

## 第2部 健康意識調査編

---

### 調査実施の概要



## 1 調査目的

健康づくりについての意識や、日常生活の中で取り組んでいること等についてうかがい、平成16年3月に策定した、「豊かな生活感のある長寿社会の実現」と「区民が主体となった健康寿命の延伸」を総合目標に掲げている「江東区健康プラン21」を検証するとともに、今後計画を推進していくための基礎資料とする。

## 2 調査設計

- (1) 調査地域 江東区内全域  
 (2) 調査対象 江東区在住の満18歳以上の男女(以下、一般区民調査)  
 江東区在住の満12歳～17歳の男女(以下、中学・高校生調査)  
 江東区在住の満0歳～11歳の男女(以下、乳幼児・小学生調査)  
 (3) 抽出方法 住民基本台帳からの無作為抽出  
 (4) 標本数と調査方法

	標本数(人)	調査方法
一般区民調査	2,100	郵送法(郵送配付・郵送回収) はがきによる再依頼を1回実施
中学・高校生調査	1,300	
乳幼児・小学生調査	800	

- (5) 調査期間 平成19年9月28日(金)～10月19日(金)

## 3 回収結果

	標本数(人)	有効回収数(人)	有効回収率(%)
一般区民調査	2,100	1,047	49.9
中学・高校生調査	1,300	600	46.2
乳幼児・小学生調査	800	514	64.3
合計	4,200	2,161	51.5

4 調査内容

	設問内容	一般区民	中学・高校生	乳幼児・小学生
		問番号	問番号	問番号
基本的な属性	性別	問 1	問 1	問 1
	年齢・通学・通園先	問 2	問 2	問 2
	居住地区・居住年数	問 4	問 3	問 3
	家族構成	問 3		
	職業	問 5		
	身長・体重・腹囲	問 6	問 4	問 4
	体型についての認知	問 7	問 5	
	健康への不安感・健康状態（主観的）	問 8・問13	問 7	問 7
	日常生活の自立状況	問 9		
	かかりつけの医薬機関	問10	問 6	問 5
	健康診断受診の有無	問11		
	治療の状況について	問11		
	がん検診受診の有無	問12		
	予防接種の心がけ			問 6
日常生活の充実度	問14	問 8		
健康づくり	健康に関する考え方	問17	問12	
	健康に対する関心度	問15	問 9	
	健康に関する情報源・相談相手	問16	問10・問11	問 8・問 9
	こどもの健康状態についての悩み			問10
生活習慣病	ふだんの生活習慣について	問18	問13	
	生活習慣病の認知度	問19・問20	問14・問16	
	メタボリックシンドロームの認知度	問21		
	健康の面からみた自分の生活習慣	問22	問15	
	生活習慣病の予防への心がけ	問18	問13・問17	
	健康維持や健康のための生活改善意向	問18・問22	問13・問15	
食生活・栄養	適正体重の認知度・心がけ	問23	問18	
	減量経験の有無	問24	問19	
	現在の減量状況・目的・方法	問25	問20	
	食育への関心度	問26		問11
	食生活で心がけていること			問12
	食事の摂取で心がけていること	問18・問27	問13・問21	問13
	朝食の摂取状況	問18	問13	問14
	食事の時間・提供者	問18	問13・問26	問16
	栄養成分表示を参考にしている程度	問29	問23	問17
	外食の回数	問28	問22	
	家族との団らんの時間	問18	問13・問27	
	家族と一緒に食事		問24	問15
	家族と食事をするときの会話		問25	
	家庭におけるこどもの健康的な食習慣の形成			問18
	食事バランスガイドの認知度	問30		
食事に関しての必要な知識や技術の有無	問31		問19	

	設問内容	一般区民	中学・高校生	乳幼児・小学生
		問番号	問番号	問番号
身体活動・運動	毎日の運動に対する心がけ	問17	問12	問20
	一日の平均歩行数	問33	問29	
	運動習慣の有無	問32	問28	問21
	運動をしない理由ややめた理由	問32	問28	問21
	運動する場所	問32	問28	問21
	運動時間・運動の間隔	問32	問28	問21
こころの健康・休養	睡眠時間の充足度	問36	問32	問22
	こころと体の休養の充足度	問35	問31	
	悩みや不安、ストレスの有無	問34	問30	問25
	悩みや不安、ストレスの原因	問34	問30	
	ストレスを感じたときの解消法	問34	問30	
	平均睡眠時間・就寝時間・起床時間	問36	問32	問23
	こどもに関する悩みの内容			問24
	悩みの相談相手	問37	問33	
たばこ・アルコール	喫煙の有無・喫煙を始めた(やめた)年齢	問38	問34	
	喫煙のきっかけ		問34	
	成人後の喫煙意向		問35	
	1日あたりのたばこの本数	問38		
	禁煙・節酒の意向	問38・問42		
	たばこ・アルコールをやめた理由	問38・問42		
	公共の場等での分煙についての考え	問40	問36	問27
	喫煙が悪影響を及ぼす疾病の認知度	問39		
	家族における喫煙者の有無		問37	問26
	喫煙が健康に及ぼす影響についての家族との話し合い		問38	
	喫煙が健康に及ぼす影響についての授業の有無		問39	
	学校や職場での禁煙教育の取り組み	問41	問40	問28
	アルコール摂取の有無・初めて飲んだ年齢	問42	問41	
	アルコールを飲んだきっかけ		問41	
	成人後の飲酒意向		問42	
	アルコール摂取の頻度	問42		
	1回あたりの摂取量	問42		
	家族における飲酒者の有無		問43	問29
	飲酒が健康に及ぼす影響についての家族との話し合い		問44	
	飲酒が健康に及ぼす影響についての授業の有無		問45	

	設問内容	一般区民	中学・高校生	乳幼児・小学生
		問番号	問番号	問番号
歯の健康	歯の本数・歯や歯ぐきの状態	問43・問44	問46	
	歯を磨く習慣・歯間清掃用器具の利用状況	問45～問47	問47～問49	問33
	キシリトール配合ガムの利用の有無	問48	問51	問32
	歯や歯ぐきの観察習慣	問49	問52	問30
	1週間に甘味食品や飲み物を摂る頻度		問50	問31
	定期的な歯科検診の受診状況	問50	問54	問34
	歯の健康に対する考え	問50		
	歯の健康が体全体に与える影響の認知度	問50	問53	
健康づくり事業	健康づくり事業の利用意向	問51		

## 5 居住地区

今回の調査では、地域的な特性を把握するために、9地区に分けた。

< 居住地区内の該当町丁目・街区 >

居住地区名	該当町丁目・街区
白河地区	清澄・常盤・新大橋・森下・平野・三好・白河・高橋
富岡地区	佐賀・永代・福住・深川・冬木・門前仲町・富岡・牡丹・古石場・越中島
豊洲地区	塩浜・枝川・豊洲・東雲・有明・辰巳・潮見・青海
小松橋地区	千石・石島・千田・海辺・扇橋・猿江・住吉・毛利
東陽地区	木場・東陽・南砂2丁目1番1号～5号・5番～7番・新砂1丁目1番
亀戸地区	亀戸
大島地区	大島
砂町地区	北砂・東砂1丁目～5丁目・南砂1丁目・2丁目24～34番・5丁目
南砂地区	東砂6丁目～8丁目・南砂2丁目(1番1号～5号・5番～7番・24番～34番を除く)3丁目・4丁目・6丁目・7丁目・新砂1丁目(1番を除く)2・3丁目・夢の島・新木場・若洲

## 6 報告書の見方

- (1) 集計は、小数点以下第2位を四捨五入している。従って、数値の合計が100.0%ちょうどにならない場合がある。
- (2) 回答の比率(%)は、その質問の回答者数を基数として算出した。従って、複数回答の設問はすべての比率を合計すると100.0%を超えることがある。
- (3) 基数となるべき実数は、(n)として表示している。
- (4) 本文や図表中の選択肢表記は、場合によって語句を短縮・簡略化している場合がある。
- (5) 図中の比率の小さい項目については、省略しているところもある。
- (6) 分析の軸(=表側)とした調査回答者の属性や設問は、無回答を除いているため、各調査回答者の属性の基数の合計が全体と一致しない場合がある。また、分析によっては、必要な選択肢を抽出して使用したり、複数の選択肢をまとめて使用しているところもある。
- (7) 『一般区民調査』については、分析の軸(=表側)とした調査回答者の属性や設問で基数が少ないもの(30人未満)を文中では述べないことにし、図表の下段に注釈をつけている。しかし、『中学・高校生調査』と『乳幼児・小学生調査』については、極端に少ない場合を除き、基数が少なくとも全ての分析の軸について述べることにし、図表の下段に注釈をつけている。
- (8) 複数回答における、図表の見方としては、人数の確保できた最も比率の高い層を■で区別するようにした。また、最も比率の低い層は、数値の先頭に を付け、下線を施した。なお、下を向く実線の矢印は漸増傾向を、破線の矢印は漸減傾向を表している。
- (9) クロス集計の分析で、分析の軸(=表側)が性別や対になっている項目については、比率の差を記述している。その表現は%ではなく、ポイントであらわすこととし、小数点以下第1位を四捨五入している。
- (10) 統計数値を考察するにあたっては、表現をおおむね以下のとおりとしている。

例	表現
17.0～19.9%	約2割
20.0～20.9%	2割
21.0～22.9%	2割を超える
23.0～26.9%	2割台半ば
27.0～29.9%	約3割

## 7 標本誤差

標本誤差は次式で得られ、 比率算出の基数 ( n )、 回答の比率 ( P ) によって誤差幅が異なる。

$$\text{標本誤差} = \pm 2 \sqrt{\frac{N - n}{N - 1} \times \frac{P ( 1 - P )}{n}}$$

N = 母集団数 ( 江東区の人口 )  
 n = 比率算出の基数 ( 回答者数 )  
 P = 回答の比率 ( % )

今回の調査結果の標本誤差は下記のようなになる。

n \ 回答比率 ( P )	90%または 10%程度	80%または 20%程度	70%または 30%程度	60%または 40%程度	50%程度
1,047	± 1.85%	± 2.47%	± 2.83%	± 3.03%	± 3.09%
700	± 2.27%	± 3.02%	± 3.46%	± 3.70%	± 3.78%
500	± 2.68%	± 3.58%	± 4.10%	± 4.38%	± 4.47%
400	± 3.00%	± 4.00%	± 4.58%	± 4.90%	± 5.00%
300	± 3.46%	± 4.62%	± 5.29%	± 5.66%	± 5.77%
200	± 4.24%	± 5.66%	± 6.48%	± 6.93%	± 7.07%
100	± 6.00%	± 8.00%	± 9.17%	± 9.80%	± 10.00%

上表は  $\frac{N - n}{N - 1} = 1$  として算出している。なお、この表の計算式の信頼度は95%である。

### 注 / 標本誤差の表の見方

標本誤差とは... 今回のように全体 ( 母集団 ) の中から一部を抽出して行う標本調査においては、全体を対象に行った調査と比べ、調査結果に差が生じることがあり、その誤差のことをいう。この誤差は、標本の抽出方法や標本数によって異なるが、その誤差を数学的に計算することが可能である。その計算式を今回の調査に当てはめて算出したのが、上記の表である。見方としては、例えば、「ある設問の回答数が1,047であり、その設問中の選択肢の回答比率が60%であった場合、その回答比率の誤差の範囲は最高でも±3.03%以内 ( 56.97 ~ 63.03% ) である」とみることができる。

## 調査結果の要約



## 【一般区民調査】

## 1 基本的な属性について

## &lt;身長・体重・腹囲・BMI&gt;

全体の平均身長は160.9cmで、男性の平均が168.1cm、女性の平均が155.2cmと、男女の差は12.9cmである。全体の平均体重は58.7kgで、男性の平均が66.5kg、女性の平均が52.5kgと、男女の差は14.0kgである。今回の調査ではじめて聞いた腹囲は、全体の平均腹囲が81.5cmで、男性の平均が86.1cm、女性の平均が77.8cmである。

身長と体重の結果をもとに、BMIを算出した結果、平均は22.5で、構成比は「普通：18.5以上25.0未満」(69.6%)が約7割、「肥満：25.0以上」(21.2%)が2割を超える。性別では、男性の平均は23.5、女性の平均は21.8である。日本肥満学会の判定基準による構成比は、男女ともに「普通」が7割で大差ないが、「肥満」は男性が女性を上回り2割台半ば、「やせ」は女性の方が高く1割台半ばである。平均BMIを性/年齢別でみると、男性は20歳～70歳代が、女性は50歳～70歳代が標準の「22」を上回る。また、構成比では、男性は「肥満」が30歳代、50歳～70歳代で3割前後である。一方、女性は「やせ」が20歳代で約3割と高く、「肥満」が70歳代で3割台半ばである。

## &lt;体型についての認知&gt;

「ふとりぎみ」(46.7%)が4割台半ばと高く、「ちょうどよい」(41.0%)が4割を超え続く。「やせぎみ」(10.8%)は1割である。

また、回答者自身の認知している体型とBMIから浮かび上がる実際とが一致しているかどうかの分析を試みたところ、男性の方が女性よりも『BMI』と『体型の認知』の認識差が小さく、女性の方が認識差は大きい。

## &lt;健康への不安感・日常生活の自立状況&gt;

健康への不安感では、《不安を感じる》(72.2%)が7割を超える。性別では、《不安を感じる》は女性の方が男性よりも高く7割台半ばである。性/年齢別でみると、《不安を感じる》は、男性では70歳代で7割台半ばと最も高く、女性では40歳代で急増し、40歳～50歳代で8割台半ば、60歳代で8割となる。なお、“健康ではない”人ほど不安感が高い。

《不安を感じる》と回答した人の内容は、「体力が衰えた気がする」(65.9%)が6割台半ばで最も高く、「身体的に疲れがたまる」(43.9%)が4割台半ば、「精神的な疲労・ストレスがたまる」(40.3%)が4割である。

日常生活の自立状況としては、「自立している」(93.8%)が9割台半ばで圧倒的多数を占める。

## &lt;かかりつけの医薬機関&gt;

かかりつけの医薬機関では、「もっている」が“かかりつけの歯科医”(63.8%)で6割台半ばと最も高く、“かかりつけ医”(60.1%)が6割で続く。一方、“かかりつけの薬局”では、「もっていない」(57.0%)が約6割である。平成14年度と比較すると、“かかりつけの歯科医”を「もっている」が7ポイント、“かかりつけの薬局”を「もっている」が5ポイント増加している。

また、かかりつけの医薬機関を選んだ理由は、いずれも「近所にあるから」が最も高く、特に、“かかりつけの薬局”(75.4%)は7割台半ばと高い。

逆に、かかりつけの医薬機関を「もっていない」理由は、“かかりつけ医”と“かかりつけの歯科医”では「必要ないから」と「必要だと思いが見つからない」がおおむね3割台半ば、“かかりつけの薬局”は、「必要ないから」(40.0%)が4割で最も高い。

## &lt;定期的な健康診断受診の有無&gt;

定期的な健康診断受診の有無としては、《定期的に受けている》(77.6%)が約8割である。性別では、「毎年受けている」は男性の方が女性よりも高く7割台半ばである。平成14年度と比較すると、全体では「毎年受けている」が12ポイント増加している。職業別では、自営業、専業主婦・家事手伝い、パートタイマー・フリーターで「ほとんど受けていない」が約3割から3割台半ばと高

く、これらの層は、組織的な健康診断の機会が少なく、どうしても本人の自発性に負うところが大きいことが考えられる。平成14年度でも触れているが、健康診断を受ける機会の創出や情報提供、そして、本人の自発性を向上させる対策は、引き続き必要であると考えられる。

《定期的に受けている》人の受診場所は、「職場の健康診断」(50.9%)が5割で最も高く、「区(保健所も含む)の健康診断(無料)」(33.6%)が3割台半ばである。性別では、「職場の健康診断」は男性の方が高く、逆に、「区(保健所も含む)の健康診断(無料)」は女性の方が高い。

《定期的に受けている》人のうち、指摘事項を「治療する(している)」(41.0%)と「指摘されていない」(40.1%)がほぼ並ぶが、「指摘されているが、治療は受けていない」(15.0%)が1割台半ばいる。性別では、「指摘されているが、治療は受けていない」は男性の方が女性よりも高く約2割で、特に、男性の40歳代は3割を超える。

また、「治療する(している)」人の通院の有無は、「通院していない」(18.6%)が約2割、「通院中」(77.5%)が約8割であり、平成14年度と比較すると、「通院中」が9ポイント増加している。通院頻度は、「月1回程度」(48.1%)が約5割で最も高い。

さらに、「治療する(している)」人のかかっている病気の種類は、「高血圧」(41.1%)が4割を超え最も高く、「高脂血症」(17.1%)、「胃腸疾患」(11.7%)、「糖尿病」(11.4%)などが続く。性別では、男性の方が女性よりも高いものに「糖尿病」、「高血圧」、「心疾患」などがあり、逆に、女性が高いのは「高脂血症」、「関節・骨疾患」などがある。平成14年度と比較すると、全体では、「高血圧」が7ポイント、「高脂血症」が5ポイント増加している。

なお、健康診断を「ほとんど受けていない」理由は、「面倒だから」(40.4%)が4割で最も高く、「時間がないから」(29.8%)が約3割である。

#### < 受診したがん検診の種類 >

定期的ながん検診受診の有無では、「受けていない」(61.0%)が6割を超え高い。性別では、「受けていない」は男性の方が高く約7割である。

がん検診を「受けている」人の受診したがん検診の種類は、「胃がん(バリウムによるレントゲン検査や内視鏡による撮影など)」(64.8%)が6割台半ばで最も高く、「大腸がん(便潜血反応検査など)」(48.4%)が約5割である。

#### < 健康状態(主観的)・日常生活の充実度 >

現在の健康状態(主観的)としては、《健康である》(42.7%)は4割を超える。また、「普通」(41.3%)も4割を超え比較的高い。その一方で、「健康ではない」(13.9%)が1割台半ばである。特に、「健康ではない」は男性の70歳代で2割台半ば、女性の70歳代で2割と高い。

日常生活の充実度では、《充実して暮らせている》(72.0%)が7割を超える。平成14年度と比較すると、全体では、《充実して暮らせている》が9ポイント増加し、性別では、《充実して暮らせている》が男性で12ポイント、女性で6ポイント増加している。なお、《充実して暮らせていない》は男性の40歳代が2割と高い。また、健康への“不安を感じない”人ほど「充実して暮らせている」としており、逆に、“不安を感じる”人ほどおおむね充実度が低い傾向がみられる。さらに、“健康である”人ほど《充実して暮らせている》と回答し、“健康ではない”人ほど充実度が低い。

## 2 健康づくりについて

#### < 健康に対する関心度・健康に関する情報源 >

健康に対する関心度としては、《関心がある》(84.8%)が8割台半ばと関心の高さが伺える。平成14年度と比較すると、性別では、男性で「非常に関心がある」が7ポイント増加している。また、おおむね“不安を感じる”人ほど関心度は高い。なお、「非常に関心がある」については、“非常に健康である”人と“健康ではない”人の両方で高く回答が分かれている。

健康に関する情報源としては、「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」(79.3%)が約8割で突出し、次いで、「インターネット」(22.2%)、「江東区の広報刊行物」(15.0%)と続く。

## &lt;健康に関する考え方&gt;

「そう思う」と「まあそう思う」を合わせて《肯定派》、「あまりそう思わない」と「そう思わない」を合わせて《否定派》と仮定し、それぞれの上位5項目を整理すると次のようになる。

## 《肯定派》

自分の健康は、自分で守るものだ	96.1%
自分の健康に気をつけて、将来介護が必要にならないようにしたい	93.4
健康で長生きするためには、自分の生活の習慣を改めることも必要だ	92.9
健康を保つためには、歯を大切にすることが必要だ	92.0
生活のリズムにあわせて規則正しい食事をとることは重要だ	91.9

## 《否定派》

ふだんから健康に気をつけるよりも、病気になってから病院にいけばよい	78.3%
健康を保つためには、好きな食べ物でもひかえる自信がある	27.0
健康でいるためには、ある程度お金や時間をかける必要がある	13.8
病気や障害があっても、自分らしく毎日を過ごせればよい	11.6
きれいな水や緑がなければ、健康を守る事は難しい	9.0

《否定派》で「ふだんから健康に気をつけるよりも、病気になってから病院にいけばよい」の比率が高いことは、健康に関する考え方が肯定的であると捉える必要がある。

平成14年度と比較すると、《肯定派》が「健康でいるためには、ある程度お金や時間をかける必要がある」で6ポイント、「健康で長生きするためには、自分の生活の習慣を改めることも必要だ」で5ポイント増加している。

## 3 生活習慣病について

## &lt;ふだんの生活習慣について&gt;

「いつもしている」と「ときどきしている」を合わせて《実践派》、「あまりしていない」と「まったくしていない」を合わせて《非実践派》と仮定し、それぞれの上位5項目を整理すると次のようになる。

## 《実践派》

自分や家族が作った料理を中心に食事をとる	81.1%
朝食（起きて活動する前の食事）をきちんと食べる	80.9
栄養のバランスや主食（ごはんなど）とおかずのバランスを考えて食べる	67.9
食事の量を考えて食べる	67.9
家族みんなで食事をしたり、会話をする機会をもつ	67.5

## 《非実践派》

地域（町会）の集まりや行事、NPO団体やボランティア、趣味のサークル活動などに参加する	66.2%
栄養ドリンクやサプリメントを飲んでいる	52.2
市販のお惣菜を利用している	37.9
自分の体重の増減をまめにチェックする	29.1
夜遅い時間にお酒を飲んだり、食事をするのをひかえる	28.7

平成14年度と比較すると、《実践派》は「食事の量を考えて食べる」で6ポイント、「薄味の食事を心がけ、塩からいものをひかえる」、「自分の体重の増減をまめにチェックする」、「意識して体を動かしたり運動をしたりする」で5ポイント増加している。

<生活習慣病という言葉の認知度・生活習慣病の認知度>

生活習慣病という言葉を知っている(96.0%)は9割台半ばを占める。平成14年度と比較すると、「聞いたことがあり、よく知っている」は全体で18ポイント、男性で24ポイントと大きく増加している。

生活習慣病の認知度としては、「糖尿病」(93.3%)が9割台半ばで最も高く、「高血圧症」(84.6%)と「肥満」(83.2%)が8割台半ばで続く。このほか、「がん」(76.3%)が7割台半ば、「歯周病」(71.4%)が7割を超える。

<メタボリックシンドロームという言葉の認知度>

メタボリックシンドロームという言葉を知っている(95.3%)は9割台半ばを占める。性/年齢別では、「聞いたことがあり、内容を知っている」が男性は50歳~60歳代で約7割、女性では40歳代で7割を超え最も高い。

<健康の面からみた自分の生活習慣>

健康の面からみた自分の生活習慣を《よいと思う》(47.5%)は約5割で、一方、《よくないと思う》(25.7%)は2割台半ばである。性別では、《よくないと思う》は男性の方が高く3割である。平成14年度と比較すると、性別では、《よいと思う》が男性で6ポイント増加している。性/年齢別では、男性は《よくないと思う》が30歳代で5割を超え、40歳代で5割台半ばと高い。一方、女性は《よくないと思う》が20歳代と50歳代で3割前後である。

自分の生活習慣を《よくないと思う》人で、今後生活改善をしようと《思う》(94.8%)は9割台半ばと、何らかの改善を目指す意識は高い。

## 4 食生活・栄養について

<適正体重の認知度>

適正体重を「知っている」(76.5%)は7割台半ばを占める。これに対して、「知らない」(21.2%)が2割を超える。性/年齢別では、男性は「知らない」が20歳代と40歳代でおおむね3割台半ば、女性でも「知らない」は男性と同様20歳代で最も高く3割台半ばである。

適正体重を「知っている」人は、食事に「気をつけている」(54.4%)が5割台半ばと高く、女性の方が男性よりも高く約6割である。平成14年度と比較すると、全体では、「気をつけている」が6ポイント増加している。また、性/年齢別では、男性は「特に気にしない・自然にまかせている」が30歳代と50歳代で約6割と高く、女性は「特に気にしない・自然にまかせている」が20歳代で5割台半ば、30歳代で5割と高い。

適正体重を「知らない」人が適正体重をコントロールする意向は、「しようと思う」(61.3%)が6割を超え高い。しかしながら、「あまり関心がない」(30.2%)が3割ある。性別では、「しようと思う」は男性の方が女性よりも高く6割台半ばである。平成14年度と比較すると、全体では、「しようと思う」が8ポイント増加し、性別では男性での変化が大きく、「しようと思う」が23ポイント増加している。

<減量経験の有無・現在の減量状況>

減量経験の有無を聞いたところ、「はい」(48.4%)と「いいえ」(49.5%)がともに約5割と並ぶ。性別では、「はい」は女性の方が男性よりも高く5割台半ばである。平成14年度と比較すると、性別では、男性で変化が大きく、「はい」が6ポイント増加している。性/年齢別では、「はい」は男性の30歳~40歳代で5割を超え高く、女性の30歳代で7割を超え高い。

現在の減量状況は、「はい」(20.6%)が2割である。性/年齢別では、「はい」が男性の30歳~70歳代で2割前後、女性の20歳代で3割、40歳代で約3割である。

現在減量中である人の目的は、「適正な体重を超えているため」(73.1%)が7割台半ばで突出している。性別では、「適正な体重を超えているため」は男性の方が、「美容のため」は女性の方が高い。

現在減量中である人の減量方法は、「適度な運動をする」(66.7%)が6割台半ばで最も高く、「食事の質を調整する(栄養のバランスを考えるなど)」(56.5%)が5割台半ばである。性別では、「食事の質を調整する(栄養のバランスを考えるなど)」と「健康食品・医薬品を使用している」は女性の方が男性よりも高く、逆に、「食事の量を減らす(食べない・回数を減らすなど)」は男性の方が女性よりも高い。

#### <食育への関心度>

食育への関心度としては、「関心がある」(67.3%)は約7割である。また、「食育を知らない」(10.0%)が1割いる。性別では、「関心がある」は女性の方が男性よりも高く7割台半ばである。性/年齢別では、男性は「食育を知らない」が20歳代と40歳代で2割台半ばと高く、女性は「関心がない」が20歳代で2割台半ばと最も高い。

#### <食事の摂取で心がけていること・外食の回数>

食事の摂取で心がけていることとしては、「野菜を多くとるようにしている」(69.9%)が約7割で最も高く、「好き嫌いをしないで何でも食べるようにしている」(57.2%)が約6割、「規則正しく食事をして、間食をひかえるようにする」(50.7%)、「腹八分目にして食べ過ぎないようにしている」(48.1%)、「豆・大豆製品を多くとるようにしている」(47.6%)が5割前後で続く。性別では、女性の方が男性よりも高いものが多く、「野菜を多くとるようにしている」と「豆・大豆製品を多くとるようにしている」、「乳製品を多くとるようにしている」などでの差が目立つ。平成14年度と比較すると、全体では、いずれの項目も増加しており、大きく増加したものを列挙すると、「規則正しく食事をして、間食をひかえるようにする」と「腹八分目にして食べ過ぎないようにしている」で12ポイント、「野菜を多くとるようにしている」で9ポイント、「豆・大豆製品を多くとるようにしている」で7ポイント増加している。性別では、「野菜を多くとるようにしている」で、男性が14ポイントと大きく増加している。

外食の回数としては、「ほとんど利用しない」(48.3%)が約5割と最も高い。しかしながら、「ほとんど毎日外食する」(18.2%)が約2割となる。また、「週2～5回」(31.7%)が3割を超え比較的高い。性別では、「ほとんど毎日外食する」は、男性が女性よりも高く約3割である。平成14年度と比較すると、全体では、「ほとんど利用しない」が5ポイント増加し、特に、男性は「ほとんど利用しない」が8ポイント増加している。

#### <栄養成分表示を参考にしている程度・食事バランスガイドの認知度>

栄養成分表示を《参考にしている》(56.0%)は5割台半ばである。性別では、「参考にしている」は女性の方が男性よりも21ポイント高く6割台半ばである。逆に、「まったく参考にしていない」は男性が23ポイント上回り約5割である。

食事バランスガイドという言葉が《認知している》(54.1%)は5割台半ばである。性別では、「認知している」は女性の方が男性よりも高く約6割で、男女ともに60歳代高い。一方、「聞いたことがない」は、男性の30歳～40歳代で6割台半ば、女性の20～40歳代で4割台半ば前後である。

#### <食事に関する必要な知識や技術の有無>

食事に関する必要な知識や技術が《ある》(45.4%)は4割台半ばで、《ない》(53.3%)の方が5割台半ばと高い。性別では、「ある」は女性の方が男性よりも高く5割台半ばである。性/年齢別では、男性はいずれの年齢層も《ない》の方が《ある》よりも高く、特に、40歳代では《ない》が約8割と高い。一方、女性は《ない》が20歳代で6割台半ば、30歳代で5割を超え高い。

## 5 身体活動・運動について

### <運動習慣の有無・一日の平均歩行数>

健康のために定期的に運動・スポーツを「している」(39.2%)は約4割である。一方、「現在していない」(60.1%)は6割と高い。平成14年度と比較すると、全体では「している」が9ポイント増加し、男性で13ポイントと大きく増加している。

定期的に運動・スポーツを「している」人の1回あたりの運動時間は、「30分以上」(69.3%)が約7割で、男性の方が女性よりも高く7割台半ばである。平成14年度と比較すると、女性は「30分以上」が7ポイント減少している。また、運動の間隔は、「毎日」(34.1%)が3割台半ばで、「週1回以上」(59.0%)が約6割と最も高く、総じて、短い日数間隔で運動を行っている人が多く、運動する場所は、「自宅」(30.5%)、「公園」(23.9%)が高い。そして、運動を続ける理由は、「健康にいいから」(81.7%)が8割を超え突出し、以下、「楽しいから」(40.5%)、「友人と一緒にできるから」(17.8%)、「励みになるから」(16.6%)、「近くに施設があるから」(14.4%)などと続き、女性の方が男性よりも高いものが多い。

一方で、定期的に運動・スポーツを《現在していない》人の理由は、「時間がないから」(49.4%)が約5割で突出し、次いで、「面倒だから」(35.6%)が3割台半ばである。

一日の平均歩行数としては、「3000歩以上5000歩未満」(31.8%)が3割を超え最も高く、「1000歩以上3000歩未満」(26.3%)と「5000歩以上」(24.0%)が2割台半ばである。性別では、「1000歩未満」は男性の方が女性よりも高く約2割で、逆に、「1000歩以上3000歩未満」は女性が上回り3割である。平成14年度と比較すると、男性で「3000歩以上5000歩未満」が6ポイント増加している。

## 6 こころの健康・休養について

### <悩みや不安、ストレスの有無・こころと体の休養の充足度>

悩みや不安、ストレスが「全くなかった」(13.8%)は1割台半ばに留まり、「悩みや不安、ストレスがあった」(84.5%)は8割台半ばと高い。性/年齢別では、「悩みや不安、ストレスがあった」が、男性の20歳代と女性の20歳~30歳代で9割台半ば、男性の30歳~40歳代で9割と高い。

《悩みや不安、ストレスがあった》人の悩みや不安、ストレスの原因は、「仕事(不況、転職等)について」(39.2%)が約4割で最も高く、「自分の健康について」(31.4%)が3割を超え続く。男性の方が女性よりも高いものには、「仕事(不況、転職等)について」、「職場の人間関係」などがあり、女性の方が高いものには、「育児やこどもについて」、「家族間のトラブル」、「家族や近親者の健康について」などがある。

また、「悩みや不安、ストレスがあった」人の悩みや不安、ストレスの解消法は、「睡眠を十分とる」(36.3%)、「家族・友人・知人に相談する」(36.0%)、「スポーツ・散歩・趣味などで気分転換する」(36.0%)の3つが3割台半ばである。平成14年度と比較すると、全体では、「家族・友人・知人に相談する」が7ポイント、「スポーツ・散歩・趣味などで気分転換する」が6ポイント減少している。

こころと体の休養の充足度としては、「とれている」(63.9%)が6割台半ば、「とれていない」(34.1%)は3割台半ばである。男性では「とれていない」が30歳代で5割台半ば、40歳代で5割を超え高く、女性では「とれていない」が30歳~50歳代で4割前後と比較的高い。また、悩みや不安、ストレスが“あった”人ほど、それらが解消されていない傾向にあり、特に、“常にあった”と回答した人の7割台半ばは、こころと体の休養が《とれていない》としている。

### <平均睡眠時間・睡眠時間の充足度>

全体の平均睡眠時間は6.5時間、男性の平均睡眠時間は6.4時間、女性の平均睡眠時間は6.5時間である。

睡眠時間の充足度としては、「とれている」(69.8%)は約7割と充足度は高い。「とれていない」については、男女ともに40歳代が高くなっている。

### < 悩みの相談相手 >

悩みの相談相手としては、「家族」(67.6%)が約7割で最も高く、続く「友人・知人」(49.0%)が約5割で、これら上位2項目が突出している。性別では、「友人・知人」は女性の方が男性よりも高く、「いない」は男性が上回る。平成14年度と比較すると、性別では、「家族」が男性で5ポイント減少している。また、「友人・知人」は女性で8ポイント減少し、「親戚」でも女性は5ポイント減少している。

## 7 たばこ・アルコールについて

### < 喫煙の有無 >

たばこを《現在吸わない》(73.6%)は7割台半ばと高い。逆に、《喫煙者》(25.1%)は2割台半ばである。性別では、「吸わない」は女性の方が男性よりも高く7割台半ばで、《現在吸わない》としてみた場合、女性は8割を超えている。平成14年度と比較すると、《現在吸わない》は全体で9ポイント、男性で14ポイント、女性で6ポイント増加している。性/年齢別でみると、《喫煙者》は、男性では20歳代と50歳代で4割台半ば、女性では50歳代が2割台半ばと高い。

「以前は吸っていたがやめた」と回答した人及び《喫煙者》の吸い始めた平均年齢は20.9歳である。構成比でみると、《20歳未満》(28.5%)で喫煙を始めた人が約3割となる。性別では、男性の平均年齢は19.9歳で20歳を下回る。

また、「以前は吸っていたがやめた」人の喫煙をやめた平均年齢は42.3歳で、構成比でみると、「30～39歳」(27.2%)が約3割で最も高い。性別では、男性は43.8歳、女性は37.7歳で、吸い始めた平均年齢で男性が早いことを勘案すると、いかに男性の方が長い期間吸っている傾向にあるかが分かる。

《喫煙者》の人の禁煙に対する姿勢は、「禁煙しようと考えたことがある」(36.6%)が3割台半ばで最も高く、「禁煙しようとしたことがある」(24.0%)が2割台半ば、「禁煙したい」(20.6%)が2割である。性別では、「禁煙したい」は女性の方が男性よりも高く、逆に、「禁煙は病気にならない限りしない」は男性が上回る。平成14年度と比較すると、喫煙に対する姿勢の変化をみることができ、全体では、「禁煙しようと考えたことがある」が13ポイント、「禁煙しようとしたことがある」が10ポイント、「禁煙したい」が7ポイント増加しており、これらは性別でも、男女とも増加している。

一方、「以前は吸っていたがやめた」人の理由は、「健康に悪いと認識し、自主的にやめた」(72.8%)が7割を超え突出している。平成14年度と比較すると、「健康に悪いと認識し、自主的にやめた」は、全体で8ポイント、男性で7ポイント、女性で10ポイント増加している。

### < 喫煙が悪影響を及ぼす疾病の認知度 >

喫煙が悪影響を及ぼす疾病の認知度では、「肺がん」(93.0%)が9割台半ばで最も高い。次いで、「気管支炎」(64.9%)は6割台半ば、「喘息」(56.2%)と「妊娠に関する異常」(54.4%)は5割台半ばである。しかしながら、「歯周病」(20.1%)や「胃潰瘍」(19.4%)となると、その認知度は2割前後に留まる。性別では、男性の方が女性よりも高いものが多いが、最も違いがみられるのは、「妊娠に関する異常」で女性が上回る。平成14年度と比較すると、男性で大半の項目が増加している。

### < 公共の場等での分煙についての考え・学校や職場での禁煙教育の取り組み >

公共の場等での分煙についての考えとしては、「完全に禁煙にするべきである」(41.7%)と「時間帯や場所によって分煙するべきである」(43.1%)が4割台でほぼ並んでいる。なお、男性では、「完全に禁煙にするべきである」が20歳代で2割を下回る。

学校や職場での禁煙教育に取り組むべきかについては、「そう思う」(65.8%)が6割台半ばで高くなっており、女性の方が男性よりも高く約7割である。平成14年度と比較すると、「そう思う」は全体で8ポイント、男性で10ポイント、女性で6ポイント増加している。

### < アルコール摂取の有無・アルコール摂取を始めた年齢とやめた年齢 >

アルコールを《現在飲まない》(33.0%)は3割台半ばである。逆に、《飲む》(64.2%)は6割台半ばと高い。性別では、《飲む》は男性の方が女性よりも高く7割台半ばである。性/年齢別で見ると、男性では《飲む》が40歳～50歳代で約9割、女性では20歳代が8割を超え最も高い。

「以前は飲んでいたがやめた」及び《飲む》人の飲酒を始めた平均年齢は20.8歳で、構成比で見ると、《20歳未満》(25.4%)で飲酒を始めた人が2割台半ばである。

「以前は飲んでいたがやめた」人の飲酒をやめた平均年齢は48.9歳で、構成比で見ると、「50～59歳」(22.2%)が2割を超え最も高く、「30～39歳」(17.8%)が約2割で続く。平成14年度と比較すると、全体では、やめた平均年齢が平成14年度の45.8歳から3.1歳上昇している。

《飲む》人の1回あたりの摂取量は、「ビール1本または日本酒1合程度」(42.1%)が4割を超え最も高い。

《飲む》人の健康のための節酒意向は、「節酒しない」(24.9%)と「節酒は病気にならない限りしない」(24.1%)といった節酒に消極的な回答が、2割台半ばで上位2項目である。性別では、男性の方が女性よりも高いものが多い反面、「節酒しない」は女性が男性を上回る。また、男女ともに20歳代で「節酒しない」が高く、特に、女性では4割を超える。

また、「以前は飲んでいたがやめた」人の理由は、「健康に悪いと認識し、自主的にやめた」(31.1%)が3割を超え、続く「アルコールで病気になったからやめた」(17.8%)は約2割である。

## 8 歯の健康について

### < 歯の本数・歯や歯ぐきの状態・1回10分程度の時間をかけて歯を磨く習慣 >

歯の平均本数は23.0本となっている。構成比で見ると、「28本(全部)」(39.9%)が約4割で最も高く、《20本未満》(17.8%)は約2割である。性別では、男性の平均本数は22.6本、女性の平均本数は23.5本で、平成14年度から、男性で平均本数が0.4本増加し、女性で平均本数が0.1本増加している。年齢別では、《20本未満》が80歳以上で6割、70歳代で4割を超える。なお、60歳代は《24本未満》の比率も重要であるが、その比率は約5割である。さらに、『8020運動』の視点から、80歳以上の《20本以上》に着目すると26.0%で2割台半ばであり、性/年齢別で見ると、男性の《20本以上》は15人中1人で6.7%、女性の《20本以上》は29人中10人で34.5%である。

歯や歯ぐきの状態に、「ほぼ満足している」(27.4%)は約3割で、「やや不満だが、日常生活に困らない」(53.7%)が5割台半ばと高い。なお、「不自由や苦痛を感じている」(12.0%)が1割を超えている。性別では、「やや不満だが、日常生活に困らない」は女性の方が男性よりも高く5割台半ばである。

1回10分程度の時間をかけて歯を磨く習慣について聞いたところ、「ほぼ毎日」(27.8%)は約3割で、最も高いのは、「ほとんどない」(49.2%)で約5割である。性別では、「ほとんどない」は男性の方が女性よりも高く5割を超える。

### < デンタル・フロスや歯間ブラシの使用頻度・フッ素入り歯磨き剤の使用状況 >

デンタル・フロスや歯間ブラシの使用頻度としては、《使用している》(37.3%)は約4割で、「ほとんどない」(57.5%)が約6割で高い。性別では、《使用している》は女性が男性を上回り4割を超える。逆に、「ほとんどない」は男性の方が高く6割台半ばである。平成14年度と比較すると、《使用している》が全体で6ポイント、男性で7ポイント、女性で5ポイント増加している。性/年齢別で見ると、「ほとんどない」が男女とも20歳代で高い。

フッ素入り歯磨き剤の使用状況としては、「フッ素入りの歯磨き剤を使っている」(32.8%)が3割を超えるが、「歯磨き剤は使っているが、フッ素入りかどうかはわからない」(44.9%)が4割台半ばで最も高い。平成14年度と比較すると、性別では、「フッ素入りの歯磨き剤を使っている」が男性で6ポイント増加している

「フッ素入りの歯磨き剤を使っている」人の使用頻度は、「毎日使う」(92.7%)が9割を超える。

### <キシリトール配合ガムの利用の有無>

キシリトール配合ガムの利用の有無では、「はい」(26.5%)は2割台半ばで、「いいえ」(66.2%)が6割台半ばと高い。性別では、「はい」は女性の方が男性よりも高く約3割である。性/年齢別でみると、「はい」は男女ともに20歳代で高い。

### <歯や歯ぐきの観察習慣・歯の健康に対する考え>

歯や歯ぐきの観察は、「週1回以上観察している」(34.8%)が3割台半ばだが、「ほとんどしない」(35.7%)がほぼ同率で並ぶ。性別では、「週1回以上観察している」は女性の方が男性よりも高く4割を超え、逆に、「ほとんどしない」は男性が高く4割台半ばである。また、歯の本数が多いほど「週1回以上観察している」が高い傾向にある。

歯の健康に対する考えとしては、「歯の健康は、体全体の健康の源である」(63.0%)といった広い視野に立った考えが最も高く6割台半ばで、「歯周病などを予防するよう努力したい」(53.9%)が5割台半ばである。このほか、「定期的に歯石除去や歯面清掃をうける」(38.1%)が約4割、「『8020』運動を実践し、自分の歯を大切にしたい」(35.6%)と「歯の健康を実現するために、定期的に歯科検診を受ける」(35.5%)が3割台半ばで続く。性別では、女性が男性を比較的大きく上回るものが多い。平成14年度と比較すると、全体では、「定期的に歯石除去や歯面清掃をうける」と「歯の健康を実現するために、定期的に歯科検診を受ける」で、それぞれ10ポイント増加している。

## 9 健康づくり事業について

### <健康づくり事業の利用意向>

健康づくり事業の利用意向としては、機会があれば利用したいのは、「各種がん検診(胃、肺、大腸など)」(65.7%)と「各種の健康診査」(64.9%)が6割台半ばと高い。次いで、「歯科健康診査」(52.3%)が5割を超えている。一方、利用する予定はないのは、「アルコールの飲みすぎや、たばこの害等を改善するための講座や相談」(51.7%)が最も高く5割を超え、次いで、「保健師等による家庭訪問や電話・面接相談」(44.4%)が4割台半ばである。

## 【中学・高校生調査】

### 1 基本的な属性について

#### <身長・体重・BMI・肥満度>

全体の平均身長は161.2cmで、男性の平均身長は166.1cm、女性の平均身長は157.1cmと男女の差は9.0cmである。全体の平均体重は52.5kgで、男性の平均体重は56.5kg、女性の平均体重は49.1kgと、男女の差は7.4kgである。身長と体重の結果をもとに、BMIを算出したところ、その平均は20.1である。日本肥満学会の判定基準による構成比は、「やせ:18.5未満」(31.9%)が3割を超え、「普通:18.5以上25.0未満」(60.6%)が6割と高い。性別では、男性の平均は20.3で、女性の平均は19.8で、構成比では性別による特に大きな違いはみられない。平成14年度と比較すると、「やせ」が男性で6ポイント増加する一方、女性で5ポイント減少している。平均BMIを性/年齢別でみると、構成比では、「肥満」は男性の17歳で約2割と高い。

BMIとは別に、日比式を用いて肥満度も算出してみたところ、その平均は-1.4%である。構成比は、「標準:-10%~10%未満」(53.5%)が5割台半ばで最も高い。なお、「肥満:20%以上」(8.4%)が約1割である。性別では、男性全体の平均は-3.6%で、女性全体の平均は0.3%である。構成比でみると、「やせぎみ」は男性の方が女性よりも高く3割である。平成14年度と比較すると、男性の変化が大きく、「やせぎみ」が7ポイント増加している。逆に、「標準」が8ポイント減少している。なお、性/年齢別でみると、構成比では「やせぎみ」が男性の15歳で4割台半ばと高い。

### < 体型についての認知 >

体型については、「ふとりぎみ」(31.3%)が3割を超え、「ちょうどよい」(52.0%)が5割を超え最も高い。「やせぎみ」(15.5%)は1割台半ばである。性別では、「ふとりぎみ」は女性の方が男性よりも高く約4割で、「やせぎみ」は男性が上回り2割を超える。平成14年度と比較すると、男性の変化が大きく、「ちょうどよい」が7ポイント減少し、逆に、「やせぎみ」が5ポイント増加している。性/年齢別でみると、男性では、「ふとりぎみ」と「やせぎみ」で12歳が高く、女性では、「ふとりぎみ」が14歳で5割を超える。

また、回答者自身の認知している体型と肥満度から浮かび上がる実際とが一致しているかどうかの分析を試みたところ、女性の方がやや過剰に認識している傾向がみられる。

### < かかりつけの医薬機関 >

かかりつけの医薬機関では、「もっている」は“かかりつけ医”(67.8%)が約7割で最も高く、次いで“かかりつけの歯科医”(60.8%)が6割である。一方、“かかりつけの薬局”では、「もっていない」(56.3%)が5割台半ばである。平成14年度と比較すると、「もっている」が“かかりつけの薬局”で12ポイント、“かかりつけ医”で9ポイント、“かかりつけの歯科医”で6ポイントといずれも増加している。

かかりつけの医薬機関を選んだ理由は、いずれの医薬機関とも「近所にあるから」が最も高く、特に、“かかりつけの薬局”(83.8%)は8割台半ばと高い。

逆に、かかりつけの医薬機関を「もっていない」理由は、いずれの医薬機関でも「必要ないから」が最も高く、“かかりつけ医”(48.6%)と“かかりつけの歯科医”(47.9%)で約5割、“かかりつけの薬局”(45.0%)で4割台半ばである。

### < 健康状態(主観的)・日常生活の充実度 >

現在の健康状態(主観的)としては、《健康である》(70.5%)は7割である。また、「普通」(22.7%)は2割を超える。ただし、「健康ではない」(5.2%)が1割に満たないながらも存在する。平成14年度と比較すると、女性は《健康である》が10ポイント増加している。性/年齢別でみると、《健康である》は、男性の13歳~14歳で7割台半ば、女性の12歳で7割台半ば、14歳~15歳で7割を超える。

日常生活の充実度では、《充実して暮らせている》(77.7%)は約8割である。一方、《充実して暮らせていない》(8.0%)は約1割である。平成14年度と比較すると、《充実して暮らせている》は、全体で5ポイント、男性で7ポイント増加している。また、性/年齢別でみると、《充実して暮らせていない》は、男性の14歳と17歳、女性の16歳で1割台半ばと高い。さらに、“健康である”人ほど充実して暮らせていると回答し、“健康ではない”人ほど充実度が低い。

## 2 健康づくりについて

### < 健康に対する関心度・健康に関する情報源・健康に関する相談相手 >

健康に対する関心度としては、《関心がある》(61.0%)が6割を超え、《関心がない》(17.9%)は約2割である。平成14年度と比較すると、《関心がある》は、全体で6ポイント、男性で6ポイント、女性で5ポイント増加し、性/年齢別でみると、《関心がある》は男性では16歳で約7割、女性では12歳で7割台半ばと高く、17歳で7割を超える。また、「非常に関心がある」は、“非常に健康である”人と“健康ではない”人の両方で高く回答が分かれている。

健康に関する情報源としては、「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」(65.0%)が6割台半ばで最も高い。次いで、「学校」(46.8%)が4割台半ば、「インターネット」(21.7%)が2割を超える。

健康に関する相談相手としては、「家族」(73.7%)が7割台半ばで突出している。次いで、「友人」(31.7%)が3割を超え、「病院や診療所の医師」(18.0%)が約2割である。しかしその一方で、「特になし」(17.5%)が約2割と比較的高いことも目立つ。

## &lt;健康に関する考え方&gt;

「そう思う」と「まあそう思う」を合わせて《肯定派》、「あまりそう思わない」と「そう思わない」を合わせて《否定派》と仮定し、それぞれの上位5項目を整理すると次のようになる。

## 《肯定派》

自分の健康は、自分で守るものだ .....	90.5%
生活のリズムにあわせて規則正しい食事をとることは重要だ.....	88.0
健康で長生きするためには、自分の生活の習慣を改めることも必要だ.....	87.3
自分の健康に気をつけて、将来介護が必要にならないようにしたい.....	83.5
食の安全が確保されていなければ、健康を守るのはむずかしい.....	82.5

## 《否定派》

ふだんから健康に気をつけるよりも、病気になってから病院にいけばよい..	71.8%
健康を保つためには、好きな食べ物でもひかえる自信がある.....	37.8
健康であるためには、ある程度お金や時間をかける必要がある.....	19.9
病気や障害があっても、自分らしく毎日を過ごせればよい.....	13.4
きれいな水や緑がなければ、健康を守る事は難しい.....	11.6

《否定派》で「ふだんから健康に気をつけるよりも、病気になってから病院にいけばよい」の比率が高いことは、健康に関する考え方が肯定的であると捉える必要がある。

## 3 生活習慣病について

## &lt;ふだんの生活習慣について&gt;

「いつもしている」と「ときどきしている」を合わせて《実践派》、「あまりしていない」と「まったくしていない」を合わせて《非実践派》と仮定し、それぞれの上位5項目を整理すると次のようになる。

## 《実践派》

朝食（起きて活動する前の食事）をきちんと食べる.....	87.5%
家族が作った料理を中心に食事をとる .....	87.0
家族みんなで食事をしたり、会話をする機会をもつ.....	70.8
部活や地域のクラブ活動などに参加する .....	69.2
意識して体を動かしたり運動をしたりする .....	57.9

## 《非実践派》

栄養ドリンクやサプリメントを飲んでいる .....	67.5%
料理をしたり食事をするとき、食品添加物や衛生面に気を配る.....	46.5
自分の体重の増減をまめにチェックする .....	44.1
糖分をひかえている .....	41.0
食事の買い物や食事作り、後片付けをしている.....	40.6

平成14年度と比較すると、《実践派》は「部活や地域のクラブ活動などに参加する」が13ポイント、「食事の量を考えて食べる」が12ポイント増加している。

<生活習慣病という言葉の認知度・健康の面からみた自分の生活習慣・生活習慣病の認知度>

生活習慣病という言葉を知っている(98.5%)はほぼ全員に近い。平成14年度と比較すると、「聞いたことがあり、よく知っている」が、全体、男女ともに6ポイント増加している。

健康の面からみた自分の生活習慣を《よいと思う》(47.1%)は約5割である。一方、《よくないと思う》(24.0%)は2割台半ばである。性別では、《よくないと思う》は女性が上回り約3割である。平成14年度と比較すると、性別では、《よいと思う》が男性で7ポイント増加している。性/年齢別でみると、男性では、《よくないと思う》が17歳で3割台半ばである。一方、女性では、《よくないと思う》が、14歳~15歳、17歳で3割前後である。

健康の面からみた自分の生活習慣を《よくないと思う》人で、今後生活改善をしようと《思う》(90.3%)は9割で、性別では、女性が男性を上回り9割台半ばである。平成14年度と比較すると、女性での変化が大きく、《思う》としてみた場合に6ポイント増加している。

生活習慣病の認知度としては、「糖尿病」(92.2%)が9割を超え最も高く、僅差で「肥満」(90.5%)が続き、「がん」(86.8%)が8割台半ばである。

<生活習慣病予防への心がけ>

生活習慣病予防への心がけとしては、「今から努力して、生活習慣病にならないようにしたいと思う」(50.3%)が5割で最も高い。しかし、その一方で、「生活習慣病にはなりたくないが、健康なのでまだ予防しなくても良い」(26.3%)が2割台半ば、「あまり関心がない」(8.2%)が約1割あり、若い時期からの生活習慣病予防への心がけは、非常に大切であることも伝えていく必要がある。性別では、「今から努力して、生活習慣病にならないようにしたいと思う」は、女性の方が男性よりも高く5割台半ばである。平成14年度と比較すると、「今から努力して、生活習慣病にならないようにしたいと思う」が全体、男女ともに増加しているが、その一方で、男性は「生活習慣病にはなりたくないが、健康なのでまだ予防しなくても良い」でも増加している。

#### 4 食生活・栄養について

<適正体重の認知度>

適正体重を「知っている」(44.5%)は4割台半ばで、これに対して、「知らない」(55.3%)が5割台半ばと高い。性別では、「知っている」は女性の方が男性よりも高く約5割である。なお、「知らない」は、男性の13歳と15歳で7割台半ば、女性の13歳で約7割と高い。

適正体重を「知っている」人の食事に配慮している程度は、食事に「気をつけている」(33.3%)が3割台半ばであるのに対し、「特に気にしない・自然にまかせている」(57.7%)が約6割と高い。また、「全く気にしない」(8.6%)も約1割いる。性別では、「気をつけている」は女性の方が男性よりも高く約4割である。

適正体重を「知らない」人の適正体重をコントロールする意向は、「しようと思う」(51.8%)が5割を超え高い。その一方で、「あまり関心がない」(41.3%)が4割を超える。性別では、「しようと思う」は女性の方が男性よりも高く6割を超える。平成14年度と比較すると、「しようと思う」が全体で6ポイント、男性で6ポイント、女性で7ポイント増加している。

<減量経験の有無・現在の減量状況>

減量経験の有無を聞いたところ、「はい」(29.0%)が約3割であるのに対して、「いいえ」(70.5%)が7割と高い。性別では、「はい」は女性の方が男性よりも高く3割台半ばである。性・年齢別でみると、「はい」は、女性の16歳~17歳で約5割と高い。

現在の減量状況を聞いたところ、「はい」(14.2%)は1割台半ばである。性別では、「はい」は女性の方が男性よりも高く約2割で、性/年齢別でみると、「はい」は女性の16歳で3割を超えている。

現在減量中である人の目的は、「美容のため」(52.9%)が5割を超え、「適正な体重を超えているため」(45.9%)が4割台半ばで続く。性別では、女性で「美容のため」が6割台半ばである。

現在減量中である人の減量方法は、「適度な運動をする」(64.7%)が6割台半ばで最も高く、次いで、「食事の質を調整する(栄養のバランスを考えるなど)」(50.6%)が5割である。

#### < 食事の摂取で心がけていること・外食の回数 >

食事の摂取で心がけていることとしては、「好き嫌いをしないで何でも食べるようにしている」(51.3%)が5割を超え最も高く、次いで、「野菜を多くとるようにしている」(44.5%)が4割台半ばである。一方、「特に注意していない」(19.5%)も約2割と比較的高い。性別では、女性の方が男性よりも高いものが多い。平成14年度と比較すると、全体では、「好き嫌いをしないで何でも食べるようにしている」で6ポイント、「腹八分目にして食べ過ぎないようにしている」で5ポイント増加している。逆に、「乳製品を多くとるようにしている」は12ポイントと大きく減少している。性別では、「好き嫌いをしないで何でも食べるようにしている」は男性で12ポイント増加し、「規則正しく食事をして、間食をひかえるようにする」は女性で5ポイント増加している。このほか、「乳製品を多くとるようにしている」は男女ともに減少している。

外食の回数としては、「ほとんど利用しない」(62.8%)が6割を超え最も高い。《ほとんど毎日外食する》(5.9%)は少数だが、「週2～5回」(31.2%)が3割を超え比較的高い。平成14年度と比較すると、「ほとんど利用しない」が、全体で7ポイント、男性で7ポイント、女性で8ポイント増加している。性/年齢別でみると、《ほとんど毎日外食する》は、男性では17歳で1割台半ば、女性では16歳で1割台半ば、17歳が1割と高い。

#### < 栄養成分表示を参考にしている程度 >

栄養成分表示を《参考にしている》(49.0%)は約5割である。一方、「まったく参考にしていない」(43.5%)は4割台半ばである。性別では、《参考にしている》は女性の方が男性よりも高く6割を超える。

#### < 家族と一緒に食事・家族と食事をするときの会話・食事の提供者 >

食事を《家族と食事する》(91.2%)は9割を超える。その一方で、「一人で食べることが多い」(7.7%)が約1割である。性別では、「家族そろって食べるが多い」は女性の方が男性よりも高く4割台半ばである。性/年齢別でみると、「一人で食べるが多い」は、男性では17歳が約2割、女性では15歳～16歳で1割台半ばと高い。

家族と食事をするときの会話としては、「はしやスプーンの使い方といった食事の行儀・マナーなどについて」(34.2%)と「季節の食べ物(旬の食材や桜もちや柏もち、おせち料理など)について」(33.2%)があげられているが、最も高いのは「特にない」(40.3%)で4割である。性/年齢別でみると、「特にない」は、男性では17歳と15歳で4割台半ば、女性では15歳で5割を超え最も高く、16歳で約5割である。

食事の提供者は「母親や父親・祖父母などの家族」(96.3%)が9割台半ばで圧倒的多数を占める。

#### < 平日の家族との団らんの時間・家族団らんの時間がない理由 >

平日の家族との団らんの時間を聞いたところ、「30分以上1時間未満」(31.2%)が3割を超え最も高く、次いで、「1時間以上2時間未満」(26.8%)と「2時間以上」(26.5%)が、それぞれ2割台半ばである。その一方で、「なし」(2.0%)といった回答や「30分未満」(13.2%)といった短時間であるとの回答も少数ながらある。

なお、家族団らんの時間がない理由は、人数が少ないので参考であるが、「家族がそれぞれ忙しいから」が多い。

## 5 身体活動・運動について

#### < 運動習慣の有無・一日の平均歩行数 >

健康のために定期的に運動・スポーツを「している」(53.2%)は5割台半ばと高い。一方、《現在していない》(46.7%)は4割台半ばである。性別では、《現在していない》は、女性の方が男性よりも高く5割台半ばである。平成14年度と比較すると、全体では、「している」が7ポイント増加し、性別では、男性での変化が大きく、「している」が12ポイント増加している。

定期的に運動・スポーツを「している」人の1回あたりの運動時間は、「2時間以上」(50.2%)が5割で最も高く、性別では、男性の方が女性よりも高く5割台半ばである。平成14年度と比較すると、女性での変化が大きく、「1時間以上2時間未満」が5ポイント増加し、逆に、「2時間以上」が7ポイント減少している。また、運動の間隔は、「毎日」(54.9%)が5割台半ばで最も高く、次いで「週1回以上」(39.8%)が約4割と、総じて、短い間隔で運動を行っている人が多い。さらに、運動する場所は、「学校などのグラウンドや体育館」(70.8%)が7割で突出している。そして、運動を続ける理由は、「楽しいから」(73.0%)が7割台半ばで最も高く、「友人と一緒にできるから」(50.8%)が5割である。

一方、定期的に運動・スポーツを《現在していない》人の理由は、「運動をする機会や場所がないから」(30.4%)が3割で最も高い。次いで、「塾や習い事で時間がないから」(25.7%)と「学校の体育の授業で十分だから」(23.6%)が2割台半ばで、「運動やスポーツが嫌いだから」(21.1%)が2割を超える。

一日の平均歩行数としては、「5000歩以上」(35.3%)が3割台半ばで最も高く、次いで「3000歩以上5000歩未満」(31.2%)が3割を超える。性別では、「3000歩以上5000歩未満」は女性の方が男性よりも高く3割台半ばである。

## 6 こころの健康・休養について

### < 悩みや不安、ストレスの有無・こころと体の休養の充足度 >

悩みや不安、ストレスが「全くなかった」(14.3%)は1割台半ばに留まり、《悩みや不安、ストレスがあった》(85.5%)は8割台半ばと高い。性別では、《悩みや不安、ストレスがあった》は、女性の方が男性よりも高く9割である。平成14年度と比較すると、全体では、《悩みや不安、ストレスがあった》が6ポイント増加し、男性で8ポイント増加している。性/年齢別でみると、《悩みや不安、ストレスがあった》は、男性では16歳で9割を超え、17歳が僅差で続き高い。一方、女性では14歳以上がおおむね9割台半ば前後と高い。

《悩みや不安、ストレスがあった》人の悩みや不安、ストレスの原因は、「勉強について」(52.6%)が5割を超え最も高い。次いで、「友達について」(43.1%)が4割台半ば、「将来(進学・就職)について」(39.6%)が約4割である。

《悩みや不安、ストレスがあった》人の悩みや不安、ストレスの解消法としては、「テレビを見たり、音楽を聴く」(57.3%)が約6割で最も高く、次いで「友人・知人と話す、メールする」(50.9%)が5割である。

こころと体の休養の充足度としては、《とれている》(66.9%)が6割台半ばである。一方、《とれていない》(31.6%)は3割を超える。性別では、《とれていない》は女性が男性を上回り3割台半ばである。平成14年度と比較すると、《とれている》が、全体で6ポイント、男性で5ポイント、女性で7ポイント増加している。また、悩みや不安、ストレスが“あった”人ほど、それらが解消されていない傾向にあり、特に、“常にあった”と回答した人のうち、こころと体の休養が《とれていない》のは8割を超える。

### < 平均睡眠時間・睡眠時間の充足度 >

平均睡眠時間は6.9時間、男性の平均睡眠時間が7.0時間、女性の平均睡眠時間が6.8時間である。

睡眠時間の充足度としては、《とれている》(60.4%)は6割である。性別では、《とれている》は男性の方が女性よりも高く6割台半ばである。平成14年度と比較すると、女性で変化が大きく、《とれている》が6ポイント増加している。

### < 悩みの相談相手 >

悩みの相談相手としては、「友人・知人」(75.0%)が7割台半ばで最も高く、次いで「家族」(58.8%)が約6割で、これら上位2項目が突出している。その一方で、「いない」(9.7%)が約1割いる。性別では、「友人・知人」と「家族」は女性の方が男性よりも高く、「いない」は男性が高い。平成14年度と比較すると、「家族」が全体と女性で5ポイント増加し、「友人・知人」が男性で10ポイント増加している。

## 7 たばこ・アルコールについて

### <喫煙の有無・成人後の喫煙意向>

たばこを「吸ったことがない」(96.0%)は9割台半ばである。しかし、「吸ったことがあるがすぐやめた」(2.5%)、「ときどき吸っている」(0.2%)、「いつも吸っている」(0.7%)が少数ながら存在している。平成14年度と比較すると、全体で「ときどき吸っている」と「いつも吸っている」が6.4%から0.9%に減少している。性/年齢別でみると、「吸ったことがあるがすぐやめた」が、男性の17歳で1割を超えている。

「吸ったことがあるがすぐやめた」か「ときどき吸っている」、「いつも吸っている」と回答した人の初めて吸った平均年齢は12.8歳で、男性の平均年齢は12.7歳、女性の平均年齢は12.8歳である。そのきっかけは、人数が少ないので参考であるが、「なんとなく」が多い。

また、成人してからたばこを「吸ってみたい」(3.7%)との回答が少数ながらあるが、「吸ってみたいと思わない」(81.5%)が8割を超え高い。性別では、「吸ってみたいと思わない」は女性の方が男性よりも高く8割台半ばである。平成14年度と比較すると、「吸ってみたいと思わない」が全体で11ポイント、男性で13ポイント増加、女性で9ポイント増加している。性/年齢別でみると、男女ともに「吸ってみたい」は16歳で高い。

### <公共の場等での分煙についての考え>

公共の場等での分煙についての考えとしては、「完全に禁煙にするべきである」(52.5%)が5割を超え最も高く、次いで、「時間帯や場所によって分煙にするべきである」(32.2%)が3割を超える。

### <家族における喫煙者の有無・喫煙が健康に及ぼす影響についての家族との話し合い>

家族における喫煙者の有無では、「家族の中で喫煙者がいる」(54.5%)は5割台半ばで、逆に、「全員吸わない」(44.3%)は4割台半ばである。性別では、「家族の中で喫煙者がいる」は女性の方が男性よりも高く5割台半ばである。平成14年度と比較すると、全体では、「家族の中で喫煙者がいる」が、全体、男女ともに12ポイント減少している。

喫煙が健康に及ぼす影響について「家族で話し合ったことがある」(72.3%)は7割を超える。平成14年度と比較すると、「家族で話し合ったことがある」が、全体と男性で5ポイント増加している。

### <喫煙が健康に及ぼす影響についての授業の有無・学校や職場での禁煙教育の取り組み>

喫煙が健康に及ぼす影響についての授業が「ある」(93.0%)は9割台半ばを占める。平成14年度と比較すると、「ある」は全体で6ポイント、男性で5ポイント、女性で6ポイント増加している。

学校や職場で禁煙教育に取り組むべきかについては、「そう思う」(62.3%)が6割を超え最も高い。一方、「そう思わない」(8.3%)が約1割である。性別では、「そう思う」は女性の方が男性よりも高く6割台半ばである。平成14年度と比較すると、「そう思う」は全体と男性で13ポイント、女性で14ポイント増加している。

### <アルコール摂取の有無・成人後の飲酒意向>

アルコールを「飲んだことがない」(72.8%)は7割を超え高い。一方、「飲んでいる」(10.0%)は1割である。平成14年度と比較すると、「飲んだことがない」が14ポイント増加している。逆に、「ときどき飲んでいる」が10ポイント減少し、「飲んでいる」では13ポイント減少している。性/年齢別でみると、男性では、「飲んでいる」が、おおむね年齢が上がるほど漸増し、17歳で2割台半ばとなる。一方、女性でも、「飲んでいる」は16歳~17歳で高く、16歳で1割台半ば、17歳で2割を超える。

「飲んだことがあるがすぐやめた」か「ときどき飲んでいる」、「よく飲んでいる」人の初めて飲んだ平均年齢は11.9歳で、構成比では、「7~12歳」(31.8%)が3割を超え、「13~15歳」(35.1%)が3割台半ばと高い。これに「6歳以下」(11.0%)を合わせると、飲酒経験者の約8割が15歳以下で初めて飲んでいることが分かる。性別では、男性の平均年齢は12.1歳、女性の平均年齢は11.7歳で、女性の方が早い。しかし、平成14年度と比較すると、男性で平成14年度の13.5歳から1.4歳下降し、男性での低年齢化が進んでいる。

また、飲んだきっかけは、「家族や親戚など、周りの大人にすすめられたから」(35.1%)と「家族の中でお酒を飲む人がいるから」(35.1%)が3割台半ばで並び高く、特に、「家族の中でお酒を飲む人がいるから」は女性の方が男性よりも高い。平成14年度と比較すると、「家族の中でお酒を飲む人がいるから」が全体で14ポイント、男性で19ポイント、女性で10ポイント増加している。逆に、「上級性や同級生にすすめられたから」は、全体、男女ともに減少している。

成人してからお酒を「飲んでみたい」(54.0%)は5割台半ばで、「飲んでみたいと思わない」(19.8%)よりも高い。性別では、「飲んでみたいと思わない」は男性の方が女性よりも高く2割台半ばで、平成14年度と比較しても、男性は「飲んでみたいと思わない」が7ポイント増加している。なお、性/年齢別でみると、「飲んでみたい」は男性の16歳と女性の15歳で7割と高い。

< 家族における飲酒者の有無・飲酒が健康に及ぼす影響についての家族との話し合い >

家族における飲酒者の有無では、《家族の中で飲酒者がいる》(91.2%)が9割を超える。

飲酒が健康に及ぼす影響について《家族で話し合ったことがある》(57.5%)は約6割だが、「全くない」(41.0%)も4割を超え比較的高い。性別では、《家族で話し合ったことがある》は女性の方が男性よりも高く6割である。平成14年度と比較すると、《家族で話し合ったことがある》は全体で10ポイント、女性で14ポイント増加している。

< 飲酒が健康に及ぼす影響についての授業の有無 >

飲酒が健康に及ぼす影響についての授業が「ある」(84.5%)は8割台半ばで、性別では、女性の方が男性よりも高く約9割である。平成14年度と比較すると、「ある」は、全体で13ポイント、男性で11ポイント、女性で15ポイント増加している。

## 8 歯の健康について

< 歯や歯ぐきの状態・1回に10分程度の時間をかけて歯を磨く習慣 >

歯や歯ぐきの状態に、「ほぼ満足している」(33.5%)は3割台半ばだが、「やや不満だが、日常生活に困らない」(52.0%)が5割を超え最も高い。平成14年度と比較すると、性別では、「ほぼ満足している」が女性で6ポイント減少している。性/年齢別でみると、「不自由や苦痛を感じている」は12歳で高く、男性で1割、女性で1割を超える。

1回10分程度の時間をかけて歯を磨く習慣について聞いたところ、「ほぼ毎日」(19.2%)は約2割で、最も高いのは「ほとんどない」(52.7%)で5割を超える。性別では、男性の方が女性よりも高く5割台半ばである。平成14年度と比較すると、「ほとんどない」は女性で5ポイント減少している。性/年齢別でみると、「ほとんどない」は、男性では15歳で6割台半ばと最も高く、12歳で6割と続く。一方、女性では16歳で6割台半ばと最も高い。

< デンタル・フロスや歯間ブラシの使用頻度・フッ素入り歯磨き剤の使用状況 >

デンタル・フロスや歯間ブラシの使用頻度としては、「ほとんどない」(78.0%)が約8割と最も高い。性別では、「ほとんどない」は男性の方が女性よりも高く8割を超える。性/年齢別でみると、男性では、12歳が「ほぼ毎日」で1割、「週に1～2日」で約2割と、それ以上の年齢層と傾向が異なり、13歳以上は「ほとんどない」が8割台と高い。一方、女性では、「ほとんどない」は15歳で8割台半ばと最も高い。

フッ素入り歯磨き剤の使用状況としては、「フッ素入りの歯磨き剤を使っている」(38.0%)が約4割で、最も高いのは「歯磨き剤は使っているが、フッ素入りかどうかはわからない」(47.0%)で約5割である。平成14年度と比較すると、全体では、「フッ素入りの歯磨き剤を使っている」は9ポイント増加し、逆に、「歯磨き剤は使っているが、フッ素入りかどうかはわからない」が7ポイント減少している。性/年齢別でみると、「フッ素入りの歯磨き剤を使っている」は、男性では12歳～13歳で5割台、女性では14歳で4割を超え最も高い。

「フッ素入りの歯磨き剤を使っている」人の使用頻度は、「毎日使う」(88.6%)が約9割を占めている。平成14年度と比較すると、「毎日使う」が全体で6ポイント、男性で8ポイント、女性で5ポイント増加している。

< 1週間に甘味食品や飲み物を摂る頻度・キシリトール配合ガムの利用の有無 >

1週間に甘味食品や飲み物を摂る頻度を聞いたところ、「ほぼ毎日」(50.5%)は5割で最も高くなっており、女性の方が男性よりも高く5割台半ばである。平成14年度と比較すると、「ほぼ毎日」が全体で6ポイント、男性で5ポイント、女性で7ポイント増加している。性/年齢別でみると、女性では、「ほぼ毎日」が16歳で約7割と最も高い。

キシリトール配合ガムを利用しているか聞いたところ、「はい」(40.3%)は4割で、「いいえ」(59.7%)が約6割と高い。性別では、「はい」は男性の方が女性よりも高く4割台半ばで、平成14年度と比較しても、男性は8ポイント増加している。

< 歯や歯ぐきの観察習慣・歯の健康が体全体に与える影響の認知度 >

歯や歯ぐきの観察は、「週1回以上観察している」(42.3%)が4割を超え最も高い。ただし、その一方で、「ほとんどない」(36.2%)が3割台半ばと比較的高い。性別では、「週1回以上観察している」は女性の方が男性よりも高く約5割である。平成14年度と比較すると、「ほとんどない」が全体と男性で6ポイント、女性で5ポイント増加している。性/年齢別でみると、「ほとんどない」は、男性では12歳で5割台半ば、女性では13歳で4割と高い。

歯の健康が体全体に与える影響では、「影響すると思う」(54.8%)は5割台半ばである。一方で、「あまり意識していない」(22.8%)も2割を超え比較的高い。性/年齢別でみると、「影響すると思う」は、男性では12歳で約7割、14歳で6割を超える。一方、女性では12歳で6割台半ばと最も高く、17歳で約6割と続く。

< 定期的な歯科検診の受診状況 >

定期的な歯科検診の受診状況としては、「定期的に歯科検診を受けている」(25.2%)は2割台半ばで、「定期的に、歯石除去や歯面清掃を受けている」(13.7%)は1割台半ばである。性別では、「定期的に、歯石除去や歯面清掃を受けている」は女性の方が男性よりも高く、平成14年度と比較しても、女性は8ポイント増加している。

## 【乳幼児・小学生調査】

### 1 基本的な属性について

< 小学生(6歳以上)の身長・体重・肥満度 >

全体の平均身長が132.5cmで、男子の平均身長は132.1cm、女子の平均身長は132.9cmと、男女の差は0.8cmである。全体の体重は、平均体重が29.7kgで、男子の平均体重は29.9kg、女子の平均体重は29.4kgと、男女の差は0.5kgである。小学生についても、日比式で肥満度を算出しており、肥満度の平均は0.0%である。構成比でみると、「標準：-10%~10%未満」(53.9%)が5割台半ばで最も高く、次いで「やせぎみ：-20%~-10%未満」(22.4%)が2割を超える。「ふとりぎみ：10%~20%未満」(12.9%)と「肥満：20%以上」(7.8%)はそれぞれ1割前後である。性別では、男子全体の平均は2.5%で、女子全体の平均は-2.5%である。構成比でみると、「やせぎみ」は女子の方が男子よりも高く約3割で、逆に、男子は「ふとりぎみ」が約2割、「肥満」が1割と高い。平成14年度と比較すると、全体で「やせぎみ」が6ポイント増加し、逆に「肥満」が7ポイント減少している。特に、女子は「やせぎみ」が9ポイント増加している。性/年齢別で構成比をみると、男子では、「ふとりぎみ」が10歳で3割台半ば、「肥満」は8歳で約2割と最も高く、女子では、「ふとりぎみ」は10歳で2割台半ば、「肥満」は9歳で1割台半ばと最も高い。

### < かかりつけの医薬機関・予防接種の心がけ >

かかりつけの医薬機関では、「もっている」は“かかりつけ医”(93.0%)が9割台半ばと最も高く、“かかりつけの歯科医”(66.5%)と“かかりつけの薬局”(64.0%)が6割台半ばで並ぶ。平成14年度と比較すると、「もっている」が、“かかりつけの薬局”で18ポイント、“かかりつけ医”で7ポイント、“かかりつけの歯科医”で8ポイント増加している。

かかりつけの医薬機関を選んだ理由は、いずれの医薬機関とも「近所にあるから」が最も高く、特に、“かかりつけの薬局”(83.6%)は8割台半ばと高い。

逆に、かかりつけの医薬機関を「もっていない」理由は、“かかりつけ医”では、「決められない(判断がつかない)」(54.3%)が5割台半ばと最も高く、“かかりつけの歯科医”と“かかりつけの薬局”では、「必要ないから」、「決められない(判断がつかない)」が並んで高い。平成14年度と比較すると、特に、“かかりつけ医”で「決められない(判断がつかない)」が24ポイント増加する一方、「必要だと思いが見つからない」が17ポイント減少し変化が大きい。

予防接種の心がけでは、「必ず受けさせようと思う」(71.2%)が7割を超え最も高く、「種類により受けないこともある」(24.1%)が2割台半ばである。性別では、「必ず受けさせようと思う」は男子の方が女子よりも高く7割台半ばで、「種類により受けないこともある」は女子が上回り約3割である。平成14年度と比較すると、「必ず受けさせようと思う」が男子で10ポイント、「種類により受けないこともある」が女子で6ポイント増加している。

### < こどもの健康状態(主観的) >

現在の健康状態(主観的)では、「健康である」(88.9%)は約9割を占める。一方、「普通」(9.9%)は約1割である。平成14年度と比較すると、全体では「非常に健康である」が10ポイント増加し、「健康である」としてみた場合、7ポイント増加している。なお、男子は「非常に健康である」が15ポイントと増加幅が大きい。性/年齢別でみると、男子では《健康である》が幼児と小学生ともに約9割を占める。一方、女子では、《健康である》が幼児で9割を超え、小学生は8割台半ばである。

## 2 健康づくりについて

### < こどもの健康に関する情報源・こどもの健康に関する相談相手 >

こどもの健康に関する情報源としては、「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」(70.0%)が7割で最も高く、次いで「保育園・幼稚園・学校」(48.4%)が約5割である。平成14年度と比較すると、「インターネット」が22ポイントと大きく増加している。逆に、「保育園・幼稚園・学校」は7ポイント減少している。

こどもの健康に関する相談相手としては、「家族・友人」(83.3%)が8割台半ばで最も高く、「病院や診療所の医師」(77.8%)が約8割で続き、これら上位2項目が突出している。平成14年度と比較すると、「病院や診療所の医師」が6ポイント増加している。

### < こどもの健康状態についての悩み >

こどもの健康状態についての悩みとしては、「食べ物の好き嫌い」(23.9%)が2割台半ばで最も高い。次いで「アレルギー(喘息・アトピーなど)」(19.3%)が約2割、「発育」(7.2%)と「食事のリズム(朝食ぬきの生活など)」(6.8%)が約1割である。平成14年度と比較すると、「食事のリズム(朝食ぬきの生活など)」が5ポイント減少している。

## 3 食生活・栄養について

### < 食育への関心度 >

食育への関心度としては、《関心がある》(91.0%)は9割を超える。男女ともに《関心がある》は高く、中でも、男子の幼児は9割台半ばである。

#### < こどもの食生活で心がけていること・こどもの食事の摂取で心がけていること >

こどもの食生活で心がけていることとしては、「はしやスプーンの使い方といった食事の行儀・マナーなどに気を付けている」(64.2%)と「朝食や夕食時に、できるだけ家族みんなで食事をするようにしている」(63.4%)の上位2項目が6割台半ばで並ぶ。性別では、「はしやスプーンの使い方といった食事の行儀・マナーなどに気を付けている」と「朝食や夕食時に、できるだけ家族みんなで食事をするようにしている」は男子の方が女子よりも高く、逆に、「食事の買い物や食事作り、食事の後片付けなどに参加させている」は女子の方が高い。

こどもの食事の摂取で心がけていることとしては、「栄養のバランスに気を付けている」(73.3%)が7割台半ばで最も高く、次いで「好き嫌いをしないで、何でも食べさせるようにしている」(64.6%)が6割台半ば、「野菜を多く取るようにしている」(61.5%)が6割を超える。性別では、男子の方が女子よりも高いものも多く、「栄養のバランスに気を付けている」、「野菜を多く取るようにしている」、「塩分をひかえている」、「糖分をひかえている」、「乳製品を多くとるようにしている」などがある。

#### < こどもの朝食の摂取状況 >

こどもが朝食を「毎日かかさず食べている」(92.0%)は9割を超える。また、「週に4～5回食べている」(4.1%)、「週に2～3回食べている」(2.5%)、「朝食は食べない」(1.0%)と、朝食を食べる頻度が減るほど比率も下がっている。平成14年度と比較すると、「毎日かかさず食べている」が、全体と女子で8ポイント、男子で7ポイント増加している。

#### < 家族と一緒に食事・こどもの食事の提供者 >

《家族と食事する》(96.5%)は9割台半ばである。男女ともに、小学生は「家族そろって食べることが多い」が高く、幼児は「家族の誰かと食べることが多い」が高い。

こどもの食事の提供者としては、「家の人(母・父・祖父母など)」(99.4%)がほぼ全員に近い。

#### < 栄養成分表示を参考にしている程度 >

栄養成分表示を《参考にしている》(73.2%)は7割台半ばである。一方、「まったく参考にしていない」(26.5%)が2割台半ばである。

#### < 家庭におけるこどもの健康的な食習慣の形成・食事に関する必要な知識や技術の有無 >

家庭での食事や生活を通じて、こどもの健康的な食習慣を身につけていくことができると《思う》(89.5%)は約9割である。性別では、「思う」は男子の方が女子よりも高く7割を超える。

食事に関する必要な知識や技術が《ある》(62.9%)は6割を超える。

## 4 身体活動・運動について

#### < こどもに運動させる心がけ・こどもの運動や外遊びの頻度 >

こどもに運動させる心がけを《意識している》(76.1%)は7割台半ばで、男子の方が女子よりも高く約8割である。平成14年度と比較すると、《意識している》が全体で6ポイント、男子で7ポイント、女子で5ポイント増加している。

こどもの運動や外遊びの頻度としては、「毎日」(33.1%)が3割台半ばで、「週3～5回程度」(38.7%)が約4割と最も高い。「週1～2回程度」(19.6%)は約2割で、「月に数回程度」(2.9%)、「ほとんどしていない」(5.1%)といった頻度の少ない回答も少数ながらみられる。性別では、「毎日」は男子の方が女子よりも高く約4割である。

こどもが運動・外遊びをしている場所は、「公園」(77.7%)が約8割で最も高い。次いで「学校・保育園・幼稚園・学童クラブ・児童館」(58.4%)が約6割、「自宅のまわり」(43.1%)が4割台半ばである。平成14年度と比較すると、「公共のスポーツ施設」と「民間のスポーツ施設」が、ともに全体で7ポイント、男子で9ポイント、女子で5ポイント増加している。

また、運動・外遊びをしている時間は、「30分以上1時間未満」(27.4%)と「1時間以上1時間30分未満」(29.5%)が、それぞれ約3割で高い。

こどもが運動を続ける理由は、「楽しいから」(67.8%)が約7割で最も高い。次いで「健康にいいから」(48.7%)が約5割、「友人と一緒にできるから」(42.1%)が4割を超える。

こどもが運動・外遊びをしている人の、こどものスポーツ活動や運動の習い事の有無は、通わせている中では、「民間施設のスポーツクラブ(スイミング等)」(28.9%)が約3割で高く、次いで「地域のスポーツクラブ(野球・サッカー・剣道等)」(13.6%)が1割台半ばである。一方、「通わせていない」(50.7%)は5割と最も高い。

## 5 こころの健康・休養について

<こどもの睡眠時間の充足度・こどもの平日の就寝時間・起床時間>

こどもの睡眠時間の充足度としては、《とれている》(83.1%)は8割台半ばで、女子の方が男子よりも高く8割台半ばで、男女ともに年齢が上がるほど漸減する傾向がみられ、特に、《とれていない》については、男子の小学生で約3割と高い。

こどもの平日の就寝時間は、「21時台」(45.3%)が4割台半ばで最も高く、次いで「22時台」(25.5%)が2割台半ば、「21時以前」(19.1%)が約2割である。平成14年度と比較すると、全体では「21時以前」が9ポイント増加し、逆に、「22時台」が8ポイント減少している。性別では、男子は「21時以前」が10ポイント、「21時台」が11ポイント増加し、逆に、「22時台」が14ポイント減少している。一方、女子は、「21時以前」が7ポイント増加している。また、こどもの平日の起床時間は、「7時台」(57.0%)が約6割で最も高く、次いで「6時台」(29.6%)が約3割である。平成14年度と比較すると、全体では、「6時台」が11ポイント増加し、「7時台」が7ポイント減少している。性別では、「6時台」が男子で9ポイント、女子で13ポイント増加し、「7時台」が女子で9ポイント減少している。

<こどもに関する悩みの内容・こどものストレスの有無>

こどもに関する悩みの内容としては、「しつけに関すること」(32.1%)が3割を超え最も高く、次いで「こどもの性格」(24.5%)が2割台半ば、「昼寝・睡眠時間など休養に関すること」(14.2%)が1割台半ばである。

こどもがストレスを《感じている》(55.2%)は5割台半ばで、平成14年度と比較すると、男子で5ポイント減少している。性/年齢別で見ると、男女とも《感じている》は年齢が上がるほど漸増し、男子の小学生で6割を超え、女子の小学生で約7割である。

## 6 たばこ・アルコールについて

<家族における喫煙者の有無>

家族に喫煙者が「いる」(48.1%)は約5割で、「以前から吸う人はいない」(34.6%)は3割台半ばである。

家族に喫煙者が「いる」人に、こどものために家族全員が禁煙することを考えたことがあるか聞いたところ、「禁煙を考えたことがある」(53.8%)は5割台半ばで、平成14年度と比較すると、「禁煙を考えたことがある」が8ポイント増加している。

さらに、「禁煙を考えたことがある」人にその後の経過を聞いたところ、「禁煙を実行したが、途中でやめた」(46.6%)と「実行はしていない」(45.1%)が、ともに4割台半ばで並ぶ。

また、「以前は吸う人がいたが、今はいない」人に、禁煙をした理由を聞いたところ、「健康に悪いと認識し、自主的にやめた」(67.0%)が約7割で最も高く、次いで「こどものためにやめた」(45.5%)が4割台半ば、「家族の健康に悪いから」(40.9%)が4割である。

### < 公共の場等での分煙についての考え・学校や職場での禁煙教育の取り組み >

公共の場等での分煙についての考えとしては、「時間帯や場所によって分煙にするべきである」(50.6%)が5割で最も高く、次いで「完全に禁煙にするべきである」(42.0%)が4割を超える。

学校や職場で禁煙教育に取り組むべきかについては、「そう思う」(67.9%)が約7割で最も高く、平成14年度と比較すると、「そう思う」が14ポイント増加している。

### < 家族における飲酒者の有無 >

家族における飲酒者の有無では、「家族の中で飲酒者がいる」(87.1%)は約9割で、平成14年度と比較すると、「子ども以外全員飲む」が11ポイント増加している。

《家族の中で飲酒者がいる》人に、子どものために節酒を考えたことがあるか聞いたところ、「節酒を考えたことがある」(23.9%)は2割台半ばに留まり、「考えたことはない」(74.1%)が7割台半ばと高い。

また、「節酒を考えたことがある」人にその後の経過を聞いたところ、「完全に節酒を実行した」(53.3%)が5割台半ばで最も高い。一方、「節酒を実行したが、途中でやめた」(18.7%)は約2割、「実行はしていない」(26.2%)は2割台半ばである。平成14年度と比較すると、「完全に節酒を実行した」が7ポイント増加している。

## 7 歯の健康について

### < こどもの歯や歯ぐきの観察習慣 >

こどもの歯や歯ぐきの観察を「ほぼ毎日」(53.5%)が5割台半ばで最も高く、次いで「週に1回以上」(20.8%)が2割となっており、短い間隔での観察が多い。平成14年度と比較すると、「ほぼ毎日」が全体と女子で12ポイント、男子で11ポイント増加している。

### < こどもが1週間に甘味食品や飲み物を摂る頻度・こどもへのキシリトール配合ガム推奨の有無 >

こどもの1週間に甘味食品や飲み物を摂る頻度としては、「ほぼ毎日」(43.2%)が4割台半ばで最も高く、次いで「週に3～4日」(29.2%)が約3割、「週に1～2日」(17.1%)が約2割である。性別でみると、「ほぼ毎日」は男子の方が女子より高く4割台半ばである。「ほぼ毎日」が多く年齢層で高いが、特に、2歳と7歳では5割台半ばである。

こどもへキシリトール配合ガムを推奨しているかと聞いたところ、「はい」(21.8%)は2割を超えるが、「いいえ」(78.2%)が約8割と高い。平成14年度と比較すると、「はい」が全体で6ポイント増加している。性別では、女子での変化が大きく、「はい」が11ポイント増加し、「いいえ」が9ポイント減少している。また、性/年齢別でみると、「はい」は7歳で約4割と最も高く、9歳が3割台半ばと僅差で続く。

### < こどものフッ素入り歯磨き剤の使用状況 >

こどものフッ素入り歯磨き剤の使用状況としては、「フッ素入りの歯磨き剤を使っている」(58.9%)が約6割で最も高く、女子の方が男子より高く6割台半ばである。平成14年度と比較すると、「フッ素入りの歯磨き剤を使っている」は全体で12ポイント、男子で8ポイント、女子で16ポイント増加している。性/年齢別でみると、「フッ素入りの歯磨き剤を使っている」は、3歳～4歳で8割前後と高く、7歳～8歳で7割を超える。

「フッ素入りの歯磨き剤を使っている」と回答した人にその使用頻度を聞いたところ、「毎日使う」(90.8%)が9割を占める。

---

---

<こどもの定期的な歯科検診の受診状況>

こどもの定期的な歯科検診の受診状況としては、「定期的に歯科検診を受けている」(52.5%)が5割を超え最も高く、次いで「フッ素塗布を受けている」(32.9%)が3割を超える。性別で見ると、「定期的に歯科検診を受けている」と「定期的に、歯石除去や歯口清掃を受けている」で、男子の方が女子よりも高い。平成14年度と比較すると、「定期的に歯科検診を受けている」が全体で7ポイント、男子で11ポイント、「フッ素塗布を受けている」が全体で8ポイント、男子で13ポイント増加している。性/年齢別で見ると、「定期的に歯科検診を受けている」は、3歳と7歳で7割前後と高く、「フッ素塗布を受けている」も7歳は唯一5割を超え最も高い。