数値が悪化した場合は「努力が必要」とした。

【第4条】 減塩！ だしを活かしてうまみたっぷり

【大人の食事と同じ味付けの割合】

(H28年度実施市民アンケート)



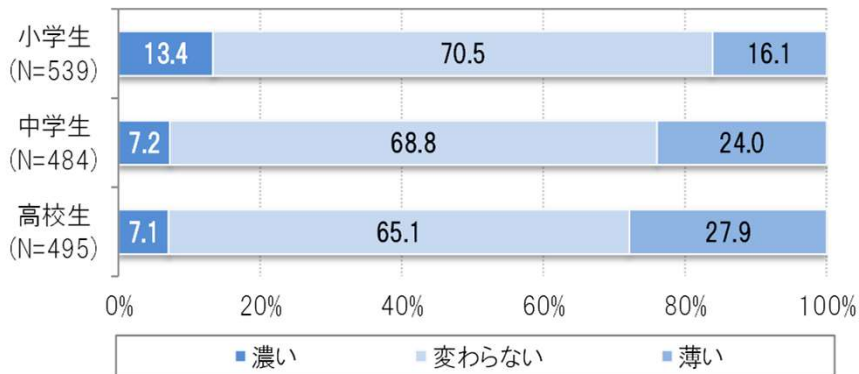
(R4年度実施市民アンケート)



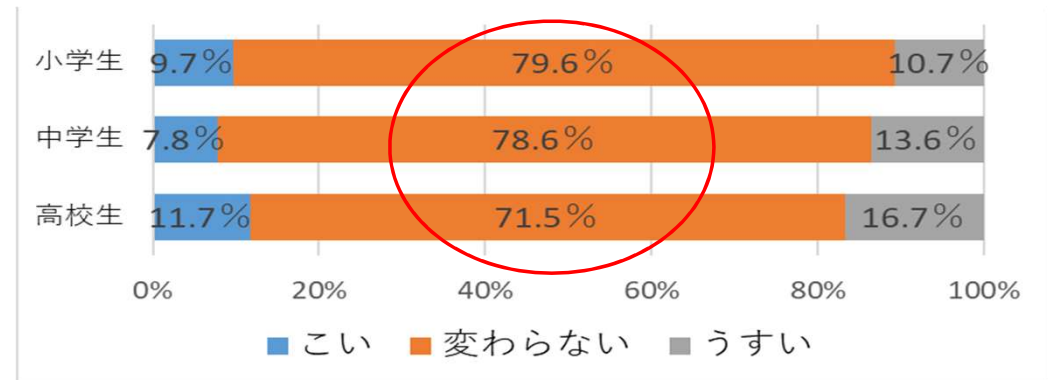
幼児では、約9割が大人と子どもの味付けが同じ。

【外食と比べて家庭の味が濃い割合】

(H28年度実施市民アンケート)



(R4年度実施市民アンケート)

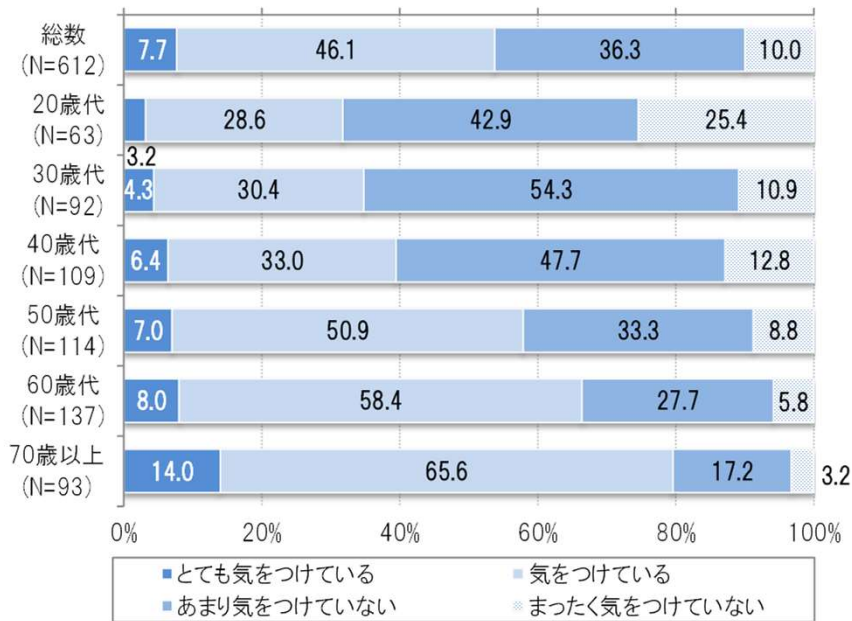


小学生・中学生・高校生の約7~8割は外食と家庭の味の濃さが変わらない。

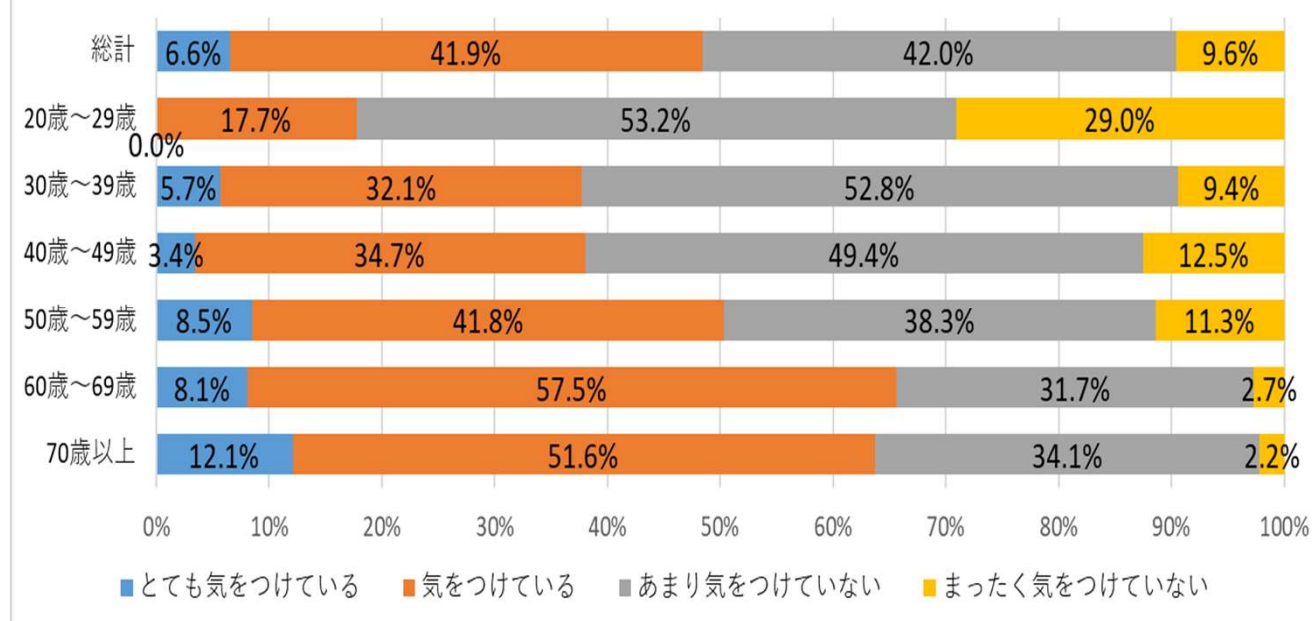
【第4条】 減塩！ だしを活かしてうまみたっぷり

【減塩を意識している人の割合】

(H28年度実施市民アンケート)



(R4年度実施市民アンケート)



減塩を意識している人の割合は、
20歳代が最も低い。

【たべる】その他

食育に関心を持っている人の割合

対象	基準値 (平成28年度)		結果値 (令和4年度)	目標値 (平成33年度)	評価
成人	68.2%	➡	66.9% ↓	85%以上	努力が必要

野菜もりもり応援店認定店舗※数

対象	基準値 (平成28年度)		結果値 (令和4年度)	目標値 (平成33年度)	評価
市内事業者	12店舗	➡	22店舗	27店舗	努力が必要

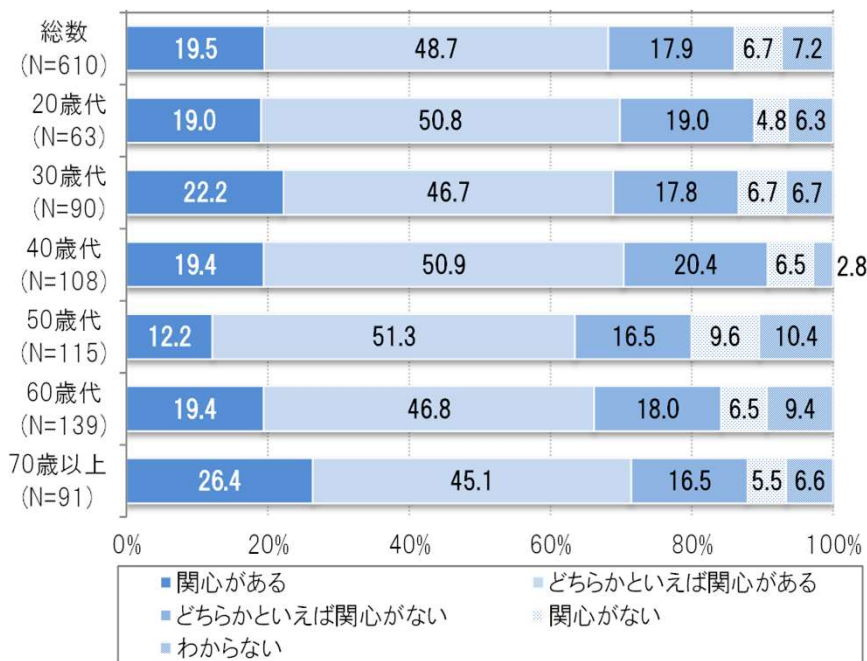
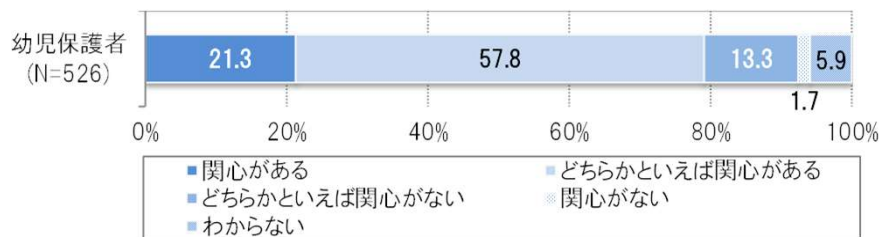
※1食あたり野菜を120g以上使ったメニューや、野菜をたっぷり食べられるような商品・サービスを提供している店舗などを認定

※評価は、「増加」「減少」については、5%以上の改善は「順調」とした。
5%未満の改善の場合は「やや改善」とした。
数値が悪化した場合は「努力が必要」とした。

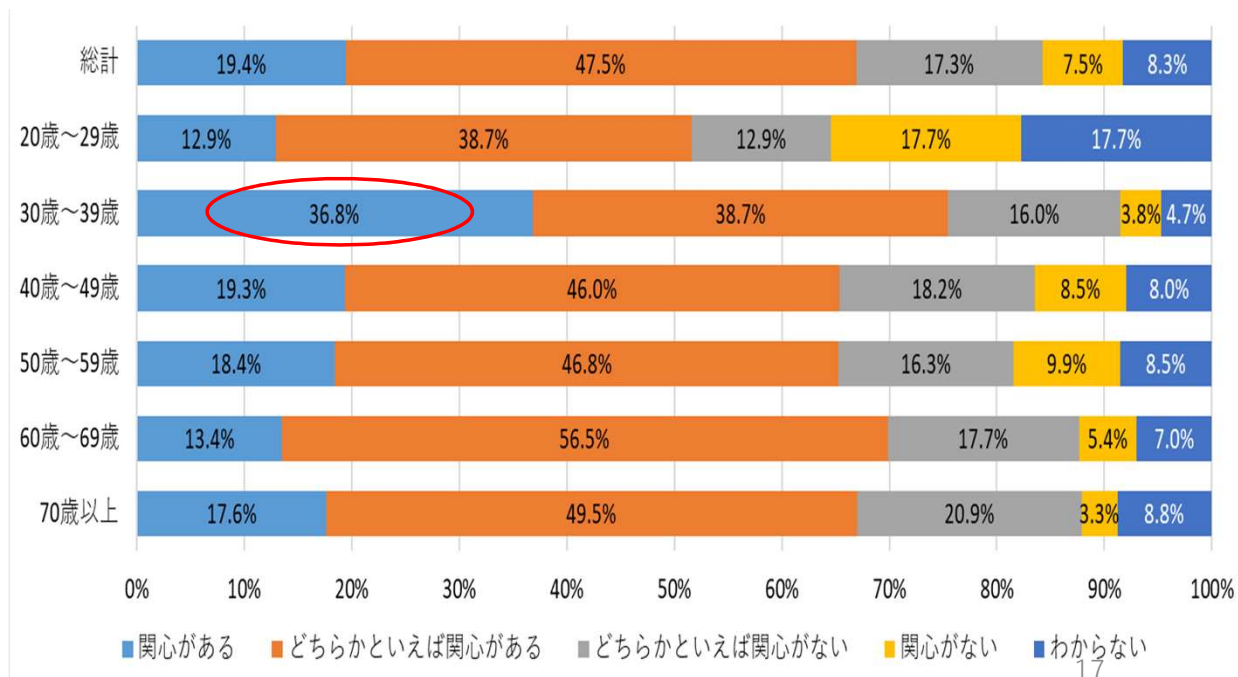
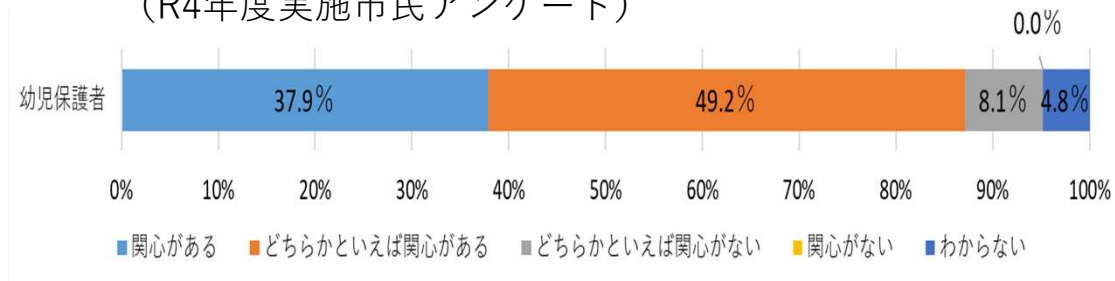
【たべる】その他

【食育に対する関心】

(H28年度実施市民アンケート)



(R4年度実施市民アンケート)



【たべる】まとめ

成果

- 朝食を食べている人の全体割合は、平成28年度と比較し増加。
特に幼児保護者と40歳代の摂取割合が増加している。
- 食育への関心について、H28年度との比較では、30歳代と50歳代の「関心がある」の回答割合が増加している。

課題

- H28年度との比較では、中学生が、減少している。
- 年代別では「毎日朝食を食べている」割合は、20歳代50.0%が最も少ない。次いで50歳代、高校生の順に少ない。
- 朝食を食べない主な理由は、「食べる時間がない」「食欲がない」「眠っていたい」である。
- 小学生の朝食内容では、菓子パンやサプリメント、ジュース等をあげている人もいる。野菜を食べている割合22.3%と低い。
- 「主食・主菜・副菜がそろった食事を1日に2回以上、ほぼ毎日食べている人の割合」は、全ての年代でH28年度を下回っている
- 毎食野菜を食べる割合は、すべての年代で平成28年度を下回っている。
- 幼児では、約9割が大人と子どもの味付けが同じであり、小学生～高校生では7～8割が外食の味付けと同様と回答。
- 減塩を意識している人の割合は、20歳代が最も低い。

【うごく】

【第5条】 プラス10分からだを動かそう

【第6条】 無理なく楽しく筋力アップ～筋肉ピクピク骨コツコツ～

項目(市)	対象	市現状 (平成28年度)	結果値 (令和4年度)	市目標 (平成33年度)	評価
定期的に運動をしている人の割合	小学生	83.2%	87.4% ↑	増加	やや改善
	中学生	78.1%	84.2% ↑	増加	順調
	高校生	53.6%	77.8% ↑	増加	順調
日常的に運動をする習慣がある人の割合	成人 (20～50歳代男性)	47.9%	56.5% ↑	51%以上	順調
	成人 (20～50歳代女性)	36.2%	44.0% ↑	38%以上	順調
	成人 (60歳以上男性)	55.3%	63.0% ↑	58%以上	順調
	成人 (60歳以上女性)	72.5%	58.6% ↓	75%以上	努力が必要

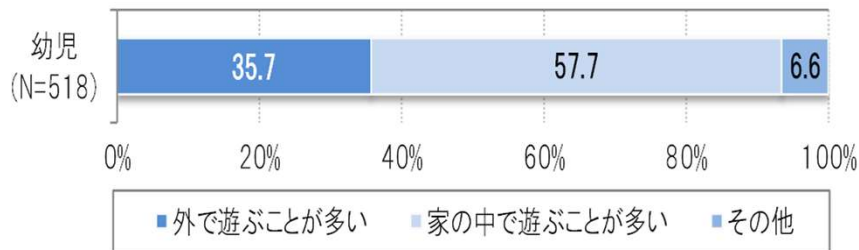
※評価は、「増加」「減少」については、5%以上の改善は「順調」とした。
5%未満の改善の場合は「やや改善」とした。
数値が悪化した場合は「努力が必要」とした。

【第5条】 プラス10分からだを動かそう

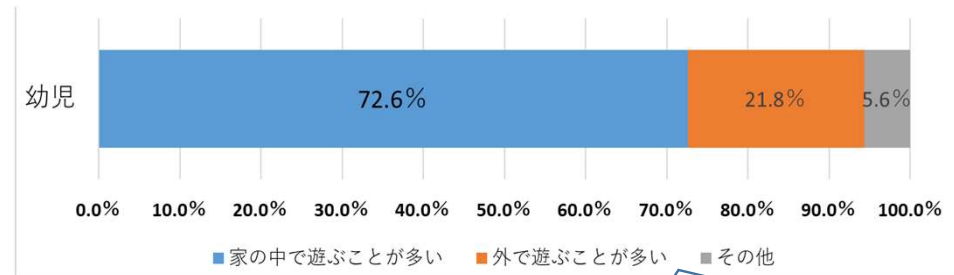
【第6条】 無理なく楽しく筋力アップ～筋肉ピクピク骨コツコツ～

【家ではどのように過ごすか】

(H28年度実施市民アンケート)



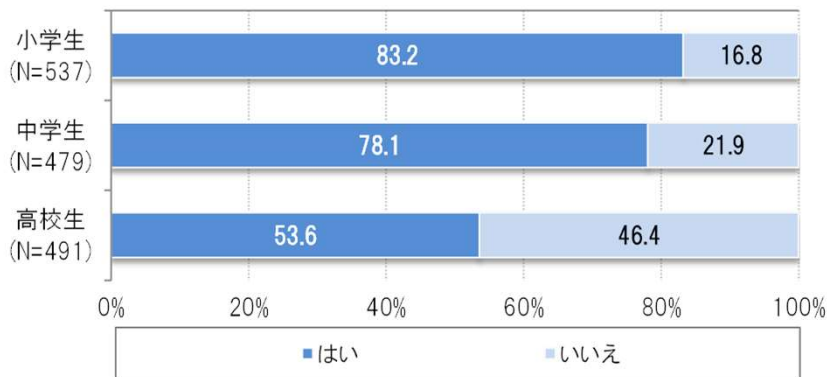
(R4年度実施市民アンケート)



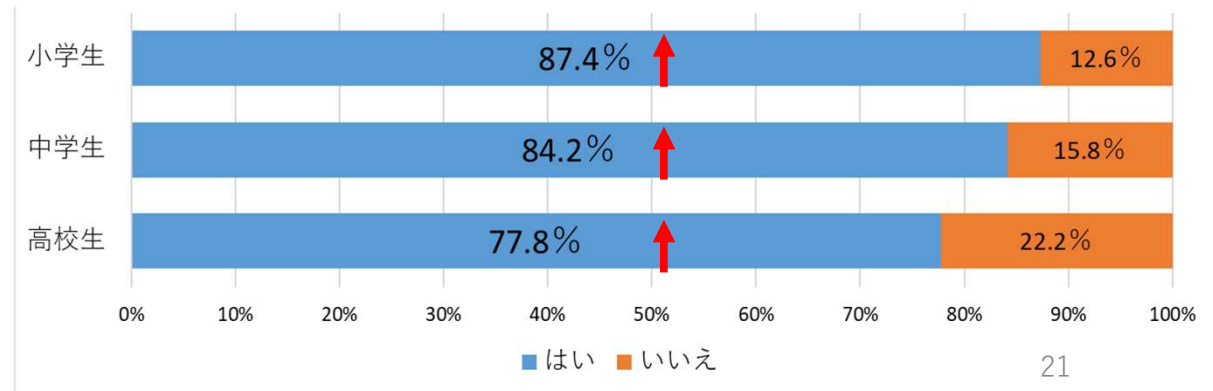
幼児の家での過ごし方は、約7割が「家の中」で遊んでいる。

【定期的に運動をしているか】

(H28年度実施市民アンケート)



(R4年度実施市民アンケート)

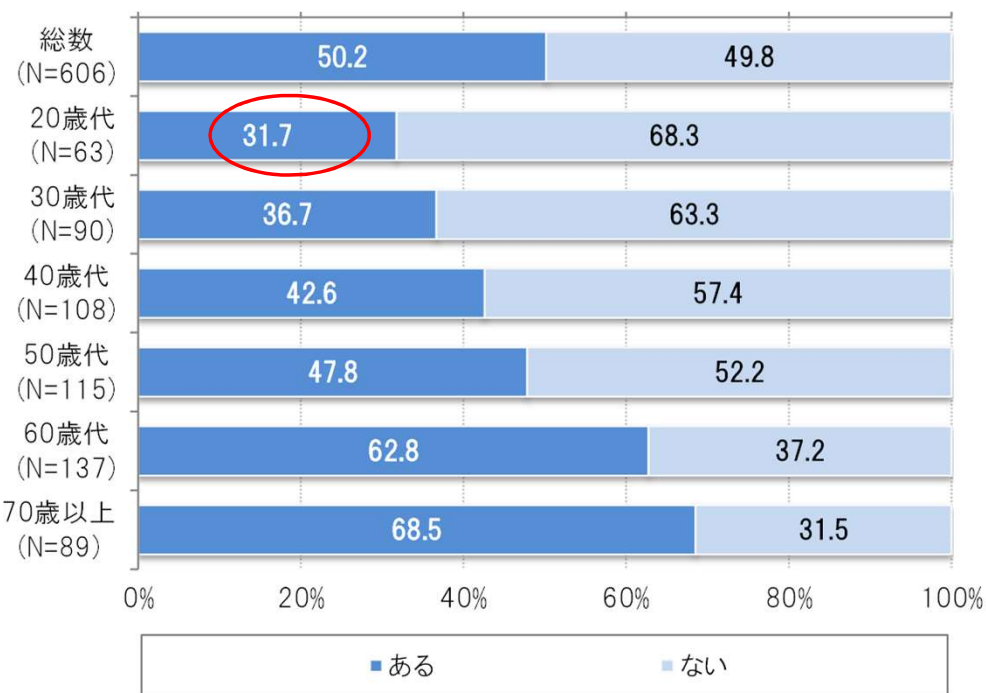


【第5条】 プラス10分からだを動かそう

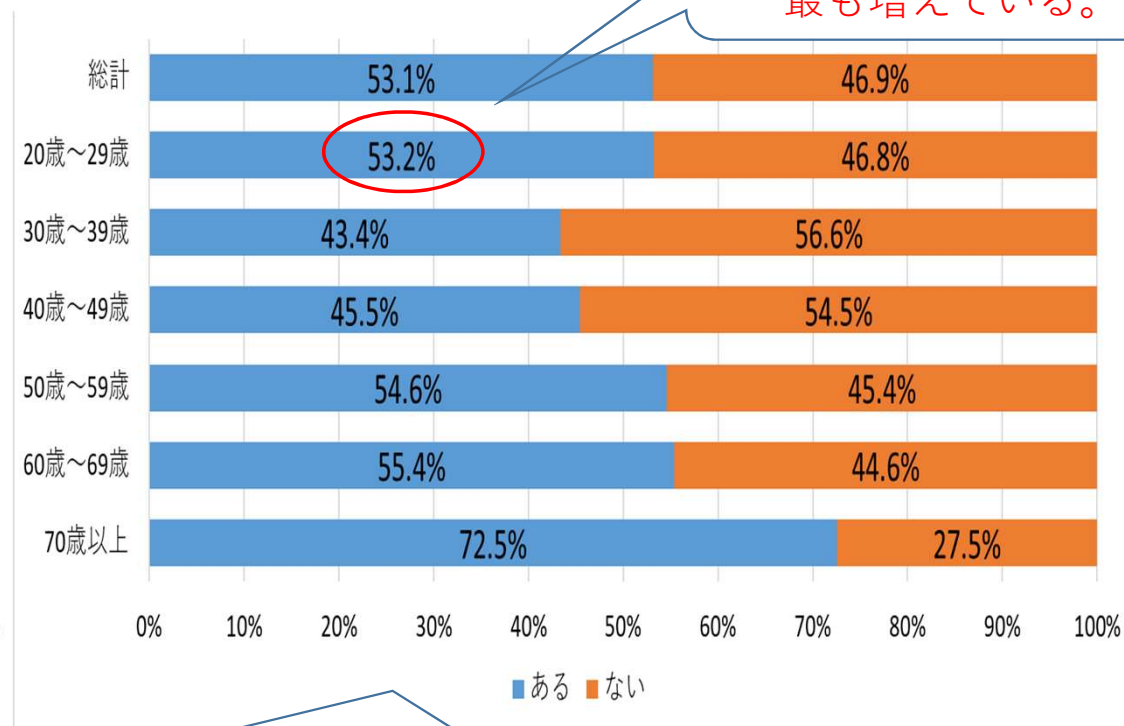
【第6条】 無理なく楽しく筋力アップ～筋肉ピクピク骨コツコツ～

【日常的(週に1回以上)に、運動(散歩等を含む)をする習慣】

(H28年度実施市民アンケート)



(R4年度実施市民アンケート)



H28年度との比較では、
20歳代の運動習慣割合が
最も増えている。

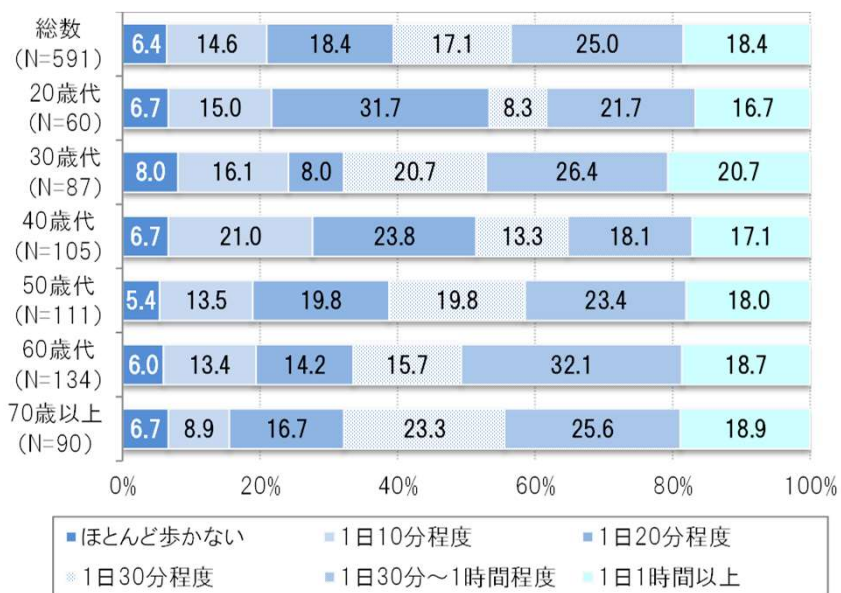
運動習慣の割合は、30歳代、40歳代の順で低い。
最も高いのは、70歳以上。

【第5条】 プラス10分からだを動かそう

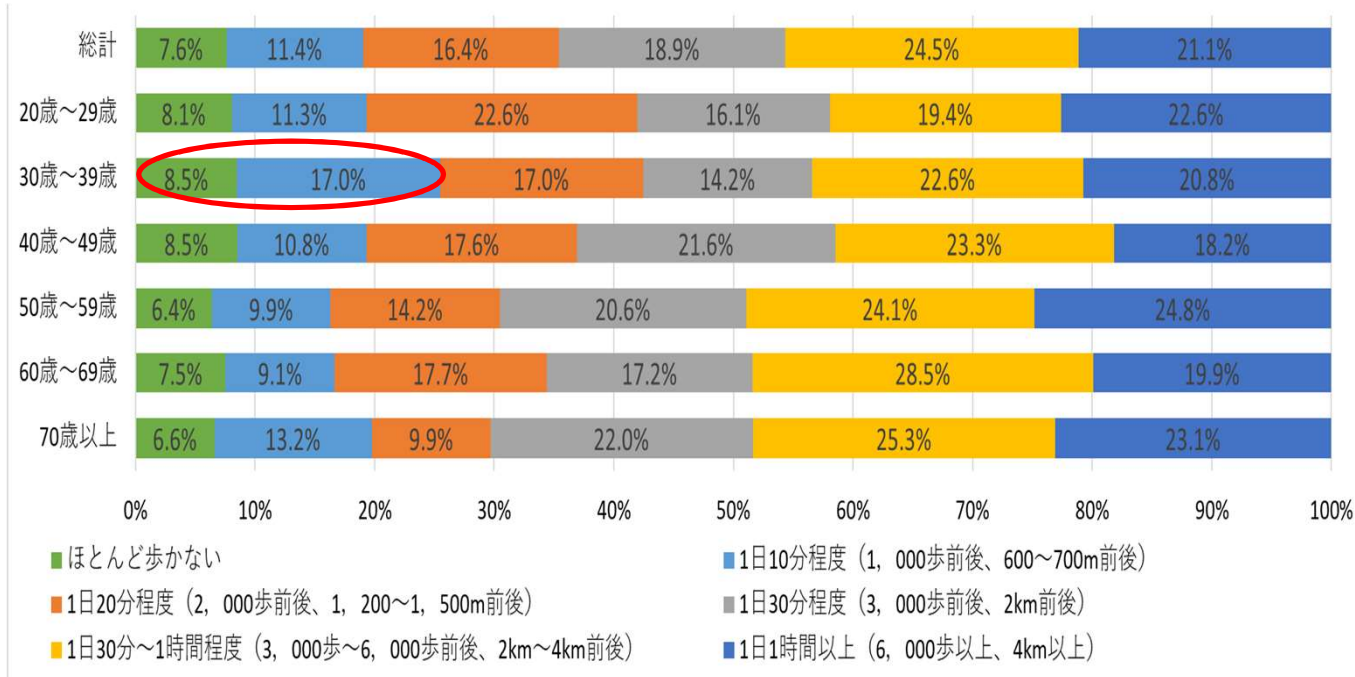
【第6条】 無理なく楽しく筋力アップ～筋肉ピクピク骨コツコツ～

【1日に歩く時間】

(H28年度実施市民アンケート)



(R4年度実施市民アンケート)



1日の歩数（「ほとんど歩かない」「1日10分程度」）の割合が最も低いのは、30歳代！

【うごく】まとめ

成果

- 小学生から高校生の「定期的に運動している割合」は、H28年度と比較して、全ての年代で増加している。
- 日常的な運動習慣割合は、H28年度と比較して、60歳以上の女性を除いた全ての年代で改善している。特に20歳代の運動習慣割合が増えている。
- 運動習慣の割合が最も高いのは、70歳以上。

課題

- 幼児の家での過ごし方では、H28年度と比較して外遊びの割合が減少。R4年度は、約7割が「家の中」で遊んでいる。
- 60歳以上の女性の日常的な運動習慣割合が低い。
- 運動習慣の割合は、30歳代、40歳代の順で低い。
- 1日の歩数（「ほとんど歩かない」「1日10分程度」）の割合が最も低いのは、30歳代！

【まもる】

【第7条】 測って確認 自分の健康

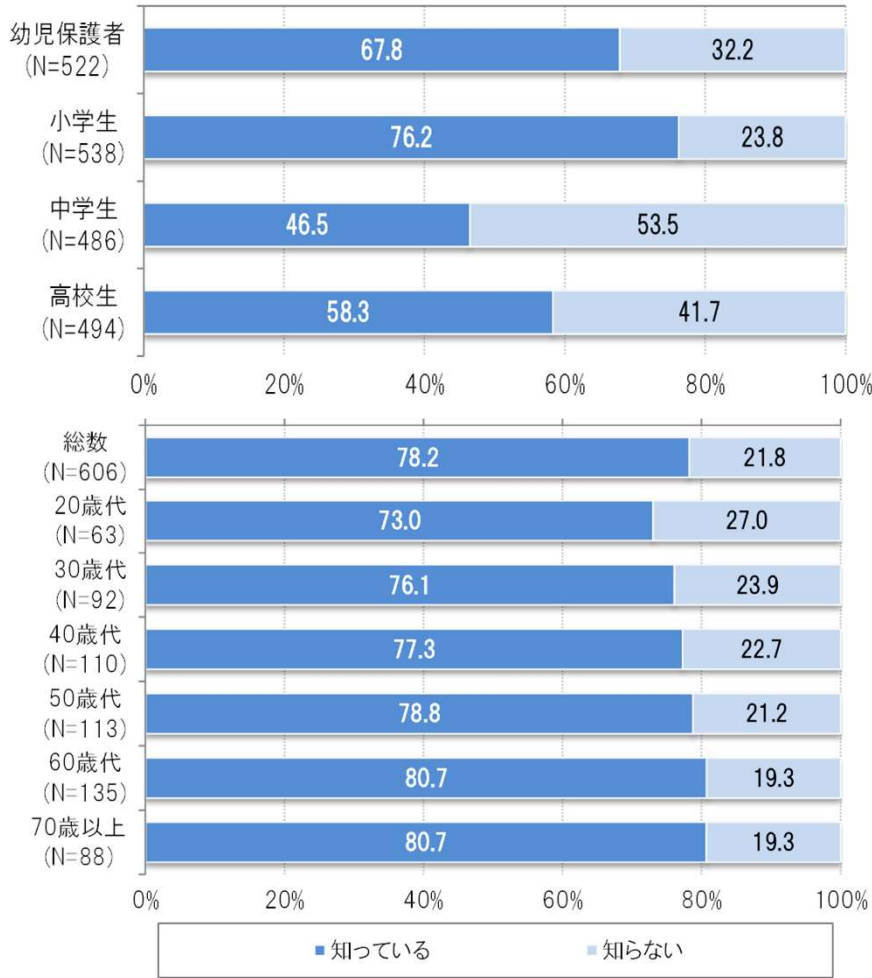
項目(市)	対象	市現状 (平成28年度)	結果値 (令和4年度)	市目標 (平成33年度)	評価
適正体重を知っている人の割合	幼児保護者	67.8%	66.1% ↓	80%以上	努力が必要
	小学生	76.2%	77.3% ↑	増加	やや改善
適正体重を知っている人の割合	中学生	46.5%	43.6% ↓	増加	努力が必要
	高校生	58.3%	66.5% ↑	増加	順調
	成人	78.2%	77.8% ↓	増加	努力が必要

※評価は、「増加」「減少」については、5%以上の改善は「順調」とした。
 5%未満の改善の場合は「やや改善」とした。
 数値が悪化した場合は「努力が必要」とした。

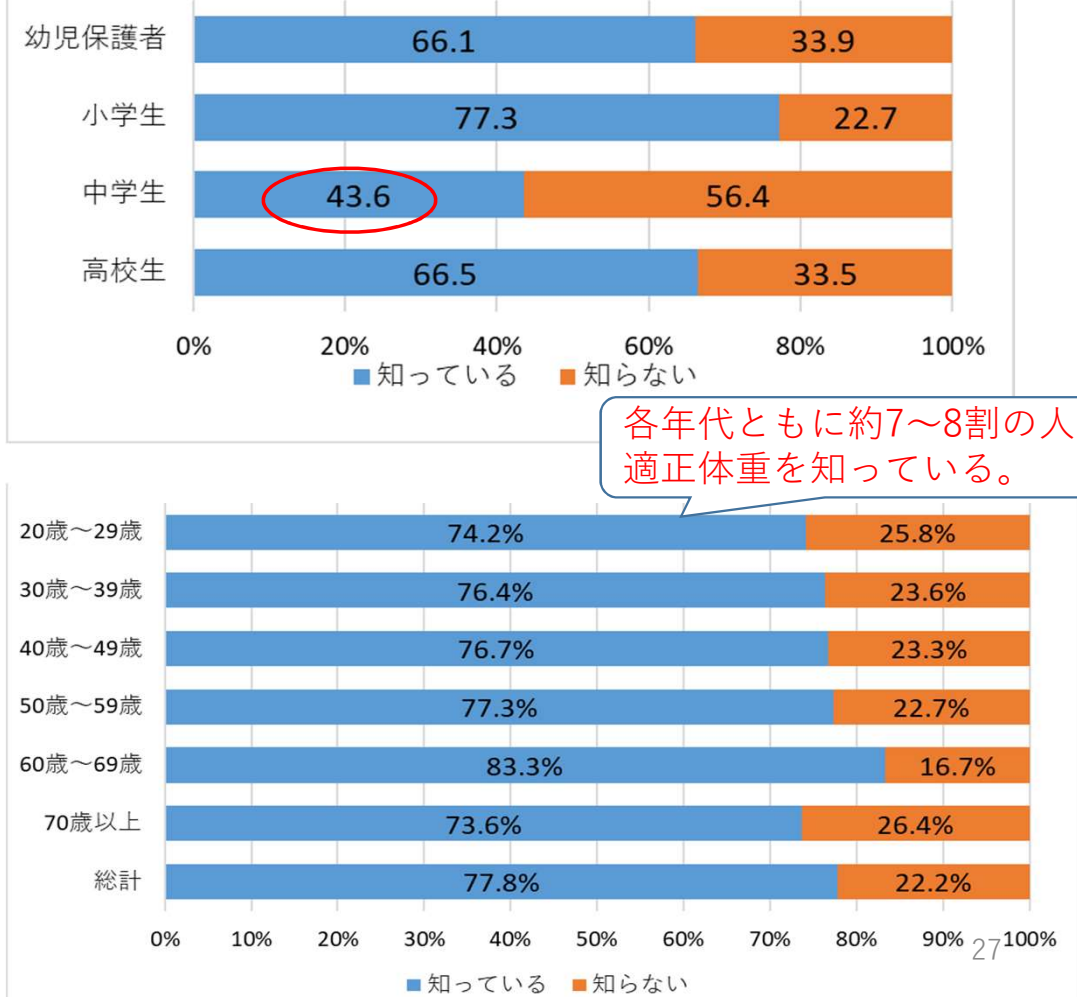
【第7条】 測って確認 自分の健康

【自分の適正体重の認知状況】

(H28年度実施市民アンケート)



(R4年度実施市民アンケート)



【第7条】 測って確認 自分の健康

定期的に健康診査やがん検診、人間ドックを受けている人の割合

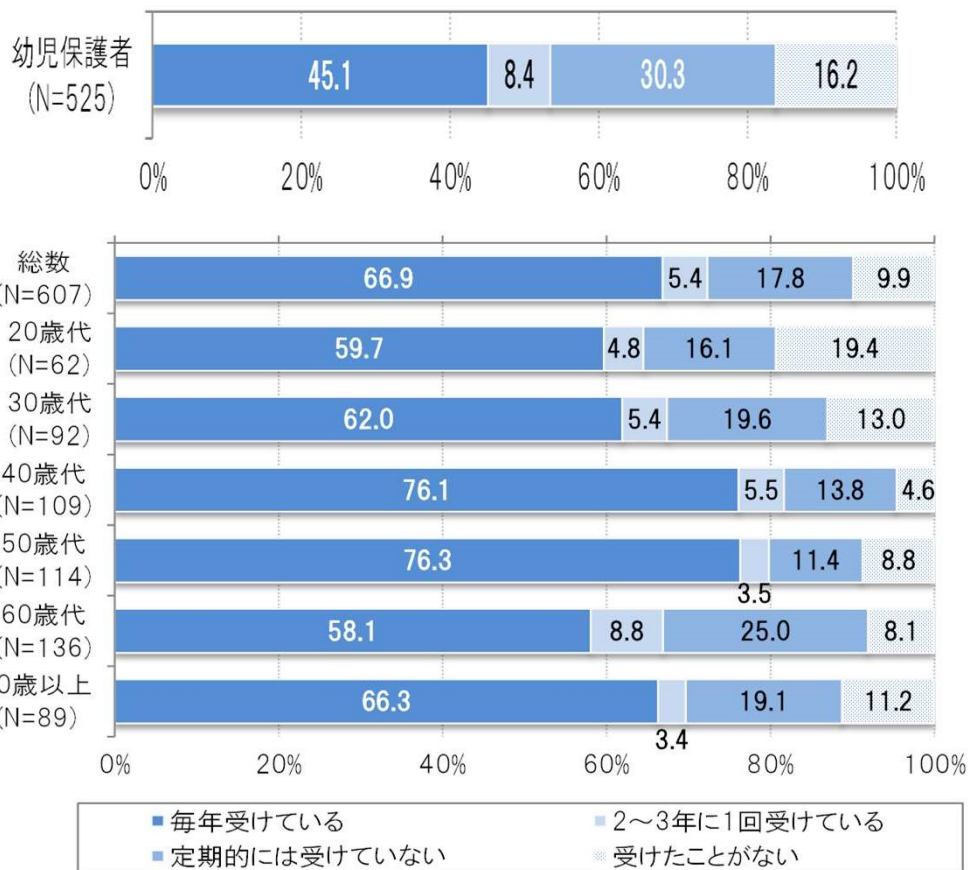
対象	市現状 (平成28年度)	結果値 (令和4年度)	市目標 (平成33年度)	評価
成人	66.9%	80.1% ↑	70%以上	順調

※評価は、「増加」「減少」については、5%以上の改善は「順調」とした。
5%未満の改善の場合は「やや改善」とした。
数値が悪化した場合は「努力が必要」とした。

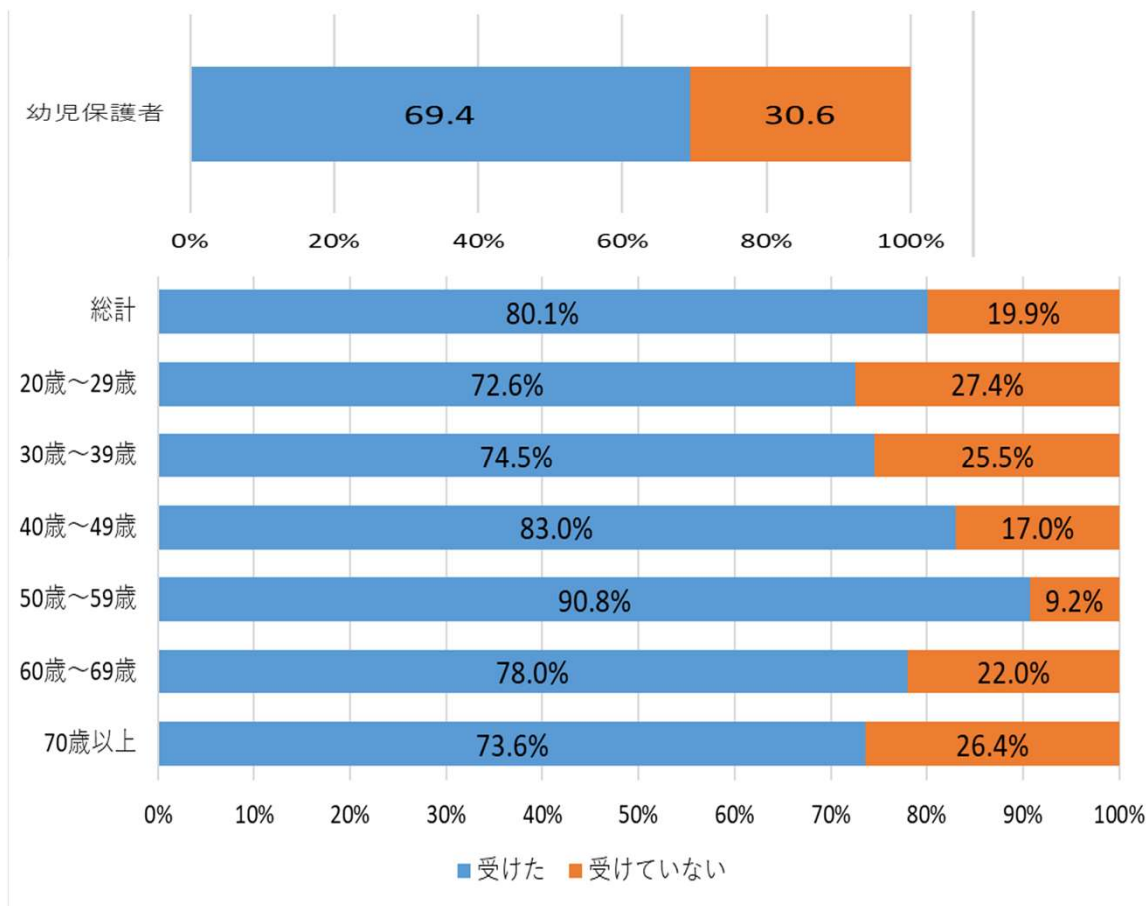
【第7条】 測って確認 自分の健康

【健康診断の受診状況】

(H28年度実施市民アンケート)



(R4年度実施市民アンケート)



各年代とも健康診断受診率は増加している。

※ R4年度の質問:過去1年間に、健診を受けましたか²⁹

【第7条】 測って確認 自分の健康

かかりつけ医を持っている人の割合

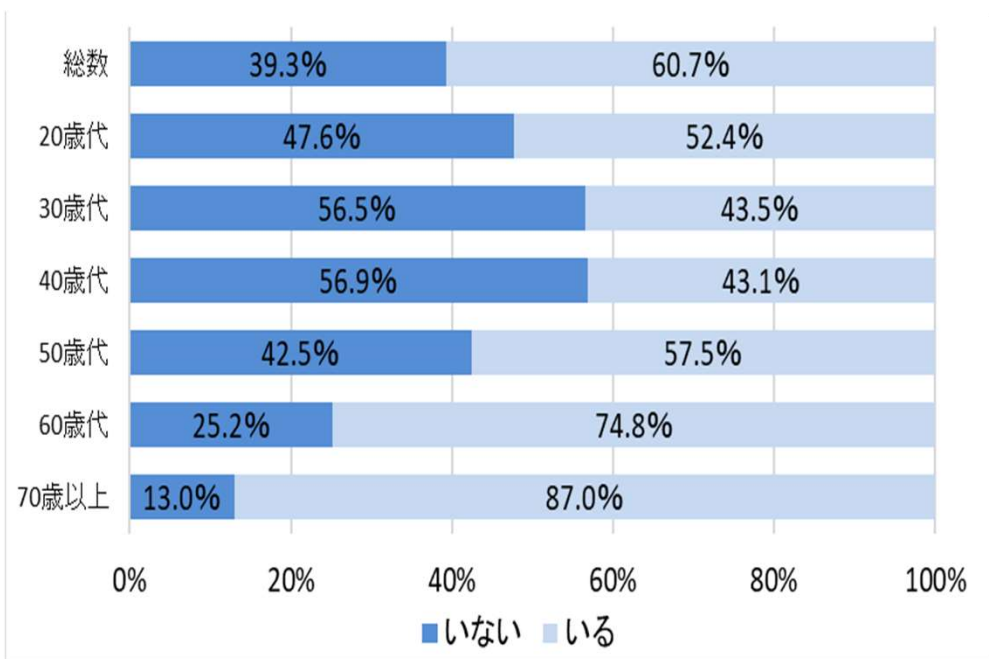
対象	市現状 (平成28年度)	市目標 (平成33年度)	結果値 (令和4年度)	評価
成人	60.7%	70%以上	54.1%	努力が必要

※評価は、「増加」「減少」については、5%以上の改善は「順調」とした。
5%未満の改善の場合は「やや改善」とした。
数値が悪化した場合は「努力が必要」とした。

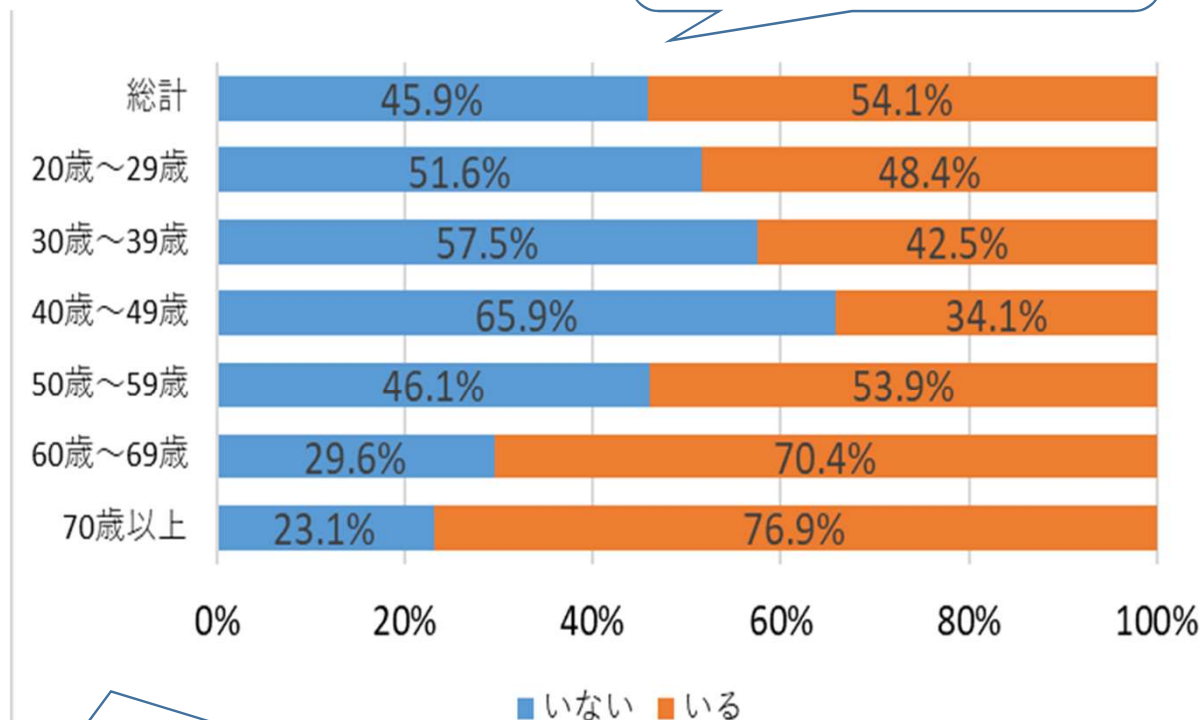
【第7条】 測って確認 自分の健康

【かかりつけ医を持っている人の割合】

(H28年度実施市民アンケート)



(R4年度実施市民アンケート)



かかりつけ医などがある割合は、40歳代が最も低い。

70歳以上のかかりつけ医がいる割合は、76.9%とH28年度より減少している。

【第8条】 正しくお口の手入れをしよう

定期的に歯科受診をしている人の割合

※評価は、「増加」「減少」については、5%以上の改善は「順調」とした。
5%未満の改善の場合は「やや改善」とした。
数値が悪化した場合は「努力が必要」とした。

対象	市現状 (平成28年度)	結果値 (令和4年度)	市目標 (平成33年度)	評価
幼児	69.3%	82.3%	80%以上	順調
小学生	48.7%	70.9%	65%以上	順調
中学生	26.7%	59.3%	45%以上	順調
高校生	17.7%	44.0%	35%以上	順調

年に1回以上、歯科検診を受けている人の割合

対象	市現状 (平成28年度)	結果値 (令和4年度)	市目標 (平成33年度)	評価
成人	36.6%	51.0%	55%以上	順調

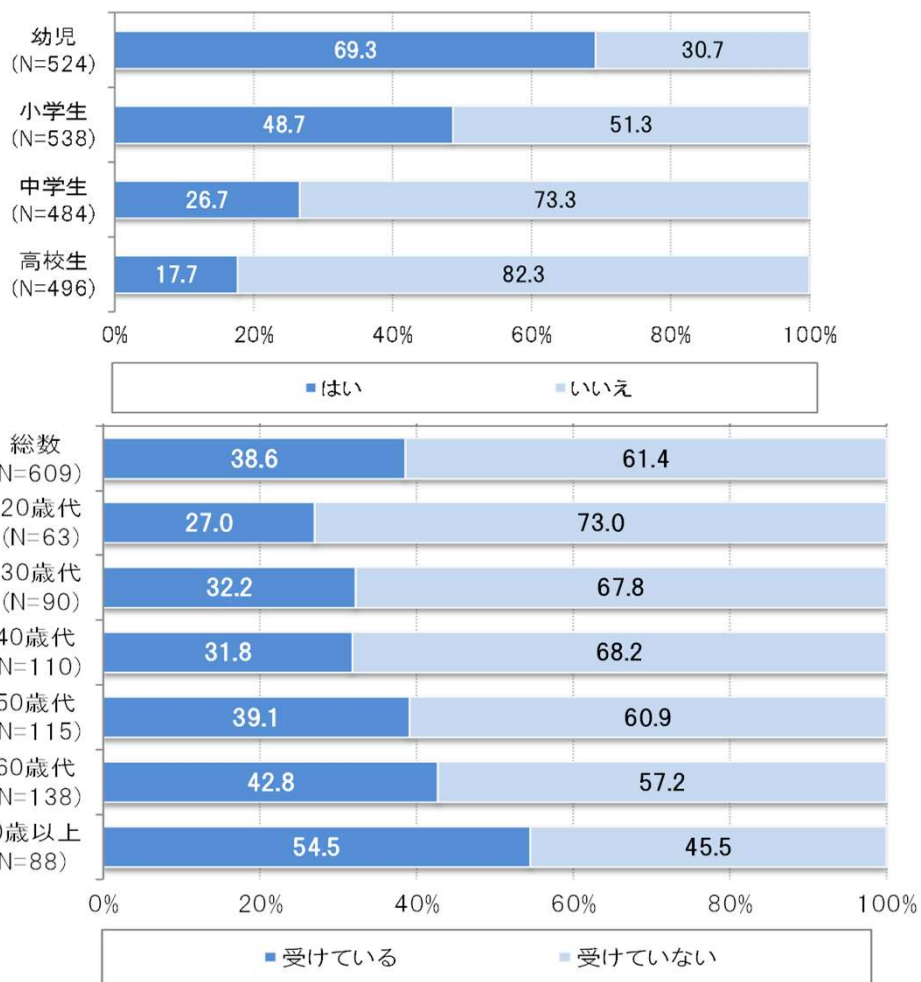
かかりつけ歯科医を持っている人の割合

対象	市現状 (平成28年度)	市目標 (平成33年度)	結果値 (令和4年度)	評価
幼児保護者	69.3%		82.3%	順調
成人	38.6%	55%以上	62.5%	順調

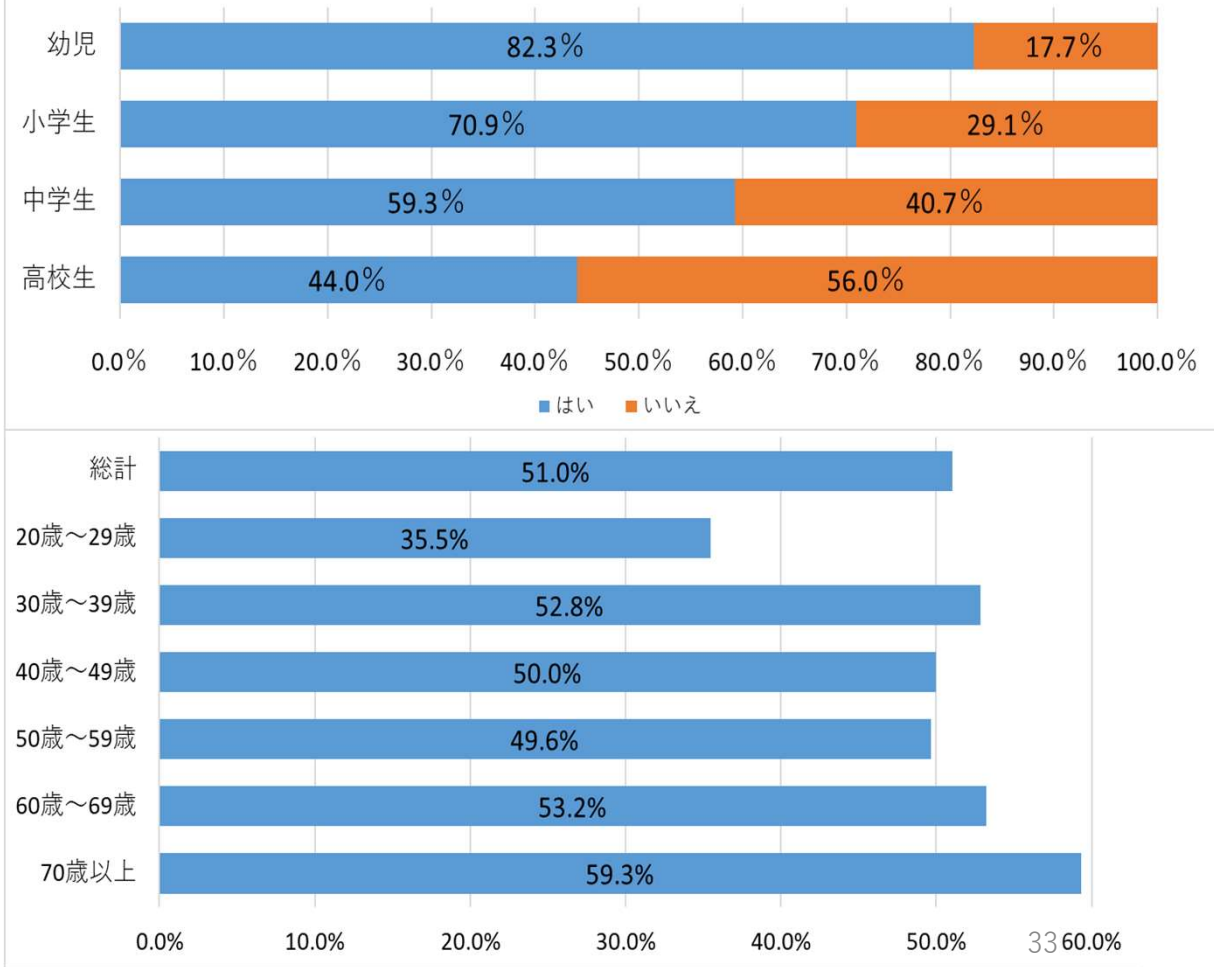
【第8条】 正しくお口の手入れをしよう

【定期的(1年に1回以上)に歯医受診を受けている割合】

(H28年度実施市民アンケート)



(R4年度実施市民アンケート)



【第8条】 正しくお口の手入れをしよう

う蝕の割合割合

項目（市）	対象	市現状 （平成28年度）	結果値 （令和4年度）	市目標 （平成33年度）	評価
3歳児でう蝕がない者の割合の増加 （県）（う蝕＝虫歯）	幼児 （3歳児）	87.2%	90.7% ↑	90%以上	やや改善
12歳児の一人平均う歯数の減少	小学生 （12歳児）	0.62歯	集計中	減少	集計中

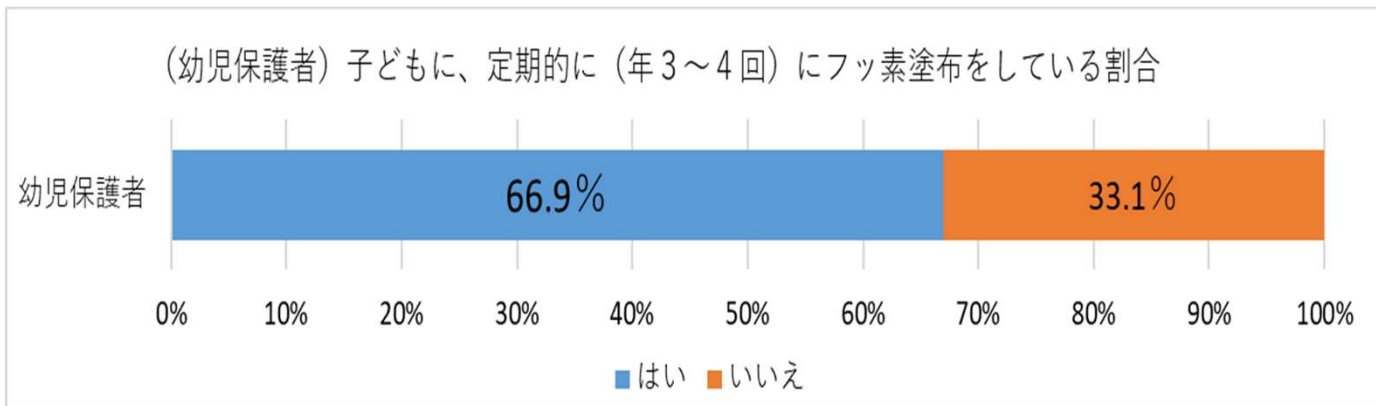
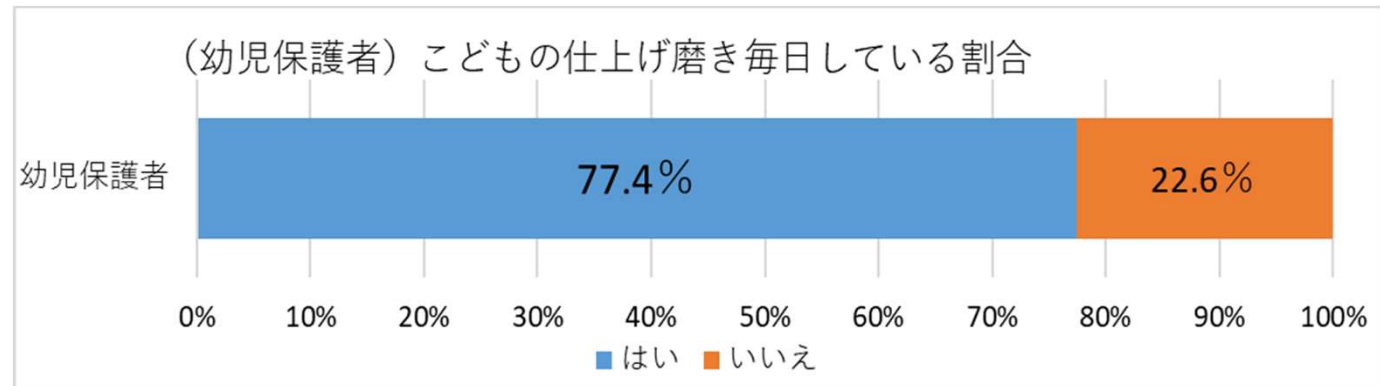
歯周病を有する人の割合

項目（市）	対象	市現状 （平成28年度）	結果値 （令和4年度）	市目標 （平成33年度）	評価
歯周病を有する人の割合（20歳代）	成人	39.7%	33.9% ↓	38%以下	順調
歯周病を有する人の割合（40歳代）	成人	52.7%	55.1% ↓	51%以下	やや改善
歯周病を有する人の割合（60歳代）	成人	44.5%	48.9% ↓	41%以下	やや改善
歯周病を治療中の人の割合（20歳代）	成人		0.0%		—
歯周病を治療中の人の割合（40歳代）	成人		1.7%		—
歯周病を治療中の人の割合（60歳代）	成人		10.2%		—

※評価は、「増加」「減少」については、5%以上の改善は「順調」とした。
5%未満の改善の場合は「やや改善」とした。
数値が悪化した場合は「努力が必要」とした。

【第8条】 正しくお口の手入れをしよう

【子どもの仕上げ磨きと歯磨きにかかる時間】（R4年度実施市民アンケート）



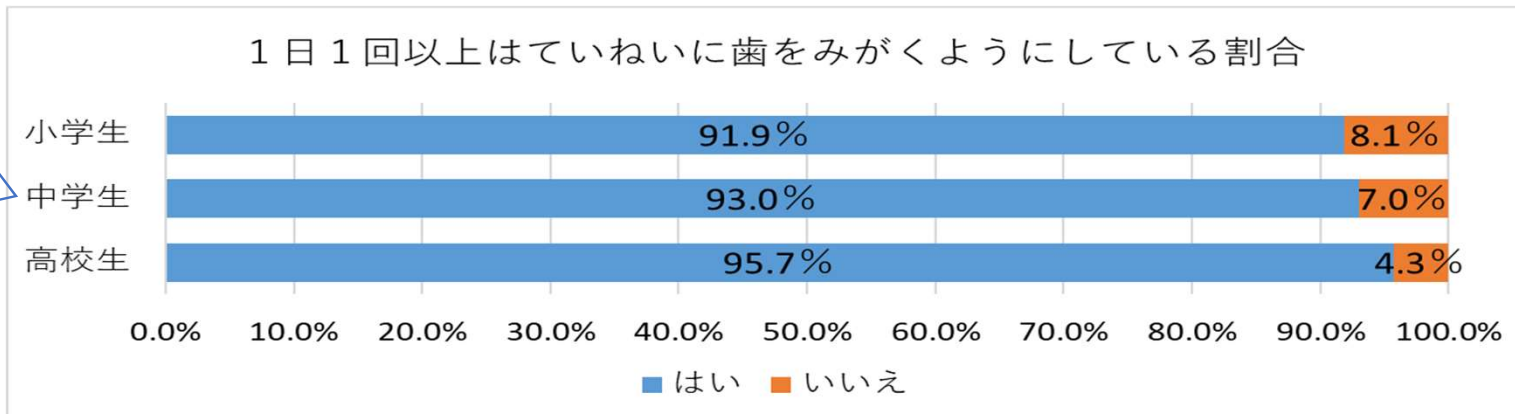
幼児の「定期的なフッ素塗布をしている割合」は、66.9%。

【第8条】 正しくお口の手入れをしよう

(R4年度実施市民アンケート)

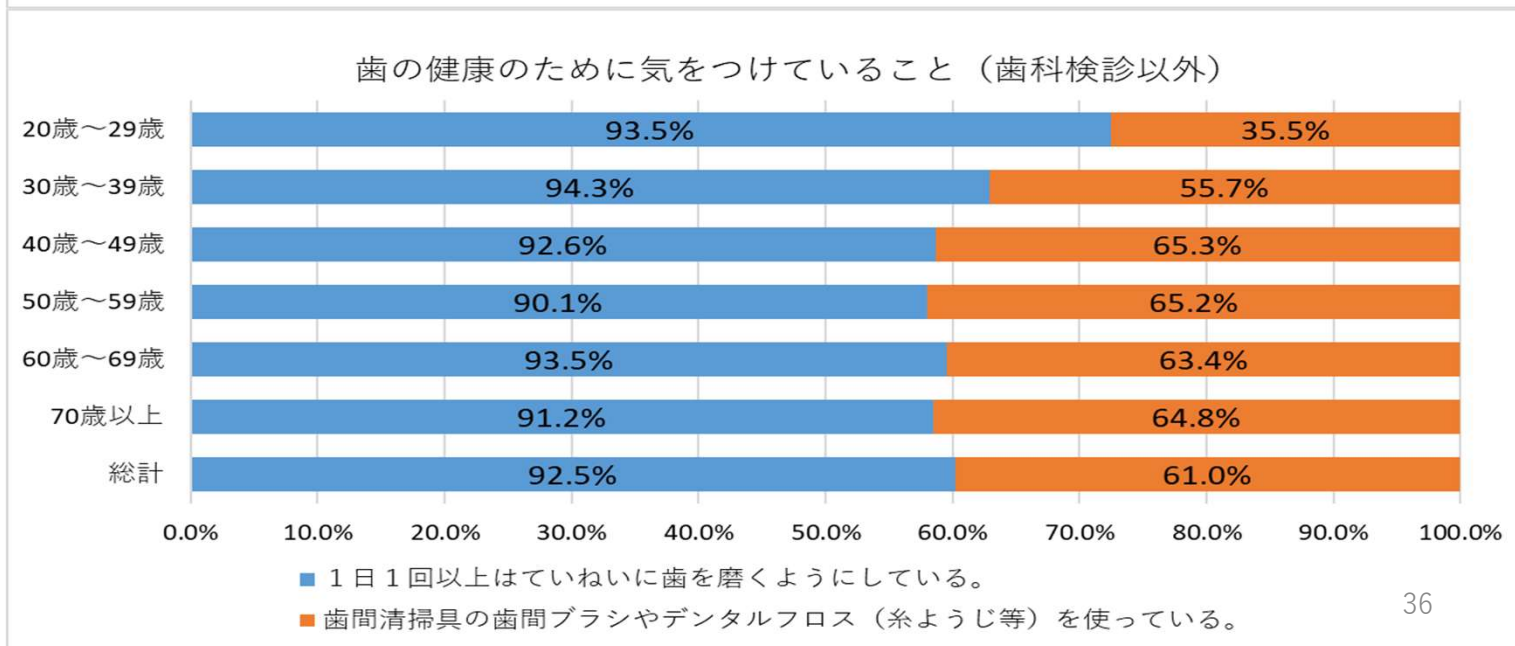
【歯磨きにかかる時間】

小学生、中学生、高校生全てにおいて「1日1回以上ていねいに歯を磨くようにしている」割合が90%を超えている。



【歯の健康のために実施していること】

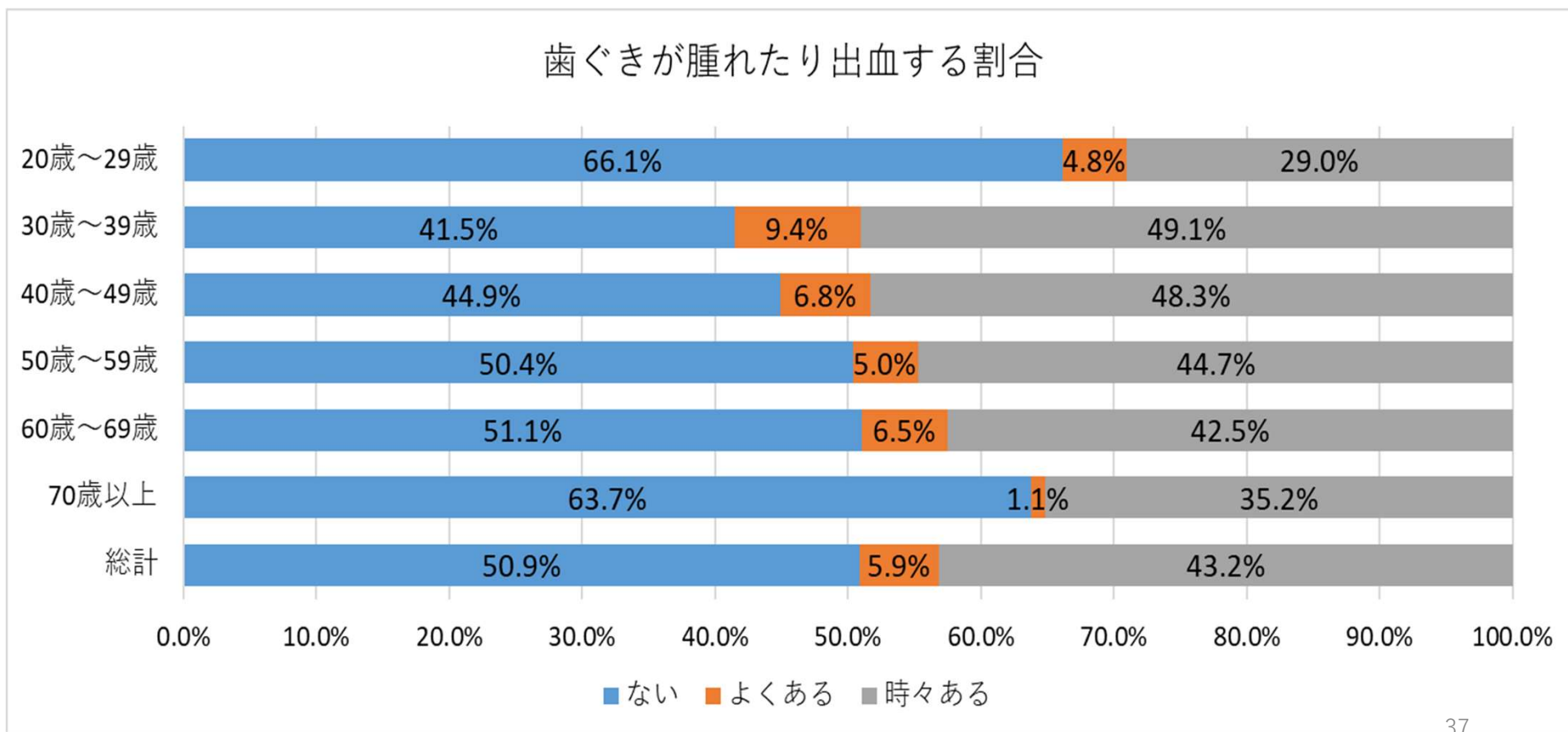
各年代とも「1日1回以上ていねいに歯を磨くようにしている」割合が高い。



【第8条】 正しくお口の手入れをしよう

【歯周病を有する割合】

(R4年度実施市民アンケート)



【まもる】健康意識

健康チャレンジ10か条を知っている人の割合

対象	市現状 (平成28年度)	結果値 (令和4年度)	市目標 (平成33年度)	評価
全体(高校生除く)	—	7.2%	50%以上	—
幼児保護者		16.1%		—
小学生		8.1%		—
中学生		7.4%		—
成人		5.0%		—

「健康チャレンジ10か条をしている人の割合は全体の7.2%」

健康チャレンジ10か条を取組んでいる人の割合(市民アンケート「日頃健康維持のために実践している項目」より抜粋)

対象	市現状 (平成28年度)	結果値 (令和4年度)	市目標 (平成33年度)	評価
全体	—	95.1%	25%以上	—
幼児保護者		93.7%		—
小学生		98.0%		—
中学生		94.4%		—
高校生		93.3%		—
成人		94.4%		—

「健康チャレンジ10か条の項目を実践している人の割合は高い。」

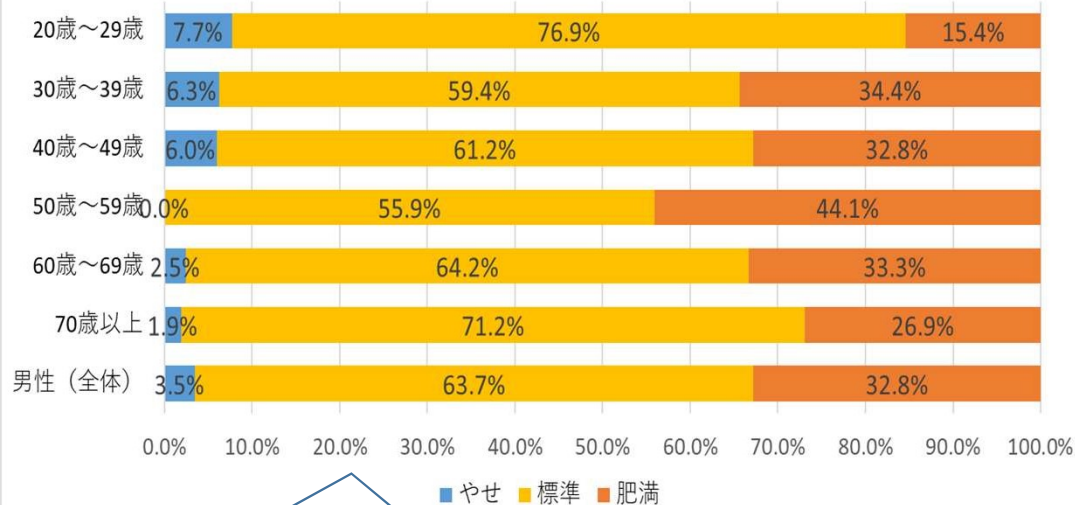
※評価は、「増加」「減少」については、5%以上の改善は「順調」とした。5%未満の改善の場合は「やや改善」とした。数値が悪化した場合は「努力が必要」とした。

【まもる】 その他

【年代別肥満者の割合】

(R4年度実施市民アンケート)

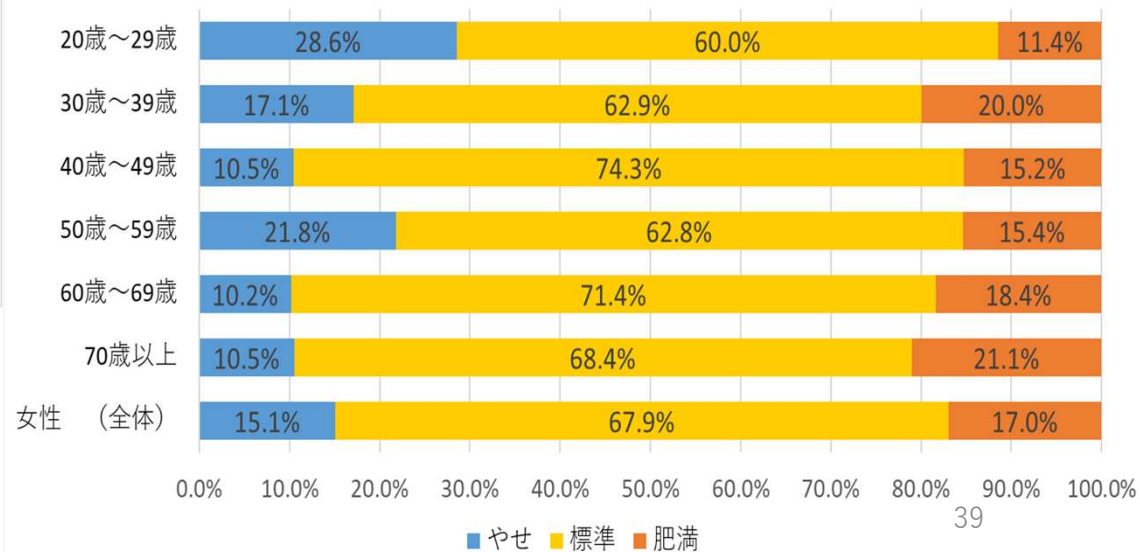
年代別肥満者の割合 (男性)



- 肥満者の割合は女性より男性の割合が多い。
- 男性の肥満者の割合は、50歳代が最も多い。


- 女性の肥満者の割合は、70歳以上が最も多い。
- 20歳代、50歳代のやせの割合が多い。

年代別肥満者の割合 (女性)



【まもる】 その他

健康寿命の延伸

対象	市現状 (平成28年度)		結果値 (令和4年度)	市目標 (平成33年度)	評価
男性	80.19		80.76 (R4算出)	上昇	順調
女性	84.41		84.01 (R4算出) ↓	上昇	努力が必要

※健康寿命については、厚生労働省化学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」による算定プログラムで示されている算定方法のうち、古賀市では介護保険の要介護度（要介護2以上）データをもとに、「日常生活動作が自立している期間の平均」として算定している。そのため、国が発表している国民生活基礎調査の結果をもとに算定した健康寿命とは値が大きく異なる。

※評価は、「増加」「減少」については、5%以上の改善は「順調」とした。
5%未満の改善の場合は「やや改善」とした。
数値が悪化した場合は「努力が必要」とした。

【まもる】 その他

古賀市の健康寿命と平均寿命

年度	男性			女性		
	健康寿命	平均寿命	その差	健康寿命	平均寿命	その差
H25	78.96	80.08	1.12	84.18	87.16	2.98
H26	79.84	81.10	1.26	84.44	87.38	2.94
H27	80.19	81.51	1.32	84.41	87.47	3.06
H28	80.60	81.91	1.31	84.52	87.30	2.78
H29	80.16	81.34	1.18	84.44	87.41	2.97
H30	80.84	82.11	1.27	84.89	87.90	3.01
H31	80.89	82.09	1.20	84.51	87.38	2.87
R2	81.25	82.53	1.28	84.43	87.31	2.88
R3	↓ 80.76	↓ 81.97	↓ 1.21	↓ 84.01	↓ 86.80	↓ 2.79
(参考)国 健康寿命:H31 平均寿命R3	72.68	81.47	8.79	75.38	87.57	12.19

【まもる】まとめ

成果

- 適正体重を知っている人の割合は、H28年度と比較して小学生、高校生は増加している。
- 定期的に健康診査やがん検診、人間ドックを受けている人の割合は、H28年度と比較して増加している
- 定期的な歯科受診の割合は、小学生～高校生、成人の各年代ともに増加している。
- 3歳児のう歯がない割合がH28年度と比較し増加している。
- 歯周病の割合（歯ぐきからの出血の有無）は、H28年度と比較し、20歳代、40歳代、60歳代ともに減少している。
- 「健康チャレンジ10か条」の認知度は低いが、実践している人の割合は、各年代ともに90%以上である。

課題

- 適正体重を知っている人の割合は、H28年度と比較して幼児保護者、中学生、成人は、減少している。
- かかりつけ医がいる割合は、54.1%とH28年度と比較して減少している。特に40歳代の割合が低い。
また、かかりつけ医がいる割合が最も多い70歳以上の割合もH28年度より減少している。
- 肥満割合では、肥満者の割合は女性より**男性の割合が多い**。特に**50歳代男性の肥満の割合が高い**。
- 健康寿命と平均寿命では、男女ともに減少している。

【たのしむ】

【第9条】 笑顔であいさつ楽しいおしゃべり

地域活動に参加する人の割合

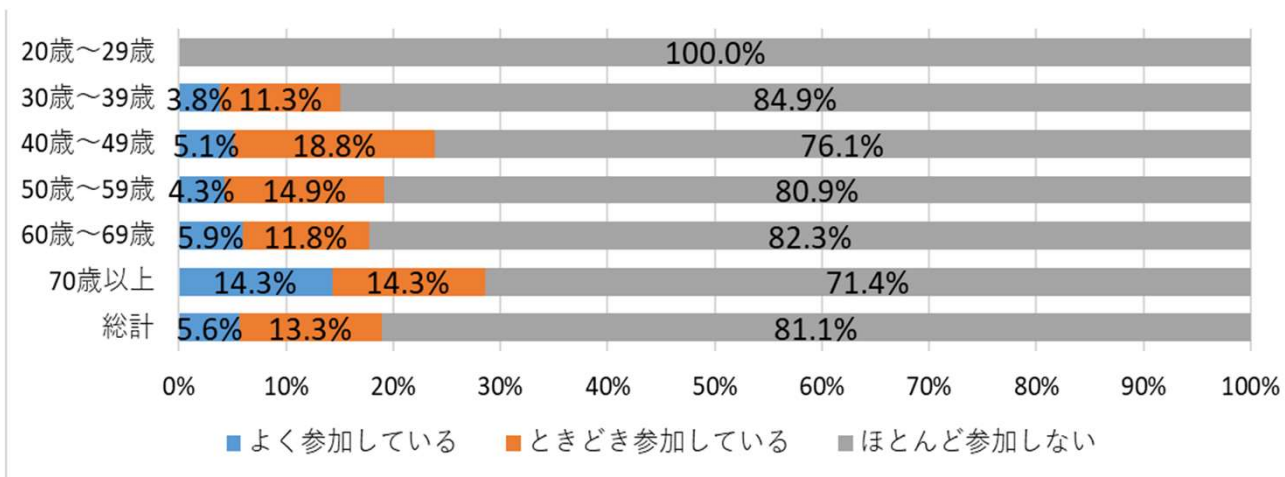
対象	市現状 (平成28年度)	結果値 (令和4年度)	市目標 (平成33年度)	評価
成人	28.2%	18.9% ↓	増加	努力が必要

※評価は、「増加」「減少」については、5%以上の改善は「順調」とした。
5%未満の改善の場合は「やや改善」とした。
数値が悪化した場合は「努力が必要」とした。

【第9条】 笑顔であいさつ楽しいおしゃべり

【地域活動など(公民館・シニアクラブ・PTCA/各種サークル)の参加割合】

(R4年度実施市民アンケート)

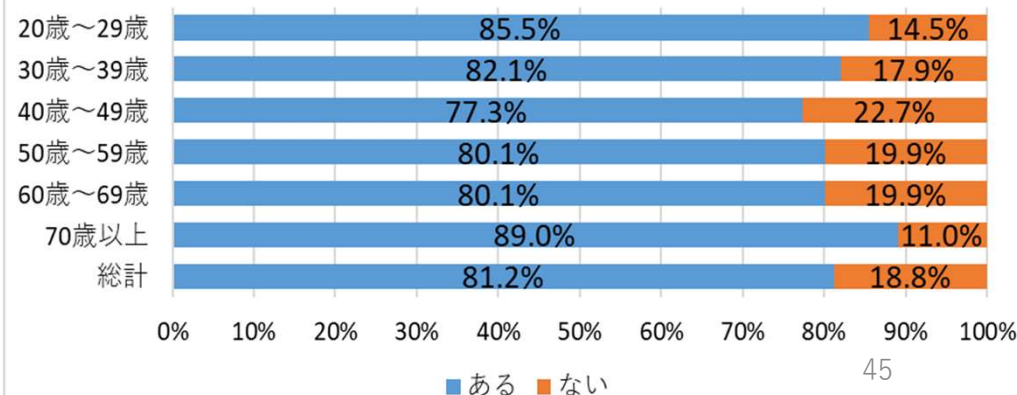


地域活動の参加について

- 「よく参加している」「ときどき参加している」をあわせると、70歳以上が最も多く、次いで40歳代、50歳代の順に多い。
- 20歳代は0.0%と最も低く、次いで60歳代が低い。

日頃楽しめる趣味や生きがいについては、7～8割の人が「ある」と回答。

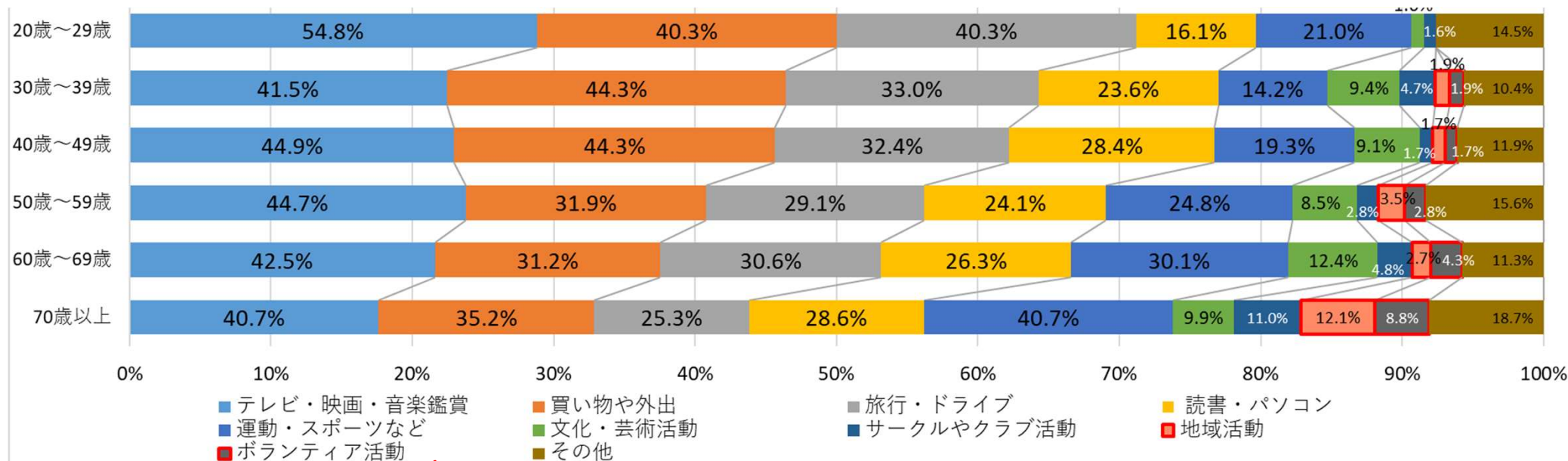
【日頃楽しめる趣味や生きがいがあるか】



【第9条】 笑顔であいさつ楽しいおしゃべり

(R4年度実施市民アンケート)

【趣味や生きがいの内容】



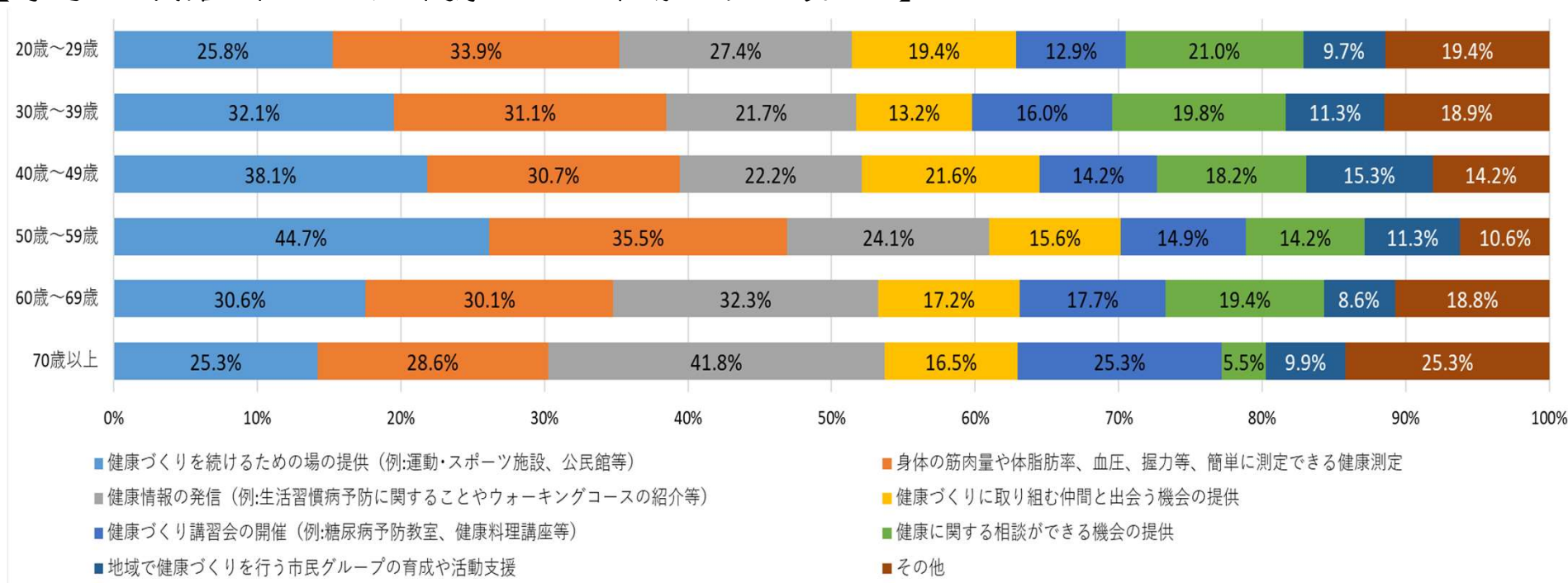
趣味や生きがいは、「テレビ・映画・音楽鑑賞」「買い物や外出」「旅行・ドライブ」と回答している人が多い。

一方

「地域活動」「ボランティア活動」と回答している人が少ない。

【第9条】 笑顔であいさつ楽しいおしゃべり

【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か】



(20歳代)

身体の筋肉量や体粗暴率、血圧、握力等、簡単に測定できる健康測定が最も多い。

(30歳代～50歳代)

健康づくりを続けるための場の提供(運動・スポーツ施設、公民館等)が最も多い。

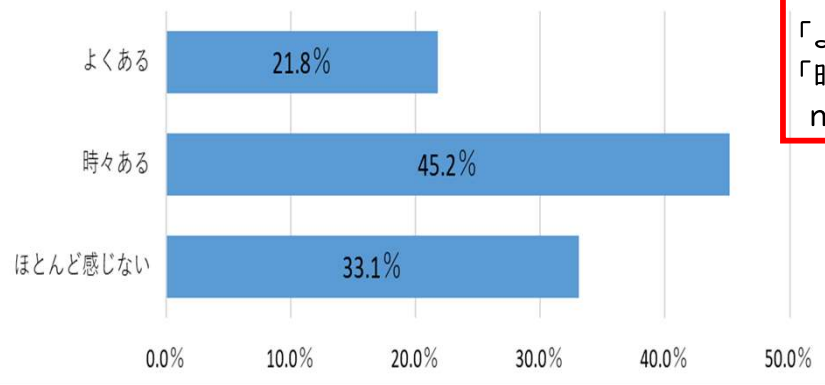
(60歳代・70歳以上)

健康情報の発信(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)が最も多い。

【第9条】 笑顔であいさつ楽しいおしゃべり

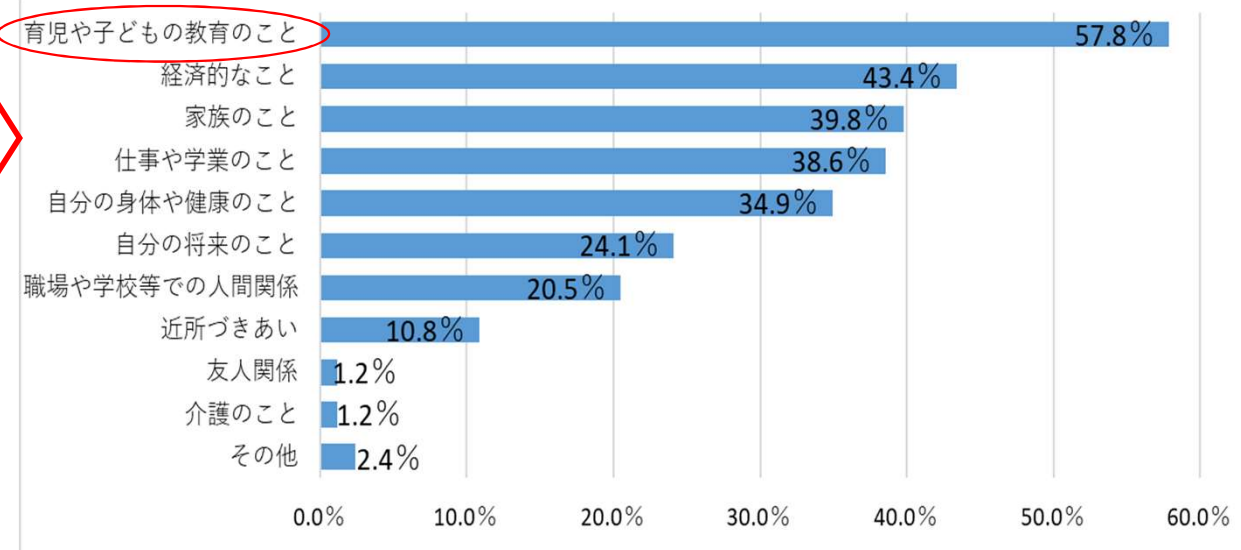
【不安、悩み、苦労、ストレスなどのために
身体や心の不調を感じる割合】

(幼児保護者)



【不安、悩み、苦労、ストレスの原因】

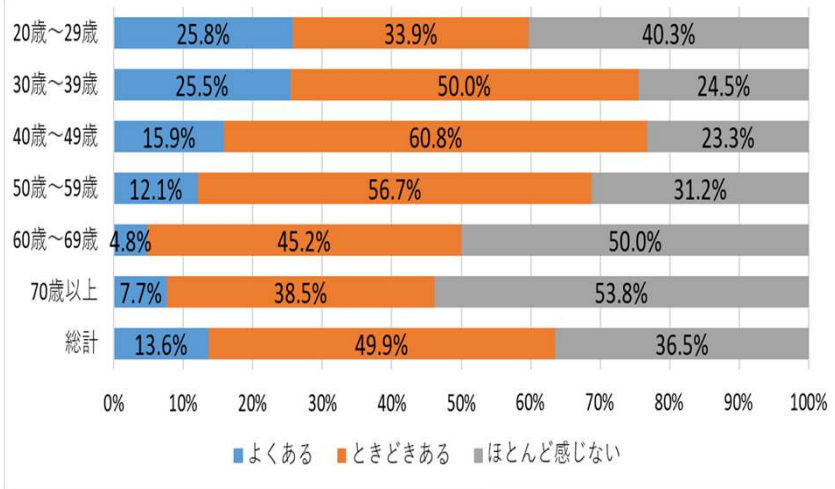
(幼児保護者)



「よくある」
「時々ある」
n=85人

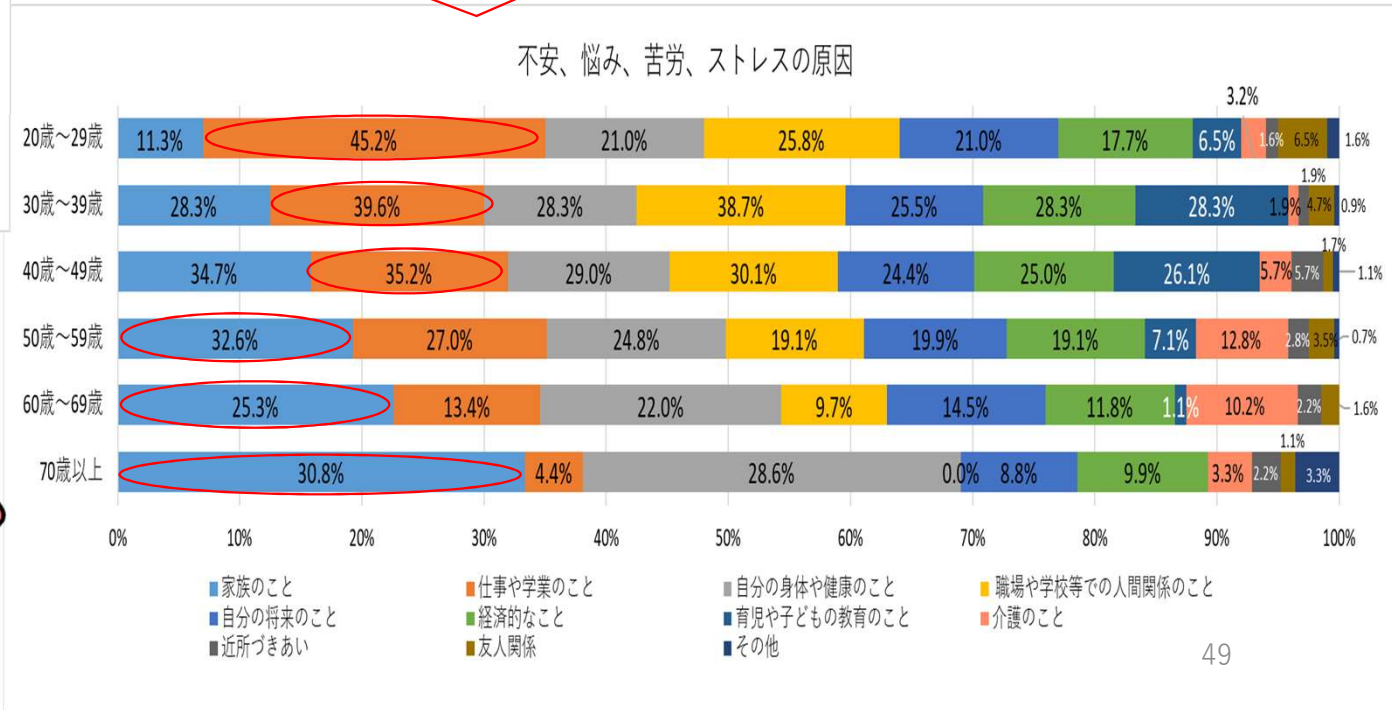
【第9条】 笑顔であいさつ楽しいおしゃべり

【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割合】



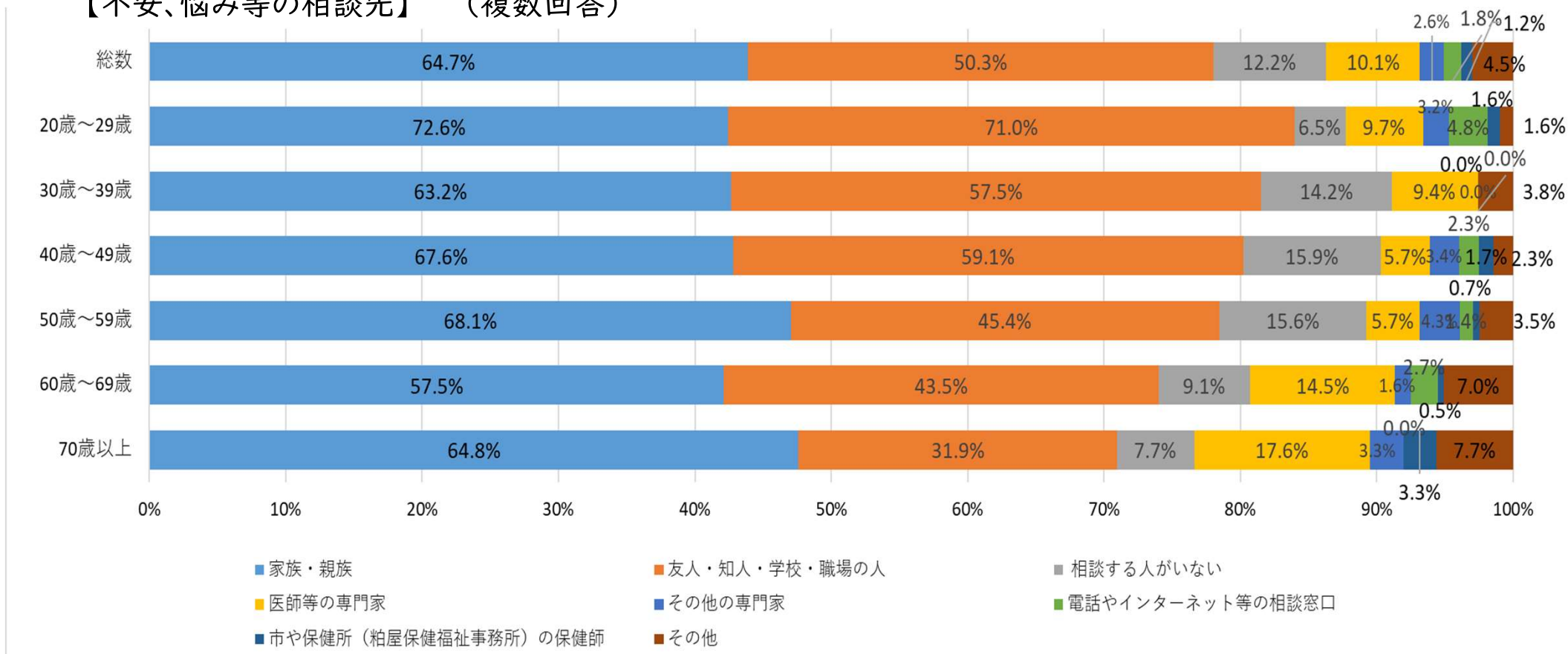
年代別の不安、悩み、ストレスの内容は、
20～49歳までは「仕事や学業のこと」が
最も多く、50歳以上になると「家族のこと」
が最も多くなる。

「よくある」
「時々ある」



【第9条】 笑顔であいさつ楽しいおしゃべり


【不安、悩み等の相談先】（複数回答）



不安や悩みの相談先として、全体では「家族・親族」が最も多く、次いで「友人知人・学校・職場の人」である。

【第10条】 早起き早寝でぐっすり睡眠

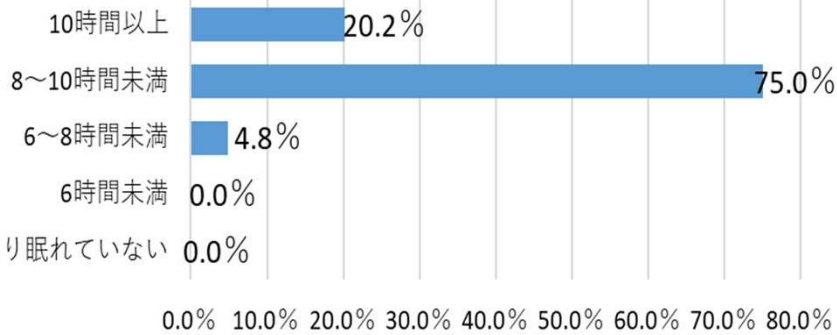
睡眠時間が8時間以上の人の割合（成人：十分に取れている人の割合）

対象	市現状 (平成28年度)		結果値 (令和4年度)	市目標 (平成33年度)	評価
小学生	59.4%		54.7%	増加	努力が必要
中学生	23.3%		17.9%	増加	努力が必要
成人	51.7%		42.8%	53%以上	努力が必要

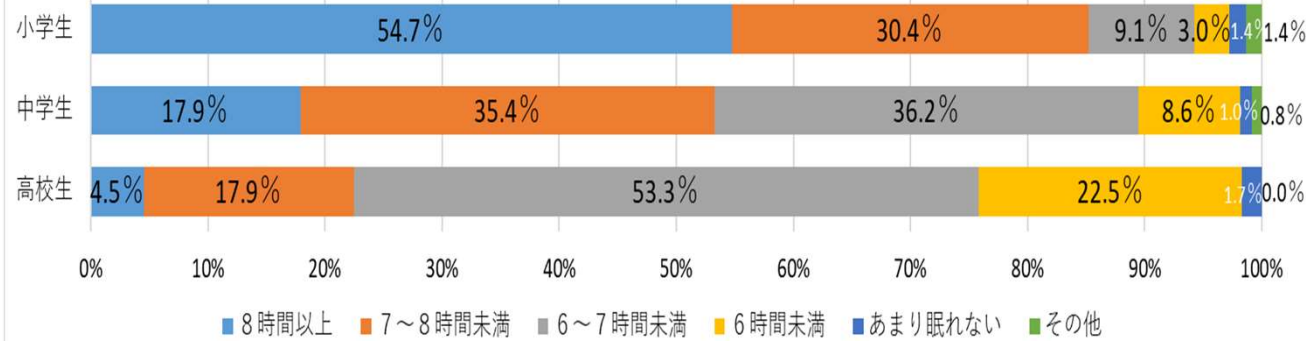
※評価は、「増加」「減少」については、5%以上の改善は「順調」とした。
5%未満の改善の場合は「やや改善」とした。
数値が悪化した場合は「努力が必要」とした。

【第10条】早起き早寝でぐっすり睡眠

【幼児の睡眠時間】



【平日の睡眠時間】



●年代別の最も多い睡眠時間

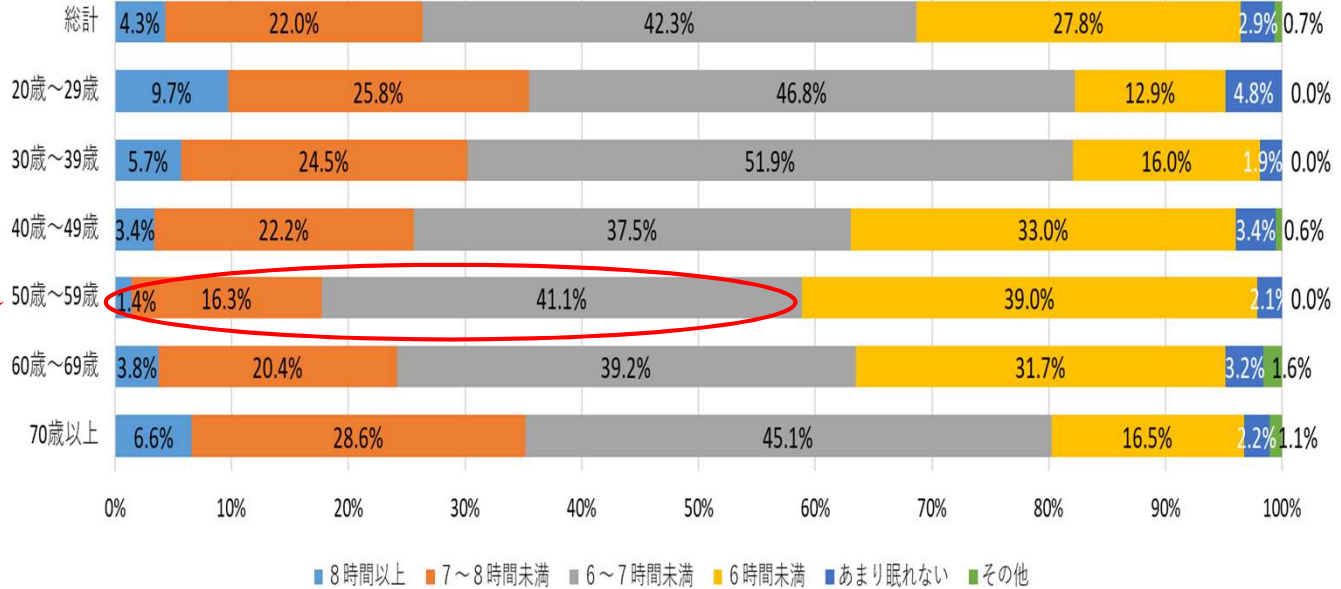
幼児：8~10時間未満

小学生：8時間以上

中学生・高校生：6~7時間未満

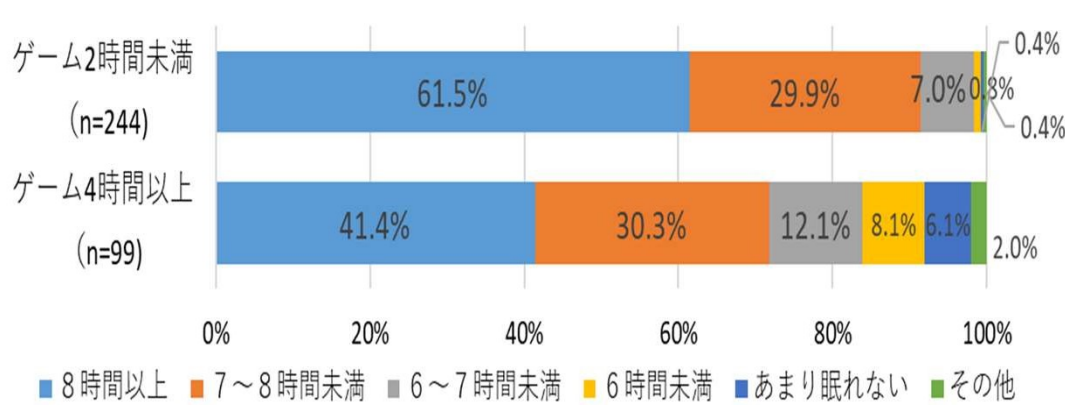
●8時間以上の睡眠は、年代が上がるごとに減っている。

成人睡眠時間を年代ごとにみると
6時間以上の睡眠は、50歳代が最も低い

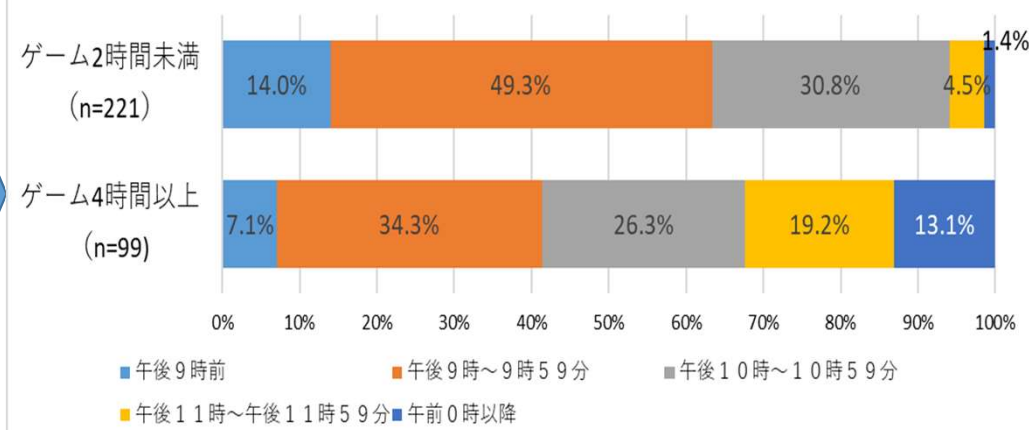


【第10条】早起き早寝でぐっすり睡眠

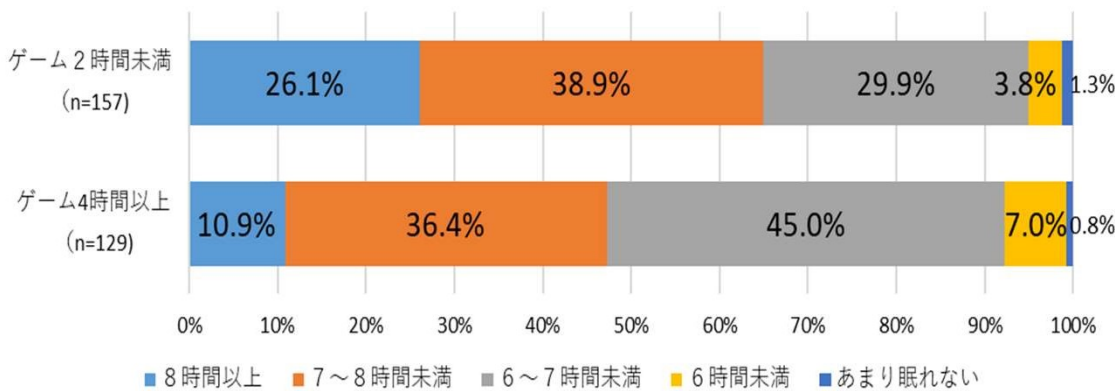
【ゲーム時間と睡眠時間との関係（小学生）】



【ゲーム時間と就寝時間との関係（小学生）】



【ゲーム時間と睡眠時間との関係（中学生）】



小学生、中学生ともに、ゲーム時間が「2時間未満」と回答した人の方が「ゲーム時間4時間以上」と回答した人より睡眠時間が長い。

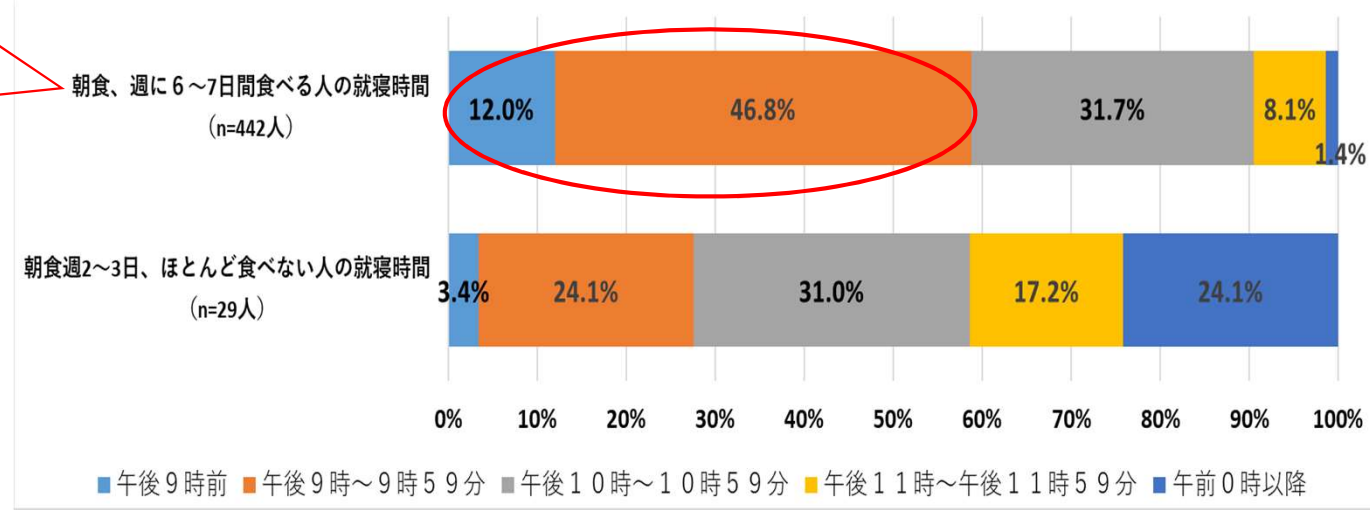
ゲーム時間が「2時間未満」と回答した人の方が、「ゲーム4時間以上」と回答した人より就寝時間が早い人が多い！

【第1条】 朝ごはんを食べて今日もスタート

【第10条】 早起き早寝でぐっすり睡眠

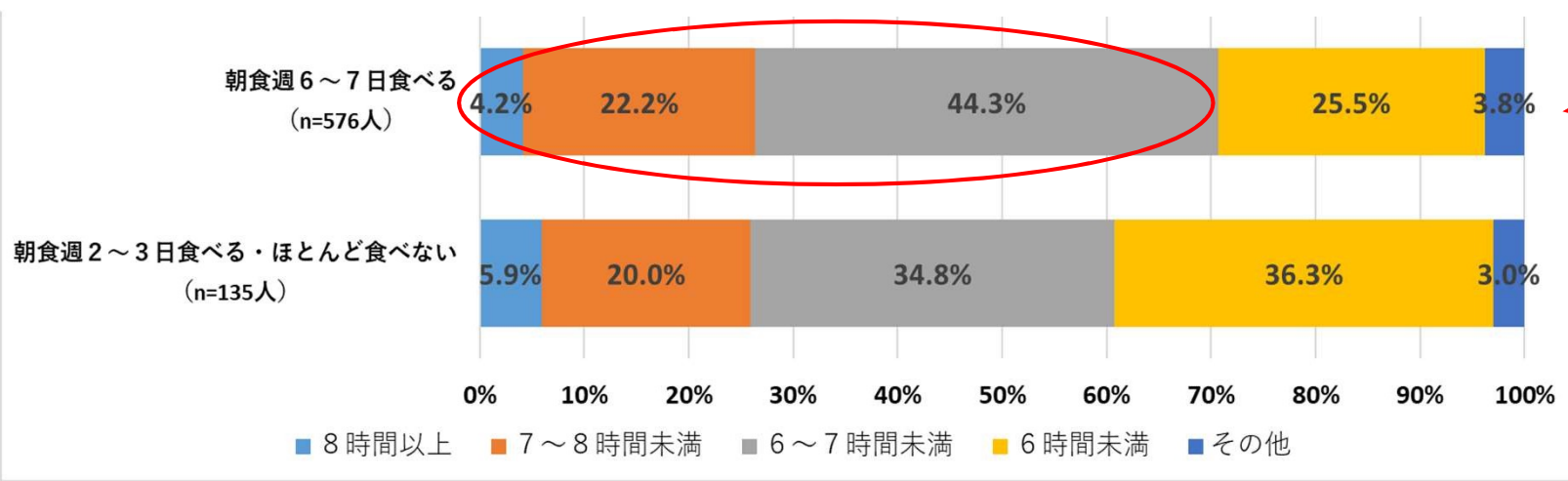
【朝食の摂取回数と就寝時間の関係(小学生)】

朝食の回数が多い人の方が就寝時間が約1時間早い。



【朝食の摂取回数と睡眠時間の関係(成人)】

朝食の回数が多い人の方が睡眠時間が長い。



【たのしむ】まとめ

成果

- 日頃楽しめる趣味や生きがいについては、7~8割の人が「ある」と回答。

※令和2(2020)年1月からの新型コロナウイルス感染症拡大により、外出自粛を求められ、ほとんどの地域活動が中止せざるを得ない状況が続いたことが、個人の活動や生活にも影響し、「たのしむ」の課題が多く残った要因とも考えられます。

課題

- 地域活動に参加している割合は、H28年度と比較して減少している。年代別で見ると、20歳代は0.0%と最も低く、次いで60歳代が低い。
- 睡眠時間が8時間以上の人の割合(成人:十分に取れている人の割合)は、小学生、中学生、成人ともに減少している。年代別で見ると、幼児~高校生では、年代が上がるごとに睡眠時間は短い。成人では、8時間以上の睡眠割合は50歳代が最も低い。
- 睡眠時間とゲーム時間の関係をみると小学生、中学生ともに、ゲーム時間が「2時間未満」と回答した人の方が「ゲーム時間4時間以上」と回答した人より睡眠時間が長い。
- 就寝時間とゲーム時間の関係では、ゲーム時間が「2時間未満」と回答した人の方が、「ゲーム4時間以上」と回答した人より就寝時間が早い人が多い。
- 小学生における朝食と就寝時間の関係では、朝食の回数が多い人の方が就寝時間が約1時間早い。
- 成人における朝食と睡眠時間の関係では、朝食の回数が多い人の方が睡眠時間が長い。

【総合評価】

【10か条における実践項目】

年代別 日頃実施している健康維持のための実践項目 (10か条項目抜粋)

- 「健康チャレンジ10か条」の認知度は、全体で7.2%。
- 「健康チャレンジ10か条」の実践項目割合は、
・全体で「減塩対策(4条)」が最も低く、次いで「筋肉運動(6条)」、「プラス10分身体を動かす(5条)」の順で低い。
・年代別では、成人の「運動の項目(5条、6条)」の実践割合が低いのに対し、小中高校生では「早寝早起き(10条)」の実践割合が低い。(複数回答)

		幼児保護者	小学生	中学生	高校生	成人	全体
項目	回答数	124	506	486	418	762	2,296
第1条	朝ごはんを毎日食べている	76(61.3%)	432(85.4%)	387(79.6%)	268(64.1%)	544(71.4%)	1,707(74.3%)
第2条	毎食野菜から食べている	43(34.7%)	144(28.5%)	151(31.1%)	104(24.9%)	284(37.3%)	726(31.6%)
第3条	栄養バランスに気をつけて食事を摂っている	52(41.9%)	203(40.1%)	137(28.2%)	69(16.5%)	306(40.2%)	767(33.4%)
第4条	減塩を意識している(うすあじを意識している)	26(21.0%)	54(10.7%)	38(7.8%)	39(9.3%)	240(31.5%)	397(17.3%)
第5条	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(意識して体を動かすようにしている)	10(8.1%)	259(51.2%)	175(36.0%)	134(32.1%)	85(11.2%)	663(28.9%)
第6条	筋肉アップ、骨量アップを心がけている	17(13.7%)	177(35.0%)	128(26.3%)	97(23.2%)	141(18.5%)	560(24.4%)
第7条	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%)	144(28.5%)	123(25.3%)	93(22.2%)	323(42.4%)	715(31.1%)
第8条	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%)	334(66.0%)	243(50.0%)	124(29.7%)	439(57.6%)	1,214(52.9%)
第9条	笑顔であいさつやおしゃべりをしている	48(38.7%)	268(53.0%)	170(35.0%)	142(34.0%)	275(36.1%)	903(39.3%)
第10条	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%)	210(41.5%)	103(21.2%)	87(20.8%)	228(29.9%)	673(29.3%)

ワースト1位

ワースト2位

ワースト3位