

**第3次はりま健康プラン策定のための
アンケート調査結果報告書**

令和5（2023）年10月

播磨町

目次

I 調査概要	1
1. 調査目的	1
2. 調査方法	1
3. 回収結果	1
4. 報告書の見方	2
II 調査結果の分析	3
1. 回答者について	3
2. 「食生活」について	3
3. 「運動習慣」について	4
4. 「睡眠・こころの健康」について	4
5. 「たばこ」について	5
6. 「お酒」について	6
7. 「歯の健康」について	6
8. 「健康管理」について	7
III 小学生調査の結果	8
1. あなたのことをお聞かせください	8
2. 「食生活」について	9
3. 「歯の健康」について	17
4. 「睡眠」について	18
5. 「運動習慣」について	19
6. 「健康管理」について	19
7. 「たばこ」について	21
8. 「お酒」について	23
9. 「こころの健康」について	24
IV 中学生・15～18歳対象調査の結果	27
1. 回答者について	27
2. 「食生活」について	29
3. 「歯の健康」について	44
4. 「睡眠」について	45
5. 「運動習慣」について	46
6. 「健康管理」について	47
7. 「たばこ」について	49
8. 「お酒」について	53
9. 「こころの健康」について	55
V 18歳以上対象調査の結果	62
1. あなたのことをお聞かせください	62
2. 「食生活」について	65
3. 「運動習慣」について	89
4. 「睡眠・こころの健康」について	92
5. 「たばこ」について	108
6. 「お酒」について	111
7. 「歯の健康」について	113
8. 「健康管理」について	118
VI 人事・労務担当者対象調査の結果	136
1. 貴社・貴事業所の概要について	136
2. 貴社・貴事業所における取り組みの状況について	139
3. 地域との関わりについて	147
4. 播磨町の行政について	148

I 調査概要

1. 調査目的

「第3次はりま健康プラン」の策定に向けて、町内の小学生、中学生・15～18歳の住民の皆さま、18歳以上の住民の皆さまを対象に、健康づくり、食育、自殺対策に関する実態や意識をお聞きし、計画策定の基礎資料とすることを目的として実施しました。

2. 調査方法

		調査対象	対象者数	調査方法	調査期間
小学生		播磨町在住の小学5年生	351人	WEBによる回答方式	令和5年7月10日(月)～令和5年7月21日(金)
中学生・15～18歳対象調査	中学生	播磨町在住の中学2年生	335人	WEBによる回答方式	令和5年7月10日(月)～令和5年7月21日(金)
	15～18歳対象調査	町内在住の15～18歳の町民	200人	郵送配布・郵送回収による本人記入方式またはWEBによる回答方式	令和5年8月24日(木)～令和5年9月22日(金)
18歳以上対象調査		18歳以上の町民	1,220人	郵送配布・郵送回収による本人記入方式またはWEBによる回答方式	令和5年8月17日(木)～令和5年9月14日(木)
人事・労務担当者対象調査		播磨町内企業の人事・労務担当者	54人	WEBによる回答方式	令和5年8月28日(月)～令和5年9月20日(水)

3. 回収結果

		配布数		有効回収数		有効回収率		
小学生		351人		302人		86.0%		
中学生・15～18歳対象調査	中学生	335人		394人	314人		93.7%	
	15～18歳対象調査	200人			80人		73.6%	
18歳以上対象調査		1,220人		419人		34.3%		
人事・労務担当者対象調査		54人		13人		24.1%		

4. 報告書の見方

- 回答結果の割合「%」は有効サンプル数に対して、それぞれの回答数の割合を小数点以下第2位で四捨五入したものです。そのため、単数回答（複数の選択肢から1つの選択肢を選ぶ方式）であっても合計値が100.0%にならない場合があります。このことは、本報告書内の分析文、グラフにおいても同様です。
- 複数回答（複数の選択肢から2つ以上の選択肢を選ぶ方式）の設問の場合、回答は選択肢ごとの有効回答数に対して、それぞれの割合を示しています。そのため、合計が100.0%を超える場合があります。
- 図表中において「不明・無回答」とあるものは、回答が示されていない、または回答の判別が困難なものです。
- 図表中の「n (number of case)」は、集計対象者の総数（あるいは回答者を限定する設問の限定条件に該当する人の総数）を表しています。
- 本文中の設問の選択肢は簡略化している場合があります。

II 調査結果の分析

1. 回答者について

- 家族との関係性について、「仲がよく、なんでも相談できる」が小学生では50.7%、中学生では46.5%、15～18歳では51.3%となっている一方、いずれの対象者においても「仲はよいが、相談できないこともある」が4割台となっています。
- 家族構成について、65歳以上（高齢期）では、「単身（ひとり暮らし）」が約2割、「夫婦のみ」が5割と他の年代に比べて多くを占めています。

【結果からうかがえること】

- 子ども・若者世代では、「仲はよいが、相談できないこともある」との回答も多く、悩みや不安を抱えていながら、家族に相談できていない人がいることがうかがえます。
- 65歳以上の高齢者では、ひとり暮らし世帯が多く、食生活等の生活習慣の改善の必要性や、孤立・孤独状態に陥る可能性が高いこと等がうかがえます。

2. 「食生活」について

- 小学生、中学生、15～18歳、40～64歳（壮年期）、65歳以上（高齢期）では、8割以上が朝食を「ほとんど毎日食べる」としている一方、18～39歳（青年期）では7割弱にとどまっています。
- 朝食を食べない理由について、「食べる時間がない」や「朝食を食べるより寝ていたい」がいずれの対象者においても高くなっており、中学生では「食欲がない」が6割以上と、他の対象者よりも高くなっています。
- 小学生、中学生では朝食を「子どもだけで食べる」「一人で食べる」の合計が、小学生が5割程度、中学生が6割程度となっているとともに、15～18歳では「一人で食べる」が5割以上となっています。
- 1日に2回以上主食・主菜・副菜を食べる日が「ほぼ毎日」は、65歳以上（高齢期）では8割弱となっている一方、18～39歳（青年期）では4割弱にとどまっています。
- 小学生、中学生、15～18歳、18～39歳（青年期）、40～64歳（壮年期）では果物を「ほとんど食べない」割合が高くなっています。
- ジュース類を飲む頻度について、小学生、中学生、15～18歳では、「ほとんど毎日飲んでいる」「1週間に4～5日飲んでいる」の合計が5割を超えています。
- よく噛んで食べているかについて、小学生、65歳以上（高齢期）では「よく噛んで食べている」の割合が高い一方、18～39歳（青年期）で最も低くなっています。
- 「食育」という言葉の認知度について、15～18歳、18～39歳（青年期）、40～64歳（壮年期）、65歳以上（高齢期）では4割以上が「言葉も意味も知っている」としている一方、小学生、中学生では認知度が低くなっています。
- 「食育」を知っている人のうち、食育活動を実践している人について、65歳以上（高齢期）では6割弱と最も高くなっています。

○食生活について『問題がある（「問題があるので、改善しようと思っている」と「問題はあるが、改善しようとは思わない」の合計）』が18～39歳（青年期）では4割以上となっており、問題であると思うことは「栄養バランスがかたよっている」や「野菜を食べる量が少ない」の割合が高くなっています。

【結果からうかがえること】

○子ども・若者世代では、「孤食」の状態があることがうかがえます。

○朝食の摂取や、食事のバランス、噛む回数等、18～39歳（青年期）において、他の年代よりも適切な食習慣ができていないことがうかがえます。

3. 「運動習慣」について

○学校の授業以外での運動について、小学生、中学生では「毎日」が3割以上となっている一方、15～18歳では「特にしていない」が4割となっています。

○定期的な運動をしている割合は65歳以上では5割弱となっている一方、18～39歳（青年期）、40～64歳（壮年期）では3割程度にとどまっています。

○1日に歩く時間について、『1時間以上』は全体で2割程度となっています。

【結果からうかがえること】

○15～18歳、18～39歳（青年期）、40～64歳（壮年期）において、運動習慣のない人が多いことがうかがえます。

○全世代を通して、日常生活で歩く習慣のない人が多くいることがうかがえます。

4. 「睡眠・こころの健康」について

○睡眠時間について、『6時間未満（「5時間未満」と「5～6時間」の合計）』の割合は中学生で2割程度、15～18歳で3割以上、18～39歳では4割弱となっており、40～64歳（壮年期）では6割弱となっています。

○相談相手について、「いない」の割合が小学生では8.6%、中学生では6.1%、15～18歳では5.0%、18～39歳（青年期）では8.0%、40～64歳（壮年期）では9.1%、65歳以上（高齢期）では5.6%となっています。

○相談窓口の認知度について「知らない」の割合が小学生は5割台、中学生と15～18歳いずれも4割台となっています。

○「こころの健康相談統一ダイヤル」や「いのちの電話」等の電話相談先の認知度はいずれの対象者においても高い一方、利用した経験がある人は少なくなっています。

○悩みを打ち明けられたとき等の対応について、「話をよく聞いてあげる」がいずれの対象者においても高くなっています。

○死にたいほど悩んだ経験について、18～39歳（青年期）では「ある」が3割弱となっており、その理由については「人間関係」が最も高くなっています。

○自殺対策として大切なものとして「相談窓口のわかりやすさ」や「24時間対応の相談」の割合が高くなっています。

○ゲートキーパーの認知度はいずれの対象者においても低くなっています。

【結果からうかがえること】

- 睡眠時間について、特に40～64歳（壮年期）で短くなっており、仕事や子育て等の負担が大きいことによる影響等がうかがえます。
- 悩みや不安の相談相手が「いない」割合がいずれの対象者においても5～10%程度みられ、小学生、中学生、15～18歳では相談窓口の認知度は低くなっていると同時に、18歳以上では電話相談先の認知度は高いものの、相談したことがある人は少なくなっており、気軽に相談できる窓口や相談相手の必要性が高いことがうかがえます。
- ゲートキーパーの認知度は低いものの、いずれの対象者においても悩みを打ち明けられた時の対応について、「傾聴」が重要であることが浸透していることがうかがえます。

5. 「たばこ」について

- 喫煙の状況について、『吸っている（「吸っているが、やめるつもりはない」と「吸っているが、やめるつもりだ」の合計）の割合は、20～39歳（青年期）では13.6%となっており、40～64歳（壮年期）では20.0%、65歳以上（高齢期）では6.3%となっています。また、「吸っているがやめるつもりはない」の割合は、20～39歳（青年期）で11.1%、40～64歳（壮年期）で17.0%となっています。
- 15～18歳において、喫煙経験のある人が1.3%となっています。
- たばこの害について、『悪いと思う（「とても体に悪いと思う」と「少し体に悪いと思う」の合計）の割合は、小学生で97.1%、中学生で97.8%、15～18歳で97.5%となっています。また、喫煙の周囲に与える影響について、「知っている」の割合は、小学生で87.4%、中学生で97.5%、15～18歳で98.8%となっています。
- たばこを吸う家族の有無について、「いる」の割合が小学生、中学生では4割近く、15～18歳では3割台となっています。
- たばこを吸う家族が目の前でたばこを吸う頻度について、「ほとんど毎日吸う」の割合が小学生では6割近く、中学生では5割強、15～18歳では7割近くとなっています。
- 受動喫煙について、「ほぼ毎日」の割合が家庭で7.2%、職場では8.1%、飲食店では2.1%となっています。「ほぼ毎日」の割合は40～64歳（壮年期）が家庭で10.3%、職場で12.7%と最も高くなっています。

【結果からうかがえること】

- たばこの健康への影響への理解の浸透のより、たばこをやめる高齢者やたばこを吸わない若者が増えていることがうかがえる一方で、20～39歳（青年期）と40～64歳（壮年期）において、たばこへの心理的依存が強い人が多いことがうかがえます。
- たばこや受動喫煙の健康に与える影響に関する理解は浸透していきっているものの、未成年で喫煙の経験のある人がいることや小学生、中学生、15～18歳において家庭で受動喫煙を経験している人が多いことから、未成年者がたばこの有害物質の影響を受けやすいことが十分に知られていないことがうかがえます。

6. 「お酒」について

- お酒を飲むことは体に悪いと思うかについて、「そこまで体に悪いと思わない」が小学生では16.9%、中学生では19.1%、15～18歳では25.0%となっています。
- 酒やビール等のアルコール類を飲むことがあるかについて、20歳以上で「ほぼ毎日飲む」は21.4%となっており、40～64歳（壮年期）では27.3%となっています。
- 1日に飲むアルコールの分量について、20歳以上で「ビール中ビン1本まで」が56.7%と最も高くなっている一方、20～39歳（青年期）では「ビール中ビン3～4本程度」が他の年代よりも高くなっています。

【結果からうかがえること】

- 小学生から成人に近づくにつれ、お酒の体への悪影響についての認識が薄れていっていることがうかがえます。
- 40～64歳（壮年期）では飲酒の頻度が高くなっており、20～39歳（青年期）では1日に飲むアルコールの分量が多いことがうかがえます。

7. 「歯の健康」について

- 歯と口の健康は、からだ全体の健康に関係があると思うかについて、「すごくあると思う」が小学生では71.5%、中学生では68.2%、15～18歳では47.5%となっています。
- いつ歯をみがくかについて、「夜寝る前」がいずれの対象者においても最も高くなっている一方、15～18歳、18歳以上では、小学生、中学生と比べて低くなっています。
- 歯と歯の間を清掃するための糸ようじ、デンタルフロスや歯間ブラシ等をつかっているかについて、「使わない」が18～39歳（青年期）では50.6%、40～64歳（壮年期）では29.7%、65歳以上（高齢期）では31.9%となっています。
- 最近1年間に歯科医院に行ったことがあるかについて、「行っていない」が18～39歳（青年期）では47.1%、40～64歳（壮年期）では32.7%、65歳以上（高齢期）では26.3%となっています。

【結果からうかがえること】

- 歯と口の健康に関する知識や歯みがきの習慣については、中学生までは定着していることがうかがえる一方で、15歳以降の継続が難しい現状がうかがえます。
- 18～39歳（青年期）において、歯の清掃や歯科医院への受診の習慣がない人が多いことがうかがえます。

8. 「健康管理」について

- BMIについて、「やせ（18.5未満）」が中学生では46.2%、15～18歳では25.0%、18歳以上では7.2%となっています。40～64歳（壮年期）では、「肥満（25以上）」が27.3%となっています。
- 健康診査の受診について、健康診査・がん検診を受診していない理由として、「心配なときはいつでも医療機関を受診できるから」が27.6%、「受ける時間がないから」が16.7%となっています。
- 健康診査・がん検診を受診していない理由について、40～64歳（壮年期）では、「受ける時間がないから」が最も高くなっており、また、がん検診を実施している企業・事業所については、13件中6件となっています。

【結果からうかがえること】

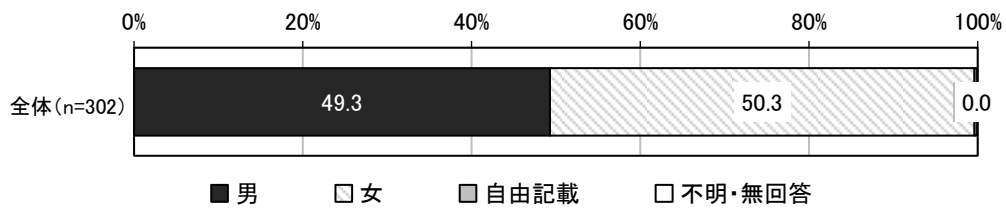
- 中学生ではやせが約半数、15～18歳においても25.0%となっており、若い世代における適正体重の維持が課題となっていることがうかがえます。
- がん検診を実施している企業・事業所は約半数となっている一方で、40～64歳（壮年期）では健康診査・がん検診を受ける時間がない人が多くなっており、働き世代等が受診につながっていない現状がうかがえます。また、全体として健康診査・がん検診の重要性が周知されていないことも考えられます。

III 小学生調査の結果

1. あなたのことをお聞かせください

問1 あなたの性別をお答えください。(1つを選択)

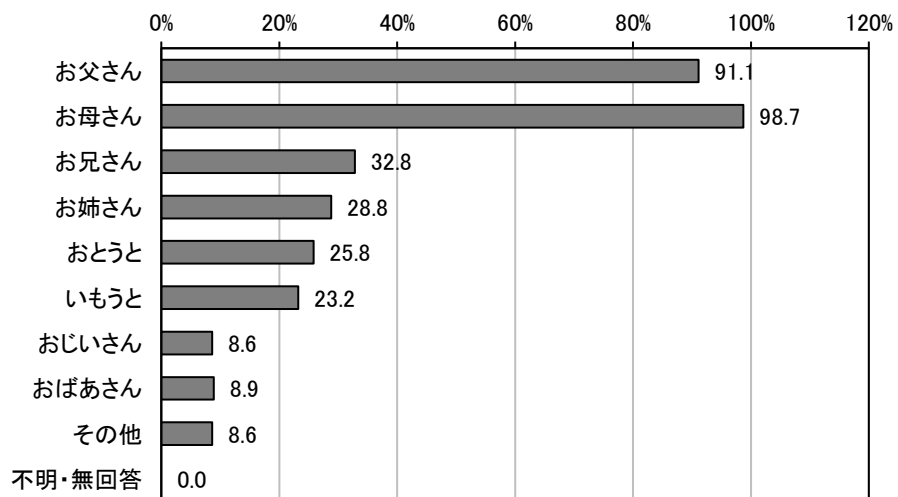
性別について、「男」が49.3%、「女」が50.3%となっています。



問2 現在一緒に住んでいる人はだれですか。(あてはまるものすべてを選択)

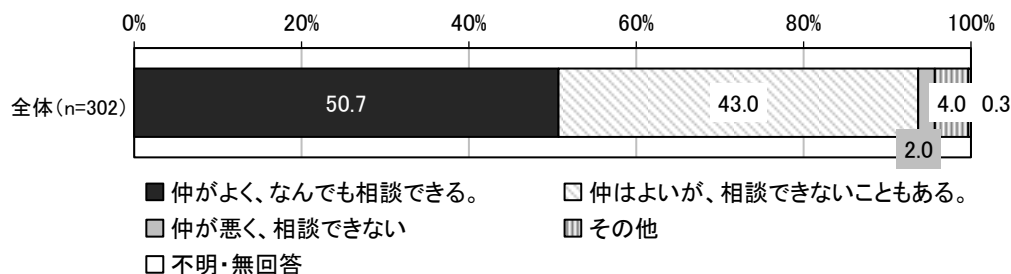
一緒に住んでいる家族について、「お母さん」が98.7%と最も高く、次いで「お父さん」が91.1%、「お兄さん」が32.8%となっています。

全体 (n=302)



問3 あなたと家族の関係性について、次のうちのどれがあてはまりますか。(1つを選択)

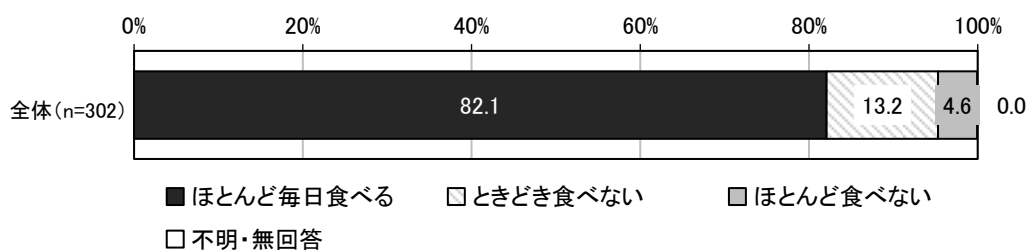
家族との関係性について、「仲がよく、なんでも相談できる。」が50.7%と最も高く、次いで「仲はよいが、相談できないこともある。」が43.0%となっています。



2. 「食生活」について

問4 朝食を食べていますか。(1つを選択)

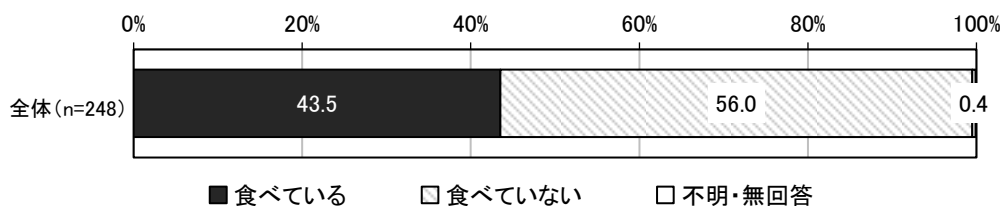
朝食を食べているかについて、「ほとんど毎日食べる」が82.1%と最も高く、次いで「ときどき食べない」が13.2%となっています。



問4で「ほとんど毎日食べる」を選択した場合にお答えください。

問4-1 朝食に副菜を食べていますか。(1つを選択)

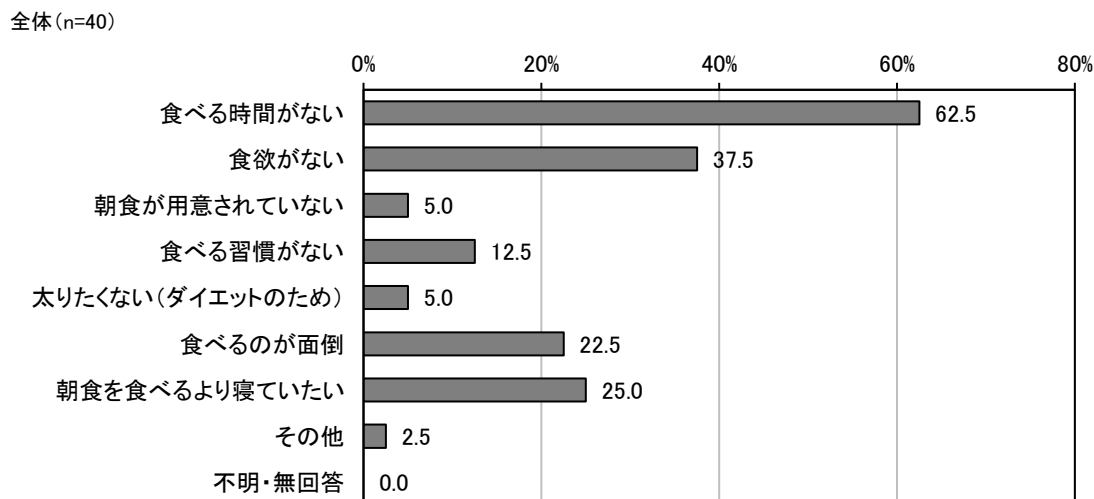
朝食に副菜を食べているかについて、「食べていない」が56.0%、「食べている」が43.5%となっています。



問4で「ときどき食べない」「ほとんど食べない」を選択した場合にお答えください。

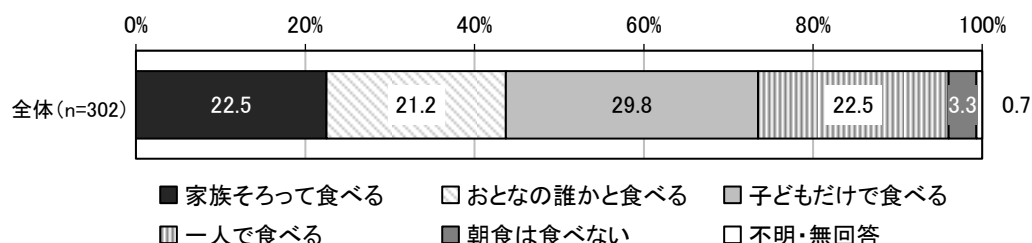
問4-2 朝食を毎日食べない理由は何ですか。(あてはまるものすべてを選択)

朝食を食べない理由について、「食べる時間がない」が62.5%と最も高く、次いで「食欲がない」が37.5%、「朝食を食べるより寝ていたい」が25.0%となっています。



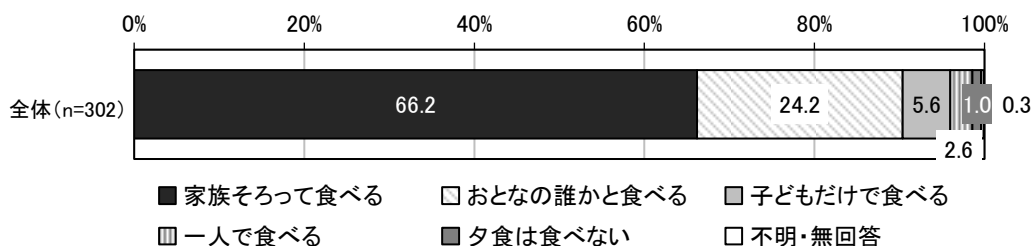
問5 ふだん、朝食は誰と食べていますか。(1つを選択)

朝食を誰と食べているかについて、「子どもだけで食べる」が29.8%と最も高く、次いで「一人で食べる」「家族そろって食べる」が22.5%、「おとなの誰かと食べる」が21.2%となっています。



問6 ふだん、夕食は誰と食べていますか。(1つを選択)

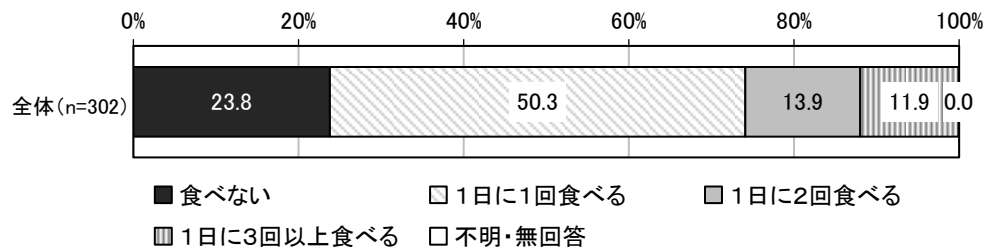
夕食を誰と食べるかについて、「家族そろって食べる」が66.2%と最も高く、次いで「おとなの誰かと食べる」が24.2%、「子どもだけで食べる」が5.6%となっています。



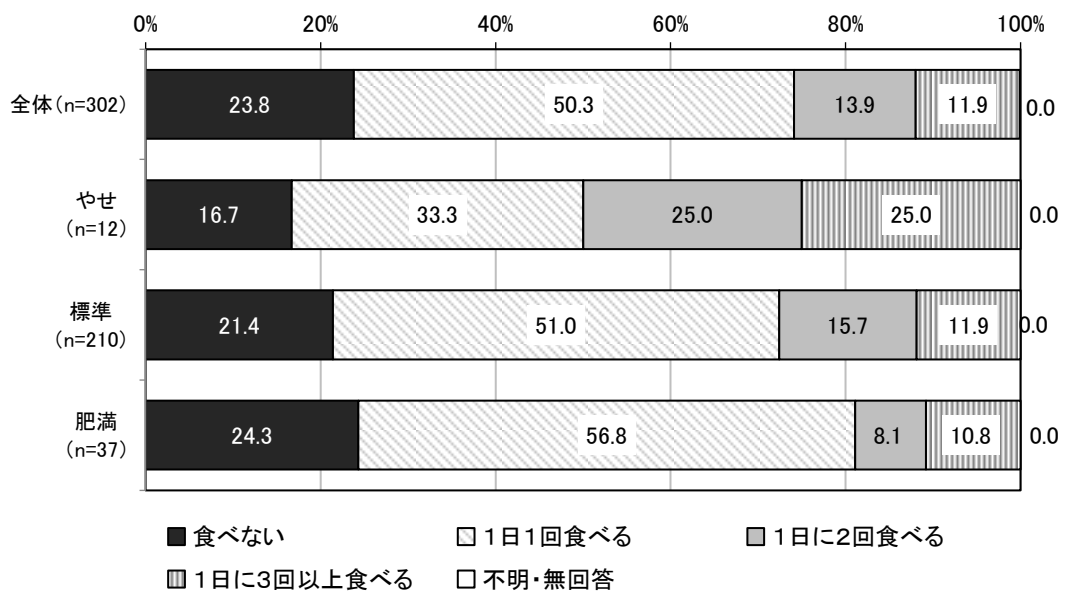
問7 おやつや夜食（夕食後、夜おそくなってから食べる食事）を、1日何回くらい食べていますか。（1つを選択）

おやつや夜食を1日何回くらい食べているかについて、「1日に1回食べる」が50.3%と最も高く、次いで「食べない」が23.8%、「1日に2回食べる」が13.9%となっています。

肥満度別にみると、「食べない」の割合では、<やせ>が16.7%、<標準>が21.4%、<肥満>が24.3%となっています。

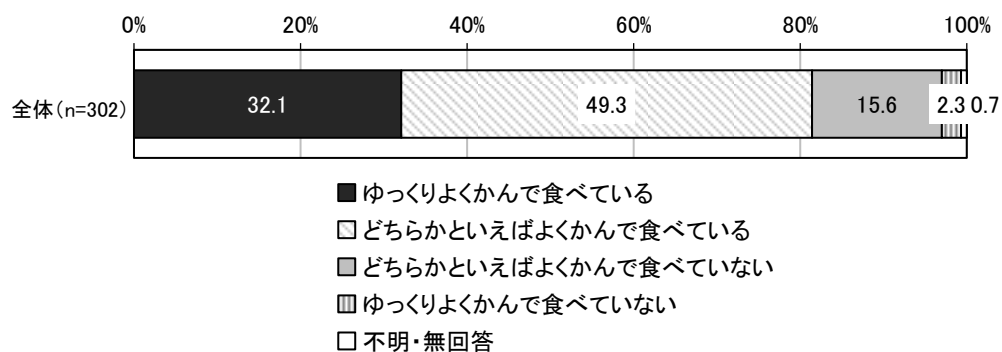


【肥満度別】



問8 普段、ゆっくりよく噛んで食べていますか。（1つを選択）

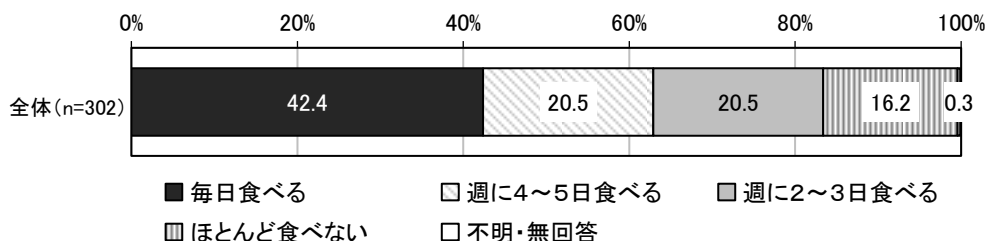
普段、ゆっくりよく噛んで食べているかについて、「どちらかといえばよく噛んで食べている」が49.3%と最も高く、次いで「ゆっくりよく噛んで食べている」が32.1%、「どちらかといえばよく噛んで食べていない」が15.6%となっています。



問9 次にあげる食品をどのくらいの頻度で食べていますか。

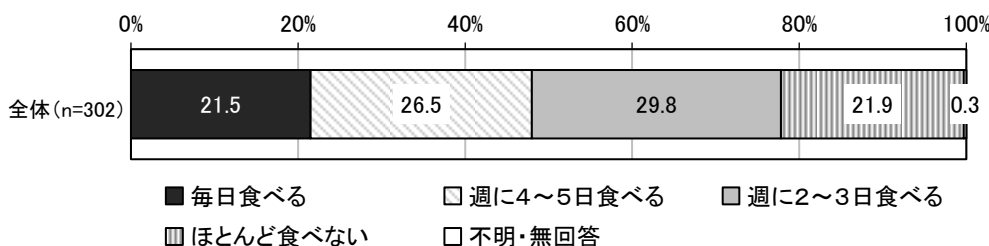
① 牛乳や乳製品（ヨーグルト、チーズなど）（1つを選択）

牛乳や乳製品（ヨーグルト、チーズなど）の摂取頻度について、「毎日食べる」が42.4%と最も高く、次いで「週に4～5日食べる」「週に2～3日食べる」が20.5%、「ほとんど食べない」が16.2%となっています。



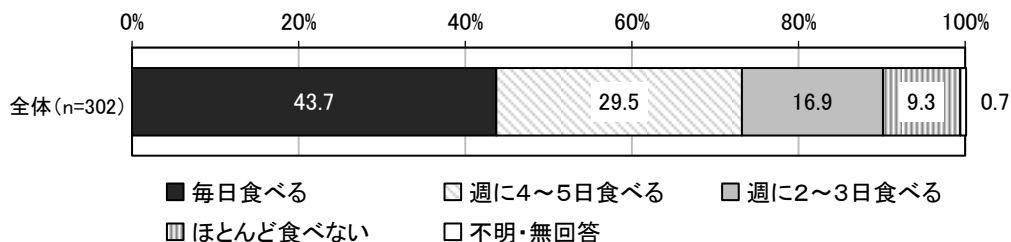
② 豆類や大豆製品（豆腐・納豆など）（1つを選択）

豆類や大豆製品（豆腐・納豆など）の摂取頻度について、「週に2～3日食べる」が29.8%と最も高く、次いで「週に4～5日食べる」が26.5%、「ほとんど食べない」が21.9%となっています。



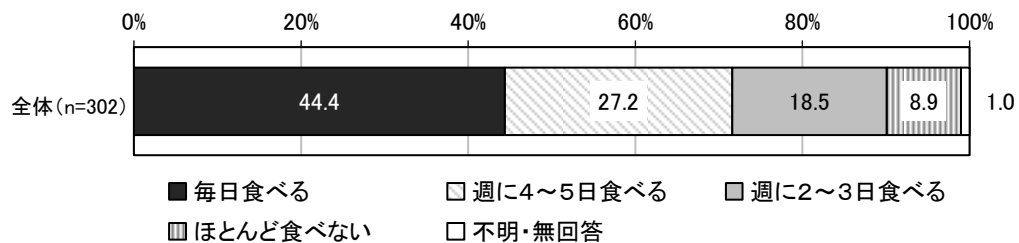
③ 緑黄色野菜（ほうれん草、ニンジンなど）（1つを選択）

緑黄色野菜（ほうれん草、ニンジンなど）の摂取頻度について、「毎日食べる」が43.7%と最も高く、次いで「週に4～5日食べる」が29.5%、「週に2～3日食べる」が16.9%となっています。



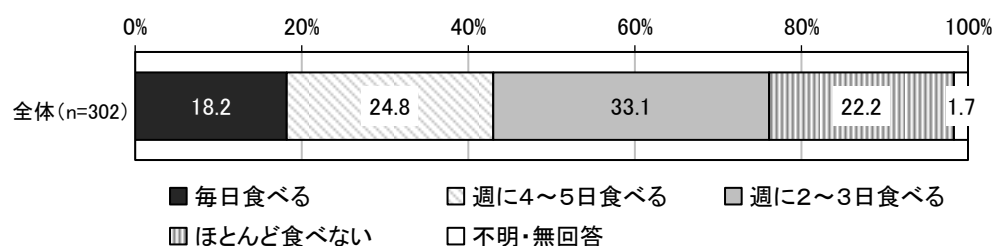
④ その他の野菜（キャベツ、きゅうりなど）（1つを選択）

その他の野菜（キャベツ、きゅうりなど）の摂取頻度について、「毎日食べる」が44.4%と最も高く、次いで「週に4～5日食べる」が27.2%、「週に2～3日食べる」が18.5%となっています。



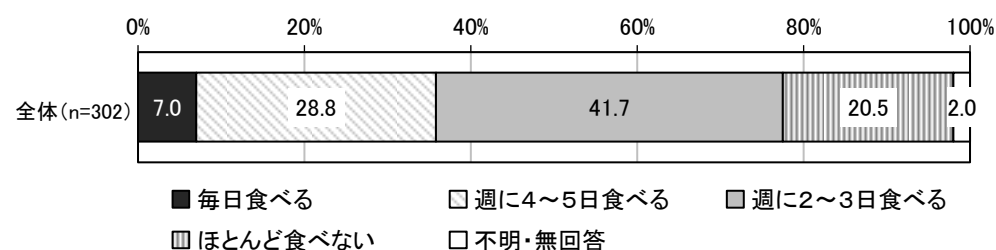
⑤ 果物（1つを選択）

果物の摂取頻度について、「週に2～3日食べる」が33.1%と最も高く、次いで「週に4～5日食べる」が24.8%、「ほとんど食べない」が22.2%となっています。



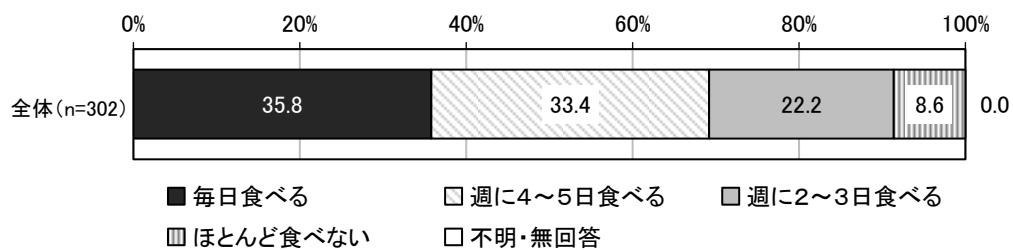
⑥ 魚介類（1つを選択）

魚介類の摂取頻度について、「週に2～3日食べる」が41.7%と最も高く、次いで「週に4～5日食べる」が28.8%、「ほとんど食べない」が20.5%となっています。



⑦ 肉類や卵（ハム、ソーセージなどの加工品を含む）（1つを選択）

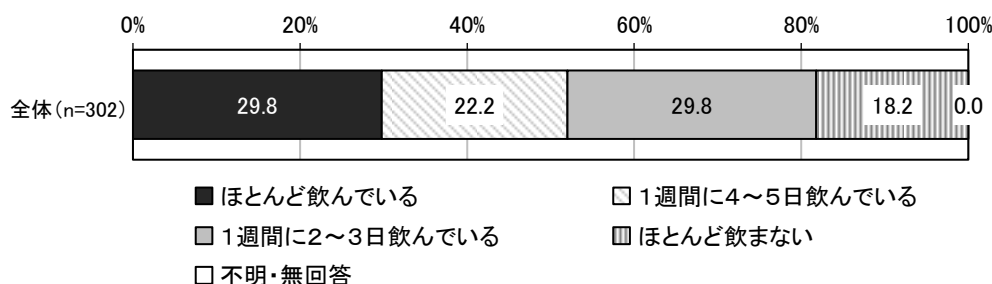
肉類や卵（ハム、ソーセージなどの加工品を含む）の摂取頻度について、「毎日食べる」が35.8%と最も高く、次いで「週に4～5日食べる」が33.4%、「週に2～3日食べる」が22.2%となっています。



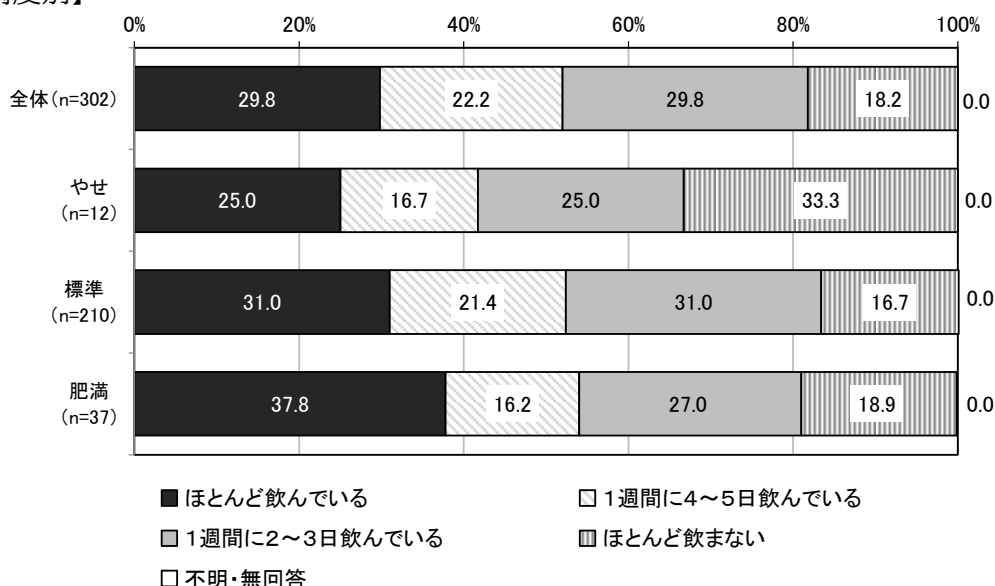
問10 ふだん、ジュース類をどのくらいの頻度で飲みますか。(1つを選択)

ジュース類の摂取頻度について、「ほとんど飲んでいる」「1週間に2～3日飲んでいる」が29.8%と最も高く、次いで「1週間に4～5日飲んでいる」が22.2%、「ほとんど飲まない」が18.2%となっています。

肥満度別にみると、「ほとんど毎日飲んでいる」の割合では、<やせ>が25.0%、<標準>が31.0%、<肥満>が37.8%となっています。

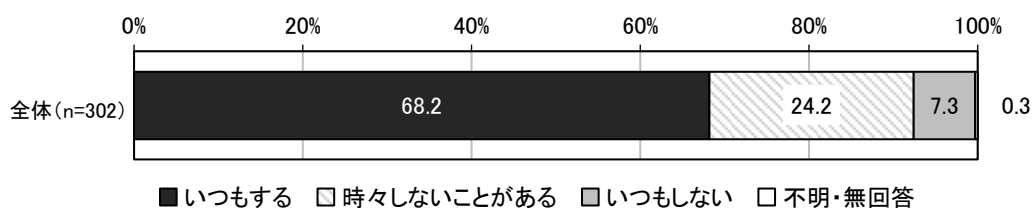


【肥満度別】



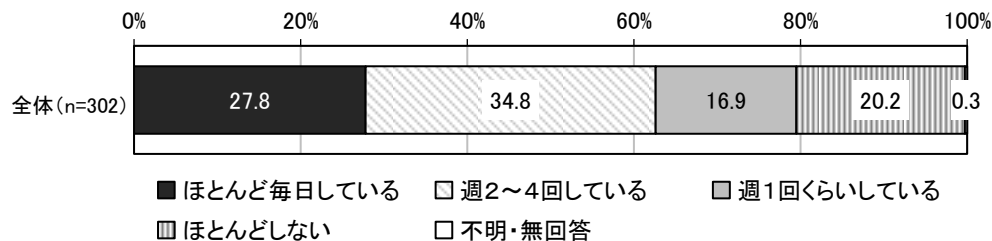
問11 食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」をしますか。(1つを選択)

食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」をするかについて、「いつもする」が68.2%と最も高く、次いで「時々しないことがある」が24.2%、「いつもしない」が7.3%となっています。



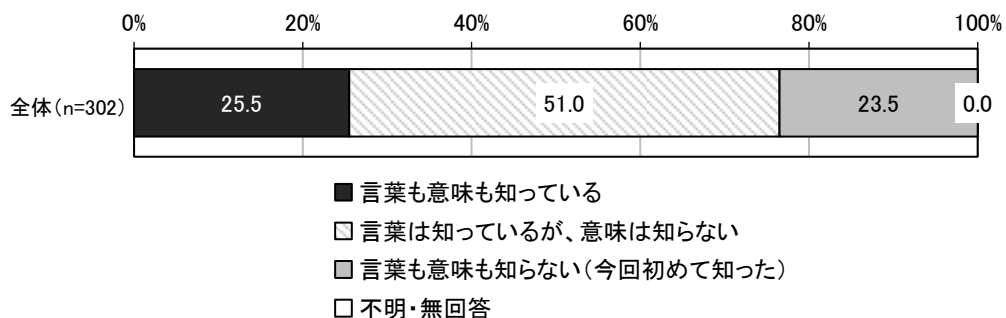
問 12 食事づくりの手伝い（買物、食器を運ぶ、片付ける、食品の皮をむく、切るなどの簡単な調理）をしていますか。（1つを選択）

食事づくりの手伝い（買物、食器を運ぶ、片付ける、食品の皮をむく、切るなどの簡単な調理）をするかについて、「週2～4回している」が34.8%と最も高く、次いで「ほとんど毎日している」が27.8%、「ほとんどしない」が20.2%となっています。



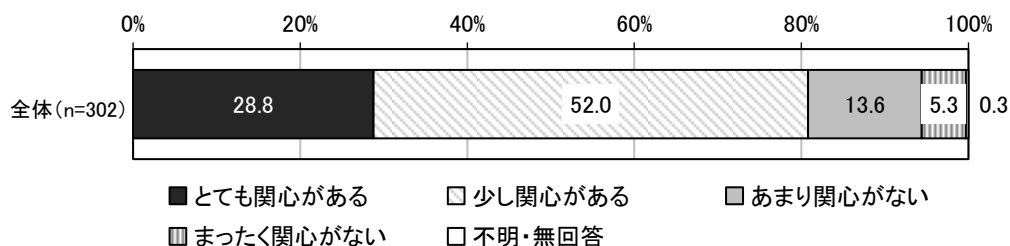
問 13 「食育」という言葉や意味を知っていますか。（1つを選択）

「食育」という言葉や意味を知っているかについて、「言葉は知っているが、意味は知らない」が51.0%と最も高く、次いで「言葉も意味も知っている」が25.5%、「言葉も意味も知らない(今回初めて知った)」が23.5%となっています。



問 14 「食育活動」に関心がありますか。（1つを選択）

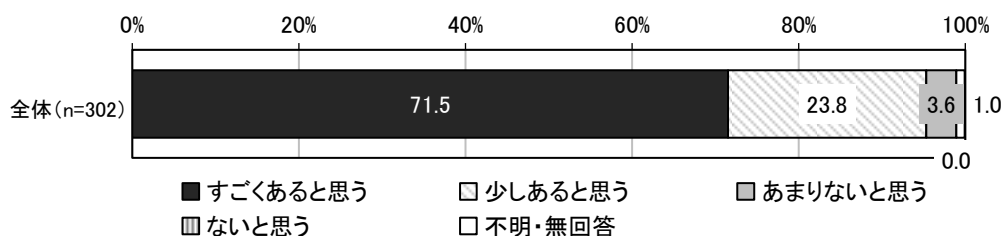
「食育活動」に関心があるかについて、「少し関心がある」が52.0%と最も高く、次いで「とても関心がある」が28.8%、「あまり関心がない」が13.6%となっています。



3. 「歯の健康」について

問 15 歯と口の健康は、からだ全体の健康に関係があると思いますか。(1つを選択)

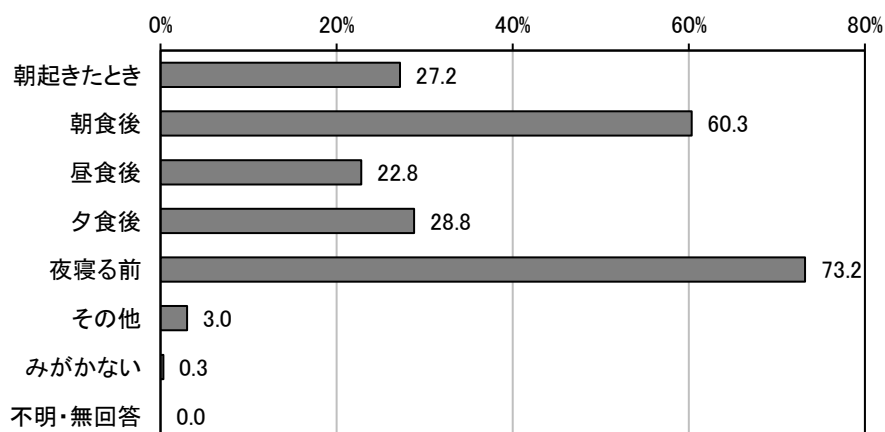
歯と口の健康は、からだ全体の健康に関係があると思うかについて、「すごくあると思う」が71.5%と最も高く、次いで「少しあると思う」が23.8%、「あまりないと思う」が3.6%となっています。



問 16 いつ歯をみがきますか。(あてはまるものすべてを選択)

いつ歯をみがくかについて、「夜寝る前」が73.2%と最も高く、次いで「朝食後」が60.3%、「夕食後」が28.8%となっています。

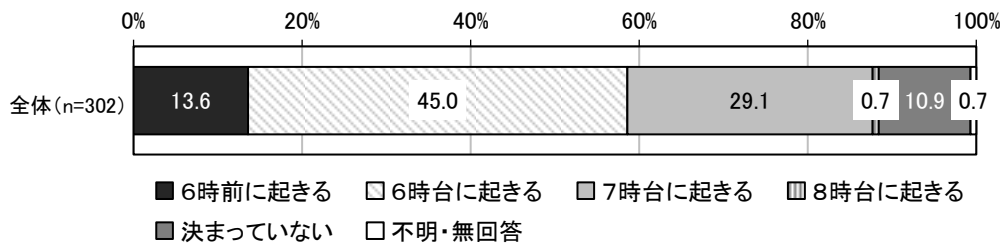
全体(n=302)



4. 「睡眠」について

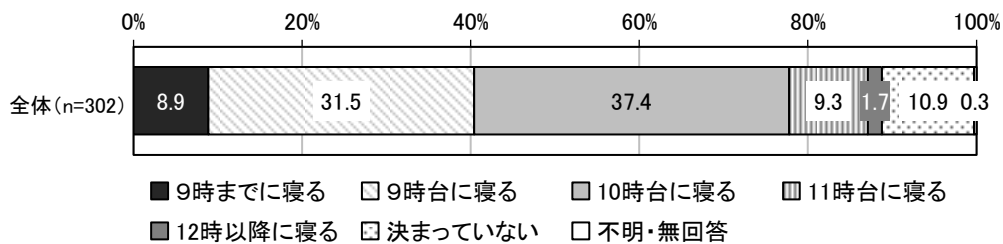
問 17 朝、何時ごろに起きますか。(1つを選択)

朝、何時ごろに起きるかについて、「6時台に起きる」が45.0%と最も高く、次いで「7時台に起きる」が29.1%、「6時前に起きる」が13.6%となっています。



問 18 夜、何時ごろに寝ますか。(1つを選択)

夜、何時ごろに寝るかについて、「10時台に寝る」が37.4%と最も高く、次いで「9時台に寝る」が31.5%、「決まっていない」が10.9%となっています。

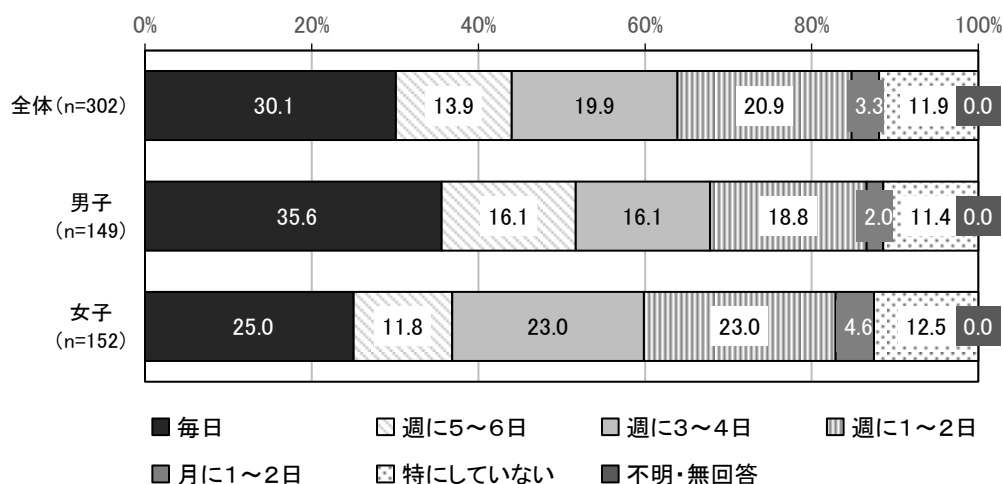


5. 「運動習慣」について

問 19 学校の授業以外で、1日30分以上の運動やスポーツをしていますか。(1つを選択)

学校の授業以外で、1日30分以上の運動やスポーツをしているかについて、「毎日」が30.1%と最も高く、次いで「週に1～2日」が20.9%、「週に3～4日」が19.9%となっています。

性別にみると、「毎日」が男子は35.6%、女子は25.0%で最も高くなっています。

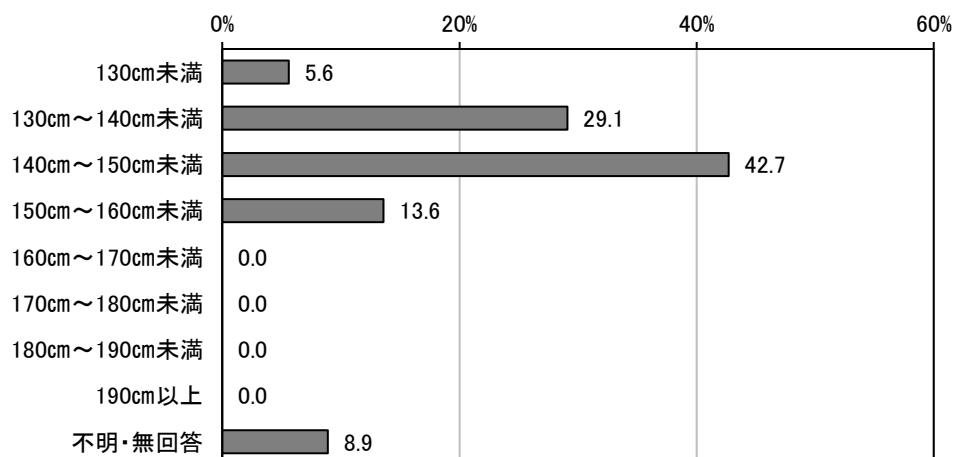


6. 「健康管理」について

問 20 身長を入力してください。

身長について、「140 cm～150 cm未満」が42.7%と最も高く、次いで「130 cm～140 cm未満」が29.1%、「150 cm～160 cm未満」が13.6%となっています。

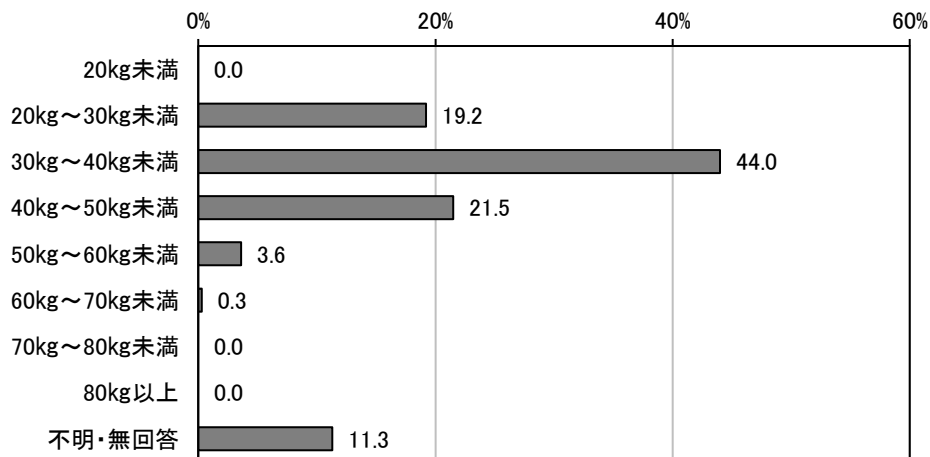
全体 (n=302)



問 21 体重を入力してください。

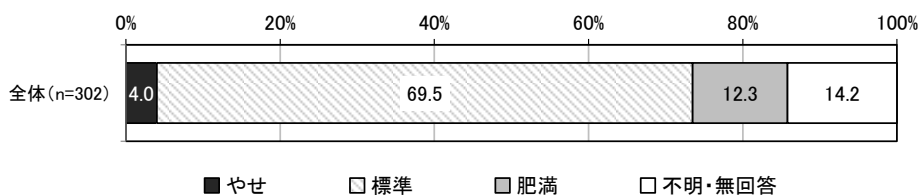
体重について、「30 kg～40 kg未満」が44.0%と最も高く、次いで「40 kg～50 kg未満」が21.5%、「20 kg～30 kg未満」が19.2%となっています。

全体(n=302)



肥満度

肥満度について、「標準」が69.5%と最も高く、次いで「肥満」が12.3%、「やせ」が4.0%となっています。



日比式：

児童・生徒の肥満度を判定する方法で、以下の基準と計算式に基づき、肥満度を判定します。

〈基準〉

肥満度 「やせ」 -20%未満、「標準」 -20%以上20%未満、「肥満」 20%未満

〈計算式〉

肥満度

$$\text{肥満度}(\%) = \{\text{実測体重}(\text{kg}) - \text{標準体重}(\text{kg})\} \div \text{標準体重}(\text{kg}) \times 100$$

男児

$$\begin{aligned} \text{標準体重}(\text{kg}) = & 0.0000641424 \times (\text{身長}(\text{cm}))^3 + (-0.0182083 \times (\text{身長}(\text{cm}))^2) \\ & + (2.01339 \times (\text{身長}(\text{cm}))) + (-67.9488) \end{aligned}$$

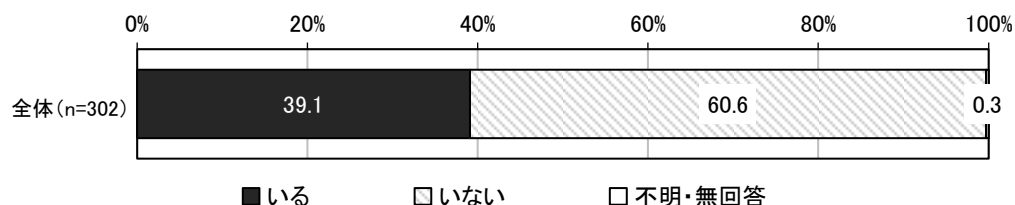
女児

$$\begin{aligned} \text{標準体重}(\text{kg}) = & 0.0000312278 \times (\text{身長}(\text{cm}))^3 + (-0.00517476 \times (\text{身長}(\text{cm}))^2) \\ & + (0.34215 \times (\text{身長}(\text{cm}))) + (1.66406) \end{aligned}$$

7. 「たばこ」について

問 21 あなたの家では、たばこを吸う人はいますか。(1つを選択)

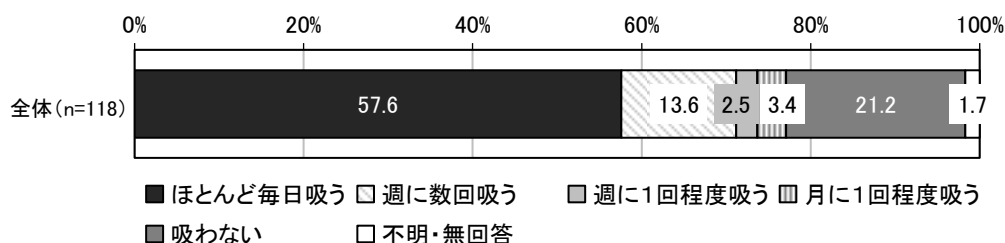
あなたの家では、たばこを吸う人はいるかについて、「いる」が39.1%、「いない」が60.6%となっています。



問 21 で「いる」を選択した場合にお答えください。

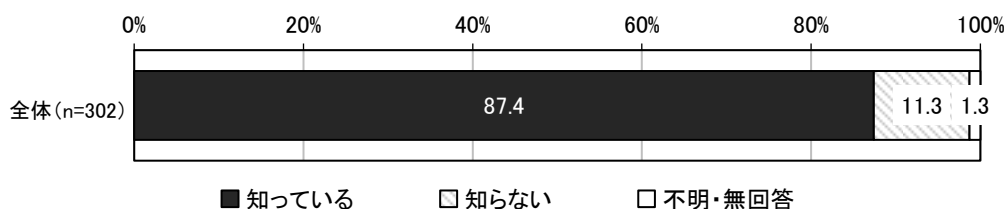
問 21-1 たばこを吸うご家族の人は、家の中で、あなたの目の前でたばこを吸いますか。(1つを選択)

たばこを吸うご家族の人は、家の中で、あなたの目の前でたばこを吸うかについて、「ほとんど毎日吸う」が57.6%と最も高く、次いで「吸わない」が21.2%、「週に数回程度吸う」が13.6%となっています。



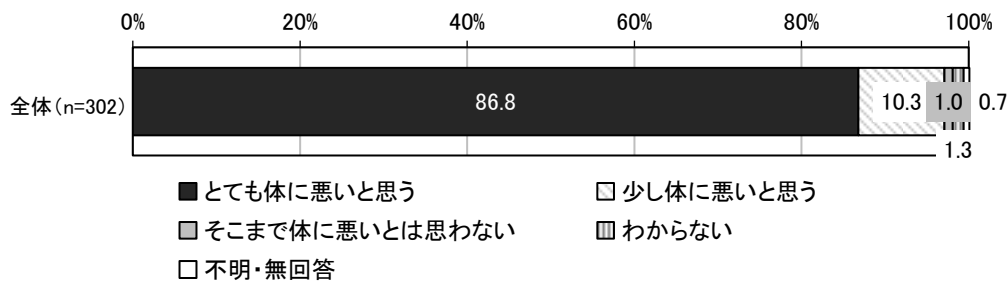
問 22 たばこの煙が、まわりの人の健康に影響があることを知っていますか。(1つを選択)

たばこの煙が、まわりの人の健康に影響があることを知っているかについて、「知っている」が87.4%、「知らない」が11.3%となっています。



問 23 たばこを吸うことは体に悪いと思いますか。(1つを選択)

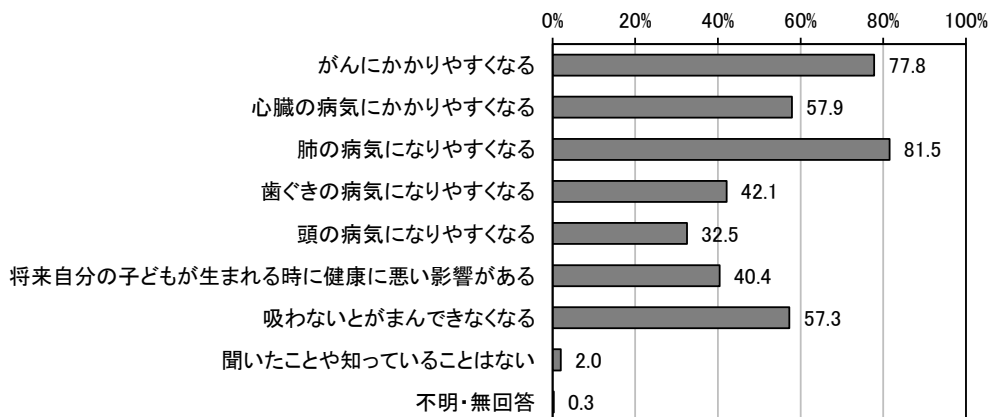
たばこを吸うことは体に悪いと思うかについて、「とても体に悪いと思う」が86.8%と最も高く、次いで「少し体に悪いと思う」が10.3%、「わからない」が1.3%となっています。



問 24 たばこが体に悪い理由について、今まで聞いたことや知っていることはありますか。(あてはまるものすべてを選択)

たばこが体に悪い理由について、今まで聞いたことや知っていることはあるかについて、「肺の病気にかかりやすくなる」が81.5%と最も高く、次いで「がんにかかりやすくなる」が77.8%、「心臓の病気にかかりやすくなる」が57.9%となっています。

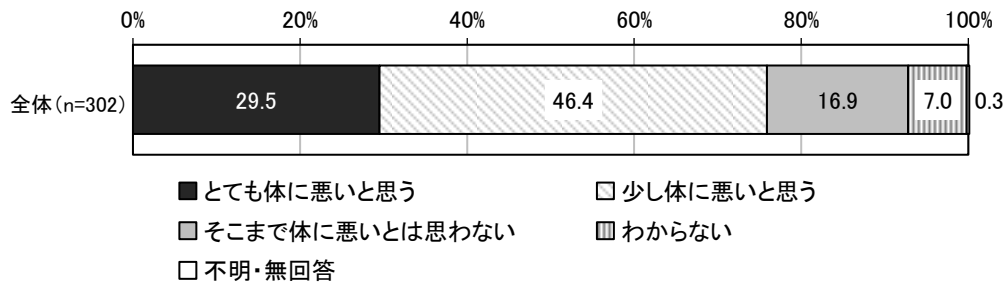
全体(n=302)



8. 「お酒」について

問 25 お酒を飲むことは体に悪いと思いますか。(1つを選択)

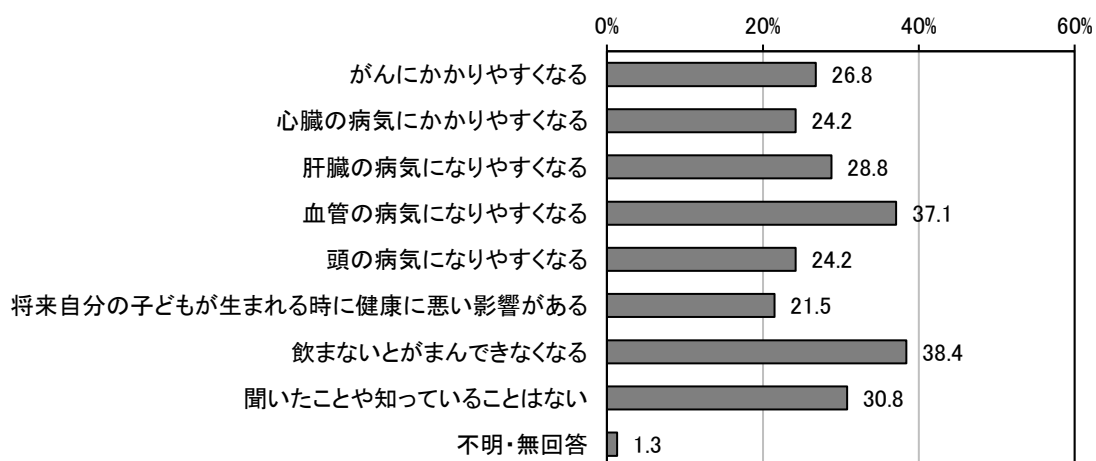
お酒を飲むことは体に悪いと思うかについて、「少し体に悪いと思う」が46.4%と最も高く、次いで「とても体に悪いと思う」が29.5%、「そこまで体に悪いとは思わない」が16.9%となっています。



問 26 お酒が体に悪い理由について、今まで聞いたことや知っていることはありますか。(あてはまるものすべてを選択)

お酒が体に悪い理由について、今まで聞いたことや知っていることはあるかについて、「飲まないのがまんでいなくなる」が38.4%と最も高く、次いで「血管の病気になりやすくなる」が37.1%、「聞いたことや知っていることはない」が30.8%となっています。

全体 (n=302)

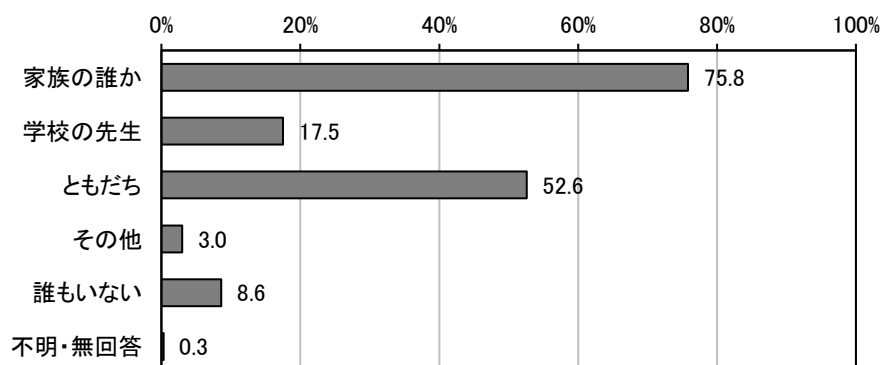


9. 「こころの健康」について

問 27 困ったことや心配ごとがあるときは、誰に相談しますか。
(あてはまるものすべてをえらんでください)

困ったことや心配ごとがあるときは、誰に相談するかについて、「家族のだれか」が75.8%と最も高く、次いで「ともだち」が52.6%、「学校の先生」が17.5%となっています。

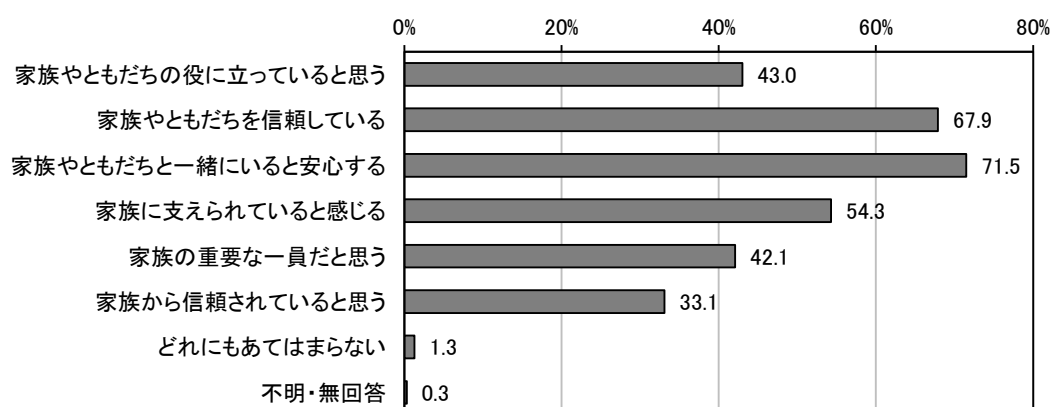
全体(n=302)



問 28 あなたと家族、友人との関係について、あなたが普段思っているものを選んでください。(あてはまるものすべてを選択)

あなたと家族、友人との関係について、「家族や友人と一緒にいると安心する」が71.5%と最も高く、次いで「家族やともだちを信頼している」が67.9%、「家族に支えられていると感じる」が54.3%となっています。

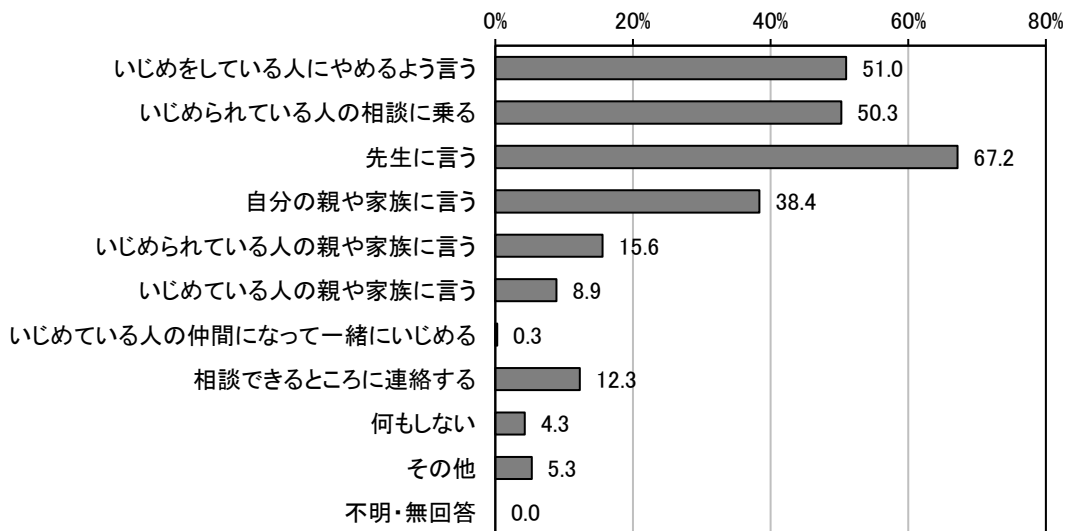
全体(n=302)



問 29 あなたの周りでいじめがあったとき、あなたはどうしますか。
 (あてはまるものすべてを選択)

あなたの周りでいじめがあったとき、あなたはどうするかについて、「先生に言う」が67.2%と最も高く、次いで「いじめをしている人にやめるよう言う」が51.0%、「いじめられている人の相談に乗る」が50.3%となっています。

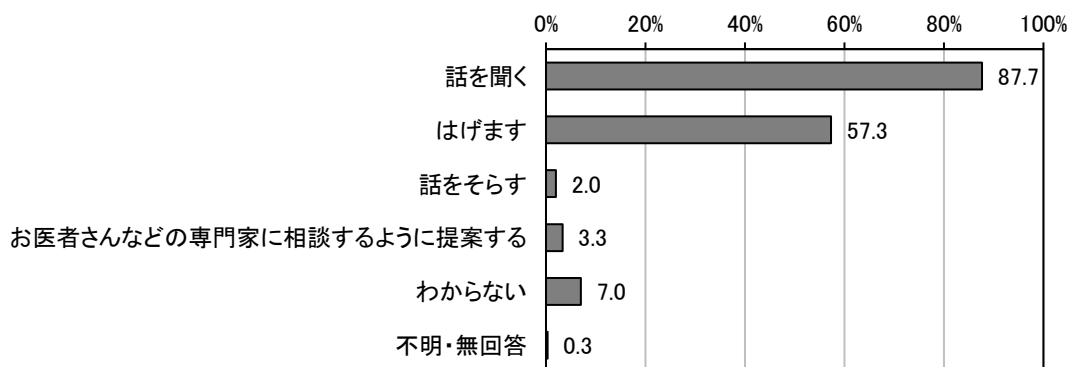
全体 (n=302)



問 30 家族や友人から不満や悩みを打ち明けられたとき、あなたはどうしますか。
 (あてはまるものすべてを選択)

家族や友人から不満や悩みを打ち明けられたとき、あなたはどうするかについて、「話を聞く」が87.7%と最も高く、次いで「はげます」が57.3%、「わからない」が7.0%となっています。

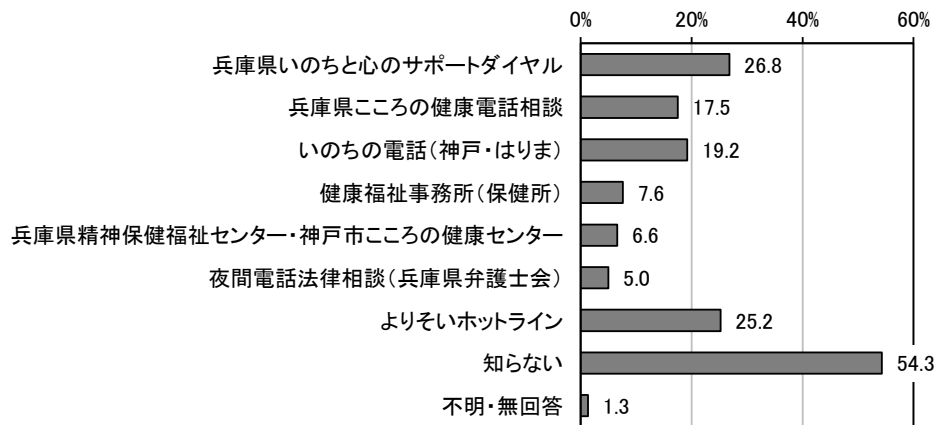
全体 (n=302)



問31 次の相談窓口のうち、知っているものはありますか。(あてはまるものすべてを選択)

次の相談窓口のうち、知っているものがあるかについて、「知らない」が54.3%と最も高く、次いで「兵庫県いのちと心のサポートダイヤル」が26.8%、「よりそいホットライン」が25.2%となっています。

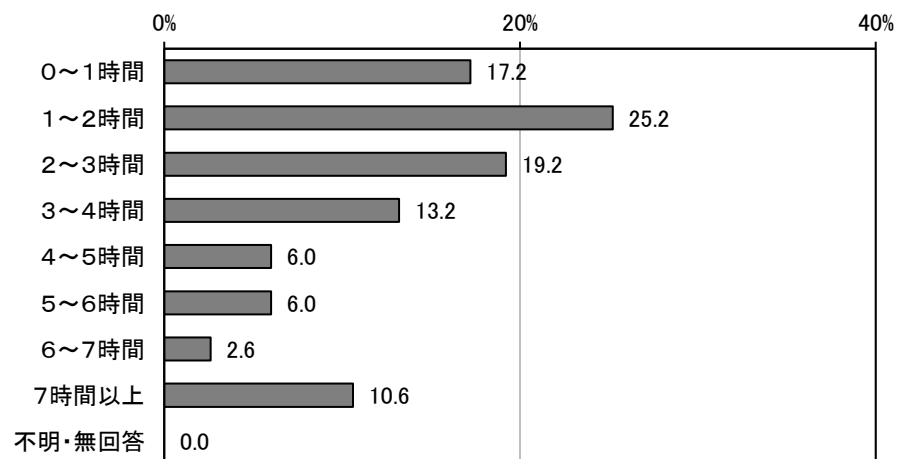
全体(n=302)



問32 メディア(テレビ、ゲーム、スマホなど)に触れる時間はどれくらいですか。(1つを選択)

メディア(テレビ、ゲーム、スマホなど)に触れる時間はどれくらいかについて、「1~2時間」が25.2%と最も高く、次いで「2~3時間」が19.2%、「0~1時間」が17.2%となっています。

全体(n=302)



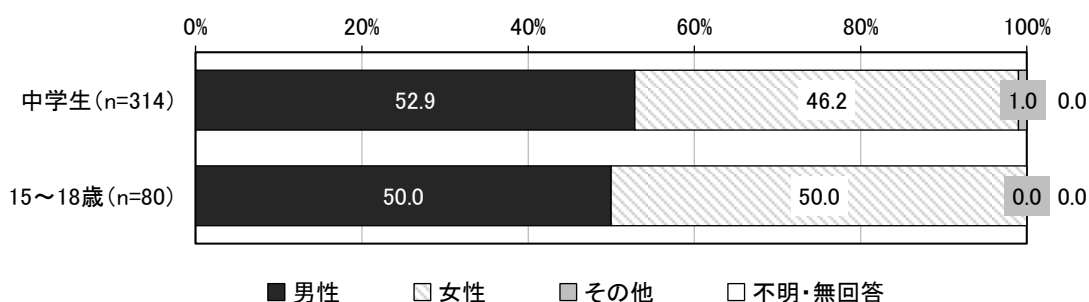
IV 中学生・15～18歳対象調査の結果

1. 回答者について

問1 あなたの性別をお答えください。(1つを選択)

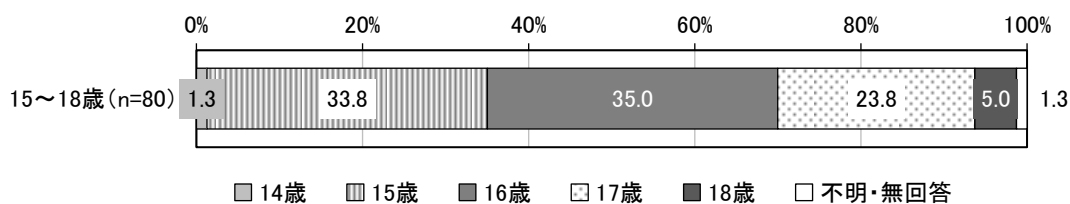
性別について、中学生では「男性」が52.9%、「女性」が46.2%、「その他」が1.0%となっています。

15～18歳では「男性」「女性」がともに50.0%となっています。



問2 あなたのご年齢をお答えください。(令和5年4月1日現在)

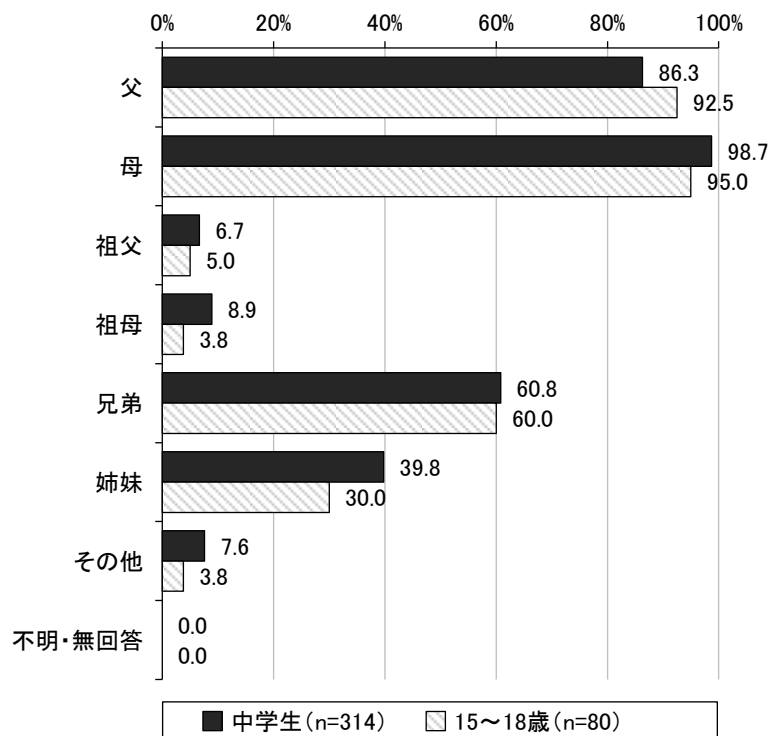
15～18歳では「16歳」が35.0%で最も多く、次いで「15歳」が33.8%、「17歳」が23.8%となっています。



※中学生対象調査については、令和5年4月1日現在で13歳の人を対象に調査を実施しているため年齢については記載しない。

問3 現在一緒に住んでいる人はだれですか。(あてはまるものすべてを選択)

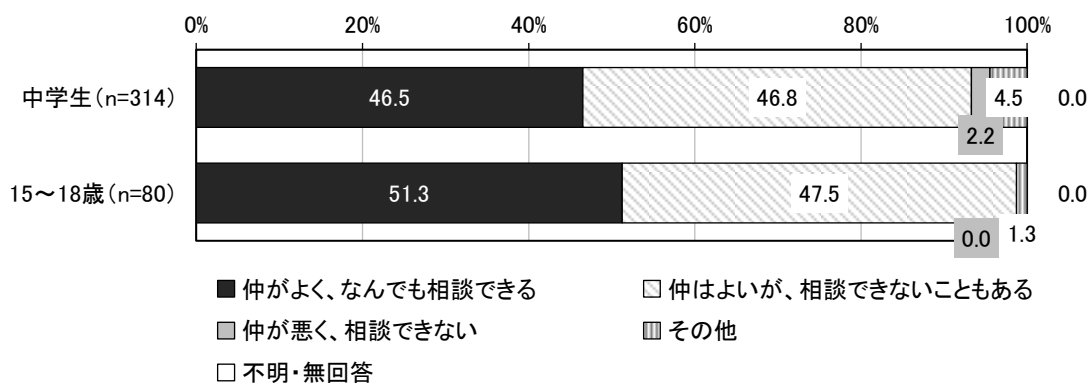
現在一緒に住んでいる人について、中学生・15～18歳とも「母」が各々98.7%、95.0%で最も多く、次いで「父」が各々86.3%、92.5%、「兄弟」が各々60.8%、60.0%となっています。



問4 あなたと家族の関係性について、次のうちのどれがあてはまりますか。(1つを選択)

自身と家族の関係性について、中学生では「仲はよいが、相談できないこともある」が46.8%で最も多く、次いで「仲がよく、なんでも相談できる」が46.5%となっています。

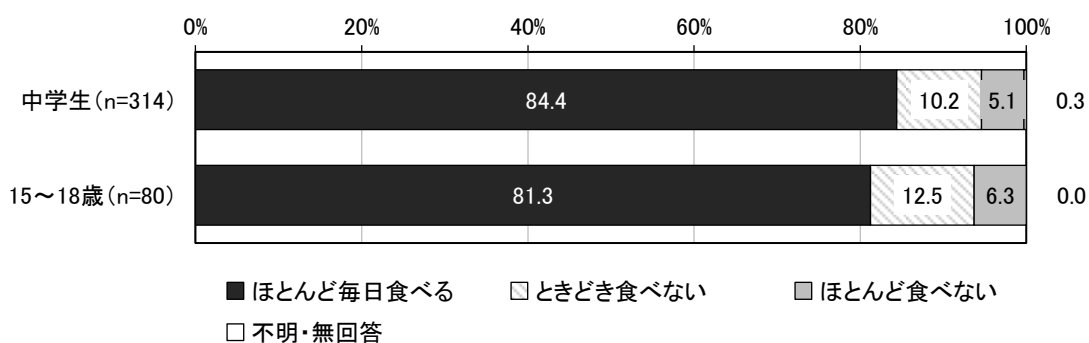
15～18歳では「仲がよく、なんでも相談できる」が51.3%で最も多く、次いで「仲はよいが、相談できないこともある」が47.5%となっています。



2. 「食生活」について

問5 朝食を食べていますか。(1つを選択)

朝食の摂取状況について、中学生・15～18歳とも「ほとんど毎日食べる」が各々84.4%、81.3%で最も多く、次いで「ときどき食べない」が各々10.2%、12.5%となっています。

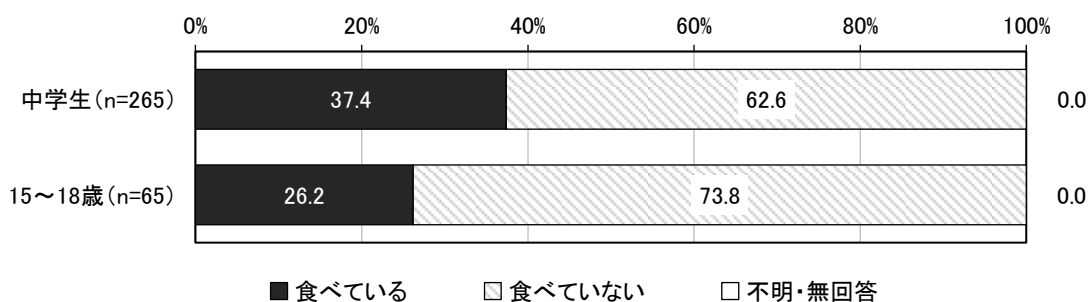


問5で「ほとんど毎日食べる」を選択した場合にお答えください。

問5-1 朝食に副菜を食べていますか。(1つを選択)

朝食をほとんど毎日食べるという回答をした中学生 265 人に、朝食に副菜を食べているかたずねると、「食べていない」が62.6%を占めています。

朝食をほとんど毎日食べるという回答をした15～18歳 65 人に、朝食に副菜を食べているかたずねると、「食べていない」が73.8%を占めています。



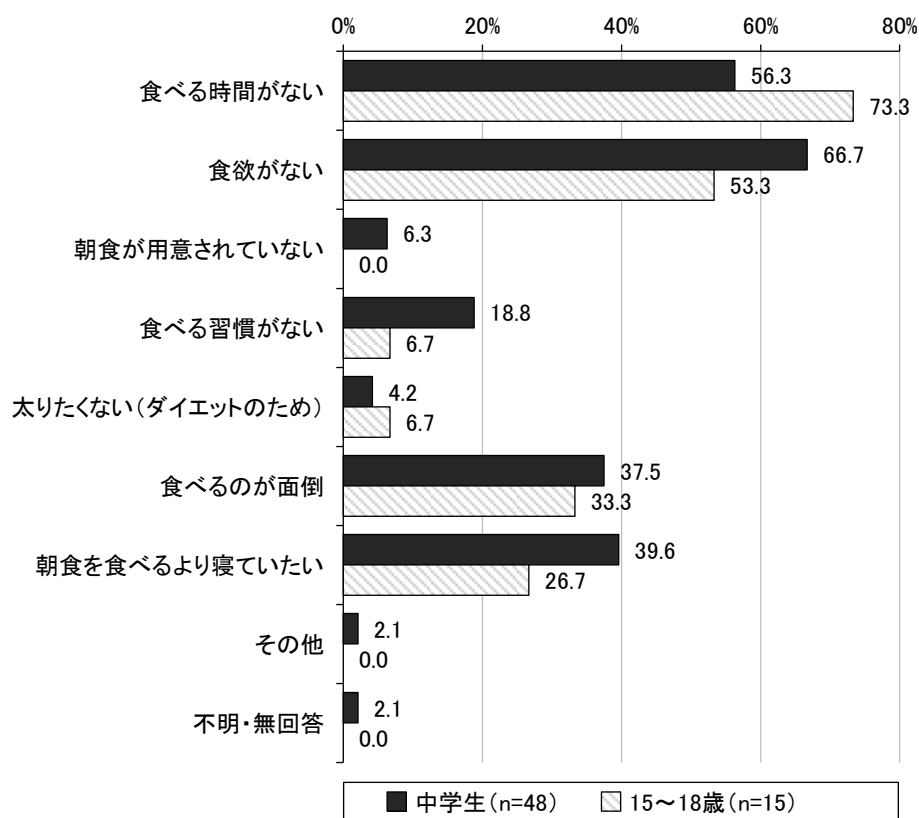
問5で「ときどき食べない」「ほとんど食べない」を選択した場合にお答えください。

問5-2 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を選択)

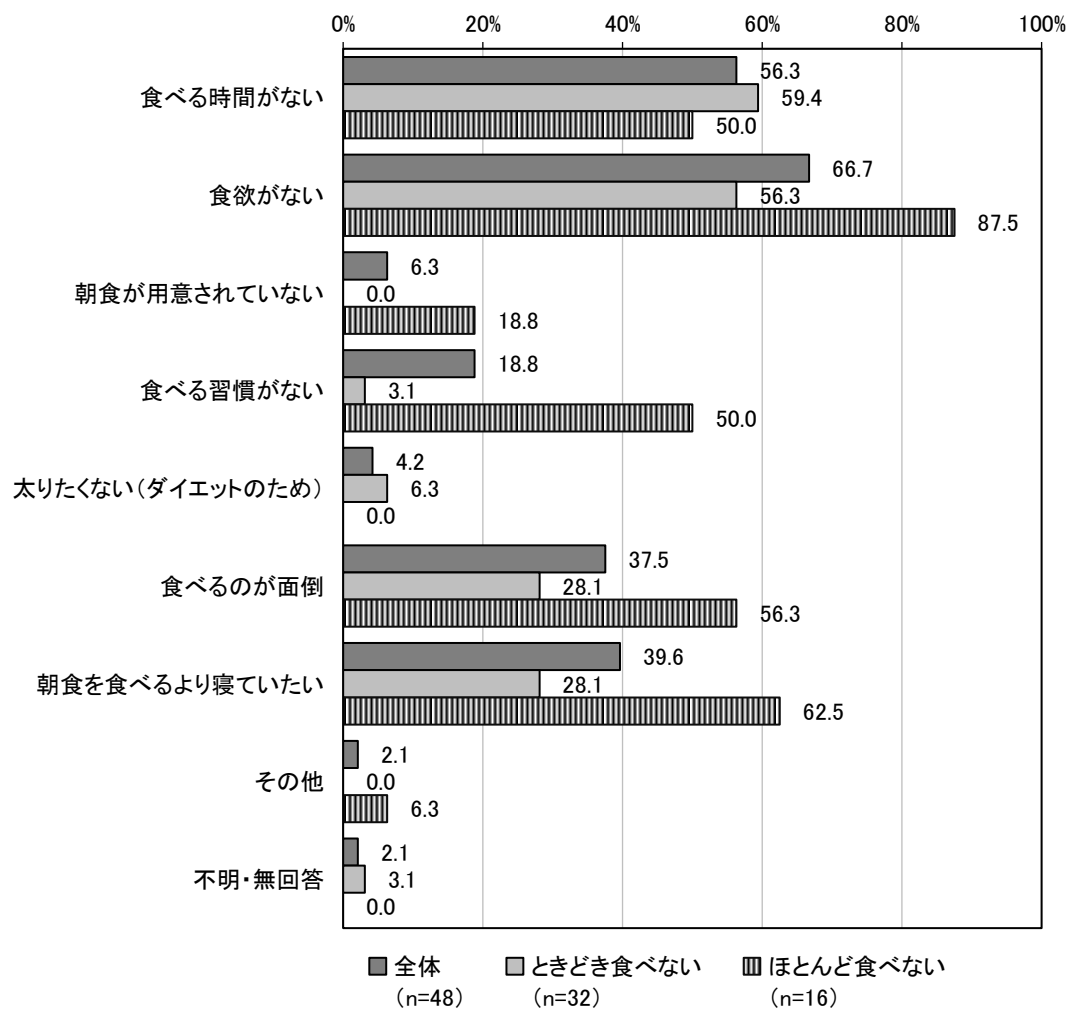
朝食を毎日食べないと回答した中学生 48 人に、その理由をたずねると、「食欲がない」が 66.7%で最も多く、次いで「食べる時間がない」が 56.3%、「朝食を食べるより寝ていたい」が 39.6%となっています。

朝食を毎日食べないと回答した 15～18 歳 15 人に、その理由をたずねると、「食べる時間がない」が 73.3%で最も多く、次いで「食欲がない」が 53.3%、「食べるのが面倒」が 33.3%となっています。

朝食の摂取状況別にみると、「食べる時間がない」の割合では、<ときどき食べない>が 59.4%で多くなっています。「食欲がない」の割合では、<ほとんど食べない>が 87.5%で多くなっています。



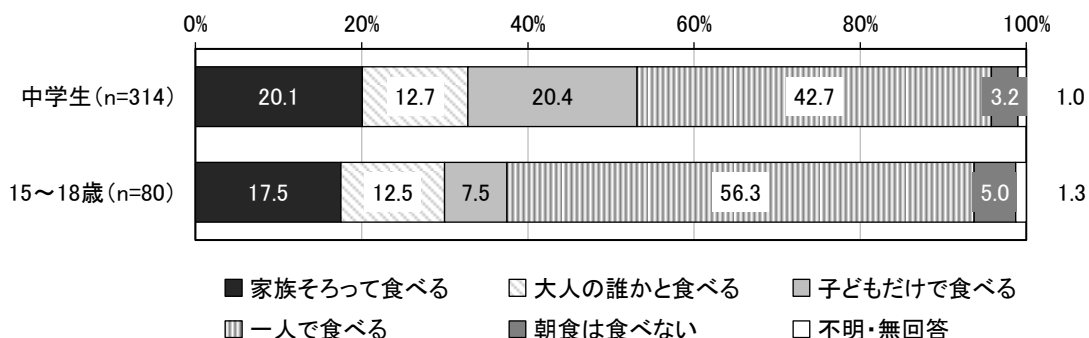
【朝食の摂取状況別_中学生の「ときどき食べない」「ほとんど食べない」】



問6 ふだん、朝食は誰と食べていますか。(1つを選択)

朝食の共食状況について、中学生では「一人で食べる」が42.7%で最も多く、次いで「子どもだけで食べる」が20.4%、「家族そろって食べる」が20.1%となっています。なお、「朝食は食べない」は3.2%となっています。

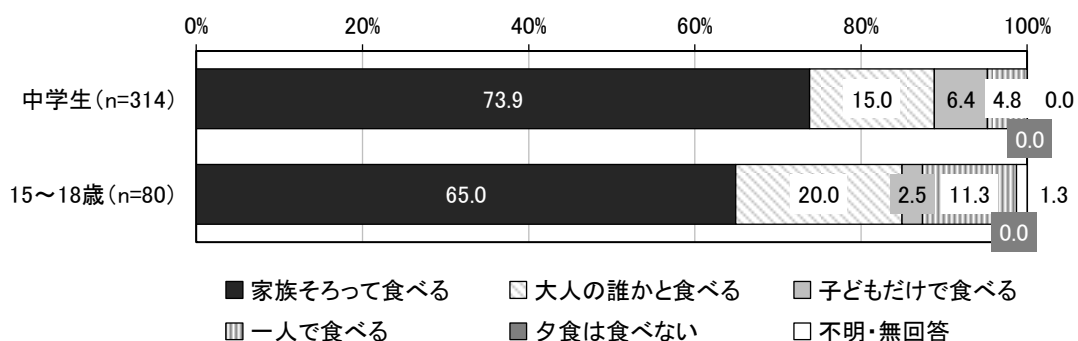
15～18歳では「一人で食べる」が56.3%で最も多く、次いで「家族そろって食べる」が17.5%、「大人の誰かと食べる」が12.5%となっています。なお、「朝食は食べない」は5.0%となっています。



問7 ふだん、夕食は誰と食べていますか。(1つを選択)

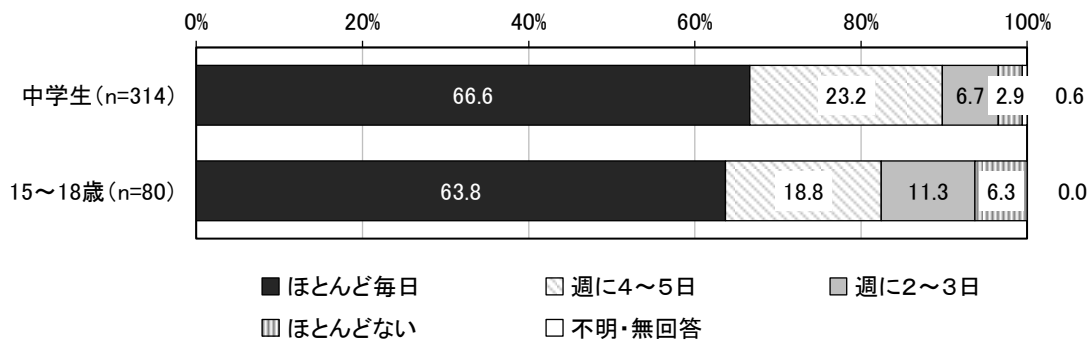
夕食の共食状況について、中学生では「家族そろって食べる」が73.9%で最も多く、次いで「大人の誰かと食べる」が15.0%となっており、『大人と一緒に食べる』割合は88.9%を占めています。一方、「子どもだけで食べる」は6.4%、「一人で食べる」は4.8%となっています。

15～18歳では「家族そろって食べる」が65.0%で最も多く、次いで「大人の誰かと食べる」が20.0%となっており、『大人と一緒に食べる』割合は85.0%を占めています。一方、「子どもだけで食べる」は2.5%、「一人で食べる」は11.3%となっています。



問8 1日2回以上主食・主菜・副菜をそろえて食べることは、週に何日ありますか。
(1つを選択)

1日2回以上主食・主菜・副菜のそろった食事の頻度について、中学生・15～18歳とも「ほとんど毎日」が各々66.6%、63.8%で最も多く、次いで「週に4～5日」が各々23.2%、18.8%となっています。

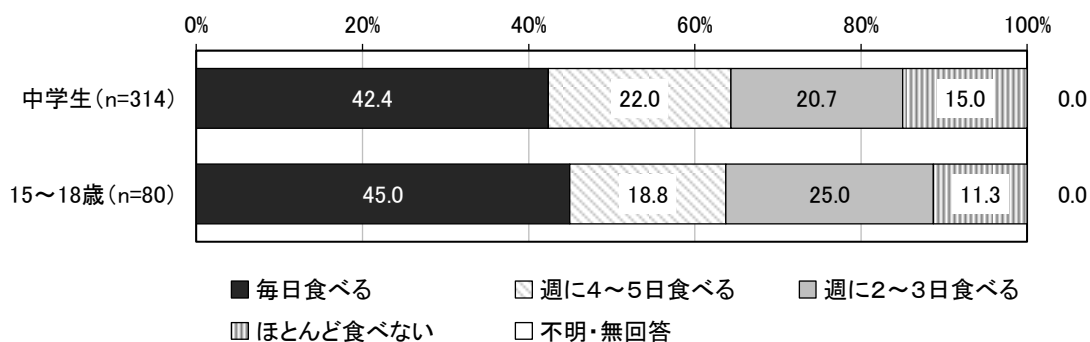


問9 次にあげる食品をどのくらいの頻度で食べていますか。①～⑦のそれぞれについて、「毎日食べる」「週に4～5日食べる」「週に2～3日食べる」「ほとんど食べない」のいずれか1つを選択してください。

① 牛乳や乳製品 (ヨーグルト、チーズなど)

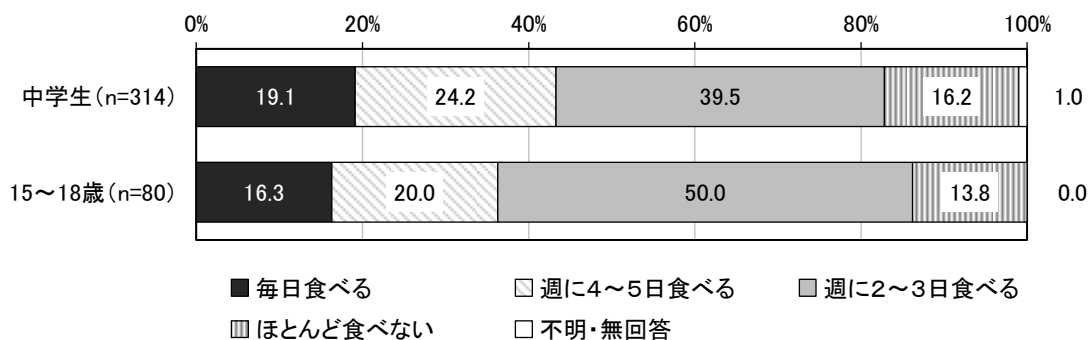
牛乳や乳製品 (ヨーグルト、チーズなど) の摂取頻度について、中学生では「毎日食べる」が42.4%で最も多く、次いで「週に4～5日食べる」が22.0%となっています。一方、「ほとんど食べない」は15.0%となっています。

15～18歳では「毎日食べる」が45.0%で最も多く、次いで「週に2～3日食べる」が25.0%となっています。一方、「ほとんど食べない」は11.3%となっています。



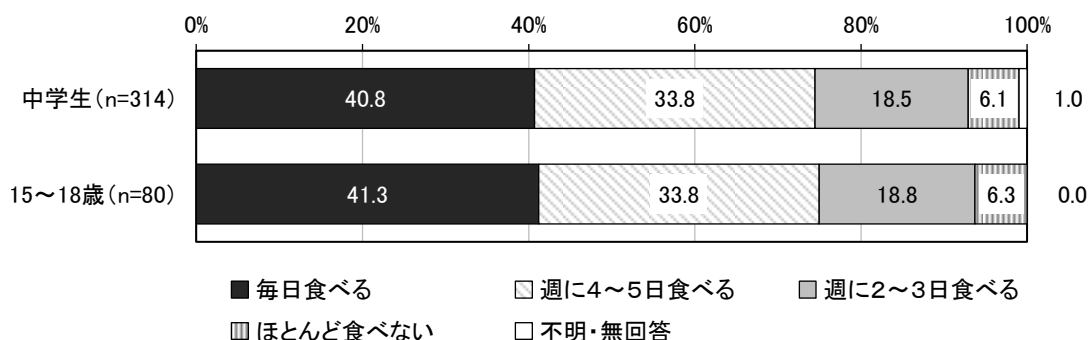
② 豆類や大豆製品（豆腐・納豆など）

豆類や大豆製品（豆腐・納豆など）の摂取頻度について、中学生・15～18歳とも「週に2～3日食べる」が各々39.5%、50.0%で最も多く、次いで「週に4～5日食べる」が各々24.2%、20.0%となっています。一方、「ほとんど食べない」は中学生16.2%、15～18歳13.8%となっています。



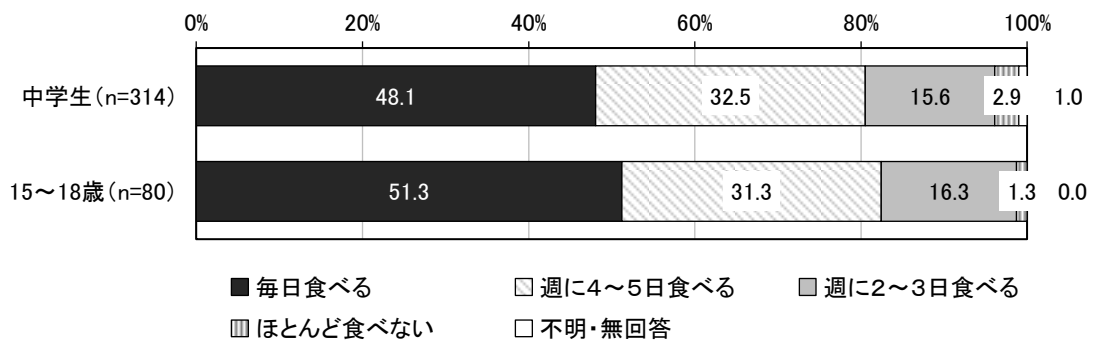
③ 緑黄色野菜（ほうれん草、ニンジンなど）

緑黄色野菜（ほうれん草、ニンジンなど）の摂取頻度について、中学生・15～18歳とも「毎日食べる」が各々40.8%、41.3%で最も多く、次いで「週に4～5日食べる」がともに33.8%となっています。



④ その他の野菜（キャベツ、きゅうりなど）

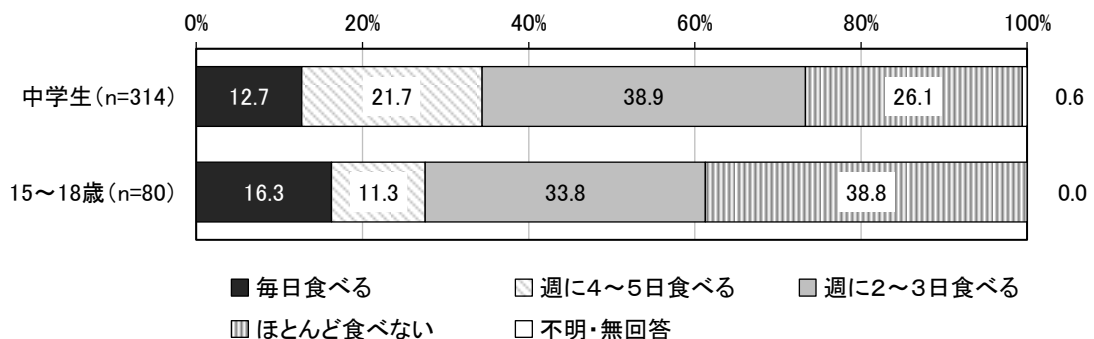
その他の野菜（キャベツ、きゅうりなど）の摂取頻度について、中学生・15～18歳とも「毎日食べる」が各々48.1%、51.3%で最も多く、次いで「週に4～5日食べる」が各々32.5%、31.3%となっています。



⑤ 果物

果物の摂取頻度について、中学生では「週に2～3日食べる」が38.9%で最も多く、次いで「ほとんど食べない」が26.1%となっています。

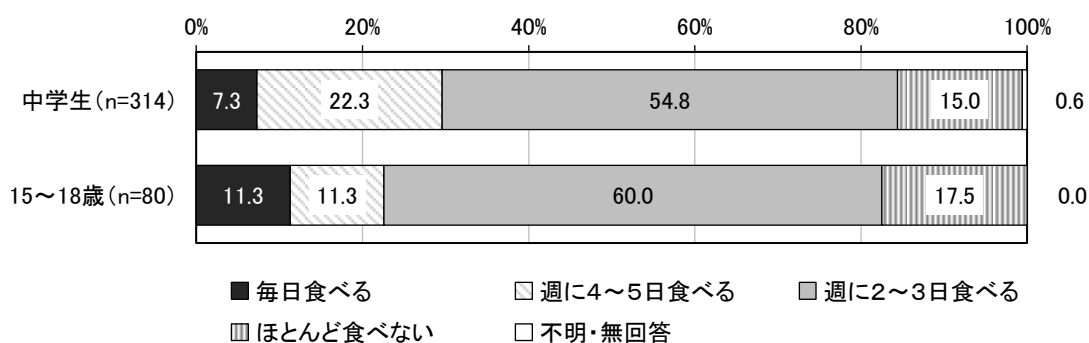
15～18歳では「ほとんど食べない」が38.8%で最も多く、次いで「週に2～3日食べる」が33.8%となっています。



⑥ 魚介類

魚介類の摂取頻度について、中学生では「週に2～3日食べる」が54.8%で最も多く、次いで「週に4～5日食べる」が22.3%となっています。一方、「ほとんど食べない」は15.0%となっています。

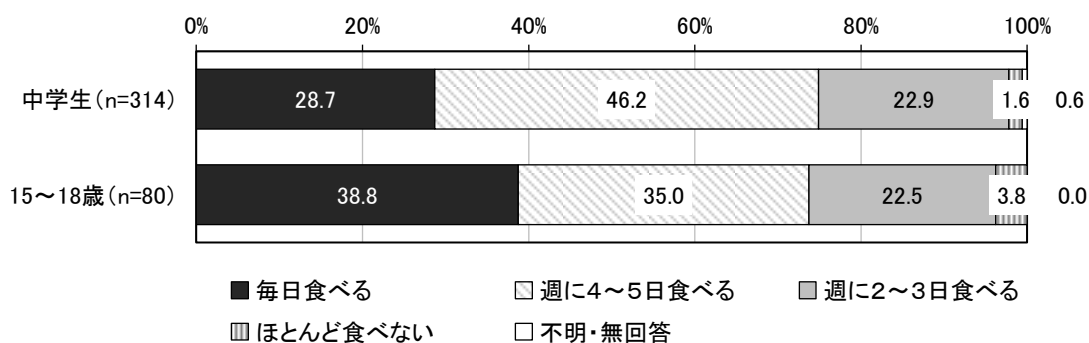
15～18歳では「週に2～3日食べる」が60.0%で最も多く、次いで「ほとんど食べない」が17.5%となっています。



⑦ 肉類や卵（ハム、ソーセージなどの加工品を含む）

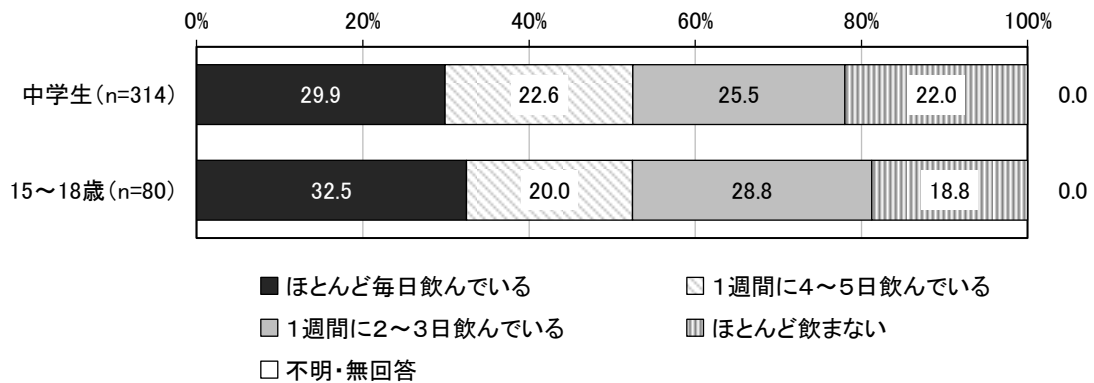
肉類や卵（ハム、ソーセージなどの加工品を含む）の摂取頻度について、中学生では「週に4～5日食べる」が46.2%で最も多く、次いで「毎日食べる」が28.7%となっています。

15～18歳では「毎日食べる」が38.8%で最も多く、次いで「週に4～5日食べる」が35.0%となっています。



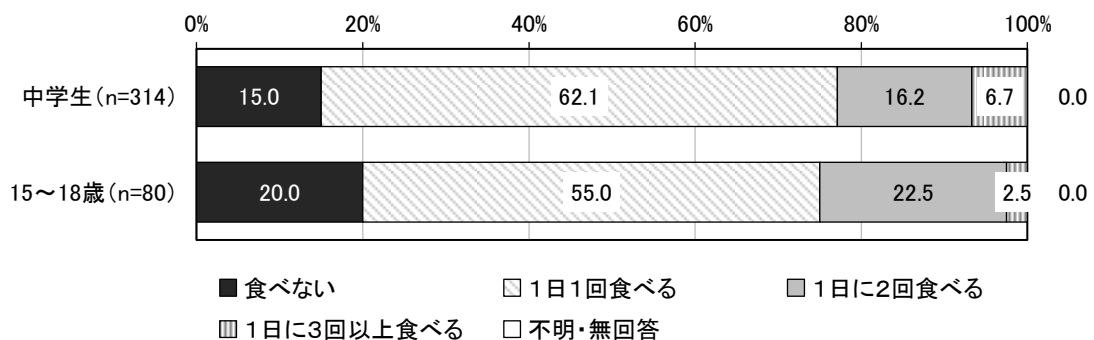
問10 ふだん、ジュース類をどのくらいの頻度で飲みますか。(1つを選択)

ジュース類を飲む頻度について、中学生・15～18歳とも「ほとんど毎日飲んでいる」が各々29.9%、32.5%で最も多く、次いで「1週間に2～3日飲んでいる」が各々25.5%、28.8%となっています。



問11 おやつ（夜食を含む）を、1日何回くらい食べていますか。(1つを選択)

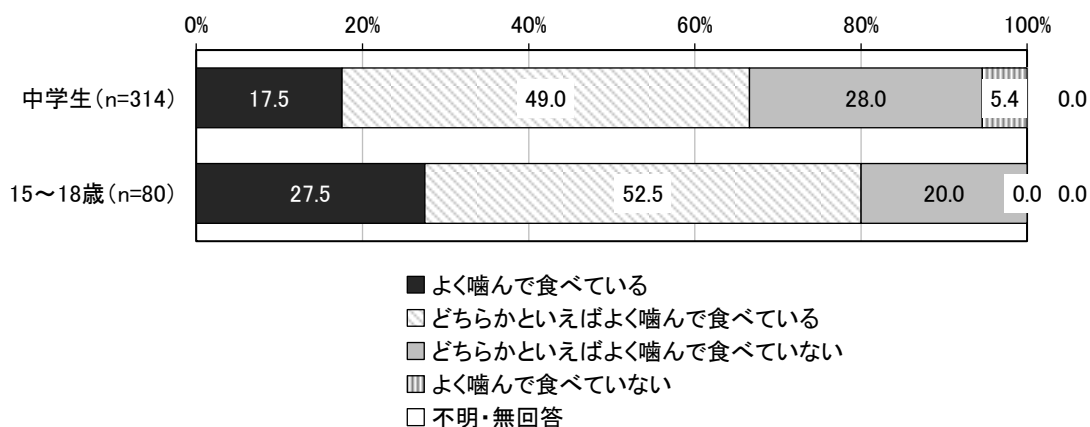
間食の摂取状況について、中学生・15～18歳とも「1日1回食べる」が各々62.1%、55.0%で最も多く、次いで「1日に2回食べる」が各々16.2%、22.5%となっています。『1日1回以上食べる』割合は、中学生85.0%、15～18歳80.0%となっています。



問12 普段、よく噛んで食べていますか。(1つを選択)

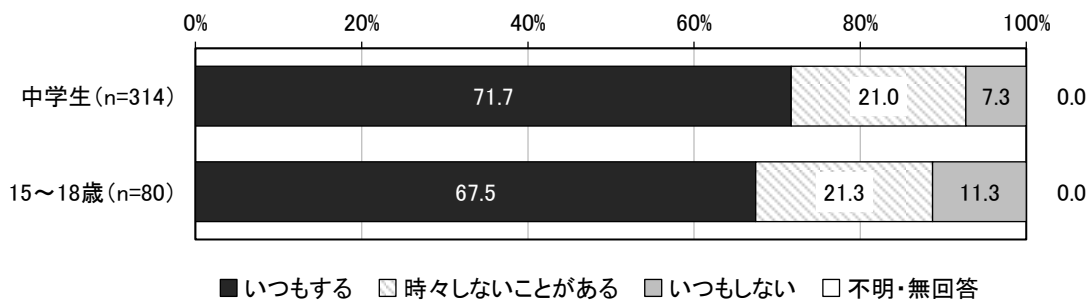
よく噛んで食べているかについて、中学生では「どちらかといえばよく噛んで食べている」が49.0%で最も多く、次いで「どちらかといえばよく噛んで食べていない」が28.0%となっています。

15～18歳では「どちらかといえばよく噛んで食べている」が52.5%で最も多く、次いで「よく噛んで食べている」が27.5%となっています。



問13 食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」をしますか。(1つを選択)

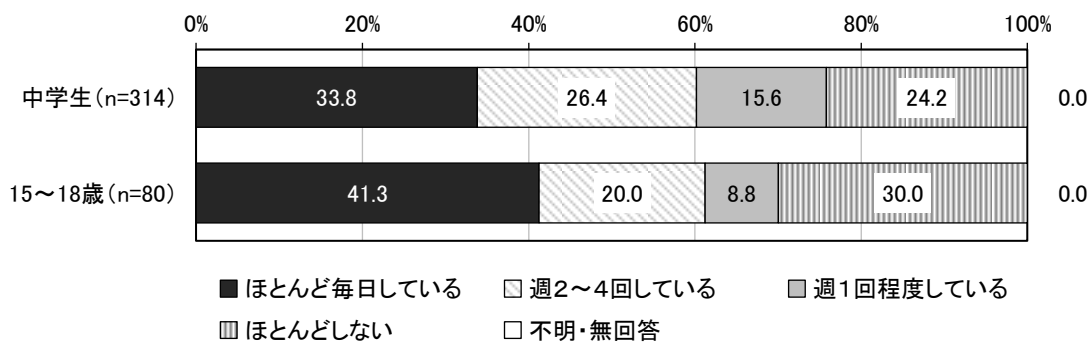
食事のあいさつについて、中学生・15～18歳とも「いつもする」が各々71.7%、67.5%で最も多く、次いで「時々しないことがある」が各々21.0%、21.3%となっています。



問 14 食事づくりの手伝い（買物、食器を運ぶ、片付ける、食品の皮をむく、切るなどの簡単な調理）をしていますか。（1つを選択）

食事づくりの手伝いについて、中学生では「ほとんど毎日している」が33.8%で最も多く、次いで「週2～4回している」が26.4%となっています。

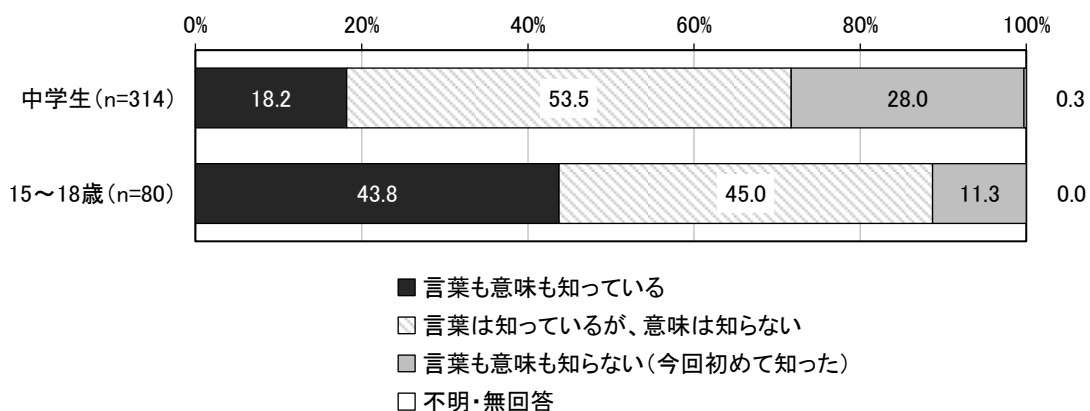
15～18歳では「ほとんど毎日している」が41.3%で最も多く、次いで「ほとんどしない」が30.0%となっています。



問 15 「食育」という言葉や意味を知っていますか。（1つを選択）

食育という言葉や意味を知っているかについて、中学生では「言葉は知っているが、意味は知らない」が53.5%で最も多く、次いで「言葉も意味も知らない（今回初めて知った）」が28.0%となっています。

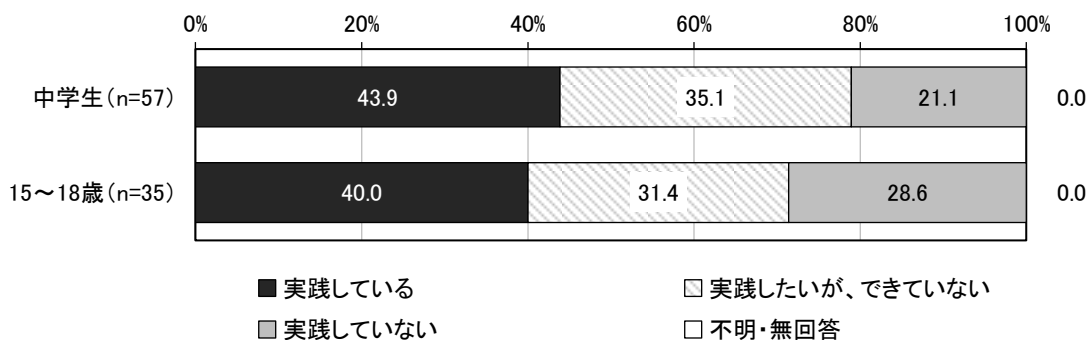
15～18歳では「言葉は知っているが、意味は知らない」が45.0%で最も多く、次いで「言葉も意味も知っている」が43.8%となっています。



問 15 で「言葉も意味も知っている」を選択した場合にお答えください。

問 16 日常生活で「食育活動」を実践していますか。(1つを選択)

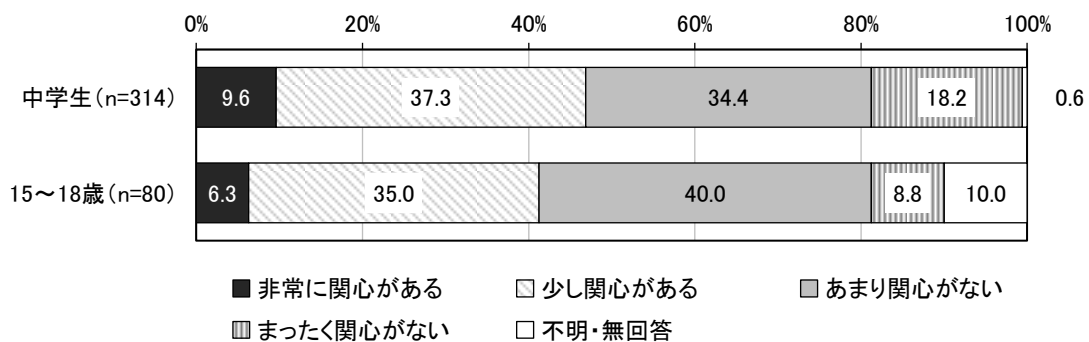
食育の言葉も意味も知っていると回答した中学生 57 人、15～18 歳 35 人に、食育活動を実践しているかたずねると、中学生・15～18 歳とも「実践している」が各々43.9%、40.0%で最も多く、次いで「実践したいが、できていない」が各々35.1%、31.4%となっています。



問 17 「食育活動」に関心がありますか。(1つを選択)

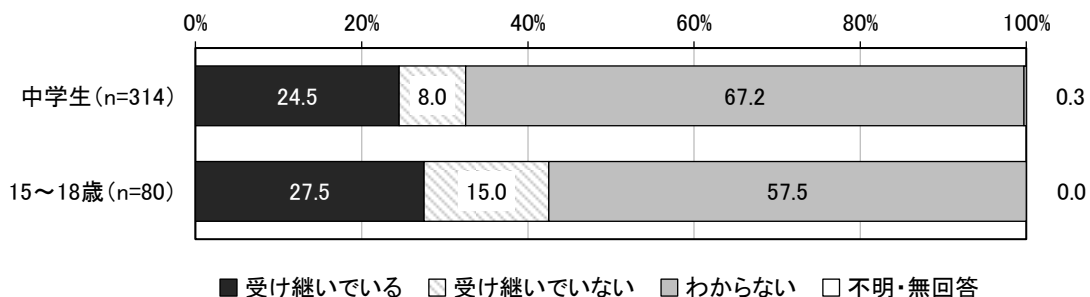
食育活動への関心について、中学生では「少し関心がある」が37.3%で最も多く、次いで「あまり関心がない」が34.4%となっています。『関心がある』割合は46.9%となっています。

15～18 歳では「あまり関心がない」が40.0%で最も多く、次いで「少し関心がある」が35.0%となっています。『関心がある』割合は41.3%となっています。



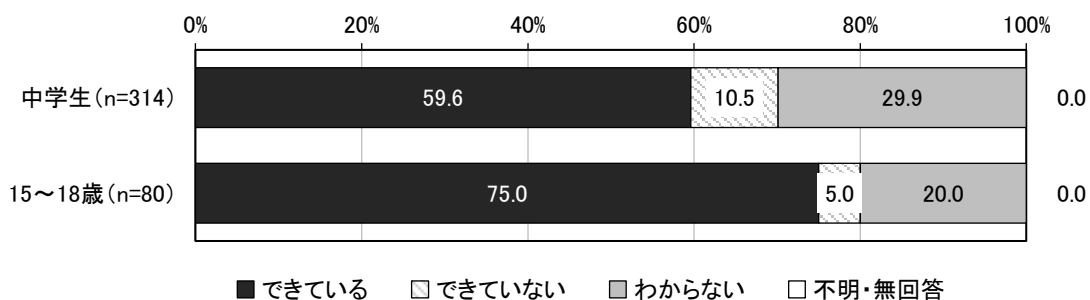
問 18 郷土料理や伝統料理、家庭の味を受け継いでいますか。(1つを選択)

郷土料理や伝統料理、家庭の味を受け継いでいるかについて、中学生・15～18歳とも「わからない」が各々67.2%、57.5%で最も多く、次いで「受け継いでいる」が各々24.5%、27.5%となっています。



問 19 お箸の持ち方などの食に関する礼儀作法ができていますか。(1つを選択)

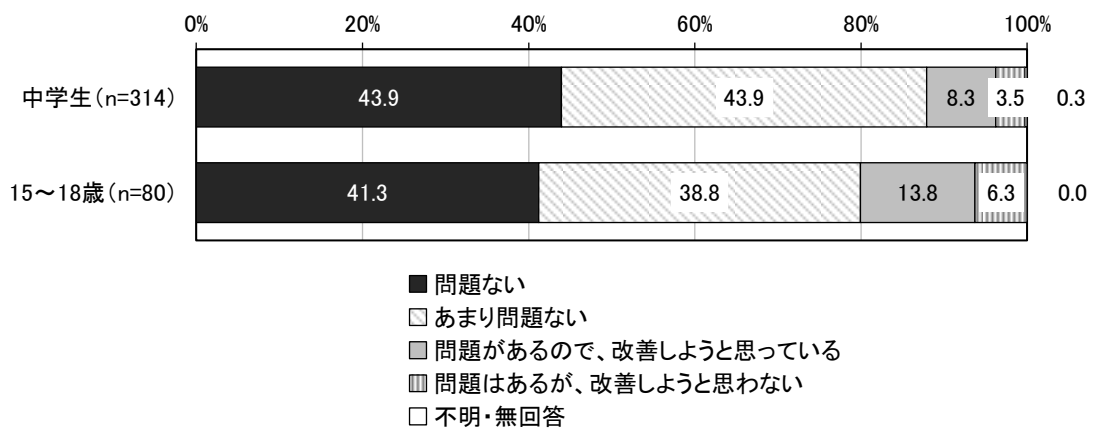
食に関する礼儀作法ができているかについて、中学生・15～18歳とも「できている」が各々59.6%、75.0%で最も多く、次いで「わからない」が各々29.9%、20.0%となっています。



問 20 あなたの食生活についてどのように思いますか。(1つを選択)

自身の食生活について、中学生では「問題ない」「あまり問題ない」がともに 43.9%で最も多くなっています。一方、『問題がある（「問題があるので、改善しようと思っている」「問題はあるが、改善しようと思わない」の計）』割合は 11.8%となっています。

15～18歳では「問題ない」が 41.3%で最も多く、次いで「あまり問題ない」が 38.8%となっています。一方、『問題がある』割合は 20.1%となっています。

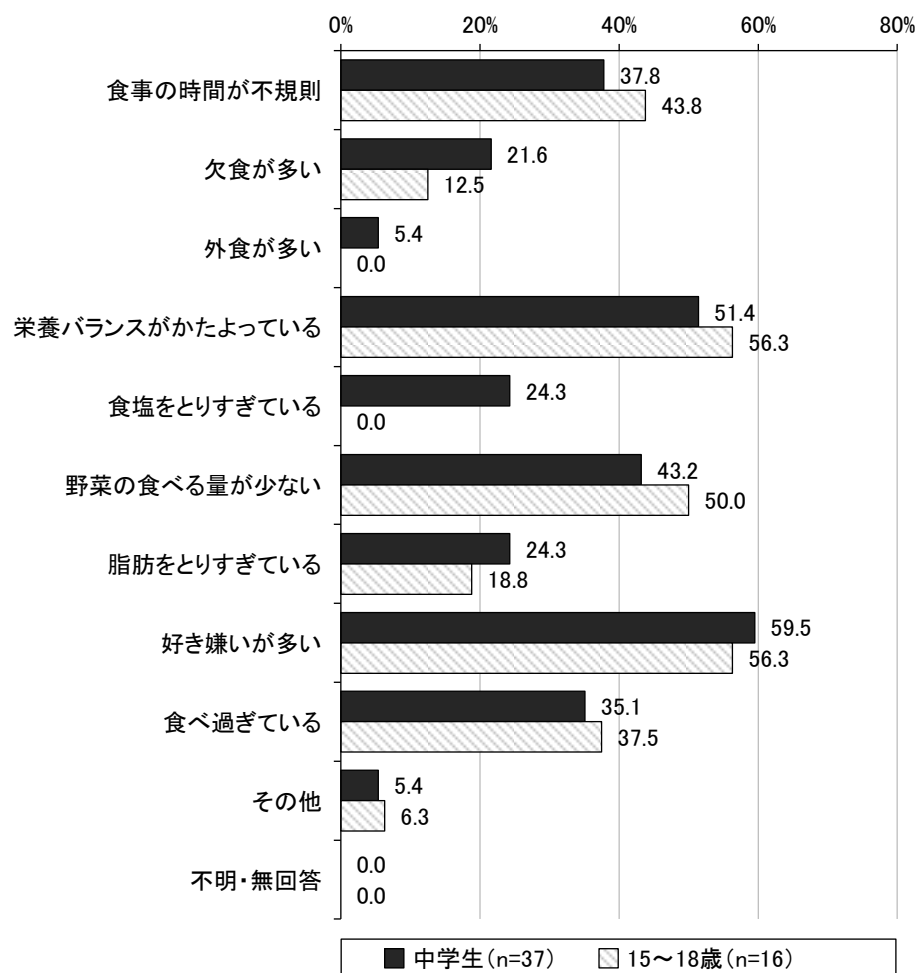


問 20 で「問題があるので、改善しようと思っている」「問題はあるが、改善しようと思わない」を選択した場合にお答えください。

問 20-1 食生活で問題があると思うのはどのようなことですか。
(あてはまるものすべてを選択)

食生活に問題があると回答した中学生 37 人に、その問題点をたずねると、「好き嫌いが多い」が 59.5%で最も多く、次いで「栄養バランスがかたよっている」が 51.4%、「野菜の食べる量が少ない」が 43.2%となっています。

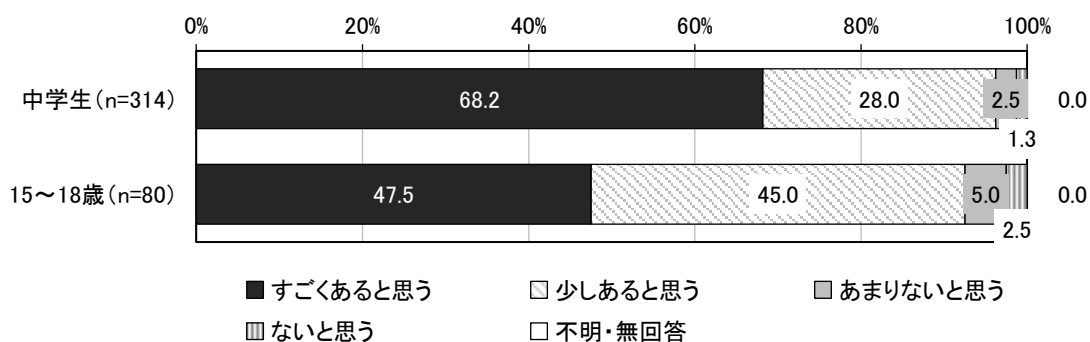
食生活に問題があると回答した 15～18 歳 16 人に、その問題点をたずねると、「栄養バランスがかたよっている」「好き嫌いが多い」がともに 56.3%で最も多く、次いで「野菜の食べる量が少ない」が 50.0%となっています。



3. 「歯の健康」について

問 21 歯と口の健康は、からだ全体の健康に関係があると思いますか。(1つを選択)

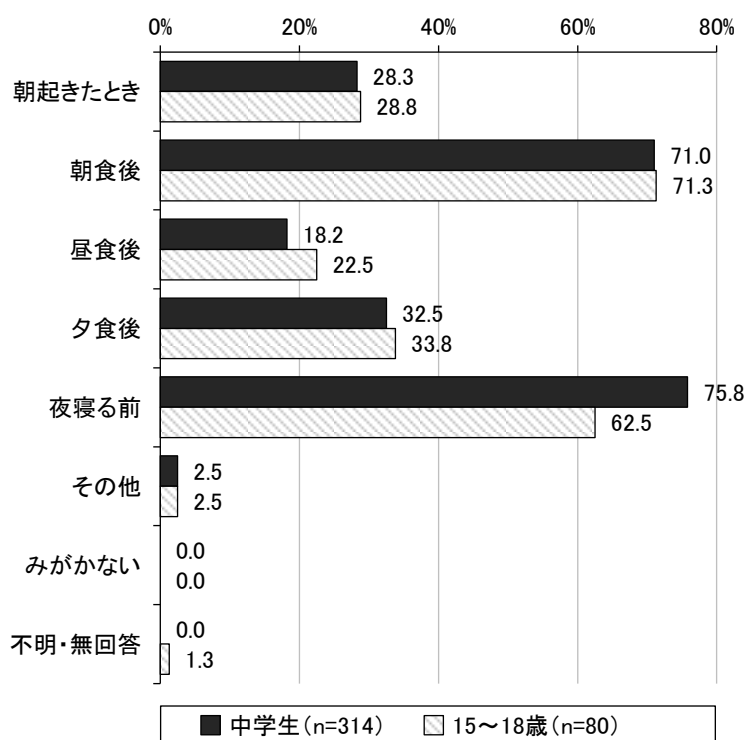
歯と口の健康は、からだ全体の健康に関係があると思うかについて、中学生・15～18歳とも「すごくあると思う」が各々68.2%、47.5%で最も多く、次いで「少しあると思う」が各々28.0%、45.0%となっています。



問 22 いつ歯をみがきますか。(あてはまるものすべてを選択)

いつ歯をみがくかについて、中学生では「夜寝る前」が75.8%で最も多く、次いで「朝食後」が71.0%、「夕食後」が32.5%となっています。

15～18歳では「朝食後」が71.3%で最も多く、次いで「夜寝る前」が62.5%、「夕食後」が33.8%となっています。

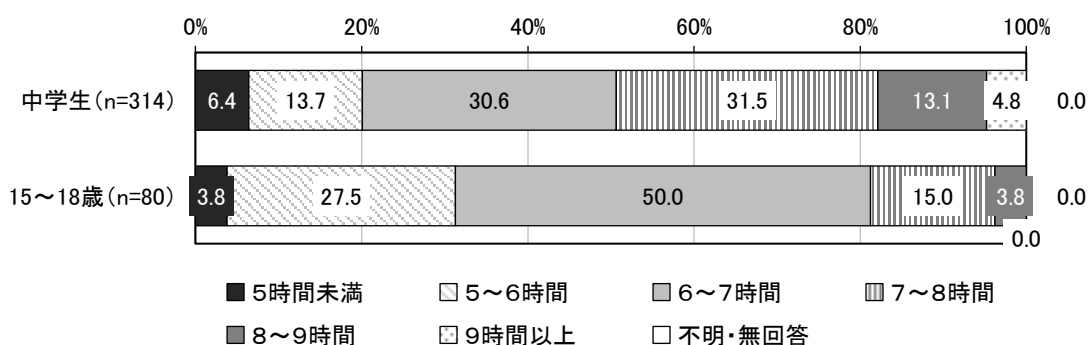


4. 「睡眠」について

問 23 平日の夜は何時間くらい寝ていますか。(1つを選択)

平日の睡眠時間について、中学生では「7～8時間」が31.5%で最も多く、次いで「6～7時間」が30.6%、「5～6時間」が13.7%となっています。

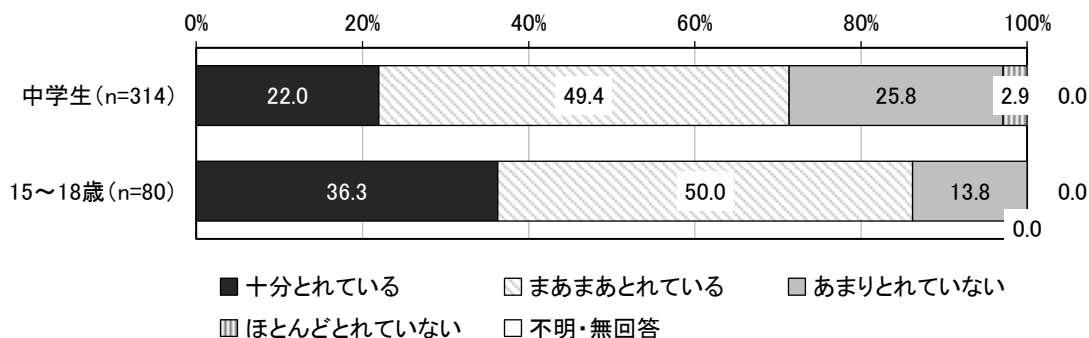
15～18歳では「6～7時間」が50.0%で最も多く、次いで「5～6時間」が27.5%、「7～8時間」が15.0%となっています。



問 24 ここ1か月間、睡眠で休養が十分とれていますか。(1つを選択)

ここ1か月間、睡眠で休養が十分とれているかについて、中学生では「まあまあとれている」が49.4%で最も多く、次いで「あまりとれていない」が25.8%となっています。

15～18歳では「まあまあとれている」が50.0%で最も多く、次いで「十分とれている」が36.3%となっています。

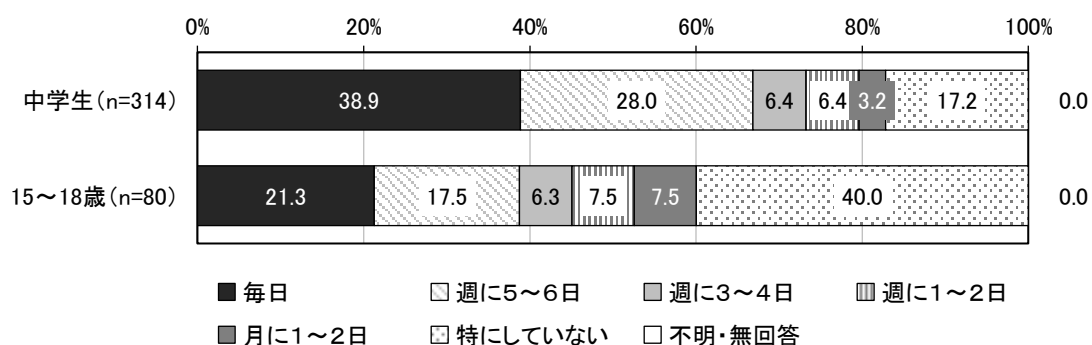


5. 「運動習慣」について

問 25 学校の授業以外で、1日30分以上の運動やスポーツをしていますか。(1つを選択)
(たとえば、クラブ活動、習い事など)

学校の授業以外で、1日30分以上の運動やスポーツをしているかについて、中学生では「毎日」が38.9%で最も多く、次いで「週に5～6日」が28.0%、「特にしていない」が17.2%となっています。

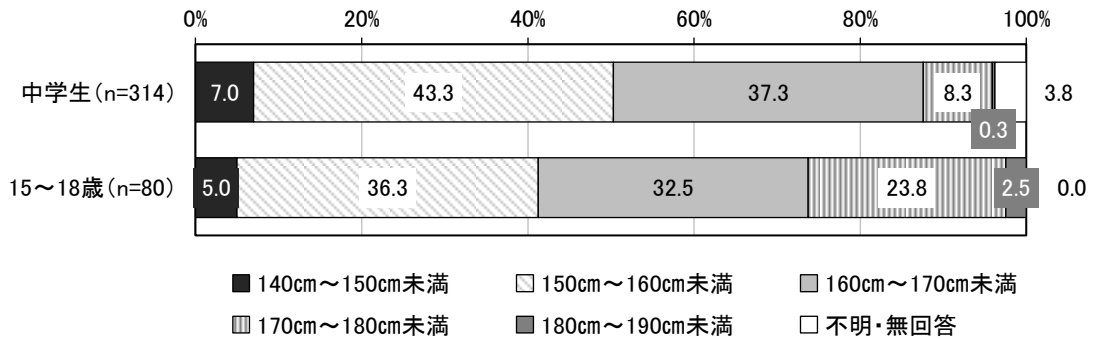
15～18歳では「特にしていない」が40.0%で最も多く、次いで「毎日」が21.3%、「週に5～6日」が17.5%となっています。



6. 「健康管理」について

問 26 身長を入力してください。

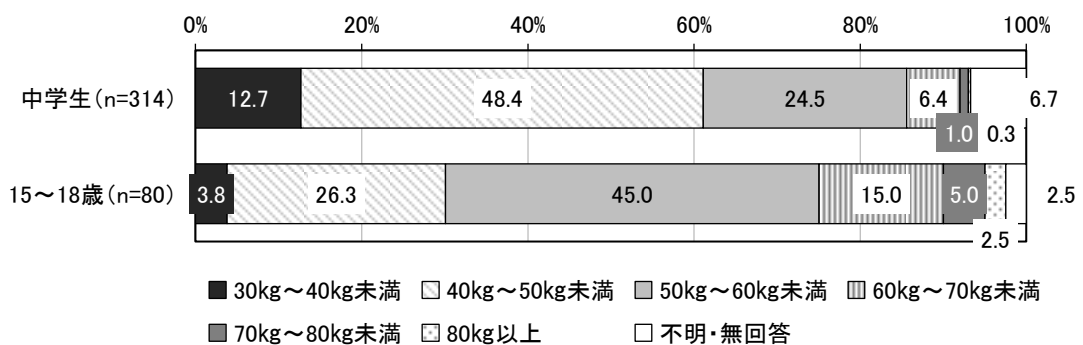
身長について、中学生・15～18歳とも「150 cm～160 cm未満」が各々43.3%、36.3%で最も多く、次いで「160 cm～170 cm未満」が各々37.3%、32.5%となっています。



問 26 体重を入力してください。

体重について、中学生では「40 kg～50 kg未満」が48.4%で最も多く、次いで「50 kg～60 kg未満」が24.5%となっています。

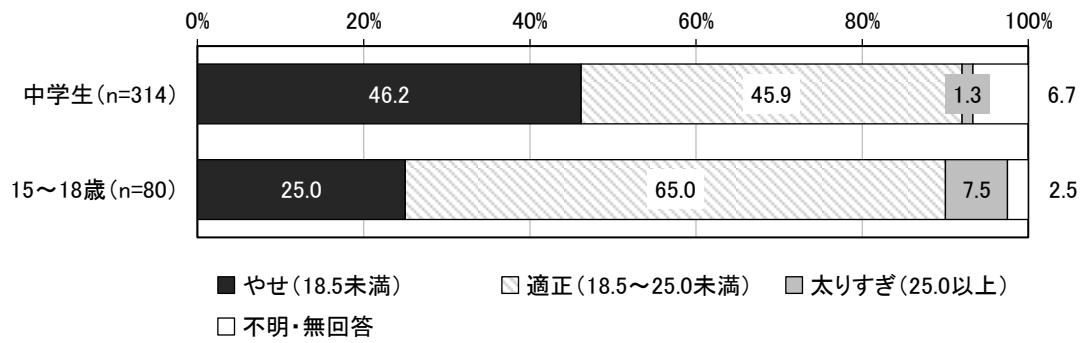
15～18歳では「50 kg～60 kg未満」が45.0%で最も多く、次いで「40 kg～50 kg未満」が26.3%となっています。



BMI

BMIについて、中学生では「やせ (18.5 未満)」が 46.2%で最も多く、次いで「適正 (18.5～25.0 未満)」が 45.9%となっています。

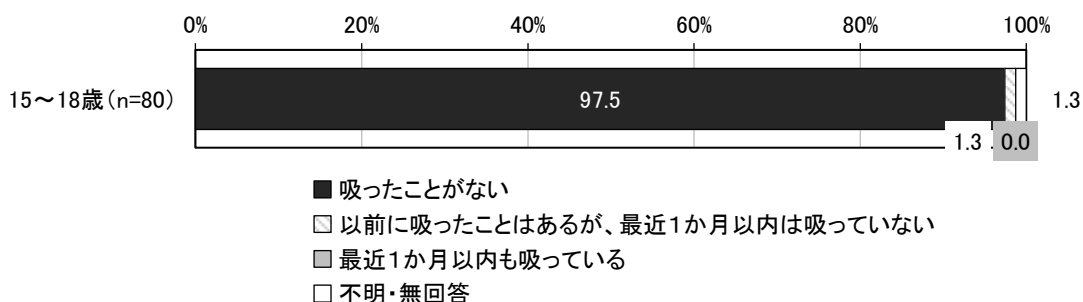
15～18 歳では「適正 (18.5～25.0 未満)」が 65.0%で最も多く、次いで「やせ (18.5 未満)」が 25.0%となっています。



7. 「たばこ」について

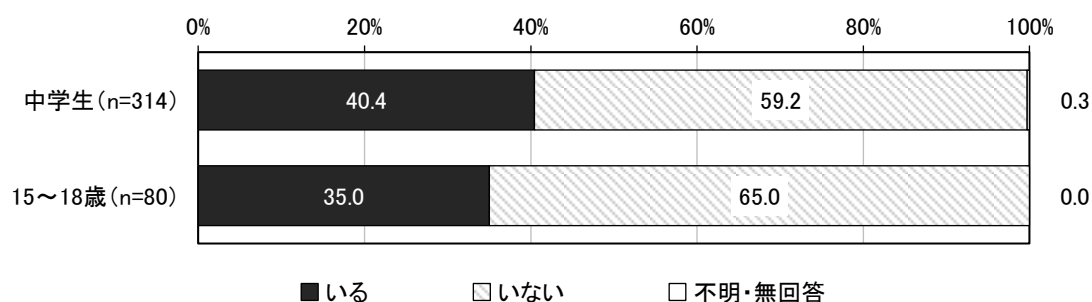
問 27 たばこを吸ったことがありますか。(1つ選択)

喫煙経験について、15～18歳では「吸ったことがない」が97.5%で最も多く、次いで「以前に吸ったことはあるが、最近1か月以内は吸っていない」が1.3%となっています。



問 28 あなたの家では、たばこを吸う人はいますか。(1つを選択)

家に喫煙者がいるかについて、「いる」は中学生40.4%、15～18歳35.0%となっています。

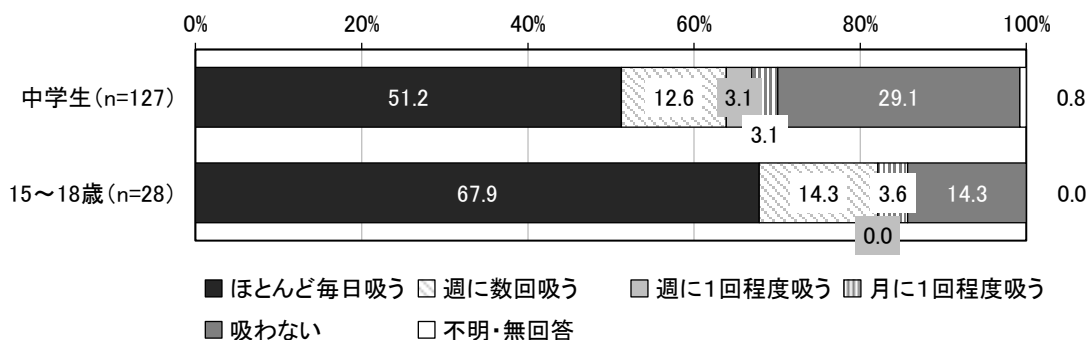


問 28 で「いる」を選択した場合にお答えください。

問 28-1 たばこを吸うご家族の人は、家の中で、あなたの目の前でたばこを吸いますか。
(1つを選択)

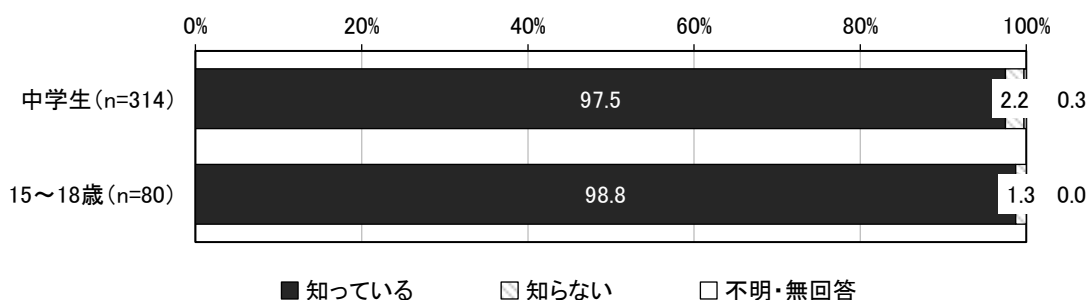
家に喫煙者がいると回答した中学生 127 人に、自身の目の前で家族がたばこを吸う頻度をたずねると、「ほとんど毎日吸う」が 51.2%で最も多く、次いで「吸わない」が 29.1%となっています。

家に喫煙者がいると回答した 15～18 歳 28 人に、自身の目の前で家族がたばこを吸う頻度をたずねると、「ほとんど毎日吸う」が 67.9%で最も多く、次いで「週に数回吸う」「吸わない」がともに 14.3%となっています。



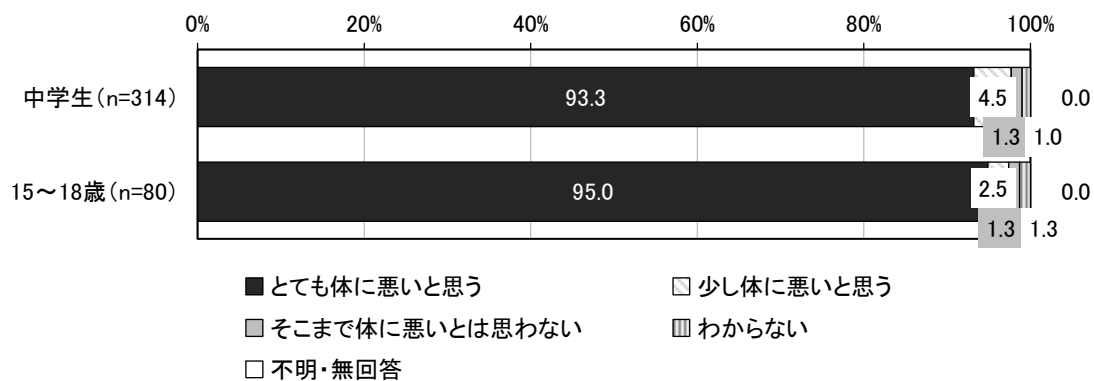
問 29 たばこの煙が、まわりの人の健康に影響があることを知っていますか。(1つを選択)

たばこの煙が、まわりの人の健康に影響があることを知っているかについて、「知っている」は中学生 97.5%、15～18 歳 98.8%を占めています。



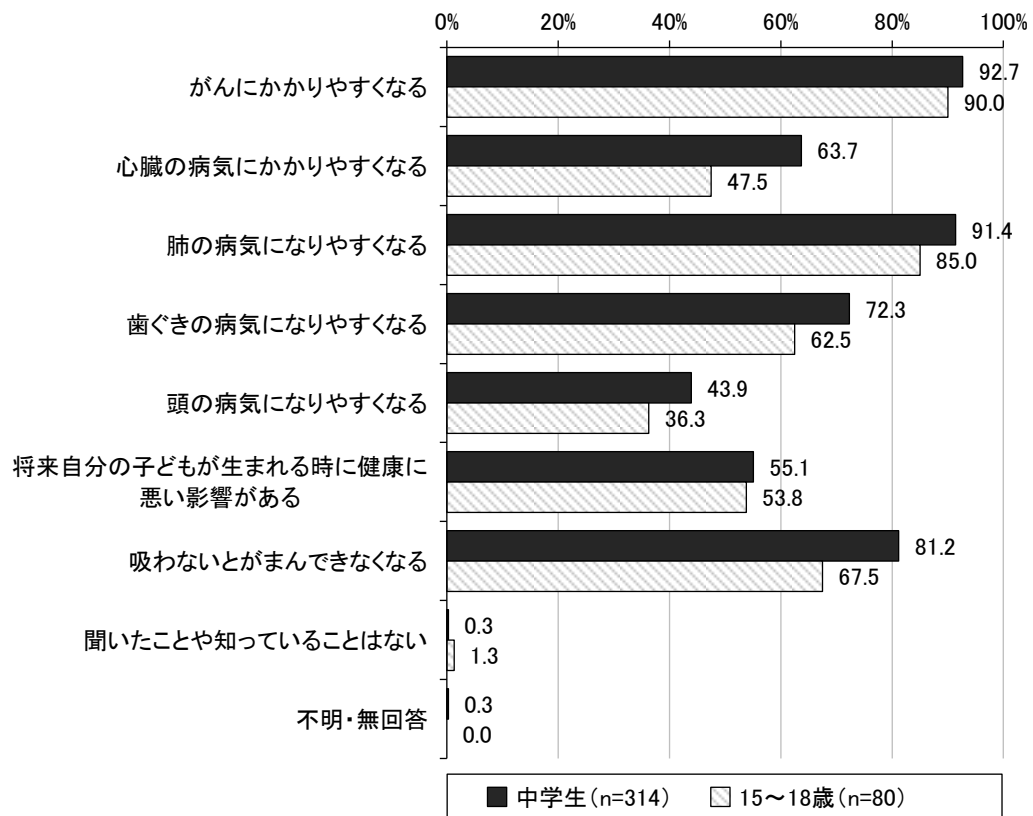
問 30 たばこを吸うことは体に悪いと思いますか。(1つを選択)

たばこを吸うことは体に悪いと思うかについて、中学生・15～18歳とも「とても体に悪いと思う」が各々93.3%、95.0%で最も多く、次いで「少し体に悪いと思う」が各々4.5%、2.5%となっています。



問31 たばこが体に悪い理由について、今まで聞いたことや知っていることはありますか。
 (あてはまるものすべてを選択)

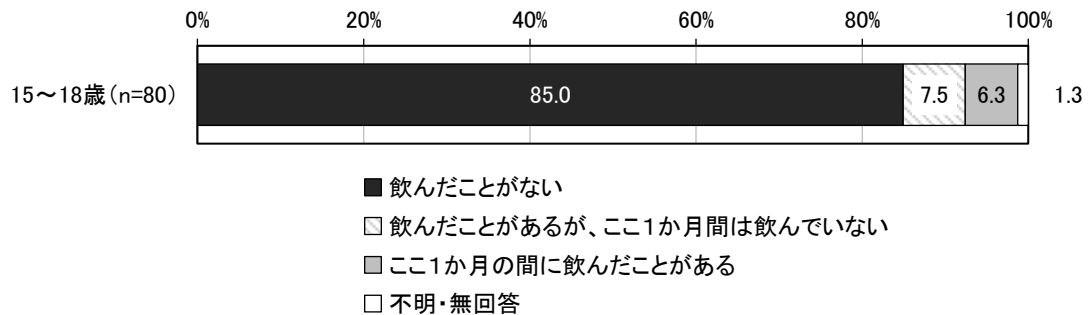
たばこが体に悪い理由で、聞いたことや知っていることについて、中学生・15～18歳とも「がんにかかりやすくなる」が各々92.7%、90.0%で最も多く、次いで「肺の病気になりやすくなる」が各々91.4%、85.0%、「吸わないとがまんできなくなる」が各々81.2%、67.5%となっています。



8. 「お酒」について

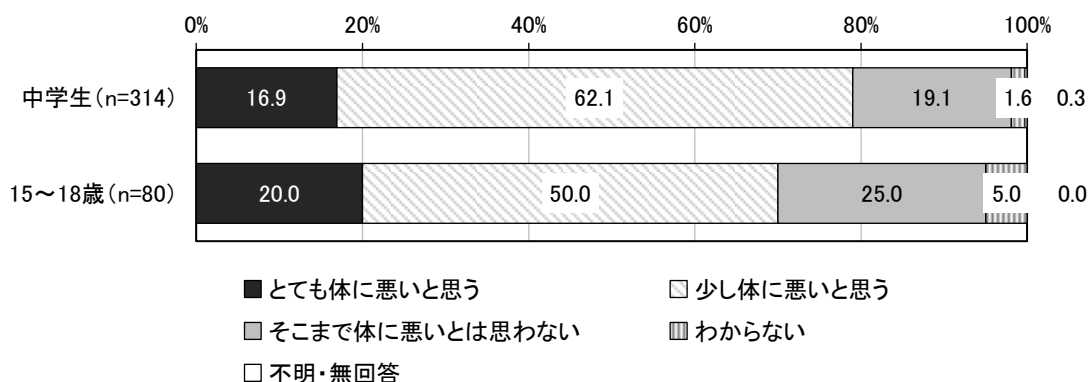
問 32 お酒やビールなどのアルコール類を飲んだことがありますか。なめただけでは飲んだ中に入りません。(1つを選択)

飲酒経験について、15～18歳では「飲んだことがない」が85.0%で最も多く、次いで「飲んだことがあるが、ここ1か月間は飲んでいない」が7.5%となっています。



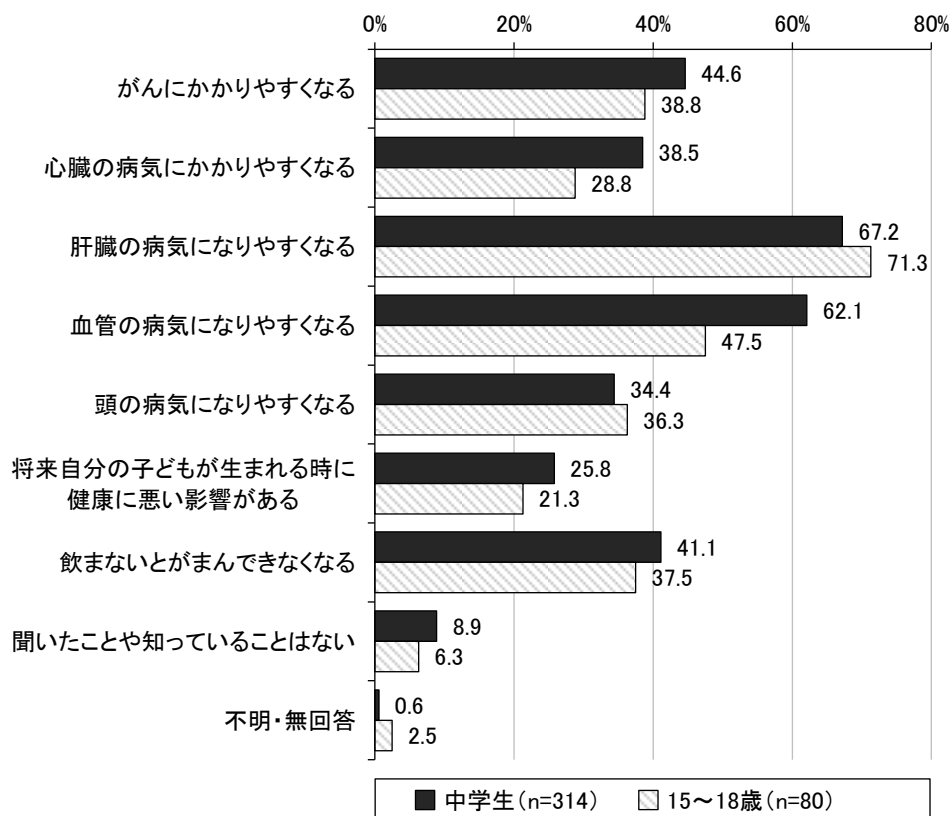
問 33 お酒を飲むことは体に悪いと思いますか。(1つを選択)

お酒を飲むことは体に悪いと思うかについて、中学生・15～18歳とも「少し体に悪いと思う」が各々62.1%、50.0%で最も多く、次いで「そこまで体に悪いとは思わない」が各々19.1%、25.0%となっています。『体に悪いと思う』割合は、中学生79.0%、15～18歳70.0%となっています。



問 34 お酒が体に悪い理由について、今まで聞いたことや知っていることはありますか。(あてはまるものすべてを選択)

お酒が体に悪い理由について、中学生・15～18歳とも「肝臓の病気になりやすくなる」が各々67.2%、71.3%で最も多く、次いで「血管の病気になりやすくなる」が各々62.1%、47.5%、「がんにかかりやすくなる」が各々44.6%、38.8%となっています。

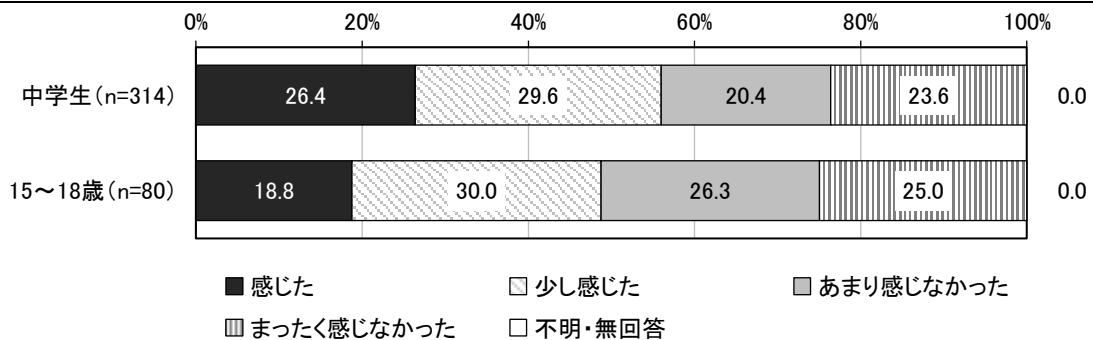


9. 「こころの健康」について

問 35 最近1か月間に不安になったことがありますか。(1つを選択)

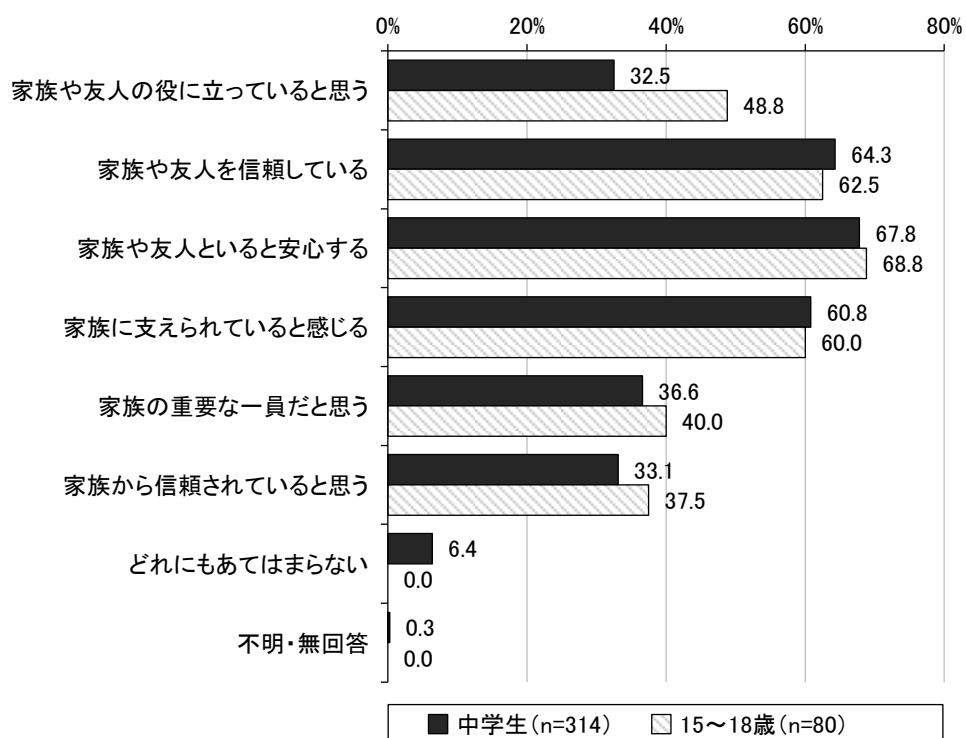
最近1か月間に不安になったことがあるかについて、中学生では「少し感じた」が29.6%で最も多く、次いで「感じた」が26.4%となっており、『感じた』割合は56.0%となっています。

15～18歳では「少し感じた」が30.0%で最も多く、次いで「あまり感じなかった」が26.3%となっています。『感じた』割合は48.8%となっています。



問 36 あなたと家族、友人との関係について、あなたが普段思っているものを選んでください。(あてはまるものすべてを選択)

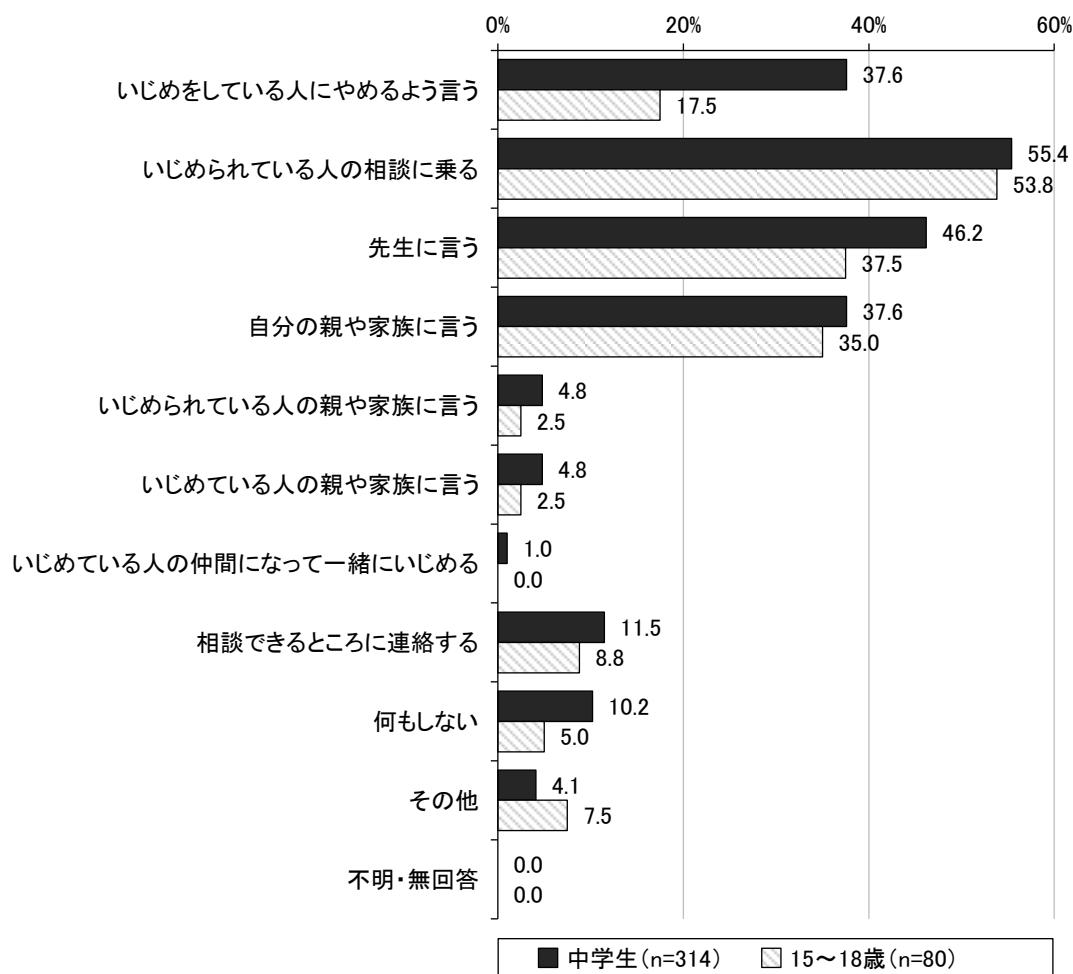
自身と家族、友人との関係で、普段思っているものについて、中学生・15～18歳とも「家族や友人といると安心する」が各々67.8%、68.8%で最も多く、次いで「家族や友人を信頼している」が各々64.3%、62.5%、「家族に支えられていると感じる」が各々60.8%、60.0%となっています。



問 37 あなたの周りでいじめがあったとき、あなたはどうしますか。
 (あてはまるものすべてを選択)

自身の周りでいじめがあったときの対応について、中学生では「いじめられている人の相談に乗る」が 55.4%で最も高く、次いで「先生に言う」が 46.2%、「いじめをしている人にやめるよう言う」「自分の親や家族に言う」がともに 37.6%となっています。

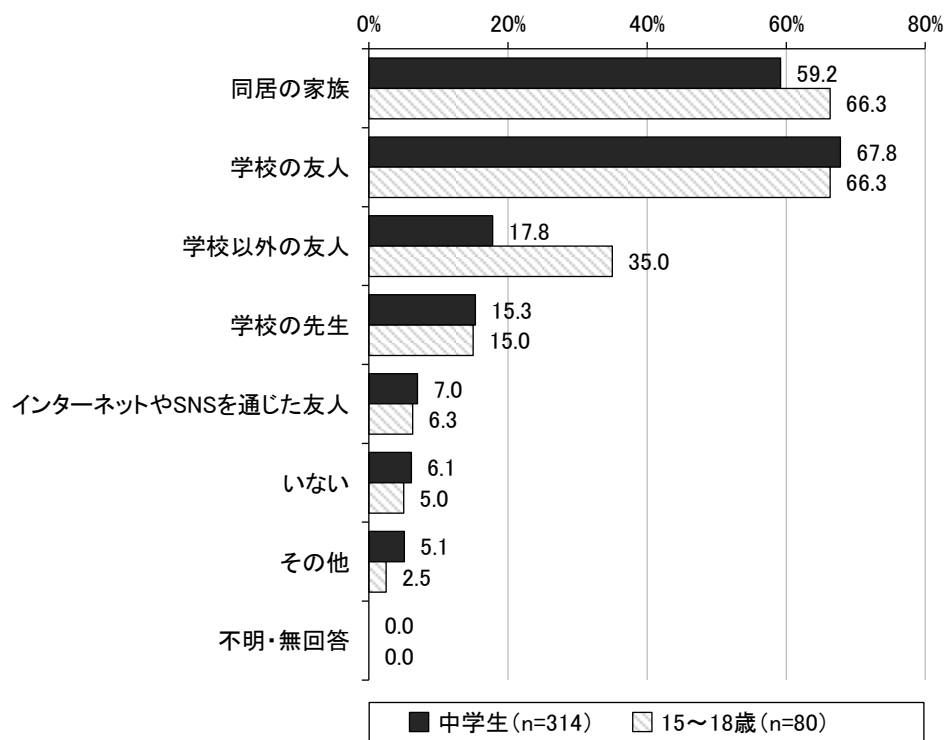
15～18 歳では「いじめられている人の相談に乗る」が 53.8%で最も多く、次いで「先生に言う」が 37.5%、「自分の親や家族に言う」が 35.0%となっています。



問 38 あなたが不満や悩みがあるとき、相談したり、話を聞いてくれる人は誰ですか。
 (あてはまるものすべてを選択)

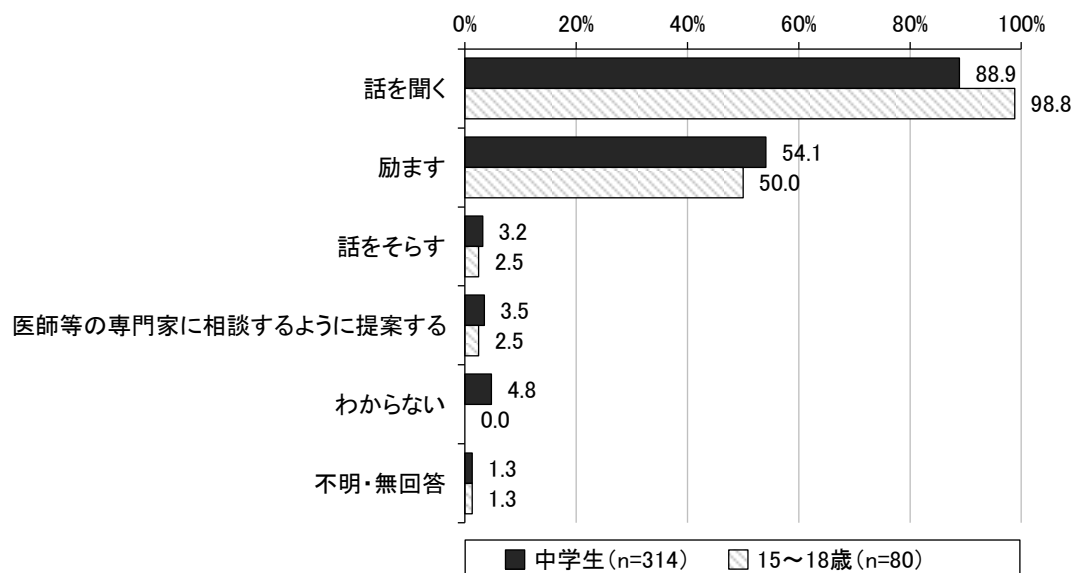
不満や悩みがあるとき、相談したり、話を聞いてくれる人について、中学生では「学校の友人」が67.8%で最も高く、次いで「同居の家族」が59.2%、「学校以外の友人」が17.8%となっています。

15～18歳では「同居の家族」「学校の友人」がともに66.3%で最も多く、次いで「学校以外の友人」が35.0%、「学校の先生」が15.0%となっています。



問 39 家族や友人から不満や悩みを打ち明けられたとき、あなたはどのようにしますか。
(あてはまるものすべてを選択)

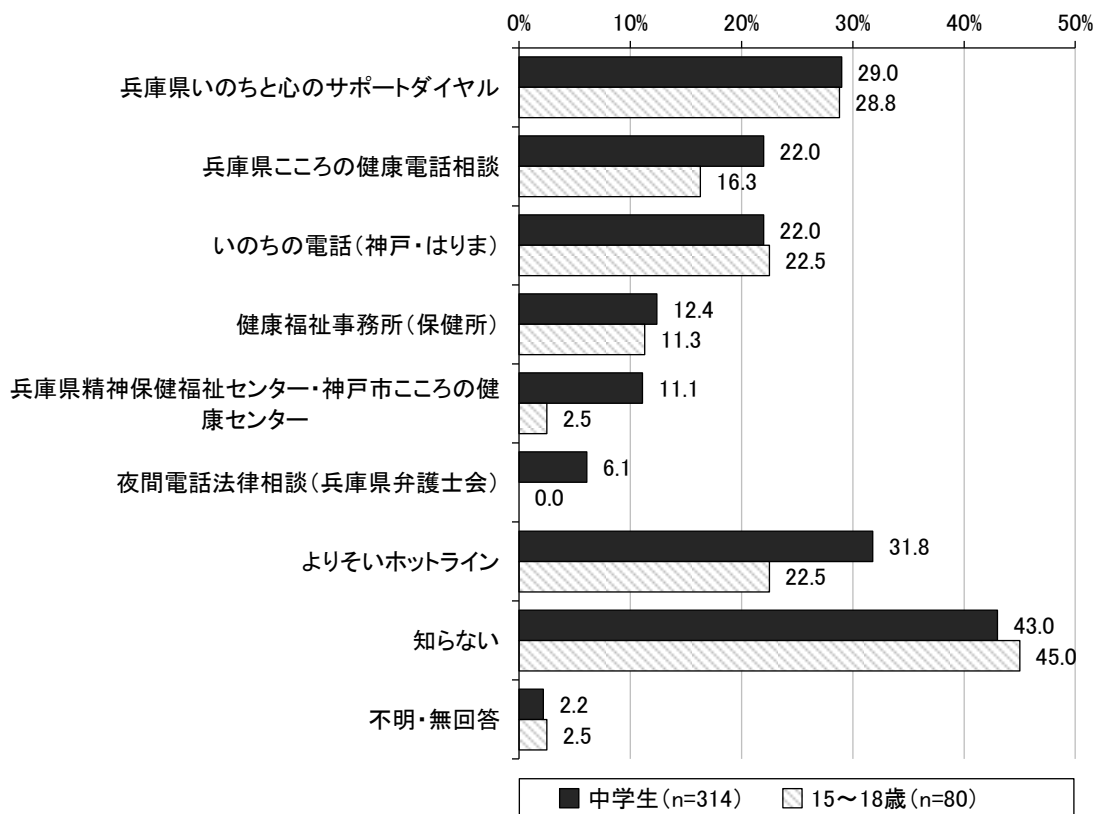
家族や友人から不満や悩みを打ち明けられたときの対応について、中学生・15～18歳とも「話を聞く」が各々88.9%、98.8%で最も多く、次いで「励ます」が各々54.1%、50.0%となっています。



問40 次の相談窓口のうち、知っているものはありますか。(あてはまるものすべてを選択)

知っている相談窓口について、中学生では「知らない」が43.0%で最も多く、次いで「よりそいホットライン」が31.8%、「兵庫県いのちと心のサポートダイヤル」が29.0%となっています。

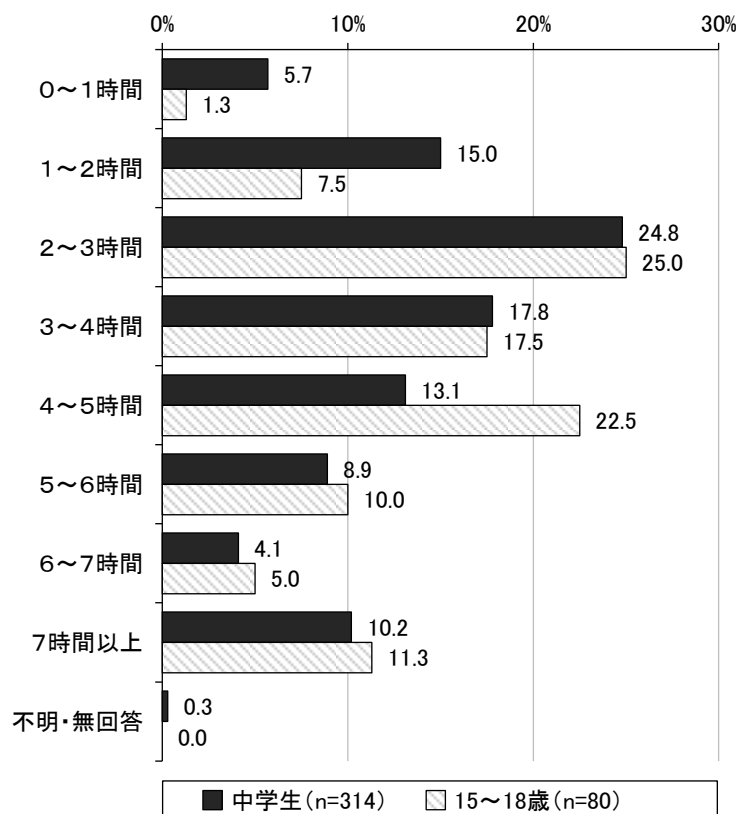
15～18歳では「知らない」が45.0%で最も多く、次いで「兵庫県いのちと心のサポートダイヤル」が28.8%、「いのちの電話(神戸・はりま)」が22.5%、「よりそいホットライン」が22.5%となっています。



問 41 メディア（テレビ、ゲーム、スマホなど）に触れる時間は1日のうち、どれくらいですか。
（1つを選択）

メディア（テレビ、ゲーム、スマホなど）に触れる時間について、中学生では「2～3時間」が24.8%で最も多く、次いで「3～4時間」が17.8%、「1～2時間」が15.0%となっています。

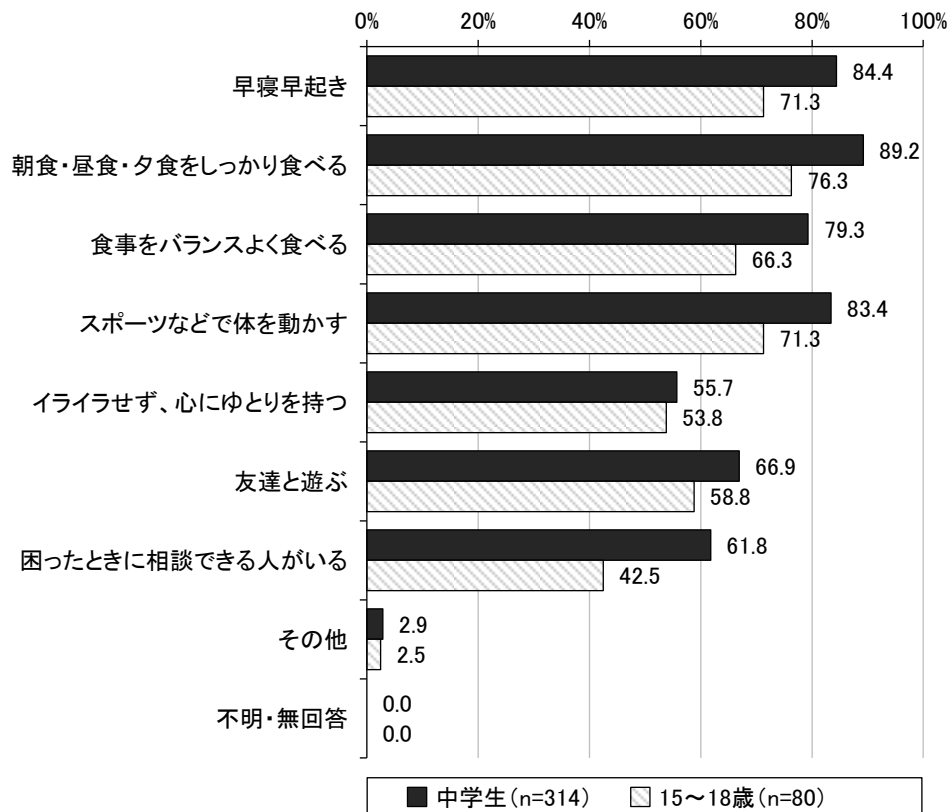
15～18歳では「2～3時間」が25.0%で最も多く、次いで「4～5時間」が22.5%、「3～4時間」が17.5%となっています。



問 42 元気に過ごすためには、何が大切だと思いますか。(あてはまるものすべてを選択)

元気に過ごすために大切だと思うことについて、中学生では「朝食・昼食・夕食をしっかり食べる」が89.2%で最も多く、次いで「早寝早起き」が84.4%、「スポーツなどで体を動かす」が83.4%となっています。

15～18歳では「朝食・昼食・夕食をしっかり食べる」が76.3%で最も多く、次いで「早寝早起き」「スポーツなどで体を動かす」がともに71.3%、「食事をバランスよく食べる」が66.3%となっています。



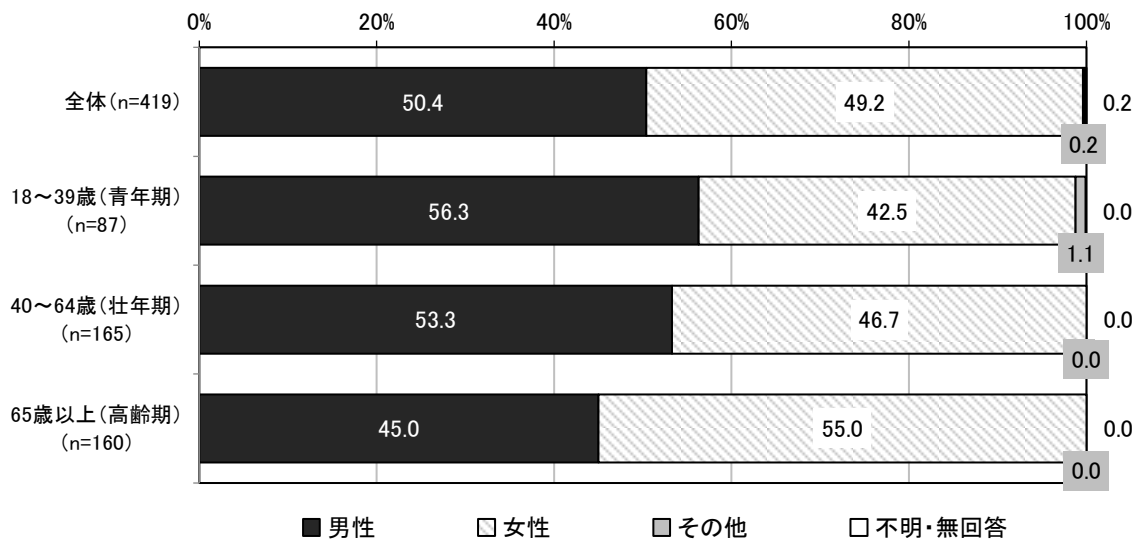
V 18歳以上対象調査の結果

1. あなたのことをお聞かせください

問1 あなたの性別をお答えください。(1つを選択)

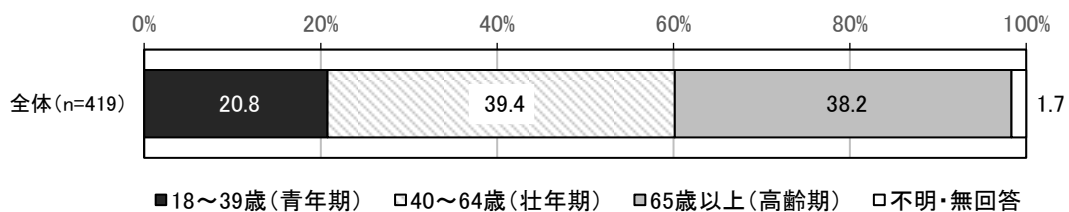
性別について、全体では「男性」が50.4%と最も高く、次いで「女性」が49.2%、「その他」が0.2%となっています。

ライフステージ別にみると、<18~39歳(青年期)>では、「男性」が56.3%、<40~64歳(壮年期)>では、「男性」が53.3%、<65歳以上(高齢期)>では、「女性」が55.0%と最も高くなっています。



問2 あなたのご年齢をお答えください。

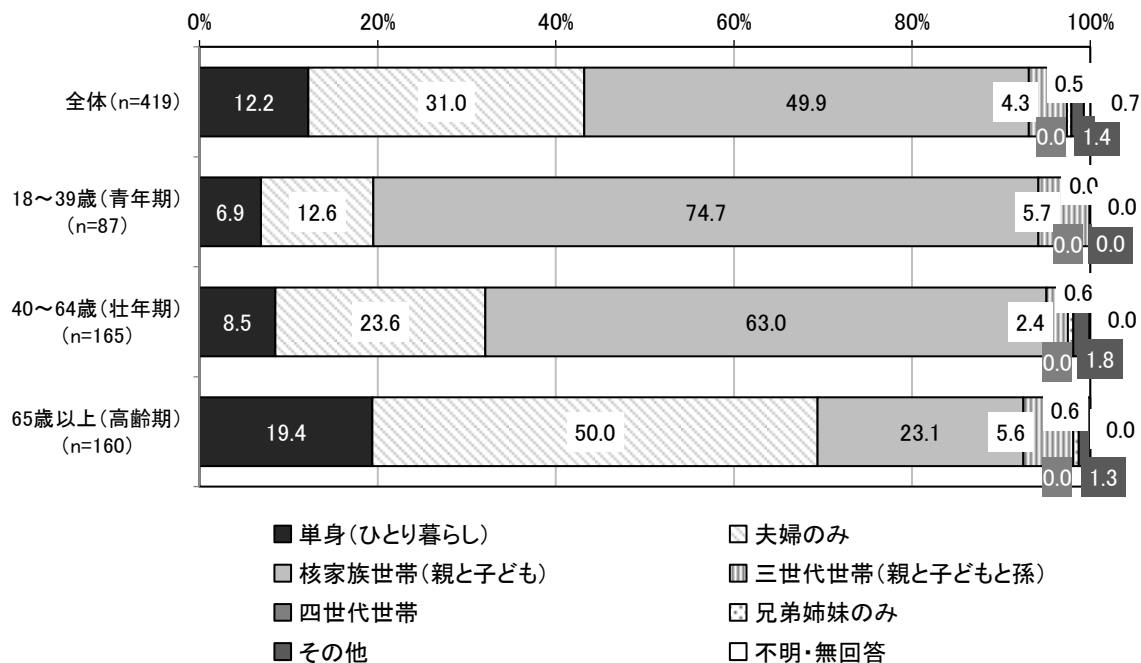
年齢について、「40~64歳(壮年期)」が39.4%と最も高く、次いで「65歳以上(高齢期)」が38.2%、「18~39歳(青年期)」が20.8%となっています。



問3 家族構成はどのようになっていますか。(1つを選択)

家族構成について、全体では「核家族世帯(親と子ども)」が49.9%と最も高く、次いで「夫婦のみ」が31.0%、「単身(ひとり暮らし)」が12.2%となっています。

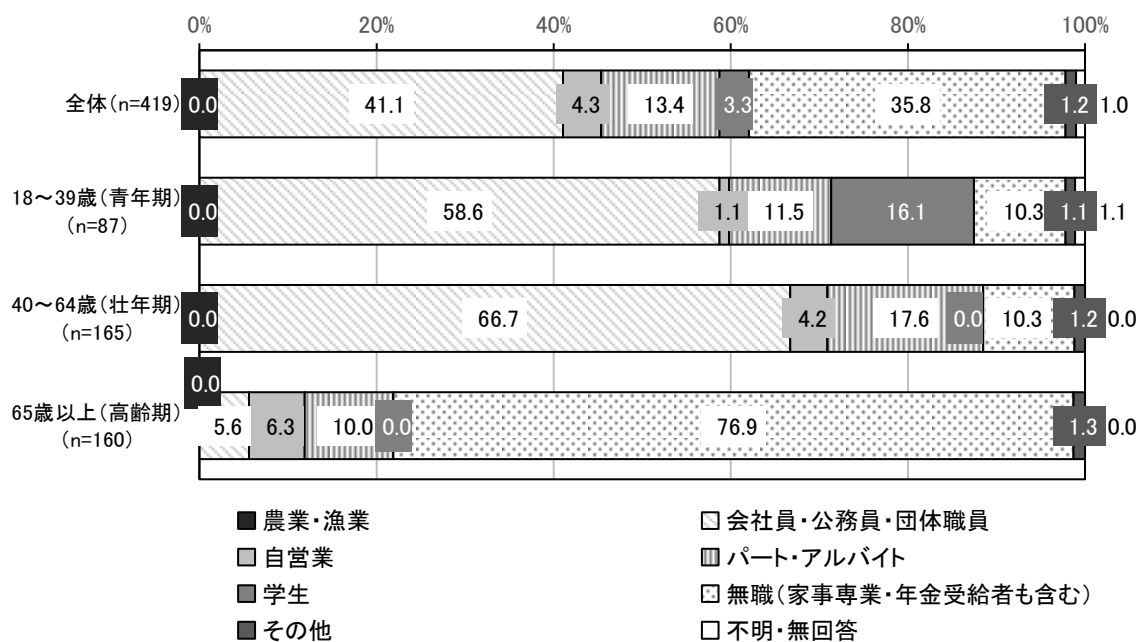
ライフステージ別にみると、<18~39歳(青年期)>では、「核家族世帯(親と子ども)」が74.7%、<40~64歳(壮年期)>では、「核家族世帯(親と子ども)」が63.0%、<65歳以上(高齢期)>では、「夫婦のみ」が50.0%と最も高くなっています。



問4 ご職業は何ですか。(1つを選択)

職業別について、全体では「会社員・公務員・団体職員」が41.1%と最も高く、次いで「無職(家事専業・年金受給者も含む)」が35.8%、「パート・アルバイト」が13.4%となっています。

ライフステージ別にみると、<18～39歳(青年期)>では、「会社員・公務員・団体職員」が58.6%、<40～64歳(壮年期)>では、「会社員・公務員・団体職員」が66.7%、<65歳以上(高齢期)>では、「無職(家事専業・年金受給者も含む)」が76.9%と最も高くなっています。

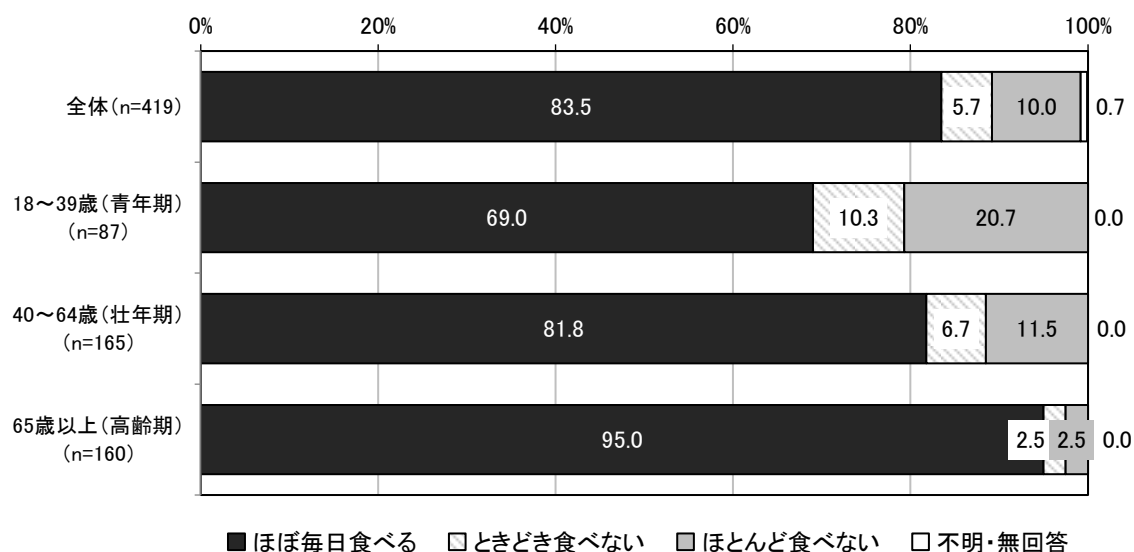


2. 「食生活」について

問5 朝食を食べていますか。(1つを選択)

朝食を食べていますかについて、全体では「ほぼ毎日食べる」が83.5%と最も高く、次いで「ほとんど食べない」が10.0%、「ときどき食べない」が5.7%となっています。

ライフステージ別にみると、「ほぼ毎日食べる」の割合では、<18～39歳(青年期)>が69.0%、<40～64歳(壮年期)>が81.8%、<65歳以上(高齢期)>が95.0%となっています。

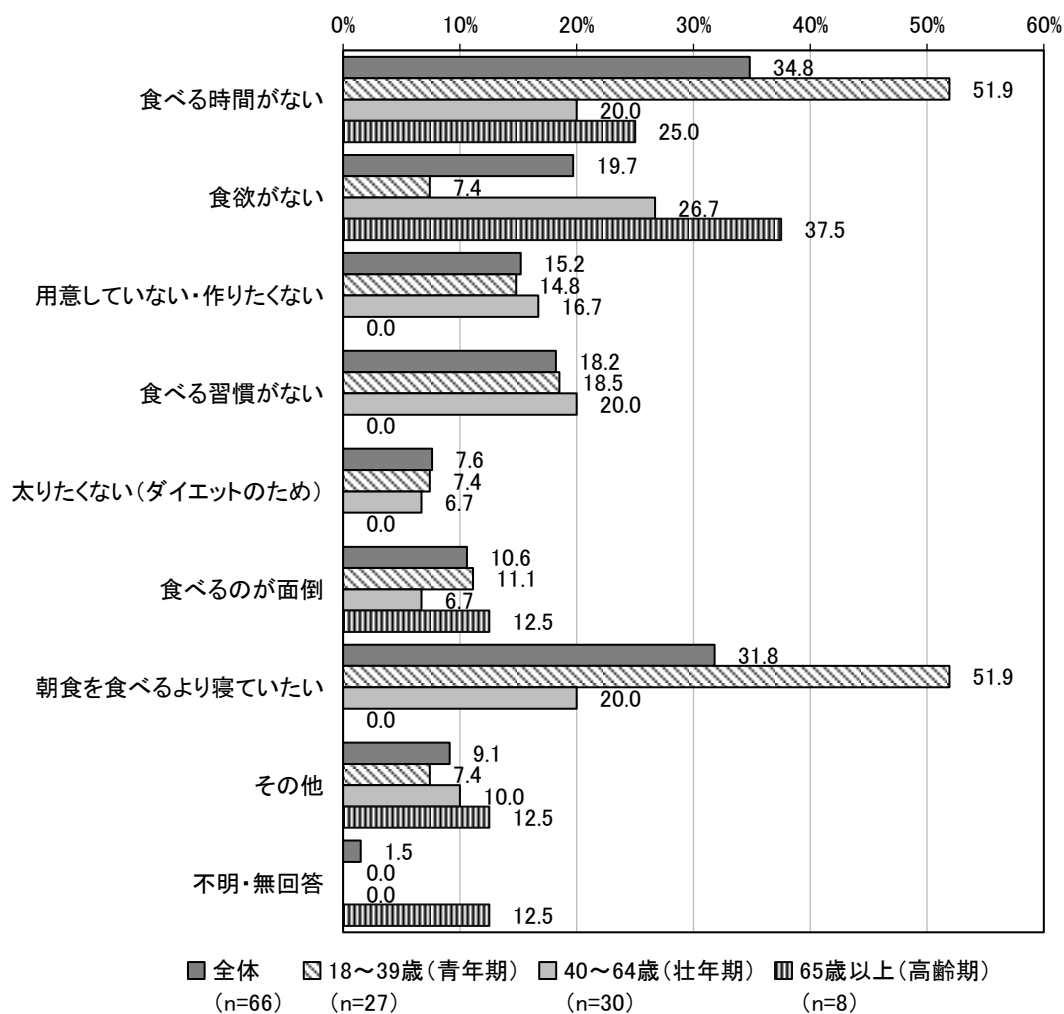


問5で「ときどき食べない」「ほとんど食べない」を選択した場合にお答えください。

問5-1 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を選択)

朝食を毎日食べない理由について、全体では「食べる時間がない」が34.8%と最も高く、次いで「朝食を食べるより寝ていたい」が31.8%、「食欲がない」が19.7%となっています。

ライフステージ別にみると、<18～39歳（青年期）>では、「食べる時間がない」「朝食を食べるより寝ていたい」が51.9%、<40～64歳（壮年期）>では、「食欲がない」が26.7%、<65歳以上（高齢期）>では、「食欲がない」が37.5%と最も高くなっています。



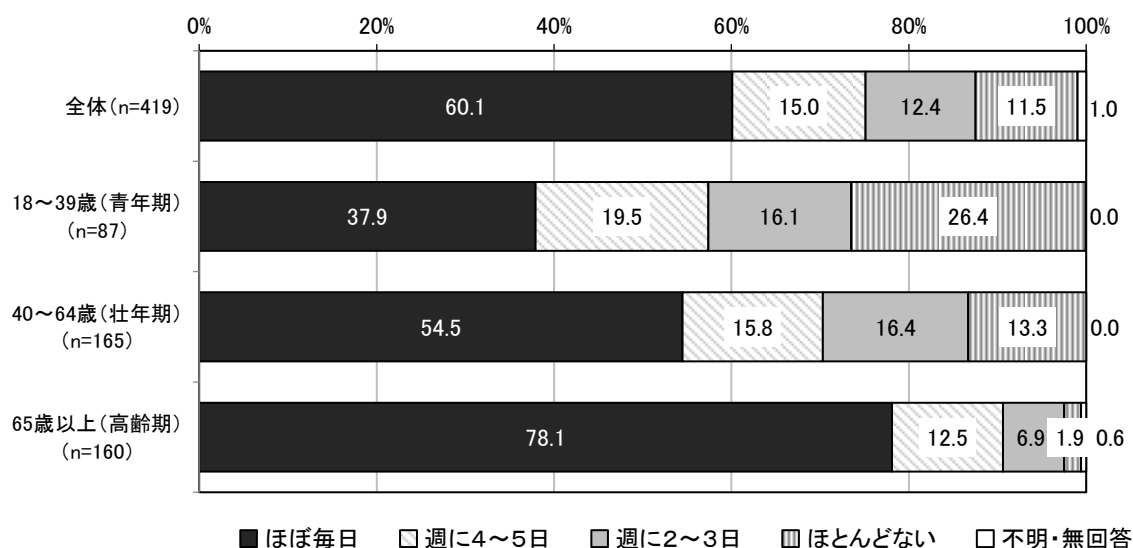
問5で「ほぼ毎日食べる」を選択した場合にお答えください。

問6 1日2回以上主食・主菜・副菜をそろえて食べることは、週に何日ありますか。
(1つを選択)

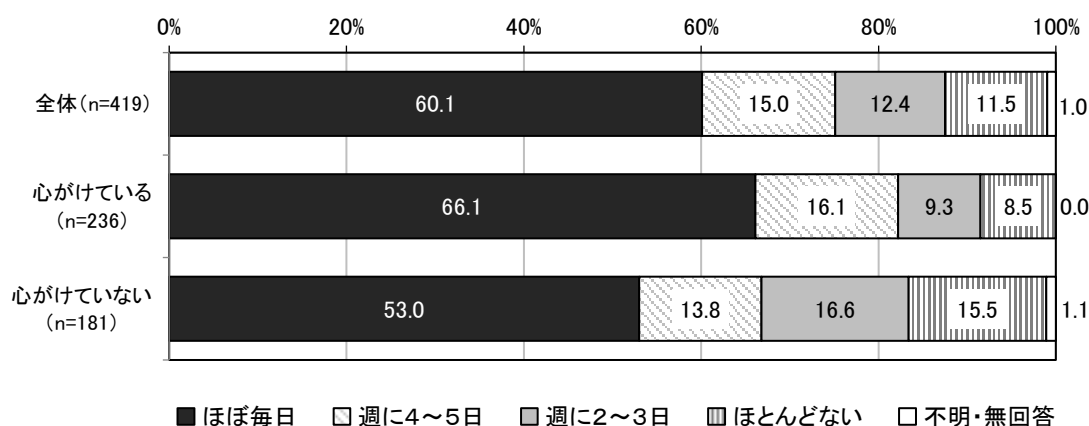
1日2回以上主食・主菜・副菜をそろえて食べることは、週に何日ありますかについて、全体では「ほぼ毎日」が60.1%と最も高く、次いで「週に4～5日」が15.0%、「週に2～3日」が12.4%となっています。

ライフステージ別にみると、「ほぼ毎日」の割合では、<18～39歳（青年期）>が37.9%、<40～64歳（壮年期）>が54.5%、<65歳以上（高齢期）>が78.1%となっています。

減塩の心がけの有無別にみると、「ほぼ毎日」の割合では、<心がけている>が66.1%、<心がけていない>が53.0%となっています。



【減塩の心がけの有無】

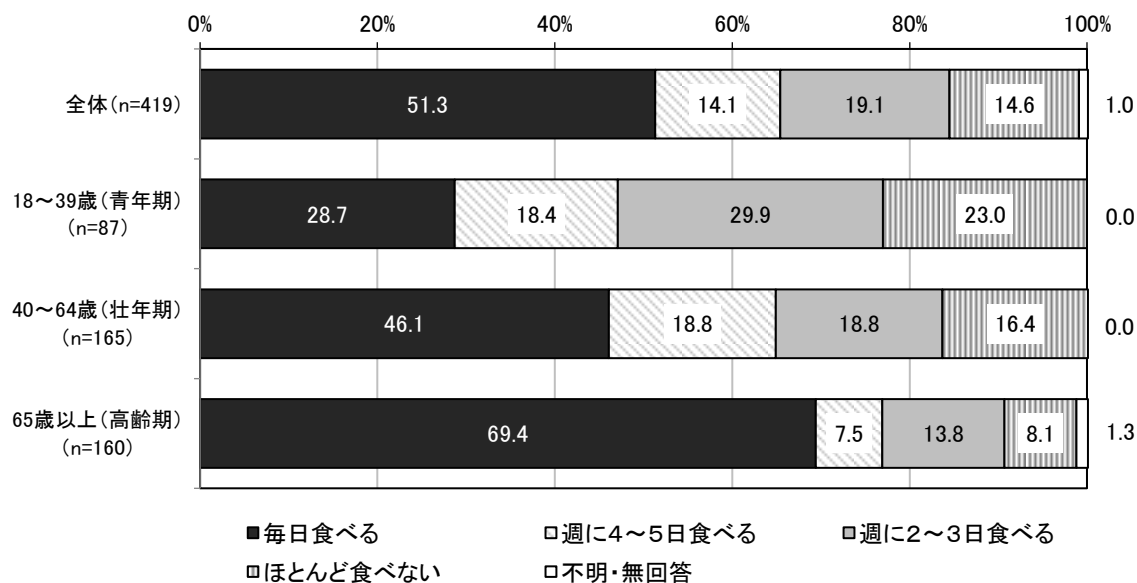


問7 次にあげる食品をどのくらいの頻度で食べていますか。①～⑦のそれぞれについて、「1」「2」「3」「4」のいずれか1つを選択してください。

① 牛乳や乳製品（ヨーグルト、チーズ等）

牛乳や乳製品について、全体では「毎日食べる」が51.3%と最も高く、次いで「週に2～3日食べる」が19.1%、「ほとんど食べない」が14.6%となっています。

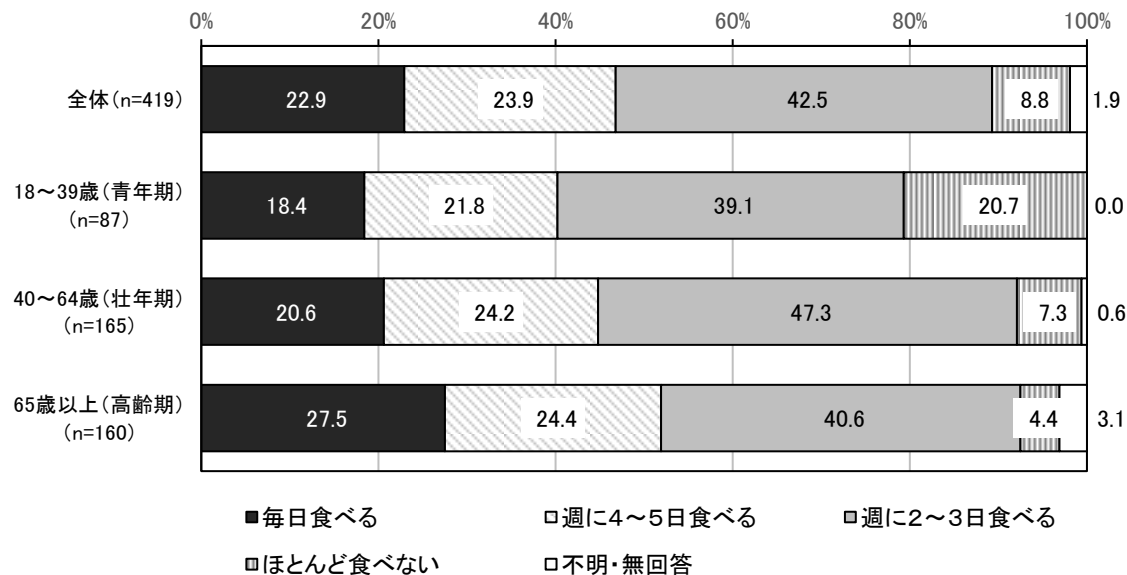
ライフステージ別にみると、<18～39歳（青年期）>では、「週に2～3日食べる」が29.9%、<40～64歳（壮年期）>では、「毎日食べる」が46.1%、<65歳以上（高齢期）>では、「毎日食べる」が69.4%と最も高くなっています。



② 豆類や大豆製品（豆腐・納豆等）

豆類や大豆製品について、全体では「週に2～3日食べる」が42.5%と最も高く、次いで「週に4～5日食べる」が23.9%、「毎日食べる」が22.9%となっています。

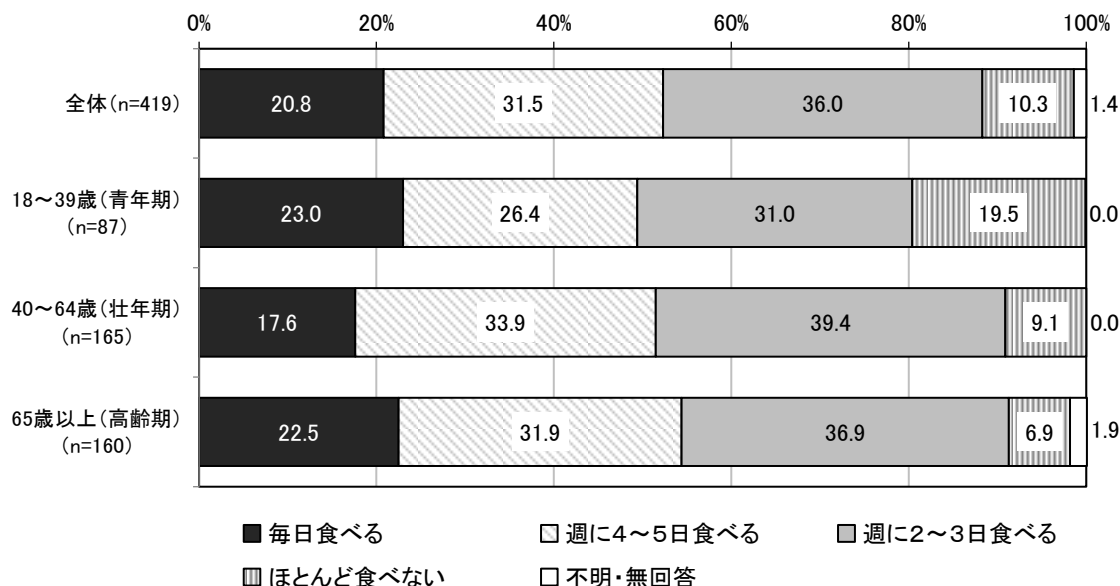
ライフステージ別にみると、「週に2～3日食べる」の割合では、<18～39歳（青年期）>が39.1%、<40～64歳（壮年期）>が47.3%、<65歳以上（高齢期）>が40.6%となっています。



③ 緑黄色野菜（ほうれん草、ニンジン等）

緑黄色野菜について、全体では「週に2～3日食べる」が36.0%と最も高く、次いで「週に4～5日食べる」が31.5%、「毎日食べる」が20.8%となっています。

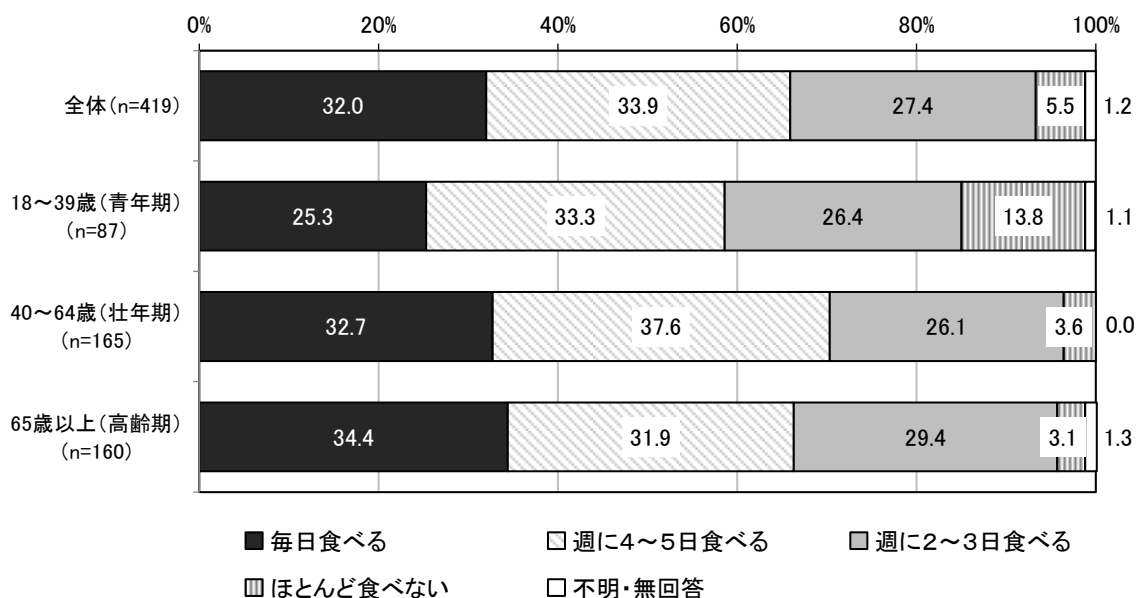
ライフステージ別にみると、「週に2～3日食べる」の割合では、<18～39歳（青年期）>が31.0%、<40～64歳（壮年期）>が39.4%、<65歳以上（高齢期）>が36.9%となっています。



④ その他の野菜（キャベツ、きゅうり等）

その他の野菜について、全体では「週に4～5日食べる」が33.9%と最も高く、次いで「毎日食べる」が32.0%、「週に2～3日食べる」が27.4%となっています。

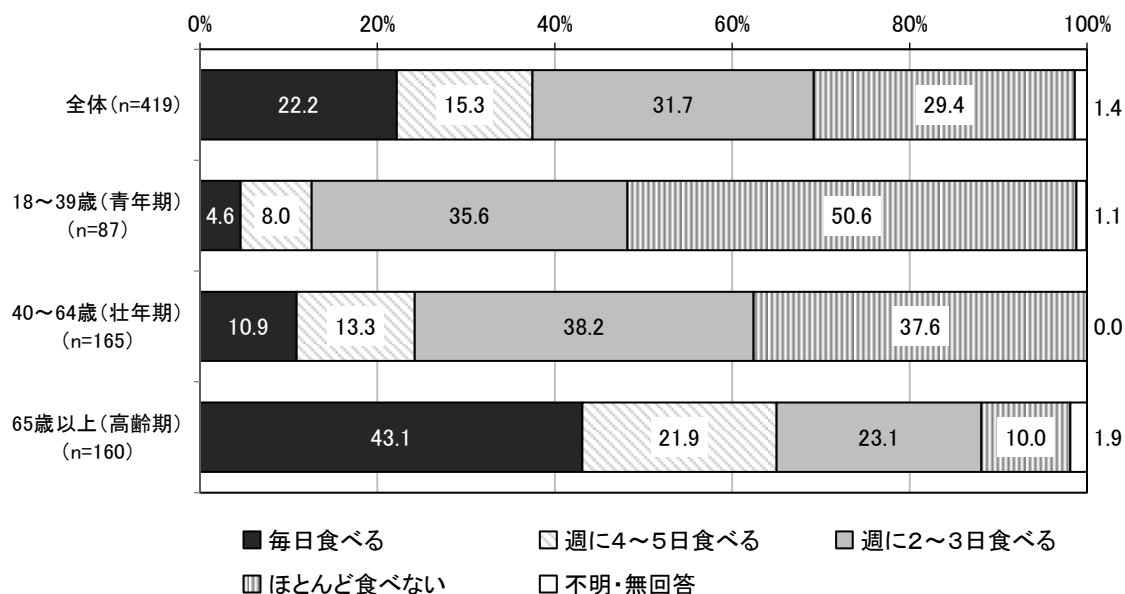
ライフステージ別にみると、<18～39歳（青年期）>では、「週に4～5日食べる」が33.3%、<40～64歳（壮年期）>では、「週に4～5日食べる」が37.6%、<65歳以上（高齢期）>では、「毎日食べる」が34.4%と最も高くなっています。



⑤ 果物

果物について、全体では「週に2～3日食べる」が31.7%と最も高く、次いで「ほとんど食べない」が29.4%、「毎日食べる」が22.2%となっています。

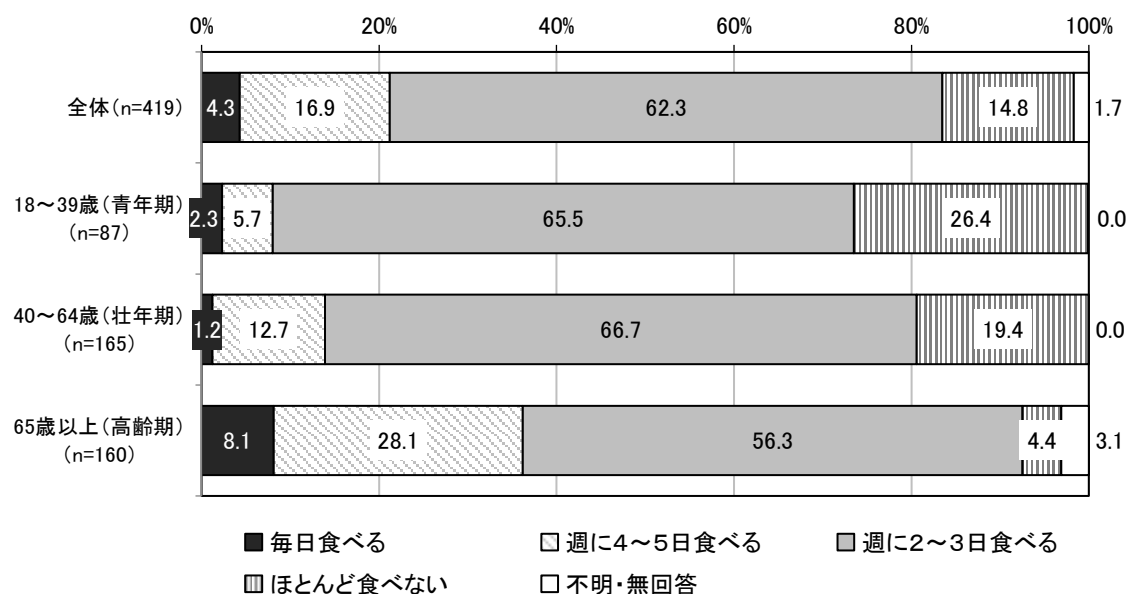
ライフステージ別にみると、<18～39歳（青年期）>では、「ほとんど食べない」が50.6%、<40～64歳（壮年期）>では、「週に2～3日食べる」が38.2%、<65歳以上（高齢期）>では、「毎日食べる」が43.1%と最も高くなっています。



⑥ 魚介類

魚介類について、全体では「週に2～3日食べる」が62.3%と最も高く、次いで「週に4～5日食べる」が16.9%、「ほとんど食べない」が14.8%となっています。

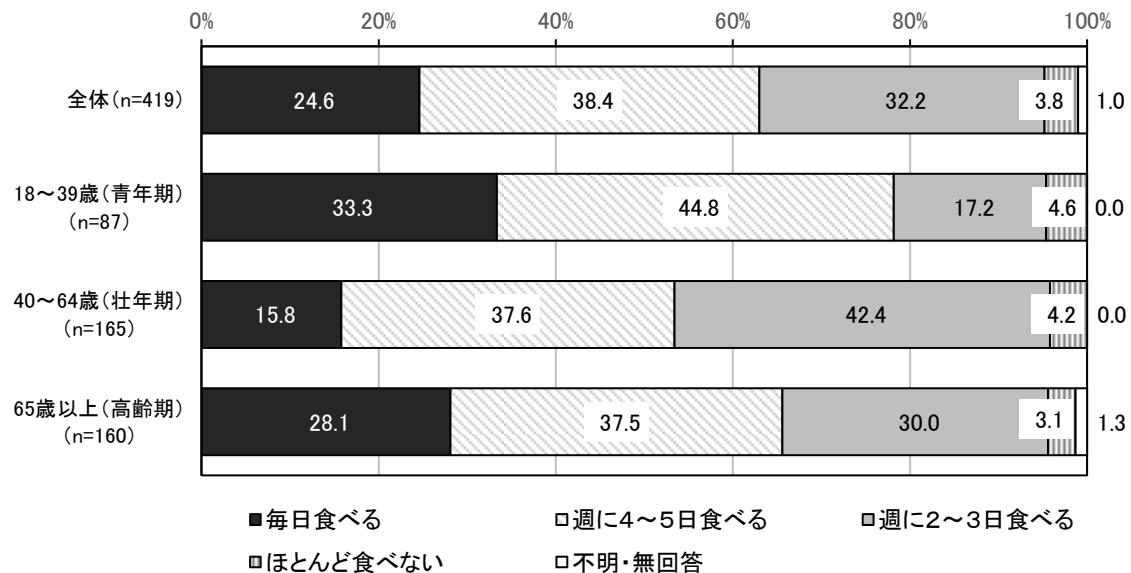
ライフステージ別にみると、「週に2～3日食べる」の割合では、<18～39歳（青年期）>が65.5%、<40～64歳（壮年期）>が66.7%、<65歳以上（高齢期）>が56.3%となっています。



⑦ 肉類や卵（ハム、ソーセージ等の加工品を含む）

肉類や卵について、全体では「週に4～5日食べる」が38.4%と最も高く、次いで「週に2～3日食べる」が32.2%、「毎日食べる」が24.6%となっています。

ライフステージ別にみると、<18～39歳（青年期）>では、「週に4～5日食べる」が44.8%、<40～64歳（壮年期）>では、「週に2～3日食べる」が42.4%、<65歳以上（高齢期）>では、「週に4～5日食べる」が37.5%と最も高くなっています。

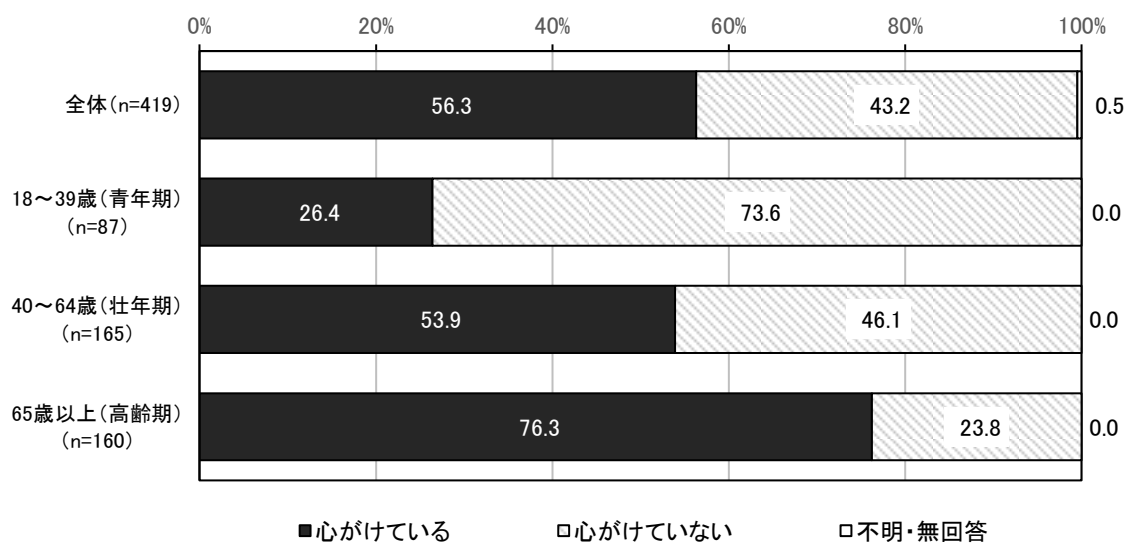


問8 減塩を心がけていますか。(1つを選択)

減塩を心がけていますかについて、全体では「心がけている」が56.3%と最も高く、次いで「心がけていない」が43.2%となっています。

ライフステージ別にみると、<18~39歳(青年期)>では、「心がけていない」が73.6%、<40~64歳(壮年期)>では、「心がけている」が53.9%、<65歳以上(高齢期)>では、「心がけている」が76.3%と最も高くなっています。

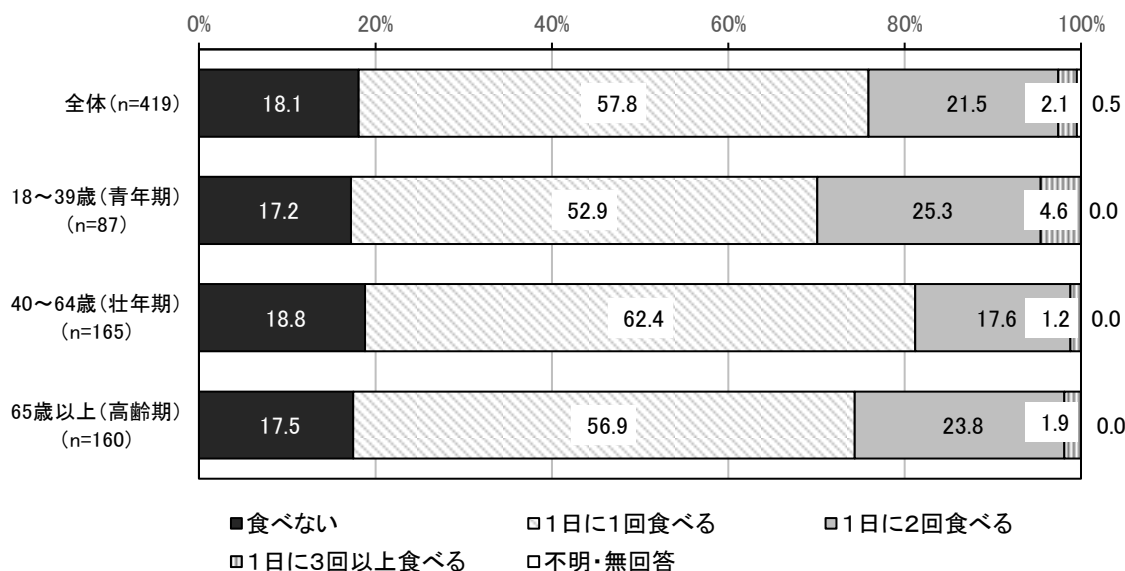
主食・主菜・副菜をそろえて食べるか別にみると、「心がけている」の割合では、<ほぼ毎日><週に4~5日>が6割を超えているのに対して、<週に2~3日><ほとんどない>が4割台となっています。



問9 おやつ（夜食を含む）を、1日何回くらい食べていますか。（1つを選択）

おやつ（夜食を含む）を、1日何回くらい食べていますかについて、全体では「1日に1回食べる」が57.8%と最も高く、次いで「1日に2回食べる」が21.5%、「食べない」が18.1%となっています。

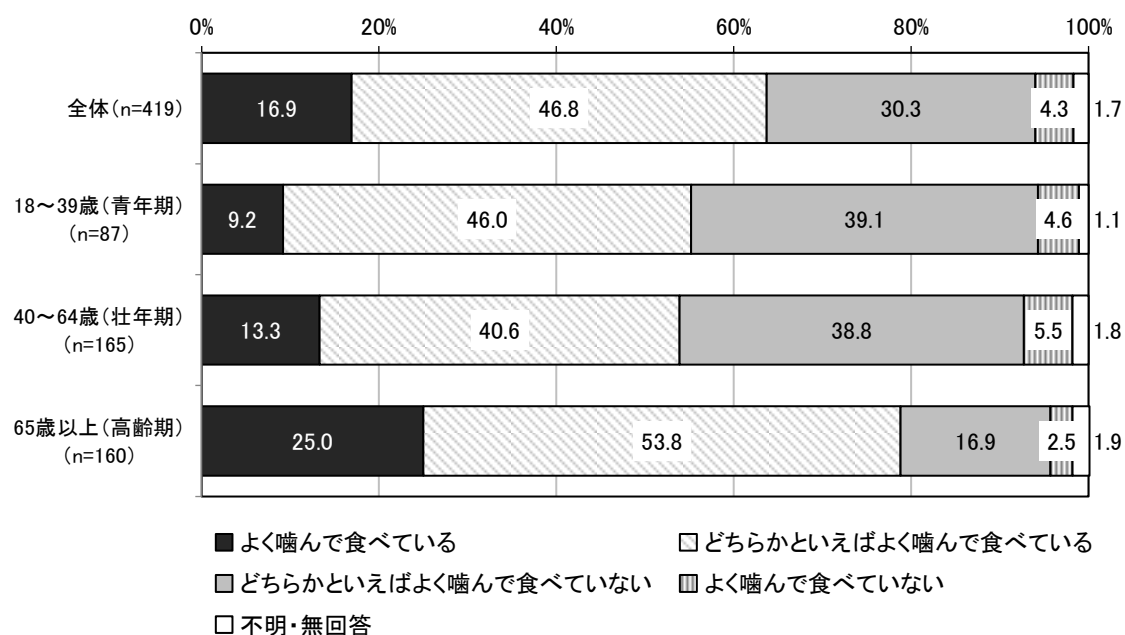
ライフステージ別にみると、「1日に1回食べる」の割合では、<18～39歳（青年期）>が52.9%、<40～64歳（壮年期）>が62.4%、<65歳以上（高齢期）>が56.9%となっています。



問10 普段、よく噛んで食べていますか。（1つを選択）

よく噛んで食べていますかについて、全体では「どちらかといえばよく噛んで食べている」が46.8%と最も高く、次いで「どちらかといえばよく噛んで食べていない」が30.3%、「よく噛んで食べている」が16.9%となっています。

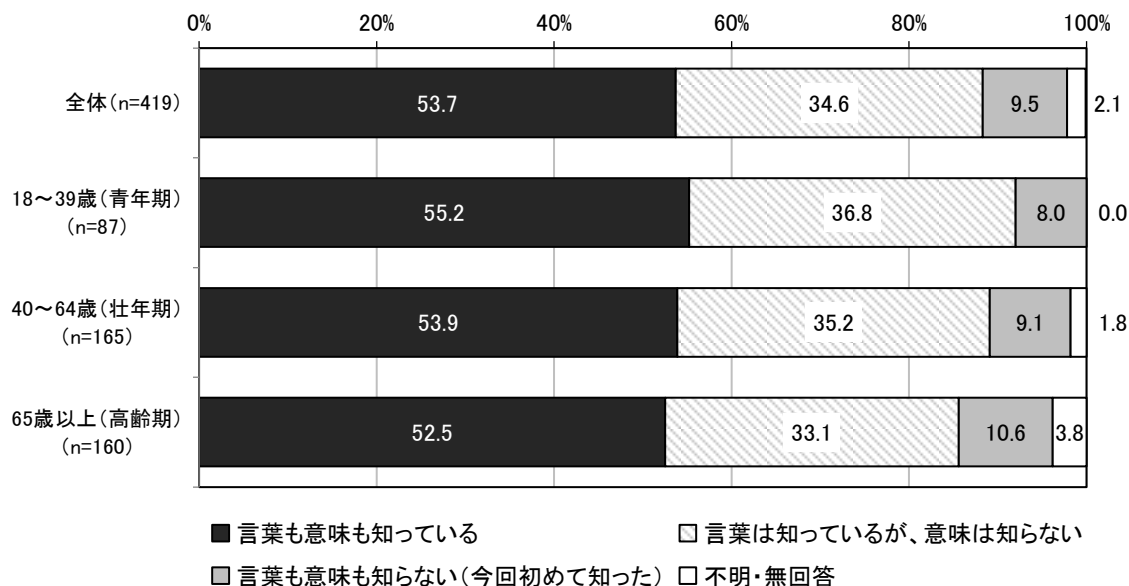
ライフステージ別にみると、「どちらかといえばよく噛んで食べている」の割合では、<18～39歳（青年期）>が46.0%、<40～64歳（壮年期）>が40.6%、<65歳以上（高齢期）>が53.8%となっています。



問 11 「食育」という言葉や意味を知っていますか。(1つを選択)

「食育」という言葉や意味の認知度について、全体では「言葉も意味も知っている」が53.7%と最も高く、次いで「言葉は知っているが、意味は知らない」が34.6%、「言葉も意味も知らない(今回初めて知った)」が9.5%となっています。

ライフステージ別にみると、「言葉も意味も知っている」の割合では、<18～39歳(青年期)>が55.2%、<40～64歳(壮年期)>が53.9%、<65歳以上(高齢期)>が52.5%となっています。

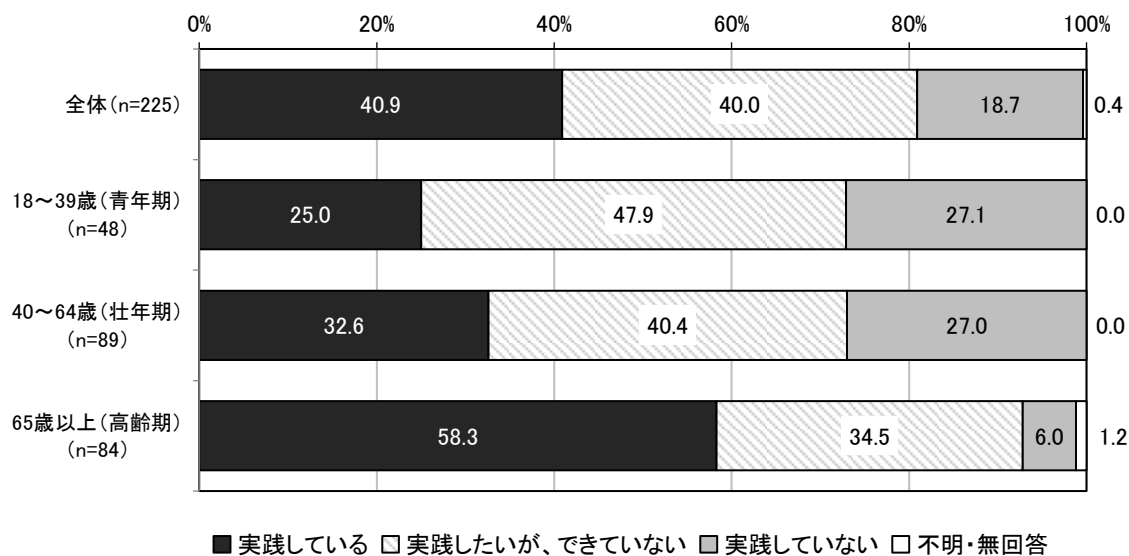


問 11 で「言葉も意味も知っている」を選択した場合にお答えください。

問 12 日常生活で「食育活動」を実践していますか。(1つを選択)

日常生活で「食育活動」を実践していますかについて、全体では「実践している」が40.9%と最も高く、次いで「実践したいが、できていない」が40.0%、「実践していない」が18.7%となっています。

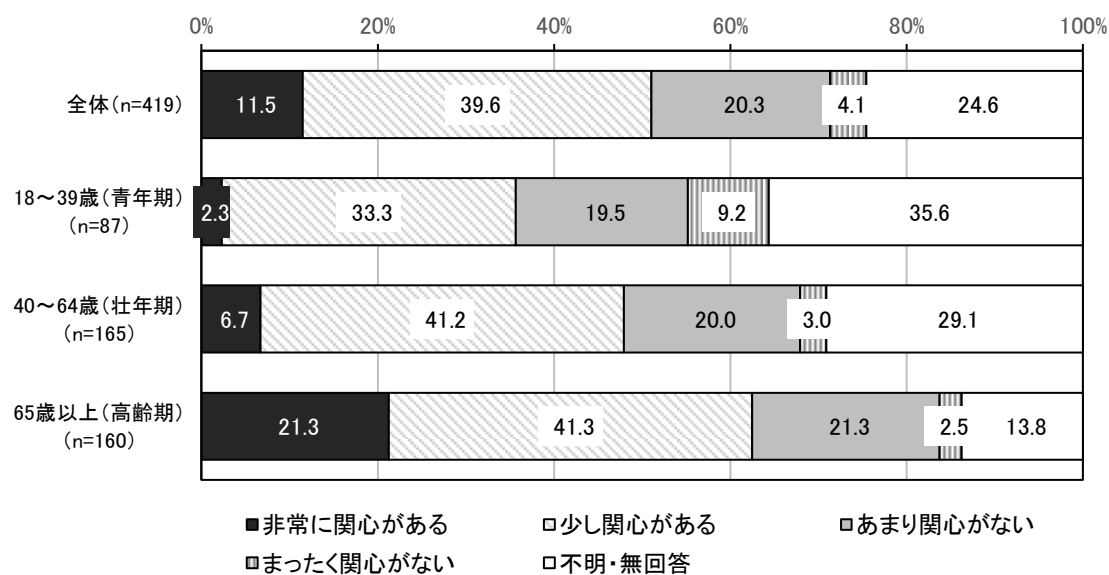
ライフステージ別にみると、<18～39歳(青年期)>では、「実践したいが、できていない」が47.9%、<40～64歳(壮年期)>では、「実践したいが、できていない」が40.4%、<65歳以上(高齢期)>では、「実践している」が58.3%と最も高くなっています。



問 13 「食育活動」に関心がありますか。(1つを選択)

「食育活動」の関心度について、全体では「少し関心がある」が39.6%と最も高く、次いで「あまり関心がない」が20.3%、「非常に関心がある」が11.5%となっています。

ライフステージ別にみると、「少し関心がある」の割合では、<18～39歳（青年期）>が33.3%、<40～64歳（壮年期）>が41.2%、<65歳以上（高齢期）>が41.3%となっています。

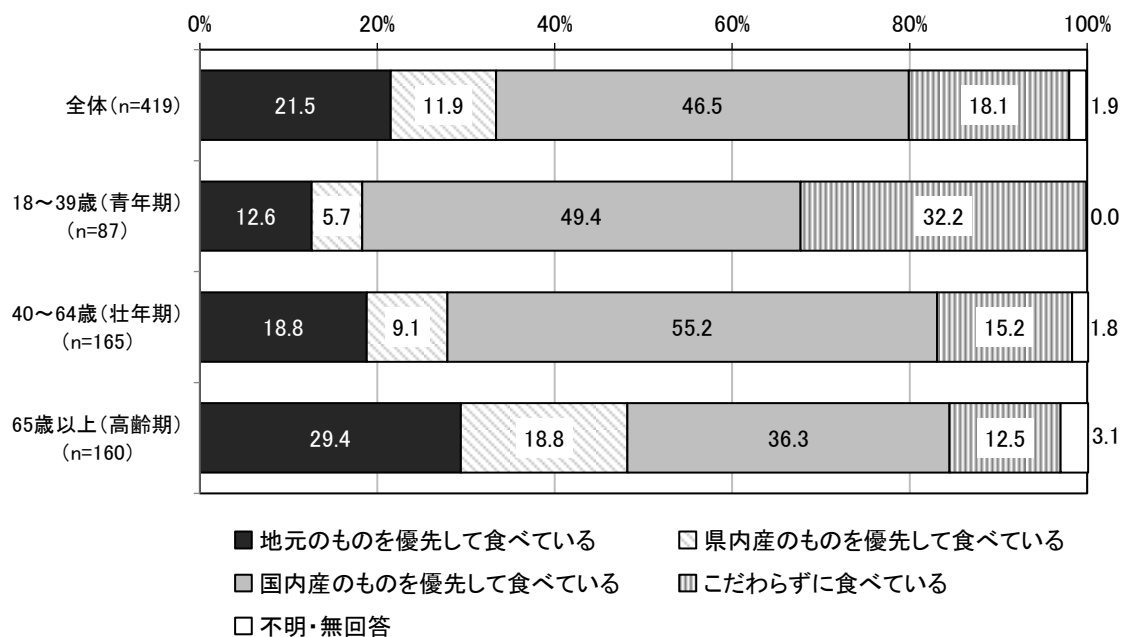


問 14 米、野菜、魚介類等は、主にどこで生産されたものを食べていますか。
 ①～③のそれぞれについて、「1」「2」「3」「4」のいずれか1つを選択してください。

① 米

米について、全体では「国内産のものを優先して食べている」が46.5%と最も高く、次いで「地元のを優先して食べている」が21.5%、「こだわらずに食べている」が18.1%となっています。

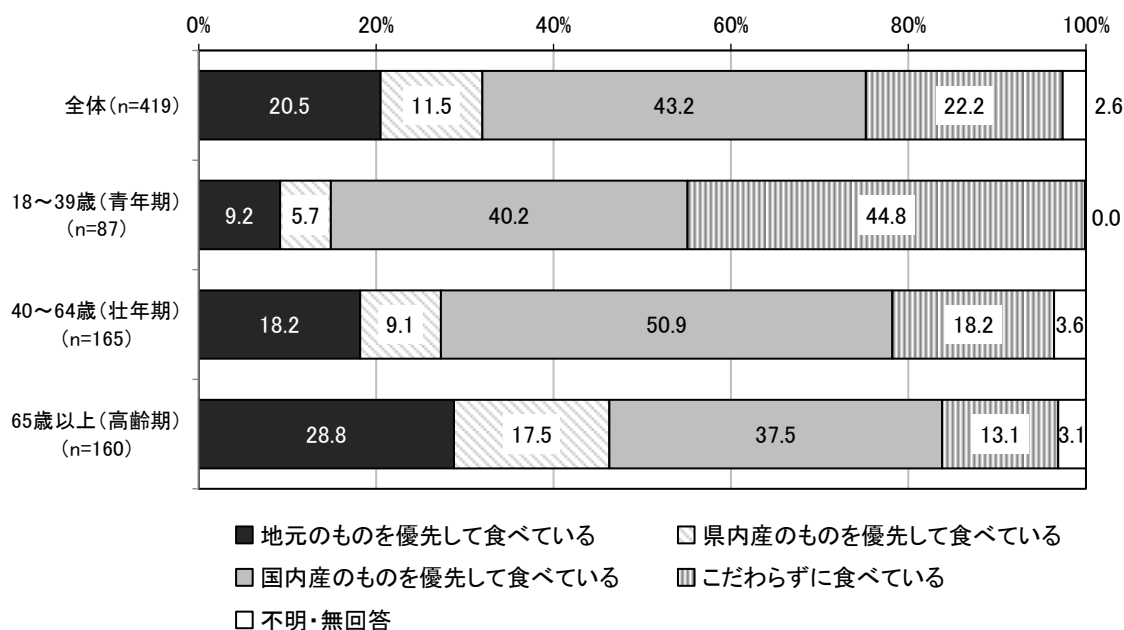
ライフステージ別にみると、「国内産のものを優先して食べている」の割合では、<18～39歳（青年期）>が49.4%、<40～64歳（壮年期）>が55.2%、<65歳以上（高齢期）>が36.3%となっています。



② 野菜

野菜について、全体では「国内産のものを優先して食べている」が43.2%と最も高く、次いで「こだわらずに食べている」が22.2%、「地元のを優先して食べている」が20.5%となっています。

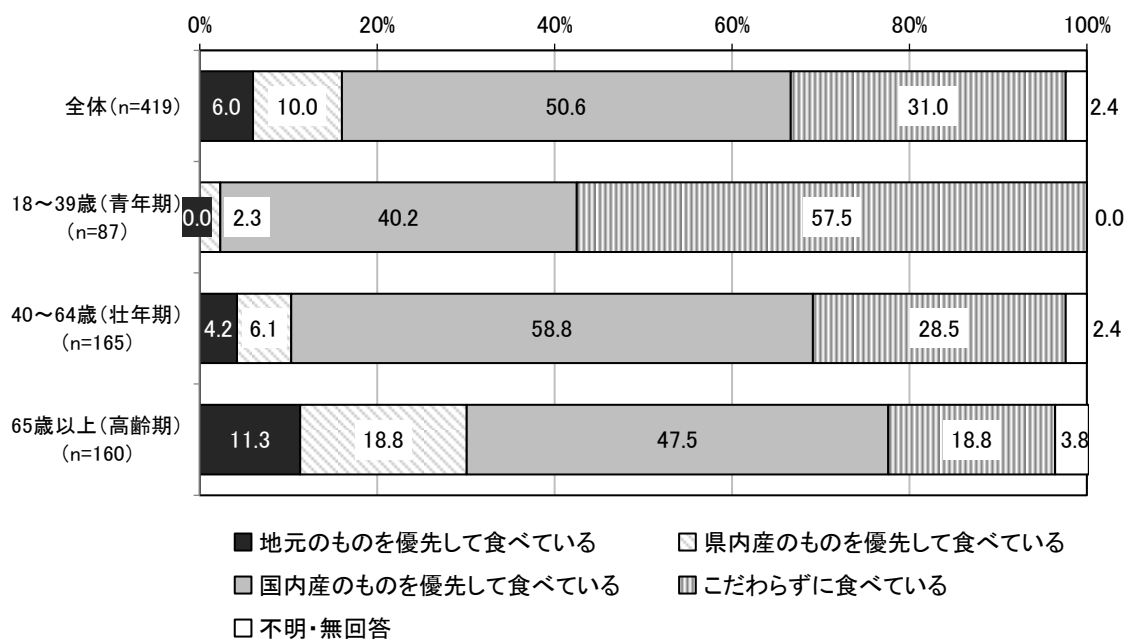
ライフステージ別にみると、<18～39歳（青年期）>では、「こだわらずに食べている」が44.8%、<40～64歳（壮年期）>では、「国内産のものを優先して食べている」が50.9%、<65歳以上（高齢期）>では、「国内産のものを優先して食べている」が37.5%と最も高くなっています。



③ 魚介類

魚介類について、全体では「国内産のものを優先して食べている」が50.6%と最も高く、次いで「こだわらずに食べている」が31.0%、「県内産のものを優先して食べている」が10.0%となっています。

ライフステージ別にみると、<18～39歳（青年期）>では、「こだわらずに食べている」が57.5%、<40～64歳（壮年期）>では、「国内産のものを優先して食べている」が58.8%、<65歳以上（高齢期）>では、「国内産のものを優先して食べている」が47.5%と最も高くなっています。



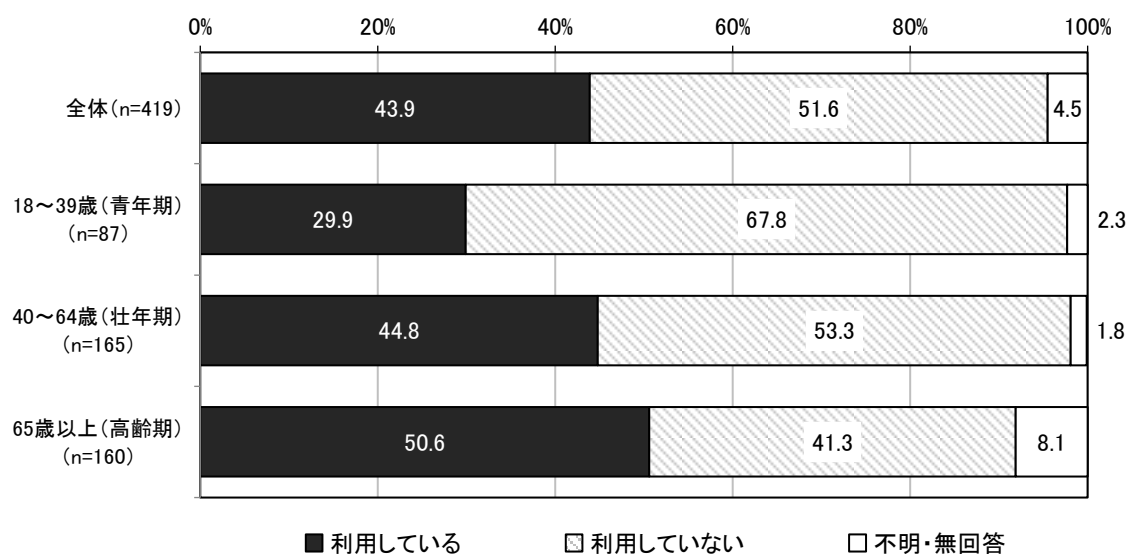
問 15 直売所等を利用していますか。(1つを選択)

直売所等の利用の有無について、全体では「利用していない」が51.6%と最も高く、次いで「利用している」が43.9%となっています。

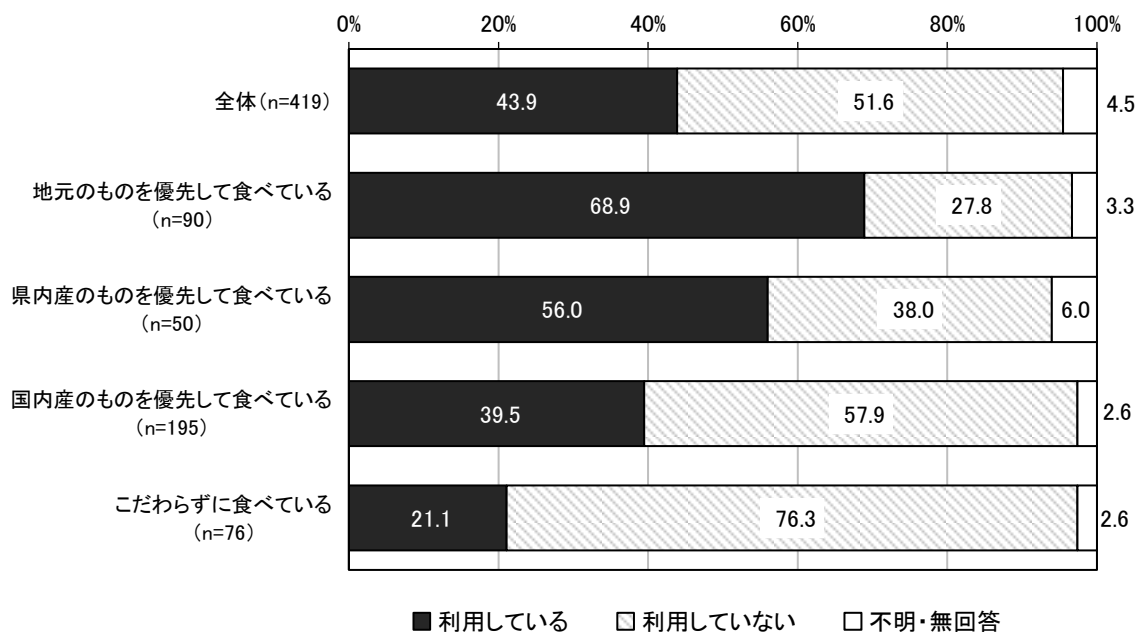
ライフステージ別にみると、<18～39歳(青年期)>では、「利用していない」が67.8%、<40～64歳(壮年期)>では、「利用していない」が53.3%、<65歳以上(高齢期)>では、「利用している」が50.6%と最も高くなっています。

米の生産地別にみると、「利用している」の割合では、<地元のを優先して食べている>が68.9%と多くなっています。

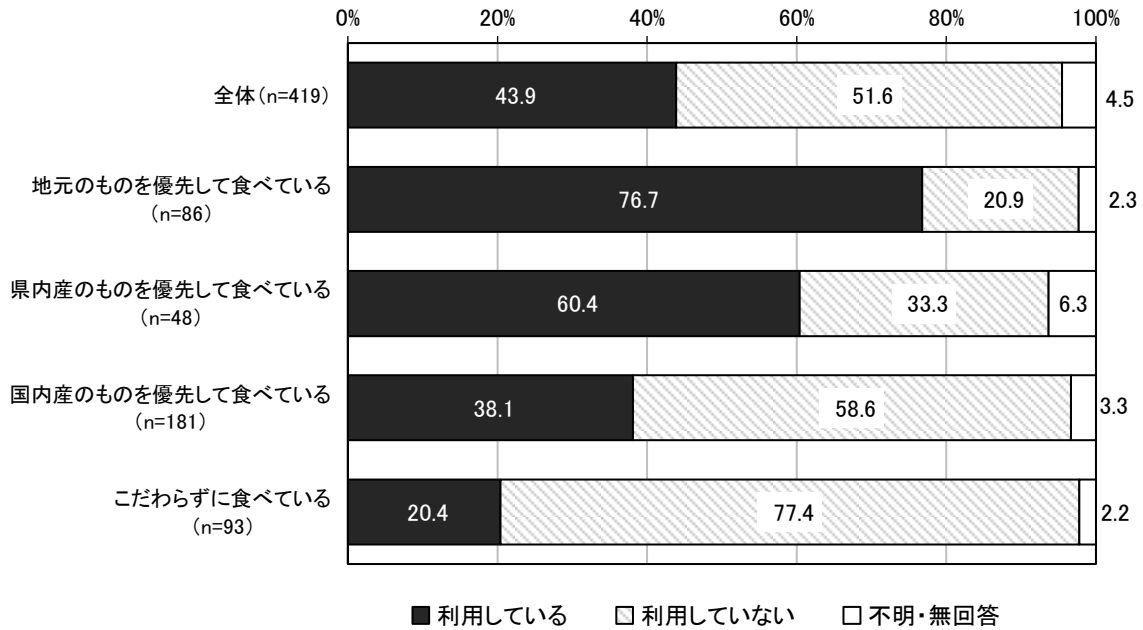
野菜の生産地別にみると、「利用している」の割合では、<地元のを優先して食べている>が76.7%と多くなっています。



【米の生産地別】



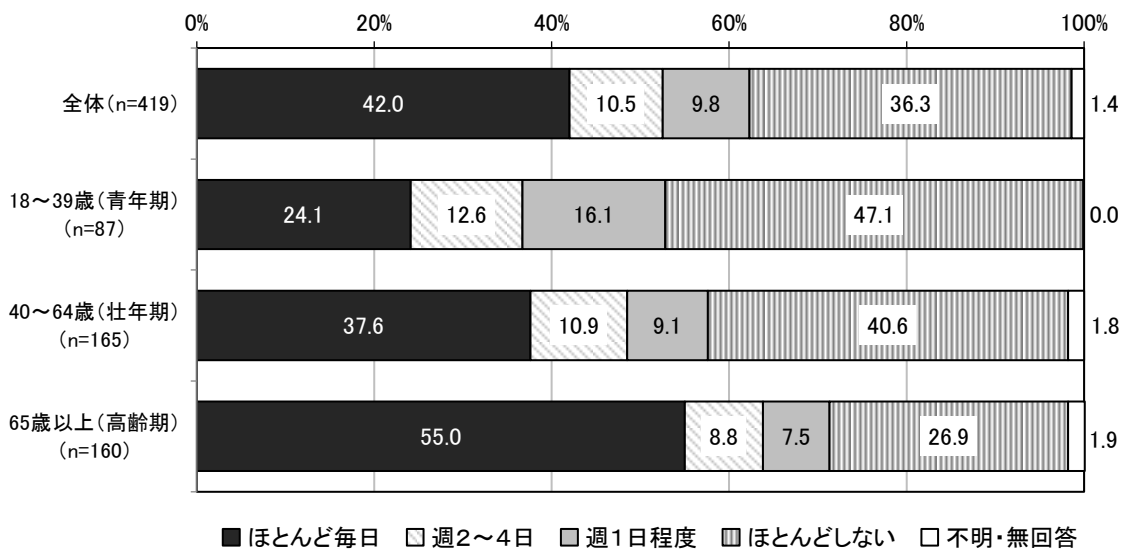
【野菜の生産地別】



問 16 ご自分やご家族の食事を作ることにはありますか。(1つを選択)

ご自分やご家族の食事を作ることにはありますかについて、全体では「ほとんど毎日」が42.0%と最も高く、次いで「ほとんどしない」が36.3%、「週2～4日」が10.5%となっています。

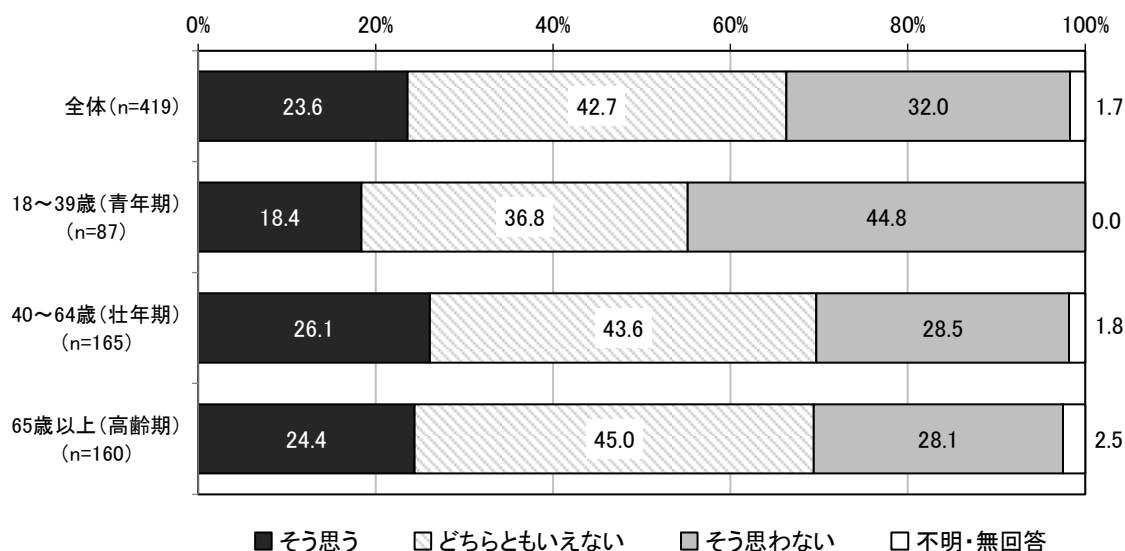
ライフステージ別にみると、<18～39歳（青年期）>では、「ほとんどしない」が47.1%、<40～64歳（壮年期）>では、「ほとんどしない」が40.6%、<65歳以上（高齢期）>では、「ほとんど毎日」が55.0%と最も高くなっています。



問 17 地域や職場等で食事会等の機会があれば参加したいと思いますか。(1つを選択)

地域や職場等で食事会等の機会があれば参加したいと思いますかについて、全体では「どちらともいえない」が42.7%と最も高く、次いで「そう思わない」が32.0%、「そう思う」が23.6%となっています。

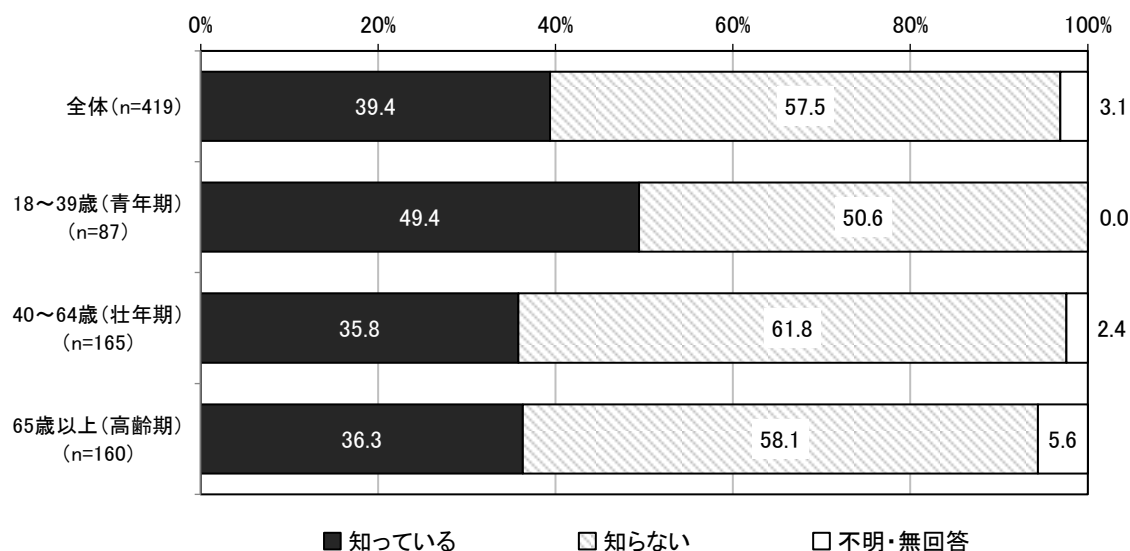
ライフステージ別にみると、<18～39歳（青年期）>では、「そう思わない」が44.8%、<40～64歳（壮年期）>では、「どちらともいえない」が43.6%、<65歳以上（高齢期）>では、「どちらともいえない」が45.0%と最も高くなっています。



問 18 行事食や郷土料理を知っていますか。(1つを選択)

行事食や郷土料理を知っていますかについて、全体では「知らない」が57.5%と最も高く、次いで「知っている」が39.4%となっています。

ライフステージ別にみると、「知らない」の割合では、<18～39歳(青年期)>が50.6%、<40～64歳(壮年期)>が61.8%、<65歳以上(高齢期)>が58.1%となっています。

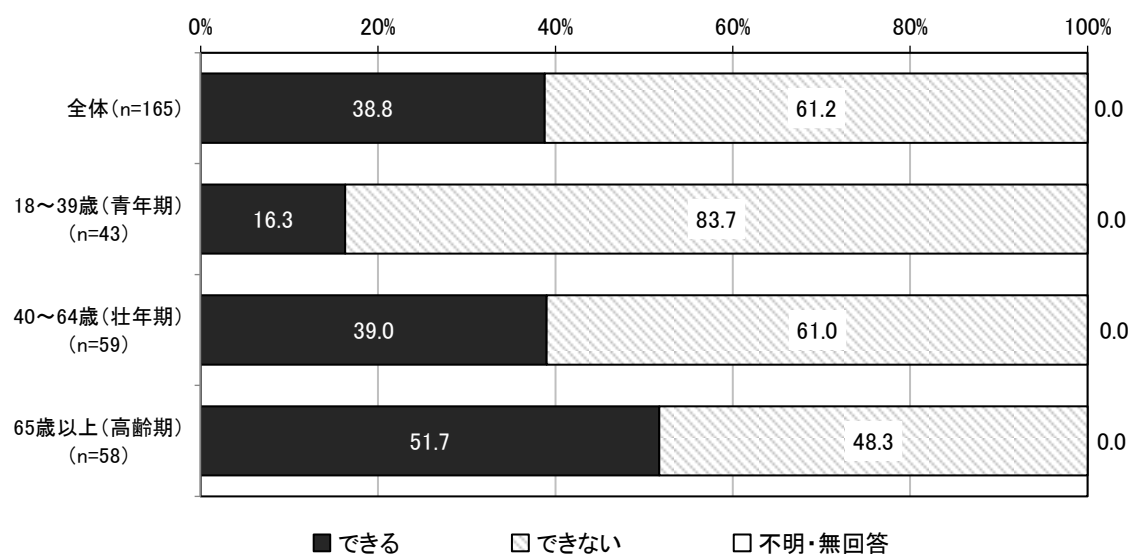


問 18 で「知っている」を選択した場合にお答えください。

問 19 行事食や郷土料理を作ることができますか。(1つを選択)

行事食や郷土料理を作ることができますかについて、全体では「できない」が61.2%と最も高く、次いで「できる」が38.8%となっています。

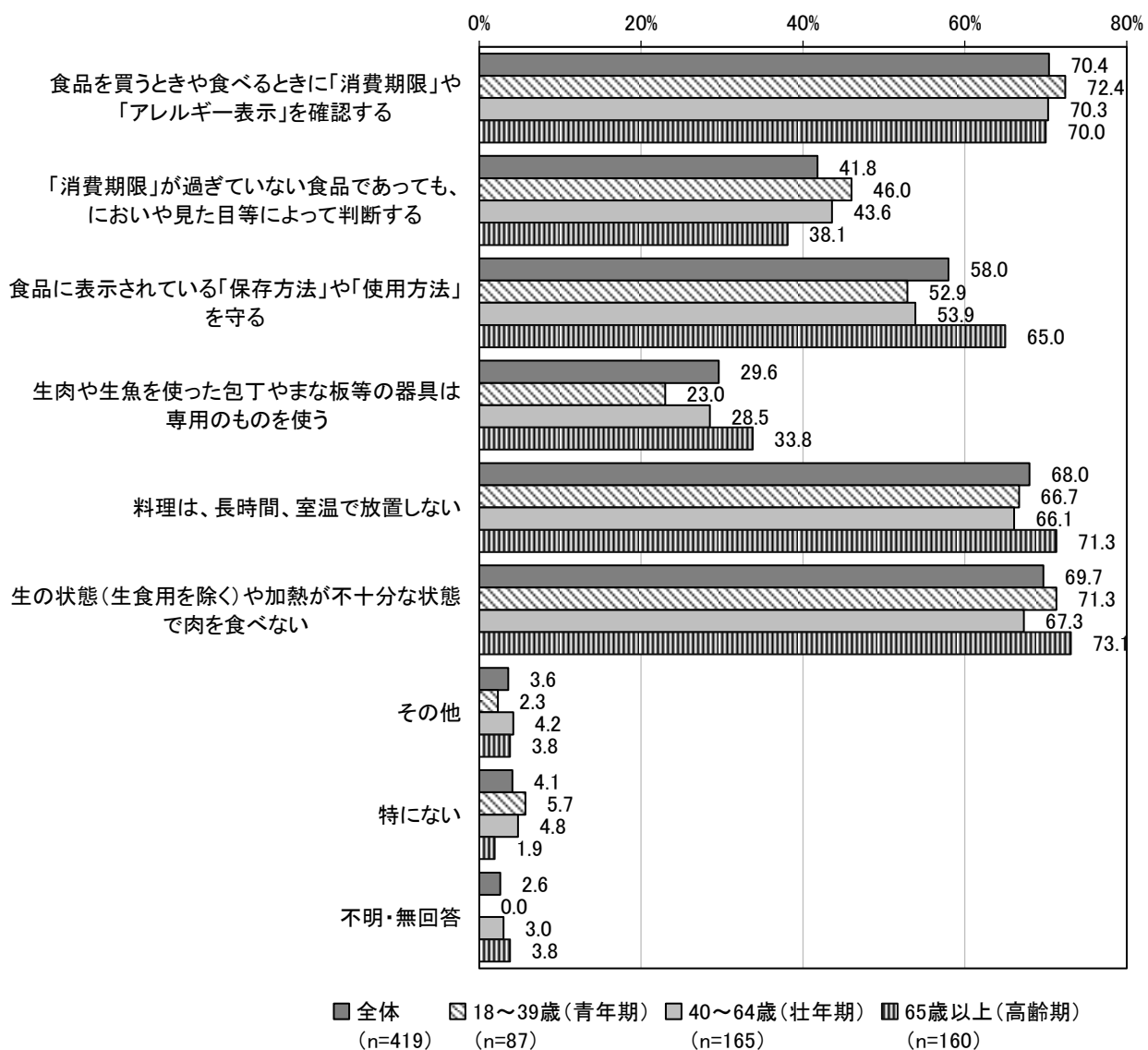
ライフステージ別にみると、<18～39歳(青年期)>では、「できない」が83.7%、<40～64歳(壮年期)>では、「できない」が61.0%、<65歳以上(高齢期)>では、「できる」が51.7%と最も高くなっています。



問 20 日常生活において、食の安全を意識した食生活で実践していることはありますか。
(あてはまるものすべてを選択)

日常生活において、食の安全を意識した食生活で実践していることはありますかについて、全体では「食品を買うときや食べるときに「消費期限」や「アレルギー表示」を確認する」が70.4%と最も高く、次いで「生の状態（生食用を除く）や加熱が不十分な状態で肉を食べない」が69.7%、「料理は、長時間、室温で放置しない」が68.0%となっています。

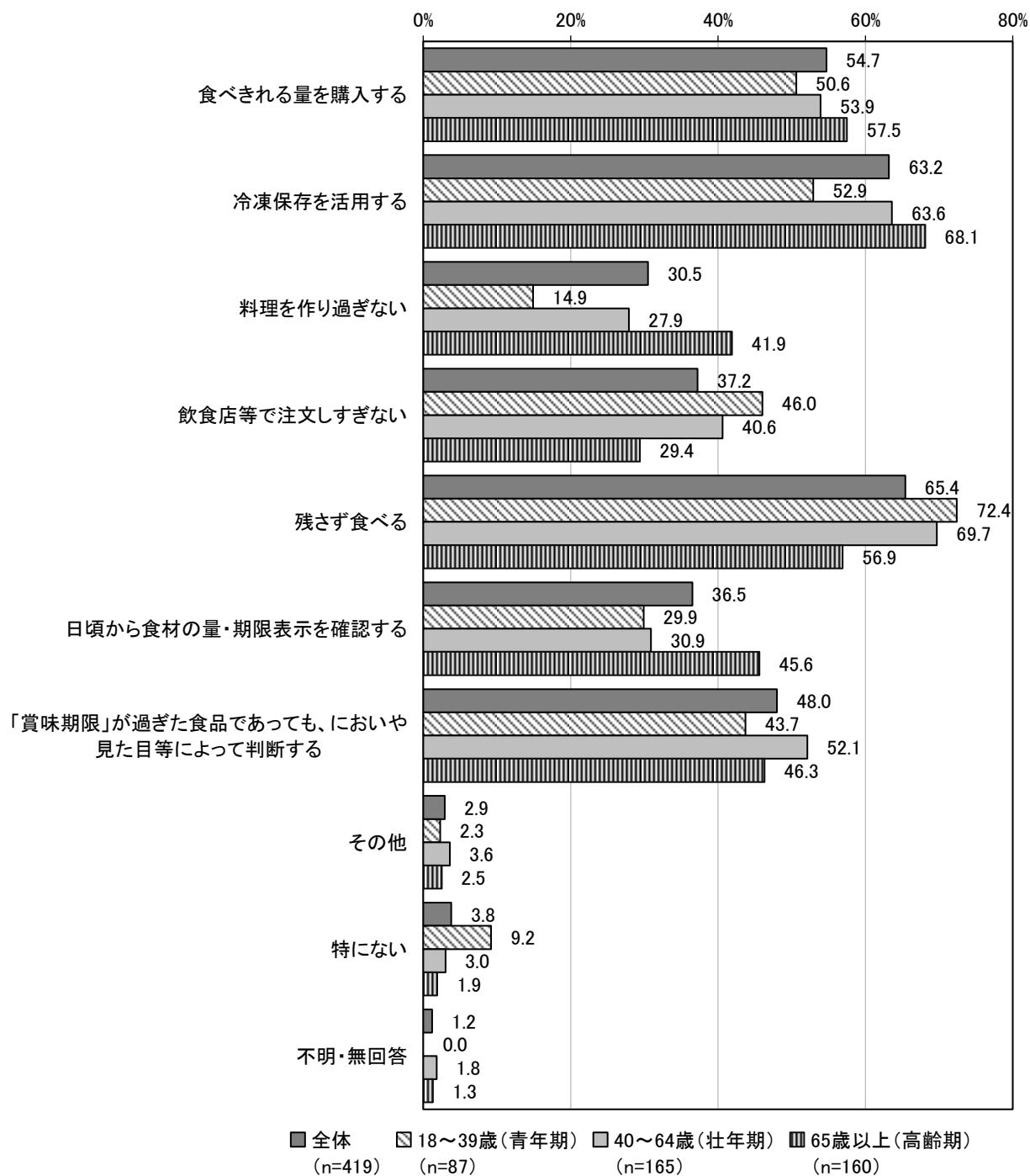
ライフステージ別にみると、<18～39歳（青年期）>では、「食品を買うときや食べるときに「消費期限」や「アレルギー表示」を確認する」が72.4%、<40～64歳（壮年期）>では、「食品を買うときや食べるときに「消費期限」や「アレルギー表示」を確認する」が70.3%、<65歳以上（高齢期）>では、「生の状態（生食用を除く）や加熱が不十分な状態で肉を食べない」が73.1%と最も高くなっています。



問 21 「食品ロス」を軽減するために実践していることはありますか。
 (あてはまるものすべてを選択)

「食品ロス」を軽減するために実践していることはありますかについて、全体では「残さず食べる」が65.4%と最も高く、次いで「冷凍保存を活用する」が63.2%、「食べきれぬ量を購入する」が54.7%となっています。

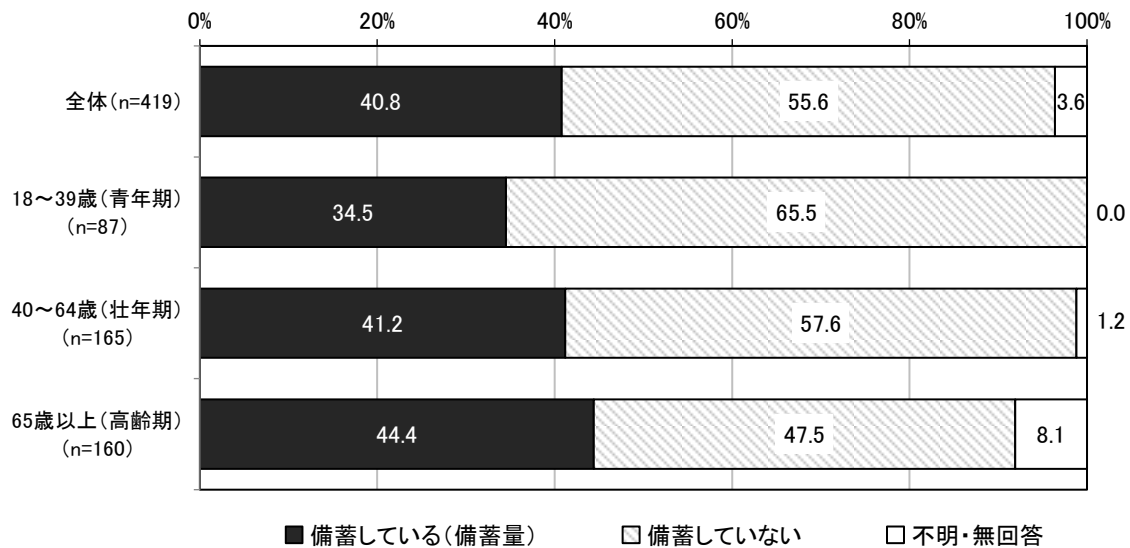
ライフステージ別にみると、<18～39歳(青年期)>では、「残さず食べる」が72.4%、<40～64歳(壮年期)>では、「残さず食べる」が69.7%、<65歳以上(高齢期)>では、「冷凍保存を活用する」が68.1%と最も高くなっています。



問 22 あなたの自宅では災害時に備えて食料等を備蓄していますか。(1つを選択)

災害時に備えて食料等を備蓄していますかについて、全体では「備蓄していない」が55.6%と最も高く、次いで「備蓄している(備蓄量)」が40.8%となっています。

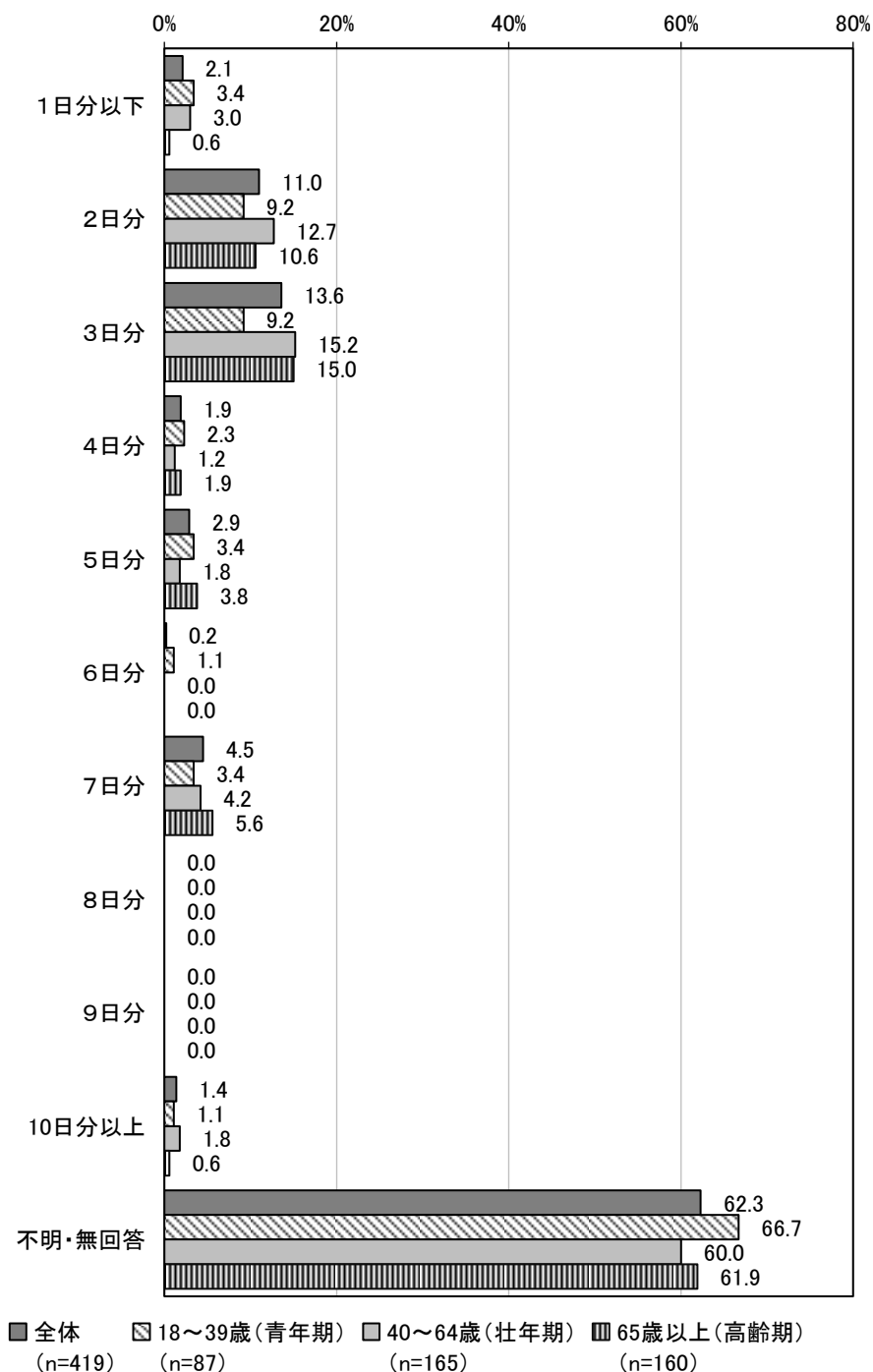
ライフステージ別にみると、「備蓄していない」の割合では、<18~39歳(青年期)>が65.5%、<40~64歳(壮年期)>が57.6%、<65歳以上(高齢期)>が47.5%となっています。



問 22 災害時に備えて食料等を備蓄量。

災害時に備えて食料等を備蓄量について、全体では「3日分」が13.6%と最も高く、次いで「2日分」が11.0%、「7日分」が4.5%となっています。

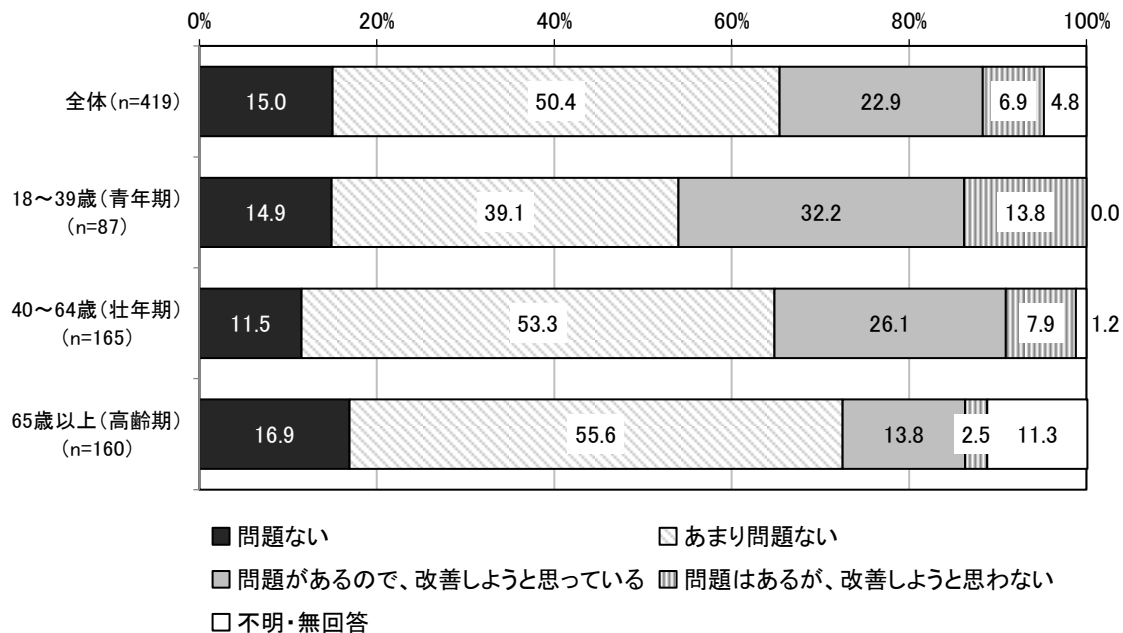
ライフステージ別にみると、<18～39歳（青年期）>では、「2日分」「3日分」が9.2%、<40～64歳（壮年期）>では、「3日分」が15.2%、<65歳以上（高齢期）>では、「3日分」が15.0%と最も高くなっています。



問 23 あなたの食生活についてどのように思いますか。(1つを選択)

食生活について、全体では「あまり問題ない」が50.4%と最も高く、次いで「問題があるので、改善しようと思っている」が22.9%、「問題ない」が15.0%となっています。

ライフステージ別にみると、「あまり問題ない」の割合では、<18～39歳（青年期）>が39.1%、<40～64歳（壮年期）>が53.3%、<65歳以上（高齢期）>が55.6%となっています。

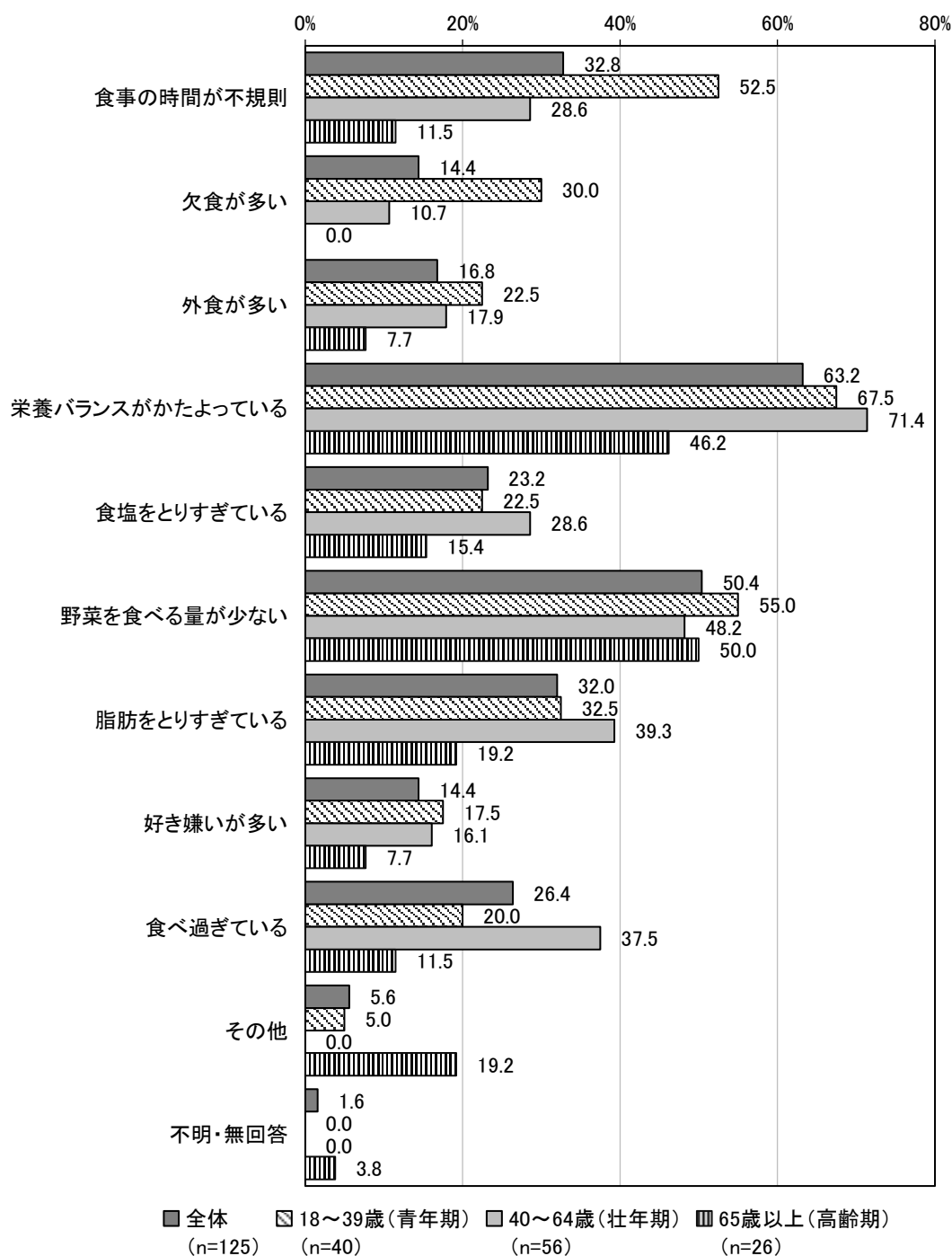


問 23 で「問題があるので、改善しようと思っている」「問題はあるが、改善しようと思わない」を選択した場合にお答えください。

問 23-1 あなたの食生活で問題があると思うのはどのようなことですか。
(あてはまるものすべてを選択)

食生活で問題があると思うのはどのようなことですかについて、全体では「栄養バランスがかたよっている」が63.2%と最も高く、次いで「野菜を食べる量が少ない」が50.4%、「食事の時間が不規則」が32.8%となっています。

ライフステージ別にみると、<18～39 歳（青年期）>では、「栄養バランスがかたよっている」が67.5%、<40～64 歳（壮年期）>では、「栄養バランスがかたよっている」が71.4%、<65 歳以上（高齢期）>では、「野菜を食べる量が少ない」が50.0%と最も高くなっています。

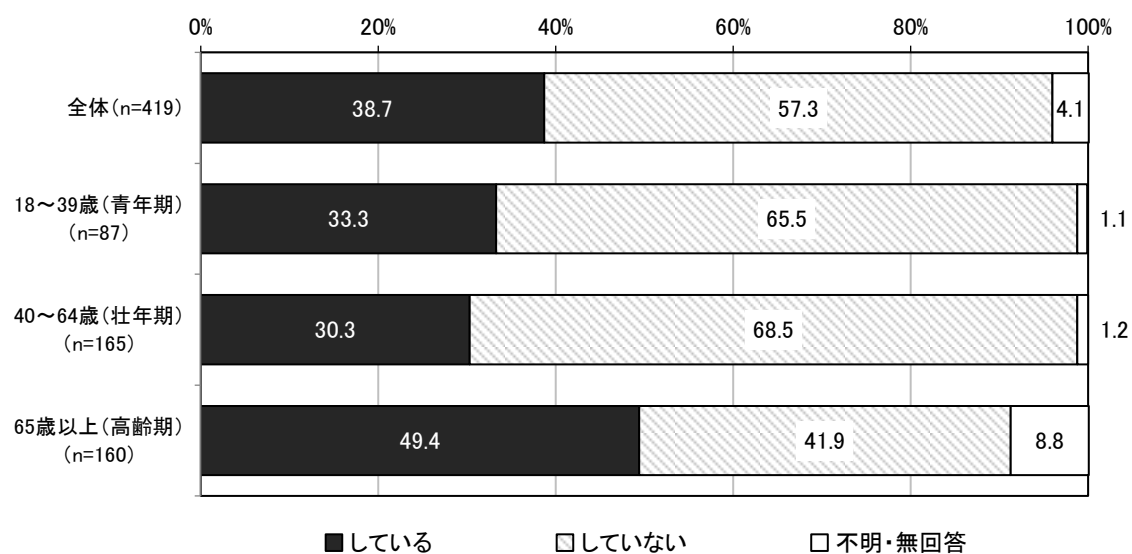


3. 「運動習慣」について

問 24 健康のために1回30分以上の運動を週2回以上で、1年間以上継続していますか。
(1つを選択)

健康のために1回30分以上の運動を週2回以上で、1年間以上継続していますかについて、全体では「していない」が57.3%と最も高く、次いで「している」が38.7%となっています。

ライフステージ別にみると、<18～39歳(青年期)>では、「していない」が65.5%、<40～64歳(壮年期)>では、「していない」が68.5%、<65歳以上(高齢期)>では、「している」が49.4%と最も高くなっています。

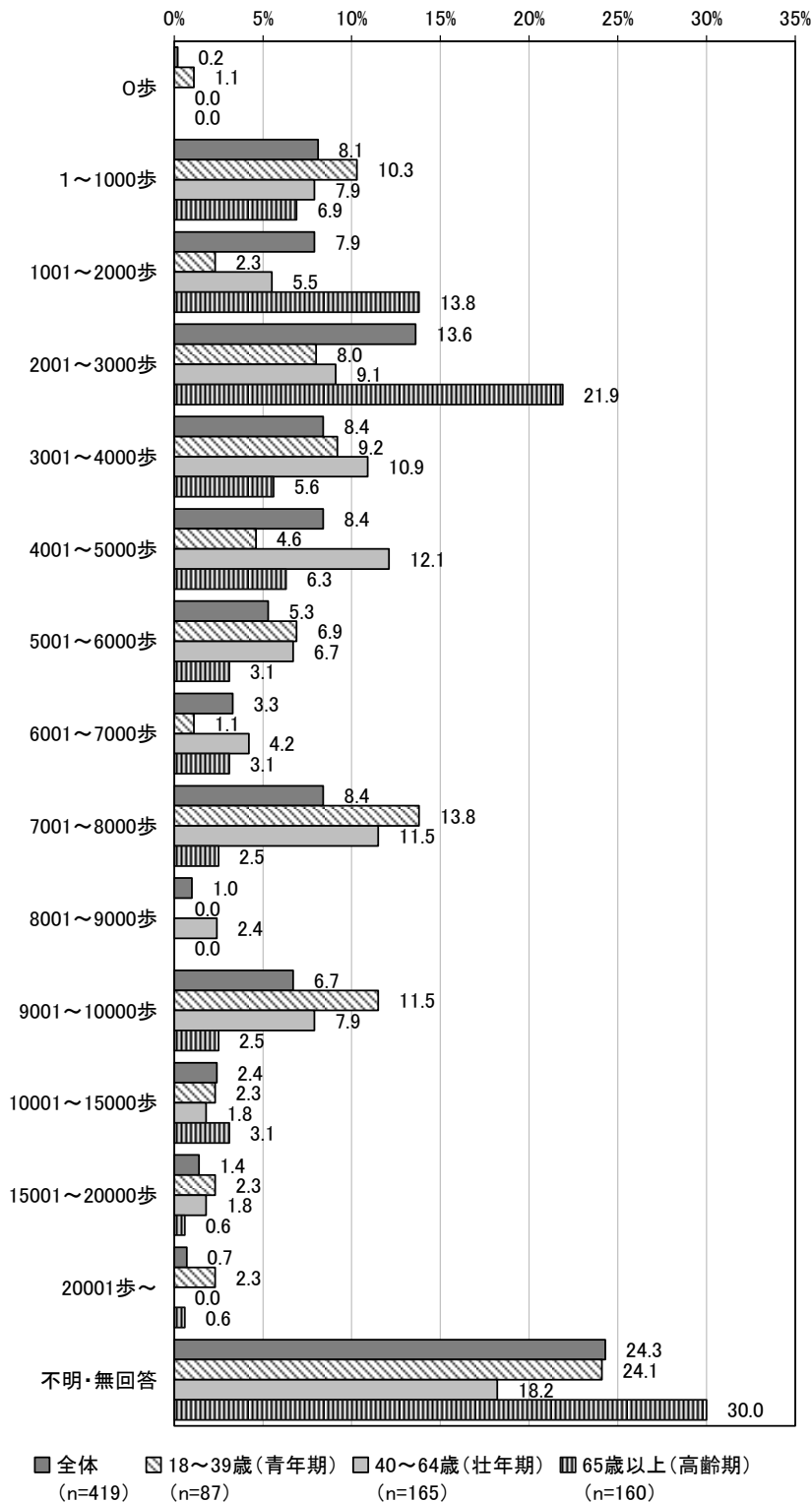


問 25 1日にどれくらい歩きますか。(家事や仕事も含みます。) 歩数・時間のどちらかわかる範囲でご記入ください。

歩数

歩数について、全体では「2001～3000歩」が13.6%と最も高く、次いで「3001～4000歩」「4001～5000歩」「7001～8000歩」が8.4%となっています。

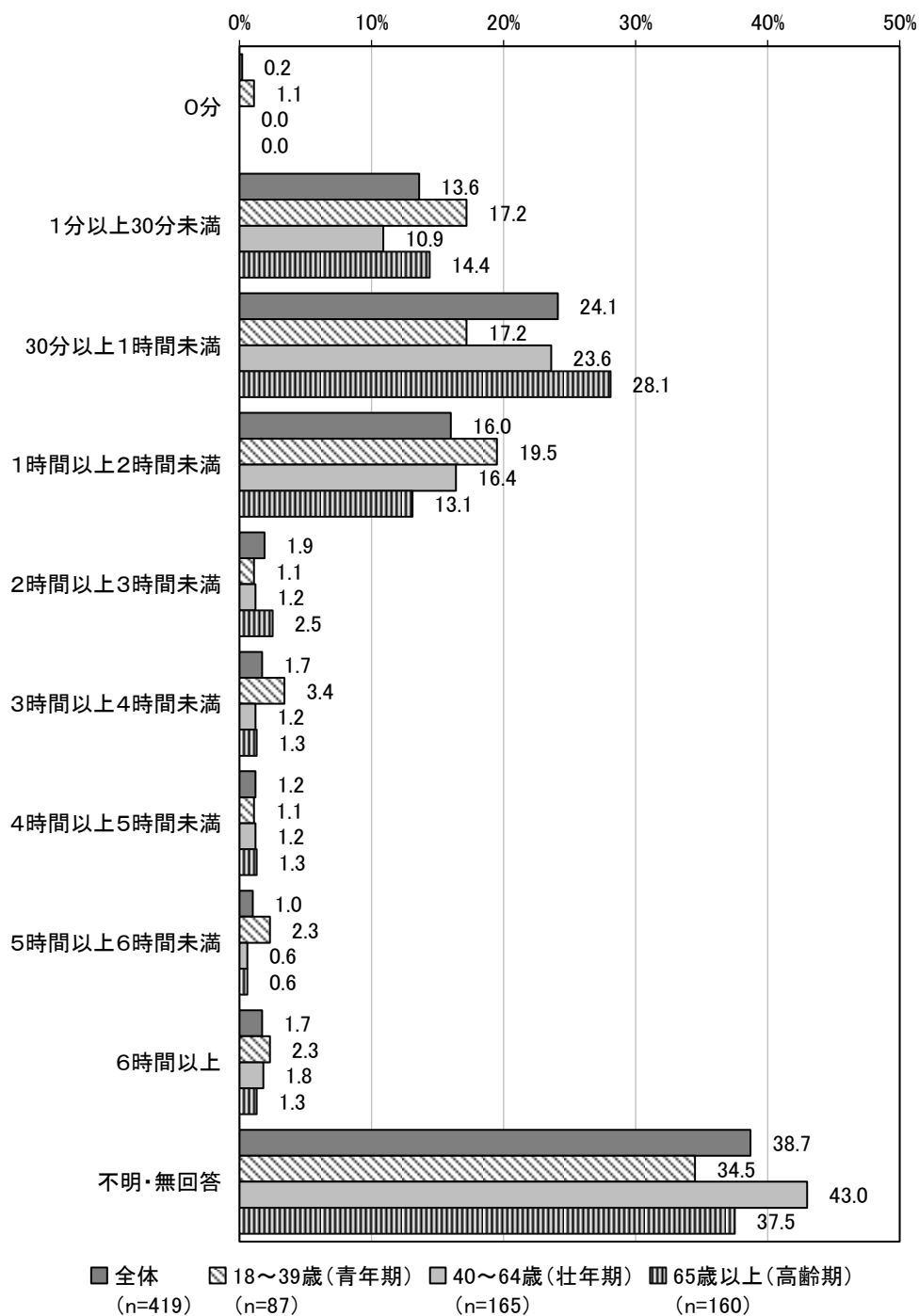
ライフステージ別にみると、<18～39歳(青年期)>では、「7001～8000歩」が13.8%、<40～64歳(壮年期)>では、「4001～5000歩」が12.1%、<65歳以上(高齢期)>では、「2001～3000歩」が21.9%と最も高くなっています。



時間

時間について、全体では「30分以上1時間未満」が24.1%と最も高く、次いで「1時間以上2時間未満」が16.0%、「1分以上30分未満」が13.6%となっています。

ライフステージ別にみると、<18～39歳（青年期）>では、「1時間以上2時間未満」が19.5%、<40～64歳（壮年期）>では、「30分以上1時間未満」が23.6%、<65歳以上（高齢期）>では、「30分以上1時間未満」が28.1%と最も高くなっています。

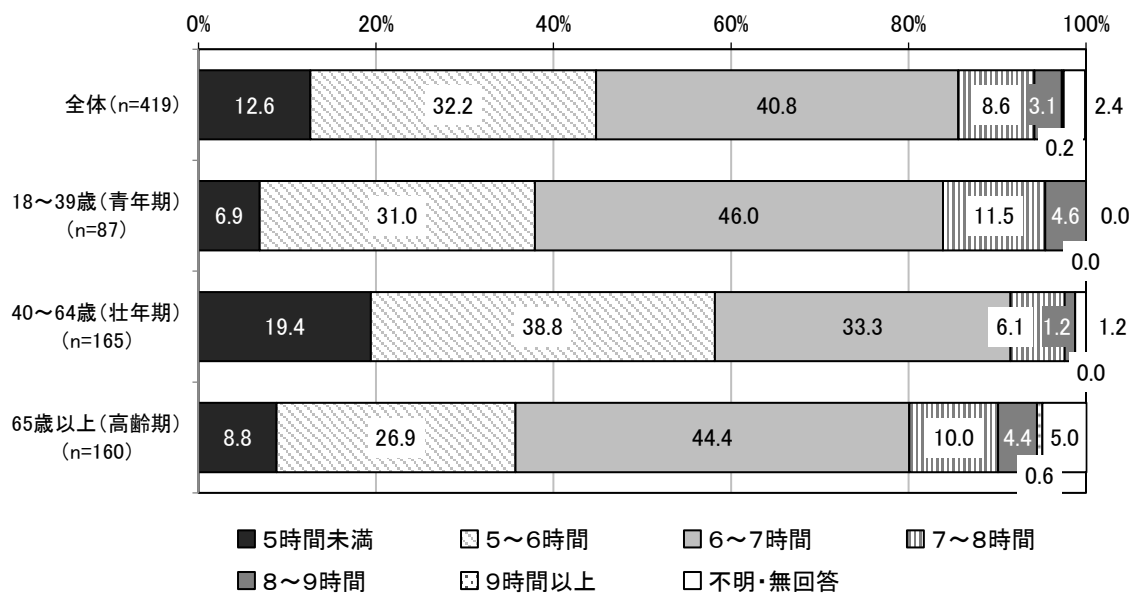


4. 「睡眠・こころの健康」について

問 26 平日の夜は何時間くらい寝ていますか。(1つを選択)

平日の夜の睡眠時間について、全体では「6～7時間」が40.8%と最も高く、次いで「5～6時間」が32.2%、「5時間未満」が12.6%となっています。

ライフステージ別にみると、<18～39歳(青年期)>では、「6～7時間」が46.0%、<40～64歳(壮年期)>では、「5～6時間」が38.8%、<65歳以上(高齢期)>では、「6～7時間」が44.4%と最も高くなっています。

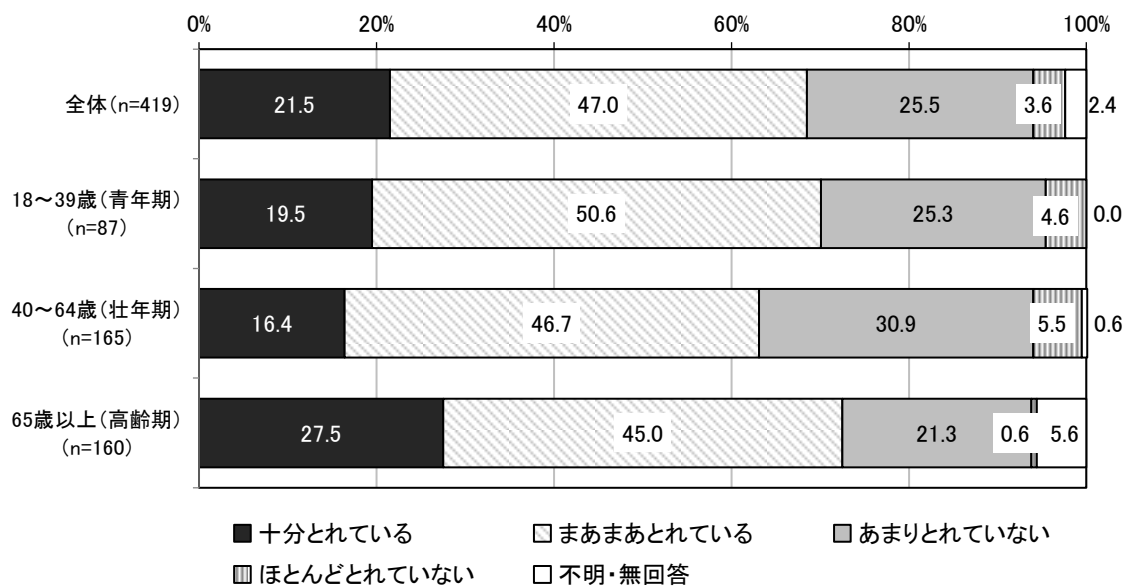


問 27 ここ1か月間、睡眠で休養が十分とれていますか。(1つを選択)

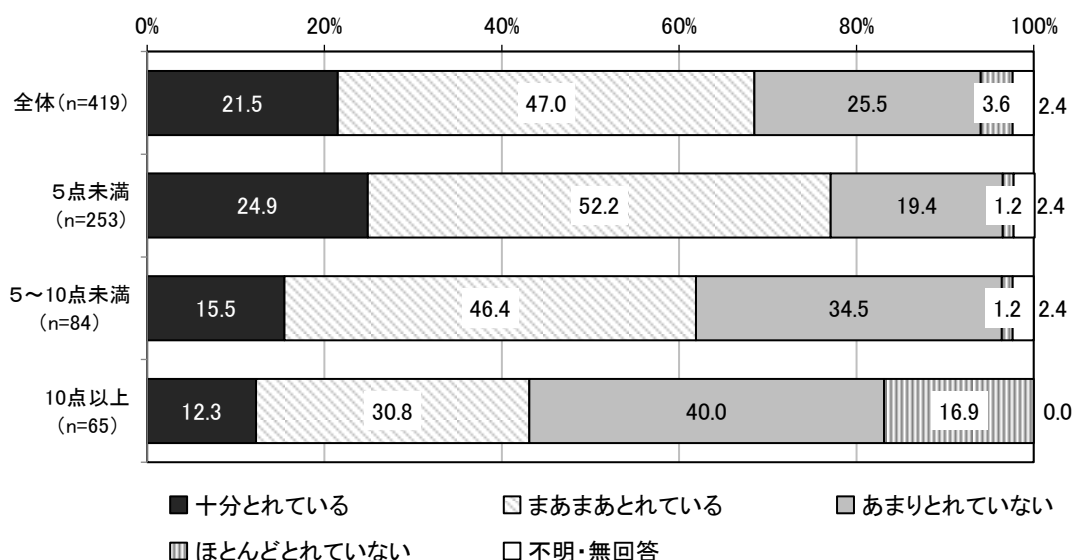
ここ1か月間、睡眠で休養が十分とれていますかについて、全体では「まあまあとれている」が47.0%と最も高く、次いで「あまりとれていない」が25.5%、「十分とれている」が21.5%となっています。

ライフステージ別にみると、「まあまあとれている」の割合では、<18～39歳(青年期)>が50.6%、<40～64歳(壮年期)>が46.7%、<65歳以上(高齢期)>が45.0%となっています。

K6の点数別にみると、「十分とれている」の割合では、<5点未満>が24.9%、<5～10点未満>が15.5%、<10点以上>が12.3%となっています。



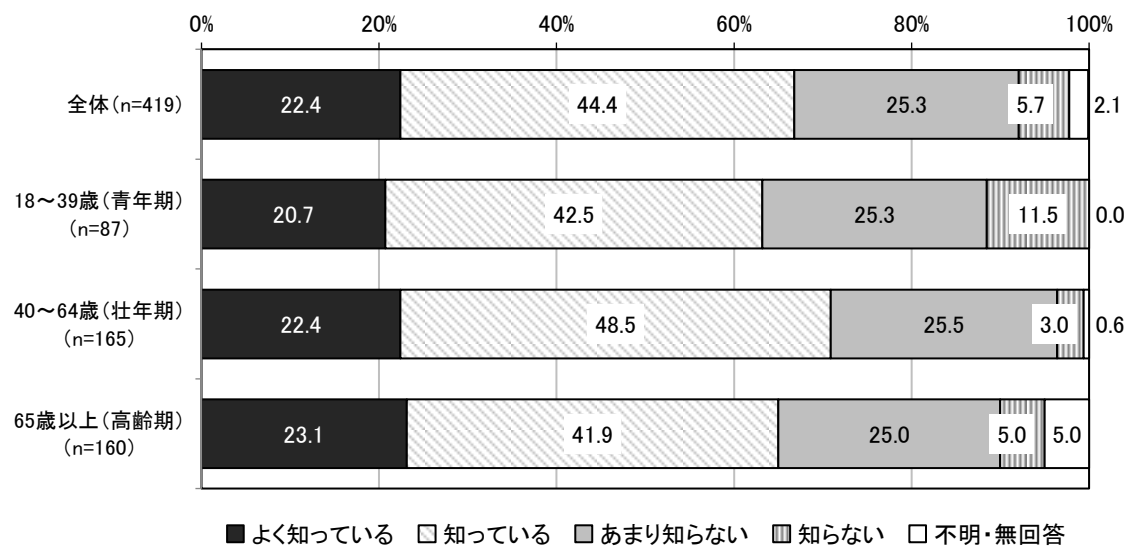
【K6の点数別】



問 28 あなたは、『うつのサイン』について知っていますか。(1つを選択)

『うつのサイン』について知っていますかについて、全体では「知っている」が44.4%と最も高く、次いで「あまり知らない」が25.3%、「よく知っている」が22.4%となっています。

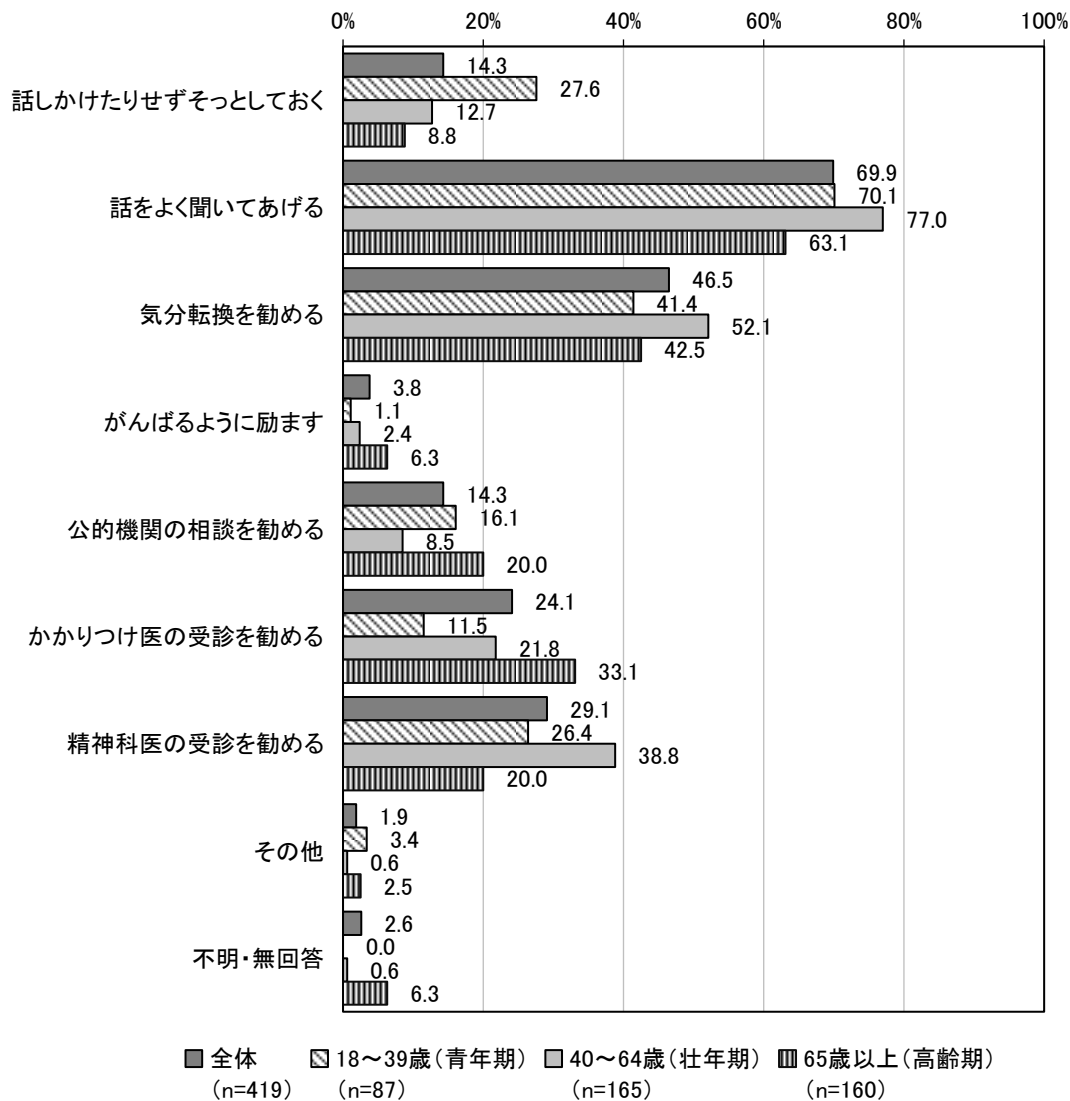
ライフステージ別にみると、「知っている」の割合では、<18～39歳(青年期)>が42.5%、<40～64歳(壮年期)>が48.5%、<65歳以上(高齢期)>が41.9%となっています。



問 29 ご家族や身近な人の『うつのサイン』に気づいたときや、悩みを打ち明けられたときに、あなたはどうしますか。(あてはまるものすべてを選択)

ご家族や身近な人の『うつのサイン』に気づいたときや、悩みを打ち明けられたときに、あなたは どうしますかについて、全体では「話をよく聞いてあげる」が69.9%と最も高く、次いで「気分転換を勧める」が46.5%、「精神科医の受診を勧める」が29.1%となっています。

ライフステージ別にみると、「話をよく聞いてあげる」の割合では、<18～39歳(青年期)>が70.1%、 <40～64歳(壮年期)>が77.0%、<65歳以上(高齢期)>が63.1%となっています。



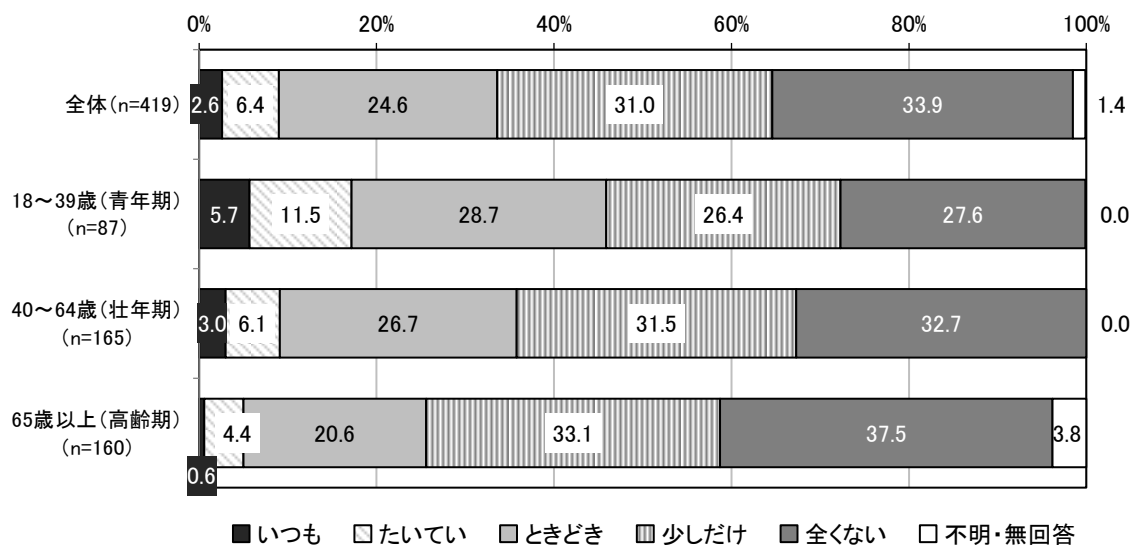
問 30 あなたは、過去1か月の間にどのくらいの頻度で次のことがありましたか。

① 神経過敏に感じましたか（1つを選択）

（※人があまり気にならないことでも、気になり眠れなくなったり、不安になったり、イライラするなど）

神経過敏に感じましたかについて、全体では「全くない」が33.9%と最も高く、次いで「少しだけ」が31.0%、「ときどき」が24.6%、「ときどき」が24.6%となっています。

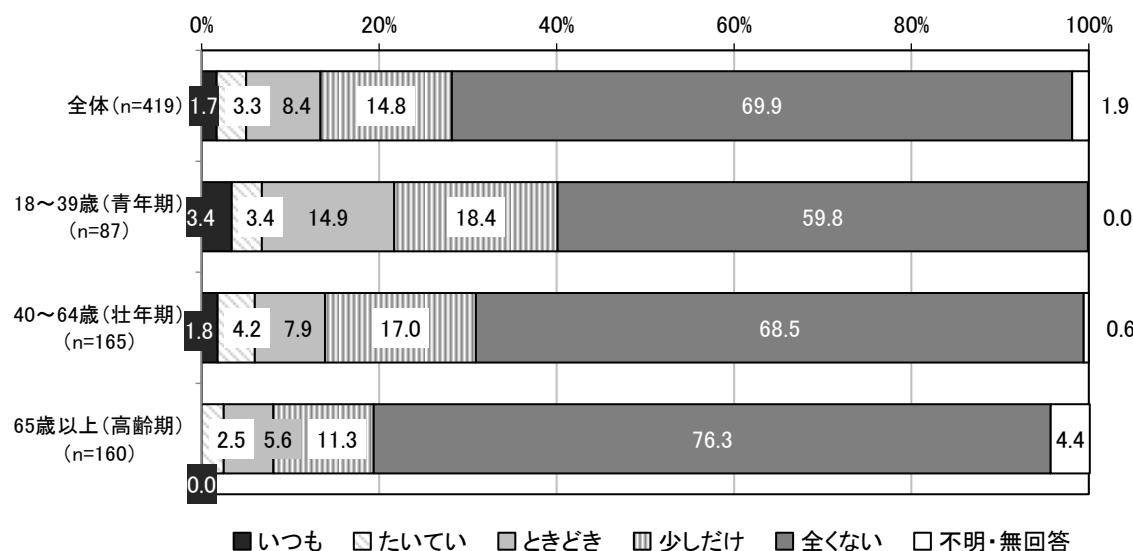
ライフステージ別にみると、<18～39歳（青年期）>では、「ときどき」が28.7%、<40～64歳（壮年期）>では、「全くない」が32.7%、<65歳以上（高齢期）>では、「全くない」が37.5%と最も高くなっています。



② 絶望的だと感じましたか（1つを選択）

絶望的だと感じましたかについて、全体では「全くない」が69.9%と最も高く、次いで「少しだけ」が14.8%、「ときどき」が8.4%となっています。

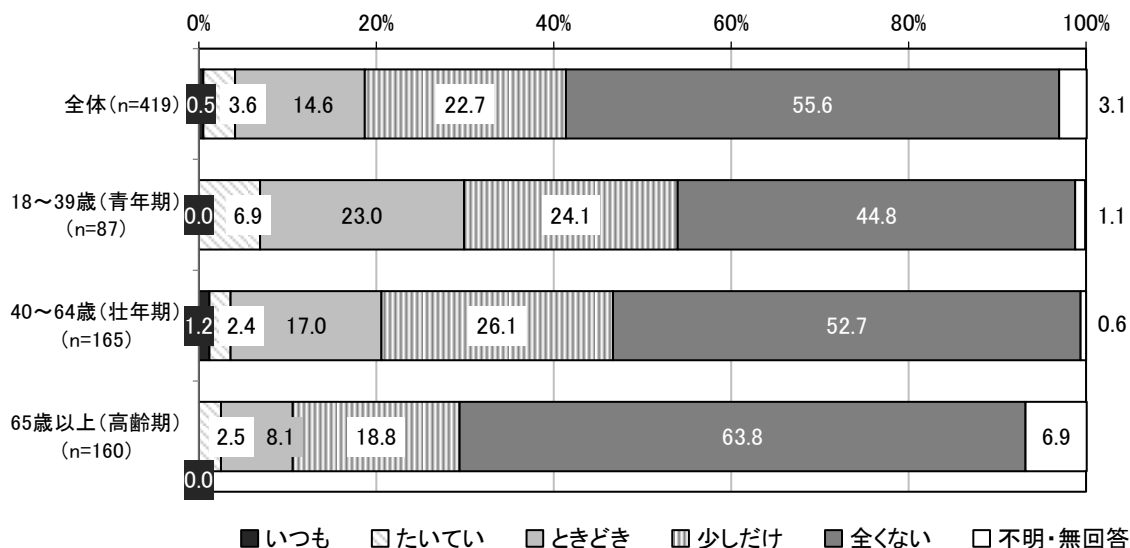
ライフステージ別にみると、「全くない」の割合では、<18～39歳（青年期）>が59.8%、<40～64歳（壮年期）>が68.5%、<65歳以上（高齢期）>が76.3%と最も高くなっています。



③ そわそわ、落ち着かなく感じましたか（1つを選択）

そわそわ、落ち着かなく感じましたかについて、全体では「全くない」が55.6%と最も高く、次いで「少しだけ」が22.7%、「ときどき」が14.6%となっています。

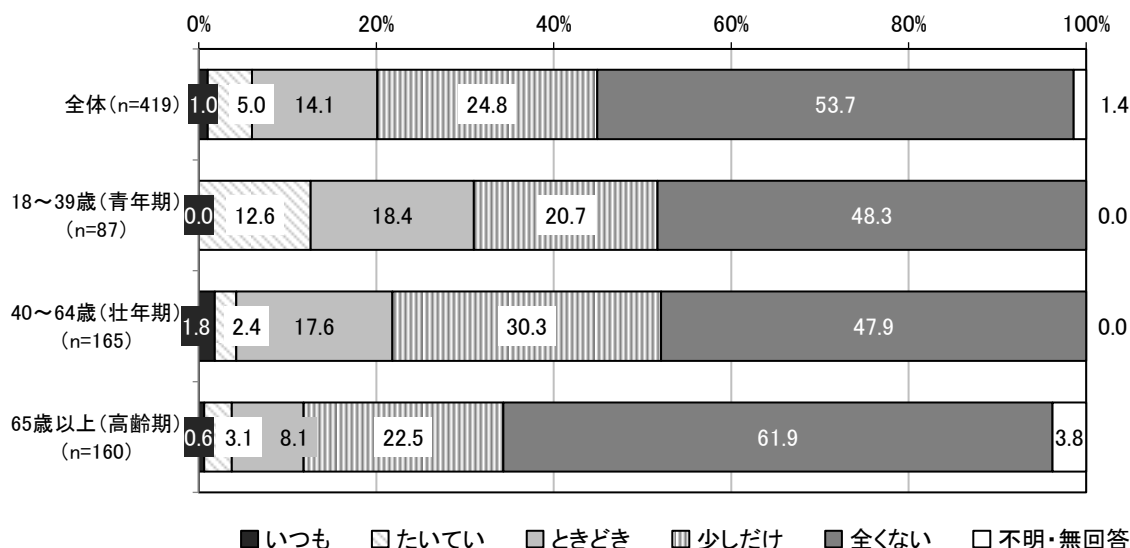
ライフステージ別にみると、「全くない」の割合では、<18～39歳（青年期）>が44.8%、<40～64歳（壮年期）>が52.7%、<65歳以上（高齢期）>が63.8%と最も高くなっています。



④ 気分が沈み込んで、何が起ころっても気が晴れないように感じましたか（1つを選択）

気分が沈み込んで、何が起ころっても気が晴れないように感じましたかについて、全体では「全くない」が53.7%と最も高く、次いで「少しだけ」が24.8%、「ときどき」が14.1%となっています。

ライフステージ別にみると、「全くない」の割合では、<18～39歳（青年期）>が48.3%、<40～64歳（壮年期）>が47.9%、<65歳以上（高齢期）>が61.9%と最も高くなっています。

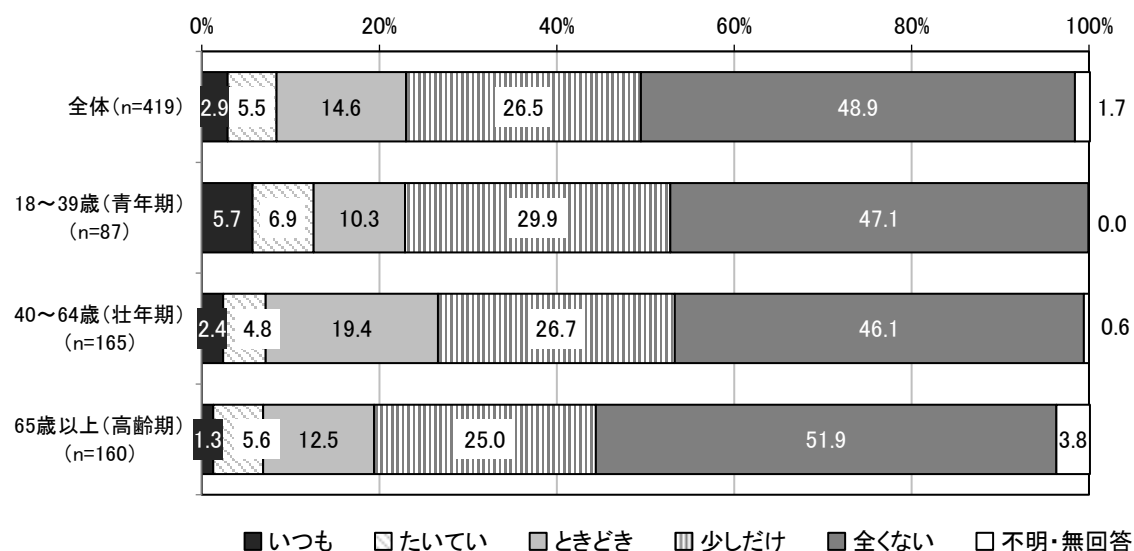


⑤ 何をするのも骨折りだと感じましたか（1つを選択）

（※何をするにも億劫だ、以前楽しかったことが楽しいと感じられない、おしゃれに興味なくなるなど）

何をするのも骨折りだと感じましたかについて、全体では「全くない」が48.9%と最も高く、次いで「少しだけ」が26.5%、「ときどき」が14.6%となっています。

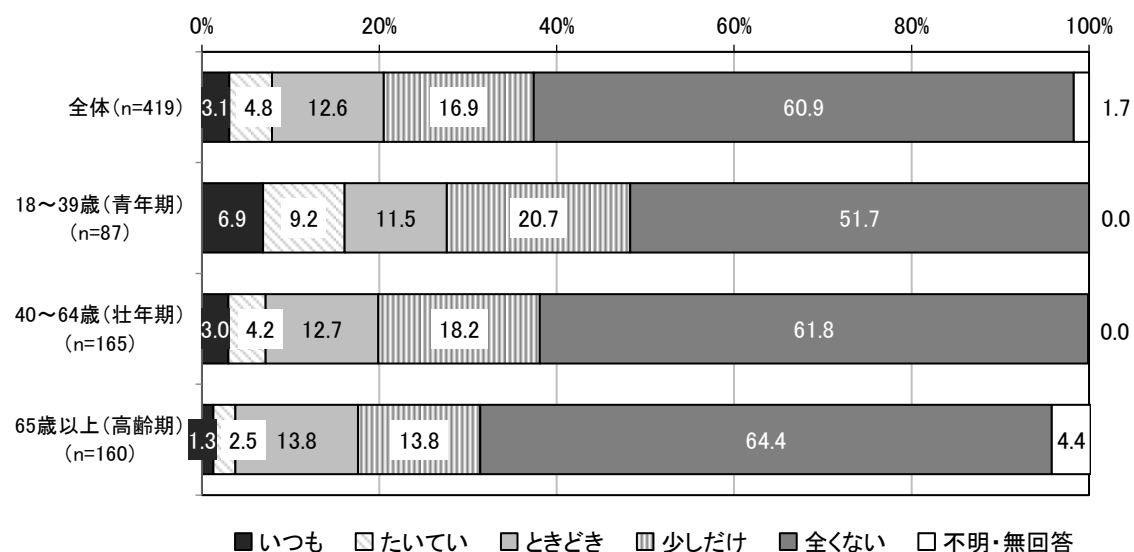
ライフステージ別にみると、「全くない」の割合では、<18～39歳（青年期）>が47.1%、<40～64歳（壮年期）>が46.1%、<65歳以上（高齢期）>が51.9%となっています。



⑥ 自分は価値がない人間だと感じましたか（1つを選択）

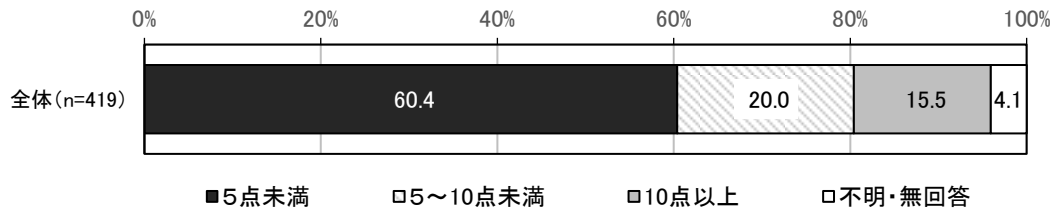
自分は価値がない人間だと感じましたかについて、全体では「全くない」が60.9%と最も高く、次いで「少しだけ」が16.9%、「ときどき」が12.6%となっています。

ライフステージ別にみると、「全くない」の割合では、<18～39歳（青年期）>が51.7%、<40～64歳（壮年期）>が61.8%、<65歳以上（高齢期）>が64.4%となっています。



K 6

K 6について、「5点未満」が60.4%と最も高く、次いで「5～10点未満」が20.0%、「10点以上」が15.5%となっています。



K 6 :

心の健康状態をチェックするための指標であり、問30の①から⑥の回答を以下の基準で点数化し、合計点を算出することで精神不調の程度を把握します。

合計点が高いほど、うつ病や不安障害の可能性が高くなります。

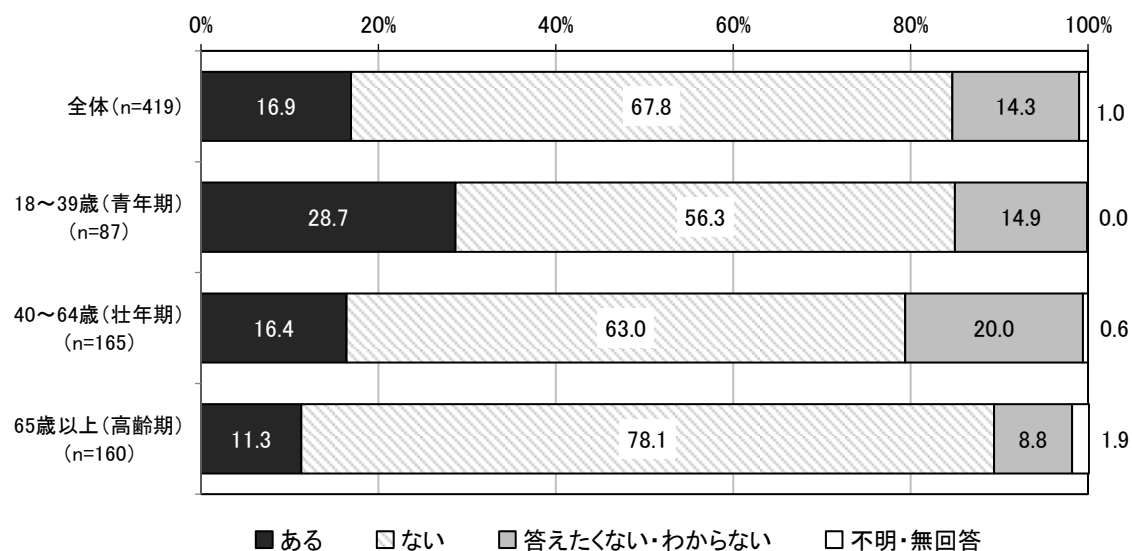
<基準>

回答	点数
いつも	4点
たいてい	3点
時々	2点
少しだけ	1点
全くない	0点

問 31 あなたは、今までに死にたいと思いつめるほど悩んだことがありますか。
 (1つを選択)

今までに死にたいと思いつめるほど悩んだことがありますかについて、全体では「ない」が67.8%と最も高く、次いで「ある」が16.9%、「答えたくない・わからない」が14.3%となっています。

ライフステージ別にみると、「ない」の割合では、<18~39歳(青年期)>が56.3%、<40~64歳(壮年期)>が63.0%、<65歳以上(高齢期)>が78.1%となっています。

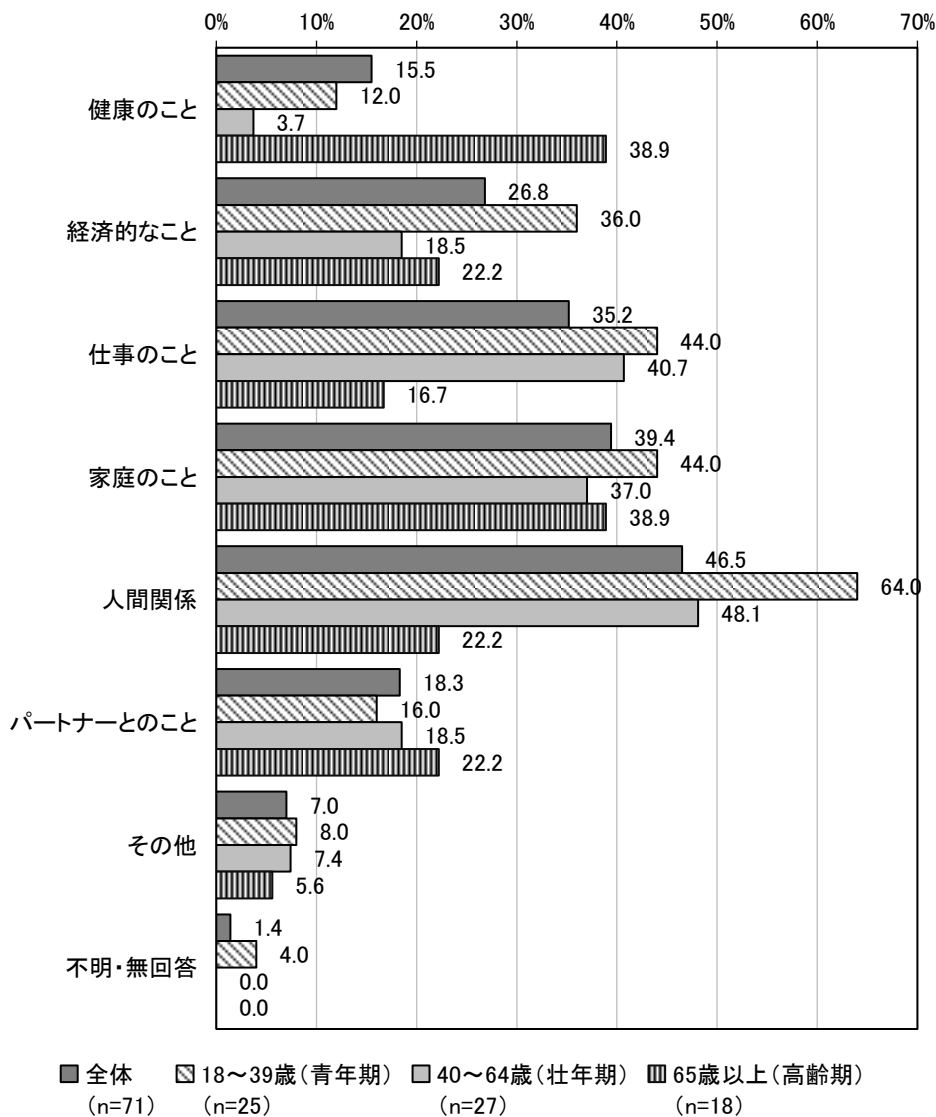


問31で「ある」を選択した場合にお答えください。

問31-1 それほどのような理由からですか。(あてはまるものすべてを選択)

理由について、全体では「人間関係」が46.5%と最も高く、次いで「家庭のこと」が39.4%、「仕事のこと」が35.2%となっています。

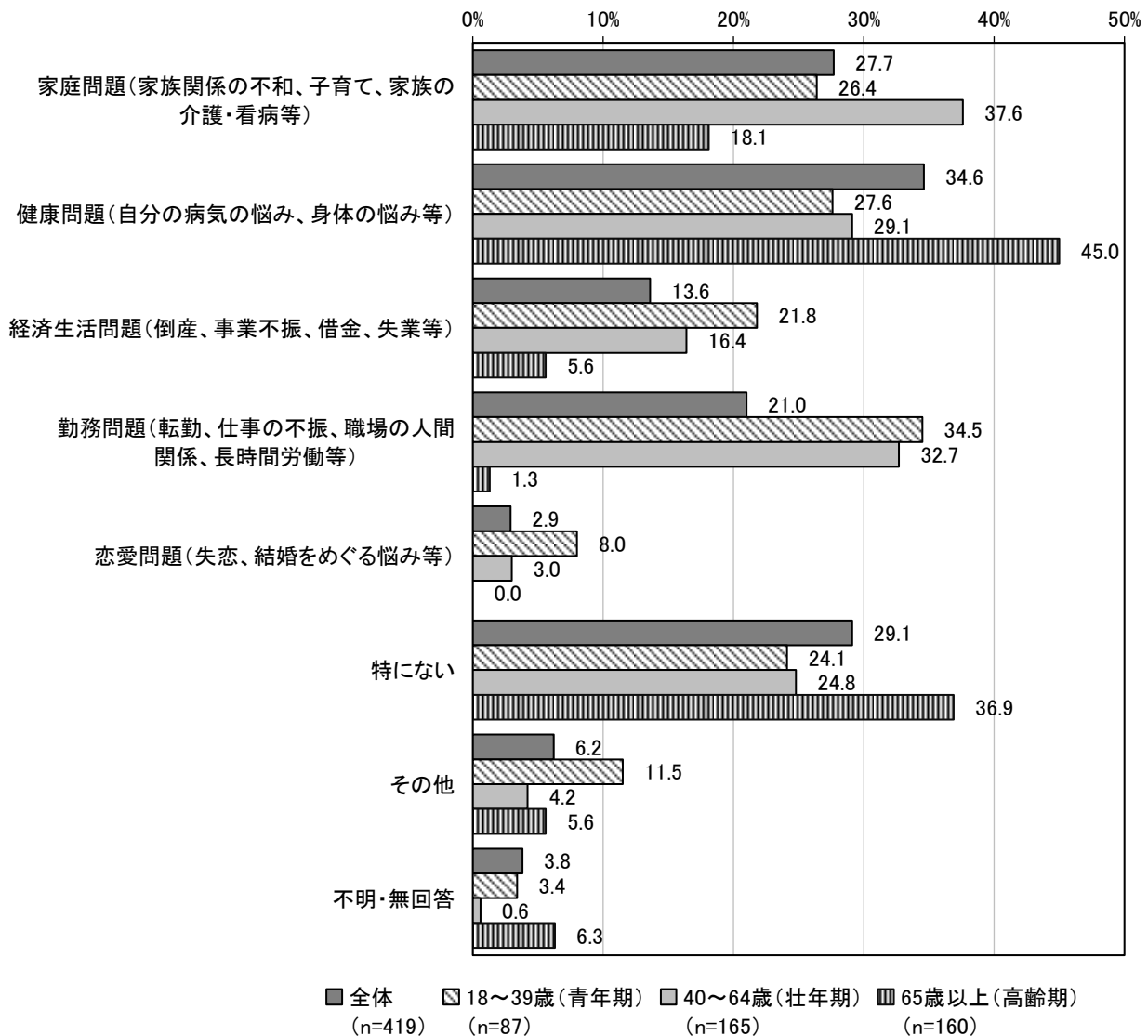
ライフステージ別にみると、<18～39歳（青年期）>では、「人間関係」が64.0%、<40～64歳（壮年期）>では、「人間関係」が48.1%、<65歳以上（高齢期）>では、「健康のこと」「家庭のこと」が38.9%と最も高くなっています。



問 32 あなたは現在、どのような不安を抱えていますか。(あてはまるものすべてを選択)

現在、どのような不安を抱えていますかについて、全体では「健康問題（自分の病気の悩み、身体の悩み等）」が34.6%と最も高く、次いで「特にない」が29.1%、「家庭問題（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等）」が27.7%となっています。

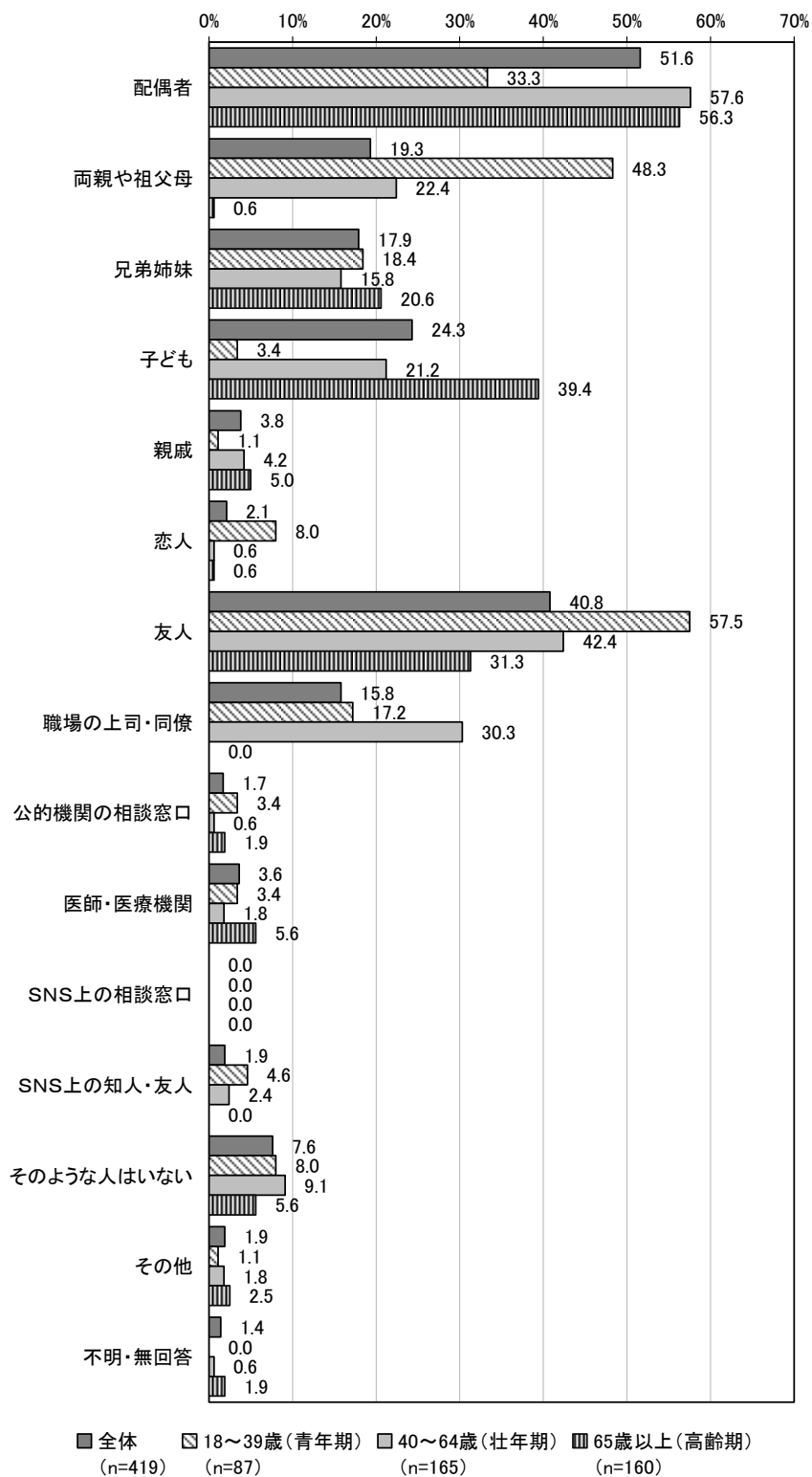
ライフステージ別にみると、<18～39歳（青年期）>では、「勤務問題（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等）」が34.5%、<40～64歳（壮年期）>では、「家庭問題（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等）」が37.6%、<65歳以上（高齢期）>では、「健康問題（自分の病気の悩み、身体の悩み等）」が45.0%と最も高くなっています。



問 33 あなたが不満や悩みがあるとき、相談したり、話を聞いてくれる人は誰ですか。
(あてはまるものすべてを選択)

不満や悩みがあるとき、相談したり、話を聞いてくれる人は誰ですかについて、全体では「配偶者」が51.6%と最も高く、次いで「友人」が40.8%、「子ども」が24.3%となっています。

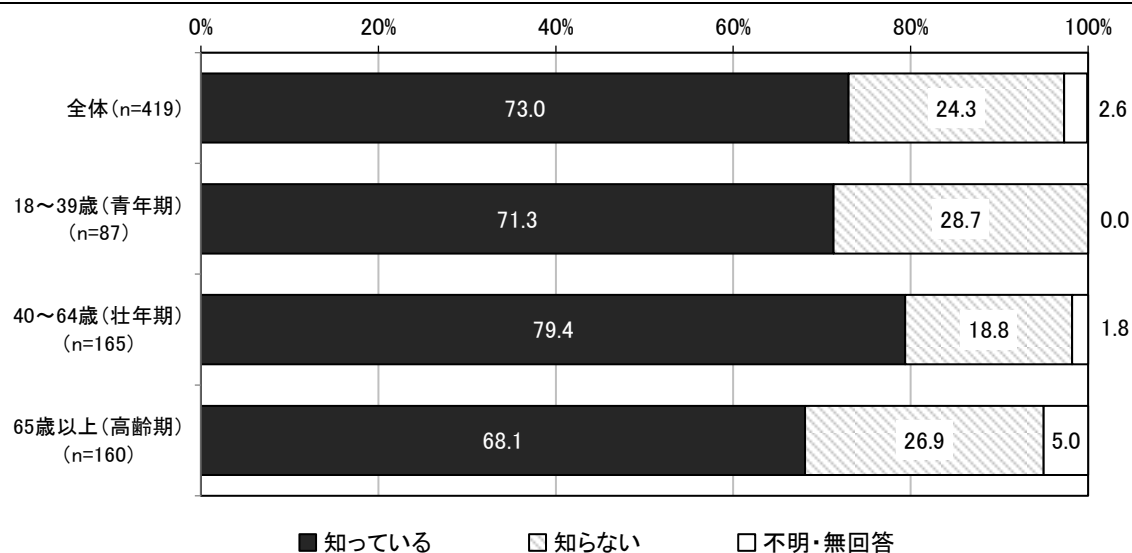
ライフステージ別にみると、<18～39歳(青年期)>では、「友人」が57.5%、<40～64歳(壮年期)>では、「配偶者」が57.6%、<65歳以上(高齢期)>では、「配偶者」が56.3%と最も高くなっています。



問 34-1 あなたは、つらいと感じたときに相談にのってくれる、「こころの健康相談統一ダイヤル」や「いのちの電話」等の電話相談先があることをご存知ですか。
(1つを選択)

「こころの健康相談統一ダイヤル」や「いのちの電話」等の電話相談先の認知度について、全体では「知っている」が73.0%と最も高く、次いで「知らない」が24.3%となっています。

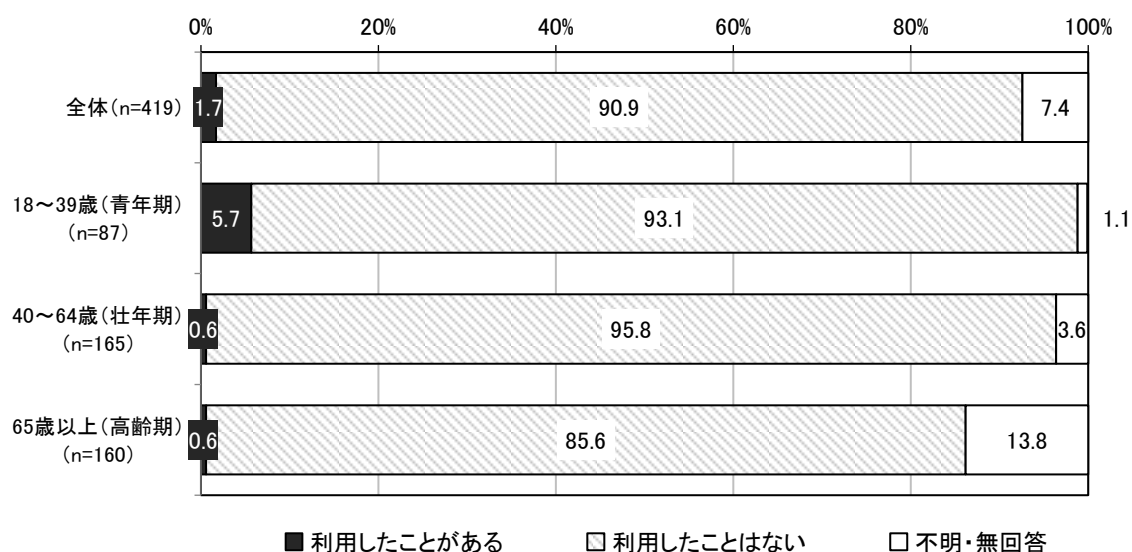
ライフステージ別にみると、「知っている」の割合では、<18～39歳（青年期）>が71.3%、<40～64歳（壮年期）>が79.4%、<65歳以上（高齢期）>が68.1%となっています。



問 34-2 あなたは、つらいと感じたときに相談にのってくれる、「こころの健康相談統一ダイヤル」や「いのちの電話」等の電話相談先を実際に利用したことはありますか。
(1つを選択)

「こころの健康相談統一ダイヤル」や「いのちの電話」等の電話相談先を実際に利用したことはありますかについて、全体では「利用したことはない」が90.9%と最も高く、次いで「利用したことがある」が1.7%となっています。

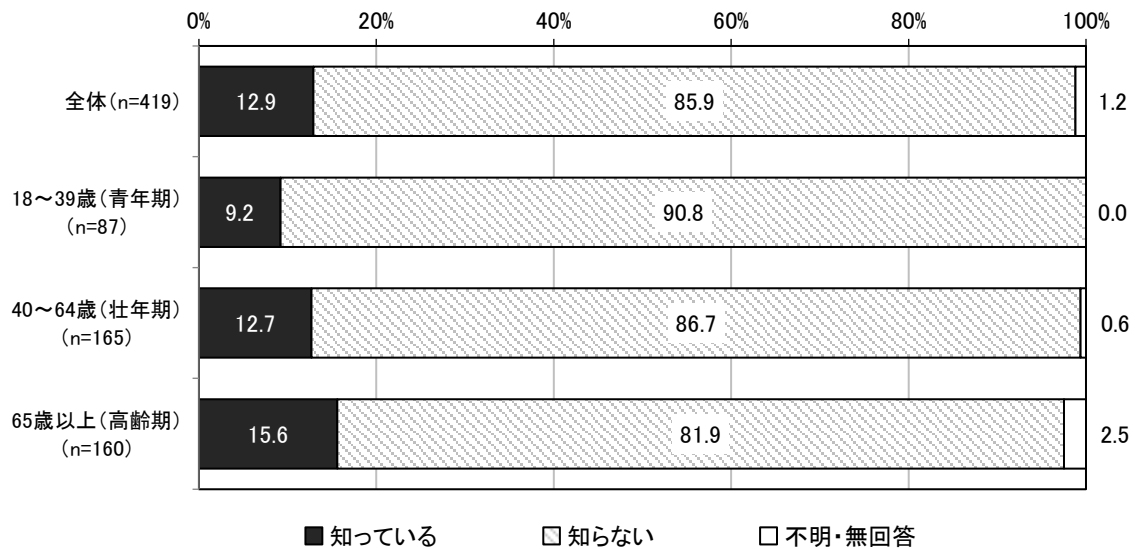
ライフステージ別にみると、「利用したことはない」の割合では、<18～39歳（青年期）>が93.1%、<40～64歳（壮年期）>が95.8%、<65歳以上（高齢期）>が85.6%となっています。



問 35 播磨町が自殺対策に取り組んでいることを知っていますか。(1つを選択)

播磨町が自殺対策に取り組んでいることの認知度について、全体では「知らない」が85.9%と最も高く、次いで「知っている」が12.9%となっています。

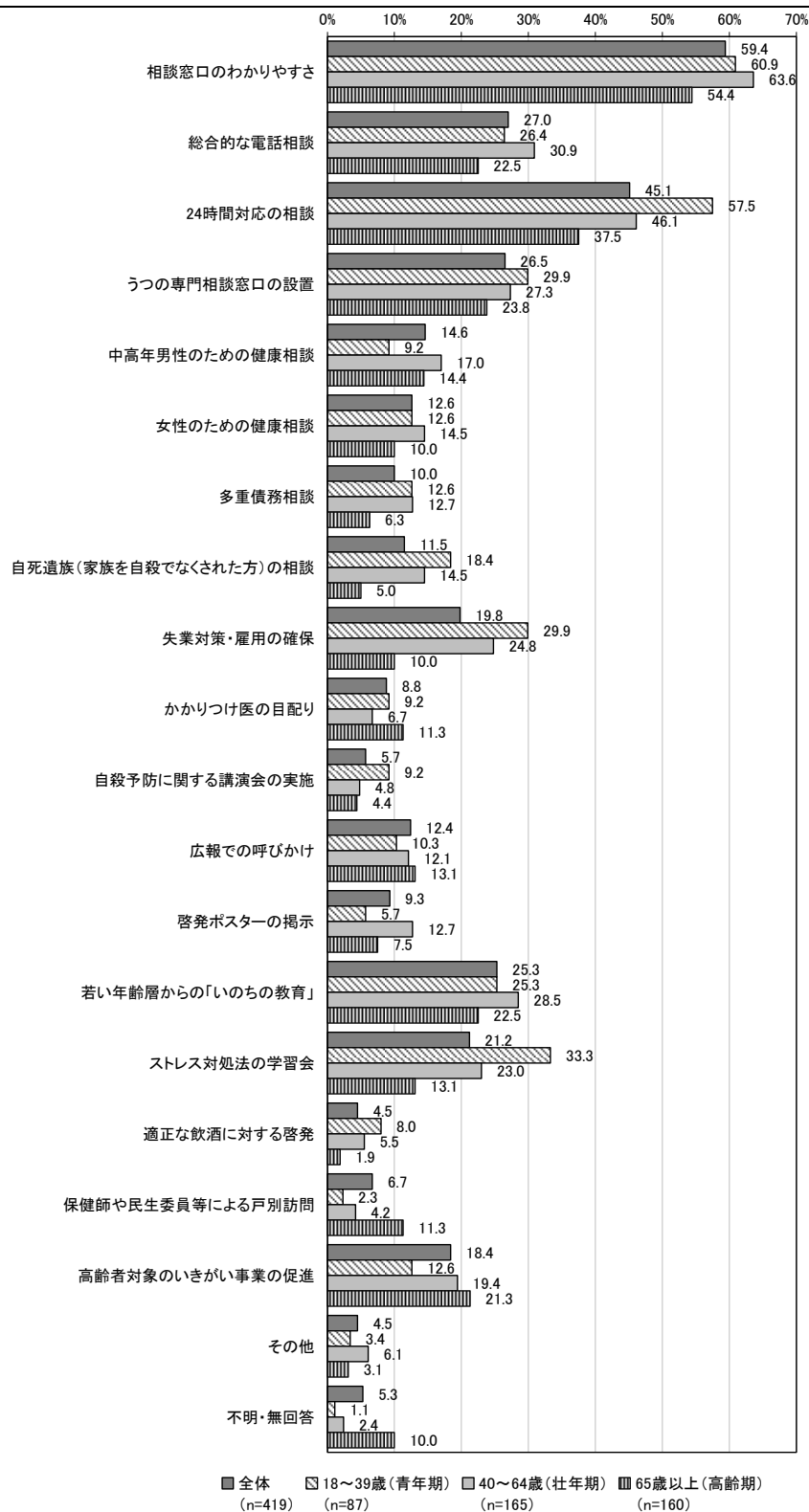
ライフステージ別にみると、「知らない」の割合では、<18～39歳（青年期）>が90.8%、<40～64歳（壮年期）>が86.7%、<65歳以上（高齢期）>が81.9%となっています。



問 36 これからの自殺対策として大切なものはどのようなことだと思いますか。
 (あてはまるものすべてを選択)

これからの自殺対策として大切なものはどのようなことだと思いますかについて、全体では「相談窓口のわかりやすさ」が59.4%と最も高く、次いで「24時間対応の相談」が45.1%、「総合的な電話相談」が27.0%となっています。

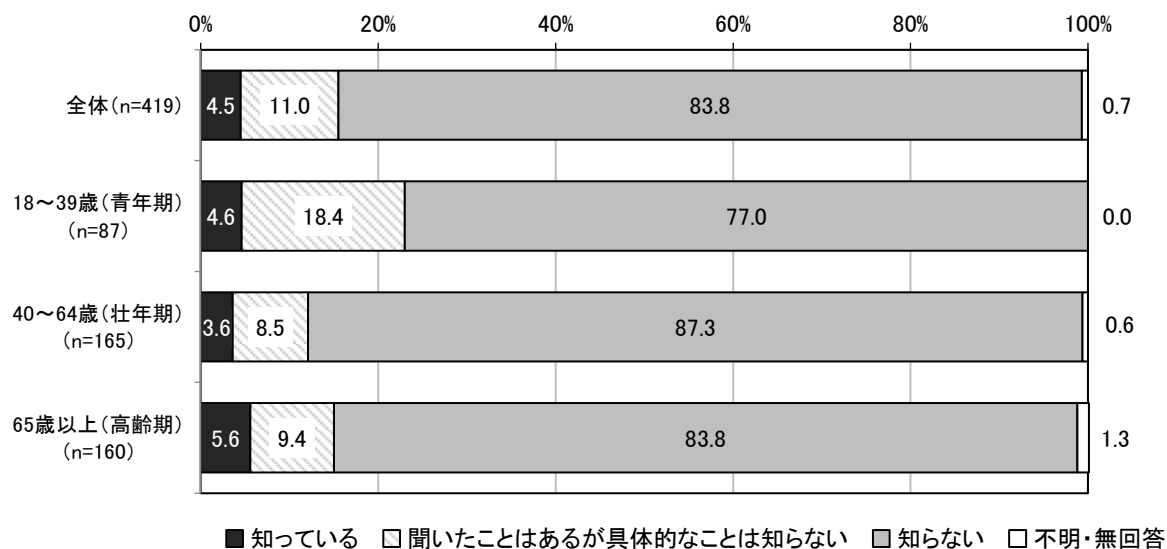
ライフステージ別にみると、「相談窓口のわかりやすさ」の割合では、<18~39歳(青年期)>が60.9%、<40~64歳(壮年期)>が63.6%、<65歳以上(高齢期)>が54.4%となっています。



問 37 「ゲートキーパー」を知っていますか。(1つを選択)

「ゲートキーパー」の認知度について、全体では「知らない」が83.8%と最も高く、次いで「聞いたことはあるが具体的なことは知らない」が11.0%、「知っている」が4.5%となっています。

ライフステージ別にみると、「知らない」の割合では、<18～39歳（青年期）>が77.0%、<40～64歳（壮年期）>が87.3%、<65歳以上（高齢期）>が83.8%となっています。

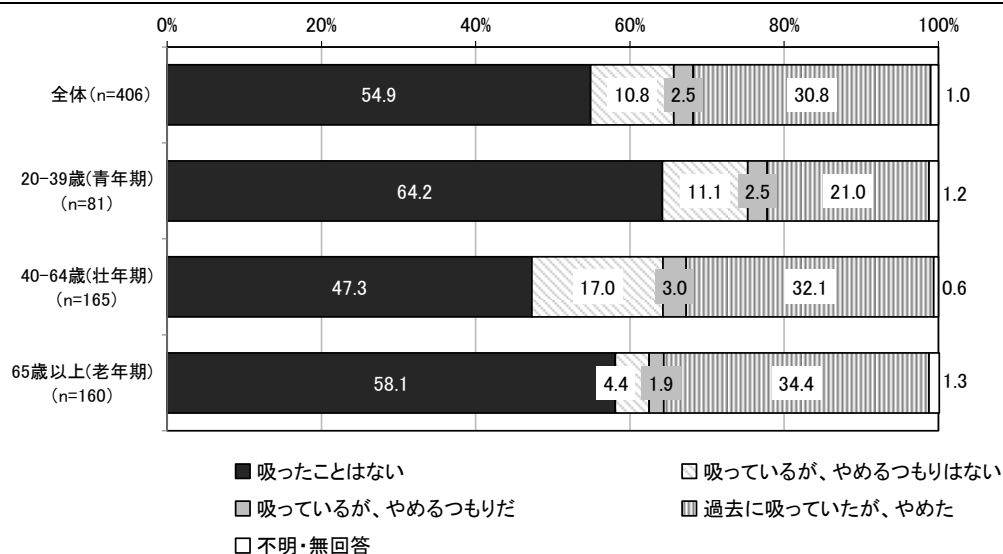


5. 「たばこ」について

問 38 喫煙状況と禁煙の意思について、あてはまるものはどれですか。(1つを選択)

喫煙状況と禁煙の意思について、全体では「吸ったことはない」が54.9%と最も高く、次いで「過去に吸っていたが、やめた」が30.8%、「吸っているが、やめるつもりはない」が10.8%となっています。

ライフステージ別にみると、「吸ったことはない」の割合では、<20～39歳(青年期)>が64.2%、<40～64歳(壮年期)>が47.3%、<65歳以上(高齢期)>が58.1%となっています。

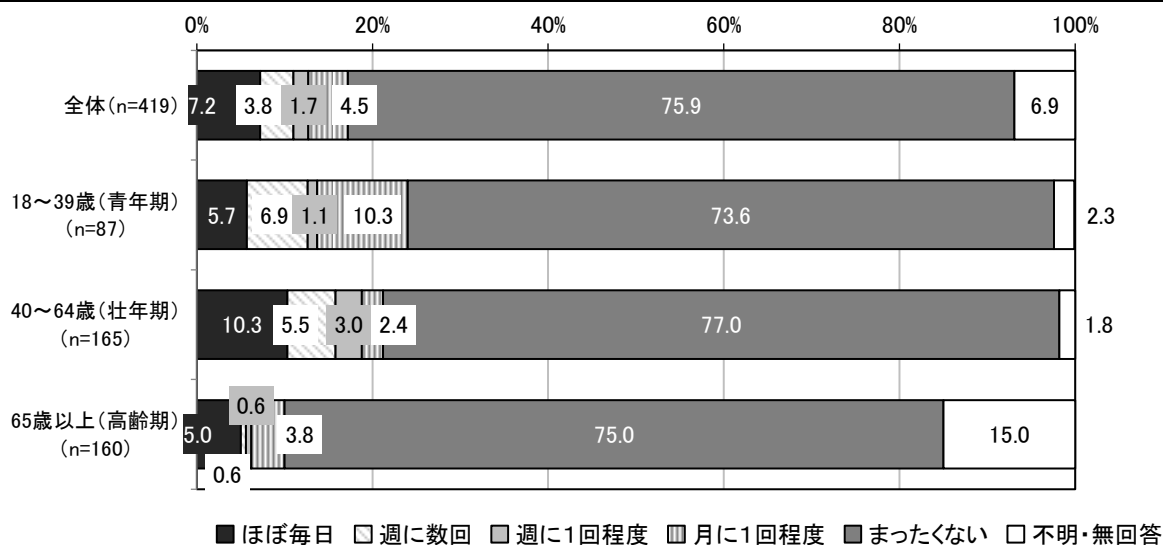


問 39 この1か月間に自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸ったこと（受動喫煙とい
います）がありましたか。

①～③のそれぞれについて、「1」～「5」のいずれか1つを選択してください。

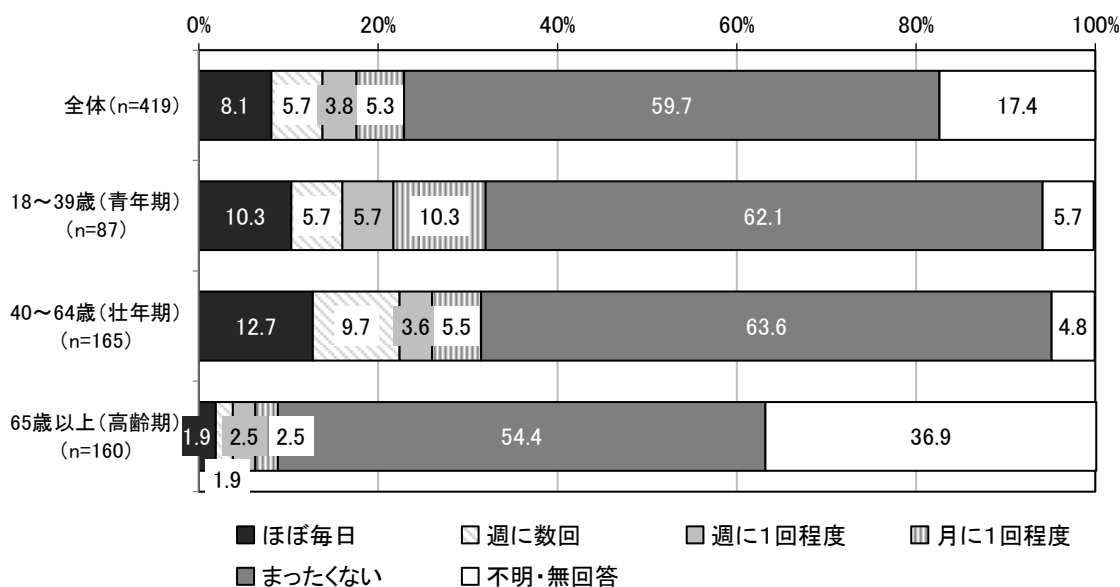
① 家庭

家庭について、全体では「まったくない」が75.9%と最も高く、次いで「ほぼ毎日」が7.2%、「月に1回程度」が4.5%となっています。
ライフステージ別にみると、「まったくない」の割合では、<18～39歳（青年期）>が73.6%、<40～64歳（壮年期）>が77.0%、<65歳以上（高齢期）>が75.0%となっています。



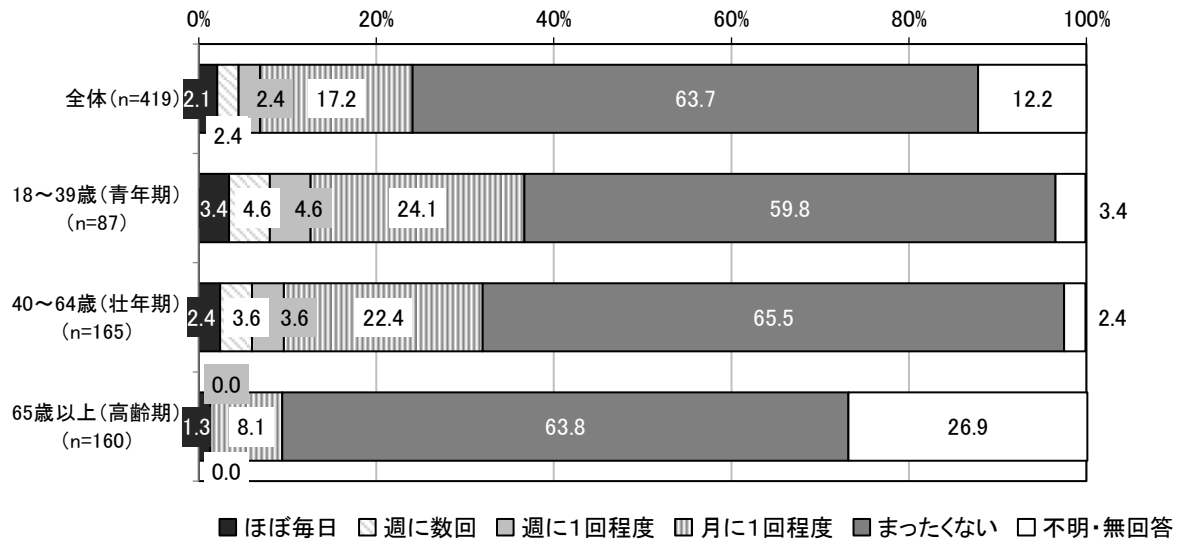
② 職場

職場について、全体では「まったくない」が59.7%と最も高く、次いで「ほぼ毎日」が8.1%、「週に数回」が5.7%となっています。
ライフステージ別にみると、「まったくない」の割合では、<18～39歳（青年期）>が62.1%、<40～64歳（壮年期）>が63.6%、<65歳以上（高齢期）>が54.4%となっています。



③ 飲食店

飲食店について、全体では「まったくない」が63.7%と最も高く、次いで「月に1回程度」が17.2%、「週に数回」「週に1回程度」が2.4%となっています。
 ライフステージ別にみると、「まったくない」の割合では、<18～39歳（青年期）>が59.8%、<40～64歳（壮年期）>が65.5%、<65歳以上（高齢期）>が63.8%となっています。

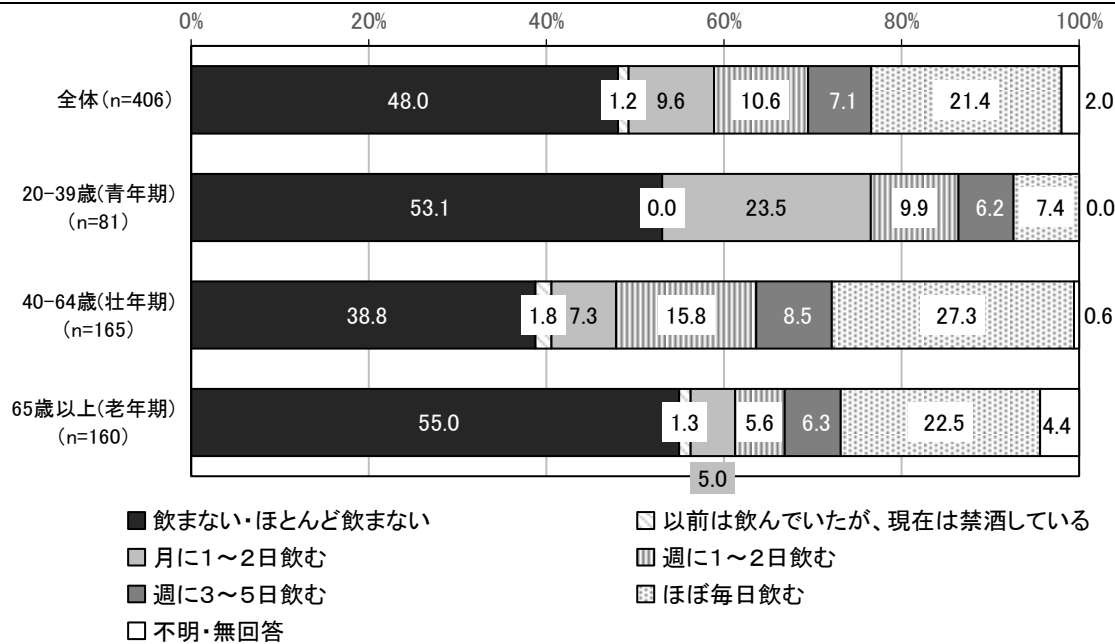


6. 「お酒」について

問40 あなたは現在、酒やビール等のアルコール類を飲むことがありますか。(1つを選択)

現在、酒やビール等のアルコール類を飲むことがありますかについて、全体では「飲まない・ほとんど飲まない」が48.0%と最も高く、次いで「ほぼ毎日飲む」が21.4%、「週に1～2日飲む」が10.6%となっています。

ライフステージ別にみると、「飲まない・ほとんど飲まない」の割合では、<20～39歳(青年期)>が53.1%、<40～64歳(壮年期)>が38.8%、<65歳以上(高齢期)>が55.0%となっています。



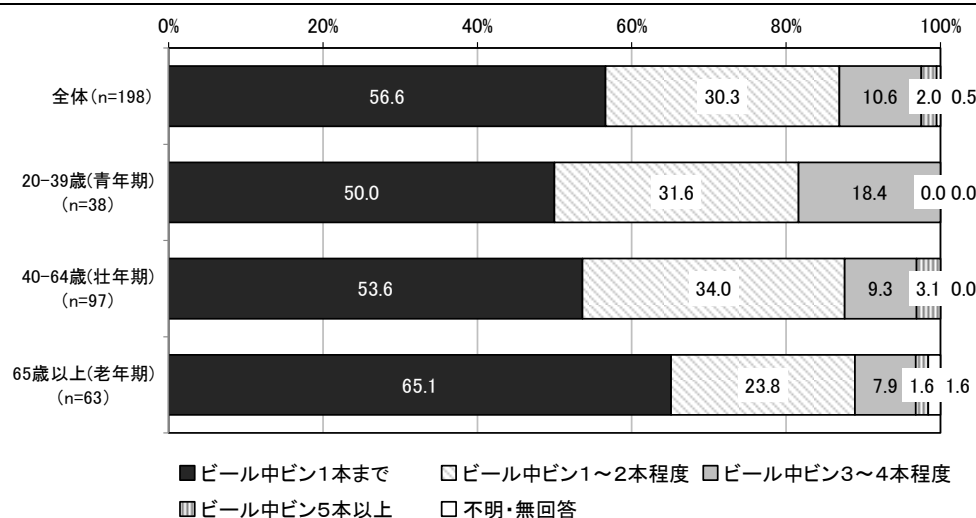
問 40 で「ほぼ毎日」「週に数回」「週に 1 回程度」「月に 1 回程度」を選択した場合にお答えください。

問 40-1 1 日に飲むアルコールの分量は平均どの程度ですか。ビール中ビンに換算してお答えください。(1つを選択)

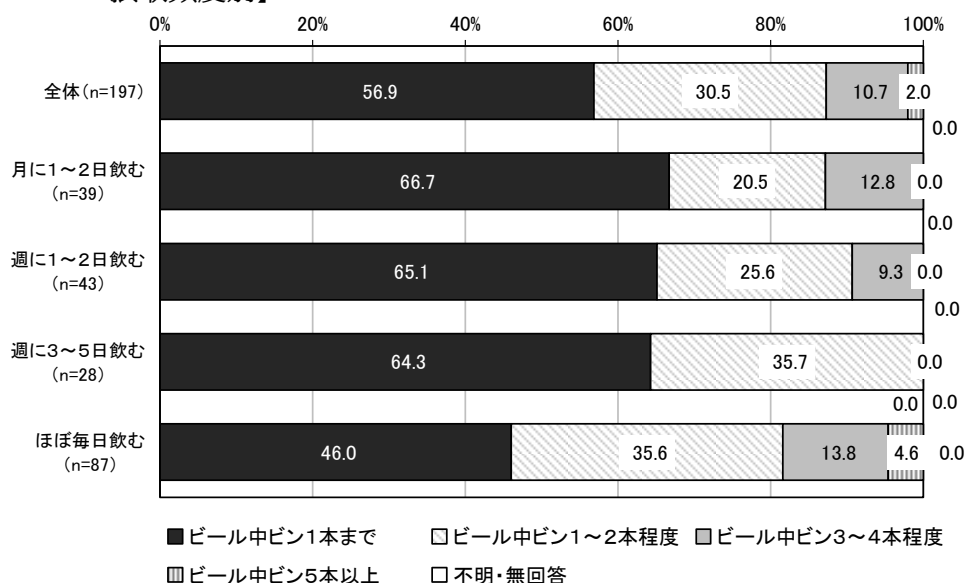
1 日に飲むアルコールの分量は平均どの程度ですかについて、全体では「ビール中ビン 1 本まで」が 56.6%と最も高く、次いで「ビール中ビン 1～2 本程度」が 30.3%、「ビール中ビン 3～4 本程度」が 10.6%となっています。

ライフステージ別にみると、「ビール中ビン 1 本まで」の割合では、<20～39 歳(青年期)>が 50.0%、<40～64 歳(壮年期)>が 53.6%、<65 歳以上(高齢期)>が 65.1%となっています。

アルコールの摂取頻度別にみると、「ビール中ビン 1 本まで」の割合では、<月に 1～2 日飲む>が 66.7%、<週に 1～2 回飲む>が 65.1%、<週に 3～5 回飲む>が 64.3%、<ほぼ毎日飲む>が 46.0%となっています。



【アルコールの摂取頻度別】

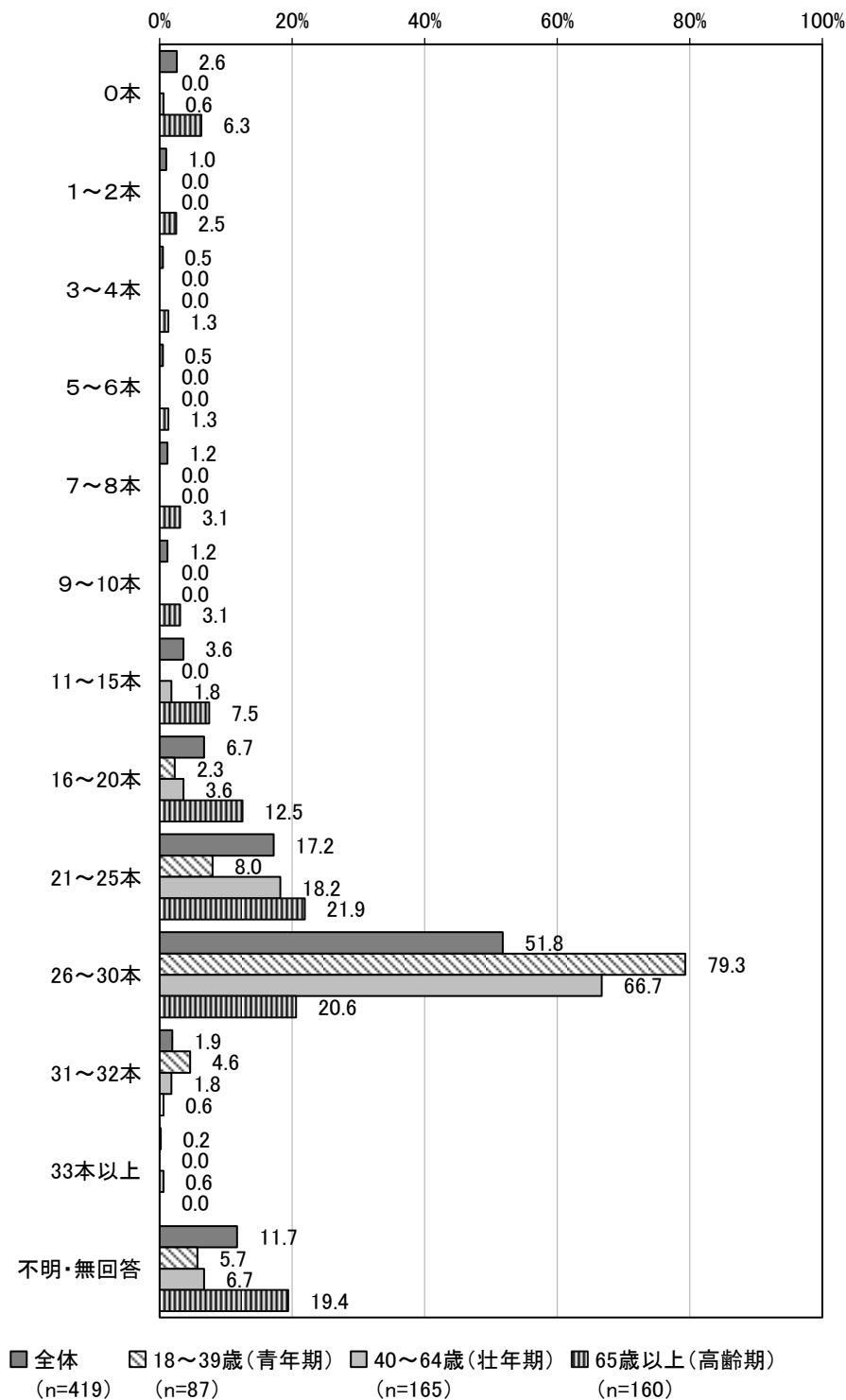


7. 「歯の健康」について

問 41 自分の歯は何本ありますか。下記に本数をご記入ください。

自分の歯は何本ありますかについて、全体では「26～30本」が51.8%と最も高く、次いで「21～25本」が17.2%、「16～20本」が6.7%となっています。

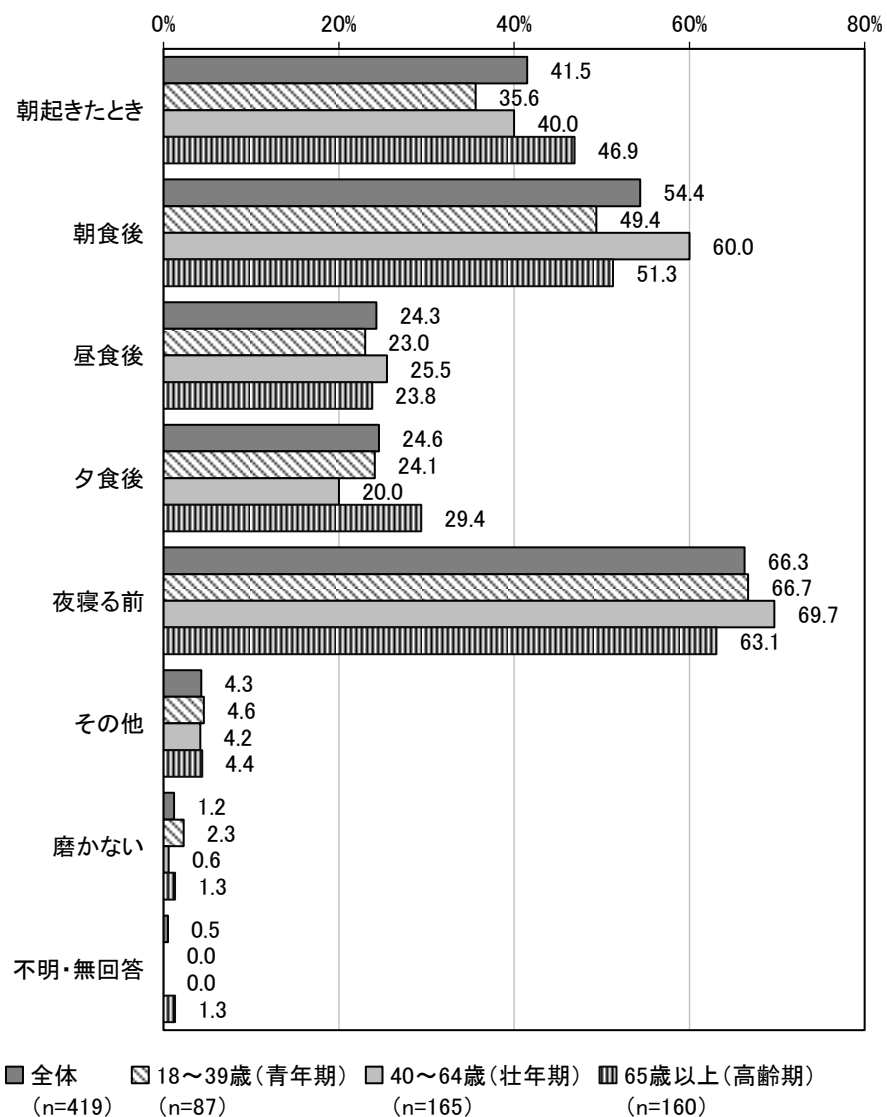
ライフステージ別にみると、<18～39歳（青年期）>では、「26～30本」が79.3%、<40～64歳（壮年期）>では、「26～30本」が66.7%、<65歳以上（高齢期）>では、「21～25本」が21.9%と最も高くなっています。



問 42 いつ歯を磨きますか。(あてはまるものすべてを選択)

いつ歯を磨きますかについて、全体では「夜寝る前」が66.3%と最も高く、次いで「朝食後」が54.4%、「朝起きたとき」が41.5%となっています。

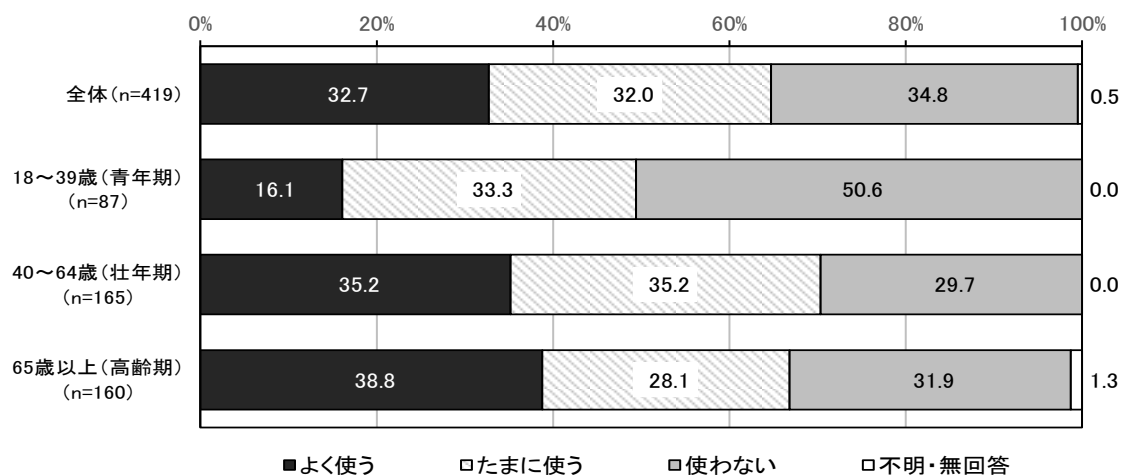
ライフステージ別にみると、「夜寝る前」の割合では、<18～39歳（青年期）>が66.7%、<40～64歳（壮年期）>が69.7%、<65歳以上（高齢期）>が63.1%となっています。



問 43 歯と歯の間を清掃するための糸ようじ、デンタルフロスや歯間ブラシ等を使っていますか。(1つを選択)

歯と歯の間を清掃するための糸ようじ、デンタルフロスや歯間ブラシ等を使っていますかについて、全体では「使わない」が34.8%と最も高く、次いで「よく使う」が32.7%、「たまに使う」が32.0%となっています。

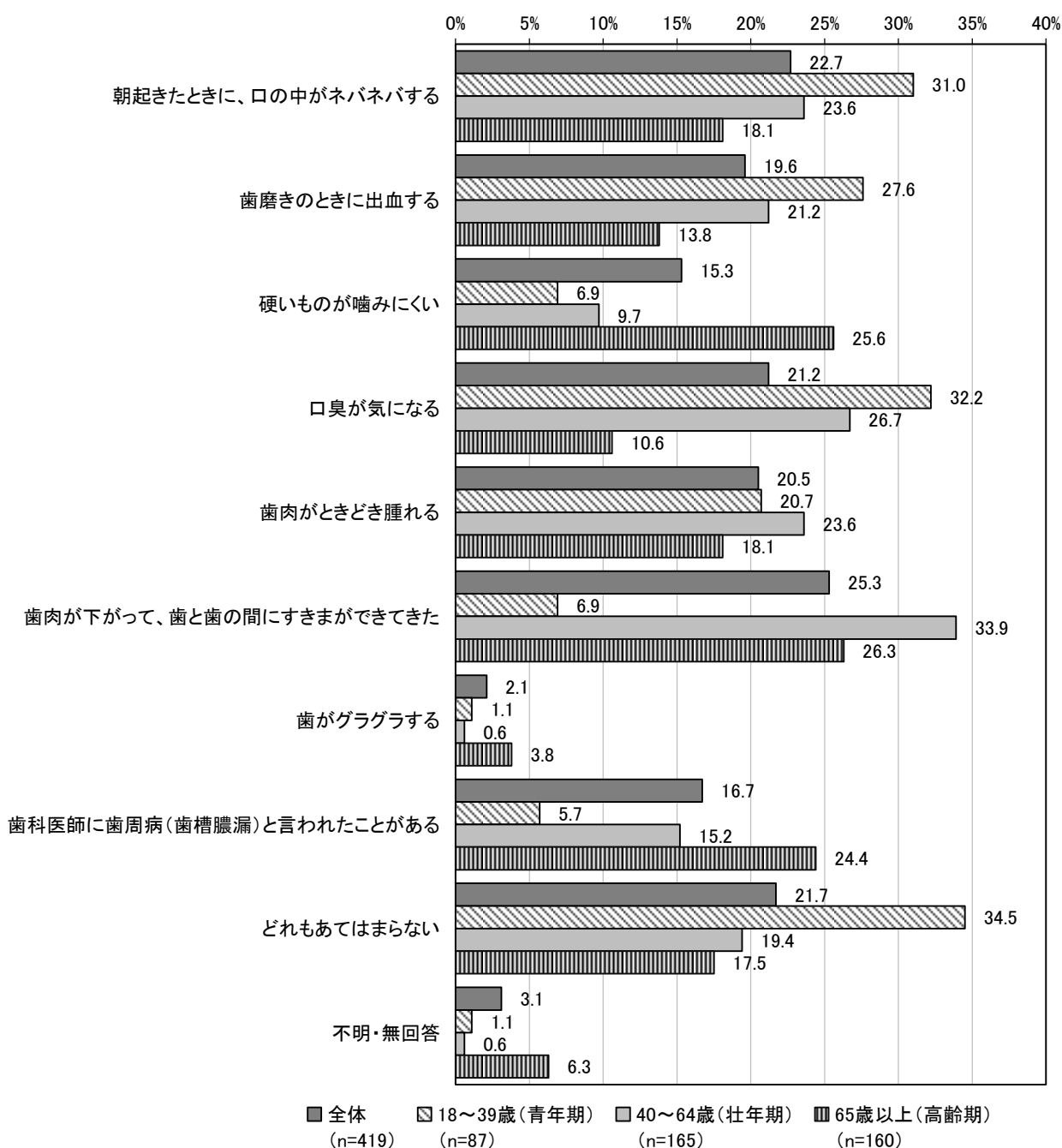
ライフステージ別にみると、<18~39歳(青年期)>では、「使わない」が50.6%、<40~64歳(壮年期)>では、「よく使う」「たまに使う」が35.2%、<65歳以上(高齢期)>では、「よく使う」が38.8%と最も高くなっています。



問 44 あなたの歯ぐきの状況で、あてはまるのはどれですか。
 (あてはまるものすべてを選択)

歯ぐきの状況について、全体では「歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた」が25.3%と最も高く、次いで「朝起きたときに、口の中がネバネバする」が22.7%、「どれもあてはまらない」が21.7%となっています。

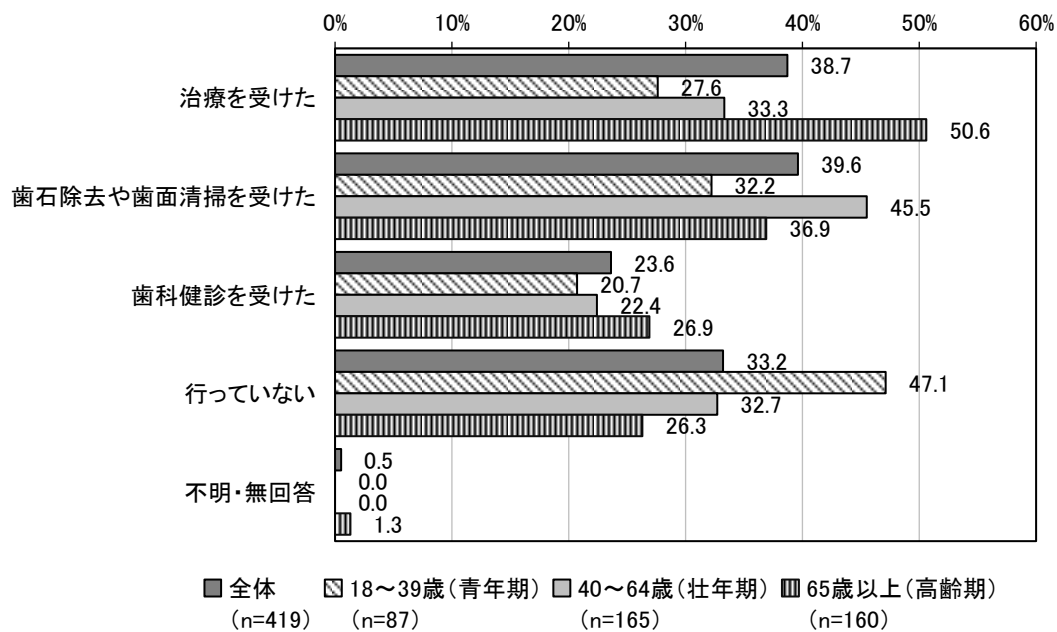
ライフステージ別にみると、<18～39歳(青年期)>では、「どれもあてはまらない」が34.5%、<40～64歳(壮年期)>では、「歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた」が33.9%と、<65歳以上(高齢期)>では、「歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた」が26.3%と最も高くなっています。



問 45 最近1年間に歯科医院に行ったことがありますか。(あてはまるものすべてを選択)

最近1年間に歯科医院に行ったことがありますかについて、全体では「歯石除去や歯面清掃を受けた」が39.6%と最も高く、次いで「治療を受けた」が38.7%、「行っていない」が33.2%となっています。

ライフステージ別にみると、<18～39歳（青年期）>では、「行っていない」が47.1%、<40～64歳（壮年期）>では、「歯石除去や歯面清掃を受けた」が45.5%、<65歳以上（高齢期）>では、「治療を受けた」が50.6%と最も高くなっています。

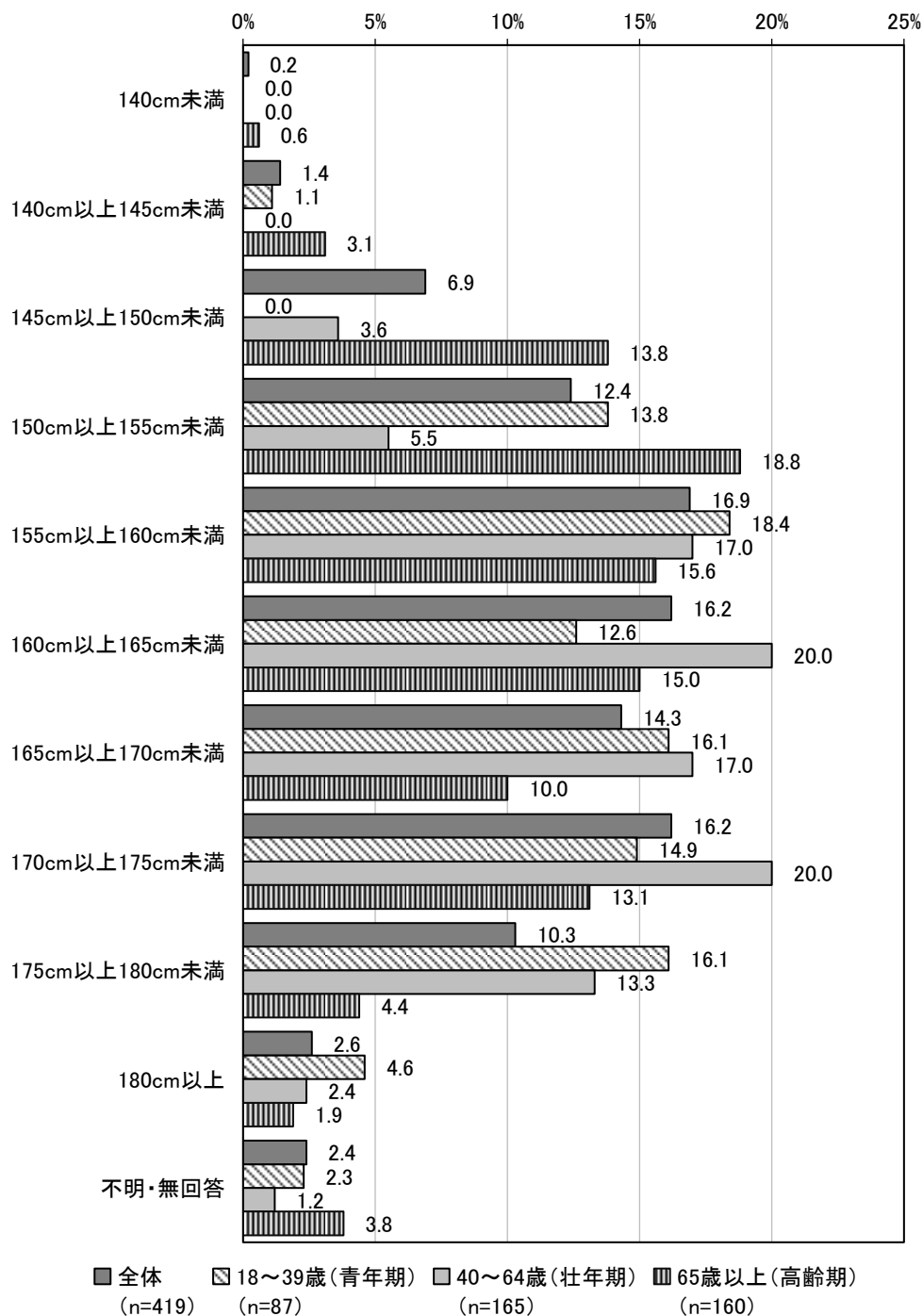


8. 「健康管理」について

問 46-1 身長を記入してください。

身長について、全体では「155cm 以上 160cm 未満」が 16.9%と最も高く、次いで「160cm 以上 165cm 未満」「170cm 以上 175cm 未満」が 16.2%となっています。

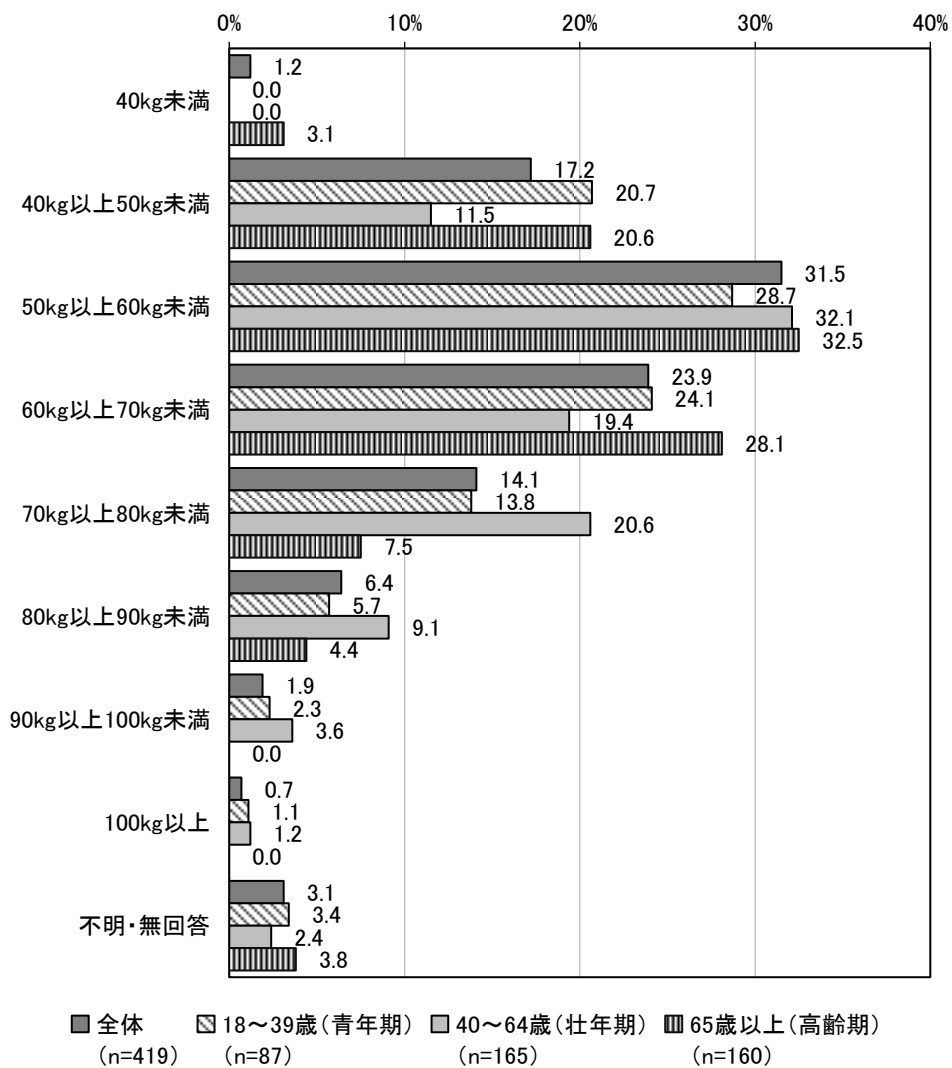
ライフステージ別にみると、<18～39 歳（青年期）>では、「155cm 以上 160cm 未満」が 18.4%、<40～64 歳（壮年期）>では、「160cm 以上 165cm 未満」「170cm 以上 175cm 未満」が 20.0%、<65 歳以上（高齢期）>では、「150cm 以上 155cm 未満」が 18.8%と最も高くなっています。



問 46-2 体重を記入してください。

体重について、全体では「50kg 以上 60kg 未満」が 31.5%と最も高く、次いで「60kg 以上 70kg 未満」が 23.9%、「40kg 以上 50kg 未満」が 17.2%となっています。

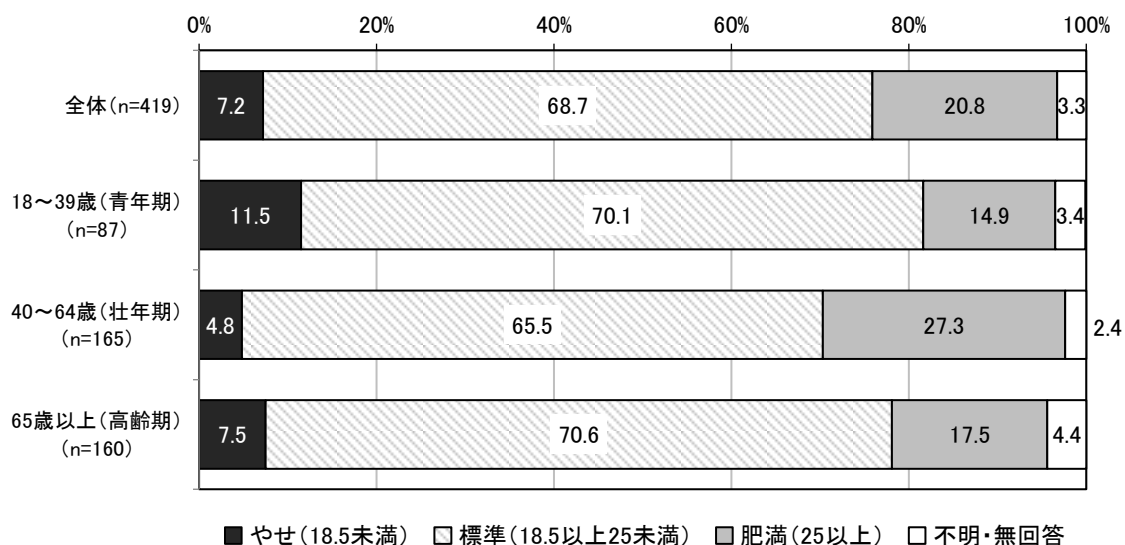
ライフステージ別にみると、「50kg 以上 60kg 未満」の割合では、<18～39 歳（青年期）>が 28.7%、<40～64 歳（壮年期）>が 32.1%、<65 歳以上（高齢期）>が 32.5%となっています。



BMI

BMIについて、全体では「標準（18.5以上25未満）」が68.7%と最も高く、次いで「肥満（25以上）」が20.8%、「やせ（18.5未満）」が7.2%となっています。

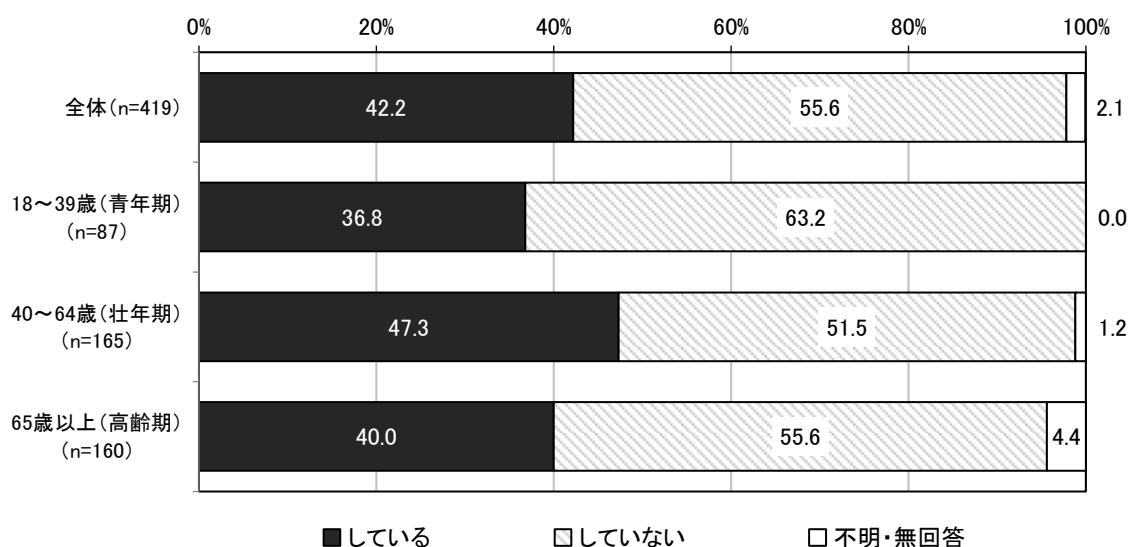
ライフステージ別にみると、「標準（18.5以上25未満）」の割合では、<18～39歳（青年期）>が70.1%、<40～64歳（壮年期）>が65.5%、<65歳以上（高齢期）>が70.6%となっています。



問47 自分に適した体重を認識し、体重をコントロールしていますか。（1つを選択）

自分に適した体重を認識し、体重をコントロールしていますかについて、全体では「していない」が55.6%と最も高く、次いで「している」が42.2%となっています。

ライフステージ別にみると、「していない」の割合では、<18～39歳（青年期）>が63.2%、<40～64歳（壮年期）>が51.5%、<65歳以上（高齢期）>が55.6%となっています。

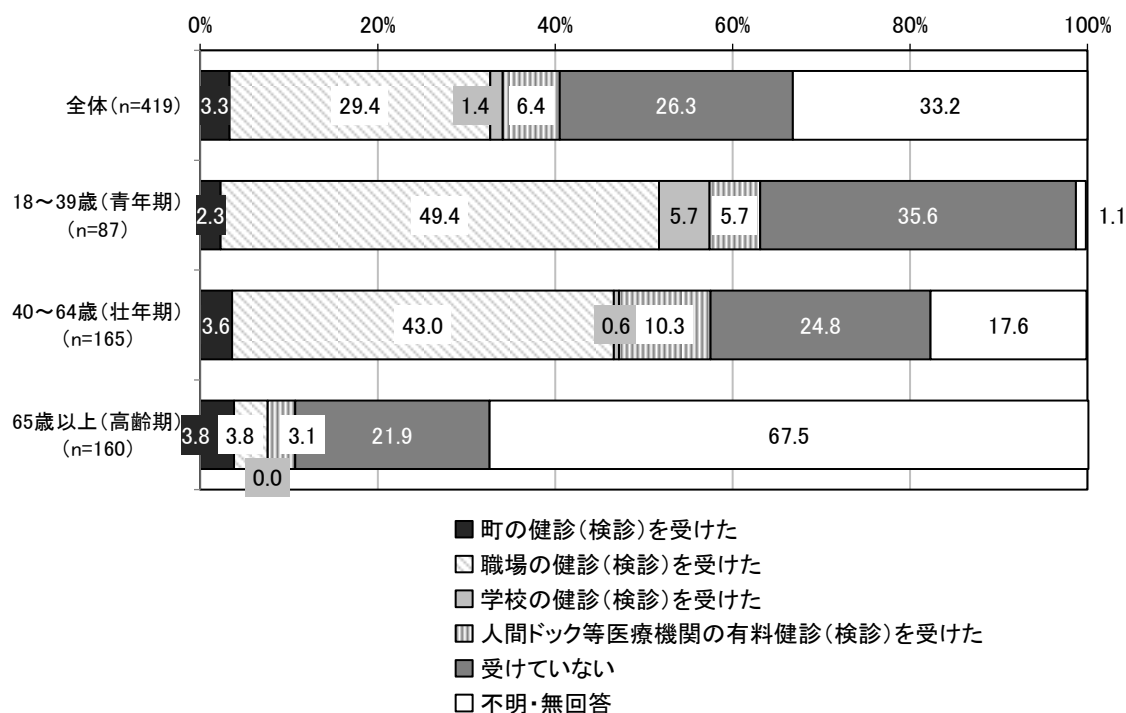


問 48 この1年間に健康診査やがん検診を受けましたか。

① 基本健診（30歳～39歳の人を対象の特定健診に準じた健診）（1つを選択）

基本健診について、全体では「職場の健診（検診）を受けた」が29.4%と最も高く、次いで「受けていない」が26.3%、「人間ドック等医療機関の有料健診（検診）を受けた」が6.4%となっています。

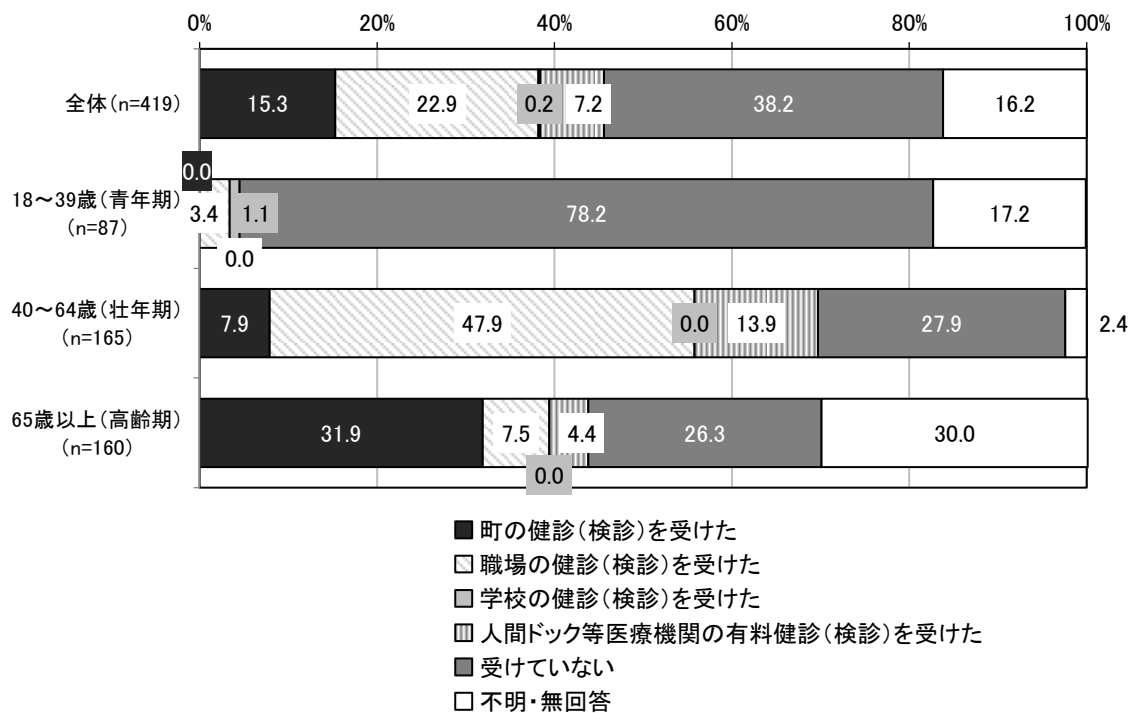
ライフステージ別にみると、<18～39歳（青年期）>では、「職場の健診（検診）を受けた」が49.4%、<40～64歳（壮年期）>では、「職場の健診（検診）を受けた」が43.0%、<65歳以上（高齢期）>では、「受けていない」が21.9%と最も高くなっています。



② 特定健診（40歳以上74歳以下）（1つを選択）

特定健診について、全体では「受けていない」が38.2%と最も高く、次いで「職場の健診（検診）を受けた」が22.9%、「町の健診（検診）を受けた」が15.3%となっています。

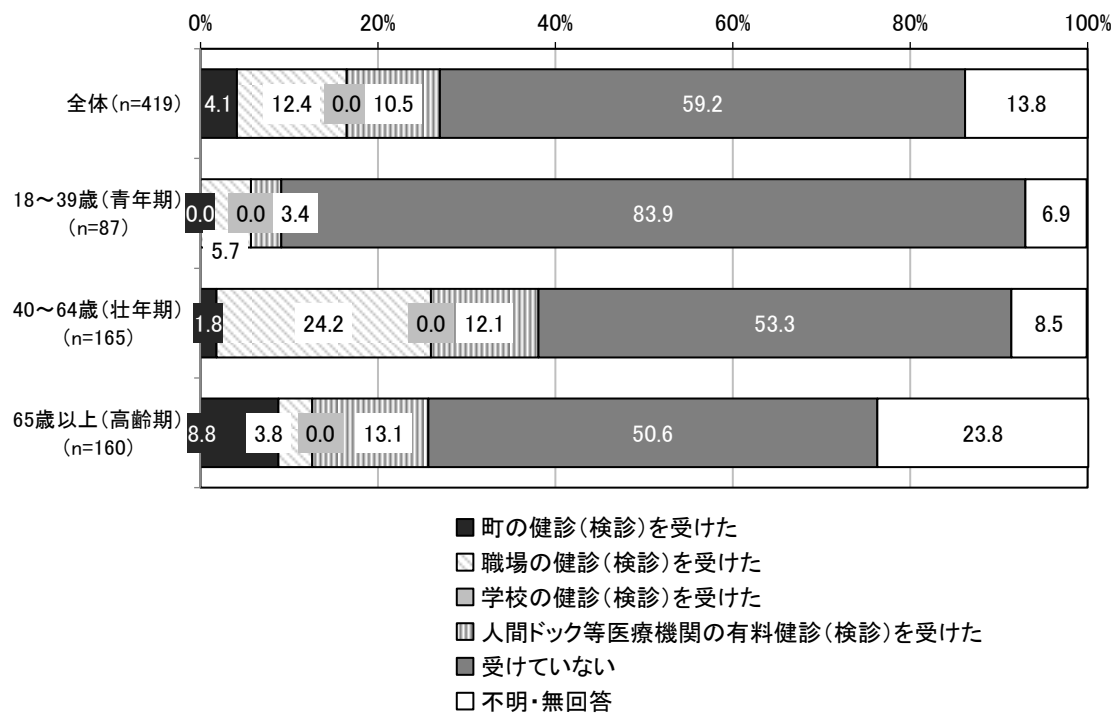
ライフステージ別にみると、<18～39歳（青年期）>では、「受けていない」が78.2%、<40～64歳（壮年期）>では、「職場の健診（検診）を受けた」が47.9%、<65歳以上（高齢期）>では、「町の健診（検診）を受けた」が31.9%と最も高くなっています。



③ 胃がん検診（1つを選択）

胃がん検診について、全体では「受けていない」が59.2%と最も高く、次いで「職場の健診（検診）を受けた」が12.4%、「人間ドック等医療機関の有料健診（検診）を受けた」が10.5%となっています。

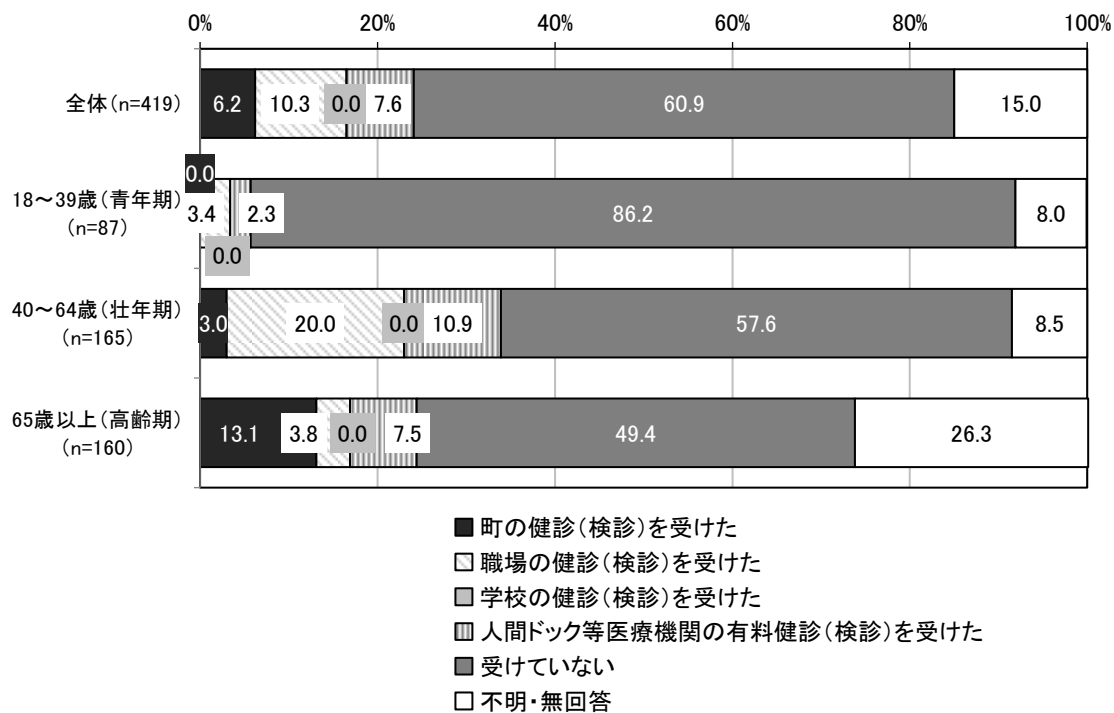
ライフステージ別にみると、「受けていない」の割合では、<18～39歳（青年期）>が83.9%、<40～64歳（壮年期）>が53.3%、<65歳以上（高齢期）>が50.6%となっています。



④ 肺がん検診（1つを選択）

肺がん検診について、全体では「受けていない」が60.9%と最も高く、次いで「職場の健診（検診）を受けた」が10.3%、「人間ドック等医療機関の有料健診（検診）を受けた」が7.6%となっています。

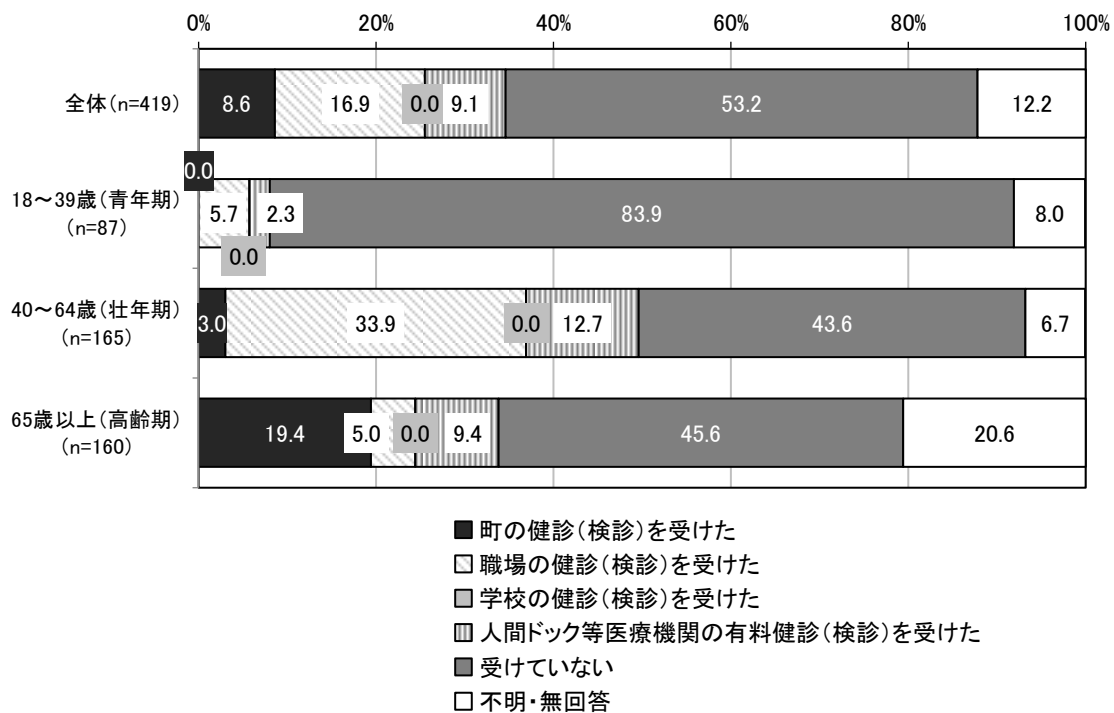
ライフステージ別にみると、「受けていない」の割合では、<18～39歳（青年期）>が86.2%、<40～64歳（壮年期）>が57.6%、<65歳以上（高齢期）>が49.4%となっています。



⑤ 大腸がん検診（1つを選択）

大腸がん検診について、全体では「受けていない」が53.2%と最も高く、次いで「職場の健診（検診）を受けた」が16.9%、「人間ドック等医療機関の有料健診（検診）を受けた」が9.1%となっています。

ライフステージ別にみると、「受けていない」の割合では、<18～39歳（青年期）>が83.9%、<40～64歳（壮年期）>が43.6%、<65歳以上（高齢期）>が45.6%となっています。

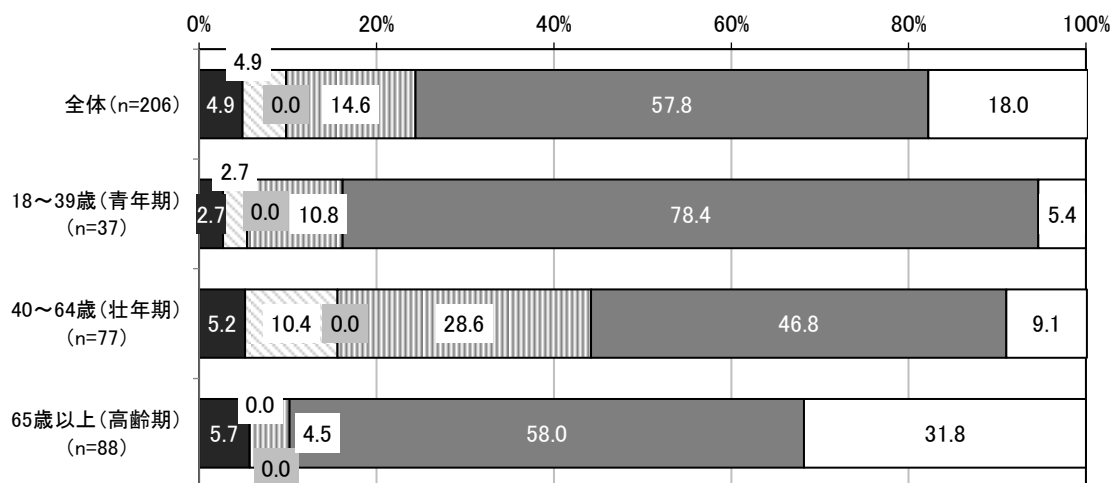


女性のみ

⑥ 子宮がん検診（1つを選択）

子宮がん検診について、全体では「受けていない」が57.8%と最も高く、次いで「人間ドック等医療機関の有料健診（検診）を受けた」が14.6%、「町の健診（検診）を受けた」「職場の健診（検診）を受けた」が4.9%となっています。

ライフステージ別にみると、「受けていない」の割合では、<18～39歳（青年期）>が78.4%、<40～64歳（壮年期）>が46.8%、<65歳以上（高齢期）>が58.0%となっています。



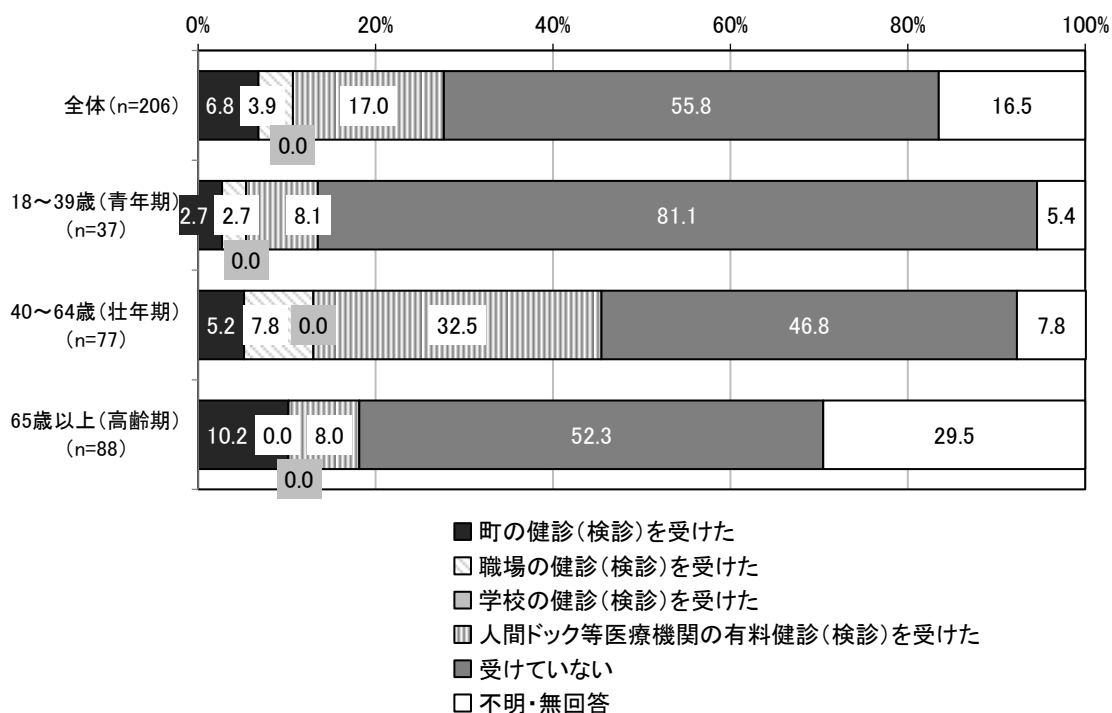
- 町の健診(検診)を受けた
- 職場の健診(検診)を受けた
- 学校の健診(検診)を受けた
- ▨ 人間ドック等医療機関の有料健診(検診)を受けた
- 受けていない
- 不明・無回答

女性のみ

⑦ 乳がん検診（女性のみ）（1つを選択）

乳がん検診について、全体では「受けていない」が55.8%と最も高く、次いで「人間ドック等医療機関の有料健診（検診）を受けた」が17.0%、「町の健診（検診）を受けた」が6.8%となっています。

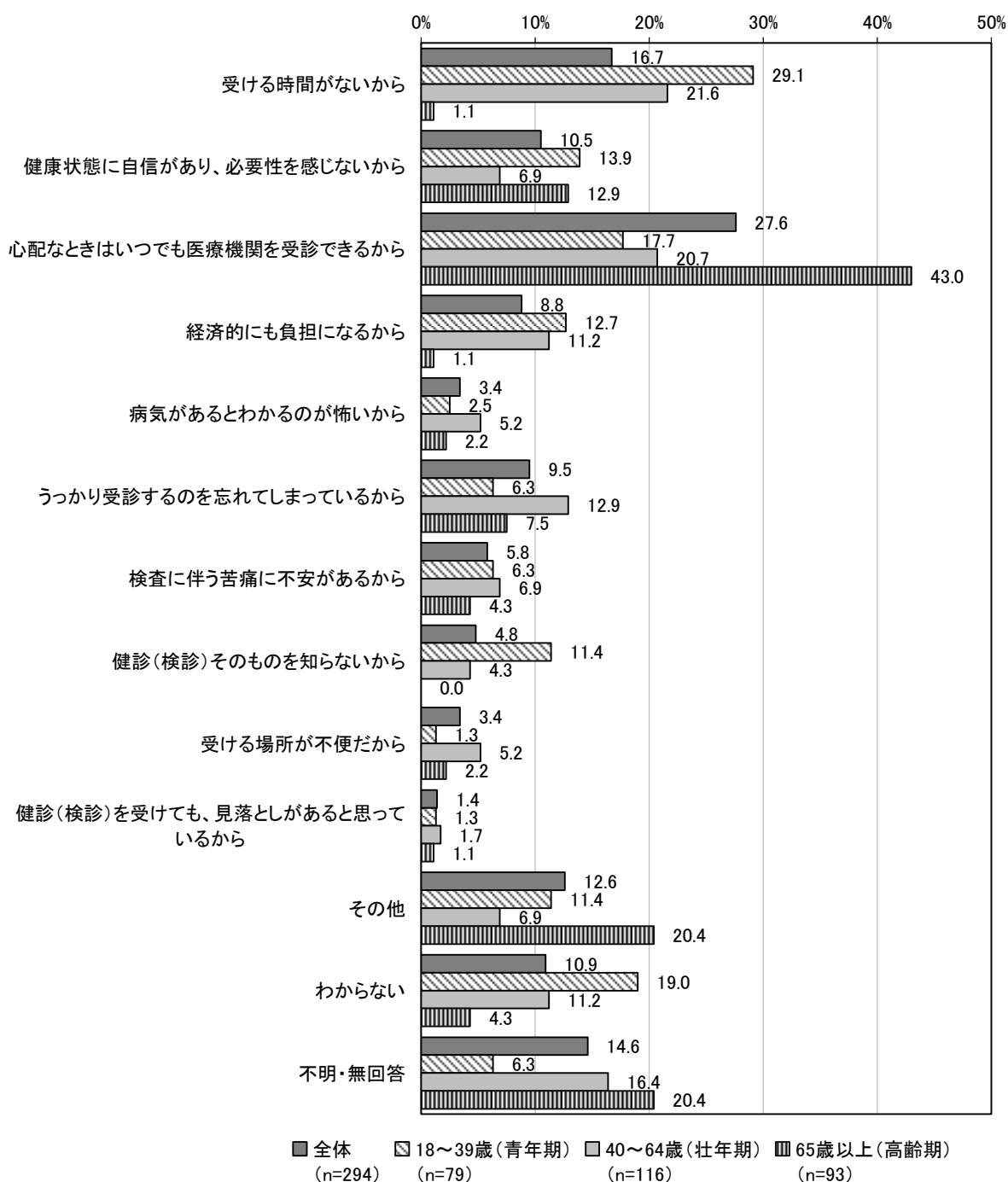
ライフステージ別にみると、「受けていない」の割合では、<18～39歳（青年期）>が81.1%、<40～64歳（壮年期）>が46.8%、<65歳以上（高齢期）>では、「受けていない」が52.3%となっています。



問 48-1 受診していない理由は何ですか。(あてはまるものすべてを選択)

受診していない理由について、全体では「心配なときはいつでも医療機関を受診できるから」が27.6%と最も高く、次いで「受ける時間がないから」が16.7%、「その他」が12.6%となっています。

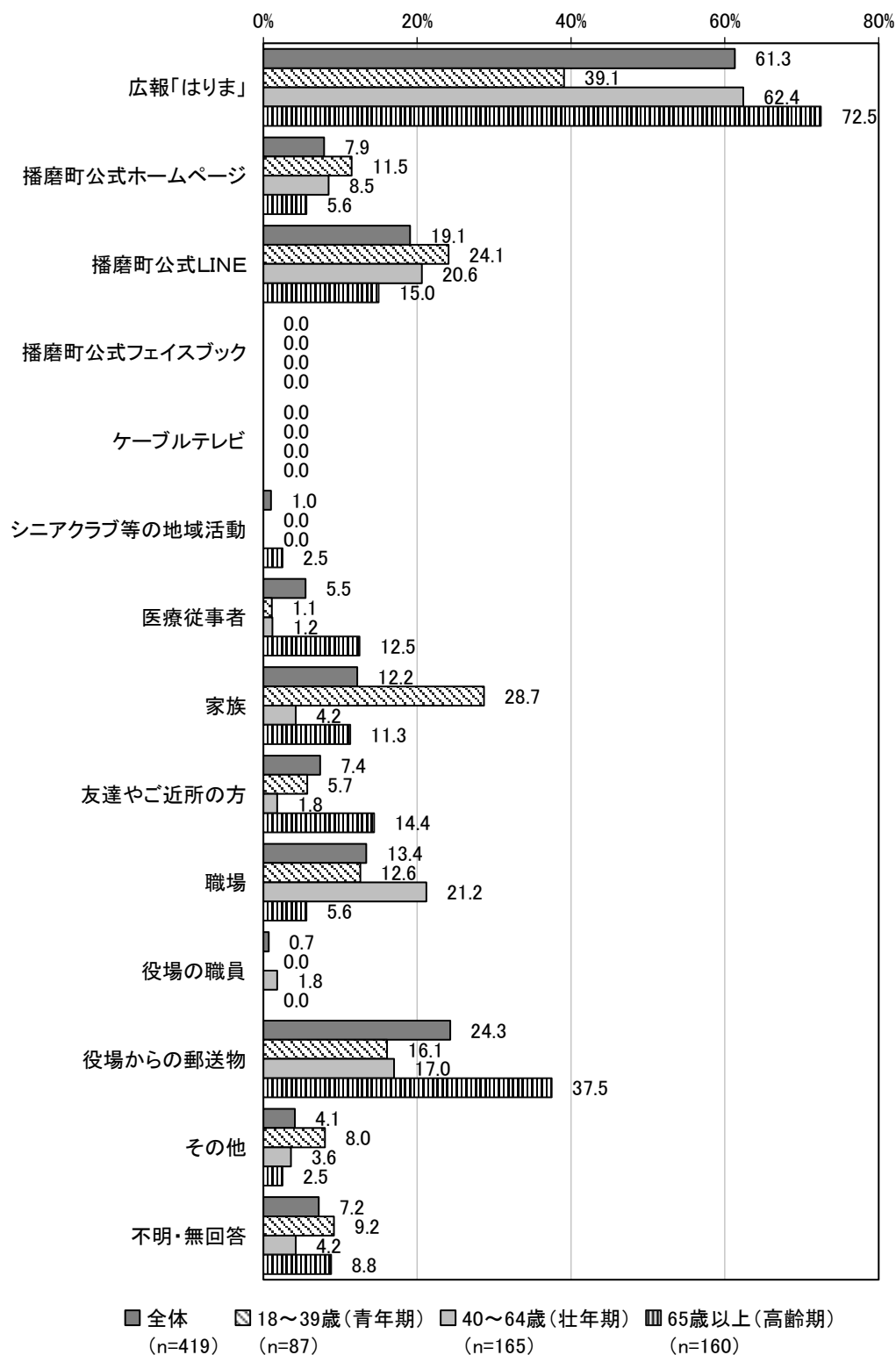
ライフステージ別にみると、<18～39歳（青年期）>では、「受ける時間がないから」が29.1%、<40～64歳（壮年期）>では、「受ける時間がないから」が21.6%、<65歳以上（高齢期）>では、「心配なときはいつでも医療機関を受診できるから」が43.0%と最も高くなっています。



問 49 播磨町において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を選択)

播磨町において健康に関する情報をどこから得ていますかについて、全体では「広報「はりま」」が61.3%と最も高く、次いで「役場からの郵送物」が24.3%、「播磨町公式LINE」が19.1%となっています。

ライフステージ別にみると、「広報「はりま」」の割合では、<18～39歳(青年期)>が39.1%、<40～64歳(壮年期)>が62.4%、<65歳以上(高齢期)>が72.5%となっています。



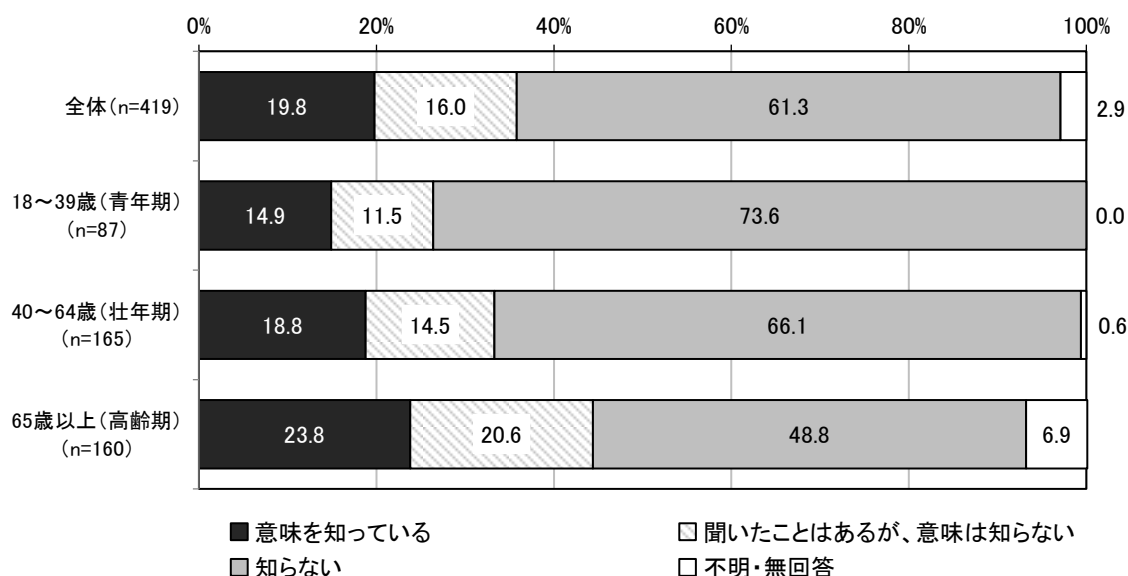
問 50 次のことについて知っていますか。

①、②のそれぞれについて、「1」「2」「3」のいずれか1つを選択してください。

① ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドロームについて、全体では「知らない」が61.3%と最も高く、次いで「意味を知っている」が19.8%、「聞いたことはあるが、意味は知らない」が16.0%となっています。

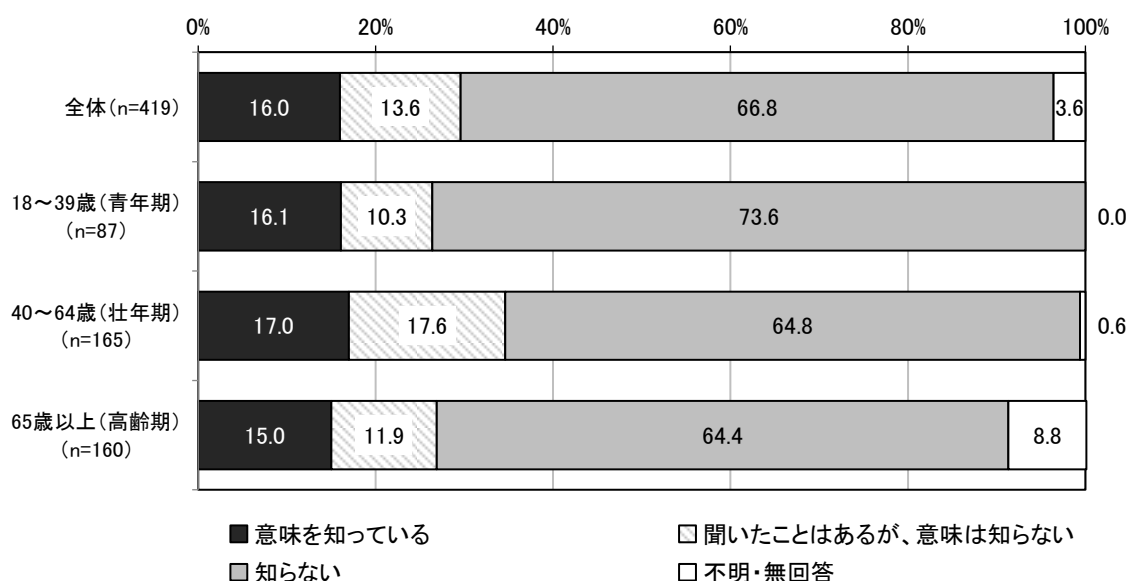
ライフステージ別にみると、「知らない」の割合では、<18～39歳（青年期）>が73.6%、<40～64歳（壮年期）>が66.1%、<65歳以上（高齢期）>が48.8%となっています。



② COPD（慢性閉塞性肺疾患）

COPDについて、全体では「知らない」が66.8%と最も高く、次いで「意味を知っている」が16.0%、「聞いたことはあるが、意味は知らない」が13.6%となっています。

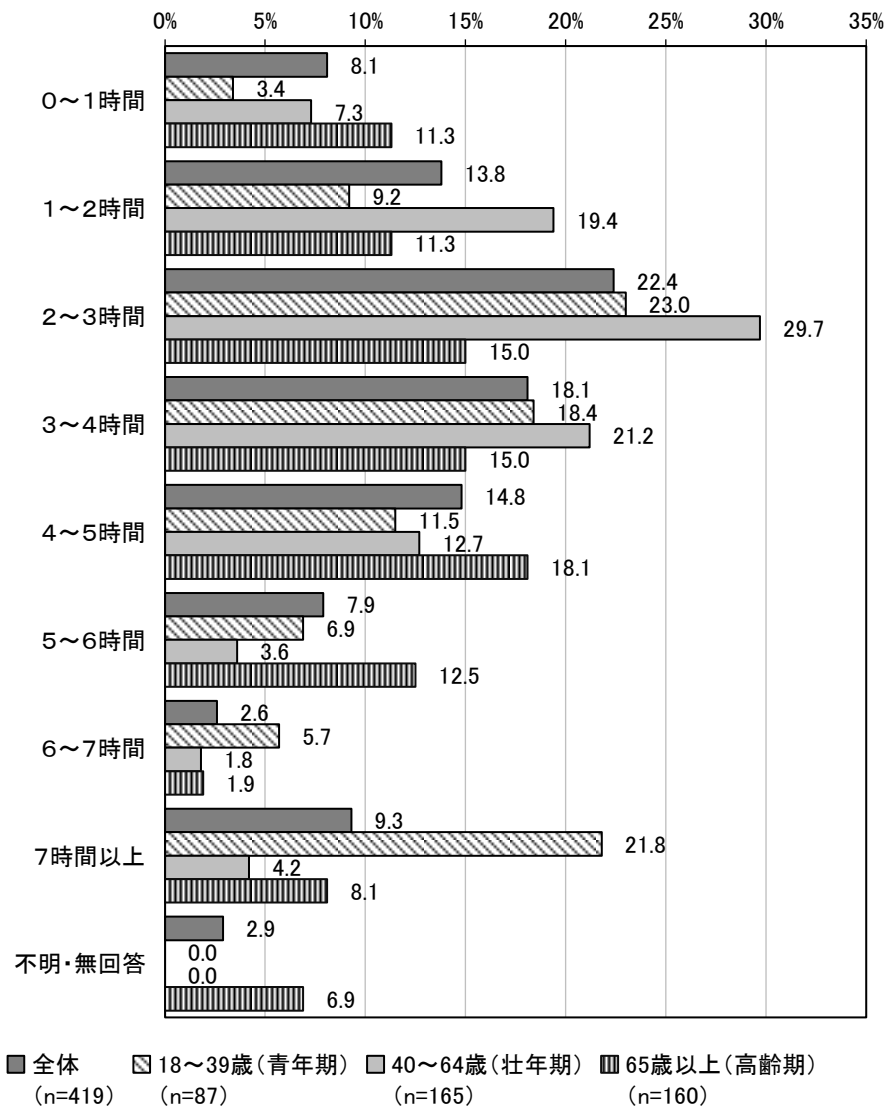
ライフステージ別にみると、「知らない」の割合では、<18～39歳（青年期）>が73.6%、<40～64歳（壮年期）>が64.8%、<65歳以上（高齢期）>が64.4%となっています。



問51 メディア（テレビ、ゲーム、スマホなど）に触れる時間は1日のうちどれくらいですか。（1つを選択）

メディアに触れる時間は1日のうちどれくらいですかについて、全体では「2～3時間」が22.4%と最も高く、次いで「3～4時間」が18.1%、「4～5時間」が14.8%となっています。

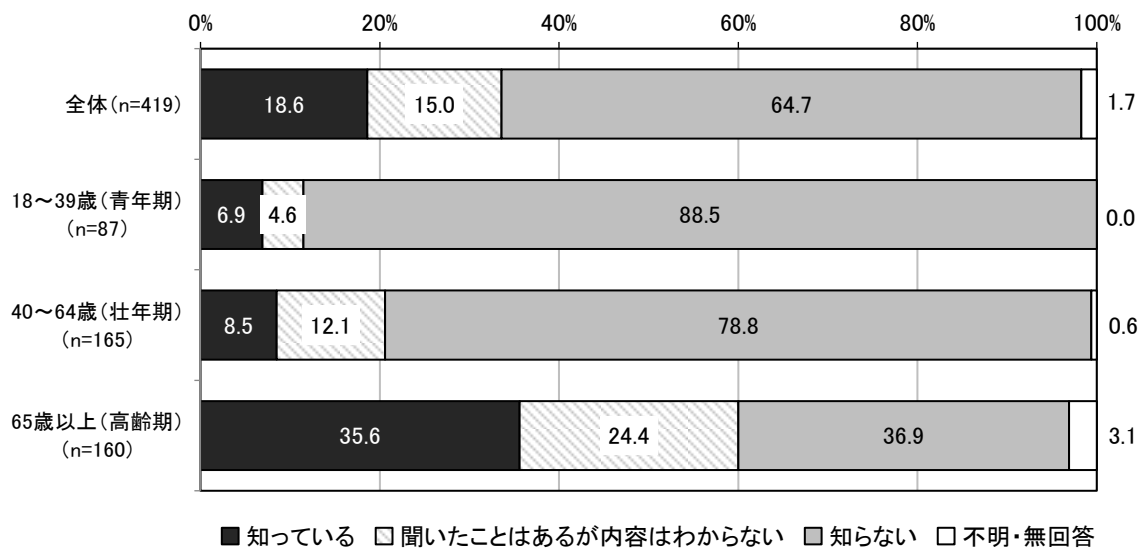
ライフステージ別にみると、<18～39歳（青年期）>では、「2～3時間」が23.0%、<40～64歳（壮年期）>では、「2～3時間」が29.7%、<65歳以上（高齢期）>では、「4～5時間」が18.1%と最も高くなっています。



問 52 「はりま活き*生き健康ポイント」を知っていますか。(1つを選択)

「はりま活き*生き健康ポイント」の認知度について、全体では「知らない」が64.7%と最も高く、次いで「知っている」が18.6%、「聞いたことはあるが内容はわからない」が15.0%となっています。

ライフステージ別にみると、「知らない」の割合では、<18~39歳(青年期)>が88.5%、<40~64歳(壮年期)>が78.8%、<65歳以上(高齢期)>が36.9%となっています。

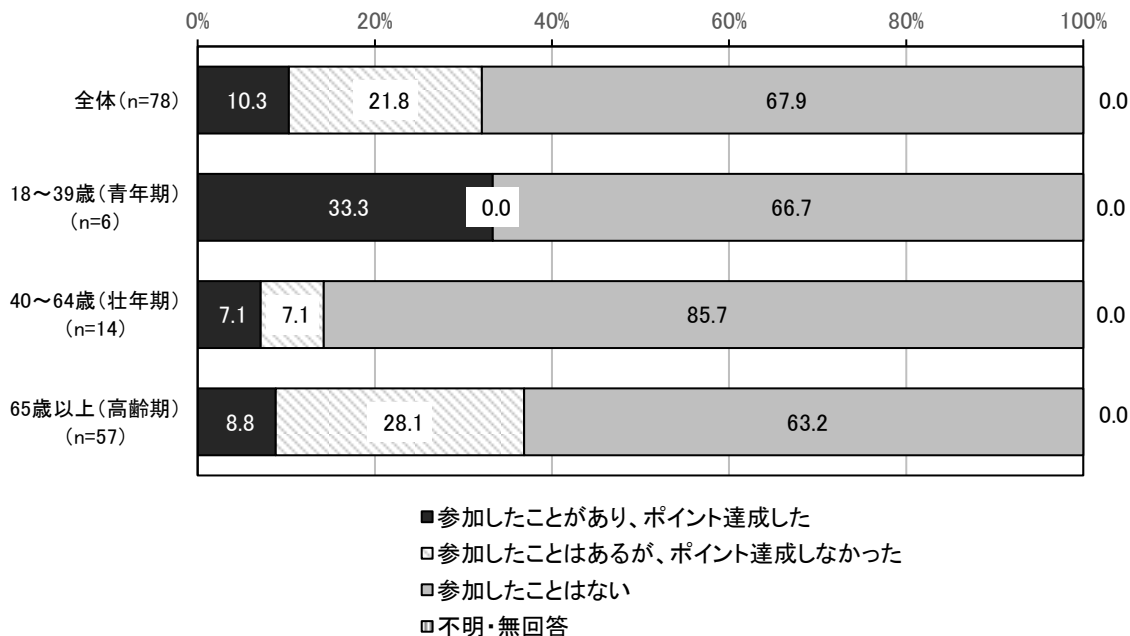


問 52 で「知っている」を選択した場合にお答えください。

問 52-1 「はりま活き*生き健康ポイント」に参加したことはありますか。(1つを選択)

「はりま活き*生き健康ポイント」の参加の有無について、全体では「参加したことはない」が 67.9% と最も高く、次いで「参加したことはあるが、ポイント達成しなかった」が 21.8%、「参加したことがあり、ポイント達成した」が 10.3%となっています。

ライフステージ別にみると、「参加したことはない」の割合では、<18~39 歳 (青年期)>が 66.7%、<40~64 歳 (壮年期)>が 85.7%、<65 歳以上 (高齢期)>が 63.2%となっています。

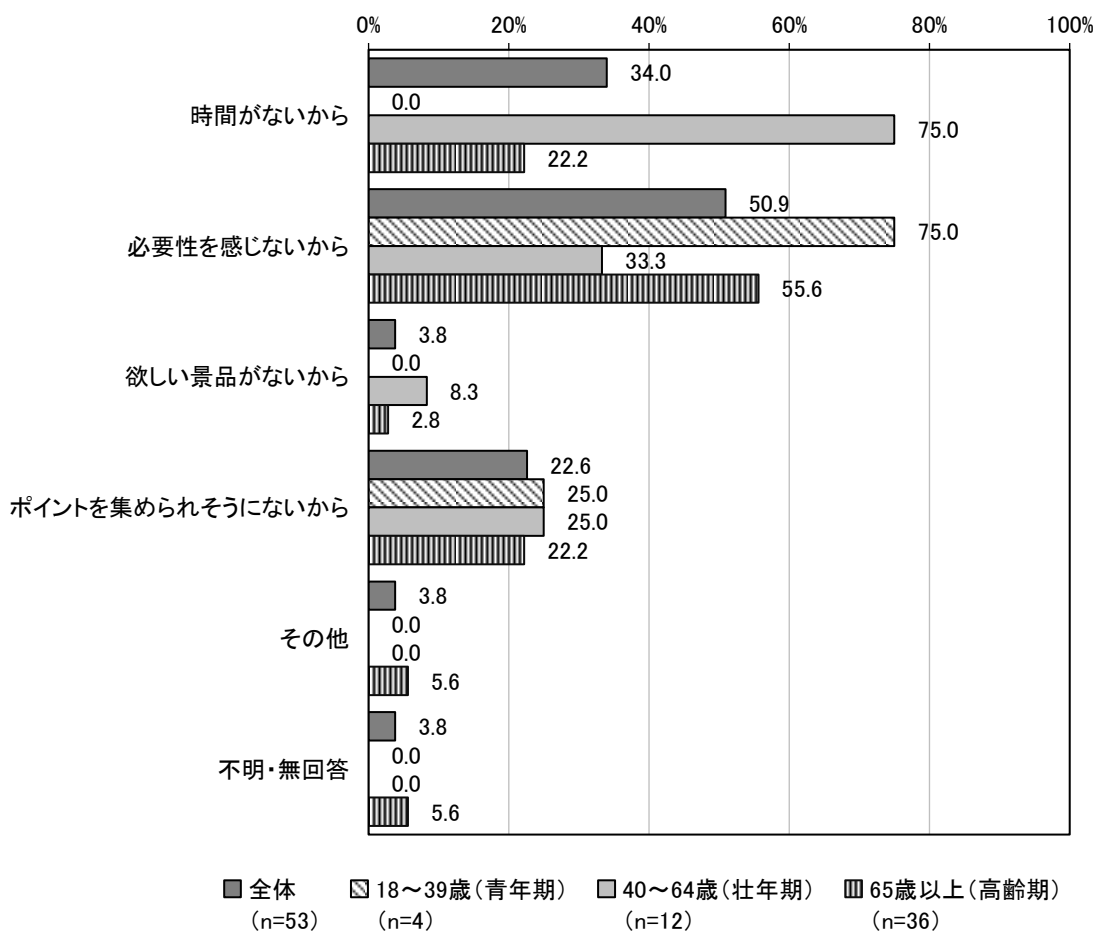


問 52-1 で「参加したことはない」を選択した場合にお答えください。

問 52-2 参加したことがない理由は何ですか。(あてはまるものすべてを選択)

参加したことがない理由について、全体では「必要性を感じないから」が 50.9%と最も高く、次いで「時間がないから」が 34.0%、「ポイントを集められそうにないから」が 22.6%となっています。

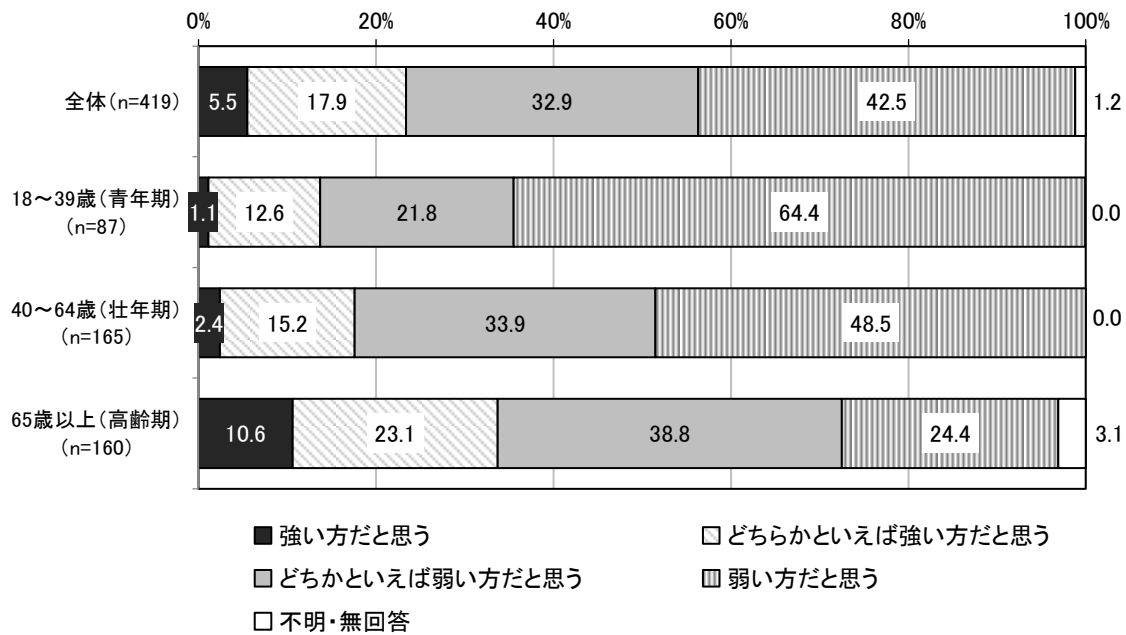
ライフステージ別にみると、<18～39 歳（青年期）>では、「必要性を感じないから」が 75.0%、<40～64 歳（壮年期）>では、「時間がないから」が 75.0%、<65 歳以上（高齢期）>では、「必要性を感じないから」が 55.6%と最も高くなっています。



問 53 ご自分と地域の人たちとのつながりは強い方だと思いますか。(1つを選択)

地域の人たちとのつながりは強い方だと思いますかについて、全体では「弱い方だと思う」が42.5%と最も高く、次いで「どちらかといえば弱い方だと思う」が32.9%、「どちらかといえば強い方だと思う」が17.9%となっています。

ライフステージ別にみると、<18～39歳（青年期）>では、「弱い方だと思う」が64.4%、<40～64歳（壮年期）>では、「弱い方だと思う」が48.5%、<65歳以上（高齢期）>では、「どちらかといえば弱い方だと思う」が38.8%と最も高くなっています。



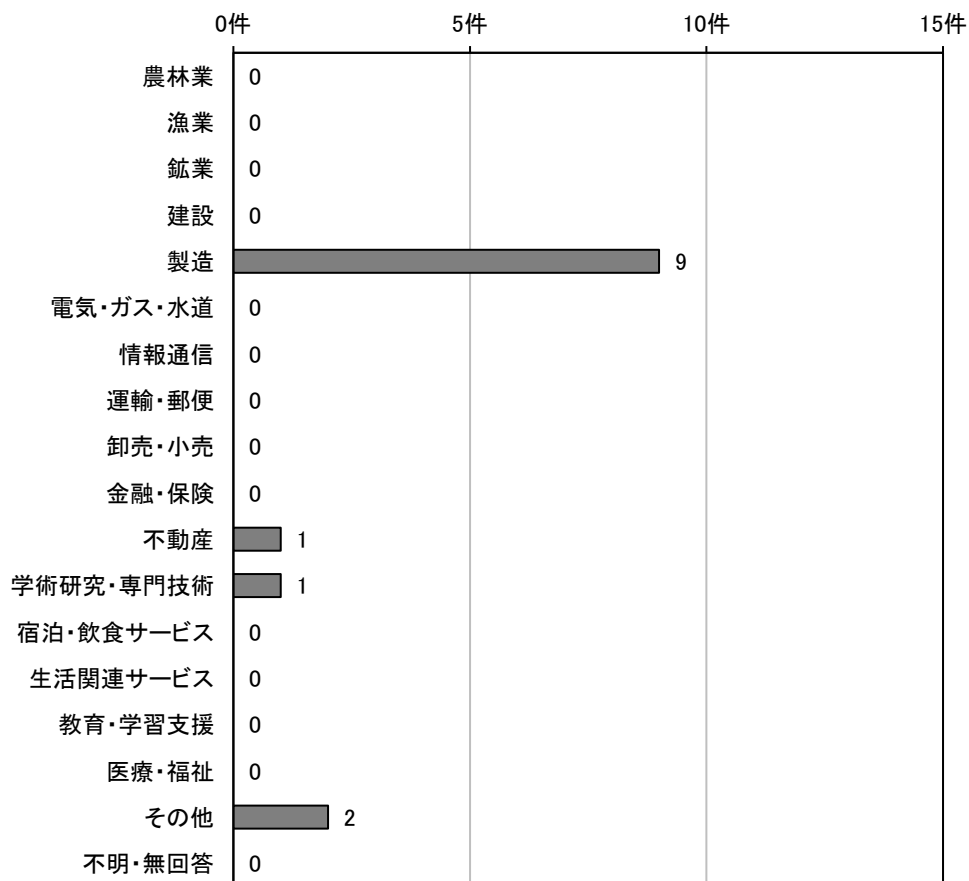
VI 人事・労務担当者対象調査の結果

1. 貴社・貴事業所の概要について

問5 貴社・貴事業所の産業分野を教えてください。(1つを選択)

「製造」が9件と最も高く、次いで「その他」が2件となっています。

全体(n=13)

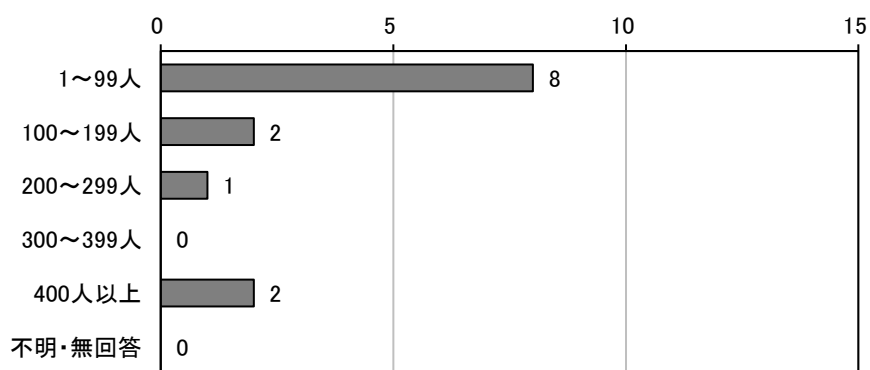


問6 貴社・貴事業所の従業員数を教えてください。(令和5年4月1日時点)

正社員みの従業員数

正社員みの従業員数について、「1～99人」が8件と最も高く、次いで「100～199人」「400人以上」が2件、「200～299人」が1件となっています。

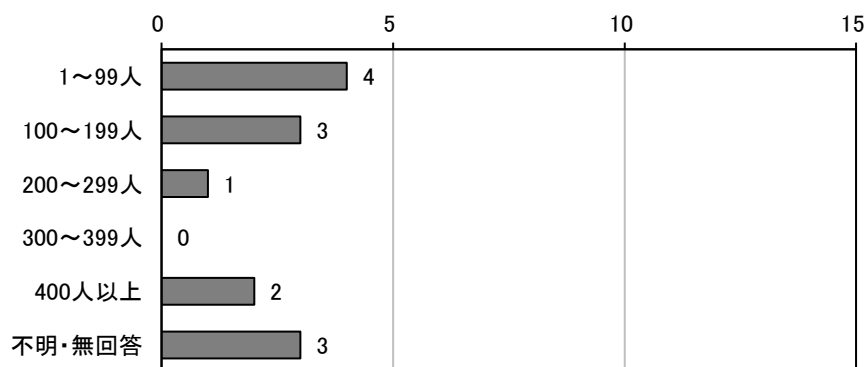
全体(n=13)



非常勤等も含めた従業員数

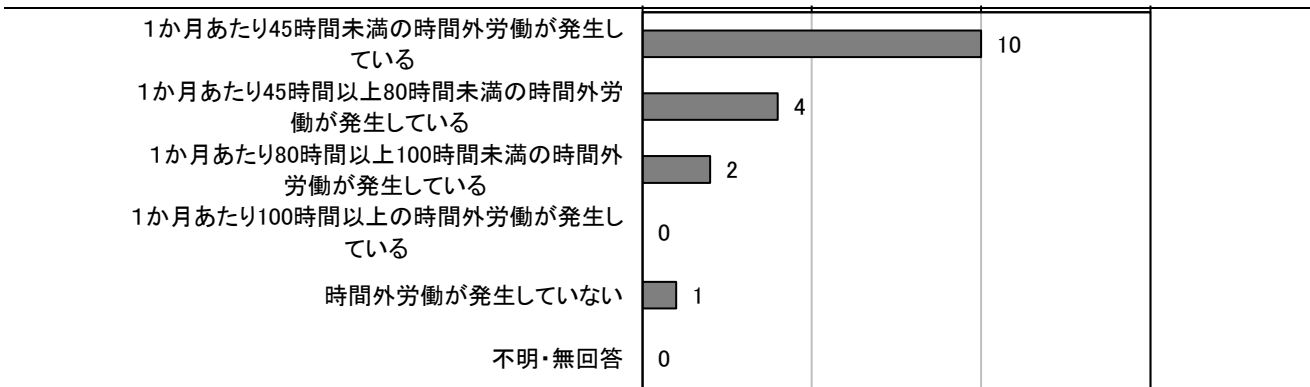
非常勤等も含めた従業員数について、「1～99人」が4件と最も高く、次いで「100～199人」が3件、「400人以上」が2件となっています。

全体(n=13)



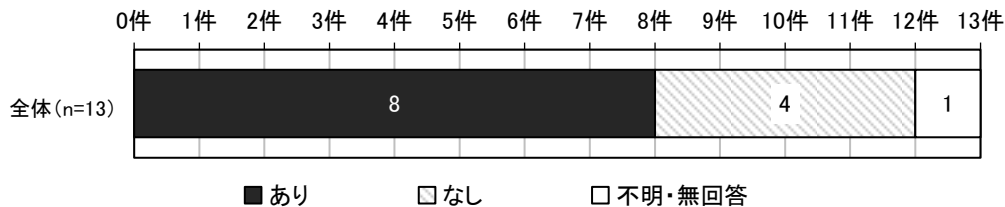
問7 貴社・貴事業所において過去1年間で1週間あたり40時間を超えて労働している従業員の状況を教えてください。(あてはまるものすべてを選択)

過去1年間で1週間あたり40時間を超えて労働している従業員の状況について、「1か月あたり45時間未満の時間外労働が発生している」が10件と最も高く、次いで「1か月あたり45時間以上80時間未満の時間外労働が発生している」が4件、「1か月あたり80時間以上100時間未満の時間外労働が発生している」が2件となっており、「1か月あたり100時間以上の時間外労働が発生している」が0件、「1か月あたり45時間未満の時間外労働が発生していない」が1件、「不明・無回答」が0件となっています。



問8 貴社・貴事業所には労働組合はありますか。(1つを選択)

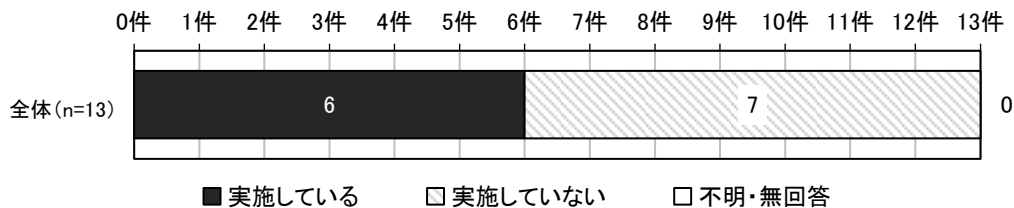
労働組合の有無について、「あり」が8件、「なし」が4件となっています。



2. 貴社・貴事業所における取り組みの状況について

問9-1 貴社・貴事業所ではがん検診を実施していますか。(1つを選択) (単数回答)

がん検診の実施状況について、「実施していない」が7件、「実施している」が6件となっています。

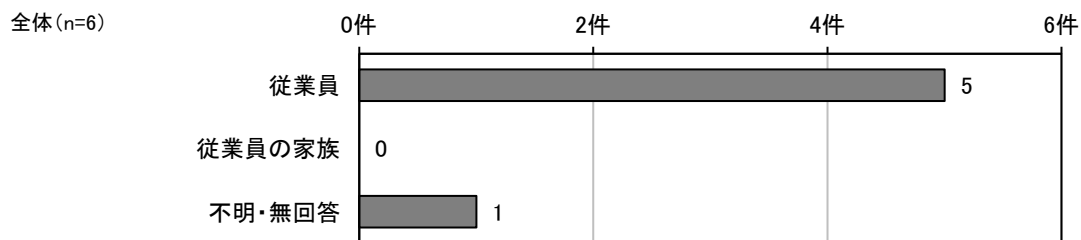


問9-1で「実施している」を選択した場合にお答えください。

問9-2 実施している対象はどなたですか。(あてはまるものすべてを選択)

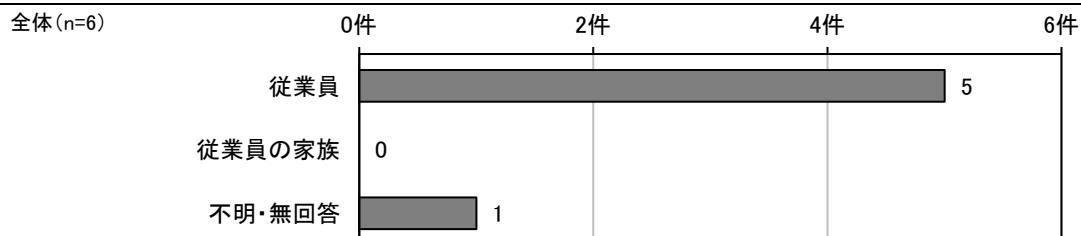
① 肺がん

肺がんの検診の実施状況について、「従業員」が5件、「従業員の家族」が0件となっています。



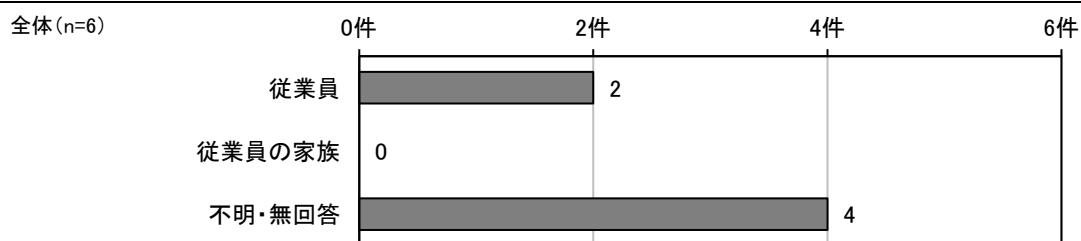
② 胃がん (レントゲン)

胃がん (レントゲン) の検診の実施状況について、「従業員」が5件、「従業員の家族」が0件となっています。



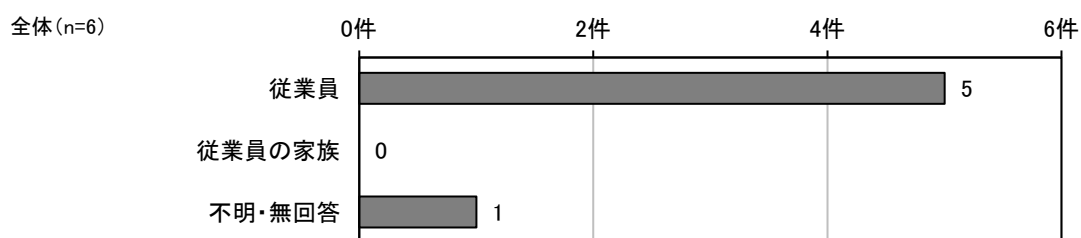
③ 胃がん（胃内視鏡）

胃がん（胃内視鏡）の検診の実施状況について、「従業員」が2件、「従業員の家族」が0件となっています。



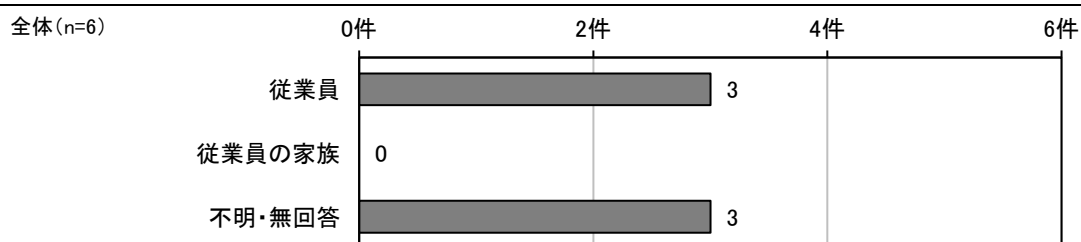
④ 大腸がん

大腸がんの検診の実施状況について、「従業員」が5件、「従業員の家族」が0件となっています。



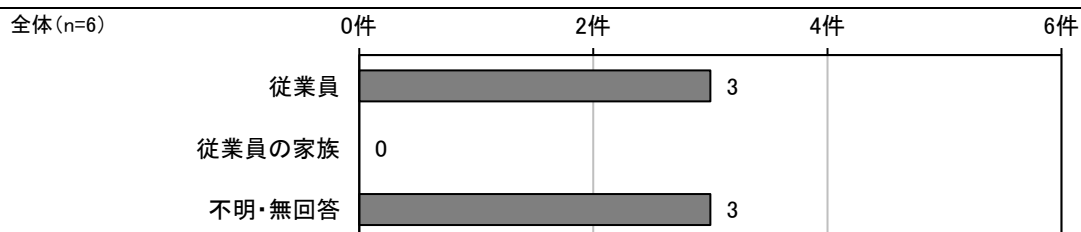
⑤ 乳がん

乳がんの検診の実施状況について、「従業員」が3件、「従業員の家族」が0件となっています。



⑥ 子宮がん

子宮がんの検診の実施状況について、「従業員」が3件、「従業員の家族」が0件となっています。

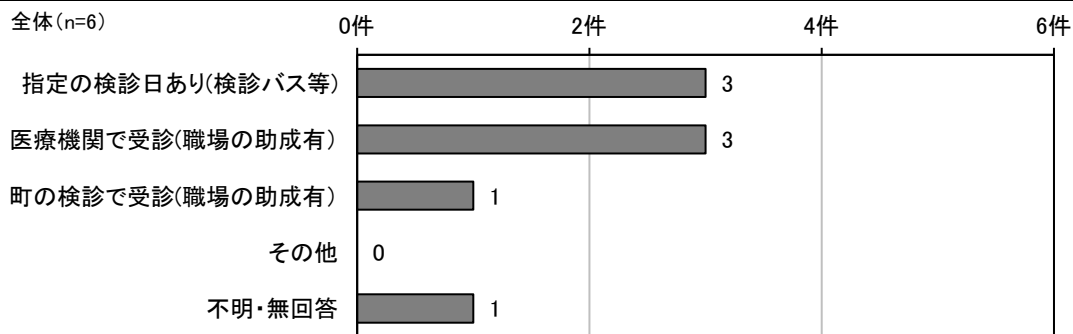


問9-1で「実施している」を選択した場合にお答えください。

問9-3 実施している方法を教えてください。(あてはまるものすべてを選択)

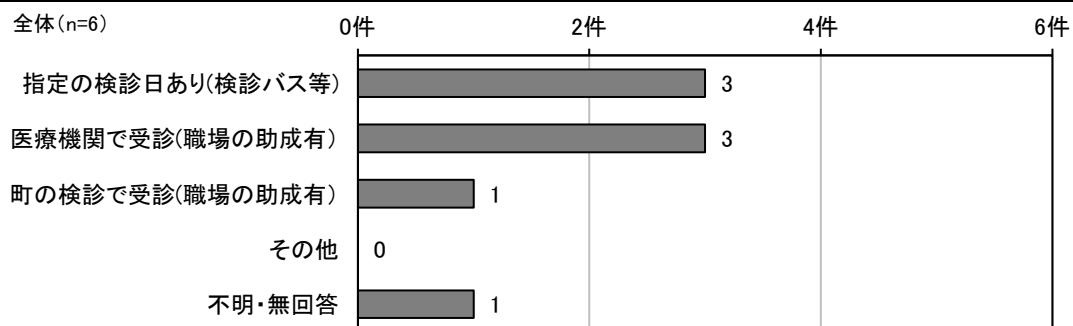
① 肺がん

肺がんの検診の実施方法について、「指定の検診日あり(検診バス等)」「医療機関で受診(職場の助成有)」が3件と最も高く、次いで「町の検診で受診(職場の助成有)」が1件となっています。



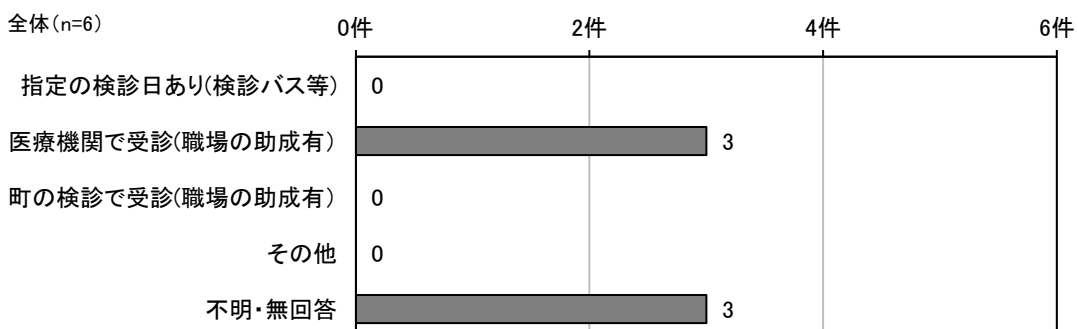
② 胃がん (レントゲン)

胃がん(レントゲン)の検診の実施方法について、「指定の検診日あり(検診バス等)」「医療機関で受診(職場の助成有)」が3件と最も高く、次いで「町の検診で受診(職場の助成有)」が1件となっています。



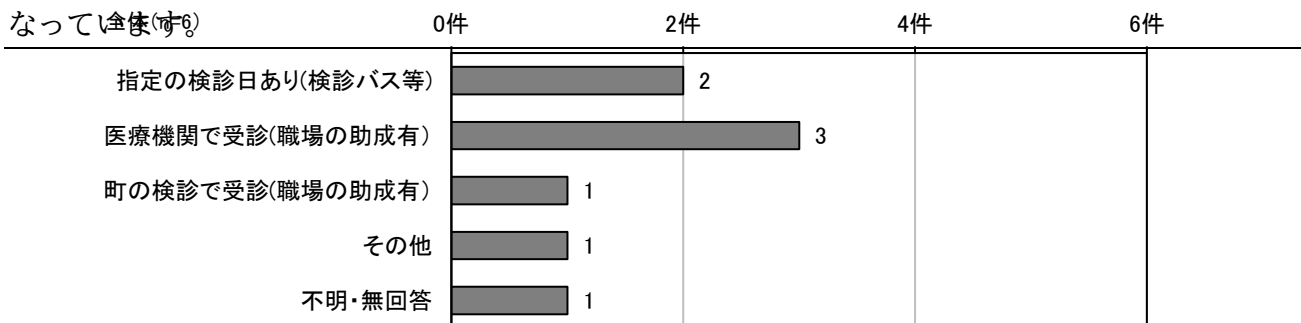
③ 胃がん (胃内視鏡)

胃がん(胃内視鏡)の検診の実施方法について、「医療機関で受診(職場の助成有)」が3件となっています。



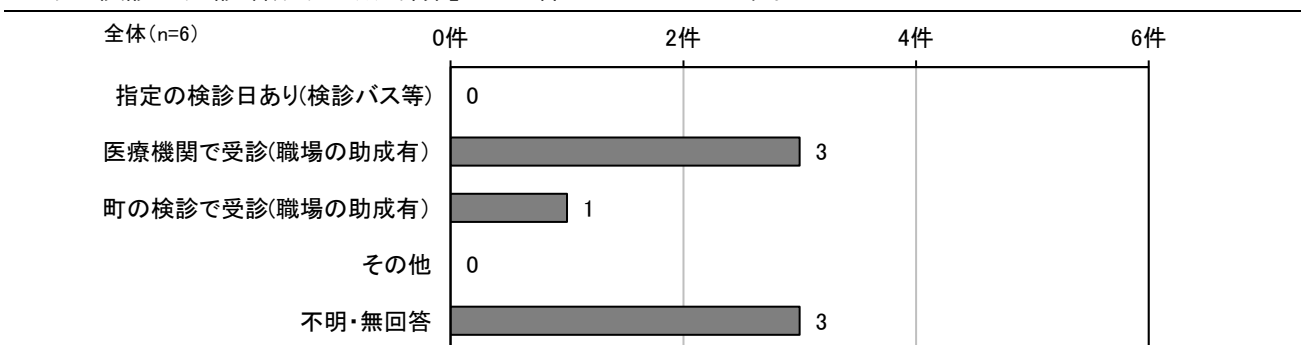
④ 大腸がん

大腸がんの検診の実施方法について、「医療機関で受診(職場の助成有)」が3件と最も高く、次いで「指定の検診日あり(検診バス等)」が2件、「町の検診で受診(職場の助成有)」「その他」が1件となっていています。



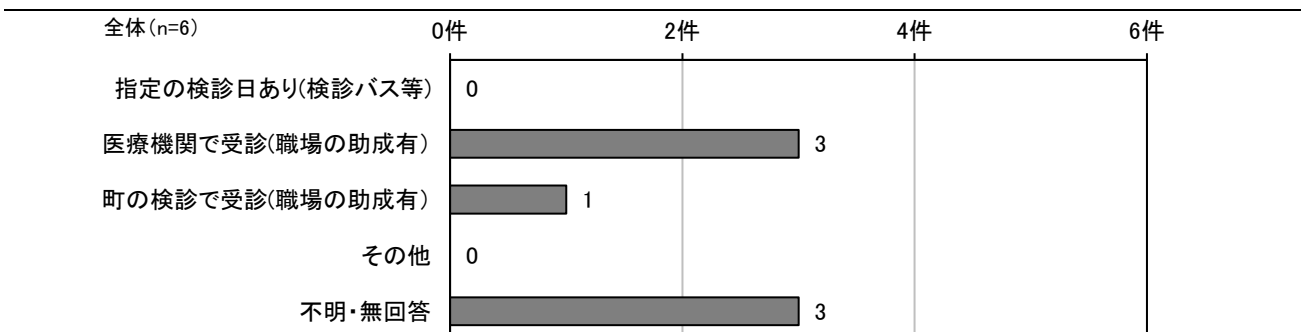
⑤ 乳がん

乳がんの検診の実施方法について、「医療機関で受診(職場の助成有)」が3件と最も高く、次いで「町の検診で受診(職場の助成有)」が1件となっています。



⑥ 子宮がん

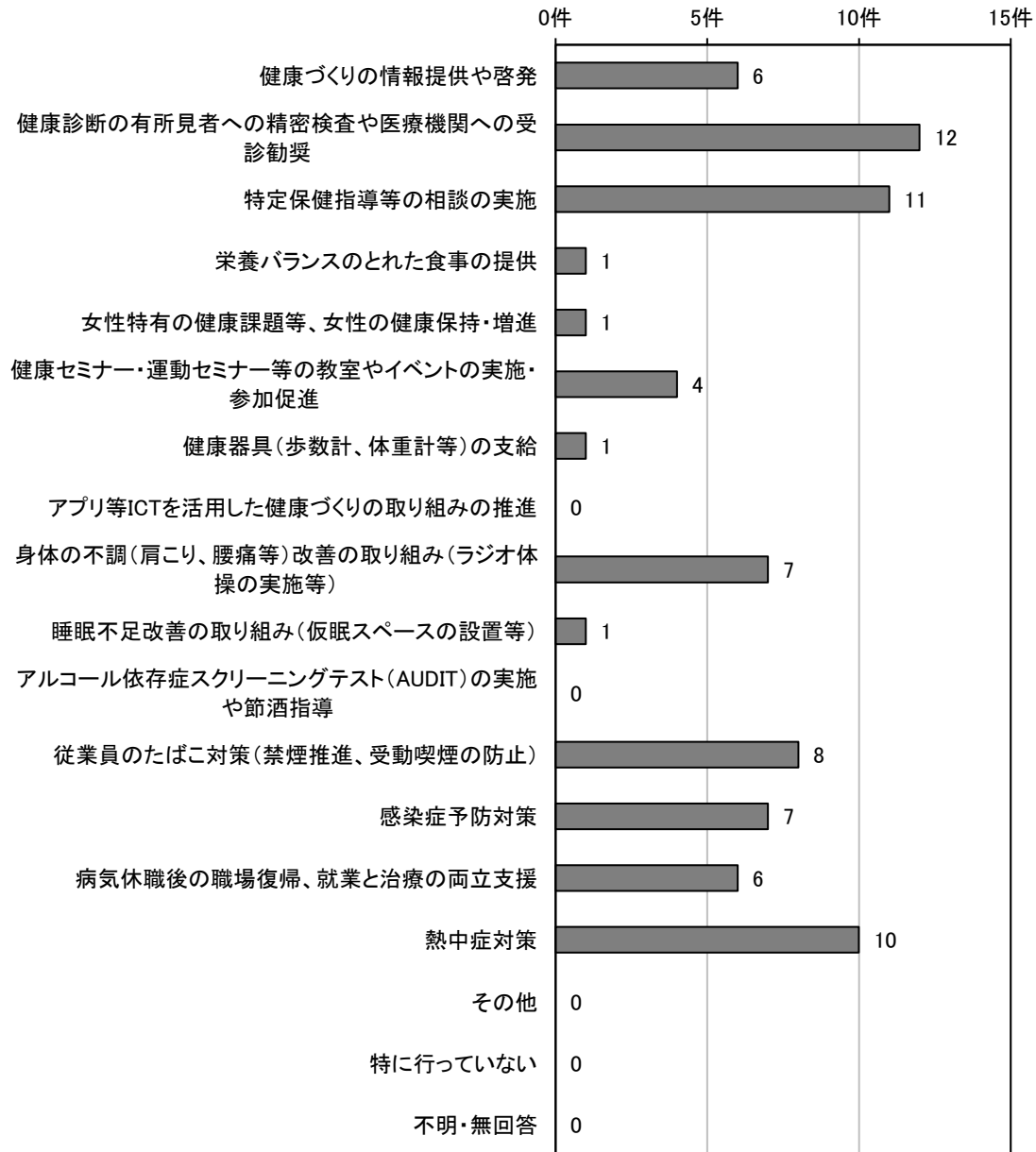
子宮がんの検診の実施方法について、「医療機関で受診(職場の助成有)」が3件と最も高く、次いで「町の検診で受診(職場の助成有)」が1件となっています。



問 10 貴社・貴事業所が社員の健康を維持するために取り組んでいることがあれば、教えてください。（あてはまるものすべてを選択）

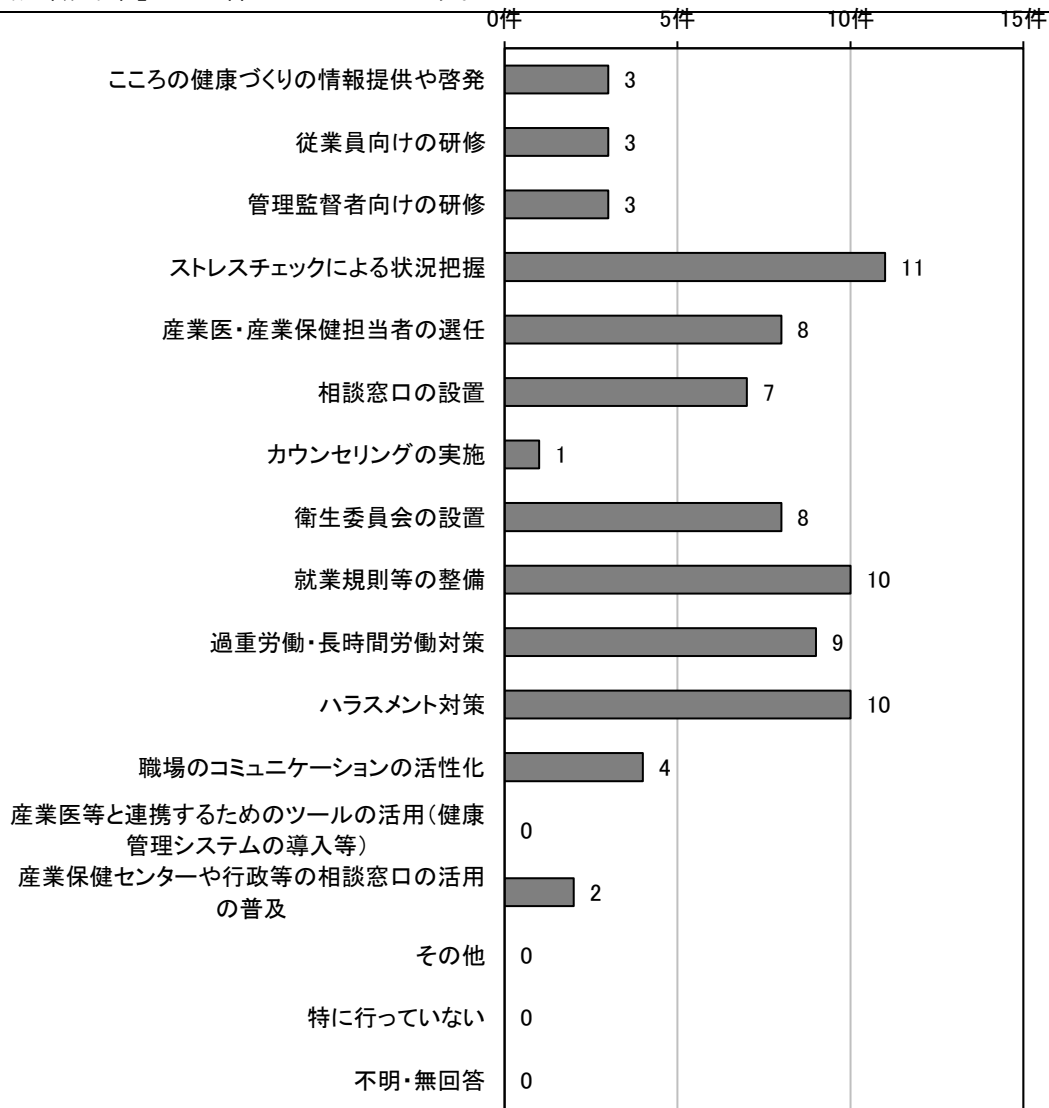
社員の健康を維持するために取り組んでいることについて、「健康診断の有所見者への精密検査や医療機関への受診勧奨」が12件と最も高く、次いで「特定保健指導等の相談の実施」が11件、「熱中症対策」が10件となっています。

全体(n=13)



問 11 貴社・貴事業所が、こころの健康づくりを推進するために取り組んでいることがあれば、教えてください。（あてはまるものすべてを選択）

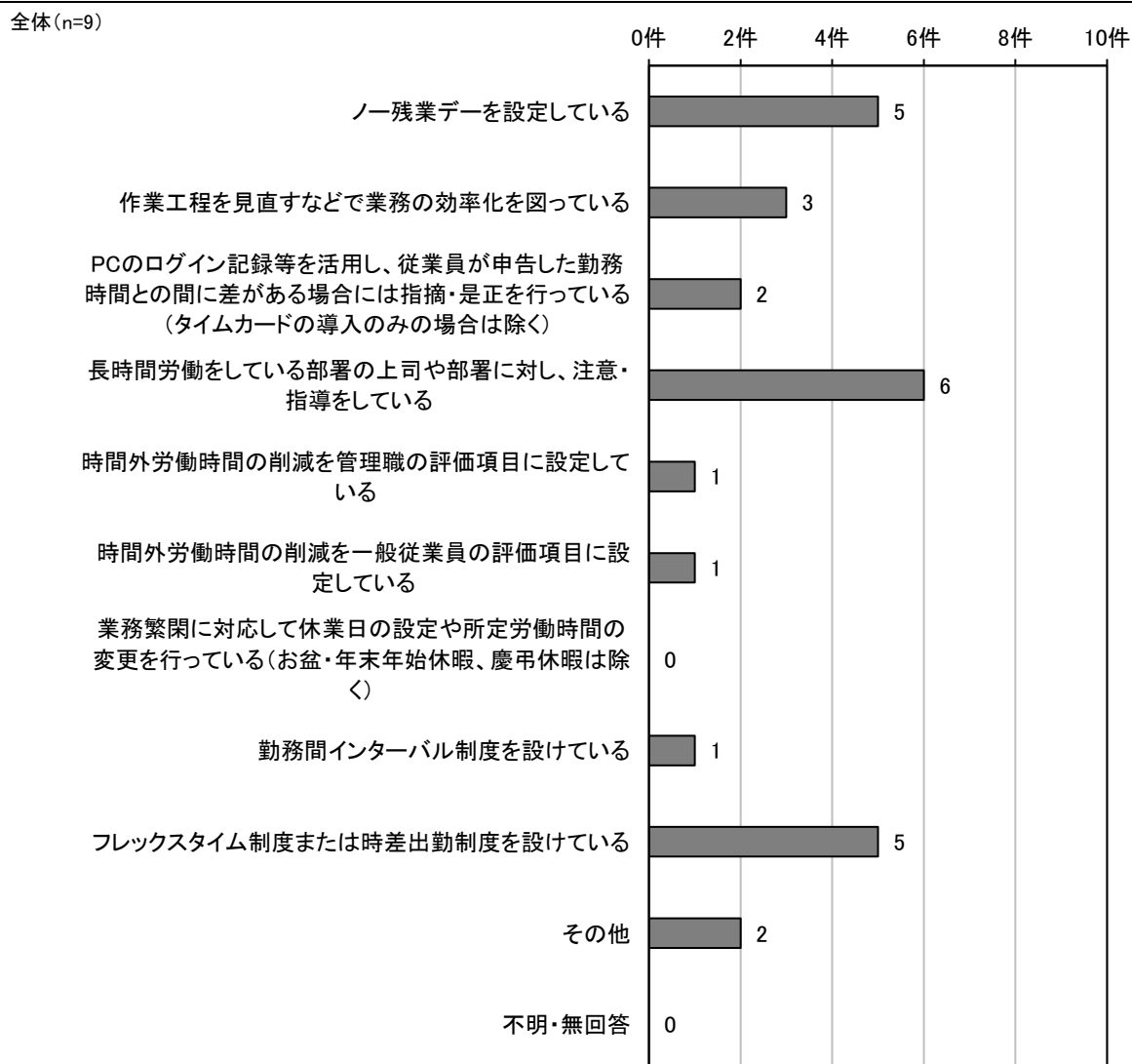
こころの健康づくりを推進するために取り組んでいることについて、「ストレスチェックによる状況把握」が11件と最も高く、次いで「就業規則等の整備」「ハラスメント対策」が10件、「過重労働・長時間労働対策」が9件となっています。



問 11 で「10」を選択した場合にお答えください。

問 12 具体的に、どのような取り組みを行っていますか。(あてはまるものすべてを選択)

過重労働・長時間労働対策で具体的に取り組んでいることについて、「長時間労働をしている部署の上司や部署に対し、注意・指導をしている」が6件と最も高く、次いで「ノー残業デーを設定している」「フレックスタイム制度または時差出勤制度を設けている」が5件、「作業工程を見直すなどで業務の効率化を図っている」が3件となっています。

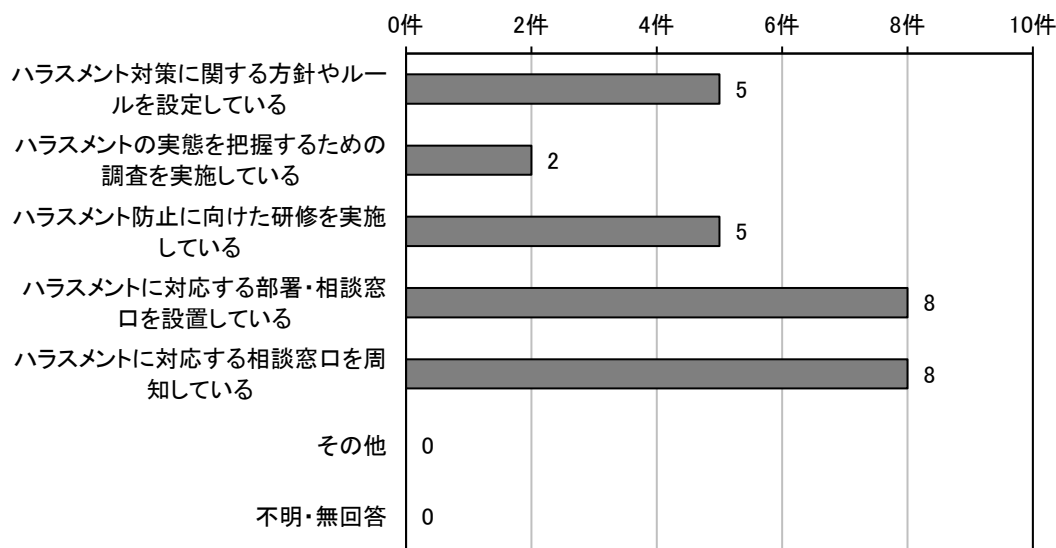


問 11 で「11」を選択した場合にお答えください。

問 13 具体的に、どのような取り組みを行っていますか。(あてはまるものすべてを選択)

ハラスメント対策で具体的に取り組んでいることについて、「ハラスメントに対応する部署・相談窓口を設置している」「ハラスメントに対応する相談窓口を周知している」が8件と最も高く、次いで「ハラスメント対策に関する方針やルールを設定している」「ハラスメント防止に向けた研修を実施している」が5件、「ハラスメントの実態を把握するための調査を実施している」が2件となっています。

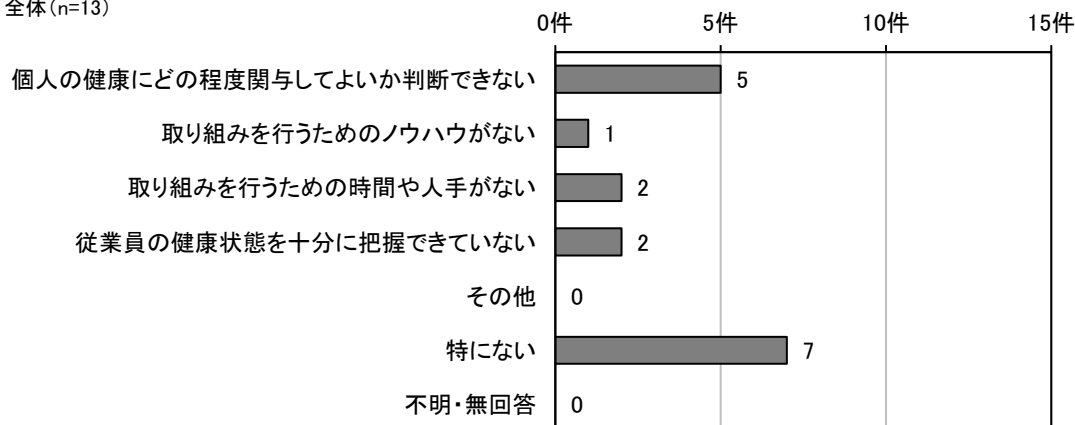
全体 (n=10)



問 15 貴社・貴事業所で社員の健康維持に取り組む上での課題があれば、教えてください。(あてはまるものすべてを選択)

社員の健康維持に取り組む上での課題について、「特にない」が7件と最も高く、次いで「個人の健康にどの程度関与してよいか判断できない」が5件、「取り組みを行うための時間や人手がない」「従業員の健康状態を十分に把握できていない」が2件となっています。

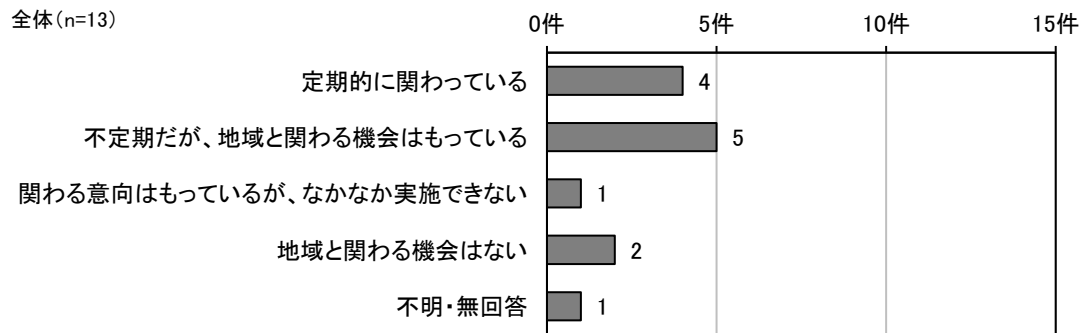
全体 (n=13)



3. 地域との関わりについて

問 16 貴社・貴事業所は、社会貢献活動・CSR活動等を通じて、地域と関わる機会がありますか。(1つを選択)

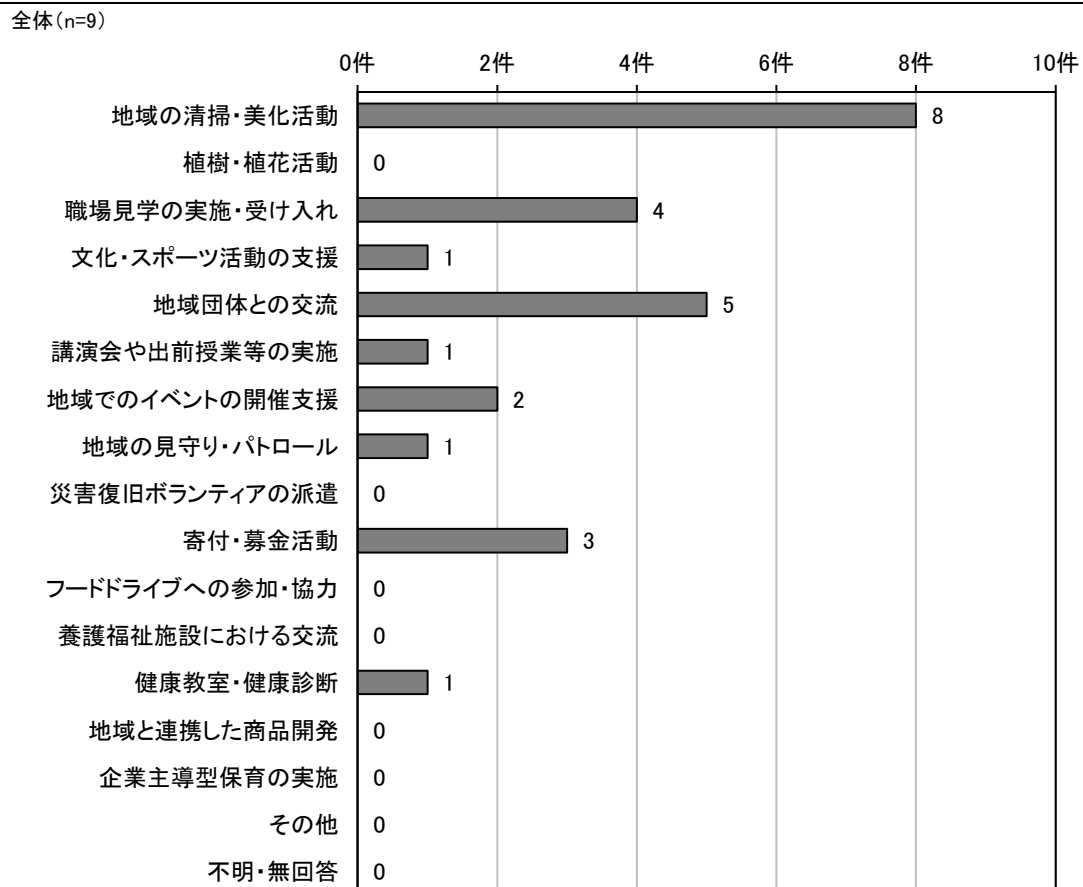
地域と関わる機会について、「不定期だが、地域と関わる機会はある」が5件と最も高く、次いで「定期的に関わっている」が4件、「地域と関わる機会はない」が2件となっています。



問 16 で「1」または「2」を選択した場合にお答えください。

問 17 具体的に、どのような活動を行っていますか。(あてはまるものすべてを選択)

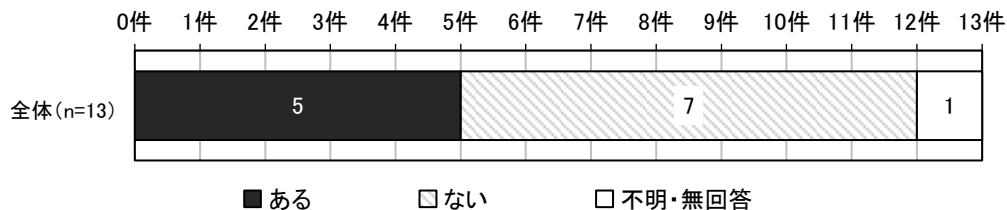
地域と関わる具体的な活動について、「地域の清掃・美化活動」が8件と最も高く、次いで「地域団体との交流」が5件、「職場見学の実施・受け入れ」が4件となっています。



4. 播磨町の行政について

問 18 播磨町では、町民の皆様がいつまでも、生き生きと楽しみながら、健康づくりに取り組めるよう「健康ポイント」制度を実施しています。貴社・貴事業所では、町の健康に関する事業に協力することに関心はありますか。（1つを選択）

町の健康に関する事業に協力することへの関心について、「ない」が7件、「ある」が5件となっています。

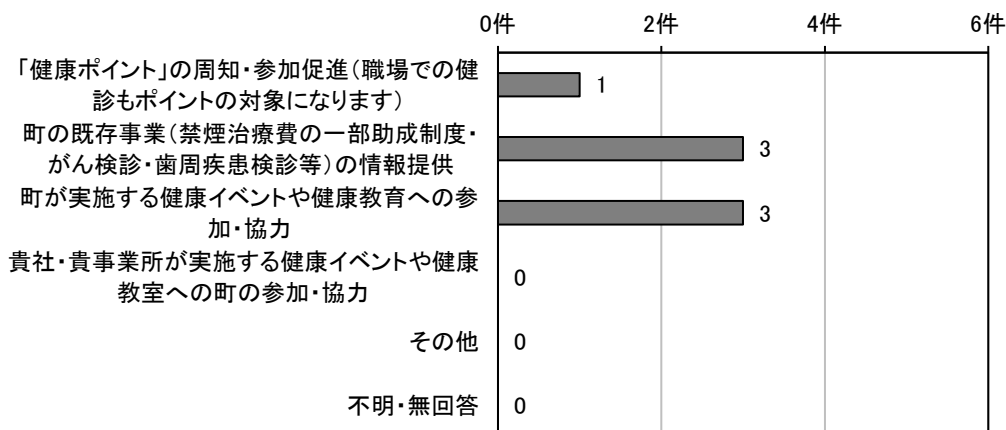


問 18 で「1」を選択した場合にお答えください。

問 19 協力可能な内容があれば、教えてください。（あてはまるものすべてを選択）

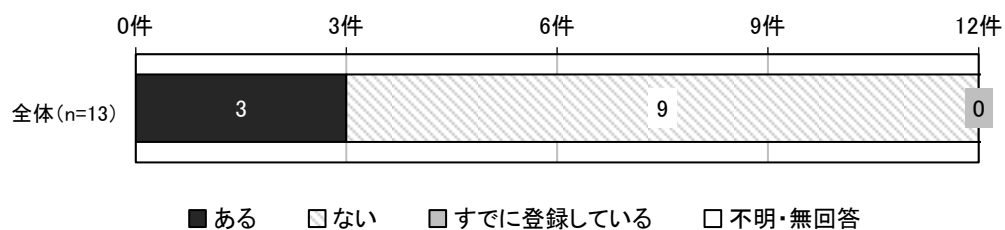
町の健康に関する事業で協力可能な内容について、「町の既存事業（禁煙治療費の一部助成制度・がん検診・歯周疾患検診等）の情報提供」「町が実施する健康イベントや健康教育への参加・協力」が3件と最も高く、次いで「『健康ポイント』の周知・参加促進（職場での健診もポイントの対象になります）」が1件となっています。

全体(n=5)



問 20 播磨町では、だれ一人自殺に追い込まれることのないまちづくりを進めるため、「播磨町自殺防止対策推進団体」を募集しています。登録されますと、町主催の研修会や関連情報の提供等が受けられます。団体登録することに関心はありますか。(1つを選択)

「播磨町自殺防止対策推進団体」に登録することへの関心について、「ない」が9件と最も高く、次いで「ある」が3件となっています。



+