

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19日

# 調査概要

- 調査の目的

- 市民の健康や食生活に対する意識や実態を把握し、健康いこま21、生駒市食育推進計画の基礎資料とする

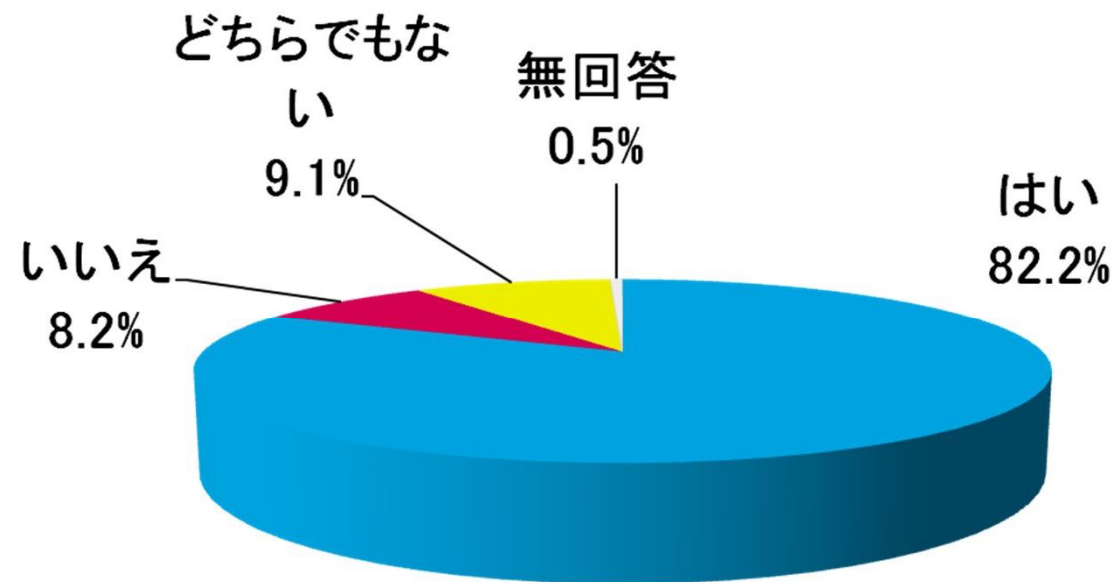
- 調査対象者、調査方法、回収率

対象者区分	対象者	調査方法	調査時期	配布数	回収率
乳幼児	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	800	68.8%
小学生	市内に在住の小学5 年生の子ども			400	70.8%
中・高校 生	市内に在住の中学・ 高校生			800	53.0%
成人(18 歳以上)	市内在住の18歳以上 の市民			2,000	56.1%

# 乳幼児

- 離乳食の状況

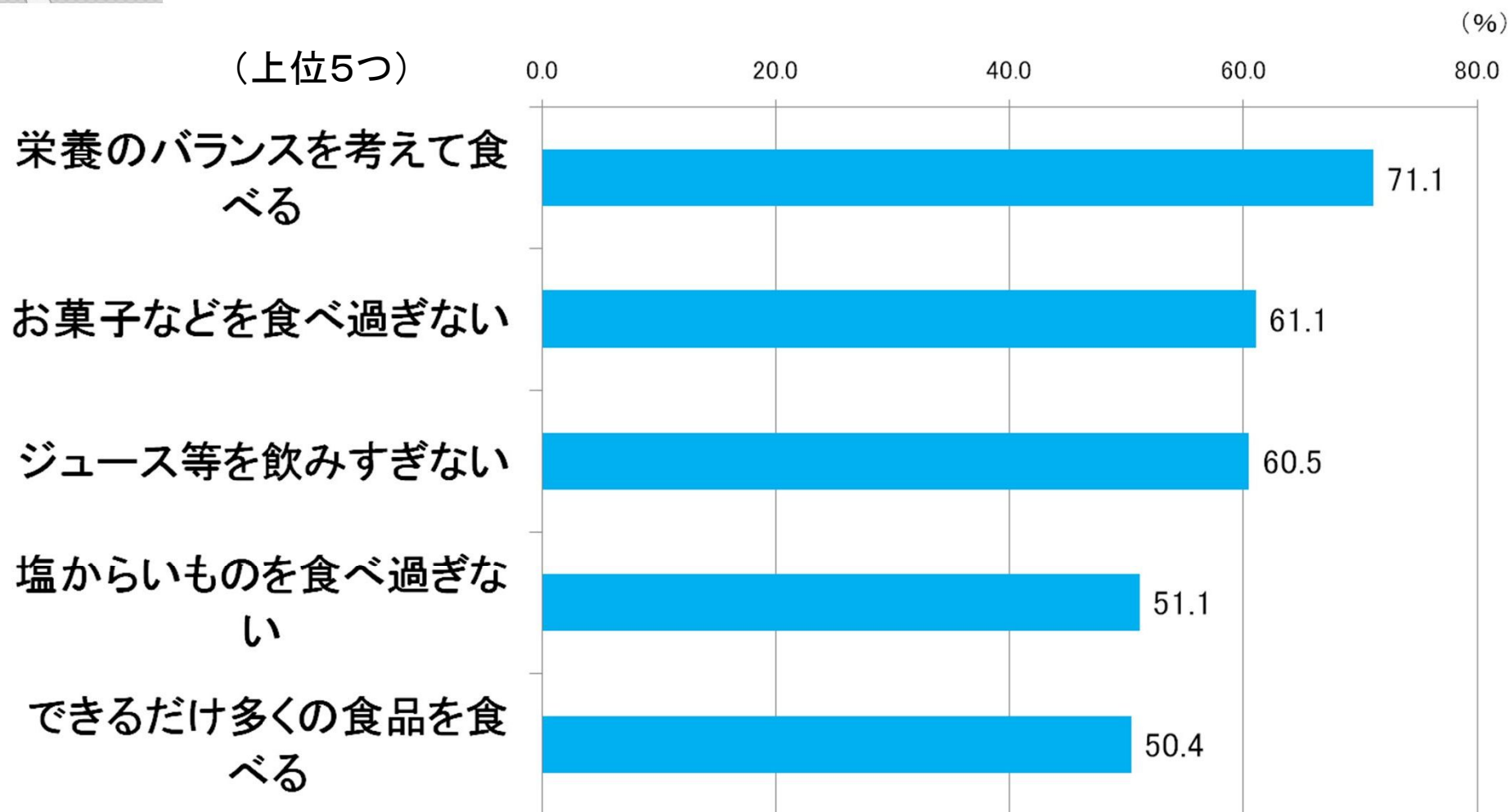
- 大半が順調に進んだとしているが、順調に進まなかった人も約8%いる。



離乳食は順調に進んだか

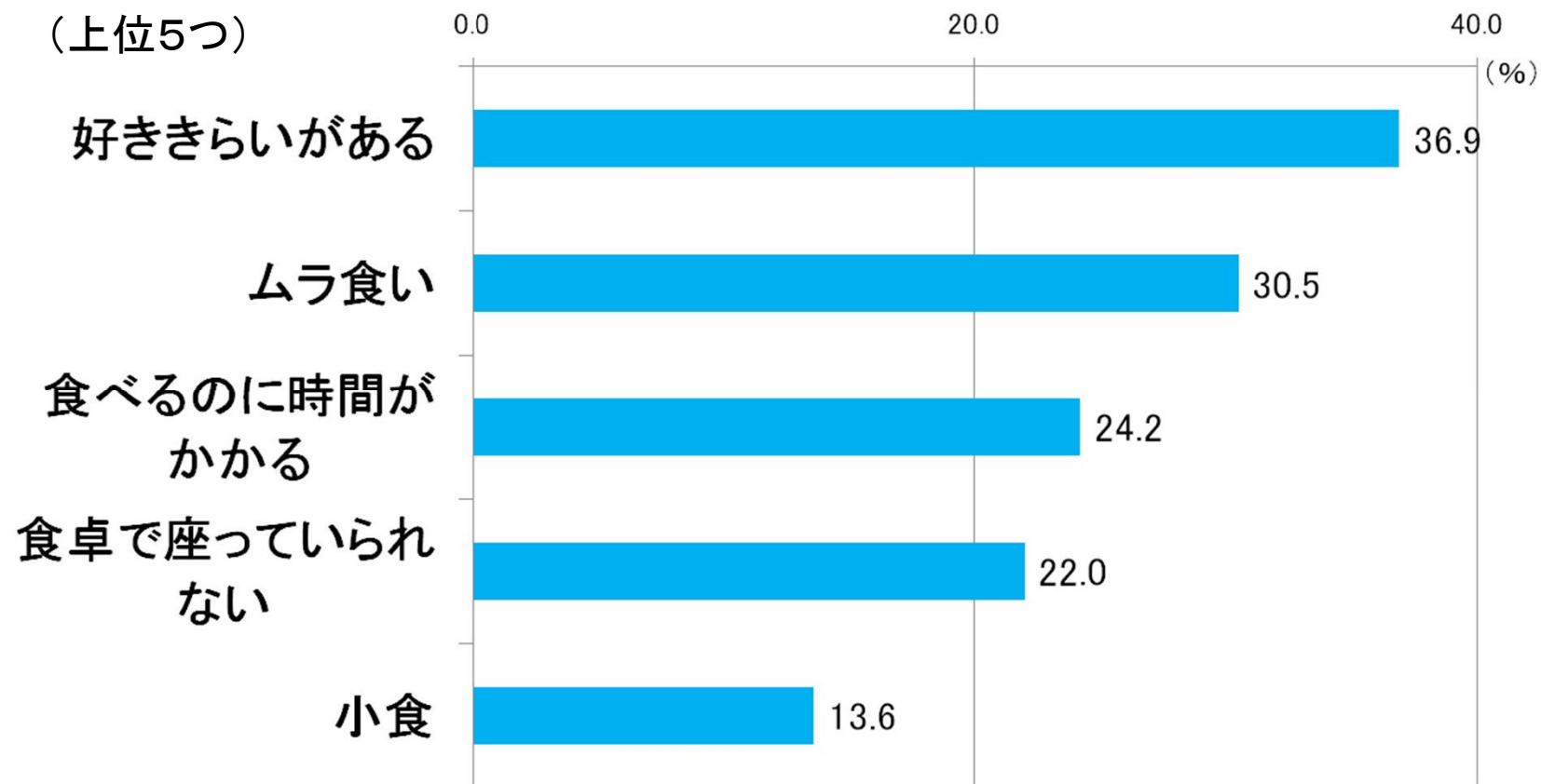
# 乳幼児

- 子どもの食事で気をつけていること
  - 栄養のバランス、間食についてあげる人が多い



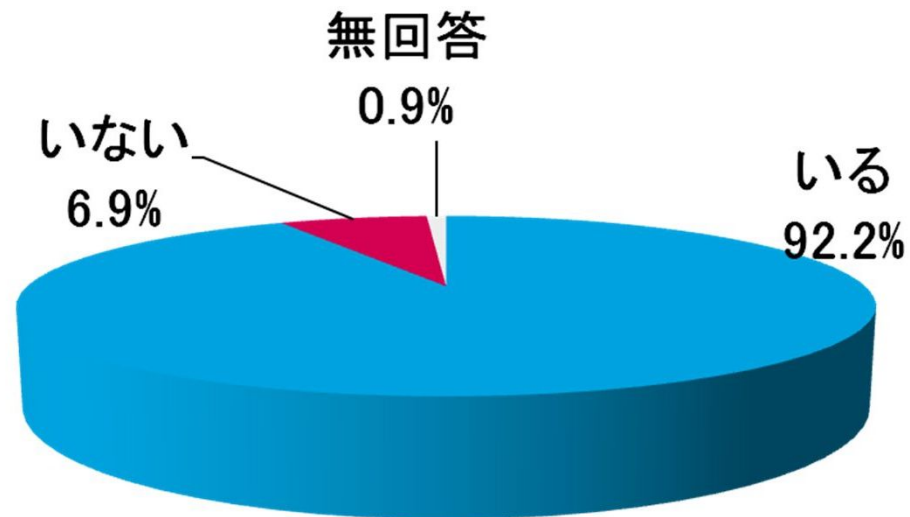
# 乳幼児

- 子どもの食事で困っていること
  - 好き嫌い、むら食い、時間がかかるなどをあげる人が多い



## 乳幼児

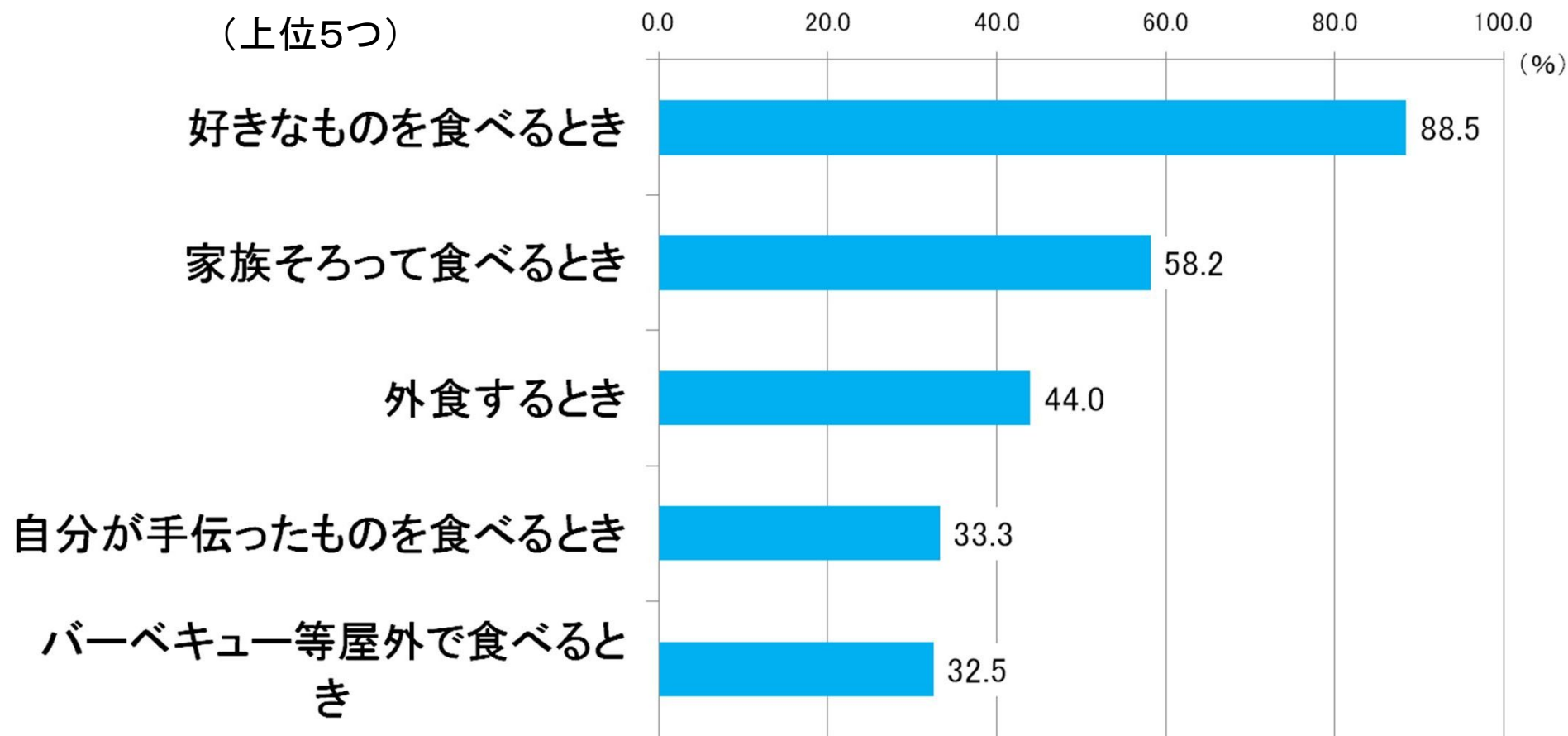
- 子どもの食事のことで相談できる人の有無
  - 大半が相談できる人がいるとしているが、いない人も約7%いる



# 乳幼児

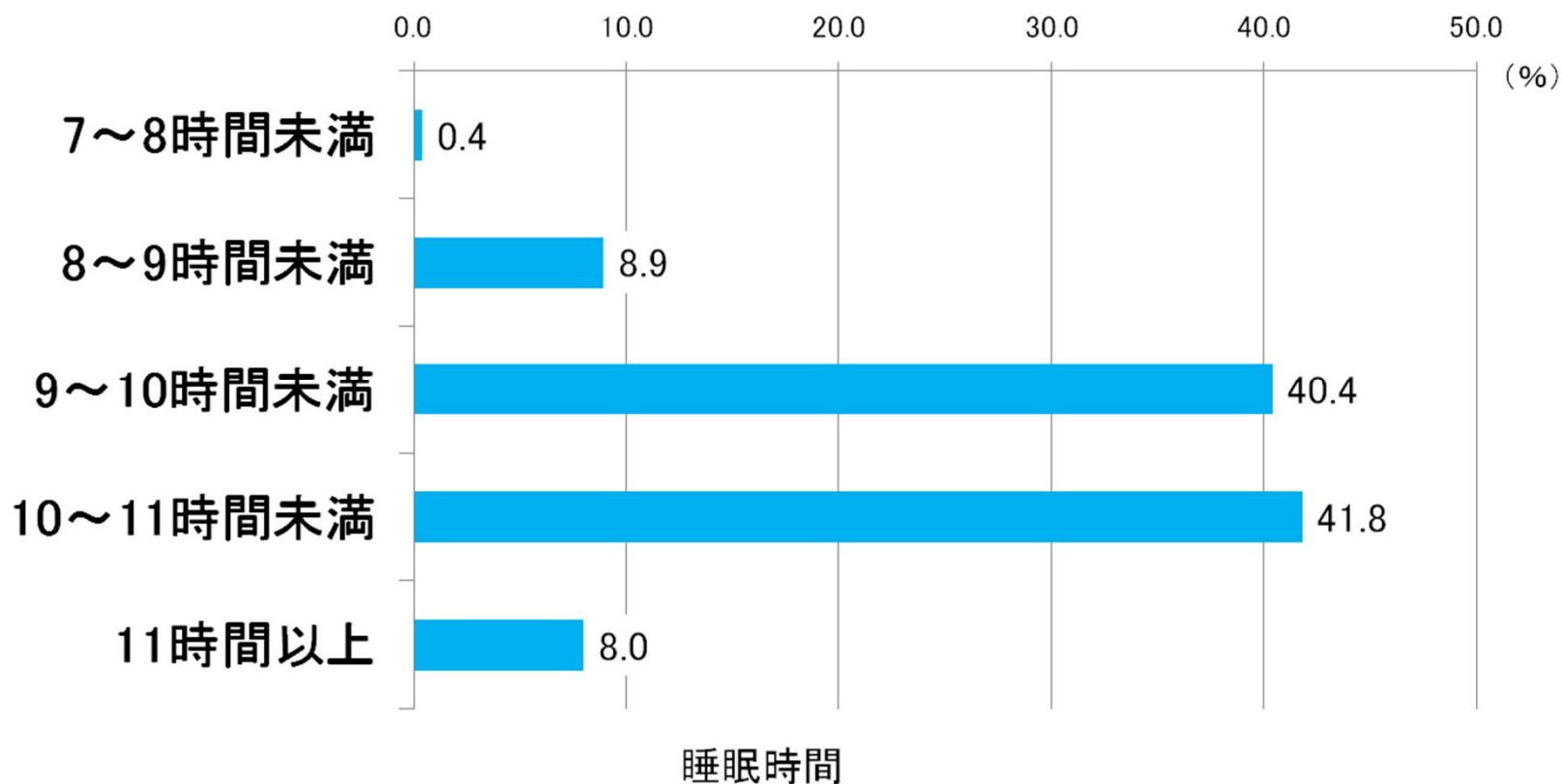
- 子どもが食事を楽しんでいるとき
  - 好きなものを食べるとき、家族そろって食べるときをあげる人が多い

(上位5つ)



# 乳幼児

- 子どもの起床時間、就寝時間、睡眠時間
  - 約半数が夜9時台に就寝し、6時台、7時台に起床
  - 睡眠時間は9時間台、10時間台が大半



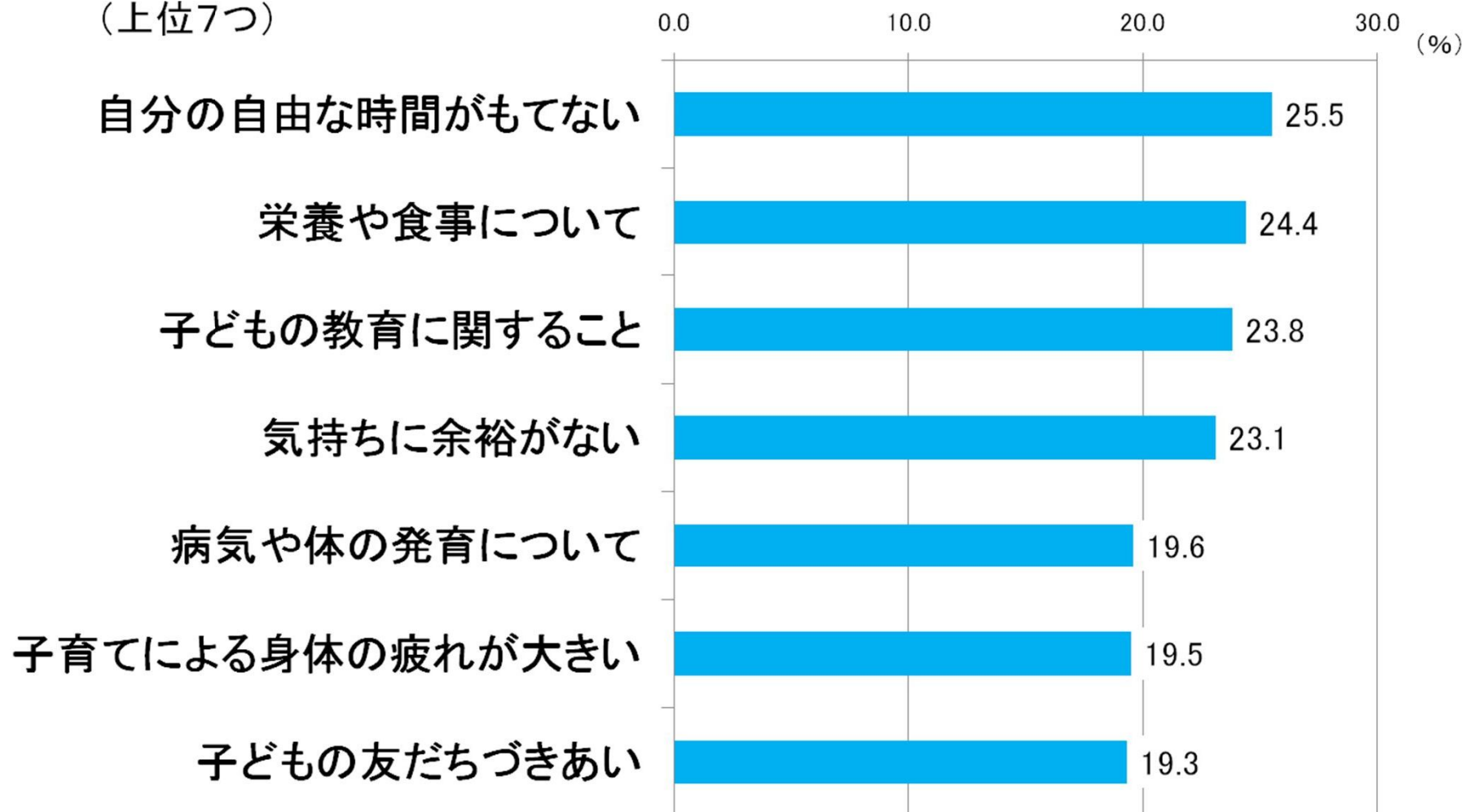


# 乳幼児

- 育児の悩みや不安

- 自分の自由な時間がもてない、栄養や食事をあげる人が多い

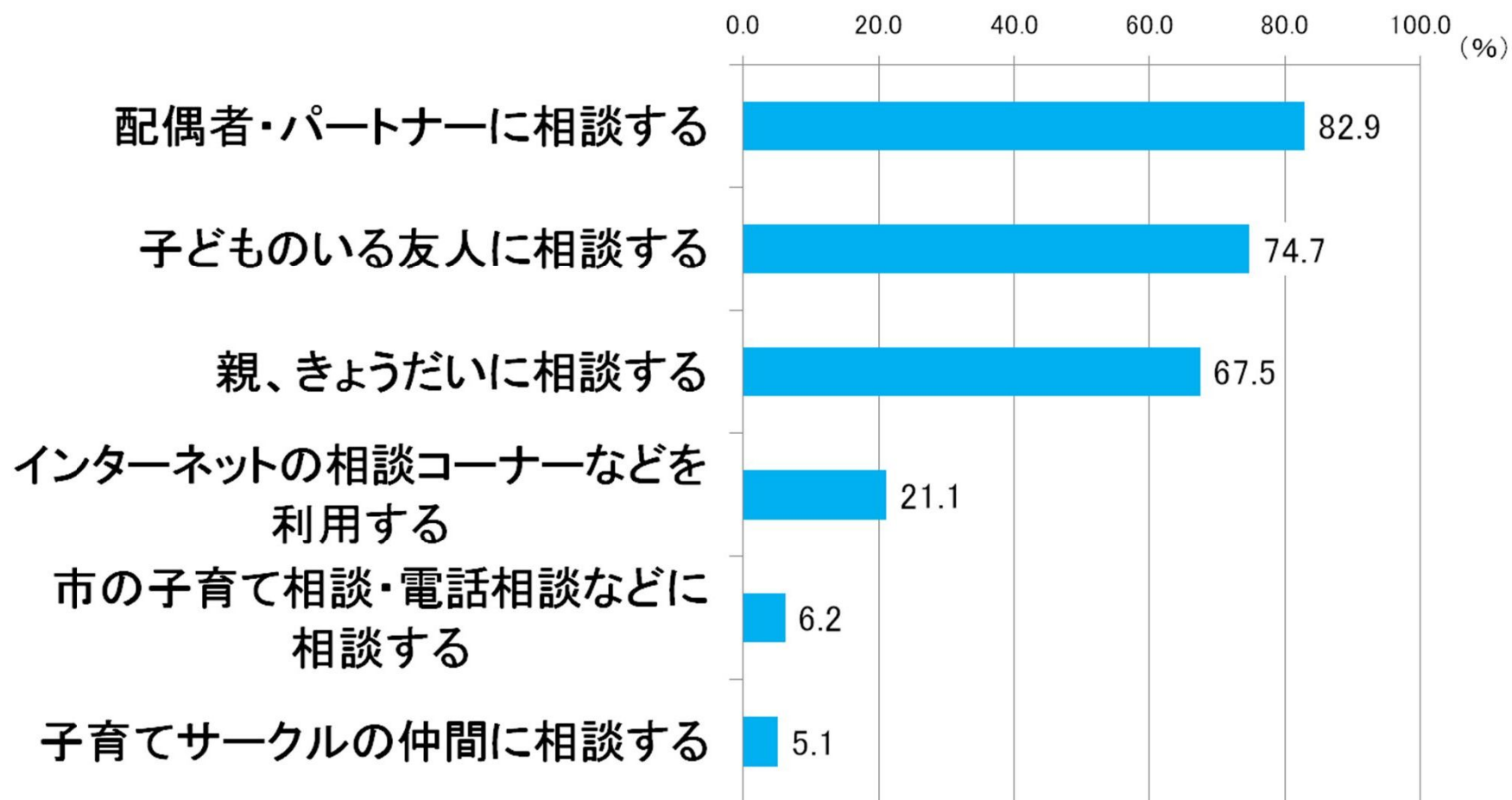
(上位7つ)



# 乳幼児

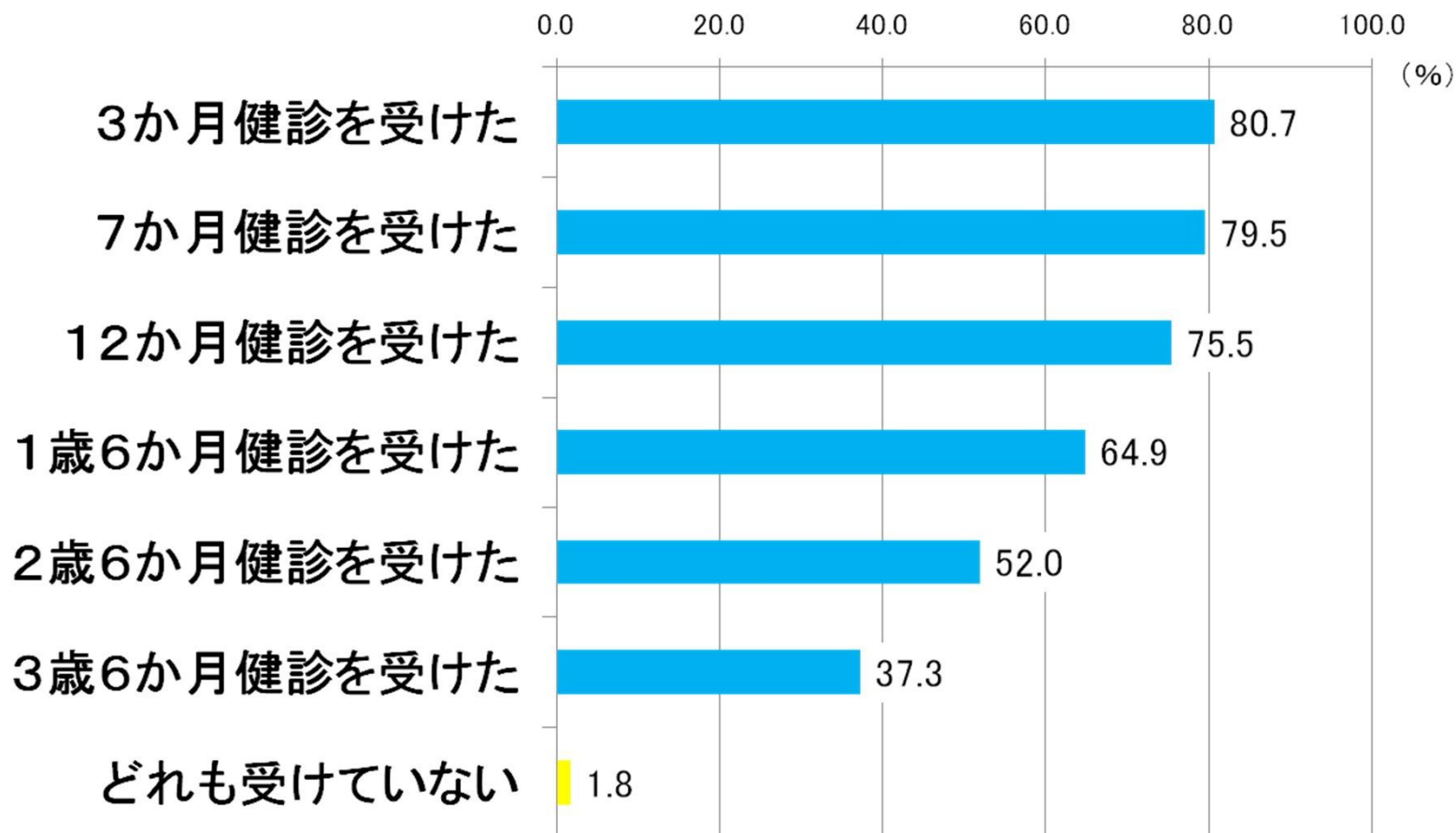
- 育児の悩みや不安の解消方法

- 配偶者や子どものいる友人、親・きょうだいに相談する人が多い



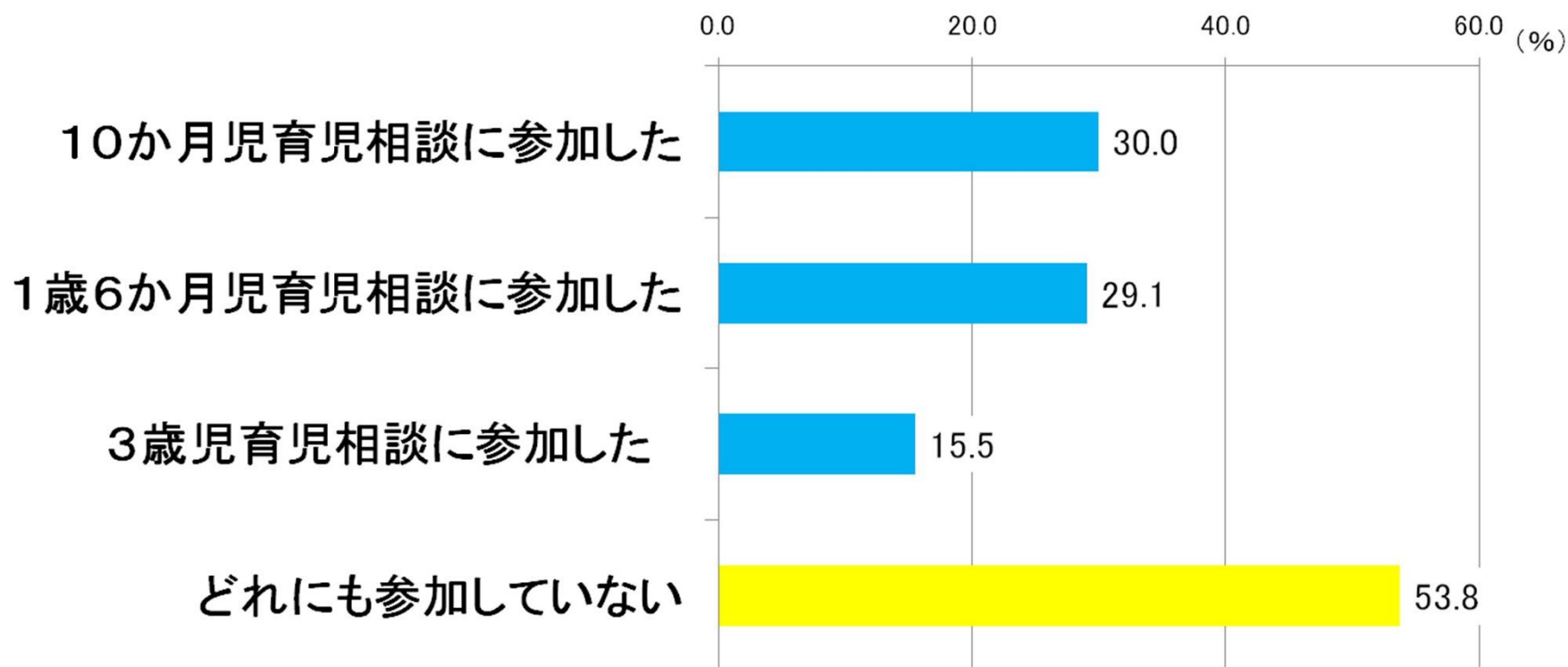
# 乳幼児

- 乳幼児健診の受診状況、受けていない理由
  - おおむね受診
  - 健診を受けていない理由は、生駒市に住んでいなかったという人が多い



# 乳幼児

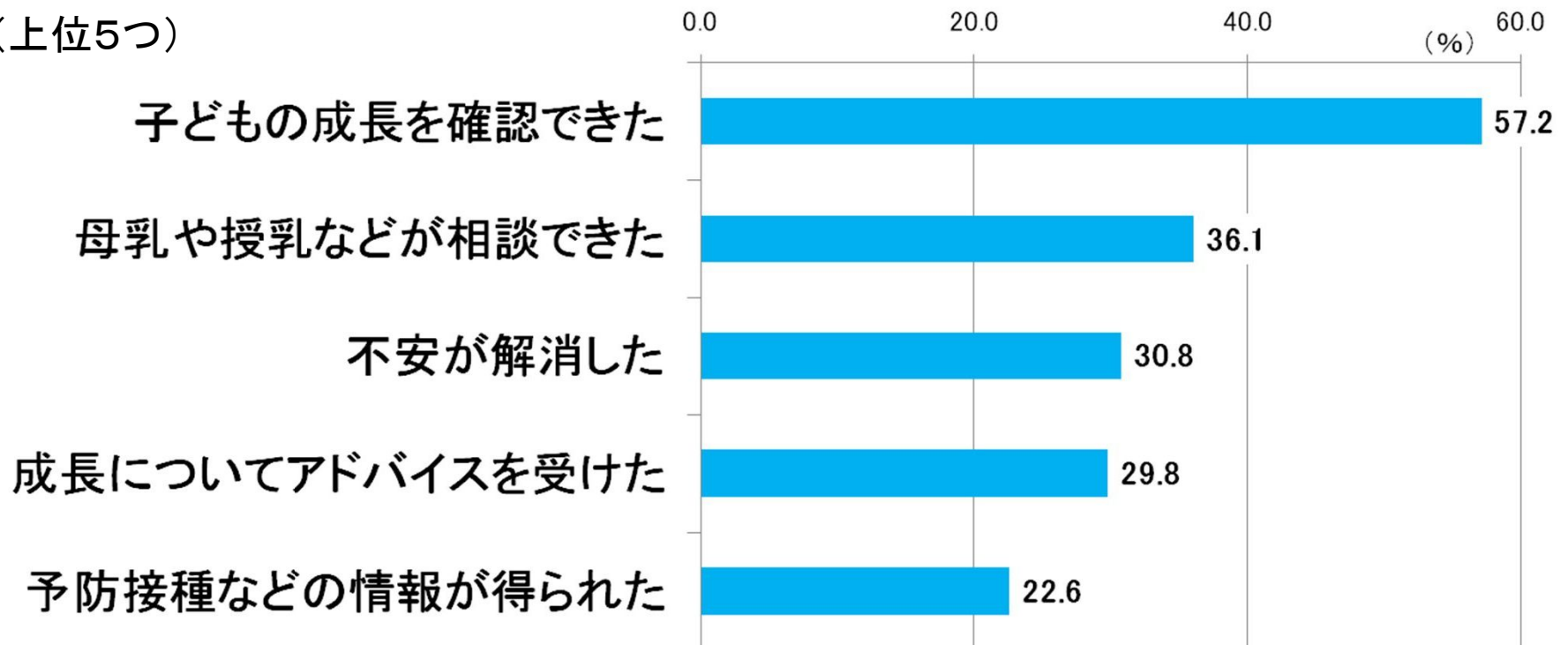
- 育児相談会への参加状況、参加していない理由
  - 何らかの育児相談会に参加したことがある人は約43%
  - 参加しない理由は、特に心配なことがなかったという人が多い



# 乳幼児

- こんにちは赤ちゃん訪問の利用状況
  - 利用した人が約65%
  - 利用した感想として、半数以上の人の子どもの成長を確認することができたをあげている
  - 利用しなかった人の理由として、新生児訪問を受けたが多い

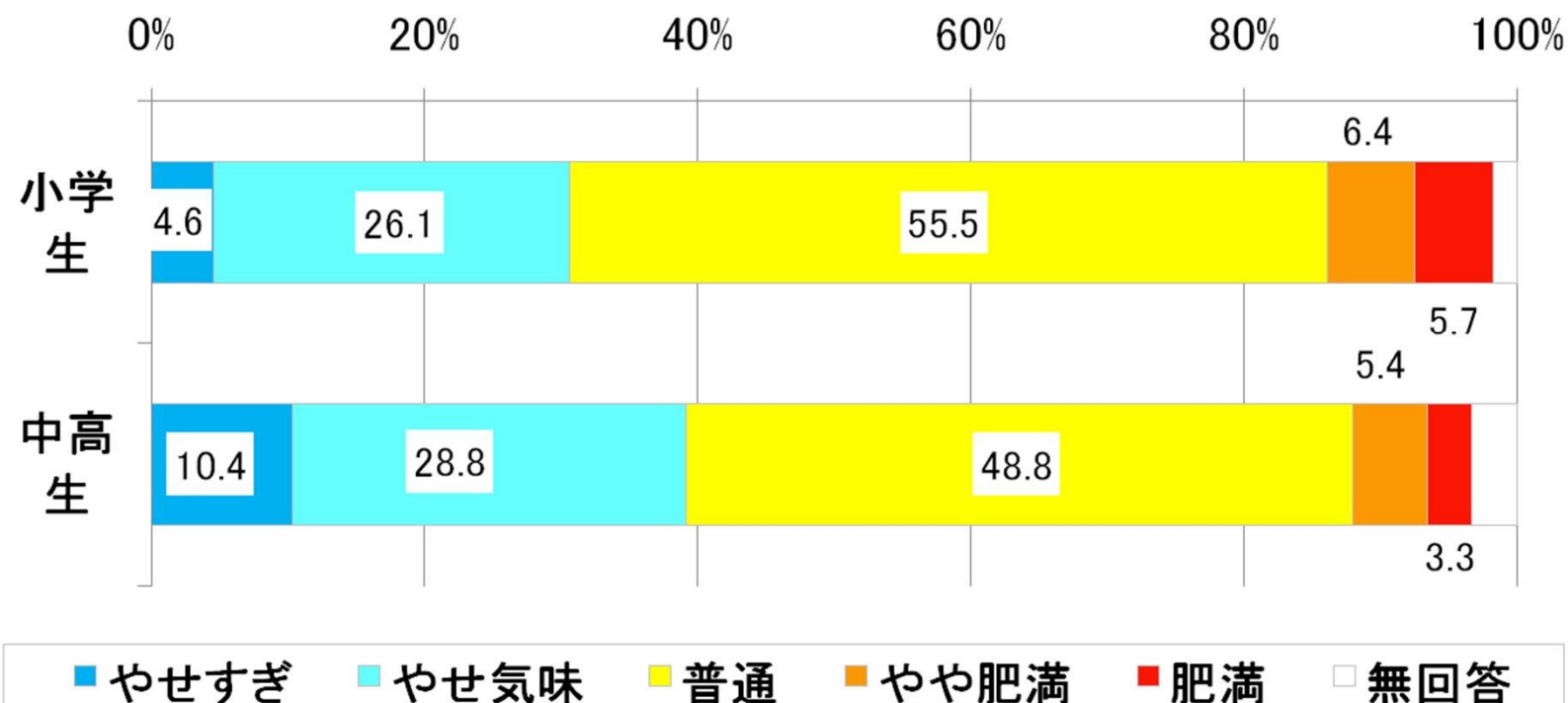
(上位5つ)



# 小学生・中高生

## ● 日比式肥満度

- 小学生はやせが約31%、普通が約56%、肥満が約12%
- 中高生はやせが約39%、普通が約49%、肥満が約9%

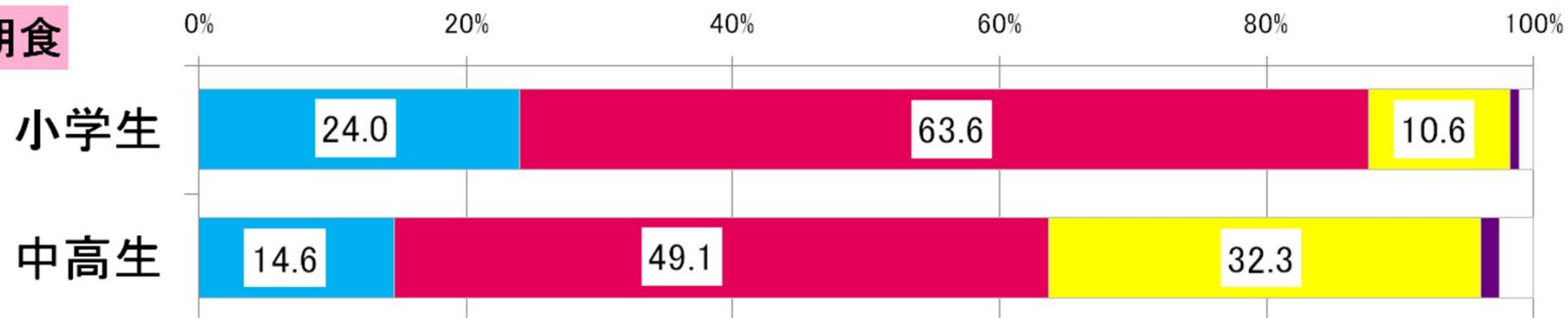


# 小学生・中高生

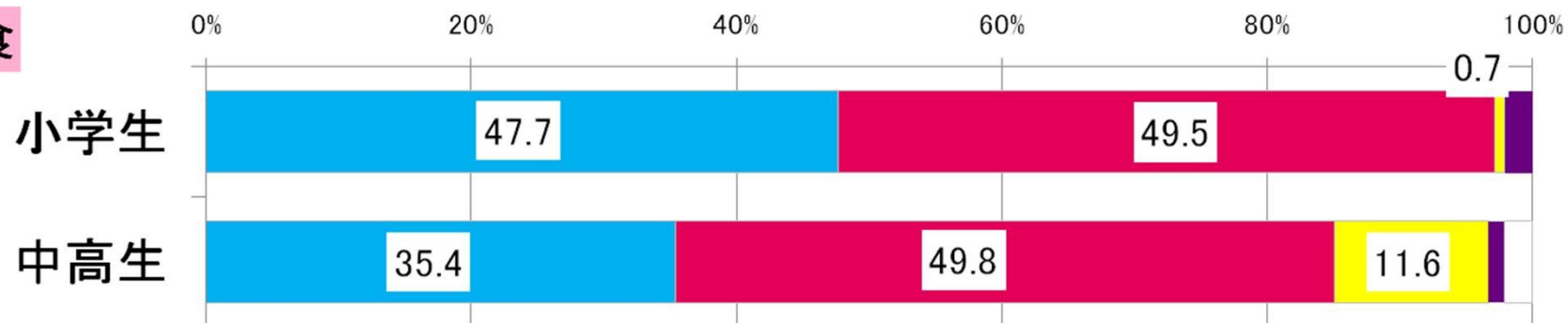
## ● 朝食や夕食の状況

- 朝食をひとりで食べる小学生は約11%、中高生は約32%
- 夕食は家族の誰かと食べる人が多い

### 朝食



### 夕食



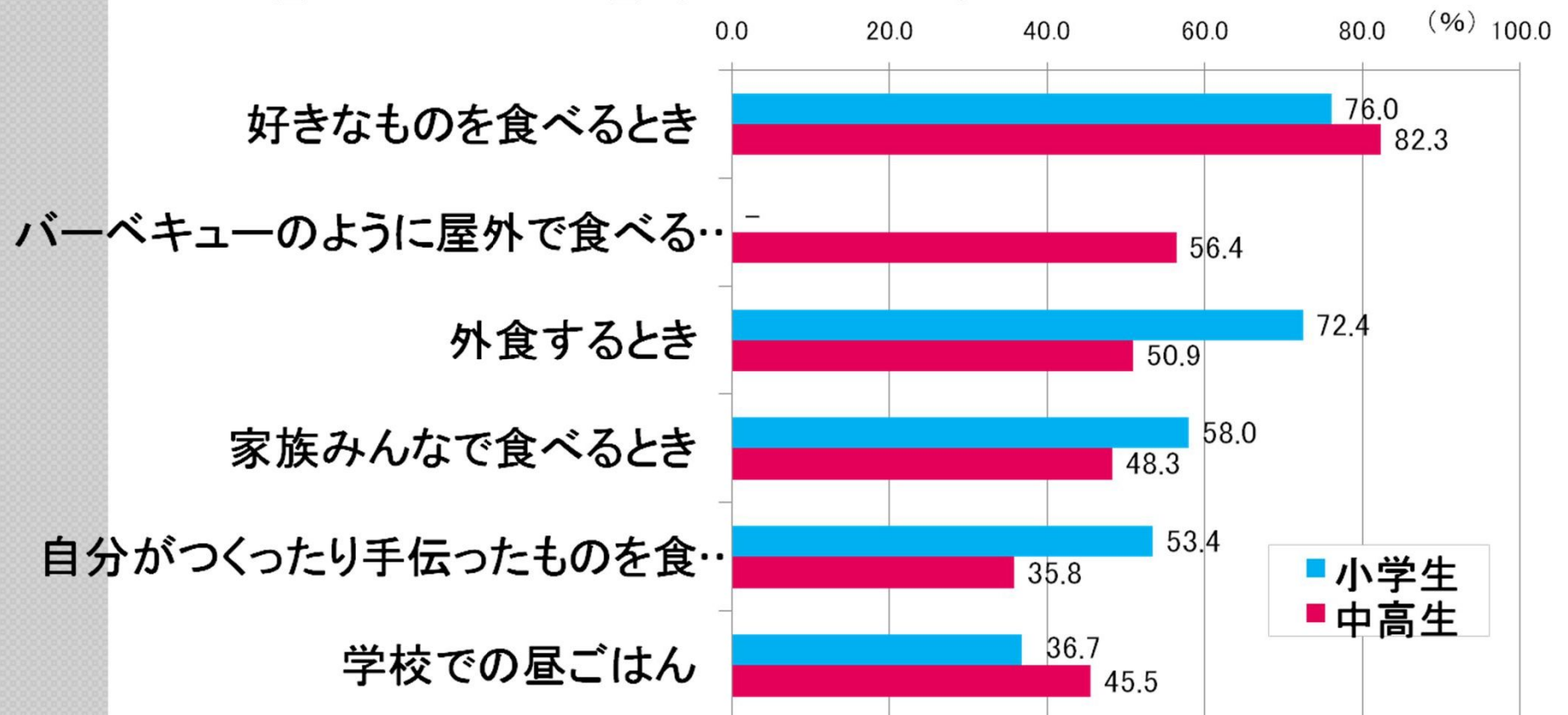
■ だいたい家族そろって食べる ■ だいたい家族の誰かと食べる ■ 一人で食べる ■ その他 □ 無回答



# 小学生・中高生

- ごはんの時間を楽しいと感じるとき

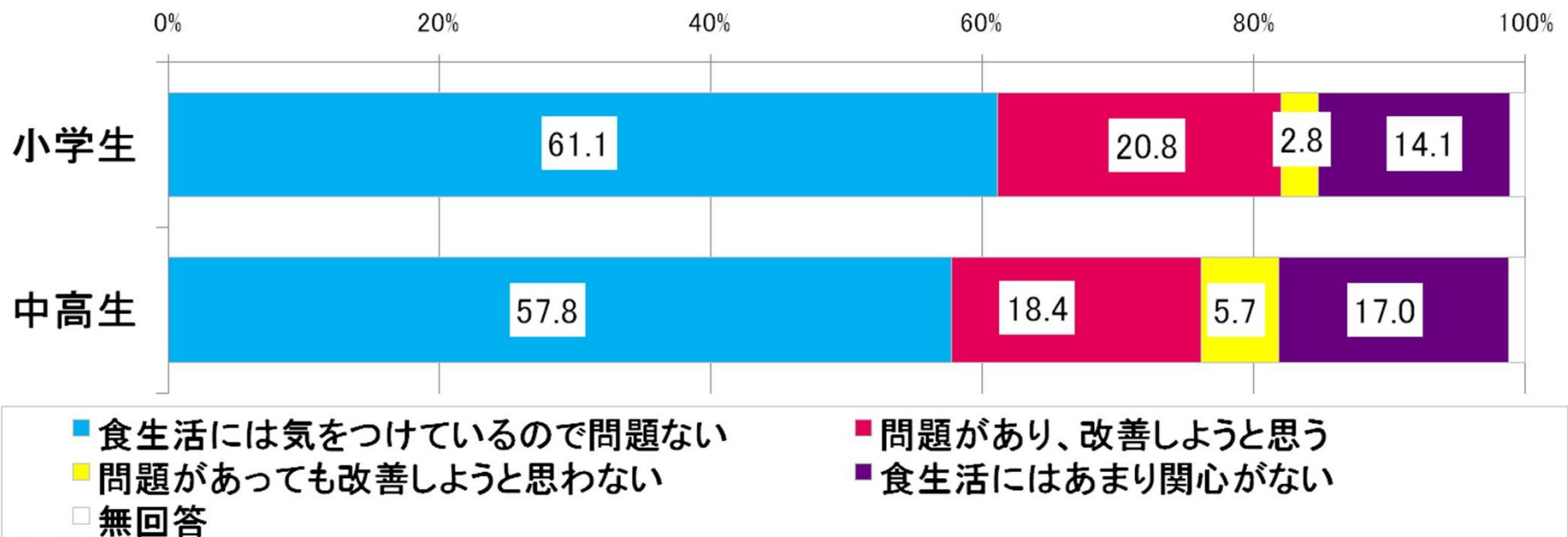
- 小学生、中高生とも、好きなものを食べるとき、外食をするとき、家族そろってたべるときが多い
- その他小学生は、自分でつくったり手伝ったものをたべるときをあげる人が多い





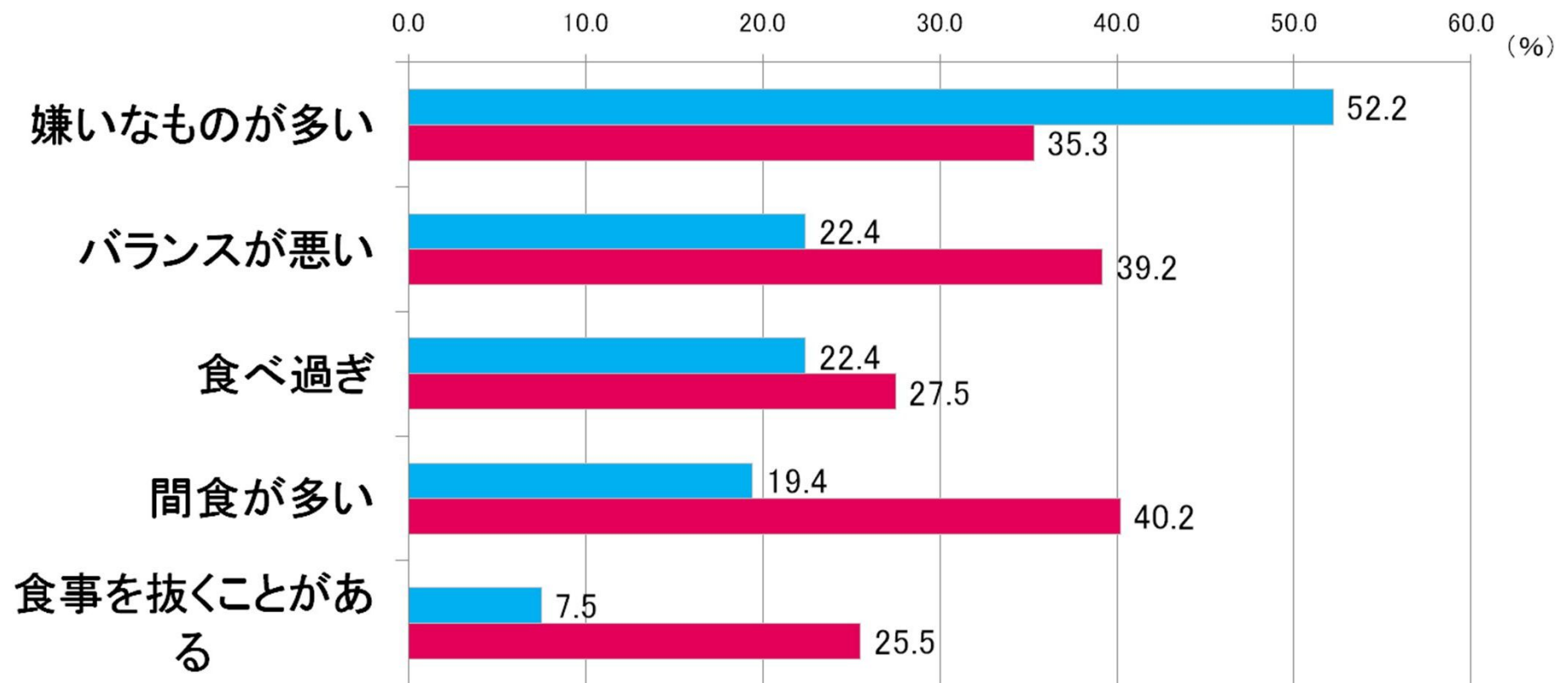
# 小学生・中高生

- 自分の食生活の問題点の有無
  - 特に問題がないのは、小学生で約61%、中高生では約58%
  - 問題がある人の中では、小学生は嫌いなものが多いを、中高生は間食が多い、バランスが悪いをあげる人が多い



# 小学生・中高生

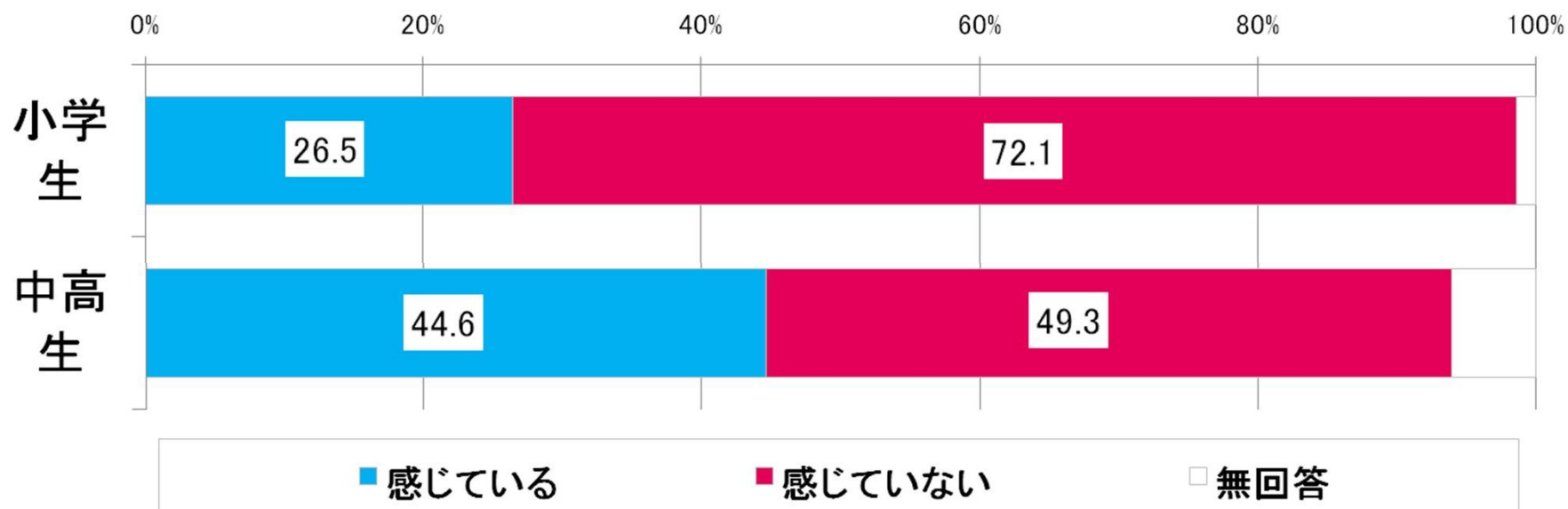
- 自分の食生活の問題点
  - 問題がある人の中では、小学生は嫌いなものが多いを、中高生は間食が多い、バランスが悪いをあげる人が多い



# 小学生・中高生

- ストレスの有無

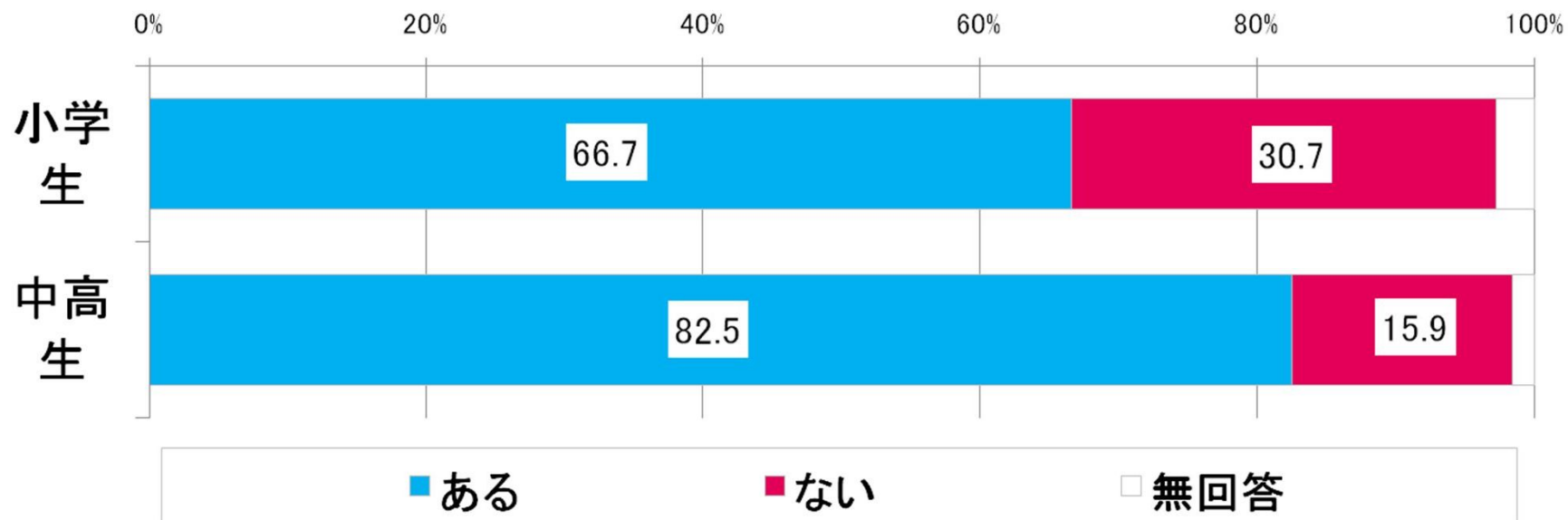
- 小学生は約27%、中高生は約45%がストレスを感じている
- ただ、小学生の約31%、中高生の約16%がストレスの解消法がない



# 小学生・中高生

- ストレスの解消法

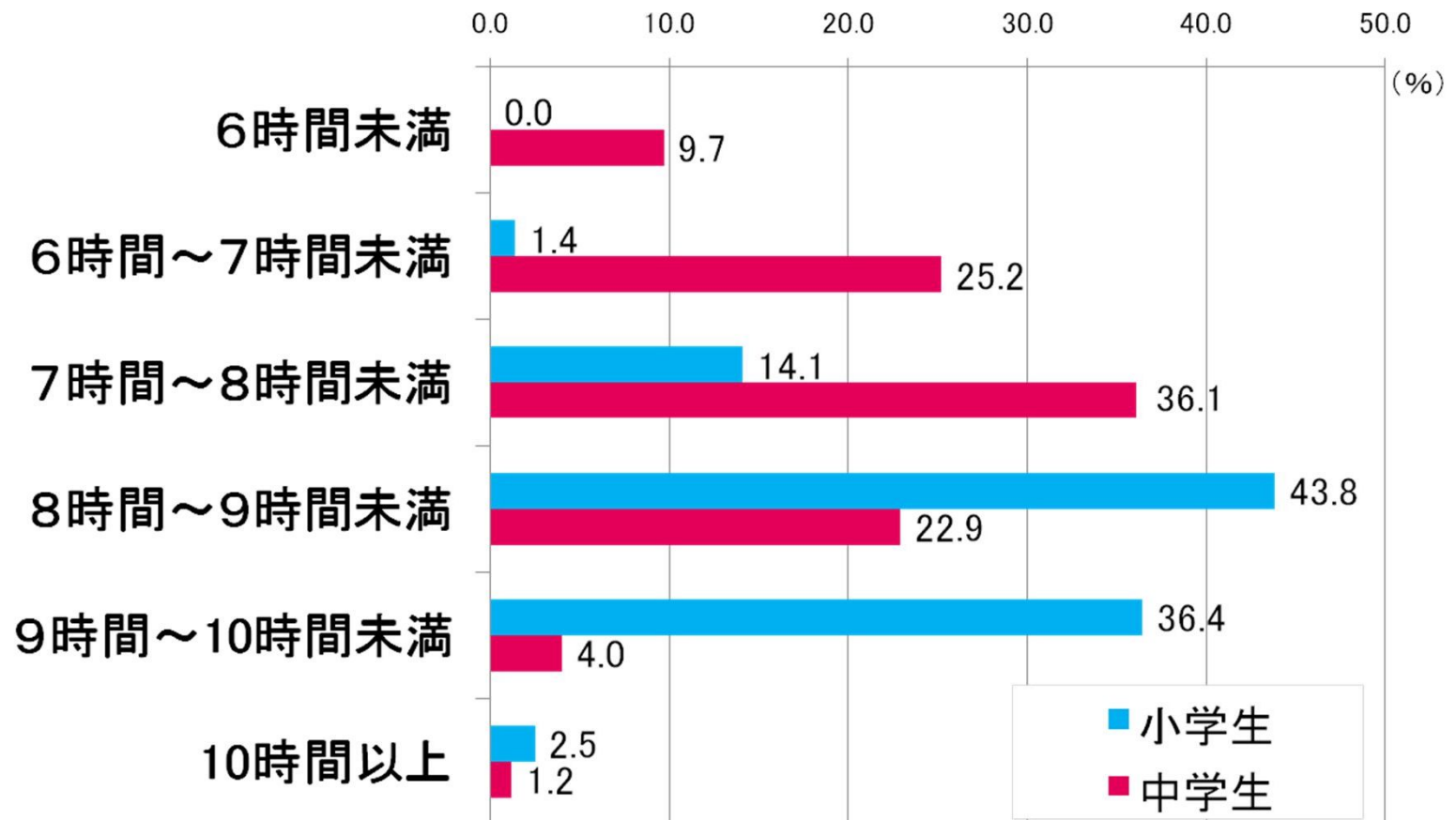
- 小学生の約31%、中高生の約16%がストレスの解消法がない



# 小学生・中高生

- 睡眠時間

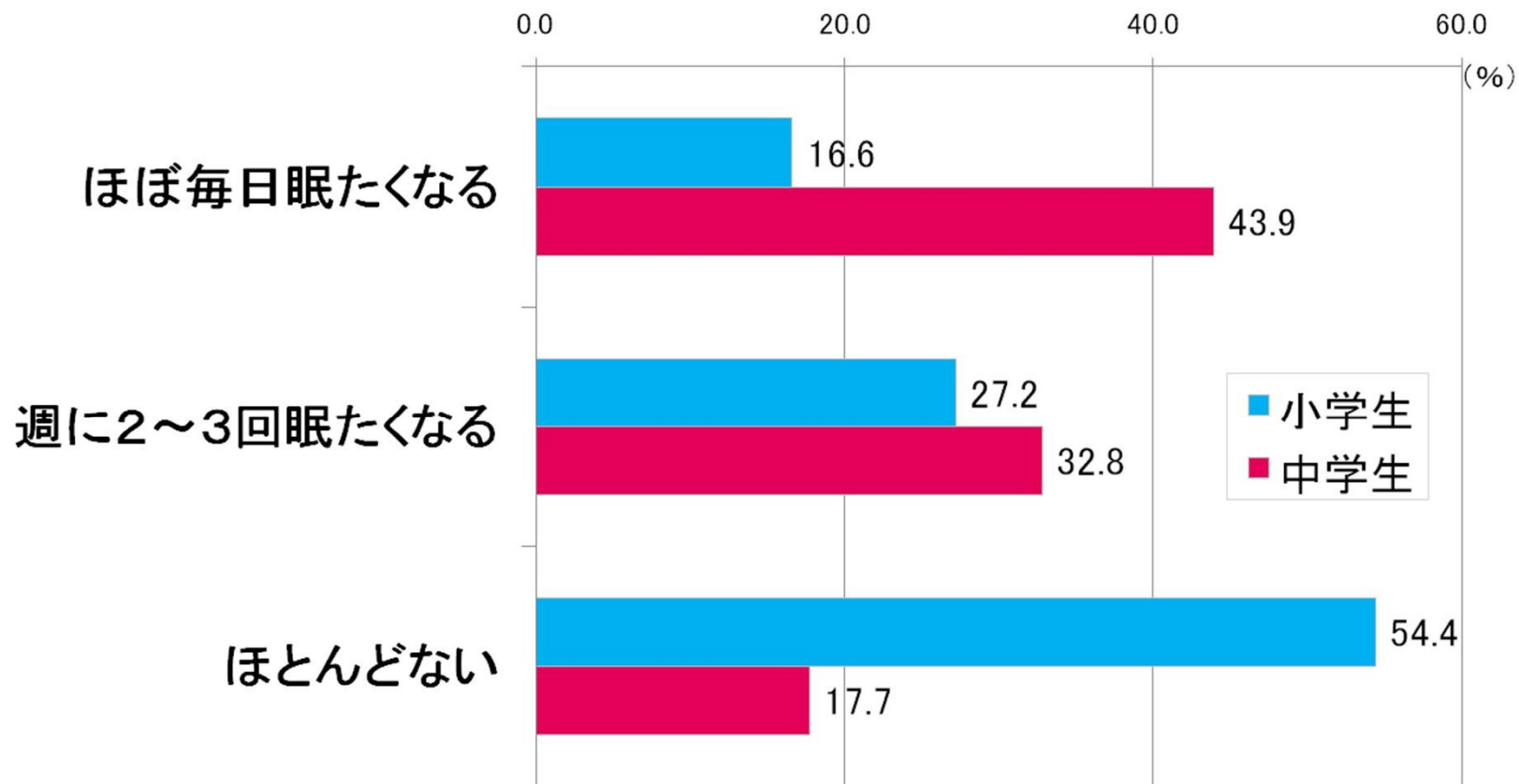
- 睡眠時間は小学生では8時間台、9時間台が多く、中高生は7時間台が多い



# 小学生・中高生

- 学校で眠くなることの有無

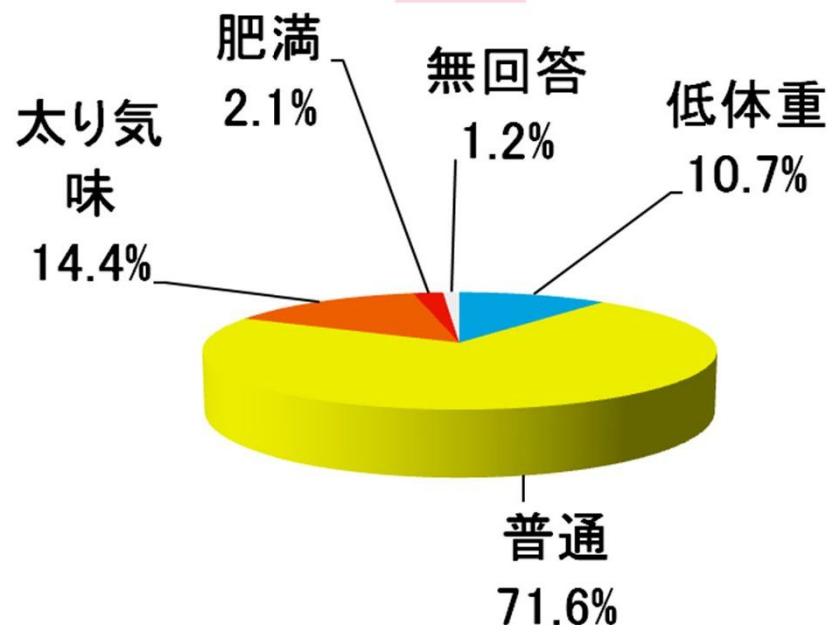
- 小学生の約17%、中高生の約44%が学校で眠くなる



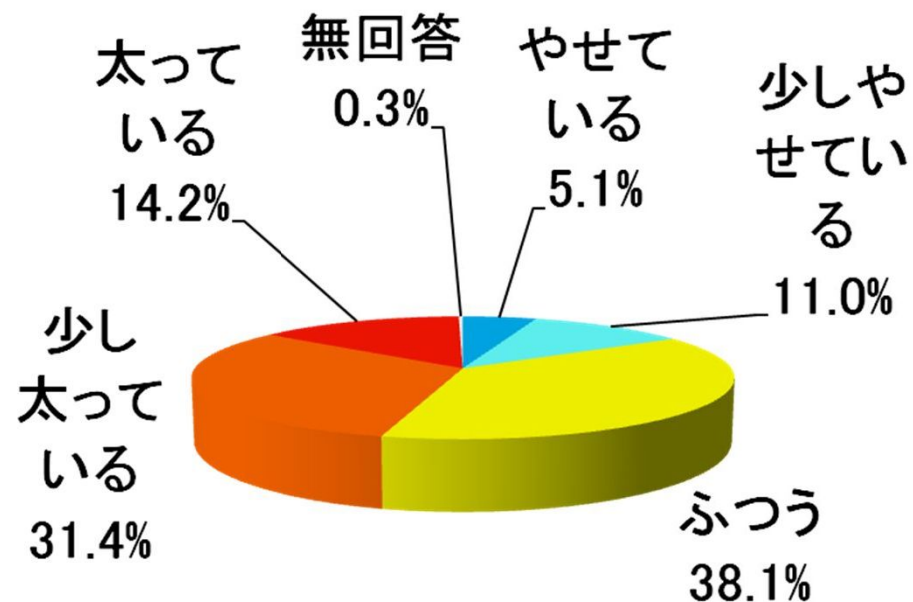
# 成人

- BMI、自分の体型に対する考え
  - BMIが「普通」の人が約72%
  - 自分の体型について、「ふつう」と思っている人が約38%

BMI



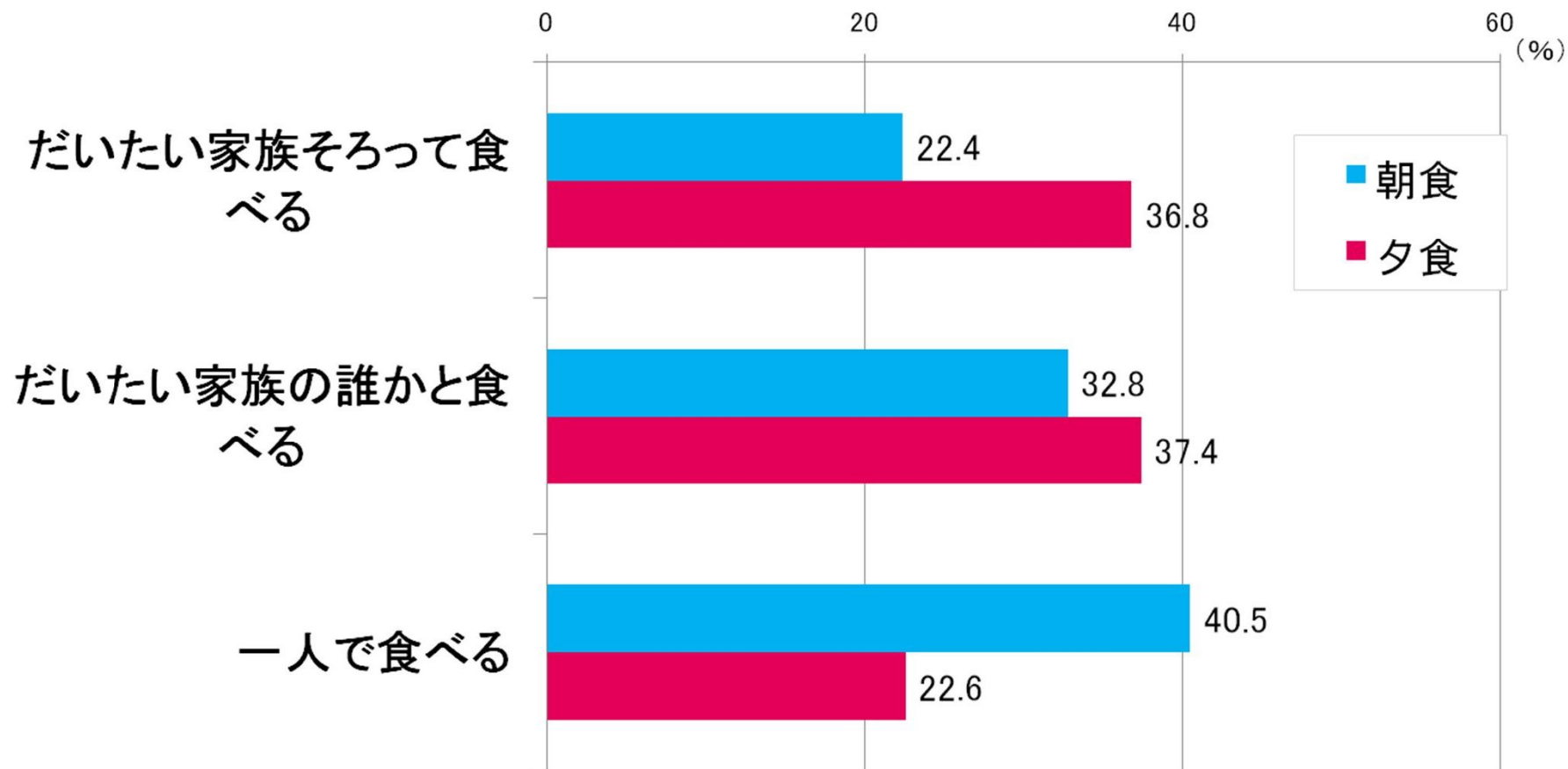
自分の体型に対する考え



# 成人

- 朝食や夕食の状況

- 朝食をひとりで食べる人は約41%、夕食でも約23%

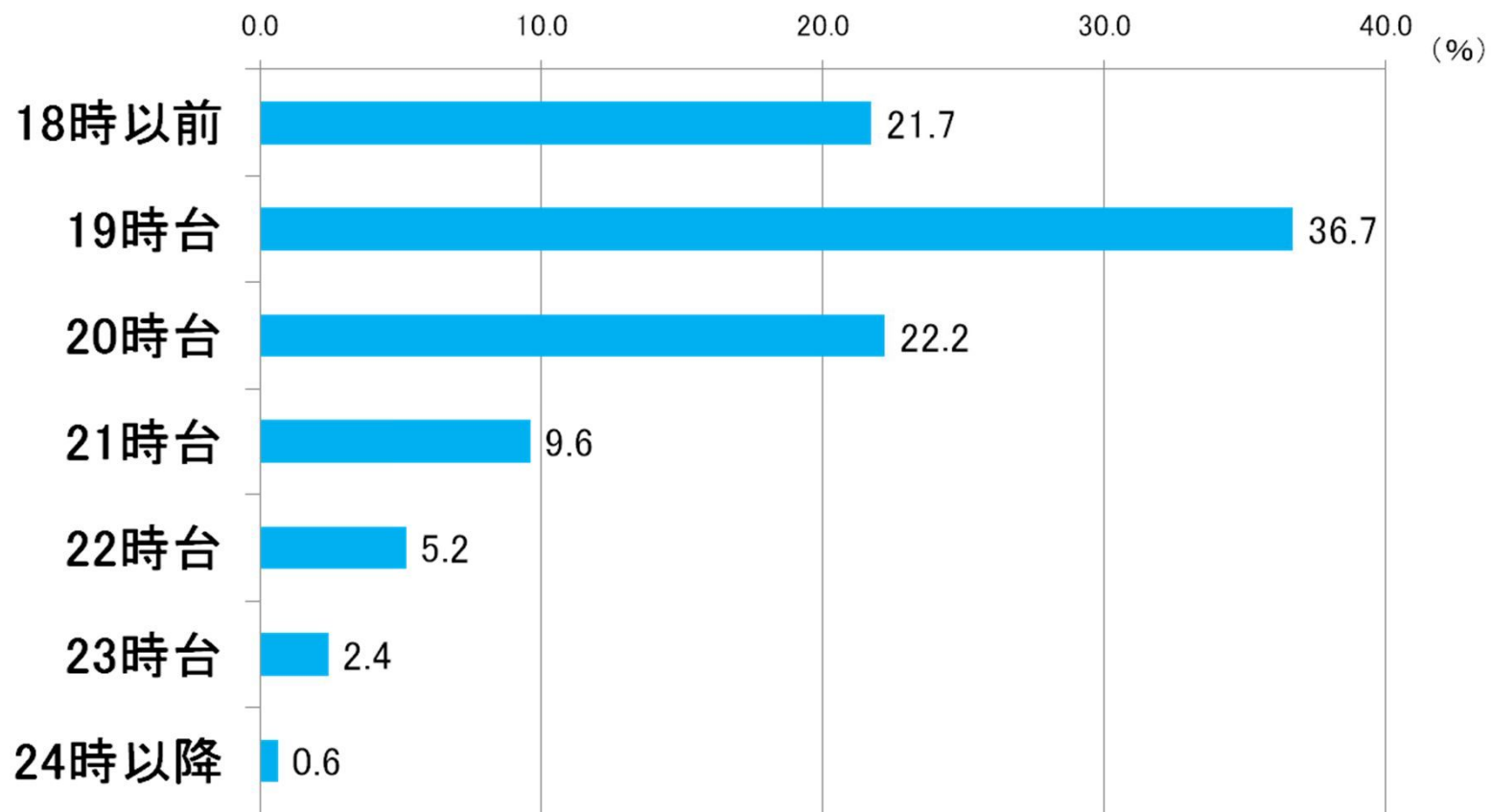




# 成人

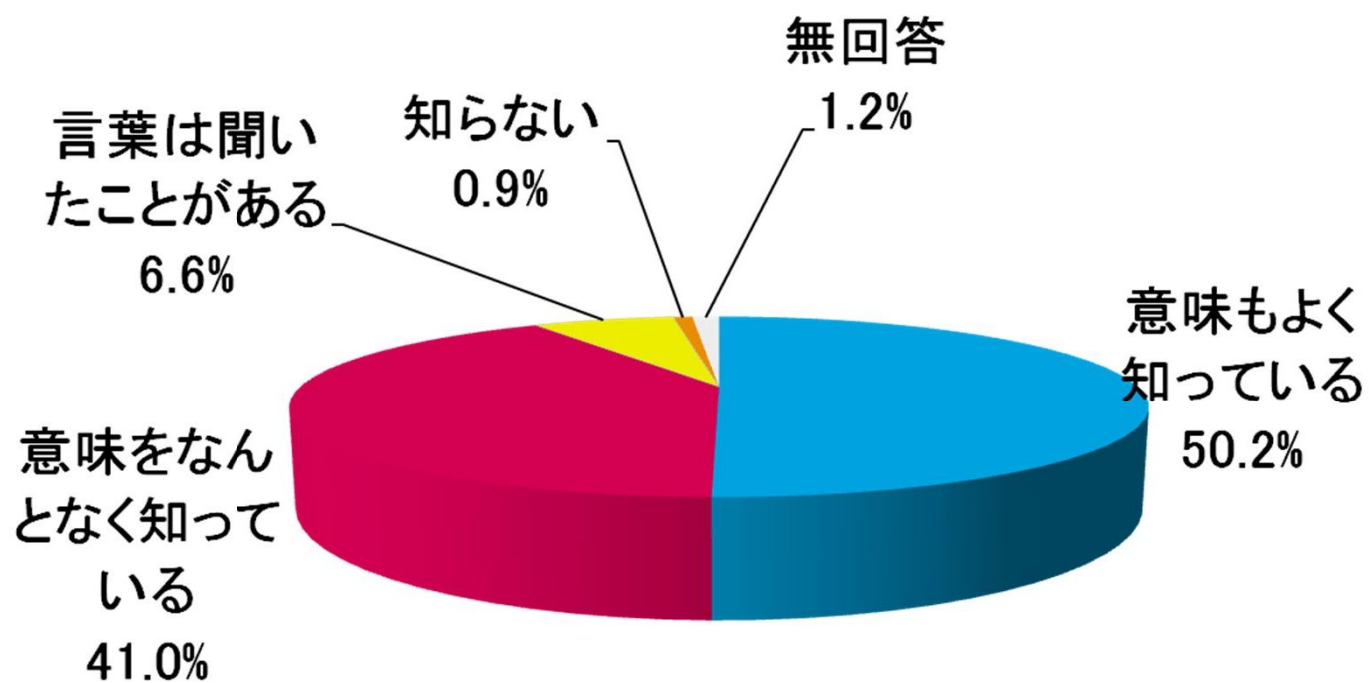
- 夕食の時間

- 夕食の時間は夜7時台が多いものの、夜10時以降に食べる人も約8%いる



# 成人

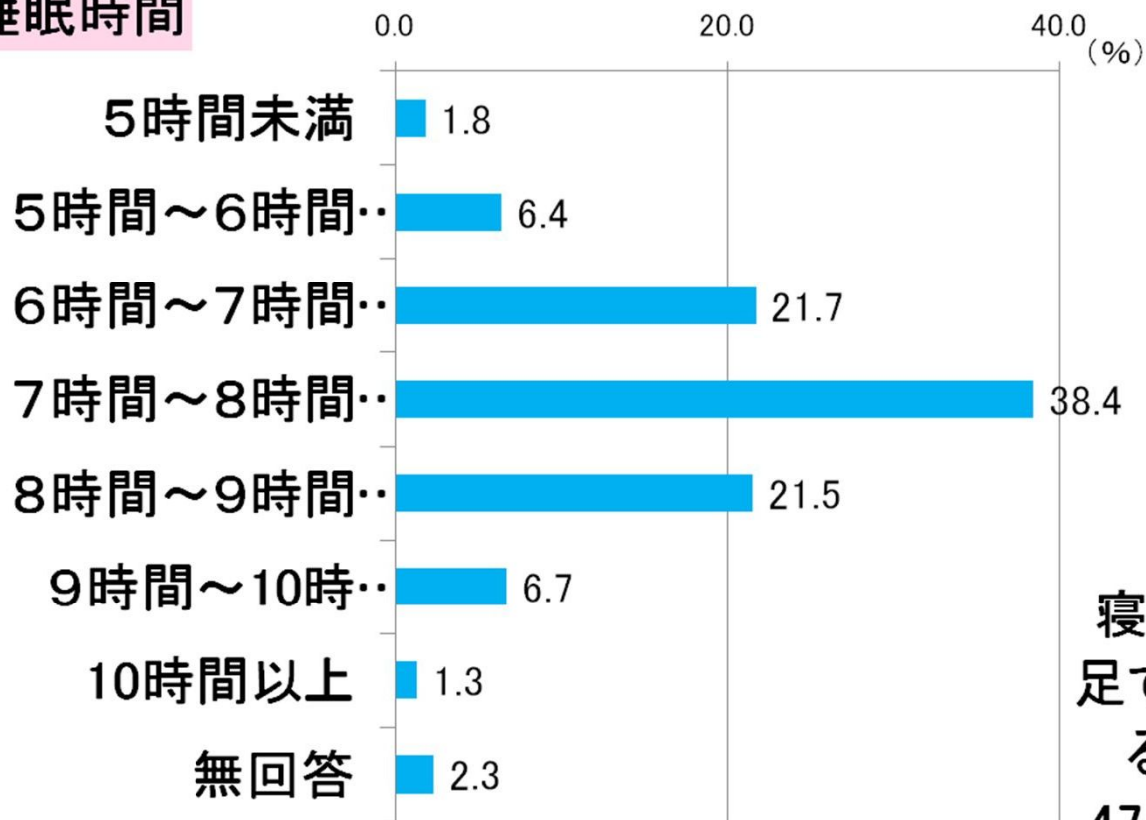
- 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の認知度
  - ある程度知っている人は約91%



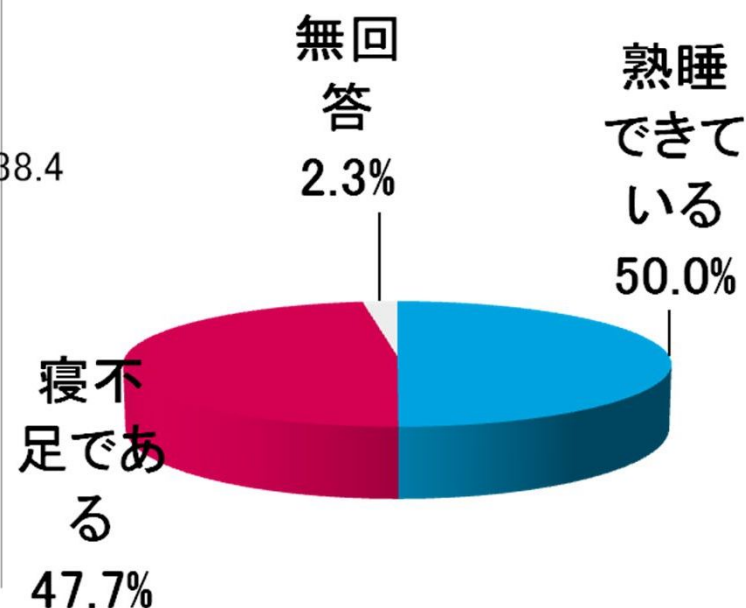
# 成人

- 睡眠時間、寝不足感の有無
  - 睡眠時間は7時間台が多い
  - 熟睡できている人は50%にとどまる

睡眠時間

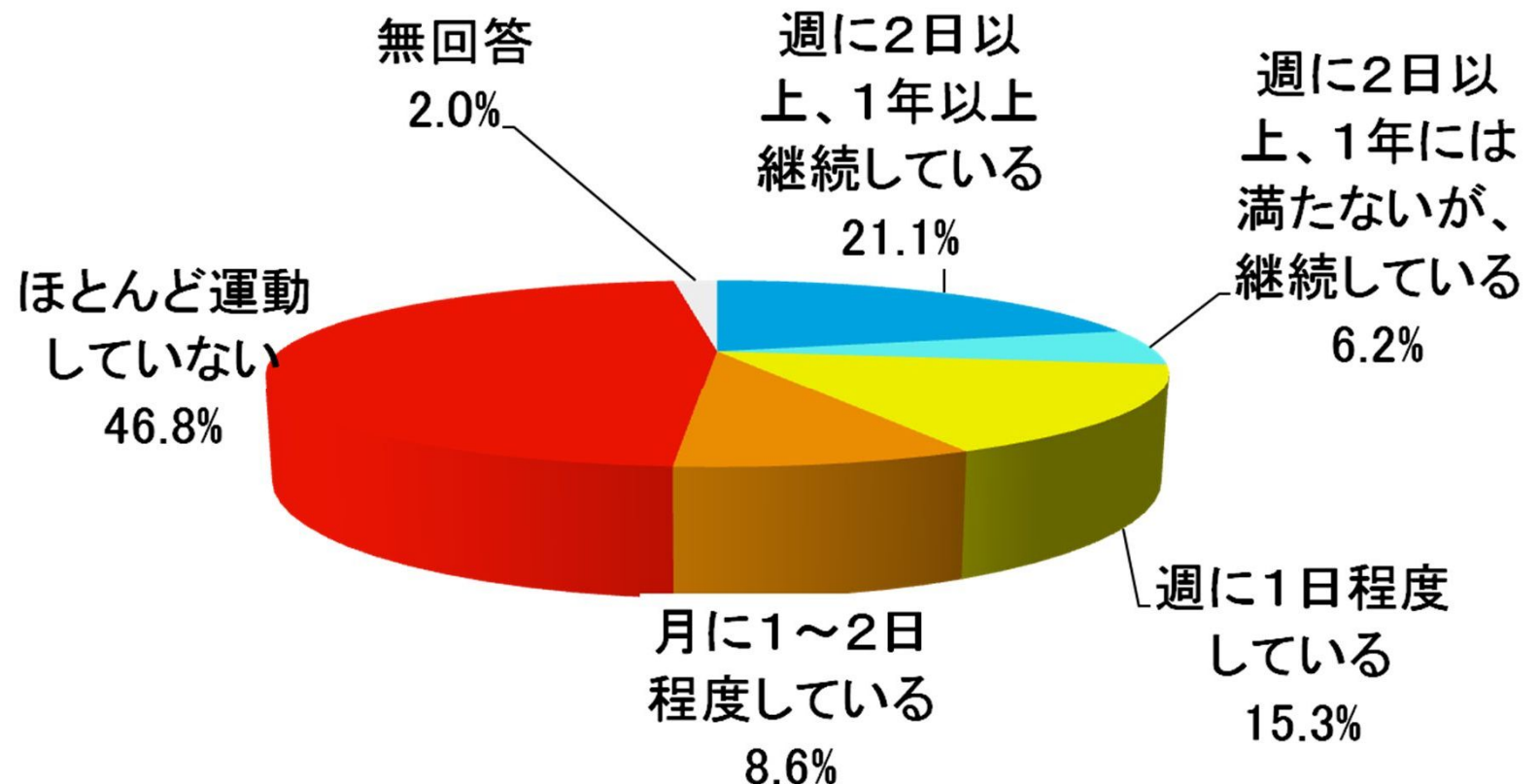


寝不足感



# 成人

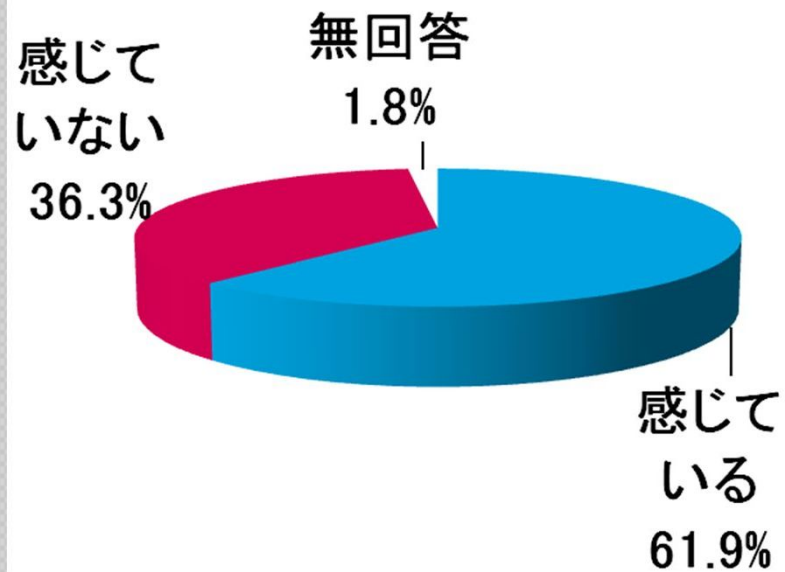
- 意識的に体を動かしている人の有無
  - 体を動かしている人は約51%。中でも週2日以上体を動かしている人は約27%



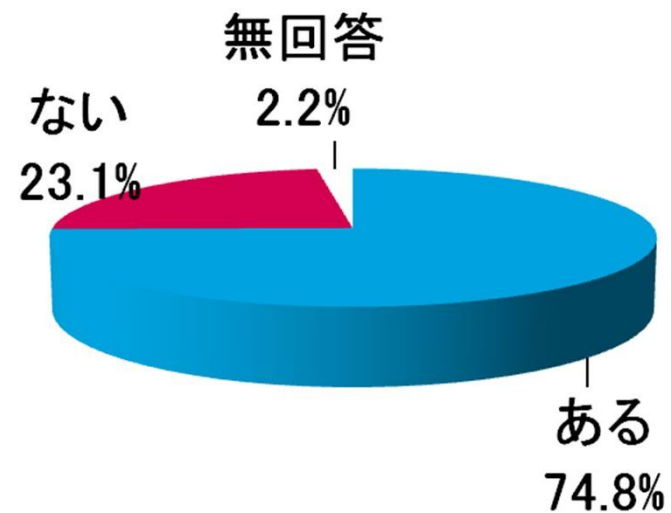
# 成人

- ストレスの有無
  - ストレスを感じている人は約62%
  - ストレスの解消法がない人は約23%

ストレスの有無

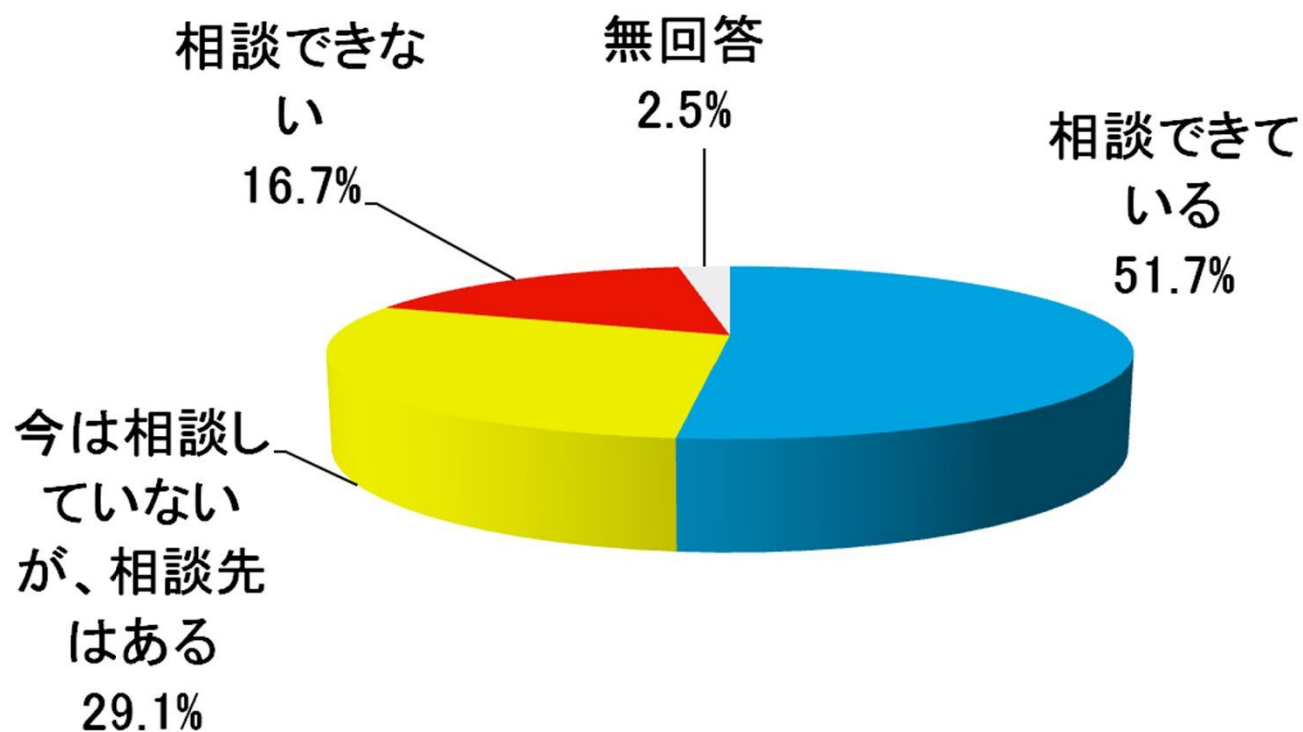


ストレス解消法



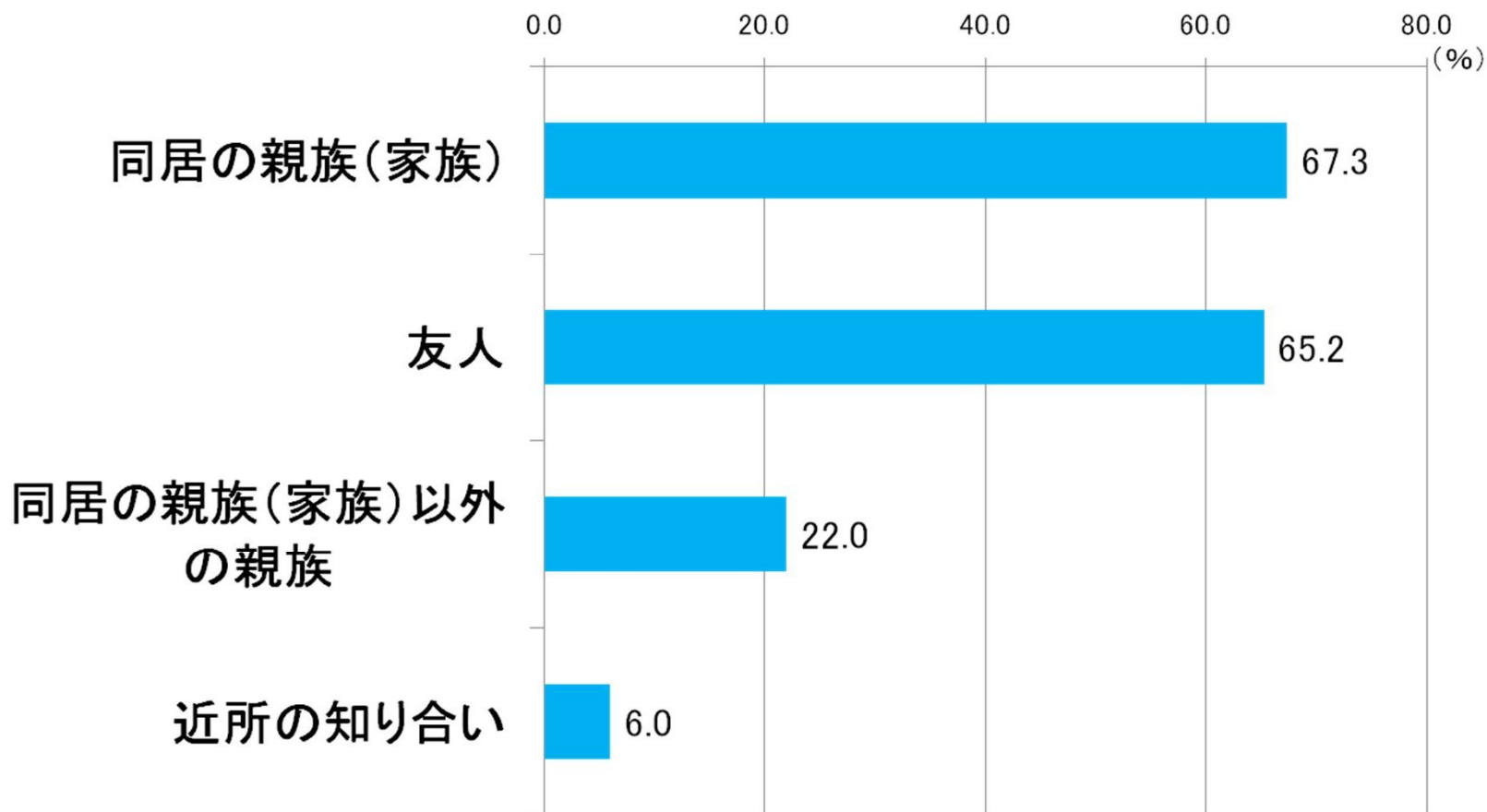
# 成人

- ストレスや悩みの相談
  - 相談できている人は約52%、相談できない人は約17%



# 成人

- ストレスや悩みの相談
  - 相談相手としては家族や友人が多い

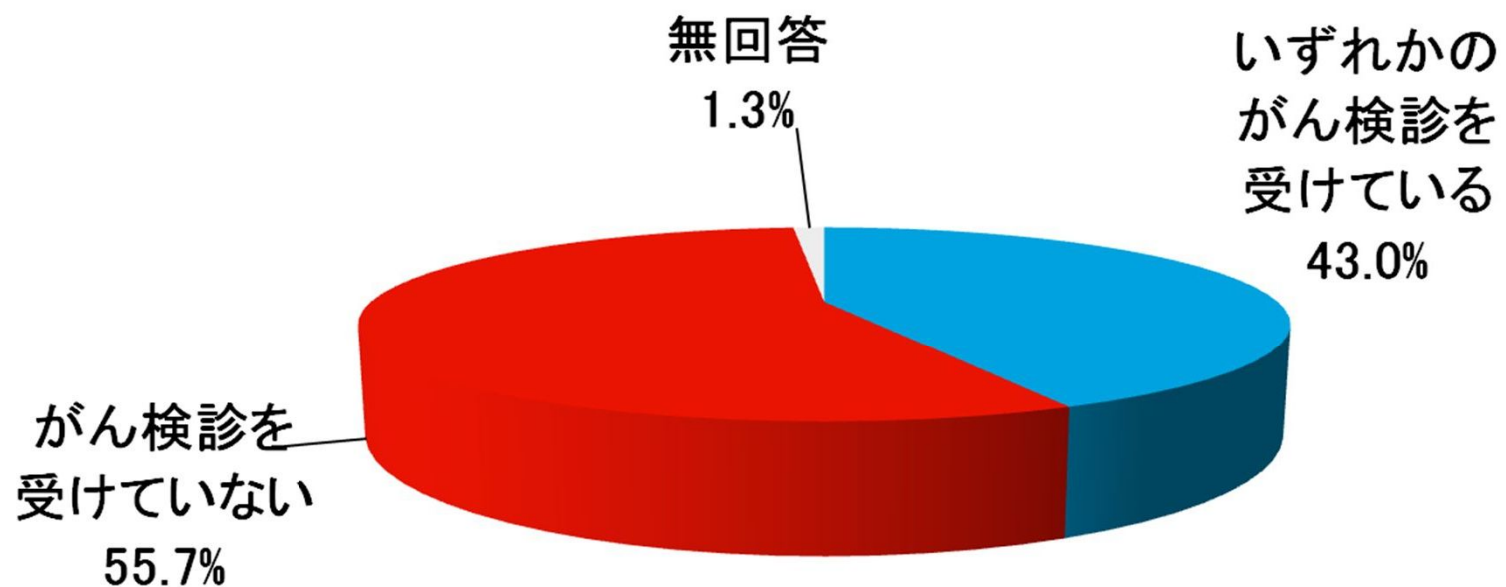




# 成人

- がん検診の受診

- 何らかのがん検診を受けている人は43%

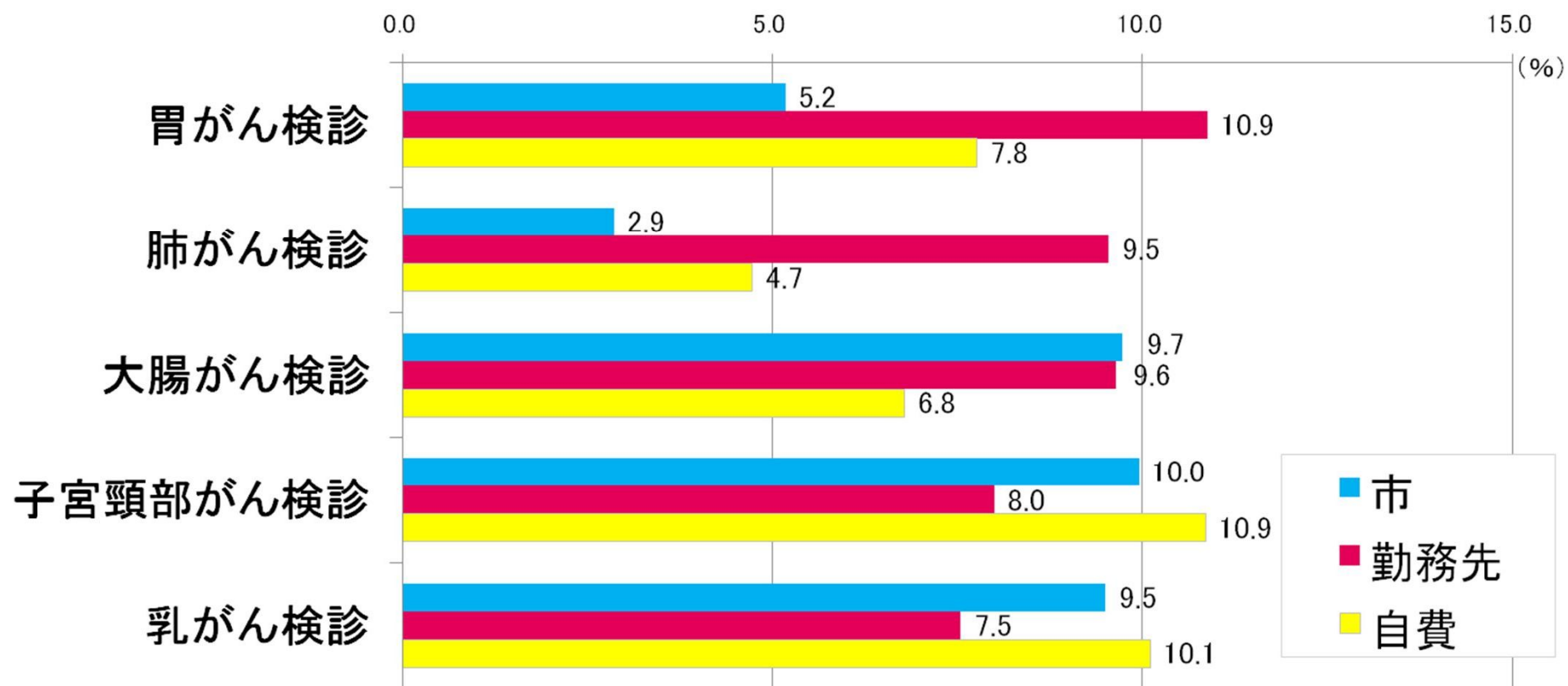




# 成人

## ● がん検診の受診

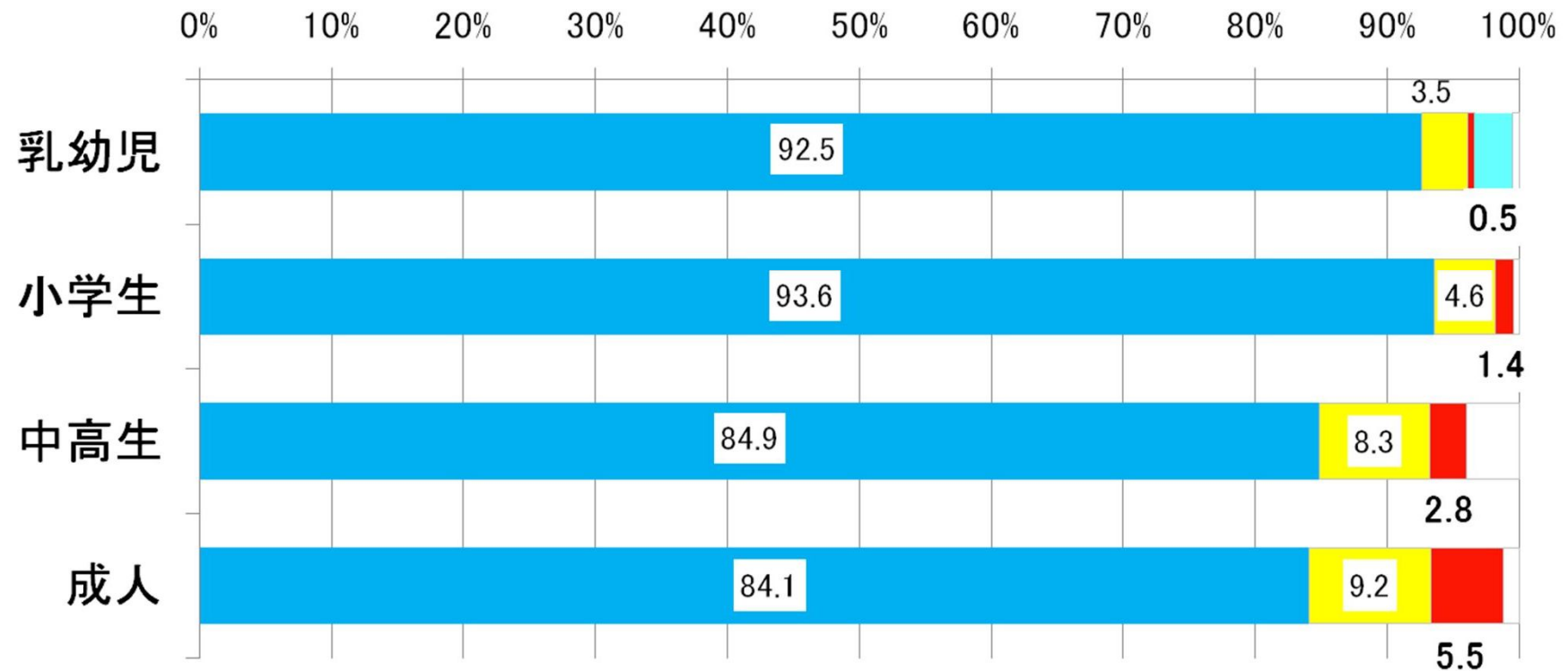
- 市の検診では、子宮頸部がん、乳がん、大腸がん、勤務先の検診では胃がん、肺がん、大腸がん、自費での検診では子宮頸部がん、乳がんの受診がそれぞれ10%程度



# 世代間共通

## ● 朝食の状況

- 朝食を欠食している割合は、乳幼児で0.5%、小学生で1.4%、中高生で2.8%、成人で5.5%

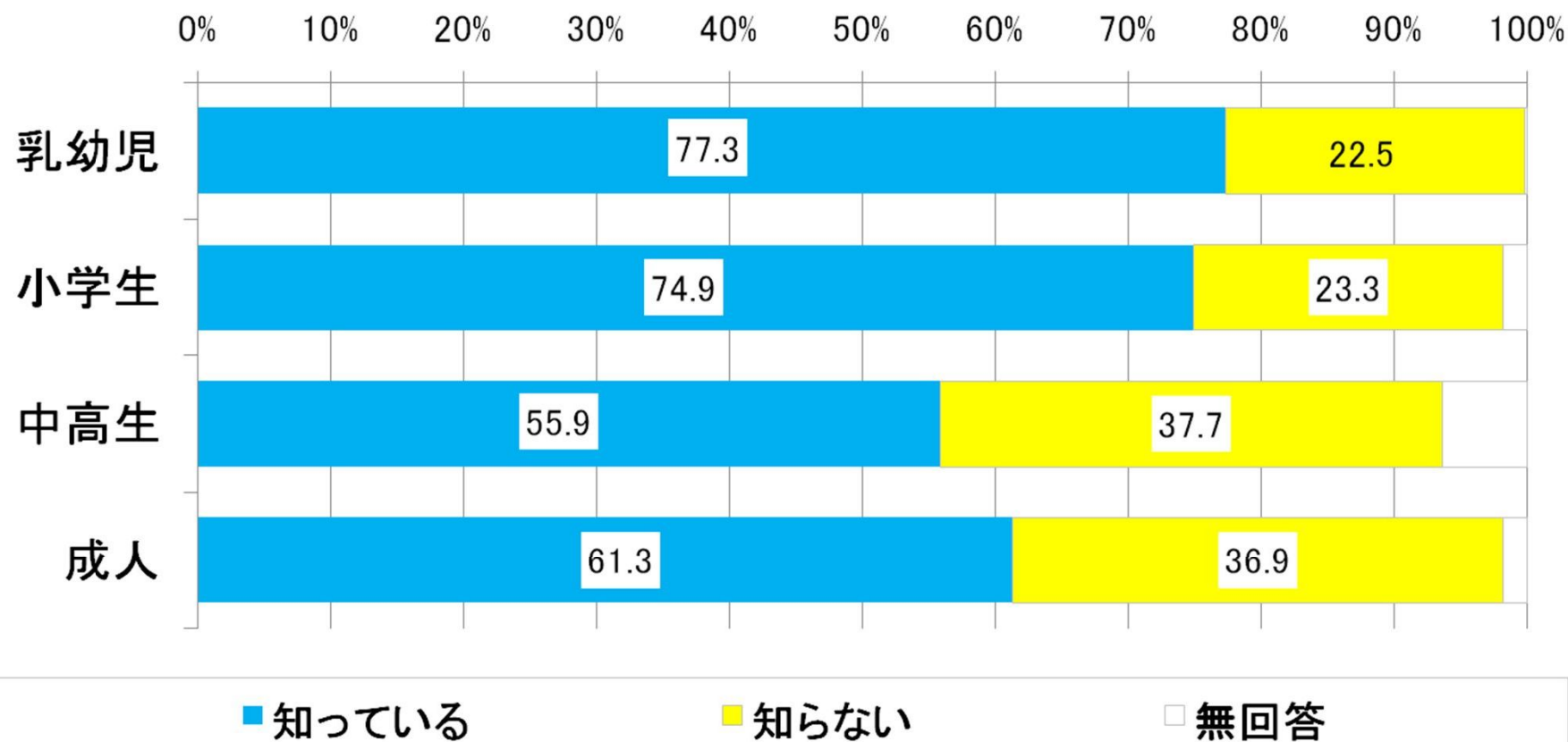


■ 毎日食べている  
■ ほとんど食べていない  
□ 無回答

■ 時々食べている  
■ まだ食べていない

# 世代間比較

- 奈良県内の農産物についての認知度
  - 知っているのは、乳幼児は約77%、小学生は約75%、中高生は約56%、成人は約61%

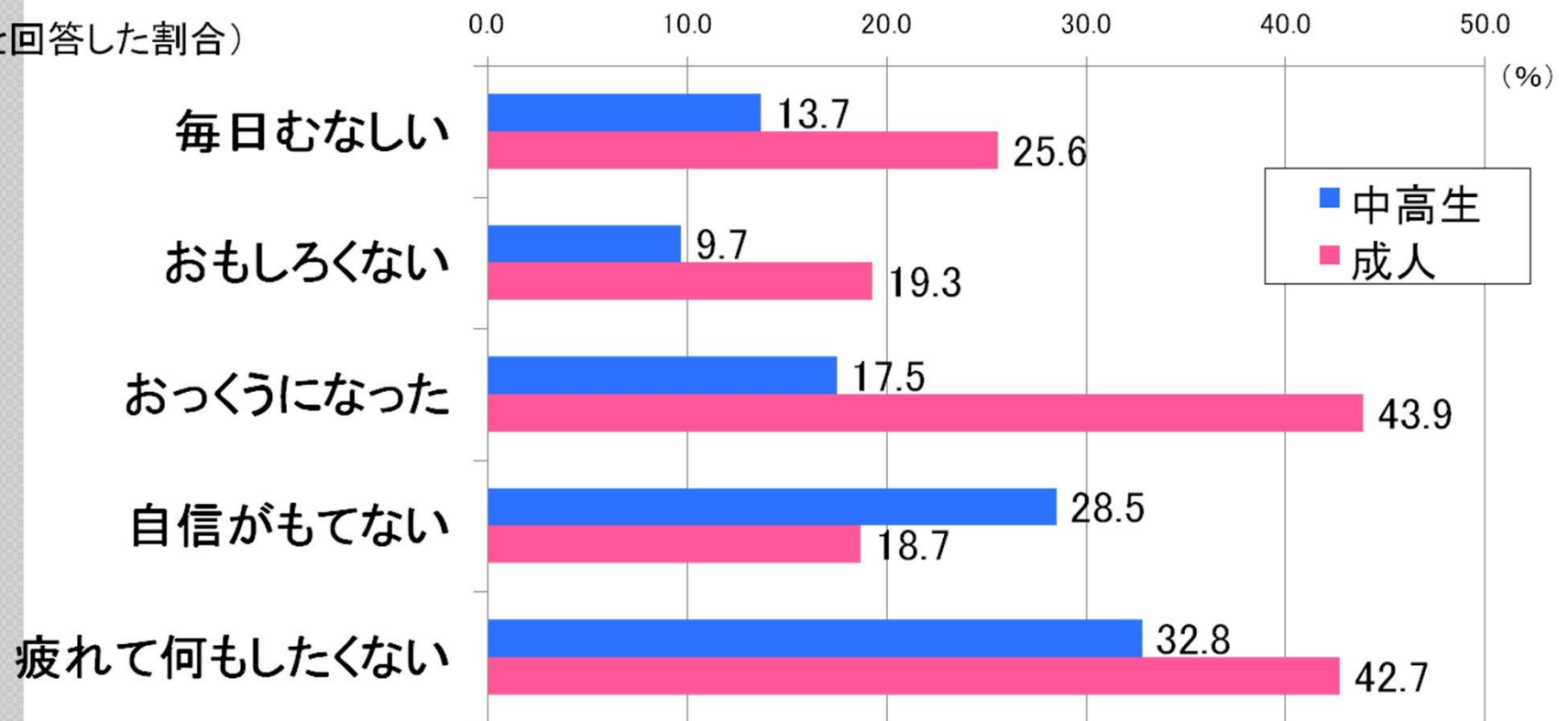


# 世代間比較

## ● 日常の心の疲れ

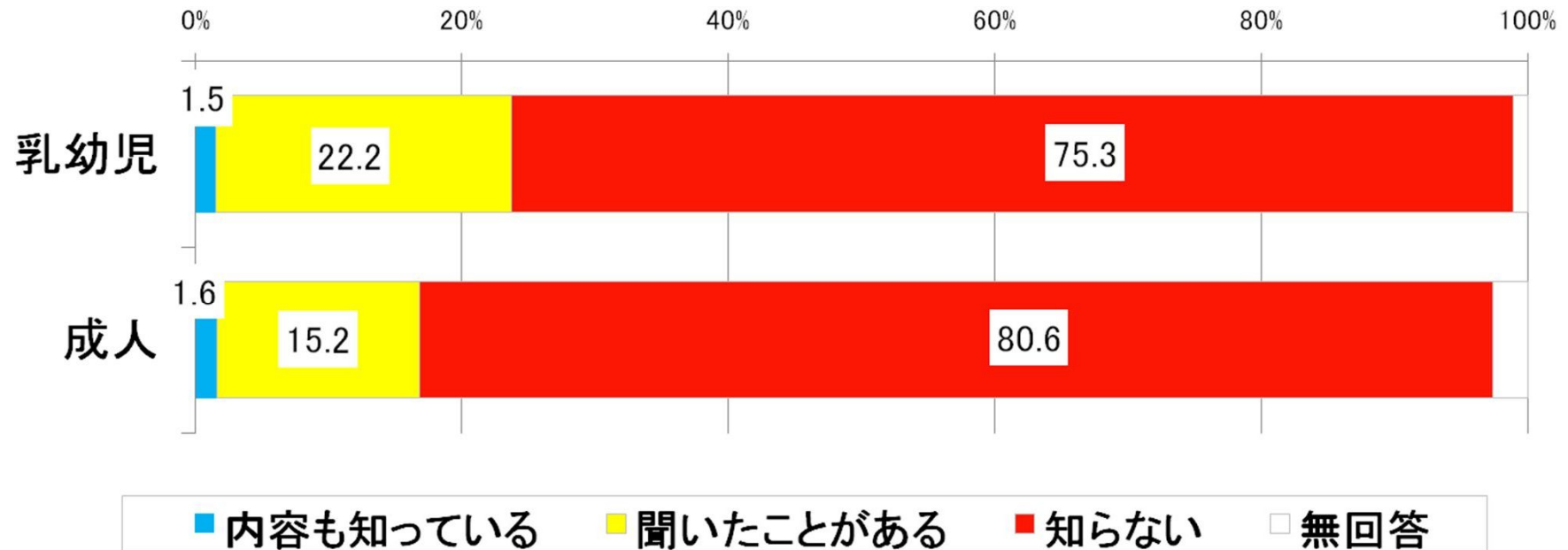
- 中高生の30%前後が、自信が持てない、疲れて何もしたくないとしている
- 成人の40%強がおっくうになった、疲れた感じがするとしている

(はいと回答した割合)



# 世代間比較

- 健康いこま21計画の認知度
  - 知っているのは、乳幼児は約24%、成人は約17%



# 世代間比較

- 健康づくりでの行動の変化

- 中高生は、たばこを吸っている人に近づかないようになった、ストレスをためないように工夫するようになったをあげる人が多い

中高生

(上位5つ)

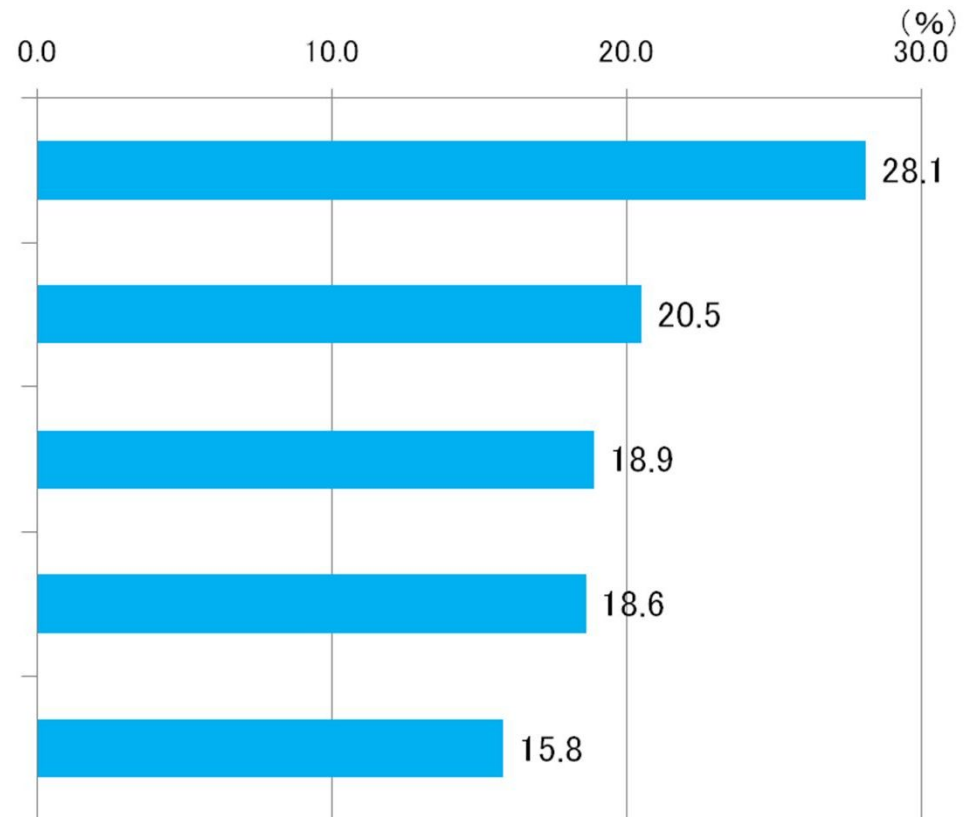
タバコを吸っている人に近づかないようになった

ストレスをためないように工夫するようになった

健康のために意識的に体を動かすようになった

歯の健康に関心をもつようになった

健康に関する情報について意識するようになった

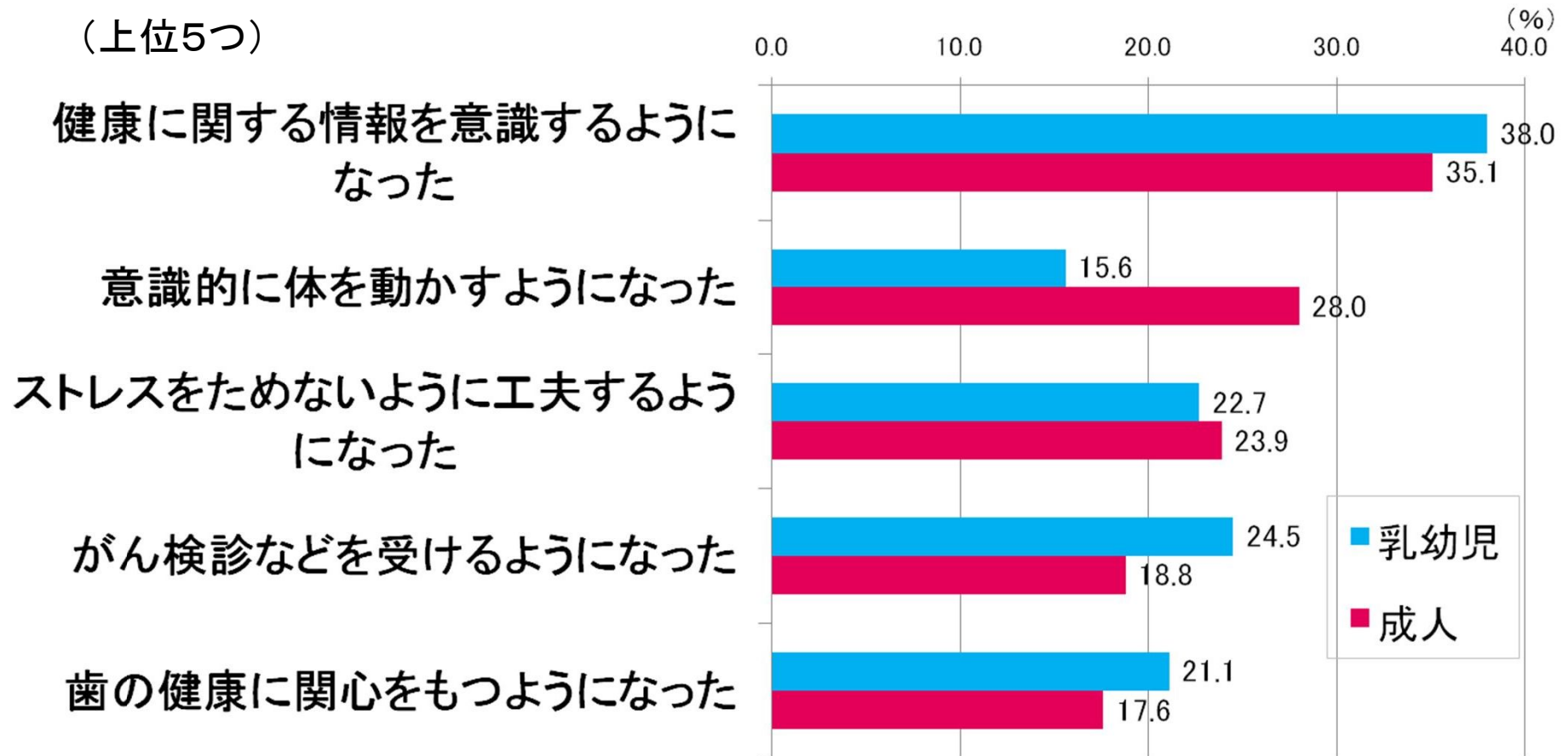


# 世代間比較

## ● 健康づくりでの行動の変化

- 乳幼児や成人は、健康に関する情報を意識するようになった、意識して体を動かすようになった、検診を受けるようになったをあげる人が多い

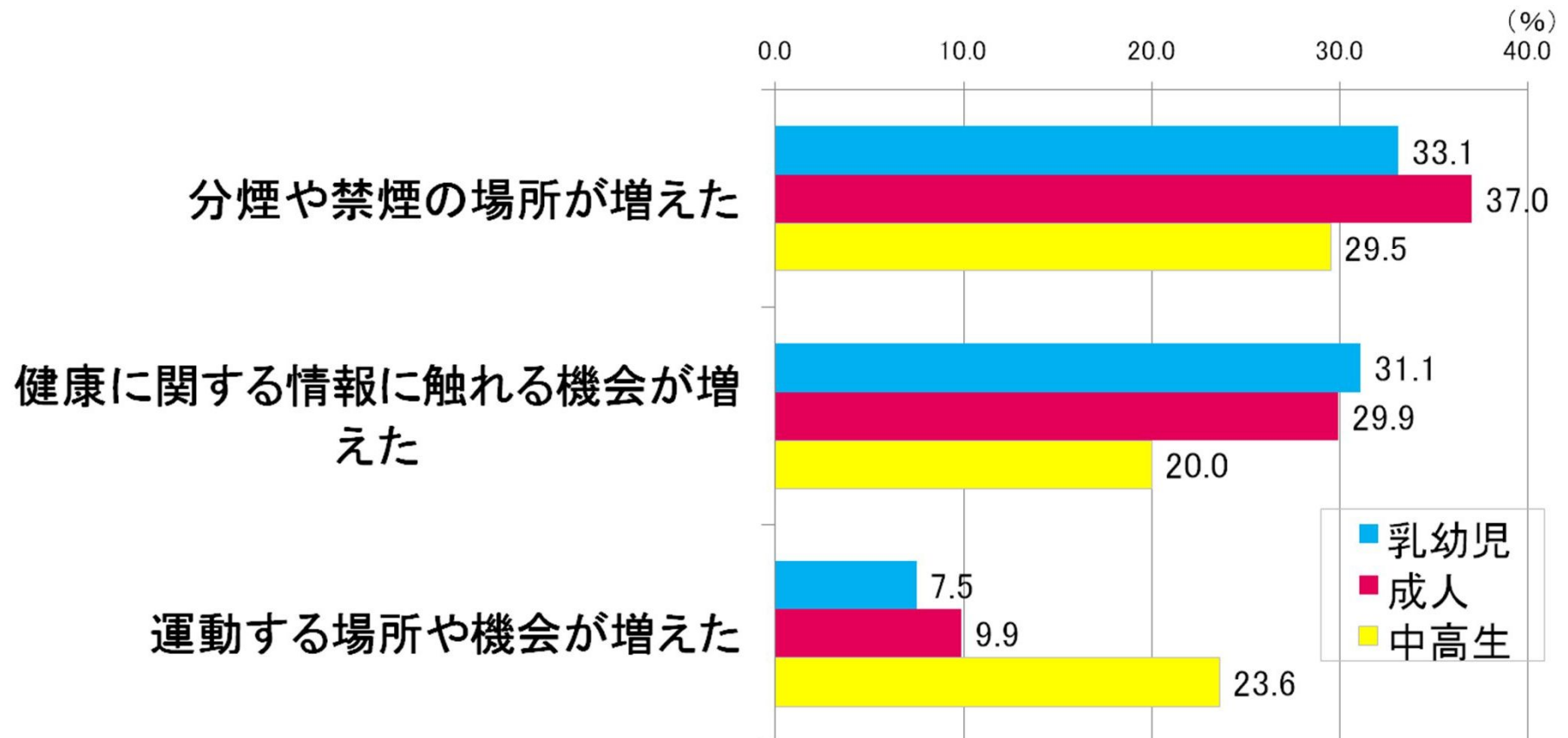
(上位5つ)





# 世代間比較

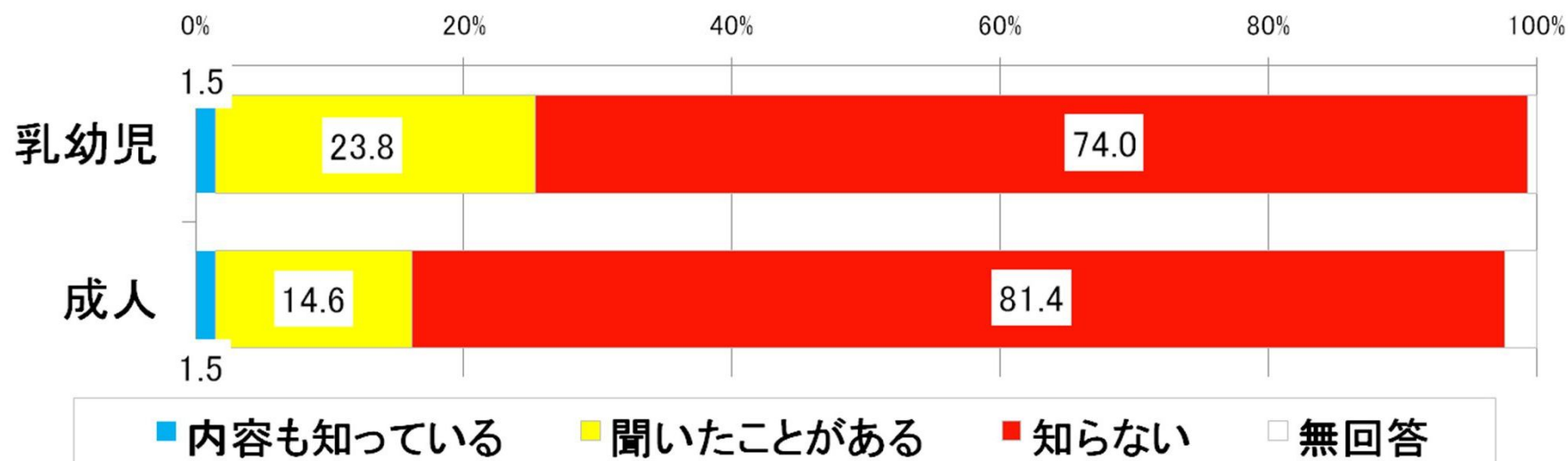
- 健康づくりの環境の変化の有無
  - 分煙や禁煙の場所が増えた、健康に関する情報に触れる機会が増えた、運動する場所や機会が増えたをあげる人が多い





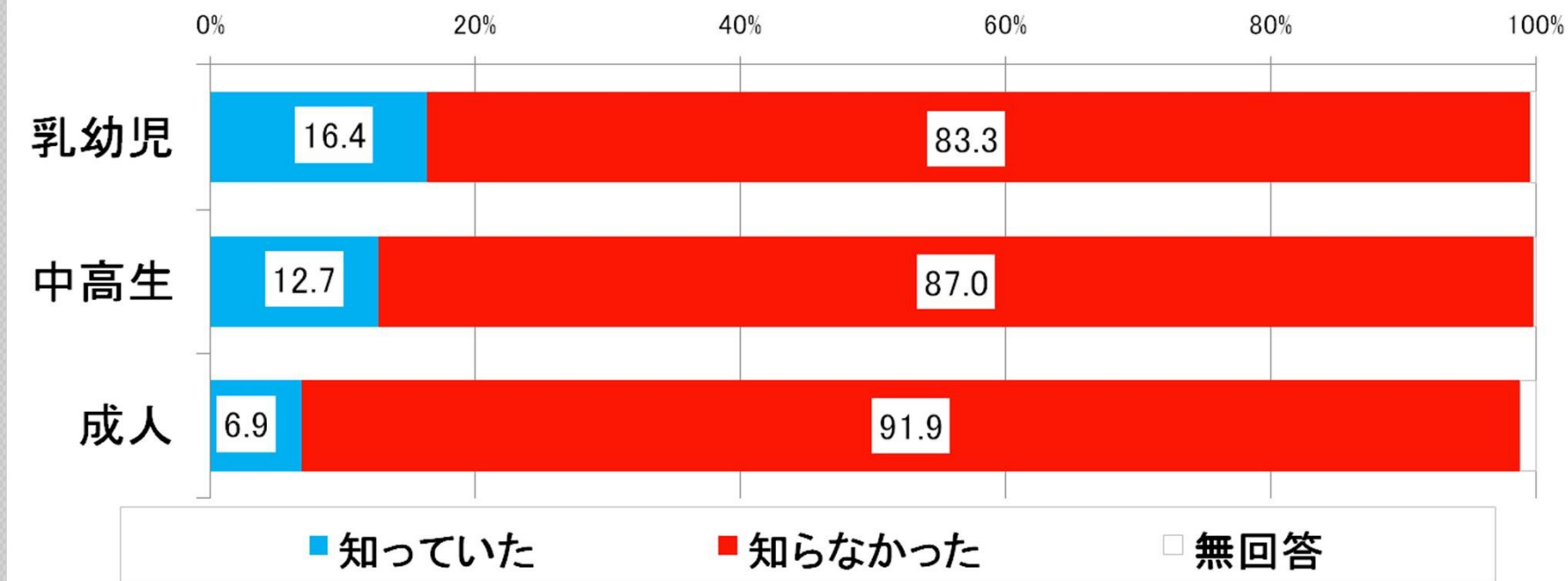
# 世代間比較

- 食育推進計画の認知度
  - 知っているのは、乳幼児は約25%、成人は約16%



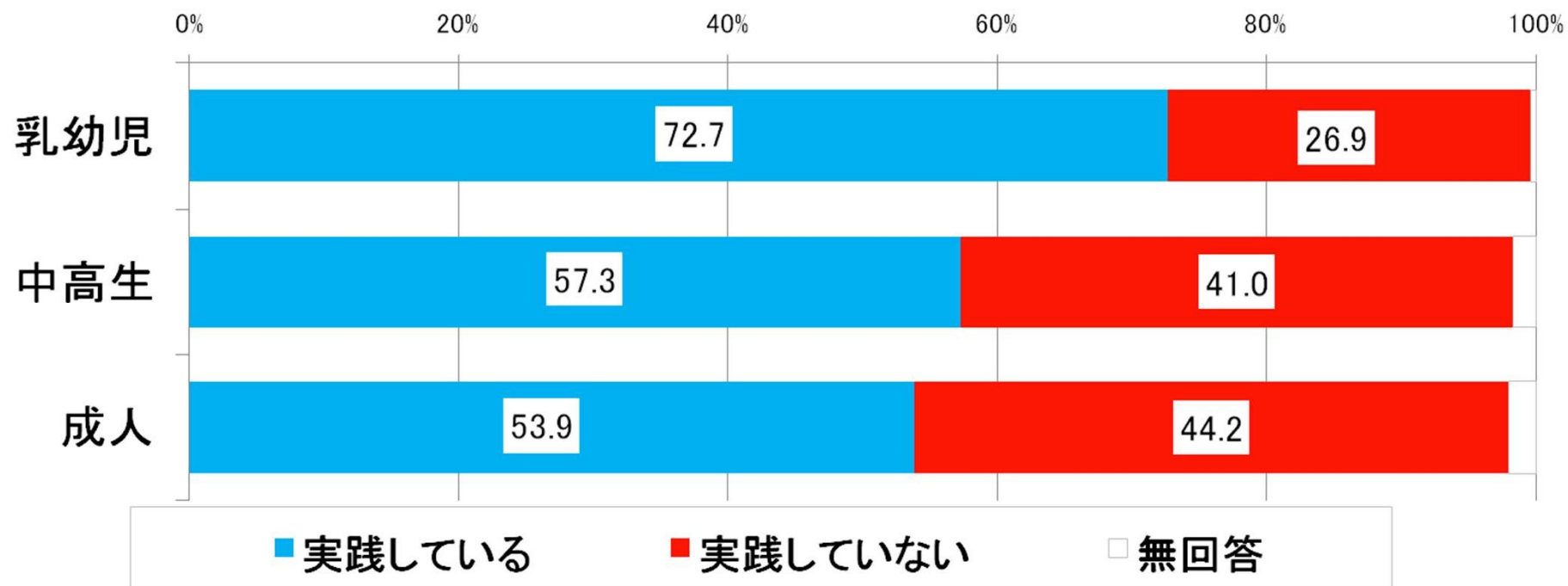
# 世代間比較

- 『わ食の日』の認知度
  - 知っているのは、乳幼児は約16%、中高生は約13%、成人は約7%



# 世代間比較

- 『わ食の日』の実践状況
- 実践しているのは、乳幼児は約73%、中高生は約57%、成人は約54%



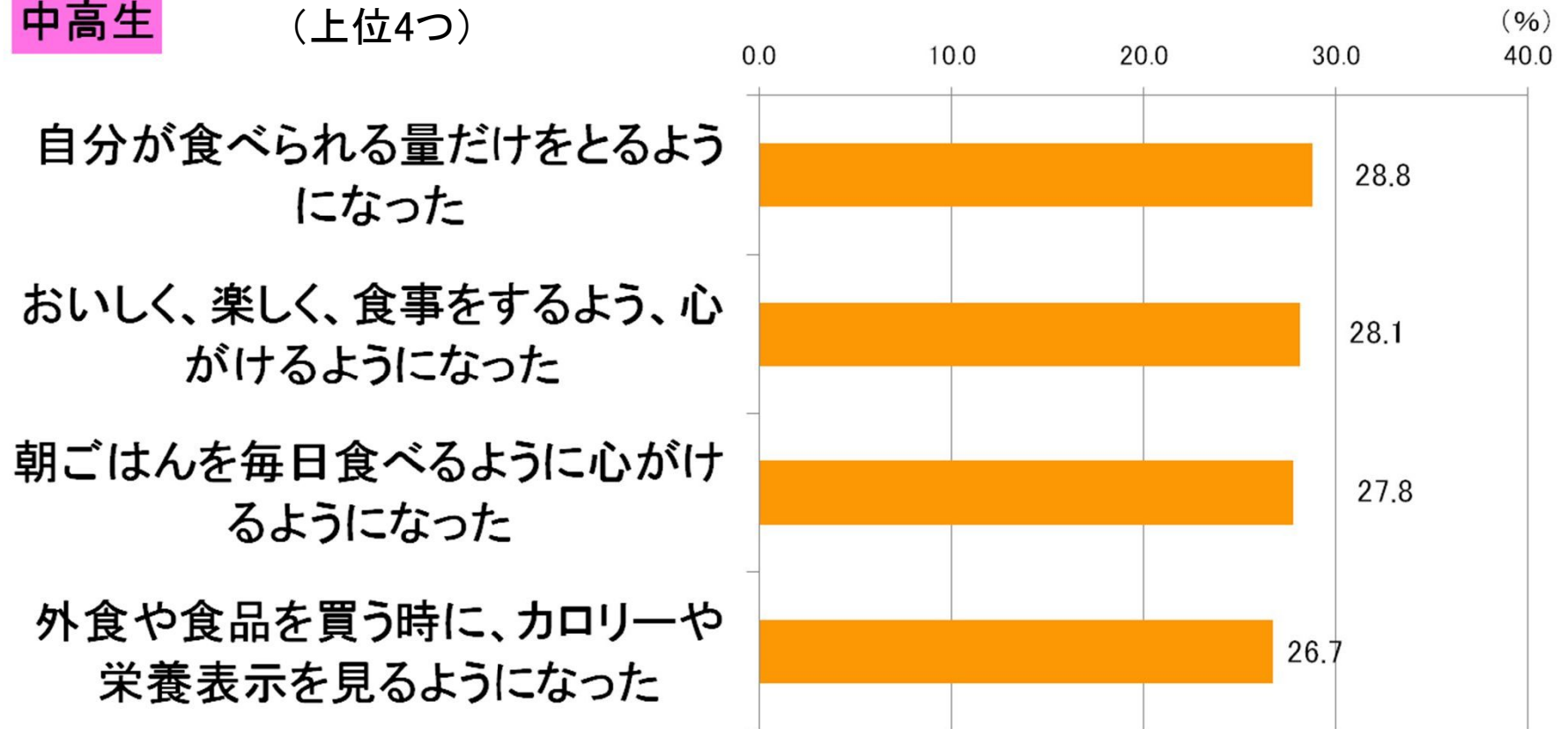
# 世代間比較

## ● 食生活での行動の変化

- 中高生では、自分が食べられる量だけとるようになった、おいしく、楽しく食事をするように心がけるようになった をあげる人が多い

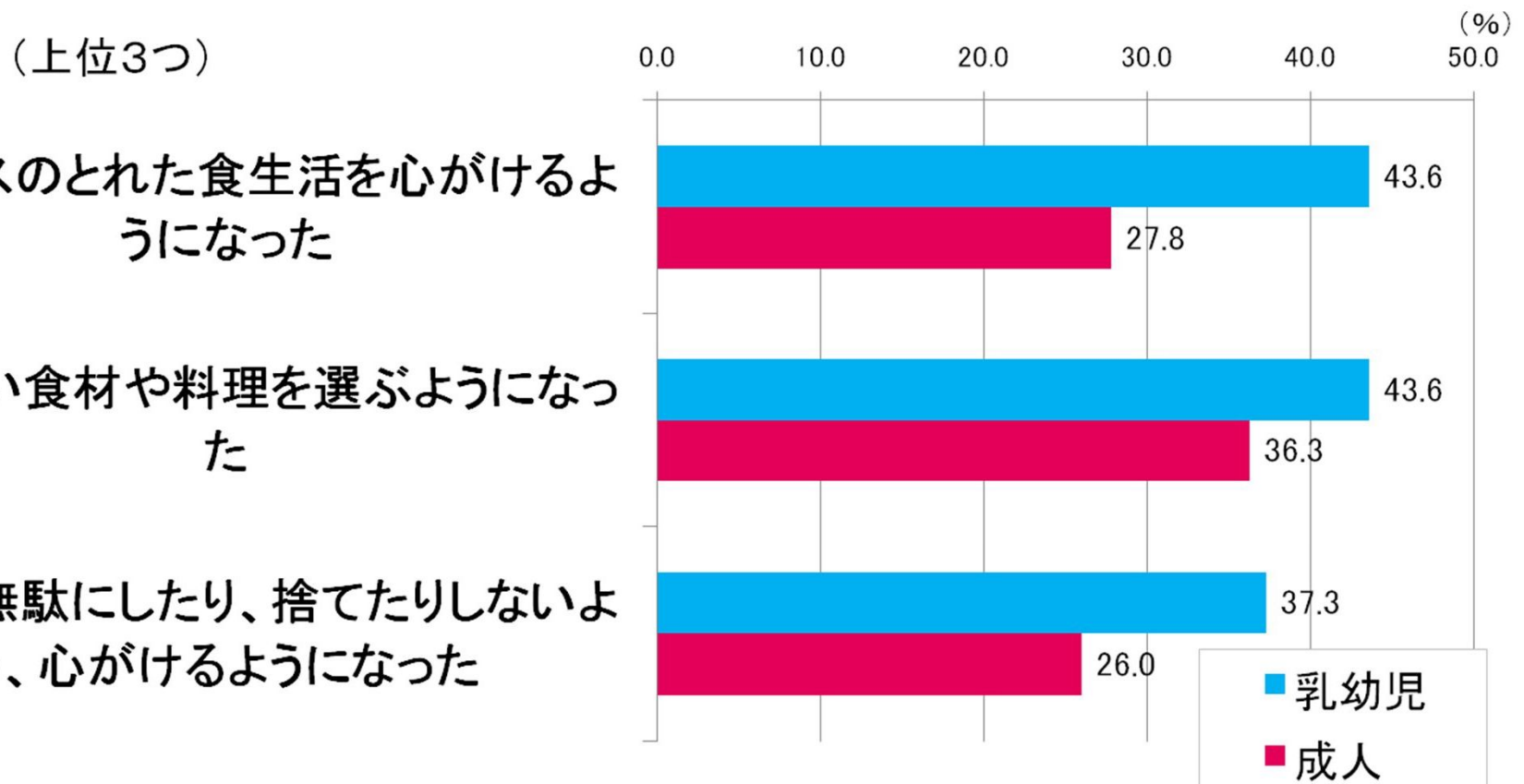
中高生

(上位4つ)



# 世代間比較

- 食生活での行動の変化
  - 乳幼児、成人では、バランスのとれた食生活を心がけるようになった、体に良い食材や料理を選ぶようになった をあげる人が多い

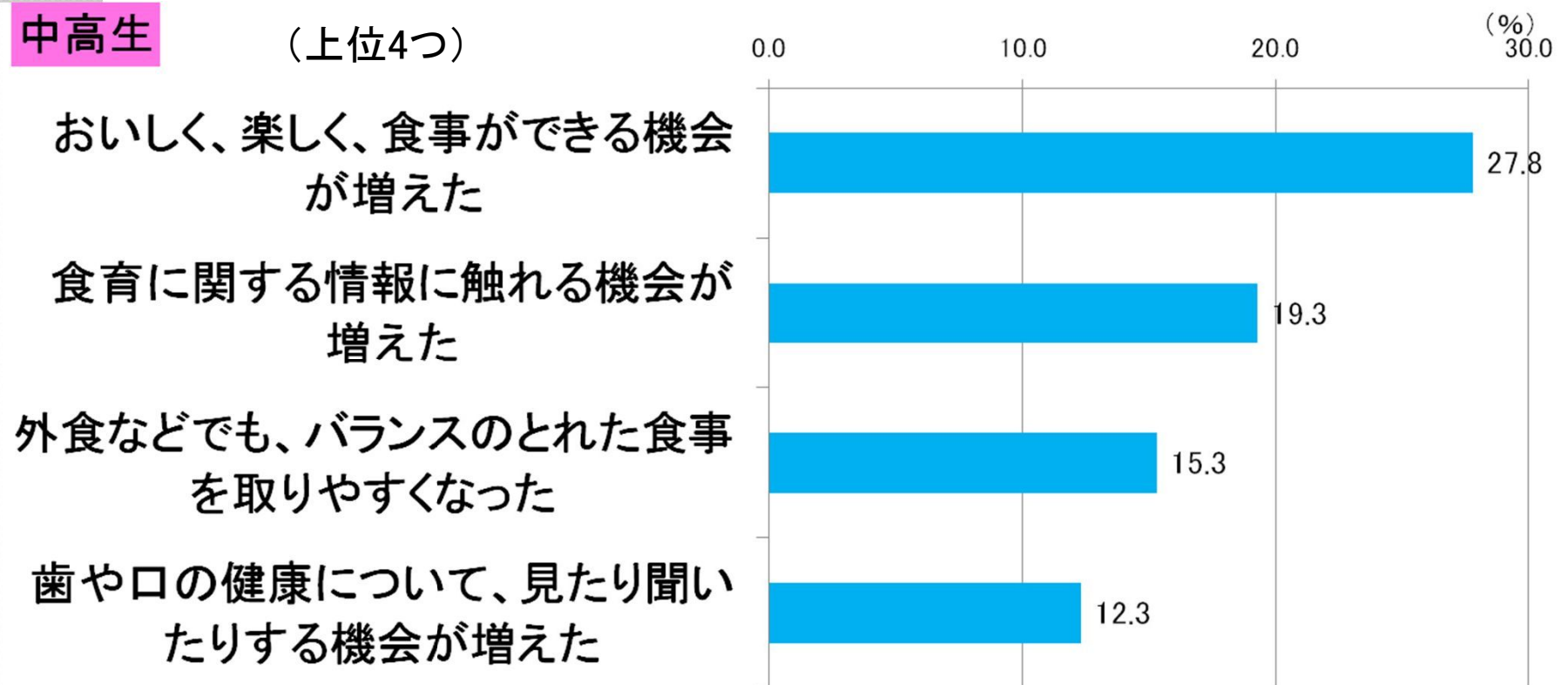


# 世代間比較

- 食生活での環境の変化の有無
  - 中高生では、おいしく楽しく食事ができる機会が増えた、食に関する情報に触れる機会が増えたをあげる人が多い

中高生

(上位4つ)



# 世代間比較

- 食生活での環境の変化の有無

- 乳幼児、成人では、食に関する情報に触れる機会が増えた、外食でもバランスの良い食事を取りやすくなった、食品を無駄にしないですむようになった をあげる人が多い

(上位3つ)

