

# 二宮町 健康づくりについてのアンケート 調査結果概要

## 1 調査の目的

令和6年度に見直しを予定している「二宮町健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画」の基礎資料とするために、二宮町で暮らす人々の健康感、日頃の過ごし方、保健事業の利用状況などについての意見を収集するための調査を実施しました。

## 2 調査の方法

調査種類	対象者	調査方法	調査期間
18歳以上	二宮町に住む18歳以上の男女	郵送配布・郵送回収	令和6年1月11日～ 令和6年1月24日
3歳保護者	二宮町に住む3歳児の保護者	施設配布・施設回収 (一部郵送配布・郵送回収)	令和6年1月11日～ 令和6年1月24日
小学5年生 中学2年生	二宮町に住む小学5年生 二宮町に住む中学2年生	学校配布・学校回収	令和6年3月15日～ 令和6年3月22日

## 3 回収状況

調査種類	対象者数	回収数	無効票数	有効回収数	有効回収率
18歳以上	1,000人	487票	1票	486票	48.6%
3歳保護者	140人	88票	1票	87票	62.1%
小学5年生 中学2年生	小5 198人 中2 180人 合計 378人	小5 159票 中2 165票 合計 324票	小5 0票 中2 0票 合計 0票	小5 159票 中2 165票 合計 324票	小5 80.3% 中2 91.7% 合計 85.7%

※無効票とは、白票や著しく回答が少ない票のことです。

## 4 調査結果概要を読む際の注意点

- ・ 百分率は、小数点以下第2位を四捨五入して算出しています。
- ・ スペースの関係上、問や選択肢を省略して表記していることがあります。
- ・ この調査結果概要は、調査結果の抜粋です。
- ・ 3歳保護者調査においては、対象の子どもについて回答する問と回答者について回答する問があります。それぞれ3歳保護者（子ども）、3歳保護者（回答者）と表記しています。

## 5 調査結果概要

### (1) 健康について

- ・肥満度はすべての調査で「標準」が最も多くなっているものの、18歳以上で「肥満」、3歳保護者（子ども）・小中学生で「やせぎみ」または「やせている」が続いています。
- ・自分の体型についての評価は、すべての調査で「普通であると思う」の後に「太っていると思う」が続いています。

### (2) 運動・活動について

- ・国が推奨している1回30分以上の運動を『週2回以上』行っている人は、18歳以上で42.4%となっています。
- ・子どもがテレビやスマートフォンを見たり、ゲームやパソコンをしたりする1日あたりの時間が『2時間以上』の人は、3歳保護者（子ども）で49.4%、小学5年生で57.8%、中学2年生で78.2%と、年齢が高くなるほど多くなっています。

### (3) 食事について

- ・朝食を「ほぼ毎日食べる」人が、すべての調査で8割以上と多くなっています。
- ・主食・主菜・副菜の3つを組み合わせることが1日に2回以上ある週あたりの日数が「ほぼ毎日」の人は、18歳以上で58.4%、3歳保護者（子ども）で55.2%となっています。

### (4) 食育について

- ・食育に『関心がある』人は、18歳以上で69.8%、3歳保護者（回答者）で88.5%となっています。
- ・お父さんの最近の食事で気になることは、3歳保護者（回答者）で「偏食」が41.4%と最も多く、「食欲にむらがある」、「じっとしていない」が続いています。

### (5) こころの健康について

- ・平均睡眠時間は、18歳以上で『6時間以上』が59.9%、3歳保護者（子ども）で『10時間以上』が57.4%、小学5年生で『8時間以上』が86.1%、中学2年生で『8時間以上』が34.0%となっています。
- ・これまでに『自殺したいと考えたことがある』人は、18歳以上で15.0%となっています。
- ・知っているこころの悩みなどの相談窓口について『何らかの窓口を知っている』人は、18歳以上で61.3%、小学5年生で68.5%、中学2年生で83.0%となっています。

### (6) 喫煙・飲酒について

- ・たばこを「吸わない」人は、18歳以上（20歳以上が回答）で76.1%と最も多くなっています。
- ・月1回以上飲酒する人のうち、清酒に換算して1日あたり『2合以上』飲酒する人は、18歳以上（20歳以上が回答）で25.6%となっています。

### (7) 健康診査・各種がん検診について

- ・健康診査を「受けた」人は、18歳以上で70.0%となっています。また、各種がん検診を「受けた」人は、18歳以上（20歳以上が回答）で35.0%となっています。
- ・がん検診が受診しやすくなるためにあれば良いと思う体制は、18歳以上（20歳以上が回答）で「安い料金で受診できる」が44.7%と最も多く、「一度にまとめて受診できる」、「近場で受診できる」が続いています。

### (8) 歯の状況について

- ・定期的な歯科健診を「受けている」人は、18歳以上で49.4%、3歳保護者（子ども）で36.8%となっています。
- ・年1回以上歯医者に行っている人は、小学5年生で74.8%、中学2年生で61.2%となっています。

### (9) 町の事業について

- ・未病センターにのみや『健康づくりステーション』を「知らない」人は、18歳以上で63.0%、3歳保護者（回答者）で44.8%となっています。

## 6 町民の保健・健康に関する課題

### (1) 健康について

- ・**肥満度（身長・体重から算出）** ※18歳以上 BMI、3歳保護者 カウプ指数、小中学生 ローレル指数  
いずれの調査でも「標準」が最も多くなっていますが、その次に多いのは、≪18歳以上≫では「肥満」、3歳保護者（子ども）・小学5年生・中学2年生では「やせぎみ」または「やせている」となっており、子どものやせ傾向が見受けられます。
- ・**自分の体型についての評価【18歳以上・小中学生】**  
いずれの調査でも「普通であると思う」が最も多く、次いで「太っていると思う」となっています。ただし、肥満度では、小学5年生・中学2年生で肥満傾向よりやせ傾向が多いことから、自分の体型について正しく評価できていない人が一定数いることがわかります。

### (2) 運動・活動について

- ・**1回30分以上の運動をしている頻度【18歳以上】**  
国が推奨している『週2回以上』を達成している人が半数未満であることから、運動勧奨に関して積極的な啓発が求められます。
- ・**テレビやスマートフォン、ゲーム、パソコンを使う1日あたりの時間【3歳保護者・小中学生】**  
年齢が高くなるほど『2時間以上』が多くなっており、3歳保護者（子ども）でも約半数が『2時間以上』使用していることから、デジタル機器が子どもに与える影響や適切な使用時間などについて広報する必要があります。

### (3) 食事について

- ・**朝食の摂取状況**  
いずれの調査でも「ほぼ毎日食べる」が8割以上と最も多くなっています。朝食は、エネルギーを補給する役割だけでなく、1日のパフォーマンスの質にも影響を及ぼすため、「ほぼ毎日食べる」と回答しなかった人にも、朝食の大切さについて理解を深めていく活動が必要です。
- ・**1日に2回以上主食・主菜・副菜の3つを組み合わせる週あたりの日数【18歳以上・3歳保護者】**  
「ほぼ毎日」が18歳以上で約6割、3歳保護者（子ども）で半数程度と、決して高い数値ではありません。日々の生活に必要な様々な栄養を摂取するため、主食・主菜・副菜の3つを組み合わせる回数を少しずつ増やすことができるよう、一人ひとりの食への関心の向上が必要です。

### (4) 食育について

- ・**食育への関心の有無【18歳以上・3歳保護者】**  
食育への『関心がある』人は、18歳以上で約7割、3歳保護者（回答者）で約9割となっています。幼い子どもがいる人の方が食育への関心が高い傾向があることから、幼少期から食べ物への興味や食事の大切さを学ぶ機会を提供することが効果的と思われます。
- ・**あて名のお子さんの最近の食事でお気に入りのこと【3歳保護者（回答者）】**  
「偏食」が約4割で最も多く、「食欲にむらがある」、「じっとしていない」が続いています。食生活に関する課題やその対応は子ども一人ひとり異なることから、保護者が気軽に相談できる機会を設けるとともに、引き続き健康診査の機会等に聞き取りを行うことで、子どもの食生活の改善や保護者の不安軽減に努める必要があります。

### (5) こころの健康について

- ・**平均睡眠時間**  
適切な睡眠時間を18歳以上『6時間以上』、3歳保護者（子ども）『10時間以上』、小学5年生・中学2年生『8時間以上』と設定すると、それを達成している割合は18歳以上と3歳保護者（子ども）で約6割、小学5年生で8割以上、中学2年生で3割以上となっています。特に中学2年生では半数以上が適切な睡眠時間を確保できているとは言えません。十分な睡眠時間が確保できるよう、スマートフォン等の過度な使用を抑制するなど、生活習慣を見直す必要があります。

・これまでの人生のなかで、自殺をしたいと考えた経験の有無【18歳以上】

1割以上の人がかれまでに自殺を考えたと回答しています。割合だけみるときほど多くはありませんが、自殺を考えるほど苦しい思いをしながら生きている人がいることを念頭に置いて、自殺対策に取り組んでいく必要があります。

・知っているところの悩みなどの相談窓口【18歳以上・小中学生】

『何らかの窓口を知っている』人が、18歳以上で約6割、小学5年生で6割以上、中学2年生で8割以上となっています。こころの悩みを相談できる場を知っていることはうつ病などのリスクの低減にもつながることから、あらゆる機会において相談窓口に関する情報提供を行うことが大切です。

## (6) 喫煙・飲酒について

・喫煙状況【18歳以上：20歳以上が回答】

たばこを「吸わない」人が7割以上と最も多い一方で、「毎日吸っている」人は約1割となっています。たばこは喫煙者本人の健康を害するだけでなく、副流煙によって非喫煙者の健康を害することがわかっています。喫煙者に対して喫煙習慣の改善や喫煙マナーの向上を呼び掛けるとともに、20歳未満の人に対しては、たばこによる害の継続的な周知が必要です。

・1日あたりの飲酒量（清酒に換算）【18歳以上：20歳以上で月1日以上飲酒する人が回答】

1日あたりの適正な飲酒量（清酒に換算）は、男性で2合未満、女性で1合未満とされていますが、現状では約4人に1人が、生活習慣病のリスクを高める『2合以上』を飲んでいると回答しています。過度な飲酒によるリスクや適正な飲酒量を理解した上で飲酒を楽しむことができるよう、情報提供に努める必要があります。

## (7) 健康診査・各種がん検診について

・健康診査の受診状況、各種がん検診の受診状況【18歳以上：がん検診は20歳以上が回答】

「受けた」と回答した人は、健康診査が7割、各種がん検診が3割以上となっています。いずれの健診・検診も疾病等の早期発見につなげることを目的としていることから、受診のハードルを下げるための取組等を行うことで、受診率の向上を図ることが大切です。

・がん検診が受診しやすくなるためにあれば良いと思う体制【18歳以上：20歳以上が回答】

「安い料金で受診できる」が最も多く、経済的な補助を求める声が多くなっています。また、「一度にまとめて受診できる」、「近場で受診できる」、「受診日が選択できる」も多いことから、受診を希望する人が希望する日時や場所で受診できる体制を整えることも重要と思われます。

## (8) 歯の状況について

・定期的な歯科健診の受診状況【18歳以上・3歳保護者】

定期的な歯科健診を「受けている」人は、18歳以上で約半数、3歳保護者（子ども）で3割以上となっています。歯の健康を維持するためには、定期的に歯科健診を受け、歯や歯ぐきの異常を早期に発見することが大切です。痛みなどの症状がなくても年に1回は歯科健診を受診することをすべての年代に対して勧めるとともに、歯の健康への関心を高めている必要があります。

・年1回以上の歯医者への通院の有無【小中学生】

年1回以上歯医者へ「行っている」人は、小学5年生で7割以上、中学2年生で約6割となっています。学校で行われる歯科健診で異常を指摘された人が通院することが考えられるため、18歳以上や3歳保護者（子ども）の歯科健診を受診している割合よりも高くなっていると考えられます。また、成人した後は自発的に歯科健診を受診する必要があるため、学生のうちから歯の健康への関心をもち、定期的な歯医者への通院を習慣化させることも大切です。

## (9) 町の事業について

・未病センターにのみや「健康づくりステーション」の認知状況【18歳以上・3歳保護者】

「知らない」人は、18歳以上で6割以上、3歳保護者（回答者）で4割以上となっており、あまり認知されていません。こども家庭センター『にのはぐ』と同じ保健センター内に設置されているため、3歳保護者（回答者）には認知されつつありますが、引き続き未病センターにのみや『健康づくりステーション』の周知を図る必要があります。