

栄町の健康に関するアンケート調査報告書

令和5年3月

千葉県栄町

目次

栄町の健康に関するアンケート調査報告書	1
第1章 調査概要	1
(1) 調査の目的と趣旨	1
(2) 調査対象	1
(3) 調査方法	1
(4) 調査期間	1
(5) 回収状況	1
(6) 報告書の見方	2
第2章 調査結果(町民)	3
あなた自身についてお聞きします。	3
食生活・食育についてお聞きします	8
身体活動についてお聞きします	18
酒・たばこについてお聞きします	26
歯・口腔についてお聞きします	38
健康管理などについてお聞きします	48
心の健康づくりについてお聞きします	65
いのち支える自殺対策についてお聞きします	71
新型コロナウイルス感染症についてお聞きします	75
栄町の健康に関する取組についてお聞きします	79
第3章 調査結果(小中学生)	80

第1章 調査概要

(1) 調査の目的

本調査は、「栄町第5期健康増進計画」策定にあたり、町民や子どもの健康への意識や生活習慣、健康状態などから問題点や課題を分析、把握し、今後の取り組みに反映することを目的として実施しました。

(2) 調査対象

- ・ 栄町在住の20歳以上の方のうち、1,500名を無作為抽出
- ・ 栄町内小学5年生
- ・ 栄町内中学2年生

(3) 調査方法

- ・ 町民については、郵送による配布・回収
- ・ 小中学生は、学校にて配布・回収

(4) 調査期間

令和4年12月26日(月)～令和5年1月31日(火)

(5) 回収状況

調査対象	調査対象者数(A)	有効回答者数(B)	有効回答率(B÷A)
町民	1,500	508	33.9%
小学5年生		110	
中学2年生		114	

(6) 報告書の見方

- 図表中の「n(回答者数)」は、各設問に該当する回答者の総数であり、回答率(%)の母数をあらわしています。
- 回答率は小数点第2位を四捨五入して掲載しているため、合計が100%にならないことがあります。
- 回答が2つ以上回答することができる質問(複数回答)の場合、その回答率の合計は 100%を超えることがあります。
- 調査対象者の基本属性を中心としたクロス集計結果の図・表については、基本属性等に「無回答」があるため、全体を示す数値とは一致していません。
- 集計結果表の第1位の項目(「無回答」を除く)に網掛けをしています。
- 母数が少ない場合は、コメントを省略している場合があります。
- 選択肢の一部を省略・編集している場合があります。

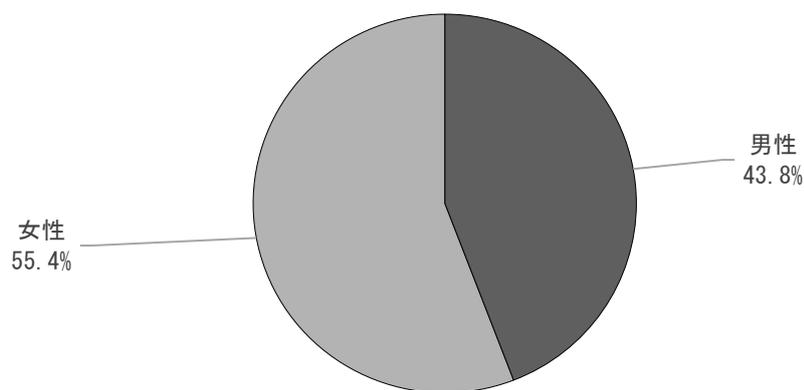
第2章 調査結果(町民)

あなた自身についてお聞きします。

問1 あなたご自身についてお答えください。(①～⑥のそれぞれの選択肢に○)

①性別

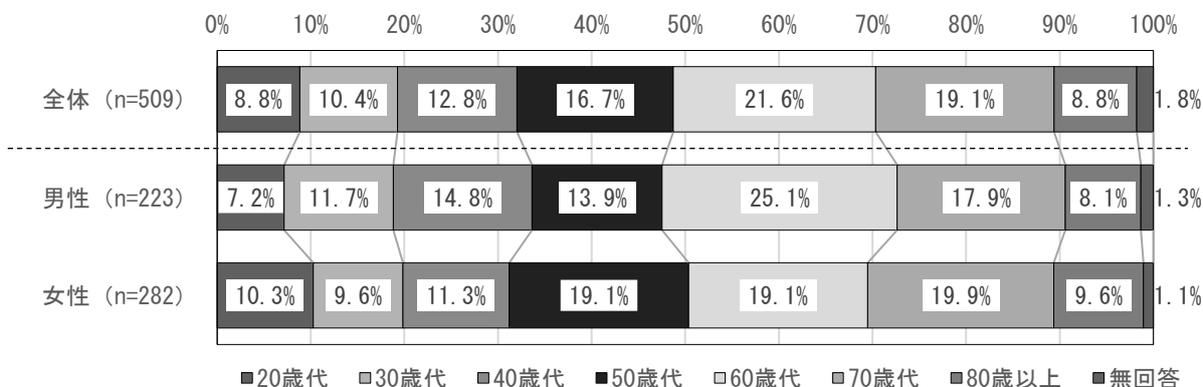
「男性」が43.8%、「女性」が55.4%となっています。



n=509

②年齢(令和4年12月1日現在)

「60歳代」が21.6%と最も多く、次いで「70歳代」が19.1%、「50歳代」が16.7%、「40歳代」が12.8%、「30歳代」が10.4%、「20歳代」と「80歳以上」が8.8%となっています。

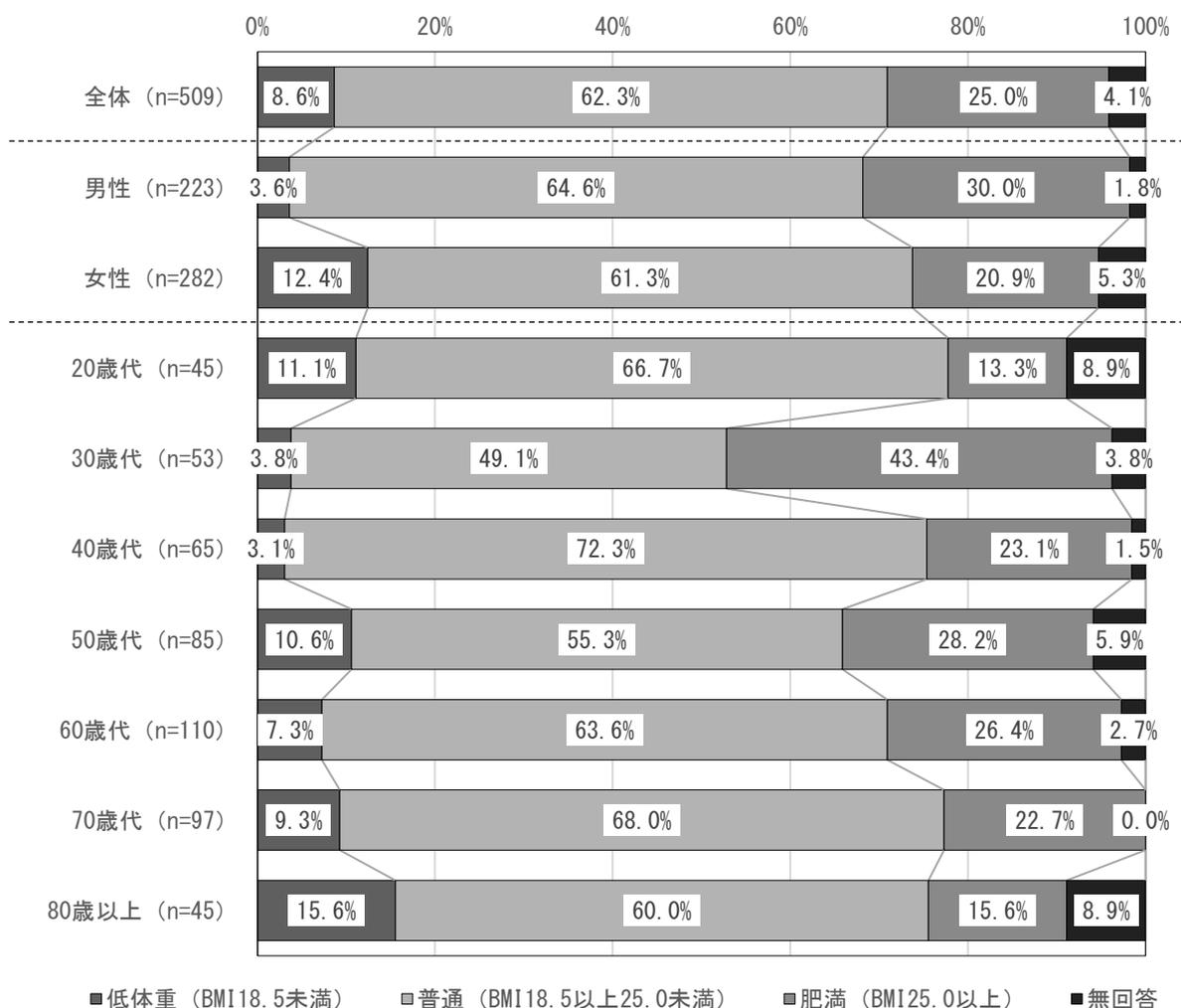


③身長・体重【BMI】

「低体重(BMI18.5未満)」が8.6%、「普通(BMI18.5以上25.0未満)」が62.3%、「肥満(BMI25.0以上)」が25.0%となっています。

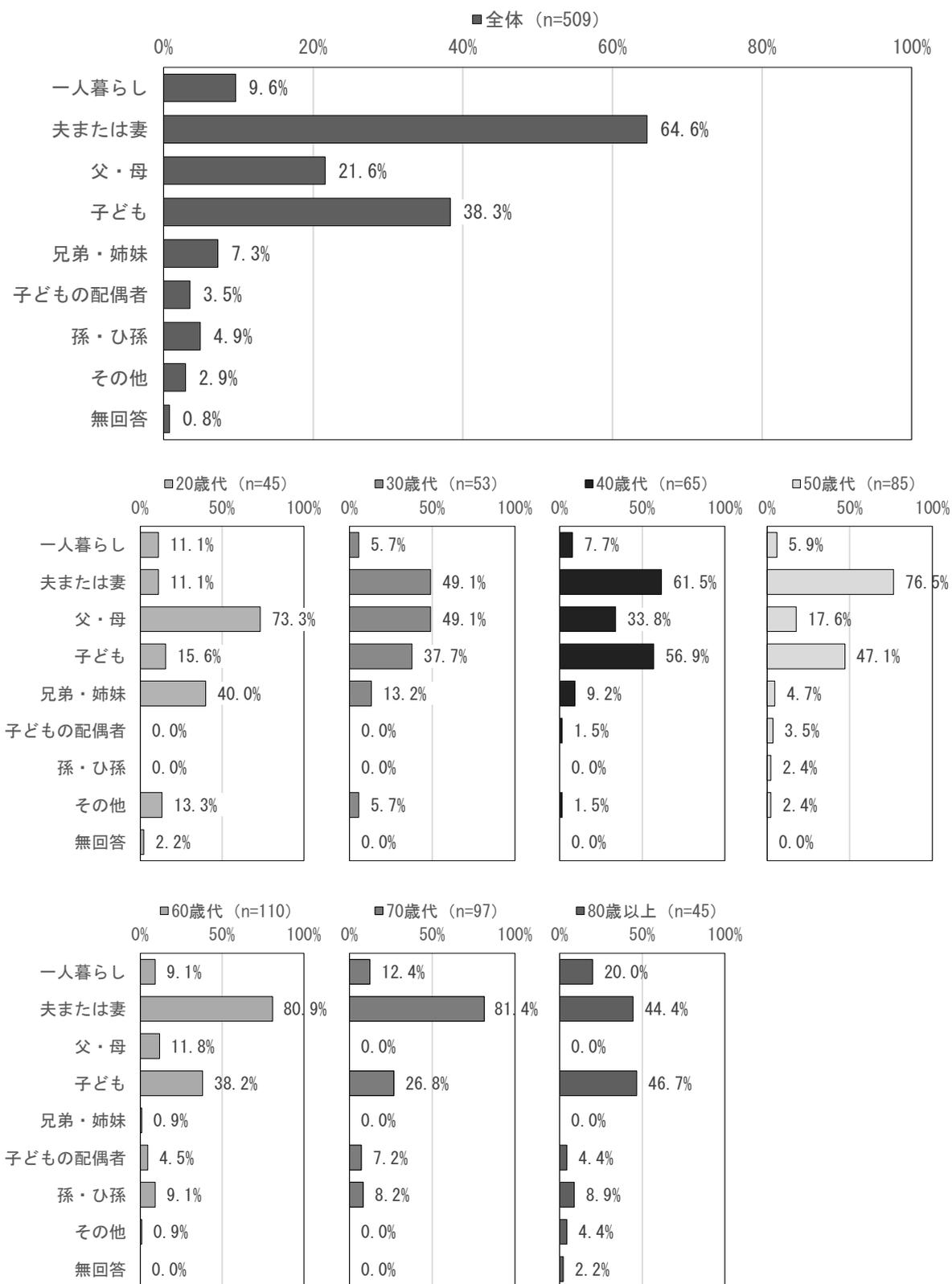
男女別で見ると、「低体重」は「男性」より「女性」の割合が、「肥満」は「女性」より「男性」の割合が高くなっています。

年齢別で見ると、「低体重」では、「80歳以上」の割合が、「肥満」では「30歳代」の割合が高くなっています。



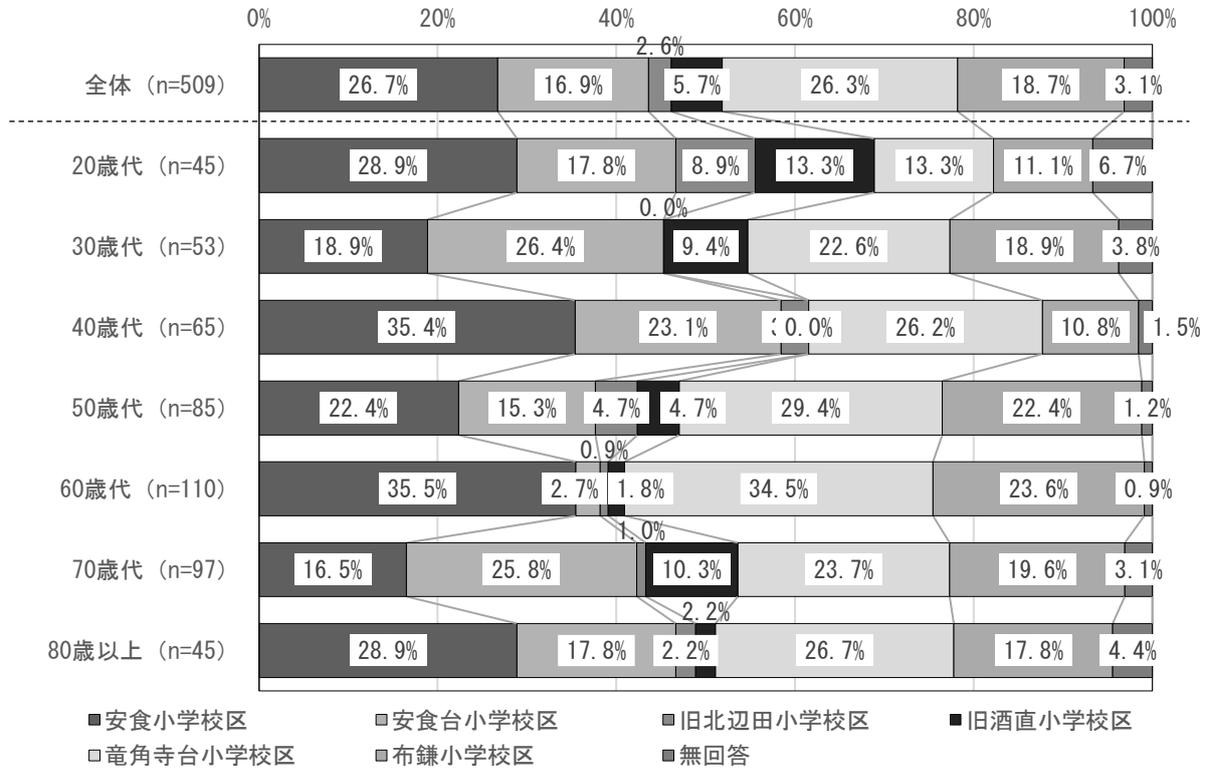
④家族構成

「夫または妻」が 64.6%と最も多く、次いで「子ども」が 38.3%、「父・母」が 21.6%、、「一人暮らし」が 9.6%などとなっています。



⑤お住まいの小学校区

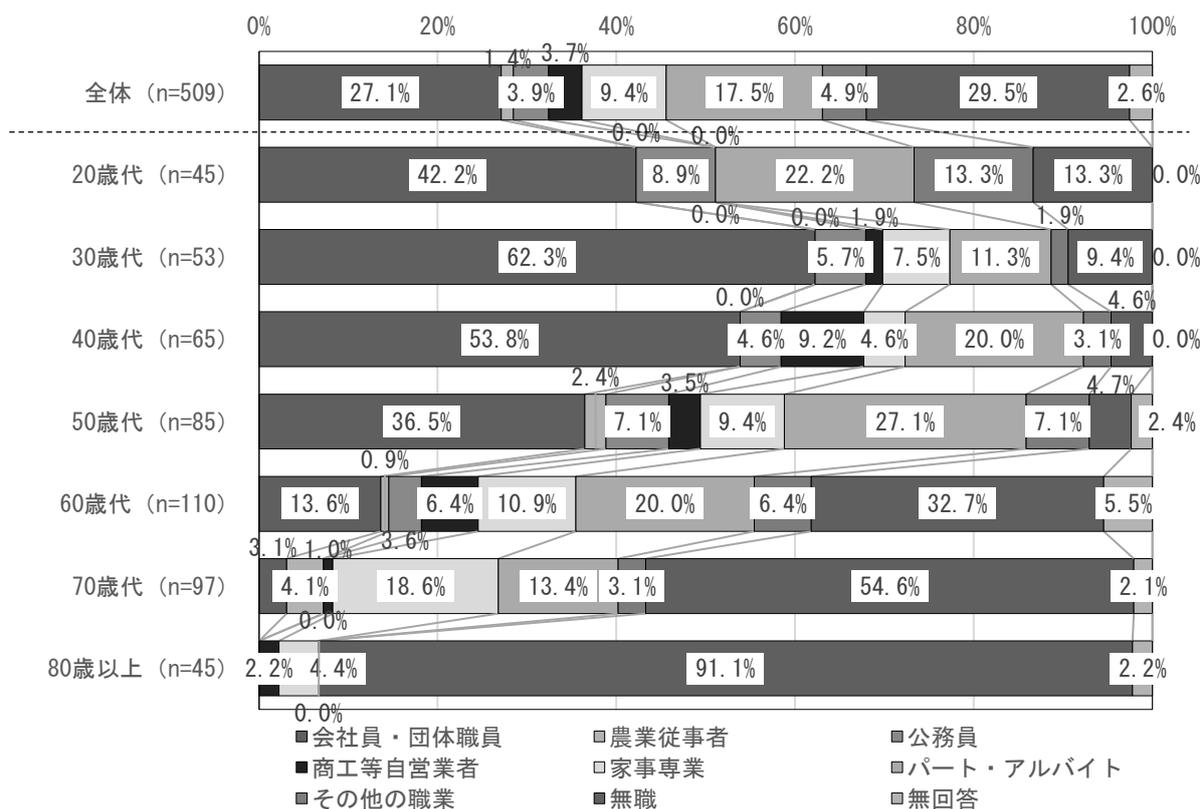
「安食小学校区」が26.7%、「安食台小学校区」が16.9%、「旧北辺田小学校区」が2.6%、「旧酒直小学校区」が5.7%、「竜角寺台小学校区」が26.3%、「布鎌小学校区」が18.7%となっています。



⑥職業

「無職」が 29.5%と最も多く、次いで「会社員・団体職員」が 27.1%、「パート・アルバイト」が 17.5%、「家事専業」が9.4%などとなっています。

年齢別で見ると、「20 歳代」から「50 歳代」では「会社員・団体職員」が最も多く、「60 歳代」以降は「無職」が最も多くなっています。



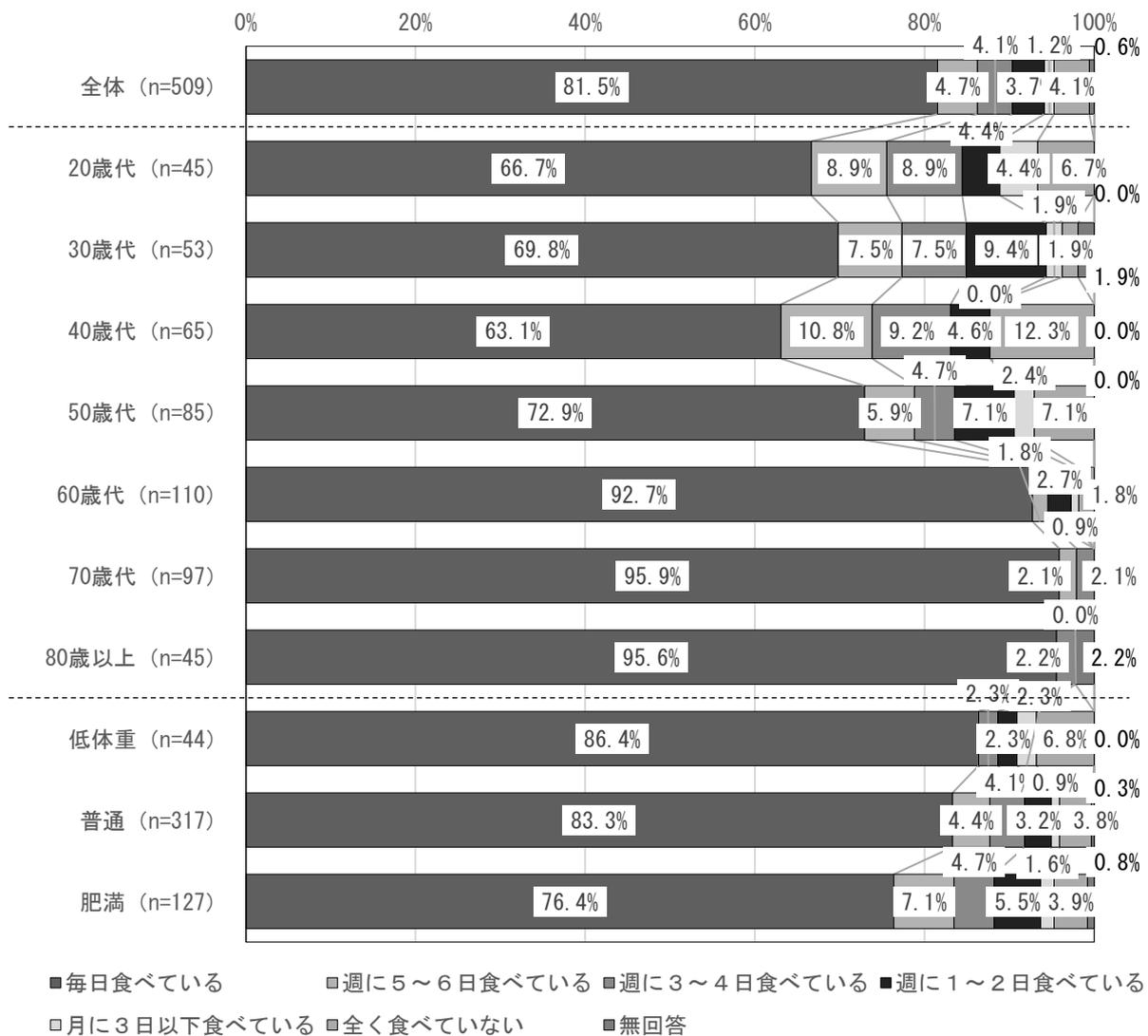
食生活・食育についてお聞きします

問2 朝食を食べていますか。(〇は1つ)

「毎日食べている」が81.5%と最も多くなっています。

年齢別でみると、「毎日食べている」が「40歳代」では63.1%と他の年代と比べて割合が低くなっています。

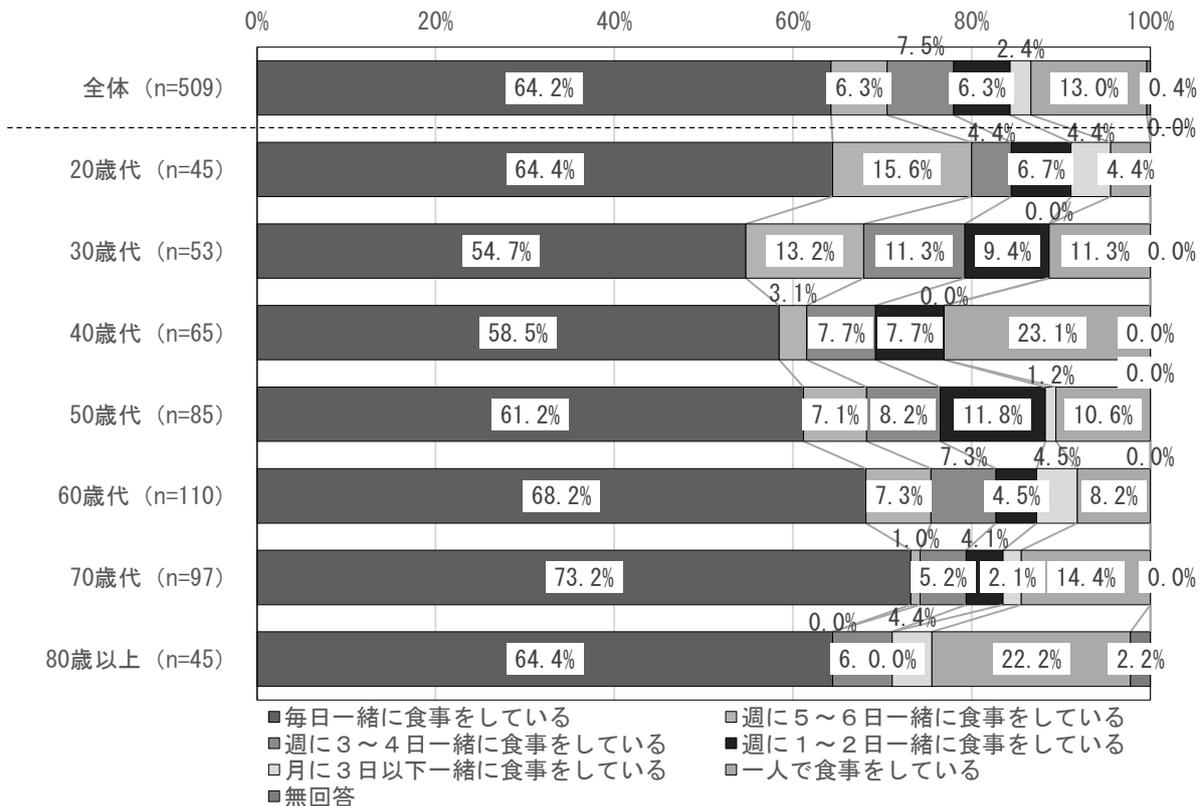
BMI別でみると、「毎日食べている」が86.4%、「普通」が83.3%、「肥満」が76.4%と「肥満」の割合が他と比べ低くなっています。



問3 家族や友達など、誰かと一緒に食事をしていますか。(〇は1つ)

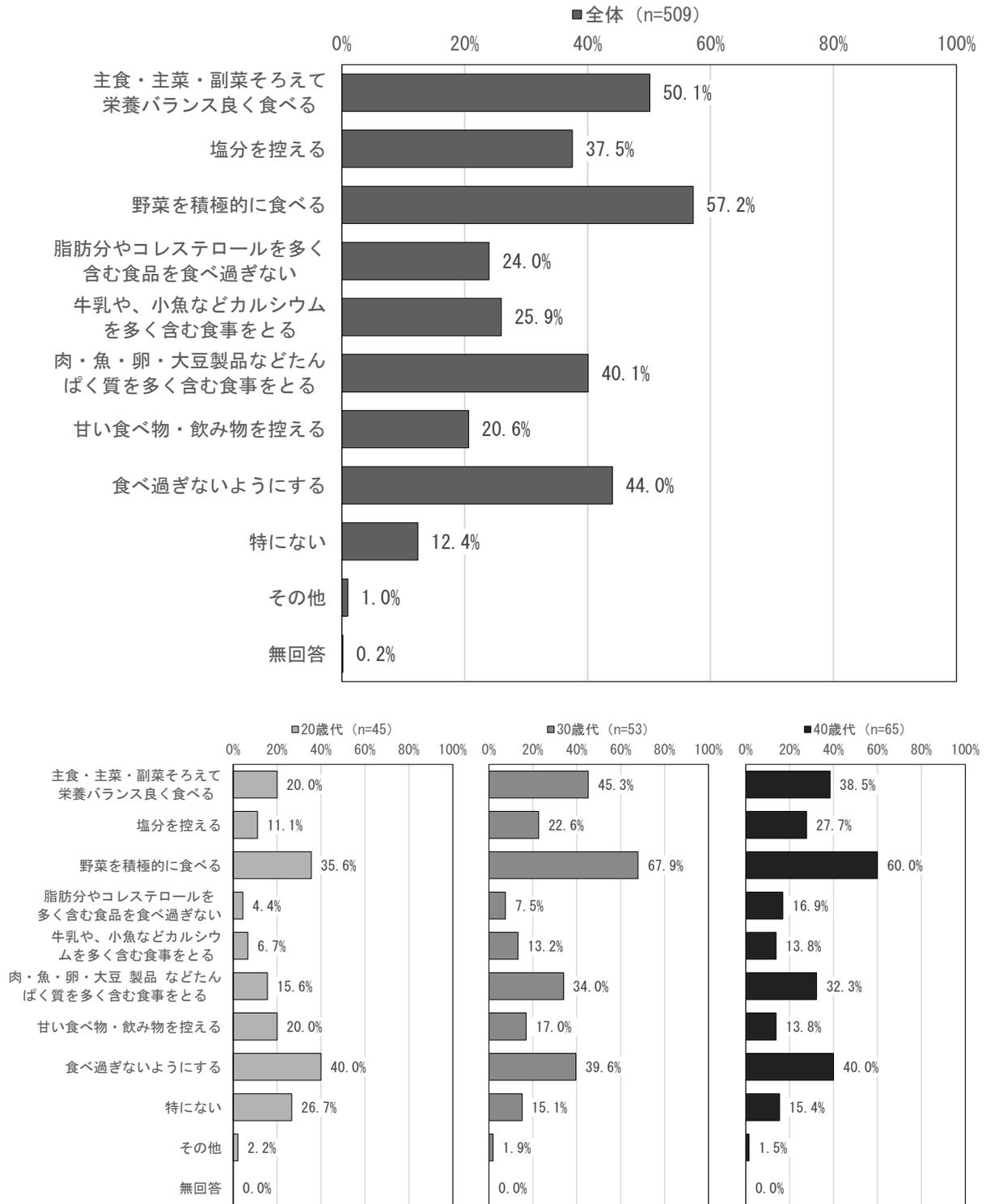
「毎日一緒に食事をしている」が64.2%と最も多くなっています。

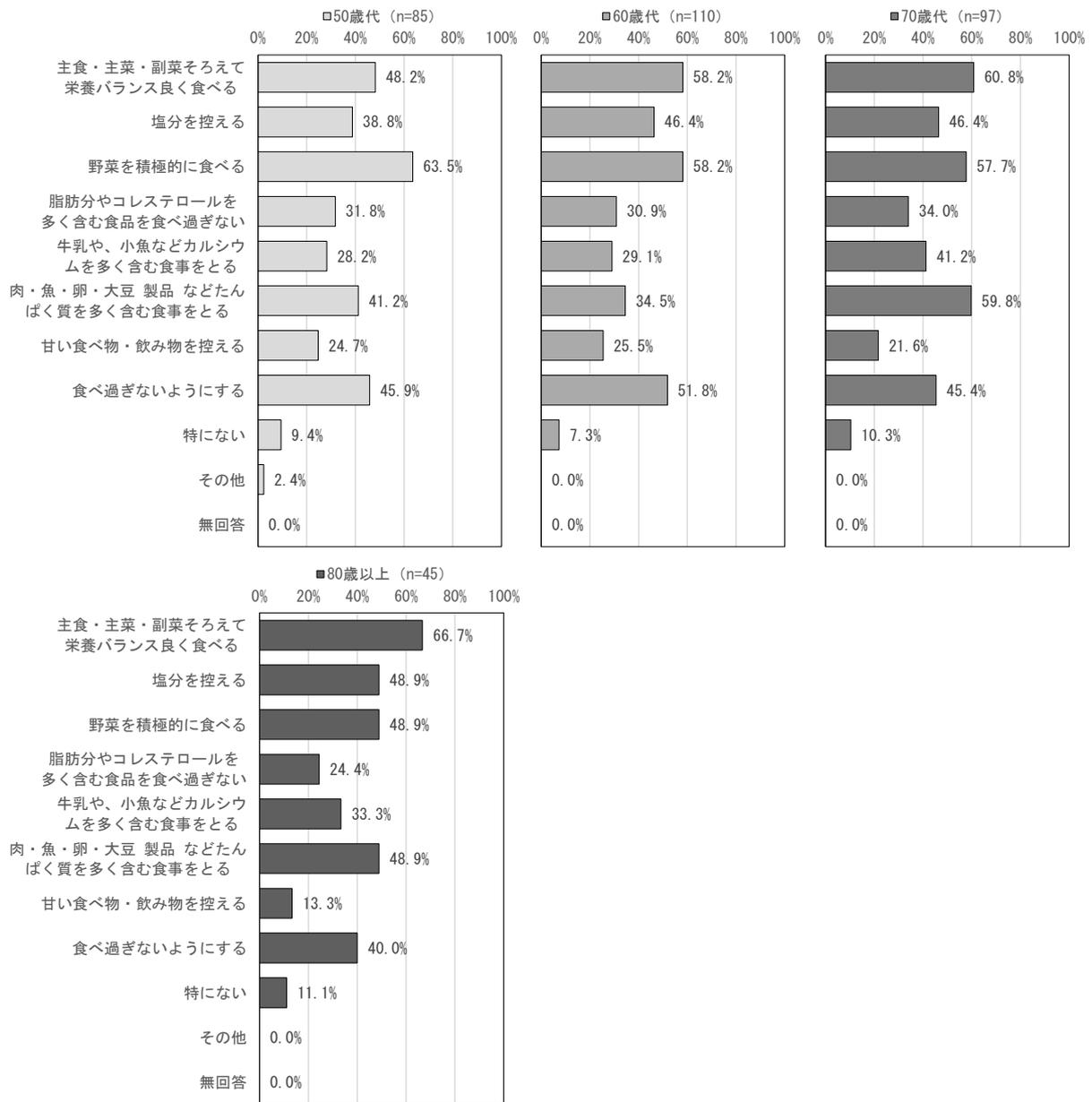
年齢別でみると、「毎日一緒に食事をしている」が「30歳代」では54.7%と他の年代と比べて割合が低くなっています。



問4 食事をする時に気をつけていることは何ですか。(〇はいくつでも)

「野菜を積極的に食べる」が 57.2%と最も多く、次いで「主食・主菜・副菜そろえて栄養バランスよく食べる」が 50.1%、「食べ過ぎないようにする」が 44.0%、「肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質を多く含む食事をとる」が 40.1%、「塩分を控える」が 37.5%などとなっています。

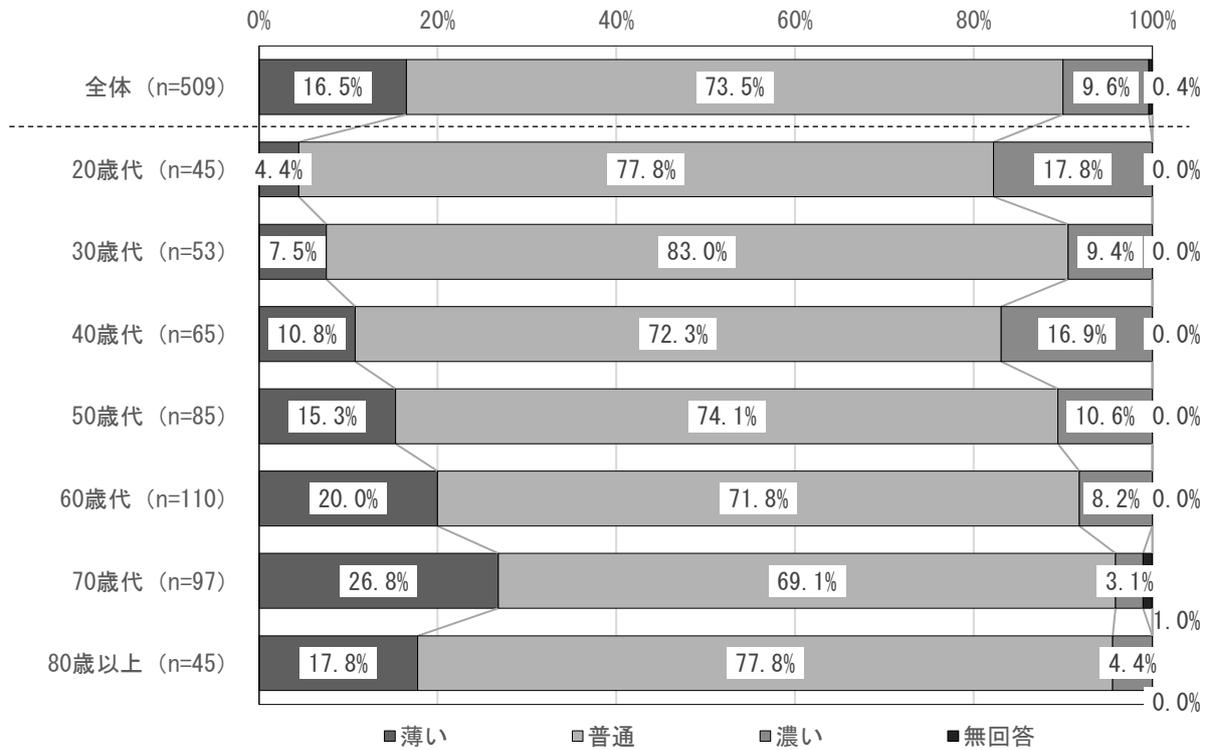




問5 普段食べる料理の味付けはどのくらいだと思いますか。(〇は1つ)

「薄い」が16.5%、「普通」が73.5%、「濃い」が9.6%となっています。

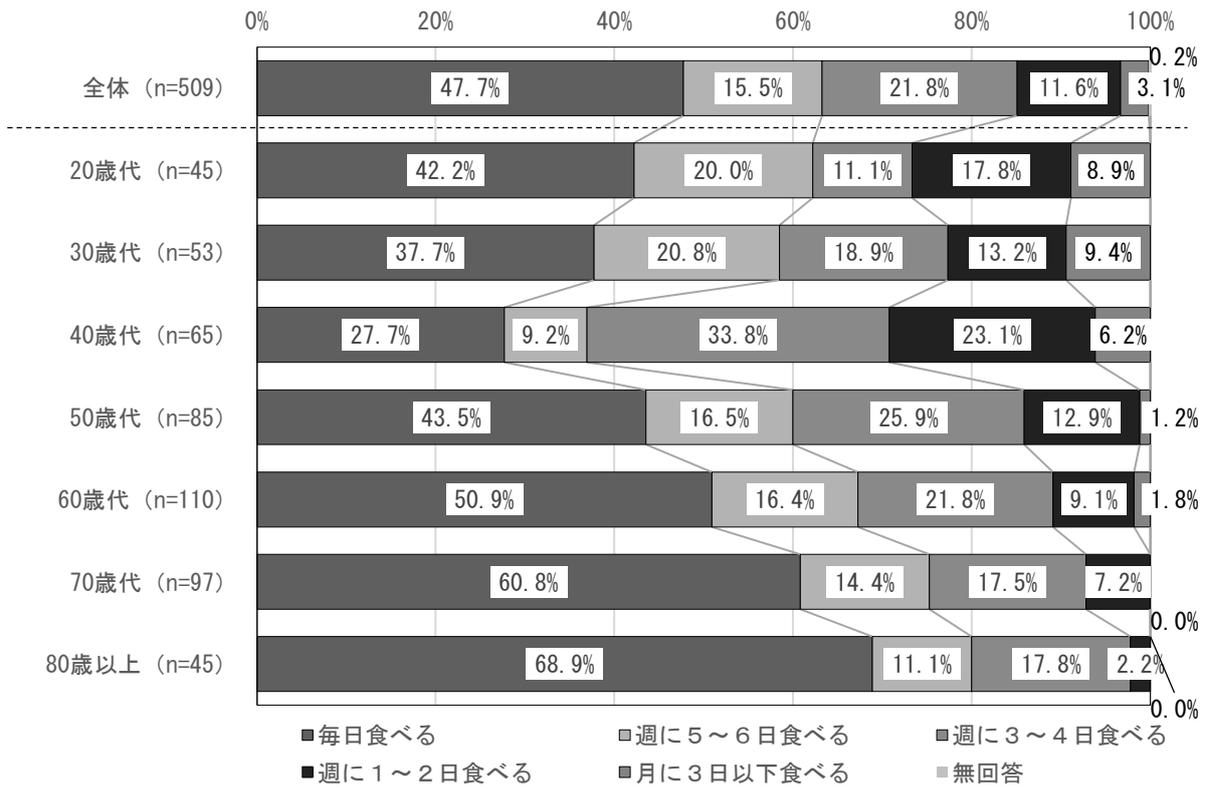
年齢別にみると、「薄い」が「20歳代」から「70歳代」をピークに増加しています。「濃い」は「20歳代」と「40歳代」が他の年代と比べて割合が高くなっています。



問6 主食・主菜・副菜を3つそろえて1日2回以上食べる日が週に何日ありますか。(〇は1つ)

「毎日食べる」が47.7%と最も多く、次いで「週に3～4日食べる」が21.8%、「週に5～6日食べる」が15.5%、「週に1～2日食べる」が11.6%などとなっています。

年齢別にみると、「毎日食べる」が「20歳代」から「40歳代」の27.7%をピークに減少し、「50歳代」以降は増加しています。

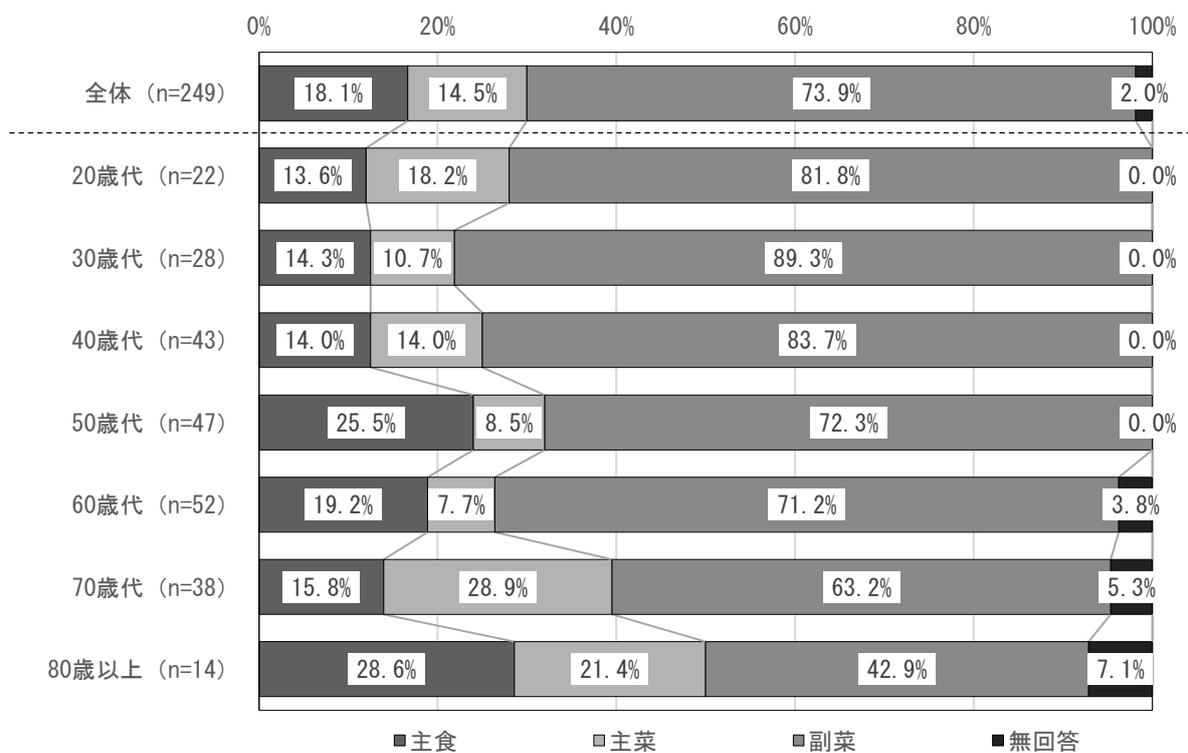


問6で「2」～「4」を答えた方

問6-1 主食・主菜・副菜のうち、抜けてしまうのはどれですか。(〇はいくつでも)

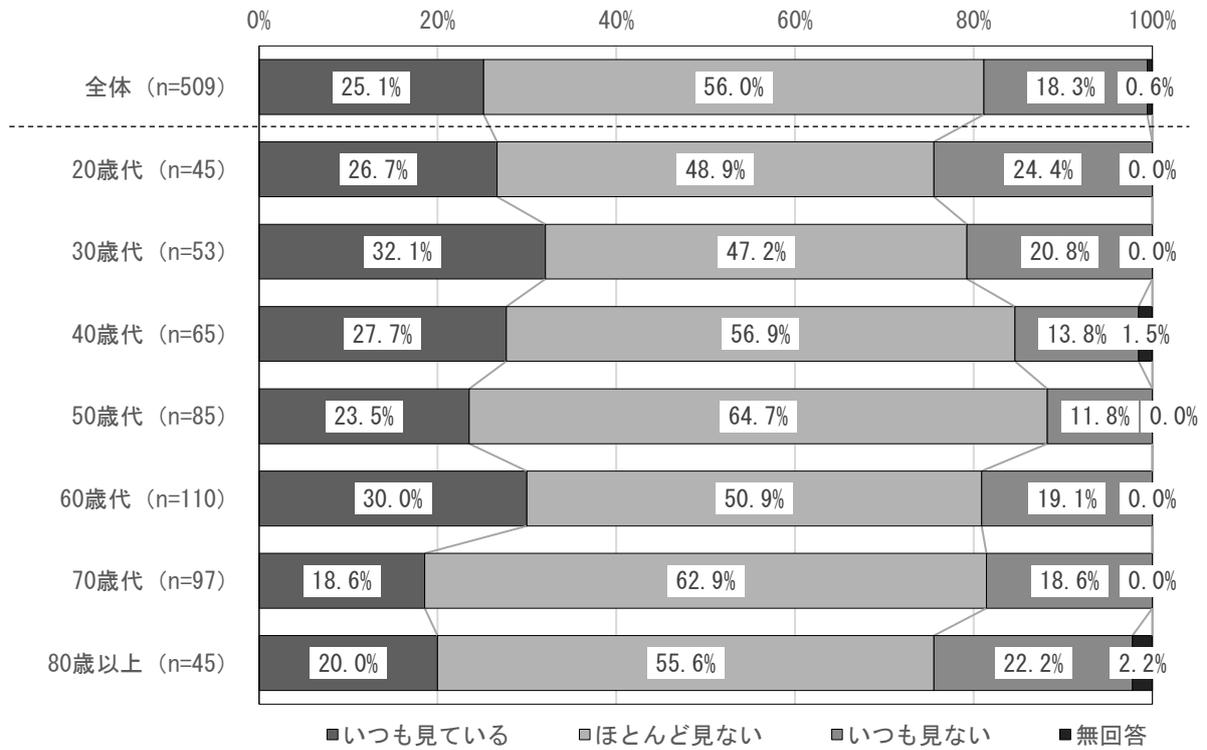
「主食」が18.1%、「主菜」が14.5%、「副菜」が73.9%となっています。

年齢別にみると、「80歳以上」で「主食」が28.6%と他の年代と比べて高くなっています。



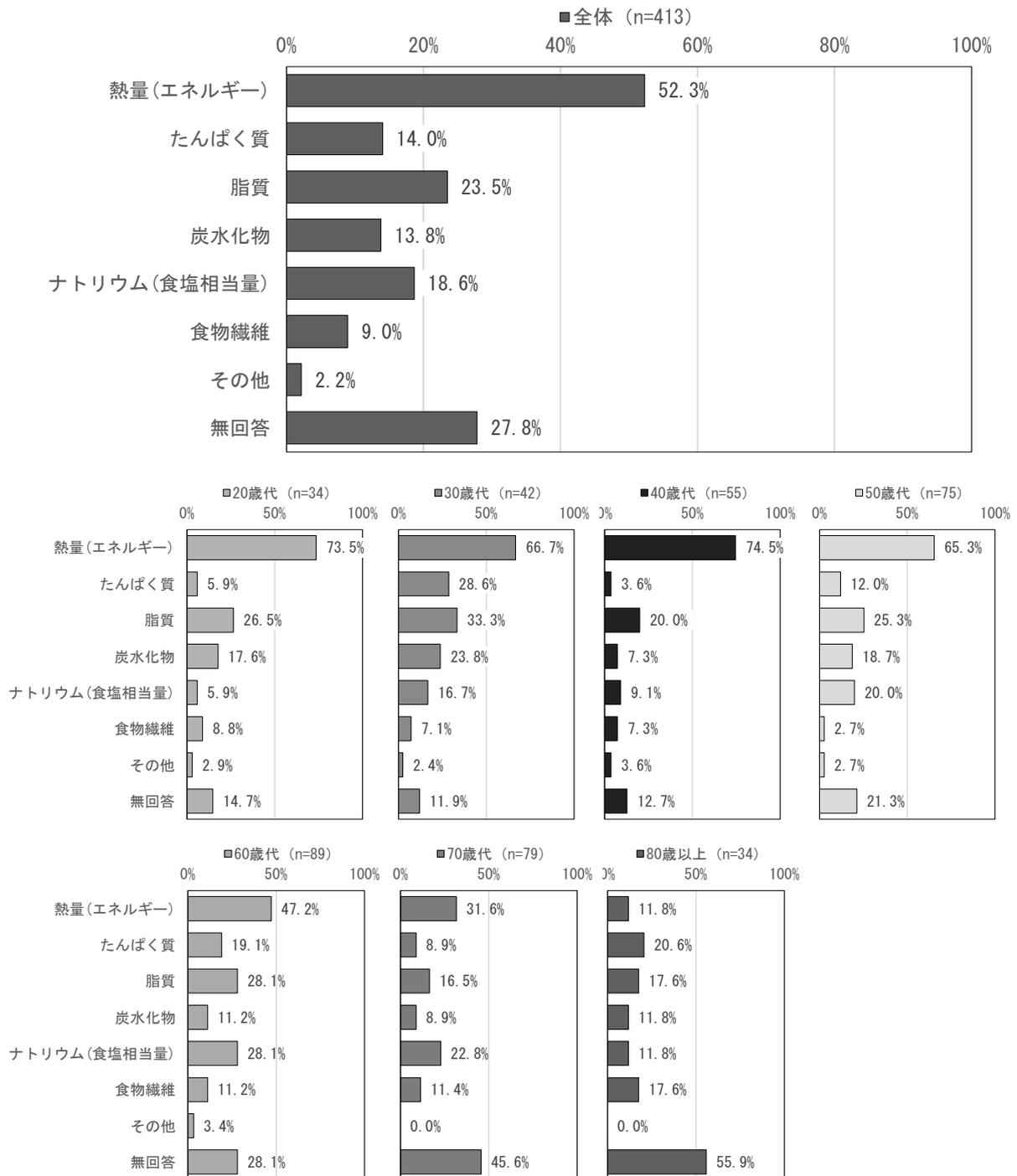
問7 普段、食品を購入する際に、栄養成分表示を見ていますか。(〇は1つ)

「いつも見ている」が 25.1%、「ほとんど見ない」が 56.0%、「いつも見ない」が 18.3%となっています。



問7で「1.いつも見ている」または「2.時々見ている」を答えた方
問7-1 見ている栄養成分はどれですか。(〇はいくつでも)

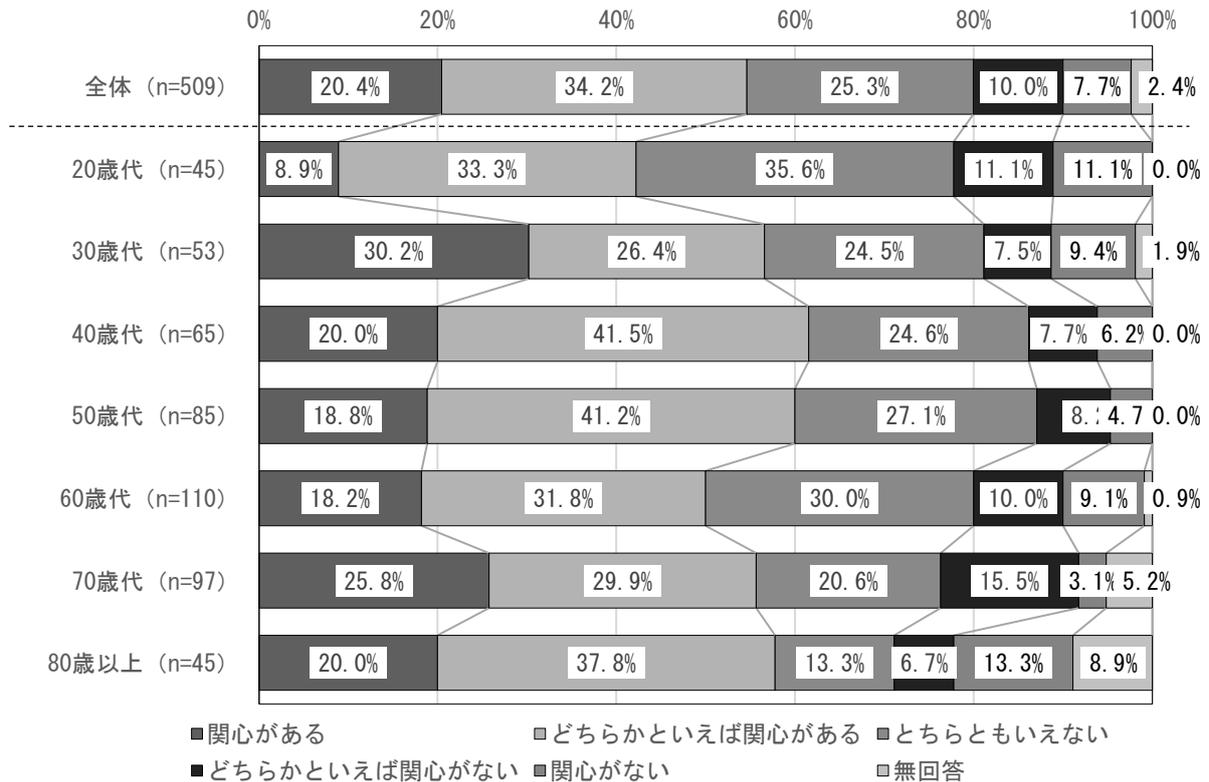
「熱量(エネルギー)」が 52.3%と最も多く、次いで「脂質」が 23.5%、「ナトリウム(食塩相当量)」が、18.6%などとなっています。



問8 食育に関心はありますか。(〇は1つ)

「関心がある」が 20.4%、「どちらかといえば関心がある」が 34.2%、「どちらともいえない」が 25.3%、「どちらかといえば関心がない」が 10.0%、「関心がない」が 7.7%となっており、『関心あり(「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」の計)』は半数を超えています。

年齢別にみると、『関心あり(「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」の計)』は、「40 歳代」で 61.5%と他の年代と比べて高く、「20 歳代」で 42.2%と低くなっています。

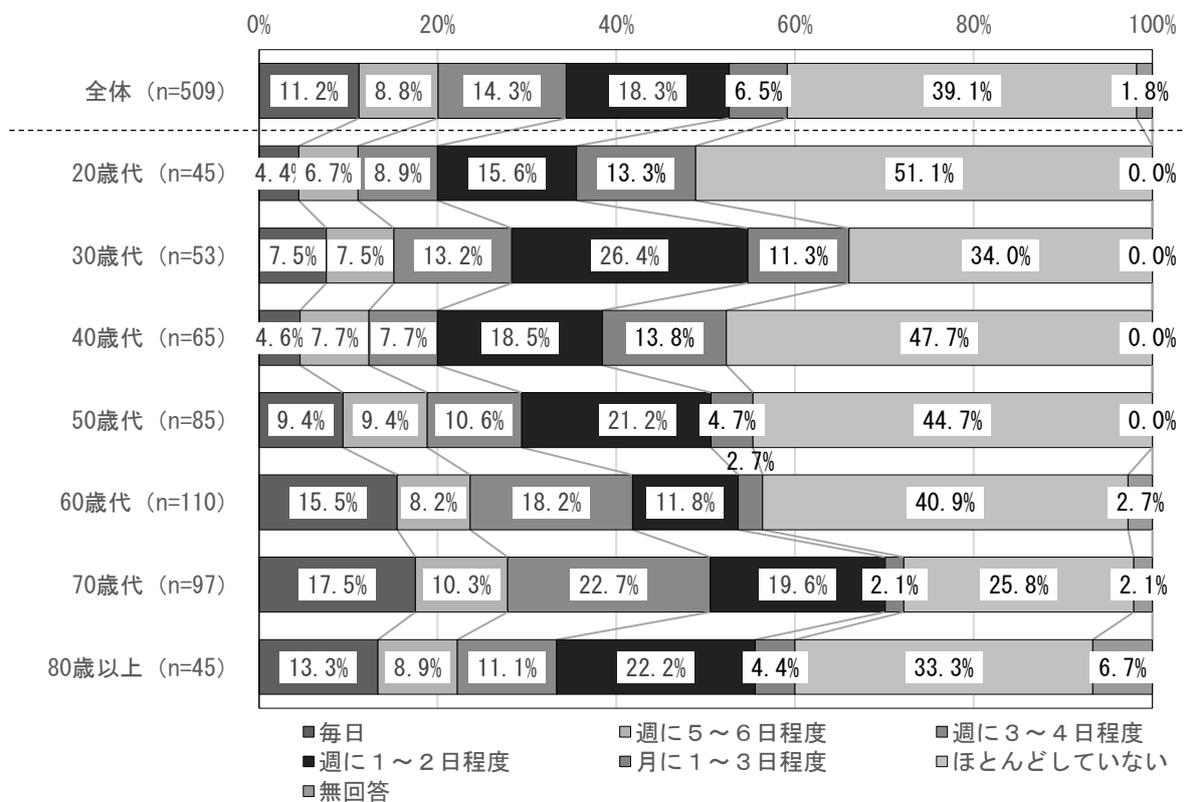


身体活動についてお聞きします

問9 普段、運動やスポーツを行っていますか。(〇は1つ)
(ウォーキングやストレッチのような、軽く汗をかく運動も含まれます。)

「ほとんどしていない」が 39.1%と最も多く、次いで「週に1~2日程度」が 18.3%、「週に3~4日程度」が、14.3%、「毎日」が 11.2%などとなっています。

年齢別にみると、『運動やスポーツを行っている(「毎日」から「月に1~3日程度」までの計)』では 70 歳代が最も高くなっています。一方「ほとんどしていない」が「20 歳代」では 51.1%と他の年代と比べて高くなっています。



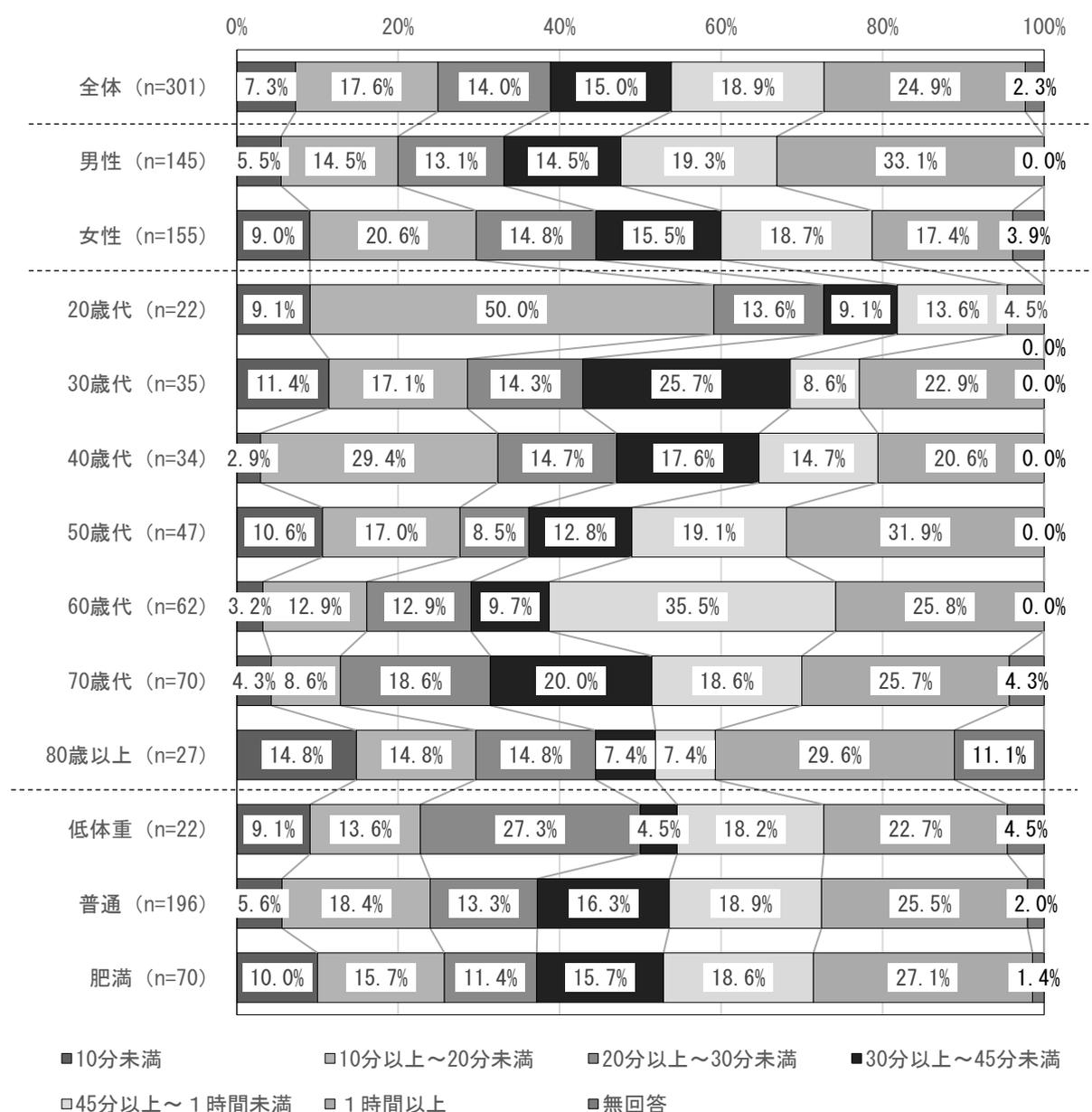
問9で「1」～「5」を答えた方

問9-1 運動やスポーツをする日の1日あたりの合計運動時間をお答えください。(○は1つ)

「1時間以上」が 24.9%と最も多く、次いで「45分以上～1時間未満」が 18.9%、「10分以上～20分未満」が、17.6%、「30分以上～45分未満」が 15.0%、「20分以上～30分未満」が 14.0% などとなっています。

男女別で見ると、『1時間未満の運動(「10分未満」から「45分以上～1時間未満」までの計)』では「女性」割合が高くなっています。

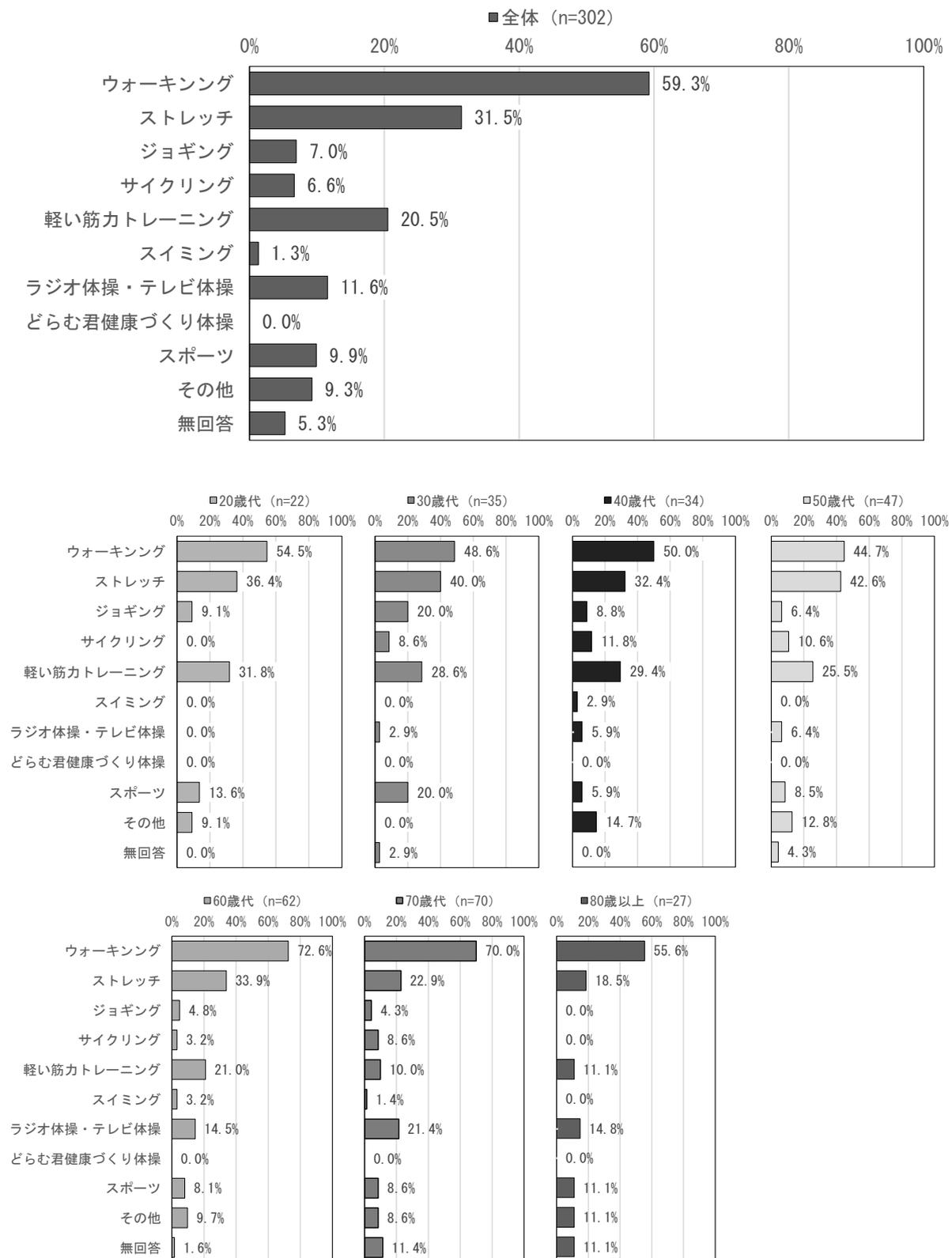
年齢別にみると、「10分以上～20分未満」が「20歳代」では 50.0%と他の年代と比べて高くなっています。



問9で「1」～「5」を答えた方

問9-2 どのような運動やスポーツをしていますか。(〇はいくつでも)

「ウォーキング」が 59.3%と最も多く、次いで「ストレッチ」が 31.5%、「軽い筋力トレーニング」が、20.5%、「ラジオ体操・テレビ体操」が、11.6%などとなっています。

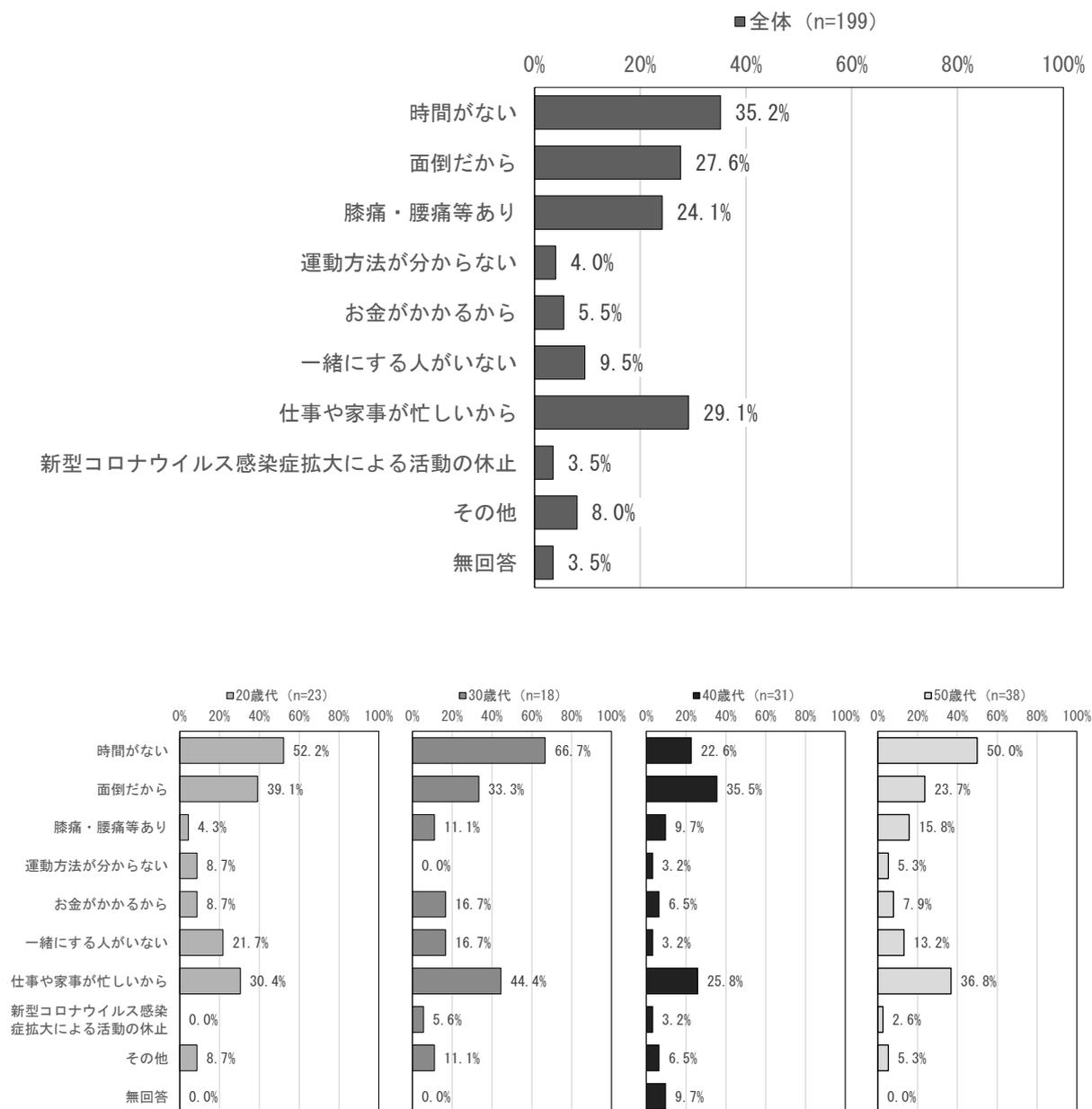


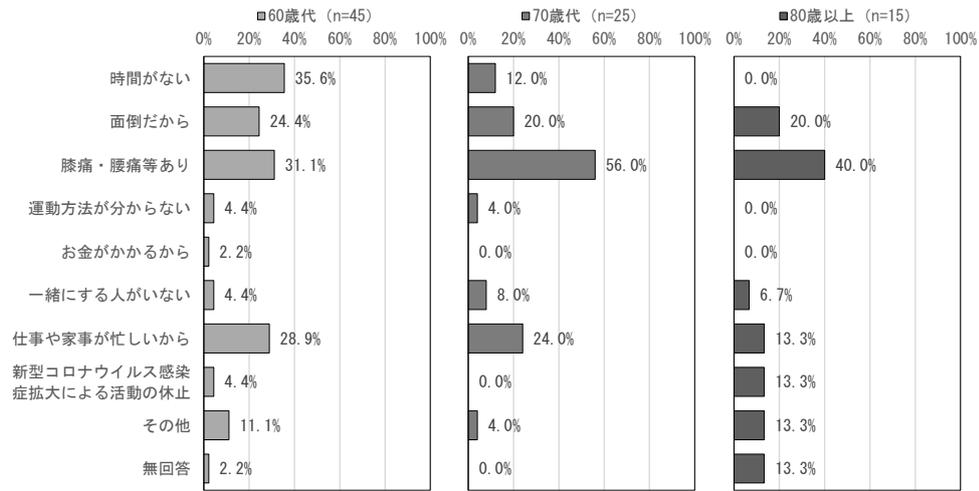
問9で「6.ほとんどしていない」を答えた方

問9-3 運動やスポーツをほとんどしていない理由は何ですか。(〇はいくつでも)

「時間がない」が 35.2%と最も多く、次いで「仕事や家事が忙しいから」が 29.1%、「面倒だから」が、27.6%、「膝痛・腰痛等あり」が 24.1%などとなっています。

年齢別にみると、「20 歳代」「30 歳代」「50 歳代」「60 歳代」で「時間がない」が、「40 歳代」では「面倒だから」が、「70 歳代」と「80 歳以上」では「膝痛・腰痛等あり」が最も多くなっています。

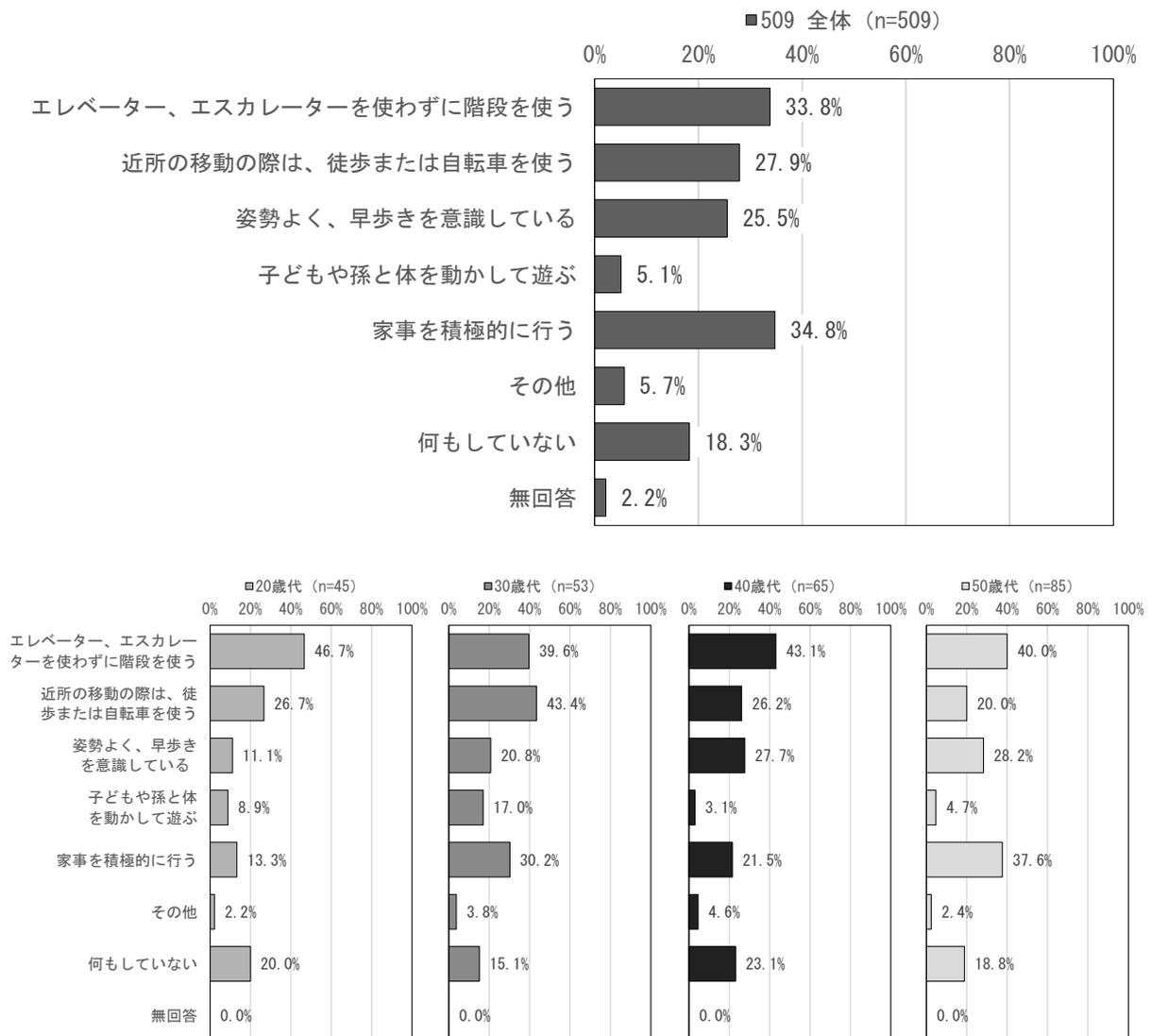


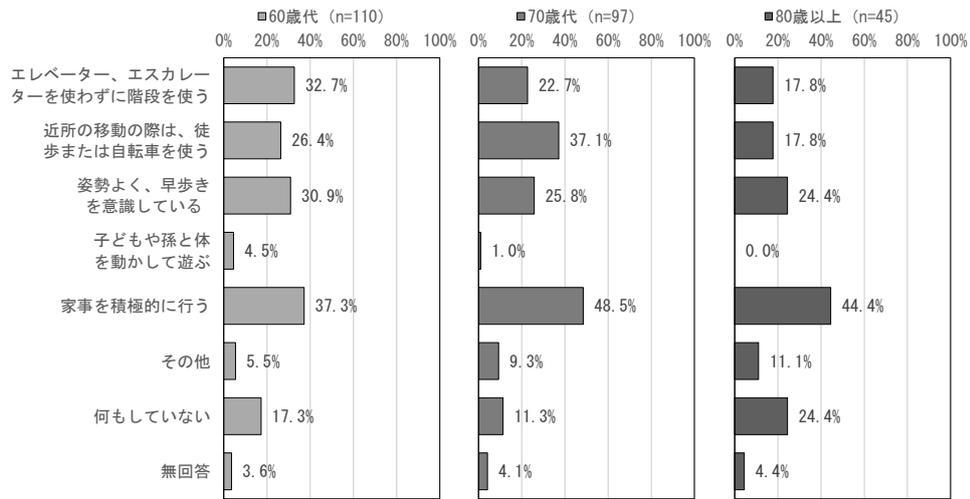


問10 日常生活の中で、意識的に体を使っていることはありますか。(〇はいくつでも)

「家事を積極的に行う」が 34.8%と最も多く、次いで「エレベーター、エスカレーターを使わずに階段を使う」が 33.8%、「近所の移動の際は、徒歩または自転車を使う」が、27.9%、「姿勢よく、早歩きを意識している」が 25.5%などとなっています。

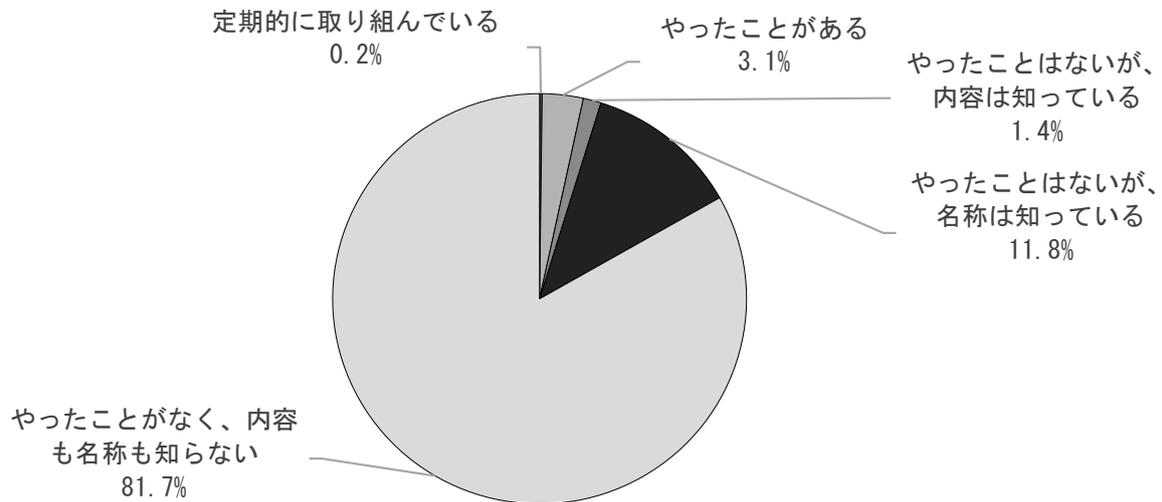
年齢別にみると、「20 歳代」「40 歳代」「50 歳代」で「エレベーター、エスカレーターを使わずに階段を使う」が、「30 歳代」では「近所の移動の際は、徒歩または自転車を使う」が、「60 歳代」「70 歳代」「80 歳以上」では「家事を積極的に行う」が最も多くなっています。





問11 どらむ君健康づくり体操についてお聞きします。(〇は1つ)

「定期的に取り組んでいる」が 0.2%、「やったことがある」が 3.1%、「やったことはないが内容は知っている」が 1.4%、「やったことはないが名称は知っている」が 11.8%、「やったことがなく、内容も名称も知らない」が 81.7%となっています。



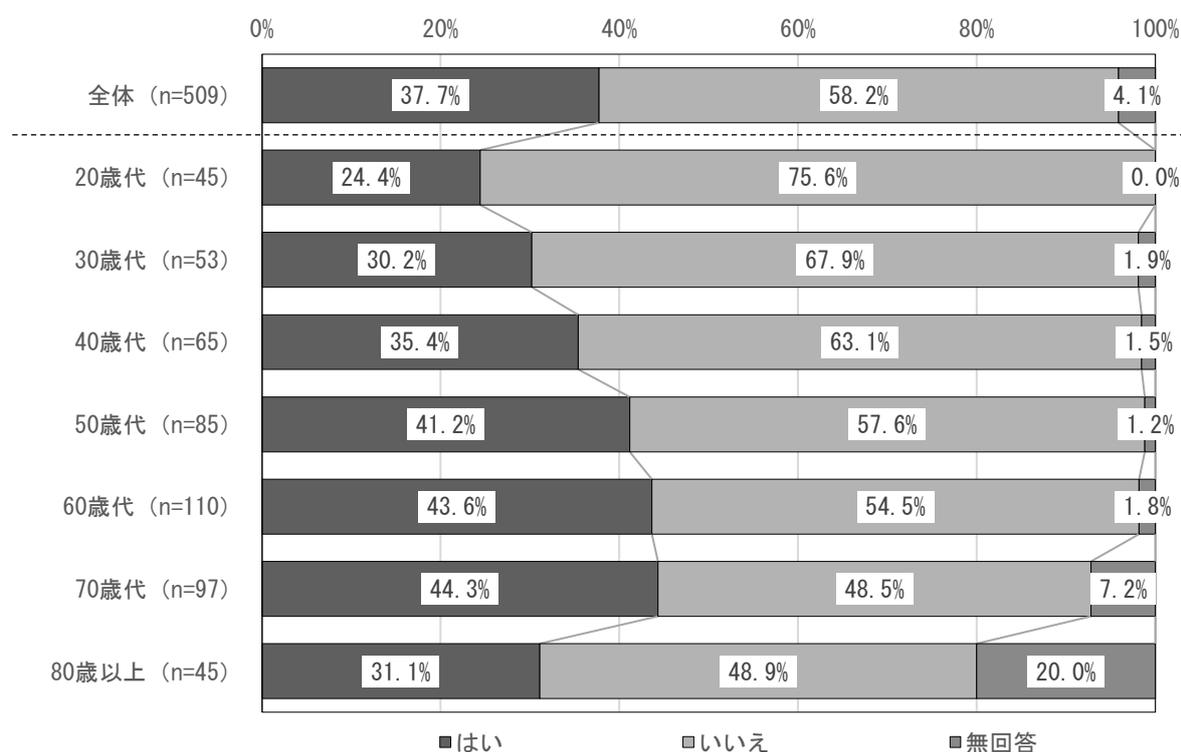
n=509

酒・たばこについてお聞きします

問12 節度のある飲酒量を知っていますか。(〇は1つ)

「はい」(知っている)が37.7%、「いいえ」(知らない)が58.2%となっています。

年齢別にみると、「20 歳代」で「はい」(知っている)が24.4%と他の年代と比べて低くなっています。また「50 歳代」から「60 歳代」で「はい」(知っている)は4割を超えていますが、「80 歳以上」では31.1%と「40 歳代」以降の年代と比べて低くなっています。

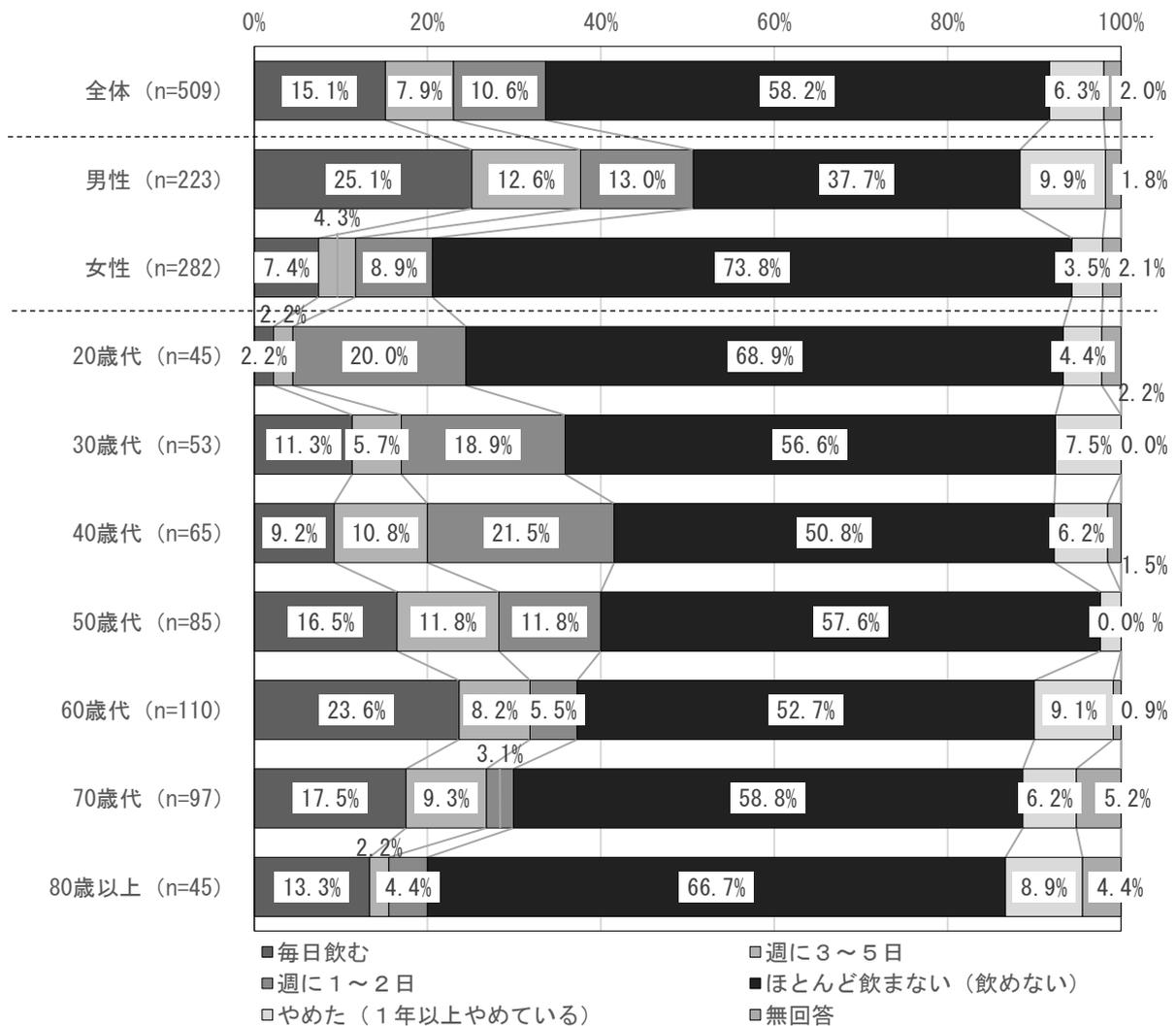


問13 酒やビールなどのアルコール類をどのくらいの頻度で飲みますか。(〇は1つ)

「毎日飲む」が15.1%、「週に3～5日」が7.9%、「週に1～2日」が10.6%、「ほとんど飲まない(飲めない)」が58.2%、「やめた(1年以上でやめている)」が6.3%となっています。

男女別でみると、『飲む(「毎日飲む」から「週に1～2日」までの計)』では、「女性」よりも「男性」の割合が高くなっています。

年齢別にみると、『飲む(「毎日飲む」から「週に1～2日」までの計)』では、「20歳代」から「40歳代」をピークに増加し、「50歳代」以降で減少しています。

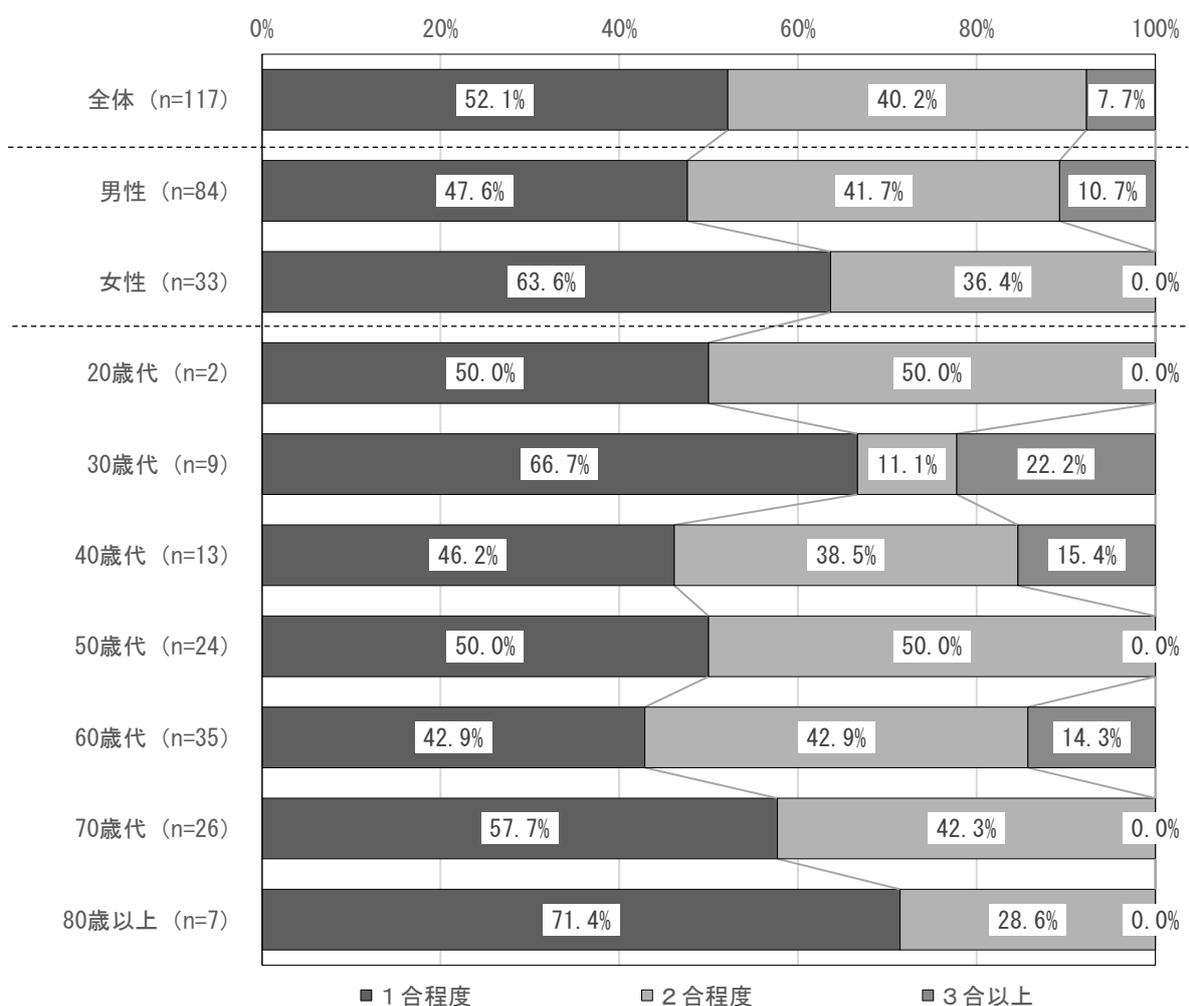


問13で「1.毎日飲む」または「2.週に3～5日」を答えた方
 問13-1 1日に飲むアルコール量はどのくらいですか、日本酒に換算してお答えください。

「1合程度」が52.1%、「2合程度」が40.2%、「3合以上」が7.7%となっています。

男女別で見ると、「1合程度」では、「女性」よりも「男性」の割合が高くなっていますが、「2合程度」と「3合以上」は「女性」よりも「男性」の割合が高くなっています。

年齢別にみると、「1合程度」では「80歳以上」が、「2合程度」では「20歳代」「50歳代」が、「3合以上」では「30歳代」が他の年代と比べて割合が高くなっています。

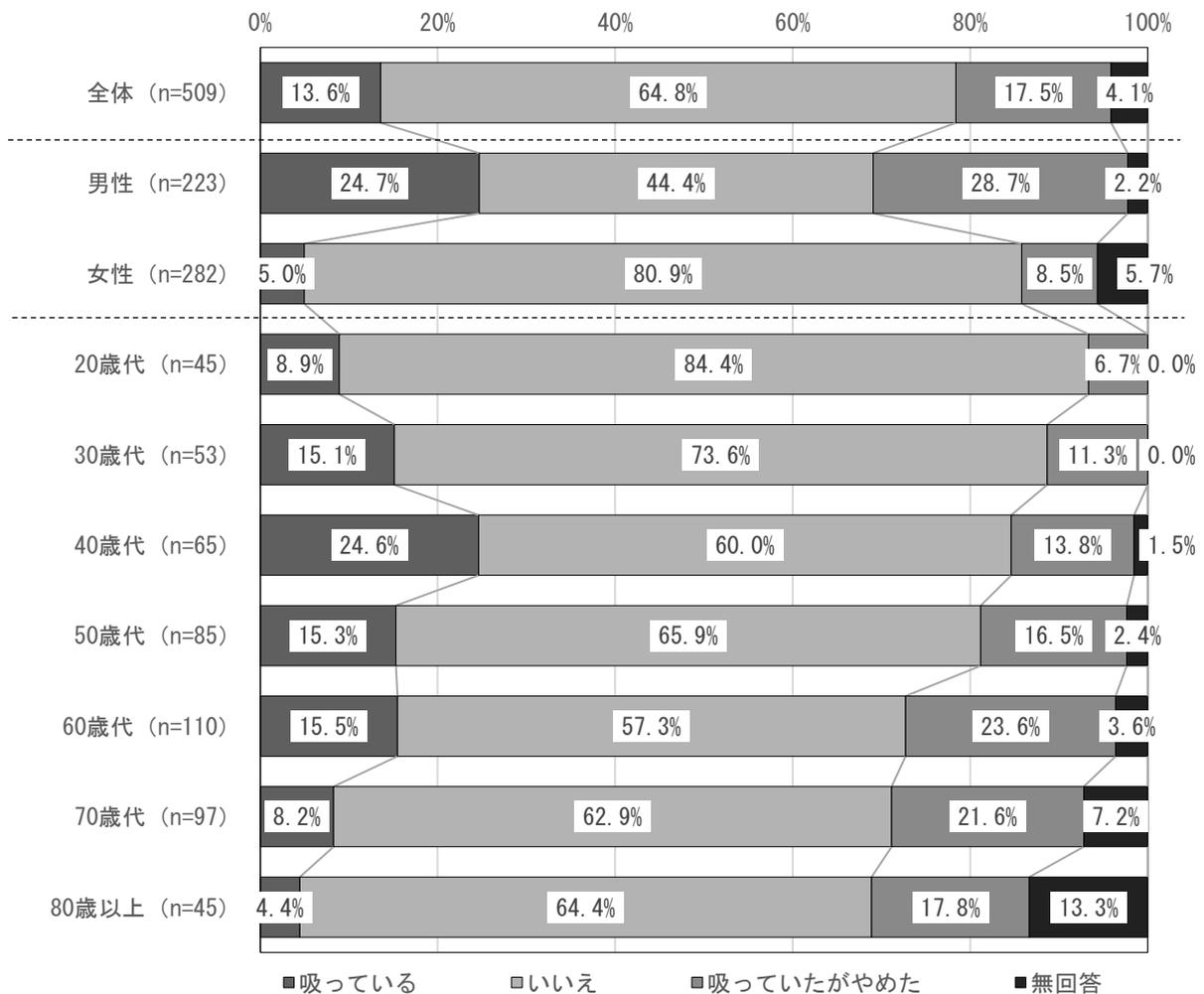


問14 喫煙(電子たばこ・加熱式たばこを含む)について、お答えください。(〇は1つ)

「吸っている」が13.6%、「いいえ」(吸っていない)が64.8%、「吸っていたがやめた」が17.5%となっています。

男女別で見ると、「吸っている」と「吸っていたがやめた」では「女性」よりも「男性」の割合が高くなっています。

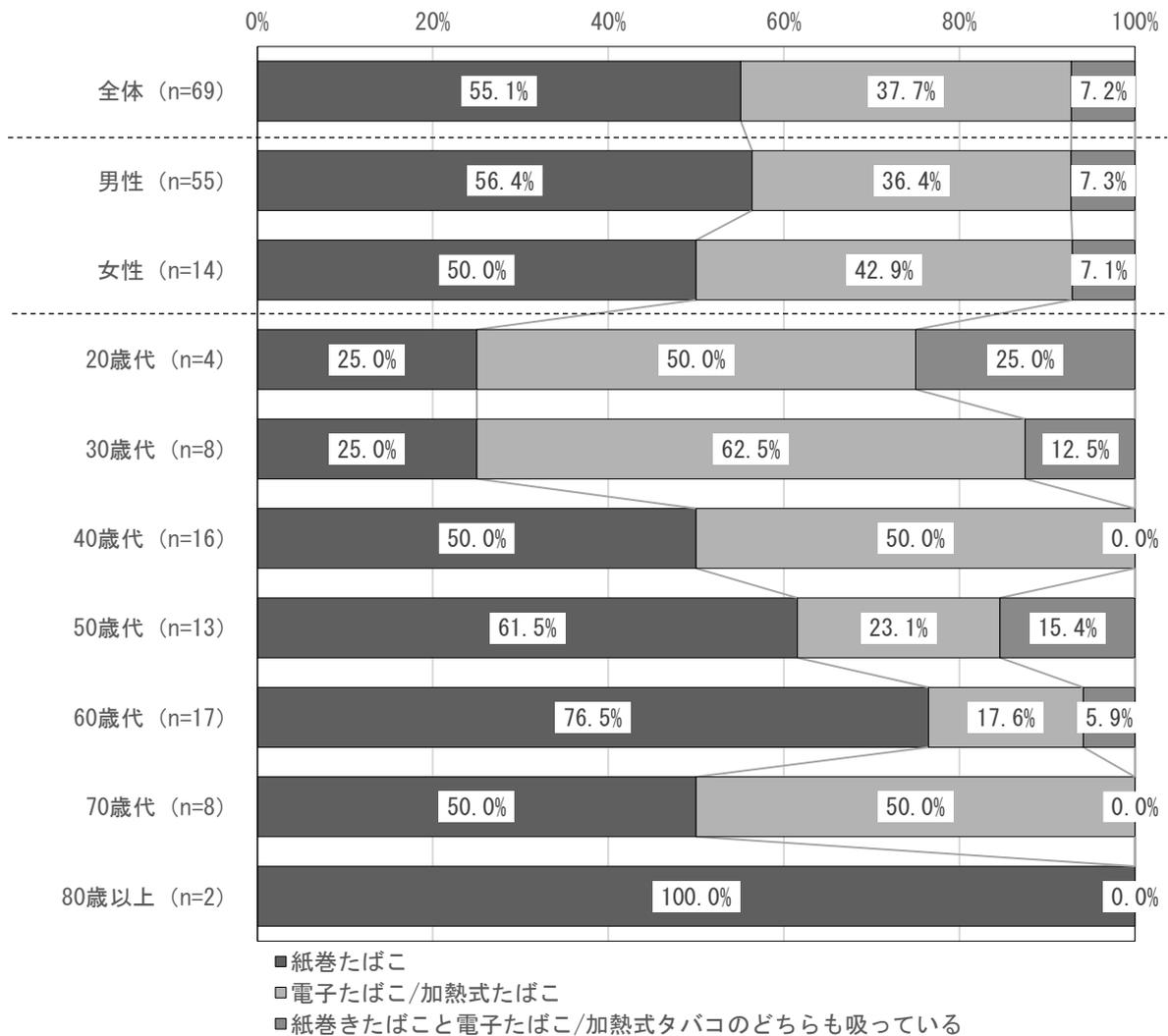
年齢別にみると、「吸っている」では「20歳代」から「40歳代」をピークに増加し、「50歳代」以降で減少しています。



問14で「1.吸っている」と答えた方
 問14-1 喫煙の内容についてお答えください。(○は1つ)

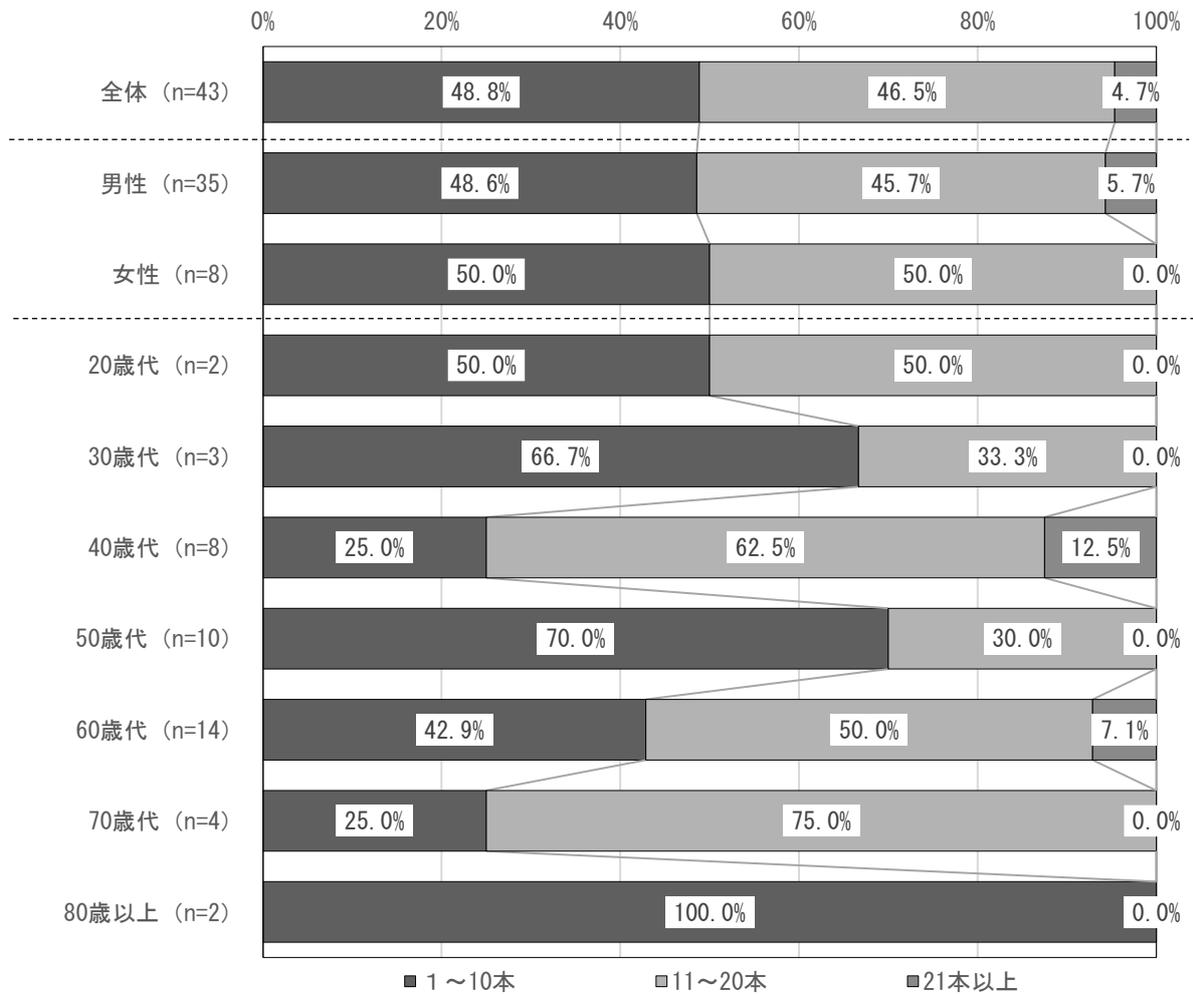
「紙巻たばこ」が 55.1%、「電子たばこ/加熱式たばこ」が 37.7%、「紙巻たばこと電子たばこ/加熱式たばこのどちらも吸っている」が 7.2%となっています。

男女別でみると、「紙巻きたばこ」では「女性」よりも「男性」の割合がやや高くなっています。



問14-1で「1」または「3」と答えた方
 問14-2 紙巻きたばこを1日に何本吸っていますか。(○は1つ)

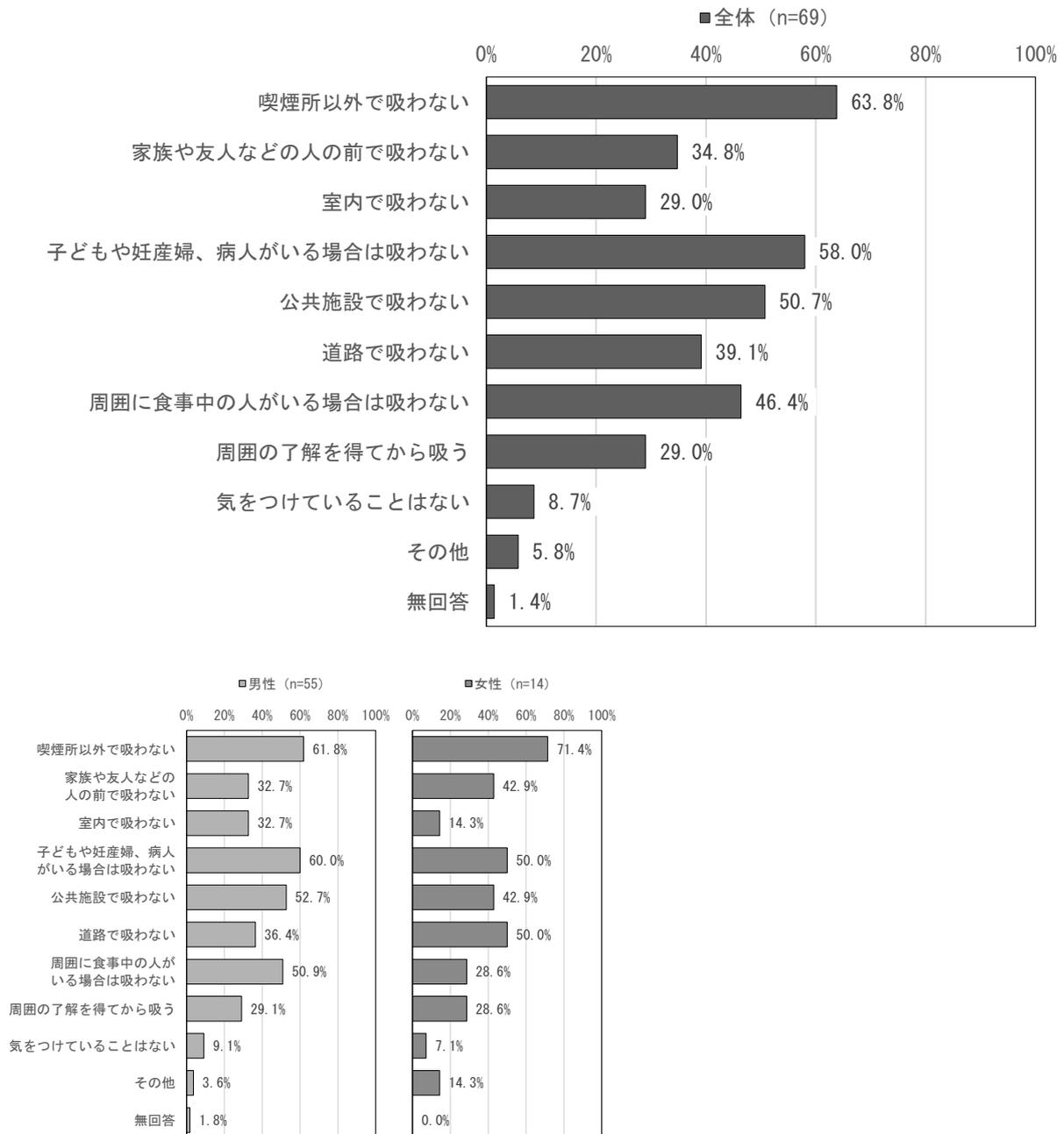
「1～10本」が48.8%、「11～20本」が46.5%、「21本以上」が4.7%となっています。

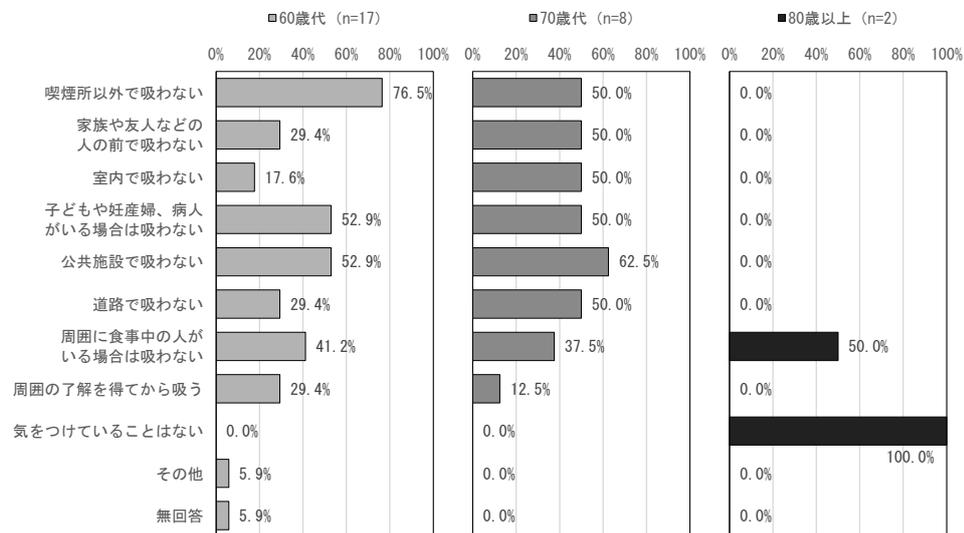
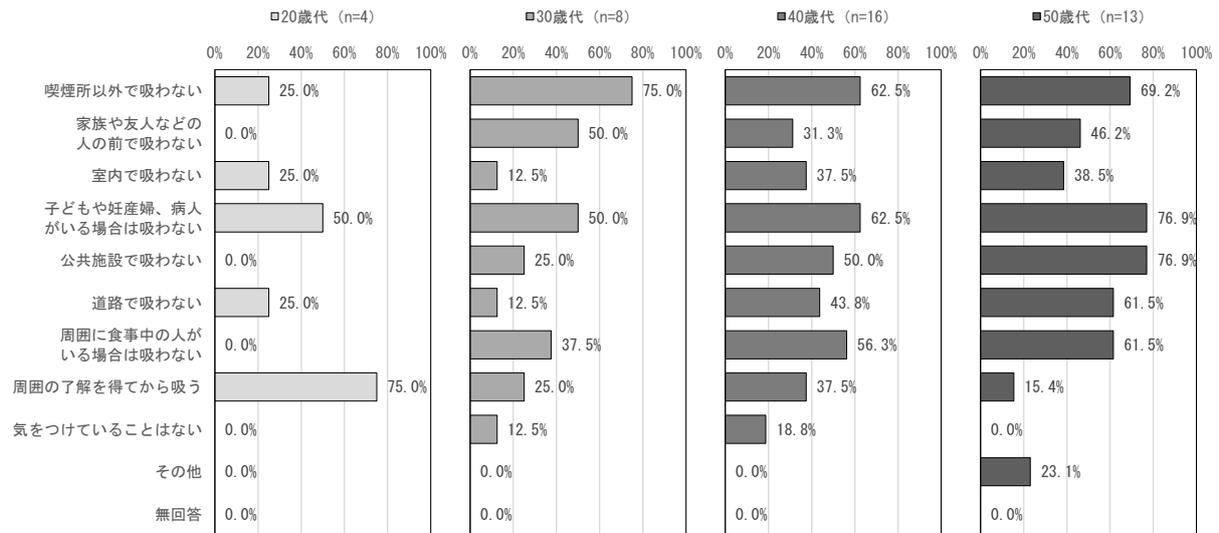


問14で「1.吸っている」と答えた方

問14-3 たばこ(電子たばこ・加熱式たばこを含む)を吸う時に気をつけていることはありますか。(〇はいくつでも)

「喫煙所以外で吸わない」が 63.8%と最も多く、次いで「子どもや妊産婦、病人がいる場合は吸わない」が 58.0%、「公共施設では吸わない」が 50.7%、「周囲に食事中的の人がいる場合は吸わない」が 46.4%などとなっています。





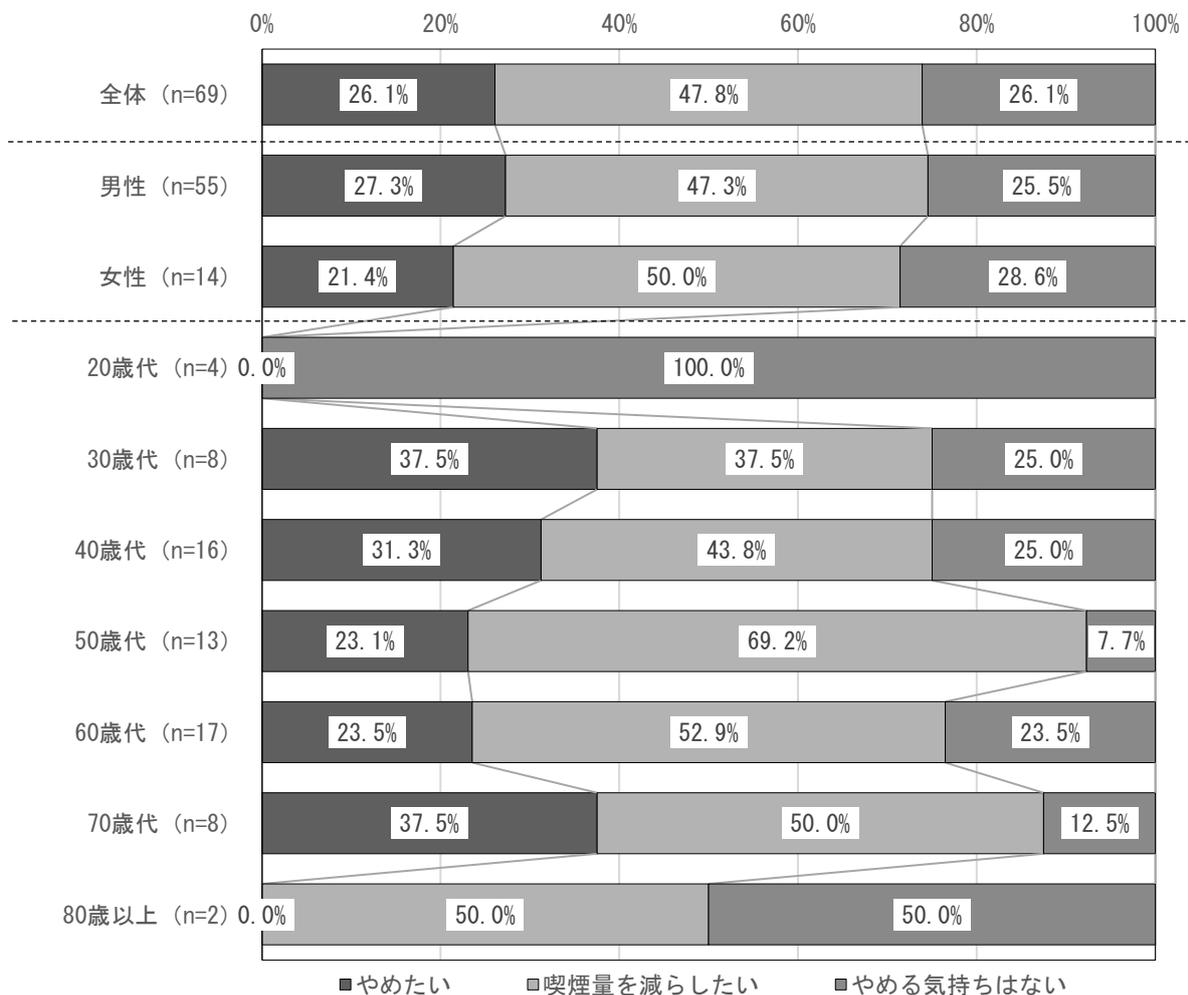
問14で「1.吸っている」と答えた方

問14-4 ご自身の喫煙習慣(電子たばこ・加熱式たばこを含む)について、今後どのようにしていきたいですか。(〇は1つ)

「やめたい」が 26.1%、「喫煙量を減らしたい」が 47.8%、「やめる気持ちはない」が 26.1%となっています。

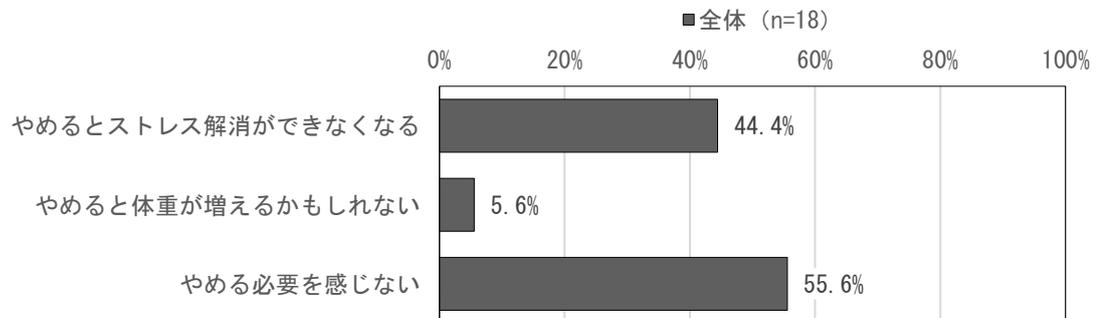
男女別でみると、「やめたい」では「男性」が 27.3%、「女性」が 21.4%となっています。

年齢別にみると、「やめたい」では「30 歳代」が 37.5%、「40 歳代」が 31.3%、「50 歳代」が 23.1%、「60 歳代」が 23.5%、「70 歳代」が 37.5%となっています。



問14-4で「3.やめる気持ちがない」を答えた方
問14-5 たばこをやめたくない理由はなんですか。

「やめるとストレス解消ができなくなる」が44.4%、「やめると体重が増えるかもしれない」が5.6%、「やめる必要を感じない」が55.6%となっています。

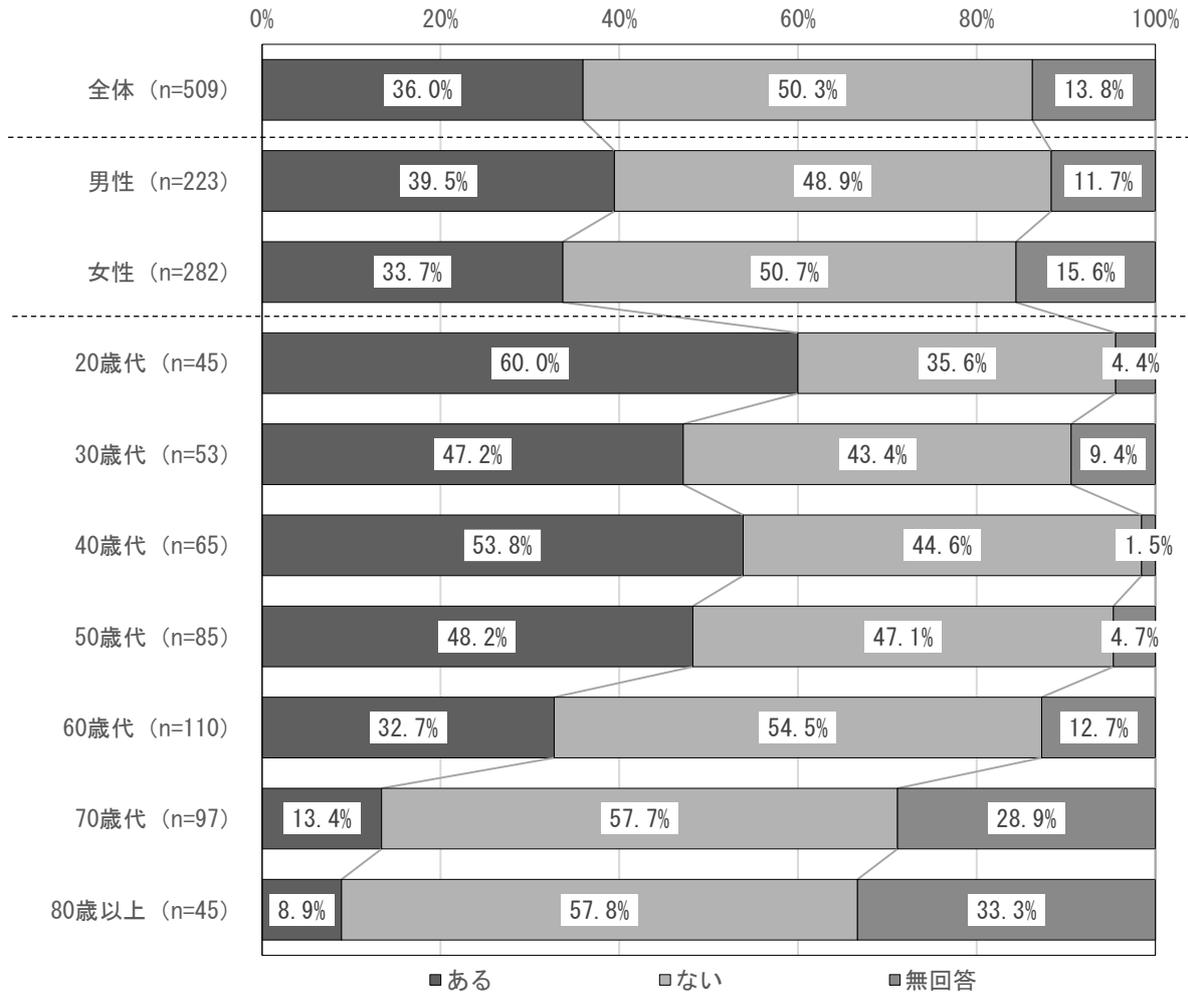


問15 受動喫煙とは「室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされること」をいいます。あなたは、おおおよそ1年の間に受動喫煙にあいましたか。(〇は1つ)

「ある」が36.0%、「ない」が50.3%となっています。

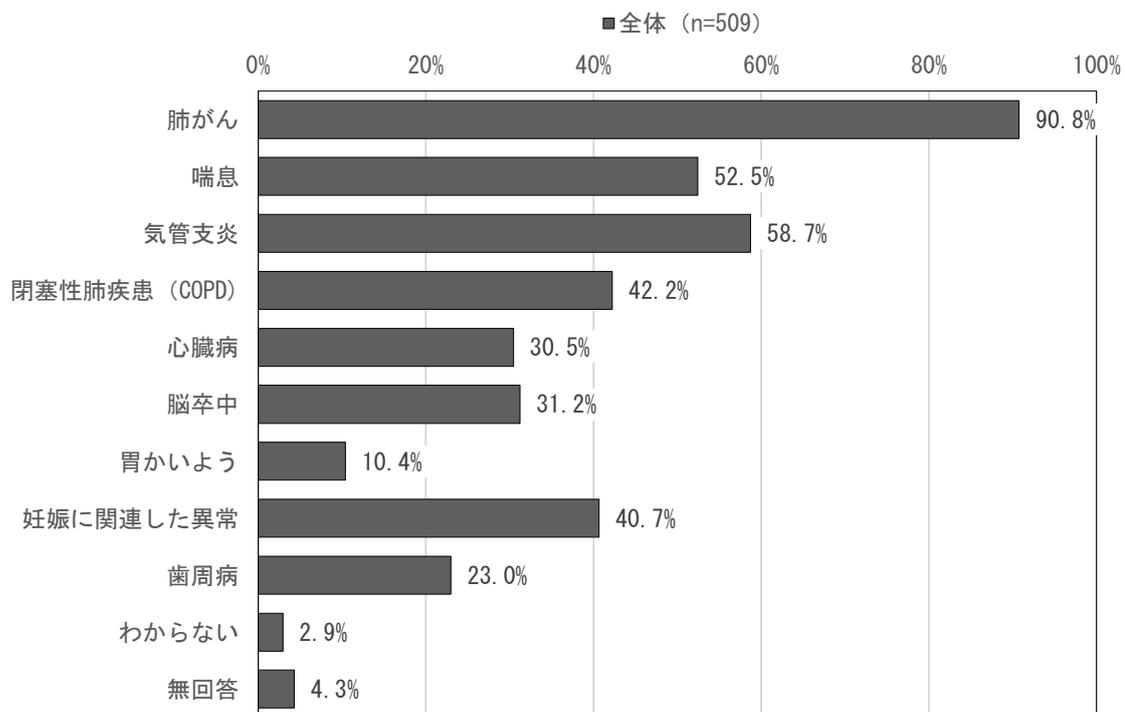
男女別でみると、「ある」は「男性」で39.5%、「女性」で33.7%となっています。

年齢別にみると、「ある」では「20歳代」が60.0%と他の年代と比べて割合が高くなっており、「20歳代」をピークに年齢が高いほど減少傾向となっています。



問16 下の病気のうち、タバコによってかかりやすくなる病気はどれだと思いますか。
(〇はいくつでも)

「肺がん」が90.8%と最も多く、次いで「気管支炎」が58.7%、「喘息」が52.5%、「閉塞性肺疾患 (COPD)」が42.2%、「妊婦に関連した異常」が40.7%などとなっています。

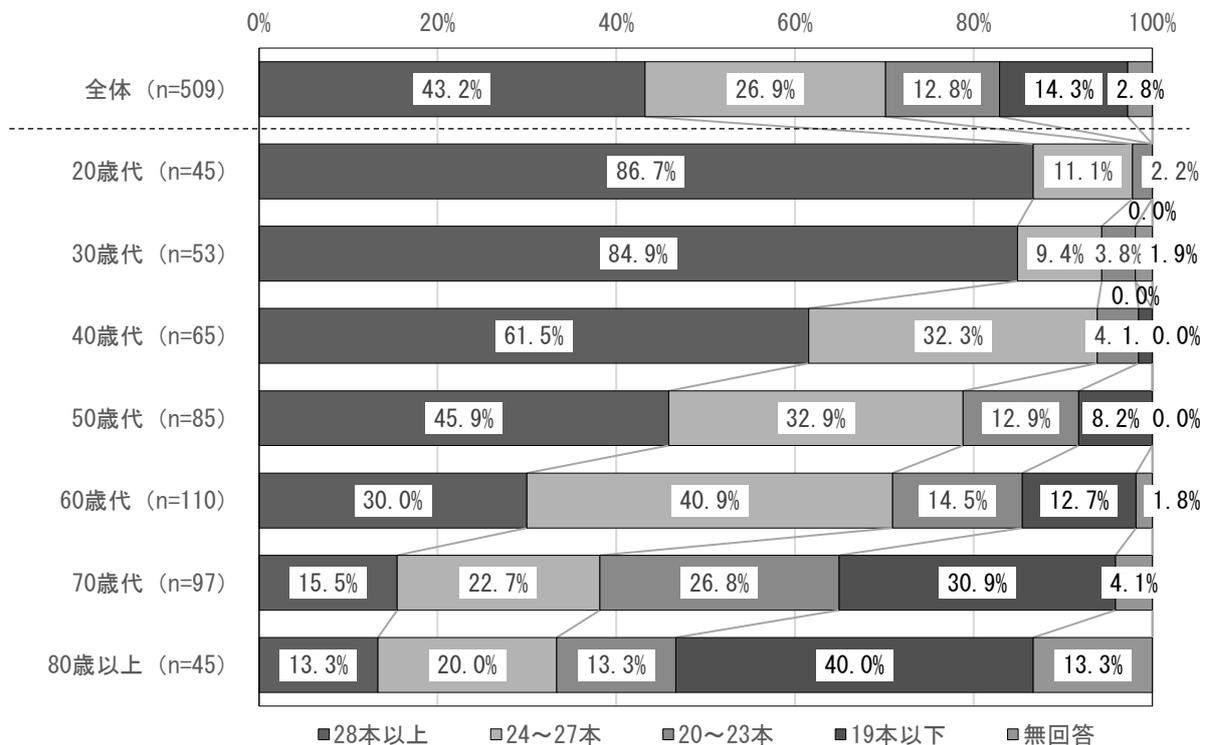


歯・口腔についてお聞きします

問17 現在の歯は何本ありますか。親知らず、さし歯も含め、全て数えます(〇は1つ)

「28本以上」が 43.2%、「24～27本」が 26.9%、「20～23本」が 12.8%、「19本以下」が 14.3%となっています。

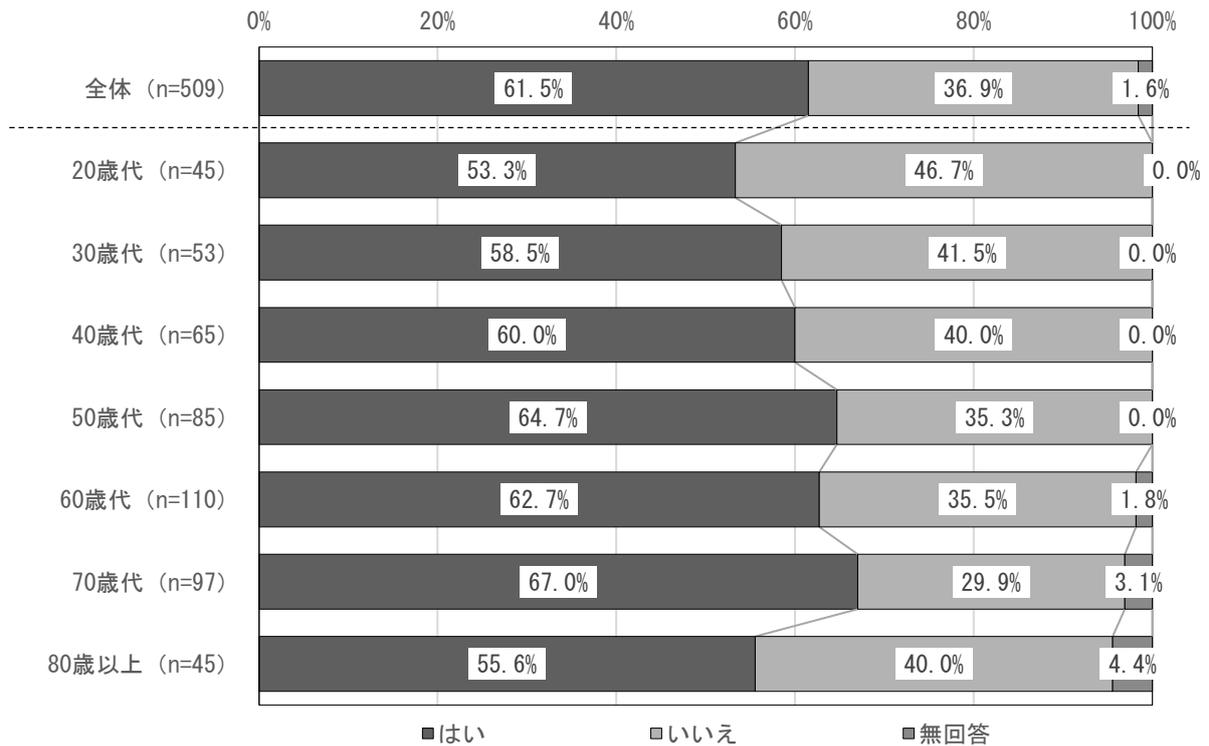
年齢別にみると、「28本以上」では「20歳代」が 86.7%と他の年代と比べて割合が高く、「20歳代」をピークに年齢が高くなるにつれ割合が低くなっています。「19本以下」では「70歳代」が 30.9%、「80代歳」が 40.0%と他の年代と比べて割合が高くなっています。



問18 過去1年間に定期歯科健診・予防(歯石をとる、フッ化物塗布、歯面清掃など)のために
歯科医院を受診しましたか(○は1つ)

「はい」(受診した)が61.5%、「いいえ」が36.9%となっています。

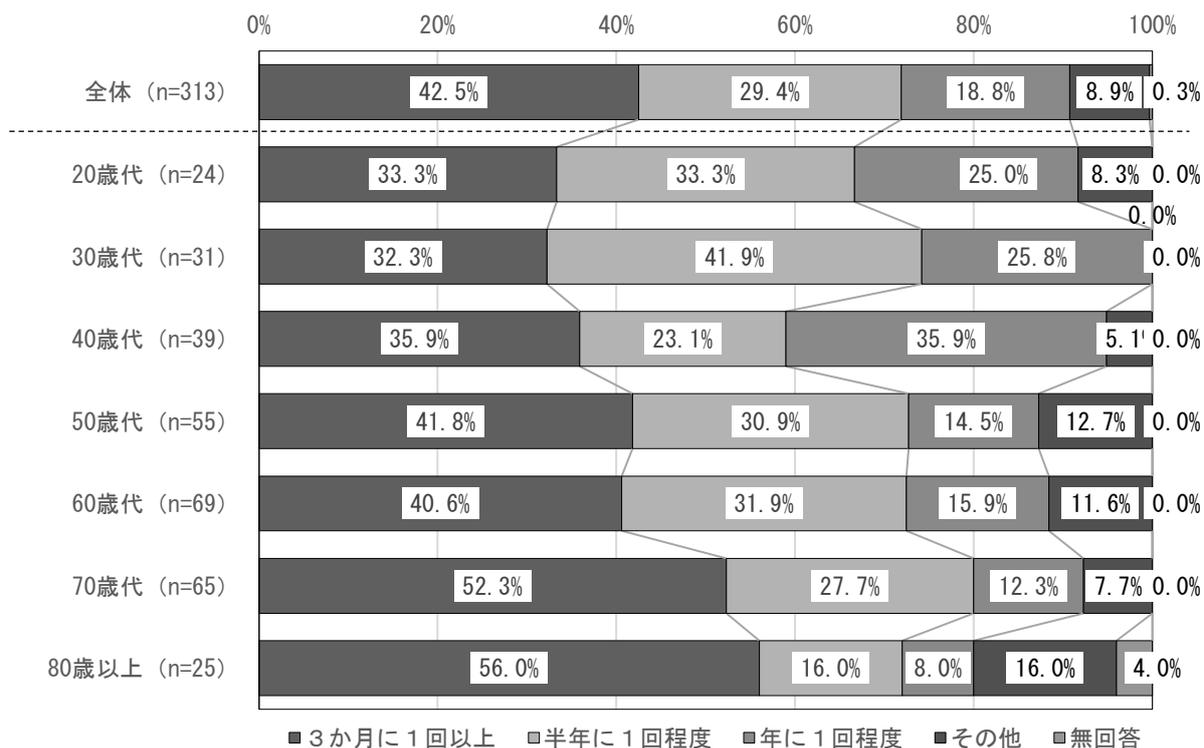
年齢別にみると、すべての年代で「はい」(受診した)は半数を超えており、「70 歳代」まで年齢が高くなるにつれ割合は増加傾向となっています。



問18で「1.はい」を選んだ方
問18-1 受診頻度についてお答えください。(〇は1つ)

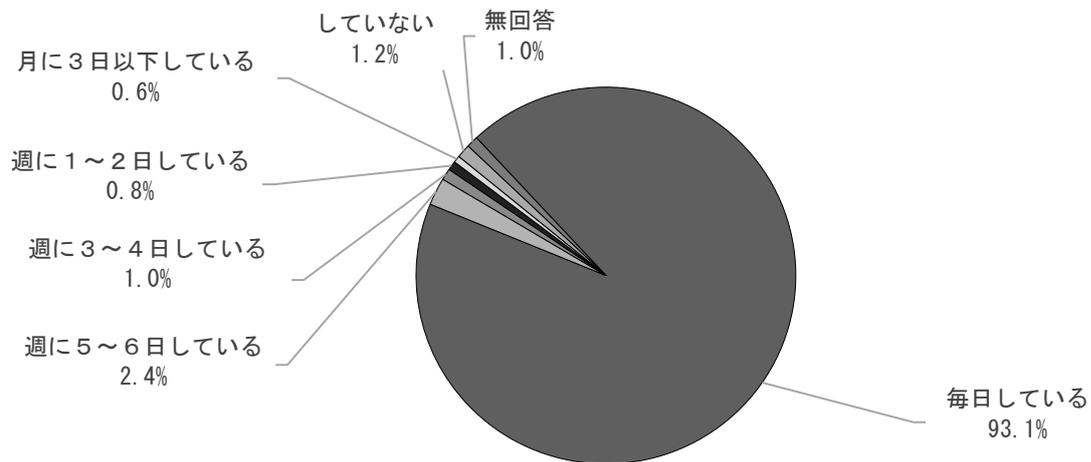
「3か月に1回以上」が42.5%、「半年に1回程度」が29.4%、「年に1回程度」が18.8%などとなっています。

年齢別にみると、「3か月に1回以上」では年齢が高くなるにつれ割合は増加傾向となっています。



問19 歯みがきをしていますか。(○は1つ)

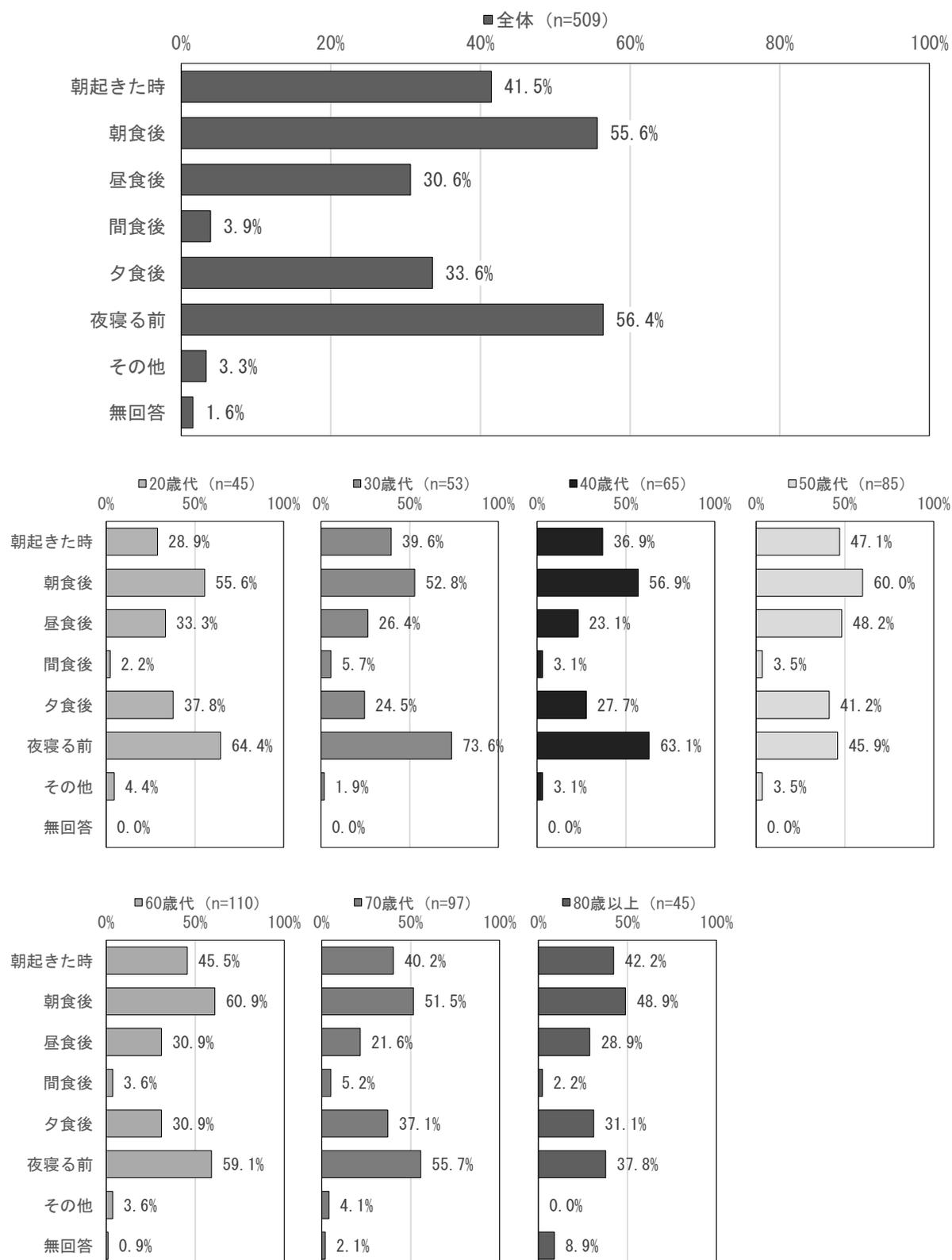
「毎日している」が 93.1%、「週に5～6日している」が 2.4%、「週に3～4日している」が 1.0%、「週に1～2日している」が 0.8%、「月に3日以下している」が 0.6%、「していない」が 1.2%となっています。



n=509

問20 歯みがきをするのはいつですか。(〇はいくつでも)

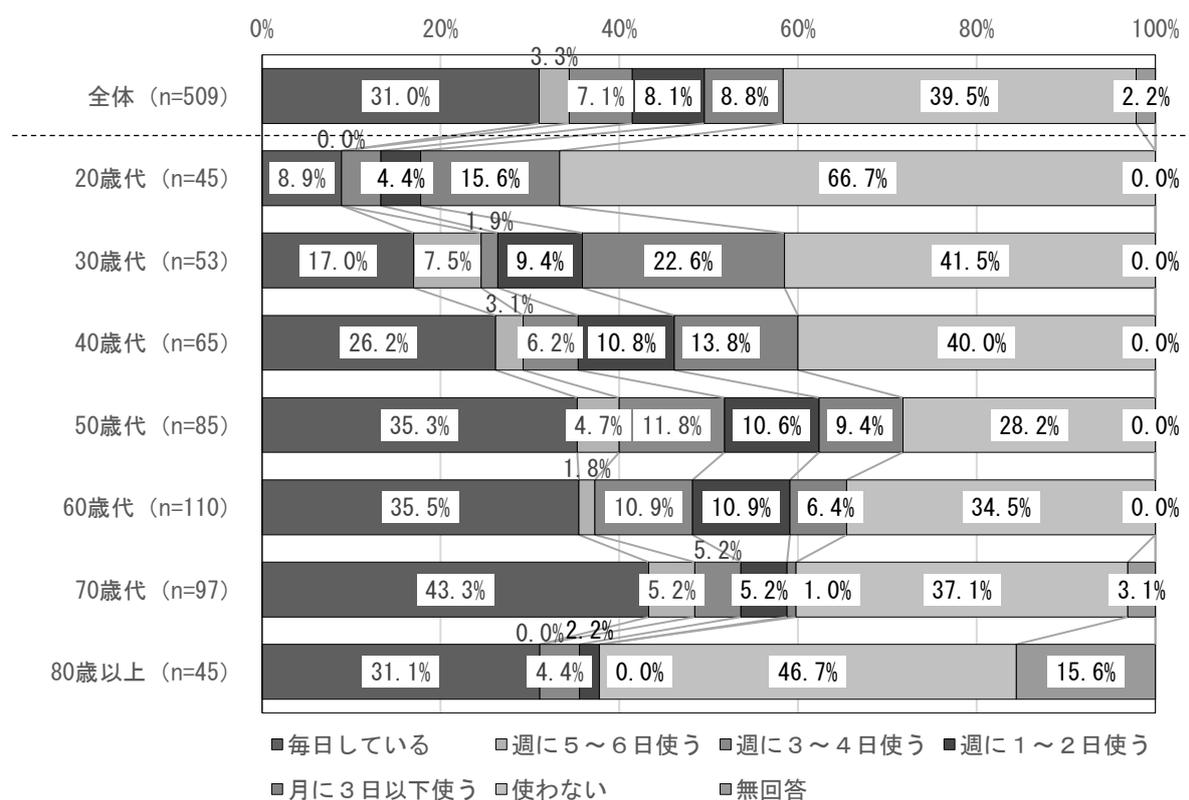
「夜寝る前」が56.4%と最も多く、次いで「朝食後」が55.6%、「朝起きた時」が41.5%、「夕食後」が33.6%、「昼食後」が30.6%などとなっています。



問21 歯ブラシ以外の器具(デンタルフロス、歯間ブラシ等)を使って歯の手入れをしていますか。(○は1つ)

「毎日している」が31.0%、「週に5～6日使う」が3.3%、「週に3～4日使う」が7.1%、「週に1～2日使う」が8.1%、「月に3日以下使う」が8.8%、「使わない」が39.5%となっています。

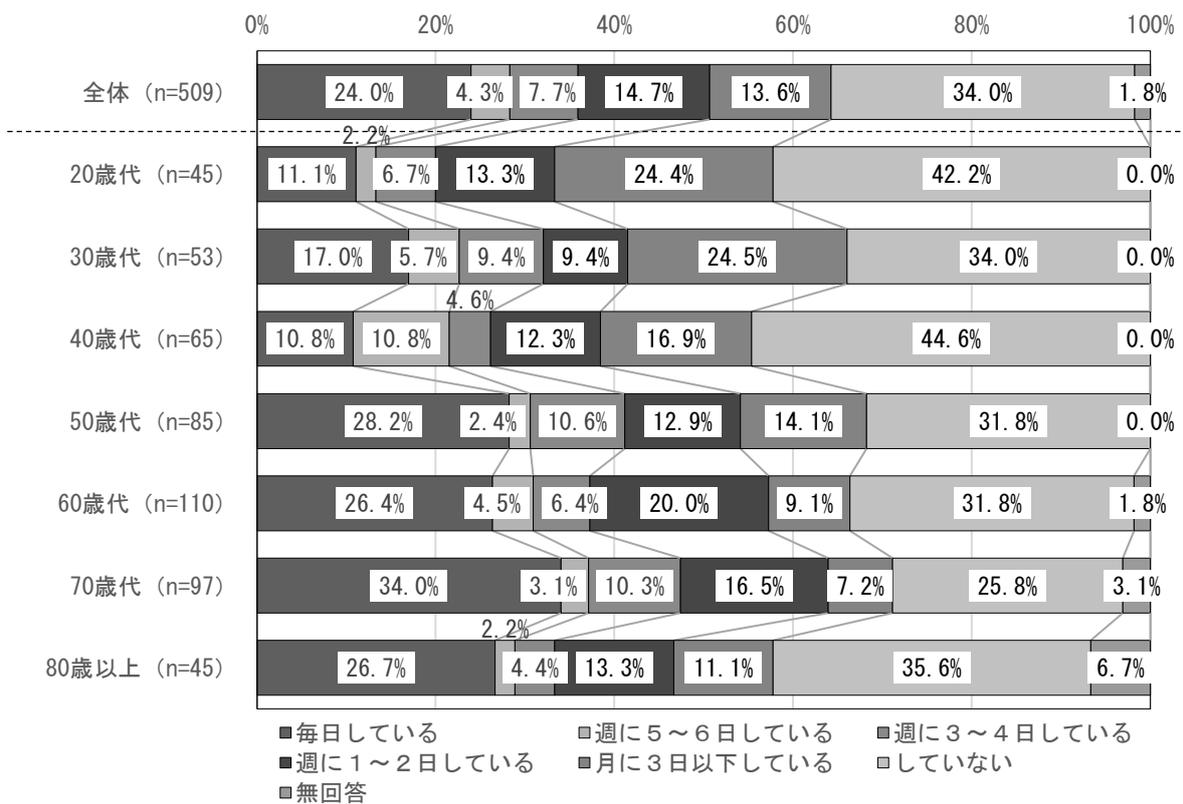
年齢別にみると、「20歳代」で「使わない」が66.7%と他の年代と比べて割合が高くなっています。「歯ブラシ以外の器具を使う(「毎日している」から「月に3日以下使う」までの計)では「50歳代」が他の年代と比べて割合が高くなっています。



問22 自分の口の中(歯や歯ぐきの様子)を観察することがありますか。(〇は1つ)

「毎日している」が 24.0%、「週に5～6日している」が 4.3%、「週に3～4日している」が 7.7%、「週に1～2日している」が 14.7%、「月に3日以下している」が 13.6%、「していない」が 34.0%となっています。

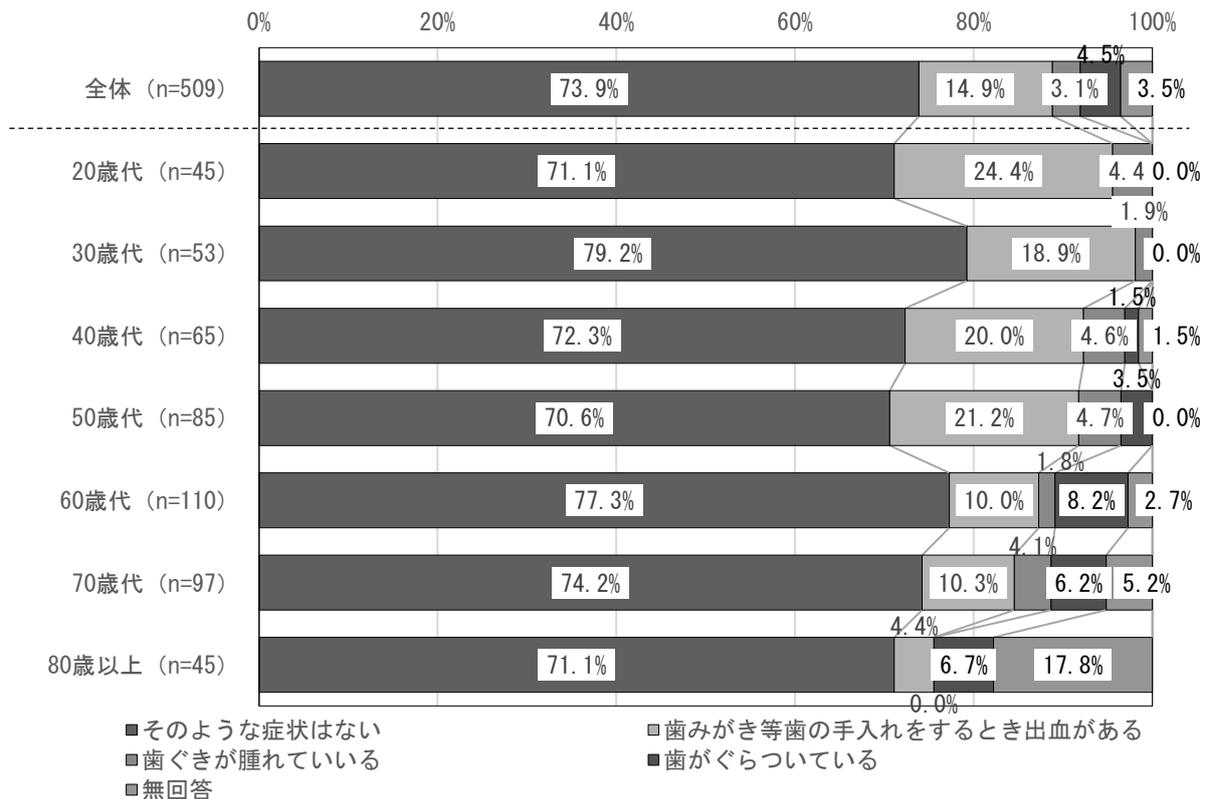
年齢別にみると、「40歳代」で「していない」が 44.6%と他の年代と比べて割合が高くなっています。『観察している(「毎日している」から「月に3日以下している」までの計)では「70歳代」が他の年代と比べて割合が高くなっています。



問23 現在、歯ぐきから出血したり、歯がぐらついたりしていますか。(〇は1つ)

「そのような症状はない」が 73.9%、「歯みがき等歯の手入れをするとき出血がある」が 14.9%、「歯ぐきが腫れている」が 3.1%、「歯がぐらついている」が 4.5%となっています。

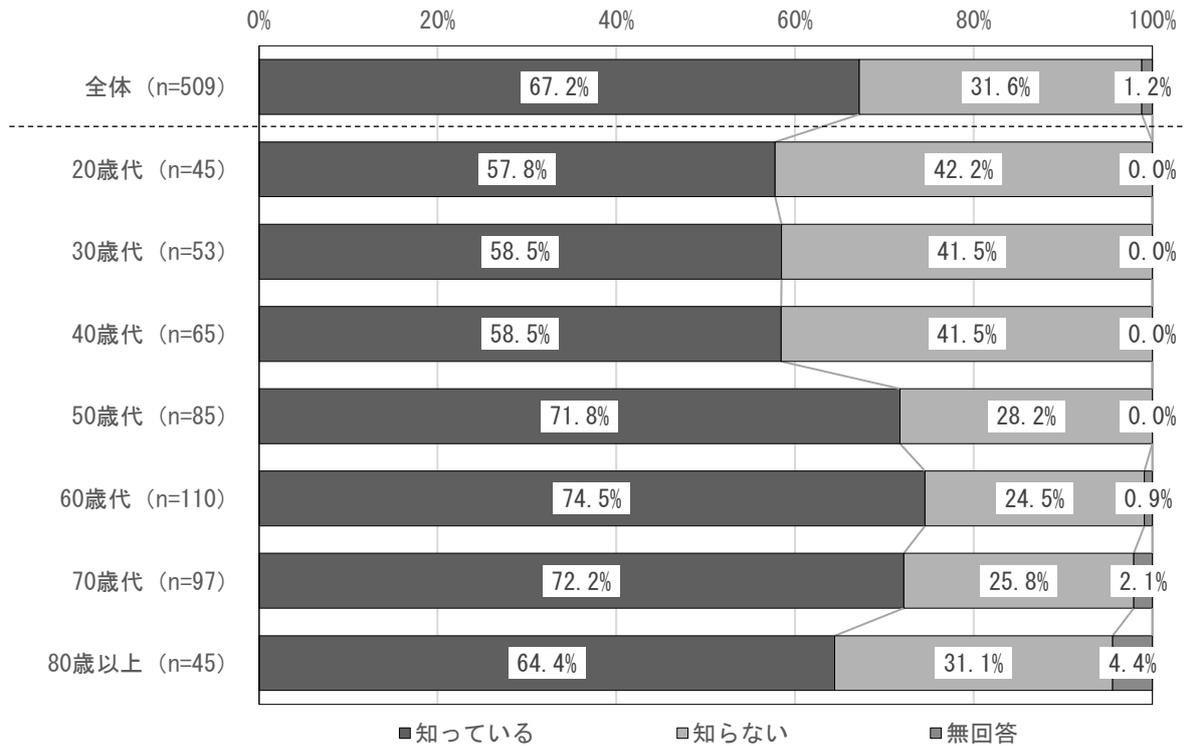
年齢別にみると、全ての世代で「そのような症状はない」が7割を超えていますが、「20歳代」で「歯みがき等歯の手入れをするとき出血がある」が24.4%、「50歳代」で「歯ぐきが腫れている」が4.7%、「60歳代」で「歯がぐらついている」が8.2%と他の年代と比べて割合が高くなっています。



問24 むし歯や歯周病が全身の病気(糖尿病・誤嚥(ごえん)性肺炎等)にかかわっていることを知っていますか。(〇は1つ)

「知っている」が67.2%、「知らない」が31.6%となっています。

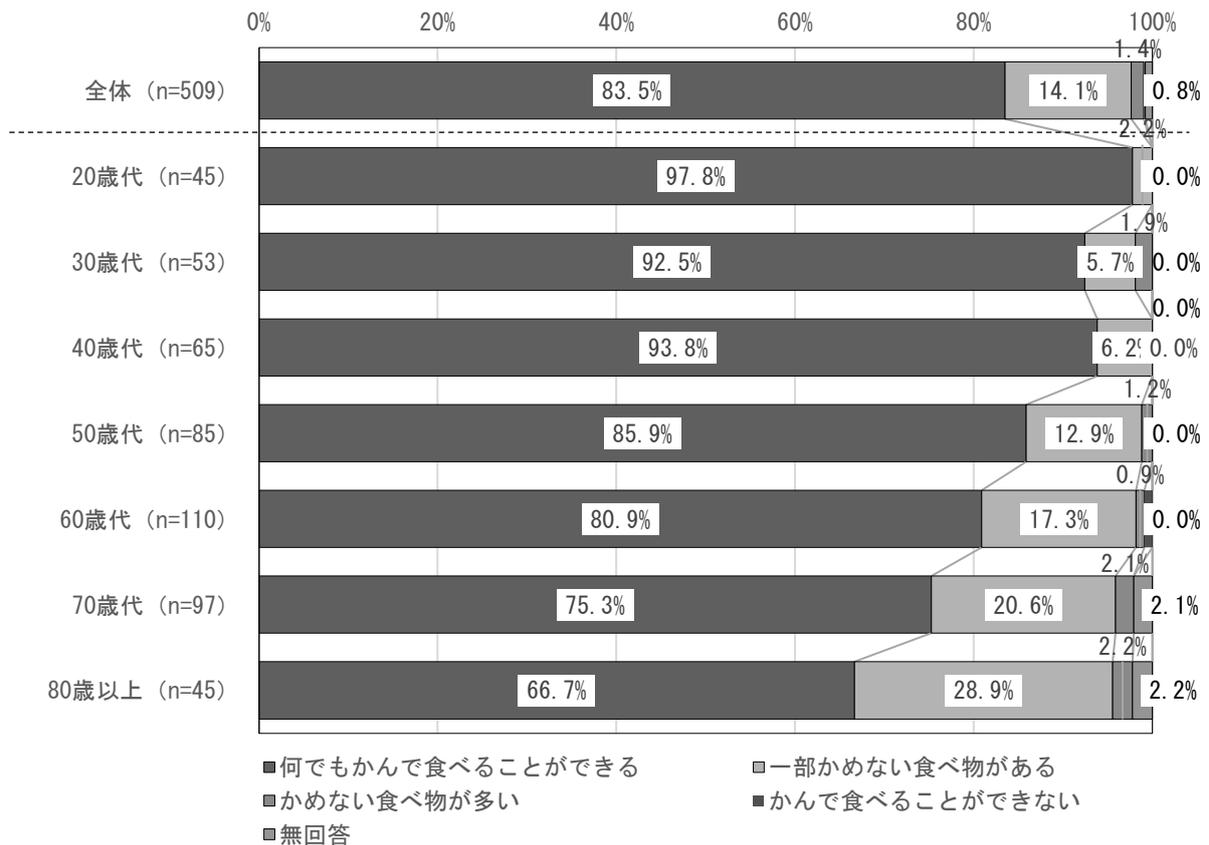
年齢別にみると、全ての世代で「知っている」が半数を超えていますが、特に「50歳代」、「60歳代」「70歳代」では7割を超えています。



問25 食事を食べる時の状態は次のどれにあてはまりますか。(○は1つ)

「何でもかんで食べることができる」が 83.5%、「一部かめない食べ物がある」が 14.1%、「かめない食べ物が多い」が 1.4%、「かんで食べることができない」が 0.8%となっています。

年齢別にみると、「何でもかんで食べることができる」では「20 歳代」が 97.8%と他の年代と比べて割合が高くなっており、「20 歳代」をピークに年齢が上がるごとに割合が減少傾向となっています。

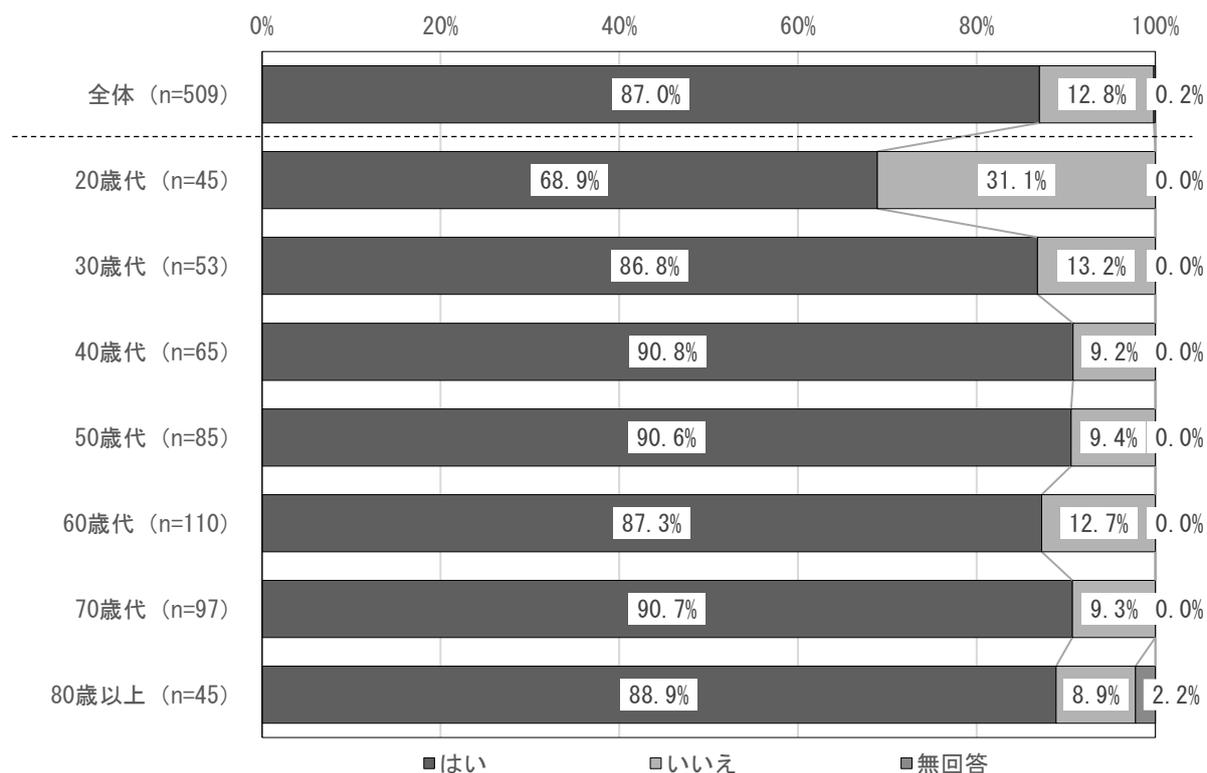


健康管理などについてお聞きします

問26 この1年間に血液・尿検査などの健康診査やがん検診などを受けましたか。(○は1つ)

「はい」(受けた)が87.0%、「いいえ」が12.8%となっています。

年齢別にみると、「20 歳代」で「はい」(受けた)が 68.9%と他の年代と比べて割合が低くなっていますが、「30 歳代」以降では8割を超えています。

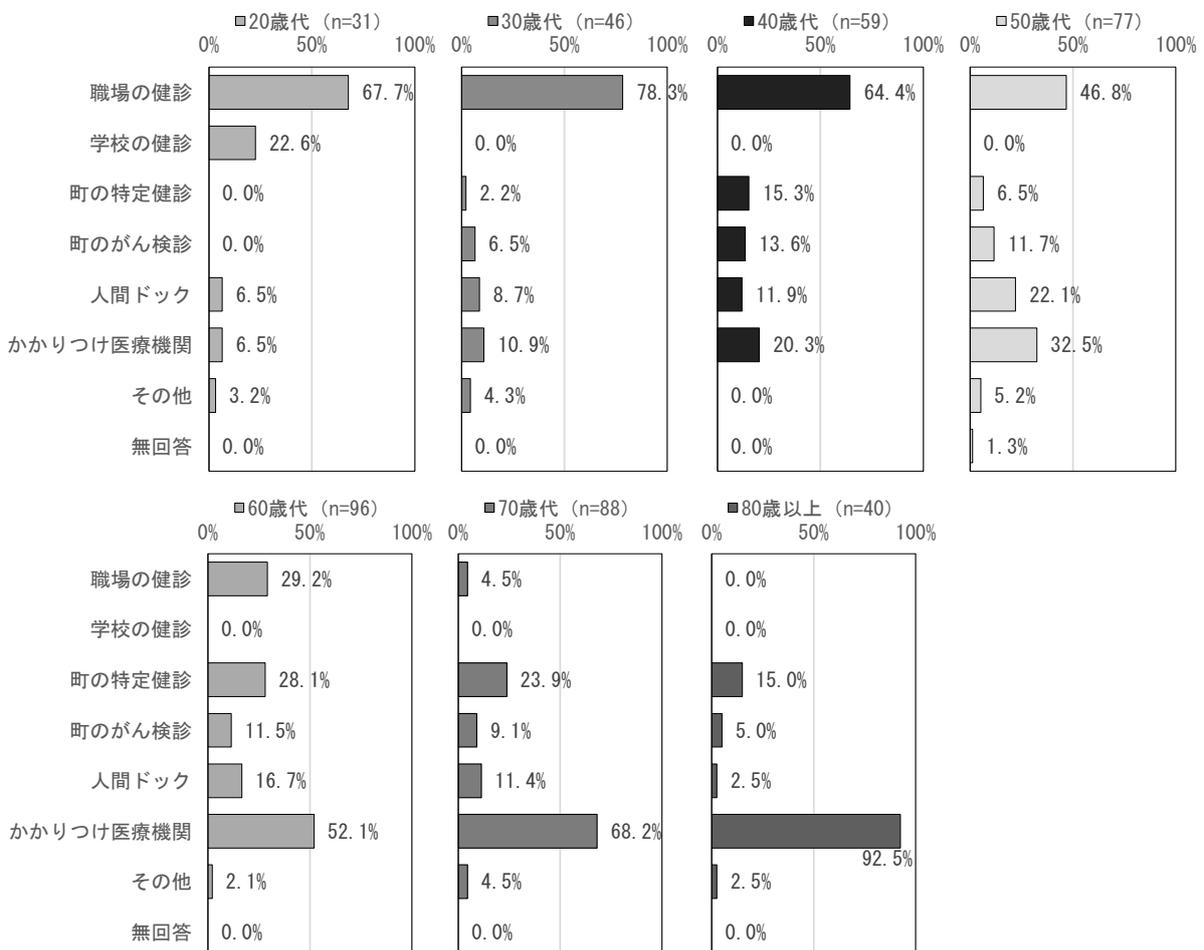
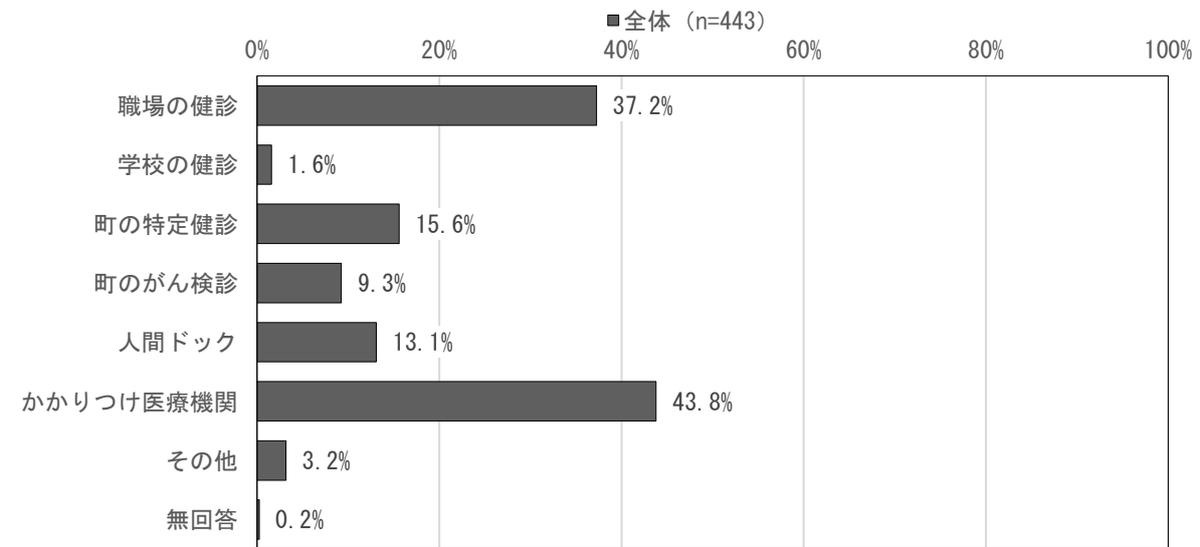


問26で「1.はい」を答えた方

問26-1 どこで健康診査・検診などを受けましたか。(〇はいくつでも)

「かかりつけ医療機関」が 43.8%と最も多く、次いで、「職場の健診」が 37.2%、「町の特定健診」が 15.6%、「人間ドック」が 13.1%、「町のがん検診」が 9.3%などとなっています。

年齢別にみると、「20 歳代」から「50 歳代」では「職場の健診」が、「60 歳代」以降では「かかりつけ医療機関」が最も多くなっています。

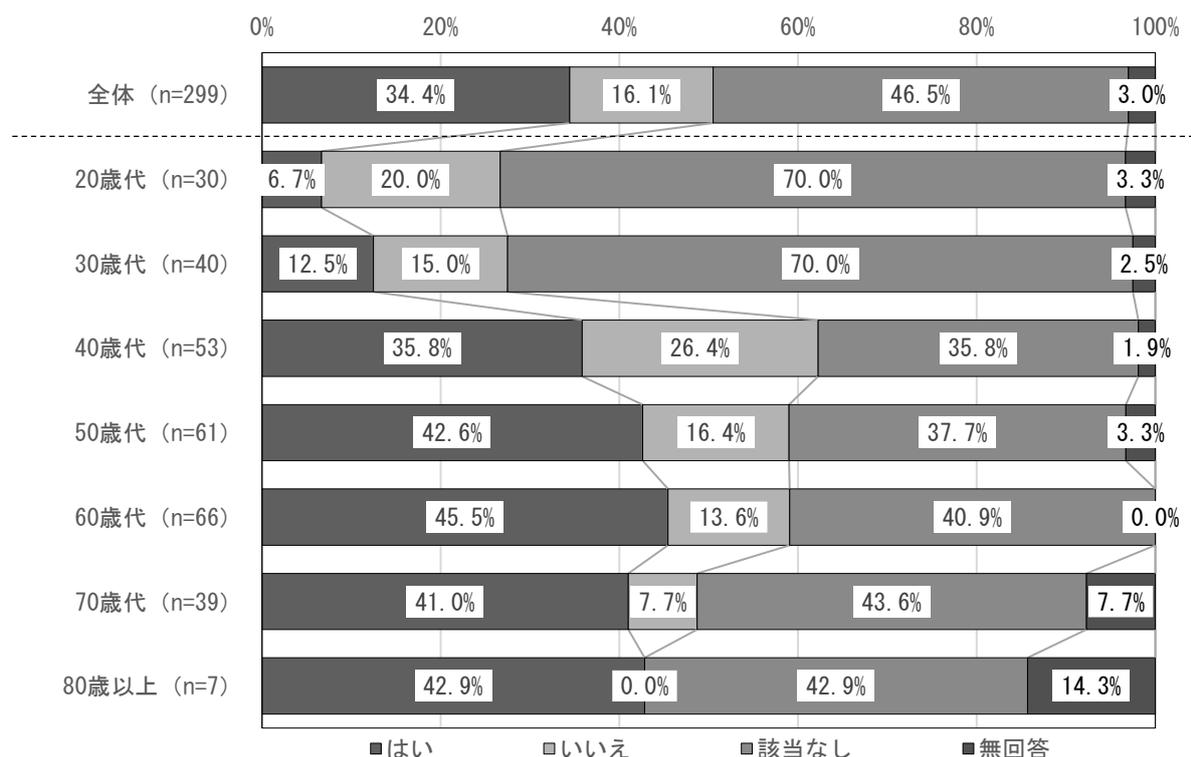


問26-1で「1」～「5」を答えた方

問26-2 健診の結果、要精密検査・受診勧奨判定に該当された方は医療機関を受診しましたか。(○は1つ)

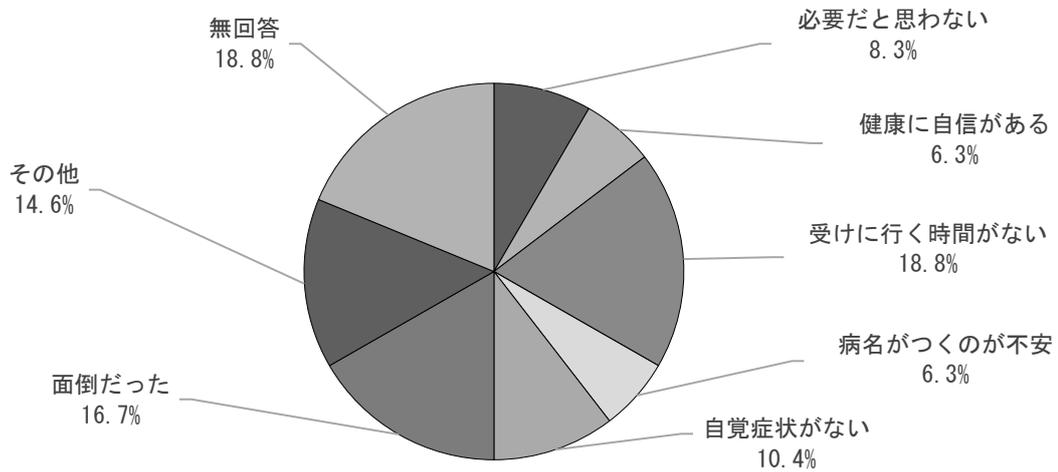
「はい」(受診した)が34.4%、「いいえ」が16.1%、「該当なし」が46.5%となっています。

年齢別にみると、「該当なし」では「20歳代」と「30歳代」が7割を超えています。「はい」(受診した)では「50歳代」以降は4割を超えています。一方、「いいえ」では「40歳代」が26.4%と他の年代と比べて割合が高くなっています



問26-2で「2.いいえ」を答えた方
問26-3 医療機関で受診しない理由をお答えください。(○は1つ)

「受けに行く時間がない」が18.8%と最も多く、次いで「面倒だった」が16.7%、「自覚症状がない」が10.4%、「必要だと思わない」が8.3%などとなっています。



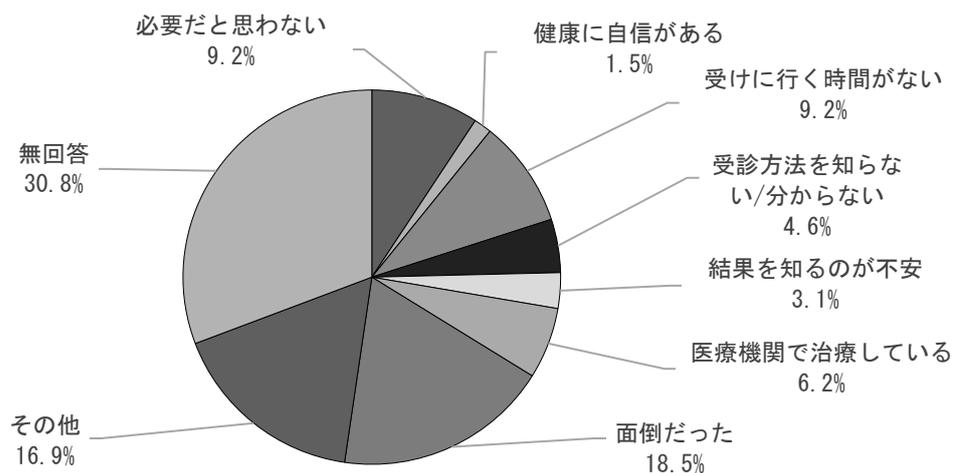
n=48

【その他の主な内容】

- ・コロナ禍のため
- ・転職中のため

問26で「2.いいえ」を答えた方
 問26-3 健康診査(がん検診)などを受けていない理由をお答えください。(〇は1つ)

「面倒だった」が 18.5%と最も多く、次いで「必要だと思わない」と「受けに行く時間がない」が 9.2%、「医療機関で治療している」が 6.2%、「受診方法を知らない/わからない」が 4.6%などとなっています。



n=65

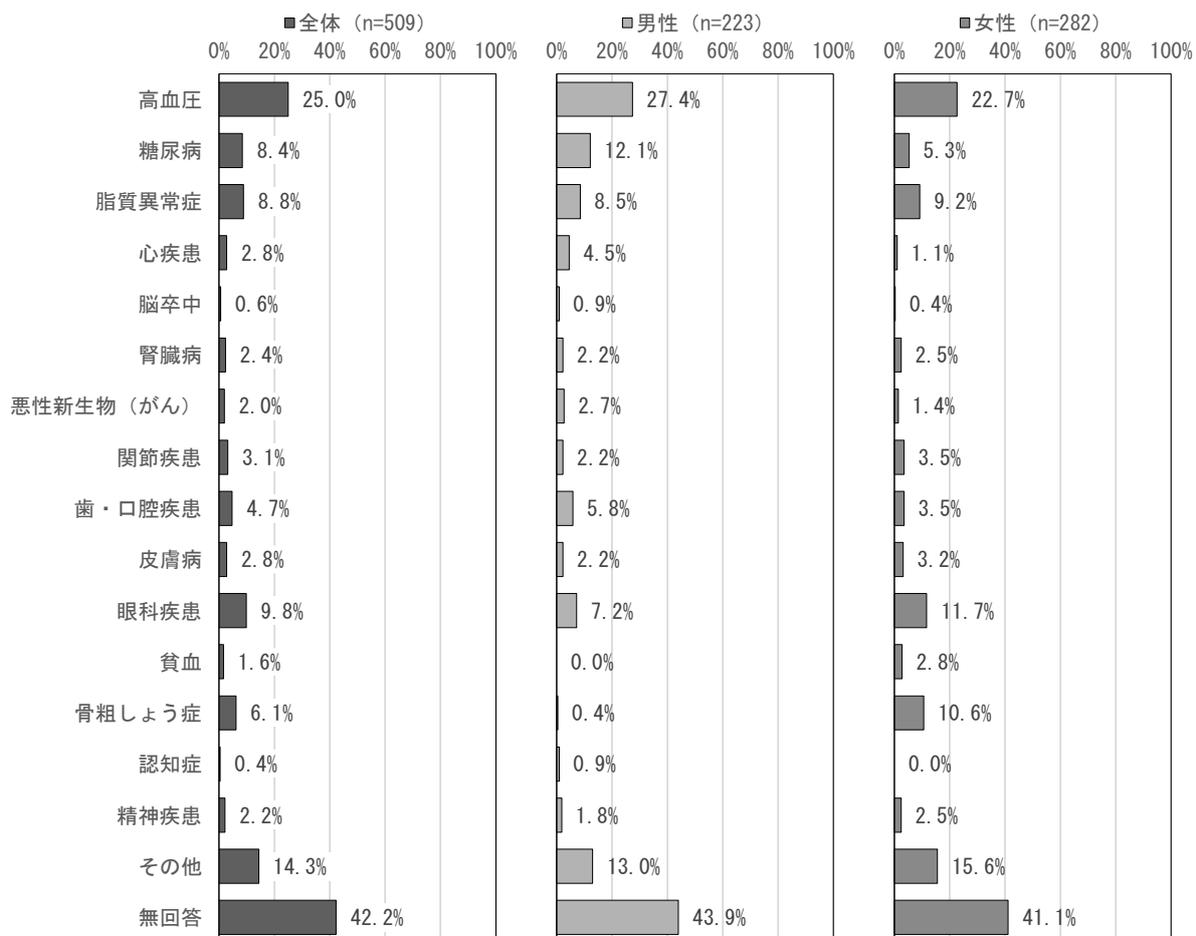
【その他の主な内容】

- ・コロナ禍のため

問27 現在、治療中の病気はありますか。(〇はいくつでも)

「高血圧」が 25.0%と最も多く、次いで「眼科疾患」が 9.8%、「脂質異常症」が 8.8%、「糖尿病」が 8.4%などとなっています。

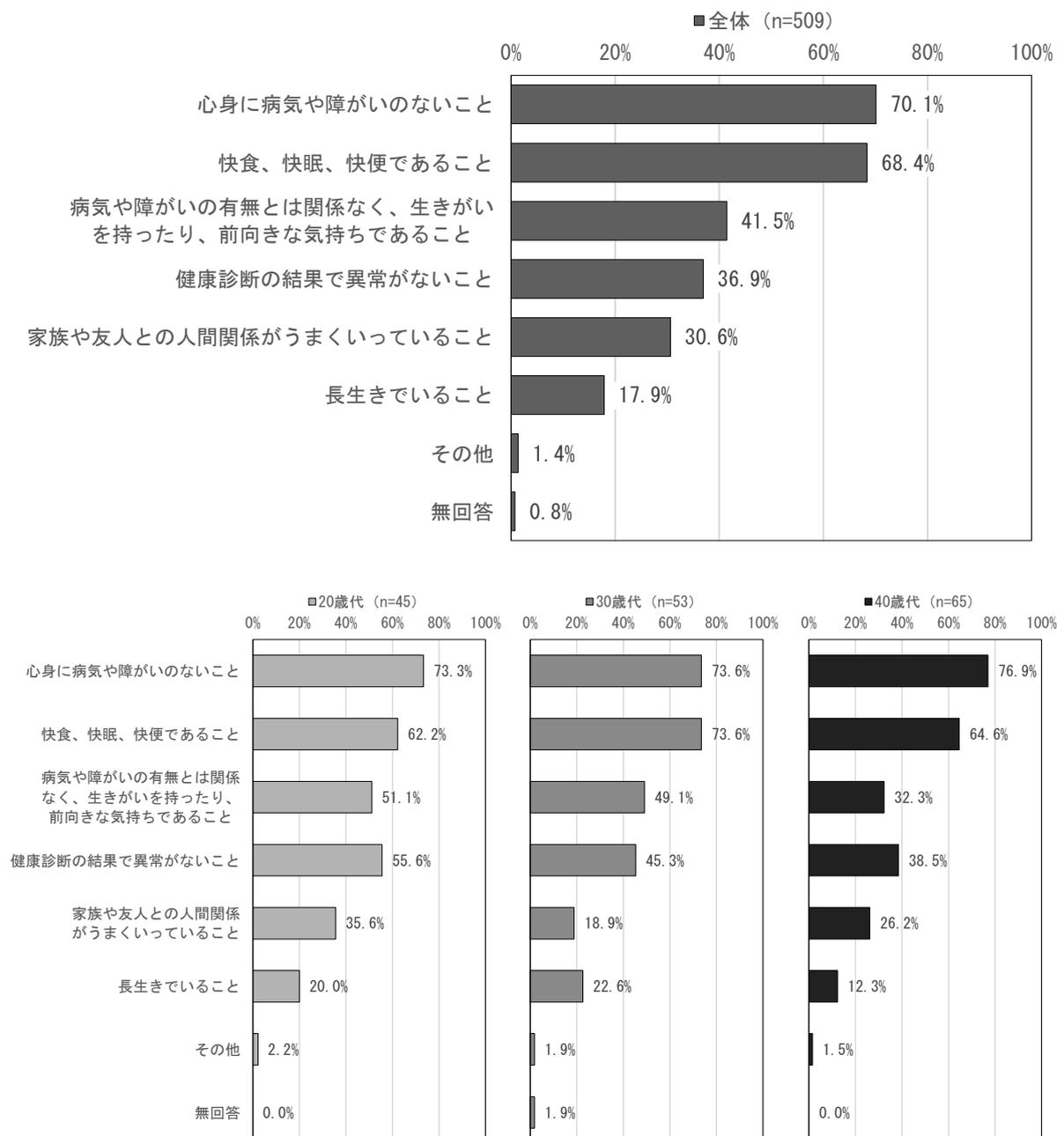
男女別でみると、「糖尿病」が「女性」に比べ「男性」の割合が高くなっています。一方「骨粗しょう症」では、「女性」が「男性」に比べ割合が高くなっています。

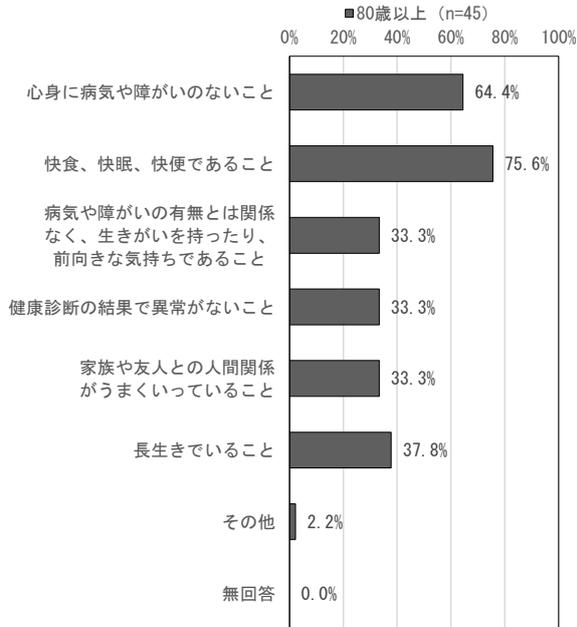
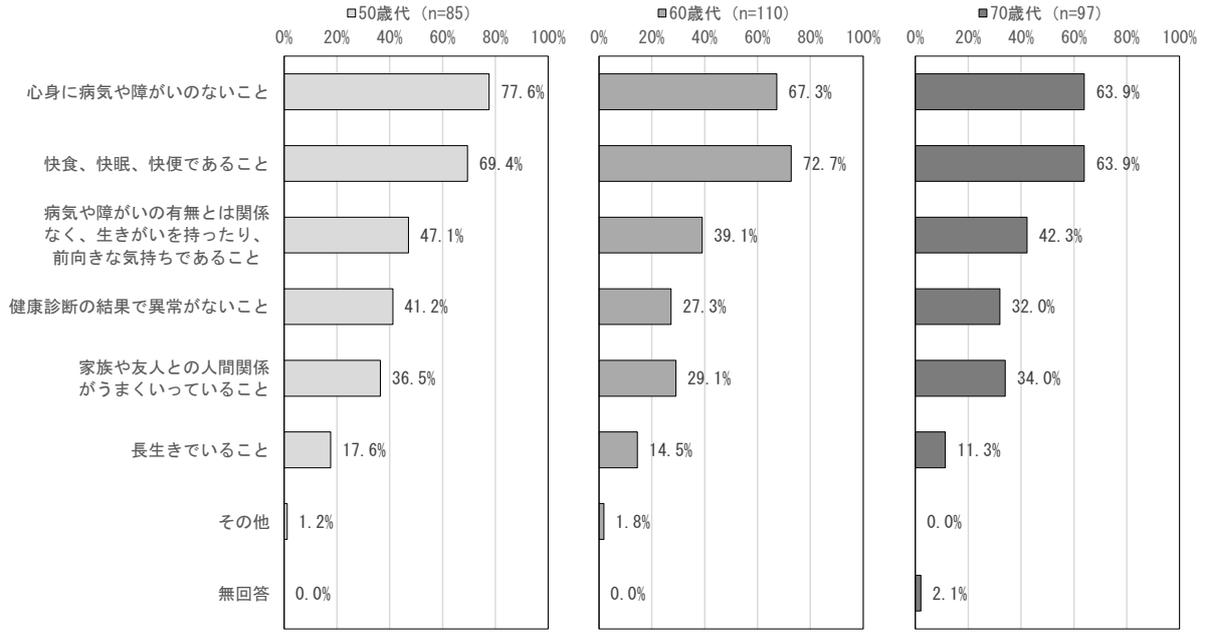


問28 あなたが考える「健康」な状態とはどういうことだと思いますか。(〇はいくつでも)

「心身に病気や障がいのないこと」が 70.1%と最も多く、次いで「快食、快眠、快便であること」が 68.4%、「病気や障がいの有無とは関係なく、生きがいを持ったり、前向きな気持ちであること」が 41.5%、「健康診断の結果で異常がないこと」が 36.9%、「家族や友人との人間関係がうまくいっていること」が 30.6%などとなっています。

男女別でみると、「80 歳以上」では「長生きであること」が 37.8%と他の年代と比べて割合が高くなっています。

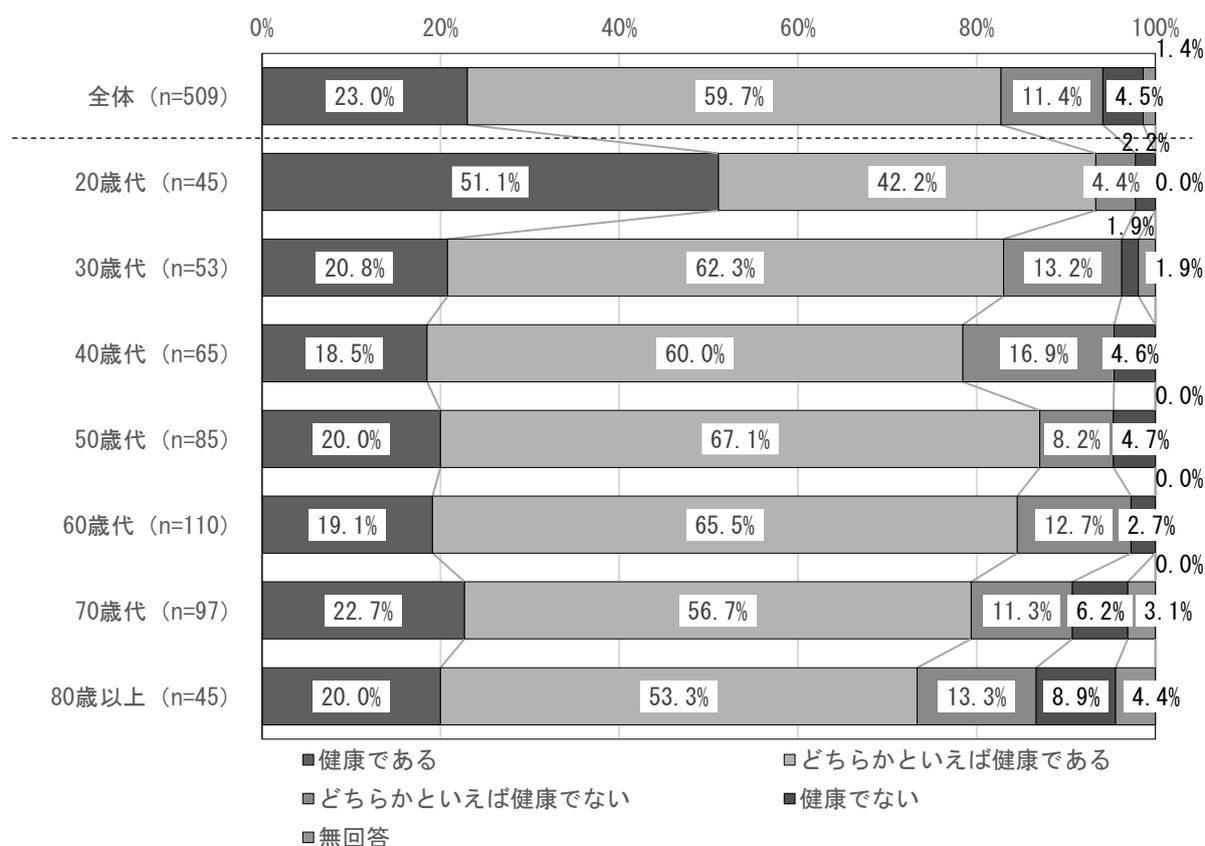




問29 現在の健康状態をどのように感じていますか。(〇は1つ)

「健康である」が 23.0%、「どちらかといえば健康である」が 59.7%、「どちらかといえば健康でない」が 11.4%、「健康でない」が 4.5%となっています。

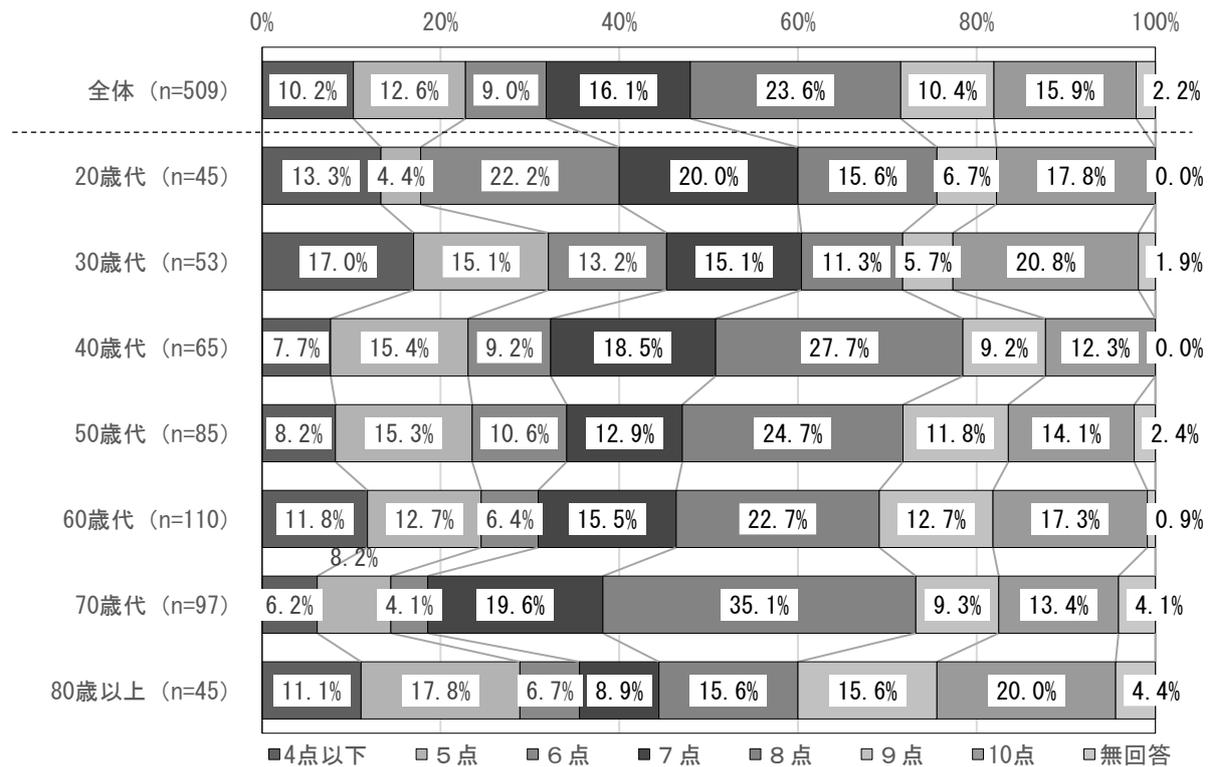
年齢別にみると、「20歳代」では「健康である」が51.1%と他の年代と比べて割合が高くなっています。『健康(「健康である」と「どちらかといえば健康である」の計)』では、すべての年代で7割をこえています。『健康でない(「どちらかといえば健康でない」と「健康でない」の計)』では、「40歳代」と「80歳以上」で2割を超えています。



問30 現在、どの程度幸せを感じていますか。「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点とすると何点くらいになると思いますか。(〇は1つ)

「8点」が23.6%と最も多く、次いで「7点」が16.1%、「10点」が15.9%、「5点」が12.6%、「9点」が10.4%などとなっています。

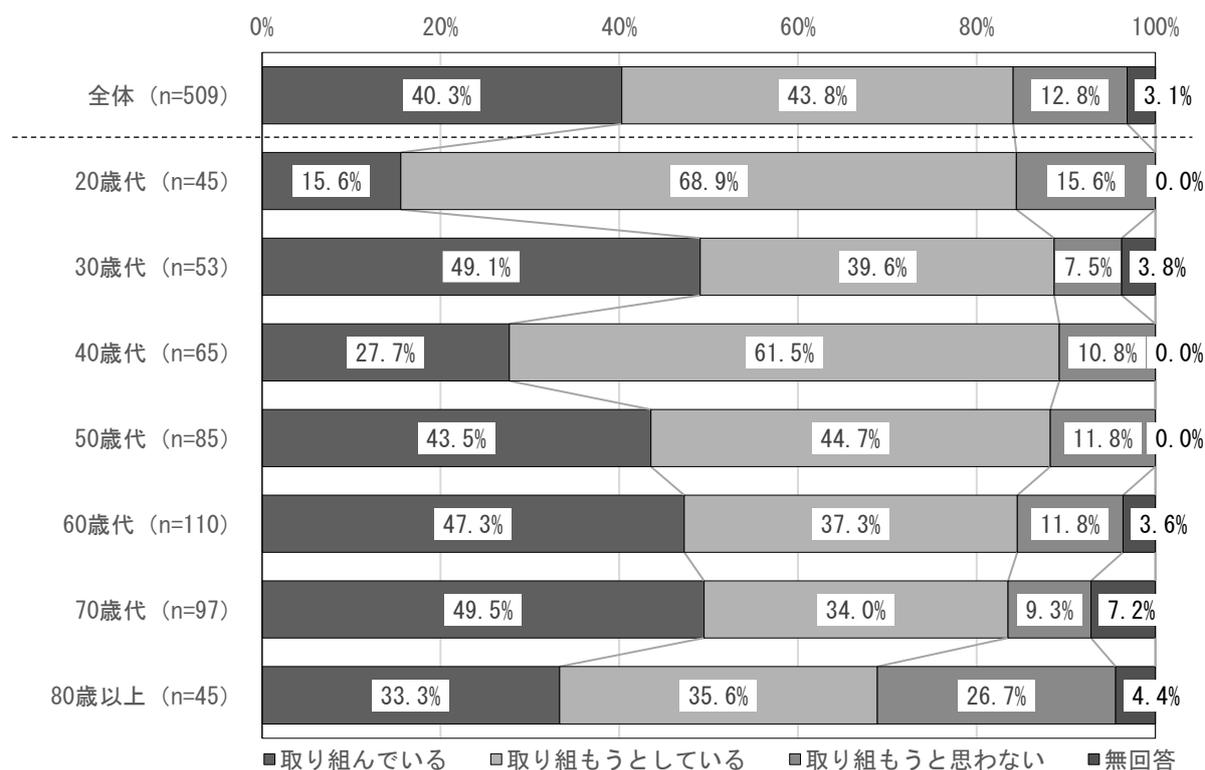
年齢別にみると、「20歳代」では「6点」が、「30歳代」では「10点」が、「40歳代」から「70歳代」では「8点」が、「80歳以上」では「10点」が最も多くなっています。



問31 健康づくりのために、何か取り組んでいることはありますか。(〇は1つ)

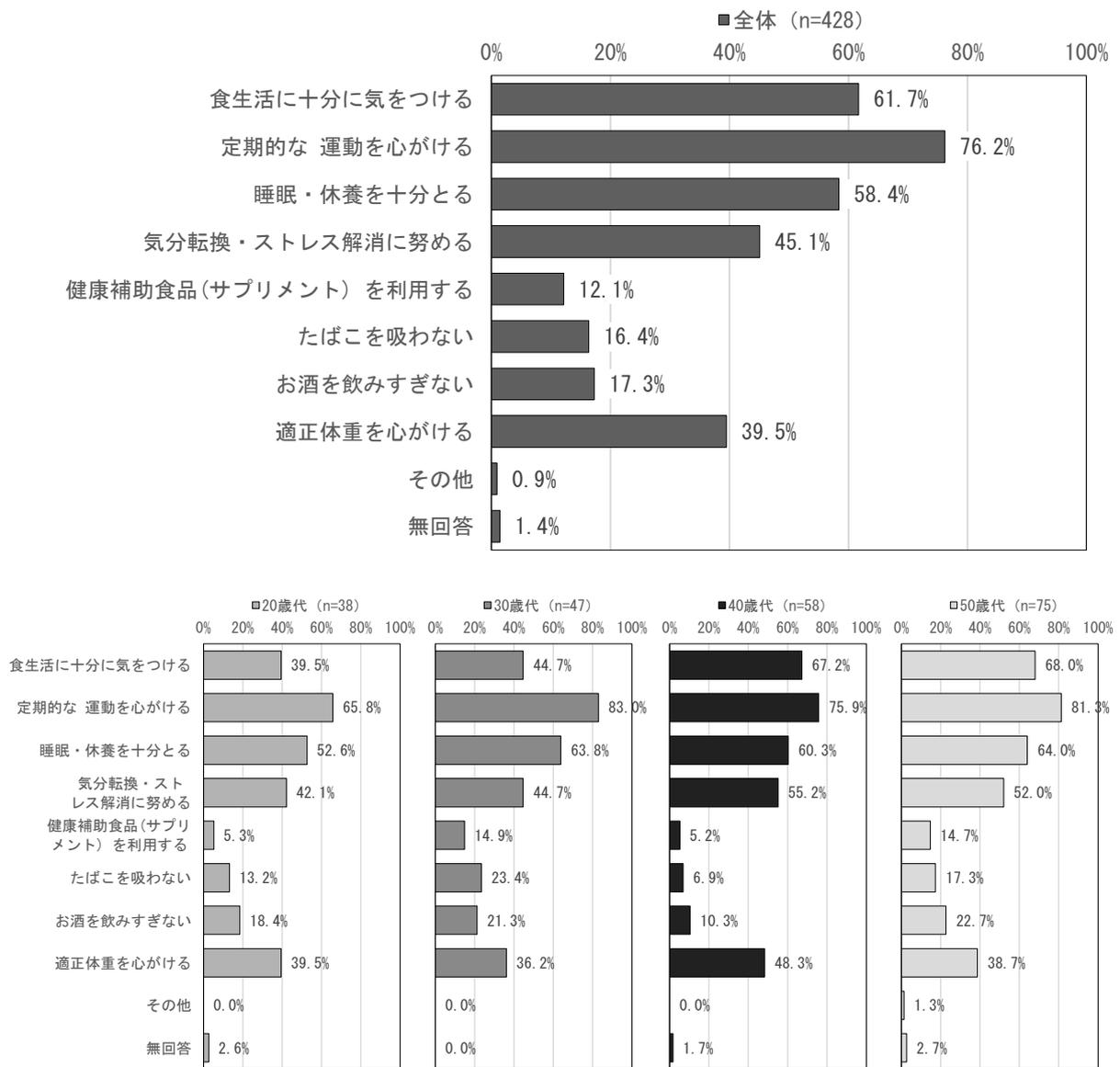
「取り組んでいる」が 40.3%、「取り組もうとしている」が 43.8%、「取り組もうと思わない」が 12.8%となっています。

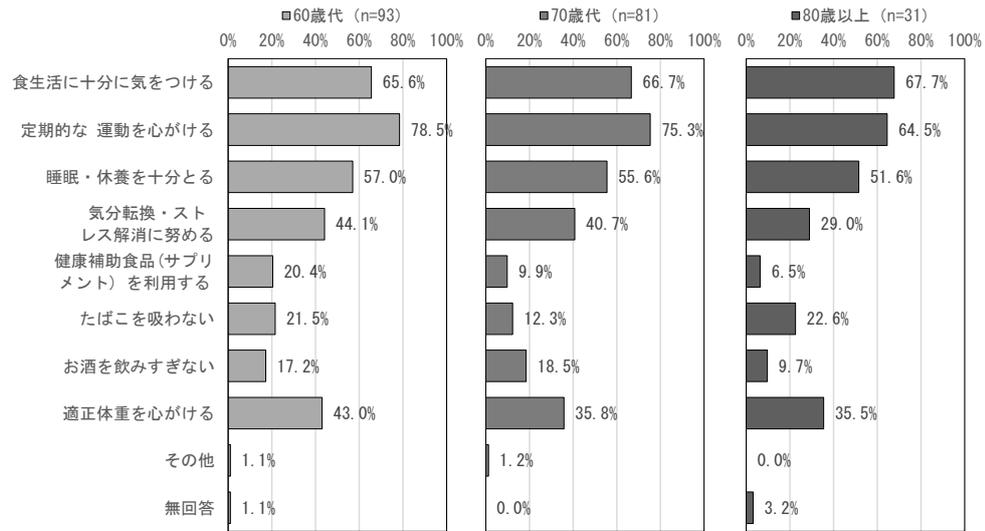
年齢別にみると、「30歳代」と「60歳代」、「70歳代」で「取り組んでいる」が、「20歳代」と「40歳代」「50歳代」「80歳以上」では「取り組もうとしている」が最も多くなっています。一方、「取り組もうと思わない」では、「80歳以上」が他の年代と比べて割合が高くなっています。



問31で「1.取り組んでいる」または「2.取り組もうと思う」を答えた方
 問31-1 取り組んでいる、又は取り組もうと考えていることは何ですか。(〇はいくつでも)

「定期的な運動を心がける」が76.2%と最も多く、次いで「食生活に十分に気をつける」が61.7%、「睡眠・休養を十分にとる」が58.4%、「気分転換・ストレス解消に努める」が45.1%、「適正体重を心がける」が39.5%などとなっています。

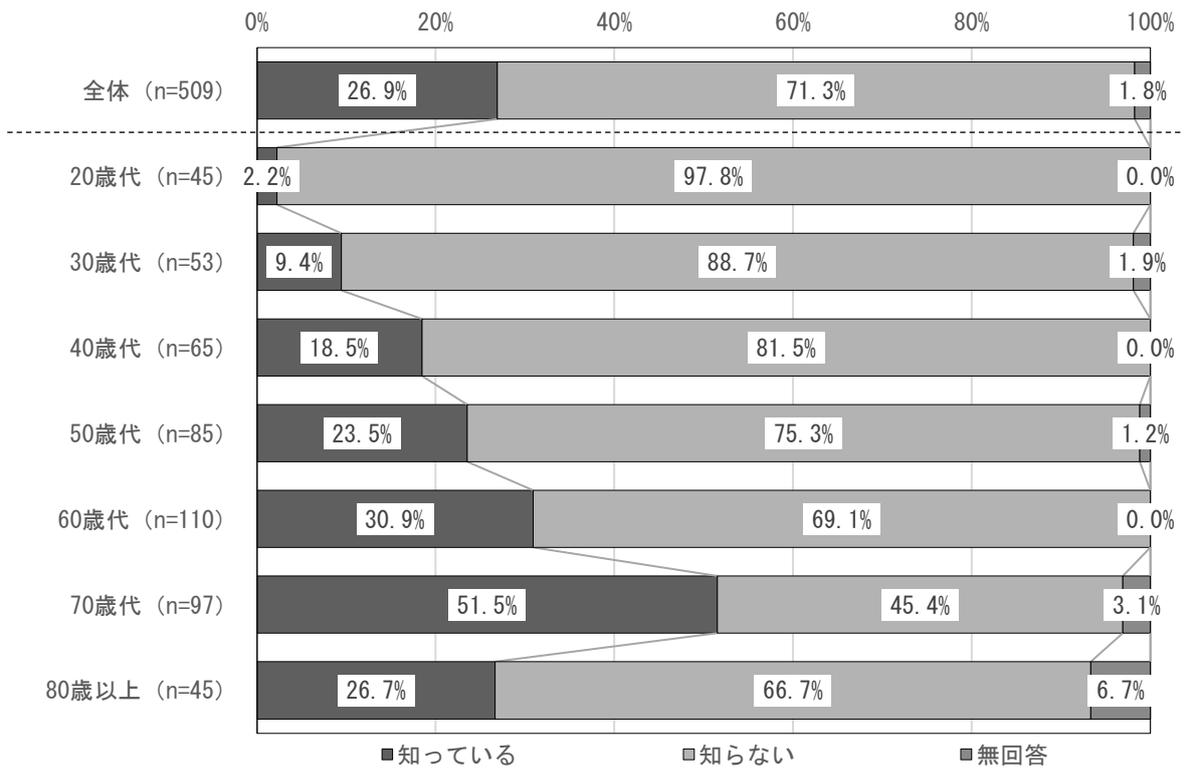




問32 町が行っている健康に関する教室を知っていますか。(〇は1つ)

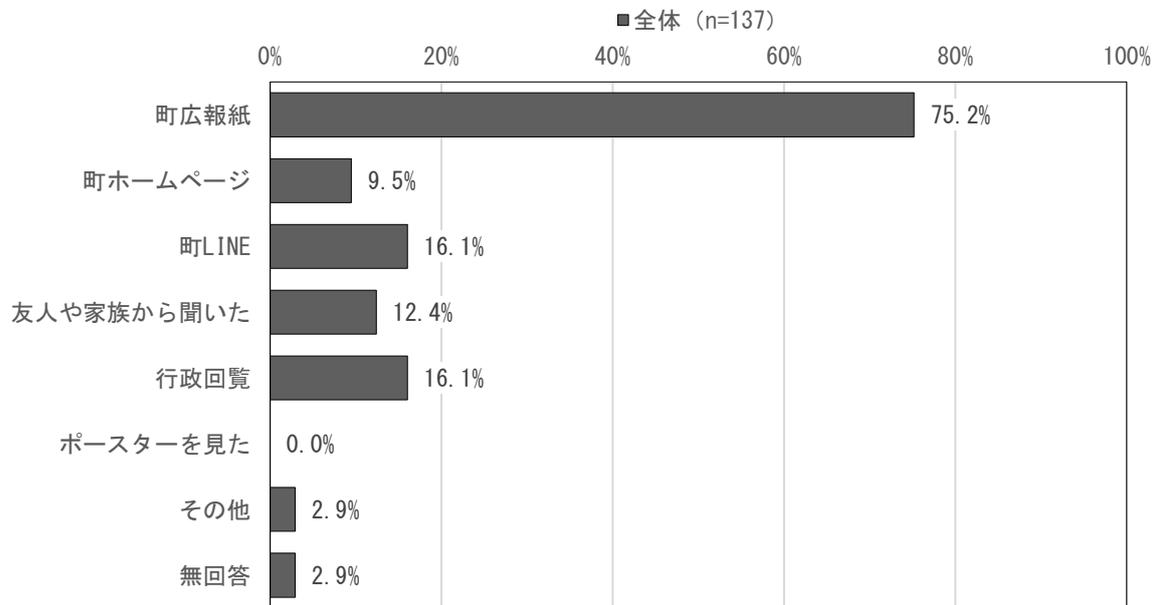
「知っている」が26.9%、「知らない」が71.3%となっています。

年齢別にみると、「20歳代」では「知っている」が2.2%と他の年代と比べて割合が最も低くなっていますが、年齢が上がるごとに増加し、「70歳代」では51.5%と他の年代と比べて割合が最も高くなっています。



問32で「1.知っている」を答えた方
問32-1 どのような方法で知りましたか。(○はいくつでも)

「町広報紙」が75.2%と最も多く、次いで「町LINE」と「行政回覧」が16.1%、「友人や家族から聞いた」が12.4%、「町ホームページ」が9.5%などとなっています。

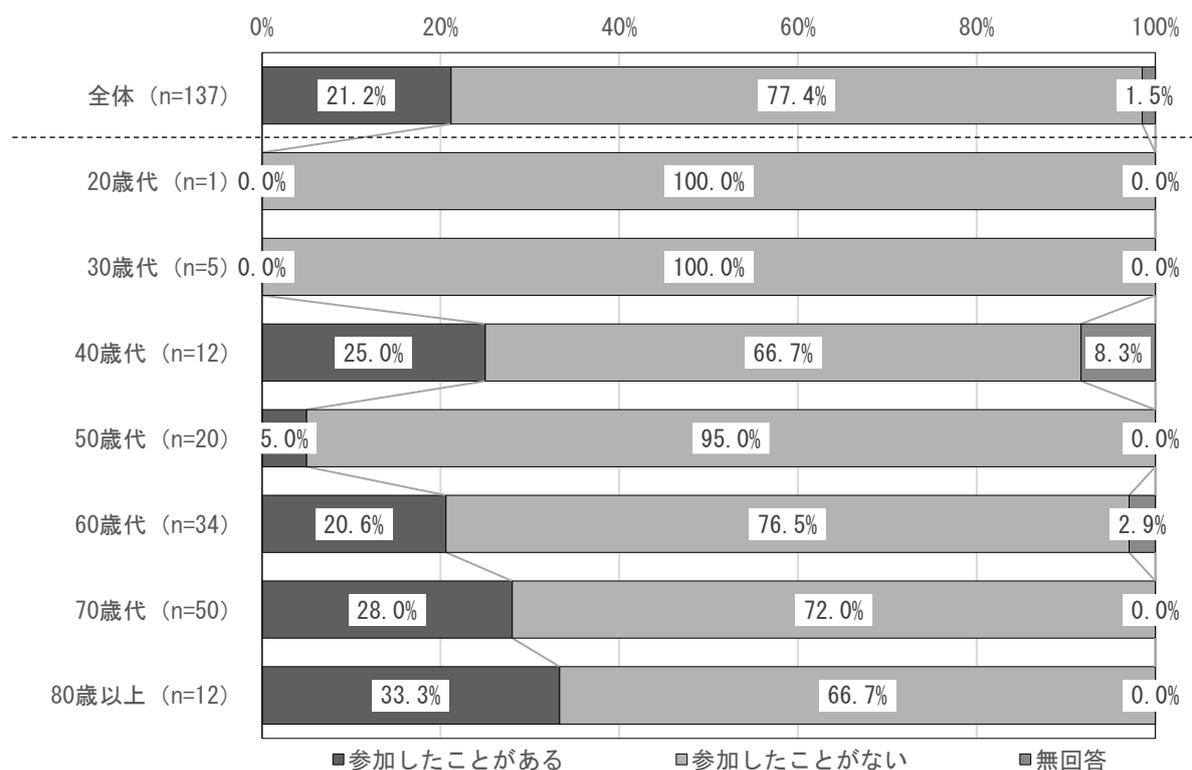


問32で「1.知っている」を答えた方

問32-2 健康に関する教室に参加したことがありますか。(○は1つ)

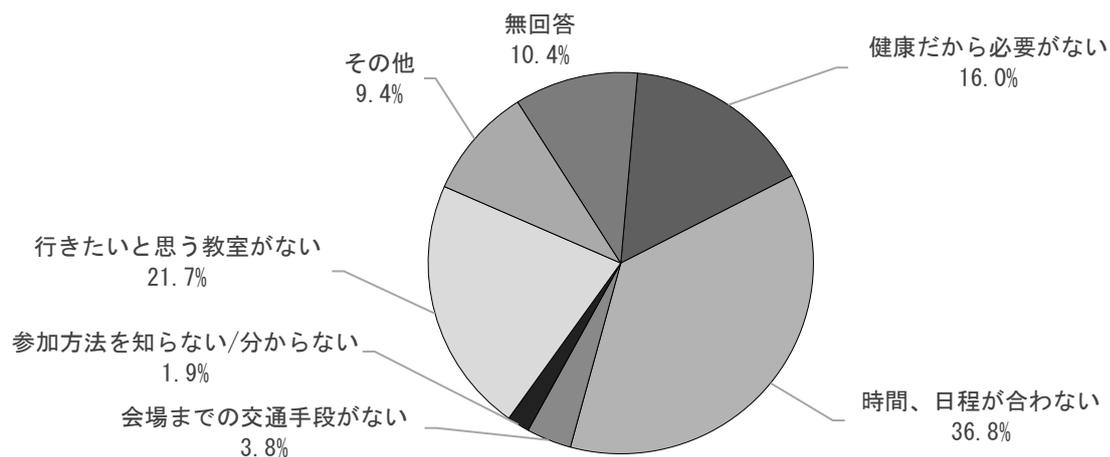
「参加したことがある」が 21.2%、「参加したことがない」が 77.4%となっています。

年齢別にみると、「20 歳代」と「30 歳代」では「参加したことがある」が 0%ですが、「40 歳代」と「60 歳代」以降では、「参加したことがある」は2割を超えています。



問32-2で「2.参加したことがない」を答えた方
問32-3 健康に関する教室に参加しなかったのはなぜですか。(○は1つ)

「時間、日程が合わない」が 36.8%と最も多く、次いで「行きたいと思う教室がない」が 21.7%、「健康だから必要がない」が 16.0%、「会場までの交通手段がない」が 3.8%、「参加方法を知らない/わからない」が 1.9%などとなっています。



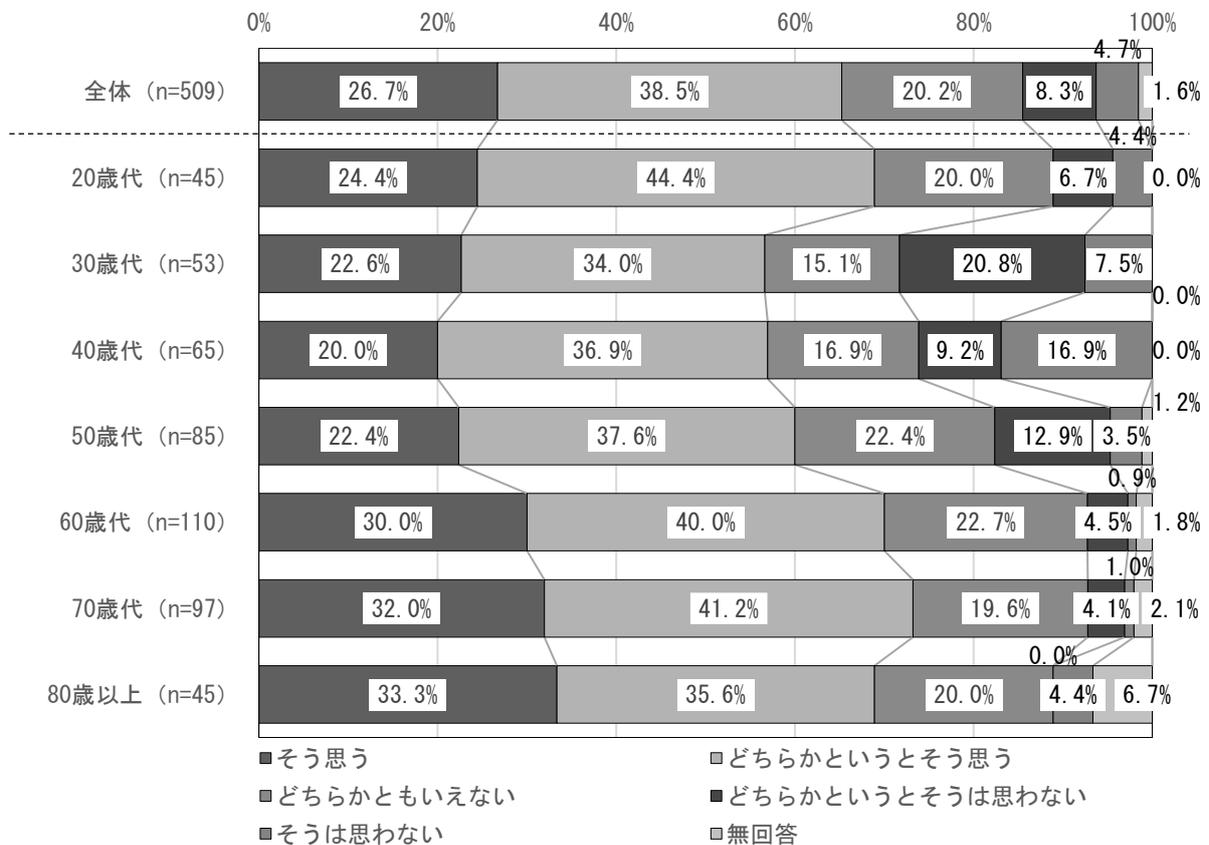
心の健康づくりについてお聞きします

問33 休養や睡眠、心の健康についてそれぞれお答えください。(①～③のそれぞれ1つに○)

① 普段のストレスを自分なりに解消できていますか。

「そう思う」が 26.7%、「どちらかというと思う」が 38.5%、「どちらともいえない」が 20.2%、「どちらかというとは思わない」が 8.3%、「そうは思わない」が 4.7%となっています。

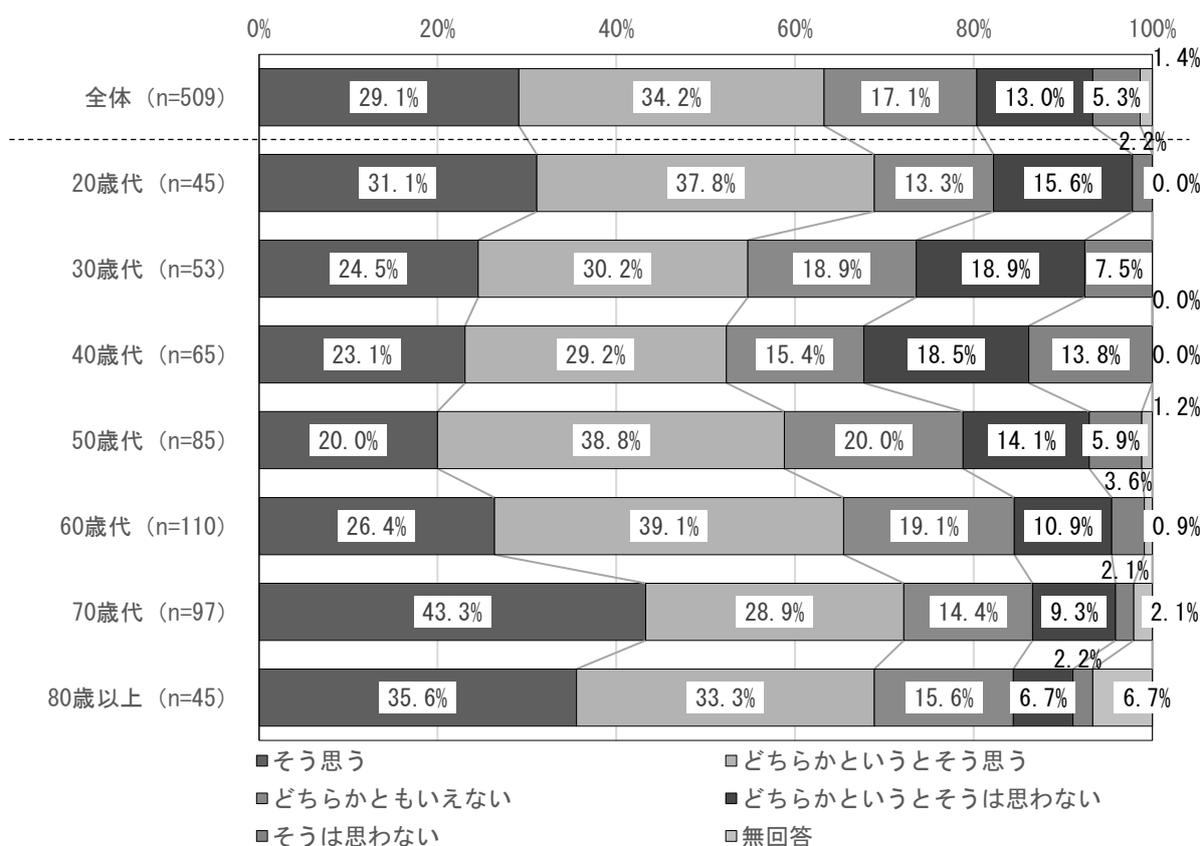
年齢別にみると、『思う(「そう思う」と「どちらかというと思う」の計)』では、「20 歳代」と「50 歳代」以降で6割を超えていますが、「30 歳代」と「40 歳代」ではその他の年代と比べて割合が低くなっており、『思わない(「どちらかというとは思わない」と「思わない」の計)』では2割を超え、他の年代と比べて割合が高くなっています。



② 毎日の睡眠で休養がとれていますか

「そう思う」が29.1%、「どちらかというと思う」が34.2%、「どちらともいえない」が17.1%、「どちらかというとは思わない」が13.0%、「そうは思わない」が5.3%となっています。

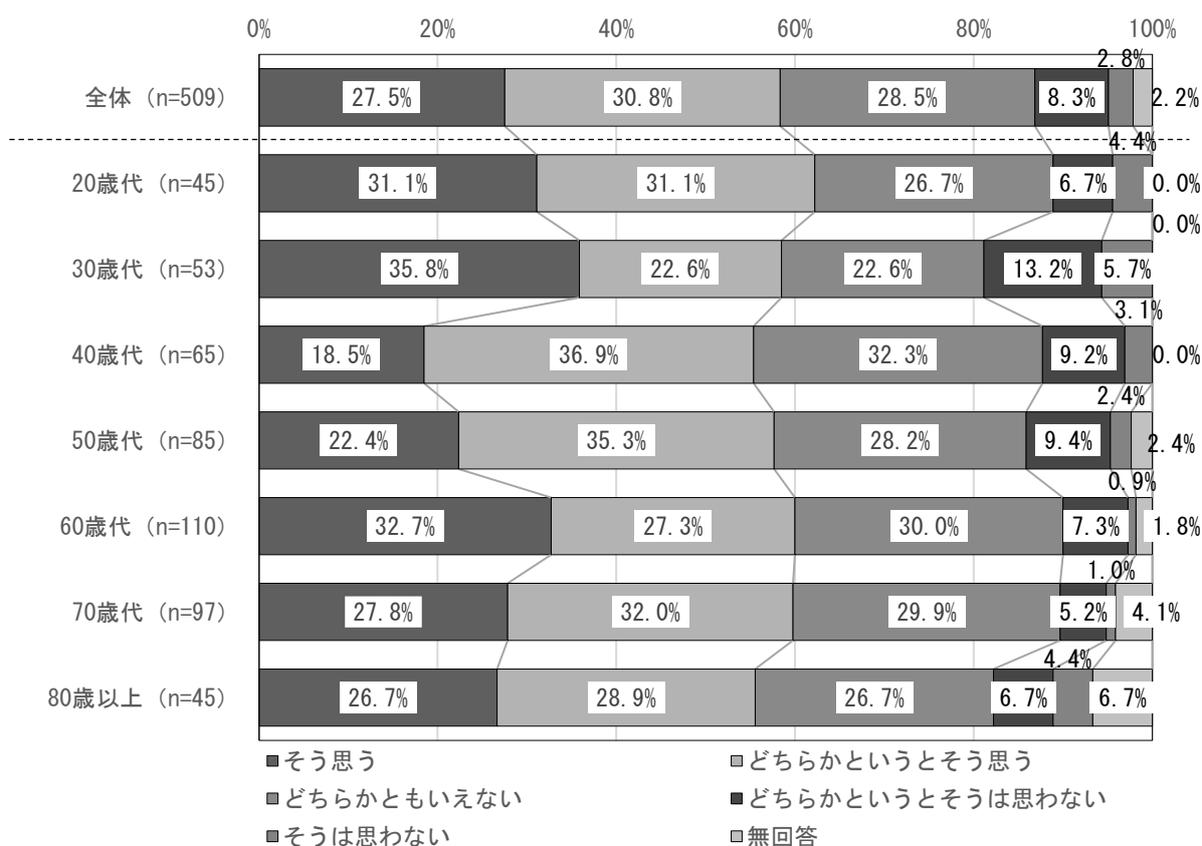
年齢別にみると、『思う(「そう思う」と「どちらかというと思う」の計)』では、「20 歳代」と「60 歳代」以降で6割を超えています。が、「30 歳代」から「50 歳代」ではその他の年代と比べて割合が低くなっています。



③ 生活の中で生きがい、やりがいを感じるものがありますか。

「そう思う」が 27.5%、「どちらかというと思う」が 30.8%、「どちらともいえない」が 28.5%、「どちらかというとは思わない」が 8.3%、「そうは思わない」が 2.8%となっています。

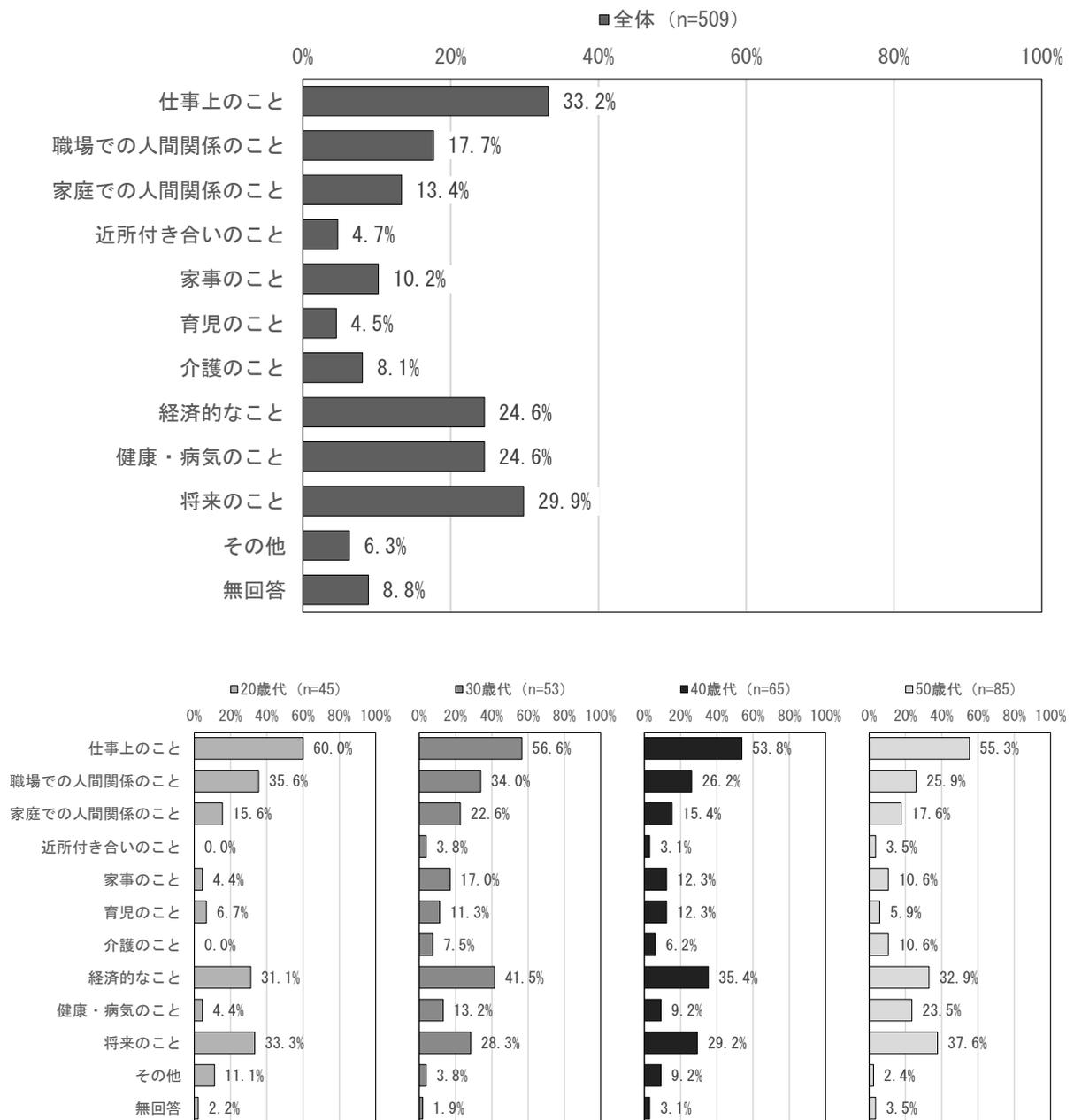
年齢別にみると、すべての年代で『思う(「そう思う」と「どちらかというと思う」の計)』が6割前後となっていますが、『思わない(「どちらかというとは思わない」と「思わない」の計)』では「30歳代」が 18.9%と他の年代と比べて割合が高くなっています。

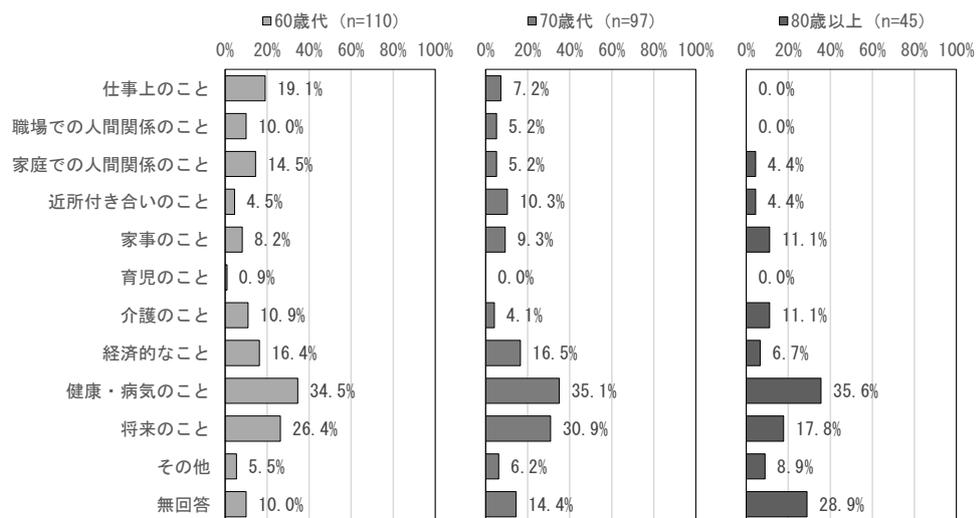


問34 どのようなことにストレスを強く感じますか。(〇はいくつでも)

「仕事上のこと」が33.2%と最も多く、次いで「将来のこと」が29.9%、「経済的なこと」と「健康・病気のこと」が24.6%、「職場での人間関係のこと」が17.7%、「家庭での人間関係のこと」が13.4%、「家事のこと」が10.2%などとなっています。

年齢別にみると、「20歳代」から「50歳代」までは「仕事上のこと」が、「60歳代」以降では「健康・病気のこと」が最も多くなっています。



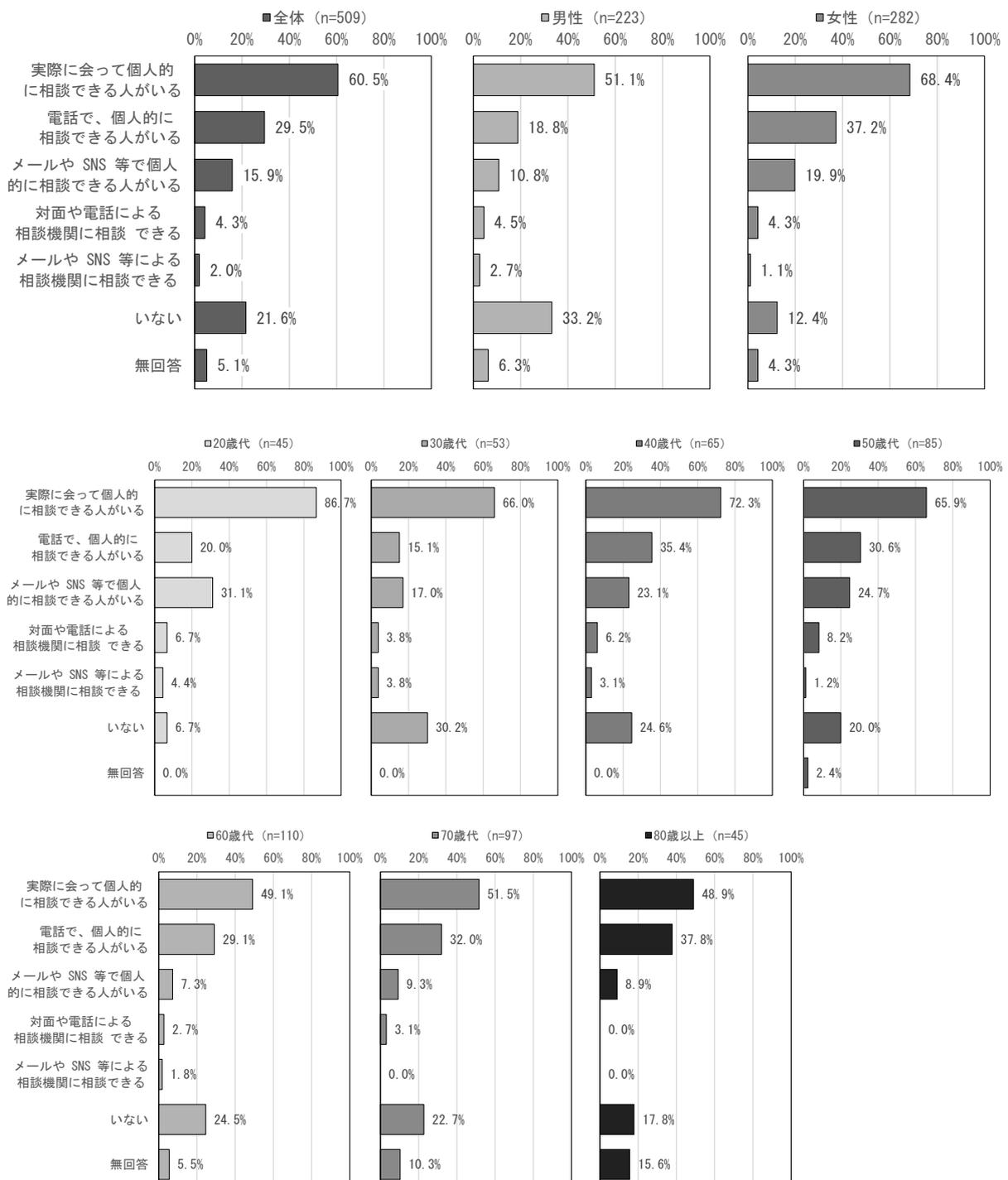


問35 不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいると思いますか。(〇はい/△はいくつでも)

「実際に会って個人的に相談できる人がいる」が 60.5%と最も多く、次いで「電話で個人的に相談できる人がいる」が 29.5%、「いない」が 21.6%などとなっています。

男女別でみると、「電話で、個人的に相談できる人がいる」は「男性」に比べ「女性」の割合が高くなっています。一方「いない」では「女性」に比べ「男性」の割合が高くなっています。

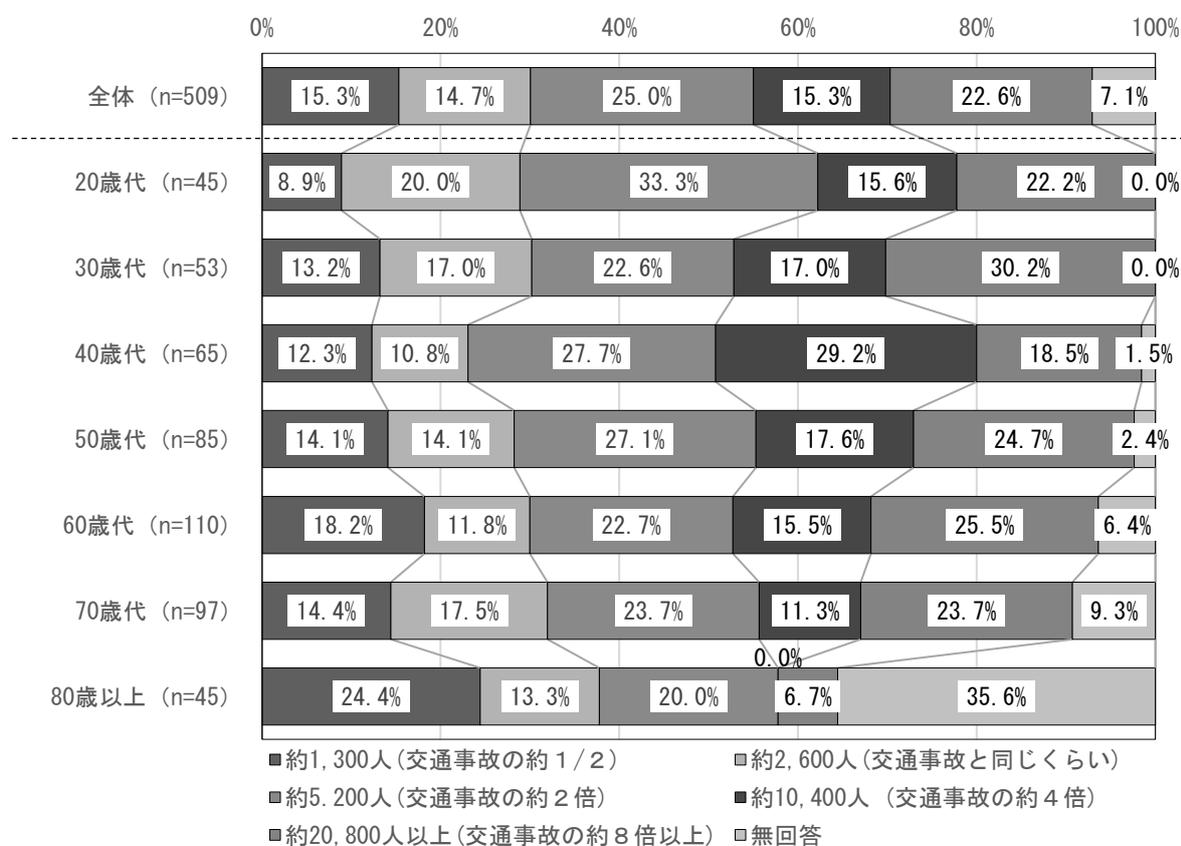
年齢別にみると、「20 歳代」では「メールや SNS 等で個人的に相談できる人がいる」が 31.1%、「30 歳代」では「いない」が 30.2%と他の年代と比べて割合が高くなっています。



いのち支える自殺対策についてお聞きします

問36 警察庁の発表によると、令和3年度中の交通事故による死者数は約2,600人でした。自殺による死者数はどのくらいだとお考えですか。(1つに○)

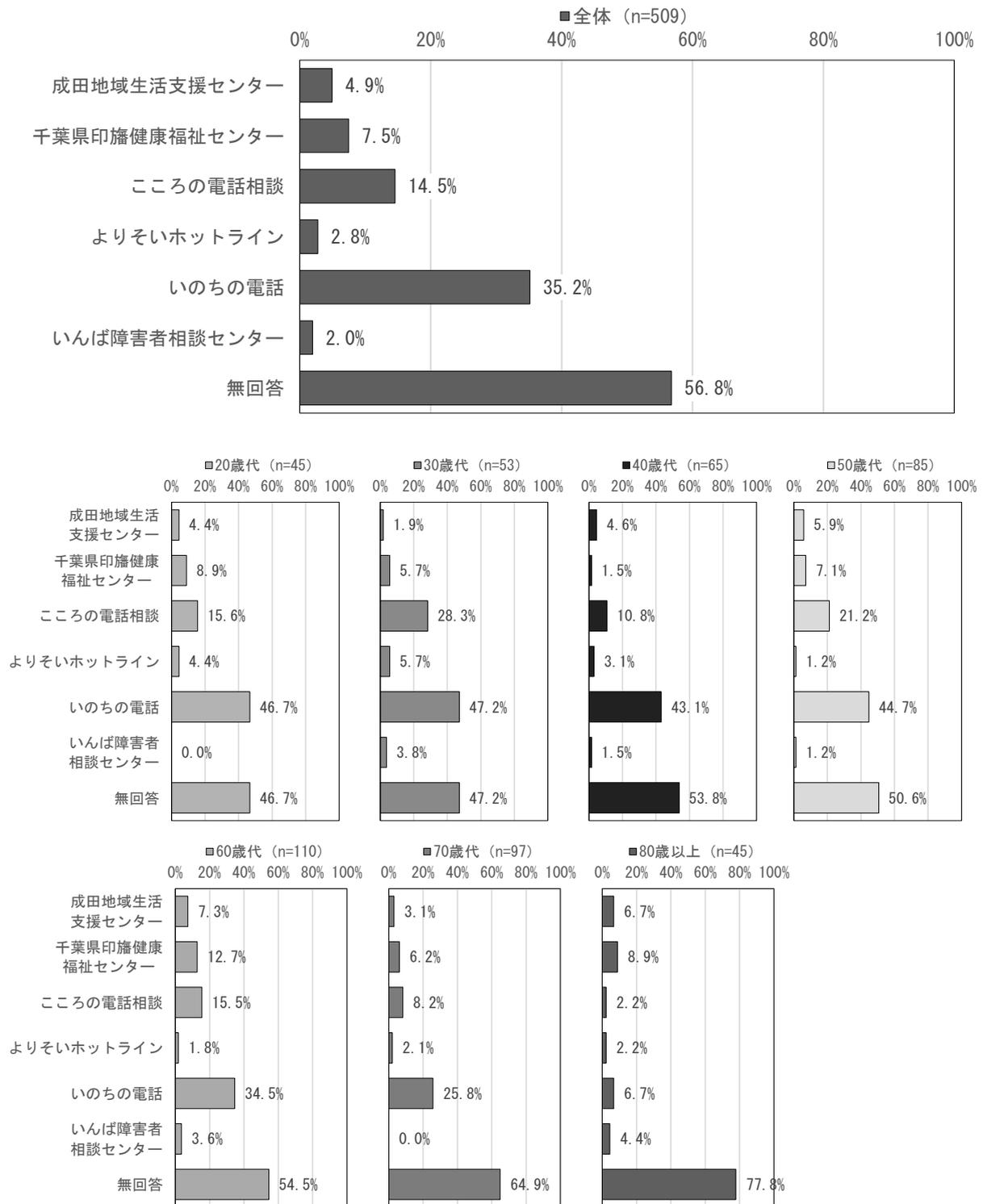
正解である「約20,800人以上(交通事故の約8倍以上)」は22.6%と約5人に1人となっています。年齢別にみると、「約20,800人以上(交通事故の約8倍以上)」は「20歳代」が22.2%、「30歳代」は30.2%、「40歳代」は18.5%、「50歳代」は24.7%、「60歳代」が25.5%、「70歳代」は23.7%、「80歳以上」は6.7%となっています。



問37 自殺に関する対策として、下記の相談先を知っていますか。(〇はいくつでも)

「いのちの電話」が35.2%と最も多く、次いで「こころの電話相談」が14.5%、「千葉県印旛健康福祉センター」が7.5%などとなっています。

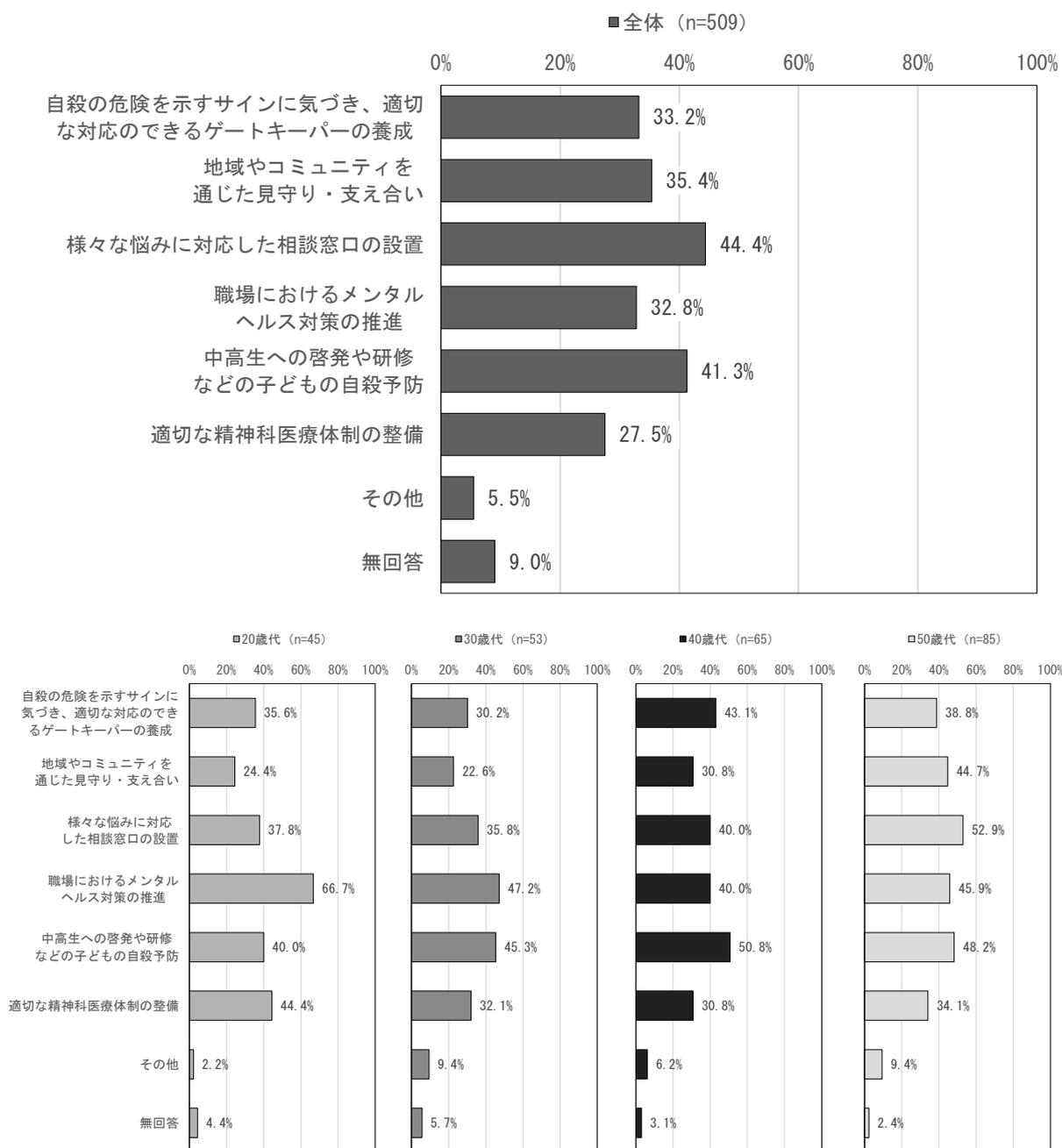
年齢別にみると、「20歳代」から「50歳代」で「いのちの電話」が4割を超えています。

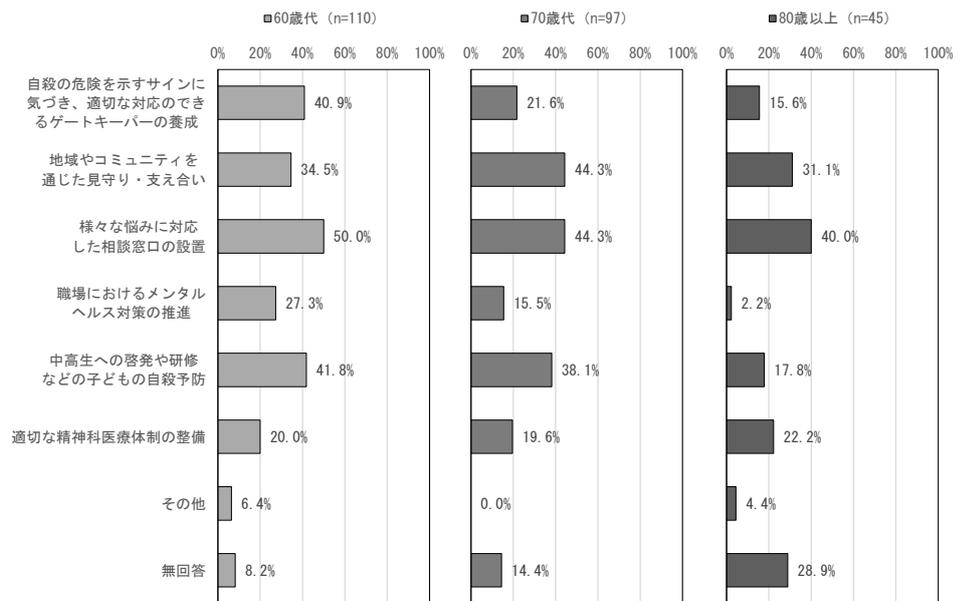


問38 今後、自殺対策としてどのようなことが必要になると思いますか。(〇はいくつでも)

「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」が44.4%と最も多く、次いで「中高生への啓発や研修などの子どもの自殺予防」が41.3%、「地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い」が35.4%、「自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応のできるゲートキーパーの養成」が33.2%などとなっています。

年齢別にみると、「20歳代」と「30歳代」では「職場におけるメンタルヘルス対策の推進」が、「40歳代」では「中高生への啓発や研修などの子どもの自殺予防」が、「50歳代」以降では「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」が最も多くなっています。



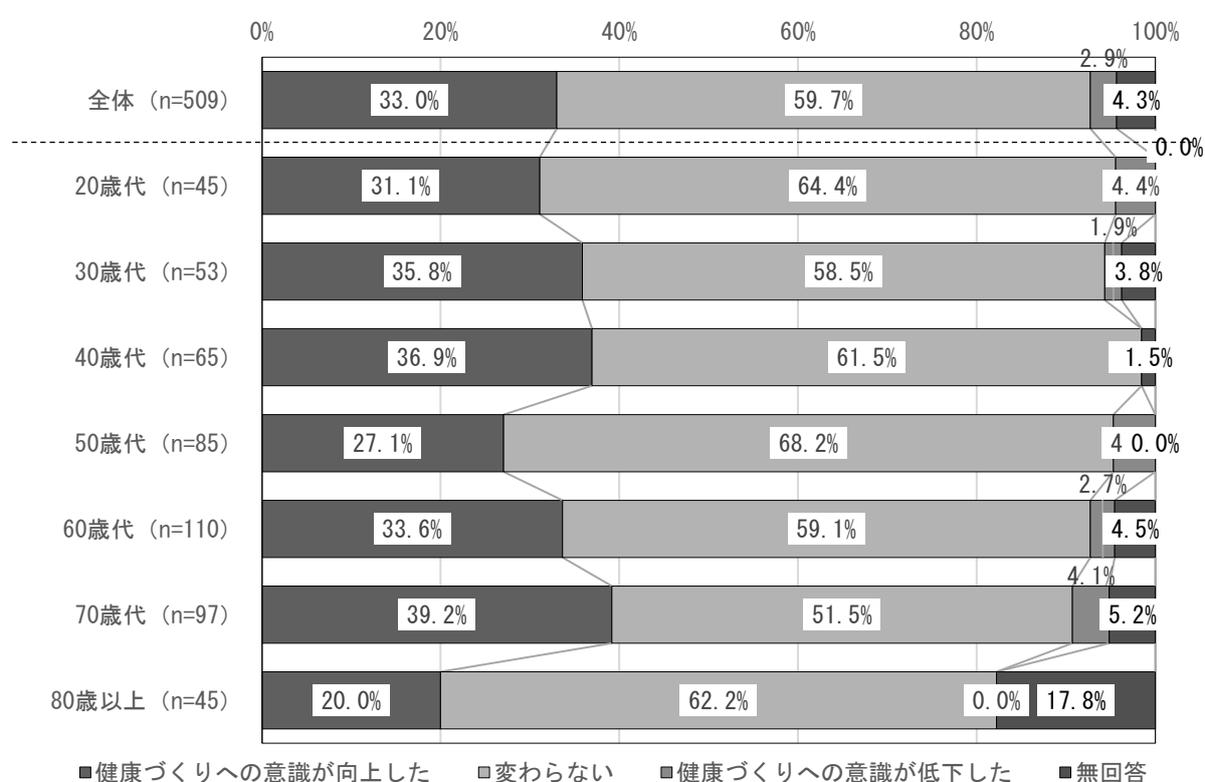


新型コロナウイルス感染症についてお聞きします

問39 新型コロナウイルス感染症の流行により、運動や食事など普段の健康づくりへの意識に変化がありましたか。(〇は1つ)

「健康づくりへの意識が向上した」が33.0%、「変わらない」が59.7%、「健康づくりへの意識が低下した」が2.9%となっています。

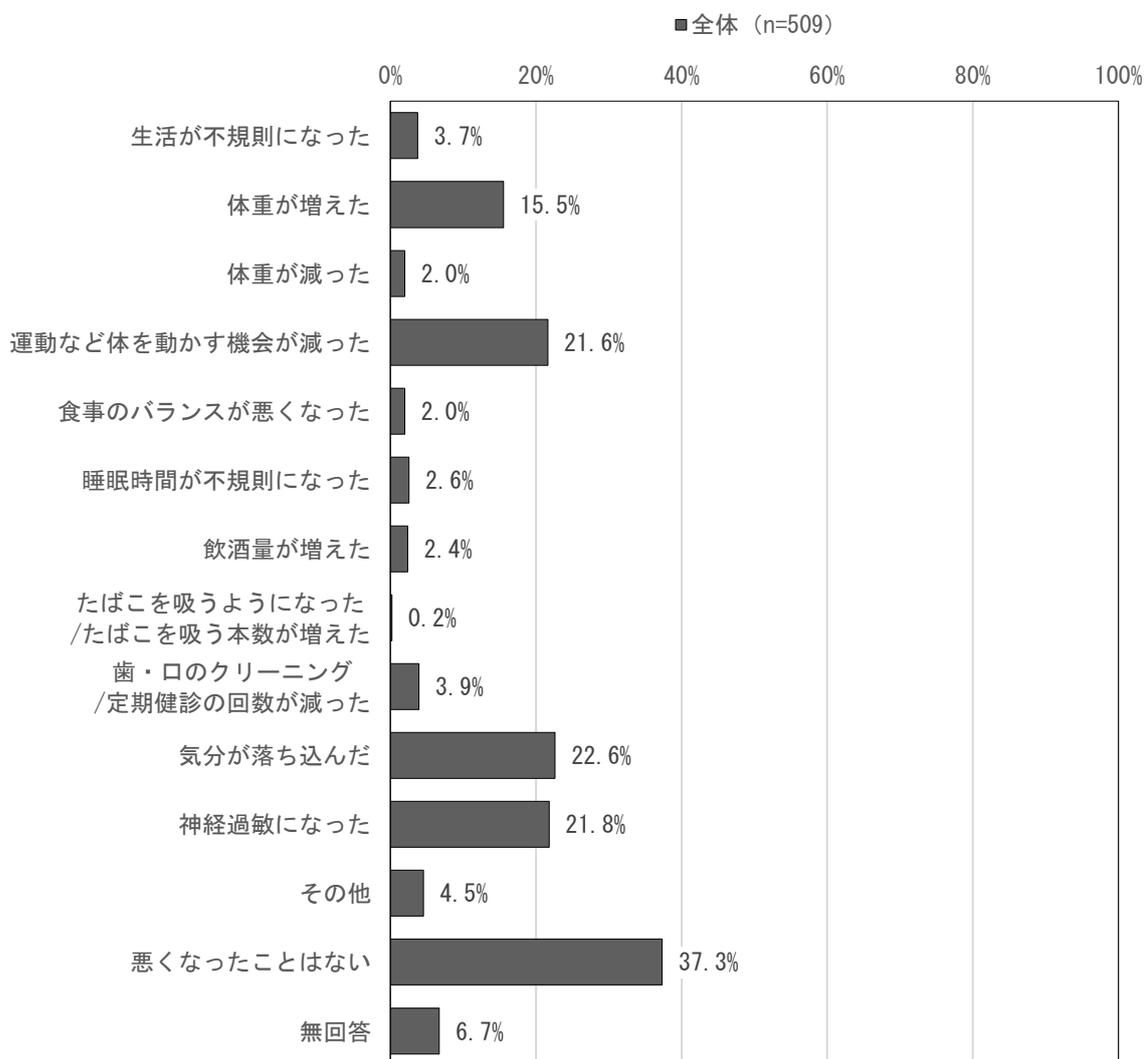
年齢別にみると、「健康づくりへの意識が向上した」では「20歳代」から「40歳代」、「60歳代」と「70歳代」が3割を超えています。また、「50歳代」が27.1%、「80歳以上」では20.0%と他の年代と比べて割合が低くなっています。

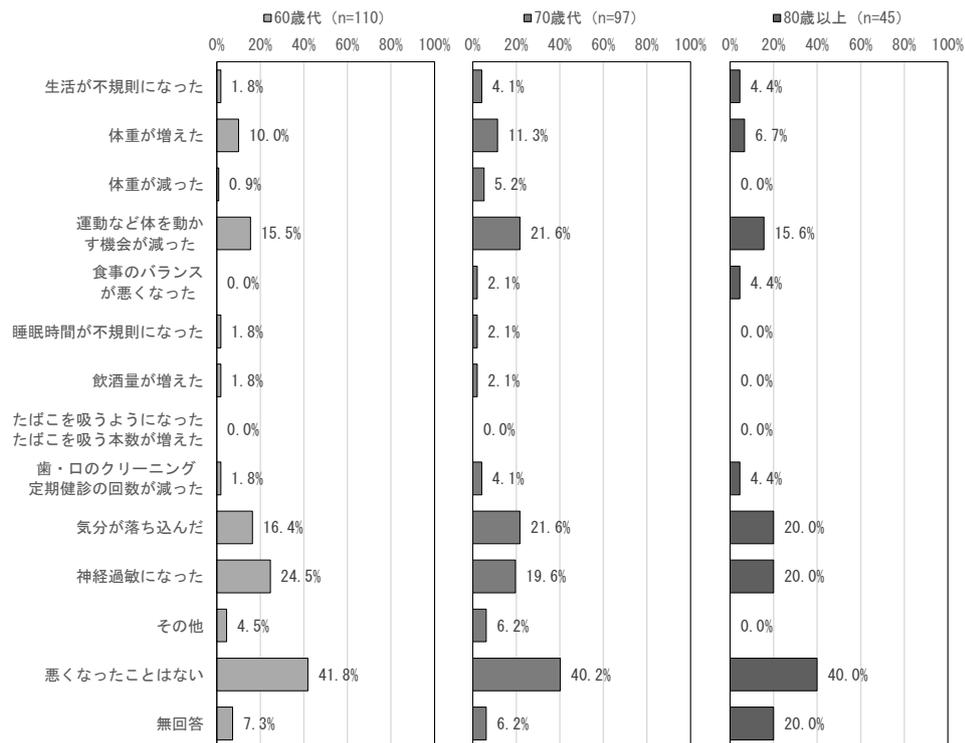
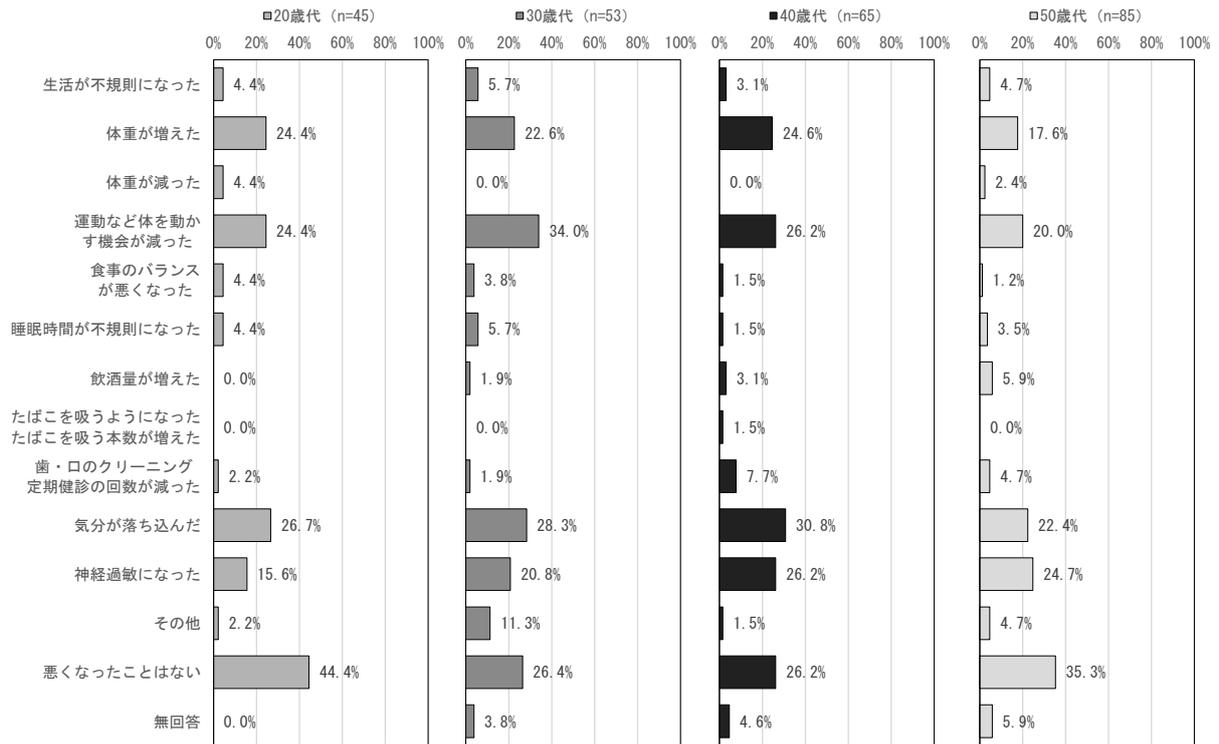


問40 新型コロナウイルス感染症の流行により、心身や生活習慣に悪い影響はありましたか。
(〇はいくつでも)

「悪くなったことはない」が 37.3%と最も多く、次いで「気分が落ち込んだ」が 22.6%、「神経過敏になった」が 21.8%、「運動など体を動かす機会が減った」が 21.6%、「体重が増えた」が 15.5%などとなっています。

年齢別にみると、「20 歳代」と「50 歳代」以降では「悪くなったことはない」が最も多くなっていますが、「30 歳代」では「運動など体を動かす機会が減った」が 34.0%、「40 歳代」では「気分が落ち込んだ」が 30.8%と最も多くなっています。

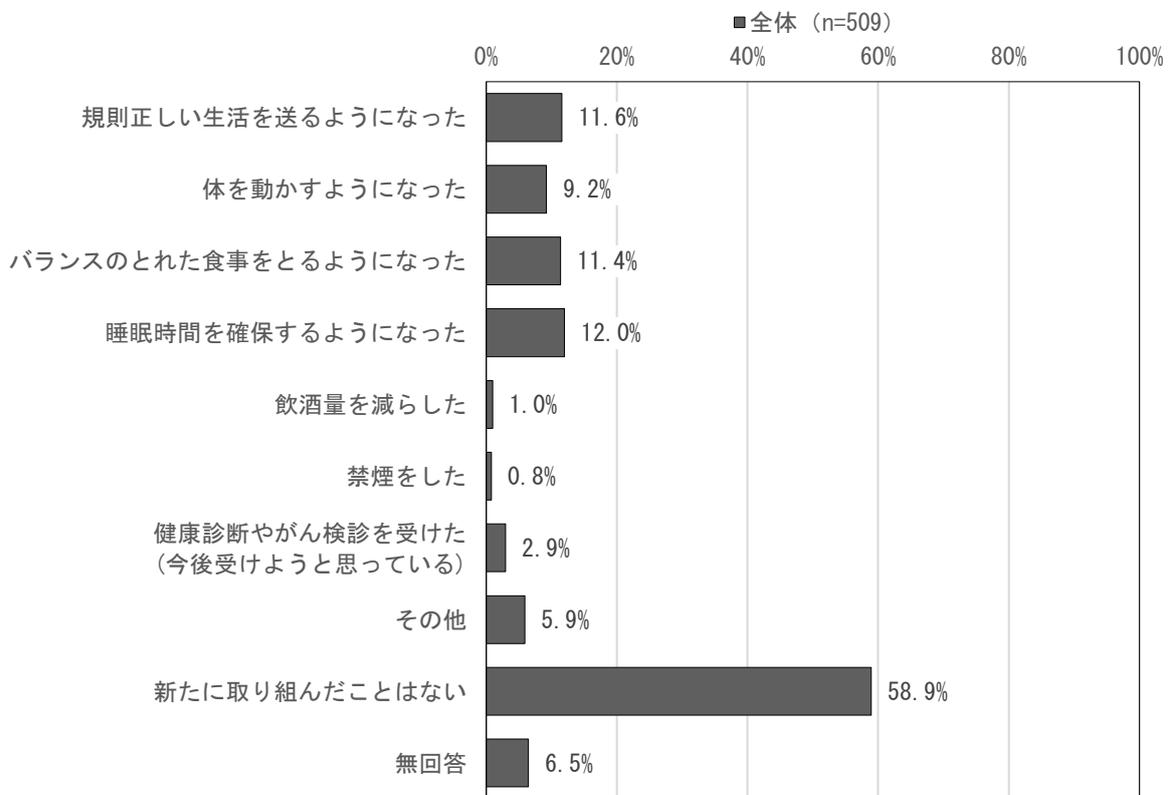


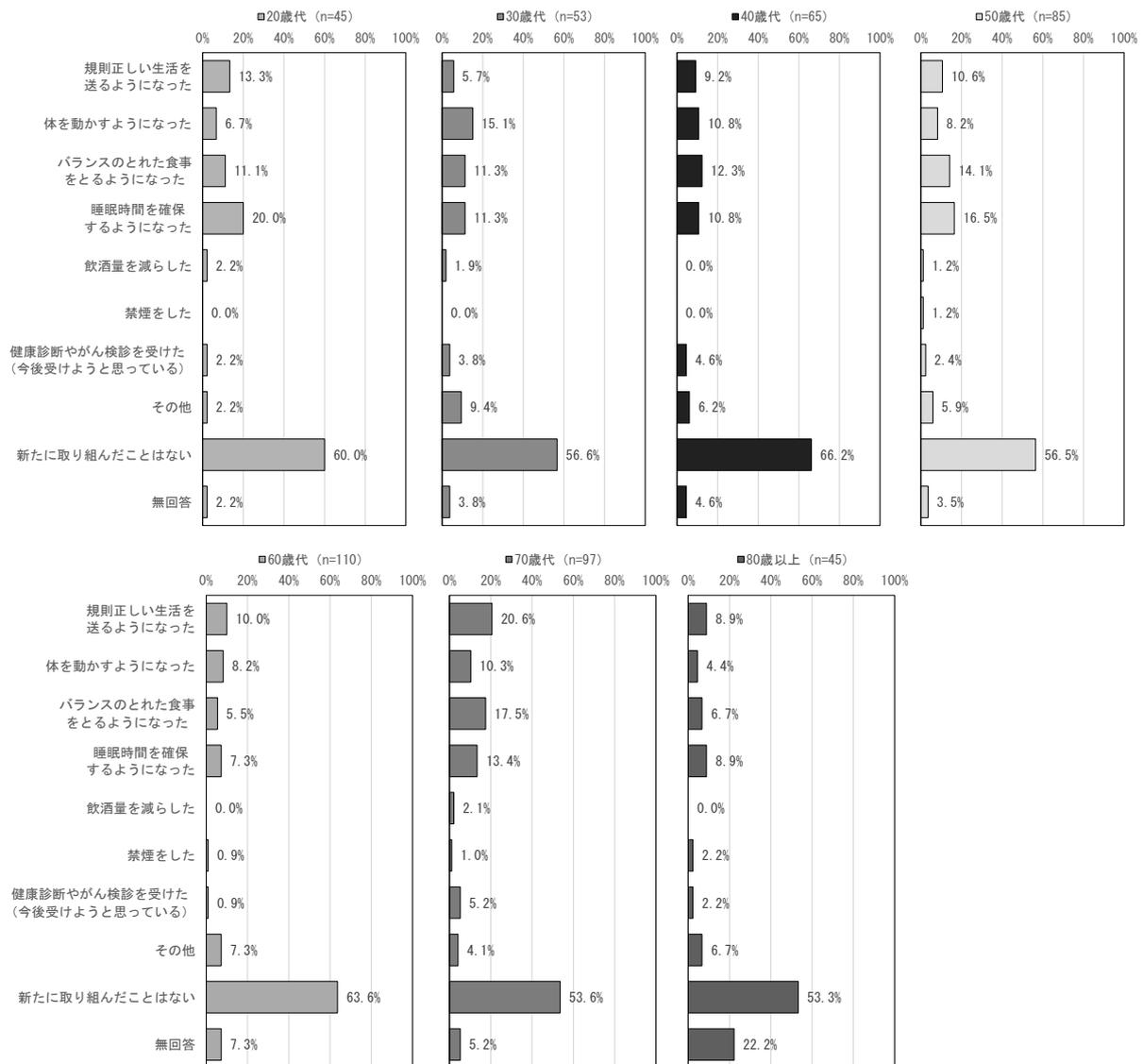


問41 新型コロナウイルス感染症の流行により、健康づくりのために新たに取り組んだことはありますか。(〇はいくつでも)

「新たに取り組んだことはない」が 58.9%と最も多く、次いで「睡眠時間を確保するようになった」が12.0%、「規則正しい生活を送るようになった」が11.6%、「バランスのとれた食事をするようになった」が11.4%、「体を動かすようになった」が9.2%などとなっています。

年齢別にみると、すべての世代において「新たに取り組んだことはない」が最も多いですが、「20 歳代」と「50 歳代」では「睡眠時間を確保するようになった」が、「30 歳代」では「体を動かすようになった」が、「40 歳代」では「バランスのとれた食事をするようになった」が、「60歳代」以降では「規則正しい生活を送るようになった」が次に多くなっています。





栄町の健康に関する取組についてお聞きします

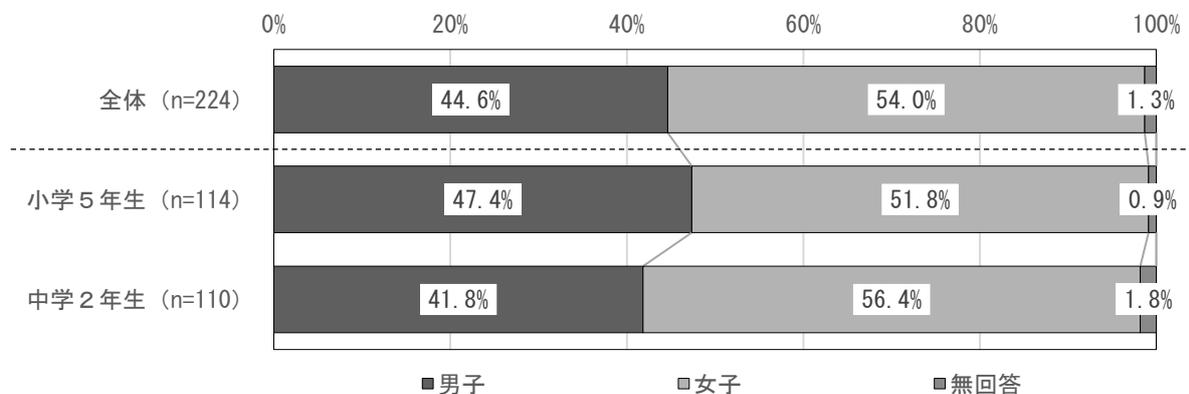
問42 健康な町づくりに対するご意見・ご要望がありましたら、ご記入ください。(自由記載)

自由記載には回答者 509 件中 92 件(18.1%)の記載がありました。

第3章 調査結果(小中学生)

問1 いずれかに○をつけてください。

「男子」が44.6%、「女子」が54.0%となっています。



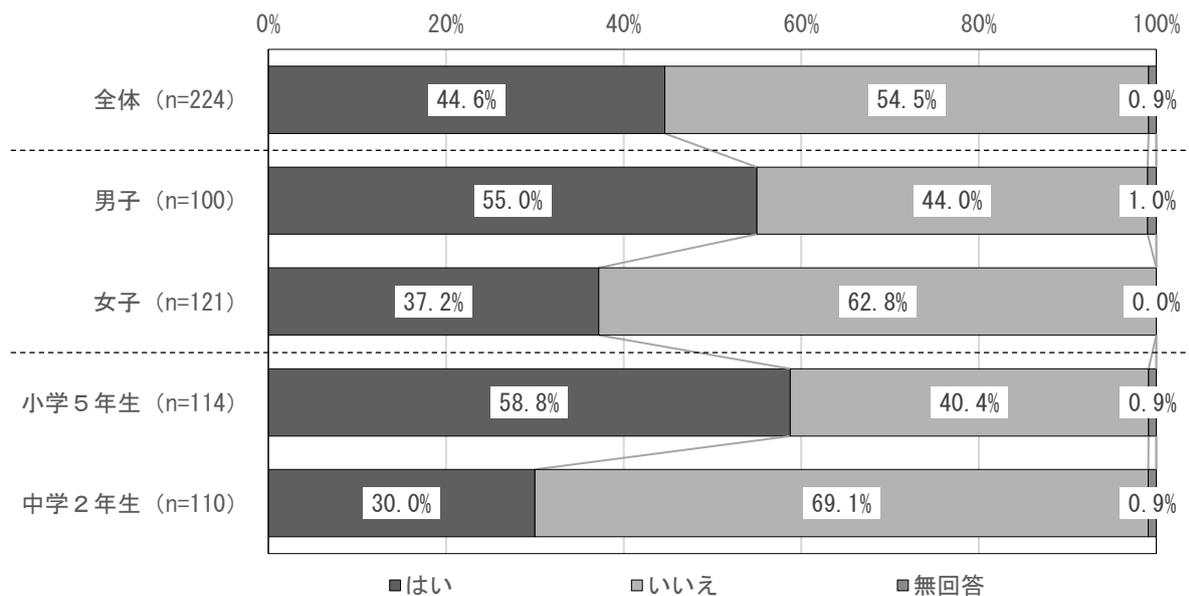
日常生活についてお聞きします

問2 朝は気持ちよく起きていますか。

「はい」が44.6%、「いいえ」が54.5%となっています。

男女別でみると、「はい」は「男子」が55.0%、「女子」が37.2%となっています。

小中別でみると、「はい」は「小学5年生」で58.8%、「中学2年生」で30.0%となっています。

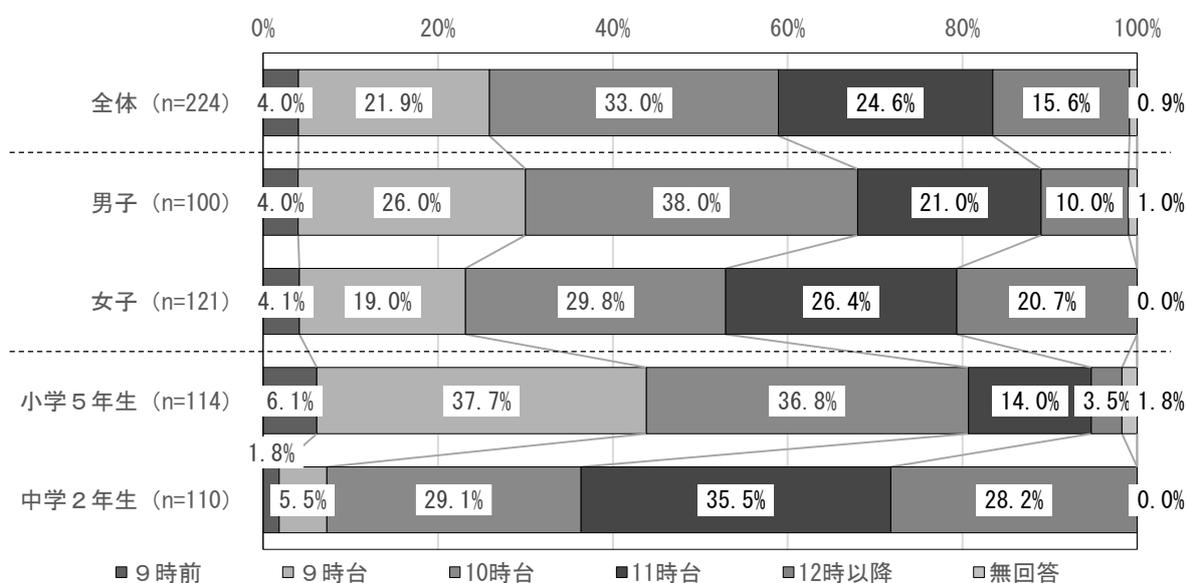


問3 平日(学校がある日)は夜は何時に寝ていますか。(○は1つ)

「10時台」が33.0%と最も多く、次いで「11時台」が24.6%、「9時台」が21.9%、「12時以降」が15.6%などとなっています。

男女別でみると、男女ともに「10時台」が最も多くなっています。

小中別でみると、「小学5年生」では「9時台」が37.7%、「中学2年生」では「11時台」が35.5%と最も多くなっています。

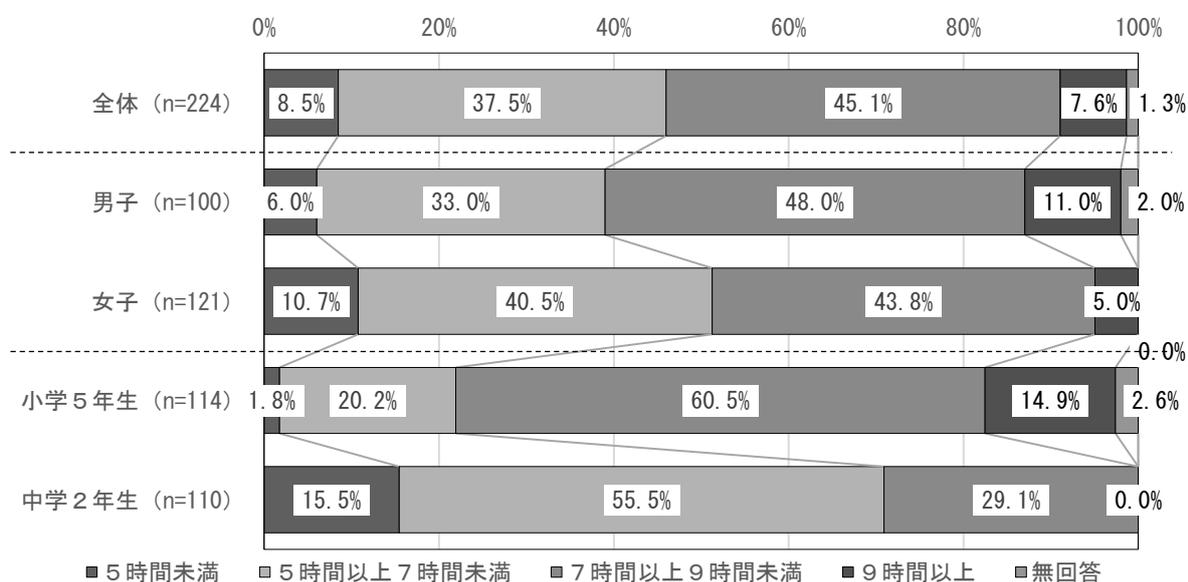


問4 睡眠時間は何時間くらいですか。(○は1つ)

「7時間以上9時間未満」が45.1%と最も多く、次いで「5時間以上7時間未満」が37.5%などとなっています。

男女別でみると、男女ともに「7時間以上9時間未満」が最も多くなっています。

小中別でみると、「小学5年生」では「7時間以上9時間未満」が60.5%、「中学2年生」では「5時間以上7時間未満」が55.5%と最も多くなっています。

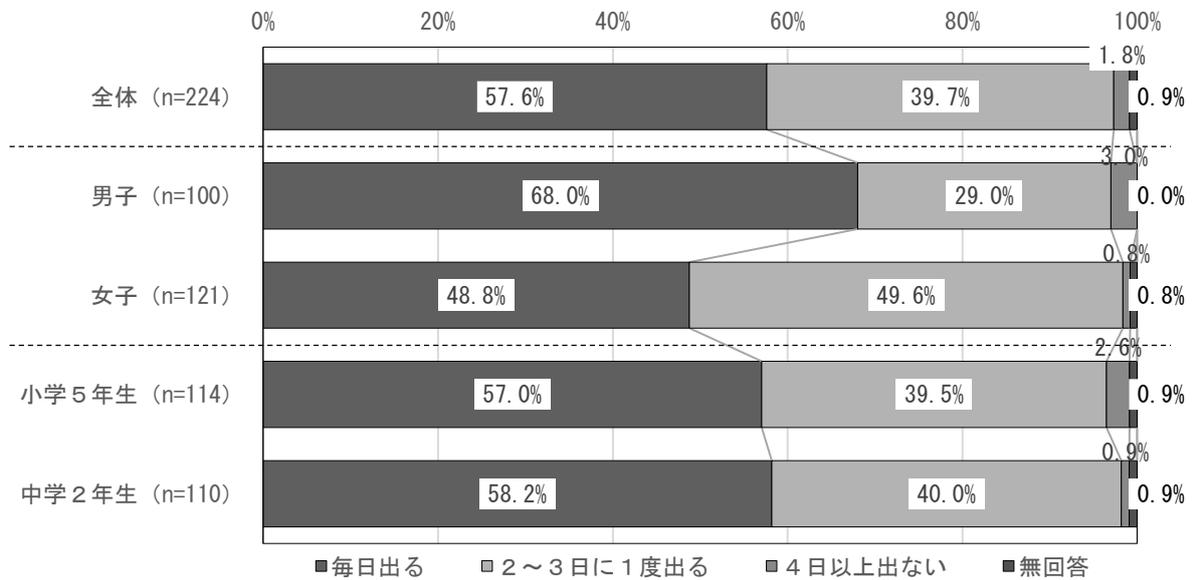


問5 排便はどうか。(○は1つ)

「毎日出る」が 57.6%、「2～3日に1度出る」が 39.7%、「4日以上出ない」が 1.8%となっています。

男女別でみると、「毎日出る」が「男子」では 68.0%、「女子」では48.8%となっています。

小中別でみると、全体の割合と概ね同様の割合となっています。

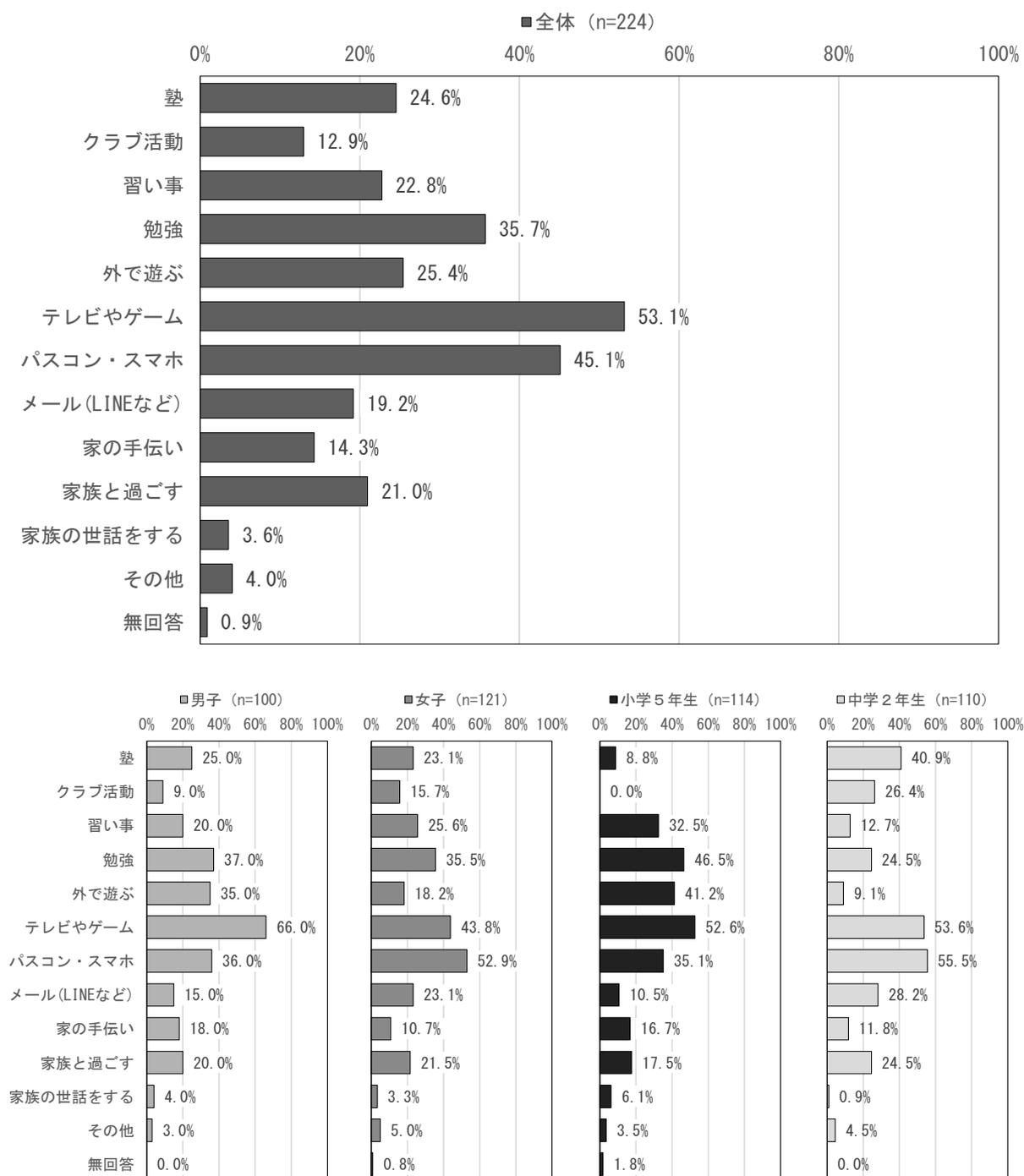


問6 下校後、主にどのように過ごしていますか。(○は3つまで)

「テレビやゲーム」が 53.1%と最も多く、次いで「パソコン・スマホ」が 45.1%、「勉強」が 35.7%、「外で遊ぶ」が 25.4%、「塾」が 24.6%、「習い事」が 22.8%などとなっています。

男女別でみると、「男子」では「テレビやゲーム」66.0%が、「女子」では「パソコン・スマホ」52.9%が最も多くなっています。

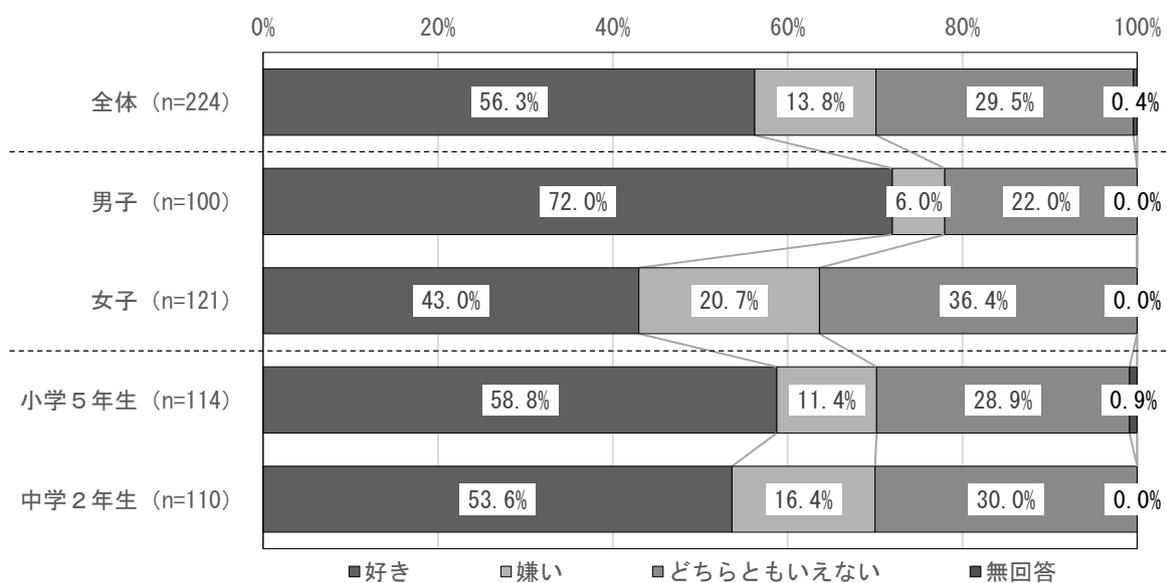
小中別でみると、「小学5年生」では「テレビやゲーム」52.6%が、「中学2年生」では「パソコン・スマホ」が最も多くなっていますが、「中学2年生」では「テレビやゲーム」も 53.6%と多くなっています。



運動についてお聞きします

問7 運動することは好きですか。(○は1つ)

「好き」が56.3%、「嫌い」が13.8%、「どちらともいえない」が29.5%となっています。
 男女別でみると、「好き」が「男子」では72.0%、「女子」では43.0%となっています。
 小中別でみると、「好き」が「小学5年生」では58.8%、「中学2年生」では53.6%となっています。

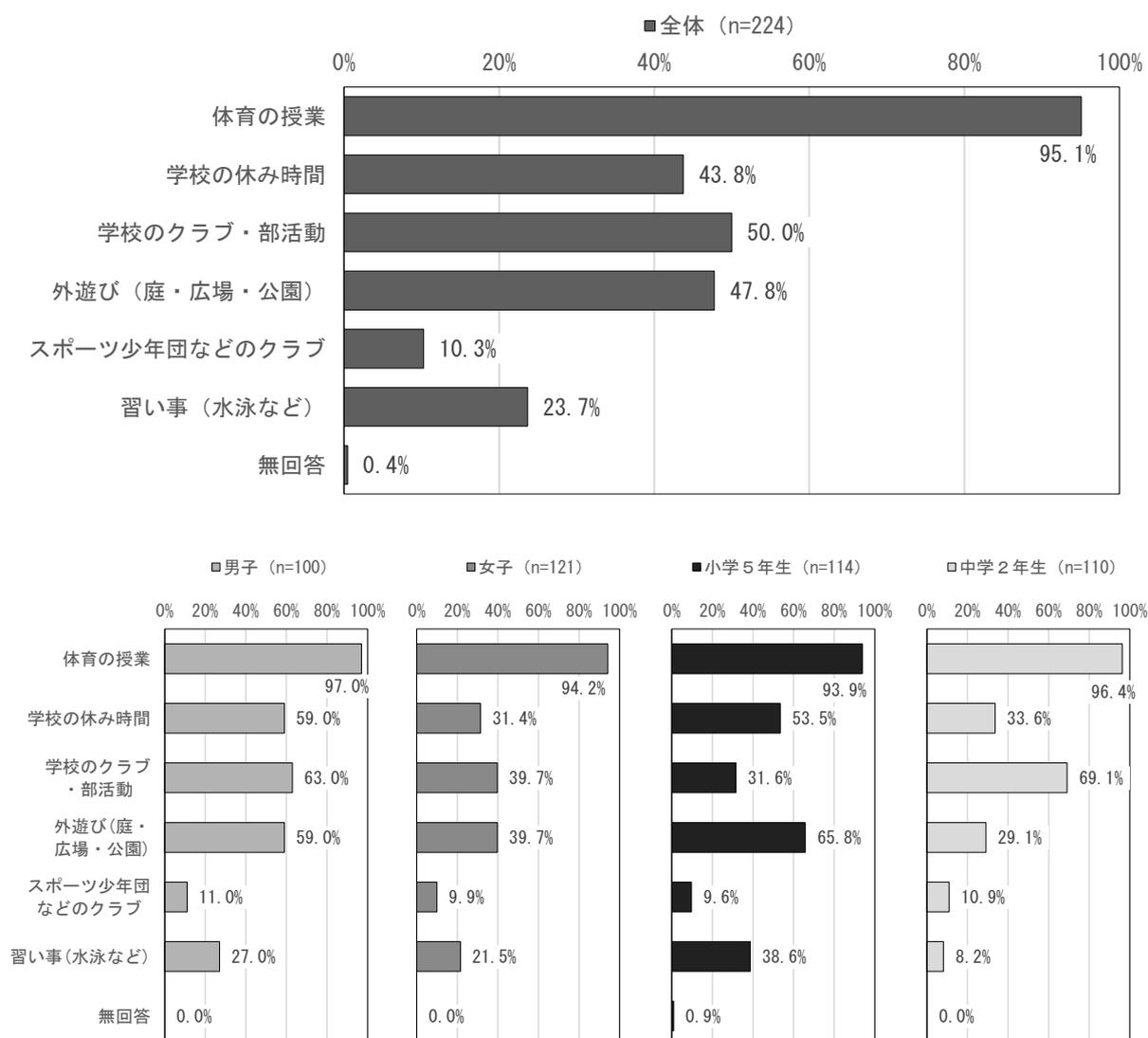


問8 いつ運動や身体を動かすことをしていますか。(○はいくつでも)

「体育の授業」が 95.1%と最も多く、次いで「学校のクラブ・部活動」が 50.0%、「外遊び(庭・広場・公園)」が 47.8%、「学校の休み時間」が 43.8%などとなっています。

男女別でみると、「男子」「学校の休み時間」と「学校のクラブ・部活動」「外遊び(庭・広場・公園)」が半数を超えています、「女子」4割を下回っています。

小中別でみると、「体育の授業」の次に多いのが「小学5年生」では「外遊び(庭・広場・公園)」で 65.8%、「中学2年生」では「学校のクラブ・部活動」で 69.1%となっています。

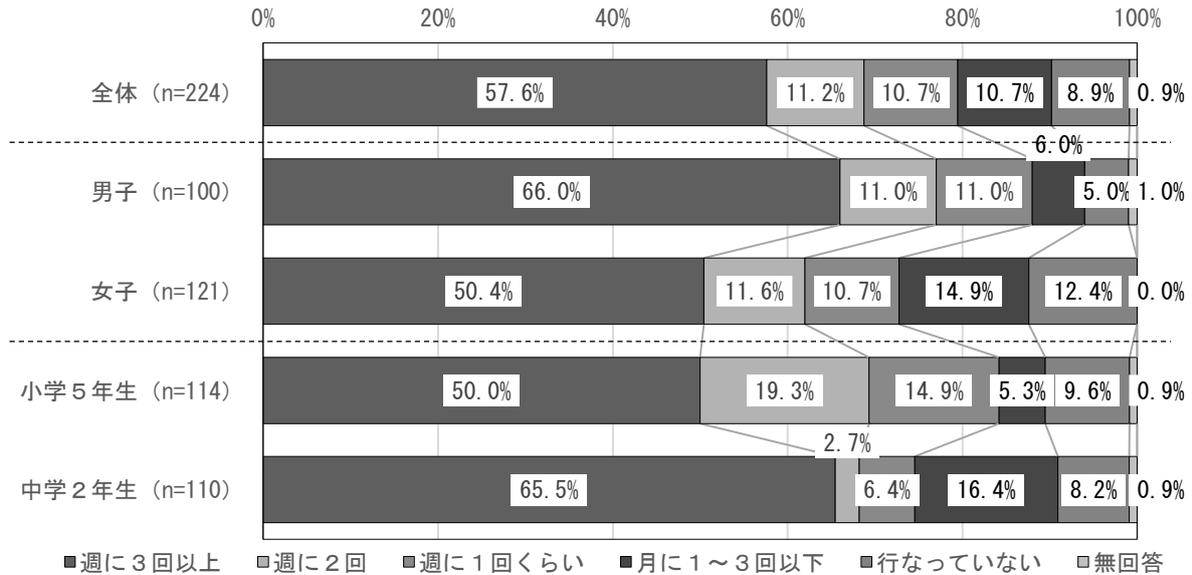


問9 学校の授業以外の時間で、1日30分以上の運動(部活動、公園の遊具で遊ぶ、ドッジボールする、かけっこするなど)をどのくらい行っていますか。(〇は1つ)

「週に3回以上」が 57.6%、「週に2回」が 11.2%、「週に1回位」と「月に1~3回以下」が 10.7%、「行っていない」が 8.9%となっています。

男女別でみると、「週3回以上」が「男子」では 66.0%、「女子」では 50.4%となっています。

小中別でみると、「週3回以上」が「小学5年生」では 50.0%、「中学2年生」では 65.5%となっています。

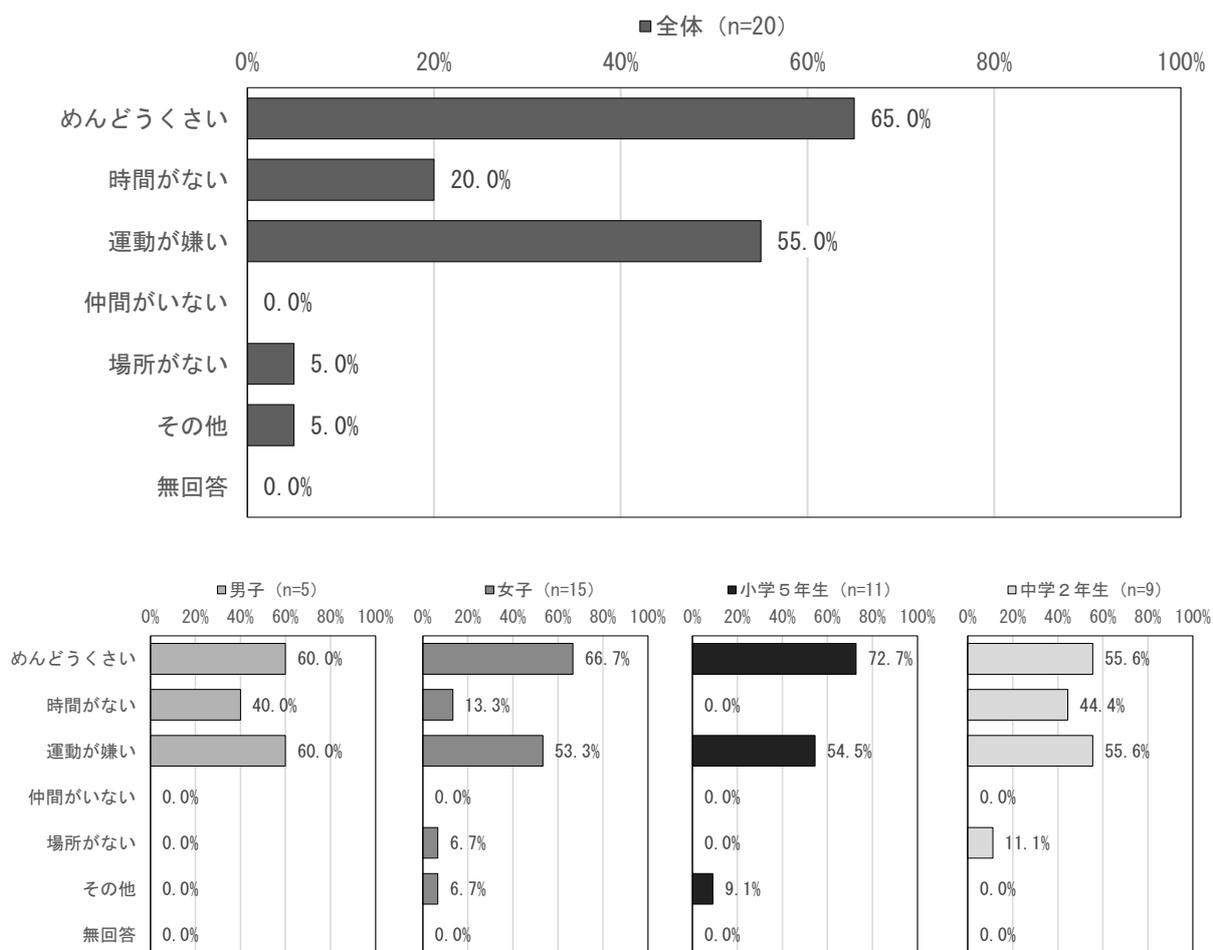


問9で「5.行っていない」と答えた方にお聞きします。
 問9-1 運動を行っていない理由は何ですか。(〇はいくつでも)

「めんどくさい」が65.0%と最も多く、次いで「運動が嫌い」が55.0%、「時間がない」が20.0%などとなっています。

男女別でみると、「女子」では「めんどくさい」が66.7%と最も多くなっています。

小中別でみると、「中学2年生」では「時間がない」が44.4%と4割を超えています。



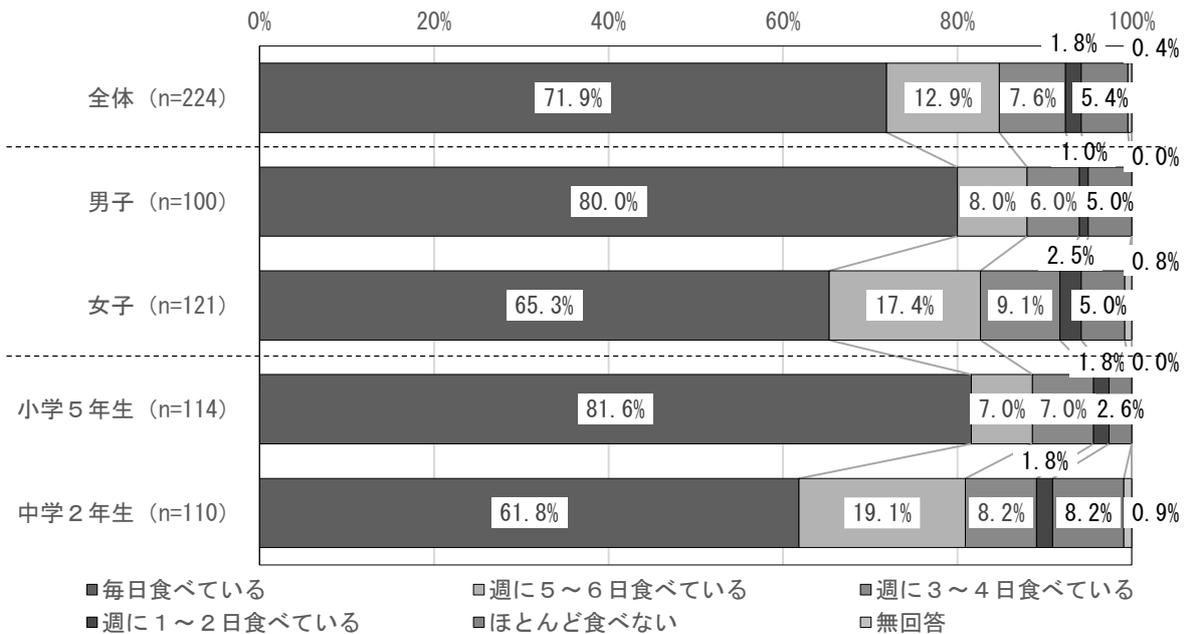
食生活についてお聞きします。

問10 朝食を食べていますか。(○は1つ)

「毎日食べている」が71.9%と最も多くなっています。

男女別でみると、「毎日食べている」が「男子」では80.0%、「女子」では65.3%となっています。

小中別でみると、「毎日食べている」が「小学5年生」では81.6%「中学2年生」では61.8%となっています。

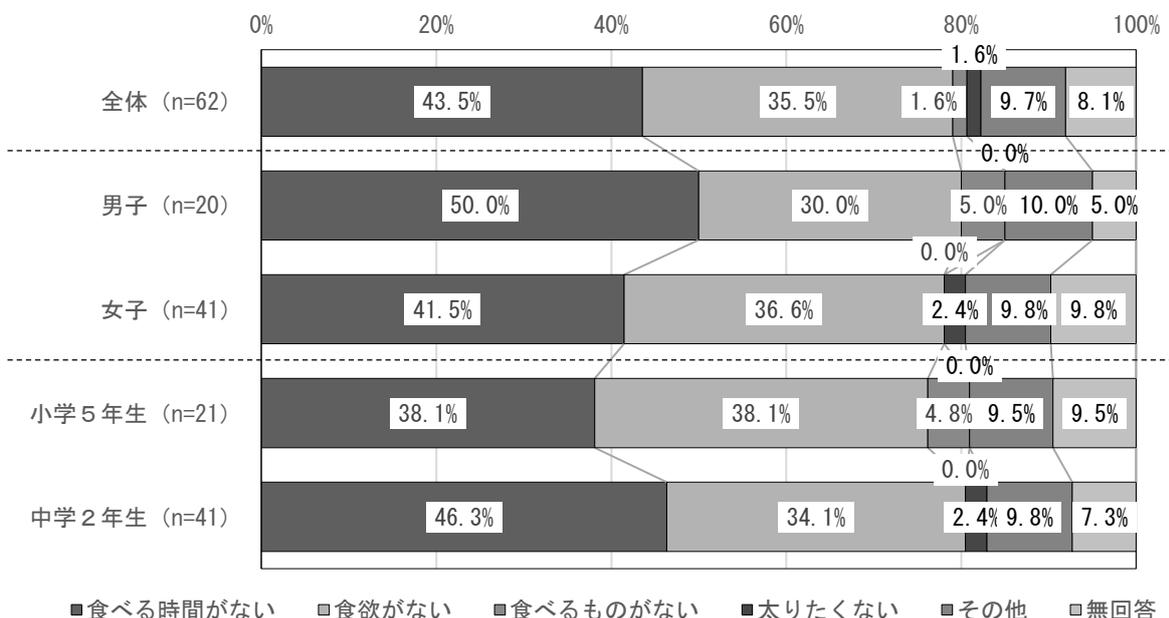


問10で「2」「3」「4」「5」と答えた方にお聞きします。

問10-1 朝食を食べない理由は何ですか。(○は1つ)

「食べる時間がない」が43.5%と最も多く、次いで「食欲がない」が35.5%などとなっています。

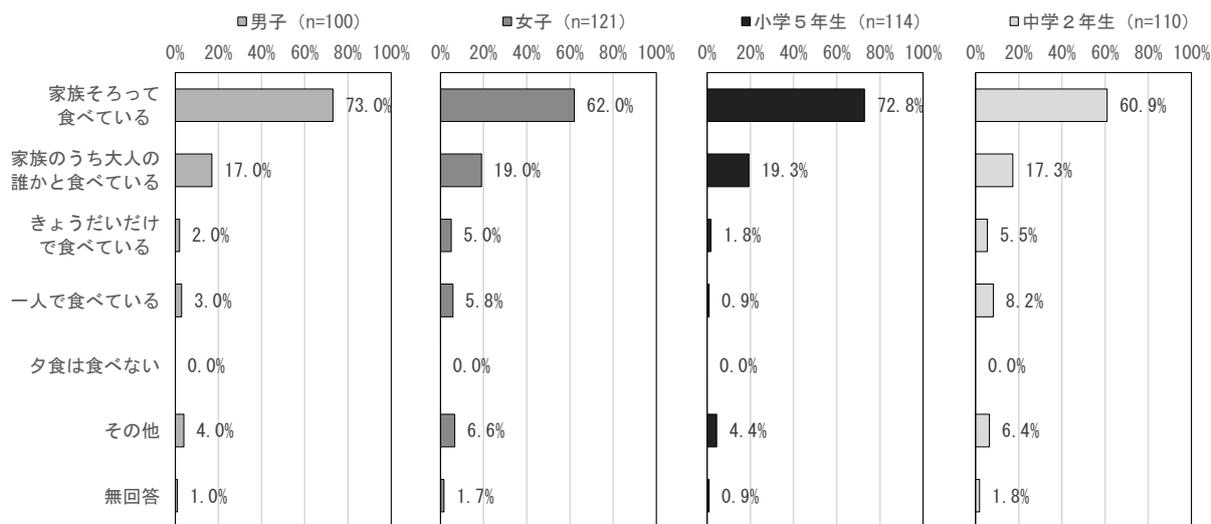
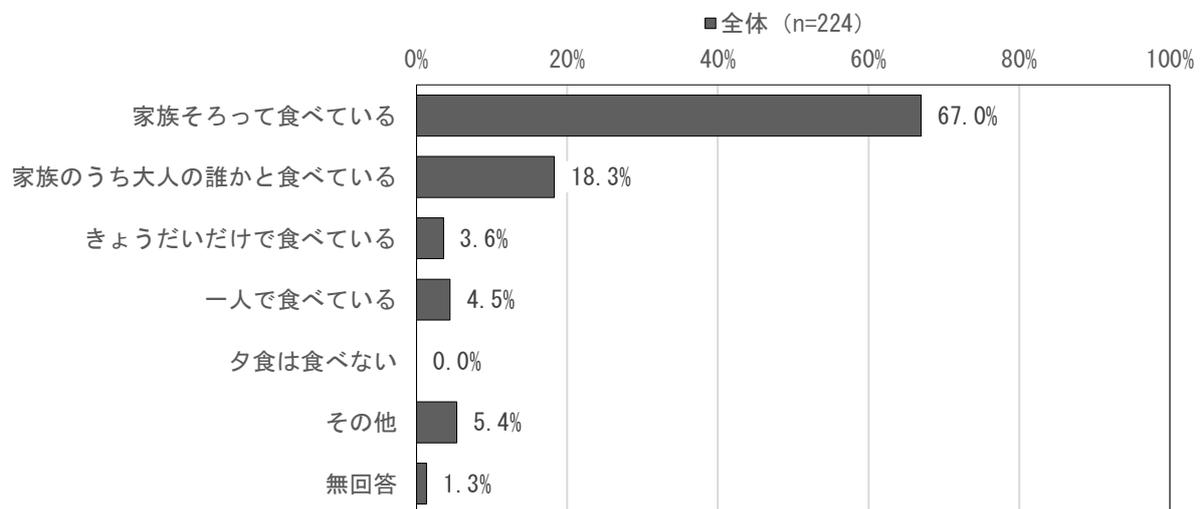
男女別・小中別でも全体と概ね同様の割合となっています。



問11 夕食を誰と食べていますか。(○は1つ)

「家族そろって食べている」が 67.0%と最も多く、次いで「家族のうち大人の誰かと食べている」が 18.3%などとなっています。

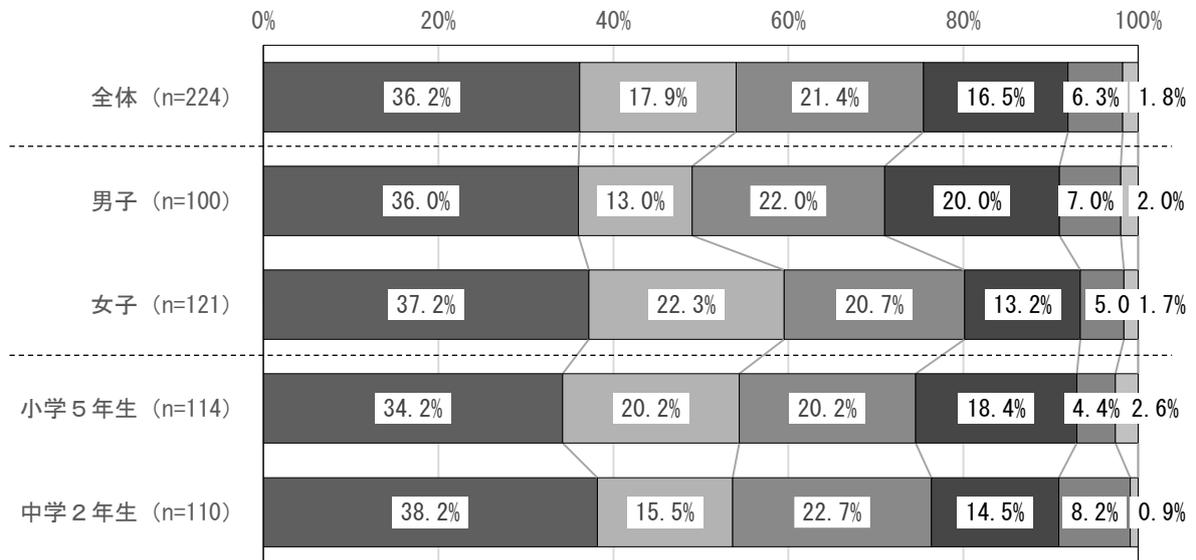
男女別・小中別でも全体と概ね同様の割合となっています。



問12 食事(朝食・昼食・夕食)以外におやつを食べることはありますか。(○は1つ)

「毎日食べる」が 36.2%、「週に5～6日食べる」が 17.9%、「週に3～4日食べる」が 21.4%、「週に1～2日食べる」が 16.5%、「ほとんど食べない」が 6.3%となっています。

男女別・小中別でも「毎日食べる」は概ね同様の割合となっています。

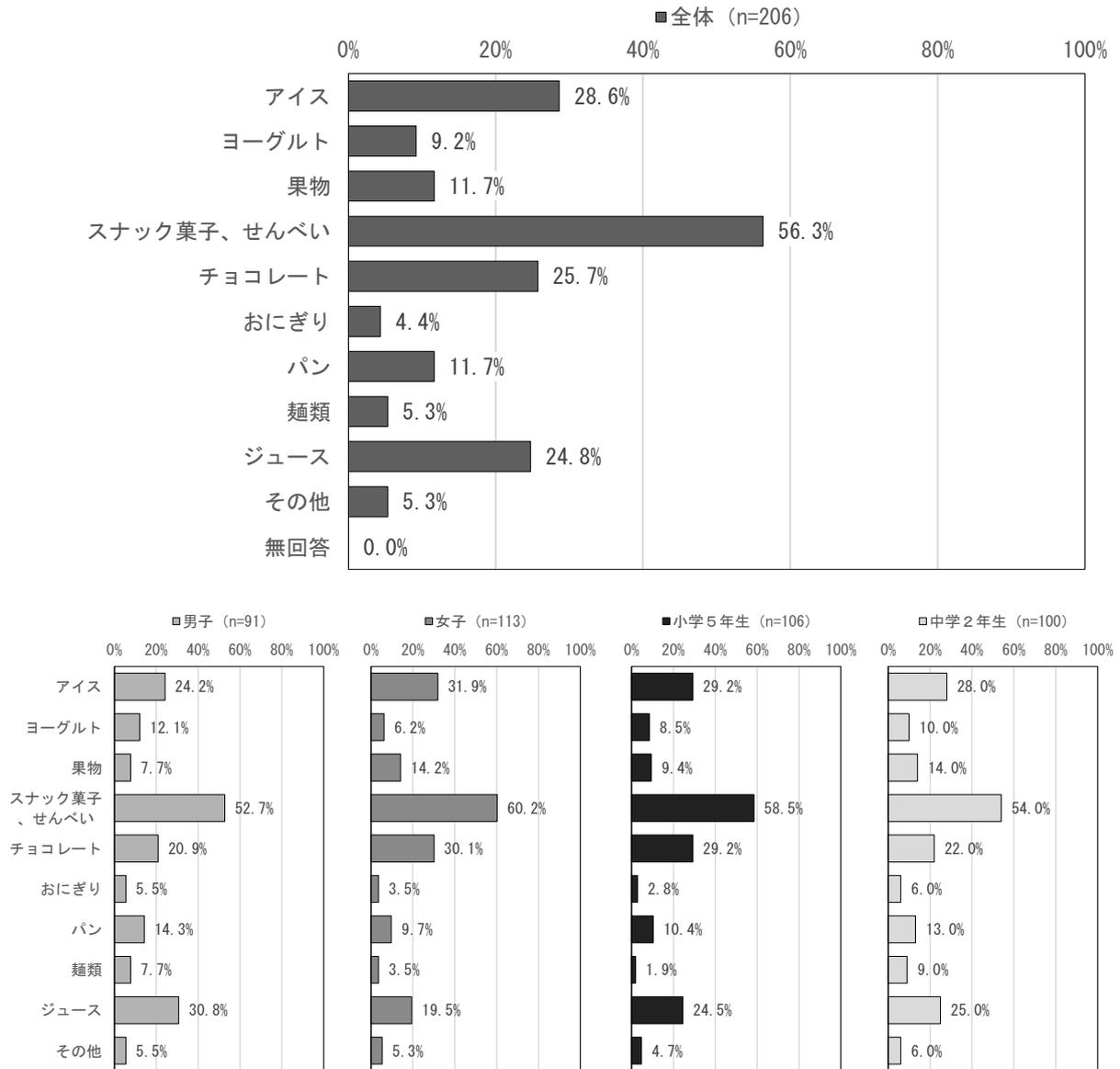


■毎日食べる □週に5～6日食べる ■週に3～4日食べる ■週に1～2日食べる ■ほとんど食べない □無回答

問12で「1」「2」「3」「4」と答えた方にお聞きします。
 問12-1 おもにどんなおやつですか(○は2つまで)

「スナック菓子、せんべい」が 56.3%と最も多く、次いで「アイス」が 28.6%、「チョコレート」が 25.7%、「ジュース」が 24.8%などとなっています。

男女別・小中別でも概ね同様の割合となっています。

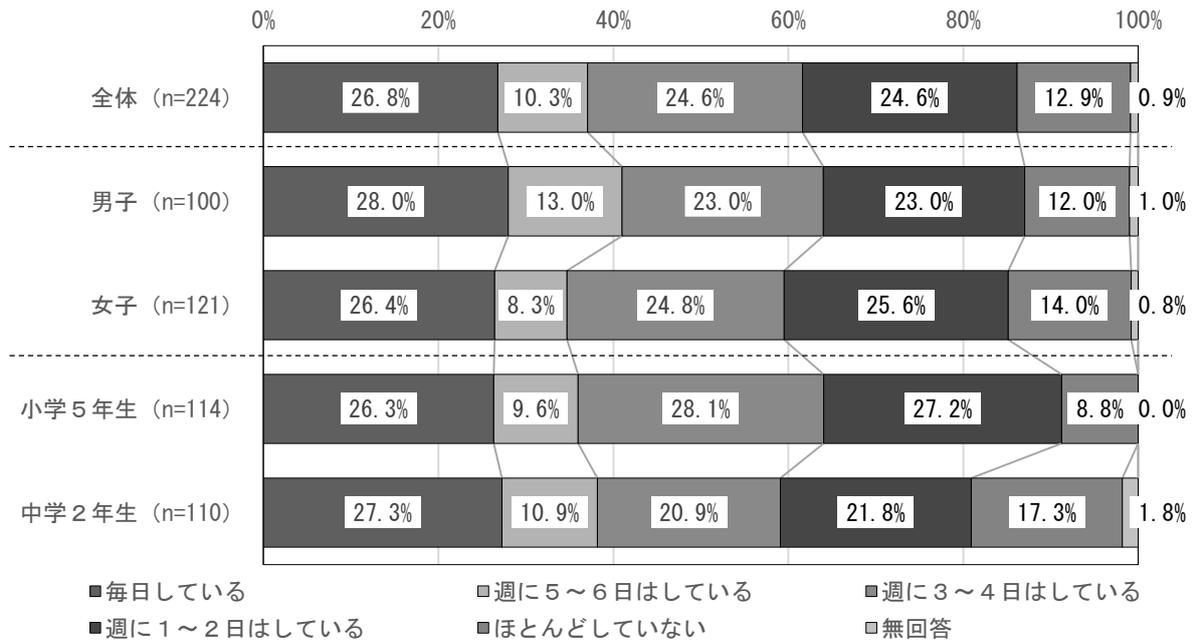


問13 家で食事の準備(買い物を含む)や片付けなどの手伝いを、週にどれくらいしていますか。(○は1つ)

「毎日している」が 26.8%、「週に5～6日はしている」が 10.3%、「週に3～4日はしている」と「週に1～2日はしている」が 24.6%、「ほとんどしていない」が 12.9%となっています。

男女別でも「毎日している」は概ね同様の割合となっています。

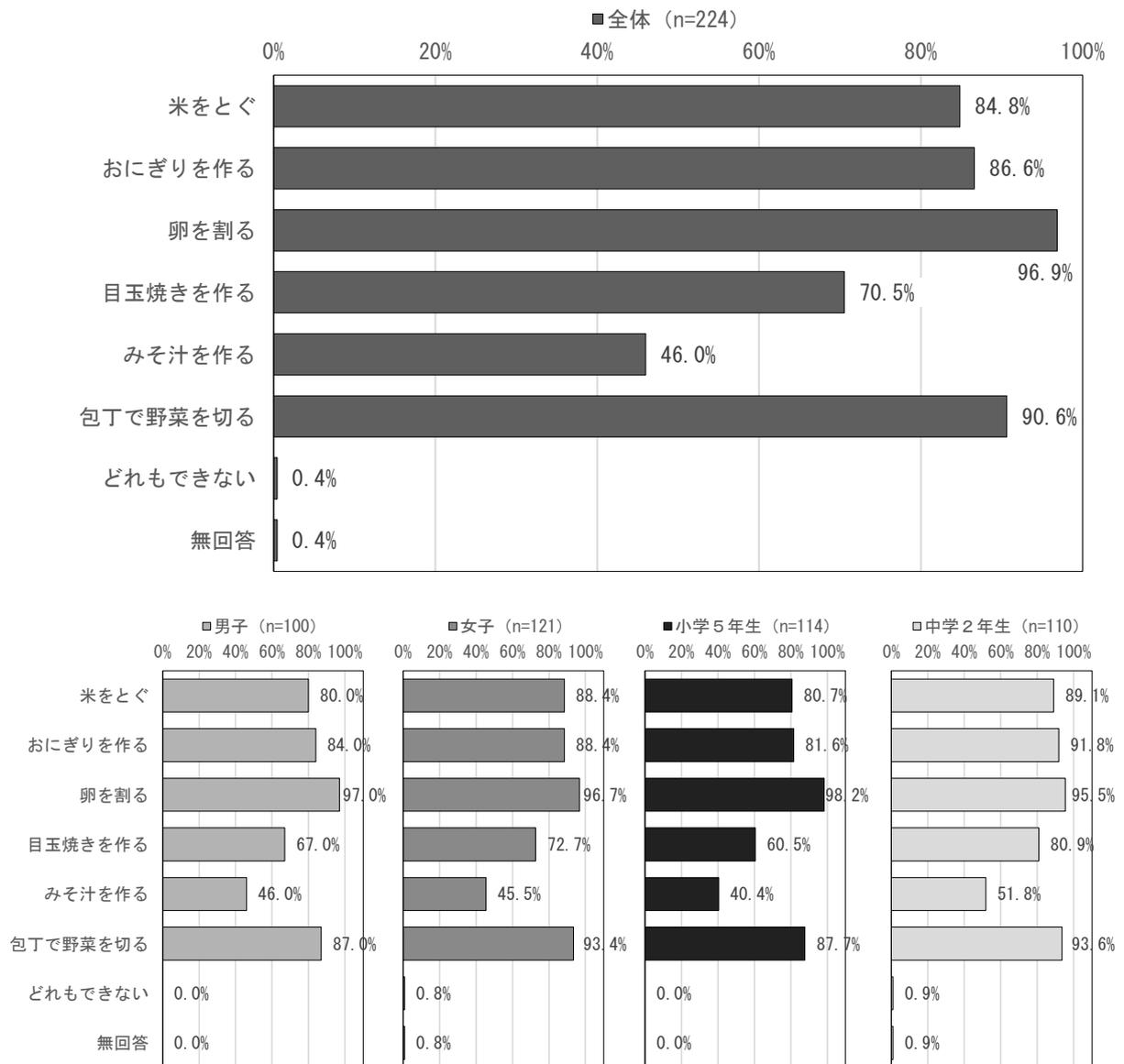
小中別でみると、「ほとんどしていない」では「小学5年生」では 8.8%、「中学2年生」では 17.3%となっています。」



問14 調理に関する次のことが一人でできますか。(○はいくつでも)

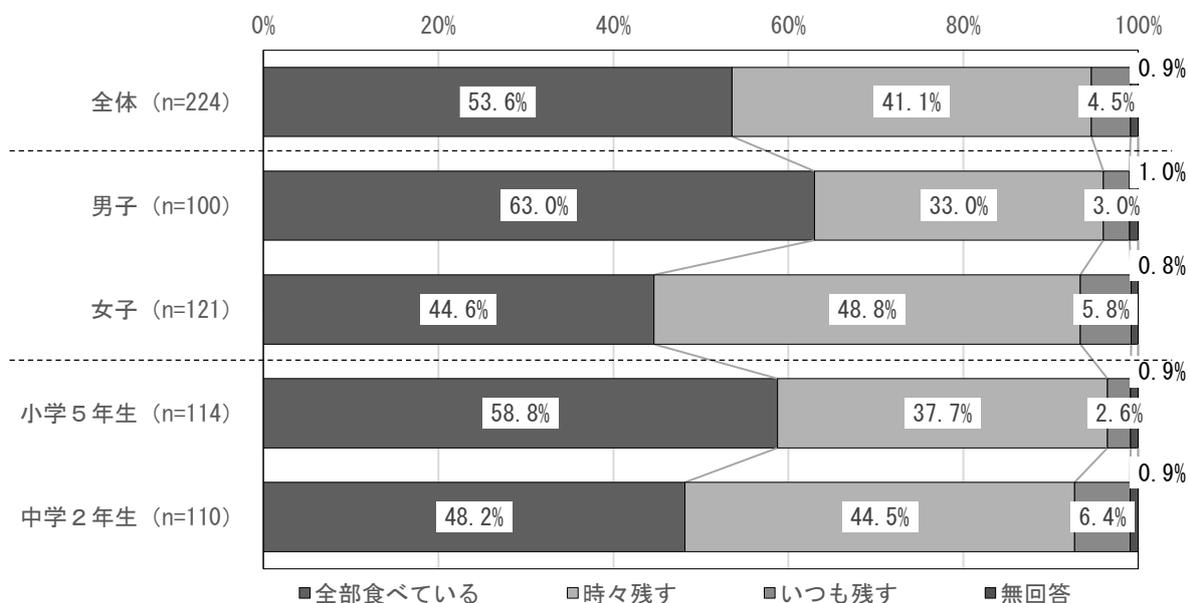
「卵を割る」が 96.9%と最も多く、次いで「包丁で野菜を切る」が 90.6%、「おにぎりを作る」が 86.6%、「米をとぐ」が 84.8%、「目玉焼きを作る」が 70.5%、「みそ汁を作る」が 46.0%などとなっています。

男女別・小中別でも概ね同様の割合となっています。



問15 給食は残さず食べていますか。(○は1つ)

「全部食べている」が53.6%、「時々残す」が41.1%、「いつも残す」が4.5%となっています。
 男女別でみると、「全部食べている」では「男子」が63.0%、「女子」では44.6%となっています。
 小中別でみると、「全部食べている」では「小学5年生」では58.8%、「中学2年生」では48.2%となっています。

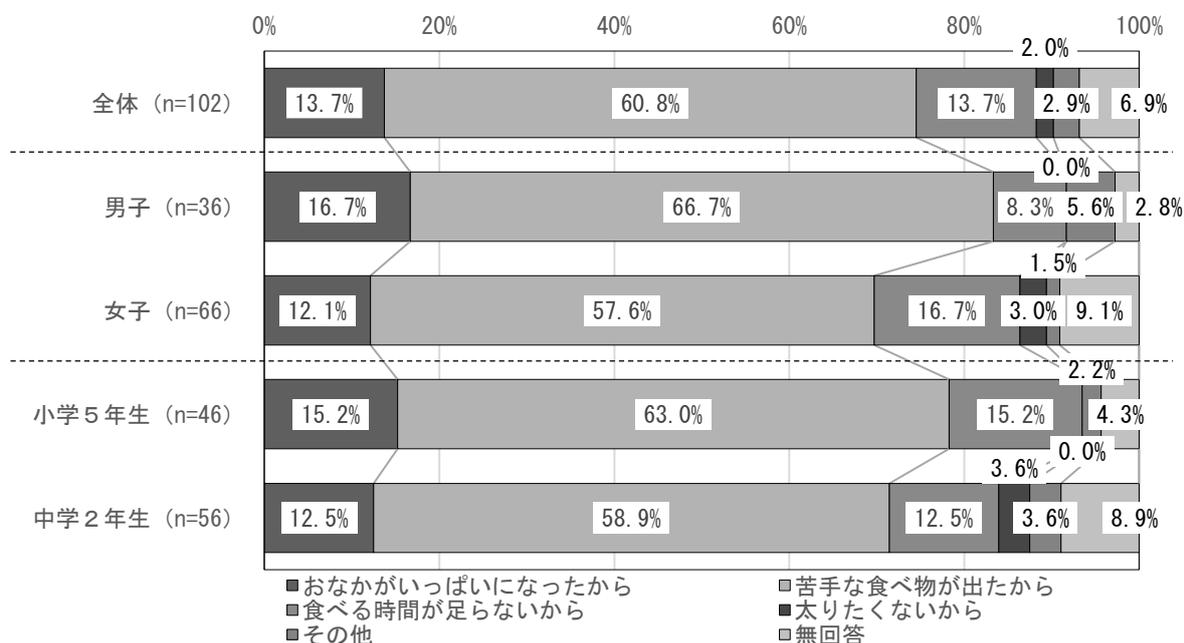


問15で「2.時々残す」「3.いつも残す」と答えた方にお聞きします。

問15-1 残す理由で一番よくあてはまるものは何ですか。(○は1つ)

「苦手な食べ物が出たから」が60.8%と最も多く、次いで「おなかがいっぱいになったから」と「食べる時間が足りないから」が13.7%、などとなっています。

男女別・小中別でも、「苦手な食べ物が出たから」、「おなかがいっぱいになったから」「食べる時間が足りないから」の割合で多くを占めています。

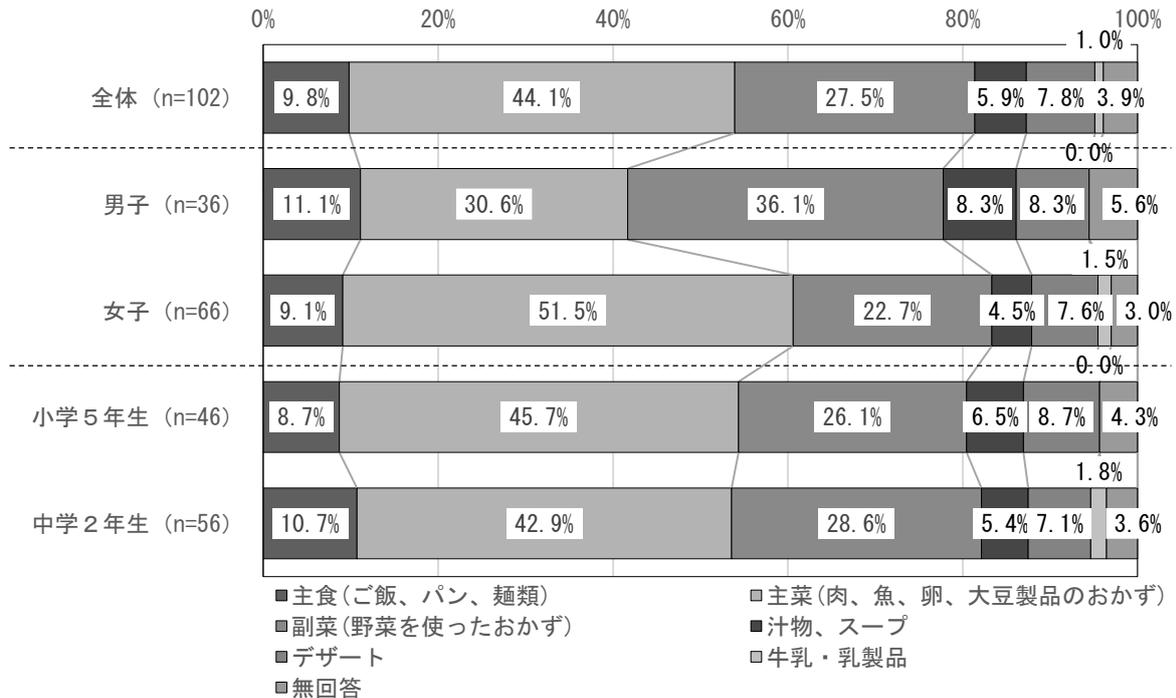


問15-2 最もよく残してしまうものは何ですか。(〇は1つ)

「主食(ご飯、パン、麺類)」が9.8%、「主菜(肉、魚、卵、大豆製品のおかず)」が44.1%、「副菜(野菜を使ったおかず)」が27.5%、「汁物、スープ」が5.9%、「デザート」が7.8%、「牛乳・乳製品」が1.0%となっています。

男女別でみると、「男子」では「副菜(野菜を使ったおかず)」が36.1%、「女子」では「主菜(肉、魚、卵、大豆製品のおかず)」が51.5%と最も多くなっています。

小中別でみると、全体と概ね同じ割合となっています。

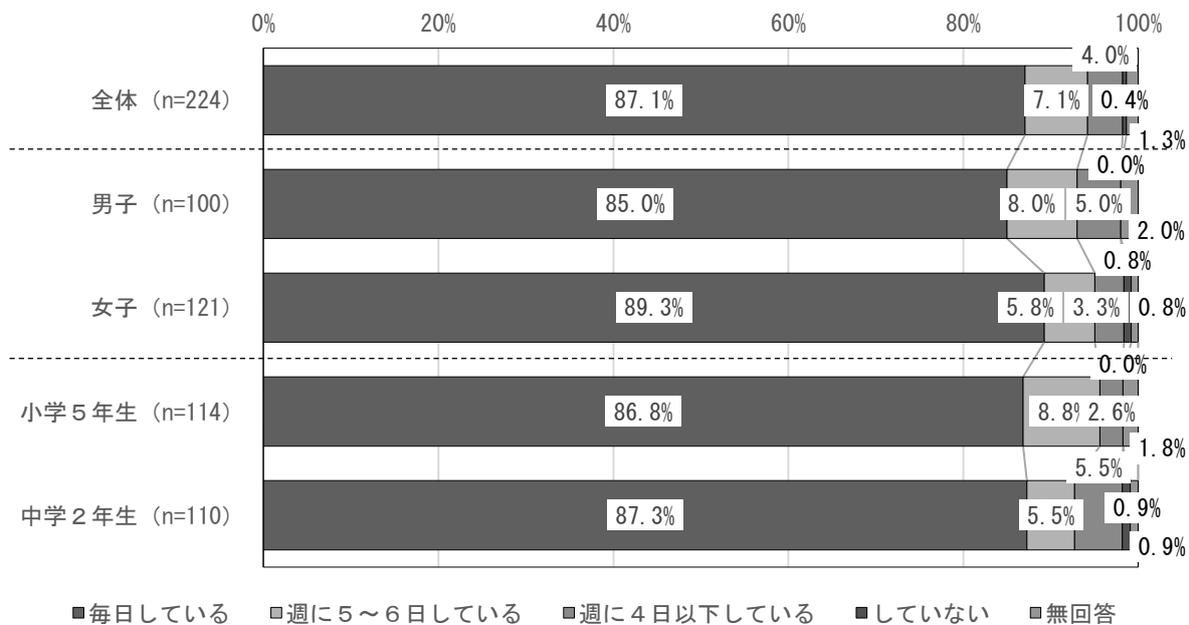


お口の健康についてお聞きします。

問16 歯みがきをしていますか。(○は1つ)

「毎日している」が87.1%、「週に5～6日している」が7.1%、「週に4日以下している」が4.0%、「していない」が0.4%となっています。

男女別・小中別でも、全体と概ね同じ割合となっています。

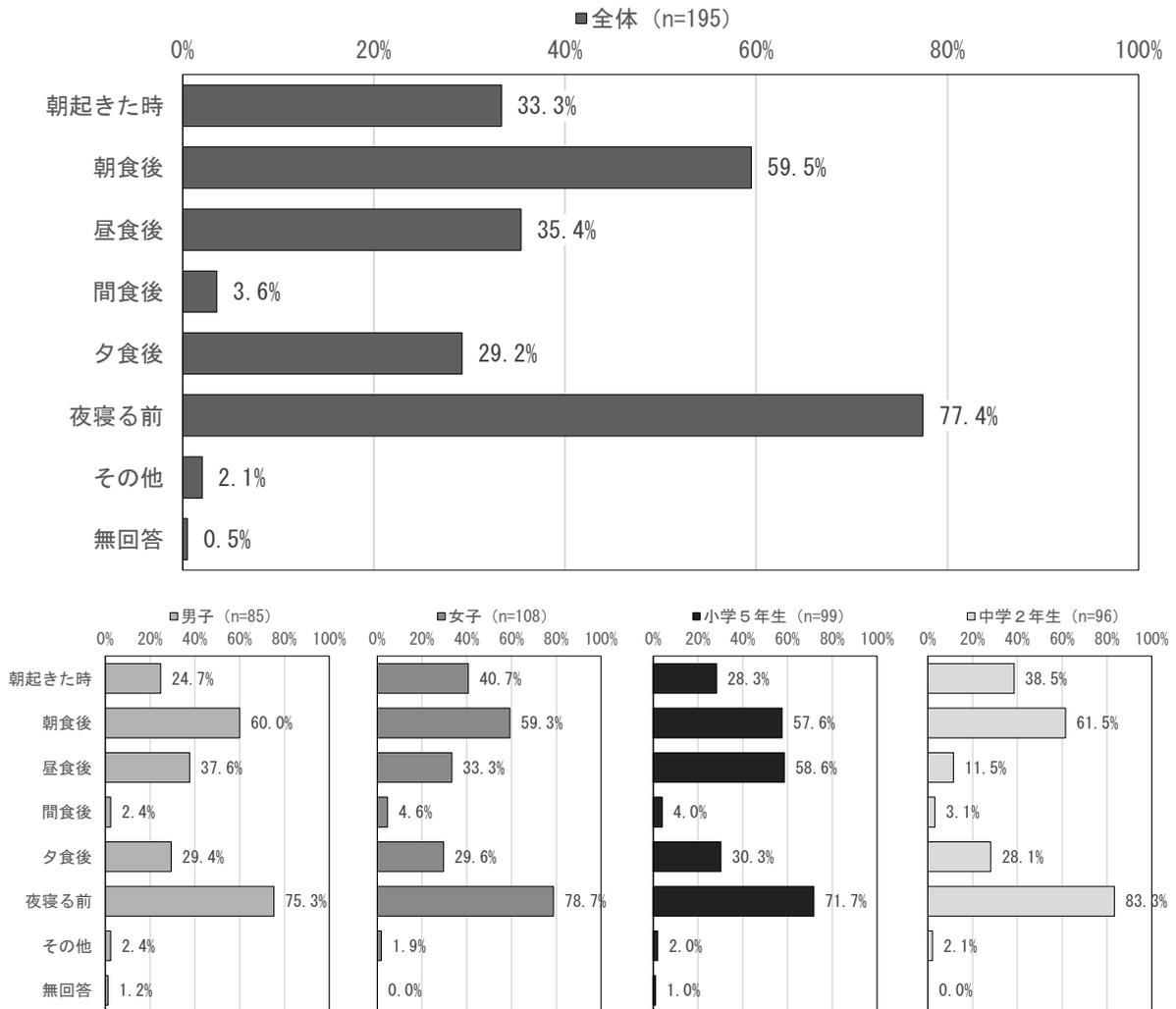


問16で「1.毎日している」と答えた方にお聞きします。
 問16-1 歯みがきをするのはいつですか。(〇はいくつでも)

「夜寝る前」が77.4%と最も多く、次いで「朝食後」が59.5%、「昼食後」が35.4%、「朝起きた時」が33.3%、「夕食後」が29.2%などとなっています。

男女別でも、全体と概ね同じ割合となっています。

小中別でみると、「昼食後」では「小学5年生」では58.6%、「中学2年生」では11.5%と「小学5年生」が高くなっています。

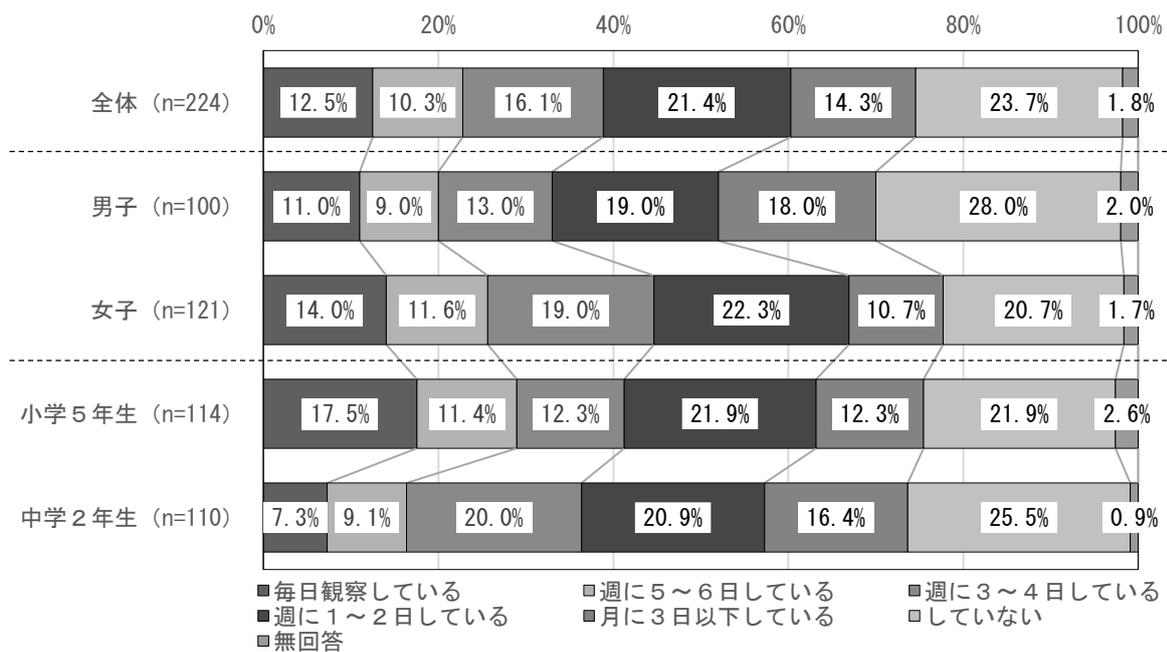


問17 自分の口の中(歯や歯ぐきの様子)を観察することがありますか。(○は1つ)

「毎日観察している」が 12.5%、「週に5～6日している」が 10.3%、「週に3～4日している」が 16.1%、「週に1～2日している」が 21.4%、「月に3日以下している」が 14.3%、「していない」が 23.7%となっています。

男女別でみると、「男子」では「していない」が 28.0%、「女子」では「週に1～2日している」が 22.3%と最も多くなっています。

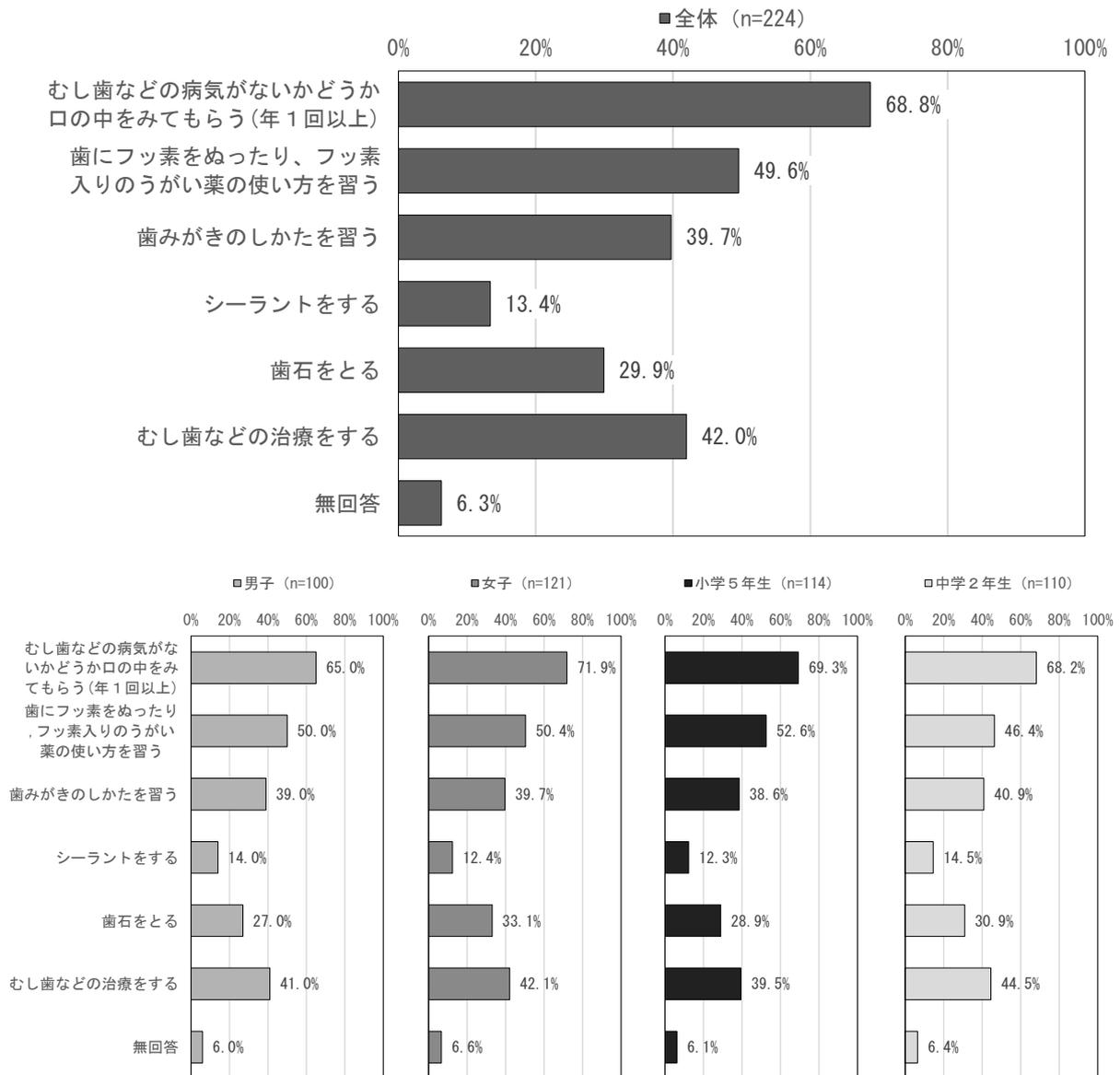
小中別でみると、「小学5年生」では「週に1～2日している」と「していない」が 21.9%、「中学2年生」では「していない」が 25.5%と最も多くなっています。



問18 歯医者さんで次のようなことをしてもらったことがありますか。(〇はいくつでも)

「むし歯などの病気がないかどうか口の中をみてもらう(年1回以上)」が 68.8%と最も多く、次いで「歯にフッ素をぬったり、フッ素入りのうがい薬の使い方を習う」が 49.6%、「むし歯などの治療をする」が42.0%、「歯みがきのしかたを習う」が39.7%などとなっています。

男女別・小中別でも、全体と概ね同じ割合となっています。



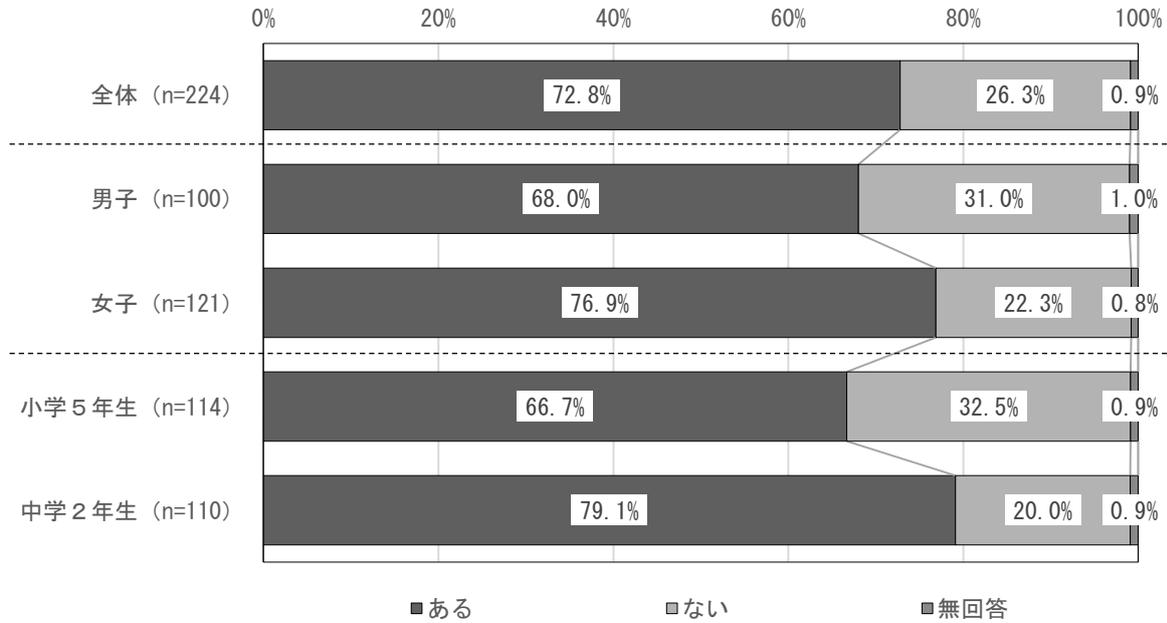
こころの健康についてお聞きします

問19 1年以内に悩んだり、不安やストレスを感じたことがありますか。(○は1つ)

「ある」が72.8%、「ない」が26.3%となっています。

男女別でみると、「ある」が「男子」では68.0%、「女子」では76.9%となっています。

小中別でみると、「ある」が「小学5年生」では66.7%、「中学2年生」では79.1%となっています。



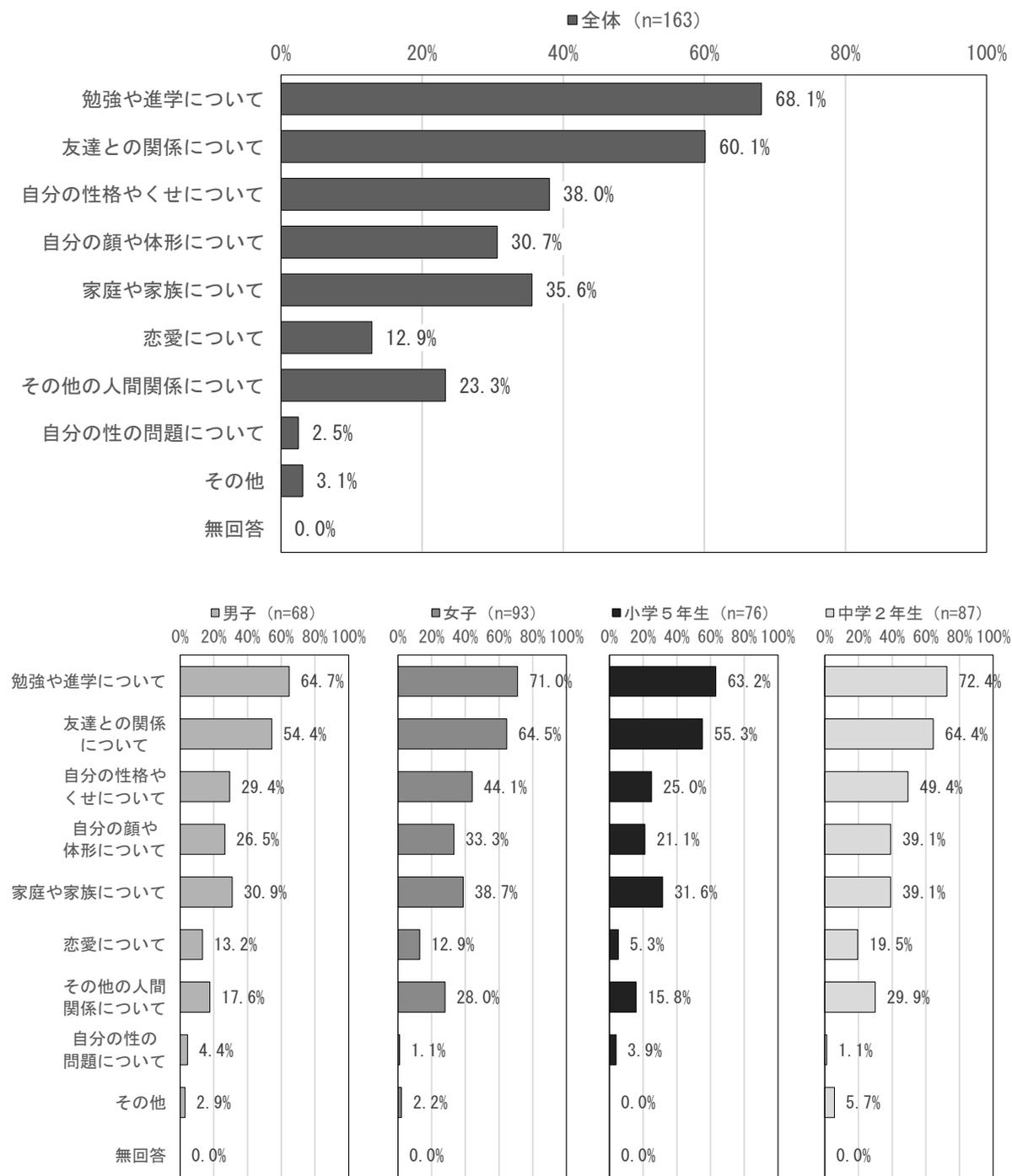
問19で「1.ある」と答えた方にお聞きします。

問19-1 どんなことで悩んだり、不安やストレスを感じましたか。(〇はいくつでも)

「勉強や進学について」が 68.1%と最も多く、次いで「友人との関係について」が 60.1%、「自分の性格やくせについて」が 38.0%、「家庭や家族について」が 35.6%、「自分の顔や体形について」が 30.7%などとなっています。

男女別でみると、9項目のうち6項目の割合が「男子」よりも「女子」が上回っています。

小中別でみると、9項目のうち8項目の割合が「小学5年生」よりも「中学2年生」が上回っています。

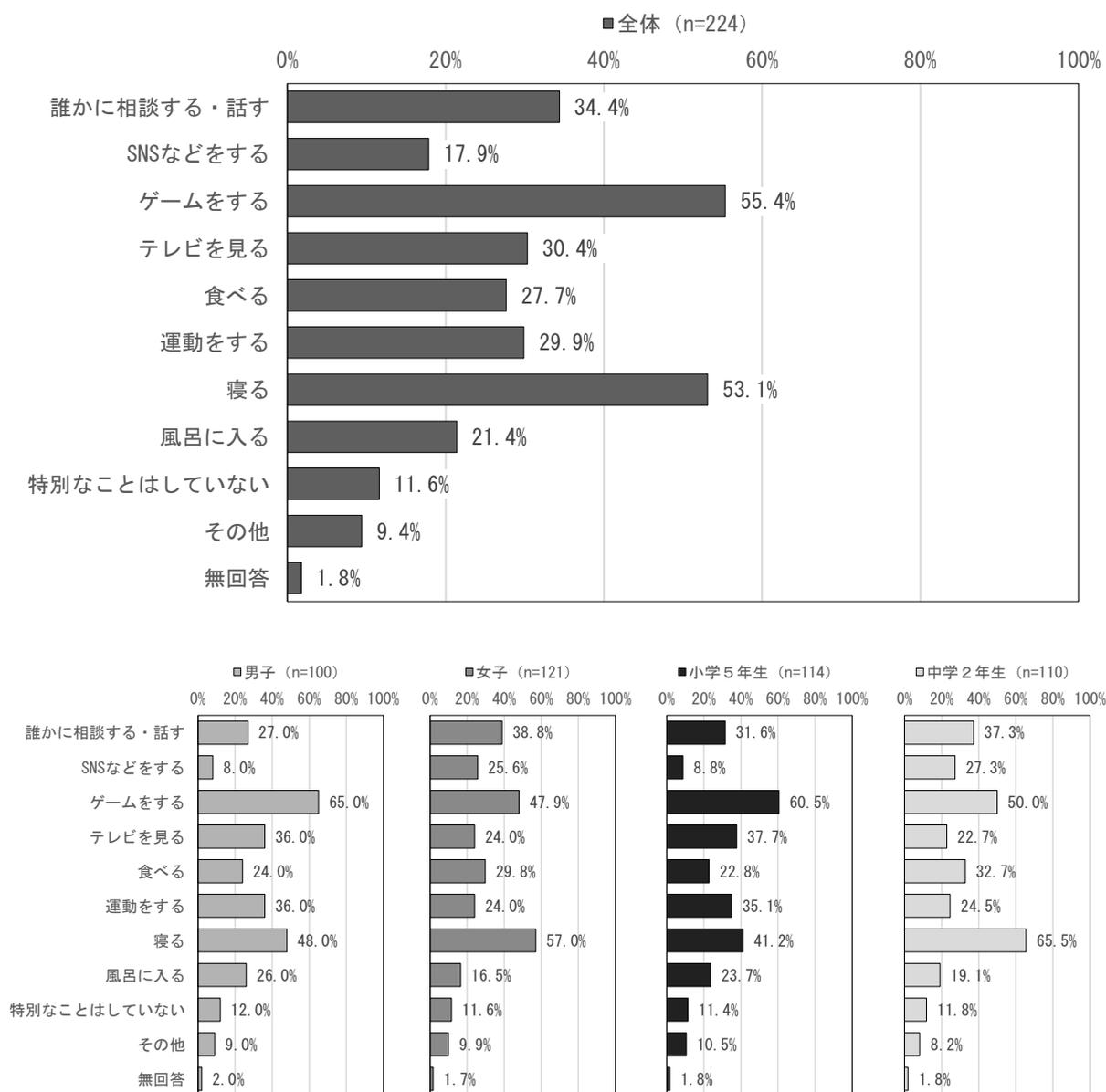


問20 悩みや不安、ストレスはどうやって解消していますか。(〇はいくつでも)

「ゲームをする」が 55.4%と最も多く、次いで「寝る」が 53.1%、「誰かに相談する・話す」が 34.4%、「テレビを見る」が 30.4%、「運動をする」が 29.9%などとなっています。

男女別でみると、「男子」では「ゲームをする」が 65.0%、「女子」では「寝る」が 57.0%と最も多くなっています。

小中別でみると、「小学5年生」では「ゲームをする」が 60.5%、「中学2年生」では「寝る」が 65.5%と最も多くなっています。

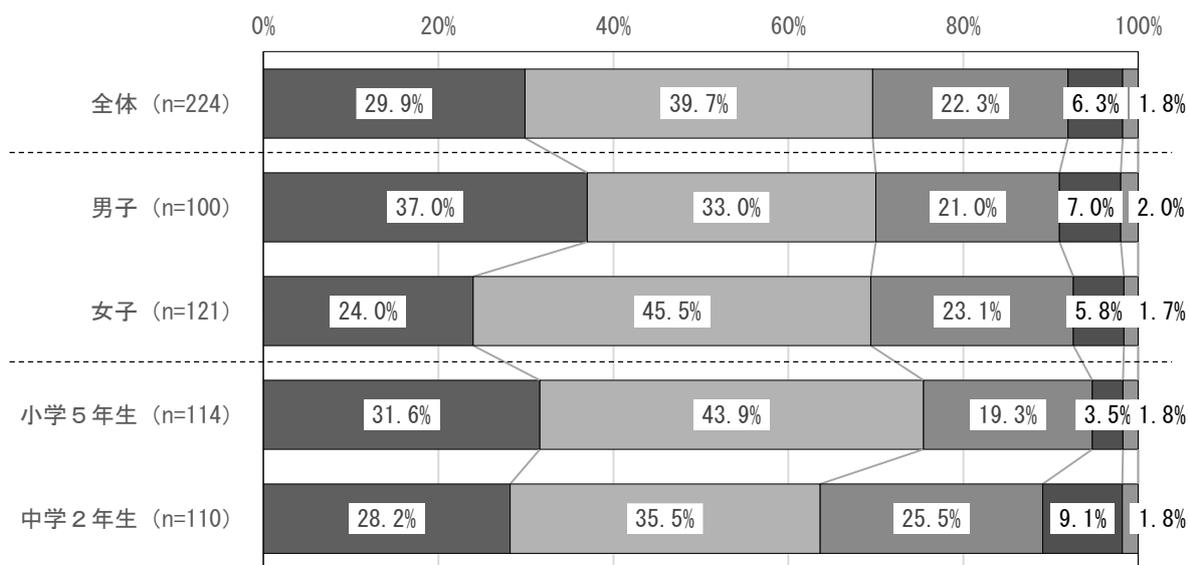


問21 ここ1か月間を振り返り、あなたの悩みや不安、ストレスを解消できていると思いますか。(○は1つ)

「十分解消できている」が 29.9%、「何とか解消できている」が 39.7%、「あまり解消できていない」が 22.3%、「まったく解消できていない」が 6.3%となっています。

男女別で見ると、『解消できている(「十分解消できている」と「何とか解消できている」の計)』は全体と概ね同様の割合となっています。

小中別で見ると、『解消できている(「十分解消できている」と「何とか解消できている」の計)』は「中学2年生」では 63.7%と「小学5年生」の 75.5%と比べ低くなっています。



■十分解消できている □何とか解消できている ■あまり解消できていない ■まったく解消できていない □無回答

問22 悩みや不安、ストレスについて相談する人はいますか。(〇はいくつでも)

「家族」が 61.2%と最も多く、次いで「友達」が 56.7%、「特にいない」が 20.5%、「学校の先生」が 15.6%、「カウンセラー」が 10.7%などとなっています。

男女別でみると、「男子」では「家族」が 58.0%、「女子」では「友達」が 66.1%と最も多くなっています。

小中別でみると、「小学5年生」では「家族」が 64.9%、「中学2年生」では「友達」が 60.9%と最も多くなっています。

