

資 料 編

分野別取組一覧

☆印は、町民が健やかな毎日を過ごすための取り組み目標です。
・印は、具体的な町の取り組みです。

分野と目標	妊娠・出産 子育て期(妊産婦)	乳幼児期 (0歳～6歳)	少年期 (就学後～18歳)	青年期 (19歳～39歳)	壮年期から (40歳以降)
食生活 ☆食事に対する理解を深め適切な食生活を身につけることができる	・妊娠中に必要な栄養相談 ・産後、授乳期に必要な栄養相談 ・離乳食相談	・乳幼児に必要な栄養相談 ・食に関心を持つ食事のマナー等食育の推進	・健康と栄養の関係について周知 ・正しい食生活の周知 ・食育の推進	・簡単な朝食の提案 ・減塩の提案 ・正しい食生活の提案	・減塩の提案 ・生活習慣病の予防と悪化防止の相談・指導
運動習慣 ☆自分に合った運動習慣を身につけることができる	・妊娠中の身体活動について周知 ・乳児との遊びについて提案	・乳児期の遊びについて提案 ・幼児期のからだを使った活動の提案	・運動習慣の修得の推進	・軽運動の提案 ・運動機会の確保の推進	
たばこ ☆たばこの害を知り、禁煙・受動喫煙の防止に取り組むことができる	・妊産婦の禁煙相談 ・乳幼児の同居者への受動喫煙防止の周知	・乳幼児の同居者への受動喫煙防止の周知	・たばこの害について啓蒙 ・未成年の喫煙の害について啓蒙 ・受動喫煙防止	・たばこの害について啓蒙 ・禁煙相談 ・健康診査・がん検診の実施 ・分煙について啓蒙	
お酒 ☆適正飲酒について理解し実践することができる	・妊産婦と胎児への飲酒の影響を啓蒙		・飲酒の害について啓蒙 ・未成年の飲酒の害について啓蒙	・多量飲酒の害について啓蒙 ・適正飲酒について啓蒙 ・健康診査の実施 ・適正飲酒相談	
歯と口腔機能 ☆正しい口腔ケアの知識と技術を持ち、実践することができる	・妊娠中の口腔衛生相談 ・歯科健診の勧め ・乳児期からの歯の手入れ指導	・保護者の仕上げ磨き指導 ・幼児への歯磨き指導 ・おやつや食生活の相談・指導	・学校及び教育関係機関と連携し、口腔ケアの必要性と技術の習得のための実践指導	・口腔ケアの必要性の啓蒙 ・定期的な歯科健診の勧め ・正しい口腔ケアの啓蒙 ・正しい口腔ケアの実践指導	
健康診査 ☆健康診査を活用し、生活習慣病などの健康管理ができる	・妊婦健診受診券の発行と通院費補助 ・乳幼児健診の実施	・乳幼児健診の実施 ・予防接種の実施	・学校及び教育関係機関と連携し、病気の予防や健康管理について指導	・健康診査の実施 ・がん検診の実施 ・病気の予防について啓蒙 ・適正医療について啓蒙 ・健康相談による個別支援 ・家庭訪問による個別支援	
こころ ☆心の健康を維持し、必要時にSOSを出すことができる	・面接とアンケートによる健康相談 ・家庭訪問支援 ・相談窓口の周知 ・こころの健康について周知	※ 乳幼児が健やかに育てるように環境を整備する	・学校及び教育関係機関と連携し、いじめ対策などについて情報交換の実施 ・相談窓口の周知	・休養やストレス解消の提案 ・相談窓口の周知 ・健康相談の実施 ・こころの健康について周知	

健康づくり計画に関するアンケート調査報告

1. 目的

町民の健康や食生活に関する意識、生活習慣の実態について把握し、長万部町健康づくり計画策定の基礎資料を得るために実施した。

2. 調査対象及び調査方法

	成人	幼児の保護者	小・中・高校
調査対象者	20～64歳の男女	1歳以上幼児の保護者	小・中・高校生本人
抽出方法	無作為抽出	保育所・幼稚園の全保護者	低学年の一部を除く 全児童・生徒
調査期間	5月30日～6月20日	6月5日～6月19日	7月11日～7月25日
調査方法	郵送配布・回収	保育所・幼稚園配布・回収	学校配布・回収

3. 調査票の回収状況

	配布数	回収数	回収率
成人	993	380	38.1%
幼児の保護者	99	81	81.8%
小・中・高校生	337	290	86.1%
合計	1,429	751	52.6%

4. 調査項目

1) 成人

項目	主な内容
①属性等	性別、年齢、職業、世帯構成、医療保険、地区、身長と体重、起床就寝時間
②健康状態	主観的健康観、検診受診の有無、未受診理由、町健診の認知 治療状況、健康情報
③食生活	食事回数、朝食の有無、朝食未摂取の理由、バランス、 塩分、脂肪を控える意識、野菜摂取量、塩分チェック
④食育	食育の関心、心がけ、食品購入の優先度、特産品・郷土料理
⑤運動習慣	運動の頻度と内容、運動不足の有無と理由、行いたい運動
⑥休養・心の健康	睡眠、ストレスの有無・内容、ストレス解消、相談先の有無 うつ傾向の有無
⑦飲酒	適量飲酒の認知、飲酒の頻度・量、禁酒の意識
⑧喫煙	喫煙の有無、禁煙の意識、分煙、COPDの認知
⑨歯・口腔	歯磨きの頻度、歯科健診、治療状況、気になる症状、歯の本数

2) 幼児の保護者

項目	主な内容
①属性	年齢、性別、保護者年齢・続柄、世帯構成
②食生活	朝食の有無、朝食未摂取の理由、意識していること、バランス、共食の頻度、おやつ
③食育	食育の関心、行いたい食育
④生活習慣(子ども)	健康と思うか、起床・就寝時間、TV・パソコン等の視聴時間
⑤生活習慣(保護者)	主観的健康観、朝食の有無、朝食未摂取の理由、バランス

3) 小・中・高校生

項目	主な内容
①属性	学年、性別、世帯構成
②食生活	朝食の有無、朝食未摂取の理由、バランス、食育の実施状況、おやつ、共食、食生活の関心、特産品・郷土料理、行事食
③健康・生活習慣	主観的健康観、身長・体重、体型、起床・就寝時間、歯磨き頻度、運動の頻度・内容、TV・パソコン等の視聴時間、気分の落ち込み、相談相手、健康に過ごすために大切なこと
④喫煙	成人後の喫煙、喫煙による影響の認知
⑤飲酒	成人後の飲酒、飲酒による影響の認知

※④・⑤の項目は中学生・高校生のみ

<注記>

・集計表は、小数点第2位を四捨五入して算出した。したがって、比率の数値の合計が100%ちょうどにならない場合がある。

◆アンケート調査結果（幼児・保護者）

属性

1ー① 1ー② 年齢・性別

	年齢					
	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳
男児	1	2	7	15	8	2
女児	3	11	12	15	5	46
総計	1	5	18	27	23	7
割合	1.2%	6.2%	22.2%	33.3%	28.4%	8.6%
総計	81					
割合	100.0%					

1ー③ 1ー④ 回答者の続柄・年代

年代					
続柄	20歳代	30歳代	40歳代	総計	割合
父	3	4	7	8.6%	
母	11	50	12	73	90.1%
祖父母			1	1	1.2%
総計	11	53	17	81	100.0%
割合	13.6%	65.4%	21.0%	100.0%	

1ー④ 世帯構成

回答数	割合
親と子	61 75.3%
親と子と祖父母	16 19.8%
その他	4 4.9%
総計	81 100.0%

食習慣について

2ー① お子さんは、朝食を食べていますか？

年齢							割合
1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	総計	
毎日食べている	1	2	16	25	19	7	86.4%
週に4～5日食べる		2	1	1	2	6	7.4%
週に2～3日食べる		1		1	1	3	3.7%
ほとんど食べない					1	1	1.2%
無回答			1			1	1.2%
総計	1	5	18	27	23	7	81
							100.0%

2ー② 朝食を食べていない主な理由はどんなことですか？（複数回答可）

食べる時間がない	3
食べたがらない（食欲がない）	8
朝食を作っていない	0
その他	1

※その他
・ムラがある

2ー③ お子さんの食事で気をつけていることはありますか？（複数回答可）

栄養のバランス	48
食事はよくかんで食べる	24
野菜を多く食べる	37
間食（おやつ）を食べ過ぎない	48
乳製品を食べる	23
薄味にする	21
「いただきます」等のあいさつ	57
特に何もしていない	1
その他	6

※その他
・決められた時間内に食べ終える
・決まった時間にしっかり食べる事
・一品食べをしないよう声掛けをしている。
・ながら食べや、好きな物を先にとらんとんでん食べて嫌いなもの、苦手なものを残さないよう注意している。

2ー④ お子さんの食事で「主食・主菜・副菜」がそろっているのはいつですか？（複数回答可）

回答数	割合
朝食	11 13.6%
昼食	55 67.9%
夕食	76 93.8%

＜主食・主菜・副菜がそろっている回数＞

年齢					
回数	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳
1回	1	2	7	8	7
2回	3	3	11	14	12
3回				5	4
総計	1	5	18	27	23
割合	81				
割合	100.0%				

＜主食・主菜・副菜がそろっている回数の内訳＞

【1回】					
朝					0
昼					5
夜					24
【2回】					
朝					0
昼					2
夜					41

2ー⑤ お子さんはふだん食事を誰と食べていますか？（複数回答可）

	朝食	昼食	夕食
家族そろって食べる	14	24	65
家族（大人）の誰かと食べる	38	25	22
子どもだけで食べる（兄弟のみ）	25	4	2
一人で食べる	9	1	1
その他	0	43	0

※その他内訳

幼稚園	16
保育園	6
保育所・給食	12

2ー⑥ お子さんがよく食べるおやつや飲み物はなんですか？（複数回答可）

スナック菓子	50
チョコレート類	57
あめ	37
ソフトキャンディ	21
せんべい類	32
クッキー	20
ケーキ	3
ゼリーやプリン	28
アイス	38
果物	33
※その他	
・ナッツ類、チーズ、ドライフルーツ・グミ(2)	・友だちと遊ぶ時以外は与えていない

食育について

3ー① 食育に関心がありますか？

年齢						
1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	割合
関心がある	1	3	8	6	1	19
どちらかといえば関心がある	1	4	11	12	14	48
関心がない		3	5	1		9
知らなかった			1	2		3
無回答			1	1		2
総計	1	5	18	27	23	7
						81
						100.0%

3ー② お子さんに正しい「食育」はどのようなことがありますか？（複数回答可）

栄養バランスの良い食事のとり方	63
安心安全な食選びの方法	28
親子で料理を一緒に作る経験	32
日本や地域の食文化を教える	8
正しい食マナーを教える	52
食に対する感謝の気持ちを育てる	46
その他	2

※その他
・好き嫌い、食べず嫌いをしない事

生活の様子について

4-① お子さんは健康だと思いますか？

	年齢								
	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	総計	割合	
健康だと思う			3	14	20	16	6	59	72.8%
まあまあ健康だと思う		1	2	4	7	7	1	22	27.2%
総計		1	5	18	27	23	7	81	100.0%

4-② 平日の起きる時間と寝る時間は何時台ですか？

<起床時間>

年齢	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	総計	割合
6時台		1		10	11	9	6	37
7時台			3	8	16	14	1	42
8時台			2					5
総計	1	5	18	27	23	7	81	100.0%

<就寝時間>

年齢	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	総計	割合
19時台					1	1	2	2.5%
20時台	1		4	7	7	3	22	27.2%
21時台		4	12	14	9	3	42	51.9%
22時台		1	2	3	6		12	14.8%
23時台				1	1	1	1	1.2%
不規則				1			1	1.2%
無回答						1	1	1.2%
総計	1	5	18	27	23	7	81	100.0%

<睡眠時間>

年齢	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	総計	割合
8時間			1	2			3	3.7%
9時間			7	8	9	2	26	32.1%
10時間	1	4	9	12	11	4	41	50.6%
11時間		1	1	3	3		8	9.9%
12時間				1	1	1	3	3.7%
不明				1	1	1	3	3.7%
総計	1	5	18	27	23	7	81	100.0%

4-③ お子さんは1日に何時間テレビ・パソコン・スマートフォン等で動画やゲームをしていますか？ (DVDも含む)

年齢	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	総計	割合	
1時間未満			1	1		1	3	3.7%	
1～2時間未満		1	2	5	5	4	2	19	23.5%
2～3時間未満			1	4	11	10	2	28	34.6%
3～4時間未満			1	5	6	5	1	18	22.2%
4～5時間未満				2	4	3		9	11.1%
5～6時間未満				1			1	2	2.5%
6時間以上					1		1	1	1.2%
無回答							1	1	1.2%
総計	1	5	18	27	23	7	81	100.0%	

4-④ 保育所や幼稚園での生活以外に、どのような遊びをしていますか？ (自由記載)

おもちゃ(人形、ビーズ、トランプ、ブロック、ミカー、ハズル、知育玩具、プラレール)	35
ごっこ遊び	34
公園(遊具・砂遊び)	31
自転車・三輪車・キックボード	26
体を動かす遊び(散歩・おいかっこ・ボールなわとび・フラフープ・おにごっこ・水遊び・キャッチボール・かくれんぼ)	26
お絵描き・ぬりえ	22
工作(紙飛行機 折り紙 ねんど)	14
テレビ(タブレットゲーム、ゲーム、動画)	12
外遊び	12
絵本を読む	8
シャボン玉	7
運動(器械体操・トランポリン・スキ・プール)	4
お家の手伝い(畑・料理・お菓子作り)	3
虫とり・魚とり(つり)	3
花・虫見る	3
歌とおどし	3
数字遊び	1
ダンスを見る	1
ドライブ	1

保護者様の健康について

5-① 現在、健康だと思いますか？

年齢	20歳代	30歳代	40歳代	総計	割合
健康だと思う	3	24	6	33	40.7%
まあまあ健康だと思う	5	26	7	38	46.9%
あまり健康ではない	2	1	2	5	6.2%
無回答	1	2	2	5	6.2%
総計	11	53	17	81	100.0%

5-② 平日の起きる時間と寝る時間は何時台ですか？

<起床時間>

年齢	20歳代	30歳代	40歳代	総計	割合
3時台		2		2	2.5%
4時台	1	1	1	3	3.7%
5時台	2	12	3	17	21.0%
6時台	8	30	9	47	58.0%
7時台		7		7	8.6%
8時台	1	1	1	3	3.7%
無回答	1	2	2	5	6.2%
総計	11	53	17	81	100.0%

<就寝時間>

年齢	20歳代	30歳代	40歳代	総計	割合
19時台		1		1	1.2%
20時台	1			1	1.2%
21時台		7	3	10	12.3%
22時台	4	20	7	31	38.3%
23時台	1	19	2	22	27.2%
0時台	2	1	2	5	6.2%
1時台	2	1	3	6	7.4%
2時台	1	1	1	3	3.7%
無回答	1	4	2	7	8.6%
総計	11	53	17	81	100.0%

<睡眠時間>

年齢	20歳代					割合
	30歳代	40歳代	総計			
5時間	3	1	1	5	6.2%	
6時間	1	4	3	8	9.9%	
7時間	1	23	4	28	34.6%	
8時間	4	13	5	22	27.2%	
9時間	1	8	2	11	13.6%	
不明	1	4	2	7	8.6%	
総計	11	53	17	81	100.0%	

5ー③ 朝食を食べていますか？

	年齢		30歳代	40歳代	総計	割合
	20歳代					
毎日食べている	7	37	8	52	64.2%	
週に4～5日食べる	1	6	7	8.6%		
週に2～3日食べる	3	3	3	3.7%		
ほとんど食べない	2	4	5	11	13.6%	
まったく食べない			2	2	2.5%	
無回答	1	3	2	6	7.4%	
総計	11	53	17	81	100.0%	

5ー④ 朝食を食べていない主な理由は何ですか？(複数回答可)

時間がない	9
食欲がない	13
仕事が多忙	5
作るのがめんどろ	0
太りたくない	0
その他	2

※その他
・気分

5ー⑤ ご自身の食事で、「主食・主菜・副菜」がそろっているのはいつですか？(複数回答可)

	回答数	割合
朝食	10	12.3%
昼食	20	24.7%
夕食	69	85.2%

<主食・主菜・副菜がそろっている回数>

年齢		20歳代		30歳代		40歳代		総計	割合
1回		7	32	12	51			63.0%	
2回		2	15	1	18			22.2%	
3回			3	1	4			4.9%	
不明		2	3	3	8			9.9%	
総計		11	53	17	81			100.0%	

<主食・主菜・副菜がそろっている回数の内訳>

【1回】		【2回】	
朝	0	朝と昼	0
昼	4	朝と夜	6
夜	47	昼と夜	12

健康づくりについて日ごろ感じていること・要望

- ・栄養バランスを考えてごはんを作っているが、ちゃんとした栄養バランスのとれた料理になっていないかわからない。
- ・(親)家の食事に合わせた食生活にしまっていて、野菜類を出す事が少ないので子供の食事バランスを考え、子供の為の食事作りに頭を切り替えて健康づくりしていきたいと感じています。
- ・食事はすべての基本だと思います！
- ・たくさんその日に作るのが大変なので作り置き出来るおかずを知りたい。離乳食もあるので両方に使えるように作りたいが難しく別々に作ることが多いので大変だ。
- ・毎日、毎食しっかり食べる。
- ・野菜を食べること、減塩、旬のものを食べる、家庭菜園をすること。
- ・なるべく、好き嫌いをさせないように。そして、食べ残しのないように心がけている。

◆アンケート調査結果(小学校)

	配布数	回答数	回収率	構成比
小学校1年生	2	2	100.0%	1.3%
小学校2年生	38	33	86.8%	21.7%
小学校3年生	31	30	96.8%	19.7%
小学校4年生	33	33	100.0%	21.7%
小学校5年生	30	27	90.0%	17.8%
小学校6年生	29	27	93.1%	17.8%
総計	163	152	93.3%	100.0%

※1年生は、小規模校のみの配布

回答者の属性

1-① 1-② 学年と性別

性別	学年							割合
	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	総計	
男	1	18	12	17	9	13	70	46.1%
女	1	15	18	16	18	14	82	53.9%
総計	2	33	30	33	27	27	152	100.0%

1-③ 家族構成

	回答数	割合
親と子	116	76.3%
親と子と祖父母	32	21.1%
その他	4	2.6%
総計	152	100.0%

食生活について

2-① 朝食を食べていますか？

	学年						割合	
	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生		
毎日食べる	2	29	27	28	19	20	125	82.2%
週に4～6回程度		3	1	5	5	4	18	11.8%
週に1～3回程度		1	2		1	3	7	4.6%
無回答					2	2	2	1.3%
総計	2	33	30	33	27	27	152	100.0%

2-② 朝食を食べない理由は何になりますか？

(複数回答可)

食べたくない(食欲がない)	15
食べる時間がない	7
朝食が用意されていない	8
いつも食べない(食べる習慣がない)	1
太りたくない	0

2-③ どのような朝食を食べることが多いですか？

2-④ どのような夕食を食べることが多いですか？

(複数回答可)

朝食

1 主食(ご飯・パン)	131
2 副食(肉・魚など)	81
3 副菜(野菜など)	55
4 乳製品	64
5 くだもの	50
6 1～5以外	29
①菓子パン	18
②ジュース	13
③その他	4

※朝食 ③その他～コンビニの物／パン／お茶・水／スープ ※夕食 ③その他～コンビニの物・他は記載なし

夕食

1 主食(ご飯・パン)	126
2 副食(肉・魚など)	127
3 副菜(野菜など)	115
4 乳製品	36
5 くだもの	31
6 1～5以外	13
①菓子パン	0
②ジュース	8
③その他	3

＜主食・主菜・副菜がそろっている割合＞

※選択肢の1. 2. 3が揃っている

朝食	47	30.9%
夕食	97	63.8%

2-⑤ 家での食生活について、あてはまることはありますか？

(複数回答可)

いただきます等のあいさつ	125
好き嫌いをなく食べる	83
残さないうで食べる	85
食事の手伝いをよくする	121
食べる事を楽しむ	106
料理をつくるのが好き	100
家族と話しをする	121
お菓子などを食べ過ぎない	103

2-⑥ ふだんよく食べるおやつや飲物はありますか？

(複数回答可)

	学年						割合
	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	
スナック菓子	67						24
チョコレート類	63						20
あめ	51						93
ソフトキャンディ	35						66
せんべい類	43						43
クッキー	60						74
ケーキ	20						32
ゼリーやプリン	66						1
アイス	108						その他
果物	79						10

2-⑦ 朝食は誰と食べることが多いですか？

	学年						割合	
	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生		
家族そろって食べる	1	11	5	3	9	7	36	23.7%
家族(おとな)の誰かと食べる	12	9	10	4	6	4	41	27.0%
子どもだけで食べる	1	2	11	12	8	7	41	27.0%
一人で食べる	7	3	8	5	7	30	19.7%	
朝食は食べない	1	1			1	2	2	1.3%
その他	1	1					2	1.3%
総計	2	33	30	33	27	27	152	100.0%

2-⑧ 夕食は誰と食べることが多いですか？

	学年						割合	
	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生		
家族そろって食べる	2	22	26	18	25	23	116	76.3%
家族(おとな)の誰かと食べる	8	2	9	1	3	23	35	15.1%
一人で食べる	2	1	4	1		8	16	5.3%
夕食は食べない	1	1	2	1	4		9	2.6%
その他			1			1	2	0.7%
総計	2	33	30	33	27	27	152	100.0%

2-⑨ あなたは、食生活でどのようなことに興味がありますか？

(複数回答可)

栄養のバランス	58
食事の量	53
食事のカロリー	41
食事づくり	50
調味料	45
その他	1

※その他
・季節にあった食材

2-⑩ 長万町の特産品・郷土料理を知っていますか？

学年									
1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	総計	割合		
知っている	2	31	22	18	24	22	119	78.3%	
知らない		2	8	15	1	5	31	20.4%	
無回答					2	2	2	1.3%	
総計	2	33	30	33	27	27	152	100.0%	
特産品・料理名									
かにめし						68			
かに(毛がに)						38			
はたて						34			
さかな(かれい等)						5			
肉						2			
いちご						1			
いくら						1			

2-⑪ 家で行事食を食べることがありますか？

学年									
1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	総計	割合		
ある	27	28	27	25	26	133	87.5%		
ない	2	6	2	6	1	18	11.8%		
無回答					1	1	0.7%		
総計	2	33	30	33	27	27	152	100.0%	

健康や生活について

3-① 自分で健康だと思いますか？

学年									
1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	総計	割合		
健康だと思う	2	13	20	13	10	12	70	46.1%	
まあまあ健康だと思う		16	7	15	15	10	63	41.4%	
あまり健康でないと思う		4	3	5	2	5	19	12.5%	
総計	2	33	30	33	27	27	152	100.0%	

理由＜あまり健康ではないと思う＞

- ＜食生活に関すること＞
- ・野菜を食べていないから
 - ・あまり食べない
 - ・野菜が嫌いであまり食べない
 - ・嫌いな物だけ残す
 - ・食べ過ぎていてから
 - ・砂糖が入っているものを取りすぎ
- ＜体調に関すること＞
- ・よく熱がでたりする
 - ・最近のどが痛いから
 - ・お腹や頭が痛いから
 - ・すぐ風邪をひくし、お腹がいたくなる
 - ・心臓がすぐ痛くなるから

3-② 今の身長・体重を記入して下さい

※身長・体重から肥満度を算出した(文部科学省方式)

学年									
1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	総計	割合		
肥満やせなし	2	30	24	22	22	24	124	81.6%	
軽度肥満		1	2	2	2	1	8	5.3%	
中等度肥満		2	3	5	2	12	7.9%		
高度肥満				4		2	6	3.9%	
やせ					1	1	1	0.7%	
無回答			1				1	0.7%	
総計	2	33	30	33	27	27	152	100.0%	

3-③ 自分の体型についてどう思いますか？

学年									
1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	総計	割合		
やせすぎ		1	4	2	1	8	5.3%		
少しやせ		1	8	4	3	6	30	19.7%	
ふつう		18	13	8	9	12	60	39.5%	
少し太っている		1	2	7	15	6	3	34	22.4%
太っている		4	2	5	6	3	20	13.2%	
総計	2	33	30	33	27	27	152	100.0%	

3-④ 平日の起きる時間、寝る時間は何時頃ですか？

学年									
1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	総計	割合		
6時以前		12				12	7.9%		
6～6時30分未満		29				29	19.1%		
6時30～7時未満		67				67	44.1%		
7時～7時30分		33				33	21.7%		
7時30～8時未満		7				7	4.6%		
8時以降		4				4	2.6%		
総計	2	33	30	33	27	152	100.0%		

学年									
1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	総計	割合		
19時～20時未満		3				3	2.0%		
20時～21時未満		16				16	10.5%		
21時～22時未満		76				76	50.0%		
22時～23時未満		42				42	27.6%		
23時～0時未満		9				9	5.9%		
0時以降		3				3	2.0%		
無回答		3				3	2.0%		
総計	2	33	30	33	27	152	100.0%		

3-⑤ 歯磨きするのはいつですか？ (複数回答可)

学年									
1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	総計	割合		
起床後						31			
朝食後						114			
昼食後						19			
夕食後						32			
寝る前						112			
間食後						10			
ときどき磨く						10			

3-⑥ 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？

学年									
1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	総計	割合		
はい	1	29	23	27	22	21	123	80.9%	
いいえ	1	4	7	5	5	6	28	18.4%	
無回答					1	1	0.7%		
総計	2	33	30	33	27	27	152	100.0%	

学年									
1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	総計	割合		
回数									
1回						6	ダンス		14
2回						7	マラソン・走る		18
3回						8	その他		17
4回						9	無回答		18
5回						10			
6回以上						13	※その他		
						14	トレーニング・キャッチボール・自転車など		

3ー⑦ 1日何時間テレビやDVDを観ますか？（ゲーム・スマートフォン・パソコンも含む）

	回答数	割合
1時間未満	8	5.3%
1～2時間未満	47	30.9%
2～3時間未満	30	19.7%
3～4時間未満	23	15.1%
4～5時間未満	11	7.2%
5～6時間未満	12	7.9%
6～7時間未満	6	3.9%
7～8時間未満	1	0.7%
8～9時間未満	6	3.9%
9時間以上	3	2.0%
観ない	4	2.6%
無回答	1	0.7%
総計	152	100.0%

3ー⑧ 最近のことについて聞きます。
あなたは、以下のように感じることがありますか？

ア. 毎日がおもしろくない

学年							総計	割合
1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	6年生		
はい		1	1		1	3	2.0%	
時々	10	12	6	11	9	48	31.6%	
いいえ	2	22	14	26	13	17	94	61.8%
無回答			4		3	7	4.6%	
総計	2	33	30	33	27	27	152	100.0%

イ. 自分に自信が持てない

学年							総計	割合
1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	6年生		
はい		5	10	14	7	5	41	27.0%
時々		9	11	7	12	9	48	31.6%
いいえ	2	19	7	12	5	13	58	38.2%
無回答			2		3	5	3.3%	
総計	2	33	30	33	27	27	152	100.0%

ウ. わけもなく疲れた感じがする

学年							総計	割合
1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	6年生		
はい		17	10	10	12	4	53	34.9%
時々		6	10	11	10	12	49	32.2%
いいえ	2	10	9	12	4	11	48	31.6%
無回答			1		1	2	1.3%	
総計	2	33	30	33	27	27	152	100.0%

エ. なにもする気になれない

学年							総計	割合
1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	6年生		
はい		4	4	2	6	2	18	11.8%
時々		8	9	17	10	10	54	35.5%
いいえ	2	20	14	13	9	15	73	48.0%
無回答		1	3	1	2	7	4.6%	
総計	2	33	30	33	27	27	152	100.0%

オ. 気分がとても落ち込む

学年							総計	割合
1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	6年生		
はい		9	5	4	6	3	27	17.8%
時々		11	9	9	8	9	46	30.3%
いいえ	2	13	13	18	9	15	70	46.1%
無回答			3	2	4	9	5.9%	
総計	2	33	30	33	27	27	152	100.0%

カ. 7～オの気持ちが2週間以上続く

学年							総計	割合
1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	6年生		
はい		3	2	1	2	8	5.3%	
時々		7	5	10	8	6	36	23.7%
いいえ	2	22	20	22	15	21	102	67.1%
無回答		1	3		2	6	3.9%	
総計	2	33	30	33	27	27	152	100.0%

3ー⑨ 日ごろ、自分の気持ちや悩みを打ち明けたり、相談できる人がいますか？（複数回答可）

父	59
母	114
きょうだい	49
祖父母	28
学校の先生	51
学校の友達	84
学校以外の友達	25
誰もいない	13
その他	16

※その他
・いとこ・ほこ(8)
・相談しない(2)

3ー⑩ 元気に過ごすためには、特にどれが大切だと思いますか？（複数回答可）

早寝早起き	117
三食をしっかり食べる	111
食事をバランス良く食べる	49
スポーツなどで体を動かす	95
心にゆとりをもつ	32
友達と遊ぶ	52
相談できる人がいる	34
その他	2

※その他
・静かにいれる場所にいる
・疲れたら休む

◆アンケート調査結果(中学校)

	配布数	回答数	回収率	構成比
中学1年生	30	22	73.3%	29.3%
中学2年生	35	26	74.3%	34.7%
中学3年生	38	27	71.1%	36.0%
総計	103	75	72.8%	100.0%

回答者の属性

1-① 1-② 学年と性別

性別	1年生	2年生	3年生	総計	割合
男	13	7	13	33	44.0%
女	9	18	14	41	54.7%
無回答		1		1	1.3%
総計	22	26	27	75	100.0%

1-③ 家族構成

	回答数	割合
親と子	63	84.0%
親と子と祖父母	9	12.0%
その他	3	4.0%
総計	75	100.0%

食生活について

2-① 朝食を食べていますか？

学年	1年生	2年生	3年生	総計	割合
毎日食べる	18	22	24	64	85.3%
週に4～6回程度	1	1	1	3	4.0%
週に1～3回程度	1	3	1	5	6.7%
食べない	1		1	2	2.7%
無回答	1			1	1.3%
総計	22	26	27	75	100.0%

2-② 朝食を食べない理由は何に なりますか？ (複数回答可)

食欲がない	9
食べる時間がない	2
朝食が用意されていない	0
食べる習慣がない	1
太りたくない	0

2-③ どのような朝食を食べることが多いですか？

2-④ どのような夕食を食べることが多いですか？ (複数回答可)

朝食	
1 主食(ご飯・パン)	69
2 副食(肉・魚など)	41
3 副菜(野菜など)	22
4 乳製品	30
5 くだもの	22
6 1～5以外	9
①菓子パン	2
②ジュース	2
③その他	1

※朝食 ③その他～フルーツグラノーラ

夕食	
1 主食(ご飯・パン)	72
2 副食(肉・魚など)	73
3 副菜(野菜など)	66
4 乳製品	11
5 くだもの	11
6 1～5以外	3
①菓子パン	0
②ジュース	2
③その他	0

<主食・主菜・副菜がそろっている割合>

	回答数	割合
朝食	19	26.4%
夕食	66	88.0%

※選択肢の1. 2. 3が揃っている

2-⑤ 家での食生活について、あてはまることはありますか？ (複数回答可)

いただきます、ごちそうさまのあいさつをしている	55
好き嫌いをなく食べるようにしている	44
残さないで食べる	45
食事づくりの手伝いをよくする(食器を運ぶ・片付け・簡単な調理など)	44
食べる事を楽しんでる	39
料理をつくるのが好き	26
食事の時家族といろいろ話しをする	50
お菓子やジュース等を食べたり飲み過ぎたりしないようにしている	31

2-⑥ ふだんよく食べるおやつや飲物はありますか？ (複数回答可)

スナック菓子	37	果物	23
チョコレート類	34	菓子パン	8
あめ	13	おにぎりや食パン	6
ソフトキャンディ	7	ジュース	40
せんべい類	14	炭酸飲料	38
クッキー	21	スポーツ飲料	20
ケーキ	4	水やお茶	36
ゼリーやプリン	28	牛乳	9
アイス	52	その他	2

2-⑦ 朝食は誰と食べることが多いですか？

学年	1年生	2年生	3年生	総計	割合
家族そろって食べる	6	7	3	16	21.3%
家族(おとな)の誰かと食べる	1	10	3	14	18.7%
子どもだけで食べる	6	4	8	18	24.0%
一人で食べる	9	4	11	24	32.0%
食事を食べない		1	1	2	2.7%
無回答			1	1	1.3%
総計	22	26	27	75	100.0%

2-⑧ 夕食は誰と食べることが多いですか？

学年	1年生	2年生	3年生	総計	割合
家族そろって食べる	15	16	18	49	65.3%
家族(おとな)の誰かと食べる	4	9	4	17	22.7%
子どもだけで食べる	2		2	4	5.3%
一人で食べる	1	1	1	3	4.0%
その他			1	1	1.3%
無回答			1	1	1.3%
総計	22	26	27	75	100.0%

2-⑨ あなたは、食生活でどのようなことに興味がありますか？ (複数回答可)

栄養のバランス	42
食事の量	33
食事のカロリー	28
食事づくり	23

2ー⑩ 長万部町の特産品・郷土料理を知っていますか？

	学年			
	1年生	2年生	3年生	総計
知っている	12	19	18	49
知らない	10	7	6	23
無回答			3	3
総計	22	26	27	75
				100.0%

特産品・料理名

かにめし	40
かに(毛がに)	15
ほたて	10
ほたてシュウマイ	2
ほっき	1
つくだに	1

2ー⑪ 家で行事食を食べることがありますか？

	学年			
	1年生	2年生	3年生	総計
ある	21	23	23	67
ない	1	3	2	6
無回答			2	2
総計	22	26	27	75
				100.0%

健康や生活について

3ー① 自分で健康だと思いますか？

	学年			
	1年生	2年生	3年生	総計
健康だと思う	5	18	8	31
まあまあ健康だと思う	14	7	14	35
あまり健康ではないと思う	3		5	8
健康ではないと思う		1		1
総計	22	26	27	75
				100.0%

理由くあまり健康ではない・健康ではないと思う

＜体調に関する＞

- ・下痢とかやせすぎだと思う
- ・太っているから
- ・持病があるから
- ・寝る時間が遅いから
- ・アレルギ―があるから
- ・寝るのが遅い

＜食生活に関する＞

- ・朝ごはんで栄養をあまり取れていないから

3ー② 今の身長・体重を記入して下さい

※身長・体重から肥満度を算出した(文部科学省方式)

	学年			
	1年生	2年生	3年生	総計
肥満度	19	23	20	62
肥満やせなし		2	1	3
軽度肥満	2	1	4	7
中等度肥満	1			1
やせ				1
無回答		2	2	4
総計	22	26	27	75
				100.0%

3ー③ 自分の体型についてどう思いますか？

	学年			
	1年生	2年生	3年生	総計
やせすぎ	3	1	4	8
少しやせている	3	4	3	10
ふつう	9	14	9	32
少し太っている	4	6	10	20
太りすぎ	3	1	4	8
無回答			1	1
総計	22	26	27	75
				100.0%

3ー④ 平日の起きる時間、寝る時間は何時頃ですか？

	＜起床時間＞		＜睡眠時間＞	
	回答数	割合	回答数	割合
6時以前	6	8.0%	4時間以下	2
6時～6時30分未満	24	32.0%	5時間	1
6時30分～7時未満	32	42.7%	6時間	10
7時～7時30分	13	17.3%	7時間	31
総計	75	100.0%	8時間	23
			9時間	8
			総計	75
				100.0%

	＜就寝時間＞		＜睡眠時間＞	
	回答数	割合	回答数	割合
21時～22時未満	6	8.0%	4時間以下	2
22時～23時未満	25	33.3%	5時間	1
23時～0時未満	34	45.3%	6時間	10
0時～1時	7	9.3%	7時間	31
1時以降	3	4.0%	8時間	23
総計	75	100.0%	9時間	8
			総計	75
				100.0%

3ー⑤ あなたは、20歳以上になったとき「たばこ」を吸うと思いますか？

	学年			
	1年生	2年生	3年生	総計
吸わないと思う	21	21	19	61
わからない	1	5	8	14
総計	22	26	27	75
				100.0%

理由く吸わないと思う

- ・体に悪い(20)
- ・けむりがくさい。嫌い(7)
- ・他の人にも害が及ぶから(2)
- ・健康でいたいから
- ・体に悪いし、おしくないと思うから
- ・健康な体にしたいから
- ・親のたばこが嫌い
- ・病気がかかこわいから
- ・おいしくなさそう
- ・病気になる可能性が高い
- ・害のあるのはヤダから
- ・心臓に悪いから
- ・肺などが悪くなるから
- ・肺がんになる可能性があるから
- ・家族が吸っていないから(2)
- ・料金が高いから
- ・寿命が短くなるから(2)
- ・病気になるやすいから
- ・早く死にたくないから
- ・周りの大人が吸っているとは嫌な気分になる(服ににおいがついたりなど)「反面教師」

3ー⑥ たばこを吸うことでどのような影響があると思いますか？

肺や呼吸の病気にかりやすくなる	67
心臓の病気にかりやすくなる	47
妊娠出産のときの異常がでやすくなる	38
血のめぐりが悪くなる	46
脚が悪くなる	24
歯ぐきの病気にかりやすくなる	31
わからない	3
その他	3

- ※その他
・がんになりやすくなる(2)
・短気になる

3ー⑦ あなたは、20歳以上になったとき「お酒」を飲むと思いますか？

学年					
	1年生	2年生	3年生	総計	割合
そう思う	8	10	8	26	34.7%
そう思わない	11	5	7	23	30.7%
わからない	2	11	11	24	32.0%
無回答	1		1	2	2.7%
総計	22	26	27	75	100.0%

3ー⑦ 理由

＜飲むと思う＞

- ・よく眠るため
- ・飲んでみたいと思う(3)
- ・おいしい(4)
- ・親が飲んでいいるから(5)
- ・親が楽しく飲んでいいるから
- ・飲み会に参加するはずだから
- ・親と飲む機会がありそう
- ・忘年会で飲めたほうがいい
- ・珍味とともに
- ・においにひかれる
- ・なんとなく
- ・社会人としての付き合いがあるから
- ・飲まされそう
- ・どんな味がするのか楽しみ
- ・直感

＜飲まないと思う＞

- ・迷惑をかけたくないから
- ・健康なからだにしたいから
- ・金がかかる。高い。体に悪い。
- ・きらい
- ・体が鈍くなって動けないから
- ・体に悪いから(3)
- ・病気になる可能性が高いから(3)
- ・記憶がなくなるから
- ・飲み過ぎると喉がやられるから
- ・おいしくなさそうだから

3ー⑧ 未成年の飲酒はどのような影響があると思いますか？（複数回答可）

脳の萎縮や知能の低下の怖れがある	46
急性アルコール中毒になる恐れがある	48
性機能や臓器への悪影響がでることがある	44
短時間でアルコール依存症になる恐れがある	44
わからない	10
その他	0

3ー⑨ 歯磨きをするのはいつですか？（複数回答可）

学年				
1年生	2年生	3年生	総計	割合
起床後	18			6
朝食後	58			53
昼食後	8			12
夕食後	10			1
寝る前	61			2
間食後	2			1
磨かない日がある	3			75

1日に磨く回数

1回		6
2回		53
3回		12
4回		1
5回		2
無回答		1
計		75

3ー⑩ 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？

学年						
	1年生	2年生	3年生	総計	割合	
はい		10	13	12	35	46.7%
いいえ		11	13	15	39	52.0%
無回答		1		1	1	1.3%
総計	22	22	26	27	75	100.0%

＜運動の頻度＞週の回数

回数	人数
2回	4
3回	
4回	10
5回	5
6回以上	10

＜運動の内容＞

卓球		5
野球		5
マラソン・走る		5
剣道		3
バスケットボール		3
サッカー		3
筋トレ		3
ダンス		2
その他		5

※その他 トレーニング・自転車など

3ー⑪ 1日何時間位テレビやDVDを観ますか？（ゲーム・スマートフォン・パソコンも含む）

	回答数	割合
1時間未満	2	2.7%
1～2時間未満	11	14.7%
2～3時間未満	10	13.3%
3～4時間未満	20	26.7%
4～5時間未満	6	8.0%
5～6時間未満	10	13.3%
6～7時間未満	5	6.7%
7～8時間未満	3	4.0%
8～9時間未満	0	0.0%
9時間以上	5	6.7%
無回答	3	4.0%
総計	75	100.0%

3ー⑫ ここ2週間のことについて聞きます。
あなたは、以下のように感じていますか？

ア. 毎日がおもしろくない

学年				
	1年生	2年生	3年生	総計 割合
はい			1	1 2 2.7%
時々		14	12	38 50.7%
いいえ		7	13	34 45.3%
無回答		1		1 1.3%
総計	22	26	27	75 100.0%

イ. 自分に自信がもてない

学年					
1年生	2年生	3年生	総計	割合	
はい	2	5	8	15	20.0%
時々	13	11	35	46.7%	
いいえ	6	10	8	24	32.0%
無回答	1		1	1	1.3%
総計	22	26	27	75	100.0%

ウ. わけもなく続けた感じがする

学年					
	1年生	2年生	3年生	総計	割合
はい	8	9	7	24	32.0%
時々	10	6	12	28	37.3%
いいえ	3	11	8	22	29.3%
無回答	1			1	1.3%
総計	22	26	27	75	100.0%

◆ アンケート調査結果（高校生）

	配布数	回答数	回収率	構成比
高校1年生	15	12	16.9%	19.0%
高校2年生	26	25	35.2%	39.7%
高校3年生	30	26	36.6%	41.3%
合計	71	63	88.7%	100.0%

回答者の属性

1ー① 1ー② 学年・性別

性別	1年生	2年生	3年生	総計	割合
男子	2	10	15	27	42.9%
女子	10	15	11	36	57.1%
総計	12	25	26	63	100.0%

①ー③ 世帯構成

	回答数	割合
親と子	40	63.5%
親と子と祖父母	13	20.6%
その他	10	15.9%
総計	63	100.0%

食生活について

2ー① 朝食を食べていますか？

学年	1年生	2年生	3年生	総計	割合
毎日食べる	5	18	16	39	61.9%
週に4～6回程度	2	6	5	13	20.7%
週に1～3回程度	3		3	6	9.5%
食べない	2	1	2	5	7.9%
総計	12	25	26	63	100.0%

2ー② 朝食を食べない理由は何になりますか？（複数回答可）

食べたくない（食欲がない）	17
食べる時間がない	11
朝食が用意されていない	2
いつも食べない（前から食べる習慣がない）	2
太りたくない	1
※その他	1
その他	3

2ー③ どのような朝食を食べることが多いですか？

2ー④ どのような夕食を食べることが多いですか？（複数回答可）

朝食

1主食（ご飯・パン）	51
2副食（肉・魚など）	31
3副菜（野菜など）	15
4乳製品	17
5くだもの	13
1～5以外	5
①菓子パン	5
②ジュース	5
③その他	3

夕食

1主食（ご飯・パン）	54
2副食（肉・魚など）	59
3副菜（野菜など）	53
4乳製品	8
5くだもの	13
1～5以外	3
①菓子パン	0
②ジュース	3
③その他	1

< 主食・副食・副食が揃っている割合 >

	回答数	割合
朝食	14	22.2%
夕食	48	76.2%

エ. なにもする気になれない

学年	1年生	2年生	3年生	総計	割合
はい	4	5	6	15	20.0%
時々	13	10	13	36	48.0%
いいえ	4	11	8	23	30.7%
無回答	1			1	1.3%
総計	22	26	27	75	100.0%

オ. 気分がとても落ち込む

学年	1年生	2年生	3年生	総計	割合
はい	3	2	4	9	12.0%
時々	8	11	10	29	38.7%
いいえ	10	13	13	36	48.0%
無回答	1			1	1.3%
総計	22	26	27	75	100.0%

カ. 7～オの気持ち達が2週間以上続く

学年	1年生	2年生	3年生	総計	割合
はい	2	3	5	10	13.3%
時々	7	1	5	13	17.3%
いいえ	12	22	22	56	74.7%
無回答	1			1	1.3%
総計	22	26	27	75	100.0%

3ー⑬ 日ごろ、自分の気持ちや悩みを打ち明けたり、相談できる人がいますか？（複数回答可）

父	26
母	48
きょうだい	18
祖父母	6
学校の先生	28
学校の友達	43
学校以外の友達	12
誰もいない	3
※その他	3
・ネット	3
・無回答	2

3ー⑭ 健康に過ごすためには、特にどれが大切だと思いますか？

早寝早起き	58
三食をしっかりと食べる	62
食事をバランス良く食べる	34
スポーツなどで体を動かす	52
心にゆとりをもつ	19
友達と遊ぶ	20
相談できる人がいる	23

2-⑤ 家での食生活について、あてはまることはありますか？(複数回答可)

いただきます、ごちそうさまのあいさつをしている	49
好き嫌いをなく食べるようにしている	28
残さないで食べる	37
食事づくりの手伝いをよくする(配膳・下膳・簡単な調理など)	29
食べることを楽しんでる	23
料理をつくるのが好き	19
食事のとき家族といろいろな話しをする	28
お菓子やジュース等を食べたり飲みすぎないようにしている	11

2-⑥ ふだんよく食べるおやつや飲物はありますか？(複数回答可)

食べ物	学年				割合
	1年生	2年生	3年生	総計	
スナック菓子	26		6	12	18
菓子パン	36		3	8	10
あめ	18		1	4	8
ソフトキャンディ	6		12	11	32
せんべい類	11		2	2	26
クッキー	15		2	5	12
ケーキ	2		3	2	31
ゼリーやプリン	22		12	25	11
アイス	34		6	12	1

2-⑦ 朝食は誰と食べる人が多いですか？

学年				割合
1年生	2年生	3年生	総計	
家族そろって食べる	6	6	12	19.0%
家族(おとな)の誰かと食べる	3	2	3	8
子ども(きょうだい)だけで食べる	2	1	4	7
一人で食べる	2	12	11	25
朝食は食べない	2	2	2	6
その他	3	2	2	5
総計	12	25	26	63

2-⑧ 夕食は誰と食べる人が多いですか？

学年				割合
1年生	2年生	3年生	総計	
家族そろって食べる	6	14	19	39
家族(おとな)の誰かと食べる	2	4	2	8
一人で食べる	2	6	5	13
その他	2	1	3	3
総計	12	25	26	63

2-⑨ あなたは、食生活でどのようなことに興味がありますか？(複数回答可)

栄養のバランス	22
食事の量	18
食事のカロリーについて	13
食事づくり	13
その他	4

2-⑩ 長万部町の特産品・郷土料理を知っていますか？

学年				割合
1年生	2年生	3年生	総計	
知っている	7	17	10	34
知らない	5	8	16	29
総計	12	25	26	63

特産品・料理名

かにめし	26
かに	5
ホタテ	4
ともあえ	1

2-⑪ 家で行事食を食べることがありますか？

学年				割合
1年生	2年生	3年生	総計	
ある	11	21	21	53
ない		2	4	6
無回答	1	2	1	4
総計	12	25	26	63

健康や生活について

3-① 自分で健康だと思いますか？

学年				割合
1年生	2年生	3年生	総計	
健康だと思う	1	7	9	17
まあまあ健康だと思う	6	15	13	34
あまり健康ではないと思う	5	3	2	10
健康ではないと思う			1	1
無回答			1	1
総計	12	25	26	63

くあまり健康ではないと思う理由>

- ・身近にたばこをすっている人がいるから
- ・すぐ具合悪くなるから
- ・たちぐみ・バランスが悪い
- ・健康ではないと思う理由>
- ・好き嫌いが激しいから

3-② 今の身長・体重を記入して下さい

※身長・体重から肥満度を算出した(文部科学省方式)

学年				割合
1年生	2年生	3年生	総計	
肥満度	10	18	18	46
肥満やせなし			2	2
軽度肥満	1		2	3
中等度肥満	1		4	1
高度肥満			11	17.5%
不明			7	26
総計	12	25	26	63

3-③ 自分の体型についてどう思いますか？

学年				割合
1年生	2年生	3年生	総計	
やせすぎ			1	1
少しやせている	4	4	8	12.7%
ふつう	3	10	6	19
少し太っている	7	10	10	27
太りすぎ	2	1	4	7
無回答			1	1
総計	12	25	26	63

③-④ ④ 平日の起きる時間、寝る時間は何時ですか？

起床時間	回答数	割合
6時以前	3	4.8%
6時～6時30分未満	12	19.0%
6時30分～7時未満	17	27.0%
7時～7時30分未満	21	33.3%
7時30分以上	8	12.7%
16時	1	1.6%
無回答	1	1.6%
合計	63	100.0%

＜睡眠時間＞	回答数	割合
4時間	1	1.6%
5時間	3	4.8%
6時間	9	14.3%
7時間	27	42.9%
8時間	17	27.0%
9時間	1	1.6%
10時間	1	1.6%
11時間	1	1.6%
17時間	1	1.6%
不明	2	3.2%
総計	63	100.0%

3-5 ⑤ あなたは、20歳以上になったとき「たばこ」を吸うと思いますか？

	学年			割合
	1年生	2年生	3年生	
そう思う		1	1	2
そう思わない	11	18	17	46
わからない	1	6	6	13
無回答			2	2
総計	12	25	26	63
				100.0%

＜そう思う理由＞

- ・まわりが吸っているから
くそう思わない理由>

- ・体に悪い(15)

- ・体に悪い(15)
- ・健康によくない
- ・肺への影響(2)
- ・がんになる
- ・くさい、臭いが苦手(14)
- ・ざらい(6)
- ・値段(2)
- ・必要ない()
- ・親が吸って
- ・きかない

3-⑥ たばこを吸うことでどのような影響があると思いますか？(複数回答可)

肺や呼吸の病氣にかかりやすくなる	59
心臓の病氣にかかりやすくなる	33
心臓の病氣にかかりやすくなる	44
心臓の病氣にかかりやすくなる	35
血のめぐりが悪くなる	32
肌が悪くなる	34
腸の病氣にかかりやすくなる	0
わからない	0
その他	0

3-⑦ あなたは、20歳以上になったとき「お酒」を飲むと思いますか？

学年	1年生	2年生	3年生	総計	割合
そう思う	8	13	11	32	50.8%
そう思わない	1	4	1	6	9.5%
わからない	3	8	13	24	38.1%
無回答			1	1	1.6%
総計	12	25	26	63	100.0%

＜そう思う理由＞

- ・飲みたいから(6)
- ・仕事等で飲む機会があるから(5)
- ・おいしそうだから(4)
- ・親や身近な人が飲んでるから(3)
- ・なんとなく(2)

＜そう思わない理由＞

- 体に悪い(2)
- 炭酸系は飲めない
- パッチテストでお酒に弱いとわかったから

3-⑧ 未成年の飲酒はどのような影響がありますか？(複数回答可)

40	脳の萎縮や知能低下の恐れがある
42	急性アルコール中毒になる恐れがある
22	高性能な臓器への悪影響がでることがある
30	短期間でアルコール依存症になる恐れがある
9	わからない
0	その他

3-⑨ 菌みがきをするのはいつですか？(複数回答可)

起床後	22	0回	1
朝食後	43	1回	10
昼食後	6	2回	37
夕食後	14	3回	7
寝る前	47	4回	7
間食後	1		
磨かない日がある	1	無回答	1

3-⑩ 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？

	学年 1年生	2年生	3年生	総計	割合
はい	7	16	11	34	54.0%
いいえ	5	9	14	28	44.4%
無回答			1	1	1.6%
総計	12	25	26	63	100.0%

回数	回答数	
1回	2	バレー
1回	1	筋トレ
2回	7	バスケットボール
2回	4	
3回	5	卓球
4回	2	ウォーキング
4回	2	
5回	5	柔道
5回	1	
6回	1	キックボクシング
7回	1	ロードバイク
7回	4	サッカー
7回	1	
7回	1	シンニダ
7回	1	
7回	1	野球
7回	1	
7回	1	すぶり
7回	1	
7回	1	どこか動く
7回	1	
7回	1	自転車
7回	1	部活
7回	1	

3ー⑪ 1日何時間テレビやDVDを観ますか？(ゲーム・スマートフォン・パソコンも含む)

	回答数	割合
2時間未満	6	9.5%
2～3時間未満	5	7.9%
3～4時間未満	13	20.6%
4～5時間未満	6	9.5%
5～6時間未満	11	17.5%
6～7時間未満	4	6.3%
7～8時間未満	3	4.8%
9～10時間未満	1	1.6%
10～11時間未満	7	11.1%
12～13時間未満	5	7.9%
20時間以上	1	1.6%
無回答	1	1.6%
総計	63	100.0%

3ー⑫ ここ2週間のことについて聞きます。あなたは、以下のように感じるがありますか？

ア. 毎日がおもしろくない

	学年				
	1年生	2年生	3年生	総計	割合
はい	1	1	5	7	11.1%
時々	7	14	8	29	46.0%
いいえ	4	10	12	26	41.3%
無回答			1	1	1.6%
総計	12	25	26	63	100.0%

イ. 自分に自信が持てない

	学年				
	1年生	2年生	3年生	総計	割合
はい	8	7	5	20	31.7%
時々	3	14	12	29	46.0%
いいえ	1	4	7	12	19.0%
無回答			2	2	3.2%
総計	12	25	26	63	100.0%

ウ. わけもなく疲れた感じがする

	学年				
	1年生	2年生	3年生	総計	割合
はい	6	13	9	28	44.4%
時々	5	8	9	22	34.9%
いいえ	1	4	6	11	17.5%
無回答			2	2	3.2%
総計	12	25	26	63	100.0%

エ. なにもする気にならない

	学年				
	高1年生	2年生	3年生	総計	割合
はい	4	13	8	25	39.7%
時々	6	6	9	21	33.3%
いいえ	2	6	7	15	23.8%
無回答			2	2	3.2%
総計	12	25	26	63	100.0%

オ. 気分がとて落ち込む

	学年				
	1年生	2年生	3年生	総計	割合
はい	3	3	5	11	17.5%
時々	7	13	11	31	49.2%
いいえ	2	9	8	19	30.2%
無回答			2	2	3.2%
総計	12	25	26	63	100.0%

カ. ア～オの気持ちちが2週間以上続くことがある

	学年				
	1年生	2年生	3年生	総計	割合
はい	1		4	5	7.9%
時々	3	5	6	14	22.2%
いいえ	8	19	14	41	65.1%
無回答			1	2	4.8%
総計	12	25	26	63	100.0%

3ー⑬ 日ごろ、自分の気持ちや悩みを打ち明けたり、相談できる人がありますか？(複数回答可)

父	13
母	28
きょうだい	12
相父母	5
※その他	
学校の先生	13
・彼氏	
学校の友達	30
・中学の先生	
学校以外の友達	10
・塾の先生	
誰もいない	8
・相談できない	
その他	5
・彼女	

3ー⑭ 健康に過ごすためには、特にどれが大切だと思いますか？(複数回答可)

早寝早起き	39
朝食・昼食・夕食をしっかり食べる	48
食事をバランス良く食べる	27
スポーツなどで体を動かす	34
イライラせず、心にゆとりをもつ	16
友達と遊ぶ	19
困ったときに相談できる人がある	17
※その他	
その他	1
・ねる	

◆アンケート調査結果（成人）

	配付数	回答数	回収率	構成比
20歳代男性	76	16	21.1%	4.2%
20歳代女性	57	14	24.6%	3.7%
30歳代男性	103	37	35.9%	9.7%
30歳代女性	89	28	31.5%	7.4%
40歳代男性	118	42	35.6%	11.1%
40歳代女性	92	37	40.2%	9.7%
50歳代男性	121	48	39.7%	12.6%
50歳代女性	152	64	42.1%	16.8%
60歳代男性	95	49	51.6%	12.9%
60歳代女性	90	42	46.7%	11.1%
性別年齢不明		3		0.8%
住所不在	7			
総計	1000	380	38.0%	100.0%

あなた自身の健康について

1－①・② 性別・年齢

年齢	性別		性別不明		割合
	男性	女性	性別不明	総計	
20～29歳	16	14	30	7.9%	
30～39歳	37	28	65	17.1%	
40～49歳	42	37	79	20.8%	
50～59歳	48	64	113	29.7%	
60～64歳	49	42	92	24.2%	
無回答			1	0.3%	
総計	192	185	3	380	100.0%
男女比	50.5%	48.7%	0.8%	100.0%	

1－③ 職業

職業	性別		性別不明		割合
	男性	女性		総計	
会社員	73	29	1	103	27.1%
公務員・団体職員	50	23		73	19.2%
漁業	11	9		20	5.3%
農業	7	6		13	3.4%
商業	7	2		9	2.4%
サービス業	5	4	1	10	2.6%
パート・アルバイト	8	60	1	69	18.2%
無職	19	35		54	14.2%
その他	11	13		24	6.3%
無回答	1	4		5	1.3%
総計	192	185	3	380	100.0%

1－④ 世帯構成

年代	20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		年齢不明	総計	割合
一人暮らし	12	14	10	24	22	82	21.6%						
夫婦のみ	2	4	9	32	39	86	22.6%						
二世代（親と子）	10	39	57	47	25	179	47.1%						
三世代（親と子と孫）	4	7	2	6	2	21	5.5%						
その他	2	1	2	2	4	9	2.4%						
無回答			1	2		3	0.8%						
総計	30	65	79	113	92	1	380	100.0%					

その他 ・祖父と孫 ・姉妹 ・夫婦と孫 ・兄妹

1－⑤ 加入している医療保険

	回答数	割合
国民健康保険	127	33.5%
全国健康保険協会(協会けんぽ)	122	32.1%
組合管掌健康保険	8	2.1%
共済組合	93	24.5%
その他	15	3.9%
無回答	15	3.9%
総計	380	100.0%

その他
・社会保険(3)
・厚生年金保険
・生活保護

1－⑥ お住まいの地区

	回答数	割合
長万部地区	311	81.8%
国縫地区	31	8.2%
静狩地区	24	6.3%
米原地区	12	3.2%
無回答	2	0.5%
総計	380	100.0%

2－① 現在の身長と体重 ※身長と体重からBMI(肥満度)を表す体格指数を計算しています。

年代	20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		年齢不明	総計	割合
18.5未満(低体重)	2	3	4	5	4	18	4.7%						
18.5～25未満(普通体重)	22	40	44	71	61	238	62.6%						
25～30未満(肥満1度)	6	15	24	26	23	94	24.7%						
30～35未満(肥満2度)	3	4	8	2	1	18	4.7%						
35～40未満(肥満3度)	1	1	2	2	2	6	1.6%						
無回答	3	2	1										
総計	30	65	79	113	92	1	380	100.0%					

2－② 平日の起きる時間と寝る時間をご記入下さい ※起床時間と就寝時間から睡眠時間を計算しています。

回答数	割合
2時間	1 0.3%
3時間	2 0.5%
4時間	3 0.8%
5時間	20 5.3%
6時間	58 15.3%
7時間	148 38.9%
8時間	109 28.7%
9時間	28 7.4%
10時間	4 1.1%
11時間	3 0.8%
12時間	1 0.3%
無回答	3 0.8%
総計	380 100.0%

健康について

3－① ご自身は健康だと思いますか？

年代	20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		年齢不明	総計	割合
健康だと思う	8	14	19	15	13	1	70	18.4%					
まあまあ健康だと思う	21	38	39	60	58	216	56.8%						
あまり健康ではないと思う	10	11	26	13	60	15.8%							
健康ではないと思う	2	7	5	4	18	4.7%							
無回答	1	1	3	7	4	16	4.2%						
総計	30	65	79	113	92	1	380	100.0%					

3-② 次の健診・検診をどの間隔で受けていますか？

定期健康診断	年代			割合
	40～49歳	50～59歳	60～64歳	総計
毎年受けている	59	76	58	193
2年に1回受けている	4	2	6	12
3年以上受けていない	7	10	24	41
受けたことがない	7	10	13	30
無回答	6	14	9	29
総計	79	111	92	282
				100.0%

胃がん検診	年代			割合
	40～49歳	50～59歳	60～64歳	総計
毎年受けている	14	30	22	66
2年に1回受けている	5	11	8	24
3年以上受けていない	7	13	12	32
受けたことがない	33	27	23	83
無回答	17	29	26	72
総計	76	110	91	277
				100.0%

肺がん検診	年代			割合
	40～49歳	50～59歳	60～64歳	総計
毎年受けている	11	32	17	60
2年に1回受けている	2	5	6	13
3年以上受けていない	4	9	7	20
受けたことがない	39	32	30	101
無回答	20	32	31	83
総計	76	110	91	277
				100.0%

大腸がん検診	年代			割合
	40～49歳	50～59歳	60～64歳	総計
毎年受けている	10	31	20	61
2年に1回受けている	9	8	9	26
3年以上受けていない	7	13	12	32
受けたことがない	32	31	24	87
無回答	18	27	26	71
総計	76	110	91	277
				100.0%

子宮がん検診	年代					割合
	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	
毎年受けている	1	5	6	11	3	26
2年に1回受けている	4	12	10	17	8	51
3年以上受けていない	2	6	6	17	12	43
受けたことがない	6	5	5	9	5	30
無回答			9	13	13	35
総計	13	28	36	67	41	185
						100.0%

乳がん検診	年代			割合
	40～49歳	50～59歳	60～64歳	総計
毎年受けている	6	12	4	22
2年に1回受けている	10	20	8	38
3年以上受けていない	5	15	10	30
受けたことがない	8	12	8	28
無回答	7	7	11	25
総計	36	66	41	143
				100.0%

前立腺がん検診

年代	50～59歳	60～64歳	総計	割合
毎年受けている	3	2	5	5.6%
2年に1回受けている	2	1	3	3.3%
3年以上受けていない	2	6	8	8.9%
受けたことがない	15	22	37	41.1%
無回答	21	16	37	41.1%
総計	43	47	90	100.0%

3-③ 健診・検診を受けていない理由は何か？(複数回答可)

時間がない	71
健康に自信がある	8
精密検査と云われるのがこわい	19
面倒	62
費用がかかる	49
場所・申込み方法を知らない	19
検診方法に抵抗がある	36
定期的に医療機関にかかっている	36
受ける必要がないと思っている	10
その他	19

- その他
- ・地元でできない
 - ・人間ドックを受けているので
 - ・3年に1度人間ドック受診
 - ・定期検診であれば受けない
 - ・レントゲンでの副作用が心配
 - ・子宮がん検診は恥ずかしい
 - ・職場で受けさせてくれない
 - ・受けたいとは思っているが受けていない
 - ・定期検診の中に肺がん検診が入っていない
- ・人混みが苦手
 - ・受けたいけど忘れ
 - ・肺がん検診はなんとなく

3-④ 町が実施している、健診・検診について内容や時期を知っていますか？

年代	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	年齢不明	総計	割合
知っている	5	12	27	41	43	1	129	33.9%
一部知っている	11	28	38	46	28	151	39.7%	
知らない	10	21	9	15	13	68	17.9%	
関心がない	3	2	2	3	5	15	3.9%	
無回答	1	2	3	8	3	17	4.5%	
総計	30	65	79	113	92	1	380	100.0%

3-⑤ 現在、治療中の病気がありますか？

年代	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	年齢不明	総計	割合
治療中の病気がある	7	10	27	58	55	157	41.3%	
治療中の病気はない	23	53	50	53	37	217	57.1%	
無回答	2	2	2	2		6	1.6%	
総計	30	65	79	113	92	1	380	100.0%

3-⑥ 病気の治療状況をご記入下さい(複数回答可)

	服薬中	定期検査のみ	中断した	その他	総計
高血圧	60	3	1	0	64
糖尿病	18	5	1	1	25
脂質異常症	36	8	1	2	47
脳卒中	3	1	0	1	5
心臓病	6	4	0	1	11
肝臓病	5	6	0	1	12
腎臓病	1	2	0	1	4
高尿酸血症	14	1	2	1	18
胃腸病	11	8	1	2	22
呼吸器疾患	6	1	1	1	9
がん	3	3	1	1	8
骨粗鬆症	5	0	0	1	6
婦人科疾患(がん以外)	1	1	0	1	3
整形外科疾患	14	3	2	4	23
うつ病・気分障害	11	0	2	1	14
その他精神疾患	9	0	0	2	11
歯科疾患	3	12	8	8	31
その他	17	2	0	3	22

- その他
- ・サルコイドーシス
 - ・橋本病
 - ・肺炎胸
 - ・バセドウ病
 - ・脊椎関節炎
 - ・多発性硬化症
 - ・副鼻腔炎
 - ・円形脱毛症
 - ・アトピー性皮膚炎
 - ・眼底出血
 - ・血管腫
 - ・黄斑前膜

3-⑦ 健康に関する情報は何かから知りますか？（複数回答可）

テレビ・ラジオ	311
新聞	125
インターネット	168
広報	57
医療機関	103
本・雑誌	93
家族・友人	115
その他	4

その他
・仕事関係
・社内
・親と話す

3-⑧ 健康に関する情報で、知りたいこととはどのようなことですか？（複数回答可）

食事・栄養に関すること	137
病気にすること	123
運動に関すること	48
病気にいかに生活習慣に関すること	117
体重の減量方法	96
ストレス解消・リフレッシュ方法	101
その他	8

その他
・自分の病気の事
・服薬と一般薬に関すること
・色々な病気の初期症状、そこから適切な医療機関の紹介
・どの病院が良いか（自分に合っている、他の評判が高いなど）
・病院での検査の料金
・各年齢で発症しやすい病気
・予防法

食生活について

4-① 1日何食、食べますか？

年代						
	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	年齢不明 総計
3食	18	48	59	86	71	282
2食	11	14	14	23	15	77
1食	1			1	1	3
4食以上		1	3		2	6
その他		2	2	2		6
無回答			1	1	3	1
総計	30	65	79	113	92	380
						割合
						74.2%
						20.3%
						0.8%
						1.6%
						1.6%
						100.0%

その他
・3食分を4食で
・2～3食、日によって違う
・勤務によって2食あり

4-② 朝食をとっていますか？

年代																
	20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		年齢不明		総計		割合	
ほぼ毎日	16	48	62	88	70	284	74.7%									
週に4～5回程度	4	5	6	3	1	19	5.0%									
週に2～3回程度	2	3	3	4	6	18	4.7%									
週1回程度	1			2	2	3	0.8%									
ほとんど食べない	5	6	6	13	10	40	10.5%									
まったく食べない	2	3	1	2	2	10	2.6%									
無回答			1	1	3	1	6	1.6%								
総計	30	65	79	113	92	1	380	100.0%								

4-③ 朝食をとっていない理由はどんなことですか？（複数回答可）

食欲がない	29
太りたくない	5
時間ががない	36
作るのが面倒	17
用意されていない	4
仕事が多忙	16
その他	10

その他
・健康のため
・お腹が空いていない
・食べる気がない
・屋までトイレに行けないから
・朝食を抜いていた方が体調が良い

4-④ 1日3回バランス良く食べるよう心がけていますか？

年代							割合	
20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	年齢不明	総計		
いつも心がけている	3	14	22	35	30	104	27.4%	
ときどき心がけている	18	31	39	52	39	179	47.1%	
ほとんど心がけていない	6	9	13	17	14	59	15.5%	
まったく心がけていない	3	7	3	5	4	22	5.8%	
無回答		4	2	4	5	16	4.2%	
総計	30	65	79	113	92	1	380	100.0%

4-⑤ 次の食品を1週間のうち、どのくらいの頻度で食べますか？

年代					
20～29歳 30～39歳 40～49歳 50～59歳 60～64歳 年齢不明 総計					
	ほぼ毎日	4～5日	2～3日	ほとんど食べない	
主食（ごはん・パン・めん類）	肉類	345	12	10	2
	魚介類	84	110	152	9
	卵	63	78	185	26
	大豆製品	92	86	151	19
	野菜	88	75	159	25
汁物（みそ汁・スープ）	野菜	203	67	80	10
	牛乳・乳製品	142	57	96	59
	果物	53	59	118	124
	間食（菓子類）	104	74	107	67
	油を使う料理	73	132	147	10
調理品の	市販の惣菜	9	52	117	153
	市販のお弁当	18	26	76	210
	インスタント食品	16	55	128	137
	練り製品	18	61	160	100

4-⑥ あなたは、ふだんの食事で主食・主菜・副菜を3つそろえて、1日2回以上食べることが週に何日ありますか？

年代															
20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		年齢不明		総計		割合	
ほぼ毎日		6	15	28	54	45	1	149	39.2%						
週に4～5日		9	15	17	20	18		79	20.8%						
週に2～3日		10	26	20	27	19		102	26.8%						
ほとんどない		5	9	14	9	6		43	11.3%						
無回答					3	4		7	1.8%						
総計		30	65	79	113	92	1	380	100.0%						

4-⑦ 塩分を控えるようにしていますか？

年代						
20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	年齢不明	総計
						割合

4-⑧ 油物や脂肪の多い食品を控えるようにしていますか？

年代								
20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	年齢不明	総計		
						割合		
いつもしている	2	10	11	24	25	73	19.2%	
ときどきしている	14	32	44	71	49	210	55.3%	
ほとんどしていない	10	15	22	12	11	70	18.4%	
まったくしていない	4	8	2	3	4	21	5.5%	
無回答				3	3	6	1.6%	
総計	30	65	79	113	92	1	380	100.0%

4－⑨ 野菜を1日どのくらい食べていますか？

年代						
20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	年齢不明	総計
割合						
100～200g未満	15	31	38	61	56	201
200～300g未満	8	22	26	30	16	103
300～350g未満	2	6	5	9	7	29
350g以上	1	1	1	1	1	4
ほとんど食べていない	4	5	9	8	5	31
まったく食べない			1		2	3
無回答				4	5	9
総計	30	65	79	113	92	380
						100.0%

食育について

5－① 食育に関心がありますか？

年代													
	20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		年齢不明	総計	割合
関心がある	6	13	11	25	16	1	72	18.9%					
どちらかといえば関心がある	17	35	44	50	41		187	49.2%					
関心がない	7	13	17	27	23		87	22.9%					
知らなかった	4	7	5	7	7		23	6.1%					
無回答			6	5	5		11	2.9%					
総計	30	65	79	113	92	1	380	100.0%					

5－② 食育に関して心がけていることはありますか？（複数回答可）

家族や友人と楽しく食べる	160
食事のマナー	98
産地や添加物を確認する	156
食材を買いすぎない・食べ残しを減らす	142
地産地消	68
家庭の味・行事食などを大切にしている	101
その他	9

その他
・季節の旬の物を食べる
・偏食を減らす
・自分の気持ち
・サプリメントは必要な時のみ使用
・自家菜園

5－③ 食品を購入する際、重視するのはどんなことですか？（複数回答可）

安全性	201
おいしさ	157
価格	223
栄養素	47
量・大きさ	70
ブランド	45
カロリー	41
活用性	28
簡便性	6
季節感・旬	54
鮮度	195
その他	6

その他
・関性食品
・体が要求するもの
・糖質の量

5－④ 長万部産のものを選択して買っていますか？

年代															
20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		年齢不明		総計		割合	
		2	3	8	4										
よく買う														17	4.5%
時々買う	7	16	22	38	43									126	33.2%
あまり買わない	13	28	37	48	30									156	41.1%
全く買わない	8	12	7	7	5									39	10.3%
その他	2	7	8	8	6									31	8.2%
無回答			2	4	4								1	11	2.9%
総計	30	65	79	113	92	1							380		100.0%

5－⑤ 長万部の特産品・郷土料理を知っていますか？

年代							割合	
20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	年齢不明	総計		
知っている	19	29	39	39	38	164	43.2%	
知らない	11	32	35	61	44	183	48.2%	
無回答		4	5	13	10	1	33	8.7%
総計	30	65	79	113	92	1	380	100.0%

運動習慣・身体活動について

6－① 1日30分以上の運動を週に2回以上、1年以上していますか？

年代																
	20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		年齢不明		総計		割合	
している	10	15	12	19	18						74			19.5%		
していない	20	50	65	87	73						295			77.6%		
無回答			2	7	1						11			2.9%		
総計	30	65	79	113	92	1					380			100.0%		

6－② 運動不足を感じていますか？

年代																
	20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		年齢不明		総計		割合	
感じている	25		59		67		85		67		303		79.7%			
感じていない		5	6		11		22		23		67		17.6%			
無回答					1		6		2		10		2.6%			
総計	30		65		79		113		92		380		100.0%			

6－③ 運動をしていない理由はどのようなことですか？（複数回答可）

年代							
	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	年齢不明	総計
仕事等で時間がない	18	41	43	53	41	1	197
疲れている	12	25	40	44	26	1	148
運動がきらい	4	4	9	16	12	0	45
経済的理由	1	1	0	0	1	0	3
仲間がいないから	2	4	5	13	3	0	27
きつかけがない	7	18	17	32	6	0	80
体調が悪い	0	4	8	8	8	0	28
家族の世話がある	7	16	9	8	7	0	47
運動教室などの情報がない	1	3	7	8	7	0	26
関心がない	1	1	2	12	6	0	22
どんな運動をしてよいかわからない	3	4	9	6	4	0	26
その他	0	2	6	8	6	0	22

その他

・足が痛い(3)
・腫があるため
・少しはしているのいいかなと
・タイミングが合わない
・日々の生活の中で30分以上やる必要を感じない
・早起きできない
・股関節を痛めているため運動が出来ない
・少しはしているが不足
・運動は必要と思っているが1人ではなかなか続かない
・両足がびれているから
・新割り、薪運び、掃除、洗濯等で運動感あり
・家事等で運動にもなる
・病気のため運動制限あり

6-④ どのような運動をしたいと思いますか？(複数回答)

	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	年齢不明	総計
ウォーキング	10	27	29	44	43	0	153
ジョギング	6	19	12	10	8	0	55
体操	8	19	29	49	25	0	130
ヨガ	4	17	19	21	7	0	68
ダンス	1	6	3	5	3	0	18
筋力トレーニング	11	23	27	33	15	1	110
水泳	10	17	10	21	6	0	64
球技	13	16	11	8	3	0	51
パークゴルフ	2	3	6	6	9	0	26
その他	2	1	2	4	3	0	12

その他

- ・サイクリング
- ・サイクリング 自転車(ロングライド)
- ・太極拳
- ・足に負担がかからない運動
- ・スキー
- ・3日坊主なので楽しい簡単な運動
- ・運動が嫌い

- ・楽しんでリハビリや運動(筋トレ)になるような器具が町の施設に欲しい(幼児には発達、学生には部活に有効なもの、青年老人には筋力・運動機能に有効な物)数種類欲しい。理学療法士常駐が理想(正しい使い方、体に有効な使い方の指導、使い方によっては体を壊す場合がある)。病院のリハビリ室、スポーツセンターでの器具、公園での遊具(幼児、大人、老人)充実すれば町民の為にもなりスポーツ合宿も増えるのでは？

休養・心の健康について

7-① 睡眠で十分休息がとれていますか？

		年代							
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	年齢不明	総計	割合
十分とれている	6	12	15	20	26	79	20.8%		
まあまあとれている	12	29	40	40	37	158	41.6%		
時々とれていない	10	21	19	40	20	110	28.9%		
ほとんどとれていない	2	2	5	10	8	27	7.1%		
無回答	1	1	3	1	1	6	1.6%		
総計	30	65	79	113	92	1	380	100.0%	

7-② この1ヶ月に、ストレスがありましたか？

		年代							
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	年齢不明	総計	割合
まったくない	1	3	2	6	12	3.2%			
あまりない	7	15	21	19	28	90	23.7%		
多少ある	19	28	43	69	41	200	52.6%		
大いにある	4	20	12	21	16	73	19.2%		
無回答	1	1	2	1	1	5	1.3%		
総計	30	65	79	113	92	1	380	100.0%	

7-③ どのようなことにストレスを感じますか？(複数回答可)

男性	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	総計
職場・仕事のこと	11	28	30	37	20	126
経済的なこと	7	9	16	15	6	53
人間関係	7	10	9	22	7	55
自分の健康や病気	3	6	4	9	8	30
家族の健康や病気	0	6	7	10	6	29
子育てや子どもの教育	0	3	4	7	1	15
家族の介護	0	0	0	6	4	10
身近な人の死	0	2	2	0	5	9
生きがい・将来のこと	5	6	10	13	6	40
その他	0	1	2	1	0	4

女性	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	総計
職場・仕事のこと	8	10	18	39	16	91
経済的なこと	6	11	13	15	10	55
人間関係	7	14	18	28	16	83
自分の健康や病気	2	4	6	15	8	35
家族の健康や病気	0	2	8	18	14	42
子育てや子どもの教育	6	13	7	5	0	31
家族の介護	0	0	1	6	12	19
身近な人の死	0	0	0	4	4	8
生きがい・将来のこと	3	2	9	12	11	37
その他	0	0	0	2	0	5

その他 ・町の税金の使い方、乳幼児医療費無料など。長万部に仕事がない。

- ・全てがうまく回らず罪悪感を常に抱いてしまう ・このアンケート ・家族の人格
- ・能力以上に色々なことをやっている ・長万部に住んでること ・職場による不平等な扱い・隠蔽

7-④ ストレスは解消できていますか？

		年代							
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	年齢不明	総計	割合
できている	7	17	16	7	56	14.7%			
何とかできている	11	31	32	55	54	183	48.2%		
あまりできていない	9	11	18	35	15	88	23.2%		
まったくできていない	3	2	7	4	6	22	5.8%		
わからない	3	2	7	4	6	22	5.8%		
その他									
無回答	1	1	1	1	1	2	0.5%		
総計	30	65	79	113	92	1	380	100.0%	

その他 ・ストレスの解消とは何ですか？ ・薬も服用しながら何とかできている

7-⑤ ストレスを解消する方法はありますか？(複数回答可)

	男性	女性	性別不明	総計
人と話す	57	96	1	154
買い物	29	67	0	96
スポーツ	36	16	0	52
趣味	95	49	0	144
テレビ・ラジオ	48	56	1	105
のんびりする	70	78	0	148
アルコール	58	20	0	78
憂る	55	46	0	101
食べる	39	50	1	90
特にない	11	12	1	24
その他	11	11	0	22

- その他
- ・入浴(温泉)(4)
 - ・歩く(2)
 - ・読書(2)
 - ・ドライブ(2)
 - ・断食
 - ・娯楽
 - ・スポーツ観戦
 - ・1人の時間を作る
 - ・携帯ゲーム
 - ・家族との時間
 - ・漢字パズル
 - ・ペット
 - ・タバコ
 - ・音楽
 - ・断食
 - ・娯楽
 - ・出掛ける
 - ・原因の解消

7-⑥ ストレスや悩みを相談できる人や窓口はありますか？(複数回答可)

	男性	女性	性別不明	総計
家族・親戚	102	124	0	227
友人	67	104	1	172
職場の上司・同僚	34	27	0	61
保健所	0	0	0	0
電話健康相談	2	1	0	3
役場・ふれあい健康センター	4	3	0	7
かかりつけの病院	6	5	0	11
専門の病院・クリニック	4	4	0	8
相談先を知らない	8	2	0	10
相談先がない	20	11	0	32
その他	8	2	0	10

- その他
- ・相談はしない(6)
 - ・自分で解決

7-⑦ あなたはここヶ月にこのようなことを感じましたか？（複数回答可）

	男性					女性					年齢不明					総計				
	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳
食欲がない又は食べ過ぎる	3	11	9	7	4	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	34				
体重が減ってきている	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	4				
胃腸の具合が悪い	2	7	9	10	8	0	2	7	9	10	8	0	0	0	0	36				
物事に集中できない	2	2	4	5	1	0	2	4	5	1	0	0	0	0	0	14				
寝付きが悪い・眠りが浅い	4	11	7	13	12	0	4	11	7	13	12	0	0	0	0	47				
以前できていたことがおっくうに感じる	1	5	11	12	10	0	1	5	11	12	10	0	0	0	0	39				
わけもなく疲れた感じがする	4	7	11	11	7	1	4	7	11	11	7	1	1	1	1	41				
これまで楽しんでいてことが楽しくない	0	2	5	2	0	0	0	2	5	2	0	0	0	0	0	9				
ひどく困った、つらいと感じる	2	3	2	0	0	1	3	2	0	0	0	1	0	0	1	8				
死について何度も考える	0	3	5	2	1	0	0	3	5	2	1	0	0	0	0	11				
特になし	5	6	13	12	16	0	5	6	13	12	16	0	0	0	0	52				
その他	0	1	0	0	2	0	0	1	0	0	2	0	0	0	0	3				

	男性					女性					年齢不明					総計				
	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳
食欲がない又は食べ過ぎる	3	9	4	12	5	0	2	1	4	1	0	1	0	0	0	33				
体重が減ってきている	0	2	1	4	1	0	1	1	4	1	0	0	0	0	0	8				
胃腸の具合が悪い	4	6	6	13	9	0	4	6	6	13	9	0	0	0	0	38				
物事に集中できない	4	3	3	2	3	0	3	3	2	3	0	0	0	0	0	15				
寝付きが悪い・眠りが浅い	5	6	9	23	10	0	5	6	9	23	10	0	0	0	0	53				
以前できていたことがおっくうに感じる	2	7	8	18	15	0	2	7	8	18	15	0	0	0	0	50				
わけもなく疲れた感じがする	3	5	9	16	6	0	3	5	9	16	6	0	0	0	0	39				
これまで楽しんでいてことが楽しくない	0	2	1	5	3	0	0	2	1	5	3	0	0	0	0	11				
ひどく困った、つらいと感じる	2	5	1	7	6	0	2	5	1	7	6	0	0	0	0	21				
死について何度も考える	0	0	1	2	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	0	3				
特になし	4	8	6	18	11	0	4	8	6	18	11	0	0	0	0	47				
その他	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	2				

その他
・楽しい
・物忘れ
・終活について
・全身に痛みがある

飲酒について

8-① 「1日の適量の飲酒量」はどのくらいだと思いますか？

	男性					女性					年齢不明					総計				
	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳
1合未満	75	80	1	156	41.1%	0	1	156	41.1%		0	1	156	41.1%		77	20.3%			
1合程度	50	55	105	27.6%		0	2	105	27.6%		0	2	105	27.6%		105	27.6%			
2合程度	40	12	52	13.7%		0	0	52	13.7%		0	0	52	13.7%		52	13.7%			
3合以上	8	1	9	2.4%		0	0	9	2.4%		0	0	9	2.4%		9	2.4%			
無回答	19	37	2	58	15.3%	0	0	2	58	15.3%	0	0	2	58	15.3%	380	100.0%			
総計	192	185	3	380		0	0	3	380		0	0	3	380		380	100.0%			

8-② お酒を飲みますか？

	男性					女性					年齢不明					総計				
	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳
ほぼ毎日	60	17	77	20.3%		0	1	77	20.3%		0	1	77	20.3%		77	20.3%			
週3～5日	25	9	34	8.9%		0	1	34	8.9%		0	1	34	8.9%		34	8.9%			
週1～2日	14	13	1	28	7.4%	0	0	1	28	7.4%	0	0	1	28	7.4%	1	28	7.4%		
時々	46	63	109	28.7%		0	0	109	28.7%		0	0	109	28.7%		109	28.7%			
全く飲まない(飲めない)	45	81	127	33.4%		0	0	127	33.4%		0	0	127	33.4%		127	33.4%			
無回答	2	2	5	1.3%		0	0	5	1.3%		0	0	5	1.3%		5	1.3%			
総計	192	185	3	380		0	0	3	380		0	0	3	380		380	100.0%			

8-③ お酒を飲むときは1日あたりどの程度飲みますか？

	男性					女性					年齢不明					総計				
	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳
1合未満	34	50	1	85	33.9%	0	1	85	33.9%		0	1	85	33.9%		85	33.9%			
1合程度	29	26	55	21.9%		0	2	55	21.9%		0	2	55	21.9%		55	21.9%			
2合程度	47	20	67	26.7%		0	2	67	26.7%		0	2	67	26.7%		67	26.7%			
3合以上	34	5	39	15.5%		0	0	39	15.5%		0	0	39	15.5%		39	15.5%			
無回答	4	1	5	2.0%		0	0	5	2.0%		0	0	5	2.0%		5	2.0%			
総計	148	102	1	251	100.0%	0	0	1	251	100.0%	0	0	1	251	100.0%	251	100.0%			

8-④ お酒をやめたいと思いますか？

	男性					女性					年齢不明					総計				
	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳
やめたいと思うが、やめられない	6	9	35	13.9%		0	1	35	13.9%		0	1	35	13.9%		6	2.4%			
量を減らそうと思っている	26	74	134	53.4%		0	1	134	53.4%		0	1	134	53.4%		134	53.4%			
適量なので、このままで良い	59	16	70	27.9%		0	0	70	27.9%		0	0	70	27.9%		70	27.9%			
まったく思わない	54	3	6	2.4%		0	0	6	2.4%		0	0	6	2.4%		6	2.4%			
無回答	3	3	6	2.4%		0	0	6	2.4%		0	0	6	2.4%		6	2.4%			
総計	148	102	1	251	100.0%	0	0	1	251	100.0%	0	0	1	251	100.0%	251	100.0%			

8-⑤ お酒をやめられない理由は何ですか？（複数回答可）

ストレス解消のため	67
寝付きをよくするため	37
付き合い	68
お酒を飲むことが好きだから	93
体が要求するから	10
その他	14

その他
・おいしいから
・食欲を増進させるため
・やめられない
・やめたいと思わない
・付き合以上の飲酒なので問題なし

喫煙について

9-① たばこを吸いますか？

	男性					女性					年齢不明					総計				
	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳
吸っている	87	30	117	30.8%		0	1	117	30.8%		0	1	117	30.8%		117	30.8%			
やめた	49	27	76	20.0%		0	0	76	20.0%		0	0	76	20.0%		76	20.0%			
吸わない	54	127	183	48.2%		0	0	183	48.2%		0	0	183	48.2%		183	48.2%			
無回答	2	1	4	1.1%		0	0	4	1.1%		0	0	4	1.1%		4	1.1%			
総計	192	185	3	380	100.0%	0	0	3	380	100.0%	0	0	3	380	100.0%	380	100.0%			

喫煙(ブリンクマン)指数 ※喫煙年数と1日の喫煙本数から計算した値です。

400未満	42
400以上(肺がん危険)	13
600以上(肺がん高度危険)	26
1200以上(咽頭がん高度危険)	3

9-② 禁煙しようと思いますか？

	男性					女性					年齢不明					総計				
	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳
強く思う	12	4	16	13.6%		0	1	16	13.6%		0	1	16	13.6%		16	13.6%			
少し思う	49	18	67	56.8%		0	0	67	56.8%		0	0	67	56.8%		67	56.8%			
あまり思わない	20	5	25	21.2%		0	0	25	21.2%		0	0	25	21.2%		25	21.2%			

9-3 禁煙できない理由はどのようなことですか？(複数回答可)

性別		女性	男性	総計
ストレスがたまる		43	18	61
きつかけがない		9	3	12
体調が悪くない		9	1	10
何となく		13	4	17
自信がない		5	3	8
禁煙の方法がわからない		2	2	4
その他		3	1	4
無回答		1		1
総計		85	30	115

その他

- ・数年経てまた吸うので禁煙の意義を感じにくい
- ・煙草がおいしいから
- ・いつでもやめられる
- ・年と共に減っているのでも自然禁煙を持つ
- ・やめる必要がない
- ・ニコチンハンパチ等しながきがない

9-4 禁煙した理由は何ですか？(複数回答可)

体に良くない	51
お金がかかる	34
妊娠・出産	10
家族・友人のすすめ	10
病気になる	8
医師のすすめ	7
家族の健康のため	23
その他	7

その他

- ・吸ったらむせた
- ・入院中は吸わなかったんですが
- ・なんとなく
- ・ニコチン中毒が酷かった
- ・吸うことにより吐き気や真合が悪くなったため
- ・吸いたくなくなった

9-5 あなたの家では、喫煙する場所を分けていますか？

分けている	回答数	割合
分けていない	84	22.1%
喫煙者がいない	104	27.4%
喫煙者がいない	166	43.7%
無回答	26	6.8%
総計	380	100.0%

分煙場所 自由記載

- ・台所
- ・玄関又は外
- ・換気扇を回すなど

9-6 COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか？

年代		20～29歳						30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		年齢不明		総計		割合		
言葉も意味も知っている		2	9	7	19	15	52	13.7%														
言葉も意味も知らない		4	11	17	26	21	79	20.8%														
言葉は知っているが意味は知らない		4	7	12	17	11	51	13.4%														
知らなかった(今回の調査で初めて知った)		18	37	40	45	39	179	47.1%														
無回答		2	1	3	6	6	1	19	5.0%													
総計		30	65	79	113	92	1	380	100.0%													

歯や口の中について

10-1 1日のうちいつ歯を磨きますか？(複数回答可)

起床後	158
朝食後	202
昼食後	81
夕食後	51
寝る前	272
間食後	6
時々磨かない日がある	17
毎日磨く習慣がない	8

10-2 歯科検診を定期的に受けていますか？

年代		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	年齢不明	総計	割合
1年に1回以上受けている		4	17	17	27	18	83	21.8%	
2年に1回程度受けている		4	6	7	12	8	37	9.7%	
ほとんど受けていない		9	14	24	33	17	97	25.5%	
受けていない		12	27	30	38	47	154	40.5%	
無回答		1	1	1	3	2	9	2.4%	
総計		30	65	79	113	92	1	380	100.0%

10-3 歯について必要な治療を受けていますか？

年代		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	年齢不明	総計	割合
受けている		12	25	38	48	39	162	42.6%	
受けていない		10	28	25	37	32	132	34.7%	
中断した		1	5	6	7	5	24	6.3%	
必要な治療がない		6	6	8	16	9	45	11.8%	
その他		1	1	1	1	2	4	1.1%	
無回答		1	1	1	4	5	1	13	3.4%
総計		30	65	79	113	92	1	380	100.0%

その他

- ・これからいく
- ・10年前全て治した
- ・定期的に歯石取りに行っていたが1,2年行っていない

10-4 ご自身の歯や口の中で、気になることはありますか？(複数回答可)

気になることはない	70
むし歯	117
歯肉炎	52
歯周病	103
出血	36
歯のぐらつき	19
噛み合わせなど	52
口臭	100
歯垢	78
歯磨きなどのトラブル	23
その他	0

その他

- ・口内炎(2)
- ・知覚過敏
- ・銀歯
- ・詰め物が取れたので早く治したい
- ・歯の色
- ・歯石
- ・冷たいものがしみる
- ・知らず
- ・歯がなくネズミミみたいになっている
- ・3ヶ月で治療終了

10-5 現在、ご自身の歯(義歯は除く)の本数は？

年代		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	年齢不明	総計	割合
	28本以上	16	34	26	18	6	100	26.3%	
	27～24本	12	20	29	25	15	101	26.6%	
	23～20本		5	12	27	13	57	15.0%	
	20本未満	1	3	10	37	50	101	26.6%	
	無回答	1	3	2	6	8	1	21	5.5%
	総計	30	65	79	113	92	1	380	100.0%

参考 塩分チェックシート ※塩分を含む食品の摂取頻度から点数化したもの

	回答数	割合
0～8点(塩分はあまりとっていない)	54人	17.4%
9～13点(平均的)	124人	39.9%
14～19点(多め)	115人	37.0%
20点以上(かなり多め)	18人	5.8%
総計	311人	100.0%

3-⑨ 病気に関することなどで、具体的にどのようなことが知りたいですか？

- 様々な病気の早期発見方法
- どの様な生活を送っていれば各病気のリスクが高まるのか？知ることにより今後の生活改善につながると思う。
- 病気になるにつれて食生活が毎日手軽にできること。
- 簡単な(病気の)判断方法
- 治療方法について
- 病気がな？と思う事がある場合、具体的に何科に受診したら良いかが知りたい。
- 治療法
- 体脂肪の効率的な減量方法
- 薬に頼りすぎない健康維持の方法(病気別)に)
- 何かよって動くと背中が痛くなり動けなくなるのでしたらこの痛みがなくなるか
- 健康にダイエットがしたい
- 生活習慣病を防ぐ体づくりと栄養
- 免疫力の食事、腸内環境を整える食事
- 適切な対処方法、医療機関なども知りたい
- コレステロール値と健康との関係。適度に高いのが最も長寿だというデータがあるが。
- 情報というものは変わるもので、変わった場合に知りたいです。
- 肺気腫等肺の病気が気になります。
- 何事も早期に発見する方法
- 現在はないが困った時に情報収集する
- 調理方法の講習会等。気楽に参加できる様にして欲しい。
- ガンについて
- 予防方法
- 病気の原因や予防法
- 医療機関の場所。病気専門医の内容・氏名等。
- 生活習慣病についての対策。病気・風邪の予防対策
- 説明するにあたって文面ばかりじゃなく、イラストや写真などで分かりやすく教えて欲しい
- 父が糖尿病なので自分もななうか
- 病気にいかっても気付くのが遅れることがあるので、初期症状や気付くきっかけになる検査値など多発性胃潰瘍(ストレスによる)
- かゆみをどうやったら軽減できるか
- 早期発見には何が必要なのか？
- 薬を飲まなくても健康になる方法(1日7種類飲んでる為)
- 治療費がどれくらいかかるのか知りたい
- 知りたくない
- 生活習慣病になりにくい食事
- 自覚症状があるものについてはその症状
- 新しい治療法や薬の情報など。息子が病気治療中の為その病気の情報など。
- 仕事忙しいので、色々あるけどできません。

5-④ 長万部産のものを選別して買っていますか？

その他

- 長万部産の物が売っている事が少ない(7)
- 意識していない(4)
- 地産のものをよく知らない(2)
- 売っているのかわからない(2)
- 長万部産の物を売りたいが、売っている場所があまりない。スーパー等に有ると買いやすい。
- 長万部産のものを売っている所少ない。野菜は土曜日で買える(夏場)が、魚肉は買い物に行くところがない。
- 長万部産のものは見たことがありません(近所のスーパーでは)
- 長万部産はあまり売っていないので買うことができない。あれば買います。
- 買いたい、あまり売られていないと感じます
- 買えない
- 必要に応じて
- 食材の買い物はしない

5-⑤ 長万部の特産品・郷土料理

- | | | | |
|--------------|----------------|---------|----------|
| •かにめし(83) | •アスパラ(3) | •かに料理 | •青華堂のおかし |
| •ホタテ(81) | •かにシウマイ(3) | •ホッキフライ | •ごはん |
| •かに(毛が)に(48) | •牛肉(3) | •ホタテフライ | •ソウハチ |
| •ホッキ(26) | •豚肉(2) | •手造豆腐 | •ほうれん草 |
| •カレイ(7) | •ホッキ・ホタテカレー(2) | •油揚げ | •刺身 |
| •いちご(5) | •浜ちゃんぽん(2) | •チーズ | •海産物系 |
| •ホッキ飯(4) | •松浦のせんべい(2) | | |
| •さけ(4) | •旬野菜(2) | | |

5-⑥ 食に関して知りたい情報はありますか？

- バランスの良い食事の1週間分の献立
- 主菜・副菜をバランス良く簡単に作る方法
- 適正な食量、栄養バランスなど(一応野菜多め、色々な食品を食べる等心がけてはいるが、実際は足りているのか疑問な所がある)
- 長万部産の食材をいつでも買える所がほしい。
- 長万部産があるなら教えてほしい。どこで買えるんですか？
- 栄養の吸収率が上がる調理方法(食材別など)
- 効率よく野菜を摂取する方法(子ども向け)
- 病気と食事の関係。どんな物が病気の予防になるか。病気の種類によって効果のある食材
- 無農薬野菜の健康に対する影響。どの程度健康によいのか。
- 長万部町内における商店の少なさににより、得られる情報が少ない。
- 食材に含まれる栄養素など(例:ほうれんそう鉄分)
- 長万部産の物はなんですか？ホタテ？かに？それ以外にあるんですか？
- 食費を安く済ませて、栄養バランスを良くするには。
- 野菜の生・炒めるとか調理した時の栄養素を知りたい
- 添加物、農薬、インスタント食品の発がん性
- 栄養素・味で組合せの良い食材

6-① 運動の内容

- ・ウォーキング (23)
- ・ゴルフ (バークゴルフ) (3)
- ・ソフトボール
- ・ジョギング (9)
- ・自転車 (3)
- ・野球
- ・ランニング (6)
- ・フットサル (3)
- ・軽い運動
- ・筋トレ (6)
- ・ストレッチ (3)
- ・散歩 (5)
- ・ラジオ体操 (2)
- ・水泳
- ・ボクシング
- ・仕事 (5)
- ・新間配達 (2)
- ・雪かき
- ・煙仕事
- ・柔道
- ・ジム

健康づくりについて日頃感じていること・要望

〈食事・栄養について〉

- ・糖質を制限しようと思ってる。
- ・塩分はできるだけ少なくしようと心がけています
- ・食事を食べ過ぎないように心がけています。間食も甘い物をとりすぎないようにし、コーヒーはブラックにしています。夜お風呂上がりなどにストレッチをしています。年々体重・体脂肪が増えているので、これ以上増やさないうちを気をつけたいと思います。
- ・テレビなどで健康食品などの情報がたくさんあるが、多すぎてどれが自分に向うのか良くわからない。自分にあつた商品を見つけるにはどうすれば良いか知りたいです。
- ・1日3食が健康的かどうかは非常に疑わしい。おなかが減ったときに食べたい分だけ食べるのが自然だと思う。減っていないのに朝ご飯食べないといけないと考えて食べるのってどうなんですかね？僕は変だと思います。
- ・健康は食事からとは思ってはいますが面倒。料理が苦手でも簡単にできる栄養豊富な手軽メニューの掲載。ラルズ等の食材コーナーで栄養素の組合せが良い物の表記があれば炊事や効果的な栄養素の摂取が捗ると思います。
- ・年に何回も良いから食に関するイベントがあつたらいい。(例：自分の家のみそ汁塩分チェックや無理のかからない程度のストレッチや家でDVDを観ながらストレッチ体操)若い人にも利用しやすいトレーニング室開放するとか。

〈運動について〉

- ・運動は良いと思うのでしようと考えているのですが、なかなか実行出来ていまいせんが、続けた方がいいと感じています。
- ・毎日続けられそうな健康作り役に役立つ体操や筋トレの方法があれば実践してみたいと思う。
- ・年齢に関係なく色々運動をしてみたいとは思いつつ、二の次になってしまつておらず。気楽に短時間で出来ることはないかと…。
- ・スポーツが気軽に出来るような情報がほしい。例えばスポーツセンターの使用状況など(行った方がいいが、ほぼ貸し切りだった)色々なスポーツの集まりがあるといい。誰でも本当に気軽に参加出来ると良い。
- ・運動をしたいと思うが長続きしない。
- ・時間があればジョギングしたい
- ・タボ教室があると家族のために通いたいです
- ・大人も気軽に出来るプールがあつたらなあ。健康づくりをやらないうちは悪いとは思いつつできない現実。日に日に衰える体…。

〈健康診断・各種検診について〉

- ・人間ドックで栄養指導を受けており、次年度の検診までに結果を出せるよう努力する。
- ・MRI等高額をもう少し受診できるように安くしてもらえたらありがたいなと感じる。今の現状では受けたくても受けられないうえに残念です。平日のみの受診ではなく、日曜・祝日に受けられると仕事を休まずに受けられるのどうにかありませんか？
- ・様々な検診をもっと受けやすくしてほしい。いつやっているかわからない。手続きもわかりにくい。
- ・何か運動したいとは思いますが、子どもが小さく預ける先もないので出来ないのが現状。託児付きの1時間位のストレッチやヨガ、水泳教室があればいいと思う。血液検査等、簡単な検診があれば受けたいと思うが、町で実施しているのは40才以上等制限があるので30才代でも希望すれば受けられるものがあるといいと思う。多少お金がかかっても(5000円位までなら)あればいいと思う。

健康づくりについて日頃感じていること・要望

〈その他〉

- ・町内における体育館等、施設の充実・新設(利用しやすい環境、施設内のマシン及び器具等の充実)
- ・黒松内のような体育館をお願いします。体育館にランニングマシンをお願いします。
- ・年齢を重ねると共に体力の低下を感じます。とても疲れやすくなりました。食事と運動をバランスよくとりれて健康作りをしたいのですが、時間とやり方がわかりません(胃腸が弱いので食べ過ぎないように気を付けています)。自分に合っている(運動など)のがわからないし、町でやっている体操の時間は仕事しているの時間帯が合わない。
- ・脳ドックは毎年受診しています。とても良い取組です。続けて下さい。60歳以上の男性を対象とした「水泳・エアロビ教室」などがあれば、タイエットに良いかなと思います。『ジジイの水泳教室』
- ・国縫にいるものですが、これから水泳の時期になりますね。駅からプールまで送迎バスを出してもらええると便利だと思います。(有料でいいですから)それから、あまり気候がよくないのでプールの室内も脱衣所も寒いですが、プールから上がるとき42度くらいのお湯の中で体を暖めてから上がっていききたいですね。八雲のプールは最後は体を暖めて上がっていきませんかとも良いと思います。プールの利用する人があまり少ないのは寒いのも最大の原因じゃないかと思っています。年齢いくと寒くて風邪をひいたら困るので、体に良いと思ってますが足がどおのくのが弱体です。夏間はとでもすいてますよね。
- ・努力をしようとしても思いとおりにはいかない。
- ・1. スポーツセンターの喫煙場所は不要。百歩ゆずって設けるならば施設利用者に煙や臭いが届かない場所にするべき。現在の玄関前だと全ての利用者が受動喫煙してしまふ。幼児や小中学生を保護する配慮に欠けていますね。2. スポーツセンターの施設の老朽化や耐震性は改善が必要。何年か先の「新幹線」を夢見る前に足元(現状)をよりよくしていく努力も必要だと思う。体育館が充実すれば、子ども達の運動環境が良くなったり、町で熱心に取り組んでいる合宿誘致にも都合が良かったりすると思う。3. スポーツセンターのフロアが平らでなく、ワックスの効果もあまりないので危険。種目によっては長万部小学校の体育館なども開放して欲しい。
- 4. 地域総合型スポーツクラブを設立するなどして小・中・高・大で連携・継続してスポーツに取り組める環境作りをしていけると良いと思う。

- ・メディアや書物で書かれていることと実際の健康は違うのでは？食生活、遺伝子、環境(ストレス)で健康が決まると言えるのか。
- ・体育館の老朽化、設備が不十分なので運動は自宅周辺か黒松内に行く。温泉を推しているようであるが設備が古く不十分。設備に対して高価(入浴料)なので長万部町内で温泉に入ることはほばない。
- ・このアンケートは何につかわれるのですか？健康づくり計画と…
- ・①75歳でも80歳でも良いので配達給食みたいなものを1日1食だけでもあれば良いと思います。長万部町に住んでいる人全員対応としたい。②屋になるサイレン音をもう少しだけおだやかな音に。(サイレン音は災害時だけでなく)いっそのことラジオ体操でも流して体操をしてみよう。
- ・自分の健康について普段からあまり考えたりはしていません。自分の性格を振り返ったときに感じる事は、自分自身の性格の甘さが常に感じます。自分の体が弱くなり、悪化したときに始めて健康のありがたさを感じ、一時は健康を取り戻すために厳制し健康状態に努めはするもののある程度戻ると、また不摂生とは思いますがも元に戻ってしまう生活の繰り返しで、いかに学習能力に欠けているか感じます。
- ・「心の健康」ではいえるつもりではありますが、「心身共に健康」で平均寿命までは生き抜くことの大切さを今回のアンケートを通して教えられる気がします。
- ・健康の大切さを改めて見直す機会をご提供していただいたご担当者の方に感謝申し上げます。今後ともご指導方よろしくお願い致します。
- ・①体重が重いとまずまず食生活(カロリーを-)で体重を減らす。水泳も良いと思うがまずムリ。②布団の上で寝る前に軽いストレッチ等風呂上がりからの後など。③運動後の筋肉の疲労回復(マッサージ等)などもむずかしい。

長万部町健康づくり推進協議会 委員名簿

会 長	岩永 健志	長万部町立病院 副院長
副会長	八木 葉一	八木歯科医院 院長
委 員	長谷川 秀雄	長万部町学校保健会(長万部中学校長)
	佐藤 桃子	長万部町学校保健会(長万部小学校栄養教諭)
	鹿島 英志	長万部町連合町内会(会長)
	佐藤 馨	新函館農業協同組合(JA年金友の会 会長)
	三原 智	新函館農業協同組合(畑作生産組合 組合長)
	種市 大嗣	長万部漁業協同組合(青年部長)
	星 あつ	長万部漁業協同組合(女性部長)
	赤塚 顕爾	長万部商工会(会長)
	阿部 雅子	長万部商工会(婦人部長)
	齋藤 淳子	長万部町ヘルスメイトの会(会長)
	松本 喜恵子	長万部町子育て支援センター(センター長)

**長万部町
健康づくり計画**

平成30年3月発行

発行者 北海道長万部町
編集 長万部町保健福祉課
〒049-3592
北海道山越郡長万部町字長万部453番地1
電話：01377-2-2454
FAX：01377-2-2931