

## 「いろは健康21プラン（第5期）」「食育推進計画（第3期）」「歯と口腔の健康プラン（第3期）」の策定に向けたアンケート調査の主な調査結果

【一般市民】

## 調査の概要

## ■調査対象

志木市在住の19歳以上の一般市民

## ■実施期間

令和4年10月5日～10月28日

## ■調査項目

- 1 回答者自身について
- 2 健康づくりの意識や関心について
- 3 健康管理やふだんの暮らしについて
- 4 食生活・食育について
- 5 歯と口腔の健康について
- 6 身体活動・運動について
- 7 休養・こころの健康について
- 8 喫煙について
- 9 飲酒について
- 10 地域とのつながりについて
- 11 健康施策について

## ■回収状況

配付数	回答数	回収率
1,500件	548件 (郵送)405件 (WEB)143件	36.5% (前回) 40.2%

## 主な調査結果①

## ■回答者自身について

## 性別と年代の分布は前回調査と比べて大きな違いはありませんでした

回答者の性別と年代の分布は以下の通りです。(問1・2)

	男性	女性	19歳	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80歳～
今回	45.6%	53.6%	0.4%	4.9%	10.4%	15.7%	11.1%	18.2%	34.7%	4.0%
前回	44.4%	55.1%	0.2%	6.1%	12.4%	11.8%	9.6%	21.6%	37.5%	

## 健康と思っている人は8割で、健康に対するイメージはライフステージにより異なります

自分のことを“健康である”(「とても健康である」「まあ健康である」の合計)と回答した人の割合は81.4%です。(問11)

健康とはどのような状態かについて、「身体が元気で調子がよいこと」が83.9%と最多、次いで「こころが穏やかで前向きであること」が65.9%となっており、身体とこころの状態が良いことをイメージしていることがわかります。40歳未満を“青年期”、40～64歳を“壮年期”、65歳以上を“高齢期”と分類したライフステージ別にみると、青年期は「身体が元気で調子がよい」「こころが穏やかで前向きである」「病気がない」「快食・快眠・快便である」、壮年期は「こころが穏やかで前向きである」、高齢期は「家族や友人等との人間関係がよい」「生きがいや目標を持っている」の割合がそれぞれ全体と比べて高くなっています。(問12)

## 幸せを感じている人は7割半ばで、健康と思う人の方が幸せを感じています

日常生活で幸せを“感じる”(「とても感じる」「やや感じる」の合計)人の割合は75.7%です。健康と思っている人と思っていない人とで同様の割合をみると、健康と思っている人は80.5%、思っていない人は55.2%となっており、主観的健康感と幸福感は関連があることがうかがえます。(問14)

## 幸せを感じていない人は、人とのつながりが乏しい傾向にあります

日常生活で幸せを感じる人と感じない人とで違いが認められた主な結果は、家族を含む誰かと一緒に朝食を食べることがほとんどない人の割合、悩みを特に相談していない人の割合、災害時に助け合うことができる人が地域にいない人の割合などであり、いずれも幸せを感じる人よりも感じない人の方が高くなっています。(問14・33・58・73)

## 自分らしくいられる場所は自宅が多くなっています

安心して自分らしくいられる場所は「自宅」が94.5%と最多、次いで「一人になれる場」が22.4%となっています。(問74)

## 低栄養傾向の人は前期高齢者と後期高齢者で大きな差異が認められませんでした

低栄養傾向(BMI20以下)の割合について、前期高齢者(25.4%)と後期高齢者(19.4%)では大きな差異が認められませんでした。高齢者全体、とりわけ後期高齢者は低栄養傾向の人が多くと捉えられがちですが、今回の結果ではそれほど問題ではないことがわかっています。(問6)

## 主な調査結果②

## ■健康づくりの意識や関心について

## 健康を守るための情報をインターネットで得ている人が増えています

ふだん健康を守るための情報を得ている手段は「テレビ、ラジオ、新聞、雑誌、本など」が74.5%(前回76.3%)と最多、次いで「インターネット・携帯サイト」が47.1%(前回29.9%)となっており、インターネットで情報を得ている人が増えていることがわかります。

ライフステージ別に「インターネット・携帯サイト」の割合に着目すると、青年期が81.4%、壮年期が64.6%、高齢期が26.0%と、若いライフステージの方が高くなっています。

一方、「広報しき」が16.8%、「市のホームページ」が1.6%、「市のSNS」が0.5%となっており、市が発信している媒体の中では、紙媒体の「広報しき」が最も市民に届く手段となっていることがうかがえます。(問17)

## 健康に関する言葉について聞いたことがないと回答した人の割合は女性よりも男性が多くなっています

健康に関する言葉として、フレイル、ロコモティブシンドローム、サルコペニア、ジェネリック、ポリファーマシー、COPD、メタボリックシンドロームの7つのうち、「聞いたことがない」と回答した人の割合が5割以上となっていたのは、ジェネリックとメタボリックシンドロームを除く5つでした。

「聞いたことがない」の割合について性別にみると、フレイル、ロコモティブシンドローム、サルコペニア、COPDの4つは女性よりも男性の割合が10ポイント以上高く、男性の認知度に課題があるとうかがえます。また、「意味を理解して知っている」の割合について前期高齢者と後期高齢者を比べると、ポリファーマシーは前期高齢者(3.5%)よりも後期高齢者(10.8%)の方が高くなっています。(問18)

## ■健康管理やふだんの暮らしについて

## 歯科検診の受診者が増えています、がん検診の受診者は減っています

過去1年間に歯科検診を受けた人の割合は40.7%(前回26.4%)と増えています。一方、胃がん検診は18.6%(前回24.2%)、肺がん検診は12.4%(前回18.6%)、大腸がん検診は21.9%(前回27.1%)とそれぞれ減っています。(問19)

## コロナの影響で身体を動かす機会と友人等との交流機会が減っています

コロナ拡大前と比べて過去1か月間の体重や生活習慣等の変化として、「運動など身体を動かす機会」が“減った”(「やや減った」「とても減った」の合計)人の割合が30.1%、「友人や仲間、地域の人との交流機会」が減った人の割合が53.1%となっており、顕著な変化が認められています。(問22)

## 災害時の健康管理では衛生面や食事等の次にストレスや睡眠に不安を抱えています

災害時の健康管理について不安に思うことは「衛生面・感染症」が66.4%と最多、次いで「食事・水分の摂取」が65.5%、「ストレスの増加」が57.3%、「不眠・睡眠不足」が53.3%となっています。また、災害時の健康を維持する上で、避難所に必要なものとして、「トイレ」(90.9%)、「食料・飲料水」(90.7%)、「布団・毛布」(74.8%)の次に「仕切り・間切り」(72.8%)となっていることも特徴的です。(問24・25)

## 「いろは健康21プラン（第5期）」「食育推進計画（第3期）」「歯と口腔の健康プラン（第3期）」の策定に向けたアンケート調査の主な調査結果

【一般市民】

## 主な調査結果③

■食生活・食育について 

## 栄養成分表示を参考にしている人や野菜を摂取している人が増えています

料理を選ぶ時、エネルギーや食塩摂取量などの栄養成分表示を“参考している”（「いつも参考にしている」「ときどき参考にしている」の合計）人の割合が60.2%（前回52.6%）と増えています。（問28）

また、1日あたりの野菜摂取量について“3皿以上”（「7皿以上」「5～6皿」「3～4皿」の合計）の人の割合も53.2%（前回38.6%）と増えています。（問29）

## 減塩を心がけている人が減っており1日あたりの食塩摂取目標量を知らない人が6割います

疾病予防のために「普段の食事で減塩を心がけている」人の割合は29.7%（前回46.8%）と減っています。性別にみると、女性（37.4%）よりも男性（20.4%）の割合が低くなっています。（問15）

また、1日あたりの食塩摂取目標量を知らない人の割合が60.9%、知っている人の割合が38.5%で、知っている人の割合を性別にみると女性（43.5%）よりも男性（32.4%）の方が低くなっています。（問30）

## 食育に関心がある人や環境に配慮した食材・食品を選ぶ人が全国より少ないです

食育に“関心がある”（「とても関心がある」「どちらかと言えば関心がある」の合計）人の割合が66.6%（全国79.5%<sup>※1</sup>）、“産地や生産者を意識して食材・食品を選ぶ”（「いつも選んでいる」「時々選んでいる」の合計）人の割合が52.7%（全国69.3%<sup>※1</sup>）で、全国よりも低いことがわかります。（問32・37）

■歯と口腔の健康について 

## 歯と健康の関係に関心のある人が増えており、むし歯がある人も減っています

歯と健康の関係に関心がある人の割合が42.2%（前回30.3%）と増えています。性別にみると、男性（35.6%）よりも女性（47.3%）の割合が高くなっています。（問16）

むし歯がある人の割合が19.3%（前回30.7%）と減っている一方、そのうち治療せずにそのままにしている人の割合が24.5%となっており、むし歯がある人の4人に1人が放置しています。（問42・43）

## 歯と歯の間を清掃するための用具の利用者が増えています

ふだん、歯や歯ぐきのために取り組んでいることは「歯と歯の間を清掃するための用具（デンタルフロス、歯間ブラシなど）を使うようにしている」が55.8%（前回44.1%）と最多、次いで「時間をかけて、ていねいに歯みがきをする」が48.2%（前回44.8%）となっており、歯と歯の間を清掃するための用具の利用者が増えていることがわかります。（問46）

## 歯科医師や歯科衛生士からの指導を希望する人が減っています

過去1年間にむし歯予防や歯周病予防等について歯科医師や歯科衛生士から指導を受けたことがある人の割合は54.0%（前回50.2%）とやや増えているものの、指導を受けたことがない人のうち、今後機会があれば「受けてみたい」人の割合が32.8%（前回40.9%）と減っています。ライフステージ別にみると、青年期が44.0%、壮年期が34.7%、高齢期が27.4%と、若いライフステージの方が高くなっています。（問47・48）

■身体活動・運動について 

## 1回30分以上の軽く汗のかく運動をしていない人は若い人の方が高くなっています

1回30分以上の軽く汗のかく運動を「ほとんどしていない」人の割合が52.4%で、ライフステージ別にみると、青年期が70.9%、壮年期が56.7%、高齢期が44.5%と、若いライフステージの方が高くなっています。また、性別にみると、男性（47.2%）よりも女性（56.5%）の方が高くなっています。（問53）

## 市全体の平均歩数は増えており、下宗岡・本町・柏町の平均歩数が特に増えています

回答者の1日あたりの歩数から市全体の平均歩数を算出すると、6780.1歩（前回6519.0歩）と増えています。市の7地区別にみると、上宗岡が5944.4歩（前回6770.1歩）、中宗岡が8063.8歩（前回8313.4歩）、下宗岡が7209.0歩（前回6274.0歩）、本町が7545.6歩（前回6611.8歩）、幸町が6090.0歩（前回5464.1歩）、館が6343.0歩（6822.0歩）、柏町が6637.7歩（前回5763.5歩）となっており、下宗岡・本町・柏町の平均歩数が特に増えていることがわかります。（問55）

※1：農林水産省「食育に関する意識調査報告書（令和4年3月）」

■休養・こころの健康について 

## こころの健康に関心のある人が増え、ストレスを解消している人が増えています

こころの健康に関心がある人の割合が35.6%（前回21.4%）と増えています。（問16）

また、ストレス解消法がある人の割合（100%から「特にない」「無回答」を除く）は84.5%（前回71.1%）となっており、ストレスをうまく対処している人が増えていることがわかります。一方、ライフステージ別にみると、青年期が98.8%、壮年期が96.1%、高齢期が73.0%と、高齢のライフステージの方が低くなっています。（問57）

## 悩み事の相談相手として友人・知人が増えています

こころの悩みや人間関係・仕事・家事・育児等のストレスの相談先について、「家族」が52.9%（前回50.4%）と最多、次いで「友人・知人」が43.4%（前回37.0%）となっており、友人・知人に相談している人が増えていることがわかります。今回の調査で新たに加えた項目である「SNS（LINE、Facebook、Twitterなど）」は0.9%でした。（問58）

## 精神的に不安定な人は主観的健康感・幸福感が低く、歯や口の中、運動、地域参加に課題があります

最近1か月間の状況について、「イライラ・不安を感じる」「落ち込むこと」「落ち着かないこと」「気分が沈むこと」「おっくうと感ずること」「自分は価値のない人間と感ずること」の6つの観点から頻度を5段階尺度で尋ねました（最低6点～最高30点）。

得点が低い人（24点以下）を“精神的に不安定な人”、高い人（25点以上）を“精神的に不安定でない人”と分類して特徴を調べたところ、歯や口の中で気になる症状がある人の割合、積極的に歩いたり散歩したりするように心がけていない人の割合、地域でのボランティア活動や趣味のグループに参加していない人の割合について、精神的に不安定な人の方が10ポイント以上高くなっており、課題が認められました。（問61）

■喫煙について 

## 喫煙率は増減なく、たばこをやめたいと思うがやめられない人が増えています

喫煙率は10.9%（前回11.4%）で、ライフステージ別みると、青年期が11.6%、壮年期が14.6%、高齢期が8.5%となっており、年代で大きな差は認められませんでした。喫煙者のうち、「やめたいと思うがやめられない」人の割合は23.3%（前回17.4%）となっており、禁煙支援が必要ということがうかがえます。（問62・63）

■飲酒について 

## 女性よりも男性の方が飲酒している人が多くなっています

アルコール飲料を「飲んでいる」人の割合について性別にみると、女性（34.0%）よりも男性（56.8%）の方が高くなっています。また、アルコール飲料を飲んでいる人のうち、1日に日本酒にして2合以上飲んでいる男性の割合は37.3%、1合以上飲んでいる女性の割合は59.0%となっています。（問66・68）

■地域とのつながりについて 

## 若い人は地域の団体活動に参加していない人が多く、地域とのつながりを弱いと感じています

地域でのボランティア活動や趣味のグループ（団体）に“参加している”（100%から「参加していない」「無回答」を除く）人の割合は29.4%で、ライフステージ別にみると青年期が17.4%、壮年期が20.8%、高齢期が38.1%となっています。（問71）

また、自分と地域とのつながりについて「弱い」と感じている人の割合は43.1%（前回35.5%）と増えており、ライフステージ別にみると、青年期が51.2%、壮年期が51.1%、高齢期が35.9%となっており、若いライフステージの方が地域の団体活動に参加していない人が多く、地域とのつながりも弱いと感じていることがわかります。（問72）

## 調査の概要

## ■調査対象

志木市在学の中学生・高校生

## ■実施期間

令和4年10月5日～10月28日

## ■調査項目

- 1 回答者自身について
- 2 健康づくりの意識や関心・ふだんの暮らしについて
- 3 からだや性について
- 4 食生活・食育について
- 5 歯と口腔の健康について
- 6 身体活動・運動について
- 7 休養・こころの健康について
- 8 喫煙について
- 9 飲酒について
- 10 地域とのつながりなどについて

## ■回収状況

配付数	回答数	回収率
480件	429件 (郵送)319件 (WEB)110件	89.4% (前回) 91.9%

## 主な調査結果①

## ■回答者自身について

## 性別と学年の分布は前回調査と比べて大きな違いはありませんでした

回答者の性別と年代の分布は以下の通りです。(問1・2)

	男子	女子	中1	中2	中3	高1	高2	高3
今回	51.0%	45.7%	15.6%	13.3%	16.3%	19.6%	17.2%	17.9%
前回	50.8%	48.7%	15.9%	14.7%	16.4%	16.2%	17.6%	19.0%

## 適正体重を知っている人は全体で4割半ば、女子の方が知っています

自分の適性体重を知っている人の割合は46.2%（前回25.7%）と増えていきます。性別にみると、男子（40.6%）よりも女子（51.5%）の方が高く、自身の体重への関心の高さがうかがえます。(問6)

## ■健康づくりの意識や関心・ふだんの暮らしについて

## 健康と思っている人と幸せを感じている人は8割前後です

自分のことを“健康である”（「とても健康である」「まあ健康である」の合計）と回答した人の割合は82.5%、日常生活で幸せを“感じる”（「とても感じる」「やや感じる」の合計）人の割合は79.5%です。(問7・9)

## 健康に関する取り組みで関心が高い分野は「休養」と「食」です

健康に関する取り組みの中で関心がある取り組みは「休養・睡眠やストレス解消の方法」が57.3%と最多、次いで「食生活や栄養のバランス」が57.1%、「適切な運動」が46.6%となっています。(問10)

## 健康に関する取り組みで関心が高い分野は性別で違いがあります

健康に関する取り組みの中で関心がある取り組みを性別にみると、「適切な運動」の男子（56.2%）が女子（37.2%）よりも特に高い一方、「休養・睡眠やストレス解消の方法」と「こころの健康」「ダイエット」の女子（66.8%、42.3%、30.1%）が男子（51.6%、29.2%、7.8%）よりも特に高くなっており、性別で異なる傾向があるとわかります。(問10)

## コロナの影響でスクリーニングタイムとストレスを感じる人が増えています

コロナ拡大前と比べて過去1か月間の生活習慣等の変化として、「イ、パソコン、タブレット、スマートフォンの利用時間」が“増えた”（「とても増えた」「やや増えた」の合計）人の割合が65.0%、「ストレスを感じる」が増えた人の割合が48.3%となっており、顕著な変化が認められています。(問11)

## ■からだや性について

## からだや性に関する言葉は中絶・HPV・性感染症の認知度が低いです

からだや性に関する言葉として、月経、妊娠、中絶、避妊、HPV、性感染症6つのうち、“わからない”（「ほとんどわからない」「まったくわからない」の合計）と回答した人の割合が3割以上となっていたのは、中絶（35.2%）とHPV（68.5%）、性感染症（30.8%）の3つであり、それぞれの認知度に課題があるとうかがえます。(問12)

## 主な調査結果②

## ■食生活・食育について

## 朝食を毎日摂取している人と主食・主菜・副菜をそろえて食事を食べるところがけている人が減っています

朝食をほぼ毎日食べている人の割合は74.8%（前回82.9%）、「主食・主菜・副菜をそろえて食事を食べるところがけている人」（「ほぼ毎日」「週4～5日」の合計）の割合は78.0%（前回84.1%）とそれぞれ減っています。(問14)

## ■歯と口腔の健康について

## 歯磨き後から就寝までの間に間食する人が増えています

歯磨き後から就寝までの間に間食を毎日する人の割合は21.4%（前回4.5%）と増えています。肥満度別にみると、肥満ではない人（21.0%）よりも肥満である人（31.6%）の方が高くなっています。(問14)

一方、定期的に歯科検診を受けている人の割合は28.4%（前回17.6%）、歯や歯ぐきの健康がからだ全体の健康にも影響を与えることを知っている人の割合は67.1%（前回51.5%）とそれぞれ増えていき、好転している傾向も認められます。(問26・27)

## ■身体活動・運動について

## 運動をしていない人は全体で減っていますが、男子より女子が多いです

1回30分以上の軽く汗のかく運動を（部活動を含む）やスポーツをほとんどしていない人の割合は38.5%（前回45.4%）と減っています。性別にみると、男子（26.5%）よりも女子（52.0%）の方が高く、学年別にみると、中学生（30.4%）よりも高校生（45.1%）の方が高くなっています。(問30)

## ■休養・こころの健康について

## 悩みの相談先として家族が減りSNSが一つの選択肢になりそうです

こころの悩みや人間関係、勉強などのストレスの相談先として、「友人・知人」が51.3%（前回48.7%）と最多、次いで「家族」が41.7%（前回49.9%）、「SNS」が7.5%（前回なし）、「学校の先生」が7.2%（前回8.3%）となっており、家族が減っています。また、「相談する必要がない」は26.6%となっています。(問39)

## 休養がとれていない人は幸せを感じていない、運動していない人が多いです

睡眠によって休養がとれていない人は、とれている人と比べて、日常生活で幸せを感じていない人の割合（とれていない人が16.3%、とれている人が4.0%）が高く、運動をほとんどしていない人の割合（とれていない人が33.7%、とれている人が46.5%）も高くなっています。(問9・29・36)

## ■喫煙・飲酒について

## 喫煙経験者が増えている一方、飲酒経験者は減っています

過去にたばこを吸ったことがある人の割合は4.0%（前回1.2%）と増えています。一方、過去にアルコールを飲んだことがある人の割合は9.8%（前回18.1%）と減っています。性別に飲酒経験者の割合をみると、女子（4.6%）よりも男子（14.2%）の方が高くなっています。(問41・47)

## ■地域とのつながりなどについて

## 自分らしくいられる場所として一人になれる場を選ぶ人が多い

安心して自分らしくいられる場所は「自宅」が78.6%と最多、次いで「一人になれる場」が45.9%となっています。「一人になれる場」を回答した人の割合は一般市民（22.4%）よりも高くなっています。(問52)

## 調査の概要

## ■調査対象

志木市在住の小学生の保護者

## ■実施期間

令和4年10月5日～10月28日

## ■調査項目

- 1 回答者自身について
- 2 調査対象となったあなたのお子さんについて
- 3 健康づくりの意識や関心について
- 4 健康管理やふだんの暮らしについて
- 5 食生活・食育
- 6 歯と口腔の健康について
- 7 身体活動・運動について
- 8 休養・こころの健康について
- 9 喫煙・飲酒について
- 10 地域とのつながりについて
- 11 健康施策について
- 12 お子さん自身の考えについて

## ■回収状況

配付数	回答数	回収率
753件	538件 (郵送)390件 (WEB)148件	71.4% (前回) 81.6%

## 主な調査結果①

## ■回答者自身について

## 子どもの食生活に困っている人が増えています

子どものことで困ったり悩んだりしていることは、「教育・学習に関すること」が33.1%（前回33.2%）と最多、次いで「食事の好き嫌い、朝食抜きなどの食生活に関すること」が16.9%（前回11.5%）、「しつけに関すること」が16.5%（前回19.9%）となっており、食生活に困ったり悩んだりしている人が増えています。（問4）

## 子どもの適正体重を知っている人が減っています

子どもの適性体重を知っている人の割合は49.3%（前回60.5%）と減っています。学年別にみると、小学生1年生（61.0%）から小学6年生（44.4%）まで、学年が高くなるにつれておおむね低くなっています。（問15）

## ■調査対象となった回答者のお子さんについて

## 性別の分布は前回と比べて男子の方が多く男女5割ずつに近づいています

回答者の性別と年代の分布は以下の通りです。（問10・11）

	男子	女子	小1	小2	小3	小4	小5	小6
今回	50.9%	47.4%	14.3%	17.1%	15.2%	18.2%	17.8%	16.7%
前回	46.8%	53.0%	15.1%	12.9%	16.0%	18.6%	18.2%	18.6%

## ■健康づくりの意識や関心について

## 健康に関する取り組みで子どもの関心が高い分野は「食」と「運動」です

健康に関する取り組みの中で子どもの関心がある取り組みは、「食生活や栄養のバランス」が51.1%と最多、次いで「適切な運動」が48.3%となっています。（問16）

## コロナの影響でゲームを含めたスクリーニングタイムが増えています

コロナ拡大前と比べた過去1か月間における子どもの生活習慣等の変化として、「パソコン、タブレット、スマートフォンの利用時間」が“増えた”（「とても増えた」「やや増えた」の合計）人の割合が77.3%、「テレビやゲームの利用時間」が増えた人の割合が68.8%となっており、顕著な変化が認められています。

また、同様の設問で、「運動など身体を動かす機会」「パソコン、タブレット、スマートフォンの利用時間」「テレビやゲームの利用時間」「睡眠時間」「ストレスを感じること」「孤独や孤立を感じること」「友人や仲間、地域の人との交流機会」の増減について、相関関係を調べたところ、「パソコン、タブレット、スマートフォンの利用時間」と「テレビやゲームの利用時間」（相関係数は0.51、 $p < .01$ ）、「ストレスを感じること」と「孤独や孤立を感じること」（相関係数は0.43、 $p < .01$ ）、「運動など身体を動かす機会」と「友人や仲間、地域の人との交流機会」（相関係数は0.41、 $p < .01$ ）について、やや強い相関が認められました。（問20）

## 主な調査結果②

## ■食生活・食育について

## 主食・主菜・副菜をそろえて食事を食べるように毎日こころがけている子どもが増えています

主食・主菜・副菜をそろえて食事を食べるように毎日こころがけている人の割合は53.7%（前回39.0%）と増えています。（問21）

## ほぼ毎日家族等と一緒に食事をしている子どもは9割強に増えているものの、朝食を家族と一緒にほぼ毎日食べている子どもは7割半ばです

ほぼ毎日家族や友人と食事をしている人の割合は91.3%（前回84.2%）と増えている一方、朝食を家族とほぼ毎日食べている人の割合は74.5%と夕食（93.3%）と比べて低くなっています。（問21・25）

## ■歯と口腔の健康について

## 1日に2回以上歯磨きをする子どもが減っています

1日に2回以上歯磨きをしている人は83.0%（前回90.0%）と減っています。昼に磨く人の割合が6.7%（前回67.7%）と減っている点については、コロナ禍で給食後の歯磨きを制限した影響と考えられます。（問29・30）

## ■身体活動・運動について

## 運動をしていない子どもが増えている、特に小6が低いです

運動（公園や体育館での遊びやスポーツ教室などは含みますが、体育の授業は除きます。）をほとんどしていない人の割合は24.0%（前回10.6%）と増えています。学年別にみると、小学6年生は34.4%と他の学年よりも特に低くなっています。（問36）

## ■休養・こころの健康について

## 約9割の子どもが日頃から十分な睡眠をとっています

日頃から十分な睡眠をとっている人は89.4%（前回75.4%）と増えています。（問41）

## 悩みの相談先は家族が多いものの学年で傾向が異なります

こころの悩みや人間関係、勉強などのストレスの相談先として、「家族」が89.8%（前回91.3%）と最多、次いで「友人・知人」が32.3%（前回33.7%）となっており、家族に相談している人が多いことがわかります。学年別にみると、小学1～2年生は「家族」が96.1%、95.7%と特に高い一方で、小学5～6年生は「友人・知人」が52.1%、46.7%と特に高くなっています。（問43）

## ■喫煙・飲酒について

## 喫煙と多量飲酒が身体に悪いと知っている子どもは8割強・7割半ばです

たばこを吸うと身体に害があることを知っている人の割合は82.0%、お酒の飲み過ぎが身体に害があることを知っている人の割合は74.0%となっています。（問44・46）

## ■地域とのつながりなどについて

## 近所の人と付き合いのある人が8割半ばです

回答者について、何かしら近所の人と付き合いのある人の割合は87.5%となっています。（問47）

## ■お子さん自身の考えについて

## 小5・小6の子どもは自分らしくいられる場所がおおむねあります

小学5年生と小学6年生のみに自身の考えや意識を尋ねており、そのうち安心して自分らしくいられる場所について「家」と回答した人が90.3%と最多、次いで「学校」が32.8%となっています。なお、「ほっとできる場所がない」と回答した人はいませんでした。（問51）

## 「いろは健康21プラン（第5期）」「食育推進計画（第3期）」「歯と口腔の健康プラン（第3期）」の策定に向けたアンケート調査の主な調査結果

【乳幼児の保護者】

## 調査の概要

## ■調査対象

志木市在住の乳幼児の保護者

## ■実施期間

令和4年10月5日～10月28日

## ■調査項目

- 1 回答者自身について
- 2 調査対象となったあなたのお子さんについて
- 3 健康管理やふだんの暮らしについて
- 4 食生活・食育について
- 5 歯と口腔の健康について
- 6 身体活動・運動について
- 7 休養・こころの健康について
- 8 喫煙について
- 9 地域とのつながりについて
- 10 健康施策について

## ■回収状況

配付数	回答数	回収率
351件	210件 (郵送)153件 (WEB)57件	59.8% (前回) 59.4%

## 主な調査結果①

## ■回答者自身について

## 妊婦健診を14回以上受診した人が増えています

妊婦検診を14回以上受診している人の割合は47.2%（前回10.1%）と増えています。（問4）

妊娠中たばこを吸っていたかどうかについて、「妊娠前と同じように吸っていた」が0.0%（前回0.7%）、「妊娠してから本数を減らして吸っていた」が2.1%（前回3.3%）となっています。また、同様に妊娠中アルコール飲料を飲んでたかどうかについて、「妊娠前と同じように飲んでた」が0.0%（前回0.0%）、「妊娠してから量を減らして飲んでた」が1.6%（前回3.3%）となっています。（問7・8）

## 育児のストレス発散できる場所や機会がある人が減っています

育児のストレスを感じた時に発散できる場所や機会がある人割合は76.7%（前回86.2%）と減っています。一方、親同士の交流の場や育児サークルに参加したことがある人の割合も46.2%（前回52.2%）と減っています。（問11・12）

## 健康と思っている人、幸せを感じている人、自分らしくいられる場所が自宅である人がそれぞれ9割以上となっています

自分のことを「健康である」（「とても健康である」「まあ健康である」の合計）と回答した人の割合は92.9%、日常生活で幸せを「感じる」（「とても感じる」「やや感じる」の合計）人の割合は91.0%、安心して自分らしくいられる場所を「自宅」と回答した人の割合が90.0%、それぞれ9割以上となっています。（問14・15・16）

## ■調査対象となった回答者のお子さんについて

## 性別の分布に大きな違いはないものの、子どもの年齢の分布は0歳と3～5歳が前回と比べて多くなっています

回答者の性別と年代の分布は以下の通りです。（問17・18）

	男子	女子	0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳
今回	47.6%	51.4%	12.9%	0.5%	4.3%	22.4%	18.1%	26.7%	12.9%
前回	51.8%	48.2%	—	19.9%	4.3%	17.0%	8.7%	22.1%	20.3%

## ■健康管理やふだんの暮らしについて

## コロナの影響で子どもにおけるゲームを含めたスクリーニングタイムが増え、家族以外の人との交流機会が減っています

コロナ拡大前と比べた過去1か月間における子どもの生活習慣等の変化として、「パソコン、タブレット、スマートフォンの利用時間」が「増えた」（「とても増えた」「やや増えた」の合計）人の割合が55.3%、「テレビやゲームの利用時間」が増えた人の割合が54.3%となっている一方、「家族以外の人との交流機会」が「減った」（「とても減った」「やや減った」の合計）人の割合が48.6%となっており、顕著な変化が認められています。（問23）

## 主な調査結果②

## ■食生活・食育について

## 朝食を毎日食べている子ども、食事前後で毎日あいさつをする子ども、食事を毎日残さず食べる子ども、歯磨き後から就寝までの間に間食をしない子どもがそれぞれ減っています

朝食をほぼ毎日食べている人の割合は85.2%（前回94.9%）、いただきます、ごちそうさまなどのあいさつを毎日している人の割合は72.9%（85.5%）、食事を毎日残さず食べている人の割合は33.3%（前回38.4%）、歯磨き後から就寝までの間に間食をしていない人の割合は77.6%（前回89.9%）と減っており、それぞれの食生活に課題があることがうかがえます。（問24）

## 食育に関心がある保護者が減っています

食育に「関心がある」（「とても関心がある」「どちらかと言えば関心がある」の合計）人の割合は79.5%（前回89.1%）と減っています。（問27）

## ■歯と口腔の健康について

## 1日に3回以上歯磨きをする子どもが減っています

1日に3回以上歯磨きをしている人の割合は8.1%（前回21.4%）と減っています。今回の調査における子どもの年齢分布を踏まえ、2～6歳に絞り込んで割合を算出したところ9.6%となっており、やはり減っていることがうかがえます。（問28）

仕上げ磨きをしている人の割合は77.1%（前回86.6%）となっています。この結果についても2～6歳に絞り込んで割合を算出したところ88.7%となっており、年齢分布による影響で減っているようにみえることがうかがえます。（問30）

## ■身体活動・運動について

## ふだん運動・外遊びを毎日している子どもが減っています

運動・外遊び（公園や体育館での遊びやスポーツ教室などは含みますが、保育園・幼稚園で行われる散歩・体操等の時間は除きます。）をほぼ毎日している人の割合は24.8%（前回51.4%）と減っています。（問35）

## ■休養・こころの健康について

## 睡眠時間は10～11時間の子どもが最多、0歳は12時間以上が多いです

ふだんの睡眠時間が「10～11時間」は45.7%が最多、次いで「8～9時間」が40.0%となっています。子どもの年齢別にみると、0歳は「12時間以上」が63.0%と最多となっています。（問37）

## 日頃から十分な睡眠をとらせている人が減っています

子どもの健康を守るために、日頃から十分な睡眠をいつも（毎日）とらせている人の割合は79.0%（前回87.7%）となっています。（問38）

## ■地域とのつながりなどについて

## 近所の人と付き合いのある人の割合は小学者の保護者よりも低いです

回答者について、何かしら近所の人と付き合いのある人の割合は79.1%となっており、先述した小学生の保護者（87.5%）よりも低くなっています。（問40）

