

## 第3章 住民健康状況調査の概要

### 1 調査の概要

対象群をライフステージ別に6つの年齢階層のグループに分け、それぞれの人口から必要回収数を計算した。また、やや低めに回収率を想定し、必要送付数を計算し、住民基本台帳から無作為抽出で対象者を選出した。乳幼児期のうち保育園に在籍する子については、保育園で配布、回収。学童期は小学校で配布、回

調査票回収状況

No.	対象群	対象年齢	人口	必要回収数	設定回収率	発送必要数	実発送数	回収数	回収率
1	乳幼児期	0～6歳	1,105	229	35%	655	646	492	76.2%
2	学童期	7～12歳	1,121	230	40%	575	1,046	893	85.4%
3	思春期	13～19歳	1,597	245	25%	980	985	442	44.9%
	中学生	13～15歳	694				559	322	57.6%
	その他	16～19歳	903				426	120	28.2%
4	青年期	20～39歳	4,381	271	20%	1,355	1,355	393	29.0%
5	壮年期	40～64歳	9,032	280	25%	1,120	1,120	442	39.5%
6	高齢期	65歳以上	9,096	280	30%	934	934	549	58.8%
	計		26,332	1,647		5,619	6,086	3,211	52.8%

収。思春期のうち中学生は中学校で配布、回収とした。その他の年代については、対象者に調査票を郵送し、記入した調査票を郵送で回収する郵送調査とした。

質問項目は、性別・年齢・就業状況等の「1. 属性」、健康状態、体型、健康法等の「2. 健康関心」、朝食摂食状況・野菜摂取・食材選択・塩分配慮等の「3. 食事」、食事の挨拶・食育行動・食育意識等の「4. 食育」、運動有無・運動内容等の「5. 運動」、就寝時間・睡眠時間・目覚め等の「6. 睡眠」、ストレス有無・ストレス対策等の「7. 精神保健」、喫煙状況・禁煙意思等の「8. 喫煙」、飲酒状況・飲酒量等の「9. 飲酒」、薬物知識・薬物意識の「10. 薬物」、歯磨き習慣・自歯本数等の「11. 歯科保健」、社会活動・外出状況等の「12. 健康対策」、本町の健康対策事業についての認識・参加意欲等の「13. 町の事業」の、計13領域、延168問で構成した。なお、対象群によって状況や意識が異なるため、質問内容を調整した。また、乳幼児期については、回答する保護者の意識も併せて質問した。

アンケート調査項目数

No.	領域	全体	1.乳幼児	2.学童期	3.思春期	4.青年期	5.壮年期	6.高齢期
1	属性	7	5	5	4	5	5	5
2	健康関心	24	16	10	10	14	14	14
3	食事	26	10	17	15	13	11	16
4	食育	10	2	4	4	5	5	1
5	運動	11	2	5	5	8	8	8
6	睡眠	8	3	6	6	4	4	4
7	精神保健	21	9	15	9	8	8	8
8	喫煙	13	2	3	4	9	9	9
9	飲酒	5	0	1	2	3	3	3
10	薬物	2	0	2	2	0	0	0
11	歯科保健	10	4	6	6	6	6	6
12	健康対策	25	4	0	7	11	11	3
13	町の事業	6	4	4	4	6	6	6
	合計	168	61	78	78	92	90	83

## 2 調査結果の概要

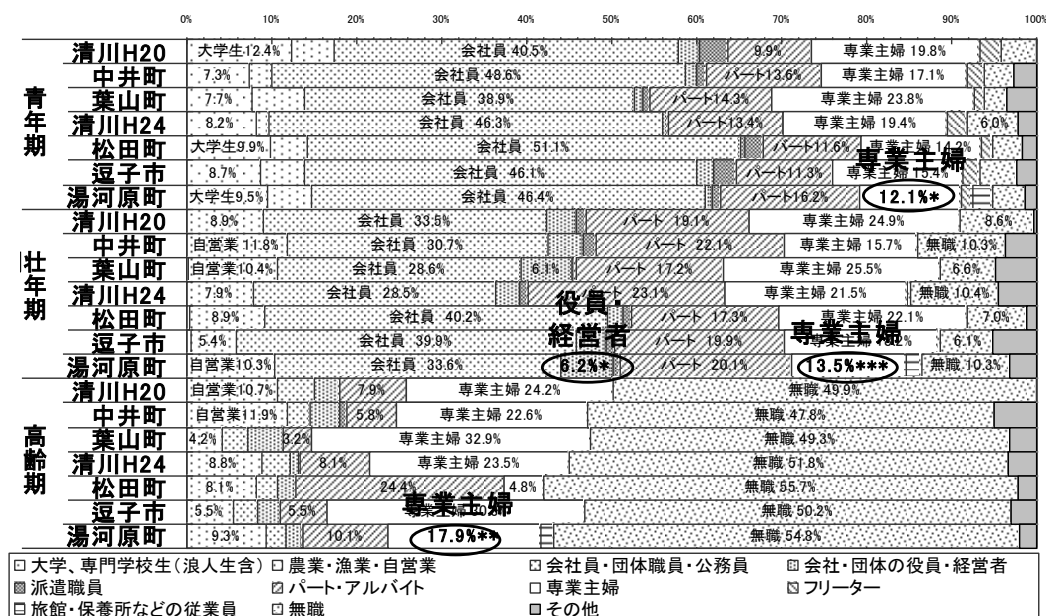
調査結果については、ライフステージごとの単純集計、性・年齢別集計のほかに、同じ質問項目については全年代を比較するなどの分析を行った。また、同様な調査を行った他市町村（清川村（2008 年末および 2012 年末）、中井町（2011 年夏）、葉山町（2012 年始）、松田町（2013 年始）、逗子市（2014 年春））とも比較し、本町の特徴を抽出した。

ここでは各ライフステージで特徴的な調査結果について、その一部を示す。

### 1) 全体の傾向

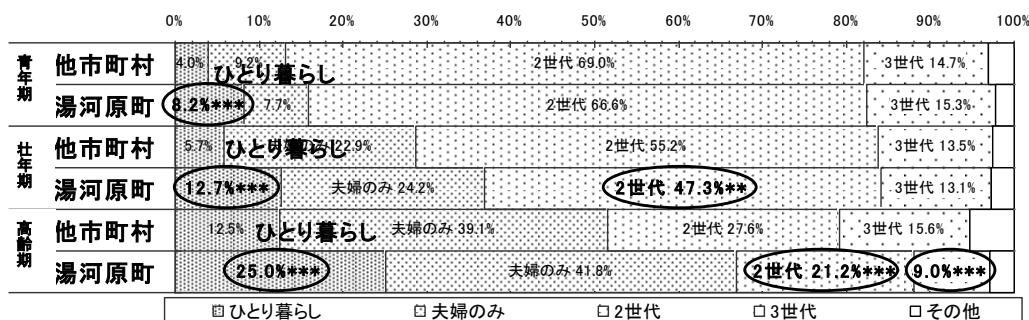
#### 【職業】専業主婦が少ない

職業については、他市町村と比べると、青年期、壮年期、高齢期とも「専業主婦」が少ない。



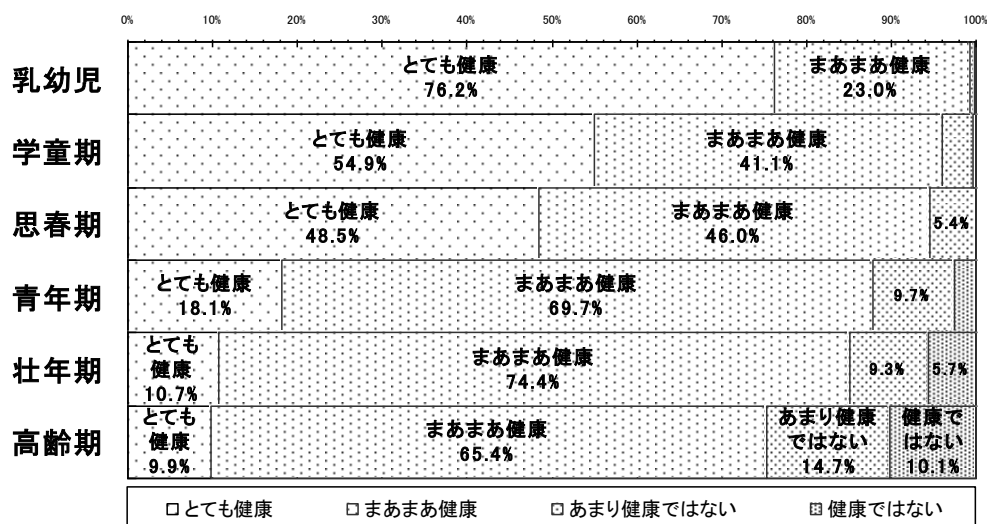
#### 【世帯】ひとり暮らしが多い

世帯については、他市町村と比べると、青年期、壮年期、高齢期とも「ひとり暮らし」が多い。



## 【健康状態】年齢が上がるほど健康ではない

健康状態は、乳幼児期が最も健康で、年齢が上がるほど「とても健康」が低くなり、「あまり健康ではない」、「健康ではない」が上がる傾向を示している。



## 【健康意識】年齢が上がるほど健康に気をつけている

健康に気をつけているかどうかでは、「以前から気をつけている」人は学童期で高く、思春期、青年期、壮年期で低く、その後年齢が上がるとう高くなる傾向を示している。一方、「以前から気をつけていない」人は、学童期で最も高く年齢が上がると低下する傾向を示す。学童期では、気をつけている人といない人に両極化している傾向がうかがえる。



## 【メタボ知識】メタボは知らない

メタボについては、他市町村と比べると、学童期から高齢期で「テレビや家族の話を聞いてよく知っている」が少なくなっている。特に学童期では「聞いたことがない」が3分の2近くいる。

		よく知っている	聞いたことはある	聞いたことがない
乳幼児期	他市町村	33.5%	37.2%	29.4%
	湯河原町	32.6%	39.4%	28.0%
学童期	他市町村	19.6%	39.9%	40.5%
	湯河原町	7.8%***	27.8%***	64.5%***
思春期	他市町村	53.6%	42.0%	
	湯河原町	31.9%***	52.8%***	15.3%***
青年期	他市町村	61.4%	37.5%	
	湯河原町	54.5%*	43.7%*	
壮年期	他市町村	76.7%	22.8%	
	湯河原町	67.7%***	31.6%***	
高齢期	他市町村	66.9%	29.1%	
	湯河原町	60.0%**	37.8%***	

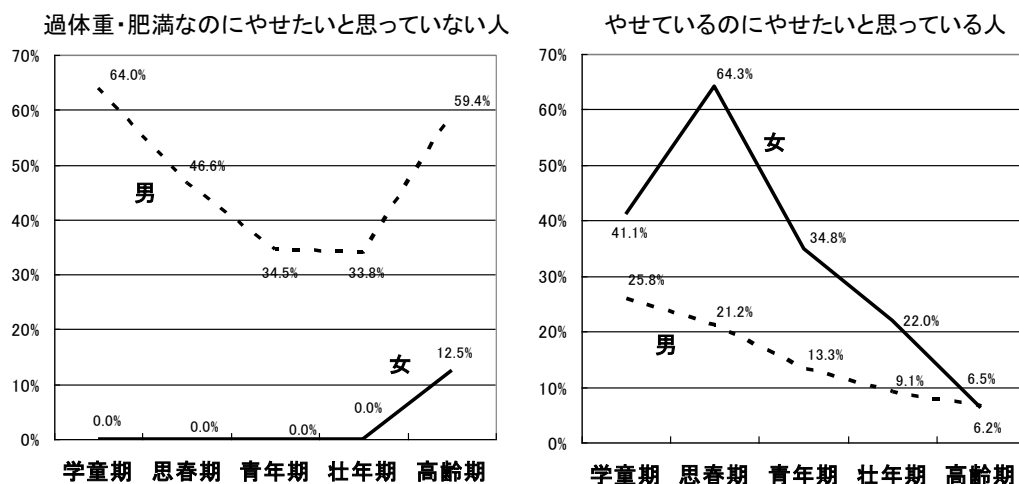
☐ テレビや家族の話を聞いてよく知っている
 ☐ 聞いたことはあるが内容は知らない
 ☐ 聞いたことがない

## 【体型】男性は太っていても気にしない

女性はやせているのにもっとやせたい

体型希望をBMIと比較すると、過体重、肥満なのにやせたいと思っていない人は男性に見られ、女性では高齢期で高くなる傾向を示すが、それ以前の年代では全くない。

一方、現在やせているのに、更にやせたい人は学童期から壮年期までの女性に多く見られる。若い女性のやせ傾向は特に神奈川県において顕著と言われるが、広い年代に広がっていることがうかがえる。

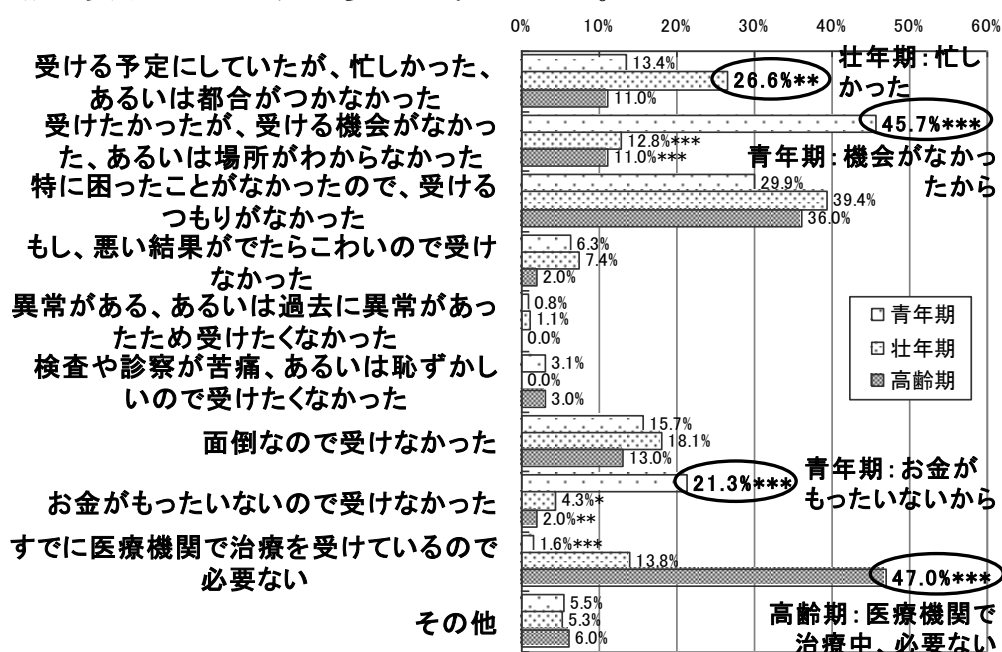


## 【健診不受診理由】 青年期はお金もったいないから

壮年期は忙しかったから

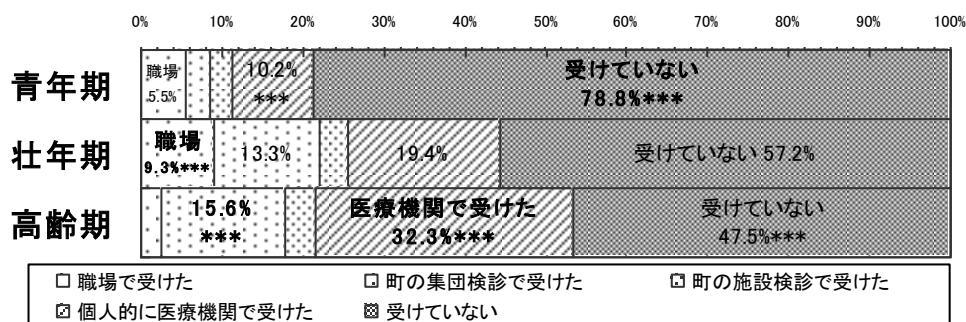
高齢期は医療機関にかかっているから必要ないから

健診を受けなかった理由としては、青年期では、「受けたかったが、受ける機会がなかった、あるいは場所がわからなかった」、「お金もったいないので受けなかった」が多い。壮年期では、「受ける予定にしていたが、忙しかった、あるいは都合がつかなかった」が多い。高齢期では、「すでに医療機関で治療を受けているから必要ない」が多い。高齢期では、健診を受けたという人でも、「個人的に医療機関で受けた」という回答が多くなっており、医療機関での受療と健診受診とを混同して、結局健診を受けていない人が多いと考えられる。



## 【がん検診受診状況】 受診者が少ない

がん検診の受診状況では、全体的に受けていない人が多くなっている。高齢者では「個人的に医療機関で受けた」という回答が多く、病気の「受診」との混同があると思われる。



# 【健康情報入手先】マスメディアが 1 位

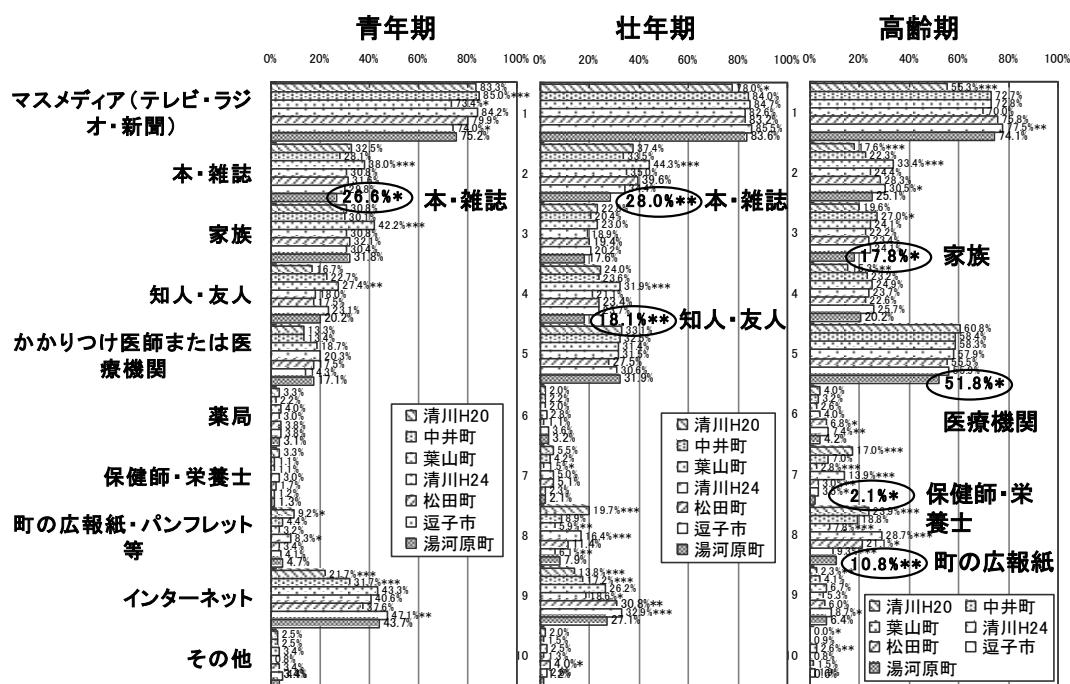
青年期はインターネットが 2 位

壮年期、高齢期は医療機関が 2 位

健康情報入手先を順位でみると、どの年代もマスメディアが 1 位だが、青年期では 2 位にインターネットが上がっている。壮年期、高齢期ではかかりつけ医師または医療機関が 2 位になっている。

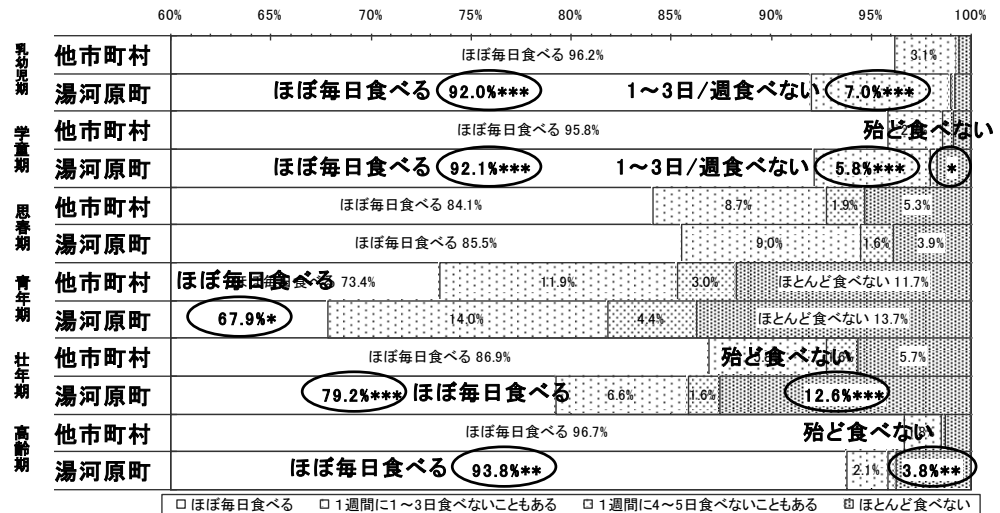
順位	青年期	順位	壮年期	順位	高齢期
1	マスメディア(テレビ・ラジオ・新聞) 75.2%	1	マスメディア(テレビ・ラジオ・新聞) 83.6%	1	マスメディア(テレビ・ラジオ・新聞) 74.1%
2	インターネット 43.7%	2	かかりつけ医師または医療機関 31.9%	2	かかりつけ医師または医療機関 51.8%
3	家族 31.8%	3	本・雑誌 28.0%	3	本・雑誌 25.1%
4	本・雑誌 26.6%	4	インターネット 27.1%	4	知人・友人 20.2%
5	知人・友人 20.2%	5	知人・友人 18.1%	5	家族 17.6%
6	かかりつけ医師または医療機関 17.1%	6	家族 17.6%	6	町の広報紙・パンフレット等 10.6%
7	特に得ていない 8.0%	7	町の広報紙・パンフレット等 7.9%	7	インターネット 6.4%
8	町の広報紙・パンフレット等 4.7%	8	薬局 3.2%	8	薬局 4.2%
9	その他 3.4%	9	保健師・栄養士 2.1%	9	保健師・栄養士 2.1%
10	薬局 3.1%	10	その他 1.2%	10	その他 0.6%
11	保健師・栄養士 1.3%				

健康情報入手先について他市町村とくらべると、青年期では、「本・雑誌」が少ない。壮年期では、「本・雑誌」、「知人・友人」が少ない。高齢期では、「家族」、「かかりつけ医師または医療機関」、「保健師・栄養士」、「町の広報紙・パンフレット等」が少ないなど、全般的に低い。



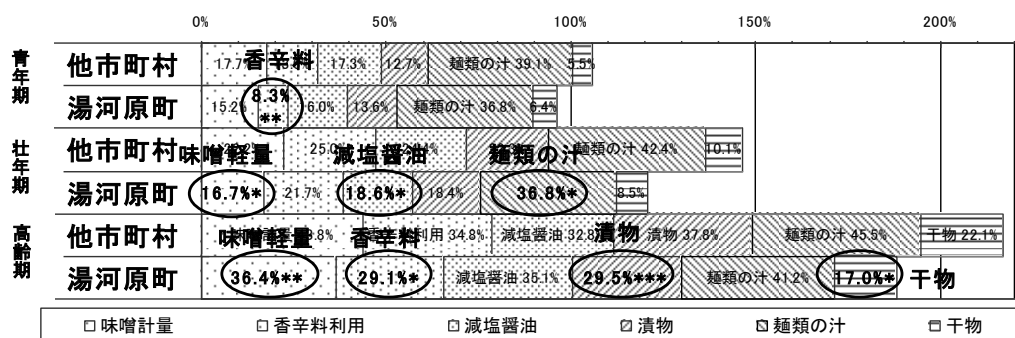
## 【朝食】朝食を毎日食べる人が少ない

朝食については、他市町村に比べ、全般的に朝食を毎日食べる人が少ない。



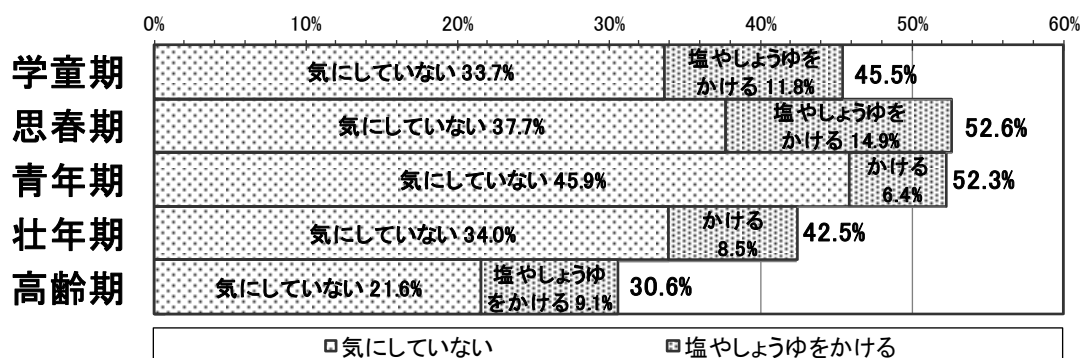
## 【塩分】塩分で気をつけていることが少ない

塩分についてどのようなことに気をつけているかについては、他市町村に比べ、全般的に気をつけていることが少ない。



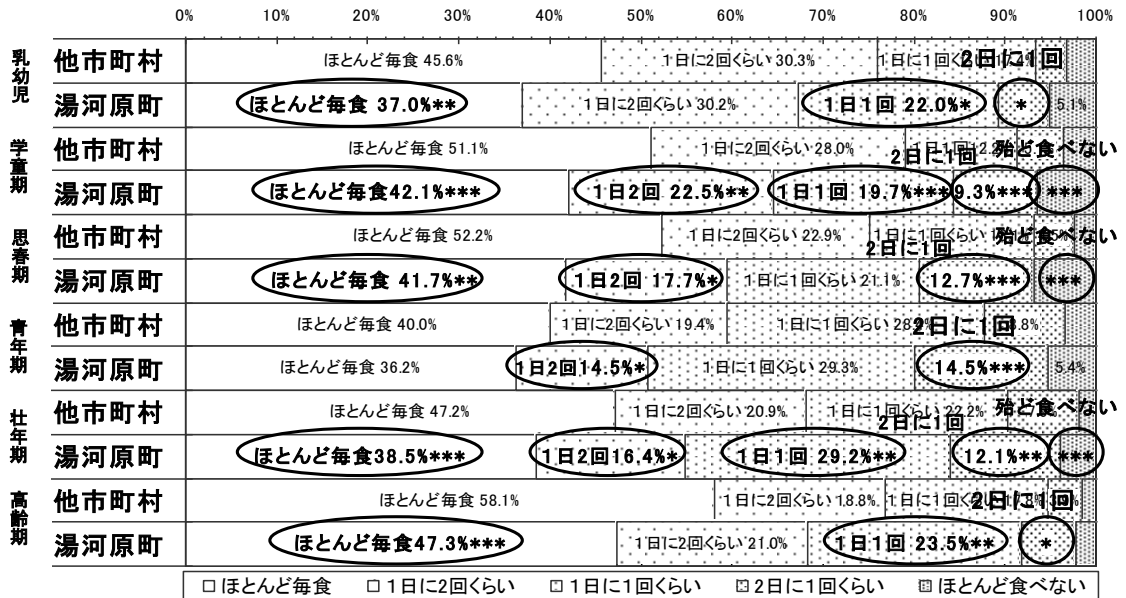
塩分を気にしない人が多い

塩分を気にしていない、または塩やしょうゆをかける人の割合は、思春期、青年期で5割を超える。高齢期でさえ3割が無関心という結果になっている。



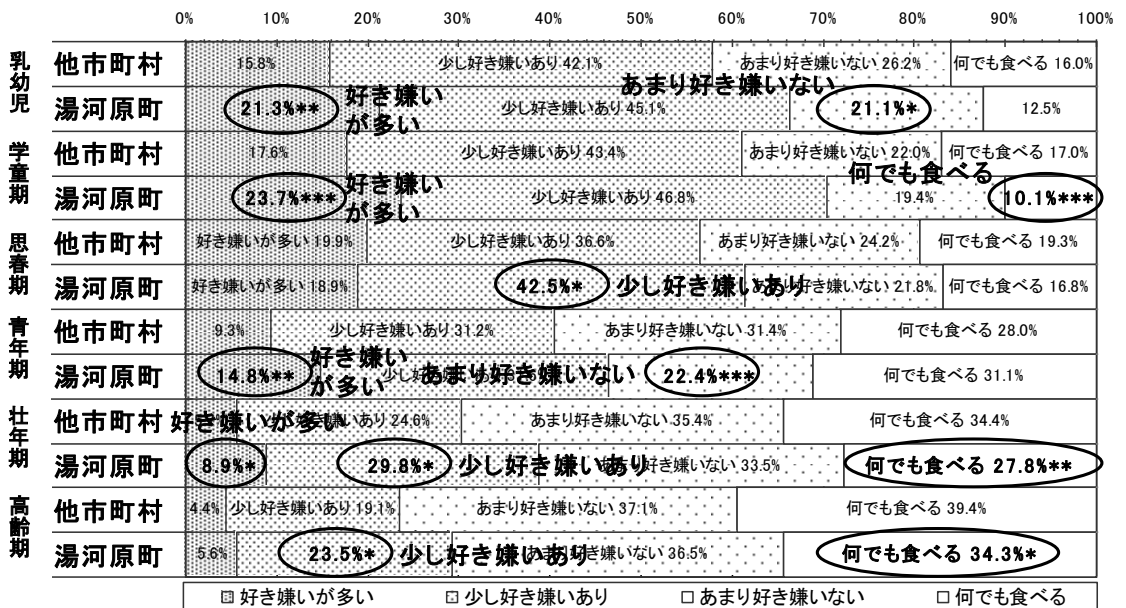
## 【野菜】野菜をあまり食べない人が多い

野菜については、他市町村に比べ、全般的に「ほとんど毎食食べる」人が少なく、摂取頻度が少ない。「ほとんど食べない」人も多くなっていた。



## 【好き嫌い】好き嫌いが多い

好き嫌いについては、他市町村に比べ、全体的に「好き嫌いが多い」や「少し好き嫌いあり」が多く、「何でも食べる」が少なくなっており、全ての年代で好き嫌いが多い傾向にある。





## 【食品購入の際の配慮】若い年代は価格とおいしさ

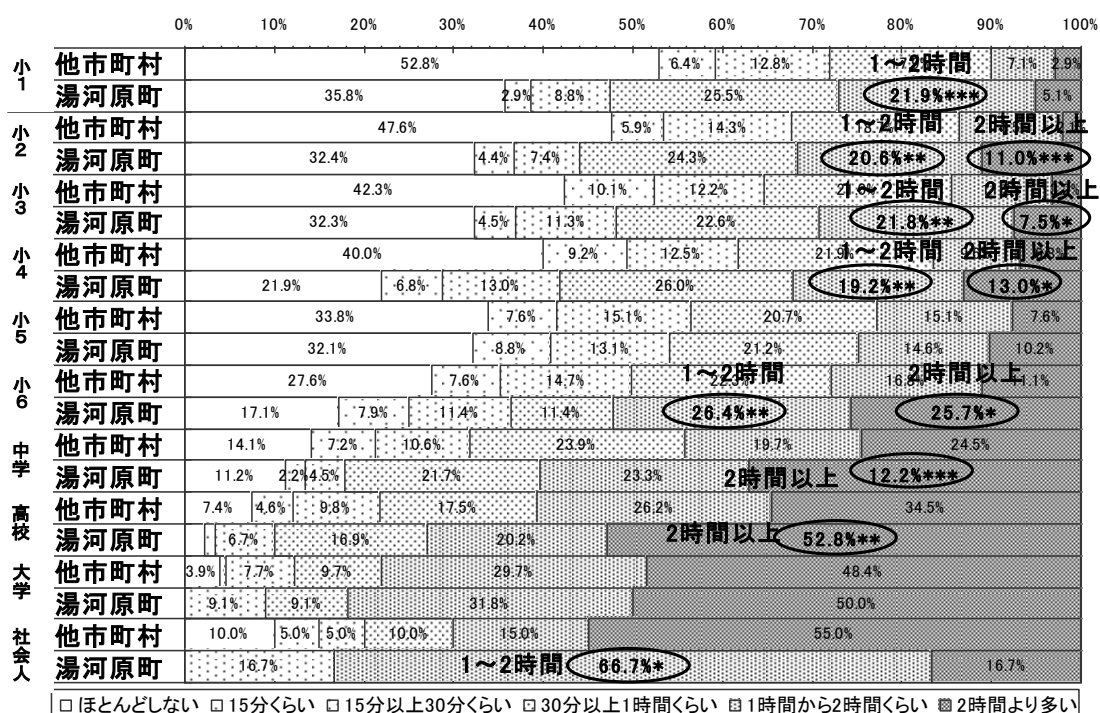
食品購入の際の配慮の順位をみると、学童期では男女とも「おいしさ・味」が1位で、「自分で購入することがない」が2位だった。思春期男性では「おいしさ・味」、「価格」の順。思春期女性から壮年期男性では「価格」のほうが上位に。壮年期女性では「賞味期限」、「価格」の順。高齢期では男女とも「賞味期限」、「鮮度」の順となっていた。

順位	学童期・男	学童期・女	思春期・男	思春期・女	青年期・男	青年期・女	壮年期・男	壮年期・女	高齢期・男	高齢期・女
1	おいしさ・味 35.6%	おいしさ・味 39.0%	おいしさ・味 44.5%	価格 54.6%	価格 58.5%	価格 66.2%	価格 54.0%	賞味期限 59.4%	賞味期限 40.3%	賞味期限 60.8%
2	自分で購入することがない 34.5%	自分で購入することがない 36.1%	価格 40.7%	おいしさ・味 51.5%	おいしさ・味 54.7%	おいしさ・味 62.3%	おいしさ・味 50.3%	価格 56.2%	鮮度 39.8%	鮮度 48.5%
3	賞味期限 25.7%	賞味期限 31.6%	賞味期限 29.7%	賞味期限 38.8%	賞味期限 34.0%	賞味期限 45.5%	賞味期限 38.5%	おいしさ・味 53.4%	おいしさ・味 37.7%	食材の産地 44.3%
4	価格 25.7%	価格 29.4%	賞味期限 21.1%	賞味期限 32.6%	賞味期限 23.3%	賞味期限 39.8%	鮮度 26.7%	鮮度 50.6%	価格 33.0%	おいしさ・味 40.5%
5	特に気にしない 16.0%	食材の産地 16.3%	自分で購入することがない 19.6%	食材の産地 18.5%	鮮度 22.0%	鮮度 35.5%	賞味期限 18.7%	賞味期限 46.6%	賞味期限 26.7%	価格 36.2%
6	食材の産地 12.8%	賞味期限 12.2%	鮮度 16.7%	賞味期限 17.6%	賞味期限 16.4%	賞味期限 28.6%	賞味期限 17.1%	賞味期限 40.2%	自分で購入することがない 20.4%	賞味期限 27.5%
7	鮮度 10.4%	鮮度 11.5%	賞味期限 12.0%	賞味期限 14.1%	賞味期限 15.7%	賞味期限 19.9%	賞味期限 17.1%	賞味期限 31.3%	賞味期限 16.8%	賞味期限 25.2%
8	栄養成分 8.6%	特に気にしない 11.2%	賞味期限 10.0%	賞味期限 11.5%	賞味期限 7.5%	賞味期限 19.0%	賞味期限 11.8%	賞味期限 29.3%	賞味期限 15.2%	賞味期限 20.7%
9	添加物・保存料 7.7%	原材料 9.3%	賞味期限 10.0%	賞味期限 8.8%	賞味期限 6.9%	賞味期限 17.7%	賞味期限 11.2%	賞味期限 18.5%	賞味期限 13.1%	賞味期限 20.1%
10	原材料 6.8%	添加物・保存料 6.9%	賞味期限 5.3%	賞味期限 7.0%	賞味期限 6.3%	賞味期限 5.6%	賞味期限 9.1%	賞味期限 16.1%	賞味期限 12.0%	賞味期限 15.5%

(上位10位まで)

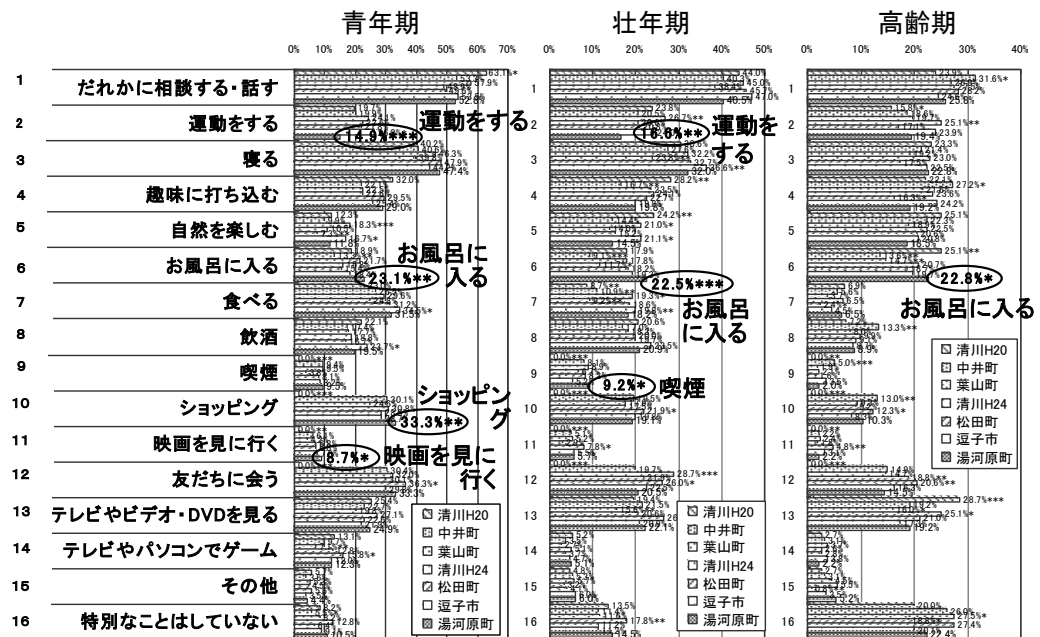
## 【電話・メール・インターネット時間】長時間している子が多い

電話・メール・インターネット時間については、他市町村と比べると、全体的に「1時間から2時間くらい」、「2時間より多い」が多く、「ほとんどしない」、「15分以上30分くらい」が少ない。



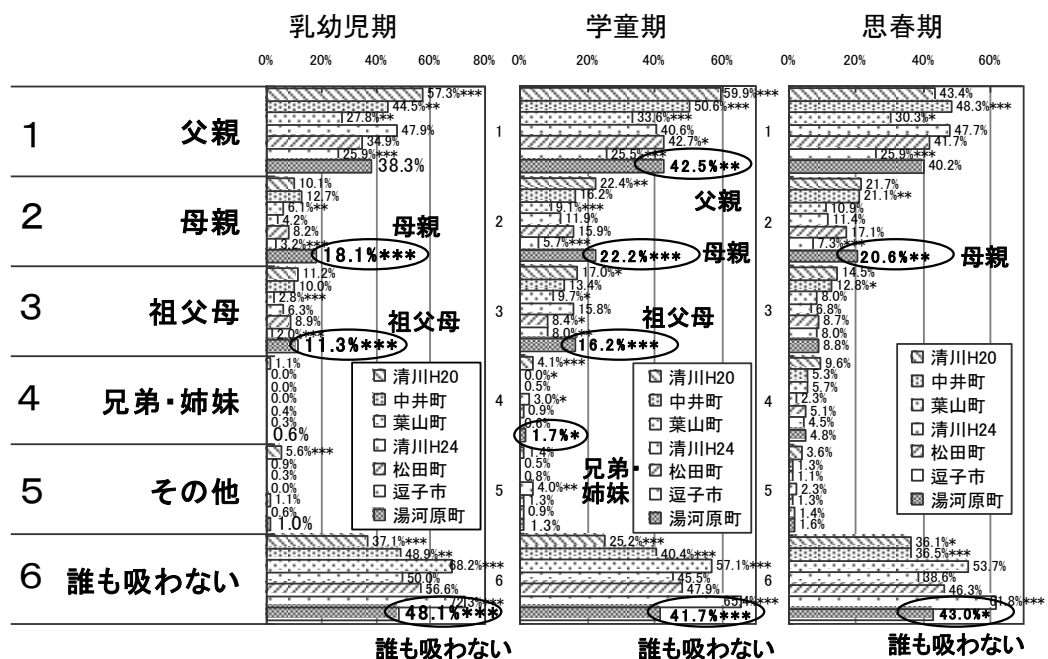
## 【ストレス解消方法】ストレス解消法はお風呂に入る

ストレス対策については、他市町村と比べると、青年期では「お風呂に入る」、「ショッピング」、「映画を見に行く」が多く、「運動をする」が少ない。壮年期では、「お風呂に入る」、「喫煙」が多く、「運動をする」が少ない。高齢期では、「お風呂に入る」が多いなど、全年代で「お風呂に入る」が多くなっている。



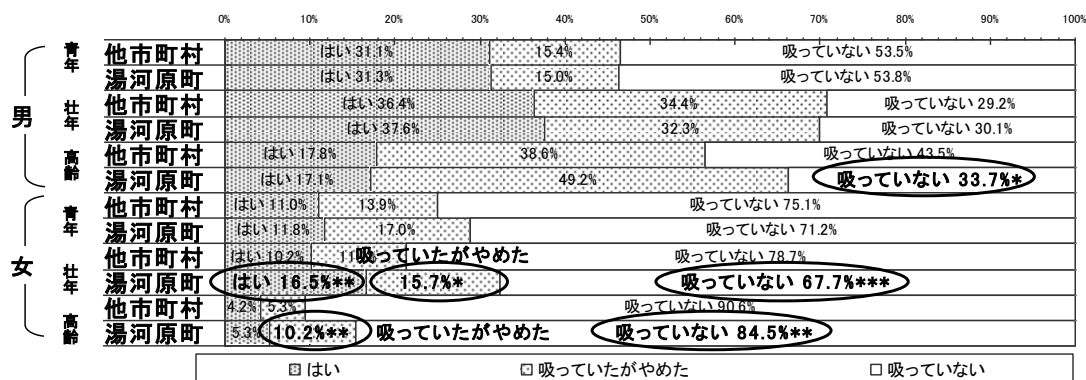
## 【家族の喫煙】母親の喫煙が多い

家族の喫煙については、他市町村と比べると、どの年代でも「母親」が多く、「誰も吸わない」が少ない。



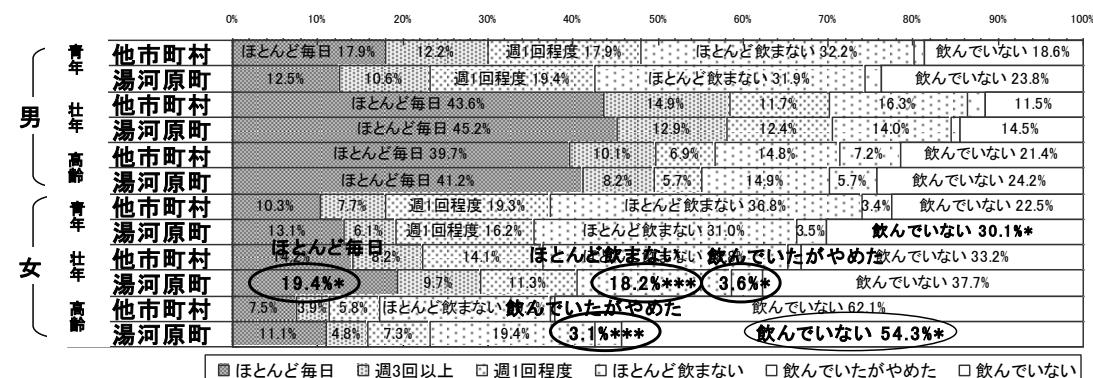
## 【喫煙状況】女性の喫煙者が多い

喫煙状況については、他市町村と比べると、特に女性で「はい」（現在喫煙している）が多く、「吸っていない」が少ない。



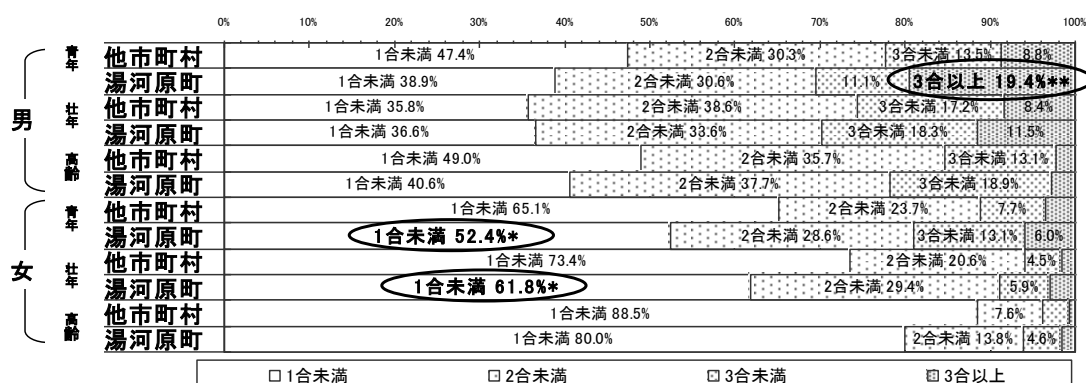
## 【飲酒状況】女性の習慣飲酒者が多い

飲酒状況については、他市町村と比べると、壮年期の女性で「ほとんど毎日」が多く、「ほとんど飲まない」が少ないなど、女性の習慣飲酒者が多い傾向がうかがえる。



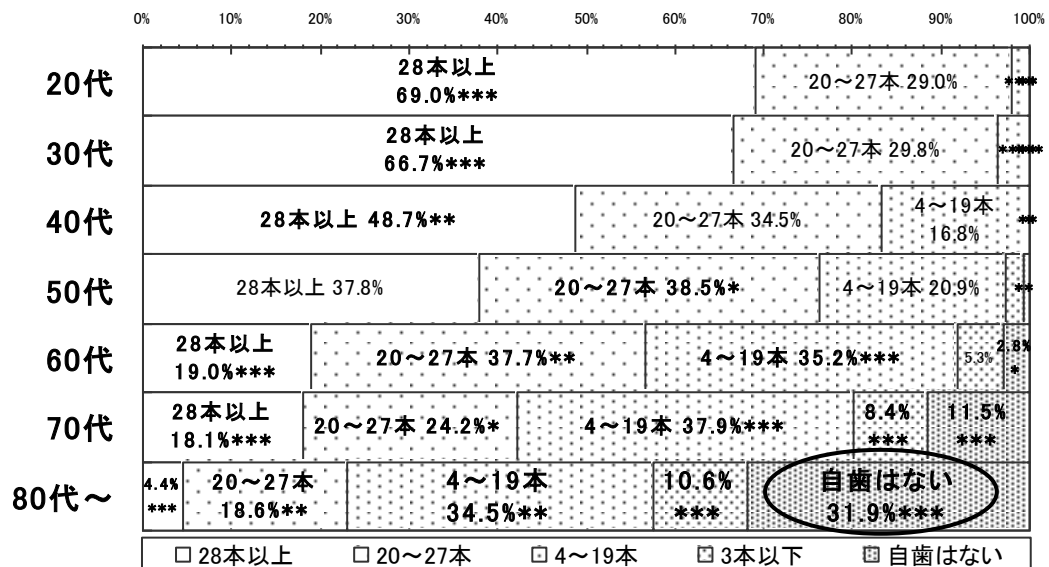
## 【飲酒量】女性の飲酒量が多い

飲酒量については、他市町村と比べると、男性では、青年期で「3合以上」が多い。女性では、青年期と壮年期で「1合未満」が少ない。全体的に女性の飲酒量が多い傾向がうかがえる。



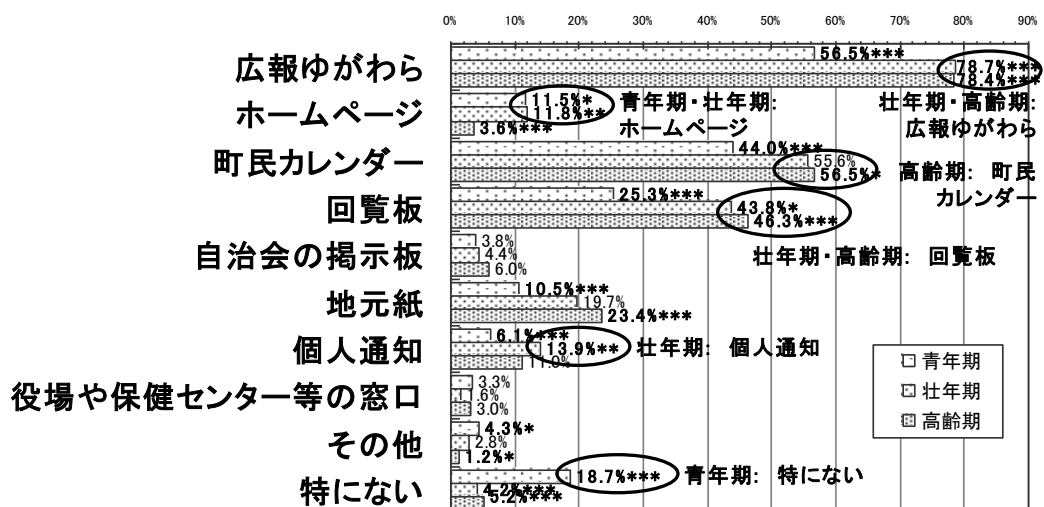
### 【自歯本数】年齢が上がるほど歯がなくなる

自歯本数は、年齢が上がるほど 28 本以上が少なくなり、80 歳以上では「自歯はない」人が 3 割以上いる。年齢が上がるにつれ歯を失っている状況がうかがえる。80 歳で自歯を 20 本以上残すことを目標とする「8020 運動」が達成できているのは 2 割程度しかない。



### 【町の情報入手手段】年代別に情報入手手段が異なる

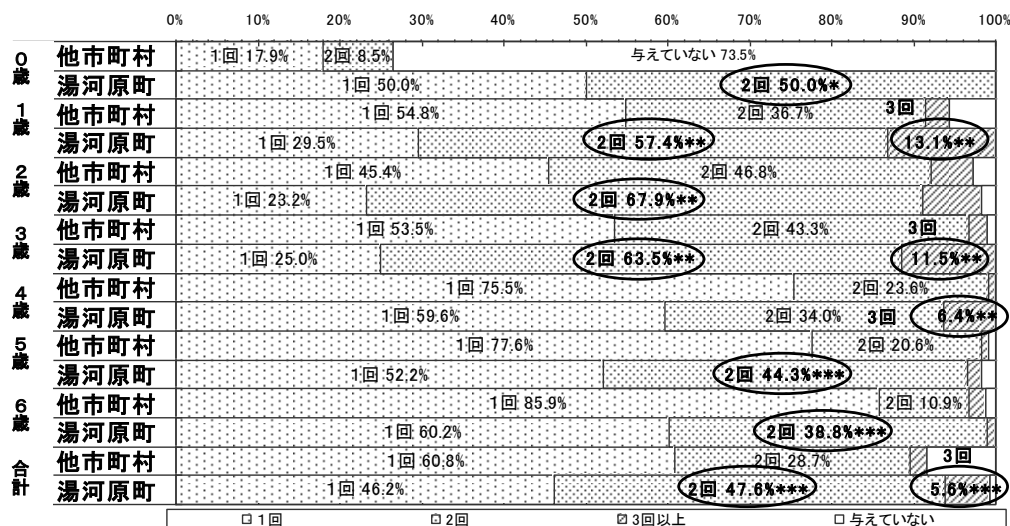
青年期では、「ホームページ」、「その他」、「特にない」が多く、「広報ゆがわら」、「町民カレンダー」、「回覧板」、「地元紙」、「個人通知」が少ない。壮年期では、「広報ゆがわら」、「ホームページ」、「回覧板」、「個人通知」が多く、「特にない」が少ない。高齢期では、「広報ゆがわら」、「町民カレンダー」、「回覧板」、「地元紙」が多く、「ホームページ」、「その他」、「特にない」が少ない。年代にあわせた適切な広報手段が必要である。



## 2) 乳幼児期

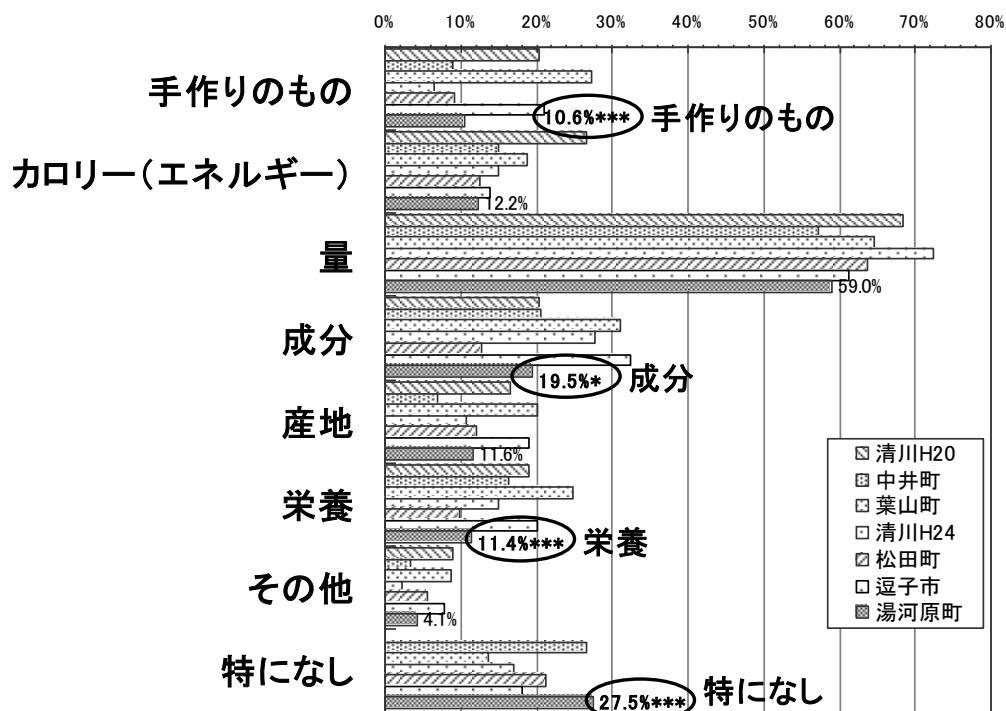
### 【おやつ回数】おやつ回数が多

おやつ回数は、他市町村に比べ、全般的に2回、3回が多くなっており、おやつとの与えすぎの傾向がうかがえる。



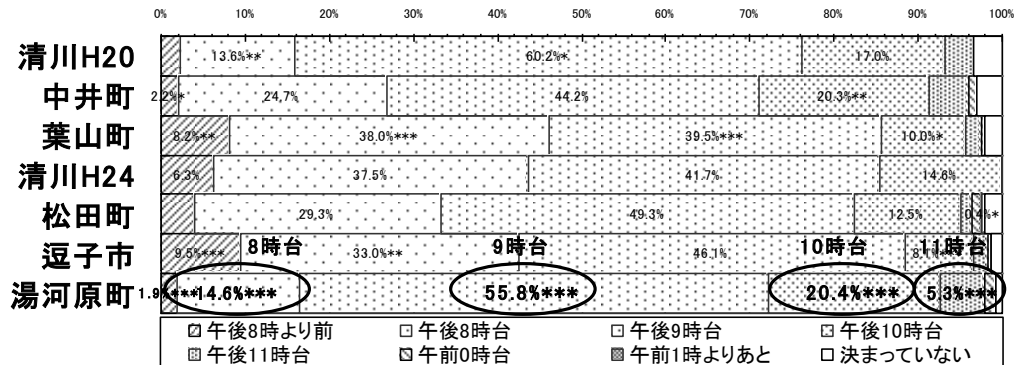
### 【おやつへの配慮】おやつにはあまり配慮していない

おやつへの配慮については、他市町村に比べ、「手作りのもの」、「成分」、「栄養」が少なく、「特になし」が多くなっており、あまり配慮していない傾向がうかがえる。



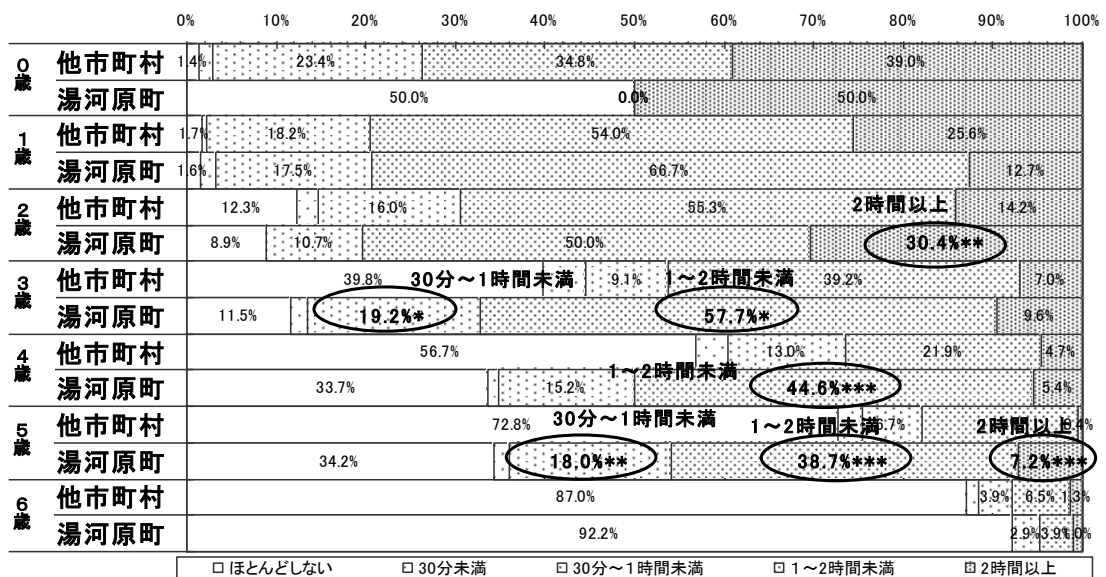
### 【就寝時間】就寝時間が遅い

就寝時間は、他市町村に比べ、「午後9時台」、「午後10時台」、「午後11時台」が多く、「午後8時より前」、「午後8時台」が少ない。



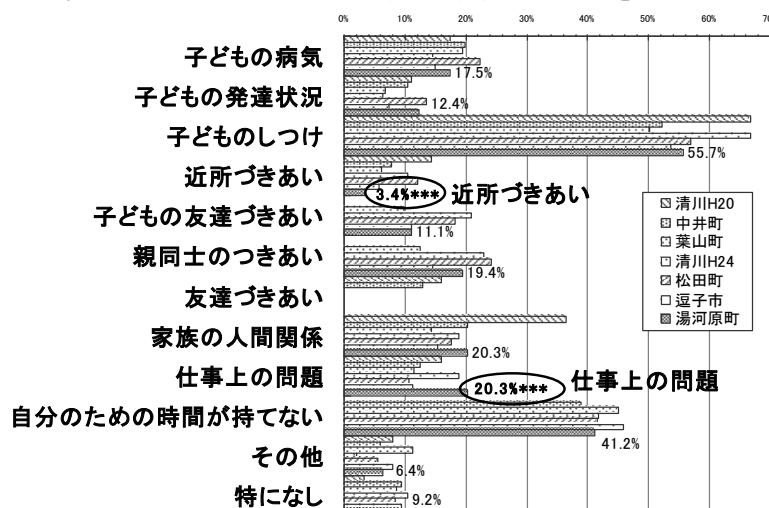
### 【昼寝時間】昼寝時間が長い

昼寝時間については、他市町村に比べ、全体的に長い傾向がうかがえる。特に、4歳以上では他市町村では「ほとんどしない」子が半数を超えるが、本町では1～2時間未満、あるいは2時間以上が多くなっている。昼寝が長いため、就寝時間が遅くなる悪循環を起こしている可能性がある。



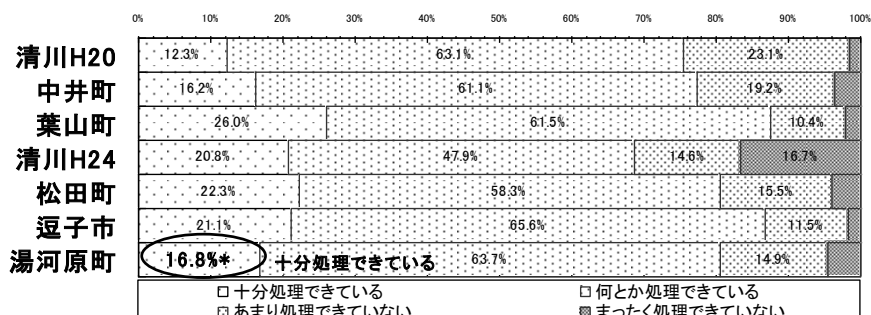
### 【育児ストレス】育児ストレスは仕事上の問題が多い

育児ストレスで多いのは、「子どものしつけ」、「自分のための時間が持てない」の順となっていた。他市町村と比べると、「近所づきあい」が少なく、「仕事上の問題」が多くなっている。本町では、専業主婦が少ないことから、仕事との兼ね合いが育児ストレスになっていることが推定される。



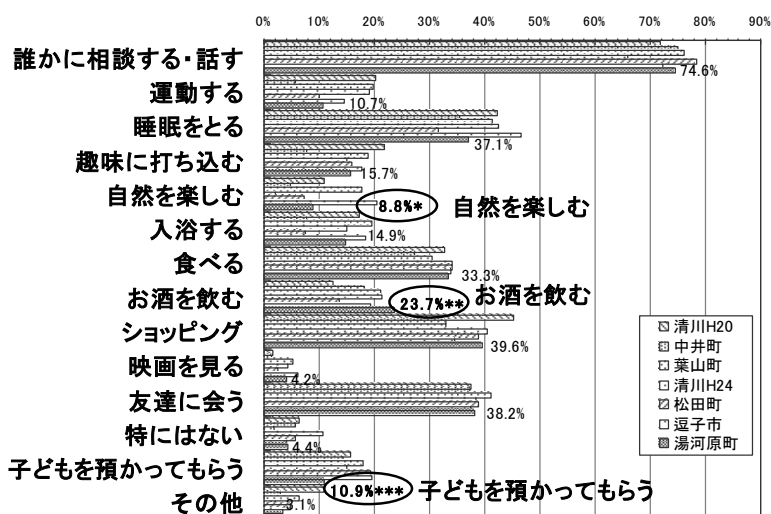
### 【ストレス処理】ストレスは十分処理できていない

ストレス処理について他市町村と比べると、「十分処理できている」が少ない。



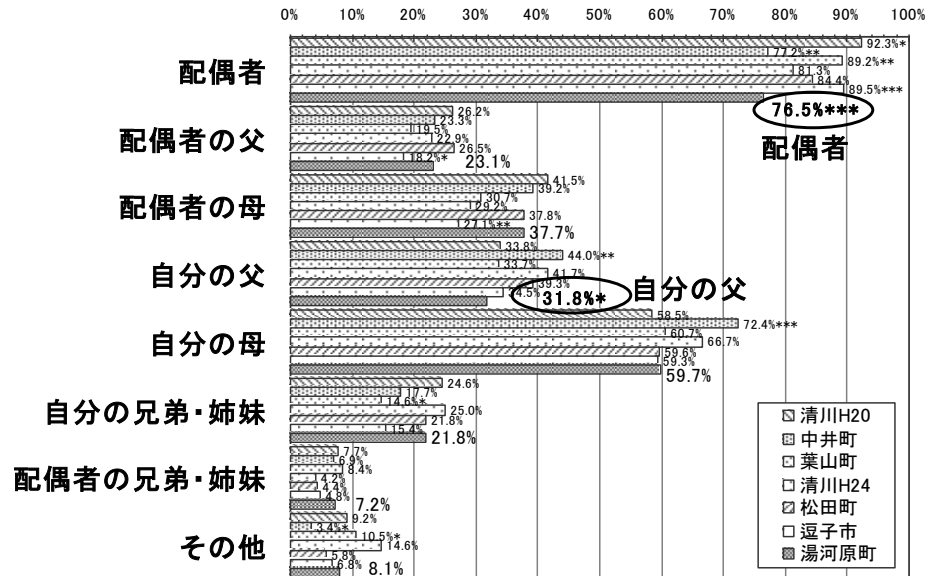
### 【ストレス解消方法】ストレス解消に「お酒を飲む」人が多い

ストレス解消方法では、他市町村に比べ、「自然を楽しむ」、「子どもを預かってもらう」が少なく、「お酒を飲む」が多くなっている。



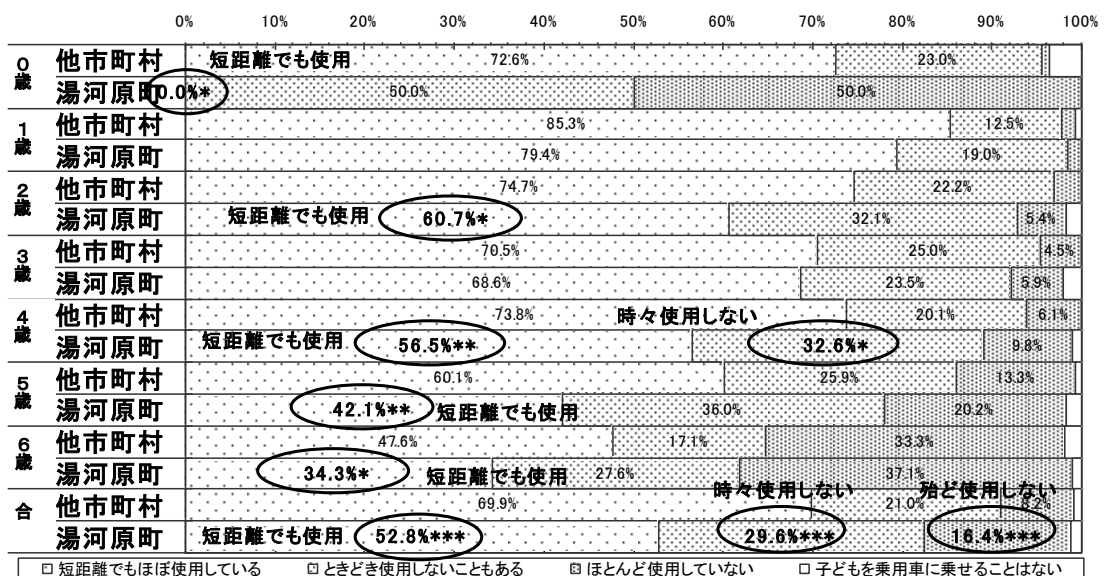
## 【子育て協力者】配偶者の協力が少ない

子育て協力者は、他市町村と比べると、「配偶者」、「自分の父」が低い傾向となっていた。



## 【チャイルドシート使用状況】チャイルドシートはあまり使用しない

チャイルドシートの使用状況について他市町村と比べると、全般的に「短距離でもほぼ使用している」人が少ない。合計で見ると、「短距離でもほぼ使用している」人が少なく、「ときどき使用しないこともある」、「ほとんど使用していない」人が多くなっている。乳幼児の安全への配慮が低い状況が指摘される。

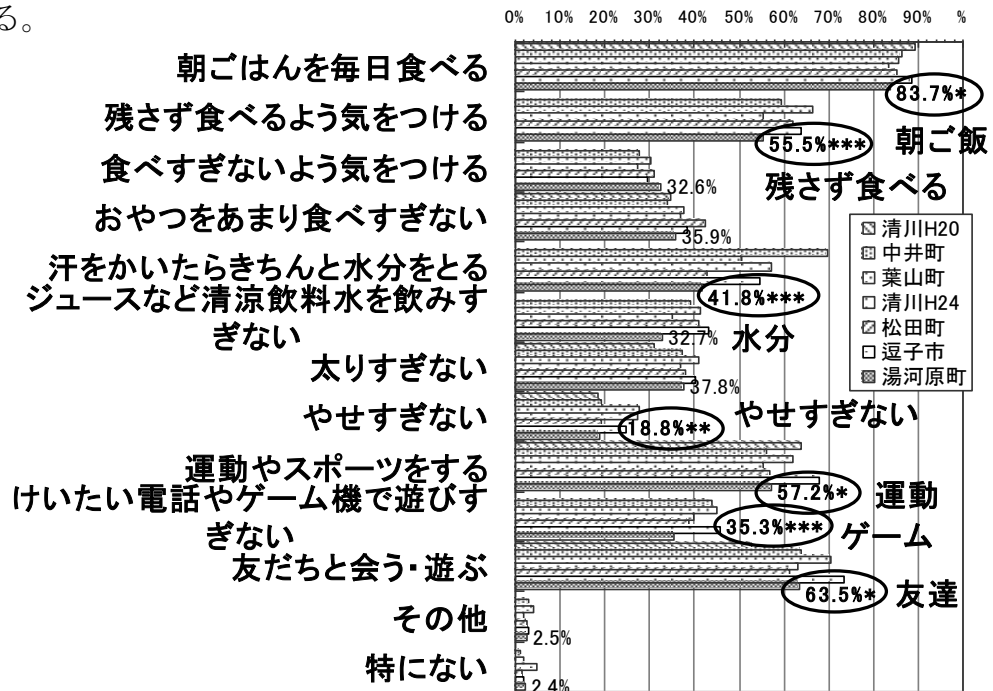




### 3)学童期

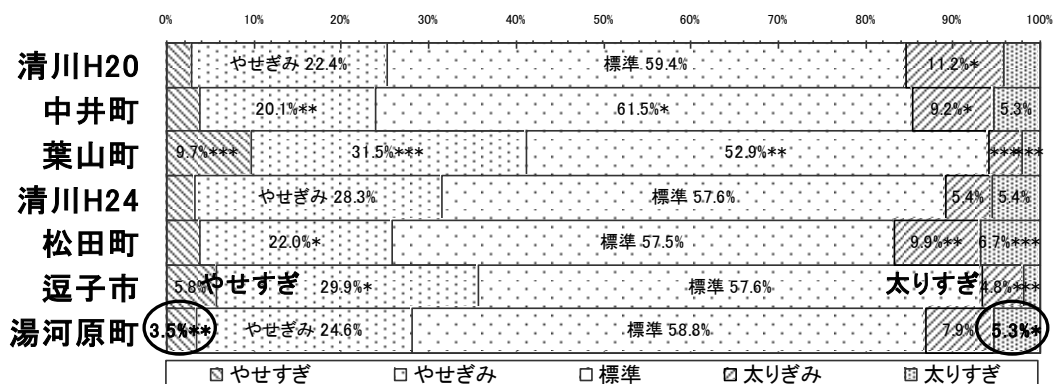
#### 【健康法】健康法が少ない

健康法について他市町村と比べると、「朝ごはんを毎日食べる」、「残さず食べるよう気をつける」、「汗をかいたらきちんと水分をとる」、「ジュースなど清涼飲料水を飲みすぎない」、「やせすぎない」、「運動やスポーツをする」、「けいたい電話やゲーム機で遊びすぎない」、「友だちと会う・遊ぶ」が少なくなっていた。全体的に健康法が少ない傾向がうかがえる。



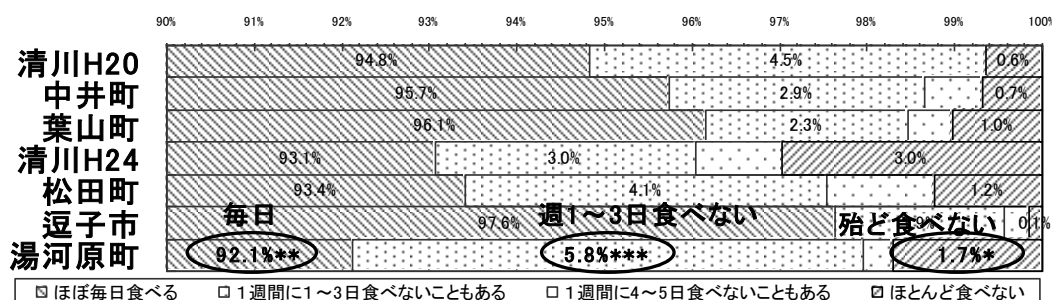
#### 【ローレル指数】太りすぎが多い

ローレル指数（体型）について他市町村と比べると、「太りすぎ」が多く、「やせすぎ」が少ない。



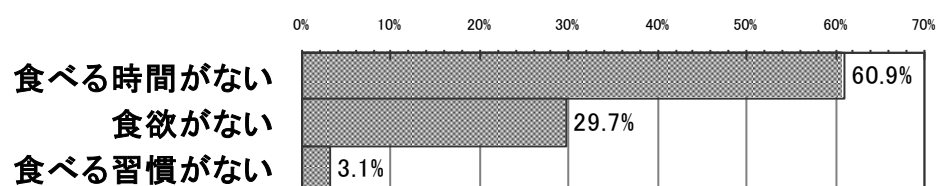
## 【朝食】朝食を食べない子が多い

朝食の摂食状況について他市町村と比べると、「1週間に1～3日食べないこともある」、「ほとんど食べない」が多く、「ほぼ毎日食べる」が少ない。



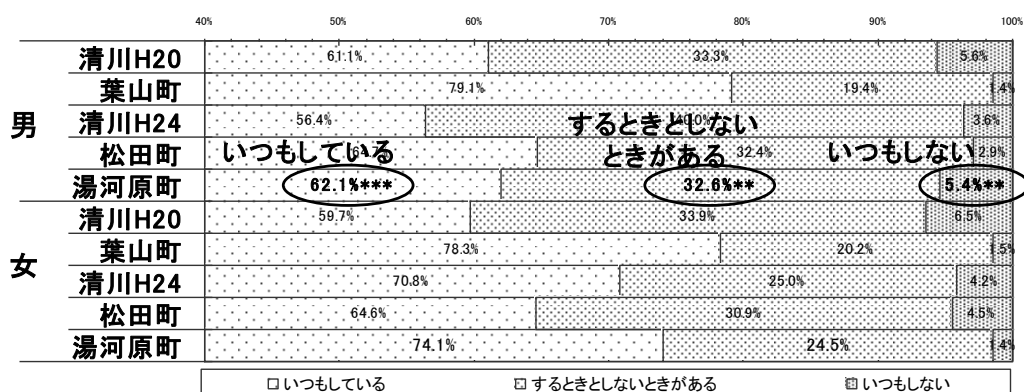
## 【朝食欠食理由】朝食を食べる時間がない子が多い

朝食を食べない理由については、「食べる時間がない」が多くなっていった。これは、就寝時間が遅い、睡眠時間が短いことと関連している可能性がある。



## 【食事挨拶】男子は食事の挨拶をあまりしない

食事の挨拶をしているかについては、他市町村と比べると、男子で「するときとしないときがある」、「いつもしない」が多く、「いつもしている」が少ない。女子では、特に差はみられない。

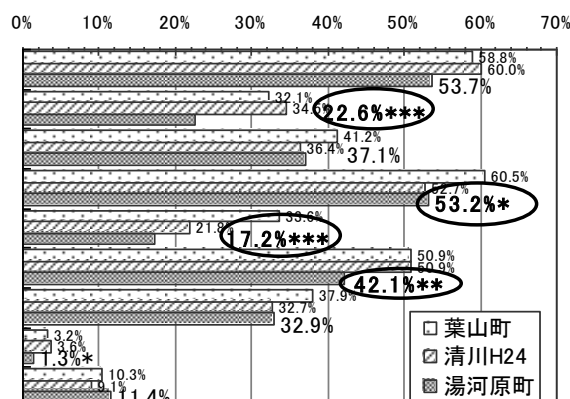


# 【食事で気をつけていること】食事のマナーにあまり気をつけていない

食事で気をつけていることについては、他市町村と比べると、男子では、「ごはんのみそ汁を正しい位置におく」、「くちゃくちゃ食べないようにする」、「食事中はテレビを消す」、「まんがを読みながら食べない」、「その他」が少ない。女子では、「良い姿勢で食べる」、「食事中はテレビを消す」、「その他」が少ない。など、全般的に食事のマナーにはあまり気をつけていない傾向がうかがえる。

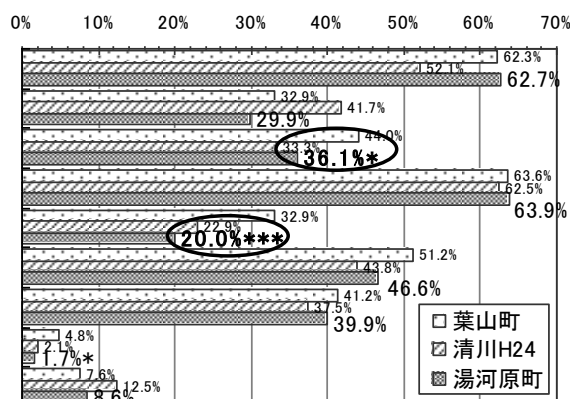
## <男子>

はしをきちんと持つ  
ごはんのみそ汁を正しい位置におく  
良い姿勢で食べる  
くちゃくちゃ食べないようにする  
食事中はテレビを消す  
まんがを読みながら食べない  
けいたい電話を使わない  
その他  
特にな



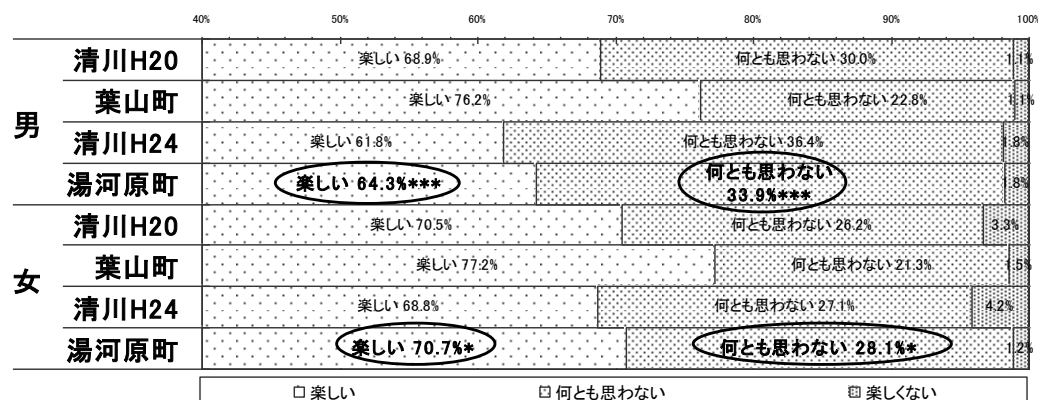
## <女子>

はしをきちんと持つ  
ごはんのみそ汁を正しい位置におく  
良い姿勢で食べる  
くちゃくちゃ食べないようにする  
食事中はテレビを消す  
まんがを読みながら食べない  
けいたい電話を使わない  
その他  
特にな



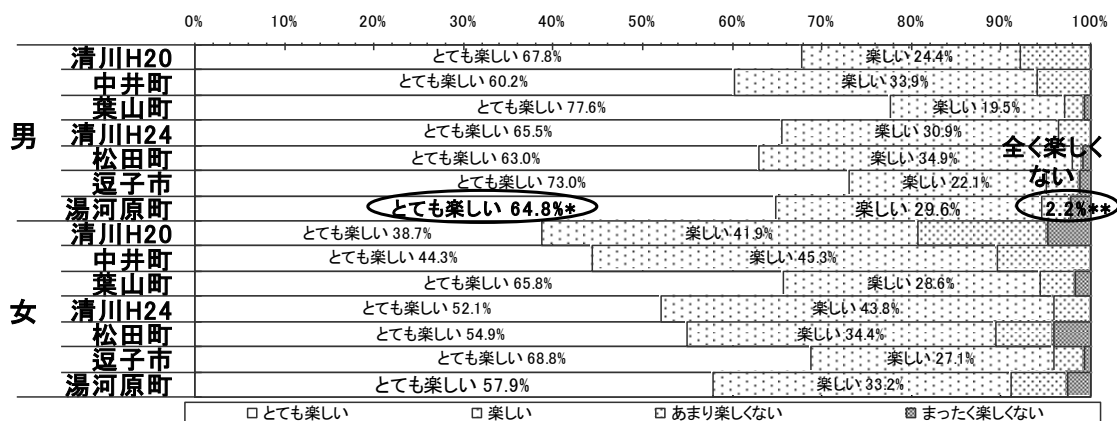
# 【食事は楽しいか】食事は楽しいと思わない

食事が楽しいかについては、男女とも「何とも思わない」が多く、「楽しい」が少ない。



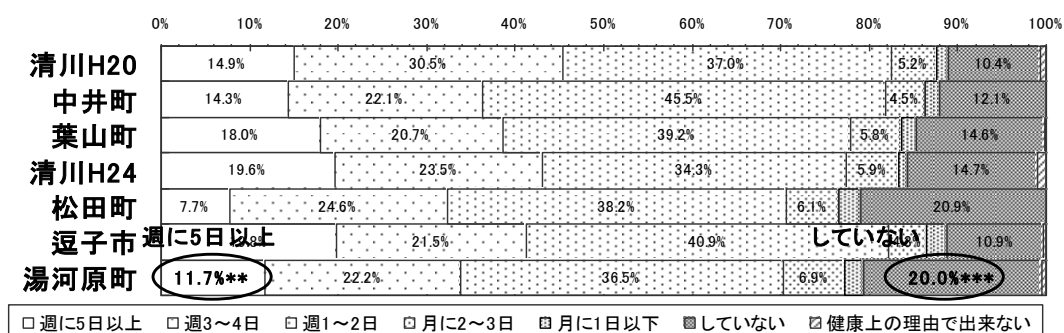
## 【運動楽しいか】男子は運動が楽しくない子が多い

運動が楽しいかについては、他市町村と比べると、男子では、「まったく楽しくない」が多く、「とても楽しい」が少なくなっている。女子では特に差はみられなかった。



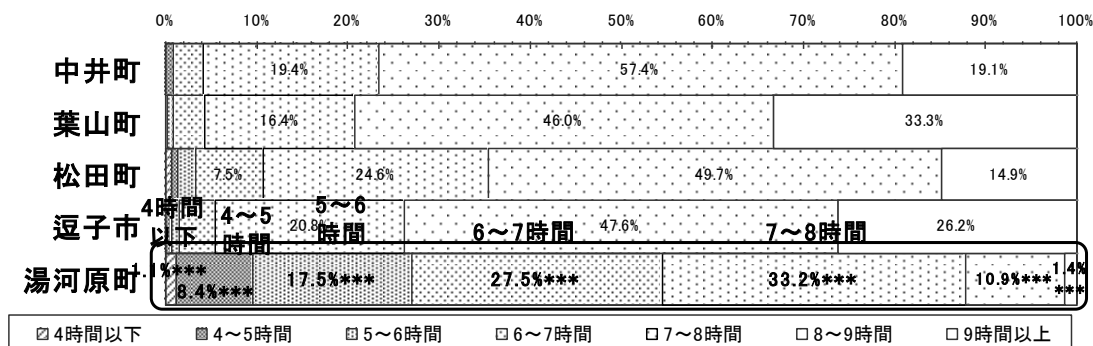
## 【運動の頻度】運動はあまりしない

運動の頻度については、他市町村と比べると、「していない」が多く、「週に5日以上」が少ない。



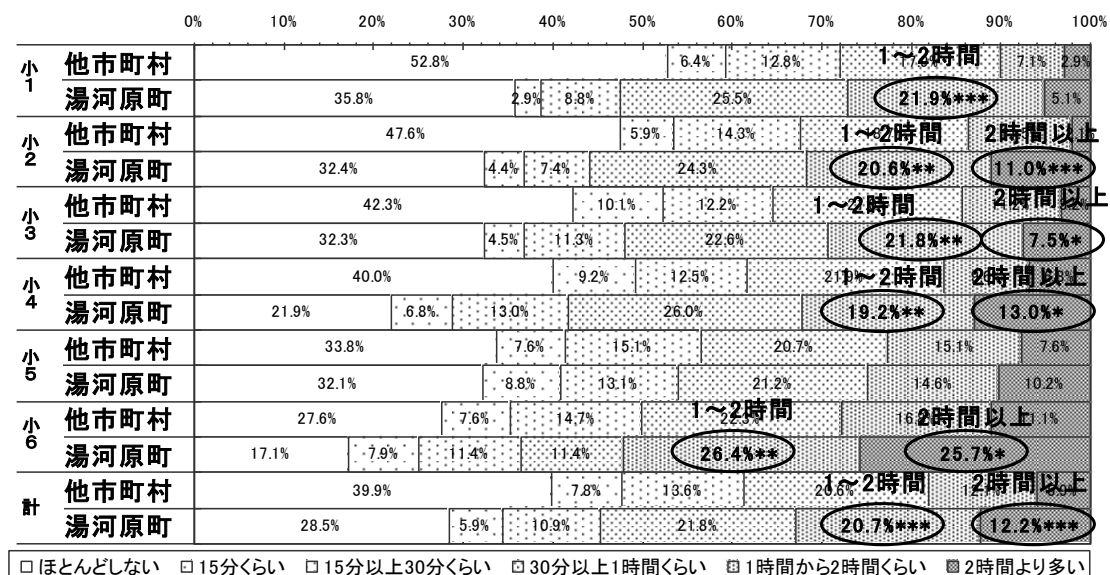
## 【睡眠時間】睡眠時間が短い

睡眠時間については、他市町村と比べると、「4時間以下」、「4～5時間」、「5～6時間」、「6～7時間」が多く、「8～9時間」、「9時間以上」が少ない。



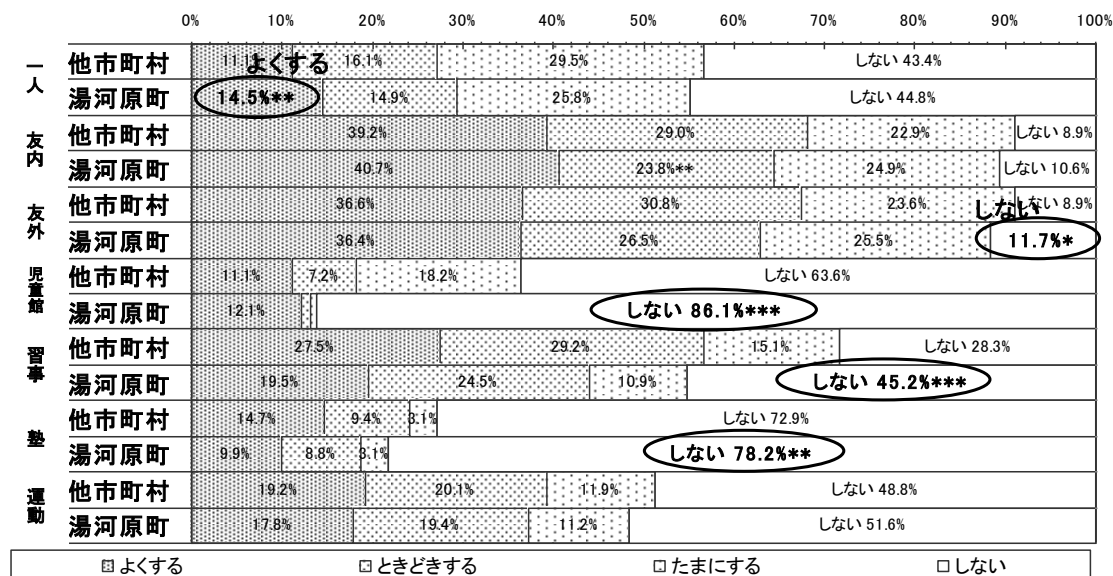
## 【電話・メール・インターネット時間】長時間している子が多い

電話・メール・インターネット時間については、他市町村と比べると、全体的に「1 時間から 2 時間くらい」、「2 時間より多い」が多く、「ほとんどしない」、「15 分以上 30 分くらい」が少ない。



## 【放課後活動】放課後は一人で室内で過ごす子が多い

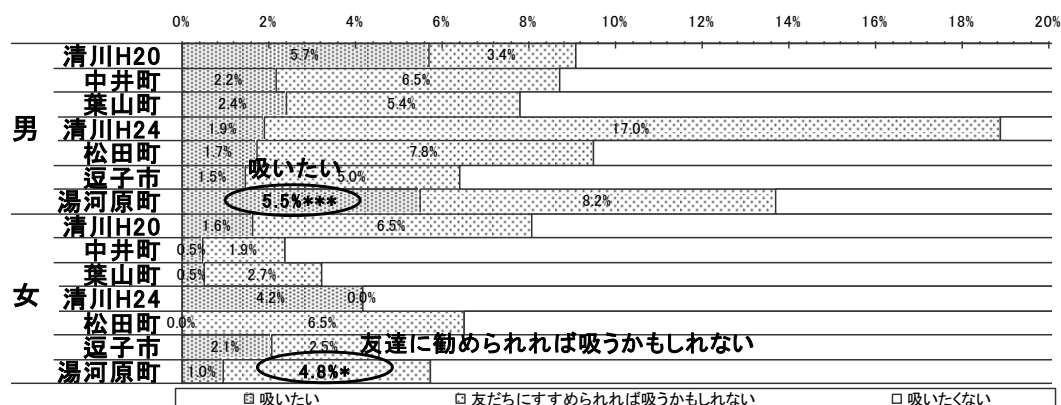
放課後の過ごし方については、他市町村と比べると、「ひとりで室内ですごす」のは、「よくする」が多く、「たまにする」が少ない。一方、「友だち・兄弟などと外で遊ぶ」、「学童保育や児童館へ行く」、「習い事」、「学習塾」などは「しない」が多く、全体的に放課後は外に出ない傾向がうかがえる。



※一人＝「ひとりで室内ですごす」、友内＝「友だち・兄弟などと室内で遊ぶ」、友外＝「友だち・兄弟などと外で遊ぶ」、児童館＝「学童保育や児童館へ行く」、習事＝「習い事」、塾＝「学習塾」、運動＝「運動・スポーツ」

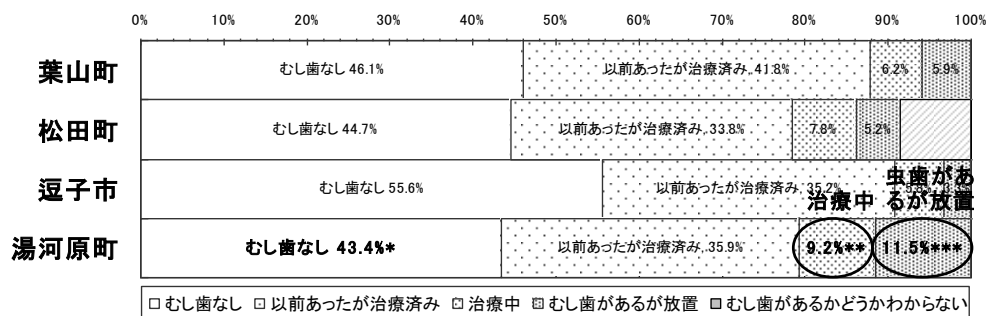
### 【喫煙意欲】 将来タバコを吸いたい子が多い

将来たばこを吸いたいかという質問に対しては、他市町村と比べると、男子では、「吸いたい」が多く、女子では、「友だちにすすめられれば吸うかもしれない」が多く、全体的に喫煙意欲が高い。本町では、家族の喫煙率が高いことから、喫煙への興味が高くなっている可能性がある。



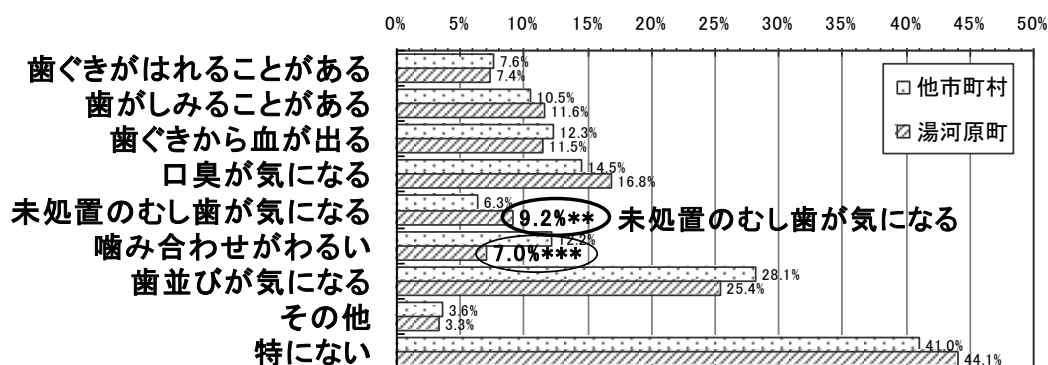
### 【虫歯状況】 虫歯を放置している子が多い

虫歯の状況については、他市町村と比べ、「治療中」、「むし歯があるが放置」が多く、「むし歯なし」が少ない。



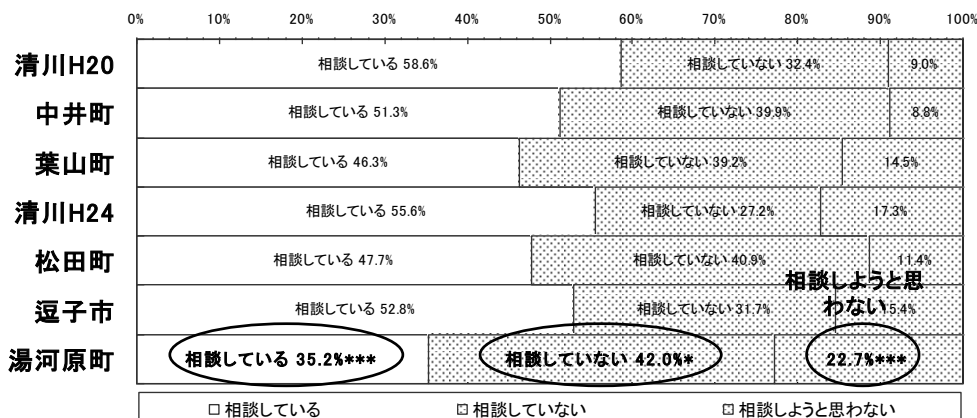
### 【歯や口の悩み】 未処置の虫歯が気になっている子が多い

歯や口の悩みについては、他市町村と比べ、「未処置のむし歯が気になる」が多く、「噛み合わせがわるい」が少ない。



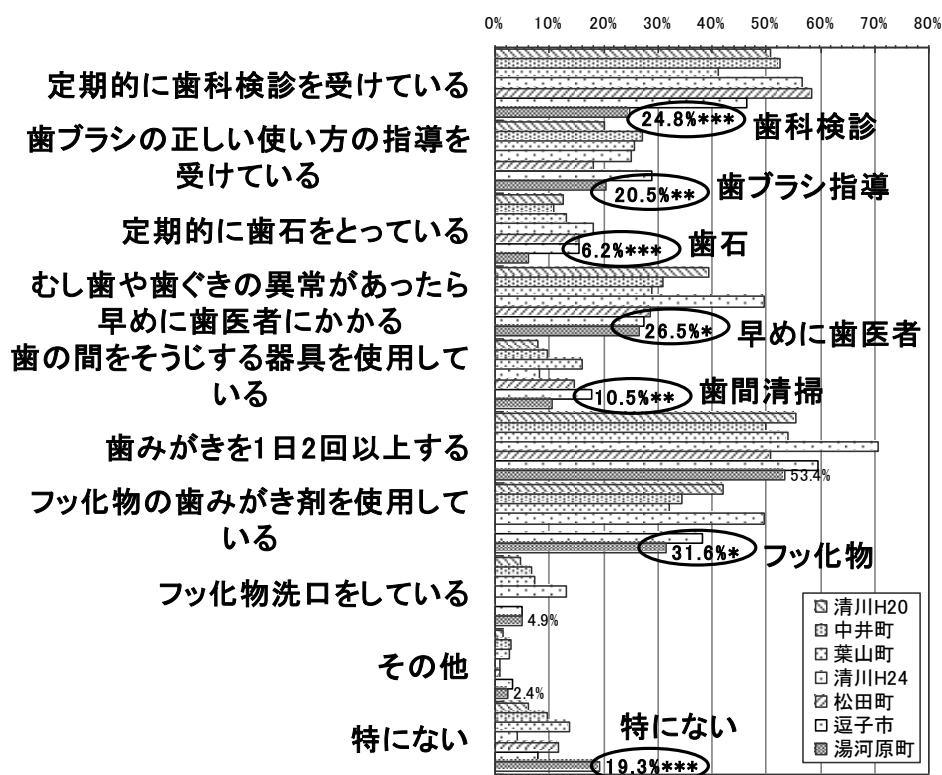
## 【歯の相談】歯の相談をしていない、しようと思わない

歯の相談については、他市町村と比べ、「相談している」が少なく、「相談していない」、「相談しようと思わない」が多い。



## 【歯の健康維持】歯の健康維持は特にしていない

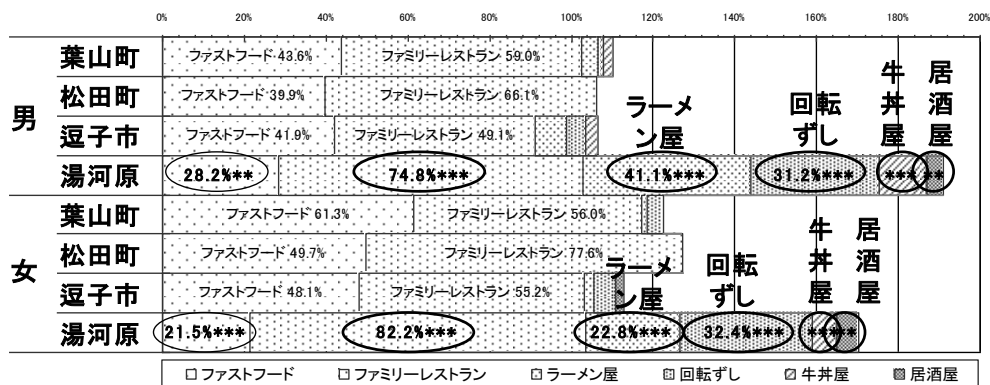
歯の健康維持については、他市町村と比べ、「定期的に歯科検診を受けている」、「歯ブラシの正しい使い方の指導を受けている」、「定期的に歯石をとっている」、「むし歯や歯ぐきの異常があったら早めに歯医者にかかる」、「歯の間をそうじする器具を使用している」、「フッ化物の歯みがき剤を使用している」が少なく、「特にない」が多い。



#### 4) 思春期

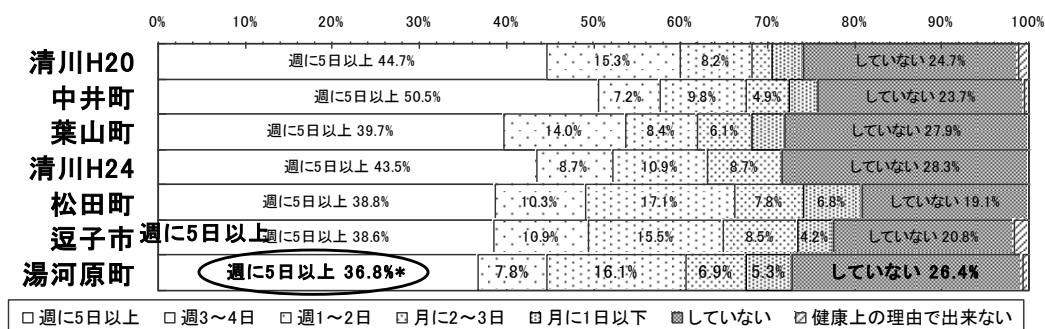
##### 【外食先】外食をとる場所が多い

外食をどこでするかについては、他市町村と比べ、男女とも「ファストフード」が少なく、「ファミリーレストラン」、「ラーメン屋」、「回転ずし」、「牛丼屋」、「居酒屋」が多くなっている。



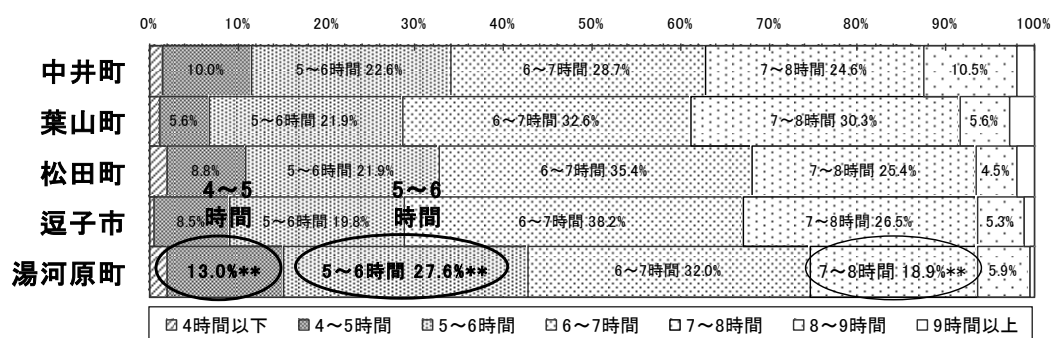
##### 【運動の頻度】運動の頻度が少ない

運動の頻度については、他市町村と比べ、「週に5日以上」が少ない。



##### 【睡眠時間】睡眠時間が短い

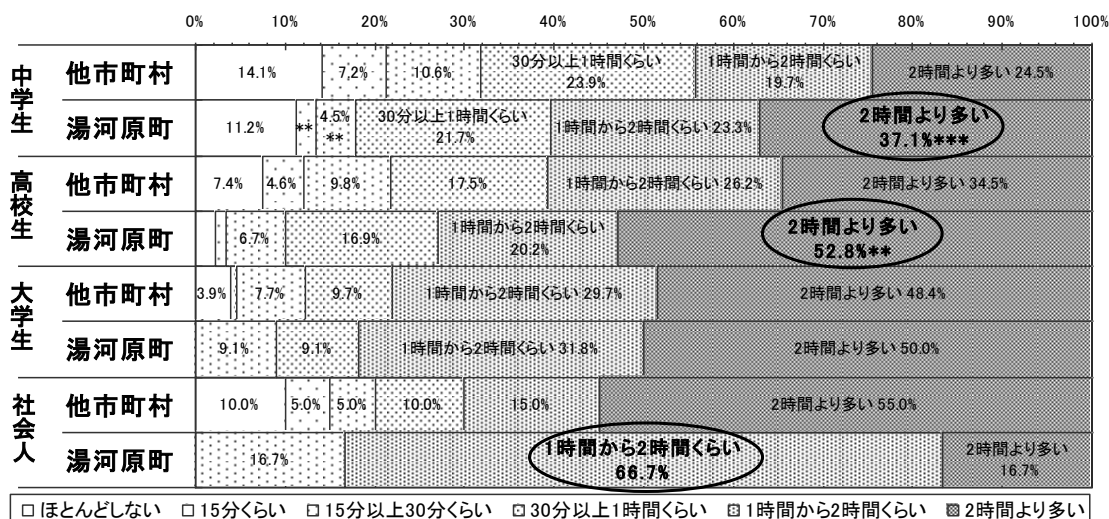
睡眠時間については、他市町村と比べ、「7~8 時間」が少なく、「4~5 時間」、「5~6 時間」が多く、全体的に睡眠時間が短い傾向が見られる。





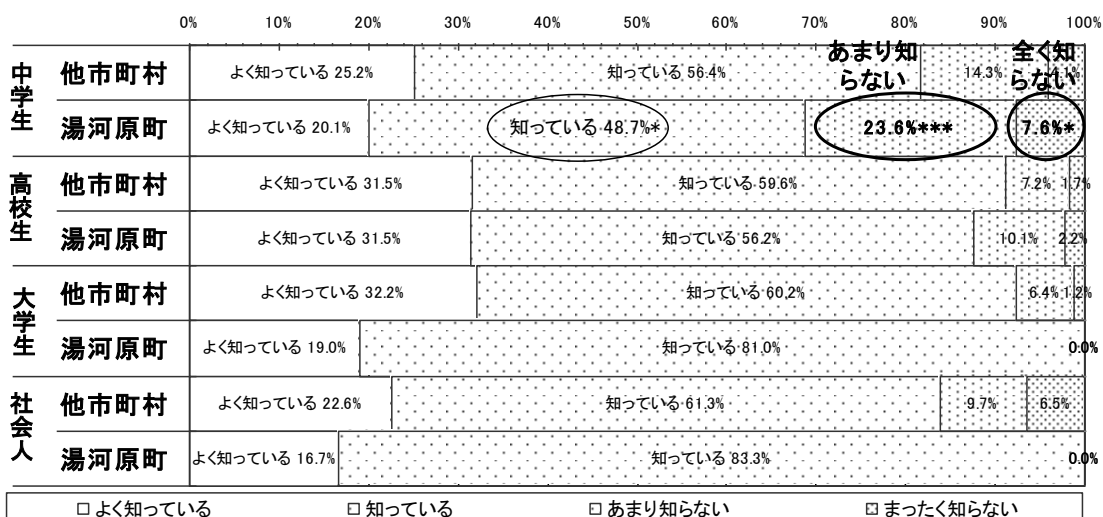
# 【電話・メール・インターネット時間】長時間している人が多い

電話・メール・インターネットをする時間については、他市町村と比べ、中学生、高校生で「2時間より多い」が多く、社会人では「1時間から2時間くらい」が多くなっており、全体的に長い。



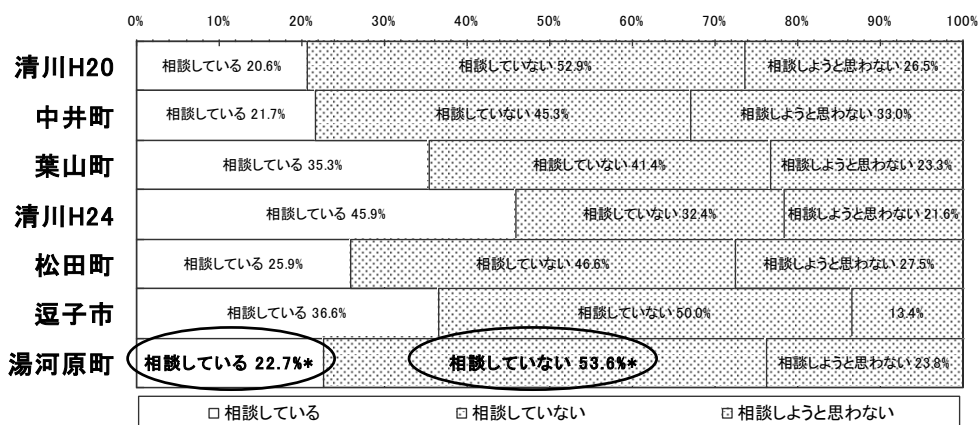
# 【薬物知識】中学生は薬物についてあまり知らない

薬物知識については、他市町村と比べ、中学生で「あまり知らない」、「まったく知らない」が多く、「知っている」が少ない。高校生以上では、特に差は見られない。



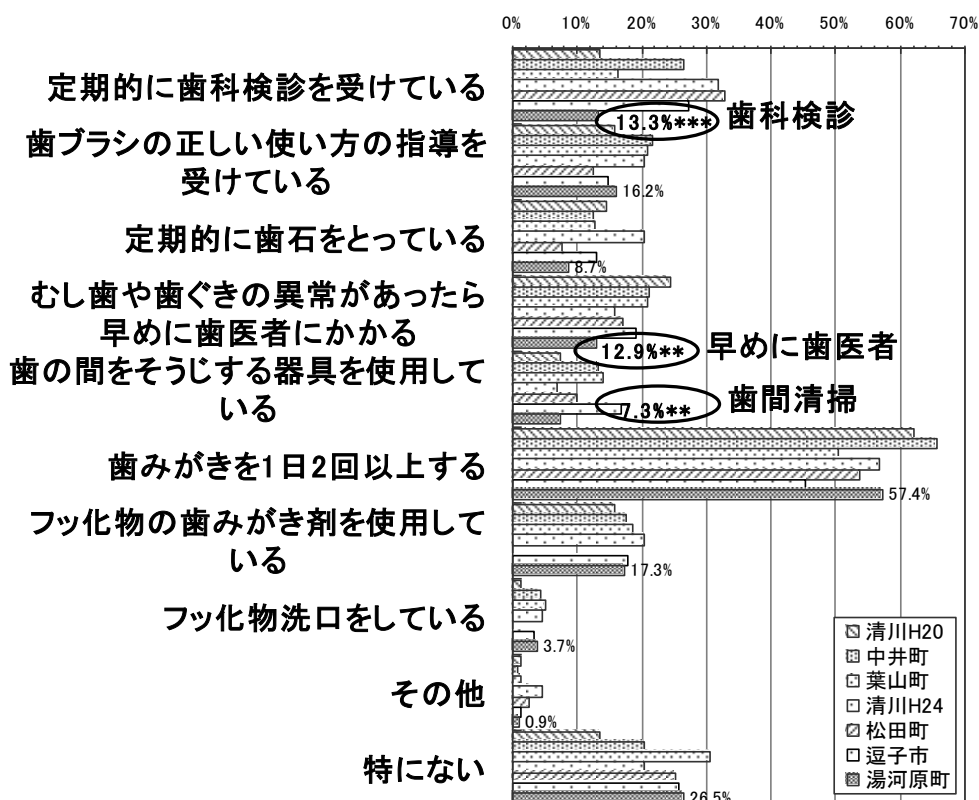
### 【歯の相談】歯の相談をしていない

歯の相談については、他市町村と比べ、「相談している」が少なく、「相談していない」が多い。



### 【歯の健康維持】行っている歯の健康維持法が少ない

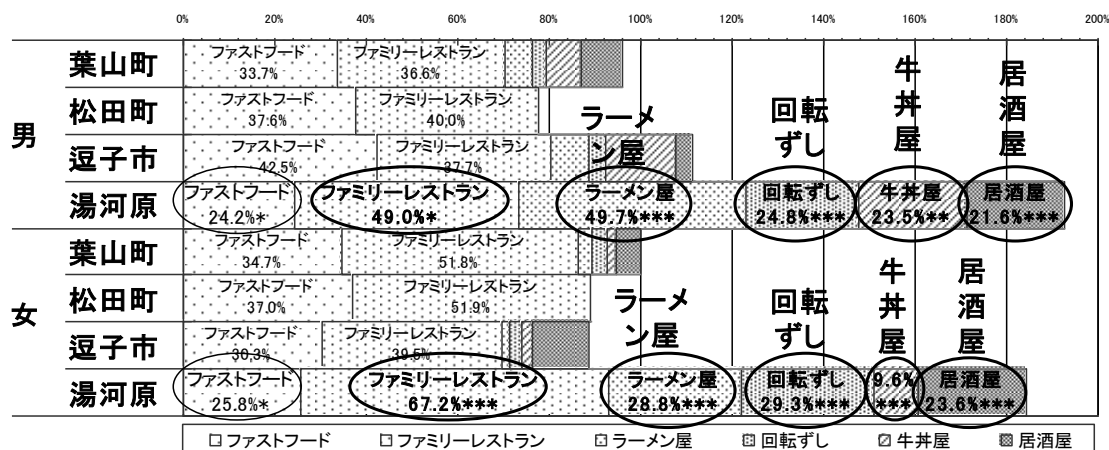
歯の健康維持については、他市町村と比べ、「定期的に歯科検診を受けている」、「むし歯や歯ぐきの異常があったら早めに歯医者にかかる」、「歯の間をそうじする器具を使用している」が少ない。



## 5) 青年期

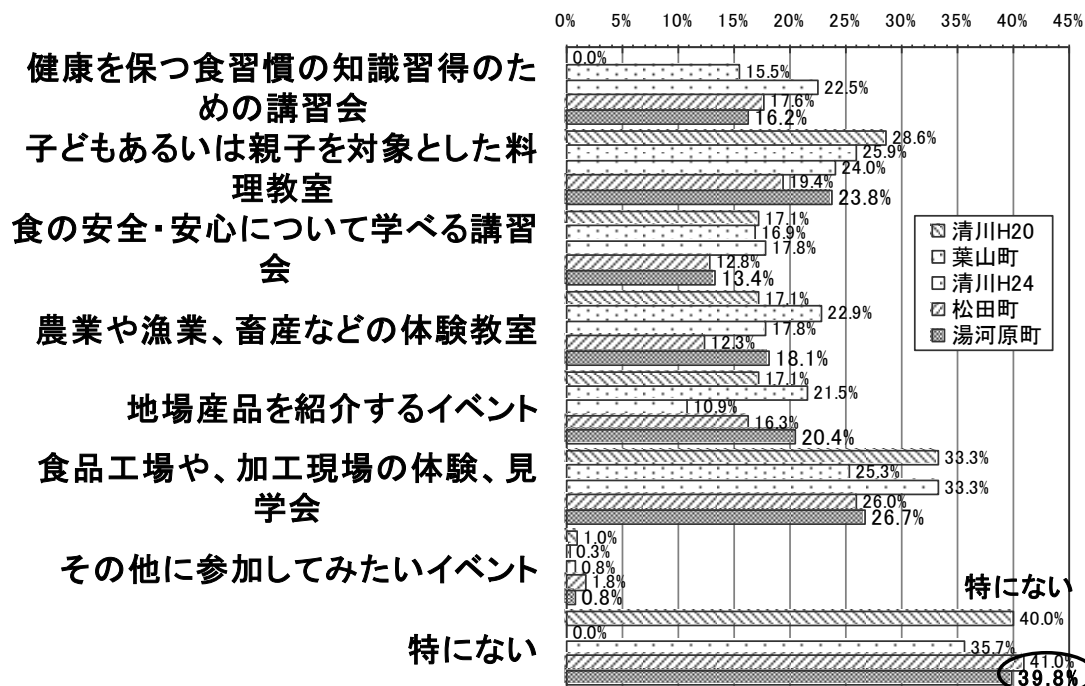
### 【外食先】外食をとる場所が多い

外食をどこでするかについては、他市町村と比べ、男女とも「ファストフード」が少なく、「ファミリーレストラン」、「ラーメン屋」、「回転ずし」、「牛丼屋」、「居酒屋」が多くなっていた。さまざまな場所で外食する傾向がうかがえる。



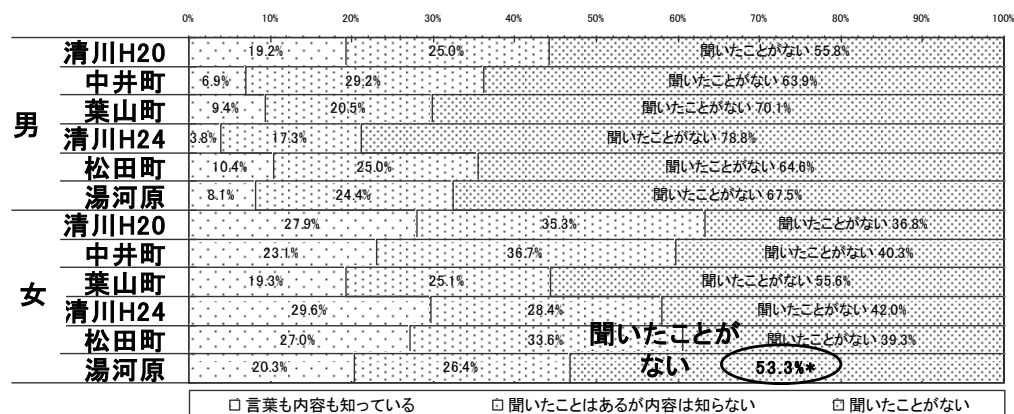
### 【参加したい食育イベント】参加したいものは特にな

参加したい食育イベントについては、他市町村と比べ、「特にな



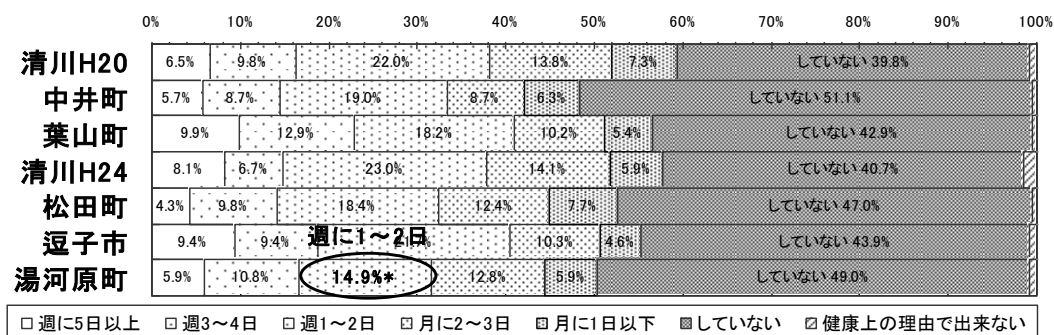
## 【食事バランスガイド知識】女性では知らない人が多い

食事バランスガイドについては、他市町村と比べ、女性で「聞いたことがない」人が多くなっている。



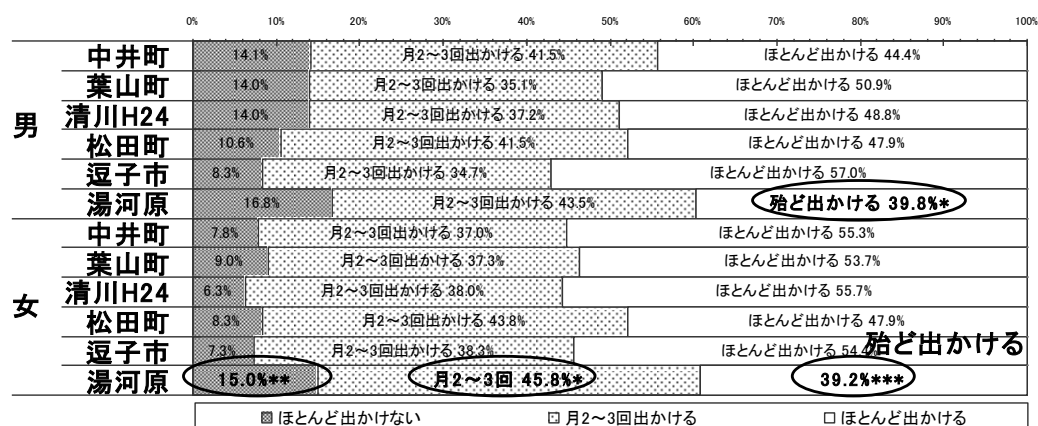
## 【運動の頻度】運動の頻度が少ない

運動の頻度については、他市町村と比べ、「週1～2日」が少ない。



## 【休日の外出】休日にはあまり出かけない

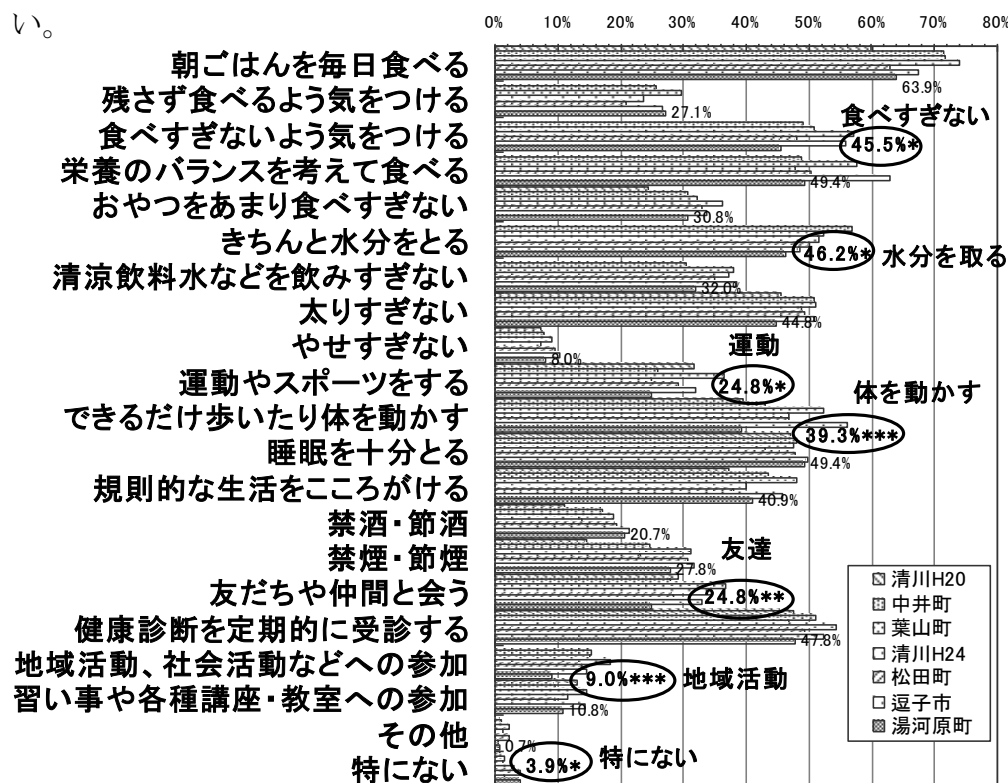
休日の外出については、他市町村と比べ、男性では「ほとんど出かける」が少ない。女性でも「ほとんど出かける」が少なく、「ほとんど出かけない」、「月2～3回出かける」が多く、あまり活動的ではない傾向がうかがえる。



## 6) 壮年期

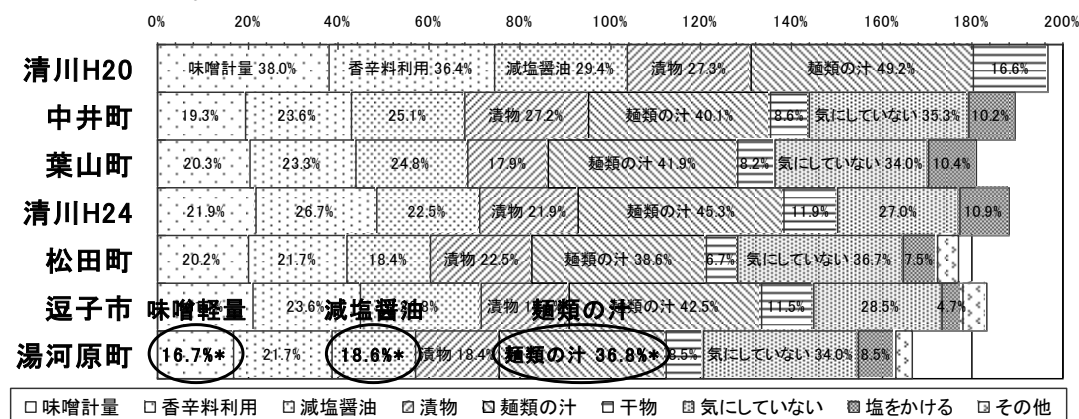
### 【健康法】健康法が少ない

健康法については、他市町村と比べ、「特にない」が多く、「食べすぎないよう気をつける」、「きちんと水分をとる」、「運動やスポーツをする」、「できるだけ歩いたり体を動かしたりする」、「友だちや仲間と会う」、「地域活動、社会活動などへの参加」が少ないなど、全般的に健康法が少ない。



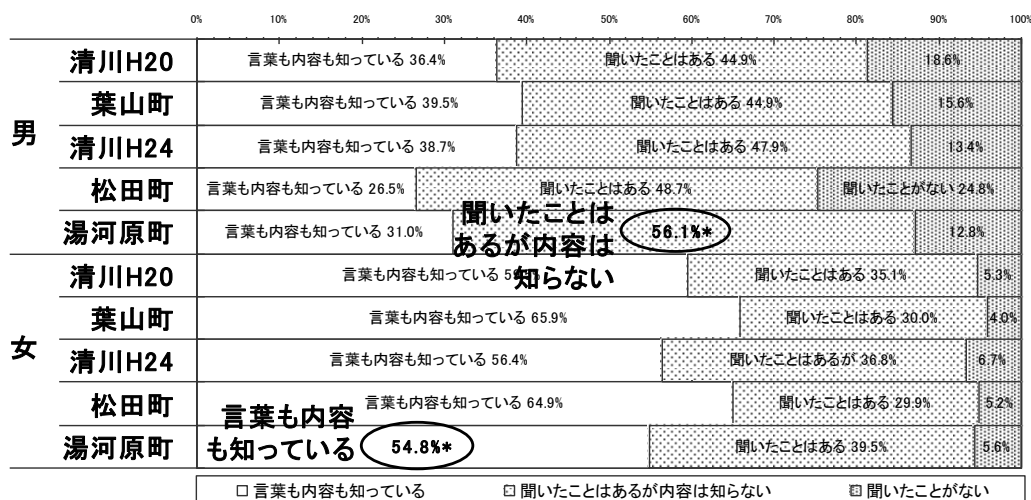
### 【塩分】塩分はあまり気にしていない

塩分については、他市町村と比べ、「味噌や醤油は計量して薄味にしている」、「減塩醤油や減塩のものを選んで使用している」、「麺類の汁は飲まないようにしている」が少なく、全般的にあまり気にしない傾向がうかがえる。



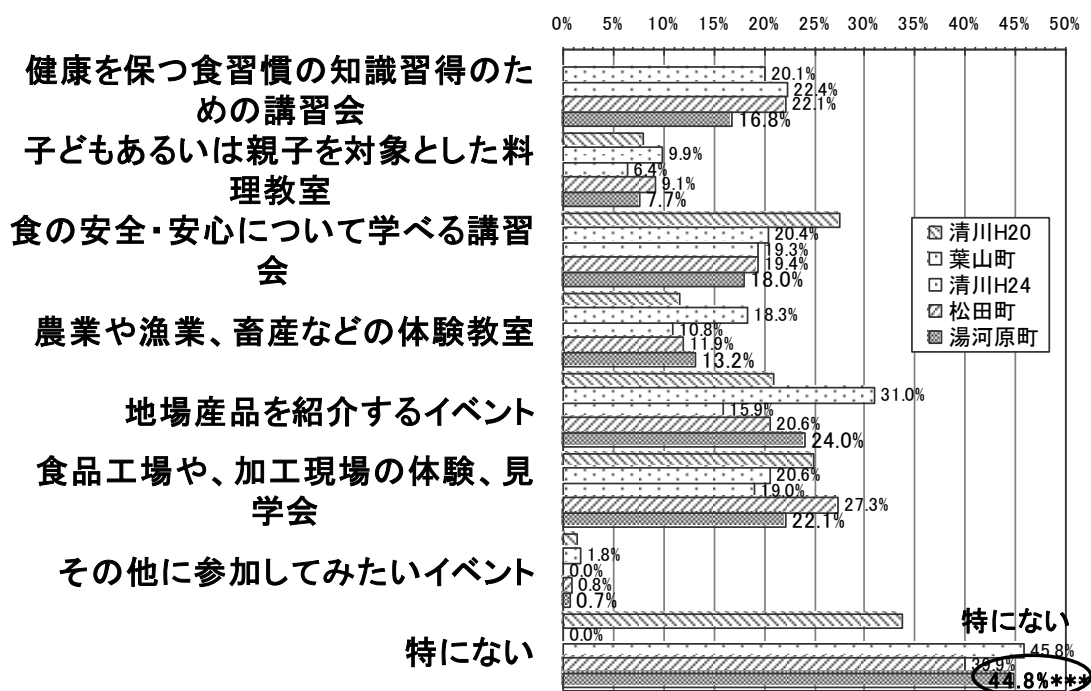
## 【食育知識】食育についてはよく知らない

食育についての知識については、他市町村と比べ、男性で「聞いたことはあるが内容は知らない」が多く、女性で「言葉も内容も知っている」が少ないなど、よく知らない人が多くなっている。



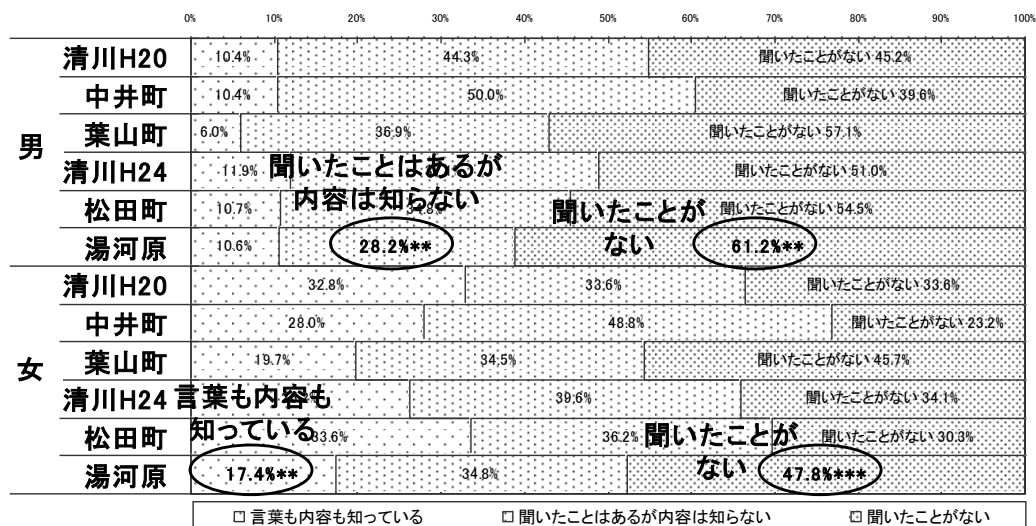
## 【参加したい食育イベント】参加したいものは特にな

参加したい食育イベントについては、他市町村と比べ、「特にな



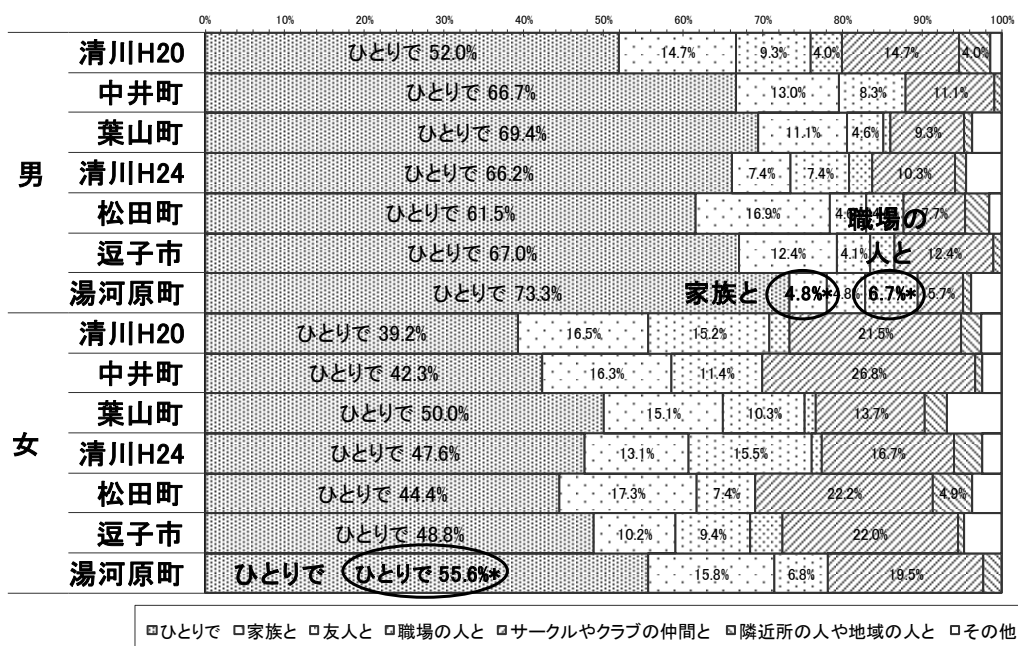
## 【食事バランスガイド知識】食事バランスガイドは知らない人が多い

食事バランスガイドについては、他市町村と比べ、男性では、「聞いたことがない」が多く、「聞いたことはあるが内容は知らない」が少ない。女性では、「聞いたことがない」が多く、「言葉も内容も知っている」が少ないなど、全体的に知らない人が多くなっている。



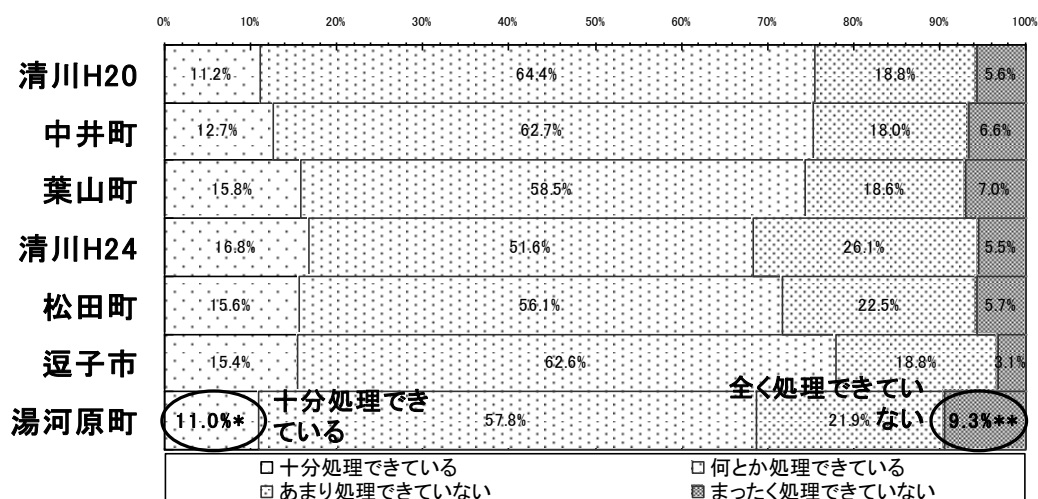
## 【運動仲間】女性はひとりで運動する人が多い

運動仲間については、他市町村と比べ、男性では「職場の人と」が多く、「家族と」が少ない。女性では、「ひとりで」が多く、「その他」が少ない。



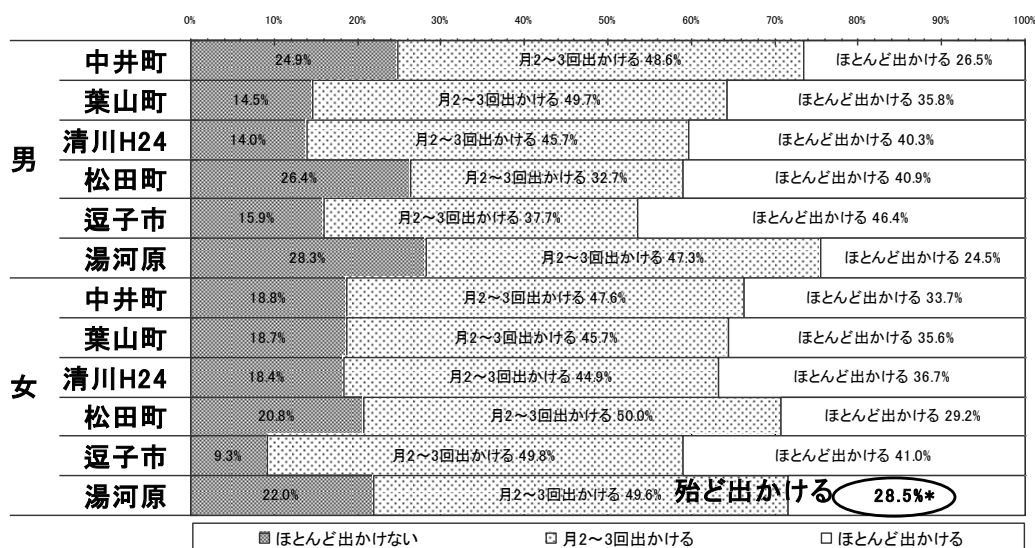
## 【ストレス処理】ストレスは処理できていない人が多い

ストレス処理については、他市町村と比べ、「まったく処理できていない」が多く、「十分処理できている」が少ない。



## 【休日の外出】女性は休日にはあまり出かけない

休日の外出については、他市町村と比べ、女性では「ほとんど出かける」が少なく、あまり活動的ではない傾向がうかがえる。

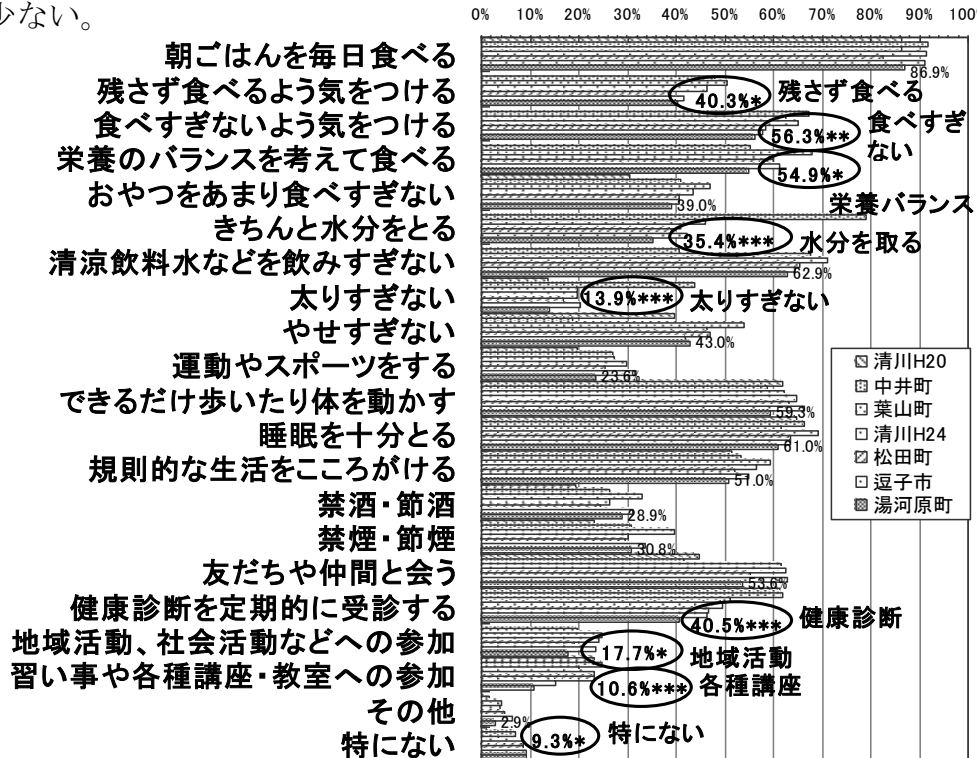




## 7) 高齢期

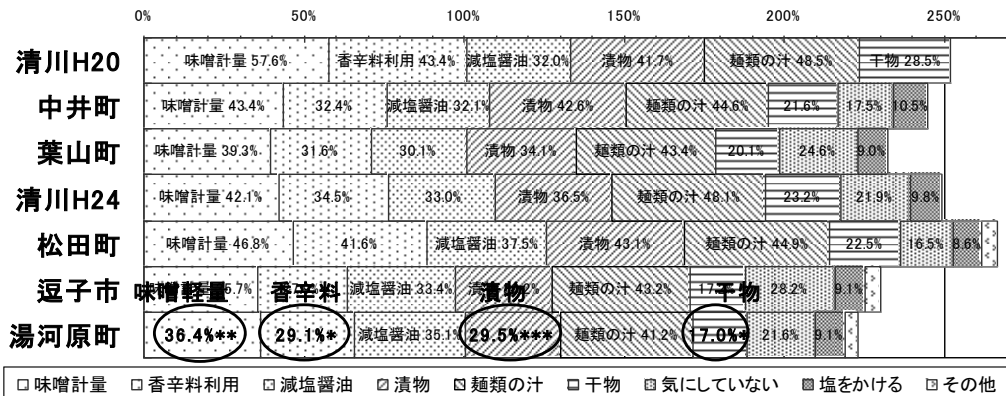
### 【健康法】健康法が少ない

健康法については、他市町村と比べ、「特にない」が多く、本町では、「残さず食べるよう気をつける」、「食べすぎないよう気をつける」、「栄養のバランスを考えて食べる」、「きちんと水分をとる」、「太りすぎない」、「健康診断を定期的に受診する」、「地域活動、社会活動などへの参加」、「習い事や各種講座・教室への参加」が少ないなど、全般的に健康法が少ない。



### 【塩分】塩分はあまり気にしていない

塩分については、他市町村と比べ、「味噌や醤油は計量して薄味にしている」、「香辛料などを利用し塩分を控えている」、「練り製品・干物など塩分の多いものは控えている」が少なく、全般的にあまり気にしない傾向がうかがえる。



### 【惣菜購入理由】自分では作らないような料理があるから

惣菜購入理由について年代別の順位では、全年代で「自分では作らないような料理があるから」が1位となっている。2位は60～70歳台では「食事の品目を多くしたいから」、80歳以上では「小パックで食べきりやすいから」となっている。「火のつけ忘れがあり、調理が危ないから」は、80歳以上で2%台挙げられている。

順位	60歳台		順位	70歳台		順位	80歳以上	
1	自分では作らないような料理があるから	35.3%	1	自分では作らないような料理があるから	41.3%	1	自分では作らないような料理があるから	39.1%
2	食事の品目を多くしたいから	34.3%	2	食事の品目を多くしたいから	35.9%	2	小パックで食べきりやすいから	29.3%
3	小パックで食べきりやすいから	25.5%	3	小パックで食べきりやすいから	35.3%	3	食事の品目を多くしたいから	26.1%
4	時間がないから	16.7%	4	買いやすい金額だから	15.8%	4	スーパーやコンビニに行くのが習慣だから	17.4%
5	買いやすい金額だから	15.7%	4	その他	15.8%	4	調理が面倒だから、または作りたくないから	17.4%
6	その他	14.7%	6	調理が面倒だから、または作りたくないから	12.0%	6	その他	16.3%
7	調理が面倒だから、または作りたくないから	13.7%	7	スーパーやコンビニに行くのが習慣だから	11.4%	7	買いやすい金額だから	12.0%
8	美味しいから	11.8%	8	美味しいから	10.3%	8	美味しいから	10.9%
9	スーパーやコンビニに行くのが習慣だから	4.9%	9	時間がないから	8.7%	9	時間がないから	9.8%
10	食材は重いので、持ち帰るのが大変だから	0.0%	10	光熱費がかからないから	3.3%	10	食材は重いので、持ち帰るのが大変だから	4.3%
10	光熱費がかからないから	0.0%	11	食材は重いので、持ち帰るのが大変だから	0.5%	11	光熱費がかからないから	3.3%
10	火のつけ忘れがあり、調理が危ないから	0.0%	11	火のつけ忘れがあり、調理が危ないから	0.5%	12	火のつけ忘れがあり、調理が危ないから	2.2%

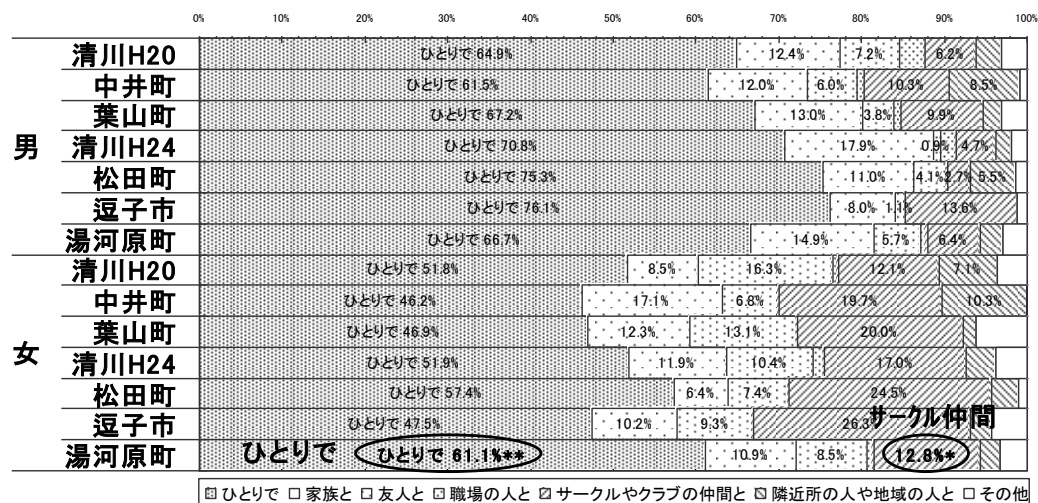
### 【食生活の課題】「問題を感じていない」ことが問題

食生活の課題を順位別にみると、男女とも「特に課題はない」が1位となっており、問題を感じていないことから、改善の必要性も感じていないため、介入の難しさが想定される。

順位	男		順位	女	
1	特に課題はない	42.9%	1	特に課題はない	30.9%
2	塩分が多すぎる	14.3%	2	ひとりで食べることが多い	23.2%
3	ひとりで食べるが多い	13.8%	3	緑黄色野菜が少なすぎる	19.5%
4	緑黄色野菜が少なすぎる	12.2%	4	早食い	14.4%
5	牛乳・乳製品が少なすぎる	11.6%	4	牛乳・乳製品が少なすぎる	14.4%
6	早食い	11.1%	6	食べすぎる	12.8%
7	食べすぎる	9.5%	6	塩分が多すぎる	12.8%
8	脂肪の多い料理や油を使った料理が多すぎる	8.5%	8	脂肪の多い料理や油を使った料理が多すぎる	9.7%
9	果物類が少なすぎる	8.5%	9	果物類が多すぎる	8.4%
10	食事時間が短い	7.4%	10	食事時間が短い	8.1%

## 【運動仲間】女性はひとりで運動する人が多い

運動仲間については、他市町村と比べ、女性では、「ひとりで」が多く、「サークルやクラブの仲間と」が少ない。



## 【社会活動参加】社会活動への参加が少ない

高齢期の社会活動参加については、他市町村と比べ、全体的に「お祭り・行事」、「自治会の会合・行事・活動」、「サークル・自主グループ」、「ボランティア活動」が少なく、「特にしていない」が多くなっている。全体的に社会参加が低い状況がうかがえる。

