

令和2年度

東海村健康づくり・食育に関するアンケート報告書

東海村

2020年6月

目次

第 1 章 調査概要	1
1. 調査の目的.....	2
2. 調査の方法.....	2
3. 調査の期間.....	2
4. 調査の対象と回収状況	3
5. 分析・表示について	3
第 2 章 調査結果報告	5
1. 調査対象	6
2. 生活習慣及び生活環境の整備.....	9
3. 生活習慣病の発症予防・重症化予防.....	45
4. 社会生活を営むために必要な健康の維持・向上.....	46
5. 健康を支え守ための社会環境の整備.....	52
6. 歯科口腔の健康維持	61
7. 自由回答	66
8. 前回策定時調査との比較.....	74
第 3 章 資料編	75
1. 一般向けアンケート調査票	76
2. 小学 5 年生・中学 2 年生向けアンケート調査票	85

第 1 章

調査概要

第1章 調査概要

1. 調査の目的

この調査は、令和3年度から令和12年度を計画期間とする「東海村第3次健康づくり計画」を策定するにあたって、村民の健康や食生活に関する意識や関心、生活習慣等を伺い、計画策定の基礎資料として活用することを目的に実施しました。

2. 調査の方法

「令和2年度 東海村健康づくり・食育に関するアンケート調査」（一般向け）

：郵送回収

「令和2年度 東海村健康づくり・食育に関するアンケート調査」（小学5年生・中学2年生向け）

：村内の学校に配布回収

3. 調査の期間

「令和2年度 東海村健康づくり・食育に関するアンケート調査」（一般向け）

：令和2年5月7日から令和2年5月22日まで

「令和2年度 東海村健康づくり・食育に関するアンケート調査」（小学5年生・中学2年生向け）

：令和2年5月7日から令和2年6月1日まで

※アンケート実施期間に新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の流行に伴う、緊急事態宣言（4月15日～5月14日）発令による外出自粛期間を含む。

4. 調査の対象と回収状況

	調査対象者	配付数	回収数	回収率
一般向け	16歳～75歳までの住民 (令和2年4月1日現在、東海村 に住所を有する方)	2,000件(無作為)	790件	39.5%
小学5年生・ 中学2年生向け	村内小学校の5年生および 村内中学校の2年生	白方小学校 106件 中丸小学校 97件 東海中学校 174件 東海南中学校 199件	103件 80件 174件 184件	93.9%
	計	2,576件	1,331件	51.7%

5. 分析・表示について

- (1) 比率は、小数点以下第2位を四捨五入しています。このため比率が0.05未満の場合には0.0と表記しています。また、合計が100.0%とならないこともあります。
- (2) 複数回答の項目については、原則として、その項目に対しての有効回答者の数を基
数とし、比率算出を行っています。このため、比率計が100%を超えることがあります。
- (3) グラフ中の(n=〇〇)という表記は、その項目の有効回答者数で、比率算出の基礎となります。
- (4) クロス集計については、集計の都合上、無回答者を除いた集計となっている部分
があるため、単純集計の結果と合致しない場合があります。
- (5) 設問の項目名や選択肢においては、表記の省略をしている場合もあるため、巻末
の調査票をご参照ください。
- (6) 性別の回答のない方について、集計の都合上、女性だけの回答項目及び身長デー
タの回答状況から欠損値の推定を行っています。
- (7) 各質問の(Qx.x 大・小中)はそれぞれ一般向け・小中学生向けアンケートの質問
項目の番号を表しています。

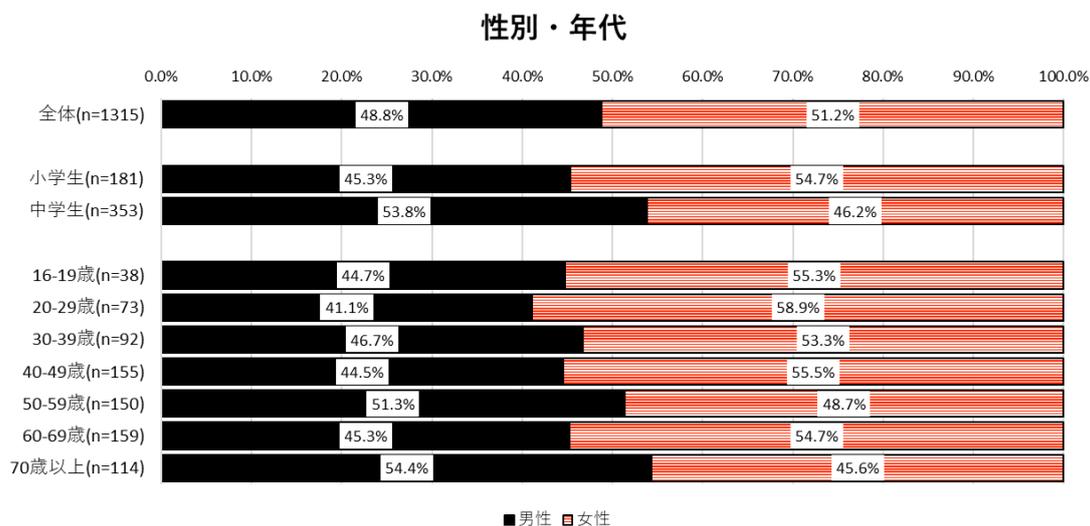
第 2 章

調査結果報告

第2章 調査結果報告

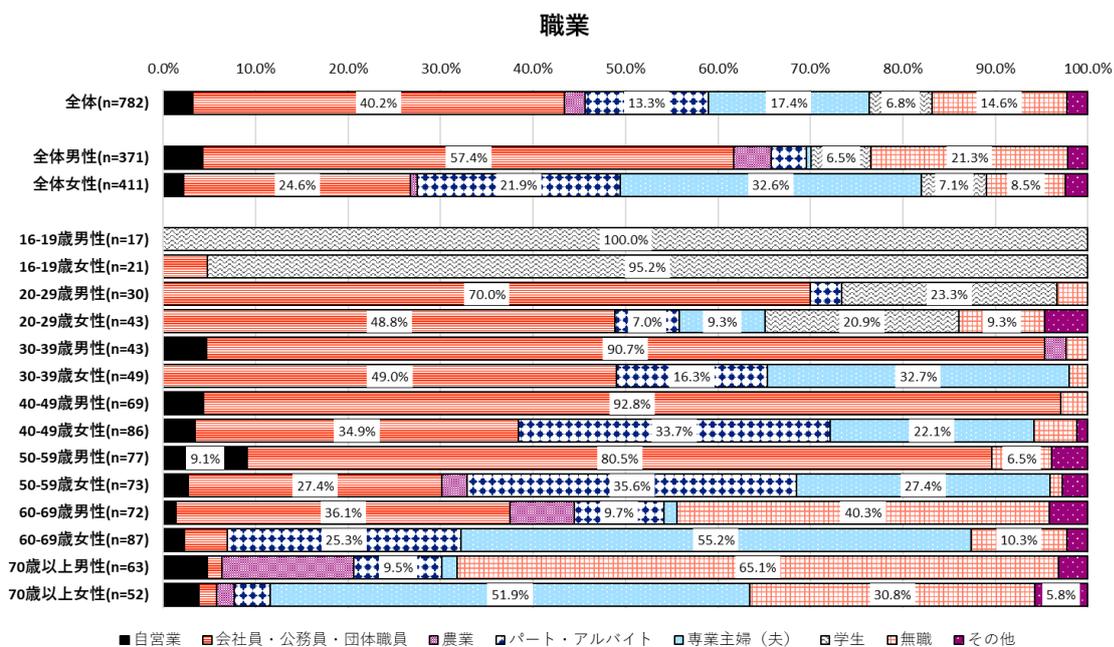
1. 調査対象

(1) 年代・性別



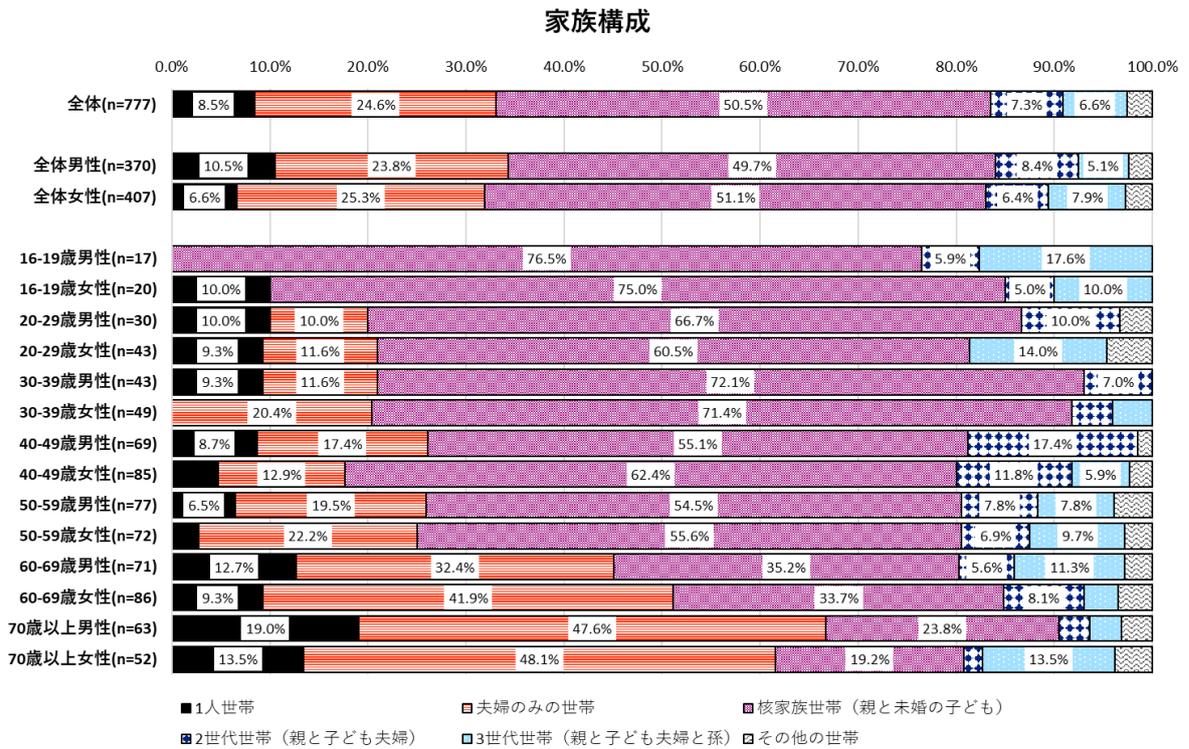
回答者の性別の構成は、「男性」が48.8%、「女性」が51.2%となっています。

(2) 職業構成 (16歳以上)



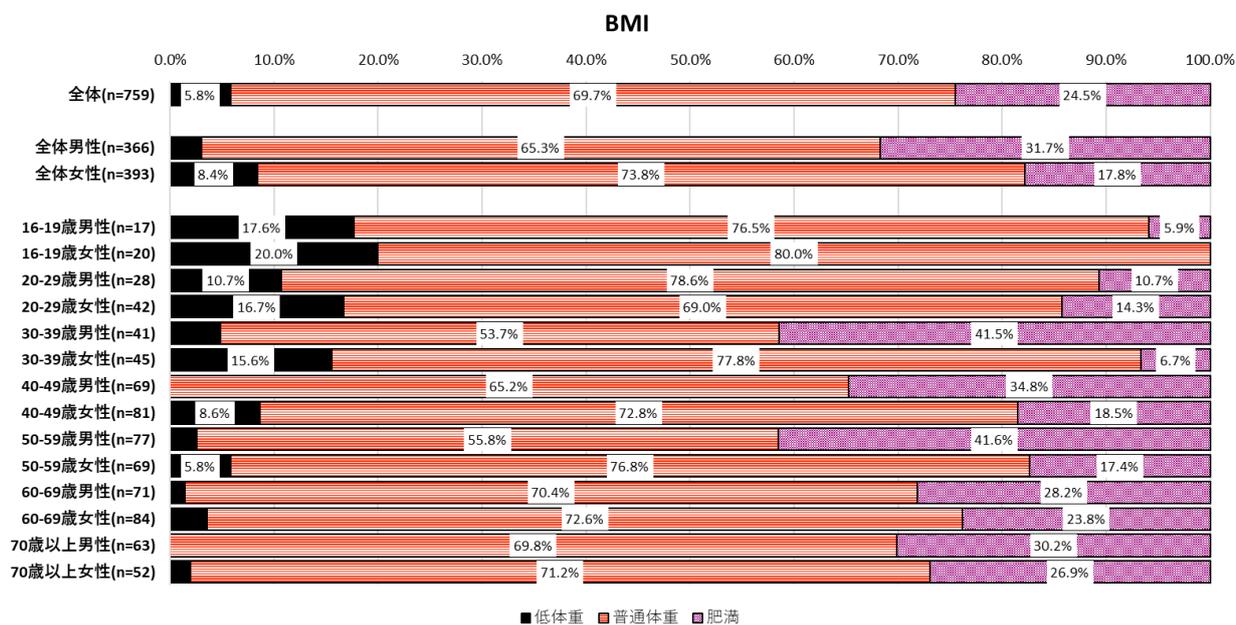
職業の構成は、「会社員・公務員・団体職員」が40.2%と最も多く、次いで「専業主婦(夫)」(17.4%)、「無職」(14.6%)となっています。

(3) 家族構成 (16歳以上)



家族の構成は、「核家族世帯」が 50.5%と最も多く、次いで「夫婦のみの世帯」(24.6%)、「1人世帯」(8.5%) となっています。

(4) BMI (Body Mass Index)

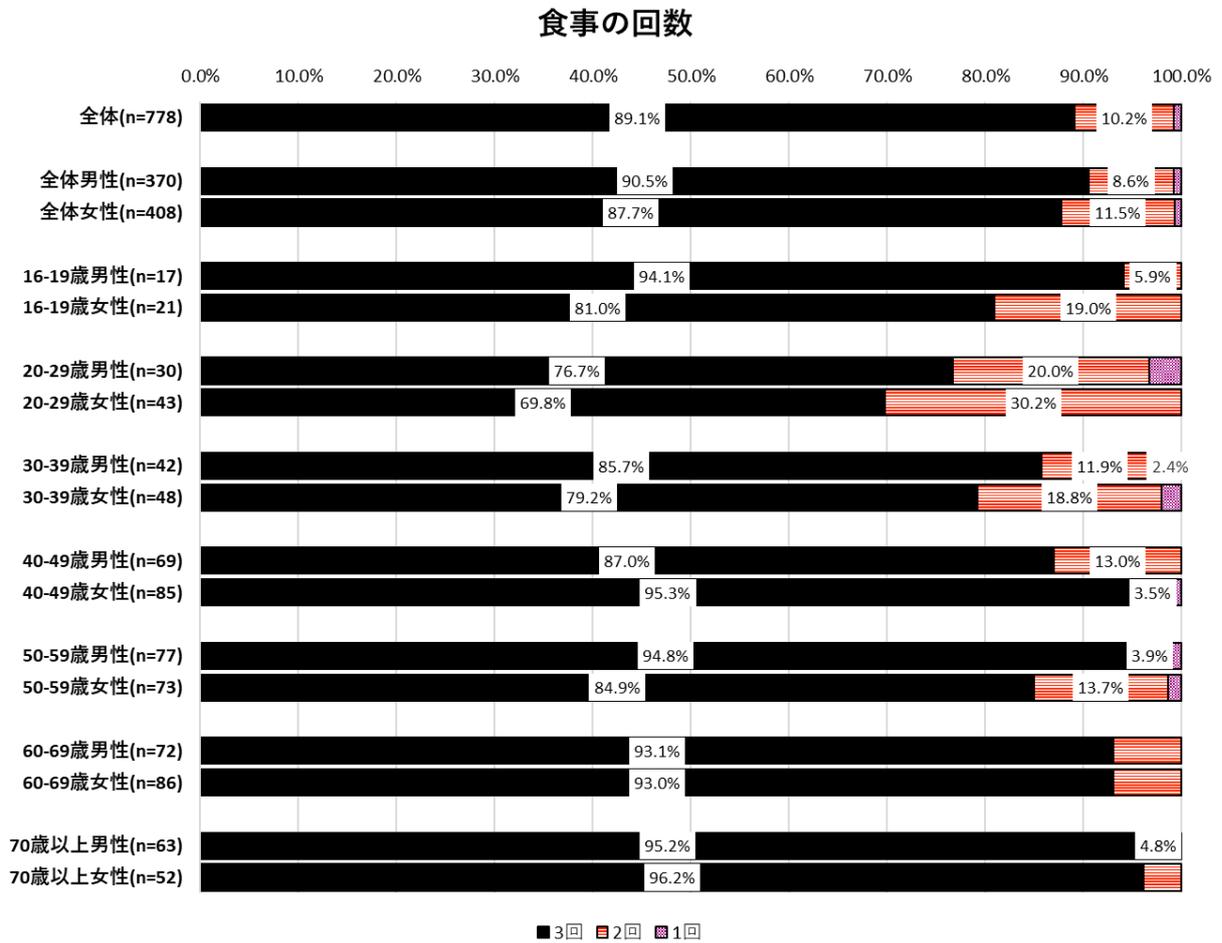


体重(kg)を身長(m)の2乗で除したBMIの構成は、「肥満」にあたるBMI25.0以上は24.5%となっています。また「低体重」にあたるBMI18.5未満は5.8%、「普通体重」にあたるBMI18.5以上25.0未満は69.7%となっています。

2. 食生活・運動習慣及び生活環境の整備

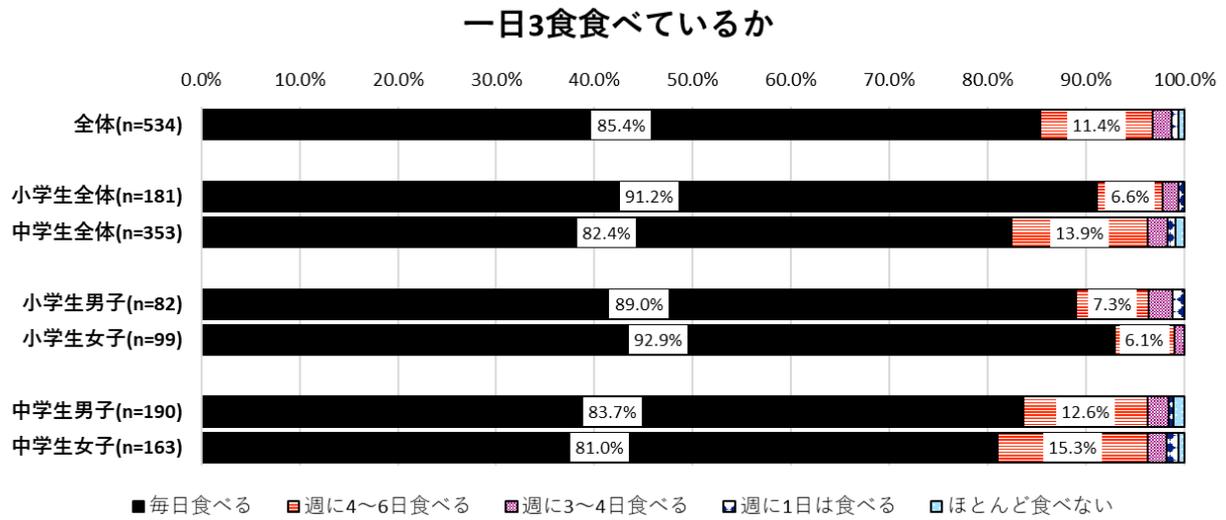
(1) 栄養・食生活

1) 1日何回食事をしますか。(Q2.1 大)



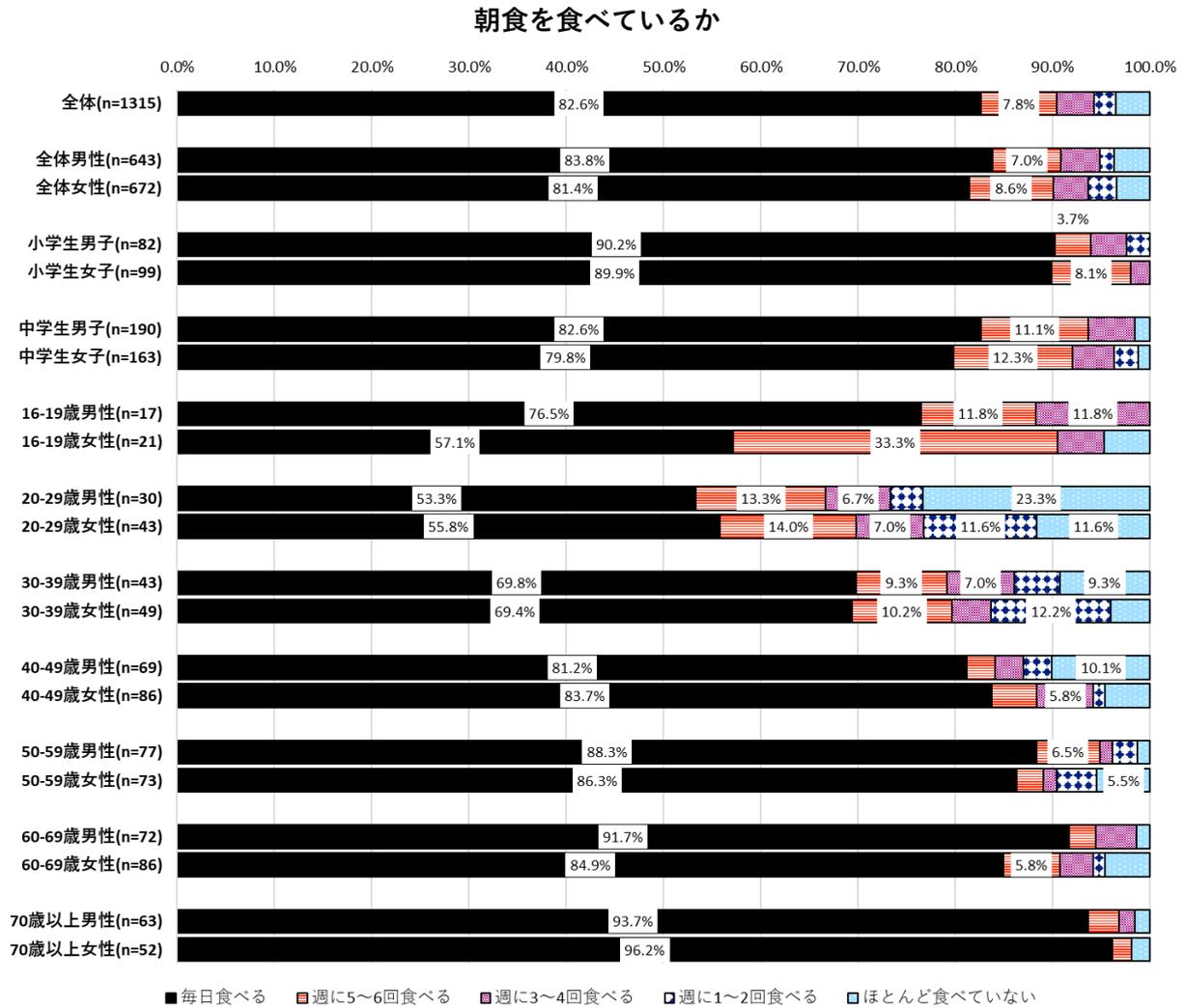
食事の回数は全体の約9割が「3回」です。年代別に見ていくと20代は男女ともに最も食事の回数を「3回」と答える割合が低く、特に20代女性では約3割が食事の回数を「2回」と回答しています。

2) 1日3食を食べていますか。(Q2.1 小中)



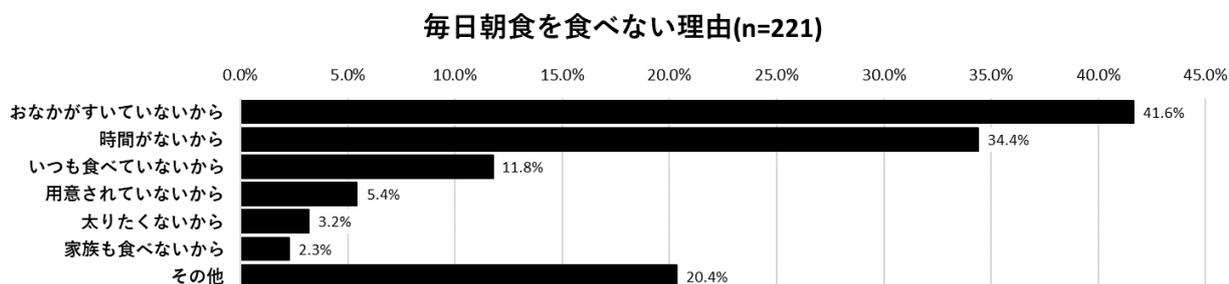
小学生では9割超、中学生では8割超が1日3食を「毎日食べる」と回答しています。

3) 朝食を食べていますか。(Q2.2 大,Q2.2 小中)



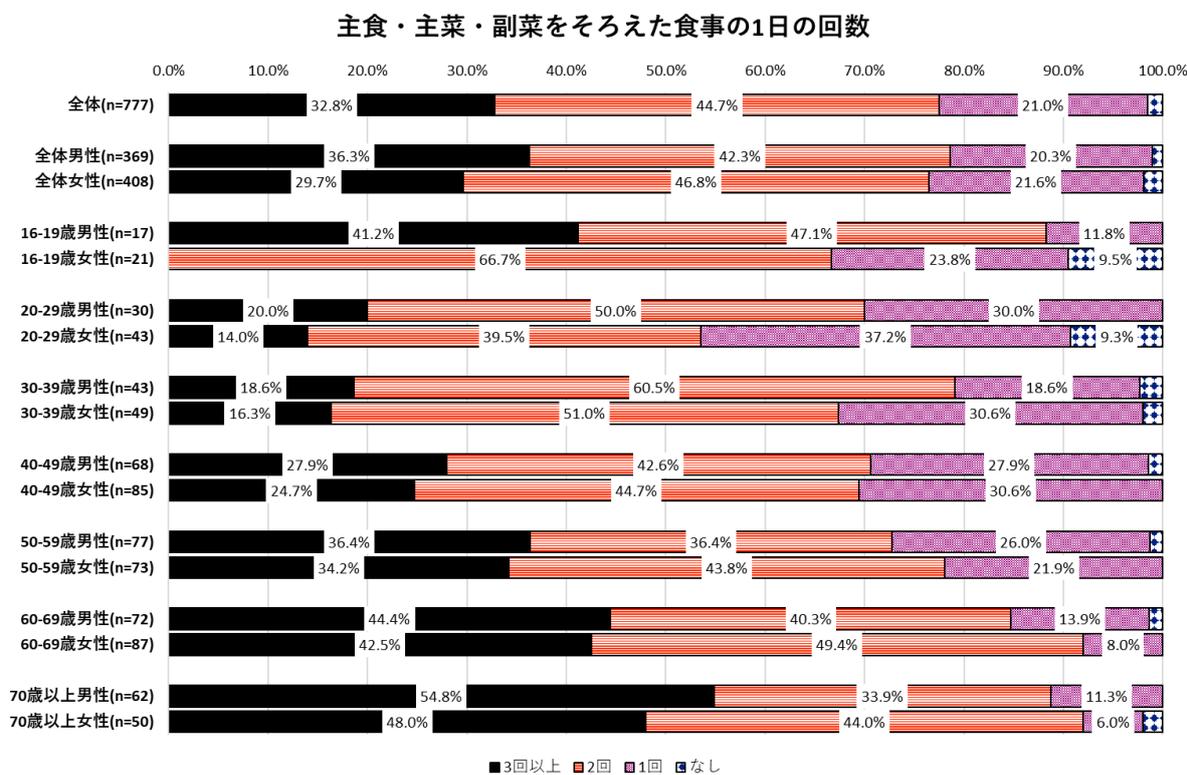
朝食については、全体では約 8 割が「毎日食べる」と回答しています。一方、年代別にみると、20代をピークとして朝食を欠食する割合が高くなっており、20代では半数程度が週に1回以上朝食を欠食しています。

4) 毎日朝食を食べていない理由は何ですか。(Q2.3 大,Q2.3 小中)



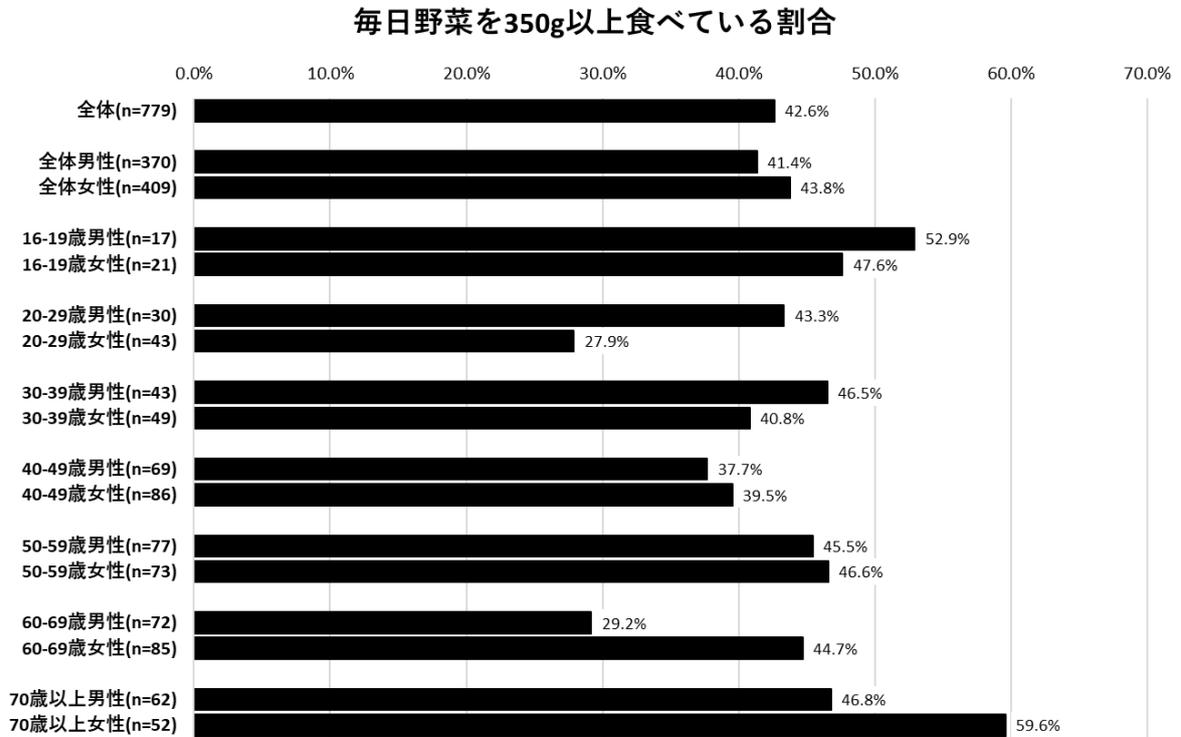
毎日朝食を食べていない理由としては「おなかがすいていないから」(41.6%)、「時間がないから」(34.4%)が他の理由に比べて高くなっています。

5) 主食、主菜、副菜をそろえた食事を1日に何回食べていますか。(Q2.4 大)



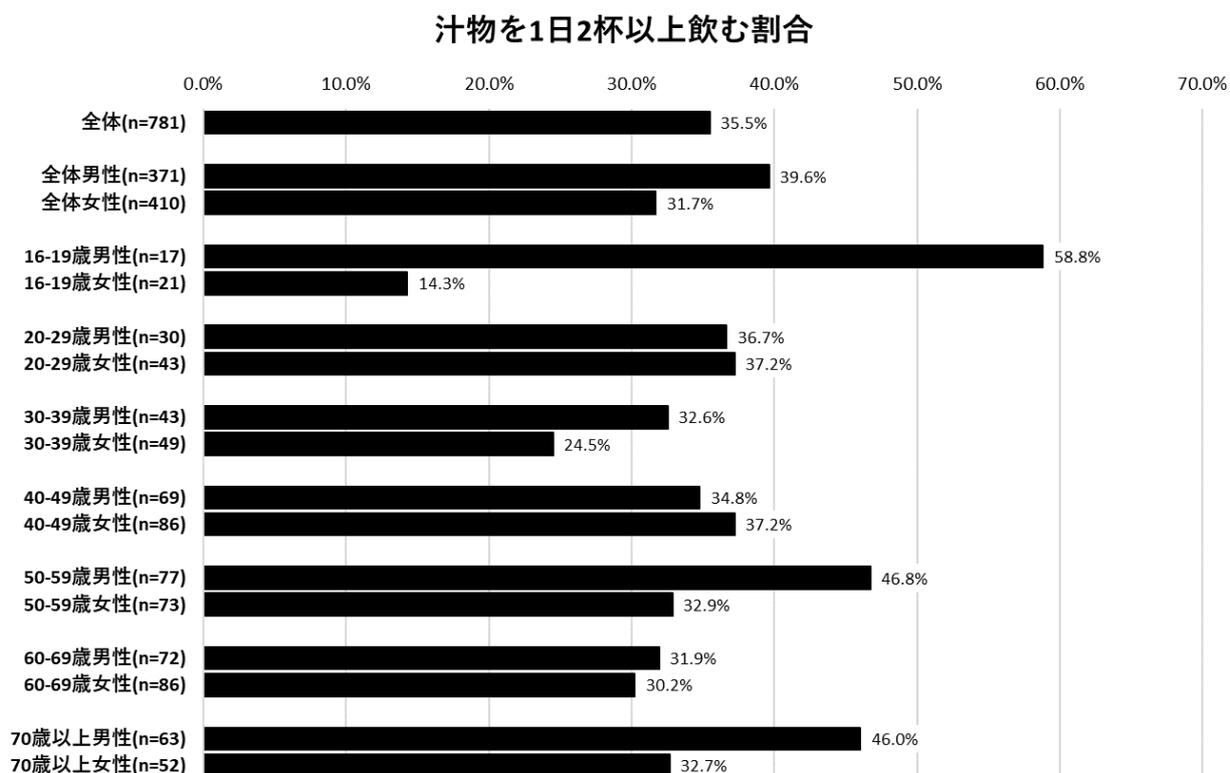
主食・主菜・副菜をそろえた食事の1日の回数は「2回」(44.7%)が最も多く、次いで「3回以上」(32.8%)、1回(21.0%)となっています。年代を経るごとに「3回以上」が増える傾向があります。

6) 毎日、野菜（海藻、きのこも含む）を350g（両手1杯程度）以上食べていますか。(Q2.5大)



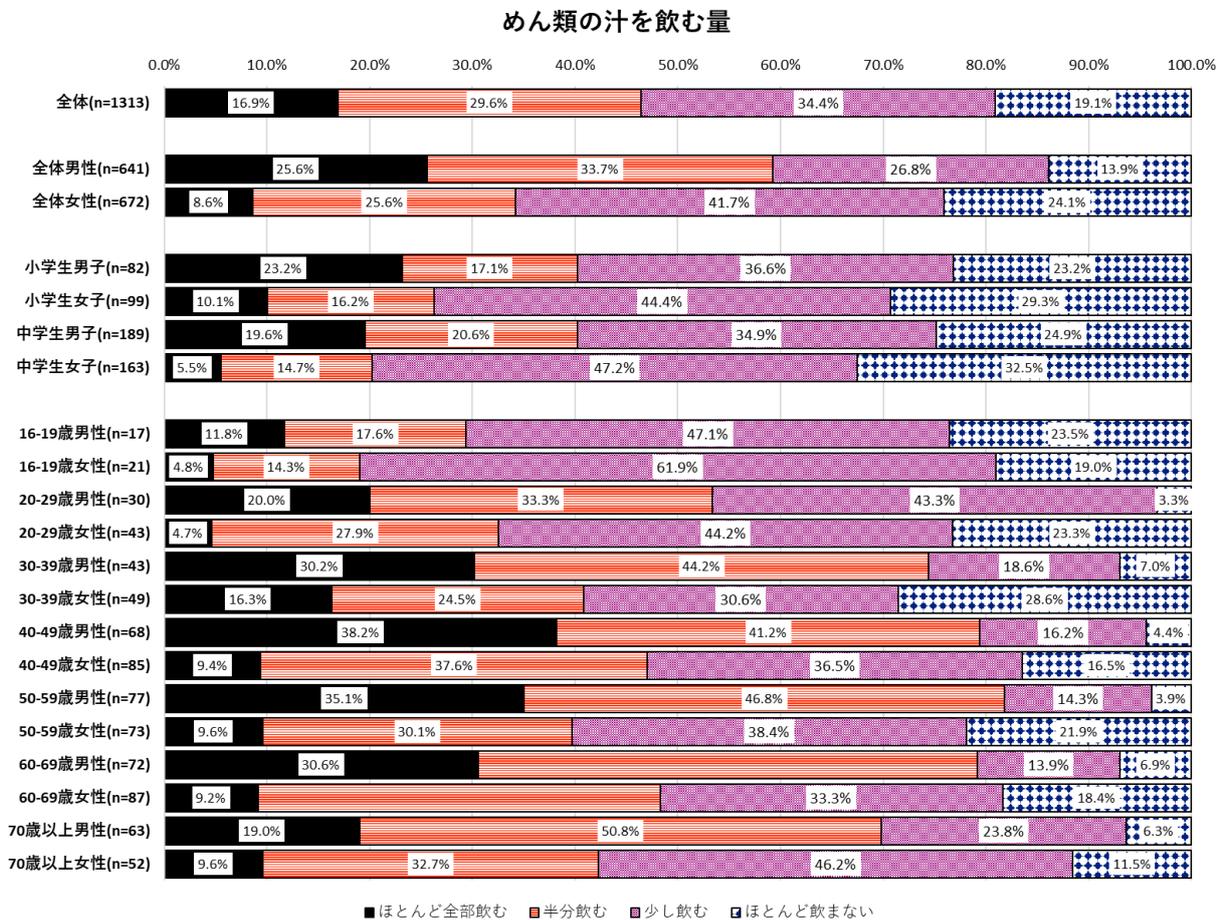
野菜を毎日350g以上食べている割合は約4割です。20代女性と60代男性が3割を切っています。

7) 汁物（みそ汁、スープなど）を1日2杯以上飲みますか。(Q2.6 大)



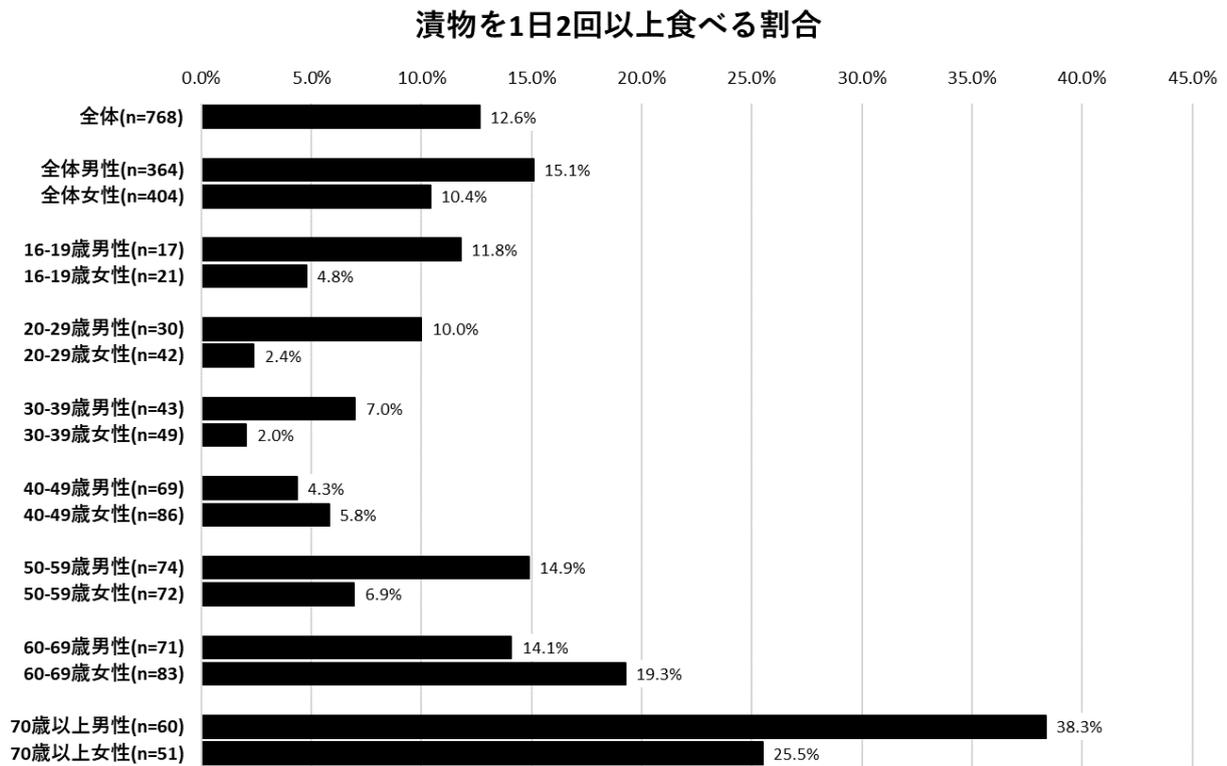
汁物を1日2杯以上飲むと回答している割合は男性が約4割と女性の約3割に比べて高くなっています。

8) めん類(うどんやそば、ラーメンなど)の汁をどのくらい飲みますか。(Q2.7 大,2.5 小中)



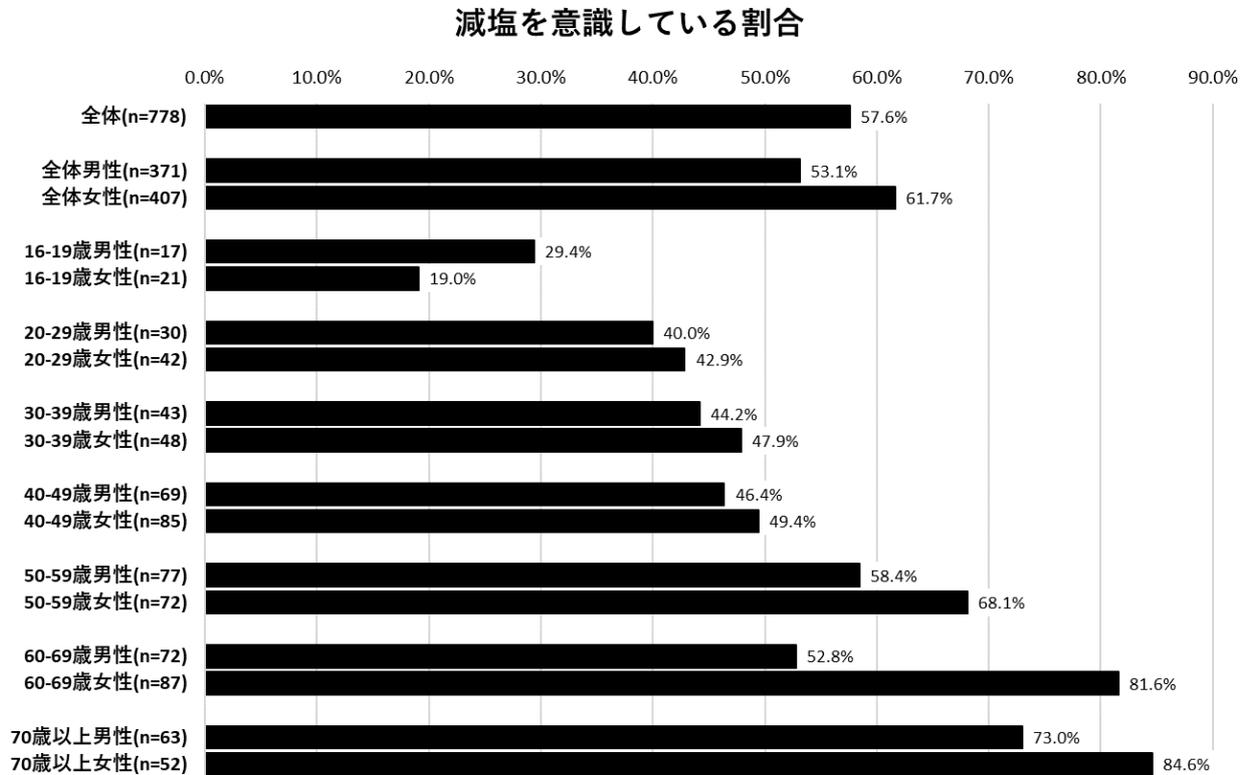
めん類の汁を飲む量は「少し飲む」(34.4%)が最も高く、次いで「半分飲む」(29.6%)、「ほとんど飲まない」(19.1%)、「ほとんど全部飲む」(16.9%)となっています。性別で見ると、男性では「ほとんど全部飲む」(25.6%)の割合が女性(8.6%)に比べて高くなっています。

9) 漬物を1日2回以上食べますか。(Q2.8大)



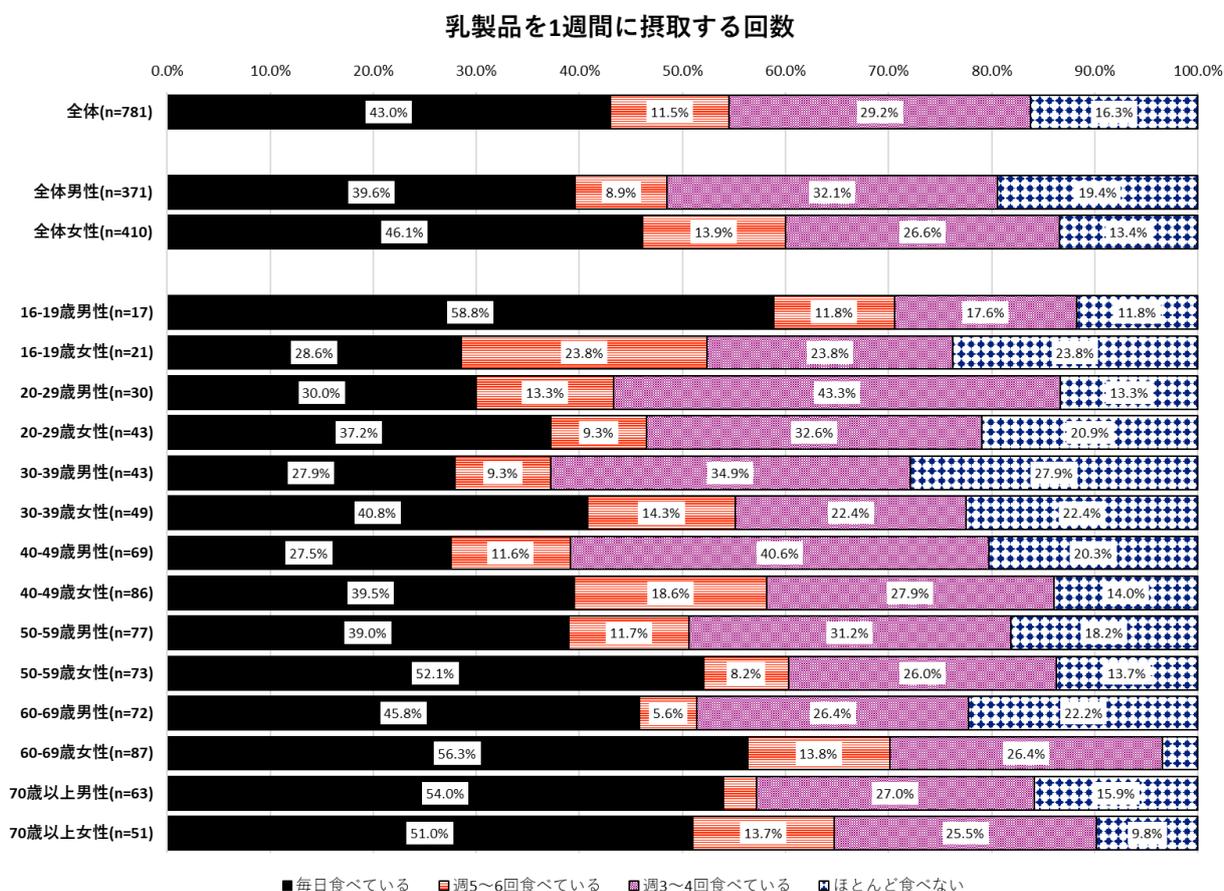
漬物を1日2回以上食べる割合は男性（15.1%）が女性（10.4%）に比べて高く、特に70歳以上では男性の約4割が1日2回以上食べています。

10) 減塩を意識していますか。(Q2.9 大)



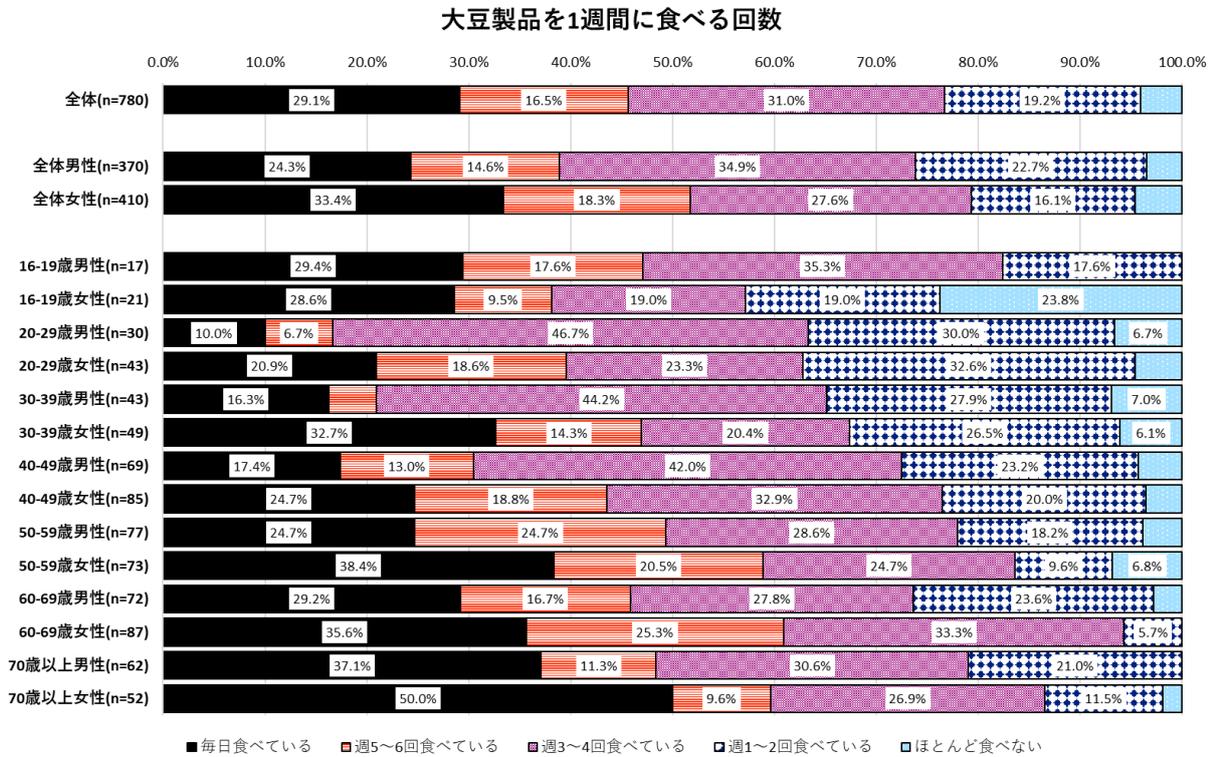
減塩を意識している割合は女性（61.7%）が男性（53.1%）に比べて高くなっています。特に60歳以上の女性の8割超が意識しています。

1 1) 乳製品を週に何回食べたり、飲んだりしていますか。(Q2.10 大)



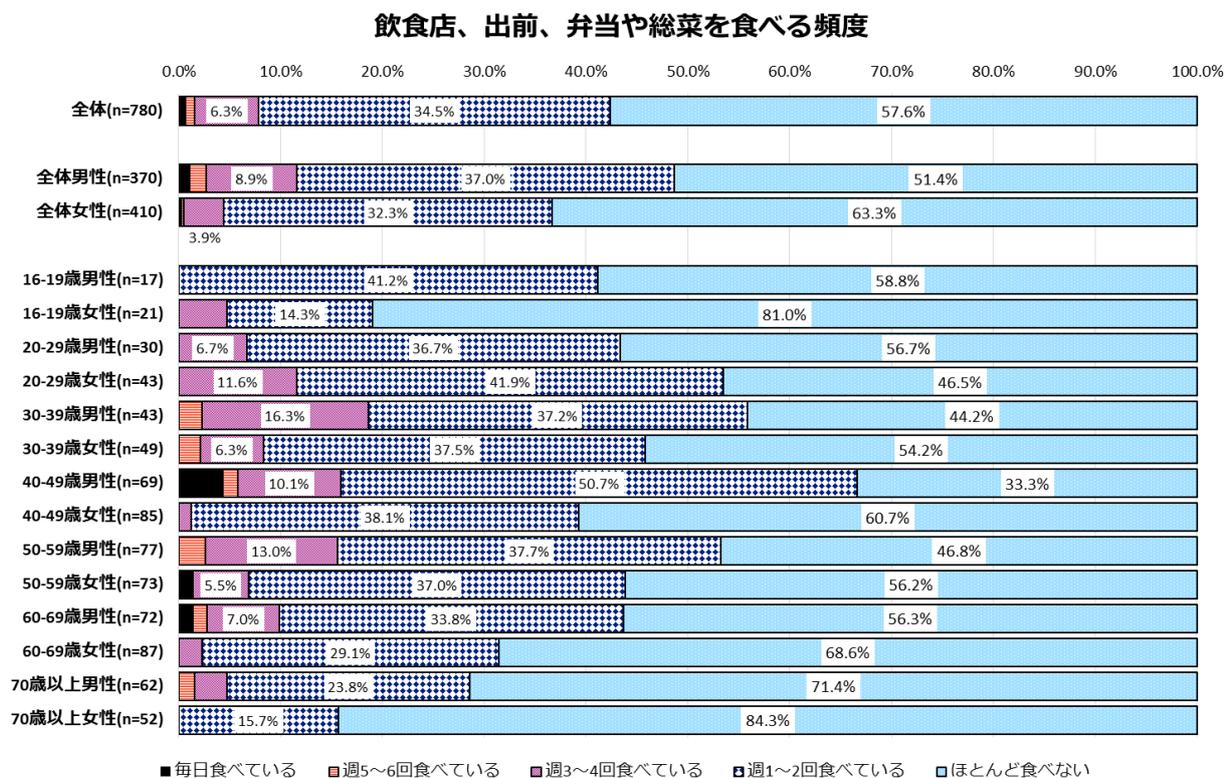
乳製品を1週間に摂取する回数は約4割が「毎日食べている」と回答しています。
 また、「ほとんど食べない」の回答が男性(19.4%)に比べ、女性(13.4%)の方が低くなっています。

1 2) 大豆製品を週に何回食べていますか。 ※調味料は除く。(Q2.11 大)



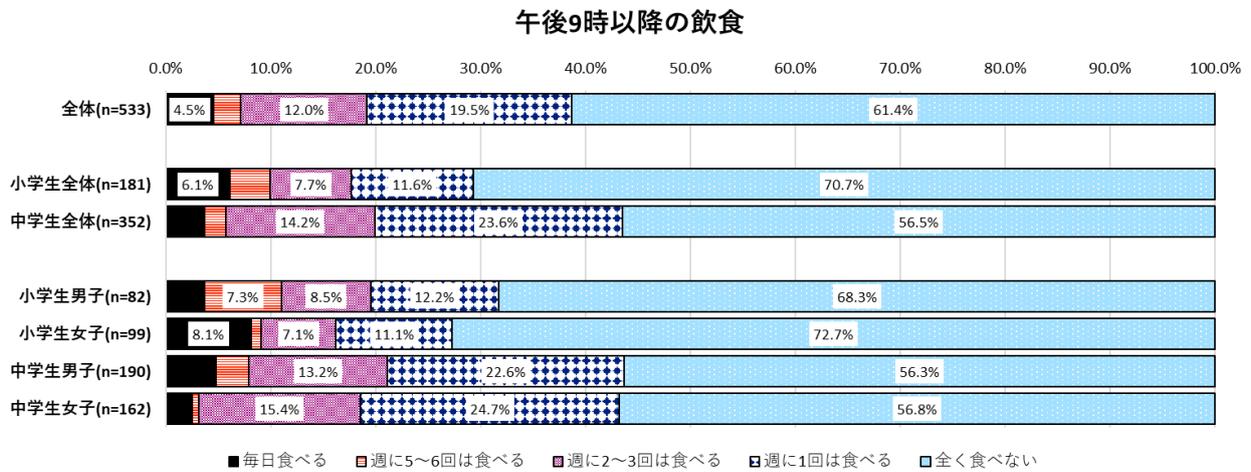
大豆製品を食べる回数は女性の方が男性に比べて「毎日食べている」、「週5~6回食べている」の割合が高くなっています。年代別に見ると、年代が高いほど、食べる頻度が高まる傾向が見られます。

13) 飲食店で食事をしたり、出前をとったり、コンビニやスーパーで弁当や総菜を買って食べることがどのくらいの頻度でありますか。(Q2.12 大)



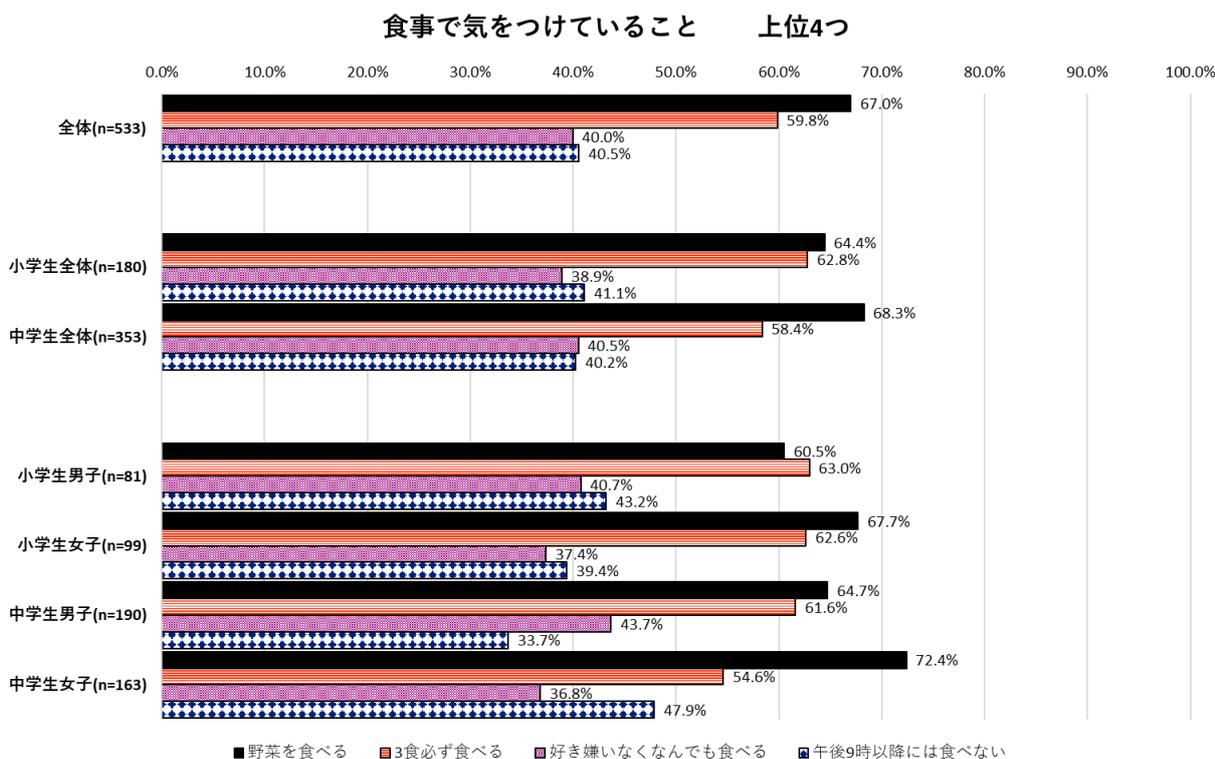
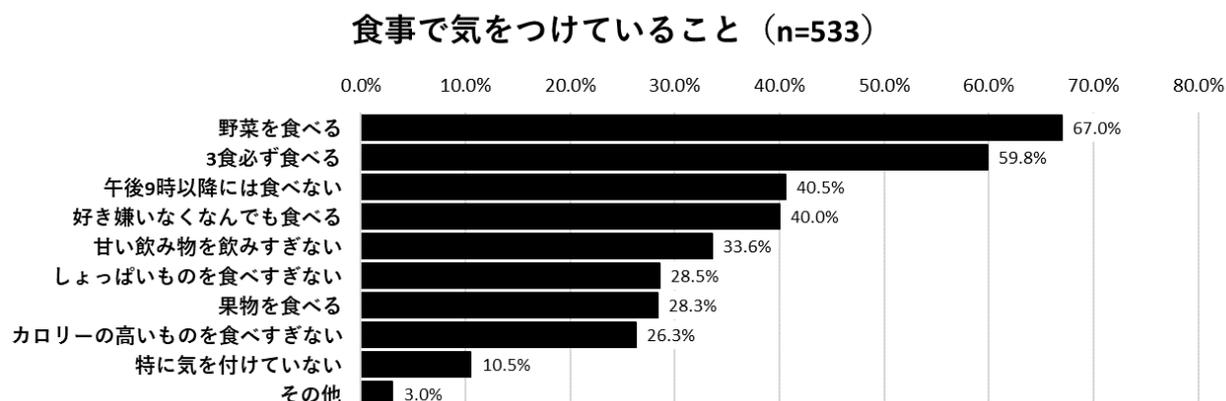
外食や中食を利用している頻度は「ほとんど食べない」(57.6%)が最も高く、次いで「週1~2回食べている」(34.5%)、「週3~4回食べている」(6.3%)となっています。男性の方が「週1~2回食べている」「週3~4回食べている」などの外食・中食を利用している回答が女性に比べて高くなっています。

14) 午後9時以降に夕飯や夜食、おやつなどを食べていますか。(Q2.4 小中)



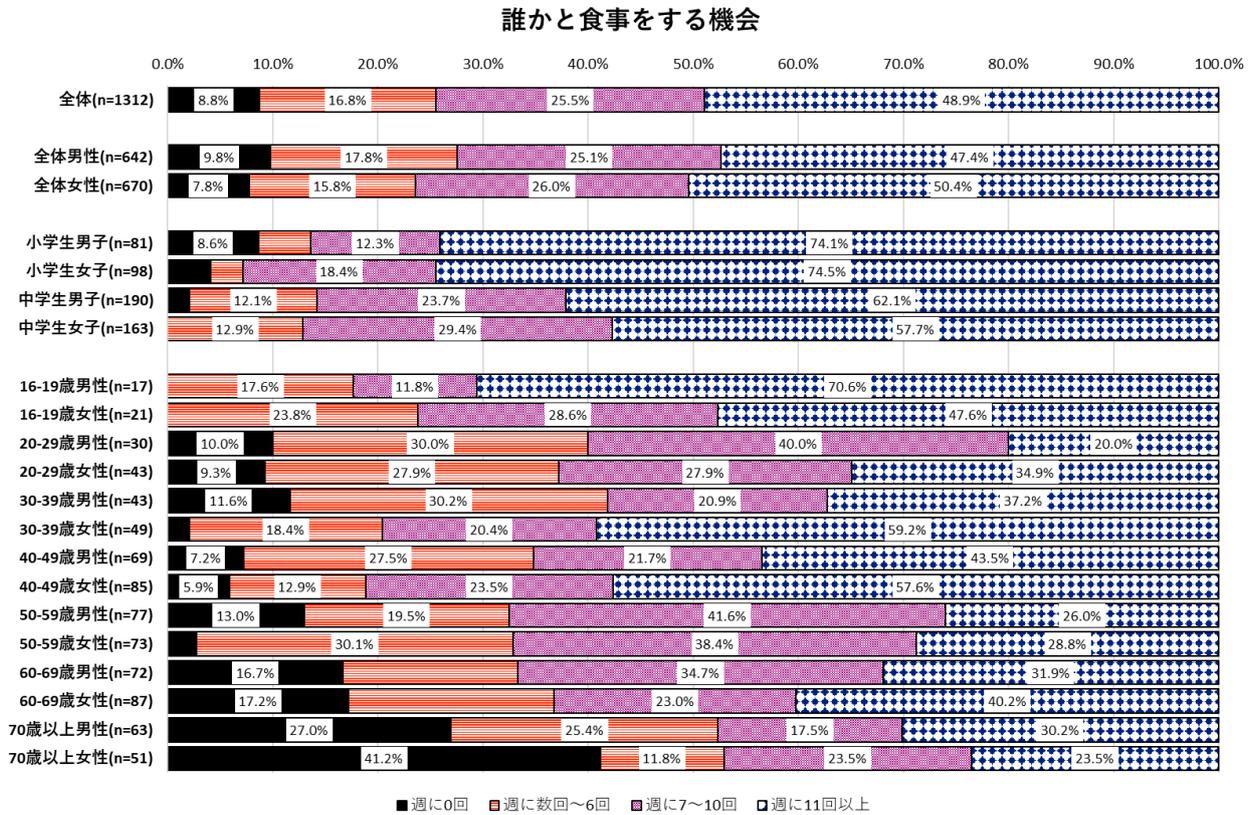
午後9時以降の飲食については、小学生の約7割、中学生では約5割超が「全く食べない」と回答しており、小学生に比べて中学生の方が、午後9時以降に飲食をする機会が多いことがわかります。

15) 食事で気をつけていることはありますか。(Q2.6 小中)



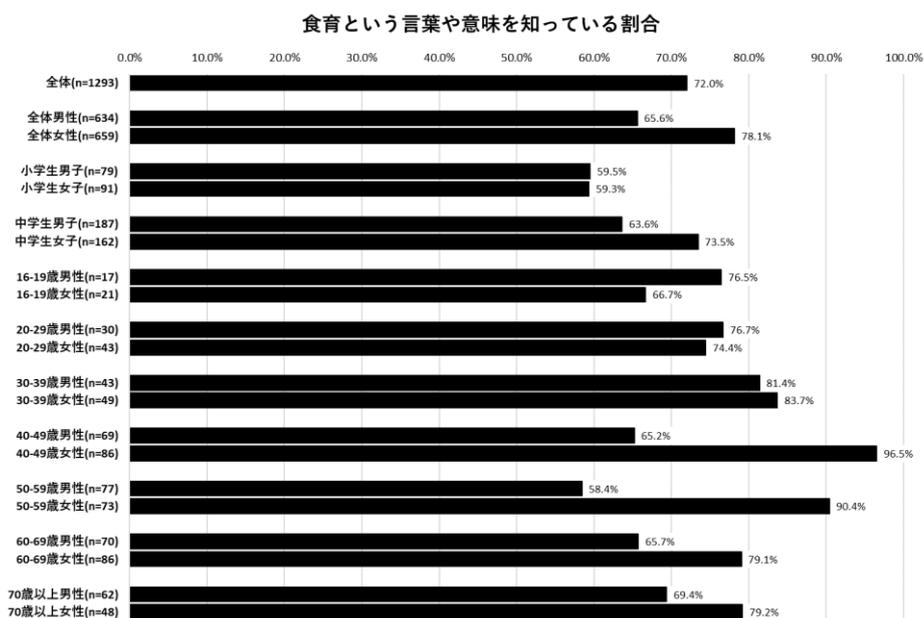
食事で気をつけていることは「野菜を食べる」(67.0%)が最も高く、次いで「3食必ず食べる」(59.8%)、「午後9時以降に食べない」(40.5%)、「好き嫌いなくなんでも食べる」(40.0%)となっています。

16) 朝食または夕食で、家族や友人など誰かと一緒に食事する機会は、1週間で何回くらいありますか。(Q2.13大,Q2.7小中)



朝食または夕食で誰かと食事をする機会は「週に11回以上」(48.9%)が最も高く、次いで「週に7~10回」(25.5%)、「週に数回~6回」(16.8%)となっています。年代別に見ると、70歳以上の女性で「週に0回」(41.2%)と他世代に比べても非常に高くなっています。

17) 食育という言葉や意味を知っていますか。(Q2.14 大,Q2.8 小中)



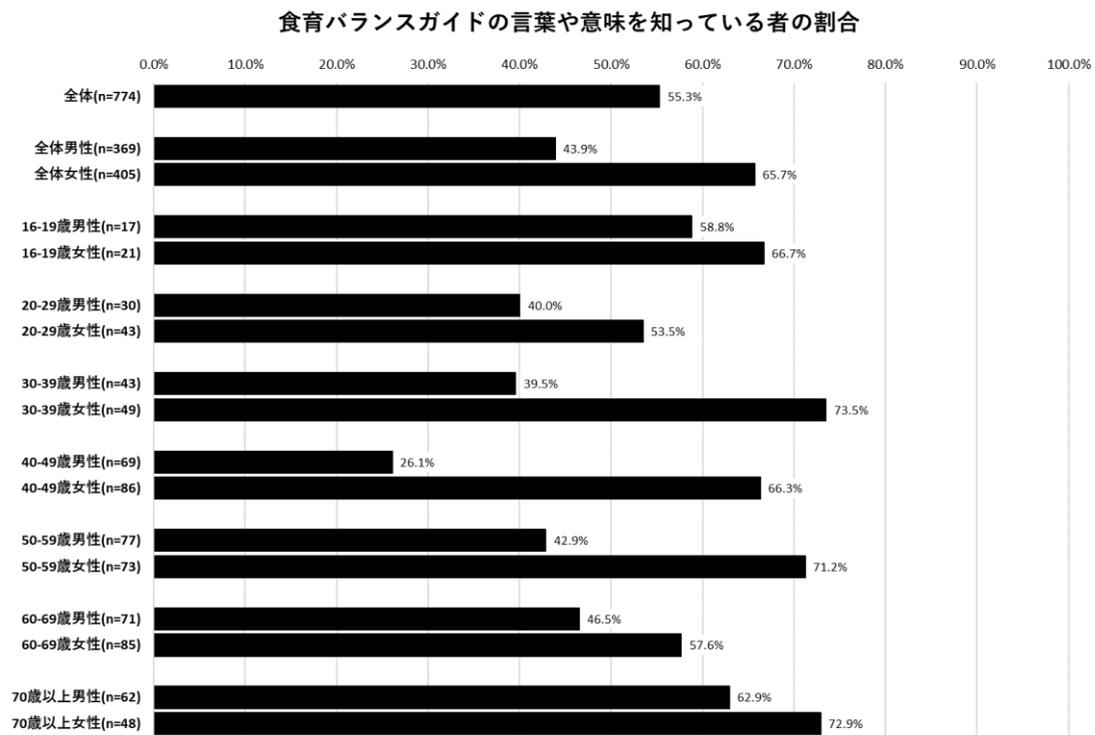
食育という言葉やその意味を知っている割合は女性（78.1%）が男性（65.6%）に比べて高くなっています。特に40代女性は96.5%と非常に高くなっています。

18) 食育に興味関心がありますか。(Q2.15 大,Q2.9 小中)



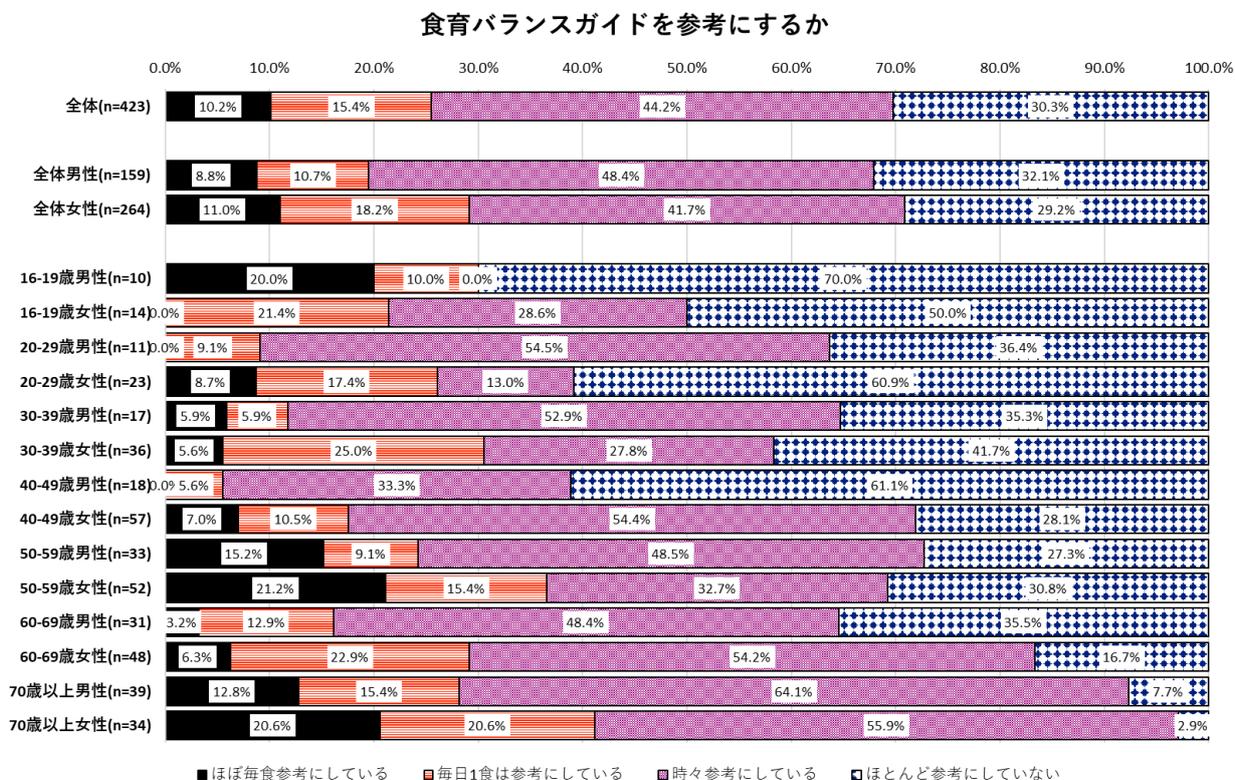
食育に興味関心を持っている（「食育に関心がある」「どちらかといえば関心がある」の回答の合計）割合は女性（78.1%）が男性（65.6%）に比べて高くなっています。特に30代以降の女性では8割以上が食育に興味関心があります。

19) 「食事バランスガイド」の言葉や意味を知っていますか。(Q2.16 大)



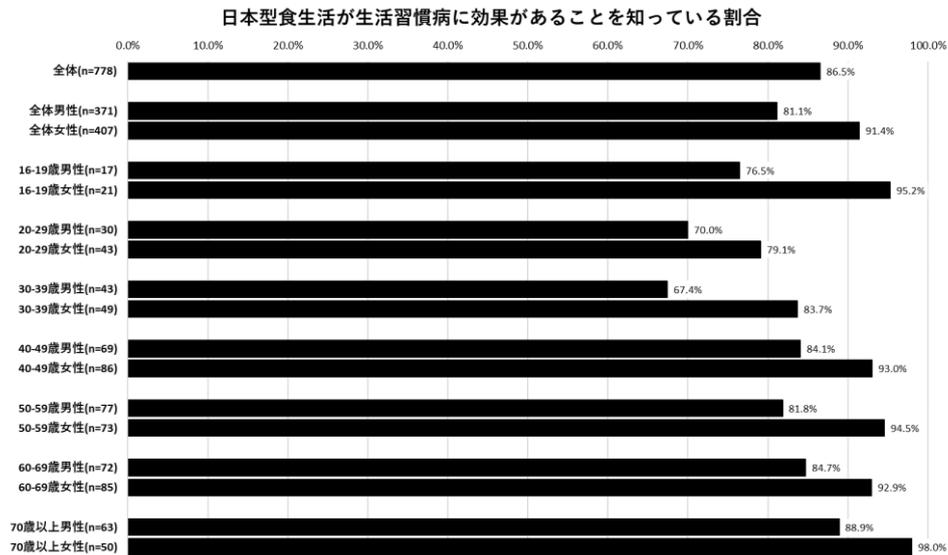
「食事バランスガイド」の言葉や意味を知っている割合は女性（65.7%）が男性（43.9%）よりも高くなっています。

20) 「食事バランスガイド」を参考にしてメニューを考えたり選んだりしていますか。
(Q2.17大)



食育バランスガイドを参考にする割合は「時々参考になっている」(44.2%)が最も高く、次いで「ほとんど参考にしていない」(30.3%)となっています。

2 1) 主に米を「主食」とし、魚類・野菜・豆腐などのおかず（主菜・副菜）や汁物を中心とした「日本型食生活」は生活習慣病に効果があることを知っていますか。
(Q2.18 大)



「日本型食生活」が生活習慣病に効果があることを男女ともに 8 割超が知っています。全年代を通じて女性の方が男性に比べて知っている割合が高くなっています。

2 2) 日本の伝統食や行事食、郷土料理を知っていますか。(Q2.19 大,2.10 小中)



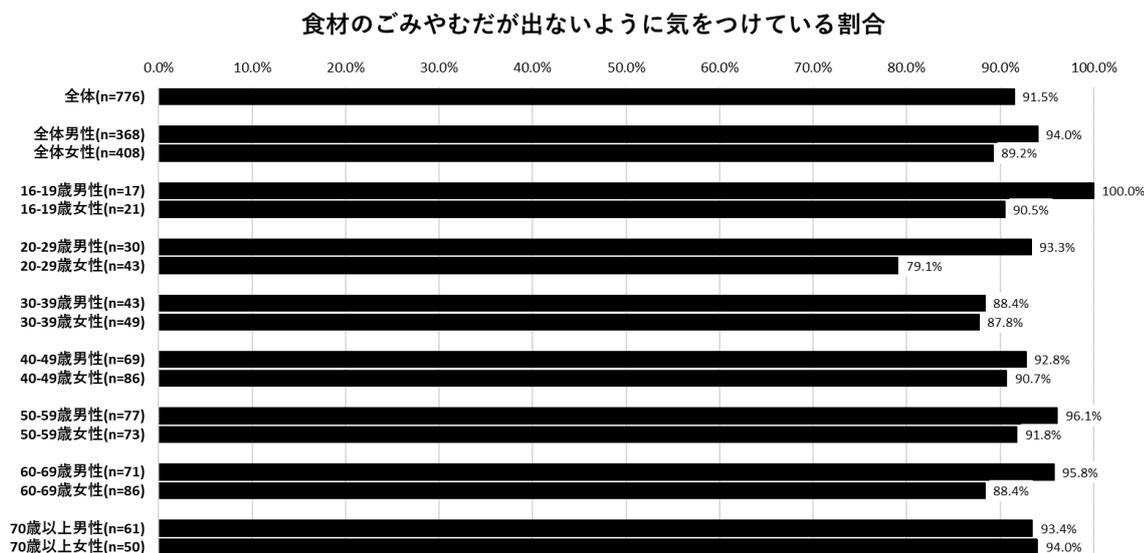
日本の伝統食や行事食、郷土料理を知っている割合は女性(93.6%)が男性(88.2%)に比べて高くなっています。

23) 食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」などの挨拶をしていますか。(Q2.20 大, 2.12 小中)



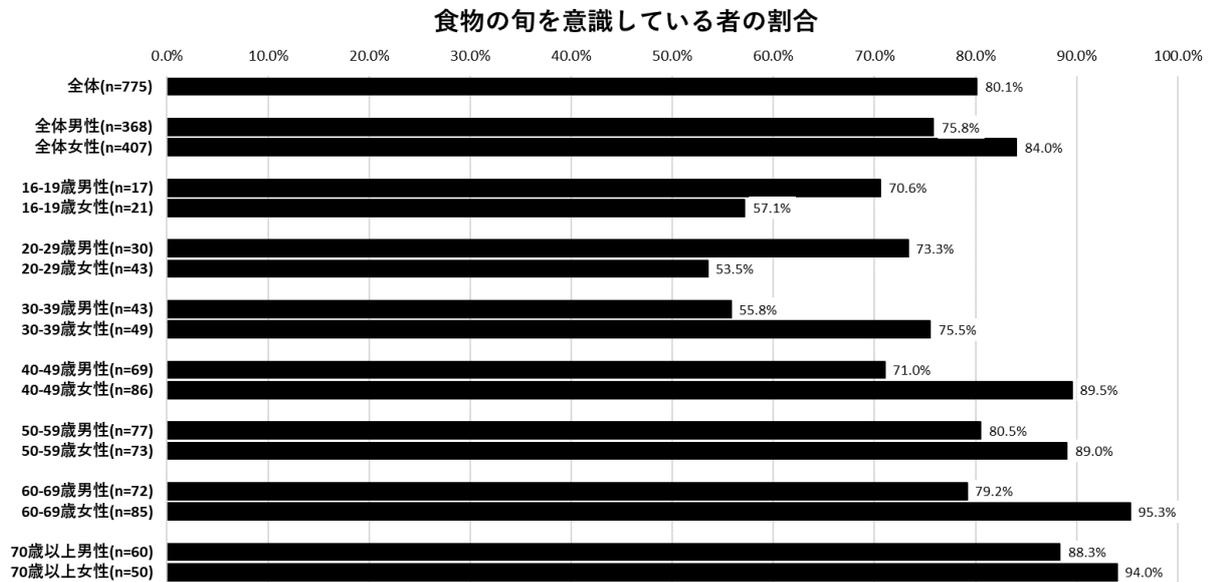
食事のときにあいさつをする割合は男女とも 8 割前後います。年代別に見ると、男性は 20 代まで 90% 超と高い一方、70 歳以上では半数を切っています。

24) 食材のごみやむだ(残食)が出ないように気を付けていますか。(Q2.21 大)



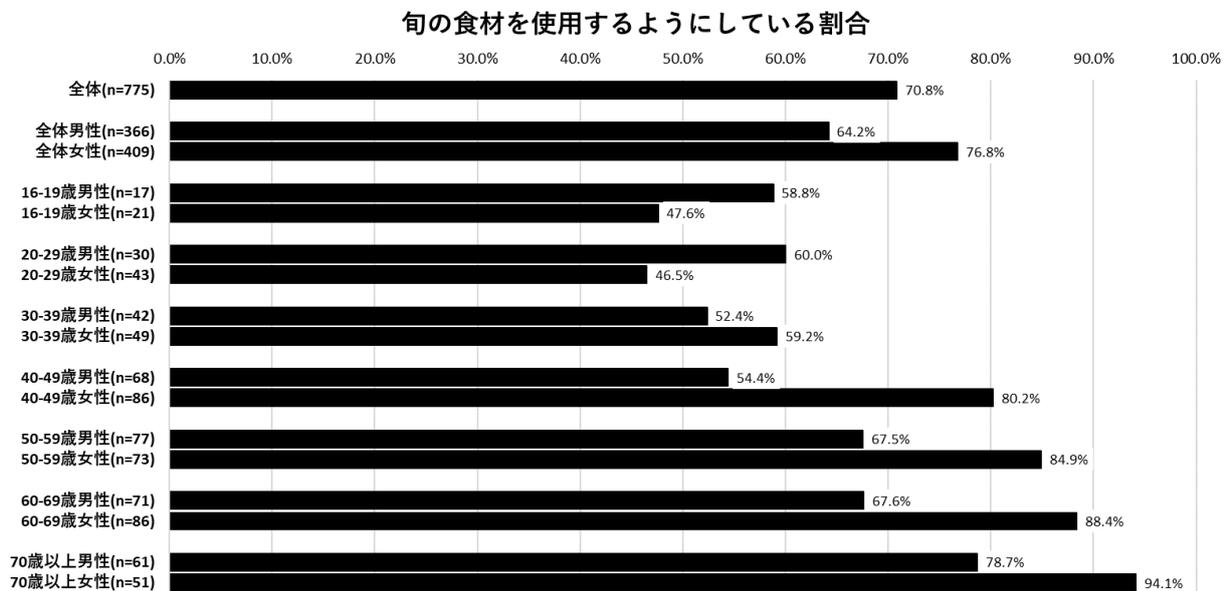
食材のごみやむだが出ないように気を付けている割合は男性(94.0%)の方が女性(89.2%)に比べて高くなっています。

2.5) 食物の旬を意識していますか。(Q2.22 大)



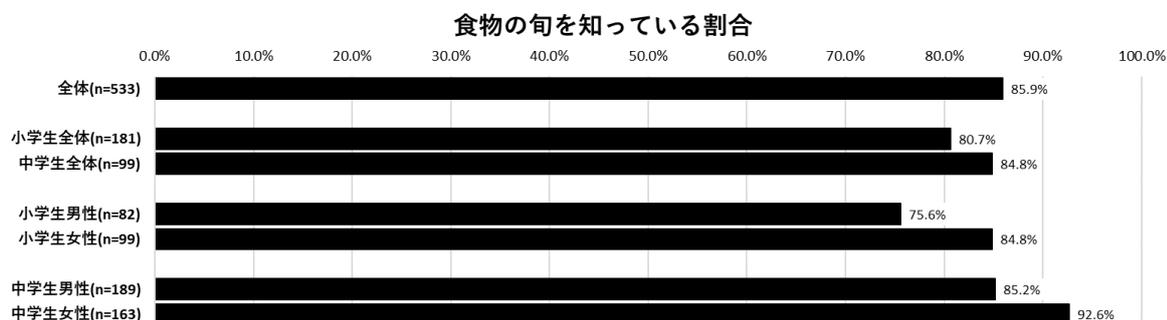
食物の旬を意識している割合は女性（84.0%）の方が男性（75.8%）に比べて高くなっています。年代別に見ると、女性は30代以降に意識している割合が男性よりも高くなっています。

2.6) 食事の献立について、旬の食材を使用するようにしていますか。(Q2.23 大)



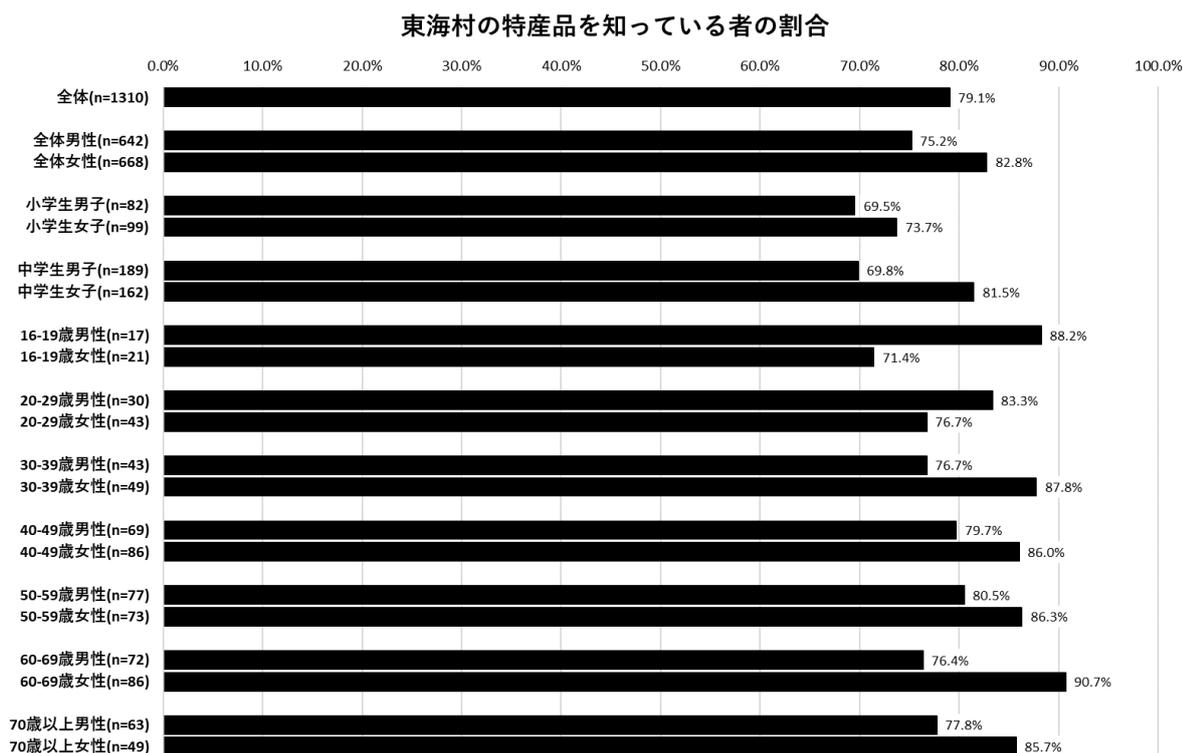
食事の献立について、旬の食材を使用するようにしている割合は、女性（76.8%）が男性（64.2%）に比べて高くなっています。

2.7) 食物の旬を知っていますか。(Q2.11 小中)



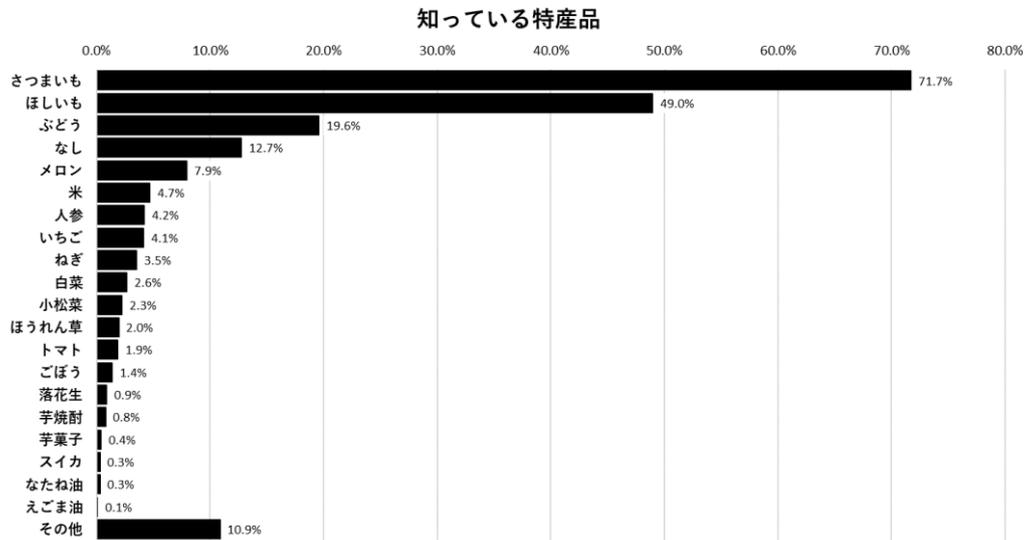
食物の旬を知っている割合は中学生（84.8%）が男性（82.3%）に比べて高くなっています。また、小学生よりも中学生の方が旬を知っている割合が男女とも高くなっています。

2.8) 東海村の特産品を知っていますか。(Q2.24 大, 2.13 小中)



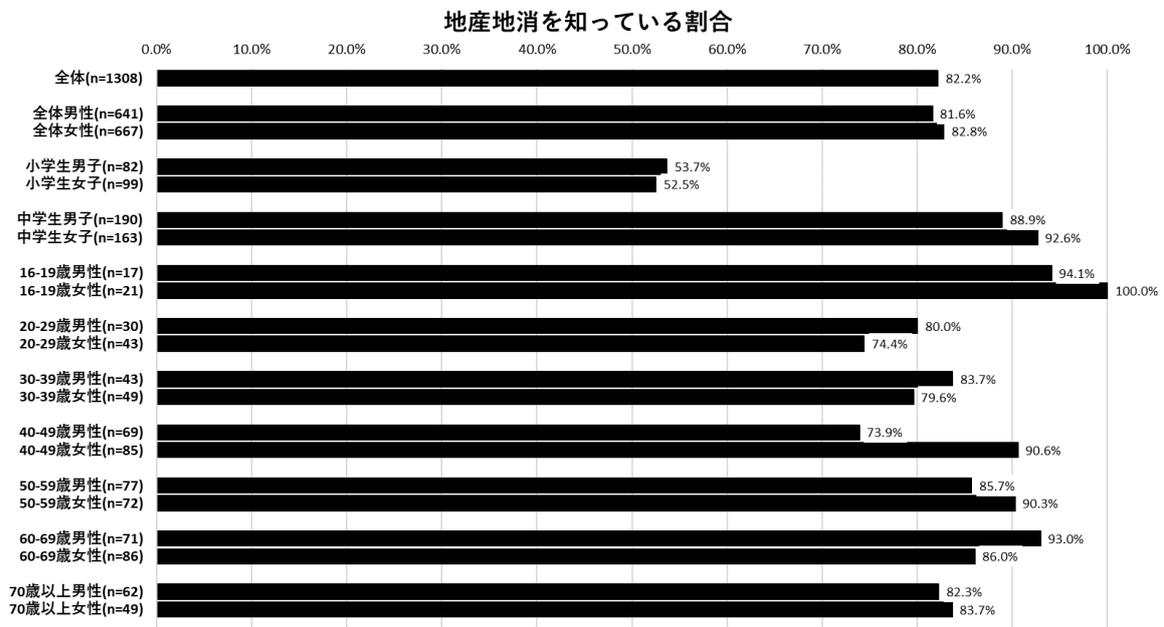
東海村の特産品を知っている割合は男女とも8割前後です。

29) 東海村の特産品について、知っているものについていくつでも御記入ください。
(Q2.25 大,Q2.14 小中)



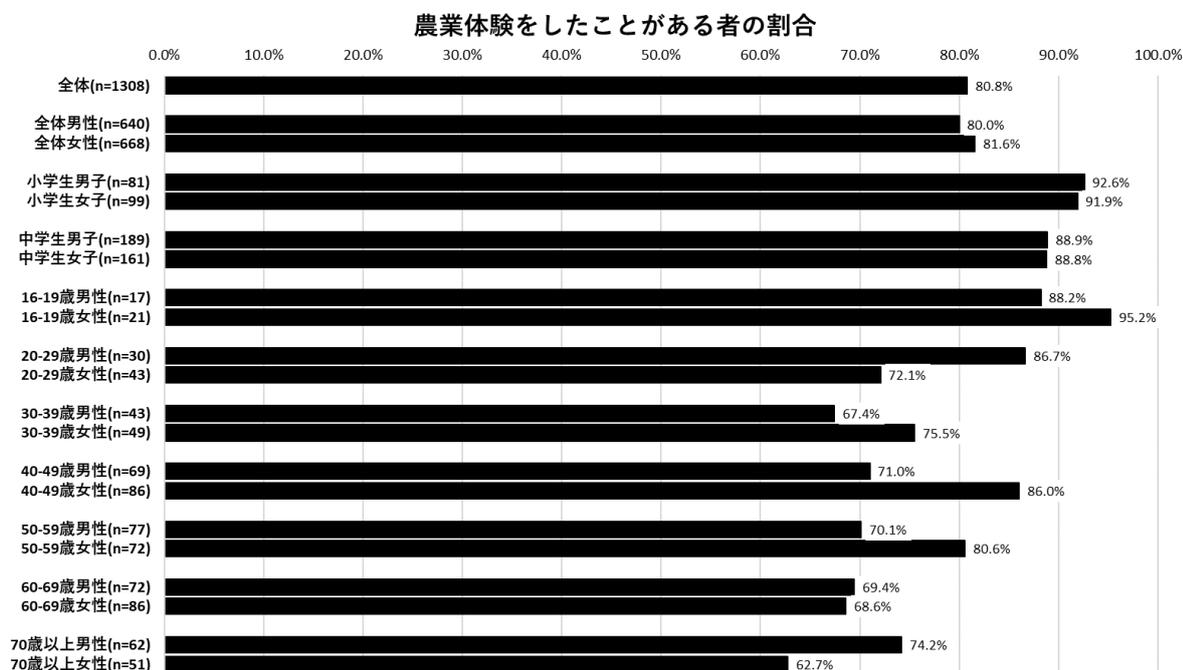
東海村の特産品について知っているものとしては「さつまいも」(71.7%)が最も高く、次いで「ほしいも」(49.0%)、「ぶどう」(19.6%)、「なし」(12.7%)となっています。

30) 「地産地消」という言葉を知っていますか?(Q2.26 大,Q2.15 小中)



地産地消という言葉を知っている割合は男女とも8割程度います。一方、小学生では男女とも5割前後にとどまっています。

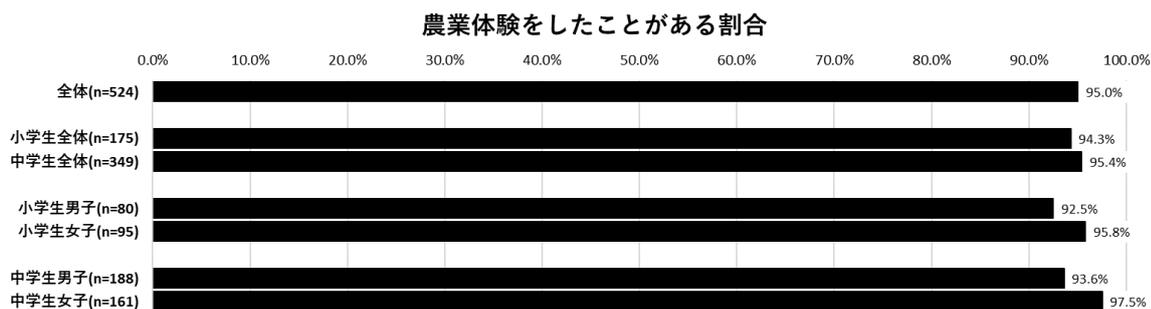
3 1) 野菜や果物の栽培や収穫などの農業体験をしたことがありますか。(家庭菜園を含む) (Q2.27 大,Q2.16 小中)



農業体験（家庭菜園を含む）をしたことがある割合は男女とも8割程度います。30代以降の世代は20代までの世代に比べるとやや低い傾向にあります。

3 2) 学校の給食に地元食材が使われているのを知っていますか。(Q2.17 小中)

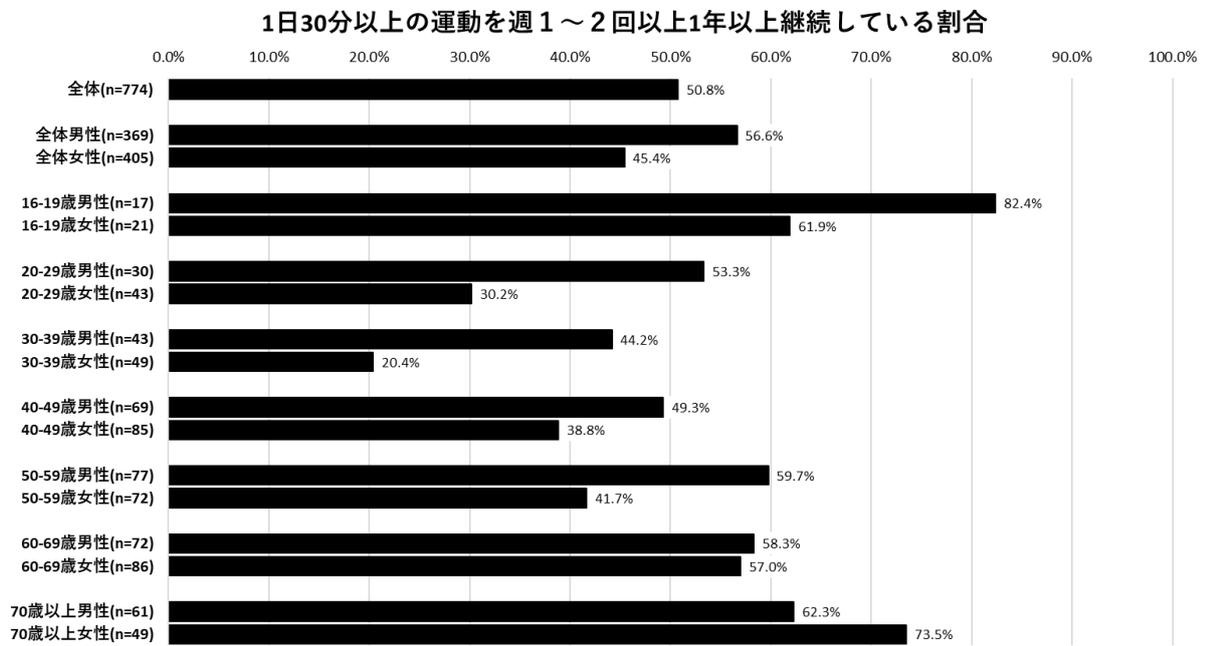
たいとる



学校の給食に地元食材が使われているのを知っている割合は9割超となっています。

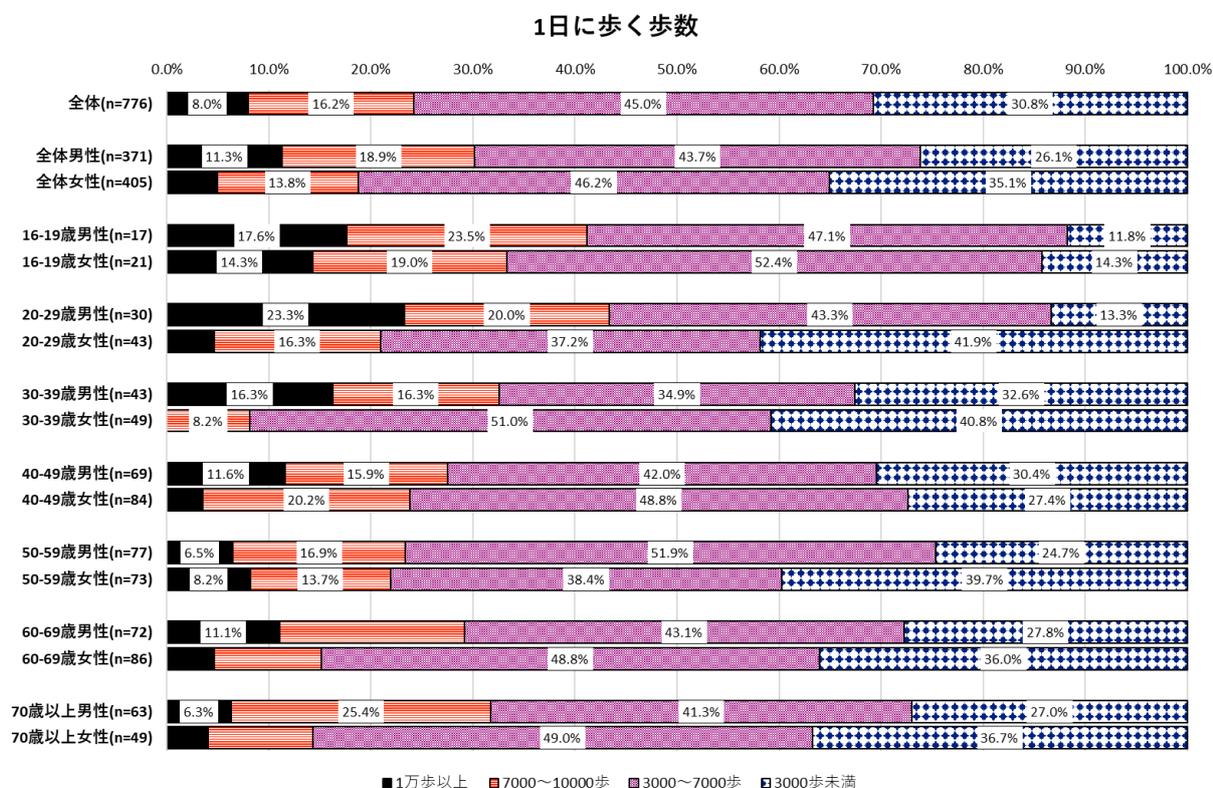
(2) 身体活動・運動

1) 仕事や学校などを含めて、1日30分以上、軽く汗をかいたり、速足で歩いたりする運動を週1～2回以上、1年以上継続していますか。(Q3.1 大)



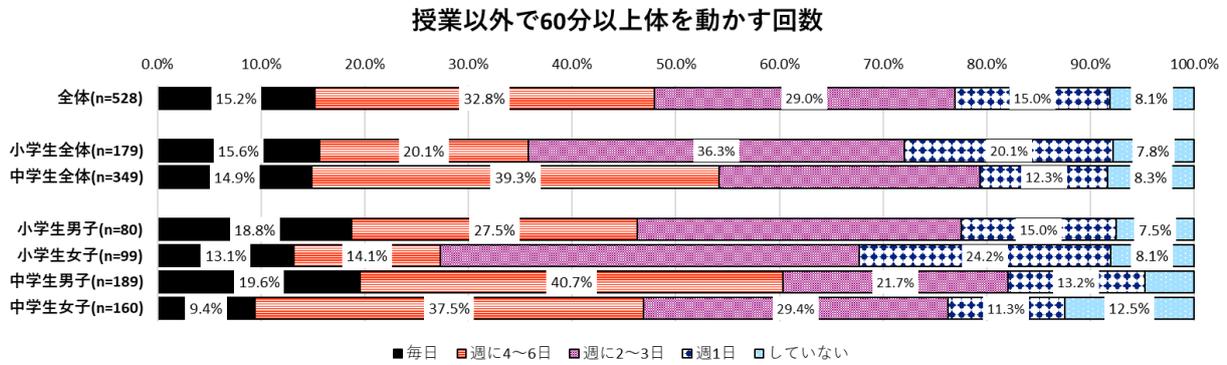
1日30分以上の運動を週1～2回以上、1年以上継続している割合は、全体では約半数となっています。年代別では20～40代にかけて低くなっており、特に30代女性では約2割にとどまっています。

2) 日常生活のなかで、室内の移動や散歩も含めて、1日にどれくらい歩いていますか。(※目安として、1,000歩=約10分、600~700m) (Q3.2大)



1日に歩いている歩数は、「3,000~7,000歩」が45.0%と最も高く、次いで「3,000歩未満」(30.8%)、「7,000~10,000歩」(16.2%)、「1万歩以上」(8.0%)となっています。女性の方が歩数の少ない回答の割合が高く、特に20代では男性(13.3%)に比べて女性(41.9%)の「3,000歩未満」の割合が高くなっています。

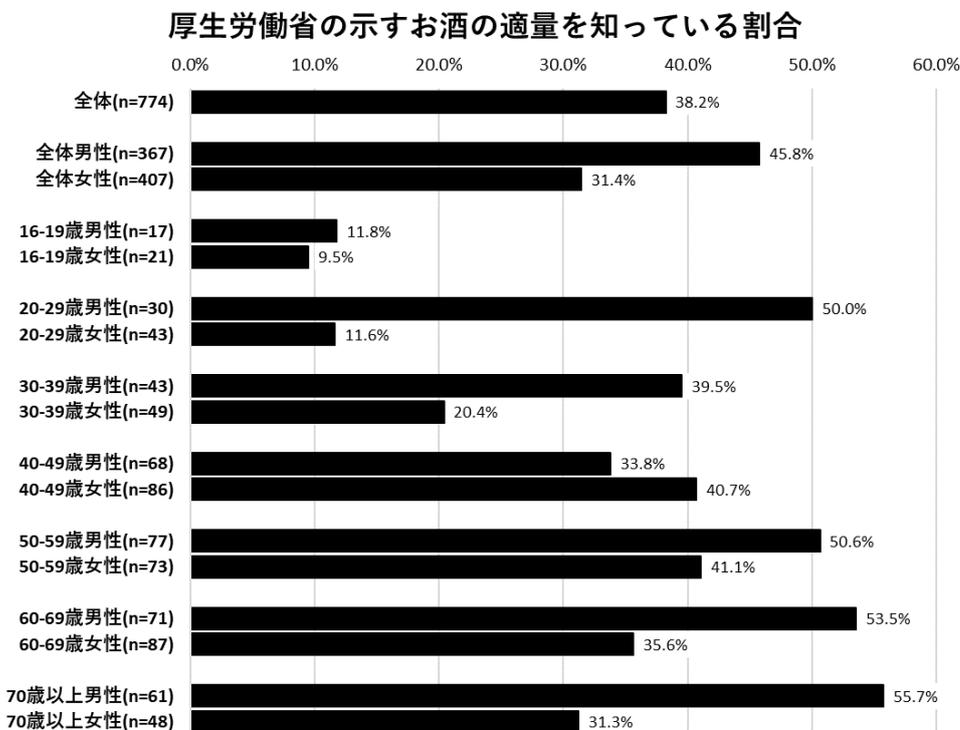
3) 授業以外にスポーツや趣味、遊びなどで60分以上体を動かすことは週に何日ありますか。(Q3.1 小中)



授業以外で60分以上体を動かす回数は、「週に4~6日」が32.8%と最も高く、次いで「週に2~3日」(29.0%)、「毎日」(15.2%)、「週1日」(15.0%)となっています。「週に4~6日」は小学生(20.1%)よりも中学生(39.3%)の方が割合が高く、部活動を通じて身体を動かす機会が多いためと考えられます。

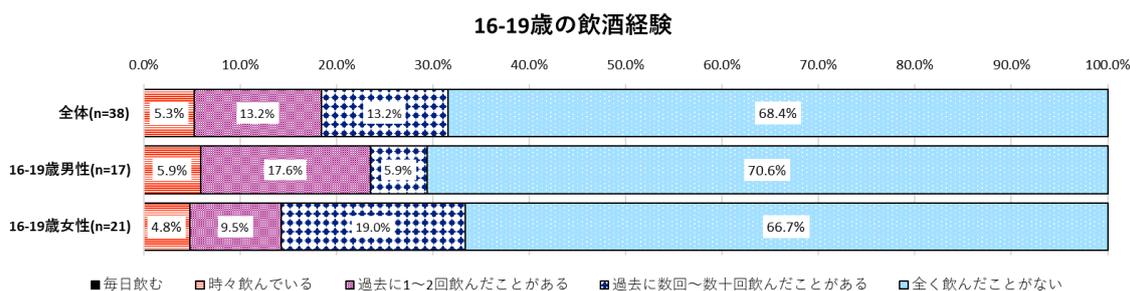
(3) 飲酒

1) 厚生労働省が示す1日あたりのお酒の適量を知っていますか。(Q5.2 大)



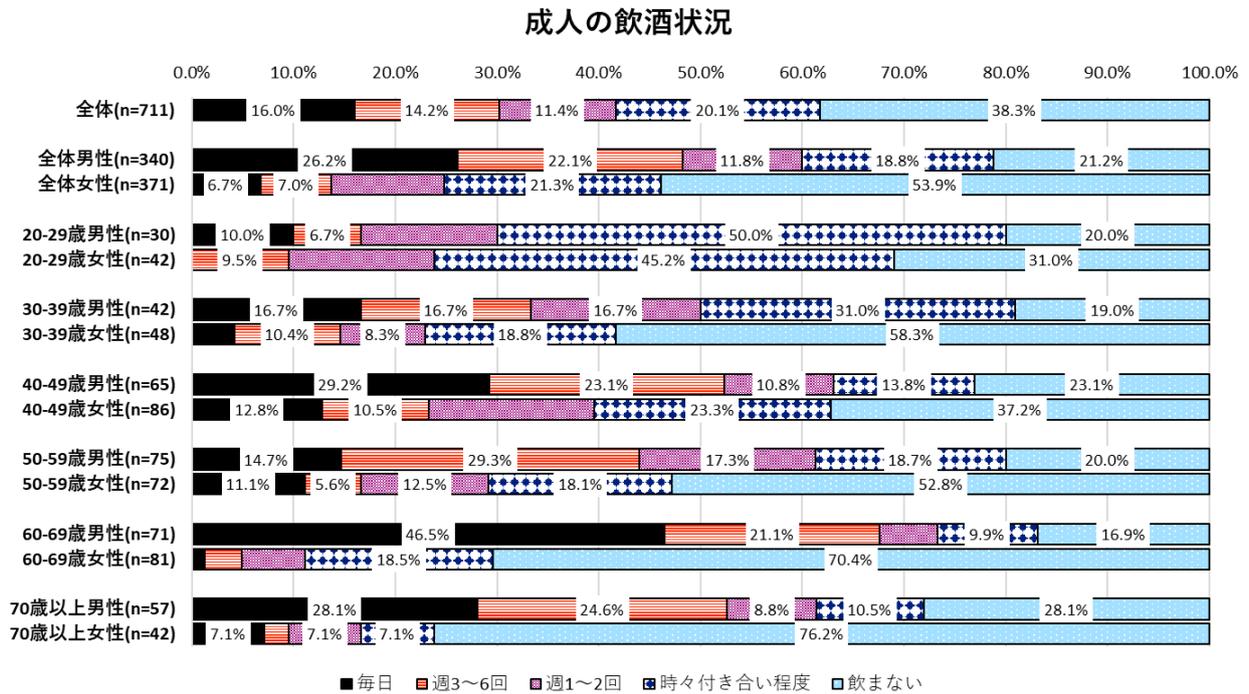
お酒の適量を知っている割合は38.2%であり、男性(45.8%)の方が女性(31.4%)に比べて高くなっています。

2) お酒やノンアルコールのビールやカクテルなどを飲んだことはありますか。(※16~19歳)(Q5.5 大)



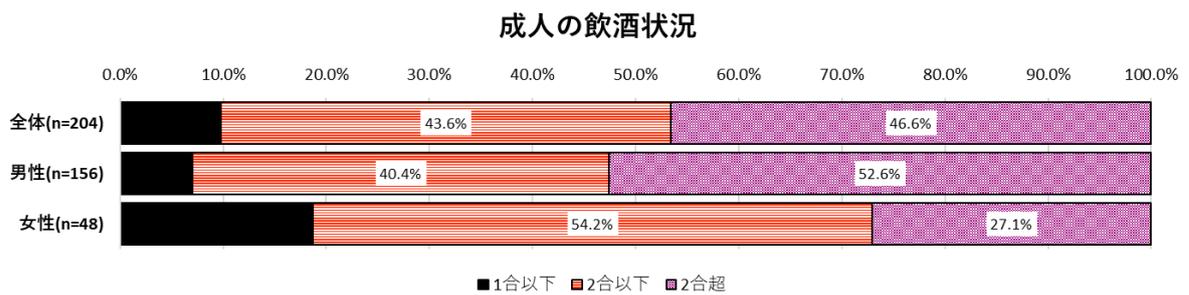
16-19歳の飲酒の状況については、「毎日飲む」の回答者はいなかった一方、「全く飲んだことがない」の割合は男女とも7割程度にとどまっています。

3) お酒をどのくらいの頻度で飲みますか。(※20歳以上) (Q5.8大)



成人における飲酒の頻度をみると、「飲まない」が38.3%と最も多く、次いで「時々付き合い程度」(20.1%)、「毎日」(16.0%)となっています。男性(21.2%)に比べて女性(53.9%)の方が「飲まない」と回答している割合が高くなっています。

4) 1日平均して何合飲みますか。日本酒に換算してお答えください。(3で(1)(2)を回答、20歳以上) (Q5.9大) ぐらふ

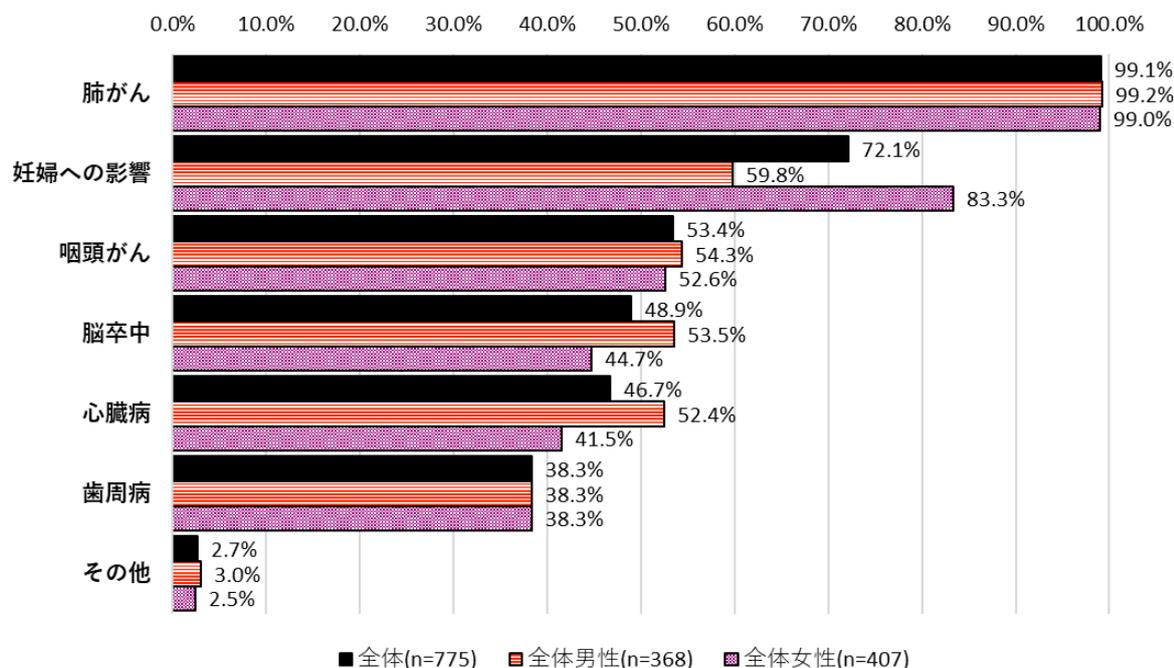


日常的に飲酒をしている成人における1日平均の飲酒量は「2合超」が46.6%と最も多く、次いで「2合以下」が43.6%、「1合以下」が9.8%となっています。女性(27.1%)に比べて男性(52.6%)の方が「2合超」の割合が高くなっています。

(4) 喫煙

1) タバコの煙を吸うことによってかかりやすくなる病気はどれだと思いますか。(あてはまるものすべてに○) (Q5.1 大)

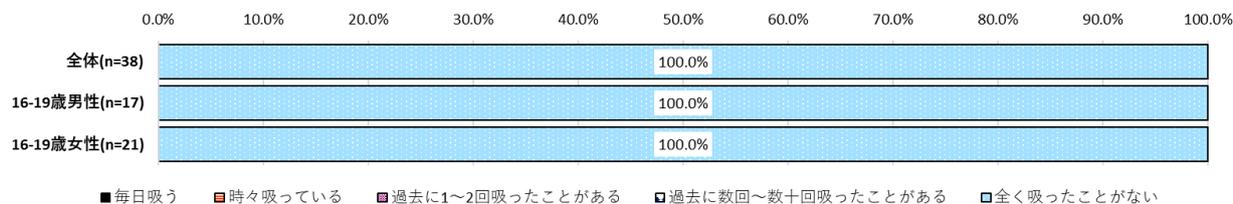
タバコの煙を吸うことによってかかりやすくなる病気



タバコの煙によってかかりやすくなる病気に関する知識は、「肺がん」が99.1%と最も高く、次いで「妊婦への影響」(72.1%)、「咽頭がん」(53.4%)となっています。男女別では、「妊婦の影響」は男性に比べて女性の回答が多い一方、「脳卒中」「心臓病」は男性の回答が多いなど、認知度に差がみられます。

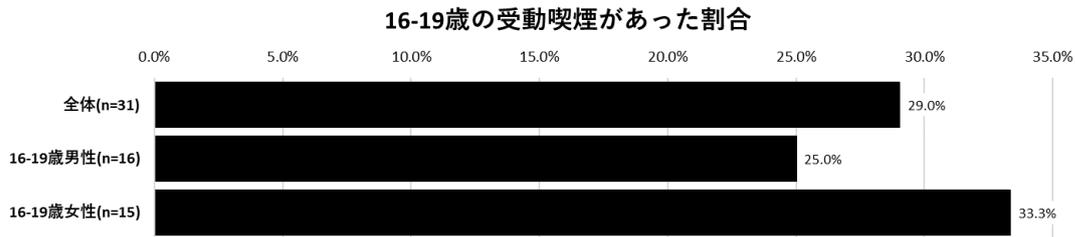
2) タバコ(紙タバコや電子タバコなど)を吸ったことがありますか。(※16~19歳) (Q5.3 大)

16-19歳のタバコの経験



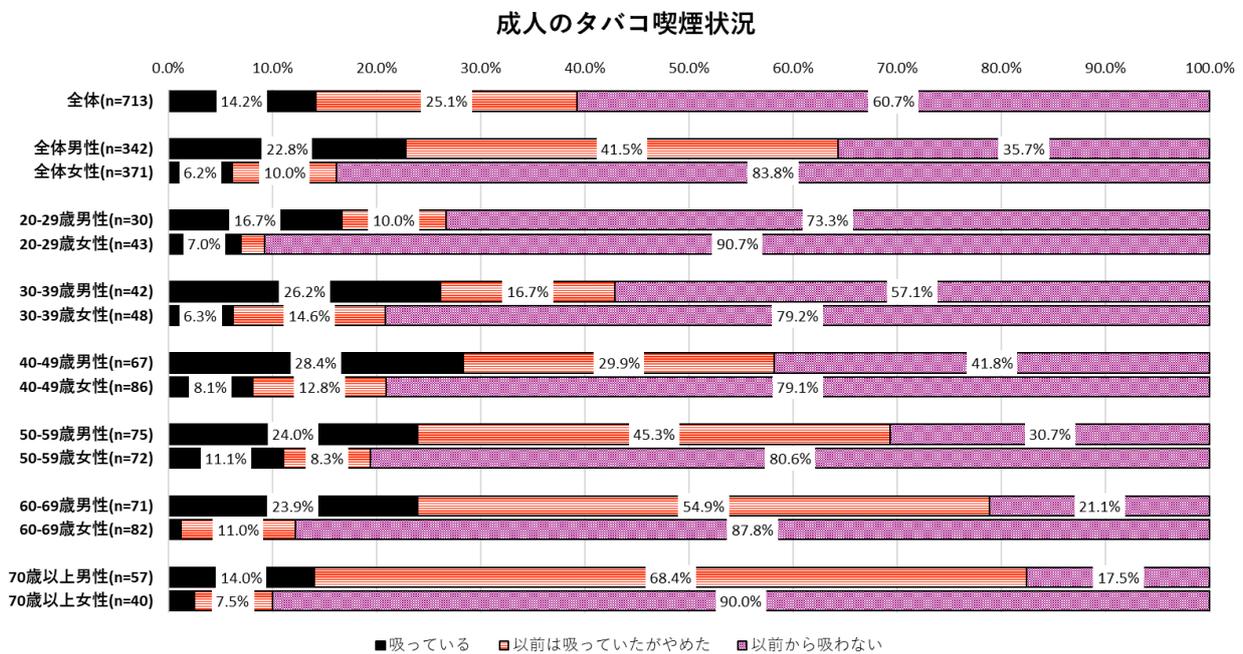
16-19歳のタバコの経験については、「全く吸ったことがない」が100%となっています。

3) ここ一カ月で受動喫煙の機会がありましたか。(16~19歳)(Q5.4大)



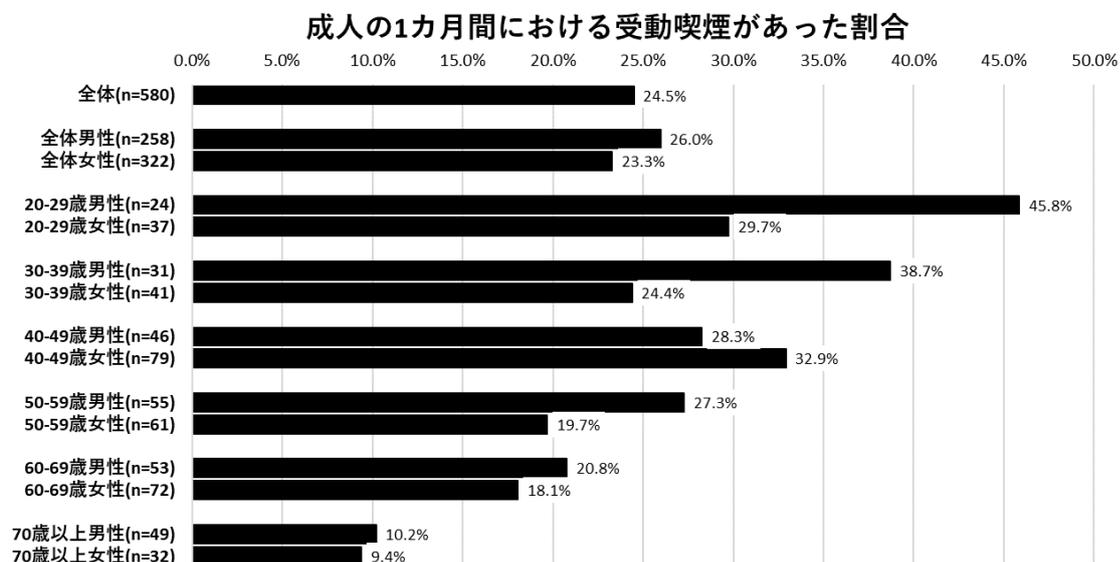
16-19歳の受動喫煙の機会については、29.0%があったと回答しています。

4) 現在、タバコを吸いますか。(※20歳以上)(Q5.6大)



成人の喫煙状況は、「以前から吸わない」が60.7%と最も高く、次いで「以前は吸っていたがやめた」(25.1%)、「吸っている」(14.2%)となっています。喫煙状況は男女差が大きく、「吸っている」は男性22.8%に対して女性6.2%、「以前は吸っていたがやめた」は男性41.5%に対して、女性10.0%となっています。

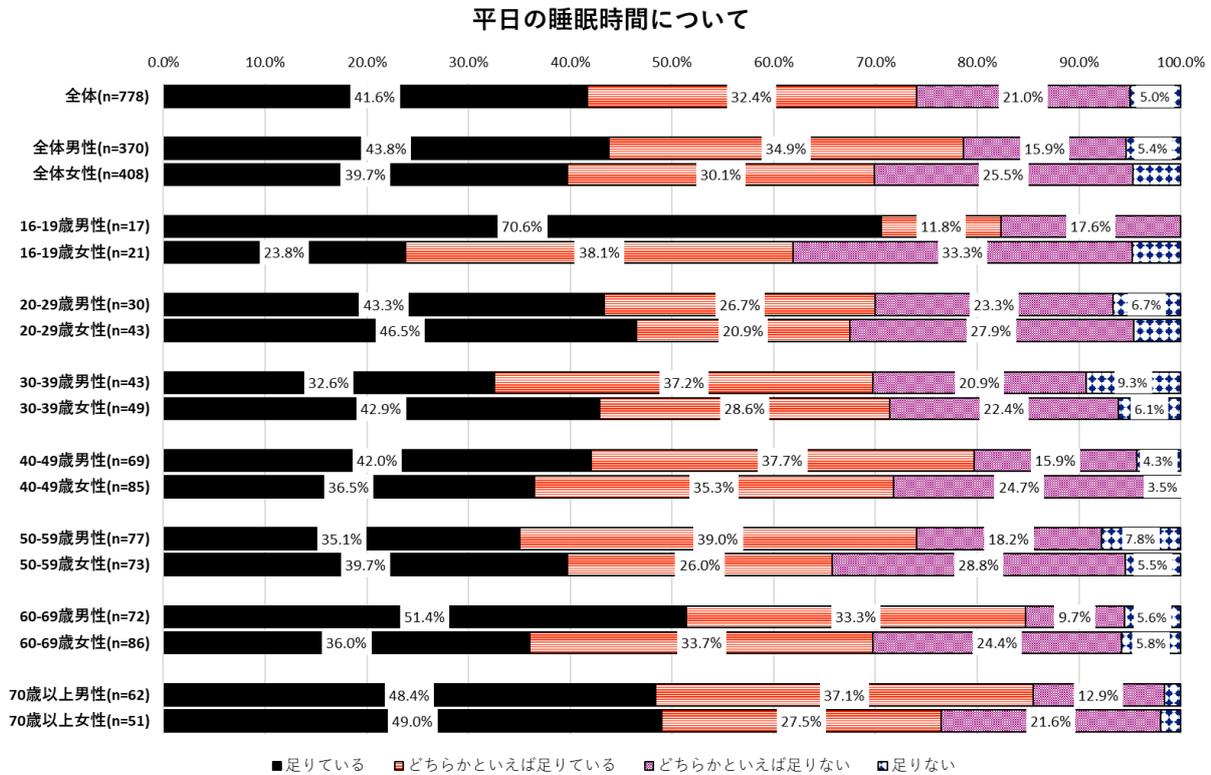
5) ここ一カ月で受動喫煙の機会がありましたか。(20歳以上)(Q5.7大)



成人の受動喫煙があった割合は24.5%となっています。特に20代男性では45.8%、30代男性でも38.7%と比較的若年層の男性に受動喫煙が多いと考えられます。

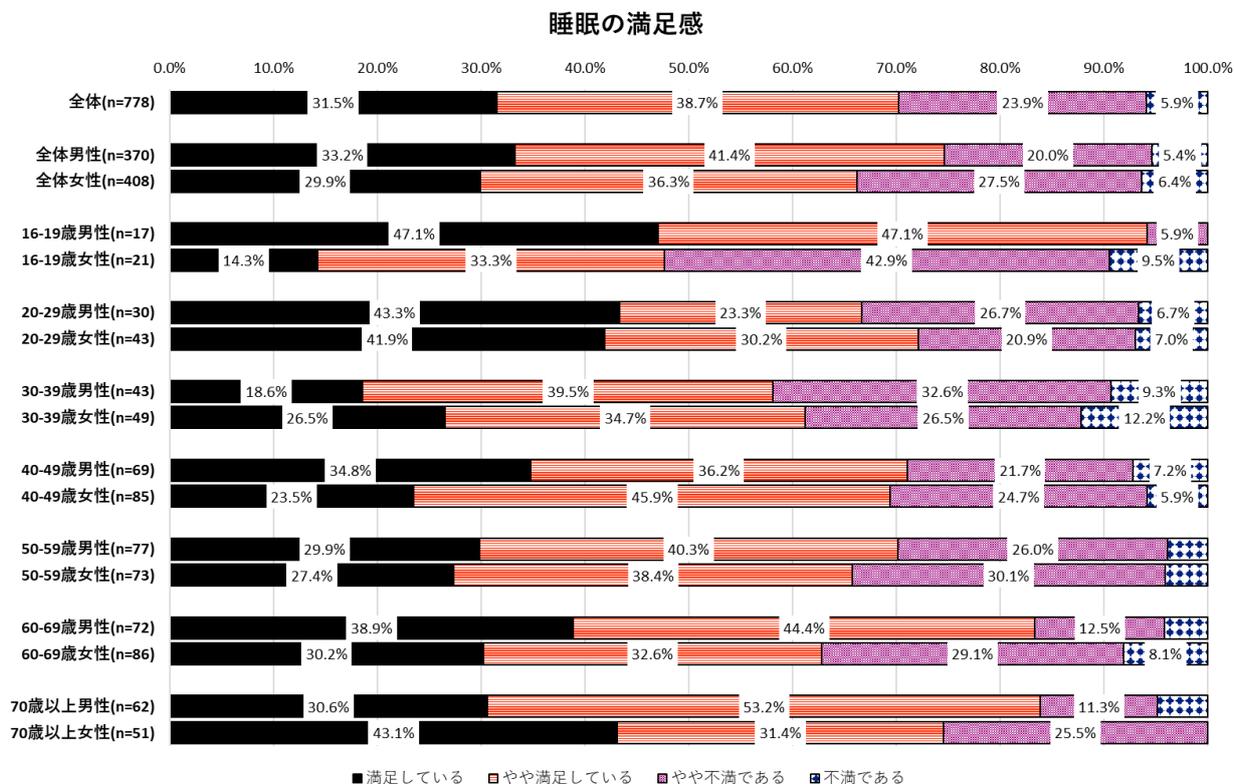
(5) 休養

1) 平日の睡眠時間は十分とれていますか。(Q4.1 大)



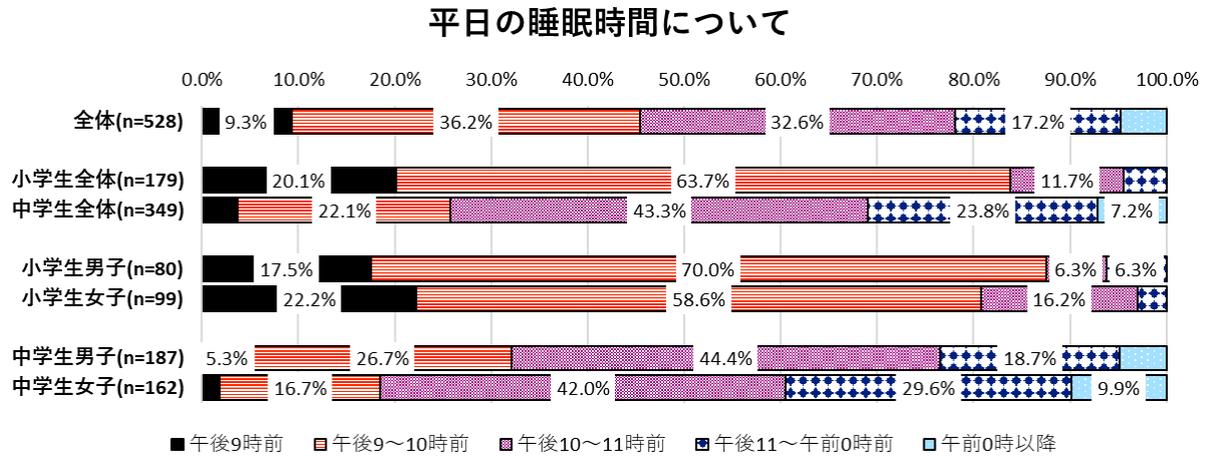
平日の睡眠時間については「足りている」が41.6%と最も高く、次いで「どちらかといえば足りている」(32.4%)、「どちらかといえば足りない」(21.0%)、「足りない」(5.0%)となっています。男女別に見ると、「足りない」「どちらかといえば足りない」の合算は男性が約2割に対して、女性では約3割と女性の方が睡眠時間を足りていないと感じている割合が高くなっています。

2) 睡眠に満足していますか。(Q4.2 大)



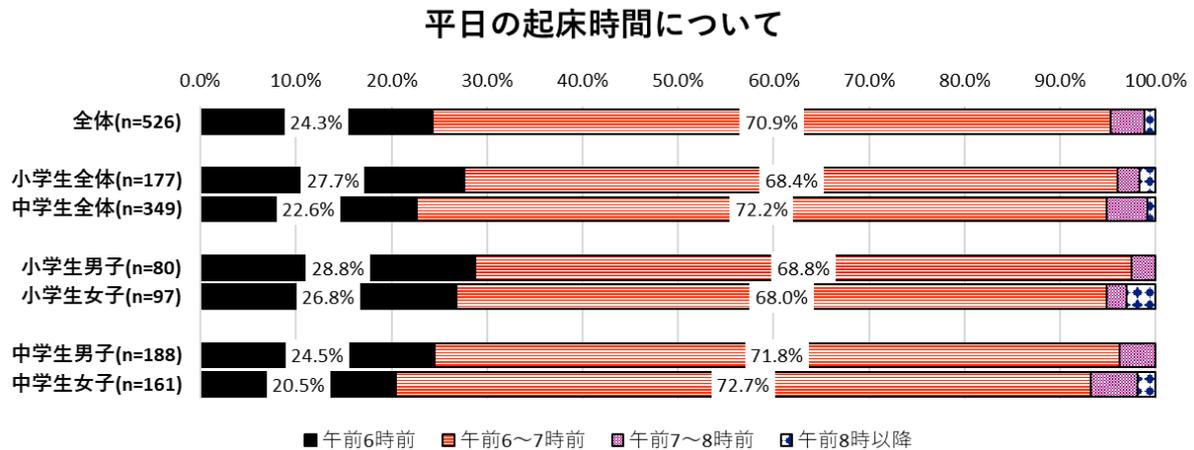
睡眠の満足感については、「やや満足している」が38.7%と最も高く、次いで「満足している」(31.5%)、「やや不満である」(23.9%)、「不満である」(5.9%)となっています。

3) 平日（学校のある日）の寝る時間はいつごろですか。(Q4.1 小中)



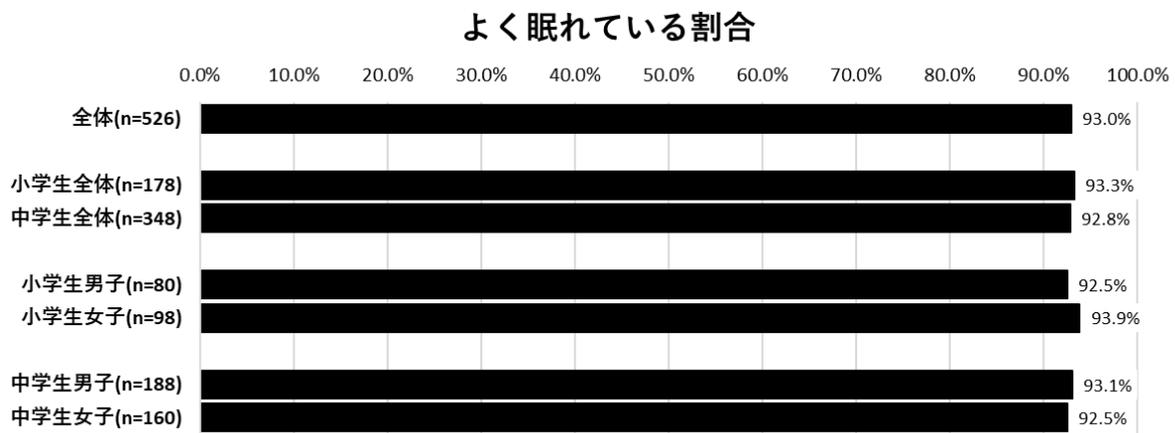
平日の寝る時間は「午後9時～10時前」が36.2%と最も高く、次いで「午後10時～11時前」(32.6%)、「午後11時～午前0時前」(17.2%)となっています。小学生に比べて中学生の方が就寝時間が遅い割合が高くなっています。

4) 平日（学校のある日）の起きる時間をいつごろですか。(Q4.2 小中)



平日の起床時間は「午前6～7時前」が70.9%と最も高く、次いで「午前6時前」が24.3%となっています。中学生に比べて小学生の方が「午前6時前」に起床している割合が高い傾向にあります。

5) よく眠れていますか。(Q4.3 小中)

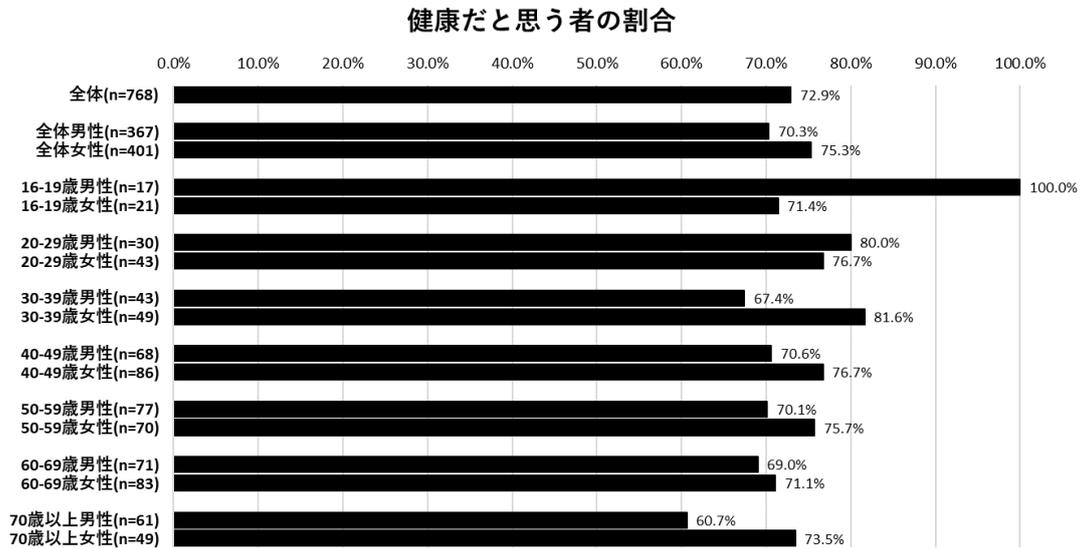


よく眠れている回答の割合は 93.0%であり、小中学生や性別での差はあまりありません。

3. 生活習慣病の発症予防・重症化予防

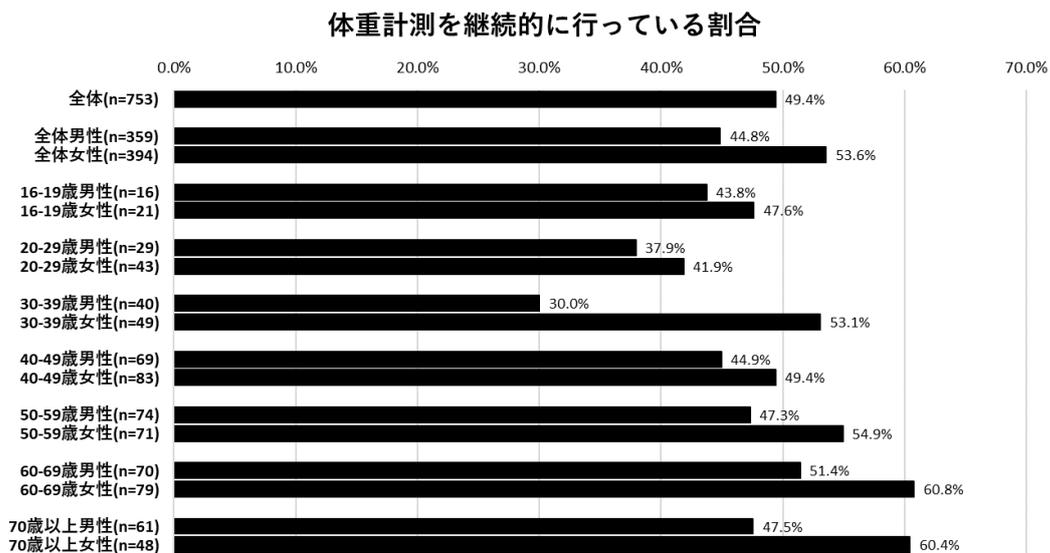
(1) 健康管理

1) 健康だと思えますか。(Q7.1 大)



健康だと思える割合は72.9%であり、女性(75.3%)の方が男性(70.3%)に比べて高い傾向にあります。

2) 健康管理のために週に複数回の体重計測を継続的に行っていますか。(Q7.2 大)



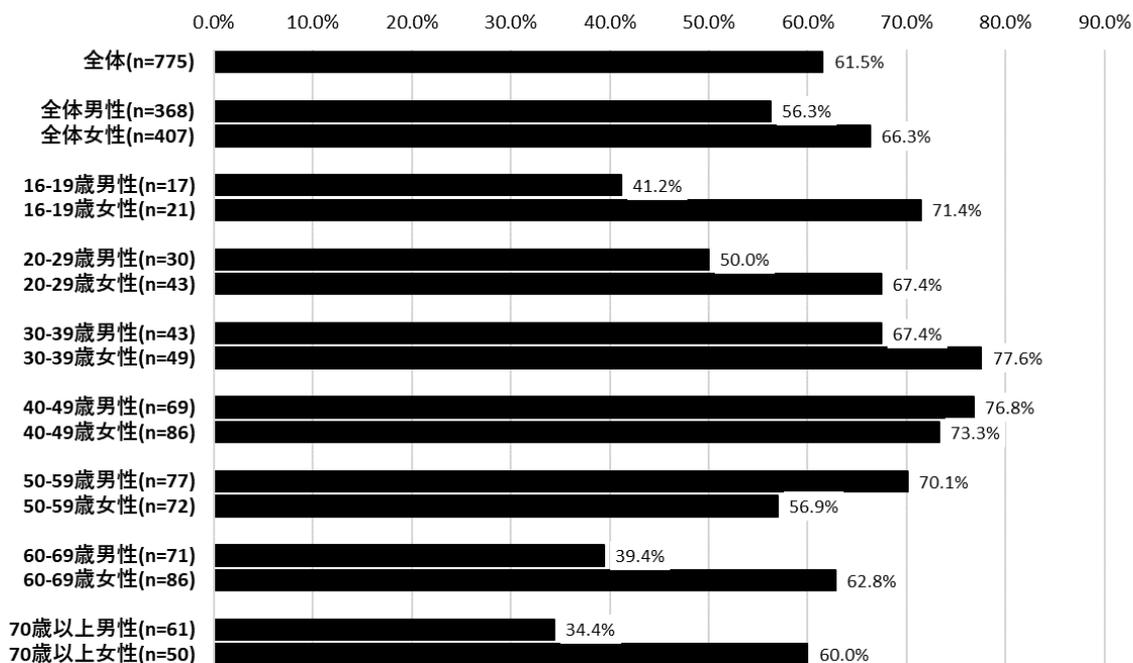
週に複数回体重計測をしている割合は49.4%と約半数となっています。男性(44.8%)に比べて女性(53.6%)の方が高くなっています。

4. 社会生活を営むために必要な健康の維持・向上

(1) こころの健康

1) 最近1カ月でストレスや悩み、イライラを感じていますか。(Q4.3 大)

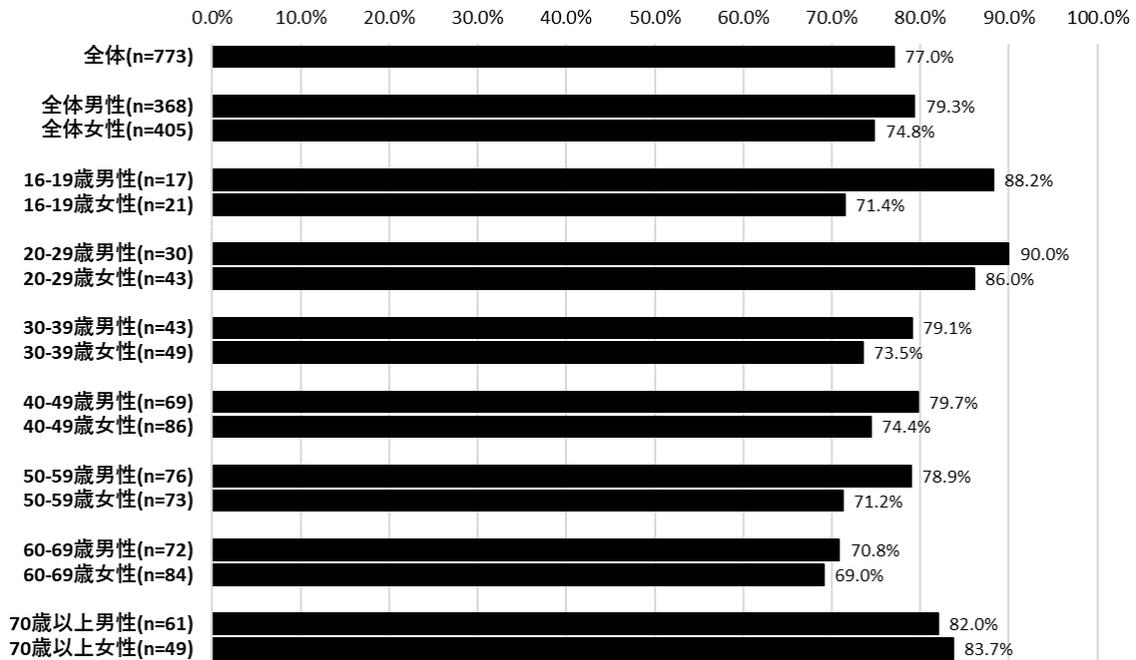
最近1ヶ月でストレス・悩み・イライラを感じている割合



ストレス等を感じている割合は 61.5%であり、男性（56.3%）に比べて女性（66.3%）の方が高い傾向にあります。

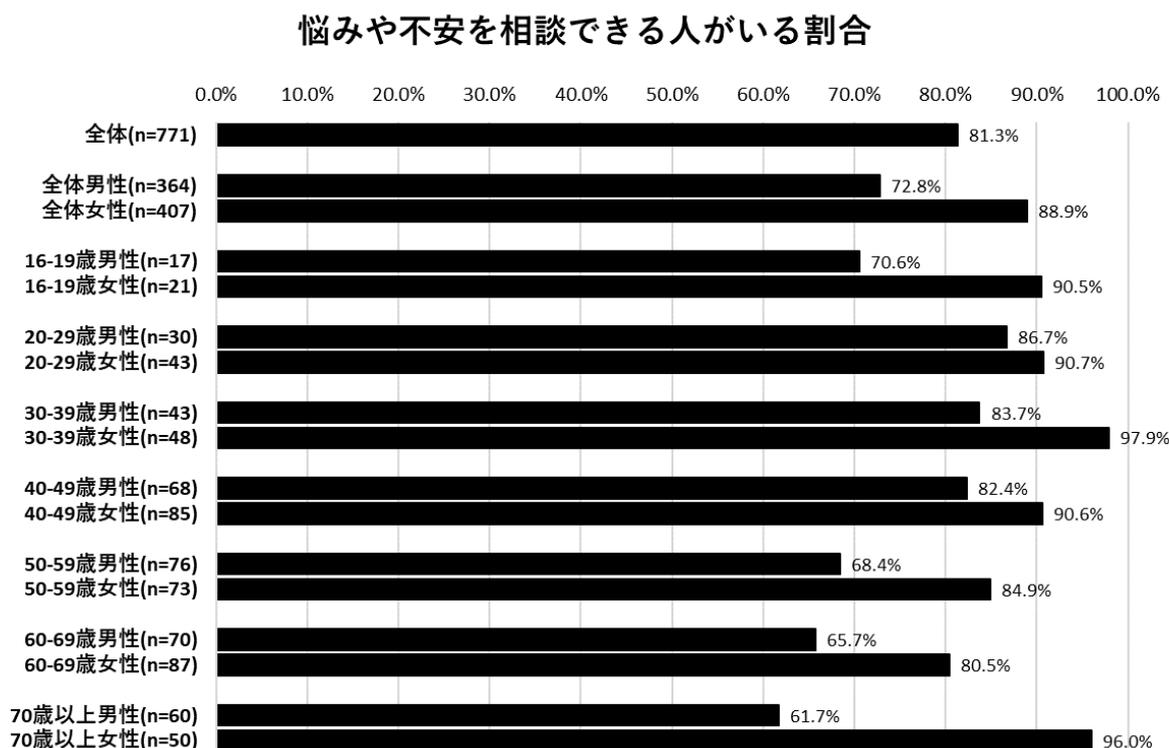
2) あなたは、ストレスの解消法（趣味や運動、スポーツ）がありますか。(Q4.4 大)

ストレス解消法がある割合



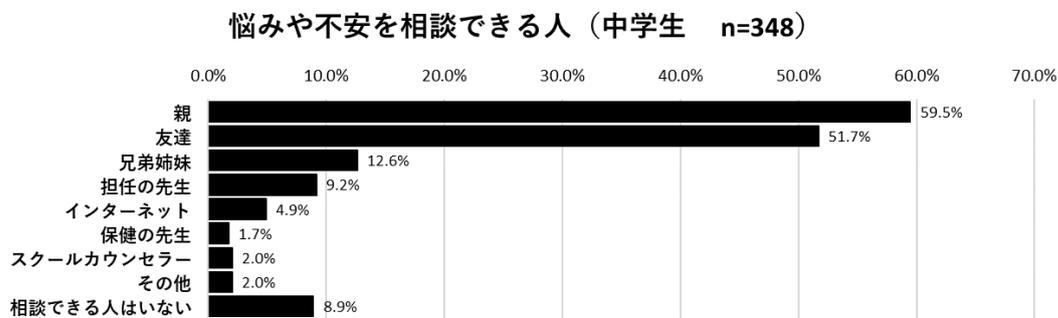
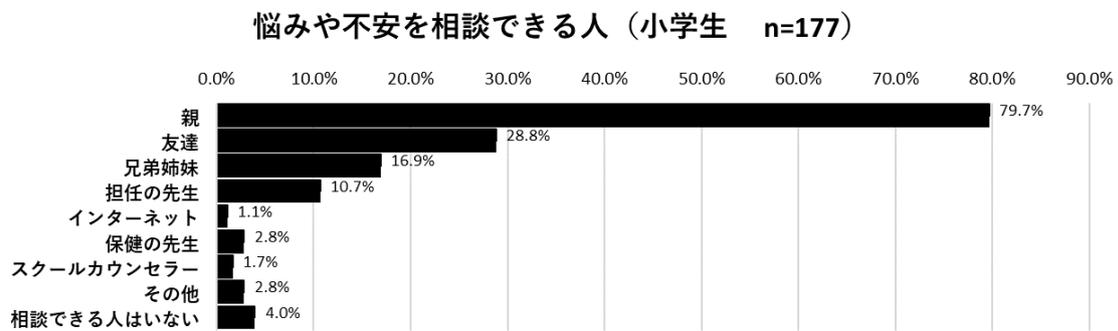
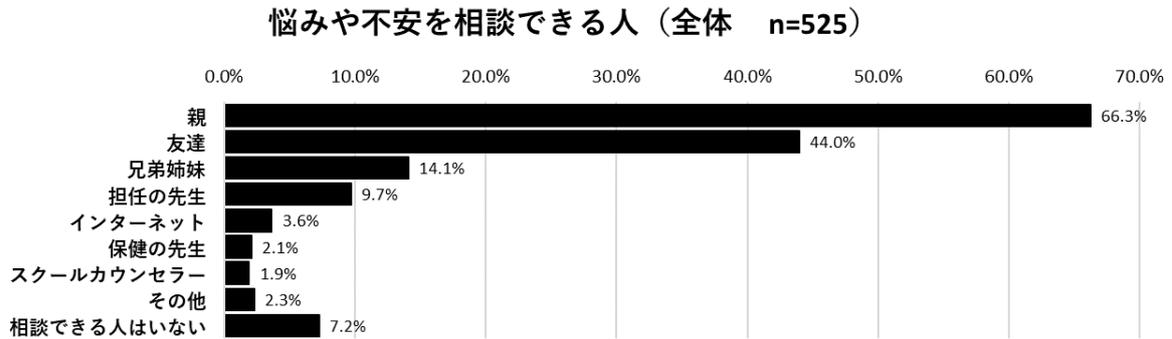
ストレス解消法がある割合は 77.0%です。20 代をピークに 60 代までその割合は減少しています。

3) 悩みや不安を感じたときに、相談できる人はいますか。(Q4.5 大)



悩みなどを相談できる人がいる割合は81.3%です。男性(72.8%)に比べて女性(88.9%)が高く、全年代で同様の傾向にあります。特に70代以上では男性(61.7%)に対して女性(96.0%)は非常に高くなっています。

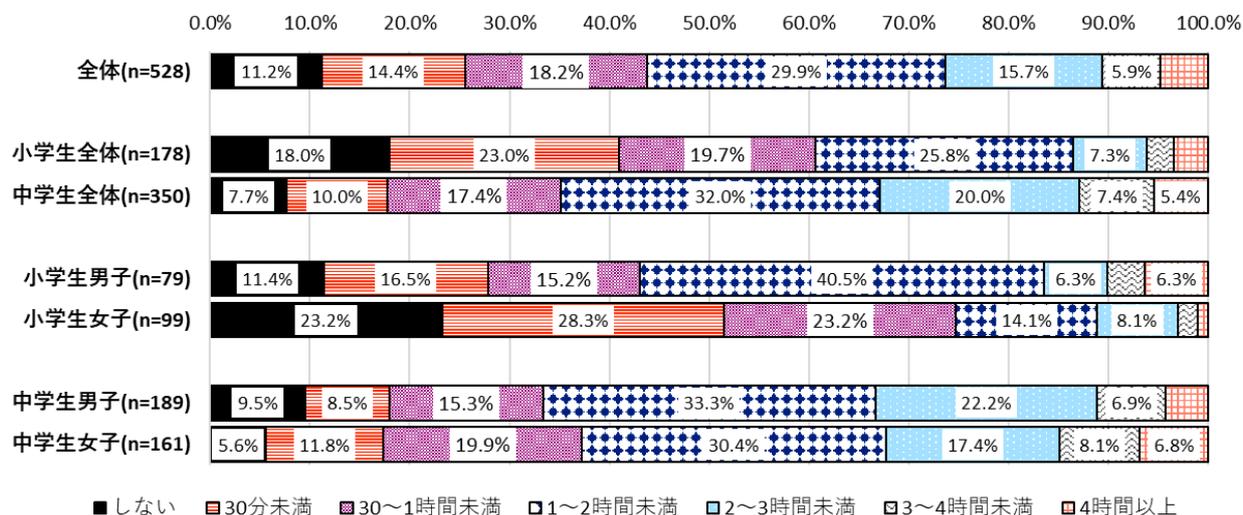
4) 体や心のこと、友達のことなど悩みや不安を感じた時に、相談できる人は誰ですか。
(Q4.4 小中)



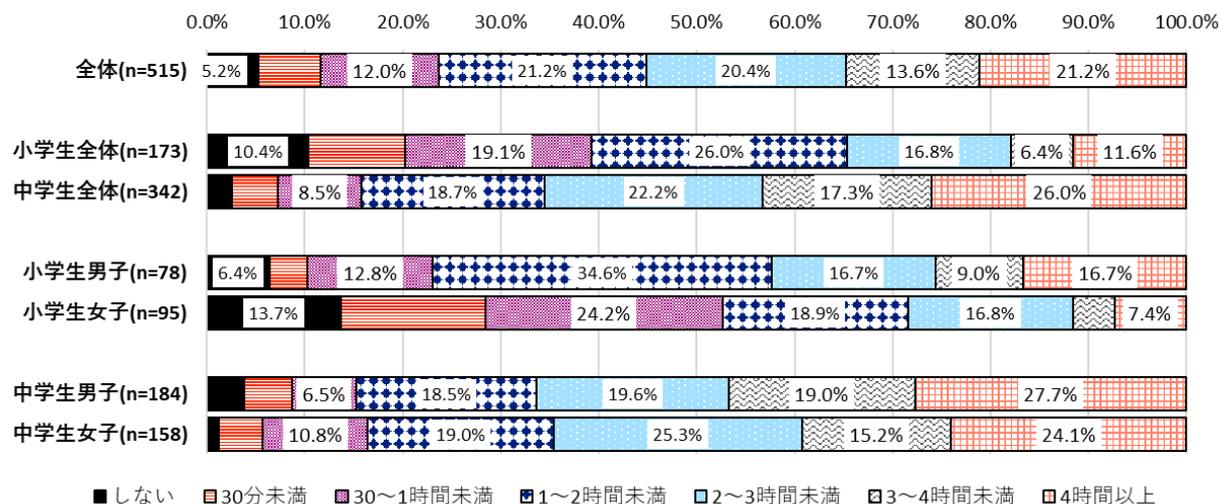
悩みや不安を相談できる人は小中学生ともに「親」が最も多く、次いで「友達」「兄弟姉妹」となっています。小学生 (28.8%) に比べて中学生 (51.7%) の方が「友達」を挙げている割合が高くなっています。

5) インターネットやライン・インスタグラム・ツイッターなどのSNS、ゲームを平日（学校のある日）や休日に1日にどれくらい行いますか。（Q4.5 小中）

平日・ネット、SNS、ゲーム時間



休日・ネット、SNS、ゲーム時間



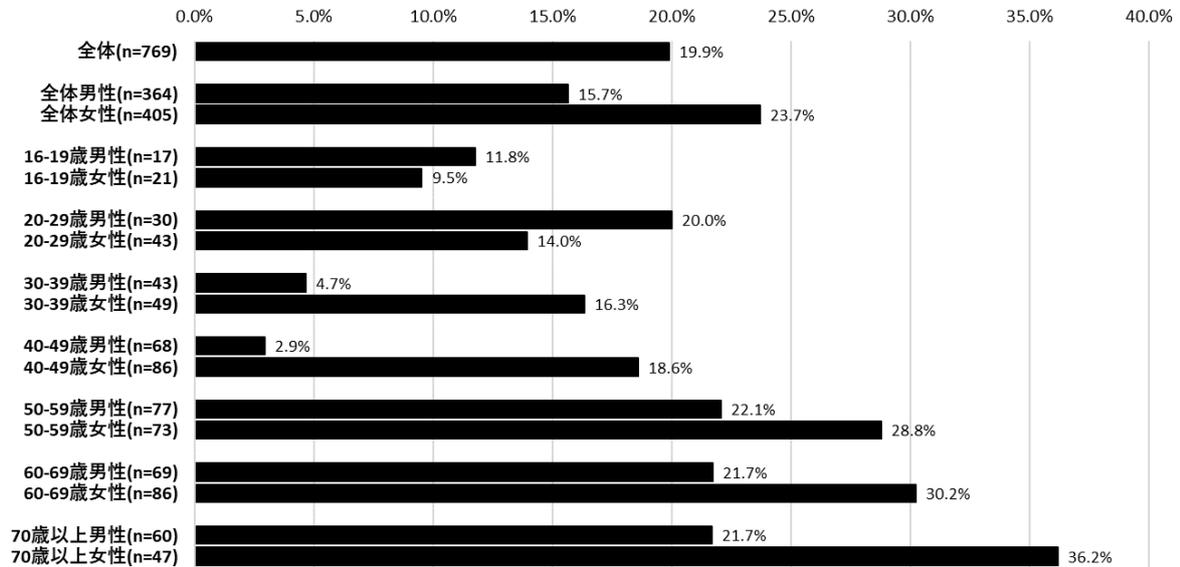
ネット、SNS、ゲームの時間については平日では「1~2時間未満」が29.9%と最も多く、次いで「30~1時間未満」(18.2%)となっており、休日では「1~2時間未満」「4時間以上」がともに21.2%と最も高く、次いで「2~3時間未満」(20.4%)となっています。平日・休日ともに小学生よりも中学生の方が長時間の回答への割合が高くなっています。

(2) 高齢者の健康

1) 「フレイル」や「ロコモティブシンドローム」という言葉の意味を知っていますか。

(Q7.4 大)

「フレイル」「ロコモティブシンドローム」の意味を知っている割合

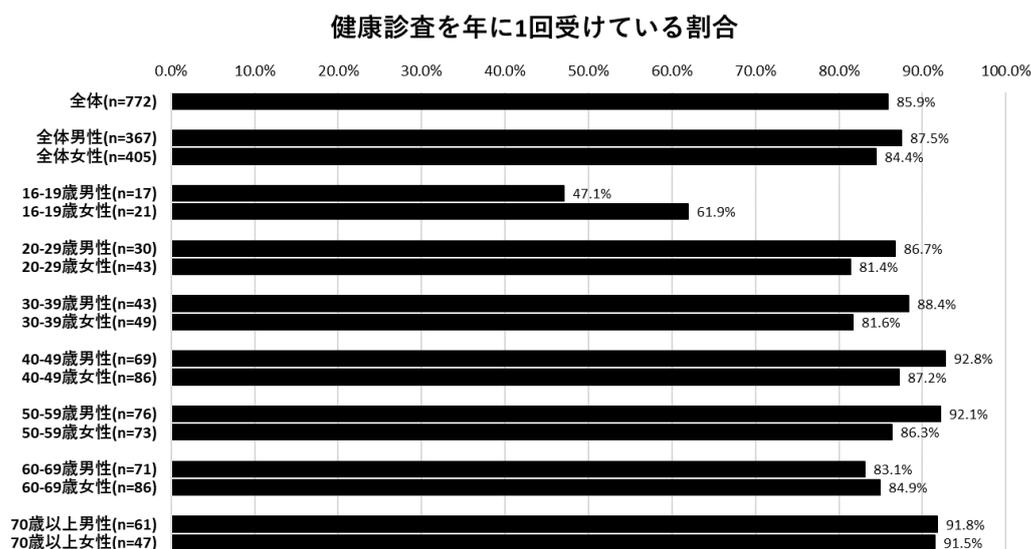


「フレイル」や「ロコモティブシンドローム」という言葉を知っている割合は 19.9%にとどまっています。男性（15.7%）に比べて女性（23.7%）の方が認知度は高くなっています。年代別では50代以降の女性で知っている割合が高くなる傾向があります。

5. 健康を支え守るための社会環境の整備

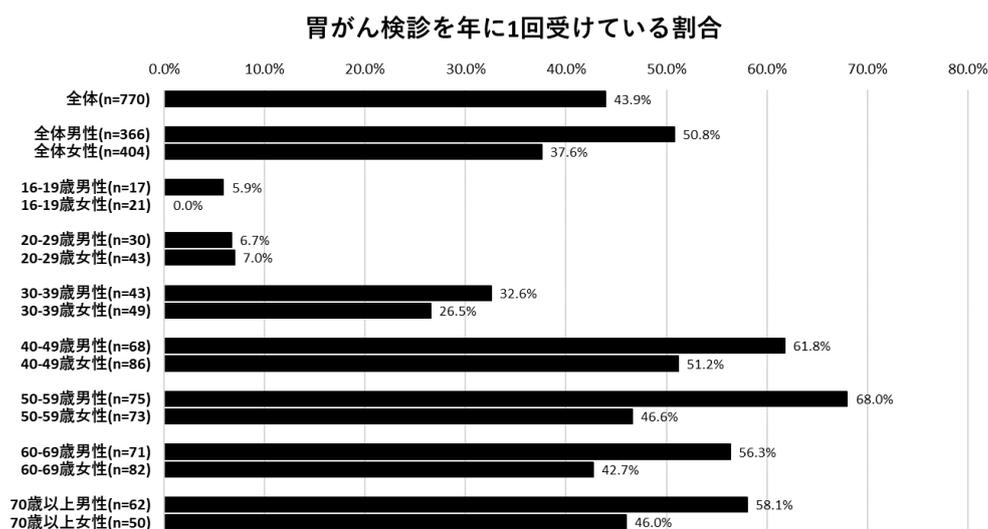
1) 学校や職場、保健センターや医療機関等での受診状況についてお聞きします。(Q7.3 大)

i. 健康診査（血液検査等）を年に1回受けていますか。



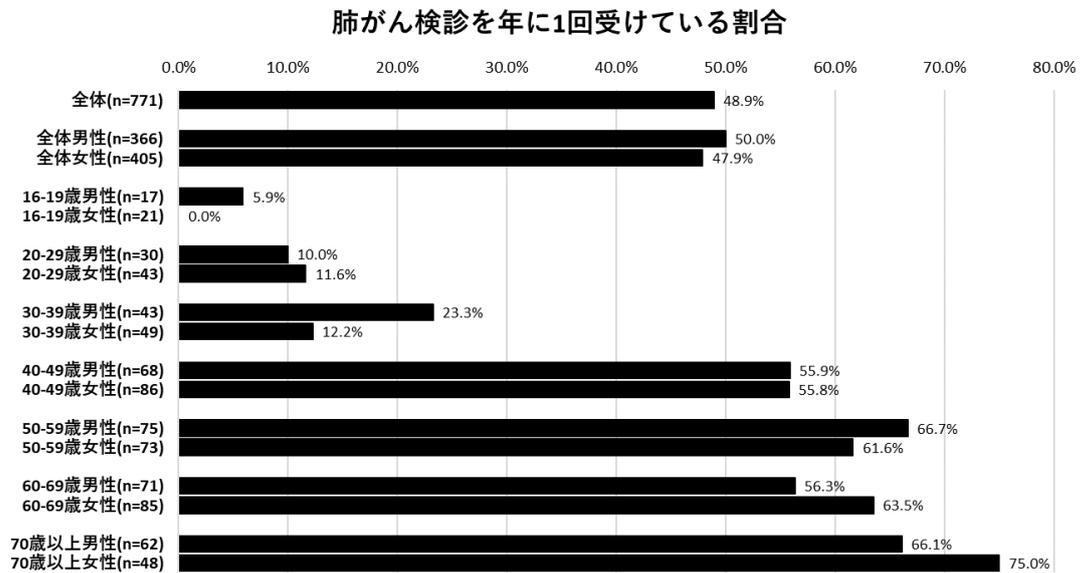
健康診査を年に1度受けている割合は85.9%となっており、16-19歳は他世代と比較して低い傾向にあります。

ii. 胃がん検診を年に1回受けていますか。



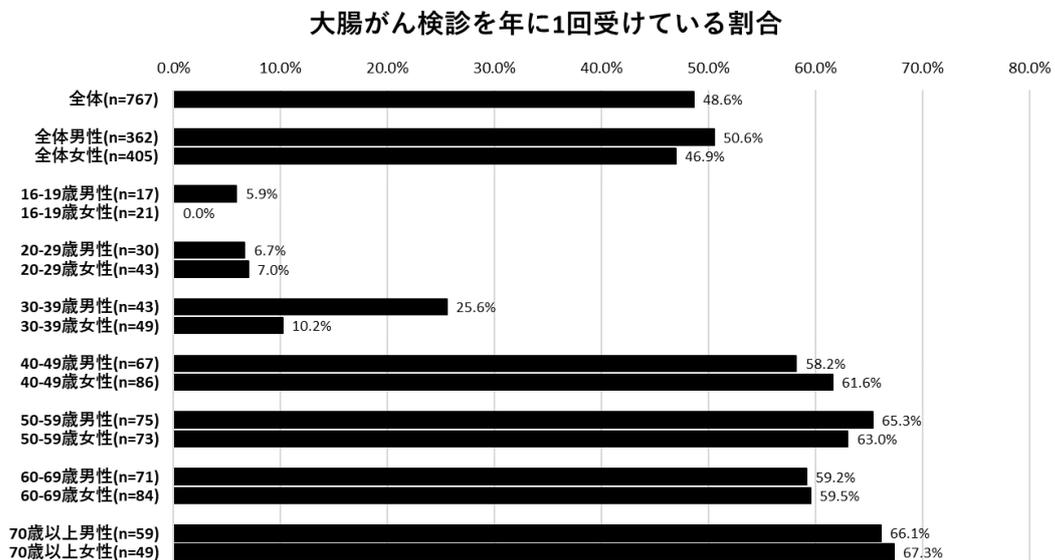
胃がん検診を受ける割合は43.9%となっており、男性（50.8%）の方が女性（37.6%）に比べて高い傾向にあります。

iii. 肺がん検診を年に1回受けていますか。



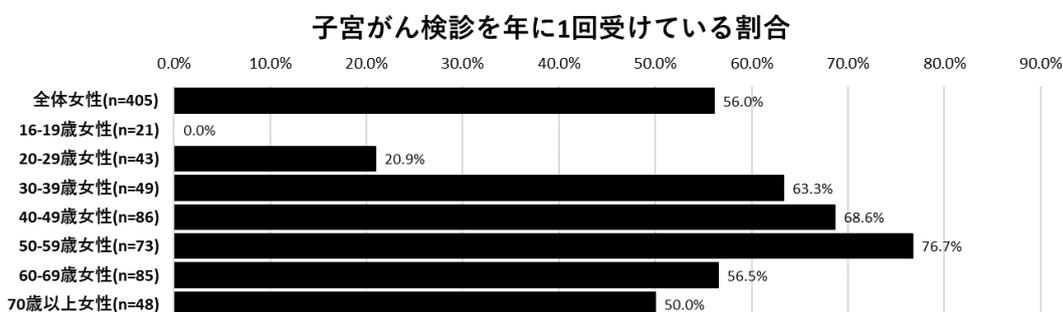
肺がん検診を受ける割合は48.9%となっており、男性(50.0%)の方が女性(47.9%)に比べて高い傾向にあります。

iv. 大腸がん検診を年に1回受けていますか。



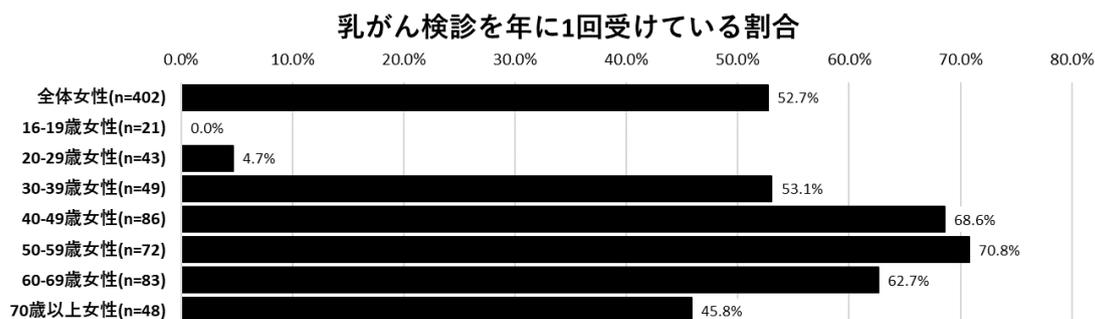
大腸がん検診を受ける割合は48.6%となっており、男性(50.6%)の方が女性(46.9%)に比べて高い傾向があります。

v. (女性のみ) 子宮がん検診を年に1回受けていますか。



子宮がん検診を受けている割合は56.0%です。受診割合は50代(76.7%)が最も高くなっています。

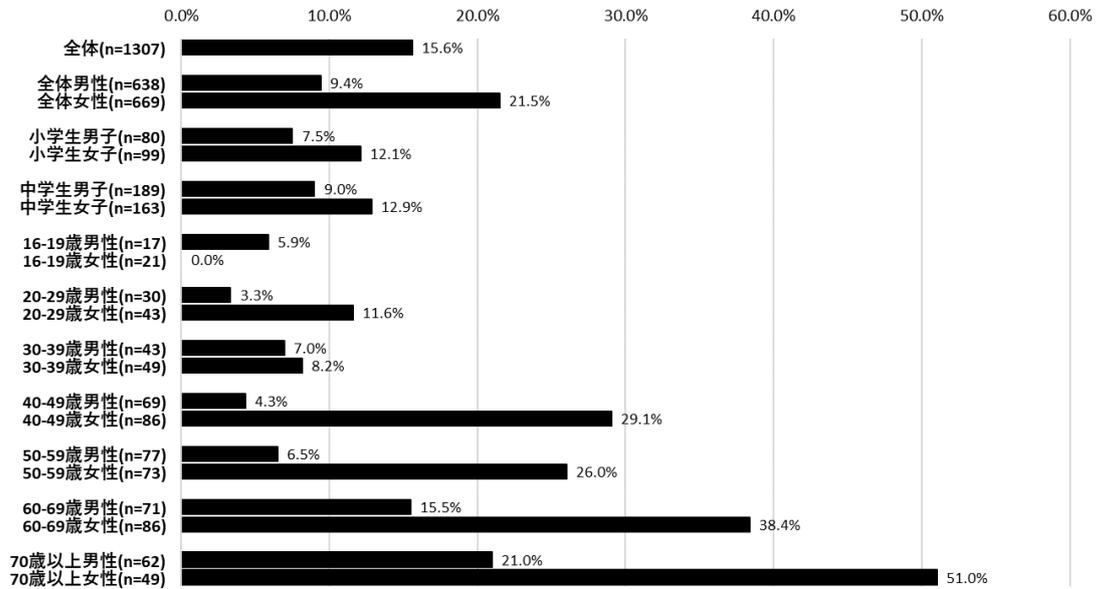
vi. (女性のみ) 乳がん検診を年に1回程度受けていますか。



乳がん検診を受けている割合は52.7%です。受診割合は50代(70.8%)が最も高くなっています。

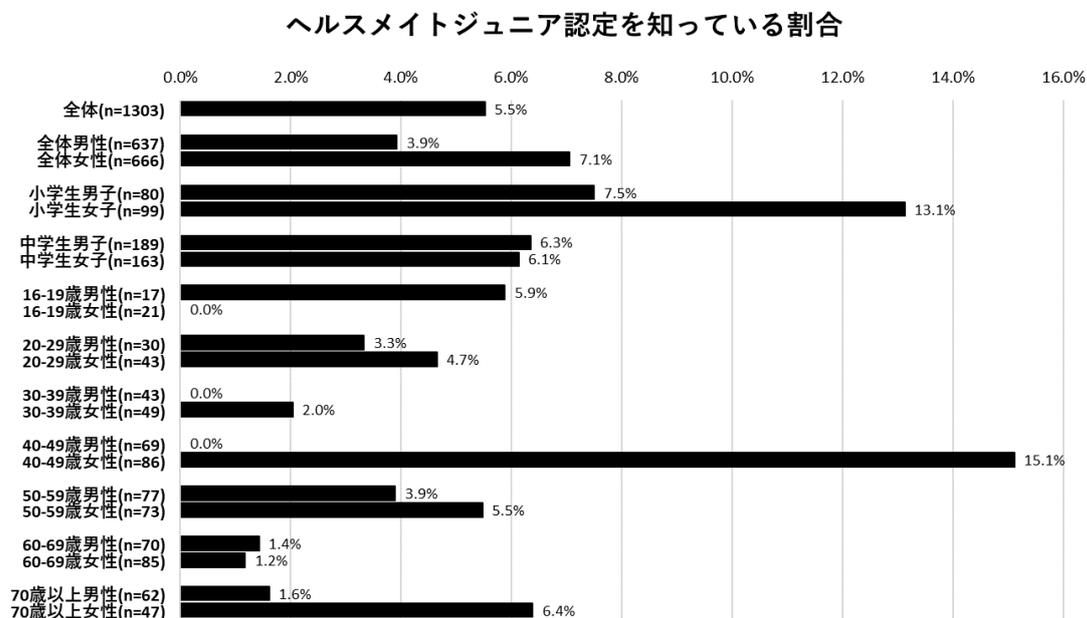
- 2) 東海村には、食を通じた健康づくりについて取り組むボランティア「食生活改善推進委員（愛称ヘルスメイト）」がいることを知っていますか。(Q7.5 大, Q6.1 小中)

食生活改善推進員を知っている割合



ヘルスメイトを知っている割合は 15.6%です。男性（9.4%）に比べて女性（21.5%）の方が高く、特に女性の 40 代以降は認知度が高くなる傾向にあります。

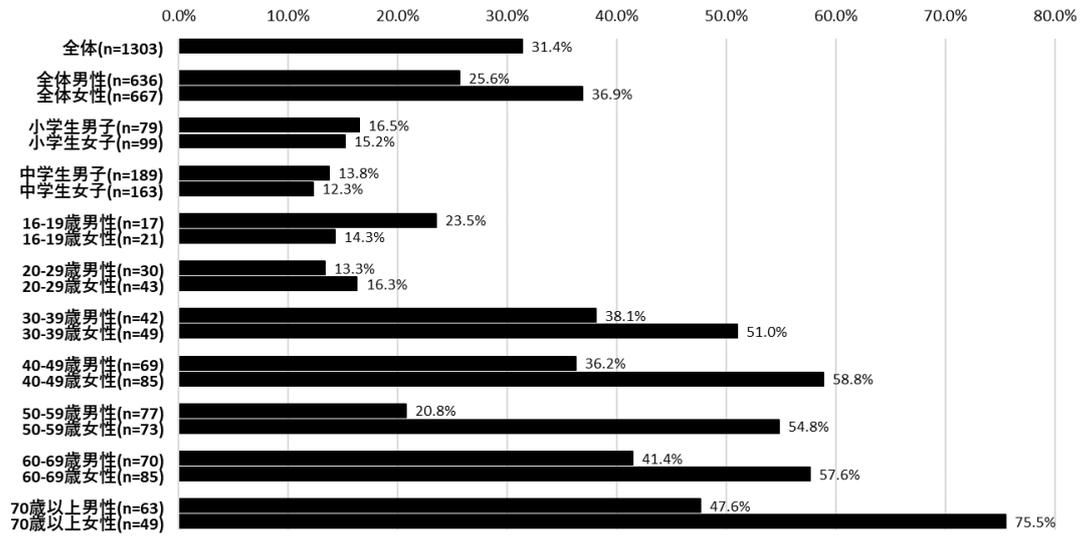
- 3) 東海村では、健康的な食生活について学び、実践している子ども（小学生）を「ヘルスマイトジュニア」として認定していることを知っていますか。(Q7.6 大 Q6.2 小中)



ヘルスマイトジュニア認定を知っている割合は5.5%です。男性（3.9%）に比べて、女性（7.1%）の方が高く、特に小学生と40代女性では1割超となっています。

4) 東海村では、健康づくりのために「とうかいヘルスロード」を使ったウォーキングを推進していることを知っていますか。(Q7.7 大,Q6.3 小中)

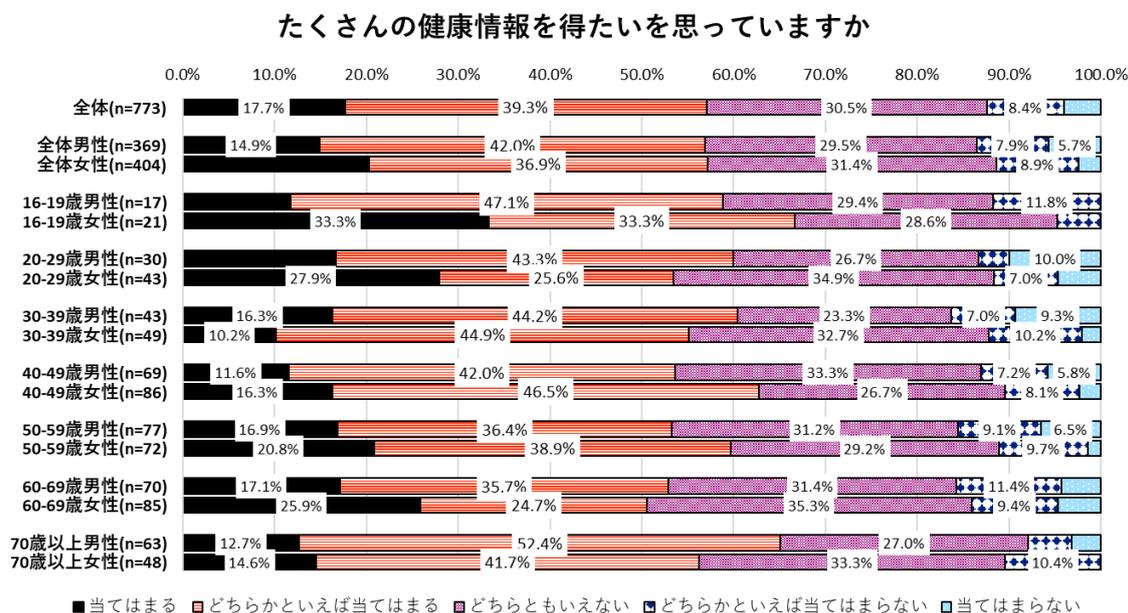
とうかいヘルスロードによるウォーキング推進を知っている割合



とうかいヘルスロードを使ったウォーキング推進を知っている割合は 31.4%です。男性 (25.6%) に比べ、女性 (36.9%) の方が高く、年代が高いほど知っている割合が高くなっています。

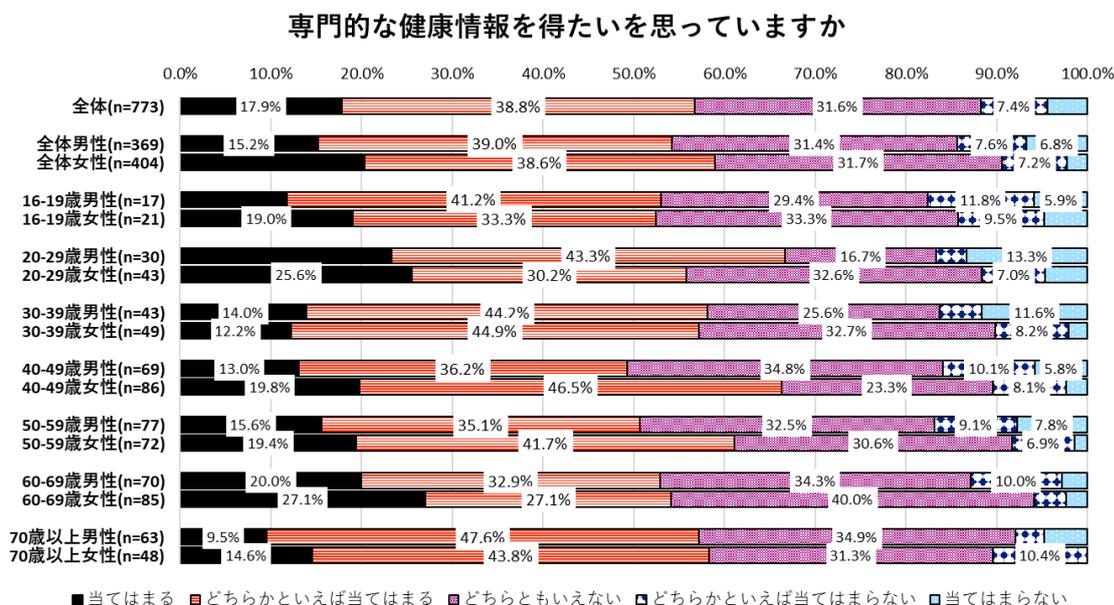
(3) 健康情報・地域について

1) たくさんの健康情報を得たいと思っていますか。(Q8.1 大)



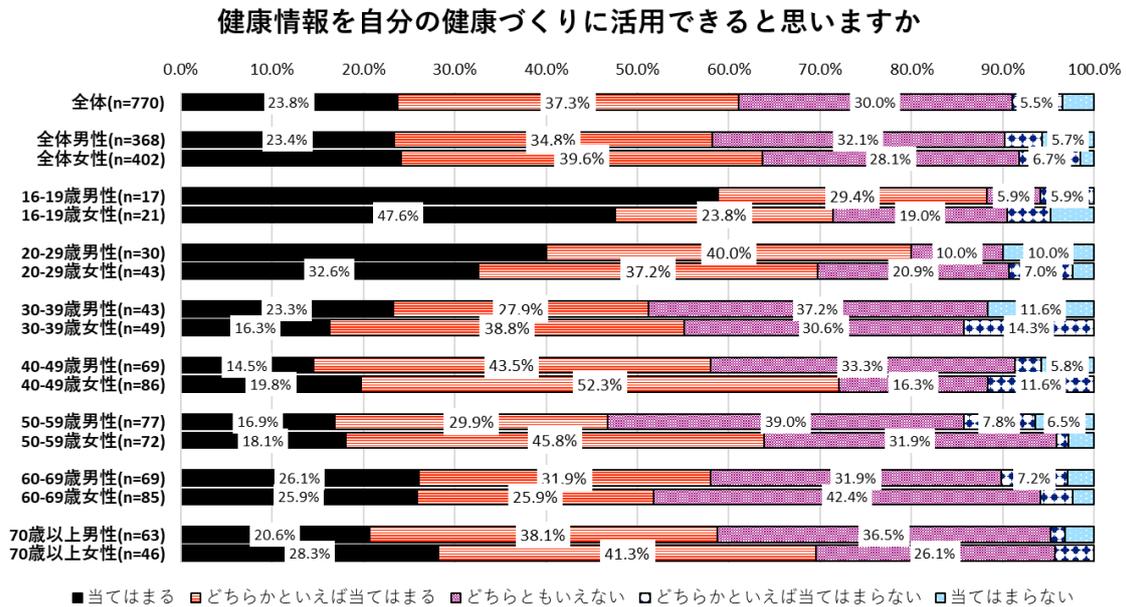
たくさんの健康情報を得たいかについては、「どちらかといえば当てはまる」が39.3%と最も高く、次いで「どちらともいえない」(30.5%)、「当てはまる」(17.7%)となっています。

2) 専門的な健康情報を得たいと思っていますか。(Q8.2 大)



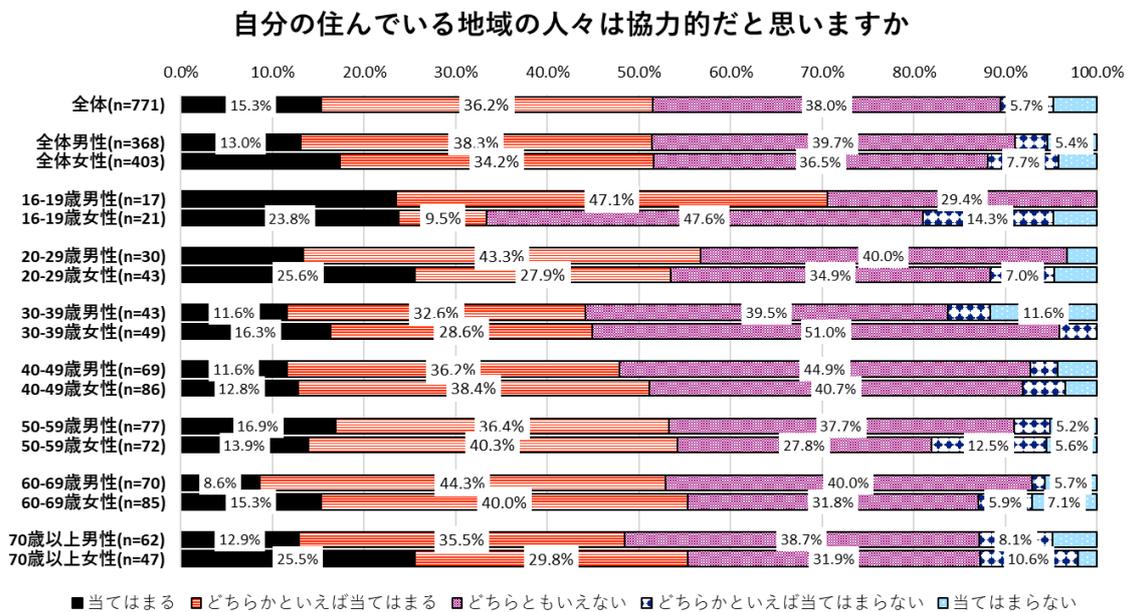
専門的な健康情報を得たいかについては「どちらかといえば当てはまる」が38.8%で最も高く、次いで「どちらともいえない」(31.6%)、「当てはまる」(17.9%)となっています。

3) 健康情報を自分の健康づくりに活用できると思いますか。(Q8.3 大)



健康情報を健康づくりに活用できるかについては「どちらかといえば当てはまる」が37.3%と最も高く、次いで「どちらともいえない」(30.0%)、「当てはまる」(23.8%)となっています。「当てはまる」の割合は20代以下の若年層で特に高くなっています。

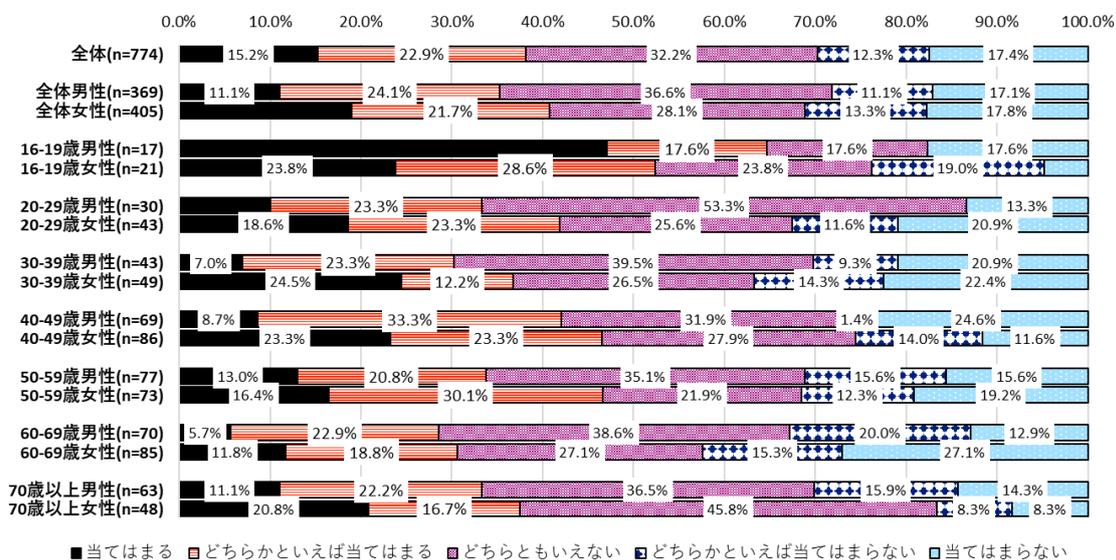
4) 自分の住んでいる地域の人々は協力的だと思いますか。(Q8.4 大)



自分の住んでいる地域の人々が協力的かについては、「どちらともいえない」が38.0%と最も高く、次いで「どちらかといえば当てはまる」(36.2%)「当てはまる」(15.3%)となっています。

5) 自分の住んでいる地域(小学校区)には、協力したり、相談したり、頼ることができる人がいますか。(Q8.5大)

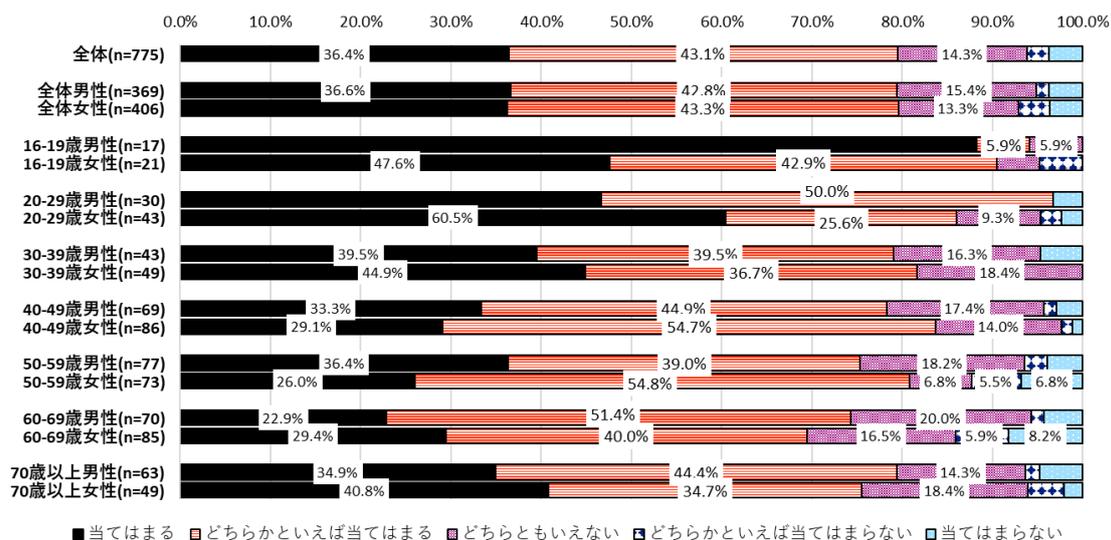
自分の住んでいる地域には協力したり相談したり頼ることができる人がいますか



地域で協力・相談・頼れる人がいるかについては、「どちらともいえない」が32.2%で最も高く、次いで「どちらかといえば当てはまる」(22.9%)、「当てはまらない」(17.4%)となっています。

6) 自分の住んでいる地域は住みやすいと思いますか。(Q8.6大)

自分の住んでいる地域は住みやすいと思いますか

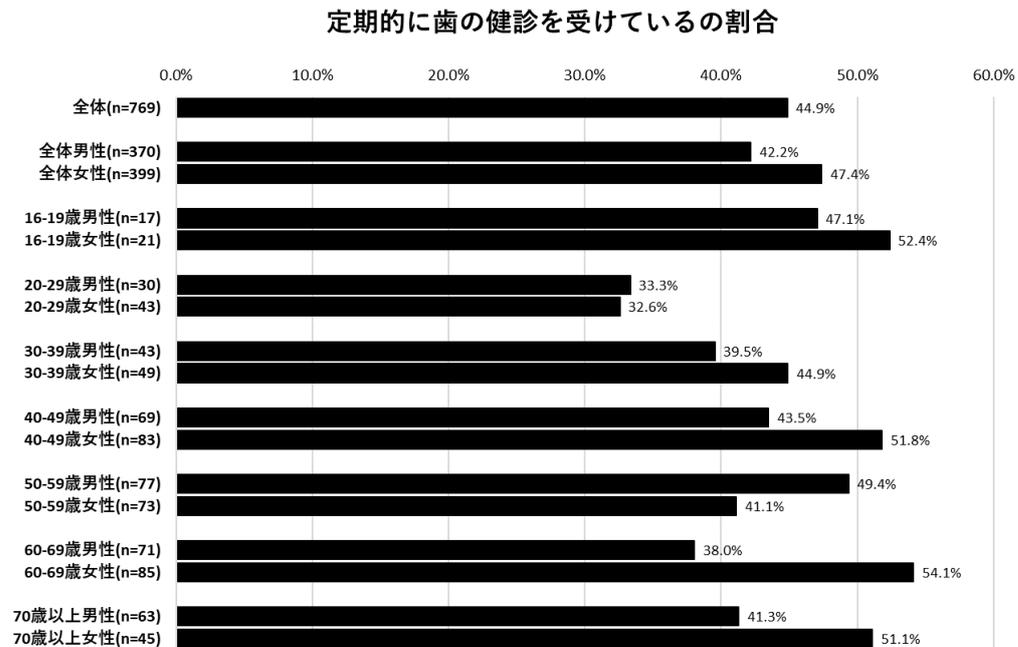


居住地域が住みやすいかについては、「どちらかといえば当てはまる」が43.1%で最も高く、次いで「当てはまる」(36.4%)、「どちらともいえない」(14.3%)となっています。

6. 歯科口腔の健康維持

- (1) 歯科疾患の予防
- (2) 口腔機能の維持と促進

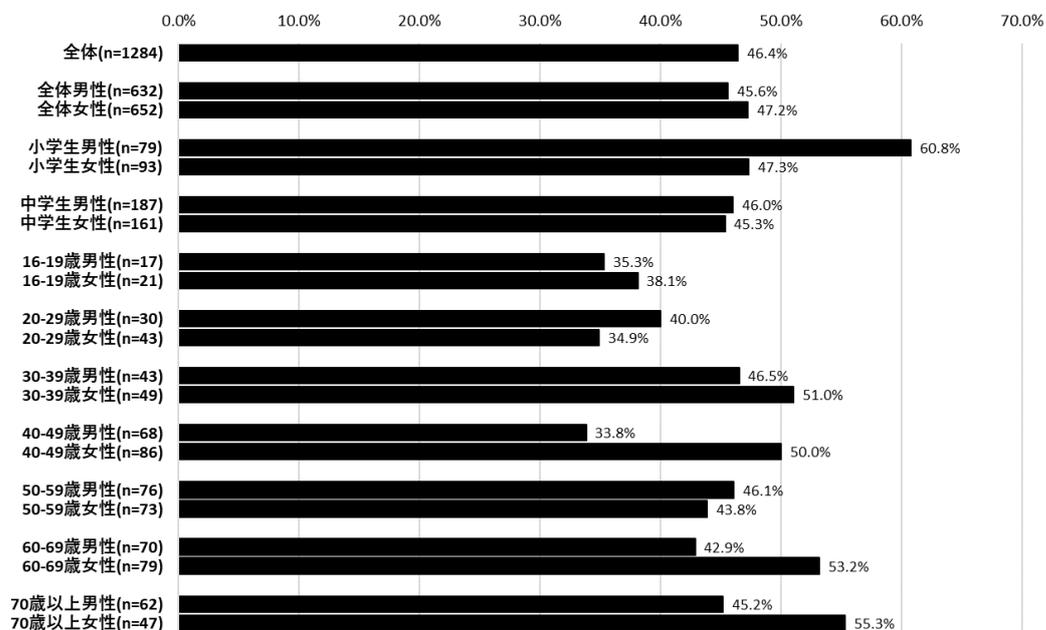
1) 定期的に歯科検診を受けていますか。(Q6.1 大)



定期的に歯の健診を受けている割合は 44.9%となっています。男性（42.2%）に比べて、女性（47.4%）の方が歯の健診を受けている割合は高い傾向にあります。特に 60代では男性 38.0%に対して、女性では 54.1%となっています。

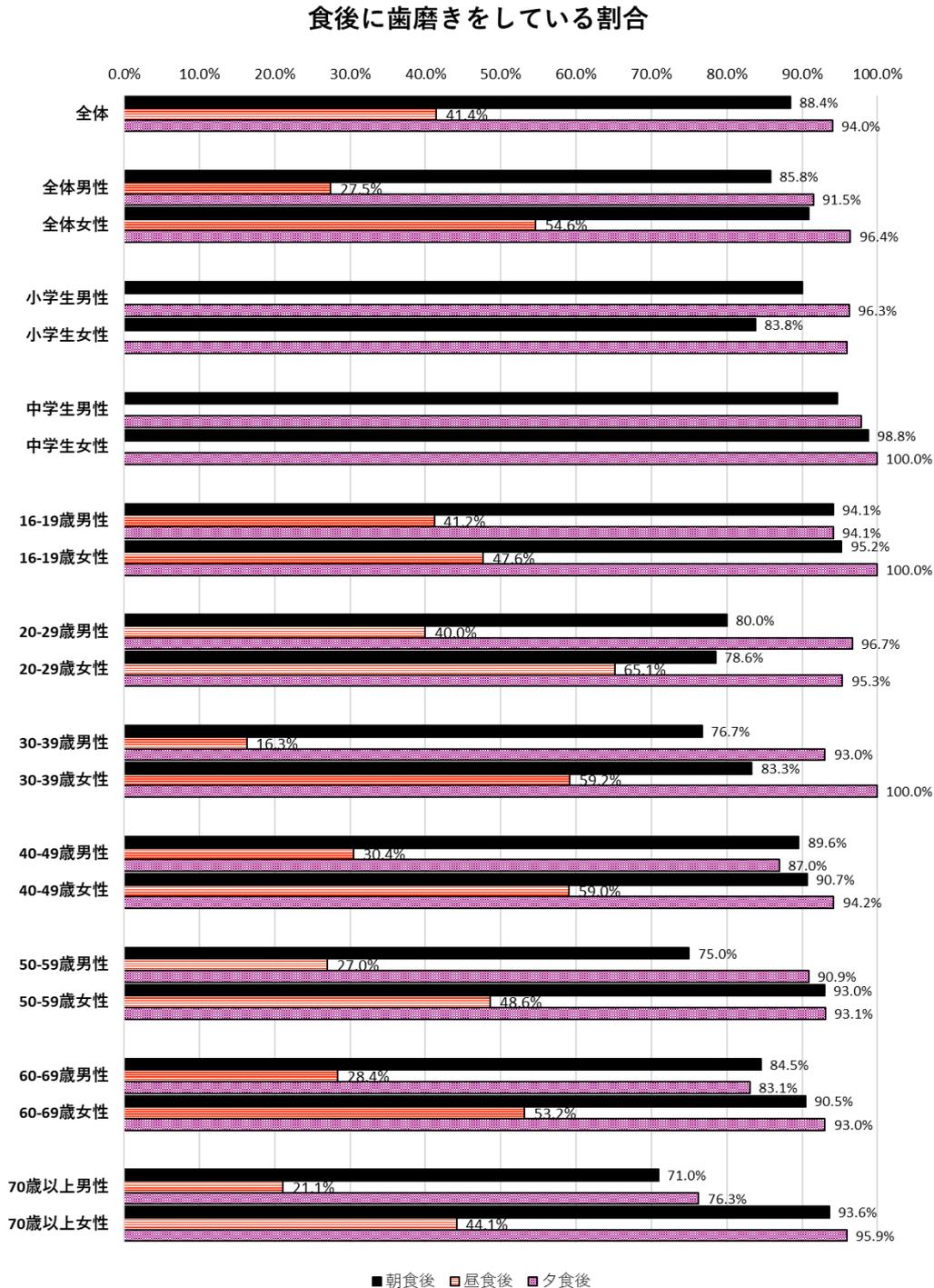
- 2) 過去1年の間に、歯科医師や歯科衛生士から歯磨き指導を受けたことがありますか。(Q6.2大, Q5.2小中)

過去1年以内に歯磨き指導を受けた割合



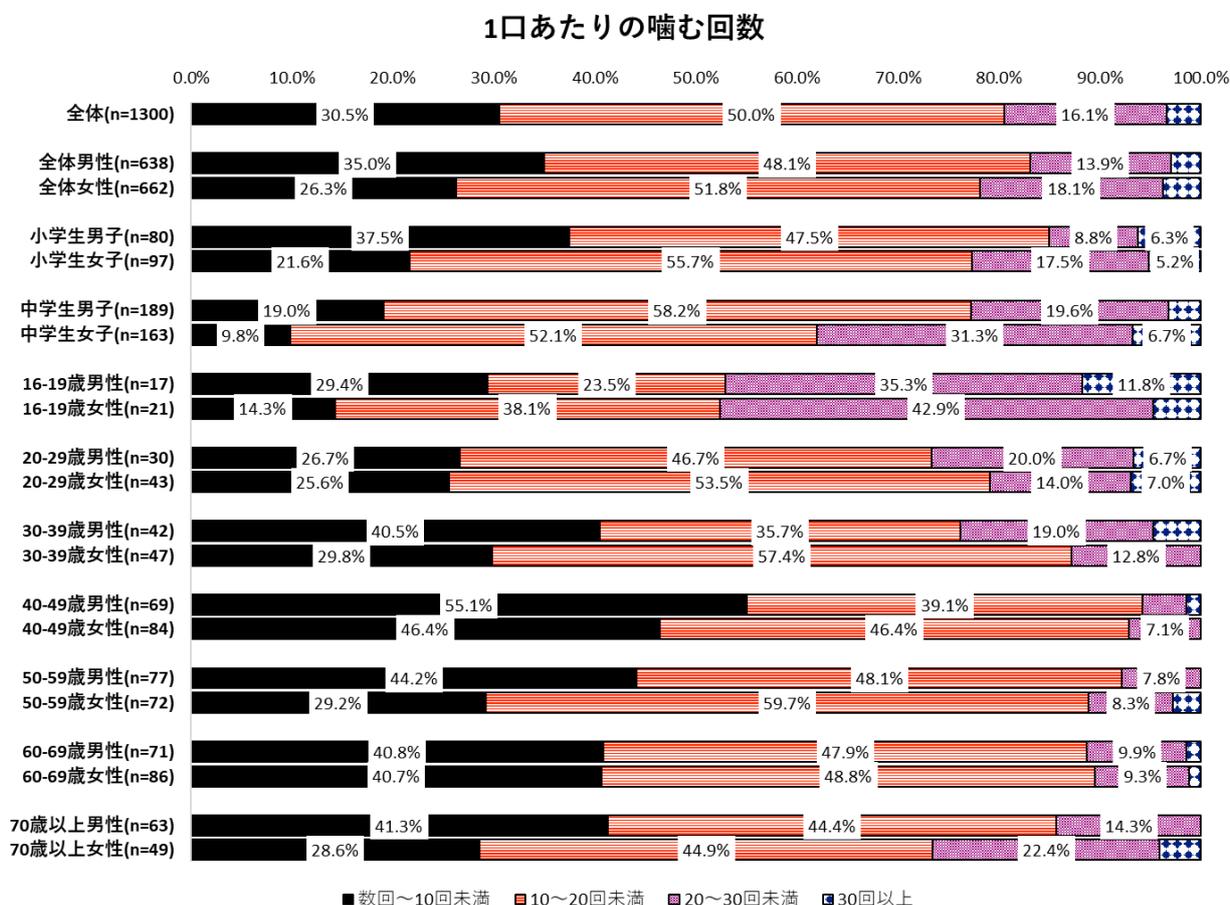
過去1年以内に歯磨き指導を受けた割合は46.4%となっています。16歳-29歳ではやや低い傾向にあります。

3) 食後、歯磨きをしていますか。(一般向けは朝昼夕、小中学生は朝夕のみ) (Q6.3 大,Q5.1 小中)



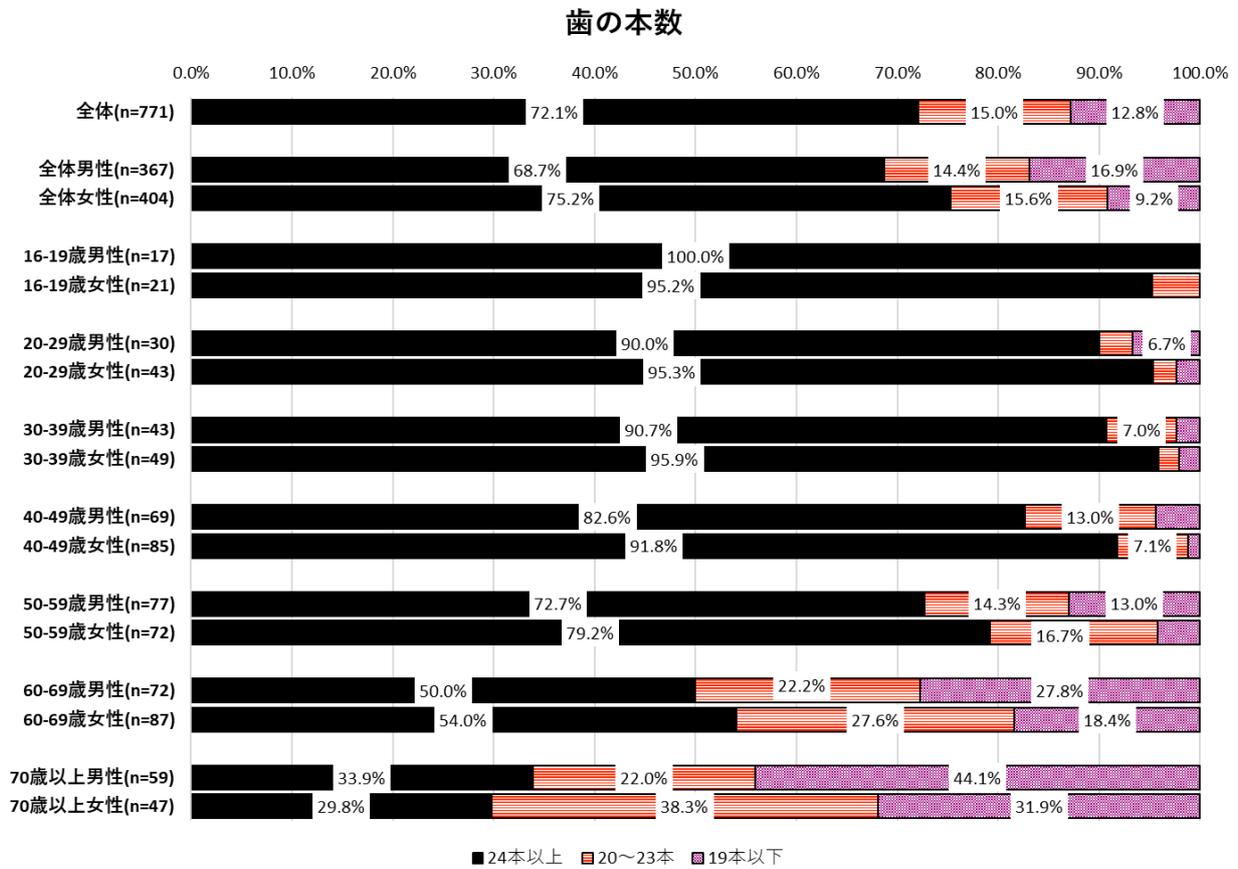
食後に歯磨きをしている割合は、朝食後は88.4%、昼食後は41.4%（小中学生は調査対象外）、夕食後94.0%となっています。昼食後の歯磨きは女性（54.6%）に比べて男性（27.5%）は低くなっており、特に30代男性は16.3%と低い傾向にあります。

4) 食事のとき、1口あたり何回くらい噛んで食べていますか。(Q6.4 大, Q5.3 小中)
ぐらふ



1口あたり噛む回数は「10～20回未満」が50.0%で最も多く、次いで「数回～10回未満」30.5%、「20～30回未満」16.1%となっており、「30回以上」は3.4%にとどまります。10回以上の割合は全体では69.5%ですが、30代以降の男性及び、40代・60代女性では60%を下回っています。

5) 歯の本数は何本ですか。(義歯は含みません) (Q6.5 大)



歯の本数は「24本以上」が72.1%と最も多く、次いで「20~23本」15.0%、「19本以下」12.8%となっています。

60歳代で「24本以上」は男性では50.0%、女性でも54.0%にとどまっています。

7. 自由回答

(1) 食育

- 成長期の子どもにどんなおやつを食べさせたら良いかわからないので知りたい
- 食育、頭では理解していても 30 品目を毎日摂ることはむずかしいので、自然野菜で栄養価の高いアロエを食して健康を維持している。米食は昼のみ。朝はプロテイン、ヨーグルト、アロエジュース、夕は米ぬきのおかず中心
- 私はどのくらい地産地消できているのか分かりませんが、村の食材、旬なものがよくわかりません。例えば、東海ファーマーズマーケットにじのなかなど、村の食材を売っている所の広告を作ると地産地消に繋がるのではないかと思います
- 月 1 回かかりつけの先生にかかっています。血圧は落ち着いていても、お腹の辺がすっきりしないのでもう少し痩せなさいと言われます。どうしても夕食で食べ過ぎるといふか、油っこいといふか。野菜等の和え物や生野菜サラダとかも作りますが、揚げ物が多くなり、思うようにはいきません。難しいですね
- 加工食品のかわりに自然な物を食べる！これをすれば、癌も鬱も糖尿病、肥満にならず、女・男共にモテ BODY になれる！参考は鈴木祐パレオダイエットを見てください
- ヘルスマイトの必要性を感じられない。それならば血圧手帳などを全世帯に配布する、などをしたほうが良い
- 給食が食べたいです
- 阿漕ヶ浦公園や白方小あと地公園、ヘルスロードをジョギングで使うことがありますが、距離の表示が分かりやすくされていたり、とてもキレイに整備されていて使いやすいため、今後も空き地等を活用していただけるととても助かる。村の特産品、旬の食材は小・中学校の給食で使われ、家庭でも簡単に作れるようレシピも紹介されているのでとてもありがたかった。このような村の食材を使ってみようとなるようなきっかけになっていることを今後も続けてほしい
- 甘いものが好きでつい食べてしまう
- 知人の家庭菜園から野菜をいただくお礼に草むしりなど手伝ってます。知らないうちに体力はついたと思います。野菜を食べる量も増えました
- なるべく野菜中心を心がけていますが、野菜 350g 以上が難しいです。小さい子供がいるので、自分のご飯まであまり時間がかけられません。東海村の健康診断には本当助かっています。ありがとうございます
- 子どもの頃からの食生活が大人になっても影響がある。やがて生活習慣病などを引き起こすことにも繋がる。だから親がどんなものをどのように子どもに食べさせるかは大事だと思う。また、子どもの「孤食」などを無くして、皆で「食卓を囲む」食事を心がけて欲しいと思う
- 好きな物や体が求めている食べ物を摂取する事が、ストレスのない健康な生活に

繋がると感じている

- もう終わったことですが、東海村の離乳食指導は簡略的すぎると思います。第1子の時に在住していた日立市では、離乳食教室が定期的にあって、参加すると月齢が近いママと5~6人毎のグループになり、食事の悩みを共有する時間があったり、栄養士が実際に簡単に出来るだしのとり方を見せてくれたり、味見をさせてもらえたり、初期~後期の食事モデルが展示されたり、とても充実していました。第2子で東海村に引っ越してきて、集団検診の最後に指導を受けましたが、簡単な内容の説明のみで、私は第2子で経験者だったので、まあいっかと流せましたが、第1子のママさんには不親切だったなと思います
- 出産後家族の健康には留意するものの、自分自身については後回しにしがちです。健康づくり、食事というと女性に比重がかかりやすいのではと感じます。男女区別なく意識していくようになればと思います
- おなかが痛くならない物を食べたい
- 東海村の取れる食材を知りたい
- 野菜を食べる
- 給食の時間をもう少しとってほしい
- 食育ということがどういうことか分かったからこれからできるようにしていきたい
- 野菜を多めにしてほしい
- ごはんくうべ~
- 給食をもっとおいしくしてほしい
- 東海村の特産品をもっと増やして欲しい
- たくさん野菜を食べればいいと思います
- きらいな食べ物があってもがんばって食べる。やさいを食べる
- すききらいせずにたべること
- デザートを出す日が少ないのでもっとだしてください

(2) 運動指導

- ラジオ体操のDVDが欲しいです
- 健康講座、ひざ関節の痛みを軽減する運動など教えて頂きたいです
- 健康体操・ウォーキングは持続して行って欲しいです。ノルディックウォーキングについて今はスマイル東海で企画していますが、高齢者向けに村の方で企画できないでしょうか？
- 健康状態や健康管理に気を付けているが、年々運動量が減っている。健康情報を得て自分の健康づくりに活用して行きたい
- 昨年末に仕事を退職し、4月から村の体操教室に参加しようと考えていましたが、

新型コロナウイルスの為今は自宅にいます。これから利用していきたいと思imas

- 集団で行う健康づくりもよいが、個人で参加できる健康づくりを多く取り入れて欲しい
- もっと健康に関する情報を流してほしい！お宅訪問なども良いかも！職員は事務だけではなく外に出るべき。情報収集など
- ヨガ、体操教室など平日開催が多いので、土日にも開催して欲しい。体重計・血圧計の配布
- 月に1回でも集会場とかで簡単な体操教室等を開いてくれると良いと思います
- 託児付きで、土日運動できるようなヨガなどのサークルやトレーニング場などがあれば嬉しいです
- 無料か格安で継続的に参加できる運動の機会を提供してほしい。昼間ではなく夕～夜に
- 土日に健康づくり講座やヨガ・ピラティス・エアロビクスなどの教室を開いて頂きたいです。通いやすい様単発で行う形。又、幼児から児童の子供と一緒に体力づくりをできるような親子参加型イベントが絆の屋外で開催されると楽しいな、と思います

(3) 健診・検診

- 胸部、腹部 CT はハガキで保健センターに申し込むが、電話でも申し込めるようにして欲しい。婦人科検診（子宮がん、乳がん）はバスの検査で受けられるのだから、近くのコミュニティセンター（各地区集会所）などでして欲しい。以前（10～20年前）胸部 CT はコミュニティセンターで受けた事があります。保健センターへの足がないと高齢者は受けられなくなってしまう！近くに食料品スーパーがないので、買物が不便。駅近辺の用事はデマンドタクシーを利用している。移動販売が週2回あるが品不足のためイオンに行くことが多い
- 東海村の健康診断での待ち時間が長いので改善してほしい
- 昨年、歯科検診を受診予定であったが、インフルエンザに罹り受診できなかった。もう1度村の歯科検診のチャンスがあれば受けたい
- 村の健康診断の時の待ち時間がちょっと長すぎると思います
- バリウム検査を希望したら手術の回数が基準以上だったため受けられなかった。特に胃に違和感がないため胃カメラをする必要はないかなと思受診していない
- 検診を受けて早めの予防と治療

(4) 場所・施設

- 体調が悪いと感じた時、村の病院にと思うが行きづらい。話を聞いてくれる窓口

等を設置してほしい。病院内でも可

- コロナで体育館が使用できないので、白方小あと地公園に、他の公園の健康コーナーにあるような、腹筋ができる椅子などがあるといいな
- 地元が東海村ではないので知人や友人が少ない。趣味がバスケットボールなので誰でも参加できるコミュニティがあるといい。あとバスケットボールのゴールが公園にあるといい
- 各コミュニティセンターを利用した、体を動かす講座を定期的に設けていただければと思います
- 健康づくりやサークルはあるが、託児がついているものや仕事をしている人への取り組みがほとんどない。ご年配の方や学生には機会が多くあり良いが、ママさんバレーやバドミントンなどの知らせなどどこにもない。もっと若い人（30～40代の子育て世代）が運動や健康に取り組める村営であってほしい
- ウォーキングコースの充実
- 何度か、保健センターの周りのヘルスロードでウォーキングをしたのですが、一部草が生い茂り、ウォーキングしづらかったです。今はあまり活用されていないのですか？白線も消えかかっていました。今は、2月から運動は自粛しています
- 健康のためにウォーキングをするようにしています。大人が体を動かしたり、鍛えたり出来る公園があるといいなと思います
- ウォークラリーを開催してほしい（できれば多数）
- 村の健康づくり事業はよくやっていると思う。欲を言えば、コミュニティセンター以外に各地に高齢者のたまり場的なものがあると、生きがいや活動がもっとできるのではないか
- 大山台周辺には公園がたくさんあり、多くの人ができるのでありがたいです
- ヘルスロードの記載がありますが、ワードだけで説明がありません。どんなものなのでしょうか
- 台風被害後の久慈川河川敷の改修を急いでほしい。併せてグラウンドゴルフができる敷地を作って欲しい。サッカー場、ソフトボール場に追加して整備して欲しい
- 阿漕ヶ浦の公園に新しい遊具が出来ましたが、大人向けの健康遊具の近くに子ども向けの遊具があるので、子供が遊んでいて使用できない。設置の仕方（場所）を考えて欲しい
- 体育館、卓球場、テニスコートなど運動施設（予約なし、チケット制、時間制限）の自由無料開放
- 仕事をしているとプール等の利用できないので、休日にもあると良いと思います
- 東海村内の公園や住宅地でのジョギングやウォーキング推進のため、ウォーキングルートの紹介や夜間のウォーキングをする人のため街灯を設置して欲しい
- 個人的に東海村の人間に慣れないし仲間がいない。共感できる人がいない。自分

の世界で楽しみを持ちかかわりが難しい。何の活動もできない。シルバーも入れないし、趣味の仲間もない。べたべたした人間関係もわずらわしい。でもがまんして人にあわせているのが現実。老いを考えるとき不安を感じる

- 1度仲間作りが出来るとその後の勧誘が無く、仲間同士だけのなれ合いが多く、入りにくいと思うことがある
- ヘルスロードの整備、トイレや水飲み場を。日除けの休憩場
- 笠松運動公園でウォーキングイベントをしてみても？村でウォーキングロードを整備しては？公園の遊具で健康運動を紹介してみても？
- 無料で利用できるジムなどがあると良いと思います
- ウォーキングを推進と言いながら、歩道は段差と工事の跡で歩きにくい。狭い道でも車が入ってくる。村はどこまで本気かわからない。1つの部署だけでの対応は大変だと思う。徒歩で通勤するだけでいろいろ気が付くことではないでしょうか
- 村内には、気持ち良くウォーキング出来る場所（ルート）が少ない

(5) 自己管理・現状維持

- 目下、健康で食事がおいしく食べすぎて肥満気味。体重を減らしたいのが自分の願望です。
- やる気次第
- 知識を得ても実践していない人が多過ぎる。ハードル上げ過ぎ！できるハードルをコツコツ続けていって、マイペースで元気にしている
- バランスのよい食事を心がけ、労働（農業）を通じ運動不足にならないよう生活している
- 毎日1時間はウォーキングをすること。タバコ、酒は絶対にだめ！脳の低下になる！
- スポーツジムに通っているのですが、コロナ問題や休日等でジムが休みになると、家で運動をする気が失せてしまう
- 週4回ほどスポーツをしています、今はコロナのせいで休会になっています。できるだけ早く身体を動かしたいです
- 健康のためウォーキング、筋トレ等を実施しています
- 継続的な運動、栄養、休養
- 今新型コロナが流行りだし、遠く迄歩いたりするのも控えて、ひどい雨以外はなるべくマスクをして近辺を娘と歩いています。背中にボルトが入っているので運動は怖く、歩くことしかできない。あとは食事の塩分・糖分が心配です
- 地区ゴルフ大会、グランドゴルフ等楽しんでいます。地区のスポーツにも参加して人生を楽しんでいます

- 体操に通ったり天気の良い日はウォーキングをして自分の為に健康づくりに頑張っています
- 健康づくりは個人個人の自覚と予防の実行から始まる
- 当てはまるという言葉は？わかりづらい。自分なりには努力しています
- 散歩を1日1万歩を目指したいです
- 健康に十分注意して生活していましたが、最近膝の手術をうけ歩ける喜びを感じています
- 血液検査で糖の数値が時々高くなる事があり、定期的に検査したり食事の時野菜を先に食べる様にしています。団地生活なのでご近所との付き合いもあまりなく、色々な話をなかなか聞く事が出来ません。自分で考えて少しでもウォーキングなどしたいと考えています
- 健康対策の知識があっても続けられる工夫が大切
- 1日1万歩をめざして歩くこと
- 健康づくりは大切だと思いますが、不規則な時間の仕事についているため分かっていてもできないのが現状です
- 自分自身の健康づくりは、ストレスを溜めないこと、物事をポジティブ思考で捉える事、適度な運動、睡眠、楽しい食事（家族の団らん-1日1回）等を目標に過ごすことと思う
- ウィルスに感染しないように健康な体にする
- 毎日夜たいそうをする。やさいを食べる。ジュースをあまりのまない（おかし）
- てあらいかうがいをする

(6) その他

- 個人的には接点が少な過ぎると思います
- やる気、興味をどのように向上させるつもりですか？このアンケート結果はきちんと集計され、公表されるのですよね！そして、その結果の方針も！よろしくお願いします
- 自分自身東海村で行われている健康づくりに関する取り組みについて知らなかったことが多かったため、より多くの村民に広く知ってもらえるような仕組みがあると良いのかなと思った
- 趣味の講習や色々な分野の資格が取れる様な講座を無料で開いてほしい。手芸や料理講習等専門で生徒をとっている所は月謝が高すぎる
- 現在コロナで多くの方がストレス状態だと思います。今後精神面で何か取組が必要になるのでは
- 退職して周りの事に気を付けます
- 定期的に体に、良い食事の料理教室（レシピ）や、食べ合わせ等の情報をネット

で見られるととても助かります

- 大学の栄養学科で学ぶ学生として、地域の健康づくりにも興味を持ち、積極的に参加していきたいと思った
- シニア世代の男性が気軽に参加できる料理教室や体操教室を
- このコロナで自宅待機の時期なのにこのアンケートの意味はあるのか
- (1) はい、(2) いいえの YES か NO かは答えづらかったです
- 仕事が忙しくて参加する機会（時間）がない
- 原発は停止させて欲しい
- 40代を対象としたヨガ等リフレッシュできる講座が18時以降にあれば参加したい
- 健康づくりのイベント等あっても平日は時間が合わないことが多い。休日での設定だと参加できると思うし、土日が休日じゃない人がいると思うので色々な曜日でやってもらえると良いと思う
- 病院のお医者さんがもう少し充実していたらと思います。優しくてよくお話を聞いてくれる方がいたら安心できる。村の健康づくり対策は充実しています。ありがとうございました
- 現在、村の健康づくり行事に参加してませんが、定年後は積極的に参加したいと思っています
- 村は献血を積極的にやっていると思う。村報で知らせたり、有線放送で流したりしている。イオン、役場、絆、駐車場が広くていいです
- ニーズに応じた情報で継続的に実践しなければ無駄になる。自分の健康は自分で守る。総花的アンケートも無駄である
- 現在は食育や健康について考えて生活しております。現在、車を運転しネットでの購入もできますが、何年後かにできなくなった時スーパーまで2キロ以上あるような所で今のような生活ができるのかどうか大変不安を感じています
- ぱっと見でわかる、文字の情報量の少ない健康に関するお知らせや掲示があると嬉しいです
- 臭害について。①農薬/昨年あたりから農地に撒く農薬 or 除草剤の臭いが大変酷くキツイものになりました。かなりの範囲に〇〇のような腐った臭いが分布し外を歩くのが困難になります。健康的にも大変気になります。6~8月定期的に2・3日間キツイ臭いが充満します。②野焼/農家でない家も不定期に庭で焼いています。しかもよく乾燥もさせてない生の草、枝のまま焼くのもものすごい煙です。お天気の良い洗濯時など迷惑です。閉めていても家の中まで煙が入り息苦しくつらい時があります。外を出歩けません。火事レベルの煙の時もあります。健康的にも大変迷惑しています。もう少し厳しく取り締まり、注意をして頂きたいです
- 2,000人の中からありがとうございます。いつもお疲れ様です。ウィルスで大変で

すが頑張りましょう

- このアンケートを通じてもっと食育に関する知識を学ばないといけないなと痛感いたしました
- 糖尿病なので夕食後に歩きたいと思っておりますが、下の田圃は暗くて歩けない。暗くなっても運動できる場所がどこかにないかなと思っております。病気になって食生活を詳しく調べるようになった
- 情報量が多すぎるので減らしてください
- 今はコロナで世の中が忙しいので健康づくりどころではないのでは？ここ数年、カゼ（インフルエンザ）にかかったことがないので、免疫があるのかわからないので抗体検査を受けてみたい気がする。（数年前別居の母と妹がインフルエンザに同時にかかって大変だったらしい。同居の父は地域を移動する仕事で弟は店長なので、感染症をもらいやすいので心配）
- Thanks for sending me the questionnaire. However, it is Japanese so, I used cellphone to translate it. I hope I can receive it in English in next. （大意：アンケートをお送りいただきありがとうございます。ですが、日本語表記だったため携帯電話で翻訳する必要がありました。次回は英文のアンケート票をお送りいただければと思います。）
- 禁煙・分煙が進んでいますが、注意・ご遠慮依頼ができず、ベランダ喫煙にとっても困っています
- アンケートを行うのは良いが、どういう回答率で今後はどうなるなど具体的な報告が欲しいです。子供を育てています。特別マルフク助かっています。ありがとうございます。今後もよろしく願いいたします
- 村の活動や推進事業について、私はほとんど知っていることがありませんでした。多分、私と同じ位の年齢の人（16～19歳）はそのような人が多いと思います。村での活動を活発化すると共に、私たちの年代の人が興味を湧くようなものがあると良いのかなと思いました
- はば広い年齢で知ってほしいと思います
- もう少しアピールして意識してもらおうと良いと思います

8. 前回策定時調査との比較

(1) 東海村食育推進行動計画に関する評価

(%)	H24	H27	R2	目標	評価
【重点目標1】 食を通じた健康づくり					
朝食を必ず摂るように心がけている	88.0	96.2	90.4	90.0	◎
週に複数回の体重計測	49.0	-	49.4	55.0	○
食育の言葉や意味を知っている	58.8	-	72.0	65.0	◎
食育に関心がある	67.3	-	66.0	70.0	×
食事バランスガイドの言葉や意味を知っている	37.6	69.2	55.3	40.0	◎
よく噛んで食べることを心がけている（10回以上）	55.2	-	69.5	60.0	◎
定期的に歯科検診を受けている	36.3	-	44.9	40.0	◎
食後の歯磨きを心がけている（夕食後）	88.5	-	94.0	90.0	◎
喫煙は歯周病に悪影響があると思う	71.9	-	38.3	75.0	×
【重点目標2】 食文化の伝承					
日本食は生活習慣病予防に効果があると思う	78.1	-	86.5	80.0	◎
行事食を知っている	-	-	90.9	90.0	◎
食事のときのあいさつをしている	79.9	-	83.2	85.0	○
残食がでないように心がけている	-	-	91.5	50.0	◎
旬の食材の使用を心がけている	58.8	-	70.8	65.0	◎
旬を知っている（意識している）	71.8	-	80.1	75.0	◎
【重点目標3】 地産地消の推進					
東海村の特産品を知っている	67.6	-	79.1	70.0	◎
農業体験をしたことがある	64.6	-	80.8	70.0	◎

多くの指標が改善していますが、「食育への関心」や「歯周病に対する喫煙の影響」などについては悪化しています。

(2) 生活習慣に関するアンケート調査結果

男性					女性				
策定時	中間	最終	R2	策定時比	策定時	中間	最終	R2	策定時比
最近1カ月でストレスや悩み、イライラを感じていますか									
34.4	34.7	48.0	56.3	×	48.7	49.7	52.0	66.3	×
ストレス解消法がありますか									
67.3	71.0	83.0	79.3	○	64.2	67.8	75.0	74.8	○
多量飲酒をしますか（3合以上）									
5.0	5.9	2.0	9.1	×	2.0	3.2	0.0	2.7	×
タバコを吸いますか									
31.0	16.9	34.0	22.8	○	8.0	12.4	4.0	6.2	○

「ストレスを感じているか」や「飲酒の状況」については悪化しています。

- ※評価基準：
- ◎最終評価値を達成したもの、
 - 最終評価値に到達していないが、上昇傾向のもの
 - ×最終評価値に到達してなく、改善課題のあるもの

第 3 章

資料編

第3章 資料編

1. 一般向けアンケート調査票

令和2年度 東海村健康づくり・食育に関するアンケート調査

皆様には、日頃から村政に御理解と御協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

さて、本村では、平成23～令和2年度を計画期間とした「第2次東海村健康づくり推進計画」と、平成25～令和2年度までを計画期間とした「東海村食育推進行動計画」とを策定し、一人ひとりがいきいきとすやかに暮らすことができるまちづくりを目指して、健康づくり及び食育の取り組みを進めてきました。

この度、新たに「第3次東海村健康づくり・食育推進計画」を策定するにあたり、皆様の健康や食生活に関する意識や関心、生活習慣等をお伺いし、計画策定の基礎資料として活用させていただくこととしました。

この調査は、16歳以上の住民の方々（令和2年4月1日現在、東海村に住所を有する方）2,000人を無作為に抽出し、対象者とさせていただきます。御返答いただいた調査内容は、個人が特定されないよう統計的に処理し、調査の目的以外に使用することはありません。

御多忙のことは存じますが、調査の趣旨を御理解いただき、御協力くださいますようお願い申し上げます。

令和2年5月

東海村長 山田 修

御記入にあたってのお願い〔記入方法〕

1 回答していただく方

この調査は、封筒の宛名の御本人がお答えください。事情により御本人が回答できない場合は、御家族の方がお答えいただいてもかまいません。

2 回答の方法

- (1) 回答は、回答記入欄の中で当てはまる番号にひとつ〇をつけてください。しかし、設問によって「当てはまるもの2つまで」「当てはまるものすべて」などと指定されていますので、設問をよくお読みになって御記入ください。
- (2) 「その他」を選択された場合は、()内に具体的な内容を御記入ください。
- (3) 設問によっては、記述していただくものもあります。〔 〕内に具体的な内容を御記入ください。
- (4) 設問によっては、御回答いただく方が限られる場合があります。注意書きに従って御回答ください。

3 記入が終わったら

御記入いただいたアンケート用紙は、無記名のまま、同封の返信用封筒に入れて、

令和2年5月22日（金）までに、郵便ポストへ投函してください。（切手は不要です）

御回答いただく上で御不明な点、調査に関するお問い合わせは、下記までお願いいたします。

東海村 福祉部 健康増進課(東海村保健センター) 健康づくり担当:平野,高橋

住所:〒319-1112 東海村村松2005番地 総合福祉センター「絆」内

電話:029-282-2797 FAX:029-282-2705

Eメール:hoken-c@vill.tokai.ibaraki.jp

1 あなた自身について教えてください。○または口の中に数字を御記入ください。

F1	性別	1. 男性	2. 女性																						
F2	年代	1. 16～19歳	2. 20～29歳	3. 30～39歳	4. 40～49歳	5. 50～59歳	6. 60～69歳	7. 70歳以上																	
F3	職業	1. 自営業（建設・飲食店・理美容など）		2. 会社員・公務員・団体職員（常勤）		3. 農業			4. パート・アルバイト		5. 専業主婦（夫）		6. 学生		7. 無職		8. その他（ ）								
F4	家族構成	1. 1人世帯				2. 夫婦のみの世帯				3. 核家族世帯（親と未婚の子ども）				4. 2世代世帯（親と子ども夫婦）				5. 3世代世帯（親と子ども夫婦と孫）				6. その他の世帯（ ）			
F5	身長	□□□.□ cm																							
F6	体重	□□.□ kg																							

2 食生活と栄養についてお聞きします。当てはまるものに○をつけてください。

NO	質問	回答
1	1日何回食事をしますか。 	(1) 3回 (2) 2回 (3) 1回 (4) なし
2	朝食を食べていますか。 ※菓子・嗜好飲料（ジュースやアルコール）・サプリメント・ドリンク剤のみの場合は食べていないとします。	(1) 毎日食べる (2) 週に5～6回食べる (3) 週に3～4回食べる (4) 週に1～2回食べる (5) ほとんど食べてない
3	問2で(2)～(5)と答えた方にお聞きします。 毎日朝食を食べていない理由は何ですか。 主な理由のものを2つまで○をしてください。	(1) 時間がないから (2) おなかがすいていないから (3) 家族も食べないから (4) 用意されていない(しない)から (5) 太りたくないから (6) いつも食べていないから (7) その他（ ）
4	主食（ごはん・パン・めんなど）、主菜（肉・魚・卵・豆など）、副菜（野菜・きのこ・海藻など）をそろえた食事を1日に何回食べていますか。	(1) 3回以上 (2) 2回 (3) 1回 (4) なし

5	毎日、野菜（海藻、きのこも含む）を350g（両手1杯分程度）以上食べていますか。 ※漬物や野菜ジュースは含みません。	(1) はい (2) いいえ
6	汁物（みそ汁、スープなど）を1日2杯以上飲みますか。	(1) はい (2) いいえ
7	めん類（うどんやそば、ラーメンなど）の汁をどのくらい飲みますか。 	(1) ほとんど全部飲む (2) 半分飲む (3) 少し飲む (4) ほとんど飲まない
8	漬物を1日2回以上食べますか。	(1) はい (2) いいえ
9	減塩を意識していますか。（煮物の味付けを薄くする、だしや酸味を利用する、しょうゆやソースをかけないようにするなど）	(1) はい (2) いいえ
10	乳製品（牛乳やヨーグルト、チーズなど）を週に何回食べたり、飲んだりしていますか。	(1) 毎日食べている (2) 週5～6回食べている (3) 週3～4回食べている (4) ほとんど食べない
11	大豆製品（納豆・豆腐・油揚げ・豆乳など）を週に何回食べていますか。 ※味噌やしょうゆの調味料は除きます。	(1) 毎日食べている (2) 週5～6回食べている (3) 週3～4回食べている (4) 週1～2回食べている (5) ほとんど食べない
12	飲食店で食事をしたり、出前をとったり、コンビニやスーパーで弁当や総菜を買って食べることがどのくらいの頻度でありますか。	(1) 1日3回（毎食） (2) 1日2回 (3) 1日1回 (4) 週2～6回 (5) 週0～1回
13	朝食または夕食で、家族や友人など誰かと一緒に食事する機会は、1週間で何回くらいありますか。	(1) 週に0回 (2) 週に数回～6回 (3) 週に7～10回 (4) 週に11回以上

14	<p>食育という言葉やその意味を知っていますか。</p> <p>「食育」とは・・・</p> <p>様々な経験を通して、食の知識や食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できるようになることです。具体的には、規則正しい食生活の実践や栄養バランスのとれた食事をとる、農産品にふれたり育てたりする、地域の特産品を知ったり、食べる、郷土料理や食事のマナー、食を通じたコミュニケーションやマナー、安全な食べ物を選ぶことなどが含まれます。</p>	(1) はい (2) いいえ
15	<p>食育に興味関心がありますか。</p> 	(1) 関心がある (2) どちらかといえば関心がある (3) どちらかといえば関心がない (4) 関心がない
16	<p>「食事バランスガイド」の言葉や意味を知っていますか。</p> <p>食事バランスガイドとは</p> <p>1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを考える際の参考にいただけるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストでわかりやすく示したものです。</p>	(1) はい (2) いいえ
17	<p>問16で(1)はいと答えた方にお聞きします。参考にしてメニューを考えたり選んだりしていますか。</p>	(1) ほぼ毎食参考になっている (2) 毎日1食は参考になっている (3) 時々参考になっている (4) ほとんど参考にしていない
18	<p>主に米を「主食」とし、魚類・野菜・豆腐などのおかず（主菜・副菜）や汁物を中心とした「日本型食生活」は生活習慣病に効果があることを知っていますか。</p>	(1) はい (2) いいえ
19	<p>日本の伝統食や行事食（柏もちやおはぎ、おせち、七草がゆなど）、郷土料理（地域の料理）を知っていますか。</p>	(1) 知っている (2) 知らない
20	<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」などの挨拶をしていますか。</p>	(1) はい (2) いいえ
21	<p>食材のごみやむだ（残食）が出ないように気を付けていますか。</p>	(1) はい (2) いいえ
22	<p>食物の旬を意識していますか。</p>	(1) はい (2) いいえ
23	<p>食事の献立について、旬の食材を使用するようにしていますか。</p>	(1) はい (2) いいえ
24	<p>東海村の特産品を知っていますか。</p>	(1) はい (2) いいえ

25	問24で「はい」と答えた方は、知っているものについていくつでも御記入ください。 []	
26	「地産地消」という言葉を知っていますか？ 地産地消とは 地域で生産されたものをその地域で消費する（買って食べる）取り組みです。	(1) はい (2) いいえ
27	野菜や果物の栽培や収穫などの農業体験をしたことがありますか。(家庭菜園を含む)	(1) はい (2) いいえ



3 身体活動・運動について

1	仕事や学校などを含めて、1日30分以上、軽く汗をかいたり、速足で歩いたりする運動を週1～2回以上、1年以上継続していますか。	(1) はい (2) いいえ
2	日常生活のなかで、室内の移動や散歩も含めて、1日にどれくらい歩いていますか。 (※目安として、1,000歩＝約10分、600～700m)	(1) 1万歩以上 (約100分) (2) 7,000～10,000歩 (約70～100分) (3) 3,000～7,000歩未満 (約30～70分) (4) 3,000歩未満 (約30分未満)



4 休養・こころの健康について

1	平日の睡眠時間は十分とれていますか。	(1) 足りている (2) どちらかといえば足りている (3) どちらかといえば足りない (4) 足りない
2	睡眠に満足していますか。	(1) 満足している (2) やや満足している (3) やや不満である (4) 不満である
3	最近1ヶ月でストレスや悩み、イライラを感じていますか。	(1) はい (2) いいえ

4	あなたは、ストレスの解消法（趣味や運動、スポーツ）がありますか。	(1) はい (2) いいえ
5	悩みや不安を感じたときに、相談できる人はいますか。	(1) はい (2) いいえ

5 喫煙・飲酒について

1	タバコの煙を吸うことによってかかりやすくなる病気はどれだと思いますか。あてはまるものすべてに○をしてください。	(1) 肺がん (2) 咽頭がん (3) 脳卒中 (4) 心臓病 (5) 歯周病 (6) 妊婦（胎児）への影響 (7) その他 ()
2	厚生労働省が示す1日あたりのお酒の適量を知っていますか。 お酒の適量とは・・・ <ul style="list-style-type: none"> ・日本酒（15度）なら1合（180ml） ・ビール（5度）なら中ビン1本（500ml） ・酎ハイ（7度）なら缶1本（350ml） ・ワイン（12度）ならグラス2杯（200ml） ・焼酎（25度）ならぐい飲み2杯（100ml） ・ウイスキー（40度）ならダブル1杯（60ml） <small>※女性や高齢者はこれより少なめ（約7割）が目安です。 ※週に2日の休肝日が推奨されています。</small>	(1) 知っている (2) 知らない 

※3～5の質問は、16～19歳の方のみお答えください。

3	※16～19歳の方のみお答えください。 タバコ（紙タバコや電子タバコなど）を吸ったことがありますか。 	(1) 毎日吸う (2) 時々吸っている (3) 過去に1～2回吸ったことはあるが、今は吸っていない (4) 過去に数回～数十回吸ったことはあるが、今は吸っていない (5) 全く吸ったことがない
4	※16～19歳の方のみお答えください。 問1で(3)～(5)と答えた方にお聞きします。ここ1カ月で受動喫煙の機会がありましたか。	(1) あった (2) ない
5	※16～19歳の方のみお答えください。 お酒やノンアルコールのビールやカクテルなどを飲んだことはありますか。	(1) 毎日飲む (2) 時々飲んでいる (3) 過去に1～2回飲んだことはあるが、今は飲んでいない。 (4) 過去に数回～数十回飲んだことはあるが、今は飲んでいない。 (5) 全く飲んだことがない

※6～9は、20歳以上の方のみお答えください。

6	※20歳以上の方のみお答えください。 現在、タバコを吸いますか。	(1) 吸っている (2) 以前は吸っていたがやめた (3) 以前から吸わない
7	※20歳以上の方のみお答えください。 問1で(2)(3)と答えられた方にお聞きします。 ここ1カ月で受動喫煙の機会がありましたか。	(1) あった (2) ない
8	※20歳以上の方のみお答えください。 お酒をどのくらいの頻度で飲みますか。	(1) 毎日 (2) 週3～6回 (3) 週1～2回 (4) 時々付き合い程度 (5) 飲まない
9	※20歳以上の方のみお答えください。 (1)(2)と答えられた方にお聞きします。 1日に平均して何合飲みますか。日本酒に 換算してお答えください。 ()に数字を記入してください。	1日当たり()合※ 換算表 ※日本酒1合(180ml)は次の量に相当します。 ・ビール(5%)ならロング缶1缶(500ml) ・日本酒なら1合(180ml) ・焼酎25度ならグラス1/2杯(100ml) ・缶チューハイ(7%)なら350ml ・ウイスキー、ブランデー、ジン、ウォッカ なら原酒で60ml ・ワインならグラス2杯弱(200ml)

6 歯の健康について

1	定期的に歯科検診を受けていますか。	(1) はい (2) いいえ
2	過去1年の間に、歯科医師や歯科衛生士から歯磨き指導を受けた ことがありますか。	(1) はい (2) いいえ
3	(1) 朝食後、歯磨きをしていますか。	(1) はい (2) いいえ
	(2) 昼食後、歯磨きをしていますか。	(1) はい (2) いいえ
	(2) 夕食後、歯磨きをしていますか。	(1) はい (2) いいえ
4	食事のとき、1口あたり何回くらい嚙んで食べていますか。	(1) 数回～10回未満 (2) 10～20回未満 (3) 20～30回未満 (4) 30回以上
5	歯の本数は何本ですか。(義歯は含みません) ※成人の歯は、親知らずが4本生えている人で全部で32本で す。なお、かぶせた歯(金歯・銀歯など)、差し歯、根だけ残って いる歯は含みますが、入れ歯などの歯根がない場合は除きます。	(1) 24本以上 (2) 20～23本 (3) 19本以下

7 健康状態や健康管理について

1	健康だと思いますか。	(1) はい (2) いいえ
2	健康管理のために週に複数回の体重計測を継続的に行っていますか。	(1) はい (2) いいえ
3	学校や職場、保健センターや医療機関等での受診状況についてお聞きます。 (1) 健康診査（血液検査等）を年に1回受けていますか	(1) はい (2) いいえ
	(2) 胃がん検診を年に1回受けていますか	(1) はい (2) いいえ
	(3) 肺がん検診を年に1回受けていますか。 	(1) はい (2) いいえ
	(4) 大腸がん検診を年に1回受けていますか。	(1) はい (2) いいえ
	(5) (女性のみ) 子宮がん検診を年に1回受けていますか。	(1) はい (2) いいえ
	(6) (女性のみ) 乳がん検診を年に1回程度受けていますか。	(1) はい (2) いいえ
4	「フレイル」や「ロコモティブシンドローム」という言葉の意味を知っていますか。 ※フレイルとは、年齢とともに心身の機能が低下し、「健康と要介護の中間」にあることを示す言葉です。 ※ロコモティブシンドロームとは、運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態のことです。略称はロコモ、和名は運動器症候群と言います。	(1) はい (2) いいえ
4	東海村には、食を通した健康づくりについて取り組むボランティア「食生活改善推進員（愛称ヘルスメイト）」がいることを知っていますか。	(1) はい (2) いいえ
5	東海村では、健康的な食生活について学び、実践している子ども（小学生）を「ヘルスメイトジュニア」として認定していることを知っていますか。	(1) はい (2) いいえ
6	東海村では、健康づくりのために「とうかいヘルロード」を使ったウォーキングを推進していることを知っていますか。	(1) はい (2) いいえ

8 健康情報・地域について

1	たくさんの健康情報を得たいと思っていますか。	(1) 当てはまる (2) どちらかといえば当てはまる (3) どちらともいえない (4) どちらかといえば当てはまらない (5) 当てはまらない
2	専門的な健康情報を得たいと思っていますか。	(1) 当てはまる (2) どちらかといえば当てはまる (3) どちらともいえない (4) どちらかといえば当てはまらない (5) 当てはまらない



3	健康情報を自分の健康づくりに活用できると思いますか。	(1) 当てはまる (2) どちらかといえば当てはまる (3) どちらともいえない (4) どちらかといえば当てはまらない (5) 当てはまらない
4	自分の住んでいる地域の人々は協力的だと思いますか。 	(1) 当てはまる (2) どちらかといえば当てはまる (3) どちらともいえない (4) どちらかといえば当てはまらない (5) 当てはまらない
5	自分の住んでいる地域(小学校区)には、協力したり、相談したり、頼ることができる人がいますか。	(1) 当てはまる (2) どちらかといえば当てはまる (3) どちらともいえない (4) どちらかといえば当てはまらない (5) 当てはまらない
6	自分の住んでいる地域は住みやすいと思いますか。	(1) 当てはまる (2) どちらかといえば当てはまる (3) どちらともいえない (4) どちらかといえば当てはまらない (5) 当てはまらない
7	健康づくりについて、御意見や御要望などを御自由に御記入ください。 <div style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; height: 50px; margin: 10px 0;"></div>	



御協力ありがとうございました



2. 小学5年生・中学2年生向けアンケート調査票

(小学5年生・中学2年生用)

令和2年度 東海村健康づくり・食育に関するアンケート調査

東海村では、これまで「東海村第2次健康づくり推進計画」、「東海村食育推進行動計画」を作成し、健康づくりに取り組んできました。

今回、この計画を見直すことになり、小中学生の皆さんの健康に関する状況をj知るために、白方・中丸小学校の5年生と東海・東海南中学校の2年生の全員にアンケート調査を行うことになりました。

名前を書かない調査ですので、あなたがどう答えたかを、ほかの人に知られることはありません。

アンケート調査の結果は、これからの皆さんの健康づくりに役立つ大切な資料となりますので、どうぞご協力ください。よろしくおj願ひします。

令和2年5月

東海村長 山田 修

東海村 福祉部 健康増進課(東海村保健センター)

住所：〒319-1112 東海村村松2005番地 総合福祉センター「絆」内

電話：029-282-2797 FAX：029-282-2705

Eメール：hoken-c@vill.tokai.ibaraki.jp

1 あなたについて教えてください。あてはまるものに○をしてください。

F1	性別	1. 男性	2. 女性
F2	学年	1. 小学5年生	2. 中学2年生
F3	学校	1. 白方小学校 3. 東海中学校	2. 中丸小学校 4. 東海南中学校

2 食生活についてお聞きします。当てはまるものに○をご記入ください。

問	質問	回答
1	1日3食（朝・昼・夕）を食べていますか。	(1) 毎日食べる (2) 週に4~6日食べる (3) 週に2~3日食べる (4) 週に1日は食べる (5) ほとんど食べない
2	朝食を食べていますか。 ※菓子・ジュース類（野菜ジュース・イオン飲料・ゼリードリンク）・サプリメントだけの場合は食べていないとします。	(1) 毎日食べる (2) 週に5~6回食べる (3) 週に3~4回食べる (4) 週に1~2回食べる (5) ほとんど食べない 
3	問2で(2)~(5)に○をつけた人にお聞きします。 朝食を食べていないのはどうしてですか。当てはまるものすべてに○をつけください。	(1) 時間がないから (2) おなかがすいていないから (3) 家族も食べないから (4) 朝食が用意されていないから (5) 太りたくないから (6) いつも食べていないから (7) その他()
4	午後9時以降に夕飯や夜食、おやつなどを食べていますか。	(1) 毎日食べる (2) 週に5~6回は食べている (3) 週に2~3回は食べている (4) 週に1回は食べている (5) 全く食べない
8	めん類（カップラーメンやうどん、そば、ラーメンなど）の汁をどのくらい飲みますか。	(1) ほとんど全部飲む (2) 半分飲む (3) 少し飲む (4) ほとんど飲まない
9	食事で気をつけていることはありますか。 当てはまるものすべてに○をつけてください。	(1) 野菜を食べる (2) 果物を食べる (3) 3食必ず食べる (4) しょっぱいものを食べすぎない (5) 好き嫌いなくなんでも食べる (6) カロリーの高いものを食べすぎない (7) 甘い飲み物を飲みすぎない (8) 午後9時以降には食べない (9) 特に気をつけていない (10) その他()

5	1週間のうち、朝食または夕食で、家族の誰かと一緒に食事をとっているのは、何回くらいですか。	(1) 週にほぼ0回 (2) 週に数回～6回 (3) 週に7～10回 (4) 週に11回以上
6	「食育」※という言葉やその意味を知っていますか。 ※食育とは・・・ 心とからだ健康でいられるとともに、次のような食生活を送れるよう、学んだり経験を積んだりしていくことです。 【例】・1日3回の食事を規則正しいリズムでとる。 ・しょっぱいものを食べすぎない。 ・食事のマナー（あいさつや、正しい箸の持ち方、茶碗の並べ方など）ができる。 ・地元でとれる野菜を知っている ・食べ物が口に入るまでの仕組みを知り、生産者へ感謝する心を持つ など	(1) はい (2) いいえ
7	食育に興味関心がありますか。	(1) 関心がある (2) どちらかといえば関心がある (3) どちらかといえば関心がない (4) 関心がない
10	日本の伝統食や行事食（柏もちやおはぎ、おせち、七草がゆなど）、郷土料理（各地域の料理）をいくつか知っていますか。	(1) はい (2) いいえ
11	食べ物の旬を知っていますか。 ※旬とは・・・日本には春夏秋冬の季節があり、その季節ごとに採れる食べごろを「旬」と呼びます。旬の食べ物は、栄養価がとても高く、体の健康面のサポートだけでなく、たくさん収穫されるので安く手に入れることもできます。	(1) はい (2) いいえ
12	学校以外で、食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつをしていますか。	(1) はい (2) いいえ
13	東海村の特産品（東海村で収穫されたり、作られているもの）を知っていますか。	(1) はい (2) いいえ
14	問13で「はい」と答えた方は、知っているものについていくつでもご記入ください。 []	
15	「地産地消」とは、地域で生産された農産物や水産物を、その地域で消費すること（買って食べる）ですが、聞いたことはありますか。	(1) はい (2) いいえ

16	学校や家庭などで野菜や果物の栽培や収穫などをしたことがありますか。	(1) はい (2) いいえ
17	学校の給食に地元（茨城県や東海村）の食材が使われているのを知っていますか。	(1) はい (2) いいえ

3 身体活動・運動について

1	学校の授業以外にスポーツ（部活や少年団、習い事など）や趣味、遊びなどで60分以上体を動かすことは週に何日ありますか。	(1) 毎日 (2) 週に4～6日 (3) 週2～3日 (4) 週1日 (5) していない	
---	--	---	---

4 休養・こころの健康について

1	平日（学校のある日）の寝る時間はいつごろですか。	(1) 午後9時前 (2) 午後9～10時前 (3) 午後10～11時前 (4) 午後11時～午前0時前 (5) 午前0時以降	
2	平日（学校のある日）の起きる時間はいつごろですか。	(1) 午前6時前 (2) 午前6～7時前 (3) 午前7～8時前 (4) 午前8時以降	
3	よく眠れていますか。	(1) はい (2) いいえ	
4	体や心のこと、友達のことなど悩みや不安を感じたときに、相談できる人は誰ですか。	(1) 親 (2) 兄弟姉妹 (3) 友達 (4) スクールカウンセラー (5) 保健の先生 (6) 担任の先生 (7) インターネット (8) その他() (9) 相談できる人はいない	
5	インターネットやライン・インスタグラム・ツイッターなどのSNS、ゲームを平日（学校のある日）や休日に1日にどれくらい行いますか。	【平日】 (1) しない (2) 30分未満 (3) 30～1時間未満 (4) 1～2時間未満 (5) 2～3時間未満 (6) 3～4時間未満 (7) 4時間以上	【休日】 (1) しない (2) 30分未満 (3) 30～1時間未満 (4) 1～2時間未満 (5) 2～3時間未満 (6) 3～4時間未満 (7) 4時間以上

5 歯の健康について

1	(1) 朝食後、歯みがきをしていますか。		(1) はい (2) いいえ
	(2) 夕食後、歯みがきをしていますか。		(1) はい (2) いいえ
2	過去1年間で、学校以外で、歯科指導(歯みがきのしかたなどを教えてもらうこと)を受けたことはありますか。		(1) はい (2) いいえ
2	食事のとき、1口あたりどのくらいかんで食べていますか。		(1) 数回~10回未満 (2) 10~20回程度 (3) 20~30回程度 (4) 30回以上

6 健康状態や健康管理について

1	東海村には、食の健康づくりについて取り組むボランティア「食生活改善推進員(ヘルスマイト)」がいることを知っていますか。	(1) はい (2) いいえ
2	東海村では、健康的な食生活について学び、実践している小学生を「ヘルスマイトジュニア」に認定していることを知っていますか。	(1) はい (2) いいえ
3	東海村では、健康づくりのために「とうかいヘルスロード」を使ったウォーキングを推進していることを知っていますか。	(1) はい (2) いいえ
4	健康づくりや食育について、意見や要望がありましたら御記入ください。 []	



ご協力ありがとうございました



令和2年度東海村健康づくり・食育に関する
アンケート報告書

2020年6月

東海村 福祉部 健康増進課