資料４

島田市健康づくりと食育に関する
アンケート調査結果

【　速報資料　】

令和５年　２月

1　調査概要

1．実施した調査について

	調査対象	調査方法	調査期間
①乳幼児保護者	１歳６か月児健康診査、３歳児健康診査来所の保護者	各種健康診査来所時に配布・回収	令和４年 11 月上旬～令和４年 12 月上旬
②幼保育園児保護者	島田市内の幼稚園･保育園に通う園児の保護者	施設配付・施設回収	令和４年 11 月中旬～令和４年 12 月上旬
③小学生	島田市立の小学校に通う小学校５年生	ＷＥＢ回答画面の配信	令和４年 11 月１日～令和４年 11 月 24 日
④中学生	島田市立の中学校に通う中学校２年生	ＷＥＢ回答画面の配信	令和４年 11 月１日～令和４年 11 月 24 日
⑤高校生	島田市内の高校に通う高校２年生	施設配付・施設回収	令和４年 11 月 21 日令和４年 11 月 29 日
⑥成人/⑦高齢者	島田市在住の満 20 歳以上 74 歳以下の男女 1,476 人	郵送配付・郵送回収	令和４年 11 月 24 日～令和４年 12 月８日

2．回収状況

	発送数・配付数	回収数	有効回収数※1	有効回収率
①乳幼児保護者	200	210	210	
②幼保育園児保護者	800	700	699	87.4%
③小学生	300	374	374	
④中学生	300	278	278	92.7%
⑤高校生	403	403	398	99.5%
⑥成人/⑦高齢者	1,500	685	685	45.7%

※１　有効回収数：回収票から全く回答がないもの（白票）を除いた数

2　調査結果の傾向について（前回調査比較）

●対象者の属性について

1. 高校生/女性で低体重が増加。全体的にやせ願望が増加傾向か。

- ＢＭＩをみると、高校生の女性で低体重の割合が前回調査よりも増加している。一方で、自分の体型の認識については『やせている』の割合にほとんど変化が無く実状とボディイメージのズレが見受けられる。
- 高校生の男性や成人・高齢者においても、ＢＭＩの傾向では大きな変化は見られないが、自分の体型の認識について、「普通」、『やせている』と考える割合がそれぞれ微減傾向にあり、少しずつ『太っている』という認識に偏っている。

●栄養・食生活について

2. 朝食の摂取状況は横ばいに推移、小学生の孤食が増加傾向

- 朝食を毎日食べると回答した人は、中学生、高校生、成人（20～64 歳）でいずれも８割程度。乳幼児～幼保園児、小学生、高齢者（65 歳以上）で９割程度と前回の調査と同様の傾向を示している。
- 朝食における共食の割合は乳幼児～幼保園児で微増。中学生でも孤食が減少し 25.9%、「家族と食べる」割合が増加し 54.7%となった。一方で小学生においては「一人で食べる」が 17.9%と増加傾向にある。
- なお、成人・高齢者においても共食の頻度について「ほとんどない」が微増となっているが、回答者の世帯構成として「一人暮らし」の割合が増加している影響と考えられる。

3. 食事のバランスは乳幼児～幼保園児、成人で低下。

- １日に２回以上、主食・主菜・副菜を３つそろえて食べる頻度については、「ほとんど毎日」と回答した割合が乳幼児～幼保園児、成人（20～64 歳）で 10 ポイント程度減少し５割程度となっている。
- 高齢者（65 歳以上）においては、生活習慣病予防に向けた食生活の実践状況について「いつも実践している」の割合が大きく増加し 36.9%となっている。

4. 食の安全に関する危機意識が増大。一方、食育の関心は横ばいに推移。

- 食品の安全に関する知識については、『あると思う』と回答した割合は成人（20～64歳）で36.8%、高齢者（65歳以上）で49.8%といずれも減少した。
- 一方で新たに聞き取った調査項目において成人・高齢者の８割以上が食の安全性について不安・不信感を指摘している。危機意識が高まり、相対的に自身の知識不足を実感する人が増加している可能性がある。
- 「食品ロス」問題の認知度は乳幼児～幼保園児保護者、成人・高齢者のいずれも『知っている』と回答した割合が８割超となり、特に乳幼児保護者は前回調査から大きく増加している。
- 一方で食育への関心は横ばい、高校生以上においては微減傾向となっており今後も関連する施策・事業について周知啓発が求められる。

●運動・身体活動について

5. 成人の運動習慣が微増、外出（歩行）は減少傾向

- 未成年における週３日以上の運動・遊びの実施状況は、小～中学生で８割程度と横ばいに推移、高校生で５割程度に減少している。
- 成人・高齢者においては意識的な運動頻度、１回30分以上の運動日数についても微増となっているが、１日あたりの歩数は減少傾向にあり、成人は平均値で5,700歩程度と高齢者との差が小さくなっている。
- なお、ロコモティブシンドローム認知状況は前回調査とほぼ変わらず、高齢者においてもほとんど変化が見られない。今後も予防策と合わせた周知啓発が求められる。

●歯・口の健康について

6. 歯磨きの傾向は大きく変わらず。成人の歯科健診が増加

- 歯磨きの回数やタイミングに関しては、乳幼児～高校生まで細かい差異はあるものの、全体として大きな変化はなかった。
- 歯間部清掃用器具については、成人で「デンタルフロス」の使用率が増加している。また、「歯磨き剤」の使用率は小中学生～高齢者までいずれも９割以上となっており広く普及していることがわかる。
- 成人においては年１回以上の定期的な歯科健診を受診する割合が増加した。高齢者においては微減で成人と同程度の水準となっている。

●飲酒・喫煙について

7. １日の平均飲酒量は横ばい。１週あたりの飲酒頻度は増加。

- １日の平均飲酒量は成人で『２合以上』が 16.9%で微減、高齢者は『２号未満』が 76.6%で微減と大きな変化は見られなかった。男女別で見ても大きな変化は見られない。
- 一方で１週あたりの飲酒頻度は成人で『週３日以上』が増加し 28.6%、高齢者で「週６～７日」が減少し 19.6%となっている。

8. 喫煙者は着実に減少。ただし、乳幼児・成人の受動喫煙に課題あり

- 喫煙状況については、高齢者で「吸わない」が 63.6%、「吸っていたがやめた」が 28.0%とそれぞれ増加。なお、成人では「吸わない」の割合が減少したが「吸っていたがためた」の割合が微増。
- 受動喫煙については、乳幼児の同居喫煙者の屋内喫煙が 42.2%と増加。また、成人は「職場」での受動喫煙の経験が 25.9%と多くなっており、屋内喫煙の増加も在宅勤務が増加した影響が考えられる。

	１位	２位	３位	４位
乳幼児	父親	母親	祖父	祖母
幼保	父親	母親	祖父	その他
小学校	父親	母親	祖父	祖母
中学校	父親	母親	祖父	兄・姉・弟・妹
高校	父親	母親	祖父	祖母/兄弟・姉妹

	１位	２位	３位	４位
成人	職場	路上	飲食店	家庭
高齢者	路上	職場	家庭	飲食店

※参考：各調査の受動喫煙の相手・場所の順位一覧

●地域活動について

9. 地域活動への参加状況はコロナ禍の影響大。ただし徐々に回復傾向か。

- 地域活動への参加状況は「参加していない」と回答した割合が小学生で４割、中学生で５割、高校生で６割弱といずれも増加傾向となっているが、新型コロナウイルスの影響で活動の機会自体が縮小傾向にあり、全国的にも同様の傾向となっている。
- なお、成人・高齢者もそれぞれ「参加していない」が微増傾向にあるが、「祭り・行事」の参加が減少している一方で、「自治会」、「自主サークル活動」、「子ども会・育成会」は、割合としては少ないものの、前回調査とほぼ同水準となっており地域活動の実施状況について回復の兆しがみられる。

●こころの健康について

10.ストレスの程度は大きく変わらず。ただし小中学生のストレス要因が増加

- ストレスを感じた度合いについては、小中学生～成人・高齢者まで前回調査とほぼ同水準となっている。
- 一方で小学生では「勉強」・「家族」・「人間関係」が５～10 ポイント程度増加、中学生では「勉強」・「将来」が前回調査と比べてそれぞれ 10～20 ポイント程度増加傾向にあり、ストレス要因が多岐にわたっていることがうかがえる。
- またストレス解消法についても「特になにもしなかった」と回答した割合が中学生で 21.1％と増加傾向にある。

11.悩みを相談しない割合が増加。行政の窓口利用も低迷。

- ストレスや悩みの相談先については「相談しない」が成人で 17.9％、高齢者で 24.0％とそれぞれ増加傾向。成人・高齢者ともに「友人・知人」へ相談する割合が減少している。
- 「県や行政の相談窓口」については１％程度となっており、前回と同様低い水準にある。

3　新しい調査項目について

●対象者の属性や健康づくりについて

Q.　ダイエットの経験・目的

- ダイエットの経験については小学生、中学生とも「したことはない」が７割を超えている。経験者の目的については「太り始めたから」が小学生で 41.7%、中学生で 58.3%などとなっている。また２割程度は「健康を維持したいから」と回答している。
- 高校生は「きれいに（格好よく）なりたいから」が６割を超えて最も多く、成人・高齢者は「健康を維持したいから」が３割を超えている。

Q.　自分の血圧値について

- 自分の血圧値を「知っている」割合は成人で 71.7%、高齢者で 88.0%となっている。
- 血圧を測る頻度については、成人・高齢者とも「月に１回程度」が 25%程度で最も多くなっており、推奨されている「毎日朝晩２回」は成人で 3.8%、高齢者で 14.2%となっている。
- また、血圧を「全く測っていない」と回答した割合は成人で 35.7%、高齢者で 12.0%となっている。

●栄養・食生活について

Q.　食の安全性に対する不安・不信感の原因

- 乳幼児～幼保育園児保護者、成人・高齢者ともに「海外産農産物、加工食品の生産工程、残留農薬など、目に見えないところでの安全性」が最も多く、乳幼児保護者以外では６割を超えている。
- 乳幼児保護者は「不安や不信感はない」が２番目に多く、26.2%となっている。

Q.　参考にしている栄養成分表示項目

- 高校生、成人、高齢者とも「エネルギー」が最も多く、３割程度となっている。次いで高校生は「たんぱく質」が 18.1%、成人は「脂質」が 16.1%、高齢者は「食塩相当量」が 23.1%などとなっている。
- 高校生、成人とも半数近くが「参考にしていない」と回答している。

Q.　家族で楽しく、一緒に食事をするために工夫していること

- 乳幼児～幼保育園児保護者において、「食事中はタブレットやスマホなどに触れないようにしている」、「目を合わせて、話をしながら食べている」が５割を超えて多くなっている。
- また、幼保育園児保護者においては、「調理や配膳、片付け等を家族で協力して行っている」も５割を超えており、成長に合わせて食事の準備・片付けを通じて家庭内で食育を実施している様子がうかがえる。
- 小学生、中学生においても「食事中はタブレットやスマホなどに触れないようにしている」が３割を超えて最も高くなっているが、「特にない」の割合も３割りを超えている

Q.　おはしやお椀の正しい使い方や食事のマナーについて教わった経験

- 小学生、中学生、高校生とも「家族や親戚に教わった」が最も多く８割弱、次いで「幼稚園・保育園や学校の先生に教わった」が２割弱。「教わらなかったし、調べたこともない」が５～10%程度となっている。
- 小学生～高校生まで、ほとんど変化がなく、小学校以降で食器の使い方やマナーについて教わる機会が乏しいことがうかがえる。

Q.　新型コロナウイルスによる家族との食事回数の変化

- 小学生～高校生の約９割、成人・高齢者の８割程度が「特に変わらなかった」と回答しており、共食回数の変化はほとんどなかった。
- 成人については約１割が『増えた』と回答しているが、同程度『減った』という回答もあり、外出自粛・在宅時間の増加が共食につながったケースは極少数とみられる。

●歯・口の健康について

Q.　歯を磨くタイミング、磨く時間

- 食後の歯磨きについては小学生、中学生、高校生とも＜昼食後＞に「しない」割合が６割を超えて最も多く、次いで＜夕食後＞に「しない」が４割程度、＜朝食後＞に「しない」割合は小学生で 14.7%、中学生で 11.9%、高校生で 6.0%などとなっている。
- なお、＜朝食前＞の歯磨きはいずれも７割程度が「しない」と回答しており、実施率が最も低くなっている。
- 最も普及しているのは＜寝る前＞の歯磨きで、磨く時間は「３分以内」が約３割で最も多く、次いで「５分以内」が約２割程度となっている。

Q.　オーラルフレイルの症状の有無

- 成人では「口臭が気になる」が 22.5%、「口の乾きが気になる」が 12.3%「固いものが食べにくい」が 10.5%、などとなっており、
高齢者では「固いものが食べにくい」が 28.9%、「口臭が気になる」が 21.3%、「柔らかい物を選んで食べるようになった」が 14.7%などとなっている。
- 高齢者だけでなく、成人においても約半数が何かしらの症状を自覚していることがわかる。

●飲酒・喫煙について

Q.　飲酒が影響する病気について、知っているもの

- 成人・高齢者ともに「急性アルコール中毒」、「肝硬変」が７割前後となっているものの、その他の「脳卒中」、「がん」、「逆流性食道炎」等々の病気についてはいずれも認知度が２割未満となっている。
- 特に「認知症」に影響を及ぼすことは高齢者の 4.9%しか認知されておらず、成人でも 5.4%となっている。

Q.　禁煙外来の受診したいか

- 成人・高齢者ともに９割前後が「いいえ」と回答しており、受診する意向は非常に低い水準にある
- 禁煙意向について「いずれはやめたい」が３割程度、「吸う本数を減らしたい」が２割程度となっていることを踏まえると、医療機関への受診は心理的なハードルや費用負担を懸念する層が一定数含まれている可能性がある。

●こころの健康について

Q.　こころの健康に不安を感じた時、医療機関を受診するか

- 成人・高齢者ともに「する」が約２割、「しない」が約３割、「わからない」が５割弱となっており、多くの人にとって、精神的な不調を感じた際の選択肢に挙がっていないことがうかがえる。
- 受診しない理由については、「治療しなくても自然に治ると思うから」が最も多く、成人で 40.7%、高齢者で 56.4%。次いで「多少不安があっても重大な病気とは思わないから」が成人で 31.3%、高齢者で 49.1%などとなっており、メンタルヘルスに対する理解不足や精神疾患への先入観・偏見が見受けられる。

Q.　公的制度・サービスの認知度

- 成人・高齢者ともに＜いのちの電話＞は「内容まで知っていた」が約３割、「聞いたことがあるが、内容は知らない」が６割弱となっている。
- その他のサービスは大半が「知らなかった」と回答されており、
＜静岡県うちあけダイヤル LINE 相談＞、＜厚生労働省特設サイト「まもろうよ　こころ」＞、＜全国自死遺族総合支援センター＞、＜チャット相談　あなたのいばしょ＞、＜BOND プロジェクト LINE 相談＞、＜ゲートキーパー＞はいずれも８割～９割が認知していないことがわかる。
- なお、＜自殺予防週間(9/10 ～16) ・自殺対策強化月間 (3 月)＞については「聞いたことがあるが、内容は知らない」が 24.1%となっているが、「内容まで知っていた」は４%程度となっている。

1　生活習慣病の発症予防・重症化予防

（３）糖尿病

項　　目	基準値（平成30年度）	目　　標（令和５年度）	実績値（令和４年度）	出　　典
体重測定をほぼ毎日している人の割合（20～74歳）	21.3%	25.0%	23.6%	健康づくりと食育に関するアンケート

（４）ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）

項　　目	基準値（平成30年度）	目　　標（令和５年度）	実績値（令和４年度）	出　　典
ＣＯＰＤの認知度（20～74歳）	36.9%	60.0%	39.4%	健康づくりと食育に関するアンケート

2　生活習慣の改善

（１）栄養・食生活

項　　目	基準値（平成30年度）	目　　標（令和５年度）	実績値（令和４年度）	出　　典
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が１日２回以上の日がほぼ毎日の人の割合（20～74歳）	63.5%	70.0%	58.8%	健康づくりと食育に関するアンケート
１日５皿（約350g）以上野菜を摂る人の割合（20～74歳）	17.2%	20.0%	14.7%	健康づくりと食育に関するアンケート

（２）運動・身体活動

項　　目		基準値（平成30年度）	目　　標（令和５年度）	実績値（令和４年度）	出　　典
１日30分以上で週２回以上運動している人の割合	20～64歳	男性　30.5% 女性　24.7%	男性　36.0% 女性　33.0%	男性　31.5% 女性　24.3%	健康づくりと食育に関するアンケート
	65～74歳	男性　48.8% 女性　38.3%	男性　58.0% 女性　48.0%	男性　45.2% 女性　50.4%	
１日の歩数	20～64歳	男性　6,362歩 女性　7,547歩	男性　9,000歩 女性　8,500歩	男性　6,822歩 女性　7,014歩	健康づくりと食育に関するアンケート
	65歳以上	男性　5,841歩 女性　4,619歩	男性　7,000歩 女性　6,000歩	男性　6,231歩 女性　5,533歩	

（３）休養

項　　目	基準値（平成30年度）	目　　標（令和５年度）	実績値（令和４年度）	出　　典
睡眠による休養を十分取れていない人の割合（20～74歳）	21.3%	15.0%	23.5%	健康づくりと食育に関するアンケート

（４）歯・口腔の健康

項　　目	基準値（平成30年度）	目　　標（令和５年度）	実績値（令和４年度）	出　　典
過去１年間に歯科健診を受診した人の割合（20～74歳）	34.5%	50.0%	39.6%	健康づくりと食育に関するアンケート
40歳代における歯肉に炎症所見を有する人の割合	29.8%	25.0%	21.2%	健康づくりと食育に関するアンケート
60歳代における咀嚼良好者の割合	69.0%	80.0%	75.0%	健康づくりと食育に関するアンケート

（５）たばこ・アルコール・薬物

項　　目		基準値（平成30年度）	目　　標（令和５年度）	実績値（令和４年度）	出　　典
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している成人の割合	男性	18.6%	13.0%	13.9%	健康づくりと食育に関するアンケート
	女性	7.8%	6.4%	12.3%	
妊娠中の喫煙率	乳幼児保護者	2.3%	0.0%	2.9%	健康づくりと食育に関するアンケート
	幼保育園児保護者	3.8%		2.9%	
家庭での受動喫煙の割合（20～74歳）		14.5%	3.0%	10.5%	健康づくりと食育に関するアンケート
職場での受動喫煙の割合（20～74歳）		28.3%	0.0%	19.9%	健康づくりと食育に関するアンケート

3　社会生活を営むために必要な機能の維持・向上

（1）こころの健康

項　　目	基準値（平成30年度）	目　　標（令和５年度）	実績値（令和４年度）	出　　典
うつ病不安障害の可能性があるものの割合（20～74歳）	17.1%	10.0%	14.2%	健康づくりと食育に関するアンケート

（2）次世代の健康

項　　目		基準値（平成30年度）	目　　標（令和５年度）	実績値（令和４年度）	出　　典
朝・昼・夕の３食を必ず食べることに気をつけて食事をしている小学生の割合		91.0%	増加	87.2%	健康づくりと食育に関するアンケート
やせ（BMI18.5未満）の割合	高校生	21.5%	10.0%	24.1%	健康づくりと食育に関するアンケート

（3）高齢者の健康

項　　目		基準値（平成30年度）	目　　標（令和５年度）	実績値（令和４年度）	出　　典
ロコモティブシンドロームを認知している人の割合（20～74歳）		28.1%	30.0%	28.9%	健康づくりと食育に関するアンケート
足腰に痛みのある高齢者の割合	男性	43.3%	20.0%	37.5%	健康づくりと食育に関するアンケート
	女性	43.1%	26.0%	35.5%	
高齢者の社会参加の割合（65～74歳）	男性	68.6%	80.0%	55.8%	健康づくりと食育に関するアンケート
	女性	51.9%		55.4%	
低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合		22.8%	20.0%	20.4%	健康づくりと食育に関するアンケート

4　地域の場の力（ソーシャル・キャピタル）を活用した健康づくり

（2）健康を支援する環境づくり

項　　目	基準値（平成30年度）	目　　標（令和５年度）	実績値（令和４年度）	出　　典
自分の地域のつながりが強い方だと思う人の割合（20～74歳）	55.3%	65.0%	56.2%	健康づくりと食育に関するアンケート

1　未来につなげる食育（共食の推進）

項　　目		基準値 （平成30年度）	目　　標 （令和５年度）	実績値 （令和４年度）	出　　典
食事を一人で食べる子どもの割合	朝　乳幼児 保育園児等	11.7% 9.9%	減少	6.7% 8.3%	健康づくりと食育に関するアンケート
	夕　乳幼児 保育園児等	6.4% 0.2%		3.8% 0.3%	
朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」回数（20～74歳）		週10.4回	週11回以上	週10.2回	健康づくりと食育に関するアンケート
地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法を継承し、伝えている市民の割合		新規のため現状値なし	20.0%	16.4%	健康づくりと食育に関するアンケート
地域で共食したいと思う人が共食する割合		44.6%	50.0%	27.1%	健康づくりと食育に関するアンケート
朝・昼・夕の３食を必ず食べることに気をつけて食事をしている子どもの割合（小学生）		91.0%	増加	87.2%	健康づくりと食育に関するアンケート

2　みんなでつなげる食育（協働と連携）

項　　目	基準値 （平成30年度）	目　　標 （令和５年度）	実績値 （令和４年度）	出　　典
食育に関心を持っている市民の割合（20～74歳）	65.8%	70.0%	65.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
「具だくさん島田汁」を作ることを実践している市民の割合（20～74歳）	（参考）※ 43.5%	60.0%	11.5%	健康づくりと食育に関するアンケート

3　元気につながる食育（食生活習慣の改善）

項　　目	基準値 （平成30年度）	目　　標 （令和５年度）	実績値 （令和４年度）	出　　典
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が１日２回以上の日がほぼ毎日の市民の割合（20～74歳）	63.5%	70.0%	58.8%	健康づくりと食育に関するアンケート
朝食を毎日食べる市民の割合（20～30歳代男性）	66.7%	70.0%	58.5%	健康づくりと食育に関するアンケート
60歳代における咀嚼良好者の割合	69.0%	80.0%	75.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合	22.8%	20.0%	20.4%	健康づくりと食育に関するアンケート
果物摂取量100g未満の市民の割合（20~74歳）	66.0%	50.0%	47.4%	健康づくりと食育に関するアンケート

4　自然とつながる食育（自然への感謝）

項　　目	基準値 （平成30年度）	目　　標 （令和５年度）	実績値 （令和４年度）	出　　典
地場産物を入手しやすいと感じている市民の割合（20～74歳）	27.0%	29.0%	24.8%	健康づくりと食育に関するアンケート
茶葉からのお茶を毎日飲む市民の割合（20～74歳）	80.4%	85.0%	75.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する市民の割合	47.3%	50.0%	47.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
食品ロス削減のために何らかの行動をしている市民の割合	68.4%	75.0%	97.1%	健康づくりと食育に関するアンケート