

V 調査結果（高校生世代）

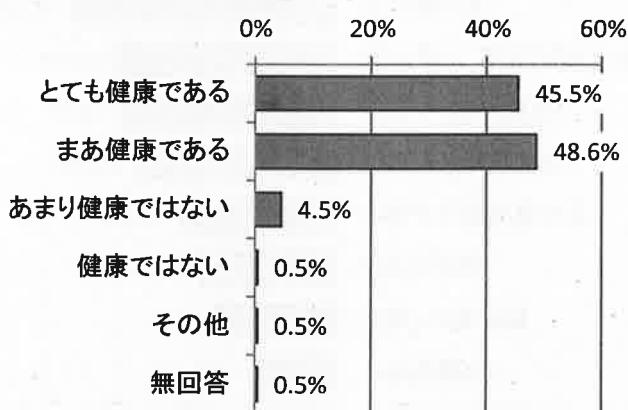
V 調査結果（高校生世代）

1 健康状態などについて

問1 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、「まあ健康である」が48.6%と最も多く、「とても健康である」の45.5%と合わせると94.1%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」は4.5%、「健康ではない」は0.5%で、「健康ではない」との回答を合わせると5.0%となっています。



区分	実数(人)	構成比(%)
とても健康である	101	45.5%
まあ健康である	108	48.6%
あまり健康ではない	10	4.5%
健康ではない	1	0.5%
その他	1	0.5%
無回答	1	0.5%
合計	222	100.0%

問2 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24.3%と多く、次いで「疲れが残る」20.3%、「疲れやすい」19.8%、「目が疲れる」18.5%となっています。

また、体の「調子は良い」と回答した人は26.1%となっています。

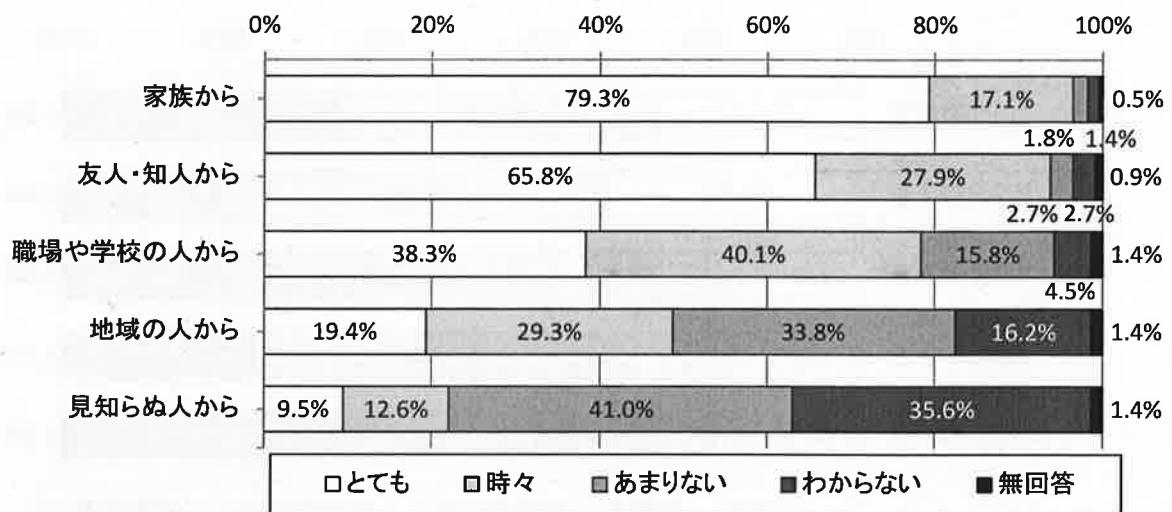


区分	実数(人)	比率(%)
肩がこる	54	24.3%
疲れが残る	45	20.3%
疲れやすい	44	19.8%
目が疲れる	41	18.5%
便通の乱れがある(便秘、下痢など)	34	15.3%
足腰が痛い、重い	33	14.9%
皮膚の調子が悪い	31	14.0%
耳や鼻の調子が悪い	24	10.8%
体がだるい	21	9.5%
頭が重い、痛い	19	8.6%
よく眠れない	12	5.4%
胃腸の調子が悪い	11	5.0%
歯や口の中の調子が悪い	10	4.5%
食欲がない	3	1.4%
その他	3	1.4%
調子は良い	58	26.1%
無回答	8	3.6%
回答者数	222	

問3 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96.4%、「友人・知人から」が93.7%、「職場や学校の人から」が78.4%、「地域の人から」が48.7%、「見知らぬ人から」が22.1%となっています。



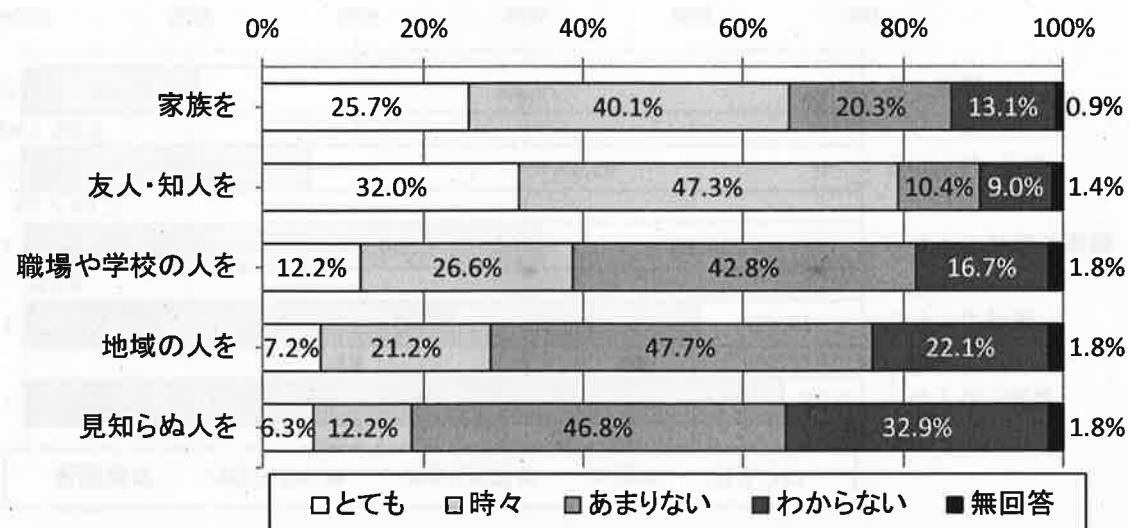
項目	とても	時々	あまりない	わからない	無回答	合計
家族から	176	38	4	3	1	222
友人・知人から	146	62	6	6	2	222
職場や学校の人から	85	89	35	10	3	222
地域の人から	43	65	75	36	3	222
見知らぬ人から	21	28	91	79	3	222

構成比(%)	とても	時々	あまりない	わからない	無回答	合計
家族から	79.3%	17.1%	1.8%	1.4%	0.5%	100.0%
友人・知人から	65.8%	27.9%	2.7%	2.7%	0.9%	100.0%
職場や学校の人から	38.3%	40.1%	15.8%	4.5%	1.4%	100.0%
地域の人から	19.4%	29.3%	33.8%	16.2%	1.4%	100.0%
見知らぬ人から	9.5%	12.6%	41.0%	35.6%	1.4%	100.0%

問4 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65.8%、「友人・知人を」が79.3%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3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。



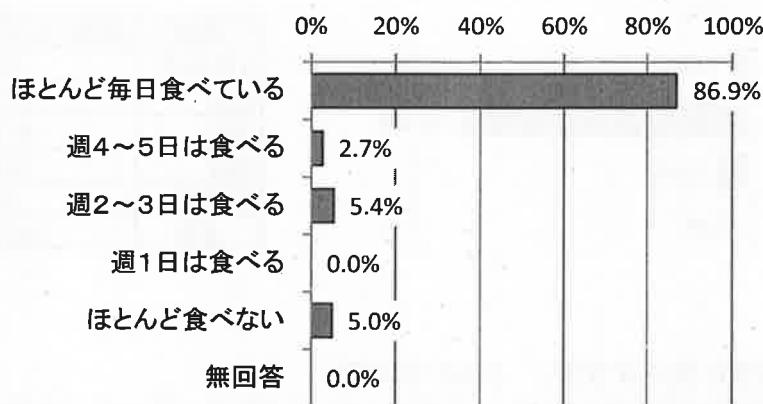
区分	とても	時々	あまりない	わからない	無回答	合計
家族を	57	89	45	29	2	222
友人・知人を	71	105	23	20	3	222
職場や学校の人を	27	59	95	37	4	222
地域の人を	16	47	106	49	4	222
見知らぬ人を	14	27	104	73	4	222

構成比(%)	とても	時々	あまりない	わからない	無回答	合計
家族を	25.7%	40.1%	20.3%	13.1%	0.9%	100.0%
友人・知人を	32.0%	47.3%	10.4%	9.0%	1.4%	100.0%
職場や学校の人を	12.2%	26.6%	42.8%	16.7%	1.8%	100.0%
地域の人を	7.2%	21.2%	47.7%	22.1%	1.8%	100.0%
見知らぬ人を	6.3%	12.2%	46.8%	32.9%	1.8%	100.0%

2 食生活・栄養について

問5 朝食を食べていますか。（ひとつに○）

朝食を食べているかでは、「ほとんど毎日食べている」と 86.9% の人が回答しています。また、「ほとんど食べない」は 5.0% となっています。



区分	実数(人)	構成比(%)
ほとんど毎日食べている	193	86.9%
週4～5日は食べる	6	2.7%
週2～3日は食べる	12	5.4%
週1日は食べる	0	0.0%
ほとんど食べない	11	5.0%
無回答	0	0.0%
合計	222	100.0%

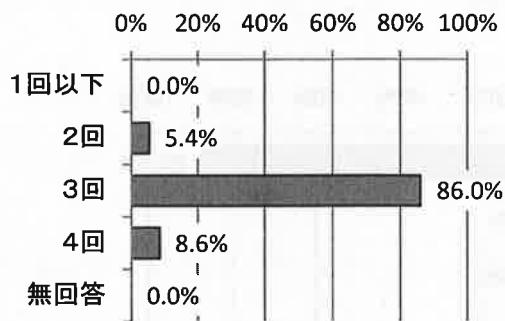
【「2. 週4～5日は食べる」、「3. 週2～3日は食べる」「4. 週1日は食べる」「5. ほとんど食べない」と答えた人に】→食べない日がある理由はなんですか。（いくつでも○）

朝食を食べない理由では、「時間がない」、「起きる時間がおそい」が同数の 11 人と最も多くなっています。

区分	実数(人)	比率(%)
時間がない	11	37.9%
食欲がない	8	27.6%
太りたくない	0	0.0%
用意されていない	1	3.4%
食べる習慣がない	3	10.3%
起きる時間がおそい	11	37.9%
その他	3	10.3%
無回答	1	3.4%
回答者数	29	
非該当	193	
合計	222	

問6 食事は1日何回食べますか。（ひとつに○）

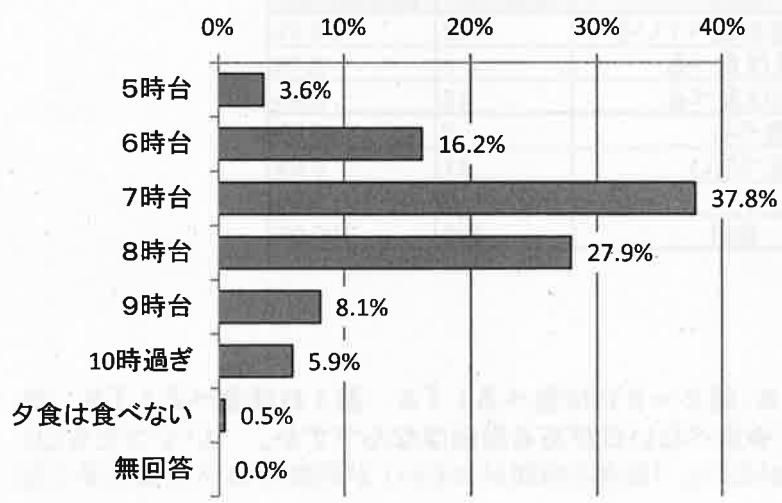
1日の食事の回数は、「3回」が86.0%と最も多くなっています。また、「2回」が5.4%であり、問5の結果と合わせると、朝食の欠食が影響していると思われます。



区分	実数(人)	構成比(%)
1回以下	0	0.0%
2回	12	5.4%
3回	191	86.0%
4回	19	8.6%
無回答	0	0.0%
合計	222	100.0%

問7 夕食は何時頃に食べますか。（ひとつに○）

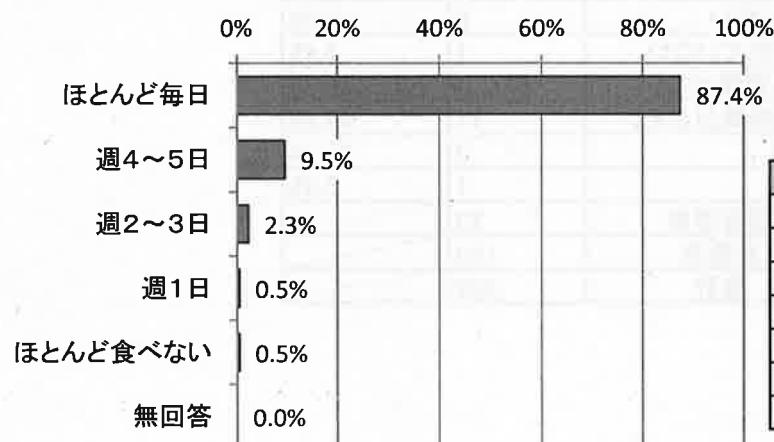
夕食を食べる時間帯で最も多いのは、「7時台」の37.8%で、次いで「8時台」27.9%、「6時台」16.2%となっています。



区分	実数(人)	構成比(%)
5時台	8	3.6%
6時台	36	16.2%
7時台	84	37.8%
8時台	62	27.9%
9時台	18	8.1%
10時過ぎ	13	5.9%
夕食は食べない	1	0.5%
無回答	0	0.0%
合計	222	100.0%

問8 夕食は、家で食べますか。（ひとつに○）

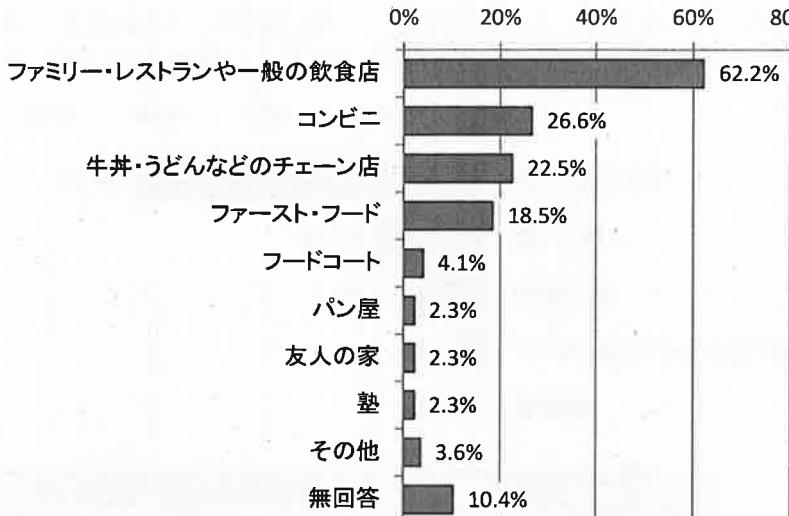
夕食を家で食べるかでは、「ほとんど毎日」が87.4%と最も多く、次いで「週4～5日」9.5%、「週2～3日」2.3%となっています。



区分	実数(人)	構成比(%)
ほとんど毎日	194	87.4%
週4～5日	21	9.5%
週2～3日	5	2.3%
週1日	1	0.5%
ほとんど食べない	1	0.5%
無回答	0	0.0%
合計	222	100.0%

【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〇）

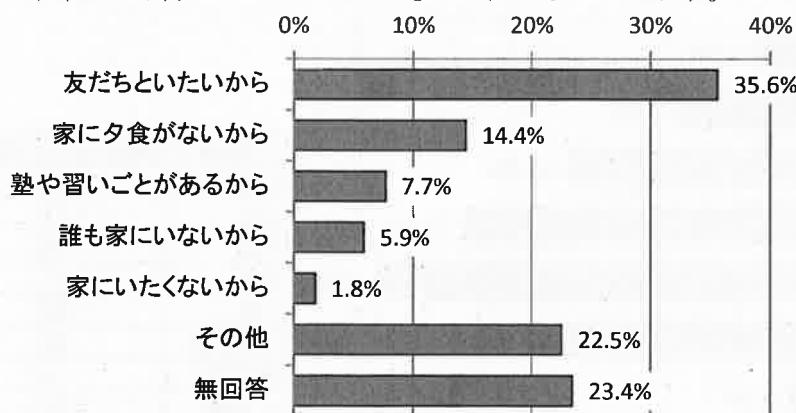
家で食べない時は、「ファミリー・レストランや一般の飲食店」が 62.2%と最も多く、次いで「コンビニ」26.6%、「牛丼・うどんなどのチェーン店」22.5%となっています。



区分	実数(人)	比率(%)
ファミリー・レストランや一般の飲食店	138	62.2%
コンビニ	59	26.6%
牛丼・うどんなどのチェーン店	50	22.5%
ファースト・フード	41	18.5%
フードコート	9	4.1%
パン屋	5	2.3%
友人の家	5	2.3%
塾	5	2.3%
その他	8	3.6%
無回答	23	10.4%
回答者数	222	

【家で食べないのはなぜですか。】（いくつでも〇）

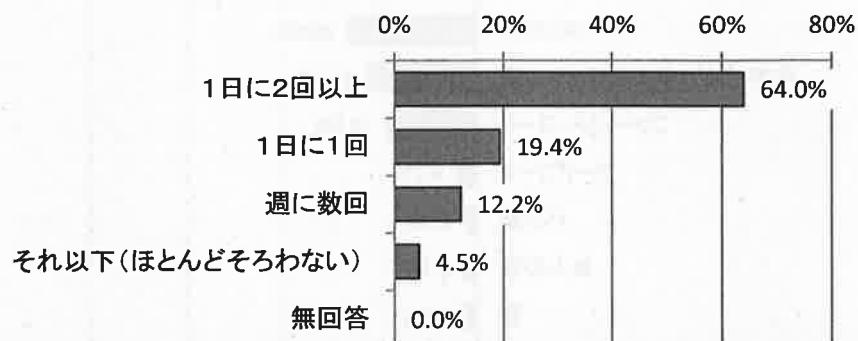
家で食べない理由は、「友だちといたいから」が 35.6%と最も多く、次いで「家に夕食がないから」14.4%、「塾や習いごとがあるから」7.7%となっています。



区分	実数(人)	比率(%)
友だちといたいから	79	35.6%
家に夕食がないから	32	14.4%
塾や習いごとがあるから	17	7.7%
誰も家にいないから	13	5.9%
家にいたくないから	4	1.8%
その他	50	22.5%
無回答	52	23.4%
回答者数	222	

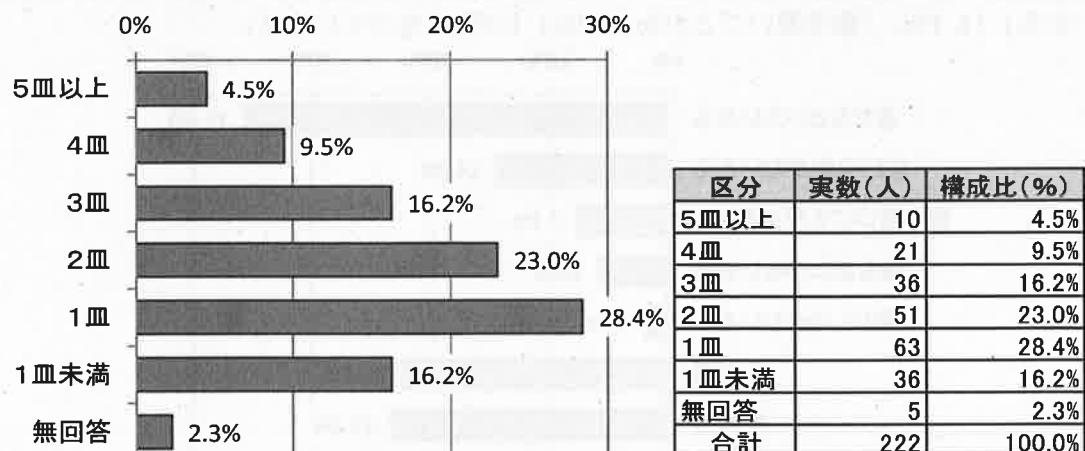
問9 主食、主菜、副菜のそろった食事をどのくらい食べていますか。（1つに○）

主食、主菜、副菜のそろった食事をどのくらい食べていますかについては、「1日に2回以上」が64.0%と最も多くなっていますが、「1日に1回」、「週に数回」、「それ以下（ほとんどそろわない）」を合わせた36.1%の人は、栄養のバランスがとりにくく食事となっています。



問10 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○）

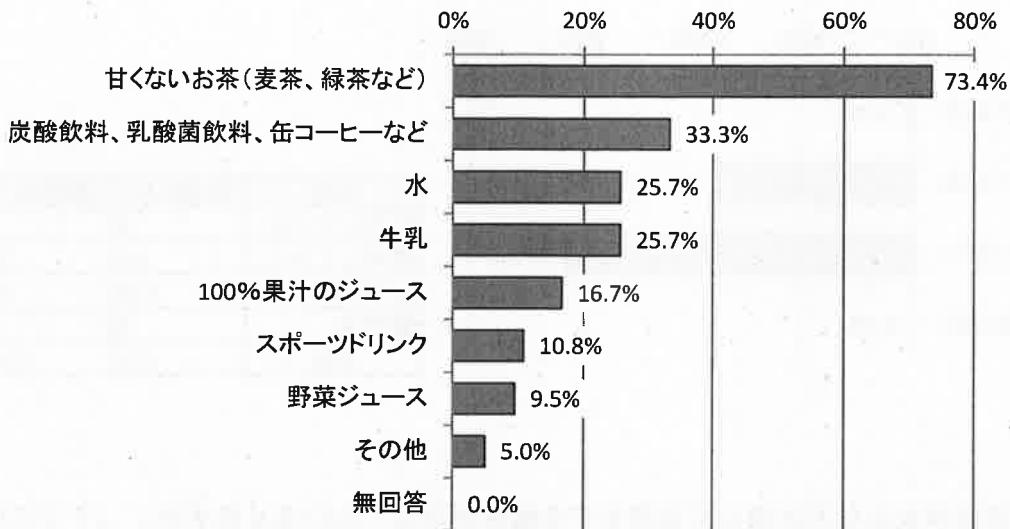
1日に野菜料理を何皿食べているかについては、1日に必要な野菜の量である「5皿」以上食べている人は4.5%であり、高校生世代の95.5%の人は野菜不足です。問9の結果と合わせ、今後の健康が懸念されます。



※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11 よく飲む飲み物は何ですか。（いくつでも○）

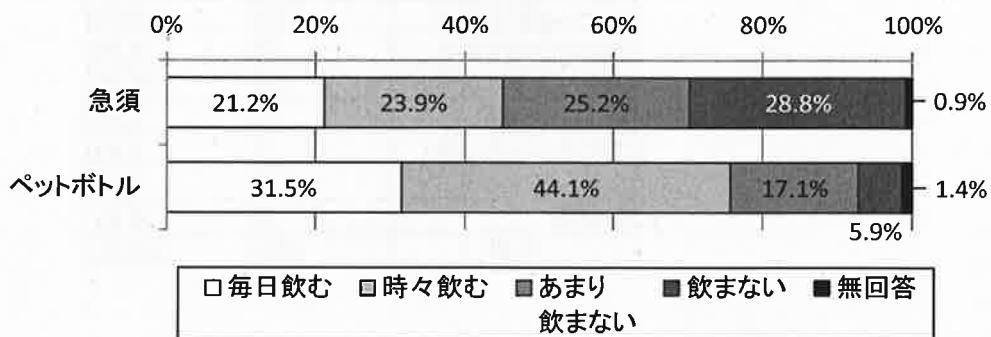
よく飲む飲み物は、「甘くないお茶（麦茶、緑茶など）」が 73.4%と最も多く、次いで「炭酸飲料、乳酸菌飲料、缶コーヒーなど」33.3%、「水」、「牛乳」が同数の 25.7%となっています。



区分	実数(人)	比率(%)
甘くないお茶(麦茶、緑茶など)	163	73.4%
炭酸飲料、乳酸菌飲料、缶コーヒーなど	74	33.3%
水	57	25.7%
牛乳	57	25.7%
100%果汁のジュース	37	16.7%
スポーツドリンク	24	10.8%
野菜ジュース	21	9.5%
その他	11	5.0%
無回答	0	0.0%
回答者数	222	

問12 普段、お茶（緑茶）を飲んでいますか。（それぞれ1つに○）

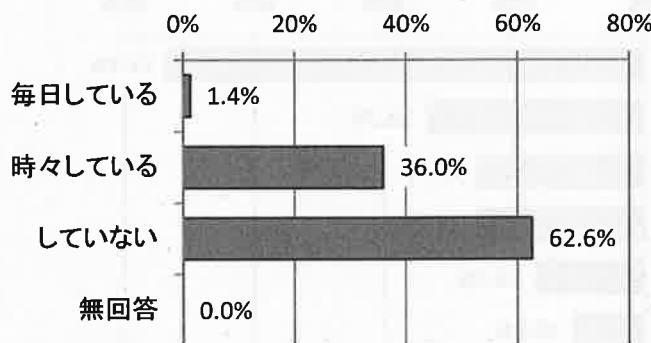
「毎日飲む」「時々飲む」を合わせると、急須で入れたお茶は「飲まない」が 28.8%と最も多く、「あまり飲まない」を合わせると 54.0%となっています。ペットボトルでは、「時々飲む」が 44.1%と最も多く、「毎日飲む」を合わせると 75.6%となっています。



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	47	21.2%	70	31.5%
時々飲む	53	23.9%	98	44.1%
あまり飲まない	56	25.2%	38	17.1%
飲まない	64	28.8%	13	5.9%
無回答	2	0.9%	3	1.4%
合計	222	100.0%	222	100.0%

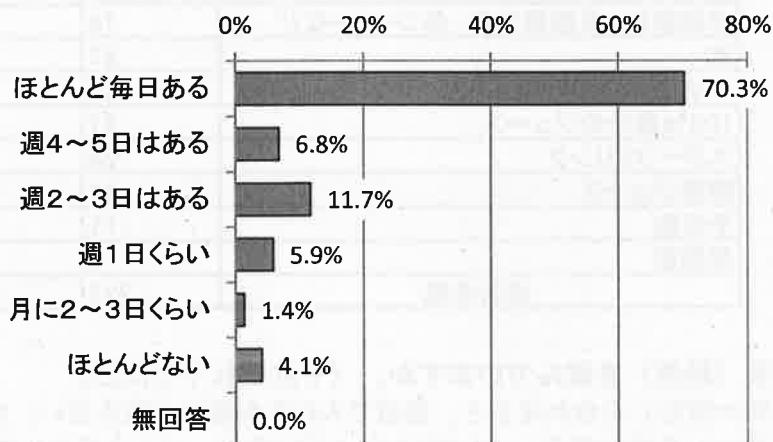
問13 食事づくりなど料理をしていますか。（1つに○）

食事づくりなど料理をしているかについては、「毎日している」が1.4%、「時々している」が36.0%、「していない」が62.6%となっています。



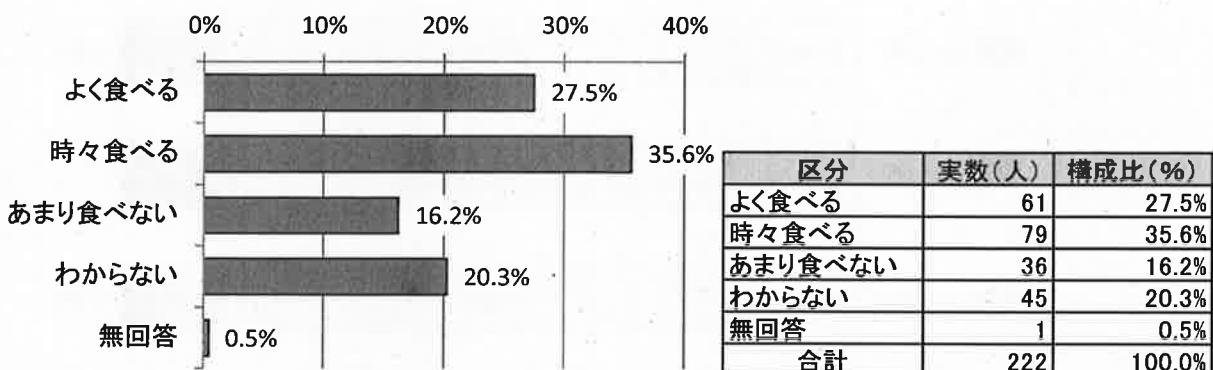
問14 家族や友人などと楽しく食事をする機会がどのくらいありますか。（1つに○）

家族や友人などと楽しく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70.3%と最も多く、次いで「週2～3日はある」11.7%、週1回以下の人々は11.4%となっています。



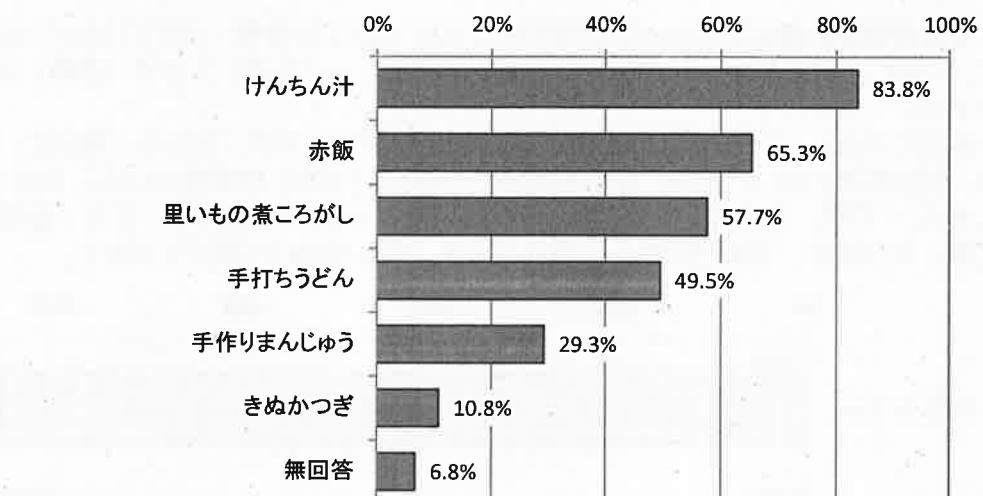
問15 地元の農産物を食べていますか。（1つに○）

地元の農産物を食べているかでは、「時々食べる」が 35.6%と最も多く、「よく食べる」と合わせると 63.1%の人が「食べる」と回答しています。また、「あまり食べない」は 16.2%となっています。



問16 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」83.8%、次いで「赤飯」65.3%、「里いもの煮ころがし」57.7%となっています。



区分	実数(人)	比率(%)
けんちん汁	186	83.8%
赤飯	145	65.3%
里いもの煮ころがし	128	57.7%
手打ちうどん	110	49.5%
手作りまんじゅう(蒸しまんじゅう、ゆでまんじゅう※3など)	65	29.3%
きぬかつぎ※4	24	10.8%
無回答	15	6.8%
回答者数	222	

※3 小麦粉を湯でねった生地で小豆あんを包みゆでたもの

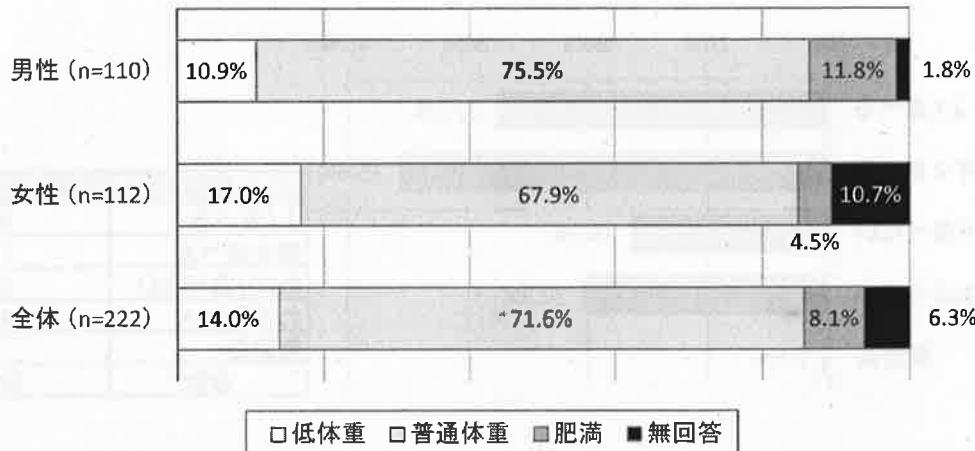
※4 里芋の子いもを皮ごとゆで（蒸し）たもの

問17 今の身長と体重、あなたがなりたい体重（良いと思う体重）を教えてください。

◆今の身長と体重◆

今の身長と体重からBMIを算出すると、全体では71.6%の人が「普通体重」、14.0%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10.9%に対して、女性は17.0%となっています。

0% 20% 40% 60% 80% 100%

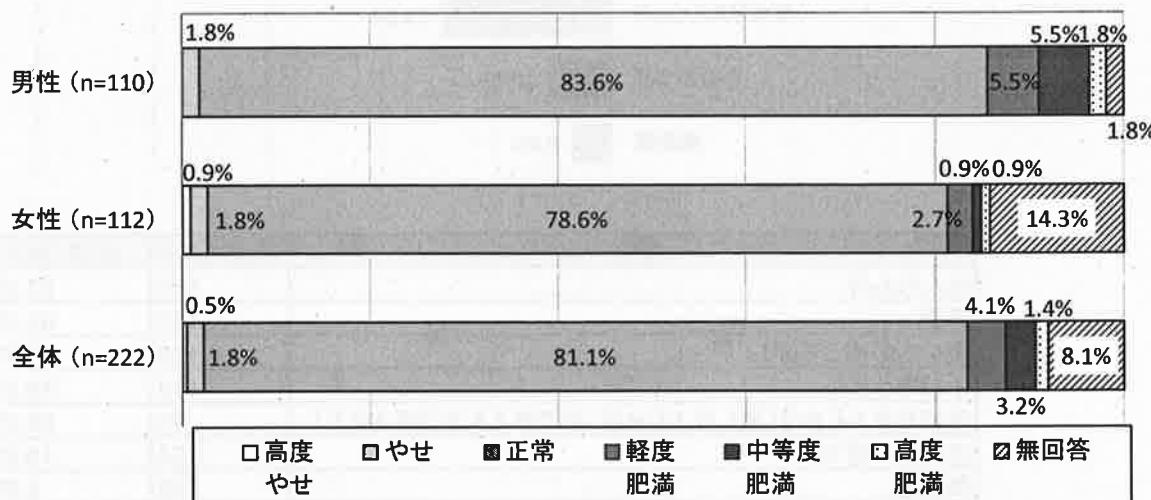


	低体重	普通体重	肥満	無回答	合計
男性 (n=110)	10.9%	75.5%	11.8%	1.8%	100.0%
女性 (n=112)	17.0%	67.9%	4.5%	10.7%	100.0%
全体 (n=222)	14.0%	71.6%	8.1%	6.3%	100.0%

学校保健統計調査方式による肥満度判定方法（※22頁参照）では、全体の81.1%が「正常」で、「やせ」「高度やせ」は合わせて2.3%、「軽度」～「高度」までの「肥満」は8.7%となっています。

性別でみると、「正常」は男性83.6%、女性78.6%ですが、女性の「無回答」の割合が多いため、無回答者を除いた全体に対する割合でみると、「正常」は男性85.2%、女性は91.7%と逆転します。「やせ」と「高度やせ」の合計は、男性1.8%、女性2.7%、また「軽度肥満」～「高度肥満」の合計は、男性12.8%、女性4.5%と、大きな違いが現れています。

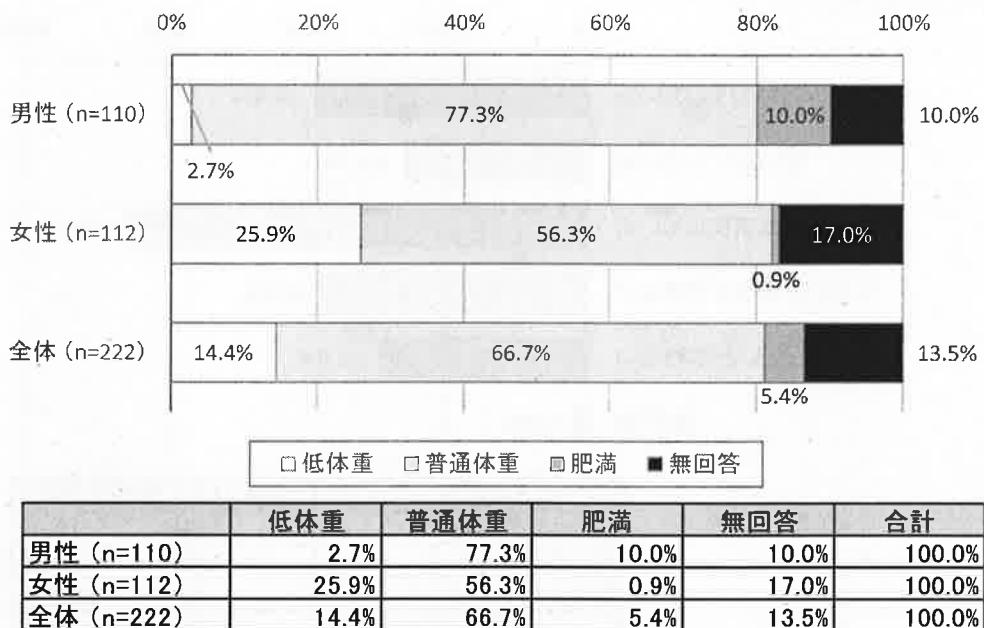
0% 20% 40% 60% 80% 100%



	高度やせ	やせ	正常	軽度肥満	中等度肥満	高度肥満	無回答	合計
男性 (n=110)	0.0%	1.8%	83.6%	5.5%	5.5%	1.8%	1.8%	100.0%
女性 (n=112)	0.9%	1.8%	78.6%	2.7%	0.9%	0.9%	14.3%	100.0%
全体 (n=222)	0.5%	1.8%	81.1%	4.1%	3.2%	1.4%	8.1%	100.0%

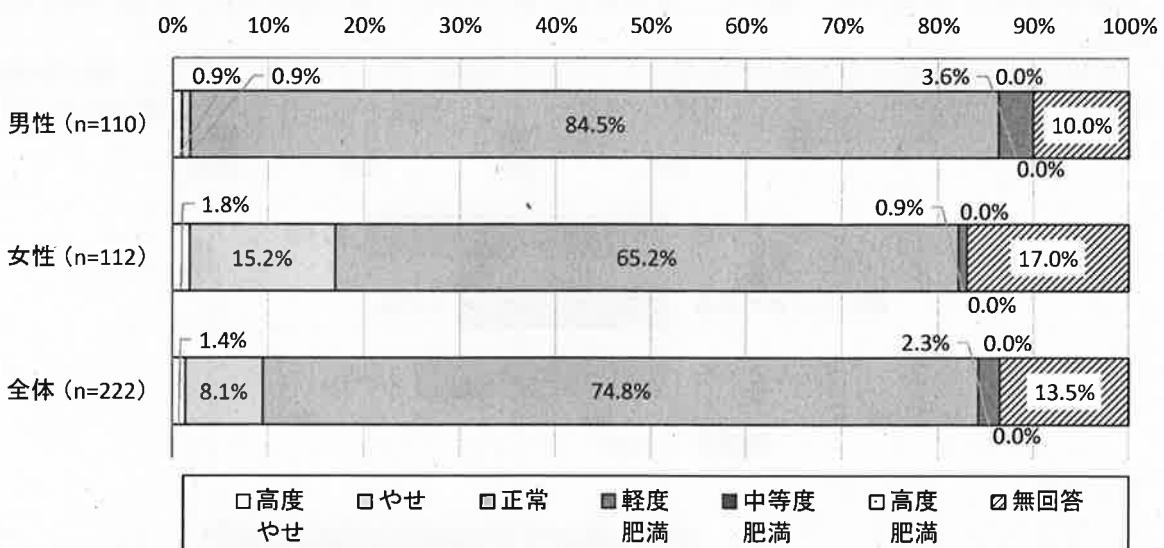
◆なりたい体重◆

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 66.7% の人が「普通体重」、14.4% の人が「低体重」となりますが、性別にみると、「低体重」は男性 2.7% なのに対して、女性は 4 人にひとりにあたる 25.9% が「低体重」と回答しています。



学校保健統計調査方式による肥満度判定方法（※22 頁参照）では、全体の 74.8% が「正常」で、「やせ」「高度やせ」は合わせて 9.5%、「軽度肥満」が 2.3%、「中度肥満」、「高度肥満」はゼロでした。

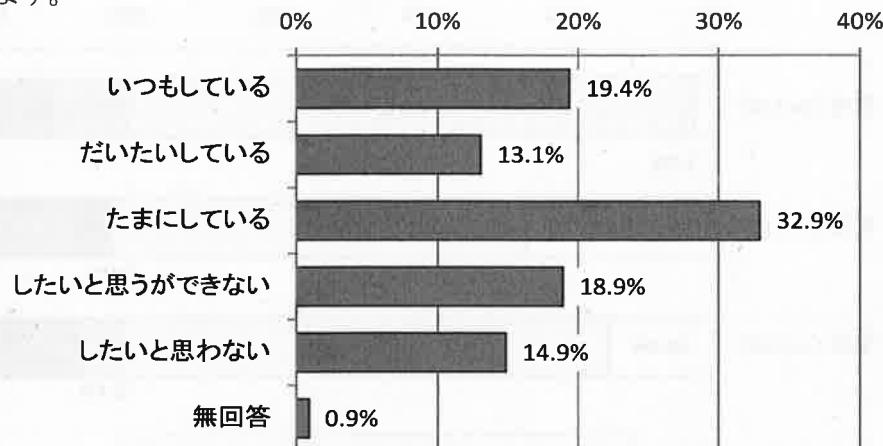
性別でみると、「正常」を希望とする男性は 84.5%、女性は 65.2% ですが、無回答者を除いた全体に対する割合でみると、「正常」は男性 93.9%、女性は 78.5% となります。「やせ」と「高度やせ」の合計は、男性 1.8%、女性 17.0% と、女性の「やせ」への希望が著しく大きいことがうかがえます。



	高度 やせ	やせ	正常	軽度 肥満	中等度 肥満	高度 肥満	無回答	合計
男性 (n=110)	0.9%	0.9%	84.5%	3.6%	0.0%	0.0%	10.0%	100.0%
女性 (n=112)	1.8%	15.2%	65.2%	0.9%	0.0%	0.0%	17.0%	100.0%
全体 (n=222)	1.4%	8.1%	74.8%	2.3%	0.0%	0.0%	13.5%	100.0%

問18 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32.9%と最も多く、次いで「いつもしている」19.4%、「したいと思うができない」18.9%となっています。

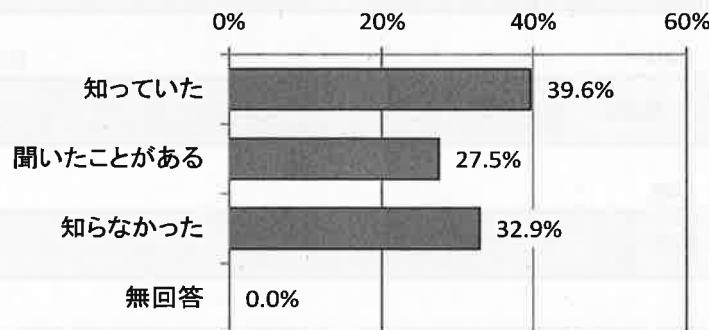


区分	実数(人)	構成比(%)
いつもしている	43	19.4%
だいたいしている	29	13.1%
たまにしている	73	32.9%
したいと思うができない	42	18.9%
したいと思わない	33	14.9%
無回答	2	0.9%
合計	222	100.0%

問19 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39.6%、「聞いたことがある」が27.5%、「知らなかった」が32.9%となっています。

BMIで2割を超える女性が低体重になりたいと回答していることを考えると、母の栄養状態が生まれてくる赤ちゃんに及ぼす影響について、正しい知識を知らせていく必要があります。

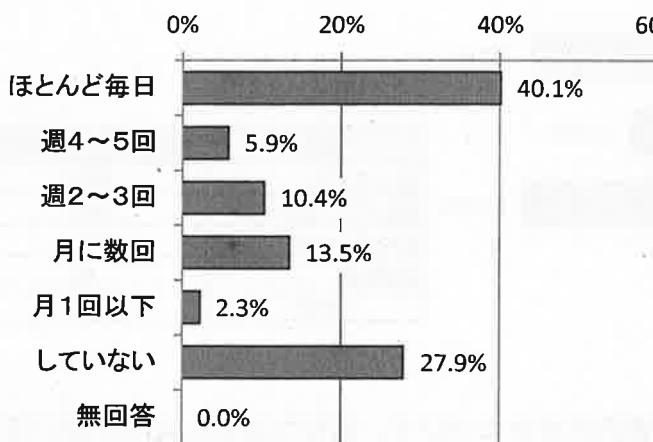


区分	実数(人)	構成比(%)
知っていた	88	39.6%
聞いたことがある	61	27.5%
知らなかった	73	32.9%
無回答	0	0.0%
合計	222	100.0%

3 身体活動・運動について

問20 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○)

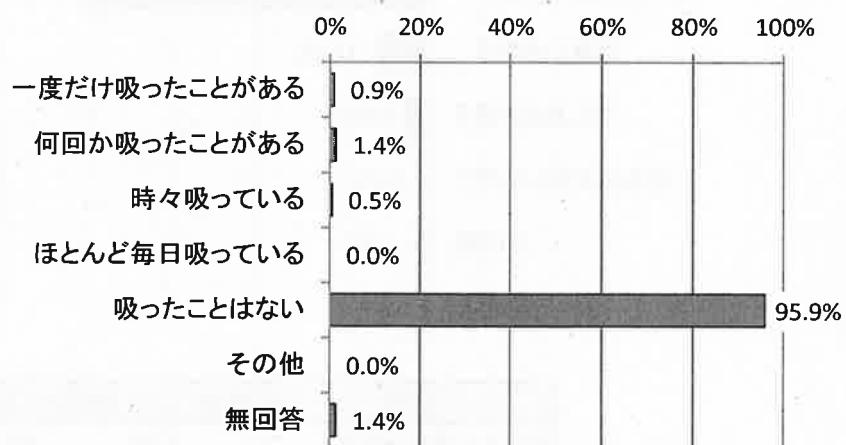
学校の授業以外に30分以上の運動やスポーツをどのくらいしているかについて、「ほとんど毎日」が40.1%と最も多く、次いで「月に数回」13.5%、「週2~3回」10.4%となっています。また、「していない」は、27.9%となっています。



4 喫煙・飲酒について

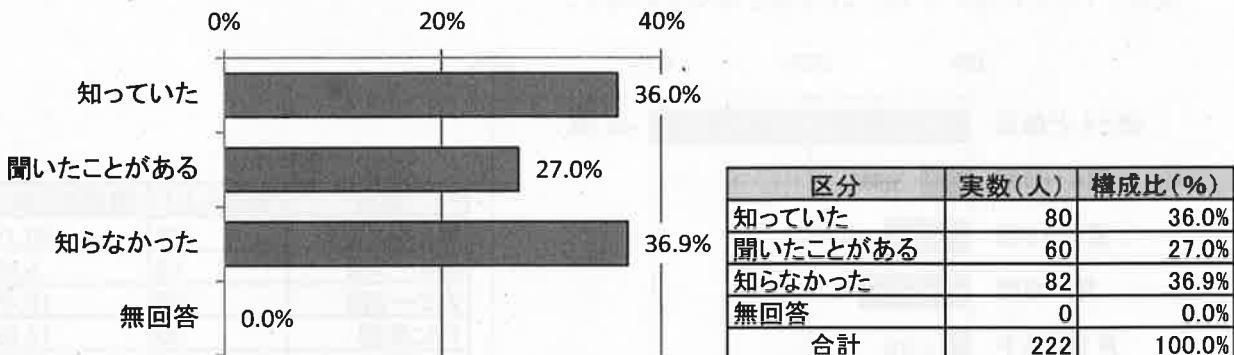
問21 たばこを吸ったことがありますか。(ひとつに○)

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95.9%となっています。また、「一度だけ吸ったことがある」、「何回か吸ったことがある」、「時々吸っている」を合わせると「吸ったことがある」は2.8%となっています。



問22 たばこは、がんなどさまざまな病気に関係しています。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、2020年までに全世界の死因の第3位になると言われているCOPD(慢性閉塞性肺疾患)という病気を、あなたは知っていましたか。(ひとつに○)

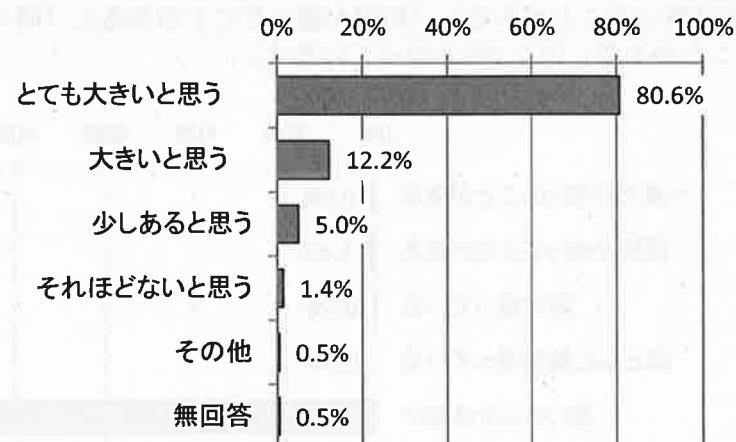
COPDという病気を、あなたは知っているかについて、「知っていた」が36.0%、「聞いたことがある」が27.0%、「知らなかった」が36.9%、となってています。



問23 たばこが人の健康に与える害の大きさについて、あなたはどう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80.6%と最も多くなっています。「大きいと思う」の12.2%と合わせると92.8%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」と「それほどないと思う」を合わせると6.4%となっています。

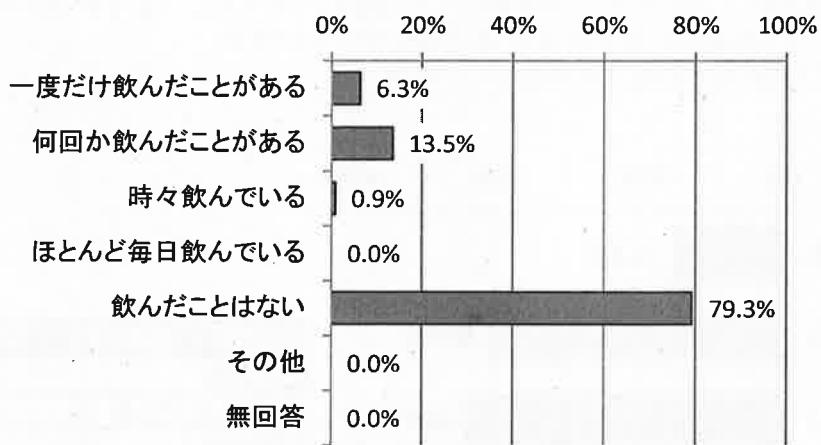


区分	実数(人)	構成比(%)
とても大きいと思う	179	80.6%
大きいと思う	27	12.2%
少しあると思う	11	5.0%
それほどないと思う	3	1.4%
その他	1	0.5%
無回答	1	0.5%
合計	222	100.0%

問24 お酒を飲んだことがありますか。（ひとつに○）

お酒を「飲んだことはない」が 79.3%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」、「何回か飲んだことがある」、「時々飲んでいる」を合わせると 20.7%となっています。

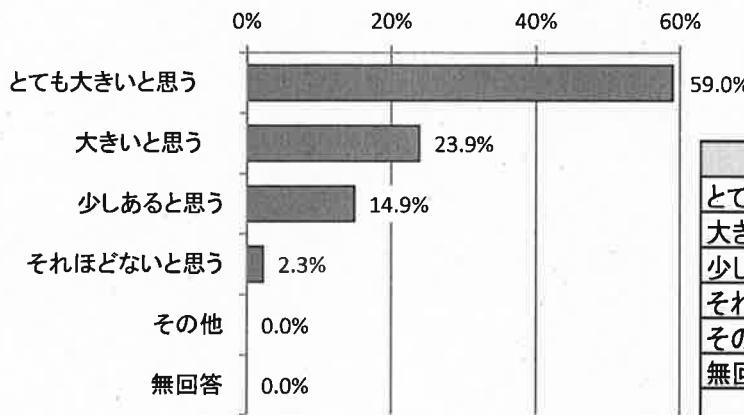


区分	実数(人)	構成比(%)
一度だけ飲んだことがある	14	6.3%
何回か飲んだことがある	30	13.5%
時々飲んでいる	2	0.9%
ほとんど毎日飲んでいる	0	0.0%
飲んだことはない	176	79.3%
その他	0	0.0%
無回答	0	0.0%
合計	222	100.0%

問25 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 59.0%と最も多く、「大きいと思う」の 23.9%と合わせると 82.9%の人が、飲酒が、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」と「それほどないと思う」を合わせると 17.2%となっています。



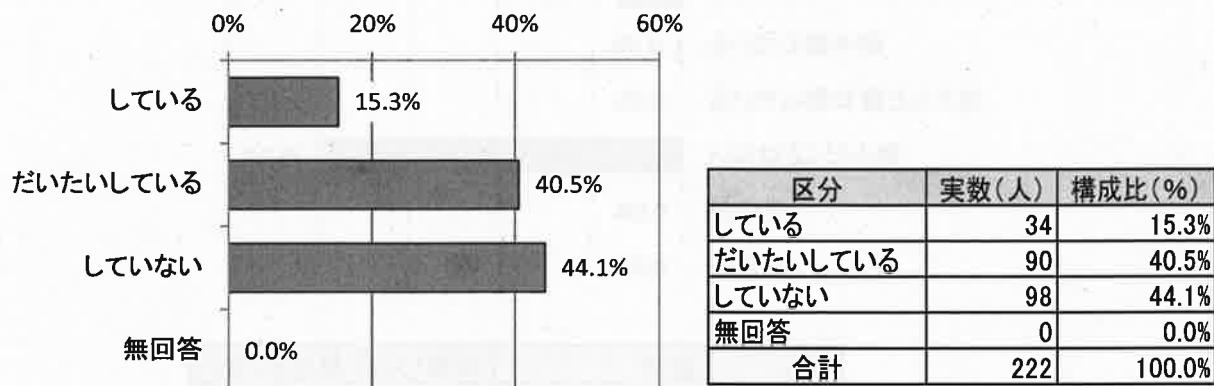
区分	実数(人)	構成比(%)
とても大きいと思う	131	59.0%
大きいと思う	53	23.9%
少しあると思う	33	14.9%
それほどないと思う	5	2.3%
その他	0	0.0%
無回答	0	0.0%
合計	222	100.0%

5 歯の健康について

問26 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。
(ひとつに〇)

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15.3%、「だいたいしている」の40.5%と合わせると55.8%となっています。

また、「していない」は44.1%となっています。

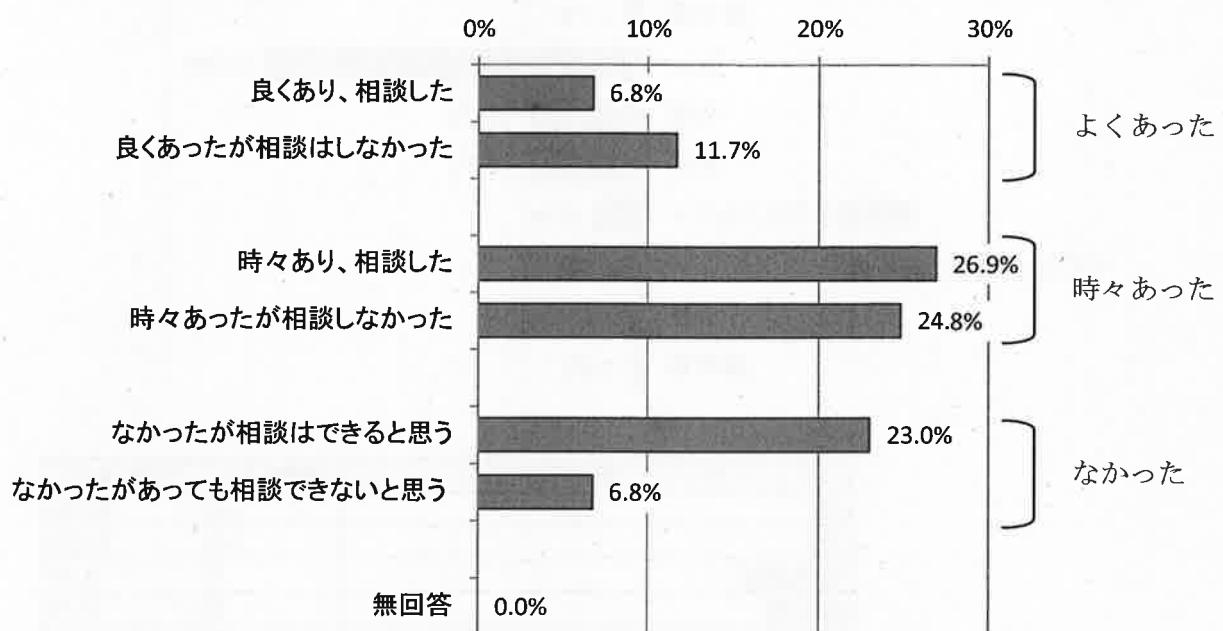


6 休養・こころの健康について

問27 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つ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 18.5%、「ときどきあった」は 51.7%。「なかつた」は、29.8%でした。

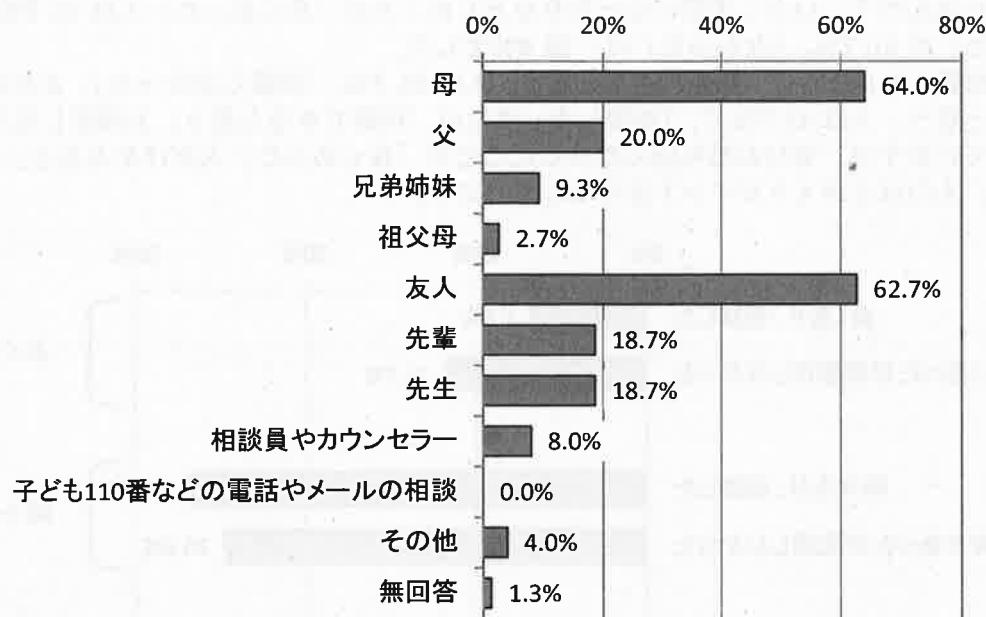
誰かに「相談した」または「相談できると思う」人は 56.7%、「相談しなかつた」、または「相談できないと思う」人は 43.3%で、「相談した」または「相談できると思う」と回答した人の方が多くなっていますが、気分が落ち込んだりしたことが「良くあった」人だけをみると、「相談しなかつた」人のほうが 4.9 ポイント多くなっています。



区分	実数(人)	構成比(%)
よくあり、相談した	15	6.8%
よくあつたが相談はしなかつた	26	11.7%
時々あり、相談した	60	26.9%
時々あつたが相談しなかつた	55	24.8%
なかつたが相談はできると思う	51	23.0%
なかつたがあつても相談できないと思う	15	6.8%
無回答	0	0.0%
合計	222	100.0%

【「1. 良くあり、相談した」「2. 時々あり、相談した」と答えた人に】→誰に相談しましたか。（いくつでも○）

相談した相手は、「母」が 64.0%と最も多く、次いで「友人」62.7%、「父」20.0%となっています。

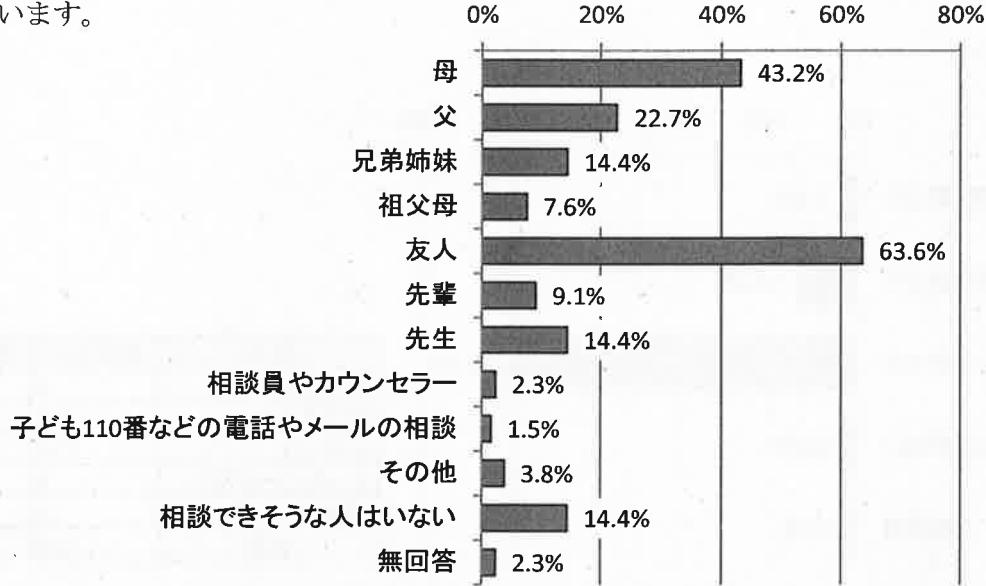


区分	実数(人)	比率(%)
母	48	64.0%
父	15	20.0%
兄弟姉妹	7	9.3%
祖父母	2	2.7%
友人	47	62.7%
先輩	14	18.7%
先生	14	18.7%
相談員やカウンセラー	6	8.0%
子ども110番などの電話やメールの相談	0	0.0%
その他	3	4.0%
無回答	1	1.3%
回答者数	75	
非該当	147	
合計	222	

※「比率 (%)」は回答者数に対する実数の割合

【「3. 良くあったが相談はしなかった」「4. 時々あったが相談しなかった」「5. なかったが相談はできると思う」と答えた人に】→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 63.6%と最も多く、次いで「母」43.2%、「父」22.7%となっています。また、14.4%の人は「相談できそうな人はいない」と回答し、全回答者の 8.6%となっています。



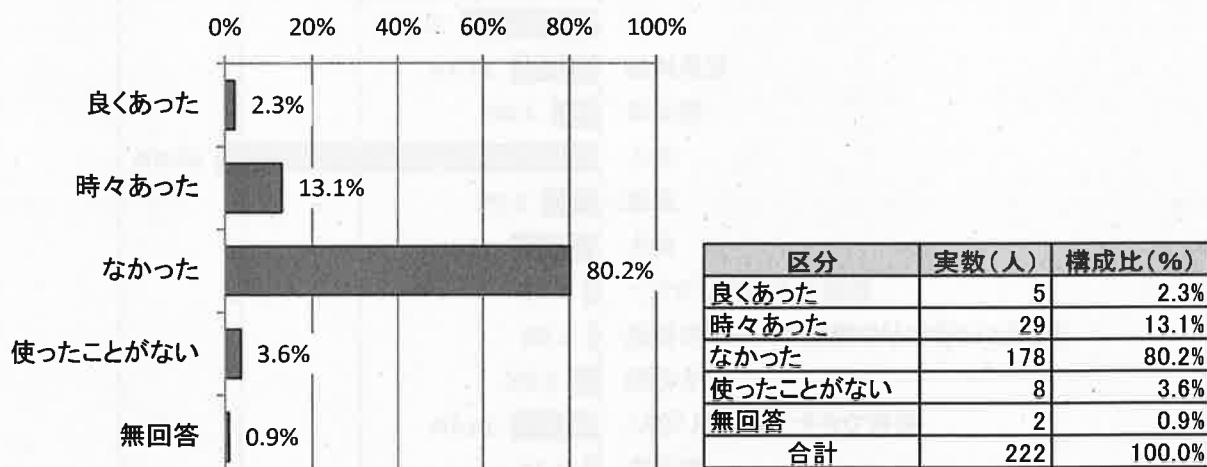
区分	実数(人)	比率(%)
母	57	43.2%
父	30	22.7%
兄弟姉妹	19	14.4%
祖父母	10	7.6%
友人	84	63.6%
先輩	12	9.1%
先生	19	14.4%
相談員やカウンセラー	3	2.3%
子ども110番などの電話やメールの相談	2	1.5%
その他	5	3.8%
相談できそうな人はいない	19	14.4%
無回答	3	2.3%
回答者数	132	
非該当	90	
合計	222	

※「比率 (%)」は回答者数に対する実数の割合

問28 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すか。（ひとつに○）

LINE（ライン）メールなどで、友達との関係や生活面などで困ったことについて、「なかった」が80.2%となっています。

また、「良くあつた」、「時々あつた」と回答した人は15.4%で、男性よりも女性が多くなっています。



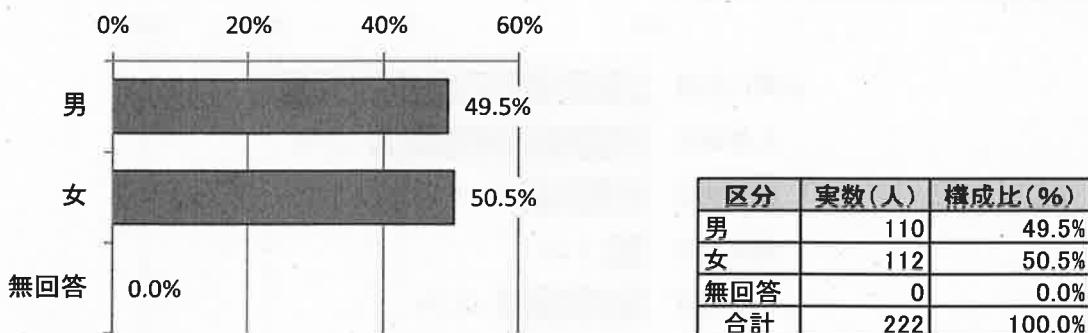
【「1. 良くあつた」「2. 時々あつた」と答えた人に】→どのようなことですか。

内 容	性別
■人間関係など	男性
■連絡ミス	
■連絡が取れなかつたりした	
■返事を強要されたこと	
■口げんかだけ	
■悪口をかかれた	
■友達の事	女性
■相手が私が何もしていないのにわる口を書き込んだ。	
■返信がめんどくさい	
■言葉のうけとりちがい	
■悪口（2件）	
■友達とのケンカ	
■依存してしまう	
■見るのを忘れた	
■自分以外の人達がケンカになった時に返答に困った。	
■返信が大変	

7 回答者の属性について

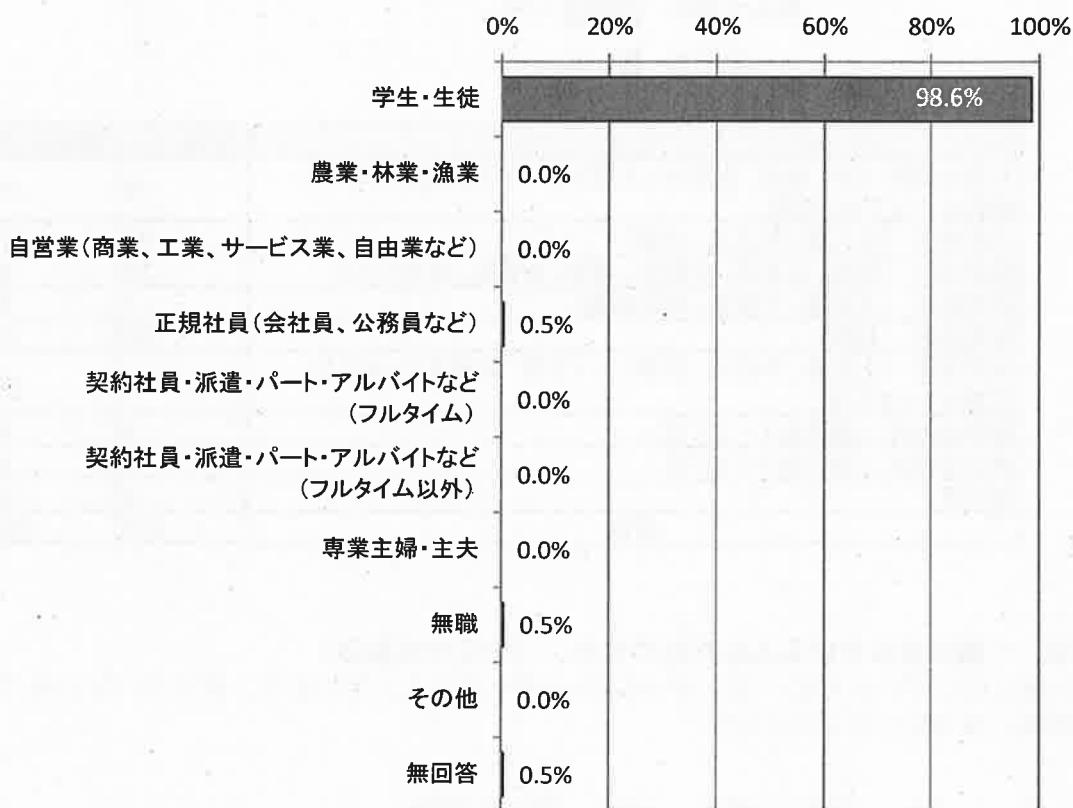
問29 性別を教えてください。

「男」が49.5%、「女」が50.5%となっています。



問30 職業は何ですか。（主なもの1つに○）

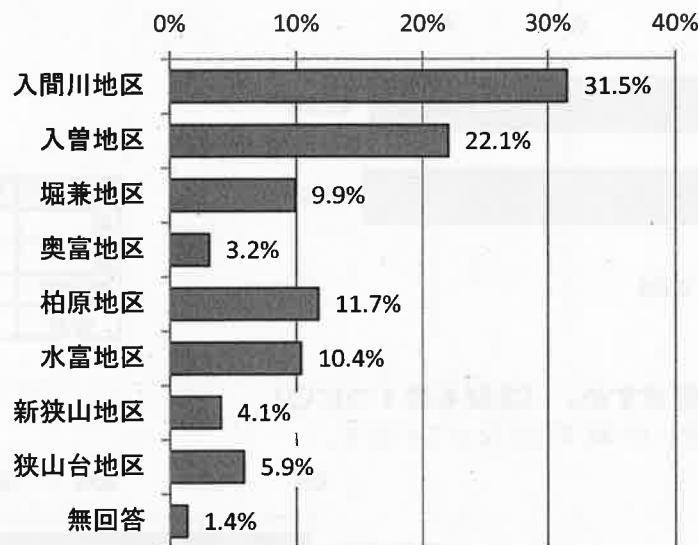
「学生・生徒」が98.6%となっています。



区分	実数(人)	構成比(%)
学生・生徒	219	98.6%
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)	1	0.5%
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	0.5%
その他	0	0.0%
無回答	1	0.5%
合計	222	100.0%

問31 住んでいる地区はどこですか。（1つに○）

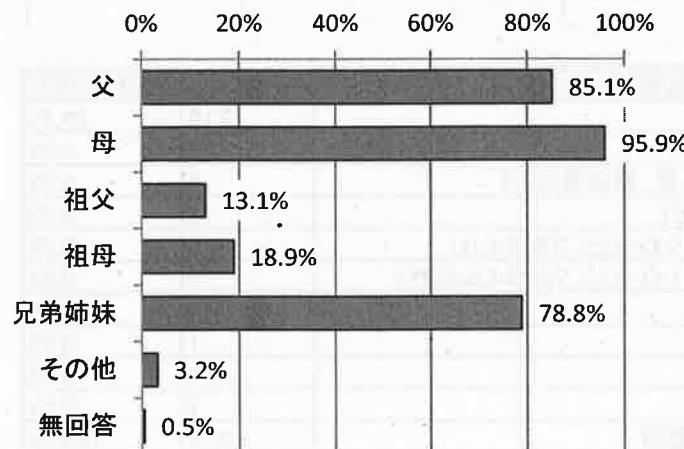
「入間川地区」が31.5%最も多くなっています。次いで「入曾地区」22.1%、「柏原地区」11.7%、「水富地区」10.4%となっています。



区分	実数(人)	構成比(%)
入間川地区 (沢、狭山、入間川、入間川1~4丁目、鶴ノ木、稻荷山1・2丁目、祇園、)	70	31.5%
入曾地区 (北入曾、南入曾、水野)	49	22.1%
堀兼地区 (堀兼、上赤坂、中新田、青柳、加佐志、東三ツ木)	22	9.9%
奥富地区 (上奥富、下奥富、柏原新田)	7	3.2%
柏原地区 (柏原)	26	11.7%
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、)	23	10.4%
新狭山地区 (新狭山1~3丁目)	9	4.1%
狹山台地区 (狹山台1~4丁目)	13	5.9%
無回答	3	1.4%
合計	222	100.0%

問32 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は、「母」が95.9%と最も多くなっています。次いで「父」85.1%、「兄弟姉妹」78.8%となっています。



区分	実数(人)	比率(%)
父	189	85.1%
母	213	95.9%
祖父	29	13.1%
祖母	42	18.9%
兄弟姉妹	175	78.8%
その他	7	3.2%
無回答	1	0.5%
回答者数	222	

問33 最後に、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。ご自由にお書きください。

自由記述

※調査票の最後に自由記述欄を設け、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、意見募集を行いました。その結果、65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】

- 喫煙する場所を通り道から外してほしい。
- 狭山市の乳幼児医療を高校生にも少しは適応してほしい。
- 個々人の意識を協力し合うことに向け、地域内で必要な助け合う活動を増やせる事が重要だと思います。
- 年をとってから健康な生活を送るために今から規則正しい生活をするべきだと思う。
- 今まで以上に自分や家族には気を使つていいと思った。
- 父親がたばこを吸っているのですが、たばこをやめてほしいと思います。
- 市の特産物でグリーンスマージーをつくって楽しむ会をひらく。
- 地域の人々とお互いに気持のよいあいさつを出来るようにする。
- 早寝早起、バランスのよい食事などが必要だと思う。でも、実際は学校とかで忙しく、そんなにはできない、だからある程度出来ればいいと思う。もっと運動をする事が必要だと思う。歩くだけでもいいから。
- 地域のつながりを強化すべきだと思う。
- 心豊かな生活のための健康づくりはとても大切だと思う。
- 高齢者社会なのでバリアフリーをして過ごしやすい環境を作り上げた方が良いと思います。
- まず地域でのコミュニケーションを大切にし、そして運動が行える様な公園などを増やすことが大切だと思う。
- 適度に運動することも大切だと思う。
- 地域の健康は単に健康面からのアクセスではなく、地域とのつながりを持つ事が重要なと思います。そのためにもお互いに気を配り合う地域作りが重要であると思います。

【女性】

- 見知らぬ人であっても、困っていたら助け合い、もっと地域を活性化させていくべき。日本人は電車の中で席を譲ったり優しい心を持ってるのでもっとよくできるはずだと思う。
- 精神的に満たされることが身体健康に繋がると思う。
- 毎日あいさつができるといい。
- 相手のことを気遣つていけばいいと思います。
- もっと母と一緒に食料品の買物をし、料理のレシピを教えてもらい作る楽しみ、食べる喜びを実感するべきだと思った。農家の方々や料理をしてくれる母、更には父にもいつも感謝の気持ちを忘れてはならず好き嫌いなく残さず食べ、楽しい食卓を今後も続けていたら幸せです。
- 昔のようにご近所付き合いをもつとして、地域のつながりを強くした方が良いと思う。このアンケートで野菜不足が分かったのでもっと野菜を食べようと思った。
- 運動したり、近所の人同士であいさつしたりする。
- 地域のボランティア活動には参加したいと思います。

(2) 入曽地区

【男性】

- ボール遊び禁止などの公園が多く、思いっきり体を動かす場所が少ないため体を動かして遊ぼうとせず、家の中でゲームばっかりしているから最近、体の弱い子が多いと思う。だから、ボール遊びなど公園を作ってほしい。
- ラジオ体操
- 心地よいあいさつを交わす。
- 教育制度がもっと上手くなれば、不良が減ったり賢い大人が増えて良いと思う。
- 地域の交流を増やすべき！
- 狹山市は高齢者が多いので若い人たちの力がより大切だと思う。
- 適度な運動が必要だと思います。
- 他人との交流、もっと自由に気楽に外で運動。
- みな平等になればいいと思う。
- 病気にならない為の食事の取り方や誰でも簡単に出来る運動、ストレスをためない方法などを広報や学校の授業でわかりやすくシンプルに伝えること。自治会費を無料にする、税金でまかない、自治会の大変な仕事は民間企業がやって全員が楽しく参加したくなるようなイベントをつくるなど改革した方がいいと思う。

【女性】

- 家族や友達、地域の方々と良い関係を築くにはあいさつを積極的にするなどコミュニケーションを取ることが大切だと思います。健康を維持向上させるには十分な睡眠、食事が必要だと思います。
- 笑顔で楽しく食べれば健康になると思う。
- 朝食は毎日食べる事。
- 健康な生活を送るために自分で出来る事はいくらでもあるけど、周りの人々と心豊かに生活するにはあいさつ一つでも変わると思う。それだけでも支え合っている実感が湧くと思う。
- 近年、地域の人々との関わりが減少していっているなか、若い人々が、高齢者の方々などとそれぞれの健康づくりについてもよりよい意見を出すことができるのではないかと考えます。
- 近所の公園で、お年寄りの人達が集まってラジオ体操をしているので、そのように近所の人達が集まってみんなで健康を高め合っていく活動が必要だと思います。また、健康を維持向上させるために必要なことを分からない人もいるだろうから、「自分の生活を見直して」のようなポスターにやめた方がよい事、続けた方がいい事を載せて意識を改善する事が大事だと思います。
- もっと若い人が参加しやすいようなイベントをやればいいと思います。
- 誰もが気軽にに行って運動が出来る総合競技場があるとうれしいです。

(3) 堀兼地区

【男性】

- 自分はまだ学生でたばこや酒の本当の怖さをしらないけど、父や母、家族のみんなが長生きしてもらえるように注意したい。
- 地区又地域の運動や健康づくりの活動を増やし、その活動の中で地域の人々や家族との会話が多くなり、自然と良い関係になると思う。
- 自分をもっと鍛えていきたいと思う。
- 全員で一つの卓を囲む事が大事だと思う。食生活だけでなく睡眠や、コミュニケーションなどをとることも重要だと思う。
- とてもいいことで、みんな元気でいてほしい。
- あいさつをする。

【女性】

- 楽しく！
- 理想を高く持ちすぎず、現実の自分を受け入れる。
- 知らない人でも困っていたら、声をかけるなどして、地域全体が助け合いながら生活していく事が大事だと思う。「あいさつ」というのも誰にでも出来るようにしたい。
- あいさつはとても大事。

(4) 奥富地区

【女性】

- 一人ひとりが健康面にもっと意識を高く持ち、自分の体調管理をもっとしっかりと気遣っていたら良いなと思います。

(5) 柏原地区

【男性】

- 市内の人と挨拶を大事にする。ゴミ出しなどが無理そうな老人などの手伝いを若い人が率先する。

【女性】

- 未成年のたばこや飲酒を見かけたら、注意する。どれだけ害があるか1人1人が知っておく。
- 家では、自分で出来る事（洗濯物、掃除など）をして家族の力になれるように協力して生活していきたい。生活習慣をしっかりと守っていきたい。将来後悔しないように、目標をたてて楽しくすごしたい。
- 私たちのような若い世代が積極的に健康活動に参加し、家族や地域の人たちに伝えていく必要があると思います。今若い世代は健康の維持向上をしようとする意識が低いと思います。

(6) 水富地区

【女性】

- 手料理を食べる。
- 医療費無償化してほしい。
- たばこは絶対吸いません。野菜をたくさん食べたいと思います。

(7) 新狭山地区

【男性】

- 家族みんなで走ったり、近所の散歩をしたいと思います。食生活も気をつけたいと思います。
- 地域の公園の清掃への参加を心掛け近所付き合いをより密なものにするとよいのではないか、そのためには個人の意識が重要であると思う。

【女性】

- 一人で住んでいるご老人の方がたくさんいるので、近所の人達で支えあい、さみしく思っている方々が少しでもいるのならば、助ける必要があると思います。

(8) 狹山台地区

【女性】

- 狭山市内にジムを作ってほしいです。
- 学校などで地域との交流イベントを増やしたら良いと思う。
- まずは自分から身の回りの事を見直すことが大切だと思う。