

春日部市市民生活習慣実態調査

報告書(案)より調査結果抜粋

1. 妊婦及び子どもの健康

2. 栄養・食生活、生活習慣病の発症予防

(1) 妊娠中の不安の内容

参考：報告書(案) P177

(1) 朝食の摂取状況

参考：報告書(案) P40

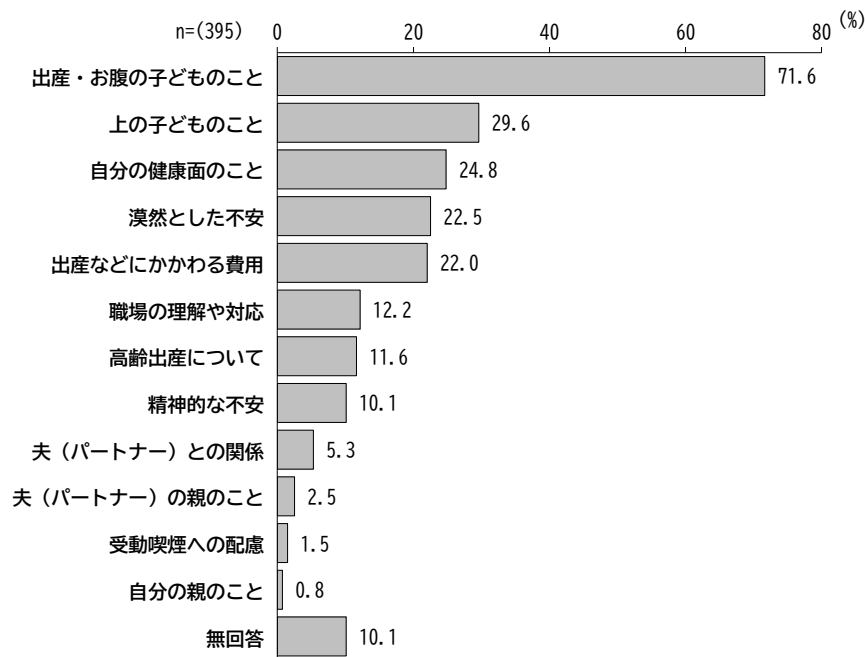
※女性の方にうかがいます。

【前問で「不安があった」と答えた方のみ】

問 どのような不安がありましたか。(選択は3つまで)

〈乳幼児・小学生：問40-1〉

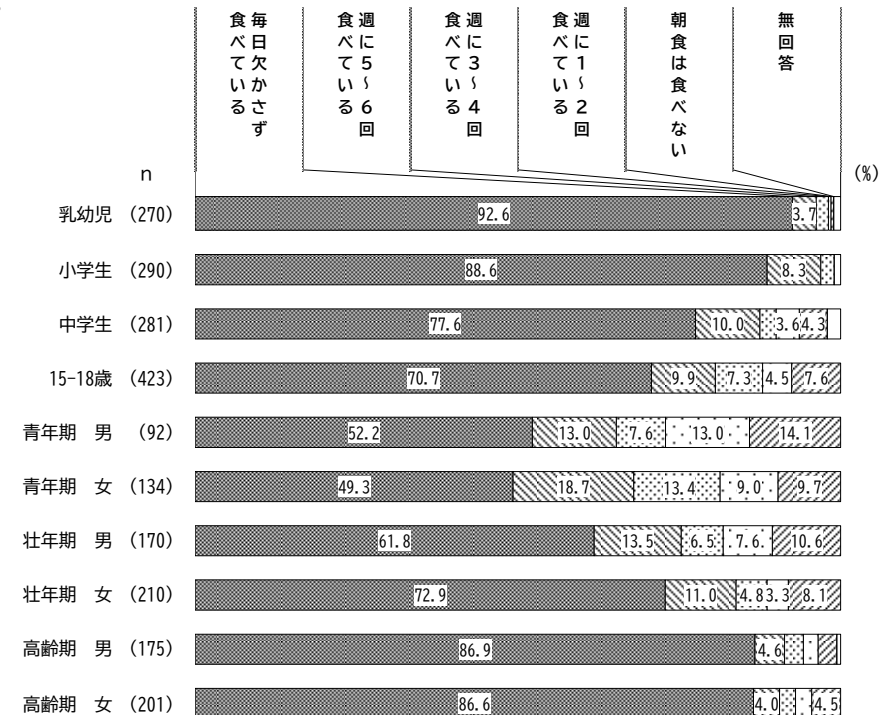
妊娠中の不安内容は、全体で「出産・お腹の子どものこと」が71.6%と最も高く、次いで「上の子どものこと」が29.6%、「自分の健康面のこと」が24.8%などとなっている。



問 あなたは、ふだん朝食を食べていますか。(選択は1つだけ)

〈乳幼児・小学生：問2 / 中学生・15-18歳：問1 / 一般市民：問1〉

朝食の摂取状況は、全ての世代で「毎日欠かさず食べている」が最も高くなっている。一方、「朝食は食べない」は青年期男が14.1%と最も高い。



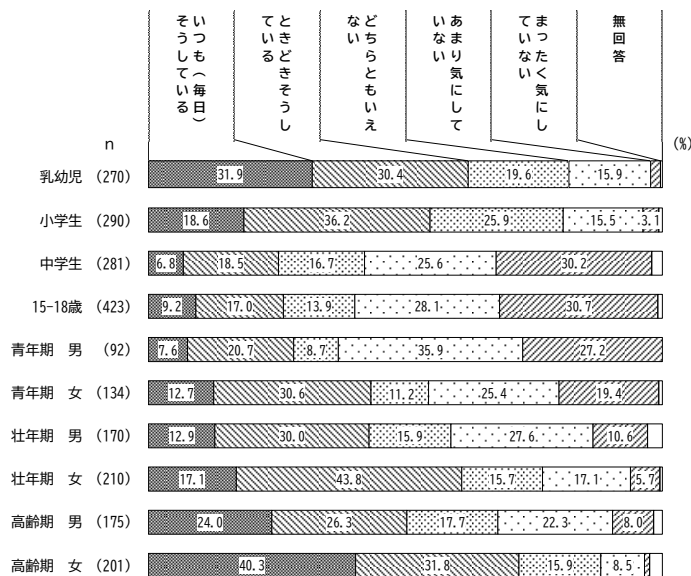
(2) 食事の状況

問 あなたは（お子さんは）、日頃、(ア)～(カ)のことがらをどの程度心がけていますか。最も近いものを選んでください。（選択は各々1つずつ）

〈乳幼児・小学生：問7／中学生・15-18歳：問6／一般市民：問6〉

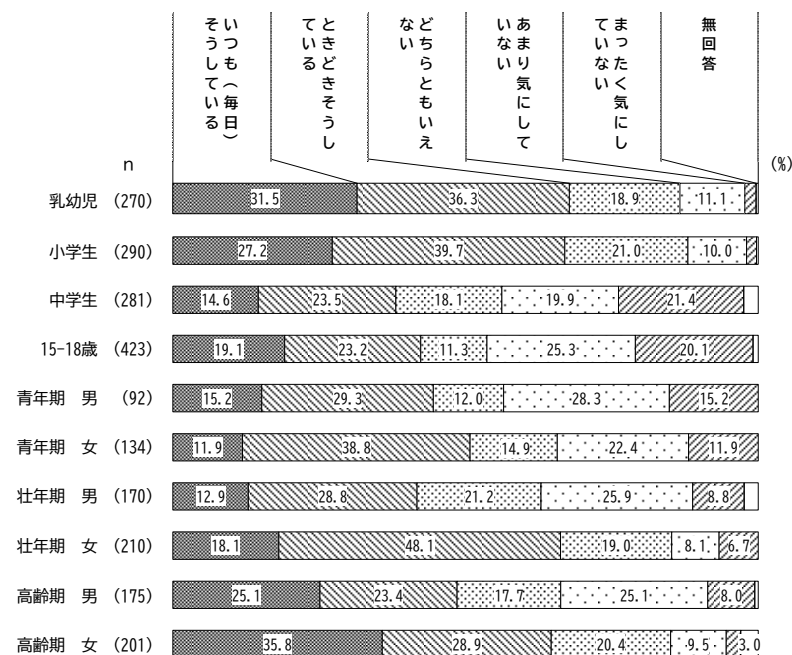
◆うす味の食事を心がけ（乳幼児・小学生：食事を薄味にし）、塩分の多い食べものを控えること 参考：報告書（案）P55

“うす味の食事を心がけ、塩分を控えること”は、「ときどきそうしている」が壮年期女で43.8%と最も高くなっている。一方、「まったく気にしていない」は15-18歳が30.7%で最も高い。「いつも（毎日）そうしている」は、高齢期女で40.3%を占めている。



◆栄養のバランスやエネルギー(カロリー)を考えて、食事をする（乳幼児・小学生：させる）こと 参考：報告書（案）P60

“栄養バランスやエネルギーを考えた食事”は、「いつも（毎日）そうしている」が、高齢期女で35.8%である。一方、「あまり気にしていない」は青年期男が28.3%で最も高い。



(3) 食品別等摂取頻度

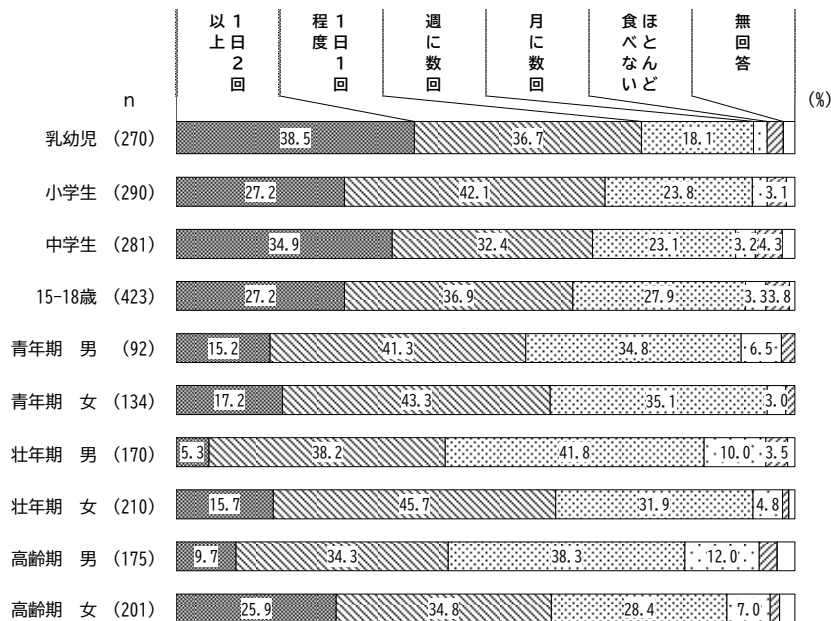
参考：報告書（案）P64

問 あなたは（お子さんは）、(ア)～(コ)のものをどの程度食べますか。ふだんの食べ方に最も近いものを選んでください。（選択は各々1つずつ）

〈乳幼児・小学生：問8／中学生・15-18歳：問7／一般市民：問7〉

◆緑黄色野菜（ほうれん草、ピーマン、人参等）

緑黄色野菜の摂取頻度は、乳幼児と中学生を除く世代で「1日1回程度」が高くなっている。「1日1回以上」は、壮年期男、高齢期男以外で、約5割を占めている。



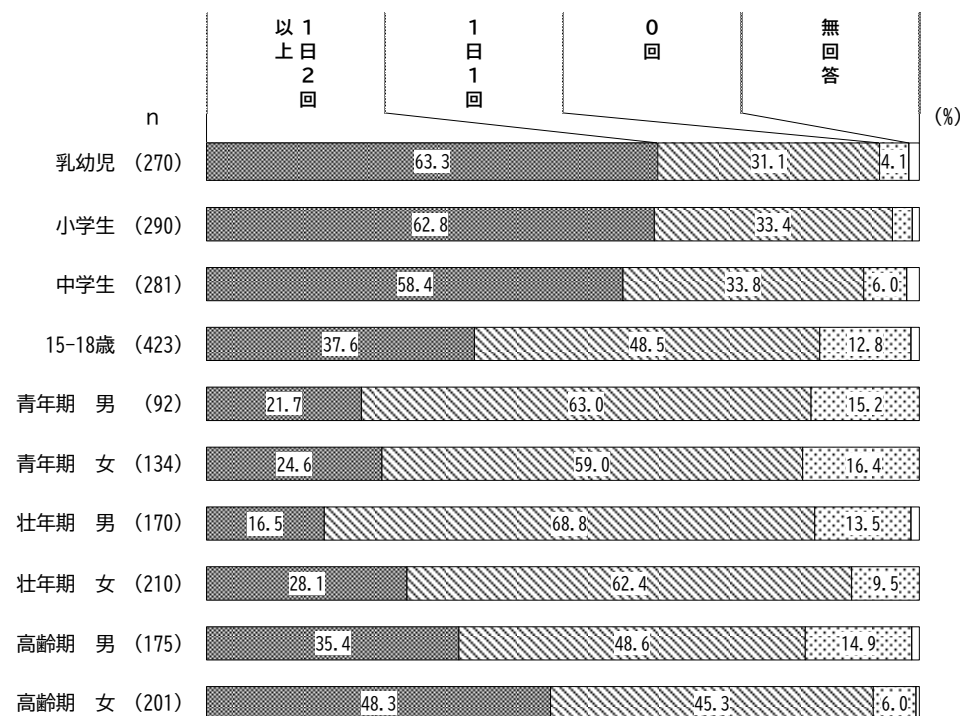
(4) 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度

参考：報告書（案）P72

問 あなたは・主菜・副菜を組み合わせた食事をしていますか。ふだんの食べ方に最も近いものを選んでください。（選択は1つだけ）

〈乳幼児・小学生：問9／中学生・15-18歳：問8／一般市民：問8〉

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の摂取頻度は、「1日2回以上」と「1日1回程度」を合わせた『1日1回以上』が全世代で8割以上と高くなっている。一方、「0回」は青年期女が16.4%で最も高い。

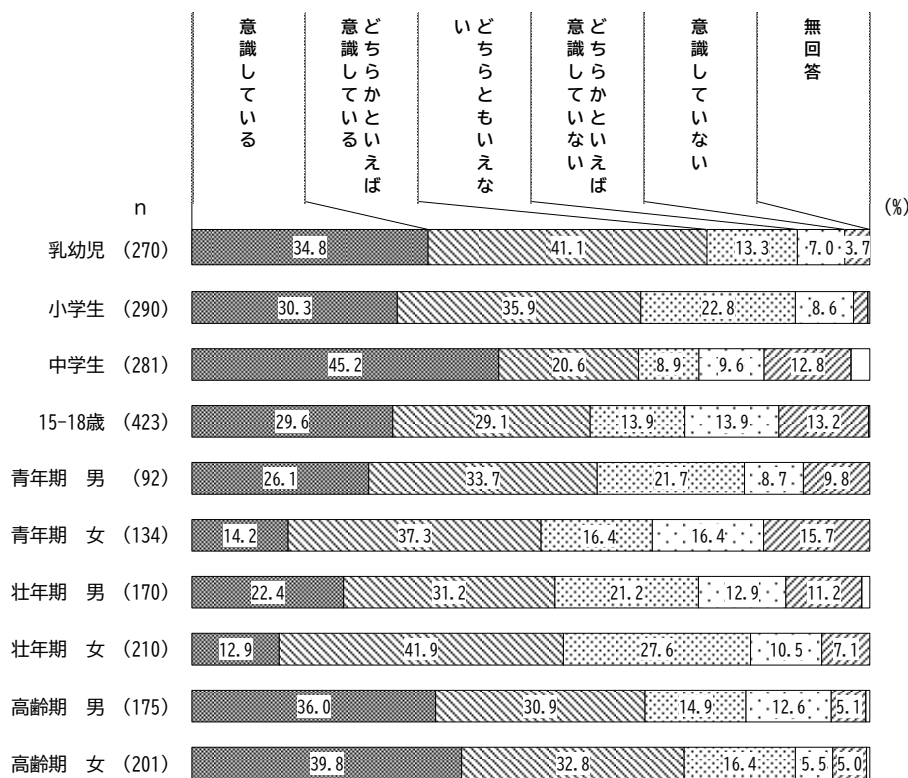


(5) 身体を動かす意識度

参考：報告書（案）P111

問 あなたは、ふだん意識して身体を動かすようにしていますか。（選択は1つだけ）
 〈乳幼児・小学生：問24／中学生・15-18歳：問23／一般市民：問27〉

身体を動かすことは、「意識している」と「どちらかといえば意識している」を合わせた『意識する』は全世代で5割を超えている。

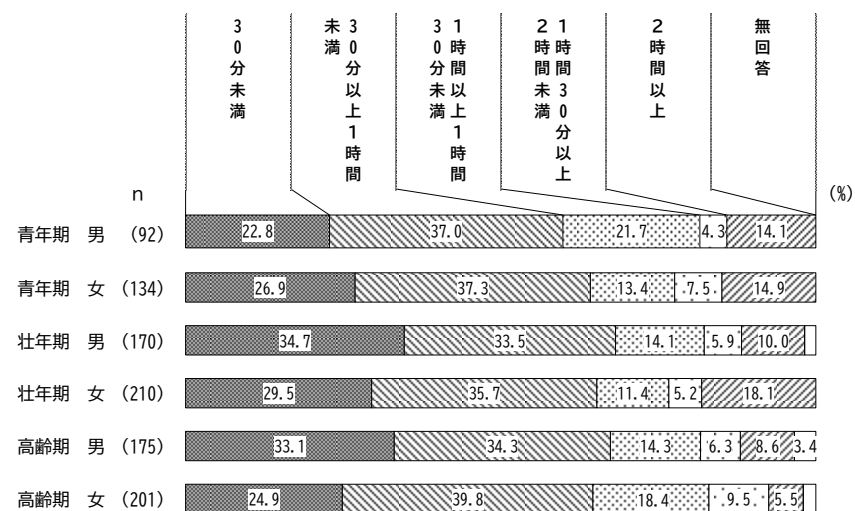


(6) 1日の延べ徒歩時間

参考：報告書（案）P112

問 あなたは、1日にあわせてどのくらい歩きますか。（通勤のための徒歩や室内の移動など）（選択は1つだけ）
 〈一般市民：問28〉

1日に歩く時間は、「30分以上」が、壮年期男、高齢期男を除き、7割となっている。



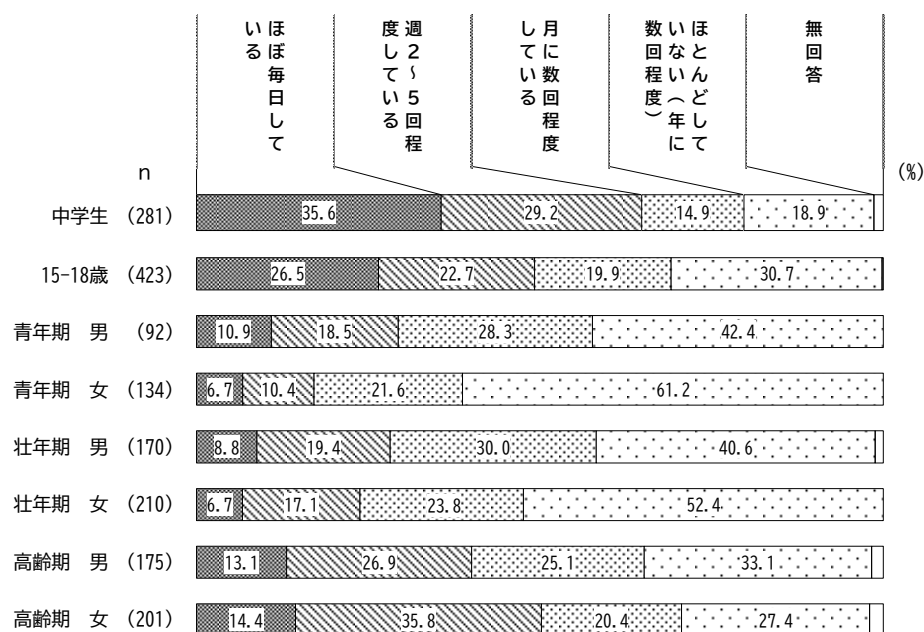
(7) 30分以上の運動（連続）の頻度 参考：報告書（案）P114

問 あなたは、「息が少しはずむ程度」の30分以上の運動（連続）を、どれくらいしていますか。（選択は1つだけ）

〈中学生・15-18歳：問24／一般市民：問29〉

※中学生・高校生：体育の授業は除く。ただし部活動や習い事での活動時間は、これに含まれます。

30分以上の運動頻度は、「ほとんどしていない(年に数回程度)」が青年期女で61.2%と最も高くなっている。



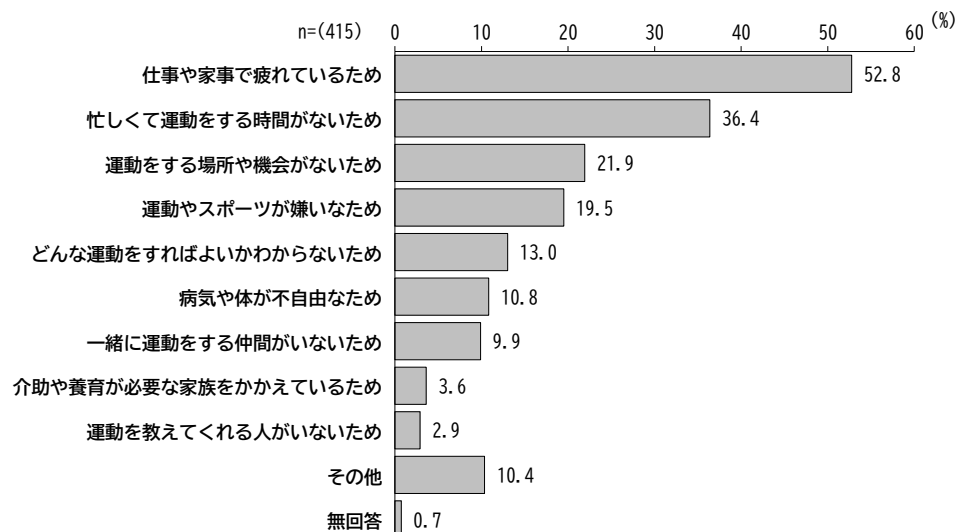
(8) 運動をほとんどしていない理由 参考：報告書（案）P115

【前問で「ほとんどしていない(年に数回程度)」と答えた方のみ】

問 運動をほとんどしていない理由は何ですか。（選択はいくつでも）

〈一般市民：問29-1〉

運動をほとんどしていない理由は、全体で「仕事や家事で疲れているため」が52.8%と最も高く、次いで「忙しくて運動をする時間がないため」が36.4%、「運動をする場所や機会がないため」が21.9%などとなっている。



3. 歯の健康について

(1) 歯や歯ぐきの関心度

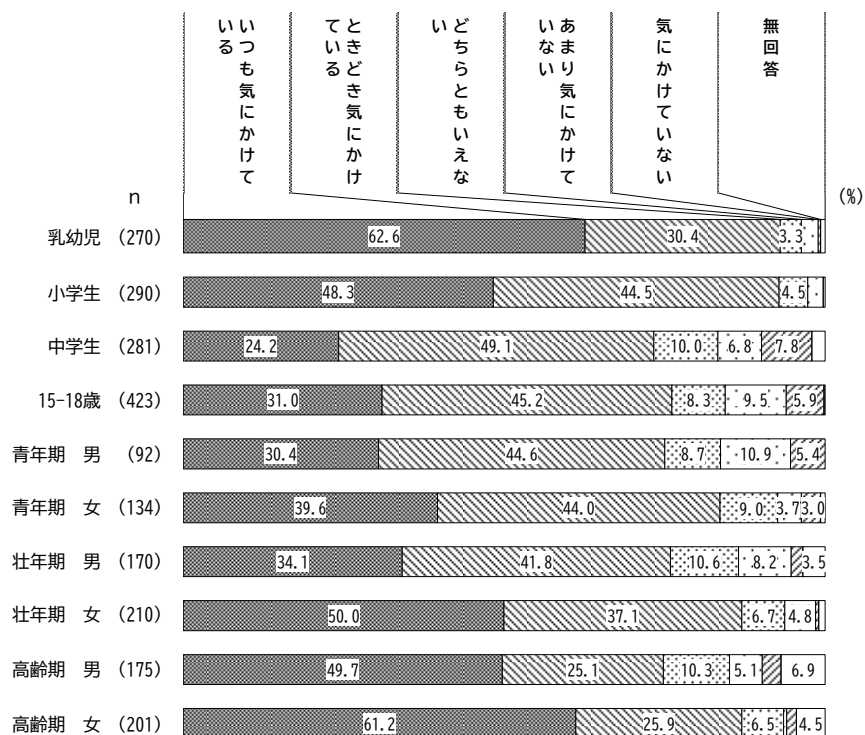
参考：報告書（案）P97

問 あなたは、ふだん歯や歯ぐきについてどれくらい気にかけていますか。

（選択は1つだけ）

〈乳幼児・小学生：問20／中学生・15-18歳：問17／一般市民：問18〉

歯や歯ぐきについての関心度は、「いつも気にかけている」と「ときどき気にかけている」を合わせた『気にかけている』は、全世代で7割を超えて高くなっている。



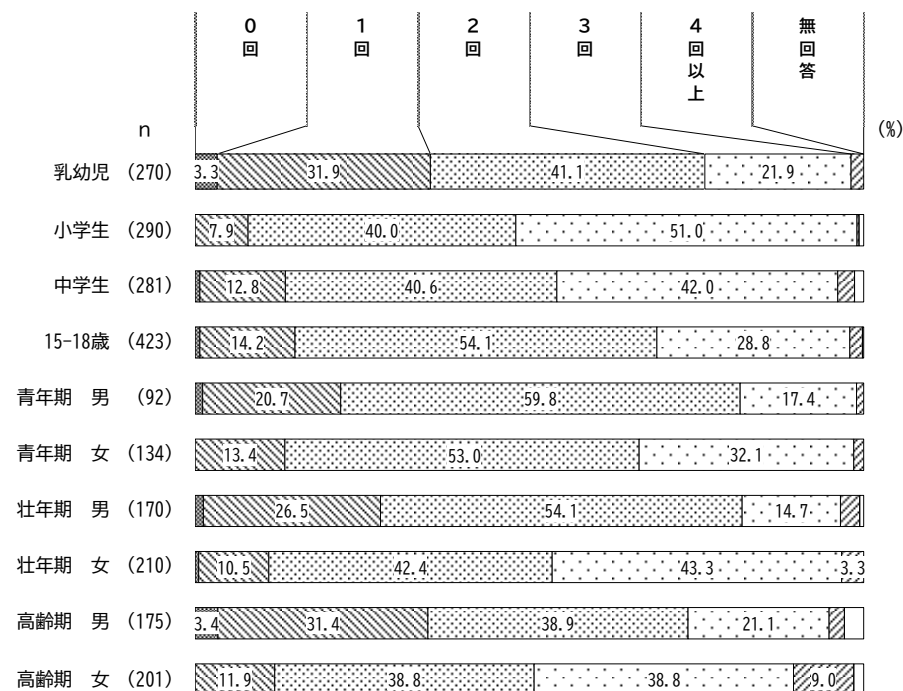
(2) 1日の歯磨き回数

参考：報告書（案）P101

問 1日に何回歯を磨きますか。（選択は1つだけ）

〈乳幼児・小学生：問22／中学生・15-18歳：問19／一般市民：問21〉

1日の歯磨き回数は、「2回」が青年期男で59.8%と最も高くなっている。



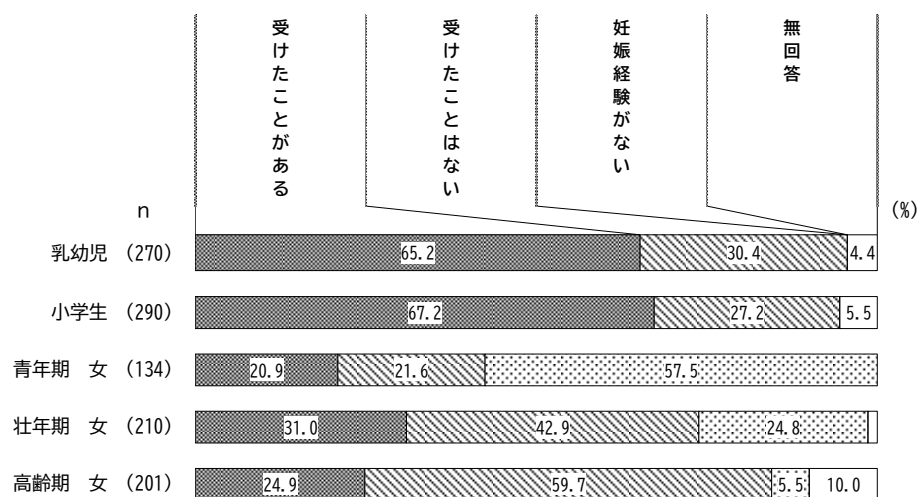
(3) 妊娠中の歯科健診受診の有無 参考：報告書（案）P108

※女性の方にうかがいます。

問 妊娠中、歯科健診を受けたことがありますか。(選択は1つだけ)

〈乳幼児・小学生：問38／一般市民：問26〉

妊婦歯科健診は、「受けたことがある」が乳幼児、小学生で6割半ばを超えて高くなっている。



4. 食育

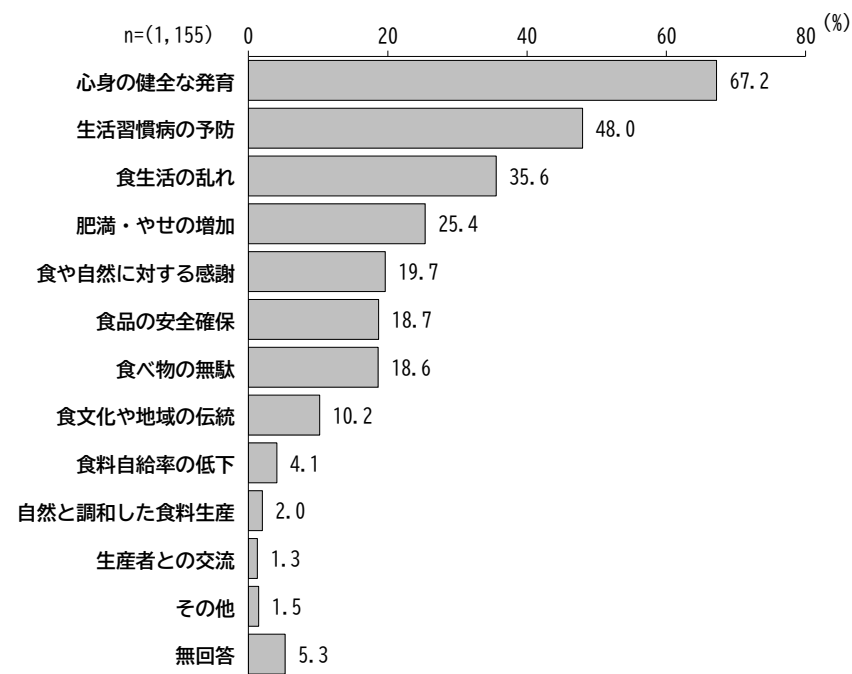
(1) 「食育」に関心がある理由 参考：報告書（案）P82

【前問で「関心がある」または「どちらかといえば関心がある」と答えた方のみ】

問 「食育」に関心がある理由は何ですか。(選択は3つまで)

〈乳幼児・小学生：問13-1／中学生・15-18歳：問11-1／一般市民：問11-1〉

「食育」に関心がある理由は、全体で「心身の健全な発育」が67.2%と最も高く、次いで「生活習慣病の予防」が48.0%などとなっている。

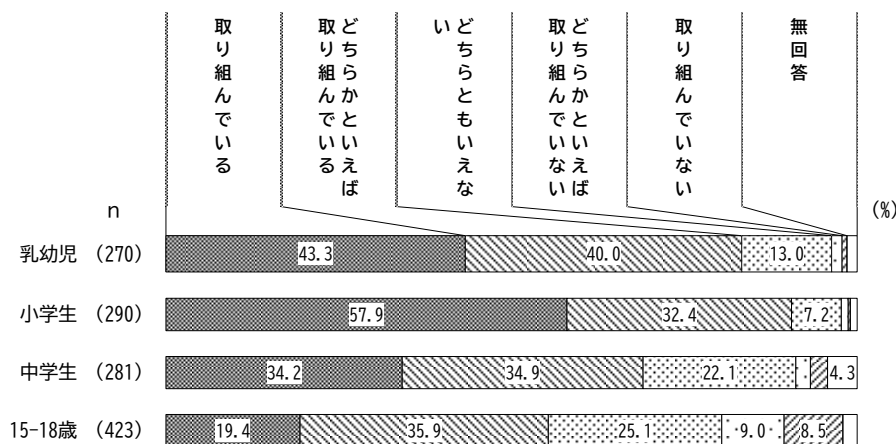


(2) 家庭や学校等の食育への取り組み状況

参考：報告書（案）P84

問 あなたは、家庭や学校（乳幼児・小学生：または、幼稚園、保育園）等が食育に取り組んでいると思いますか。（選択は1つだけ）
 〈乳幼児・小学生：問14／中学生・15-18歳：問12〉

家庭や学校等の食育への取り組み状況は、「取り組んでいる」が小学生で57.9%と最も高くなっている。



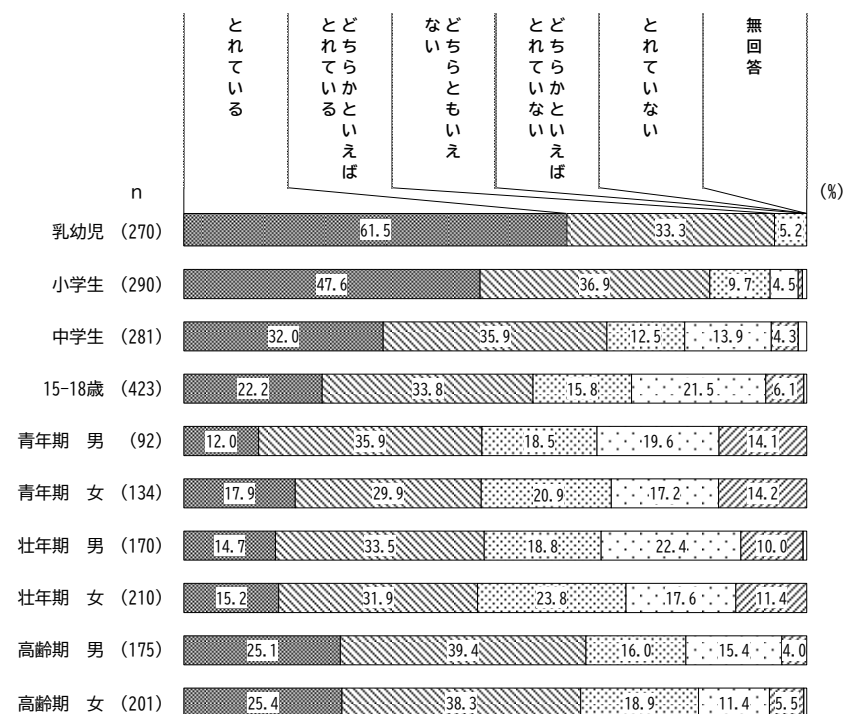
5. 休養やこころの健康及びこころの健康問題について

(1) 睡眠による十分な休養の有無

参考：報告書（案）P165

問 睡眠による休養が十分にとれていますか。（選択は1つだけ）
 〈乳幼児・小学生：問26／中学生・15-18歳：問34／一般市民：問46〉

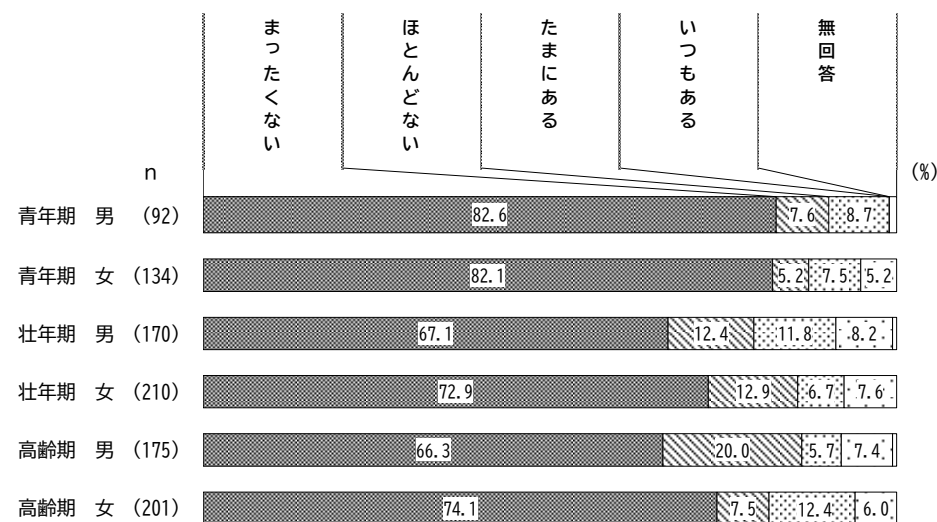
睡眠による休養が十分にとれているかは、「とれている」と「どちらかといえばとれている」を合わせた『とれている』は乳幼児と小学生で8割を超えて高くなっている。一方、「どちらかといえばとれていない」「とれていない」は、青年期男女、壮年期男が、3割を超えている。



(2) 睡眠導入剤や飲酒の使用有無 参考：報告書（案）P166

問 あなたは、睡眠を助けるために、薬（睡眠薬、精神安定剤など）やアルコールを使うことがありますか。（選択は1つだけ）〈一般市民：問49〉

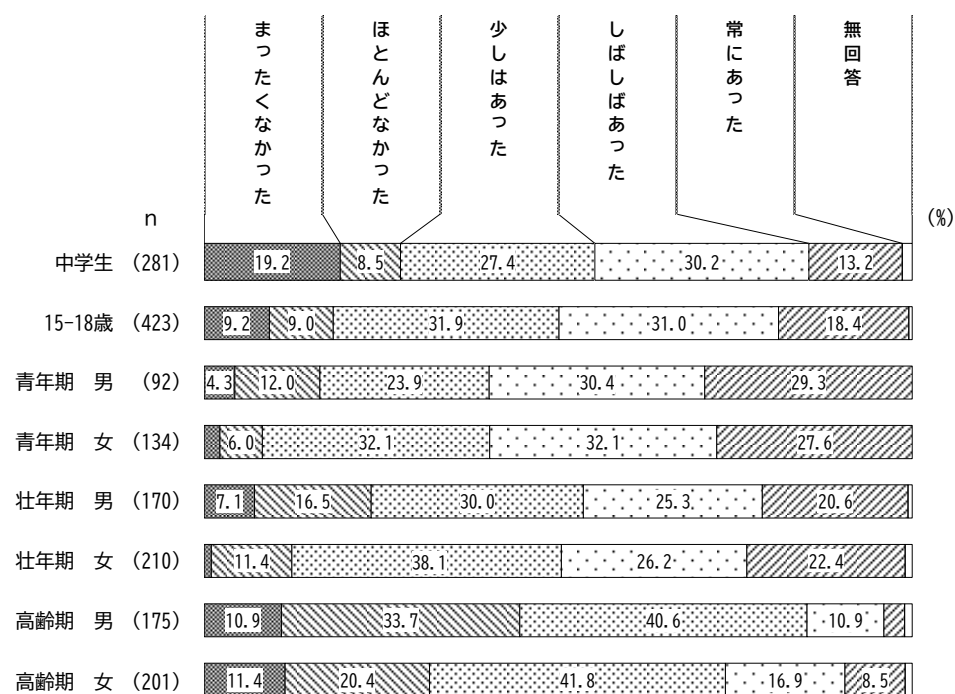
睡眠を助けるための薬や飲酒は、「まったくない」が青年期男女で8割を超えている。



(3) 最近1ヵ月間のストレス状況 参考：報告書（案）P167

問 あなたは、最近1ヵ月間にストレスを感じたことがありますか。（選択は1つだけ）〈中学生・15-18歳：問36／一般市民：問50〉

最近1ヵ月間のストレス状況は、「常にあった」は、青年期男女で約3割を占めている。

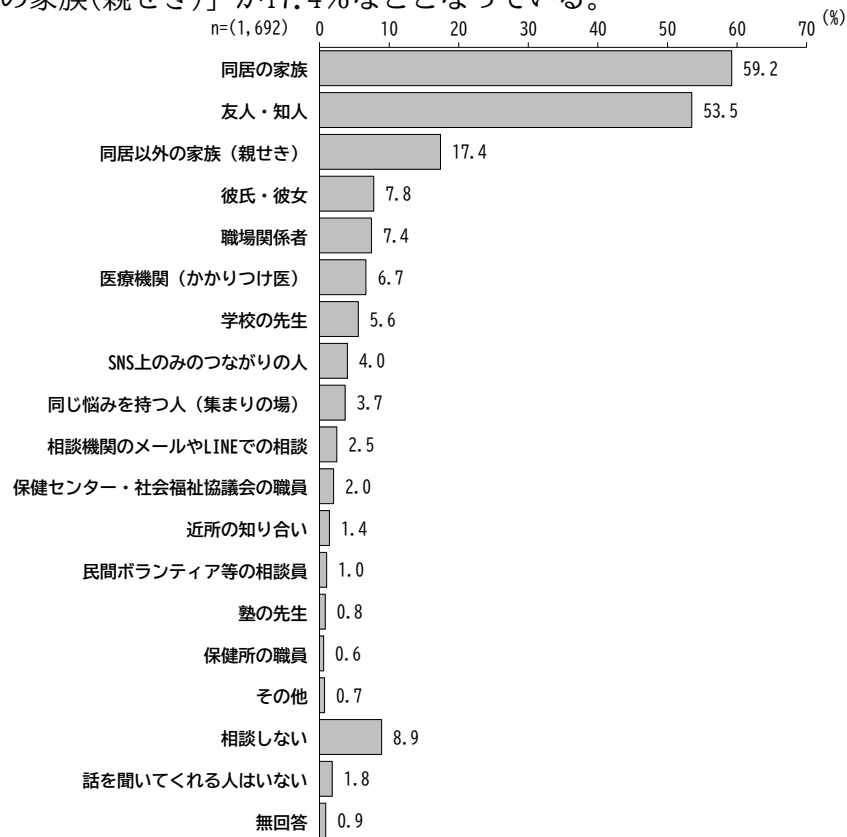


(4) 不満や悩み、つらい気持ちを相談したい相手や相談機関

参考：報告書（案）P180

問 くだん、あなたの不満や悩み、つらい気持ちについて、誰かに相談するとしたら誰（どこ）に相談したいと思いますか。（選択はいくつでも）
〈中学生・15-18歳：問42／一般市民：問56〉

不満や悩み、つらい気持ちについて希望する相談先は、全体で「同居の家族」が59.2%と最も高く、次いで「友人・知人」が53.5%、「同居以外の家族(親せき)」が17.4%などとなっている。



(5) 悩んでいる人や辛そうな人への声かけの有無

参考：報告書（案）P183

問 悩んでいる人や、いつもと違う様子で辛そうに見える人が身近にいたら、声をかけますか。（選択は1つだけ）
〈中学生・15-18歳：問44／一般市民：問58〉

悩んでいる人や辛そうに見える人への声かけは、「声をかけて話を聞く」が青年期女、15-18歳で5割を超えている。

