

---

---

水戸市健康増進・食育推進計画（第2次）策定のための  
健康と食に関するアンケート調査結果報告書

---

---

# 1

## 一般の調査結果

### (1) 居住小学校区

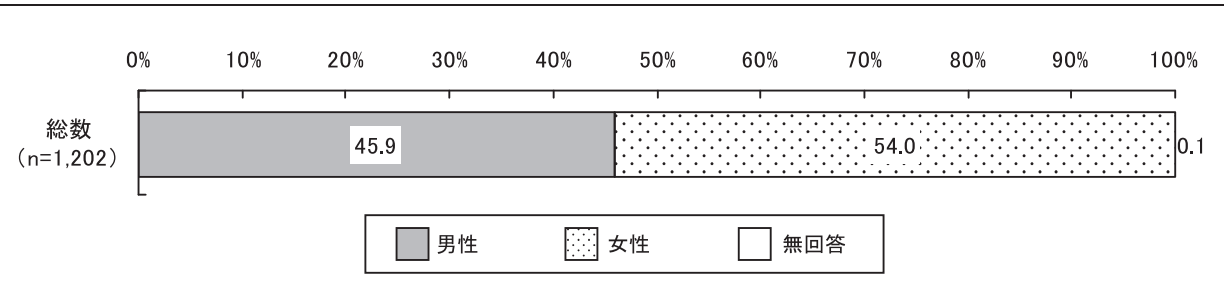
問1 あなたのお住まいの小学校区は。

No.	小学校区	回答数	割合(%)	No.	小学校区	回答数	割合(%)	No.	小学校区	回答数	割合(%)
1	新莊	88	7.3	13	堀原	26	2.2	25	双葉台	44	3.7
2	常磐	135	11.2	14	緑岡	10	0.8	26	千波	24	2.0
3	三の丸	123	10.2	15	見川	22	1.8	27	下大野	21	1.7
4	五軒	127	10.6	16	梅が丘	18	1.5	28	稲荷第一	30	2.5
5	柳河	16	1.3	17	寿	10	0.8	29	稲荷第二	19	1.6
6	城東	56	4.7	18	笠原	5	0.4	30	大場	15	1.2
7	浜田	98	8.2	19	石川	35	2.9	31	鯉淵	13	1.1
8	上大野	21	1.7	20	飯富	36	3.0	32	妻里	35	2.9
9	吉田	9	0.7	21	国田	10	0.8	33	内原	24	2.0
10	酒門	19	1.6	22	河和田	17	1.4		無回答	25	2.1
11	吉沢	18	1.5	23	赤塚	7	0.6		全体	1,202	
12	渡里	19	1.6	24	上中妻	27	2.2				

居住小学校区は「常磐」が11.2%で最も高く、次いで「五軒」10.6%、「三の丸」10.2%と10%を超えて高くなっています。

### (2) 性別

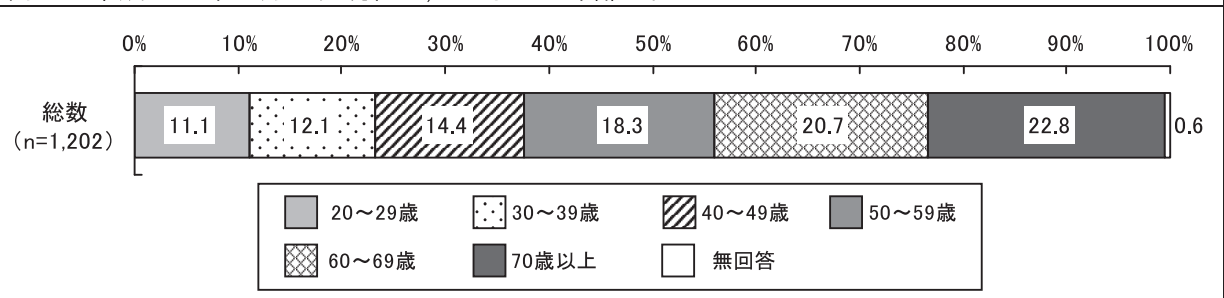
問2 あなたの性別は。



性別は「男性」が45.9%、「女性」が54.0%となっており、「女性」が「男性」を8.1ポイント上回っています。

### (3) 年齢

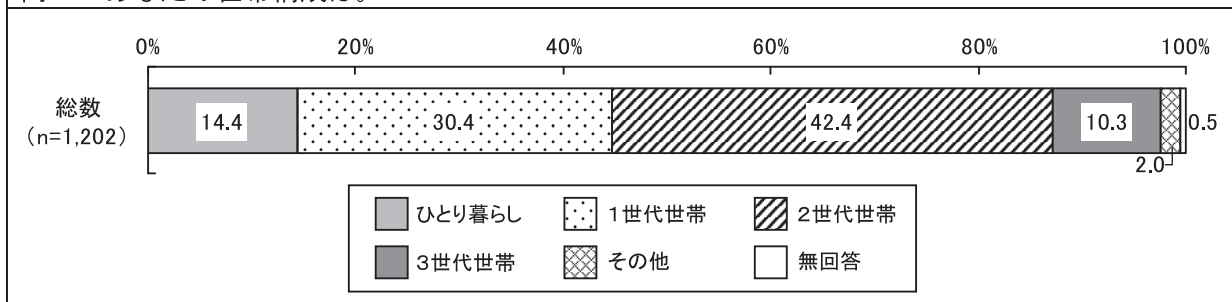
問3 平成27年8月1日現在で、あなたの年齢は。



年齢は「70歳以上」が22.8%で最も高く、次いで「60~69歳」20.7%、「50~59歳」18.3%、「40~49歳」14.4%、「30~39歳」12.1%、「20~29歳」11.1%の順に続いており、年代が高くなるにつれて回答者の割合が高くなる傾向にあります。

#### (4) 世帯構成

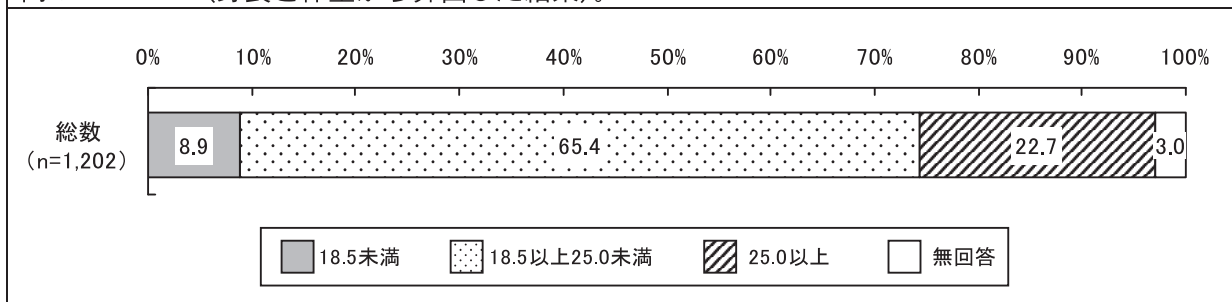
問4 あなたの世帯構成は。



世帯構成は「2世代世帯（親と子など）」が42.4%と最も高く、次いで「1世代世帯（夫婦のみなど）」30.4%、「ひとり暮らし」14.4%、「3世代世帯（親と子、孫など）」10.3%の順に続いています。

#### (5) BMI

問5 BMI（身長と体重から算出した結果）。



BMIは「18.5以上25.0未満（普通）」が65.4%と最も高く、次いで「25.0以上（肥満）」22.7%、「18.5未満（やせ）」8.9%の順に続いています。

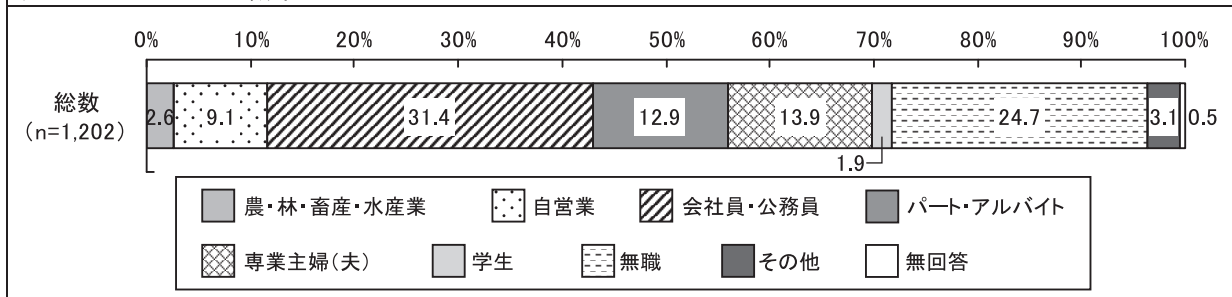
BMIとは：身長からみた体重の割合を示す体格指数

BMIの算出方法： $BMI = \text{体重(kg)} \div \{ \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \}$

標準BMI = 22.0 18.5未満 = やせ 18.5以上25.0未満 = 普通 25.0以上 = 肥満

#### (6) 職業

問6 あなたのご職業は。



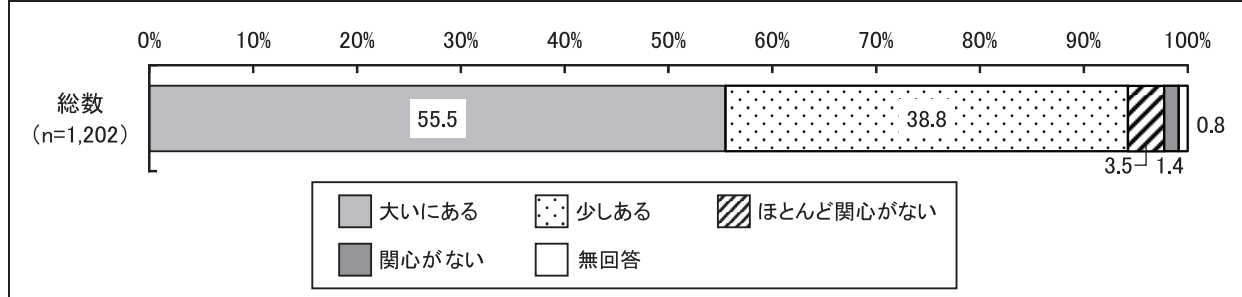
職業は、「会社員・公務員」が31.4%と最も高く、次いで「無職」24.7%、「専業主婦（夫）」13.9%、「パート・アルバイト」12.9%、「自営業」9.1%の順に続いています。

## 2

## 健康管理について

## (1) 健康への関心

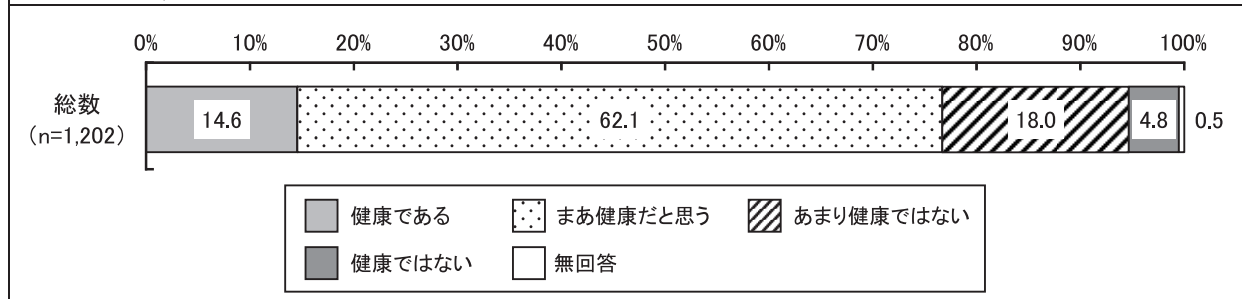
問7 現在、自分の健康に関心をもっていますか。



健康への関心について、「大いにある」55.5%と「少しある」38.8%を合わせた『関心がある』は94.3%と9割を超えており、「ほとんど関心がない」3.5%と「関心がない」1.4%を合わせた『関心がない』4.9%を大きく上回っています。

## (2) 自身の健康状態

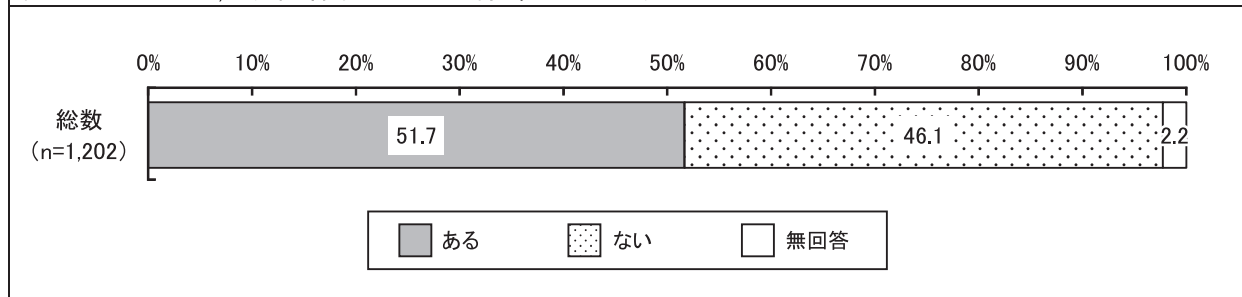
問8 現在、自分を健康だと思えますか。



回答者自身の健康状態について、「健康である」14.6%と「まあ健康だと思う」62.1%を合わせた『健康だと思う』は76.7%と7割を超えており、「あまり健康ではない」18.0%と「健康ではない」4.8%を合わせた『健康ではないと思う』22.8%を大きく上回っています。

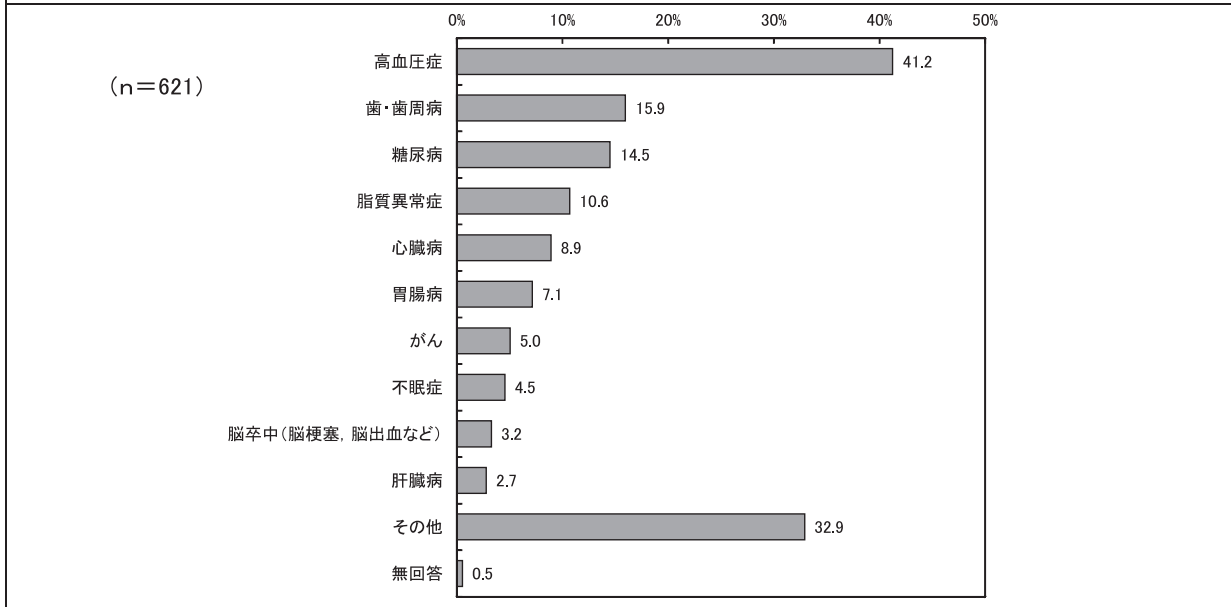
## (3) 治療中の病気の有無

問9 あなたは、現在治療している病気はありますか。



現在治療中の病気が、「ある」は51.7%で、「ない」46.1%を5.6ポイント上回っています。

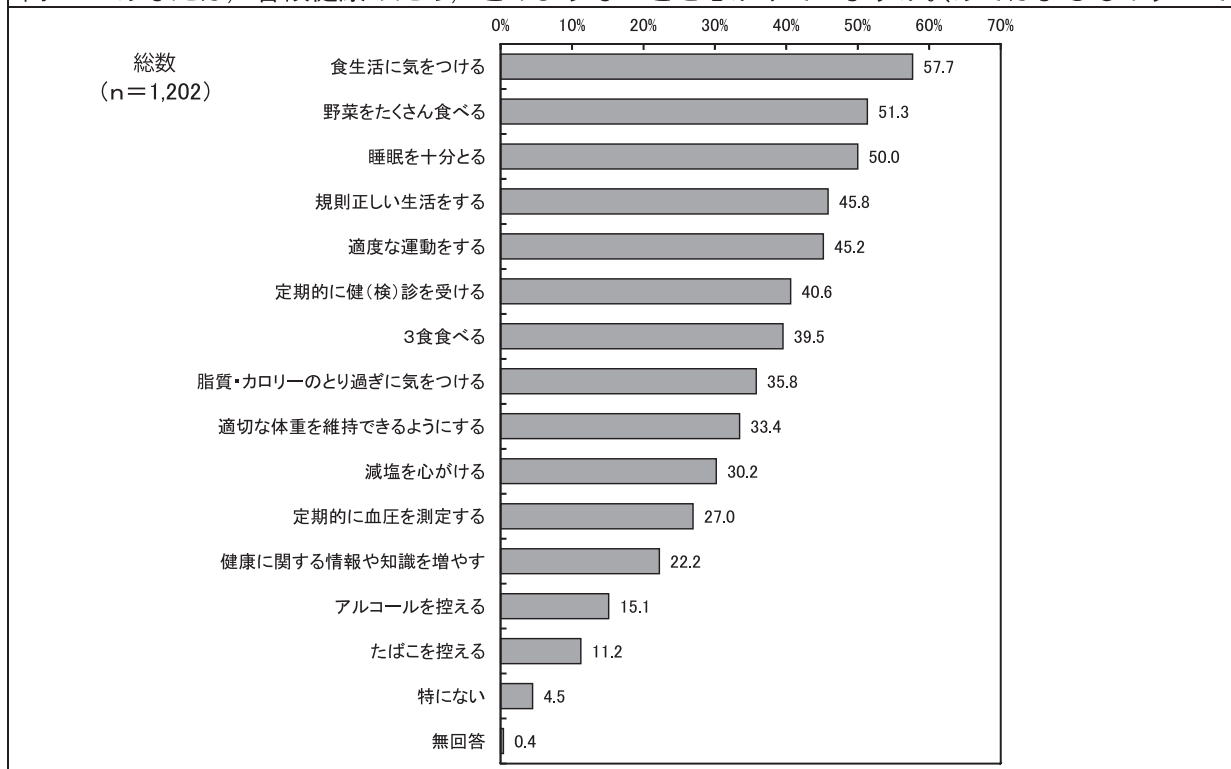
問9で「ある」と回答した方の現在治療している病気の内容。(あてはまるものすべて)



現在治療している病気が「ある」と回答した621人の病気の内容は、「高血圧症」41.2%が圧倒的に高く、次いで「歯・歯周病」15.9%、「糖尿病」14.5%の順に続いています。

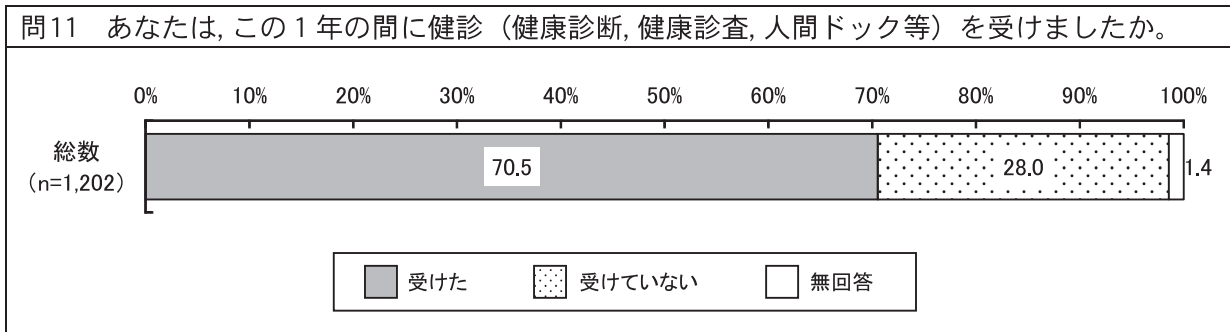
(4) 健康のために心がけていること

問10 あなたは、普段健康のため、どのようなことを心がけていますか。(あてはまるものすべて)



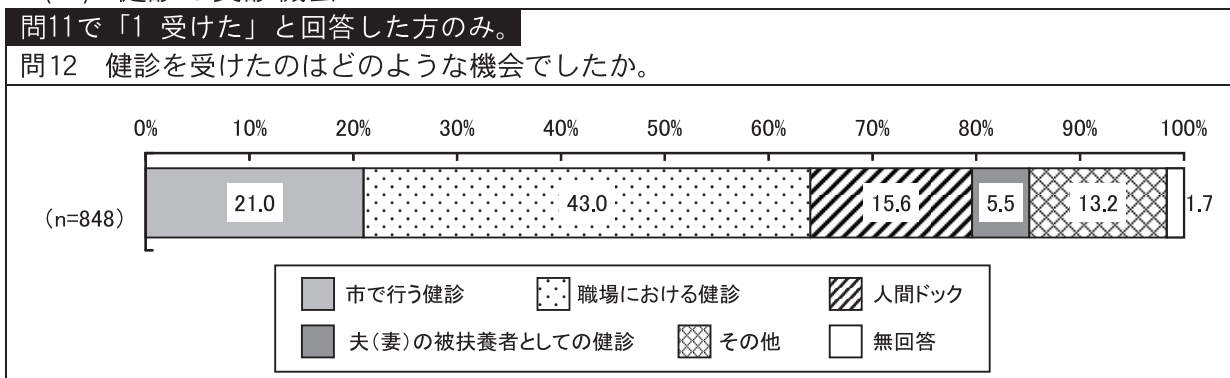
健康のために心がけていることについて、「食生活に気をつける」が57.7%と最も高く、次いで「野菜をたくさん食べる」51.3%、「睡眠を十分とる」50.0%の順に5割を超えて続いています。

### (5) 健診の受診状況



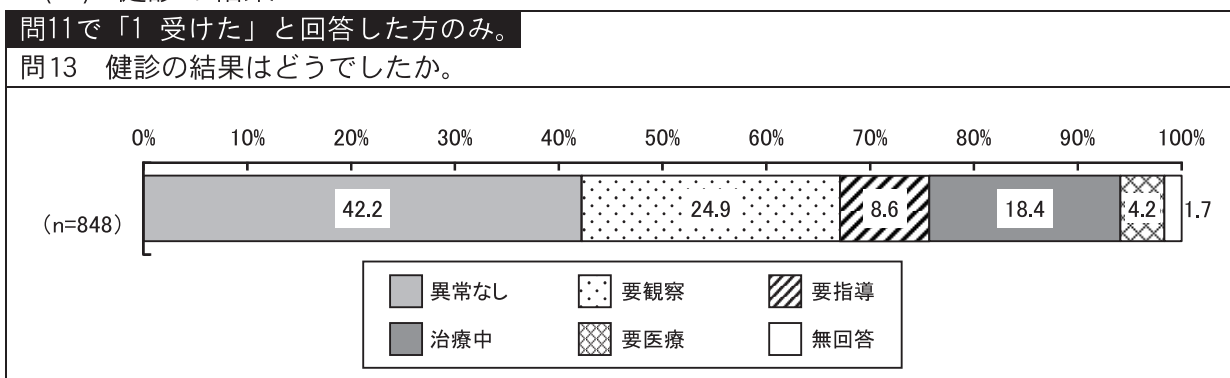
この1年の間の健診受診状況は、「受けた」が70.5%で、「受けていない」28.0%を42.5ポイント大きく上回っています。

### (6) 健診の受診機会



健診を「受けた」と回答した848人の健診を受診した機会について、「職場における健診」が43.0%と最も高く、次いで「市で行う健診」21.0%、「人間ドック」15.6%の順に続いています。

### (7) 健診の結果

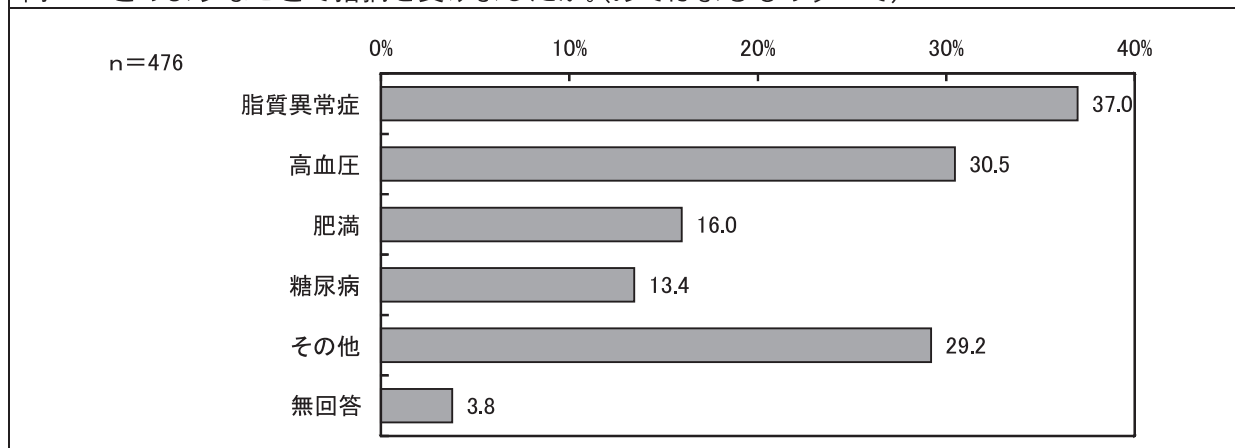


健診を「受けた」と回答した848人の健診の結果について、「異常なし」が42.2%と最も高く、次いで「要観察」24.9%、「治療中」18.4%の順に続いています。

### (8) 健診時に受けた指摘

問13で「2 要観察」「3 要指導」「4 治療中」「5 要医療」と回答した方のみ。

問14 どのようなことで指摘を受けましたか。(あてはまるものすべて)

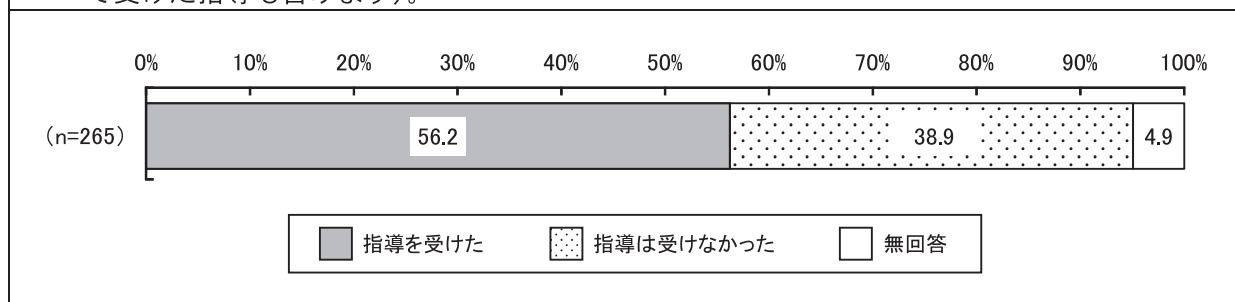


「要観察」「要指導」「治療中」「要医療」と回答した 476 人が健診時に受けた指摘について、「脂質異常症」が 37.0%と最も高く、次いで「高血圧 (血圧が高い)」30.5%、「その他」29.2%の順に続いています。

### (9) 健診の結果

問13で「3 要指導」「4 治療中」「5 要医療」と回答した方のみ。

問15 健診の結果を受けて、保健指導 (食事や生活習慣の改善指導) を受けましたか (医療機関で受けた指導も含みます)。

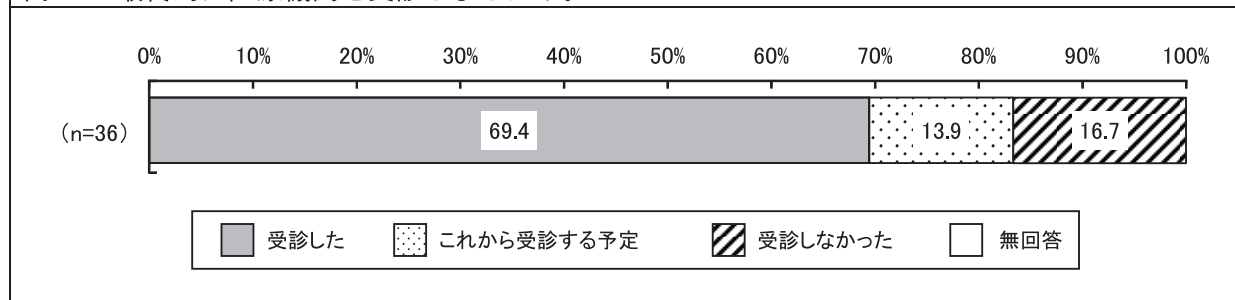


「要指導」「治療中」「要医療」と回答した 265 人について、「指導を受けた」が 56.2%で、「指導は受けなかった」38.9%を 17.3 ポイント上回っています。

### (10) 医療機関受診の有無

問13で「5 要医療」と回答した方のみ。

問16 最終的に医療機関を受診しましたか。

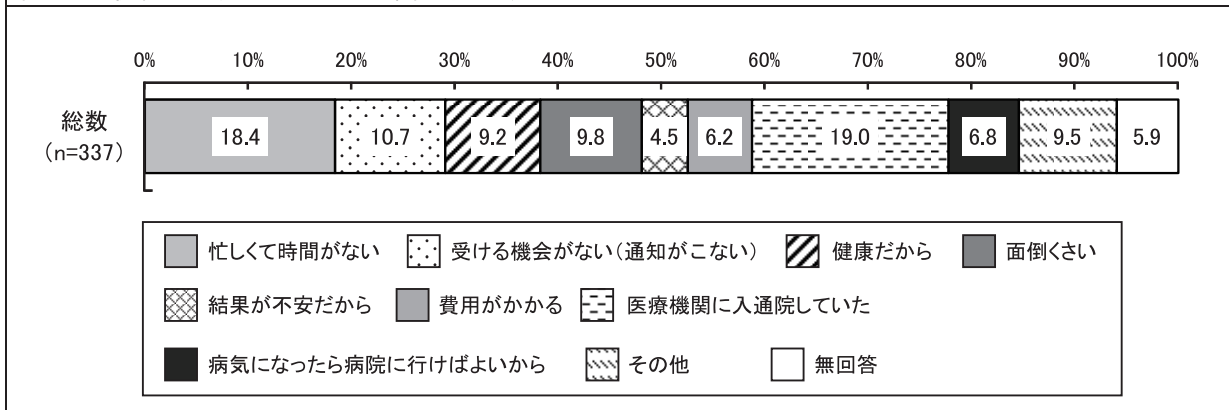


「要医療」と回答した 36 人が最終的に医療機関を受診したかについて、「受診した」が 69.4%と最も高く、「これから受診する予定」13.9%と合わせると 8割を超えています。一方「受診しなかった」は 16.7%となっています。

### (11) 健診を受診しなかった理由

問11で「2 受けていない」と回答した方のみ。

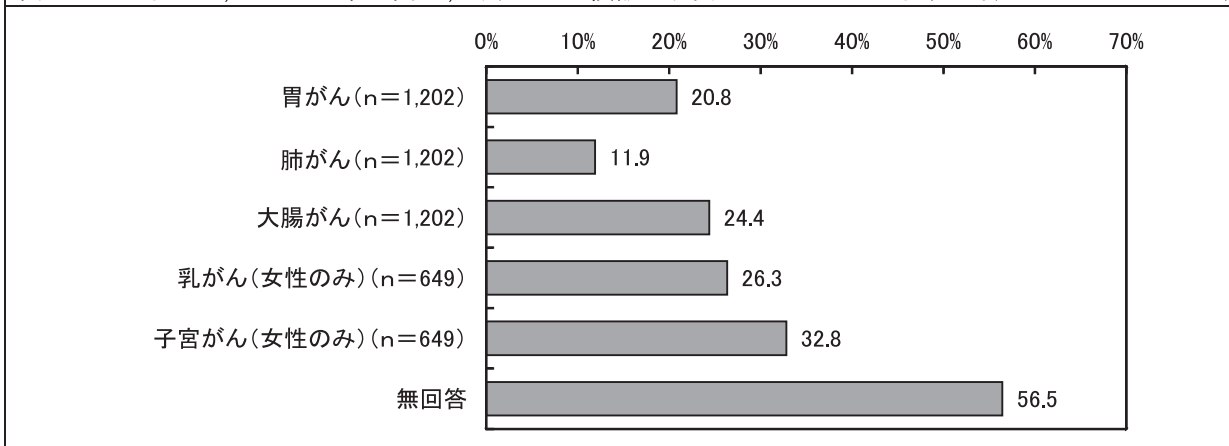
問 17 健診を受けなかった理由は何ですか。



この1年間健診を「受けなかった」と回答した337人の受診しなかった理由について、「医療機関に入通院していた」が19.0%、「忙しくて時間がない」が18.4%と2割近くで高くなっています。

### (12) がん検診の状況

問 18 あなたは、この2年の間に、次のがん検診を受けたことがありますか。(あてはまるものすべて)

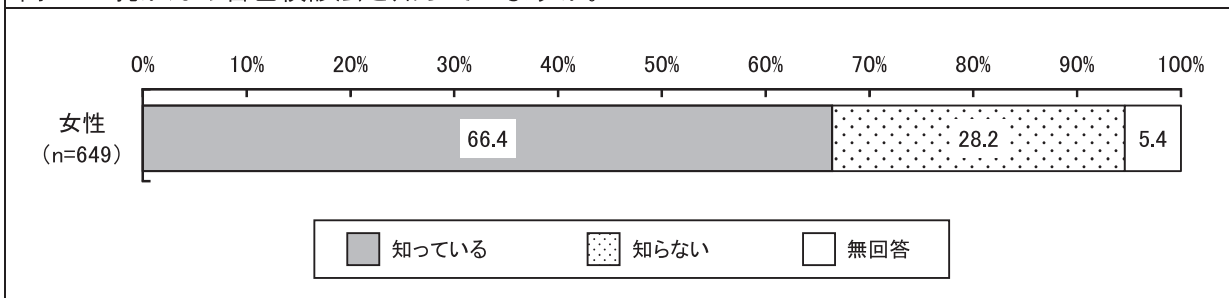


ここ2年間のがん検診の受診状況について、無回答を除くと、「子宮がん(女性のみ)」は32.8%と女性の3割を超えており、次いで「乳がん(女性のみ)」26.3%、「大腸がん」24.4%、「胃がん」20.8%の順に2割を超えて続いています。「肺がん」は11.9%となっています。

### (13) 乳がんの自己検診法の認知状況

女性の方のみ。

問 19 乳がんの自己検診法を知っていますか。



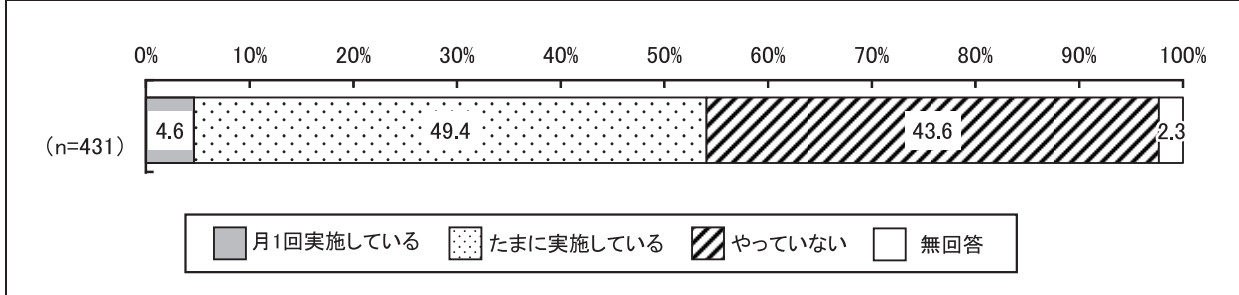
乳がんの自己検診法について、「知っている」が66.4%で、「知らない」28.2%を38.2ポイント上回っています。



(14) 乳がんの自己検診法の実施状況

女性の方のみ。

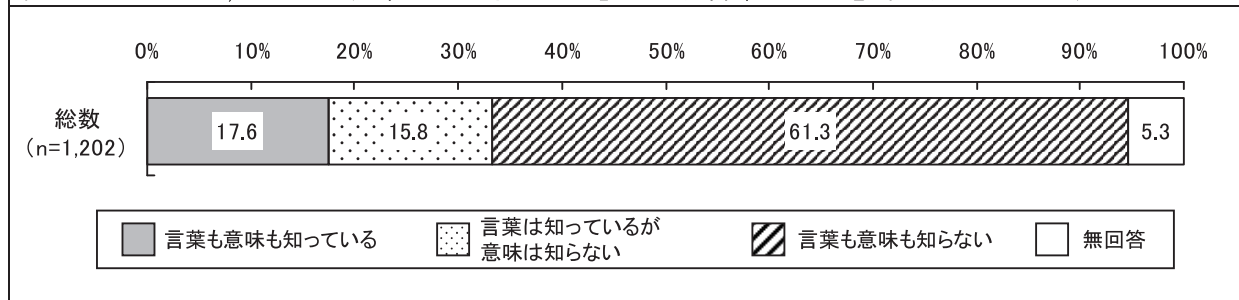
問 19で「1知っている」と回答した方は、自己検診法を実施していますか。



乳がんの自己検診法を知っていると回答した431人の自己検診法の実施について、「月1回実施している」4.6%と「たまに実施している」49.4%を合わせた『実施している』は54.0%と5割を超えています。一方「やっていない」は43.6%となっています。

(15) ロコモティブシンドロームの認知状況

問 20 あなたは、「ロコモティブシンドローム」という言葉やその意味を知っていますか。



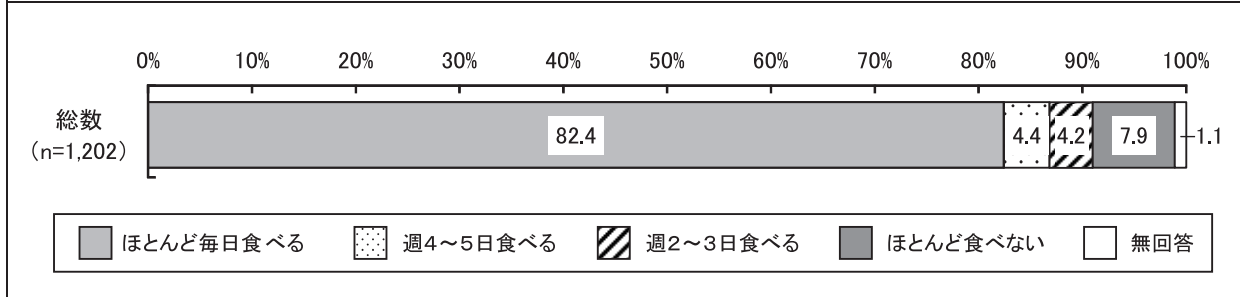
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度について、「言葉も意味も知らない」が61.3%と最も高く、「言葉も意味も知っている」は17.6%となっています。

## 3

## 食生活・食育について

## (1) 朝食の摂取状況

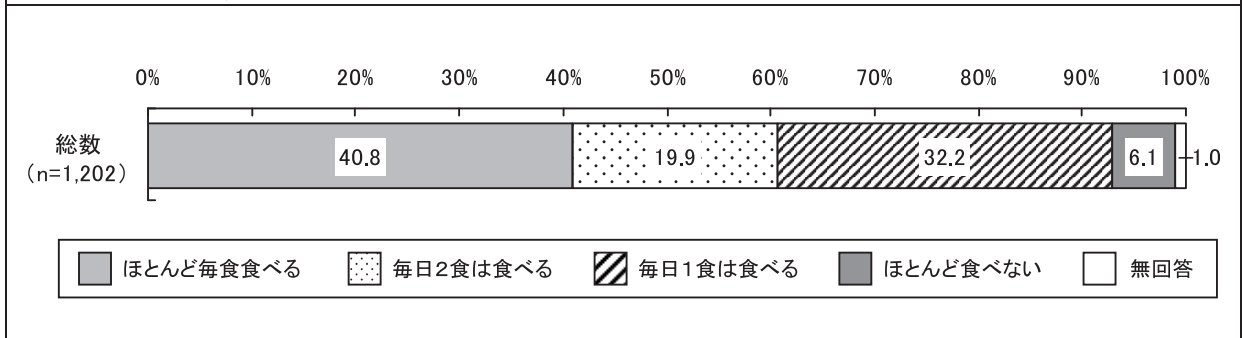
問 21 あなたは、朝食を食べていますか。



朝食の摂取状況について、「ほとんど毎日食べる」が82.4%と最も高く、「ほとんど食べない」は7.9%となっています。

## (2) 野菜の摂取状況

問 22 あなたは、毎食野菜を食べていますか。

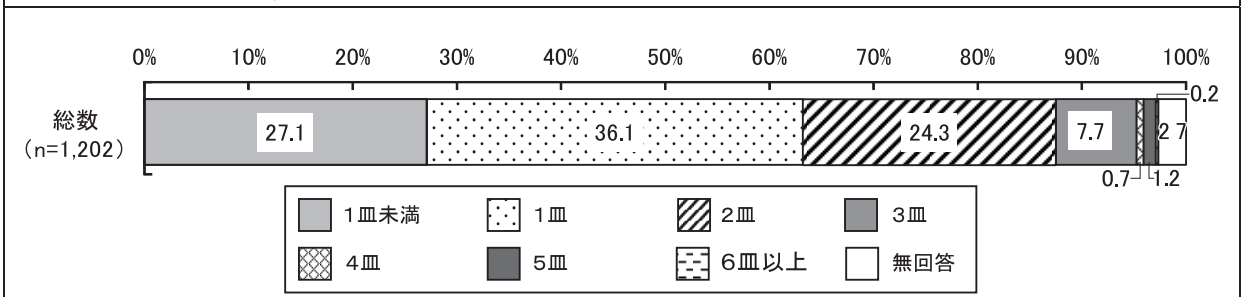


野菜の摂取状況について、「ほとんど毎食食べる」が40.8%と最も高く、次いで「毎日1食は食べる」32.2%、「毎日2食は食べる」19.9%の順に続いています。「ほとんど食べない」は6.1%となっています。

## (3) 1日の野菜料理の摂取量

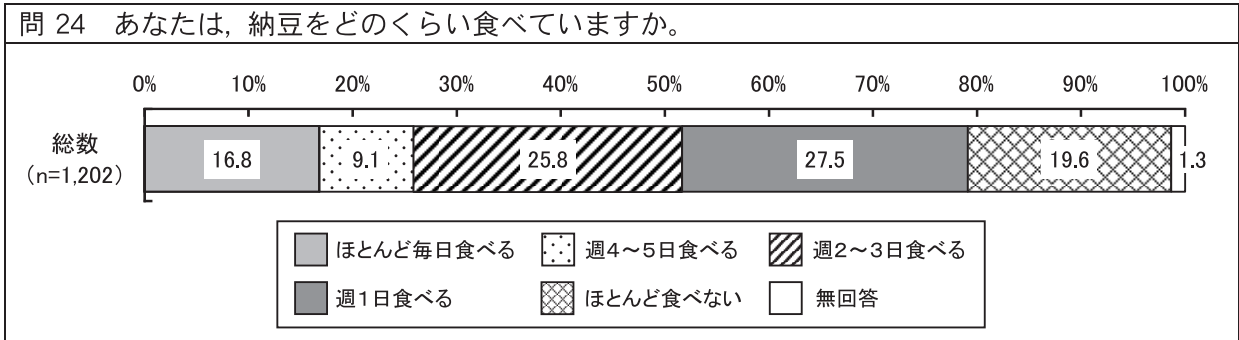
問 23 あなたは、野菜料理を1日に何皿（何グラム）くらい食べていますか。

※1皿は70g程度（加熱野菜は握りこぶし大、生野菜は両手のひらに一杯）



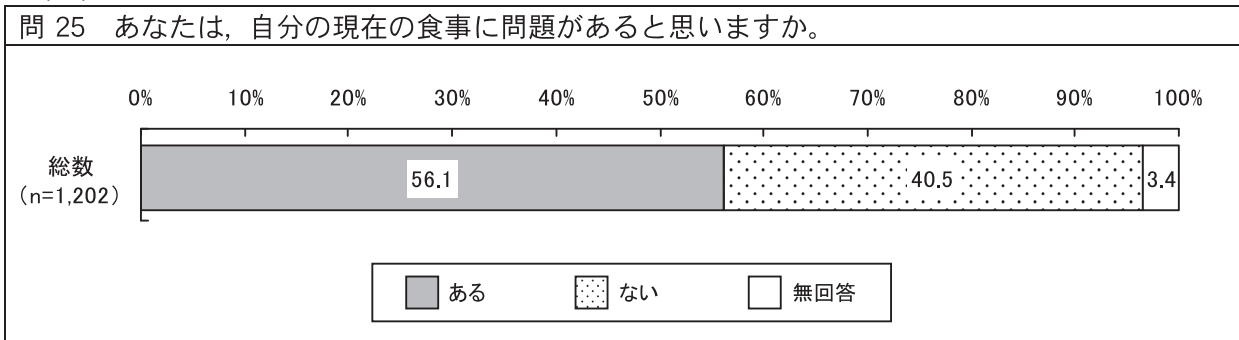
1日の野菜料理の摂取量について、「1皿」が36.1%と最も高く、次いで「1皿未満」27.1%、「2皿」24.3%の順に続いています。一方「5皿」以上の回答は合わせても1.4%となっています。

#### (4) 納豆の摂取状況

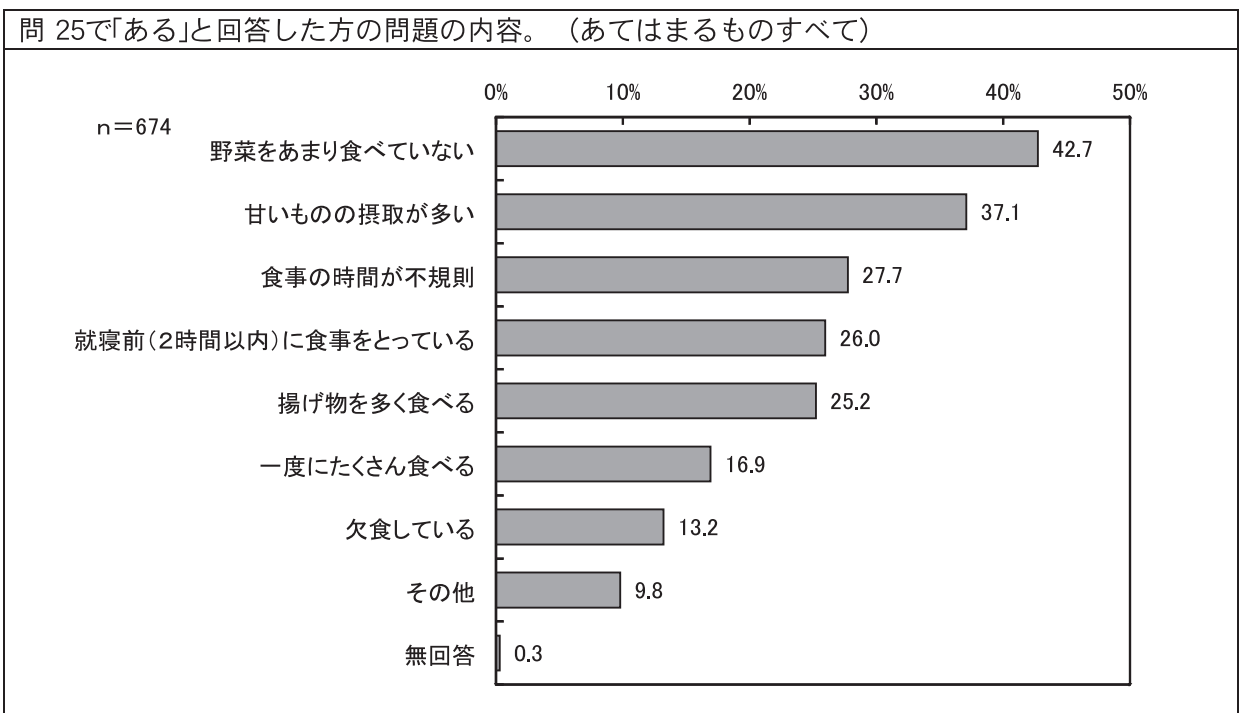


納豆の摂取状況について、「週1日食べる」が27.5%と最も高く、次いで「週2~3日食べる」25.8%、「ほとんど食べない」19.6%、「ほとんど毎日食べる」16.8%の順に続いています。

#### (5) 現在の食事の問題



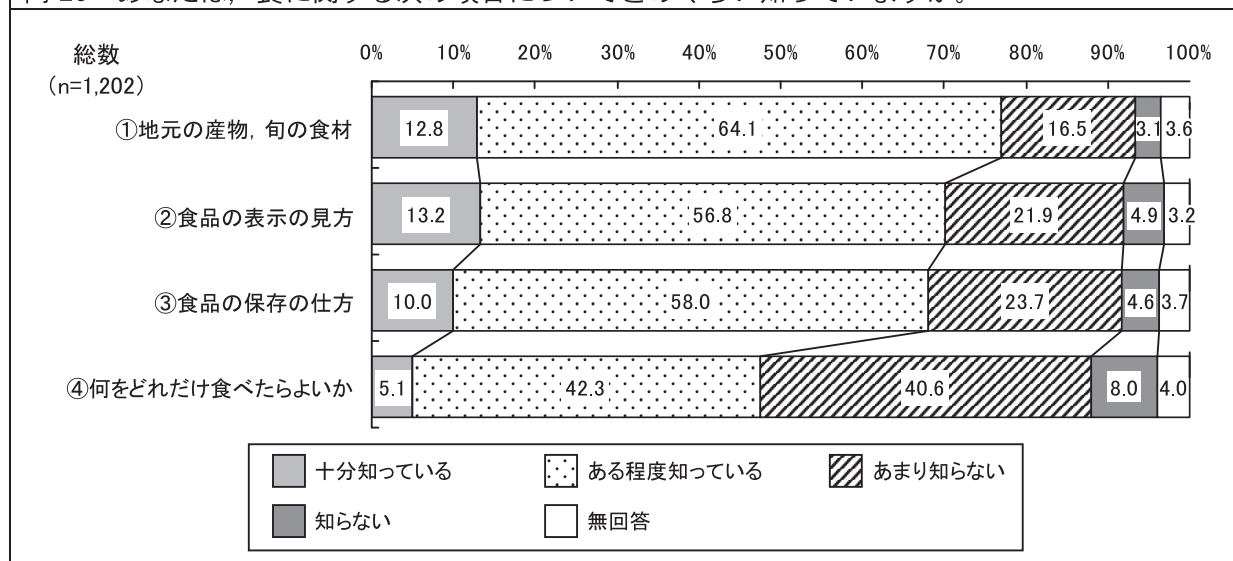
現在の食事に問題が、「ある」は56.1%で、「ない」40.5%を15.6ポイント上回っています。



現在の食事に問題が「ある」と回答した674人の問題の内容は、「野菜をあまり食べていない」が42.7%と最も高く、次いで「甘いものの摂取が多い」37.1%、「食事の時間が不規則」27.7%の順に続いています。

## (6) 食に関する認知状況

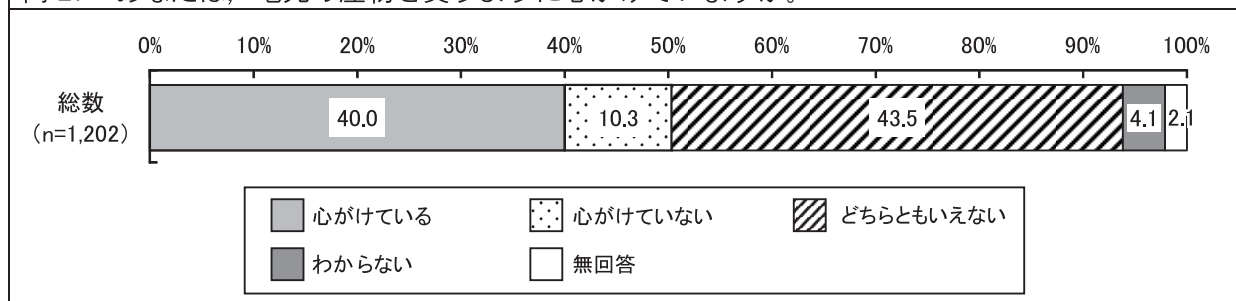
問 26 あなたは、食に関する次の項目についてどのくらい知っていますか。



食に関する項目の認知状況について比較すると、「十分知っている」は「②食品の表示の見方」が13.2%と最も高く、次いで「①地元の産物, 旬の食材」が12.8%となっています。一方「あまり知らない」と「知らない」を合わせた『知らない』は「④何をどれだけ食べたらよいか」が48.6%と最も高く、次いで「③食品の保存の仕方」28.3%、「②食品の表示の見方」26.8%、「①地元の産物, 旬の食材」19.6%の順に続いています。

## (7) 地産地消の状況

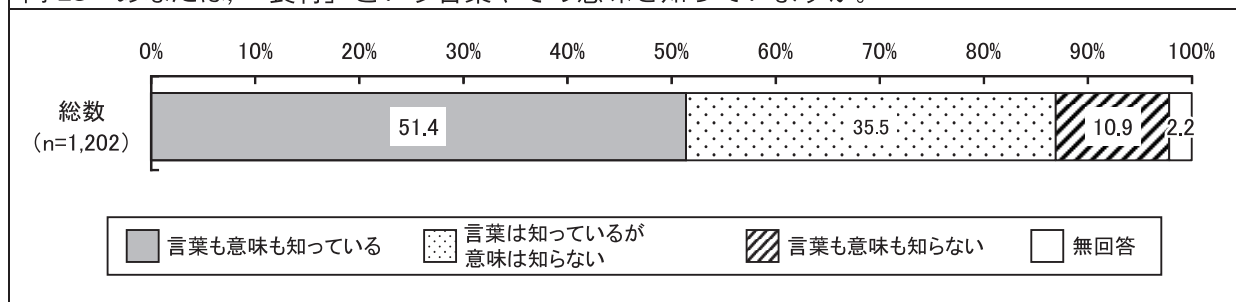
問 27 あなたは、地元の産物を買うように心がけていますか。



地元の産物の購入について、「心がけている」は40.0%となっています。「心がけていない」は10.3%、「どちらともいえない」は43.5%となっています。

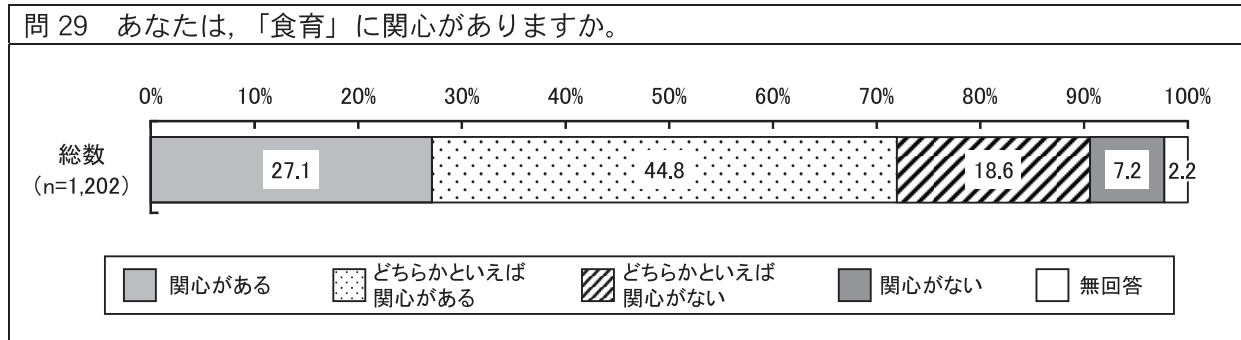
## (8) 食育の認知状況

問 28 あなたは、「食育」という言葉やその意味を知っていますか。



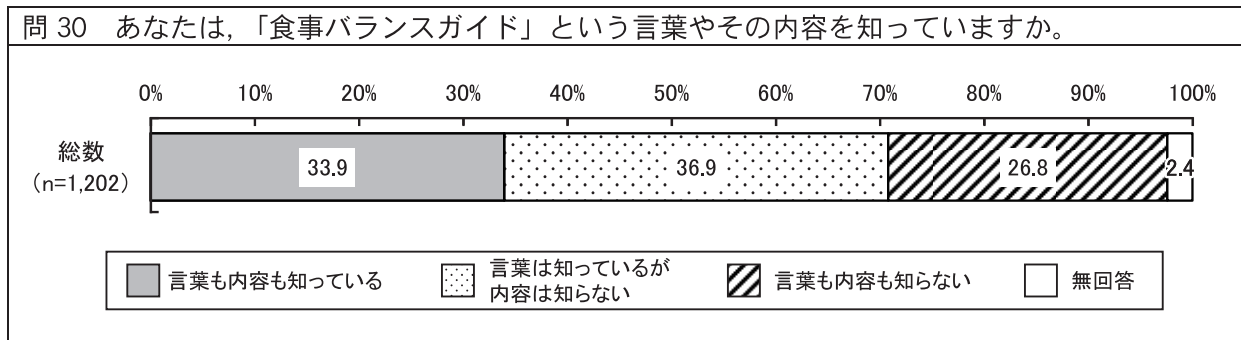
食育という言葉や意味の認知状況について、「言葉も意味も知っている」が51.4%と最も高く、「言葉も意味も知らない」は10.9%となっています。

### (9) 食育への関心



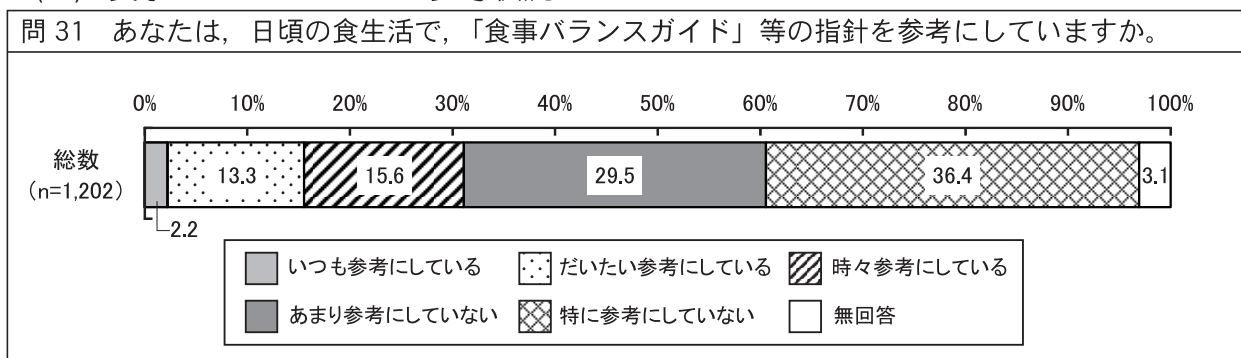
食育への関心について、「関心がある」27.1%と「どちらかといえば関心がある」44.8%を合わせた『関心がある』は71.9%と7割を超えています。一方「関心がない」7.2%と「どちらかといえば関心がない」18.6%を合わせた『関心がない』は25.8%となっています。

### (10) 食事バランスガイドの認知状況



食事バランスガイドの認知状況について、「言葉も内容も知っている」は33.9%、「言葉は知っているが内容は知らない」は36.9%と3割を超えています。「言葉も内容も知らない」は26.8%となっています。

### (11) 食事バランスガイドの参考状況



食事バランスガイドの参考状況について、「特に参考にしていない」が36.4%と最も高く、次いで「あまり参考にしていない」29.5%、「時々参考にしている」15.6%、「だいたい参考にしている」13.3%の順に続いています。「いつも参考にしている」は2.2%となっています。

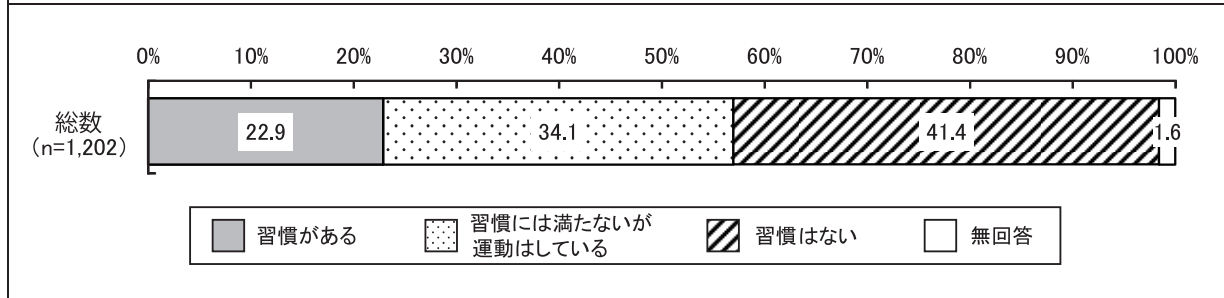
## 4

## 運動について

## (1) 運動の習慣

問 32 あなたは、普段、運動する習慣がありますか。

(ここでの運動する習慣とは、1回当たり30分以上の運動を週2回以上行っていて、それが1年以上継続していることを指します)

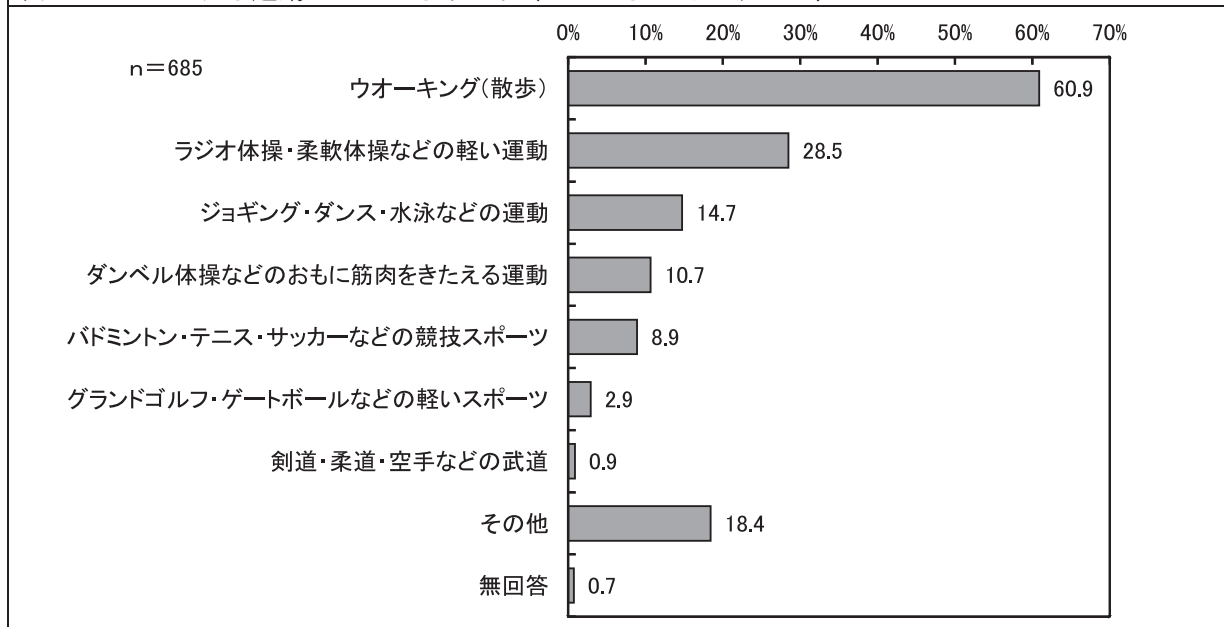


運動の習慣について、「習慣がある」は22.9%、「習慣には満たないが運動はしている」は34.1%となっています。「習慣はない」は41.4%と最も高くなっています。

## (2) 運動の種類

問 32 で「1 習慣がある」「2 習慣には満たないが運動はしている」と回答した方のみ。

問 33 どのような運動をしていますか。(あてはまるものすべて)

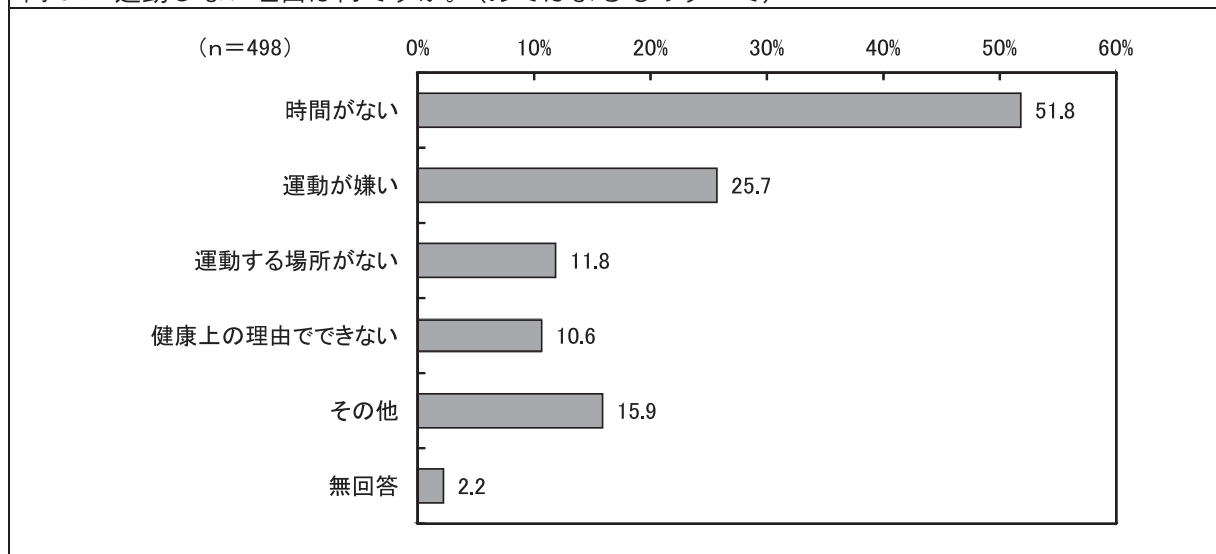


問 32 で習慣にかかわらず運動をしていると回答した 685 人の運動の種類について、「ウォーキング(散歩)」が 60.9%と圧倒的に高く、次いで「ラジオ体操・柔軟体操などの軽い運動」28.5%、「ジョギング・ダンス・水泳などの運動」14.7%の順に続いています。

### (3) 運動しない理由

問 32 で「3 習慣はない」と回答された方のみ。

問 34 運動しない理由は何ですか。(あてはまるものすべて)



問 32 で運動をする「習慣はない」と回答した 498 人の運動をしない理由について、「時間がない」が 51.8%と最も高く、次いで「運動が嫌い」25.7%、「運動する場所がない」11.8%、「健康上の理由でできない」10.6%の順に続いています。

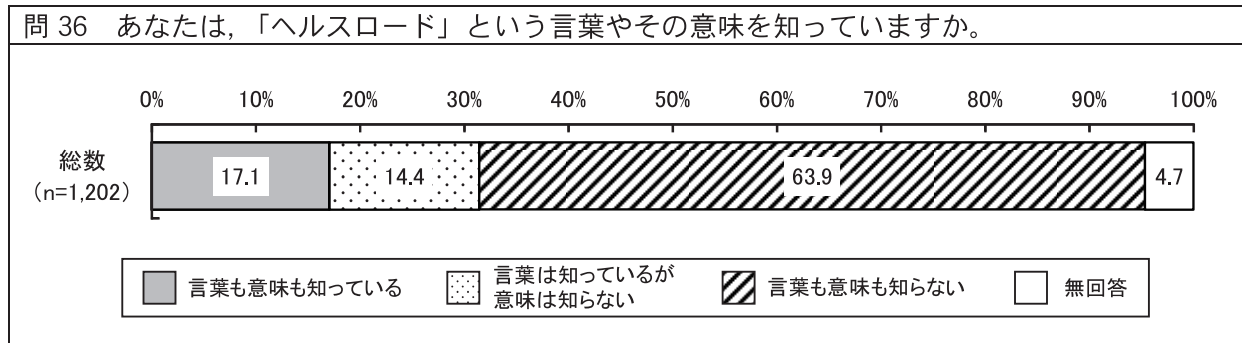
### (4) 1日に歩く歩数

問 35 あなたは、1日にどの程度歩きますか。(日常生活での歩行を含む)

1日に歩く歩数	20～64歳	男性	6,751歩
		女性	6,954歩
	65歳以上	男性	4,820歩
		女性	4,827歩

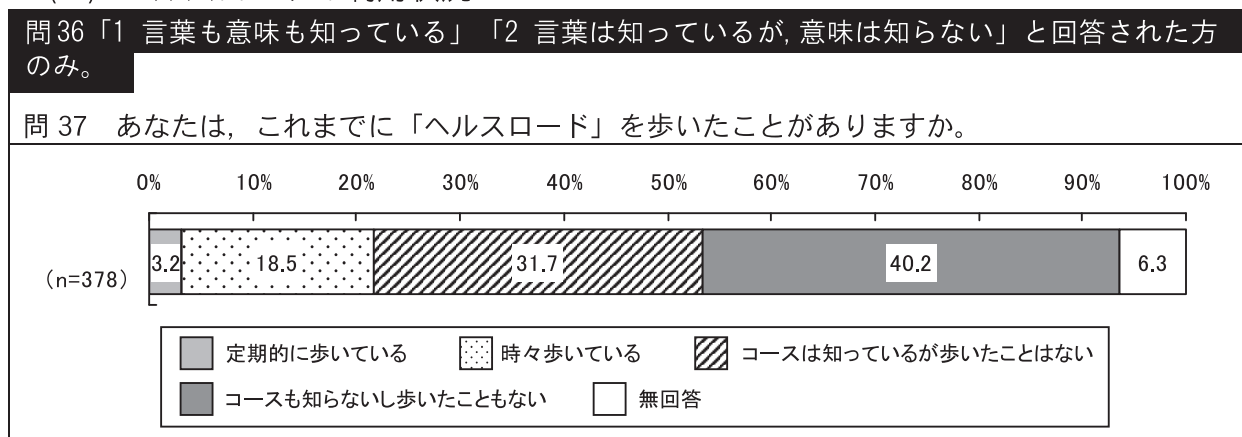
1日に歩く歩数について、20～64歳の平均は男性が6,751歩、女性が6,954歩、65歳以上では男性が4,820歩、女性が4,827歩となっています。

### (5) ヘルスロードの認知状況



ヘルスロードの認知状況について、「言葉も意味も知っている」は17.1%、「言葉は知っているが意味は知らない」は14.4%となっています。「言葉も意味も知らない」は63.9%と最も高くなっています。

### (6) ヘルスロードの利用状況



問 36 でヘルスロードを知っていると回答した 378 人のヘルスロードの利用状況について、「定期的歩いている」は 3.2%、「時々歩いている」は 18.5%、「コースは知っているが歩いたことはない」は 31.7%となっています。「コースも知らないし歩いたこともない」は 40.2%と最も高くなっています。

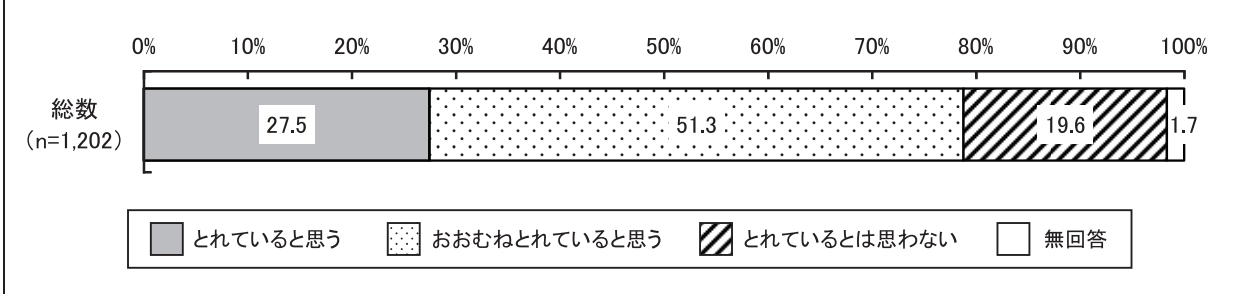


## 5

## 休養・こころについて

## (1) 普段の睡眠状況

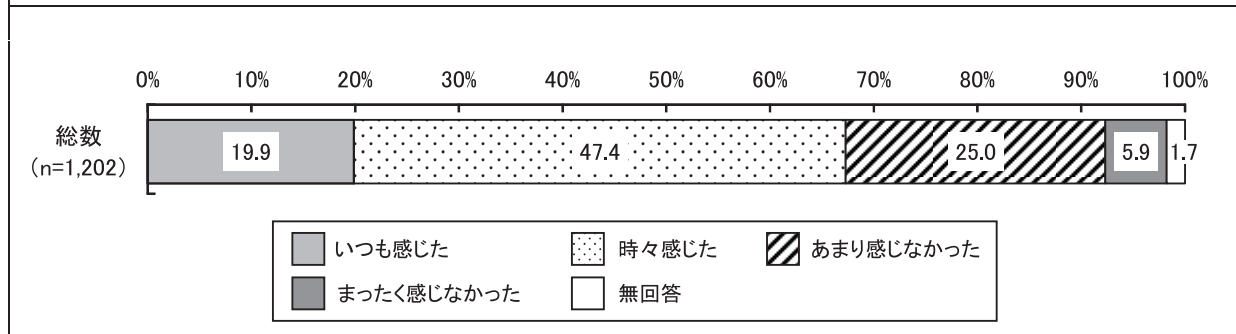
問 38 あなたは、普段、睡眠が充分にとれていますか。



普段の睡眠について、「おおむねとれていると思う」が51.3%と最も高く、「とれていると思う」は27.5%となっています。一方「とれているとは思わない」は19.6%となっています。

## (2) ストレスや悩みの状況

問 39 あなたは、ここ1か月位の間、生活する上で「ストレス」や「悩み」を感じましたか。

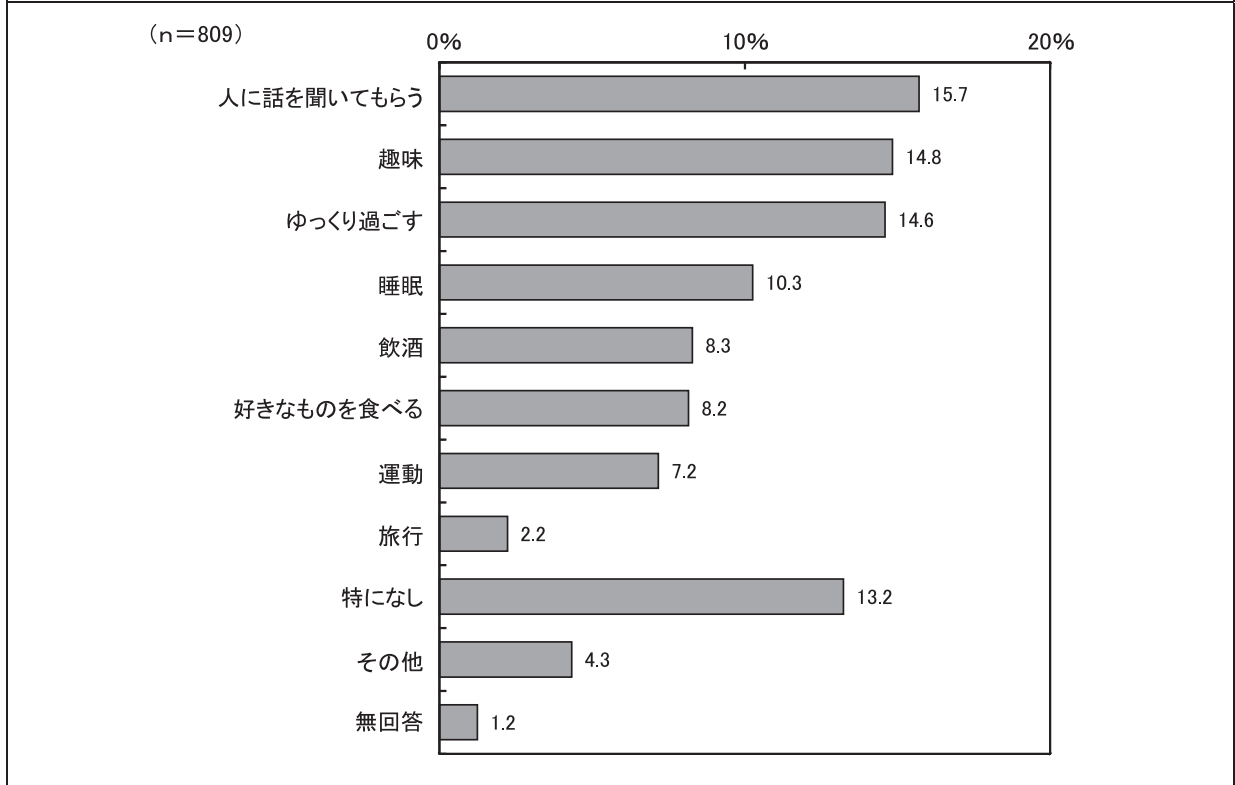


ここ1か月位の間、生活上でのストレスや悩みについて、「いつも感じた」19.9%と「時々感じた」47.4%を合わせた『感じた』は67.3%、「あまり感じなかった」25.0%と「まったく感じなかった」5.9%を合わせた『感じなかった』は30.9%となっており、『感じた』が『感じなかった』を36.4ポイントと2倍以上大きく上回っています。

### (3) ストレスや悩みの解消方法

問 39で「1 いつも感じた」「2 時々感じた」と回答された方のみ。

問 40 「ストレス」や「悩み」を解消するために、どのようなことをしましたか。

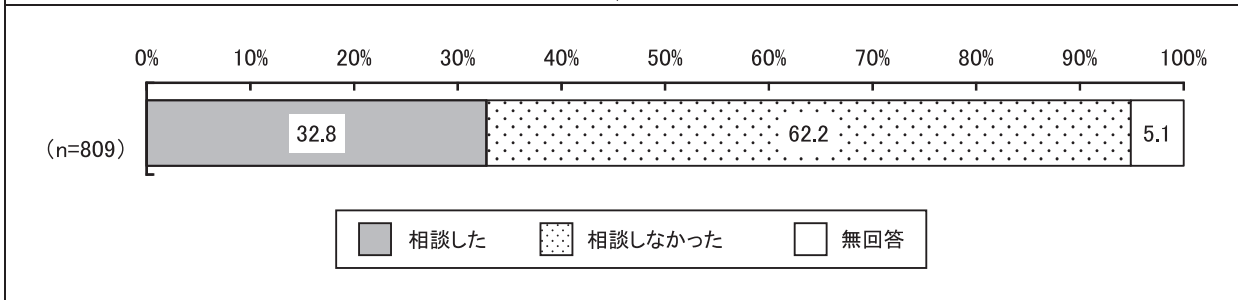


問 39で『感じた』と回答した 809 人のストレスや悩みの解消方法について、「人に話を聞いてもらう」が 15.7%と最も高く、次いで「趣味」14.8%、「ゆっくり過ごす」14.6%、「睡眠」10.3%の順に続いています。

### (4) ストレスや悩みの相談状況

問 39で「1 いつも感じた」「2 時々感じた」と回答された方のみ。

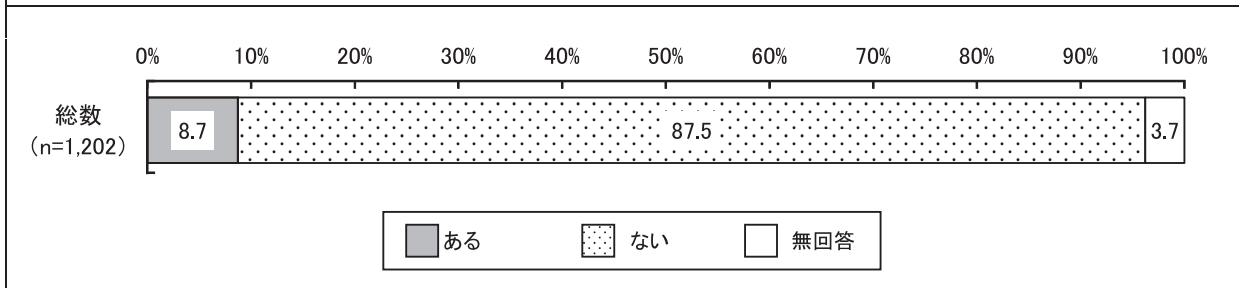
問 41 自分が感じた「ストレス」や「悩み」を、周囲の人や専門家に相談しましたか。



問 39で『感じた』と回答した 809 人がストレスや悩みを相談したかについて、「相談した」は 32.8%、「相談しなかった」は 62.2%となっており、「相談しなかった」が「相談した」を 29.4 ポイント上回っています。

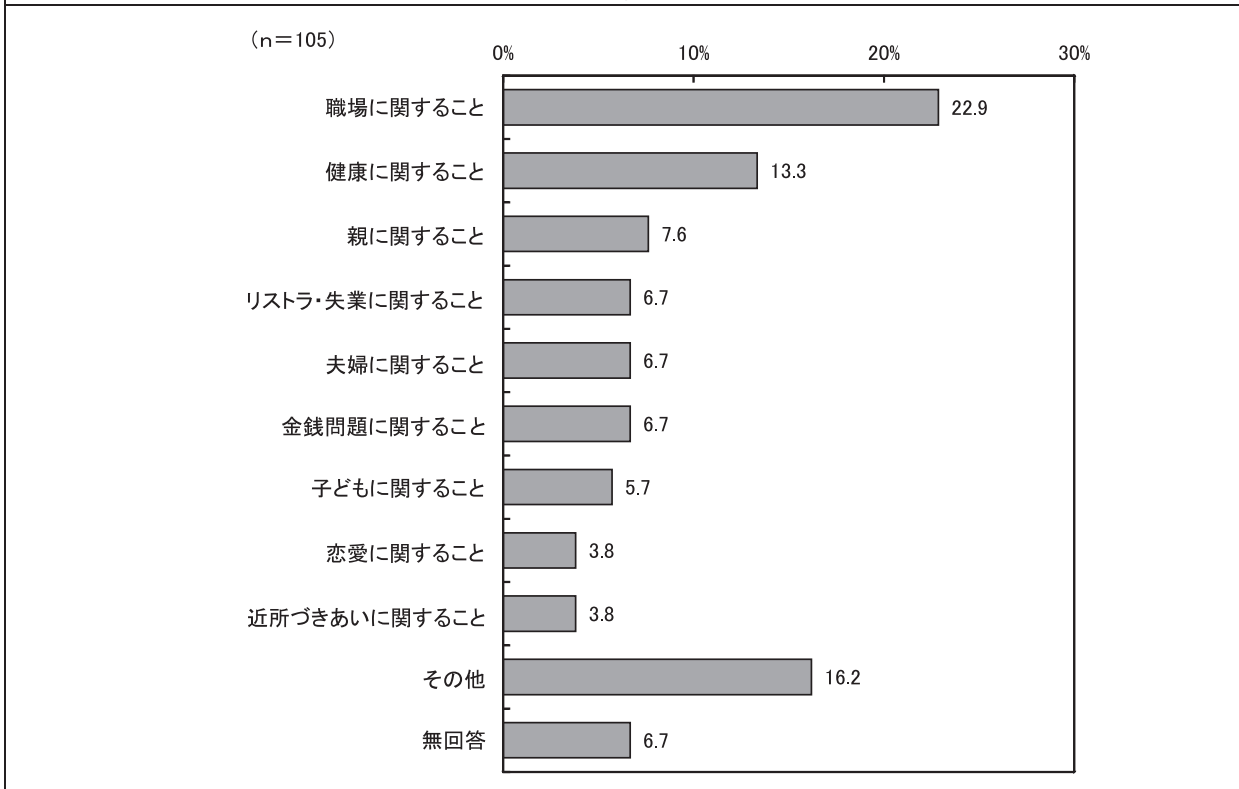
(5) 自殺を考えるような強いストレスの有無

問 42 あなたは、この1年間に自殺を考えるような強いストレスを感じたことがありますか。



ここ1年間で自殺を考えるようなストレスがあったかについて、「ある」は8.7%となっています。

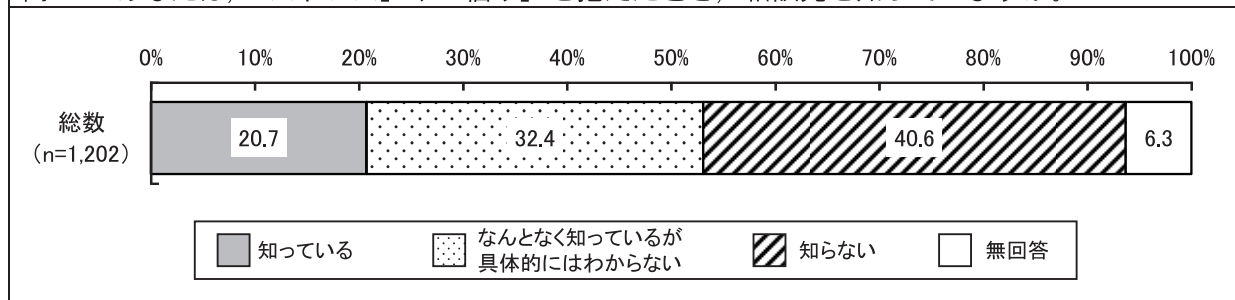
問 42で「ある」と答えた方のストレスの主な原因。



自殺を考えるような強いストレスが「ある」と回答した105人のストレスの主な原因について、「職場に関すること」が22.9%と最も高く、次いで「健康に関すること」13.3%、「親に関すること」7.6%、「リストラ・失業に関すること」「夫婦に関すること」「金銭に関すること」がそれぞれ6.7%と続いています。

## (6) 相談先の認知状況

問 43 あなたは、「ストレス」や「悩み」を抱えたとき、相談先を知っていますか。



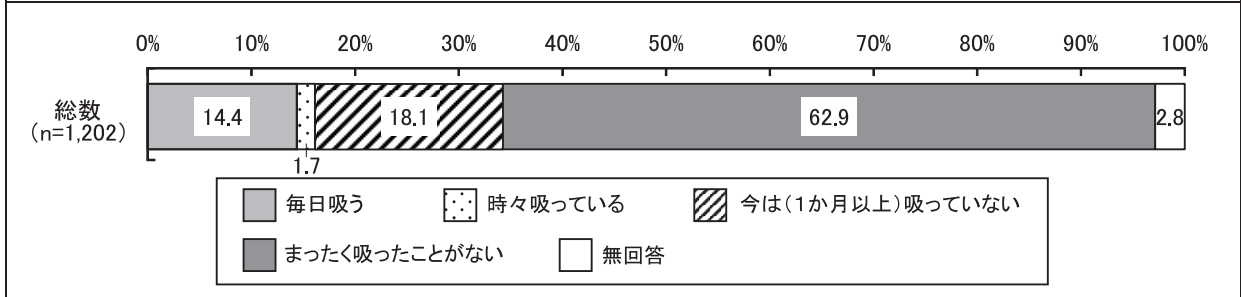
ストレスや悩みを抱えたときの相談先の認知状況について、「知っている」は20.7%、「なんとなく知っているが具体的にはわからない」は32.4%となっています。「知らない」は40.6%と最も高くなっています。

## 6

## 喫煙習慣について

## (1) 現在の喫煙状況

問 44 あなたは、現在、たばこを吸っていますか。

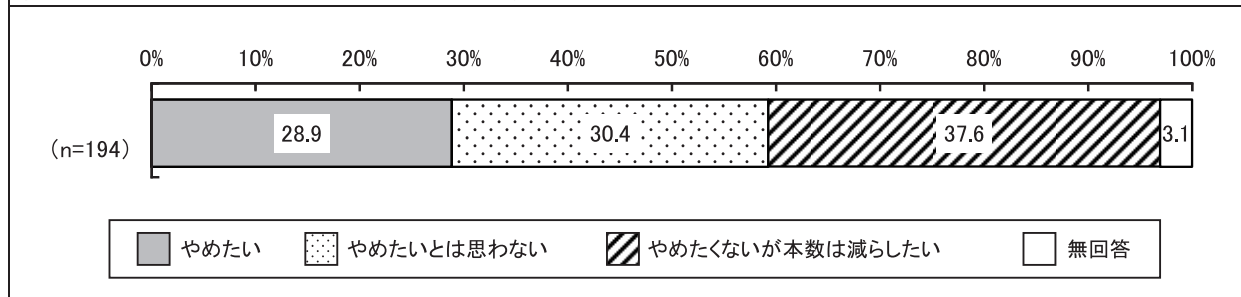


現在のたばこの喫煙状況について、「毎日吸う」14.4%と「時々吸っている」1.7%を合わせた『吸っている』は16.1%となっています。一方「今は吸っていない」18.1%と「まったく吸ったことがない」62.9%を合わせた『吸っていない』は81.0%と8割を超えており、『吸っている』を大幅に上回っています。

## (2) 禁煙の希望

問 44 で「1 毎日吸う」「2 時々吸っている」と回答した方のみ。

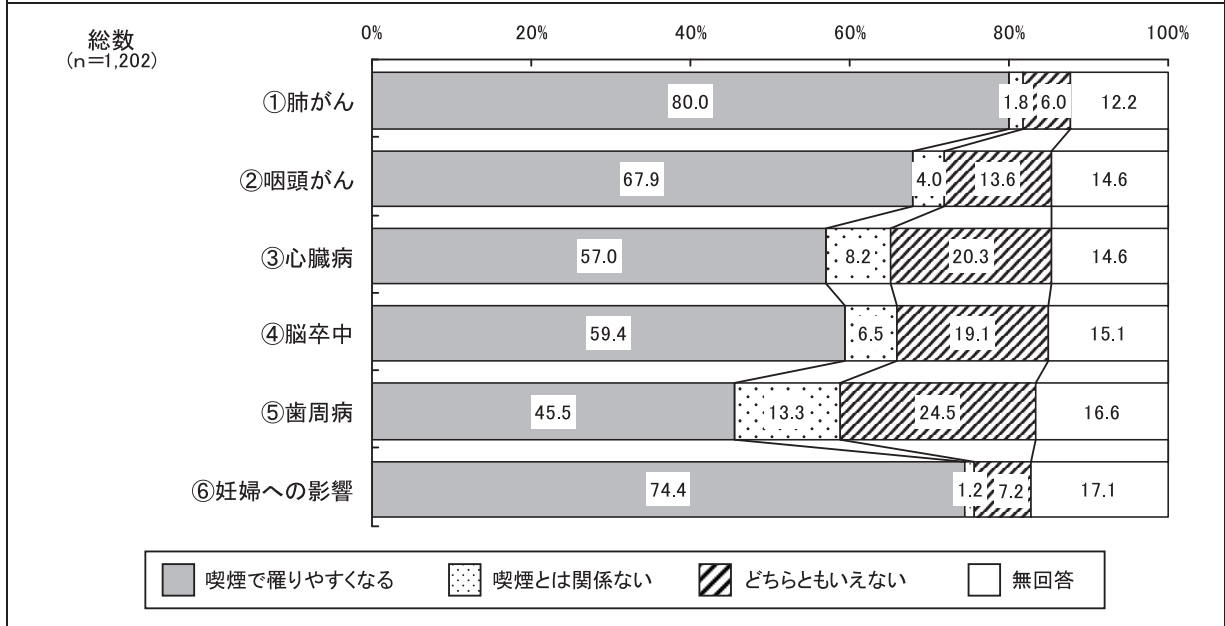
問 45 たばこをやめたいと思っていますか。



問 44 でたばこを吸っていると回答した 194 人の禁煙の希望について、「やめたくないが本数は減らしたい」が 37.6%と最も高くなっています。また、「やめたいと思わない」30.4%が「やめたい」28.9%をわずかに上回っています。

### (3) 喫煙による疾患の認知状況

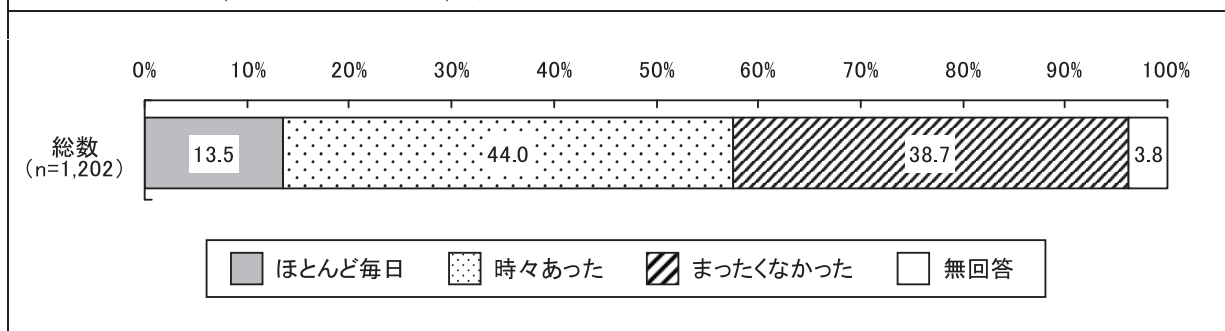
問 46 あなたは、次の疾患について、喫煙による影響をどのように考えていますか。



喫煙による疾患の影響について比較すると、「喫煙で罹りやすくなる」は「①肺がん」が80.0%と最も高く、次いで「⑥妊婦への影響（流産や早産，低出生体重児など）」74.4%、「②咽頭がん」67.9%、「④脳卒中」59.4%、「③心臓病」57.0%、「⑤歯周病」45.5%の順に続いています。

### (4) 受動喫煙の有無

問 47 あなたは、この1か月に、自分以外の人からこの煙を吸うことがありましたか。

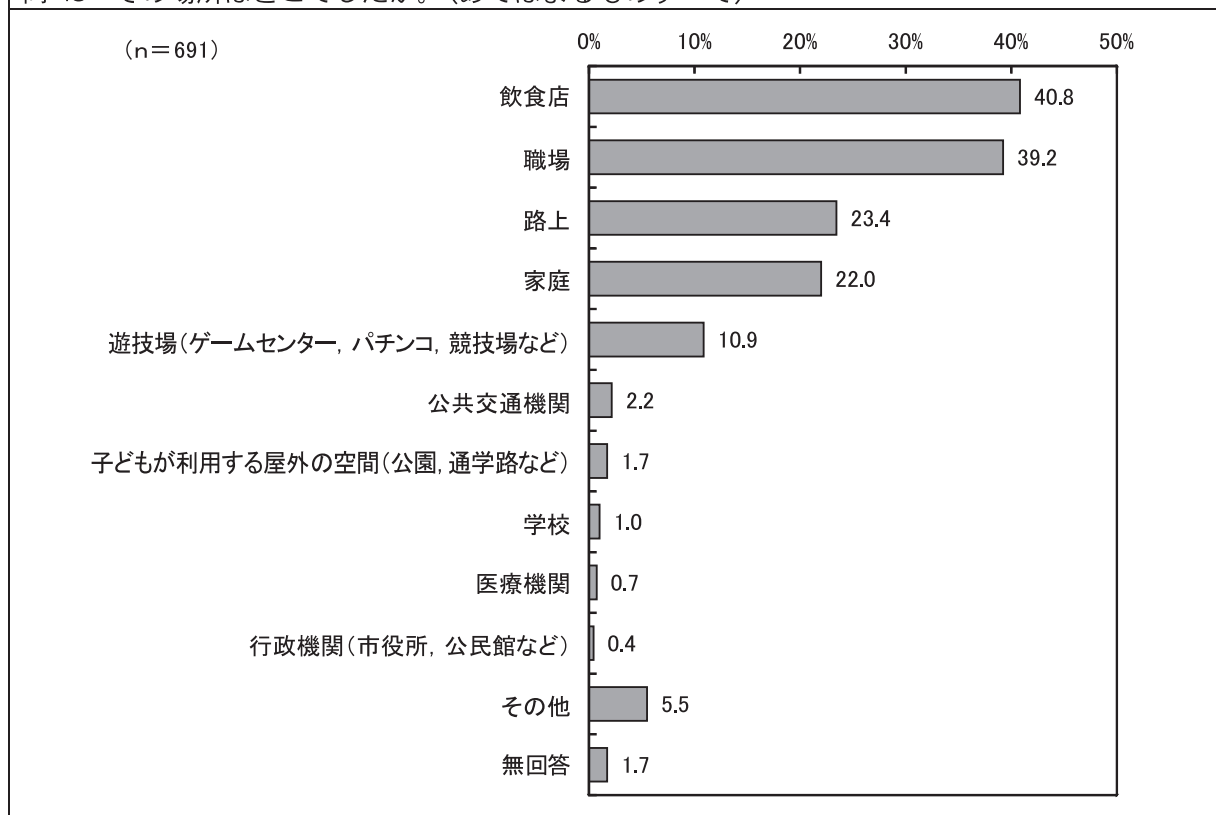


この1か月の間の受動喫煙の有無について、「ほとんど毎日」13.5%と「時々あった」44.0%を合わせた『あった』は57.5%と5割を超えており、「まったくなかった」38.7%を18.8ポイント上回っています。

### (5) 受動喫煙の場所

問47で「1 ほとんど毎日」「2 時々あった」と回答した方のみ。

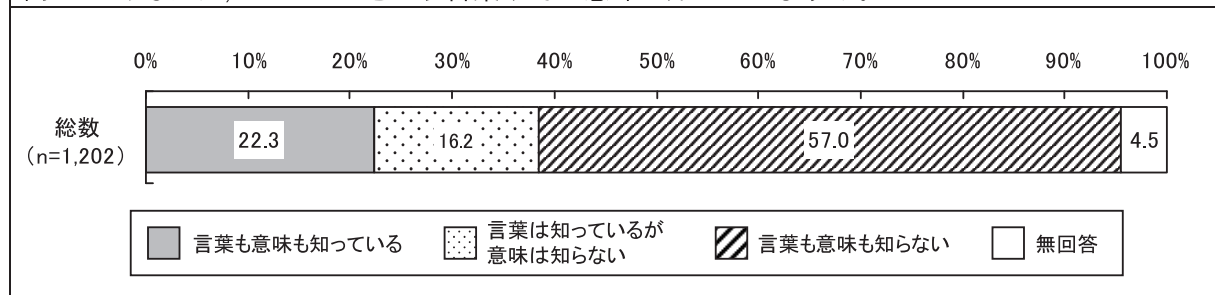
問48 その場所はどこでしたか。(あてはまるものすべて)



問47で受動喫煙があったと回答した691人の受動喫煙の場所は、「飲食店」40.8%、「職場」39.2%が4割前後と高く、次いで「路上」23.4%、「家庭」22.0%、「遊技場」10.9%の順に続いています。

### (6) COPD (慢性閉塞性肺疾患) の認知状況

問49 あなたは、COPDという言葉やその意味を知っていますか。



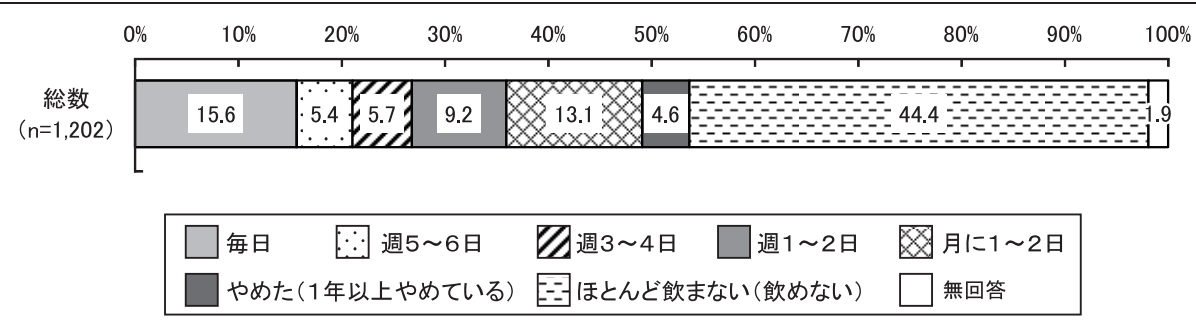
COPD (慢性閉塞性肺疾患) の認知度について、「言葉も意味も知らない」が57.0%と最も高く、「言葉も意味も知っている」は22.3%となっています。

## 7

## 飲酒習慣について

## (1) 飲酒状況

問50 あなたは、お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。

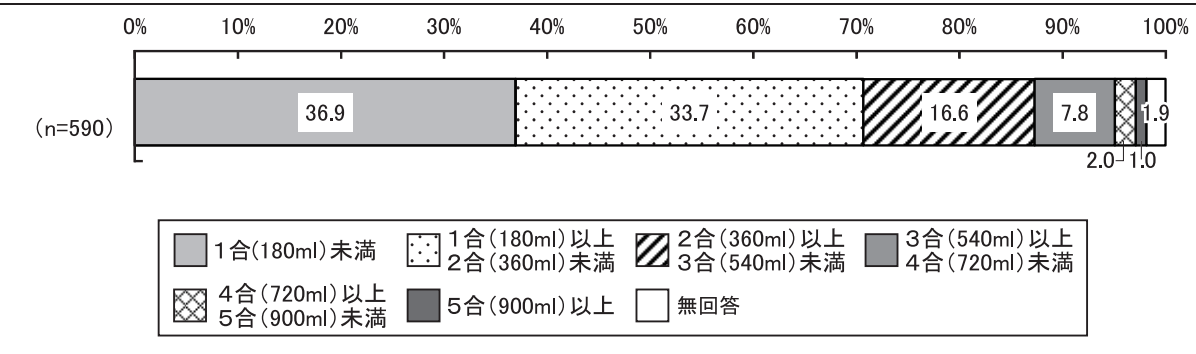


回答者の飲酒状況について、「ほとんど飲まない（飲めない）」が44.4%と最も高く、次いで「毎日」15.6%、「月に1~2日」13.1%、「週に1~2日」9.2%の順で続いています。

## (2) 飲酒量

問50 で「1 毎日」「2 週5~6日」「3 週3~4日」「4 週1~2日」「5 月に1~2日」と回答された方のみ。

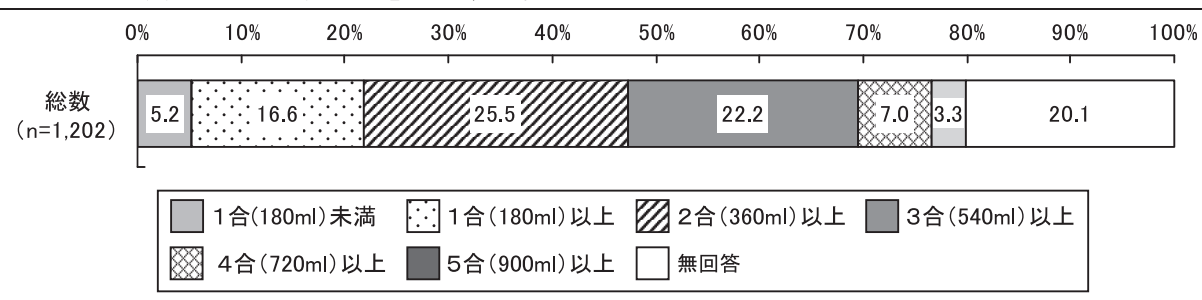
問51 お酒を飲む場合、1日あたり、清酒に換算してどれくらいの量を飲みますか。



問50 で飲酒習慣がある（「毎日」「週5~6日」「週3~4日」「週1~2日」「月1~2日」）と回答した590人の1日の飲酒量について、「1合未満」36.9%と「1合以上2合未満」33.7%を合わせた『2合未満』は70.6%と全体の7割を占めています。

## (3) 飲酒状況

問52 あなたは、生活習慣病のリスクが高まるとされる飲酒量は1日あたり、清酒に換算してどれくらいの量からだと思いますか。

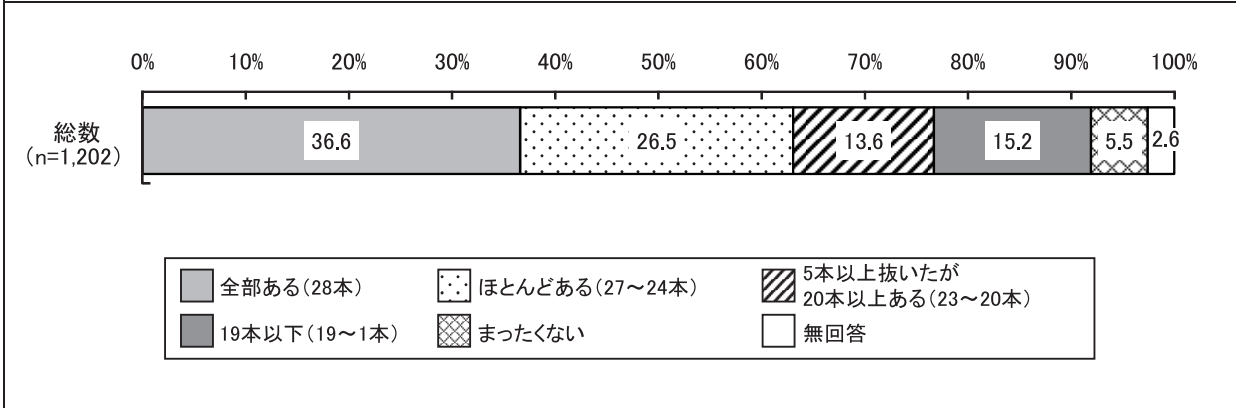


生活習慣病のリスクが高まる飲酒量はどれくらいだと思うかについて、「2合以上」が25.5%と最も高く、次いで「3合以上」22.2%、「1合以上」16.6%、「4合以上」7.0%の順に続いています。



## (1) 歯の本数

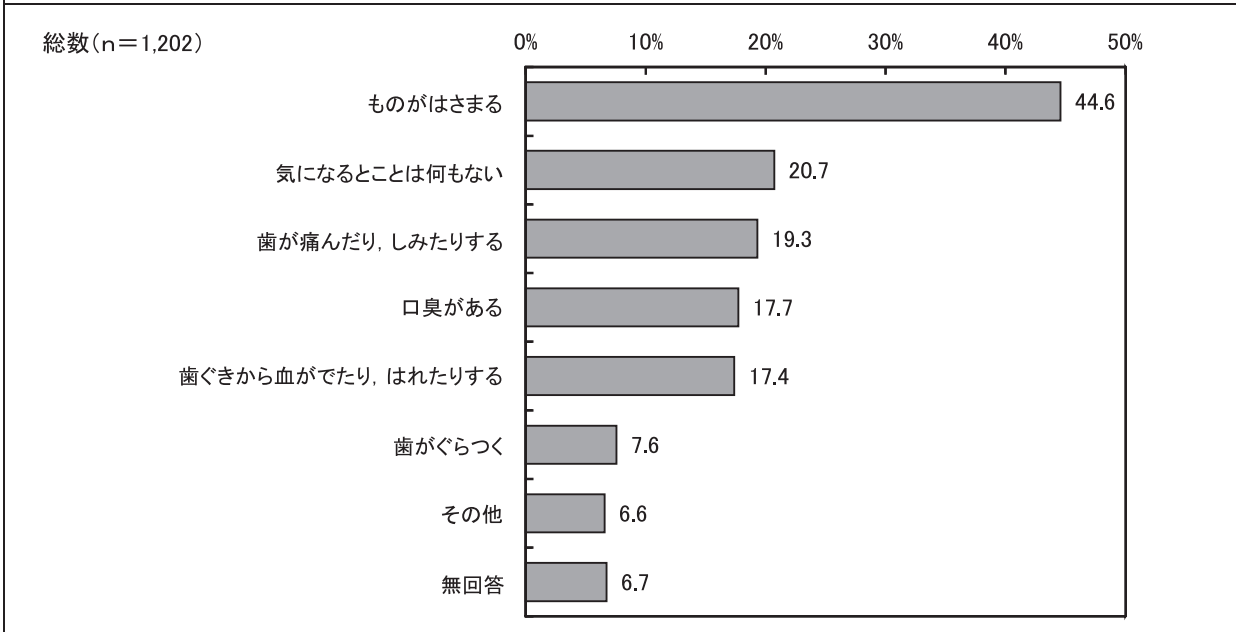
問 53 あなたは、現在、歯（親知らずは除く、差し歯は含める）は何本ありますか。



残歯数について、「全部ある」が36.6%と最も高く、次いで「ほとんどある」26.5%、「19本以下」15.2%、「5本以上抜いたが20本以上ある」13.6%の順に続いています。

## (2) 歯や口腔の悩み等の状況

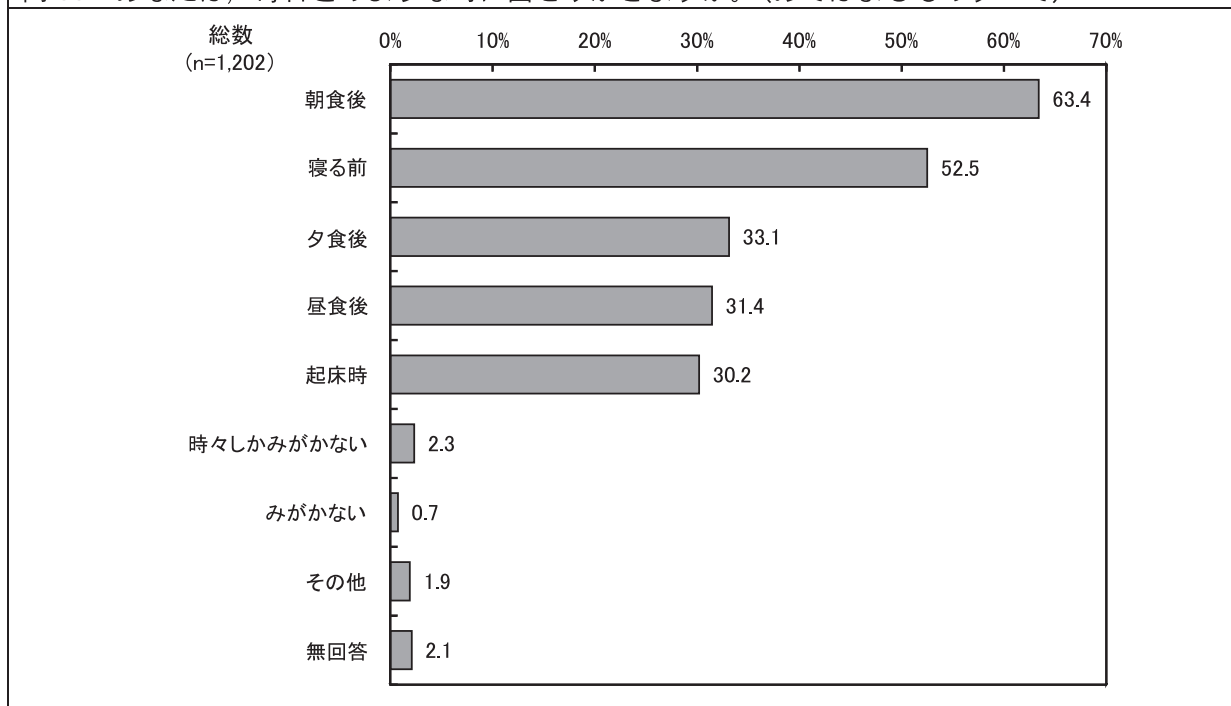
問 54 あなたは、歯や口の中について悩みや気になることがありますか。(あてはまるものすべて)



歯や口腔の悩みや気になることについて、「ものがはさまる」が44.6%と最も高く、次いで「気になることは何もない」20.7%、「歯が痛んだり、しみたりする」19.3%の順に続いています。

### (3) 歯みがきの状況

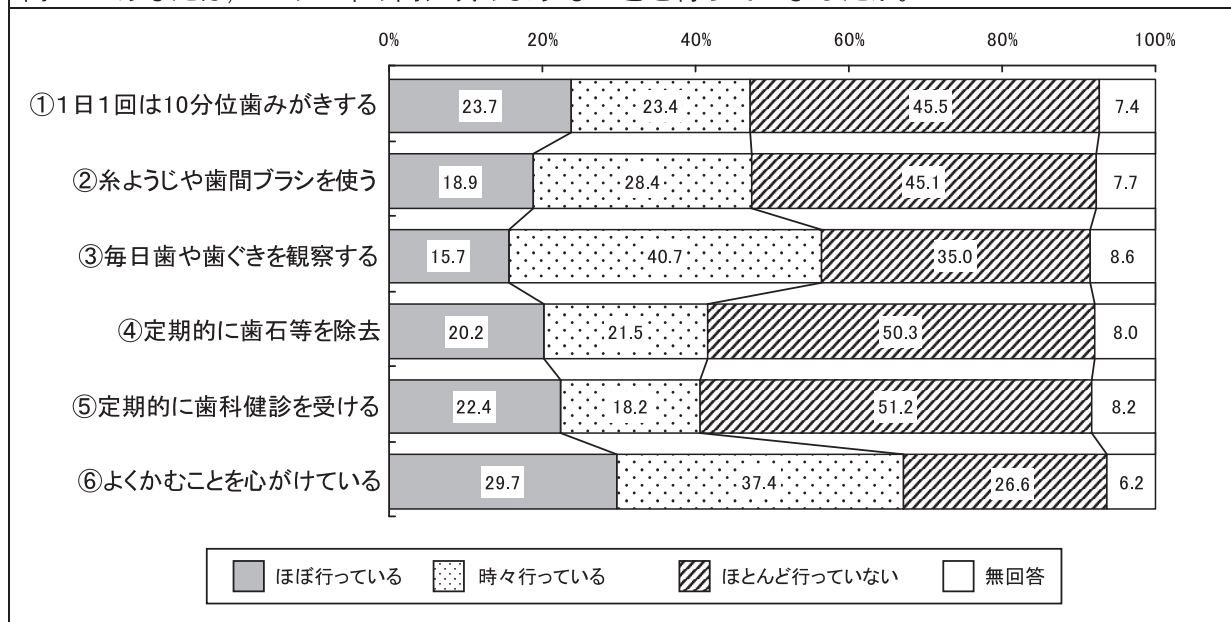
問 55 あなたは、毎日どのような時に歯をみがきますか。(あてはまるものすべて)



毎日の歯みがきについて、「朝食後」が63.4%と最も高く、次いで「寝る前」52.5%、「夕食後」33.1%、「昼食後」31.4%、「起床時」30.2%の順に続いています。

### (4) 歯の健康維持のための対策

問 56 あなたは、この1年の間、次のようなことを行っていましたか。



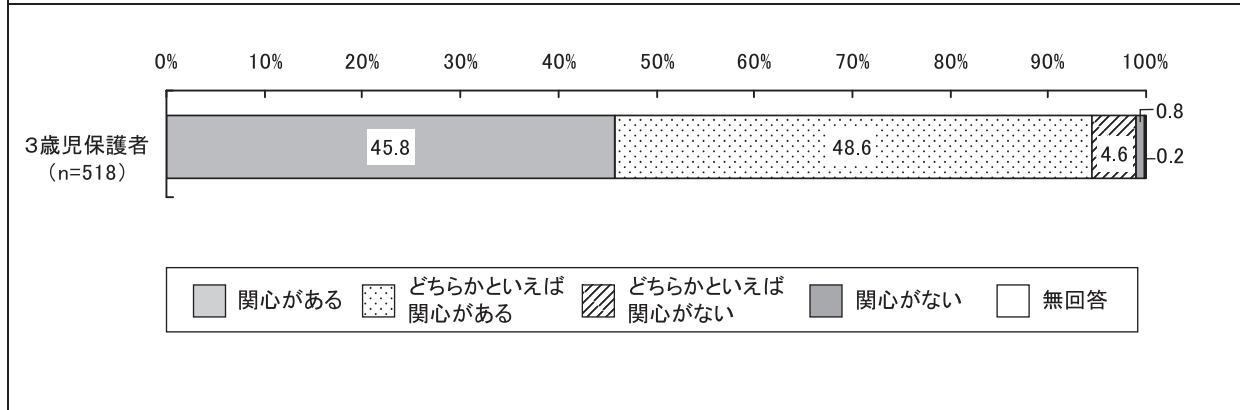
歯の健康を保つための対策について比較すると、「ほぼ行っている」は「⑥よくかむことを心がけている」が29.7%と最も高く、次いで「①1日1回は10分位歯みがきをする」23.7%、「⑤定期的に歯科健診を受ける」22.4%、「④定期的に歯石等を除去」20.2%の順に2割を超えて続いています。一方「ほとんど行っていない」は「⑤定期的に歯科健診を受ける」51.2%、「④定期的に歯石等を除去」50.3%となっています。

## 1

## 3歳児保護者の調査結果

## (1) 保護者の食育への関心

問1 あなたは、「食育」に関心がありますか。

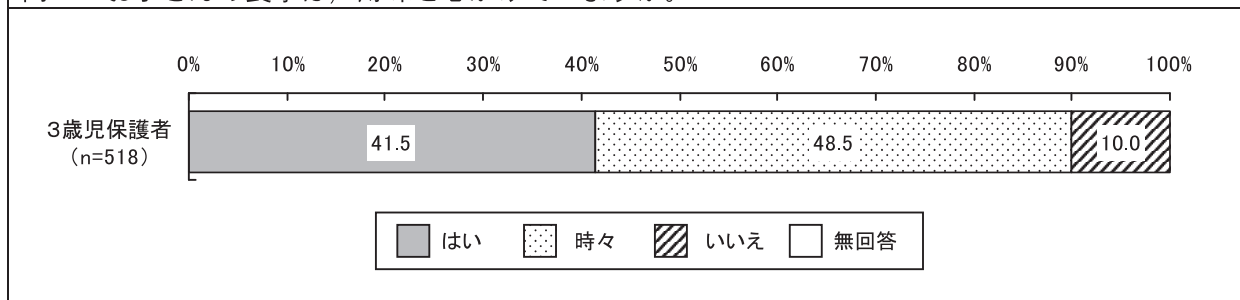


3歳児保護者の食育への関心について、「関心がある」45.8%と「どちらかといえば関心がある」48.6%を合わせた『関心がある』は94.4%と9割を超えています。一方「どちらかといえば関心がない」4.6%と「関心がない」0.8%を合わせた『関心がない』は5.4%で、『関心がある』が『関心がない』を89ポイントと圧倒的に上回っています。

市民一般と比較すると、『関心がある』は22.5ポイント高くなっており、市民一般を大きく上回っています。

## (2) 子どもの食事の味付けについて

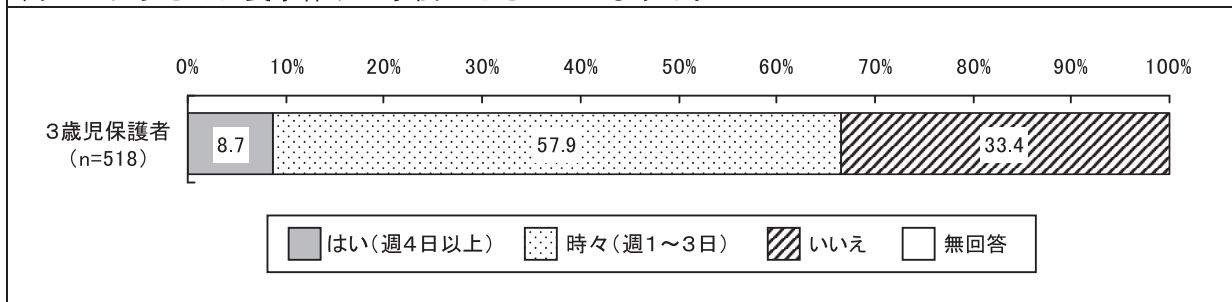
問2 お子さんの食事は、薄味を心がけていますか。



子どもの食事を作る際、薄味を心がけているかについて、「はい」41.5%と「時々」48.5%を合わせると90.0%で「いいえ」10.0%を圧倒的に上回っています。

### (3) 子どもの食事作りの参加状況

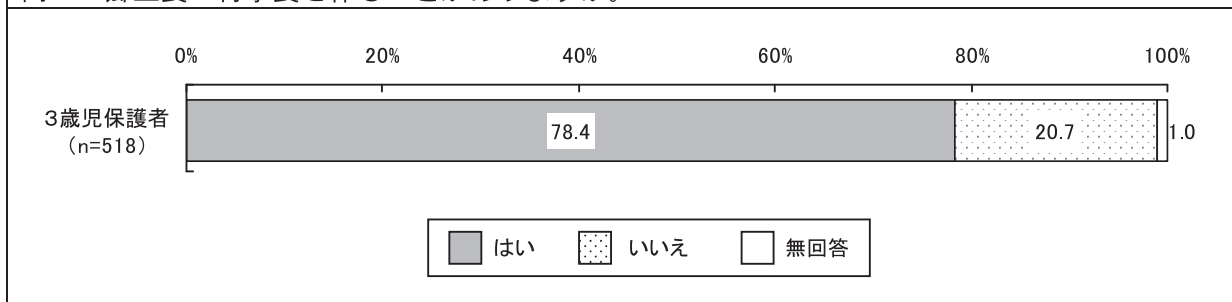
問3 お子さんに食事作りの手伝いをさせていますか。



子どもに食事作りを手伝わせているかについて、「はい(週4日以上)」8.7%と「時々(週1~3日)」57.9%を合わせると66.6%と6割を超えています。一方「いいえ」は33.4%となっています。

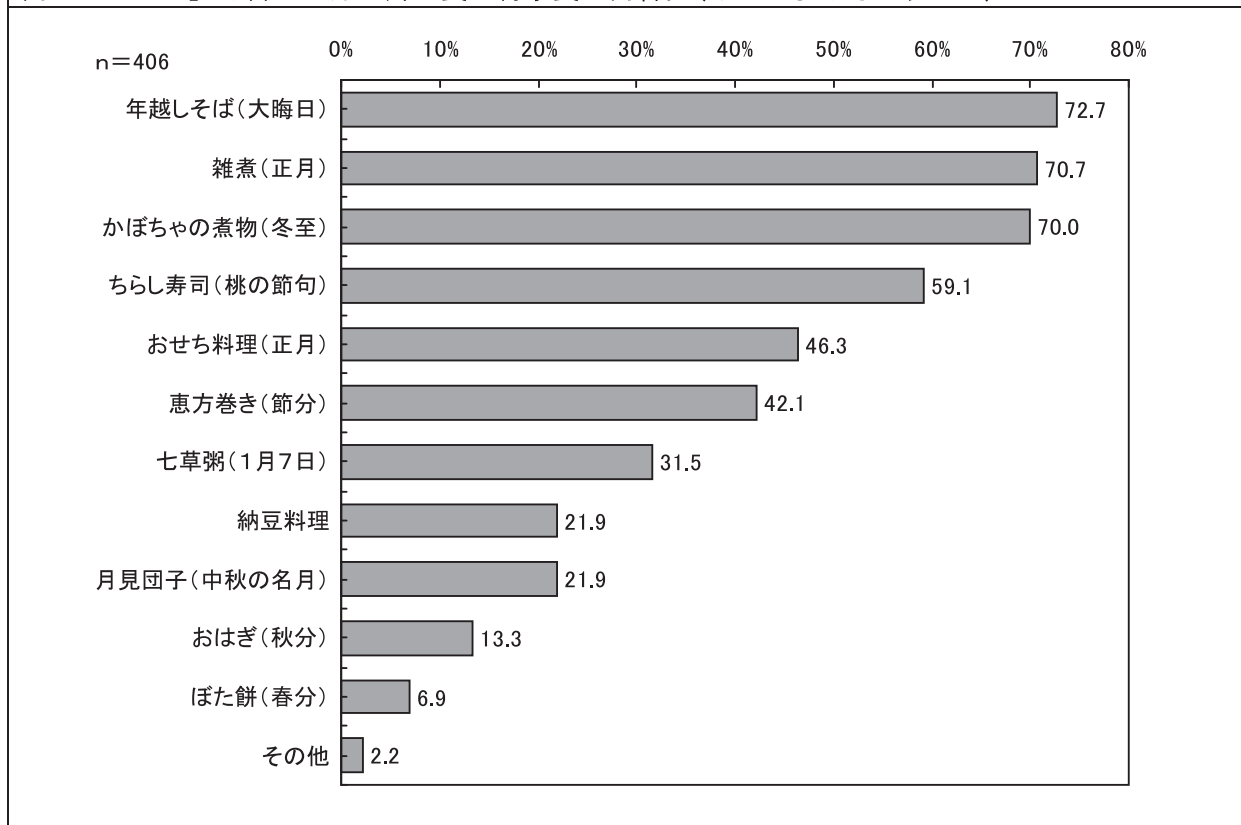
### (4) 郷土食・行事食について

問4 郷土食・行事食を作ることがありますか。



郷土食・行事食を作ることがあるかについて、「はい」が78.4%で、「いいえ」20.7%を圧倒的に上回っています。

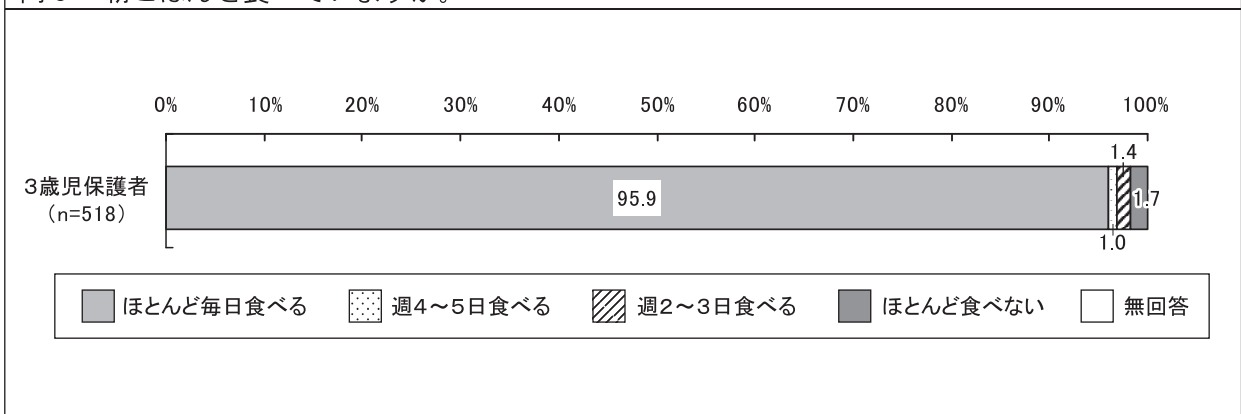
問4で「はい」と答えた方の郷土食・行事食の内容。(あてはまるものすべて)



問4で「はい」と回答した406人の郷土食・行事食の内容は、「年越しそば(大晦日)」72.7%、「雑煮(正月)」70.7%、「かぼちゃの煮物(冬至)」70.0%と7割を超えて高くなっています。

(5) 子どもの朝食摂取状況

問5 朝ごはんを食べていますか。

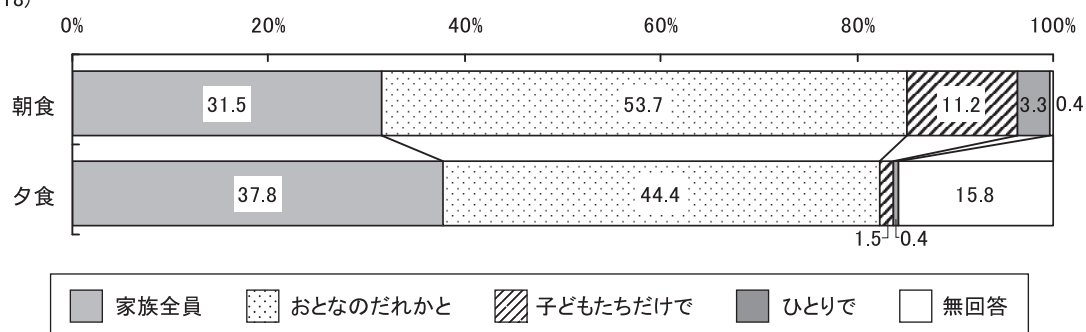


子どもの朝食の摂取状況について、「ほとんど毎日食べる」が95.9%と圧倒的に高くなっています。その他の「週4~5日食べる」は1.0%、「週2~3日食べる」は1.4%、「ほとんど食べない」は1.7%となっています。

## (6) 子どもの共食の状況

問6 食事は誰と食べる人が多いですか。

3歳児保護者  
(n=518)



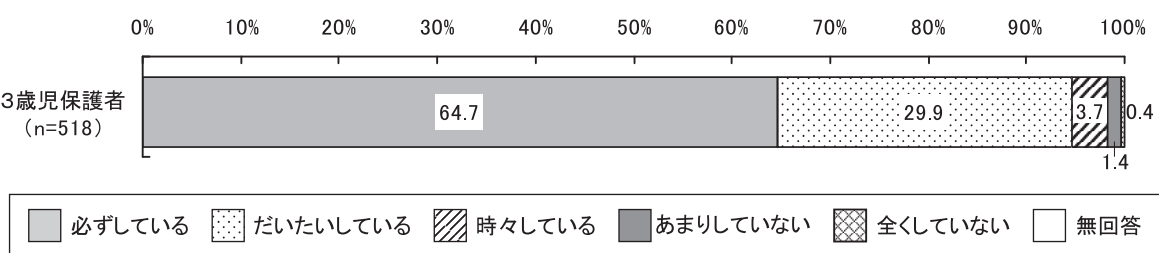
子どもが食事を誰と食べているかについて、朝食では「おとなのだけかと」が53.7%と最も高く、次いで「家族全員」31.5%、「子どもたちだけで」11.2%、「ひとりで」3.3%の順に続いています。

夕食では、「おとなのだけかと」が44.4%と最も高く、次いで「家族全員」37.8%、「子どもたちだけで」1.5%、「ひとりで」0.4%の順に続いています。

## (7) 子どもの食事時のあいさつ状況

問7 食事のとき、「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつをしていますか。

3歳児保護者  
(n=518)

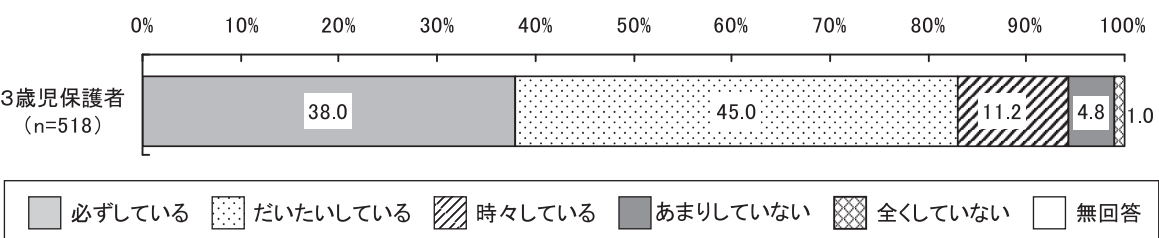


子どもが食事時にあいさつしているかについて、「必ずしている」が64.7%と最も高く、「だいたいしている」29.9%と合わせると94.6%と9割を超えています。次いで「時々している」3.7%、「あまりしていない」1.4%、「全くしていない」0.4%の順に続いています。

## (8) 食事前の手洗いの状況

問8 食事の前、手を洗っていますか。

3歳児保護者  
(n=518)



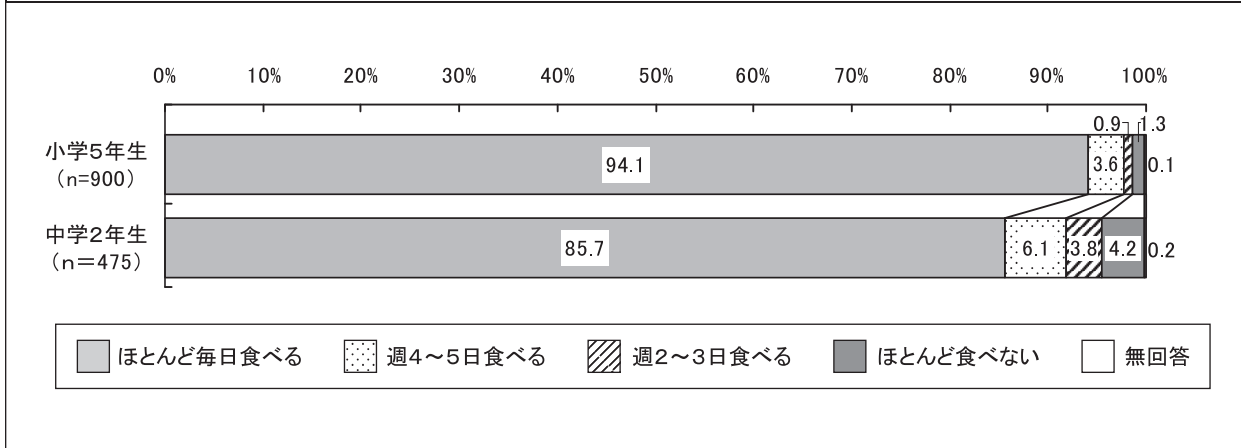
子どもが食事前に手洗いをしているかについて、「必ずしている」38.0%と「だいたいしている」45.0%合わせると83.0%と8割を超えています。次いで「時々している」11.2%、「あまりしていない」4.8%、「全くしていない」1.0%の順に続いています。

## 2

## 小学5年生・中学2年生の調査結果

## (1) 朝食の摂取状況

問1 あなたは、毎日朝食を食べますか。

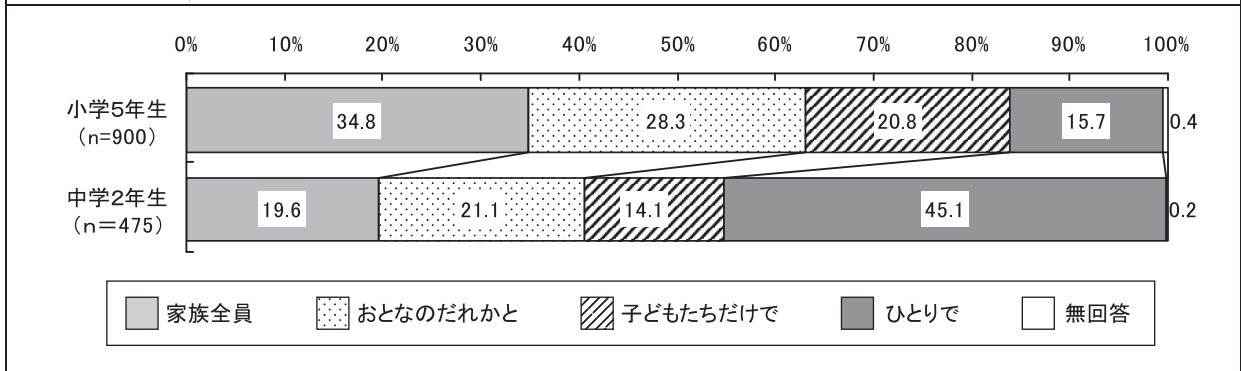


朝食の摂取状況について、小学校5年生では「ほとんど毎日食べる」は94.1%と9割を超えています。「週4～5日食べる」は3.6%、「週2～3日食べる」は0.9%、「ほとんど食べない」は1.3%となっています。

中学2年生では「ほとんど毎日食べる」は85.7%と8割を超えていますが、小学5年生に比べ8.4ポイント低くなっています。その他の「週4～5日食べる」は6.1%、「週2～3日食べる」は3.8%、「ほとんど食べない」は4.2%となっており、小学5年生と比べるといずれも割合が高くなっています。

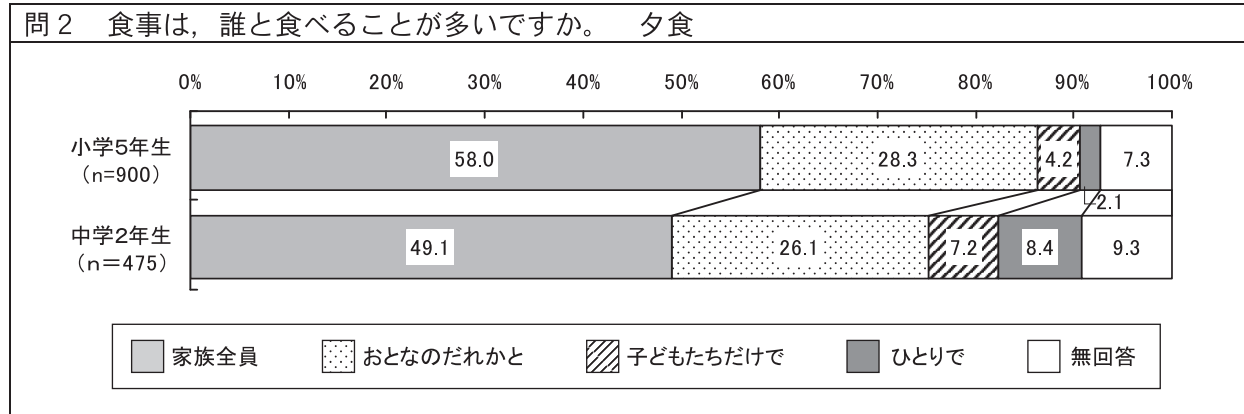
## (2) 共食の状況

問2 食事は、誰と食べることが多いですか。 朝食



朝食を誰と食べているかについて、小学5年生では、「家族全員」が34.8%と最も高く、次いで「おとなのだけかと」28.3%、「子どもたちだけで」20.8%、「ひとりで」15.7%の順に続いています。

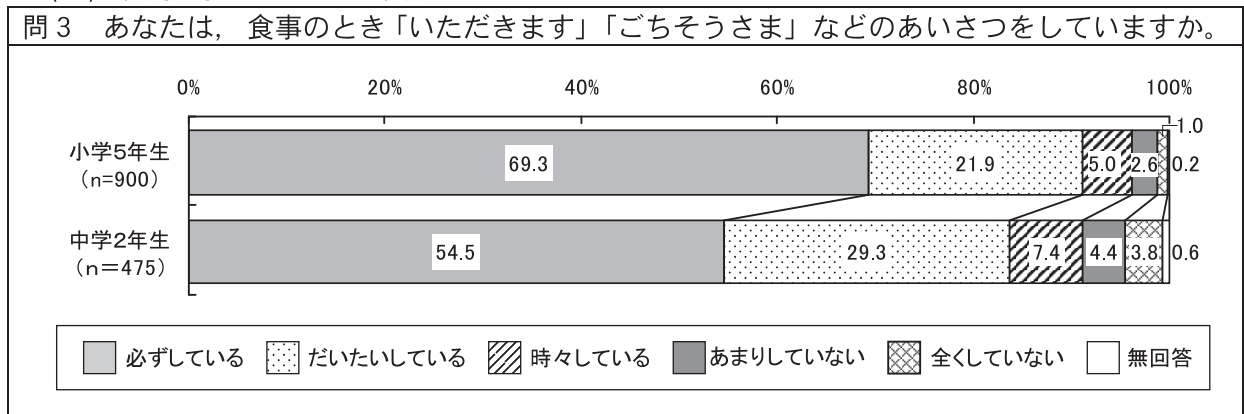
中学2年生では、「ひとりで」が45.1%と最も高く、次いで「おとなのだけかと」21.1%、「家族全員」19.6%、「子どもたちだけで」14.1%の順に続いています。



夕食を誰と食べているかについて、小学5年生では、「家族全員」が58.0%と6割近くで最も高く、「おとなのだけかと」28.3%、「子どもたちだけで」4.2%、「ひとりで」2.1%の順と続いています。

中学2年生では、「家族全員」が49.1%と5割近くで最も高く、「おとなのだけかと」26.1%、「ひとりで」8.4%、「子どもたちだけで」7.2%の順に続いています。

### (3) 食事時のあいさつ状況



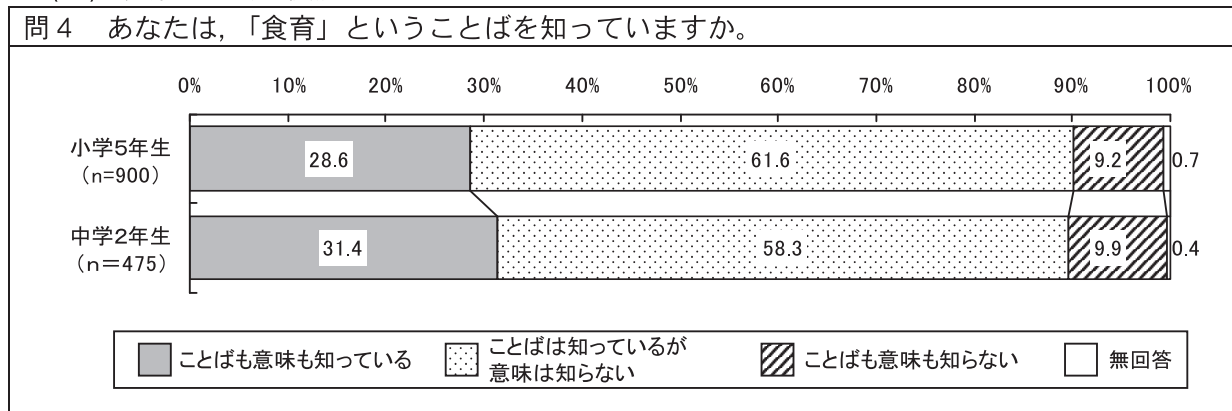
食事時にあいさつしているかについて、小学5年生では、「必ずしている」が69.3%と最も高く、「だいたいしている」21.9%と合わせると91.2%と9割を超えています。

「時々している」は5.0%、「あまりしていない」は2.6%、「全くしていない」は1.0%となっています。

中学2年生では、「必ずしている」が54.5%と最も高く、「だいたいしている」29.3%と合わせると83.8%と8割を超えています。「時々している」は7.4%、「あまりしていない」は4.4%、「全くしていない」は3.8%となっています。

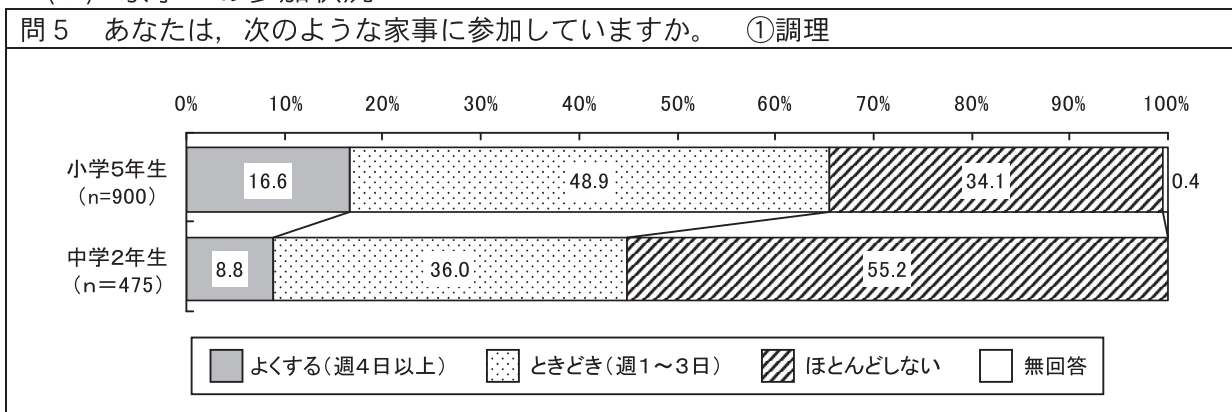


#### (4) 食育の認知状況



食育という言葉や意味の認知状況について、小学5年生では、「ことばは知っているが意味は知らない」が61.6%と最も高く、次いで「ことばも意味も知っている」28.6%、「ことばも意味も知らない」9.2%の順に続いています。中学2年生では、「ことばは知っているが意味は知らない」が58.3%と最も高く、次いで「ことばも意味も知っている」31.4%、「ことばも意味も知らない」9.9%の順に続いており、全体的に小学5年生と比べ大きな変化はありません。

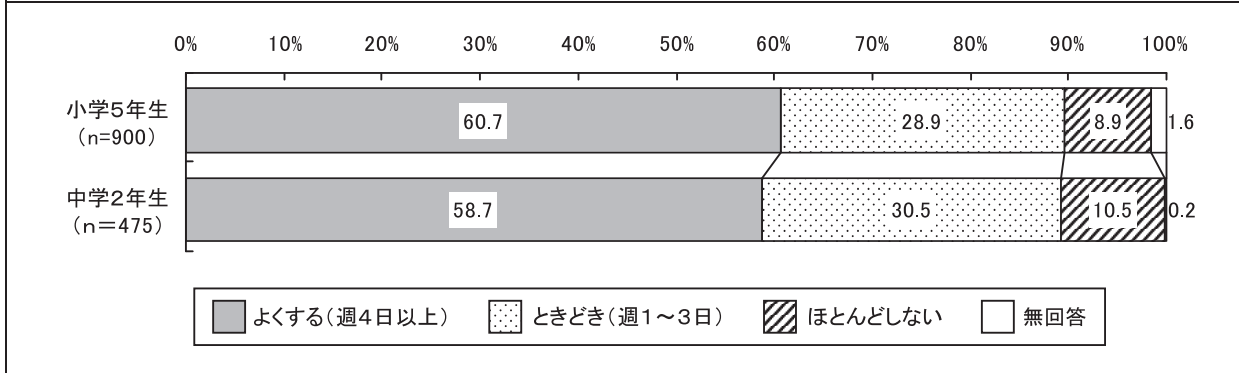
#### (5) 家事への参加状況



家で食事の調理に参加しているかについて、小学5年生では、「よくする(週4日以上)」16.6%と「ときどき(週1~3日)」48.9%を合わせると65.5%と6割を超えています。一方「ほとんどしない」は34.1%となっています。

中学2年生では、「よくする(週4日以上)」は8.8%、「ときどき(週1~3日)」は36.0%と小学5年生に比べ割合が低くなっており、反対に「ほとんどしない」は55.2%と5割を超えて高くなっています。

問5 あなたは、次のような家事に参加していますか。 ②食事の配膳や後片付け

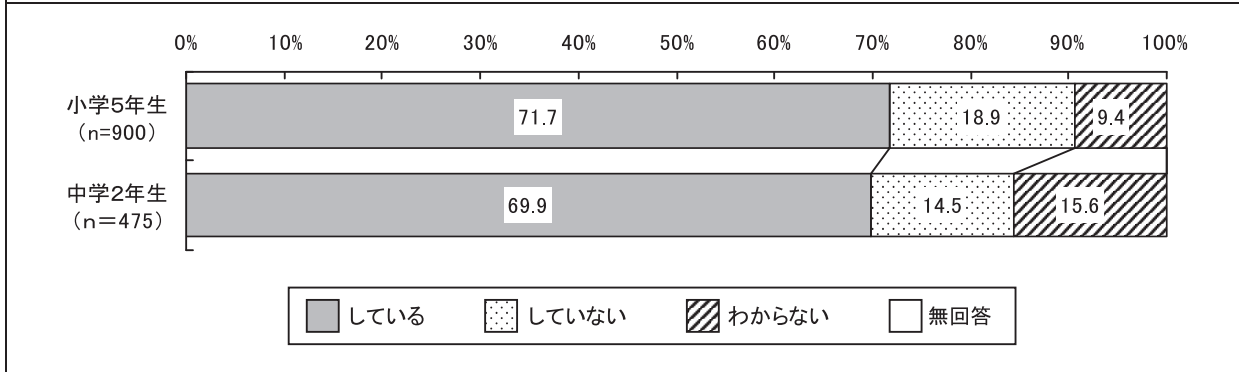


家で食事の配膳や後片付けに参加しているかについて、小学5年生では、「よくする（週4日以上）」が60.7%と最も高く、次いで「ときどき（週1～3日）」28.9%、「ほとんどしない」8.9%となっています。

中学2年生では、「よくする（週4日以上）」が58.7%と最も高く、次いで「ときどき（週1～3日）」30.5%、「ほとんどしない」10.5%となっています。

(6) 箸の正しい持ち方の認知状況

問6 あなたは、正しい箸の持ち方をしていますか。

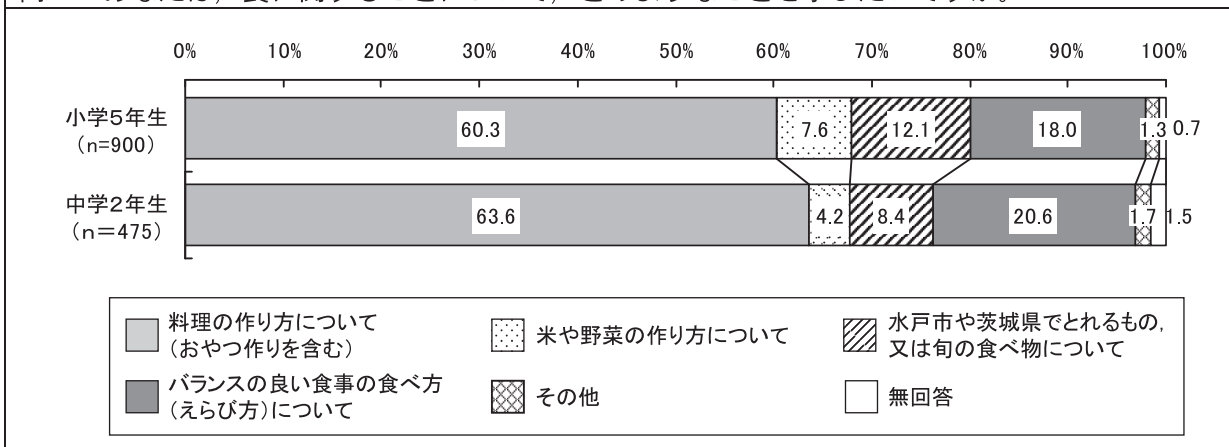


正しい箸の持ち方について、小学5年生では、「している」が71.7%と最も高く、「していない」は18.9%、「わからない」は9.4%となっています。

中学2年生では、「している」が69.9%と最も高く、「していない」は14.5%、「わからない」は15.6%となっています。

## (7) 食に関して学びたいこと

問7 あなたは、食に関することについて、どのようなことを学びたいですか。



食に関して学びたいことについて、小学5年生では、「料理の作り方について (おやつ作りを含む)」が 60.3%と最も高く、次いで「バランスの良い食事の食べ方 (えらび方) について」18.0%、「水戸市や茨城県でとれるもの、又は旬の食べ物について」12.1%、「米や野菜の作り方について」7.6%の順に続いています。

中学2年生では、「料理の作り方について (おやつ作りを含む)」が 63.6%と最も高く、次いで「バランスの良い食事の食べ方 (えらび方) について」20.6%、「水戸市や茨城県でとれるもの、又は旬の食べ物について」8.4%、「米や野菜の作り方について」4.2%の順に続いています。

---

水戸市健康増進・食育推進計画(第2次)

2017年6月 発行

編集・発行

水戸市 保健福祉部 保健センター

〒310-0852 水戸市笠原町 993 番地の 13

電話 029-243-7311

---