

鎌倉市健康づくりについての意識調査

《速報概要版》

2015年（平成27年）3月

鎌倉市

目次

- 調査の概要・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 速報概要版の見方・・・・・・・・・・・・ 1

調査結果

- 1 3歳児健康診査受診児の保護者・・・・・・・・ 2
- 2 小学校6年生・中学校3年生・・・・・・・・ 8
- 3 小学校6年生の保護者・中学校3年生の保護者・・・ 26
- 4 青年期・壮年期・高年期・・・・・・・・ 34

調査の概要

【調査の目的】

「鎌倉市健康増進計画」策定のために、市民の皆様の健康状態や生活習慣等、今後の施策展開に関する基礎資料を得る目的で、アンケート調査を実施しました。

【調査対象】

幼児期：3歳児健康診査受診児の保護者

学童期：小学校6年生とその保護者

思春期：中学校3年生とその保護者

青年期：20～39歳

壮年期：40～60歳

高年期：61～80歳

【調査期間】平成26年12月5日（金）～12月20日（土）

【調査方法】郵送による配布・回収

【回収状況】

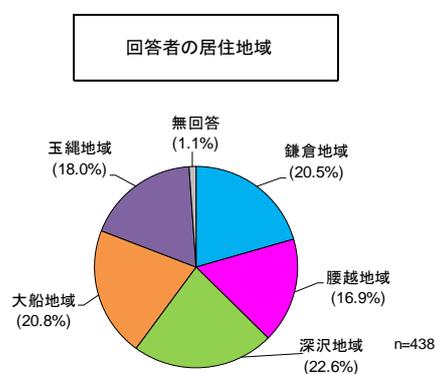
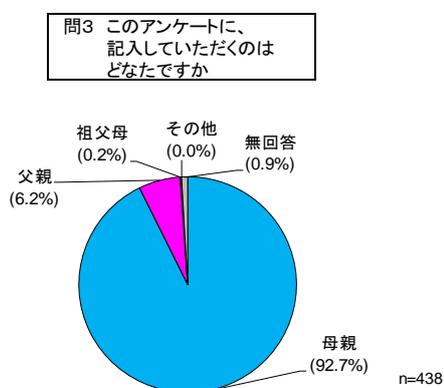
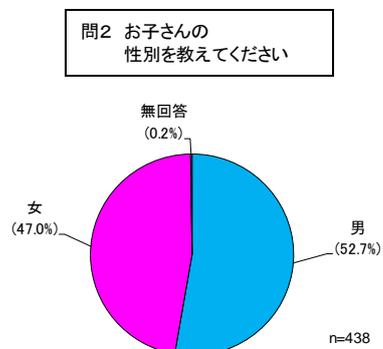
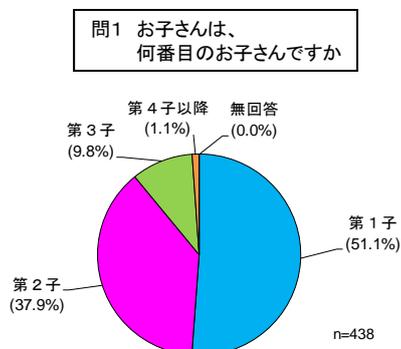
	配布数	有効回収数	有効回収率
幼児期	700通	438通	62.6%
学童期	375通	211通	56.3%
学童期（保護者）	375通	214通	57.1%
思春期	375通	200通	53.3%
思春期（保護者）	375通	210通	56.0%
青年期	1,300通	489通	37.6%
壮年期	1,300通	532通	40.9%
高年期	1,300通	894通	68.8%
総計	6,100通	3,188通	52.3%

速報概要版の見方

- 1 グラフや表中の「n=*」（*は数字）は設問の回答者数を表します。
- 2 （複数回答）と記述されたもの以外は、選択肢を1つだけ選ぶ設問です。
- 3 集計は小数点第2位を四捨五入して算出しているため、回答率を合計しても100.0%にはならない場合があります。
- 4 回答の比率（%）は、その設問の回答者数を基数として算出しています。このため、複数回答の設問については合計が100.0%を超えることがあります。

1 3歳児健康診査受診児の保護者

回答者について

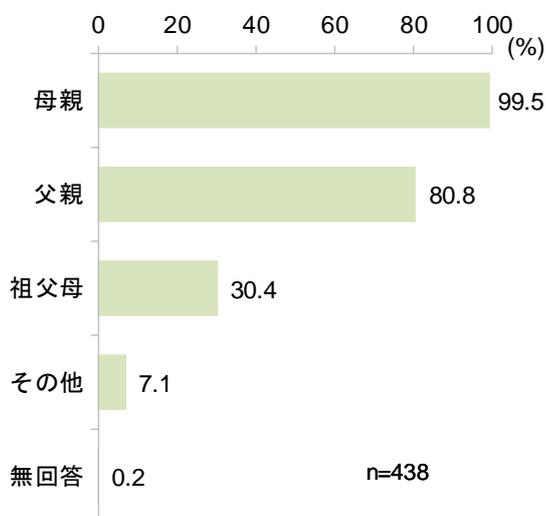


お子さんのことについて

主たる保育者について

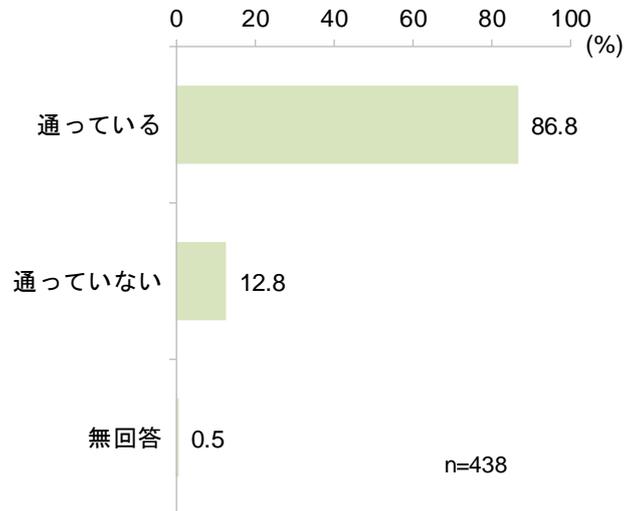
問9 お子さんを育児しているのは、どなたかを聞いたところ、「母親」が最も高く(99.5%)、次いで「父親」(80.8%)、「祖父母」(30.4%)となっている。

(複数回答)



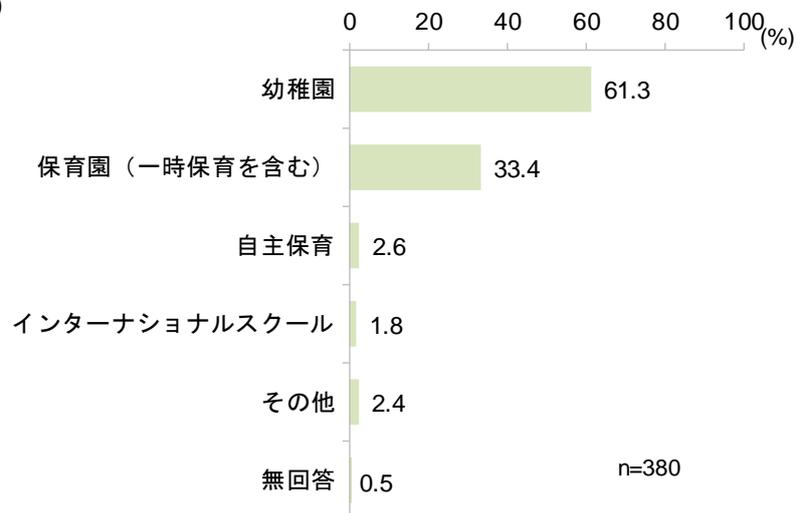
子どもの通園について

問 10 現在、お子さんは、幼稚園・保育園等に通っているかを聞いたところ、「通っている」が 86.8%、「通っていない」は 12.8%となっている。



問 10-1 幼稚園・保育園等に「通っている」方に、通っている施設を聞いたところ、「幼稚園」が最も高く (61.3%)、次いで「保育園 (一時保育を含む)」(33.4%)、「自主保育」(2.6%) となっている。

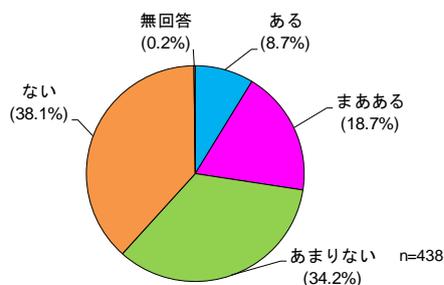
(複数回答)



お子さんの健康について

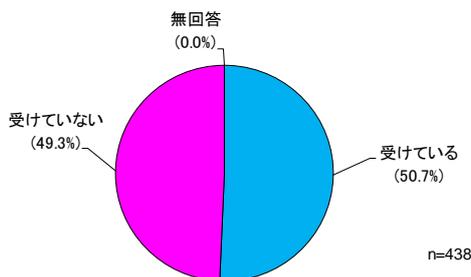
子どもについての心配の有無について

問 11 お子さんの成長・発達・病気のことでの心配事はあるかを聞いたところ、「ない」が最も高く（38.1%）、次いで、「あまりない」（34.2%）、「まあある」（18.7%）となっている。



子どもの歯科健診の状況について

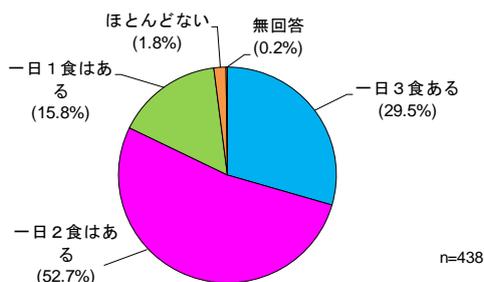
問 14 お子さんは、幼稚園、保育園や市の健診以外に、定期的な歯科健診を受けているかを聞いたところ、「受けている」が 50.7%、「受けていない」は 49.3%となっている。



お子さんの食事について

野菜の摂取状況について

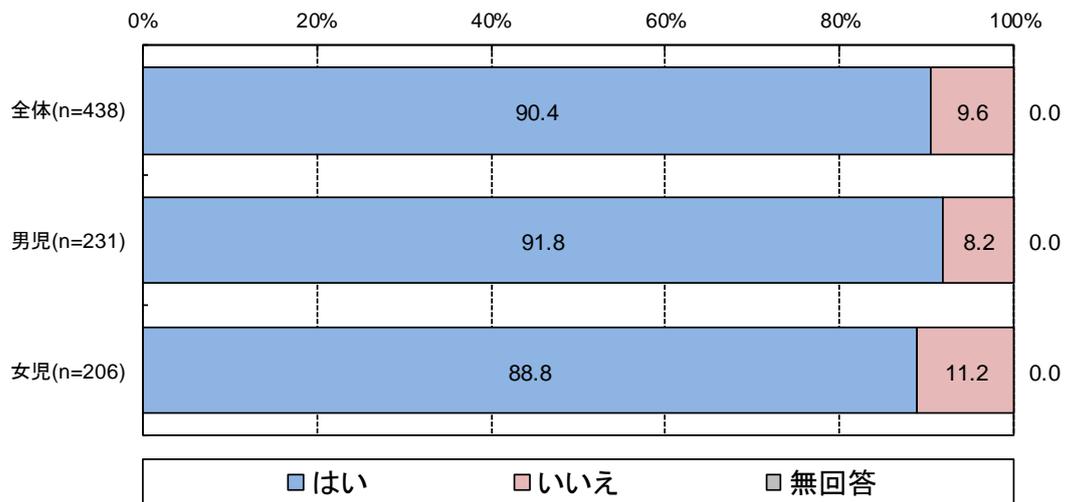
問 27 献立に、野菜のおかずがあるか（野菜ジュースは含まず）を聞いたところ、「一日2食はある」が最も高く（52.7%）、次いで「一日3食ある」（29.5%）、「一日1食はある」（15.8%）となっている。



お子さんの運動や活動について

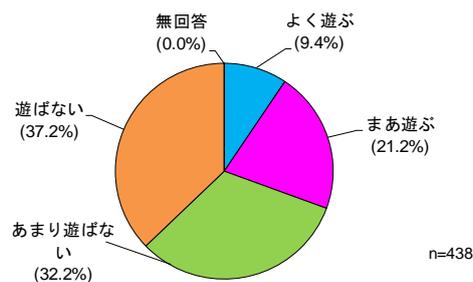
子どもの外遊びについて

問 35 お子さんの生活の中に、外遊びを取り入れるように心がけているかを聞いたところ、「はい」が90.4%、「いいえ」は9.6%となっている。



子どものゲーム機・携帯電話・スマートフォン等の使用状況について

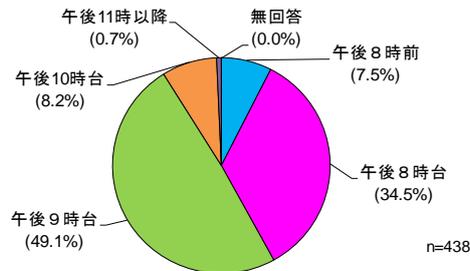
問 38 お子さんは、ゲーム機・携帯電話・スマートフォン等を使って遊んでいるかを聞いたところ、「遊ばない」が最も高く（37.2%）、次いで「あまり遊ばない」（32.2%）、「まあ遊ぶ」（21.2%）となっている。



お子さんの休養について

子どもの就寝時間について

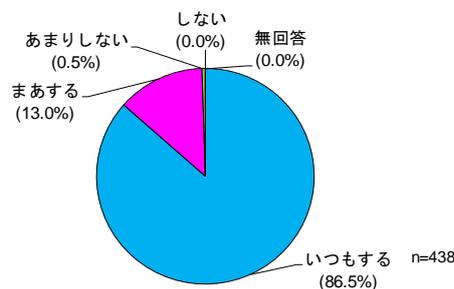
問 43 お子さんは、だいたい何時に寝るかを聞いたところ、「午後9時台」が最も高く(49.1%)、次いで「午後8時台」(34.5%)、「午後10時台」(8.2%)となっている。



コミュニケーションについて

家庭内での日常的な挨拶について

問 45 家族で日常的なあいさつをしているかを聞いたところ、「いつもする」が最も高く(86.5%)、次いで「まあする」(13.0%)となっている。



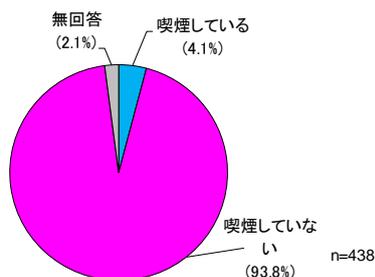
喫煙について

親の喫煙状況について

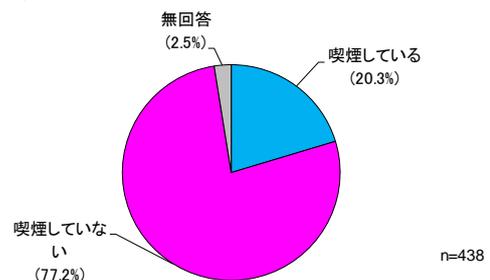
問 50・51 お母さん・お父さんは、現在喫煙しているかを聞いたところ、お母さんは、「喫煙していない」が93.8%、「喫煙している」は4.1%となっている。

お父さんは、「喫煙していない」が77.2%、「喫煙している」は20.3%となっている。

〔母親〕



〔父親〕

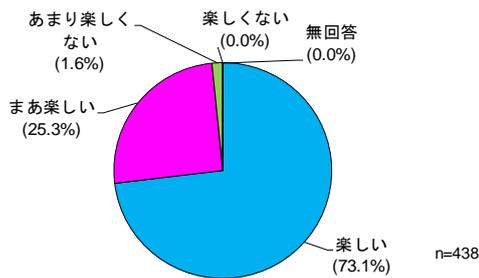


子育ての状況について

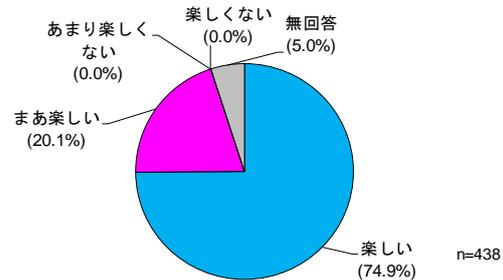
子どもと過ごすことについて

問 56・57 お母さん・お父さんは、お子さんと一緒にいて楽しいかを聞いたところ、お母さん、お父さんともに、「楽しい」が最も高く（母親：73.1%、父親：74.9%）、次いで「まあ楽しい」（母親：25.3%、父親：20.1%）となっている。

〔母親〕



〔父親〕

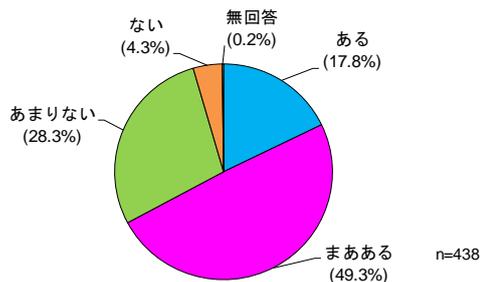


育児のストレスについて

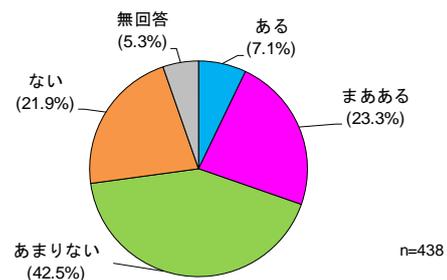
問 63・64 お母さん・お父さんは、イライラしてお子さんにあたることもあるかを聞いたところ、お母さんは、「まあある」が最も高く（49.3%）、次いで「あまりない」（28.3%）、「ある」（17.8%）となっている。

お父さんは、「あまりない」が最も高く（42.5%）、次いで「まあある」（23.3%）、「ない」（21.9%）となっている。

〔母親〕



〔父親〕

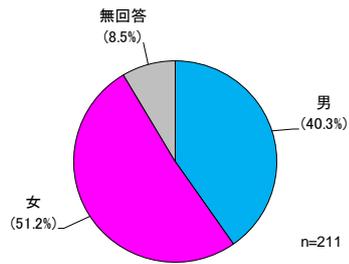


2 小学校6年生・中学校3年生

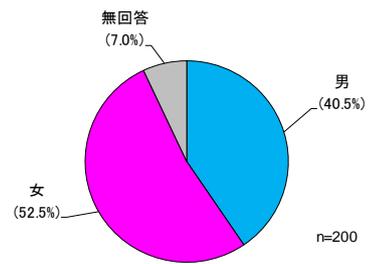
回答者について

回答者の性別

[小学校6年生]

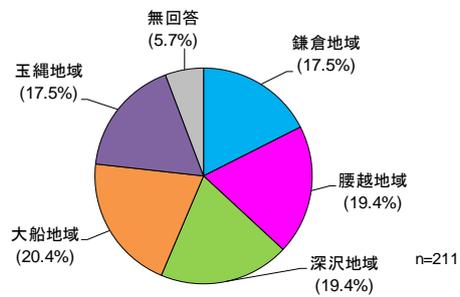


[中学校3年生]

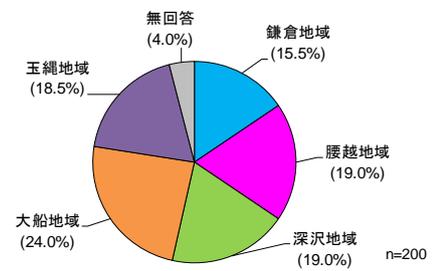


回答者の居住地域

[小学校6年生]



[中学校3年生]

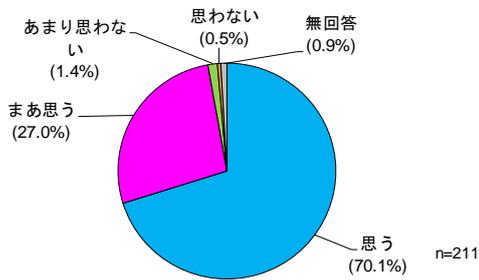


健康について

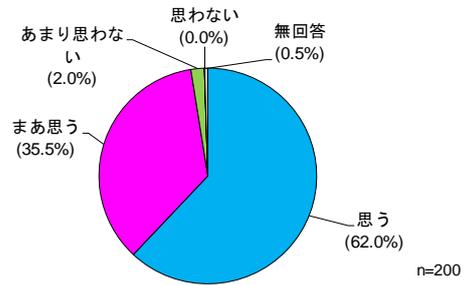
主観的元気観について

問3 毎日、元気に過ごせていると思うかを聞いたところ、小学6年生・中学3年生ともに、「思う」が最も高く（小6：70.1%、中3：62.0%）、次いで「まあ思う」（小6：27.0%、中3：35.5%）となっている。

〔小学校6年生〕

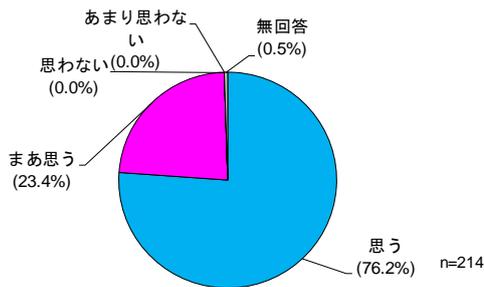


〔中学校3年生〕

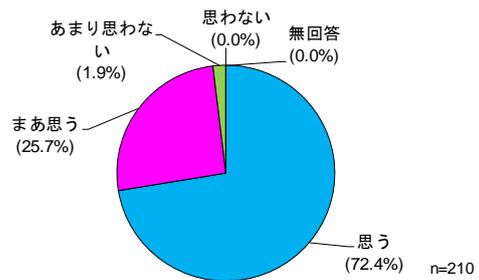


保護者にも同じ質問をしたところ、ともに「思う」が最も高く（小6保護者：76.2%、中3保護者：72.4%）、次いで「まあ思う」（小6保護者：23.4%、中3保護者：25.7%）となっている。

〔小学校6年生保護者〕

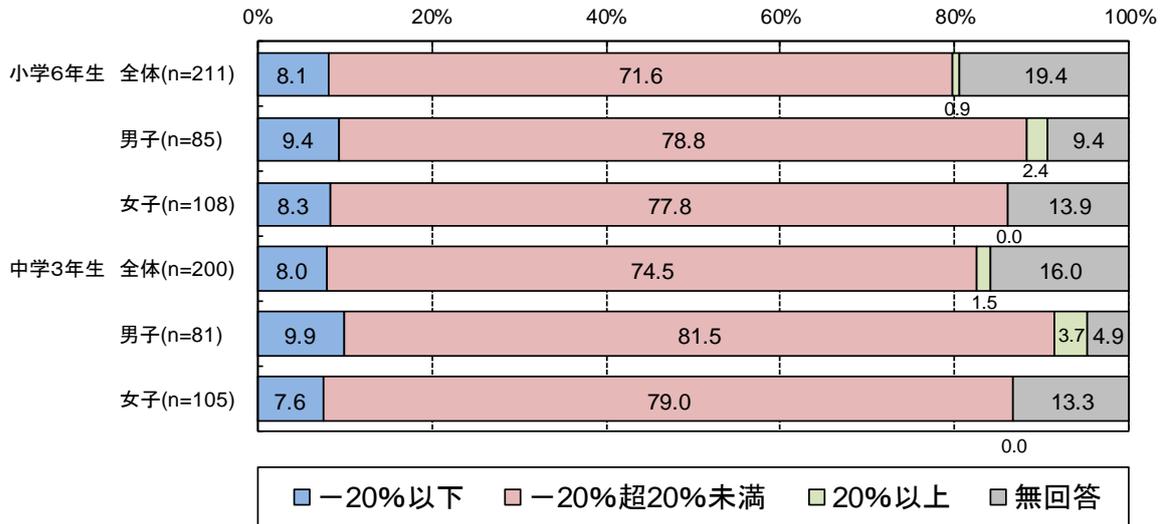


〔中学校3年生保護者〕



肥満度について

問6 肥満度を算出したところ、小学6年生・中学3年生ともに、「-20%超 20%未満(標準)」が最も高く(小6:71.6%、中3:74.5%)、次いで「-20%以下(やせ)」(小6:8.1%、中3:8.0%)、「20%以上(肥満)」(小6:0.9%、中3:1.5%)となっている。



肥満度判定方法

肥満度(過体重) = [実測体重(kg) - 身長別標準体重(kg)] / 身長別標準体重(kg) × 100(%)

※ 身長別標準体重(kg) = a係数 × 実測身長(cm) - b係数

	a係数	b係数
小学6年生(男子)	0.783	75.642
小学6年生(女子)	0.796	76.934
中学3年生(男子)	0.766	70.989
中学3年生(女子)	0.560	37.002

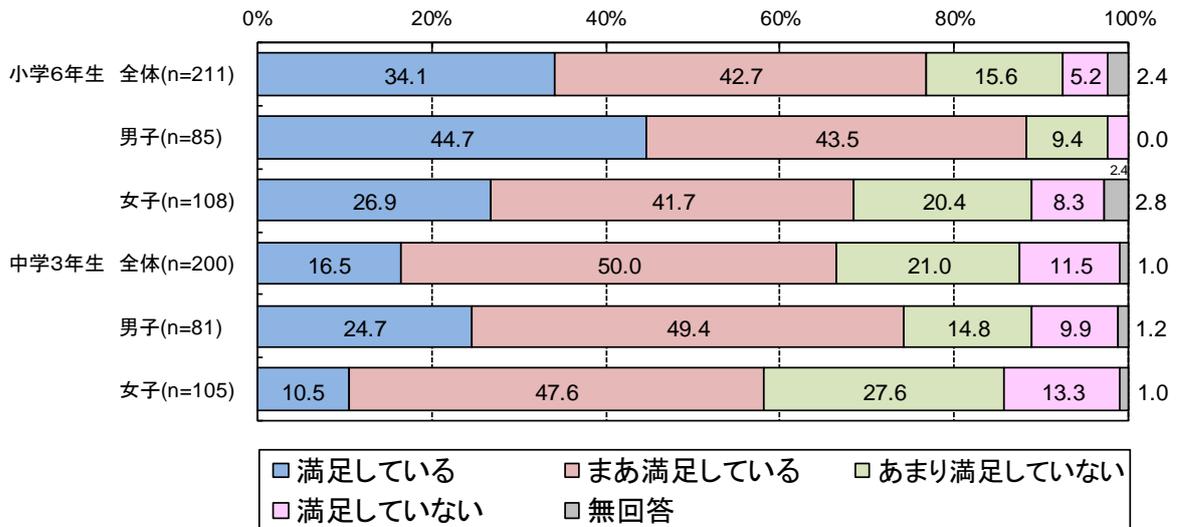
肥満度が20%以上の者を肥満傾向児、-20%以下の者は痩身傾向児としている。

(児童生徒の健康診断マニュアル(改訂版))平成18年より

自分の体型について

問8 自分の体型に満足しているかを聞いたところ、小学6年生では、「まあ満足している」が最も高く(42.7%)、次いで「満足している」(34.1%)、「あまり満足していない」(15.6%)となっている。

中学3年生では、「まあ満足している」が最も高く(50.0%)、次いで「あまり満足していない」(21.0%)、「満足している」(16.5%)となっている。



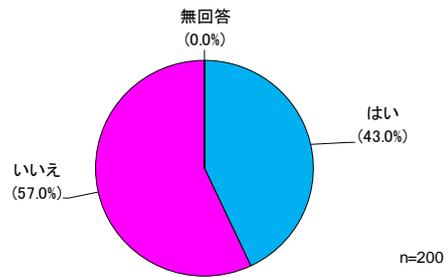
歯科健診の受診状況について

問 12 学校の健診以外に、定期的な歯科健診を受けているかを聞いたところ、「はい」が小6：58.3%、中3：43.0%、「いいえ」は小6：40.3%、中3：57.0%となっている。

〔小学校6年生〕

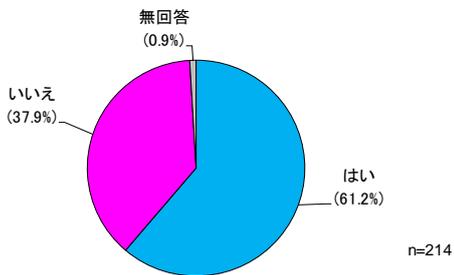


〔中学校3年生〕

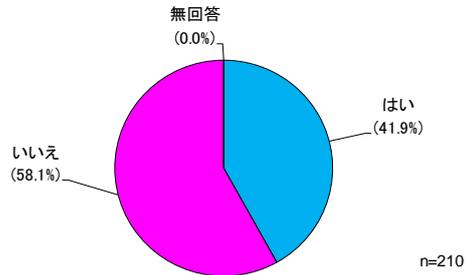


保護者にも同じ質問をしたところ、「はい」が小6保護者：61.2%、中3保護者：41.9%、「いいえ」は小6保護者：37.9%、中3保護者：58.1%となっている。

〔小学校6年生保護者〕



〔中学校3年生保護者〕



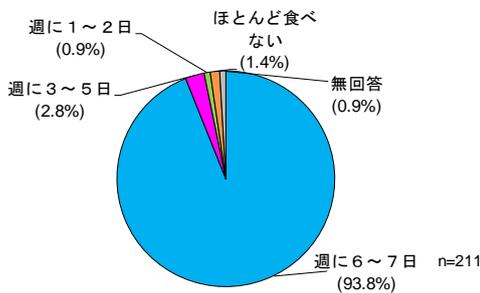
食生活や栄養について

朝食の摂取状況について

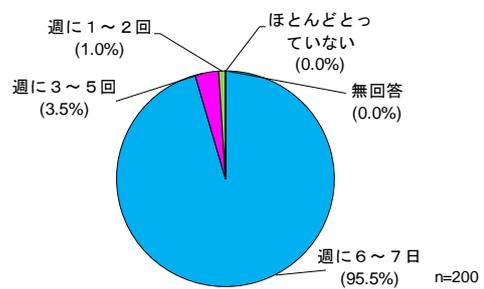
問 15 朝ごはんを、週にどれくらい食べているかを聞いたところ、小学6年生では、「週に6～7日」が最も高く（93.8%）、次いで「週に3～5日」（2.8%）、「ほとんど食べない」（1.4%）となっている。

中学3年生では、「週に6～7日」が最も高く（95.5%）、次いで「週に3～5日」（3.5%）、「週に1～2回」（1.0%）となっている。

〔小学校6年生〕



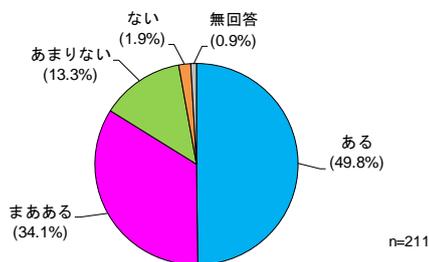
〔中学校3年生〕



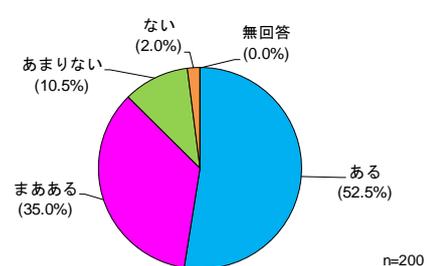
朝の食欲について

問 16 朝、食欲があるかを聞いたところ、小学6年生・中学3年生ともに、「ある」が最も高く（小6：49.8%、中3：52.5%）、次いで「まあある」（小6：34.1%、中3：35.0%）、「あまりない」（小6：13.3%、中3：10.5%）となっている。

〔小学校6年生〕

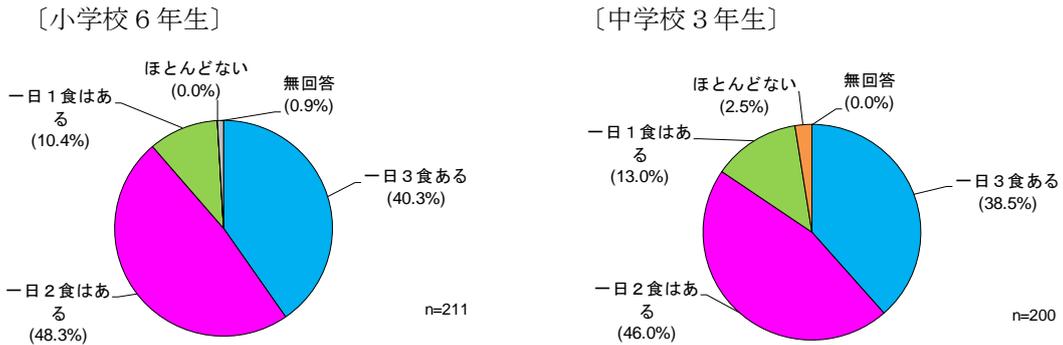


〔中学校3年生〕



野菜の摂取状況について

問 22 献立に、野菜のおかずがあるか（野菜ジュースは含まず）を聞いたところ、小学6年生・中学3年生ともに、「一日2食はある」が最も高く（小6：48.3%、中3：46.0%）、次いで「一日3食ある」（小6：40.3%、中3：38.5%）だが、一方で「一日1食はある」も小学6年生で10.4%、中学3年生で13.0%となっている。



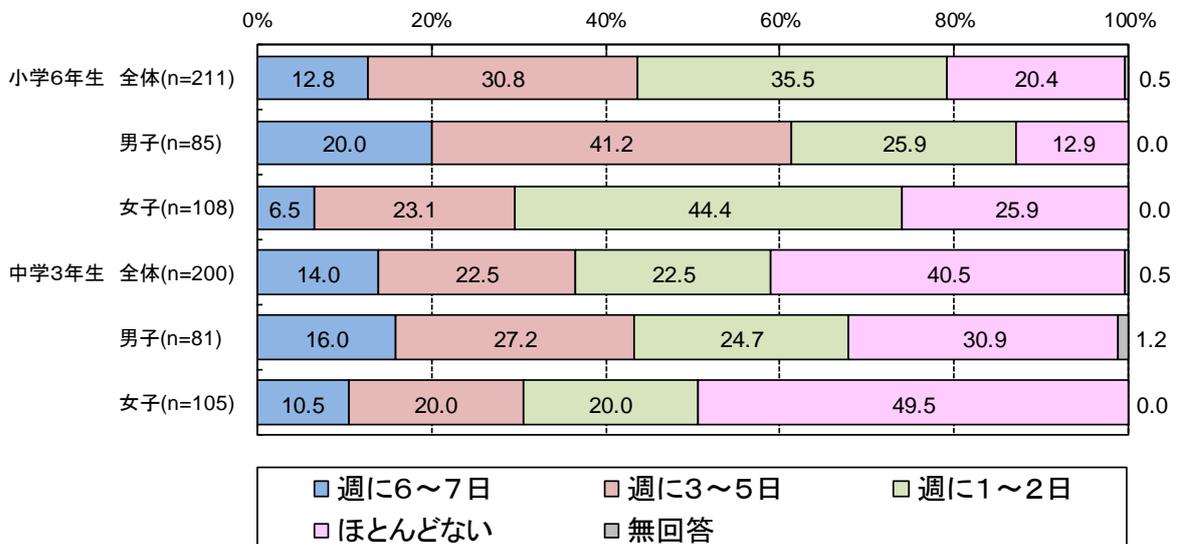
身体活動や運動について

からだを動かすことについて

問 33 授業以外でからだを動かすこと（習い事など）は、週にどれくらいあるかを聞いたところ、小学6年生では、「週に1～2日」が最も高く（35.5%）、次いで「週に3～5日」（30.8%）、「ほとんどない」（20.4%）となっている。

中学3年生では、「ほとんどない」が最も高く（40.5%）、次いで「週に1～2日」、「週に3～5日」（同率22.5%）となっている。

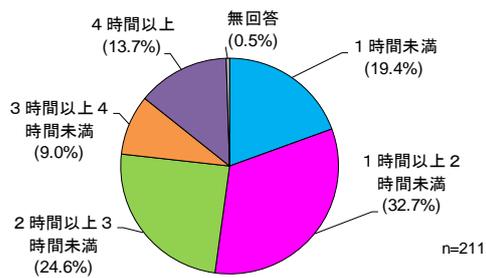
性別でみると、小学6年生・中学3年生ともに、女子は男子に比べて、「ほとんどない」の割合が高くなっている。



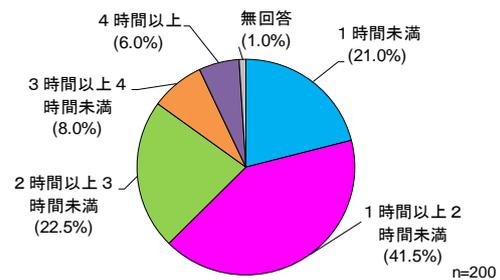
テレビ等の一日の視聴時間について

問 34 一日にテレビやDVDなどを見る時間はどれくらいかを聞いたところ、小学6年生・中学3年生ともに、「1時間以上2時間未満」が最も高く（小6：32.7%、中3：41.5%）、次いで「2時間以上3時間未満」（小6：24.6%、中3：22.5%）、「1時間未満」（小6：19.4%、中3：21.0%）となっている。

〔小学校6年生〕



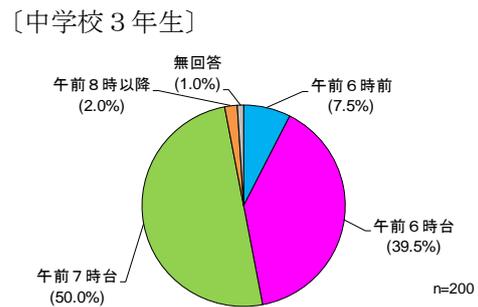
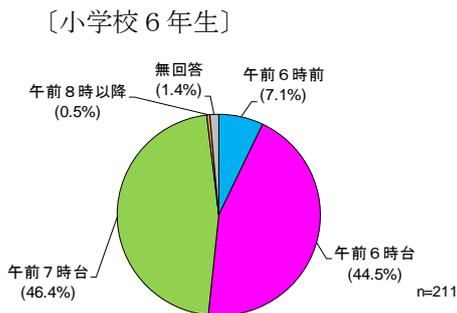
〔中学校3年生〕



休養・こころの健康について

学校がある日の起床時間について

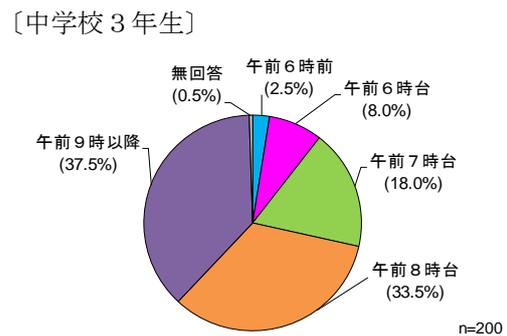
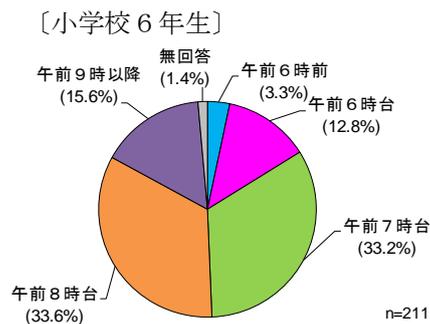
問 35 学校のある日は、だいたい何時に起きるかを聞いたところ、小学6年生・中学3年生ともに、「午前7時台」が最も高く（小6：46.4%、中3：50.0%）、次いで「午前6時台」（小6：44.5%、中3：39.5%）、「午前6時前」（小6：7.1%、中3：7.5%）となっている。



学校がない日の起床時間について

問 36 学校のない日は、だいたい何時に起きるかを聞いたところ、小学6年生では、「午前8時台」が最も高く（33.6%）、次いで「午前7時台」（33.2%）、「午前6時台」（12.8%）となっている。

中学3年生では、「午前9時以降」が最も高く（37.5%）、次いで「午前8時台」（33.5%）、「午前7時台」（18.0%）となっている。

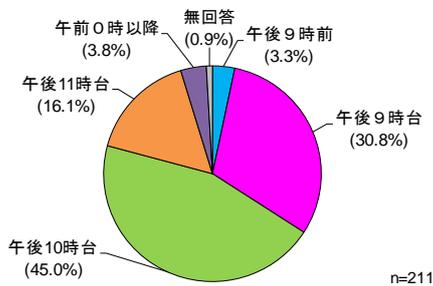


学校がある前日の就寝時間について

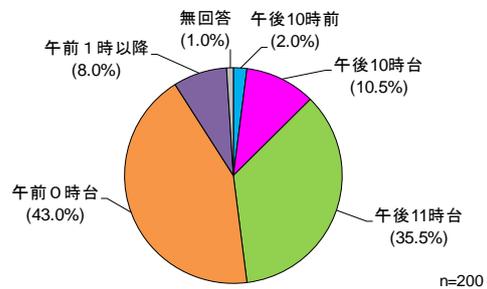
問 37 学校のある前日は、だいたい何時に寝るかを聞いたところ、小学6年生では、「午後10時台」が最も高く(45.0%)、次いで「午後9時台」(30.8%)、「午後11時台」(16.1%)となっている。

中学3年生では、「午前0時台」が最も高く(43.0%)、次いで「午後11時台」(35.5%)、「午後10時台」(10.5%)となっている。

[小学校6年生]



[中学校3年生]



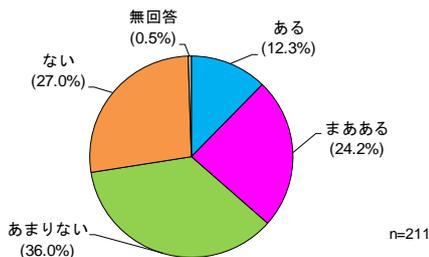
※小学校6年生の選択肢は「午後9時前」「午後9時台」「午後10時台」「午後11時台」「午前0時以降」であり、中学校3年生の選択肢は「午後10時前」「午後10時台」「午後11時台」「午前0時台」「午前1時以降」となっている。

起床時の倦怠感について

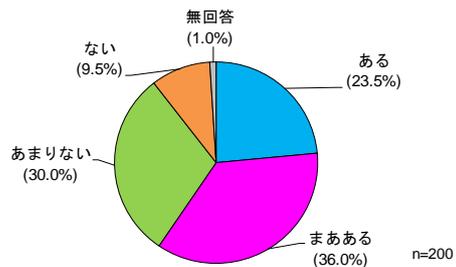
問 38 朝起きたとき、体がだるい・つかれていると感じることがあるかを聞いたところ、小学6年生では、「あまりない」が最も高く(36.0%)、次いで「ない」(27.0%)、「まあある」(24.2%)となっている。

中学3年生では、「まあある」が最も高く(36.0%)、次いで「あまりない」(30.0%)、「ある」(23.5%)となっている。

[小学校6年生]

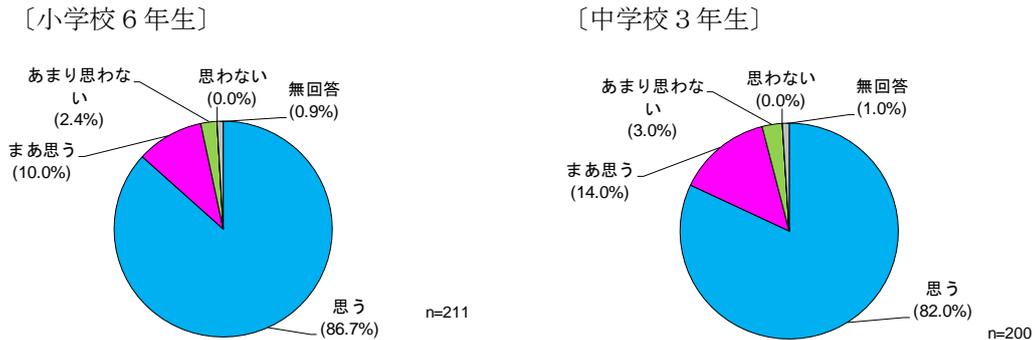


[中学校3年生]



自分の命の大切さについて

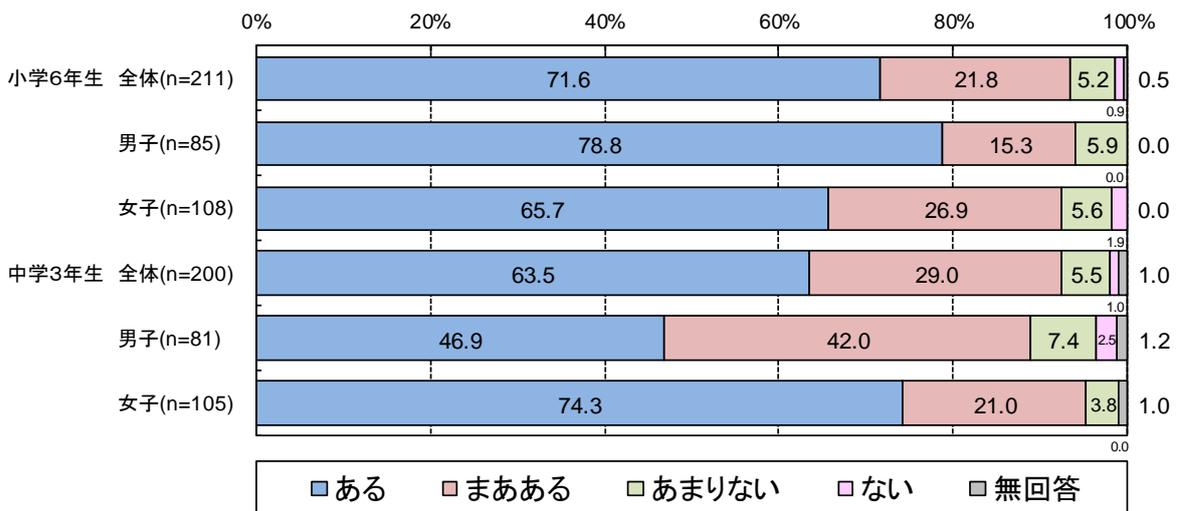
問 40 自分の命を大切だと思うかを聞いたところ、小学6年生・中学3年生ともに、「思う」が最も高く（小6：86.7%、中3：82.0%）、次いで「まあ思う」（小6：10.0%、中3：14.0%）だが、一方「あまり思わない」も、小学6年生で2.4%、中学3年生で3.0%となっている。



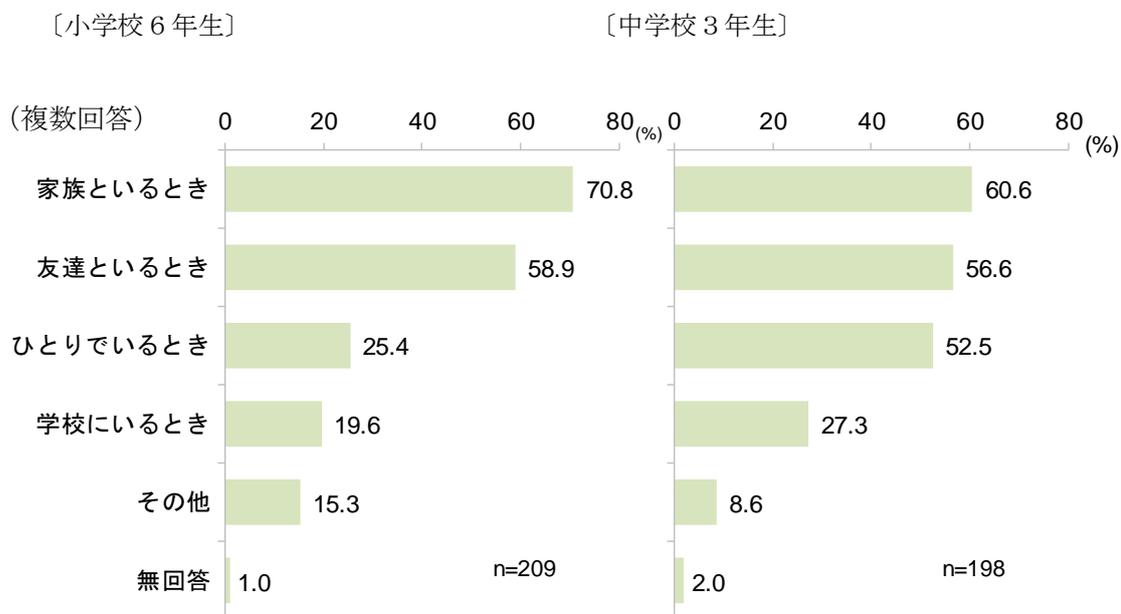
ほっとできるときについて

問 43 自分がほっとできるときがあるかを聞いたところ、小学6年生・中学3年生ともに、「ある」が最も高く（小6：71.6%、中3：63.5%）、次いで「まあある」（小6：21.8%、中3：29.0%）、「あまりない」（小6：5.2%、中3：5.5%）となっている。

性別でみると、小学6年生では、男子は女子に比べ、「ある」の割合が高いが、中学3年生では、男子の方が、「ある」の割合が低くなっている。

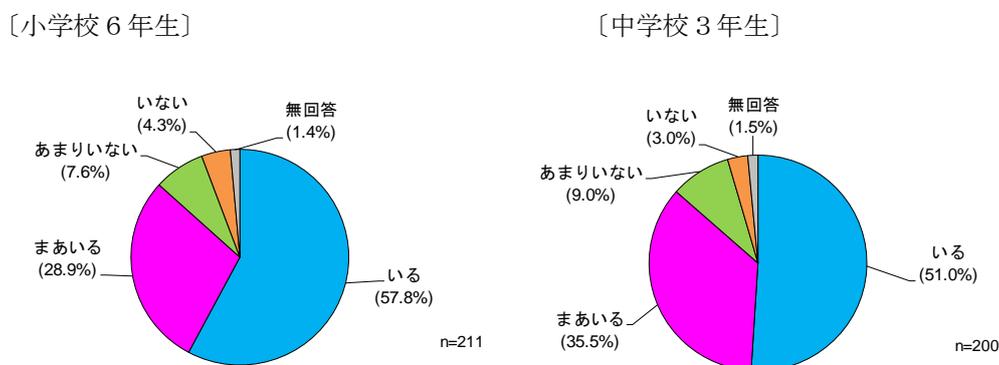


問 44 ほっとできるのは、いつかを聞いたところ、小学6年生・中学3年生ともに、「家族といるとき」が最も高く（小6：70.8%、中3：60.6%）、次いで「友達といるとき」（小6：58.9%、中3：56.6%）、「ひとりでいるとき」（小6：25.4%、中3：52.5%）となっている。



何でも話せる友達について

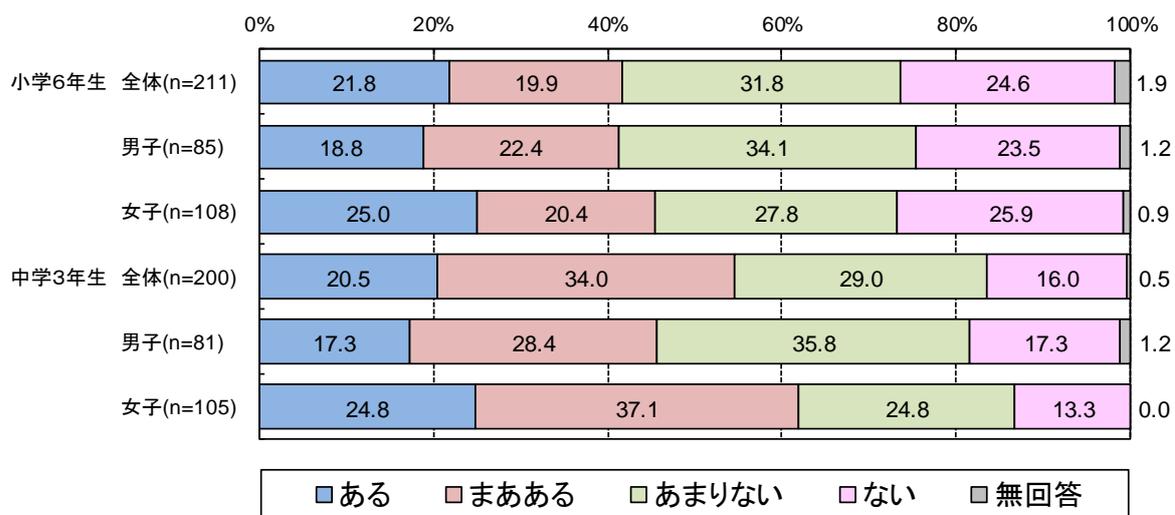
問 45 いいことも、悪いことも、何でも話せる友達がいるかを聞いたところ、小学6年生・中学3年生ともに、「いる」が最も高く（小6：57.8%、中3：51.0%）、次いで「まあいる」（小6：28.9%、中3：35.5%）、「あまりいない」（小6：7.6%、中3：9.0%）となっている。



ストレスについて

問 46 気持ちが落ち込む、イライラするなど、どうしたらよいか分からない時があるかを聞いたところ、小学6年生では、「あまりない」が最も高く（31.8%）、次いで「ない」（24.6%）、「ある」（21.8%）となっている。

中学3年生では、「まあある」が最も高く（34.0%）、次いで「あまりない」（29.0%）、「ある」（20.5%）となっている。

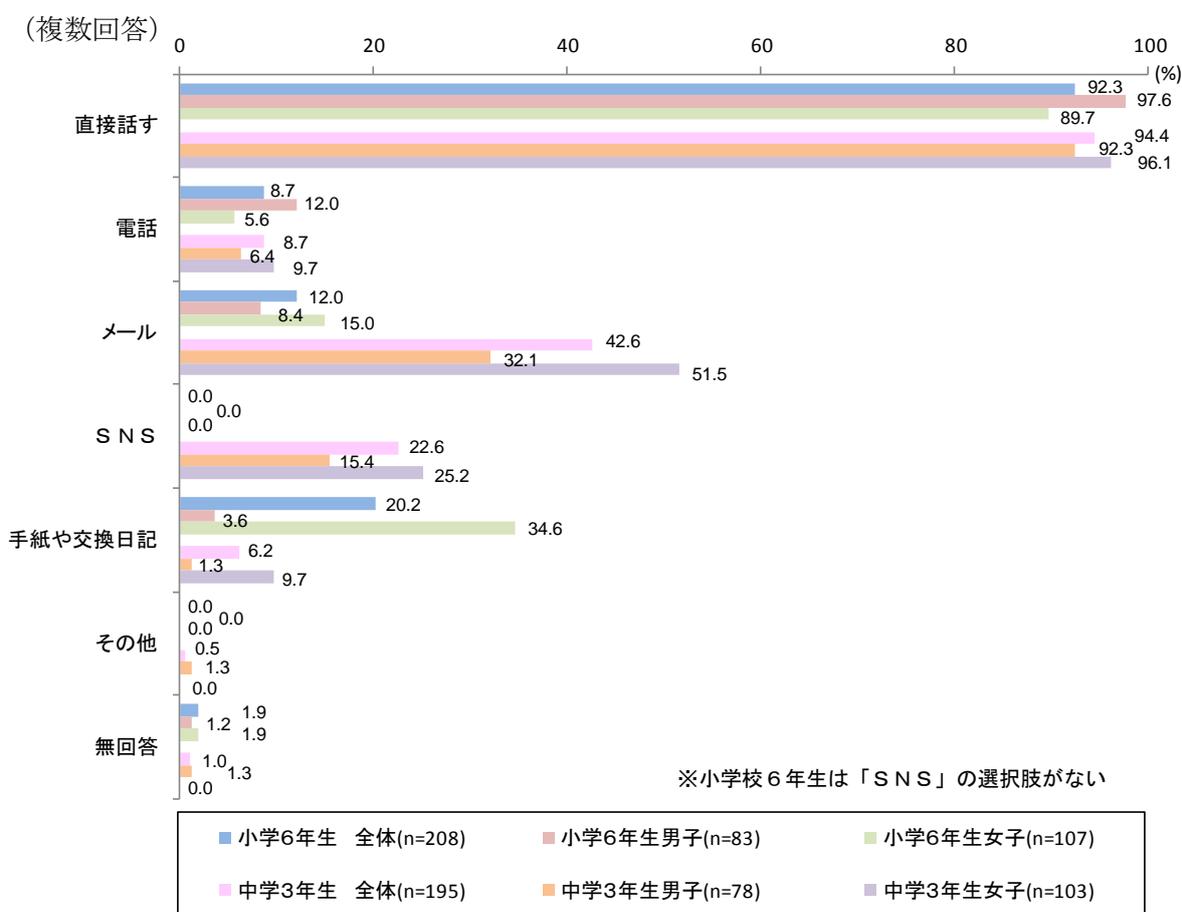


コミュニケーションについて

気持ちの伝達方法について

問 49 (小6)・問 50 (中3) 自分の気持ちを、どのような方法で伝えることが多いかを聞いたところ、小学6年生では、「直接話す」が最も高く (92.3%)、次いで「手紙や交換日記」(20.2%)、「メール」(12.0%) となっている。

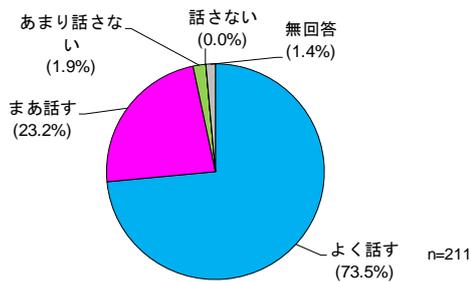
中学3年生では、「直接話す」が最も高く (94.4%)、次いで「メール」(42.6%)、「SNS」(22.6%) となっている。



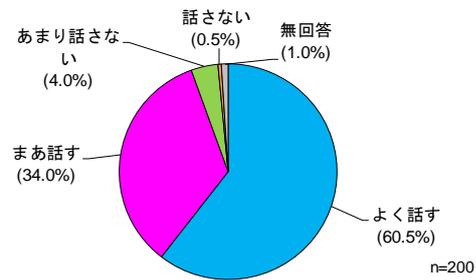
家族とのコミュニケーションについて

問 50 (小6)・問 51 (中3) 家族と話をするかを聞いたところ、小学6年生・中学3年生ともに、「よく話す」が最も高く (小6 : 73.5%、中3 : 60.5%)、次いで「まあ話す」 (小6 : 23.2%、中3 : 34.0%)、「あまり話さない」 (小6 : 1.9%、中3 : 4.0%) となっている。

[小学校6年生]



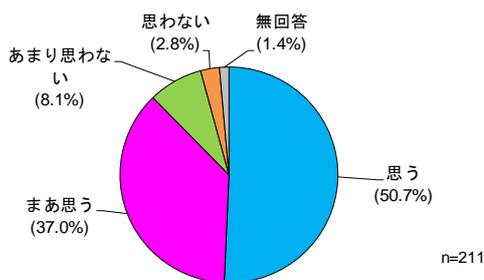
[中学校3年生]



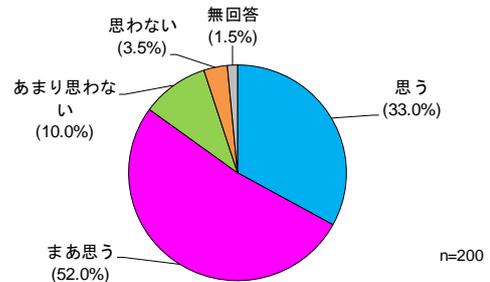
問 51 (小6)・問 52 (中3) 保護者は、自分のことをわかっていると思うかを聞いたところ、小学6年生では、「思う」が最も高く (50.7%)、次いで「まあ思う」 (37.0%)、「あまり思わない」 (8.1%) となっている。

中学3年生では、「まあ思う」が最も高く (52.0%)、次いで「思う」 (33.0%)、「あまり思わない」 (10.0%) となっている。

[小学校6年生]



[中学校3年生]

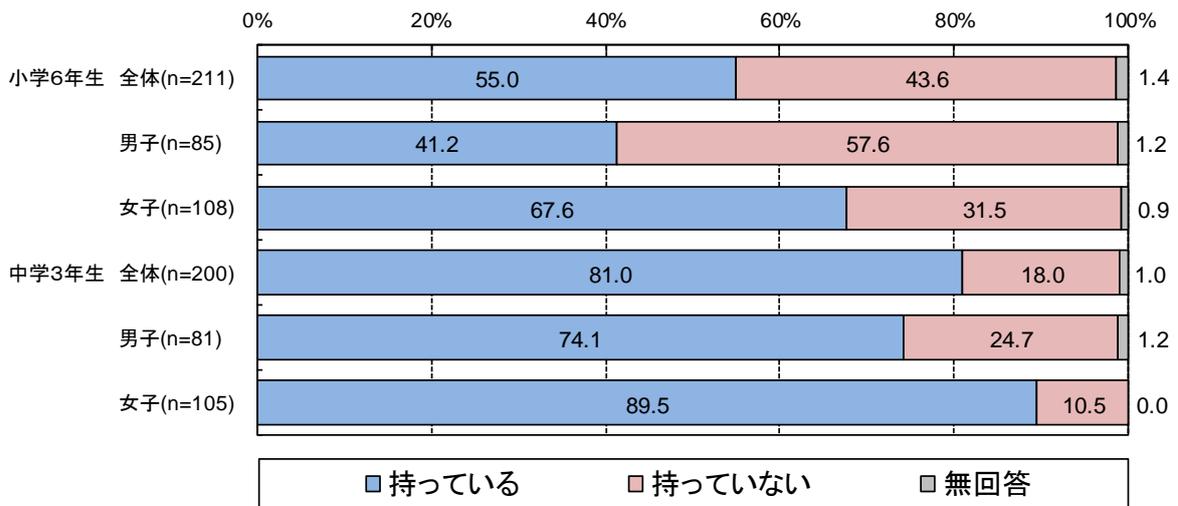


携帯電話・スマートフォン等について

携帯電話等について

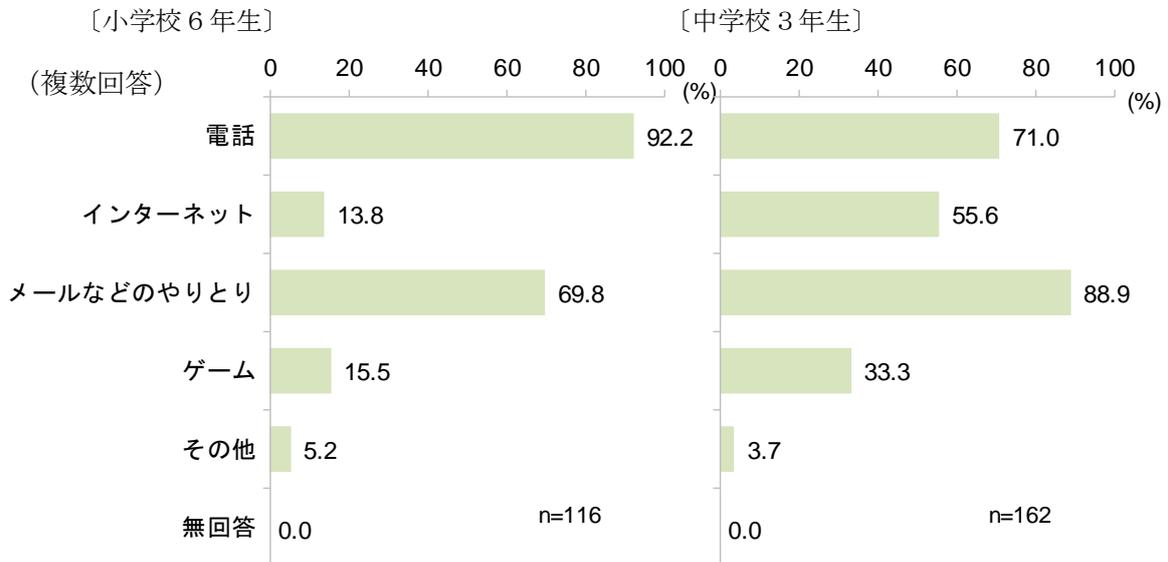
問 55 自分専用の携帯電話・スマートフォンを持っているかを聞いたところ、「持っている」が小6：55.0%、中3：81.0%、「持っていない」は小6：43.6%、中3：18.0%となっている。

性別でみると、小学6年生・中学3年生ともに、女子の方が「持っている」割合が高い。



問 55-1 「持っている」人に、使う目的はどれかを聞いたところ、小学6年生では、「電話」が最も高く（92.2%）、次いで「メールなどのやりとり」（69.8%）、「ゲーム」（15.5%）となっている。

中学3年生では、「メールなどのやりとり」が最も高く（88.9%）、次いで「電話」（71.0%）、「インターネット・SNS」（55.6%）となっている。

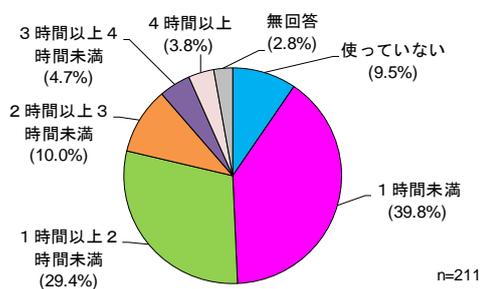


ゲーム機・携帯電話等の一日の使用時間について

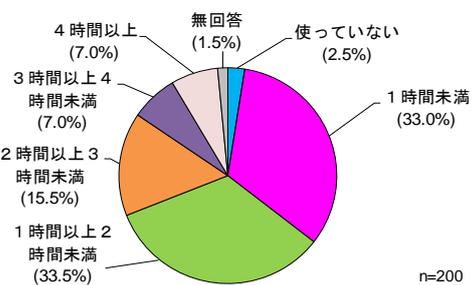
問 56 ゲーム機・携帯電話・スマートフォン・パソコンを使う時間は、一日にどれくらいかを聞いたところ、小学6年生では、「1時間未満」が最も高く（39.8%）、次いで「1時間以上2時間未満」（29.4%）、「2時間以上3時間未満」（10.0%）となっている。

中学3年生では、「1時間以上2時間未満」が最も高く（33.5%）、次いで「1時間未満」（33.0%）、「2時間以上3時間未満」（15.5%）となっている。

〔小学校6年生〕



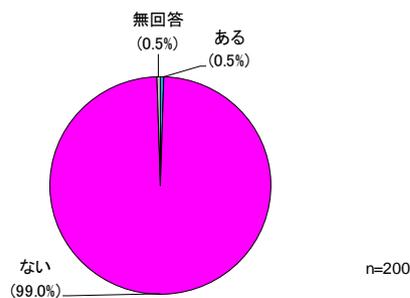
〔中学校3年生〕



薬物と性について (中学校3年生のみ)

薬物等について

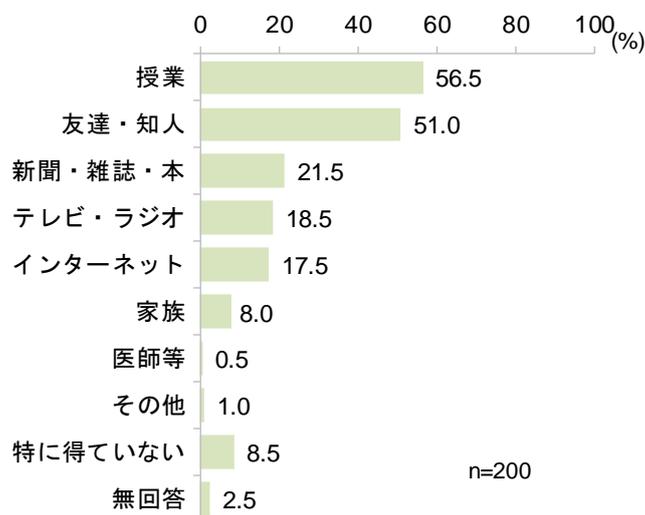
問 65 薬物や危険ドラッグを試してみたいと思ったことがあるかを聞いたところ、「ない」が99.0%、「ある」が0.5%となっている。



性について

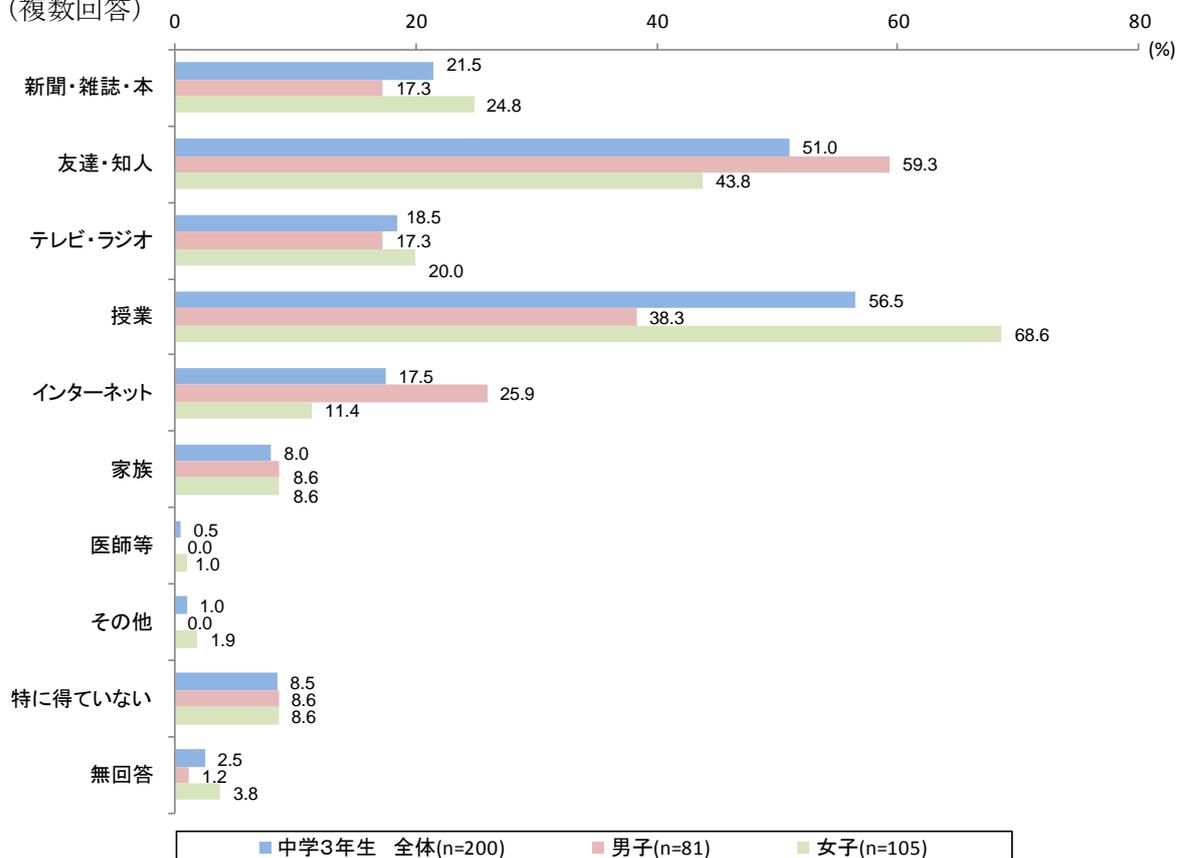
問 66 性に関する情報をどこから得ているかを聞いたところ、「授業」が最も高く(56.5%)、次いで「友達・知人」(51.0%)、「新聞・雑誌・本」(21.5%)となっている。

(複数回答)



性別でみると、男子は「友達・知人」から、女子は「授業」から情報を得ている割合が最も高い。

(複数回答)

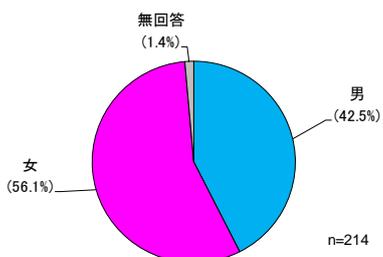


3 小学校6年生・中学校3年生の保護者

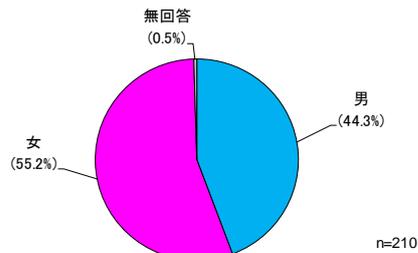
回答者について

問1 お子さんの性別を教えてください

[小学校6年生保護者]

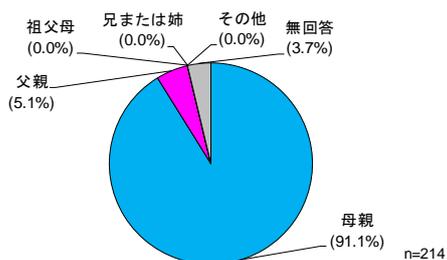


[中学校3年生保護者]

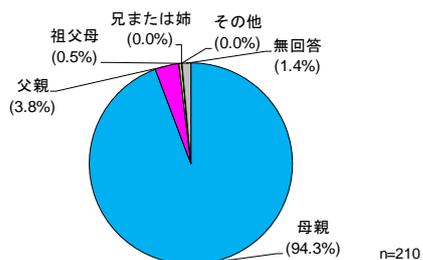


問2 このアンケートに、記入していただくのはどなたですか

[小学校6年生保護者]

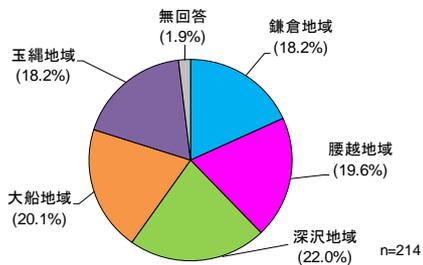


[中学校3年生保護者]

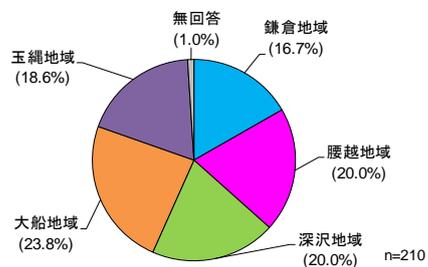


回答者の居住地域

[小学校6年生保護者]



[中学校3年生保護者]

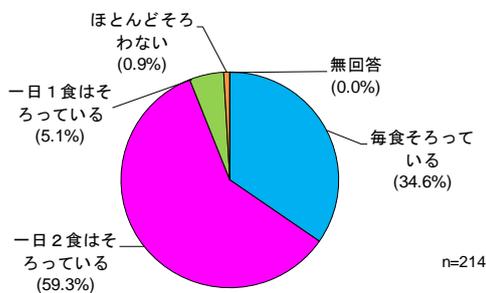


食生活や栄養について

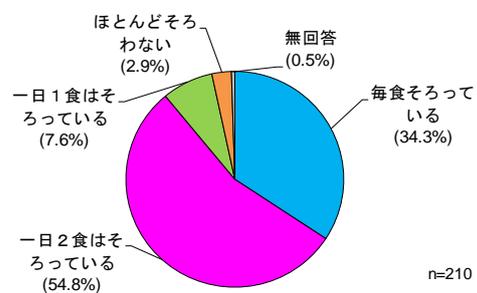
バランスのとれた食事について

問9 お子さんの献立に、主食（ご飯、パン、めんなど）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品を材料にしたおかず）、副菜（野菜を材料にしたおかず）がそろっているかを聞いたところ、小学6年生・中学3年生保護者ともに、「一日2食はそろっている」が最も高く（小6保護者：59.3%、中3保護者：54.8%）、次いで「毎食そろっている」（小6保護者：34.6%、中3保護者：34.3%）、「一日1食はそろっている」（小6保護者：5.1%、中3保護者：7.6%）となっている。

〔小学校6年生保護者〕



〔中学校3年生保護者〕

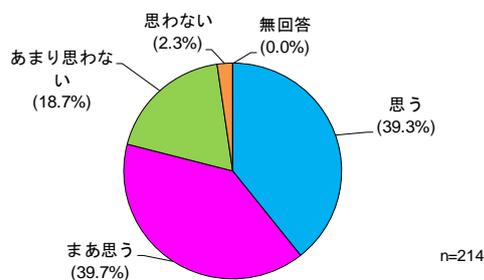


身体活動や運動について

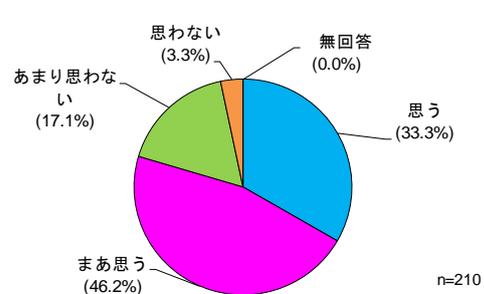
体力について

問18 お子さんは、体力があるかを聞いたところ、小学6年生・中学3年生保護者ともに、「まあ思う」が最も高く（小6保護者：39.7%、中3保護者：46.2%）、次いで「思う」（小6保護者：39.3%、中3保護者：33.3%）、「あまり思わない」（小6保護者：18.7%、中3保護者：17.1%）となっている。

〔小学校6年生保護者〕



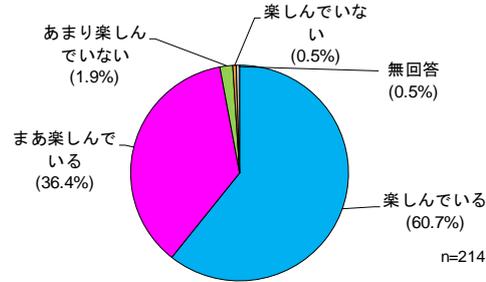
〔中学校3年生保護者〕



心の健康について

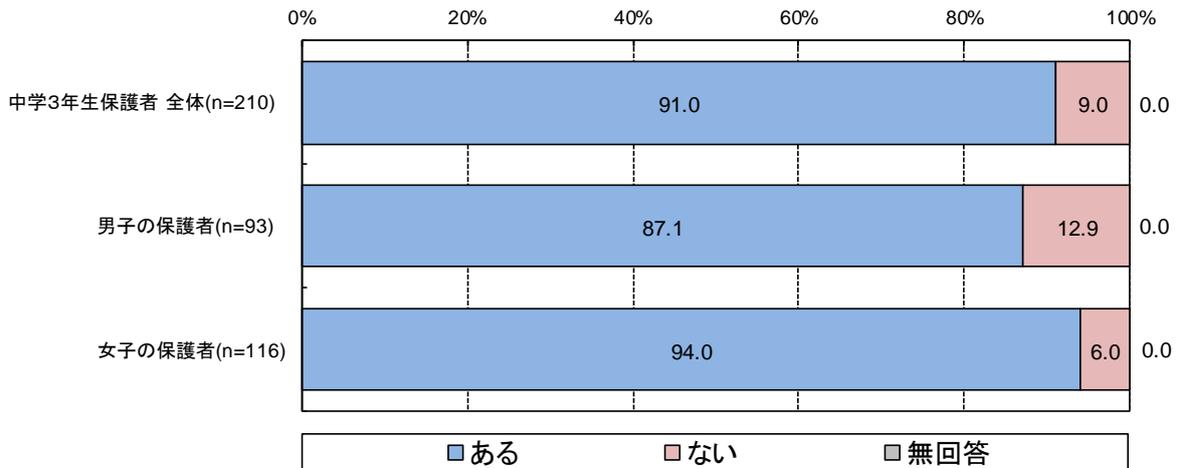
子どもと過ごす時間について（小学校6年生保護者のみ）

問 19 お子さんと過ごす時間を楽しんでいるかを聞いたところ、「楽しんでいる」が最も高く（60.7%）、次いで「まあ楽しんでいる」（36.4%）となっている。



子どもの将来の夢について（中学校3年生保護者のみ）

問 19 将来の夢や目標について、お子さんと話すことがあるかを聞いたところ、「ある」が91.0%、「ない」が9.0%となっている。

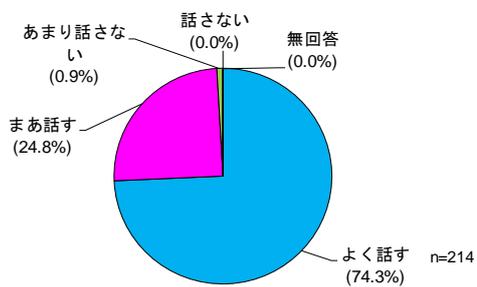


コミュニケーションについて

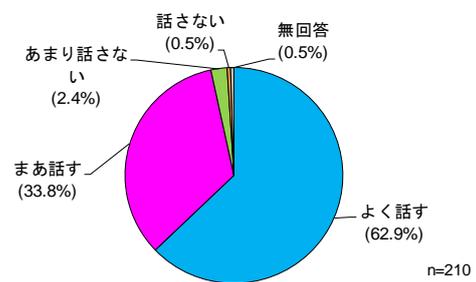
子どもとのコミュニケーションについて

問 22 お子さんと、話をするかを聞いたところ、小学6年生・中学3年生保護者ともに、「よく話す」が最も高く（小6保護者：74.3%、中3保護者：62.9%）、次いで「まあ話す」（小6保護者：24.8%、中3保護者：33.8%）、「あまり話さない」（小6保護者：0.9%、中3保護者：2.4%）となっている。

〔小学校6年生保護者〕



〔中学校3年生保護者〕

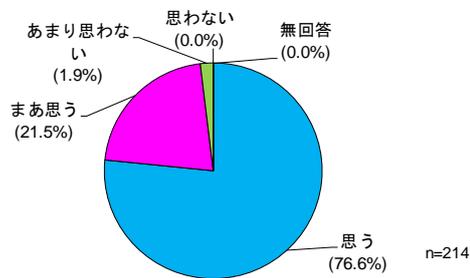


携帯電話・スマートフォン等について

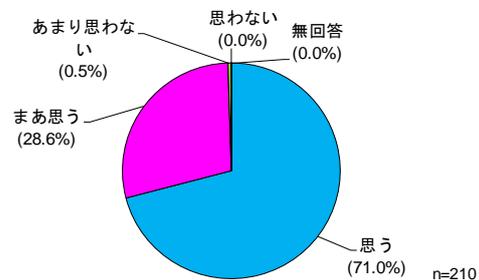
ゲーム機・携帯電話等の長時間使用による心身への影響について

問 25 ゲーム機・携帯電話・スマートフォン・パソコンを長時間使うことは、心身に影響があると思うかを聞いたところ、小学6年生・中学3年生保護者ともに、「思う」が最も高く（小6保護者：76.6%、中3保護者：71.0%）、次いで「まあ思う」（小6保護者：21.5%、中3保護者：28.6%）、「あまり思わない」（小6保護者：1.9%、中3保護者：0.5%）となっている。

〔小学校6年生保護者〕



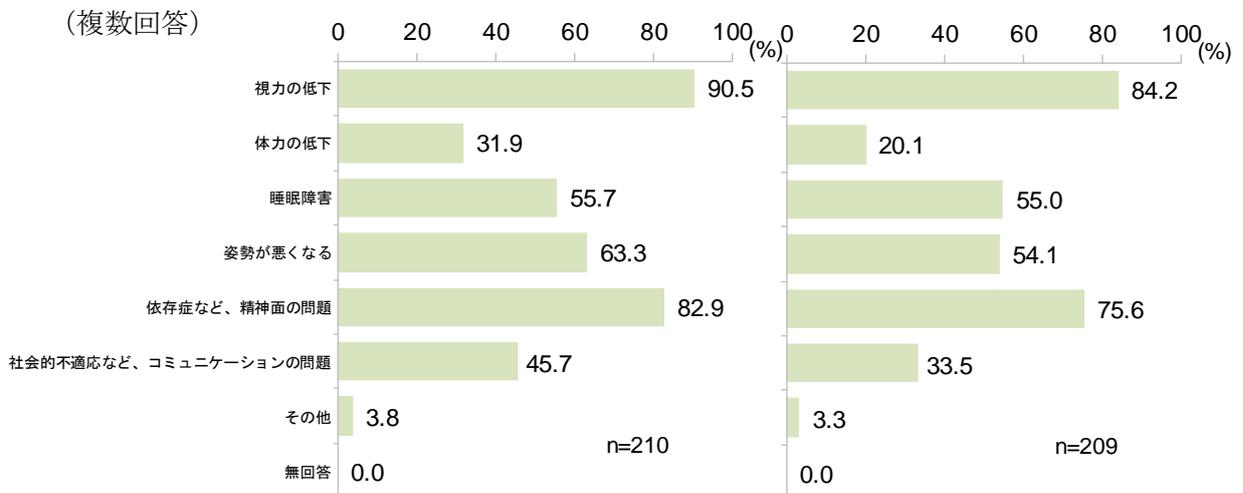
〔中学校3年生保護者〕



問 25-1 ゲーム機・携帯電話・スマートフォン・パソコンを長時間使うことは、心身に影響があると「思う」、「まあ思う」と答えた方に、その内容を聞いたところ、小学6年生・中学3年生保護者ともに、「視力の低下」が最も高く（小6保護者：90.5%、中3保護者：84.2%）、次いで「依存症など、精神面の問題」（小6保護者：82.9%、中3保護者：75.6%）となっている。

〔小学校6年生保護者〕

〔中学校3年生保護者〕

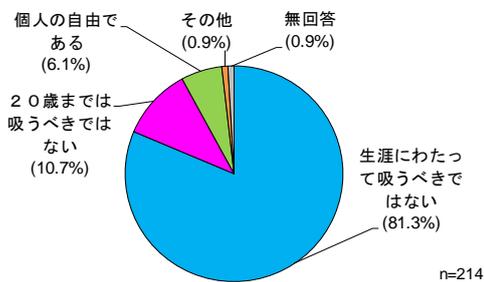


タバコについて

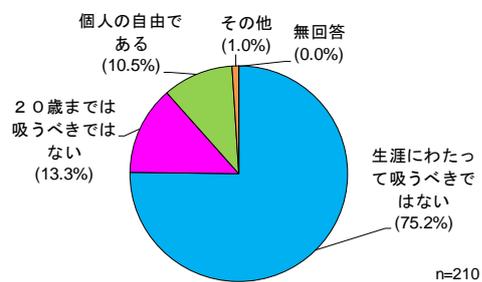
喫煙に対する考え方について

問 28 あなたは、喫煙についてどう思うかを聞いたところ、小学6年生・中学3年生保護者ともに、「生涯にわたって吸うべきではない」が最も高く（小6保護者：81.3%、中3保護者：75.2%）、次いで「20歳までは吸うべきではない」（小6保護者：10.7%、中3保護者：13.3%）、「個人の自由である」（小6保護者：6.1%、中3保護者：10.5%）となっている。

〔小学校6年生保護者〕



〔中学校3年生保護者〕

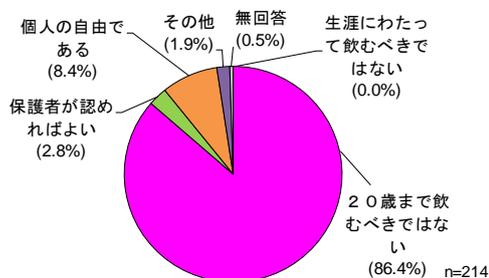


飲酒について

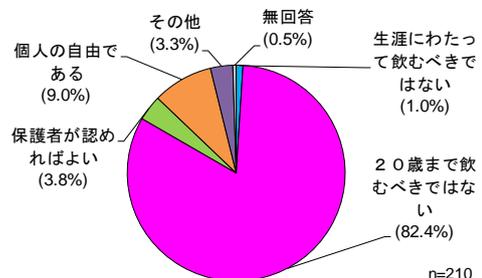
飲酒に対する考え方について

問 32 あなたは、飲酒について、どう思うかを聞いたところ、小学6年生・中学3年生保護者ともに、「20歳まで飲むべきではない」が最も高く（小6保護者：86.4%、中3保護者：82.4%）、次いで「個人の自由である」（小6保護者：8.4%、中3保護者：9.0%）、「保護者が認めればよい」（小6保護者：2.8%、中3保護者：3.8%）となっている。

〔小学校6年生保護者〕



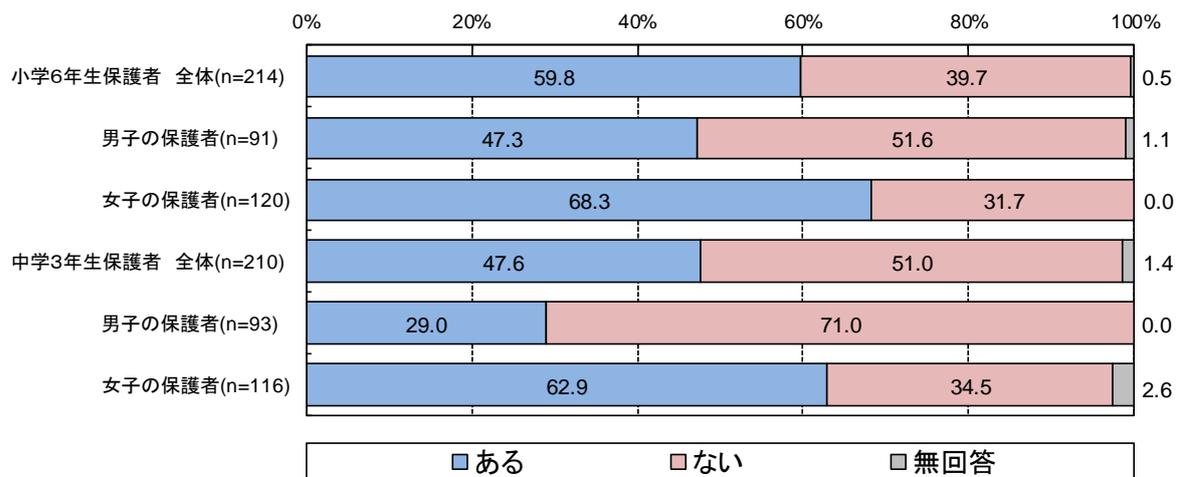
〔中学校3年生保護者〕



性について

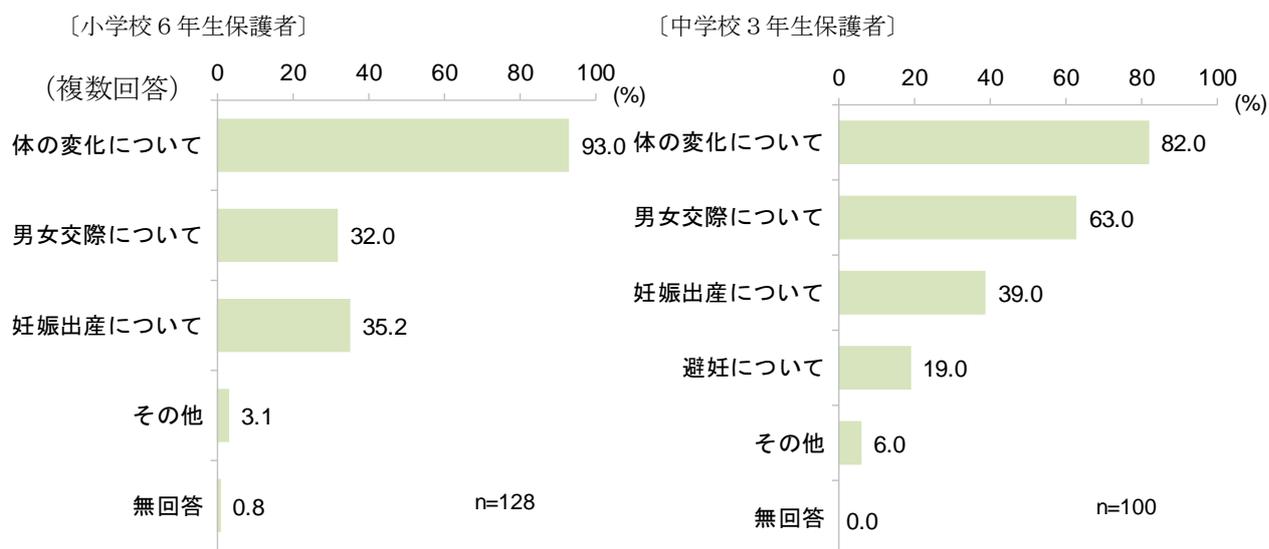
問 35 お子さんと性のことについて、話すことがあるかを聞いたところ、「ある」が小学6年生保護者：59.8%、中学3年生保護者：47.6%、「ない」は小学6年生保護者：39.7%、中学3年生保護者：51.0%となっている。

性別でみると、小学6年生・中学3年生ともに、女子の保護者は男子の保護者に比べて、子どもと性について話すことが「ある」割合が高い。

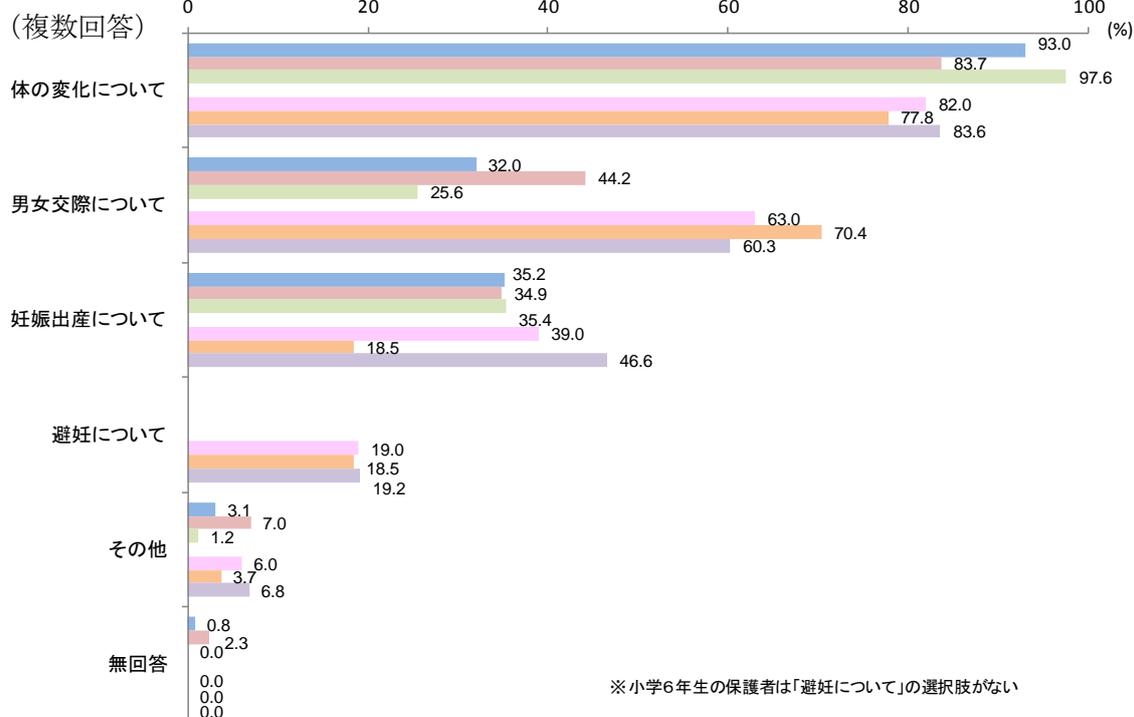


問 35-1 お子さんと性のことについて、話すことがあると答えた方に、内容を聞いたところ、小学6年生保護者では、「体の変化について」が最も高く（93.0%）、次いで「妊娠出産について」（35.2%）、「男女交際について」（32.0%）となっている。

中学3年生保護者では、「体の変化について」が最も高く（82.0%）、次いで「男女交際について」（63.0%）、「妊娠出産について」（39.0%）となっている。



性別でみると、小学6年生・中学3年生ともに、男子の保護者は「男女交際について」話している割合が高く、中学3年生の女子の保護者は「妊娠出産について」話している割合が高くなっている。



※小学6年生の保護者は「避妊について」の選択肢がない

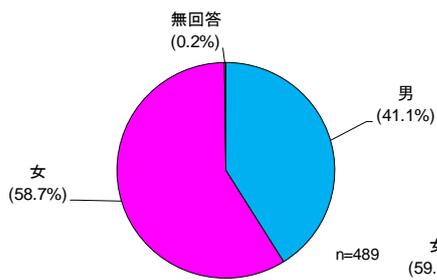
■ 小学6年生保護者 全体(n=128) ■ 小学6年生男子の保護者(n=43) ■ 小学6年生女子の保護者(n=82)
 ■ 中学3年生保護者 全体(n=100) ■ 中学3年生男子の保護者(n=27) ■ 中学3年生女子の保護者(n=73)

4 青年期・壮年期・高年期

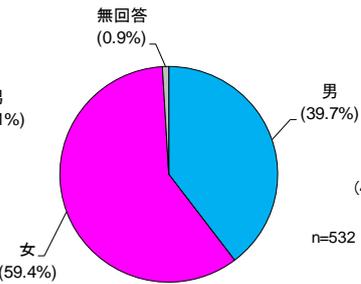
回答者について

回答者の性別

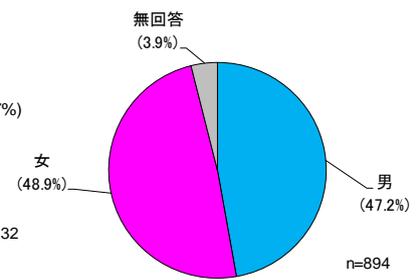
〔青年期〕



〔壮年期〕

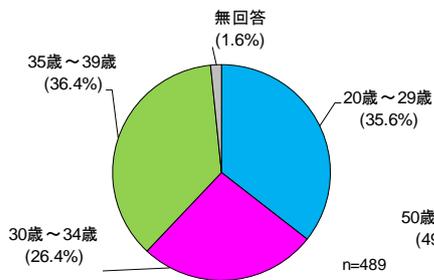


〔高年期〕

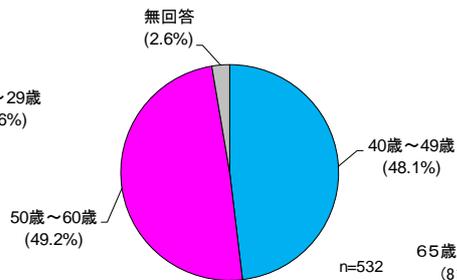


回答者の年齢区分

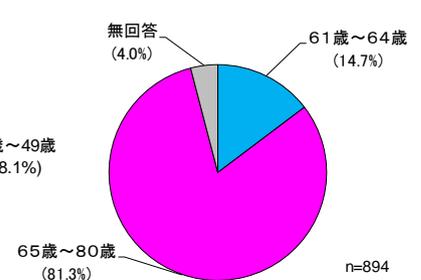
〔青年期〕



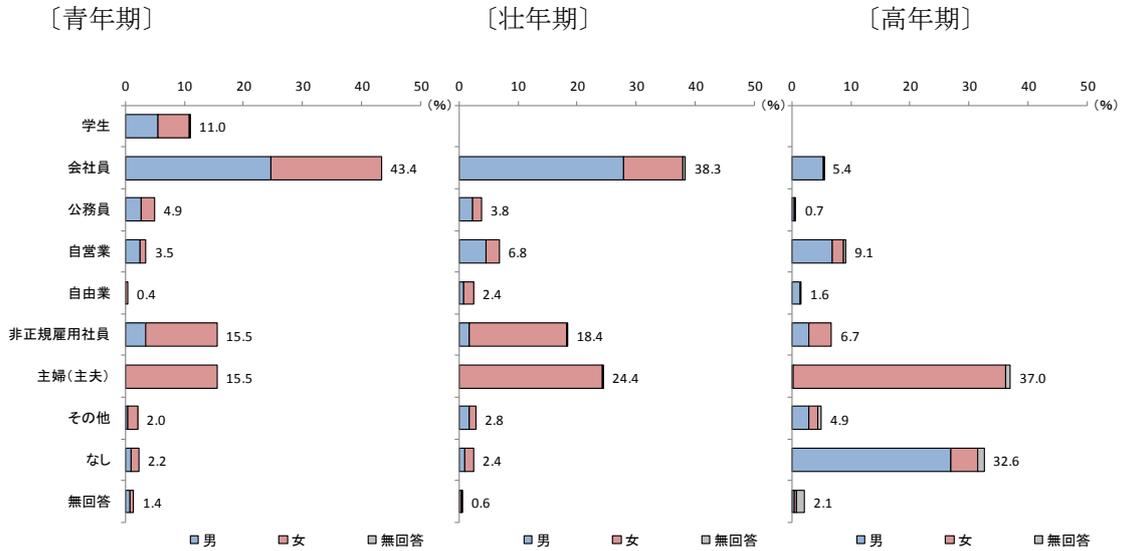
〔壮年期〕



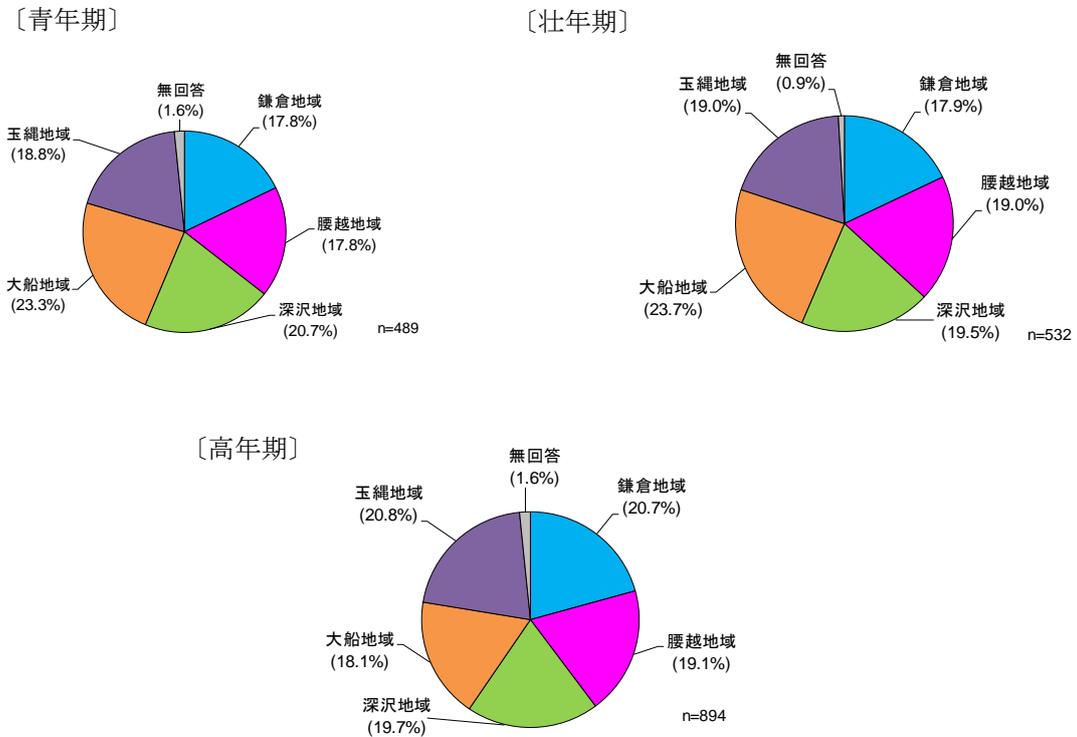
〔高年期〕



回答者の職業



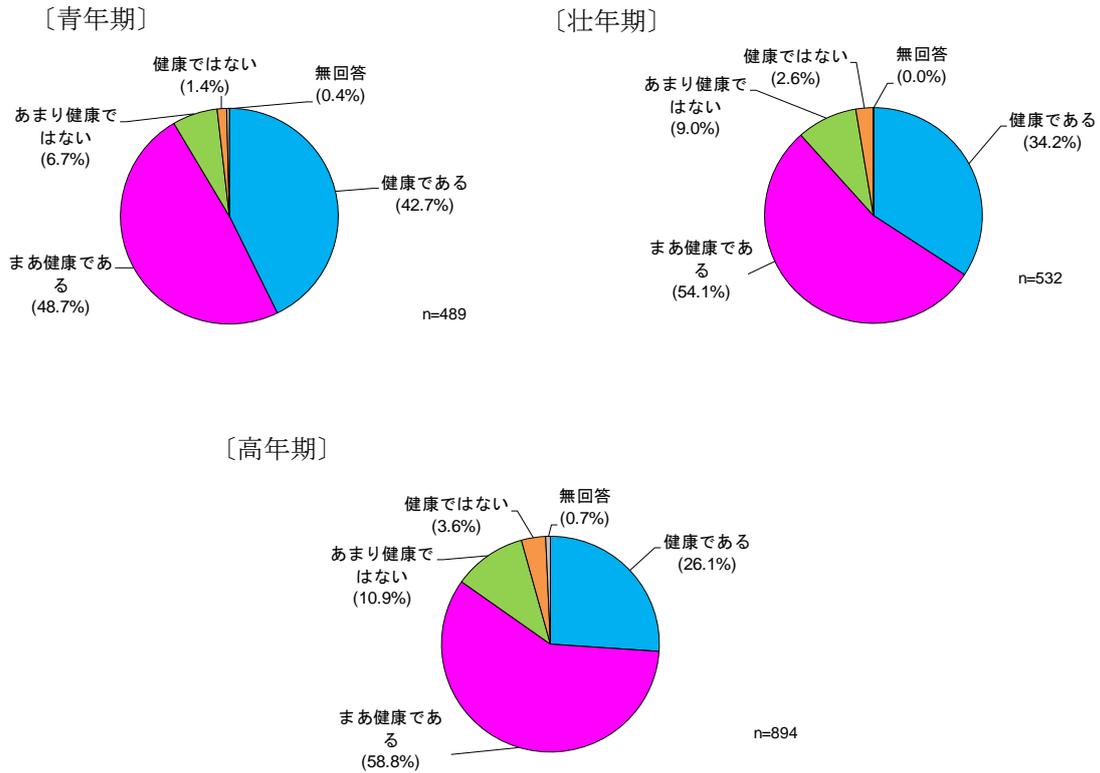
※壮年期・高年期は「学生」の選択肢がない
 グラフ上の「非正規社員」は選択肢「非正規雇用社員（派遣、非常勤、パート等）」を示す



健康について

健康状態について

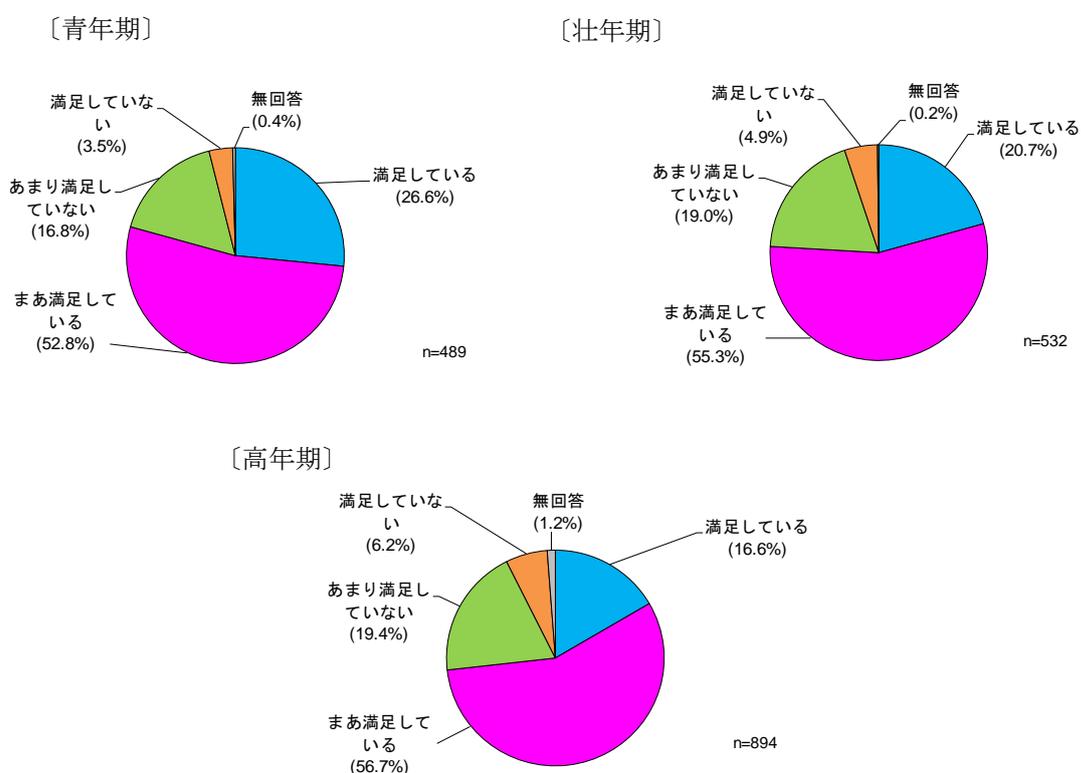
問4 最近の健康状態を聞いたところ、青年期～高年期いずれも、「まあ健康である」が最も高く（青年期：48.7%、壮年期：54.1%、高年期：58.8%）、次いで「健康である」（青年期：42.7%、壮年期：34.2%、高年期：26.1%）、「あまり健康ではない」（青年期：6.7%、壮年期：9.0%、高年期：10.9%）となっている。



健康に対する満足度について

問5 自分の健康に関して満足しているかを聞いたところ、青年期・壮年期ともに、「まあ満足している」が最も高く（青年期：52.8%、壮年期：55.3%）、次いで「満足している」（青年期：26.6%、壮年期：20.7%）、「あまり満足していない」（青年期：16.8%、壮年期：19.0%）となっている。

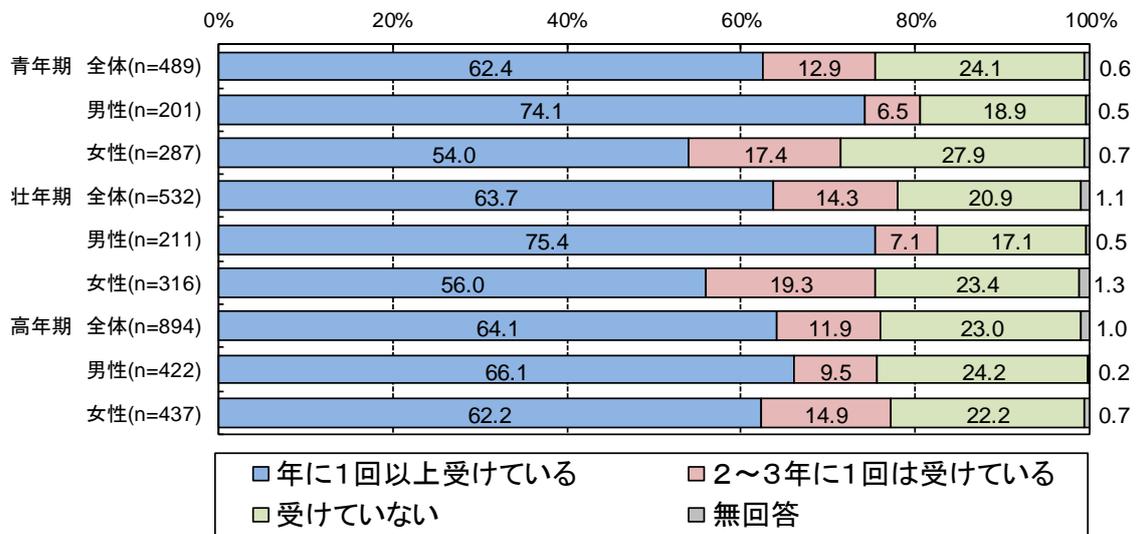
高年期では、「まあ満足している」が最も高く（56.7%）、次いで「あまり満足していない」（19.4%）、「満足している」（16.6%）となっている。



健康診査の受診状況について

問6 学校や職場、鎌倉市で、血液検査や身体測定を行う健康診査（健康診断・人間ドック等）を受けているかを聞いたところ、青年期～高年期いずれも、「年に1回以上受けている」が最も高く（青年期：62.4%、壮年期：63.7%、高年期：64.1%）、次いで「受けていない」（青年期：24.1%、壮年期：20.9%、高年期：23.0%）となっている。

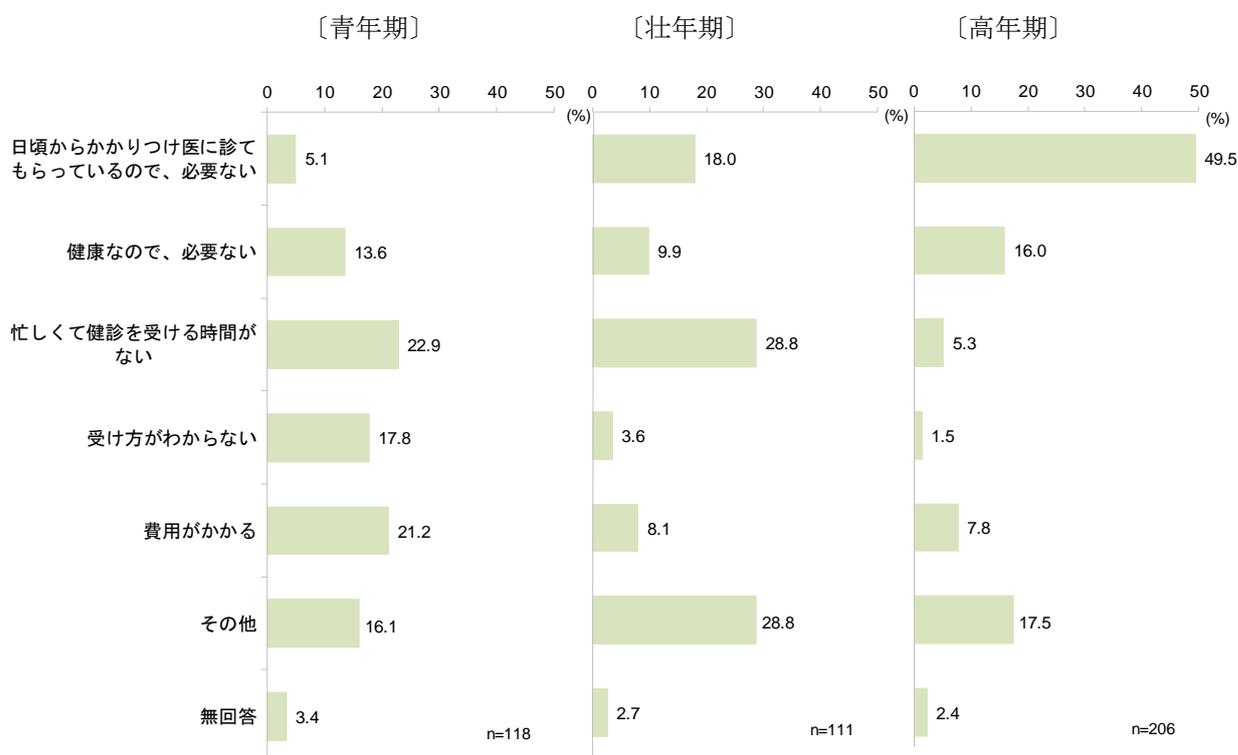
性別でみると、どの年代も男性は女性に比べ、「年に1回以上受けている」が高くなっている。

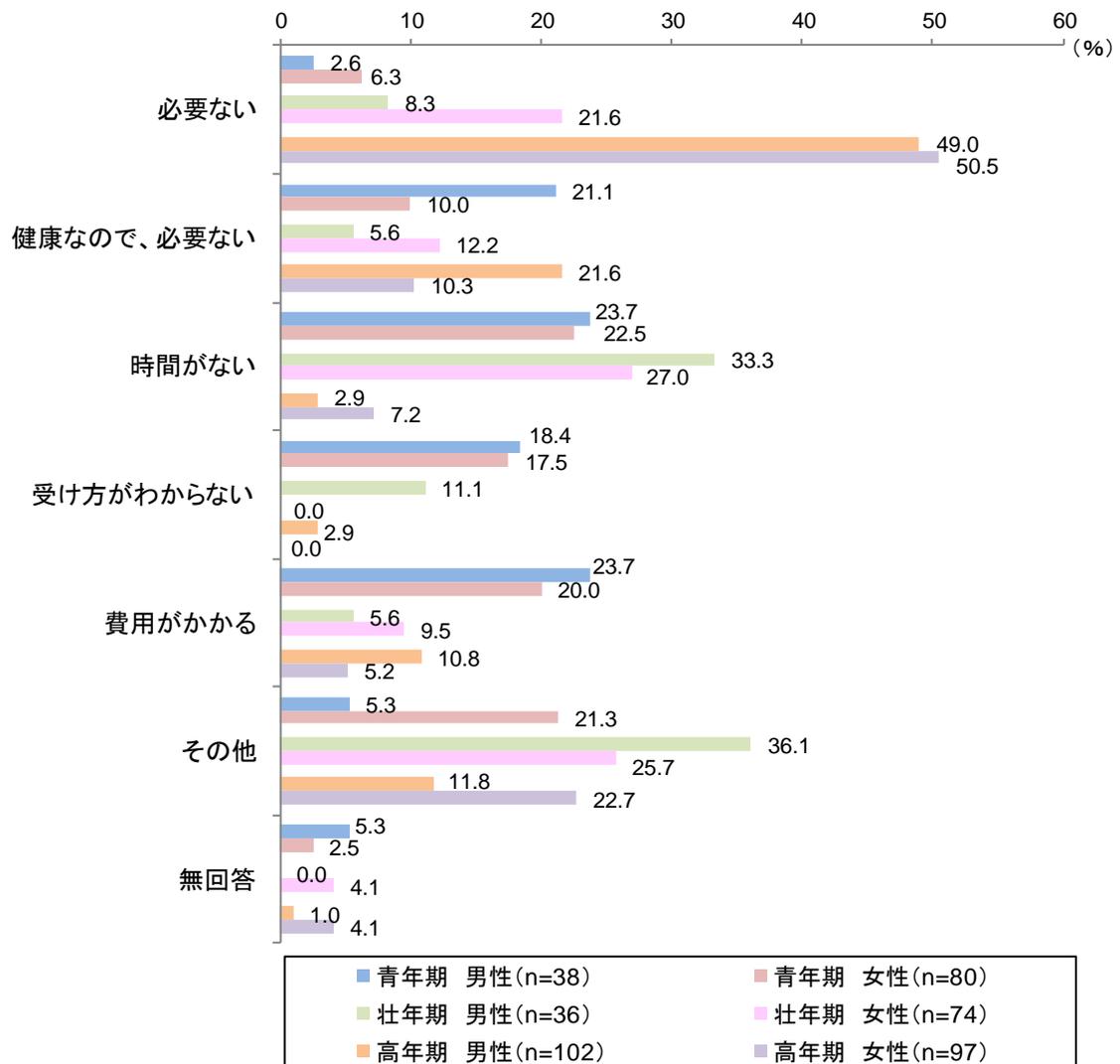


問6-1 健康診査を「受けていない」方に、その理由を聞いたところ、青年期では、「忙しくて健診を受ける時間がない」が最も高く（22.9%）、次いで「費用がかかる」（21.2%）、「受け方がわからない」（17.8%）となっている。

壮年期では、「忙しくて健診を受ける時間がない」、「その他」が最も高く（同率 28.8%）、次いで「日頃からかかりつけ医に診てもらっているので、必要ない」（18.0%）となっている。

高年期では、「日頃からかかりつけ医に診てもらっているので、必要ない」（49.5%）、次いで「その他」（17.5%）、「健康なので、必要ない」（16.0%）となっている。

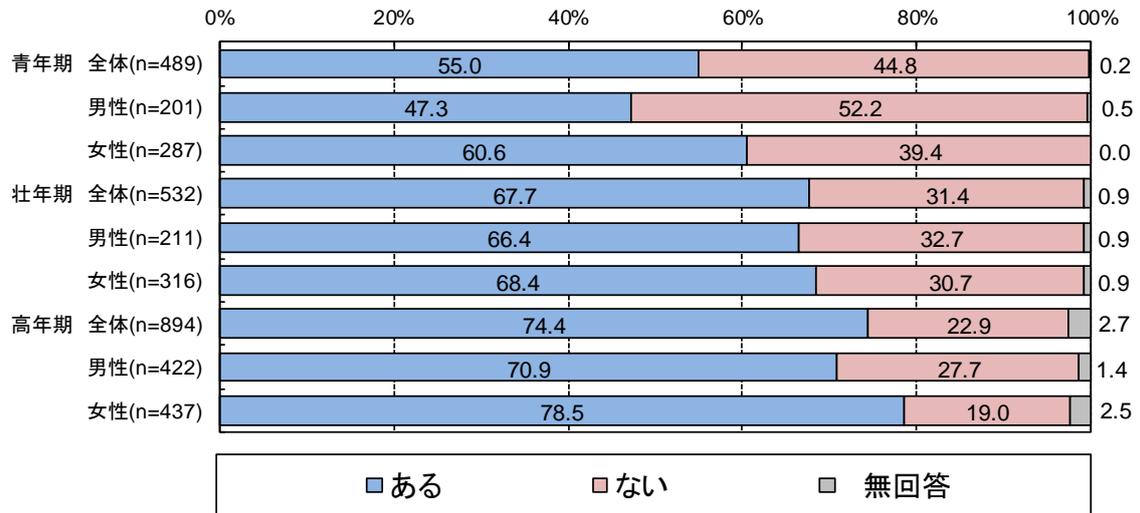




※グラフ上の「必要ない」は「日頃からかかりつけ医師に診てもらっているので、必要ない」の選択肢を示す
 グラフ上の「時間がない」は「忙しくて健診を受ける時間がない」の選択肢を示す

健康維持のための取り組みについて

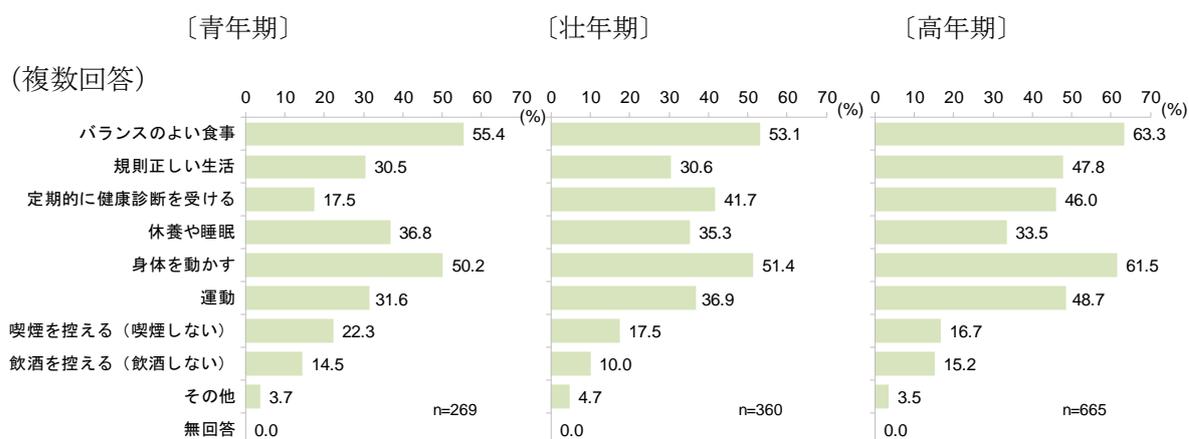
問9 健康維持のために、取り組んでいることがあるかを聞いたところ、「ある」が青年期：55.0%、壮年期：67.7%、高年期：74.4%、「ない」は青年期：44.8%、壮年期：31.4%、高年期：22.9%となっている。



問9-1 健康維持のための取り組んでいることが「ある」方に、内容を聞いたところ、青年期では、「バランスのよい食事」が最も高く（55.4%）、次いで「身体を動かす」（50.2%）、「休養や睡眠」（36.8%）となっている。

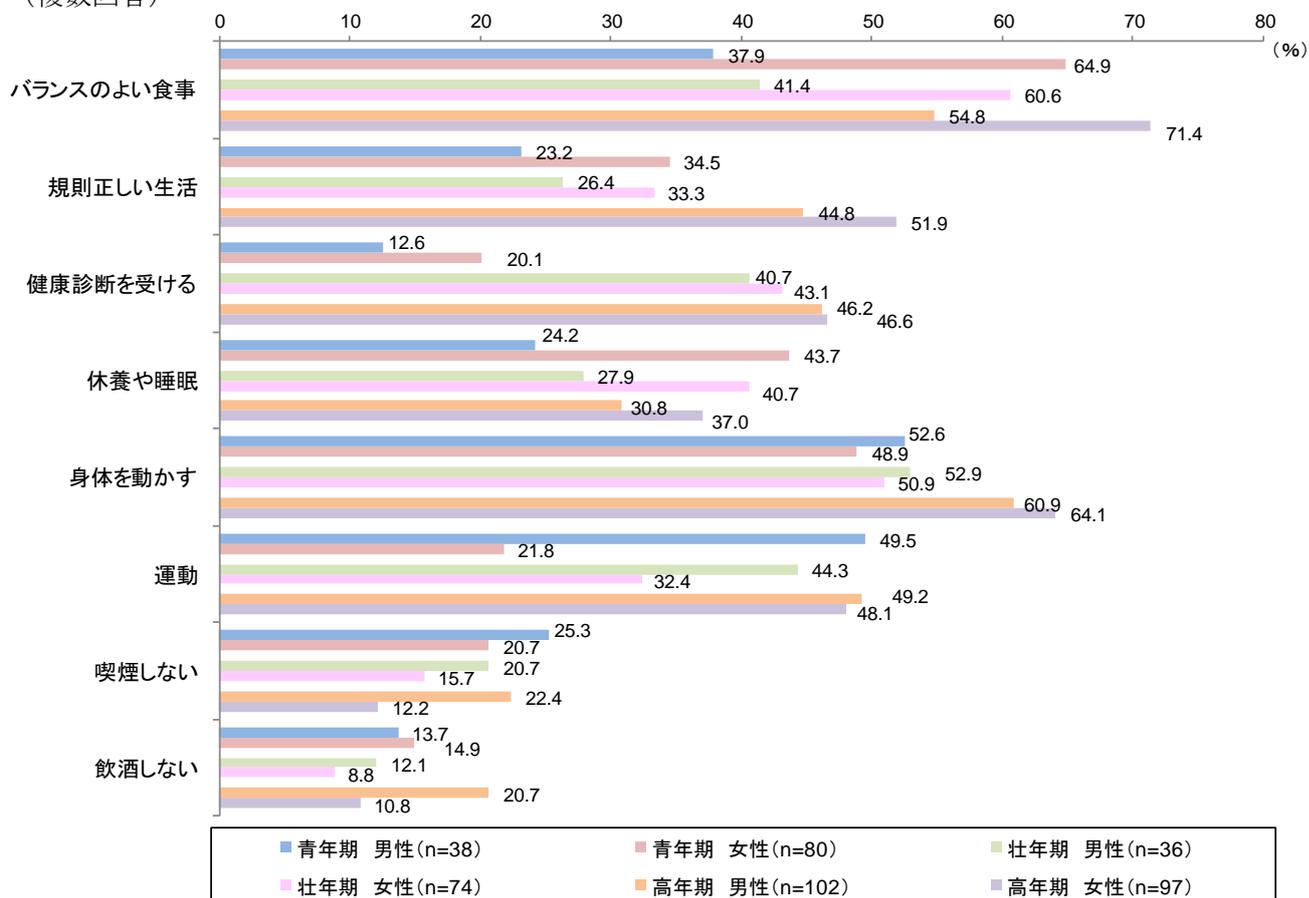
壮年期では、「バランスのよい食事」が最も高く（53.1%）、次いで「身体を動かす」（51.4%）、「定期的に健康診断を受ける」（41.7%）となっている。

高年期では、「バランスのよい食事」が最も高く（63.3%）、次いで「身体を動かす」（61.5%）、「運動」（48.7%）となっている。



性別で見ると、男性では「身体を動かす」、「運動」の割合が高く、女性では「バランスのよい食事」、「身体を動かす」の割合が高い。また、女性は男性に比べ、「休養・睡眠」の割合が高くなっている。

(複数回答)



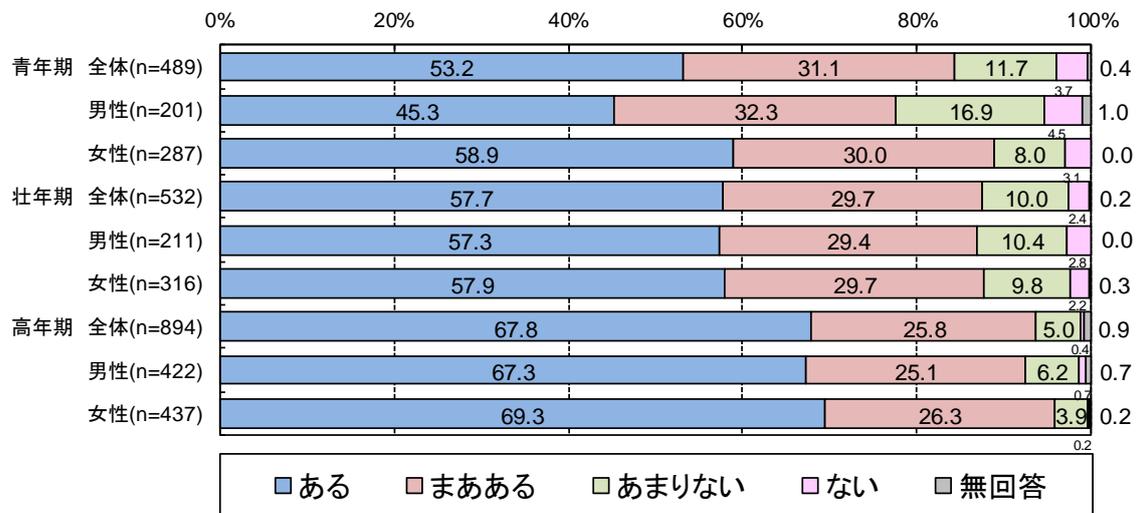
※グラフ上の「健康診断を受ける」は「定期的に健康診断を受ける」の選択肢を示す
 グラフ上の「喫煙しない」は「喫煙を控える（喫煙しない）」の選択肢を示す
 グラフ上の「飲酒しない」は「飲酒を控える（飲酒しない）」の選択肢を示す
 グラフ上では「その他」及び「無回答」は記載していない

食生活や栄養について

朝の食欲について

問 11 朝、食欲があるかを聞いたところ、青年期～高年期いずれも、「ある」が最も高く（青年期：53.2%、壮年期：57.7%、高年期：67.8%）、次いで「まあある」（青年期：31.1%、壮年期：29.7%、高年期：25.8%）、「あまりない」（青年期：11.7%、壮年期：10.0%、高年期：5.0%）となっている。

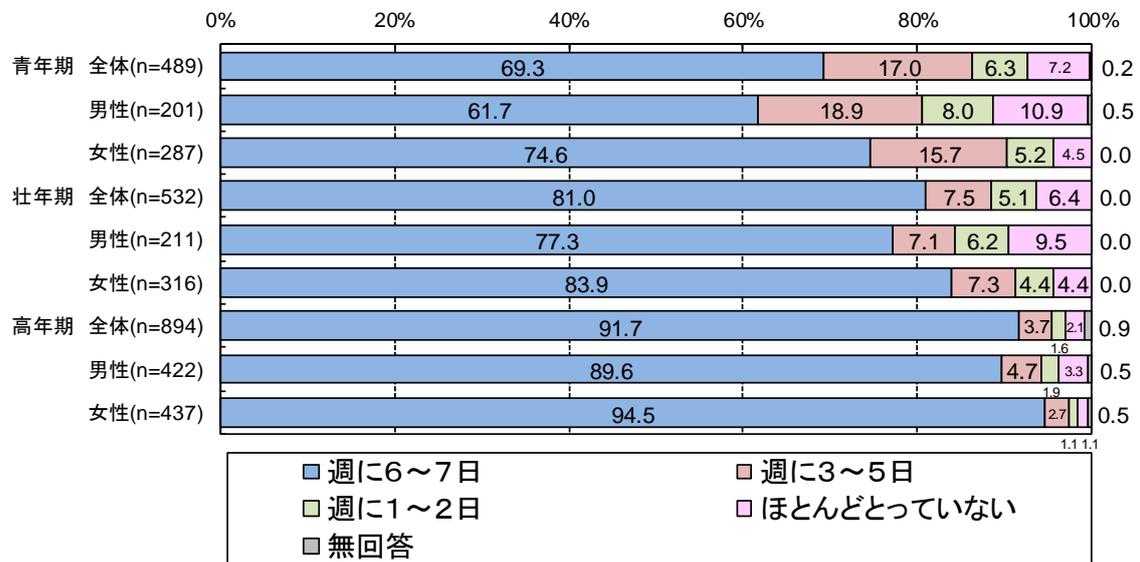
性別ごとにみると、青年期男性では、「ある」の割合が他に比べ、低くなっている。



朝食をとる頻度について

問 12 朝食をとるのは、週にどれくらいかを聞いたところ、青年期～高年期いずれも、「週に6～7日」が最も高く（青年期：69.3%、壮年期：81.0%、高年期：91.7%）、次いで「週に3～5日」（青年期：17.0%、壮年期：7.5%、高年期：3.7%）、「ほとんどとっていない」（青年期：7.2%、壮年期：6.4%、高年期：2.1%）となっている。

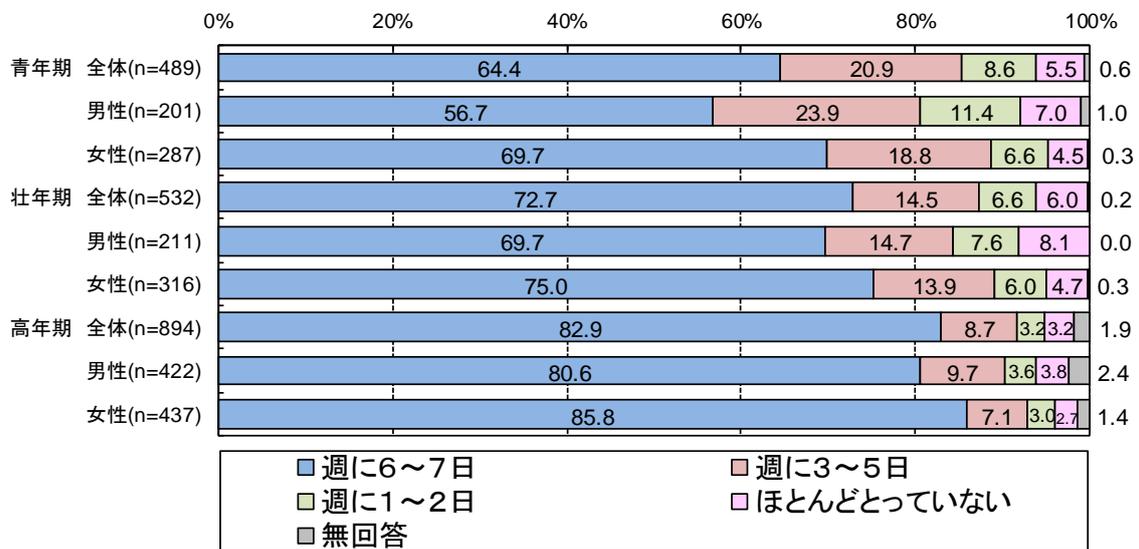
性別ごとにみると、どの年代も女性は男性に比べ、「週に6～7日」が高くなっている。また、年代が高くなるにしたがって、男女ともに「週に6～7日」の割合が高くなっている。



3食の摂取状況について

問 14 一日3食とるのは、週にどれくらいかを聞いたところ、青年期～高年期いずれも、「週に6～7日」が最も高く（青年期：64.4%、壮年期：72.7%、高年期：82.9%）、次いで「週に3～5日」（青年期：20.9%、壮年期：14.5%、高年期：8.7%）、「週に1～2日」（青年期：8.6%、壮年期：6.6%、高年期：3.2%）となっている。

性別ごとにみると、どの年代も女性は男性に比べ、「週に6～7日」が高くなっている。また、年代が高くなるにしたがって、男女ともに「週に6～7日」の割合が高くなっている。

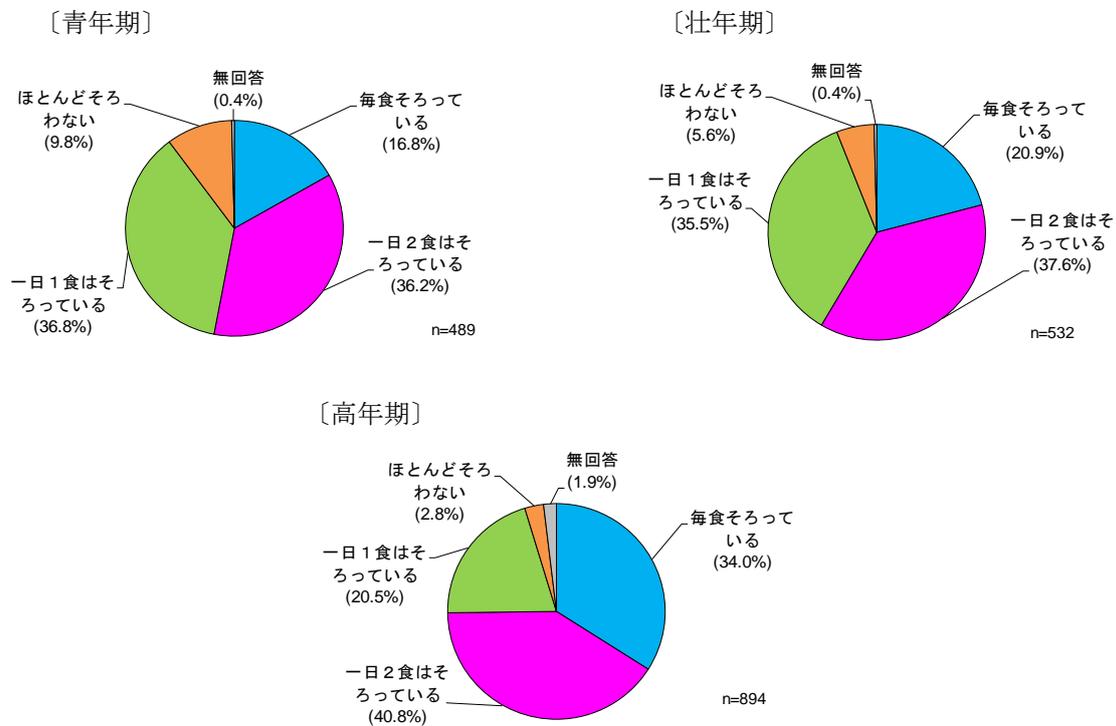


バランスのとれた食事について

問 15 献立に主食、主菜、副菜がそろっているかを聞いたところ、青年期では、「一日1食はそろっている」が最も高く（36.8%）、次いで「一日2食はそろっている」（36.2%）、「毎食そろっている」（16.8%）となっている。

壮年期では、「一日2食はそろっている」が最も高く（37.6%）、次いで「一日1食はそろっている」（35.5%）、「毎食そろっている」（20.9%）となっている。

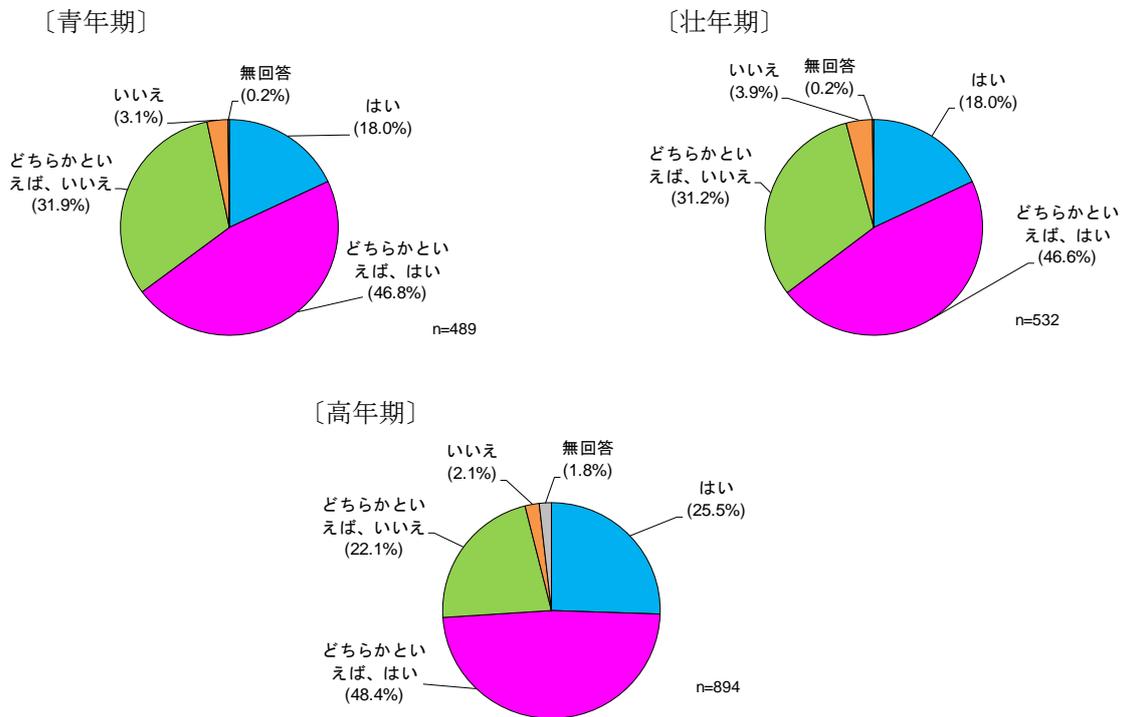
高年期では、「一日2食はそろっている」が最も高く（40.8%）、次いで「毎食そろっている」（34.0%）、「一日1食はそろっている」（20.5%）となっている。



咀嚼の状況について

問 16 よく噛んで食べているかを聞いたところ、青年期・壮年期ともに、「どちらかといえば、はい」が最も高く（青年期：46.8%、壮年期：46.6%）、次いで「どちらかといえば、いいえ」（青年期：31.9%、壮年期：31.2%）、「はい」（青年期：18.0%、壮年期：18.0%）となっている。

高年期では、「どちらかといえば、はい」が最も高く（48.4%）、次いで「はい」（25.5%）、「どちらかといえば、いいえ」（22.1%）となっている。

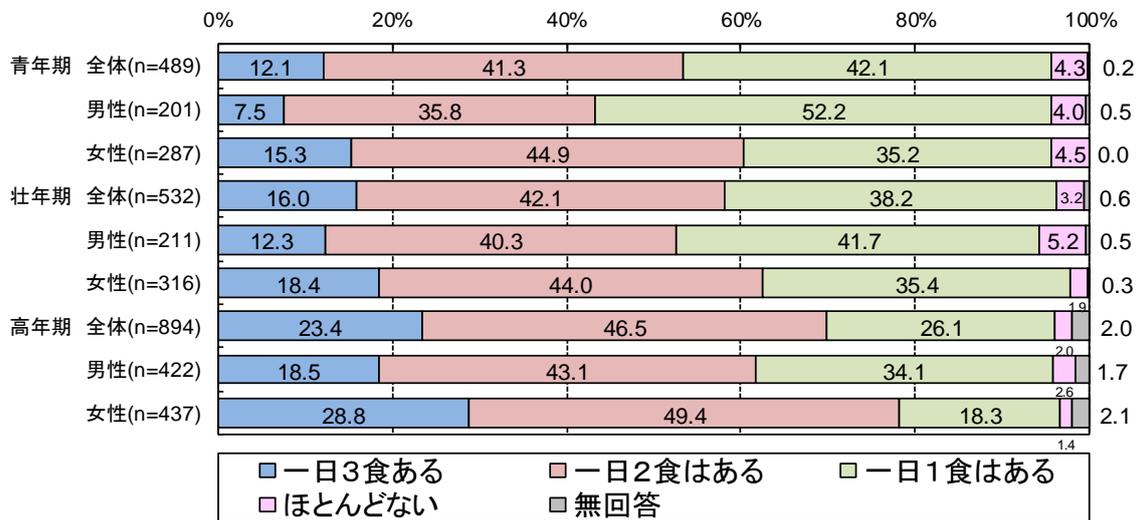


献立の状況について

問 20 献立に、野菜のおかずがあるかを聞いたところ、青年期では、「一日1食はある」が最も高く（42.1%）、次いで「一日2食はある」（41.3%）、「一日3食ある」（12.1%）となっている。

壮年期・高年期では、「一日2食はある」が最も高く（壮年期：42.1%、高年期：46.5%）、次いで「一日1食はある」（壮年期：38.2%、高年期：26.1%）、「一日3食ある」（壮年期：16.0%、高年期：23.4%）となっている。

性別ごとにみると、どの年代も女性は男性に比べ、「一日3食ある」が高くなっている。また、年代が高くなるにしたがって、男女ともに「一日3食ある」の割合が高くなっている。

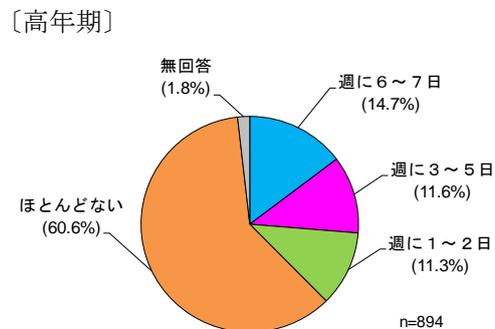
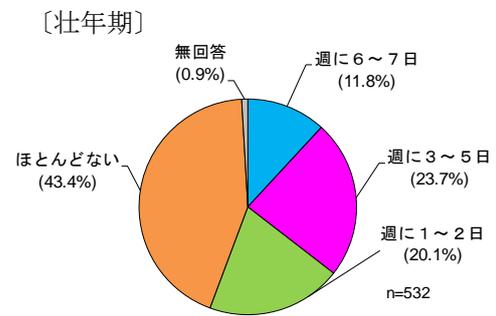
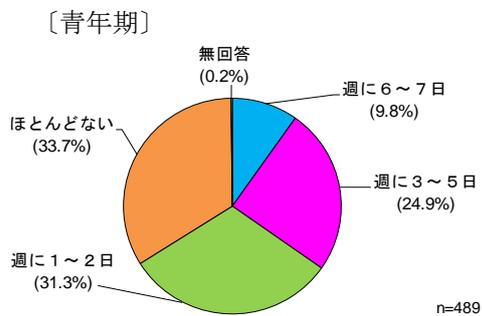


就寝2時間以内の食事摂取状況について

問 21 寝る前2時間以内に食事をするのは、週にどれくらいかを聞いたところ、青年期では、「ほとんどない」が最も高く（33.7%）、次いで「週に1～2日」（31.3%）、「週に3～5日」（24.9%）となっている。

壮年期では、「ほとんどない」が最も高く（43.4%）、次いで「週に3～5日」（23.7%）、「週に1～2日」（20.1%）となっている。

高年期では、「ほとんどない」が最も高く（60.6%）、次いで「週に6～7日」（14.7%）、「週に3～5日」（11.6%）となっている。

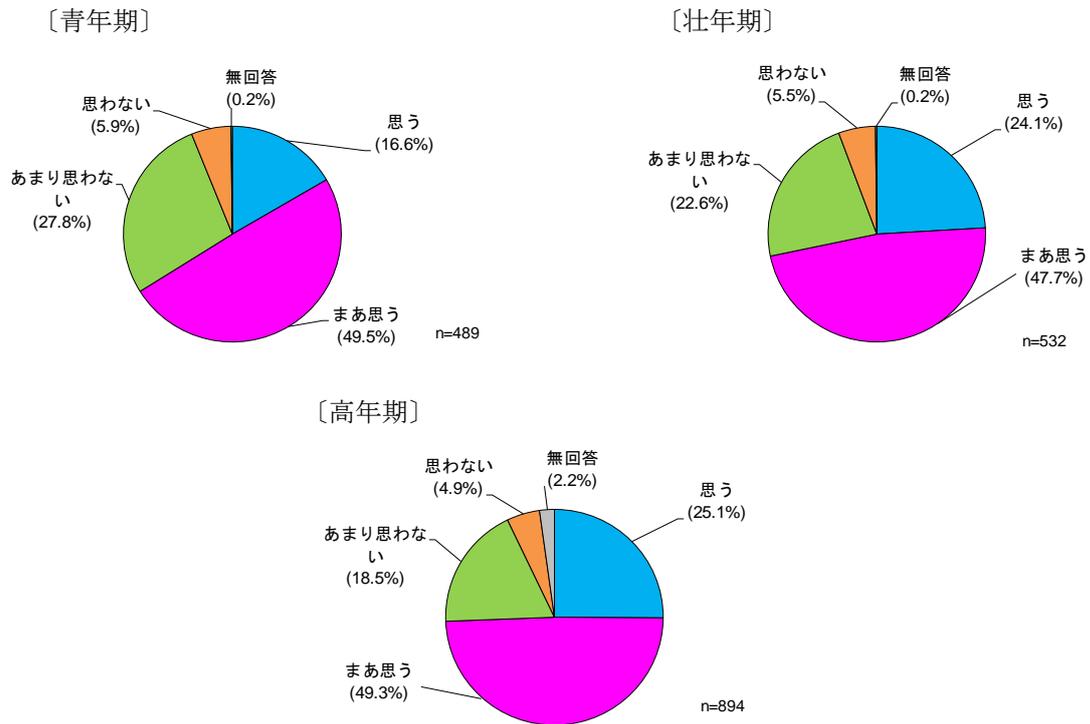


身体活動や運動について

体力について

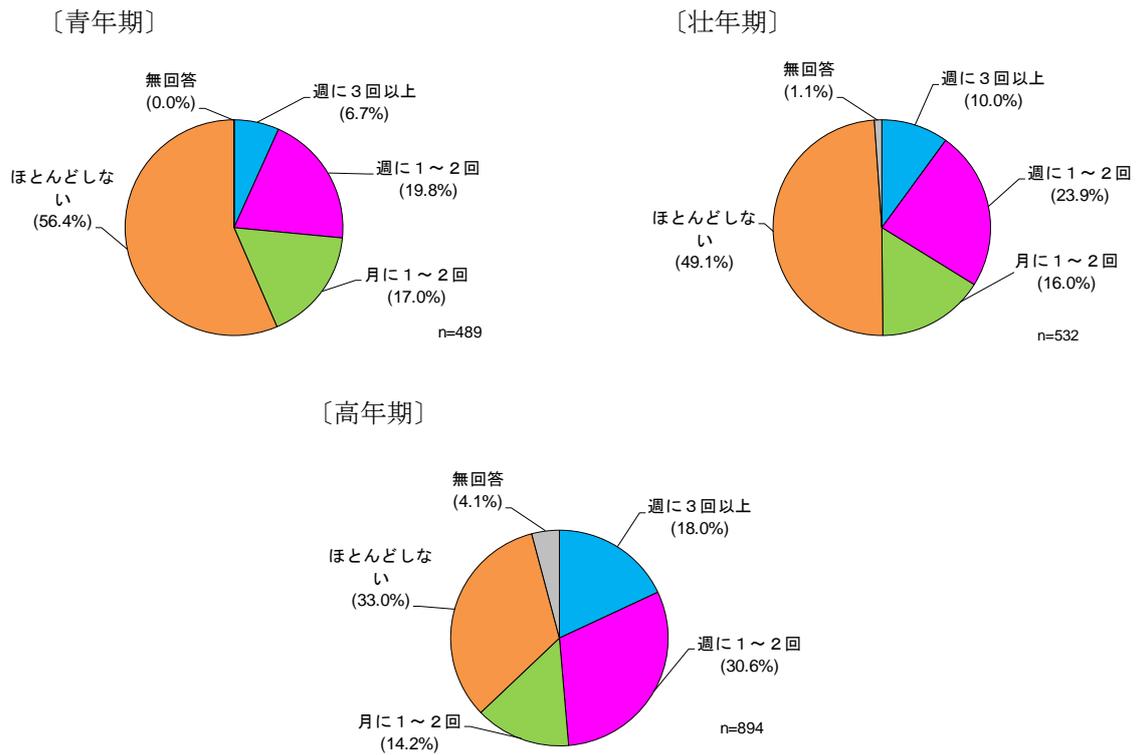
問 23 年齢相応の体力があると思うかを聞いたところ、青年期では、「まあ思う」が最も高く（49.5%）、次いで「あまり思わない」（27.8%）となっている。

壮年期・高年期では、「まあ思う」が最も高く（壮年期：47.7%、高年期：49.3%）、次いで「思う」（壮年期：24.1%、高年期：25.1%）となっている。



運動の頻度について

問 26 1回 30分以上の汗を流す程度の運動を、どれくらいするかを聞いたところ、どの年代も「ほとんどしない」の割合が最も高く、青年期 56.4%、壮年期 49.1%、高年期 33.0% となっている。次に高いのは「週に1～2回」(青年期：19.8%、壮年期：23.9%、高年期 30.6%) となっている。

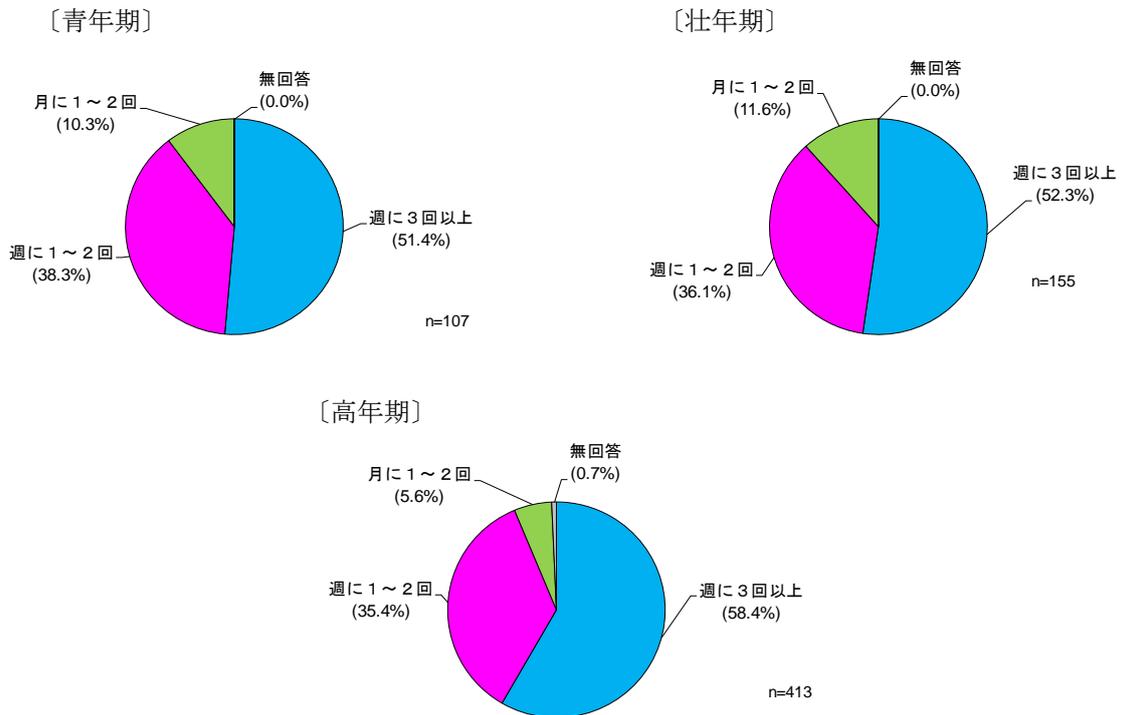


定期的なウォーキングについて

問 27 定期的に、「ウォーキング」をしているかを聞いたところ、「はい」が青年期：21.9%、壮年期：29.1%、高年期：46.2%、「いいえ」は青年期：77.9%、壮年期：70.5%、高年期：51.6%となっている。

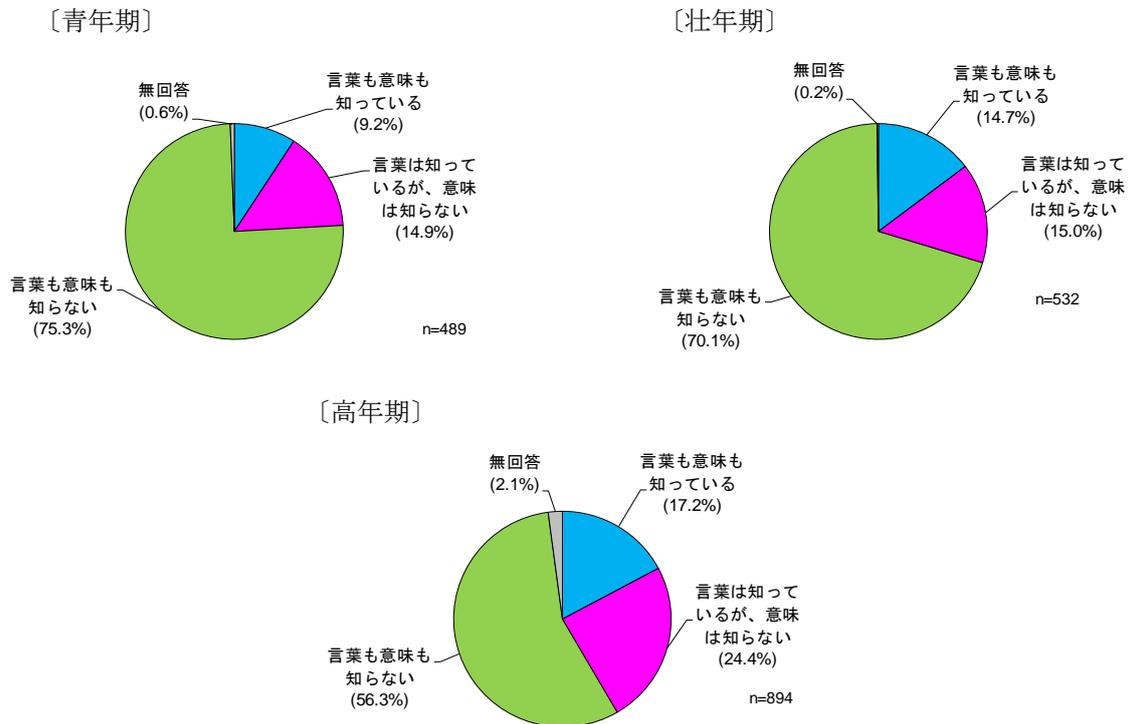
	はい	いいえ	無回答
青年期 (n=489)	21.9%	77.9%	0.2%
壮年期 (n=532)	29.1%	70.5%	0.4%
高年期 (n=894)	46.2%	51.6%	2.2%

問 27-1 定期的に、「ウォーキング」をしていると答えた方に、「ウォーキング」をする頻度を聞いたところ、青年期～高年期いずれも、「週に3回以上」が最も高く（青年期：51.4%、壮年期：52.3%、高年期：58.4%）、次いで「週に1～2回」（青年期：38.3%、壮年期：36.1%、高年期：35.4%）、「月に1～2回」（青年期：10.3%、壮年期：11.6%、高年期：5.6%）となっている。



ロコモティブシンドロームについて

問 28 「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」を知っているかを聞いたところ、青年期～高年期いずれも、「言葉も意味も知らない」が最も高く（青年期：75.3%、壮年期：70.1%、高年期：56.3%）、次いで「言葉は知っているが、意味は知らない」（青年期：14.9%、壮年期：15.0%、高年期：24.4%）、「言葉も意味も知っている」（青年期：9.2%、壮年期：14.7%、高年期：17.2%）となっている。



心の健康について

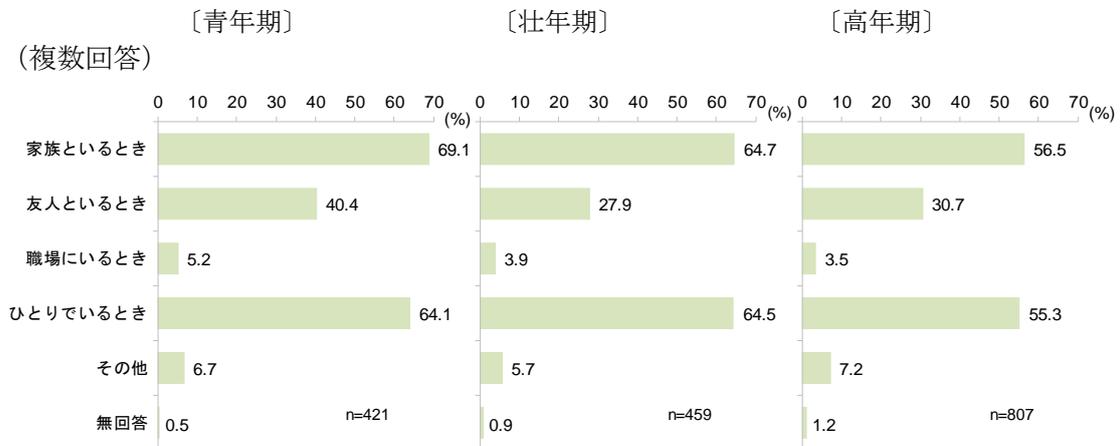
ほっとできるときについて

問 32 自分が、ほっとできるときがあるかを聞いたところ、青年期・壮年期ともに、「ある」が最も高く（青年期：46.2%、壮年期：43.4%）、次いで「まあある」（青年期：39.9%、壮年期：42.9%）、「あまりない」（青年期：11.2%、壮年期：10.9%）となっている。

高年期では、「まあある」が最も高く（48.4%）、次いで「ある」（41.8%）、「あまりない」（7.4%）となっている。

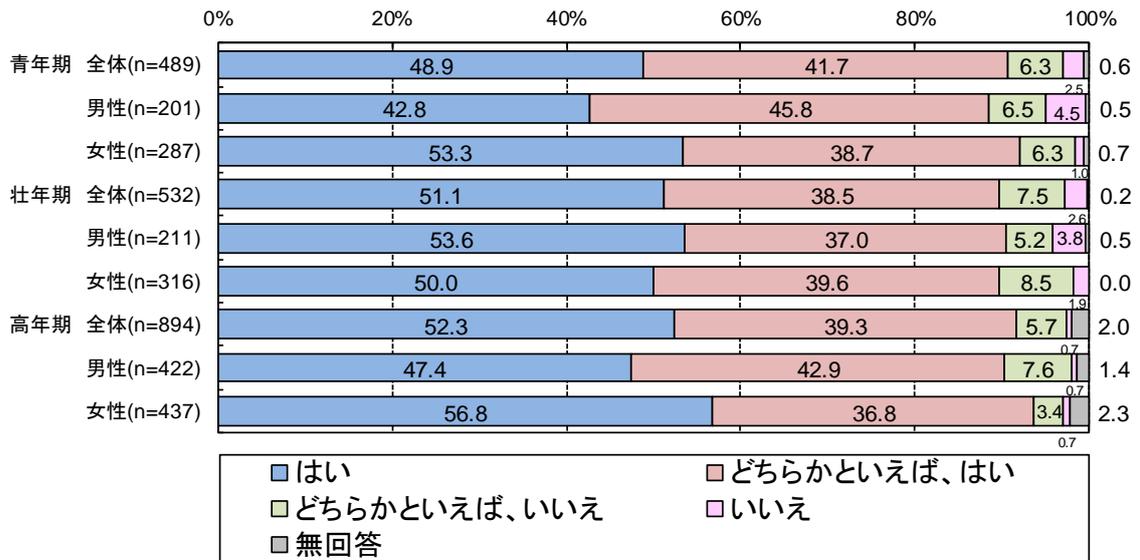
	ある	まあある	あまりない	ない	無回答
青年期 (n=489)	46.2%	39.9%	11.2%	1.8%	0.8%
壮年期 (n=532)	43.4%	42.9%	10.9%	2.6%	0.2%
高年期 (n=894)	41.8%	48.4%	7.4%	0.7%	1.7%

問 32-1 ほっとできる時間が「ある」「まあある」方に、どんなときにほっとできるかを聞いたところ、青年期～高年期いずれも、「家族といるとき」が最も高く（青年期：69.1%、壮年期：64.7%、高年期：56.5%）、次いで「ひとりでいるとき」（青年期：64.1%、壮年期：64.5%、高年期：55.3%）、「友人といるとき」（青年期：40.4%、壮年期：27.9%、高年期：30.7%）となっている。



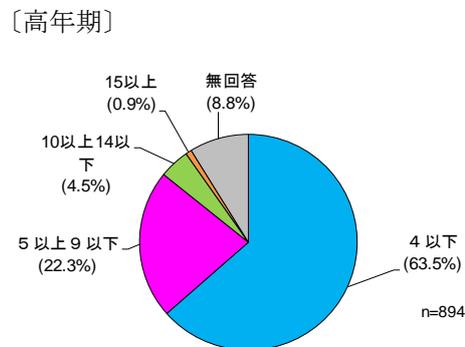
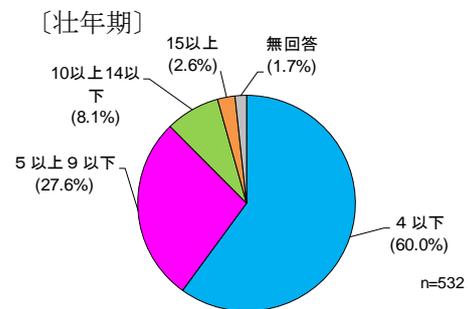
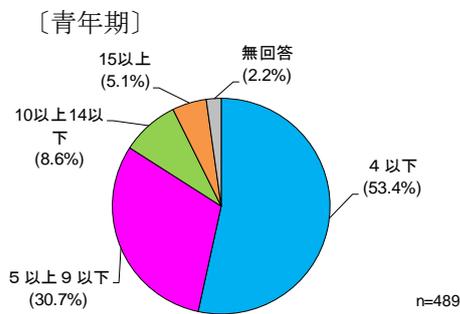
自己肯定感について

問 33 自分のことが大切に思えるかを聞いたところ、青年期～高年期いずれも、「はい」が最も高く（青年期：48.9%、壮年期：51.1%、高年期：52.3%）、次いで「どちらかといえば、はい」（青年期：41.7%、壮年期：38.5%、高年期：39.3%）、「どちらかといえば、いいえ」（青年期：6.3%、壮年期：7.5%、高年期：5.7%）となっている。



心の健康状況について

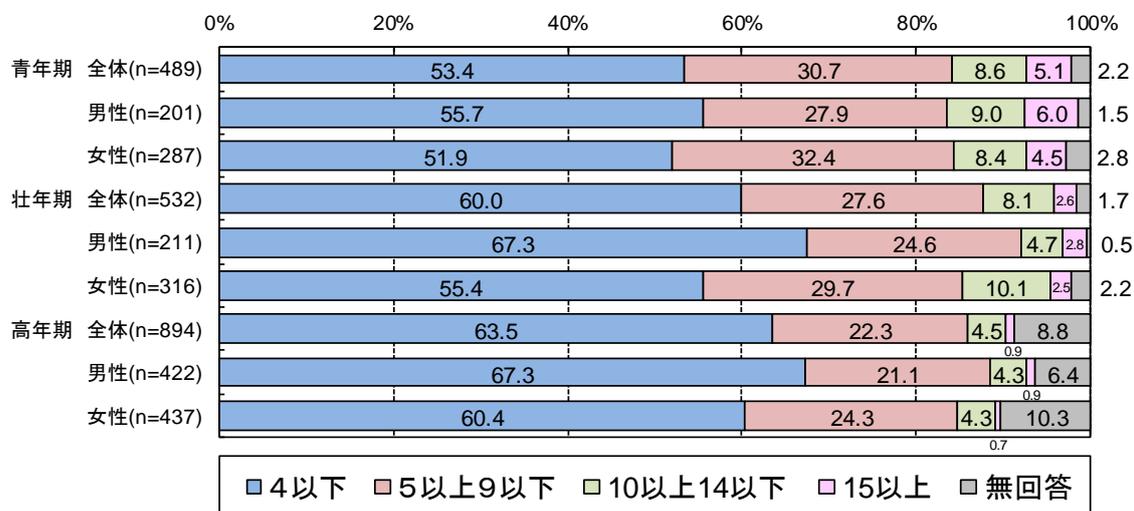
問 37 過去 30 日の間に、どれくらいの頻度で「神経過敏に感じた」、「絶望的だと感じた」、「そわそわ、落ち着かないと感じた」、「気分が沈み込んで、気が晴れない」、「何をすることも骨折りだと感じた」、「自分は価値のない人間だと感じた」ことがあったかを聞き、点数化※したところ、青年期～高年期いずれも、「4 以下（良好である群）」が最も高く（青年期：53.4%、壮年期：60.0%、高年期：63.5%）、次いで「5 以上 9 以下（安定はしているが、心配な群）」（青年期：30.7%、壮年期：27.6%、高年期：22.3%）、「10 以上 14 以下（やや心配な群）」（青年期：8.6%、壮年期：8.1%、高年期：4.5%）となっている。



※心の健康状態が

- 0～4 点：良好である群
- 5～9 点：安定はしているが、やや心配な群
- 10～14 点：やや心配な群
- 15 点以上：心配な群

性別ごとにみると、青年期男性・女性、壮年期女性で「10以上14以下（やや心配な群）」、「15以上（心配な群）」が高くなっている。



※心の健康状態が
 0～4点：良好である群
 5～9点：安定はしているが、やや心配な群
 10～14点：やや心配な群
 15点以上：心配な群

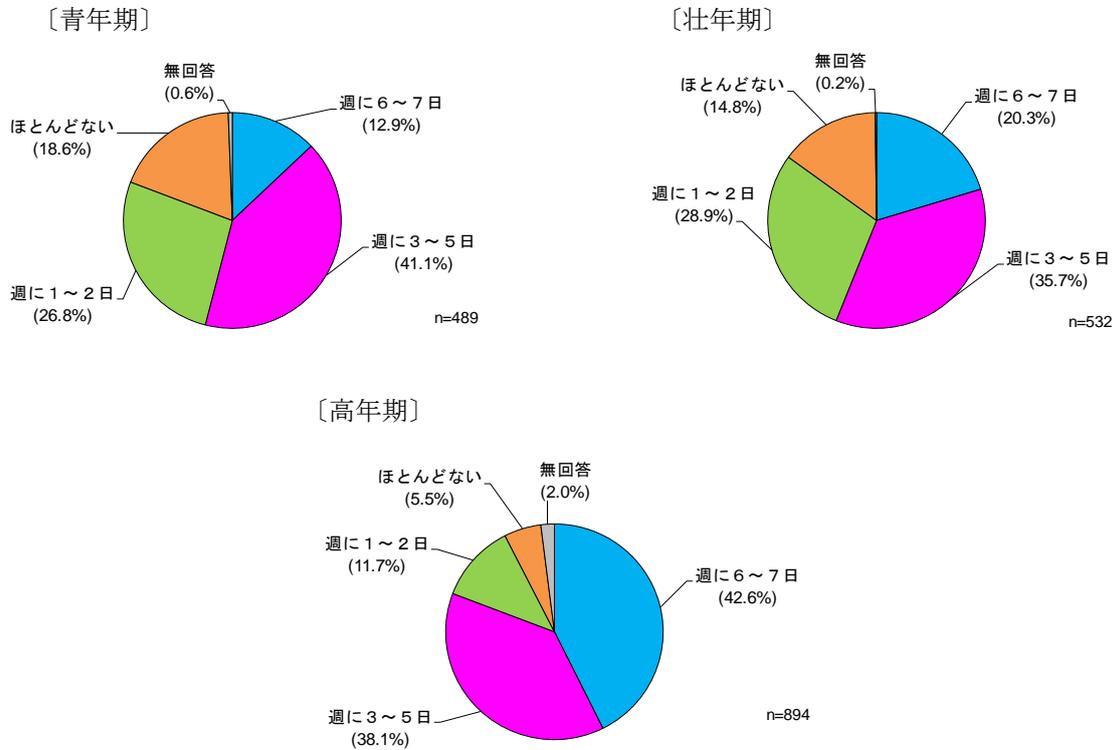
休養・睡眠について

朝の目覚めについて

問 38 朝すっきり目覚めるのは、週にどれくらいかを聞いたところ、青年期では、「週に3～5日」が最も高く(41.1%)、次いで「週に1～2日」(26.8%)、「ほとんどない」(18.6%)となっている。

壮年期では、「週に3～5日」が最も高く(35.7%)、次いで「週に1～2日」(28.9%)、「週に6～7日」(20.3%)となっている。

高年期では、「週に6～7日」が最も高く(42.6%)、次いで「週に3～5日」(38.1%)、「週に1～2日」(11.7%)となっている。

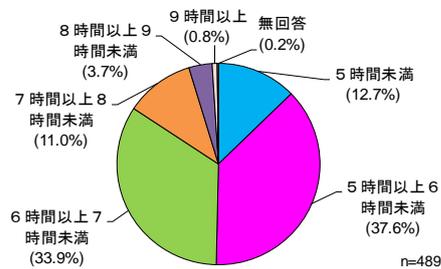


平均睡眠時間について

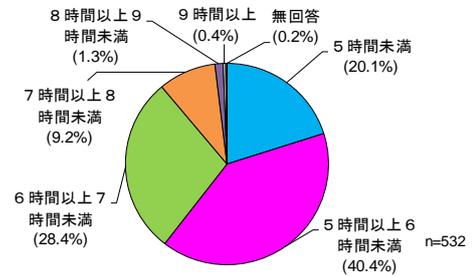
問 40 平日の平均睡眠時間は、どれくらいかを聞いたところ、青年期・壮年期ともに、「5時間以上6時間未満」が最も高く（青年期：37.6%、壮年期：40.4%）、次いで「6時間以上7時間未満」（青年期：33.9%、壮年期：28.4%）、「5時間未満」（青年期：12.7%、壮年期：20.1%）となっている。

高年期では、「6時間以上7時間未満」が最も高く（35.6%）、次いで「5時間以上6時間未満」（31.2%）、「7時間以上8時間未満」（19.4%）となっている。

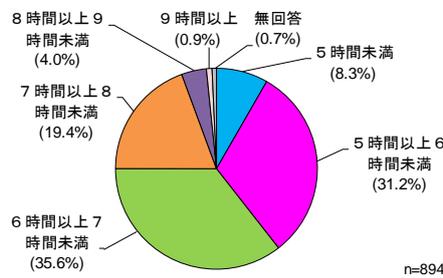
〔青年期〕



〔壮年期〕



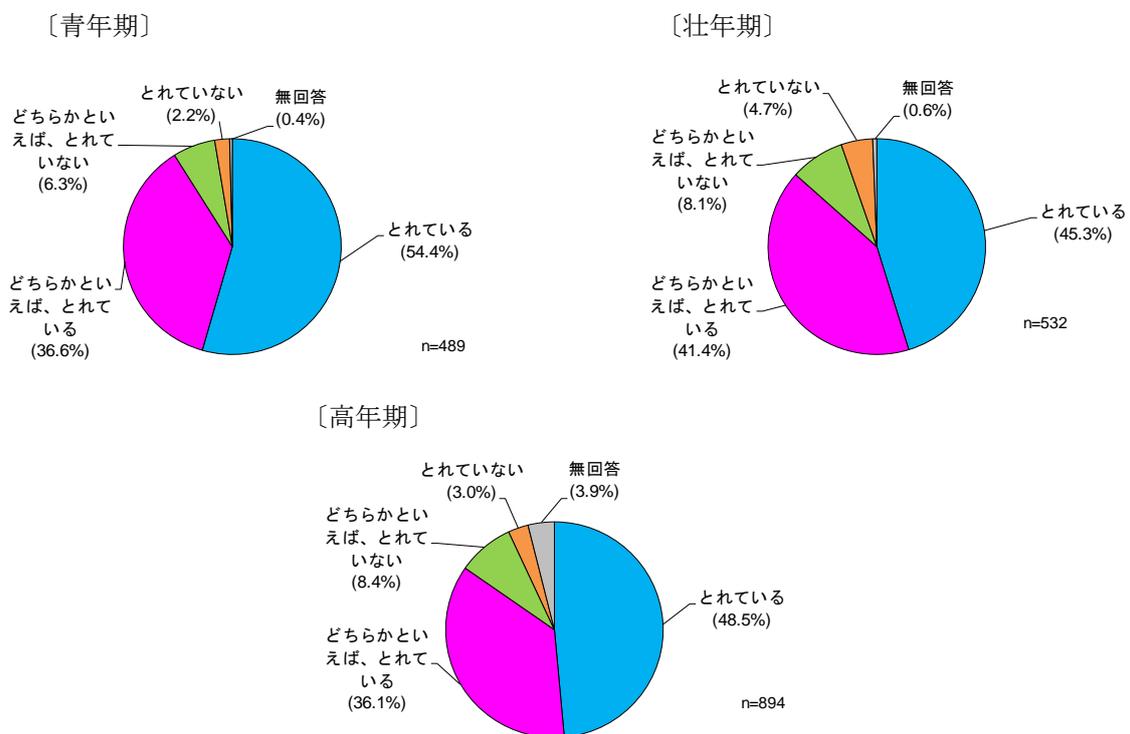
〔高年期〕



コミュニケーションについて

家族とのコミュニケーションについて

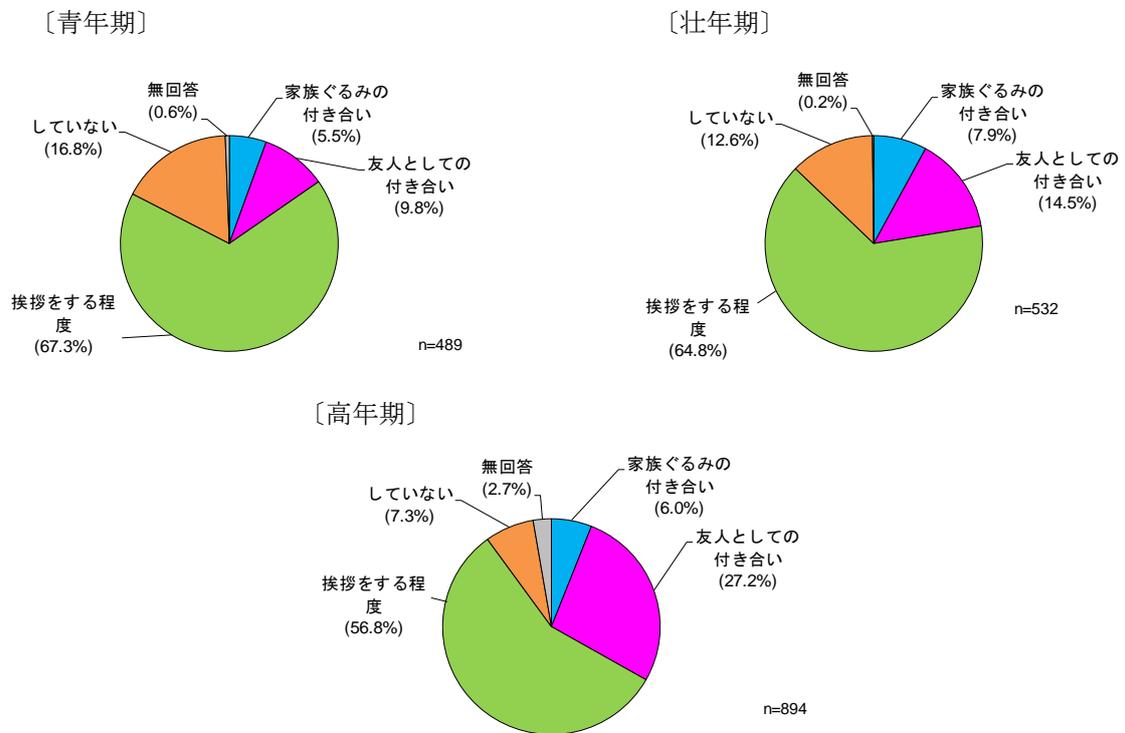
問 41 家族とコミュニケーションがとれているかを聞いたところ、青年期～高年期いずれも、「とれている」が最も高く（青年期：54.4%、壮年期：45.3%、高年期：48.5%）、次いで「どちらかといえば、とれている」（青年期：36.6%、壮年期：41.4%、高年期：36.1%）、「どちらかといえば、とれていない」（青年期：6.3%、壮年期：8.1%、高年期：8.4%）となっている。



地域での付き合いについて

問 43 ふだん、地域の人とどの程度の付き合いをしているかを聞いたところ、青年期では、「挨拶をする程度」が最も高く（67.3%）、次いで「していない」（16.8%）、「友人としての付き合い」（9.8%）となっている。

壮年期・高年期では、「挨拶をする程度」が最も高く（壮年期：64.8%、高年期：56.8%）、次いで「友人としての付き合い」（壮年期：14.5%、高年期：27.2%）、「していない」（壮年期：12.6%、高年期：7.3%）となっている。

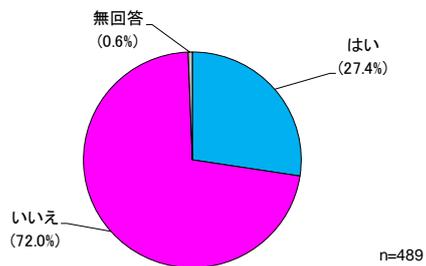


歯の健康について

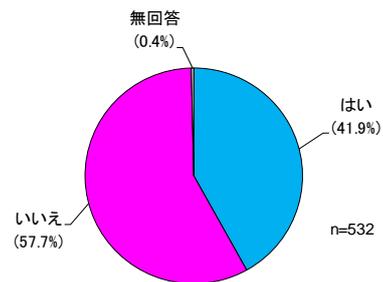
歯科検診の受診状況について

問 48 健診や歯石除去など、治療以外で定期的に歯科医院に通院しているかを聞いたところ、「はい」が青年期：27.4%、壮年期：41.9%、高年期：52.8%、「いいえ」は青年期：72.0%、壮年期：57.7%、高年期：44.2%となっている。

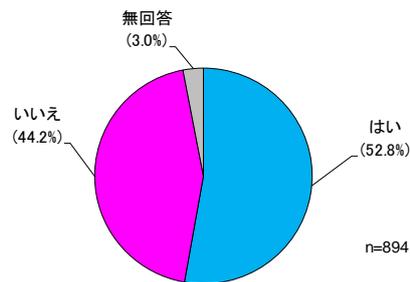
〔青年期〕



〔壮年期〕



〔高年期〕

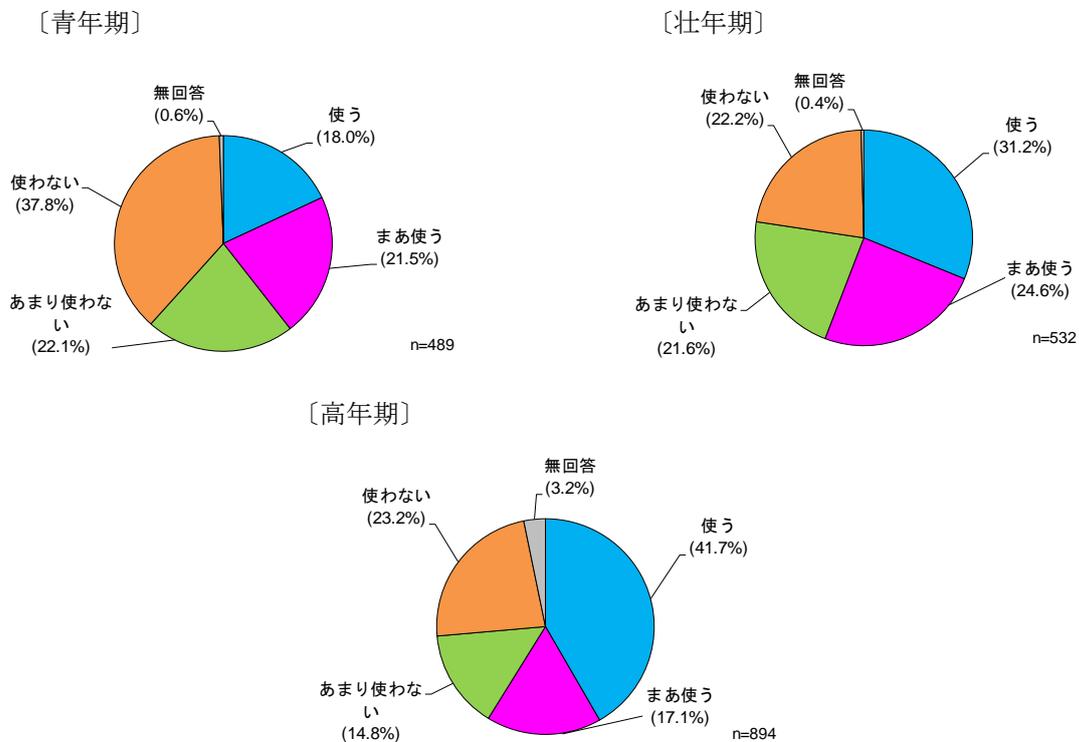


歯間清掃具の使用について

問 49 歯間清掃具（デンタルフロス、歯間ブラシなど）を使っているかを聞いたところ、青年期では、「使わない」が最も高く（37.8%）、次いで「あまり使わない」（22.1%）、「まあ使う」（21.5%）となっている。

壮年期では、「使う」が最も高く（31.2%）、次いで「まあ使う」（24.6%）、「使わない」（22.2%）となっている。

高年期では、「使う」が最も高く（41.7%）、次いで「使わない」（23.2%）、「まあ使う」（17.1%）となっている。

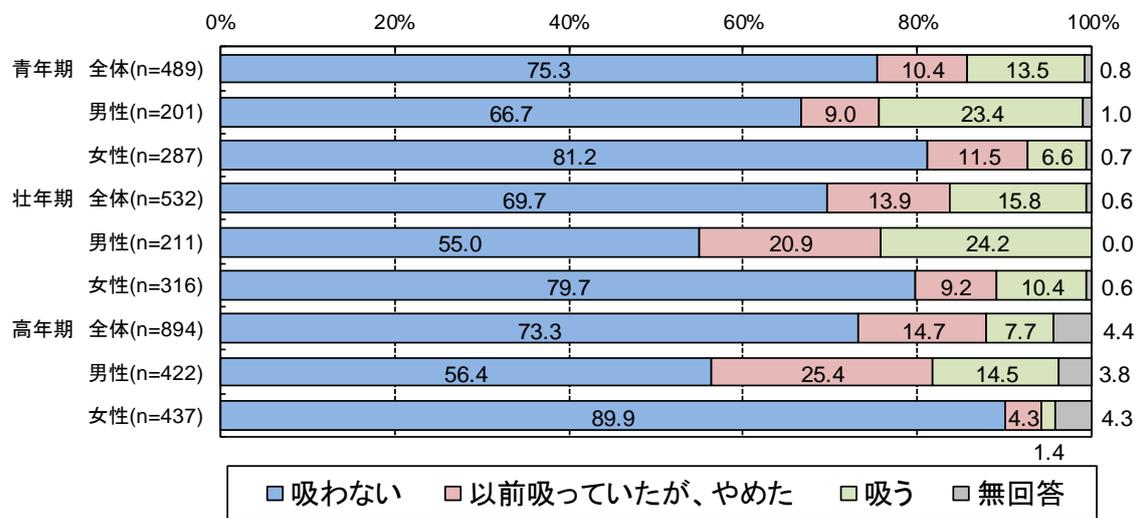


タバコについて

問 51 タバコを吸うかを聞いたところ、青年期・壮年期ともに、「吸わない」が最も高く（青年期：75.3%、壮年期：69.7%）、次いで「吸う」（青年期：13.5%、壮年期：15.8%）、「以前吸っていたが、やめた」（青年期：10.4%、壮年期：13.9%）となっている。

高年期では、「吸わない」が最も高く（73.3%）、次いで「以前吸っていたが、やめた」（14.7%）、「吸う」（7.7%）となっている。

性別ごとにみると、男性では、年代が高くなるにしたがって、「以前吸っていたが、やめた」の割合が高くなっている。

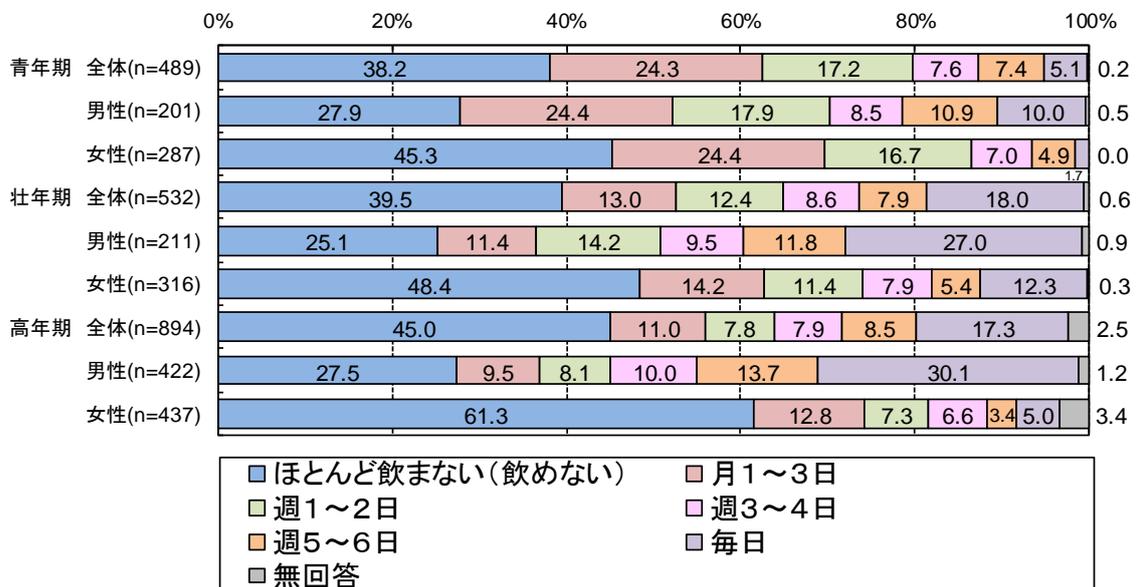


飲酒について

問 55 お酒を飲む頻度は、どれくらいかを聞いたところ、青年期では、「ほとんど飲まない(飲めない)」が最も高く(38.2%)、次いで「月1～3日」(24.3%)、「週1～2日」(17.2%)となっている。

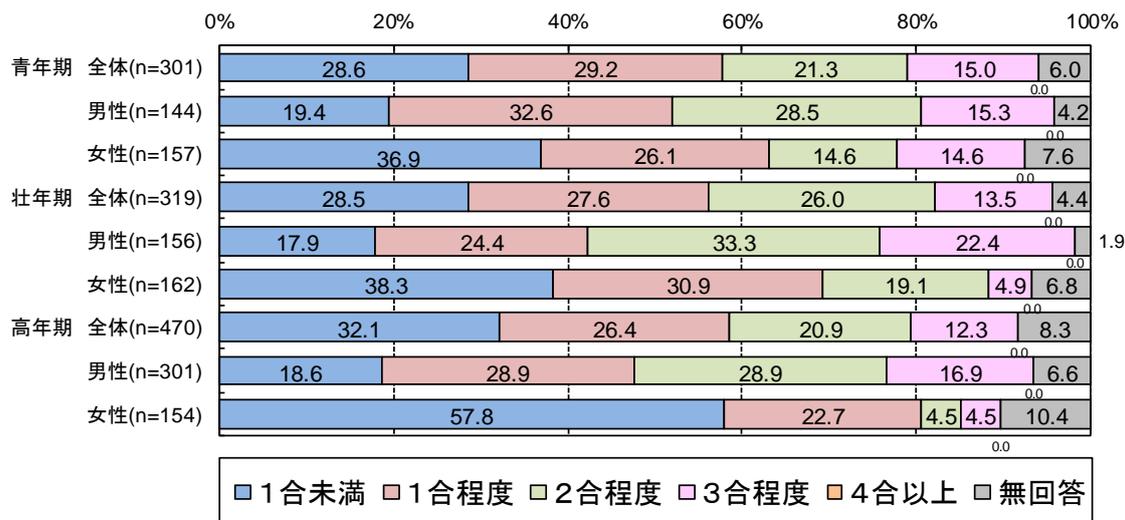
壮年期・高年期では、「ほとんど飲まない(飲めない)」が最も高く(壮年期：39.5%、高年期：45.0%)、次いで「毎日」(壮年期：18.0%、高年期：17.3%)、「月1～3日」(壮年期：13.0%、高年期：11.0%)となっている。

年代が高くなるにしたがって、女性では「ほとんど飲まない(飲めない)」が高くなり、一方、男性では、「毎日」の割合が高くなっている。

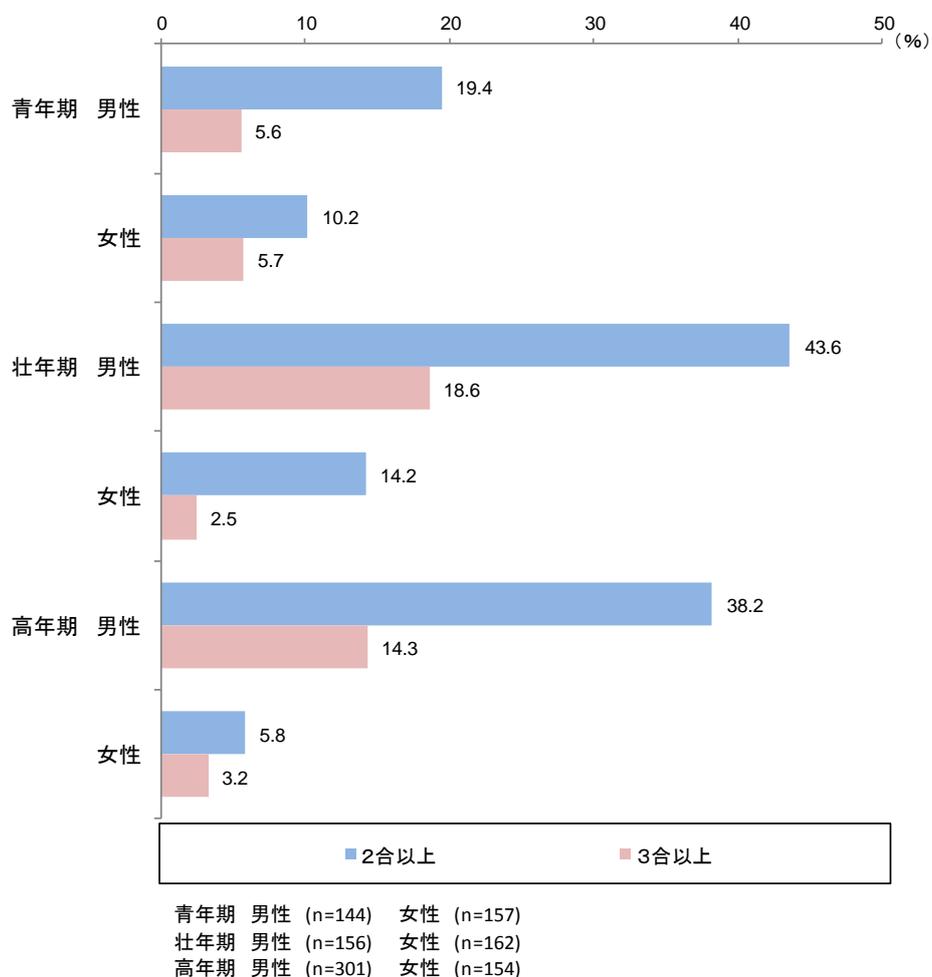


問 55-1 「月1日以上飲む」方に、1日あたりの量はどれくらいかを聞いたところ、青年期では、「1合程度」が最も高く（29.2%）、次いで「1合未満」（28.6%）、「2合程度」（21.3%）となっている。

壮年期・高年期では、「1合未満」が最も高く（壮年期：28.5%、高年期：32.1%）、次いで「1合程度」（壮年期：27.6%、高年期：26.4%）、「2合程度」（壮年期：26.0%、高年期：20.9%）となっている。



また、「月に1日以上」飲む方のうち、週3回以上で、1回2合以上、1回3合以上をみると、2合以上は男性で、青年期 19.4%、壮年期 43.6%、高年期 38.2%、女性で、青年期 10.2%、壮年期 14.2%、高年期 5.8%、3合以上は男性で、青年期 5.6%、壮年期 18.6%、高年期 14.3%、女性で、青年期 5.7%、壮年期 2.5%、高年期 3.2%であった。



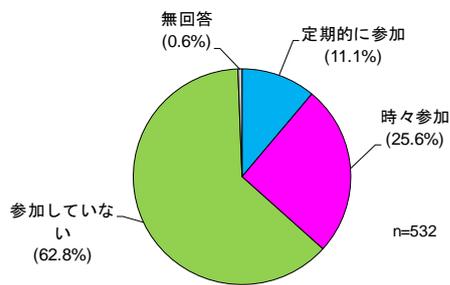
※「2合以上」は選択肢の「2合程度」「3合程度」「4合以上」を合算した数値
 「3合以上」は選択肢の「3合程度」「4合以上」を合算した数値

地域活動について (壮年期・高年期)

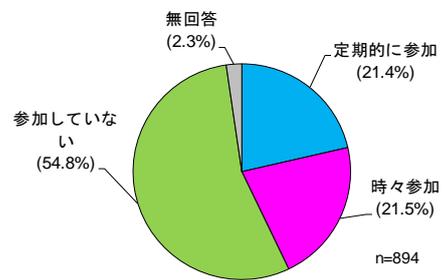
地域活動への参加状況

問 58 地域での活動（自治・町内会、サークル、ボランティア等）に参加しているかを聞いたところ、壮年期・高年期ともに、「参加していない」が最も高く（壮年期：62.8%、高年期：54.8%）、次いで「時々参加」（壮年期：25.6%、高年期：21.5%）、「定期的に参加」（壮年期：11.1%、高年期：21.4%）となっている。

〔壮年期〕



〔高年期〕



鎌倉市健康づくりについての意識調査（速報概要版）

2015 年（平成 27 年）3 月発行

発行 神奈川県鎌倉市健康福祉部市民健康課

〒248-8686 鎌倉市御成町 18-10

電話 0467(23)3000

FAX 0467(23)7505

E-mail shikenko@city.kamakura.kanagawa.jp

ホームページ URL <http://www.city.kamakura.kanagawa.jp>