

生駒市食生活や健康に関するアンケート調査
調査結果（中間報告）

平成 24 年 11 月

生 駒 市

< 目 次 >

第1章 調査の概要	1
1. 調査の目的.....	1
2. 調査対象者、調査方法.....	1
3. 配布数、回収率.....	1
第2章 幼年期	2
1. 対象児童について.....	2
(1) 年齢・性別.....	2
(2) 回答者の続き柄・年齢.....	3
(3) 家族構成.....	4
(4) カウプ指数.....	4
2. 食習慣について.....	5
(1) 離乳食の状況.....	5
(2) 朝食の状況.....	5
(3) 調理済みの食品やインスタント食品の利用頻度と利用理由.....	6
(4) 外食の頻度.....	7
(5) おやつの頻度.....	7
(6) 子どもの食事で気をつけていること.....	8
(7) 食生活に関する情報の入手先.....	9
(8) 子どもの食事のことで相談できる人の有無.....	10
(9) 子どもの食事で困っていること.....	10
(10) 食事の感想.....	11
(11) 食事の手伝いの有無.....	11
(12) 子どもが食事を楽しんでいるとき.....	12
(13) 食習慣・マナーなどで気を使っていること.....	13
3. 子どもの生活状況.....	14
(1) 子どもの健康状態.....	14
(2) 起床時間・就寝時間.....	14
(3) 歯みがきの有無.....	15
(4) 虫歯の有無.....	16
4. 食育などの意識について.....	17
(1) 奈良県内の農産物について.....	17
(2) 食育の認知度.....	18
(3) 食育をはじめるのがよいと思う時期.....	18
(4) 子どもに行いたい食育.....	19

(5) 子どもと参加してみたい「食育」に関するイベント.....	20
(6) 育児についての不安や悩み.....	21
(7) 育児の不安や悩みの解消方法.....	22
(8) 家事や育児に対する家族の協力の有無.....	22
5. 乳幼児健診、予防接種などについて.....	23
(1) 乳幼児健診の受診の有無について.....	23
(2) 健診を受けていない理由.....	24
(3) 育児相談会への参加の有無.....	25
(4) 予防接種の接種状況.....	26
(5) こんにちは赤ちゃん訪問の利用状況.....	26
6. 健康いこま21計画、生駒市食育推進計画について.....	28
(1) 健康いこま21計画の認知度.....	28
(2) 健康づくりなどでの行動や環境の変化の有無.....	29
(3) 「わ食の日」の認知度、実践状況.....	30
(4) 生駒市食育推進計画の認知度.....	31
(5) 食生活での行動や環境の変化の有無.....	32
第3章 小学生.....	34
1. 対象児童について.....	34
(1) 性別.....	34
(2) 家族構成.....	34
(3) 日比式肥満度.....	35
2. 食習慣について.....	36
(1) 健康状態.....	36
(2) 自分の食生活の問題の有無、問題点.....	36
(3) 朝食の状況、朝食を食べていない理由.....	37
(4) 食べ物のアレルギーの有無.....	38
(5) 朝食や夕食を一緒に食べる人の有無.....	39
(6) コンビニエンスストアのお弁当（おにぎりやパンを含む）やインスタント食品の利用頻度.....	39
(7) 夕飯時の空腹感.....	40
(8) ごはんの時間を楽しいと感じるとき.....	40
(9) 奈良県内の農産物について.....	41
(10) 食事の手伝いの有無.....	41
(11) 食習慣・マナーなどで気を使っていること.....	43
3. 生活の状況について.....	44
(1) 起床時間・就寝時間.....	44
(2) ストレスの有無.....	45
(3) 学校で眠くなることの有無.....	46
(4) 歯みがきの有無.....	46

(5) 虫歯の有無.....	47
第4章 中・高校生.....	48
1. 対象者について.....	48
(1) 年齢・性別.....	48
(2) 家族構成.....	49
(3) 日比式肥満度.....	49
2. 食習慣について.....	50
(1) 健康状態.....	50
(2) 食育の認知度.....	50
(3) 自分の食生活の問題の有無、問題点.....	51
(4) 朝食の状況、朝食を食べていない理由.....	52
(5) 夕食にかける時間、夕食の時間.....	53
(6) 朝食や夕食を食べる一緒に食べる人の有無.....	54
(7) 高校生の昼食の状況.....	54
(8) 夕食の状況.....	55
(9) インスタント食品の利用頻度.....	55
(10) 外食の頻度.....	56
(11) 間食の状況.....	56
(12) 食事で気を使っていること.....	57
(13) 食生活で興味のあること.....	58
(14) 食事バランスガイドなどの指針の参考状況.....	58
(15) 奈良県内の農産物について.....	59
(16) 食事の時間を楽しいと感じるとき.....	59
(17) 食事の手伝いの有無.....	60
(18) 食習慣・マナーなどで気を使っていること.....	61
3. 生活の状況について.....	62
(1) 起床時間・就寝時間.....	62
(2) 自分の体型に対する考え.....	63
(3) 意識的に体を動かすことの有無.....	63
(4) ストレスの有無.....	64
(5) 学校で眠くなることの有無.....	65
(6) 日常の心の疲れの有無.....	65
(7) 悩みを相談できる人.....	66
(8) 歯みがきの有無.....	66
(9) 飲酒や喫煙の経験の有無.....	67
(10) たばこと病気の関係.....	67
(11) 子宮頸がんワクチンの接種の有無.....	68
4. 健康いこま21計画、生駒市食育推進計画について.....	69

(1) 健康づくりなどでの行動や環境の変化の有無	69
(2) 「わ食の日」の認知度、実践状況	70
(3) 食生活での行動や環境の変化の有無	72
第5章 成人	74
1. 対象者について	74
(1) 年齢・性別	74
(2) 家族構成	75
(3) 職業	75
(4) BMI、自分の体型に対する考え	76
2. 食習慣について	77
(1) 健康状態	77
(2) 自分の食生活の問題の有無、問題点	77
(3) 朝食の状況、朝食を食べていない理由	78
(4) 夕食にかける時間、夕食の時間	79
(5) 朝食や夕食と一緒に食べる人の有無	80
(6) 調理済みの食品やインスタント食品の利用頻度と利用理由	81
(7) 外食の頻度	82
(8) コンビニエンスストアのお弁当の利用頻度	82
(9) 間食の状況	83
(10) 健康づくりのための栄養や食事への意識	83
(11) 食事で気をつけていること	84
(12) 野菜、牛乳類・小魚・大豆製品・海藻など、肉類、魚、揚げ物の摂取頻度	85
(13) 食事のエネルギー量（カロリー）への意識	86
(14) 塩分を控えた食事の心がけの有無	86
(15) 食事バランスガイドなどの指針の参考状況	87
(16) 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の認知度	87
(17) 食事の時間を楽しいと感じるとき	88
(18) 食習慣・マナーなどで気を使っていること	89
3. 食育に対する意識	90
(1) 食育の認知度	90
(2) ほしいと思う「食育」に関する情報	91
(3) 参加してみたい「食育」に関するイベント	92
(4) 奈良県内の農産物について	92
4. 生活の状況について	94
(1) 起床時間・就寝時間	94
(2) 寝不足感	95
(3) 睡眠導入剤等の使用有無	95
(4) 運動不足感の有無	96

(5) 意識的に体を動かすことの有無、実施している運動	96
(6) 運動習慣を身につけるために必要な環境	98
(7) ストレスの有無	98
(8) 日常の心の疲れの有無	99
(9) ストレスや悩みの相談、相談相手	100
(10) 相談できない理由	101
(11) ストレスや悩みを相談するために必要な環境	101
(12) 加入している健康保険	102
(13) がん検診受診の有無及び受診しているがん検診の内容	103
(14) がん検診を受診していない理由、がん検診を受けるための条件	104
(15) 集団検診か個別検診の受診のしやすさ	105
(16) 特定健診や健康診断の受診の有無	105
(17) 特定健診や健康診断を受診していない理由	106
(18) 歯みがきの有無	107
(19) 歯科健診受診の有無	108
(20) 歯周病と他の病気との関係	109
(21) 生活習慣の改善の意向	109
(22) 健康や食生活に関する情報の入手先	110
(23) 飲酒状況	110
(24) たばこ病気の関係	111
(25) 喫煙状況	111
(26) 1日の喫煙本数および喫煙年数	112
(27) 近い将来の禁煙意向の有無	112
(28) 喫煙をやめたきっかけ	113
5. 健康いこま21計画、生駒市食育推進計画について	115
(1) 健康いこま21計画の認知度	115
(2) 健康づくりなどでの行動や環境の変化の有無	115
(3) 「わ食の日」の認知度、実践状況	117
(4) 生駒市食育推進計画の認知度	118
(5) 食生活での行動や環境の変化の有無	118

第1章 調査の概要

1. 調査の目的

「健康いこま21」、「生駒市食育推進計画」の見直しのための参考資料として使用します。

2. 調査対象者、調査方法

調査対象、調査方法は下記の通りです。

対象者区分	対象者	調査方法	調査時期
幼年	市内に在住の就学前の子どもの保護者	郵送配布・ 郵送回収	平成24年 9月6日 ～ 9月26日
小学生	市内に在住の小学5年生の子ども		
中・高校生	市内に在住の中学・高校生		
成人（18歳以上）	市内在住の18歳以上の市民		

3. 配布数、回収率

配布数、回収率は下記の通りです。

対象者区分	配布数	回収数	回収率
幼年	800	550	68.8%
小学生	400	283	70.8%
中・高校生	800	424	53.0%
成人（18歳以上）	2,000	1,121	56.1%

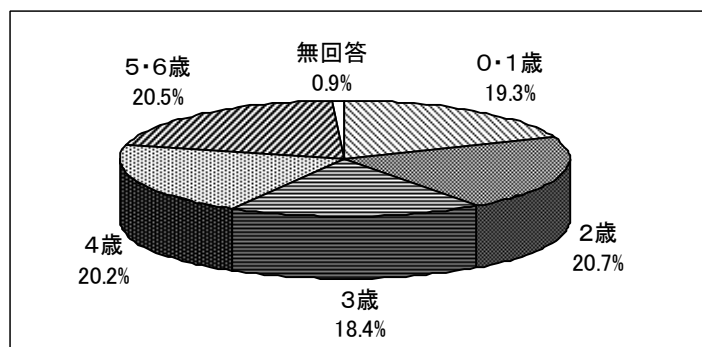
第2章 幼年期

1. 対象児童について

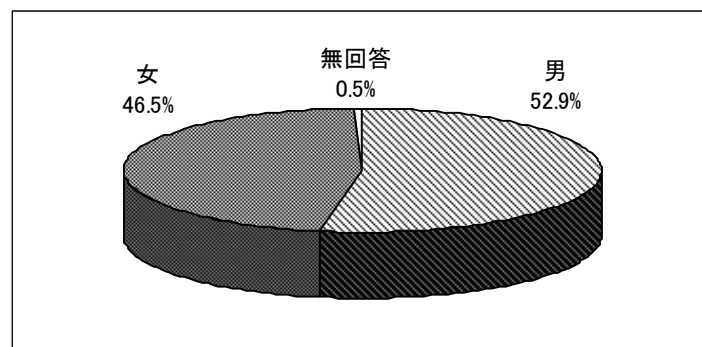
(1) 年齢・性別

対象者の年齢をみると、すべての年齢が20%前後となっています。
性別では、「男児」が52.9%、「女児」が46.5%となっています。

図表1 年齢 [N=550]



図表2 性別 [N=550]

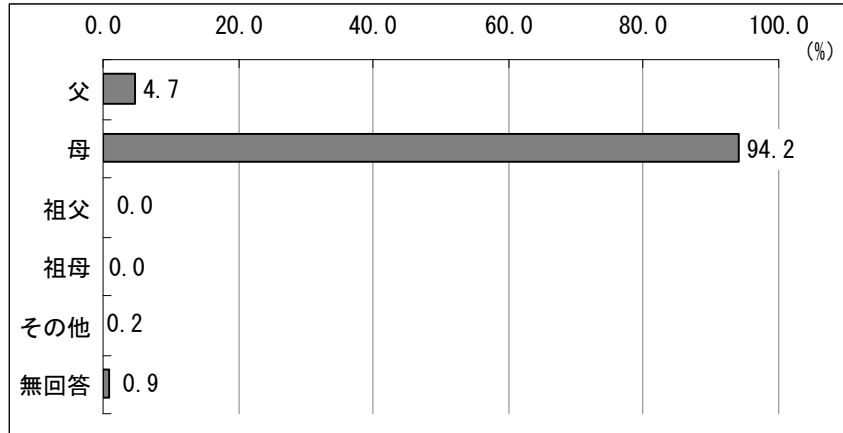


(2) 回答者の続き柄・年齢

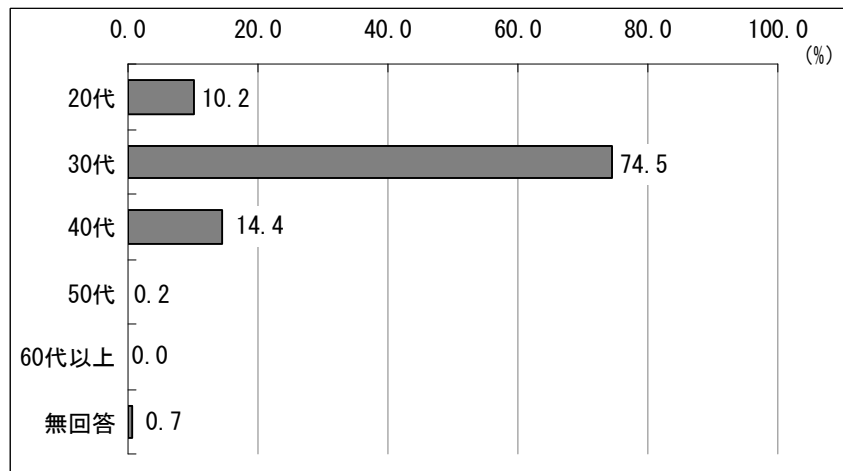
回答者の続き柄は、大半が「母親」(94.2%) となっています。

回答者の年齢は、大半が「30代」(74.5%) となっています。

図表 3 回答者の続き柄 [N=550]



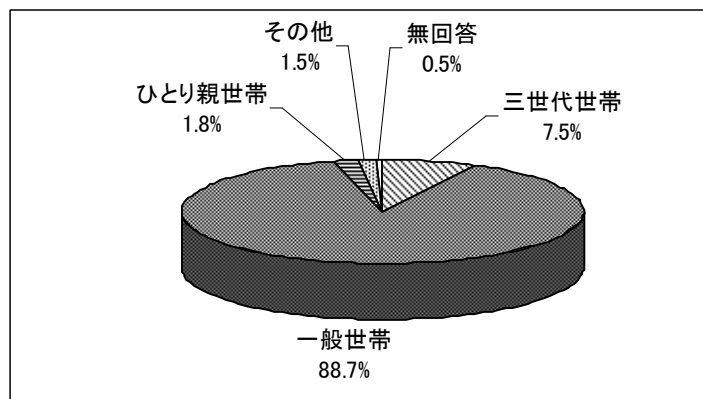
図表 4 回答者の年齢 [N=550]



(3) 家族構成

家族構成をみると、大半が「一般世帯（親と子ども）」（88.7%）となっています。

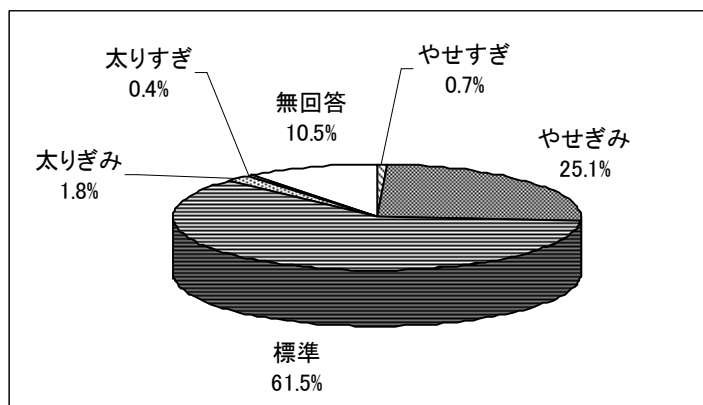
図表 5 家族構成 [N=550]



(4) カウプ指数

カウプ指数¹をみると、「やせすぎ」（0.7%）、「やせぎみ」（25.1%）といった、やせているが約26%、「標準」が61.5%、「太り気味」（1.8%）、「太りすぎ」（0.4%）といった、太っているが約2%となっています。

図表 6 カウプ指数 [N=550]



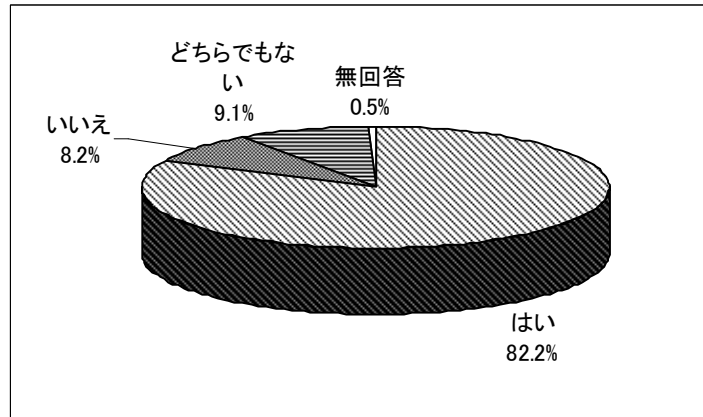
¹ カウプ指数：乳幼児の体格の評価に使われる指標。体重(g)÷(身長(cm)×身長(cm))×10 で計算する。

2. 食習慣について

(1) 離乳食の状況

離乳食の状況についてきいたところ、大半が「はい（離乳食は順調に進んだ）」（82.2%）としていますが、「いいえ（離乳食は順調に進まなかった）」も8.2%います。

図表7 離乳食の状況 [N=550]

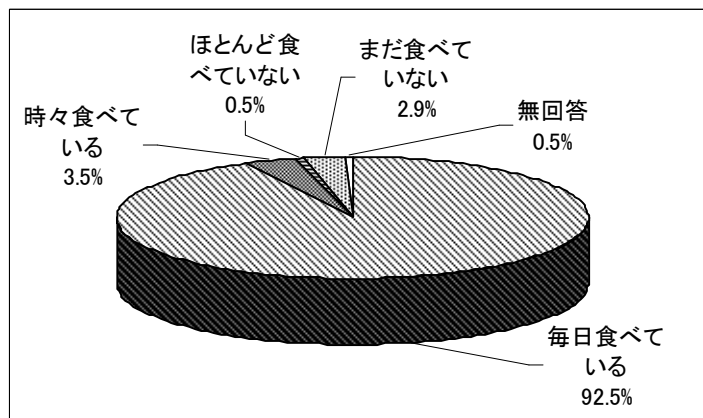


(2) 朝食の状況

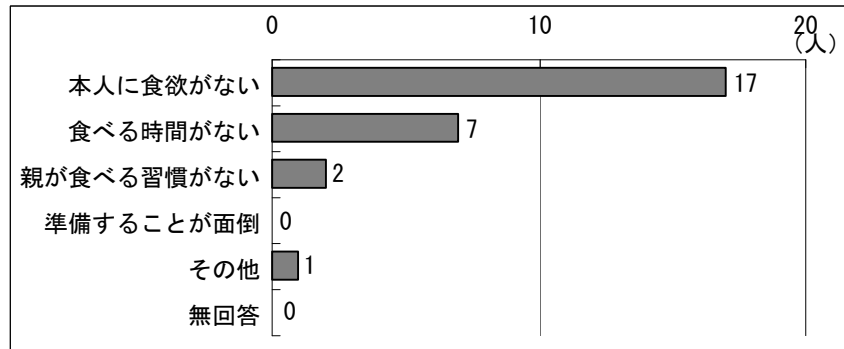
朝食の状況については、大半が「毎日食べている」（92.5%）としています。一方、「時々食べている」（3.5%）、「ほとんど食べていない」（0.5%）といった、朝食を食べていない人も4.0%います。

朝食を食べていない理由としては、「本人に食欲がない」が多くなっています。

図表8 朝食の状況 [N=550]



図表 9 朝食を食べていない理由 [N=22]

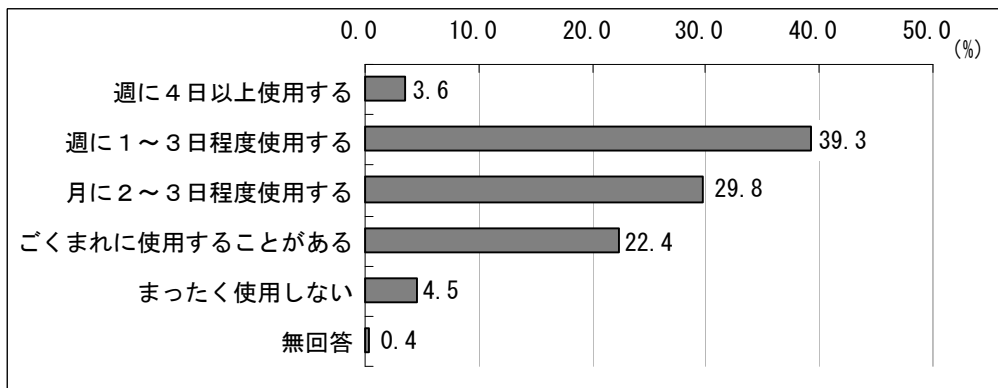


(3) 調理済みの食品やインスタント食品の利用頻度と利用理由

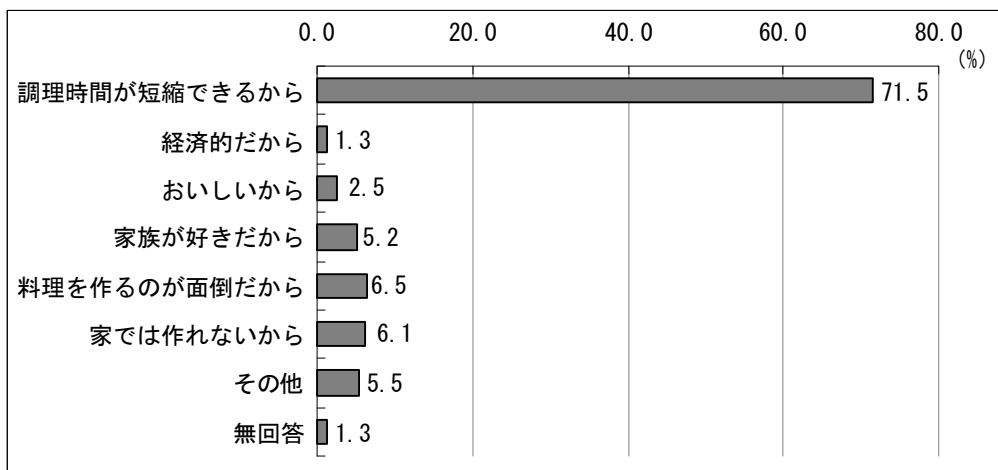
調理済みの食品やインスタント食品の利用頻度についてきいたところ、「週に1～3日程度使用する」が39.3%と最も高く、次いで「月に2～3日程度使用する」(29.8%)、「ごくまれに使用することがある」(22.4%)となっています。

また、利用している主な理由についてきいたところ、大半が「調理時間が短縮できるから」(71.5%)をあげています。

図表 10 調理済みの食品やインスタント食品の利用頻度 [N=550]



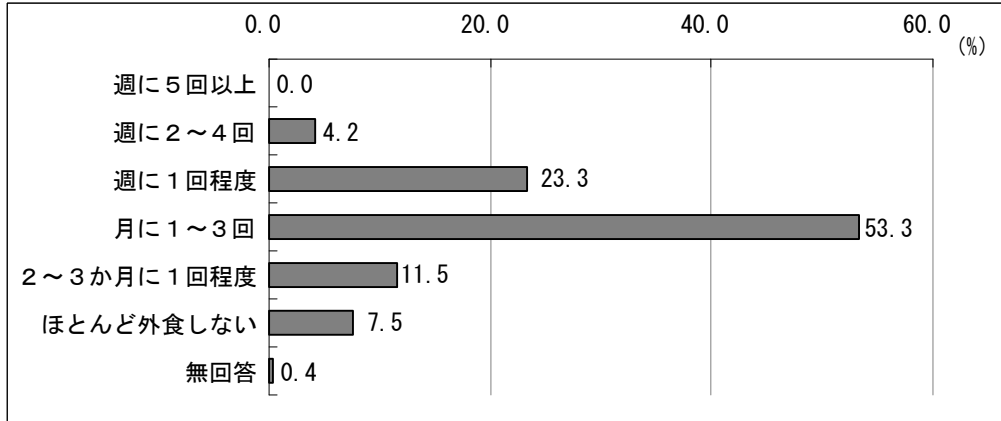
図表 11 調理済みの食品やインスタント食品の利用の主な理由 [N=523]



(4) 外食の頻度

外食の頻度についてきいたところ、「月に1～3回」が53.3%と最も高く、次いで「週に1回程度」(23.3%)となっています。

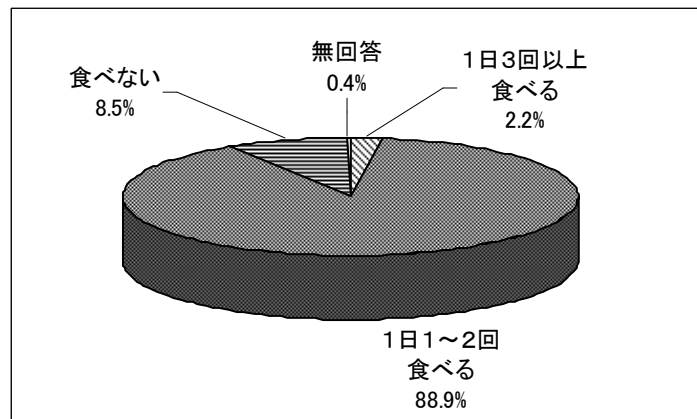
図表 12 外食の頻度 [N=550]



(5) おやつ頻度

おやつ頻度をきいたところ、大半が「1日1～2回食べる」(88.9%)としています。

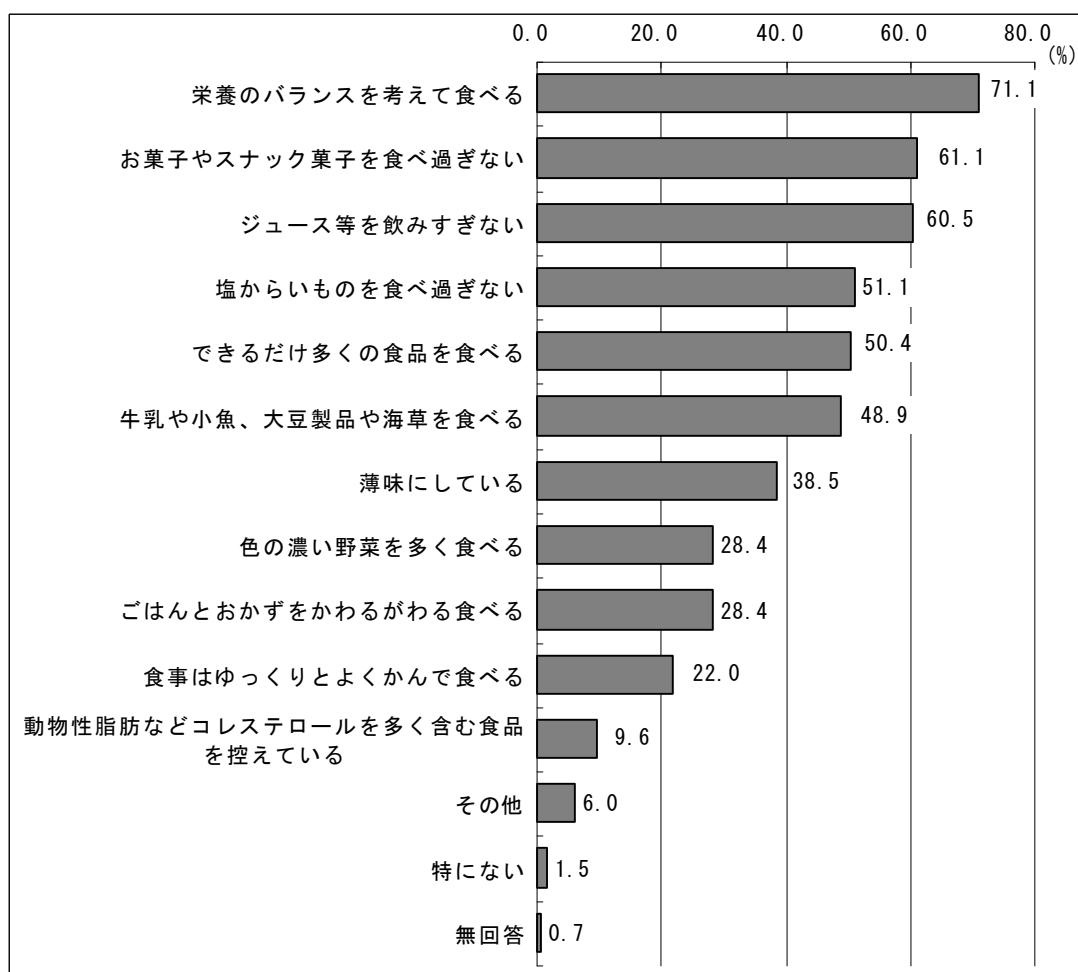
図表 13 おやつ頻度 [N=550]



(6) 子どもの食事で気をつけていること

子どもの食事で気をつけていることについてきいたところ、「栄養のバランスを考えて食べる」が71.1%と最も高く、次いで「お菓子やスナック菓子を食べ過ぎない」(61.1%)、「ジュース等を飲みすぎない」(60.5%)となっており、栄養のバランスや間食などについて気をつけている人が多いです。

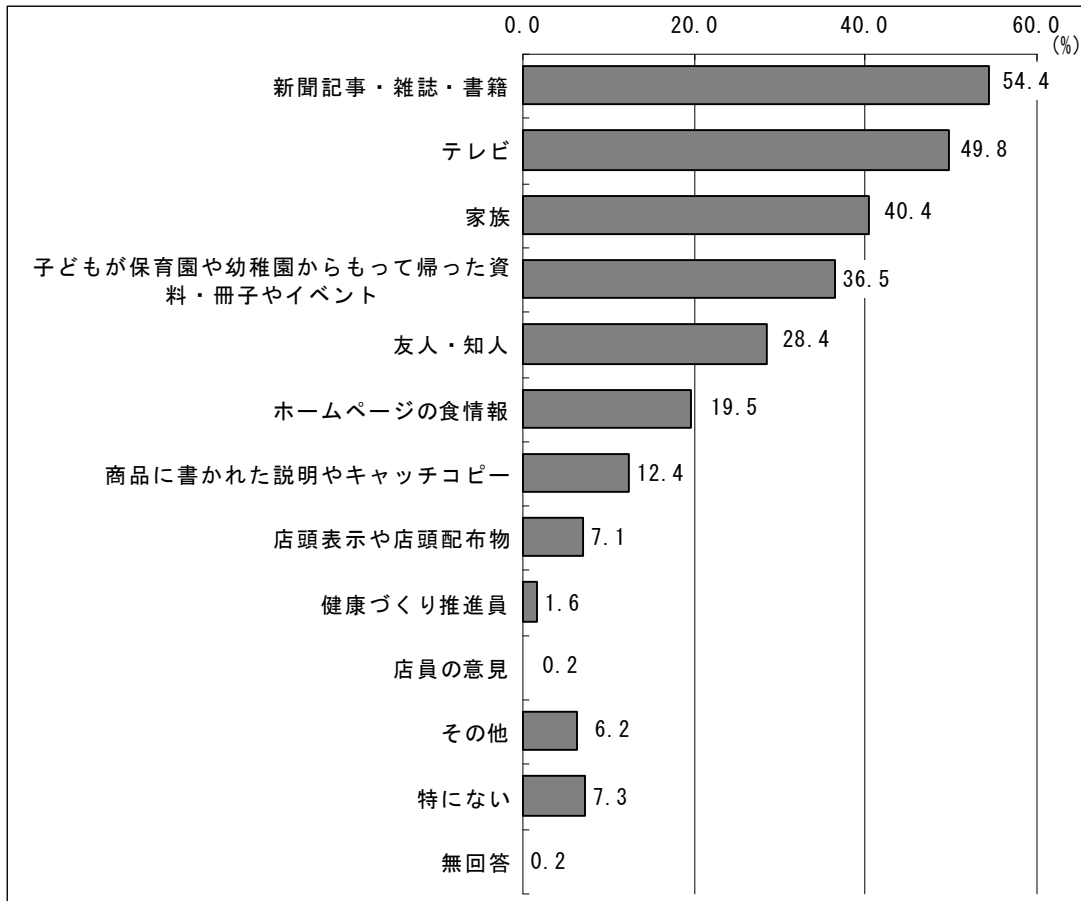
図表 14 子どもの食事で気をつけていること [N=550;複数回答]



(7) 食生活に関する情報の入手先

食生活に関する情報の入手先についてきいたところ、「新聞記事・雑誌・書籍」が54.4%と最も高く、次いで「テレビ」(49.8%)、「家族」(40.4%)、「子どもが保育園や幼稚園からもって帰った資料・冊子やイベント」(36.5%)となっており、メディアなどの情報媒体から情報を得ている人が多くなっています。

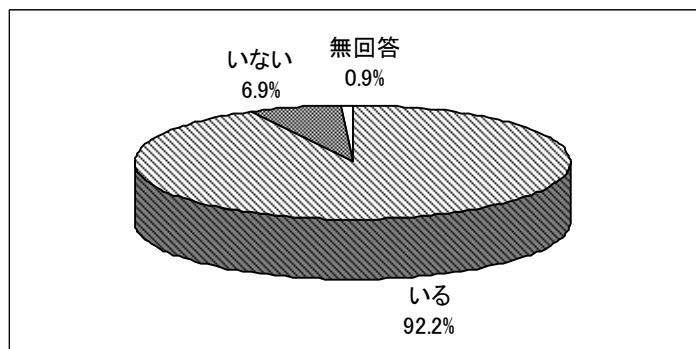
図表 15 食生活に関する情報の入手先 [N=550;複数回答]



(8) 子どもの食事のことで相談できる人の有無

子どもの食事のことで相談できる人の有無についてきいたところ、大半が「いる」(92.2%)としていますが、「いない」人も6.9%います。

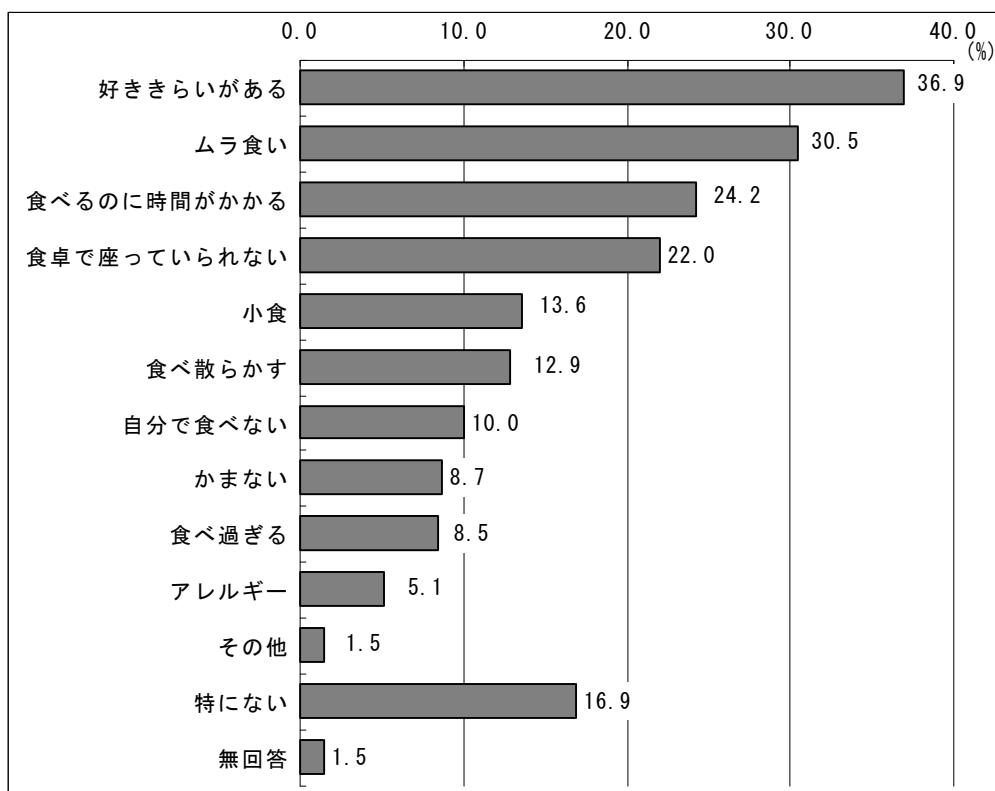
図表 16 子どもの食事のことで相談できる人の有無 [N=550]



(9) 子どもの食事で困っていること

子どもの食事で困っていることについてきいたところ、「好ききらいがある」が36.9%と最も高く、次いで「ムラ食い」(30.5%)、「食べるのに時間がかかる」(24.2%)、「食卓で座ってられない」(22.0%)となっています。一方、「特にない」とする人も16.9%います。

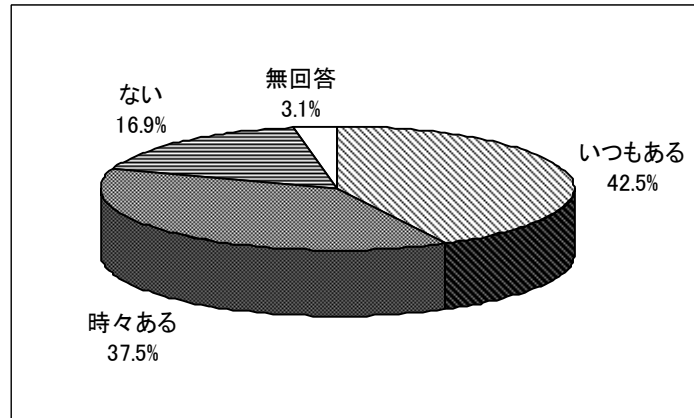
図表 17 子どもの食事で困っていること [N=550; 複数回答]



(10) 食事の感想

「おいしかった」など食事の感想をいうことがあるかきいたところ、「いつもある」が42.5%、「時々ある」(37.5%)と、80%が感想をいうことがあるとしています。一方、「ない」人も16.9%います。

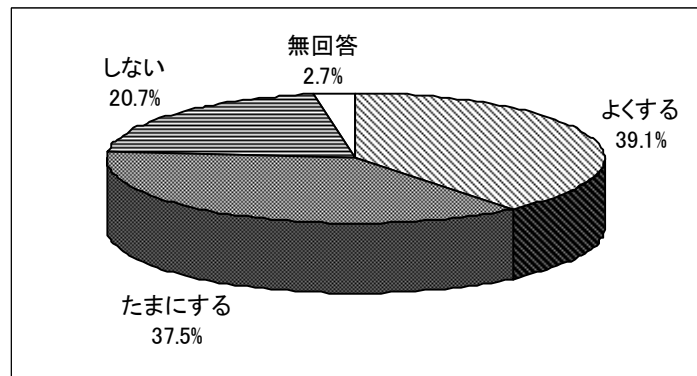
図表 18 食事の感想 [N=550]



(11) 食事の手伝いの有無

食事の手伝いの有無についてきいたところ、「よくする」が39.1%、「たまにする」が37.5%と、約77%が食事の手伝いをしています。一方、「しない」人も20.7%います。

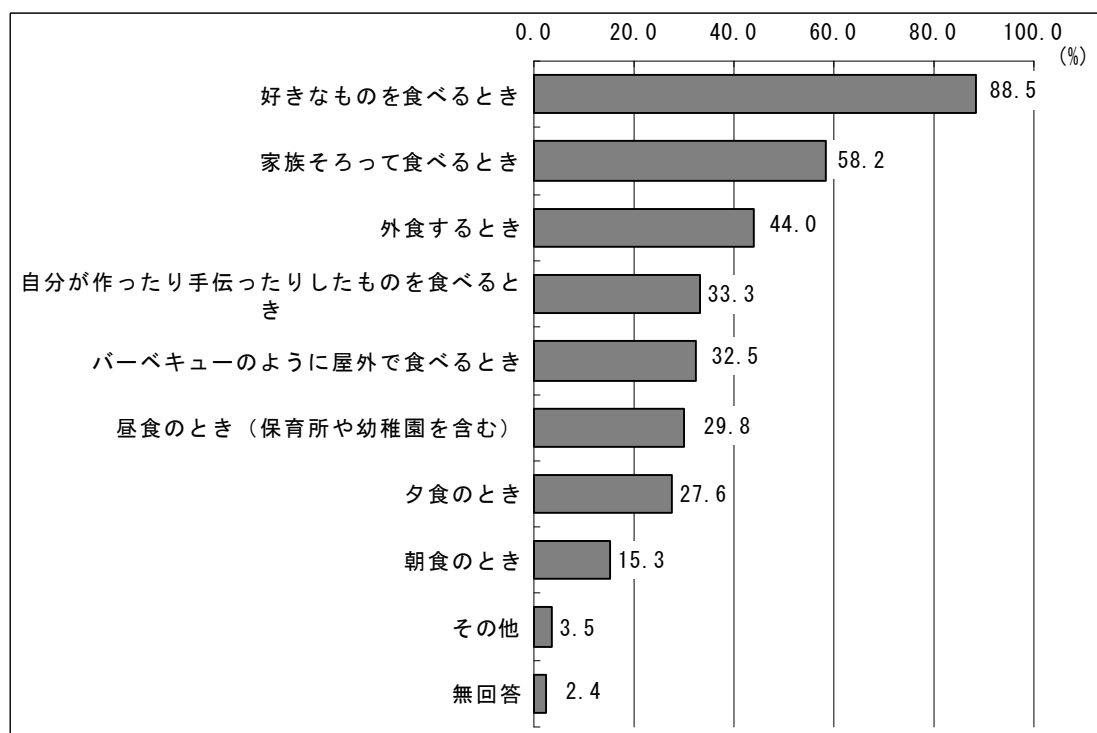
図表 19 食事の手伝いの有無 [N=550]



(12) 子どもが食事を楽しんでいるとき

子どもが食事を楽しんでいるときについてきいたところ、「好きなものを食べるとき」が88.5%と最も高く、次いで「家族そろって食べるとき」(58.2%)となっています。

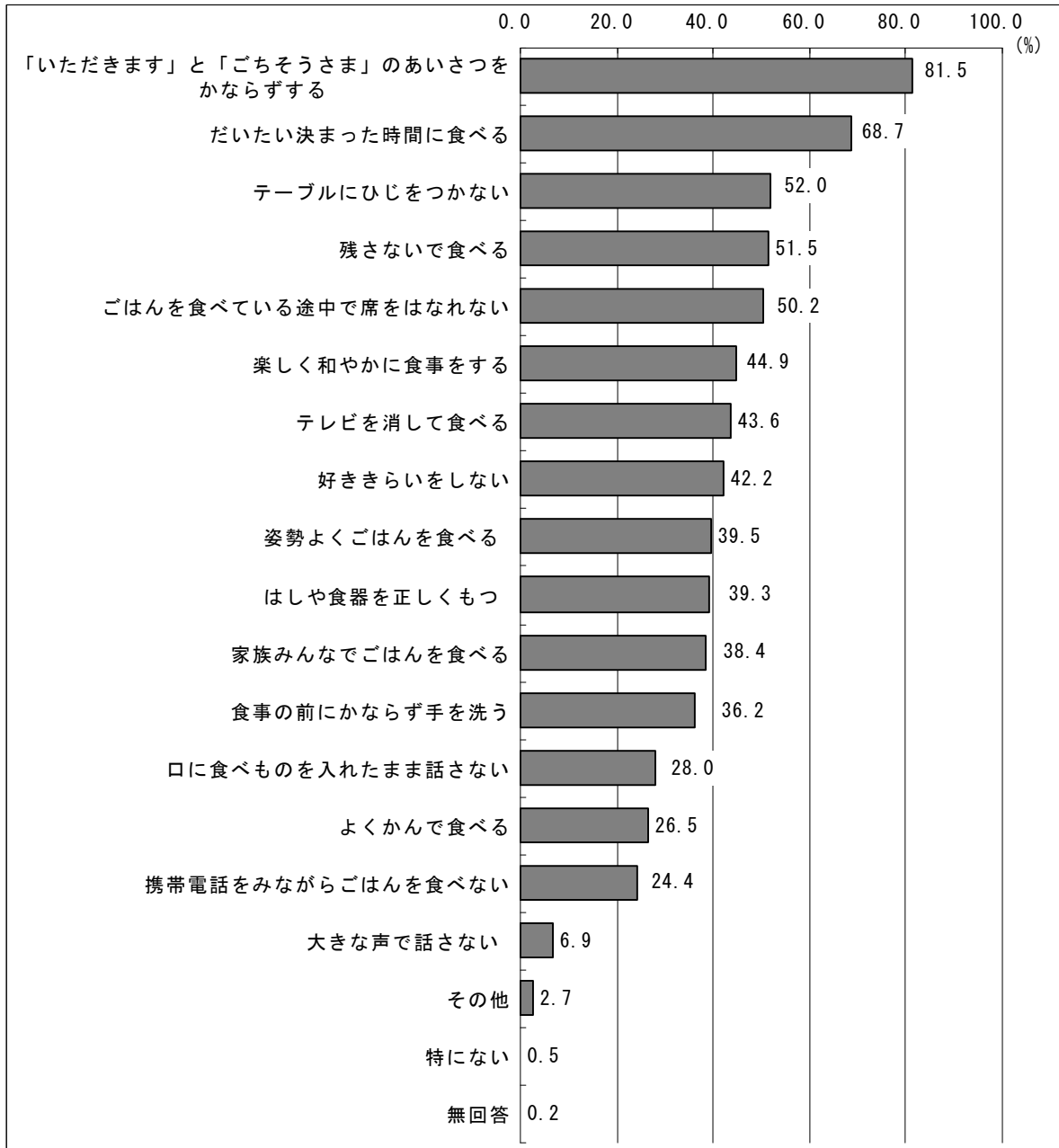
図表 20 食事を楽しんでいるとき [N=550; 複数回答]



(13) 食習慣・マナーなどで気を使っていること

食習慣・マナーなどで気を使っていることについてきいたところ、「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをかならずする」が81.5%と最も高く、次いで「だいたい決まった時間に食べる」(68.7%)、「テーブルにひじをつかない」(52.0%)、「残さないで食べる」(51.5%)、「ごはんを食べている途中で席をはなれない」(50.2%)となっています。

図表 21 食習慣・マナーなどで気を使っていること [N=550;複数回答]

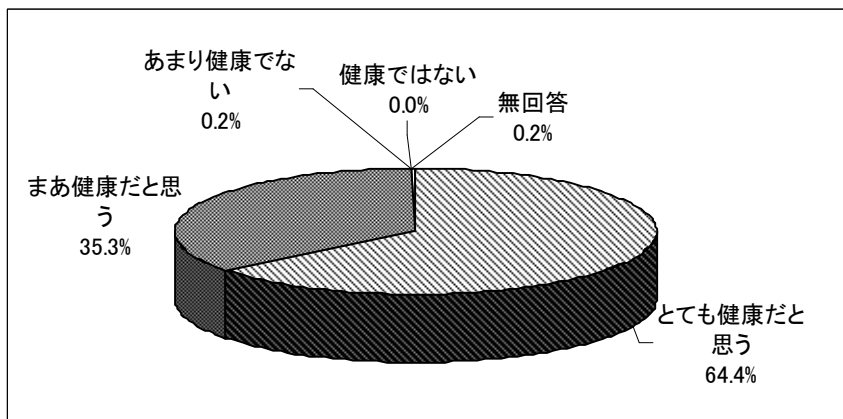


3. 子どもの生活状況

(1) 子どもの健康状態

子どもの健康状態についてきいたところ、「とても健康だと思う」が64.4%、「まあ健康だと思う」が35.3%と、大半が健康としています。

図表 22 子どもの健康状態 [N=550]



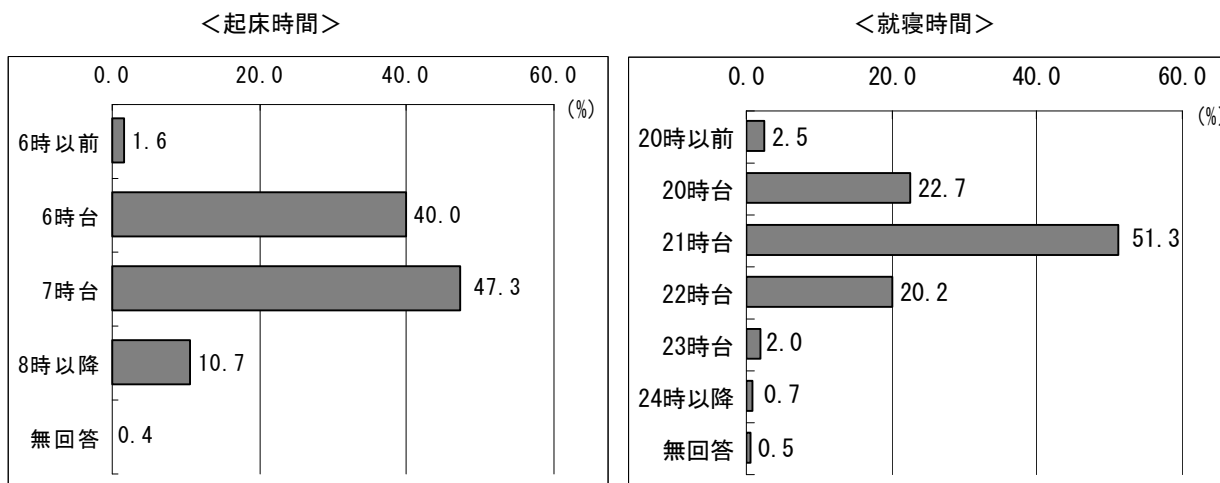
(2) 起床時間・就寝時間

起床時間について、「7時台」が47.3%と最も高く、次いで「6時台」(40.0%)となっています。

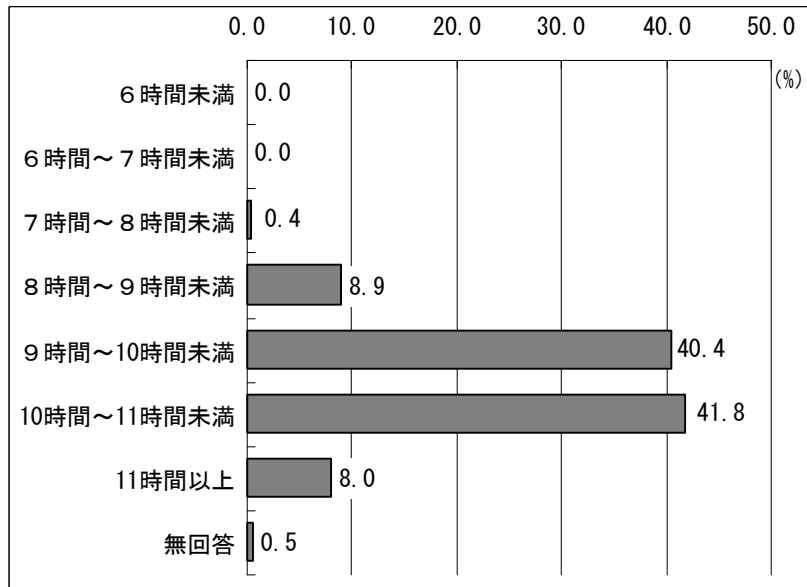
また、就寝時間については、「21時台」が51.3%と最も高く、次いで「20時台」(22.7%)、「22時台」(20.2%)となっています。

睡眠時間をみると、「10時間～11時間未満」が41.8%と最も高く、次いで「9時間～10未満」が40.4%となっています。平均では、9時間44分となっています。

図表 23 起床時間、就寝時間 [N=550]



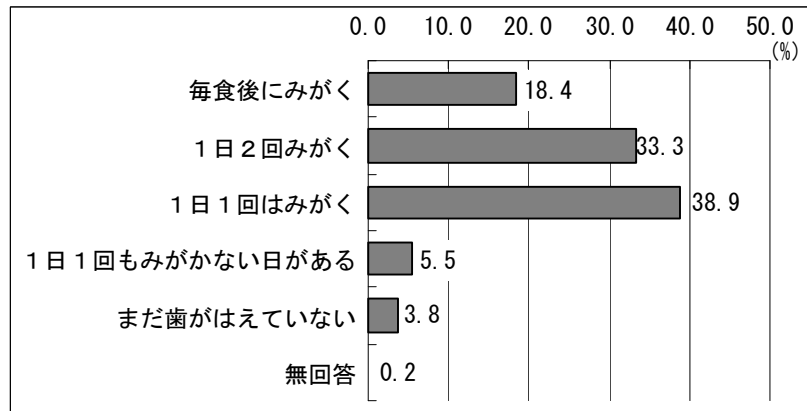
図表 24 睡眠時間 [N=550]



(3) 歯みがきの有無

歯みがきの有無についてきいたところ、「1日1回はみがく」が38.9%と最も高く、次いで「1日2回みがく」(33.3%)となっています。

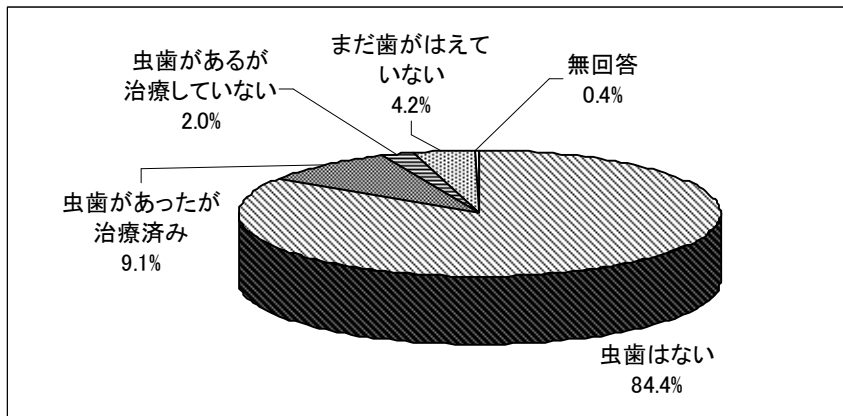
図表 25 歯みがきの有無 [N=550]



(4) 虫歯の有無

虫歯の有無についてきいたところ、大半が「虫歯はない」(84.4%)としています。一方、「虫歯があるが治療していない」人も2.0%います。

図表 26 虫歯の有無 [N=550]



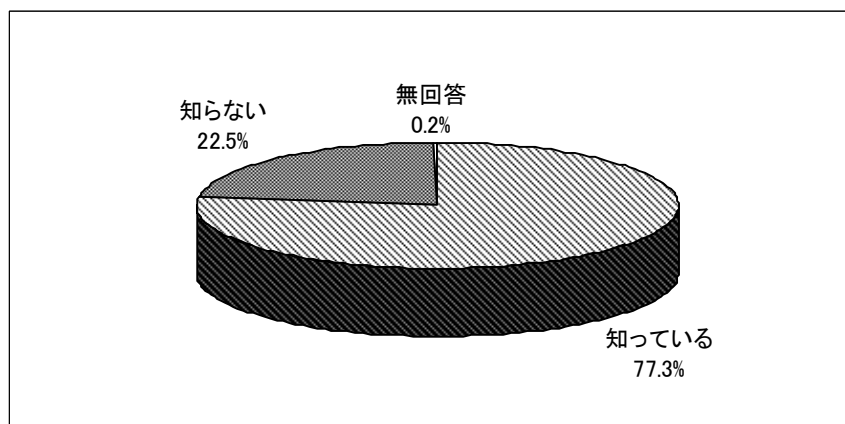
4. 食育などの意識について

(1) 奈良県内の農産物について

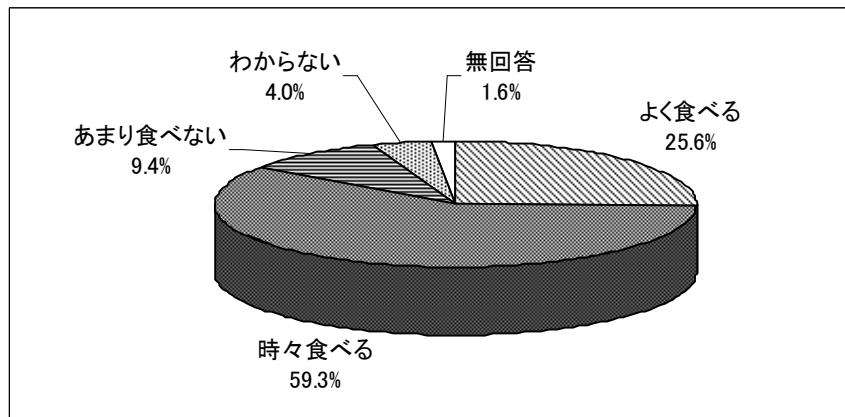
奈良県内の農産物の認知度についてきいたところ、「知っている」が77.3%、「知らない」が22.5%となっています。

知っている人に奈良県内の農産物を意識して食べているかきいたところ、「よく食べる」が25.6%、「時々食べる」が59.3%と、奈良県内の農産物を意識して食べている人は約85%、「あまり食べない」人は9.4%います。

図表 27 奈良県内の農産物の認知度 [N=550]



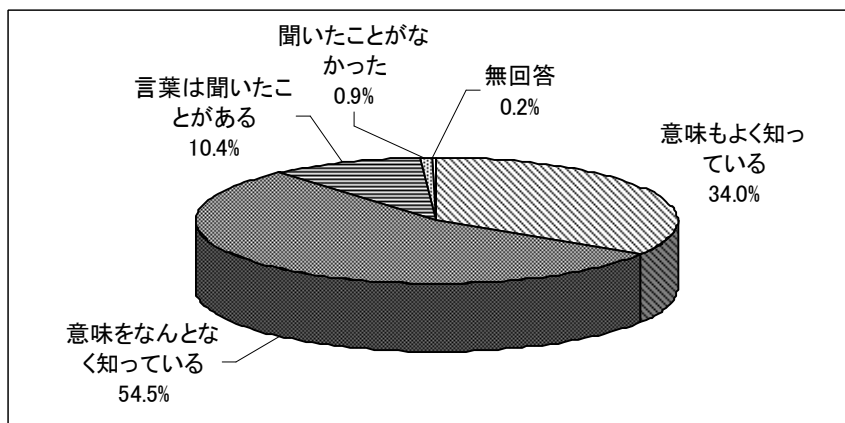
図表 28 奈良県内の農産物を意識して食べているか [N=425]



(2) 食育の認知度

「食育」の言葉を知っているかきいたところ、「意味もよく知っている」(34.0%)、「意味をなんとなく知っている」(54.5%)と、ある程度知っている人は約89%います。一方、「言葉は聞いたことがある」(10.4%)、「聞いたことがなかった」(0.9%)と、あまり知らない人も約11%います。

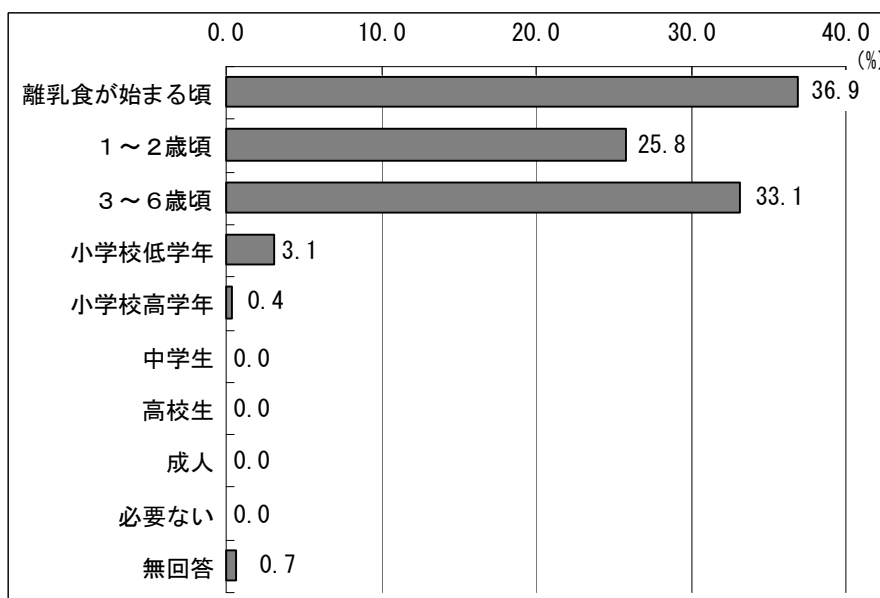
図表 29 食育の認知度 [N=550]



(3) 食育をはじめるのがよいと思う時期

「食育」をはじめるのがよいと思う時期についてきいたところ、「離乳食が始まるころ」が36.9%が最も高く、次いで「3～6歳頃」(33.1%)、「1～2歳頃」(25.8%)となっており、大半の人が就学前にはじめるのがよいと考えています。

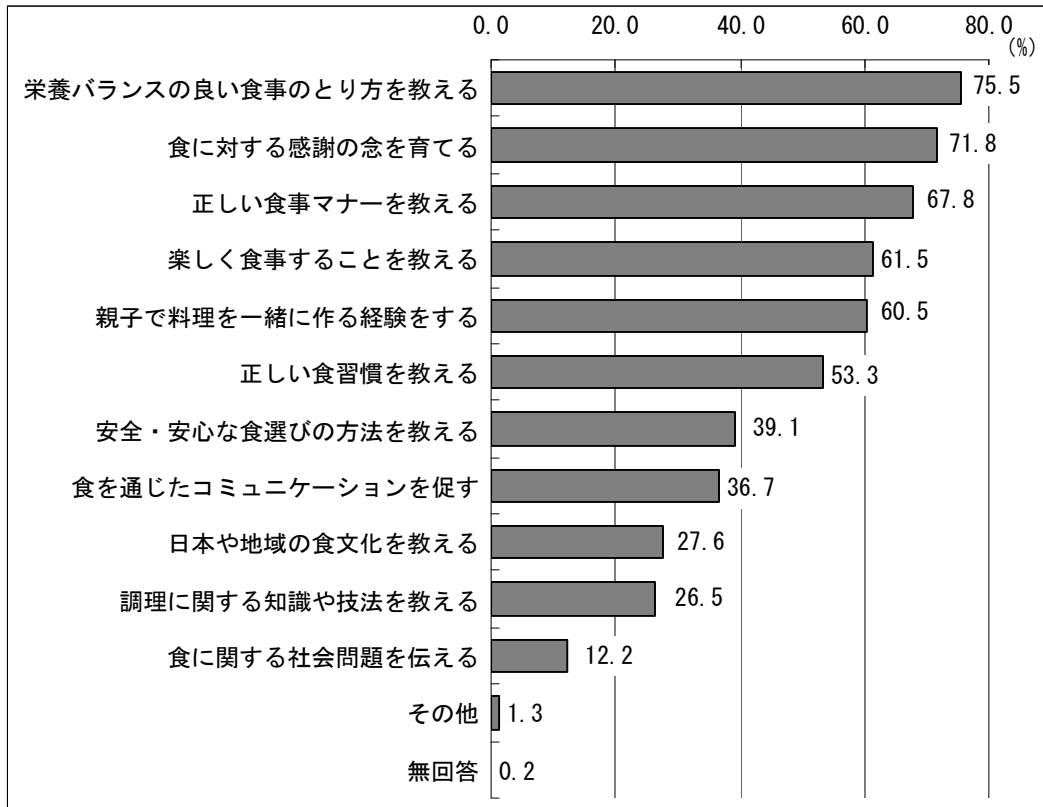
図表 30 食育をはじめるのがよいと思う時期 [N=550]



(4) 子どもに行いたい食育

子どもに行いたい「食育」についてきいたところ、「栄養バランスの良い食事のとり方を教える」が75.5%と最も高く、次いで「食に対する感謝の念を育てる」(71.8%)、「正しい食事マナーを教える」(67.8%)となっています。

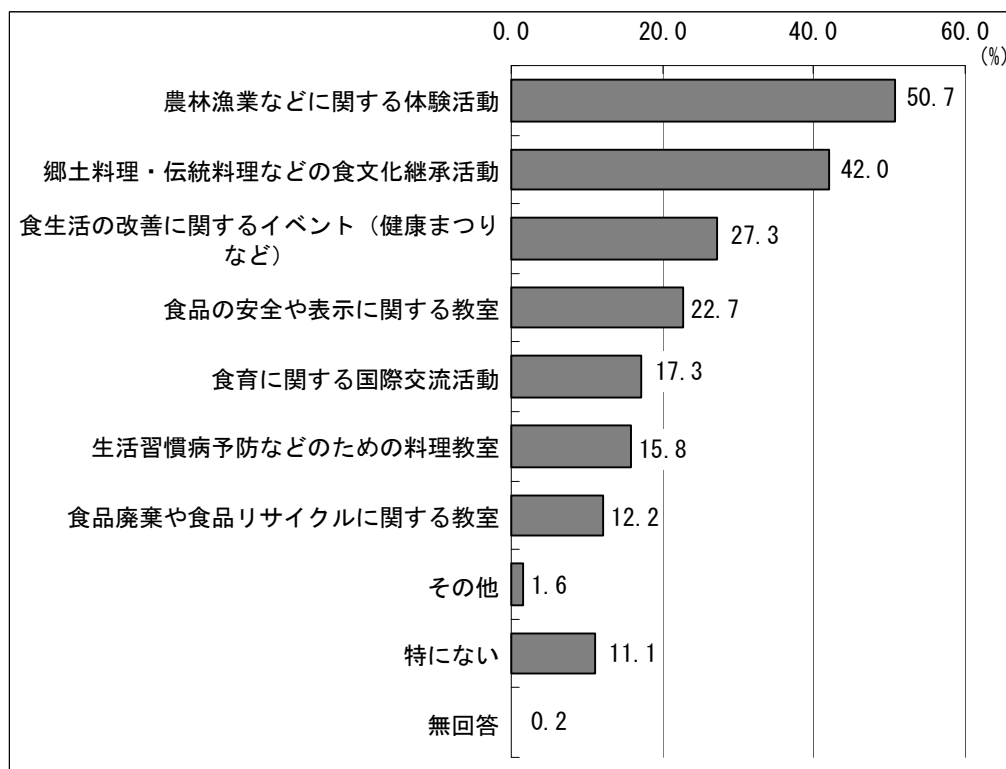
図表 31 子どもに行いたい食育 [N=550;複数回答]



(5) 子どもと参加してみたい「食育」に関するイベント

子どものと参加してみたいと思う「食育」に関するイベントについてきいたところ、「農林漁業などに関する体験活動」が50.7%と最も高く、次いで「郷土料理・伝統料理などの食文化継承活動」(42.0%)となっています。一方、「特にない」とする人も11.1%います。

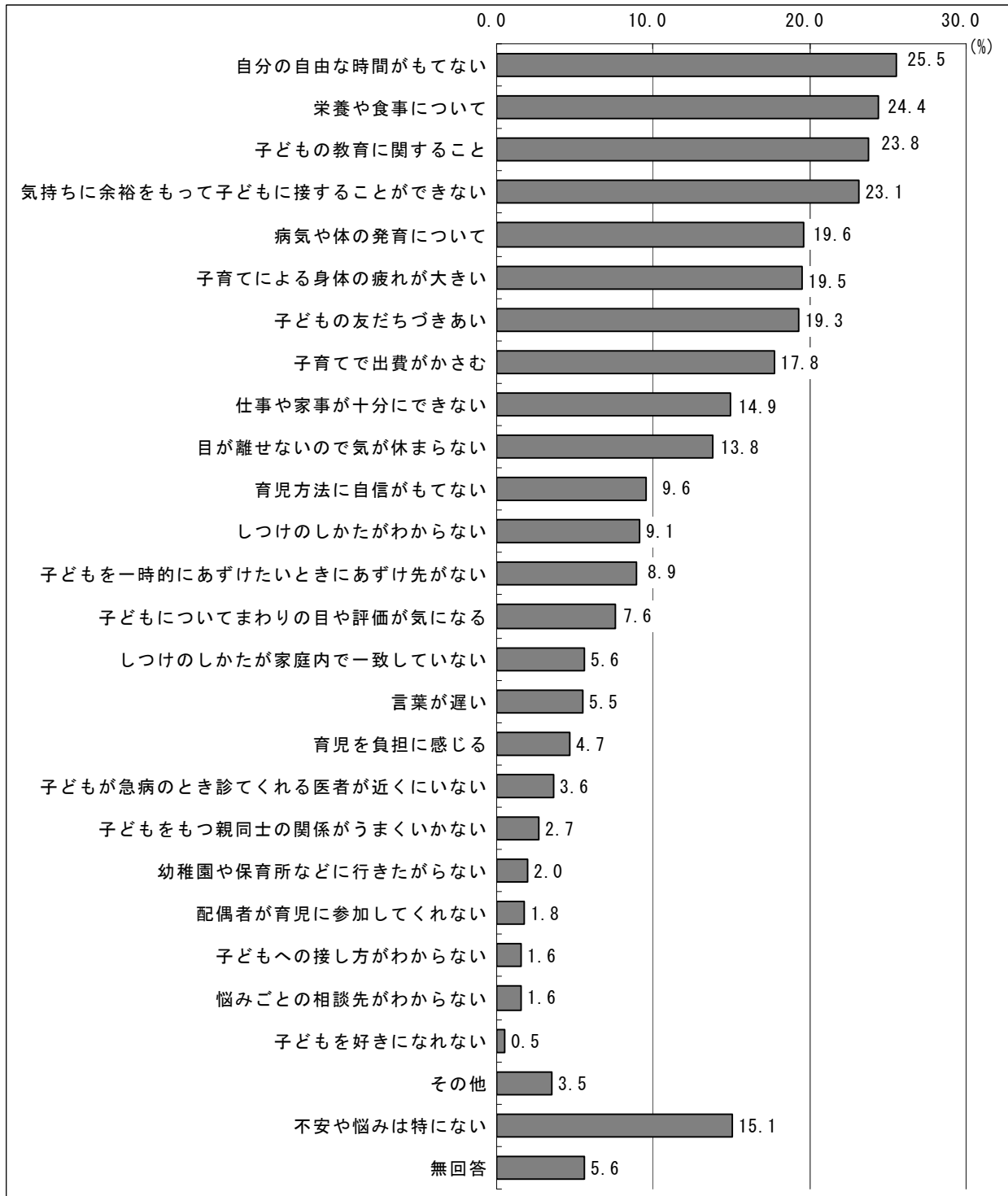
図表 32 子どもと参加してみたい「食育」に関するイベント [N=550;複数回答]



(6) 育児についての不安や悩み

育児についての不安や悩みについてきいたところ、「自分の自由な時間がもてない」が25.5%と最も高く、次いで「栄養や食事について」(24.4%)、「子どもの教育に関すること」(23.8%)となっています。一方、「不安や悩みは特にない」とする人も15.1%います。

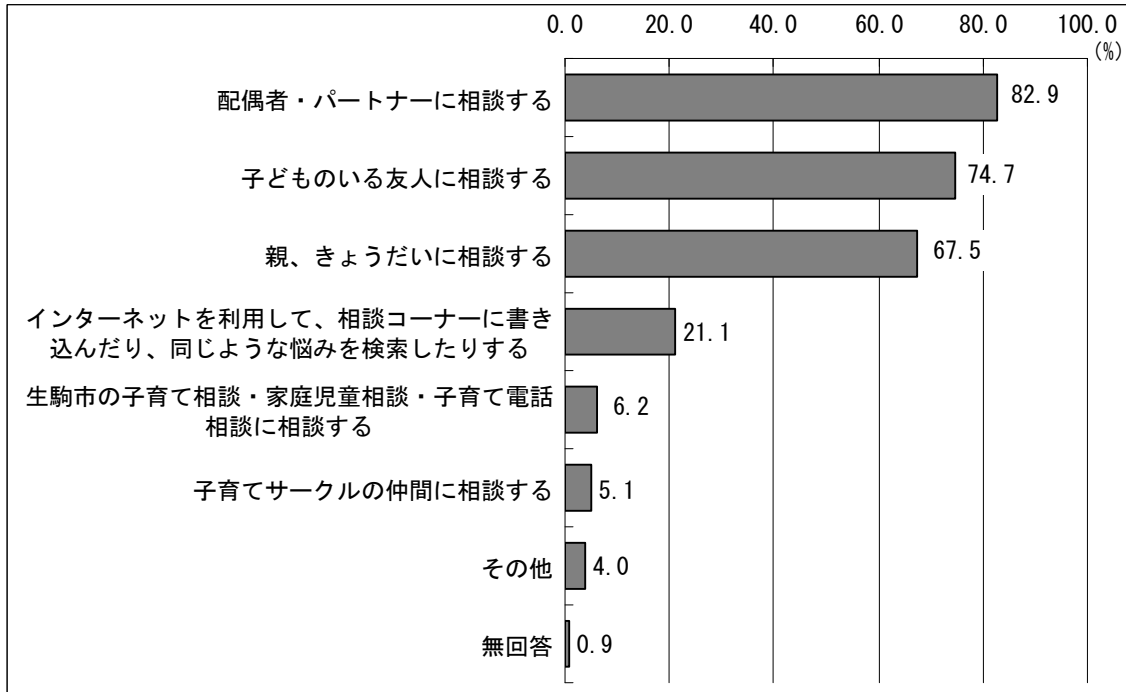
あ図表 33 育児についての不安や悩み [N=550;複数回答]



(7) 育児の不安や悩みの解消方法

育児の不安や悩みの解消方法についてきいたところ、「配偶者・パートナーに相談する」(82.9%)、「子どものいる友人に相談する」(74.7%)、「親、きょうだいに相談する」(67.5%)など、身近な人に相談する人が多くなっています。

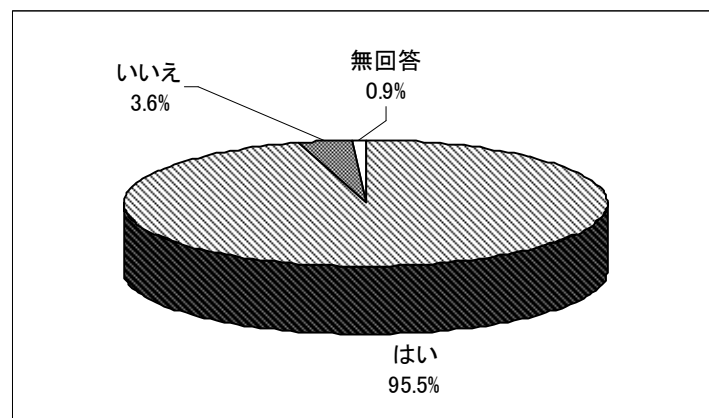
図表 34 育児の不安や悩みの解消方法 [N=550; 複数回答]



(8) 家事や育児に対する家族の協力の有無

家事や育児に対して家族の支援があるかきいたところ、「はい(協力がある)」が95.5%、「いいえ(協力がない)」が3.6%となっています。

図表 35 家事や育児に対する家族の協力の有無 [N=550]



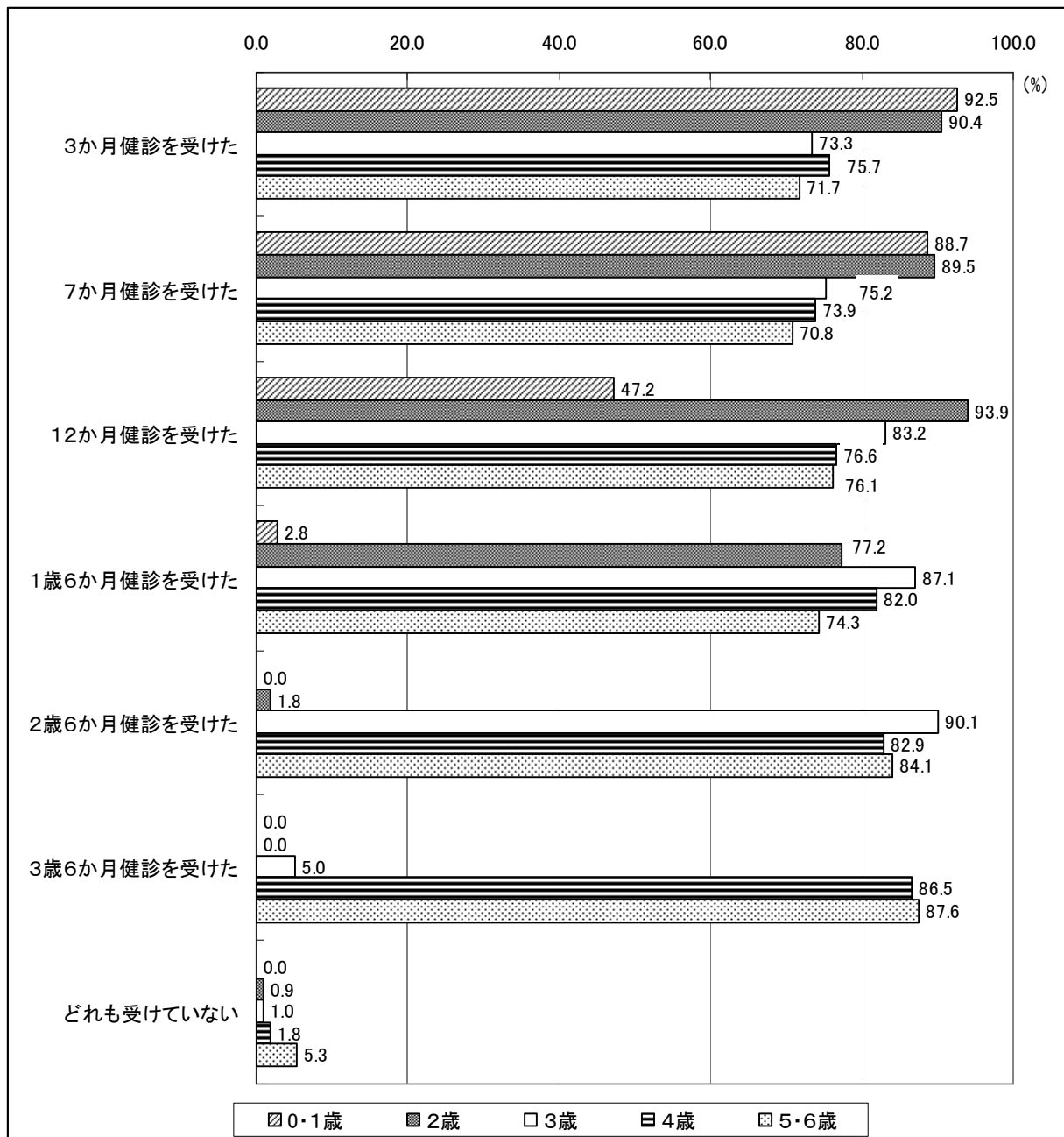
5. 乳幼児健診、予防接種などについて

(1) 乳幼児健診の受診の有無について

乳幼児健診の受診状況を見ると、0・1歳、2歳では、3か月健診、7か月健診を受診した人は90%前後となっています。3歳では1歳6か月健診、2歳6か月健診を受診した人が90%前後となっています。4歳、5・6歳では3歳6か月健診、2歳6か月健診の受診率が85%前後となっています。

一方、どれも受けていない人は5・6歳以外では1%ですが、5・6歳は5%います。

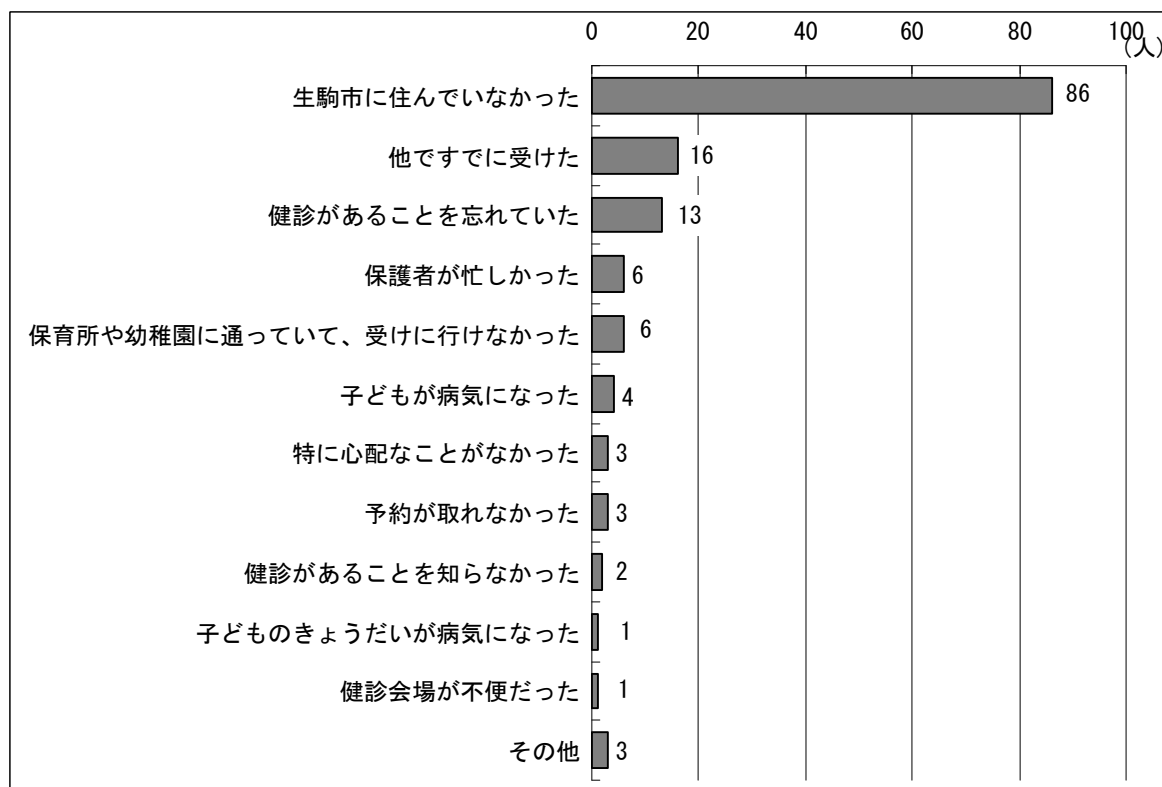
図表 36 乳幼児健診の受診の有無 [N=550; 複数回答]



(2) 健診を受けていない理由

必要な健診のうち、受けていないものが1つでもある人に、健診を受けなかった理由を聞いたところ、「生駒市に住んでいなかった」をあげる人が多くなっています。

図表 37 健診を受けていない理由 [N=550;複数回答]

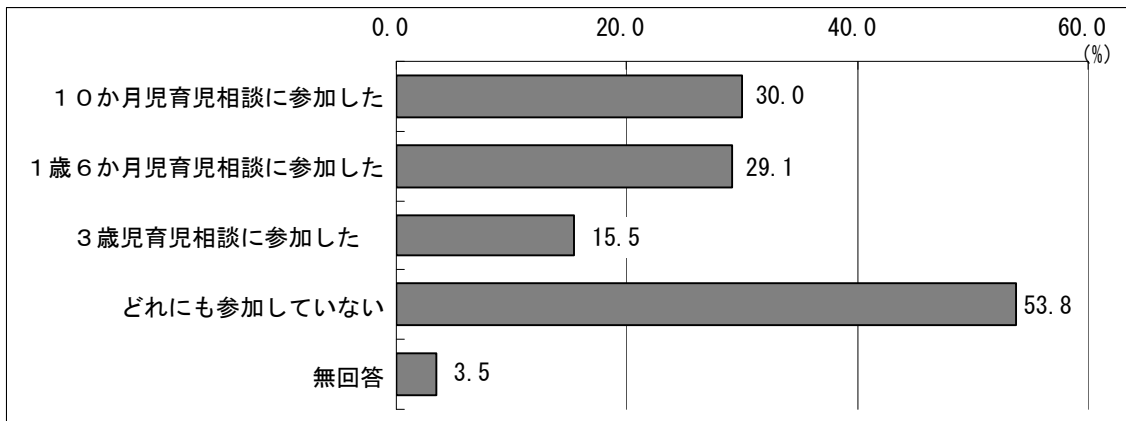


(3) 育児相談会への参加の有無

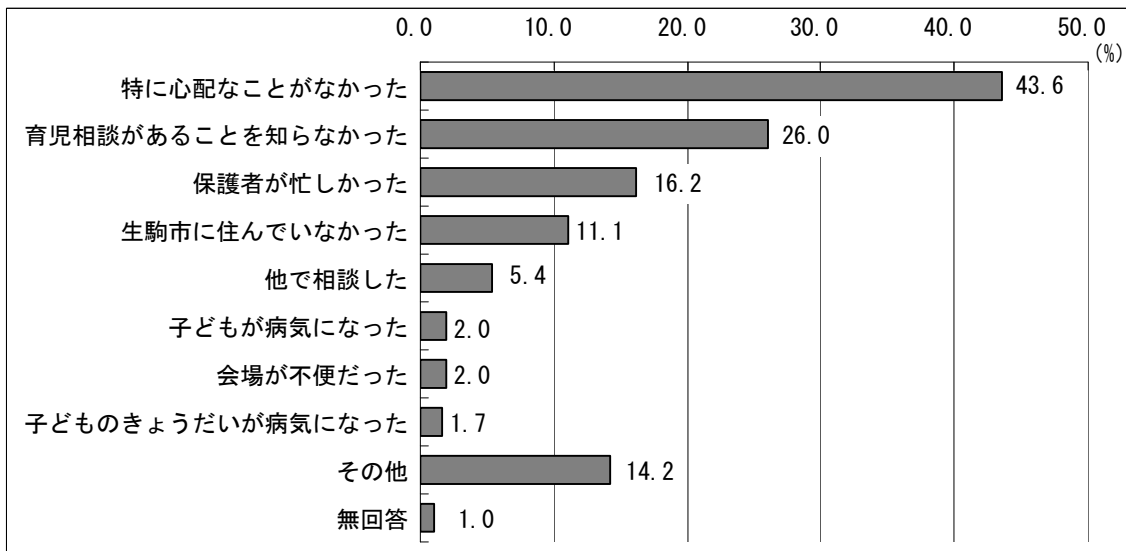
育児相談会への参加の有無についてきいたところ、半数が「どれにも参加していない」(53.8%)としています。一方、なんらかの相談会に参加したことがあるのは42.7%おり、なかでも「10か月育児相談に参加した」(30.0%)、「1歳6か月育児相談に参加した」(29.1%)の割合が高くなっています。

育児相談会に参加していない人に理由をきいたところ、「特に心配なことがなかった」が43.6%と最も高く、次いで「育児相談があることを知らなかった」(26.0%)となっています。

図表 38 育児相談会への参加の有無 [N=550;複数回答]



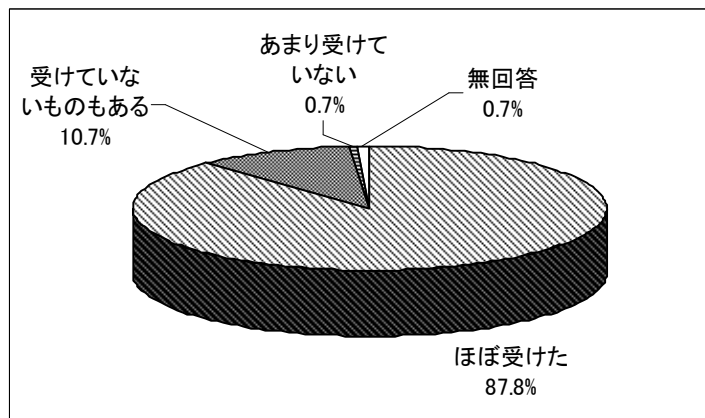
図表 39 育児相談会に参加していない理由 [N=296;複数回答]



(4) 予防接種の接種状況

必要な予防接種を受けたかきいたところ、「ほぼ受けた」が87.8%、「受けていないものもある」が10.7%、「あまり受けていない」が0.7%となっています。

図表 40 予防接種の有無 [N=550]



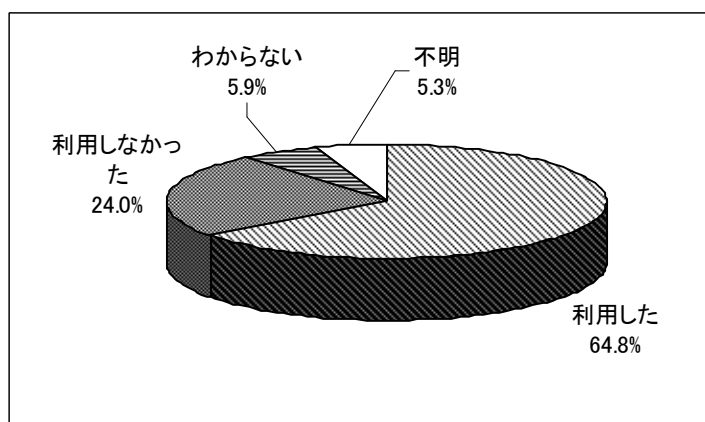
(5) こんにちは赤ちゃん訪問の利用状況

3歳までの人に、こんにちは赤ちゃん訪問の利用についてきいたところ、「利用した」が64.8%、「利用しなかった」が24.0%となっています。

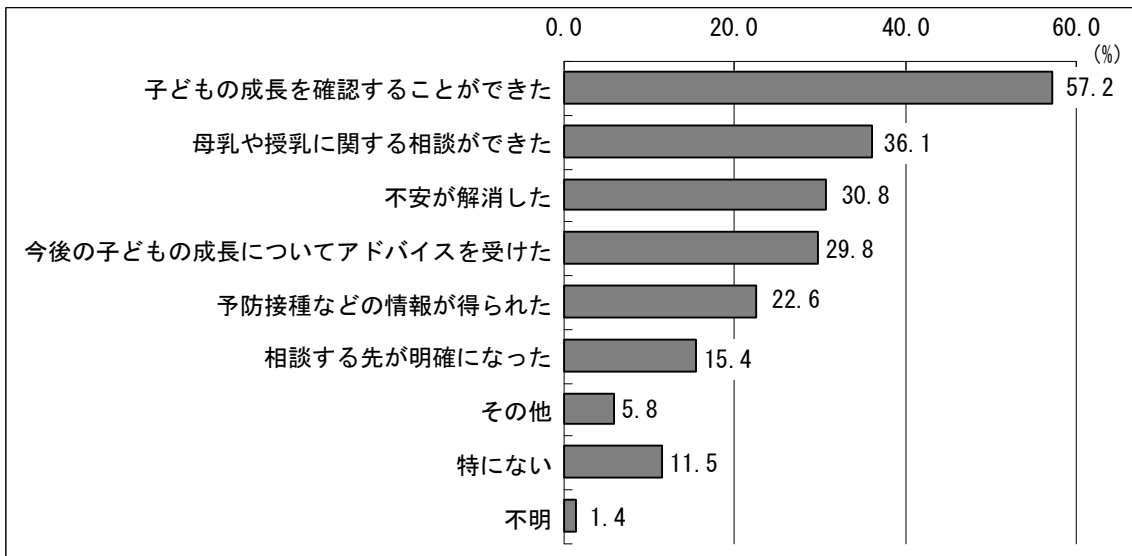
こんにちは赤ちゃん訪問を利用した人にその感想をきいたところ、「子どもの成長を確認することができた」が57.2%と最も高く、次いで「母乳や授乳に関する相談ができた」(36.1%)となっています。

一方、赤ちゃん訪問を利用しなかった人にその理由についてきいたところ、「新生児訪問を受けた」が33.8%と最も高く、次いで「特に心配なことがなかった」(16.9%)となっています。

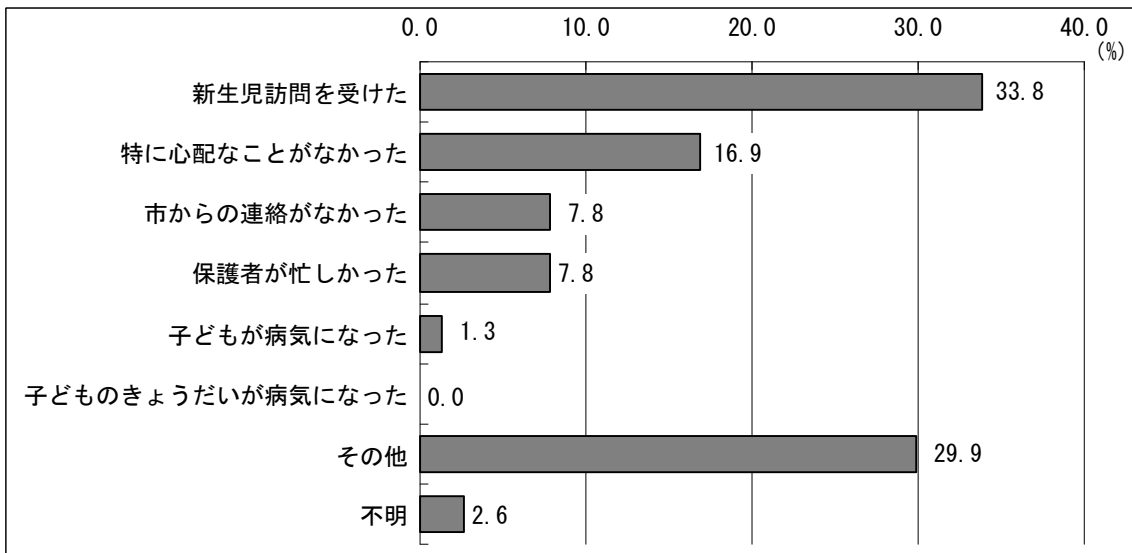
図表 41 こんにちは赤ちゃんの利用の有無 [N=321]



図表 42 こんにちは赤ちゃんを利用した感想 [N=208; 複数回答]



図表 43 こんにちは赤ちゃんを利用しなかった理由 [N=77; 複数回答]

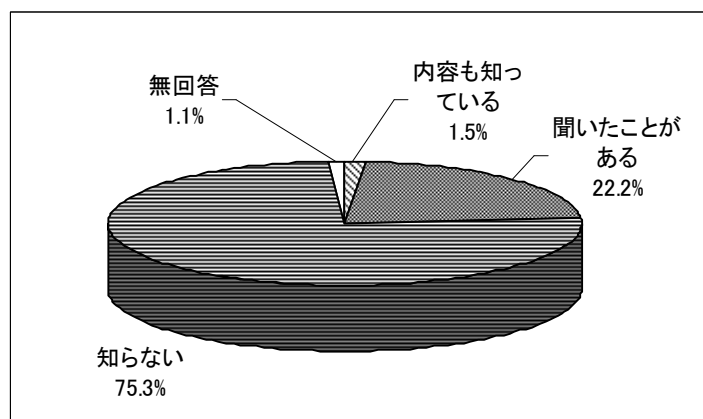


6. 健康いこま21計画、生駒市食育推進計画について

(1) 健康いこま21計画の認知度

健康いこま21計画の認知度をきいたところ、「内容も知っている」が1.5%、「聞いたことがある」が22.2%、「知らない」が75.3%となっています。

図表 44 健康いこま21計画の認知度 [N=550]

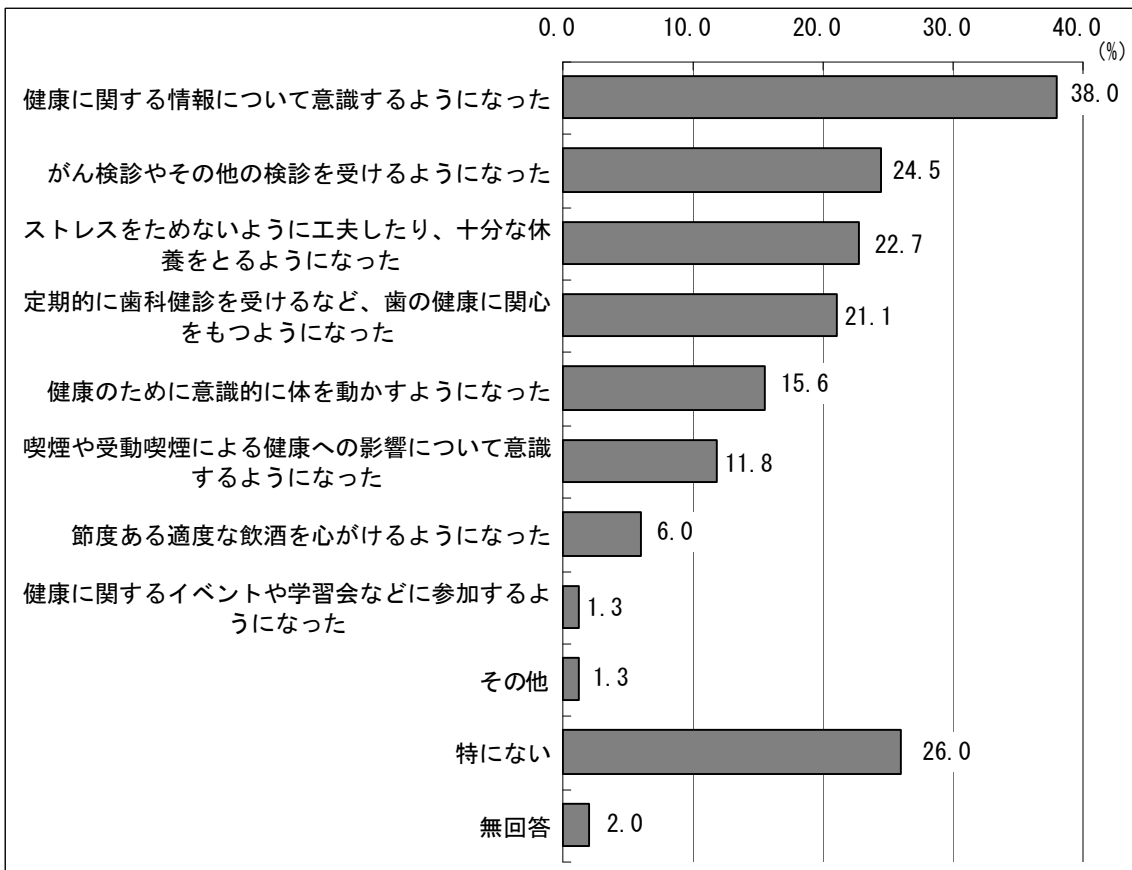


(2) 健康づくりなどでの行動や環境の変化の有無

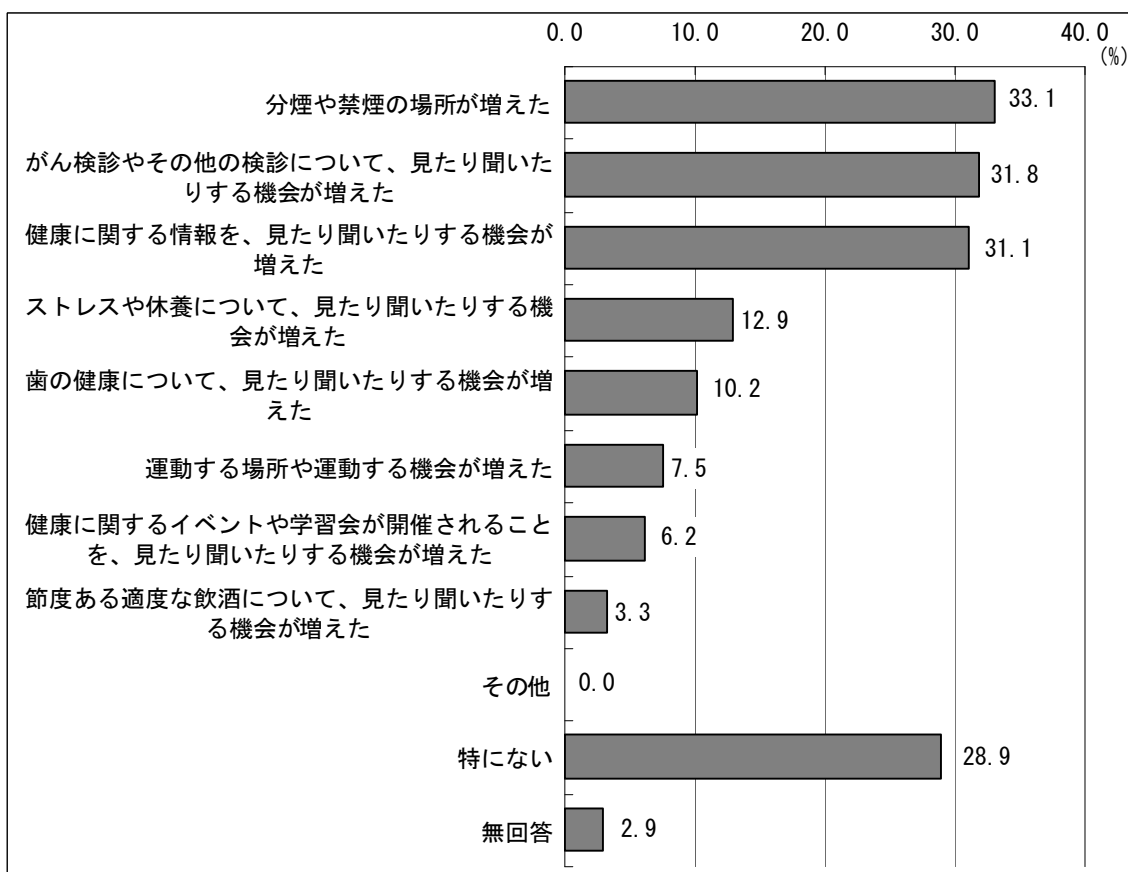
この5年ほどで、健康づくりなどで行動や意識に何か変化があったかきいたところ、「健康に関する情報について意識するようになった」が38.0%と最も高く、次いで「がん検診やその他の検診を受けるようになった」(24.5%)、「ストレスをためないように工夫したり、十分な休養をとるようになった」(22.7%)となっています。一方、「特にない」とする人も26.0%います。

また、この5年ほどで、健康づくりなどで周囲の環境に何か変化があったかきいたところ、「分煙や禁煙の場所が増えた」(33.1%)、「がん検診やその他の検診について、見たり聞いたりする機会が増えた」(31.8%)、「健康に関する情報を、見たり聞いたりする機会が増えた」(31.1%)をあげる人の割合が高くなっています。一方、「特にない」とする人も28.9%います。

図表 45 健康づくりなどでの行動の変化の有無 [N=550; 複数回答]



図表 46 健康づくりなどでの環境の変化の有無 [N=550; 複数回答]

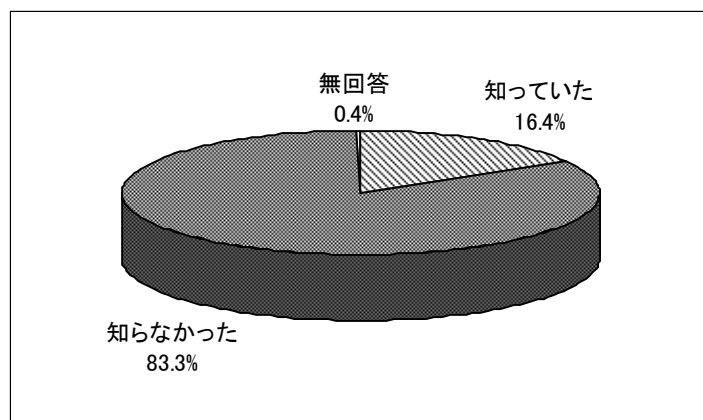


(3) 「わ食の日」の認知度、実践状況

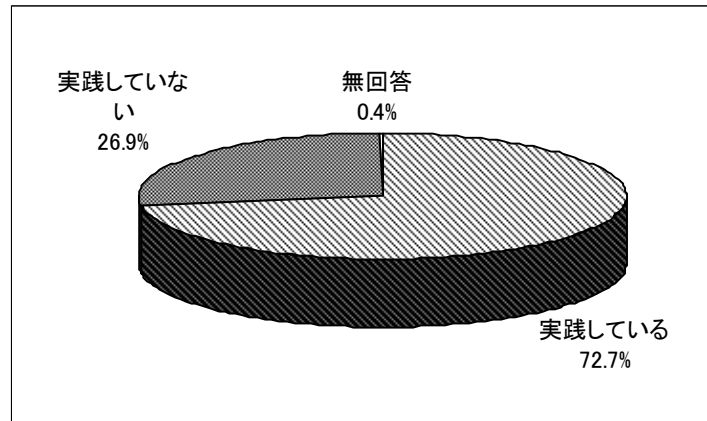
「わ食の日」の認知度をきいたところ、「知っていた」が16.4%、「知らなかった」が83.3%となっています。

また、「わ食の日」の実践状況をきいたところ、「実践している」が72.7%、「実践していない」が26.9%となっています。

図表 47 「わ食の日」の認知度 [N=550]



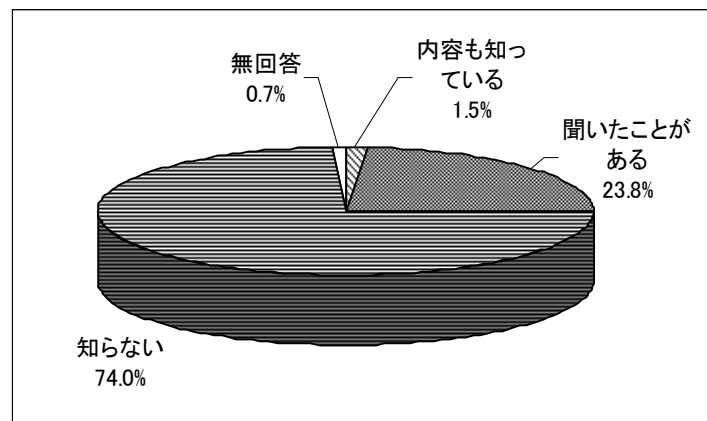
図表 48 わ食の日の実践の状況 [N=550]



(4) 生駒市食育推進計画の認知度

生駒市食育推進計画の認知度をきいたところ、「内容も知っている」が1.5%、「聞いたことがある」が23.8%、「知らない」が74.0%となっています。

図表 49 生駒市食育推進計画の認知度 [N=550]

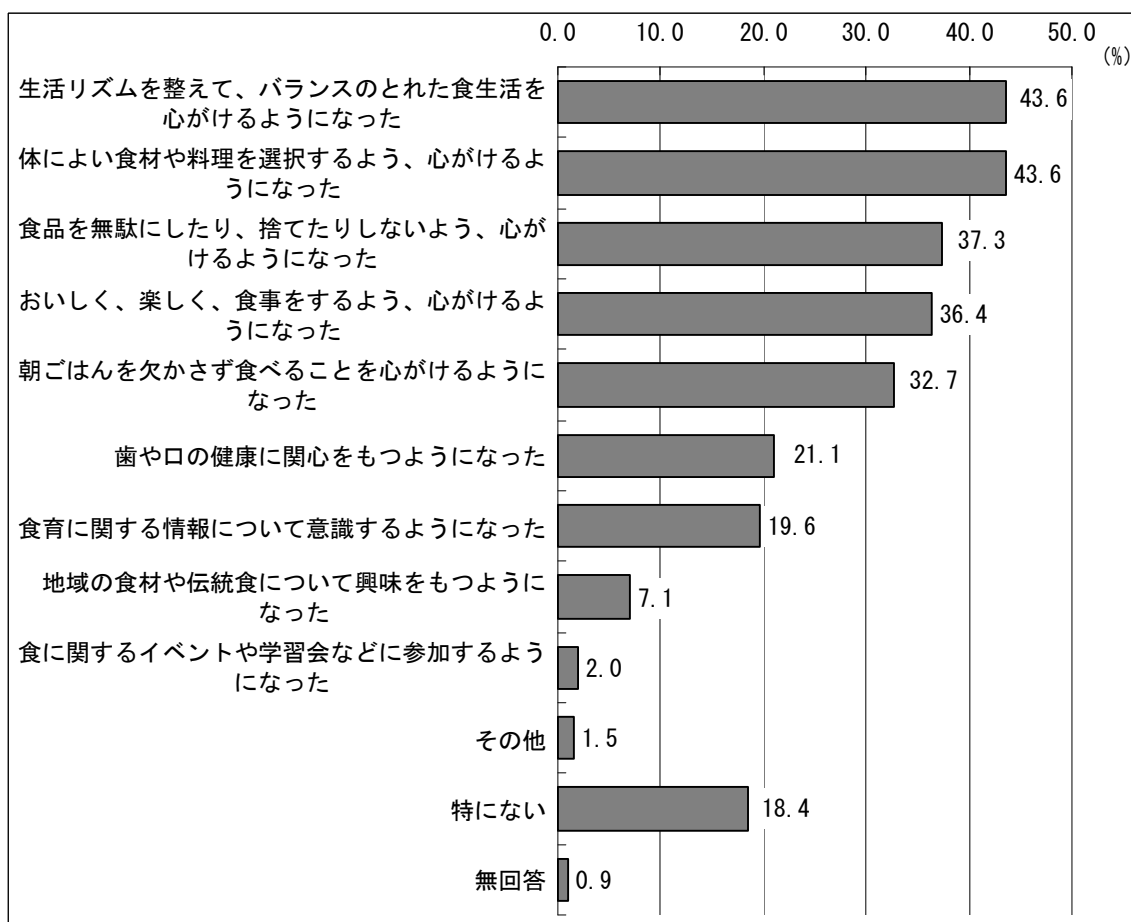


(5) 食生活での行動や環境の変化の有無

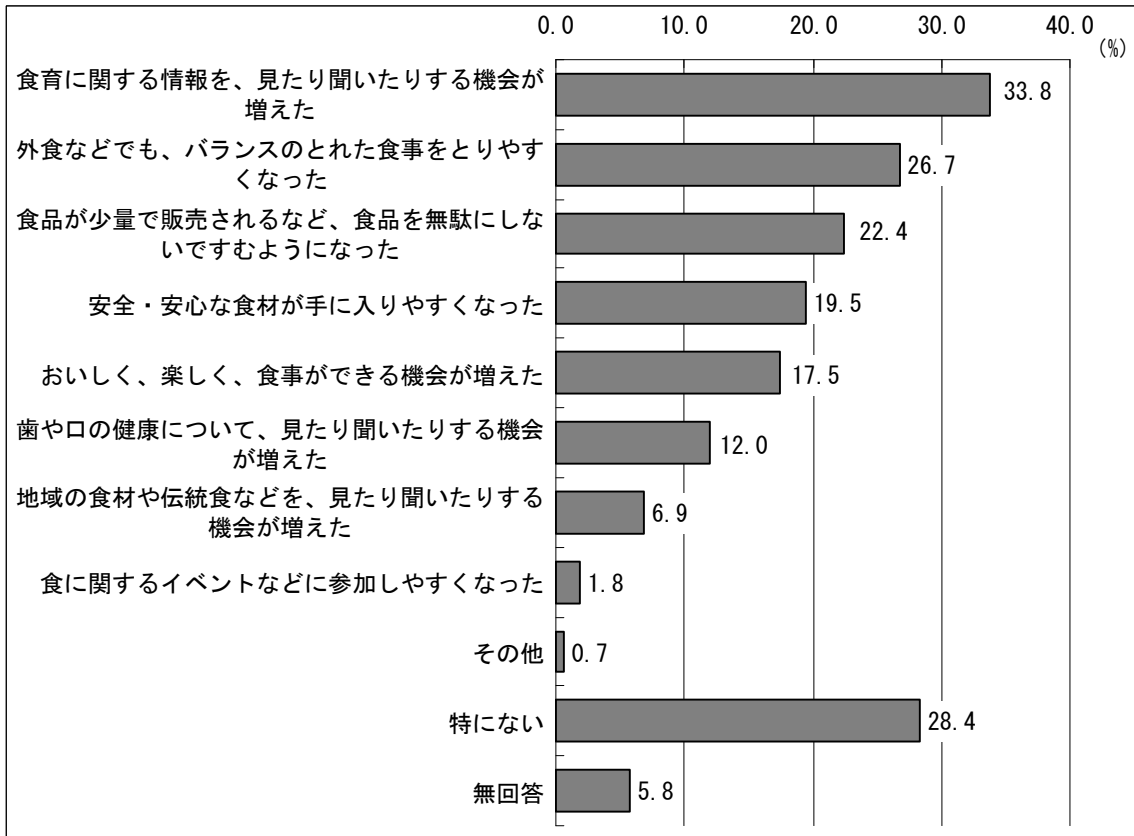
この5年ほどで、食生活で行動や意識に何か変化があったかきいたところ、「生活リズムを整えて、バランスのとれた食生活を心がけるようになった」、「体によい食材や料理を選択するよう、心がけるようになった」がともに43.6%と最も高く、次いで「食品を無駄にしたり、捨てたりしないよう、心がけるようになった」(37.3%)、「おいしく、楽しく、食事をするよう、心がけるようになった」(36.4%)となっています。一方、「特にない」とする人も18.4%います。

また、この5年ほどで、食生活で周囲の環境に何か変化があったかきいたところ、「食育に関する情報を、見たり聞いたりする機会が増えた」が33.8%と最も高く、次いで「外食などでも、バランスのとれた食事をとりやすくなった」(26.7%)、「食品が少量で販売されるなど、食品を無駄にしないですむようになった」(22.4%)となっています。一方、「特にない」とする人も28.4%います。

図表 50 食生活での行動の変化の有無 [N=550;複数回答]



図表 51 食生活での環境の変化の有無 [N=550;複数回答]



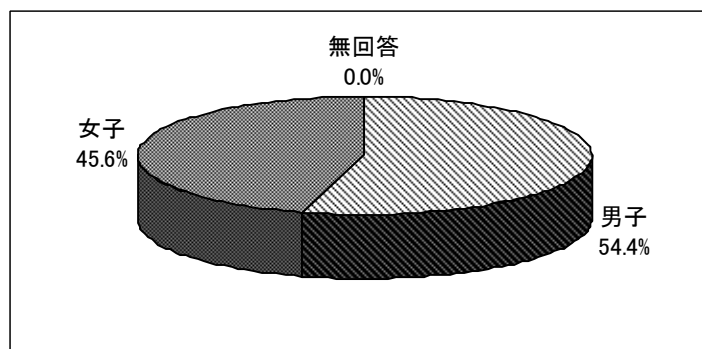
第3章 小学生

1. 対象児童について

(1) 性別

対象者の性別は、「男子」が54.4%、「女子」が45.6%となっています。

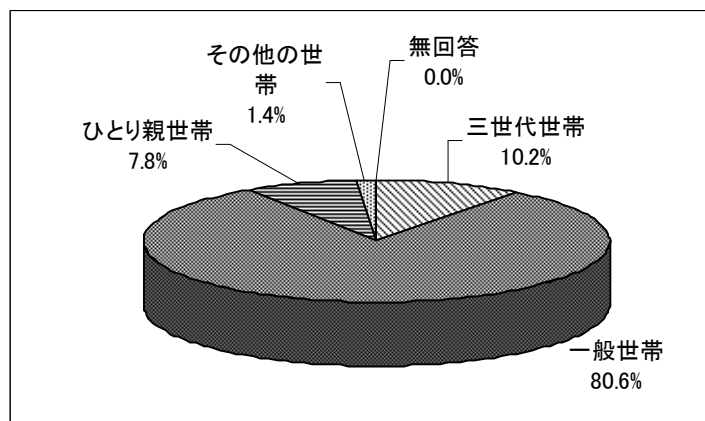
図表 52 性別 [N=283]



(2) 家族構成

家族構成をみると、大半が「一般世帯」(80.6%)となっています。

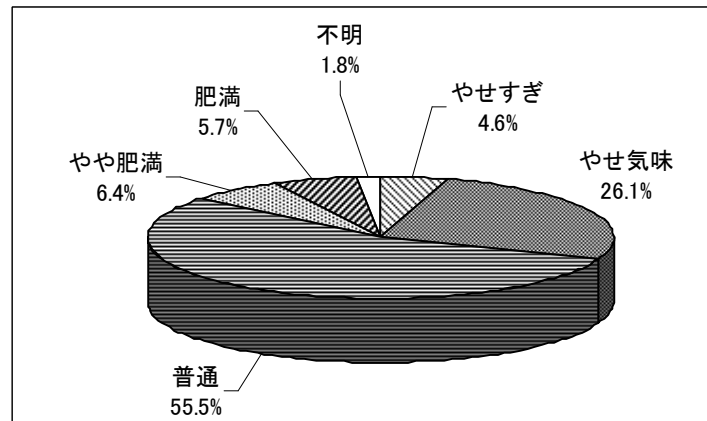
図表 53 家族構成 [N=283]



(3) 日比式肥満度

対象者の日比式肥満度¹をみると、「やせすぎ」(4.6%)、「やせ気味」(26.1%)といった、やせが約31%、「普通」が55.5%、「やや肥満」(6.4%)、「肥満」(5.7%)といった、肥満が約12%となっています。

図表 54 日比式肥満度 [N=283]



¹ 日比式肥満度：児童・生徒の肥満傾向の判定方法の1つ。

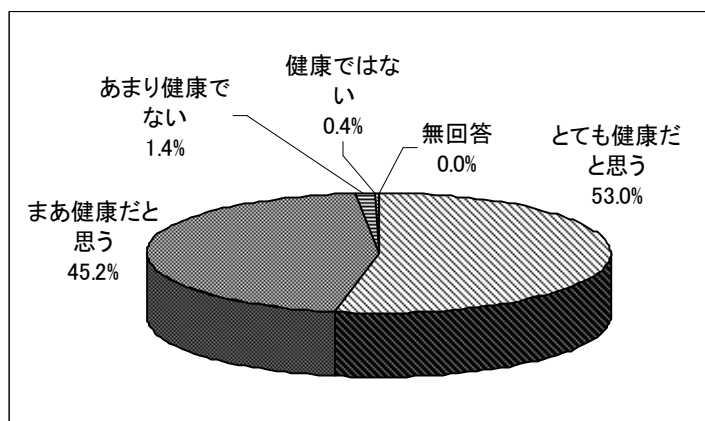
肥満度 = (実測体重 (kg) - 標準体重 (kg)) / 標準体重 (kg) × 100 で求められ、これが20%以上であれば肥満とされる。 ※標準体重は、性別・身長別に設定されている。

2. 食習慣について

(1) 健康状態

健康状態についてきいたところ、「とても健康だと思う」が53.0%、「まあ健康だと思う」が45.2%と大半が健康としています。一方、「あまり健康でない」が1.4%、「健康ではない」が0.4%と、健康でない人が1.8%います。

図表 55 健康状態 [N=283]

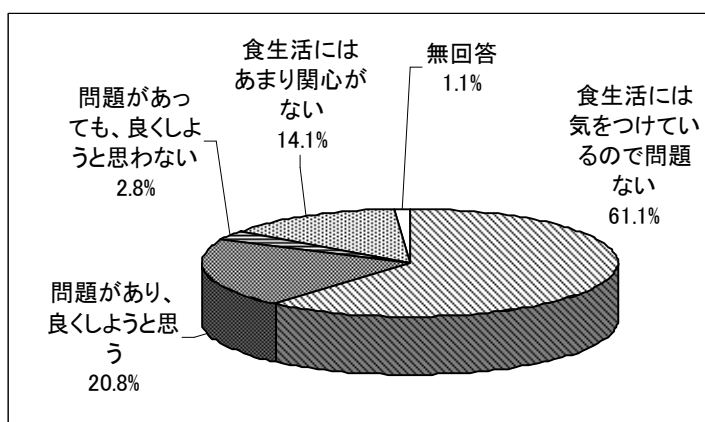


(2) 自分の食生活の問題の有無、問題点

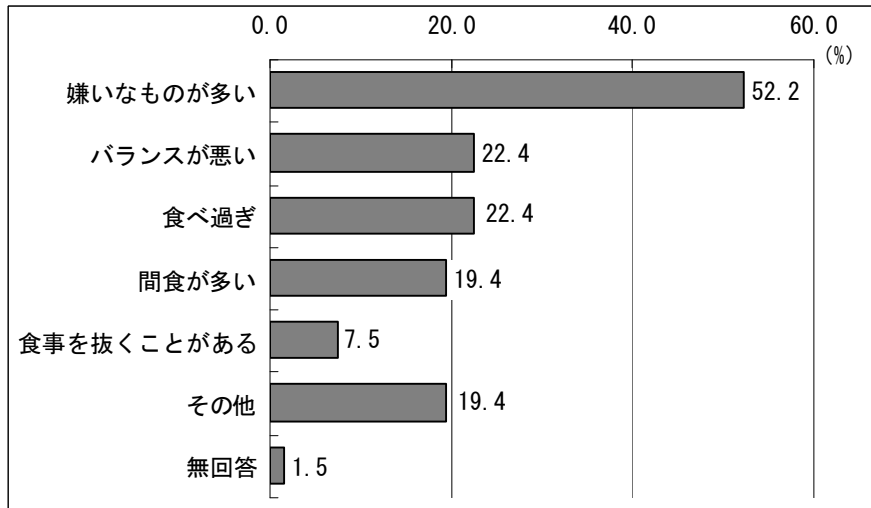
自分の食生活（食べるもの、食べる時間、食べ方など）に問題があるかきいたところ、「食生活には気をつけているので問題ない」が61.1%、「問題があり、良くしようと思う」(20.8%)、「問題があっても、良くしようと思わない」(2.8%)といったなんらかの問題があるとしているのは約24%、「食生活にはあまり関心がない」が14.1%となっています。

問題がある人に問題点をきいたところ、「嫌いなものが多い」が52.2%と最も高く、次いで「バランスが悪い」、「食べ過ぎ」（ともに22.4%）となっています。

図表 56 自分の食生活の問題点の有無 [N=283]



図表 57 自分の食生活の問題点 [N=67;複数回答]

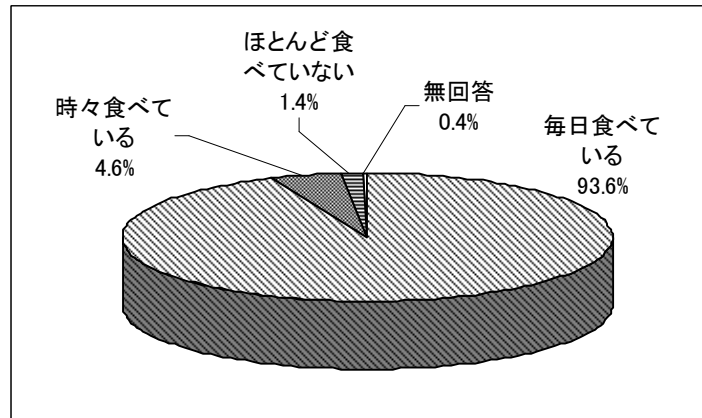


(3) 朝食の状況、朝食を食べていない理由

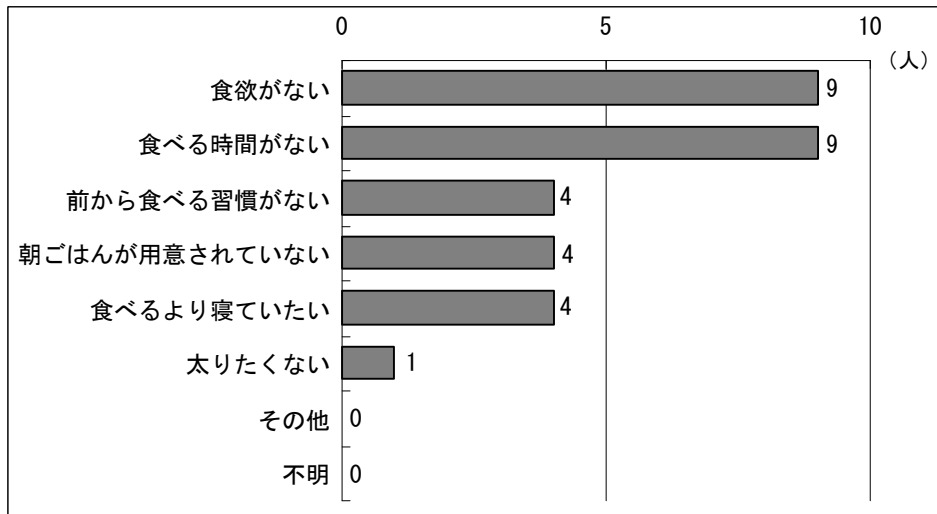
朝食の状況については、大半が「毎日食べている」(93.6%)とされています。一方、「時々食べている」(4.6%)、「ほとんど食べていない」(1.4%)といった、朝食を食べていない人も6.0%います。

朝食を食べていない理由としては、「食欲がない」、「食べる時間がない」が多くなっています。

図表 58 朝食の状況 [N=283]



図表 59 朝食を食べていない理由 [N=17]

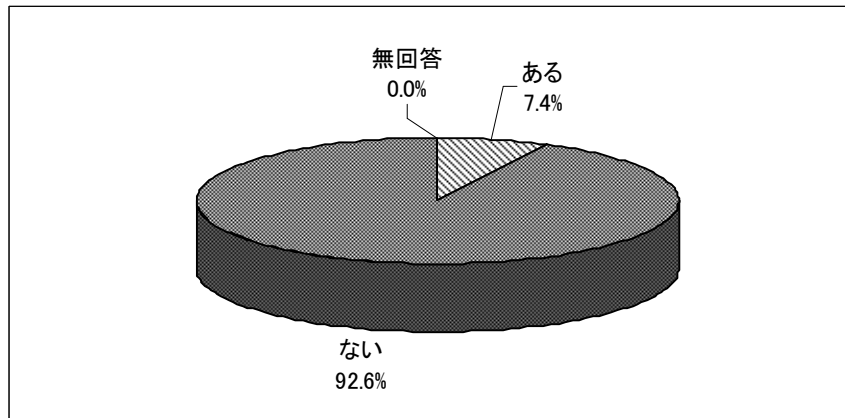


(4) 食べ物のアレルギーの有無

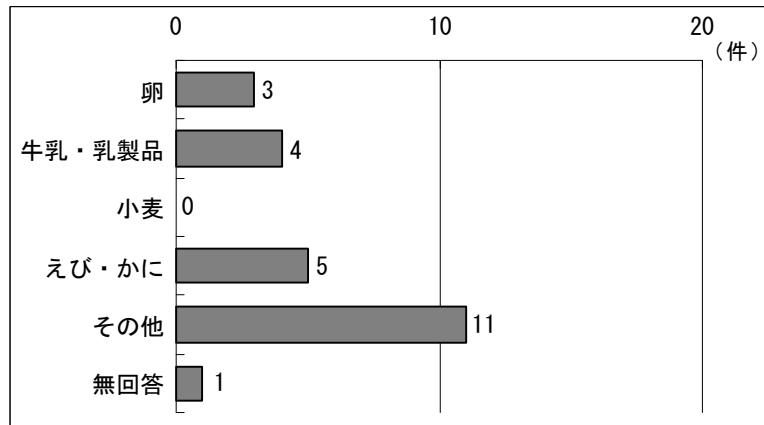
食べ物のアレルギーの有無については、「ある」が7.4%、「ない」が92.6%となっています。

食べ物のアレルギーのある人に、どのようなアレルギーがあるかきいたところ、「えび・かに」、「牛乳・乳製品」などが多くなっています。

図表 60 食べ物のアレルギーの有無 [N=283]



図表 61 食べ物のアレルギーの種類 [N=21; 複数回答]

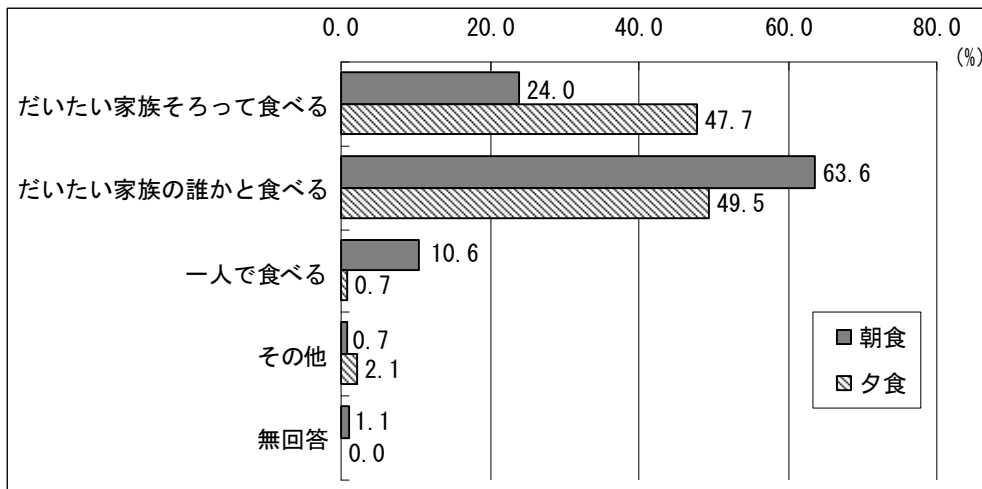


(5) 朝食や夕食を一緒に食べる人の有無

朝食や夕食をだれと食べるかきいたところ、朝食は半数以上が「だいたい家族の誰かと食べる」(63.6%)となっています。一方、「一人で食べる」人も10.6%います。

また、夕食は「だいたい家族そろって食べる」と「だいたい家族の誰かと食べる」がほぼ同割合となっています。

図表 62 朝食・夕食を誰と食べるか [N=283]

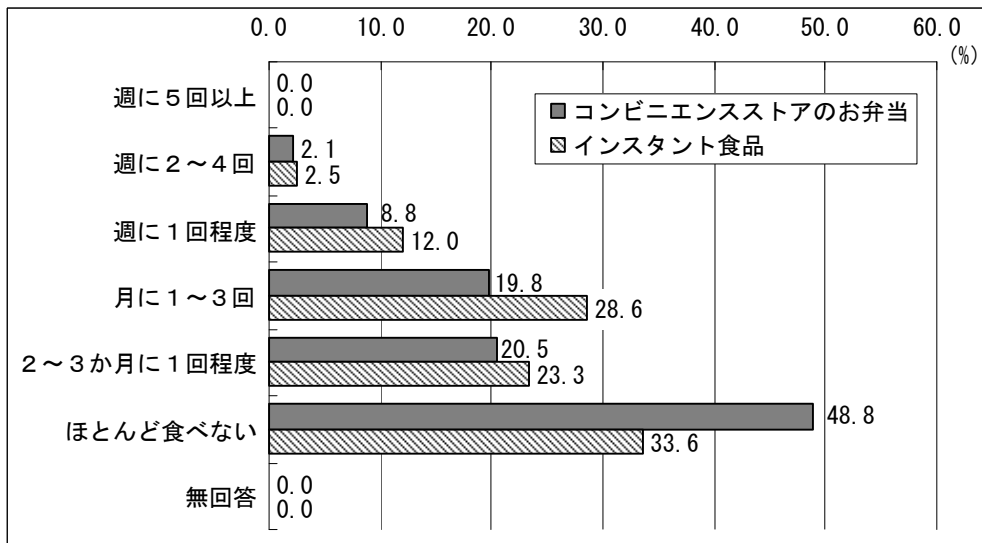


(6) コンビニエンスストアのお弁当（おにぎりやパンを含む）やインスタント食品の利用頻度

コンビニエンスストアのお弁当（おにぎりやパンを含む）やインスタント食品の利用頻度についてきいたところ、コンビニエンスストアのお弁当については、約半数が「ほとんど食べない」(48.8%)としています。食べる人では「2～3か月に1回程度」(20.5%)、「月に1～3回」(19.8%)の割合が高くなっています。

インスタント食品については、「ほとんど食べない」が33.6%と最も高く、次いで、「月に1～3回」(28.6%)「2～3か月に1回程度」(23.3%)となっています。

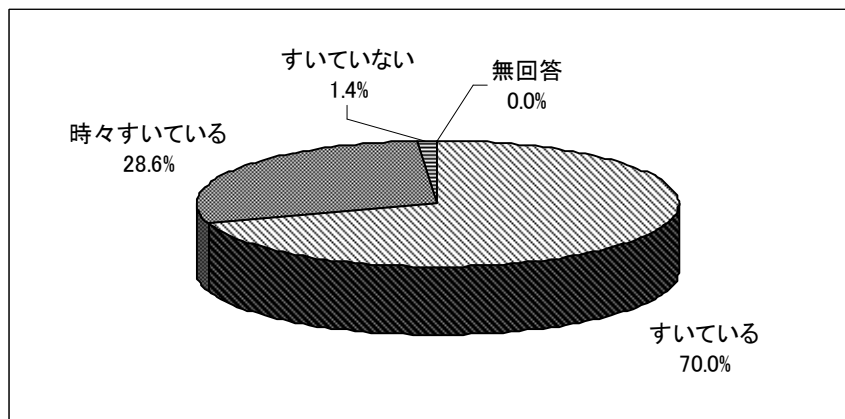
図表 63 コンビニエンスストアのお弁当(おにぎりやパンを含む)やインスタント食品の利用頻度 [N=283]



(7) 夕飯時の空腹感

夕飯時におなかがすいているかきいたところ、「すいている」が70.0%、「時々すいている」が28.6%、「すいていない」が1.4%となっています。

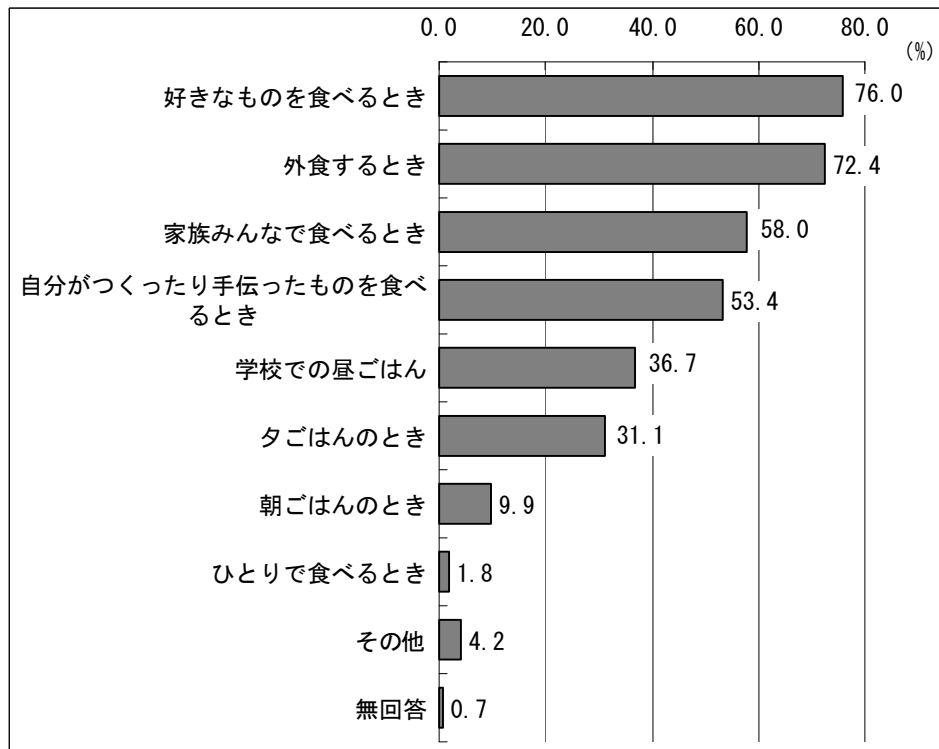
図表 64 夕飯時の空腹感 [N=283]



(8) ごはんの時間を楽しいと感じるとき

ごはんの時間を楽しいと感じるのは、どのようなときかきいたところ、「好きなものを食べる時」が76.0%と最も高く、次いで「外出するとき」(72.4%)、「家族みんなで食べる時」(58.0%)、「自分がつくったり手伝ったものを食べる時」(53.4%)となっています。

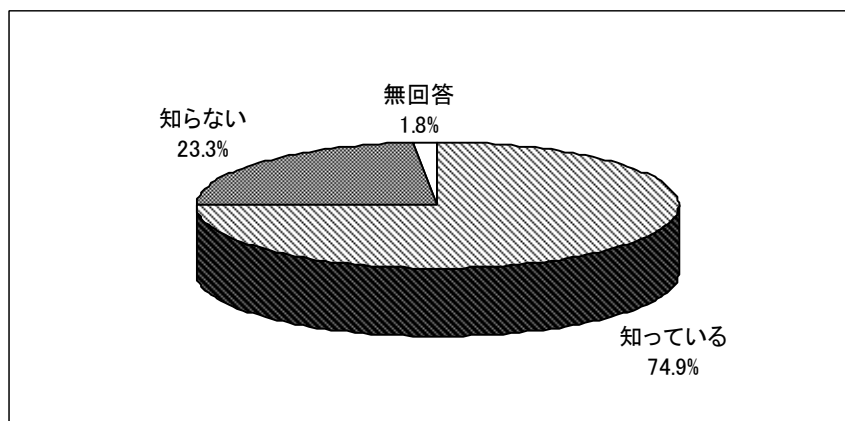
図表 65 ごはんの時間を楽しいと感じるとき [N=283;複数回答]



(9) 奈良県内の農産物について

奈良県内の農産物の認知度についてきいたところ、「知っている」が74.9%、「知らない」が23.3%となっています。

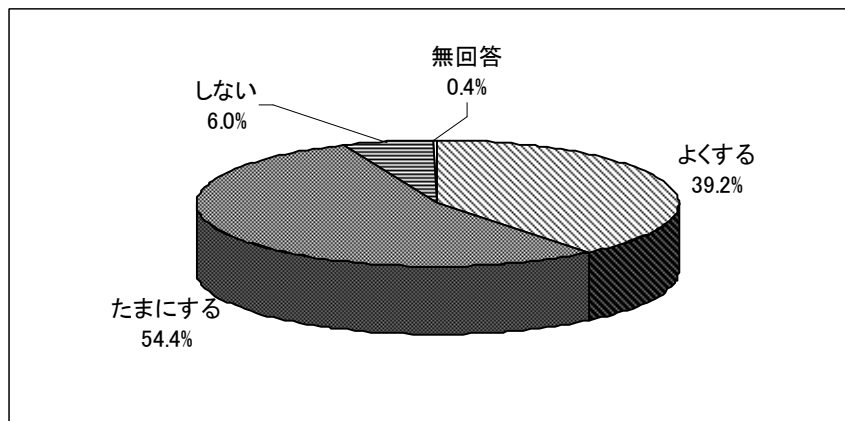
図表 66 奈良県内の農産物の認知度 [N=283]



(10) 食事の手伝いの有無

食事の手伝いの有無についてきいたところ、「よくする」が39.2%、「たまにする」が54.4%と、約94%が食事の手伝いをしています。一方、「しない」人も6.0%います。

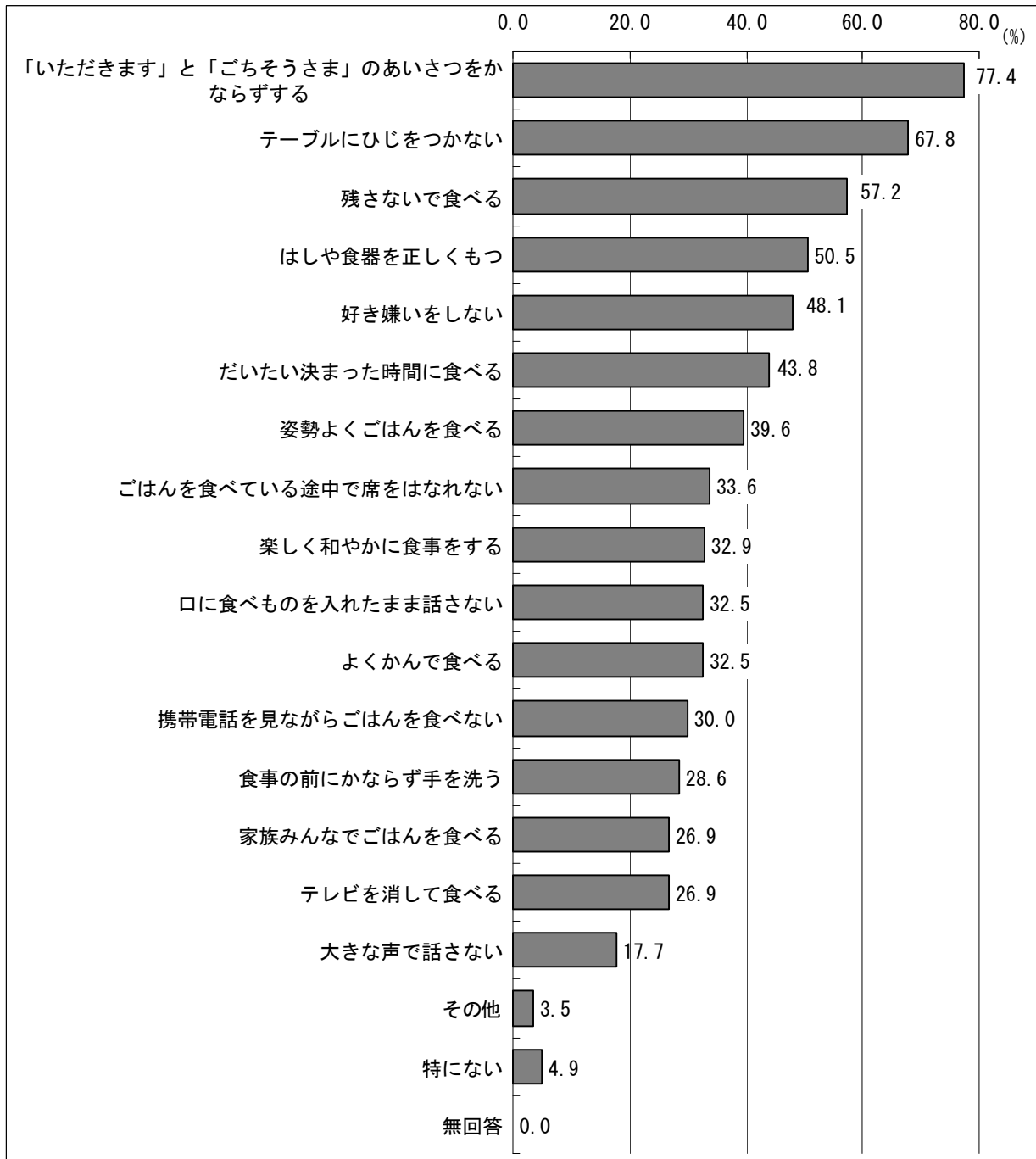
図表 67 食事の手伝いの有無 [N=283]



(11) 食習慣・マナーなどで気を使っていること

食習慣・マナーなどで気を使っていることについてきいたところ、「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをかならずする」が77.4%と最も高く、次いで「テーブルにひじをつかない」(67.8%)、「残さないで食べる」(57.2%)、「はしや食器を正しくもつ」(50.5%)となっています。

図表 68 食習慣・マナーなどで気を使っていること [N=283;複数回答]



3. 生活の状況について

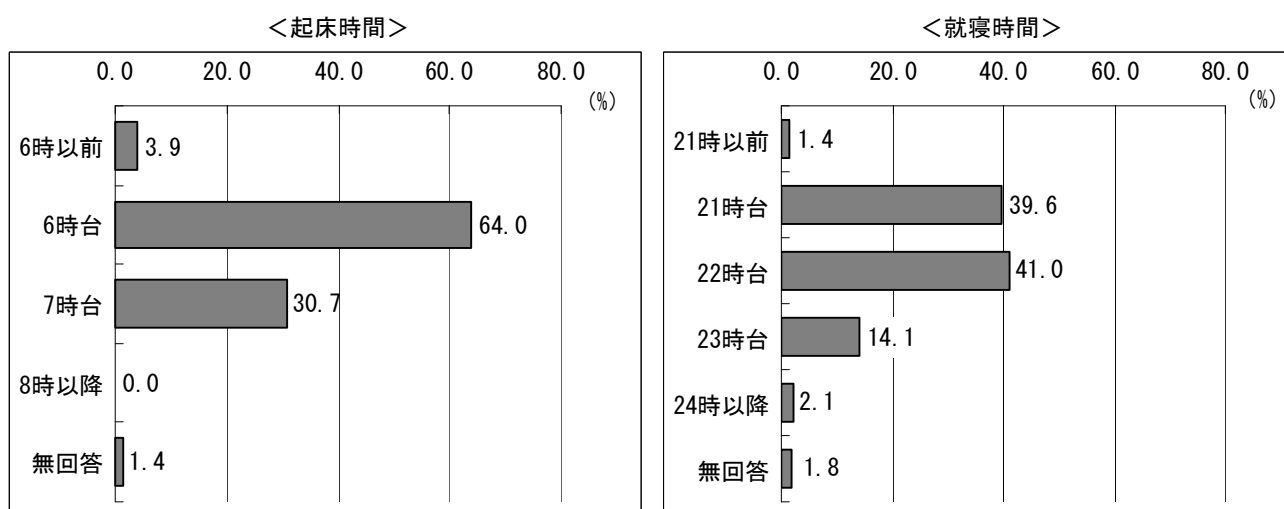
(1) 起床時間・就寝時間

起床時間について、「6時台」が64.0%と最も高く、次いで「7時台」(30.7%)となっています。

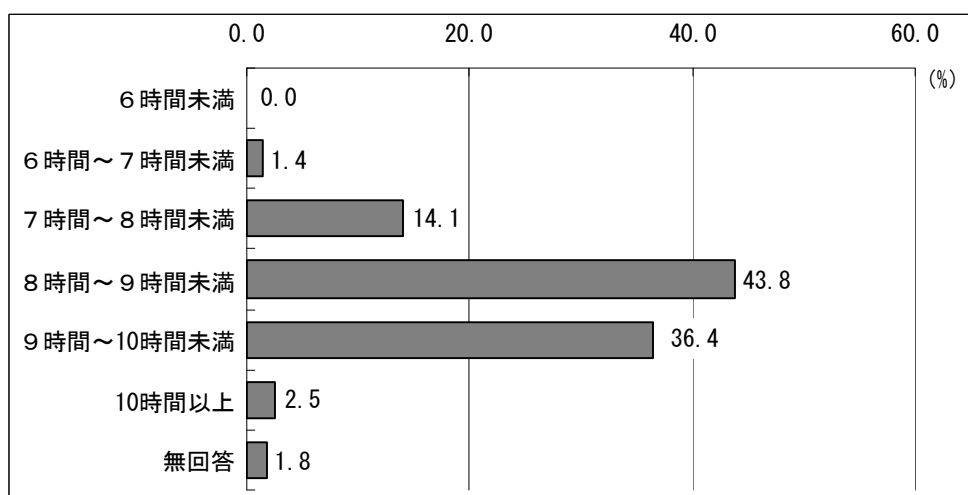
また、就寝時間については、「22時台」(41.0%)、「21時台」(39.6%)の割合が高くなっています。

睡眠時間については、「8時間～9時間未満」が43.8%と最も高く、次いで「9時間～10時間未満」(36.4%)となっています。平均では8時間36分となっています。

図表 69 起床時間、就寝時間 [N=283]



図表 70 睡眠時間 [N=283]

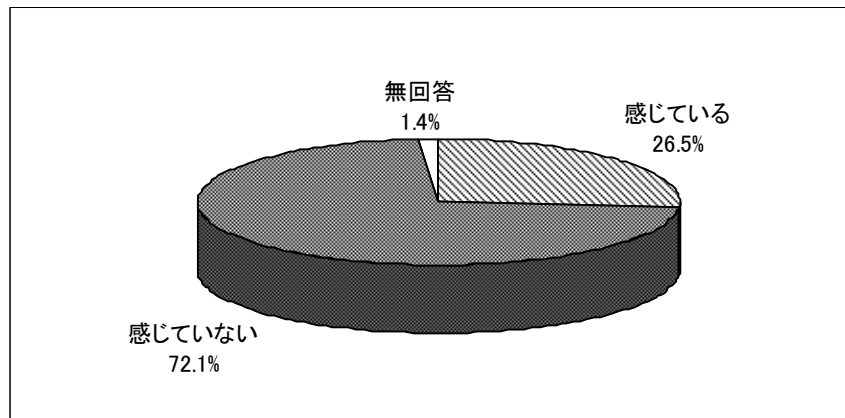


(2) ストレスの有無

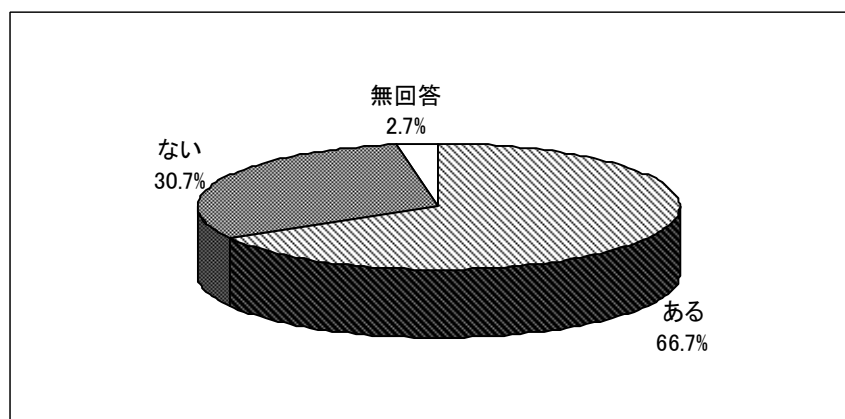
ストレスを感じるかどうか聞いたところ、「感じている」が26.5%、「感じていない」が72.1%となっています。

ストレスを感じることに、自分なりのストレス解消方法があるかどうか聞いたところ、「ある」が66.7%、「ない」が30.7%となっています。

図表 71 ストレスの有無 [N=283]



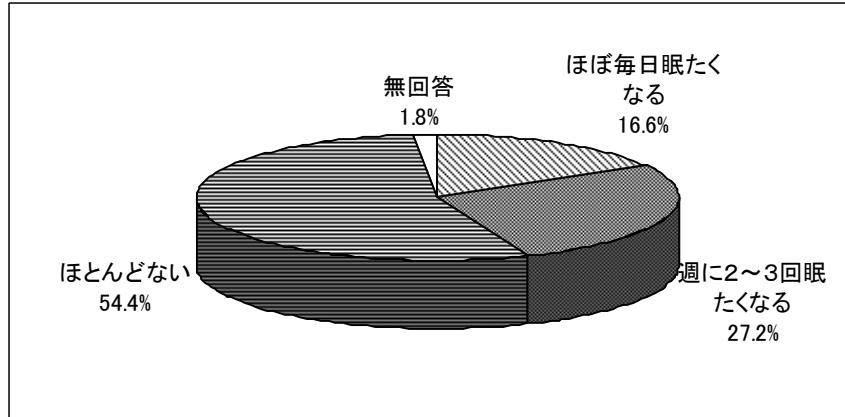
図表 72 自分なりのストレス解消方法の有無 [N=75]



(3) 学校で眠くなることの有無

学校で眠くなることがあるかきいたところ、「ほぼ毎日眠たくなる」が16.6%、「週に2～3回眠たくなる」が27.2%、「ほとんどない」が54.4%となっています。

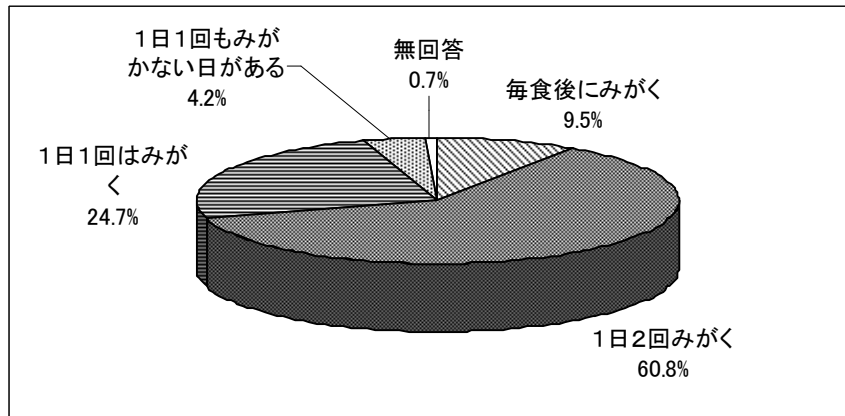
図表 73 学校で眠くなることの有無 [N=283]



(4) 歯みがきの有無

歯みがきの有無についてきいたところ、「1日2回みがく」が60.8%と最も高く、次いで「1日1回はみがく」(24.7%)となっています。

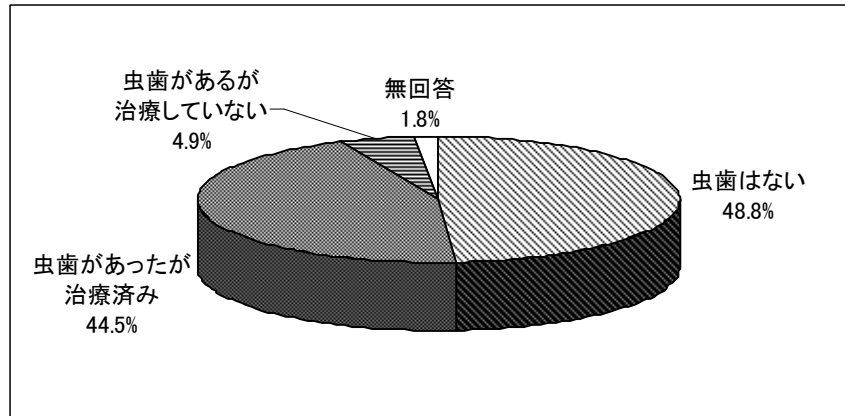
図表 74 歯みがきの有無 [N=283]



(5) 虫歯の有無

虫歯の有無についてきいたところ、「虫歯はない」が48.8%、「虫歯があったが治療済み」が44.5%、「虫歯があるが治療していない」が4.9%います。

図表 75 虫歯の有無 [N=283]



第4章 中・高校生

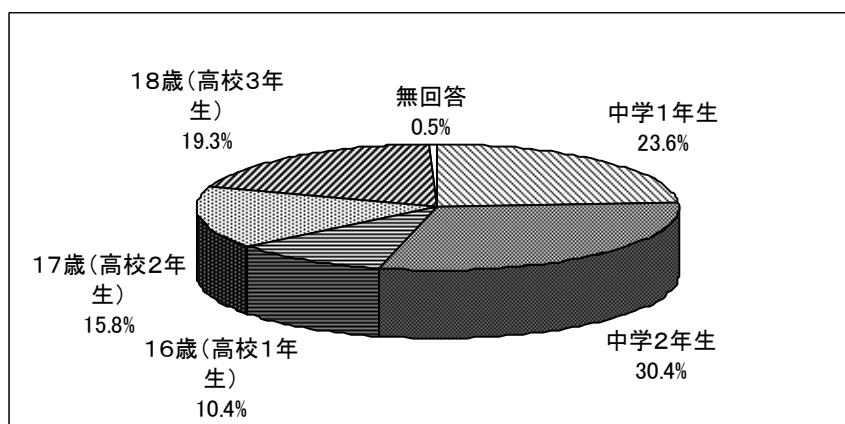
1. 対象者について

(1) 年齢・性別

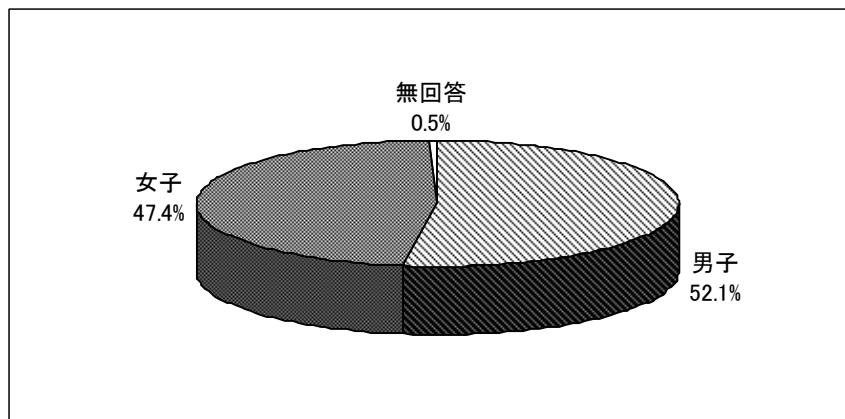
対象者の年齢は「中学2年生」が最も高く30.4%、次いで「中学1年生」が23.6%となっています。

性別は、「男子」が52.1%、「女子」が47.4%となっています。

図表 76 年齢 [N=424]



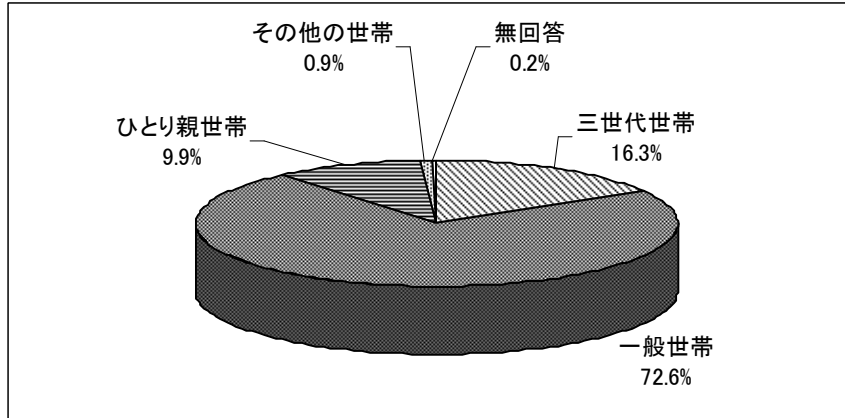
図表 77 性別 [N=424]



(2) 家族構成

家族構成をみると、「一般世帯」が72.6%と最も高く、次いで「三世帯世帯」が16.3%となっています。

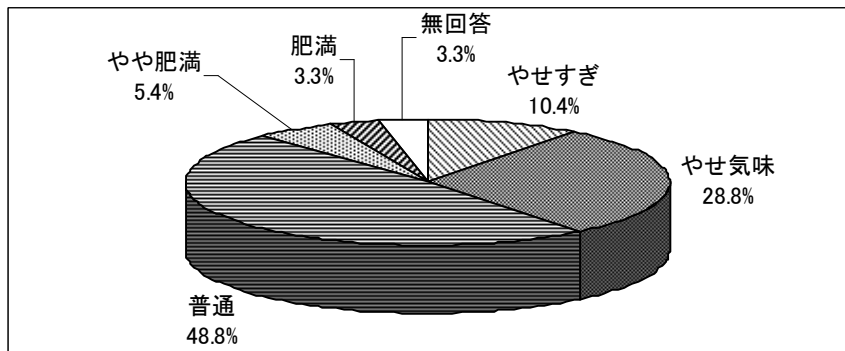
図表 78 家族構成 [N=424]



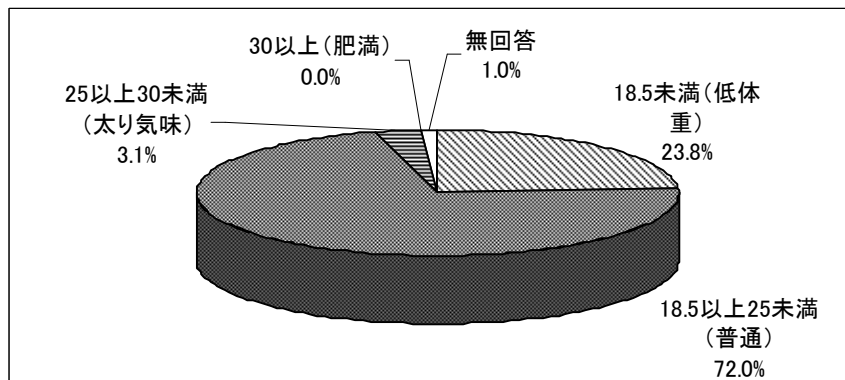
(3) 日比式肥満度

対象者の日比式肥満度¹をみると、「やせすぎ」(10.4%)、「やせ気味」(28.8%)といった、やせが約39%、「普通」が48.8%、「やや肥満」(5.4%)、「肥満」(3.3%)といった、肥満が約9%となっています。

図表 79 日比式肥満度 [N=424]



図表 80 (参考)高校生 BMI [N=193]



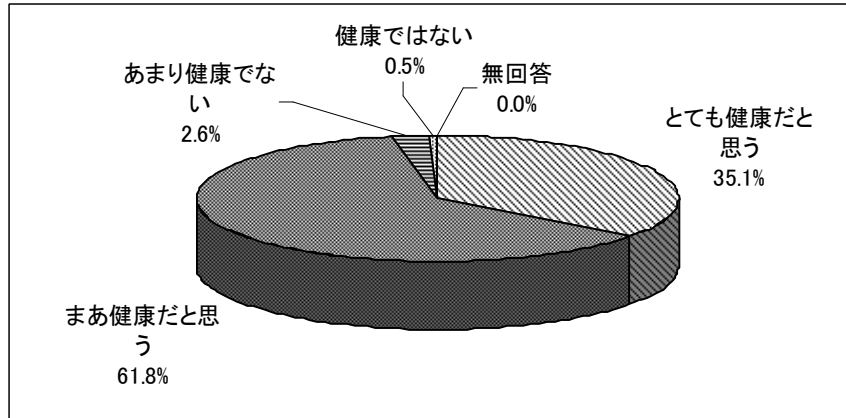
¹ 日比式肥満度：児童・生徒の肥満傾向の判定方法の1つ。
 肥満度 = (実測体重 (kg) - 標準体重 (kg)) / 標準体重 (kg) × 100 で求められ、これが20%以上であれば肥満とされる。 ※標準体重は、性別・身長別に設定されている。

2. 食習慣について

(1) 健康状態

健康状態についてきいたところ、「とても健康だと思う」が35.1%、「まあ健康だと思う」が61.8%と大半が健康としています。一方、「あまり健康でない」が2.6%、「健康ではない」が0.5%と、健康でない人が3.1%います。

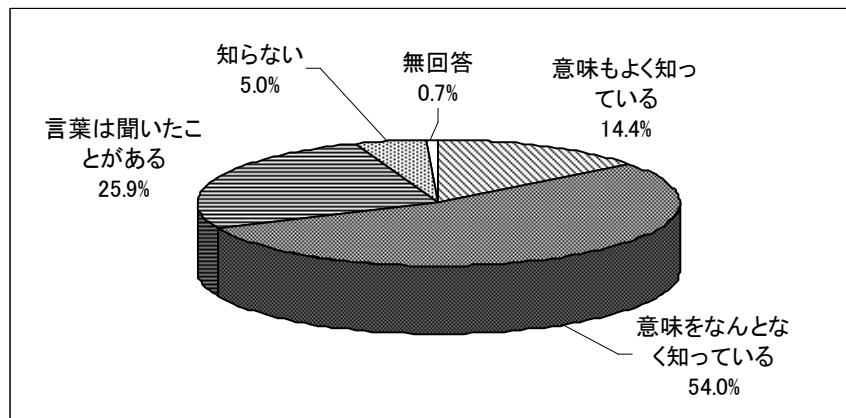
図表 81 健康状態 [N=424]



(2) 食育の認知度

「食育」の言葉を知っているかきいたところ、「意味もよく知っている」が14.4%、「意味をなんとなく知っている」が54.0%と、ある程度知っている人は約68%います。一方、「言葉は聞いたことがある」が25.9%、「知らない」が5.0%と、あまり知らない人も約31%います。

図表 82 食育の認知度 [N=424]

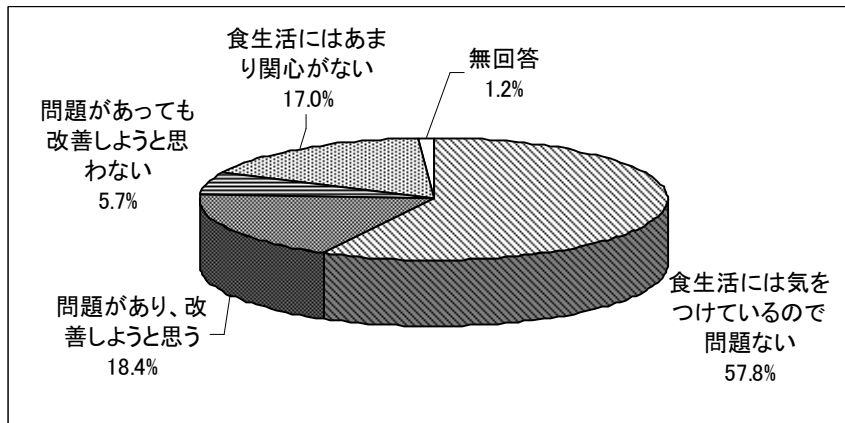


(3) 自分の食生活の問題の有無、問題点

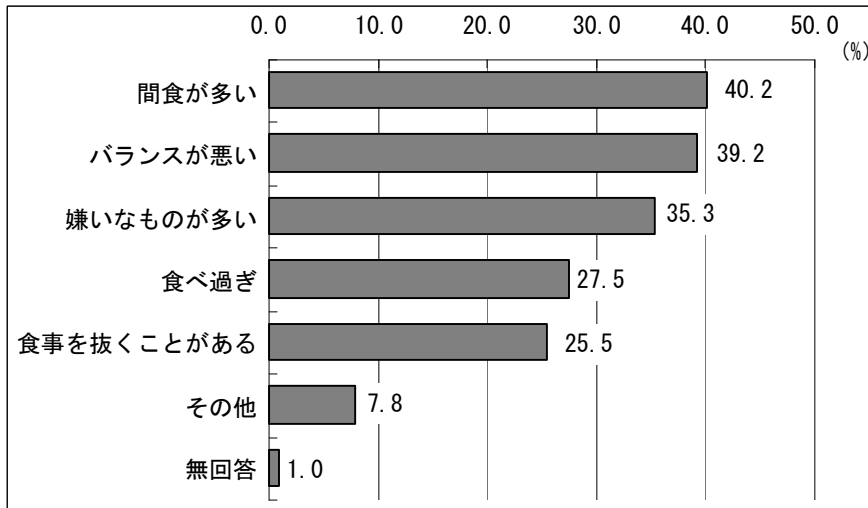
自分の食生活（食べるもの、食べる時間、食べ方など）に問題があるかきいたところ、「食生活には気をつけているので問題ない」が57.8%、「問題があり、改善しようと思う」(18.4%)、「問題があっても、改善しようと思わない」(5.7%)といった、なんらかの問題があるとしているのは約24%、「食生活にはあまり関心がない」が17.0%となっています。

問題がある人に問題点をきいたところ、「間食が多い」が40.2%と最も高く、次いで「バランスが悪い」(39.2%)、「嫌いなものが多い」(35.3%)となっています。

図表 83 自分の食生活の問題点の有無 [N=424]



図表 84 自分の食生活の問題点 [N=102; 複数回答]

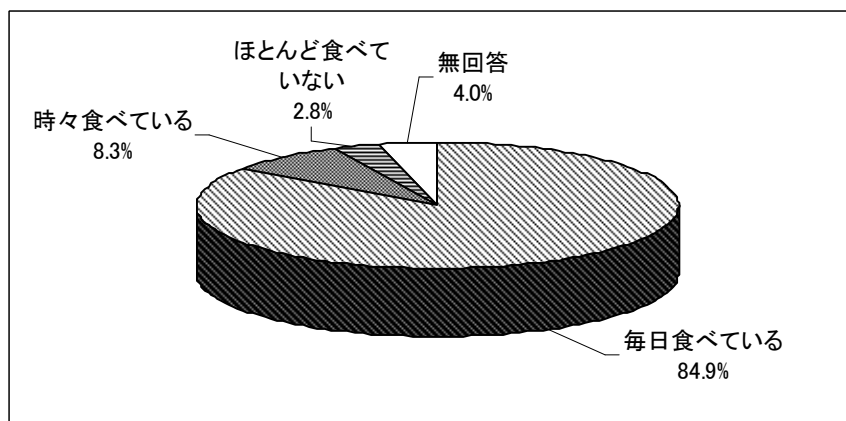


(4) 朝食の状況、朝食を食べていない理由

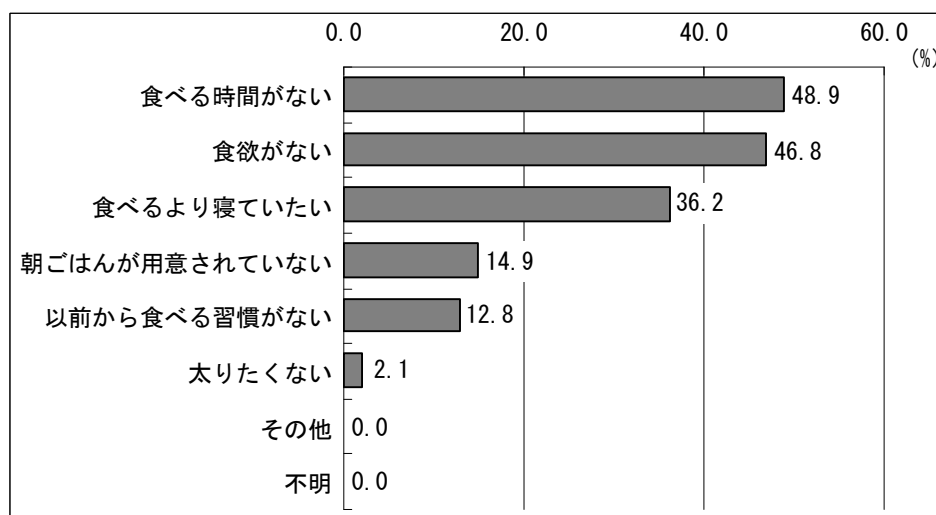
朝食の状況については、大半が「毎日食べている」(84.9%)としています。一方、「時々食べている」(8.3%)、「ほとんど食べていない」(2.8%)といった、朝食を食べていない人も約11%います。

朝食を食べていない理由としては、「食べる時間がない」、「食欲がない」が多くなっています。

図表 85 朝食の状況 [N=424]



図表 86 朝食を食べていない理由 [N=47]

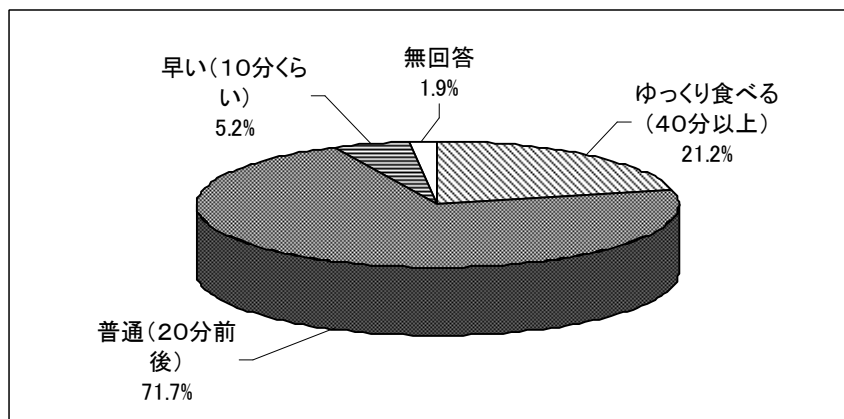


(5) 夕食にかける時間、夕食の時間

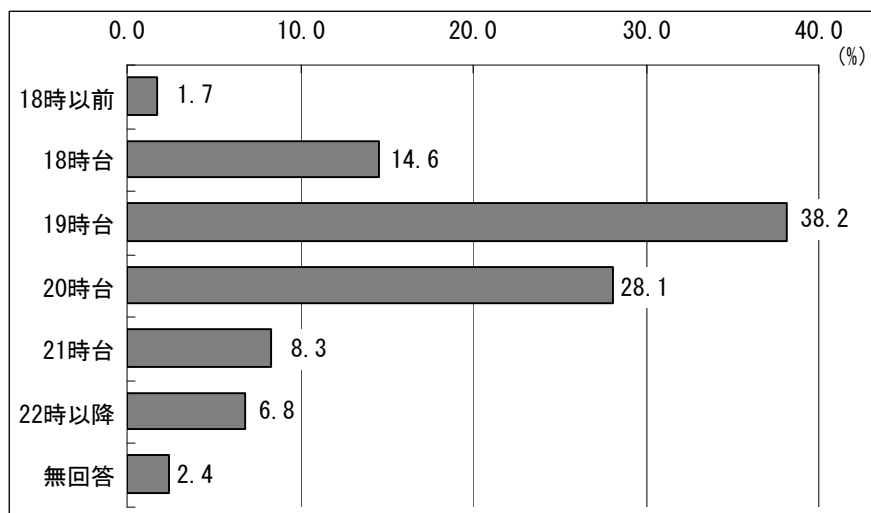
夕食にかける時間についてきいたところ、大半が「普通（20分前後）」（71.7%）となっています。その他では、「ゆっくり食べる（40分以上）」が21.2%、「早い（10分くらい）」が5.2%となっています。

また、夕食の時間についてきいたところ、「19時台」が38.2%と最も高く、次いで「20時台」（28.1%）となっています。

図表 87 夕食にかける時間 [N=424]



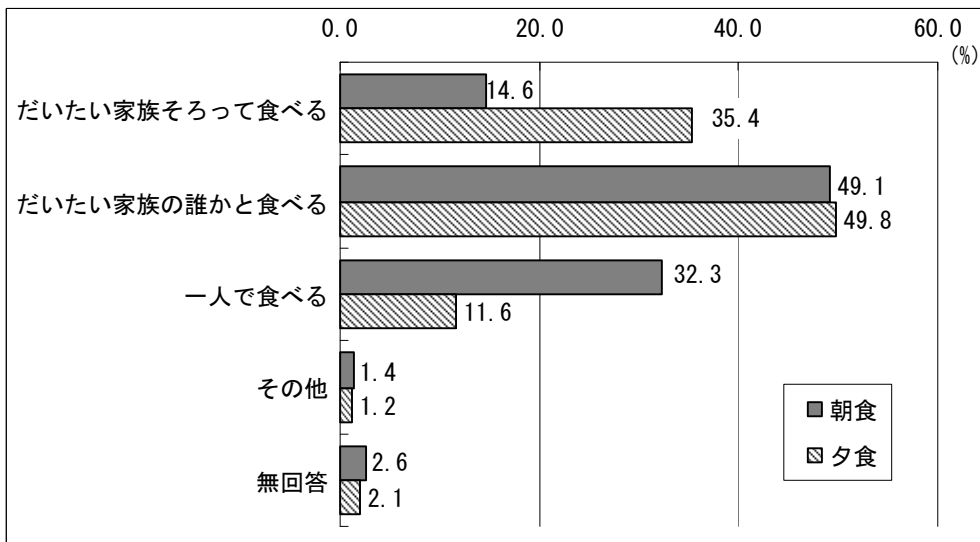
図表 88 夕食の時間 [N=424]



(6) 朝食や夕食を食べる一緒に食べる人の有無

朝食や夕食を誰と食べるかきいたところ、朝食、夕食ともに約半数が「だいたい家族の誰かと食べる」（それぞれ 49.1%、49.8%）となっています。次いで、朝食は「一人で食べる」が 32.3%、夕食は「だいたい家族そろって食べる」が 35.4%となっています。

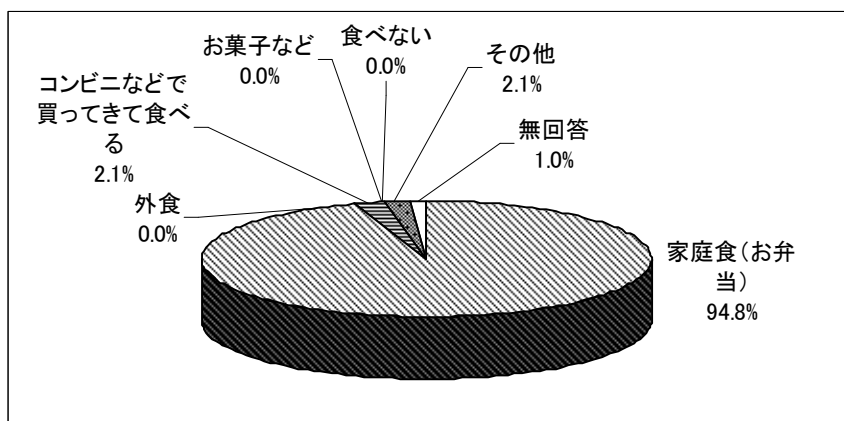
図表 89 朝食・夕食を誰と食べるか [N=424]



(7) 高校生の昼食の状況

高校生の昼食の状況についてきいたところ、大半が「家庭食（お弁当）」（94.8%）となっています。

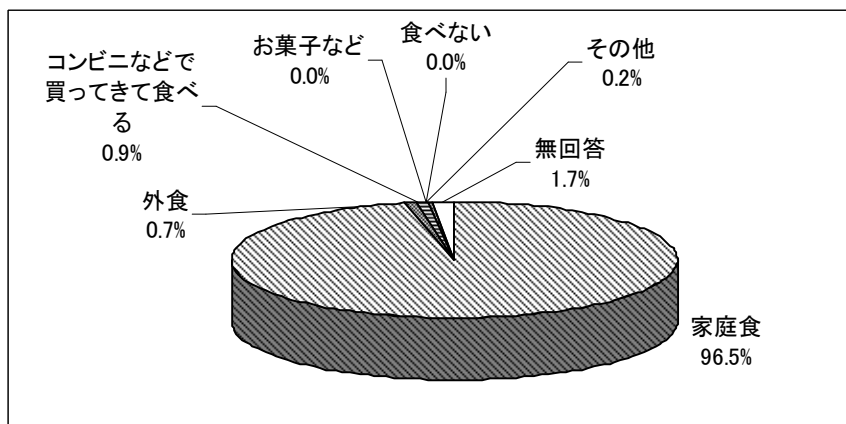
図表 90 高校生の昼食の状況 [N=193]



(8) 夕食の状況

夕食の状況についてきいたところ、大半が「家庭食」(96.5%)となっています。

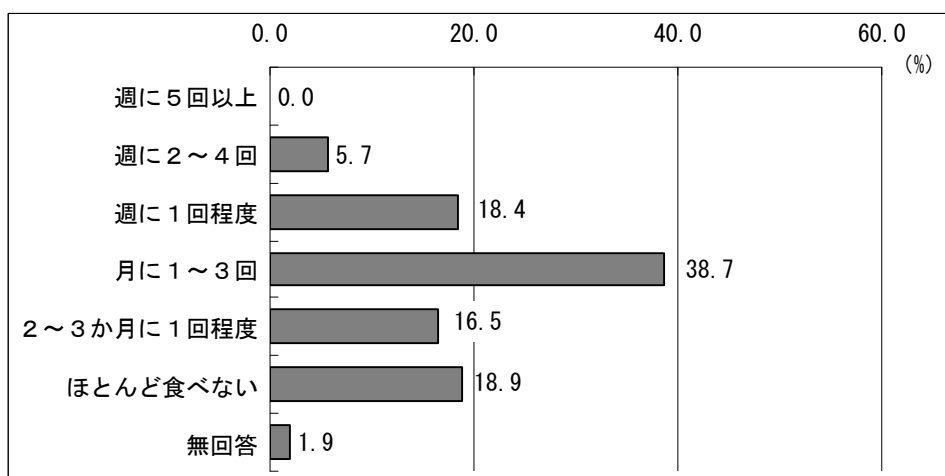
図表 91 夕食の状況 [N=424]



(9) インスタント食品の利用頻度

インスタント食品の利用頻度についてきいたところ、「月に1~3回」が38.7%と最も高く、次いで、「ほとんど食べない」(18.9%)、「週に1回程度」(18.4%)となっています。

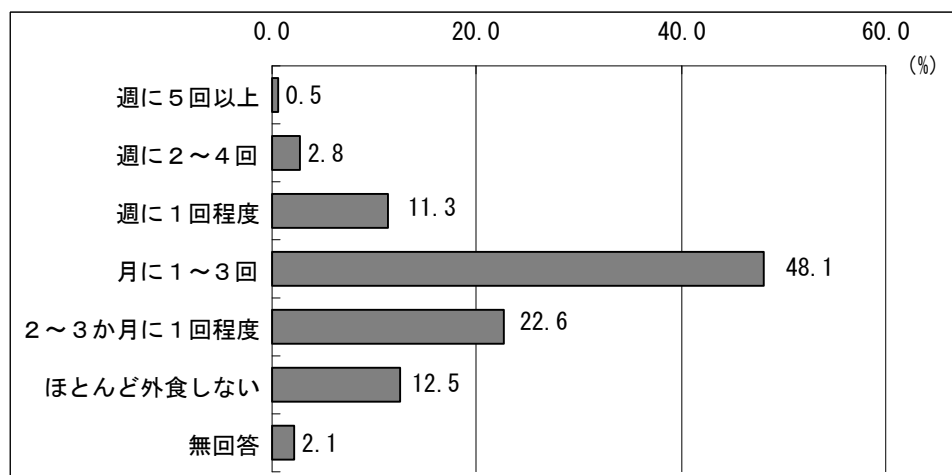
図表 92 インスタント食品の利用頻度 [N=424]



(10) 外食の頻度

外食の頻度についてきいたところ、「月に1～3回」が48.1%と最も高く、次いで「2～3か月に1回程度」(22.6%)となっています。

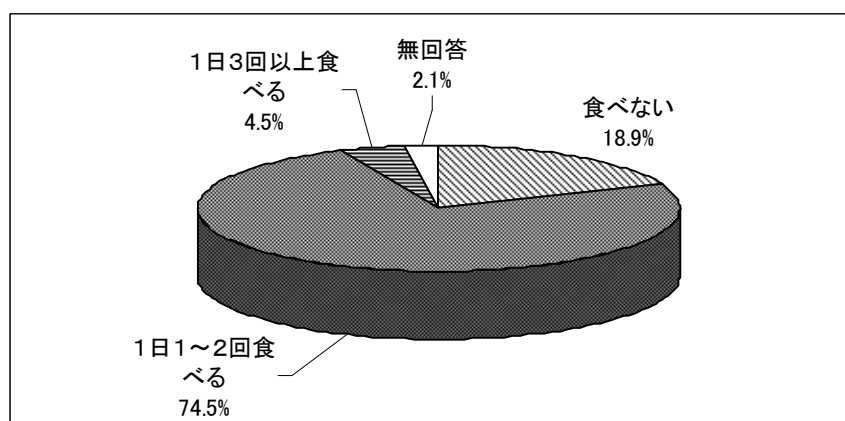
図表 93 外食の頻度 [N=424]



(11) 間食の状況

間食の状況についてきいたところ、大半が「1日1～2回食べる」(74.51%)としています。その他では「食べない」が18.9%となっています。

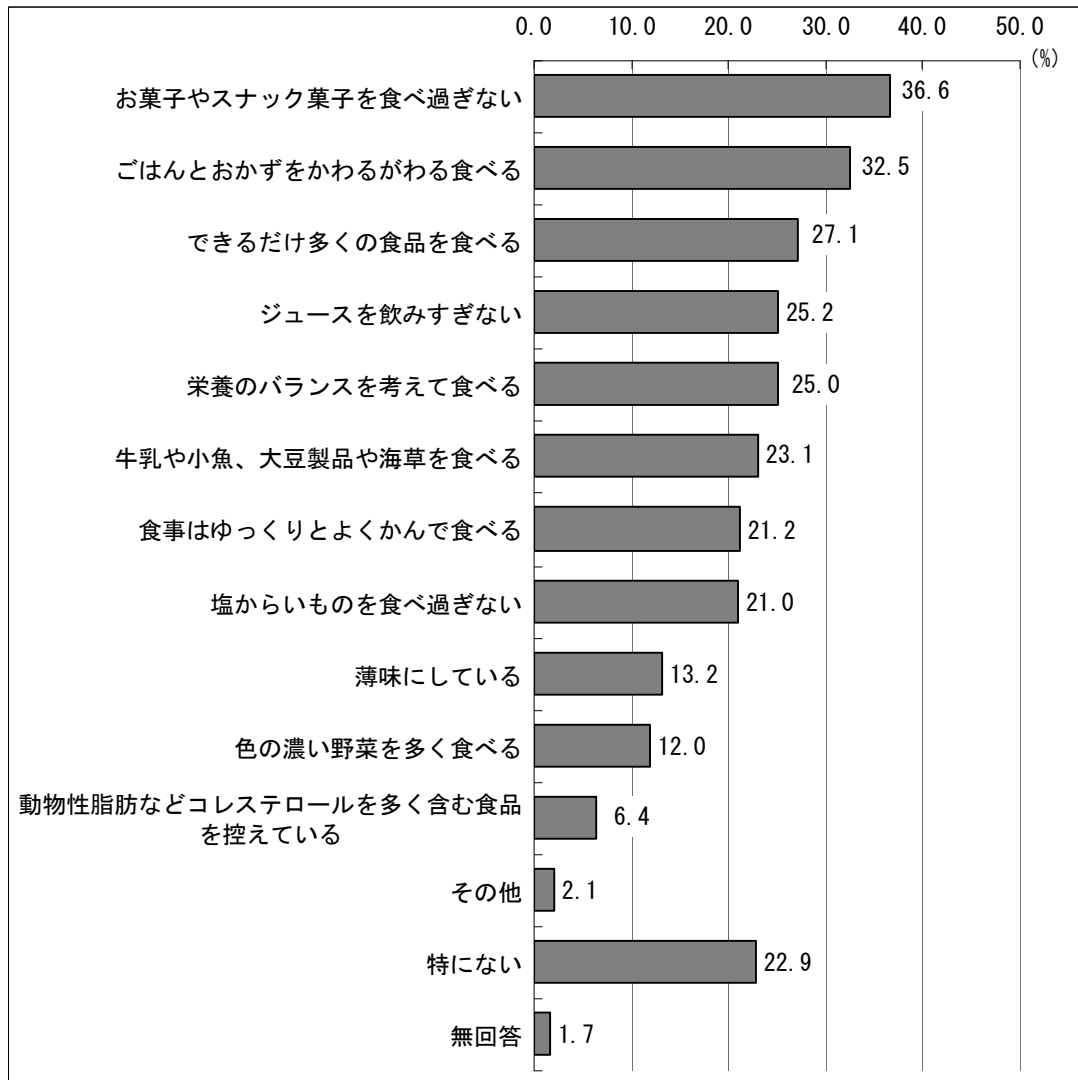
図表 94 間食の状況 [N=424]



(12) 食事で気を使っていること

食事で気を使っていることについてきいたところ、「お菓子やスナック菓子を食べ過ぎない」が36.6%と最も高く、次いで「ごはんとおかずをかわるがわる食べる」(32.5%)となっています。

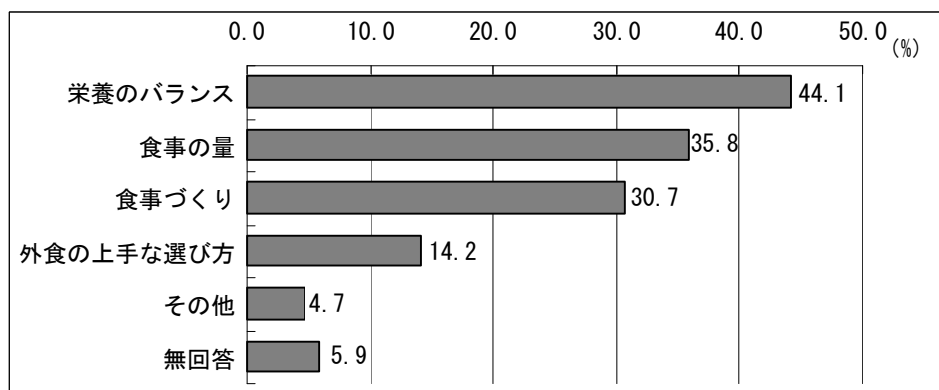
図表 95 食事で気を使っていること [N=424;複数回答]



(13) 食生活で興味のあること

食生活で興味のあることについてきいたところ、「栄養のバランス」が44.1%と最も高く、次いで「食事の量」(35.8%)となっています。

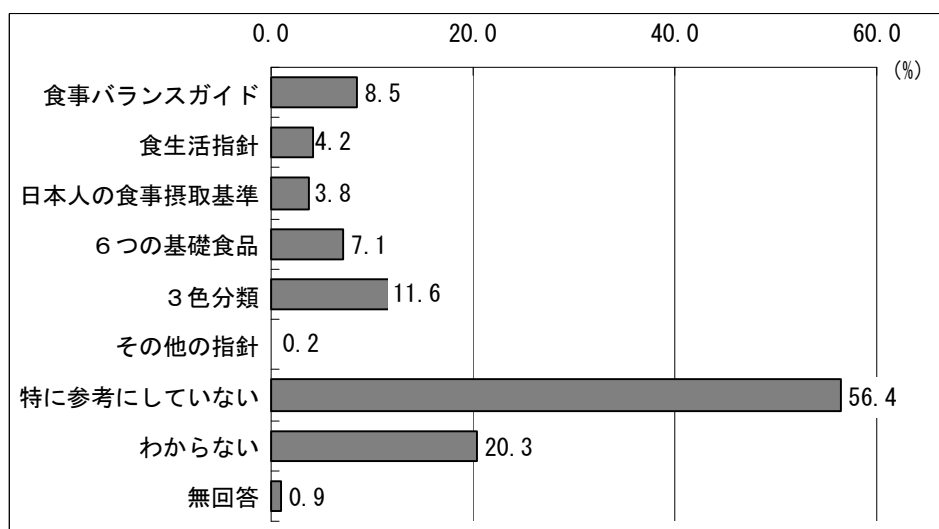
図表 96 食生活で興味のあること [N=424;複数回答]



(14) 食事バランスガイドなどの指針の参考状況

食事バランスガイドなどの指針の参考についてきいたところ、半数強が「特に参考にしていない」(56.4%)としています。参考にしているなかでは、「3色分類」(11.6%)、「食事バランスガイド」(8.5%)となっています。

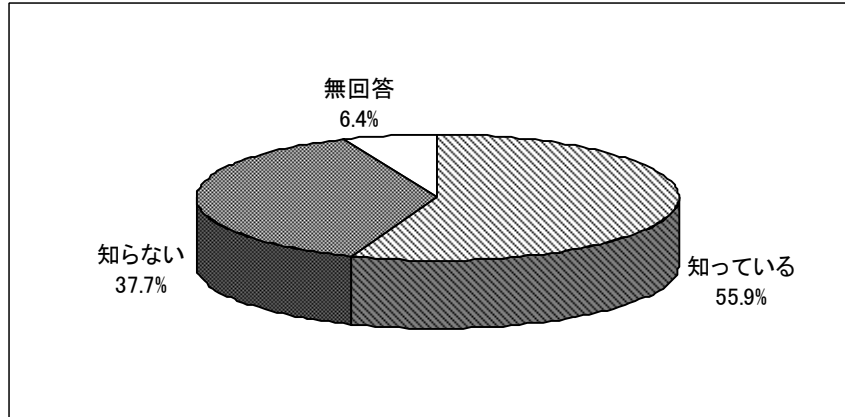
図表 97 食事バランスガイドなどの指針の参考状況 [N=424;複数回答]



(15) 奈良県内の農産物について

奈良県内の農産物の認知度についてきいたところ、「知っている」が55.9%、「知らない」が37.7%となっています。

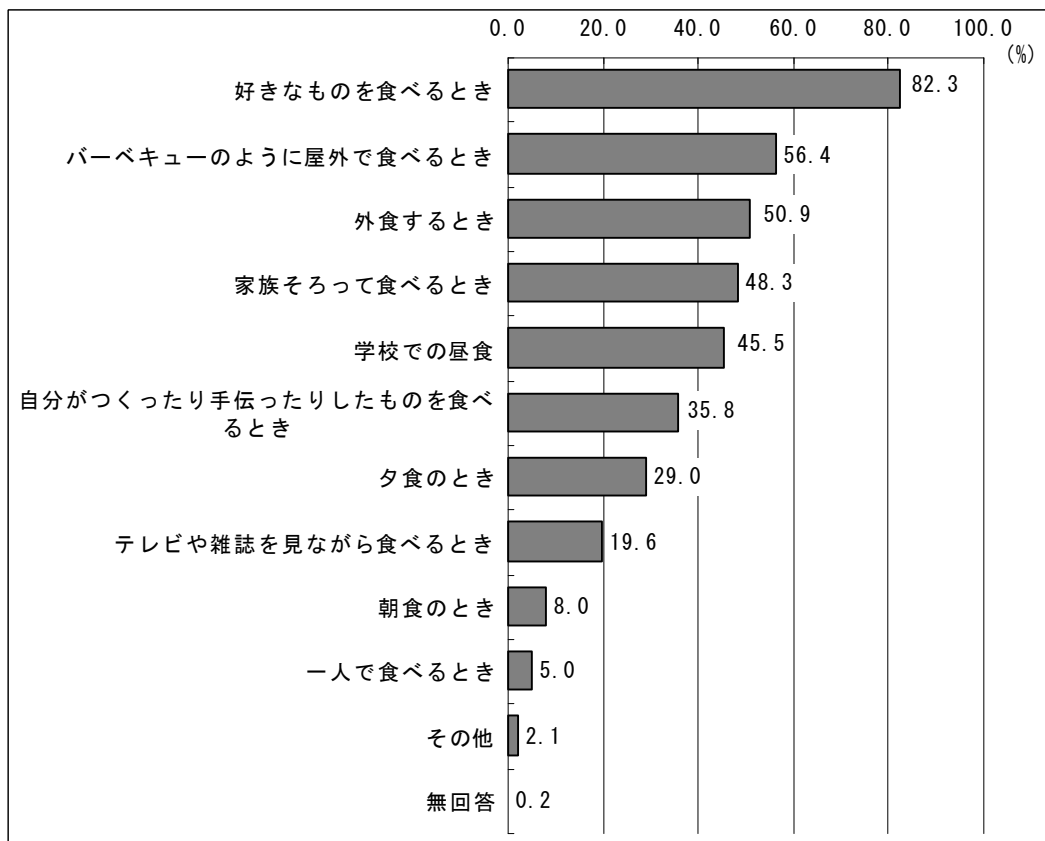
図表 98 奈良県内の農産物の認知度 [N=424]



(16) 食事の時間を楽しいと感じるとき

食事の時間を楽しいと感じるのは、どのようなときかきいたところ、「好きなものを食べる時」が82.3%と最も高く、次いで「バーベキューのように屋外で食べる時」(56.4%)、「外食するとき」(50.9%)となっています。

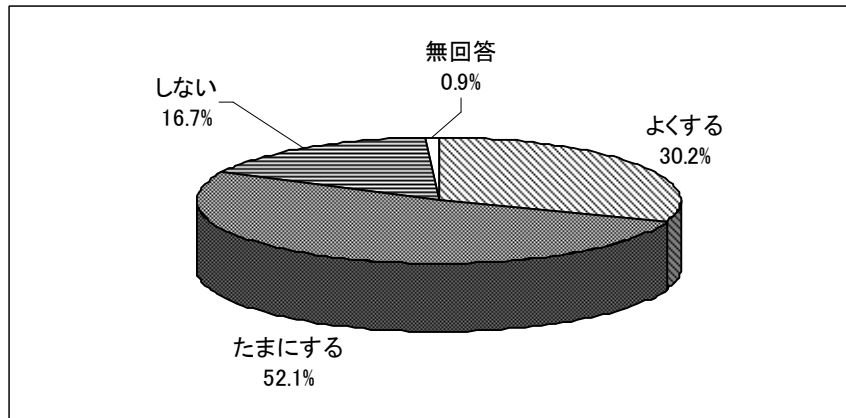
図表 99 食事の時間を楽しいと感じるとき [N=424; 複数回答]



(17) 食事の手伝いの有無

食事の手伝いの有無についてきいたところ、「よくする」が30.2%、「たまにする」が52.1%と、約82%が食事の手伝いをしています。一方、「しない」人も16.7%います。

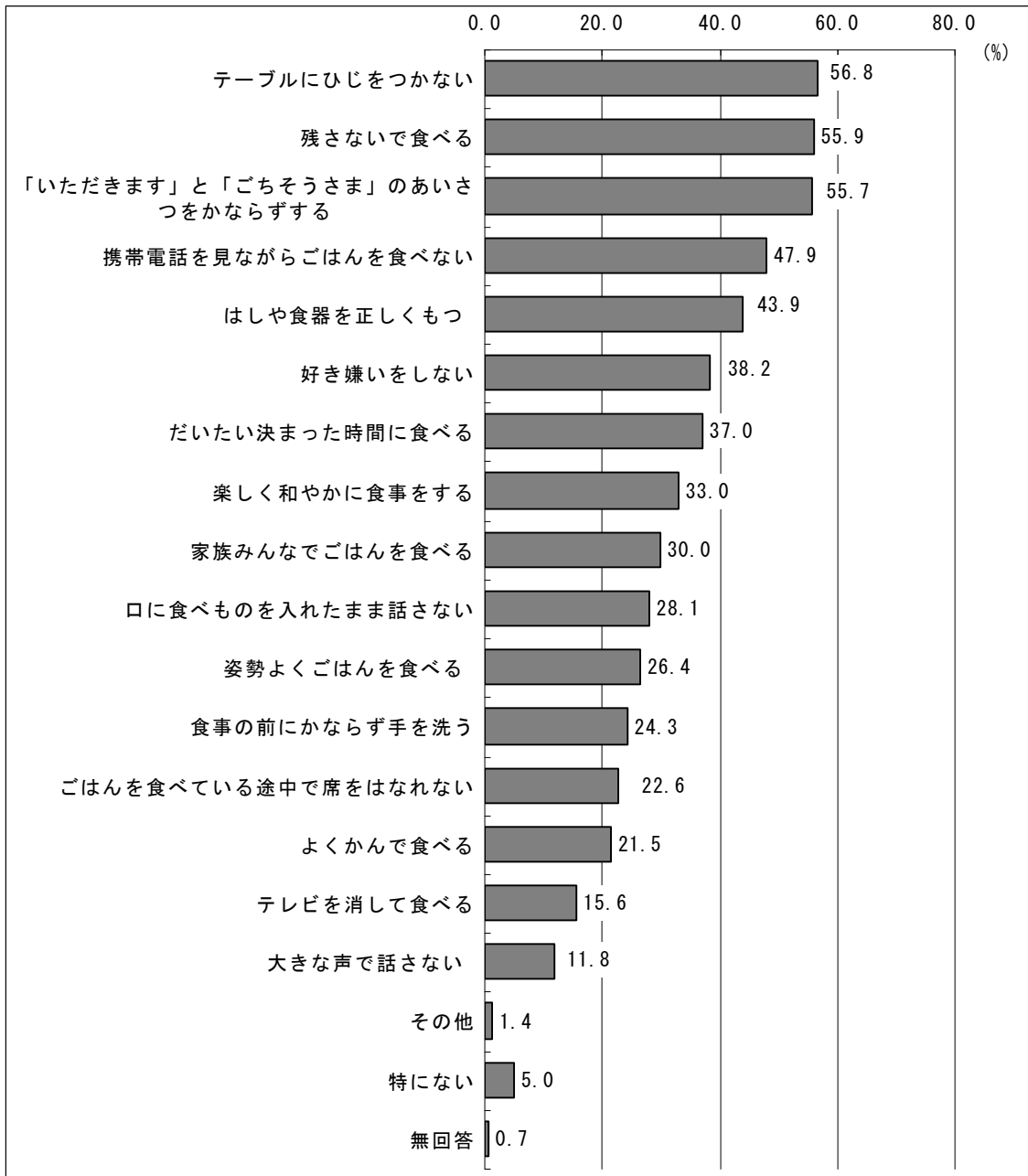
図表 100 食事の手伝いの有無 [N=424]



(18) 食習慣・マナーなどで気を使っていること

食習慣・マナーなどで気を使っていることについてきいたところ、「テーブルにひじをつかない」が56.8%と最も高く、次いで「残さないで食べる」(55.9%)、「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをかならずする」(55.7%)となっています。

図表 101 食習慣・マナーなどで気を使っていること [N=424;複数回答]



3. 生活の状況について

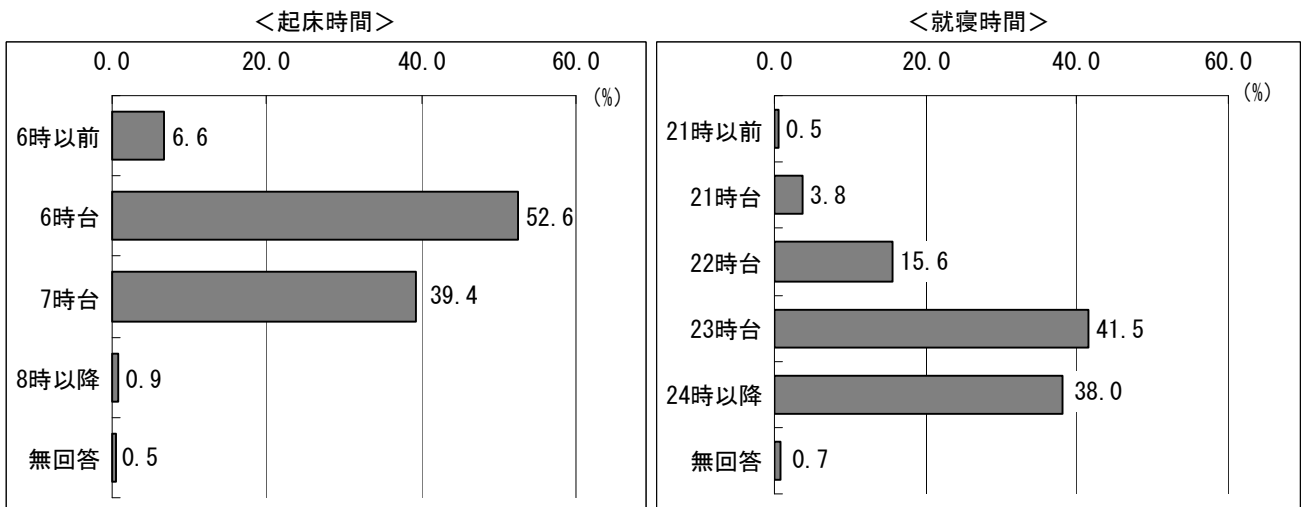
(1) 起床時間・就寝時間

起床時間について、「6時台」が52.6%と最も高く、次いで「7時台」(39.4%)となっています。

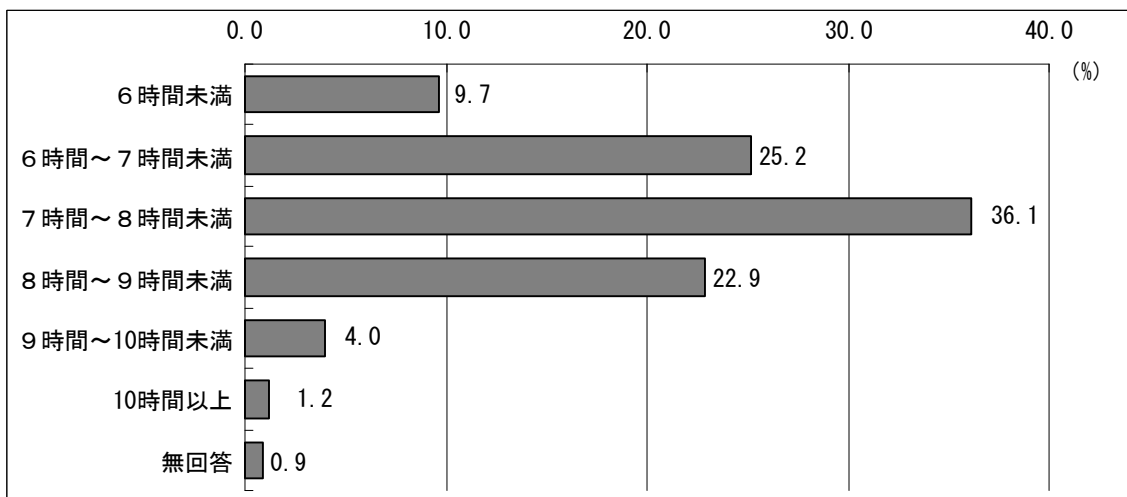
また、就寝時間については、「23時台」が41.5%と最も高く、次いで「24時以降」(38.0%)となっています。

睡眠時間については、「7時間～8時間未満」が36.1%と最も高く、次いで「6時間～7時間未満」(25.2%)となっています。平均では7時間11分となっています。

図表 102 起床時間、就寝時間 [N=424]



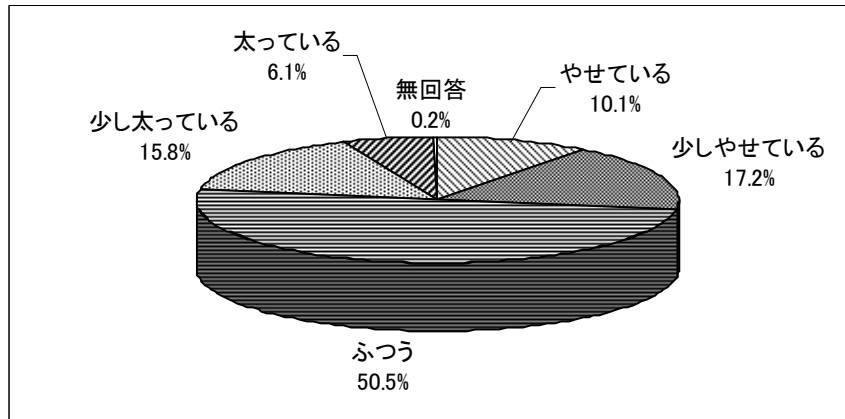
図表 103 睡眠時間 [N=424]



(2) 自分の体型に対する考え

自分の体型に対する考えについてきいたところ、「やせている」(10.1%)、「少しやせている」(17.2%)といった、やせていると考えている人が約27%、「ふつう」が50.5%、「少し太っている」(15.8%)、「太っている」(6.1%)といった、太っていると考えている人が約22%となっています。

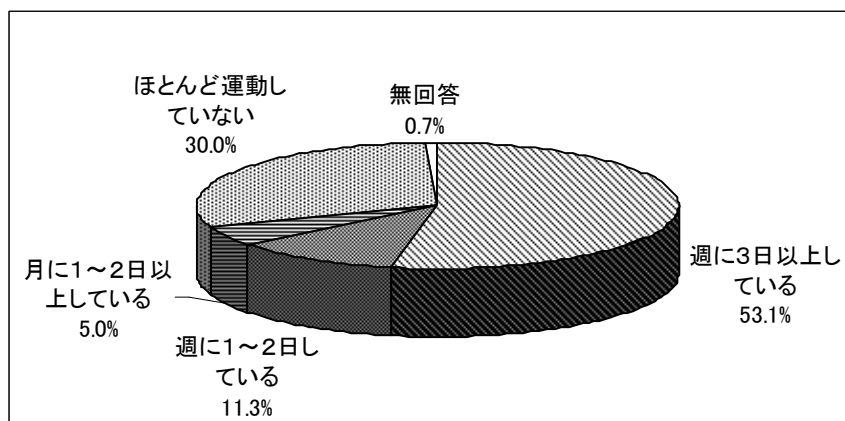
図表 104 自分の体型に対する考え [N=424]



(3) 意識的に体を動かすことの有無

学校（体育の授業など）以外の時間に、意識的に体を動かすことがあるかきいたところ、「週に3日以上している」が53.1%と最も高く、次いで「ほとんど運動していない」が30.0%となっています。

図表 105 意識的に体を動かすことの有無 [N=424]

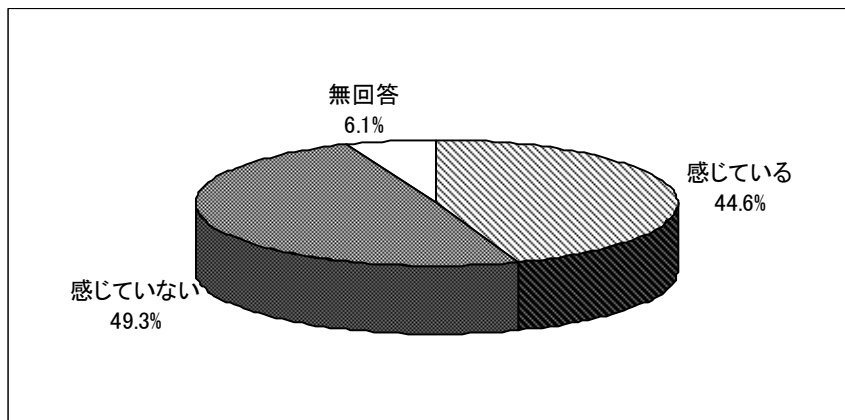


(4) ストレスの有無

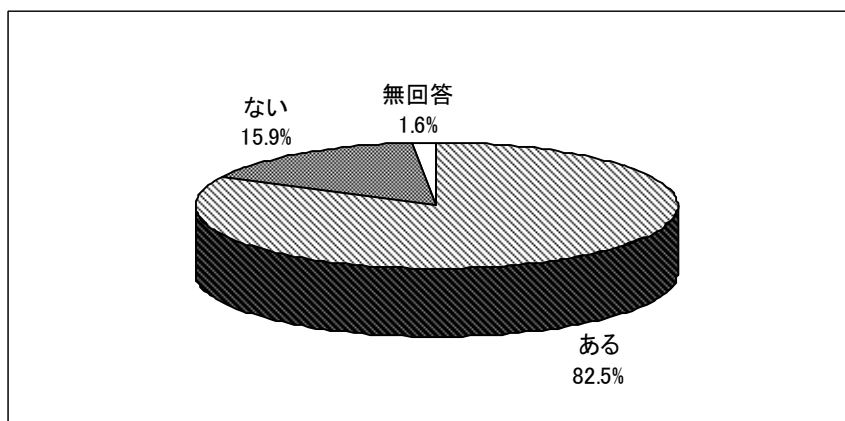
ストレスを感じるかどうかきいたところ、「感じている」が44.6%、「感じていない」が49.3%となっています。

ストレスを感じる人が、自分なりのストレス解消方法があるかどうかきいたところ、「ある」が82.5%、「ない」が15.9%となっています。

図表 106 ストレスの有無 [N=424]



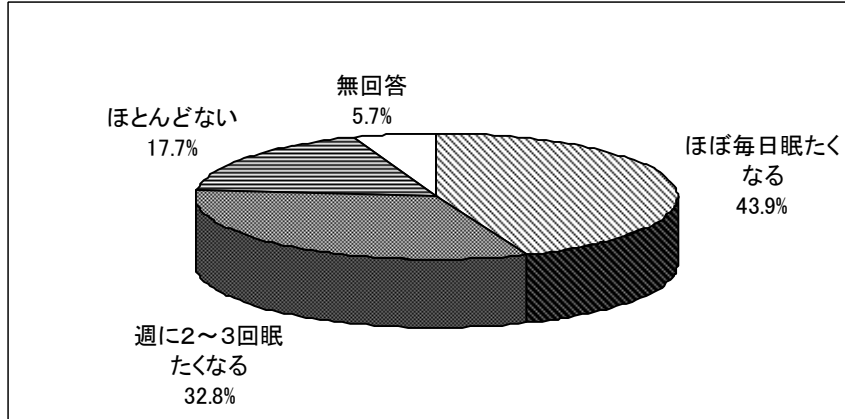
図表 107 自分なりのストレス解消方法の有無 [N=189]



(5) 学校で眠くなることの有無

学校で眠くなることがあるかきいたところ、「ほぼ毎日眠たくなる」が43.9%、「週に2～3回眠たくなる」が32.8%、「ほとんどない」が17.7%となっています。

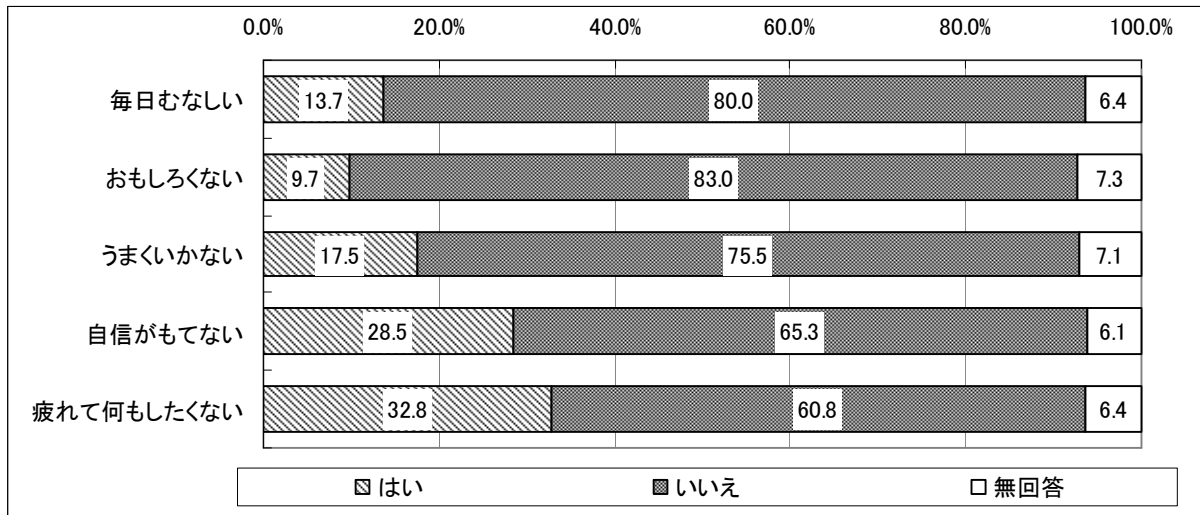
図表 108 学校で眠くなることの有無 [N=424]



(6) 日常の心の疲れの有無

日常の心の疲れの状況についてきいたところ、「毎日がなんだかむなしい気がする」人は13.7%、「毎日がおもしろくない」人が9.7%、「なにをしても、うまくいかない気がする」人が17.5%、「自分に自信がもてない」人は28.5%、「疲れて、なにもしたくない」人が32.8%います。

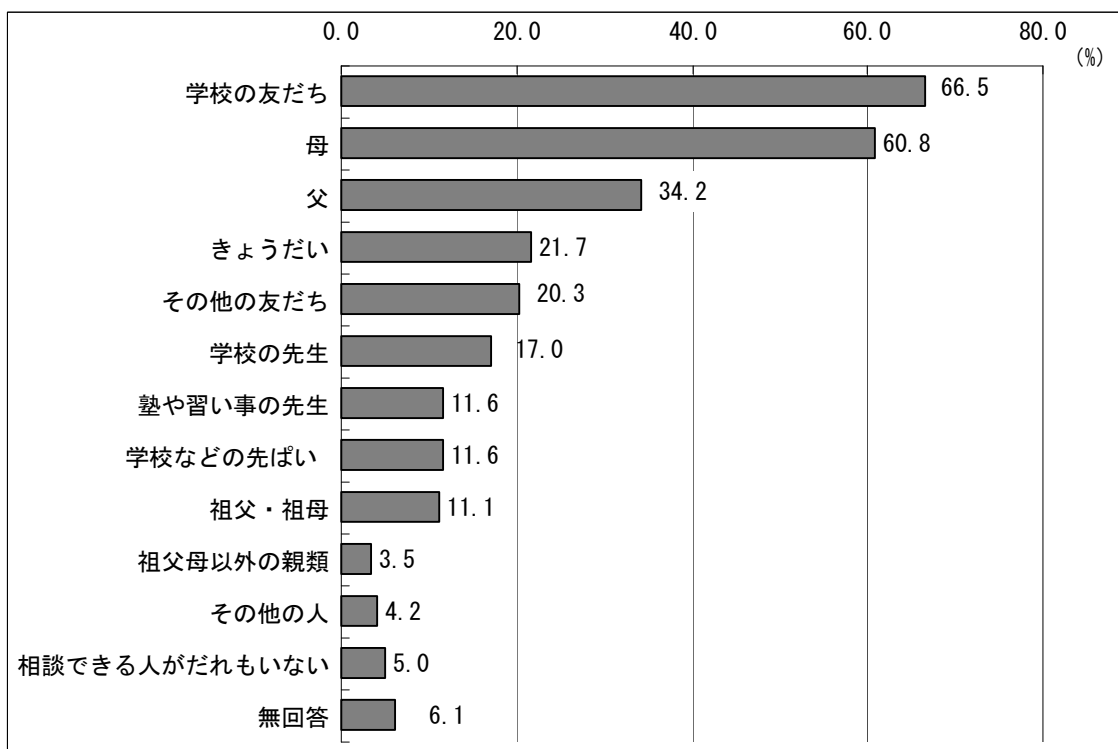
図表 109 日常の心の疲れの有無 [N=424]



(7) 悩みを相談できる人

悩みを相談できる人についてきいたところ、「学校の友だち」が66.5%と最も高く、次いで「母」(60.8%)となっています。一方、「相談できる人がだれもない」が5.0%います。

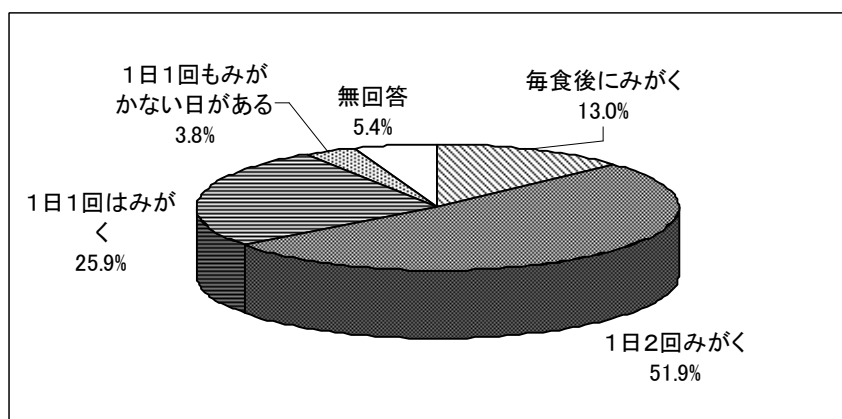
図表 110 悩みを相談できる人 [N=424; 複数回答]



(8) 歯みがきの有無

歯みがきの有無についてきいたところ、「1日2回みがく」が51.9%と最も高く、次いで「1日1回はみがく」(25.9%)となっています。

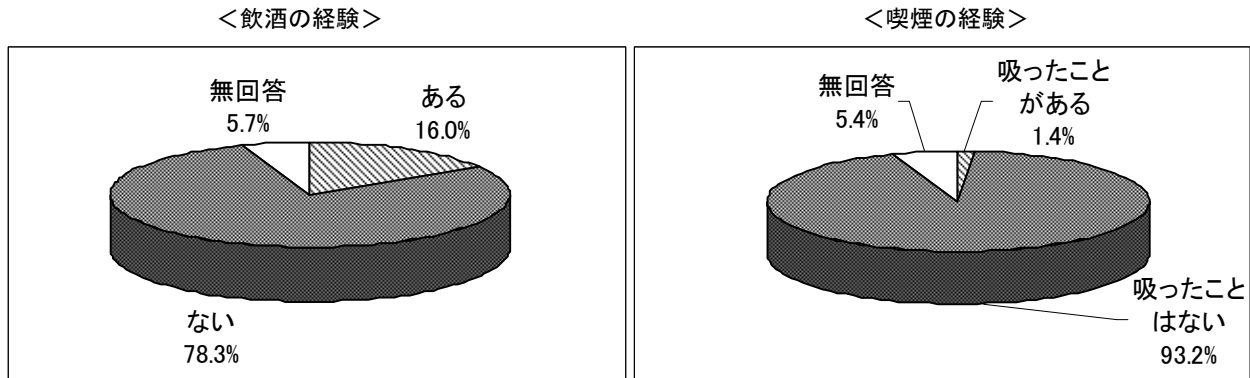
図表 111 歯みがきの有無 [N=424]



(9) 飲酒や喫煙の経験の有無

飲酒や喫煙の経験についてきいたところ、飲酒経験のある人は16.0%、喫煙経験のある人は1.4%となっています。

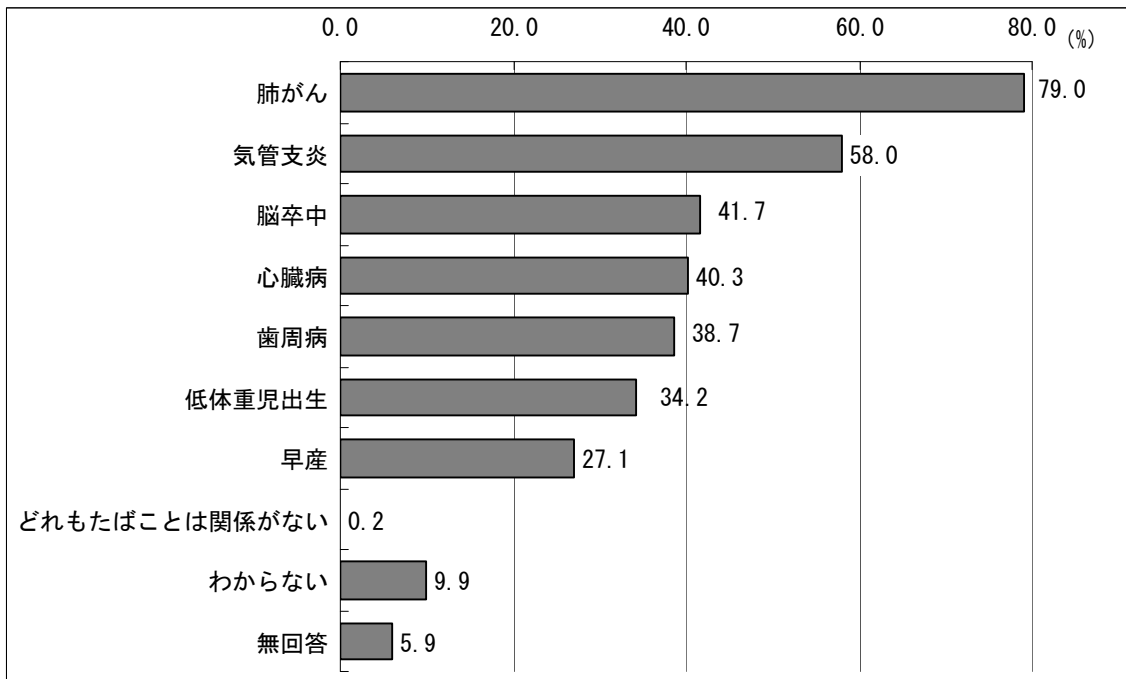
図表 112 飲酒や喫煙の有無 [N=424]



(10) たばこと病気の関係

たばこを吸うこと(受動喫煙を含む)と病気の関係についてきいたところ、「肺がん」が79.0%と最も高く、次いで「気管支炎」(58.0%)となっています。一方、「どれもたばこは関係がない」が0.2%、「わからない」が9.9%います。

図表 113 たばこと病気の関係 [N=424; 複数回答]

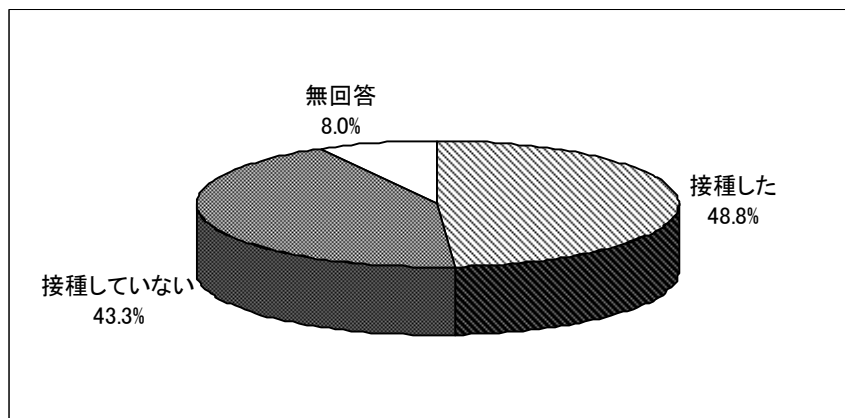


(11) 子宮頸がんワクチンの接種の有無

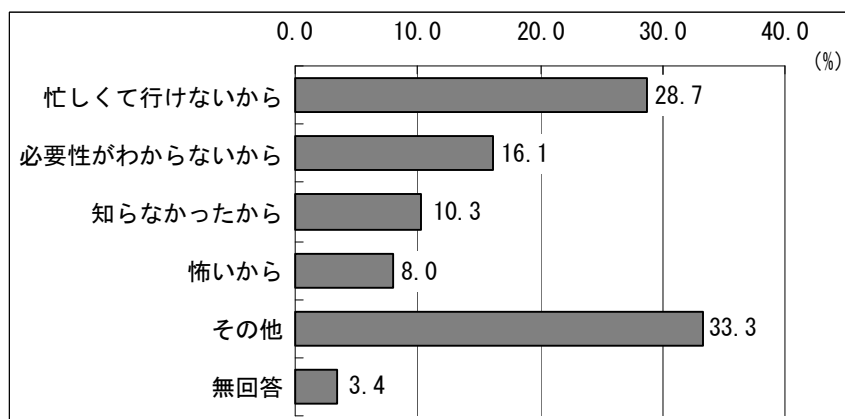
中高生の女子に、子宮頸がんワクチンを接種の有無についてきいたところ、「接種した」が48.8%、「接種していない」が43.3%となっています。

接種していない人にその理由をきいたところ、「忙しくて行けないから」が28.7%と最も高く、次いで「必要性がわからないから」が16.1%となっています。

図表 114 子宮頸がんワクチンの接種の有無 [N=201]



図表 115 子宮頸がんのワクチンを接種していない理由 [N=87]



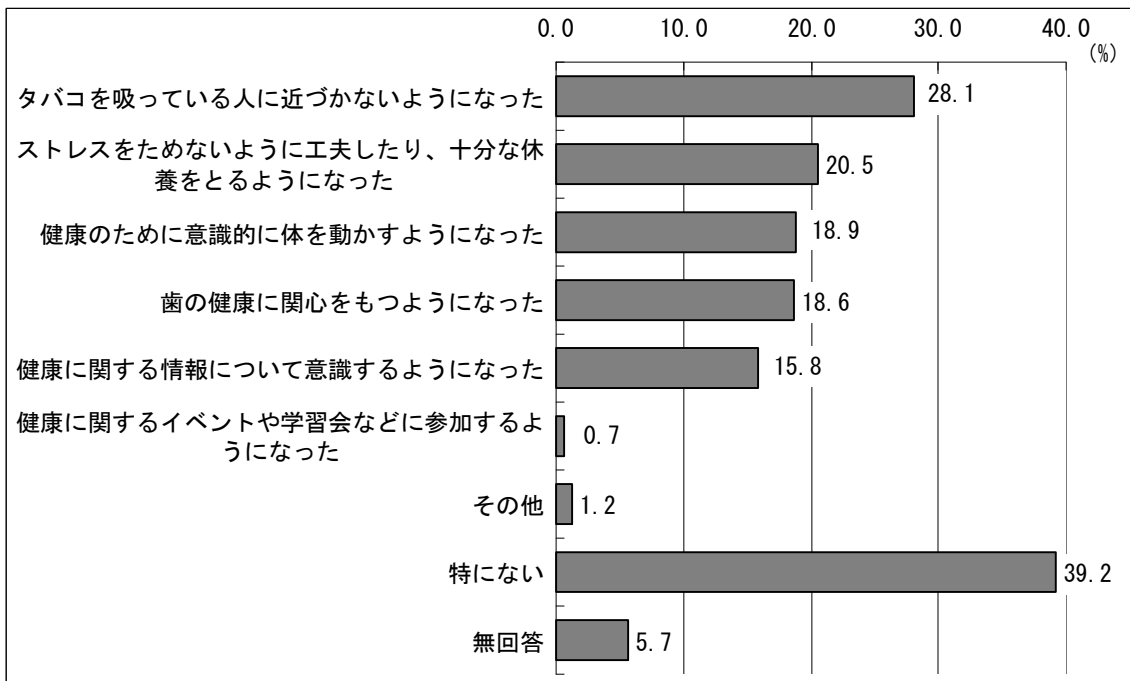
4. 健康いこま21計画、生駒市食育推進計画について

(1) 健康づくりなどでの行動や環境の変化の有無

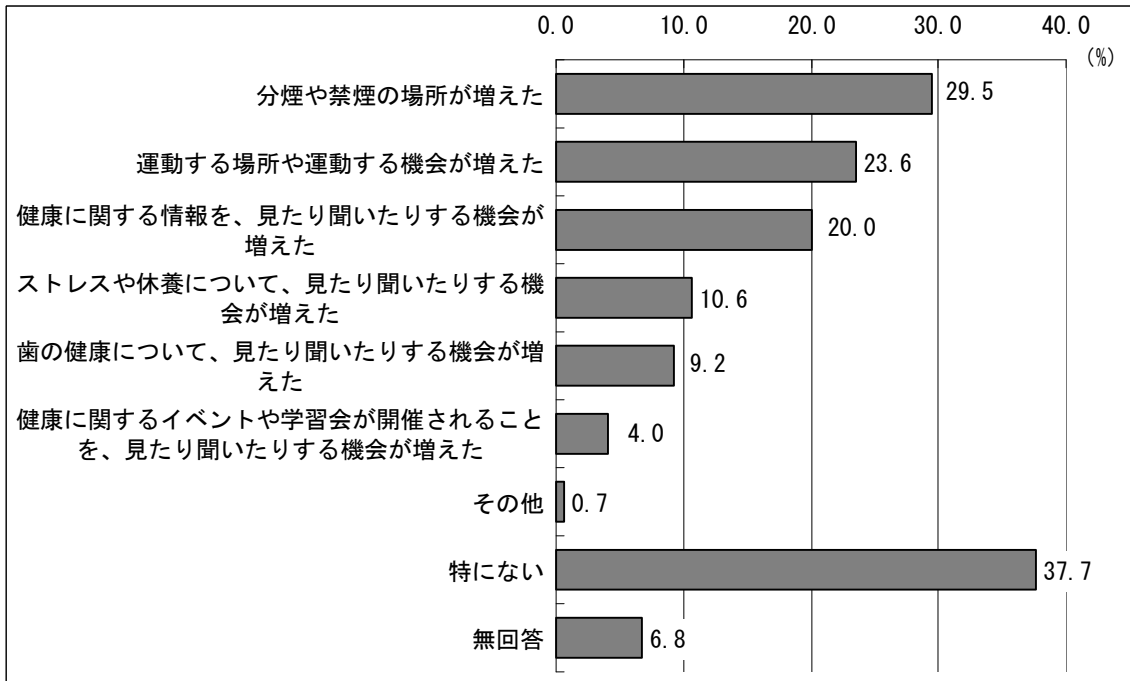
この5年ほどで、健康づくりなどで行動や意識に何か変化があったかきいたところ、「タバコを吸っている人に近づかないようになった」が28.1%と最も高く、次いで「ストレスをためないように工夫したり、十分な休養をとるようになった」(20.5%)となっています。一方、「特にない」とする人も39.2%います。

また、この5年ほどで、健康づくりなどで周囲の環境に何か変化があったかきいたところ、「分煙や禁煙の場所が増えた」が29.5%と最も高く、次いで「運動する場所や運動する機会が増えた」(23.6%)となっています。一方、「特にない」とする人も37.7%います。

図表 116 健康づくりなどでの行動の変化の有無 [N=424;複数回答]



図表 117 健康づくりなどでの環境の変化の有無 [N=424;複数回答]

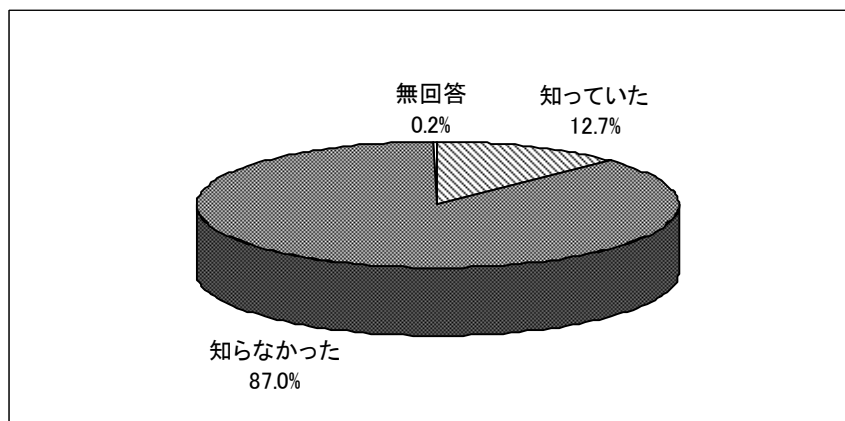


(2) 「わ食の日」の認知度、実践状況

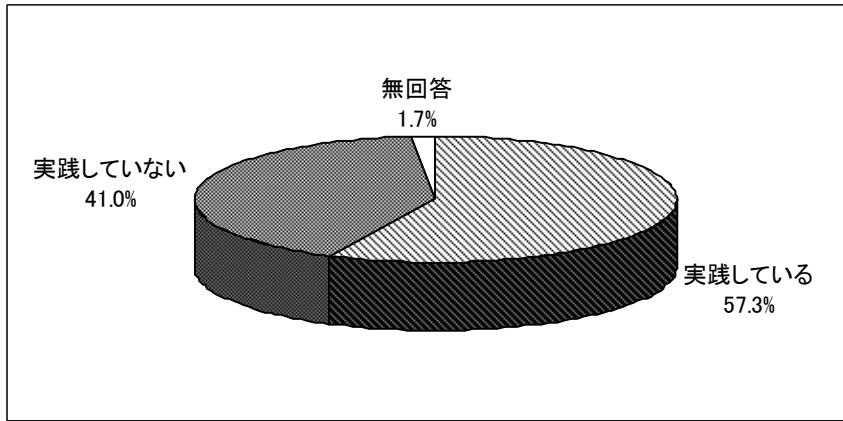
「わ食の日」の認知度をきいたところ、「知っていた」が12.7%、「知らなかった」が87.0%となっています。

また、「わ食の日」の実践状況をきいたところ、「実践している」が57.3%、「実践していない」が41.0%となっています。

図表 118 「わ食の日」の認知度 [N=424]



図表 119 わ食の日の実践状況 [N=424]

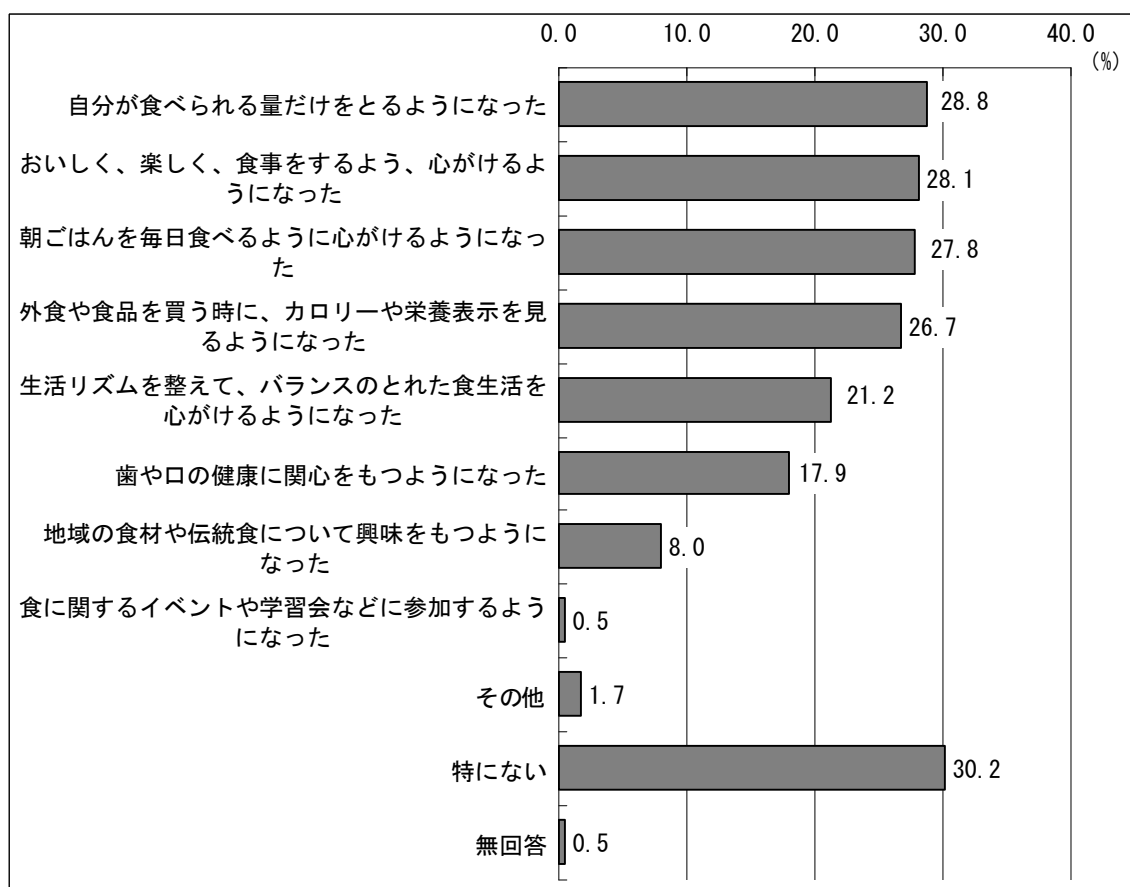


(3) 食生活での行動や環境の変化の有無

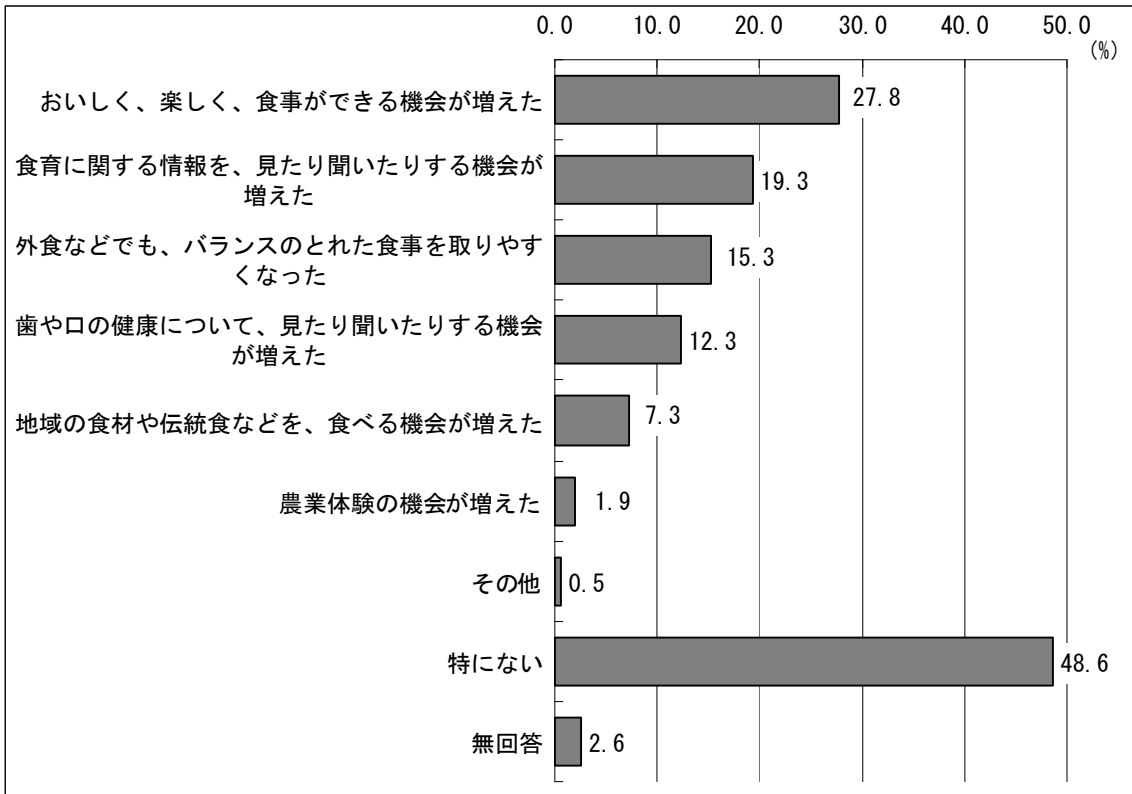
この5年ほどで、食生活で行動や意識に何か変化があったかきいたところ、「自分が食べられる量だけをとるようになった」(28.8%)、「おいしく、楽しく、食事をするよう、心がけるようになった」(28.1%)、「朝ごはんを毎日食べるように心がけるようになった」(27.8%)、「外食や食品を買う時に、カロリーや栄養表示を見るようになった」(26.7%)となっています。一方、「特にない」とする人も30.2%います。

また、この5年ほどで、食生活で周囲の環境に何か変化があったかきいたところ、「おいしく、楽しく、食事ができる機会が増えた」が27.8%と最も高く、次いで「食育に関する情報を見たり聞いたりする機会が増えた」(19.3%)となっています。一方、「特にない」とする人も48.6%います。

図表 120 食生活での行動の変化の有無 [N=424; 複数回答]



図表 121 食生活での環境の変化の有無 [N=424; 複数回答]



第5章 成人

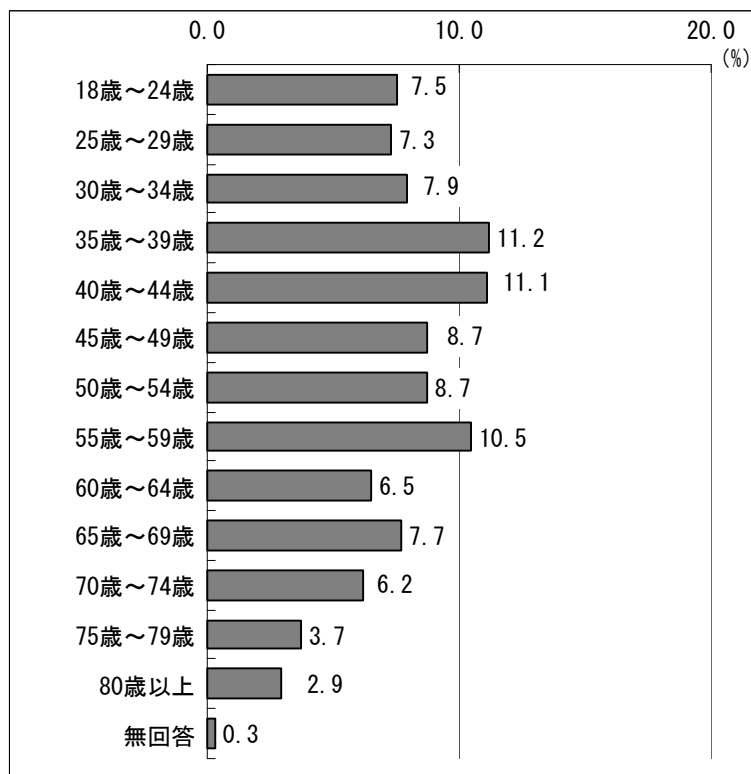
1. 対象者について

(1) 年齢・性別

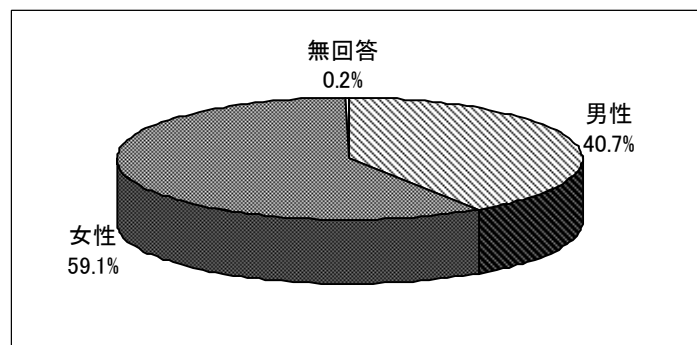
対象者の年齢は、「35歳～39歳」が11.2%と最も高く、次いで「40歳～44歳」(11.1%)、「55歳～59歳」(10.5%)となっています。

性別は、「男性」が40.7%、「女性」が59.1%となっています。

図表 122 年齢 [N=1,121]



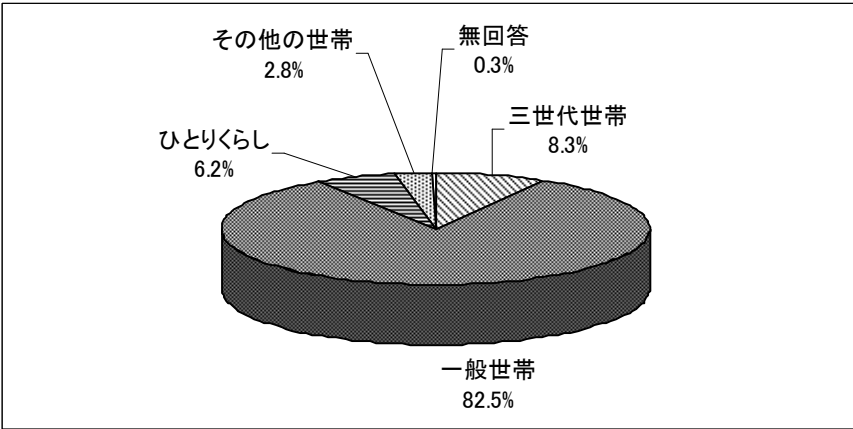
図表 123 性別 [N=1,121]



(2) 家族構成

家族構成をみると、大半が「一般世帯（親と子の世帯）」（82.5%）となっています。

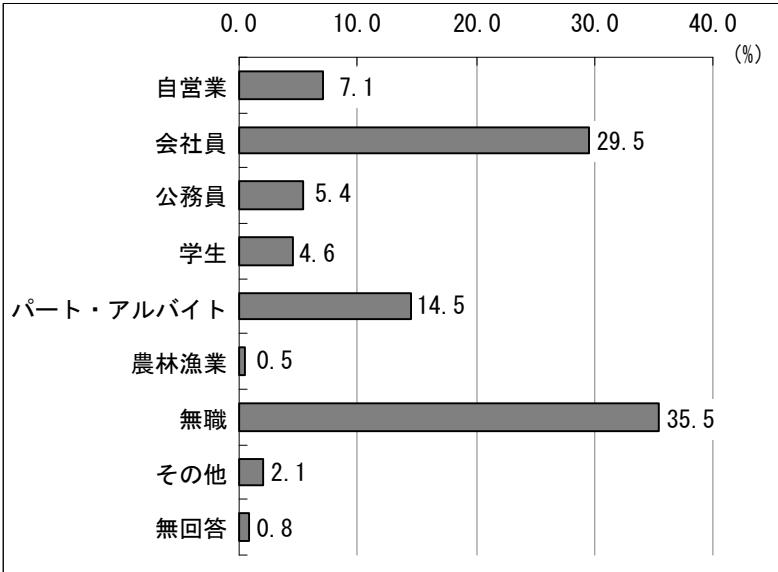
図表 124 家族構成 [N=424]



(3) 職業

職業をみると、「無職」が35.5%と最も高く、次いで「会社員」（29.5%）、「パート・アルバイト」（14.5%）となっています。

図表 125 職業 [N=1,121]

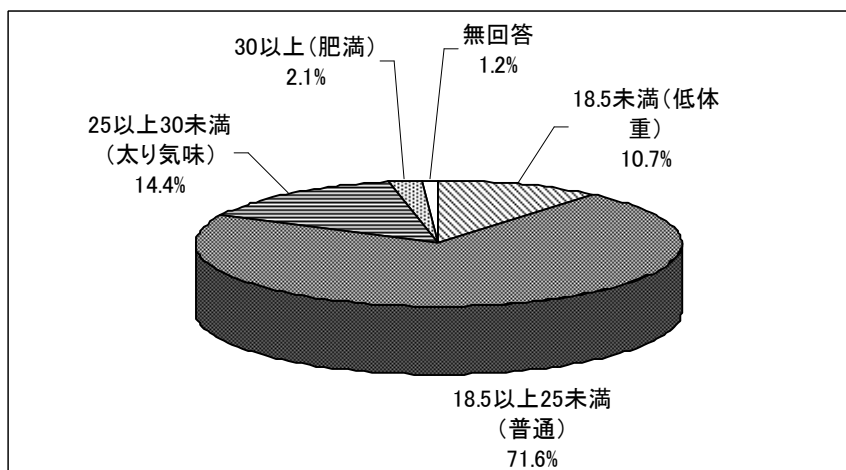


(4) BMI、自分の体型に対する考え

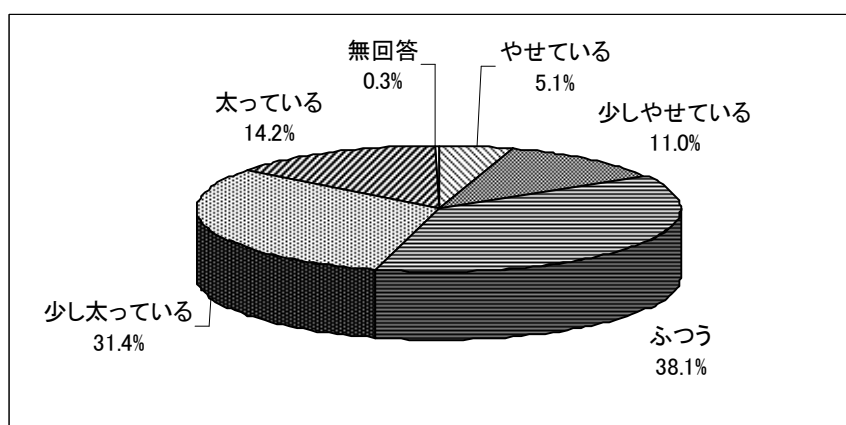
BMI¹をみると、「18.5未満（低体重）」が10.7%、「18.5以上25未満（普通）」が71.6%、「25以上30未満（太り気味）」（14.4%）、「30以上（肥満）」（2.1%）といった、太っている人が約17%となっています。

また、自分の体型については、「ふつう」が38.1%と最も高く、次いで「少し太っている」（31.4%）となっています。

図表 126 BMI [N=1,121]



図表 127 自分の体型に対する考え [N=1,121]



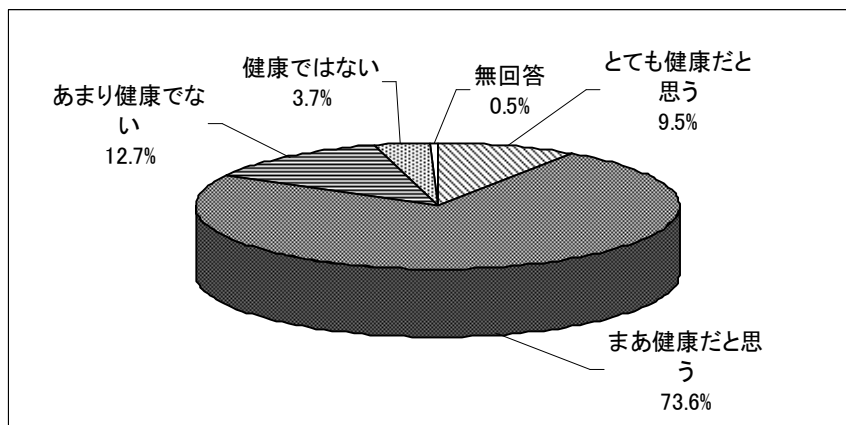
¹ BMI:国際的に使用されている肥満の判定方法。BMI = 体重(kg) ÷ (身長(m))² の計算で求められる。

2. 食習慣について

(1) 健康状態

健康状態についてきいたところ、「とても健康だと思う」が9.5%、「まあ健康だと思う」が73.6%と大半が健康としています。一方、「あまり健康でない」が12.7%、「健康ではない」が3.7%と、健康でない人が約16%います。

図表 128 健康状態 [N=1,121]

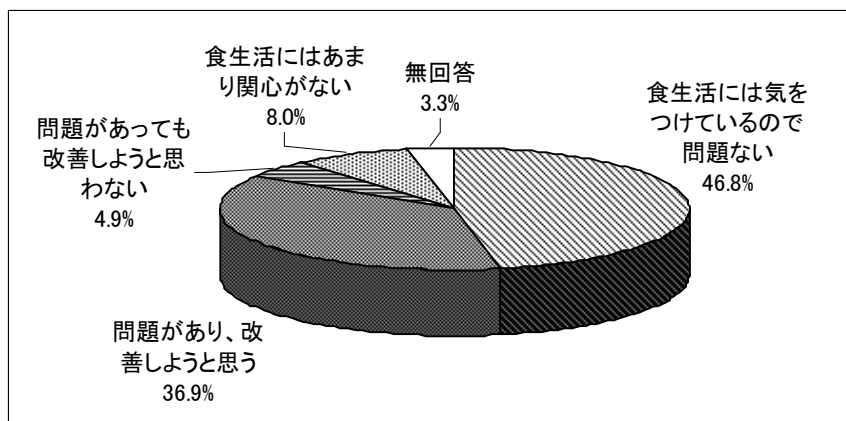


(2) 自分の食生活の問題の有無、問題点

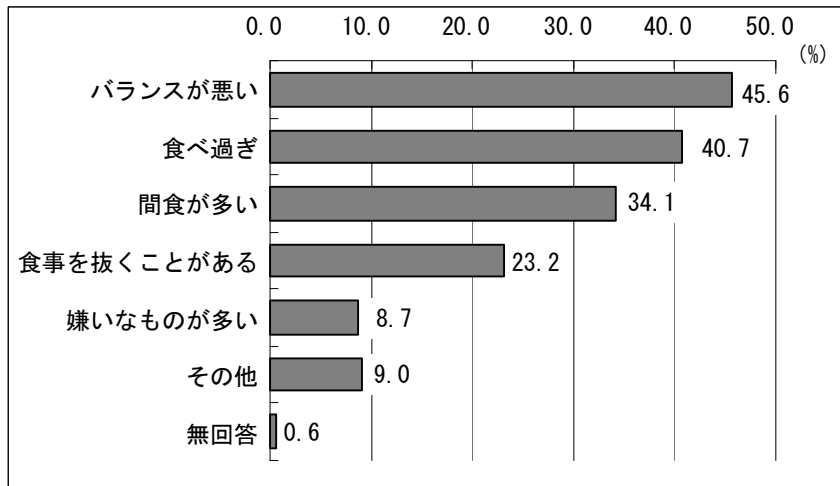
自分の食生活（食べるもの、食べる時間、食べ方など）に問題があるかきいたところ、「食生活には気をつけているので問題ない」が46.8%、「問題があり、改善しようと思う」(36.9%)や「問題があっても、改善しようと思わない」(4.9%)といった、なんらかの問題があるとしているのは約42%、「食生活にはあまり関心がない」が8.0%となっています。

問題がある人に問題点をきいたところ、「バランスが悪い」が45.6%と最も多く、次いで「食べ過ぎ」(40.7%)となっています。

図表 129 自分の食生活の問題の有無 [N=1,121]



図表 130 自分の食生活の問題点 [N=469;複数回答]

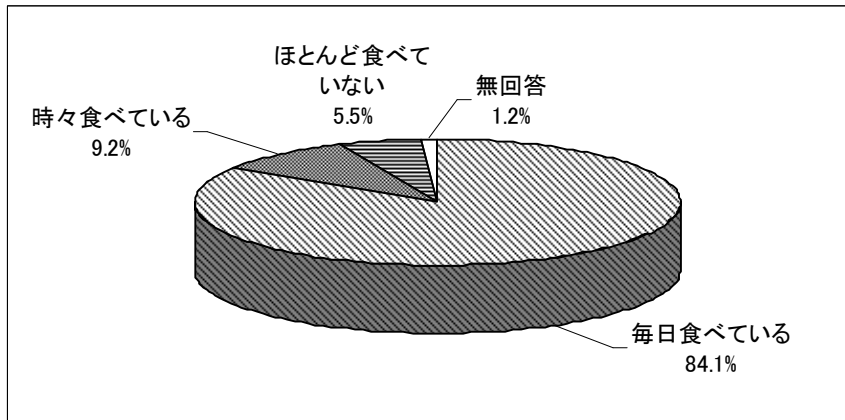


(3) 朝食の状況、朝食を食べていない理由

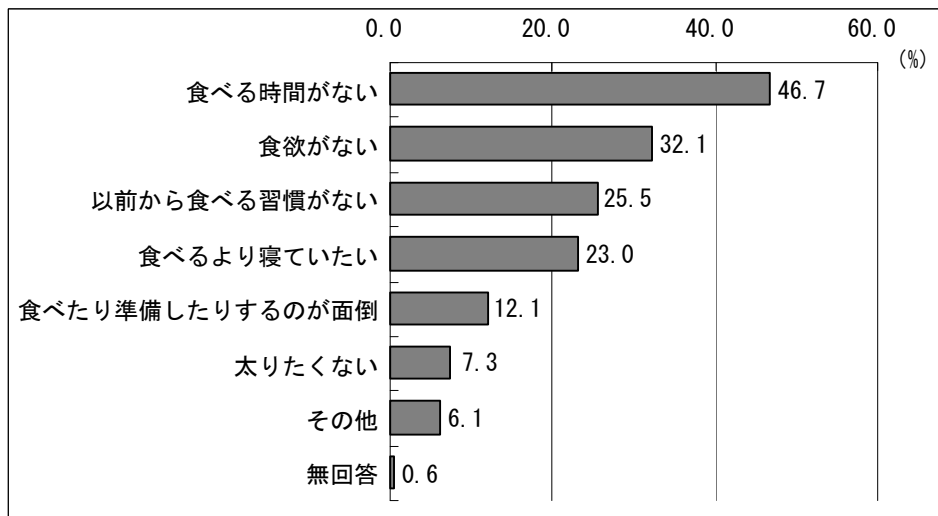
朝食の状況については、大半が「毎日食べている」(84.1%)としています。一方、「時々食べている」(9.2%)、「ほとんど食べていない」(5.5%)といった、朝食を食べていない人も約15%います。

朝食を食べていない理由としては、「食べる時間がない」、「食欲がない」が多くなっています。

図表 131 朝食の状況 [N=1,121]



図表 132 朝食を食べていない理由 [N=165; 複数回答]

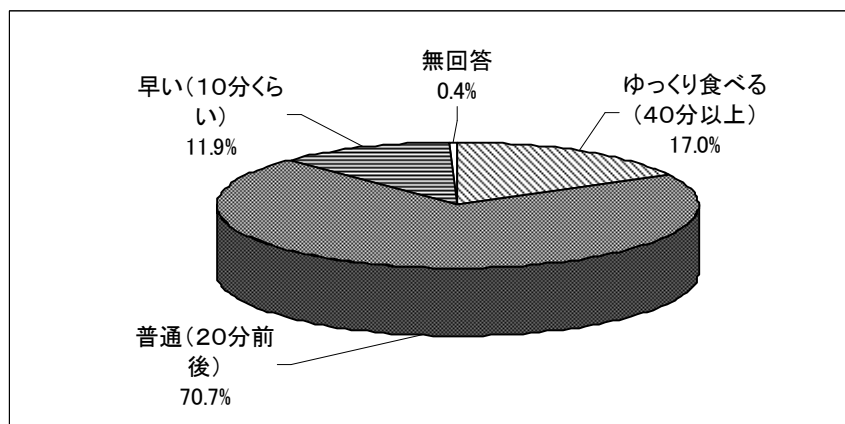


(4) 夕食にかける時間、夕食の時間

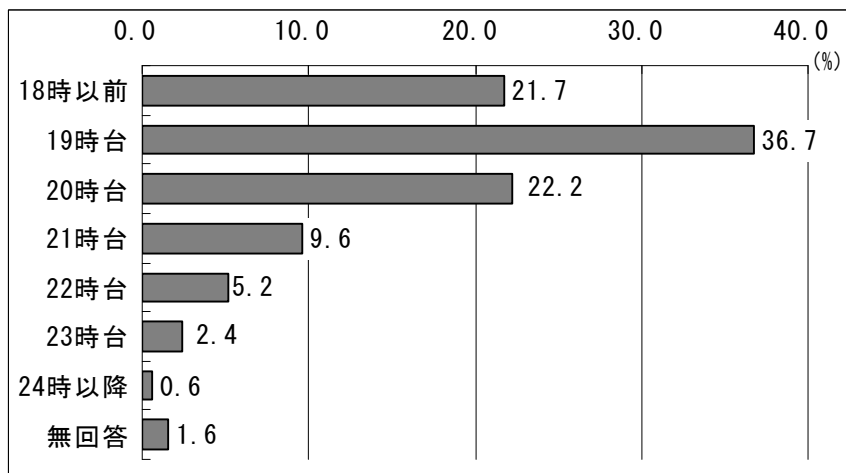
夕食にかける時間についてきいたところ、大半が「普通（20分前後）」（70.7%）となっています。その他では、「ゆっくり食べる（40分以上）」が17.0%、「早い（10分くらい）」が11.9%となっています。

また、夕食の時間についてきいたところ、「19時台」が36.7%と最も高く、次いで「20時台」（22.2%）となっています。

図表 133 夕食にかける時間 [N=1,121]



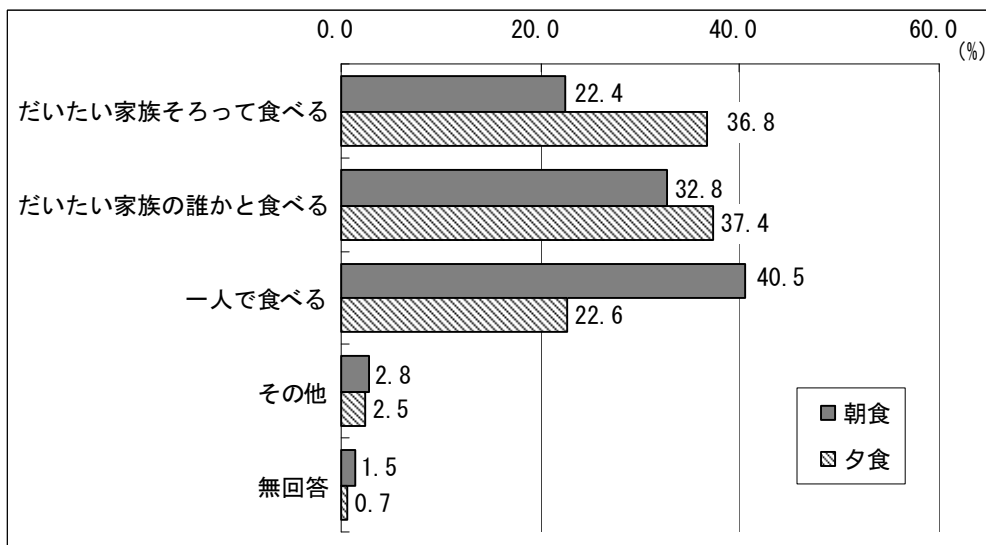
図表 134 夕食の時間 [N=1,121]



(5) 朝食や夕食を一緒に食べる人の有無

朝食や夕食をだれと食べるかきいたところ、朝食は「一人で食べる」が40.5%と最も高く、次いで「だいたい家族の誰かと食べる」(32.8%)となっています。夕食は「だいたい家族の誰かと食べる」(37.4%)、「だいたい家族そろって食べる」(36.8%)がほぼ同割合となっています。

図表 135 朝食・夕食を誰と食べるか [N=1,121]

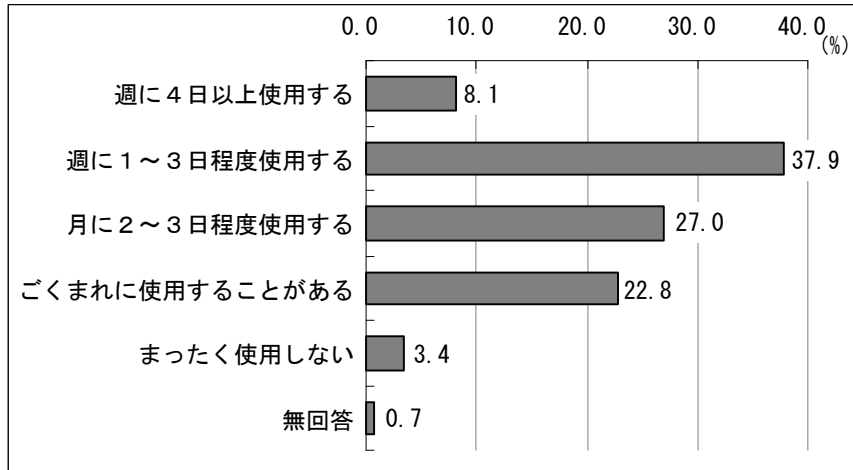


(6) 調理済みの食品やインスタント食品の利用頻度と利用理由

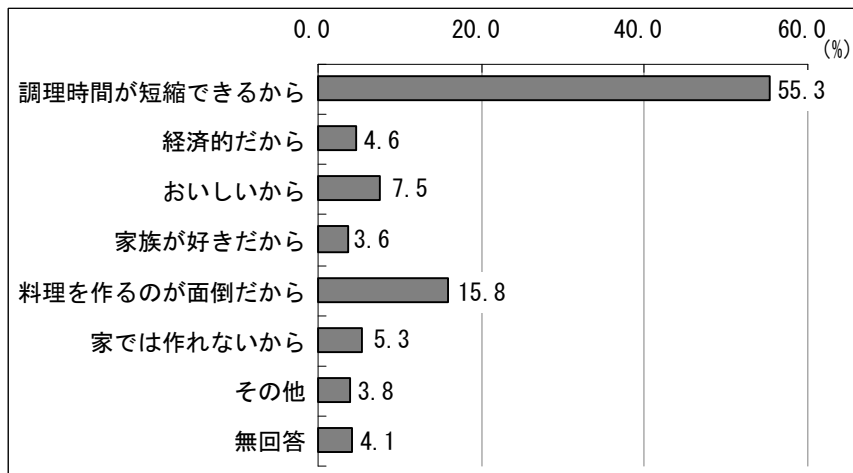
調理済みの食品やインスタント食品の利用頻度をきいたところ、「週に1～3日程度使用する」が37.9%と最も多く、次いで「月に2～3日程度使用する」(27.0%)となっています。

また、利用している主な理由についてきいたところ、半数が「調理時間が短縮できるから」(55.3%)としています。

図表 136 調理済みの食品やインスタント食品の利用頻度 [N=1,121]



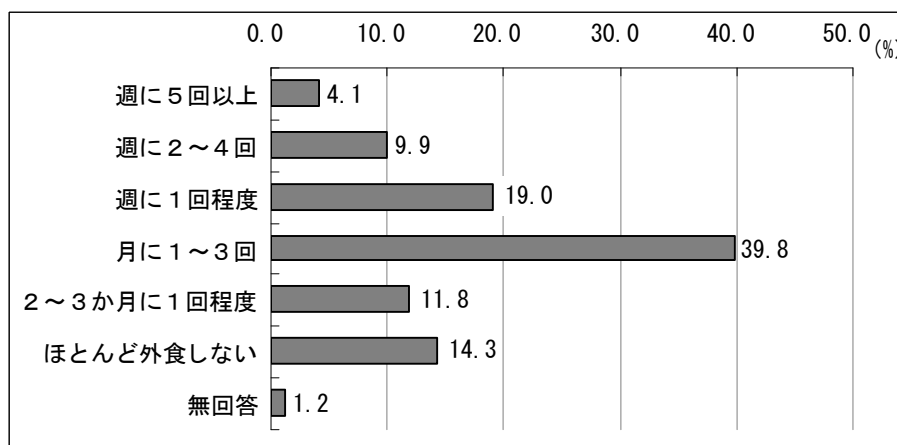
図表 137 調理済みの食品やインスタント食品の利用の主な理由 [N=1,075]



(7) 外食の頻度

外食の頻度についてきいたところ、「月に1～3回」が39.8%と最も高く、次いで「週に1回程度」(19.0%)となっています。

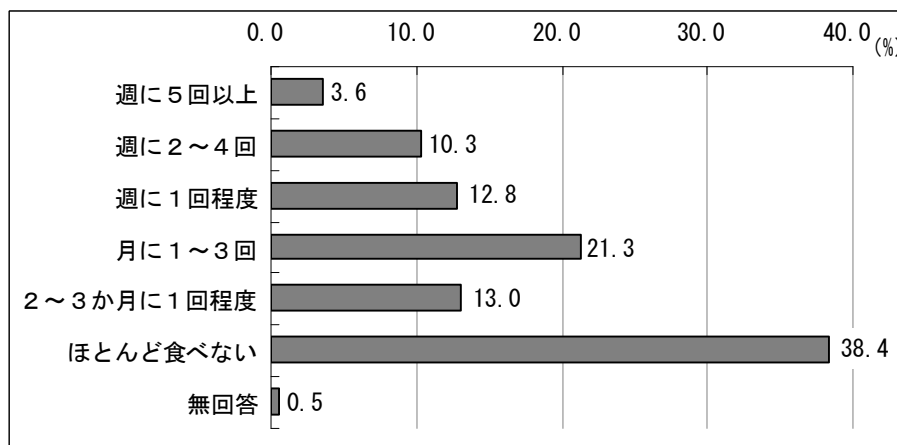
図表 138 外食の頻度 [N=1,121]



(8) コンビニエンスストアのお弁当の利用頻度

コンビニエンスストアのお弁当(おにぎりやパンを含む)の利用頻度についてきいたところ、「ほとんど食べない」が38.4%と最も高く、次いで「月に1～3回」(21.3%)となっています。

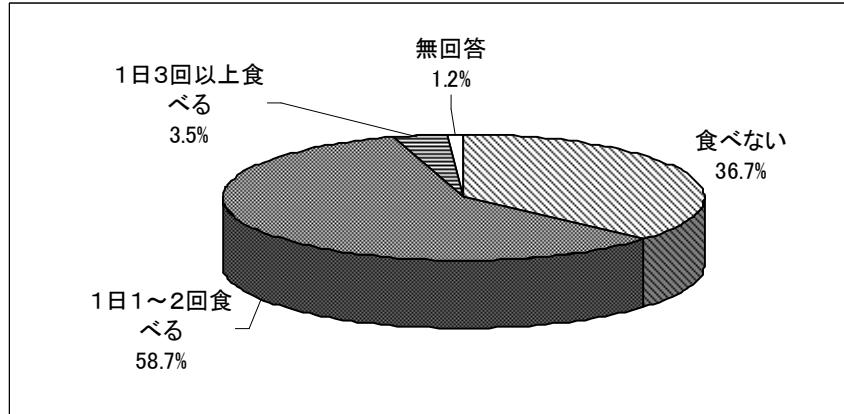
図表 139 コンビニエンスストアのお弁当の利用頻度 [N=1,121]



(9) 間食の状況

間食（夜食を含む）の状況についてきいたところ、半数強が「1日1～2回食べる」（58.7%）としています。一方で、「食べない」が36.7%となっています。

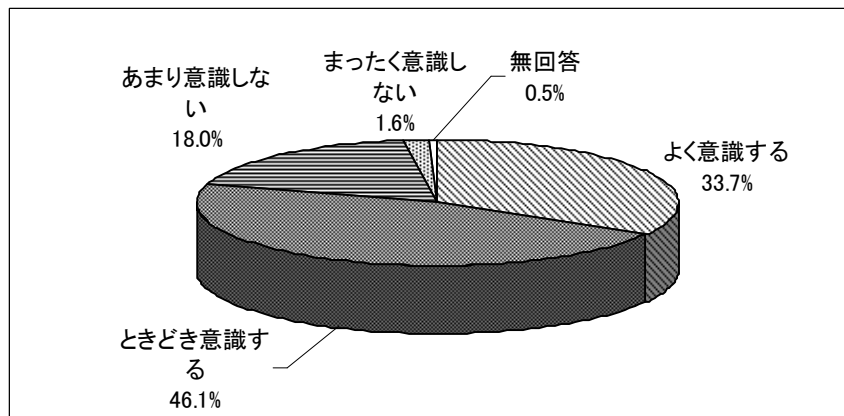
図表 140 間食の状況 [N=1,121]



(10) 健康づくりのための栄養や食事への意識

健康づくりのための栄養や食事への意識についてきいたところ、「よく意識する」（33.7%）、「ときどき意識する」（46.1%）といった、意識する人は約80%となっています。一方、「あまり意識しない」（18.0%）、「まったく意識しない」（1.6%）といった、意識しない人も約20%います。

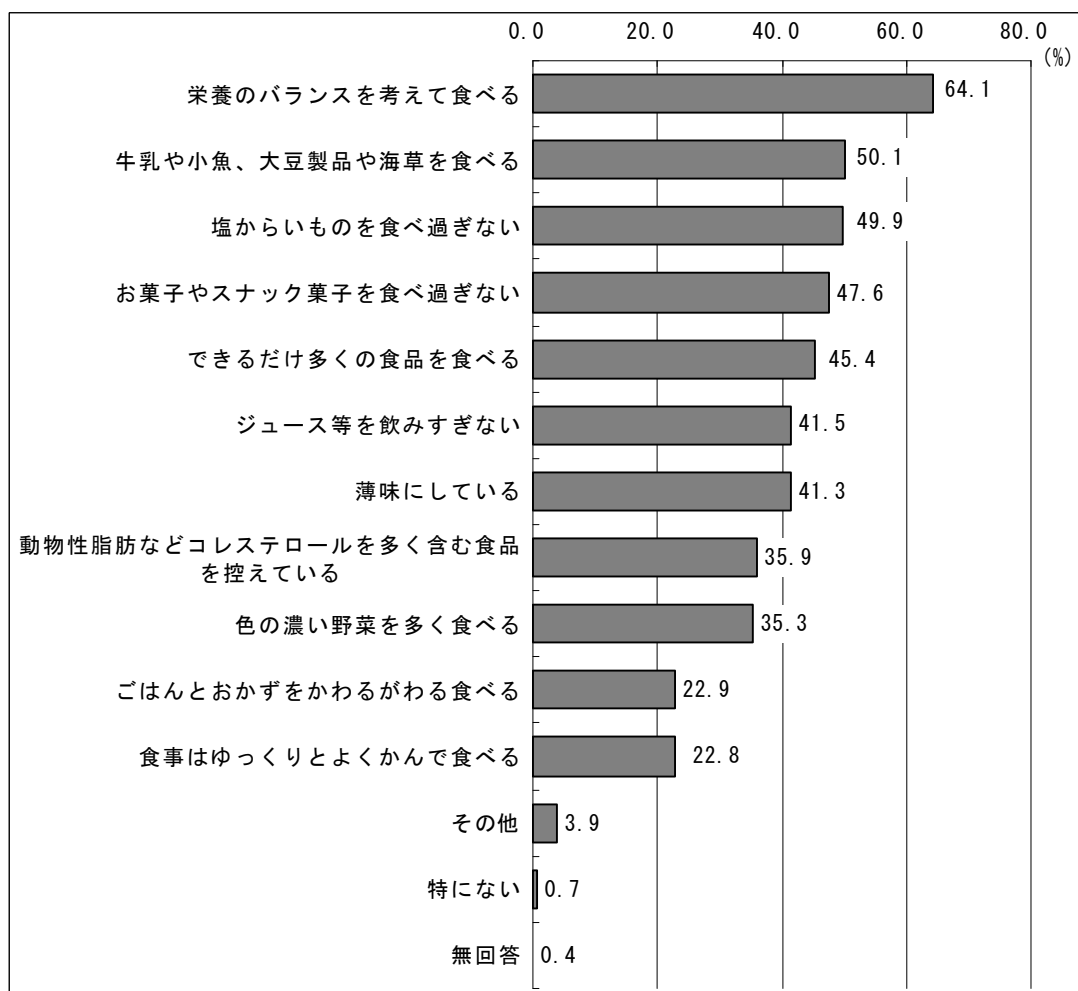
図表 141 健康づくりのための栄養や食事への意識 [N=1,121]



(11) 食事で気をつけていること

健康づくりのために栄養や食事に気をつけている人に、食事で気をつけていることについてきいたところ、「栄養のバランスを考えて食べる」が64.1%と最も高く、次いで「牛乳や小魚、大豆製品や海草を食べる」(50.1%)、「塩からいものを食べ過ぎない」(49.9%)と、栄養のバランスなどについて気をつけている人が多いです。

図表 142 食事で気をつけていること [N=895;複数回答]



(12) 野菜、牛乳類・小魚・大豆製品・海藻など、肉類、魚、揚げ物の摂取頻度

「野菜」、「牛乳類・小魚・大豆製品・海藻など」、「肉類」、「魚」、「揚げ物」の摂取頻度についてきいたところ、「野菜」は大半の人が「ほぼ毎日食べる」(79.2%)としています。

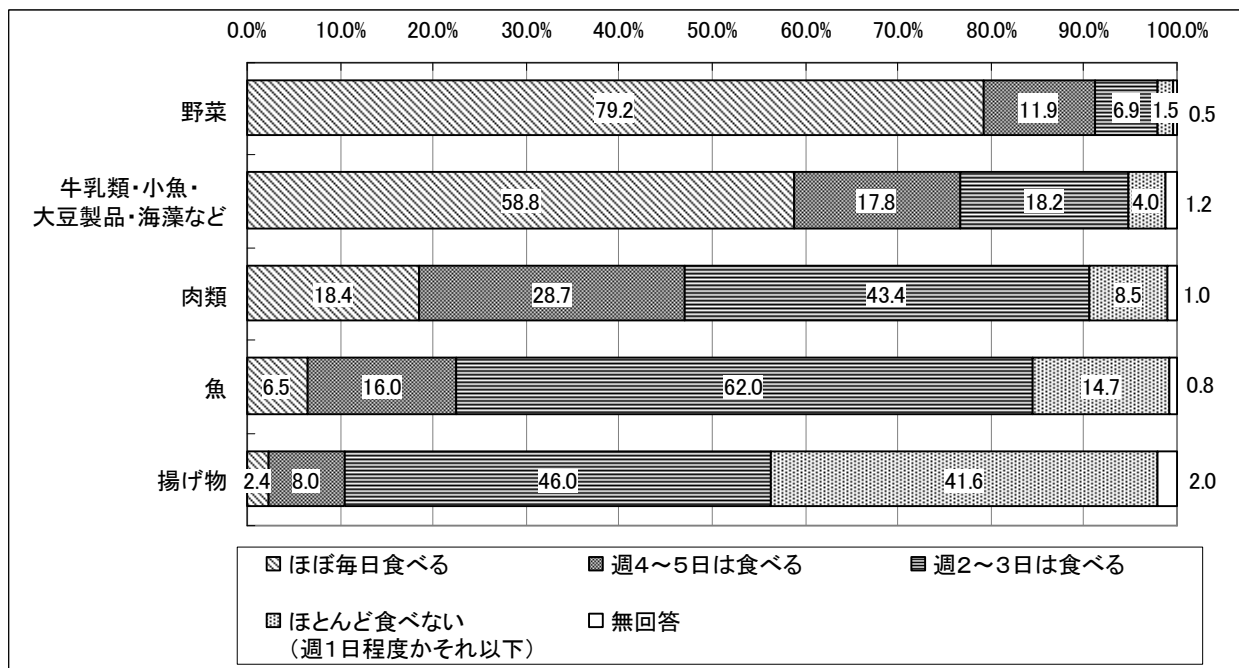
「牛乳類・小魚・大豆製品・海藻など」は半数強が「ほぼ毎日食べる」(58.8%)としています。

「肉類類」は「ほぼ毎日食べる」(18.4%)、「週4～5日は食べる」(28.7%)といった比較的よく食べる人と、「週2～3日は食べる」(43.4%)がほぼ同割合となっています。

「魚」では半数強が「週2～3日は食べる」(62.0%)となっています。

「揚げ物」では「週2～3日は食べる」(46.0%)と「ほとんど食べない」(41.6%)とほぼ同じ割合となっています。

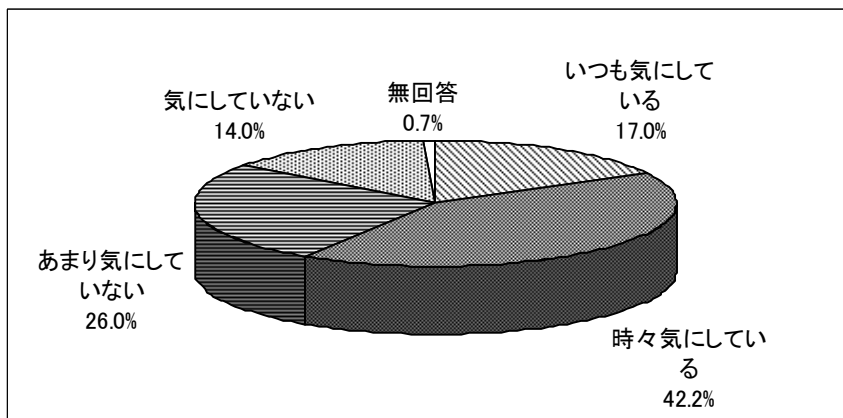
図表 143 野菜、牛乳類・小魚・大豆製品・海藻など、肉類、魚、揚げ物の摂取頻度 [N=1,121]



(13) 食事のエネルギー量（カロリー）への意識

食事のエネルギー量（カロリー）を気にしているかきいたところ、「いつも気にしている」（17.0%）、「時々気にしている」（42.2%）と、ある程度気にしている人は約59%います。一方、「あまり気にしていない」（26.0%）、「気にしていない」（14.0%）と、気にしていない人も40%います。

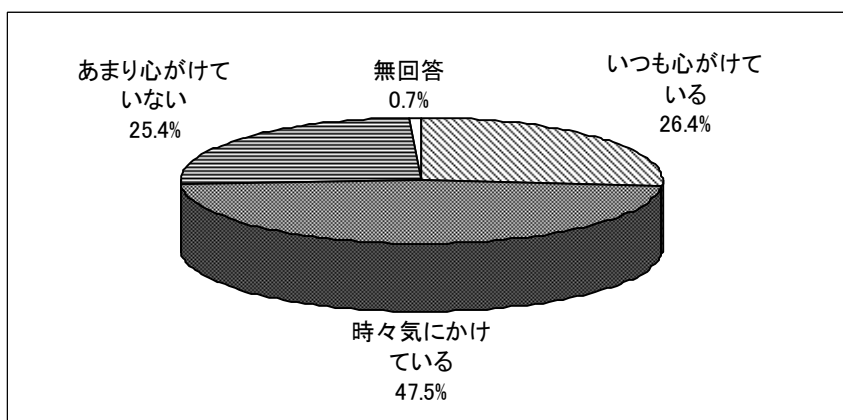
図表 144 食事のエネルギー量(カロリー)への意識 [N=1,121]



(14) 塩分を控えた食事の心がけの有無

塩分を控えた食事を心がけているかきいたところ、「いつも心がけている」が26.4%、「時々気にかけている」が47.5%、「あまり心がけていない」が25.4%となっています。

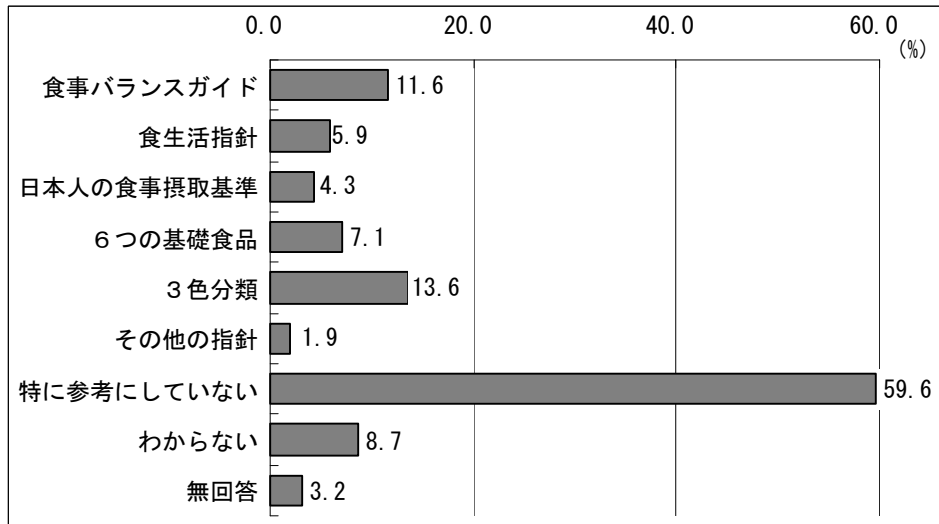
図表 145 塩分を控えた食事の心がけの有無 [N=1,121]



(15) 食事バランスガイドなどの指針の参考状況

食事バランスガイドなどの指針の参考についてきいたところ、半数強が「特に参考にしていない」(59.6%)としています。参考にしているなかでは、「3色分類」(13.6%)、「食事バランスガイド」(11.6%)が高くなっています。

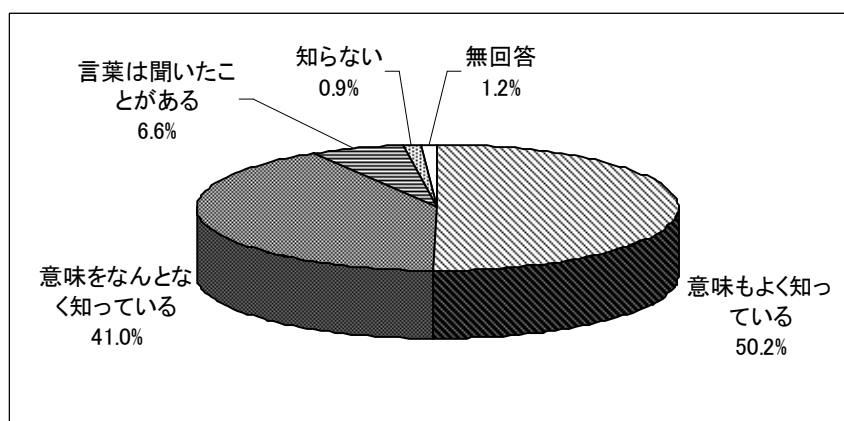
図表 146 食事バランスガイドなどの指針の参考状況 [N=1,121;複数回答]



(16) 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の認知度

内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の認知度についてきいたところ、「意味もよく知っている」(50.2%)、「意味をなんとなく知っている」(41.0%)と、ある程度知っている人は約91%います。一方、「言葉は聞いたことがある」(6.6%)、「知らない」(0.9%)と、あまり知らない人も約8%います。

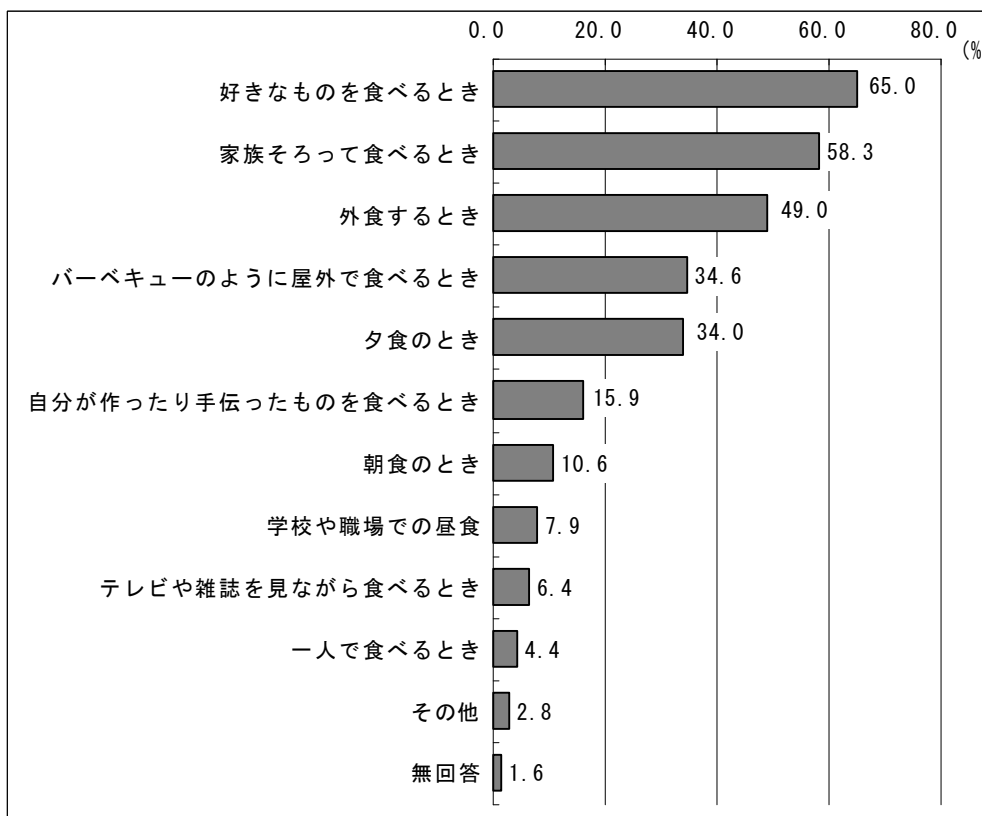
図表 147 内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の認知度 [N=1,121]



(17) 食事の時間を楽しいと感じるとき

食事の時間を楽しいと感じるのはどのようなときかきいたところ、「好きなものを食べる時」が65.0%と最も高く、次いで「家族そろって食べる時」(58.3%)、「外食するとき」(49.0%)となっています。

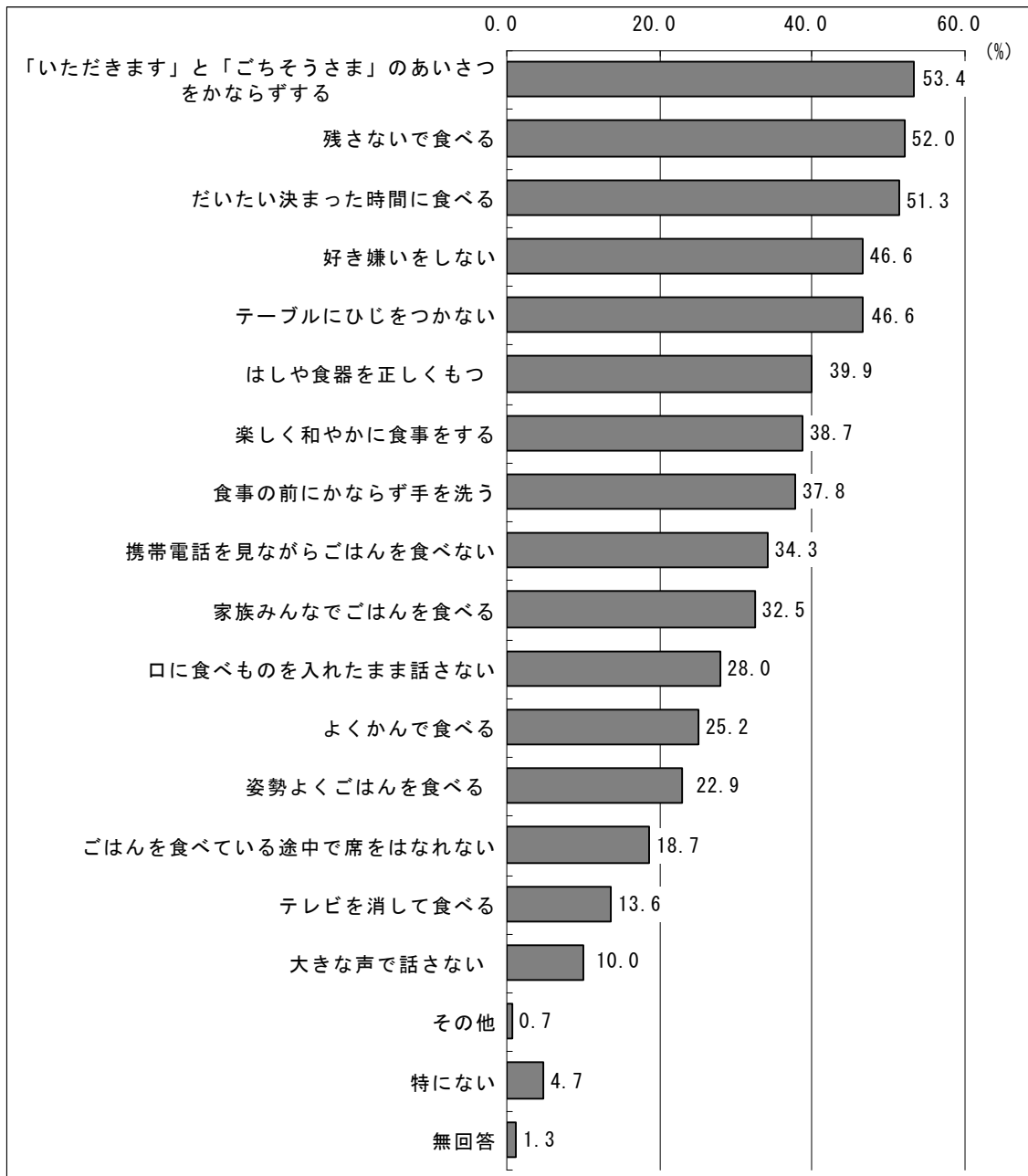
図表 148 食事の時間を楽しいと感じるとき [N=1,121; 複数回答]



(18) 食習慣・マナーなどで気を使っていること

食習慣・マナーなどで気を使っていることについてきいたところ、「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをかならずする」が53.4%と最も高く、次いで「残さないで食べる」(52.0%)、「だいたい決まった時間に食べる」(51.3%)となっています。

図表 149 食習慣・マナーなどで気を使っていること [N=1,121; 複数回答]

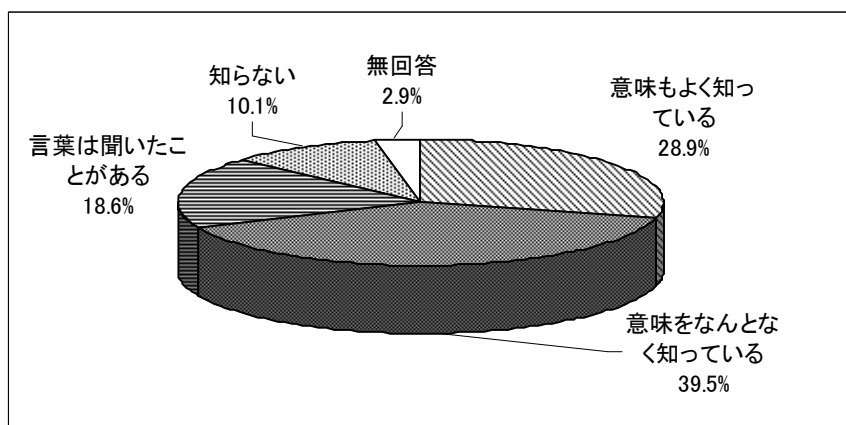


3. 食育に対する意識

(1) 食育の認知度

「食育」の言葉を知っているかきいたところ、「意味もよく知っている」(28.9%)、「意味をなんとなく知っている」(39.5%)と、ある程度知っている人は約68%います。一方、「言葉は聞いたことがある」(18.6%)、「知らない」(10.1%)と、あまり知らない人も約29%います。

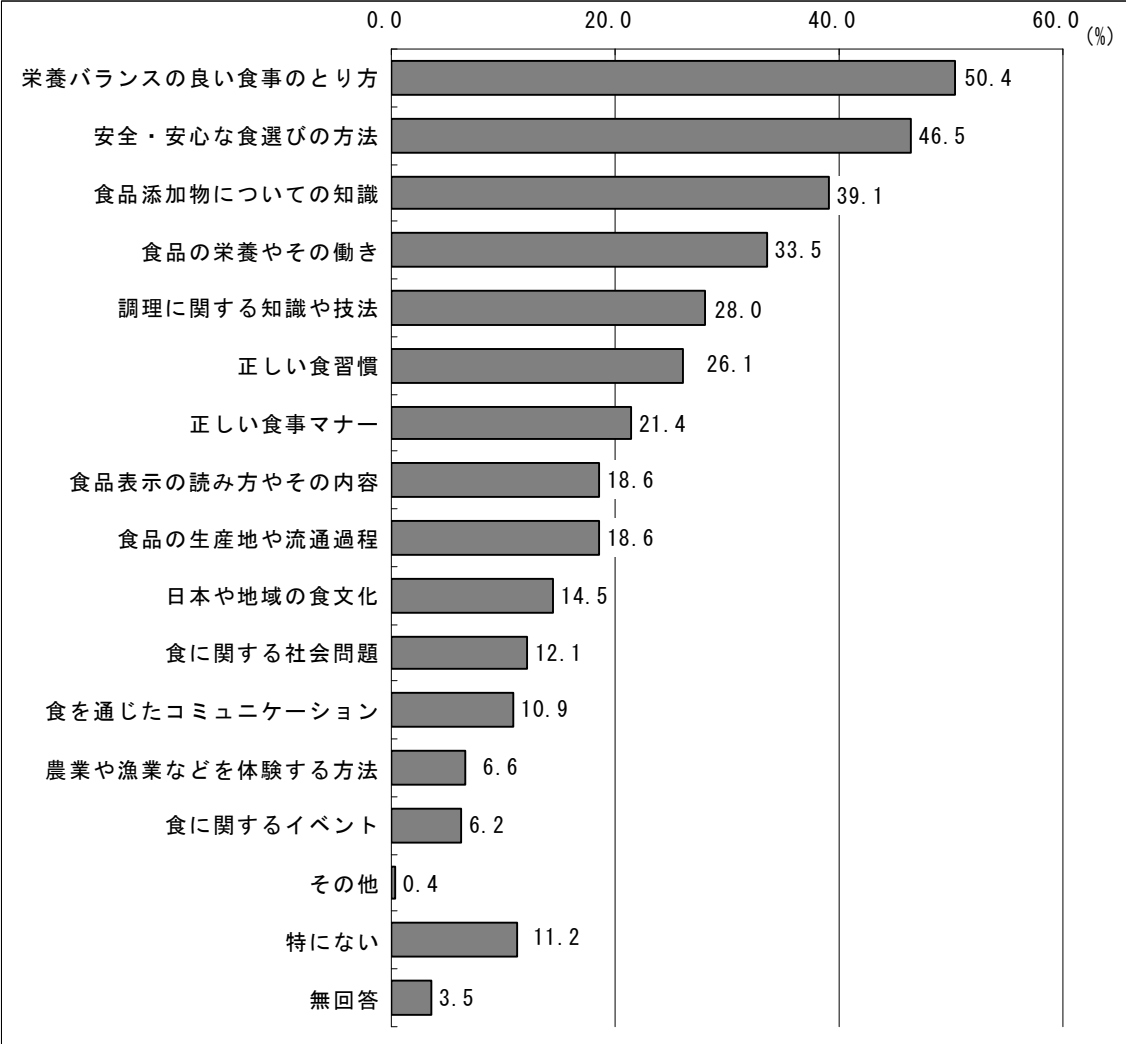
図表 150 食育の認知度 [N=1,121]



(2) ほしいと思う「食育」に関する情報

ほしいと思う「食育」に関する情報についてきいたところ、「栄養バランスの良い食事のとり方」が50.4%と最も高く、次いで「安全・安心な食選びの方法」(46.5%)となっています。

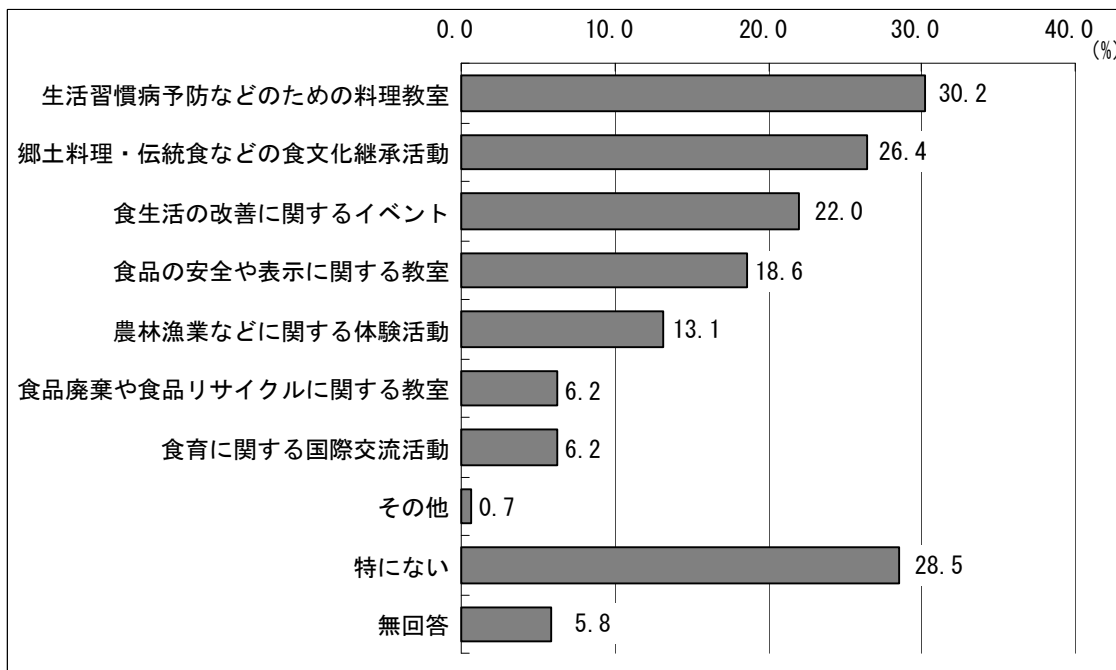
図表 151 ほしいと思う「食育」に関する情報 [N=1,121;複数回答]



(3) 参加してみたい「食育」に関するイベント

参加してみたい「食育」に関するイベントについてきいたところ、「生活習慣病予防などのための料理教室」が30.2%と最も高く、次いで「郷土料理・伝統食などの食文化継承活動」(26.4%)となっています。

図表 152 参加してみたい「食育」に関するイベント [N=1,121;複数回答]

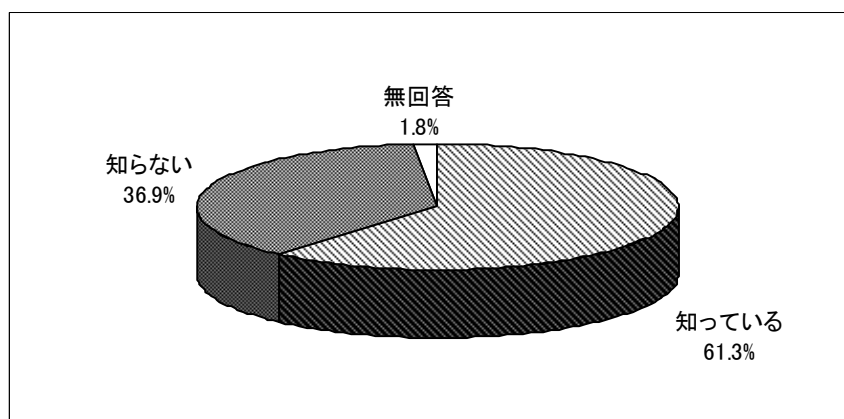


(4) 奈良県内の農産物について

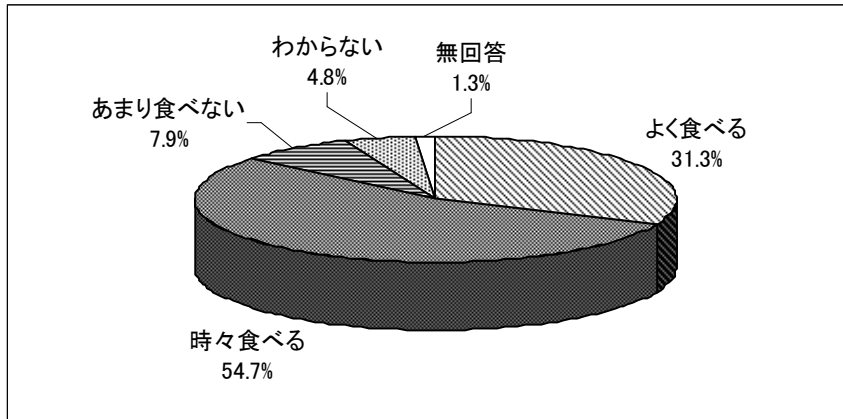
奈良県内の農産物の認知度についてきいたところ、「知っている」が61.3%、「知らない」が36.9%となっています。

知っている人に奈良県内の農産物を意識して食べているかきいたところ、「よく食べる」が31.3%、「時々食べる」が54.7%と、奈良県内の農産物を意識して食べている人は約85%、「あまり食べない」人は7.9%います。

図表 153 奈良県内の農産物の認知度 [N=1,121]



図表 154 奈良県内の農産物を意識して食べているか [N=687]



4. 生活の状況について

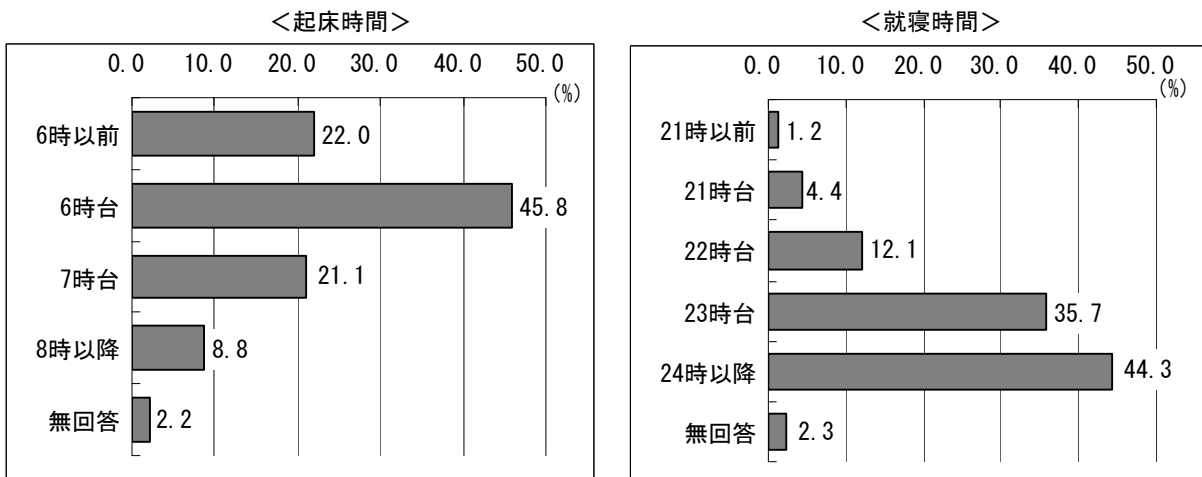
(1) 起床時間・就寝時間

起床時間について、「6時台」が45.8%と最も高く、次いで「6時以前」(22.0%)、「7時台」(21.1%)となっています。

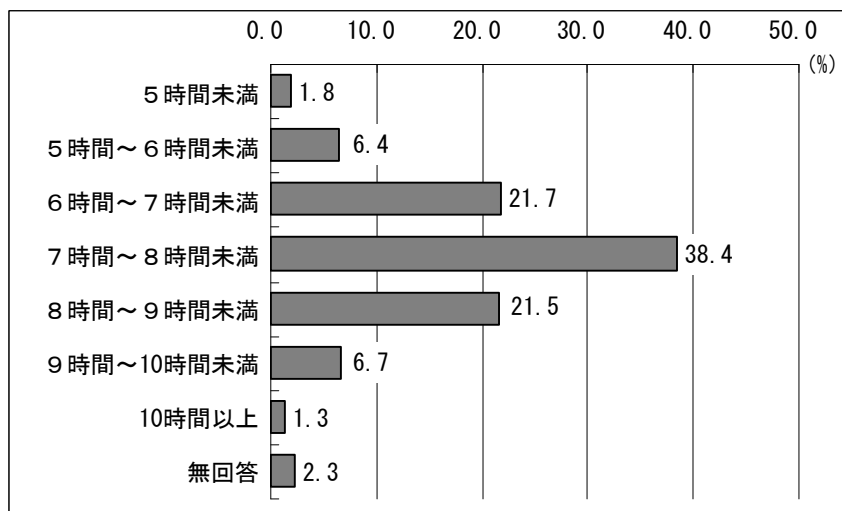
また、就寝時間については、「24時以降」が44.3%と最も高く、次いで「23時台」(35.7%)となっています。

睡眠時間については、「7時間～8時間未満」が38.4%と最も高く、次いで「6時間～7時間未満」(21.7%)、「8時間～9時間未満」(21.5%)となっています。平均では6時間50分となっています。

図表 155 起床時間、就寝時間 [N=1,121]



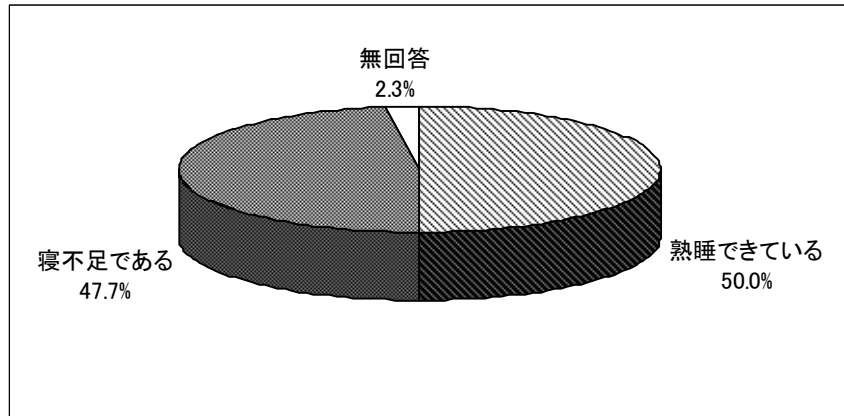
図表 156 睡眠時間 [N=1,121]



(2) 寝不足感

寝不足かどうか聞いたところ、「熟睡できている」が50.0%、「寝不足である」が47.7%となっています。

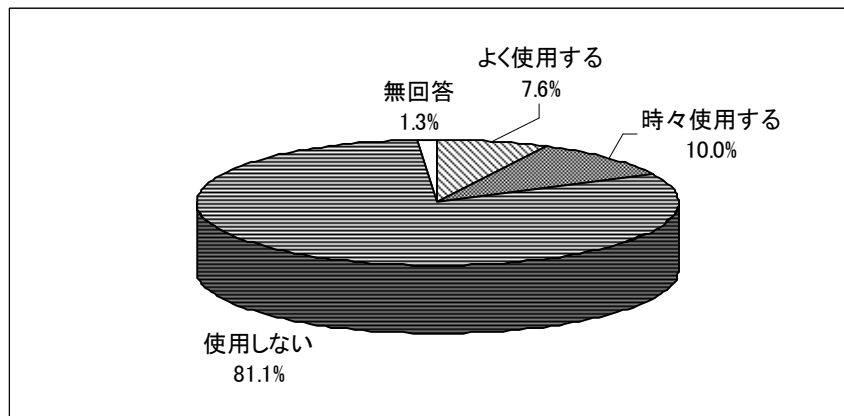
図表 157 寝不足感の有無 [N=1,121]



(3) 睡眠導入剤等の使用有無

睡眠導入剤等の使用の有無について聞いたところ、「よく使用する」(7.6%)、「時々使用する」(10.0%)と、使用している人は約18%、一方「使用しない」が81.1%となっています。

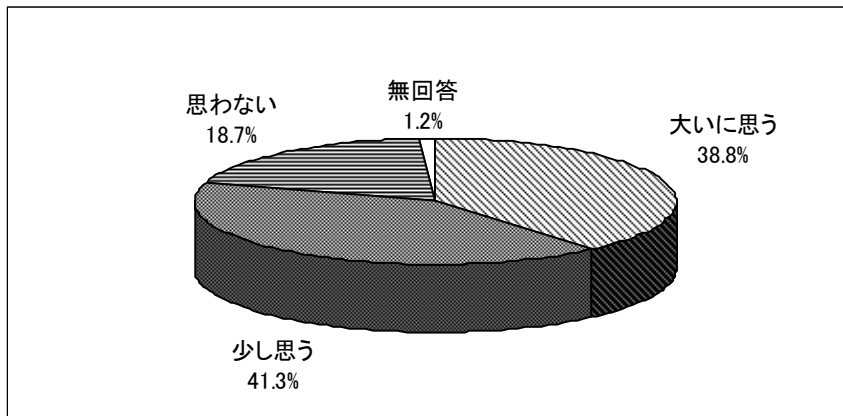
図表 158 睡眠導入剤等の使用有無 [N=1,121]



(4) 運動不足感の有無

運動不足感の有無についてきいたところ、「大いに思う」(38.8%)、「少し思う」(41.3%)と、運動不足感を持っている人は約80%、「思わない」人が18.7%となっています。

図表 159 運動不足感の有無 [N=1,121]

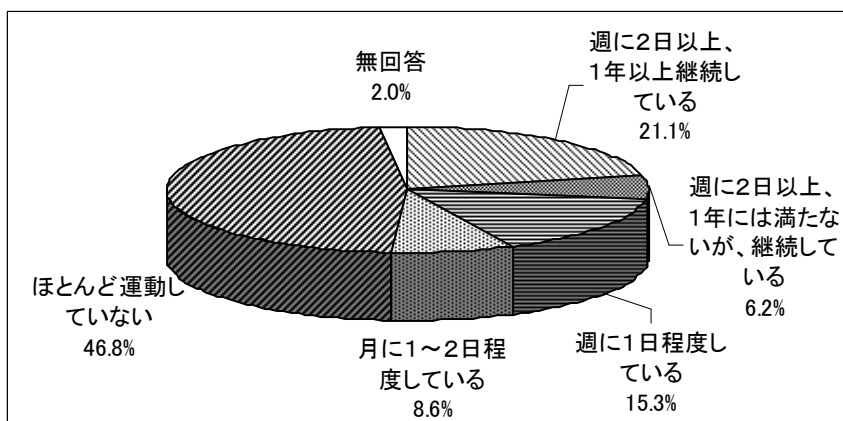


(5) 意識的に体を動かすことの有無、実施している運動

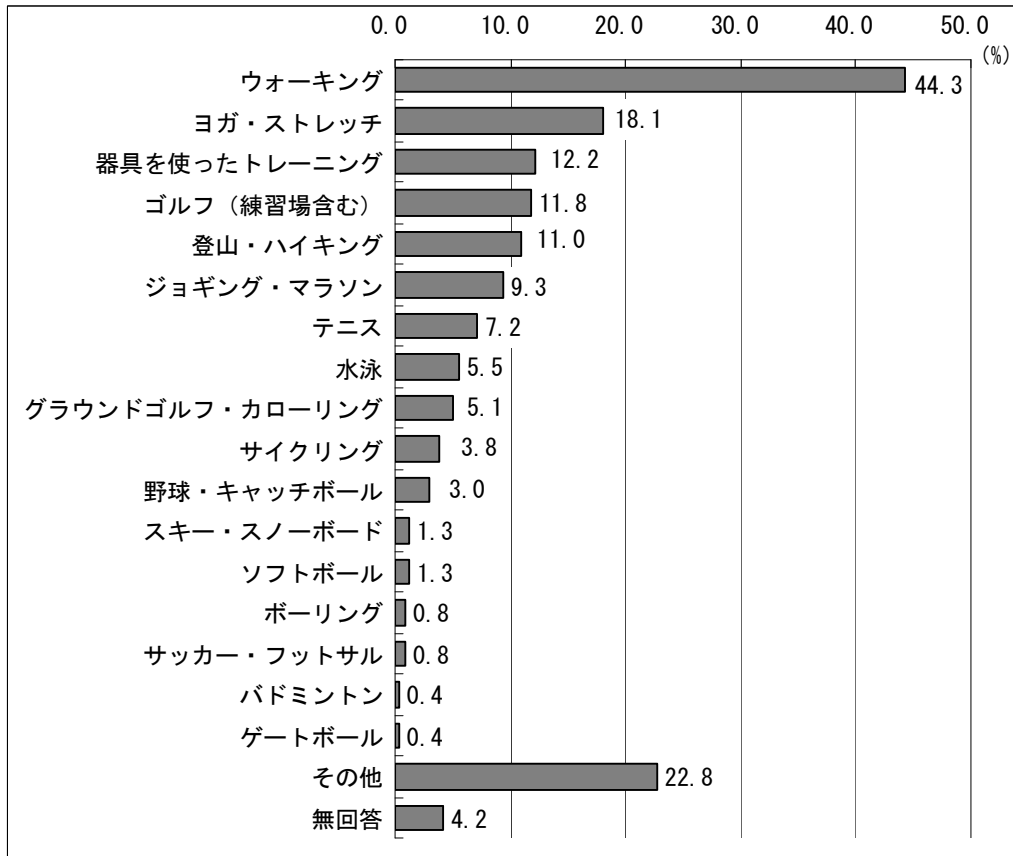
意識的に体を動かすことの有無についてきいたところ、「週に2日以上、1年以上継続している」(21.1%)、「週に2日以上、1年には満たないが、継続している」(6.2%)、「週に1日程度している」(15.3%)と比較的運動している人が約43%、「ほとんど運動していない」人が46.8%となっています。

また、週に2日以上、1年以上継続している人に実施している運動の種類についてきいたところ、「ウォーキング」が44.3%と最も高く、次いで「ヨガ・ストレッチ」(18.1%)となっています。

図表 160 意識的に体を動かすことの有無 [N=1,121]



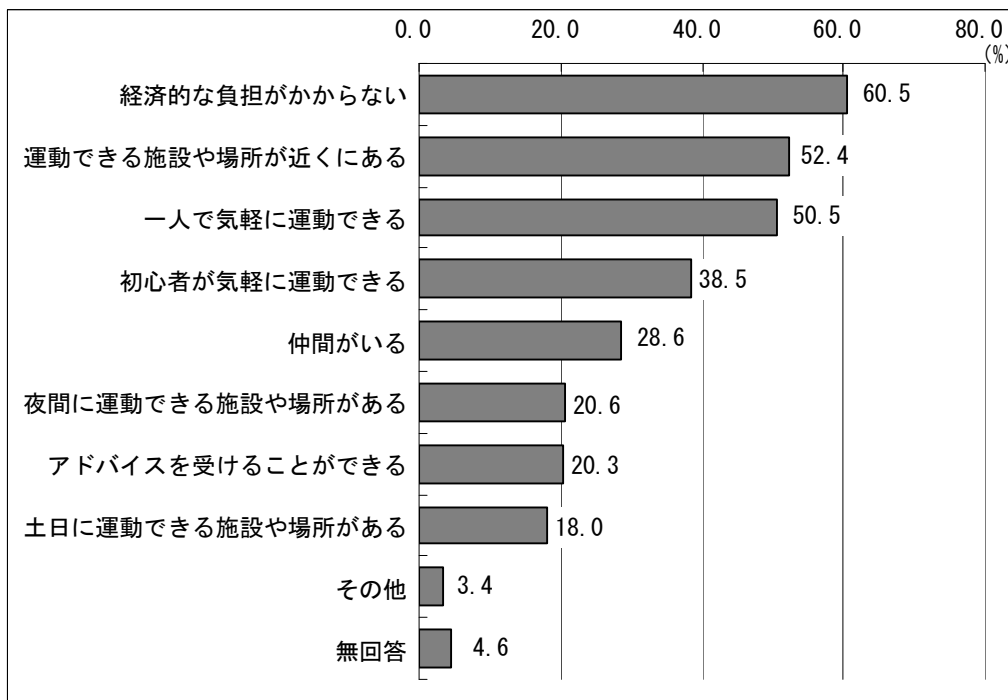
図表 161 実施している運動 [N=237;複数回答]



(6) 運動習慣を身につけるために必要な環境

運動習慣を身につけるためにあればよいと思う環境についてきいたところ、「経済的な負担がかからない」が60.5%と最も高く、次いで「運動できる施設や場所が近くにある」(52.4%)、「一人で気軽に運動できる」(50.5%)となっています。

図表 162 運動習慣を身につけるために必要な環境 [N=1,121; 複数回答]

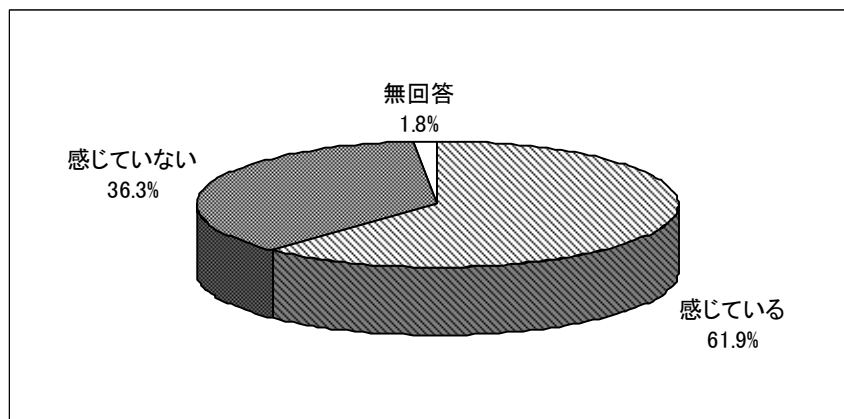


(7) ストレスの有無

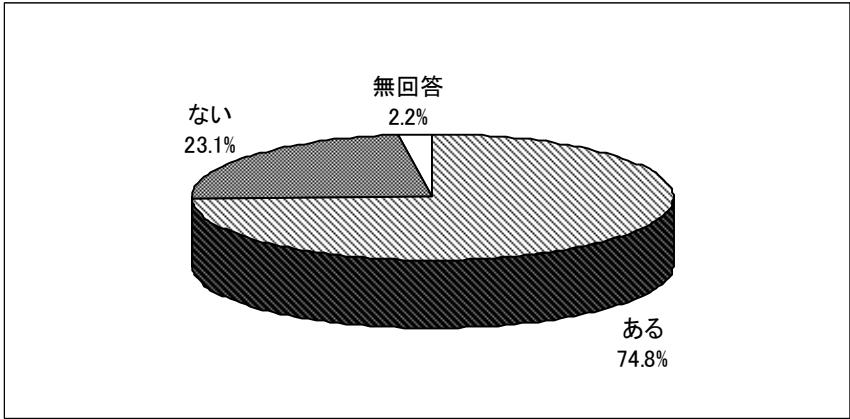
ストレスを感じるかどうかきいたところ、「感じている」が61.9%、「感じていない」が36.3%となっています。

ストレスを感じる人が、自分なりのストレス解消方法があるかきいたところ、「ある」が74.8%、「ない」が23.1%となっています。

図表 163 ストレスの有無 [N=1,121]



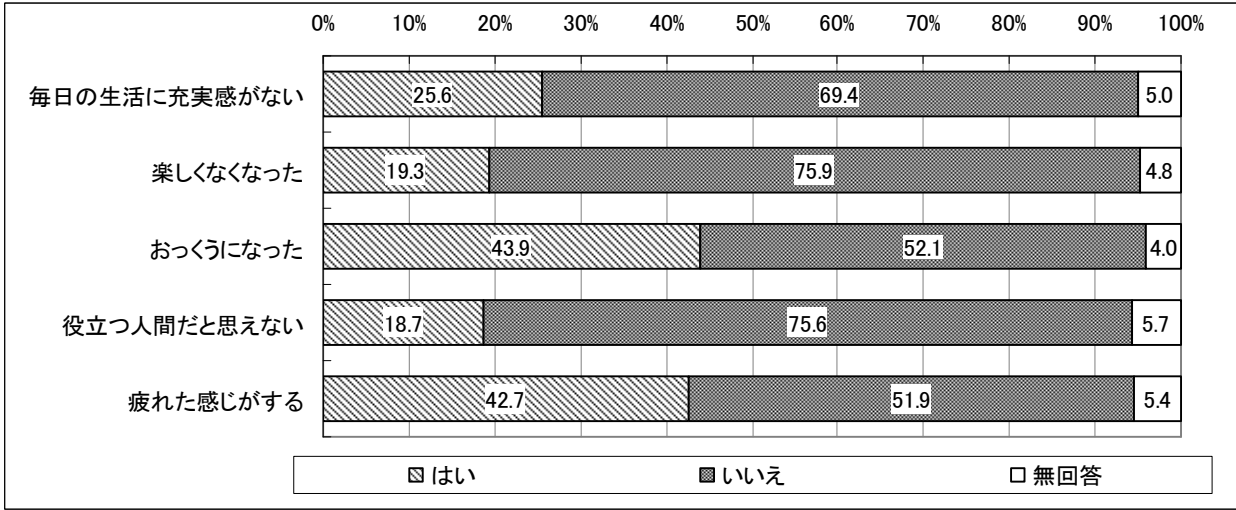
図表 164 自分なりのストレス解消方法の有無 [N=694]



(8) 日常の心の疲れの有無

日常の心の疲れの状況についてきいたところ、「毎日の生活に充実感がない」人は 25.6%、「これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった」人が 19.3%、「以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる」人が 43.9%、「自分は役に立つ人間だとは思えない」人が 18.7%、「わけもなく疲れた感じがする」人が 42.7%います。

図表 165 日常の心の疲れの有無 [N=1,121]

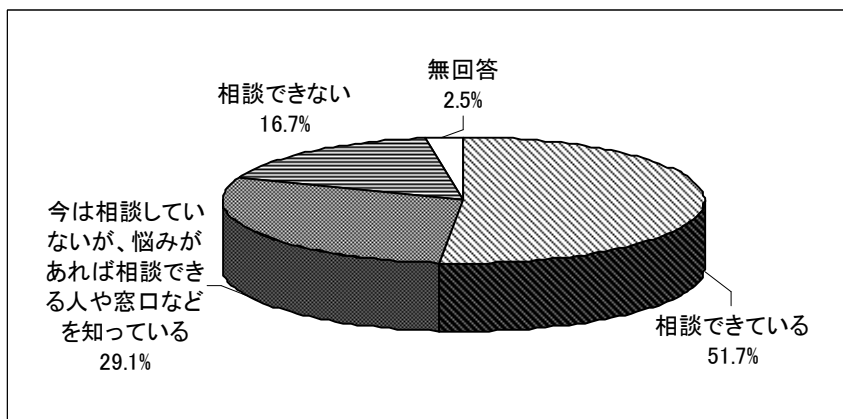


(9) ストレスや悩みの相談、相談相手

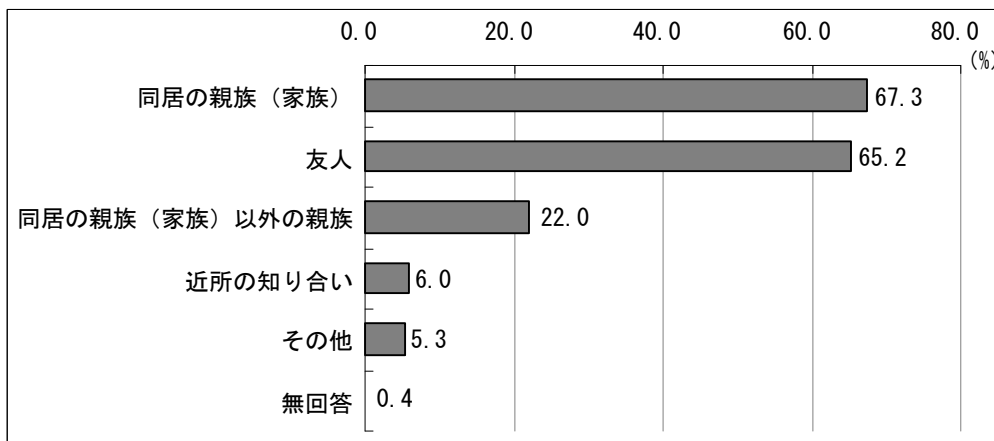
ストレスや悩みの相談の有無についてきいたところ、「相談できている」が51.7%、「今は相談していないが、悩みがあれば相談できる人や窓口などを知っている」が29.1%、「相談できない」が16.7%となっています。

相談できる人がいたり、相談できる窓口を知っている人に、その相手についてきいたところ、「同居の親族（家族）」(67.3%)、「友人」(65.2%) をあげる人が多くなっています。

図表 166 ストレスや悩みの相談 [N=1,121]



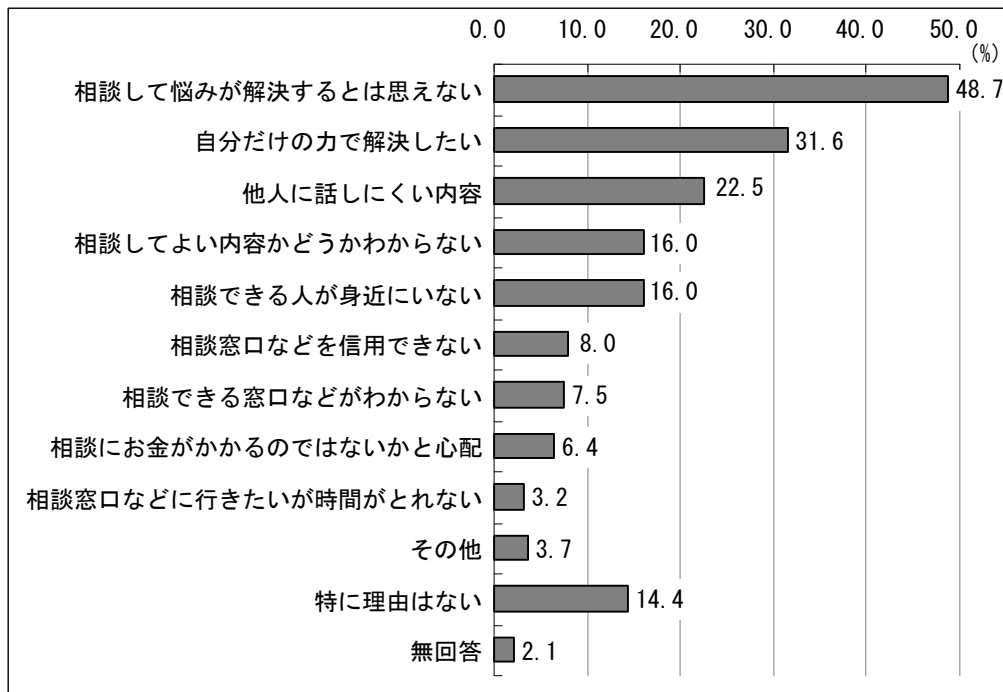
図表 167 相談相手 [N=906; 複数回答]



(10) 相談できない理由

ストレスや悩みを相談できない人にその理由についてきいたところ、「相談して悩みが解決するとは思えない」が48.7%と最も高く、次いで「自分だけの力で解決したい」(31.6%)となっています。

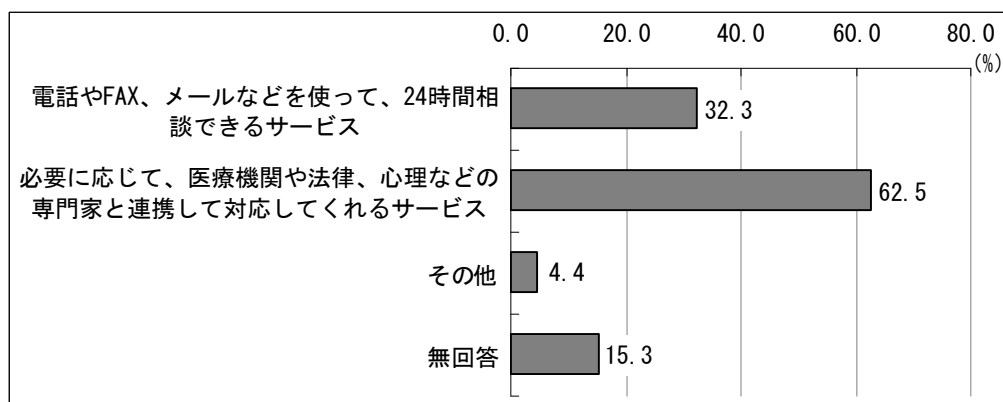
図表 168 相談できない理由 [N=187;複数回答]



(11) ストレスや悩みを相談するために必要な環境

ストレスや悩みを相談するために必要な環境についてきいたところ、「必要に応じて、医療機関や法律、心理などの専門家と連携して対応してくれるサービス」が62.5%と最も高く、次いで「電話やFAX、メールなどを使って、24時間相談できるサービス」(32.3%)となっています。

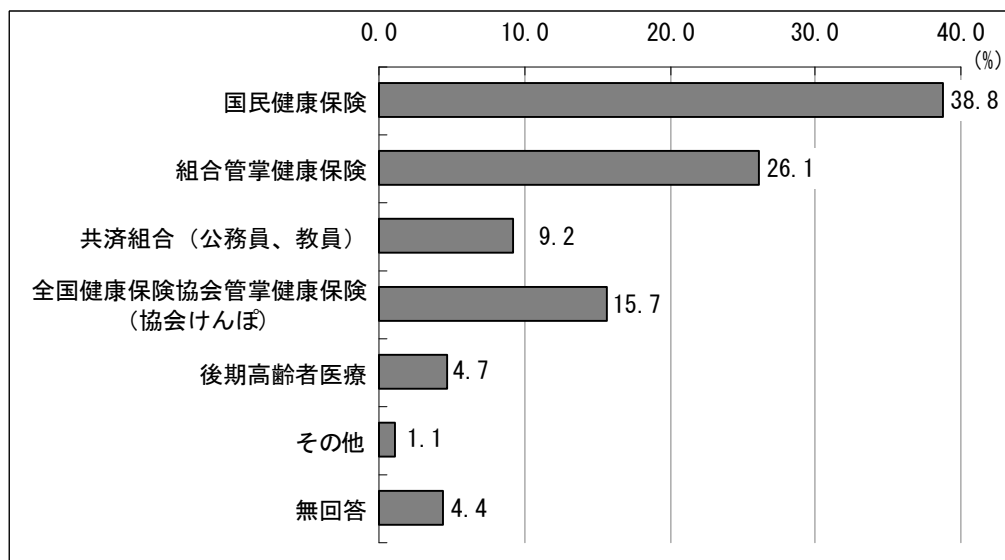
図表 169 ストレスや悩みを相談するために必要な環境 [N=1,121;複数回答]



(12) 加入している健康保険

加入している健康保険についてきいたところ、「国民健康保険」が38.8%と最も高く、次いで「組合管掌健康保険」(26.1%)となっています。

図表 170 加入している健康保険 [N=1,121]

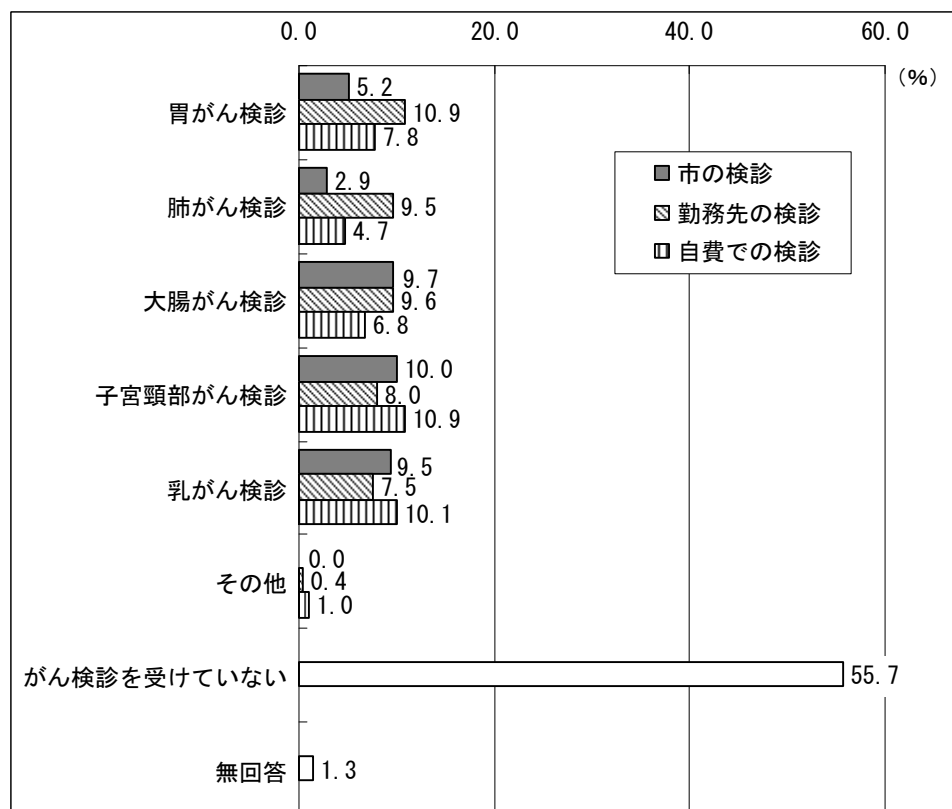


(13) がん検診受診の有無及び受診しているがん検診の内容

この1年間にがん検診を受けたかきいたところ、「いずれかのがん検診を受けている」が43.0%、「がん検診を受けていない」が55.7%となっています。

なんらかのがん検診を受診した人の中では、市の検診では「子宮頸部がん検診」が10.0%と最も高く、次いで「大腸がん検診」(9.7%)、「乳がん検診」(9.5%)となっています。また、勤務先の検診では「胃がん検診」が10.9%と最も高く、次いで「大腸がん検診」(9.6%)、「肺がん検診」(9.5%)となっています。自費での検診については、「子宮頸部がん検診」が10.9%と最も高く、次いで「乳がん検診」10.1%となっています。

図表 171 がん検診受診の有無 [N=1,121]

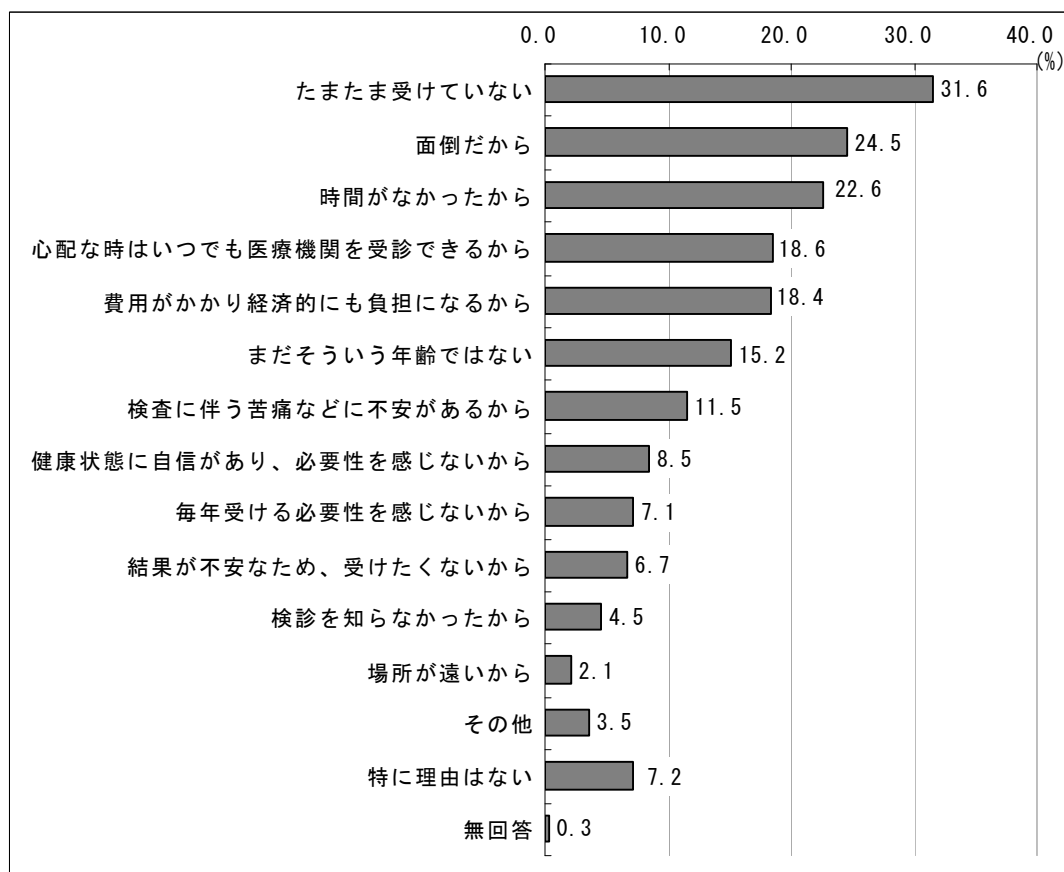


(14) がん検診を受診していない理由、がん検診を受けるための条件

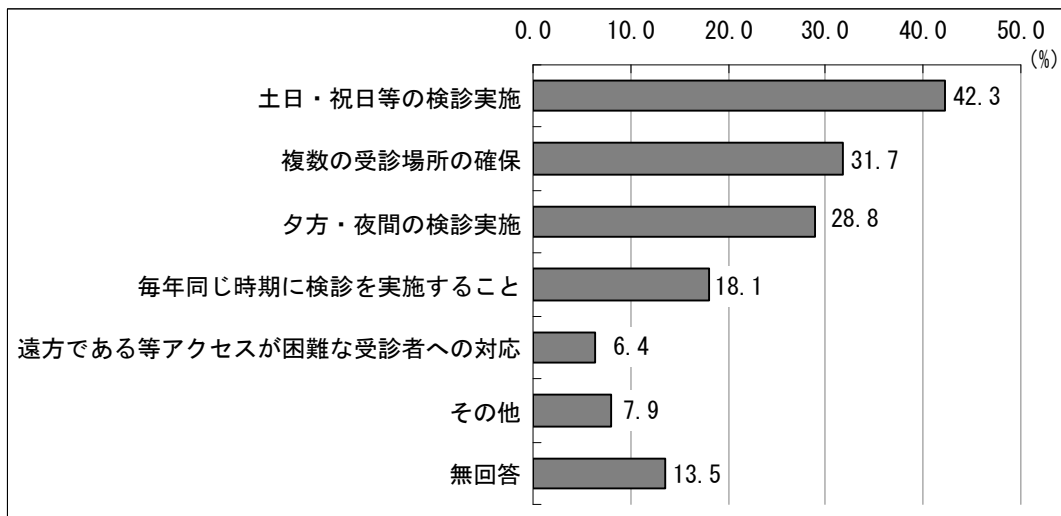
がん検診を受診していない人にその理由についてきいたところ、「たまたま受けていない」が31.6%と最も高く、次いで「面倒だから」(24.5%)、「時間がなかったから」(22.6%)となっています。

また、がん検診を受けるための条件についてきいたところ、「土日・祝日等の検診実施」が42.3%と最も高く、次いで「複数の受診場所の確保」(31.7%)となっています。

図表 172 がん検診を受診していない理由 [N=624;複数回答]



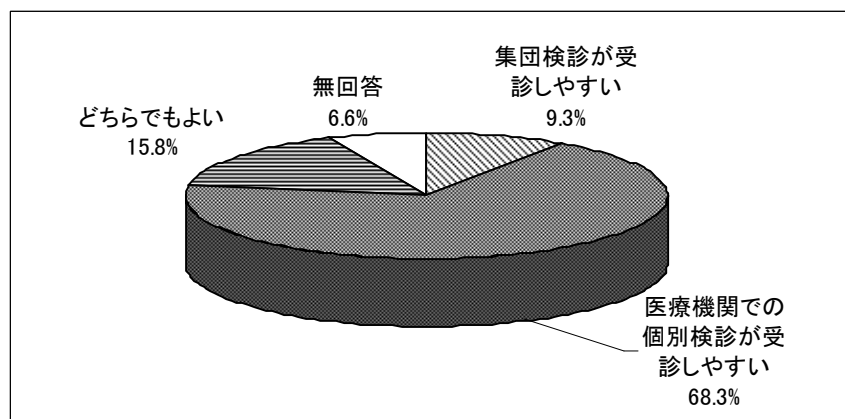
図表 173 がん検診を受けるための条件 [N=624;複数回答]



(15) 集団検診か個別検診の受診のしやすさ

なんらかの検診を受診した人に集団検診と個別健診の受診のしやすさについてきいたところ、「集団検診が受診しやすい」が9.3%、「医療機関での個別検診が受診しやすい」(68.3%)、「どちらでもよい」(15.8%)となっています。

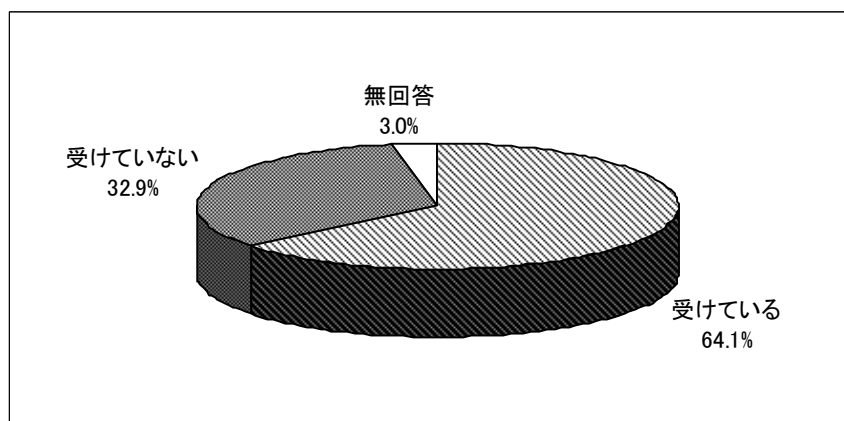
図表 174 集団検診か個別検診の受診のしやすさ [N=482]



(16) 特定健診や健康診断の受診の有無

40歳以上の人に特定健診や健康診断の受診状況についてきいたところ、「受けている」が64.1%、「受けていない」が32.9%となっています。

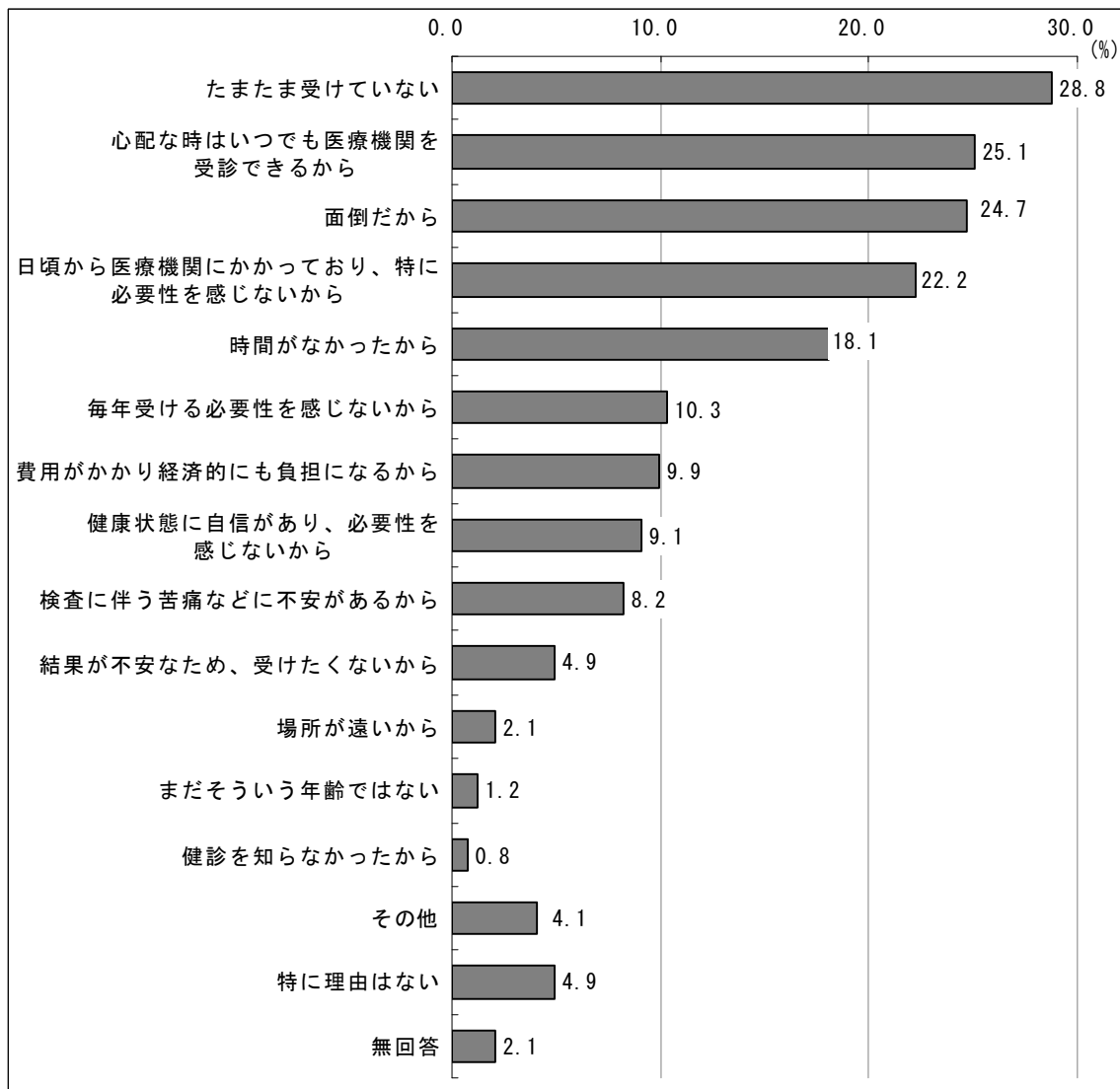
図表 175 特定健診や健康診断の受診の有無 [N=738]



(17) 特定健診や健康診断を受診していない理由

特定健診や健康診断を受診していない理由についてきいたところ、「たまたま受けていない」が28.8%と最も高く、次いで「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」(25.1%)となっています。

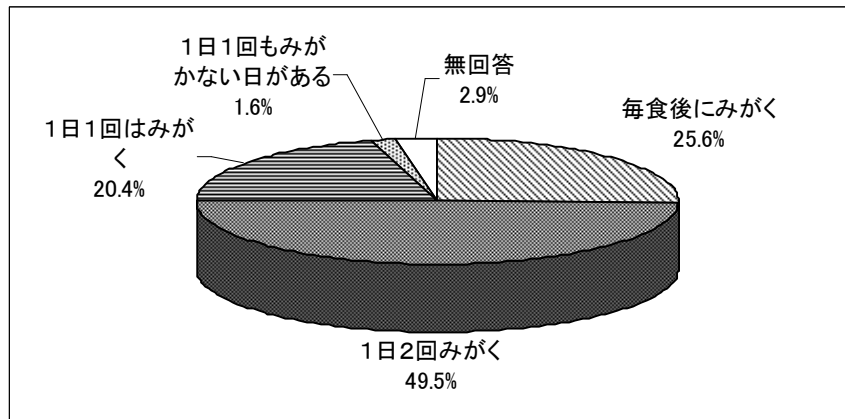
図表 176 特定健診や健康診断を受診していない理由 [N=243;複数回答]



(18) 歯みがきの有無

歯みがきの有無についてきいたところ、「1日2回みがく」が49.5%と最も高く、次いで「毎食後にみがく」(25.6%)となっています。

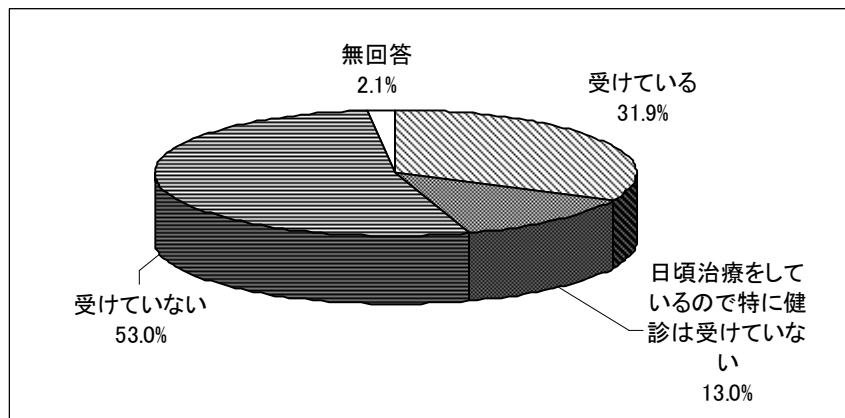
図表 177 歯みがきの有無 [N=1,121]



(19) 歯科健診受診の有無

年に1回は歯科健診を受けているかきいたところ、「受けている」が31.9%、「日頃治療をしているので特に健診は受けていない」が13.0%、「受けていない」が53.0%となっています。

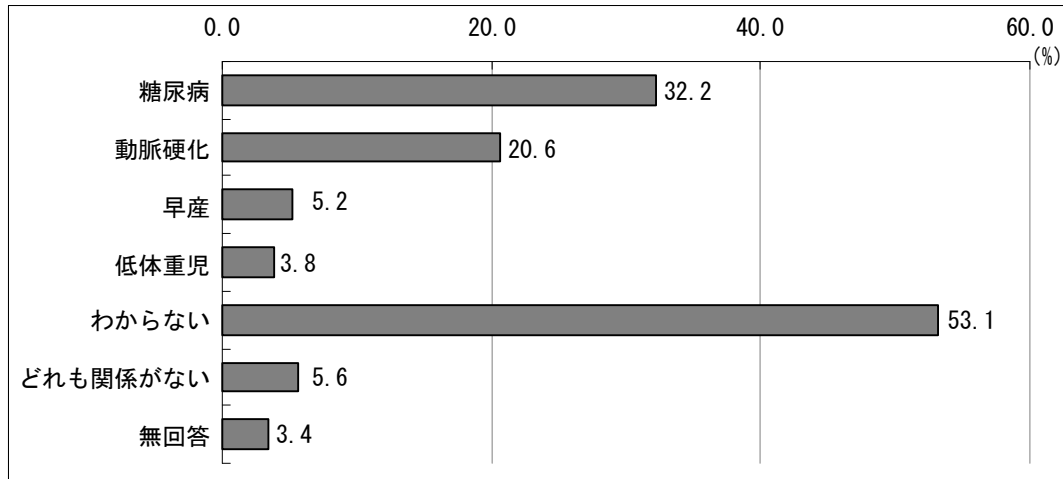
図表 178 歯科健診受診の有無 [N=1,121]



(20) 歯周病と他の病気との関係

歯周病と他の病気との関係についてきいたところ、半数が「わからない」(53.1%)とされています。その他では、「糖尿病」が32.2%と最も高く、次いで「動脈硬化」(20.6%)となっています。

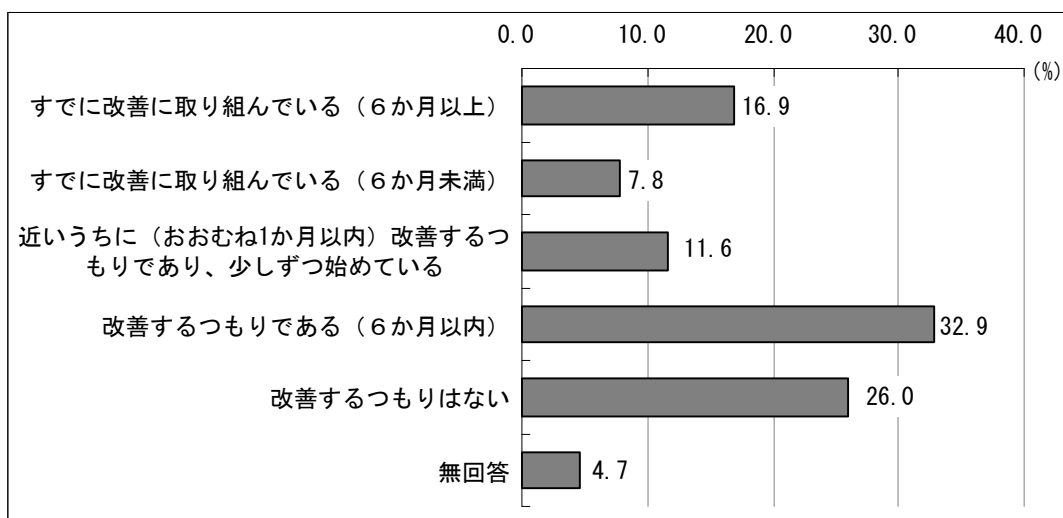
図表 179 歯周病と病気との関係 [N=1,121;複数回答]



(21) 生活習慣の改善の意向

運動や食生活などの生活習慣を改善したいかきいたところ、「すでに改善に取り組んでいる(6か月以上)」(16.9%)、「すでに改善に取り組んでいる(6か月未満)」(7.8%)といった、すでに取り組んでいる人が約25%、「近いうちに(おおむね1か月以内)改善するつもりであり、少しずつ始めている」(11.6%)、「改善するつもりである(6か月以内)」(32.9%)といった、改善するつもりの人が約45%、「改善するつもりはない」人が26.0%となっています。

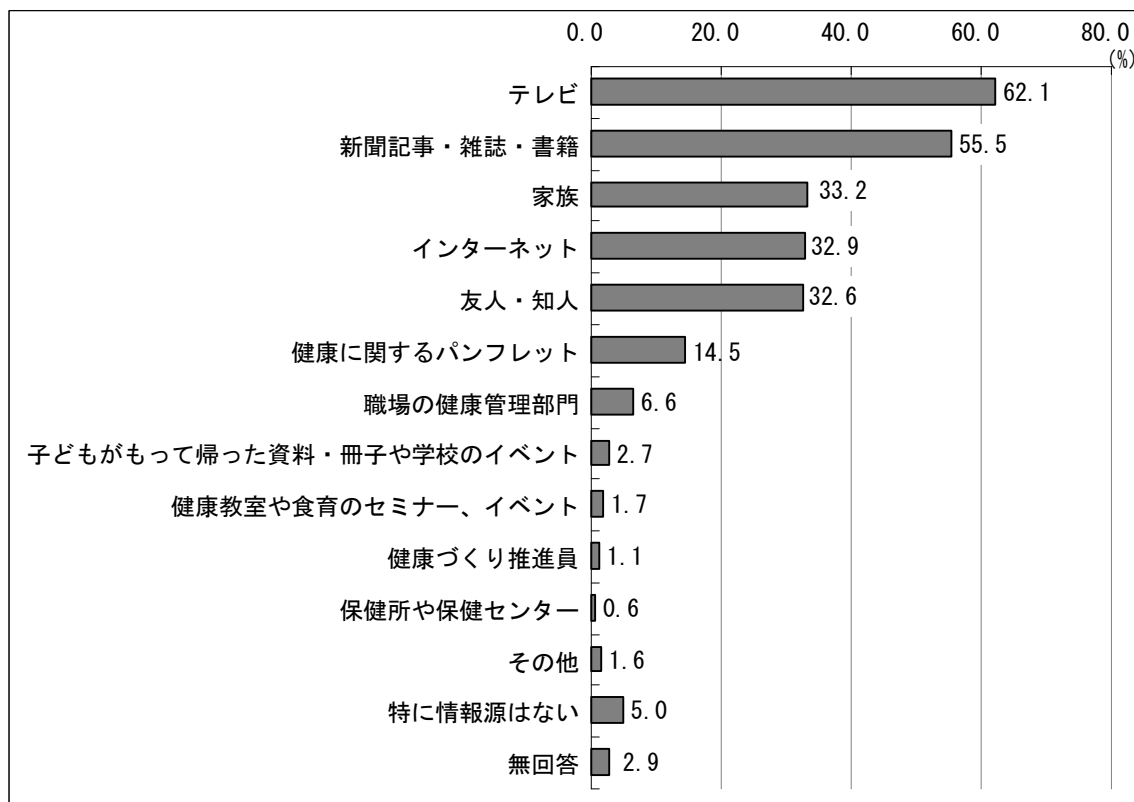
図表 180 生活習慣の改善の意向 [N=1,121]



(22) 健康や食生活に関する情報の入手先

健康や食生活に関する情報の入手先についてきいたところ、「テレビ」が62.1%と最も高く、次いで「新聞記事・雑誌・書籍」(55.5%)、「家族」(33.2%)となっています。一方、「特に情報源はない」とする人も5.0%います。

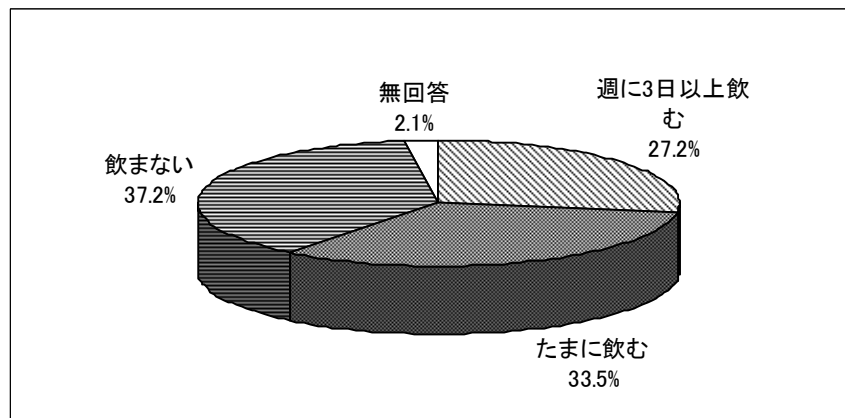
図表 181 健康や食生活に関する情報の入手先 [N=1,121; 複数回答]



(23) 飲酒状況

飲酒状況についてきいたところ、「週に3日以上飲む」が27.2%、「たまに飲む」が33.5%、「飲まない」が37.2%となっています。

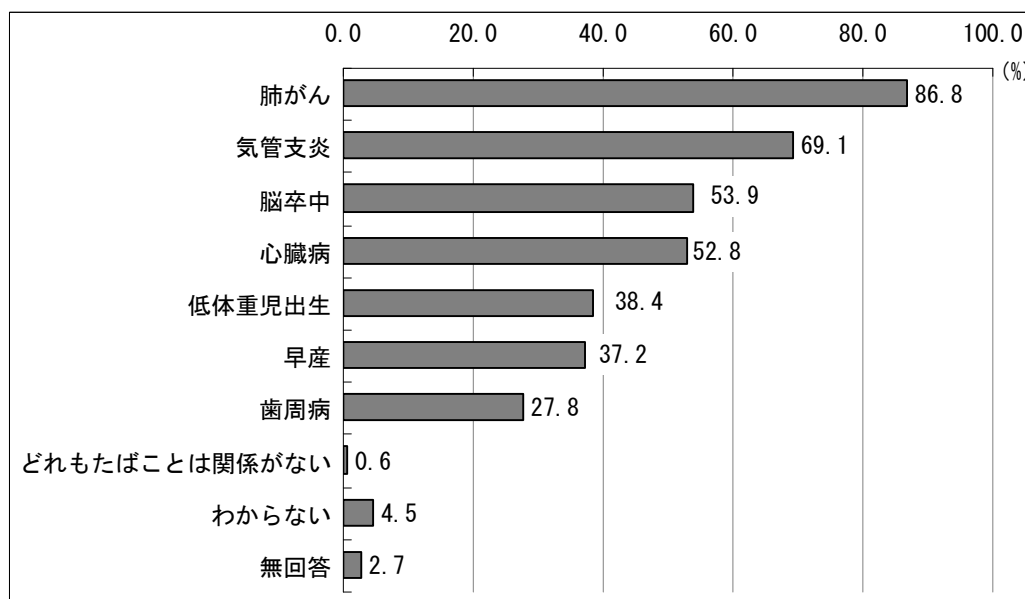
図表 182 飲酒状況 [N=1,121]



(24) たばこと病気の関係

たばこを吸うこと(受動喫煙を含む)と病気の関係についてきいたところ、「肺がん」が86.8%と最も高く、次いで「気管支炎」(69.1%)となっています。一方、「どれもたばこは関係がない」が0.6%、「わからない」が4.5%います。

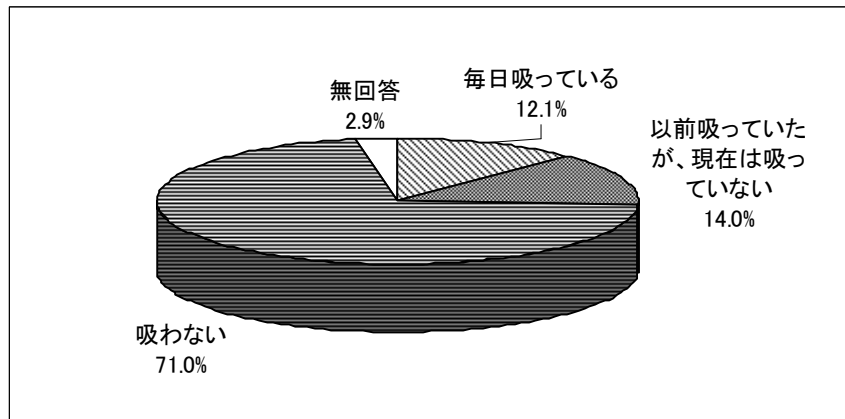
図表 183 たばこと病気の関係 [N=1,121;複数回答]



(25) 喫煙状況

喫煙状況についてきいたところ、「毎日吸っている」が12.1%、「以前吸っていたが、現在は吸っていない」が14.0%、「吸わない」が71.0%となっています。

図表 184 喫煙状況 [N=1,121]



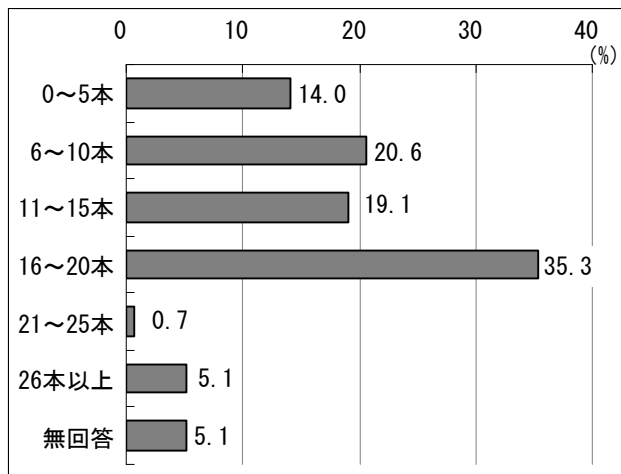
(26) 1日の喫煙本数および喫煙年数

毎日吸っている人の1日の喫煙本数は、「16～20本」が35.3%と最も高く、次いで「6～10本」(20.6%)、「11～15本」(19.1%)となっています。

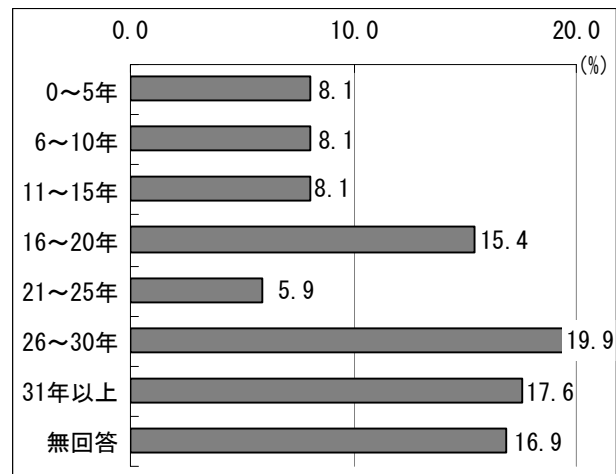
また、喫煙年数については、「26～30年」が19.9%と最も高く、次いで「31年以上」17.6%となっています。

図表 185 1日の喫煙本数および喫煙年数 [N=136]

<喫煙本数>



<喫煙年数>

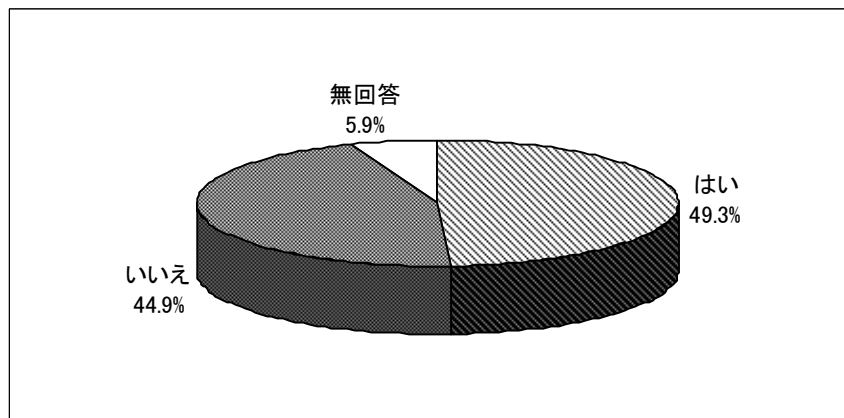


(27) 近い将来の禁煙意向の有無

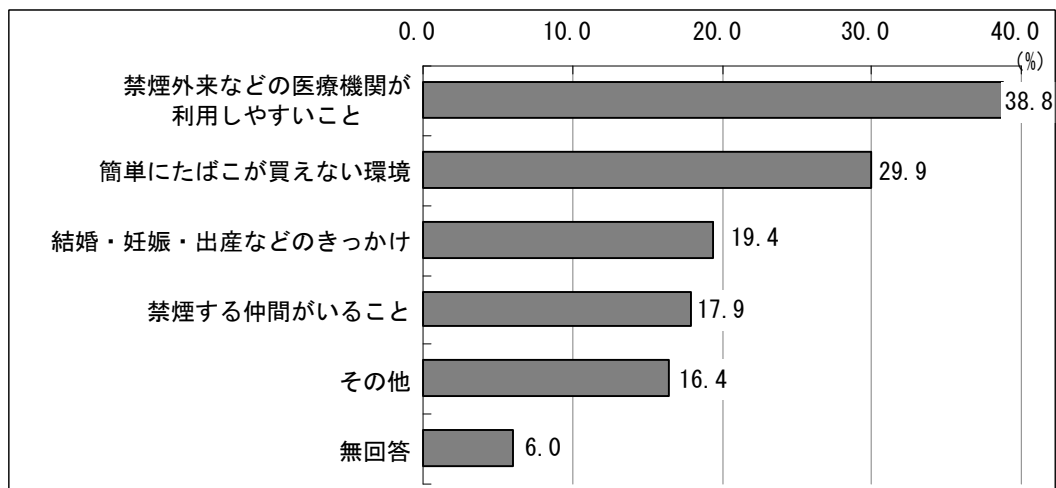
近い将来、たばこをやめたいかきいたところ、「はい」が49.3%、「いいえ」が44.9%となっています。

また、近い将来、たばこをやめたい人に何があれば喫煙をやめることができるかきいたところ、「禁煙外来などの医療機関が利用しやすいこと」が38.8%と最も高く、次いで「簡単にたばこが買えない環境」(29.9%)となっています。

図表 186 近い将来の禁煙意向の有無 [N=136]



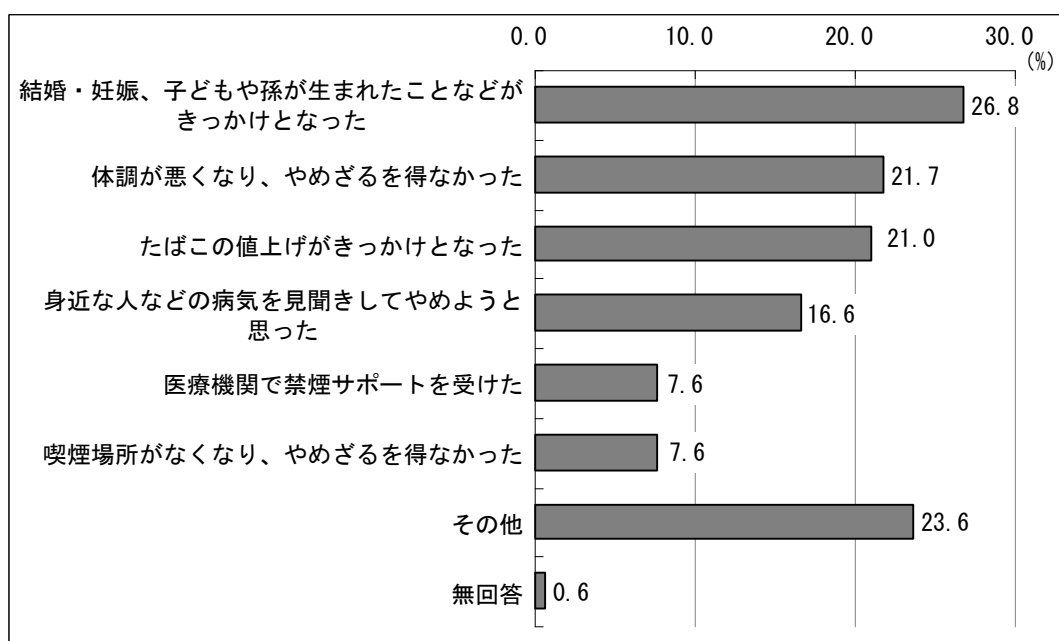
図表 187 禁煙するための環境 [N=67; 複数回答]



(28) 喫煙をやめたきっかけ

以前吸っていたが、現在吸っていない人にやめたきっかけについてきいたところ、「結婚・妊娠、子どもや孫が生まれたことなどがきっかけとなった」が26.8%と最も高く、次いで「体調が悪くなり、やめざるを得なかった」(21.7%)、「たばこの値上げがきっかけとなった」(21.0%)となっています。

図表 188 喫煙をやめたきっかけ [N=157;複数回答]

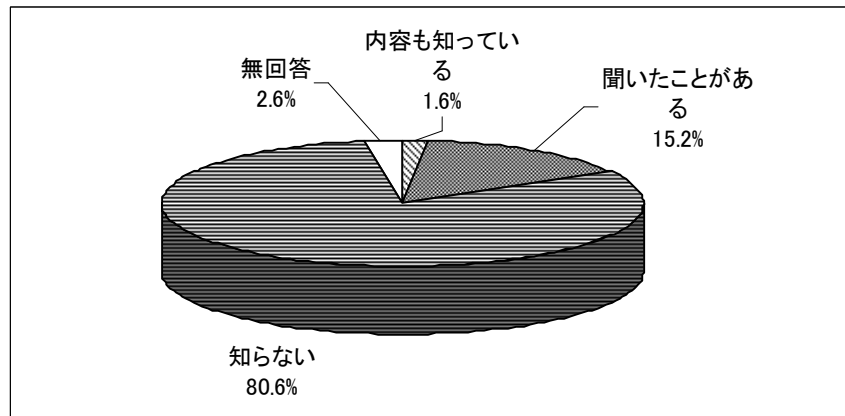


5. 健康いこま21計画、生駒市食育推進計画について

(1) 健康いこま21計画の認知度

健康いこま21計画の認知度をきいたところ、「内容も知っている」が1.6%、「聞いたことがある」が15.2%、「知らない」が80.6%となっています。

図表 189 健康いこま21計画の認知度 [N=1,121]

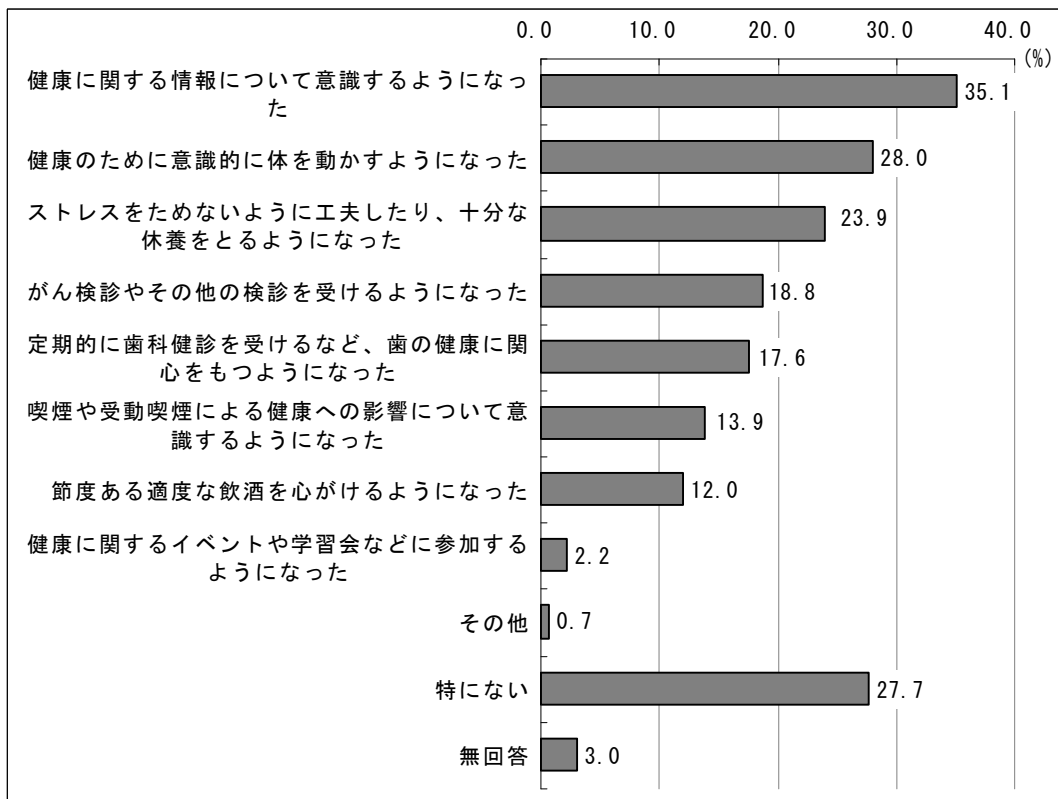


(2) 健康づくりなどでの行動や環境の変化の有無

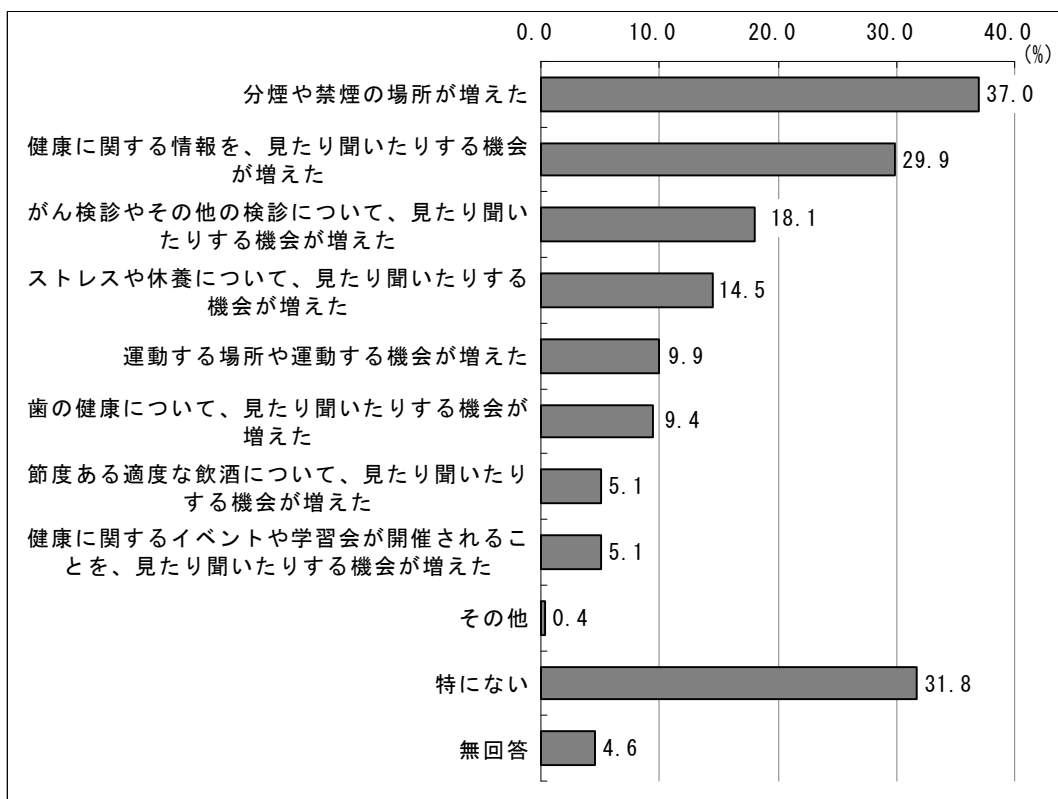
この5年ほどで、健康づくりなどで行動や意識に何か変化があったかきいたところ、「健康に関する情報について意識するようになった」が35.1%と最も高く、次いで「健康のために意識的に体を動かすようになった」(28.0%)、「ストレスをためないように工夫したり、十分な休養をとるようになった」(23.9%)となっています。一方、「特にない」とする人も27.7%います。

また、この5年ほどで、健康づくりなどで周囲の環境に何か変化があったかきいたところ、「分煙や禁煙の場所が増えた」が37.0%と最も高く、次いで「健康に関する情報を、見たり聞いたりする機会が増えた」(29.9%)となっています。一方、「特にない」とする人も31.8%います。

図表 190 健康づくりなどでの行動の変化の有無 [N=1,121; 複数回答]



図表 191 健康づくりなどでの環境の変化の有無 [N=1,121; 複数回答]

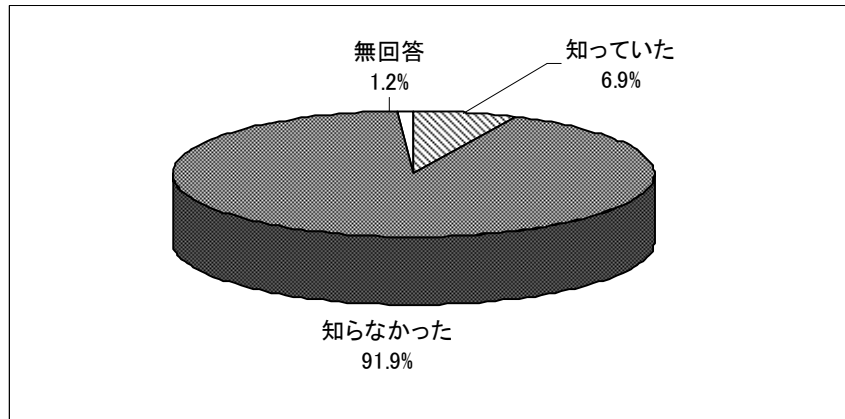


(3) 「わ食の日」の認知度、実践状況

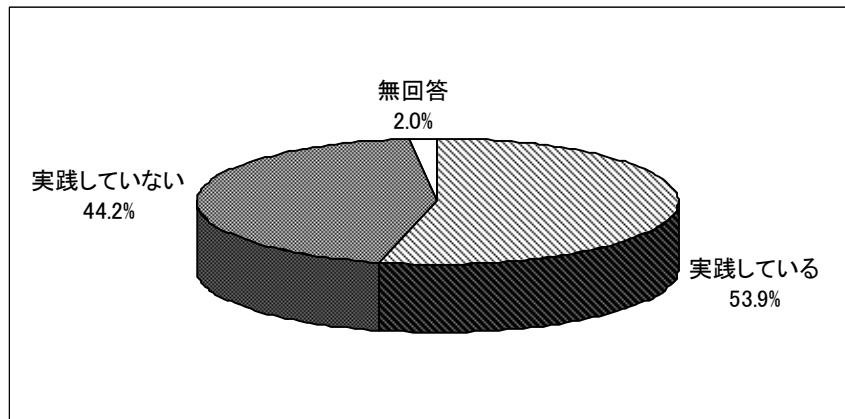
「わ食の日」の認知度をきいたところ、「知っていた」が6.9%、「知らなかった」が91.9%となっています。

また、「わ食の日」の実践状況をきいたところ、「実践している」が53.9%、「実践していない」が44.2%となっています。

図表 192 「わ食の日」の認知度 [N=1,121]



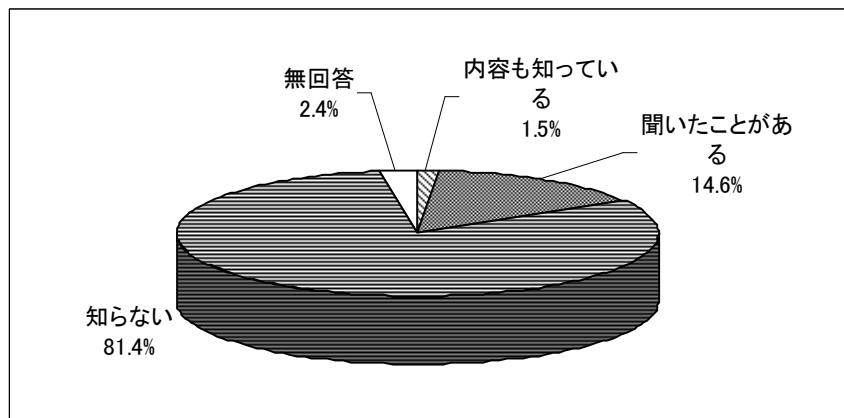
図表 193 わ食の日の実践状況 [N=1,121]



(4) 生駒市食育推進計画の認知度

生駒市食育推進計画の認知度についてきいたところ、「内容も知っている」が1.5%、「聞いたことがある」が14.6%、「知らない」が81.4%となっています。

図表 194 生駒市食育推進計画の認知度 [N=1,121]

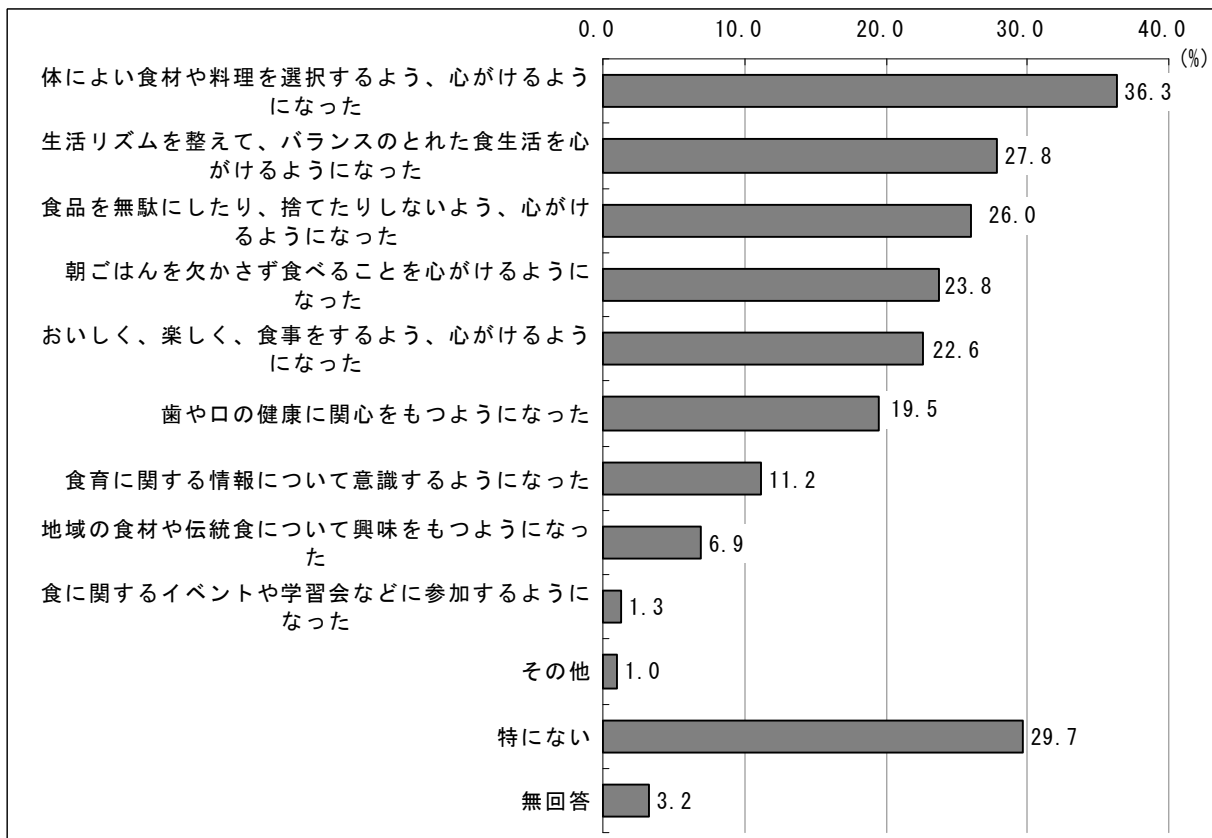


(5) 食生活での行動や環境の変化の有無

この5年ほどで、食生活で行動や意識に何か変化があったかきいたところ、「体によい食材や料理を選択するよう、心がけるようになった」が36.3%と最も高く、次いで「生活リズムを整えて、バランスのとれた食生活を心がけるようになった」(27.8%)、「食品を無駄にしたり、捨てたりしないよう、心がけるようになった」(26.0%)となっています。一方、「特にない」とする人も29.7%います。

また、この5年ほどで、食生活で周囲の環境に何か変化があったかきいたところ、「食品が少量で販売されるなど、食品を無駄にしないですむようになった」(22.7%)、「外食などでも、バランスのとれた食事をとりやすくなった」(21.1%)、「食育に関する情報を、見たり聞いたりする機会が増えた」(20.2%)となっています。一方、「特にない」とする人も39.2%います。

図表 195 食生活での行動の変化の有無 [N=1,121;複数回答]



図表 196 食生活での環境の変化の有無 [N=1,121;複数回答]

