狭山市民健康意識・実態調査

報　告　書

令和３年３月

狭　山　市

目　　次

Ⅰ．調査の概要 1

調査の概要 3

Ⅱ．市民調査結果 5

調査結果の概要 7
回答者の属性 15
健康状態などについて 20
食生活・栄養について 63
身体活動・運動について 87
休養・こころの健康について 101
歯の健康について 110
アルコールについて 116
たばこについて 120
健（検）診等について 127
健康に関する情報について 135
新型コロナウイルス感染症について 171

Ⅲ．高校生調査結果 179

調査結果の概要 181
高校生調査 184

Ⅳ．小・中学生調査結果 215

調査結果の概要 217
小・中学生調査 221

Ⅴ．３歳児調査結果 255

調査結果の概要 257
３歳児健診項目 258
食生活アンケート（お子さんについて） 264
食生活アンケート（記入されている方ご自身について） 273
自由記述 279

Ⅰ．調査の概要

調査の概要

（1）目　的

「第４次健康日本２１狭山市計画・第３次狭山市食育推進計画」の策定のため、市民の健康に関する意識と現状及び健康づくりに関する意見等を把握し、健やかで心豊かに生活できる施策づくりに役立てることを目的とします。

（2）調査期間

令和２年 12 月 1 日（火）～ 令和２年 12 月 15 日（火）

3）調査対象者

市民調査	市内に居住する満 18 歳以上の方から 3,000 人を無作為抽出
高校生世代調査	市内に居住する平成 16 年４月２日から平成 17 年４月１日生まれ（令和２年度年齢 16 歳）の方から 500 人を無作為抽出
小・中学生調査	市内の小学５年生、中学２年生の方

（4）配布数及び回収数

	配布数	回収数	有効回収数	回収率
市民調査	3,000 件	1,490 件	1,490 件	49.7%
高校生世代調査	500 件	243 件	243 件	48.6%
小・中学生調査	800 件	697 件	696 件	87.0%
３歳児調査	615 件	615 件	615 件	100.0%

（5）報告書の見方

・本報告書では、回答すべき箇所が回答されていないものは「無回答」として扱います。
・本報告書では、回答する必要のない箇所及び回答すべき箇所でないところを回答している場合は「非該当」として扱います。
・設問の構成比は、回答者数（該当設問での該当者数）を基数として百分率（%）で示しています。したがって、非該当者数は、構成比に含まれません。
・比率は全て百分率（%）で表し、小数点以下第二位を四捨五入し算出しているため合計が100%にならない場合があります。
・複数回答については、回答者数を基数として百分率（%）で示しています。したがって、合計値は 100%にならない場合があります。
・本報告書では、回答合計の表記について、単一（○は一つ）回答は「合計」、複数（○はいくつでも）回答は「回答者数」としています。非該当処理が含まれる設問は「回答者数」と表記しています。

Ⅱ．市民調査結果

調査結果の概要

１　健康状態などについて

○現在の健康状態について

現在の健康状態については、８割を超える人が「とても健康」「まあ健康」と回答しており、過去の調査（平成 12 年度、22 年度、27 年度）とほぼ同じ結果です。「とても健康」は平成 12 年度の 10.4%から調査の度に増加し、今回は 17.9%となっています。

年代別でみると、どの年代でも「健康」との回答が多くなっていますが、その割合は 18～19 歳の 97.6%から年代とともに低下し、80 歳以上では 66.7%で、31.9%が「あまり健康ではない」と回答しています。

○健康への留意度について

約７割の人は普段から「健康に気をつけている」「気をつけている方だと思う」と回答しています。平成 12 年からの時系列でみると、その割合は７割をはさんで上下しており、健康に留意する意識に高まりはみえません。

年代別では、20～40 歳代までは、「健康に気をつけている」「気をつけている方だと思う」人は６割台ですが、年代の上昇とともに増加し、60 歳以上では８割を超えています。

また、30 歳代は健康に気をつけていない割合が 35.6%と全世代の中で最も多くなっています。

○最近の心身の状態について

最近の心身の状態については、「肩がこる」、「目が疲れる」、「疲れが残る」、「疲れやすい」、「足腰が痛い、重い」などの回答が多くなっています。これらの項目は、過去の調査で上位を占めた項目と一致しています。

年代別に上位５位までをみたときに、全ての年代であらわれているのが「目が疲れる」です。また、「肩がこる」は、80 歳以上を除く全ての年代で５位までに入っています。

気分や精神面については、全体では４割を超える人が「調子は良い」と回答していますが、年代別にみると、「以前は楽にできていたことが、いまではおっくうに感じられる」との割合が年代の上昇とともに多くなっています。また、「自分が役に立つ人間だと思えない」との回答が 30 歳代で多くなっています。

現時点での病気や介護の必要性については、７割近くの人が「特に病気や日常生活に支援や介護の必要はない」と回答しています。年代別にみると、「高血圧症」、「糖尿病」、「高脂血症」、「骨・関節系の病気」、「歯・口腔の病気」は年代の上昇とともに増加傾向がみられます。また、「こころの病気」は 30 歳代で最も多くなっています。

○健康観について

「健康」とはどういうものかについては、74.6%の人が「心身ともに健やかなこと」と回答し、以下「病気でないこと」、「体が丈夫で調子が良いこと」と続き、時系列でみてもこれらの項目は上位を占めており、大きな変化はみられません。

「周りからささえられている」、「周りをささえている」との自覚について最も多い割合は、「家族から（68.9%）」と、「家族を（54.4%）」です。また、「行政などの公的機関やそれに準ずる機関、団体から」とてもささえられている、時々ささえられていると感じる割合は約２割強でした。

「健康寿命」を知っていた人は約３割で、「なんとなく知っていた（26.0%）」を合わせると５割を超えます。

2　食生活・栄養について

○食事について

朝食を「ほとんど毎日食べている」人が 79.1％と最も多く、「週４～５日は食べる」、「週２～３日は食べる」、「週１回は食べる」、「ほとんど食べない」を合せた 20.3％に朝食欠食習慣が見られました。

性・年代別にみると、朝食を「ほとんど毎日食べている」人の割合は、男女ともに 30 歳代が底く年代の上昇とともに増加傾向がみられます。「ほとんど食べない」人は、男性では 30 歳代、女性では 20 歳代が多い結果となっています。

主食、主菜、副菜のそろった食事の頻度については、53.5％の人が「１日２回以上」と回答し、「ほとんどそろわない」人は 4.9％です。性・年代別にみると、主食、主菜、副菜のそろった食事を「１日２回以上」食べている人の割合は、男女ともに 30 歳代以上で年代の上昇とともに多くなっています。

１日に食べている野菜料理の量については、「２皿」が 26.9％で最も多く、次いで「１皿」が 23.9％、「３皿」が 20.3％となっています。これを性・年代別にみると、「５皿」以上食べている人の割合は年代の上昇とともに多くなる傾向がみられますが、女性の 80 歳以上でやや低下し、男性の 80 歳以上では急増する結果となっています。

食事づくりを「毎日している」人は、全体では 45.7％ですが、女性は 67.7％、男性は 15.3％です。性・年代別にみると、食事づくりを「毎日している」人の割合は、男性では 40 歳代で 7.9％と最も低く、70 歳以上で 20％となっています。女性では年代の上昇とともに多くなりますが、80 歳以上では低くなっています。

食事づくりの取り組みと、「主食、主菜、副菜のそろった食事の頻度」と「１日にとる野菜料理の量」の関係では、食事づくりを「毎日している」と答えた人の方が、「１日に２回以上、主食、主菜、副菜のそろった食事をとる割合」、「野菜料理を１日に５皿以上とる割合」が多くなっています。

家族や友人と食事をする機会が「ほとんど毎日ある」人は、66.2％です。性・年代別では、全ての年代で、女性のほうが男性よりも多く、家族や友人と食事をする機会が「ほとんど毎日ある」と回答しています。

世帯状況別では、同居者がいる人は 72.8％が家族や友人と食事をする機会が「ほとんど毎日ある」と回答しており、一人暮らしの 5.6％と大きな違いをみせています。更に、家族や友人と食事をする機会と、「主食、主菜、副菜のそろった食事の頻度」と「１日にとる野菜料理の量」の関係では、家族や友人と食事をする機会が「ほとんど毎日ある」人ほど、「主食、主菜、副菜のそろった食事を１日２回以上」とり「１日に野菜料理を５皿以上」とっています。

○地元農作物を食べることについて

およそ 74.7％の人が、地元の農作物を「よく」または「時々」食べています。性・年代別では、男性よりも女性のほうが、また若い年代よりも高齢年代のほうが、地元の農作物をよく食べています。

健康への留意度との関係をみると、健康への留意度が高い人のほうが地元の農作物をよく食べており、健康によく気をつける人の 47.6％は、地元の農作物をよく食べています。

「主食、主菜、副菜のそろった食事の頻度」、「１日にとる野菜料理の量」、「食事づくりの取り組み状況」、「家族や友人と食事をする機会」と地元の農作物を食べることの関係では、それぞれの調査項目の結果より、日頃から食事に対する意識が高い人ほど、地元の農作物をよく食べている傾向があります。

また、急須でいれたお茶を毎日飲む人は 35.6％で、ペットボトルのお茶を毎日飲む人は 19.5％です。

○次の世代に伝えたい料理について

次の世代に伝えたい料理は、「ない」人が 60.3%、「ある」人は 32.6%ですが、ある人でも「伝えていない」人が半数を超えています。

子どもたちが健康で豊かな食生活を営めるようになるために必要と思うこととして、76.8%の人が「家族と食事を楽しく食べること」と回答し、「食べている食事のバランスが良いこと」が 56.8%、「家庭で手作りの料理を食べること」が 52.8%と続きます。また、子供たちが家庭や地域の食文化を誇りに思えるようになるために必要と思うことについては、49.0%の人が「地場産のおいしい食物を食べる場や機会があること」と回答し、次いで「作物を育てたり収穫の体験をすること」が 43.6%、「家庭や地域、日本の行事を知り、体験すること」が 36.8%となりました。

○食生活で実行していることについて

健康のために食生活で実行していることでは、「朝、昼、夕と１日３食規則正しく食べるようにしている」が 64.2%と最も多く、次いで「家族と一緒に食事をするようにしている」が 58.7%、「魚、大豆・大豆製品を食べるようにしている」が 51.7%となっています。

前回（平成 27 年度）調査と比較すると、「食べ過ぎないようにしている」、「塩分をとり過ぎないよう、うす味を心がけている」、「油をとり過ぎないようにしている」、「肉、卵、乳製品などをとり過ぎないようにしている」、「栄養成分や原材料、産地等の食品表示を確認して購入するようにしている」については、2.2 ポイント～7.7 ポイント減少しています。

また、「ジュース等の清涼飲料水や砂糖入りのコーヒーなど、甘い物を取り過ぎないようにしている」と回答した人の割合は調査毎に増加しています。

年代別に上位５位をみると、80 歳以上を除く全ての年代で「家族と一緒に食べる」が第２位までに、「３食規則正しく食べる」は 70 歳以上を除く全ての年代で第４位までに入っています。

また、「魚や大豆製品を食べる」は、30 歳代以上で上位５位に現れてきています。

全体として、高齢の年代のほうが各項目への回答率が高く、食生活について、より多くのことを健康のために実行していることがうかがえます。

○食品ロスを減らすために取り組んでいることについて

「買いすぎない」が 58.7%と最も多く、次いで「「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する」が 51.9%、「買いおきの食材の種類・量・期限表示を確認する」が 43.0%となっています。

○身長と体重について

現在の身長と体重からＢＭＩを求めると、67.2%の人は「普通体重」で、「肥満」は 20.4%となっています。性・年代別にみると、男性は年代とともに「肥満」の割合が上昇し、50 歳代が 38.8%でピークとなります。女性は 70 歳代の 19.2%が肥満のピークで、逆に 20 歳代では「低体重」の割合が多くなっています。

理想の体重については、81.1%の人が「普通体重」を望んでいます。性・年代別にみると、男女とも全ての年代で「普通体重」を最も良いと考える人が多くなっていますが、特に 20～30 歳代までの女性では「低体重」を最も良いと考える人の割合が３割近くとなっています。

自分にとって最も良い体重に近づけたり、体重を維持したりすることを「いつもしている」、「だいたいしている」、「たまにしている」の合計は、61.4%です。性・年代別にみると、「いつもしている」と「だいたいしている」を合わせた割合は、男女ともに 70 歳代が最も多くなっています。「したいと思うができない」は、男性は 30～50 歳代、女性は 30～40 歳代が最も多くなっています。

3　身体活動・運動について

○運動について

意識的な運動をしているかについては、「時々している」が 38.7％と最も多く、次いで「いつもしている」が 23.4％、「以前はしていたが、現在はしていない」が 15.1％となっています。

現在行っていることは、「ウォーキング、散歩」が多く占めています。

運動をしていない人の理由については、「忙しくて時間がないから」が 46.9％と最も多くなっています。約８割の人は運動不足であると感じており、今後約７割の人が「ウォーキング、散歩」などの定期的な運動をしたいと考えています。

運動をする際に必要なこととしては、「気軽に運動できる施設や場所」が 36.0％と最も多く、次いで「運動した効果がわかること」が 31.5％、「体質や体力にあった方法を知っている」が 25.1％となっています。前回調査と比較すると、「気軽に運動できる施設や場所」、「一緒に運動する仲間がいる」が前回調査よりも 3.8～7.1 ポイント減少していますが、「運動した効果がわかること」は 5.4 ポイント増加しています。

○狭山市オリジナル『すこやか体操』について

『すこやか体操』について狭山市のオリジナル体操『すこやか体操』については、「あることを知らなかった」が 66.4％と最も多く、次いで「名前は知っている」が 17.0％、「見たことはある」が 9.8％となっています。前回調査との比較では、「ふだん『すこやか体操』をしている」、「時々している」、「見たことはある」、「名前は知っている」のいずれの割合も前回調査よりも少なくなっており、普及が進んでいないことがうかがえます。

今後の意向について前回調査と比較すると、「そう思う」、「そう思わない」、いずれの割合も前回調査よりも少なくなり、その分「わからない」が多くなっており、『すこやか体操』についての認知度が低下しています。

4　休養・こころの健康について

○自由な時間と睡眠について

自由な時間については、約６割の人が「２時間以上」あると回答していますが、30 歳代の女性は突出して少なくなっています。睡眠については、約７割の人が十分な睡眠がとれていると回答していますが、18～19 歳の男性と 40 歳代の女性は「とれていない」割合が多くなっています。また、「心身の疲労回復のために自分なりの方法がある」人は、約５割です。

○悩みやストレスについて

不満、悩み、ストレスがあるかでは、「とてもある（20.2％）」「少しある（46.6％）」を合わせた『不満、悩み、ストレスがある（計）』が 66.8％となっています。悩みやストレスは、男女ともに 30～40 歳代で多い傾向ですが、ストレスの内容を性・年代別に細かくみると、男女ともに 18～19 歳での「勉強のこと（男性 30.8％）（女性 45.8％）」、30～40 歳代の男性、40 歳代の女性で「仕事の内容や量（男性 40％台）（女性 30％台）」、30 歳代の女性で「子育て（40.9％）」、60 歳代以上の男女で「身体的なこと・病気（40～60％台）」となっています

また、約８割の人は悩みごとを相談できる人がいると回答しています。

○１日あたりの家族団らんなどの時間について

１日あたりの家族団らんや友人との語らいの時間は、「２時間以上」、「１～２時間未満」が同率で 27.7％となっています

団らんの時間は世帯状況で大きな違いがあり、語らいの時間が「１時間以上」（「１～２時間未満」と「２時間以上」の合計）の人は、同居者がいる人では 59.7％いるのに対し、一人暮らしの人では 14.8％に留まっており、38.0％の人は「まったくない」と回答しています。

○生きがいのある生活の状況について

日ごろ、楽しみや生きがいをもって生活していると思う人は、「どちらかといえばそう思う」人もあわせると７割を超えています。年代別にみると、「どちらかといえばそう思う」を含め、楽しみや生きがいをもって生活をしている人の割合は、18～19 歳で 82.9%、20 歳代で 83.1%と多くなっています。

5　歯の健康について

○自分の歯の状況について

自分の歯が「全部ある（28 本以上）人と「ほとんどある（20～27 本）」人はともに３割台で、合わせると約６割となります。「全部ある人」の割合は年代の上昇とともに低下し、18～19 歳では 70.7%ですが、70 歳代で 10.3%、80 歳代では 7.2%と１割を下回っています。

○歯磨きなどについて

１日１回は十分な時間をかけてていねいに歯を磨いている人は「だいたい」を合わせて６割を超えていますが、男性の 50 歳代と女性の 18～19 歳では低くなっています。

歯と歯の間の清掃用具を使っている人は約４割、自分の歯や歯肉の様子を月に１回以上観察している人は約４割となっています。また、約５割の人が「かかりつけ歯科医」がいると回答しています。

○「残存する歯の数が多いと健康寿命が長い」ことの認知状況について

「残っている歯の数が多い人ほど健康寿命が長い」ということを「知っていた」人は約６割、「知らなかった」人は約３割となっています。

6　アルコールについて

○飲酒状況について

お酒を「ほとんど飲まない」人が 31.7%いますが。「毎日」飲む人も 16.4%います。飲酒する人が１日あたり飲む量では、１合（180ml）未満」が 40.3%、「１合以上２合（360ml）未満」が 35.0%でした。飲酒の理由としては、男女ともに「好きだから」が過半数を占め最も多い回答となっていますが、第２位の理由は男女ともに「ストレス解消」、「リラックスできるから」となっています。

○節度ある適切な飲酒について

飲酒経験のある人が『節度ある適切な飲酒量』と考えるのは、「１合（180ml）未満」が 44.6%と最も多く、次いで「１合以上２合（360ml）未満」が 32.1%となっています。

お酒が原因での失敗については、ほぼ８割の人が「ない」と回答していますが、「ある」と回答した人の割合は女性よりも男性の割合が多く、男性の 80 歳以上で 20.7%と多くなっています。

7　たばこについて

○喫煙状況について

喫煙については、「喫煙したことはない」が 55.8%と最も多く占めています。「過去に喫煙していたがやめた」が 24.8%、「毎日吸う」が 13.7%となっています。前回の平成 27 年度調査時と大きな違いはみられませんが、「過去に喫煙していたがやめた」が 4.4 ポイント減少し、「喫煙したことはない」が 5.5 ポイント増加しました。

現在喫煙している人のうち、「今後も喫煙する（やめたいと思わない）」は 32.3%で、前回の平成 27 年度調査時より 5.2 ポイント増加していまが、「いずれはやめたいと思っている」も前回より 8.7 ポイント増加しています。

○たばこの煙が吸わない人に与える健康への影響（害）やＣＯＰＤについて

喫煙する際の受動喫煙を生じさせない配慮については、約８割の人が「配慮している」と回答しており、受動喫煙防止のために８割以上の人が「決められた場所で吸う」ことに配慮しています。

たばこの煙が吸わない人に与える健康への影響（害）を与えるものとして、最も多くの人が回答したのが、「肺がん」が 89.5%で、「妊娠への影響（未熟児など）」が 69.3%、「子どものぜんそく」が 60.4%と続きました。

ＣＯＰＤを（慢性閉塞性肺疾患）を「知っていた」人は２割以下で、約５割の人は「知らなかった」と回答していますが、女性のほうが男性よりも高い認知度でした。

8　健（検）診等について

○健（検）診等について

健康診査については、この１年くらいの間に 66.3%の人が「市の健（検）診」や「職場」などで受けています。また、「歯科健診」と「子宮がん検診」の受診率は４割前後ですが、「前立腺がん検診」、「骨粗しょう症検診」は１割台と低くなっています。

健（検）診を受けていない理由では「健（検）診の対象ではないから」、「必要を感じないから」、「費用がかかるから」が多い回答となっています。年代別にみると、「健康に自信があるから」は 18～19 歳、「必要を感じないから」は 80 歳以上、「日時が自分の都合に合わなかったから」は 40 歳代で多くなっています。20～30 歳代では「健診に関する情報がないから」、「どこで受けられるかわからないから」という情報不足を理由にあげた人が多くなっています。

健康診査を「毎年」受けている人は 67.1%で、その結果を健康管理に活かしている人は約５割となっています。また、生活習慣の見直し・改善をしたいとき利用するものとして約５割の人が「自分で取り組む」と回答し、「医療機関」は約４割となっています。

○「かかりつけ医」について

健康診査や健康相談ができる「かかりつけ医」は約５割の人が「ある」と回答しています。

年代別にみると、かかりつけ医が「ある」割合は、20 歳代から年代の上昇とともに多くなり、80 歳以上で８割を超えています。

○指摘を受けた疾患などについて

指摘を受けたことのある人のうち「脂質異常症、またはコレステロールや中性脂肪が高め」が 27.9%、「高血圧、または血圧が高め」が 24.2%、「体重やＢＭＩ、腹囲が多い、または多め」が 19.1%となっています。

指摘事項に対する取り組みとして最も多いのは、「糖尿病、または血糖や HbA1c が高い・高め」で、「高血圧、または血圧が高め」、「骨粗しょう症、または骨密度が低い・低め」と続きます。また、取り組みをしていない、中断している人の割合が多いのは、「体重やＢＭＩ、腹囲が多い、または多め」、「脂質異常症、またはコレステロールや中性脂肪が高め」、「腎機能が落ちている」となっています。

9　健康に関する情報について

○健康に関する情報の入手先について

健康に関する情報の入手先について最も多かったのは。「インターネット」で 41.1%の回答でした。以下「新聞・テレビ・本・雑誌など」が 36.8%、「広報さやま」が 21.6%と続きますが、年代別にみると、高齢年代は「広報さやま」と「新聞・テレビ・雑誌」、若い年代は「インターネット」の割合が多くなっていますが、「市のホームページ」については若い年代で少なく、80 歳以上が最も多くなっています。また、「保健センターからの案内」も、年代の上昇とともに多くなり 80 歳以上で 11.6%と最も多くなっています。

前回の平成 27 年度調査時との比較では、「新聞・テレビ・雑誌」が 9.5 ポイント減少し、「インターネット」が 10.2 ポイント増加しました。

○健康についての相談先

普段の健康についての相談先では、「家族や友人・知人」が 65.1%と最も多く、「医療機関」が 38.8%で続きました。

○「埼玉県コバトン健康マイレージ」について

「埼玉県コバトン健康マイレージ」については、８割以上の人が「知らない」と回答し、特に若い年代での認知率が低下しています。

10　新型コロナウイルス感染症について

○新型コロナウイルス感染症を発症しないための取り組みについて

新型コロナウイルス感染症対策として最も多かったのは、「人との間隔が十分にとれないときはマスクをつける（咳エチケットの実施)」で、以下「３密（密集、密接、密閉）の回避」、「感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動を控える」と続きます。

性・年代別にみると、全ての年代で「人との間隔が十分にとれないときはマスクをつける（咳エチケットの実施)」が最も多くなっています。「買い物は一人または少数でお店がすいている時間に行く」については、男女ともに 70 歳代が最も多くなっています。「３密（密集、密接、密閉）の回避」、「感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動を控える」については、男女ともに 18～19 歳で最も少なく、年代の上昇とともに増加傾向がみられます。

○「新型コロナウイルス感染症接触確認アプリ（ＣＯＣＯＡ)」・「埼玉県ＬＩＮＥコロナお知らせシステム」について

「新型コロナウイルス感染症接触確認アプリ（ＣＯＣＯＡ)」・「埼玉県ＬＩＮＥコロナお知らせシステム」の活用状況については、７割以上の人が「活用していない（スマートフォンを使用していないを含む)」と回答しています。特に 70 歳以上の人の利用率は１割以下となっています。

○新型コロナウイルス感染症の流行による気分の落ち込みについて

約５割以上の人が、新型コロナウイルス感染症の流行による気分が落ち込むことが『あった』と回答しています。『あった』の割合は、18～19 歳を除く全ての年代で、男性より女性のほうが多くなっています。また、男性は 18～19 歳、女性は 20 歳代と若い年代の人のほうが気分が落ち込むことが『あった』と回答しています。

○新型コロナウイルス感染症の流行による気分の落ち込みの原因について

新型コロナウイルス感染症の流行による気分の落ち込みの原因については、「交流機会の減少」が最も多く、以下「仕事の悩み」、「心と体の悩み」と続きます。

性・年代別にみると、18～19 歳では男女ともに「学校・勉強の悩み」、「仕事の悩み」については、男性は 20～50 歳代（20 歳代は「交流機会の減少」も同率)、女性は 40 歳代が最も多くなっています。男性の 60 歳以上、女性の 50 歳以上では「交流機会の減少」が最も多くなっています。

○気分が落ち込んだ時の相談先について

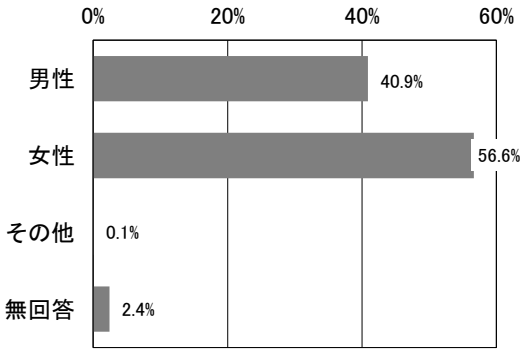
気分が落ち込んだ時に相談できる人が「いる」と約７割の人が回答していますが、年代の上昇とともに低くなる傾向がみられます。

悩みを抱えたときの相談窓口については、約５割の人が「知らない」と回答しており、男性は 18～19 歳を除く全ての年代で「知らない」人の割合が多く、女性は 18～50 歳代は「知っている」、60 歳以上の年代で「知らない」の人の割合が多くなっています。

回答者の属性

問１　性別は。〔１つに○〕

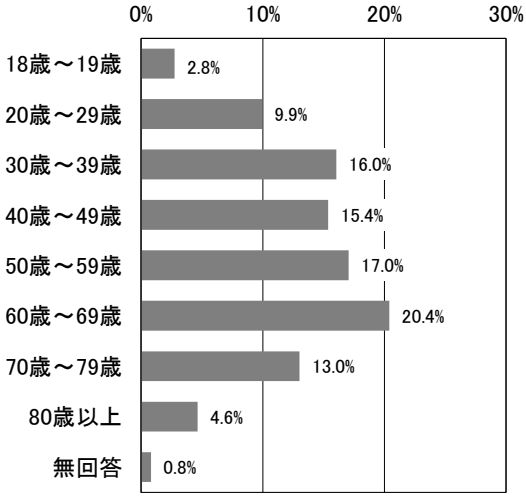
性別については、「男性」が 40.9%、「女性」が 56.6%となっています。



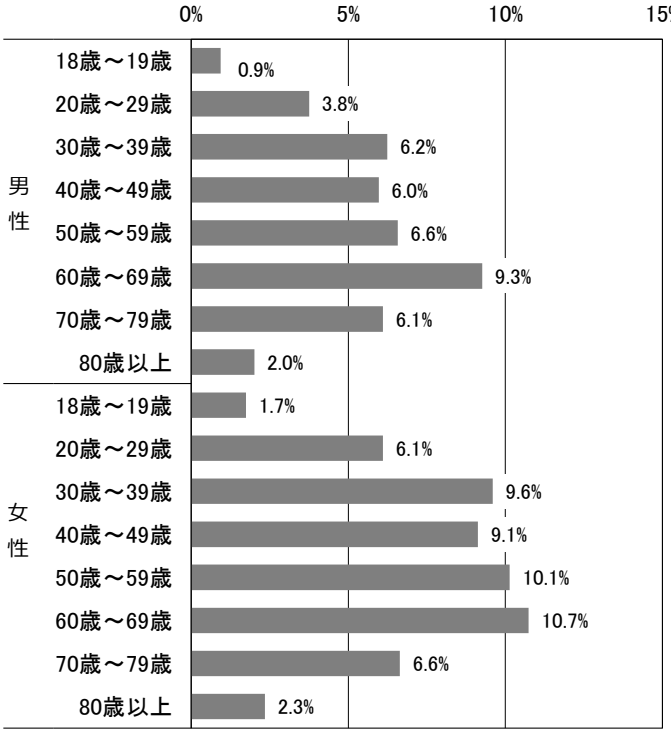
項目	実数（人）	構成比
男性	609	40.9%
女性	844	56.6%
その他	1	0.1%
無回答	36	2.4%
回答者数	1,490	100.0%

問２　今年（令和２年）11 月１日時点での年齢は。〔１つに○〕

年齢については、「60 歳～69 歳」が 20.4%、「50 歳～59 歳」が 17.0%となっています。



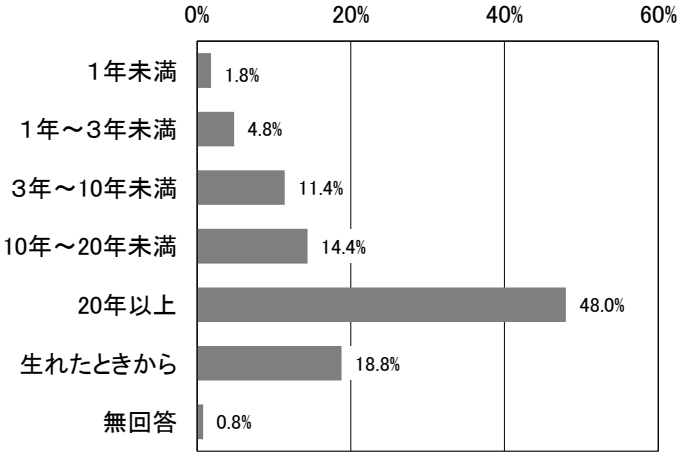
項目	実数（人）	構成比
18歳～19歳	41	2.8%
20歳～29歳	148	9.9%
30歳～39歳	239	16.0%
40歳～49歳	229	15.4%
50歳～59歳	254	17.0%
60歳～69歳	304	20.4%
70歳～79歳	194	13.0%
80歳以上	69	4.6%
無回答	12	0.8%
回答者数	1,490	100.0%



項目		実数（人）	構成比
男性	18歳～19歳	14	0.9%
	20歳～29歳	56	3.8%
	30歳～39歳	93	6.2%
	40歳～49歳	89	6.0%
	50歳～59歳	98	6.6%
	60歳～69歳	138	9.3%
	70歳～79歳	91	6.1%
	80歳以上	30	2.0%
女性	18歳～19歳	26	1.7%
	20歳～29歳	91	6.1%
	30歳～39歳	143	9.6%
	40歳～49歳	136	9.1%
	50歳～59歳	151	10.1%
	60歳～69歳	160	10.7%
	70歳～79歳	99	6.6%
	80歳以上	35	2.3%
	その他	1	0.1%
	無回答	39	2.6%
合計		1490	100.0%

問３　狭山市に住んでどれくらいになりますか。〔１つに○〕

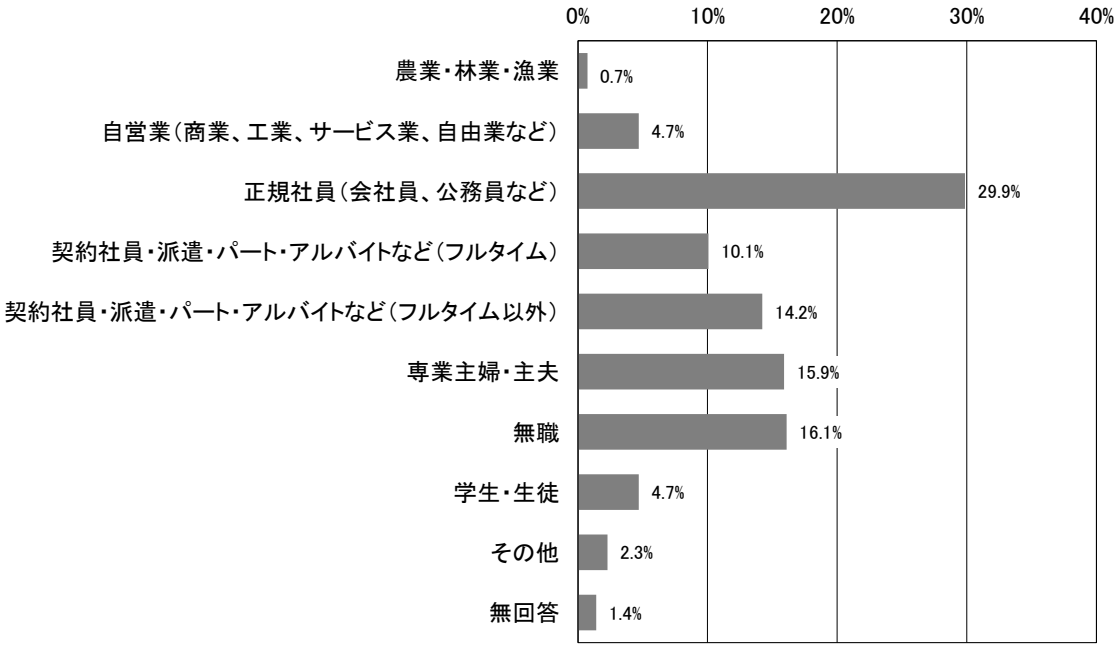
居住年数については、「20 年以上」が 48.0%と最も多くなっています。



項目	実数（人）	構成比
1年未満	27	1.8%
1年～3年未満	72	4.8%
3年～10年未満	170	11.4%
10年～20年未満	214	14.4%
20年以上	715	48.0%
生れたときから	280	18.8%
無回答	12	0.8%
回答者数	1,490	100.0%

問４　職業は。〔主なもの１つに○〕

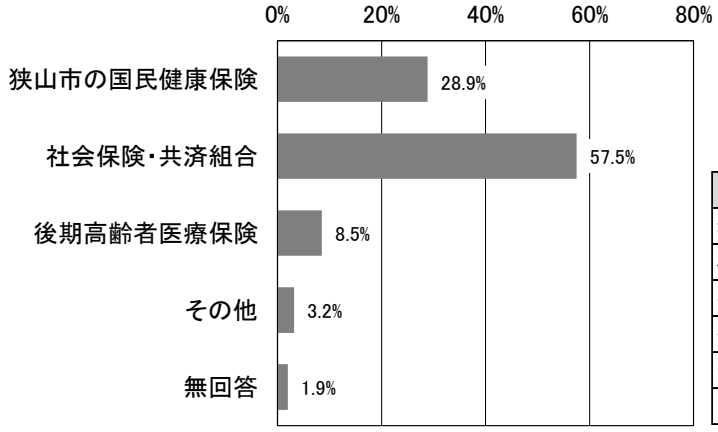
職業については、「正規社員（会社員、公務員など）が 29.9%と多くなっています。



項目	実数（人）	構成比
農業・林業・漁業	11	0.7%
自営業（商業、工業、サービス業、自由業など）	70	4.7%
正規社員（会社員、公務員など）	445	29.9%
契約社員・派遣・パート・アルバイトなど（フルタイム）	150	10.1%
契約社員・派遣・パート・アルバイトなど（フルタイム以外）	212	14.2%
専業主婦・主夫	237	15.9%
無職	240	16.1%
学生・生徒	70	4.7%
その他	34	2.3%
無回答	21	1.4%
回答者数	1,490	100.0%

問５　加入している医療保険は何ですか。〔１つに○〕

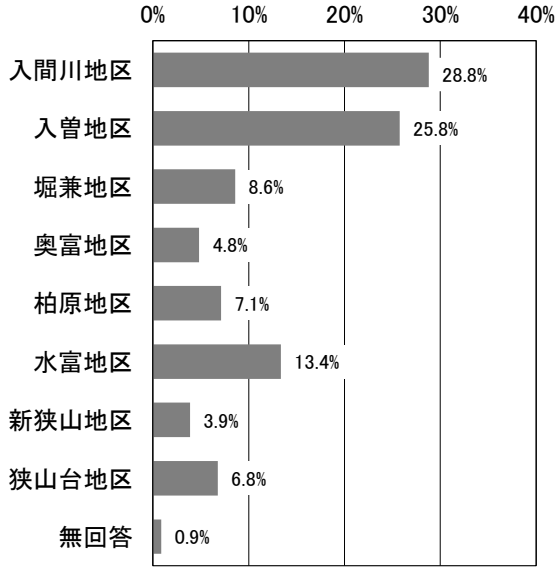
加入している医療保険については、「社会保険・共済組合」が 57.7%と多くなっています。



項目	実数（人）	構成比
狭山市の国民健康保険	430	28.9%
社会保険･共済組合	857	57.5%
後期高齢者医療保険	127	8.5%
その他	47	3.2%
無回答	29	1.9%
回答者数	1,490	100.0%

問６　お住まいの地区は。〔１つに○〕

住んでいる地区については、「入間川地区」が 28.8%、「入曽地区」が 25.8%となっています。

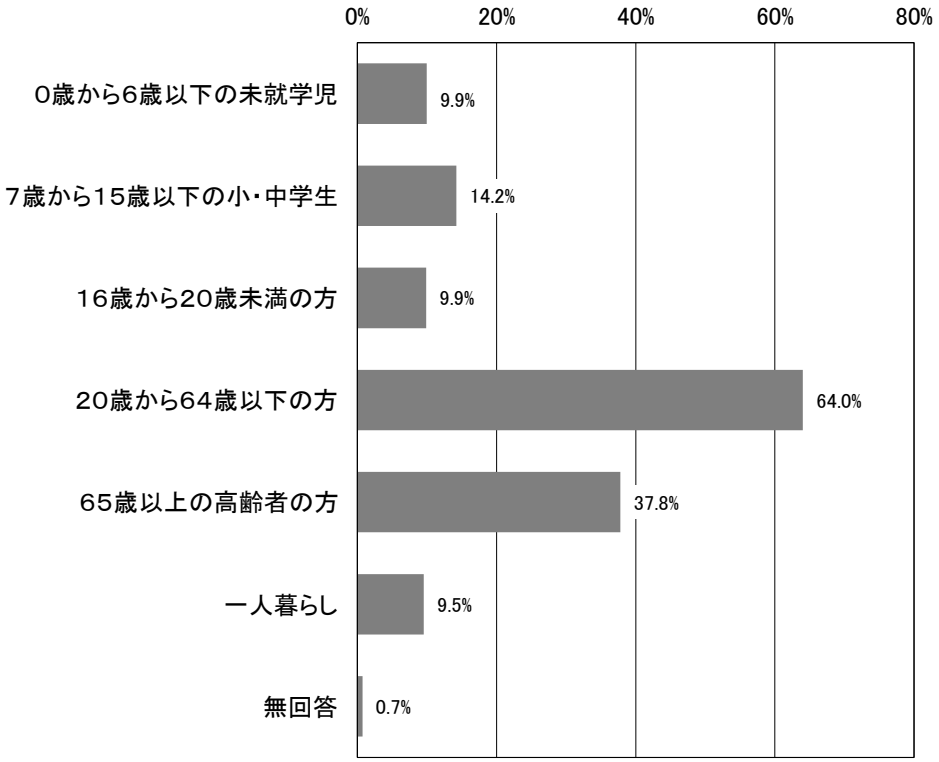


項目	実数（人）	構成比
入間川地区	429	28.8%
入曽地区	384	25.8%
堀兼地区	128	8.6%
奥富地区	72	4.8%
柏原地区	106	7.1%
水富地区	199	13.4%
新狭山地区	58	3.9%
狭山台地区	101	6.8%
無回答	13	0.9%
回答者数	1,490	100.0%

区分	内容
入間川地区	沢、狭山、入間川、入間川1～4丁目、鵜ノ木、稲荷山1･2丁目、祇園、中央1～4丁目、富士見1･2丁目
入曽地区	北入曽、南入曽、水野
堀兼地区	堀兼、上赤坂、中新田、青柳、加佐志、東三ツ木
奥富地区	上奥富、下奥富、柏原新田
柏原地区	柏原
水富地区	上広瀬、下広瀬、広瀬1～3丁目、広瀬東1～4丁目、広瀬台1～3丁目、つつじ野、根岸、根岸1･2丁目、笹井、笹井1～3丁目
新狭山地区	新狭山1～3丁目
狭山台地区	狭山台1～4丁目

問７　あなたは、どなたとご一緒に住んでいますか。〔あてはまるものすべてに○〕

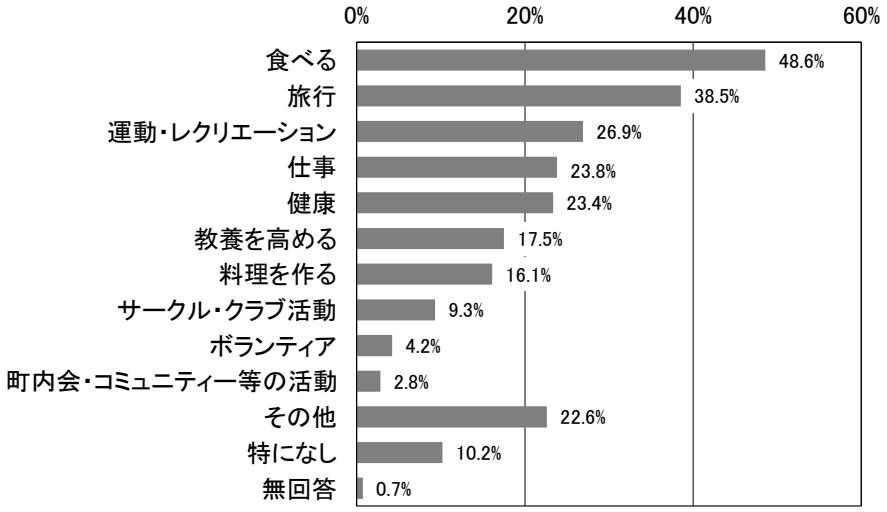
同居者については、「20 歳から 64 歳以下の方」が 64.0%と最も多くなっています。



項目	実数（人）	構成比
0歳から6歳以下の未就学児	148	9.9%
7歳から15歳以下の小・中学生	212	14.2%
16歳から20歳未満の方	147	9.9%
20歳から64歳以下の方	954	64.0%
65歳以上の高齢者の方	563	37.8%
一人暮らし	142	9.5%
無回答	11	0.7%
回答者数	1,490	

問８　あなたにとって、生きがいや趣味はどんなことですか。〔あてはまるものすべてに○〕

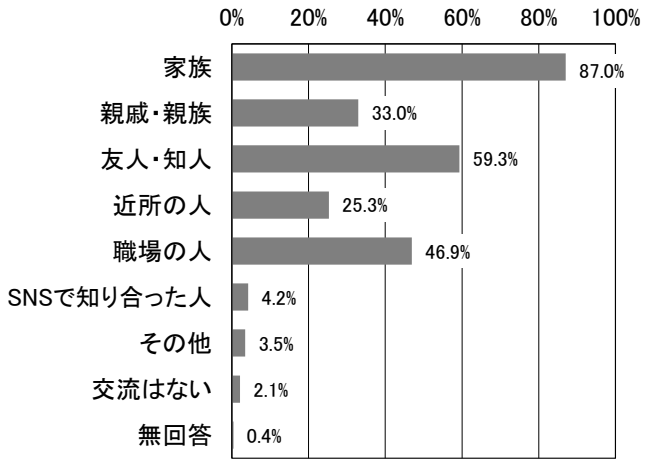
生きがいや趣味については、「食べる」が 48.6%、「旅行」が 38.5%となっています。



項目	実数（人）	構成比
食べる	724	48.6%
旅行	574	38.5%
運動・レクリエーション	401	26.9%
仕事	355	23.8%
健康	348	23.4%
教養を高める	261	17.5%
料理を作る	240	16.1%
サークル・クラブ活動	139	9.3%
ボランティア	63	4.2%
町内会・コミュニティー等の活動	42	2.8%
その他	337	22.6%
特になし	152	10.2%
無回答	11	0.7%
回答者数	1,490	

問９　日常的に交流のある人は、どんな人ですか。〔あてはまるものすべてに○〕

日常的に交流のある人については、「家族」が 87.0%と最も多く、「知人・友人」が 59.3%、「職場の人」が 46.9%となっています。



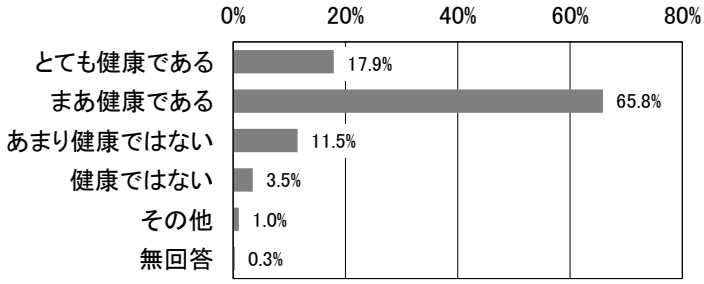
項目	実数（人）	構成比
家族	1,297	87.0%
親戚・親族	491	33.0%
友人・知人	884	59.3%
近所の人	377	25.3%
職場の人	699	46.9%
SNSで知り合った人	63	4.2%
その他	52	3.5%
交流はない	32	2.1%
無回答	6	0.4%
回答者数	1,490	

健康状態などについて

問 10　現在の健康状態をどう思いますか。〔１つに○〕

現在の健康状態については、「とても健康である（17.9%）」「まあ健康である（65.8%）」を合わせた『健康である（計）』が 83.7%となっています。

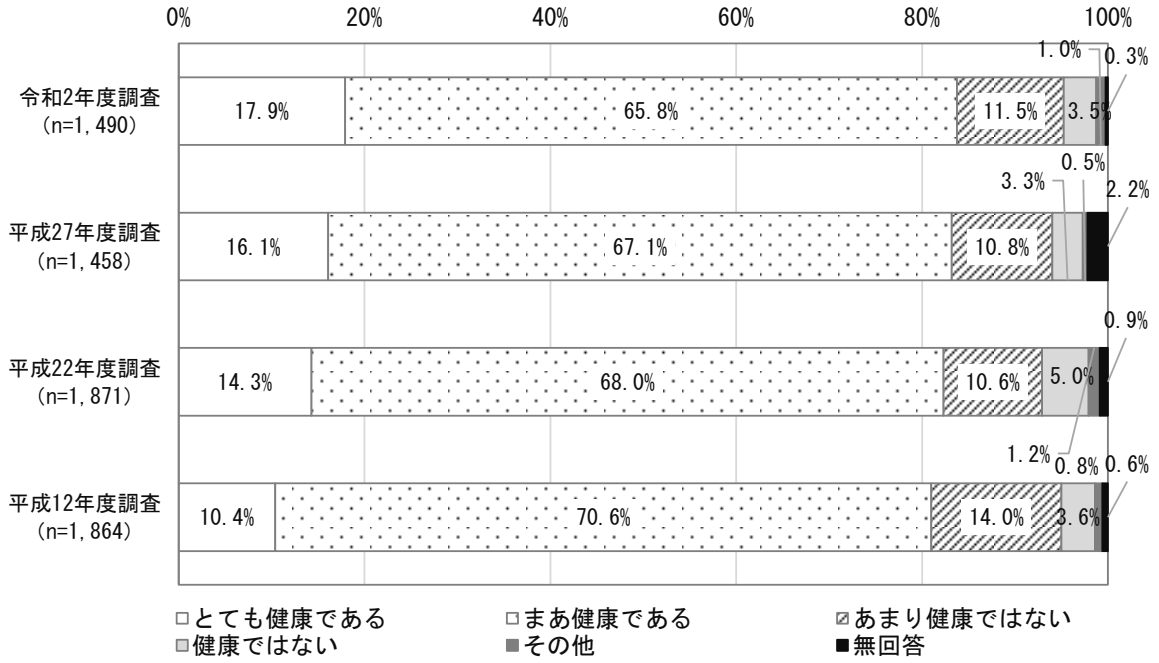
また、「あまり健康ではない（11.5%）」「健康ではない（3.5%）」を合わせた『健康ではない（計）』が 15.0%となっています。



項目	実数（人）	構成比
とても健康である	267	17.9%
まあ健康である	981	65.8%
あまり健康ではない	171	11.5%
健康ではない	52	3.5%
その他	15	1.0%
無回答	4	0.3%
回答者数	1,490	100.0%

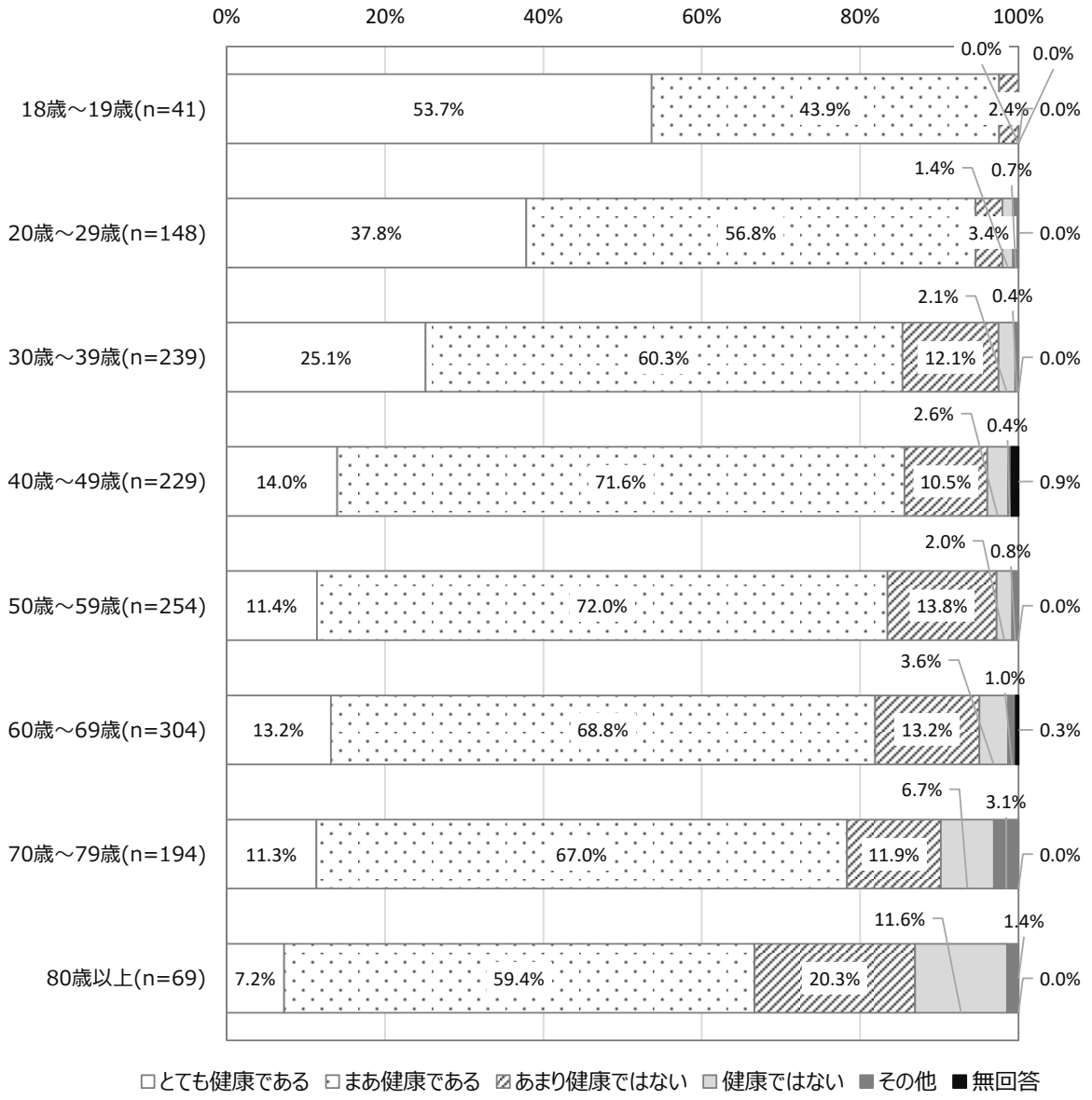
時系列でみると、「とても健康である」と「まあ健康である」の合計は 80%程度でほぼ一定ですが、「とても健康である」との回答の割合は、調査の度に上昇しています。

【時系列比較】



今回の令和２年度調査の結果を年代別にみると、「とても健康である」と「まあ健康である」の合計は、18～19 歳の 97.6%から、80 歳以上の 66.7%まで、ほぼ年代の上昇とともに低下しています。しかし、「とても健康である」人だけをみると、40～70 歳の年代では顕著な傾向はみられません。また 80 歳以上では、約 30%の人が、「あまり健康ではない」または「健康ではない」と回答しています。

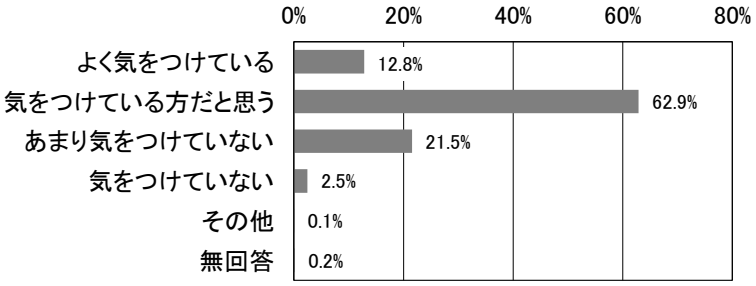
【年代別】



問 11　ふだんから健康に気をつけていますか。〔１つに○〕

ふだんから健康に気をつけているかでは、「よく気をつけている（12.8%）」「気をつけている方だと思う（62.9%）」を合わせた『健康に気をつけている（計）』が 75.7%となっています。

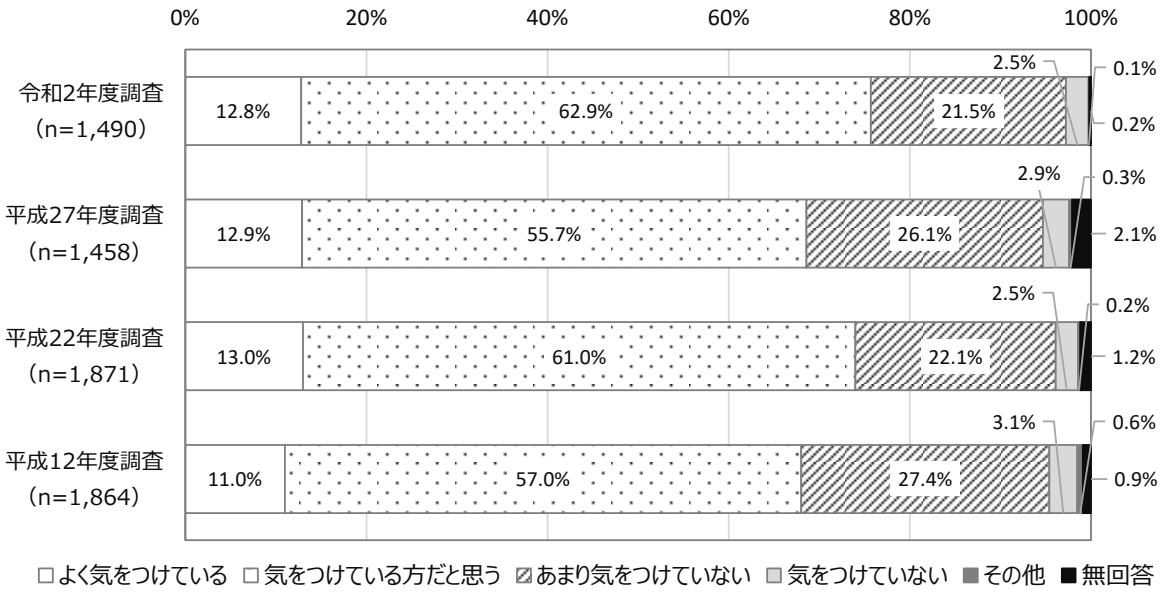
また、「あまり気をつけていない（21.5%）」「気をつけていない（2.5%）」を合わせた『健康に気をつけていない（計）』が 24.0%となっています。



項目	実数（人）	構成比
よく気をつけている	191	12.8%
気をつけている方だと思う	937	62.9%
あまり気をつけていない	321	21.5%
気をつけていない	37	2.5%
その他	1	0.1%
無回答	3	0.2%
回答者数	1,490	100.0%

時系列で比較してみると、「よく気をつけている」と「気をつけている方だと思う」の合計は、70%を挟んで調査の度に上下しており、健康に気をつける意識に高まりはみえません。

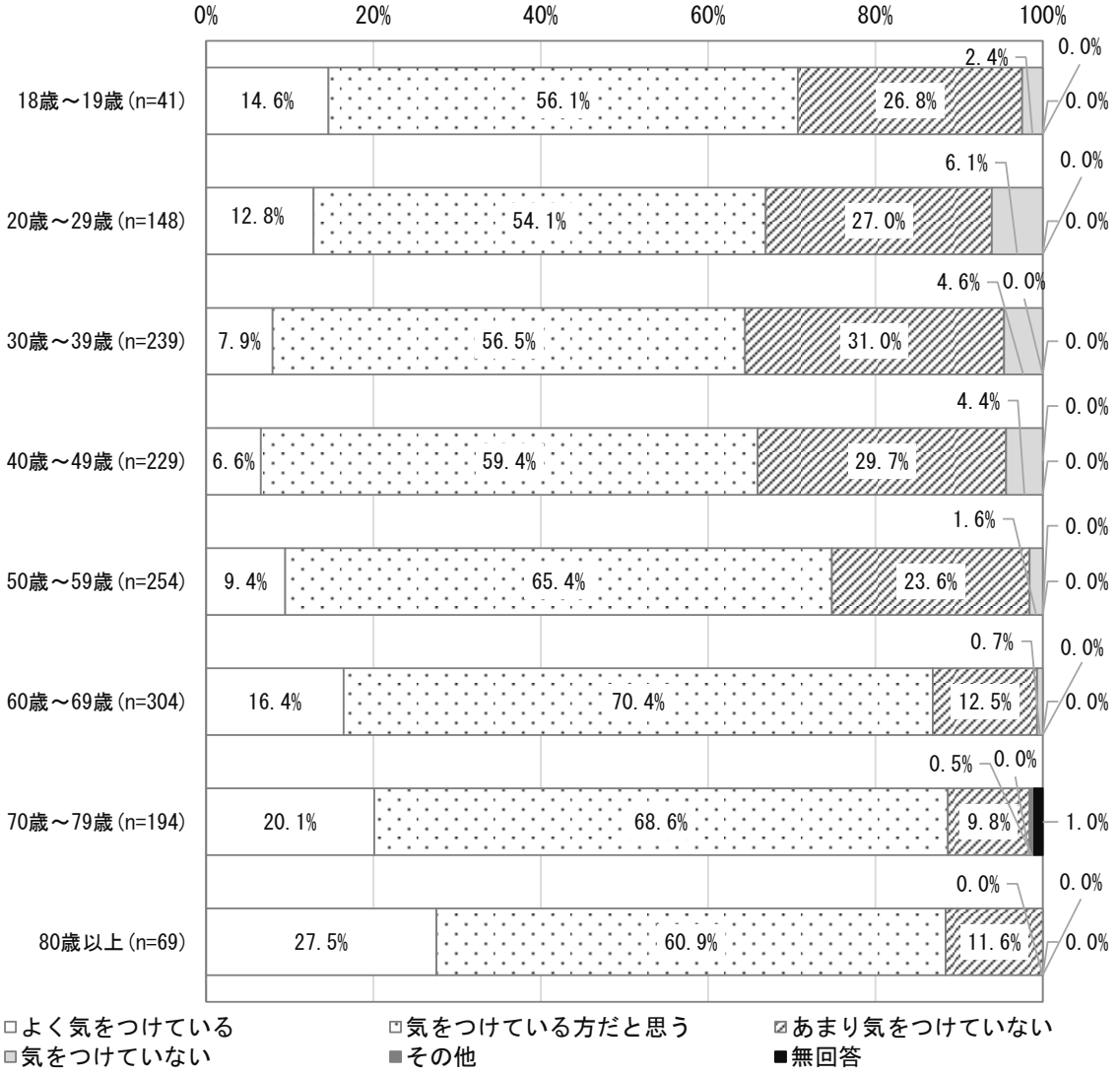
【時系列比較】



年代別にみると、「よく気をつけている」と「気をつけている方だと思う」を合わせた割合は、30 歳代の 64.4%を底に年代とともに高まり、60 歳以降では 86%を超えています。

30 歳代は「気をつけていない」側の合計が 35.6%と他の世代よりも多くなっており、健康への留意度が懸念される年代であるといえます。

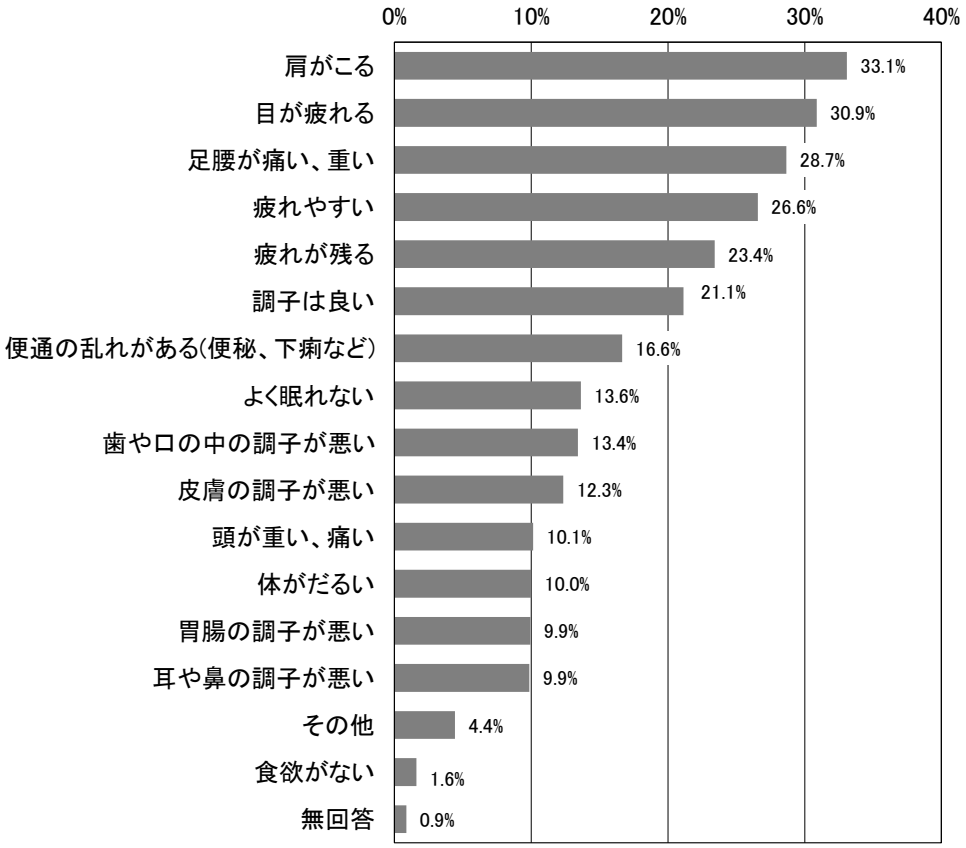
【年代別】



問 12　最近、体の調子はいかがですか。〔あてはまるものすべてに○〕

最近の体の調子については、「肩がこる」が 33.1%と最も多く、以下「目が疲れる」が 30.9%、「足腰が痛い、重い」が 28.7%と続いています。

また、体の「調子は良い」と回答した方は 21.1%となっています。

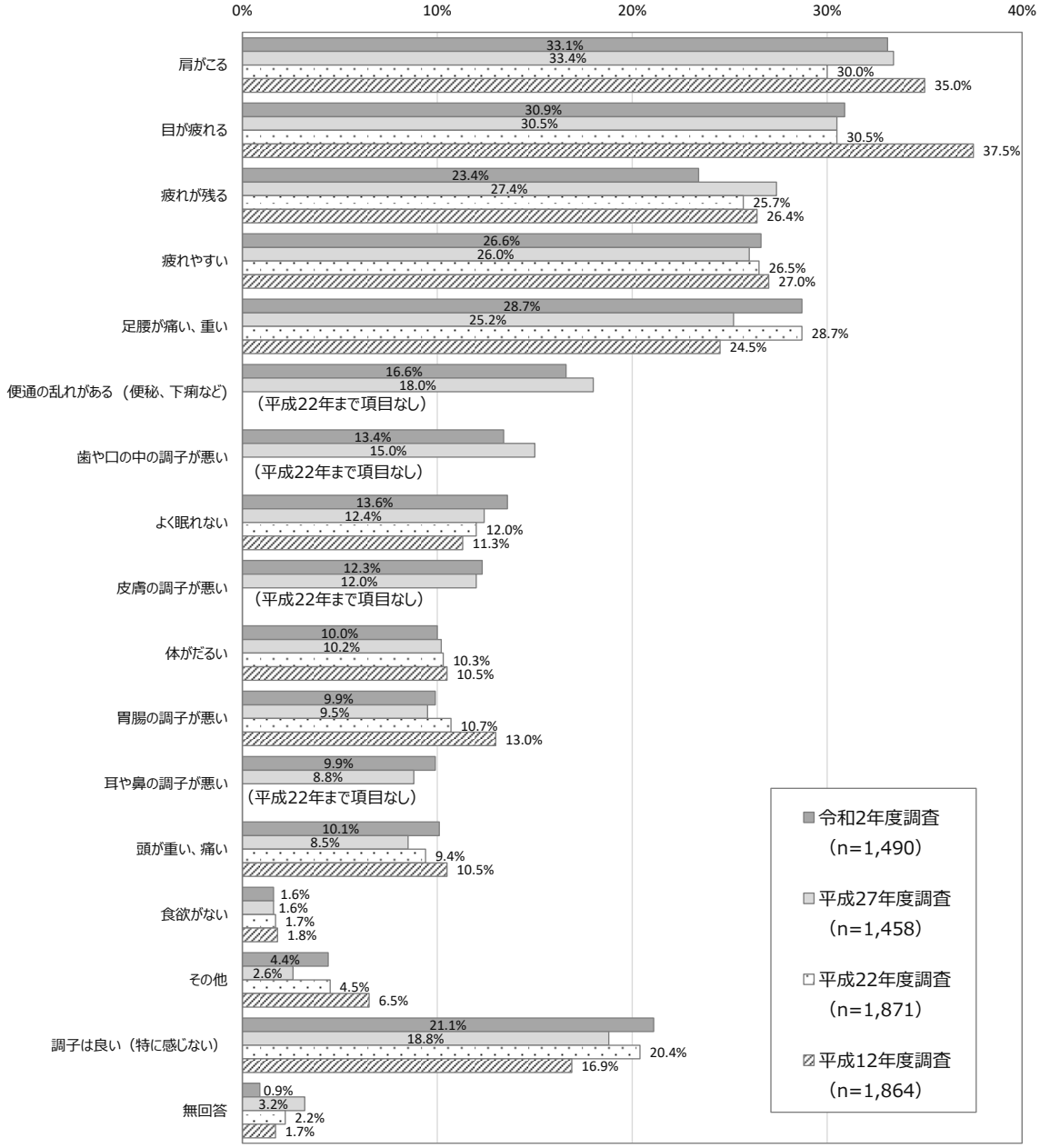


項目	実数（人）	構成比
肩がこる	493	33.1%
目が疲れる	460	30.9%
足腰が痛い、重い	427	28.7%
疲れやすい	396	26.6%
疲れが残る	349	23.4%
調子は良い	315	21.1%
便通の乱れがある(便秘、下痢など)	248	16.6%
よく眠れない	203	13.6%
歯や口の中の調子が悪い	200	13.4%
皮膚の調子が悪い	184	12.3%
頭が重い、痛い	151	10.1%
体がだるい	149	10.0%
胃腸の調子が悪い	148	9.9%
耳や鼻の調子が悪い	147	9.9%
その他	66	4.4%
食欲がない	24	1.6%
無回答	13	0.9%
回答者数	1,490	

前回（平成 27 年度）調査との比較では、「疲れが残る（4.0 ポイント減）」、「足腰が痛い、重い（3.5 ポイント増）」、「便通の乱れがある（1.4 ポイント減）」、「よく眠れない（1.2 ポイント増）」、「耳や鼻の調子が悪い（1.1 ポイント増）」、「頭が重い、痛い（1.6 ポイント増）」、「調子は良い（2.3 ポイント増）」、「歯や口の中の調子が悪い（1.6 ポイント減）」などが 1.0 ポイントを超える変化を示した項目となっています。

また、「体がだるい」、「食欲がない」は調査毎に減少し、「よく眠れない」は調査毎に増加しています。

【時系列比較】



年代別に上位５位をみると、全ての年代で１～４位までにあるのが「目が疲れる」で、「疲れやすい」は全ての年代で５位までに入っています。また、「肩がこる」は 80 歳以上を除く全ての年代で５位までに入っています。

一方、「足腰が痛い、重い」は 30～40 歳代で初めて５位にあらわれ、年代の上昇とともに順位を上げ、60 歳以上では１位となっています。「調子は良い」は 30～50 歳代を除く年代で４位までに入っています。

【年代別順位】

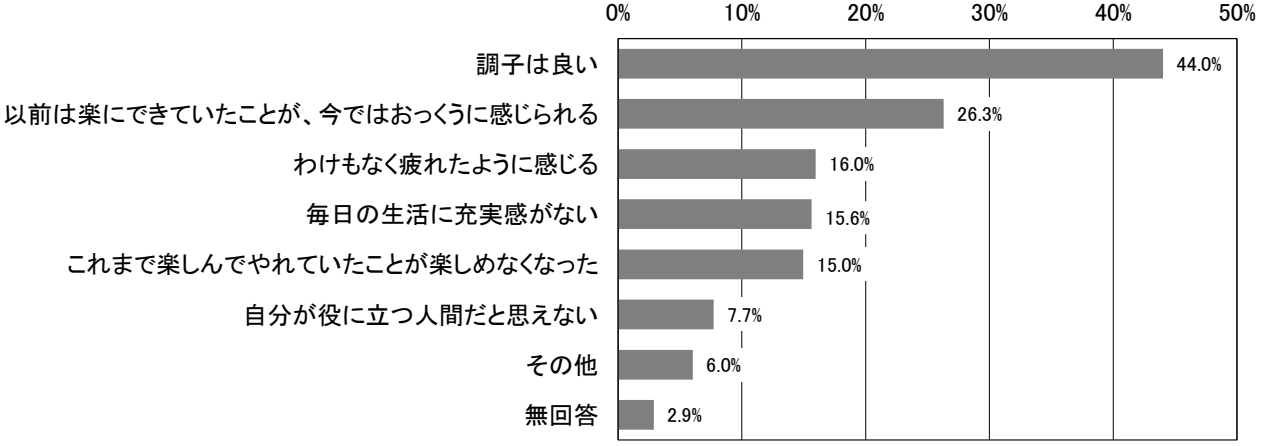
※同じ項目について、同じ網掛けをしています。

区分	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
18歳～19歳 (n=41)	調子は良い	目が疲れる	肩がこる	皮膚の調子が悪い	疲れやすい
	36.6%	24.4%	22.0%	19.5%	17.1%
20歳～29歳 (n=148)	肩がこる	調子は良い	目が疲れる	疲れが残る	疲れやすい
	31.8%	31.1%	25.7%	25.0%	20.9%
30歳～39歳 (n=239)	肩がこる	疲れやすい	疲れが残る	目が疲れる	足腰が痛い、重い
	44.8%	34.3%	28.5%	25.9%	22.6%
40歳～49歳 (n=229)	肩がこる	目が疲れる	疲れが残る	疲れやすい	足腰が痛い、重い
	38.4%	36.7%	36.2%	34.5%	28.8%
50歳～59歳 (n=254)	肩がこる	足腰が痛い、重い	目が疲れる	疲れが残る	疲れやすい
	37.0%	35.0%	34.3%	30.7%	29.1%
60歳～69歳 (n=304)	足腰が痛い、重い	目が疲れる	肩がこる	調子は良い	疲れやすい
	33.9%	33.6%	30.3%	23.7%	20.4%
70歳～79歳 (n=194)	足腰が痛い、重い	目が疲れる	疲れやすい	調子は良い	肩がこる
	32.5%	28.9%	22.7%	22.2%	21.6%
80歳以上 (n=69)	足腰が痛い、重い	目が疲れる	便通の乱れがある (便秘、下痢など)	調子は良い	疲れやすい
	40.6%	26.1%	24.6%	24.6%	18.8%

問 13　最近、気分や精神面ではどうですか。〔あてはまるものすべてに○〕

最近の気分や精神面については、「調子は良い」を除くと、「以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる」が 26.3%と最も多く、次いで「わけもなく疲れたように感じる」が 16.0%、「毎日の生活に充実感がない」が 15.6%となっています。

また、気分や精神面の「調子は良い」と回答した方は 44.0%となっています。



項目	実数（人）	構成比
調子は良い	656	44.0%
以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる	392	26.3%
わけもなく疲れたように感じる	238	16.0%
毎日の生活に充実感がない	233	15.6%
これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	223	15.0%
自分が役に立つ人間だと思えない	115	7.7%
その他	90	6.0%
無回答	43	2.9%
回答者数	1,490	

これを年代別にみたときに特徴的であるのは、「以前は楽にできていたことが、いまではおっくうに感じられる」で 18～19 歳での 4.9%から、年代の上昇とともに増加し、80 歳以上では半数近くがそう感じると回答しています。また、80 歳以上で「これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった」、30 歳代で「自分が役に立つ人間だと思えない」との回答が多くなっています。

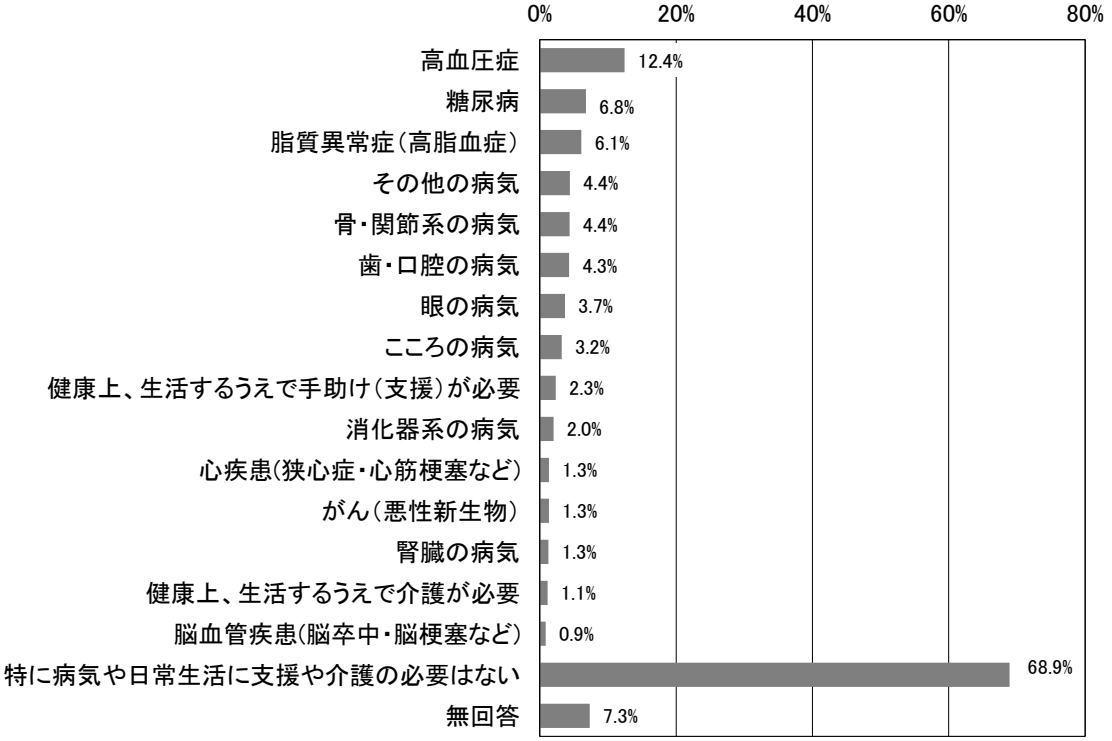
【年代別】

区分	調子は良い	以前は楽にできていたことが、いまではおっくうに感じられる	わけもなく疲れたように感じる	毎日の生活に充実感がない	これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	自分が役に立つ人間だと思えない
18歳～19歳（n=41）	58.5%	4.9%	24.4%	14.6%	9.8%	12.2%
20歳～29歳（n=148）	59.5%	7.4%	18.9%	18.2%	7.4%	10.1%
30歳～39歳（n=239）	49.8%	13.8%	20.1%	17.6%	15.1%	13.4%
40歳～49歳（n=229）	37.1%	24.0%	19.7%	16.6%	17.0%	10.5%
50歳～59歳（n=254）	41.3%	26.4%	15.0%	15.4%	14.2%	7.5%
60歳～69歳（n=304）	43.1%	33.2%	12.2%	13.5%	15.1%	3.0%
70歳～79歳（n=194）	37.6%	43.8%	12.4%	14.9%	17.0%	3.1%
80歳以上（n=69）	40.6%	49.3%	10.1%	10.1%	20.3%	4.3%

問 14　現在、病気にかかったり、日常生活を送るうえで手助けや介護が必要になっていますか。〔あてはまるものすべてに○〕

現在かかっている病気については、「高血圧症」が 12.4%と最も多く、次いで「糖尿病」が 6.8%、「脂質異常症（高脂血症）」が 6.1%となっています。

また、「特に病気や日常生活に支援や介護の必要はない」が 68.9%となっています。



項目	実数（人）	構成比
高血圧症	185	12.4%
糖尿病	101	6.8%
脂質異常症（高脂血症）	91	6.1%
その他の病気	66	4.4%
骨・関節系の病気	65	4.4%
歯・口腔の病気	64	4.3%
眼の病気	55	3.7%
こころの病気	48	3.2%
健康上、生活するうえで手助け（支援）が必要	35	2.3%
消化器系の病気	30	2.0%
心疾患(狭心症・心筋梗塞など)	20	1.3%
がん（悪性新生物）	20	1.3%
腎臓の病気	19	1.3%
健康上、生活するうえで介護が必要	17	1.1%
脳血管疾患(脳卒中・脳梗塞など)	13	0.9%
特に病気や日常生活に支援や介護の必要はない	1,027	68.9%
無回答	109	7.3%
回答者数	1,490	

これを年代別にみると、年代とともに回答者の割合が上昇する傾向がみられるものが、「高血圧症」、「糖尿病」、「高脂血症」、「骨・関節系の病気」、「歯・口腔の病気」などとなっています。また、「こころの病気」は 30 歳代で最も多くなっています。

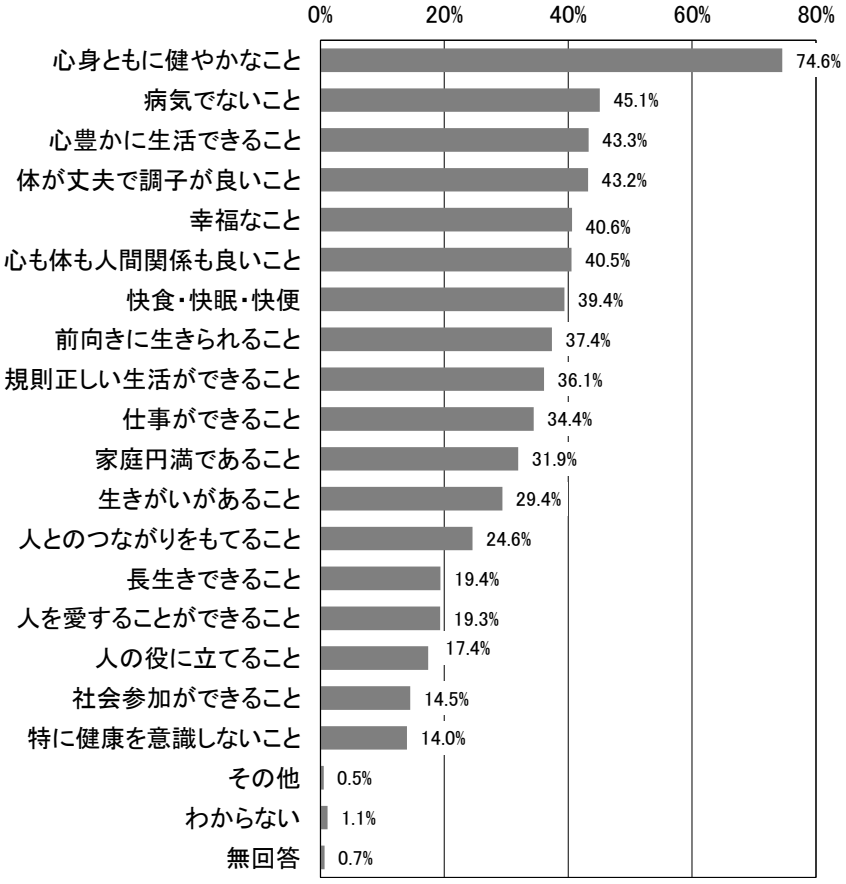
【年代別】

※10%台と 20%台の数値について網掛けをし、区別しています。

	糖尿病	消化器系の病気	骨・関節系の病気	高脂血症（脂質異常症）	高血圧症	腎臓の病気	心疾患（狭心症・心筋梗塞など）	脳血管疾患（脳卒中・脳梗塞など）	がん（悪性新生物）	歯・口腔の病気	眼の病気	こころの病気	その他の病気	健康上、生活するうえで手助け（支援）が必要	健康上、生活するうえで介護が必要	特に病気や日常生活に支援や介護の必要はない
18歳～19歳(n=41)	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	2.4%	0.0%	95.1%
20歳～29歳(n=148)	1.4%	0.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1.4%	0.7%	2.7%	1.4%	0.7%	0.0%	87.8%
30歳～39歳(n=239)	0.0%	0.8%	0.4%	2.5%	2.1%	0.8%	0.0%	0.4%	0.4%	1.3%	1.3%	5.9%	3.8%	1.3%	0.0%	77.8%
40歳～49歳(n=229)	1.3%	1.7%	0.9%	2.6%	2.6%	1.3%	0.0%	0.9%	0.9%	3.5%	0.9%	2.6%	4.8%	2.6%	1.3%	76.4%
50歳～59歳(n=254)	7.1%	0.4%	4.3%	9.4%	14.2%	1.6%	0.8%	0.0%	1.6%	2.8%	3.1%	4.3%	4.3%	1.6%	0.8%	64.6%
60歳～69歳(n=304)	8.9%	2.0%	8.2%	8.9%	21.1%	0.0%	3.0%	1.3%	2.3%	5.9%	5.6%	3.0%	4.6%	1.6%	1.0%	62.2%
70歳～79歳(n=194)	18.0%	6.2%	7.7%	9.8%	24.2%	3.1%	2.6%	2.1%	2.1%	8.8%	9.3%	1.0%	5.7%	3.6%	0.5%	55.7%
80歳以上(n=69)	20.3%	5.8%	15.9%	13.0%	37.7%	5.8%	5.8%	2.9%	2.9%	13.0%	8.7%	1.4%	10.1%	10.1%	11.6%	42.0%

問 15　あなたにとって『健康』とはどのようなものですか。〔あてはまるものすべてに○〕

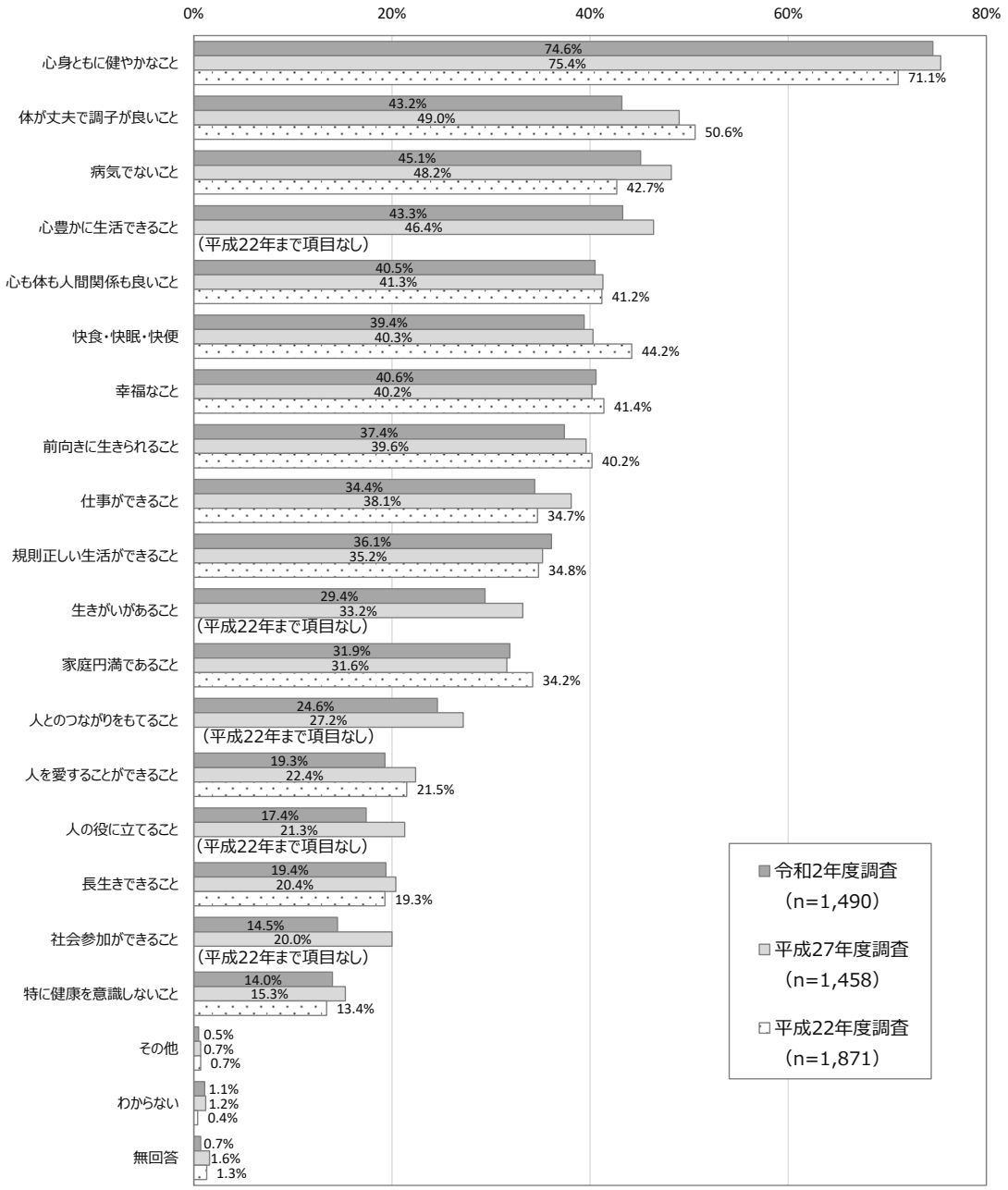
『健康』とはどのようなものかについては、「心身ともに健やかなこと」が 74.6%と最も多く、次いで「病気でないこと」が 45.1%、「心豊かに生活できること」が 43.3%となっています。



項目	実数（人）	構成比
心身ともに健やかなこと	1,111	74.6%
病気でないこと	672	45.1%
心豊かに生活できること	645	43.3%
体が丈夫で調子が良いこと	644	43.2%
幸福なこと	605	40.6%
心も体も人間関係も良いこと	604	40.5%
快食・快眠・快便	587	39.4%
前向きに生きられること	557	37.4%
規則正しい生活ができること	538	36.1%
仕事ができること	513	34.4%
家庭円満であること	476	31.9%
生きがいがあること	438	29.4%
人とのつながりをもてること	366	24.6%
長生きできること	289	19.4%
人を愛することができること	288	19.3%
人の役に立てること	259	17.4%
社会参加ができること	216	14.5%
特に健康を意識しないこと	208	14.0%
その他	8	0.5%
わからない	17	1.1%
無回答	10	0.7%
回答者数	1,490	

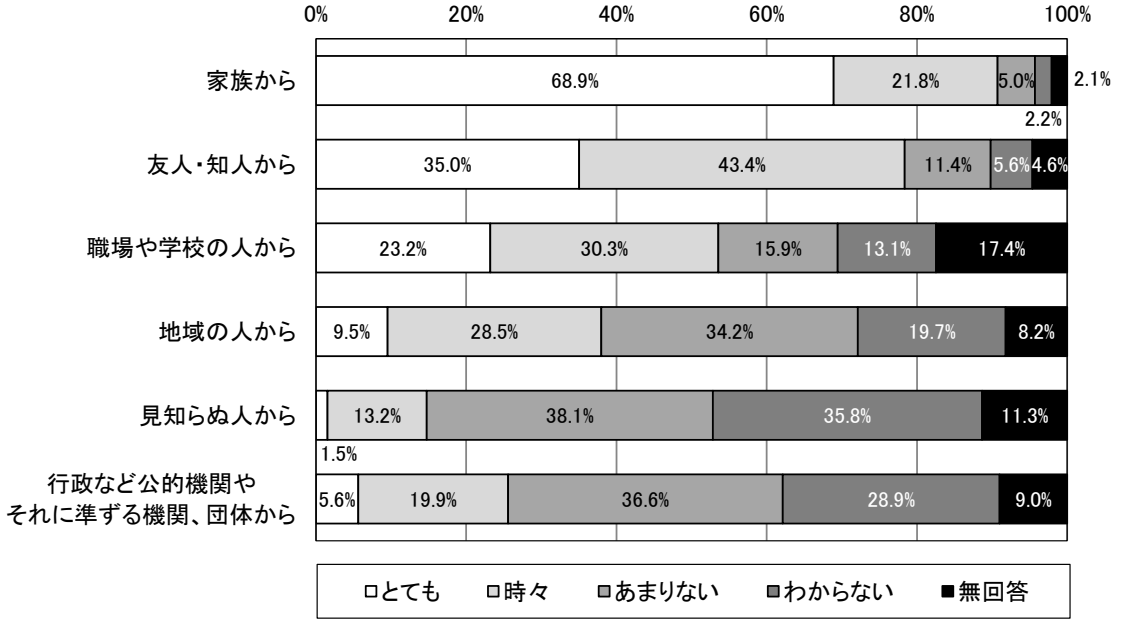
時系列でみられる傾向は、「規則正しい生活ができること」の割合が増加しています。また、「体が丈夫で調子が良いこと」、「快食・快眠・快便」、「前向きに生きられること」の割合は減少しています。その他の項目に大きな変化はみられませんが、「心身ともに健やかなこと」、「病気でないこと」については、平成 22 年度に比べ平成 27 年度及び令和 2 年度調査で多くなっています。

【時系列比較】



問 16　あなたは周りからささえられている（助けられている、大事にされているなど）と感じていますか。〔それぞれ１つに○〕

周りからささえられている（助けられている、大事にされているなど）と感じているかについて、「とても」と「時々」という回答は、「家族から」が 90.7%、「友人・知人から」が 78.4%、「職場や学校の人から」が 53.5%となっています。

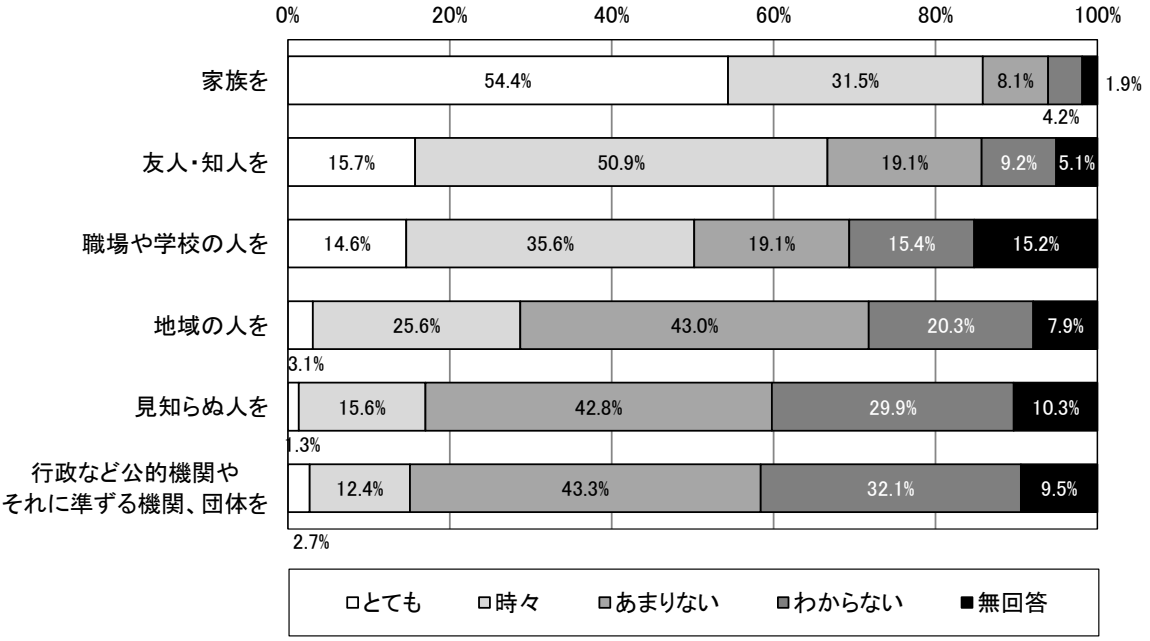


項目（度数）	とても	時々	あまりない	わからない	無回答	回答者数
家族から	1,027	325	74	33	31	1,490
友人・知人から	522	646	170	83	69	1,490
職場や学校の人から	346	452	237	195	260	1,490
地域の人から	142	424	509	293	122	1,490
見知らぬ人から	23	197	567	534	169	1,490
行政など公的機関やそれに準ずる機関、団体から	84	297	545	430	134	1,490
項目（構成比）	とても	時々	あまりない	わからない	無回答	回答者数
家族から	68.9%	21.8%	5.0%	2.2%	2.1%	100.0%
友人・知人から	35.0%	43.4%	11.4%	5.6%	4.6%	100.0%
職場や学校の人から	23.2%	30.3%	15.9%	13.1%	17.4%	100.0%
地域の人から	9.5%	28.5%	34.2%	19.7%	8.2%	100.0%
見知らぬ人から	1.5%	13.2%	38.1%	35.8%	11.3%	100.0%
行政など公的機関やそれに準ずる機関、団体から	5.6%	19.9%	36.6%	28.9%	9.0%	100.0%

問 17　あなたは周りをささえていると感じていますか。〔それぞれ１つに○〕

周りをささえていると感じているかについて、「とても」と「時々」という回答をした人が誰をささえていると感じるかについては、それぞれ「家族を」85.9%、「友人・知人を」66.6%、「職場や学校の人を」50.2%となっています。

また、「あまりない」という回答が多いのは、「行政など公的機関やそれに準ずる機関、団体を」43.3%、「地域の人を」43.0%、「見知らぬ人を」42.8%となっています。



項目（度数）	とても	時々	あまりない	わからない	無回答	回答者数
家族を	810	469	120	63	28	1,490
友人・知人を	234	759	284	137	76	1,490
職場や学校の人を	218	530	285	230	227	1,490
地域の人を	46	382	641	303	118	1,490
見知らぬ人を	20	233	638	445	154	1,490
行政など公的機関やそれに準ずる機関、団体を	40	185	645	479	141	1,490
項目（構成比）	とても	時々	あまりない	わからない	無回答	回答者数
家族を	54.4%	31.5%	8.1%	4.2%	1.9%	100.0%
友人・知人を	15.7%	50.9%	19.1%	9.2%	5.1%	100.0%
職場や学校の人を	14.6%	35.6%	19.1%	15.4%	15.2%	100.0%
地域の人を	3.1%	25.6%	43.0%	20.3%	7.9%	100.0%
見知らぬ人を	1.3%	15.6%	42.8%	29.9%	10.3%	100.0%
行政など公的機関やそれに準ずる機関、団体を	2.7%	12.4%	43.3%	32.1%	9.5%	100.0%

問 18　個人や地域の健康づくりには、人と人とのつながりやささえ合いが不可欠だと言われています。ささえ合える地域になるために、どんなことが必要だと思いますか。
（あなた自身や、市民、地域、行政など、何についてでも結構ですのでお書きください。）

※調査の中で記入いただいた自由記述の部分を原文のまま掲載します。

【18 歳～19 歳・男性】
■人とのつながりにはあいさつが大切だと思う。
■コミュニケーションをとる。
■近所の人、地域の人との会話が必要だと思う。
■恐い人が少なくならなければ地域とのつながりは生まれないと考える。
■コミュニケーション
■支え合える行政の仕組みづくりが必要。
■自分の趣味に割く時間を増やす。同じ趣味の人同士で繋がる。
■コミュニケーションが必要。
■地域の交流に自ら進んで参加すること。
■困っている人がいたら、助ける。
■医療団体への募金

【18 歳～19 歳・女性】
■挨拶
■困っている人に対して積極的にかかわりを持つ。家族と良く話しをし、ストレスのない生活を送る。
■近所の人たちを知り、交流すること。
■困っている人がいたら助けてあげること。
■無料の講座など体操や講義などの充実。
■声の掛け合い、地域で行われるイベントなどへの参加。
■地域を知る。
■ボランティア
■あいさつすること。
■２週間に１度、交流会を開くこと。
■支えあうためにコミュニティを作るなど。
■イベント
■あいさつ、声掛け
■思いやりをもつこと。
■地域での交流、近所の人たちとの交流、挨拶。
■若者より、高齢者の割合が多く、一人世帯が増加している狭山市で近所との交流や困っている方がいたら助けるなど、誰もが出来る支え合いが地域を明るくすると思う。
■年配の人や、子供が小さい家族が便利に使えるものがあるといい。例えば、移動販売車を店が少ない地域に定期的に配置するとか。

【20 歳～29 歳・男性】
■高齢者が増えている一方、支える力が不足しすぎている。高齢者が使える器具のある公園づくりや、車を使わずとも買い物などに出かけられるようバスをもっと増やして欲しい。（買い物のお届けサービスなども）
■ご近所づきあいの活性化。交流の機会を増やす。イベント等。
■挨拶は会ったりしたら必ずすること、御礼や感謝をすること。（近所でこれらのことができない人がいるため。）
■ご年配の方の意思のみで地域社会に参加させないこと。無理に参加させられた未来ある若者はそれを機に病んでしまう。
■ラジオ体操、他
■住居、住民
■日常から近所の方々と交流しておくことで、何かあったときにすぐに気づけるようにする。
■人と知り合う場面の提供
■衣食住に関して不自由なく生活できる街づくり。
■難しい事ではありますが老若男女が参加したがる行事を催したりすることです。
■行政に対して意見をもって関与できるようにする。
■地域ごとの行事に積極的に参加する。
■趣味等を通じた集会を定期的に行う。独居老人への訪問。（又はオンラインで見守りできるサービスの整備）
■最近は、ご近所とのコミュニケーションが全くないので、まずはご近所さんに会ったらあいさつが大事だと思う。
■金銭の余裕＝心の余裕であるため、市民への補助金強化すべき（子供手当増額など）。その為には税収ＵＰが不可欠であるため、市民を増やす or 企業誘致の積極的な施策が必要。例えば調整区域を市街化区域に変えて流入し易くするなど。（都計、建基、農地法などの絡みもあり、難しいとは思いますが。）
■人それぞれの考えや価値観を否定しない事。
■若者中心のサービス
■あいさつなどで最低限のことでもいいので、日頃から交流を持つこと。
■レクリエーション
■お互いに声をかけあうこと。見て見ぬふりはしないこと。まずは挨拶（おはようございますやこんにちは等）を勇気を出して（しにくい方でも）するところから始まるかなと思います。息子（本人）は、誰にでも挨拶するところから、地域や通所途中のバス（路線）や駅で知り合いの方々が沢山増えました。そして、その方がご年配だったりすると、荷物を持ってさしあげたり、ゆっくり一緒に歩いて道案内のようなこともすることがあります。
■日々のあいさつ
■生産年齢人口にあたる働いている人、家庭を重視した支援やその人同士のコミュニケーション。
■安くて健康に良い食事が出来る場所（話し合いができる場所）。コロナの問題があるけど。
■地域のボランティア活動を行う。

【20 歳～29 歳・男性】
■助け合い
■町内、地区内での交流イベントの開催
■人に関して無関心にならないこと。
■声かけ、自然とあゆみ寄る。
■幅広い年代が関わることのできる場を増やす。（祭、交流会、献血など）
■笑顔や挨拶、困っている方へ声をかける。市役所職員、市長が対面にて市民の声を聴く。多くの市民が交流できる場所へ足を運ぶこと。
■子育て、教育に税金を使い、子供が住みやすい市を目指すべきだと思う。
■地域の人と交流できる場が必要だと思います。
■住民同士が交流できる場があると良い。
■地域行事の活性化
■じぶん自身の正しさとは別に、他人の意見に耳を傾け尊重する心。
■まず選挙の投票率を上げる。
■地域でのコミュニケーションが大事。
■人との交流が多いような行事を増やす。
■イベント
■会ったら挨拶をすること。
■挨拶
■運動
■一人一人の意識改革（市民）
■気遣い

【20 歳～29 歳・女性】
■ルールを守る。
■小さなことに気がつける思いやり。
■近所の付き合いが良いと、何かあった時お互い様という感じで気兼ねなく自然な形で支え合う事ができると思っている。私は積極的にあいさつをしています。
■地域の人が誰でも参加しやすいイベント。
■市民交流会などのイベントを開催すること。
■高齢者が多い地域だと若年者が引っ越してきても輪に入りにくい（隔たりを感じる）。隔たりが解消されるようなコミュニティなど、若者でも参加しやすいものがほしい。
■子育て中の親も医療費等無償にしてほしい。
■困っている人がいたら助けてあげる。
■挨拶すること。
■ご近所付き合い、SNS を通じてのコミュニケーション。
■思いやり
■参加しやすい企画を行う。
■日々地域の方と会ったら挨拶をしていく。

【20 歳～29 歳・女性】
■若い人が参加できるイベントや魅力を感じるイベントが少ないと思います。ご高齢の方々が集まる率は高いのですが、支え合える地域にするためには若い人々との交流が必要ではないかと思います。
■・自分の居場所を増やすこと…特定の環境だけに居続ける人間は危ない。 ・相談できる人を見つけて、関係を築くこと。助けを求めることを知らないし、外部からの介入も難しくなる。
■近所に住んでいる人や家族構成を少しでよいので知っておくこと。
■お年寄りに声をかけたりすること。
■近所や地域の方々との日頃からのお付き合い、交流。
■挨拶
■一人一人の意識を変える事。
■話し合える場が必要。
■もう少し無料のチケット等があれば病院に行ける。
■近所付き合いを強める。
■・ご近所同士の触れ合い（あいさつなど小さな事から） ・行政側の細やかなケア（身心が不安定な方へのサポート）
■ゴミは決められた時間に出す。
■必ず挨拶をする必要はなくとも、健康のために動いている人を悪く言ったり、邪魔するような行為をしないことが大事だと思う。健康になるための自由な行動ができる環境が必要。
■近隣の住民と挨拶をかわし、人と人との繋がりを持ちたい。高齢者の世帯などが社会資源を活用して地域で自分らしく生活できるようにサポートすることが大切だと思う。
■魅力のある町、住みたいと思える町になるよう、行政と連携すること。
■助け合い
■気軽に使えるサービス、ボランティアがあること。
■隣人愛
■地域の子育て支援
■情報共有
■高齢者の施設、必要十分な病院施設など、必要な施設やサポートが住まいで十分受けられる事。
■あいさつ
■これから日本を支える若い人たちで、社会に貢献しようとしている人間の声を聞くことができればいいが、必要としていない人は無理に関わる必要はない。
■年齢に関わらず様々な人が参加できる、しようと思うボランティア活動。
■若い人とお年寄りの関わり合い。
■笑顔であいさつできる環境であること。
■交流の場を作る、地域ボランティアに積極的に参加する。
■支え合いをする為には、人口が必要であり、子育てしやすい環境、民間の雇用が豊富なことが必要だと思います。

【20 歳～29 歳・女性】
■近所や周りに目を向け、困っている人がいたら助け合う。
■優しさ
■あいさつをし合えるようにする。（他人ともすれ違い様に）
■相談しやすい、分かりやすい、行きやすい窓口を作る。（国や市役所などの偉い人が）人と人とのつながりやささえ合いも大事だが、そんな時間もお金も余裕がないと無理です。（ささえ合うのが）
■コミュニケーション
■定期的に会う機会を設け、声を掛け合うこと。
■大きい町でも小さい町でも行政が少しずつ個人とかかわること。「知らない人」でなくすること。
■挨拶や声がけ
■２０代、３０代くらいの人でも気軽に参加できるようにする。（内容、手段、時間など）
■ルールを守る。
■みんながみんな自ら歩み寄ること。
■コミュニティ施設の充実とその環境を周知させること。
■地域のお店や行っていることを、もっと知られる環境。
■日常的なコミュニケーション

【30 歳～39 歳・男性】
■交流
■一人一人の市民が地域に関わるきっかけづくり。地域に関わることが自身にとってメリットとなるような仕組みづくり（現状は負担感が大きい）。
■あいさつ
■近所の人たちでたまに会って、顔を合わせて交流が必要。
■地域住民との交流
■地域の人々との交流
■交流のできる行事（お祭りなど）
■休める時間、場所を作る。
■自分の周りに住んでいる人たちのことを知る。
■行政が市民に対して、無料もしくは低価格にて健康診断やワクチン接種などを強制的に行うべきだと思います。
■まずは個々の人のワークライフバランスが整うこと、そうしてできた心身の余裕が周りを支える、支え合う原動力になると考えています。
■日常の挨拶
■イベント
■子供が参加できるイベントが増えると良い。
■地域の方が参加できるイベントを定期的に開催する。
■広い視野。

【30 歳～39 歳・男性】
■助け合う心を持つこと。（各一人一人）
■資金（行政）、個人の意識
■人と人とが繋がれるサークル活動やコミュニティが多ければいいと思います。
■互いをもっと知ることができる機会を持つ。
■独身に対する生活サポート。
■人と人とが交流を深めること。
■どんな人が住んでいるのか。どんなことで困っているのか。お互いに知ることができること。お互いの個性がわからない状態でささえ合うのは難しい。
■普段から色んな人とコミュニケーションをする。
■思いやり
■過疎化が進んでいると感じるため、もっと街を盛り上げていくことを期待しています。
■健康診断は義務にする。
■市長、市議会議員と市民の距離を縮めること。市長、市議会議員が普段どのような仕事をしているのかもっと透明性を持ってほしい。
■何かしらの目標へ向かって皆で取り組めるよう、ＳＮＳのコミュニティルームなど、活動の場所を設けることで、繋がりや絆が深まるのではないか。
■コミュニケーションを増やす。
■近所に誰が住んでいるかを知ること。現在同じアパートでもどんな人が住んでいるかも知らないので繋がりを感じない。
■常にコミュニケーションをとること。コロナが収束したら市の主催でカラオケ大会のようなイベントを活発にし、人と人との繋がりを構築してほしい。
■交流会
■地域交流の場を増やすことが大事だと思う。
■地域交流
■繋がり合える場、話し合える場。生活に余裕が欲しい。生活に余裕がなければ何も出来ない。助けられない。自分自身だけで精一杯。
■思いやり
■待機児童問題の解決をお願いします。
■あいさつ、思いやり、声をかける、自分から発する、笑顔。
■道徳的な教育、年齢関わらず。
■何かあった時のスムーズな繋がり。
■まずは健康づくりに関心を持つこと。
■地域のイベント（お祭りなど）
■せめて近所でのあいさつや声掛けの必要性。
■挨拶
■いじめや、各種ハラスメントや差別をなくす。ただ、不可能ではあると思うので発生したときに気軽に申告できる体制を整える。
■個人で頑張ればいい。

【30 歳～39 歳・男性】
■支え合いをするためには人とのつながりが必要なので、人同士が会えるきっかけが大切だと考えます。そのために参加したくなるイベント、行事の充実が必要だと思います。自分がイベントに行くのは気恥ずかしいのがありますので、その垣根をなくせるような何がしがあれば、自然と昔のような地域の何気ないつながりが出来てくるように感じました。
■他人に興味を持つこと。
■色々な人と関わることができる場所。

【30 歳～39 歳・女性】
■核家族が多いので交流の場があるといいです。
■社会的に弱い立場の方への支援（金銭的）をもっと積極的に行ってほしい。
■ボランティア等積極的に行う。
■みんながゆずり合える優しい気持ちを持つ（特に高齢者）。
■若い世代の人たちが地域業事に参加しやすいようになると良いと思う。子育て世代のママたちが孤立しない環境がもっとたくさん欲しい。
■悩みや不安、楽しみなどを気軽に話し、相談共有し合える環境があること。
■ささえ合いがささえるばかりにならないようにする。
■生活に困難な高齢者の方々に手をさしのべたり、声を掛けあったりする事。
■子供の支援：行事でのつながり
■若い世代は交流が少ないので、繋がりを作れる何かが必要だと思う。何かが思いつかなくて申し訳ありません。
■近所の人を知ること。今は挨拶程度ですが…。
■支え合うためには心の余裕も必要なので、要介護者へのデイサービスの負担額を減らしてほしい。（交通費など）
■すべての場面において不公平差をなくす。税金の支払い等やその税金によって賄われているすべての事柄の個人の差をなくす。
■町のイベントなどを行う。祭りなど。
■挨拶や声掛けを積極的に行う。
■コミュニケーションをとる場（イベント等）
■健康に関するイベントを行う。
■行政やＮＰＯによる地域参加型イベントの開催が必要。
■情報収集が容易にできる事。（自分自身が手助けが必要な時にどこに相談できるかすぐわかるように、又、ボランティアなどの募集がある、などの情報を得られるようにすること）
■自分のことだけではなく他人に興味を持つ。
■コロナの影響で高齢者を中心に外へ出歩かない＝運動不足な人が増えたと感じる。健康寿命の為にもそのような方々が参加できるような（コロナ対策のしっかりされている）レクリエーションをもっと地域ぐるみで行っていくべきだと思います。
■優しい気持ち
■あいさつをする。周りをよく見る声をかける等、１人１人の周りとつながろうとする意識。

【30 歳～39 歳・女性】
■朝、ごみ出しに行ったときにすれ違った近所の中学生から挨拶されてうれしく思いました。見知らぬ人でも近所に住む方なので、あいさつを交わすのは本当に普通のことだと思います。私自身、ためらってしまいますがご近所付き合いはもっと盛んになってほしいと思います。
■人と話すことで心の健康になり何かをするきっかけになるので、家で過ごすことの多い乳幼児を育てる方やお年寄りが気軽に外出できる場所が必要だと思います。また、そこへ行くまでの道のりも道路ががたがた、歩道がないだとベビーカーや杖を使いにくい、歩きにくいので整備が必要だと思います。
■人との交流する場や機会など、きっかけが必要。また、それを知る情報も必要。周りの人を気遣ったり思いやる気持ちが必要。
■・困っている人を助けてあげる。・思いやり。・学校以外でも駅前などであいさつ運動。 ・車の渋滞でのゆずり合い（ハザードランプだったり、手をあげたり）。
■日ごろの挨拶。顔見知りになること。
■今の時期は難しいけれど、地域の人がふれ合える場所や機会が増えたら良いなと思います。
■資源回収をやる。自治会費を払う。
■地域に集える場所があること。（公園、図書館、スポーツセンター等）
■地域の人々と知り合いにある機会。参加するために、未就学児の託児ができる環境。
■思想や考えの押し付けない社会になって欲しい。
■日常生活に負担にならない程度の地域活動。個人でも参加しやすい様々なサークルなどの活動。
■個人的なことで言えば、実家の両親のことを気にかけ会いに行くこと。連絡もしっかり取り合うことで支えられています。
■顔を合わせたら、挨拶をし合う。心のゆとりを持って接する。
■皆が心の余裕を持ち、自分のことだけで精一杯にならない事。 →ある程度の健康や経済力が必要。
■個人情報、プライバシーを重要視する時代だと思うので、毎日の声掛けや、近所付き合いをするのは難しいが、支え合いが必要になったときに、相手を不快にさせないとか、相手の立場に立つとか、無理強いしないなどの気配りができることが必要だと思います。
■声掛け（あいさつから）
■交流できる場作り、気軽に参加できるイベント（今の時期はコロナで難しいですが…）
■プライバシーを侵さない範囲で、近所にどんな方がいるか知っておく。挨拶等のちょっとしたコミュニケーションを重ねていく。
■声かけ
■気軽に集まれる場所や環境作りが必要。
■今、体操をしているのですが、みんなでやれば交流もうまれるのではないでしょうか。
■健康について気軽に相談出来る場所がもっとあれば良いかと思います。
■子供や高齢者に優しい町づくり。
■支え合うためには、お互いを知ることから始めなければいけないと思います。地域の集まりや行事を通して、コミュニケーションをとって、そこではじめて支え合いが始まると思います。

【30 歳～39 歳・女性】
■保健センターのやつちゃんと仕事しろ。
■近所での交流の場を設ける。子供の登下校など、地域の方がみんなで見守ってもらえるような地域になってほしいです。
■私自身も、めんどうだからと思い、あいさつはするのみで、あまりご近所と付き合おうとは思ってない。それは、ご近所の人達が私達よりも年齢が高かったりするからで…。30 歳～40 歳代とかのグループとかで交流会みたいのがあれば参加するかもしれない。
■地域の行事などを他人にまかせきりにせず、取り組みかかわる事。
■市役所はリーダーシップをとるべき（公的機関として）。又、若い人への教育は大切。歳とると中々他の意見をきけない。
■思いやる気持ち、ネガティブな感情を持たない、または行動を起こさない。
■地域のつながり、関わりを大切にする行事など積極的に参加したい。
■生涯を通じて運動をする事が出来る施設や道路の整備（各地域に）。ランニング、ウォーキングで顔を合わせるだけで顔見知りになるので、各地域にしてほしい。
■ご近所の方と挨拶したり、言葉を交わす事が必要だと思います。
■子供が歩けるようになってから、外で声を掛けられる事が増えました。子供の数が増えるとそれだけ繋がりが増えると思うので、子育てしやすい地域づくりが必要だと思います。
■コロナじゃなかったら児童館とかにたくさん行って、たくさん交流したい。
■繋がり支え合う為には、まずお互いをよく知っておかなければいけないと思います。地域の活動もどんな交流があるのか等、すぐ伝わるツールが必要だと思います。（コロナ禍で交流自体が難しくなってきていますが。）
■近所の方との付き合いすら希薄になる現状、難しいことだと思います。まずは、自分が所属している自治会の班や同じアパート、マンション内で顔を合わせた際はあいさつをすることなどから始めて、自分が住んでいる周りにどんな人がいるのかを知っていくことが良いのではと考えます。
■全員参加のイベントを作る。
■地域のイベントに参加する等。ただし仕事が不規則の為参加は難しい。
■簡単な運動（ラジオ体操など）で定期的に集まる機会があれば良いと思う。さらに同世代だと話しやすいと思う。 例）毎週日曜日午前 9：00～〇△公民館で 30～40 代の方々向け体操教室など
■あいさつをするなど、小さな事でも声掛けをしていくことが大事ではないかと思います。
■明るく整った場所で一人一人がのびのびと暮らす事。笑顔や挨拶ができる環境である必要があると思います。
■子育てしやすい環境を作って欲しい。狭山市は育てにくい。（学童が３年生まで（飯能市は６年まで可）、インフルエンザ予防接種が有料など（飯能市は無料です））
■他人を気づかえるのは、自分に余裕があるからだと思います。（前提として）個人個人の問題はそれぞれ違うでしょうから、解決する方法がたくさんあるといいのだと思います。ささえ合い以外の具体的な。
■相手の目を見て、笑顔で挨拶をする。（職場の人同士、店員の態度など）

【30 歳～39 歳・女性】
■隣近所の人と顔を合わせる機会を持てるような地域行事。子供を持たない人でも気軽に参加できるような場を作って欲しいです。
■普段、生活をしていて困っている人がいたら助ける。健康で時間に余裕がある人は、地域のボランティアに参加する心掛けを一人一人が大事にする。
■思いやり
■情報を増やす、地域のふれあいを増やす。
■まずは近隣同士の交流
■ご近所とのコミュニケーション
■挨拶をしっかりする。
■コロナ中で何も言えないが、回覧板等で老人等元気にしているか記入できるといいかも。
■顔を合わせる機会を設ける。
■草や泥などで道が歩きづらい。ベビーカーや手押し車とか歩道を歩かず、車が通る道を歩かなければならない。
■人との健康で健康になれる人もいれば人づきあいが苦手な人もいる。苦手なのに無理して付き合うと不健康につながる。支え合いたい人と支えあえていれば満足。いなければ助けてほしいときに助けてと言える場が必要だと思う。人とかかわることが好きな人は、自然と支え合っていると思います。
■市民全員が働ける間は、外へ出て働くこと。人との交流もあるし、金銭的にも余裕がでて健康に投資できる。
■団地に住んでいるのですが、一緒の階段を使う方々と時々会うのですが、子供の事やコロナの事など、いつも心配して声をかけてもらっています。とても嬉しく思います。そういうつながりが大事だと思います。
■知らない人でもあいさつする。

【40 歳～49 歳・男性】
■あいさつを始めとしたコミュニケーション。
■気軽に声をかけ合える環境、あるいは年代別で自由参加の企画や楽しみ（ＢＢＱ等）。
■交流があり、人となりを理解していること。相互に思いやりをもって生活できること。
■今の時代、コロナが流行っているので市等がもっと市民にアピールしたほうがいい。
■どんなレベルでもよいのでコミュニケーションをとる。
■近所とのコミュニケーション（あいさつ等）
■生活の基盤である地域の行政サービスが行き届いていれば、結果として心豊かな生活を送ることが出来、健康づくりにつながっていくと思います。
■行政でできることはよくやられている方だと思います。
■このようなことを考えたことはありませんでした。
■ボランティアに参加
■祭（イベント）、テイクアウト（出店）、現金（ポイントカードまたはキャッシュレスポイント）

【40 歳～49 歳・男性】
■おもいやり
■福利厚生の向上
■コミュニケーション
■サークル活動を増やす。（高齢者しかないため）
■地域でのボランティア活動、お祭りなど。
■ただの挨拶から
■サークル活動
■困った人をお互いに手助けしてあげることが必要だと思う。
■行政が予防医療の重要さを伝える事が大事だと思います。
■・奥富に公共バスの開通・七夕通りに歩道や自転車通行帯の設置。
■思いやり重視の学校・家庭教育。
■思いやり。やさしさ。
■本当に困っている人（お金の面などで）に最低限人間らしい生活が出来るような支援は、必要だと思う。特に子供に対する支援。
■・常に元気でいる事・１人にならない事・人と話す事など
■行政が地域・町づくりをもっと活発的にすべき。
■自治会等への参加を促し自治に理解を深めてもらい、若い人へ参加してもらうある程度の権限を自治会に持たす。
■運動できる施設や図書館を増やし（無料、低額）、交流できるプログラムがあると良い。
■漠然としたものですが、外に出る（出たくなる）ような動機付けが出来れば、運動以外でも何か楽しめるような事が出来れば。
■市民としての務めをしっかり果たすこと。困った時には、時には行政を頼りにすること。
■地域の活性化、人と人が楽しく顔を合わせる事が出来る機会を増やす。
■近所との相互関係
■自分は苦手だが、もっとコミュニケーションがとれればいいと思う。
■近所の人の顔と名前が分かるくらいの交流が持てる機会をつくる。
■１人１人が心にゆとりがもてる事が、周りの人へ手をさしのべる事が出来る。それが人とのつながりなのか、お金なのか、仕事なのか…
■話し合える場、意見を速やかに伝え、相談できる場が必要だと思います。
■食事をする機会があるといい。
■地域のつながり。
■人には多面的な所があるはずなのに…
■コロナで無理。
■人と人とのコミュニケーションを取る場所を作ること（特に高齢の方）。コロナの影響でいろいろなイベントが中止になっている。
■市、行政のほうでも市民がコミュニケーションをとれる場、イベント等を設けていただいておりますが、そのことを知らない人、知る機会が少なく、有効に活用できていないので周知方法を改善する事でより繋がりが増えます。

【40 歳～49 歳・男性】
■公園やスポーツ施設が徒歩圏内にあると嬉しい。
■治安がいいこと、市政が充実していること。
■本当に困っている人の為に税金を使う。
■自分の地域には同世代は少ないので、インターネットを活用して地域に左右されないことの方が大事だと思う。
■コミュニケーションは必要と感じます。
■あまり噂や人の愚痴等に惑わされないような社会。
■誰かを支えるにはまず自分に余裕がなければならない。なので、自分に余裕を持つのが先。
■人に優しくする。
■イベント交流
■行事などに参加する事。
■苦しい事があっても、自分だけが我慢する。自分だけが一方的に支える気概を見せる。
■一人一人が自分勝手な行動をしない。最低限のモラル・ルールを守る。
■経済活動の継続
■シルバー人材の活躍の場所等
■老人が孤立しないように気を配る。
■仕事以外にかかわりがある人がいる事。サークル活動や趣味を通じたつながり。
■ご近所付き合い
■幅広い世代で交流できる何か、行政でももっと SNS やアナクロでアピールをしたほうがいい。

【40 歳～49 歳・女性】
■・人と人が自然と交流するようなシステム、若者が定住しやすい環境 ・お金のかからない公園の整備・自転車の道の整備・自分のペースでできることが必要。 ・年寄りがゆっくりと散歩を楽しめ、疲れたら休めるベンチがある散歩道の整備などよい
■余裕
■声かけ
■家族やそれ以外の人にも関心を持つ行動。
■日頃から近所付き合いをする。
■地域や身近な人達との声のかけ合いが大切。住んでいる地域でどんなことをしているかもっと地元にＰＲしていき、行政に興味を持ってもらうことが必要。（県外に出ると（仕事で）ほとんど入ってこないし、市の中央がもり上がってはずれの地域では知らないこともある。）
■近所に野菜がかえる。
■近所づきあいを日頃からしていると、いざという時にささえ合えることがあると思う。
■気遣い
■挨拶や声掛け
■コミュニケーションの機会を増やす。イベントなど。
■趣味の場が持てるよう、様々な活動の場があり、自由に気軽に参加できるようなシステムがあるとよい。

【40 歳～49 歳・女性】
■関心を持つこと。
■誰でも気軽に参加できるコミュニティが必要。地元の食材や地域の食文化、伝統料理が味わえるレストランがあると良い。
■運動できる公園を各地域に設置、そこにお茶や軽食が出来る施設もあると良い。
■地域の交流会では？
■ボランティア活動をする。
■地域のコミュニケーションの場があること。
■地域ボランティアに参加したり、様々な活動に積極的にかかわりを持つこと。
■個性や多様性を認めそれぞれを思いやる。行政には発達障害や不登校を相談するところ、相談して終わりではなくその後の支援につながるようにしてほしい。
■行政のシステムがもっとしっかりしてくる。
■ご近所との交流、挨拶だけでも。
■仲の良い人を作ること。
■地域でラジオ体操やヨガなど運動する機会があれば良いと思います。
■優しい心遣い、気配り。
■身近なコミュニティでの交流。地域、行政から発信されている情報をまめにチェックする。
■近所での挨拶すらない世の中で嫌だなと思います。高齢者になったら、地域での交流が自然にある所へ移住したいと思っています。子供だから、高齢者だからとかではなく、人として思いやりの気持ちの持てない世の中になっている。
■交流、関わりをもつ。
■金銭、生活、心身の不安がなく、友人、知人に恵まれていると思う人なら健康づくりなどにも考えが回ると思う。金銭、生活、心身にゆとり、余裕がないと生きることが精一杯。
■まずは近所の方々と気軽な挨拶からコミュニケーションを取り、どんな人が近所にいるかを知ることが大切だと思います。
■行政に対して、週末や夜間などの通常時間外の対応。
■関心を持つこと。（自分自身にも、隣人、社会に心を寄せる）
■挨拶をする。近所付き合い。
■生活保護者専用の住居を行政が管理する事。引越し先に、生活保護者が上階に住んでいて、とてもショックでした。恐ろしくてたまりません。
■顔を合わせたら「おはようございます」等のあいさつなどの小さなコミュニケーション。うちでは定期的におみやげなどをご近所に配ったりしてコミュニケーションを取るようにしています。犬の散歩でけっこう顔見知りの方が増えていて、この理由も小さなコミュニケーション（あいさつ）によるものだと思います。
■地域での交流が希薄になりがちだが、日頃からの声掛けが大切だと思います。催しものとなると義務感があったりして、イベントそのものを嫌がってしまうこともあるので、難かしさもありますが、子供や大人の年齢別に参加できる事業、催事があると、つながりも生まれやすいのではないでしょうか。
■支援を必要とする人が、気軽に助けを求めることができる環境づくりが必要だと思います。

【40 歳～49 歳・女性】
■お互いの声がけや気使い。地区の上の方が季節のごあいさつにお伺いするとか。 ※コロナ禍では集まることが出来ないので、会長さんなど。
■最近は人に話しかけたり、見知らぬ人と交流をはかることがこわいと感じるニュースが多い。でもやはり、人とのコミュニケーションをとることが大切だと思う。子どもにも困っている人に声を掛けられるようになってほしいが、変な事件にまきこまれたくない。
■朝、駅のところでボランティア（？）のおじさんが声をかけてくれます。嫌に思う人もいると思いますが、そういうことも大切なのかなと思います。
■地域の人たちと交流できる場が増えることが大切だと思います。
■気持ちいい挨拶から
■ささいな事です。例えば買い物に行った時に困っている方がいたら手を差し伸べてあげたり、優しい声をかけてあげて、助けが必要であれば、助けてあげられるような気づかいをみんなが持っていれば、世の中うまくいくと思う。
■コミュニケーション
■子供が小さい時は育児に関して情報などが欲しいと思いました。逆に小学校からのＰＴＡ役員などは現代にとってしんどい（働いている母親には）。
■挨拶をする。
■一人暮らしなど高齢者へのサポート、関わりを持つことが必要。
■決まりを守る、マナールールは今の時代は必要と思われる。
■近所の人とあいさつや会話を日頃からすること。
■狭山市の良い所を知りたいです。地域の事を知りたいです。（狭山市の歴史など）
■全く思い浮かびません。
■あいさつできる近所を作る。
■会話
■行政のお知らせは文字が小さく、文章が分かりづらい。高齢者にも見やすく、分かりやすいお知らせが必要。
■To cooperate and support to each other.
■民生委員さん的な存在の充実、増員をして地域ネットワークを浅く広く新しく構築する。今、自治会システムは抜け（未加入）が多く、昔からのやり取りを続けても難しいと思う。
■お互いが必要な存在であることや、それぞれが自分の役割を正しく自覚することが必要と思います。
■公共の広場を使いやすく環境を整えること。
■アクセスしやすい情報の発信や、物事に参加する際のハードルが低いこと。
■家族や友人などとのコミュニケーションを積極的にする。
■仕事のあっせん、交流の場があるといい。

【50 歳～59 歳・男性】
■地域行事
■参加型のイベントを行う。

【50 歳～59 歳・男性】
■行政の生活支援
■物理的、経済的、身体的、精神的余裕
■自治会に加入していなくても連絡網を通達すること。
■周りの人とのコミュニケーション。
■自分さえよければいいと思わない。
■今は、コロナのワクチンが出来ないとはじまらない。
■リタイア後が対象になると思うが、昔よりも興味の対象が多様化しているので、何か１つのテーマで集まったりするのは難しいと思う。
■小さな子供が楽しい遊具のある公園がない。公園の整備をしてほしい。
■・人と人との話あい（今はなかなかむずかしいと思いますが）・地域ふれあいの場
■治安が良く安心してくらすことができること。
■おもいやり
■健康づくりのイベント（老人向け）を多くする。（内容、回数）
■お年寄りをささえる社会
■思いやりとコミュニケーション
■行政サービスの充実
■自治会等の地域活動へ地域の皆が積極的に参加する。
■利己主義にならないこと。あいさつを交わすこと。
■あいさつ
■最近の現状（コロナ渦）では、地域の活動でできる事が減ってきたり、早くコロナの状況がよくなればと思います。地域の運動会（ソフトボール大会）やボランティアなど私も活動してきましたが、残念です。
■温故知新
■コミュニケーション
■地域の人達とのコミュニケーション。
■１人１人がそれについて考えること。
■日々、あいさつをしあえる関係。
■日頃からのあいさつ、会話。
■検査の助成など
■コロナが終息したら、地域の健康と発展の為のフェスティバルがあったらいいと思います。
■お住まいの地域の人々のグループを作成し、健康についての会議を持ちます。
■昔とちがい、干渉されたくない方が増えています。地域のつながりも一部の人だけのような気がします。個々の生活が安定すると気持ちに余裕が出来るので、行政が市民によりそう行事を考えて下さるといいかな？と思います。
■自分の自己管理の徹底→人に迷惑をかけない→それでも病気になったら世話になるのは仕方ない。
■近所付き合いのある暮らし。
■他人を思いやる気持ち。

【50 歳～59 歳・男性】
■時間。自分の事やその周辺の事だけ時間が取れない。
■きっかけとなるキーパーソン
■交流
■自治体との連携
■市会議員をボランティアに
■普段の意思疎通
■他人を尊重すること。
■労働時間の削減
■一人一人の思いやりのある行動。
■対面での密なコミュニケーション。

【50 歳～59 歳・女性】
■まずは、笑顔とあいさつ。
■行政・地域の活動
■近所でなるべくまめに声かけした方がよいと思い、そうしたいのですが、今このような状況なので、ご迷惑かけないように、あまり近づかないようにしています。残念です。
■自治会に加入し、地域の人とコミュニケーションをとる。
■日常のあいさつ、軽い会話。
■笑顔で、誰にでもあいさつする。
■誰もが老後は安心して暮らせることが大前提だと思います。
■近所の人だったり、地域の人だったり、見守り合うことが出来たらと思います。
■近所どうしのあいさつや、声かけ。
■一人暮らしの高齢者の方への声かけ。
■コロナのため行事やお祭りが中止になっている今こそ、人と人とのささえ合いの大切さがわかります。一人にしない。皆でささえる何か？が必要。
■まずはあいさつからだと思います。
■家族はもちろん身近な方々の支えがあり生活している事を自覚し、日々感謝の心を持ち生活すること。
■普段から挨拶などコミュニケーションをとること。
■気軽に交流する機会。
■挨拶、声掛け、相手の負担にならない程度、良い距離を保ったうえでの愛ある関心。
■コミュニケーション
■全てにおいて制限するのではなく、尊重し合える社会（地域すべて）になるべきだと思う。人だけではなく生き物（ペットなど）にも。狭山市はペットにやさしくないと思う。
■情報の提供
■挨拶をする。
■今、コロナと聞くとすごく不安です。自分は病気を持っているので、市民のこともっと少しでも考えてほしい。若い人達は特に。

【50 歳～59 歳・女性】
■高齢者を誘導する仕組みづくり、機会を増やす。
■出来る範囲でご近所や周囲に目を配り、多くの人が地域の活動に参加しやすいようにする（現在はコロナ禍で難しいですが）
■困っている人を見掛けたら声を掛け、手助けできそうならする。
■日々の会話。サギをなくす事。
■弱者の声、小さな声にも耳をかたむけ、手をさしのべる。
■寄付金の配布
■自分自身が地域にとけこめるように、地域の催物などに積極的に参加をしたり、近隣の方々との交流（あいさつや立話しなど）を深めることが、ささえ合いにつながると考えます。
■普段から挨拶をするなど、ささやかでも関わりを持つこと。
■今は、自分にできる感染対策。これにつきます。
■あいさつなど
■自治会・市の健康づくりの施策の周知徹底。当日でも参加しやすい環境作り。
■普段からの交流が大切。
■自治会は活動が面倒だし、やっていることは子供と老人のためだけにしかならないことばかりだから、子育てが終わった中年（高年？）世代は用なしで、まるで不要な存在（役員以外）。あと役員らは会費を使って酒ばかり飲んでるイメージ。酒が飲めないと無視される。支えたいとも支えられたいとも思わない。（この状況を変えることが必要）
■あいさつ
■挨拶…朝のおはようございます、昼のこんにちは、夜のこんばんは。基本かと…それすらしない近所の方が残念に思う。
■地域のサークル活動などに、積極的に参加する事で、生きがいが生まれ、精神的に健康になる事で、身体も健康になれる気がします。
■相談できる窓口（気軽に）
■普段から近所の方々と挨拶が出来る事。
■地域での繋がりは祭りや色々な行事で出来ると思うが、コロナでは難しいのでは？
■車を使うことなく集まれる場所。駅の近くで、身体を動かせる場所が欲しい。
■自分以外の人のことを少しでも考える。
■友達とのつき合い。近所とのつき合い。つき合いといっても、道で会ったりしたら声かけあいさつでもいい。
■声掛け。
■市民、行政のサービスなど平日の昼間しか利用できない。日、祝や夜間など他のサービス業のように、いつでも利用できる態勢が必要。
■災害時のことを思うと、地域の人と人とのつながりは大切だと思うが、今は、世の中が恐くて積極的になれず、すべてがない。とても必要と思うが、難しい。
■適度のコミュニケーション
■自助についても説く必要あり。ささえ合いだけではムリ。
■自治会館の活用

【50 歳～59 歳・女性】
■あいさつ、声かけ
■声がけ、見守り
■お互いが笑顔であいさつができる事。
■皆さん仕事など時間帯が多様化しているので、特にお年寄りのように土日とか朝早いのが無理な場合が多く、その辺を改善、すり合わせが出きたらいいなと思いました。
■お互いに思いやりを持ち、マナーを守る。公共施設などだけでなく、一般道などでも右側通行や、人との距離を保つ、近くを通る時はマスクをする、など、ジョギングする時に気をつけています。
■私自身の気持ちとしたらお互い様の精神で、家族や友人との交流を大切にして、さらに自分とかかわるすべての人たちとの交流に対しても同様にしていけるように出来たらいいと思います。
■とにかく声掛けをする事。
■コミュニケーションをとること。
■今の自治会などのコミュニティは、子供が大きくなってしまうと、イベントも参加しにくい。（コロナもあるが）ＳＮＳ等のつながりも必要。
■日ごろからのコミュニケーション。
■ＧｏＴｏにしても、スマホを使えない老人たちにもっときめ細かいサービスが必要。若くてお金のある若者だけが利用出来て、年よりに利用できない（操作へたくそ、あきらめ）為、年よりにも優しい繋がりが欲しい。
■フードバンクみたいなものが身近に出来るようにしたらと思っています。路上生活者の方を見るときがあり、暖かいところで寝かせてあげたいと思う。
■隣近所と交流を持つ。
■朝近所の方とラジオ体操ができたらいいと思います。
■地域内の交流
■声掛けをすること。
■地域のために活動する機会を年に数回（毎年）設ける。（例えば、不老川クリーン作戦や掃除など）
■料理講座を開いてほしい（単発で受講できるような）。
■役所などの公的機関自体が、もっと市民全体の役に立つのが先だと思う。（不親切な気がするから。いざという時に何の役にも立っていない気がする。）
■誰でもいつでも自由に参加できるイベント（健康体操）等。それらに参加するための交通手段の確保（特に高齢者）
■近所の方々とのあいさつしあえる仲を築くこと。地域において参加できるイベントなどがあること。
■自分が出来る活動、時間を使ってボランティアに参加する。
■地域でのコミュニケーション。行政からの情報発信及び提供。
■地域でささえ合うために、こまめな集会（気楽な）の開催をする。
■地域での催しや年代を超えたコミュニケーションの場。

【50 歳～59 歳・女性】
■ご近所付き合い
■情報の共有は市民の会話やつながりになっていくと思う。大きめのイベントがあっても行ける人は限られてくるので、自治会レベルの地域清掃などは身近な情報交換の場だと感じています。
■人とのコミュニケーション
■コミュニケーションをとれるきっかけ
■身構えずまず話しかけることが大切と思う。よく見かける人にはまず挨拶から始めるべきだと。
■住んでいる地域の役がまわってきたら順番に従い務めを果たす。協調する。
■確かな情報、十分な財政

【60 歳～69 歳・男性】
■他人への思いやり。
■たとえば、ウォーキング等のモデルコースの設定。
■私は障害者ですが、健康のため毎日たくさん歩くようにしていますが、やはり、段差は大変です。バリアフリーの対応を進めていただけると助かります。
■自治会の活動の活発化。
■本当に困っている人が相談できる窓口。
■毎日のあいさつ
■悪口を言わない事。
■皆が健康で他を思いやる余裕があること。
■コミュニケーション
■健康や福祉の向上を目的とする団体の育成、援助に取り組んでほしい。
■新型コロナのワクチン→以前のように他者とふつうにコミュニケーションがとれるから。
■私は狭山市の弓道連盟で役員をしています。狭山地域の人々のつながりが生活の充実のひとつです。したがって、そのような地域の団体に対しての予算の充実した投入によって、多くの市民の満足度がアップし、住みやすい地域や人の活性化につながると思います。
■狭山市の公費に於いて、健康づくりキャンペーンの企画及び広報活動を活発に行う。（狭山市独自の健康マイレージなどの企画、魅力があるもの）
■地域活動参加などが良いと思うが、体の具合などでなかなか参加できない。
■最低限しっかり挨拶を行う。対話。
■コロナの中ではありますが、人との交流を多く持つこと。
■地域でのイベント、行事の実施。
■自治福祉社会目指すべし！
■仕事ができるうちは仕事をしたい（６５歳以上）。
■地域の人たちと仲よくしていくことだと思います。
■近所の人たちとのあいさつや会話をすること。
■挨拶が必要だと思う。

【60 歳～69 歳・男性】
■人それぞれの気持ちのストレスなくコミュニケーションが取れる事。
■気軽にコミュニケーションできる隣人を増やすこと。
■あいさつ
■自助、共助の前提に公助が必要かと思います。
■実現不可能
■行政などのバックアップ
■助けが必要な子供たちをサポートしていきたい。
■気軽に利用できる、場が欲しい。
■異世代交流の場（時間を設ける）
■開かれた地域・組織であること。
■近所の人たちとの助け合いの気持を常に持っていること。（特に一人暮らしの老齢者に）
■支え合いを援助してもらうことだけに利用する傾向があると思います。自分のことは自分で極力支えた上で、不足する部分を自治体サービスに依存するとの考え方に理解を得なければ税収不足でパンクすると思います。
■犬の散歩をした折、見知らぬ方から「あいさつ」をいただく時や近人からの言葉かけは嬉しいものです。「言葉」は大切だと思います。
■声をかける。
■個人個人が地域に共通の思いが持てる事。
■あいさつをすること。
■人のことを思いやる心が必要だと思う。コロナになって、外に出る事が恐いと感じ、出かけることが億劫になっている。他人への気遣いが減っているので、自分も気を付けたい。
■自身が触れ合う方々（地域など）への挨拶や会話をすることでコミュニケーションをとることが必要だと思います。
■地域の人との交流ができやすい仕組みや環境。
■先ずは全市民が「人に迷惑をかけない」という心掛けを常に持つこと。迷惑を受けなくなれば、人を信用できるようになり、支えたくなる気持ちになると思います。今は、詐欺、強盗が多く、家のドアをオープンに出来ません。
■相手の存在を無視しない事。
■地域、自治会等の活動をより生かすシステムが必要では。
■一人暮らしの高齢者の支援の充実。
■一定地域の（近所）の方々との交流。
■好きな事を仲間と一緒に出来ること。
■趣味を通じてのふれあい。
■コミュニケーションをとる。
■公民館や地域の人と話し合い、お互いに助け合って生きていきたい。
■近所の方との会話
■人との交流
■相手を思いやる心が必要。

【60 歳～69 歳・男性】
■役所内だけの行政ではなく広く市民に行き渡るサービスの種類や受け取り方を誰にでもわかる様、目につく様に発信して欲しい。よりよき税の使い方をお願いいたします。
■三世代の同居、近居
■日常的に何かしら関わり合いがあるといいと思いますが、具体的には難しいですね。
■人に迷惑を掛けない事。自分が出来る事をやる事。
■公園の増設、歩道の整備
■地域住民や行政は風評やうわさ話でもいいから実態把握をすること。（他人事には無関心な世の中だから）
■運動すること。
■ほどよい距離感が保てるよう互いを尊重し合い、支える側も支えられる側も感謝の気持ちを持つこと。
■現在自治会長なので地域のために頑張っている。
■つながりの場
■声かけ、コミュニケーションの必要性
■安全なコミュニケーションがとれること。
■話合い
■高齢者社会対応として体を動かす施設を入間川河川沿いに作るといいと思う。（ゲートボール場、パークゴルフ場、バードゴルフ場など、無料開放施設）
■まずは、各個人の経済面、健康面の余裕から。

【60 歳～69 歳・女性】
■まわりの人達に関心をもつ事。
■地域コミュニケーションが必要。
■私の様な人々を集めて人の役に立つなにかを作る。
■今は核家族が多く、高齢者になると身体的に自分の思うように動けなくなるので、人と人とのつながりが出来なくなる。行政もそれなりの事は行っているし、むずかしい問題である。
■声かけ、まずはあいさつから。
■協力し合う。
■他者とも適度な距離感を保ちつつ、交流を安心して持てる地域である事。自分のできる事を、自然体で提供できると良いと思う。
■情報共有、コミュニケーション
■仕事で一杯で、地元に根づいているとは思っていない。
■会話のできる環境をつくる。
■私は精神の病があるので、市で見守ってもらっています。特に夫には病気の理解をして接してもらっています。
■地域に独居のお年寄りが多いので、できるだけ声を掛ける様にしています。
■現在コロナ禍で地域活動やサークル等に出る事ができないが、落ち着いたら、社会に積極的参加が必要だと思う。

【60 歳～69 歳・女性】
■人に対するやさしさ
■場所によっては昔でいう婦人会（女性なら）のような、老若男女問わずスポーツサークル以外での地域で交流がもてるような会があればと思う。
■近所に住んでいる方がわからなく無って来ている。
■ささえられる立場になって考えると家族だと思います。
■近所の方との何気ない挨拶や立ち話をする事でも、小さな繋がりが持てると思って実践しています。
■互いに困った時に手を差し伸べられるかどうか。日ごろからの声掛け、たわいのないおしゃべり等が必要。
■となり近所との付き合いも、近づきすぎても嫌だと思われることもあり、つかず離れずが良いのではないかと思います。
■隣近所の高齢者など普段から気にかけ、手助けが必要な時は応じる。
■普段からのコミュニケーション
■人とのつながりにはコミュニケーションが大事だと思うので、まずは身近な人から良いかかわりを意識して持っていくことが必要と思う。
■コロナの影響で支え合いが難しくなってきているのも事実です。どこまで踏み込んでいいか悩むところです。
■自治会への協力や参加が大切だが、自治会に入会しない世帯が増えているので、解決策が必要だと感じる。
■お互いの思いやり
■気軽に行っておしゃべりなどできる場所
■スポーツやレクリエーションの施設が必要（体育館とか）
■仕事を終了すると外との関わり無くなります。朝の体操などお誘いが何処からでもあればと思います。
■地域の人たちとよく話すようにしている。
■つながりを作るにはまずあいさつだと思います。知らない方でも朝の「おはようございます」の一言で心が温まり、小さいながらもつながりができたように思えます。その繰り返しでつながりは太くなるのでは？
■サークルで運動しているのが支え合いかと思います。
■受け身ではなく積極的に提案して関わっていくこと。
■スポ少の指導者を２５年やっている。自分の好きなこと、得意なことを役立たせることが出来るので、自分自身はそこに時間を費やすことが必要と考える。
■自分が気にかかる時は直に声がけする。
■あいさつ
■目配り、気配り、心配り
■みんなが集まる機会をつくる。自治会館など小さい規模の行政主導の講演会など。
■６０を過ぎていますが、健康で社会の後に役だちたいと思います。どういう場所でどういうお手伝いができるか情報がほしいです。色々な種類の活動があるといいと思います。

【60 歳～69 歳・女性】
■あいさつをする。
■連絡をとり、話をする事。
■より良い人間関係、色々な考えの人、人の話を間違えて受けとめる人がいたりで、面倒だと感じてしまう。
■積極的に参加したくなるような魅力的な行事、イベントと、何をやっているのか分かりやすい宣伝、広報活動。
■近所の方と挨拶を交わし、世間話が出来る関係を持つ事。
■あいさつは大事だと思います。笑顔で！
■心のやさしさ。程良い距離感。
■自分の住んでいる地域の人と、なるべく付き合うこと。
■日頃の挨拶、譲り合い、ルールを守ること。
■現在公民館は使えないが、高齢者に百歳体操等に協力しています。身体が動けるうちは参加したいと思います。
■近くに住む人々とのちょっとした会話にも新鮮な励みとなる言葉があり、大切に思っている。
■集合住宅が増えて、一戸建ての家も隣の人との交流がなくなっているように思う。もう少し、声をかけあい近所の人を気にして欲しい。助け合ってほしい。
■近所の方々と笑顔で挨拶ができ、困った時助け合える関係を築くことが必要。
■老齢化しつつある隣近所の住民に対し、見守りや声掛け（深入りはしないが）。
■地域に住む人が仲良くすること。
■町内会、コミュニティ等の活動に参加する事。
■公民館や自治会館を利用して、体操やゲーム等をする。誰でも参加できる様な場所を作る。地域の人に声をかけて来てもらう。
■地域の困っている方々に優しくすること。
■程よい距離感でお互い気にかけ、必要な人には手助けする人・場がある。
■あいさつが出来る社会であること。
■身体や気分が悪くても、友人や周りの人々と話をしたり、繋がっていると感じられれば、一人で孤独に悩むことが少なくなると思う。
■隣、近所の見える可（挨拶を道をすれ違ったときなどにする）。地域の行事（体育祭、お祭りなど大勢の方が参加できる行事）
■公園の活用。子育て、保育支援のための環境作り。あそび場（自然を残した）作り。
■地域の行事に参加すること。
■思いやりとお互い様という心のもち方。
■他の人にも気遣う心掛けが大切だと思う。
■ささえ合えるシステムがあること。ささえあい狭山のような。
■家族、友人、地域の人達との繋がりを密にすること。
■隣近所とのおつきあい。
■運動不足の方などが出来る体操を地域で場所を提供しながらできるようになると良いと思う。（ラジオ体操やその他）

【60 歳～69 歳・女性】
■不便なことへの訴えに耳を貸してほしい。
■笑顔で挨拶が出来るよう心掛けています。
■日ごろから良好な関係を保ち、困った時に気軽に話せる人が身近にいること。
■地域の人とのあいさつ。
■人とのつながりを大切にすること。
■私はいま地域の女性部で月二回の体操をしています。疲れているときもありますが、帰ってくるととてもリフレッシュをした気分で、行ってきてよかったと喜びを感じます。誰でも参加できる小さな集まり、狭山市全体が進めてほしいと思います。そしてケーブルテレビなどで新しい健康体操などを推奨してほしいと思います。今は女性がやっている人が多いと思いますが、男女関係なく皆で健康になれたらと思います。
■いつもあいさつを心掛けて、人と顔見知りになれたらと…。
■地域の活動等に参加
■地域の行事に参加する。（公民館活動等にも）挨拶から始まり、挨拶で終える。（オアシス運動を活発にする）
■老人の一人暮らしが増加していると思います。家事とか話し相手とか買い物など希望される人がいたら何かお役に立てたらと思っています。
■情報共有とプライバシーとうまくすり合わせて共存していかないと難しい。
■市、地域の行事、ボランティア活動、サークル活動など積極的に参加する。
■行政サービス
■あまり人とかかわらない。
■地域のつながりを強めるための行動。情報提供（行政、個人）により健康づくりに興味が持てる環境。
■挨拶
■皆で協力し合うこと。
■行政の職員が人（市民）の身になって考えること。

【70 歳～79 歳・男性】
■自治会、地域の行事等にできるだけ参加し、地域の輪に入る。
■地域の自治会や自主防災会の役員を担っており、隣保共助に努めている。
■国民健康保険の充実（老齢になって実感した）
■スーパーとか行くとマナーがない人が多い、自転車も左に走らない。
■自立
■支え合うという意識を高めること、行政の広報が重要、そのためには行政の正しい判断が必要。
■他人を意識する。
■コミュニケーション
■10 年前の年金と現代の受取り額の差があり過ぎで、生活が大変。相続した畑 20 アールの土地処分代が安い。

【70 歳～79 歳・男性】
■地域の健康づくりにストレスを非常に感じる。 内容：狭山地区に於ける体育祭は、是非廃止にすべきである。 理由：ここ数年、雨天による中止が多く、町内会会計支出に無駄が出ている。他の市町村、企業等では、既に廃止している。市側で早急に検討廃止促進のこと。
■高齢者が活動しやすい、活躍しやすい仕事、有料ボランティアがあること。
■高齢者が自由参加できる場所。
■市が自治会に働きかけて自治会活動を活発化させる。
■人間関係にとって一番大切なことは自分から相手に話しかけること、挨拶をすること。他人に対して思いやりをもって接すること。これらのことを理屈ではなく実行することである。テレビやゲームスマホは最悪である。
■毎朝９時から体操を地区の有志の人々とやっている。毎日顔を合わせて挨拶すること。
■身近に豊かな自然
■あまり深く考えないようにしています。
■趣味（カラオケ大会）との関りで交流が必要。
■個人々（自分も含めて）が健康づくりにかかる支え合いの意識を持つこと。
■近所付き合い
■声かけから！
■市民
■あいさつ。
■公民館でサークル活動をしています。公民館の人事異動で１～２年はダメ。地域に親切でない。3 年はしっかりやって欲しい。
■公民館の活動に参加しています。朗読劇サークルに月 2 回出席しています。
■地域の催し物やボランティアなどに自ら進んで参加する事や近隣の方々と進んで挨拶する事を心掛ける。
■公共施設などのイベントやら趣味のサークルなどで健康作りの一環だったが、コロナの流行で今や全ての行動範囲が狭くなって人と人とのつきあい話しあう事がなくなり、コロナの終息が早く望ましい。今は個人個人の健康管理に努めるだけ。
■老人クラブ等に入って人とのつながりを保つ。ボランティア活動等により他人に奉仕する。
■むずかしいですね！！気軽に交流できる何かがあれば良いとは思います。
■地域の高齢化にたいする地域、自治会の在り方に疑問を感じる。
■家族が仲良くすること。
■コロナ禍の中認知症の人がなった場合、行政はどうしてくれるのか全くわからない。
■自分から他の人とかかわること。
■社会活動への参加。
■エゴをなくし謙虚であること。
■狭山を地域としての環境（文化、自然、社会）を人々に満足するような努力を持った行政。
■健康づくりの活動を実行していますが、その成果は全国レベルでどれくらいですか。（狭山市は）

【70 歳～79 歳・男性】
■地域のコミュニティ活動
■声を掛け合うこと。
■地域のコミュニケーション
■健康第一です。
■笑顔挨拶から支え合いやすい環境を作る必要だと思う。生活習慣など健康にも自信がない。改善する情報つまり話合い。
■家族の支え
■声の掛け合い

【70 歳～79 歳・女性】
■市民、地域の会場で階段のある所では、参加出来ずとても残念に思っています。
■近所と挨拶をかわし、困っている事があれば、相談にのる。
■１人１人が利他の精神を持つ。
■挨拶を心がけご近所つき合いを大切にする。
■現在地域のお助けチームにて活動しています。
■ご近所との交流。地域コミュニティへの参加。お年寄りの方々に声掛けなど。
■現在は動けているが病気の息子の件で、行政をたどりいろんな方達のお世話になって、意外に近隣にはあまりささえ合うおつき合いのない事に気付きました。今のところ自分で何事もできるだけやれることは人に迷惑掛けずに生活したいと考えているので。
■利己的にならず、声掛けや良い意味で関心を示す。
■草取りしたり、ゴミ置き場の清掃。
■近所の方との会話が必要。
■まず友人や知人とは定期的に連絡します、と常にマイチャリで伺っています。とにかく動くことが好きで広く出しゃばってしまいます。まずは思いやりと…。
■声掛け
■信頼関係を築き上げる事が大切であり、コミュニケーションをとれる場を設ける事からだと思う。
■月に一回認知症予防教室に参加していますが、できれば月二回ぐらいは参加できるよう教室を開いてほしい。
■地域の人とのつながりが大切。
■人と会話をすること。
■地域の公園などでのラジオ体操など。
■地域の自治会でも、自助を求められます。国や市からも求められています。自助を中心に置いて考えられると、つながることや、支えあうことに不都合が生じます。もう充分に頑張っているのですから、気持ちよく、つながり、支えあいたいものです。
■運動する機会が増えれば良い。
■近所の方と仲よくし、他人の話を聞くようにしています。（相談があった時）
■家の外へ出る様にし、近所の人達と仲良く顔見知りになり気軽に挨拶し合える様にする。

【70 歳～79 歳・女性】
■地域の人とのコミュニケーション
■健康寿命を保つためのサークル充実。コミュニケーション、人の往来を活発にするための交通手段の充実。
■昔のように“おせっかい”が必要ではないか。今の若い方は意味のないお声がけを嫌がる。（スマホで調べれば分かると言う）
■声をかけてくれれば参加します。健康づくりに。
■近所付き合い
■自治会の行事などに参加する。
■車の運転もできず、地域のセンターに行くこともできず健康づくりなど無理です。バスなど出してもらえればセンターなど楽しむことが出来ると思います。
■近所でラジオ体操をしています。（4～11 月）（20 人前後の参加）自治会の役員さんが先頭に立ってくれて、とても感謝しています。
■困っている人、身体の弱い人等に声かけをします。
■常日頃の接点が大切。自治会無要論等も聞かれますが適切な形で維持すべきものと思います。
■笑顔で挨拶など声掛けが出来ると良いと思う。
■前向きに自分から参加すること。
■各自が進んで参加すること。
■見知らぬ人でも顔を合わせたら挨拶、これが基本ではないでしょうか。それから他愛もないおしゃべりにその中には、いろいろな情報が盛りだくさん健康づくりにつながると思います。
■思いやりの気持ちを忘れずに声を掛け合う。
■自治会員の NPO 法人が有り、少額の有償ボランティアに助けられている。無償よりも頼みやすいと思う。
■声がけ、運動している場所とかも話してみる。

【80 歳以上・男性】
■・人と人との絆：そのためには会話が重要。 ・老老介護：元気な年配者は近くの寝たきり老人に話しかけよう。道で会ったら知らない人でも挨拶し、話しかけよう。 ・体が許す範囲で支援（ボランティア）しよう。
■自助、共助
■自立できなくなった時、周りの人、地域行政が素早く気配りできる状態。
■交通機関の充実。常にその地域に合った時間帯にバスを充実させること。
■人間は礼が大事だと思います。
■日頃の生活で関りのある人と気軽に声を掛け合える関係を保てること。
■自助がない。
■地域の催し事に積極的に参加すること。
■近所の人たちと仲よくやっている。
■コミュニケーションの維持

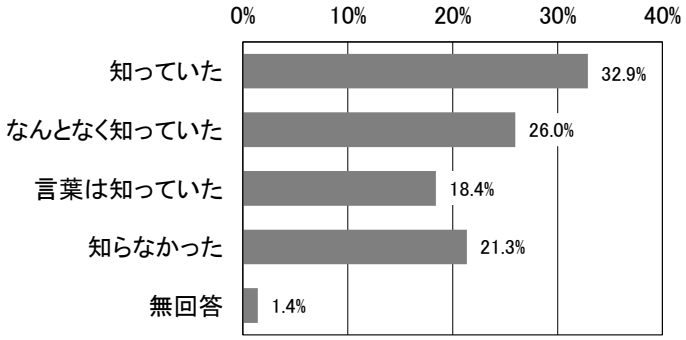
【80 歳以上・男性】
■家庭が平穏であること。
■朝、昼、夕の挨拶
■コロナの自粛要請で活動が出来ない。

【80 歳以上・女性】
■挨拶
■地域の人に対する思いやりや助け合いが必要だと思う。
■地域行事には積極的に参加する。
■民踊会、体育祭等
■会った時の「あいさつ」は必要と思います。
■週一日の買い物の外出だけなのでわからない。

【年齢・性別のいずれか、または双方が不明の人】	年齢	性別
■気軽に行けるコミュニティを増やす。	18 歳～19 歳	不明
■行政が主体となった地域の交流会。	30 歳～39 歳	その他
■気配り、目配り	40 歳～49 歳	不明
■近所付き合いを大事にする。	50 歳～59 歳	不明
■せめてとなり近所へのあいさつができるぐらい。	50 歳～59 歳	不明
■コミュニケーションを取る場が少ない。	60 歳～69 歳	不明
■あいさつが一番だと思います。	70 歳～79 歳	不明
■何事も相談できるところが有るとよい。	70 歳～79 歳	不明
■道路の舗装は申請すれば出来るものでしょうか。（ひび割れが酷い）	70 歳～79 歳	不明
■私個人でできることは、近隣の方あったときの挨拶くらいでしょうか…。	不明	女性
■お隣同士でのお付き合いが個人で大事だと思います。隣が８０代の女性一人なので、週に一度以上声を掛け合って、野菜などいただいたり上げたりのお付き合いです。	不明	不明
■誰に対しても優しい心を持つ。	不明	不明
■日頃のコミュニケーションを大事にすること。	不明	不明
■郷土、地域を愛する気持を持ち、ご近所としっかりコミュニケーションを取る事。お互いの交流の場作りと定期的な活動やイベントの推進。	不明	不明
■狭山市の人口を増やし、多くの方々が来る事。ホンダに代わる大企業が来る事。地下鉄計画を狭山に。	不明	不明

問 19　健康寿命とは、『健康で自立した生活を送ることができる期間のことです。あなたは健康寿命について知っていましたか。〔１つに○〕

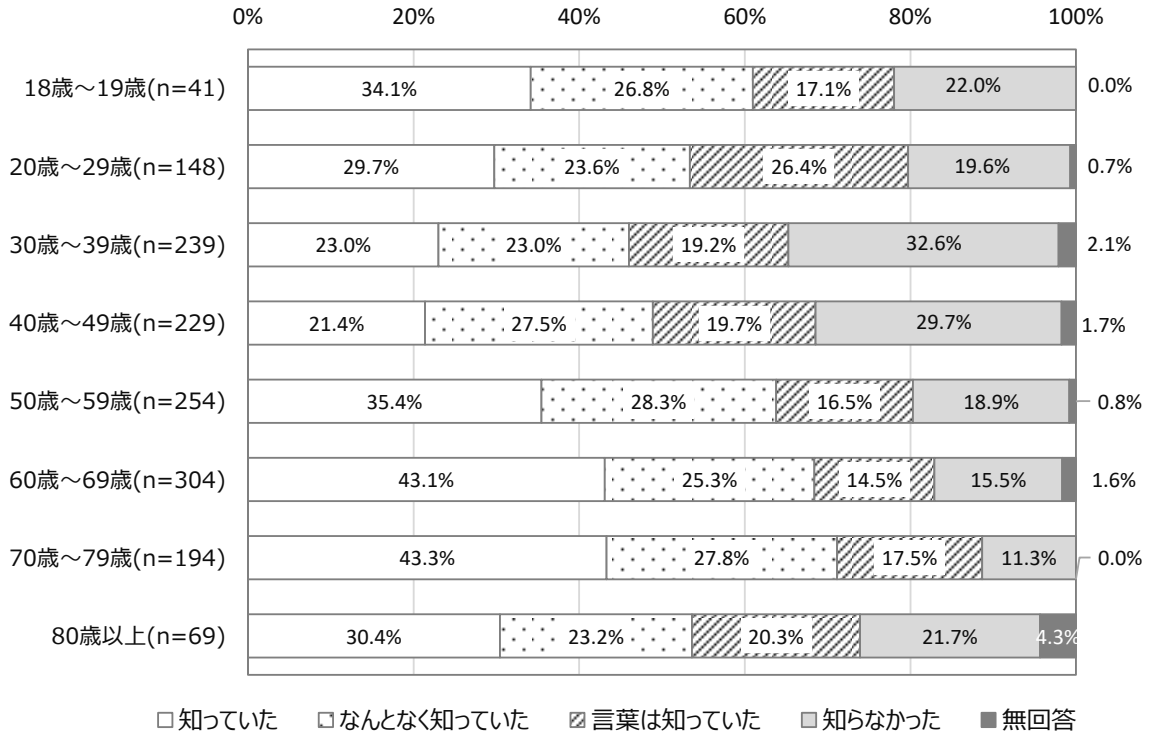
健康寿命について知っていたかについては、「知っていた」が 32.9％と最も多く、次いで「なんとなく知っていた」が 26.0％、「知らなかった」が 21.3％となっています。



項目	実数（人）	構成比
知っていた	490	32.9%
なんとなく知っていた	387	26.0%
言葉は知っていた	274	18.4%
知らなかった	318	21.3%
無回答	21	1.4%
回答者数	1,490	100.0%

また、年代別にみると、30～40 歳代で「知らなかった」人が多い傾向にあります。

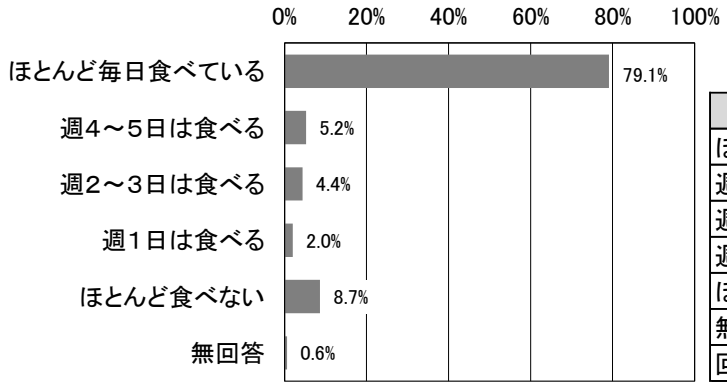
【年代別】



食生活・栄養について

問 20　朝食を食べていますか。〔１つに○〕

朝食を食べているかでは、「ほとんど毎日食べている」が 79.1%と最も多く、「週４～５日は食べる」、「週２～３日は食べる」、「週１日は食べる」、「ほとんど食べない」を合せた 20.3%に朝食の欠食習慣が見られました。



項目	実数（人）	構成比
ほとんど毎日食べている	1,179	79.1%
週4～5日は食べる	78	5.2%
週2～3日は食べる	65	4.4%
週1日は食べる	30	2.0%
ほとんど食べない	129	8.7%
無回答	9	0.6%
回答者数	1,490	100.0%

性・年代別にみると、「ほとんど毎日食べている」人の割合は、男女ともに 30 歳代が低く、年代の上昇とともに増加傾向がみられます。

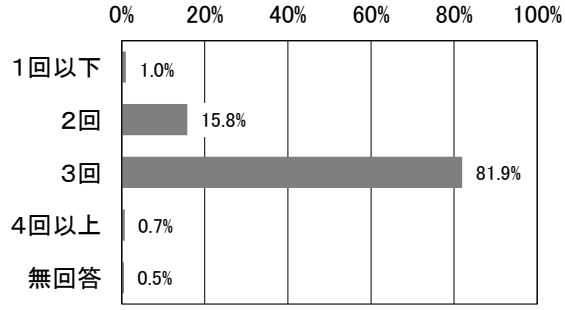
朝食を「ほとんど食べない」人は男女ともに若い年代に多く、男性では 30 歳代、女性では 20 歳代が多い結果となっています。

【性・年代別】

区分		ほとんど毎日食べている	週4～5日は食べる	週2～3日は食べる	週1日は食べる	ほとんど食べない	無回答
男性	18歳～19歳(n=14)	64.3%	14.3%	7.1%	7.1%	7.1%	0.0%
	20歳～29歳(n=56)	60.7%	8.9%	12.5%	5.4%	12.5%	0.0%
	30歳～39歳(n=93)	58.1%	16.1%	4.3%	5.4%	16.1%	0.0%
	40歳～49歳(n=89)	68.5%	5.6%	7.9%	4.5%	13.5%	0.0%
	50歳～59歳(n=98)	81.6%	3.1%	4.1%	1.0%	10.2%	0.0%
	60歳～69歳(n=138)	81.2%	2.9%	4.3%	3.6%	8.0%	0.0%
	70歳～79歳(n=91)	95.6%	3.3%	0.0%	0.0%	1.1%	0.0%
	80歳以上(n=30)	96.7%	0.0%	0.0%	0.0%	3.3%	0.0%
女性	18歳～19歳(n=26)	69.2%	19.2%	0.0%	0.0%	11.5%	0.0%
	20歳～29歳(n=91)	71.4%	5.5%	3.3%	3.3%	16.5%	0.0%
	30歳～39歳(n=143)	66.4%	10.5%	8.4%	3.5%	9.1%	2.1%
	40歳～49歳(n=136)	82.4%	2.9%	5.1%	0.7%	8.8%	0.0%
	50歳～59歳(n=151)	82.1%	4.0%	3.3%	0.7%	9.3%	0.7%
	60歳～69歳(n=160)	88.8%	1.9%	2.5%	0.6%	5.0%	1.3%
	70歳～79歳(n=99)	93.9%	2.0%	1.0%	0.0%	2.0%	1.0%
	80歳以上(n=35)	94.3%	0.0%	2.9%	0.0%	2.9%	0.0%

問 21　食事は１日何回食べますか。〔１つに○〕

１日の食事の回数については、「３回」が 81.9%と最も多く、次いで「２回」が 15.8%、「１回以下」が 1.0%となっています。

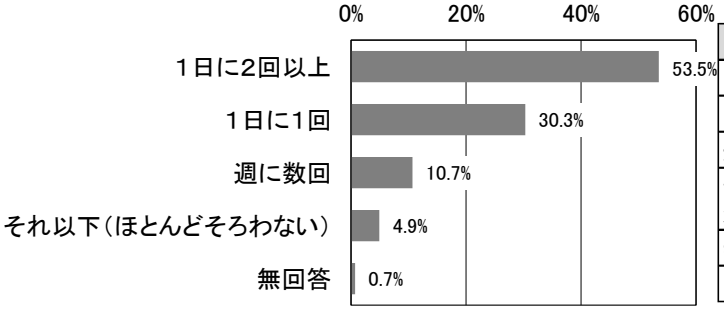


項目	実数（人）	構成比
1回以下	15	1.0%
2回	235	15.8%
3回	1,221	81.9%
4回以上	11	0.7%
無回答	8	0.5%
回答者数	1,490	100.0%

問 22　主食、主菜、副菜（※1）のそろった食事をどのくらい食べていますか。〔１つに○〕

主食、主菜、副菜のそろった食事をどのくらい食べているかでは、栄養のバランスがとりやすい「１日に２回以上」が 53.5%と最も多く、次いで「１日に１回」が 30.3%、「週に数回」が 10.7%となっています。

※1「主食」･･･ごはん、パン、麺の料理
「主菜」･･･魚･肉･卵･大豆･大豆製品が中心の料理
「副菜」･･･野菜･芋･海藻･きのこが中心の料理



項目	実数（人）	構成比
1日に2回以上	797	53.5%
1日に1回	451	30.3%
週に数回	159	10.7%
それ以下（ほとんどそろわない）	73	4.9%
無回答	10	0.7%
回答者数	1,490	100.0%

性・年代別にみると、主食・主菜・副菜のそろった食事を「１日に２回以上」食べている割合は、男女ともに、30 歳代以上で年代の上昇とともに多くなっています。

また、女性の 20 歳代では 26.4%と最も少なくなっています。

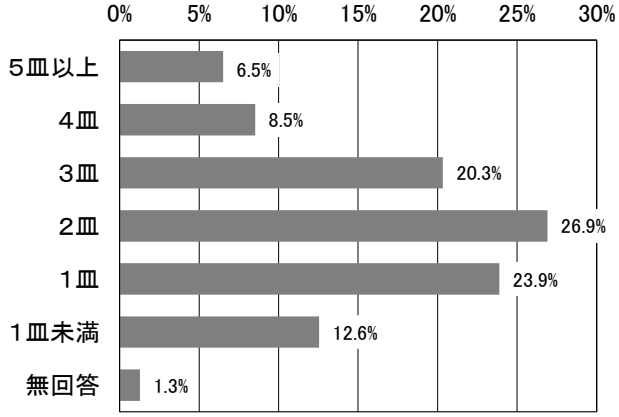
【性・年代別】

区分		1日に2回以上	1日に1回	週に数回	それ以下（ほとんどそろわない）	無回答	合計
男性	18歳～19歳(n=14)	35.7%	50.0%	14.3%	0.0%	0.0%	100.0%
	20歳～29歳(n=56)	46.4%	32.1%	17.9%	3.6%	0.0%	100.0%
	30歳～39歳(n=93)	38.7%	34.4%	12.9%	14.0%	0.0%	100.0%
	40歳～49歳(n=89)	41.6%	43.8%	11.2%	3.4%	0.0%	100.0%
	50歳～59歳(n=98)	49.0%	34.7%	10.2%	6.1%	0.0%	100.0%
	60歳～69歳(n=138)	63.8%	20.3%	11.6%	4.3%	0.0%	100.0%
	70歳～79歳(n=91)	67.0%	19.8%	12.1%	0.0%	1.1%	100.0%
	80歳以上(n=30)	86.7%	10.0%	3.3%	0.0%	0.0%	100.0%
女性	18歳～19歳(n=26)	50.0%	42.3%	7.7%	0.0%	0.0%	100.0%
	20歳～29歳(n=91)	26.4%	36.3%	25.3%	12.1%	0.0%	100.0%
	30歳～39歳(n=143)	39.2%	37.8%	16.1%	6.3%	0.7%	100.0%
	40歳～49歳(n=136)	48.5%	36.0%	11.0%	4.4%	0.0%	100.0%
	50歳～59歳(n=151)	52.3%	39.1%	5.3%	3.3%	0.0%	100.0%
	60歳～69歳(n=160)	68.8%	23.1%	3.8%	3.1%	1.3%	100.0%
	70歳～79歳(n=99)	75.8%	19.2%	2.0%	2.0%	1.0%	100.0%
	80歳以上(n=35)	77.1%	11.4%	2.9%	5.7%	2.9%	100.0%

問 23　１日に必要な野菜（芋を除く）の量は 350g 以上といわれています。あなたは、野菜料理１皿 70g として、１日何皿分の野菜料理を食べていると思いますか。下記（※２）を参考に、お答えください。ただし、野菜ジュースは数えません。〔１つに○〕

１日何皿分の野菜料理を食べているかでは、「２皿」が 26.9%と最も多く、次いで「１皿」が 23.9%、「３皿」が 20.3%となっています。野菜の必要量がとれる「５皿以上」は 6.5%となっています。

※2 野菜70gの目安（1日5皿食べると約350gの野菜が食べられます）
○けんちん汁（大根・人参・ねぎ・ごぼう） お椀1杯
○生野菜のサラダ（レタス・キュウリ・トマト） 中皿1杯
○青菜ときのこのおひたし（ほうれん草・しめじ） 小鉢1杯
○大根の煮物 小鉢1杯
○わかめの酢の物（わかめ・きゅうり） 小鉢1杯



項目	実数（人）	構成比
5皿以上	97	6.5%
4皿	127	8.5%
3皿	303	20.3%
2皿	401	26.9%
1皿	356	23.9%
1皿未満	187	12.6%
無回答	19	1.3%
回答者数	1,490	100.0%

性・年代別にみると、「５皿以上」の野菜を食べている人の割合は、年代の上昇とともに多くなる傾向がみられますが、女性の 80 歳以上でやや低下し、男性の 80 歳以上では急増する結果となっています。

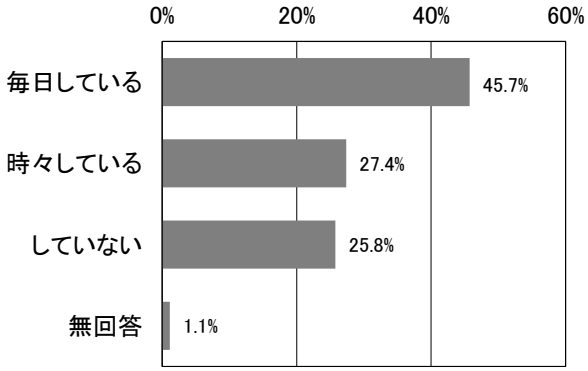
【性・年代別】

※最も多い回答を網掛けしています

区分		5皿以上	4皿	3皿	2皿	1皿	1皿未満	無回答	合計
男性	18歳～19歳(n=14)	7.1%	0.0%	28.6%	28.6%	21.4%	14.3%	0.0%	100.0%
	20歳～29歳(n=56)	1.8%	5.4%	25.0%	16.1%	32.1%	19.6%	0.0%	100.0%
	30歳～39歳(n=93)	0.0%	4.3%	17.2%	20.4%	32.3%	24.7%	1.1%	100.0%
	40歳～49歳(n=89)	3.4%	5.6%	16.9%	24.7%	27.0%	21.3%	1.1%	100.0%
	50歳～59歳(n=98)	3.1%	4.1%	13.3%	33.7%	26.5%	18.4%	1.0%	100.0%
	60歳～69歳(n=138)	5.8%	6.5%	17.4%	27.5%	26.8%	15.9%	0.0%	100.0%
	70歳～79歳(n=91)	6.6%	6.6%	22.0%	36.3%	22.0%	5.5%	1.1%	100.0%
	80歳以上(n=30)	23.3%	16.7%	20.0%	26.7%	10.0%	3.3%	0.0%	100.0%
女性	18歳～19歳(n=26)	3.8%	0.0%	15.4%	23.1%	42.3%	11.5%	3.8%	100.0%
	20歳～29歳(n=91)	4.4%	5.5%	15.4%	20.9%	37.4%	15.4%	1.1%	100.0%
	30歳～39歳(n=143)	2.8%	7.7%	20.3%	25.9%	30.1%	12.6%	0.7%	100.0%
	40歳～49歳(n=136)	1.5%	6.6%	19.9%	30.9%	25.7%	15.4%	0.0%	100.0%
	50歳～59歳(n=151)	8.6%	9.3%	19.9%	33.1%	19.2%	8.6%	1.3%	100.0%
	60歳～69歳(n=160)	11.9%	17.5%	23.8%	27.5%	13.8%	3.8%	1.9%	100.0%
	70歳～79歳(n=99)	19.2%	18.2%	28.3%	23.2%	8.1%	2.0%	1.0%	100.0%
	80歳以上(n=35)	17.1%	5.7%	40.0%	17.1%	8.6%	5.7%	5.7%	100.0%

問 24　食事づくりなど料理をしていますか。〔１つに○〕

食事づくりなど料理をしているかでは、「毎日している」が 45.7%と最も多く、次いで「時々している」が 27.4%、「していない」が 25.8%となっています。

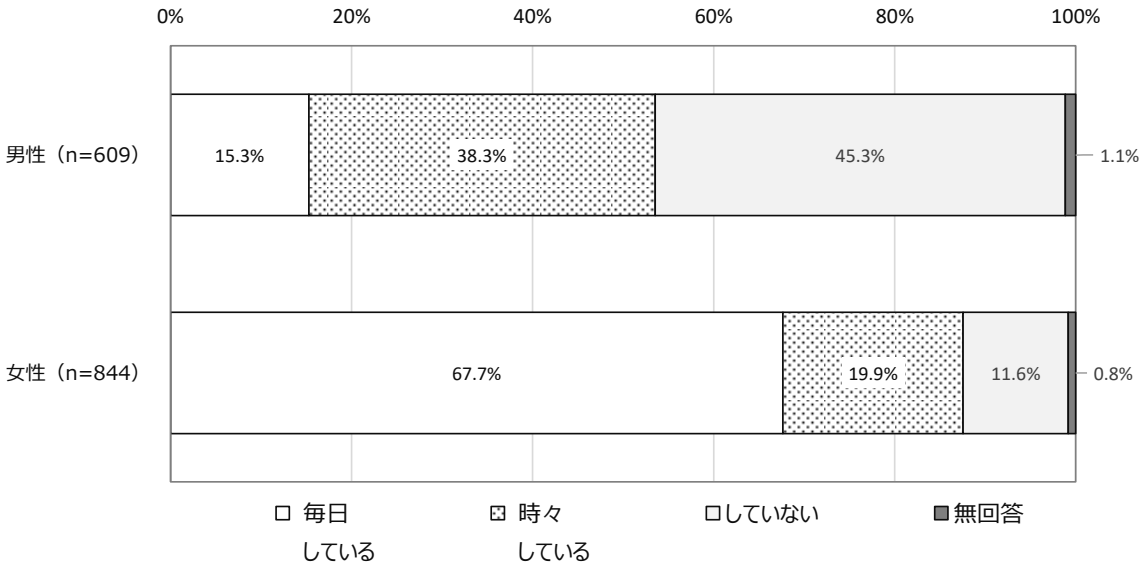


項目	実数（人）	構成比
毎日している	681	45.7%
時々している	408	27.4%
していない	384	25.8%
無回答	17	1.1%
回答者数	1,490	100.0%

この結果を性別でみると、「毎日している」男性が 15.3%であるのに対し、女性は 67.7%と最も多い回答となっています。

男性で最も多いのは「していない」で 45.3%ですが、「ときどきしている」男性も 38.3%と、ほぼ３人に１人の割合となっています。

【性別】



性・年代別にみると、「毎日している」人の割合は、男性では 40 歳代で 7.9%と最も低く、70 歳以上で 20%以上となっています。女性では年代の上昇とともに多くなりますが、80 歳以上では低くなっています。

食事づくりを「毎日している」と「時々している」人の合計は、男性は 20 歳代以上では４割から６割で比較的安定して推移しています。一方女性について同様にみると、30 歳代で 90.9%、ピークとなる 60 歳代では 96.3%と、ほぼ全員が毎日または時々食事づくりをしていると回答しています。

食事づくりへの取り組み状況別に、「主食、主菜、副菜のそろった食事の頻度」と「１日にとる野菜料理の量」をみると、食事づくりを「毎日している」と答えた人の方が、「１日に２回以上、主食、主菜、副菜のそろった食事をとる割合」、「野菜料理を１日に５皿以上とる割合」が多くなっています。

【性・年代別】

区分		毎日している	時々している	していない	無回答
男性	18歳～19歳(n=14)	0.0%	28.6%	71.4%	0.0%
	20歳～29歳(n=56)	14.3%	37.5%	48.2%	0.0%
	30歳～39歳(n=93)	18.3%	47.3%	33.3%	1.1%
	40歳～49歳(n=89)	7.9%	36.0%	55.1%	1.1%
	50歳～59歳(n=98)	16.3%	37.8%	44.9%	1.0%
	60歳～69歳(n=138)	14.5%	37.7%	47.1%	0.7%
	70歳～79歳(n=91)	20.9%	38.5%	39.6%	1.1%
	80歳以上(n=30)	20.0%	26.7%	46.7%	6.7%
女性	18歳～19歳(n=26)	11.5%	26.9%	61.5%	0.0%
	20歳～29歳(n=91)	20.9%	42.9%	36.3%	0.0%
	30歳～39歳(n=143)	66.4%	24.5%	8.4%	0.7%
	40歳～49歳(n=136)	67.6%	23.5%	8.1%	0.7%
	50歳～59歳(n=151)	78.1%	15.9%	4.6%	1.3%
	60歳～69歳(n=160)	83.8%	12.5%	3.1%	0.6%
	70歳～79歳(n=99)	86.9%	7.1%	4.0%	2.0%
	80歳以上(n=35)	65.7%	5.7%	28.6%	0.0%

【食事づくりへの取り組み状況別、主食、主菜、副菜のそろった食事の頻度】

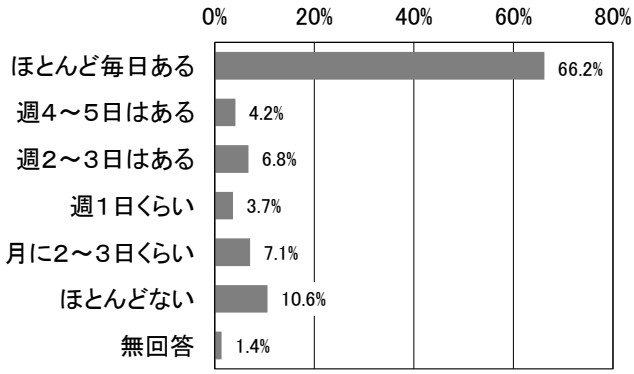
区分	主食、主菜、副菜のそろった食事の頻度				
	１日に2回以上	１日に1回	週に数回	それ以下（ほとんどそろわない）	無回答
毎日している(n=681)	61.4%	30.1%	6.5%	1.5%	0.6%
時々している(n=408)	44.9%	28.7%	16.2%	9.6%	0.7%
していない(n=384)	48.2%	33.1%	12.5%	6.3%	0.0%

【食事づくりへの取り組み状況別、１日にとる野菜料理の量】

区分	1日にとる野菜料理の量						
	5皿以上	4皿	3皿	2皿	1皿	1皿未満	無回答
毎日している(n=681)	9.3%	12.8%	24.4%	29.7%	17.8%	5.4%	0.7%
時々している(n=408)	4.2%	6.4%	16.7%	22.1%	32.1%	17.4%	1.2%
していない(n=384)	4.2%	3.4%	17.2%	26.6%	26.6%	20.6%	1.6%

問 25　家族や友人などと食事をする機会がどのくらいありますか。〔１つに○〕

家族や友人などと食事をする機会については、「ほとんど毎日ある」が 66.2%と最も多く、次いで「ほとんどない」が 10.6%、「月に２～３日くらい」が 7.1%となっています。



項目	実数（人）	構成比
ほとんど毎日ある	987	66.2%
週4～5日はある	62	4.2%
週2～3日はある	101	6.8%
週1日くらい	55	3.7%
月に2～3日くらい	106	7.1%
ほとんどない	158	10.6%
無回答	21	1.4%
回答者数	1,490	100.0%

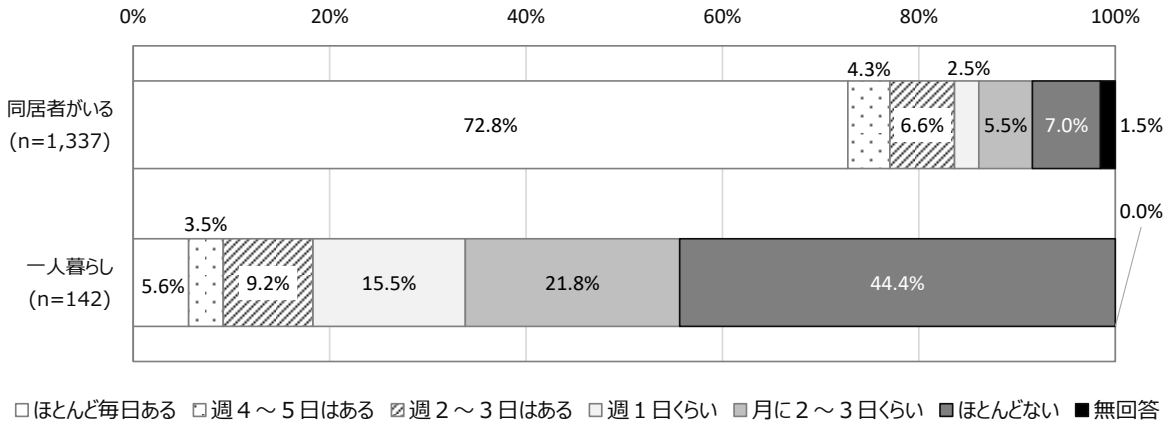
性・年代別にみると、全ての年代で、家族や友人などと食事をする機会が「ほとんど毎日ある」と回答した人の割合は男性よりも女性の方が多く、また「ほとんどない」との回答は、男性では 18～19 歳を除く全ての年代で 10%以上、女性では 80 歳以上を除く全ての年代で 10%未満となっています。女性の 80 歳以上では 20%以上と多くなっています。

【性・年代別】

区分		ほとんど毎日ある	週4～5日はある	週2～3日はある	週1日くらい	月に2～3日くらい	ほとんどない	無回答	合計
男性	18歳～19歳(n=14)	78.6%	7.1%	14.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
	20歳～29歳(n=56)	55.4%	1.8%	10.7%	8.9%	8.9%	14.3%	0.0%	100.0%
	30歳～39歳(n=93)	53.8%	8.6%	11.8%	7.5%	4.3%	11.8%	2.2%	100.0%
	40歳～49歳(n=89)	55.1%	7.9%	14.6%	4.5%	3.4%	11.2%	3.4%	100.0%
	50歳～59歳(n=98)	61.2%	4.1%	3.1%	5.1%	11.2%	14.3%	1.0%	100.0%
	60歳～69歳(n=138)	69.6%	1.4%	2.2%	2.2%	5.8%	18.8%	0.0%	100.0%
	70歳～79歳(n=91)	51.6%	5.5%	3.3%	5.5%	12.1%	19.8%	2.2%	100.0%
	80歳以上(n=30)	60.0%	3.3%	3.3%	3.3%	16.7%	13.3%	0.0%	100.0%
女性	18歳～19歳(n=26)	80.8%	3.8%	11.5%	0.0%	0.0%	0.0%	3.8%	100.0%
	20歳～29歳(n=91)	63.7%	4.4%	11.0%	5.5%	6.6%	8.8%	0.0%	100.0%
	30歳～39歳(n=143)	67.1%	6.3%	10.5%	2.1%	7.0%	4.9%	2.1%	100.0%
	40歳～49歳(n=136)	79.4%	4.4%	1.5%	1.5%	5.1%	7.4%	0.7%	100.0%
	50歳～59歳(n=151)	72.8%	4.0%	8.6%	2.6%	3.3%	7.3%	1.3%	100.0%
	60歳～69歳(n=160)	78.8%	3.1%	4.4%	1.9%	5.6%	5.0%	1.3%	100.0%
	70歳～79歳(n=99)	64.6%	2.0%	4.0%	5.1%	14.1%	8.1%	2.0%	100.0%
	80歳以上(n=35)	62.9%	0.0%	0.0%	5.7%	8.6%	22.9%	0.0%	100.0%

世帯状況別にみると、「ほとんど毎日ある」と回答した人の割合は、同居者がいる人では72.8%、一人暮らしの人では 5.6%と大きな違いとなっており、一人暮らしの人の 44.4%は「ほとんどない」と回答しています。

【世帯状況別】



家族や友人などと食事をする機会別に、主食、主菜、副菜のそろった食事の頻度と１日にとる野菜料理の量をみると、家族や友人などと食事をする機会が「ほとんど毎日ある」人は「週４～５日」もしくはそれ以下の人の頻度と比べて、主食、主菜、副菜のそろった食事を「１日に２回以上とる」割合、１日にとる野菜料理の量が「５皿以上」の割合がともに多くなっています。

【家族や友人などと食事をする機会別、主食、主菜、副菜のそろった食事の頻度】

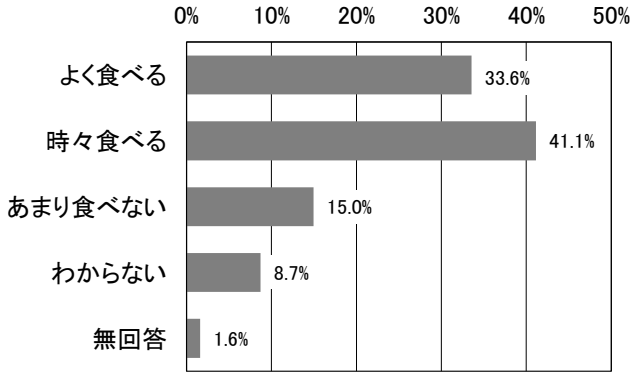
区分	主食、主菜、副菜のそろった食事の頻度				
	1日に2回以上	1日に1回	週に数回	それ以下（ほとんどそろわない）	無回答
ほとんど毎日ある(n=987)	60.2%	30.1%	7.0%	2.3%	0.4%
週4～5日はある(n=62)	41.9%	38.7%	14.5%	3.2%	1.6%
週2～3日はある(n=101)	34.7%	35.6%	21.8%	7.9%	0.0%
週1日くらい(n=55)	38.2%	32.7%	14.5%	14.5%	0.0%
月に2～3日くらい(n=106)	50.0%	26.4%	15.1%	7.5%	0.9%
ほとんどない(n=158)	36.1%	27.2%	20.9%	14.6%	1.3%

【家族や友人などと食事をする機会別、１日にとる野菜料理の量】

区分	1日にとる野菜料理の量						
	5皿以上	4皿	3皿	2皿	1皿	1皿未満	無回答
ほとんど毎日ある(n=987)	8.1%	10.3%	21.9%	28.3%	21.5%	9.2%	0.7%
週4～5日はある(n=62)	1.6%	9.7%	27.4%	21.0%	32.3%	4.8%	3.2%
週2～3日はある(n=101)	2.0%	3.0%	18.8%	20.8%	35.6%	19.8%	0.0%
週1日くらい(n=55)	5.5%	5.5%	10.9%	29.1%	20.0%	27.3%	1.8%
月に2～3日くらい(n=106)	5.7%	5.7%	18.9%	28.3%	25.5%	15.1%	0.9%
ほとんどない(n=158)	2.5%	4.4%	13.3%	20.9%	29.1%	25.9%	3.8%

問 26　地元の農産物を食べていますか。〔１つに○〕

地元の農産物を食べているかでは、「時々食べる」が 41.1%と最も多く、「よく食べる(33.6%)」と合わせると 74.7%の人が地元の農作物を食べると回答しています。また、「あまり食べない」は 15.0%となっています。



項目	実数(人)	構成比
よく食べる	500	33.6%
時々食べる	613	41.1%
あまり食べない	223	15.0%
わからない	130	8.7%
無回答	24	1.6%
回答者数	1,490	100.0%

性・年代別にみると、年代が同じであれば男性よりも女性のほうが、また、若い年代よりも高齢者のほうが、地元の農作物を「よく食べる割合」は多くなっています。

【性・年代別】

区分		よく食べる	時々食べる	あまり食べない	わからない	無回答
男性	18歳～19歳(n=14)	14.3%	42.9%	0.0%	35.7%	7.1%
	20歳～29歳(n=56)	14.3%	42.9%	23.2%	16.1%	3.6%
	30歳～39歳(n=93)	16.1%	35.5%	31.2%	16.1%	1.1%
	40歳～49歳(n=89)	20.2%	44.9%	20.2%	11.2%	3.4%
	50歳～59歳(n=98)	20.4%	48.0%	18.4%	11.2%	2.0%
	60歳～69歳(n=138)	26.8%	41.3%	13.8%	18.1%	0.0%
	70歳～79歳(n=91)	39.6%	37.4%	8.8%	12.1%	2.2%
	80歳以上(n=30)	30.0%	53.3%	3.3%	10.0%	3.3%
女性	18歳～19歳(n=26)	30.8%	38.5%	19.2%	11.5%	0.0%
	20歳～29歳(n=91)	13.2%	45.1%	29.7%	12.1%	0.0%
	30歳～39歳(n=143)	25.9%	46.9%	21.7%	4.2%	1.4%
	40歳～49歳(n=136)	37.5%	41.9%	15.4%	3.7%	1.5%
	50歳～59歳(n=151)	43.7%	42.4%	9.3%	4.0%	0.7%
	60歳～69歳(n=160)	55.6%	37.5%	4.4%	2.5%	0.0%
	70歳～79歳(n=99)	61.6%	30.3%	3.0%	1.0%	4.0%
	80歳以上(n=35)	54.3%	34.3%	0.0%	11.4%	0.0%

健康への留意度別にみると、留意度の高い人ほど地元の農作物をよく食べており、健康に「よく気をつけている」人では、５割近くの人が地元の農作物をよく食べています。一方、健康に「気をつけていない」人では、約３割の人が「あまり食べない」と回答しています。

【健康への留意度別】

区分	地元の農産物を				
	よく食べる	時々食べる	あまり食べない	わからない	無回答
よく気をつけている(n=191)	47.6%	35.1%	10.5%	4.7%	2.1%
気をつけている方だと思う(n=937)	36.7%	42.2%	12.6%	7.0%	1.5%
あまり気をつけていない(n=321)	18.4%	43.0%	22.4%	14.6%	1.6%
気をつけていない(n=37)	16.2%	29.7%	35.1%	18.9%	0.0%
その他(n=1)	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%

主食、主菜、副菜のそろった食事の頻度別では、頻度が多い人ほど、地元の農作物をよく食べており、１日に２回以上の頻度の人で地元の農作物を「よく食べる」または「時々食べる」と回答した人は、84.9%となっています。

また、１日にとる野菜料理の量との関係では、野菜料理の量が多いほど地元の農作物を「よく食べる」人の割合が多く、５皿以上食べる人では、72.2%の人が地元の農作物を「よく食べる」と回答しています。

地元の農作物を「よく食べる」人の割合は、食事づくりの取り組み頻度が多いほど、また、家族や友人などと食事をする機会が多い人ほど多い傾向が示されており、食事づくりを毎日している人、家族や友人などと食事をする機会がほとんど毎日ある人では、約４割の人が、地元の農作物をよく食べています。

【主食、主菜、副菜のそろった食事の頻度別】

区分	地元の農産物を				
	よく食べる	時々食べる	あまり食べない	わからない	無回答
1日に2回以上(n=797)	44.2%	40.7%	7.7%	5.6%	1.9%
1日に1回(n=451)	27.1%	43.0%	18.0%	11.1%	0.9%
週に数回(n=159)	11.3%	42.1%	32.7%	12.6%	1.3%
それ以下(ほとんどそろわない)(n=73)	5.5%	35.6%	38.4%	20.5%	0.0%

【１日にとる野菜料理の量別】

区分	地元の農産物を				
	よく食べる	時々食べる	あまり食べない	わからない	無回答
5皿以上(n=97)	72.2%	21.6%	5.2%	0.0%	1.0%
4皿(n=127)	59.1%	35.4%	3.9%	1.6%	0.0%
3皿(n=303)	46.2%	40.3%	8.3%	4.3%	1.0%
2皿(n=401)	29.9%	45.6%	12.0%	9.2%	3.2%
1皿(n=356)	19.4%	48.0%	20.5%	11.0%	1.1%
1皿未満(n=187)	11.2%	35.3%	35.3%	17.6%	0.5%

【食事づくりへの取り組み状況別】

区分	地元の農産物を				
	よく食べる	時々食べる	あまり食べない	わからない	無回答
毎日している(n=681)	48.0%	37.7%	9.3%	4.1%	0.9%
時々している(n=408)	19.9%	50.2%	20.8%	8.1%	1.0%
していない(n=384)	23.4%	38.5%	19.3%	18.0%	0.8%

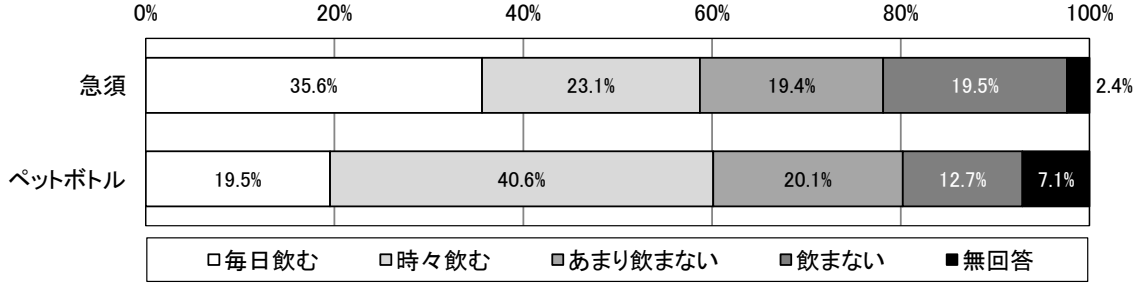
【家族や友人などと食事をする機会別】

区分	地元の農産物を				
	よく食べる	時々食べる	あまり食べない	わからない	無回答
ほとんど毎日ある(n=987)	40.6%	42.1%	10.4%	6.3%	0.5%
週4～5日はある(n=62)	27.4%	48.4%	14.5%	9.7%	0.0%
週2～3日はある(n=101)	17.8%	43.6%	27.7%	7.9%	3.0%
週1日くらい(n=55)	21.8%	41.8%	21.8%	14.5%	0.0%
月に2～3日くらい(n=106)	25.5%	47.2%	17.0%	7.5%	2.8%
ほとんどない(n=158)	14.6%	27.8%	32.3%	24.1%	1.3%

問 27　お茶（緑茶）を飲んでいますか。〔それぞれ１つに○〕

お茶（緑茶）を飲んでいるかについては、急須では、「毎日飲む」が 35.6%と最も多く、「時々飲む（23.1%）」を合わせると 58.7%の人が急須のお茶を飲んでいます。

ペットボトルでは、「時々飲む」が 40.6%と最も多く、「毎日飲む（19.5%）」を合わせると 60.1%の人がペットボトルのお茶を飲んでいると回答しています。



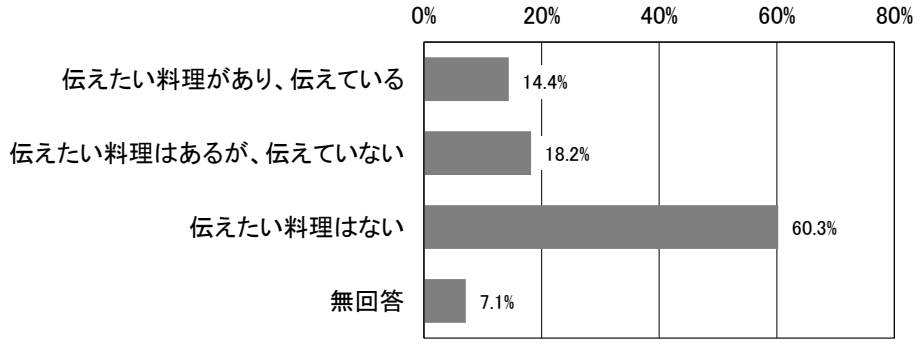
区分	急須		ペットボトル	
	実数（人）	構成比	実数（人）	構成比
毎日飲む	531	35.6%	291	19.5%
時々飲む	344	23.1%	605	40.6%
あまり飲まない	289	19.4%	299	20.1%
飲まない	290	19.5%	189	12.7%
無回答	36	2.4%	106	7.1%
回答者数	1,490	100.0%	1,490	100.0%

【性・年代別】

			飲む	毎日飲む	時々飲む	あまり飲まない	飲まない	無回答
急須	男性	18歳～19歳(n=14)	28.6%	21.4%	7.1%	28.6%	42.9%	0.0%
		20歳～29歳(n=56)	41.1%	16.1%	25.0%	21.4%	32.1%	5.4%
		30歳～39歳(n=93)	29.0%	12.9%	16.1%	33.3%	33.3%	4.3%
		40歳～49歳(n=89)	40.4%	16.9%	23.6%	28.1%	29.2%	2.2%
		50歳～59歳(n=98)	53.1%	22.4%	30.6%	23.5%	21.4%	2.0%
		60歳～69歳(n=138)	59.4%	32.6%	26.8%	15.9%	21.7%	2.9%
		70歳～79歳(n=91)	74.7%	49.5%	25.3%	8.8%	12.1%	4.4%
		80歳以上(n=30)	83.3%	63.3%	20.0%	6.7%	10.0%	0.0%
	女性	18歳～19歳(n=26)	38.5%	15.4%	23.1%	38.5%	23.1%	0.0%
		20歳～29歳(n=91)	46.2%	25.3%	20.9%	22.0%	28.6%	3.3%
		30歳～39歳(n=143)	47.6%	19.6%	28.0%	23.1%	27.3%	2.1%
		40歳～49歳(n=136)	59.6%	28.7%	30.9%	15.4%	22.1%	2.9%
		50歳～59歳(n=151)	58.3%	32.5%	25.8%	25.8%	15.2%	0.7%
		60歳～69歳(n=160)	79.4%	60.0%	19.4%	13.1%	6.9%	0.6%
		70歳～79歳(n=99)	87.9%	76.8%	11.1%	7.1%	3.0%	2.0%
		80歳以上(n=35)	91.4%	80.0%	11.4%	5.7%	2.9%	0.0%
ペットボトル	男性	18歳～19歳(n=14)	64.3%	21.4%	42.9%	14.3%	21.4%	0.0%
		20歳～29歳(n=56)	75.0%	35.7%	39.3%	14.3%	10.7%	0.0%
		30歳～39歳(n=93)	71.0%	21.5%	49.5%	17.2%	9.7%	2.2%
		40歳～49歳(n=89)	61.8%	22.5%	39.3%	19.1%	12.4%	6.7%
		50歳～59歳(n=98)	62.2%	22.4%	39.8%	22.4%	8.2%	7.1%
		60歳～69歳(n=138)	67.4%	23.9%	43.5%	17.4%	10.1%	5.1%
		70歳～79歳(n=91)	52.7%	13.2%	39.6%	22.0%	15.4%	9.9%
		80歳以上(n=30)	53.3%	16.7%	36.7%	6.7%	26.7%	13.3%
	女性	18歳～19歳(n=26)	80.8%	38.5%	42.3%	11.5%	7.7%	0.0%
		20歳～29歳(n=91)	71.4%	31.9%	39.6%	17.6%	11.0%	0.0%
		30歳～39歳(n=143)	68.5%	21.0%	47.6%	16.1%	14.0%	1.4%
		40歳～49歳(n=136)	57.4%	18.4%	39.0%	22.8%	16.9%	2.9%
		50歳～59歳(n=151)	60.3%	13.9%	46.4%	23.2%	9.3%	7.3%
		60歳～69歳(n=160)	55.6%	16.3%	39.4%	25.6%	13.8%	5.0%
		70歳～79歳(n=99)	40.4%	9.1%	31.3%	21.2%	16.2%	22.2%
		80歳以上(n=35)	20.0%	2.9%	17.1%	20.0%	20.0%	40.0%

問 28　子どもたちや次の世代に伝えたいと思う家庭料理や伝統料理、行事料理がありますか。〔１つに○〕

子どもたちや次の世代に伝えたいと思う家庭料理や伝統料理、行事料理があるかでは、「伝えたい料理はない」が 60.3%と最も多く、次いで「伝えたい料理はあるが、伝えていない」が 18.2%、「伝えたい料理があり、伝えている」が 14.4%となっています。



項目	実数（人）	構成比
伝えたい料理があり、伝えている	215	14.4%
伝えたい料理はあるが、伝えていない	271	18.2%
伝えたい料理はない	898	60.3%
無回答	106	7.1%
回答者数	1,490	100.0%

性・年代別にみると、30 歳代以上の全ての年代の女性で「伝えたい料理がある」人は４割を超えていますが、30～50 歳代では伝えたい料理を伝えている人よりも伝えていない人の割合の方が多くなっています。

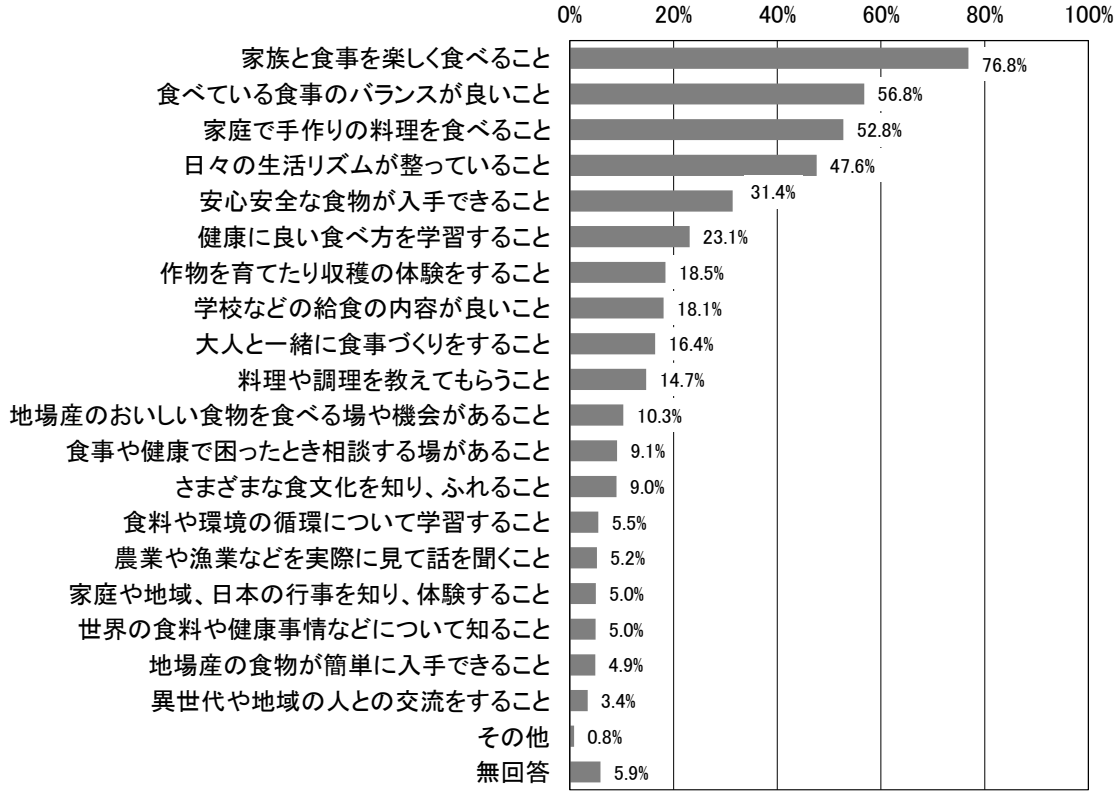
【性・年代別】

区分		伝えたい料理がある	伝えたい料理があり、伝えている	伝えたい料理はあるが、伝えていない	伝えたい料理はない	無回答
男性	18歳～19歳(n=14)	7.1%	0.0%	7.1%	85.7%	7.1%
	20歳～29歳(n=56)	21.4%	3.6%	17.9%	78.6%	0.0%
	30歳～39歳(n=93)	15.1%	3.2%	11.8%	82.8%	2.2%
	40歳～49歳(n=89)	27.0%	9.0%	18.0%	62.9%	10.1%
	50歳～59歳(n=98)	23.5%	9.2%	14.3%	69.4%	7.1%
	60歳～69歳(n=138)	16.7%	8.0%	8.7%	76.8%	6.5%
	70歳～79歳(n=91)	15.4%	7.7%	7.7%	72.5%	12.1%
	80歳以上(n=30)	36.7%	20.0%	16.7%	50.0%	13.3%
女性	18歳～19歳(n=26)	26.9%	3.8%	23.1%	69.2%	3.8%
	20歳～29歳(n=91)	26.4%	4.4%	22.0%	71.4%	2.2%
	30歳～39歳(n=143)	40.6%	11.9%	28.7%	55.2%	4.2%
	40歳～49歳(n=136)	41.9%	18.4%	23.5%	57.4%	0.7%
	50歳～59歳(n=151)	48.3%	22.5%	25.8%	45.0%	6.6%
	60歳～69歳(n=160)	46.9%	27.5%	19.4%	42.5%	10.6%
	70歳～79歳(n=99)	45.5%	28.3%	17.2%	40.4%	14.1%
	80歳以上(n=35)	40.0%	28.6%	11.4%	42.9%	17.1%

問 29　子どもたちにとって、下の①、②のために何が必要（大切）だと思いますか。
〔それぞれ番号を選んでください。５つまで〕

【①健康で豊かな食生活を営めるようになるために】

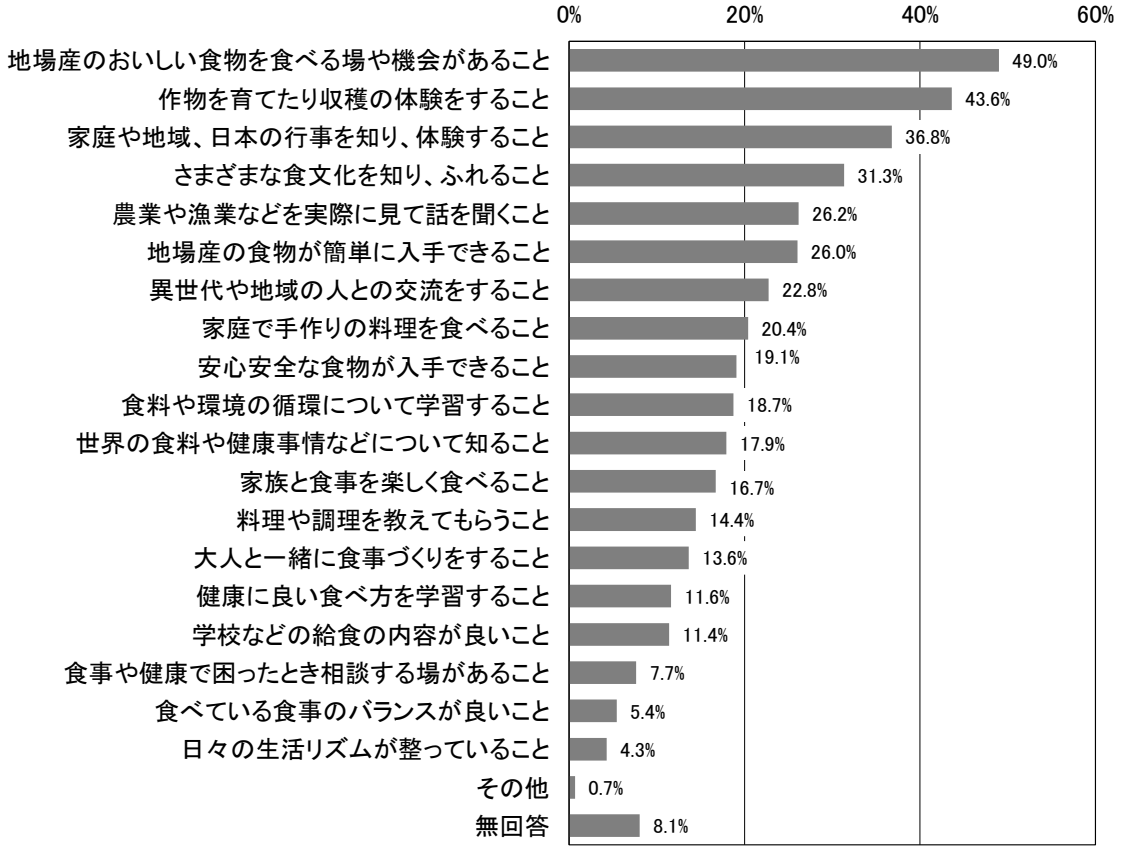
健康で豊かな食生活を営めるようになるために何が必要（大切）かでは、「家族と食事を楽しく食べること」が 76.8%と最も多く、次いで「食べている食事のバランスが良いこと」が 56.8%、「家庭で手作りの料理を食べること」が 52.8%となっています。



項目	実数（人）	構成比
家族と食事を楽しく食べること	1,145	76.8%
食べている食事のバランスが良いこと	846	56.8%
家庭で手作りの料理を食べること	786	52.8%
日々の生活リズムが整っていること	709	47.6%
安心安全な食物が入手できること	468	31.4%
健康に良い食べ方を学習すること	344	23.1%
作物を育てたり収穫の体験をすること	275	18.5%
学校などの給食の内容が良いこと	269	18.1%
大人と一緒に食事づくりをすること	245	16.4%
料理や調理を教えてもらうこと	219	14.7%
地場産のおいしい食物を食べる場や機会があること	154	10.3%
食事や健康で困ったとき相談する場があること	136	9.1%
さまざまな食文化を知り、ふれること	134	9.0%
食料や環境の循環について学習すること	82	5.5%
農業や漁業などを実際に見て話を聞くこと	78	5.2%
家庭や地域、日本の行事を知り、体験すること	75	5.0%
世界の食料や健康事情などについて知ること	74	5.0%
地場産の食物が簡単に入手できること	73	4.9%
異世代や地域の人との交流をすること	51	3.4%
その他	12	0.8%
無回答	88	5.9%
回答者数	1,490	

【②家庭や地域の食文化を誇りに思えるようになるために】

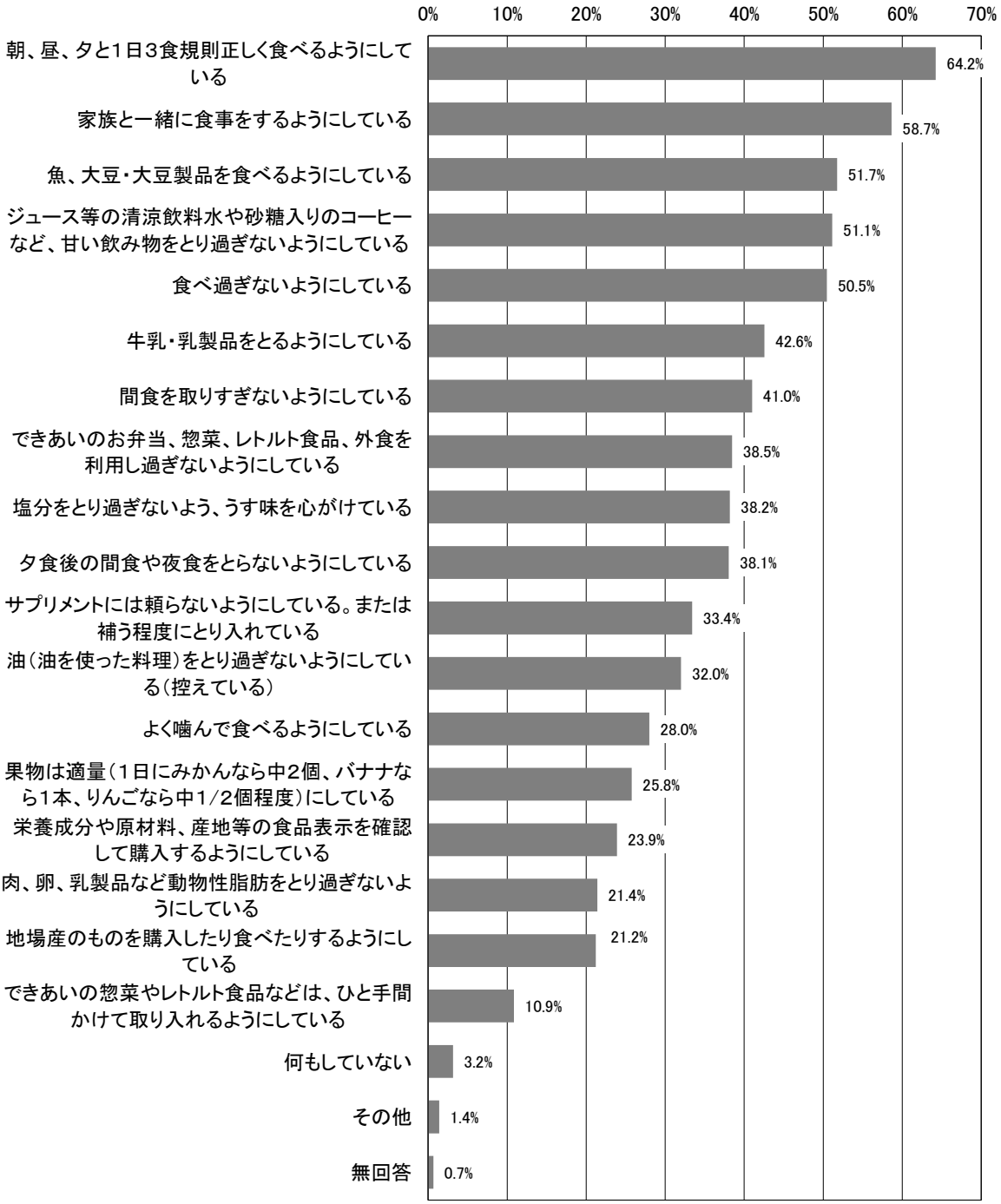
家庭や地域の食文化を誇りに思えるようになるために何が必要（大切）かでは、「地場産のおいしい食物を食べる場や機会があること」が 49.0%と最も多く、次いで「作物を育てたり収穫の体験をすること」が 43.6%、「家庭や地域、日本の行事を知り、体験すること」が 36.8%となっています。



項目	実数（人）	構成比
地場産のおいしい食物を食べる場や機会があること	730	49.0%
作物を育てたり収穫の体験をすること	650	43.6%
家庭や地域、日本の行事を知り、体験すること	548	36.8%
さまざまな食文化を知り、ふれること	467	31.3%
農業や漁業などを実際に見て話を聞くこと	390	26.2%
地場産の食物が簡単に入手できること	388	26.0%
異世代や地域の人との交流をすること	339	22.8%
家庭で手作りの料理を食べること	304	20.4%
安心安全な食物が入手できること	284	19.1%
食料や環境の循環について学習すること	279	18.7%
世界の食料や健康事情などについて知ること	267	17.9%
家族と食事を楽しく食べること	249	16.7%
料理や調理を教えてもらうこと	215	14.4%
大人と一緒に食事づくりをすること	203	13.6%
健康に良い食べ方を学習すること	173	11.6%
学校などの給食の内容が良いこと	170	11.4%
食事や健康で困ったとき相談する場があること	114	7.7%
食べている食事のバランスが良いこと	81	5.4%
日々の生活リズムが整っていること	64	4.3%
その他	10	0.7%
無回答	120	8.1%
回答者数	1,490	

問 30　食生活について、健康のために以下のようなことを実行していますか。
〔あてはまるものすべてに○〕

食生活について、健康のために実行していることについては、「朝、昼、夕と１日３食規則正しく食べるようにしている」が 64.2%と最も多く、次いで「家族と一緒に食事をするようにしている」が 58.7%、「魚、大豆・大豆製品を食べるようにしている」が 51.7%となっています。



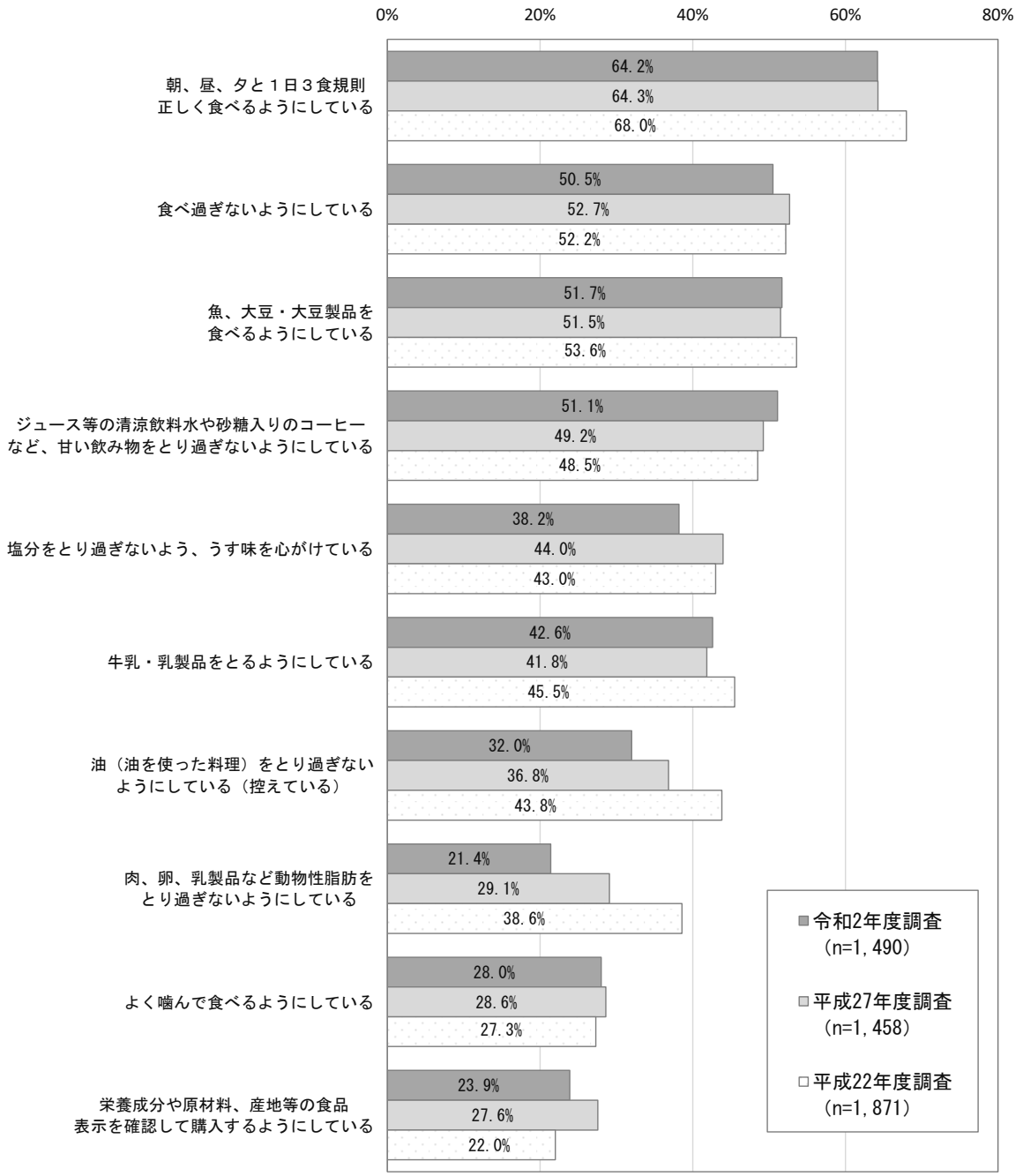
項目	実数（人）	構成比
朝、昼、夕と1日3食規則正しく食べるようにしている	957	64.2%
家族と一緒に食事をするようにしている	874	58.7%
魚、大豆・大豆製品を食べるようにしている	771	51.7%
ジュース等の清涼飲料水や砂糖入りのコーヒーなど、甘い飲み物をとり過ぎないようにしている	762	51.1%
食べ過ぎないようにしている	752	50.5%
牛乳・乳製品をとるようにしている	634	42.6%
間食を取りすぎないようにしている	611	41.0%
できあいのお弁当、惣菜、レトルト食品、外食を利用し過ぎないようにしている	573	38.5%
塩分をとり過ぎないよう、うす味を心がけている	569	38.2%
夕食後の間食や夜食をとらないようにしている	567	38.1%
サプリメントには頼らないようにしている。または補う程度にとり入れている	498	33.4%
油（油を使った料理）をとり過ぎないようにしている（控えている）	477	32.0%
よく噛んで食べるようにしている	417	28.0%
果物は適量（1日にみかんなら中2個、バナナなら1本、りんごなら中1/2個程度）にしている	384	25.8%
栄養成分や原材料、産地等の食品表示を確認して購入するようにしている	356	23.9%
肉、卵、乳製品など動物性脂肪をとり過ぎないようにしている	319	21.4%
地場産のものを購入したり食べたりするようにしている	316	21.2%
できあいの惣菜やレトルト食品などは、ひと手間かけて取り入れるようにしている	162	10.9%
何もしていない	47	3.2%
その他	21	1.4%
無回答	10	0.7%
回答者数	1,490	

時系列で比較してみると、「朝、昼、夕と１日３食規則正しく食べるようにしている」は、前回、前々回の調査と同様に、最も多くの人が健康のために実行していると回答していますが、前回調査より 0.1 ポイント減少しています。

前回（平成 27 年度）調査と比較すると、「食べ過ぎないようにしている」、「塩分をとり過ぎないよう、うす味を心がけている」、「油をとり過ぎないようにしている」、「肉、卵、乳製品などをとり過ぎないようにしている」、「栄養成分や原材料、産地等の食品表示を確認して購入するようにしている」については、2.2 ポイント～7.7 ポイント減少しています。

また、「ジュース等の清涼飲料水や砂糖入りのコーヒーなど、甘い物を取りとり過ぎないようにしている」と回答した人の割合は調査毎に増加しています。

【時系列比較】



年代別に上位５位をみると、80 歳以上を除く全ての年代で「家族と一緒に食べる」が第２位までに、「３食規則正しく食べる」は 70 歳以上を除く全ての年代で第４位までに入っています。

また、「魚や大豆製品を食べる」は、30 歳代以上で上位５位に現れてきています。

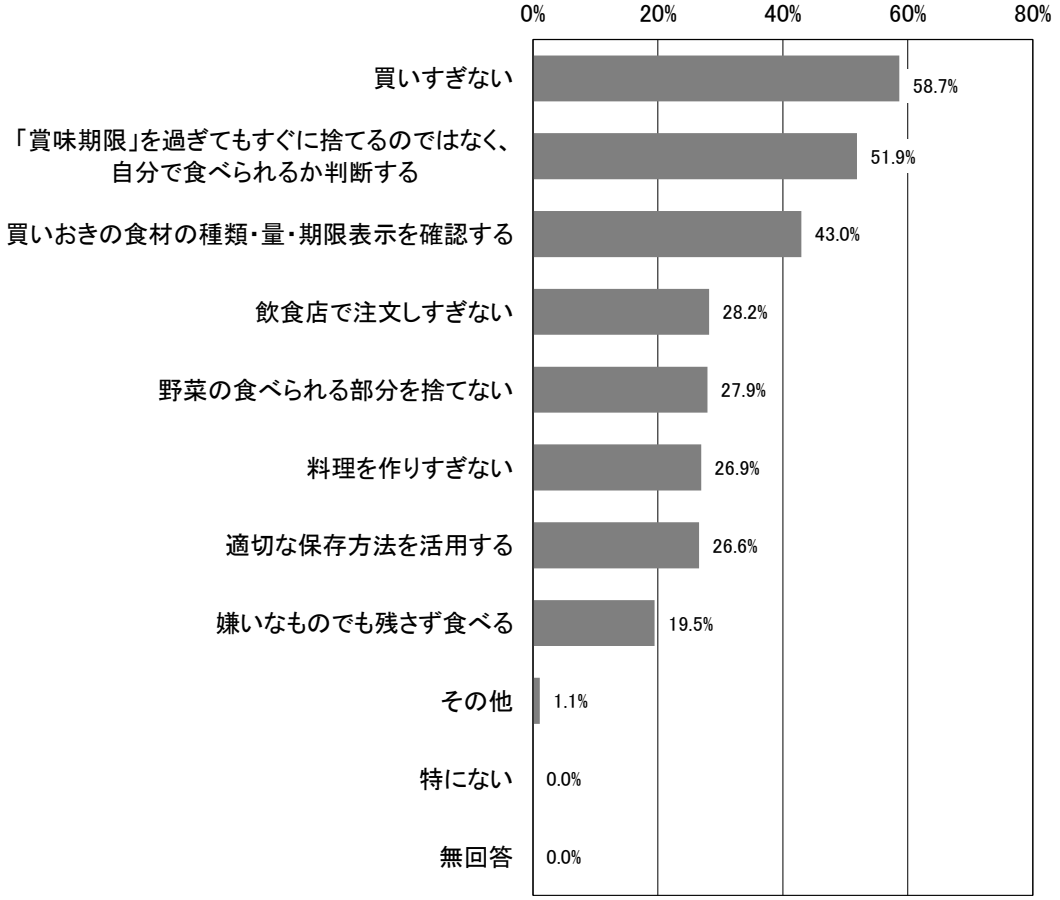
全体として、高齢の年代のほうが各項目への回答率が高く、食生活について、より多くのことを健康のために実行していることがうかがえます。

【年代別順位】

区分	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
18歳～19歳(n=41)	家族と一緒に食べる	3食規則正しく食べる	甘い飲み物をとり過ぎない	間食を取りすぎない	夕食後の間食や夜食をとらないようにしている
	68.3%	53.7%	41.5%	39.0%	34.1%
20歳～29歳(n=148)	3食規則正しく食べる	家族と一緒に食べる	よく噛んで食べる	甘い飲み物をとり過ぎない	食べ過ぎないようにしている
	56.1%	53.4%	45.3%	37.8%	33.8%
30歳～39歳(n=239)	3食規則正しく食べる	家族と一緒に食べる	魚や大豆製品を食べる	食べ過ぎないようにしている	よく噛んで食べる
	58.6%	53.1%	51.5%	42.7%	40.2%
40歳～49歳(n=229)	3食規則正しく食べる	家族と一緒に食べる	魚や大豆製品を食べる	乳製品をとる	よく噛んで食べる
	57.6%	53.3%	52.0%	48.0%	46.7%
50歳～59歳(n=254)	家族と一緒に食べる	よく噛んで食べる	3食規則正しく食べる	甘い飲み物をとり過ぎない	魚や大豆製品を食べる
	63.4%	54.3%	53.9%	50.0%	48.0%
60歳～69歳(n=304)	よく噛んで食べる	家族と一緒に食べる	魚や大豆製品を食べる	3食規則正しく食べる	食べ過ぎないようにしている
	71.1%	61.2%	57.2%	56.3%	51.0%
70歳～79歳(n=194)	家族と一緒に食べる	食べ過ぎないようにしている	魚や大豆製品を食べる	うす味を心がける	果物は適量にしている
	84.5%	67.5%	66.5%	64.9%	63.9%
80歳以上(n=69)	食べ過ぎないようにしている	果物は適量にしている	間食を取りすぎない	魚や大豆製品を食べる	よく噛んで食べる
	79.7%	73.9%	65.2%	60.9%	59.4%

問 31　食品ロスを減らすために取り組んでいることはありますか。〔あてはまるものすべてに○〕

食品ロスを減らすために取り組んでいることはあるかでは、「買いすぎない」が 58.7%と最も多く、次いで「「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する」が 51.9%、「買いおきの食材の種類・量・期限表示を確認する」が 43.0%となっています。



項目	実数（人）	構成比
買いすぎない	874	58.7%
「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する	773	51.9%
買いおきの食材の種類・量・期限表示を確認する	640	43.0%
飲食店で注文しすぎない	420	28.2%
野菜の食べられる部分を捨てない	416	27.9%
料理を作りすぎない	401	26.9%
適切な保存方法を活用する	396	26.6%
嫌いなものでも残さず食べる	290	19.5%
その他	16	1.1%
特にない	0	0.0%
無回答	0	0.0%
回答者数	1,490	

●食品ロスとは、家庭や飲食店等で食べられる状態であるにもかかわらず、捨てられている食品のこと。

年代別にみると、20 歳以上の年代で「買いすぎない」が５割を超え、50 歳代と 70 歳代では約６割となっています。

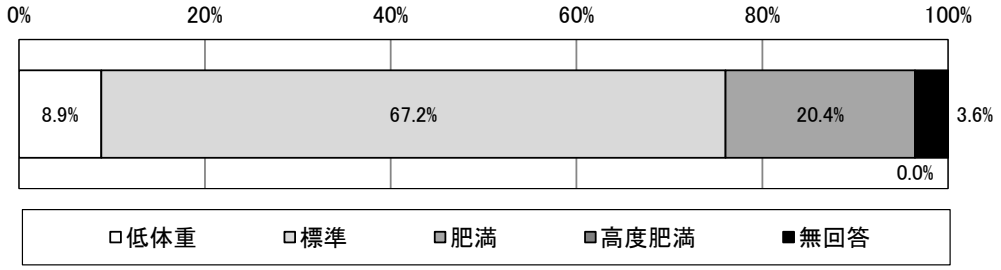
また、「嫌いなものでも残さず食べる」は 18～19 歳で 43.9％と他の年代より多くなっています。

【年代別】

区分/比率		買いすぎない	買いおきの食材の種類・量・期限表示を確認する	野菜の食べられる部分を捨てない	適切な保存方法を活用する	「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する	嫌いなものでも残さず食べる	料理を作りすぎない	飲食店で注文しすぎない	その他	特にない	無回答
計【年代】	18歳～19歳(n=41)	31.7%	26.8%	14.6%	12.2%	41.5%	43.9%	7.3%	39.0%	0.0%	0.0%	0.0%
	20歳～29歳(n=148)	50.0%	34.5%	21.6%	26.4%	45.9%	26.4%	19.6%	36.5%	2.0%	0.0%	0.0%
	30歳～39歳(n=239)	57.3%	38.1%	20.5%	18.4%	46.0%	24.3%	21.3%	39.3%	2.1%	0.0%	0.0%
	40歳～49歳(n=229)	59.4%	34.5%	19.7%	19.7%	49.8%	21.0%	21.4%	27.9%	0.4%	0.0%	0.0%
	50歳～59歳(n=254)	64.2%	41.7%	26.8%	24.0%	59.8%	17.3%	28.3%	26.4%	1.2%	0.0%	0.0%
	60歳～69歳(n=304)	59.9%	52.6%	29.9%	31.6%	50.7%	11.2%	33.2%	19.7%	0.7%	0.0%	0.0%
	70歳～79歳(n=194)	63.9%	52.1%	46.4%	36.6%	60.8%	16.5%	36.6%	24.2%	0.5%	0.0%	0.0%
	80歳以上(n=69)	55.1%	50.7%	46.4%	44.9%	47.8%	21.7%	34.8%	23.2%	1.4%	0.0%	0.0%

問 32　あなたの身長と体重を教えてください。

ＢＭＩを算出すると、「標準」が 67.2%、「肥満」が 20.4%、「低体重」が 8.9%となっています。



項目	実数（人）	構成比
低体重	132	8.9%
標準	1,001	67.2%
肥満	304	20.4%
高度肥満	0	0.0%
無回答	53	3.6%
回答者数	1,490	100.0%

BMI（Body Mass Index）について
　BMIは1994年にWHOが定めた、肥満度を示す国際基準で、身長（m）を体重（kg）から、次の計算により求められます。
　BMI=体重（kg）÷身長（m）²
　日本肥満学会では、性別にかかわらず、18.5以上25未満を「普通体重」としています。

今回の調査で得られた身長と体重の平均値は、以下のとおりとなっています。

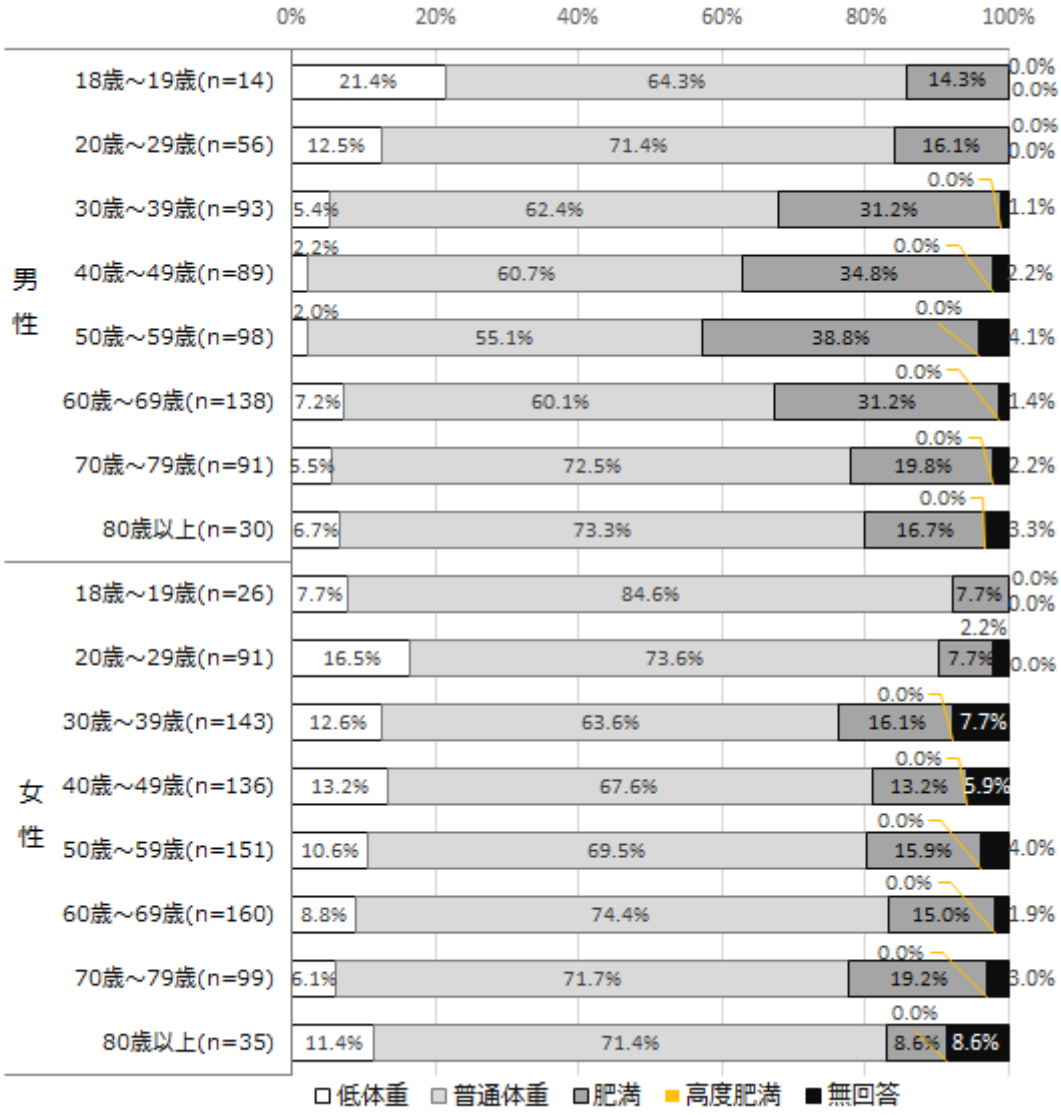
【平均値】

区分		身長		体重	
		平均身長（cm）	身長の回答者数	平均体重（kg）	体重の回答者数
男性	18歳～19歳	171.3	14	60.7	14
	20歳～29歳	169.8	56	63.0	56
	30歳～39歳	170.6	92	69.4	92
	40歳～49歳	171.1	88	70.7	87
	50歳～59歳	171.1	95	73.1	94
	60歳～69歳	169.0	136	66.9	136
	70歳～79歳	165.7	90	62.5	89
	80歳以上	162.2	29	60.7	29
女性	18歳～19歳	158.1	26	53.6	18
	20歳～29歳	157.3	89	52.8	68
	30歳～39歳	157.9	135	54.8	95
	40歳～49歳	158.0	130	55.8	113
	50歳～59歳	158.2	146	56.1	122
	60歳～69歳	155.7	158	55.2	124
	70歳～79歳	152.0	97	54.2	66
	80歳以上	148.3	32	50.7	23

性・年代別にみると、男性では「肥満」の割合は年代とともに上昇し、ピークの 50 歳代では 38.8%となり、以降の年代では減少傾向がみられます。

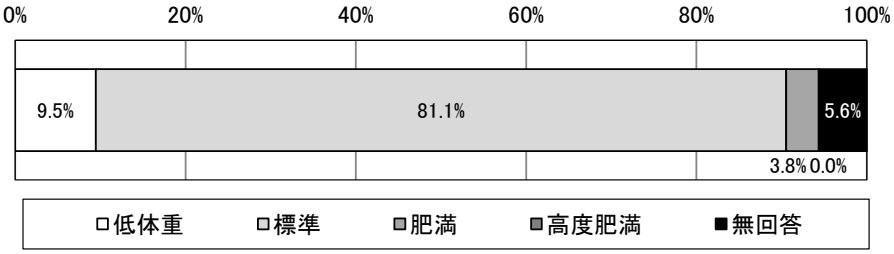
また、女性では、20 歳代では「低体重」の割合が 16.5%と多くなっています。70 歳代の「肥満」の割合が 19.2%と多くなっています。

【性・年代別】



問 32-1 あなたにとって最も良いと考える体重はどれくらいですか。

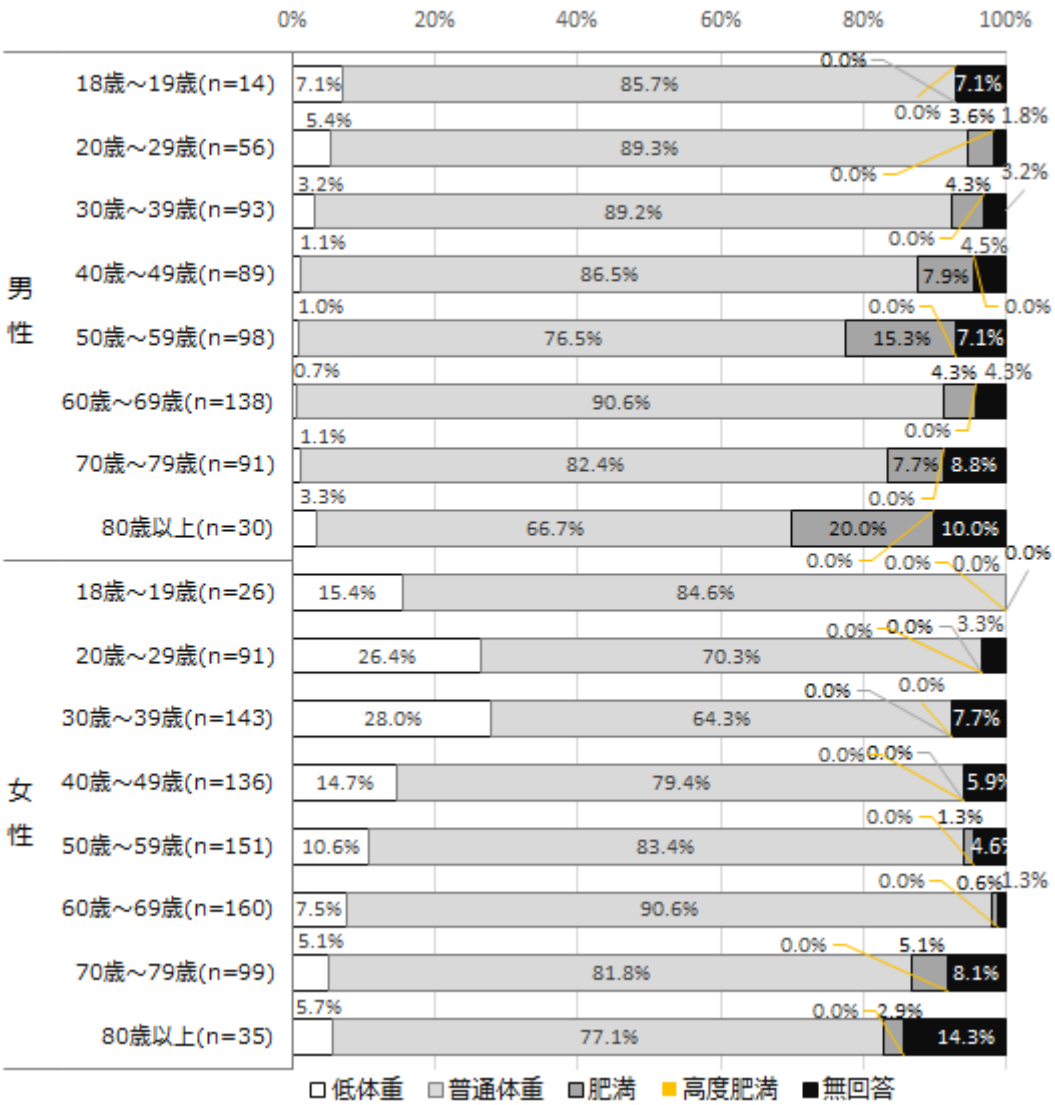
自分自身にとって最も良いと考える体重をＢＭＩで算出すると、「標準」が 81.1%、「低体重」が 9.5%、「肥満」が 3.8%となっています。



項目	実数（人）	構成比
低体重	141	9.5%
標準	1,208	81.1%
肥満	57	3.8%
高度肥満	0	0.0%
無回答	84	5.6%
回答者数	1,490	100.0%

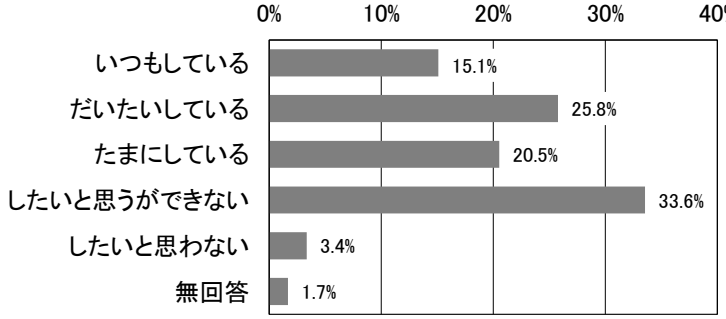
性・年代別にみると、男女とも全ての年代で「普通体重」を最も良いと考える人が多くなっていますが、「低体重」を最も良いと考える人の割合が 20～30 歳代までの女性で３割近くとなっています。

【性・年代別】



問 33　あなたは現在、あなたにとって最も良い体重に近づけたり、あるいはその体重を維持するようにしていますか。〔１つに○〕

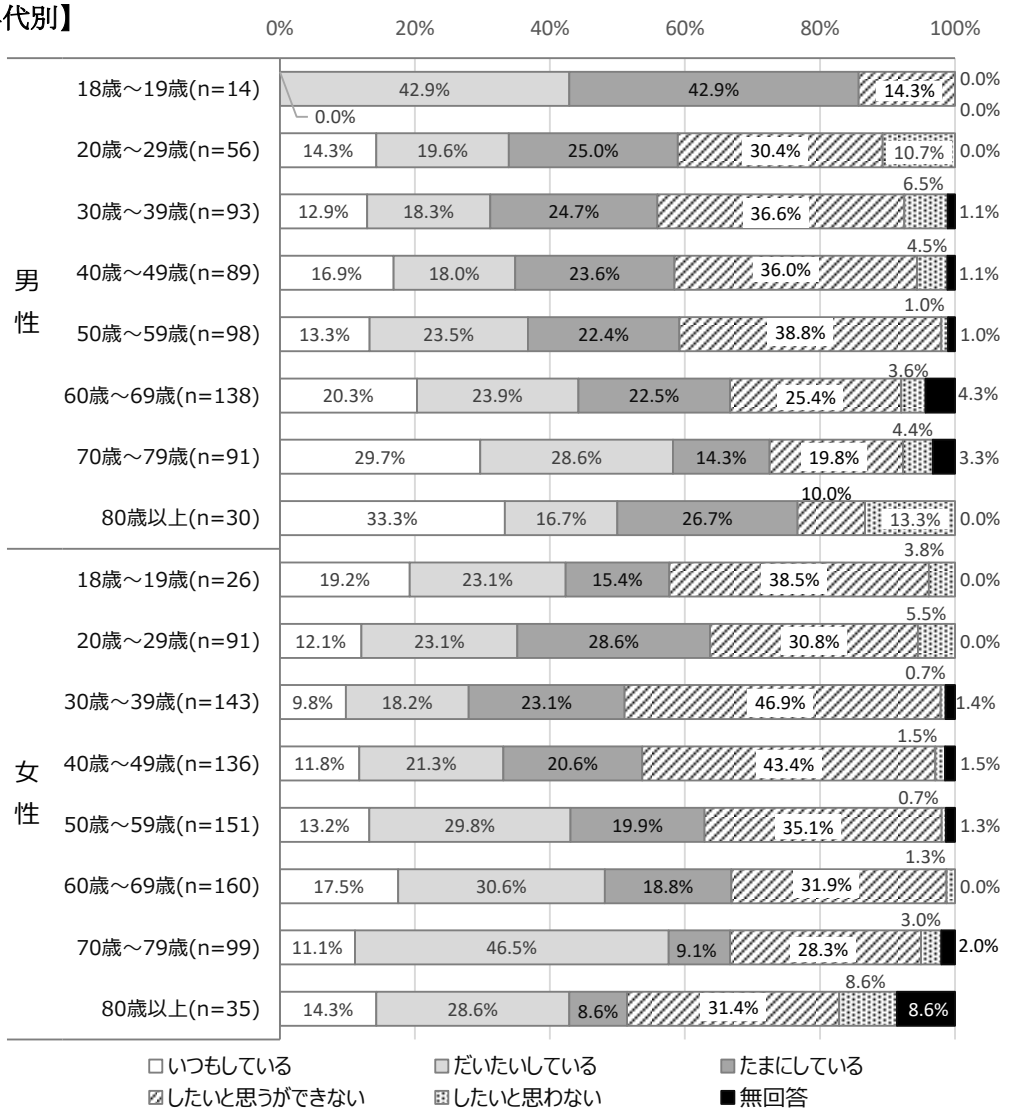
現在、あなたにとって最も良い体重に近づけたり、あるいはその体重を維持するようにしているかでは、「いつもしている（15.1%）」、「だいたいしている（25.8%）」を合わせ 40.9%となっています。



項目	実数（人）	構成比
いつもしている	225	15.1%
だいたいしている	384	25.8%
たまにしている	306	20.5%
したいと思うができない	500	33.6%
したいと思わない	50	3.4%
無回答	25	1.7%
回答者数	1,490	100.0%

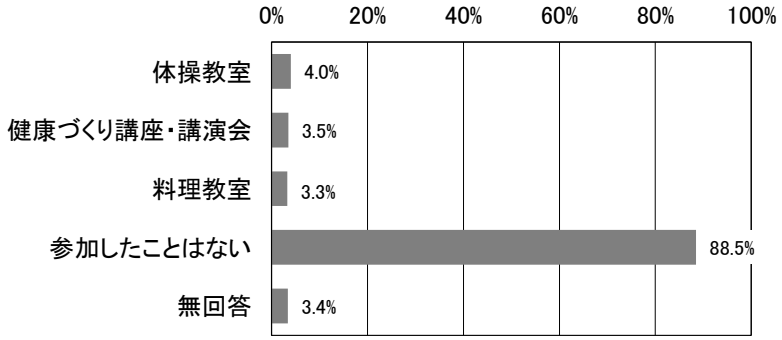
性・年代別にみると、「いつもしている」と「だいたいしている」を合わせた割合は、男女ともに 70 歳代が最も多くなっています。「したいと思うができない」は、男性は 30～50 歳代、女性は 30～40 歳代が多くなっています。

【性・年代別】



問 34　健康づくり推進協議会は、健康の源となる「健康的な食事」について推進する市民団体で、主に市内の学校や幼稚園、公民館へ出向き、料理教室や体操教室、健康づくり講座を開催しています。健康づくり推進協議会の活動に参加したことがありますか。〔あてはまるものすべてに○〕

健康づくり推進協議会の活動に参加したことがあるかでは、「参加したことはない」が 88.5%と最も多く、次いで「体操教室」が 4.0%、「健康づくり講座・講演会」が 3.5%となっています。



項目	実数（人）	構成比
体操教室	60	4.0%
健康づくり講座･講演会	52	3.5%
料理教室	49	3.3%
参加したことはない	1,318	88.5%
無回答	51	3.4%
回答者数	1,490	

性・年代別にみると、「参加したことはない」割合は男女ともに 18～20 歳代が最も多くなっています。「料理教室」、「体操教室」、「健康づくり講座・講演会」に参加したことのある割合は 80 歳以上の女性で最も多くなっています。

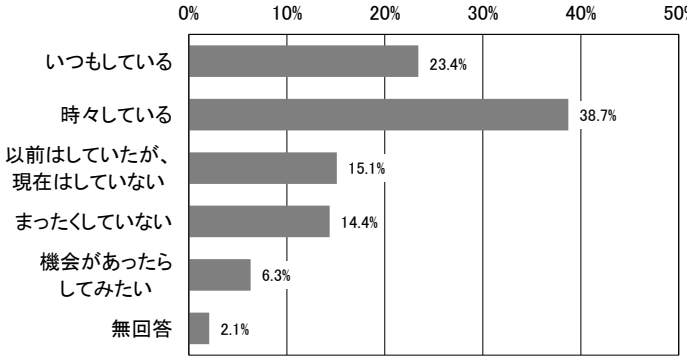
【性・年代別】

区分		料理教室	体操教室	健康づくり講座・講演会	参加したことはない	無回答	合計
男性	18歳～19歳(n=14)	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
	20歳～29歳(n=56)	1.8%	1.8%	1.8%	100.0%	0.0%	105.4%
	30歳～39歳(n=93)	1.1%	1.1%	1.1%	93.5%	3.2%	100.0%
	40歳～49歳(n=89)	2.2%	1.1%	2.2%	89.9%	6.7%	102.2%
	50歳～59歳(n=98)	1.0%	1.0%	6.1%	90.8%	1.0%	100.0%
	60歳～69歳(n=138)	0.0%	0.0%	0.7%	97.8%	1.4%	100.0%
	70歳～79歳(n=91)	4.4%	2.2%	4.4%	85.7%	4.4%	101.1%
	80歳以上(n=30)	3.3%	3.3%	6.7%	80.0%	6.7%	100.0%
女性	18歳～19歳(n=26)	0.0%	0.0%	0.0%	96.2%	3.8%	100.0%
	20歳～29歳(n=91)	2.2%	0.0%	1.1%	95.6%	1.1%	100.0%
	30歳～39歳(n=143)	2.8%	2.8%	0.7%	93.7%	0.0%	100.0%
	40歳～49歳(n=136)	3.7%	1.5%	2.2%	91.9%	2.9%	102.2%
	50歳～59歳(n=151)	4.0%	5.3%	2.6%	88.7%	2.0%	102.6%
	60歳～69歳(n=160)	7.5%	8.8%	7.5%	80.0%	3.8%	107.5%
	70歳～79歳(n=99)	6.1%	15.2%	8.1%	68.7%	9.1%	107.1%
	80歳以上(n=35)	11.4%	25.7%	17.1%	62.9%	5.7%	122.9%
計【年代】	18歳～19歳(n=40)	0.0%	0.0%	0.0%	97.5%	2.5%	100.0%
	20歳～29歳(n=147)	2.0%	0.7%	1.4%	97.3%	0.7%	102.0%
	30歳～39歳(n=236)	2.1%	2.1%	0.8%	93.6%	1.3%	100.0%
	40歳～49歳(n=225)	3.1%	1.3%	2.2%	91.1%	4.4%	102.2%
	50歳～59歳(n=249)	2.8%	3.6%	4.0%	89.6%	1.6%	101.6%
	60歳～69歳(n=298)	4.0%	4.7%	4.4%	88.3%	2.7%	104.0%
	70歳～79歳(n=190)	5.3%	8.9%	6.3%	76.8%	6.8%	104.2%
	80歳以上(n=65)	7.7%	15.4%	12.3%	70.8%	6.2%	112.3%

身体活動・運動について

問 35　運動量や活動量を増やすために、意識的に運動や身体を動かすことをしていますか。〔１つに○〕

運動量や活動量を増やすために、意識的に運動や身体を動かすことをしているかでは、「時々している」が 38.7%と最も多く、次いで「いつもしている」が 23.4%、「以前はしていたが、現在はしていない」が 15.1%となっています。



項目	実数（人）	構成比
いつもしている	349	23.4%
時々している	577	38.7%
以前はしていたが、現在はしていない	225	15.1%
まったくしていない	214	14.4%
機会があったらしてみたい	94	6.3%
無回答	31	2.1%
回答者数	1,490	100.0%

性・年代別にみると、「以前はしていたが、現在はしていない」、「まったくしていない」、「機会があったらしてみたい」を合わせた『していない』割合は、男性は 40 歳代、女性は 20 歳代が最も多くなっています。

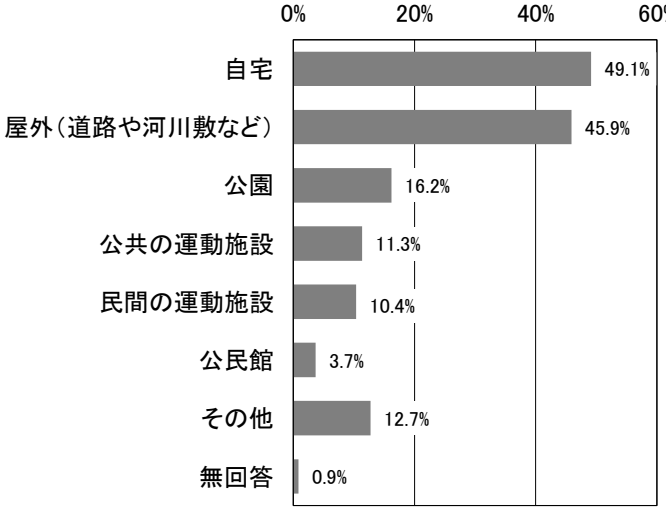
【性・年代別】

区分		いつもしている	時々している	以前はしていたが、現在はしていない	まったくしていない	機会があったらしてみたい	無回答	合計
男性	18歳～19歳(n=14)	7.1%	57.1%	21.4%	7.1%	7.1%	0.0%	100.0%
	20歳～29歳(n=56)	23.2%	46.4%	17.9%	7.1%	5.4%	0.0%	100.0%
	30歳～39歳(n=93)	22.6%	39.8%	25.8%	7.5%	4.3%	0.0%	100.0%
	40歳～49歳(n=89)	20.2%	38.2%	20.2%	15.7%	3.4%	2.2%	100.0%
	50歳～59歳(n=98)	22.4%	39.8%	17.3%	15.3%	3.1%	2.0%	100.0%
	60歳～69歳(n=138)	27.5%	39.9%	9.4%	18.1%	4.3%	0.7%	100.0%
	70歳～79歳(n=91)	36.3%	37.4%	12.1%	4.4%	6.6%	3.3%	100.0%
	80歳以上(n=30)	43.3%	33.3%	3.3%	16.7%	3.3%	0.0%	100.0%
女性	18歳～19歳(n=26)	19.2%	46.2%	11.5%	19.2%	3.8%	0.0%	100.0%
	20歳～29歳(n=91)	9.9%	36.3%	23.1%	20.9%	8.8%	1.1%	100.0%
	30歳～39歳(n=143)	11.9%	37.1%	17.5%	21.0%	11.2%	1.4%	100.0%
	40歳～49歳(n=136)	17.6%	39.0%	14.7%	16.9%	8.8%	2.9%	100.0%
	50歳～59歳(n=151)	19.9%	42.4%	14.6%	13.2%	8.6%	1.3%	100.0%
	60歳～69歳(n=160)	34.4%	36.9%	11.3%	10.0%	6.3%	1.3%	100.0%
	70歳～79歳(n=99)	35.4%	35.4%	10.1%	8.1%	3.0%	8.1%	100.0%
	80歳以上(n=35)	28.6%	28.6%	20.0%	17.1%	0.0%	5.7%	100.0%

【問 35 で「1.いつもしている」・「2.時々している」に○をした方にうかがいました。】

問 36-①　あなたはどのような場所で運動をしていますか。〔あてはまるものすべてに○〕

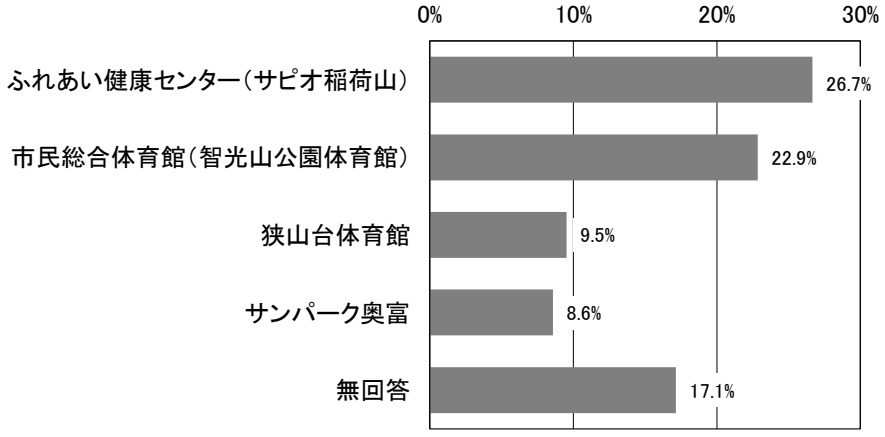
どのような場所で運動をしているかでは、「自宅」が 49.1%と最も多く、次いで「屋外（道路や河川敷など)」が 45.9%、「公園」が 16.2%となっています。



項目	実数(人)	構成比
自宅	455	49.1%
屋外(道路や河川敷など)	425	45.9%
公園	150	16.2%
公共の運動施設	105	11.3%
民間の運動施設	96	10.4%
公民館	34	3.7%
その他	118	12.7%
無回答	8	0.9%
回答者数	926	
非該当	564	
合計	1,490	

【2．公共の運動施設に○をした方】

公共の運動施設のどのような場所で運動をしているかでは、「ふれあい健康センター（サピオ稲荷山)」が 26.7%と最も多く、次いで「市民総合体育館（智光山公園体育館)」が 22.9%、「狭山台体育館」が 9.5%となっています。



項目	実数(人)	構成比
ふれあい健康センター(サピオ稲荷山)	28	26.7%
市民総合体育館(智光山公園体育館)	24	22.9%
狭山台体育館	10	9.5%
サンパーク奥富	9	8.6%
無回答	18	17.1%
回答者数	105	
非該当	1,385	
合計	1,490	

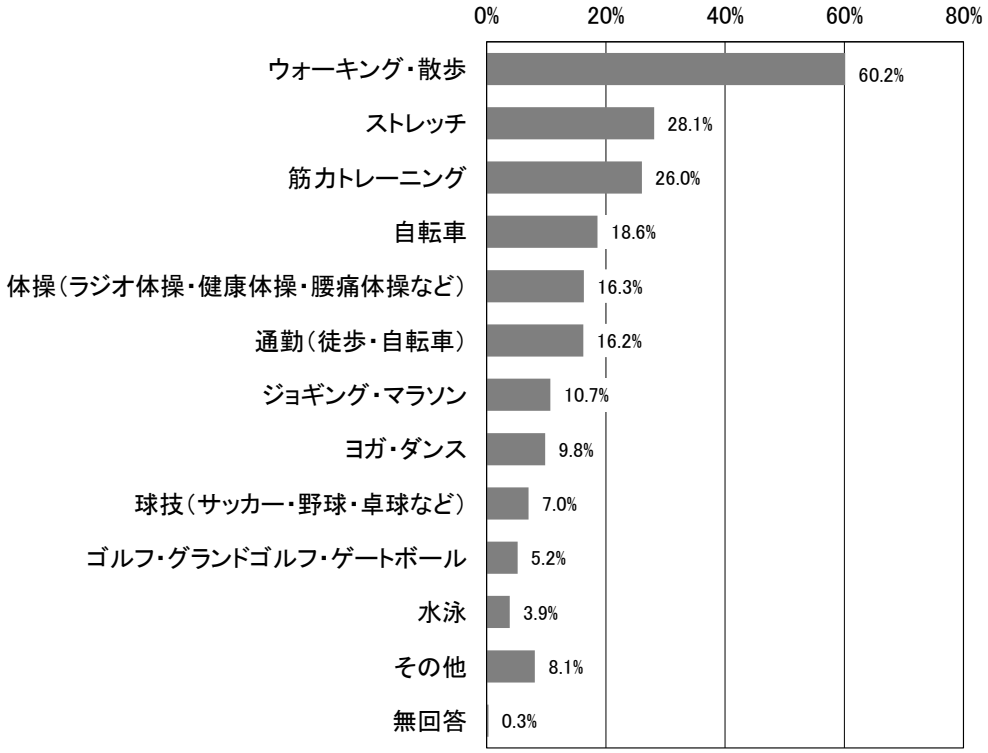
性・年代別にみると、男性では全ての年代で「屋外（道路や河川敷など）（20 歳代と 40 歳代では「自宅」も同率）、女性では全ての年代で「自宅」が最も多くなっています。

【性・年代別】

区分		民間の運動施設	公共の運動施設	公民館	公園	屋外（道路や河川敷など）	自宅	その他	無回答
男性	18歳～19歳(n=9)	0.0%	0.0%	0.0%	22.2%	55.6%	33.3%	11.1%	0.0%
	20歳～29歳(n=39)	12.8%	12.8%	0.0%	17.9%	43.6%	43.6%	15.4%	0.0%
	30歳～39歳(n=58)	8.6%	6.9%	0.0%	24.1%	44.8%	41.4%	12.1%	0.0%
	40歳～49歳(n=52)	5.8%	19.2%	1.9%	28.8%	42.3%	42.3%	19.2%	0.0%
	50歳～59歳(n=61)	14.8%	16.4%	0.0%	14.8%	52.5%	31.1%	11.5%	3.3%
	60歳～69歳(n=93)	10.8%	10.8%	2.2%	19.4%	66.7%	43.0%	8.6%	0.0%
	70歳～79歳(n=67)	10.4%	13.4%	7.5%	26.9%	50.7%	38.8%	10.4%	1.5%
	80歳以上(n=23)	8.7%	4.3%	8.7%	17.4%	39.1%	26.1%	8.7%	4.3%
女性	18歳～19歳(n=17)	0.0%	11.8%	0.0%	5.9%	29.4%	58.8%	29.4%	0.0%
	20歳～29歳(n=42)	4.8%	9.5%	0.0%	23.8%	33.3%	54.8%	21.4%	0.0%
	30歳～39歳(n=70)	2.9%	11.4%	1.4%	17.1%	42.9%	62.9%	12.9%	0.0%
	40歳～49歳(n=77)	5.2%	5.2%	2.6%	7.8%	41.6%	53.2%	16.9%	0.0%
	50歳～59歳(n=94)	12.8%	9.6%	2.1%	12.8%	38.3%	63.8%	14.9%	1.1%
	60歳～69歳(n=114)	21.1%	14.9%	5.3%	11.4%	48.2%	55.3%	4.4%	0.9%
	70歳～79歳(n=70)	12.9%	14.3%	15.7%	8.6%	40.0%	54.3%	10.0%	2.9%
	80歳以上(n=20)	5.0%	5.0%	10.0%	5.0%	50.0%	55.0%	30.0%	0.0%

問 36-②　あなたはどのような運動をしていますか。〔あてはまるものすべてに○〕

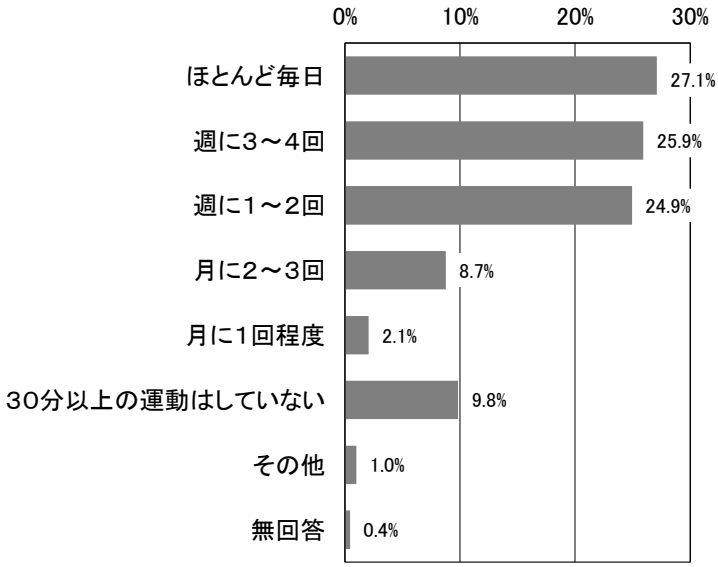
どのような運動をしているかでは、「ウォーキング・散歩」が 60.2%と最も多く、次いで「ストレッチ」が 28.1%、「筋力トレーニング」が 26.0%となっています。



項目	実数（人）	構成比
ウォーキング・散歩	557	60.2%
ストレッチ	260	28.1%
筋力トレーニング	241	26.0%
自転車	172	18.6%
体操（ラジオ体操・健康体操・腰痛体操など）	151	16.3%
通勤（徒歩・自転車）	150	16.2%
ジョギング・マラソン	99	10.7%
ヨガ・ダンス	91	9.8%
球技（サッカー・野球・卓球など）	65	7.0%
ゴルフ・グランドゴルフ・ゲートボール	48	5.2%
水泳	36	3.9%
その他	75	8.1%
無回答	3	0.3%
回答者数	926	
非該当	564	
合計	1,490	

問 36-③　あなたは１日合計３０分以上の運動をどのくらいしていますか。〔１つに○〕

１日合計 30 分以上の運動をどのくらいしているかでは、「ほとんど毎日」が 27.1%と最も多く、次いで「週に３～４回」が 25.9%、「週に１～２回」が 24.9%となっています。



項目	実数（人）	構成比
ほとんど毎日	251	27.1%
週に3～4回	240	25.9%
週に1～2回	231	24.9%
月に2～3回	81	8.7%
月に1回程度	19	2.1%
30分以上の運動はしていない	91	9.8%
その他	9	1.0%
無回答	4	0.4%
回答者数	926	
非該当	564	
合計	1,490	

性・年代別にみると、「ほとんど毎日」している割合は、男性では 18～19 歳、女性では 80 歳以上が最も多くなっています。

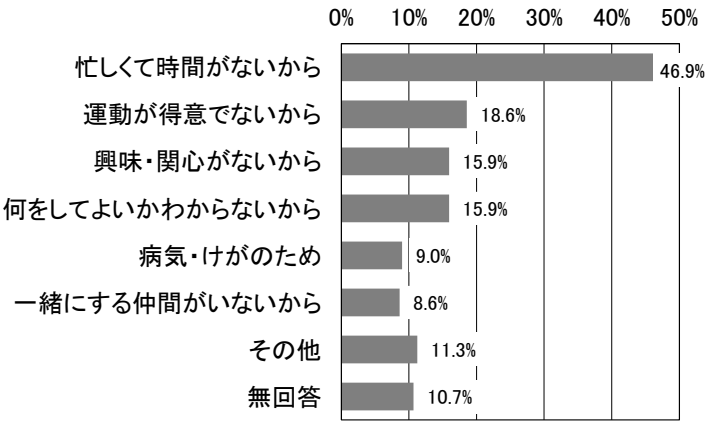
【性・年代別】

区分		ほとんど毎日	週に3～4回	週に1～2回	月に2～3回	月に1回程度	その他	30分以上の運動はしていない2週に3～4回	無回答
男性	18歳～19歳(n=9)	44.4%	22.2%	11.1%	11.1%	0.0%	0.0%	11.1%	0.0%
	20歳～29歳(n=39)	20.5%	23.1%	23.1%	23.1%	0.0%	0.0%	10.3%	0.0%
	30歳～39歳(n=58)	31.0%	15.5%	31.0%	13.8%	3.4%	1.7%	3.4%	0.0%
	40歳～49歳(n=52)	25.0%	26.9%	25.0%	9.6%	3.8%	0.0%	9.6%	0.0%
	50歳～59歳(n=61)	26.2%	21.3%	23.0%	16.4%	3.3%	0.0%	8.2%	1.6%
	60歳～69歳(n=93)	31.2%	19.4%	30.1%	7.5%	1.1%	0.0%	9.7%	1.1%
	70歳～79歳(n=67)	34.3%	28.4%	23.9%	4.5%	4.5%	1.5%	3.0%	0.0%
	80歳以上(n=23)	34.8%	26.1%	17.4%	4.3%	0.0%	4.3%	13.0%	0.0%
女性	18歳～19歳(n=17)	29.4%	11.8%	35.3%	17.6%	0.0%	0.0%	5.9%	0.0%
	20歳～29歳(n=42)	21.4%	26.2%	23.8%	16.7%	2.4%	0.0%	7.1%	2.4%
	30歳～39歳(n=70)	22.9%	20.0%	22.9%	8.6%	7.1%	2.9%	15.7%	0.0%
	40歳～49歳(n=77)	24.7%	20.8%	20.8%	13.0%	1.3%	1.3%	18.2%	0.0%
	50歳～59歳(n=94)	21.3%	21.3%	35.1%	3.2%	2.1%	2.1%	13.8%	1.1%
	60歳～69歳(n=114)	30.7%	35.1%	21.9%	3.5%	0.0%	0.0%	8.8%	0.0%
	70歳～79歳(n=70)	24.3%	45.7%	22.9%	2.9%	0.0%	0.0%	4.3%	0.0%
	80歳以上(n=20)	40.0%	40.0%	15.0%	0.0%	0.0%	0.0%	5.0%	0.0%

【問 35 で「３．以前はしていたが、現在はしていない」「４．まったくしていない」「５．機会があったらしてみたい」に○をつけた方にうかがいました。】

問 37-①　あなたが運動をしていない理由は何ですか。〔あてはまるものすべてに○〕

運動をしていない理由については、「忙しくて時間がないから」が 46.9%と最も多く、次いで「運動が得意でないから」が 18.6%、「興味・関心がないから」、「何をしてよいかわからないから」が 15.9%となっています。



項目	実数（人）	構成比
忙しくて時間がないから	250	46.9%
運動が得意でないから	99	18.6%
興味・関心がないから	85	15.9%
何をしてよいかわからないから	85	15.9%
病気・けがのため	48	9.0%
一緒にする仲間がいないから	46	8.6%
その他	60	11.3%
無回答	57	10.7%
回答者数	533	
非該当	957	
合計	1,490	

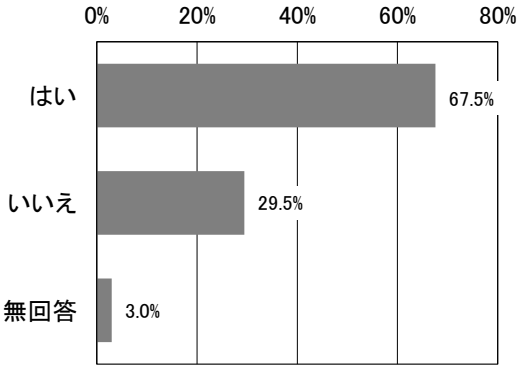
性・年代別にみると、男性では「忙しくて時間がないから」が 18～40 歳代で、女性では 20～50 歳代で最も多くなっています。

【性・年代別】

区分		忙しくて時間がないから	興味・関心がないから	運動が得意でないから	何をしてよいかわからないから	一緒にする仲間がいないから	病気・けがのため	その他	無回答
男性	18歳～19歳（n=5）	60.0%	20.0%	0.0%	60.0%	20.0%	0.0%	0.0%	0.0%
	20歳～29歳（n=17）	70.6%	17.6%	17.6%	5.9%	11.8%	0.0%	0.0%	11.8%
	30歳～39歳（n=35）	77.1%	17.1%	2.9%	11.4%	11.4%	5.7%	5.7%	2.9%
	40歳～49歳（n=35）	60.0%	8.6%	8.6%	2.9%	2.9%	11.4%	17.1%	17.1%
	50歳～59歳（n=35）	37.1%	11.4%	14.3%	5.7%	2.9%	11.4%	11.4%	11.4%
	60歳～69歳（n=44）	20.5%	18.2%	18.2%	18.2%	9.1%	15.9%	13.6%	18.2%
	70歳～79歳（n=21）	0.0%	14.3%	14.3%	19.0%	4.8%	14.3%	19.0%	33.3%
	80歳以上（n=7）	0.0%	14.3%	0.0%	28.6%	0.0%	28.6%	14.3%	14.3%
女性	18歳～19歳（n=9）	44.4%	22.2%	55.6%	33.3%	22.2%	0.0%	0.0%	0.0%
	20歳～29歳（n=48）	58.3%	20.8%	27.1%	12.5%	16.7%	4.2%	6.3%	6.3%
	30歳～39歳（n=71）	69.0%	18.3%	26.8%	15.5%	5.6%	0.0%	4.2%	8.5%
	40歳～49歳（n=55）	49.1%	18.2%	25.5%	18.2%	9.1%	5.5%	9.1%	9.1%
	50歳～59歳（n=55）	52.7%	12.7%	23.6%	18.2%	10.9%	7.3%	21.8%	5.5%
	60歳～69歳（n=44）	27.3%	9.1%	13.6%	22.7%	11.4%	18.2%	15.9%	4.5%
	70歳～79歳（n=21）	28.6%	14.3%	19.0%	9.5%	4.8%	4.8%	19.0%	23.8%
	80歳以上（n=13）	15.4%	15.4%	7.7%	23.1%	0.0%	30.8%	23.1%	15.4%

問 37-②　あなたは今後、定期的に運動したいと思いますか。〔１つに○〕

今後、定期的に運動したいと思うかでは、「はい」が 67.5%、「いいえ」が 29.5%となっています。



項目	実数（人）	構成比
はい	360	67.5%
いいえ	157	29.5%
無回答	16	3.0%
回答者数	533	
非該当	957	
合計	1,490	

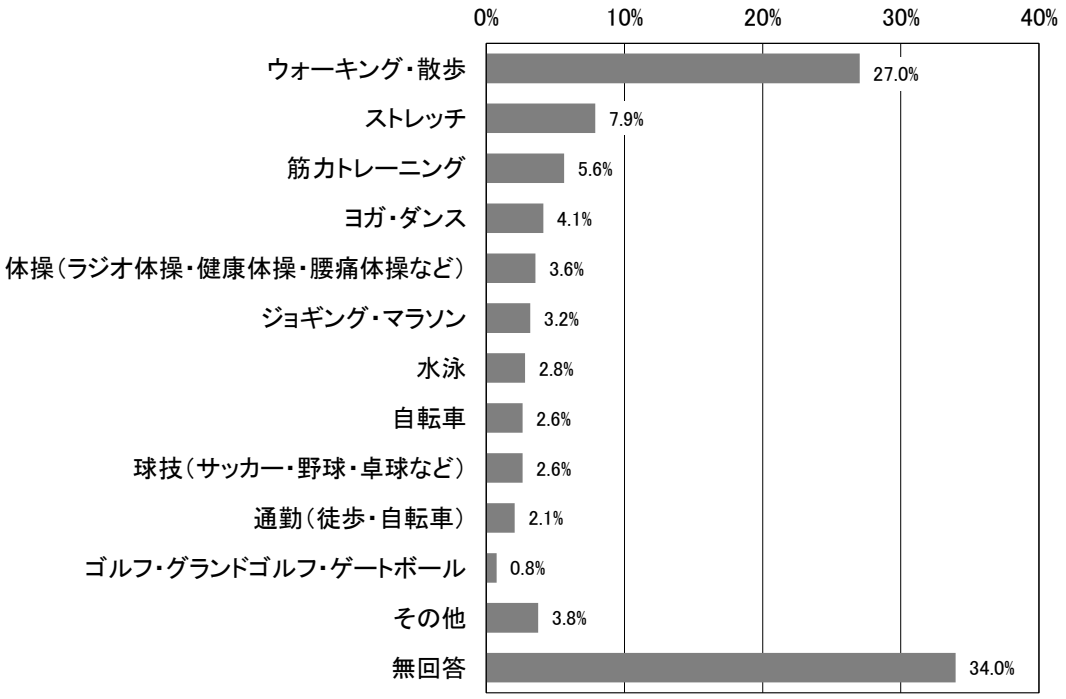
性・年代別にみると、「はい」（定期的に運動したいと思う）の割合が男性は 18～60 歳代、女性は 80 歳以上を除く全ての年代で多くなっています。

【性・年代別】

区分		はい	いいえ	無回答
男性	18歳～19歳（n=5）	80.0%	20.0%	0.0%
	20歳～29歳（n=17）	70.6%	29.4%	0.0%
	30歳～39歳（n=35）	65.7%	34.3%	0.0%
	40歳～49歳（n=35）	80.0%	17.1%	2.9%
	50歳～59歳（n=35）	68.6%	31.4%	0.0%
	60歳～69歳（n=44）	52.3%	40.9%	6.8%
	70歳～79歳（n=21）	38.1%	52.4%	9.5%
	80歳以上（n=7）	42.9%	42.9%	14.3%
女性	18歳～19歳（n=9）	55.6%	33.3%	11.1%
	20歳～29歳（n=48）	83.3%	16.7%	0.0%
	30歳～39歳（n=71）	74.6%	25.4%	0.0%
	40歳～49歳（n=55）	72.7%	25.5%	1.8%
	50歳～59歳（n=55）	67.3%	30.9%	1.8%
	60歳～69歳（n=44）	75.0%	20.5%	4.5%
	70歳～79歳（n=21）	71.4%	19.0%	9.5%
	80歳以上（n=13）	7.7%	92.3%	0.0%

問 37-③　どのような運動をしたいですか。〔１つに○〕

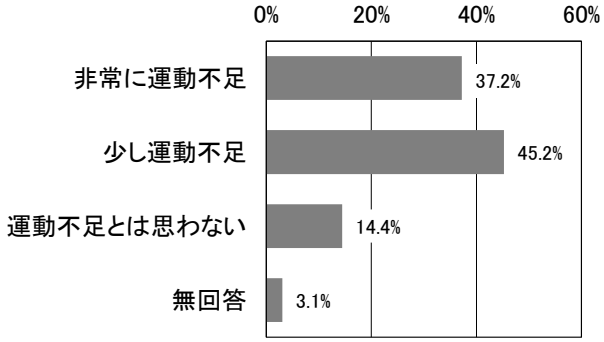
どのような運動をしたいかでは、「ウォーキング・散歩」が 27.0%と最も多く、次いで「ストレッチ」が 7.9%、「筋力トレーニング」が 5.6%となっています。



項目	実数（人）	構成比
ウォーキング・散歩	144	27.0%
ストレッチ	42	7.9%
筋力トレーニング	30	5.6%
ヨガ・ダンス	22	4.1%
体操（ラジオ体操・健康体操・腰痛体操など）	19	3.6%
ジョギング・マラソン	17	3.2%
水泳	15	2.8%
自転車	14	2.6%
球技（サッカー・野球・卓球など）	14	2.6%
通勤（徒歩・自転車）	11	2.1%
ゴルフ・グランドゴルフ・ゲートボール	4	0.8%
その他	20	3.8%
無回答	181	34.0%
回答者数	533	
非該当	957	
合計	1,490	

問 38　運動不足だと思いますか。〔１つに○〕

運動不足だと思うかでは、「少し運動不足」が 45.2%と最も多く、次いで「非常に運動不足」が 37.2%、「運動不足とは思わない」が 14.4%となっています。



項目	実数（人）	構成比
非常に運動不足	555	37.2%
少し運動不足	674	45.2%
運動不足とは思わない	215	14.4%
無回答	46	3.1%
回答者数	1,490	100.0%

性・年代別にみると、男女ともに 40 歳代で「非常に運動不足」の割合が多くなっています。また、「非常に運動不足」、「少し運動不足」を合わせた『運動不足』の割合は 60 歳代までは８割を超えており、70 歳代以上で６割を超えています。

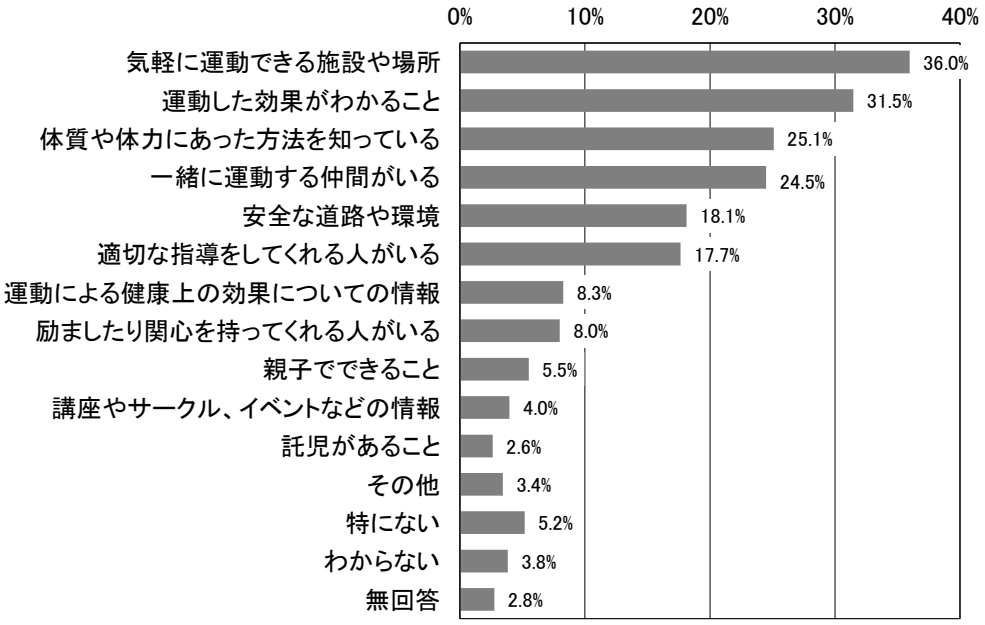
【性・年代別】

区分		非常に運動不足	少し運動不足	運動不足とは思わない	無回答
男性	18歳～19歳(n=14)	35.7%	50.0%	14.3%	0.0%
	20歳～29歳(n=56)	25.0%	55.4%	17.9%	1.8%
	30歳～39歳(n=93)	32.3%	49.5%	16.1%	2.2%
	40歳～49歳(n=89)	41.6%	41.6%	14.6%	2.2%
	50歳～59歳(n=98)	40.8%	48.0%	10.2%	1.0%
	60歳～69歳(n=138)	31.9%	48.6%	17.4%	2.2%
	70歳～79歳(n=91)	25.3%	45.1%	24.2%	5.5%
	80歳以上(n=30)	20.0%	43.3%	33.3%	3.3%
女性	18歳～19歳(n=26)	34.6%	42.3%	23.1%	0.0%
	20歳～29歳(n=91)	50.5%	38.5%	8.8%	2.2%
	30歳～39歳(n=143)	49.7%	44.8%	4.9%	0.7%
	40歳～49歳(n=136)	52.2%	36.0%	10.3%	1.5%
	50歳～59歳(n=151)	45.7%	42.4%	9.9%	2.0%
	60歳～69歳(n=160)	28.1%	52.5%	16.9%	2.5%
	70歳～79歳(n=99)	20.2%	48.5%	23.2%	8.1%
	80歳以上(n=35)	20.0%	42.9%	22.9%	14.3%

問 39　健康のために運動をするとき、特に必要だと思うことは何ですか。〔主なものを２つ以内で○〕

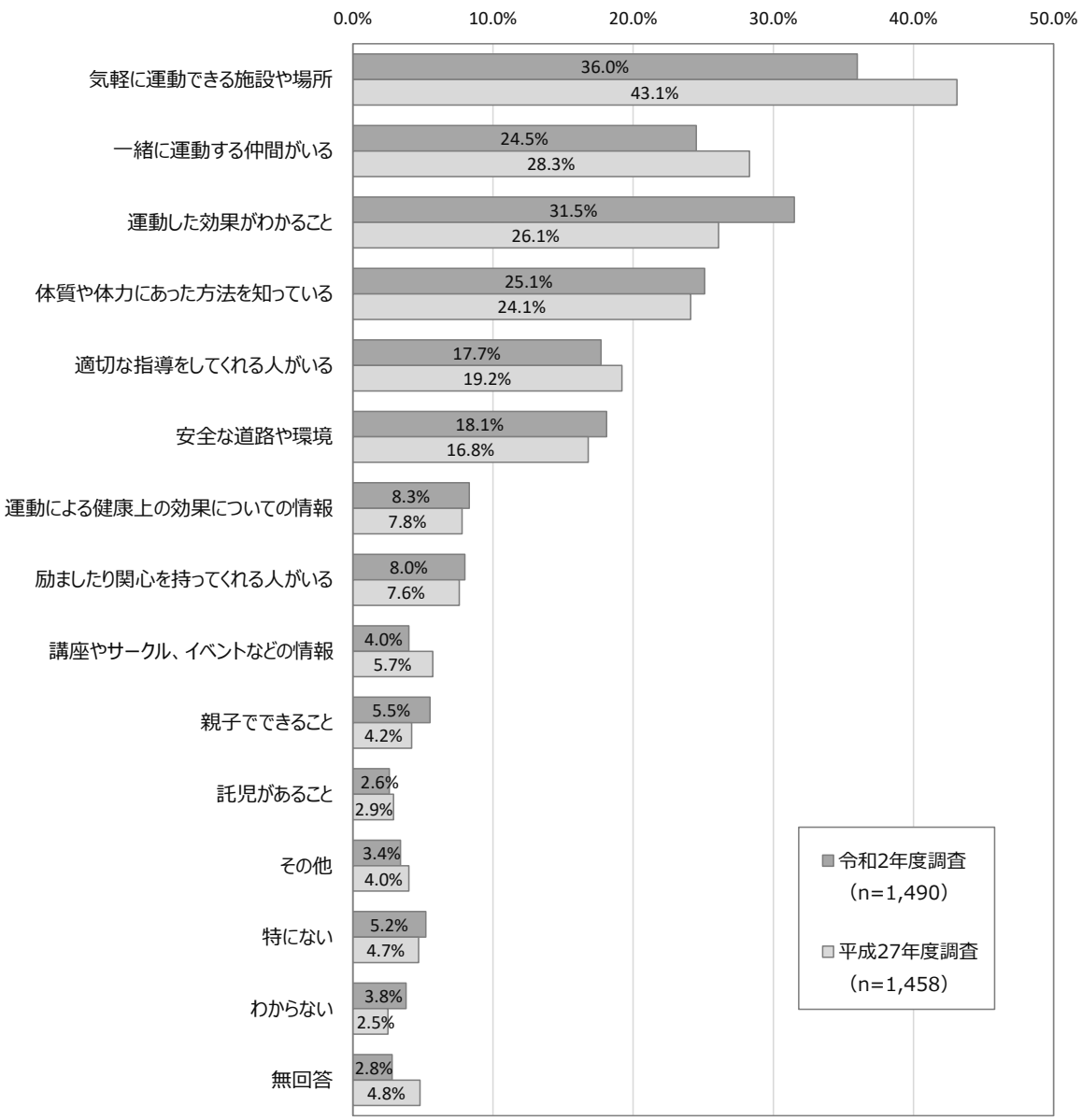
健康のために運動をするとき、特に必要だと思うことについては、「気軽に運動できる施設や場所」が 36.0%と最も多く、次いで「運動した効果がわかること」が 31.5%、「体質や体力にあった方法を知っている」が 25.1%となっています。

時系列での比較では、「気軽に運動できる施設や場所」、「一緒に運動する仲間がいる」が前回調査よりも 3.8～7.1 ポイント減少していますが、「運動した効果がわかること」は 5.4 ポイント増加しています。



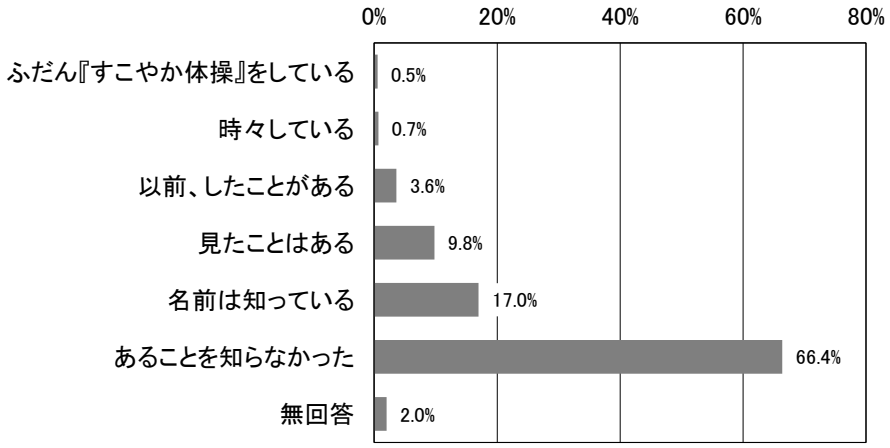
項目	実数（人）	構成比
気軽に運動できる施設や場所	536	36.0%
運動した効果がわかること	469	31.5%
体質や体力にあった方法を知っている	374	25.1%
一緒に運動する仲間がいる	365	24.5%
安全な道路や環境	270	18.1%
適切な指導をしてくれる人がいる	263	17.7%
運動による健康上の効果についての情報	123	8.3%
励ましたり関心を持ってくれる人がいる	119	8.0%
親子でできること	82	5.5%
講座やサークル、イベントなどの情報	59	4.0%
託児があること	39	2.6%
その他	51	3.4%
特にない	77	5.2%
わからない	57	3.8%
無回答	41	2.8%
回答者数	1,490	

【時系列比較】


0.0%
10.0%
20.0%
30.0%
40.0%
50.0%
気軽に運動できる施設や場所
36.0%
43.1%
一緒に運動する仲間がいる
24.5%
28.3%
運動した効果がわかること
31.5%
26.1%
体質や体力にあった方法を知っている
25.1%
24.1%
適切な指導をしてくれる人がいる
17.7%
19.2%
安全な道路や環境
18.1%
16.8%
運動による健康上の効果についての情報
8.3%
7.8%
励ましたり関心を持ってくれる人がいる
8.0%
7.6%
講座やサークル、イベントなどの情報
4.0%
5.7%
親子でできること
5.5%
4.2%
託児があること
2.6%
2.9%
その他
3.4%
4.0%
特にない
5.2%
4.7%
わからない
3.8%
2.5%
無回答
2.8%
4.8%
令和2年度調査
（n=1,490）
平成27年度調査
（n=1,458）

問 40　狭山市のオリジナル体操『すこやか体操』についてうかがいます。〔１つに○〕

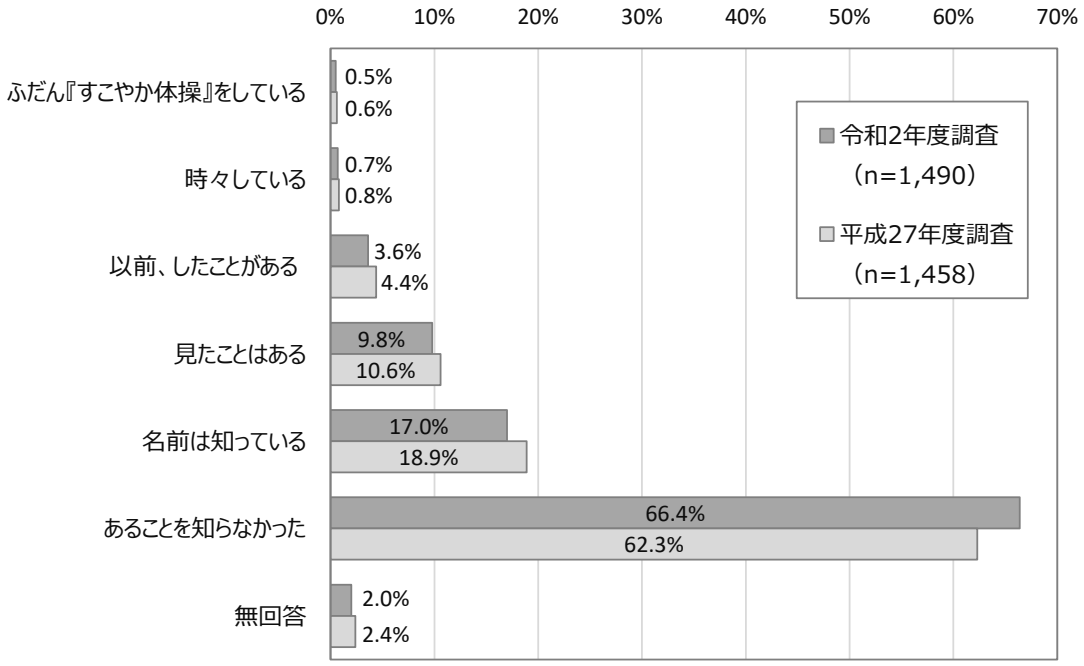
狭山市のオリジナル体操『すこやか体操』については、「あることを知らなかった」が 66.4%と最も多く、次いで「名前は知っている」が 17.0%、「見たことはある」が 9.8%となっています。



項目	実数（人）	構成比
ふだん『すこやか体操』をしている	8	0.5%
時々している	10	0.7%
以前、したことがある	54	3.6%
見たことはある	146	9.8%
名前は知っている	253	17.0%
あることを知らなかった	989	66.4%
無回答	30	2.0%
回答者数	1,490	100.0%

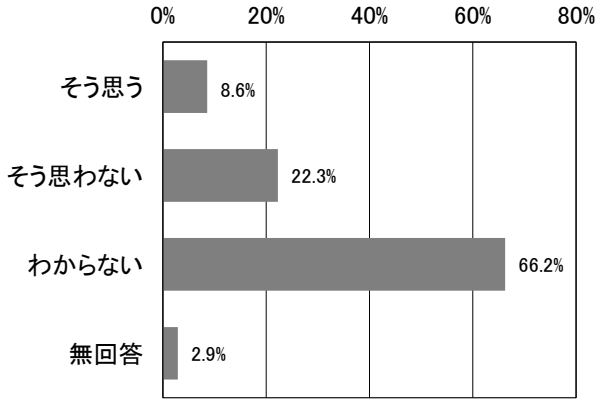
時系列での比較では、「ふだん『すこやか体操』をしている」、「時々している」、「以前、したことがある」、「見たことはある」、「名前は知っている」のいずれの割合も前回調査よりも少なくなっており、普及が進んでいないことがうかがえます。

【時系列比較】



問 41　今後（または今後も）、『すこやか体操』をしたいと思いますか。〔１つに○〕

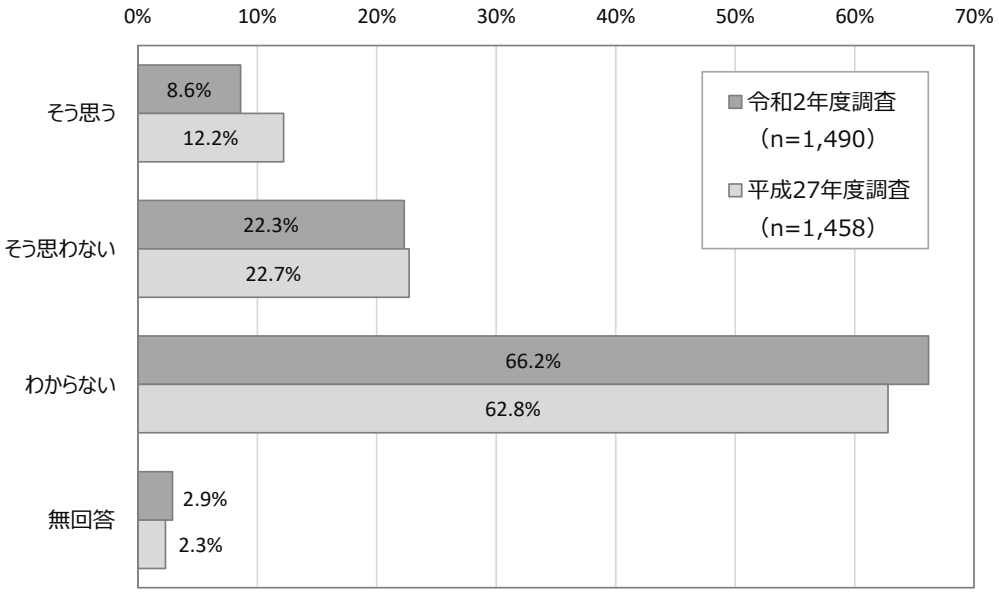
今後（または今後も）、『すこやか体操』をしたいと思うかでは、「わからない」が 66.2%と最も多く、次いで「そう思わない」が 22.3%、「そう思う」が 8.6%となっています。



項目	実数（人）	構成比
そう思う	128	8.6%
そう思わない	332	22.3%
わからない	987	66.2%
無回答	43	2.9%
回答者数	1,490	100.0%

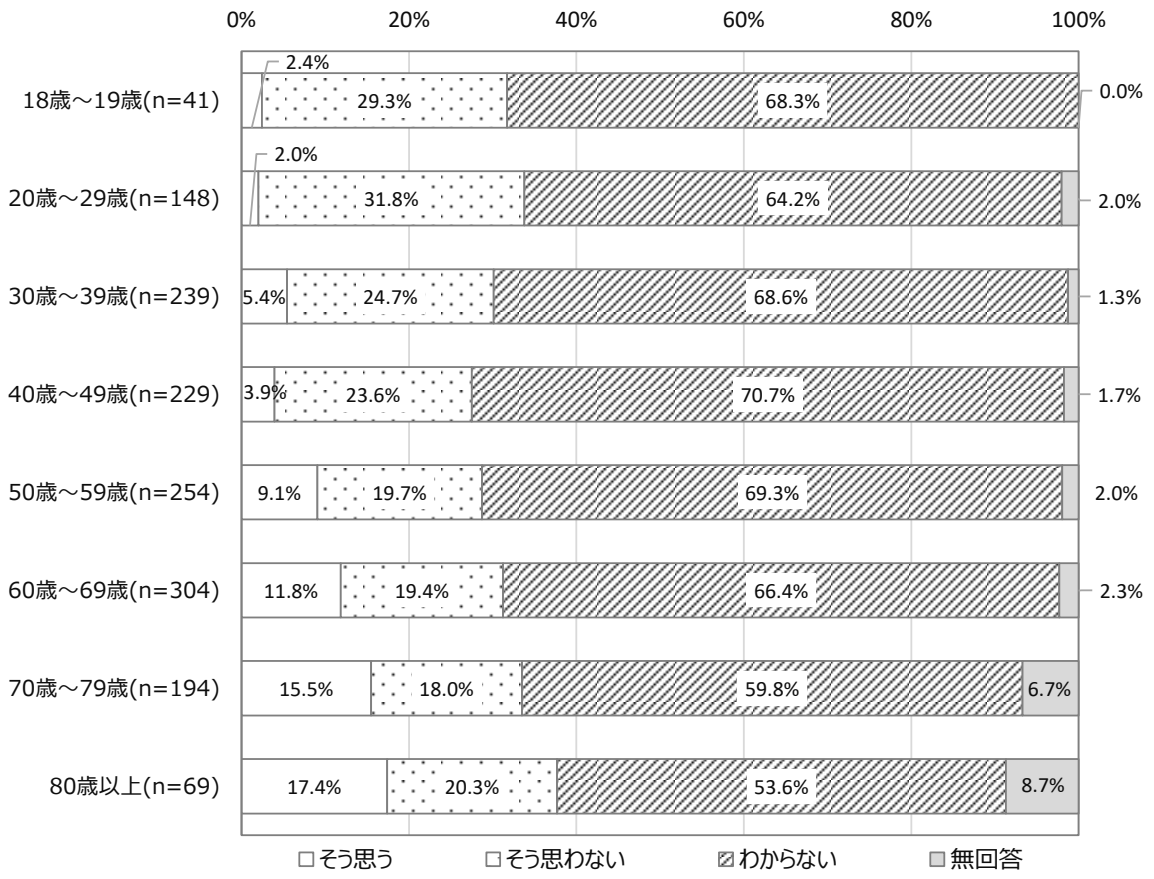
時系列での比較では、「そう思う」、「そう思わない」、いずれの割合も前回調査よりも少なくなり、その分「わからない」が多くなっており、『すこやか体操』についての認知度が低下しています。

【時系列比較】



今後の意向を年代別にみると、どの年代においても、「わからない」という回答が最も多いものの、『すこやか体操』をしたい人の割合は年代が高まるにつれて多くなっています。

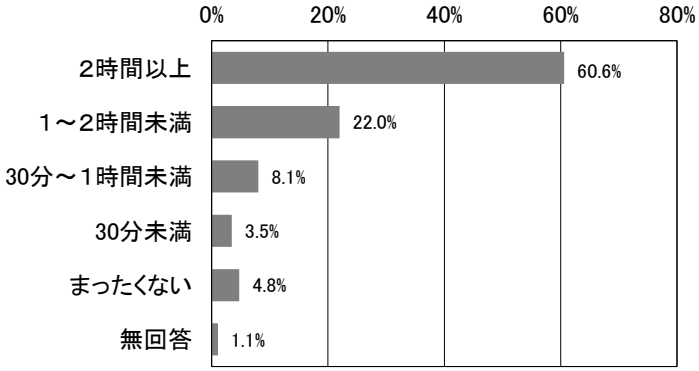
【年代別】



休養・こころの健康について

問 42　平日、自由に過ごせる時間はどのくらいありますか。〔１つに○〕

平日、自由に過ごせる時間はどのくらいあるかでは、「２時間以上」が 60.6%と最も多く、次いで「１～２時間未満」が 22.0%、「30 分～１時間未満」が 8.1%となっています。



項目	実数（人）	構成比
2時間以上	903	60.6%
1～2時間未満	328	22.0%
30分～1時間未満	120	8.1%
30分未満	52	3.5%
まったくない	71	4.8%
無回答	16	1.1%
回答者数	1,490	100.0%

性・年代別にみると、平日に「２時間以上」自由に過ごせる時間がある人の割合は、男性は 50 歳代が 43.9%、女性は 30 歳代が 34.3%と最も少なく、それぞれ 80 歳以上の半分以下の割合となっています。

一方、自由に過ごせる時間が「30 分未満」と「まったくない」を合わせた回答は、30 歳代男性が 11.9%、30 歳代の女性が 22.4%と多くなっています。

【性・年代別】

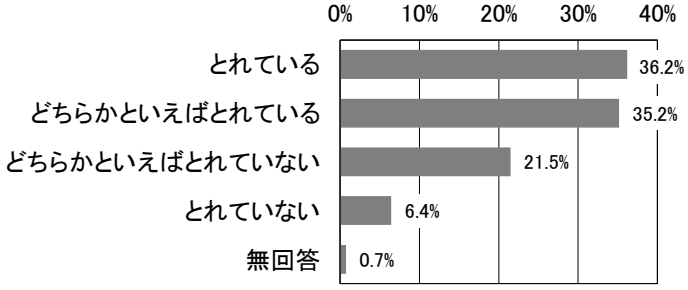
区分		2時間以上	1～2時間未満	30分～1時間未満	30分未満	まったくない	無回答
男性	18歳～19歳 (n=14)	71.4%	21.4%	7.1%	0.0%	0.0%	0.0%
	20歳～29歳 (n=56)	64.3%	21.4%	8.9%	1.8%	3.6%	0.0%
	30歳～39歳 (n=93)	51.6%	32.3%	4.3%	6.5%	5.4%	0.0%
	40歳～49歳 (n=89)	46.1%	34.8%	12.4%	3.4%	3.4%	0.0%
	50歳～59歳 (n=98)	43.9%	34.7%	12.2%	3.1%	5.1%	1.0%
	60歳～69歳 (n=138)	72.5%	13.8%	8.0%	1.4%	3.6%	0.7%
	70歳～79歳 (n=91)	84.6%	5.5%	2.2%	0.0%	2.2%	5.5%
	80歳以上 (n=30)	93.3%	0.0%	3.3%	3.3%	0.0%	0.0%
女性	18歳～19歳 (n=26)	65.4%	11.5%	11.5%	3.8%	7.7%	0.0%
	20歳～29歳 (n=91)	58.2%	24.2%	6.6%	2.2%	7.7%	1.1%
	30歳～39歳 (n=143)	34.3%	31.5%	11.9%	4.9%	17.5%	0.0%
	40歳～49歳 (n=136)	50.7%	28.7%	8.8%	5.9%	5.9%	0.0%
	50歳～59歳 (n=151)	51.7%	26.5%	12.6%	7.3%	1.3%	0.7%
	60歳～69歳 (n=160)	71.3%	16.3%	6.9%	2.5%	2.5%	0.6%
	70歳～79歳 (n=99)	82.8%	11.1%	2.0%	1.0%	0.0%	3.0%
	80歳以上 (n=35)	85.7%	8.6%	2.9%	0.0%	0.0%	2.9%

問 43　十分に睡眠がとれていますか。〔１つに○〕

十分に睡眠がとれているかでは、「とれている」が 36.2%と最も多く、次いで「どちらかといえばとれている」が 35.2%、「どちらかといえばとれていない」が 21.5%となっています。

約７割の人が、十分な睡眠がとれていると回答しています。

また、「どちらかといえばとれていない（21.5%）」、「とれていない（6.4%）」を合わせると 27.9%となっています。



項目	実数（人）	構成比
とれている	539	36.2%
どちらかといえばとれている	524	35.2%
どちらかといえばとれていない	320	21.5%
とれていない	96	6.4%
無回答	11	0.7%
回答者数	1,490	100.0%

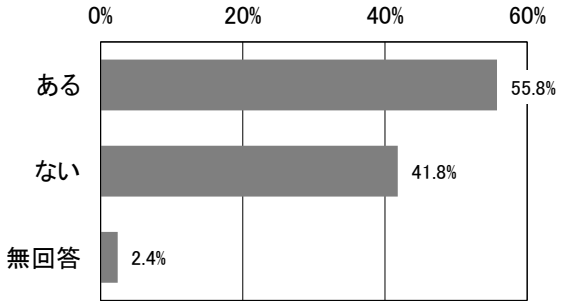
性・年代別にみると、睡眠が「どちらかといえばとれていない」と「とれていない」を合わせた割合は比較的若い年代に多く、男性の 18～19 歳（42.9%）と女性の 40 歳代（39.7%）が最も睡眠がとれていないと回答しています。

【性・年代別】

区分		とれている	どちらかといえばとれている	どちらかといえばとれていない	とれていない	無回答
男性	18歳～19歳（n=14）	28.6%	28.6%	28.6%	14.3%	0.0%
	20歳～29歳（n=56）	35.7%	46.4%	10.7%	7.1%	0.0%
	30歳～39歳（n=93）	32.3%	37.6%	20.4%	9.7%	0.0%
	40歳～49歳（n=89）	24.7%	34.8%	30.3%	10.1%	0.0%
	50歳～59歳（n=98）	33.7%	28.6%	29.6%	8.2%	0.0%
	60歳～69歳（n=138）	47.1%	36.2%	13.0%	3.6%	0.0%
	70歳～79歳（n=91）	57.1%	31.9%	7.7%	1.1%	2.2%
	80歳以上（n=30）	43.3%	30.0%	23.3%	3.3%	0.0%
女性	18歳～19歳（n=26）	30.8%	30.8%	23.1%	15.4%	0.0%
	20歳～29歳（n=91）	38.5%	38.5%	19.8%	2.2%	1.1%
	30歳～39歳（n=143）	24.5%	38.5%	26.6%	10.5%	0.0%
	40歳～49歳（n=136）	25.0%	35.3%	31.6%	8.1%	0.0%
	50歳～59歳（n=151）	29.1%	37.7%	24.5%	7.9%	0.7%
	60歳～69歳（n=160）	40.0%	34.4%	20.6%	4.4%	0.6%
	70歳～79歳（n=99）	46.5%	31.3%	16.2%	4.0%	2.0%
	80歳以上（n=35）	60.0%	34.3%	2.9%	0.0%	2.9%

問 44　心身の疲労回復やリフレッシュのための、自分なりの方法がありますか。〔１つに○〕

心身の疲労回復やリフレッシュのための、自分なりの方法があるかでは、「ある」が 55.8%、「ない」が 41.8%となっています。

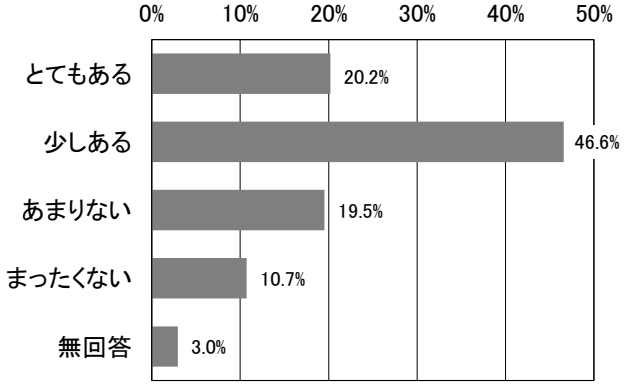


項目	実数（人）	構成比
ある	831	55.8%
ない	623	41.8%
無回答	36	2.4%
回答者数	1,490	100.0%

問 45　不満、悩み、ストレスがありますか。〔１つに○〕

不満、悩み、ストレスがあるかでは、「とてもある（20.2%）」「少しある（46.6%）」を合わせた『不満、悩み、ストレスがある（計）』が 66.8%となっています。

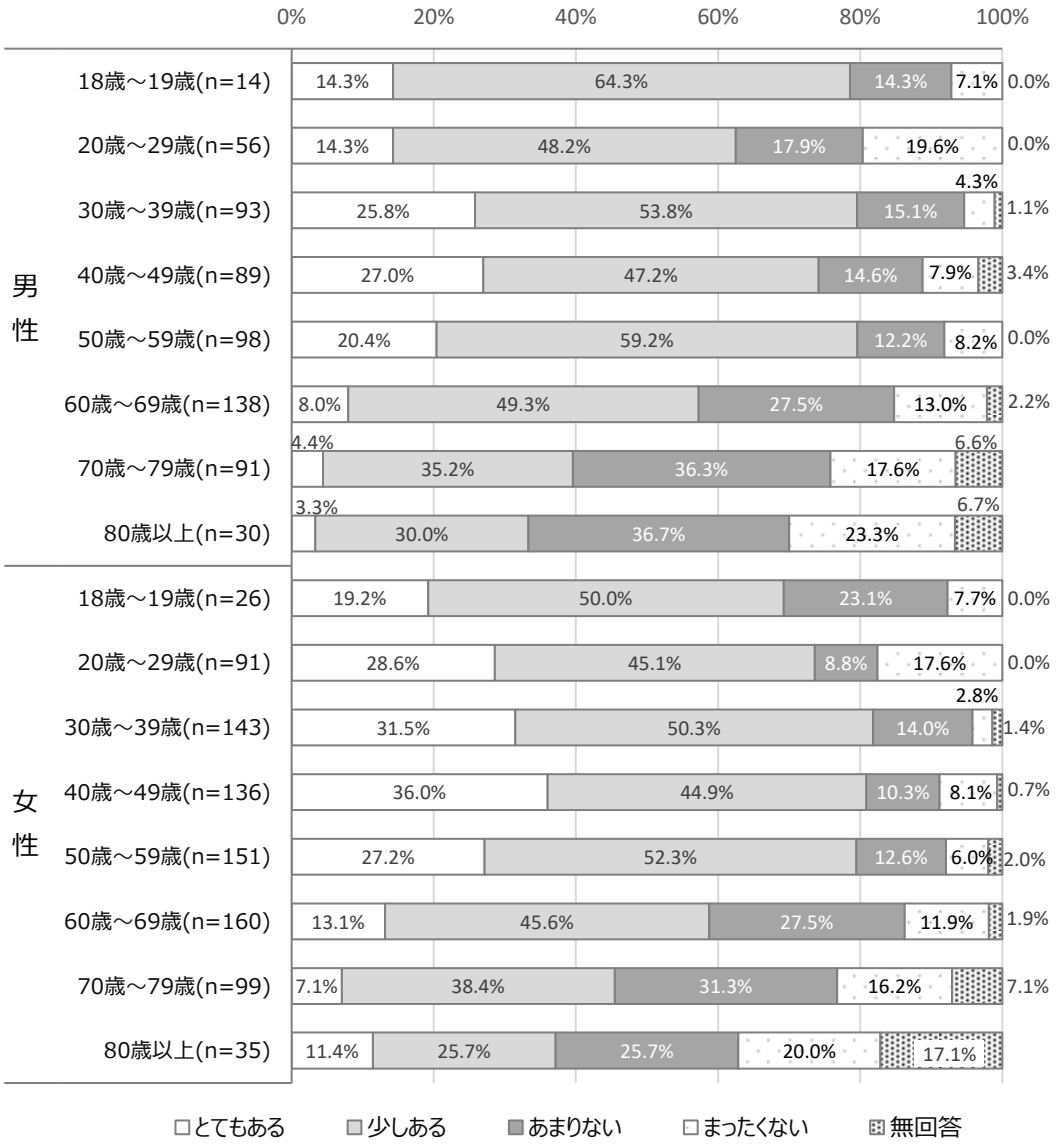
また、「あまりない（19.5%）」「まったくない（10.7%）」を合わせた『不満、悩み、ストレスがない（計）』が 30.2%となっています。



項目	実数（人）	構成比
とてもある	301	20.2%
少しある	694	46.6%
あまりない	291	19.5%
まったくない	160	10.7%
無回答	44	3.0%
回答者数	1,490	100.0%

性・年代別にみると、「とてもある」の割合は、男女ともに 30～40 歳代で多くなっています。また、男性、女性とも 70 歳以上で不満、悩み、ストレスが少なくなっています。

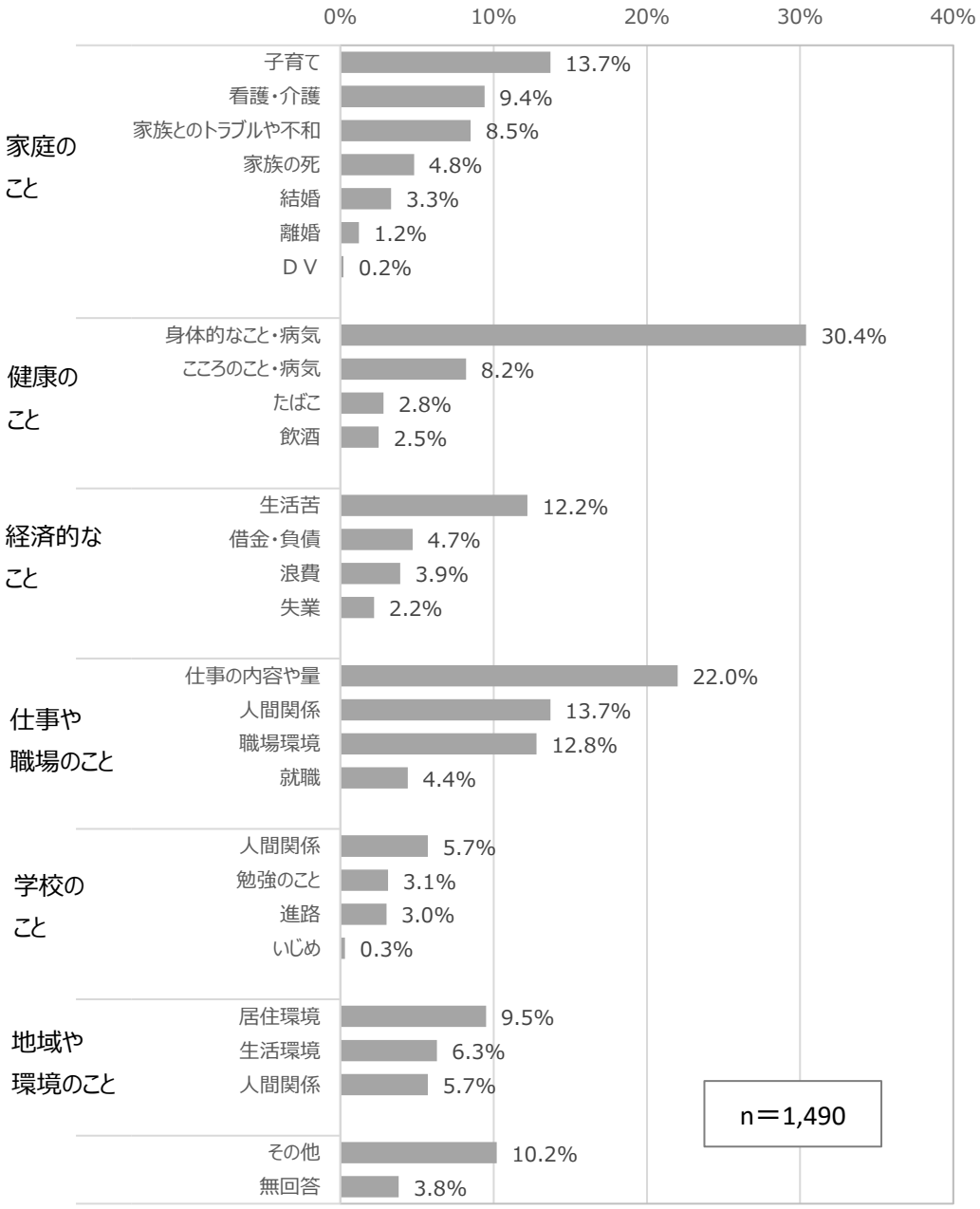
【性・年代別（不満、悩み、ストレスの有無）】



【問 45 で「1.とてもある」、「2.少しある」、「3.あまりない」に○をした方にうかがいました。】

問 46　不満、悩み、ストレスは下記の１～27 のどれですか。〔主なものの番号を、３つまで○〕

不満、悩み、ストレスの原因については、「身体的なこと・病気」が 30.4%と最も多く、次いで「仕事の内容や量」が 22.0%、「子育て」、『仕事や職場のこと』での「人間関係」が 13.7%となっています。



性・年代別に不満や悩み、ストレスの内容で特に多い割合を示しているのは、男女ともに 18～19 歳での「勉強のこと（男性 30.8%）（女性 45.8%）」、30～40 歳代の男性、40 歳代の女性で「仕事の内容や量（男性 40%台）（女性 30%台）」、30 歳代の女性で「子育て（40.9%）」、60 歳代以上の男女で「身体的なこと・病気（40～60%台）」となっています。

【性・年代別（不満、悩み、ストレスの内容）】

※10%～60%台の数値について、網掛けをし、区別しています。

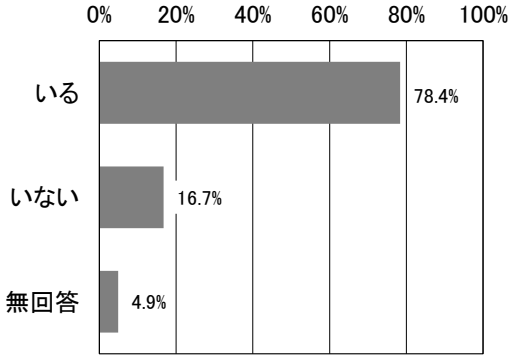
区分		■家庭のこと							■健康のこと			
		子育て	結婚	離婚	家族とのトラブルや不和	DV	看護・介護	家族の死	身体的なこと・病気	こころのこと・病気	飲酒	たばこ
男性	18歳～19歳(n=13)	0.0%	0.0%	0.0%	15.4%	0.0%	0.0%	7.7%	15.4%	7.7%	0.0%	0.0%
	20歳～29歳(n=45)	2.2%	6.7%	2.2%	6.7%	0.0%	2.2%	4.4%	15.6%	6.7%	2.2%	2.2%
	30歳～39歳(n=88)	14.8%	10.2%	1.1%	9.1%	0.0%	2.3%	3.4%	18.2%	5.7%	2.3%	3.4%
	40歳～49歳(n=79)	19.0%	3.8%	0.0%	5.1%	0.0%	7.6%	1.3%	24.1%	11.4%	2.5%	8.9%
	50歳～59歳(n=90)	10.0%	1.1%	1.1%	7.8%	0.0%	13.3%	7.8%	33.3%	10.0%	2.2%	3.3%
	60歳～69歳(n=117)	3.4%	2.6%	0.0%	6.0%	0.0%	14.5%	5.1%	41.9%	5.1%	6.8%	5.1%
	70歳～79歳(n=69)	2.9%	1.4%	0.0%	8.7%	0.0%	7.2%	7.2%	50.7%	5.8%	4.3%	4.3%
	80歳以上(n=21)	0.0%	0.0%	4.8%	4.8%	0.0%	14.3%	9.5%	42.9%	9.5%	0.0%	4.8%
女性	18歳～19歳(n=24)	0.0%	0.0%	0.0%	4.2%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	4.2%	0.0%	0.0%
	20歳～29歳(n=75)	18.7%	8.0%	0.0%	9.3%	0.0%	0.0%	0.0%	14.7%	8.0%	2.7%	0.0%
	30歳～39歳(n=137)	40.9%	4.4%	1.5%	8.8%	0.0%	3.6%	4.4%	24.8%	13.1%	1.5%	1.5%
	40歳～49歳(n=124)	28.2%	3.2%	2.4%	13.7%	0.0%	5.6%	4.0%	24.2%	10.5%	2.4%	2.4%
	50歳～59歳(n=139)	9.4%	0.7%	3.6%	11.5%	1.4%	21.6%	4.3%	28.8%	9.4%	1.4%	2.2%
	60歳～69歳(n=138)	5.8%	1.4%	0.7%	10.9%	0.0%	15.2%	2.9%	40.6%	5.1%	0.7%	1.4%
	70歳～79歳(n=76)	5.3%	2.6%	1.3%	1.3%	0.0%	7.9%	10.5%	44.7%	5.3%	3.9%	0.0%
	80歳以上(n=22)	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	18.2%	27.3%	63.6%	9.1%	0.0%	0.0%

区分		■経済的なこと				■仕事や職場のこと			
		生活苦	借金・負債	失業	浪費	人間関係	職場環境	仕事の内容や量	就職
男性	18歳～19歳(n=13)	0.0%	7.7%	0.0%	0.0%	7.7%	7.7%	0.0%	15.4%
	20歳～29歳(n=45)	11.1%	4.4%	4.4%	4.4%	15.6%	24.4%	35.6%	15.6%
	30歳～39歳(n=88)	13.6%	8.0%	5.7%	10.2%	23.9%	28.4%	40.9%	9.1%
	40歳～49歳(n=79)	17.7%	3.8%	5.1%	3.8%	16.5%	30.4%	43.0%	1.3%
	50歳～59歳(n=90)	14.4%	10.0%	2.2%	1.1%	13.3%	16.7%	30.0%	0.0%
	60歳～69歳(n=117)	15.4%	5.1%	0.0%	3.4%	8.5%	5.1%	16.2%	2.6%
	70歳～79歳(n=69)	8.7%	4.3%	2.9%	0.0%	5.8%	0.0%	1.4%	1.4%
	80歳以上(n=21)	9.5%	0.0%	4.8%	4.8%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
女性	18歳～19歳(n=24)	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	12.5%	4.2%	0.0%	8.3%
	20歳～29歳(n=75)	13.3%	2.7%	0.0%	12.0%	21.3%	17.3%	28.0%	12.0%
	30歳～39歳(n=137)	15.3%	3.6%	2.2%	2.9%	19.0%	20.4%	22.6%	8.0%
	40歳～49歳(n=124)	15.3%	5.6%	3.2%	5.6%	21.0%	16.1%	30.6%	4.8%
	50歳～59歳(n=139)	14.4%	6.5%	2.2%	2.2%	12.9%	10.8%	25.2%	2.9%
	60歳～69歳(n=138)	6.5%	4.3%	0.7%	2.2%	8.7%	3.6%	13.0%	0.7%
	70歳～79歳(n=76)	5.3%	0.0%	0.0%	0.0%	2.6%	0.0%	0.0%	0.0%
	80歳以上(n=22)	0.0%	0.0%	0.0%	4.5%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

区分		■学校のこと				■地域や環境のこと			その他	無回答
		人間関係	いじめ	勉強のこと	進路	人間関係	居住環境	生活環境		
男性	18歳～19歳(n=13)	23.1%	0.0%	30.8%	30.8%	7.7%	0.0%	0.0%	23.1%	0.0%
	20歳～29歳(n=45)	4.4%	0.0%	17.8%	6.7%	6.7%	4.4%	8.9%	6.7%	0.0%
	30歳～39歳(n=88)	1.1%	1.1%	2.3%	0.0%	2.3%	4.5%	4.5%	5.7%	1.1%
	40歳～49歳(n=79)	2.5%	1.3%	1.3%	1.3%	7.6%	8.9%	2.5%	7.6%	1.3%
	50歳～59歳(n=90)	0.0%	0.0%	2.2%	3.3%	5.6%	11.1%	7.8%	6.7%	7.8%
	60歳～69歳(n=117)	0.9%	0.0%	0.0%	0.0%	6.8%	15.4%	13.7%	11.1%	0.9%
	70歳～79歳(n=69)	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	2.9%	8.7%	10.1%	2.9%	10.1%
	80歳以上(n=21)	0.0%	0.0%	4.8%	4.8%	9.5%	9.5%	4.8%	23.8%	0.0%
女性	18歳～19歳(n=24)	25.0%	0.0%	45.8%	29.2%	8.3%	0.0%	0.0%	20.8%	4.2%
	20歳～29歳(n=75)	1.3%	0.0%	6.7%	6.7%	4.0%	5.3%	5.3%	5.3%	1.3%
	30歳～39歳(n=137)	2.2%	0.7%	0.7%	2.2%	3.6%	11.7%	3.6%	7.3%	0.7%
	40歳～49歳(n=124)	2.4%	0.8%	4.0%	5.6%	5.6%	5.6%	4.8%	8.9%	4.0%
	50歳～59歳(n=139)	0.0%	0.0%	0.0%	2.9%	7.2%	15.8%	6.5%	9.4%	2.2%
	60歳～69歳(n=138)	0.7%	0.0%	0.0%	0.0%	7.2%	13.8%	6.5%	15.9%	5.1%
	70歳～79歳(n=76)	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	5.3%	6.6%	6.6%	22.4%	11.8%
	80歳以上(n=22)	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	4.5%	4.5%	9.1%

問 47　悩みごとなどを相談できる相手がいますか。〔１つに○〕

悩みごとなどを相談できる相手がいるかでは、「いる」が 78.4%、「いない」が 16.7%となっています。



項目	実数（人）	構成比
いる	1,168	78.4%
いない	249	16.7%
無回答	73	4.9%
回答者数	1,490	100.0%

性・年代別にみると、全ての年代で、女性よりも男性のほうが、悩みごとなどを相談できる相手が「いない」と回答した人の割合が多くなっています。

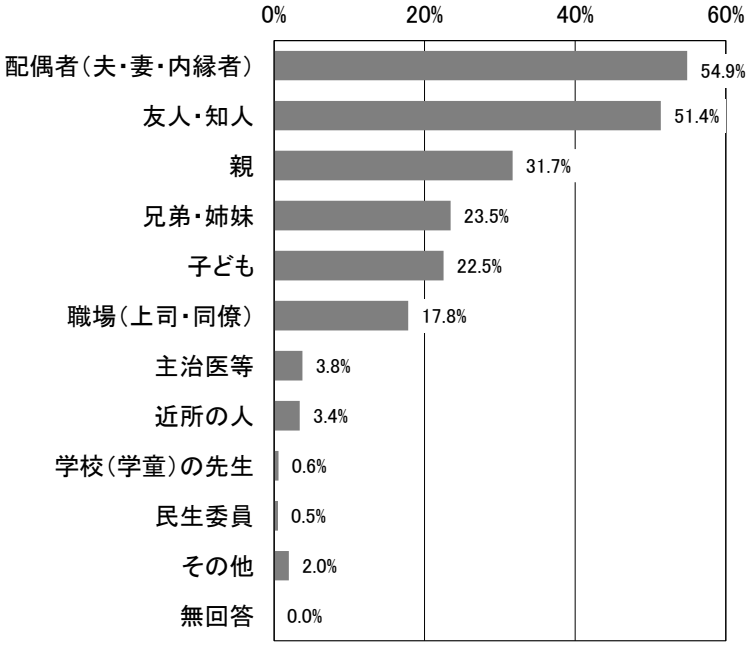
【性・年代別】

区分		いる	いない	無回答
男性	18歳～19歳 (n=14)	78.6%	21.4%	0.0%
	20歳～29歳 (n=56)	89.3%	10.7%	0.0%
	30歳～39歳 (n=93)	82.8%	15.1%	2.2%
	40歳～49歳 (n=89)	75.3%	22.5%	2.2%
	50歳～59歳 (n=98)	65.3%	31.6%	3.1%
	60歳～69歳 (n=138)	64.5%	30.4%	5.1%
	70歳～79歳 (n=91)	60.4%	28.6%	11.0%
	80歳以上 (n=30)	66.7%	30.0%	3.3%
女性	18歳～19歳 (n=26)	92.3%	7.7%	0.0%
	20歳～29歳 (n=91)	91.2%	7.7%	1.1%
	30歳～39歳 (n=143)	86.0%	11.9%	2.1%
	40歳～49歳 (n=136)	81.6%	14.7%	3.7%
	50歳～59歳 (n=151)	83.4%	11.9%	4.6%
	60歳～69歳 (n=160)	86.9%	8.1%	5.0%
	70歳～79歳 (n=99)	79.8%	9.1%	11.1%
	80歳以上 (n=35)	77.1%	11.4%	11.4%

【問 47 で「1.いる」に○をした方にうかがいました。】

問 48　それは誰ですか。〔あてはまるものすべてに○〕

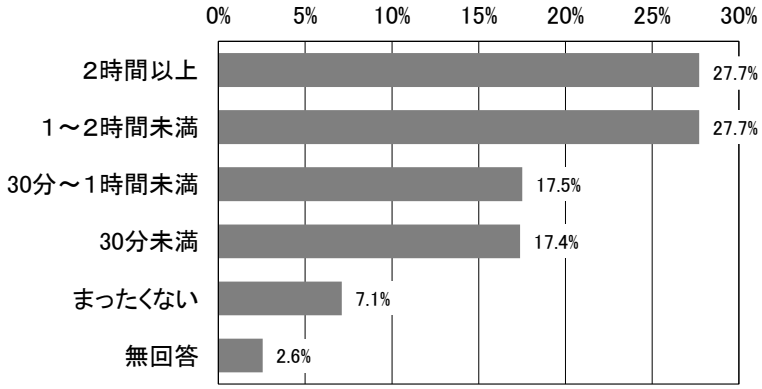
「配偶者（夫・妻・内縁者)」が 54.9%と最も多く、次いで「友人・知人」が 51.4%、「親」が 31.7%となっています。



項目	実数(人)	構成比
配偶者(夫・妻・内縁者)	641	54.9%
友人・知人	600	51.4%
親	370	31.7%
兄弟・姉妹	274	23.5%
子ども	263	22.5%
職場(上司・同僚)	208	17.8%
主治医等	44	3.8%
近所の人	40	3.4%
学校(学童)の先生	7	0.6%
民生委員	6	0.5%
その他	23	2.0%
無回答	0	0.0%
回答者数	1,168	
非該当	322	
合計	1,490	

問 49　家族団らんや友人との語らいの時間は、１日にどのくらいありますか。〔１つに○〕

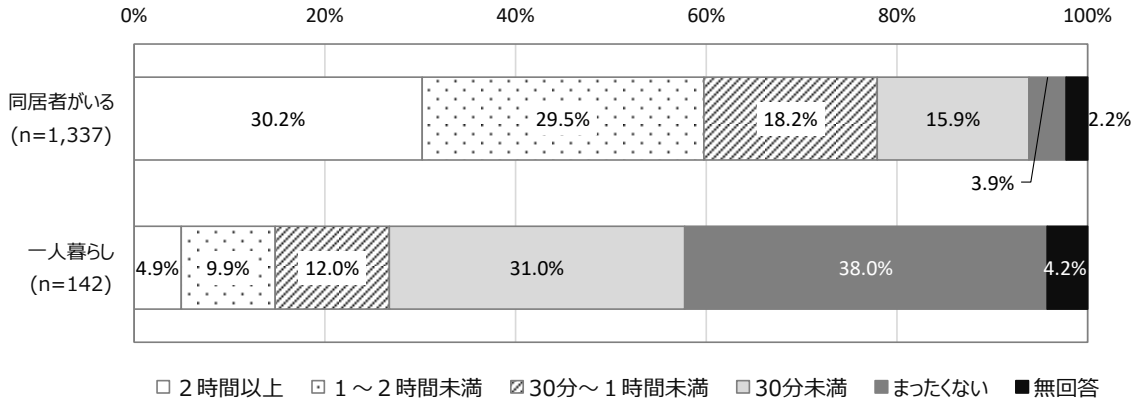
家族団らんや友人との語らいの時間は、1 日にどのくらいあるかについては、「２時間以上」、「１～２時間未満」が同率で最も多く 27.7%となっています。



項目	実数(人)	構成比
2時間以上	413	27.7%
1～2時間未満	413	27.7%
30分～1時間未満	261	17.5%
30分未満	259	17.4%
まったくない	106	7.1%
無回答	38	2.6%
回答者数	1,490	100.0%

世帯状況別にみると、語らいの時間が「１時間以上」(「１～２時間未満」と「２時間以上」の合計）の人は、同居者がいる人では 59.7%いるのに対し、一人暮らしの人では 14.8%に留まっており、38.0%の人は「まったくない」と回答しています。

【世帯状況別】



性・年代別にみると、女性よりも男性のほうが、家族団らんや友人との語らいの時間が「30分未満」または「まったくない」と回答した人の割合が多くなっています。

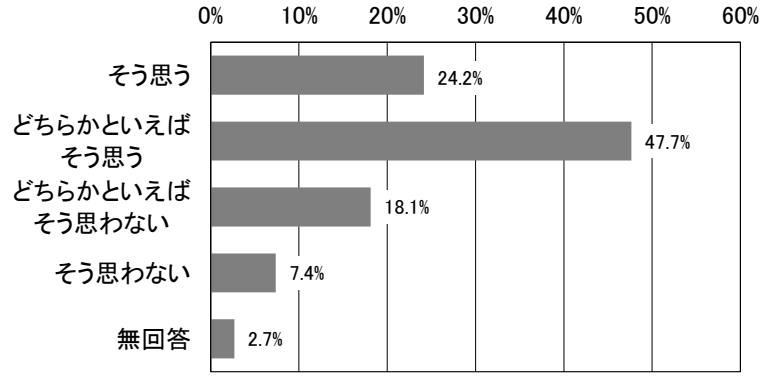
【性・年代別】

区分		2時間以上	1～2時間未満	30分～1時間未満	30分未満	まったくない	無回答
男性	18歳～19歳 (n=14)	28.6%	35.7%	28.6%	7.1%	0.0%	0.0%
	20歳～29歳 (n=56)	37.5%	26.8%	12.5%	12.5%	10.7%	0.0%
	30歳～39歳 (n=93)	16.1%	30.1%	22.6%	17.2%	12.9%	1.1%
	40歳～49歳 (n=89)	13.5%	42.7%	19.1%	19.1%	5.6%	0.0%
	50歳～59歳 (n=98)	20.4%	27.6%	13.3%	24.5%	12.2%	2.0%
	60歳～69歳 (n=138)	28.3%	26.1%	20.3%	15.2%	7.2%	2.9%
	70歳～79歳 (n=91)	29.7%	16.5%	17.6%	23.1%	7.7%	5.5%
	80歳以上 (n=30)	56.7%	13.3%	3.3%	6.7%	13.3%	6.7%
女性	18歳～19歳 (n=26)	42.3%	42.3%	7.7%	3.8%	3.8%	0.0%
	20歳～29歳 (n=91)	25.3%	36.3%	13.2%	16.5%	8.8%	0.0%
	30歳～39歳 (n=143)	29.4%	30.1%	21.0%	13.3%	4.9%	1.4%
	40歳～49歳 (n=136)	27.2%	30.9%	16.9%	18.4%	5.1%	1.5%
	50歳～59歳 (n=151)	25.8%	24.5%	20.5%	21.9%	5.3%	2.0%
	60歳～69歳 (n=160)	33.1%	29.4%	16.9%	15.0%	3.8%	1.9%
	70歳～79歳 (n=99)	38.4%	17.2%	21.2%	14.1%	4.0%	5.1%
	80歳以上 (n=35)	22.9%	20.0%	11.4%	34.3%	5.7%	5.7%

問 50　日ごろ、楽しみや生きがいをもって生活していると思いますか。〔１つに○〕

日ごろ、楽しみや生きがいをもって生活していると思うかでは、「どちらかといえばそう思う」が 47.7%と最も多く、「そう思う（24.2%）」と合わせると７割以上の人が生きがいをもって生活いていると回答しています。

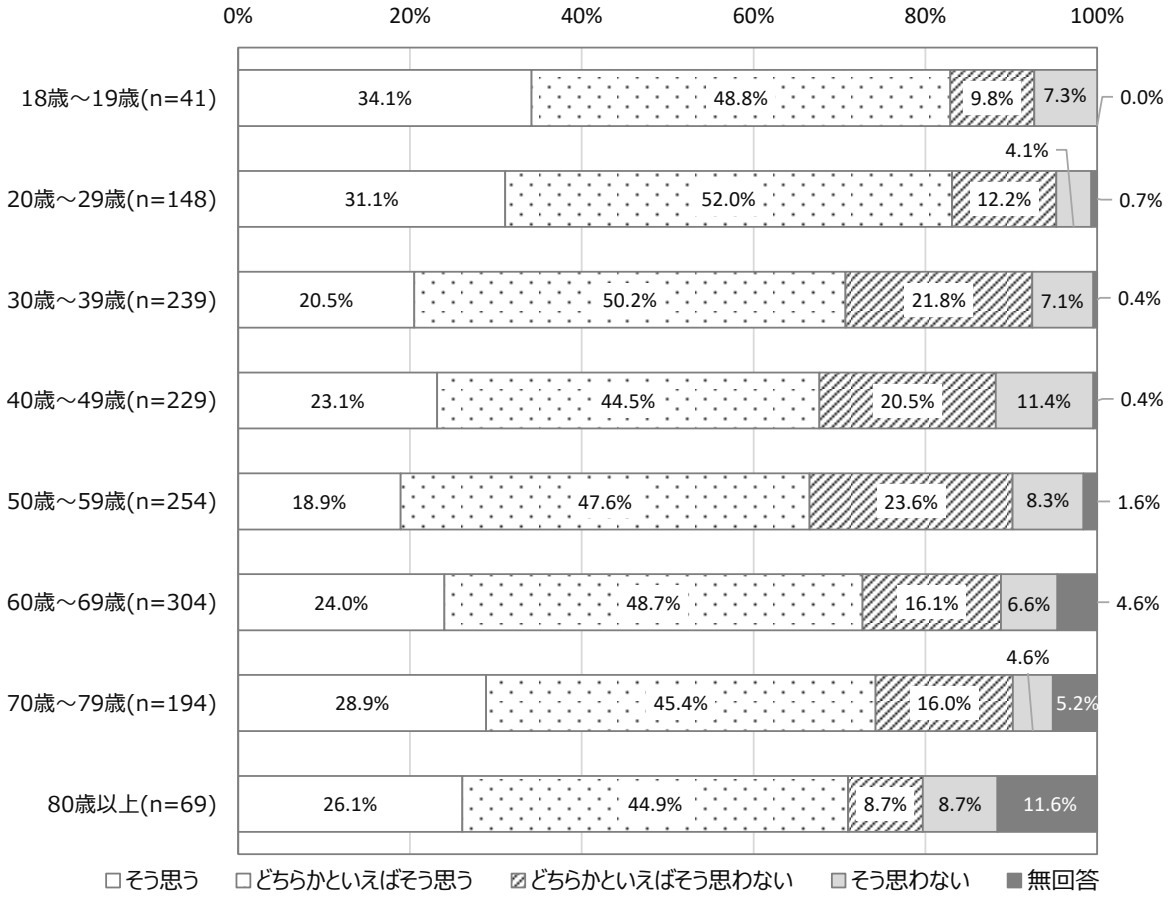
また、「どちらかといえばそう思わない（18.1%）」、「そう思わない（7.4%）」を合わせた『思わない（計）』が 25.5%となっています。



項目	実数（人）	構成比
そう思う	360	24.2%
どちらかといえばそう思う	710	47.7%
どちらかといえばそう思わない	270	18.1%
そう思わない	110	7.4%
無回答	40	2.7%
回答者数	1,490	100.0%

年代別にみると、「どちらかといえばそう思う」を含め、楽しみや生きがいをもって生活をしている人の割合は、18～19 歳で 82.9%、20 歳代で 83.1%と多くなっています。

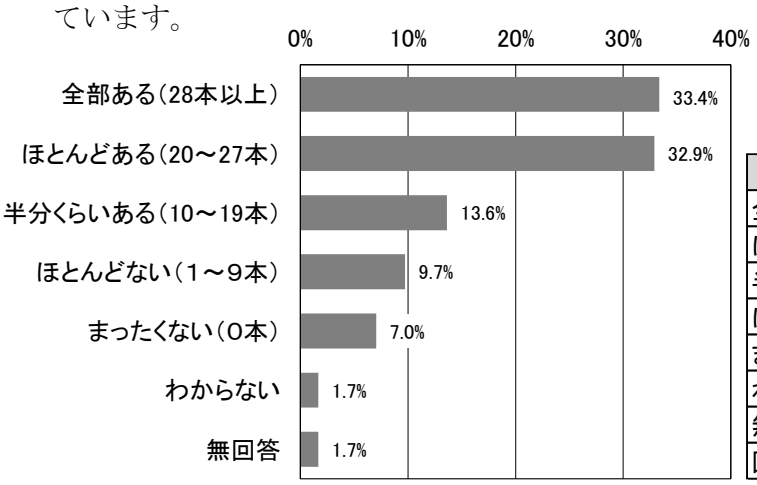
【年代別】



歯の健康について

問 51　現在、あなたの歯（入れ歯、差し歯、インプラントでないもの）は何本ありますか。〔１つに○〕

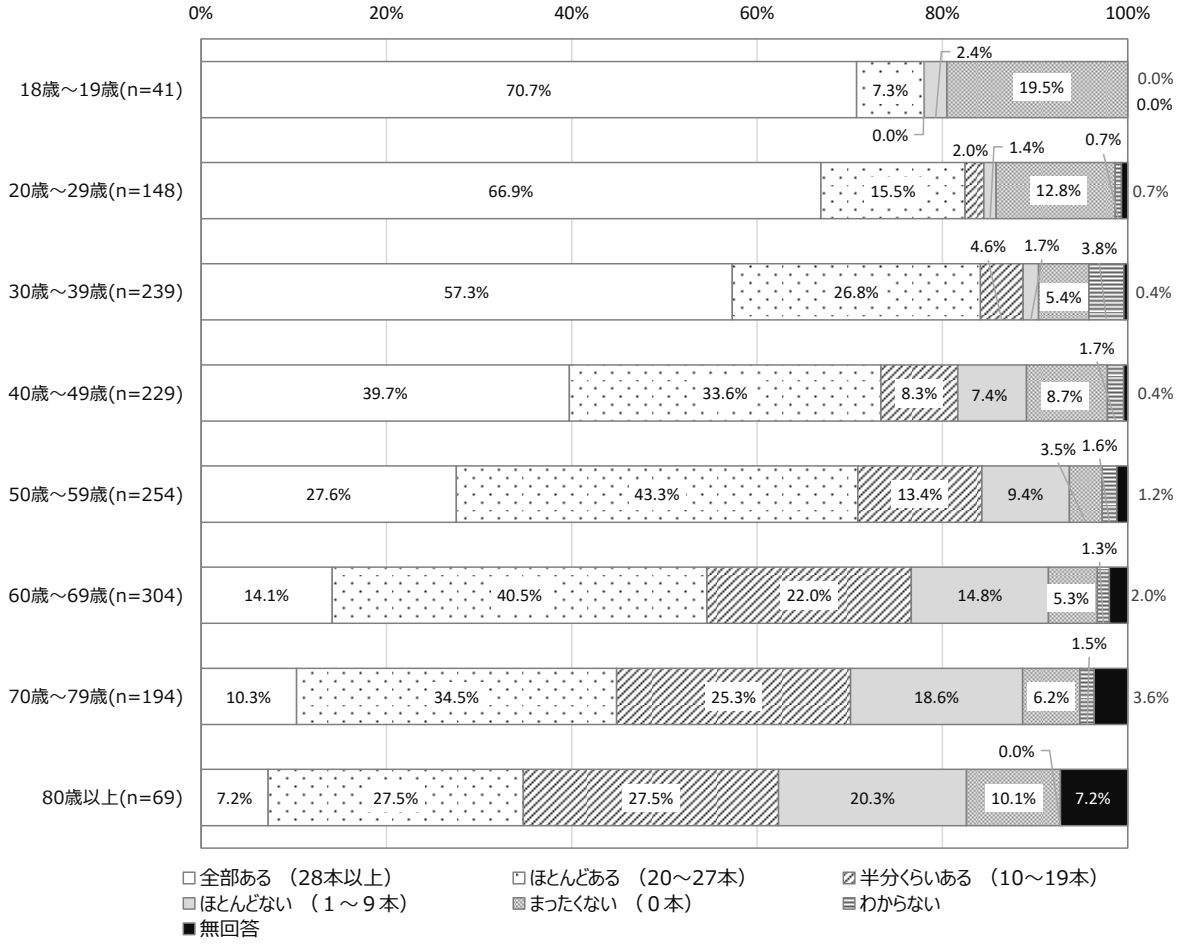
現在、あなたの歯は何本あるかでは、「全部ある（28 本以上）」が 33.4%と最も多く、次いで「ほとんどある（20～27 本）」が 32.9%、「半分くらいある（10～19 本）」が 13.6%となっています。



項目	実数（人）	構成比
全部ある（28本以上）	497	33.4%
ほとんどある（20～27本）	490	32.9%
半分くらいある（10～19本）	203	13.6%
ほとんどない（1～9本）	145	9.7%
まったくない（0本）	105	7.0%
わからない	25	1.7%
無回答	25	1.7%
回答者数	1,490	100.0%

年代別にみると、歯が「全部ある」人の割合は、18～19 歳の 70.7%から、年代が進むにしたがって徐々に少なくなり、80 歳以上では 7.2%となっています。「ほとんどある」までを加えると、歯の数の減少は、40 歳代から顕著となります。

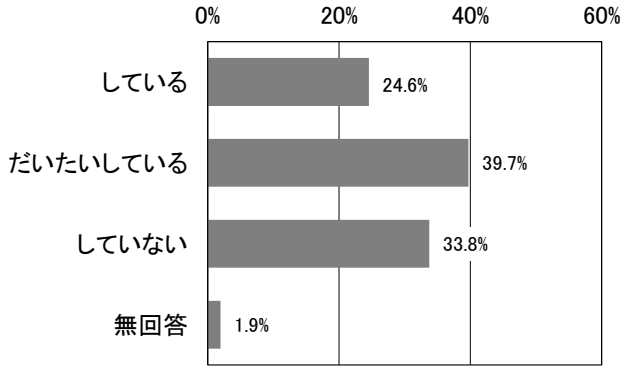
【年代別】



問 52　１日１回は十分な時間(10 分程度）をかけてていねいに歯を磨いていますか。〔１つに○〕

１日１回は十分な時間をかけてていねいに歯を磨いているかでは、「だいたいしている」が 39.7%と最も多く、「している(24.6%)」と合わせると６割以上の人が、十分な時間（10 分程度）をかけて磨いていると回答しています。

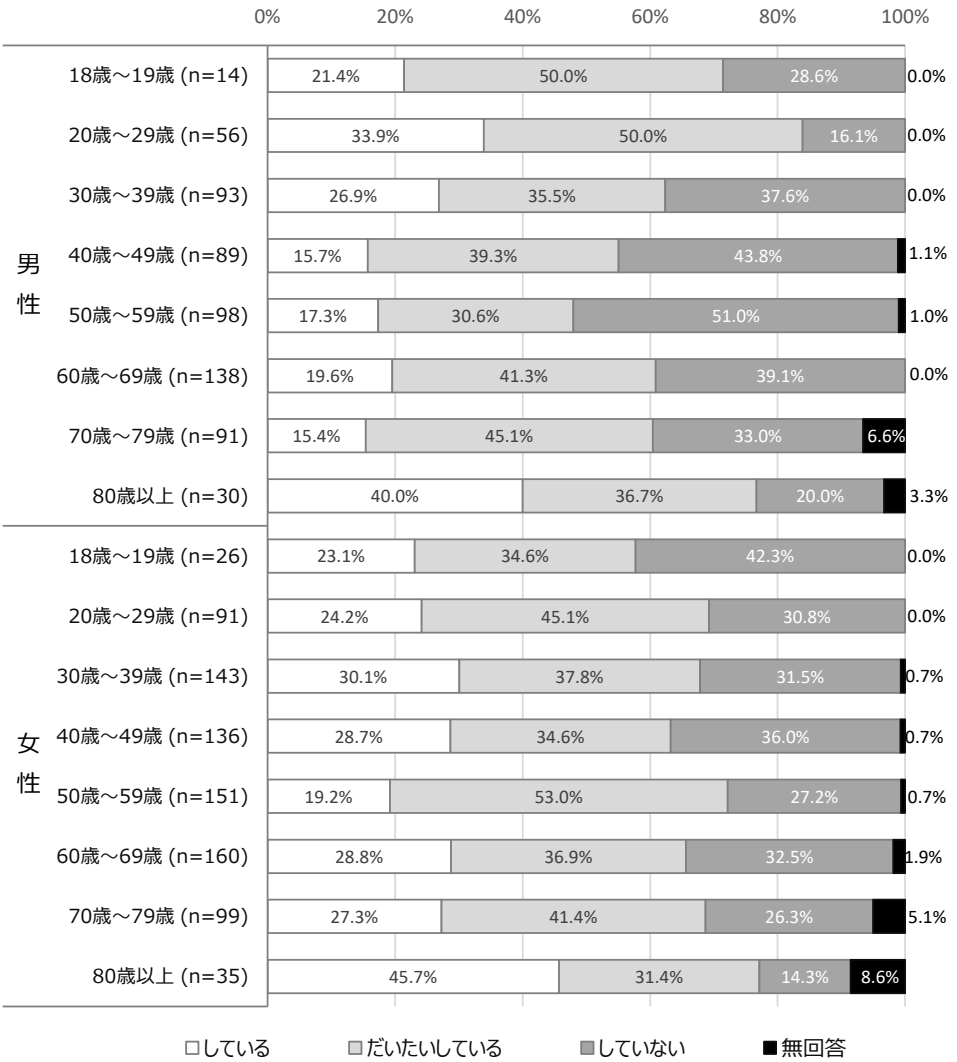
また、「していない」が 33.8%となっています。



項目	実数(人)	構成比
している	366	24.6%
だいたいしている	592	39.7%
していない	503	33.8%
無回答	29	1.9%
回答者数	1,490	100.0%

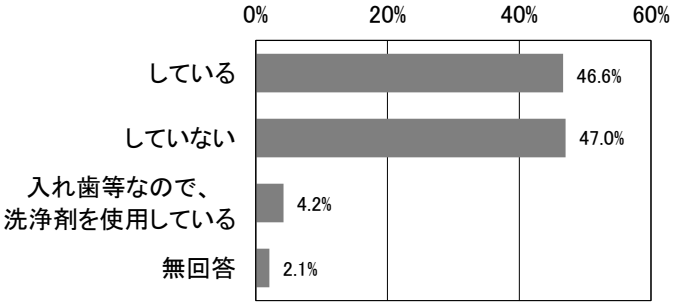
性・年代別にみると、男性では 40～70 歳代、女性では 50 歳代で、十分な時間をかけてていねいに歯を磨くことを「している」割合が低くなっています。

【性・年代別】



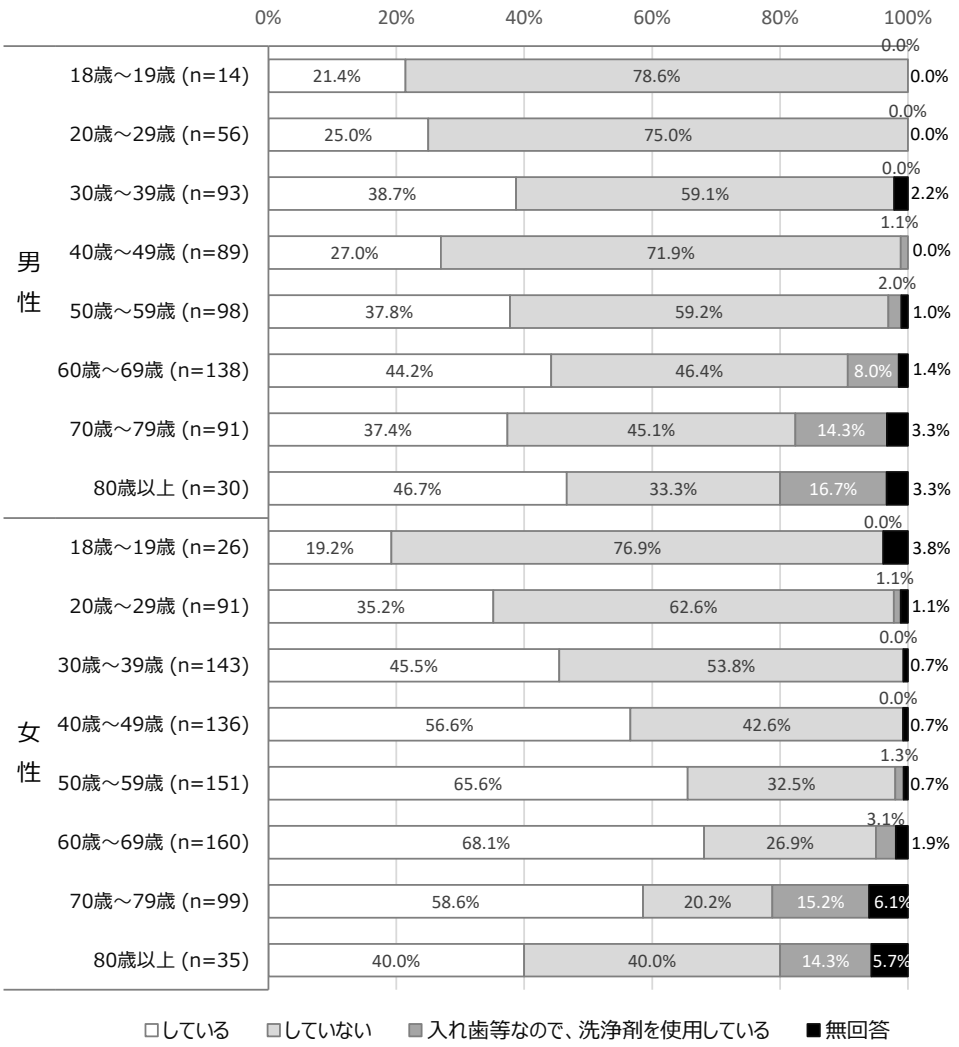
問 53　デンタルフロスや歯間ブラシなど、歯と歯の間の清掃用具を使用していますか。〔１つに○〕

デンタルフロスや歯間ブラシなど、歯と歯の間の清掃用具を使用しているかでは、「している」が 46.6%、「していない」が 47.0%、「入れ歯等なので、洗浄剤を使用している」が 4.2%となっています。



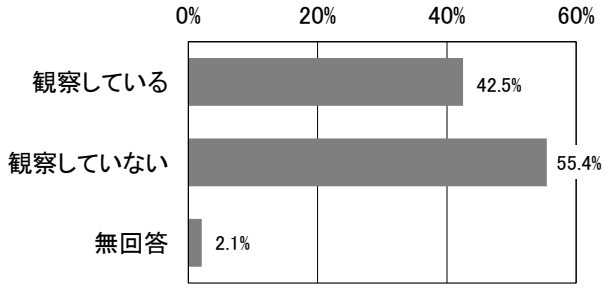
項目	実数（人）	構成比
している	695	46.6%
していない	701	47.0%
入れ歯等なので、洗浄剤を使用している	63	4.2%
無回答	31	2.1%
回答者数	1,490	100.0%

【性・年代別】



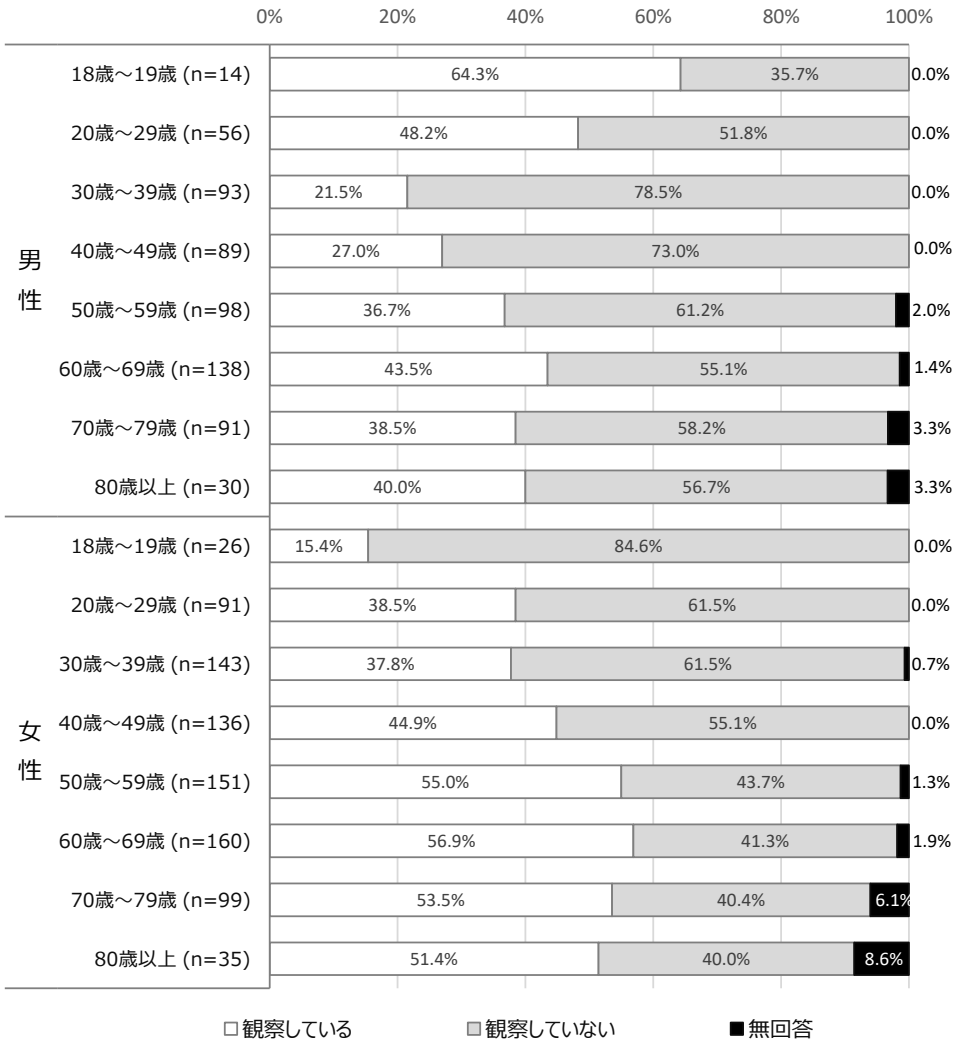
問 54　月に１回以上、自分の歯や歯肉の様子を観察していますか。〔１つに○〕

月に１回以上、自分の歯や歯肉の様子を観察しているかでは、「観察している」が 42.5%、「観察していない」が 55.4%となっています。



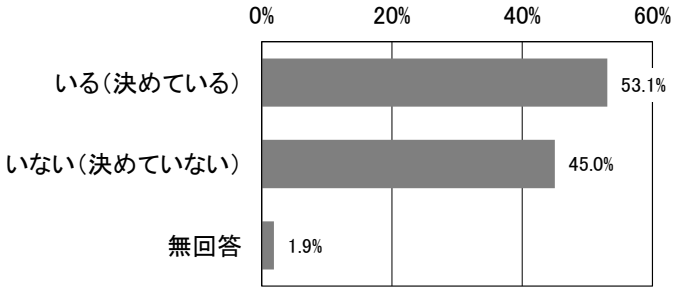
項目	実数（人）	構成比
観察している	633	42.5%
観察していない	826	55.4%
無回答	31	2.1%
回答者数	1,490	100.0%

【性・年代別】



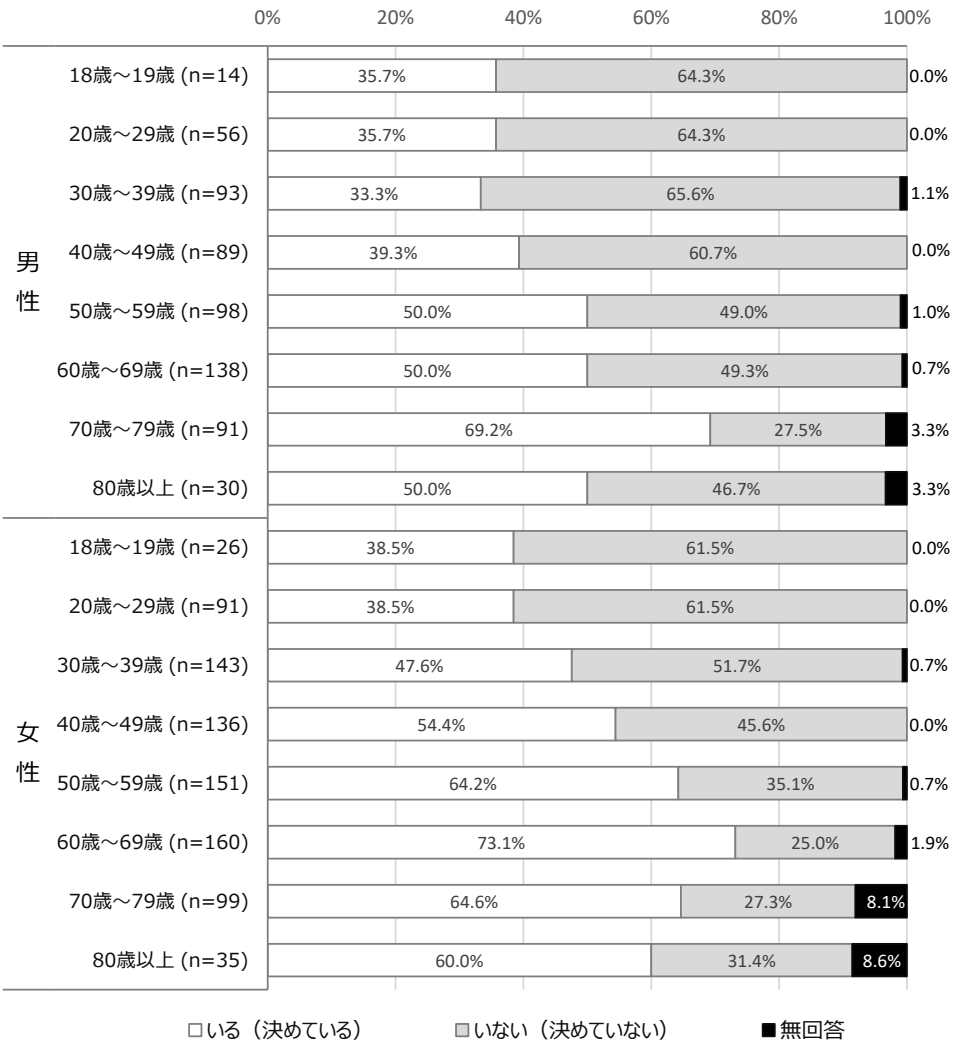
問 55　定期的に健診や歯石除去、歯面清掃をしてくれる「かかりつけ歯科医」がいますか。〔１つに○〕

定期的に健診や歯石除去、歯面清掃をしてくれる「かかりつけ歯科医」がいるかでは、「いる（決めている）」が 53.1%、「いない（決めていない）」が 45.0%となっています。



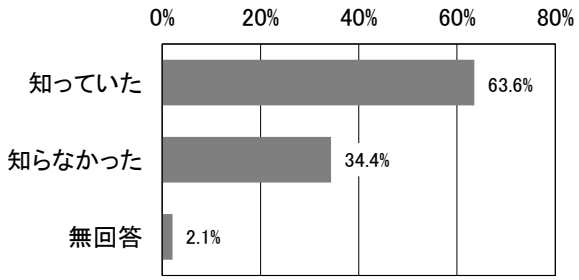
項目	実数（人）	構成比
いる（決めている）	791	53.1%
いない（決めていない）	671	45.0%
無回答	28	1.9%
回答者数	1,490	100.0%

【性・年代別】



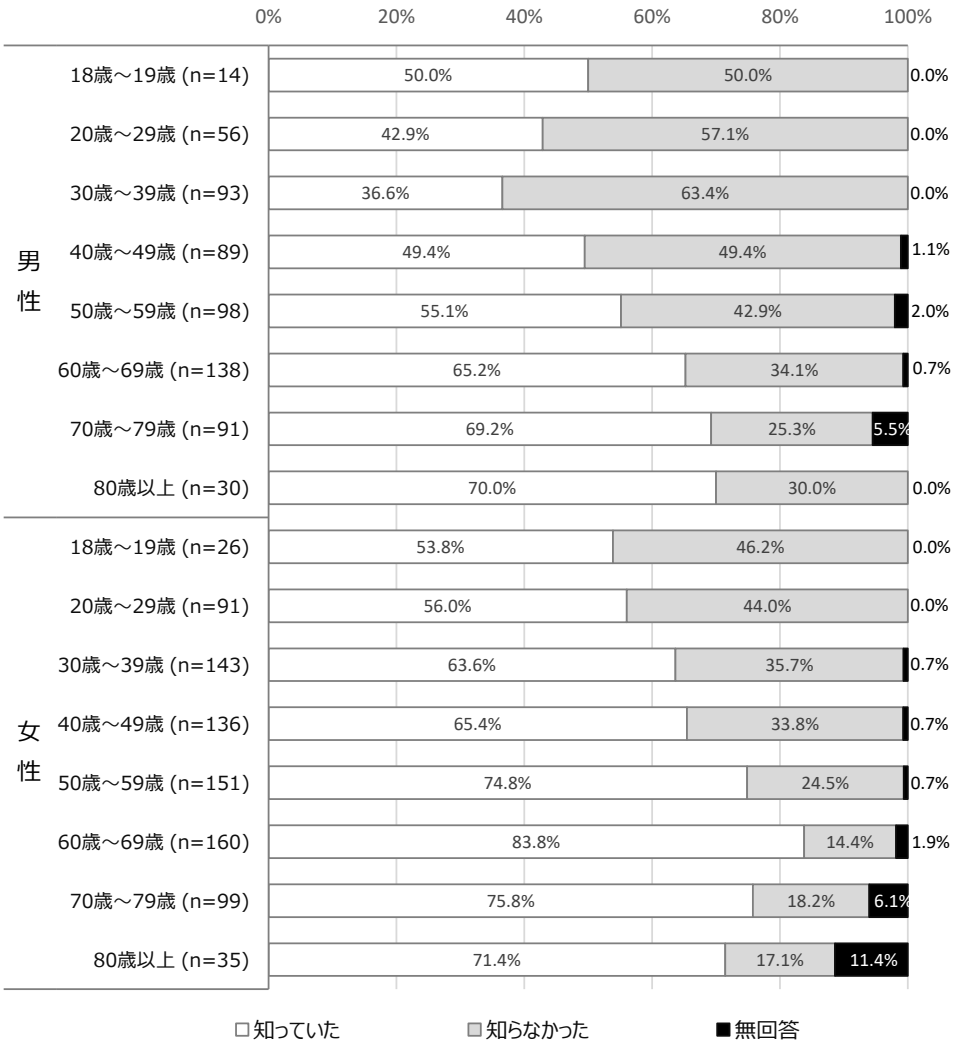
問 56　「残っている歯の数が多い人ほど健康寿命が長い」ということがわかっています。このことを知っていましたか。〔１つに○〕

「残っている歯の数が多い人ほど健康寿命が長い」ということを知っていたかでは、「知っていた」が 63.6%、「知らなかった」が 34.4%となっています。



項目	実数（人）	構成比
知っていた	947	63.6%
知らなかった	512	34.4%
無回答	31	2.1%
回答者数	1,490	100.0%

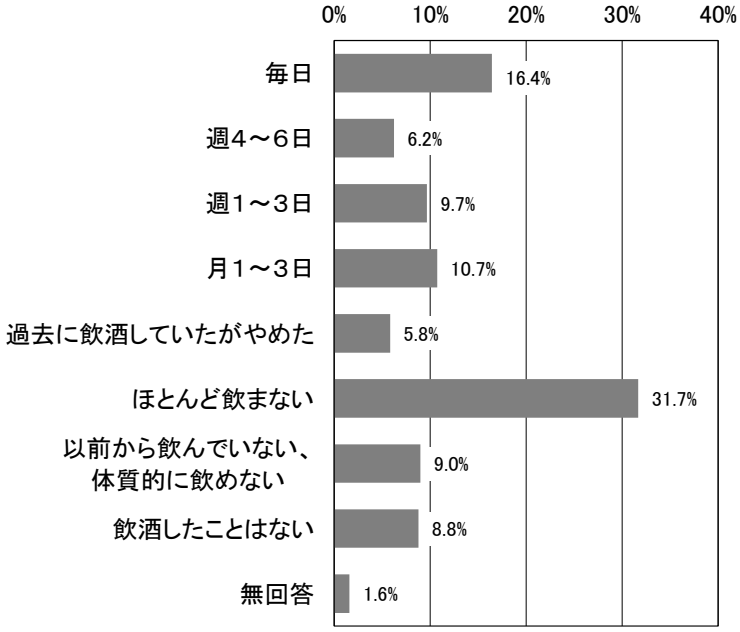
【性・年代別】



アルコールについて

問 57　あなたは、どのくらい飲酒していますか。〔１つに○〕

飲酒については、「ほとんど飲まない」が 31.7%と最も多く、次いで「毎日」が 16.4%、「月１～３日」が 10.7%となっています。

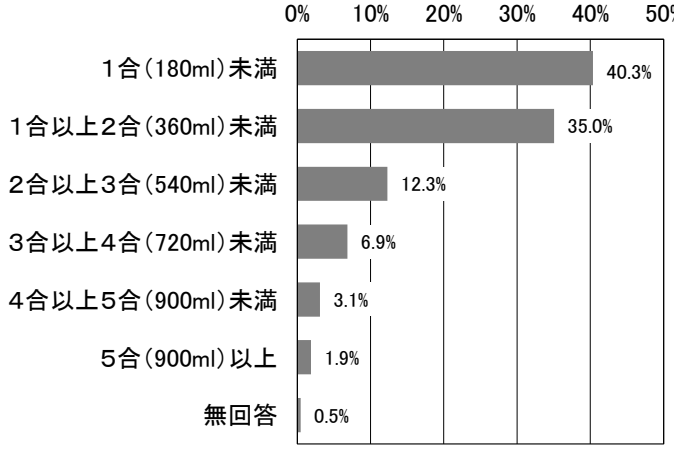


項目	実数（人）	構成比
毎日	245	16.4%
週4～6日	93	6.2%
週1～3日	144	9.7%
月1～3日	160	10.7%
過去に飲酒していたがやめた	87	5.8%
ほとんど飲まない	472	31.7%
以前から飲んでいない、体質的に飲めない	134	9.0%
飲酒したことはない	131	8.8%
無回答	24	1.6%
回答者数	1,490	

【問 57 で「1.毎日」、「2.週４～６日」、「3.週１～３日」、「4.月１～３日」に○をした方にうかがいました。】

問 58　１日あたり、どのくらいの量を飲みますか。換算表（※４）を参考に、日本酒に換算してお答えください。〔１つに○〕

１日あたりの飲酒量については、「１合（180ml）未満」が 40.3%と最も多く、次いで「１合以上２合（360ml）未満」が 35.0%、「２合以上３合（540ml）未満」が 12.3%となっています。



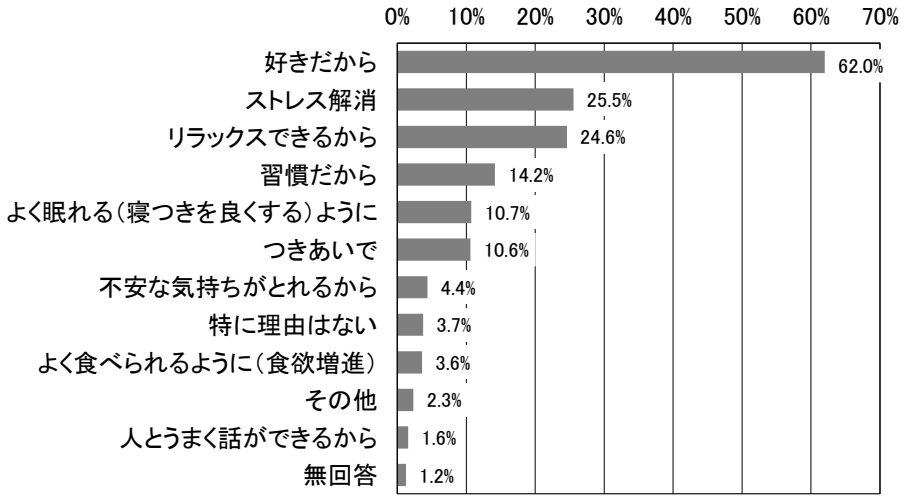
項目	実数（人）	構成比
1合(180ml)未満	259	40.3%
1合以上2合(360ml)未満	225	35.0%
2合以上3合(540ml)未満	79	12.3%
3合以上4合(720ml)未満	44	6.9%
4合以上5合(900ml)未満	20	3.1%
5合(900ml)以上	12	1.9%
無回答	3	0.5%
回答者数	642	
非該当	848	
合計	1,490	

※4　換算表
　*日本酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当します。
●ビール中ビン1本(500ml)　●焼酎20度(135ml)　●ワイン(200ml)
●チュウハイ7度(350ml)　●ウイスキーシングル2杯(60ml)

【問 57 で「1.毎日」、「2.週４～６日」、「3.週１～３日」、「4.月１～３日」に○をした方にうかがいました。】

問 59　飲酒をする理由は何ですか。〔主なものを２つ以内で○〕

飲酒をする理由については、「好きだから」が 62.0%と最も多く、次いで「ストレス解消」が 25.5%、「リラックスできるから」が 24.6%となっています。



項目	実数(人)	構成比
好きだから	398	62.0%
ストレス解消	164	25.5%
リラックスできるから	158	24.6%
習慣だから	91	14.2%
よく眠れる(寝つきを良くする)ように	69	10.7%
つきあいで	68	10.6%
不安な気持ちがとれるから	28	4.4%
特に理由はない	24	3.7%
よく食べられるように(食欲増進)	23	3.6%
その他	15	2.3%
人とうまく話ができるから	10	1.6%
無回答	8	1.2%
回答者数	642	
非該当	848	
合計	1,490	

性別で飲酒の理由をみると、「好きだから」は、男性で 63.5%、女性で 59.3%と半数以上の人が回答しています。次いで多い回答は、「ストレス解消（男性 22.4%）（女性 30.0%）」、「リラックスできるから(男性 22.4%)(女性 27.2%)」などとなっています。ストレス解消を飲酒の理由にあげる女性が男性よりも 7.0 ポイント以上多くなっています。

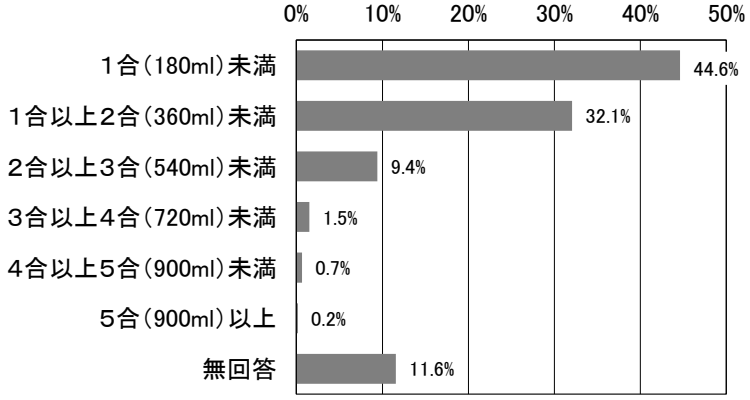
【性別（飲酒する理由）】

	区分	好きだから	習慣だから	つきあいで	ストレス解消	人とうまく話ができるから	リラックスできるから	不安な気持ちがとれるから	よく眠れるように	よく食べられるように	その他	特に理由はない	無回答
計	男性(n=340)	63.5%	18.5%	10.3%	22.4%	0.9%	22.4%	5.0%	12.1%	4.4%	2.4%	3.5%	0.9%
	女性(n=290)	59.3%	9.3%	11.4%	30.0%	2.4%	27.2%	3.8%	8.6%	2.8%	2.1%	4.1%	1.7%

【飲酒経験のある方にうかがいました。】

問 60　１日あたりの『節度ある適切な飲酒量』とは、日本酒で考えてどのくらいまでだと思いますか。〔１つに○〕

１日あたりの『節度ある適切な飲酒量』については、「１合（180ml）未満」が 44.6%と最も多く、次いで「１合以上２合（360ml）未満」が 32.1%、「２合以上３合（540ml）未満」が 9.4%となっています。また、「無回答」が 11.6%と第３位を占めていますが、これは「わからない」を含んだ割合と推測されます。

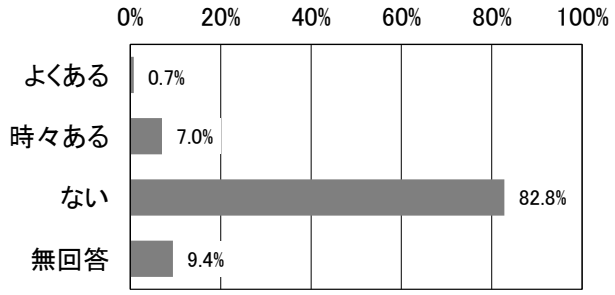


項目	実数（人）	構成比
1合(180ml)未満	536	44.6%
1合以上2合(360ml)未満	385	32.1%
2合以上3合(540ml)未満	113	9.4%
3合以上4合(720ml)未満	18	1.5%
4合以上5合(900ml)未満	8	0.7%
5合(900ml)以上	2	0.2%
無回答	139	11.6%
回答者数	1,201	
非該当	289	
合計	1,490	

問 61　お酒が原因で次のような失敗がありますか。〔１つに○〕

（例）家族や友人との人間関係が悪化した、暴力や事故やけがをする、警察沙汰になる、無断欠勤をした、約束を守らなかった、職を失った、お酒をやめようと思っても止まらない、酔いつぶれるまで飲む

お酒が原因での失敗があるかでは、「ない」が 82.8%と最も多く、次いで「時々ある」が 7.0%、「よくある」が 0.7%となっています。



項目	実数（人）	構成比
よくある	9	0.7%
時々ある	84	7.0%
ない	994	82.8%
無回答	113	9.4%
回答者数	1,201	
非該当	289	
合計	1,490	

お酒が原因での失敗の有無を性・年代別にみると、「よくある」、「時々ある」を合わせた『ある』の割合は、女性よりも男性の割合が多く、なかでも男性の 80 歳以上で 20.7%、女性の 20 歳代で 13.8%と多くなっています。

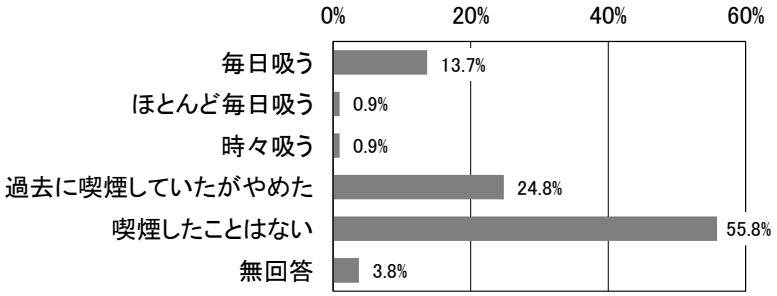
【性・年代別】

区分		よくある	時々ある	ない	無回答
男性	18歳～19歳 (n=2)	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%
	20歳～29歳 (n=49)	4.1%	8.2%	87.8%	0.0%
	30歳～39歳 (n=78)	1.3%	9.0%	88.5%	1.3%
	40歳～49歳 (n=82)	1.2%	9.8%	84.1%	4.9%
	50歳～59歳 (n=86)	0.0%	15.1%	77.9%	7.0%
	60歳～69歳 (n=124)	0.0%	10.5%	81.5%	8.1%
	70歳～79歳 (n=79)	0.0%	6.3%	86.1%	7.6%
	80歳以上 (n=29)	0.0%	20.7%	65.5%	13.8%
女性	18歳～19歳 (n=2)	50.0%	0.0%	50.0%	0.0%
	20歳～29歳 (n=80)	2.5%	11.3%	82.5%	3.8%
	30歳～39歳 (n=125)	0.8%	8.0%	87.2%	4.0%
	40歳～49歳 (n=115)	0.9%	3.5%	90.4%	5.2%
	50歳～59歳 (n=124)	0.0%	0.8%	92.7%	6.5%
	60歳～69歳 (n=122)	0.0%	0.8%	82.0%	17.2%
	70歳～79歳 (n=61)	0.0%	3.3%	54.1%	42.6%
	80歳以上 (n=16)	0.0%	0.0%	50.0%	50.0%

たばこについて

問 62　あなたは現在、喫煙（紙巻たばこ、加熱式たばこ等）していますか。〔１つに○〕

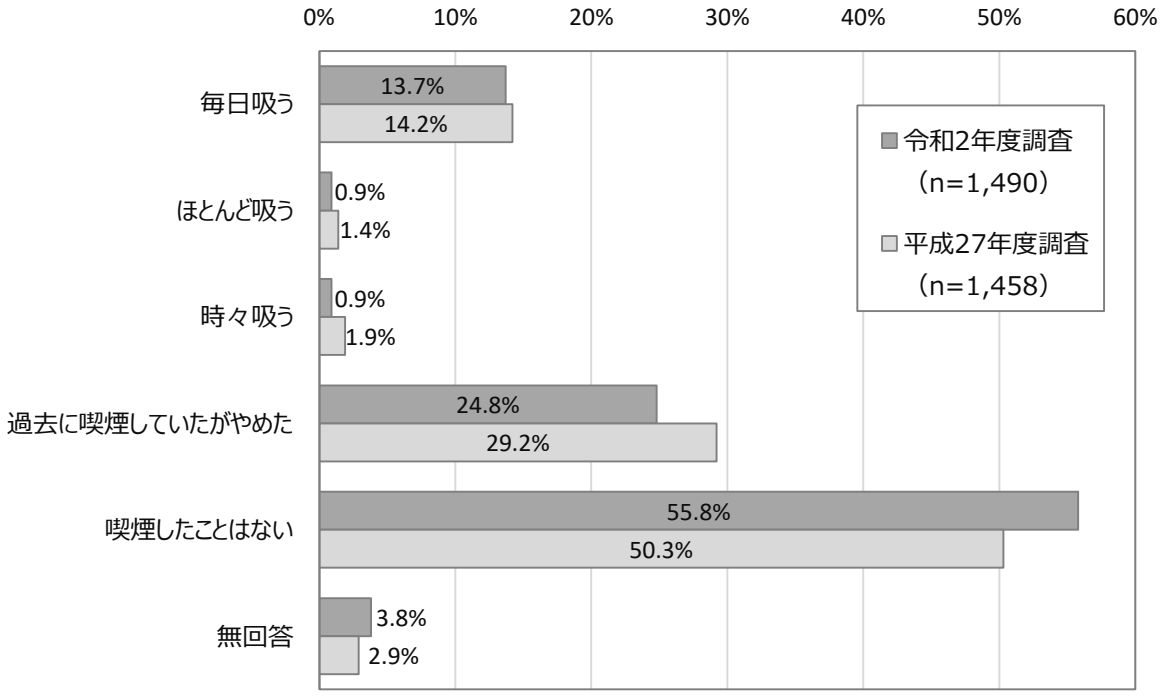
現在、喫煙しているかでは、「喫煙したことはない」が 55.8%と最も多く、次いで「過去に喫煙していたがやめた」が 24.8%、「毎日吸う」が 13.7%となっています。



項目	実数（人）	構成比
毎日吸う	204	13.7%
ほとんど毎日吸う	14	0.9%
時々吸う	14	0.9%
過去に喫煙していたがやめた	370	24.8%
喫煙したことはない	832	55.8%
無回答	56	3.8%
回答者数	1,490	

時系列でみると、「毎日吸う」、「ほとんど吸う」、「時々吸う」については前回の平成 27 年度調査時と大きな違いはみられませんが、「過去に喫煙していたがやめた」が 4.4 ポイント減少し、「喫煙したことはない」が 5.5 ポイント増加しました。

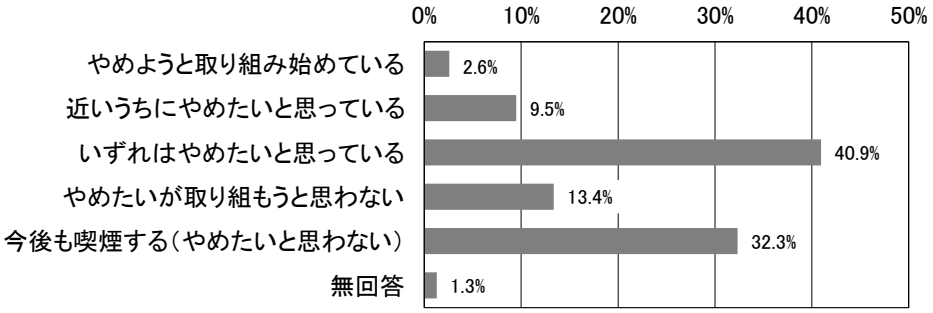
【時系列比較】



【問 62 で「1.毎日吸う」、「2.ほとんど毎日吸う」、「時々吸う」に○をした方にうかがいました。】

問 63　今後の喫煙について、どのようにお考えですか。〔１つに○〕

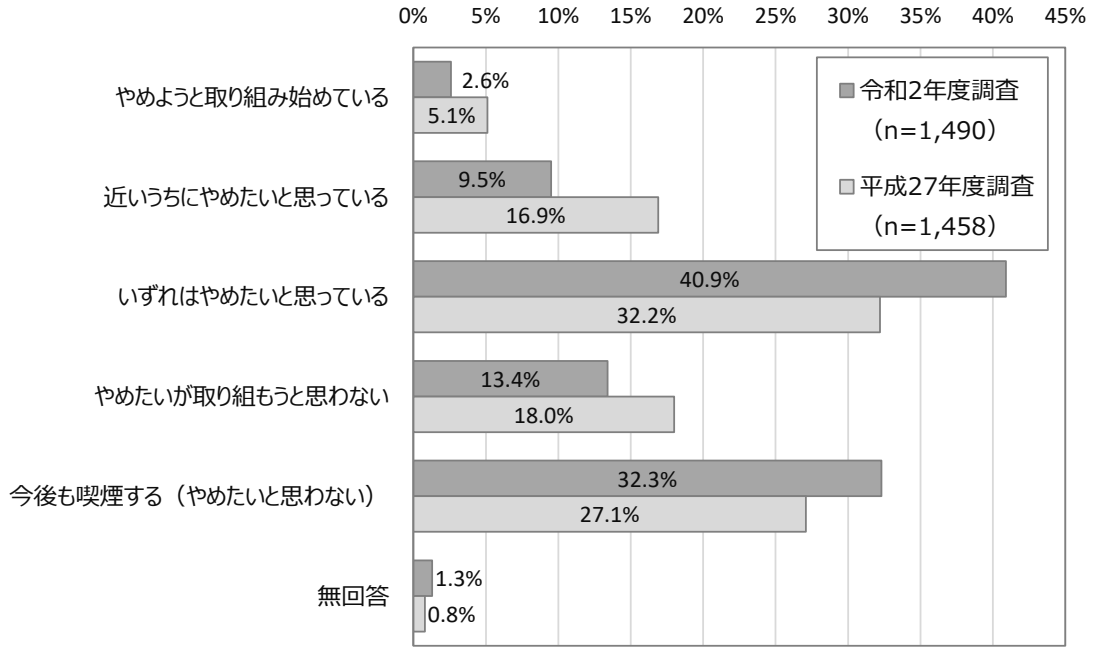
喫煙している人の今後の喫煙については、「いずれはやめたいと思っている」が 40.9%と最も多く、次いで「今後も喫煙する（やめたいと思わない)」が 32.3%、「やめたいが取り組もうと思わない」が 13.4%となっており、現在喫煙している人の 53.0%が、たばこをやめようと考えています。



項目	実数（人）	構成比
やめようと取り組み始めている	6	2.6%
近いうちにやめたいと思っている	22	9.5%
いずれはやめたいと思っている	95	40.9%
やめたいが取り組もうと思わない	31	13.4%
今後も喫煙する（やめたいと思わない）	75	32.3%
無回答	3	1.3%
回答者数	232	
非該当	1,258	
合計	1,490	

時系列での比較は、「いずれはやめたいと思っている」が前回の平成 27 年度調査時より 8.7 ポイント増加していますが、「今後も喫煙する（やめたいと思わない)」も 5.2 ポイント増加しています。

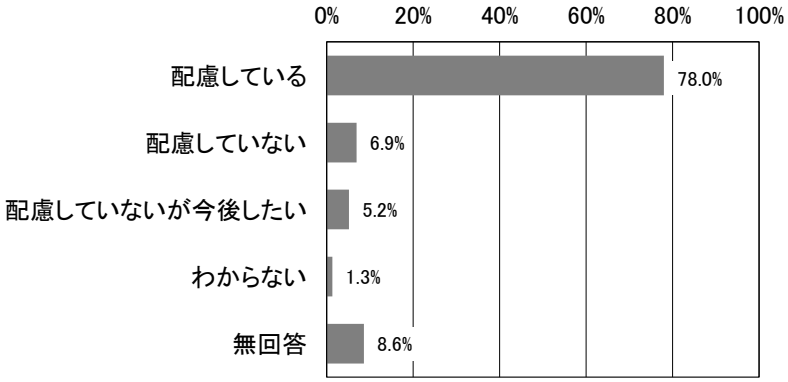
【時系列比較】



【問 62 で「1.毎日吸う」、「2.ほとんど毎日吸う」、「時々吸う」に○をした方にうかがいました。】

問 64　喫煙する際に、受動喫煙を生じさせないように配慮していますか。〔１つに○〕

受動喫煙を生じさせないように配慮しているかでは、「配慮している」が 78.0%と最も多く、次いで「配慮していない」が 6.9%、「配慮していないが今後したい」が 5.2%となっています。

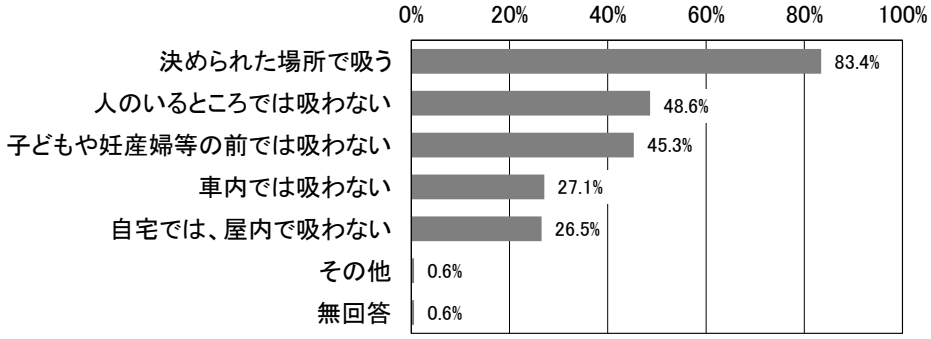


項目	実数（人）	構成比
配慮している	181	78.0%
配慮していない	16	6.9%
配慮していないが今後したい	12	5.2%
わからない	3	1.3%
無回答	20	8.6%
回答者数	232	
非該当	1,258	
合計	1,490	

【問 64 で「1.配慮している」に○をした方にうかがいました。】

問 65　受動喫煙防止のため、どのようなことに配慮していますか。〔あてはまるものすべてに○〕

受動喫煙防止のため、どのようなことに配慮しているかでは、「決められた場所で吸う」が 83.4%と最も多く、次いで「人のいるところでは吸わない」が 48.6%、「子どもや妊産婦等の前では吸わない」が 45.3%となっています。

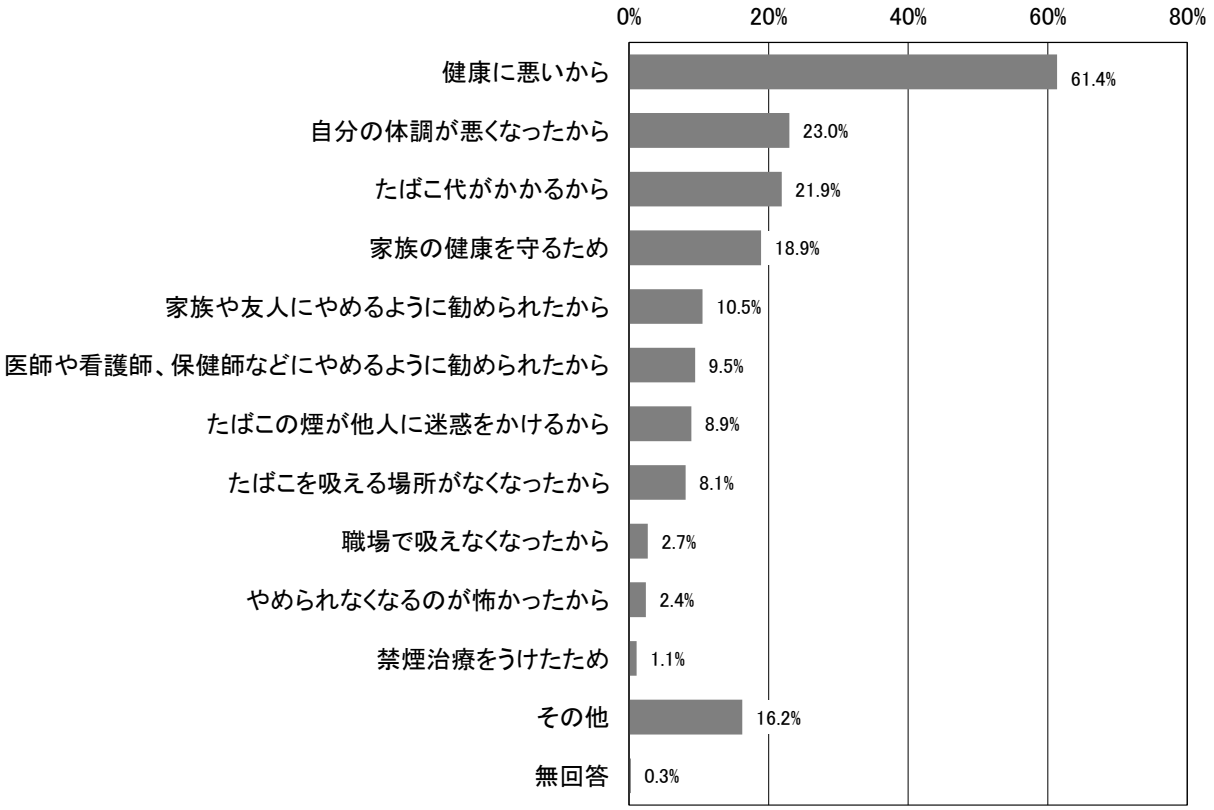


項目	実数（人）	構成比
決められた場所で吸う	151	83.4%
人のいるところでは吸わない	88	48.6%
子どもや妊産婦等の前では吸わ	82	45.3%
車内では吸わない	49	27.1%
自宅では、屋内で吸わない	48	26.5%
その他	1	0.6%
無回答	1	0.6%
回答者数	181	
非該当	1,309	
合計	1,490	

【問 62 で「4.過去に喫煙していたがやめた」に○をした方にうかがいました。】

問 66　たばこをやめた理由は何ですか。〔あてはまるものすべてに○〕

たばこをやめた理由については、「健康に悪いから」が 61.4%と最も多く、次いで「自分の体調が悪くなったから」が 23.0%、「たばこ代がかかるから」が 21.9%となっています。

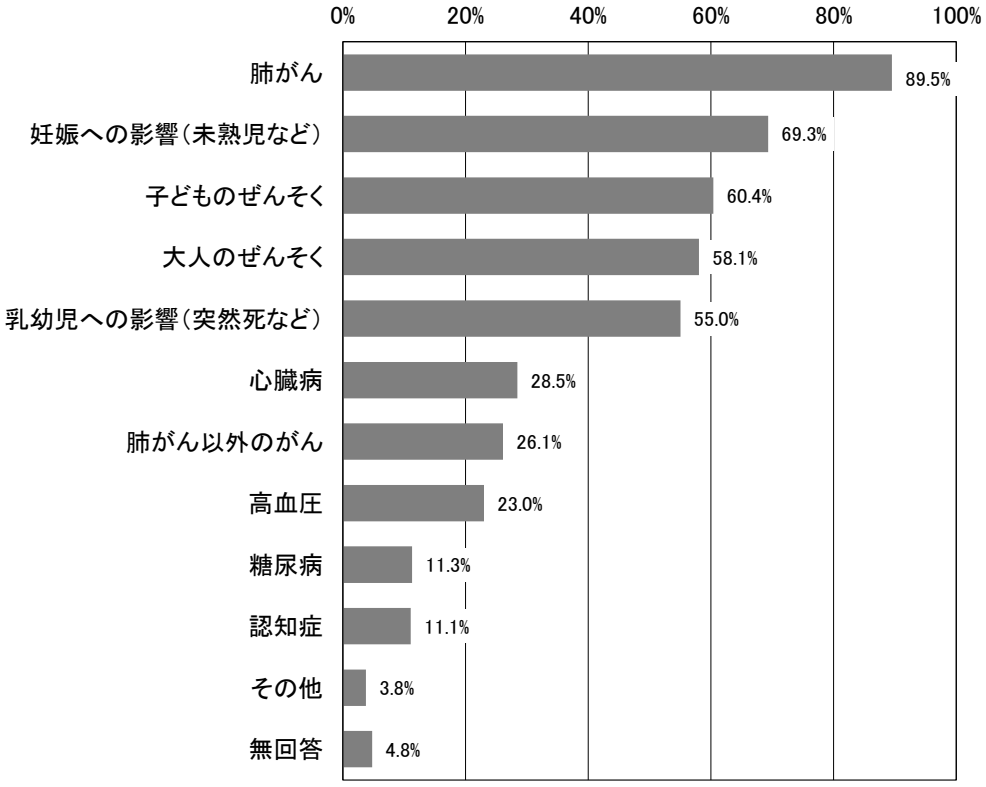


項目	実数（人）	構成比
健康に悪いから	227	61.4%
自分の体調が悪くなったから	85	23.0%
たばこ代がかかるから	81	21.9%
家族の健康を守るため	70	18.9%
家族や友人にやめるように勧められたから	39	10.5%
医師や看護師、保健師などにやめるように勧められたから	35	9.5%
たばこの煙が他人に迷惑をかけるから	33	8.9%
たばこを吸える場所がなくなったから	30	8.1%
職場で吸えなくなったから	10	2.7%
やめられなくなるのが怖かったから	9	2.4%
禁煙治療をうけたため	4	1.1%
その他	60	16.2%
無回答	1	0.3%
回答者数	370	
非該当	1,120	
合計	1,490	

【すべての方にうかがいました。】

問 67　たばこの煙が、たばこを吸わない人の健康に与える影響（害）について、以下の中から、影響（害）があると思うものを選んでください。〔あてはまるものすべてに○〕

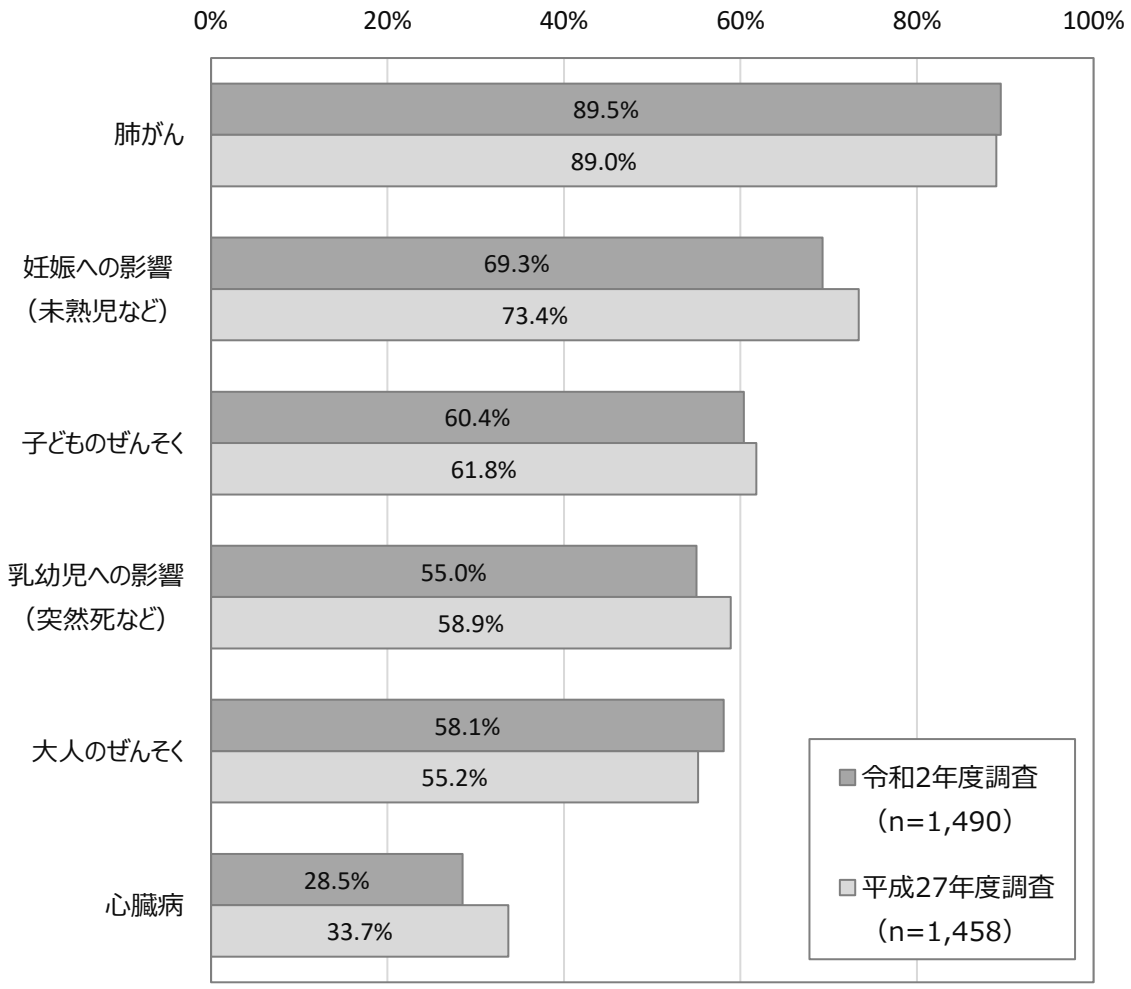
たばこの煙が、たばこを吸わない人の健康に与える影響（害）については、「肺がん」が 89.5%と最も多く、次いで「妊娠への影響（未熟児など）」が 69.3%、「子どものぜんそく」が 60.4%となっています。



項目	実数（人）	構成比
肺がん	1,334	89.5%
妊娠への影響（未熟児など）	1,033	69.3%
子どものぜんそく	900	60.4%
大人のぜんそく	865	58.1%
乳幼児への影響（突然死など）	820	55.0%
心臓病	424	28.5%
肺がん以外のがん	389	26.1%
高血圧	343	23.0%
糖尿病	168	11.3%
認知症	165	11.1%
その他	56	3.8%
無回答	71	4.8%
回答者数	1,490	

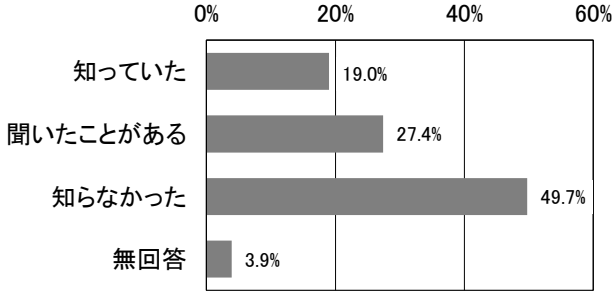
時系列でみると、「肺がん」、「大人のぜんそく」は前回の平成 27 年度調査時よりも 0.5～2.9 ポイント増加していますが、「妊娠への影響」、「子どものぜんそく」、「乳幼児への影響」、「心臓病」は 1.4～5.2 ポイント減少しています。

【時系列比較】



問 68　ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）は、たばこの煙を主とする有害物質を長期に吸い込んだために起こる肺の病気です。あなたはＣＯＰＤについて知っていましたか。〔１つに○〕

ＣＯＰＤについて知っていたかでは、「知らなかった」が 49.7%と最も多く、次いで「聞いたことがある」が 27.4%、「知っていた」が 19.0%となっています。



項目	実数（人）	構成比
知っていた	283	19.0%
聞いたことがある	408	27.4%
知らなかった	741	49.7%
無回答	58	3.9%
回答者数	1,490	100.0%

性・年代別にみると、20 歳代と 80 歳以上を除く全ての年代でＣＯＰＤの認知度（「知っていた」と「聞いたことがある」の合計）は、女性のほうが男性よりも高く、その差は少なくて 4.9 ポイント、最大で 40.1 ポイントとなっています。世代による明確な傾向は見られません。

【性・年代別】

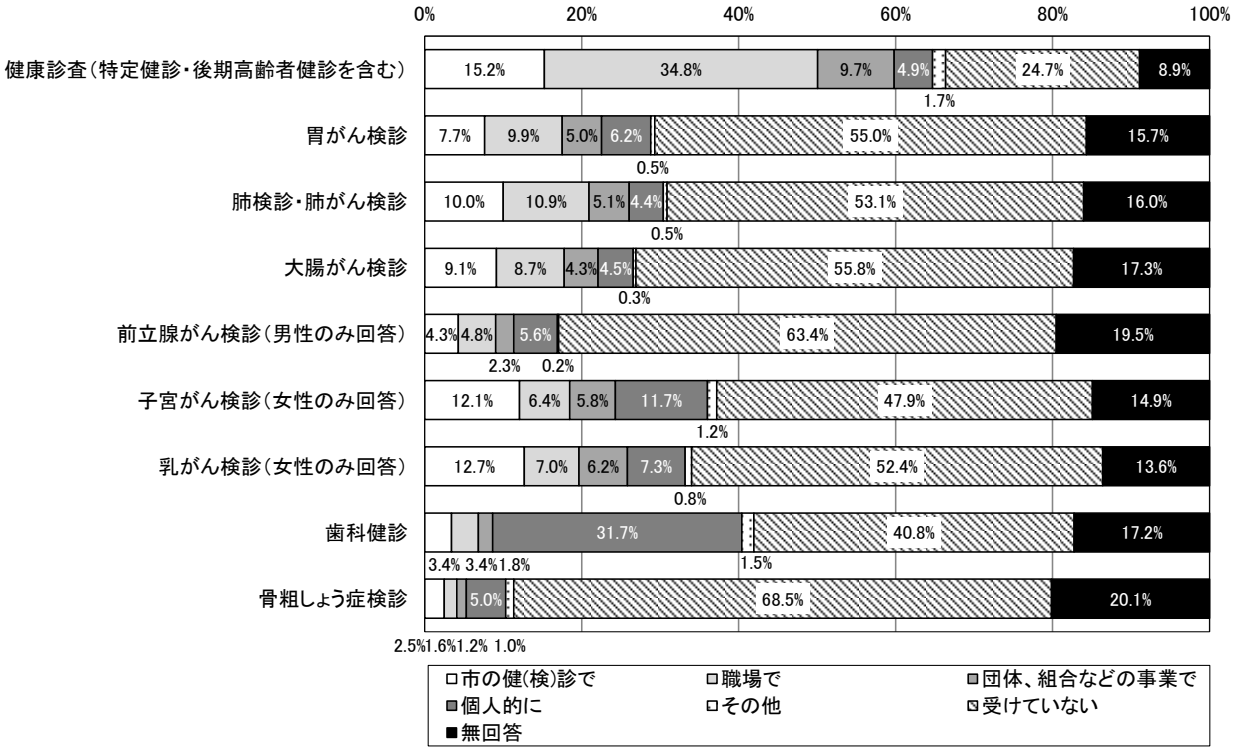
区分		知っていた	聞いたことがある	知らなかった	無回答
男性	18歳～19歳 (n=14)	14.3%	7.1%	78.6%	0.0%
	20歳～29歳 (n=56)	23.2%	25.0%	50.0%	1.8%
	30歳～39歳 (n=93)	11.8%	32.3%	55.9%	0.0%
	40歳～49歳 (n=89)	15.7%	28.1%	52.8%	3.4%
	50歳～59歳 (n=98)	15.3%	27.6%	54.1%	3.1%
	60歳～69歳 (n=138)	9.4%	35.5%	53.6%	1.4%
	70歳～79歳 (n=91)	19.8%	19.8%	54.9%	5.5%
	80歳以上 (n=30)	10.0%	46.7%	40.0%	3.3%
女性	18歳～19歳 (n=26)	38.5%	23.1%	38.5%	0.0%
	20歳～29歳 (n=91)	23.1%	17.6%	58.2%	1.1%
	30歳～39歳 (n=143)	23.8%	25.2%	48.3%	2.8%
	40歳～49歳 (n=136)	26.5%	23.5%	46.3%	3.7%
	50歳～59歳 (n=151)	23.8%	27.8%	45.7%	2.6%
	60歳～69歳 (n=160)	21.9%	30.0%	42.5%	5.6%
	70歳～79歳 (n=99)	13.1%	31.3%	43.4%	12.1%
	80歳以上 (n=35)	17.1%	17.1%	60.0%	5.7%
計【年代】	18歳～19歳(n=40)	30.0%	17.5%	52.5%	0.0%
	20歳～29歳(n=147)	23.1%	20.4%	55.1%	1.4%
	30歳～39歳(n=236)	19.1%	28.0%	51.3%	1.7%
	40歳～49歳(n=225)	22.2%	25.3%	48.9%	3.6%
	50歳～59歳(n=249)	20.5%	27.7%	49.0%	2.8%
	60歳～69歳(n=298)	16.1%	32.6%	47.7%	3.7%
	70歳～79歳(n=190)	16.3%	25.8%	48.9%	8.9%
	80歳以上(n=65)	13.8%	30.8%	50.8%	4.6%

健（検）診等について

問 69　この１年くらいの間に（胃がん、乳がん、子宮がんはこの２年くらいの間に）、健（検）診を受けましたか。受けた場合は、どこの健（検）診でしたか。〔ア～ケの項目ごとに１つ○〕

健康診査については、この１年くらいの間に 66.3%の人が「市の健（検）診」や「職場」などで受けています。また、「歯科健診」と「子宮がん検診」の受診率は４割前後ですが、その他の検診の受診率はさらに低く、「前立腺がん検診」は 17.0%、「骨粗しょう症検診」は 10.3%となっています。

また、「職場」で受けた健（検）診の割合が最も高いのは「健康診査」で 34.8%、「個人的に」で最も高い健診は、「歯科健診」で 31.7%となっています。



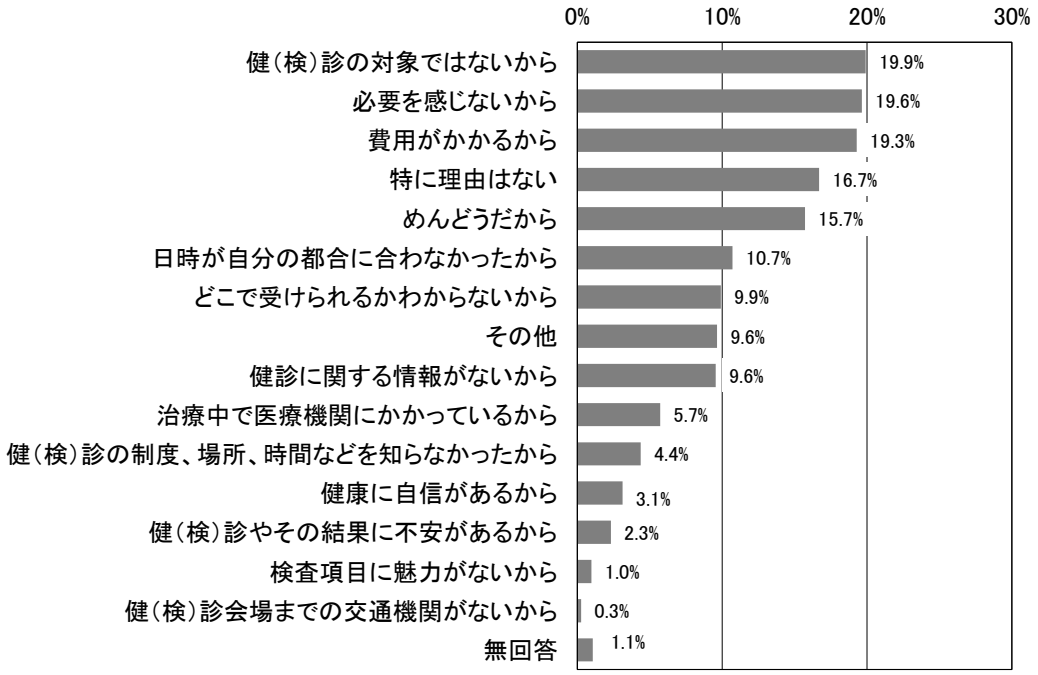
項目（度数）	市の健(検)診で	職場で	団体、組合などの事業で	個人的に	その他	受けていない	無回答	回答者数	非該当	回答計
健康診査（特定健診・後期高齢者健診を含む）	227	519	145	73	25	368	133	1,490	0	1,490
胃がん検診	114	147	75	93	8	819	234	1,490	0	1,490
肺検診・肺がん検診	149	163	76	65	7	791	239	1,490	0	1,490
大腸がん検診	136	129	64	67	5	831	258	1,490	0	1,490
前立腺がん検診（男性のみ回答）	26	29	14	34	1	386	119	609	881	1,490
子宮がん検診（女性のみ回答）	102	54	49	99	10	404	126	844	646	1,490
乳がん検診（女性のみ回答）	107	59	52	62	7	442	115	844	646	1,490
歯科健診	51	51	27	473	23	608	257	1,490	0	1,490
骨粗しょう症検診	37	24	18	75	15	1,021	300	1,490	0	1,490

項目（構成比）	市の健(検)診で	職場で	団体、組合などの事業で	個人的に	その他	受けていない	無回答	回答者数	非該当	回答計
健康診査（特定健診・後期高齢者健診を含む）	15.2%	34.8%	9.7%	4.9%	1.7%	24.7%	8.9%			
胃がん検診	7.7%	9.9%	5.0%	6.2%	0.5%	55.0%	15.7%			
肺検診・肺がん検診	10.0%	10.9%	5.1%	4.4%	0.5%	53.1%	16.0%			
大腸がん検診	9.1%	8.7%	4.3%	4.5%	0.3%	55.8%	17.3%			
前立腺がん検診（男性のみ回答）	4.3%	4.8%	2.3%	5.6%	0.2%	63.4%	19.5%			
子宮がん検診（女性のみ回答）	12.1%	6.4%	5.8%	11.7%	1.2%	47.9%	14.9%			
乳がん検診（女性のみ回答）	12.7%	7.0%	6.2%	7.3%	0.8%	52.4%	13.6%			
歯科健診	3.4%	3.4%	1.8%	31.7%	1.5%	40.8%	17.2%			
骨粗しょう症検診	2.5%	1.6%	1.2%	5.0%	1.0%	68.5%	20.1%			

【問 69 のア～ケの中で、１つでも「6.受けていない」に○をした方にうかがいました。】

問 70　受けていない理由は何ですか。〔主なものを２つ以内で○〕

健（検）診を受けていない理由については、「健（検）診の対象ではないから」が 19.9%と最も多く、次いで「必要を感じないから」が 19.6%、「費用がかかるから」が 19.3%となっています。



項目	実数(人)	構成比
健(検)診の対象ではないから	223	19.9%
必要を感じないから	220	19.6%
費用がかかるから	216	19.3%
特に理由はない	187	16.7%
めんどうだから	176	15.7%
日時が自分の都合に合わなかったから	120	10.7%
どこで受けられるかわからないから	111	9.9%
その他	108	9.6%
健診に関する情報がないから	107	9.6%
治療中で医療機関にかかっているから	64	5.7%
健(検)診の制度、場所、時間などを知らなかったから	49	4.4%
健康に自信があるから	35	3.1%
健(検)診やその結果に不安があるから	26	2.3%
検査項目に魅力がないから	11	1.0%
健(検)診会場までの交通機関がないから	3	0.3%
無回答	12	1.1%
回答者数	1,120	
非該当	370	
合計	1,490	

健（検）診を受けていない理由を年代別にみると、「健康に自信があるから」は 18～19 歳、「必要を感じないから」は 80 歳以上で多くなっています。「日時が自分の都合に合わなかったから」は 40 歳代で多くなっています。

また、「健診に関する情報がないから」と「どこで受けられるかわからないから」という情報不足を理由にあげた人が多いのは、20～30 歳代の人となっています。

【年代別】

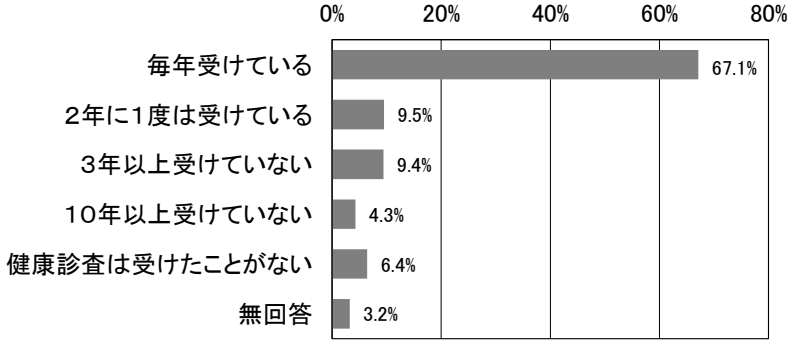
※10％台～30％台の数値ついて、網掛けをし、区別しています。

区分	健康に自信があるから	必要を感じないから	費用がかかるから	検査項目に魅力がないから	日時が自分の都合に合わなかったから	健（検）診会場までの交通機関がないから	健（検）診の制度、場所、時間などを知らなかったから	健診に関する情報がないから	どこで受けられるかわからないから	健（検）診やその結果に不安があるから	治療中で医療機関にかかっているから	めんどうだから	健（検）診の対象ではないから	その他	特に理由はない	無回答
18歳～19歳（n=41）	12.2%	24.4%	4.9%	2.4%	2.4%	0.0%	0.0%	4.9%	9.8%	0.0%	0.0%	4.9%	31.7%	9.8%	26.8%	2.4%
20歳～29歳（n=141）	7.1%	29.8%	24.1%	0.0%	9.9%	0.0%	8.5%	15.6%	15.6%	3.5%	1.4%	17.0%	22.7%	7.1%	14.2%	0.0%
30歳～39歳（n=223）	1.8%	14.8%	29.1%	0.9%	10.8%	0.4%	6.3%	13.9%	13.9%	1.8%	1.3%	17.0%	21.1%	11.2%	13.5%	0.0%
40歳～49歳（n=193）	2.6%	15.5%	22.8%	0.5%	16.6%	1.0%	5.7%	7.8%	9.8%	2.1%	1.0%	18.1%	21.2%	6.2%	12.4%	1.0%
50歳～59歳（n=199）	0.5%	14.6%	17.6%	1.0%	12.6%	0.0%	4.0%	11.1%	7.5%	2.0%	5.0%	17.1%	18.1%	9.5%	18.1%	1.5%
60歳～69歳（n=195）	2.6%	21.0%	14.4%	1.5%	9.2%	0.0%	1.0%	5.1%	8.2%	2.1%	11.8%	14.4%	20.0%	10.3%	19.5%	1.5%
70歳～79歳（n=92）	4.3%	26.1%	7.6%	2.2%	5.4%	0.0%	2.2%	3.3%	2.2%	4.3%	16.3%	15.2%	10.9%	13.0%	21.7%	3.3%
80歳以上（n=29）	3.4%	34.5%	3.4%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	6.9%	0.0%	0.0%	31.0%	0.0%	13.8%	17.2%	17.2%	0.0%

【すべての方にうかがいました。】

問 71　問 69 の「ア）健康診査」についてどのくらいの頻度で受けていますか。〔１つに○〕

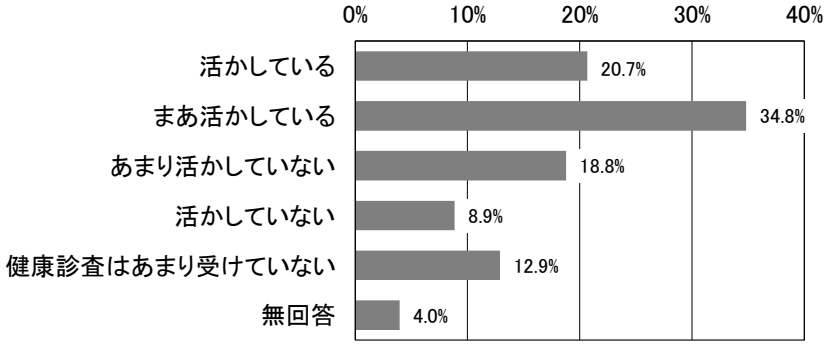
健康診査の頻度については、「毎年受けている」が 67.1%と最も多く、次いで「２年に１度は受けている」が 9.5%、「３年以上受けていない」が 9.4%となっています。



項目	実数（人）	構成比
毎年受けている	1,000	67.1%
2年に1度は受けている	142	9.5%
3年以上受けていない	140	9.4%
10年以上受けていない	64	4.3%
健康診査は受けたことがない	96	6.4%
無回答	48	3.2%
回答者数	1,490	100.0%

問 72　健康診査の結果を日常の健康管理に活かしていますか。〔１つに○〕

健康診査の結果を日常の健康管理に活かしているかでは、「まあ活かしている」が 34.8%と最も多く、次いで「活かしている」が 20.7%、「あまり活かしていない」が 18.8%となっています。

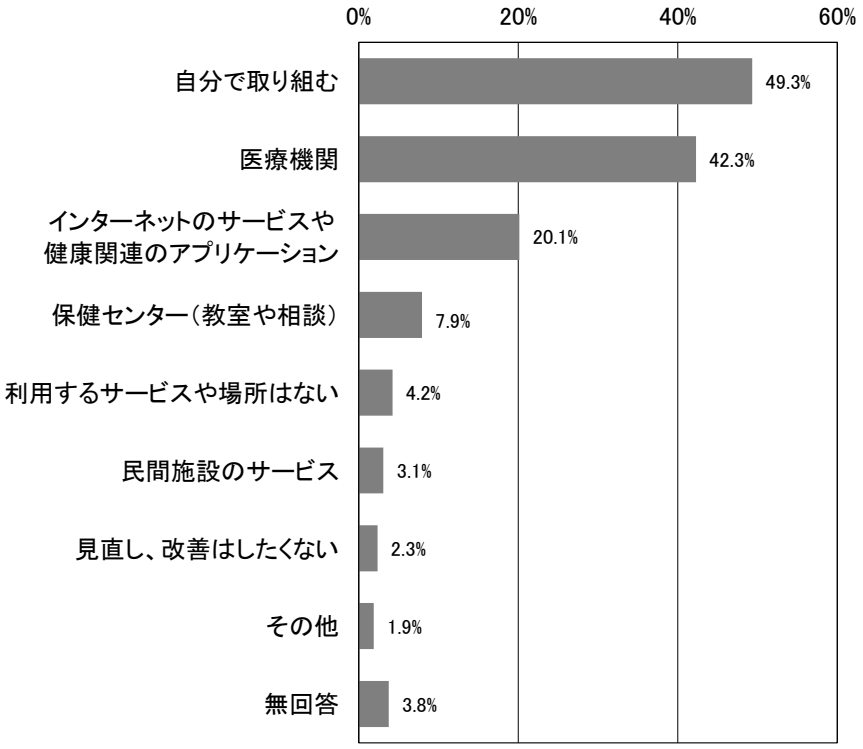


項目	実数（人）	構成比
活かしている	308	20.7%
まあ活かしている	519	34.8%
あまり活かしていない	280	18.8%
活かしていない	132	8.9%
健康診査はあまり受けていない	192	12.9%
無回答	59	4.0%
回答者数	1,490	100.0%

問 73　健診結果の改善や健康の保持増進のために、生活習慣の見直し・改善をしたいとき、あなたは何を利用しますか。〔主なものを２つ以内で○〕

生活習慣の見直し・改善をしたいとき、何を利用するかでは、「医療機関」が 42.3%と最も多く、次いで「インターネットのサービスや健康関連のアプリケーション」が 20.1%となっています。

また、「自分で取り組む」が 49.3%となっています。

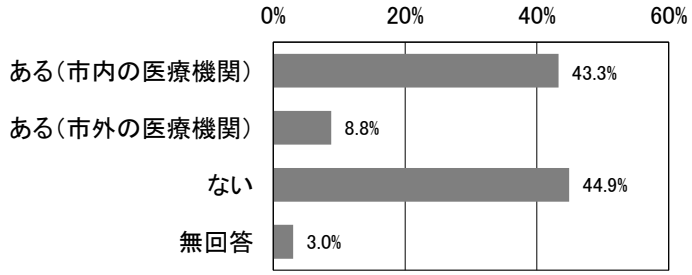


項目	実数（人）	構成比
自分で取り組む	735	49.3%
医療機関	630	42.3%
インターネットのサービスや健康関連のアプリケーション	300	20.1%
保健センター（教室や相談）	118	7.9%
利用するサービスや場所はない	63	4.2%
民間施設のサービス	46	3.1%
見直し、改善はしたくない	35	2.3%
その他	28	1.9%
無回答	56	3.8%
回答者数	1,490	

問 74　健康診査や健康相談ができる「かかりつけ医」がありますか。〔１つに○〕

「かかりつけ医」があるかでは、「ない」が 44.9%と最も多く、次いで「ある（市内の医療機関)」が 43.3%、「ある（市外の医療機関)」が 8.8%となっています。

「ある（市内の医療機関）(43.3%)」、「ある（市外の医療機関）(8.8%)」を合わせあると、５割以上の人が「かかりつけ医」があると回答しています。



項目	実数(人)	構成比
ある(市内の医療機関)	645	43.3%
ある(市外の医療機関)	131	8.8%
ない	669	44.9%
無回答	45	3.0%
回答者数	1,490	100.0%

年代別にみると、かかりつけ医が「ある」割合は、20 歳代から年代の上昇とともに多くなり、80 歳以上で 85.5%の人が「ある」と回答しています。また、20 歳代では、かかりつけ医がない人が 70.3%となっています。

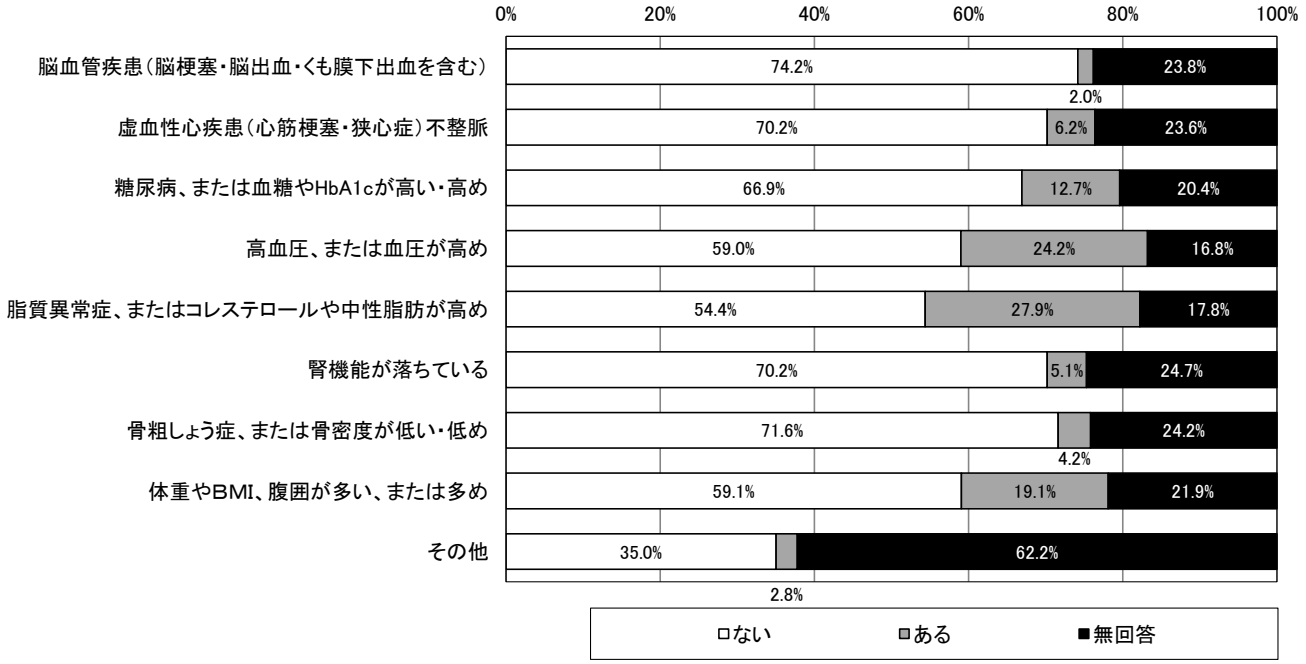
【年代別】

区分	ある（合計）	ある（市内の医療機関）	ある（市外の医療機関）	ない	無回答
18歳～19歳(n=41)	36.6%	36.6%	0.0%	63.4%	0.0%
20歳～29歳(n=148)	27.7%	20.9%	6.8%	70.3%	2.0%
30歳～39歳(n=239)	29.7%	22.2%	7.5%	68.6%	1.7%
40歳～49歳(n=229)	38.4%	30.6%	7.9%	59.8%	1.7%
50歳～59歳(n=254)	54.7%	44.5%	10.2%	41.7%	3.5%
60歳～69歳(n=304)	66.8%	55.6%	11.2%	29.9%	3.3%
70歳～79歳(n=194)	78.9%	69.6%	9.3%	16.5%	4.6%
80歳以上(n=69)	85.5%	75.4%	10.1%	7.2%	7.2%

問 75　これまでに下記の指摘を受けたことがありますか。また指摘されたことがある（「２」に○をつけた）方は、その指摘に対して治療や何らかの取り組みをしましたか。〔あてはまるものに○〕

【指摘】

「指摘されたことがある」の区分では、「脂質異常症、またはコレステロールや中性脂肪が高め」が 27.9%と最も多く、「高血圧、または血圧が高め」が 24.2%、「体重やＢＭＩ、腹囲が多い、または多め」が 19.1%となっています。



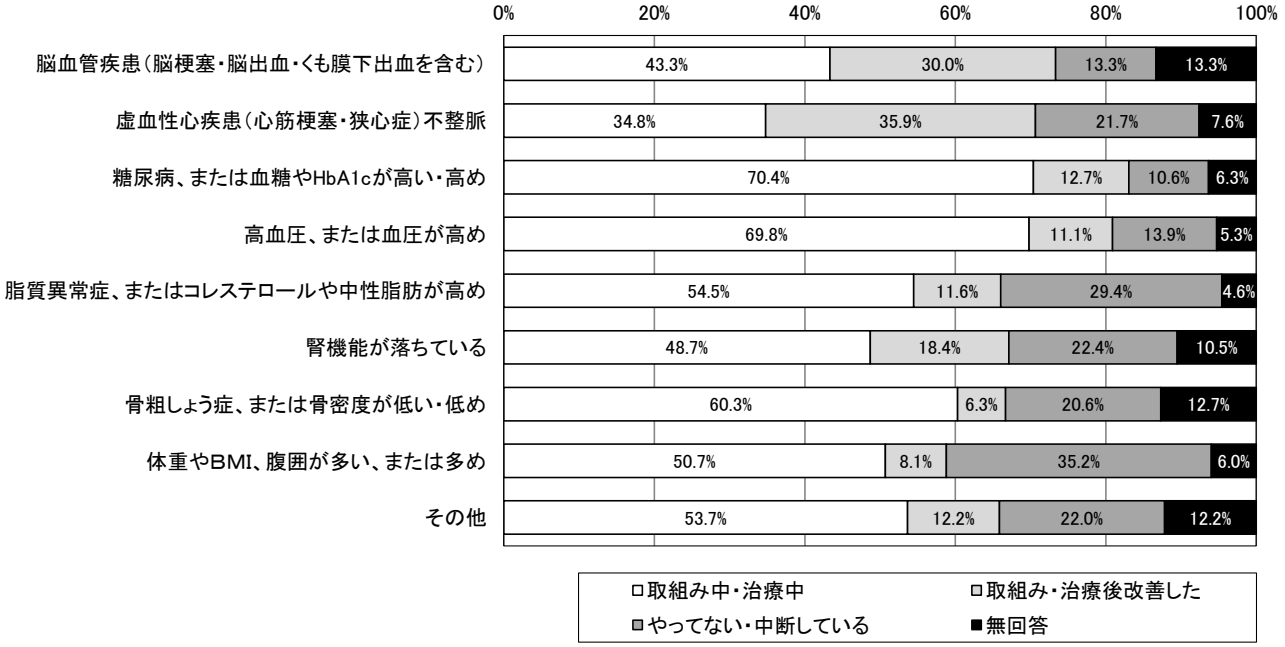
項目（度数）	ない	ある	無回答	回答者数
脳血管疾患（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血を含む）	1,105	30	355	1,490
虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症）不整脈	1,046	92	352	1,490
糖尿病、または血糖やHbA1cが高い・高め	997	189	304	1,490
高血圧、または血圧が高め	879	361	250	1,490
脂質異常症、またはコレステロールや中性脂肪が高め	810	415	265	1,490
腎機能が落ちている	1,046	76	368	1,490
骨粗しょう症、または骨密度が低い・低め	1,067	63	360	1,490
体重やBMI、腹囲が多い、または多め	880	284	326	1,490
その他	522	41	927	1,490
項目（構成比）	ない	ある	無回答	回答者数
脳血管疾患（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血を含む）	74.2%	2.0%	23.8%	100.0%
虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症）不整脈	70.2%	6.2%	23.6%	100.0%
糖尿病、または血糖やHbA1cが高い・高め	66.9%	12.7%	20.4%	100.0%
高血圧、または血圧が高め	59.0%	24.2%	16.8%	100.0%
脂質異常症、またはコレステロールや中性脂肪が高め	54.4%	27.9%	17.8%	100.0%
腎機能が落ちている	70.2%	5.1%	24.7%	100.0%
骨粗しょう症、または骨密度が低い・低め	71.6%	4.2%	24.2%	100.0%
体重やBMI、腹囲が多い、または多め	59.1%	19.1%	21.9%	100.0%
その他	35.0%	2.8%	62.2%	100.0%

【取り組み】

「指摘事項に対する現在の取り組み」が「取組み中・治療中」の区分では、「糖尿病、または血糖やHbA1c が高い・高め」が 70.4%と最も多く、「高血圧、または血圧が高め」が 69.8%、「骨粗しょう症、または骨密度が低い・低め」が 60.3%となっています。

また、「取組み・治療後改善した」の区分では、「虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症)、不整脈」が 35.9%と最も多く、「脳血管疾患（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血を含む)」が 30.0%、「腎機能が落ちている」が 18.4%となっています。

さらに、「やってない・中断している」の区分では、「体重やＢＭＩ、腹囲が多い、または多め」が 35.2%と最も多く、「脂質異常症、またはコレステロールや中性脂肪が高め」が 29.4%、「腎機能が落ちている」が 22.4%となっています。



項目（度数）	取組み中・治療中	取組み・治療後改善した	やってない・中断している	無回答	回答者数	非該当	回答計
脳血管疾患（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血を含む）	13	9	4	4	30	1,460	1,490
虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症）不整脈	32	33	20	7	92	1,398	1,490
糖尿病、または血糖やHbA1cが高い・高め	133	24	20	12	189	1,301	1,490
高血圧、または血圧が高め	252	40	50	19	361	1,129	1,490
脂質異常症、またはコレステロールや中性脂肪が高め	226	48	122	19	415	1,075	1,490
腎機能が落ちている	37	14	17	8	76	1,414	1,490
骨粗しょう症、または骨密度が低い・低め	38	4	13	8	63	1,427	1,490
体重やBMI、腹囲が多い、または多め	144	23	100	17	284	1,206	1,490
その他	22	5	9	5	41	1,449	1,490

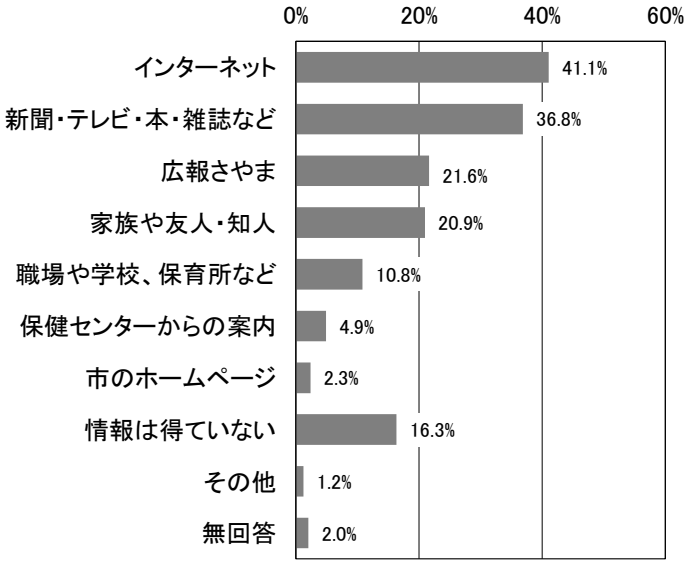
項目（構成比）	取組み中・治療中	取組み・治療後改善した	やってない・中断している	無回答	回答者数	非該当	回答計
脳血管疾患（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血を含む）	43.3%	30.0%	13.3%	13.3%			
虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症）不整脈	34.8%	35.9%	21.7%	7.6%			
糖尿病、または血糖やHbA1cが高い・高め	70.4%	12.7%	10.6%	6.3%			
高血圧、または血圧が高め	69.8%	11.1%	13.9%	5.3%			
脂質異常症、またはコレステロールや中性脂肪が高め	54.5%	11.6%	29.4%	4.6%			
腎機能が落ちている	48.7%	18.4%	22.4%	10.5%			
骨粗しょう症、または骨密度が低い・低め	60.3%	6.3%	20.6%	12.7%			
体重やBMI、腹囲が多い、または多め	50.7%	8.1%	35.2%	6.0%			
その他	53.7%	12.2%	22.0%	12.2%			

健康に関する情報について

問 76　普段、健康や健康づくりに関する情報をどこから得ていますか。〔主なものを２つ以内で○〕

健康や健康づくりに関する情報をどこから得ているかでは、「インターネット」が 41.1%と最も多く、次いで「新聞・テレビ・本・雑誌など」が 36.8%、「広報さやま」が 21.6%となっています。

また、「情報は得ていない」が 16.3%となっています。



項目	実数（人）	構成比
インターネット	612	41.1%
新聞・テレビ・本・雑誌など	549	36.8%
広報さやま	322	21.6%
家族や友人・知人	312	20.9%
職場や学校、保育所など	161	10.8%
保健センターからの案内	73	4.9%
市のホームページ	35	2.3%
情報は得ていない	243	16.3%
その他	18	1.2%
無回答	30	2.0%
回答者数	1,490	

年代別にみると、高齢年代ほど情報を得る割合が多いのは、「広報さやま」と「新聞・テレビ・雑誌」で、若い年代ほど多いのは「インターネット」ですが、「市のホームページ」については若い年代で少なく、80 歳以上が最も多くなっています。また、「保健センターからの案内」も、年代の上昇とともに多くなり 80 歳以上で 11.6%と最も多くなっています。

一方、「情報は得ていない」は若い年代に多く、18～19 歳では 29.3%となっています。

【年代別】

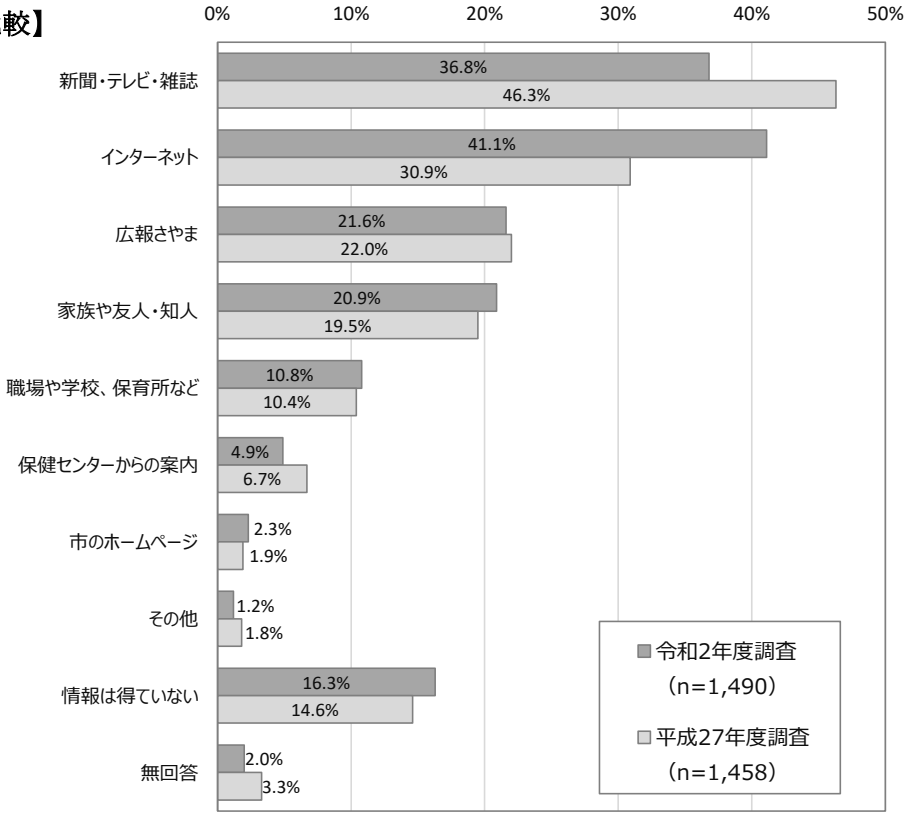
※10%台～50%台の数値について、網掛けをし、区別しています。

区分	広報さやま	市のホームページ	保健センターからの案内	家族や友人・知人	職場や学校、保育所など	インターネット	新聞・テレビ・雑誌	その他	情報は得ていない	無回答
18歳～19歳（n=41）	0.0%	0.0%	2.4%	26.8%	14.6%	46.3%	26.8%	0.0%	29.3%	0.0%
20歳～29歳（n=148）	4.1%	0.0%	1.4%	19.6%	14.2%	58.1%	25.0%	1.4%	26.4%	1.4%
30歳～39歳（n=239）	15.1%	2.9%	3.8%	19.7%	14.6%	63.2%	24.3%	1.3%	18.4%	0.0%
40歳～49歳（n=229）	17.9%	3.1%	4.8%	22.7%	16.2%	54.6%	29.7%	0.0%	14.4%	0.4%
50歳～59歳（n=254）	22.4%	3.5%	2.4%	15.4%	15.7%	44.1%	39.4%	2.4%	15.0%	2.4%
60歳～69歳（n=304）	32.2%	2.6%	6.3%	20.4%	5.9%	29.9%	47.7%	1.0%	11.8%	2.6%
70歳～79歳（n=194）	28.4%	0.5%	8.8%	26.8%	1.5%	12.4%	53.6%	1.5%	14.4%	3.1%
80歳以上（n=69）	37.7%	4.3%	11.6%	23.2%	0.0%	1.4%	36.2%	1.4%	14.5%	8.7%

時系列でみると、前回の平成 27 年度調査時より、「新聞・テレビ・雑誌」が 9.5 ポイント減少しましたが、「インターネット」が 10.2 ポイント増加しました。

また、「情報は得ていない」の割合が 1.7 ポイント増加しました。

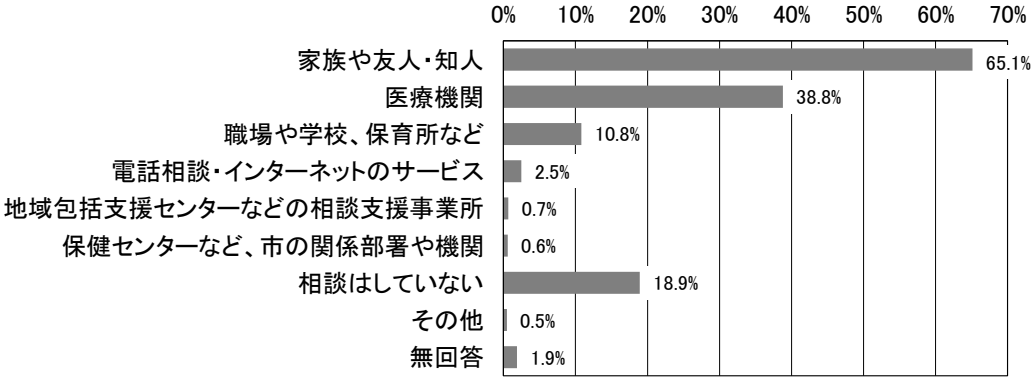
【時系列比較】



問 77　普段、健康についての相談を誰にしますか。〔主なものを２つ以内で○〕

健康についての相談を誰にするかでは、「家族や友人・知人」が 65.1%と最も多く、次いで「医療機関」が 38.8%、「職場や学校、保育所など」が 10.8%となっています。

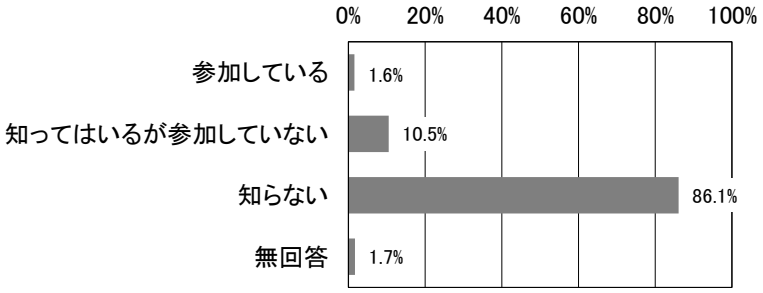
また、「相談はしていない」が 18.9%となっています。



項目	実数（人）	構成比
家族や友人・知人	970	65.1%
医療機関	578	38.8%
職場や学校、保育所など	161	10.8%
電話相談・インターネットのサービス	37	2.5%
地域包括支援センターなどの相談支援事業所	10	0.7%
保健センターなど、市の関係部署や機関	9	0.6%
相談はしていない	282	18.9%
その他	7	0.5%
無回答	28	1.9%
回答者数	1,490	

問 78　埼玉県コバトン健康マイレージに参加していますか。〔１つに○〕

埼玉県コバトン健康マイレージに参加しているかでは、「知らない」が 86.1%と最も多く、次いで「知ってはいるが参加していない」が 10.5%、「参加している」が 1.6%となっています。



項目	実数（人）	構成比
参加している	24	1.6%
知ってはいるが参加していない	157	10.5%
知らない	1,283	86.1%
無回答	26	1.7%
回答者数	1,490	100.0%

年代別にみると、若い世代の「知らない」割合が多くなっています。「参加している」、「知ってはいるが参加していない」を合わせた割合は 18～19 歳では 4.9%、50 歳代では 19.3%と大きな差となっています。

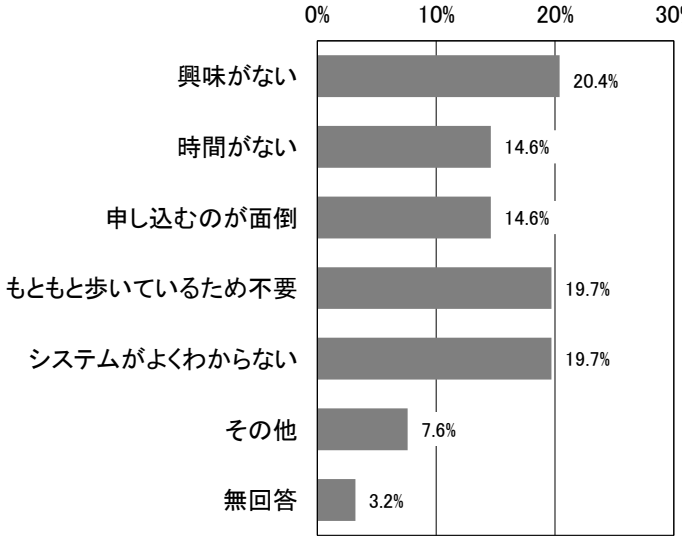
【年代別】

区分	参加している	知ってはいるが参加していない	知らない	無回答
18歳～19歳（n=41）	0.0%	4.9%	95.1%	0.0%
20歳～29歳（n=148）	0.7%	5.4%	93.2%	0.7%
30歳～39歳（n=239）	1.7%	8.4%	89.5%	0.4%
40歳～49歳（n=229）	0.9%	8.7%	90.0%	0.4%
50歳～59歳（n=254）	1.6%	17.7%	78.3%	2.4%
60歳～69歳（n=304）	2.0%	11.2%	85.5%	1.3%
70歳～79歳（n=194）	2.6%	11.3%	82.0%	4.1%
80歳以上（n=69）	1.4%	8.7%	84.1%	5.8%

【問 78 で「2.知ってはいるが参加していない」に○した方にうかがいました。】

問 79　参加しない理由は何ですか。〔１つに○〕

参加しない理由については、「興味がない」が 20.4%と最も多く、次いで「もともと歩いているため不要」、「システムがよくわからない」が同率で 19.7%となっています。



項目	実数（人）	構成比
興味がない	32	20.4%
時間がない	23	14.6%
申し込むのが面倒	23	14.6%
もともと歩いているため不要	31	19.7%
システムがよくわからない	31	19.7%
その他	12	7.6%
無回答	5	3.2%
回答者数	157	
非該当	1,333	
合計	1,490	

年代別にみると、若い世代は「興味ない」人の割合が多くなっています。40 歳代では「時間がない」が 40.0%、80 歳以上では「もともと歩いているため不要」が他の年代に比べて多くなっています。

【年代別】

区分	興味がない	時間がない	申し込むのが面倒	もともと歩いているため不要	システムがよくわからない	その他	無回答
18歳～19歳（n=2）	50.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
20歳～29歳（n=8）	37.5%	0.0%	12.5%	12.5%	37.5%	0.0%	0.0%
30歳～39歳（n=20）	30.0%	5.0%	10.0%	10.0%	25.0%	10.0%	10.0%
40歳～49歳（n=20）	25.0%	40.0%	5.0%	5.0%	20.0%	0.0%	5.0%
50歳～59歳（n=45）	20.0%	22.2%	31.1%	11.1%	13.3%	2.2%	0.0%
60歳～69歳（n=34）	17.6%	8.8%	5.9%	20.6%	26.5%	17.6%	2.9%
70歳～79歳（n=22）	4.5%	0.0%	13.6%	50.0%	18.2%	13.6%	0.0%
80歳以上（n=6）	16.7%	0.0%	0.0%	66.7%	0.0%	0.0%	16.7%

問 80　これからあなたやあなたの家族、地域の人々が、ささえ合い、健康を維持させ、心豊かに生活していくための健康づくりについて、どのような感想やお考えがありますか。ご自由にお書きください。

※これからあなたやあなたの家族、地域の人々が、ささえ合い、健康を維持させ、心豊かに生活していくための健康づくりについて、意見募集を行いました。その結果、445 人の方から様々なご意見をいただきました。

寄せられたご意見を地区別に整理して紹介します。なお、個人を特定する文章および表現については、削除・訂正をしています。

（1）入間川地区

【18 歳～19 歳・男性】
■１年に１回だけ医師に診てもらう。

【18 歳～19 歳・女性】
■健康づくりは大切だとわかっていても、なかなか出来ないこともあるので、周りの人たちと支え合ってできるのはいいと思う。
■サピオ等の施設を誰でも利用しやすくしてほしい。
■家族に対しては、定期的に犬の散歩を一緒に行くなどの提案をしていきたい。地域は、歩道の整備などがあると、ありがたいと思う。
■あらゆるところで状況を知り、一人一人対策することで健康維持向上できる。そして、明るい未来につながると考える。

【20 歳～29 歳・男性】
■市内に住む高齢者の方へ定期的な無料健康診断の実施。市内の方へ健康に関する知識や情報の提供。40 代～60 歳までの方への健康診断の告知。
■個人の意識が高まっていくことが健康であるために必要だと思います。
■ストレスのない交通整備が健康づくりの１つとして考えられる。
■運動大会を開く。地区で色々なスポーツのチームを作る。
■おいしいものを食べてよく寝る。働き過ぎない。

【20 歳～29 歳・女性】
■積極的にコミュニケーションをとろうと思いました。
■子育て中の親に支援を！子供３人からという支援よりも子供１人からという形に変えてほしい。
■新型コロナウイルスが流行しているので健康維持より感染予防の方に家族でよく話します。最近、狭山でもマスクをしていない人を見かけます。サークル活動をしている年配の人たちは大丈夫なのでしょうか？年配の人たちの方が予防に努めてほしいです。
■散歩に適した道路で景観を整備してほしい。街路樹に花が増えることを期待しています。外を歩きながら季節の移りかわりを視覚的に楽しみたいです。
■一人一人が思いやりを持つこと。

【20 歳～29 歳・女性】
■もっと市で健康診断や健康について分かりやすく紙等でみんなに配ってみればいいと思う。私もあまり知らない事が多いので、お年寄りだけでなく若者も健康について抵抗がないように取り組みをしてみればいいと思う。若者だけが行ける曜日、時間とかを少しでもいいのであったらいいなと思う。
■あまり健康について気にしていなかったので、これからは少しずつでも気にしていけるようにしたいです。
■歩きたばこ禁止→した場合、罰金。健康診断で「C」や「D」判定だった人が、１年間運動や食事療法に取り組み、「B」以上に改善した場合、何か景品（クーポン券、食事券（高級ホテル)、景品のために頑張ろうと思えるもの）が欲しい。毎年「A」「B」判定の人にも、健康維持できているということで、何か景品が欲しい。
■好きな事をして、よく遊び、よく眠る。そして食べる。ぴえん。
■健診についてなにも情報がなく知らなかったです。もっと身近に受けられるような、知れるようなものがほしい。また、子育て支援をもう少ししてほしい。狭山市の幼稚園情報がＨＰで分かりにくい。（プレ保育をしているのか、などがわかりにくい。）子供が小さくても運動できるような託児所付きヨガやリラクゼーションがあればうれしいと思った。地域にないと感じた。（以前住んでいたところは託児だと多くあった為。）
■自分は 20 代で学生なので、将来はもっと健康について考える必要があると思った。また、看護師を目指しているので、人一倍気を付ける必要があると思った。
■サピオ稲荷山を市営のままにして欲しい。
■病院がもっと多くの時間営業すること。医療費が安くなると嬉しい。

【30 歳～39 歳・男性】
■体を動かせる場所をもっと作る。
■狭山市にはそんな魅力や興味をそそるようなサービスがないので、中年層や若い人に興味や関心をもってもらえるようなサービスを考えてください。
■健康維持するには自己管理は重要だと思う。
■とにかく新型コロナウイルスを抑えて収束させること。
■狭山は細い道が多く、安全に歩くことができる道が少ないと思っている。安全なウォーキング道路が増えることを願っている。
■定期的に運動をして、暴飲暴食はしない生活をする。最近はほぼ在宅なのでオンラインでもいいので人と話す機会を作る様にする。
■時間に余裕がないとできません。
■このアンケートを通して健康について考えさせられた。このアンケートを受ける前は健康づくりに関心がなかったが、市にもその取り組みがあることを初めて知り、関心を持つようになった。まだその取り組みを理解できていないが、今後は市の広報など目を通すようにしたい。
■市の広報に例えば健康だけの広報を発行してもらえたらそこから家族で、近所でと広がるかもと思いました。

【30 歳～39 歳・女性】
■今はコロナの為それどころじゃない。ささえ合い等はスーパー等の買い込み等でわかる様に難しいのでは？
■一人一人が意識する事。周りに迷惑を掛けないために、食生活に気をつけ、運動をしていく。
■適度な運動が出来るよう、お互いに声を掛けあっていく。
■子宮がん、乳がん検診が無料で受けられる対象を増やしてほしい。
■できるだけ屋外などで気持ちが明るくなるようなイベントを開くのがいいと思う。ひとりで屋内にこもるのはよくない。出来たら質の良い食事や運動もできるとよいが、いろいろと難しいので、しかしやらないよりはやったほうがいい。時間をかけて少しずつ。
■サピオ等で行われている運動の講座に参加してみたいが、平日や昼間が多くて時間が合わない。小さい子供がいる為、託児があったり平日でも夜や休日の午前中などにもプログラムを組んでもらえると嬉しいです。
■問１８でも回答しましたが、やはりコロナの影響で外に出ていない（ウイルスが怖くて出歩いていない）方々が気兼ねなく参加できるレクリエーションや無料の健康に関する講座などをもっと地域で積極的に行い、地域全体の健康寿命を延ばしていく、向上させていく必要があると思います。（例えば野外での少人数での散歩大会など）
■核家族化が進んでいるので地域で健康に取り組めるといいかなと思います。また、一般家庭は土日がメインのお休みでどこに行っても混むため、子供連れでは出かけるのが大変です。気軽に行けてリフレッシュできるような公園があるといいなと思います。
■税金を下げるべき。
■今回アンケートを通して県や市、地域が様々な活動をしていることを知りました。参加や活用するためにはまず市民がそういった場や機会があることを知ることが必要だと感じました。また、私は今育休中で時間がありますが復帰すれば忙しい毎日…。子どもたちとのふれ合いやコミュニケーションの時間が少なくなりますが、子どものためにも私のためにもそういった時間を大切にし、互いの心が豊かになるような関わりをしていきたいです。
■公園やスポーツ施設が整うとより健康を意識して利用しようと思えると感じます。お茶が好きなので、お茶を利用した料理やリラックス法を知りたいです。
■せまい道が多いので歩行者にやさしい町にしてほしい。
■未就園児を育てている人は特に自分の健康より家族の健康を優先してしまう。しかし子供を預けてまで何かをしようとするのは罪悪感があり、なかなか自分を気遣えない。母親（父親）もひとりの人間で、自分に目を向けてもいいのだと素直に思えるようになればいいなと思いました。
■狭山市はウォークラリー的なものはあるのですか？新しい方（若い方）の健康づくりへの関わり教育→高校や大学、専門学校企業の新入職者などは力を入れた方がいいと思います。
■食生活は普段から心がけていますが、運動はほとんどしていません。これからは少しずつウォーキングをしたりして、健康に努めたいと思います。あと、市内の公園に健康器具を設置してもらえると嬉しいです。
■健康的な理想の食事を手頃な価格で振る舞うレストラン、食堂があると良いと思います。（狭山市後援または公認といった）

【30 歳～39 歳・女性】
■衣・食・住が確保されていないと、自分は勿論、他者の健康を気遣う心の余裕が生まれないかな…と感じています。又、今は様々な形で健康に関する情報を目にする事が可能な中で“正しい情報”を選び取るかが必要だとも思っています。加えて、不安に感じた事を気軽に相談出来る環境があると良いですね。
■困っているわけではいないが、経済的に毎月余剰を生み出して将来に備えているので、あまりお金をかけず、自分で取り組めるような環境があると良いと思います。入間川河川敷のサイクリングロードがすばらしいので、もっと整備されて、居心地が良くなればウォーキングやストレッチをしに行きたいです。検診関係も、無料か補助クーポンが配布されるとありがたいです。駅前（西口）周辺や市民センターはとても気に入っています。憩いの場が増えたら良い。（あと、狭山茶をもっと世にアピールして欲しいです。自分はカフェインが効きすぎるので、ほどほどにしか飲めませんが）
■子供が居ると運動不足になりがちなので、子供と一緒に参加できる場があったら良いなと思います。
■「健康づくり」とは関係ないかもしれないが、埼玉県は人口のわりに病院が少ないとよく聞く。今はコロナもあるし、もしものためにも病院を増やしてほしいかな。１番は病気にならないことがだが、安心して生活していくためにも、市民の不安を減らすためにも設備が整った病院がほしい。「狭山市」にもっと産婦人科が増えるといいなーとも思う！
■誰もが自分勝手な考えを捨て、思いやりを持つこと。
■地域に貢献するのは、なかなか難しいが、せめて自分の家族の健康は守れるように情報収集をしたり、料理作りを頑張りたいと思う。
■検診をもっと充実させてほしい。
■気軽に検診が受けられる場所があれば助かります。
■各自がお酒やタバコを控えて、体重も適正値へ近づける努力をしていれば、病気になっても家族が助けてくれると思う。自己責任の時代だから、人から助けて欲しければ、第三者からみても健康に気をつけていたと思われなければ、ダメだと思う。

【40 歳～49 歳・男性】
■スポーツ（特に球技）が出来る公園が身近に少なく、ある程度の大きさの公園や河原までいかなければいけないのが不便であり、運動習慣がつかない一つの原因である。
■風邪などを除く体調に不安を感じたときにすぐ対応してもらえる医療機関が少ない。いつものクリニックは精密検査は大きな病院へ、となるし、総合病院はその日の内に予約がとれなかったり、何時間も待って診察、検査はまた数日後となり、仕事を休む事を考えると受診をためらってしまう。働く世代が通院しやすい環境を望みます。小児科も小児に限定していないクリニックは混んでいて、何時間も待つなら家で休ませた方が良いと判断してしまうことがあります。コロナになって、病院の待ち時間が減り、感染予防の配慮もなされ、安心して受診できています。このまま改善されてほしいです。
■新型コロナウイルスに左右されない通常の生活が出来る世界。GoTo とかそういった事を無に普通に旅行なり、イベントなりできる事が第一の健康や免疫力向上になると思います。
■無理なく長続きできる趣味を一人ではなく、複数人（グループ）で行う。

【40 歳～49 歳・男性】
■住宅街に住んでいますが、隣人がＢＢＱを夜遅くまでして、話声がうるさく、煙が家の中に入ってきて迷惑に感じるときがあります。近隣住民との円滑な付き合いを考えると、強く注意することもできず、それがストレスになるときがあります。みんなが支え合っていく為には、地域の中でのルール作りが必要だと思います。そしてそのルールを周知させる必要もあると思います。身体だけでなく心も健康になれる地域になってほしいです。
■子育て世代にとっては地域で健康維持に取り組むことはなかなか難しいと考えています。各家庭（家族）で健康に気を付けていくことが現実的だと思います。
■本気でなんでも話が出来る相談員がいて、土日も話せる環境が整えばいいと感じる。電話相談でもいいが、やっぱり人間同士、顔を合わせて話しをするのが一番だと思う。だけど土日はやっていないとか、夜間はやっていないでは、今の世の中で本当に困っている人々には、時間が合わずに、孤立していくように感じる。
■楽観的な展望はない。
■仕事で時間はあまりとれないがジムに行きたいと思った時、入会金や月料金、遠いなど１歩ふみだすのに時間かかる。市運営で狭山市民だったら、年間民間よりやすくいくらで使いたいと思った時使える所を作る事や、スポーツを進めていくなら、いろいろな競技に大会スポンサーになっていただき、いろいろなマイナースポーツの方まで楽しくつづけていけるきっかけになると思う。
■だれもが健康に興味を持ち維持していく考えにつながる様、家族間での普段の会話近所の人との会話の中で健康についての話題を取り入れるように心がける事が大切。会話の中でお互いに気になる健康状態等あればアドバイスしながら健康の支え合いが広がっていくと思う。
■河川敷へのアクセスをもっと簡単にしてもらえると運動に行く気になれるかも。
■運動とはただ単に身体を動かすことだけではあまり意味がない事。ラジオ体操でもどこにどの様に働かせるかを考える事で、大きく身体の影響に差が出ます。興味を持つ事が大切ですが、意味を知った所で自分の生活と関係なければ、すぐ忘れて、また元に戻ってしまいます。マクロな視点と小さな事の視点のバランスが健康を作る上で大切な事を市の支援課さんでも取り組んでもらえたらと思います。
■衣食住が安定しなければ、健康の維持向上や心豊かに生活どころではない。まずは、安定した毎日の生活を過ごせる事。
■時間があればいろいろ取り組んでみたい。

【40 歳～49 歳・女性】
■集まりやすいネットワークづくり
■無料の健診を１年に１回受けられるようにしてもらいたい。
■地域の支えあいなど今の世の中に感じられない。家族の健康はお互いに支え合っていける環境を心掛けている。仕事上介護ヘルパーをしていますが、家族の協力、支え合いなどみられない時もある。本当に孤独な人もいる。元気なのにそれを活かさない人もいる。心豊かに生活していくためになんて簡単に答えられない。
■まずは歩く。車、バイク、自転車をなるべく使わず、自分のペースで歩く。

【40 歳～49 歳・女性】
■地域の至るところに健康を意識できる仕組みがあると良いと思います。掲示物、公園や道などに運動できる器具を設置、公園で太極拳とか？
■体育館など簡単に予約が出来れば利用したい。地域のサークルが何があるのかわからない。
■・子どもと一緒に出来る運動が出来る場所がほしい。 ・定期的な健康診査必要
■医療機関がワンストップサービスとなること。
■・問１８にも書きましたが、年齢別で集まれる交流なども良いかと思います。子供の悩みも相談できたりする場になると良いです。 ・自分自身も普段から健康について深くは考えられていなかったと、今回の調査で気づきました。「すこやか体操」や「コバトン健康マイレージ」など、もっとＰＲしていくといいなと思います。仕事をしていると、なかなかそのような情報を取りにいけないので、通勤・通学で毎日使う駅などに掲示があると見付けやすいかと…。 ・ジョギングを考えて行おうと夜に外出したのですが、街灯が少なく、人通りもなく少し怖くてやめてしまいました。街灯を増やして欲しいと思いました。（５０号線の狭山市駅入口～中え坂交差点間など特に。） ・維持費はかかりますが、公共の運動施設は清潔で、できれば最新なものを取り入れ、通うのが楽しくなるようして頂きたいです。それだったら、施設使用料にも納得がいく。
■健康の為、健康的に食べる。それから定期的に運動をすると思っています。太り過ぎの場合は、体重を減らすことです。それと、喫煙したりしないことです。私と私たちが健康になるために、それぞれをしなければなりません。

【50 歳～59 歳・男性】
■新型コロナの感染防止のための生活スタイルがワクチンの普及等で改善することによって、人々の繋がりが復活することを期待したい。
■現役世代の自分の年齢では、まだ意識することは少ないが、実はこの時期の知識量によって、いざやってくる老後（リタイア後）の病気の予防度合が変わってくるように思う。かといって、現役世代なだけに時間の制約もあり、こちらから情報にアクセスしていく気にもならない。各成人病予防のポイントをＡ４１枚か、シール（コストかかる）などでポイントを記載して少しでも視覚に訴えると良いが…。 例）糖尿病：糖質制限（気をつける）。甘味飲料。炭水化物とか。高血圧：塩分制限。外食、総菜、漬物、みそ汁。既に試みていて、私が知らないだけな気もしますが…。
■行政が取りくみ、実施していることにもう少し感心を持ちたいと思いました。
■１人１人が健康について考えること。２０代では全く考えなかったが、５０過ぎると寿命について考えるようになった。
■みんなが行きたくなるような広い公園、シンプルなコンサート。

【50 歳～59 歳・女性】
■自分自身で健康に対する意識を持ち周りの人との連がりを大切にする。
■時間があれば、地域の人と仲間ができ、楽しく散歩などができるといいです。
■①あいさつからしていく事、声かけ。②子供、皆でラジオ体操もいいと思います。 ③コロナでこもりがちですが、家でできる趣味も良いと思います。④子育中のお母さんもできるような場所。語り合えて、支え合う所、主婦の交流よろしくおねがいします。
■心の健康とジョギングで心も体も健康にと感じます。
■人それぞれ
■まずは、自分が健康であるために、７０才までは働きたいと思っています。働くことにより、社会参加ができて、人とのコミュニケーションをして、心を健康にして、適度な運動を心がけていきたいと思います。健康寿命をのばすことが幸せだと思いました。
■参加しやすい運動教室などがあればいい。
■ストレスを溜めない。
■健康診断を受ける医療機関とかかりつけ医、また社会保険の種類により人間ドックだったり、ふつうの検診だったり、国民一人一人が違うので、そこが違っても市のほうへ連携が出来るし情報を集めやすいし、時には声もかけていただきたい。
■近場のウォーキングし、健康を保ち、家族や知人に迷惑かけないように日々健康で過ごしていきたい。
■ウォーキングサークルがあると良い。狭山市にスポーツジムを増やしてほしい。
■地域の交流がないと何も始まらない。地域が言葉を交わし、話せる環境。
■家族に犬がいるので散歩の時によく声をかけていただきます。定期的にウォーキングや朝、庭先に出ていらっしゃる方にお話しするようになりました。そういうことも支え合いになるのかなと思います。

【60 歳～69 歳・男性】
■本当に困っている人が相談できる窓口、それをいろいろな機会に公報すること。
■市など地域の健康づくり活動を身近で感じることがない。市を含めた活動が弱いのではと思う。
■平穏な日常に小さな幸せに気づけますように。
■公園に健康増進の為の器具を増設してほしい。
■人に対する思いやりを忘れない事。
■何らかの組織に属して人との関わりが、自分以外の考え方を知る事で生きる上でのヒントを得て役立つ事もあり、人生の価値観に変化（影響）をもたらす気がします。
■子育てしやすい環境を整える・元気な子供の多い町は、大人も老人も元気を貰えるし、それだけでも楽しい町になると思います。
■特定検診などに不随するオプション検査の費用を高齢者の場合は、もっと安くするか無料にする。
■考えたことがない。

【60 歳～69 歳・女性】
■決して無理をせず、疲れをためないようにする。暴飲暴食をさけ、野菜中心の食生活を心がける。規則正しい生活が維持できるように努力する。
■細く長く自分に合った運動を楽しくしていくのがよいと思います。
■知識、経験のある人がボランティアで無償で公民館等で教えてくれると嬉しい。月謝が高いと運動も続けるのが難しい。
■気軽に運動できる場所があると良い。安心、安全、清潔な所。
■毎日規則正しい生活をし、3 度の食事をバランス良く取り、地域の人達と運動や料理、ボランティアなど気軽に集まれる場所が近くにあれば良いと思う。
■健康についての正しい情報が得られること。困っている人々のことを知ること。
■健康はしっかり自分でよく把握する。
■今コロナ渦の中、感染しないようにいつも心配し生活することが健康ではない。出掛けることも控え、お友達とのお喋りも控えている生活。以前のように気にせず生活ができれば健康になれる気がします。この先コロナが終息し、安心して生活できるように願っています。
■仕事をしていると夜や休日に参加するしかないが夜のサークルがない。狭山市駅の交流センターへ行ったが不親切すぎて話にならない。分厚い冊子を渡すだけ。意味わかりません。しかも 5 時までに来いと。5 時半まで仕事なのにどうやって？休んで来いと？

【70 歳～79 歳・男性】
■自分の健康づくりは、人に言われてやるものではなく、いかに継続させるかは、自分自身の意識の持ち方であると思う。自分は退職を機に、目標として毎日天気が良い時は 1 時間 15 分程のウォーキング（8500 歩位、稲荷山公園）、雨天時はサピオのプールで水中ウォーキングを努めて励行しています。散歩で知り合った人とたまにゴルフに行ったり、散歩に来る犬達とのコミュニケーションが癒やしになっている。妻は運動が苦手なので、１人で歩いている。
■狭山市は環境が良く（公園や河川敷）などがあるのでウォーキング、ジョギングやグランドゴルフなど天気の良い日は積極的に外に出て身体を動かす様にしてほしい。
■健康は本人に大切だが周りからの干渉は嫌だ。健康、健全であるべき姿を求める努力は必要かとは思う。
■2 か月に一回は定期的に病院で検診を受けています。
■近所の現状は一線から離れた、又価値観も異なる人たちの集まりです。会話しても単純になる、人生百年時代ともいわれている豊かな心で晩年を生きるにはこのようなテーマの講演会など、又健康などの情報を話す機会必要だと思う。整形科その他のリハビリなどどの病院がいいとか。
■声の掛け合いを日常に

【70 歳～79 歳・女性】
■体操教室に参加したいと思っているが、市で低額又は無料のスポーツジム的な施設があるかわからない。
■今まで以上に健康に注意して他人に迷惑をかけずにしたいです。

【70 歳～79 歳・女性】
■気軽に参加できる場所や機会があるとよい。自治体は参加者が決まってしまう。地元でない人の参加できる場所。途中からの参加はしり込みする傾向があるかもしれない。年代別にも考えなければいけないと思う。一人で参加したりしない方が多いので、問題なくてもコミュニケーションの取れる場所があればよい。参加したいという魅力を引き出してほしい。
■高齢化に伴い、家の近くで利用できる施設での運動が出来たらいいと思います。自治会館や公園などでサークルを立ち上げてほしい。(コロナが終息してからですね)
■外出時には必ずマスクをつける。人と会っても長時間近くにいないようにする。
■近くに気軽に参加できる施設等があると良い（公園や広場)。出来る事なら、指導者がいて、短時間（30 分から 1 時間）参加が無料。
■1. 家族と密であること。 2. 友人とのふれ合いを大切にする。 3. ストレスを貯めない。 4. 趣味を持続させる。 5. 体力作り。
■今はいろいろな情報が手に入りやすくなっていますので、個人のやる気や向上心があれば入りは広いと思います。そのきっかけは日ごろから友人、近所の方々とのコミュニケーションをとることと思います。
■食事が基本だと思います。

【80 歳以上・男性】
■足腰の悪い高齢者ですが、一人で歩行（杖使用）していますが、歩道の傾き（いつか車いすになった時、とても動かすことはできないし、押してもらうのも恐ろしい)、デコボコに苦労しております。せめて、真ん中に歩こうとすると歩道を自転車が通り抜けたり、ベルを鳴らしながら“どけ”と言われることもあり、まるで“命がけ”です。信号待ち横断歩道の自転車は降りてという規則も看板もまるで意味無し。狭山市として「とりしまり」をしていただければ、もっとウォーキングも出来るのですが。(警察官が注意したり、止めているのを見たことがありません！)
■私に取って現状最も健康づくりに効果が有ったと思えるのは食事です。肉は一切現在食べず、野菜を主とし魚をプロテインのメインとし、調味料は酢を主とし塩分を減らしています。コンブを主として海草も取り入れビタミン剤を主としたサプリメントを数種内服しています。がんの薬に対する偶然の肉類を取らない対策は私にとって大きな発見でした。

【80 歳以上・女性】
■自己管理
■規則正しい生活をモットーに（一人暮らしになって）ラジオ体操、散歩、３度の食事。日中はできるだけ多くの方と会話を楽しむように心がけている。庭の手入れ、パンジー､ゼラニューム､ポインセチヤ、等々で会話が進む。

【年齢不明・女性】
■個人としては、70 代の母親と暮らしています。精神疾患があり、だんだん介護が必要なのですが、なかなかどこに相談したらよいのかわからないです。何か介護予防の様なところがあると良いのですが…。（このようなことですみません。）地域としては、以前ラジオでコロナ禍になって家に居ることが多くなり、外で他の人と挨拶する事等で心の均衡を保っていたのだなあ…と話される方がいて、私もささやかながら挨拶位しかできませんが、近隣の方と挨拶していこうと思っております。

（2）入曽地区

【18 歳～19 歳・男性】
■自分の時間があること、自分の健康について考える時間があることが大切だと思います。
■健康についてそこまで真剣に考えていない。飯食って寝れば治る。

【18 歳～19 歳・女性】
■家族との時間をより大切にしていく。
■本人だけではなく、その周りの人が健康を気遣う必要があると思う。（子供の近くではたばこを吸わないなど）
■健診とか知らない事が多かった。学校（医療系）でやっているので人より知識を身に着けて、広めていく。小さい子とかにもっと健康について知ってほしい。
■無料で参加できる健康づくりのイベントがあるといいかもしれない。企業と連携して、商品を試せるとか（健康食品や健康器具など）、興味が出そうな企画があってもいいのでは？年配の人や、子供を持つ人が、引きこもりしないような日常がいい。

【20 歳～29 歳・男性】
■飲酒をしたり、食べすぎてしまったとしても、自らルールを作成することが大事だなと思った。その日にできることであればウォーキングやランニングを 30 分でも行う。
■近くに入間基地があり災害時でも不安はないと思った。C－２など輸送機が多くの支援物資を運べるミサイル防衛システムがある。不老川の工事で氾濫や浸水が減り住みやすくなった。野焼きは減らすべきだと思った。秋になると頻発する健康を害する野焼きの煙が原因で道路の視界不良になるとこもある。
■今は、仕事が忙しくて、自分が健康なため考えた事は無いです。
■肉体レベルを落とさない。
■地域や市について、客観的に全体を俯瞰で見ることはできないので、何とも言えませんが、コミュニケーションはどんな状況でも必要だと思います。あとは増える高齢者への支援も大切ですが、減っているのに負担は増える働く人へのサポートは大切だと思います。
■私も健康づくりを意識していなかったので、もっと意識して生活していこうと思いました。埼玉県で行われている健康づくりの活動をあまり知らなかったので、もっと普及すれば皆の意識も高まると思います。

【20 歳～29 歳・男性】
■個人の健康問題にとどまらず、市や県、国の社会保険費の増大問題にも関係する重要な課題であると思います。

【20 歳～29 歳・女性】
■運動しないとなーって思った。
■一人一人がまず自分の現状を知りできることから取り組む。一人暮らしの方への周知が必要。
■病院に行きたいけど、お金がかかるからあまり行けない。市から何か券など発行してもらえれば良いなと思う。
■自分自身の健康状態に興味をもつこと。
■新型コロナへの対策があまりないように思います。狭山市は高齢者の方も多いので、東京都のようにポスターやスッテッカーを貼ったり、HP でもどこの病院に行けばいいかなど分かりづらいので分かりやすくしてほしいです。また、災害などが起きたときの避難所も入間中だったのですが、川の近くの避難所もあり危ないと思います。安心安全の基盤を作ることがまず大切だと思います。
■インターネットに健康づくりについて簡単にまとめて欲しいです。また、健康づくりについて知ることのできる場所も必要と感じました。
■人に考えを押しつけないことが心豊かに生活していくための健康づくりになると思う。身体の健康は精神の健康があってこそだと思うため、自分が自由に物事を考え、選択できることが大事だと考えている。家族、地域の人々とのコミュニケーションを取る事はメンタルケアになったり知らなかった事を知れる機会にもなるため、とても必要なことではあるが、ある意味血がつながっている家族であろうが、どんなに仲が良い友人であろうが、「よそはよそ、うちはうち」であるため、自分で自由で決めるべき。「○○しなさい」「××なんてやめておけ」と自分の考えを肯定されない、否定され続けると自己肯定力がどんどん低くなり、「どうせ自分がやったって」と健康どころかすべてにおいて向上するための行動ができなくなる。
■地域との繋がりが薄いため、難しいテーマだと思います。家族に医療関係者がいるので、もっと詳しく色々聞いてみようと思いました。
■人と人が支え合うためには、人との繋がりを広めていくことが大切だと思う。そのためには、コミュニケーションをとり、助け合い、自分が信頼される人間になることが必要だと思う。
■自分の身体の健康状態を詳しく知りたいと思いました。また、改善できるものがあるのならば対策等知りたいです。

【30 歳～39 歳・男性】
■体重のみで健康状態を知ろうとする考え方を改める必要があると思います。同じ体重と身長でも、男性で体脂肪率１５％と２５％では健康状態は大きく異なります。行政が問３２－１のような質問で健康づくり支援ができると思いこんでいる現状では、市民の健康づくりなど夢物語です。行政が体重を落とすだけでは意味がないということを理解し、体脂肪率をベースとした体重管理をしていくことが大事だと思います。
■一人一人が健康に対して、高い意識を持ちかつ実行することが重要だと考えられます。

【30 歳～39 歳・男性】
■SNS、LINE を使用した情報発信。何かバズるような動画など。市内の小中高や企業への呼びかけ。わかりやすい政策。今回のアンケートは 3000 人らしいが、もっと多い人数にアンケートをとるべき。人口の約 2%にとってもあまり効果がないと思う。
■地域住民と行政が協力して体操や散歩を企画してそれを継続できる様に呼び掛けていく。
■散歩コースを作り、得られる効果（消費カロリーなど）を看板や立て札などで道端にあると、地域の健康促進につながるのではないか。
■近所づきあいがないので、支え合うことは困難。現在一人暮らしなので、何かあった時の不安が大きい。定期的に近隣でコミュニケーションが取れる機会があればいいと思うが、具体的に何をすれば良いのかは思いつきませんでした。
■生活の安定、お金、時間

【30 歳～39 歳・女性】
■定期的に健康診断を受けようと思います。健康的に地域の人と支え合いながら生活していくためには、ある程度お店や喫茶店など人が集まれるような場所が必要だと思うので、入曽周辺をもっと開発してほしいです。（狭山市駅はとても便利だと思います。）入曽駅周辺も、もっと開発してほしいです。
■もともと出不精で、そこへコロナウイルスの大流行もあり、余計に外へ出る機会が減りました。仕事をしていなかったら本当に一歩も外へ出ていないのではと思います。日中天気の良い日にお散歩する余裕のある生活にも憧れますが、家事で時間が潰れ、子供が小さいと幼稚園からすぐ帰宅、世話→片付け→休憩の繰り返しで健康的な生活からは程遠く、先日風邪をひきました。（ウイルス性のものではありませんでしたが）家の中でも短い時間で、ずっと続けられるような軽い運動やリフレッシュ方法があればシェアしたいです。
■自治会に入っていないと市報など届かないと思うので、全世帯へ健康に関するパンフレットなど配布するといいと思う。
■徒歩圏内で毎日運動が出来る環境がある事が大切だと思います。入間市には彩の森公園といった運動できる施設が整っています。子供のころから大人になるまで気軽に運動が出来る環境があるといいと思います。河川敷の公園もランチをするには向いていなく、（屋根どころか、スタンドもなく）野球場としても安い感じで…。赤坂の森は暗いし。子供達があそこで「あそこで試合がしたい！」と頑張れる様な施設をお願いします！そして大人が気軽にランニングやウォーキングが出来る沿道が周りにあると最高です。※上奥富運動公園Ｂ面の木をもう少し低く剪定してもらえませんか？野球を応援するのに垣根が高すぎて見えません。
■動かない人へのささえや健康のことばかりではないかと。疲労、ストレスからの暴飲暴食、知識（健康のための）得る教育を増やした方がこれからのためになる。
■地域との関わりを持とうと思っても、どうしても子育て世帯や高齢者に向けたイベントや施設が多いように感じられ、私達共働き世帯にとっては、あまり地域との関わりを持つ機会がないように感じます。結婚して狭山市に嫁いで来ましたが、狭山市内に知り合いは１人もいません。隣近所の人ともゴミ捨ての際に挨拶をする程度で、全く関わりもありません。子供がいないと近所の奥様方の輪に入れないようです。このような地域ではささえ合いという考えは到底持てません。

【30 歳～39 歳・女性】
■考える時間と余裕がない。
■若い世代向けの健康づくりの行事など、また、それを広めるＳＮＳ等の活用。子どもの頃から地域との関わりが多くなるようにする。

【40 歳～49 歳・男性】
■良く寝てよく食べる。
■なるべく周囲に世話にならないよう自己管理をする。どうしても今後世話になることがあれば世話になる人の言葉を聞き受け入れるよう心掛ける。

【40 歳～49 歳・女性】
■気の合うお茶飲み友達を作ることが大切。人と人とのつながりを意識して行きたい。
■家族が病気になると、これまで当たり前に過ごしていた日常生活が突然送れなくなるという恐怖がある。高齢になると健康診断を受診せず自己判断しやすい為、早期発見をしにくくなるので、健康診断（人間ドック）の費用がもっと安くなってほしい。
■実際、役所の人や公共機関の人たちは冷たい。気軽に相談してくださいなど文字で書いてあっても親身になって聞いてくれる人はほとんどいない。近所の人とのつながりの中で話を聞き、個人で何とかするしかないと思っている。
■地域の学校や集会所で集まるような機会があってもいいですね。
■発達障害（小学生～）の不登校の居場所がほしい（適応指導教室は（普通の）不登校のものと学校から言われた）放課後デイサービスは不登校には使いにくい。対応してもらえない。発達障害の病院や療育が出来る場所を市内に作ってほしい。市外などの遠い病院へ通っているが、該当の子を電車で連れていくのは大変。学校にもその子一人一人に合わせて柔軟な対応を。先生の対応で不登校になるのも多い。PTA など親の負担が多く任意なのに知らない間に入会している状態。親同士の仲も役員の押し付け合いで悪くなったり、今の時代に合った活動、任意（入会）の徹底を。学校を休む時の連絡帳を届けてもらうのを廃止してほしい。預けるのも悪いし個人情報なのでみられたら困る。メールやネットでできるようにしてほしい。
■運動不足になりがちなので、身体を動かす機会を作りたい。みんなで励まし合う事が出来ると良いと思います。
■地域での交流が心のストレスになることがあるので、心の健康を保つために個人でしっかりと心身の健康に取り組んでいきたい。
■必要な情報を入手しやすい環境づくりが必要だと思います。
■面倒くさがりのため、これからも考えないと思います。
■現在公園で朝ラジオ体操などをしているが、継続していくべきだと思う。又、一人暮らし世帯の定期的な訪問などを実施し、（月一回、二回目は希望者）悩みや、困っている事を地域ボランティアが解決できる、助けられる状況を作るべき。
■子供食堂のような低料金（または無料）で栄養バランスのいい食事を場をも増やすこと。万歩計でマイレージがためられてポイント（換金）で何かもらえる等のお得感あるシステムを作る。

【50 歳～59 歳・男性】
■市の体育館を手軽に利用できるようにしてほしい。
■コロナ禍に注意して毎日の生活を送る。必ずマスクを使用する事。※むやみに無駄な資金の使用は控えてほしい。
■地域に運動公園があると運動に参加する人が増え促進されると思います。※現代は近隣の付き合いが希薄になっていますが自治会班内で年に１～２回でも顔合わせをすることを奨励する仕掛けがあると、必然的にコミュニケーションが高まると思います。
■広報の自治会外配布を検討していただき、市の取り組みを多くの市民にお知らせが出来たらいいと思います。
■健康を維持できる人は減税するとか、これぐらいしないと今の人は本気にならない。
■自分のペースで取り組むことが大切だと感じます。イベント的な取組よりも、日々自分で意識して取組めるような事が見つかれば、それが一番良いと思います。一人一人の意識を育むことができればいいのではないでしょうか。
■自転車が安全に走れる道を増やしてください。

【50 歳～59 歳・女性】
■近所も高齢化がすすみ、ボケたり、体が不自由の方がちらほらいらっしゃるが、助けたい気持ちはあるが、実際には、ごく簡単なこと（声かけや笑顔とあいさつ、食べ物のお裾分けなど）してあげられない。余裕はあまりないのが実情。
■まずは、健康に対して興味を持つことが一番だと思います。
■普段から、声をかけあい、様子をみる。
■健康づくりにおいても楽しくやることが大切だと思うので、仲間づくりができるきっかけとなる企画や講座に気軽に参加できるよう提供してほしいと思います。
■すこやか体操、埼玉県健康マイレージ、ＣＯＰＤ等、知らなかったことを、このアンケートで知ることができた点が良かった。狭山市に新しく入ってきた人が、地域に参加できたり、市の取り組み（県も含めて）を知る機会が増えるとよい。ＬＩＮＥ、ツイッター等。
■支え合うのは人としては当然のことなので、特に意識していない人は、簡単に他人や子供に頼るべきではない。お金があれば基本的に、自動的に『心が豊か』な環境で暮らせるから。
■笑顔が大切
■かなり困らないと健康等の相談は、公的機関などに出来ない。やはり気軽に相談できる所があるといい。
■今はコロナの時代です。まだ皆とたのしく話したり出来ません。いろいろな人と話をすることが健康になることだと思います。
■自分の健康は自分で守る。自分がやる気にならなければ、どのようなサポートがあっても無駄だと思う。
■地域の活動を充実させる。 ・ラジオ体操のようなもの・ウォーキング・バス旅行
■地元でも無農薬、無化学自然栽培で作られた作物が手に入ると嬉しい。オーガニックのものは、もちもよく栄養価も高く、解毒作用にも優れているので健康に役立つと思います。

【50 歳～59 歳・女性】
■身体に不調があった場合、その不調について「医者にかかった方がよいかどうか」、「かかるとしたらどの診療科が適切か」ということを相談できる窓口が、市など（公共の窓にという意味）にあったら良いと思う。
■狭山市は高齢化率が上昇しているので、高齢者が心身ともに保てるような機会、習慣、情報等を狭山市発信で増やしてもいいのではないか。（市報内容も長年同様だけれどホームページは見ない市民の為に見直しも必要では？）老人福祉施設や交流センターでの催しですが、高齢者は家から遠いとバスも少なく諦めている方々多いです。

【60 歳～69 歳・男性】
■無料で安心して治療できる環境作り。ストレスのない生活環境。
■緑豊かな公害のないささえ合える社会
■かかりつけ医を作っておく。
■自分たちが住んでいる地域が健康維持の為の整備された町になってほしい。例えば、河川の周りの散歩道、道路の整備、特に道路は狭く、曲がりも多く、ウォーキングででも車の接触が怖く、遠くの公園まで車で行かなければならない。特に入曽地区は健康づくりの環境としては非常に悪く、意欲がなくなる。狭山市全体を見ても魅力的な景観が乏しい。
■日々の健康状況確認、早めの検診と治療の取り組み。
■まじめに働くこと。
■友人や知人と楽しく、スポーツや趣味を分かち合えている、今の自分は幸福だと思います。これからももっと多くの人と分かち合えたらと思います。
■病状による自分ができる生活を続けていく事。
■運動すること。
■高齢化社会に進む中で、身近で体を動かせる施設を作るべき。河川敷、休耕地を利用、公園、整備をしてほしい。
■各個人の健康に対する意識、予防等。

【60 歳～69 歳・女性】
■他の人と接する機会をできるだけ多くし、会話が出来る様心がける。
■車を利用しないで、なるべく、歩行、自転車を利用したい。
■ストレスをためない。
■広報さやまや保健センターの健康カレンダーなど、いつも見ているつもりでしたが、骨粗しょう症検診の日時やコバトン健康マイレージなどは、全く知りませんでした。行政の情報周知徹底と受け取る側もアンテナを広く開き、健康維持ができるよう心がけたいと思います。
■健康には二つあると考える。一つは体の健康。これは自分自身で気を付けることである程度可能となる。もう一つは心の健康。こちらは自分の周囲との関連が重要であると思う。心豊かに日々を過ごせることは幸せであり、健康への大きな要素といえる。自分で上手に気分転換を図るとともに、周囲の人との交流を通してよい社会生活を送ることも大切であると考える。コロナ禍でなかなか交流がとりにくいが工夫して笑顔で挨拶することからリスタートしたい。

【60 歳～69 歳・女性】
■具合が悪いときは病院に行き先生の話を聞き、悪いところは治していくように努力していく。
■狭山市のはずれに住んでいるうえ、ペーパードライバーで、市の中心部、体育館が遠くて不便。入曽交流センターなど身近にもっとイベントがあったら参加しやすい。
■退職しても広報にある健康診断の情報で定期的な健康診断を続けていきたい。
■気軽に参加できる機会をたくさん作ってほしい。（今はコロナで難しいと思いますが）
■加齢とともにいろいろ都合が増えてきますが、なるべく現状維持を心がけて健康に対する意識を高めていきたいと思います。自分のできることを継続していきたいと思う。
■家に閉じこもらない人を増やさないよう、個人的にも声掛けをしています。
■歩きやすい又は自転車で走りやすい道路整備。地域包括センターなどでの介護前老人（健康な老人）に対する文化活動の充実（運動や手工芸、趣味など、サークルよりもう少し援助寄り）
■正しい情報、そして自己管理、自己責任のもとに、できる事、できない事を冷静に判断する力が必要。プロの力を借りる勇気も大事。
■最終的には、自己責任になると思う。心豊かに過ごそうと思っている人が心豊かに過ごせるのだ。病気であっても、心豊かに過ごせる人もいるし、体に何の問題もないのに心豊かに過ごせない人もいる。とはいえ、住んでいる地域で、孤立しないようにすることが、大切と思う。
■関わりにストレスを感じない距離での支え合いが良いと思う。自分の行動は人の助けを感じていない今なので、そう思うのかも。年齢をもっと重ねたとき、人との繋がりが大切だと思います。
■健康診査を積極的に受ける。介護をしている人は、自分だけ抱え込まないで、色々なサービスを利用して、自分の楽しみを持つ。家の中にばかりいないで、外に出て色々な人と話す。
■身近に安心して散歩など出来る遊歩道がある公園とかがあるといいと思います。
■ウイルス蔓延を防ぐために皆が我慢して乗り切るしかないと思っています。そのためには隣近所とは仲良くできるように努力する事と思います。
■外出の機会が増えるような環境づくり。
■地域の方とコミュニケーションをとる様にすること。

【70 歳～79 歳・男性】
■86 項目に渡る設問の内容から、趣旨は十分に理解しました。しかし、市の主催する数十年実施の運動会は健康促進する種目も少なく、単に永い歴史の中で、開催しているとしか思えない。市、自治会が支出する当該費用を一度試算して、今後廃止する方向を検討すべし。特にここ数年では雨天による中止も多く、本件経費は、雨天等に関係ない健康づくり行事を考えることを具伸する。運動会はお祭行事？市側の過去のトレンド？十分廃止検討されたい。※市内各自治会にアンケートをとり、運動会の必要性を？※優秀な市長さん是非検討のこと。
■不老川沿いに遊歩道の設置。
■毎日自分の体調のリズムを知り、無理なく身体の可動範囲を継続するため、運動を心がけるようにする。
■ただいま年金生活中ですが多少苦しいです。生活不安をなくすとのんびり心豊かに暮らせると思います。理想ですが。７１歳の老人です。

【70 歳～79 歳・男性】
■コロナが収まったら参加できる運動をやって欲しい。体操等の実施。
■日々の生活に全てにテーマをもち、衣・食・住の考え方をもち、衣もおしゃれにも考え、食は特に充分に気をつけ、住は今現在の室内の変化を一日一日を何か新しい生き方考え方、今までのリズムから進歩ある方向に考え、人とのつながりも明るく楽しく１日１日を大切に生きていけたら良いと思う。

【70 歳～79 歳・女性】
■暇が出来たら、夫婦でウォーキングをしたいと思っています。
■息子の病気を悪くしない為に気を使いながら、自分の健康に充分に気を付け毎日が明るく過ごせることを願いつつ、暮らしたいと思います。
■水野地域に住んでいますが、ウォーキングはどこでもできますが、不可能な希望かもしれませんが、せめて安全な大きな公園等があれば高齢者にはうれしいのですが？
■天気よい日は外に出て好きなことをする。
■人それぞれ個人差がありますので、自分自身年相応に無理せず日々笑顔を忘れずに過ごしてほしいです。息子（２人）孫（５人）には友達を大事に、家族を大切にと申しております。コロナに負けずに頑張ります。
■・お互いの様子に関心をもち、注意しあって、支えあうこと。 ・地域の友人の持つ知恵や自分の持っている知恵を交流を通して交換しあうこと。
■・コロナが収まり自由に地方にも出かける事が出来る様に願っています。 ・近所を散歩するのも気になります。
■いろいろな人がいるけど、受け入れ、ふれあい、理解するのを根気良く、楽しく心がけようと思う。
■早寝早起き、規則正しく生活（なるべく）。朝 6 時ごろ、夜は 9 時頃。
■早くコロナがなくなればいいと思う。

【80 歳以上・男性】
■自助、協助
■気楽に参加出来て、指導してくれる場所。

【80 歳以上・女性】
■ウォーキングをしたり食事をよく噛んで食べて、食事は食べすぎないようにしています。

【年齢・性別のいずれか、または双方が不明の人】	年齢	性別
■最新の情報を取り入れる様にしていきたい。	18 歳～19 歳	不明
■自分はＬＧＢＴの“Ｔ”トランスジェンダーです。心豊かに生活していくために、パートナーシップ制度を狭山市でもやっていただきたいです。	30 歳～39 歳	その他

（3）堀兼地区

【18 歳～19 歳・女性】
■必要なことの情報の提示がない。

【20 歳～29 歳・女性】
■お互いが健康状態を理解し合い助け合うことが必要だと思います。例えば私は母が高血圧だと知ってから、血圧を下げる効果のある飲みものを買ったり、勧めたりすることがたまにあります。少しの変化ですが、この小さな変化が積み重なることによって健康を維持向上させられるのではないかと思います。

【30 歳～39 歳・男性】
■思いやり
■まず学校給食を運ぶ車に乗っている人の態度がとても気になる。（５０代くらいの男性、女性がドライバー）車ナンバー749 だったような。「地域の食」というところでずっと前から気になっていた。（ささえ合いや食を大事にしているとは思えない）外に出ればウォーキングしている人はたくさんいる。お互いにあいさつから始まって、他の人も健康に気を付けていると思うと更に頑張れるし、まずは外に出る。人と触れ合うことを忘れずに過ごす事が健康寿命を伸ばす第一歩だと考えます。
■気軽に利用できる施設が増えてくれば、近所の方々は健康に対して意識も変わってくるのではないかと思います。今自分が知る中で稲荷山と奥富の 2 か所を存じていますが、通える方が限られているように感じました。出来る限り高齢者の方々が通えてその場がつながりとなれるように大きくなくてもいいので、施設の増設を希望いたします。

【30 歳～39 歳・女性】
■人と人の関り合いを出来る限り取り合うように意識して生活する。
■現在勤め先の会社でも健康経営に取り組んでいます。推進する立場でありながら自分自身が健康のために特別何かしているわけでもなく、日々の生活や仕事に比べて後回しにしてしまいがちになってしまいます。まずは、意識改革が必要なのですが、自分自身についても会社で健康経営を浸透させるうえでもなかなか変わらないのが課題だと思います。病気になれば健康について真剣に考えることになると思いますが、平常時にはあまり実感が得られないですし、多少の体調不良は放っておいてしまいがちです。健康について考える機会をつくっていく事は必要だと思います。
■自分を満たせてこそ家族、友人、他人に与えることが出来るのだと思う。YES、NO はっきり言える環境が大事。世間体や他人の目を気にしすぎて他人軸で生きているとストレスがたまり生きづらくなる。やりたいことをやれる環境が家庭でも社会でも必要だと思う。本を読むや映画を見るなど。小さな幸せが積み重なると大きな幸せになる。自分が満たされ自分軸で生きてこそ家族や地域の人と心から支え合いたい気持ちが出てくるのだと思う。健康維持向上、心の豊かさにつながる。支え合いといっても嫌々支え合わなければいけないのと心から笑顔で支え合いたいは根本が違うと思うので。
■検診を受けられる年齢を下げてほしい。

【30 歳～39 歳・女性】
■家族に料理を作っているため、改めて、食事の栄養やバランスを考えて作ることの大切さに気付きました。私が意識して作り、それを伝えることで、夫や子供たちにも伝わると思うので、少しずつ、やってみようと思います。

【40 歳～49 歳・男性】
■自分のペースで出来ればいいと思っている。
■不摂生が幸せだと感じている人もいるので、健康づくりを強要することはできない。

【40 歳～49 歳・女性】
■年金での生活、税金、医療費、食事、水道、電気、衣料、とてもじゃないが生活に不安があり、金銭の余裕がない。情報がデジタルになりペーパーレスの時代、何をどのように調べたら知りたい情報、支援が受けられるのか分かりにくい。福祉課は的外れな答えを言い、国も県も市も組合や団体に入っていない個人には障害者に対する活動など全く伝わってこない。精神障害者に対する差別や偏見は医者や看護に携わる者でさえ、時に異常者として接し、理解してもらえない。生涯にわたって安心して生活出来る場、色々な手助け、支援が欲しい。
■悪質高齢生活保護者が上階に１人で住んでいる事を知らずに、分譲物件を購入してしまいました。一体、どのようにしたら私は心豊かに生活することができるのか、教えてください。
■まずは個人や家族単位で何か参加できたりすることをし、徐々に近所や地域の方たちも一緒にできることを考えた方が良いと思う。近所付き合いもないのに、支え合えない。

【50 歳～59 歳・女性】
■コロナ渦ですから。
■気軽に運動できる施設が安価に利用できるといいなと思います。
■身近な場所での、筋力向上の体操をするサークルなどの推進。
■高齢になった時の交通手段が心配。（病院、買い物）ネット社会について行かなければ孤立しそうで怖い。市のホームページ等を見てチェックしないと知らない事も多い。もっと地域ごとの健康体操などの場が増えると良い。毎週とかでなくても、月１とかで、こまめに場所を回って行うとか、車でないと行けないような所だと行きたくても行けない。
■職場の健康診断だけでなく夫の職場の健診も受けたい。

【60 歳～69 歳・男性】
■歩くことは、健康づくりに役立つと考えます。
■まずコロナ感染者をなくす。細かなエリアでのイベント開催。
■65 歳を過ぎて、病気にかかる時も増えていくと思います。健診等を受ける機会を作って気を付けていきたいと思っています。
■1 日、30 分程度の運動は必要。

【60 歳～69 歳・女性】
■コミュニケーションが必要
■自治会で健康づくりの為に現在百才体操が行なわれています。同居の高齢の父が参加していますが、歩いて行ける距離感で仲間と安心して集まれる場があるのは、家族としても嬉しく思います。これが続いていき、世代交代で私が参加できる日が来るのを楽しみにしています。
■感謝し相手を思いやる気持で生きてゆきたいです。
■川越市に勤めているので、地域の人とはアパートの人に朝の挨拶のみ。
■家の中に引っ込みにならない。一人で悩まず相談すること。気持ちを前向きに皆が思いやりの心を忘れないこと。
■気になる情報がある時は、しっかり見て、実行する。
■まず毎日少しでも体操ウォーキングをするようにする。

【70 歳～79 歳・男性】
■家族に迷惑を掛け無い様に定期的に病院での検査し、適当な運動。

【70 歳～79 歳・女性】
■バランスのとれた食事、適度な運動、趣味、楽しみを持つ。
■今の自分に出来ることを無理せず長く続けられるようにする。

（4）奥富地区

【18 歳～19 歳・男性】
■栄養バランスのとれた食事が重要。週末の軽めの運動が重要。

【18 歳～19 歳・女性】
■学生の為、長い休みにボランティアを考えていたが、コロナ禍のためできませんでした。将来を踏まえ、いろいろなことを考えたいけれど、コロナの安定したワクチンが開発され以前のような日常に近い生活に戻るまで健康についてあまり考えられない。

【20 歳～29 歳・男性】
■毎朝の公園にて子供から大人の方、高齢者の方々がラジオ体操をすることによって、よりよい体づくりの健康の源になるので、続けていくことによって、ますますの健康を発展できるようにしていく為です。
■無職で外に出ないので何とも言えませんが、知っている人に会うことがあったら笑顔で挨拶することだと思います。

【20 歳～29 歳・女性】
■お互いの話をよく聞き尊重し、皆が自分らしく居られること。

【30 歳～39 歳・男性】
■仕事だけでなく趣味を持ち、自分の時間を作るようにすることで、心身の癒しになると思う。

【30 歳～39 歳・女性】
■日々の生活に追われ、改めてじっくり考えてみると、仕事に出ている夫は帰りが遅く、そのストレス発散のためにジムへ行く。私も一緒に行きたいが、まだ小さい子供がいるので、一緒には行けない。時々みんなで散歩に出て運動とリフレッシュをしながら、なんとか心身の健康を保っているが、それでは発散しきれない自分がいる。近くに親族がいないので、自分がストレスを溜めこまないように気をつけているが、簡単に人に頼れないのが現実。安心して子供を預けられる場所と、家族との時間が欲しい。今は特に。実家へ帰りたいが遠いし、コロナのこともあり帰りたくても帰れない。
■年代を限定しない子供、祖父母と一緒に参加できるスポーツや気軽に利用できる屋内運動場などあるといいなと思います。サピオのスポーツ施設（ジム）などは、小学高学年の子供から一緒に通えたらいいのにといつも思います。
■定期的な健康診断の受診をし、すこやかに生活できればと思います。周りの人の健康を気づかうことが大切だと思います。

【40 歳～49 歳・男性】
■公共施設などの場所をもっと増やしてほしい。
■不安を煽るだけの地上のテレビは見ない。
■室内球技ができる施設の充実してほしい。

【50 歳～59 歳・男性】
■半年病院に行き、あなたの健康について医師に相談してください。

【50 歳～59 歳・女性】
■子供が４人で大変です。私も仕事をしているので手伝いにあまり行けません。チャッポも予約が全然とれず、いいサービスなのに利用ができないというストレスの溜まる状況です。育児ストレスで見ていると子供も孫もかわいそうな悪循環を感じます。チャッポをもう少し取りやすくしていただければ…と感じた事が何度もありました。
■地消地産でなるべく地元の食材を使って、食事から健康に気をつけていきたい。
■この質問が難しいと思いました。現在仕事で忙しくしていますが、食習慣に関心があるので、もっと身近に生活習慣について考える機会があればいいと思います。たまにウォーキングで（時間をずらして）入間川を歩いていましたが、除草や外灯がもう少しあればいいと思いました。

【60 歳～69 歳・男性】
■具体的は考えていない。

【60 歳～69 歳・女性】
■理想としては金銭に余裕がある事が一番だと思います。
■以前から健康オタクといわれるほどに、食べるものについては気を付けてきたつもりでしたが、年齢とともに疎かになって来ているのを感じました。市や地域でいろいろな取り組みが行われているのもわかりました。個人レベルでの健康改革だけでなく今後は広く利用していけたらと思いました。
■自分に合った健康法を探し、心身共に楽しく続けられる健康づくりをしていく。
■健康の維持、向上の為、行政が積極的に取り組み、講座や行事等を開催していただきたいです。広報詩等で情報提供、情報発信をしてほしいです。

【70 歳～79 歳・女性】
■身体が不自由になって来ている昨今、月 3 回程の往復タクシー券を出して頂ける事を希望したいです。(病院)
■自分の健康に気を付けて家族の手をかけないようにしていきたい気持ちです。近所の人たちとも声を掛け合って日々を楽しく過ごしていきたいです。

（5）柏原地区

【18 歳～19 歳・女性】
■毎日の積み重ねが大切。
■栄養士の勉強をしているため、学んでいることが活用できるように健康を維持、向上させていきたいと思いました。

【20 歳～29 歳・男性】
■人との交流を多くし、運動行事を多くしていけばいいと思います。
■より交流を深めていくこと。

【20 歳～29 歳・女性】
■気軽に参加できるイベントがあればいいと思う。狭山には川や畑、田など自然が残っているところが多いので、いいところを情報発信して、参加を呼び掛けたり、知ってもらうのもいいと思う。市報は立派で毎月楽しみにしています。

【30 歳～39 歳・男性】
■コミュニケーションを増やす。
■We want to know more about Helth.

【30 歳～39 歳・女性】
■地域での共同作業や参加型イベントなど、人のつながりを共感できる環境づくりが大切。また働き過ぎによる地域との隔離を解決するため、日本人（社会）の働き方の改革も必要である。

【30 歳～39 歳・女性】
■食品添加物がなくなれば健康な体になれると思う。
■無理なく体を動かし、健康づくりをしていく。市で行っているイベントなどを利用し、地域の人たちとも交流する場があるといいと思います。

【４０歳～４９歳・男性】
■自分自身で常に健康を第一に取り組む。
■医療機関を通じて、地域で予防医学に取り組んでいく必要があると思います。

【４０歳～４９歳・女性】
■最近は個人行動が多くなり地域でも人とのつながりが薄れています。ご近所でも声を掛け合うことが減り、特に一人暮らしの方には不安が多いと思います。私は会う人には積極的に笑顔で挨拶をし、話しかけています。これからも続けていくつもりです。自分の為にも。

【50 歳～59 歳・女性】
■今現在は、仕事や今後の生活の事でゆとりがなく、健康づくりに対してあまり深く考える機会がなかったのですが、今回のアンケートの事もあり、いろいろ考えるきっかけとなりました。やっぱり健康が一番大切だと、つくづく感じてしまいますので、食生活や運動やストレス解消の見直しをしつつ、自分らしく生活していけたらと考えています。
■①もう少しましな内容のテレビ番組があれば良かった。（どんなジャンルの番組でも心身の役に立つと思う） ②インターネットやスマホの料金が安くなって、みんなが利用できるようになればよかった。そうすれば、リモートで（テレビ電話で）健康体操教室に参加できる。

【60 歳～69 歳・男性】
■市内には、環境の良い場所が多々有るので、個々に適したモデルコースがあればと思う。（ウォーキング等に関して。）
■自治の必要性
■私の孫が２０歳になるまでは死んではいられないと考えております。孫は今、小学４年生になりますが、孫を生きがいと考えて頑張って仕事に励んで生きています。
■市民が健康情報を活用しやすくする。体操教室等を開催する。他の市町村での取り組みを参考にして、より良いより多くの市民が参加できる健康づくりの場を作る。

【60 歳～69 歳・女性】
■気軽に利用できるジムなどの運動施設を増やしてほしい。様々な時間帯に様々な種類の運動関連のクラスを設けてほしい。
■小さなイベントが必要。みんななかなか家から出てこないから。
■健康は個々の意識の持ち方で違ってくると思います。

【70 歳～79 歳・男性】
■個独にならない。身近な人に対しては、できるだけ、出来ることがあれば、やってあげる。他人に対して、散歩中などに行き会った人には、挨拶をする。
■自己管理。困った時相談できる人脈（兄弟、友人、かかりつけ医）の継続。市や保健所にまで接点がなく、健康作りにどう関わるのか、どんな施策をしているのか知りたいと思います。
■健康については家族で話し合い、異常のある時は医療機関に行く。

【70 歳～79 歳・女性】
■各自考えて行動する事が大切だと思いますが、家にこもらず外の空気に当たる事。気楽に参加出来て知り合いが出来る事、そんな場所が必要なのかなと思います。コミュニティ広場のような…
■夫と毎日ウォーキングを 1 時間すること。食事はなるべく手作りを心掛ける。夫婦仲良く暮らす。

【80 歳以上・男性】
■いわゆる健康寿命の間に充実感を得られる生活環境の確保は、最大級自助努力で確保すべきだ。一方健康寿命後は共助、公助でどこまで支えるか、また支えるべきかについてもっと議論すべきだ。
■家族のため。余命を維持するため。衣・食・住の環境を整備。

【80 歳以上・女性】
■あいさつ、思いやり、運動

【50 歳～59 歳・性別不明】
■・まずは自分で出来ること。・新型コロナの収束。

（6）水富地区

【18 歳～19 歳・男性】
■みんなで誘い合って支えあう。楽しめる、もしくは楽しもうという生活。

【18 歳～19 歳・女性】
■心が健康であることが重要なことだと思う。対話をする機会は重要である。

【20 歳～29 歳・男性】
■周りの人をまきこんで運動していきたい。（特に運動不足になりがちな親世代等を誘う）
■人間関係の向上と十分なお金が必要だと思う。
■運動、食事、行動する事。
■健康を意識出来るくらいの仕事の休みが必要。少なすぎる。長期休暇など。

【20 歳～29 歳・男性】
■笹井に住んでいます。笹井はバスがどんどん減り、先月末にはキャッシュコーナーもなくなり（今月から）、ご年配の方は買い物もキャッシュコーナーも遠くまで行かなければならなくなります。若い者たちにとっては、何の苦労もない場所でも、ご年配の方々にとっては、とても重く億劫な物となり「歩かない」ことで（近くにあればそこまで歩いて行こうと思う。遠くなるとそれが出来なくなる）認知症や筋肉の低下へと繋がっていくと思います。市役所内へ茶の花号が入らなくなったのも、市役所まで行くのは億劫に繋がっていることを聞きました。（シルバーカーを押し駅から歩いたけれど、間に合わなかったというのも聞いたことがあります。）家から近いところに茶の花号のバス停があったのに、今は路線バス通りにしかなく、バス停まで遠くて歩けないというのも伺ったことがあります。それらのことも健康の維持向上や心豊かな生活から遠ざかる方向へ…となっている気がします。笹井の奥の方々が根岸新道のバス停まで出てくることは、とても大変なことと思います。そこに、地域の支え合いが生まれてくるのではないでしょうか。
■地域でイベントなどの活動でコミュニケーションを増やしていく。月一で公園など運動が出来る場所で球技やウォーキングをし、健康づくりに励む。
■市民全員で運動をしたほうがいいと思う。

【20 歳～29 歳・女性】
■もっと地域で気軽に参加できるスポーツイベントやサークルがあれば参加して、健康増進に努めたい。検診は費用や時間がかかるので、あまり気が進まない。
■仕事で平日は特に自分の時間が取れない。今の状況が変わらない限り、健康づくりという取り組みは出来ない。

【30 歳～39 歳・男性】
■仕事、家庭、健康づくりを分けて（切り離して）取り組みたい。仕事に邪魔されない健康づくりの時間作り。
■税金の適正な使い方が必要。
■年に 1 回は精密な検査を医療機関で受診する。
■市役所にある狭山茶のペットボトルを狭山市内の店舗でお手頃価格で販売して欲しい。スーパー等で狭山の農産物を使用した健康弁当を販売して欲しい。（市主催で弁当グランプリを開催してもらってから…）

【30 歳～39 歳・女性】
■自分や家族の健康は考えていましたが、地域で支え合うことまで気が回らなかったので、今後はもう少し意識してみようと思います。
■これから年金で生活していく人たちが食事に困らない程度の年金をもらえることでお年寄りが健康でイキキとしていれば、私たち 30 代の働き盛りの人間がストレスなく健康に働き続けることが出来ると思います。
■子どもが遊ぶ公園が少ない。禁止事項が多い。（ボール×、自転車×など）

【30 歳～39 歳・女性】
■公園の制約が多すぎるので、子供達が伸び伸び過ごすことが出来なくなっている。公園が禁止している遊びをするには、遠くまで行かなくてはならない。高齢者からの苦情が多い。→なかなか「支え合い」とは難しいのではと感じます。（子育て世代的な視点からは）もっと大らかに寛容な世の中になれば、笑顔が増え、自然と外に出たりして、健康が向上するのではないか？と考えます。
■子育てサポートの手厚い市に移住し、さまざまなことを気軽に相談して心のストレス、体のストレスをなくす。

【40 歳～49 歳・男性】
■トレーナーが必要
■生活しやすい環境作り。年配・子供達が安心して外出できる事。夜間の飛行訓練を少なく。（騒音がストレスに変わる）←昔に入れた防音ガラスの効果がない。
■自ら健康について考え取り組まないと、家族、地域の人々の健康作りは始まらないと考える。
■言葉で書くのは大変だぜ！
■知識の共有
■人に優しくする。自分がされて嫌なことは他人にしない。

【40 歳～49 歳・女性】
■ストレスをためず、毎日ではなくても何か趣味が出来たらやってみたり、おいしいものを食べたら運動するようにやっています。最近は切干大根を作ったり、干し芋を作ったり、やったことのないものに挑戦しています。家で保存できるので…。
■健康づくりに対しては、野菜を沢山とる食事、手作り料理、規則正しい食事（朝、昼、晩）、運動も心掛ける。心豊かは…仕事に追われると心にもゆとりがなくなるので、働き方を考えたい。もう少し自由な時間が欲しい。お金の為だけでなく、達成感を得られたり、好きなこと楽しく働ける仕事をしたい。
■コミュニケーションを取るのが Key Point となるのではないでしょうか。ささいな会話でも心を豊かにしてくれると思います。昔、若い時は道ばたで話をしているご年配の方々について、無駄話をしているとしか思えなかったのですが、今はこの行為の意味というか重要さが分かってきたような気がします。（トピックが重要ではなく、他の人とコミュニケーションを取る、という行為が重要。）コミュニケーションをどのように増やすか、ですが、例えば朝７時頃に河川敷にウォーキング（犬の散歩）に行くと本当に色々な方がいて、「おはようございます」からいろいろな会話につながります。ペットと一緒だと話しかけられやすいのと、心のいやしにもなるので、ペットを飼うというのもおすすめだと思います。
■子育ては大変なので支える仕組みはたくさんあった方が良い。
■To maintain and improve our helth is to eat helthy food more exercise drink more water. Always wash your hands communicate to your family pember to luice and neach your helthy life.And always pray that God is with you all the the time.that you need about your helthy promotion and impression of your livelihood.

【40 歳～49 歳・女性】
■仕事が終わった時間（夜）に参加できる、初心者向けのスポーツ教室を開催してほしい。ケガや病気等から復帰した時に、どのように運動を始めたら良いか、相談できるトレーナーの方がいると、トレーニングルームを利用しやすいです。日々、仕事と家事に追われ、時間のゆとりがもてないと、自分の健康に目を向ける機会が、なくなってしまう。何か始めたいなと思っても、きっかけがなかったり、始めても長続きしなかったりという人が、自分を含め多いと思います。簡単に始められる教室などがあれば、参加しやすく、新しい事を始めるきっかけになるかもしれません。
■若いときは自身の健康について何の不安も感じませんでしたが、親が老いたり、病気にかかったりするようになる４０代に至り健康であることの大切さを実感していますが習慣を直す、加えることもまたまた難しく感じています。結果、時間に追われ特に何も出来ずに、何となく将来の健康に不安があります。

【60 歳～69 歳・男性】
■ＩＴ、ＩＣＴ関連の機器の規制
■心豊かな生活、健康づくりの根本はやはり経済的にゆとりある生活環境が基本にあると思う。それは個々人それぞれ求める豊かさが違うであろう。市民として求めることは、どのような立場の人であっても、公的機関で身近で相談したりできる場所やそのような情報が広く出回っていることが重要である。
■積極的に外に出ることが大切。また近所等人とのふれあいが大切と思う。
■家族みんなで支え合い、健康を維持していきたいと思います。
■健康に関する情報交換

【60 歳～69 歳・女性】
■現状維持していく為の意識をしっかり持ち続けていくこと。そして感謝の気持ちを忘れないことです。
■腹八分目、適度な運動、息抜き（趣味、旅行など)、家族友人仲良く、前向きに笑顔で暮らす。
■今は、孫の世話、仕事と家事、主人の病院通いなど毎日忙しくしているので、少しおちついたら、仕事を退職したら、出来るだけ毎日時間をきめ、ウォーキングをしたいと思っています。いくつになっても自分の足で少しでも歩けるように考えています。
■退職後の健康維持に不安がありますので、市が行なっている情報を利用して参加していきたいと思っています。
■これからの健康維持の為、食事には気をつけていますが、体に無理のない運動を出来るだけ毎日心がけて行きたいと思います。
■誰でも気軽に参加でき、近くであること（車での移動は無理です)。公園などで笑いヨガ。
■交通の便が悪く、移動手段が車の為、年齢とともに活動しづらくなっています。交通機関がもっと充実しているといいと思います。

【70 歳～79 歳・男性】
■知人、友人と情報交換をする。
■人間の身体というものはそれぞれの個性があるものなので、基本的には健康問題は自分自身で考えるものであると思う。しかし、人間は生まれつきの疾患を持っていたり、自分で気づかずに思わぬ病気になったり、突然の事故に有ったりすることは避けられない事なので、そのために定期的な検診や、かかりつけ医との連携も必要不可欠だとおもうが、本人の健康に対する自覚や努力がなければ、本当の意味の健康は保てないと思う。それでも人間は誰でも年齢を重ねれば必ず病気になり最後は亡くなっていくので、そのためにもかかりつけ医との関係は大事だと思う。健康の３大要素：1 食生活 2 睡眠 3 運動
■毎日地区の皆様と（代替女性が多い）体操をしている。継続こそ力をモットーに雨の日、祭日以外は毎朝顔を合わせ、あいさつをし、笑顔で体操、これから一層だと思う。
■健康でなくなったら考える。
■誰もが楽しく、気軽に参加できる健康づくりを企画して欲しい。

【70 歳～79 歳・女性】
■まずはウォーキングから…
■近くに住んでいる娘夫婦が共働きの為、孫 3 人帰宅後（小学生 2 人、保育園児 1 人）面倒をみているので、大変ですが楽しみでもあります。健康でいられるのも孫達のおかげかもしれませんね。

【80 歳以上・男性】
■高齢者の運転免許返納に伴う足の確保（茶の花号の経路、運航時間・方法について改善して欲しい）。高齢者のいきがいは、趣味の範囲にとどまらず、積極的に社会活動に参加できる場を増やして欲しい。
■人と会ったときにあいさつが大事だと思います。

（７）新狭山地区

【18 歳～19 歳・男性】
■お年寄りの手当ては厚くしてほしい。コロナの検査はかかりつけ医で受けることが出来、たらいまわしにしないでほしい。

【20 歳～29 歳・男性】
■健康は自分のものなので、それを意識する人たちが、自発的に集まれる環境があることを知る機会があるといいと思う。結果の平等ではなく機会の平等でいい。
■とにかくストレスを溜めない事が健康には大事だと思うので、辛い事があった時に逃げ込める場所を作るのが大事だと思います。
■規則正しい生活

【20 歳～29 歳・女性】
■健康診断に対するイメージを変え、受けやすくすることで早期発見できる人が増えてほしい。
■みんな健康でいたいとは思っていると思うが、それぞれの理由（お金、時間がない、心に余裕がない。健康づくりをする為の体力がない。など）があると思うので、そう言う人々にもちゃんと手助けしてあげられる制度がないと（分かりやすい、どんな人でも受けられる)、地域の人々を健康にするのは難しいと思う。市民や国民のお金を有効に使ってほしいと思う。

【30 歳～39 歳・女性】
■医療機関以外にもたくさんの健康維持向上できる場所があるのでもっと使いたい。医療機関で治らない症状がたくさん私にはありましたが、すがる思いで探したクリニックは何の補助もありません。

【40 歳～49 歳・男性】
■病気になってからでは遅く、その予防の重要性を伝えていく事が大事だと思います。・お金がかかる（個人、行政共に)・自身の健康について・支える人の負担になる。この３点とかだけでも、伝えていく事が大事だと思います。
■職住接近やリモートワークの推進により自由に使える時間を増やすこと。(通勤時間の削減）ラジオ体操の推進などはもっとやってもいいのではないでしょうか？（夏休みや平日昼間など老若男女問わず近所の公園で実施し参加賞を付けるなど）

【50 歳～59 歳・男性】
■煙草を禁止、市内全域歩きたばこ禁止にしてほしい。
■ウォーキングをするにも景色も悪く、工場の異臭や歩道の整備も中途半端。もっと気持ちいい町なら良いのにと常々思う。

【50 歳～59 歳・女性】
■今はまず、このコロナを乗り切る！みんなが出来る限りの感染対策をして１日も早い収束を‼

【60 歳～69 歳・男性】
■自分自身の健康状態を確認し自分で実行推進する。知人等の人の状況を確認、自分に置き換える。

【60 歳～69 歳・女性】
■地域住民、地域の方々とのコミュニケーションが大切と思う。ご近所付き合い等々、昔のようには難しいのでしょうか。
■先ず挨拶と少しのお喋り。他人の悪口陰口は言わない。毎朝ラジオ体操をする。TV（NHK）の体操をやる。毎日少しの時間でもいいから、外へ出て、散歩なり歩くようにする。(花が咲いているよ、緑が綺麗だよと話しかけてあげる）

【70 歳～79 歳・男性】
■家族に思いやりのある言葉をかけること。（日常会話を増やす）

【70 歳～79 歳・女性】
■地域ではいろいろな取組みがあり、朝のラジオ体操などをやっています。今は自分流ですが、高齢になって来たので仲間作りの為にも交流出来るものに参加する様にすること。
■１．食べる量、質と運動のバランス ２．思いやりの心を持つ

【80 歳以上・男性】
■二世帯で息子夫婦や孫と良い関係を保つ生活をし、食事に関しては、妻の料理に感謝しつつ、何でも食する様にしている。日常生活では、毎日家中の掃除と、風呂の掃除を役割と考えて、実行している。家族のために多いに役立っていると自負している。

（８）狭山台地区

【18 歳～19 歳・女性】
■誰でも健康づくりのプログラムに参加できやすいようにする。トレーニングルームなどを増やす。市民が健康について考えられるよう多くの人の目に留まるところに広告などをつける。

【20 歳～29 歳・女性】
■みんなで色々な情報を共有して元気に過ごしたい。

【30 歳～39 歳・男性】
■サピオ稲荷山みたいな施設を佐山 or 狭山台付近にもあってほしい。

【30 歳～39 歳・女性】
■専業主婦等、特に仕事をしてない人（アルバイトも）会社で健診がない。子育てに忙しい世代の人達は自分の事をあまりケアが出来ないので、子供の健診と合わせてお母さんの「健診もどうですか？」等、市の方からアプローチがあると受けやすいかもしれないです。

【40 歳～49 歳・男性】
■コロナが無くなる。

【40 歳～49 歳・女性】
■仲良くする事
■公園に運動器具を設置してほしいです。気軽に運動出来る場所が欲しいです。
■モリンダのノニジュースを飲んで健康維持したい。
■身体にとってよい自然環境を整える。

【40 歳～49 歳・女性】
■１人住まいの高齢者の方が多いので、手作り料理や食事が提供できるシステムがあるといいのかと思います。

【50 歳～59 歳・男性】
■人とのつながりをたたない事。

【50 歳～59 歳・女性】
■長寿社会と言われても、政府が出すのが７０歳まで働かないといけないので、健康だけでなく７０でも働ける作りをしてほしいです。実際は年齢いった人にはきつい事が多く、むずかしさを感じます。（健康を考える余裕すらない感じです）

【60 歳～69 歳・男性】
■公助のためのアンケートではないですか？自助、公助については公の立場でアンケートいただくことですか？
■地域の医療機関を充実して欲しい。
■健康はとても大切だと思うので、日々体調に注意しながら無理をしないジョギングや食事等頑張っていくのかな？そのためにも家族や地域とのコミュニケーションは大切だと思います。
■言うは易し、行うは難し。年金生活で時間はある。羨ましがられる環境です。ところが、却ってのんびりし過ぎて、昼寝が多くなったり、不規則な生活になりがちです。つい食事を省いたり、体を動かさなくなってしまいます。
■経済的、精神的な余裕がないと、健康に意識が向きません。

【60 歳～69 歳・女性】
■地域の人たちと支え合っていくのは大切だと思います。でも、コロナで人との接触が少なくなることにより、心、心理状態にもマイナスの影響が大だと思います。ただのおしゃべりだけでも心が落ち着いたりするときもあるので、それがなくなるのは寂しいです。女の人は特に不安定になりがちですやね。
■現在のコロナ禍の中では、外出が自由に出来ず、ショッピングや友人との会食が楽しみな日々が早く戻ってほしいと願うばかりです。
■核家族となり、人と人との繋がりが希薄になっている。昔のような大家族ではないため、無関心でコミュニケーションも上手に図れず人間関係が難しくなっている。ゲームや携帯など電子機器が発達し、テレワークになっていることなどを考えると、機械社会の中で生き抜いていけないと生活できない状況になるのではと思います。鬱になる人が増えているし自殺者も増えています。
■近くの公園などで、ラジオ体操みたいなことを毎日または週何回か地域の方が出来るようになると良いと思います。
■前向き、くよくよしない。楽天的に生きる。笑う。よく寝てちゃんと睡眠をとる。おいしいと思うものを食べる、飲む。

【70 歳～79 歳・男性】
■・健康維持向上、心豊かな生活、健康づくり等々、広報さやま、市のホームページ等で情報を（大げさすぎる位ハデに）提供して頂き、気軽に参加できるムードに盛り上げていけないだろうか。 ・旧狭山市立幼稚園の売却変更、サピオ稲荷山の運営変更等狭山市保有資産の有効・有益活用による人口の増加、市民の生きがい有る生活維持に期待します。
■1 年 52 週ほとんど毎日曜日、東京中野まで言ってプールで一時間泳いでいる。どんな薬を飲むより健康にいいから。これからも身体が動く限り、続ける。（30 歳から始めて今年で 45 年間。）

【70 歳～79 歳・女性】
■まず自分が健康であることから始めて次のことを考えたい。歳をとると思うように体が動かない。
■健康づくりを応援するコバトン健康マイレージ事業知っている人は多くないと思います。ウォーキングをしている人はたくさんいますので、運動した効果がわかったりコバトン仲間がいると思うと励みになるのでは。市民に広く知らせてください。集合住宅のベランダでの喫煙を禁止することはできないでしょうか。上の階の人は迷惑しています。

【80 歳以上・男性】
■自己管理に心がけたい。

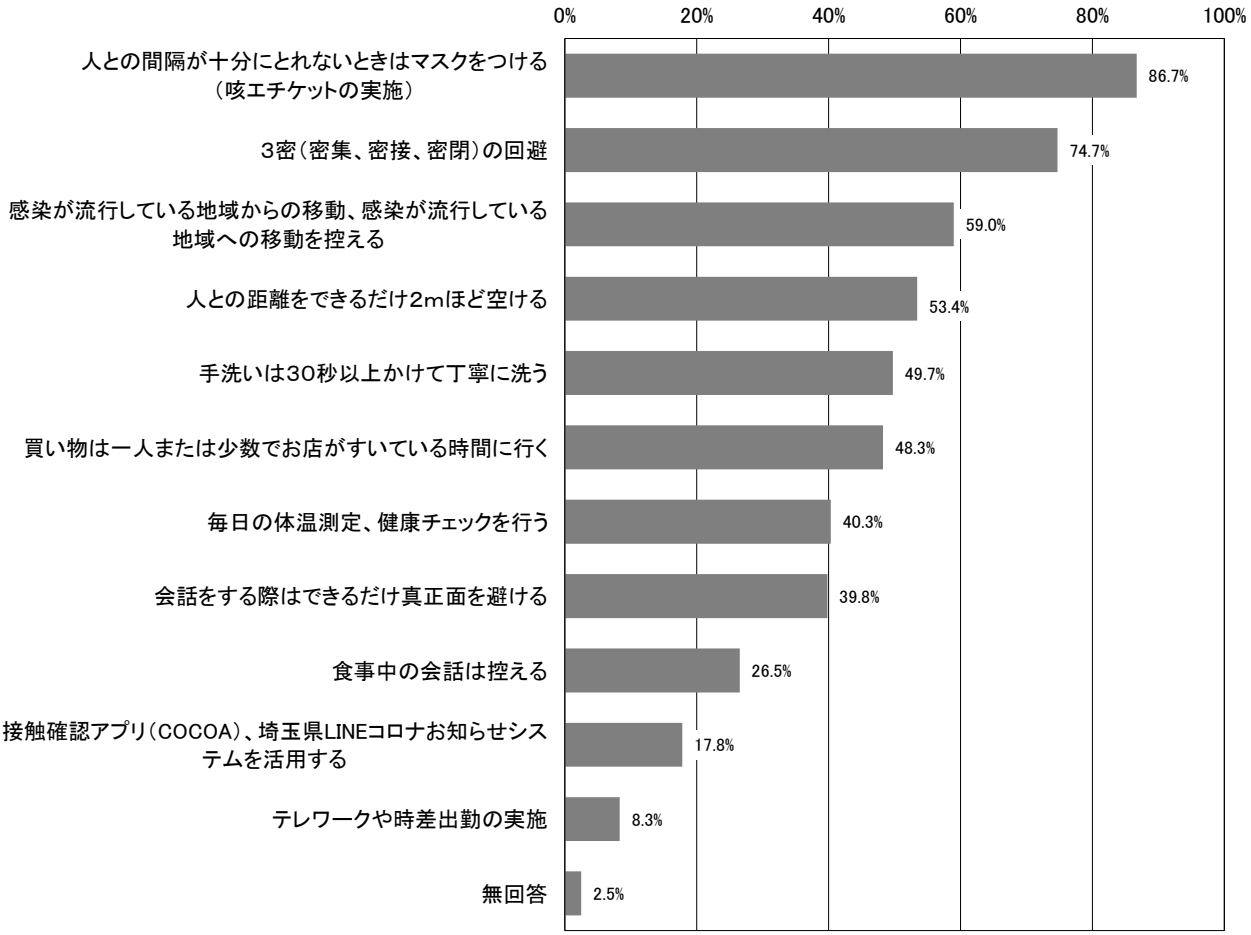
（9）地区不明

【年齢不明・性別不明】
■近くに無料で自由な時間帯に行くことが出来る多種な機械がそろっているジムのような場所があったら、減量や筋力のために頑張れる気がします。
■毎日体を動かして歩くようにしている。
■コロナの感染拡大もあって、特に昨今感じるのは心温まる人間関係への欲望です。昔から遠くの親戚より近くの他人と言われますが、自分の住む地域の人間関係作りが大事と思います。そのためには、地域の人が集まれる場所、趣味サークル活動の充実がポイントと思います。その観点で見ると、狭山の公民館はどこも老朽化しており、快適な場所とは言えません。順番にリフレッシュし、皆が集まれる地域の核施設となるよう整備されたし！！私は柏原地区ですが、せめて広瀬並の広さ（ホール、ロビー）が望ましいです。

新型コロナウイルス感染症について

問 81　新型コロナウイルス感染症を発症しないように、日々取り組んでいる対策はありますか。〔あてはまるものすべてに○〕

新型コロナウイルス感染症を発症しないように、日々取り組んでいる対策については、「人との間隔が十分にとれないときはマスクをつける（咳エチケットの実施）」が 86.7%と最も多く、次いで「３密（密集、密接、密閉）の回避」が 74.7%、「感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動を控える」が 59.0%となっています。



項目	実数（人）	構成比
人との間隔が十分にとれないときはマスクをつける（咳エチケットの実施）	1,292	86.7%
3密（密集、密接、密閉）の回避	1,113	74.7%
感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動を控える	879	59.0%
人との距離をできるだけ2mほど空ける	796	53.4%
手洗いは30秒以上かけて丁寧に洗う	741	49.7%
買い物は一人または少数でお店がすいている時間に行く	719	48.3%
毎日の体温測定、健康チェックを行う	601	40.3%
会話をする際はできるだけ真正面を避ける	593	39.8%
食事中の会話は控える	395	26.5%
接触確認アプリ（COCOA）、埼玉県LINEコロナお知らせシステムを活用する	265	17.8%
テレワークや時差出勤の実施	124	8.3%
無回答	37	2.5%
回答者数	1,490	

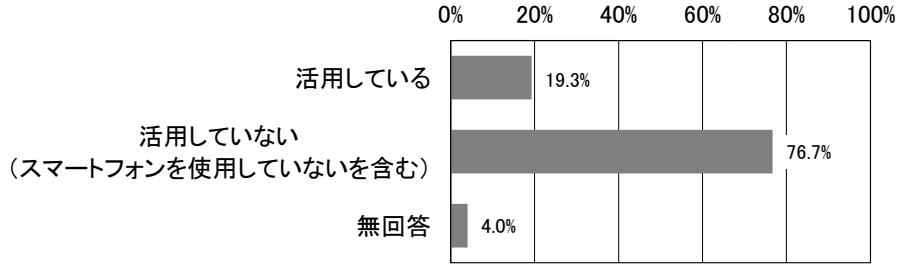
性・年代別にみると、男女ともに全ての年代で、「人との間隔が十分にとれないときはマスクをつける（咳エチケットの実施）」が最も多くなっています。「買い物は一人または少数でお店がすいている時間に行く」については、男女ともに 70 歳代が最も多くなっています。「３密（密集、密接、密閉）の回避」、「感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動を控える」については、男女ともに 18～19 歳で最も少なく、年代の上昇とともに増加傾向がみられます。

【性・年代別】

区分		人との距離をできるだけ２ｍほど空ける	会話をする際はできるだけ真正面を避ける	人との間隔が十分にとれないときはマスクをつける（咳エチケットの実施）	手洗いは３０秒以上かけて丁寧に洗う	感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動を控える	接触確認アプリ（ＣＯＣＯＡ）、埼玉県ＬＩＮＥコロナお知らせシステムを活用する	３密（密集、密接、密閉）の回避	毎日の体温測定、健康チェックを行う	買い物は一人または少数でお店がすいている時間に行く	テレワークや時差出勤の実施	食事中の会話は控える	無回答
男性	18歳～19歳(n=14)	35.7%	21.4%	100.0%	42.9%	28.6%	21.4%	64.3%	7.1%	7.1%	21.4%	0.0%	0.0%
	20歳～29歳(n=56)	55.4%	28.6%	87.5%	55.4%	44.6%	30.4%	67.9%	46.4%	25.0%	19.6%	21.4%	1.8%
	30歳～39歳(n=93)	51.6%	39.8%	78.5%	38.7%	50.5%	22.6%	65.6%	35.5%	33.3%	8.6%	24.7%	2.2%
	40歳～49歳(n=89)	36.0%	31.5%	88.8%	38.2%	48.3%	21.3%	67.4%	41.6%	33.7%	9.0%	23.6%	1.1%
	50歳～59歳(n=98)	50.0%	38.8%	88.8%	41.8%	45.9%	28.6%	77.6%	41.8%	37.8%	26.5%	34.7%	3.1%
	60歳～69歳(n=138)	60.1%	36.2%	86.2%	46.4%	53.6%	16.7%	75.4%	28.3%	36.2%	6.5%	23.9%	1.4%
	70歳～79歳(n=91)	62.6%	40.7%	80.2%	49.5%	57.1%	4.4%	78.0%	30.8%	51.6%	2.2%	17.6%	4.4%
	80歳以上(n=30)	63.3%	50.0%	76.7%	46.7%	43.3%	3.3%	70.0%	30.0%	46.7%	0.0%	23.3%	10.0%
女性	18歳～19歳(n=26)	23.1%	19.2%	76.9%	46.2%	42.3%	15.4%	57.7%	42.3%	38.5%	26.9%	30.8%	3.8%
	20歳～29歳(n=91)	50.5%	30.8%	85.7%	42.9%	52.7%	27.5%	73.6%	36.3%	28.6%	12.1%	18.7%	0.0%
	30歳～39歳(n=143)	53.1%	36.4%	84.6%	52.4%	67.1%	21.0%	80.4%	49.7%	52.4%	2.1%	16.1%	0.7%
	40歳～49歳(n=136)	49.3%	43.4%	91.9%	51.5%	66.2%	19.9%	75.0%	47.1%	55.1%	11.0%	30.1%	1.5%
	50歳～59歳(n=151)	56.3%	48.3%	90.1%	54.3%	65.6%	19.2%	80.8%	49.7%	63.6%	7.9%	35.8%	2.6%
	60歳～69歳(n=160)	56.3%	44.4%	90.0%	62.5%	74.4%	14.4%	80.0%	43.8%	63.1%	2.5%	31.9%	1.9%
	70歳～79歳(n=99)	63.6%	53.5%	90.9%	56.6%	73.7%	6.1%	78.8%	34.3%	74.7%	1.0%	35.4%	3.0%
	80歳以上(n=35)	54.3%	48.6%	82.9%	54.3%	57.1%	2.9%	60.0%	37.1%	60.0%	0.0%	34.3%	8.6%

問 82　「新型コロナウイルス感染症接触確認アプリ（ＣＯＣＯＡ）」・「埼玉県ＬＩＮＥコロナお知らせシステム」をスマートフォンに入れておくことで、陽性者との接触が疑われた際、速やかに狭山保健所への相談、PCR 検査の受診を相談できるようになります。これらアプリを活用していますか。〔１つに○〕

「新型コロナウイルス感染症接触確認アプリ（ＣＯＣＯＡ）」・「埼玉県ＬＩＮＥコロナお知らせシステム」などのアプリを活用しているかでは、「活用している」が 19.3%、「活用していない（スマートフォンを使用していないを含む）」が 76.7%となっています。



項目	実数（人）	構成比
活用している	287	19.3%
活用していない（スマートフォンを使用していないを含む）	1,143	76.7%
無回答	60	4.0%
回答者数	1,490	100.0%

性・年代別にみると、「活用している」人の割合は、男性では 50 歳代、女性では 20 歳代が最も多くなっています。男女ともに 70 歳以上の年代は 0.0～5.1 ポイントと他の年代よりも大幅な低下がみられます。

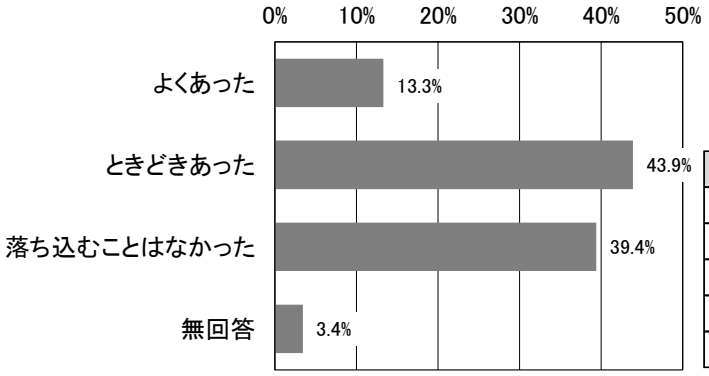
【性・年代別】

区分		活用している	活用していない（スマートフォンを使用していないを含む）	無回答
男性	18歳～19歳（n=14）	21.4%	78.6%	0.0%
	20歳～29歳（n=56）	32.1%	66.1%	1.8%
	30歳～39歳（n=93）	25.8%	74.2%	0.0%
	40歳～49歳（n=89）	23.6%	74.2%	2.2%
	50歳～59歳（n=98）	32.7%	62.2%	5.1%
	60歳～69歳（n=138）	15.9%	80.4%	3.6%
	70歳～79歳（n=91）	4.4%	89.0%	6.6%
	80歳以上（n=30）	3.3%	86.7%	10.0%
女性	18歳～19歳（n=26）	15.4%	84.6%	0.0%
	20歳～29歳（n=91）	30.8%	69.2%	0.0%
	30歳～39歳（n=143）	23.1%	75.5%	1.4%
	40歳～49歳（n=136）	18.4%	78.7%	2.9%
	50歳～59歳（n=151）	22.5%	74.8%	2.6%
	60歳～69歳（n=160）	18.8%	77.5%	3.8%
	70歳～79歳（n=99）	5.1%	85.9%	9.1%
	80歳以上（n=35）	0.0%	82.9%	17.1%

問 83　新型コロナウイルス感染症が流行してから気分が落ち込むことがありましたか。〔１つに○〕

新型コロナウイルス感染症が流行してから気分が落ち込むことがあったかでは、「ときどきあった」が 43.9%と最も多く、「よくあった（13.3%）」と合わせると５割以上の人が、気分が落ち込むことが『あった』と回答しています。

また、「落ち込むことはなかった」は 39.4%となっています。



項目	実数（人）	構成比
よくあった	198	13.3%
ときどきあった	654	43.9%
落ち込むことはなかった	587	39.4%
無回答	51	3.4%
回答者数	1,490	100.0%

性・年代別にみると、「よくあった」、「ときどきあった」を合わせた、気分が落ち込むことが『あった』の割合は、18～19 歳を除く全ての年代で、男性より女性のほうが多くなっています。

また、男性は 18～19 歳、女性は 20 歳代と若い年代の人のほうが気分が落ち込むことが『あった』と回答しています。

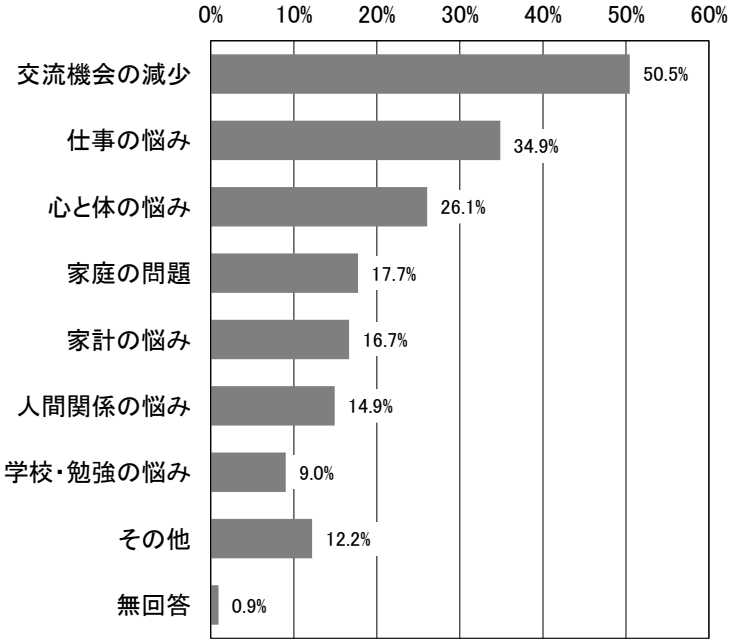
【性・年代別】

区分		よくあった	ときどきあった	落ち込むことはなかった	無回答
男性	18歳～19歳（n=14）	21.4%	64.3%	14.3%	0.0%
	20歳～29歳（n=56）	21.4%	37.5%	39.3%	1.8%
	30歳～39歳（n=93）	17.2%	35.5%	47.3%	0.0%
	40歳～49歳（n=89）	11.2%	41.6%	47.2%	0.0%
	50歳～59歳（n=98）	12.2%	34.7%	48.0%	5.1%
	60歳～69歳（n=138）	8.7%	39.1%	47.8%	4.3%
	70歳～79歳（n=91）	6.6%	39.6%	46.2%	7.7%
	80歳以上（n=30）	0.0%	36.7%	53.3%	10.0%
女性	18歳～19歳（n=26）	11.5%	50.0%	38.5%	0.0%
	20歳～29歳（n=91）	26.4%	48.4%	25.3%	0.0%
	30歳～39歳（n=143）	20.3%	51.7%	26.6%	1.4%
	40歳～49歳（n=136）	11.0%	46.3%	41.2%	1.5%
	50歳～59歳（n=151）	11.3%	50.3%	36.4%	2.0%
	60歳～69歳（n=160）	13.8%	47.5%	35.0%	3.8%
	70歳～79歳（n=99）	9.1%	42.4%	41.4%	7.1%
	80歳以上（n=35）	8.6%	37.1%	42.9%	11.4%

【問 83 で「1.よくあった」、「2.ときどきあった」と回答した方にうかがいました。】

問 84　それはどのようなことが原因ですか。〔あてはまるものすべてに○〕

気分が落ち込んだ原因については、「交流機会の減少」が 50.5%と最も多く、次いで「仕事の悩み」が 34.9%、「心と体の悩み」が 26.1%となっています。



項目	実数（人）	構成比
交流機会の減少	430	50.5%
仕事の悩み	297	34.9%
心と体の悩み	222	26.1%
家庭の問題	151	17.7%
家計の悩み	142	16.7%
人間関係の悩み	127	14.9%
学校・勉強の悩み	77	9.0%
その他	104	12.2%
無回答	8	0.9%
回答者数	852	
非該当	638	
合計	1,490	

性・年代別にみると、18～19 歳では男女ともに「学校・勉強の悩み」が最も多く、「仕事の悩み」については、男性は 20～50 歳代（20 歳代は「交流機会の減少」も同率）、女性は 40 歳代が最も多くなっています。男性の 60 歳以上、女性の 50 歳以上では「交流機会の減少」が最も多くなっています。

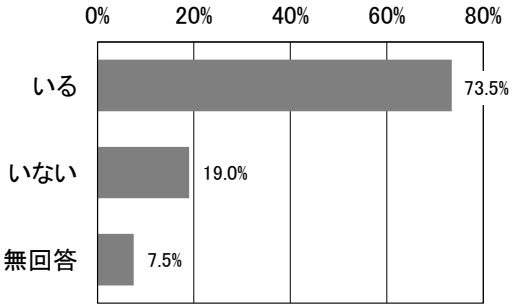
【性・年代別】

区分		仕事の悩み	家庭の問題	人間関係の悩み	家計の悩み	心と体の悩み	交流機会の減少	学校・勉強の悩み	その他	無回答
男性	18歳～19歳(n=12)	16.7%	0.0%	50.0%	0.0%	33.3%	50.0%	83.3%	0.0%	0.0%
	20歳～29歳(n=33)	54.5%	9.1%	15.2%	6.1%	18.2%	54.5%	21.2%	18.2%	0.0%
	30歳～39歳(n=49)	67.3%	28.6%	14.3%	32.7%	26.5%	49.0%	6.1%	4.1%	0.0%
	40歳～49歳(n=47)	72.3%	14.9%	6.4%	34.0%	23.4%	38.3%	2.1%	4.3%	4.3%
	50歳～59歳(n=46)	63.0%	30.4%	15.2%	26.1%	21.7%	43.5%	8.7%	10.9%	0.0%
	60歳～69歳(n=66)	27.3%	21.2%	18.2%	13.6%	30.3%	48.5%	1.5%	6.1%	1.5%
	70歳～79歳(n=42)	9.5%	11.9%	11.9%	4.8%	23.8%	50.0%	0.0%	14.3%	2.4%
	80歳以上(n=11)	0.0%	0.0%	45.5%	9.1%	18.2%	72.7%	0.0%	0.0%	0.0%
女性	18歳～19歳(n=16)	12.5%	12.5%	31.3%	0.0%	25.0%	31.3%	75.0%	6.3%	0.0%
	20歳～29歳(n=68)	36.8%	14.7%	19.1%	17.6%	29.4%	66.2%	16.2%	11.8%	1.5%
	30歳～39歳(n=103)	42.7%	19.4%	16.5%	21.4%	24.3%	48.5%	14.6%	15.5%	0.0%
	40歳～49歳(n=78)	38.5%	23.1%	9.0%	26.9%	26.9%	35.9%	11.5%	15.4%	0.0%
	50歳～59歳(n=93)	34.4%	17.2%	15.1%	19.4%	23.7%	53.8%	1.1%	17.2%	1.1%
	60歳～69歳(n=98)	16.3%	13.3%	8.2%	7.1%	28.6%	59.2%	2.0%	17.3%	0.0%
	70歳～79歳(n=51)	2.0%	15.7%	15.7%	2.0%	31.4%	51.0%	0.0%	9.8%	2.0%
	80歳以上(n=16)	0.0%	18.8%	6.3%	0.0%	25.0%	81.3%	0.0%	6.3%	6.3%

【問 83 で「1.よくあった」、「2.ときどきあった」と回答した方にうかがいました。】

問 85　気分が落ち込んだ時に相談できる人はいますか。〔あてはまるものに○〕

気分が落ち込んだ時に相談できる人はいるかでは、「いる」が 73.5%、「いない」が 19.0%となっています。



項目	実数(人)	構成比
いる	626	73.5%
いない	162	19.0%
無回答	64	7.5%
回答者数	852	
非該当	638	
合計	1,490	

性・年代別にみると、男女ともに全ての年代で、相談できる人が「いる」との回答が多くなっていますが、年代の上昇とともに減少傾向がみられます。

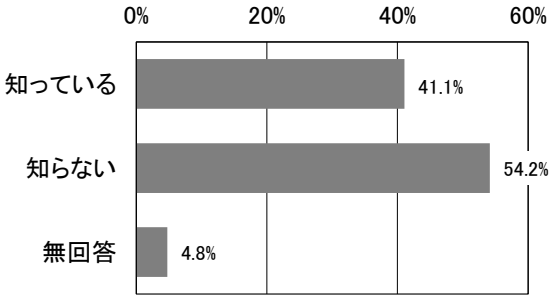
【性・年代別】

		いる	いない	無回答
男性	18歳～19歳(n=12)	83.3%	16.7%	0.0%
	20歳～29歳(n=33)	75.8%	15.2%	9.1%
	30歳～39歳(n=49)	73.5%	24.5%	2.0%
	40歳～49歳(n=47)	68.1%	31.9%	0.0%
	50歳～59歳(n=46)	65.2%	30.4%	4.3%
	60歳～69歳(n=66)	50.0%	39.4%	10.6%
	70歳～79歳(n=42)	42.9%	45.2%	11.9%
	80歳以上(n=11)	54.5%	27.3%	18.2%
女性	18歳～19歳(n=16)	87.5%	12.5%	0.0%
	20歳～29歳(n=68)	91.2%	2.9%	5.9%
	30歳～39歳(n=103)	79.6%	17.5%	2.9%
	40歳～49歳(n=78)	84.6%	10.3%	5.1%
	50歳～59歳(n=93)	78.5%	9.7%	11.8%
	60歳～69歳(n=98)	79.6%	13.3%	7.1%
	70歳～79歳(n=51)	72.5%	11.8%	15.7%
	80歳以上(n=16)	68.8%	12.5%	18.8%

問 86　さまざまな悩みを抱えたときに、相談できる相談窓口（※）があることを知っていますか。〔あてはまるものに○〕

※例：「こころの健康相談ダイヤル」、「24 時間子供 SOS ダイヤル」など

さまざまな悩みを抱えたときに、相談員できる相談窓口があることを知っているかでは、「知っている」が 41.1%、「知らない」が 54.2%となっています。



項目	実数（人）	構成比
知っている	612	41.1%
知らない	807	54.2%
無回答	71	4.8%
回答者数	1,490	100.0%

性・年代別にみると、男性は 18～19 歳を除く全ての年代で「知らない」人の割合が多く、女性は 18～50 歳代は「知っている」、60 歳以上の年代で「知らない」の人の割合が多くなっています。

【性・年代別】

		知っている	知らない	無回答
男性	18歳～19歳（n=14）	71.4%	28.6%	0.0%
	20歳～29歳（n=56）	37.5%	58.9%	3.6%
	30歳～39歳（n=93）	29.0%	66.7%	4.3%
	40歳～49歳（n=89）	33.7%	64.0%	2.2%
	50歳～59歳（n=98）	33.7%	61.2%	5.1%
	60歳～69歳（n=138）	21.7%	73.2%	5.1%
	70歳～79歳（n=91）	24.2%	67.0%	8.8%
	80歳以上（n=30）	30.0%	60.0%	10.0%
女性	18歳～19歳（n=26）	57.7%	42.3%	0.0%
	20歳～29歳（n=91）	50.5%	48.4%	1.1%
	30歳～39歳（n=143）	57.3%	39.9%	2.8%
	40歳～49歳（n=136）	52.9%	45.6%	1.5%
	50歳～59歳（n=151）	49.0%	46.4%	4.6%
	60歳～69歳（n=160）	47.5%	48.8%	3.8%
	70歳～79歳（n=99）	45.5%	46.5%	8.1%
	80歳以上（n=35）	31.4%	54.3%	14.3%

Ⅲ．高校生調査結果

調査結果の概要

１　健康状態などについて

○現在の健康状態について

現在の健康状態は、９割以上が「健康である」と回答しています。しかし、２割前後の人が最近の体の調子で、「疲れやすい」、「疲れが残る」、「目が疲れる」、「皮膚の調子が悪い」と回答しています。

○支えあいについて

周りからささえられている（助けられている、大事にされているなど）と感じるかでは、大半の人が「家族から」ささえられていると感じると回答しています。

また、あなたは、周りを支えているかでは、「友人・知人」をささえているが約８割となっています。

２　食生活・栄養について

○食事について

朝食を「ほとんど毎日食べている」人は 87.2%、「ほとんど食べない」は 3.3%となっています。食べない日がある理由では、「起きる時間がおそい」が多くなっています。

１日の食事回数は「３回」が８割以上となっており、夕食を食べる時間帯で多いのは、「７時台」です。

主食、主菜、副菜のそろった食事を「１日に２回以上」食べている人は 70.0%です。また、１日、何皿分の野菜を食べているかでは、「３皿」、「１皿」が多く、１日に必要な野菜の量である「５皿（350g）以上」を食べている人は 10%もいません。

○飲み物について

よく飲む飲み物では、「甘くないお茶（麦茶、緑茶）など」が７割を超えて最も多くなっています。

「急須」でいれたお茶を「毎日飲む」16.5%、「ときどき飲む」19.8%を合せ 36.3%となっています。

○食事づくりについて

食事づくりなど料理をしているかでは、「していない」が 60.9%、「毎日している」「時々している」を合せると 39.1%となっています。

○食事の機会について

家族と友人などと楽しく食事をする機会があるかでは、８割の人が「ほとんど毎日ある」と回答しています。

○農産物、郷土料理について

地元の農産物を食べているかでは、６割以上が「よく食べる」または「時々食べる」と回答しています。また、よく食べる郷土料理では、「けんちん汁」86.4%、「赤飯」72.0%、「里芋の煮ころがし」65.8%の順となっています。

○身長と体重について

身長をＢＭＩで算出すると 69.1%が「普通体重」、23.0%が「低体重」ですが、性別でみると、「低体重」は男性 30.4%に対して女性は 16.5%います。また、なりたい体重でＢＭＩを求めると、女性の「低体重」は 44.6%と多くなっています。

最も良い体重に近づけたり、維持するように心がけているかで最も多い回答は、「たまにしている」27.2%ですが、「いつもしている」と「だいたいしている」を合わせると 32.9%となっています。

過度のダイエットなどで栄養不足が続いていると、低体重の赤ちゃんが生まれやすくなることを知っているかでは、ほぼ４割の人が「知っていた」と回答し、「聞いたことがある」を合わせると７割近くなります。

３　身体活動・運動について

○運動について

学校の授業以外で 30 分以上の運動やスポーツをしているかでは、「ほとんど毎日」が約４割で最も多くなっている一方、「していない」人も３割近くいます。

４　喫煙・飲酒について

○喫煙について

９割以上の人は、たばこを「吸ったことはない」と回答しています。また、ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）という病気を「知っていた」人が 18.5%、「聞いたことがある」人が 28.4%です。また、たばこが健康に与える害が「大きい」と９割以上の人が回答しています。

○飲酒について

飲酒については、「飲んだことはない」人が８割に対して、１割の人は「飲んだことがある」と回答しています。また、飲酒が未成年の健康に与える害の大きさについてどう思うかでは、７割以上の人が「大きい」と回答しています。

５　歯の健康について

○歯みがきについて

歯の健康についてでは、６割以上の人が１日１回は十分な時間（10 分程度）をかけてていねいに磨くことを「している」または「だいたいしている」と回答していますが、残りの３割強の人は「していない」と回答しています。

６　休養・こころの健康について

○相談等について

これまでに気分が落ち込んだり、ひどく不安になったり好きなことにも興味や楽しみが持てなかったことが「なかったが、相談できると思う」が 31.3%で最も多く、「時々あり、相談した」が 24.7%、「時々あったが、相談しなかった」が 24.3%で続きました。

また、相談した人の相談相手は「母」が 72.4%で最も多く、次いで「友人」68.4%となり、「父」は 28.9%と「母」の３分の１以下で、「先生」とほぼ同等のレベルです。相談しなかったが、誰になら相談できそうかでは、「母」の 54.8%よりも「友人」の 65.2%が多く、「相談できそうな人はいない」と回答する人も 11.0%いました。

○友達との関係について

８割以上の人は、ＬＩＮＥ（ライン）などのＳＮＳやメールなどでの友達関係や生活面で困ったことは「なかった」と回答し、「良くあった」と「時々あった」は合わせて 16.0%です。

７ 新型コロナウイルス感染症について

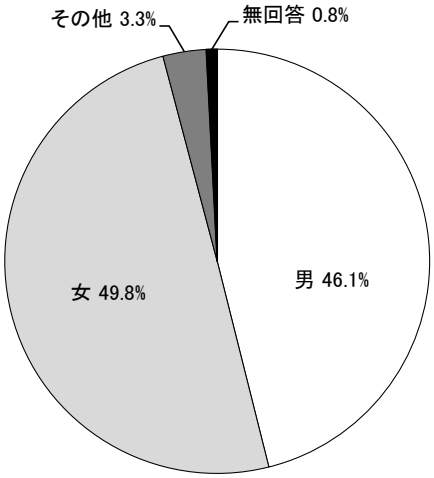
新型コロナウイルス感染症を発症しない対策について、８割以上の人が「人との間隔が十分に取れていないときはマスクをつける（咳エチケットの実施）」と回答しています。また、「新型コロナウイルス感染症接触確認アプリ（ＣＯＣＯＡ）」・「埼玉県ＬＩＮＥコロナお知らせシステム」をスマートフォンに入れて「活用している」と回答した人は、１割となっており、８割以上の人は「活用していない」と回答しています。

さらに、気分が落ち込むことが「よくあった」、「ときどきあった」を合わせると５割以上となっています。落ち込む原因については「学校・勉強の悩み」が 66.9%、「交流機会の減少」が 43.9%となっています。落ち込んだ時に相談相手が「いる」と回答した人は 68.3%となっています。悩みの相談窓口については「知っている」が 66.3%、「知らない」が 29.6%となっています。

高校生調査

問１　性別を教えて下さい。

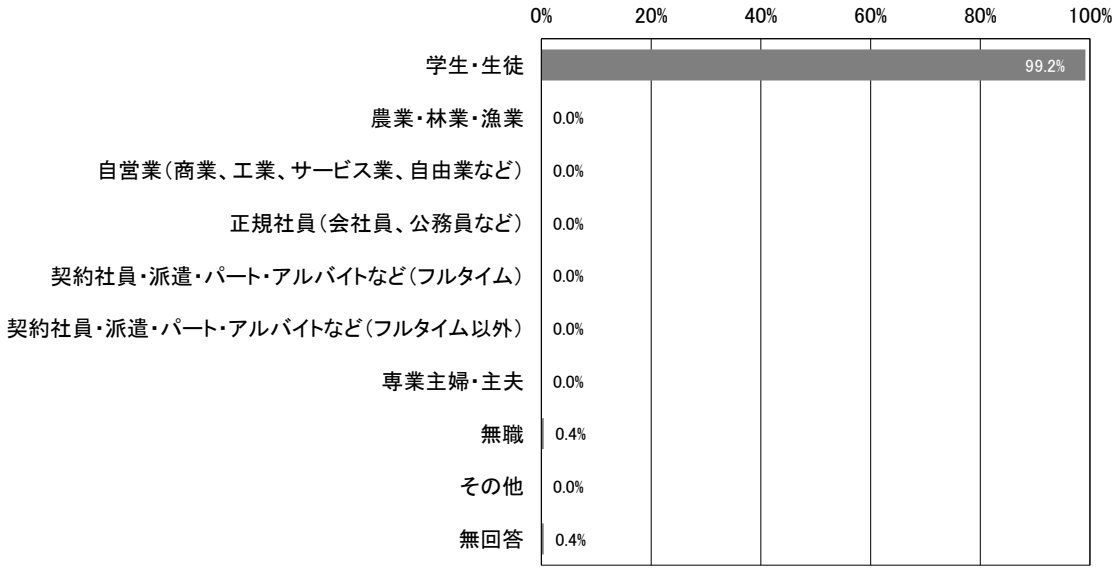
性別については、「男」が 46.1%、「女」が 49.8%となっています。



項目	実数（人）	構成比
男	112	46.1%
女	121	49.8%
その他	8	3.3%
無回答	2	0.8%
回答者数	243	100.0%

問２　職業は何ですか。（主なもの１つに○）

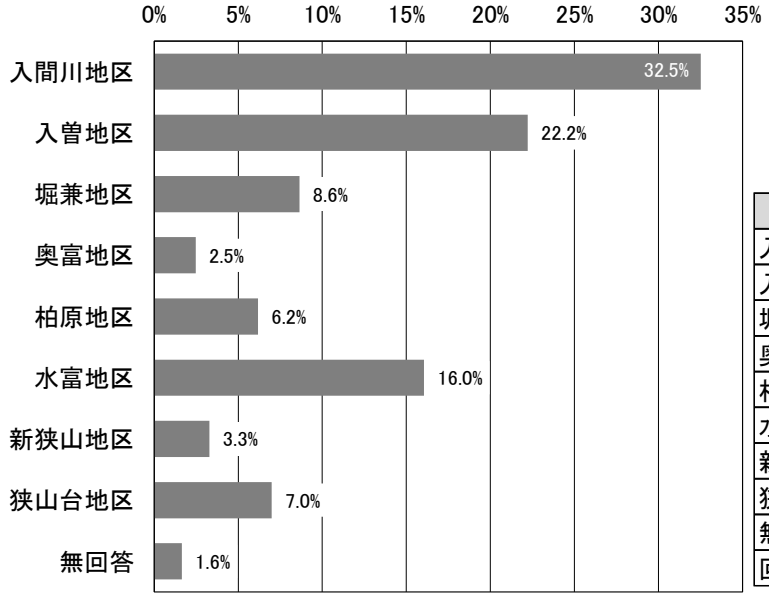
職業については、「学生・生徒」が 99.2%となっています。



項目	実数（人）	構成比
学生・生徒	241	99.2%
農業・林業・漁業	0	0.0%
自営業（商業、工業、サービス業、自由業など）	0	0.0%
正規社員（会社員、公務員など）	0	0.0%
契約社員・派遣・パート・アルバイトなど（フルタイム）	0	0.0%
契約社員・派遣・パート・アルバイトなど（フルタイム以外）	0	0.0%
専業主婦・主夫	0	0.0%
無職	1	0.4%
その他	0	0.0%
無回答	1	0.4%
回答者数	243	100.0%

問３　住んでいる地区はどこですか。（1 つに○）

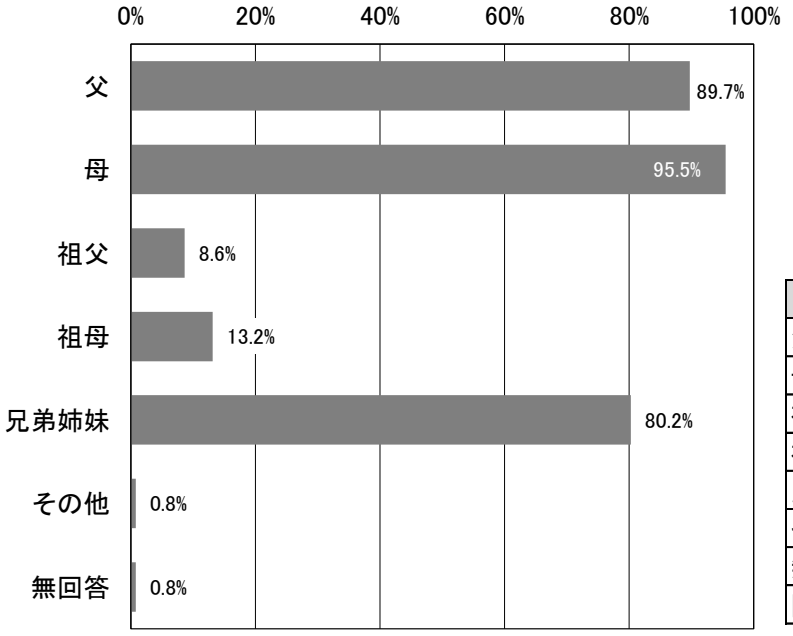
住んでいる地区については、「入間川地区」が 32.5%と最も多く、次いで「入曽地区」が 22.2%、「水富地区」が 16.0%となっています。



項目	実数（人）	構成比
入間川地区	79	32.5%
入曽地区	54	22.2%
堀兼地区	21	8.6%
奥富地区	6	2.5%
柏原地区	15	6.2%
水富地区	39	16.0%
新狭山地区	8	3.3%
狭山台地区	17	7.0%
無回答	4	1.6%
回答者数	243	100.0%

問４　一緒に住んでいる人はだれですか。（いくつでも○）

一緒に住んでいる人については、「母」が 95.5%、「父」が 89.7%、「兄弟姉妹」が 80.2%となっています。

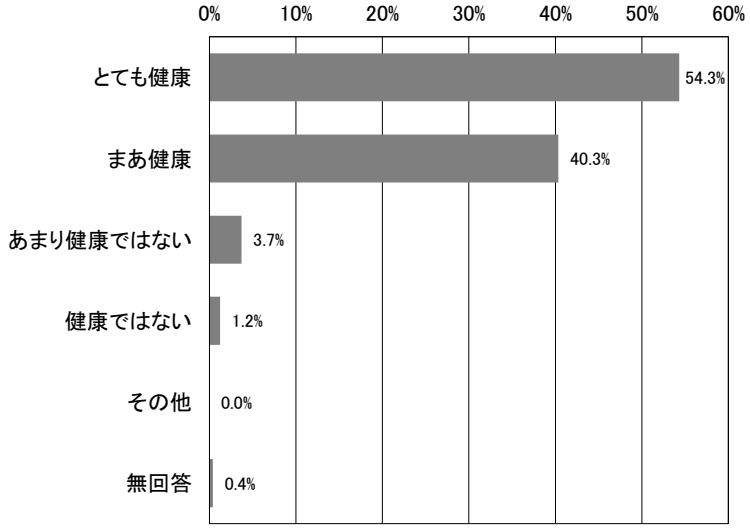


項目	実数（人）	構成比
父	218	89.7%
母	232	95.5%
祖父	21	8.6%
祖母	32	13.2%
兄弟姉妹	195	80.2%
その他	2	0.8%
無回答	2	0.8%
回答者数	243	

問５　現在の健康状態はどう思いますか。（ひとつに○）

現在の健康状態については、「とても健康」が 54.3%と最も多く、「まあ健康」の 40.3%と合わせると 94.6%の人が「健康である」と回答しています。

また、「あまり健康ではない（3.7%）」、「健康ではない（1.2%）」を合わせた『健康ではない（計）』は 4.9%となっています。

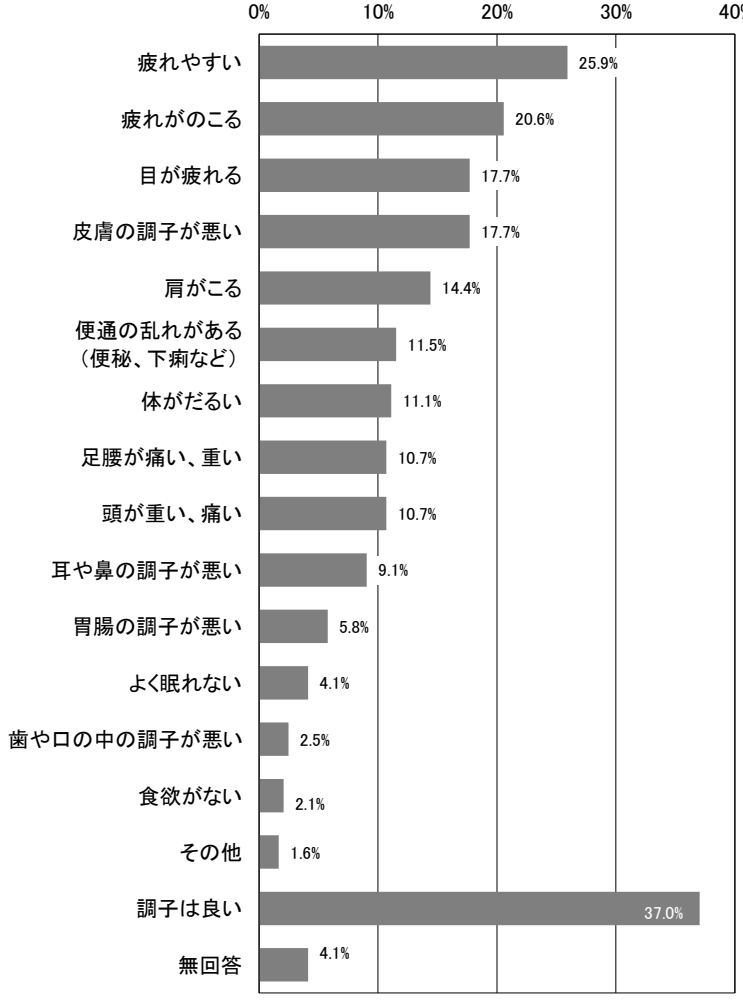


項目	実数（人）	構成比
とても健康	132	54.3%
まあ健康	98	40.3%
あまり健康ではない	9	3.7%
健康ではない	3	1.2%
その他	0	0.0%
無回答	1	0.4%
回答者数	243	100.0%

問６　最近、体の調子はいかがですか。（あてはまるものすべてに○）

最近の体の調子については、「疲れやすい」が 25.9%と多く、次いで「疲れがのこる」が 20.6%、「目が疲れる」「皮膚の調子が悪い」がともに 17.7%となっています。

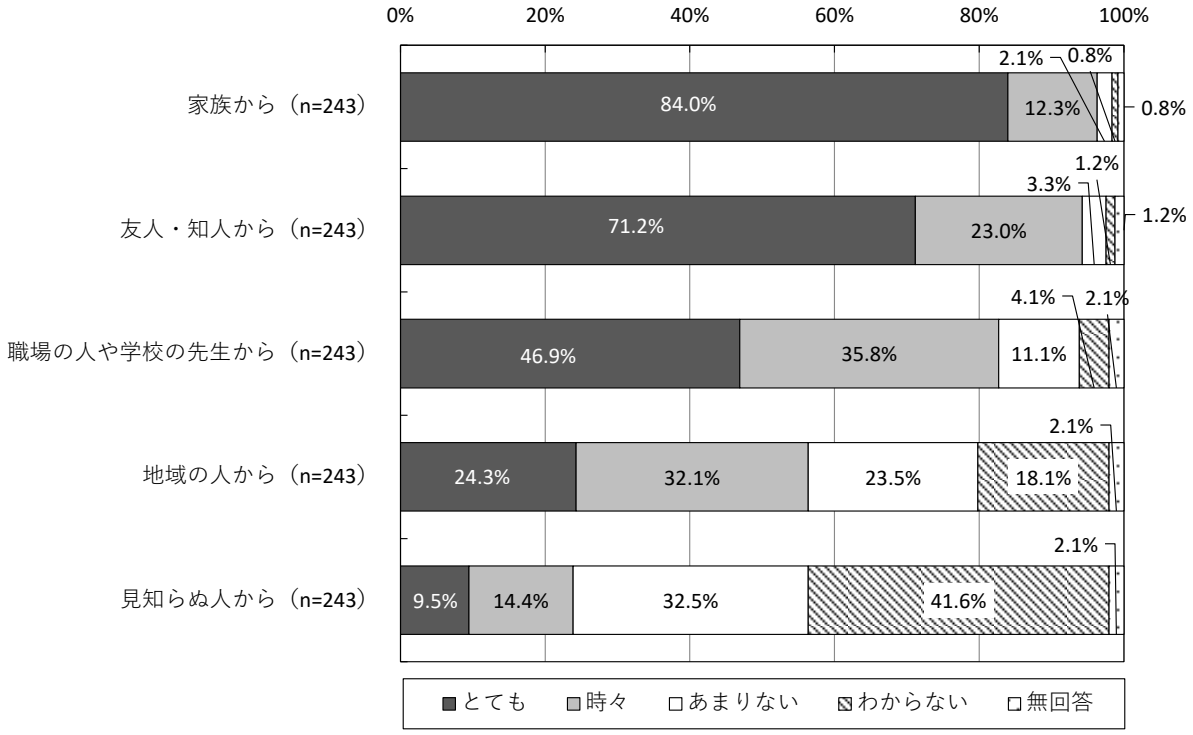
また、体の「調子は良い」と回答した人は 37.0%となっています。



項目	実数（人）	構成比
疲れやすい	63	25.9%
疲れがのこる	50	20.6%
目が疲れる	43	17.7%
皮膚の調子が悪い	43	17.7%
肩がこる	35	14.4%
便通の乱れがある（便秘、下痢など）	28	11.5%
体がだるい	27	11.1%
足腰が痛い、重い	26	10.7%
頭が重い、痛い	26	10.7%
耳や鼻の調子が悪い	22	9.1%
胃腸の調子が悪い	14	5.8%
よく眠れない	10	4.1%
歯や口の中の調子が悪い	6	2.5%
食欲がない	5	2.1%
その他	4	1.6%
調子は良い	90	37.0%
無回答	10	4.1%
回答者数	243	

問７　あなたは周りからささえられている（助けられている、大事にされているなど）と感じていますか。（それぞれ１つに○）＊笑顔で声をかけてくれるなどの小さなことでも、ささえられていると実感していれば○

周りからささえられていると感じているかについては、「とても」と「時々」を合わせると、「家族から」が 96.3%、「友人・知人から」が 94.2%、「職場の人や学校の先生から」が 82.7%、「地域の人から」が 56.4%、「見知らぬ人から」が 23.9%となっています。

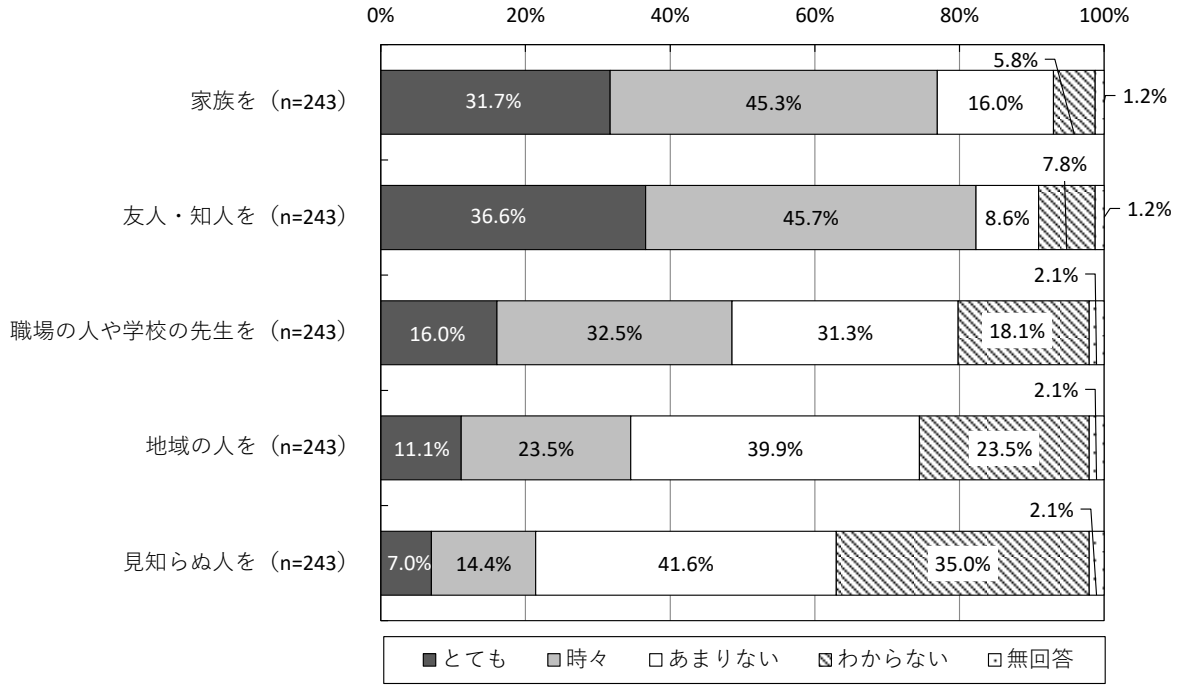


項目（実数（人））	とても	時々	あまりない	わからない	無回答	回答者数
家族から	204	30	5	2	2	243
友人・知人から	173	56	8	3	3	243
職場の人や学校の先生から	114	87	27	10	5	243
地域の人から	59	78	57	44	5	243
見知らぬ人から	23	35	79	101	5	243
項目（構成比）	とても	時々	あまりない	わからない	無回答	回答者数
家族から（n=243）	84.0%	12.3%	2.1%	0.8%	0.8%	100.0%
友人・知人から（n=243）	71.2%	23.0%	3.3%	1.2%	1.2%	100.0%
職場の人や学校の先生から（n=243）	46.9%	35.8%	11.1%	4.1%	2.1%	100.0%
地域の人から（n=243）	24.3%	32.1%	23.5%	18.1%	2.1%	100.0%
見知らぬ人から（n=243）	9.5%	14.4%	32.5%	41.6%	2.1%	100.0%

問８　あなたは周りをささえていると感じていますか。（それぞれ１つに○）

周りをささえていると感じているかについて、「とても」と「時々」という回答をした人が、誰をささえていると感じているかについては、それぞれ「家族を」が 77.0%、「友人・知人を」が 82.3%となっており、高校生世代では、友人との関係が強くなっていることがうかがえます。

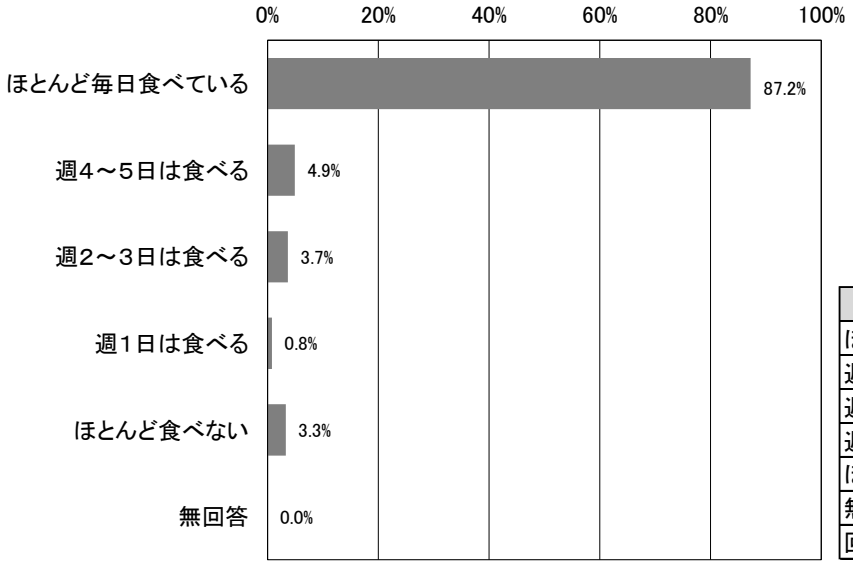
また、問７と比較すると、全ての項目で「ささえている」よりも「ささえられている」と感じている人が多くなっています。



項目（実数（人））	とても	時々	あまりない	わからない	無回答	回答者数
家族を	77	110	39	14	3	243
友人・知人を	89	111	21	19	3	243
職場の人や学校の先生を	39	79	76	44	5	243
地域の人を	27	57	97	57	5	243
見知らぬ人を	17	35	101	85	5	243
項目（構成比）	とても	時々	あまりない	わからない	無回答	回答者数
家族を（n=243）	31.7%	45.3%	16.0%	5.8%	1.2%	100.0%
友人・知人を（n=243）	36.6%	45.7%	8.6%	7.8%	1.2%	100.0%
職場の人や学校の先生を（n=243）	16.0%	32.5%	31.3%	18.1%	2.1%	100.0%
地域の人を（n=243）	11.1%	23.5%	39.9%	23.5%	2.1%	100.0%
見知らぬ人を（n=243）	7.0%	14.4%	41.6%	35.0%	2.1%	100.0%

問９　朝食を食べていますか。（ひとつに○）

朝食を食べているかについては、「ほとんど毎日食べている」と 87.2%の人が回答しています。また、「ほとんど食べない」は 3.3%となっています。



項目	実数（人）	構成比
ほとんど毎日食べている	212	87.2%
週4～5日は食べる	12	4.9%
週2～3日は食べる	9	3.7%
週1日は食べる	2	0.8%
ほとんど食べない	8	3.3%
無回答	0	0.0%
回答者数	243	100.0%

【問９で「週４～５日は食べる」～「ほとんど食べない」と答えた方にうかがいました。】

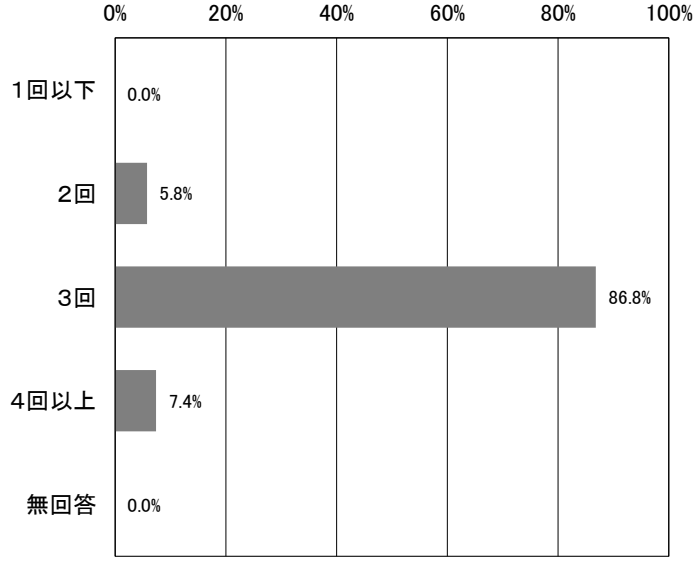
問９－２　食べない日がある理由はなんですか。（いくつでも）

朝食を食べない理由では、「起きる時間がおそい」が 19 人と最も多く、次いで「時間がない」が 11 人、「食欲がない」が 10 人となっています。

項目	実数（人）	構成比
時間がない	11	35.5%
食欲がない	10	32.3%
太りたくない	2	6.5%
用意されていない	5	16.1%
食べる習慣がない	5	16.1%
起きる時間がおそい	19	61.3%
その他	0	0.0%
無回答	1	3.2%
回答者数	31	
非該当	212	
合計	53	

問 10　食事は１日何回食べますか。（ひとつに○）

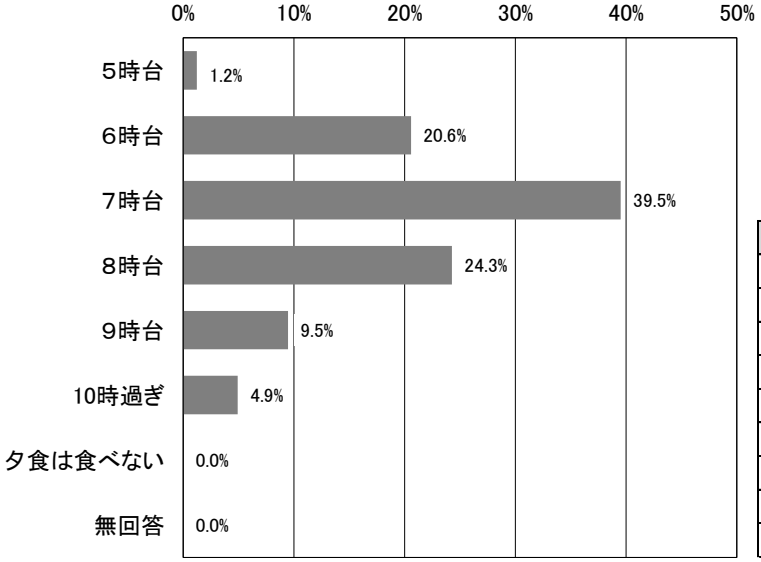
１日の食事の回数は、「３回」が 86.8%と最も多くなっています。また、「２回」が 5.8%であり、問９の結果と合わせると、朝食の欠食が影響していると思われます。



項目	実数（人）	構成比
1回以下	0	0.0%
2回	14	5.8%
3回	211	86.8%
4回以上	18	7.4%
無回答	0	0.0%
回答者数	243	100.0%

問 11　夕食は何時頃に食べますか。（ひとつに○）

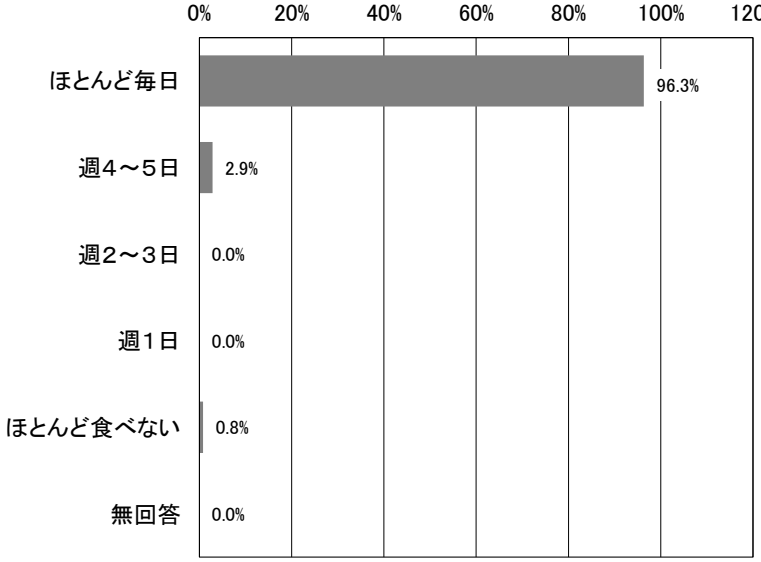
夕食を食べる時間帯については、「７時台」が 39.5%と最も多く、次いで「８時台」が 24.3%、「６時台」が 20.6%となっています。



項目	実数（人）	構成比
5時台	3	1.2%
6時台	50	20.6%
7時台	96	39.5%
8時台	59	24.3%
9時台	23	9.5%
10時過ぎ	12	4.9%
夕食は食べない	0	0.0%
無回答	0	0.0%
回答者数	243	100.0%

問 12　夕食は、家で食べますか。（ひとつに○）

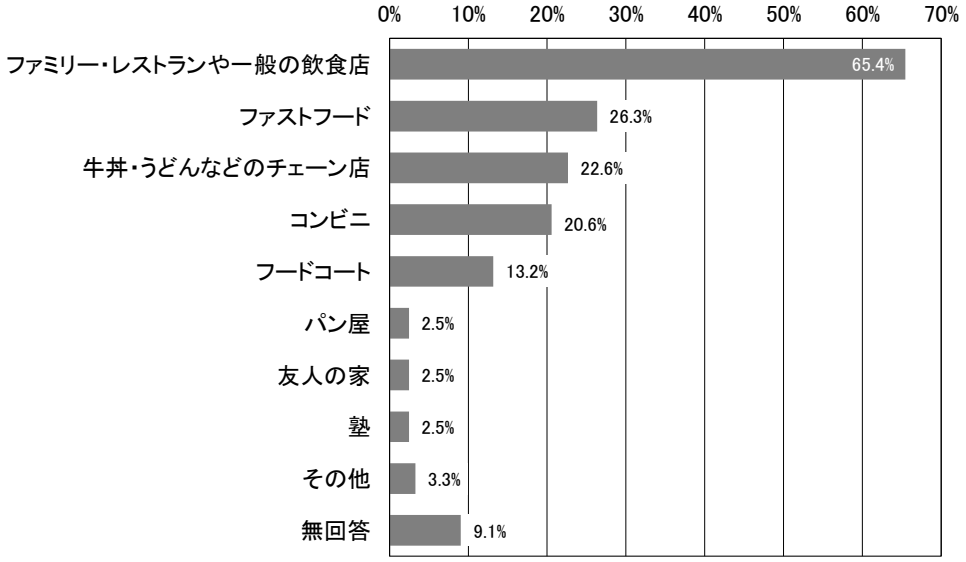
夕食を家で食べるかについては、「ほとんど毎日」が 96.3%と最も多く、次いで「週４～５日」が 2.9%、「ほとんど食べない」が 0.8%となっています。



項目	実数（人）	構成比
ほとんど毎日	234	96.3%
週4～5日	7	2.9%
週2～3日	0	0.0%
週1日	0	0.0%
ほとんど食べない	2	0.8%
無回答	0	0.0%
回答者数	243	100.0%

問 12-2　家で食べない時はどこで食べますか。（よく行くところをいくつでも○）

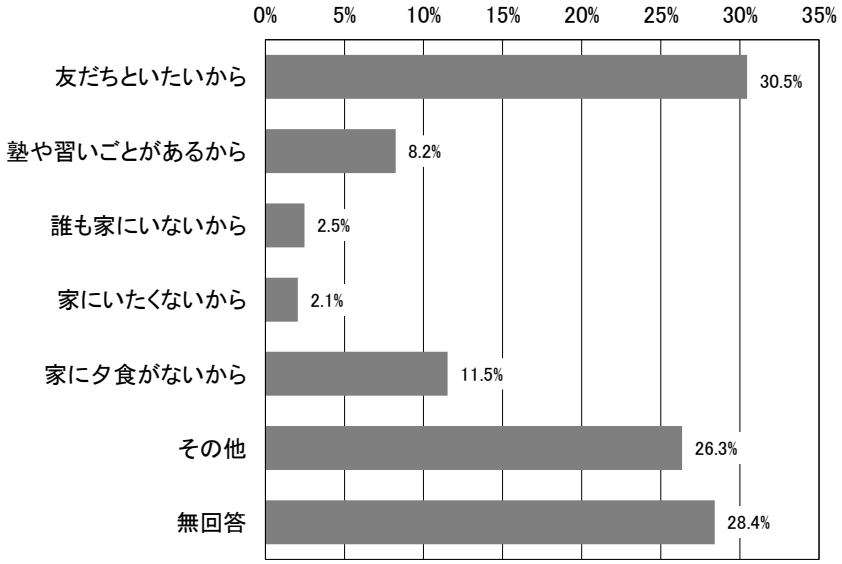
家で食べない時は、「ファミリー・レストランや一般の飲食店」が 65.4%と最も多く、次いで「ファストフード」が 26.3%、「牛丼・うどんなどのチェーン店」が 22.6%となっています。



項目	実数（人）	構成比
ファミリー・レストランや一般の飲食店	159	65.4%
ファストフード	64	26.3%
牛丼・うどんなどのチェーン店	55	22.6%
コンビニ	50	20.6%
フードコート	32	13.2%
パン屋	6	2.5%
友人の家	6	2.5%
塾	6	2.5%
その他	8	3.3%
無回答	22	9.1%
回答者数	243	

問 12-3　家で食べないのはなぜですか。（いくつでも○）

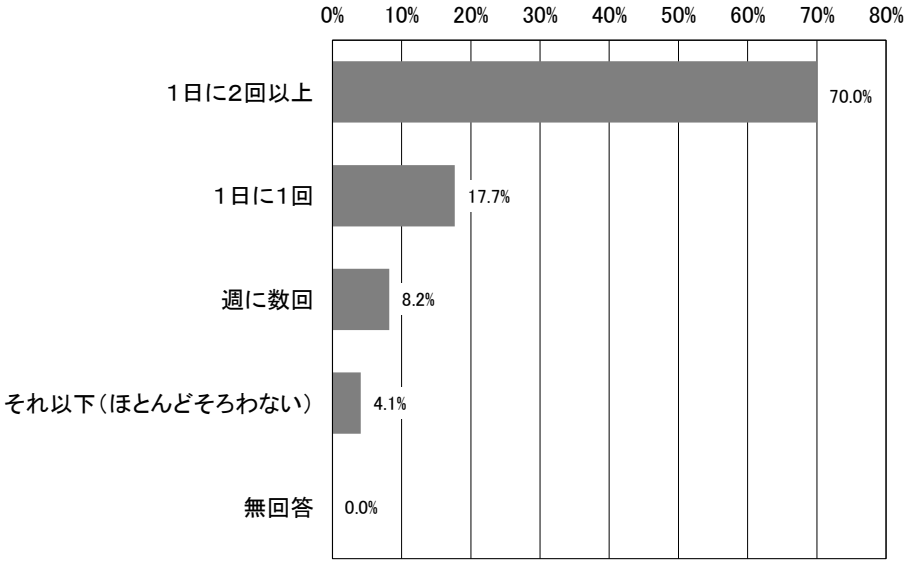
家で食べない理由は、「友だちといたいから」が 30.5%と最も多く、次いで「その他」が 26.3%、「家に夕食がないから」が 11.5%となっています。



項目	実数（人）	構成比
友だちといたいから	74	30.5%
塾や習いごとがあるから	20	8.2%
誰も家にいないから	6	2.5%
家にいたくないから	5	2.1%
家に夕食がないから	28	11.5%
その他	64	26.3%
無回答	69	28.4%
回答者数	243	

問 13　主食、主菜、副菜のそろった食事をどのくらい食べていますか。（１つに○）

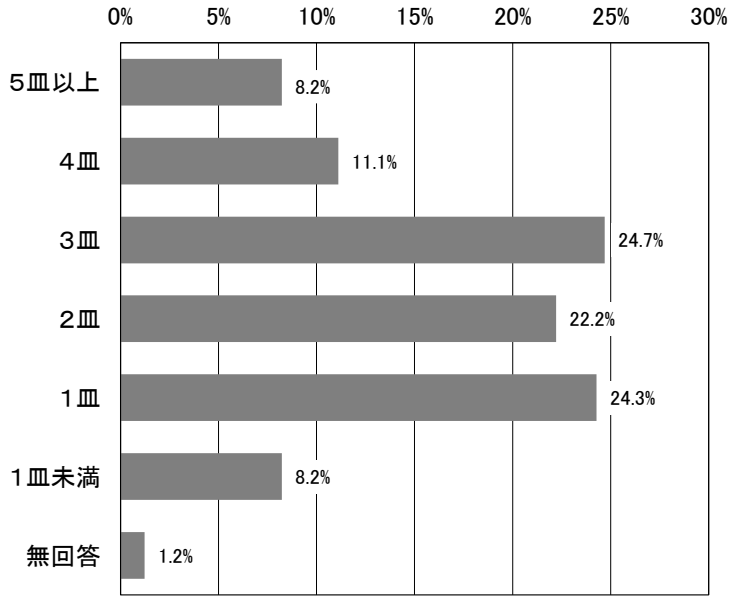
主食、主菜、副菜のそろった食事をどのくらい食べているかについては、「１日に２回以上」が 70.0%と最も多くなっていますが、「１日に１回（17.7%）」、「週に数回（8.2%）」、「それ以下（ほとんどそろわない）（4.1%）」を合わせた 30.0%の人は、栄養バランスがとりにくい食事となっています。



項目	実数（人）	構成比
1日に2回以上	170	70.0%
1日に1回	43	17.7%
週に数回	20	8.2%
それ以下（ほとんどそろわない）	10	4.1%
無回答	0	0.0%
回答者数	243	100.0%

問 14　１日に必要な野菜（芋を除く）の量は 350g 以上といわれています。あなたは、野菜料理１皿 70g として、１日何皿分の野菜料理を食べていると思いますか。下記（※２）を参考にお答えください。ただし、野菜ジュースは数えません。（１つに○）

１日に野菜料理を何皿食べているかについては、１日に必要な野菜の量である「５皿」以上食べている人は 8.2%であり、高校生世代の 90.5%の人は野菜不足です。

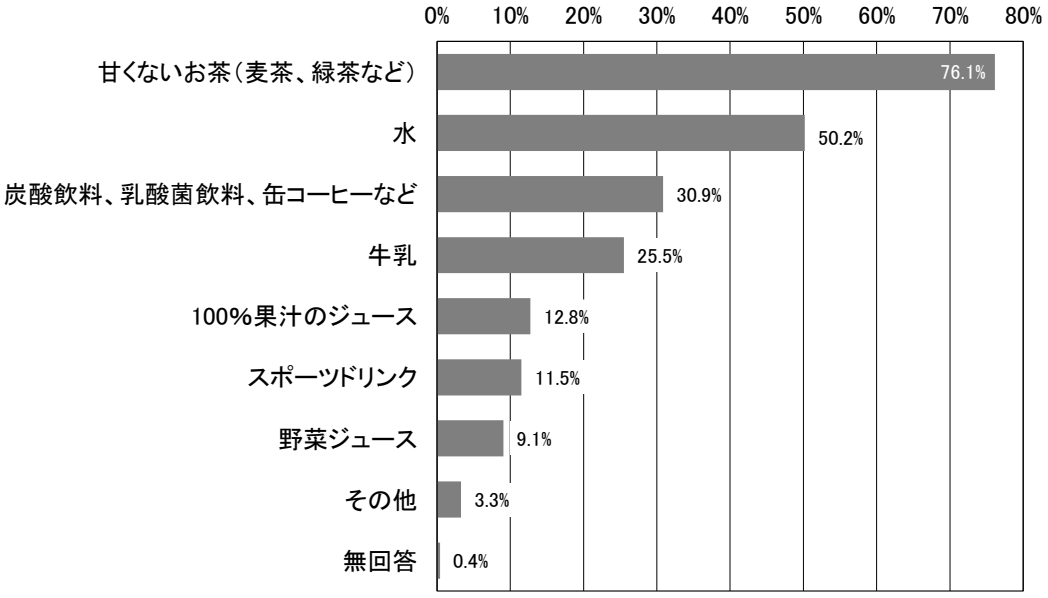


項目	実数（人）	構成比
5皿以上	20	8.2%
4皿	27	11.1%
3皿	60	24.7%
2皿	54	22.2%
1皿	59	24.3%
1皿未満	20	8.2%
無回答	3	1.2%
回答者数	243	100.0%

※２　野菜70gの目安（１日５皿食べると約350gの野菜が食べられます）
○けんちん汁（大根・人参・ねぎ・ごぼう）　お椀１杯
○生野菜のサラダ（レタス・きゅうり・トマト）　中皿１杯
○青菜ときのこのおひたし（ほうれん草、しめじ）　小鉢１杯
○大根の煮物　小鉢１杯
○わかめの酢の物（わかめ、きゅうり）　小鉢１杯

問 15　よく飲む飲み物は何ですか。（いくつでも○）

よく飲む飲み物は、甘くないお茶（麦茶、緑茶など)」が 76.1%と最も多く、次いで「水」が 50.2%、「炭酸飲料、乳酸菌飲料、缶コーヒーなど」が 30.9%となっています。



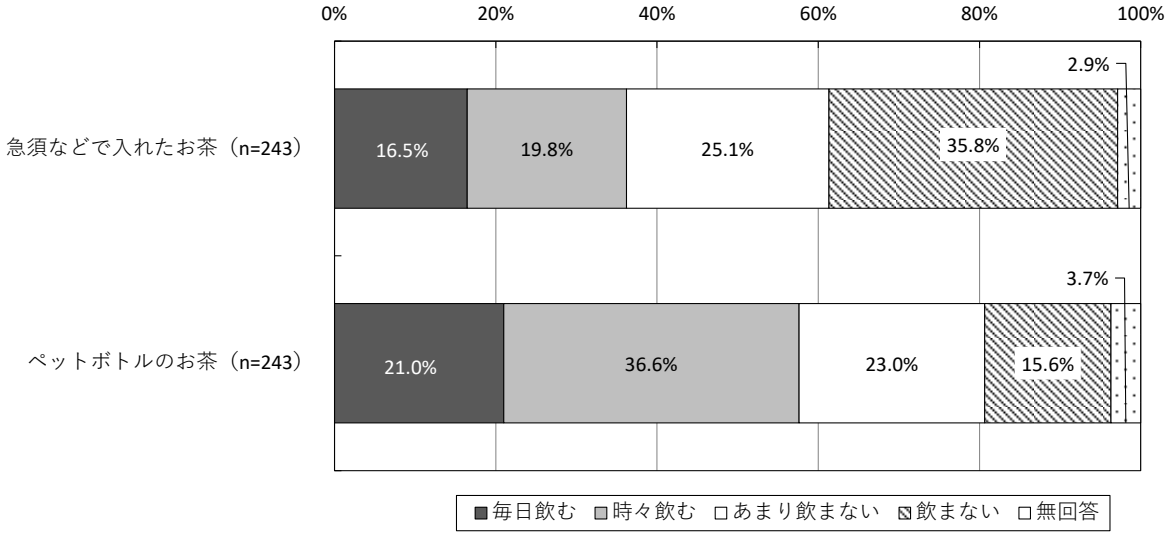
項目	実数（人）	構成比
甘くないお茶（麦茶、緑茶など）	185	76.1%
水	122	50.2%
炭酸飲料、乳酸菌飲料、缶コーヒーなど	75	30.9%
牛乳	62	25.5%
100%果汁のジュース	31	12.8%
スポーツドリンク	28	11.5%
野菜ジュース	22	9.1%
その他	8	3.3%
無回答	1	0.4%
回答者数	243	

問 16　普段、お茶（緑茶）を飲んでいますか。（それぞれ１つに○）

お茶（緑茶）を飲んでいるかについて、「急須などでいれたお茶」の回答では、「毎日飲む（16.5%）」と「時々飲む（19.8%）」を合わせると 36.3%となっています。

「ペットボトルのお茶」の回答では、「毎日飲む（21.0%）」と「時々飲む（36.6%）」を合わせると 57.6%となっています。

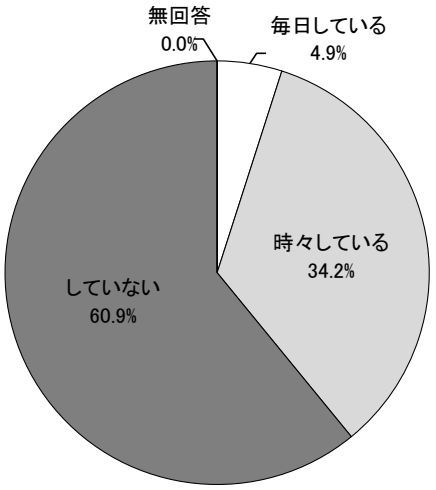
す。



項目（実数（人））	毎日飲む	時々飲む	あまり飲まない	飲まない	無回答	回答者数
急須などで入れたお茶	40	48	61	87	7	243
ペットボトルのお茶	51	89	56	38	9	243
項目（構成比）	毎日飲む	時々飲む	あまり飲まない	飲まない	無回答	回答者数
急須などで入れたお茶（n=243）	16.5%	19.8%	25.1%	35.8%	2.9%	100.0%
ペットボトルのお茶（n=243）	21.0%	36.6%	23.0%	15.6%	3.7%	100.0%

問 17　食事づくりなど料理をしていますか。（１つに○）

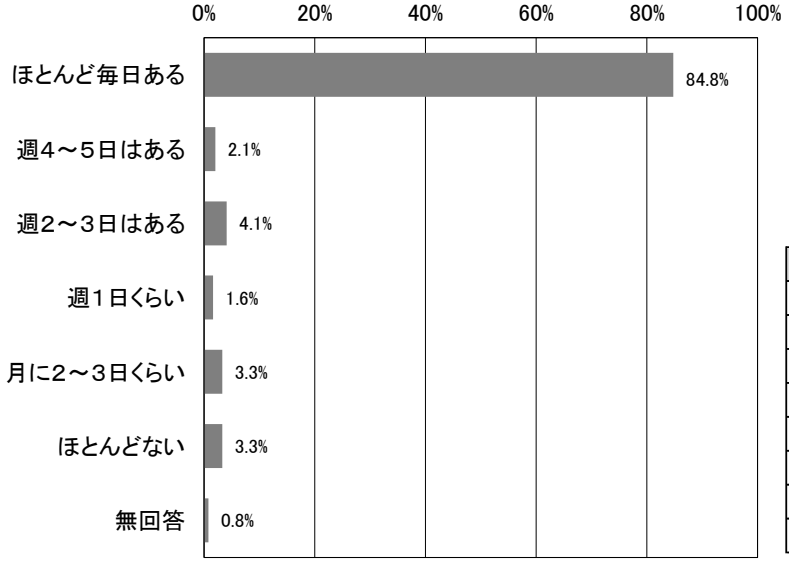
食事づくりなど料理をしているかについては、「していない」が 60.9%と最も多く、「毎日している」、「時々している」を合わせると 39.1%となっています。



項目	実数（人）	構成比
毎日している	12	4.9%
時々している	83	34.2%
していない	148	60.9%
無回答	0	0.0%
回答者数	243	100.0%

問 18　家族や友人などと食事をする機会がどのくらいありますか。（１つに○）

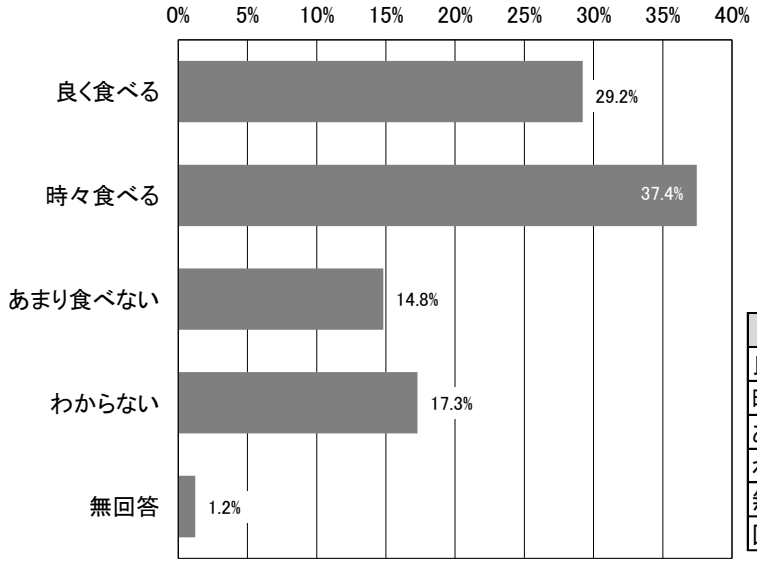
家族や友人などと食事をする機会があるかについては、「ほとんど毎日ある」が 84.8%と最も多く、次いで「週２～３日はある」が 4.1%、「月に２～３日くらい」、「ほとんどない」がそれぞれ 3.3%となっています。



項目	実数（人）	構成比
ほとんど毎日ある	206	84.8%
週4～5日はある	5	2.1%
週2～3日はある	10	4.1%
週1日くらい	4	1.6%
月に2～3日くらい	8	3.3%
ほとんどない	8	3.3%
無回答	2	0.8%
回答者数	243	100.0%

問 19　地元の農産物を食べていますか。（１つに○）

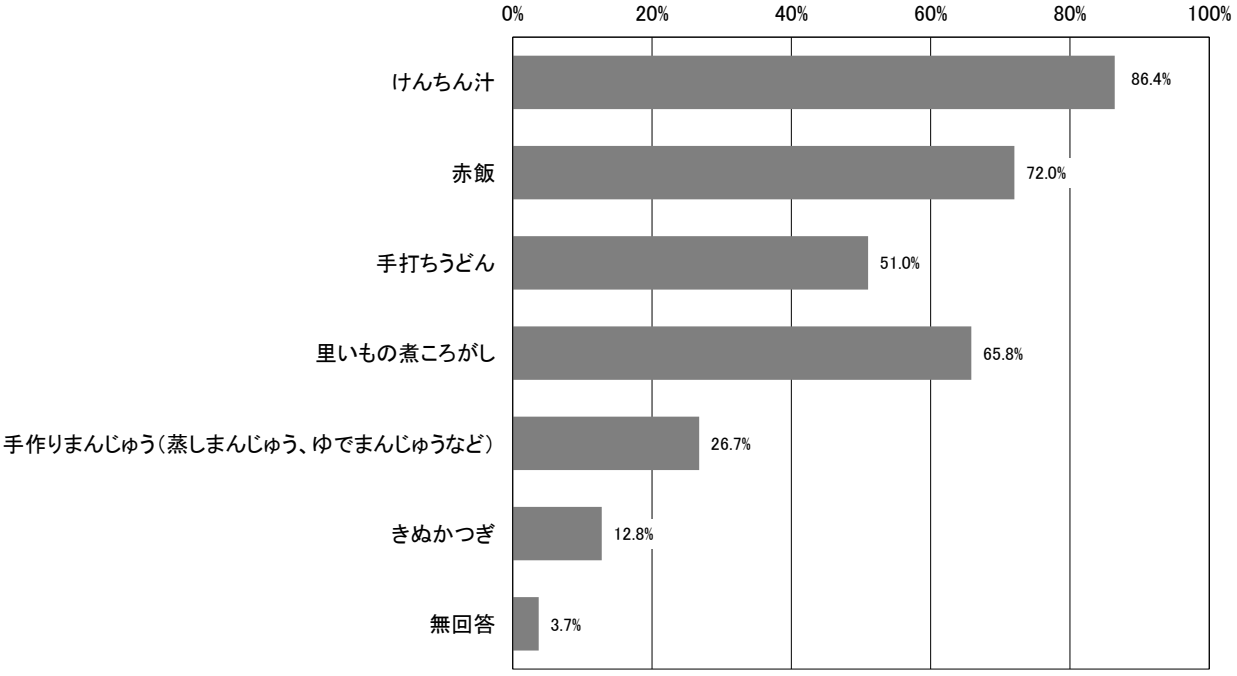
地元の農産物を食べているかでは、「時々食べる」が 37.4%と最も多く、「良く食べる」の 29.2%と合わせると 66.6%の人が「食べる」と回答しています。また、「あまり食べない」は 14.8%となっています。



項目	実数（人）	構成比
良く食べる	71	29.2%
時々食べる	91	37.4%
あまり食べない	36	14.8%
わからない	42	17.3%
無回答	3	1.2%
回答者数	243	100.0%

問 20　食べたことのある狭山市の郷土料理に○をしてください。（いくつでも○）

食べたことのある狭山市の郷土料理では、「けんちん汁」が 86.4%と最も多く、次いで「赤飯」が 72.0%、「里いもの煮ころがし」が 65.8%となっています。

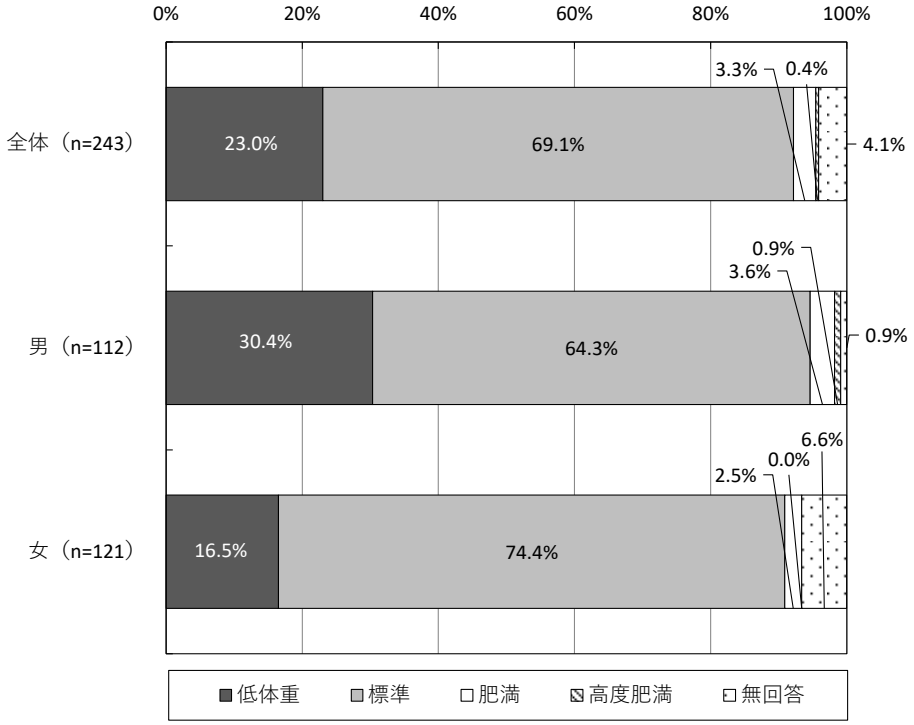


項目	実数（人）	構成比
けんちん汁	210	86.4%
赤飯	175	72.0%
手打ちうどん	124	51.0%
里いもの煮ころがし	160	65.8%
手作りまんじゅう（蒸しまんじゅう、ゆでまんじゅうなど）	65	26.7%
きぬかつぎ	31	12.8%
無回答	9	3.7%
回答者数	243	

問 21 今の身長と体重、あなたがなりたい体重（良いと思う体重）を教えて下さい。

【現在の身長と体重での肥満度】

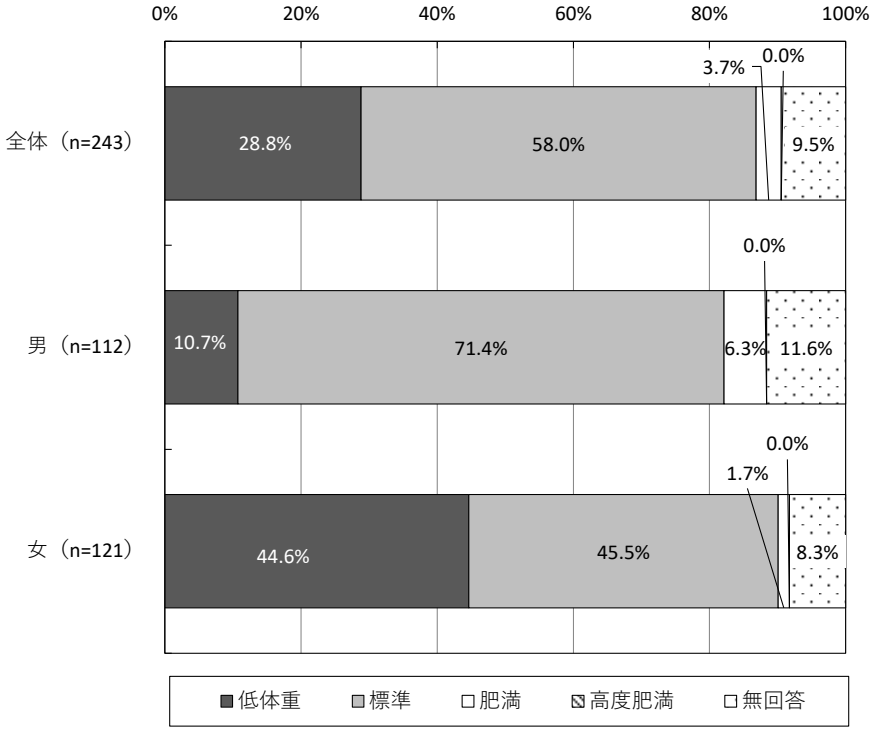
今の身長と体重からＢＭＩを算出すると、全体では 69.1%の人が「標準」、23.0%の人が低体重となっていますが、性別にみると、「低体重」が、男性 30.4%に対して、女性は 16.5%となっています。



	低体重	標準	肥満	高度肥満	無回答	回答者数
全体	56	168	8	1	10	243
男	34	72	4	1	1	112
女	20	90	3	0	8	121
その他	1	5	1	0	1	8
無回答	1	1	0	0	0	2
全体(n=243)	23.0%	69.1%	3.3%	0.4%	4.1%	100.0%
男(n=112)	30.4%	64.3%	3.6%	0.9%	0.9%	100.0%
女(n=121)	16.5%	74.4%	2.5%	0.0%	6.6%	100.0%
その他(n=8)	12.5%	62.5%	12.5%	0.0%	12.5%	100.0%
無回答(n=2)	50.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%

【現在の身長となりたい体重での肥満度】

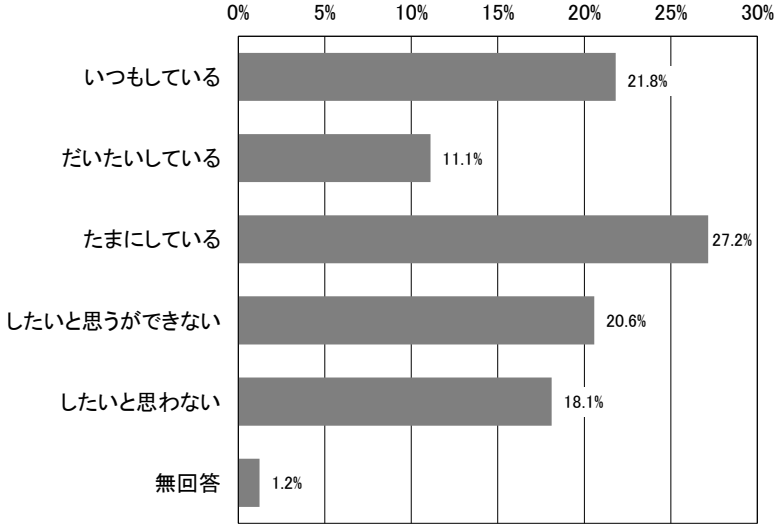
今の身長とあなたがなりたい体重からＢＭＩを算出すると、全体では 58.0%の人が「標準」、28.8%の人が「低体重」となりますが、性別にみると、「低体重」は男性 10.7%なのに対して、女性は半数に近い 44.6%が「低体重」と回答しています。



	低体重	標準	肥満	高度肥満	無回答	回答者数
全体	70	141	9	0	23	243
男	12	80	7	0	13	112
女	54	55	2	0	10	121
その他	2	6	0	0	0	8
無回答	2	0	0	0	0	2
全体(n=243)	28.8%	58.0%	3.7%	0.0%	9.5%	100.0%
男(n=112)	10.7%	71.4%	6.3%	0.0%	11.6%	100.0%
女(n=121)	44.6%	45.5%	1.7%	0.0%	8.3%	100.0%
その他(n=8)	25.0%	75.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
無回答(n=2)	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%

問 22　あなたは現在、あなたにとって最も良い体重に近づけたり、あるいはその体重を維持するようにしていますか。（１つに○）

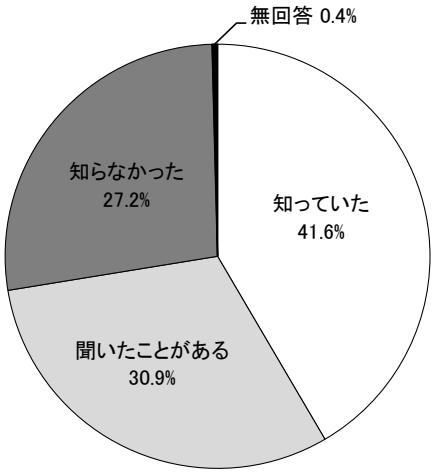
自分にとって良い体重を維持するために、体重の管理をしているかについては、「たまにしている」が 27.2%と最も多く、次いで「いつもしている」が 21.8%、「したいと思うができない」が 20.6%となっています。



項目	実数（人）	構成比
いつもしている	53	21.8%
だいたいしている	27	11.1%
たまにしている	66	27.2%
したいと思うができない	50	20.6%
したいと思わない	44	18.1%
無回答	3	1.2%
回答者数	243	100.0%

問 23　過度のダイエットなどで栄養不足が続いていると、低体重の赤ちゃんが生まれやすくなることを知っていましたか。（ひとつに○）

栄養不足が続いていると、低体重の赤ちゃんが生まれやすくなることを知っているかについて、「知っていた」が 41.6%と最も多く、次いで「聞いたことがある」が 30.9%、「知らなかった」が 27.2%となっています。

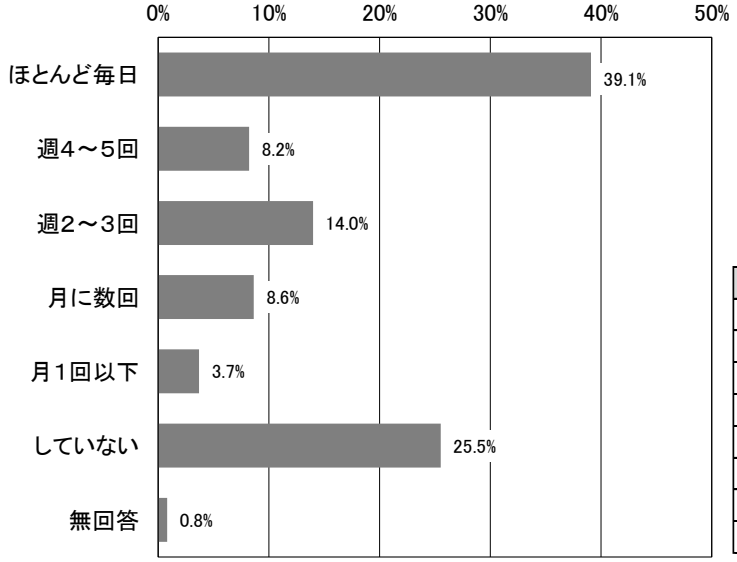


項目	実数（人）	構成比
知っていた	101	41.6%
聞いたことがある	75	30.9%
知らなかった	66	27.2%
無回答	1	0.4%
回答者数	243	100.0%

問 24　学校の授業以外に 30 分以上の運動やスポーツをどのくらいしていますか。（ひとつに○）

学校の授業以外に 30 分以上の運動やスポーツをどのくらいしているかについて、「ほとんど毎日」が 39.1%と最も多く、次いで「週２～３回」が 14.0%、「月に数回」8.6%となっています。

また、「していない」は 25.5%となっています。

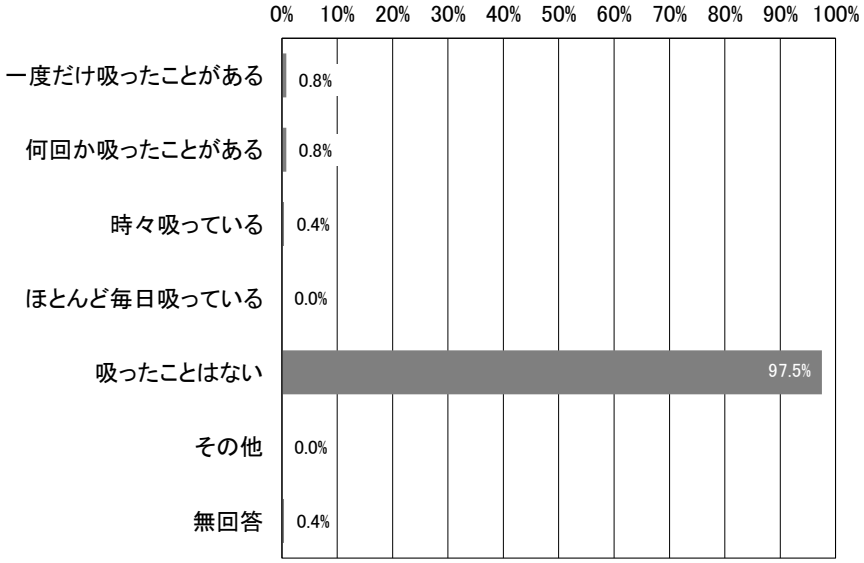


項目	実数（人）	構成比
ほとんど毎日	95	39.1%
週4～5回	20	8.2%
週2～3回	34	14.0%
月に数回	21	8.6%
月1回以下	9	3.7%
していない	62	25.5%
無回答	2	0.8%
回答者数	243	100.0%

問 25　たばこを吸ったことがありますか。（ひとつに○）

たばこを吸ったことがあるかについて、「吸ったことはない」が 97.5%となっています。

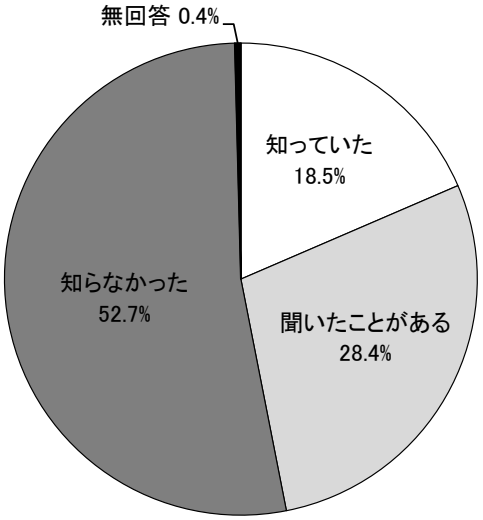
また、「一度だけ吸ったことがある（0.8%）」、「何回か吸ったことがある（0.8%）」、「時々吸っている（0.4%）」を合わせると『吸ったことがある（計）』は 2.0%となっています。



項目	実数（人）	構成比
一度だけ吸ったことがある	2	0.8%
何回か吸ったことがある	2	0.8%
時々吸っている	1	0.4%
ほとんど毎日吸っている	0	0.0%
吸ったことはない	237	97.5%
その他	0	0.0%
無回答	1	0.4%
回答者数	243	100.0%

問 26　ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）は、たばこの煙を主とする有害物質を長期に吸い込んだために起こる肺の病気です。あなたはＣＯＰＤについて知っていましたか。（ひとつに○）

ＣＯＰＤという病気を知っているかについて、「知らなかった」が 52.7%と最も多く、次いで「聞いたことがある」が 28.4%、「知っていた」が 18.5%となっています。

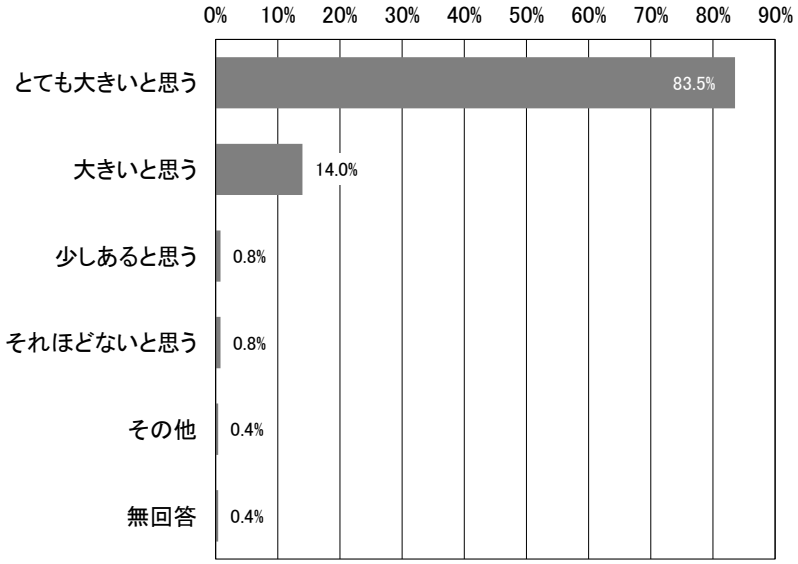


項目	実数（人）	構成比
知っていた	45	18.5%
聞いたことがある	69	28.4%
知らなかった	128	52.7%
無回答	1	0.4%
回答者数	243	100.0%

問 27　たばこが人の健康に与える害の大きさについて、あなたはどのように思いますか。（ひとつに○）

たばこが人の健康に与える害について、「とても大きいと思う」が 83.5%と最も多くなっています。「大きいと思う」の 14.0%と合わせると 97.5%の人が、たばこが人の健康に与える害は大きいと回答しています。

また、「少しあると思う（0.8%）」と「それほどないと思う（0.8%）」を合わせると 1.6%となっています。

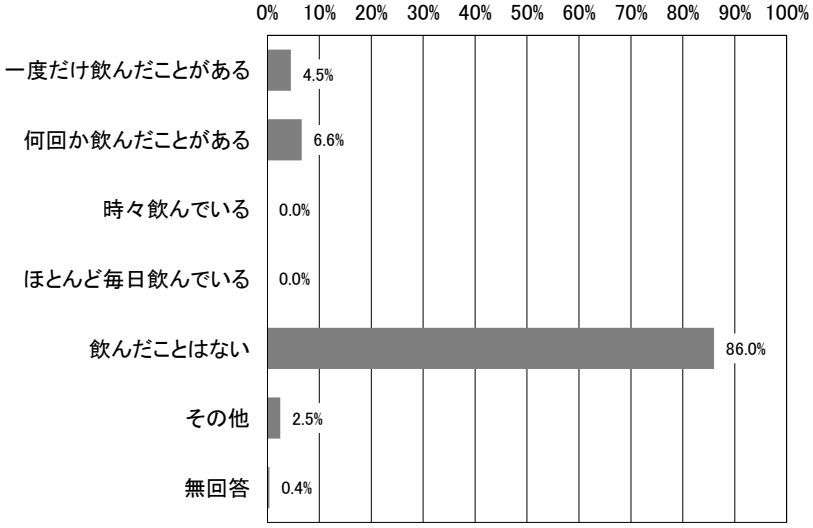


項目	実数（人）	構成比
とても大きいと思う	203	83.5%
大きいと思う	34	14.0%
少しあると思う	2	0.8%
それほどないと思う	2	0.8%
その他	1	0.4%
無回答	1	0.4%
回答者数	243	100.0%

問 28　お酒を飲んだことがありますか。（ひとつに○）

お酒を飲んだことがあるかについては、お酒を「飲んだことはない」が 86.0％と最も多くなっています。

また、「一度だけ飲んだことがある（4.5％）」、「何回か飲んだことがある（6.6％）」を合わせると 11.1％となっています。

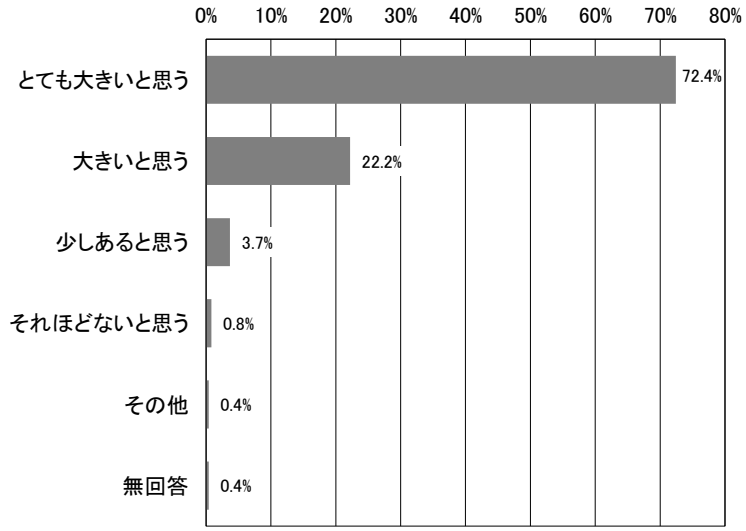


項目	実数（人）	構成比
一度だけ飲んだことがある	11	4.5%
何回か飲んだことがある	16	6.6%
時々飲んでいる	0	0.0%
ほとんど毎日飲んでいる	0	0.0%
飲んだことはない	209	86.0%
その他	6	2.5%
無回答	1	0.4%
回答者数	243	100.0%

問 29　未成年の飲酒は、成人に比べ、短い期間で脳や内臓を傷めたり、アルコール依存を起こすことがわかっています。飲酒が、未成年の健康に与える害の大きさについて、あなたはどのように思いますか。（ひとつに○）

飲酒が、未成年の健康に与える害について、「とても大きいと思う」が 72.4％と最も多く、「大きいと思う」の 22.2％と合わせると 94.6％の人が、飲酒は未成年の健康に与える害が大きいと回答しています。

また、「少しあると思う（3.7％）」と「それほどないと思う（0.8％）」を合わせると 4.5％となっています。

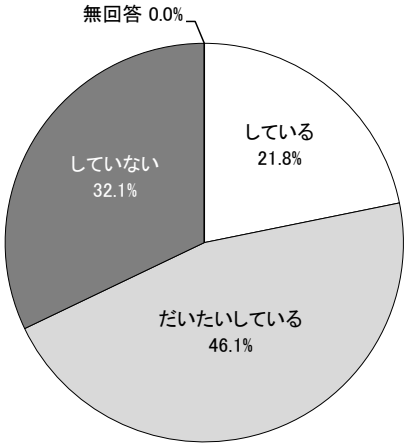


項目	実数（人）	構成比
とても大きいと思う	176	72.4%
大きいと思う	54	22.2%
少しあると思う	9	3.7%
それほどないと思う	2	0.8%
その他	1	0.4%
無回答	1	0.4%
回答者数	243	100.0%

問 30　１日１回は十分な時間（１０分程度）をかけてていねいに歯を磨いていますか。（ひとつに○）

十分な時間をかけてていねいに歯を磨いているかについては、「している」が 21.8%、「だいたいしている」の 46.1%と合わせると 67.9%となっています。

また、「していない」は 32.1%となっています。

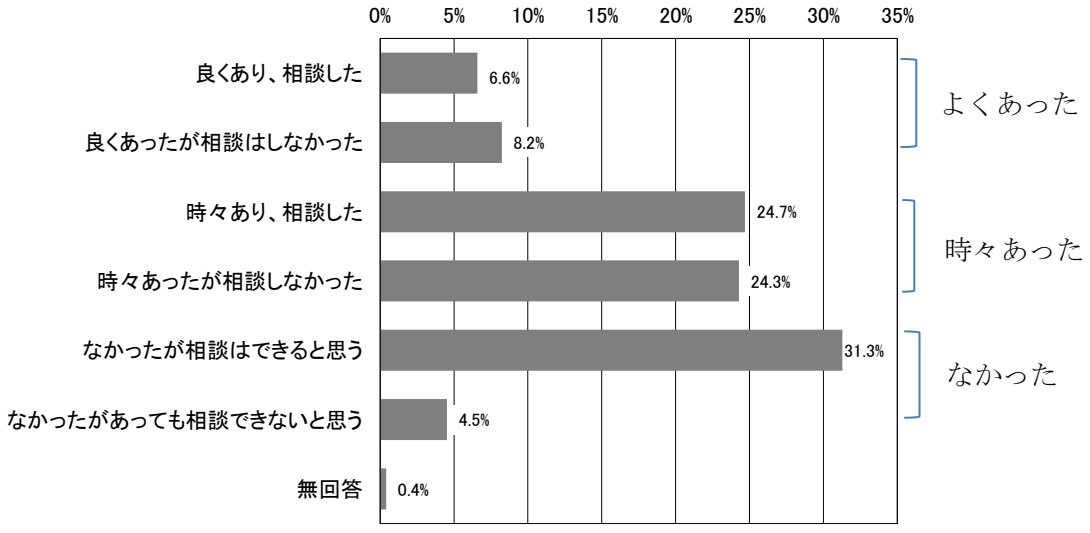


項目	実数（人）	構成比
している	53	21.8%
だいたいしている	112	46.1%
していない	78	32.1%
無回答	0	0.0%
回答者数	243	100.0%

問 31　これまでに気分が落ち込んだり、ひどく不安になったり好きなことにも興味や楽しみが持てなかったことがありましたか。また、その時、誰かに相談しましたか。（ひとつに○）

気分が落ち込んだり、ひどく不安になったりなどしたことが「良くあった」人は 14.8%、「ときどきあった」は 49.0%、「なかった」は 35.8%でした。

誰かに「相談した（6.6%）（24.7%）」または「相談できると思う（31.3%）」人は 62.6%、「相談しなかった（8.2%）（24.3%）」、または「相談できないと思う（4.5%）」人は 37.0%で、「相談した」または「相談できると思う」と回答した人の方が多くなっていますが、気分が落ち込んだりしたことが「良くあった」人だけをみると、「相談しなかった」人のほうが 1.6 ポイント多くなっています。

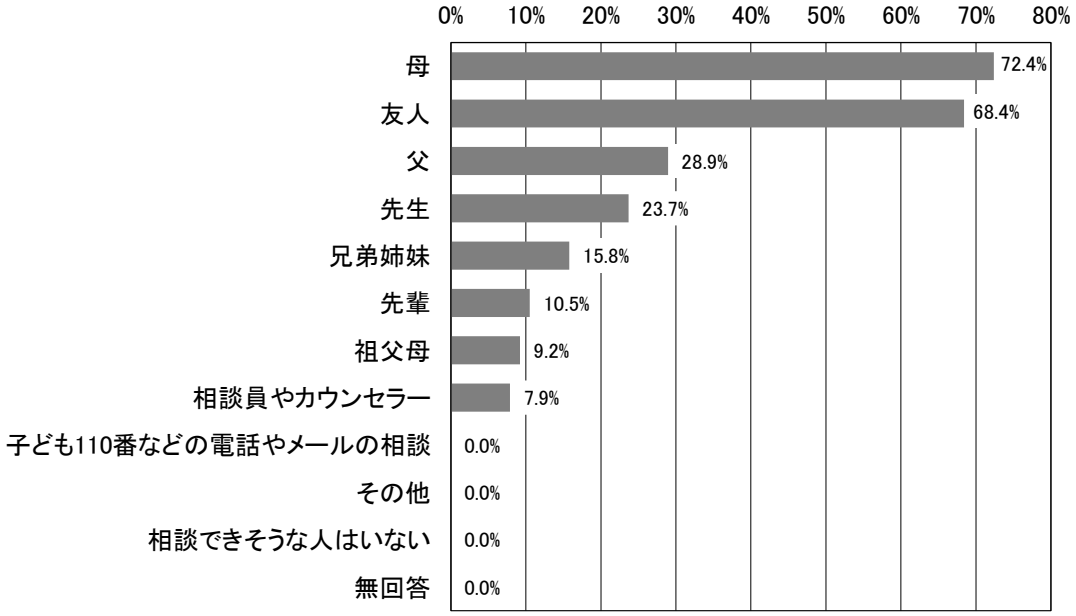


項目	実数（人）	構成比
良くあり、相談した	16	6.6%
良くあったが相談はしなかった	20	8.2%
時々あり、相談した	60	24.7%
時々あったが相談しなかった	59	24.3%
なかったが相談はできると思う	76	31.3%
なかったがあっても相談できないと思う	11	4.5%
無回答	1	0.4%
回答者数	243	100.0%

【問 31 で「良くあり、相談した」「時々あり、相談した」と答えた方にうかがいました。】

問 31-2　誰に相談しましたか。（いくつでも○）

相談した相手は、「母」が 72.4%と最も多く、次いで「友人」が 68.4%、「父」が 28.9%となっています。

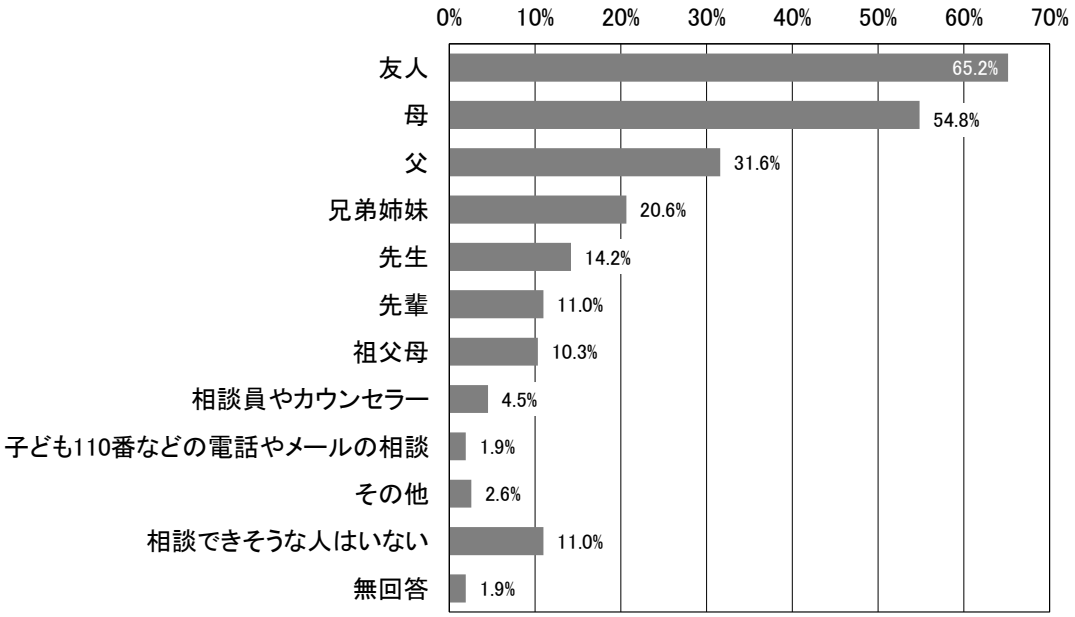


項目	実数（人）	構成比
母	55	72.4%
友人	52	68.4%
父	22	28.9%
先生	18	23.7%
兄弟姉妹	12	15.8%
先輩	8	10.5%
祖父母	7	9.2%
相談員やカウンセラー	6	7.9%
子ども110番などの電話やメールの相談	0	0.0%
その他	0	0.0%
相談できそうな人はいない	0	0.0%
無回答	0	0.0%
回答者数	76	
非該当	167	
合計	180	

【問 31 で「良くあったが相談はしなかった」「時々あったが相談しなかった」「なかったが相談はできると思う」と答えた方にうかがいました。】

問 31-3　誰になら相談できそうですか。（いくつでも○）

相談できそうな人は、「友人」が 65.2%と最も多く、次いで「母」が 54.8%、「父」が 31.6%となっています。また、11.0%の人は「相談できそうな人はいない」と回答し、全回答者の 7.0%となっています。

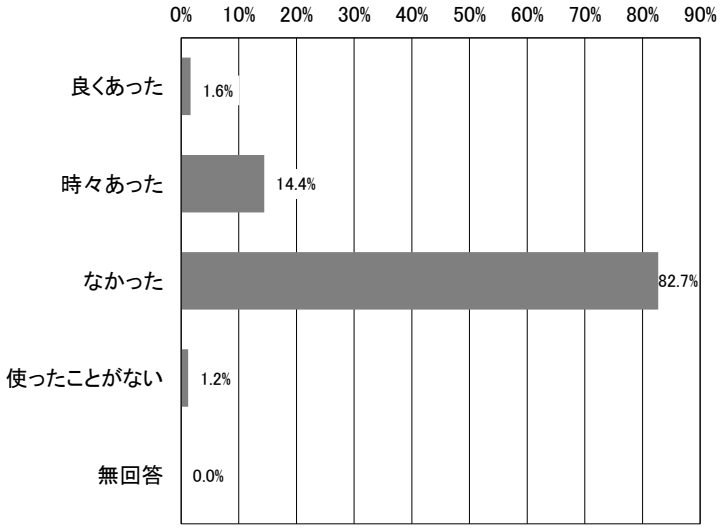


項目	実数（人）	構成比
友人	101	65.2%
母	85	54.8%
父	49	31.6%
兄弟姉妹	32	20.6%
先生	22	14.2%
先輩	17	11.0%
相談できそうな人はいない	17	11.0%
祖父母	16	10.3%
相談員やカウンセラー	7	4.5%
その他	4	2.6%
子ども110番などの電話やメールの相談	3	1.9%
無回答	3	1.9%
回答者数	155	
非該当	88	
合計	356	

問 32　ＬＩＮＥ（ライン）などのＳＮＳやメールなどで、友達との関係や生活面などで困ったことがありましたか。（ひとつに○）

ＬＩＮＥ（ライン）メールなどで、友達との関係性や生活面などで困ったことについて、「なかった」が 82.7%となっています。

また、「良くあった（1.6%）」、「時々あった（14.4）%」と回答した人は 16.0%となっています。



項目	実数（人）	構成比
良くあった	4	1.6%
時々あった	35	14.4%
なかった	201	82.7%
使ったことがない	3	1.2%
無回答	0	0.0%
回答者数	243	100.0%

内容	性別
■中学の部活でのいざこざ	男
■オンラインゲームのハンドルネームを親がつけて学校で笑われいじめみたいになった。	
■友達との秘密の管理	
■字面だけで感情がわからなくトラブルになる	
■感情が伝わらなく誤解などがある	
■やり過ぎてしまう、話し過ぎ	
■悪口を言われた	
■友人と LINE で喧嘩をしてしまった	
■話を合わせる事がめんどくさい	女
■話がうまくできない	
■しつこくされる	
■友達との衝突	
■通知が鳴りやまずうるさかった	
■友人とのけんか	
■ノーコメント	
■友達関係	
■インスタのストーリーに悪口を書かれた	
■話が噛み合わなかった	
■頻繁に LINE が来て困った	
■勝手に写真を使われた	
■変な人からの DM	
■ゲーム的な内容	
■自分の思ってた意味と相手が捉えた意味が違った。	
■友達の被害妄想等	
■相手の勘違い	
■こじれた	
■いじめ	
■勉強	
■嫌なことを言われた	

問 33　これからあなたやあなたの家族、地域の人々が、ささえ合い、健康を維持向上させ、心豊かに生活していくための健康づくりについて、どのような感想やお考えがありますか。ご自由にお書き下さい。

自由記述

※調査票に自由記述の欄を設け、これからあなたやあなたの家族、地域の人々が、ささえ合い、健康を維持向上させ、心豊かに生活していくための健康づくりについて、意見応募を行いました。その結果、102 人の方から様々なご意見をいただきました。記入していただいたご意見を原文のまま掲載します。

(1) 入間川地区

【男性】
■このアンケートをやってみて、改めて家族とか友人とかを大切にしていきたいと思いました。
■生活習慣を見直す。
■家庭の問題があると思いますが、家族で楽しくご飯を食べる事が、一番だと思います。
■本川越駅前で、タバコを吸わないで欲しい。通学の邪魔だから。喫煙ルーム作れ。マスクを着けさせるな。マスクしてたら、コロナにかかる。
■自分から、挨拶するようにする。
■特になし。
■もっと年齢を超えて交流し合える、イベントや機会を増やしていけば良いと思う。
■悩みがあるときに、すぐに相談が可能なように相談ダイヤルを簡素化し、覚えやすくした方が良いと思う。
■お祭りに行ってみたり、通り過ぎる人にあいさつをしてみたり、自分なりに他人と関われると思うことをすれば良いと思います。こんなご時世だけれども積極的に家の外に出ると、健康に良いし、心も豊かになれると思います。
■コロナに気を付けて、楽しく暮らす。
■毎日、決められた食事をし、決して酒やたばこに手を出さず健康に生きていきたいと思います。
■特になし。
【女性】
■顔や体系を見て笑いものにする人がいなくなって、生きているだけでうしろめたさを感じる事のないような雰囲気をつくること。
■近所の人達との、コミュニケーションをとる。
■1 人で暮らしている、祖父母宅へ顔を出す。
■正しい食生活と、適切な運動（部活）。
■自分で体調管理をして、健康にする。
■無理な食事制限をせず、栄養のあるものをまんべんなく食べる事 。
■楽しく生きる。
■交流を深める。小学生や中学生なら、他の中学の人と刺激し合う。
■毎日の食事を気を付けるように生活をしていく、コミュニケーションをとるようにする。
■朝ご飯を食べるなどの、基本的なことをしっかりやることが大切。
■栄養を摂りすぎると栄養生産機能が退化してしまうので、取りすぎないように心がけるべきだと思います。むしろ少ない方が、この機能が活発になり健康になると思います
■老若男女関係なくあいさつがかわせたらいいと思う。特に顔見知りの近所の方など
■挨拶は必要だと思います。
■健康としては食事、運動、休養をしていきたいと思いました。
■体を動かすというエネルギーを使うことは､めんどくさいと思ってる人が多く､スマートフォンなどの普及や新型コロナウイルスなどの影響で、体を外で動かす機会も少なくなったとおもいます。なのでリモートでやったり、少人数でやるなど、今の時代にあったやりかたでもやってみたらと思いました。
■積極的に運動や食に関するイベントやキャンペーンを行い、人々に呼びかける。
■ウォーキングなどをしている年配の方をよく見かけます。とてもいい事だと思うのですが、交通量の多い道や狭い道など危ない方も多いです（道の真ん中を歩くなど）。夜は、どこも暗すぎて車に乗っていると黒っぽい服の人など、直前まで見えなくてビックリします。大人も子供も光タスキを付けるなど、対策が必要だと思います。それと、最近、小学生が道路で遊んでいたりして危ないなあと思ってたりします（キックボードやスケボーなどをしています）。運動は大切ですが、安全第一でやらないといけないと思います。
■特にないです。
■地域のイベントなど、交流の機会を増やしたらいいと思う。
■体の健康だけでなく、心の健康を保つことも大切だと思います。家族や地域のつながりを、これまで以上に深めていきたいです。
■特になし。
■身体を動かせる施設が少ないので、増やしてほしいです。
■特にないです。
■公園を作る。運動公園はあるが、私が中学生の頃に、中・高校生がいると子供連れの親や地域の人によく思われないということがあった。なので中・高校生、大人が体を動かせる公園があればいいと思う。
■適度な運動と睡眠時間をとること。
■特になし。

（2）入曽地区

【男性】
■近所のつながり、広報の充実。
■タバコを吸う人が､この世にいなくなると願います。
■健康な体作りをするためには、免疫力を低下させない事が大事であり、そのためには運動の活性化が重要だと思う。しかし今は新型コロナウイルス感染症の流行の為難しいとは思うが、学校を開放して運動できる場所を確保したり、新しい公園を作って気軽に運動出来たりするなどの政策をするべきだと思う。又自分が出来る事としては、公共の場でのマスクの着用、人との距離を 2 メートル以上開ける事、手洗いうがいをすることだと思うので徹底したい。
■今はこのご時世なので、アウトドアよりインドアでインターネットを使った関わり合いが大事だと思います。
■入曽地区にも、市のスポーツ施設が出来たらいいと思います。今は狭山台や智光山まで行かないとないので。
■そのような事は考えたことがなく、分かりません。
■身近にいる家族には、いつも食事を共にして心身を健やかに生活していきたい。それは手作りの料理が望ましいが、冷凍食品やテイクアウトでも（時々でも）楽しみがあって良い。（家族で感想を言い合いながら食べるのも楽しいから）
■もう少し近所での交流を、深めたらいいと思う。
■もっと運動できるところを増やした方がいい。
■年齢を重ねるごとに、特に 20 歳を越えてからは、運動する機会が減り、食生活も自分の好きなものばかりになって行くので、中高生あたりから健康を意識づける習慣が必要だと思います。
■自分の健康向上→1 人暮らし。家族の健康向上→父の気に障るようなことをしない。支え合い→ご近所付き合いを大切に、もっと会話を多く。すれば少しは良くなると思う。良く分かりません。
【女性】
■いろんな人とのコミュニケーションを大事にする必要がある。また煙草を吸う人だけではなく､吸わない人にも害を及ぼすものなので、もっと制限をかけるべきだと思う。
■ラジオ体操など､健康づくりの取り組みをする。
■飲食をする際にマスクを外すが､食後も着用しない人もいるため不快な気持ちになる。飲食店などに､ポスターや呼びかけをしたらよいと思う。
■とても大切だと思う。
■特にないです。
■自分の心を保つために､推しをながめる。
■ストレスのない生活を送る。（たまにあるストレスは可）
■運動を適度に行うことが、とても大切だと思います。
■運動することで、何かご褒美のようなものがあるとやってみたいと思う。

（3）堀兼地区

【男性】
■体力をつけることが大切。
■お互いが健康になる事は､すごくいいと思います。
■なにかしらの支援活動をしていると思うのですが、市民にも見やすい活動のほうがよいとおもいます。
■食べることがとても大事。
■まだ構想が作成できていない。
【女性】
■地域の人が参加できる、健康的な生活を作っていくためのイベントを作ったりする。
■人と触れ合うことが大事だと思います
■ラジオ体操などを行い、地域の方達と挨拶をして交流を深める。

（4）奥富地区

【男性】
■バランスの良い食事をとる。
■健康維持向上によって免疫力が高まり､流行しているコロナの対策にもなるとおもうのでとてもよい活動だと思います。また狭山市オリジナル体操、すこやか体操を毎朝狭山ケーブルテレビで流すと良いと思いました。
【女性】
■健康に関して、もっと沢山のことを知れるようにする。自分から調べたり出来るような状況、状態になれたらいいのかなって思う。
■地域で取れる野菜などの使われた料理を積極的に食べたい。地域にも、健康にも良い生活になると思う。

（5）柏原地区

【男性】
■無理はよくないが、無理のないようにやることが大切だと思います。
■タバコの喫煙所を減らす。
■みなさんの協力お願いします。
【女性】
■自分の好きなことをして、健康づくりに励んでいったらいいと思います。
■お互いしてはいけないことをちゃんという。
■周りの人とコミュニケーションすることが、大切だと思います。人と会話することにより、自分の心も豊かになり、相手も良い気持ちになれると思います。又、会話をする中で自分の考えの間違いなどにも気づけることにより、健康を維持することが出来ると思います。
■特にありません。

（6）水富地区

【男性】
■食品添加物をとらないように、食品には何が含まれているか見て購入したり食べたい。
■1 人ひとりの努力が必要不可欠だと思う。このご時世、体調を崩したりなど健康面上プラスではないことは､個々の努力によって防ぐことを世界中の人々が実感できたと思う。そのため一概に他人を構うのも大切だと思うが､他人よりもまずは自分からというのを心掛ける方が優先的だとおもう。
■健康によいごはんを食べる。毎日運動をちょっとでもいいからする。煙草は吸わない、お酒も飲まない。
■あくまでも健康づくりは、個人の努力であり、行政がどうにかできるものではないように思う。強いて言うのなら「路上喫煙の市内全面禁止」「公共の場でのマスク着用の義務付け」等の条例を制定し取締をして欲しい。又、これも市がどうにかできる事ではないが、学習カリキュラムをゆったり組んで欲しい。現在のカリキュラムは詰め込まれ過ぎていて、教員、生徒共とても疲れており、これでは心身の健康が保てないのではないか。
■自分や家族、地域の人々は、互いに気をつかい合う。地域の人々や家族の人は、たばこを吸う場合に公共の場で吸わない。お酒を未成年に勧めない。
■心を広く、早寝、早起き、朝ご飯
【女性】
■1 人親なので、食事面では期待できない。
■心豊かに生活するために、自分の趣味をみつけそれを楽しむ時間を持つしかし時間がない。
■お互いに健康でいられるように、マスクをする。
■今の時期だからこそ、周りの人への感謝を感じる。
■地域などの行事などに積極的に参加して、地域の人とふれあうことが大事だと思います。
■今まで通りで良い。特に改善することはない。
■1 日 3 食しっかりご飯を食べて、適度に運動をして規則正しい生活を送っていきたいと思いました。
■たばこを吸わず、規則正しい生活をする。
■朝、隣の駐車場で、おじいちゃん、おばあちゃんが集まってラジオ体操を毎日しているのを見ます。私も、おばあちゃんになっても元気でいられるように、適度な運動や食事に気を付けたいと思います。
■他人に優しくして欲しい。
■地域でラジオ体操など、誰でもできる運動活動を行う。

（7）新狭山地区

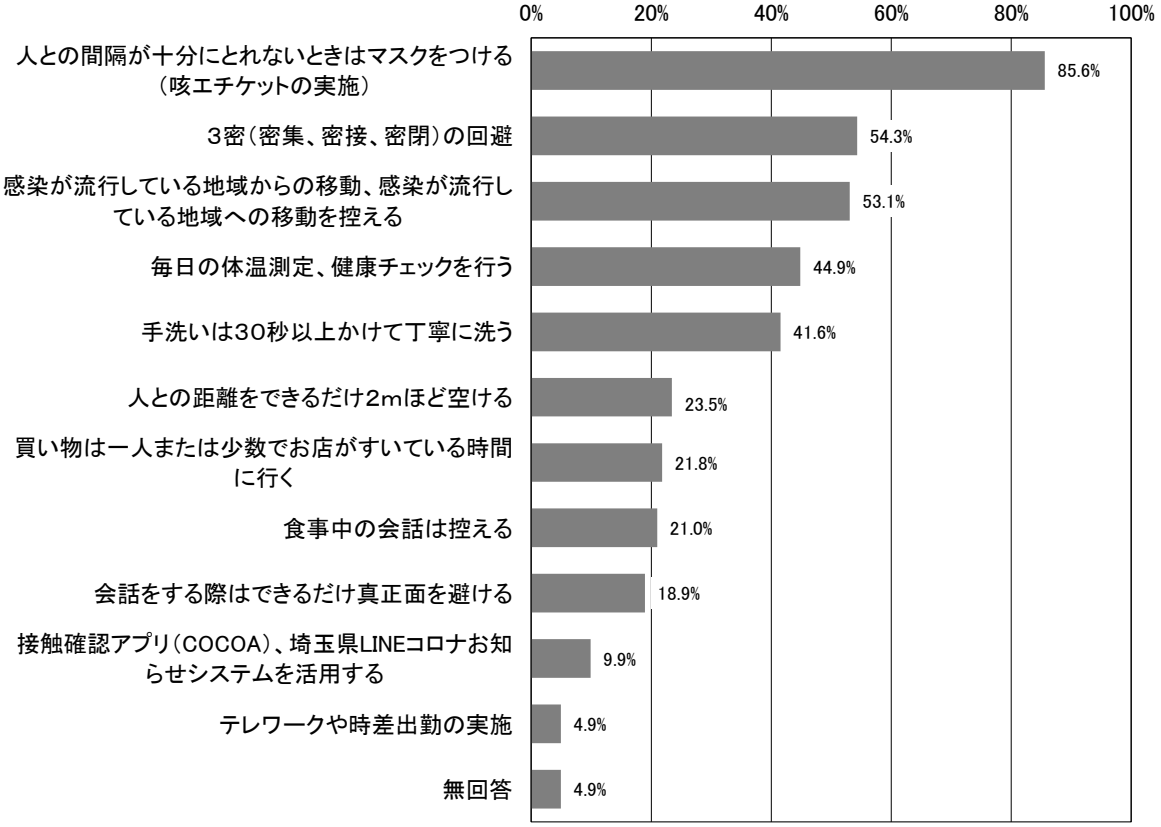
【男性】
■まずは自分の体を大事にして、計画を立てて毎日を過ごすことが大事だと思う。それができたうえで、他人の事を気にかけたり助けてあげる必要があると思う。
【女性】
■自分が困った時は、相談できる人がいたほうが精神的にも楽だと思います。知らない人であっても、困っていたらためらわずに助けに行く人が増えるといいと思います。
■家族の役に立つ。

（8）狭山台地区

【男性】
■1 人 1 人が自分の生活を振り返って、良い方向になるように努力する。
【女性】
■食事を皆で取り、コミュニケーションをとる。
■もっと市が地元密着型になればいいと思う。秩父市の話を聞くと、市と市民が地元密着でいいなと思うことがまれにある。
■教育機関と地域の人々が､密接であることが望ましいと考える。地域参加型にすることで､地域の人は外に出て体を動かしたり交流を深めることが出来る。機関としても､生徒と地域の人同士でネットワークを作ることができ､防犯にもつながると思う。
■特にありません。

問 34　新型コロナウイルス感染症を発症しないように、日々取り組んでいる対策はありますか。〔あてはまるものすべてに○〕

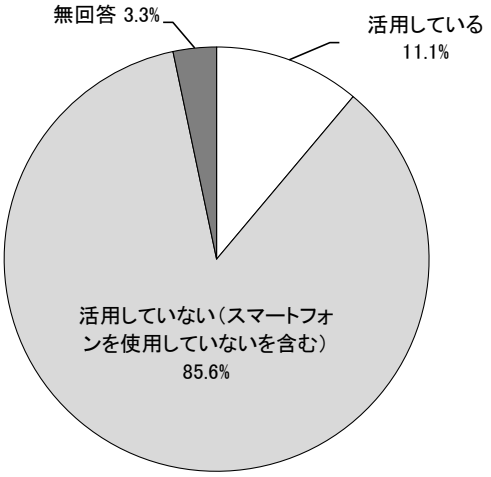
日々の新型コロナウイルス感染症対策については、「人との間隔が十分にとれないときはマスクをつける（咳エチケットの実施）」が 85.6%と最も多く、次いで「３密（密集、密接、密閉）の回避」が 54.3%、「感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動を控える」が 53.1%となっています。



項目	実数（人）	構成比
人との間隔が十分にとれないときはマスクをつける（咳エチケットの実施）	208	85.6%
3密（密集、密接、密閉）の回避	132	54.3%
感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動を控える	129	53.1%
毎日の体温測定、健康チェックを行う	109	44.9%
手洗いは30秒以上かけて丁寧に洗う	101	41.6%
人との距離をできるだけ2mほど空ける	57	23.5%
買い物は一人または少数でお店がすいている時間に行く	53	21.8%
食事中の会話は控える	51	21.0%
会話をする際はできるだけ真正面を避ける	46	18.9%
接触確認アプリ（COCOA）、埼玉県LINEコロナお知らせシステムを活用する	24	9.9%
テレワークや時差出勤の実施	12	4.9%
無回答	12	4.9%
回答者数	243	

問 35　「新型コロナウイルス感染症接触確認アプリ（ＣＯＣＯＡ）」・「埼玉県ＬＩＮＥコロナお知らせシステム」をスマートフォンに入れておくことで、陽性者との接触が疑われた際、速やかに狭山保健所への相談、PCR 検査の受診を相談できるようになります。これらアプリを活用していますか。〔１つに○〕

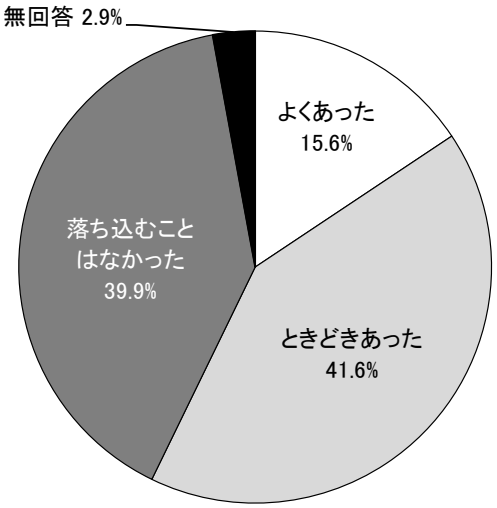
「新型コロナウイルス感染症接触確認アプリ（ＣＯＣＯＡ）」・「埼玉県ＬＩＮＥコロナお知らせシステム」をスマートフォンに入れて、これらのアプリを活用しているかについては、「活用している」が 11.1%、「活用していない（スマートフォンを使用していないを含む）」が 85.6%となっています。



項目	実数（人）	構成比
活用している	27	11.1%
活用していない（スマートフォンを使用していないを含む）	208	85.6%
無回答	8	3.3%
回答者数	243	100.0%

問 36　新型コロナウイルス感染症が流行してから気分が落ち込むことがありましたか。〔１つに○〕

新型コロナウイルス感染症が流行してから気分が落ち込むことがあったかについては、「ときどきあった」が 41.6%と最も多く、次いで「落ち込むことはなかった」が 39.9%、「よくあった」が 15.6%となっています。

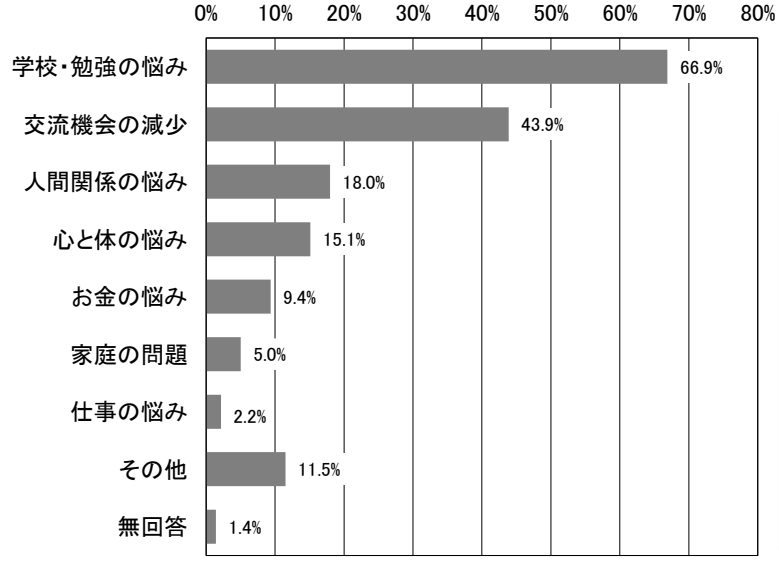


項目	実数（人）	構成比
よくあった	38	15.6%
ときどきあった	101	41.6%
落ち込むことはなかった	97	39.9%
無回答	7	2.9%
回答者数	243	100.0%

【問 36 で「よくあった」「ときどきあった」と回答した方にうかがいました。】

問 37　それはどのようなことが原因ですか。〔あてはまるものすべてに○〕

新型コロナウイルス感染症が流行してから、気分が落ち込む原因については、「学校・勉強の悩み」が 66.9%と最も多く、次いで「交流機会の減少」が 43.9%、「人間関係の悩み」が 18.0%となっています。

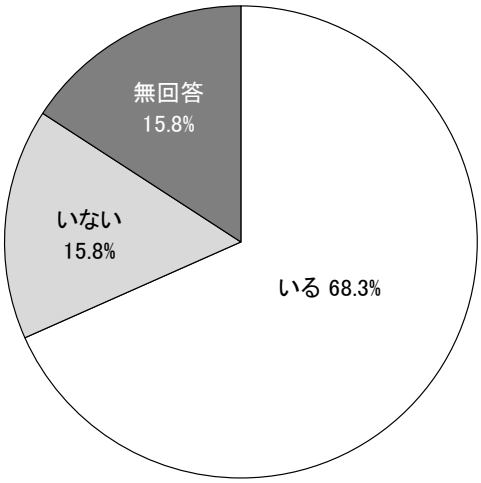


項目	実数（人）	構成比
学校・勉強の悩み	93	66.9%
交流機会の減少	61	43.9%
人間関係の悩み	25	18.0%
心と体の悩み	21	15.1%
お金の悩み	13	9.4%
家庭の問題	7	5.0%
仕事の悩み	3	2.2%
その他	16	11.5%
無回答	2	1.4%
回答者数	139	
非該当	104	
合計	241	

【問 36 で「よくあった」「ときどきあった」と回答した方にうかがいました。】

問 38　気分が落ち込んだ時相談できる人はいますか。〔あてはまるものに○〕

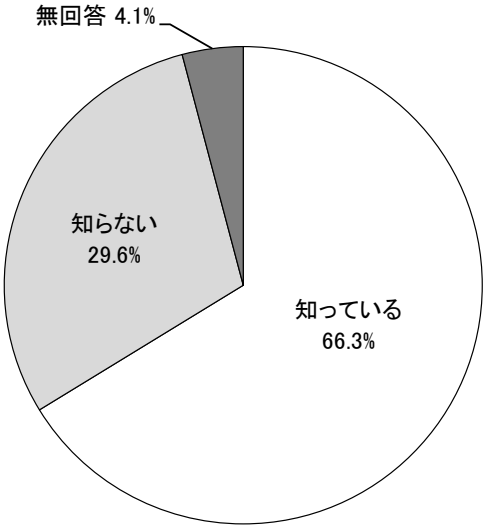
新型コロナウイルス感染症が流行してから、気分が落ち込んだ時に相談できる人については、「いる」が 68.3%と最も多く、「いない」が 15.8%となっています。



項目	実数（人）	構成比
いる	95	68.3%
いない	22	15.8%
無回答	22	15.8%
回答者数	139	
非該当	104	

問 39　さまざまな悩みを抱えたときに、相談できる相談窓口があることを知っていますか。〔あてはまるものに○〕

相談窓口については、「知っている」が 66.3%、「知らない」が 29.6%となっています。



項目	実数（人）	構成比
知っている	161	66.3%
知らない	72	29.6%
無回答	10	4.1%
回答者数	243	100.0%

Ⅳ．小・中学生調査結果

調査結果の概要

１　食生活・栄養について

○食事について

「「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしている」割合は、小学生 95.1%、中学生 94.1%、「食事づくりをよくする」と回答した割合は小学生 39.1%、中学生 34.7%となっています。小中学生で７割が回答している項目は、「はしを正しく持つことができる」、「食べることが好き」、「夕食を食べるときは、お腹がすいている」であり、「狭山茶が作られる工程を知っている」割合は、小学生、中学生ともに３割でした。

○飲み物について

急須でいれたお茶を「毎日飲む」、「時々飲む」を合わせて小学生は 35.5%、中学生は 39.5%でした。

よく飲む飲み物では、小学生の 73.4%、中学生の 67.5%が「甘くないお茶（麦茶、緑茶など)」と答えています。

○郷土料理について

狭山市の郷土料理については小学生、中学生ともに「赤飯」が７割を超え、「けんちん汁」は小学生 67.8%、中学生 83.8%となっています。

○料理について

自分ひとりで作れる料理については、「ごはん(炊飯器でたく)」が小学生 78.4%、中学生 87.1%と多く、次いで「サラダ」が小学生 67.3%、「ゆで卵」が中学生 83.4%となっています。

また、「野菜炒め」「カレーやシチュー」「スパゲティ」については、中学生が小学生の回答より多くなっています。

○朝食について

朝食を「ほぼ毎日」食べている小学生は 85.4%、中学生は 80.1%であり、「週４～５日」、「週２～３日」、「週１日」、「ほとんど食べない」を合せて朝食の欠食がある割合は、小学生 13.9%、中学生 19.9%（小学生、中学生合わせて 16.2%）となっています。食べない日がある主な理由では、小学生では「太りたくない」、「起きる時間がおそい」、中学生では「太りたくない」「時間がない」が多くなっています。

朝食を誰と食べるかについては、「家族の誰か(大人も一緒)と食べる」が小学生 33.4%、中学生 31.0%と多くなっています。「一人で食べる」は小学生 20.5%、中学生 40.2%でした。

「主食・主菜・副菜のそろった朝食」を食べた小学生は 32.0%、中学生は 25.5%でした。「朝食を誰と食べるか」別の「主食・主菜・副菜のそろった朝食」では、「一緒に住んでいる家族全員で食べる」が小学生 43.6%、中学生 62.2%でした。

○副菜について

家で副菜料理を「毎日食べる」は、小学生は 42.6%、中学生は 52.8%、「ときどき食べる」は小学生 49.4%、中学生 41.0%でした。

○夕食について

夕食を食べる時間は、「７時台」が小学生 44.9%、中学生 44.6%、次いで「６時台」が小学生、中学生ともに 29.2%となっています。

また、誰と食べるかについては、「一緒に住んでいる家族全員で食べる」小学生が 48.5%、中学生は 45.8%でした。「家族の誰か(大人も一緒)と食べる」は、ともに４割を超えています。

小学生の 56.5%、中学生の 67.2%の人は家で夕食を「毎日」食べています。家で食べないときは、「ファミリー・レストランや一般の飲食店」で食べる人が小学生、中学生とも６割を超えていました。

○食事のマナーについて

食事のマナーを教えてくれる人については、小学生、中学生とも「母」が８割を超え最も多くなっています。

２　健康状態などについて

○現在の健康状態について

小中学生とも「とても健康」と「まあ健康」を合わせて「健康」が９割以上となっています。

○身長と体重について

身長と体重を、学校保健統計調査方式による肥満度判定法で算出して集計したところ、小学生では 79.3%、中学生では 86.7%が「普通」でした。

なりたい体重を、現在の身長を使って学校保健統計調査方式による肥満度判定法で算出して集計したところ、小学生は 73.2%、中学生は 89.7%が「普通」でした。

○ダイエットについて

ダイエットをしすぎて栄養不足が続いていると、低体重の赤ちゃんが生まれやすくなることを「知っていた」小学生は 14.4%、中学生は 17.0%、「聞いたことがある」は小学生 21.4%、中学生 26.6%であり、「知らなかった」と回答した小学生は 63.8%、中学生 56.1%でした。

３　身体活動・運動について

○運動について

学校の授業以外に 30 分以上の運動やスポーツをするかについては、小学生は 30.4%、中学生は 41.0%が「ほぼ毎日」していると回答しています。

４　喫煙・飲酒について

○たばこについて

ＣＯＰＤ(慢性閉塞性肺疾患)という病気を聞いたことがあるかについては､小学生の 35.5%、中学生の 29.2%の人が「知っていた」と回答しています。

たばこが人の健康に与える害の大きさについては、小中学生とも、「とても大きいと思う」と「大きいと思う」を合わせて、９割以上の人が健康に与える害は大きいと思っています。

○アルコールについて

飲酒が未成年の健康に与える害については、小中学生とも、「とても大きいと思う」と「大きいと思う」を合わせて、約９割の人が健康に与える害は大きいと思っています。

５　歯の健康について

○歯みがきについて

十分な時間をかけてていねいに歯をみがいているかについては、小学生の７割以上、中学生の８割以上の人が「だいたいしている」または「している」と回答しています。

６　休養・こころの健康について

○睡眠時間について

ふだんの睡眠時間について､小学生では｢８～９時間未満｣が 41.4%で最多となっています。中学生では「７～８時間未満」33.9%が最も多くなっています。

○相談等について

これまでに気分が落ち込んだり、ひどく不安になったり、好きなことにも興味や楽しみが持てなかったことが「時々あり、相談した」小学生は 23.1%、中学生は 19.9%、「なかったが相談はできると思う」小学生は 28.7%、中学生は 28.4%です。

相談した人の相談相手は、小学生では「母」が 80.7%、「友人」が 32.8%、「父」が 26.1%でした。中学生では、「母」65.7%と「友人」60.0%が、３位の「父」18.6%を大きく離しています。

相談はしなかったが誰になら相談できそうかでは､小学生は｢母｣が 59.4%､｢友人｣が 38.2%、「父」は 36.9%でした。中学生は、「母」が 39.8%、「友人」も約５割以上と多くなっています。

○周りのとの関係

周りからささえられていると感じているかについては､「とても感じる」と「時々感じる」を合わせて小学生、中学生ともに８割以上の人がささえられていると感じています。

周りをささえていると感じているかについては､「とても感じる」と「時々感じる」を合わせて、小学生、中学生ともに７割以上の人がささえていると感じています。

7 新型コロナウイルス感染症について

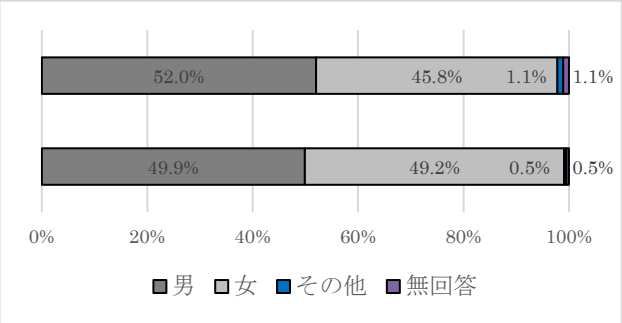
新型コロナウイルス感染症を発症しない対策について、８割以上の人が「毎日の体温測定、健康チェックを行う」、「人との間隔が十分に取れていないときはマスクをつける（咳エチケットの実施）」と回答しています。

また、気分が落ち込むことが「よくあった」、「ときどきあった」を合わせて小学生が５割以上、中学生は４割以上となっています。落ち込む原因については「交流機会の減少」が小学生で 38.6%、中学生で 37.8%、「学校・勉強の悩み」が小学生で 32.2%、中学生で 33.3%となっています。落ち込んだ時に相談相手が「いる」と回答した小学生は 53.7%、中学生は 48.7%となっています。悩みの相談窓口については「知っている」が小学生、中学生ともに６割以上となっています。

小・中学生調査

問１　性別を教えて下さい。

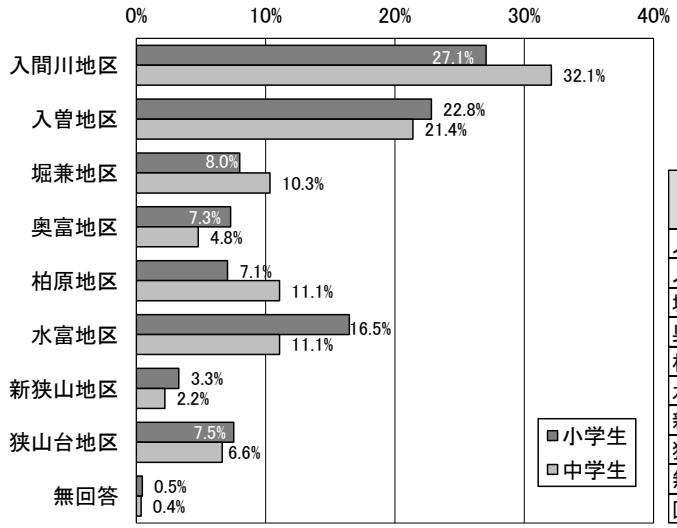
性別について小学生は、「男」が 49.9%、「女」が 49.2%となっており、中学生では「男」が 52.0%、「女」が 45.8%となっています。



項目	小学生		中学生	
	実数（人）	構成比	実数（人）	構成比
男	212	49.9%	141	52.0%
女	209	49.2%	124	45.8%
その他	2	0.5%	3	1.1%
無回答	2	0.5%	3	1.1%
回答者数	425	100.0%	271	100.0%

問２　住んでいる地区を教えてください。（１つに○）

住んでいる地区については、小中学生ともに「入間川地区」が小学生 27.1%、中学生 32.1%と最も多く、次いで「入曽地区」が小学生 22.8%、中学生 21.4%、「水富地区」が小学生 16.5%、中学生 11.1%となっています。

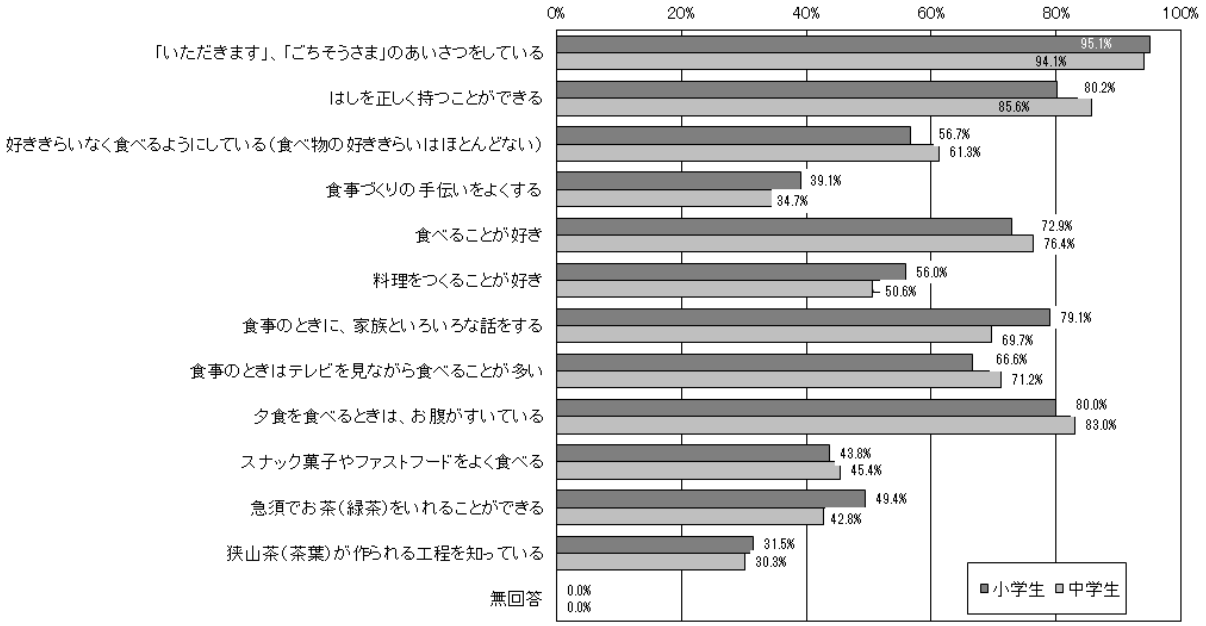


項目	小学生		中学生	
	実数（人）	構成比	実数（人）	構成比
入間川地区	115	27.1%	87	32.1%
入曽地区	97	22.8%	58	21.4%
堀兼地区	34	8.0%	28	10.3%
奥富地区	31	7.3%	13	4.8%
柏原地区	30	7.1%	30	11.1%
水富地区	70	16.5%	30	11.1%
新狭山地区	14	3.3%	6	2.2%
狭山台地区	32	7.5%	18	6.6%
無回答	2	0.5%	1	0.4%
回答者数	425	100.0%	271	100.0%

問３　あてはまるものに○をしてください。（いくつでも○）

小中学生ともに、「『いただきます』、『ごちそうさま』のあいさつをしている」がそれぞれ95.1%、94.1%と最も多くなっています。

小学生が中学生より比率の高い項目は「『いただきます』、『ごちそうさま』のあいさつをしている」、「食事づくりの手伝いをよくする」、「料理をつくることが好き」「食事のときに、家族といろいろな話をする」「急須でお茶をいれることができる」「狭山茶（茶葉）が作られる工程を知っている」などであり、中学生の比率が高い項目は、「はしを正しく持つことができる」「好ききらいなく食べるようにしている」「食べることが好き」「食事のときはテレビを見ながら食べることが多い」「夕食を食べるときは、お腹がすいている」「スナック菓子やファストフードをよく食べる」などとなっています。



項目	小学生		中学生	
	実数（人）	構成比	実数（人）	構成比
「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをしている	404	95.1%	255	94.1%
はしを正しく持つことができる	341	80.2%	232	85.6%
好ききらいなく食べるようにしている（食べ物の好ききらいはほとんどない）	241	56.7%	166	61.3%
食事づくりの手伝いをよくする	166	39.1%	94	34.7%
食べることが好き	310	72.9%	207	76.4%
料理をつくることが好き	238	56.0%	137	50.6%
食事のときに、家族といろいろな話をする	336	79.1%	189	69.7%
食事のときはテレビを見ながら食べることが多い	283	66.6%	193	71.2%
夕食を食べるときは、お腹がすいている	340	80.0%	225	83.0%
スナック菓子やファストフードをよく食べる	186	43.8%	123	45.4%
急須でお茶（緑茶）をいれることができる	210	49.4%	116	42.8%
狭山茶（茶葉）が作られる工程を知っている	134	31.5%	82	30.3%
無回答	0	0.0%	0	0.0%
回答者数	425		271	

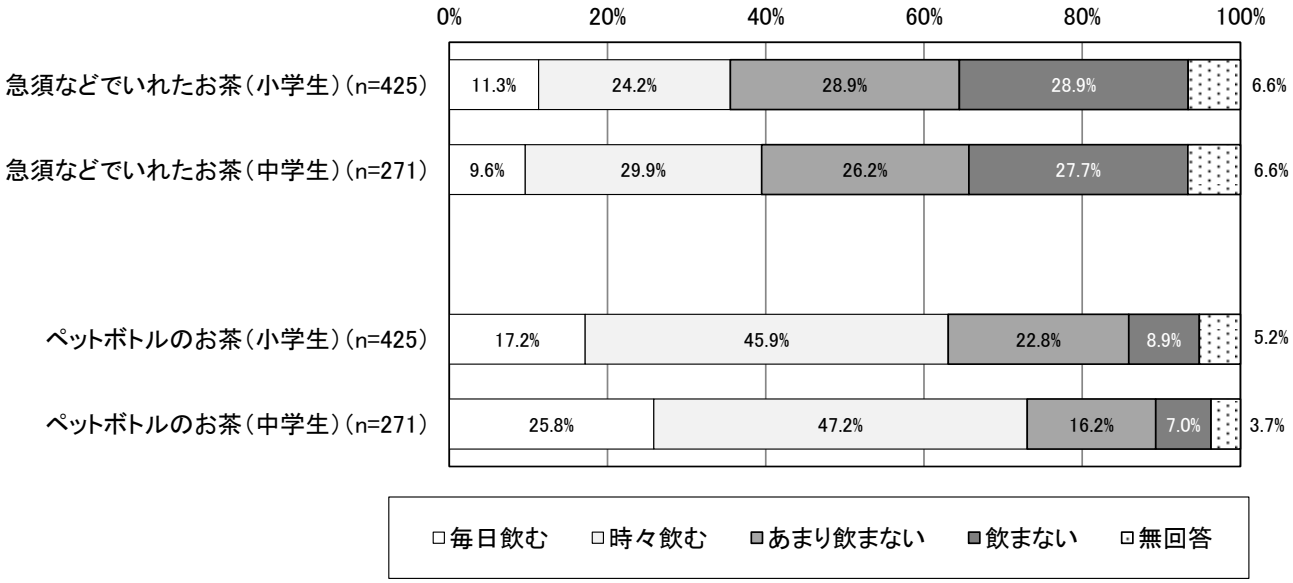
問４　ふだん、お茶（緑茶）を飲んでいますか。（いずれもひとつに○）

「急須などでいれたお茶」を「毎日飲む（小学生：11.3%、中学生：9.6%）」と「時々飲む（小学生：24.2%、中学生：29.9%）」を合わせると小学生 35.5%、中学生 39.5%となっています。

「あまり飲まない、（小学生：28.9%、中学生：26.2%）」と「飲まない（小学生：28.9%、中学生：27.7%）」を合わせると、小学生 57.8%、中学生 53.9%となっており、小中学生ともに、「急須などで入れたお茶」を飲まないと回答した方が多くなっています。

「ペットボトルのお茶」の回答では、「毎日飲む、（小学生：17.2%、中学生：25.8%）」と「時々飲む（小学生：45.9%、中学生：47.2%）」を合わせると、小学生 63.1%、中学生 73.0%となっています。

また、「あまり飲まない、（小学生：22.8%、中学生：16.2%）」と「飲まない、（小学生：8.9%、中学生：7.0%）」を合わせると、小学生 31.7%、中学生 23.2%となっており、小中学生ともに、「ペットボトルのお茶」を飲むと回答した方が多くなっています。



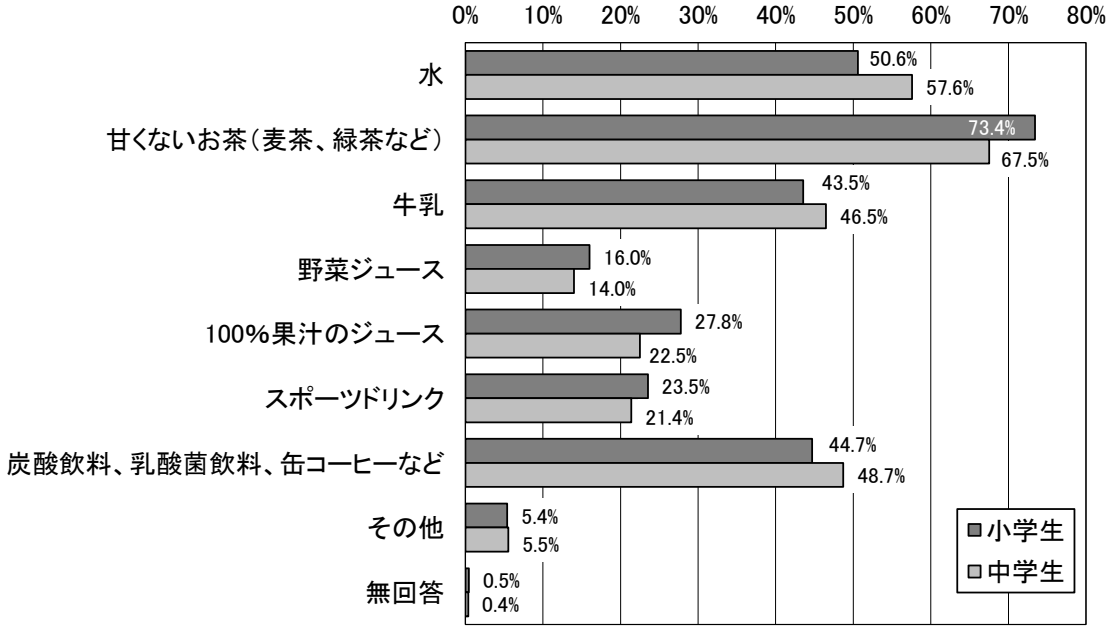
項目	急須などでいれたお茶			
	小学生		中学生	
	実数（人）	構成比	実数（人）	構成比
毎日飲む	48	11.3%	26	9.6%
時々飲む	103	24.2%	81	29.9%
あまり飲まない	123	28.9%	71	26.2%
飲まない	123	28.9%	75	27.7%
無回答	28	6.6%	18	6.6%
回答者数	425	100.0%	271	100.0%

項目	ペットボトルのお茶			
	小学生		中学生	
	実数（人）	構成比	実数（人）	構成比
毎日飲む	73	17.2%	70	25.8%
時々飲む	195	45.9%	128	47.2%
あまり飲まない	97	22.8%	44	16.2%
飲まない	38	8.9%	19	7.0%
無回答	22	5.2%	10	3.7%
回答者数	425	100.0%	271	100.0%

問５　よく飲む飲み物は何ですか。（いくつでも○）

よく飲む飲み物については、小中学生ともに「甘くないお茶（麦茶、緑茶など)」が最も多く、小学生 73.4%、中学生 67.5%となっています。次いで「水」が小学生 50.6%、中学生 57.6%、「炭酸飲料、乳酸菌飲料、缶コーヒーなど」が小学生 44.7%、中学生 48.7%となっています。

甘くないお茶、野菜ジュース、100%果汁のジュース、スポーツドリンクは、小学生のほうが中学生よりも飲む人の比率が多く、「水」「牛乳」「炭酸飲料、乳酸菌飲料、缶コーヒーなど」は逆に中学生の比率が多くなっています。

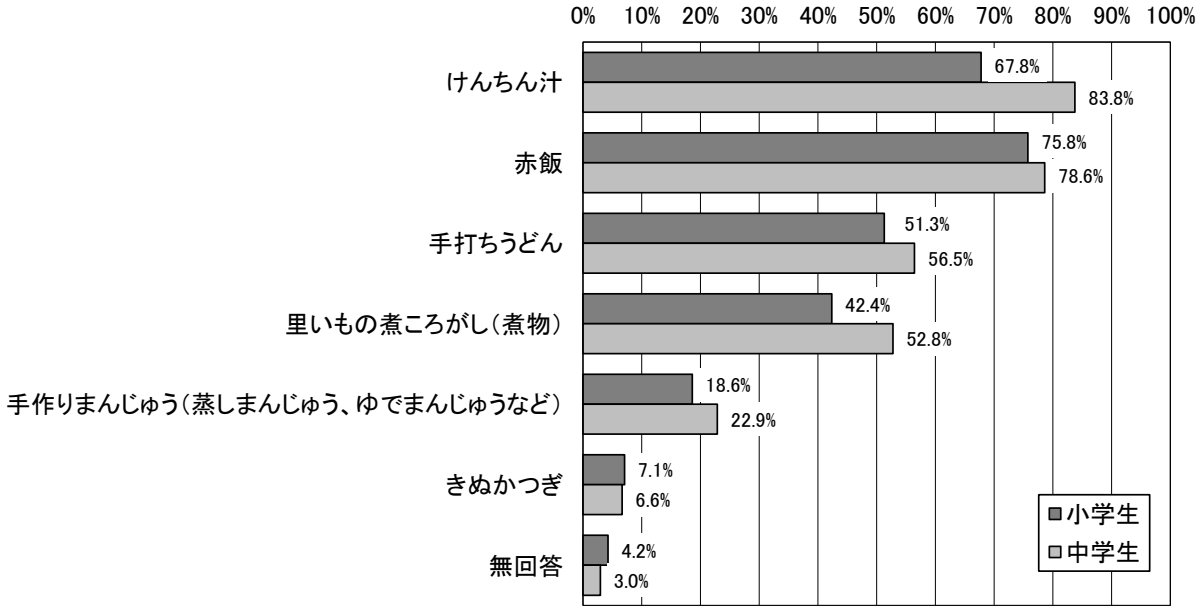


項目	小学生		中学生	
	実数（人）	構成比	実数（人）	構成比
水	215	50.6%	156	57.6%
甘くないお茶（麦茶、緑茶など）	312	73.4%	183	67.5%
牛乳	185	43.5%	126	46.5%
野菜ジュース	68	16.0%	38	14.0%
100%果汁のジュース	118	27.8%	61	22.5%
スポーツドリンク	100	23.5%	58	21.4%
炭酸飲料、乳酸菌飲料、缶コーヒーなど	190	44.7%	132	48.7%
その他	23	5.4%	15	5.5%
無回答	2	0.5%	1	0.4%
回答者数	425		271	

問６　食べたことのある狭山市の郷土料理に○をしてください。（いくつでも○）

小学生が食べたことのある狭山市の郷土料理は、「赤飯」が 75.8%と最も多く、次いで「けんちん汁」が 67.8%、「手打ちうどん」が 51.3%、「里いもの煮ころがし（煮物）」が 42.4%となっています。

中学生が食べたことのある狭山市の郷土料理には、「けんちん汁」が 83.8%と最も多く、次いで「赤飯」が 78.6%、「手打ちうどん」が 56.5%、「里いもの煮ころがし（煮物）」が 52.8%となっています。



項目	小学生		中学生	
	実数（人）	構成比	実数（人）	構成比
けんちん汁	288	67.8%	227	83.8%
赤飯	322	75.8%	213	78.6%
手打ちうどん	218	51.3%	153	56.5%
里いもの煮ころがし（煮物）	180	42.4%	143	52.8%
手作りまんじゅう（蒸しまんじゅう、ゆでまんじゅうなど）	79	18.6%	62	22.9%
きぬかつぎ	30	7.1%	18	6.6%
無回答	18	4.2%	8	3.0%
回答者数	425		271	

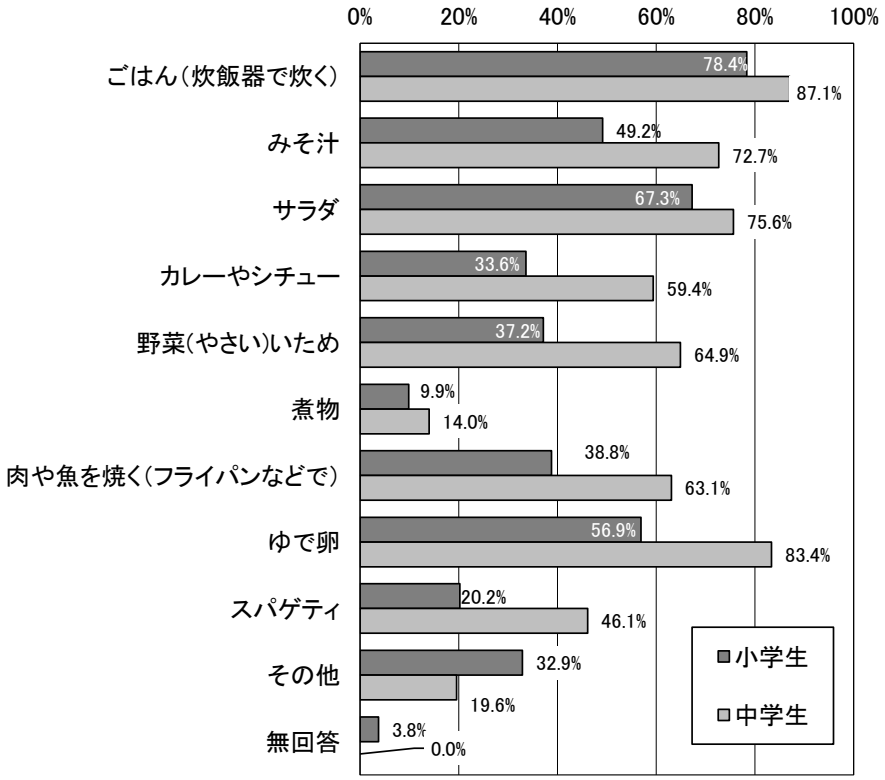
※ゆでまんじゅう：小麦粉を湯でねった生地で小豆あんを包みゆでたもの
　きぬかつぎ：里芋の子いもを皮ごとゆで（蒸し）たもの

問７　自分ひとりで作れる料理がありますか。（いくつでも○）

自分ひとりで作れる料理について小学生は、「ごはん(炊飯器で炊く)」が 78.4%と最も多く、次いで「サラダ」が 67.3%、「ゆでたまご」が 56.9%となっています。

中学生では、「ごはん（炊飯器で炊く)」が 87.1%と最も多く、次いで「ゆで卵」が 83.4%、「サラダ」が 75.6%となっています。

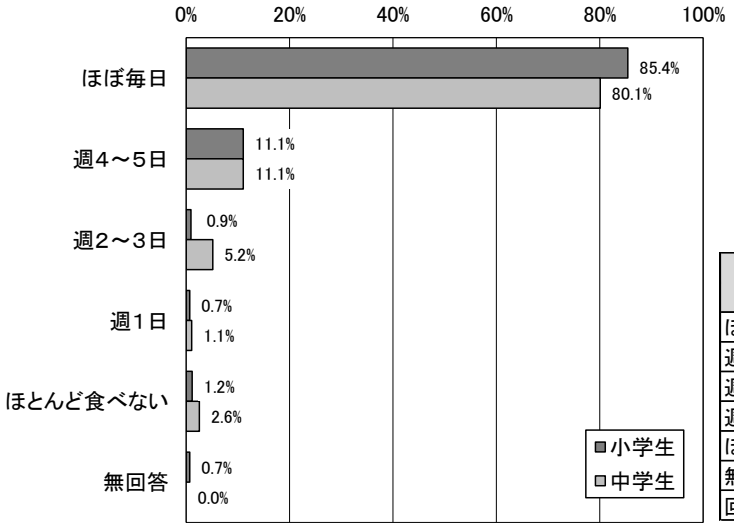
「みそ汁」、「カレーやシチュー」、「野菜炒め」、「煮物」、「肉や魚を焼く(フライパンなどで)」、「スパゲティ」などについては、中学生が小学生を上回っています。



項目	小学生		中学生	
	実数(人)	構成比	実数(人)	構成比
ごはん(炊飯器で炊く)	333	78.4%	236	87.1%
みそ汁	209	49.2%	197	72.7%
サラダ	286	67.3%	205	75.6%
カレーやシチュー	143	33.6%	161	59.4%
野菜(やさい)いため	158	37.2%	176	64.9%
煮物	42	9.9%	38	14.0%
肉や魚を焼く(フライパンなどで)	165	38.8%	171	63.1%
ゆで卵	242	56.9%	226	83.4%
スパゲティ	86	20.2%	125	46.1%
その他	140	32.9%	53	19.6%
無回答	16	3.8%	0	0.0%
回答者数	425		271	

問８　朝食を週に何日くらい食べますか。（ひとつに○）

朝食を週に何日くらい食べるかについては、小中学生ともに「ほぼ毎日」が最も多く、小学生 85.4%、中学生 80.1%となっています。次いで「週４～５日」が小中学生ともに 11.1%となっています。

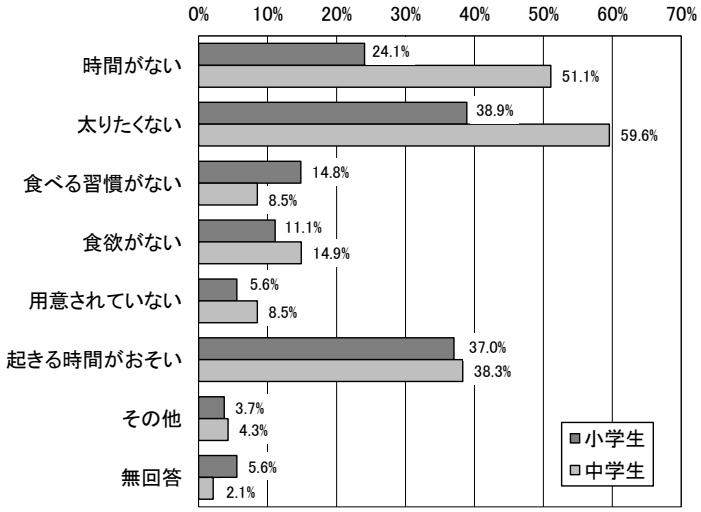


項目	小学生		中学生	
	実数（人）	構成比	実数（人）	構成比
ほぼ毎日	363	85.4%	217	80.1%
週4～5日	47	11.1%	30	11.1%
週2～3日	4	0.9%	14	5.2%
週1日	3	0.7%	3	1.1%
ほとんど食べない	5	1.2%	7	2.6%
無回答	3	0.7%	0	0.0%
回答者数	425	100.0%	271	100.0%

問８-2　「週４～５日」「週２～３日」「週１日」に○をした人→食べない理由（いくつでも○）

朝食を食べない理由については、小学生では「太りたくない」が 38.9%と最も多く、次いで「起きる時間がおそい」が 37.0%、「時間がない」が 24.1%となっています。

中学生については、「太りたくない」が 59.6%と最も多く、次いで「時間がない」が 51.1%、「起きる時間がおそい」が 38.3%となっています。

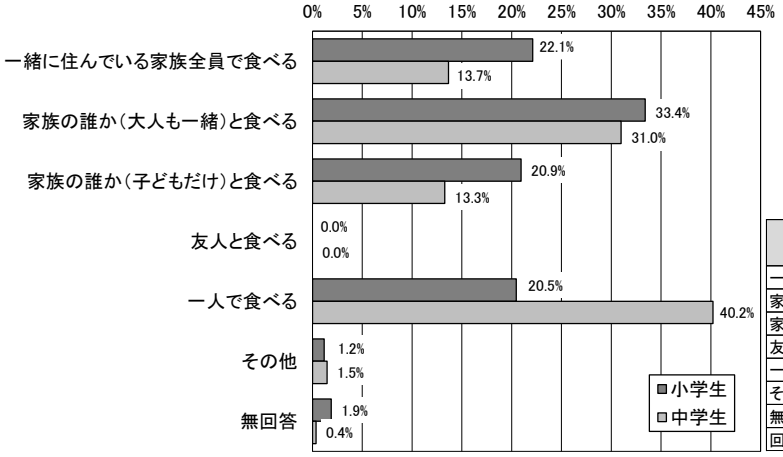


項目	小学生		中学生	
	実数（人）	構成比	実数（人）	構成比
時間がない	13	24.1%	24	51.1%
太りたくない	21	38.9%	28	59.6%
食べる習慣がない	8	14.8%	4	8.5%
食欲がない	6	11.1%	7	14.9%
用意されていない	3	5.6%	4	8.5%
起きる時間がおそい	20	37.0%	18	38.3%
その他	2	3.7%	2	4.3%
無回答	3	5.6%	1	2.1%
回答者数	54		47	

問９　朝食は、誰と食べることが多いですか。（ひとつに○）

朝食は誰と食べることが多いかについては、小学生では「家族の誰か（大人も一緒）と食べる」が 33.4%と最も多く、次いで「一緒に住んでいる家族全員で食べる」22.1%、「家族の誰か（子どもだけ）と食べる」が 20.9%となっています。

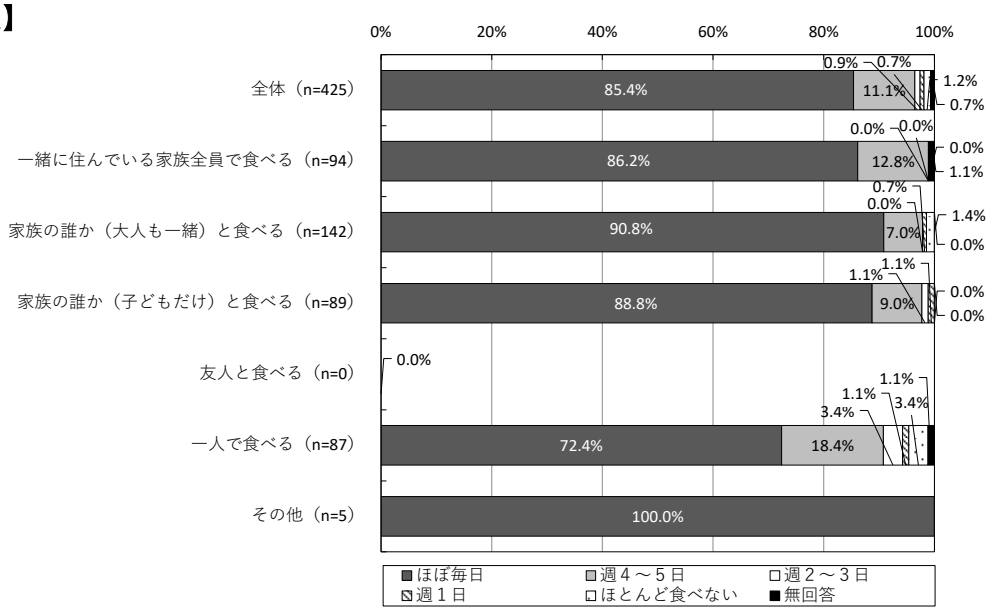
中学生については、「一人で食べる」割合が小学生の約２倍の 40.2%で最多となり、次いで「家族の誰か（大人も一緒）と食べる」31.0%、「一緒に住んでいる家族全員で食べる」13.7%、「家族の誰か（子どもだけ）と食べる」13.3%となっています。



項目	小学生		中学生	
	実数（人）	構成比	実数（人）	構成比
一緒に住んでいる家族全員で食べる	94	22.1%	37	13.7%
家族の誰か（大人も一緒）と食べる	142	33.4%	84	31.0%
家族の誰か（子どもだけ）と食べる	89	20.9%	36	13.3%
友人と食べる	0	0.0%	0	0.0%
一人で食べる	87	20.5%	109	40.2%
その他	5	1.2%	4	1.5%
無回答	8	1.9%	1	0.4%
回答者数	425	100.0%	271	100.0%

【朝食を誰と食べるか別　朝食の摂取頻度】

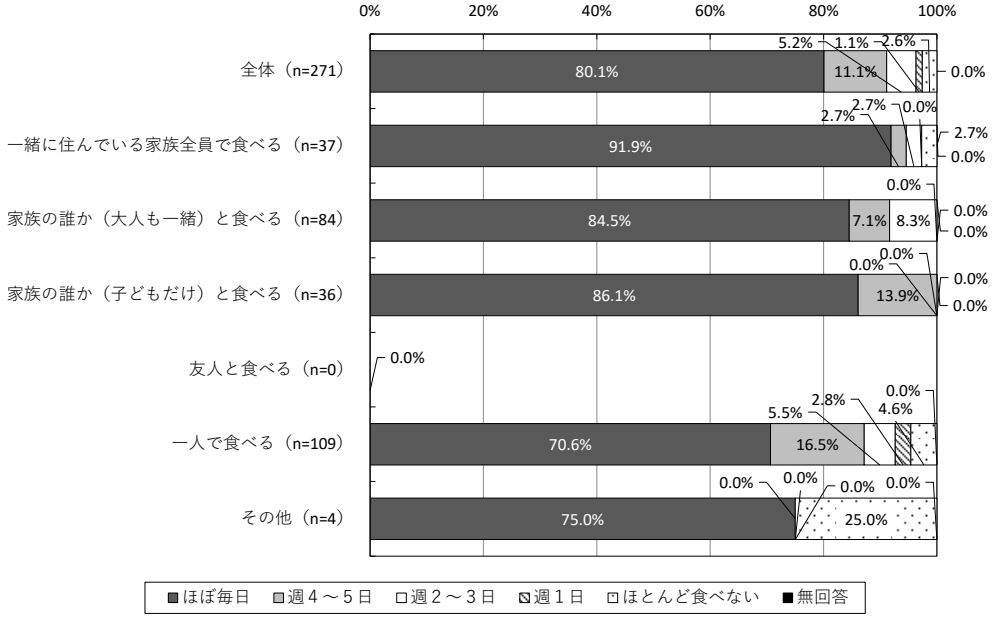
【小学生】



	ほぼ毎日	週4～5日	週2～3日	週1日	ほとんど食べない	無回答	回答者数
全体	363	47	4	3	5	3	425
一緒に住んでいる家族全員で食べる	81	12	0	0	0	1	94
家族の誰か（大人も一緒）と食べる	129	10	0	1	2	0	142
家族の誰か（子どもだけ）と食べる	79	8	1	1	0	0	89
友人と食べる	0	0	0	0	0	0	0
一人で食べる	63	16	3	1	3	1	87
その他	5	0	0	0	0	0	5
無回答	6	1	0	0	0	1	8
全体（n=425）	85.4%	11.1%	0.9%	0.7%	1.2%	0.7%	100.0%
一緒に住んでいる家族全員で食べる（n=94）	86.2%	12.8%	0.0%	0.0%	0.0%	1.1%	100.0%
家族の誰か（大人も一緒）と食べる（n=142）	90.8%	7.0%	0.0%	0.7%	1.4%	0.0%	100.0%
家族の誰か（子どもだけ）と食べる（n=89）	88.8%	9.0%	1.1%	1.1%	0.0%	0.0%	100.0%
友人と食べる（n=0）	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
一人で食べる（n=87）	72.4%	18.4%	3.4%	1.1%	3.4%	1.1%	100.0%
その他（n=5）	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
無回答（n=8）	75.0%	12.5%	0.0%	0.0%	0.0%	12.5%	100.0%

【朝食を誰と食べるか別　朝食の摂取頻度】

【中学生】

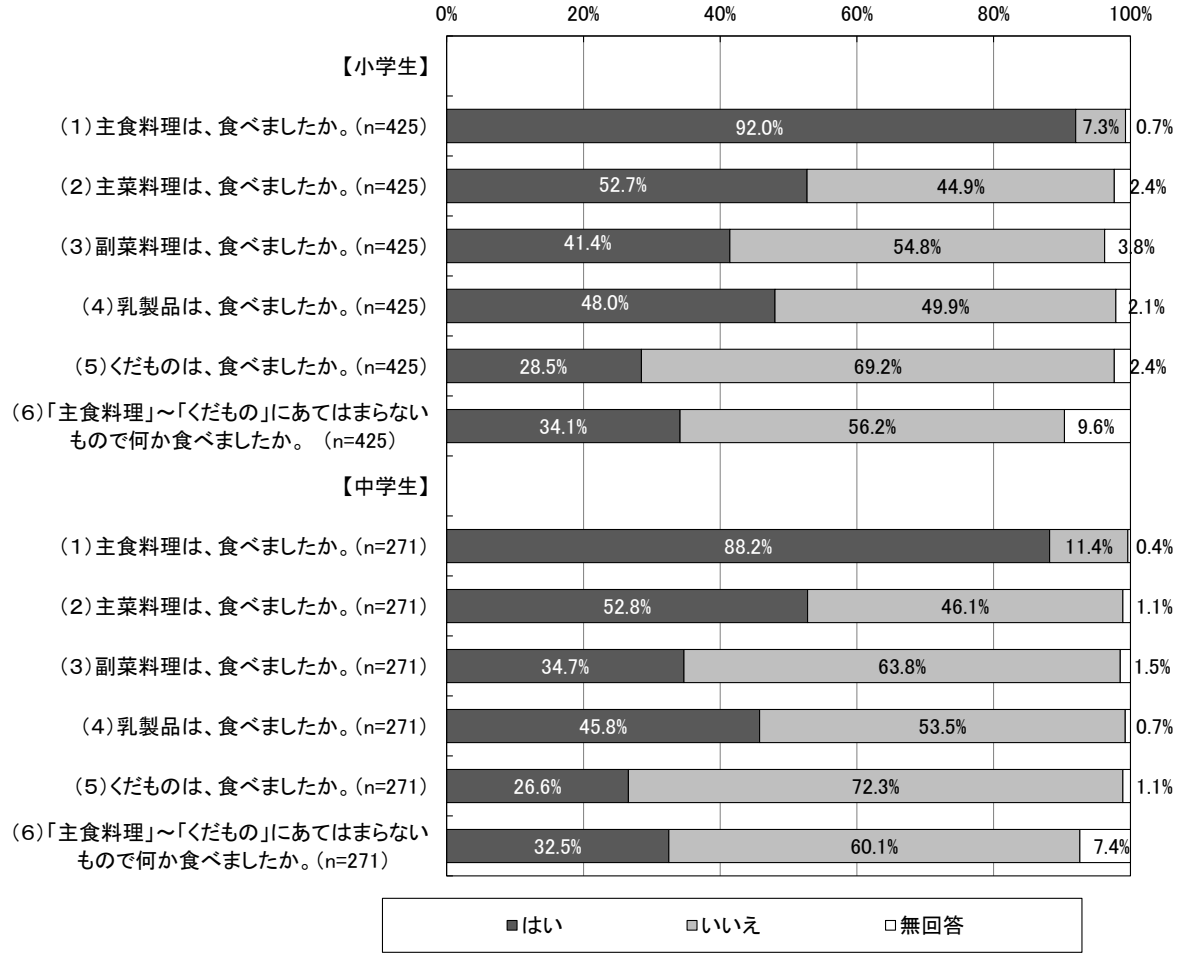


	ほぼ毎日	週4～5日	週2～3日	週1日	ほとんど食べない	無回答	回答者数
全体	217	30	14	3	7	0	271
一緒に住んでいる家族全員で食べる	34	1	1	0	1	0	37
家族の誰か（大人も一緒）と食べる	71	6	7	0	0	0	84
家族の誰か（子どもだけ）と食べる	31	5	0	0	0	0	36
友人と食べる	0	0	0	0	0	0	0
一人で食べる	77	18	6	3	5	0	109
その他	3	0	0	0	1	0	4
無回答	1	0	0	0	0	0	1
全体（n=271）	80.1%	11.1%	5.2%	1.1%	2.6%	0.0%	100.0%
一緒に住んでいる家族全員で食べる（n=37）	91.9%	2.7%	2.7%	0.0%	2.7%	0.0%	100.0%
家族の誰か（大人も一緒）と食べる（n=84）	84.5%	7.1%	8.3%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
家族の誰か（子どもだけ）と食べる（n=36）	86.1%	13.9%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
友人と食べる（n=0）	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
一人で食べる（n=109）	70.6%	16.5%	5.5%	2.8%	4.6%	0.0%	100.0%
その他（n=4）	75.0%	0.0%	0.0%	0.0%	25.0%	0.0%	100.0%
無回答（n=1）	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%

問 10　きょうの朝食で食べたものについてお聞きします。（あてはまるものに○）

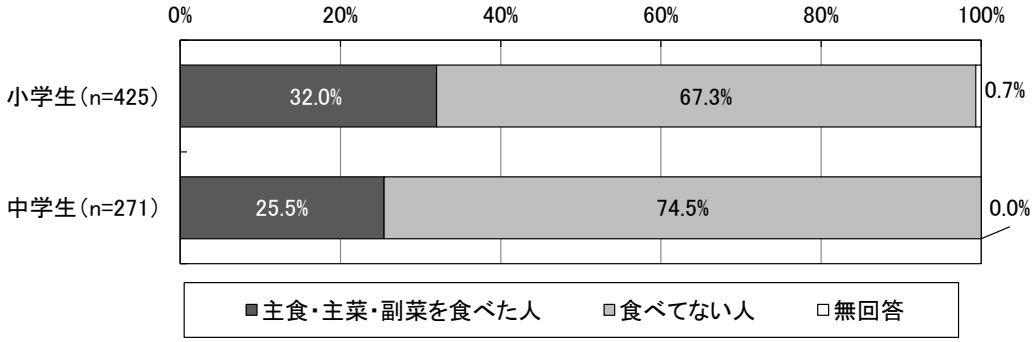
小学生、中学生ともに最も多かったのは、主食料理で小学生 92.0%、中学生 88.2%、次いで、主菜料理 52.7%、52.8%、乳製品 48.0%、45.8%、副菜料理 41.4%、34.7%、くだもの 28.5%、26.6%となっています。

エネルギー源である主食料理は８割以上が食べているものの、体をつくるたんぱく質が豊富な材料が中心の主菜料理や乳製品を食べているのは４～５割、体の調子を整えるビタミンやミネラル、植物繊維などが豊富な材料が中心の副菜料理を食べているのが４割となっています。



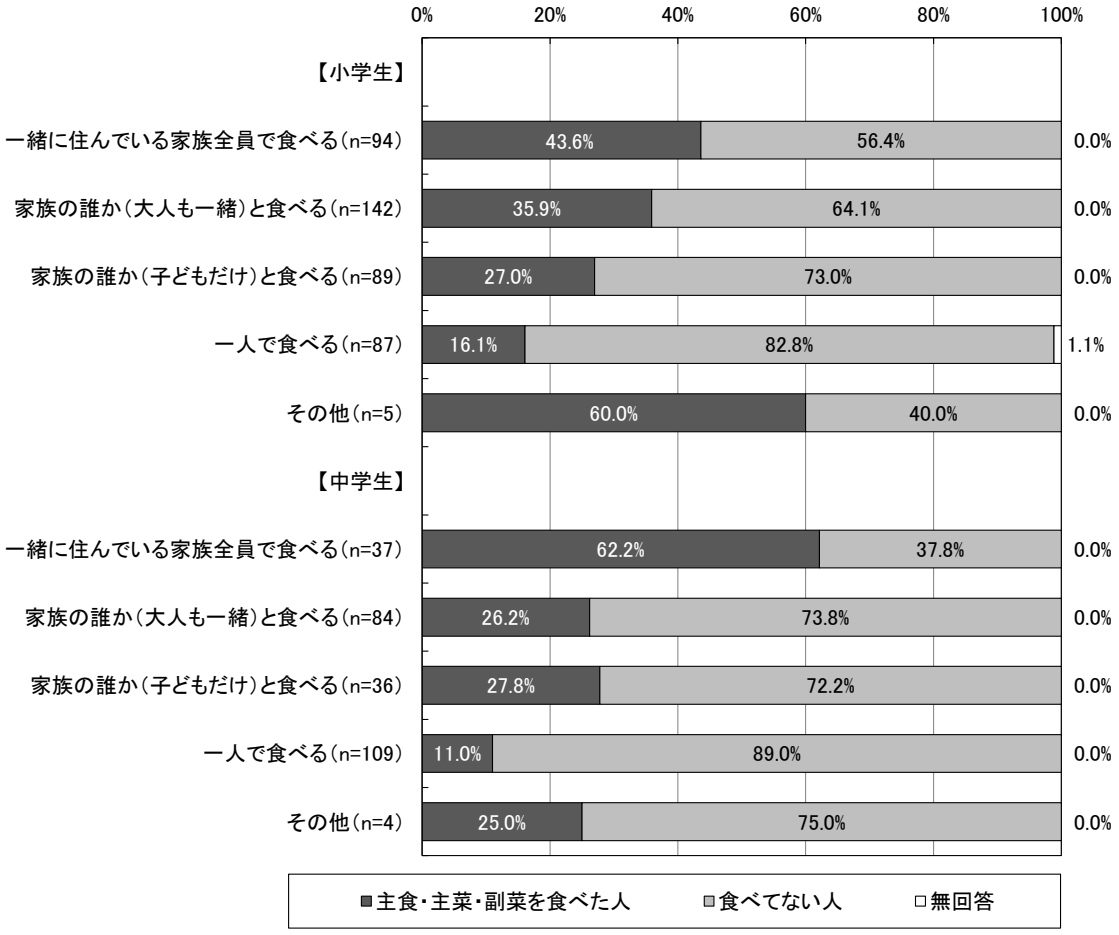
項目	はい	いいえ	無回答	回答者数
【小学生】				
（1）主食料理は、食べましたか。	391	31	3	425
（2）主菜料理は、食べましたか。	224	191	10	425
（3）副菜料理は、食べましたか。	176	233	16	425
（4）乳製品は、食べましたか。	204	212	9	425
（5）くだものは、食べましたか。	121	294	10	425
（6）「主食料理」～「くだもの」にあてはまらないもので何か食べましたか。	145	239	41	425
【中学生】				
（1）主食料理は、食べましたか。	239	31	1	271
（2）主菜料理は、食べましたか。	143	125	3	271
（3）副菜料理は、食べましたか。	94	173	4	271
（4）乳製品は、食べましたか。	124	145	2	271
（5）くだものは、食べましたか。	72	196	3	271
（6）「主食料理」～「くだもの」にあてはまらないもので何か食べましたか。	88	163	20	271

【主食・主菜・副菜のそろった朝食を食べている小学生、中学生】



	主食・主菜・副菜を食べた人	食べてない人	無回答	回答者数
小学生	136	286	3	425
中学生	69	202	0	271
項目（構成比）	主食・主菜・副菜を食べた人	食べてない人	無回答	回答者数
小学生（n=425）	32.0%	67.3%	0.7%	100.0%
中学生（n=271）	25.5%	74.5%	0.0%	100.0%

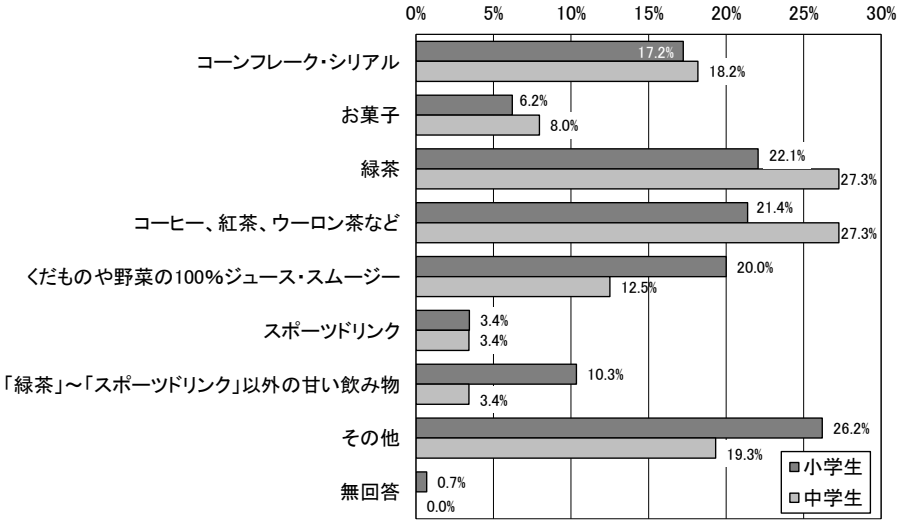
【朝食をだれと食べるか別　主食・主菜・副菜のそろった朝食の割合】



	主食・主菜・副菜を食べた人	食べてない人	無回答	回答者数
【小学生】				
一緒に住んでいる家族全員で食べる	41	53	0	94
家族の誰か（大人も一緒）と食べる	51	91	0	142
家族の誰か（子どもだけ）と食べる	24	65	0	89
一人で食べる	14	72	1	87
その他	3	2	0	5
無回答	3	3	2	8
【中学生】				
一緒に住んでいる家族全員で食べる	23	14	0	37
家族の誰か（大人も一緒）と食べる	22	62	0	84
家族の誰か（子どもだけ）と食べる	10	26	0	36
一人で食べる	12	97	0	109
その他	1	3	0	4
無回答	1	0	0	1

問 10-2　何を食べましたか。（いくつでも○）

今日の朝食で「主食料理」「主菜料理」「副菜料理」「乳製品」「くだもの」にあてはまらないもので何を食べたかについては、小学生では「その他」が 26.2%と最も多く、次いで「緑茶」が 22.1%、「コーヒー、紅茶、ウーロン茶など」が 21.4%となっています。中学生については、「緑茶」と「コーヒー、紅茶、ウーロン茶など」が 27.3%と最も多く、次いで「その他」が 19.3%となっています。

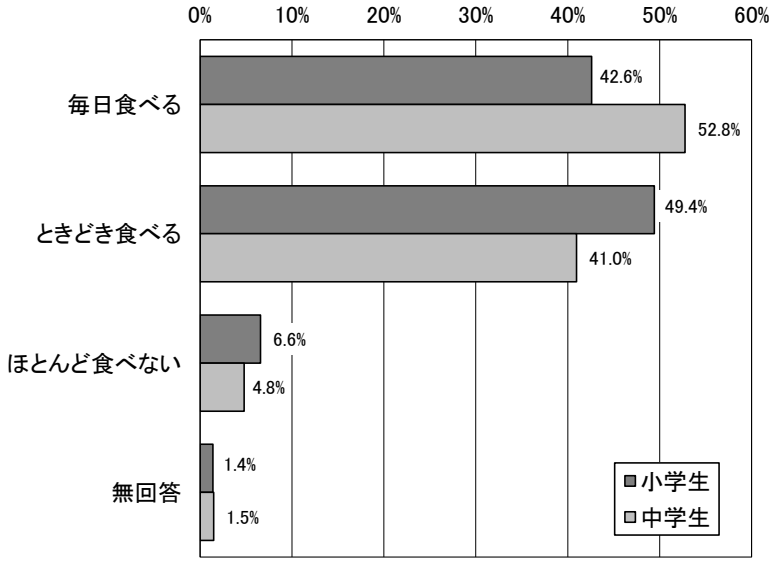


項目	小学生		中学生	
	実数（人）	構成比	実数（人）	構成比
コーンフレーク・シリアル	25	17.2%	16	18.2%
お菓子	9	6.2%	7	8.0%
緑茶	32	22.1%	24	27.3%
コーヒー、紅茶、ウーロン茶など	31	21.4%	24	27.3%
くだものや野菜の100%ジュース・スムージー	29	20.0%	11	12.5%
スポーツドリンク	5	3.4%	3	3.4%
「緑茶」～「スポーツドリンク」以外の甘い飲み物	15	10.3%	3	3.4%
その他	38	26.2%	17	19.3%
無回答	1	0.7%	0	0.0%
回答者数	145		88	
非該当	280		183	
合計	425		271	

問 11　家で副菜料理（野菜、海そう、きのこ、いもが中心の料理）を食べますか。（ひとつに○）

家で副菜料理を食べるかについては、小学生では「ときどき食べる」が 49.4%と最も多く、次いで「毎日食べる」が 42.6%、「ほとんど食べない」が 6.6%となっています。

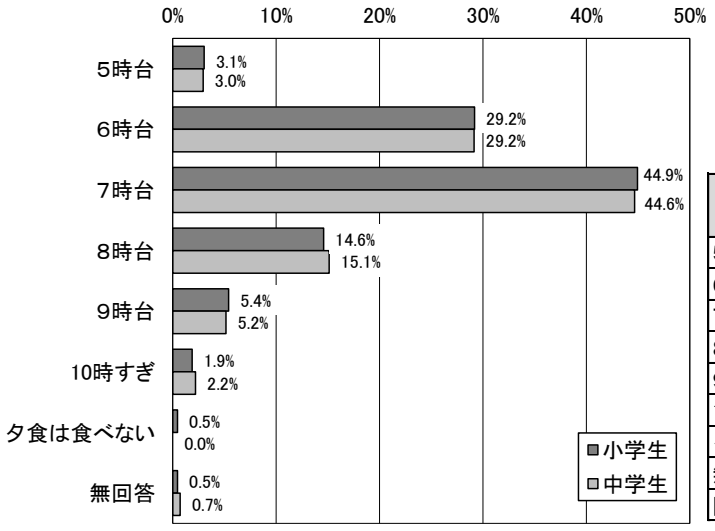
中学生については、「毎日食べる」が 52.8%と最も多く、次いで「ときどき食べる」41.0%、「ほとんど食べない」が 4.8%となっています。



項目	小学生		中学生	
	実数（人）	構成比	実数（人）	構成比
毎日食べる	181	42.6%	143	52.8%
ときどき食べる	210	49.4%	111	41.0%
ほとんど食べない	28	6.6%	13	4.8%
無回答	6	1.4%	4	1.5%
回答者数	425	100.0%	271	100.0%

問 12　夕食は何時ごろに食べますか。（ひとつに○）

夕食は何時ごろに食べるかについては、小中学生ともに「７時台」が小学生 44.9%、中学生 44.6%と最も多く、次いで「６時台」が小学生 29.2%、中学生 29.2%、「８時台」が小学生 14.6%中学生 15.1%となっています。

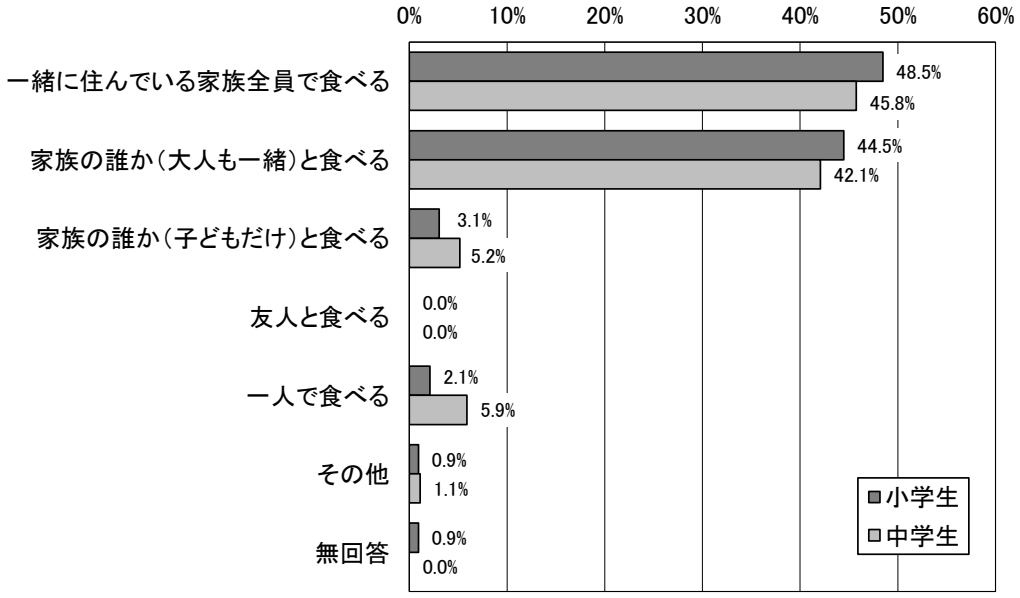


項目	小学生		中学生	
	実数（人）	構成比	実数（人）	構成比
5時台	13	3.1%	8	3.0%
6時台	124	29.2%	79	29.2%
7時台	191	44.9%	121	44.6%
8時台	62	14.6%	41	15.1%
9時台	23	5.4%	14	5.2%
10時すぎ	8	1.9%	6	2.2%
夕食は食べない	2	0.5%	0	0.0%
無回答	2	0.5%	2	0.7%
回答者数	425	100.0%	271	100.0%

問 13　夕食は、誰と食べることが多いですか。（ひとつに○）

夕食は、誰と食べることが多いかについては、小学生では「一緒に住んでいる家族全員で食べる」が 48.5%と最も多く、次いで「家族の誰か（大人も一緒）と食べる」が 44.5%、「家族の誰か（子どもだけ）と食べる」が 3.1%となっています。

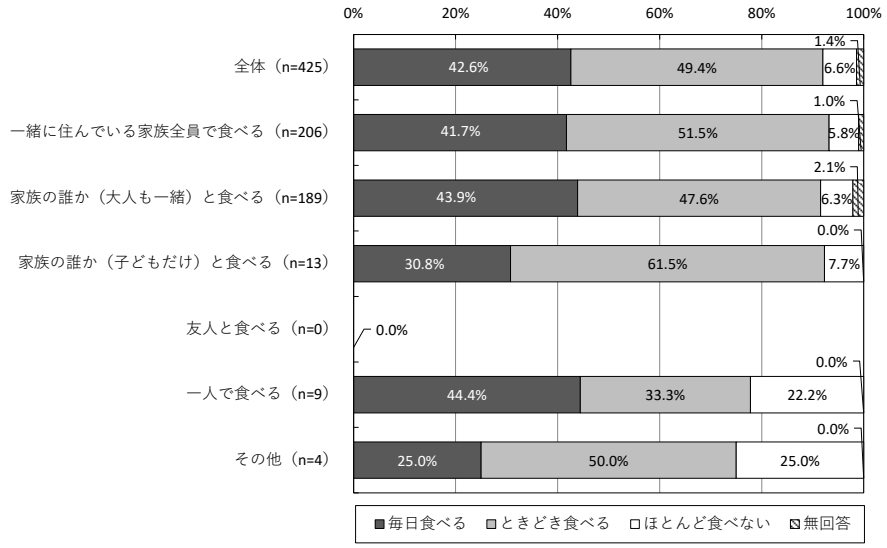
中学生については、「一緒に住んでいる家族全員で食べる」が 45.8%と最も多く、次いで「家族の誰か（大人も一緒）と食べる」が 42.1%、「一人で食べる」が 5.9%となっています。



項目	小学生		中学生	
	実数(人)	構成比	実数(人)	構成比
一緒に住んでいる家族全員で食べる	206	48.5%	124	45.8%
家族の誰か(大人も一緒)と食べる	189	44.5%	114	42.1%
家族の誰か(子どもだけ)と食べる	13	3.1%	14	5.2%
友人と食べる	0	0.0%	0	0.0%
一人で食べる	9	2.1%	16	5.9%
その他	4	0.9%	3	1.1%
無回答	4	0.9%	0	0.0%
回答者数	425	100.0%	271	100.0%

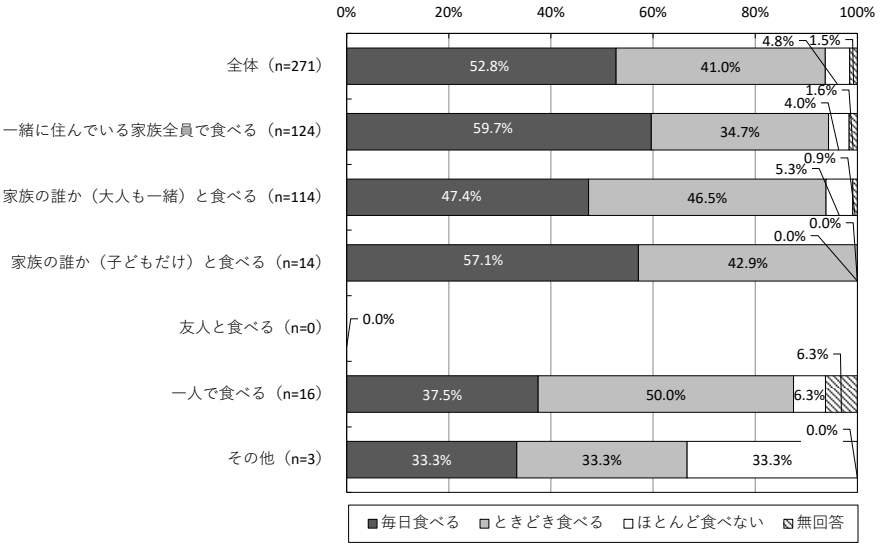
【夕食を誰と食べるか別　副菜の摂取頻度】

【小学生】



	毎日食べる	ときどき食べる	ほとんど食べない	無回答	回答者数
全体	181	210	28	6	425
一緒に住んでいる家族全員で食べる	86	106	12	2	206
家族の誰か（大人も一緒）と食べる	83	90	12	4	189
家族の誰か（子どもだけ）と食べる	4	8	1	0	13
友人と食べる	0	0	0	0	0
一人で食べる	4	3	2	0	9
その他	1	2	1	0	4
無回答	3	1	0	0	4
全体（n=425）	42.6%	49.4%	6.6%	1.4%	100.0%
一緒に住んでいる家族全員で食べる（n=206）	41.7%	51.5%	5.8%	1.0%	100.0%
家族の誰か（大人も一緒）と食べる（n=189）	43.9%	47.6%	6.3%	2.1%	100.0%
家族の誰か（子どもだけ）と食べる（n=13）	30.8%	61.5%	7.7%	0.0%	100.0%
友人と食べる（n=0）	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
一人で食べる（n=9）	44.4%	33.3%	22.2%	0.0%	100.0%
その他（n=4）	25.0%	50.0%	25.0%	0.0%	100.0%
無回答（n=4）	75.0%	25.0%	0.0%	0.0%	100.0%

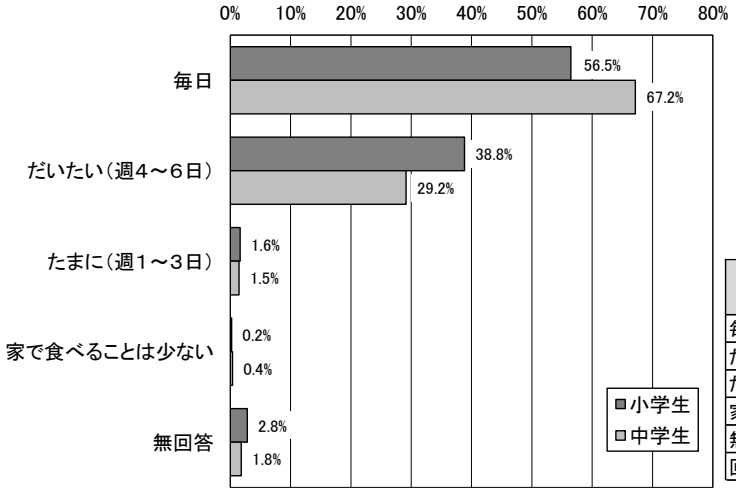
【中学生】



	毎日食べる	ときどき食べる	ほとんど食べない	無回答	回答者数
全体	143	111	13	4	271
一緒に住んでいる家族全員で食べる	74	43	5	2	124
家族の誰か（大人も一緒）と食べる	54	53	6	1	114
家族の誰か（子どもだけ）と食べる	8	6	0	0	14
友人と食べる	0	0	0	0	0
一人で食べる	6	8	1	1	16
その他	1	1	1	0	3
無回答	0	0	0	0	0
全体（n=271）	52.8%	41.0%	4.8%	1.5%	100.0%
一緒に住んでいる家族全員で食べる（n=124）	59.7%	34.7%	4.0%	1.6%	100.0%
家族の誰か（大人も一緒）と食べる（n=114）	47.4%	46.5%	5.3%	0.9%	100.0%
家族の誰か（子どもだけ）と食べる（n=14）	57.1%	42.9%	0.0%	0.0%	100.0%
友人と食べる（n=0）	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
一人で食べる（n=16）	37.5%	50.0%	6.3%	6.3%	100.0%
その他（n=3）	33.3%	33.3%	33.3%	0.0%	100.0%
無回答（n=0）	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

問 14　夕食は、家で食べますか。（ひとつに○）

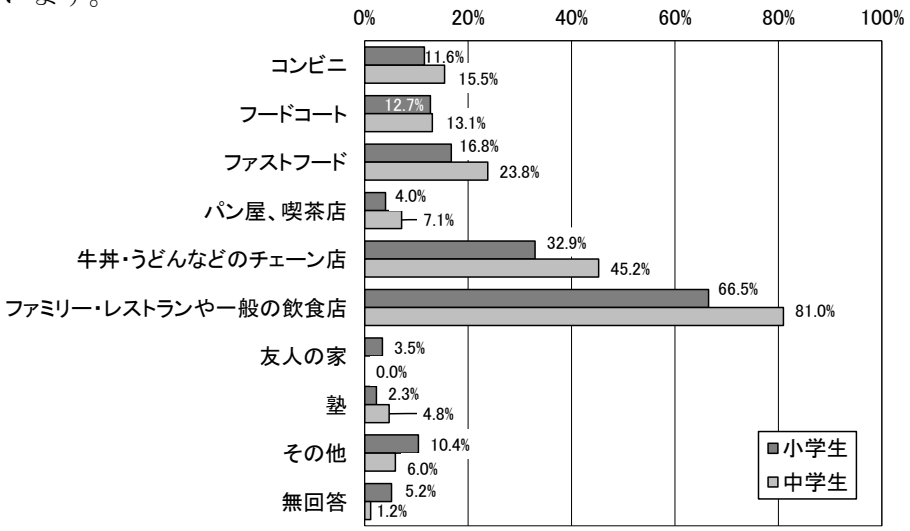
夕食は、家で食べるかについては、小中学生ともに「毎日」が小学生 56.5%中学生 67.2%と最も多く、次いで「だいたい（週４～６日）」が小学生 38.8%、中学生 29.2%、「たまに（週１～３日）」が小学生 1.6%、中学生 1.5%となっています。



項目	小学生		中学生	
	実数(人)	構成比	実数(人)	構成比
毎日	240	56.5%	182	67.2%
だいたい(週4～6日)	165	38.8%	79	29.2%
たまに(週1～3日)	7	1.6%	4	1.5%
家で食べることは少ない	1	0.2%	1	0.4%
無回答	12	2.8%	5	1.8%
回答者数	425	100.0%	271	100.0%

問 14-2　家で食べない時はどこで食べますか。（よく行くところをいくつでも○）

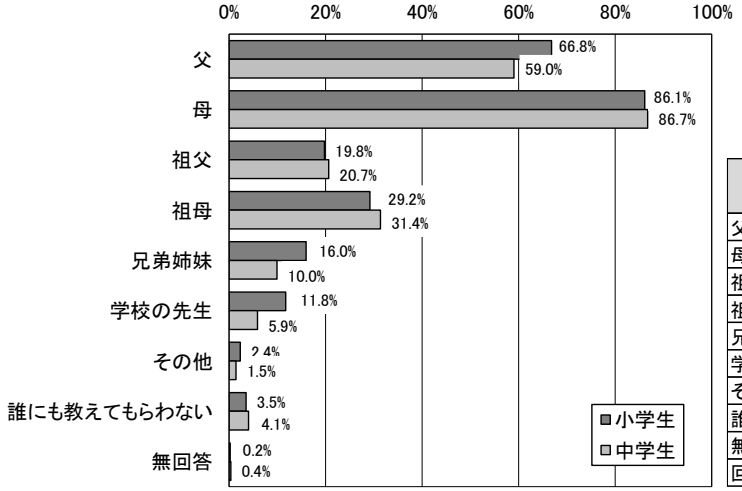
家で食べない時はどこで食べるかについては、小中学生ともに「ファミリー・レストランや一般の飲食店」が小学生 66.5%、中学生 81.0%と最も多く、次いで「牛丼・うどんなどのチェーン店」が小学生 32.9%、中学生 45.2%「ファストフード」小学生 16.8%、中学生 23.8%となっています。



項目	小学生		中学生	
	実数(人)	構成比	実数(人)	構成比
コンビニ	20	11.6%	13	15.5%
フードコート	22	12.7%	11	13.1%
ファストフード	29	16.8%	20	23.8%
パン屋、喫茶店	7	4.0%	6	7.1%
牛丼・うどんなどのチェーン店	57	32.9%	38	45.2%
ファミリー・レストランや一般の飲食店	115	66.5%	68	81.0%
友人の家	6	3.5%	0	0.0%
塾	4	2.3%	4	4.8%
その他	18	10.4%	5	6.0%
無回答	9	5.2%	1	1.2%
回答者数	173		84	

問 15　食事のマナーを教えてくれる人はだれですか。（いくつでも○）

食事のマナーを教えてくれる人については、小中学生ともに「母」が小学生 86.1%、中学生 86.7%と最も多く、次いで「父」が小学生 66.8%、中学生 59.0%、「祖母」が小学生 29.2%、中学生 31.4%となっています。

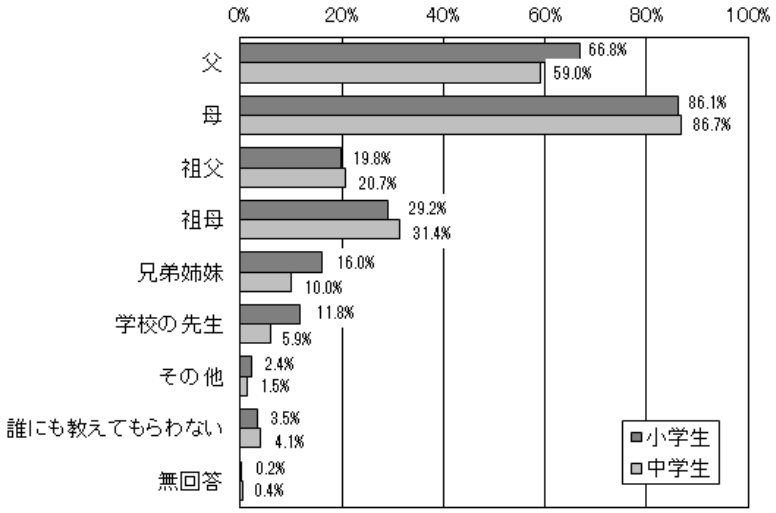


項目	小学生		中学生	
	実数（人）	構成比	実数（人）	構成比
父	284	66.8%	160	59.0%
母	366	86.1%	235	86.7%
祖父	84	19.8%	56	20.7%
祖母	124	29.2%	85	31.4%
兄弟姉妹	68	16.0%	27	10.0%
学校の先生	50	11.8%	16	5.9%
その他	10	2.4%	4	1.5%
誰にも教えてもらわない	15	3.5%	11	4.1%
無回答	1	0.2%	1	0.4%
回答者数	425		271	

問 16　現在の自分の健康状態をどう思いますか。（ひとつに○）

現在の自分の健康状態については、小学生では「まあ健康」が 45.2%と最も多く、「とても健康」の 44.9%を合わせると９割以上の人が健康と回答しています。また、「あまり健康ではない」は 5.9%となっています。

中学生は「とても健康」が 46.9%と最も多く、「まあ健康」の 45.0%を合わせると９割以上の人が健康と回答しています。また、「あまり健康ではない」は 4.4%となっています。

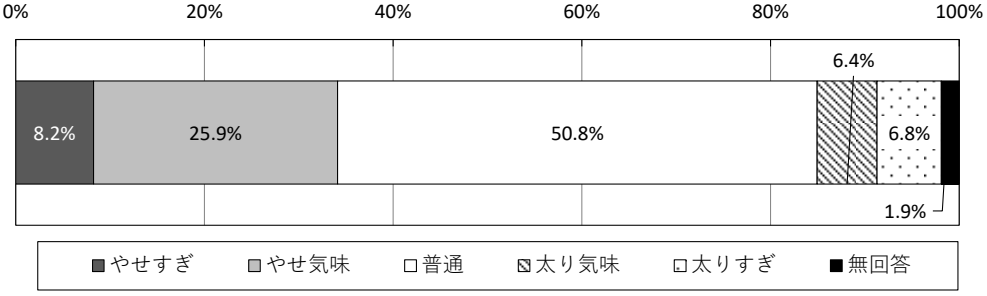


項目	小学生		中学生	
	実数（人）	構成比	実数（人）	構成比
とても健康	191	44.9%	127	46.9%
まあ健康	192	45.2%	122	45.0%
あまり健康ではない	25	5.9%	12	4.4%
健康ではない	4	0.9%	4	1.5%
その他	2	0.5%	4	1.5%
無回答	11	2.6%	2	0.7%
回答者数	425	100.0%	271	100.0%

問 17-1　今の身長と体重を教えてください。（ローレル指数で算出）

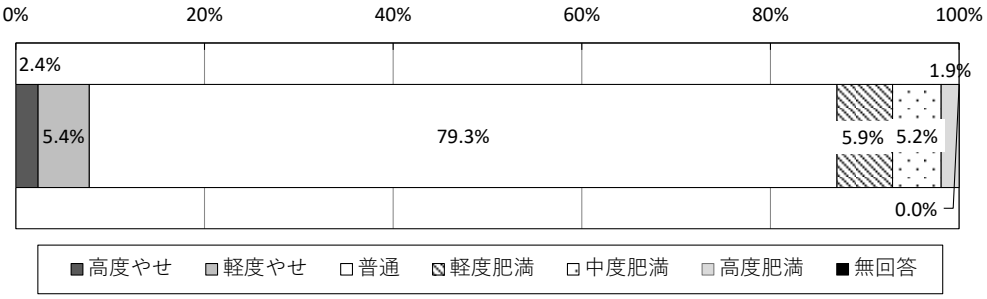
【小学生】

ローレル指数による肥満度みると、「やせすぎ（8.2%）」と「やせ気味（25.9%）」を合わせた『やせている(計)』が 34.1%となっています。また、普通は 50.8%となっており、「太り気味（6.4%）」と「太りすぎ（6.8%）」を合わせた『太っている(計)』が 13.2%となっています。



項目	小学生	
	実数(人)	構成比
やせすぎ	35	8.2%
やせ気味	110	25.9%
普通	216	50.8%
太り気味	27	6.4%
太りすぎ	29	6.8%
無回答	8	1.9%
回答者数	425	100.0%

学校保健統計調査方式による肥満度判定方法※では、79.3%の人は「普通」で、「軽度やせ」「高度やせ」は合わせて 7.8%、「軽度肥満」～「高度肥満」は 13.0%となっています。



項目	小学生	
	実数(人)	構成比
高度やせ	10	2.4%
軽度やせ	23	5.4%
普通	337	79.3%
軽度肥満	25	5.9%
中度肥満	22	5.2%
高度肥満	8	1.9%
無回答	0	0.0%
回答者数	425	100.0%

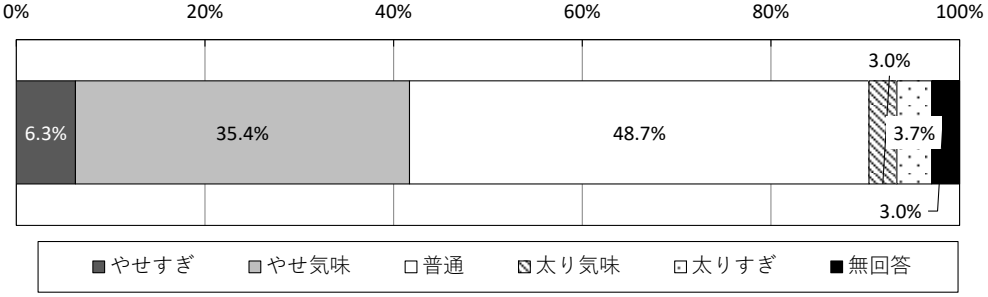
※学校保健統計調査方式

肥満度＝（実測体重（kg）－ 身長別標準体重（kg））／身長別標準体重（kg）

	やせ傾向		普通	肥満傾向		
	-20%以下			20%以上		
判定	高度やせ	軽度やせ		軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
肥満度	-30%以下	-30%超 -20%以下	-20%超～ +20%未満	+20%以上 +30%未満	+30%以上 +50%未満	+50%以上

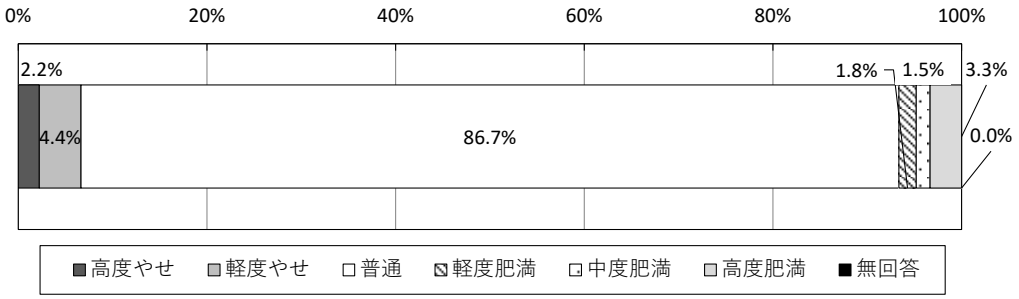
【中学生】

ローレル指数による肥満度をみると、「やせすぎ（6.3%）」と「やせ気味（35.4%）」を合わせた『やせている(計)』が 41.7%となっています。また、普通は 48.7%となっており、「太り気味（3.0%）」と「太りすぎ（3.7%）」を合わせた『太っている(計)』が 6.7%となっています。



項目	中学生	
	実数(人)	構成比
やせすぎ	17	6.3%
やせ気味	96	35.4%
普通	132	48.7%
太り気味	8	3.0%
太りすぎ	10	3.7%
無回答	8	3.0%
回答者数	271	100.0%

学校保健統計調査方式による肥満度判定方法では、86.7%の人は「普通」で、「軽度やせ」「高度やせ」は合わせて 6.6%、「軽度肥満」～「高度肥満」は 6.8%となっています。

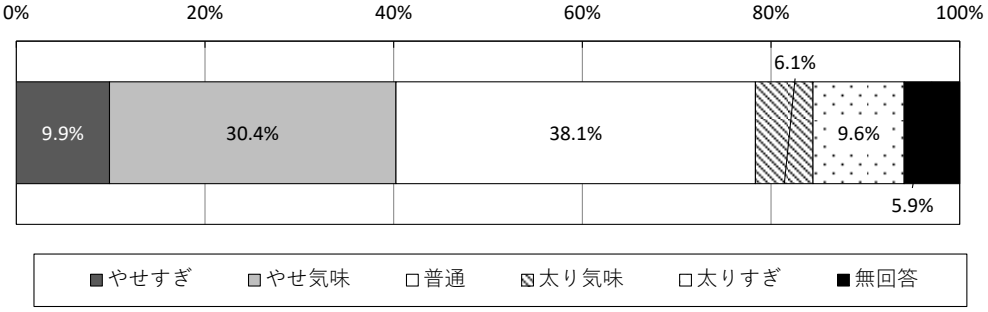


項目	中学生	
	実数(人)	構成比
高度やせ	6	2.2%
軽度やせ	12	4.4%
普通	235	86.7%
軽度肥満	5	1.8%
中度肥満	4	1.5%
高度肥満	9	3.3%
無回答	0	0.0%
回答者数	271	100.0%

問 17-2　今の身長とあなたがなりたい体重（良いと思う体重）を教えてください。

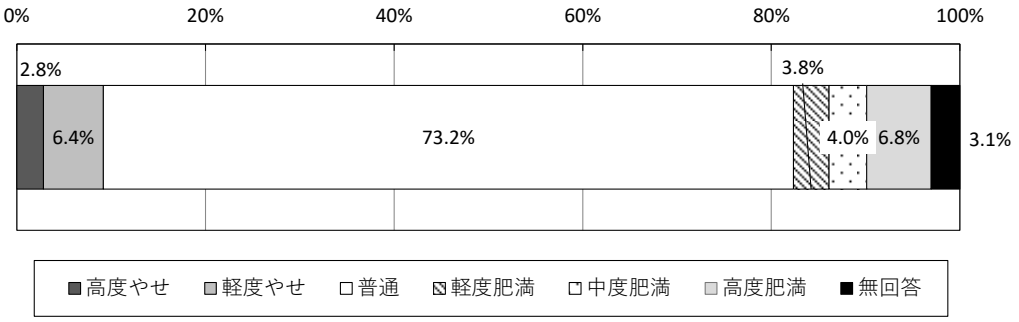
【小学生】

ローレル指数による肥満度をみると、「やせすぎ（9.9%）」と「やせ気味（30.4%）」を合わせた『やせている(計)』が 40.3%となっています。また、普通は 38.1%となっており、「太り気味（6.1%）」と「太りすぎ（9.6%）」を合わせた『太っている(計)』が 15.7%となっています。



項目	小学生	
	実数(人)	構成比
やせすぎ	42	9.9%
やせ気味	129	30.4%
普通	162	38.1%
太り気味	26	6.1%
太りすぎ	41	9.6%
無回答	25	5.9%
回答者数	425	100.0%

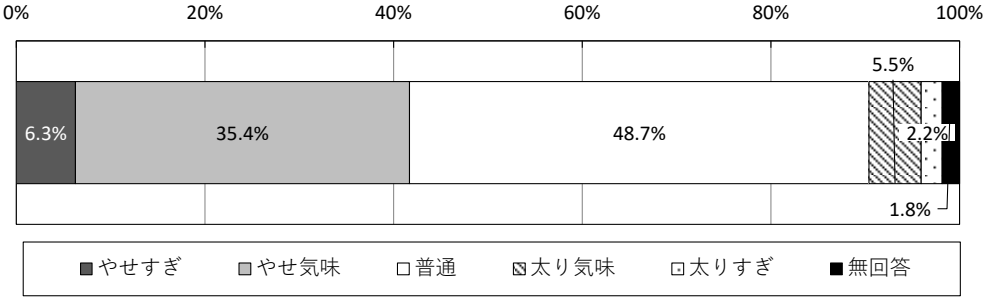
学校保健統計調査方式による肥満度判定方法では、73.2%の人は「普通」で、「軽度やせ」「高度やせ」は合わせて 9.2%、「軽度肥満」～「高度肥満」は 14.6%となっています。



項目	小学生	
	実数(人)	構成比
高度やせ	12	2.8%
軽度やせ	27	6.4%
普通	311	73.2%
軽度肥満	16	3.8%
中度肥満	17	4.0%
高度肥満	29	6.8%
無回答	13	3.1%
回答者数	425	100.0%

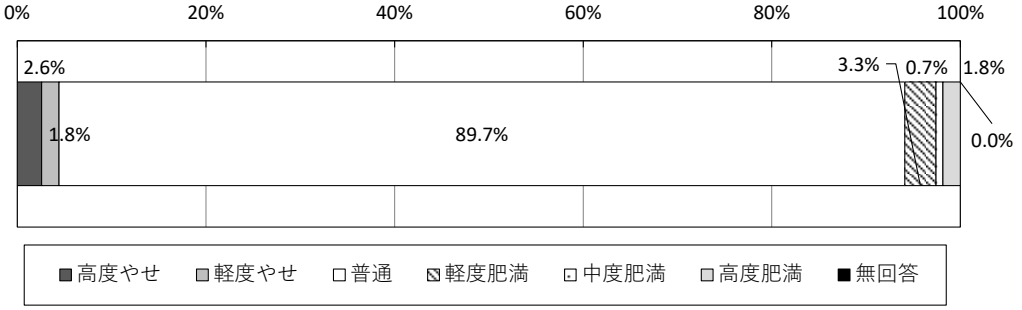
【中学生】

ローレル指数による肥満度をみると、「やせすぎ（6.3%）」と「やせ気味（35.4%）」を合わせた『やせている(計)』が 41.7%となっています。また、普通は 48.7%となっており、「太り気味（5.5%）」と「太りすぎ（2.2%）」を合わせた『太っている(計)』が 7.7%となっています。



項目	中学生	
	実数(人)	構成比
やせすぎ	17	6.3%
やせ気味	96	35.4%
普通	132	48.7%
太り気味	15	5.5%
太りすぎ	6	2.2%
無回答	5	1.8%
回答者数	271	100.0%

学校保健統計調査方式による肥満度判定方法では、89.7%の人は「普通」で、「軽度やせ」「高度やせ」は合わせて 4.4%、「軽度肥満」～「高度肥満」は 5.8%となっています。

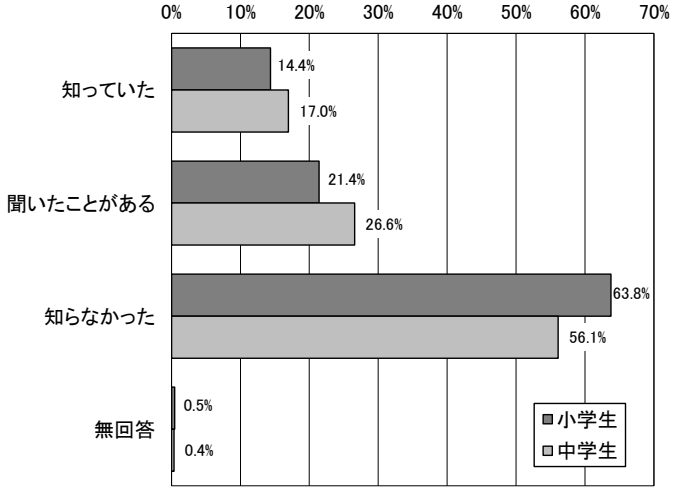


項目	中学生	
	実数(人)	構成比
高度やせ	7	2.6%
軽度やせ	5	1.8%
普通	243	89.7%
軽度肥満	9	3.3%
中度肥満	2	0.7%
高度肥満	5	1.8%
無回答	0	0.0%
回答者数	271	100.0%

問 18　ダイエットをしすぎて栄養不足が続いていると、低体重の赤ちゃんが生まれやすくなることを知っていましたか。（ひとつに○）

ダイエットをしすぎて栄養不足が続いていると、低体重の赤ちゃんが生まれやすくなることを、「知っていた」は、小学生 14.4%、中学生 17.0%であり、「聞いたことがある」は、小学生で 21.4%、中学生 26.6%となっています。

一方「知らなかった」は小学生 63.8%、中学生 56.1%と、５割を超えています。

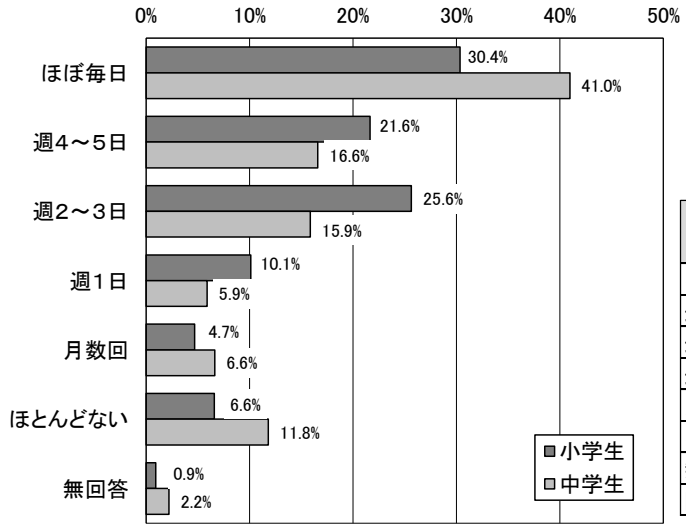


項目	小学生		中学生	
	実数（人）	構成比	実数（人）	構成比
知っていた	61	14.4%	46	17.0%
聞いたことがある	91	21.4%	72	26.6%
知らなかった	271	63.8%	152	56.1%
無回答	2	0.5%	1	0.4%
回答者数	425	100.0%	271	100.0%

問 19　学校の授業以外に 30 分以上の運動（体を動かす遊びも含みます）やスポーツをしますか。（ひとつに○）

学校の授業以外に 30 分以上の運動やスポーツをするかについては、小中学生では、「ほぼ毎日」が最も多く、「週４～５日」をあわせると小学生 52.0%、中学生 57.6%となっています。

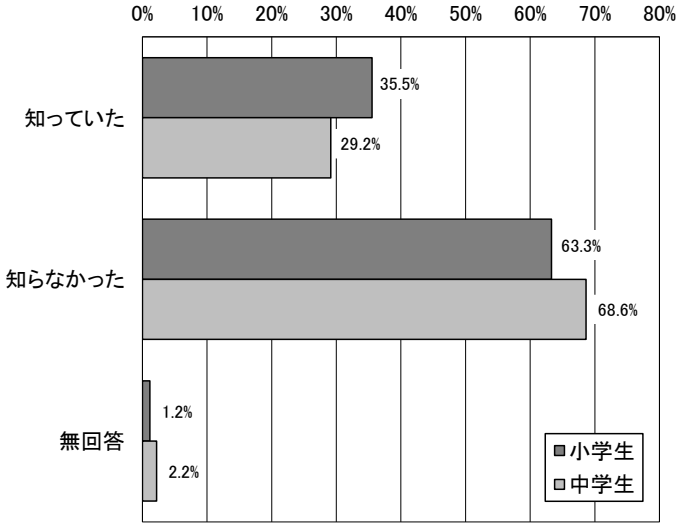
また、「月数回」と「ほとんどない」を合わせると、小学生 11.3%、中学生 18.4%となっています。



項目	小学生		中学生	
	実数（人）	構成比	実数（人）	構成比
ほぼ毎日	129	30.4%	111	41.0%
週4～5日	92	21.6%	45	16.6%
週2～3日	109	25.6%	43	15.9%
週1日	43	10.1%	16	5.9%
月数回	20	4.7%	18	6.6%
ほとんどない	28	6.6%	32	11.8%
無回答	4	0.9%	6	2.2%
回答者数	425	100.0%	271	100.0%

問 20　ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）は、たばこの煙などを長い間吸い込んだために起こる肺の病気です。あなたはＣＯＰＤについて知っていましたか。（ひとつに○）

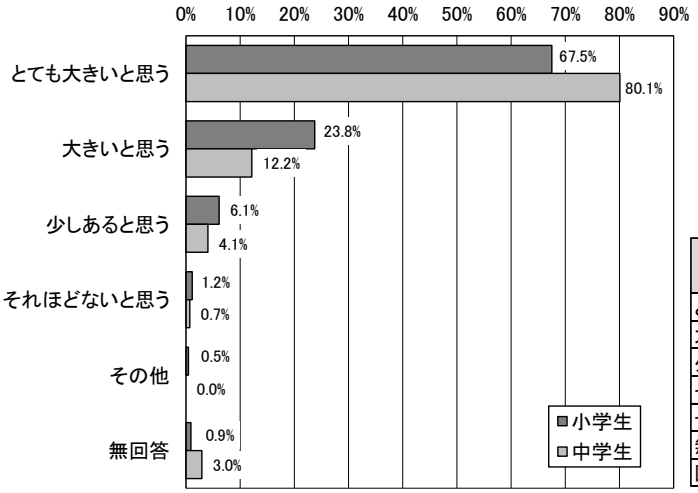
ＣＯＰＤについては、「知っていた」が小学生 35.5%、中学生 29.2%、「知らなかった」が小学生 63.3%、中学生 68.6%となっています。



項目	小学生		中学生	
	実数（人）	構成比	実数（人）	構成比
知っていた	151	35.5%	79	29.2%
知らなかった	269	63.3%	186	68.6%
無回答	5	1.2%	6	2.2%
回答者数	425	100.0%	271	100.0%

問 21　たばこが人の健康に与える害の大きさについて、あなたはどのように思いますか。（ひとつに○）

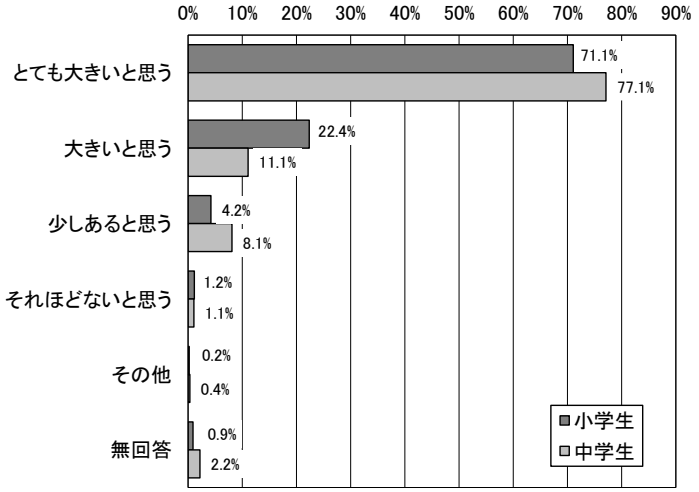
たばこが人の健康に与える害の大きさについて、「とても大きいと思う」が小中学生ともに最も多く、小学生 67.5%、中学生 80.1%となっています。次いで「大きいと思う」が小学生 23.8%、中学生 12.2%、「少しあると思う」が小学生 6.1%、中学生 4.1%となっています。



項目	小学生		中学生	
	実数（人）	構成比	実数（人）	構成比
とても大きいと思う	287	67.5%	217	80.1%
大きいと思う	101	23.8%	33	12.2%
少しあると思う	26	6.1%	11	4.1%
それほどないと思う	5	1.2%	2	0.7%
その他	2	0.5%	0	0.0%
無回答	4	0.9%	8	3.0%
回答者数	425	100.0%	271	100.0%

問 22　未成年の飲酒は、短い期間で脳や内臓を傷めたり、アルコール依存を起こすことがわかっています。飲酒が、未成年の健康に与える害の大きさについて、あなたはどのように思いますか。（ひとつに○）

飲酒が、未成年の健康に与える害の大きさについて、「とても大きいと思う」が小中学生ともに最も多く、小学生 71.1%、中学生 77.1%となっています。次いで「大きいと思う」が小学生 22.4%、中学生 11.1%、「少しあると思う」が小学生 4.2%、中学生 8.1%となっています。

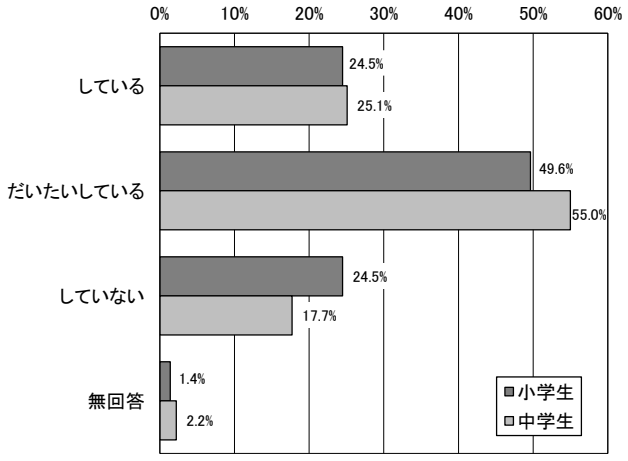


項目	小学生		中学生	
	実数（人）	構成比	実数（人）	構成比
とても大きいと思う	302	71.1%	209	77.1%
大きいと思う	95	22.4%	30	11.1%
少しあると思う	18	4.2%	22	8.1%
それほどないと思う	5	1.2%	3	1.1%
その他	1	0.2%	1	0.4%
無回答	4	0.9%	6	2.2%
回答者数	425	100.0%	271	100.0%

問 23　１日１回は十分な時間（10 分くらい）をかけてていねいに歯をみがいていますか。（ひとつに○）

１日１回は十分な時間をかけてていねいに歯をみがいているかについて、小学生は「だいたいしている」が 49.6%と最も多く、「している」の 24.5%と合わせると７割以上の人が１日１回は十分な時間をかけてていねいに歯をみがいていると回答し、「していない」は 24.5%となっています。

中学生は「だいたいしている」が 55.0%と最も多く、「している」25.1%と合わせると８割以上の人が１日１回は十分な時間をかけてていねいに歯をみがいていると回答し、「していない」が 17.7%となっており、中学生の方が歯の衛生について意識が高いことがうかがえます。

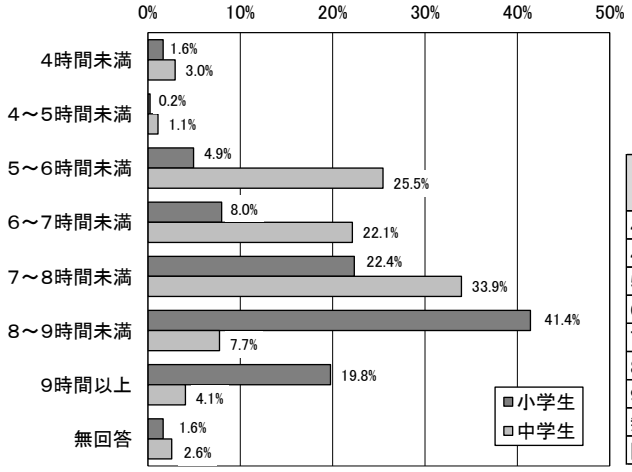


項目	小学生		中学生	
	実数（人）	構成比	実数（人）	構成比
している	104	24.5%	68	25.1%
だいたいしている	211	49.6%	149	55.0%
していない	104	24.5%	48	17.7%
無回答	6	1.4%	6	2.2%
回答者数	425	100.0%	271	100.0%

問 24　ふだん、睡眠時間はどのくらいですか。（ひとつに○）

ふだんの睡眠時間について小学生では、「８～９時間未満」が 41.4%と最も多く、次いで「７～８時間未満」が 22.4%、「９時間以上」が 19.8%となっています。

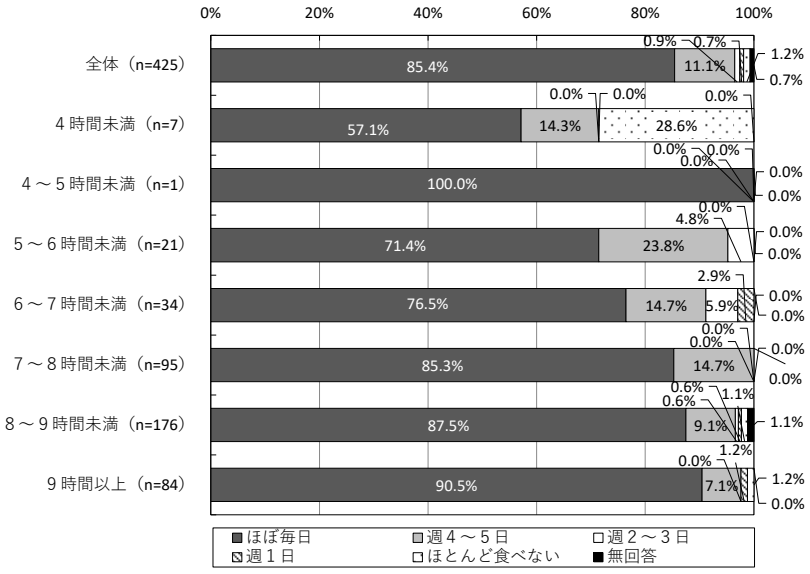
中学生では全体的にやや少なくなり、「７～８時間未満」が 33.9%、次いで「５～６時間未満」25.5%、「６～７時間未満」が 22.1%、「８～９時間未満」7.7%となっています。



項目	小学生		中学生	
	実数（人）	構成比	実数（人）	構成比
4時間未満	7	1.6%	8	3.0%
4～5時間未満	1	0.2%	3	1.1%
5～6時間未満	21	4.9%	69	25.5%
6～7時間未満	34	8.0%	60	22.1%
7～8時間未満	95	22.4%	92	33.9%
8～9時間未満	176	41.4%	21	7.7%
9時間以上	84	19.8%	11	4.1%
無回答	7	1.6%	7	2.6%
回答者数	425	100.0%	271	100.0%

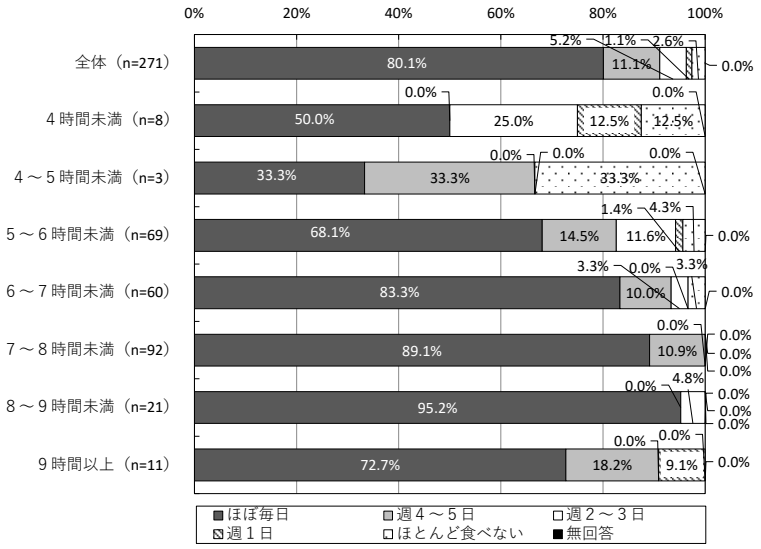
【睡眠時間別　朝食の摂取頻度】

【小学生】



	ほぼ毎日	週4～5日	週2～3日	週1日	ほとんど食べない	無回答	回答者数
全体	363	47	4	3	5	3	425
4時間未満	4	1	0	0	2	0	7
4～5時間未満	1	0	0	0	0	0	1
5～6時間未満	15	5	1	0	0	0	21
6～7時間未満	26	5	2	1	0	0	34
7～8時間未満	81	14	0	0	0	0	95
8～9時間未満	154	16	1	1	2	2	176
9時間以上	76	6	0	1	1	0	84
無回答	6	0	0	0	0	1	7
全体(n=425)	85.4%	11.1%	0.9%	0.7%	1.2%	0.7%	100.0%
4時間未満(n=7)	57.1%	14.3%	0.0%	0.0%	28.6%	0.0%	100.0%
4～5時間未満(n=1)	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
5～6時間未満(n=21)	71.4%	23.8%	4.8%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
6～7時間未満(n=34)	76.5%	14.7%	5.9%	2.9%	0.0%	0.0%	100.0%
7～8時間未満(n=95)	85.3%	14.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
8～9時間未満(n=176)	87.5%	9.1%	0.6%	0.6%	1.1%	1.1%	100.0%
9時間以上(n=84)	90.5%	7.1%	0.0%	1.2%	1.2%	0.0%	100.0%
無回答(n=7)	85.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	14.3%	100.0%

【中学生】

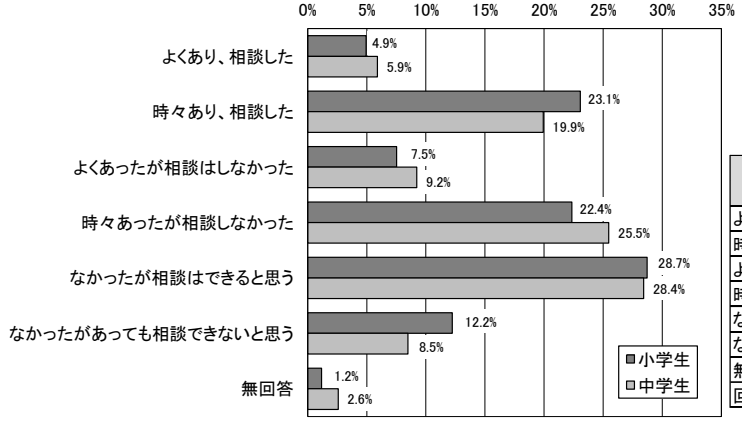


	ほぼ毎日	週4～5日	週2～3日	週1日	ほとんど食べない	無回答	回答者数
全体	217	30	14	3	7	0	271
4時間未満	4	0	2	1	1	0	8
4～5時間未満	1	1	0	0	1	0	3
5～6時間未満	47	10	8	1	3	0	69
6～7時間未満	50	6	2	0	2	0	60
7～8時間未満	82	10	0	0	0	0	92
8～9時間未満	20	0	1	0	0	0	21
9時間以上	8	2	0	1	0	0	11
無回答	5	1	1	0	0	0	7
全体(n=271)	80.1%	11.1%	5.2%	1.1%	2.6%	0.0%	100.0%
4時間未満(n=8)	50.0%	0.0%	25.0%	12.5%	12.5%	0.0%	100.0%
4～5時間未満(n=3)	33.3%	33.3%	0.0%	0.0%	33.3%	0.0%	100.0%
5～6時間未満(n=69)	68.1%	14.5%	11.6%	1.4%	4.3%	0.0%	100.0%
6～7時間未満(n=60)	83.3%	10.0%	3.3%	0.0%	3.3%	0.0%	100.0%
7～8時間未満(n=92)	89.1%	10.9%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
8～9時間未満(n=21)	95.2%	0.0%	4.8%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
9時間以上(n=11)	72.7%	18.2%	0.0%	9.1%	0.0%	0.0%	100.0%
無回答(n=7)	71.4%	14.3%	14.3%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%

問 25　これまでに気分が落ち込んだり、ひどく不安になったり好きなことにも興味や楽しみが持てなかったことがありましたか。また、その時、誰かに相談しましたか。（ひとつに○）

気分が落ち込んだり、ひどく不安になったり好きなことにも興味や楽しみが持てなかったことがあったかについては、「よくあった」は小学生 12.4%、中学生 15.1%、「時々あった」は、それぞれ 45.5%、45.4%、「なかった」は 40.9%、36.9%でした。

ほぼ全ての場合で、誰かに「相談しなかった」人が多くなっていますが、小学生の「時々あった」人については、「相談した」人の方が多くなっています。また、「相談できると思う」人は、「相談できないと思う」人より多くなっています。



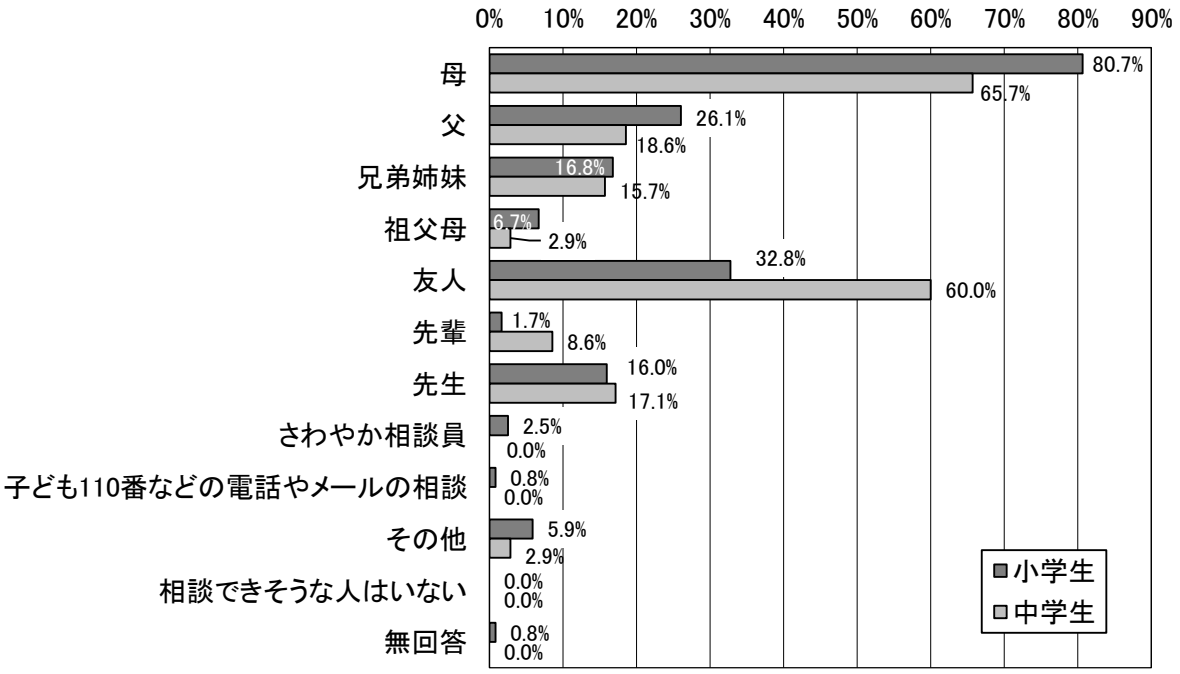
項目	小学生		中学生	
	実数（人）	構成比	実数（人）	構成比
よくあり、相談した	21	4.9%	16	5.9%
時々あり、相談した	98	23.1%	54	19.9%
よくあったが相談はしなかった	32	7.5%	25	9.2%
時々あったが相談しなかった	95	22.4%	69	25.5%
なかったが相談はできると思う	122	28.7%	77	28.4%
なかったがあっても相談できないと思う	52	12.2%	23	8.5%
無回答	5	1.2%	7	2.6%
回答者数	425	100.0%	271	100.0%

【問 25 で「よくあり、相談した」「時々あり、相談した」と答えた方にうかがいました。】

問 25-2　誰に相談しましたか。　　（いくつでも○）

気分が落ち込んだり、ひどく不安になったとき、誰に相談したかについて小学生では、「母」が 80.7%と圧倒的に多く、次いで「友人」32.8%、「父」26.1%「兄弟姉妹」16.8%となっています。

中学生でも、「母」は 65.7%で最多ですが、「友人」も 60.0%と多くなっており、友人との関係が強まっていると推測されます。また、「父」18.6%「先生」17.1%となっています。



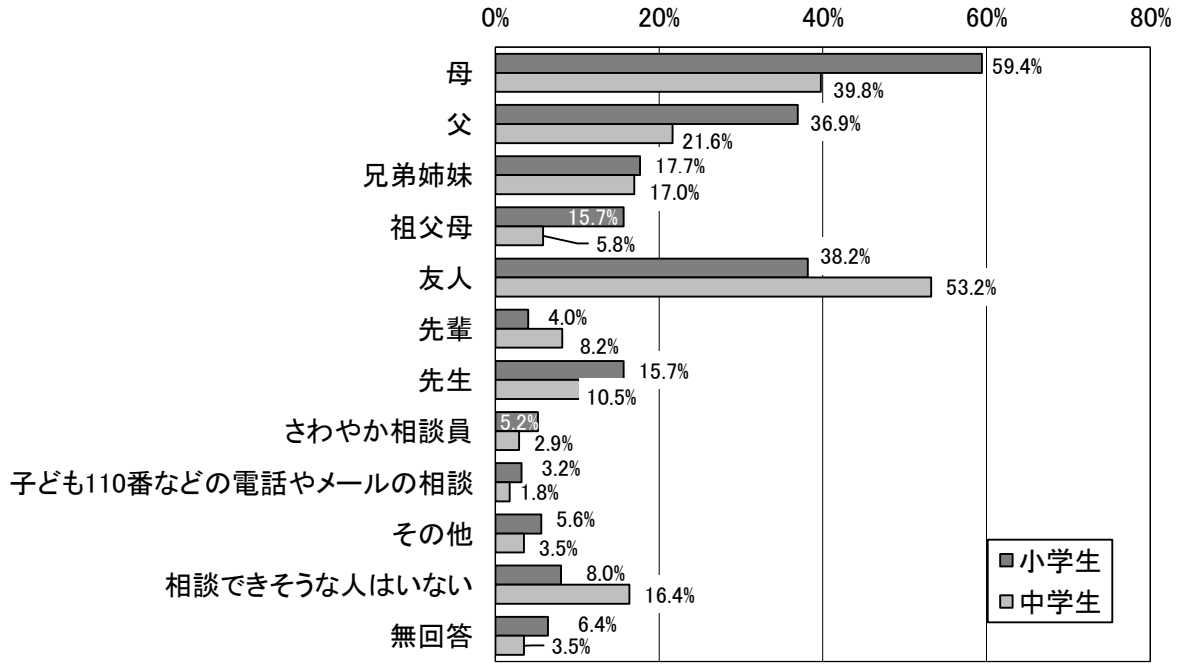
項目	小学生		中学生	
	実数（人）	構成比	実数（人）	構成比
母	96	80.7%	46	65.7%
父	31	26.1%	13	18.6%
兄弟姉妹	20	16.8%	11	15.7%
祖父母	8	6.7%	2	2.9%
友人	39	32.8%	42	60.0%
先輩	2	1.7%	6	8.6%
先生	19	16.0%	12	17.1%
さわやか相談員	3	2.5%	0	0.0%
子ども110番などの電話やメールの相談	1	0.8%	0	0.0%
その他	7	5.9%	2	2.9%
相談できそうな人はいない	0	0.0%	0	0.0%
無回答	1	0.8%	0	0.0%
回答者数	119		70	
非該当	306		201	
合計	425		271	

問 25-3　「よくあり、相談した」「時々あり、相談した」と答えた人⇒誰になら相談できそうですか。（いくつでも○）

気分が落ち込んだり、ひどく不安になったとき、誰になら相談できそうかについて小学生は、「母」が 59.4%と最も多く、次いで「友人」38.2%、「父」36.9%となっています。

中学生では、「友人」が 53.2%と最も多く、次いで「母」39.8%、「父」21.6%になっています。

また、「相談できそうな人はいない」は小学生 8.0%、中学生 16.4%となっています。これは回答者全体では、小学生の 3.7%、中学生の 8.9%にあたります。

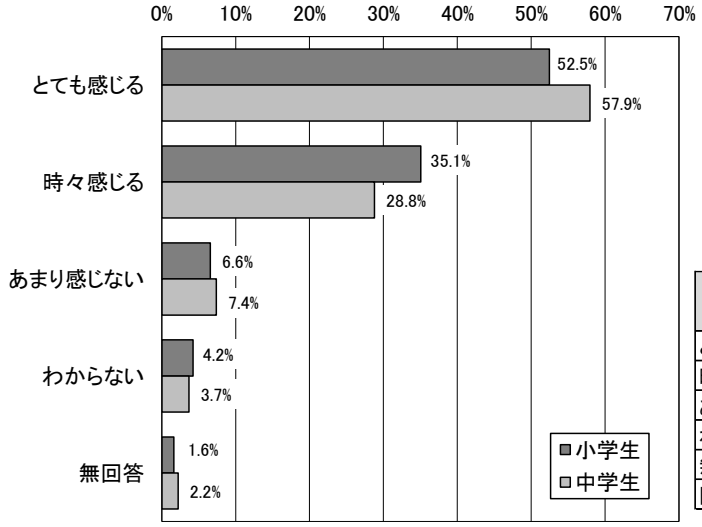


項目	小学生		中学生	
	実数（人）	構成比	実数（人）	構成比
母	148	59.4%	68	39.8%
父	92	36.9%	37	21.6%
兄弟姉妹	44	17.7%	29	17.0%
祖父母	39	15.7%	10	5.8%
友人	95	38.2%	91	53.2%
先輩	10	4.0%	14	8.2%
先生	39	15.7%	18	10.5%
さわやか相談員	13	5.2%	5	2.9%
子ども110番などの電話やメールの相談	8	3.2%	3	1.8%
その他	14	5.6%	6	3.5%
相談できそうな人はいない	20	8.0%	28	16.4%
無回答	16	6.4%	6	3.5%
回答者数	249		171	
非該当	176		100	
合計	425		271	

問 26　あなたは周りからささえられている（助けられている、大事にされているなど）と感じていますか。（１つに○）※笑顔で声をかけてくれるなどの小さなことでも、ささえられていると実感していれば○です。

周りからささえられていると感じるかについて、小学生は「とても感じる」が 52.5%と最も多く、「時々感じる」が 35.1%を合わせると 87.6%の人が「感じる」と回答しています。また、「あまり感じない（6.6%）」「わからない（4.2%）」を合わせると 10.8%となっています。

中学生では、「とても感じる」が 57.9%と最も多く、「時々感じる」が 28.8%を合わせると 86.7%の人が「感じる」と回答しています。また、「あまり感じない（7.4%）」「わからない（3.7%）」を合わせると 11.1%となっています。

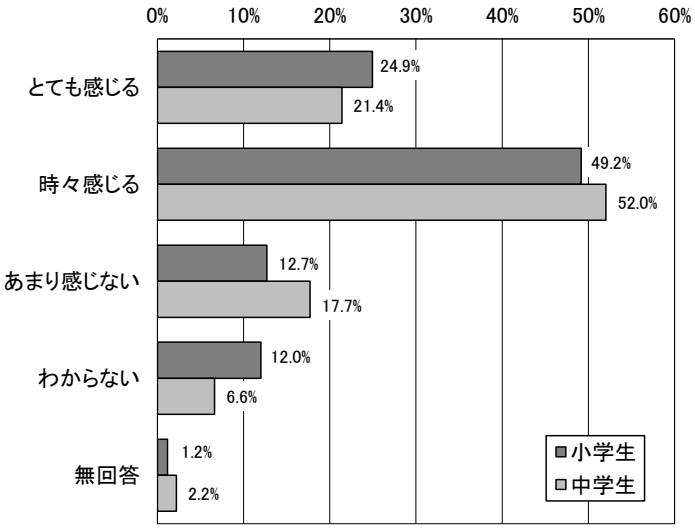


項目	小学生		中学生	
	実数（人）	構成比	実数（人）	構成比
とても感じる	223	52.5%	157	57.9%
時々感じる	149	35.1%	78	28.8%
あまり感じない	28	6.6%	20	7.4%
わからない	18	4.2%	10	3.7%
無回答	7	1.6%	6	2.2%
回答者数	425	100.0%	271	100.0%

問 27　あなたは周りをささえていると感じていますか。（１つに○）

周りをささえていると感じているかについては、小学生は「時々感じる」が 49.2%と最も多く、「とても感じる」が 24.9%を合わせると 74.1%の人が「感じる」と回答しています。また、「あまり感じない（12.7%）」「わからない（12.0%）」を合わせると 24.7%となっています。

中学生では、「時々感じる」が 52.0%と最も多く、「とても感じる」が 21.4%を合わせると 73.4%の人が「感じる」と回答しています。また、「あまり感じない（17.7%）」「わからない（6.6%）」を合わせると 24.3%となっています。

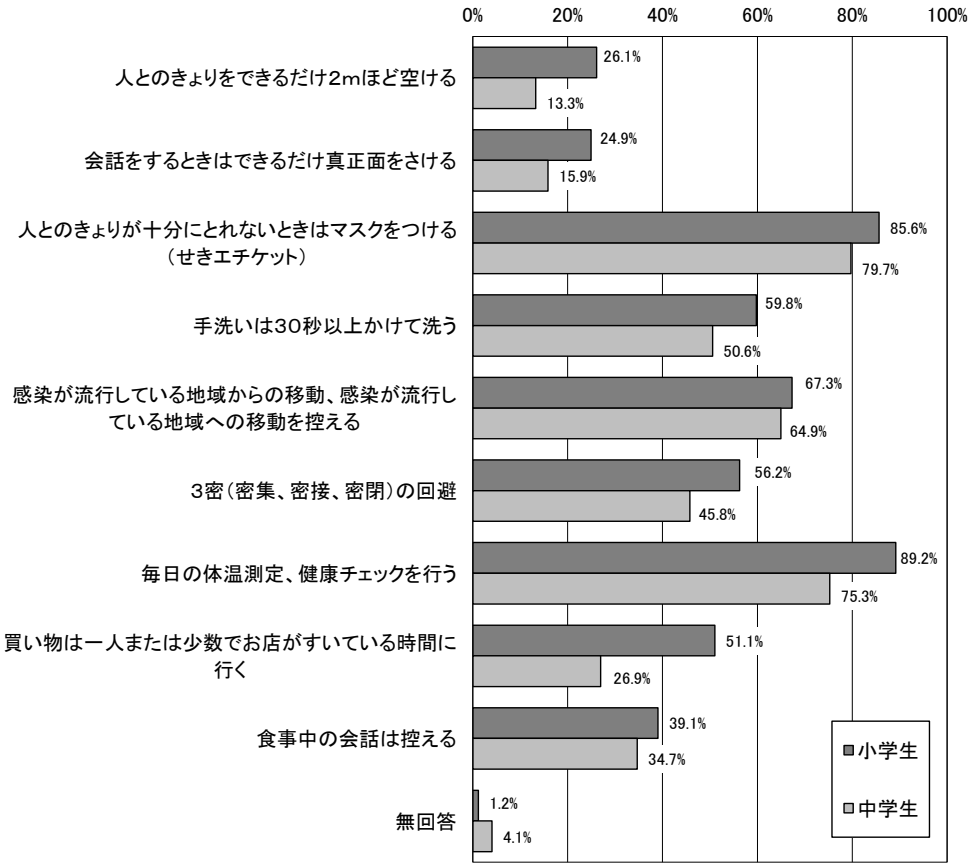


項目	小学生		中学生	
	実数（人）	構成比	実数（人）	構成比
とても感じる	106	24.9%	58	21.4%
時々感じる	209	49.2%	141	52.0%
あまり感じない	54	12.7%	48	17.7%
わからない	51	12.0%	18	6.6%
無回答	5	1.2%	6	2.2%
回答者数	425	100.0%	271	100.0%

問 28　新型コロナウイルス感染症を発症しないように、日々取り組んでいる対策はありますか。（あてはまるものすべてに○）

日々の新型コロナウイルス感染症対策について小学生は「毎日の体温測定、健康チェックを行う」が 89.2%と最も多く、次いで「人とのきょりが十分にとれないときはマスクをつける（せきエチケット）」が 85.6%、「感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動を控える」が 67.3%となっています。

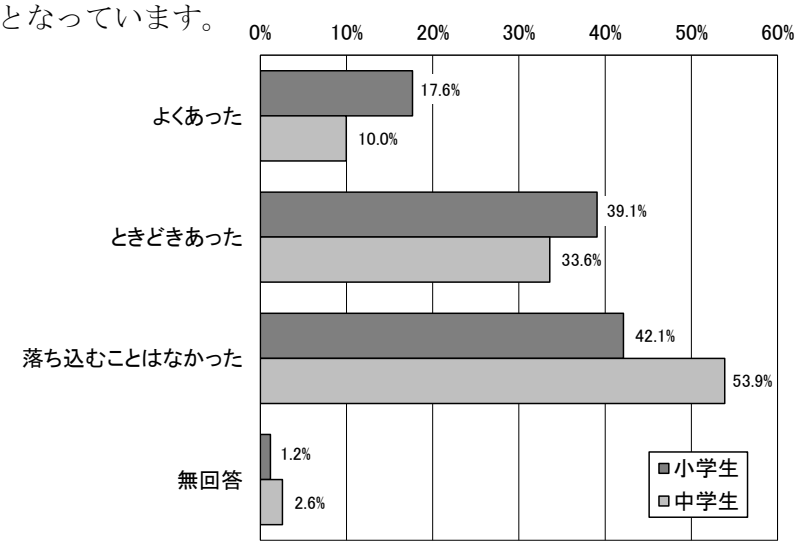
中学生では、「人とのきょりが十分にとれないときはマスクをつける（せきエチケット）」が 79.7%と最も多く、次いで「毎日の体温測定、健康チェックを行う」が 75.3%、「感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動を控える」が 64.9%となっています。



項目	小学生		中学生	
	実数（人）	構成比	実数（人）	構成比
人とのきょりをできるだけ2mほど空ける	111	26.1%	36	13.3%
会話をするときはできるだけ真正面をさける	106	24.9%	43	15.9%
人とのきょりが十分にとれないときはマスクをつける（せきエチケット）	364	85.6%	216	79.7%
手洗いは30秒以上かけて洗う	254	59.8%	137	50.6%
感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動を控える	286	67.3%	176	64.9%
3密（密集、密接、密閉）の回避	239	56.2%	124	45.8%
毎日の体温測定、健康チェックを行う	379	89.2%	204	75.3%
買い物は一人または少数でお店がすいている時間に行く	217	51.1%	73	26.9%
食事中の会話は控える	166	39.1%	94	34.7%
無回答	5	1.2%	11	4.1%
回答者数	425		271	

問 29　新型コロナウイルス感染症が流行してから気分が落ち込むことがありましたか。（１つに○）

新型コロナウイルス感染症が流行してから気分が落ち込むことがありましたかについては、小中学生ともに「落ち込むことはなかった」が小学生 42.1%、中学生 53.9%と最も多く、次いで「ときどきあった」が小学生 39.1%、中学生 33.6%、「よくあった」が小学生 17.6%中学生 10.0%となっています。

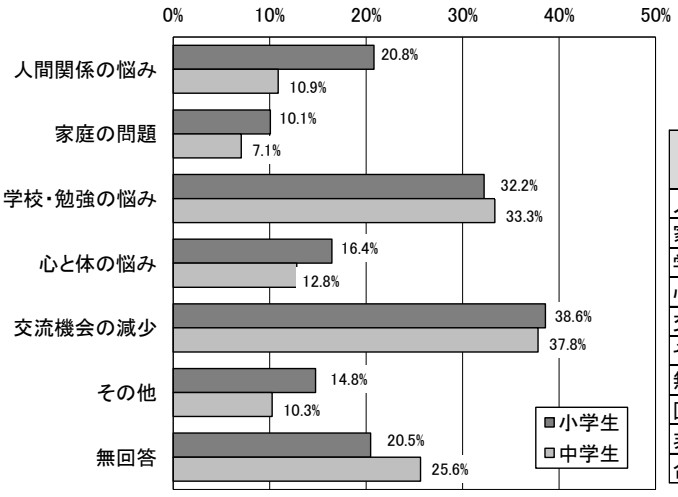


項目	小学生		中学生	
	実数（人）	構成比	実数（人）	構成比
よくあった	75	17.6%	27	10.0%
ときどきあった	166	39.1%	91	33.6%
落ち込むことはなかった	179	42.1%	146	53.9%
無回答	5	1.2%	7	2.6%
回答者数	425	100.0%	271	100.0%

問 29-2　「よくあった」「ときどきあった」と答えた人に==>それはどのようなことが原因ですか。（あてはまるものすべてに○）

新型コロナウイルス感染症が流行してから、気分が落ち込む原因について小学生は、「交流機会の減少」が 38.6%と最も多く、次いで「学校・勉強の悩み」32.2%、「人間関係の悩み」20.8%となっています。

中学生では、「交流機会の減少」が 37.8%と最も多く、次いで「学校・勉強の悩み」33.3%、「心と体の悩み」12.8%となっています。

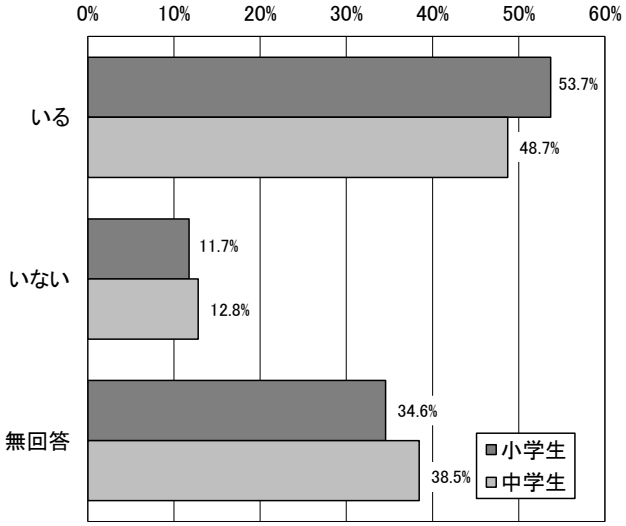


項目	小学生		中学生	
	実数（人）	構成比	実数（人）	構成比
人間関係の悩み	62	20.8%	17	10.9%
家庭の問題	30	10.1%	11	7.1%
学校・勉強の悩み	96	32.2%	52	33.3%
心と体の悩み	49	16.4%	20	12.8%
交流機会の減少	115	38.6%	59	37.8%
その他	44	14.8%	16	10.3%
無回答	61	20.5%	40	25.6%
回答者数	298		156	
非該当	127		115	
合計	425		271	

【問 29 で「よくあった」「ときどきあった」と答えた方にうかがいました。】

問 29-3　気分が落ち込んだ時に相談できる人はいますか。（あてはまるものに○）

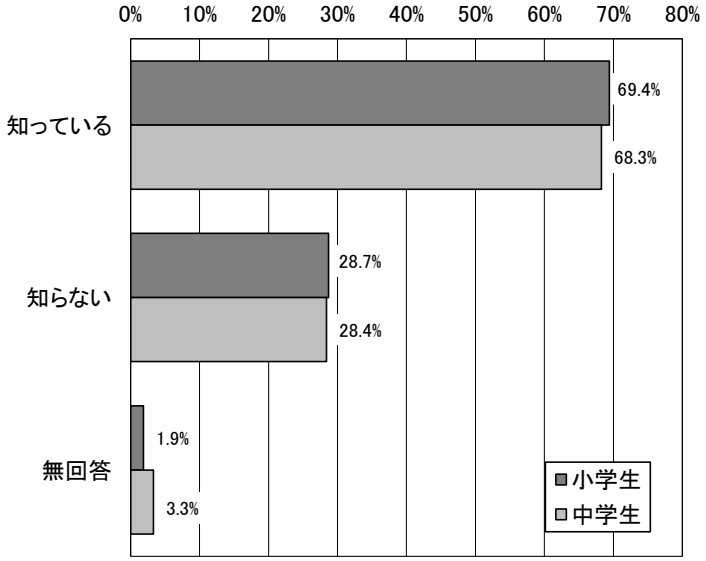
新型コロナウイルス感染症が流行してから、気分が落ち込んだ時に相談できる人については、「いる」が小学生 53.7%、中学生 48.7%、「いない」が小学生 11.7%、中学生 12.8%となっています。



項目	小学生		中学生	
	実数（人）	構成比	実数（人）	構成比
いる	160	53.7%	76	48.7%
いない	35	11.7%	20	12.8%
無回答	103	34.6%	60	38.5%
回答者数	298		156	
非該当	127		115	
合計	425		271	

問 30　さまざまな悩みをかかえたときに、相談できる相談窓口があることを知っていますか。（あてはまるものに○）

相談窓口については、「知っている」が小学生 69.4%、中学生 68.3%、「知らない」が小学生 28.7%、中学生 28.4%となっています。



項目	小学生		中学生	
	実数（人）	構成比	実数（人）	構成比
知っている	295	69.4%	185	68.3%
知らない	122	28.7%	77	28.4%
無回答	8	1.9%	9	3.3%
回答者数	425	100.0%	271	100.0%

Ⅴ． ３歳児調査結果

調査結果の概要

１　３歳児健診問診項目

○お子さんについて

「第１子」が 45.9%、「第２子」が 37.1%となっています。

外遊びをさせているかでは、９割以上がさせていると回答し、遊ばせる時間は、「１時間以上～２時間未満」が４割以上で多くなっています。

○食事について

食事を１日３食、規則正しく食べている割合は 93.7%です。

食事の心配があると回答した割合は 47.0%で、その内容は「偏食」、「むら食い」、「時間がかかる」が多くなっています。

飲み物の量については、ジュースでは「100ml～300ml 未満」、乳酸菌飲料では「100ml 未満」の回答が多くなっています。

食事以外に飲んだり食べたりする回数が３回くらいまでの人は 94.0%で、かむことについての心配はないと回答した人は 87.8%となっています。

２　食生活アンケート

【お子さんについて】

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしている割合は 96.4%、おなかを空かせて食事をむかえている割合は 77.9%、食事の時間を気持ちよく過ごしている割合は 75.3%となっています。また、子どもが空腹で食事を迎えているかわからないと回答した保護者の割合は 12.7%となっています。

朝食については 93.2%がほぼ毎日食べており、「家族の誰か（大人も一緒）と食べる」が 61.5%で最も多く、「子どもだけ」は 15.1%となっています。

また、副菜料理については、よく食べる 31.2%、食べる 39.8%となっています。

起床時間は、「７時まで」と「８時まで」を合わせると９割以上であり、就寝時間は、「21 時まで」が 38.7%、「22 時まで」が 48.9%、「22 時以降」が 10.7%となっています。

【記入されている方について】

お子さんとの続柄は、「母」が 94.6%です。

「ほぼ毎日」家族そろって食事をしている人が５割超で最も多く、９割以上の人は楽しい食事をしていると回答しています。

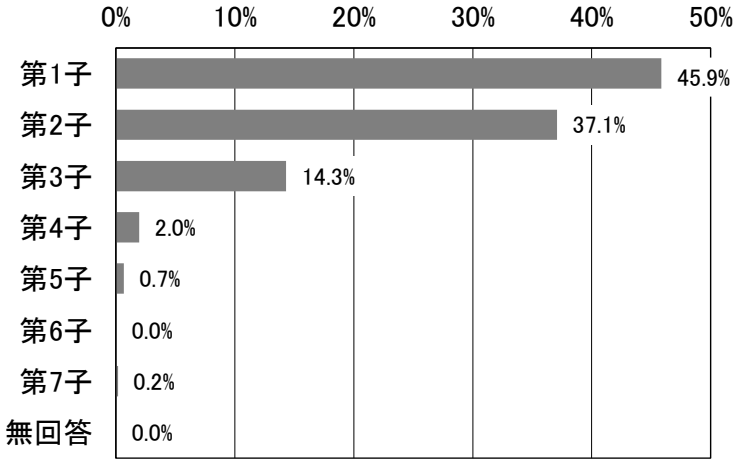
８割以上の人はほぼ毎日朝食を食べており、約９割の人は主食、主菜、副菜料理をそろえるように心がけていると回答しています。副菜料理は、４割以上の人が「日に２食」以上食べています。

起床時間は、「７時まで」が 79.3%と多く、就寝時間で多いのが「24 時まで」25.7%、次いで「23 時まで」24.7%となっています。

３歳児健診項目

①お子さんは何番目ですか。

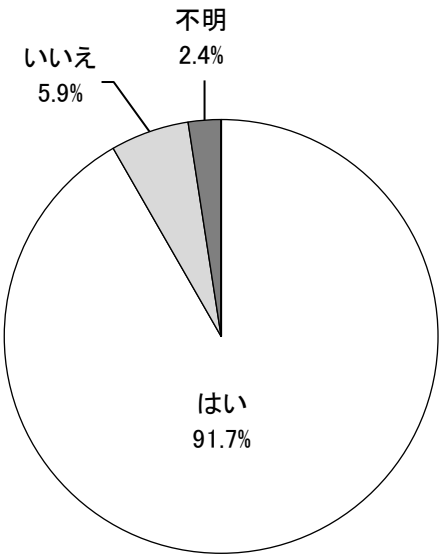
お子さんは何番目かについては、「第１子」が 45.9%と最も多く、次いで「第２子」が 37.1%、「第３子」が 14.3%となっています。



項目	実数（人）	構成比
第1子	282	45.9%
第2子	228	37.1%
第3子	88	14.3%
第4子	12	2.0%
第5子	4	0.7%
第6子	0	0.0%
第7子	1	0.2%
無回答	0	0.0%
回答者数	615	100.0%

②　外遊びをさせていますか。

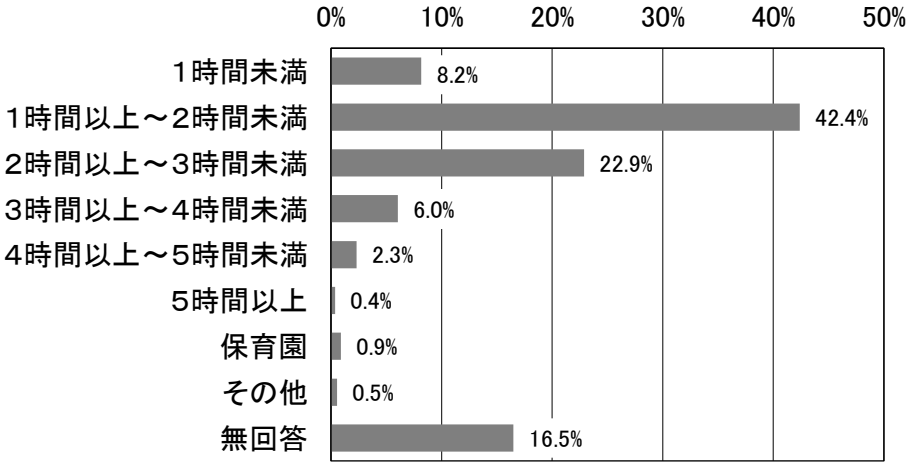
外遊びをさせているかでは、「はい」が 91.7%、「いいえ」が 5.9%、「不明」が 2.4%となっています。



項目	実数（人）	構成比
はい	564	91.7%
いいえ	36	5.9%
不明	15	2.4%
無回答	0	0.0%
回答者数	615	100.0%

【１日の外遊びの時間】

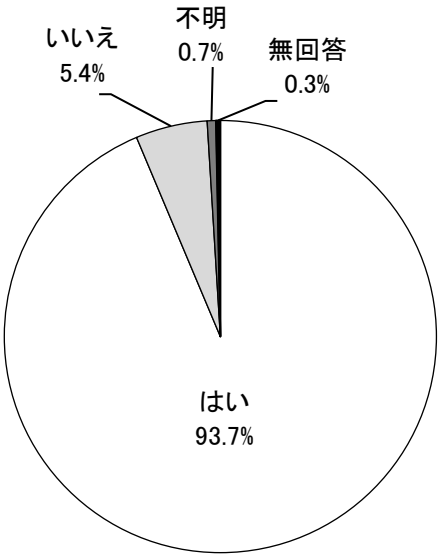
１日に外遊びさせている時間は、「１時間以上～２時間未満」が 42.4%と最も多く、次いで「２時間以上～３時間未満」が 22.9%、「１時間未満」が 8.2%となっています。



項目	実数（人）	構成比
1時間未満	46	8.2%
1時間以上～2時間未満	239	42.4%
2時間以上～3時間未満	129	22.9%
3時間以上～4時間未満	34	6.0%
4時間以上～5時間未満	13	2.3%
5時間以上	2	0.4%
保育園	5	0.9%
その他	3	0.5%
無回答	93	16.5%
回答者数	564	
非該当	51	
合計	615	

③　食事は１日３食、規則正しく食べていますか。

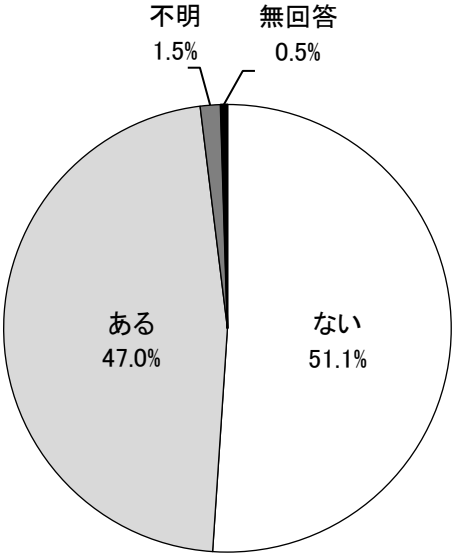
食事は１日３食、規則正しく食べているかでは、「はい」が 93.7%、「いいえ」が 5.4%、「不明」が 0.7%となっています。



項目	実数（人）	構成比
はい	576	93.7%
いいえ	33	5.4%
不明	4	0.7%
無回答	2	0.3%
回答者数	615	100.0%

④　食事について心配はありますか。（大食い・小食・偏食・むら食い・早食い・時間がかかる・他）

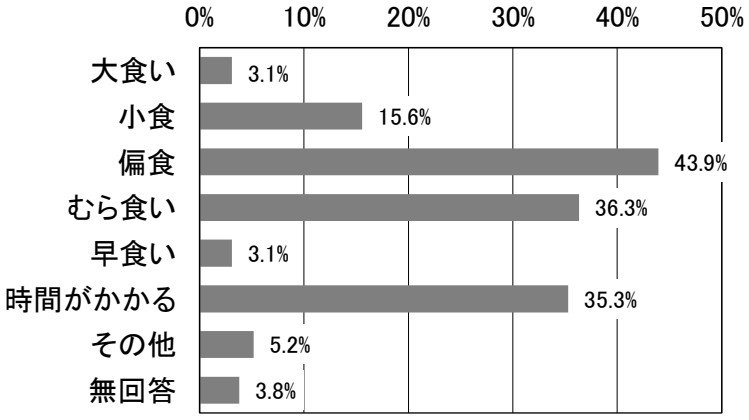
食事について心配はあるかでは、「ある」が 47.0%、「ない」が 51.1%、「不明」が 1.5%となっています。



項目	実数（人）	構成比
ない	314	51.1%
ある	289	47.0%
不明	9	1.5%
無回答	3	0.5%
回答者数	615	100.0%

【食事についての心配（大食い・小食・偏食・むら食い・早食い・時間がかかる・他)】

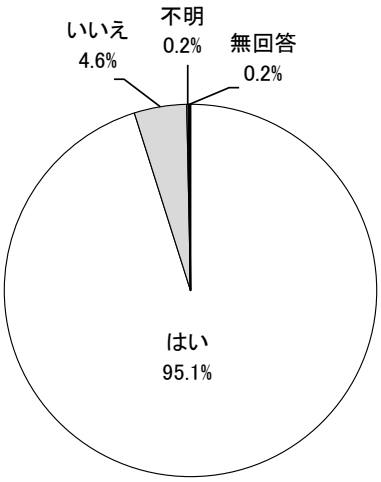
食事についての心配については、「偏食」が 43.9%と最も多く、次いで「むら食い」が 36.3%、「時間がかかる」が 35.3%となっています。



項目	実数（人）	構成比
大食い	9	3.1%
小食	45	15.6%
偏食	127	43.9%
むら食い	105	36.3%
早食い	9	3.1%
時間がかかる	102	35.3%
その他	15	5.2%
無回答	11	3.8%
回答者数	289	
非該当	326	
合計	615	

⑤　母乳・哺乳ビンはとれていますか。

母乳・哺乳ビンはとれているかでは、「はい」が 95.1%、「いいえ」が 4.6%、「不明」が 0.2%となっています。

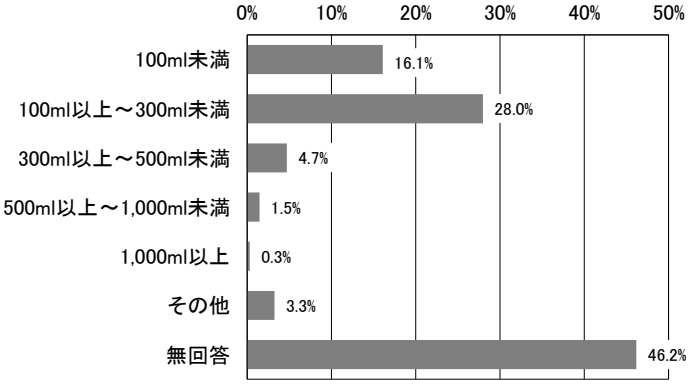


項目	実数(人)	構成比
はい	585	95.1%
いいえ	28	4.6%
不明	1	0.2%
無回答	1	0.2%
回答者数	615	100.0%

⑥　飲み物は１日どれくらい飲んでいますか。

【ジュース】

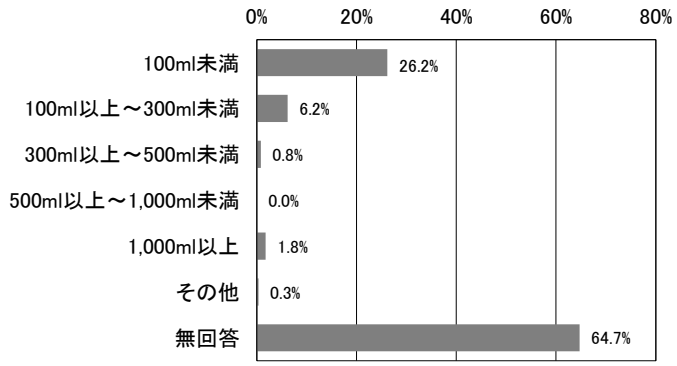
ジュースを１日どれくらい飲んでいるかでは、「100ml 以上～300ml 未満」が 28.0%と最も多く、次いで「100ml 未満」が 16.1%、「300ml 以上～500ml 未満」が 4.7%となっています。



項目	実数(人)	構成比
100ml未満	99	16.1%
100ml以上～300ml未満	172	28.0%
300ml以上～500ml未満	29	4.7%
500ml以上～1,000ml未満	9	1.5%
1,000ml以上	2	0.3%
その他	20	3.3%
無回答	284	46.2%
回答者数	615	100.0%

【乳酸飲料】

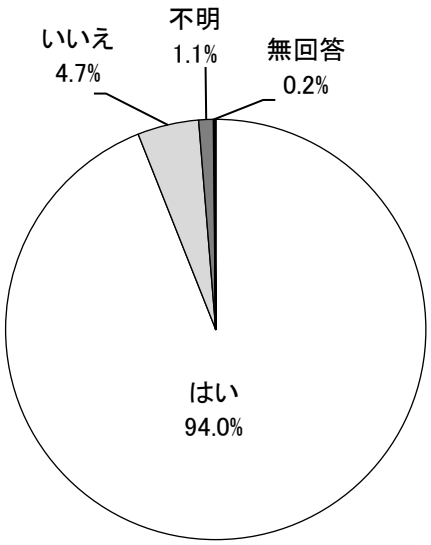
乳酸飲料を１日どれくらい飲んでいるかでは、「100ml 未満」が 26.2%と最も多く、次いで「100ml 以上～300ml 未満」が 6.2%、「1,000ml 以上」が 1.8%となっています。



項目	実数(人)	構成比
100ml未満	161	26.2%
100ml以上～300ml未満	38	6.2%
300ml以上～500ml未満	5	0.8%
500ml以上～1,000ml未満	0	0.0%
1,000ml以上	11	1.8%
その他	2	0.3%
無回答	398	64.7%
回答者数	615	100.0%

⑦　食事以外の飲食は３回までですか。

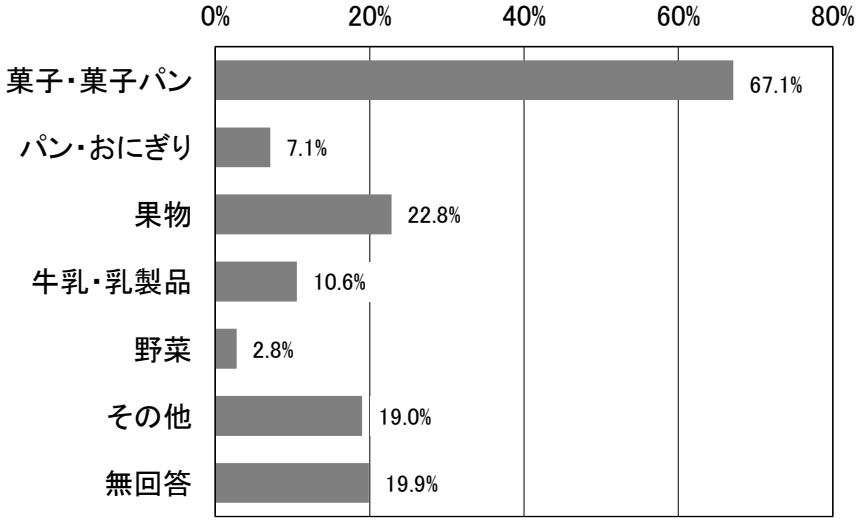
食事以外の飲食は３回までかでは、「はい」が 94.0%、「いいえ」が 4.7%、「不明」が 1.1%となっています。



項目	実数（人）	構成比
はい	578	94.0%
いいえ	29	4.7%
不明	7	1.1%
無回答	1	0.2%
回答者数	615	100.0%

【食事以外の飲食の種類】

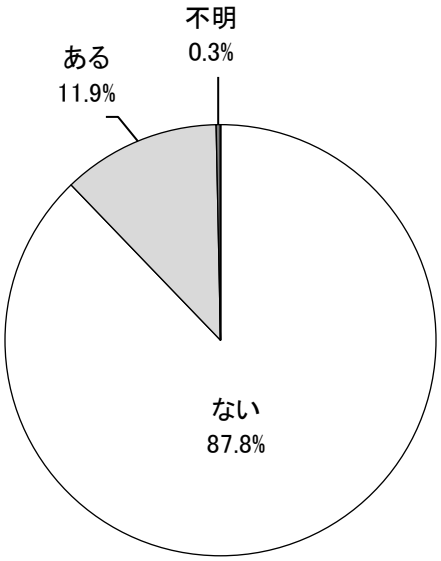
食事以外の飲食の種類については、「菓子・菓子パン」が 67.1%と最も多く、次いで「果物」が 22.8%、「牛乳・乳製品」が 10.6%となっています。



項目	実数（人）	構成比
菓子・菓子パン	388	67.1%
パン・おにぎり	41	7.1%
果物	132	22.8%
牛乳・乳製品	61	10.6%
野菜	16	2.8%
その他	110	19.0%
無回答	115	19.9%
回答者数	578	
非該当	37	
合計	615	

⑧　かむことについて心配はありますか。

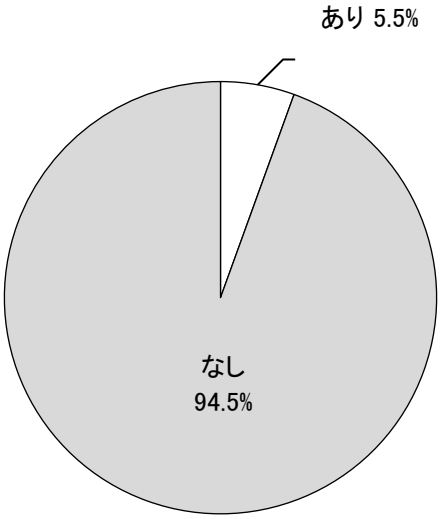
かむことについて心配はあるかでは、「ある」が 11.9%、「ない」が 87.8%、「不明」が 0.3%となっています。



項目	実数（人）	構成比
ない	540	87.8%
ある	73	11.9%
不明	2	0.3%
無回答	0	0.0%
回答者数	615	100.0%

⑨　栄養相談の有無

栄養相談の有無については、「相談あり」が 5.5%でした。

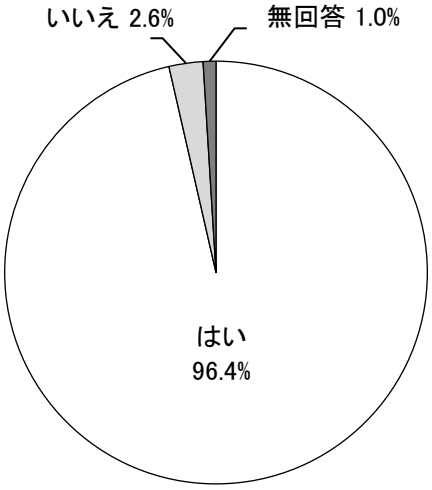


項目	実数（人）	構成比
あり	34	5.5%
なし	581	94.5%
回答者数	615	100.0%

食生活アンケート（お子さんについて）

①　「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。

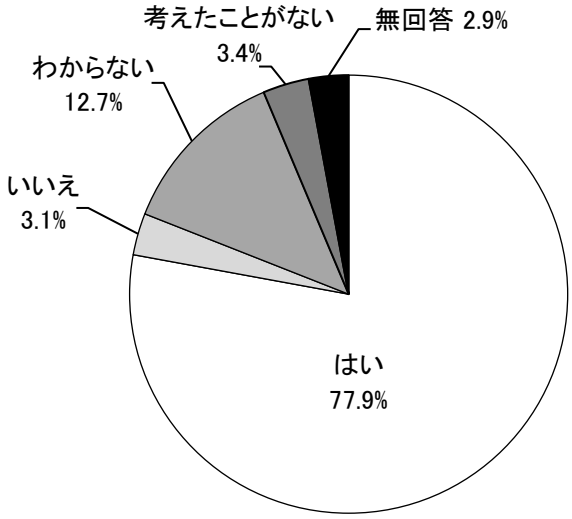
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしているかでは、「はい」が 96.4%、「いいえ」が 2.6%となっています。



項目	実数（人）	構成比
はい	593	96.4%
いいえ	16	2.6%
無回答	6	1.0%
回答者数	615	100.0%

②　おなかが空いて食事をむかえていますか。

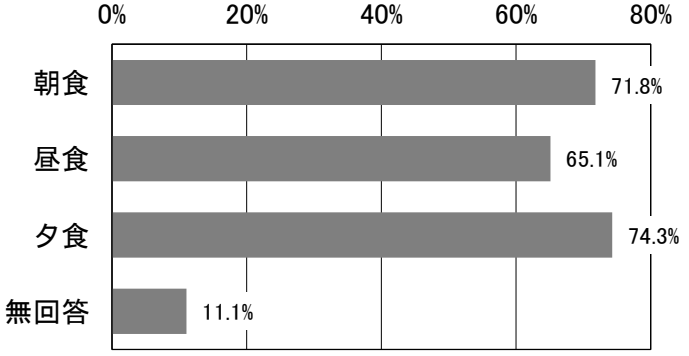
おなかが空いて食事をむかえているかでは、「はい」が 77.9%と最も多く、次いで「わからない」が 12.7%、「考えたことがない」が 3.4%となっています。



項目	実数（人）	構成比
はい	479	77.9%
いいえ	19	3.1%
わからない	78	12.7%
考えたことがない	21	3.4%
無回答	18	2.9%
回答者数	615	100.0%

【おなかが空いて食事をむかえる時】

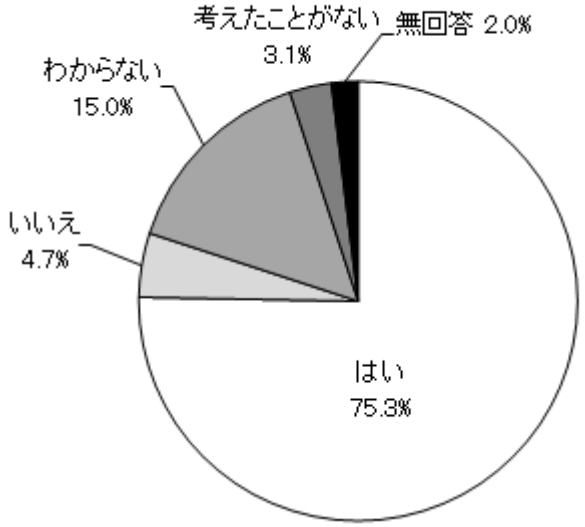
おなかが空いて食事をむかえているのはいつかでは、「夕食」が 74.3%と最も多く、次いで「朝食」が 71.8%、「昼食」が 65.1%となっています。



項目	実数（人）	構成比
朝食	344	71.8%
昼食	312	65.1%
夕食	356	74.3%
無回答	53	11.1%
回答者数	479	
非該当	136	
合計	615	

③　食事の時間は、気持ちよく過ごしていますか。

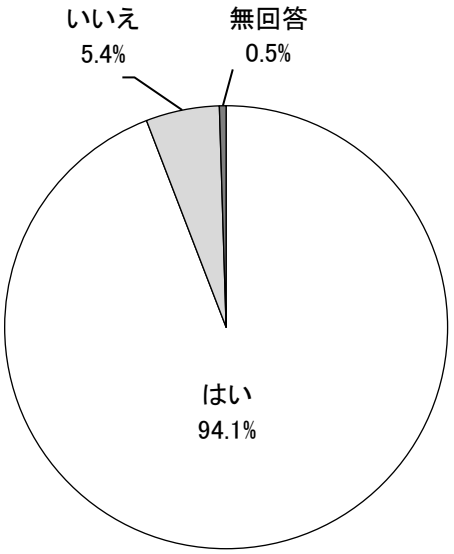
食事の時間は、気持ちよく過ごしているかでは、「はい」が 75.3%と最も多く、次いで「わからない」が 15.0%、「いいえ」が 4.7%となっています。



項目	実数（人）	構成比
はい	463	75.3%
いいえ	29	4.7%
わからない	92	15.0%
考えたことがない	19	3.1%
無回答	12	2.0%
回答者数	615	100.0%

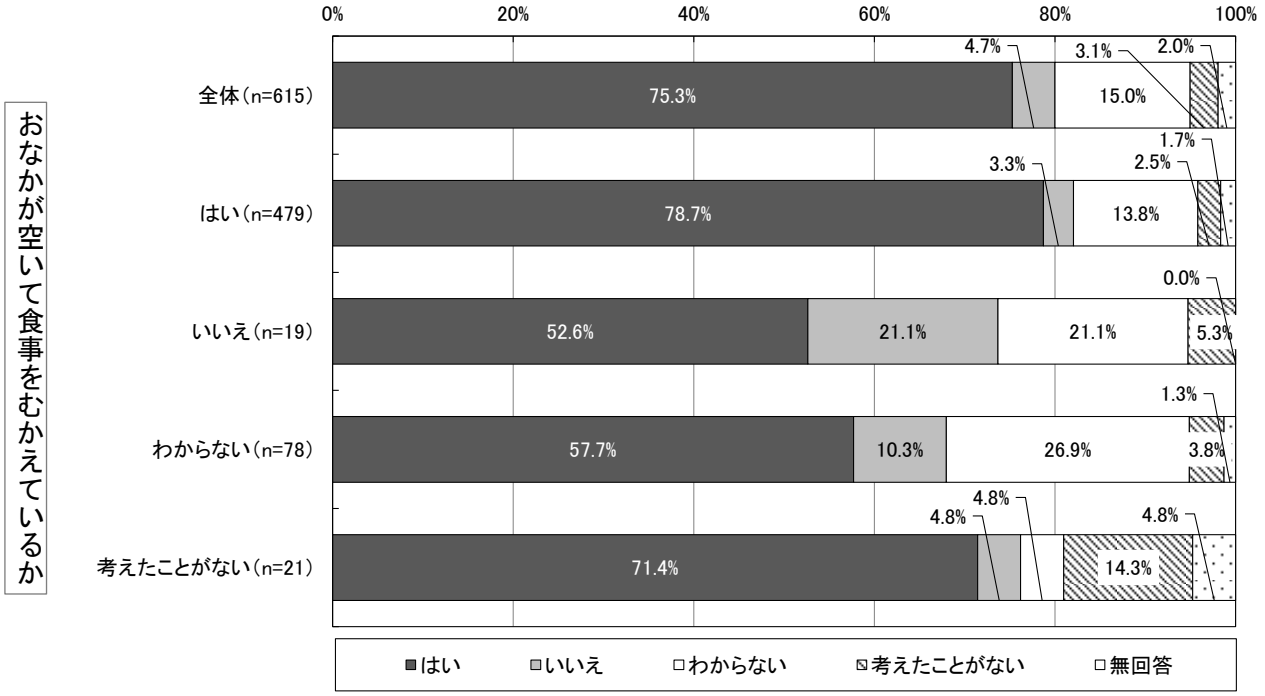
④　食事は１日３食規則正しく食べていますか。

食事は１日３食規則正しく食べているかでは、「はい」が 94.1%、「いいえ」が 5.4%となっています。



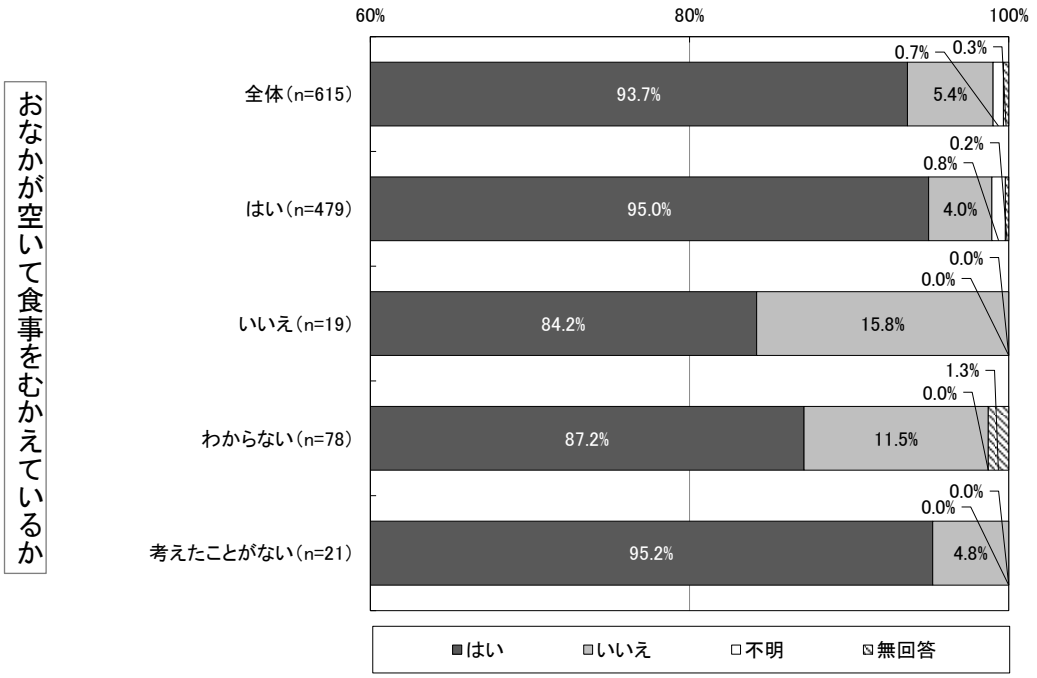
項目	実数（人）	構成比
はい	579	94.1%
いいえ	33	5.4%
無回答	3	0.5%
回答者数	615	100.0%

【②おなかが空いて食事をむかえているか別　③食事の時間に気持ちよく過ごしているか】



		食事の時間は気持ちよく過ごしているか					
		はい	いいえ	わからない	考えたことがない	無回答	回答者数
おなかが空いて食事をむかえているか	全体（n=615）	75.3%	4.7%	15.0%	3.1%	2.0%	100.0%
	はい（n=479）	78.7%	3.3%	13.8%	2.5%	1.7%	100.0%
	いいえ（n=19）	52.6%	21.1%	21.1%	5.3%	0.0%	100.0%
	わからない（n=78）	57.7%	10.3%	26.9%	3.8%	1.3%	100.0%
	考えたことがない（n=21）	71.4%	4.8%	4.8%	14.3%	4.8%	100.0%
	無回答（n=18）	88.9%	0.0%	0.0%	0.0%	11.1%	100.0%

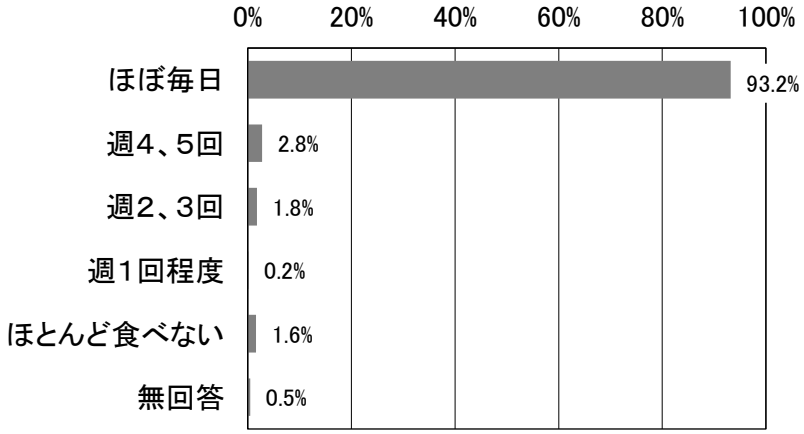
【②おなかが空いて食事をむかえているか別　健診票項目③１日３食規則正しく食べているか】



		食事の時間に気持ちよく過ごしているか				
		はい	いいえ	不明	無回答	回答者数
おなかがすいて食事をむかえているか	全体(n=615)	93.7%	5.4%	0.7%	0.3%	100.0%
	はい(n=479)	95.0%	4.0%	0.8%	0.2%	100.0%
	いいえ(n=19)	84.2%	15.8%	0.0%	0.0%	100.0%
	わからない(n=78)	87.2%	11.5%	0.0%	1.3%	100.0%
	考えたことがない(n=21)	95.2%	4.8%	0.0%	0.0%	100.0%
	無回答(n=18)	94.4%	5.6%	0.0%	0.0%	100.0%

⑤　朝食を食べていますか。

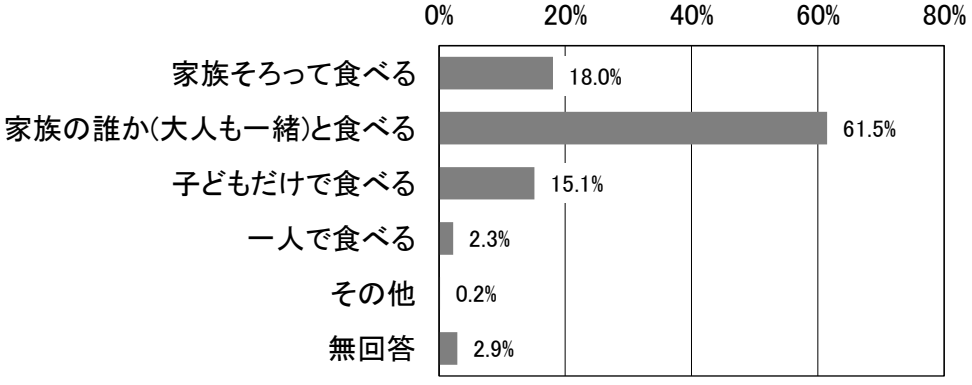
朝食を食べているかでは、「ほぼ毎日」が 93.2%と最も多く、次いで「週４、５回」が 2.8%、「週２、３回」が 1.8%となっています。



項目	実数(人)	構成比
ほぼ毎日	573	93.2%
週4、5回	17	2.8%
週2、3回	11	1.8%
週1回程度	1	0.2%
ほとんど食べない	10	1.6%
無回答	3	0.5%
回答者数	615	100.0%

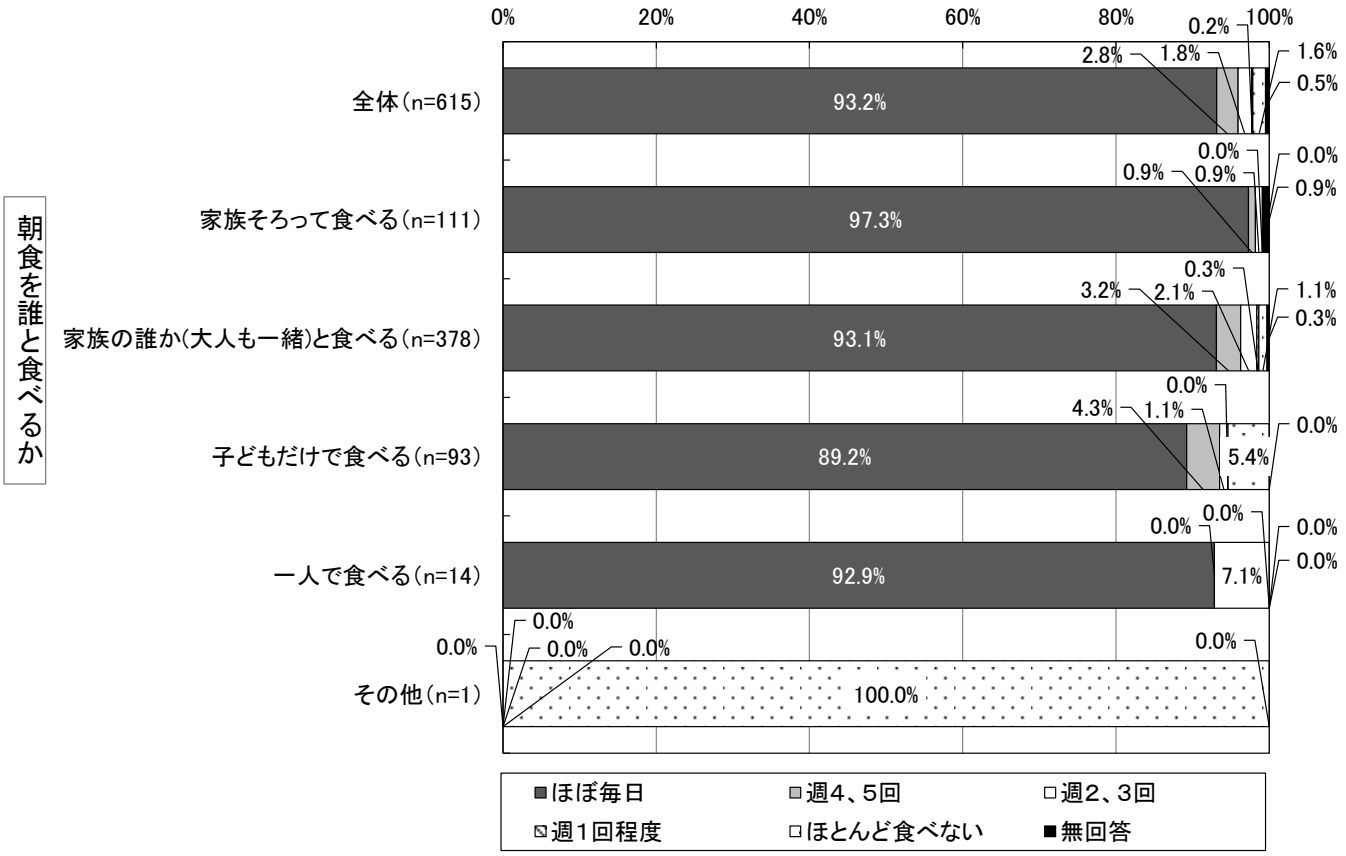
⑥　朝食は誰と食べることが多いですか。

朝食は誰と食べることが多いかでは、「家族の誰か(大人も一緒)と食べる」が 61.5%と最も多く、次いで「家族そろって食べる」が 18.0%、「子どもだけで食べる」が 15.1%となっています。



項目	実数（人）	構成比
家族そろって食べる	111	18.0%
家族の誰か(大人も一緒)と食べる	378	61.5%
子どもだけで食べる	93	15.1%
一人で食べる	14	2.3%
その他	1	0.2%
無回答	18	2.9%
回答者数	615	100.0%

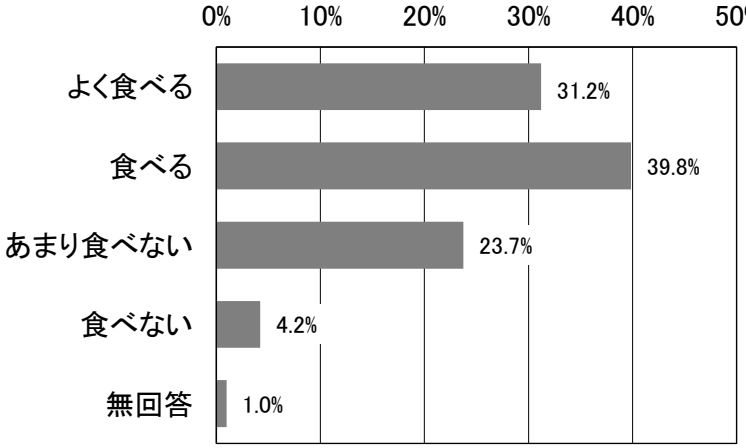
【⑥朝食を誰と食べるか別　⑤朝食の摂取頻度】



	ほぼ毎日	週4、5回	週2、3回	週1回程度	ほとんど食べない	無回答	回答者数
全体	573	17	11	1	10	3	615
家族そろって食べる	108	1	1	0	0	1	111
家族の誰か(大人も一緒)と食べる	352	12	8	1	4	1	378
子どもだけで食べる	83	4	1	0	5	0	93
一人で食べる	13	0	1	0	0	0	14
その他	0	0	0	0	1	0	1
無回答	17	0	0	0	0	1	18
全体（n=615）	93.2%	2.8%	1.8%	0.2%	1.6%	0.5%	100.0%
家族そろって食べる（n=111）	97.3%	0.9%	0.9%	0.0%	0.0%	0.9%	100.0%
家族の誰か(大人も一緒)と食べる（n=378）	93.1%	3.2%	2.1%	0.3%	1.1%	0.3%	100.0%
子どもだけで食べる（n=93）	89.2%	4.3%	1.1%	0.0%	5.4%	0.0%	100.0%
一人で食べる（n=14）	92.9%	0.0%	7.1%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
その他（n=1）	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
無回答（n=18）	94.4%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	5.6%	100.0%

⑦　副菜料理（野菜・海藻・きのこ・いもの料理）を食べますか。

副菜料理（野菜・海藻・きのこ・いもの料理）を食べるかでは、「食べる」が 39.8%と最も多く、次いで「よく食べる」が 31.2%、「あまり食べない」が 23.7%となっています。

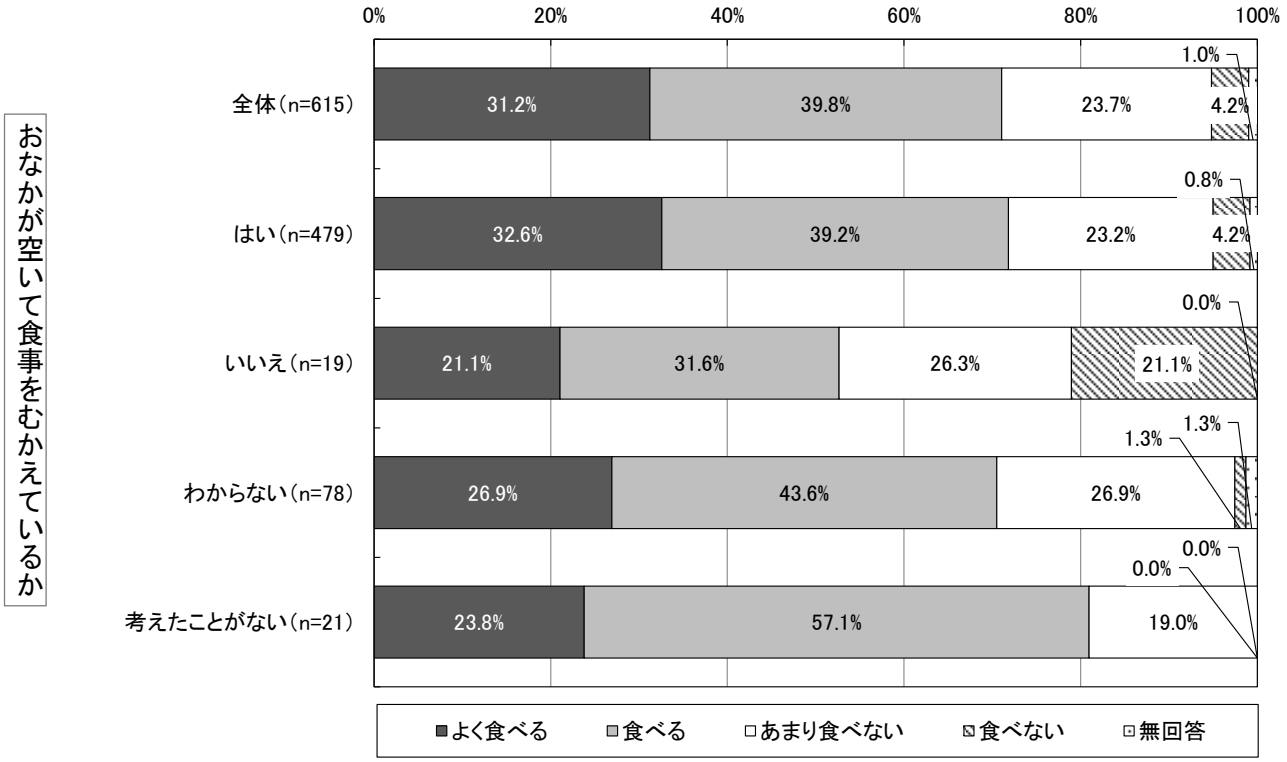


項目	実数（人）	構成比
よく食べる	192	31.2%
食べる	245	39.8%
あまり食べない	146	23.7%
食べない	26	4.2%
無回答	6	1.0%
回答者数	615	100.0%

【副菜料理を「あまり食べない」「食べない」と答えた方の理由】

副菜料理を食べない理由についての記述→279 ページ

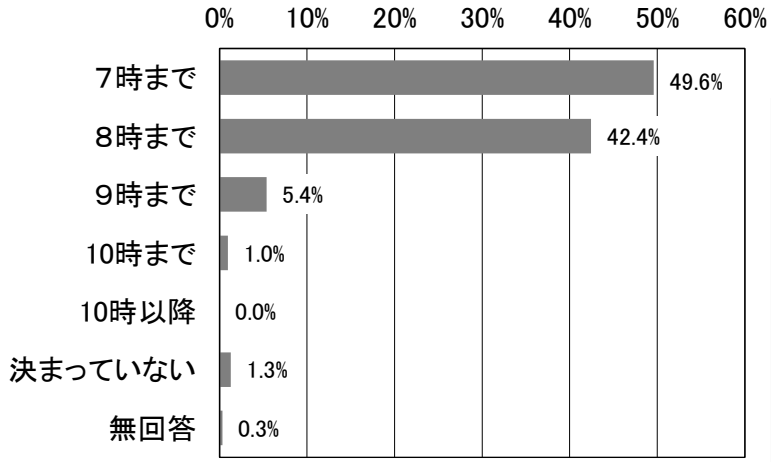
【②おなかが空いて食事をむかえているか別　⑦副菜料理の摂取状況】



		食事の時間に気持ちよく過ごしているか					
		よく食べる	食べる	あまり食べない	食べない	無回答	回答者数
お腹が空いて食事をしているか	全体(n=615)	31.2%	39.8%	23.7%	4.2%	1.0%	100.0%
	はい(n=479)	32.6%	39.2%	23.2%	4.2%	0.8%	100.0%
	いいえ(n=19)	21.1%	31.6%	26.3%	21.1%	0.0%	100.0%
	わからない(n=78)	26.9%	43.6%	26.9%	1.3%	1.3%	100.0%
	考えたことがない(n=21)	23.8%	57.1%	19.0%	0.0%	0.0%	100.0%
	無回答(n=18)	33.3%	27.8%	27.8%	5.6%	5.6%	100.0%

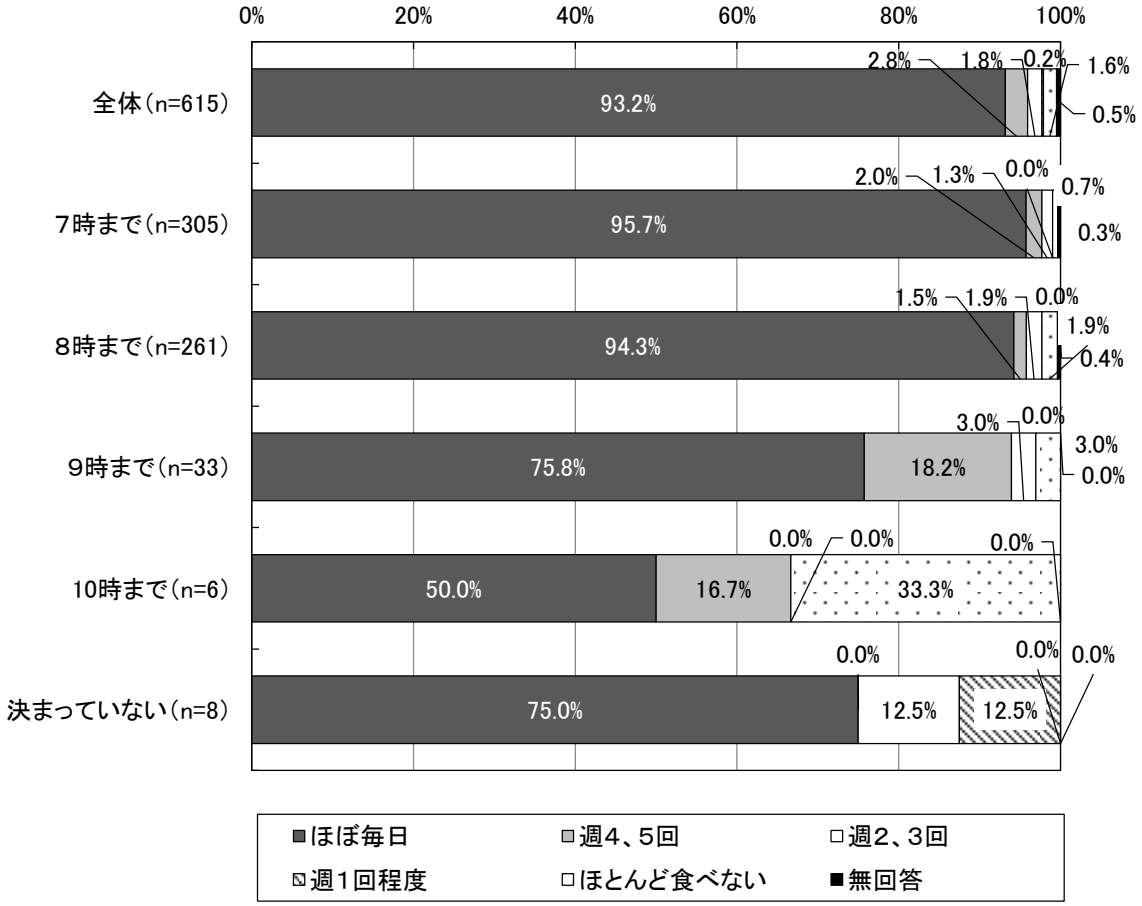
⑧　朝、何時までに起きますか。

朝、何時までに起きるかでは、「７時まで」が 49.6%と最も多く、次いで「８時まで」が 42.4%、「９時まで」が 5.4%となっています。



項目	実数(人)	構成比
7時まで	305	49.6%
8時まで	261	42.4%
9時まで	33	5.4%
10時まで	6	1.0%
10時以降	0	0.0%
決まっていない	8	1.3%
無回答	2	0.3%
回答者数	615	100.0%

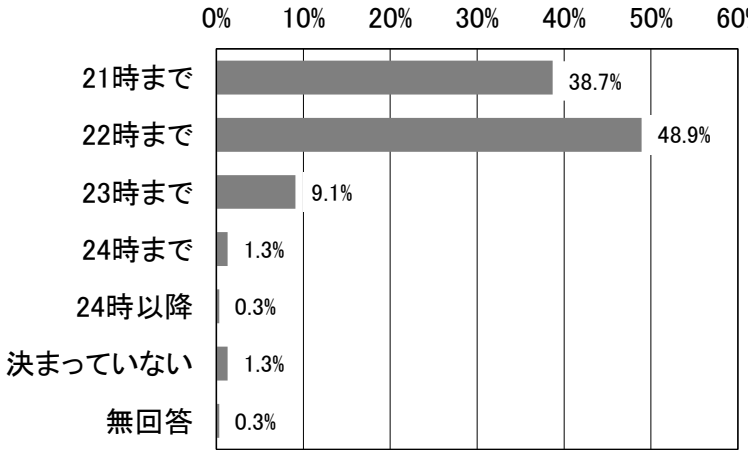
【⑧朝、起きる時間別　⑤朝食の摂取頻度】



	ほぼ毎日	週4、5回	週2、3回	週1回程度	ほとんど食べない	無回答	回答者数
全体	573	17	11	1	10	3	615
7時まで	292	6	4	0	2	1	305
8時まで	246	4	5	0	5	1	261
9時まで	25	6	1	0	1	0	33
10時まで	3	1	0	0	2	0	6
決まっていない	6	0	1	1	0	0	8
無回答	1	0	0	0	0	1	2
全体（n=615）	93.2%	2.8%	1.8%	0.2%	1.6%	0.5%	100.0%
7時まで（n=305）	95.7%	2.0%	1.3%	0.0%	0.7%	0.3%	100.0%
8時まで（n=261）	94.3%	1.5%	1.9%	0.0%	1.9%	0.4%	100.0%
9時まで（n=33）	75.8%	18.2%	3.0%	0.0%	3.0%	0.0%	100.0%
10時まで（n=6）	50.0%	16.7%	0.0%	0.0%	33.3%	0.0%	100.0%
決まっていない（n=8）	75.0%	0.0%	12.5%	12.5%	0.0%	0.0%	100.0%
無回答（n=2）	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	50.0%	100.0%

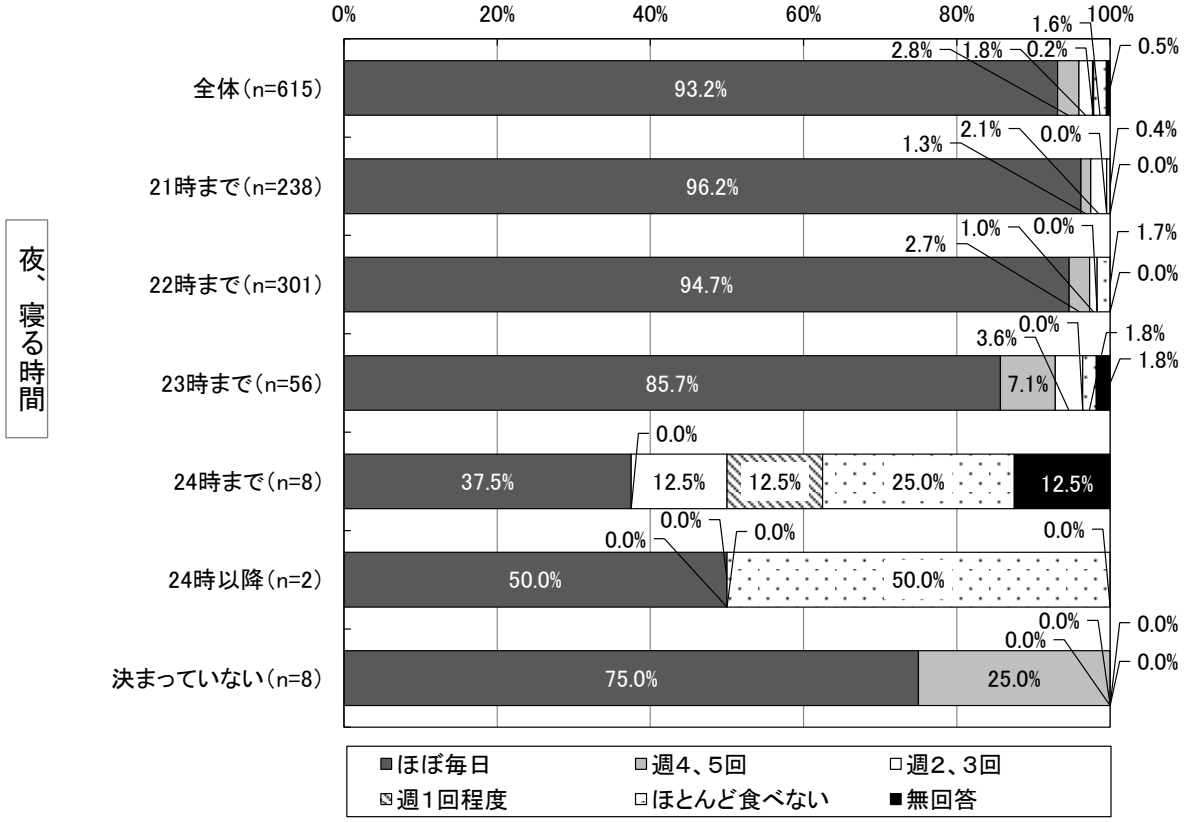
⑨　夜、何時までに寝ますか。

夜､何時までに寝るかでは､｢22 時まで｣が 48.9%と最も多く､次いで｢21 時まで｣が 38.7%、｢23 時まで｣ が 9.1%となっています。



項目	実数（人）	構成比
21時まで	238	38.7%
22時まで	301	48.9%
23時まで	56	9.1%
24時まで	8	1.3%
24時以降	2	0.3%
決まっていない	8	1.3%
無回答	2	0.3%
回答者数	615	100.0%

【⑨夜、寝る時間別　⑤朝食の摂取頻度】

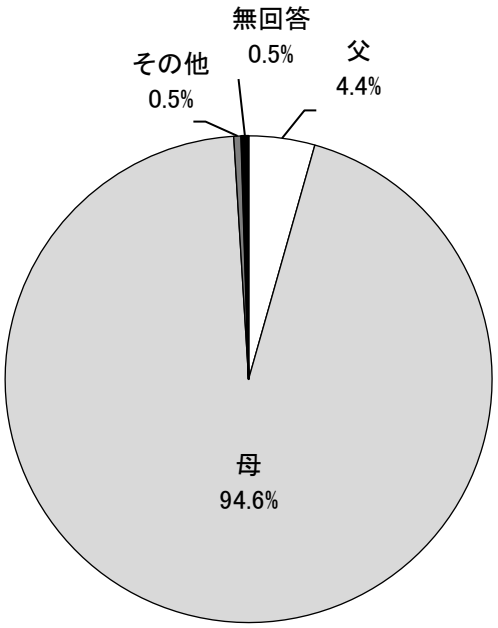


	ほぼ毎日	週4、5回	週2、3回	週1回程度	ほとんど食べない	無回答	回答者数
全体（n=615）	93.2%	2.8%	1.8%	0.2%	1.6%	0.5%	100.0%
21時まで（n=238）	96.2%	1.3%	2.1%	0.0%	0.4%	0.0%	100.0%
22時まで（n=301）	94.7%	2.7%	1.0%	0.0%	1.7%	0.0%	100.0%
23時まで（n=56）	85.7%	7.1%	3.6%	0.0%	1.8%	1.8%	100.0%
24時まで（n=8）	37.5%	0.0%	12.5%	12.5%	25.0%	12.5%	100.0%
24時以降（n=2）	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	50.0%	0.0%	100.0%
決まっていない（n=8）	75.0%	25.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
無回答（n=2）	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	50.0%	100.0%

食生活アンケート（記入されている方ご自身について）

①　あなたとお子さんの続柄を教えてください。

お子さんの続柄については、「母」が 94.6%と最も多く、次いで「父」が 4.4%となっています。

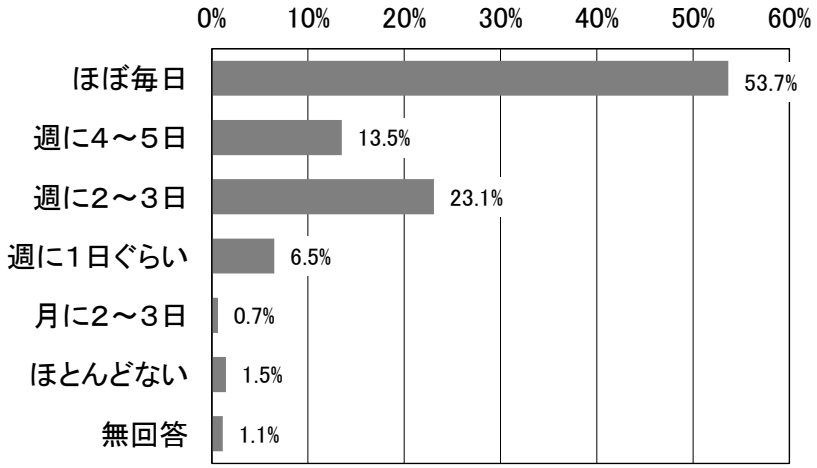


項目	実数（人）	構成比
父	27	4.4%
母	582	94.6%
その他	3	0.5%
無回答	3	0.5%
回答者数	615	100.0%

※「その他」３人の内訳：父、母　　１人祖母　　１人兄、祖母　１人

②　家族そろって食事をするのはどの程度ありますか。

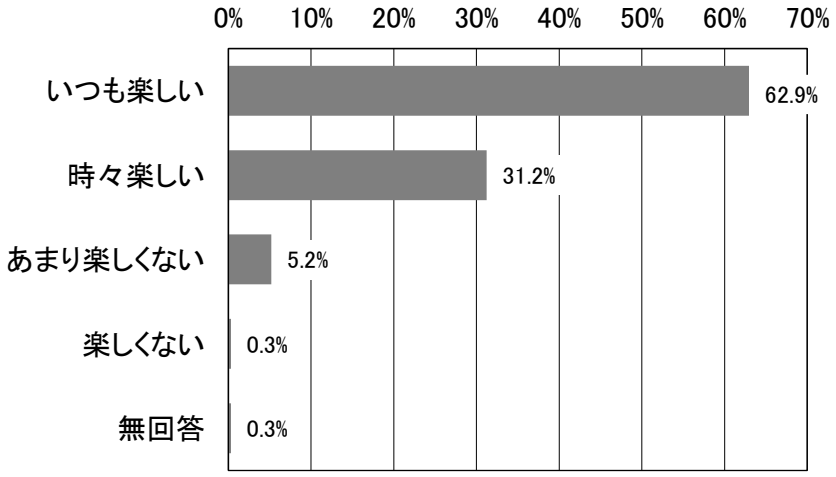
家族そろって食事をするのはどの程度あるかでは、「ほぼ毎日」が 53.7%と最も多く、次いで「週に２～３日」が 23.1%、「週に４～５日」が 13.5%となっています。



項目	実数（人）	構成比
ほぼ毎日	330	53.7%
週に4～5日	83	13.5%
週に2～3日	142	23.1%
週に1日ぐらい	40	6.5%
月に2～3日	4	0.7%
ほとんどない	9	1.5%
無回答	7	1.1%
回答者数	615	100.0%

③　楽しい食事をしていますか。

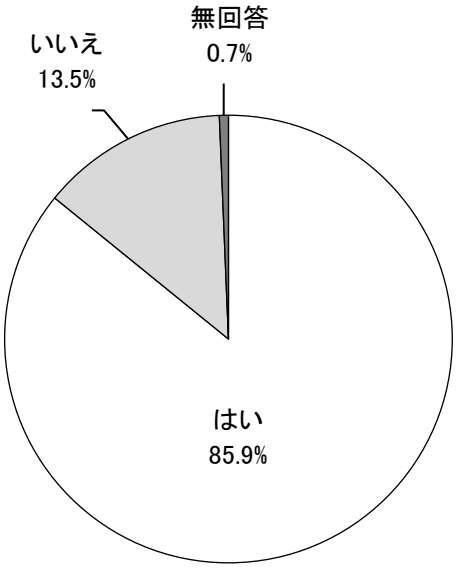
楽しい食事をしているかでは、「いつも楽しい」が 62.9%と最も多く、次いで「時々楽しい」が 31.2%、「あまり楽しくない」が 5.2%となっています。



項目	実数（人）	構成比
いつも楽しい	387	62.9%
時々楽しい	192	31.2%
あまり楽しくない	32	5.2%
楽しくない	2	0.3%
無回答	2	0.3%
回答者数	615	100.0%

④　食事は１日３食規則正しく食べていますか。

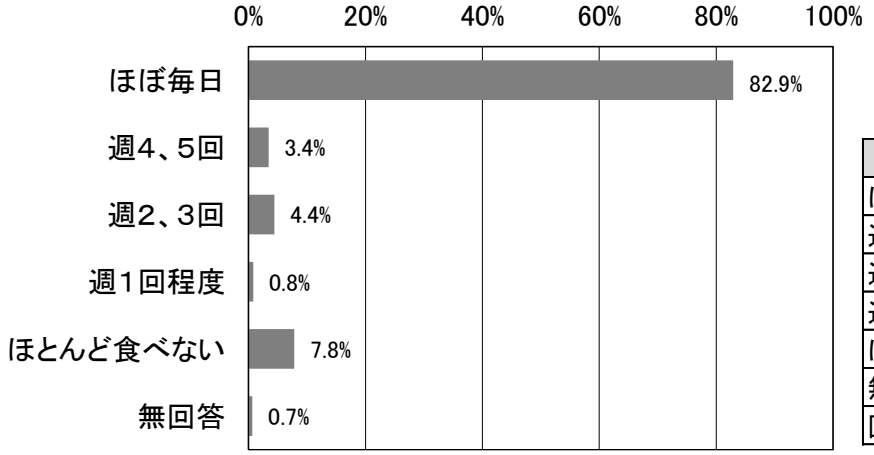
食事は１日３食規則正しく食べているかでは、「はい」が 85.9%、「いいえ」が 13.5%となっています。



項目	実数（人）	構成比
はい	528	85.9%
いいえ	83	13.5%
無回答	4	0.7%
回答者数	615	100.0%

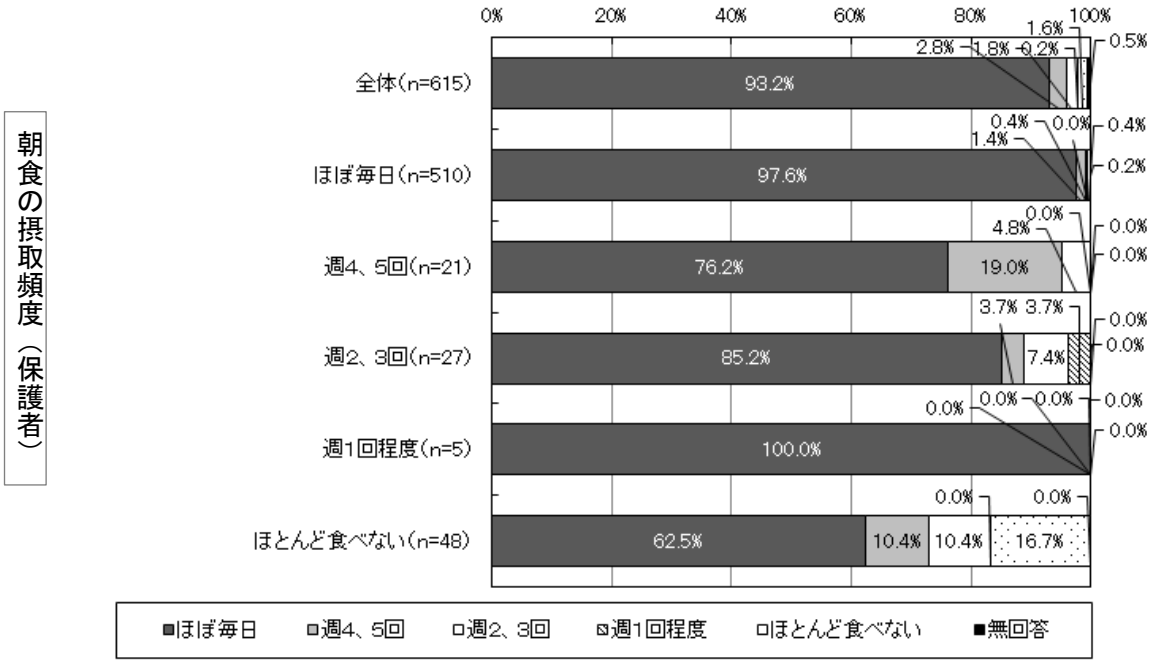
⑤　朝食を食べていますか。

朝食を食べているかでは、「ほぼ毎日」が 82.9%と最も多く、次いで「ほとんど食べない」が 7.8%、「週２、３回」が 4.4%となっています。



項目	実数（人）	構成比
ほぼ毎日	510	82.9%
週4、5回	21	3.4%
週2、3回	27	4.4%
週1回程度	5	0.8%
ほとんど食べない	48	7.8%
無回答	4	0.7%
回答者数	615	100.0%

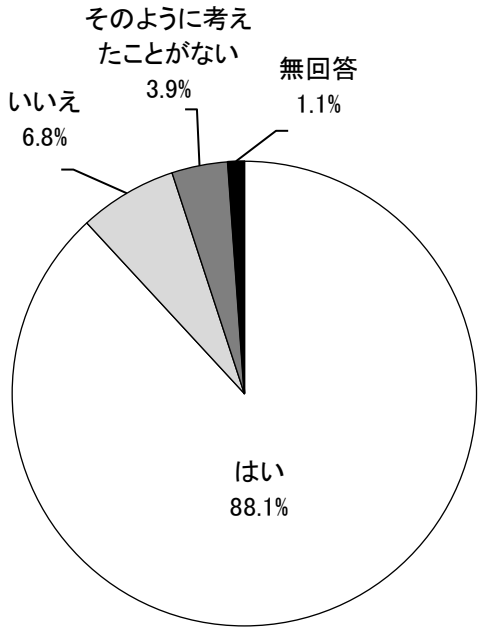
【⑤朝食の摂取頻度（保護者）別⑤子どもの朝食摂取頻度】



		子どもの朝食摂取頻度						
		ほぼ毎日	週4、5回	週2、3回	週1回程度	ほとんど食べない	無回答	回答者数
朝食への保護者摂取頻度	全体(n=615)	93.2%	2.8%	1.8%	0.2%	1.6%	0.5%	100.0%
	ほぼ毎日(n=510)	97.6%	1.4%	0.4%	0.0%	0.4%	0.2%	100.0%
	週4、5回(n=21)	76.2%	19.0%	4.8%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
	週2、3回(n=27)	85.2%	3.7%	7.4%	3.7%	0.0%	0.0%	100.0%
	週1回程度(n=5)	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
	ほとんど食べない(n=48)	62.5%	10.4%	10.4%	0.0%	16.7%	0.0%	100.0%
	無回答(n=4)	25.0%	0.0%	25.0%	0.0%	0.0%	50.0%	100.0%

⑥　「主食・主菜・副菜料理」をそろえるように心がけていますか。

「主食・主菜・副菜料理」をそろえるように心がけているかでは、「はい」が 88.1%と最も多く、次いで「いいえ」が 6.8%、「そのように考えたことがない」が 3.9%となっています。



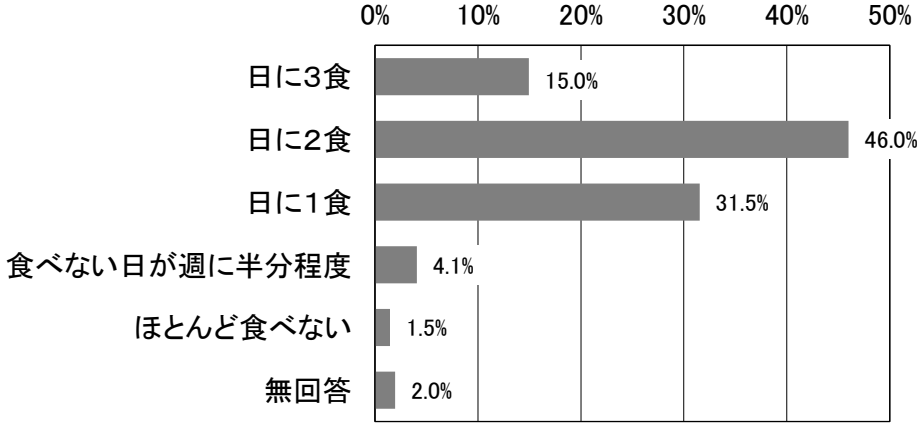
項目	実数（人）	構成比
はい	542	88.1%
いいえ	42	6.8%
そのように考えたことがない	24	3.9%
無回答	7	1.1%
回答者数	615	100.0%

【「主食・主菜・副菜料理」をそろえるように心がけていること】

心がけていることについての記述→282 ページ

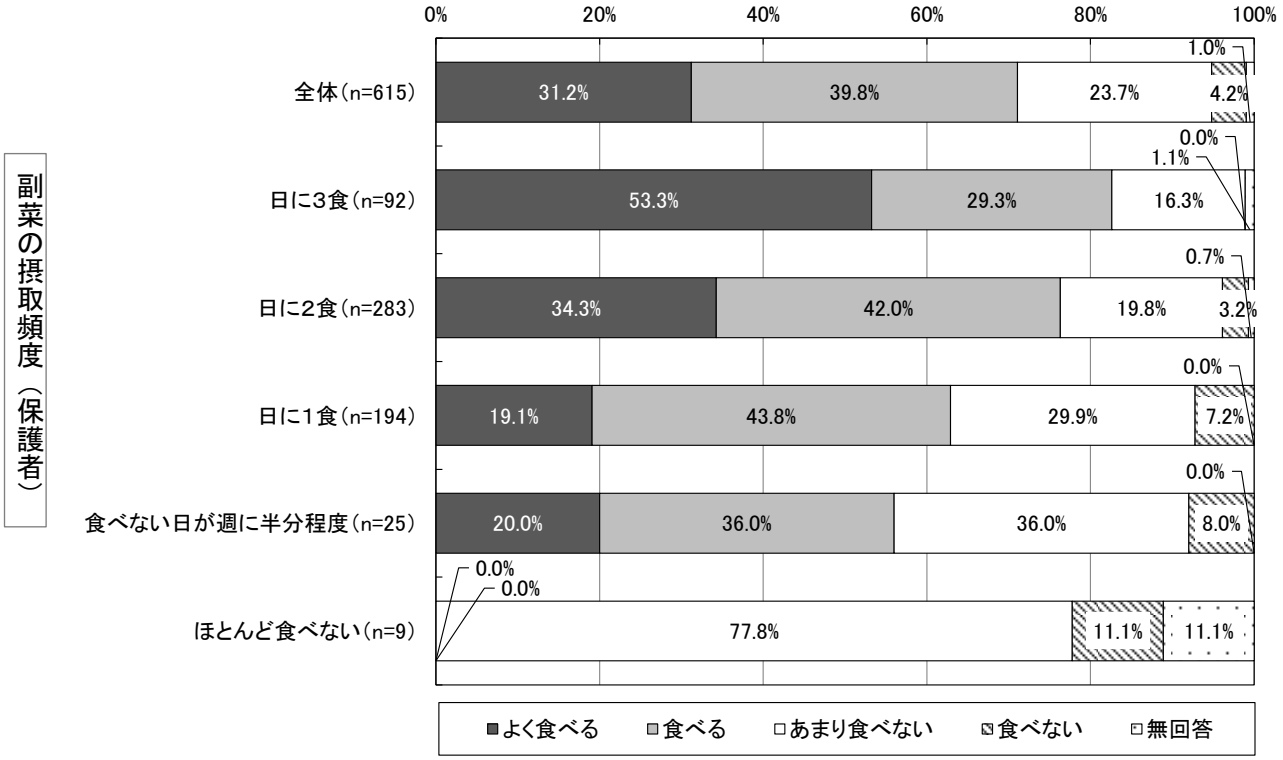
⑦　副菜料理（野菜・海藻・きのこ・いもの料理）を食べますか。

副菜料理（野菜・海藻・きのこ・いもの料理）を食べるかでは、「日に２食」が 46.0%と最も多く、次いで「日に１食」が 31.5%、「日に３食」が 15.0%となっています。



項目	実数（人）	構成比
日に3食	92	15.0%
日に2食	283	46.0%
日に1食	194	31.5%
食べない日が週に半分程度	25	4.1%
ほとんど食べない	9	1.5%
無回答	12	2.0%
回答者数	615	100.0%

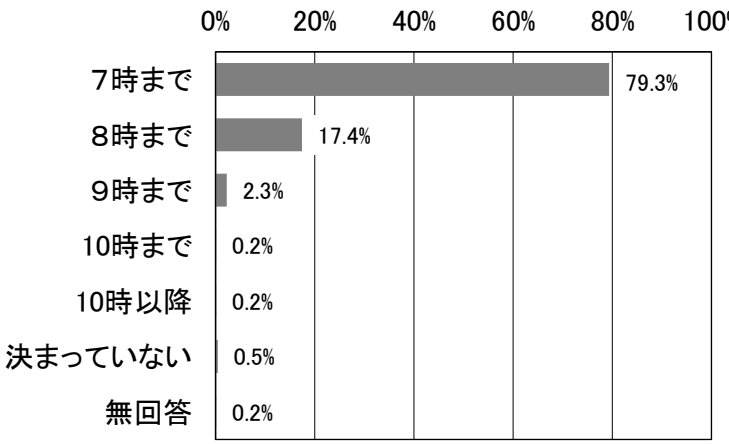
【⑦副菜料理の摂取状況（保護者）別⑦子どもの副菜料理摂取状況】



		子どもの副菜摂取状況					
		よく食べる	食べる	あまり食べない	食べない	無回答	回答者数
副菜の摂取状況（保護者）	全体（n=615）	31.2%	39.8%	23.7%	4.2%	1.0%	100.0%
	日に3食（n=92）	53.3%	29.3%	16.3%	0.0%	1.1%	100.0%
	日に2食（n=283）	34.3%	42.0%	19.8%	3.2%	0.7%	100.0%
	日に1食（n=194）	19.1%	43.8%	29.9%	7.2%	0.0%	100.0%
	食べない日が週に半分程度（n=25）	20.0%	36.0%	36.0%	8.0%	0.0%	100.0%
	ほとんど食べない（n=9）	0.0%	0.0%	77.8%	11.1%	11.1%	100.0%
	無回答（n=12）	33.3%	41.7%	8.3%	0.0%	16.7%	100.0%

⑧　朝、何時までに起きますか。

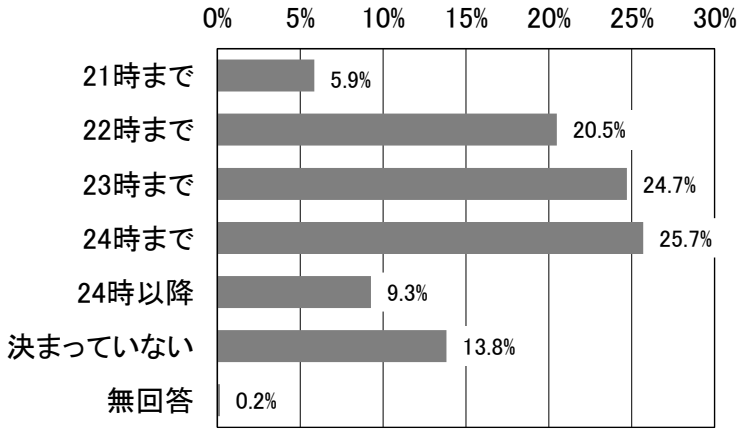
朝、何時までに起きるかでは、「７時まで」が 79.3％と最も多く、次いで「８時まで」が 17.4％、「９時まで」が 2.3％となっています。



項目	実数（人）	構成比
7時まで	488	79.3%
8時まで	107	17.4%
9時まで	14	2.3%
10時まで	1	0.2%
10時以降	1	0.2%
決まっていない	3	0.5%
無回答	1	0.2%
回答者数	615	100.0%

⑨　何時までに寝ますか。

何時までに寝るかでは、「24 時まで」が 25.7%と最も多く、次いで「23 時まで」が 24.7%、「22 時まで」が 20.5%となっています。



項目	実数（人）	構成比
21時まで	36	5.9%
22時まで	126	20.5%
23時まで	152	24.7%
24時まで	158	25.7%
24時以降	57	9.3%
決まっていない	85	13.8%
無回答	1	0.2%
回答者数	615	100.0%

自由記述

※調査の中で記入していただいた自由記述の部分を、原文のまま掲載します。

【食生活アンケート（お子さんについて）】

⑦副菜料理を「あまり食べない」、「食べない」理由（③、④と回答した方）

■食べムラがある。保育園ではよく食べる。
■どちらかと言えば偏食。食べられるよう本人も努力はしている。
■きらいだから。
■緑の野菜やかたいものはきらいなようです。
■野菜が苦手。
■見た目で嫌がる。
■食べてくれないので、用意するのがめんどう。
■野菜を嫌がるので、メインにうまく混ぜ込む。
■出しても好き嫌いがある。
■気分によって。
■好きではないから。
■野菜が嫌い。苦手なものが多い。
■保育園では食べる。
■野菜嫌い。
■出しても食べない。
■わからない。
■生野菜やかみきれないキノコ、海藻は食べない。
■野菜類は苦手な様子。
■何かまぜないと嫌がる。
■キノコを入れるようにしている。
■食感が嫌いな様子。
■保育園では食べている。甘えている。
■少量。
■この頃は偏食が目立つ。
■カレーなどの野菜はどけて肉だけ。保育園では一口だけでも食べている。
■一口だけ食べるようにしますが、嫌いでなかなか食べない。
■野菜は、葉物は食べない。
■偏食で食べない為。
■緑＝野菜の認識で苦手。
■好き嫌いをするので…。
■好き嫌いが多い。
■野菜の好き嫌いがある。
■好きではない。
■偏食の為、用意してもなかなか食べない。
■ブロッコリーしか食べない。
■味をつけて小さく切ると食べる。

■好みの味付けのものしか食べない。
■野菜はカレーに入れると食べます。
■トマト、キュウリ。
■あまり好まない為。
■挑戦はするがだしてしまう。
■野菜は食べない。
■嫌う。
■嫌いだからだと思いますが…。
■おいしくないと言われる。
■食べたがらない時が多い為。
■偏食がはげしく、絶対に口に入れない。
■嫌いだから。
■好き嫌い。
■食わず嫌いが多い。
■偏食。
■食欲がない。
■食べたがらない。
■ごはんばかり食べる。
■かたいもの、かみきれないものはあまり食べたがりません。
■食べムラ有。気分。
■以前は何でも食べていたが、最近、きのこ以外は食べたくないと言う。
■偏食の為。
■食べる野菜が決まっていて、それ以外はあまり食べてくれない。
■きのこ、芋類は食べない。野菜はよく食べている。
■物による。
■自らすすんでは食べない。
■葉物を食べない、じゃがいももあまり食べない。味噌汁にすると食べる。
■葉物は基本的に食べない。お味噌汁の汁は飲ませている。（具は食べたり食べなかったり）
■緑のものを見た目で嫌がる。
■緑の野菜は嫌いと言ってあまり食べない。
■好きでない為。
■生野菜、かぼちゃなど嫌いなものは食べません。
■進んで食べないが、促すと少量食べる。
■味噌汁は食べる。
■野菜を嫌がる。
■食感が好きではないよう。保育園の給食では食べる。
■残すことがある。
■ワカメ、きのこが苦手。
■食べる種類にかたよりがある。
■苦手。

■嫌い。
■緑が見えると嫌がります。
■野菜が嫌いだから。
■見た目で食べようとしない。
■見た目や味が苦手。
■苦手なようです。
■野菜、きのこ。
■きのこ。
■嫌いで食べない。
■作って出しても食べないで残すため、作らなくなってしまった。
■保育園では食べるけど、家では食べないことが多い。
■保育園だと食べるが、家だと食べない野菜が多い。
■納豆が好きな為。
■偏食や食べず嫌いによる。
■好みでないと食べない。
■野菜が苦手。いも、かぼちゃは好きなのですが…。
■好きじゃないようで食べません。
■食べさせようとするが嫌いで食べない。
■嫌々。
■本当に空腹だと食べますが、気分などで「お野菜イヤー」と言う。
■たくさんは無理、家族が多い。
■嫌いと言われる。
■食べ慣れてないから。
■食べず嫌い。
■チャーハンなど細かくすると食べるので、見た目？
■食感があると食べない。
■野菜嫌いと言って見ただけで食べない。
■炭水化物ばかり。
■野菜に好き嫌いあり。
■好き嫌いがある。
■キライと言って、口から出してしまう。
■偏食のため。
■細かくすれば食べられるが、形があると口に入れてもすぐに出す。
■にがいと言う。
■偏食のため、野菜は食べない。
■あまり好まない。
■好まない。
■好き嫌いが多い。園では食べている。
■食べたがらない。園では食べているので、家では無理強いしすぎないようにしています。
■野菜があまり好きではない。

【食生活アンケート（ご記入されている方ご自身について)】

⑥「主食・主菜・副菜料理」をそろえるように心がけていること

■バランスよく作っている。
■みそ汁に野菜を入れるようにしている。
■色々な食材を使うように。
■みそ汁の具を多めにして、野菜等の不足を補う。
■ごはん、たんぱく質、野菜を入れるようにしている。
■メイン、副菜、みそ汁。
■メインおかずとサブおかずが少なくても一品ずつある。
■なるべく、できるようにしていますが、難しい時もあります。
■保育園で食べられた物があったら、家でも作ってみる。
■バランスの良い食事。
■1 日のトータルでバランスよくなっていれば良いと思う。
■主食、主菜、味噌汁をそろえるようにしている。
■野菜の他にも海藻を多くとり入れる。
■野菜をちゃんと摂れるように。
■なるべく、タンパク質、海藻類、カルシウムを。
■海藻類を多くしている。
■なるべく野菜、魚、肉などバランスが良い食事になるようには、心がけています。
■主菜＋副菜（出来ないときは味噌汁に野菜）＋味噌汁は心掛けています。
■肉と魚をバランス良く使う。主食はなるべくごはんにする。野菜を３種類は最低使うなど。
■心掛けてはいますが、できないことが多いです。
■子供が食べられる野菜を出すようにしている。
■納豆、ヨーグルト、豆腐。
■栄養バランス良く作る。
■肉、魚、野菜のバランスは心掛けています。
■嫌いな食べ物でも子供のお皿に盛りつける。
■野菜などを必ずいれてバランス良くなるよう心がけている。
■子供が食べやすい形に切ったり、調理するようにしています。
■副菜を多く摂るようにしている。少し小さめに切ったり、子供も食べられる様にうす味にしているけど食べない。
■上の子と嫌いなものが違うので、バランスには苦労している。
■品数を多めにすること。(夕食)
■野菜が３種以上入るようにしている。(晩のみ)
■野菜を多めに。肉が続かないようにたまに魚も。
■野菜は小さく切る。
■1 日に食べる野菜の量。
■お味噌汁に野菜をたくさん入れる。
■旬のものを使うようにはしている。
■お野菜が食べられる様なお料理を心がけています。

■食べたいと思うように考えながら作っています。
■１汁３～５菜を心がけ肉と魚は交互、野菜多めの食事。
■おやつはミニトマトか果物にすることが多い。炭水化物、野菜、たんぱく質は必ずそろえるようにしている。
■野菜のものを１品は出すようにしている程度。
■量少なくても副菜はとる。
■毎日、肉、野菜を必ずとるように3食分散していれている。
■味噌汁に野菜、カレーに混ぜちゃう。
■子供が食べやすい物を作る事。
■１日の中で主菜、主食、副菜とたんぱく質、脂質、炭水化物のバランスを取れるように意識している。
■味噌汁を忘れず作る。
■3品以上のおかず。
■忙しいので品数にこだわらない、自分の負担にならないよう料理する。
■３食のうち１回は、ごはん、魚、味噌汁、お浸しを作るようにしている。
■子供の食べられるもので、たんぱく質を摂れるメニューにしている。
■味噌汁で野菜、朝食にたんぱく質、夜大豆製品。
■主食-主菜-副菜、中華-和食-洋食
■野菜ジュースの力をかりる！
■Western-style cooking
■いろどり良く、たんぱく質、野菜、炭水化物がそろうようにしている。
■バランスよくみえるように。
■3品はつくっている。野菜、たんぱく質、炭水化物を食べるようにしている。
■毎日違う種類のたんぱく質を摂るようにしている。
■「まごわやさしい」を揃えるように。
■肉と魚が１日おきになるようにしている。
■便が出にくいので根菜をたくさん食べてもらうようにしています。
■食べられる品を食べられる分だけ食べる。夕飯はできるだけ主菜、副菜も揃えるように心掛けている。
■毎食バランスのよい食事を心掛けています。
■必ず野菜を入れる。
■好きな副菜は小松菜の煮浸し。
■いろどりよくするようにしている。
■野菜を食べさせるよう味噌汁、サラダ類は毎食、食べさせるようにしている。
■ご飯、卵、きのこ、のり、サラダ。
■味噌汁・スープなどは具沢山に…。
■野菜が不足しないようにしている。
■毎食野菜を必ず摂る。
■野菜を食べてもらえるメニューを考えている。
■難しい。

■汁物は具沢山、米は必ず１日１回以上。
■サラダ等の野菜を付ける様にしています。
■色が単色にならないように気を付けている。
■野菜たっぷりスープ、トマトは必ず。いろどりも忘れずに。
■いろどり。
■毎食、サラダと野菜のみそ汁は食べさせるようにしている。
■主食がごはん以外の時は、次の食事で同じにならないようにしている。
■子どもは野菜をあまり食べないけど、味噌汁なら食べるので、味噌汁に野菜を入れて毎日工夫している。
■なるべくバランスよく。
■苦手な野菜はコトコト煮たり、細かく切って調理しています。

狭山市民健康意識・実態調査
報　告　書

令和３年３月

狭山市　長寿健康部　健康づくり支援課
〒350-1380 埼玉県狭山市入間川１丁目 23 番５号
TEL：04-2956-8050（直通）
FAX：04-2959-3074