

健康・食に関するアンケート調査結果
報告書

令和3年度

久喜市

～ 目 次 ～

はじめに	5
1. 調査の目的	5
2. 調査の概要	5
3. 回収結果	5
4. 報告書を読むにあたって	5
I. 回答者の属性	7
1-1. 市民調査(16歳以上)の回答者属性	7
1-3. 小学生調査の回答者属性	10
II. 栄養・食生活について	11
2-1. 適切な食事の量や内容の認知度	11
2-2. ふだんの食生活で心がけていること	11
2-3. 外食や食品購入時の栄養成分表示等の参考度	14
2-4. 食材購入時の優先度	15
2-5. 朝食の摂食状況	15
2-6. 朝食の内容	17
2-7. 朝食を食べない理由	18
2-8. 食事の状況	19
2-9. 食事のバランス	20
2-10. 健康に配慮した食事	22
2-11. 食品ロス	23
2-12. 農業体験	25
2-13. 農業体験の意向	27
2-14. 食育の認知度	28
2-15. 食文化の継承	30
III. 運動習慣	31
3-1. 意識して体を動かす	31
3-2. 運動をするときに必要だと思うこと	36
3-3. 1日の歩数	37
IV. 休養(こころ)について	38
4-1. 睡眠と休養	38
4-2. 不満、悩みなどの有無や処理の方法	40
4-3. 趣味や生きがい、地域との関わりについて	45
V. 喫煙	49
5-1. 喫煙歴や喫煙に対する考え	49
5-2. 喫煙に関する知識	51
VI. お酒(アルコール)	55
6-1. 飲酒の有無と量	55
6-2. 飲酒による健康影響	58

VII. 歯の健康	59
7-1. 歯磨きの回数.....	59
7-2. 歯ブラシ以外の清掃用具.....	60
7-3. 現在の歯の数.....	60
7-4. 歯科健診等の受診割合.....	62
7-5. 児童・生徒の歯周病認知度.....	62
VIII. 健康づくり	63
8-1. 適正体重維持に対する意識.....	63
8-2. 健康に関する用語の認知度.....	64
8-3. 自分の健康状態の把握.....	65
8-4. 自分が考える「健康な状態」.....	66
8-5. 病気予防・健康維持.....	66
8-6. 小・中学生の心身の健康.....	68
8-7. 健康診断の受診.....	69
8-8. がん検診の状況.....	72
8-9. かかりつけ医等の有無.....	72
8-10. 「健幸・スポーツ都市宣言」の認知度.....	73
8-11. 病気や健康に関する情報収集.....	73
IX. 自殺予防に関する意識	75
9-1. 自殺の実態の認知度.....	75
9-2. ゲートキーパーの認知度.....	76
9-3. 自殺予防週間、自殺対策強化月間の認知度.....	76
9-4. 悩み事の相談相手.....	77
9-5. 効果的な自殺予防対策.....	78
9-6. コロナ禍における効果的な自殺予防対策.....	79
10. 健康づくり、食育、自殺対策に関しての意見・要望.....	81

はじめに

1. 調査の目的

この調査は、健康づくりや食育に対する意識や行動がどのように変化したのかを把握するために実施したものである。

2. 調査の概要

	市民調査	中学生調査	小学生調査
調査対象者	市民 (16歳以上) 2,000人	市内公立中学校 11校 2年生 354人	市内公立小学校 22校 5年生 638人
抽出方法	無作為抽出	全校2学年1組	全校5学年1組
調査方法	郵送配布・回収 及び電子申請で の調査票の回収	タブレット端末で の調査票の配布・ 回収	タブレット端末で の調査票の配布・ 回収
調査時期	令和3年11月29日から令和3年12月20日まで		

3. 回収結果

	市民調査	中学生調査	小学生調査
配布数	2,000人	354人	638人
回収数	896	321	513
回収率	44.8%	90.7%	80.4%

4. 報告書を読むにあたって

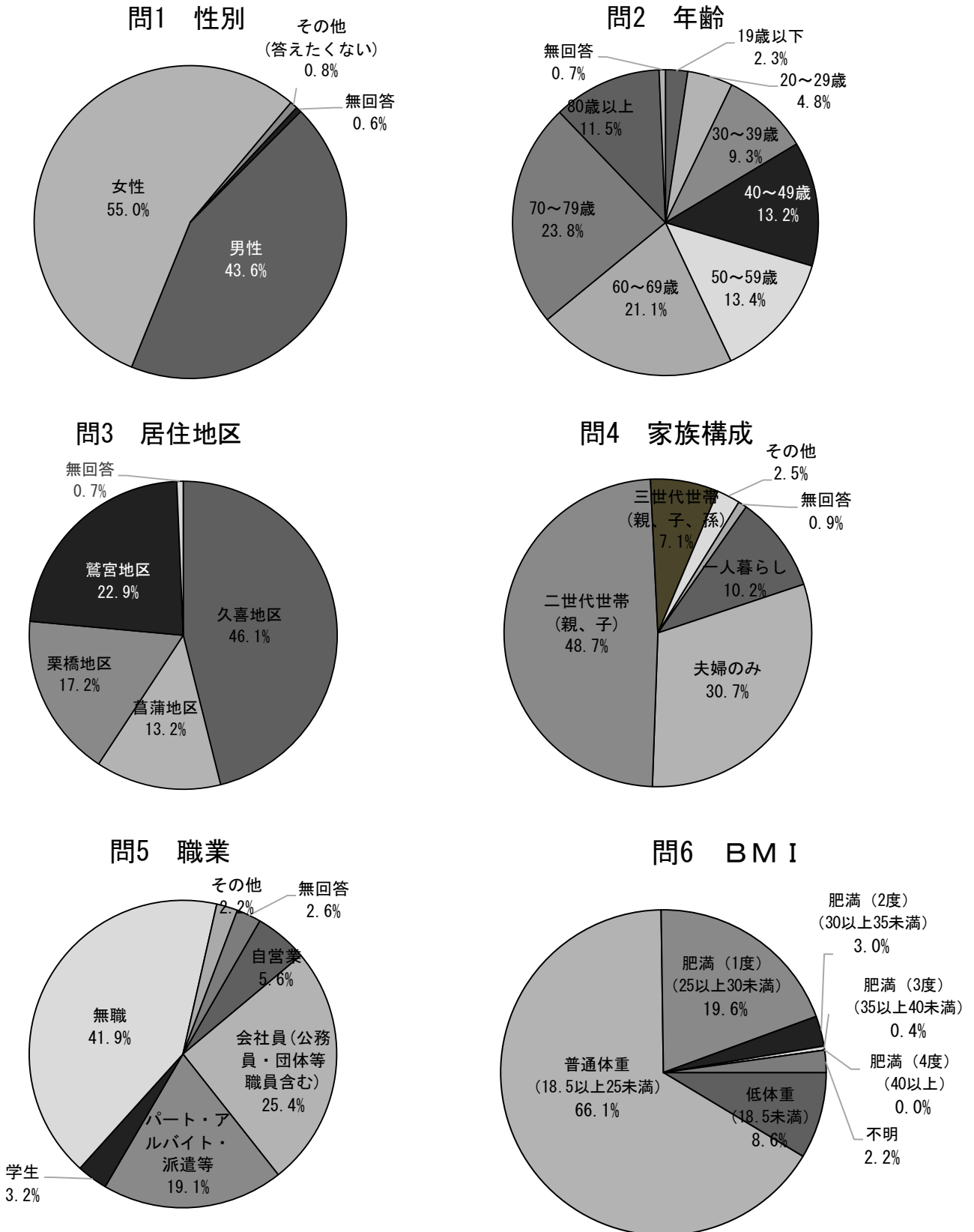
調査結果の%表記については、小数第2位を四捨五入した値であるため、単数回答でも合計が必ずしも100%になるとは限らない。

複数回答の質問は、回答者数に対する割合(%)を算出しているため、合計は100%を超えている。

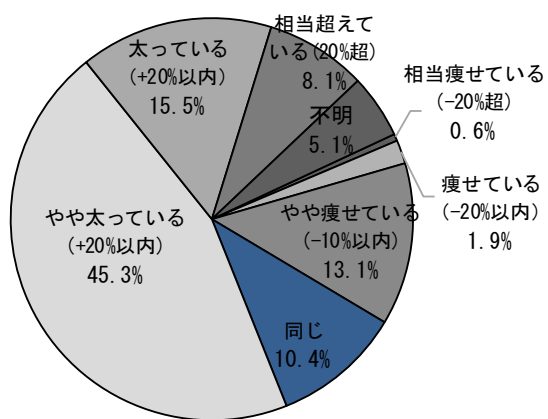
調査結果

Ⅰ. 回答者の属性

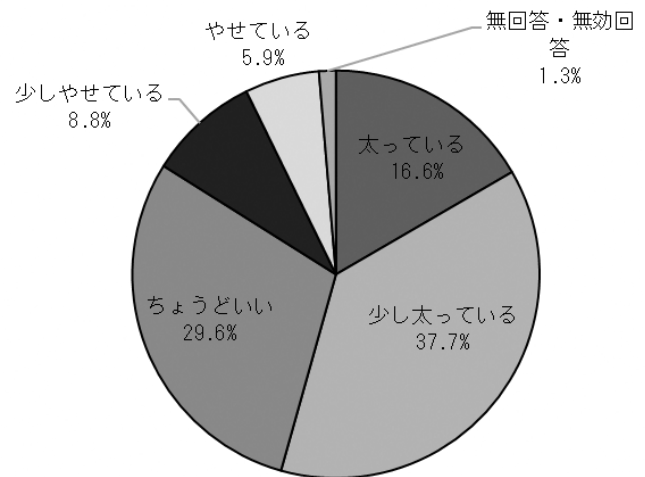
1-1. 市民調査(16歳以上)の回答者属性



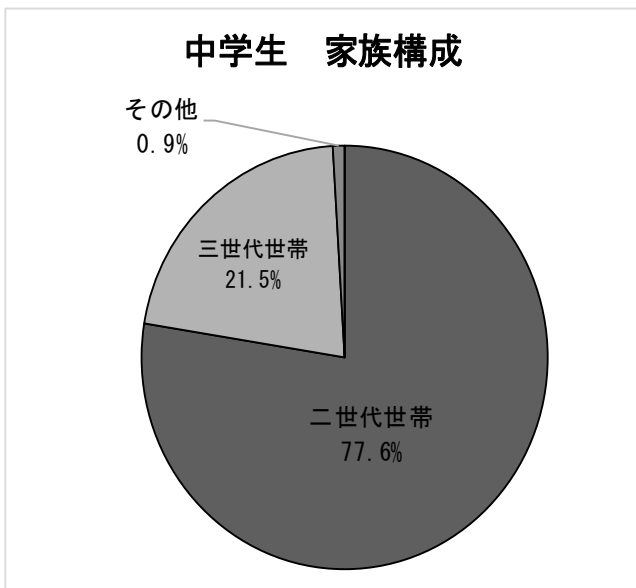
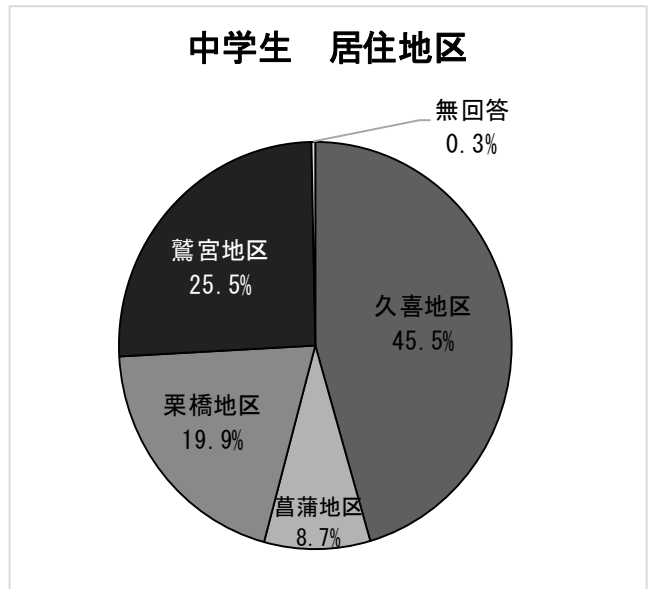
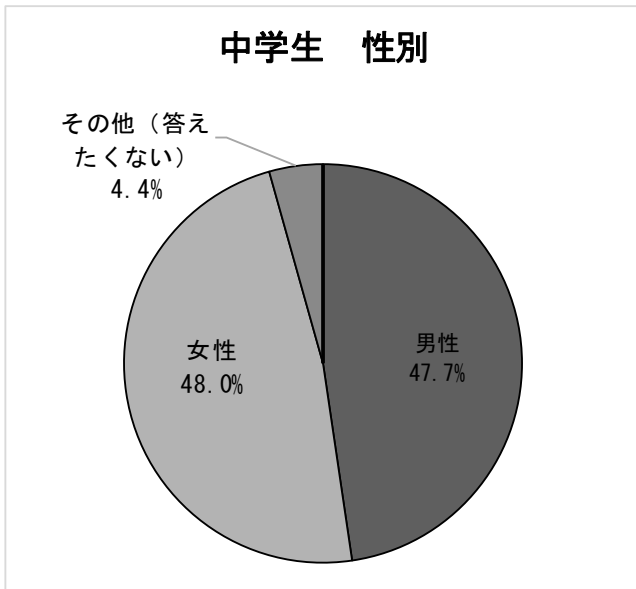
問7 本人の理想と実際の体重



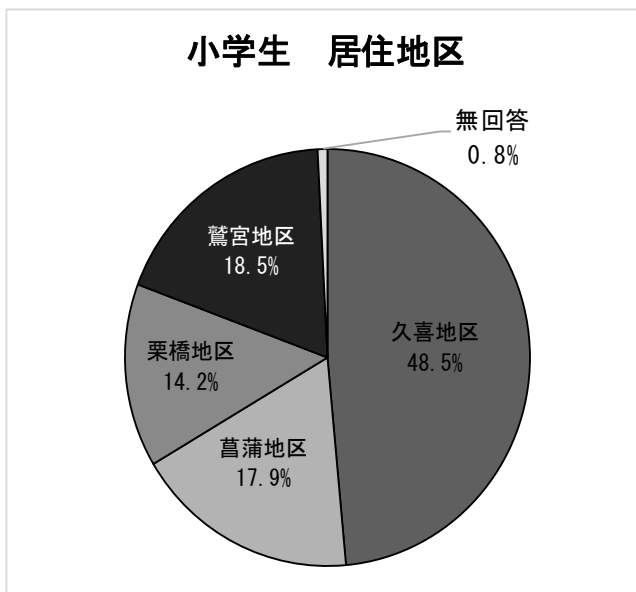
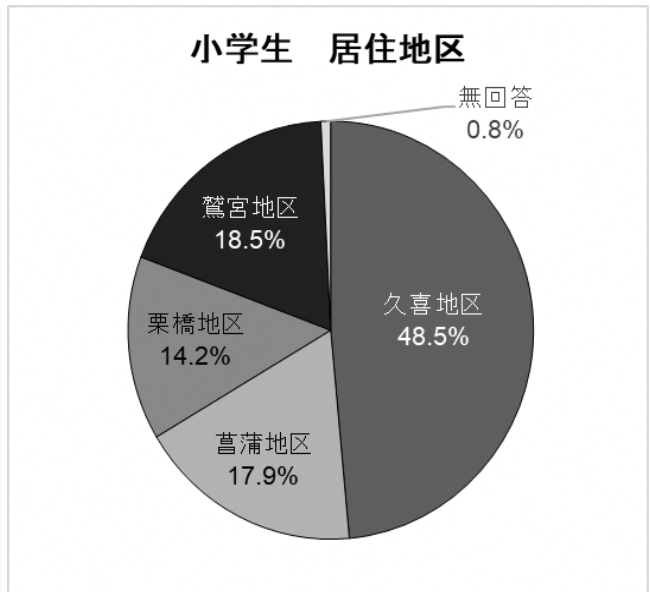
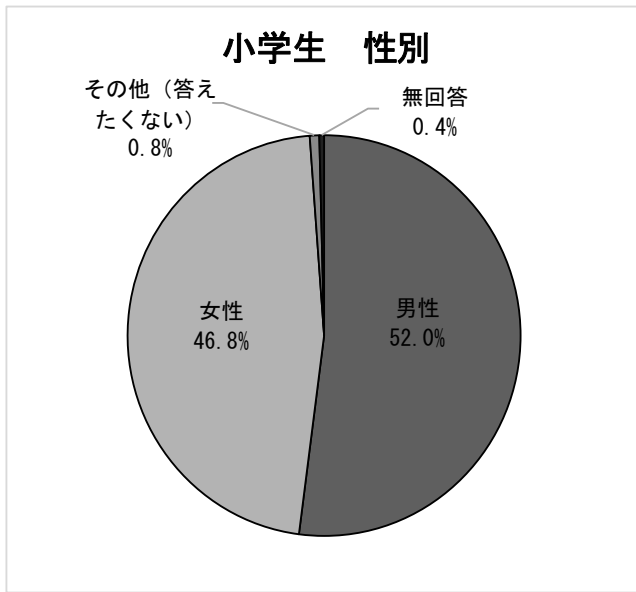
問8 自分の体形 (所感)



1-2. 中学生調査の回答者属性



1-3. 小学生調査の回答者属性

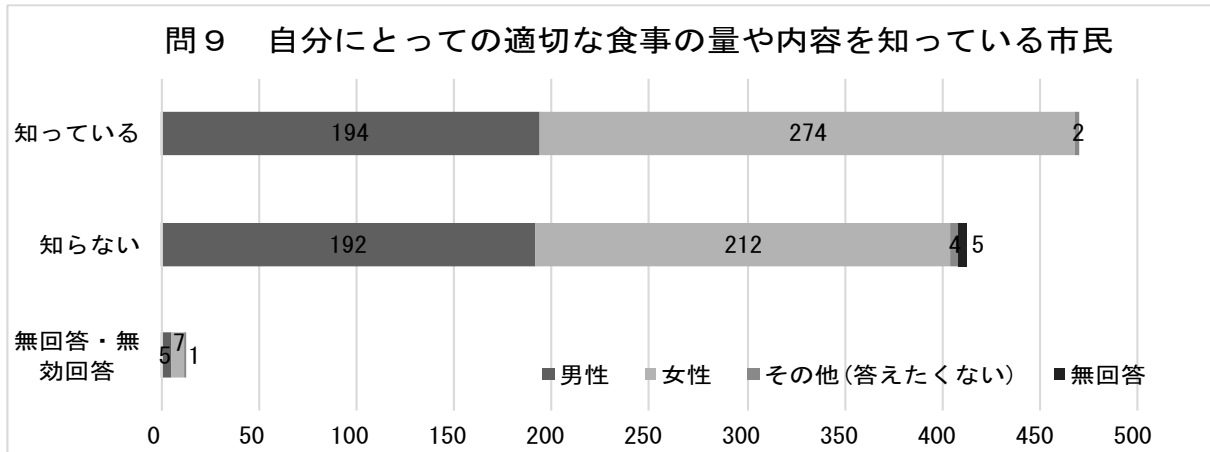


II. 栄養・食生活について

2-1. 適切な食事の量や内容の認知度

◆自分にとっての適切な食事の量や内容を知っている人は約半数で、女性のほうが知っている割合が高くなっている。前回（平成27年）調査時と比較して、知っている人の割合が49.9%から52.5%に2.6ポイント増加している。

（一般）問9：あなたは、自分にとっての適切な食事量や内容を知っていますか。〔1つ選ぶ〕

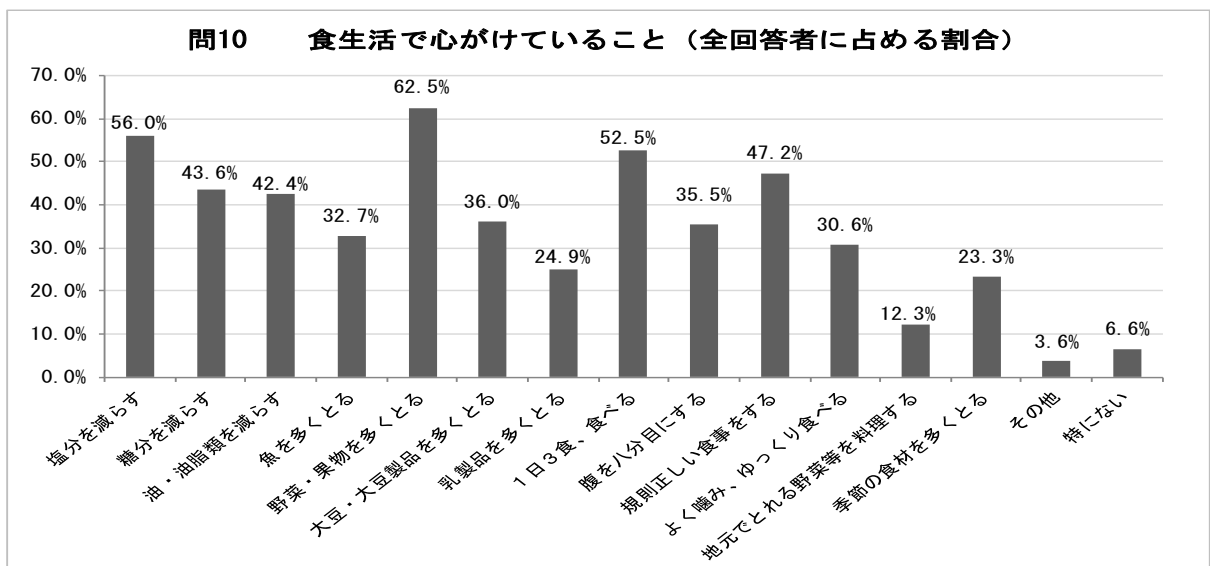


	人数	比率	男性	女性	その他(答えたくない)	無回答
知っている	470	52.5%	194	274	2	0
知らない	413	46.1%	192	212	4	5
無回答・無効回答	13	1.5%	5	7	1	0
合計	896	100.0%	391	493	7	5

2-2. ふだんの食生活で心がけていること

◆回答者の半数以上が、普段の食生活で、野菜・果物を多くとること、塩分を減らすこと、一日3食食べることを心がけている。

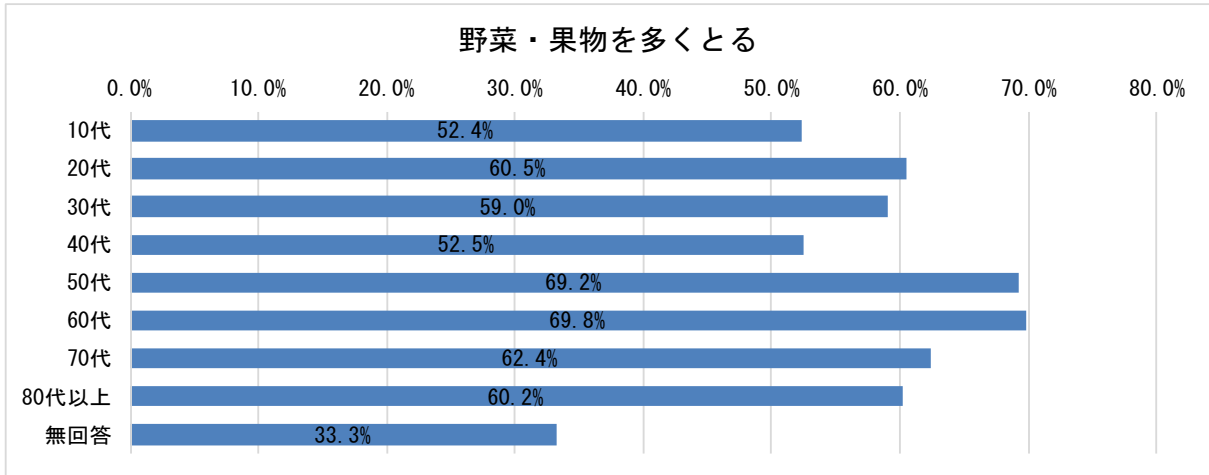
（一般）問10：ふだんの食生活で心がけていることはありますか。〔あてはまるものすべてを選ぶ〕



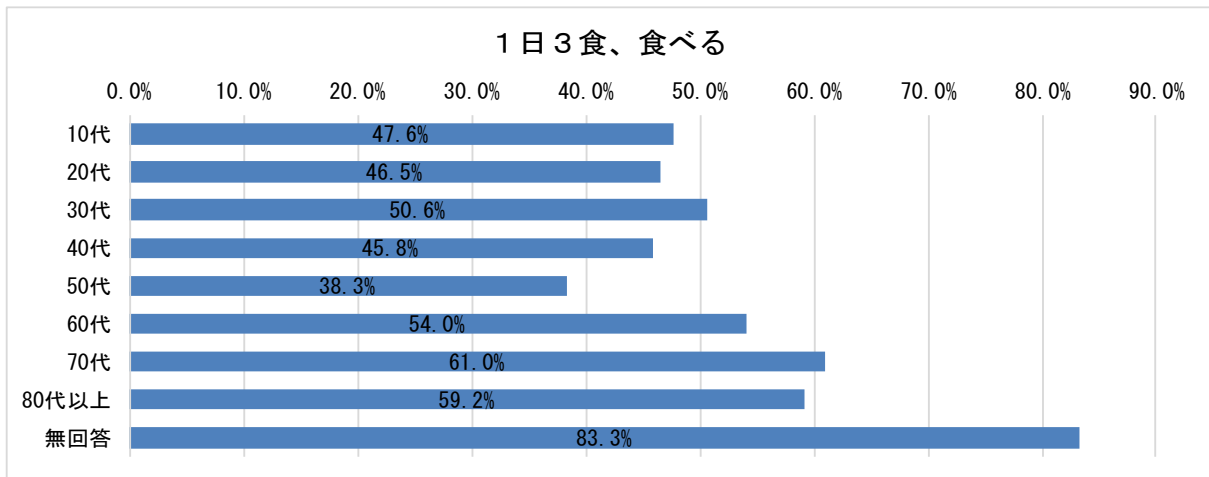
調査結果

(一般)問 10：上位 3 回答の年代別の回答者割合

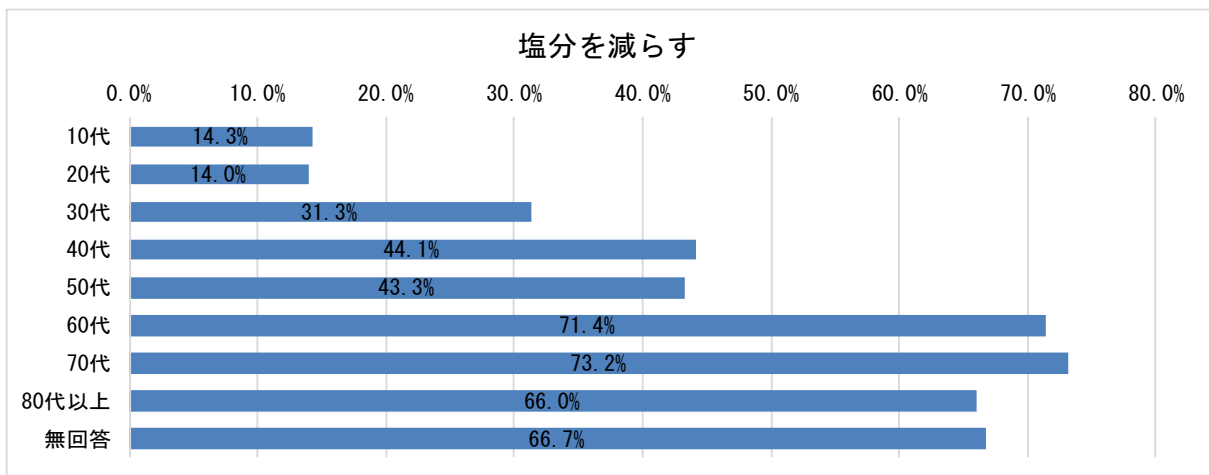
◆野菜や果物を多くとることを心がけている人は、50代、60代がやや多くなっているが、全年代で半数を超えている。



◆1日3食、食べることを心がけている人は、高齢世代の方が、割合がやや高くなっている。



◆塩分を減らすことを心がけている人の割合は、低年齢層では低く、年代が上がるにつれ、高くなっている。

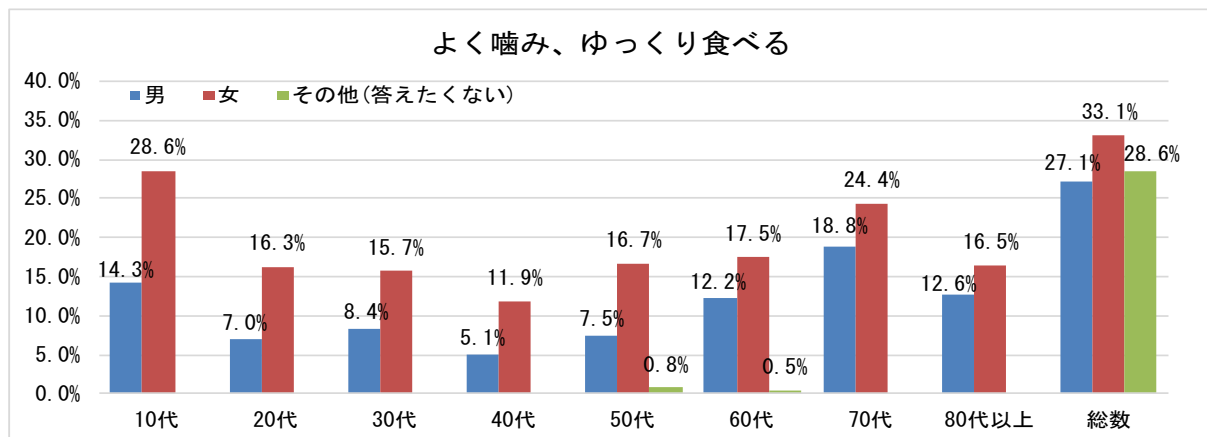


(意見総数 4,567)

	人数	男性	女性	その他(答えたくない)	無回答
塩分を減らす	502	205	292	3	2
糖分を減らす	391	156	232	2	1
油・油脂類を減らす	380	136	238	4	2
魚を多くとる	293	120	171	1	1
野菜・果物を多くとる	560	229	326	3	2
大豆・大豆製品を多くとる	323	106	214	2	1
乳製品を多くとる	223	75	147	1	0
1日3食、食べる	470	197	268	2	3
腹を八分目にする	318	130	186	2	0
規則正しい食事をする	423	181	238	1	3
よく噛み、ゆっくり食べる	274	106	163	2	3
地元でとれる野菜等を料理する	110	28	81	1	0
季節の食材を多くとる	209	44	163	0	2
その他	32	9	22	0	1
特にない	59	39	17	3	0
無回答	8	3	4	0	1

その他の意見	
栄養バランス	食事が楽しい環境良質な蛋白質海藻バランスのよい食事
食事量	出来るだけ平均に食す 肉・魚・海藻類をとる おなかですいたら食べる為2食 お腹が空いたら食べる
食べ方	三食腹八分目にとる 朝食を多く夕食は軽め たんぱく質を多めにとる 炭水化物を減らす(夜はとらない) 肉類を多く 油、油脂類を減らす 飽和脂肪酸をなるべく避ける 酢の物を多くとる 朝食を必ずとる 夜9時まで済ませる 玄米、雑穀米をとる
その他	添加物をなるべくとらない 間食をしない(間食を気にしているが多く摂ってしまっている) 総菜はできるだけ手作り(なるべく手作りする) 総合ビタミン剤を服用 腎不全用献立

◆指標になっている、「よく噛み、ゆっくり食べる」を心がけている人の性年代別の割合は、各年代とも女性の割合が高くなっているが、全ての性年代別で、第2次計画の目標値55%を大きく下回っている。

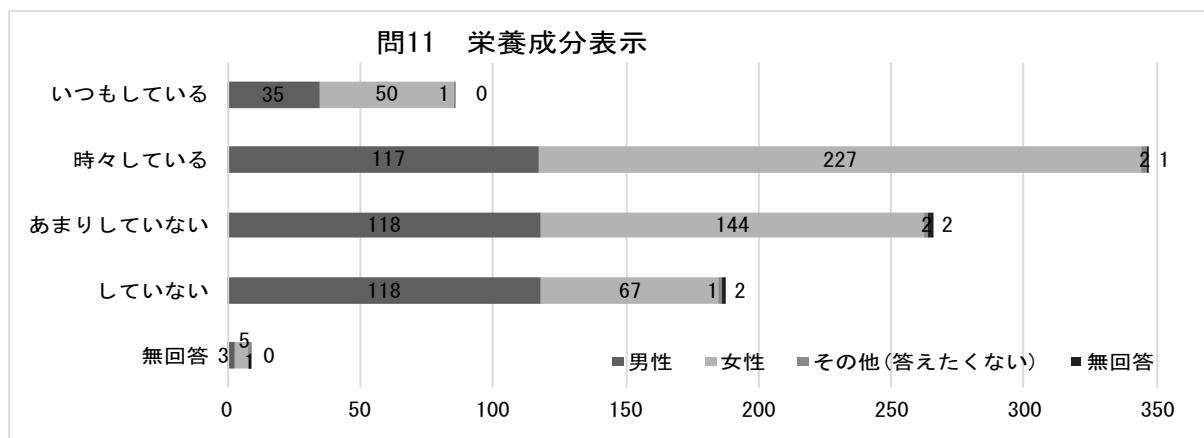


※性年代別無回答は、少数のため1人の回答で割合が大きく変動するため、このグラフからは除外している。

2-3. 外食や食品購入時の栄養成分表示等の参考度

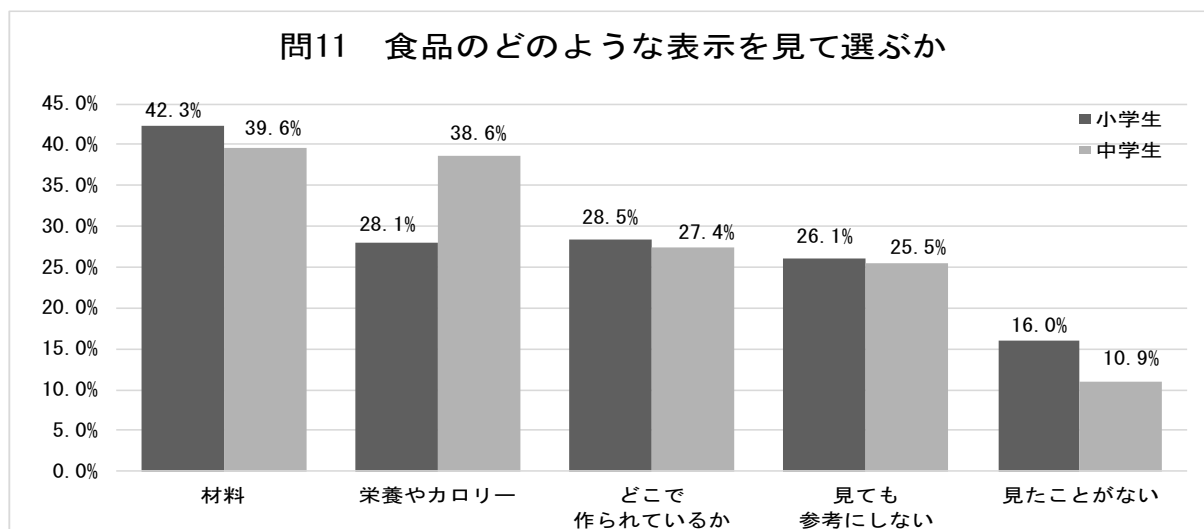
- ◆約半数の人が、外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にしており、女性の方の割合が高く、女性は5割超、男性は4割程度となっている。前回調査と比較して、「いつもしている」「時々している」割合が、43.5%から48.3%に4.8ポイント増加している。
- ◆外食や食品を購入する時に、原材料、栄養成分、生産地表示を参考にしている小・中学生は、いずれもおおよそ3割程度となっている。見ても参考にしない、見たことがない小学生は4割、中学生は3割を超えている。

(一般)問 11：あなたは、外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にしていますか。[1つ選ぶ]



	人数	比率	男性	女性	その他(答えたくない)	無回答
いつもしている	86	9.6%	35	50	1	0
時々している	347	38.7%	117	227	2	1
あまりしていない	266	29.7%	118	144	2	2
していない	188	21.0%	118	67	1	2
無回答	9	1.0%	3	5	1	0
合計	896	100.0%	391	493	7	5

(小中)問 11：あなたは、買い物や外食するときに、どのような表示を見て、選んでいますか。[あてはまるものすべてを選ぶ]

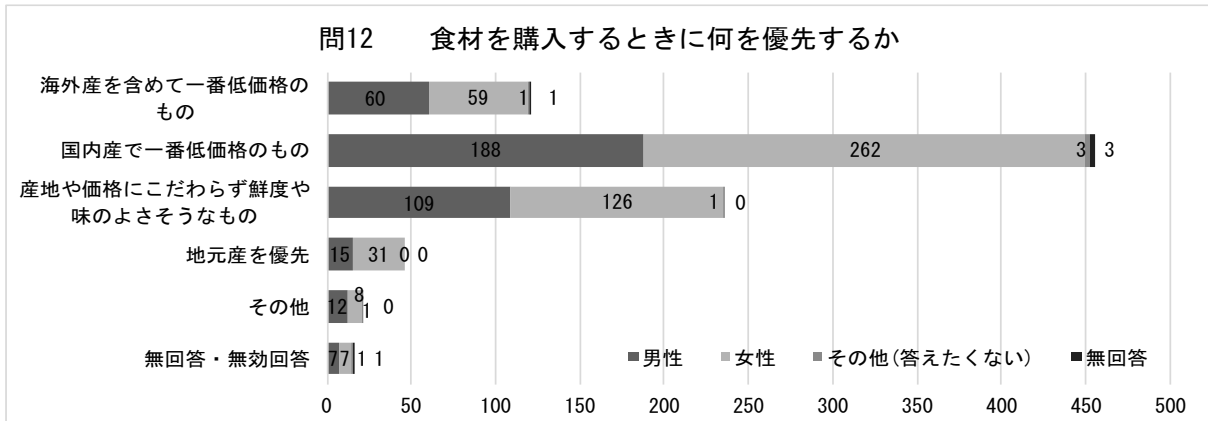


2-4. 食材購入時の優先度

- ◆食材を購入する際に、「国内産で一番低価格のもの」を最も優先している人が約半数となり、次に、「鮮度や味のよさそうなもの」が上がっているが、性別による差は殆どない。前回調査と比較すると、産地や鮮度よりも低価格のものを優先する傾向にある。

(一般)問12：あなたは、食材を購入する時に何を優先していますか。

一番近いものを選んでください。[1つ選ぶ]



	人数	比率	男性	女性	その他(答えたくない)	無回答
海外産を含めて一番低価格のもの	121	13.5%	60	59	1	1
国内産で一番低価格のもの	456	50.9%	188	262	3	3
産地や価格にこだわらず鮮度や味のよさそうなもの	236	26.3%	109	126	1	0
地元産を優先	46	5.1%	15	31	0	0
その他	21	2.3%	12	8	1	0
無回答・無効回答	16	1.8%	7	7	1	1
合計	896	100.0%	391	493	7	5

その他の意見

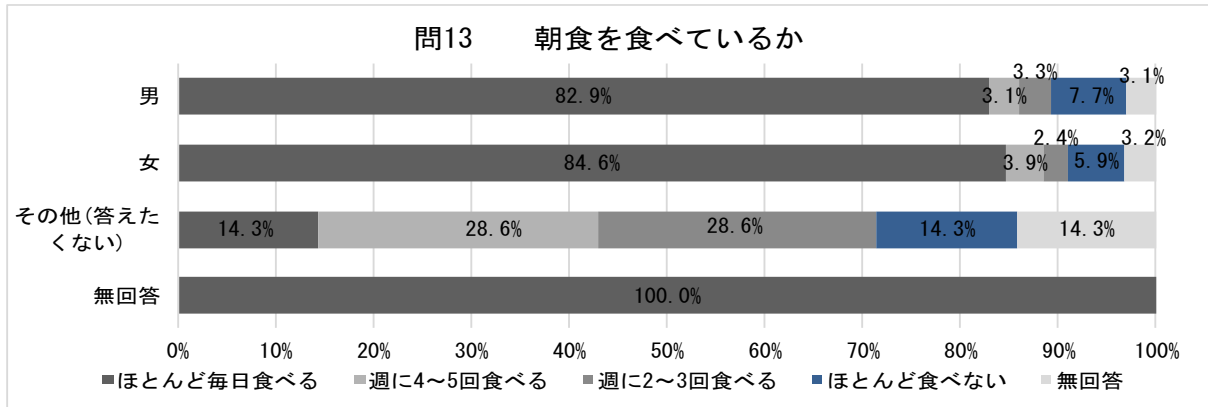
- ・鮮度、安全、作り手 ・鮮度のよいもの
- ・オーガニック、有機、無添加 ・オーガニックかどうか
- ・国産、有機、無添加 ・国内産で品質の良いもの ・多少値がはっても国産を選ぶ
- ・生協を優先的に選択 ・出来るだけ地元産の野菜を求める
- ・中国産は栗以外買わない
- ・①鮮度②産地③添加物④価格→購入

2-5. 朝食の摂食状況

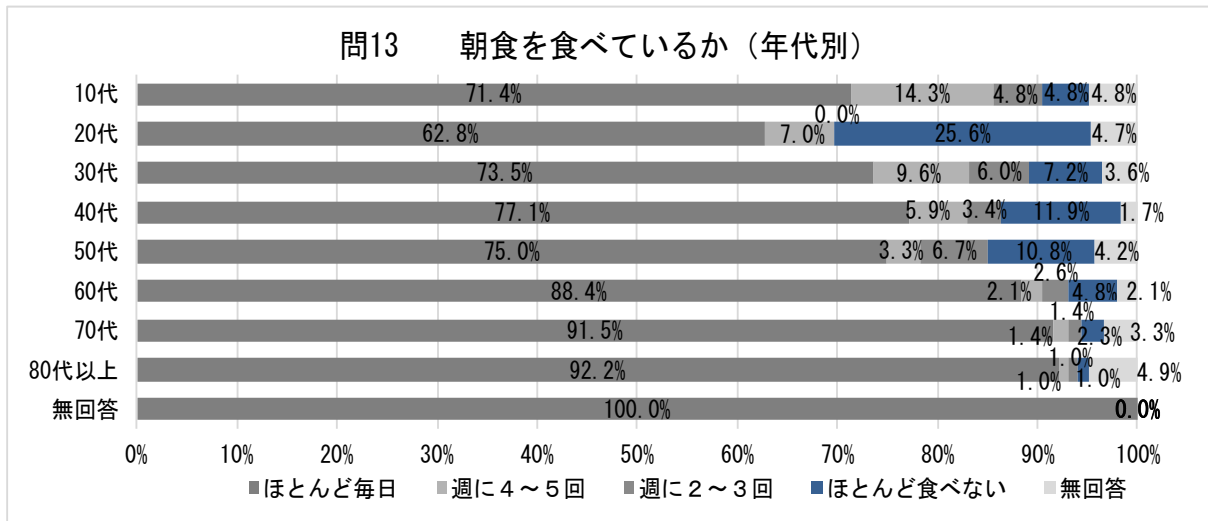
- ◆約8割の人が、朝食をほとんど毎日食べており、性別による差は殆どない。前回調査と比較すると、朝食をほとんど毎日食べる割合は、85.7%から83.4%に2.3ポイント減少している。
- ◆年代別で見ると、20代の朝食の欠食率が高く、年齢が上がるにつれ、朝食をほとんど毎日食べる人の割合が高くなっている。
- ◆指標になっている、「朝食を欠食する（「ほとんど食べない」、「週に2~3日食べる」の合計）」20~30歳代の割合は、17.5%であり、第2次計画の目標値15%以下を上回っている。
- ◆小学生では9割を超える人が朝食をほとんど毎日食べているが、中学生では朝食をほとんど毎日食べる人の割合は減少し、約8割程度となっている。

調査結果

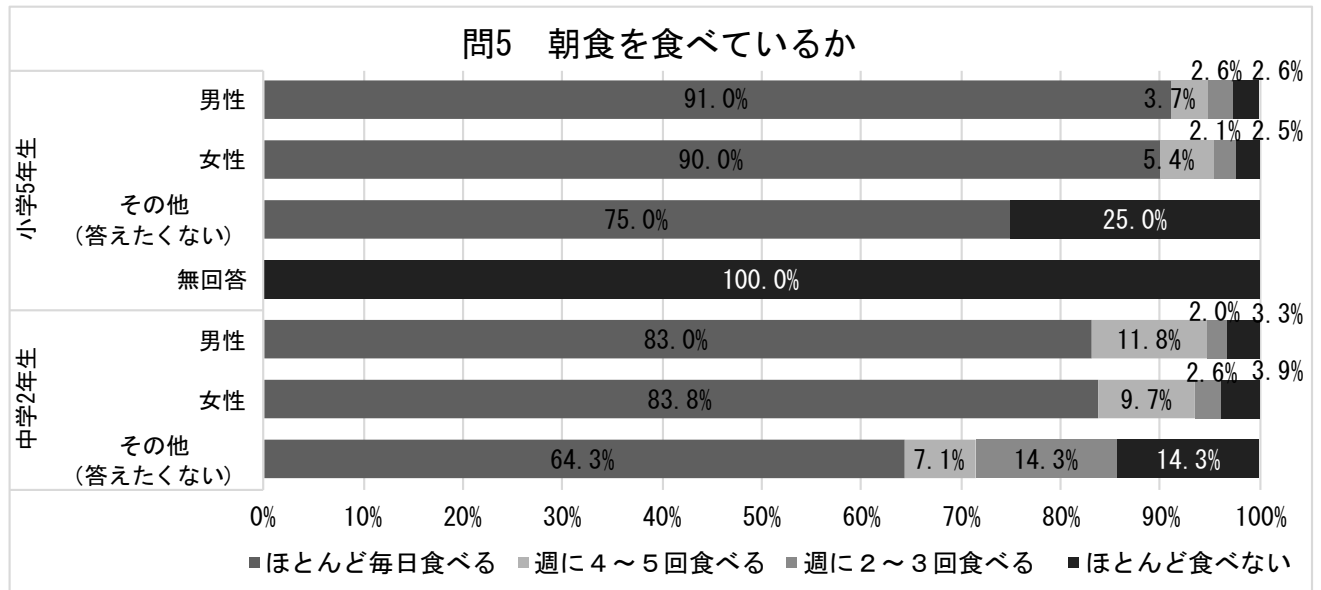
(一般)問 13：あなたは、朝食を食べていますか。[1つ選ぶ]



	人数	比率	男性	女性	その他(答えたくない)	無回答
ほとんど毎日食べる	747	83.4%	324	417	1	5
週に4~5回食べる	33	3.7%	12	19	2	0
週に2~3回食べる	27	3.0%	13	12	2	0
ほとんど食べない	60	6.7%	30	29	1	0
無回答	29	3.2%	12	16	1	0
合計	896	100.0%	391	493	7	5



(小中)問5：あなたは、朝食を食べていますか。[1つ選ぶ]



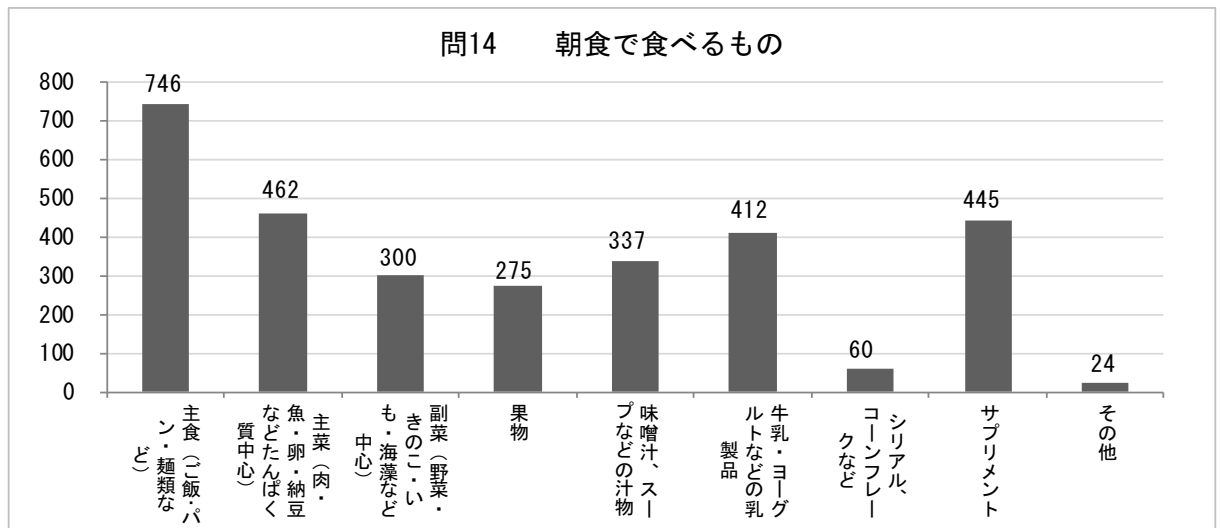
2-6. 朝食の内容

◆朝食にご飯・パン・麺類などの主食を食べる人は8割程度と最も多く、その他、肉・魚などの主菜、乳製品、サプリメントが4割程度となっている。

(一般)問14：問13で「1. ほとんど毎日食べる」「2. 週に4～5回食べる」「3. 週に2～3回食べる」と答えた方にお聞きします。

1回の朝食でどのようなものを食べていますか。最も近いものを選んでください。

[あてはまるものすべてを選ぶ]



調査結果

	人数	割合	男性	女性	その他	無回答
主食（ご飯・パン・麺類など）	746	83.3%	329	409	5	3
主菜（肉・魚・卵・納豆などたんぱく質中心）	462	51.6%	198	259	2	3
副菜（野菜・きのこ・いも・海藻など中心）	300	33.5%	122	177	0	1
果物	275	30.7%	94	177	3	1
味噌汁、スープなどの汁物	337	37.6%	140	194	0	3
牛乳・ヨーグルトなどの乳製品	412	46.0%	153	253	5	1
シリアル、コーンフレークなど	60	6.7%	24	35	1	0
サプリメント	445	49.7%	30	409	5	1
その他	24	2.7%	11	12	0	1
無回答	5	0.6%	1	3	0	1

その他の主な意見

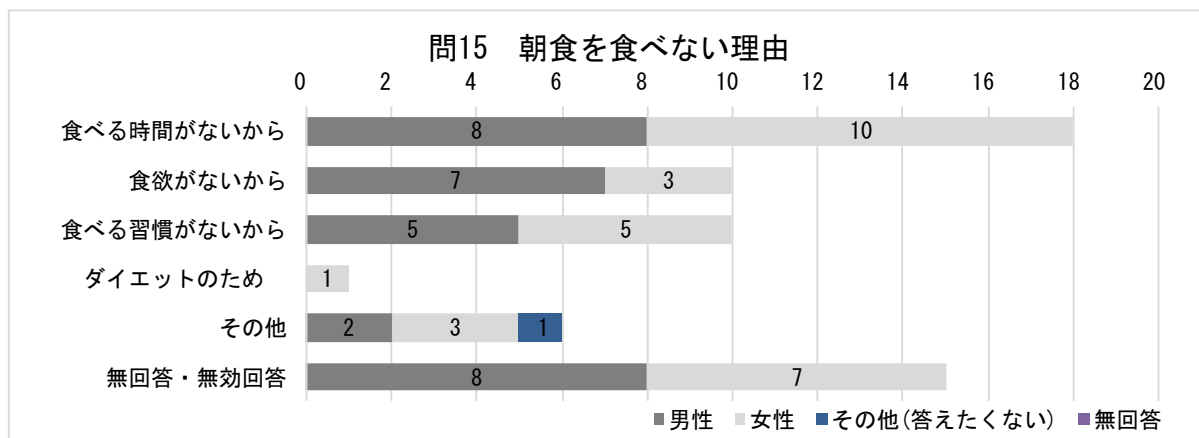
・コーヒー・プロテイン・野菜ジュース・グラノーラ・ナッツ類・カップ麺・漬物・栄養補助食品・白湯・菓子

2-7. 朝食を食べない理由

- ◆朝食を食べない理由は、男性、女性ともに「食べる時間がないから」が最も多くなっている。次いで、「食欲がない」、「食べる習慣がない」が同程度となっている。
- ◆小・中学生が朝食を食べない理由は、食べる時間がないこと、食欲がないことが多い。

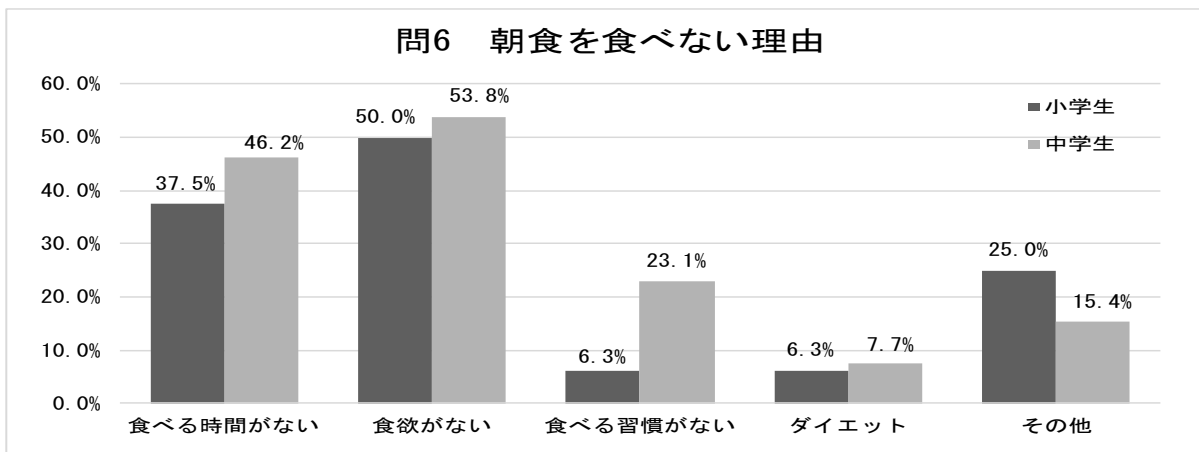
（一般）問15：問13で「4. ほとんど食べない」と答えた方にお聞きします。その理由は何ですか。

[あてはまるものすべてを選ぶ]



（小中）問6：問5で「4. ほとんど食べない」と答えた方にお聞きします。その理由は何ですか。

[あてはまるものすべてを選ぶ]



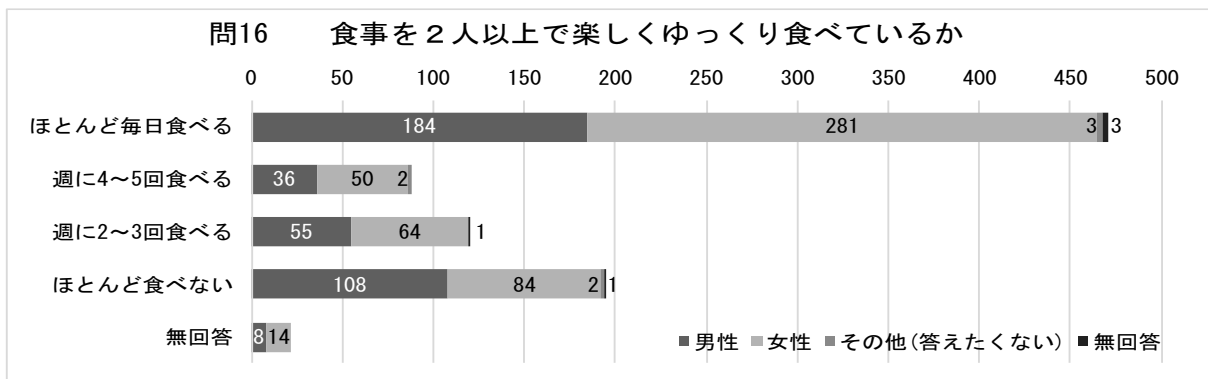
2-8. 食事の状況

◆ほとんど毎日、食事を複数人で楽しみながら時間をかけて食べている人は半数を超えているが、男性と女性とでは 10 ポイント程度の差があり、女性の方の割合が高くなっている。前回調査と比較して、ほとんど毎日食べる割合は、59.0%から 52.6%に 6.4 ポイント減少している。また、週に複数回の人も含めると、男性では約 7 割、女性では約 8 割が複数人で食事を楽しんでいると回答している。

◆指標になっている、「朝食又は夕食を家族と一緒に食べる共食の回数が週 11 回以上」と答えた小・中学生は 50.4%となっている。小学生では朝食又は夕食を家族と一緒に食べる共食の回数が週 11 回以上と答えた人は半数を超えているが、中学生では約 4 割にとどまり、小学生・中学生のいずれも女性のほうが男性に比べ 10 ポイント程度低くなっている。

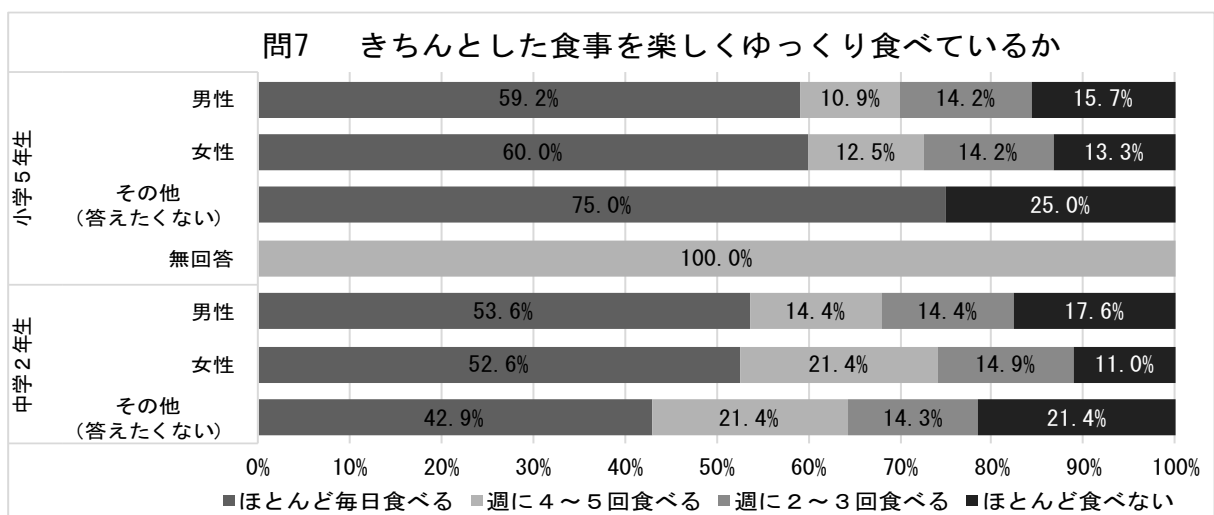
◆小・中学生のいずれも約 9 割が食事をするについて「楽しい」と感じている。

(一般)問 16: あなたは、きちんとした食事(主食やおかずがそろったもの)を 2 人以上で、楽しくゆっくり(30 分以上かけて)食べていますか。[1 つ選ぶ]

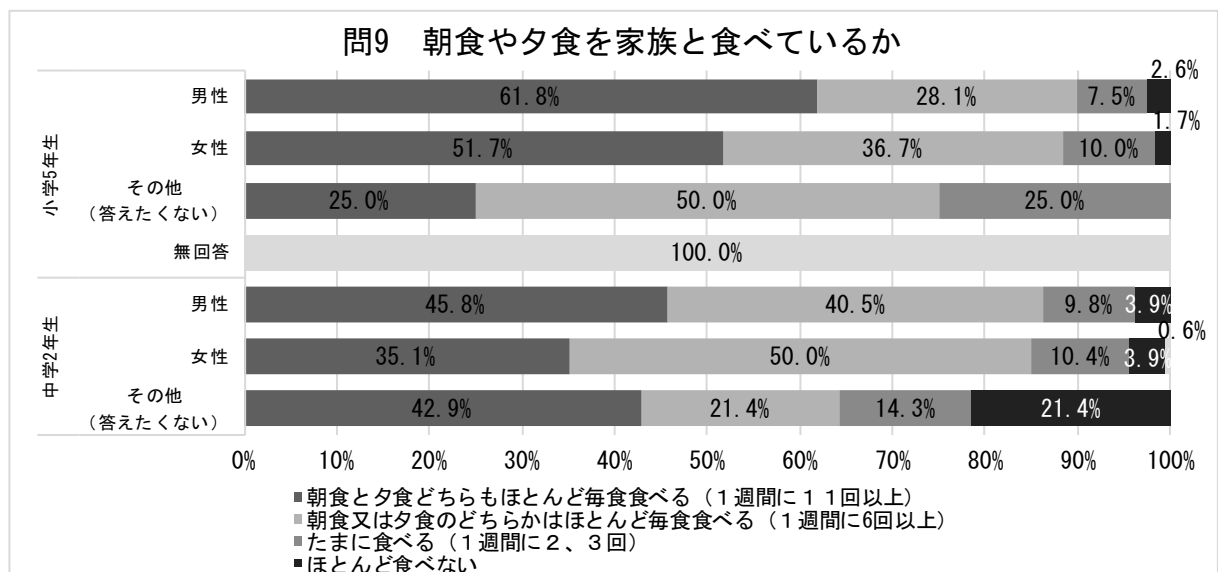


	人数	比率	男性	女性	その他(答えたくない)	無回答
ほとんど毎日食べる	471	52.6%	184	281	3	3
週に4~5回食べる	88	9.8%	36	50	2	0
週に2~3回食べる	120	13.4%	55	64	0	1
ほとんど食べない	195	21.8%	108	84	2	1
無回答	22	2.5%	8	14	0	0
合計	896	100.0%	391	493	7	5

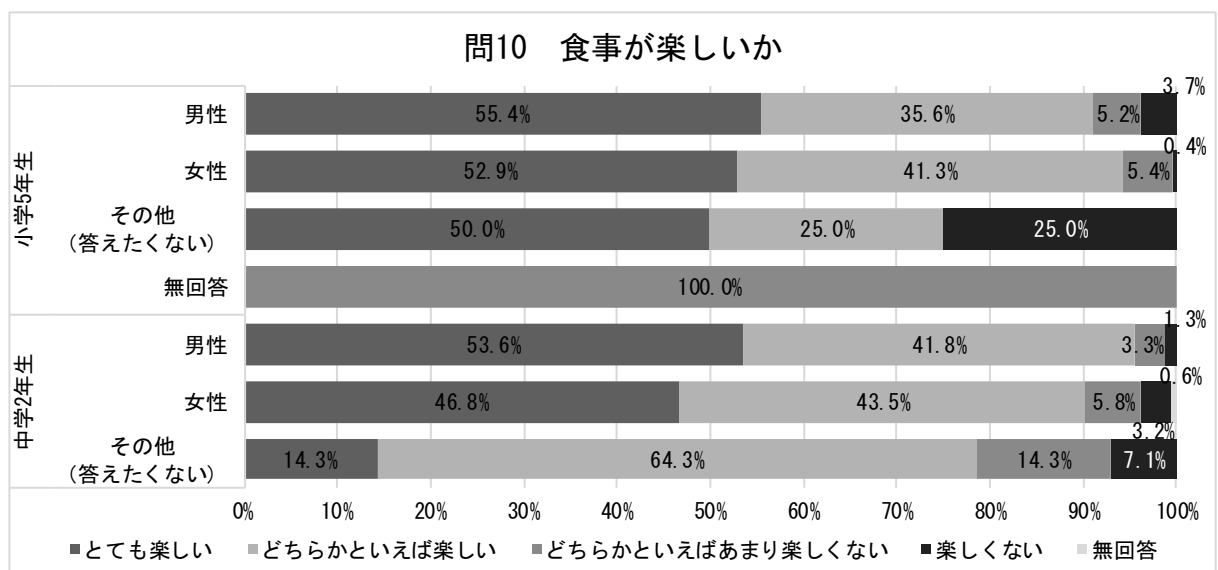
(小中)問 7: あなたは、きちんとした食事(主食やおかずがそろったもの)を 2 人以上で、楽しくゆっくり(30 分以上かけて)食べていますか。[1 つ選ぶ]



(小中)問9 あなたは、朝食または夕食を家族と一緒に食べていますか。[1つを選ぶ]



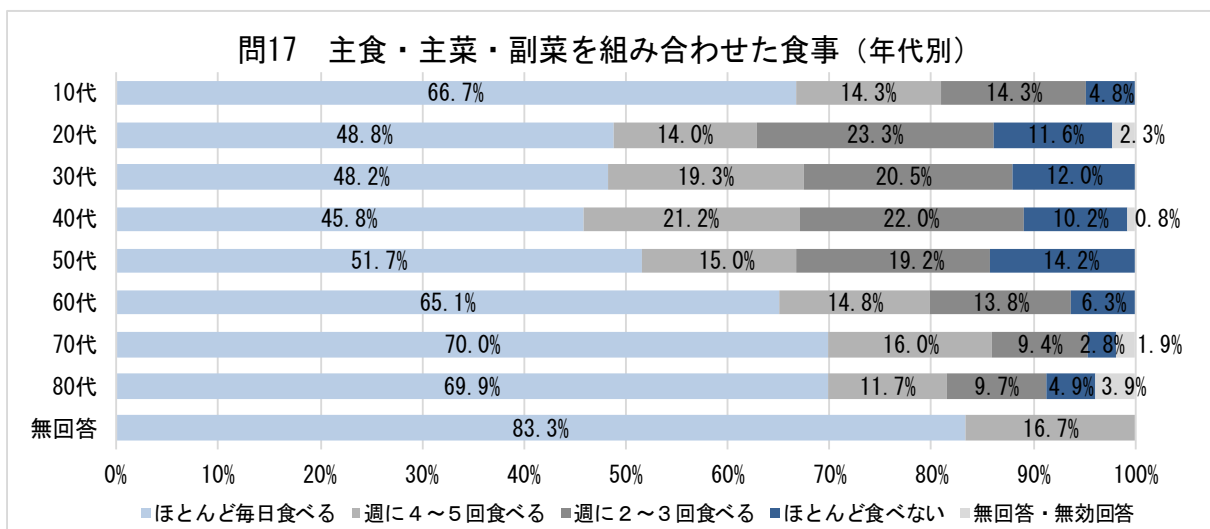
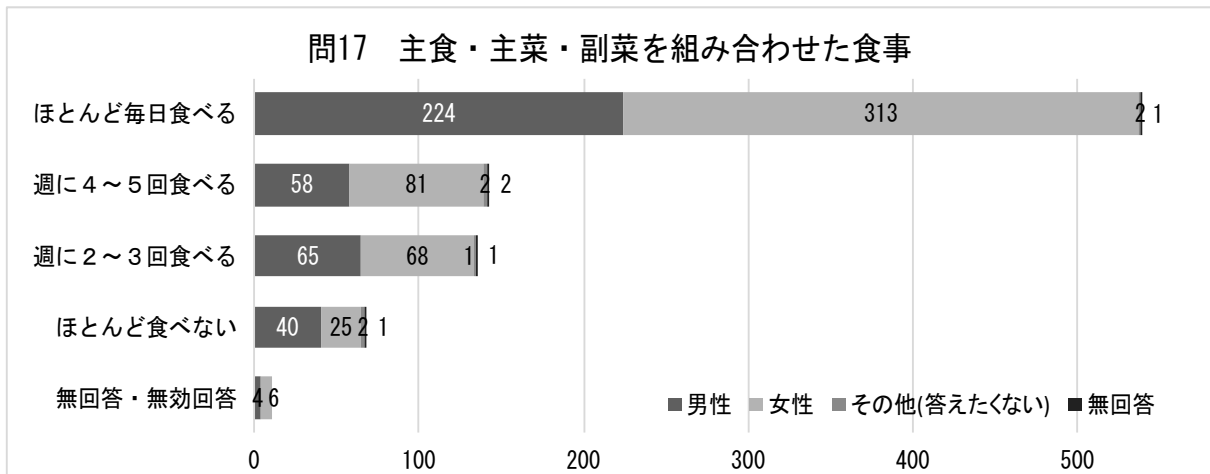
(小中)問10 あなたは、食事が楽しいですか。[1つ選ぶ]



2-9. 食事のバランス

- ◆ほとんど毎日、バランスの良い食事をしている人は、全体では約6割で、女性の方がやや割合が高くなっており、週に数回も含めると約9割の人が、バランスの良い食事をしている。また、年代別でみると、年代が上がるにつれ、バランスの良い食事をしている傾向にある。
- ◆指標になっている「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民」の割合は、60.3%で、小・中学生では68.0%となっている。
- ◆小・中学生では、約9割が主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事をしているが、中学生の女性ではバランスの良い食事をほとんど毎日とっている割合が約55%と低くなっている。

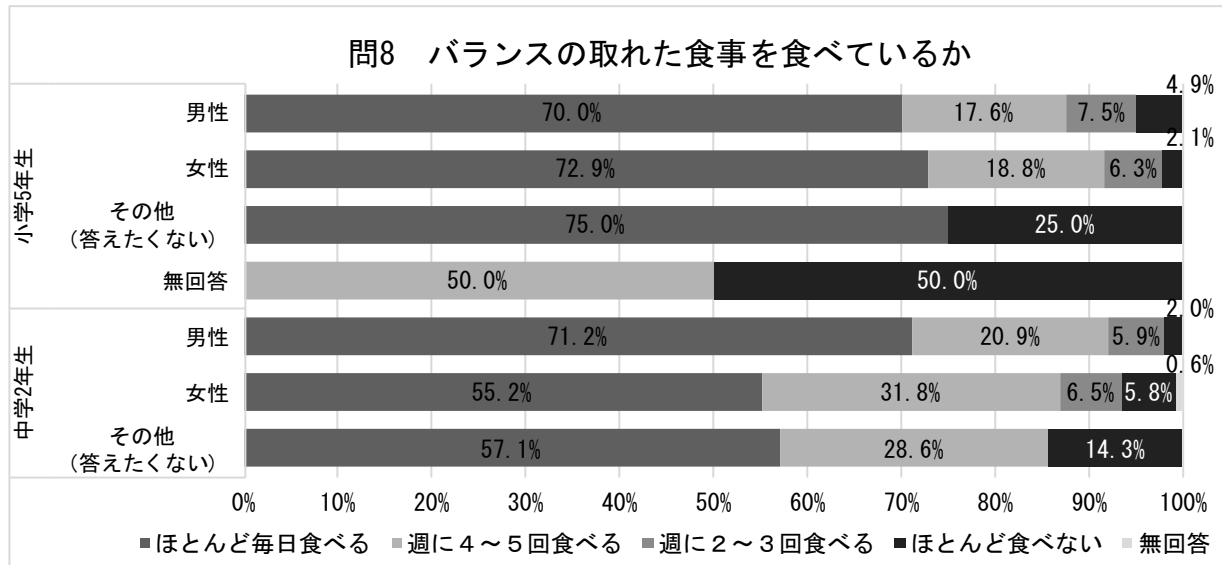
(一般) 問 17：あなたは、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べていますか。
[1つ選ぶ]



	人数	比率	男性	女性	その他(答えたくない)	無回答
ほとんど毎日食べる	540	60.3%	224	313	2	1
週に4~5回食べる	143	16.0%	58	81	2	2
週に2~3回食べる	135	15.1%	65	68	1	1
ほとんど食べない	68	7.6%	40	25	2	1
無回答・無効回答	10	1.1%	4	6	0	0
合計	896	100.0%	391	493	7	5

調査結果

(小中) 問8: あなたは、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べていますか。
[1つ選ぶ]

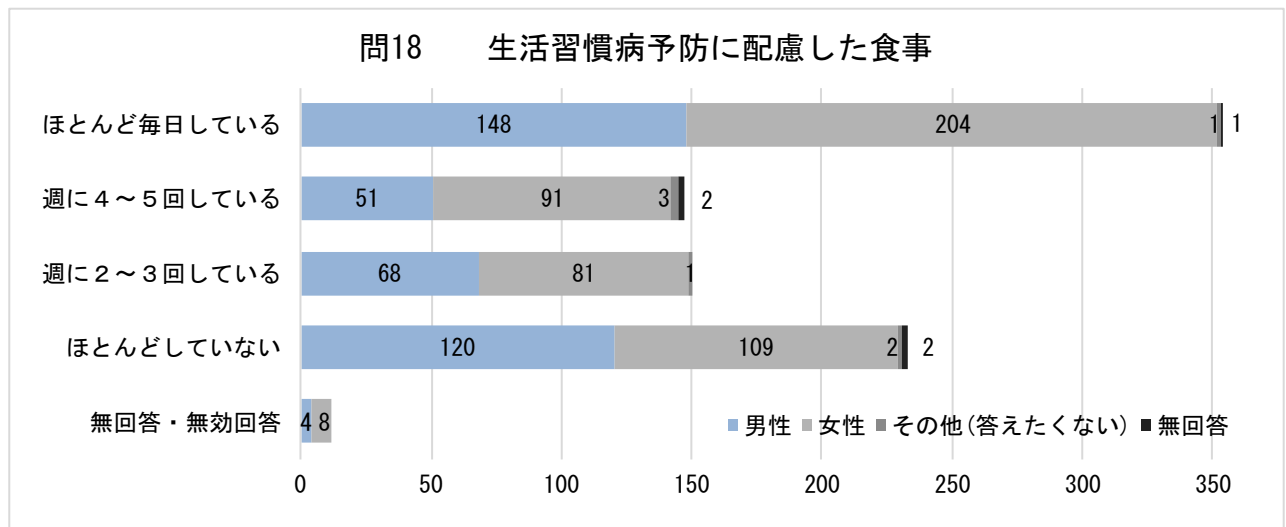


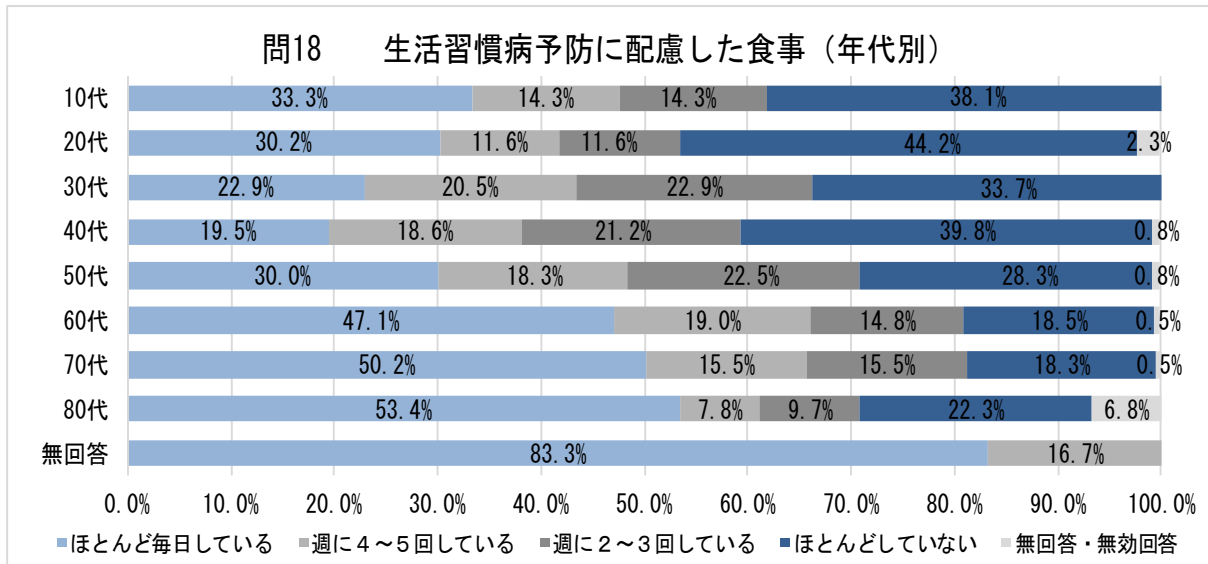
2-10. 健康に配慮した食事

◆ほとんど毎日、生活習慣病予防に配慮した食事をしている人は、全体では約4割で、女性の割合がやや高くなっており、週に数回も含めると全体で約7割の人が、生活習慣病を予防するために何らかの配慮をした食事をしている。

また、年代別でみると、問17と同様に、年代が上がるにつれ、健康に気をつけた食事内容を心がけている傾向にある。

(一般) 問18: 生活習慣病予防や改善のために、普段から適正体重の維持や減塩等に気をつける食生活をしていますか。[1つ選ぶ]





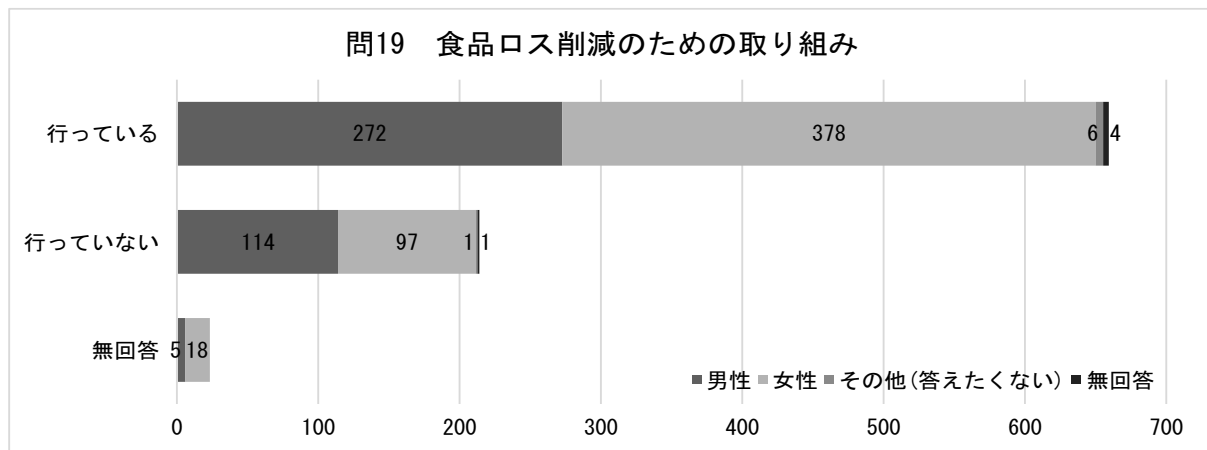
	人数	比率	男性	女性	その他(答えたくない)	無回答
ほとんど毎日している	354	39.5%	148	204	1	1
週に4~5回している	147	16.4%	51	91	3	2
週に2~3回している	150	16.7%	68	81	1	0
ほとんどしていない	233	26.0%	120	109	2	2
無回答・無効回答	12	1.3%	4	8	0	0
合計	896	99.9%	391	493	7	5

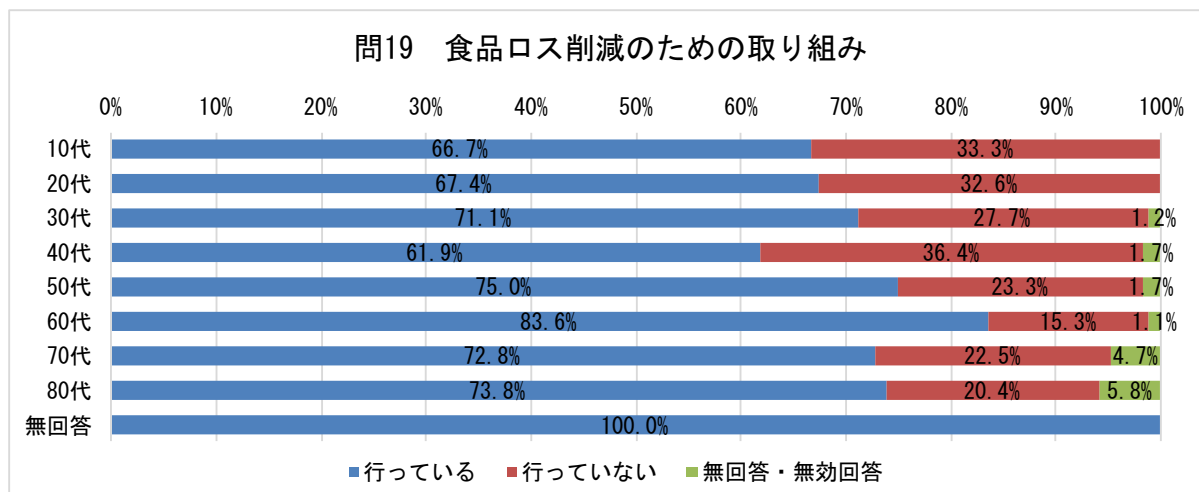
2-11. 食品ロス

◆全体では、約7割の人が、食品ロス削減のための取り組みを意識的に行っており、その割合は、女性がやや高くなっている。

年代別では、全体と同様に、各年代で概ね約7割の人が、食品ロス削減に取り組んでいるが、その割合は、40代がやや低く、60代がやや高くなっている。

(一般) 問19：食品ロス削減のための取組を普段から意識的に行っていますか。[1つ選ぶ]

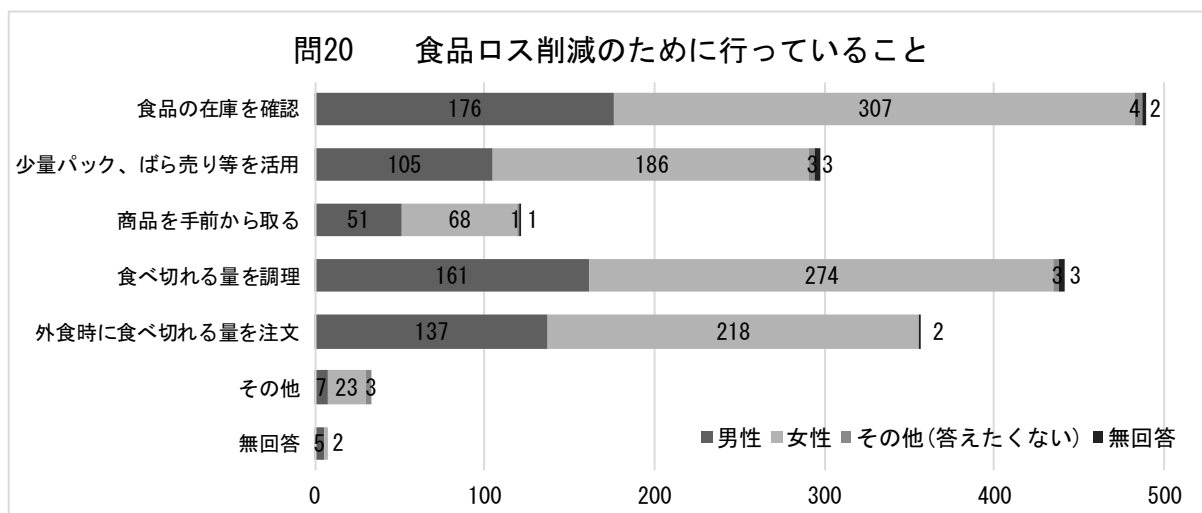




	人数	比率	男性	女性	その他(答えたくない)	無回答
行っている	660	73.7%	272	378	6	4
行っていない	213	23.8%	114	97	1	1
無回答	23	2.6%	5	18	0	0
合計	896	100.1%	391	493	7	5

◆食品ロスの取組みとして、「食品の在庫を確認」しているという回答が最も多くなっている。
また、調理や外食の注文で食べ切れる量に気をつけている人が多い。

(一般) 問 20：食品ロス削減のための取組を普段から意識的に行っていますか。[1 つ選ぶ]



	人数	比率	男性	女性	その他(答えたくない)	無回答
食品の在庫を確認	489	74.1%	176	307	4	2
少量パック、ばら売り等を活用	297	45.0%	105	186	3	3
商品を手前から取る	121	18.3%	51	68	1	1
食べ切れる量を調理	441	66.8%	161	274	3	3
外食時に食べ切れる量を注文	357	54.1%	137	218	0	2
その他	33	5.0%	7	23	3	0
無回答	7	1.1%	5	2	0	0
合計	1,745		642	1,078	14	11

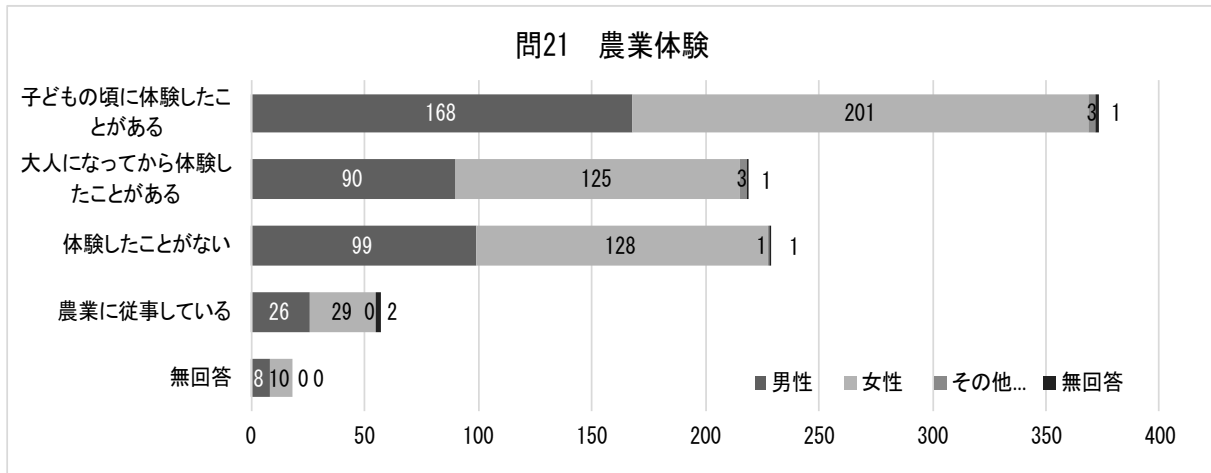
2-12. 農業体験

◆農業を体験したことがある人は、7割近くとなっており、その内の約4割は、子どもの頃の経験となっている。前回調査と比較して、農業を体験したことがある人の割合は、65.2%から66.0%に0.8ポイント増加している。

農業体験の有無については、性別による差は殆どない。

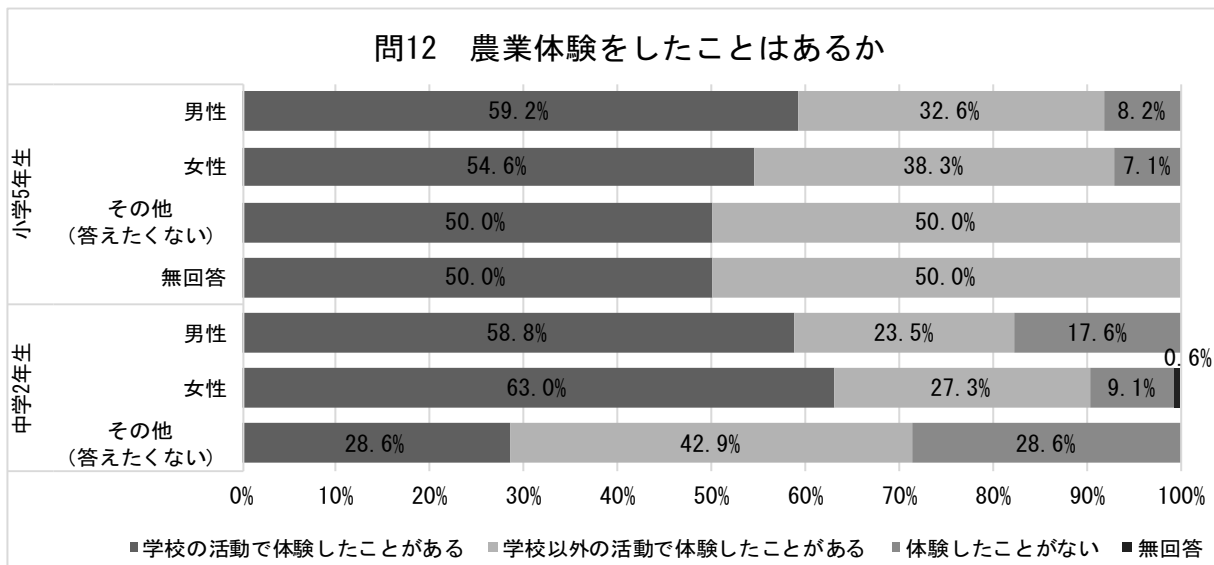
◆小学生の9割以上が、農業体験をしたことがある。

(一般)問21：あなたは、農業体験（野菜や米の栽培・収穫など）をしたことはありますか。[1つ選ぶ]



	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
子どもの頃に体験したことがある	373	41.6%	168	201	3	1
大人になってから体験したことがある	219	24.4%	90	125	3	1
体験したことがない	229	25.6%	99	128	1	1
農業に従事している	57	6.4%	26	29	0	2
無回答	18	2.0%	8	10	0	0
合計	896	100.0%	391	493	7	5

(小中)問12：あなたは、農業体験（野菜や米の栽培・収穫など）をしたことはありますか。[1つ選ぶ]

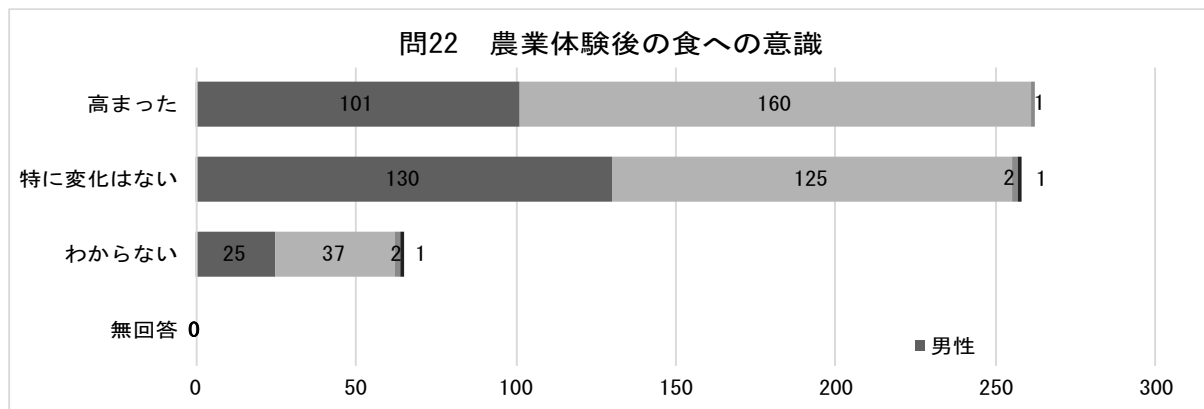


調査結果

- ◆農業体験後に食に対する意識が高まった人は全体の約4割で、女性の割合は約5割であるのに対し、男性は約4割となっている。前回調査と比較して、農業体験後に食に対する意識が高まった人の割合は、42.3%から44.8%に2.5ポイント増加している。
- ◆農業体験後に食に対する意識が高まった小学生は約5割、中学生では約3割となっており、性別の差はほぼない。

(一般)問22：問21で「1. 子どもの頃に体験したことがある」「2. 大人になってから体験したことがある」と答えた方にお聞きします。

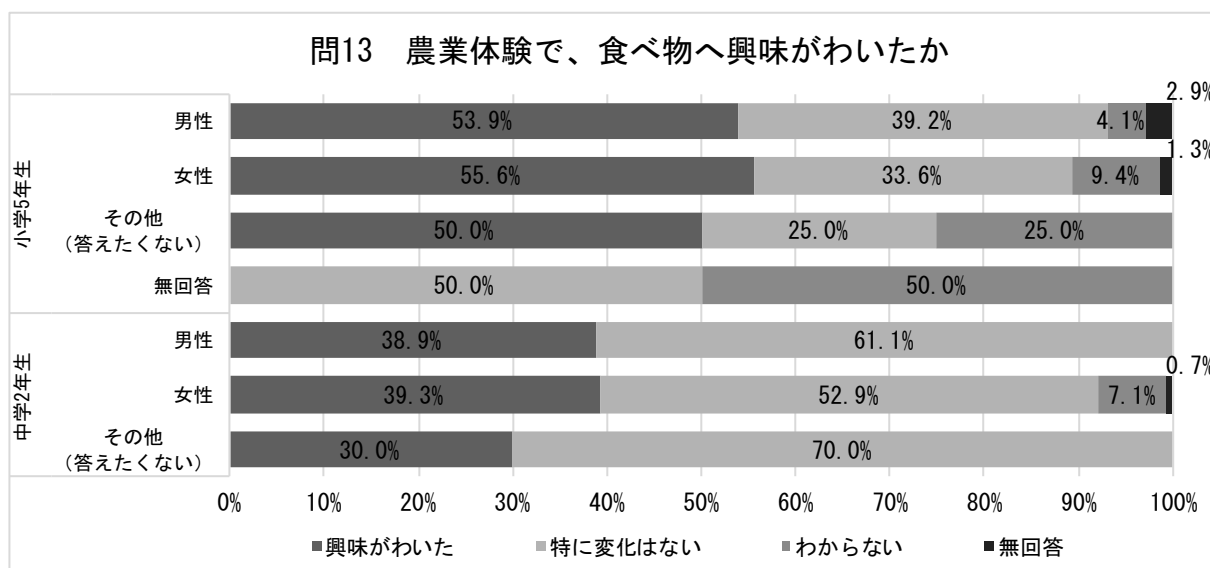
農業体験のあと、食への意識が高まりましたか。[1つ選ぶ]



	人数	比率	男性	女性	その他(答えたくない)	無回答
高まった	262	44.8%	101	160	1	0
特に変化はない	258	44.1%	130	125	2	1
わからない	65	11.1%	25	37	2	1
無回答	0	0.0%	0	0	0	0
合計	585	100.0%	256	322	5	2

(小中)問13：問12で「1. 学校の活動で体験したことがある」「2. 学校以外の活動で体験したことがある」と答えた方にお聞きします。

農業体験のあと、食べ物へ興味がわきましたか。[1つ選ぶ]



2-13. 農業体験の意向

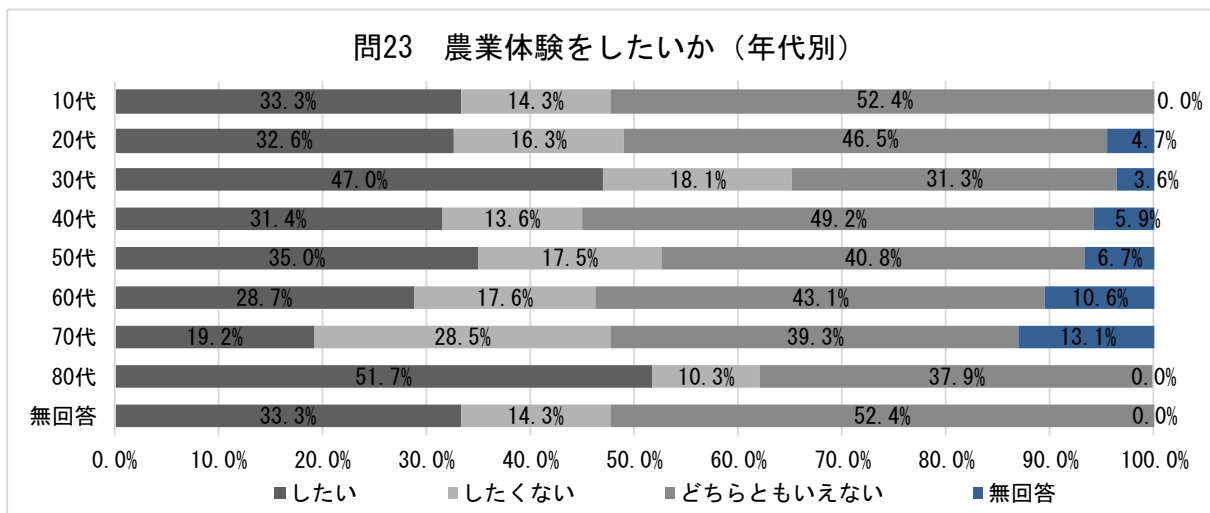
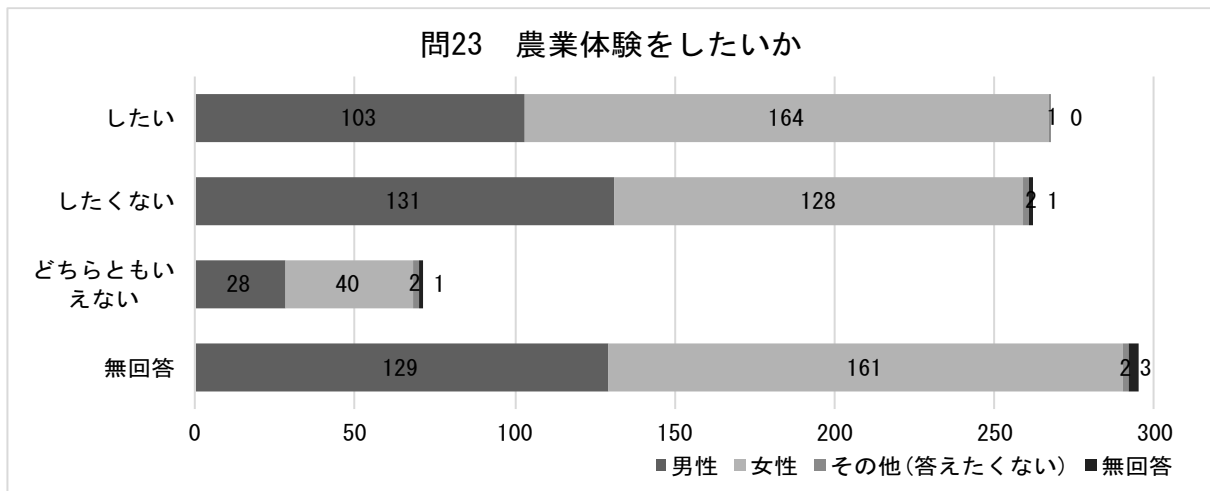
◆農業体験をしたいと思っている人、したくないと思っている人は、ほぼ同数で、それぞれ、全体の約3割となっている。

年代別では、農業体験をしたいと思っている人の割合が、60代、70代で、平均よりやや下回っている一方で、30代、80代では、大きく上回っている。

前回調査と比較して、農業体験をしたいと思っている人、したくないと思っている人の割合は、いずれも減少しており、どちらともいえない人の割合が増加している。

◆小学生では約5割が農業体験をしたいと思っているが、中学生で農業体験をしたいと思っている人は約3割にとどまっている。

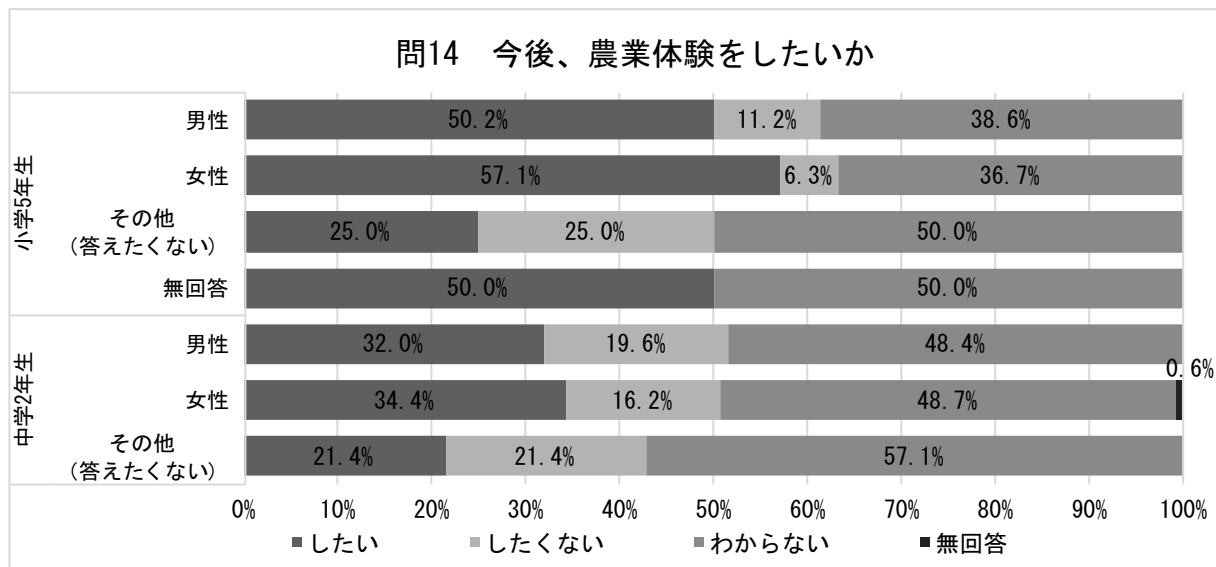
(一般)問23：あなたは、今後、農業に関する体験をしたいと思えますか。[1つ選ぶ]



	人数	比率	男性	女性	その他(答えたくない)	無回答
したい	268	29.9%	103	164	1	0
したくない	262	29.2%	131	128	2	1
どちらともいえない	71	7.9%	28	40	2	1
無回答	295	32.9%	129	161	2	3
合計	896	99.9%	391	493	7	5

調査結果

(小中)問 14：あなたは、今後、農業に関する体験をしたいと思いますか。[1つ選ぶ]



2-14. 食育の認知度

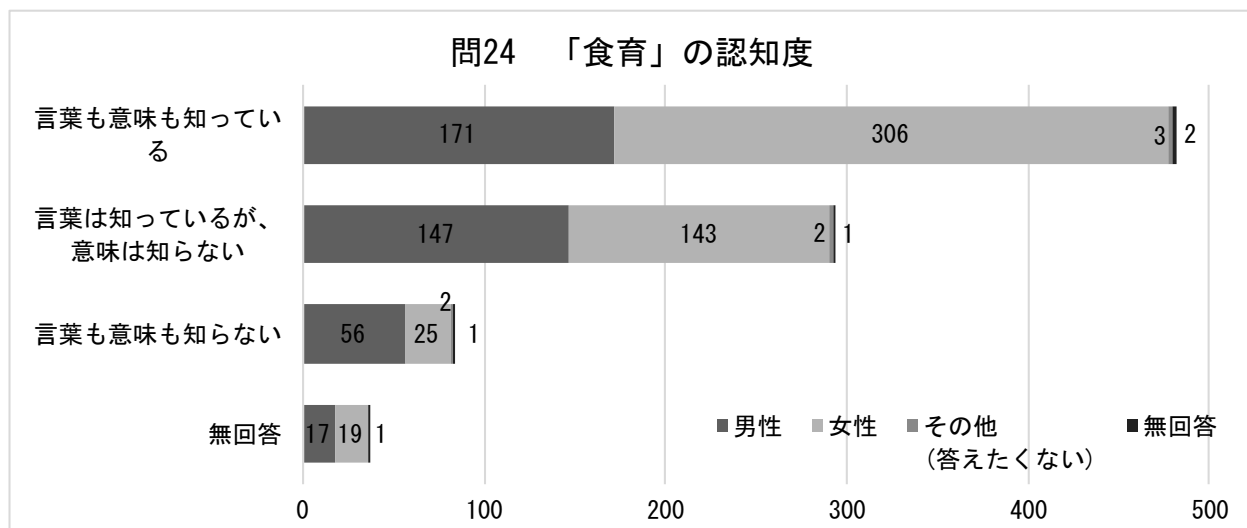
◆食育の言葉も意味も知っているのは、全体では、半数を超えており、女性のほうが割合は高く、男性の認知度は女性より、約2割低くなっている。

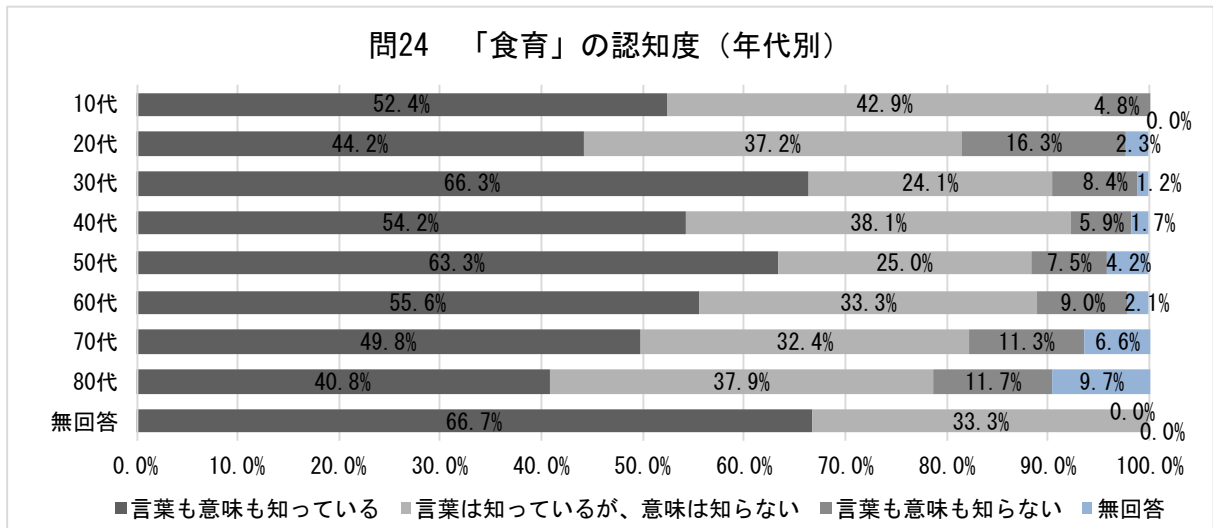
また、年代別でみると、30代、50代の認知度が高い一方で、高齢になるにつれ、認知度が低下している。

前回調査と比較して、食育の言葉も意味も知っている人の割合は、48.2%から53.8%に5.6ポイント増加している。

◆食育という言葉を知っている小・中学生は約9割だが、言葉の意味まで知っているのはいずれも3割程度となっている。

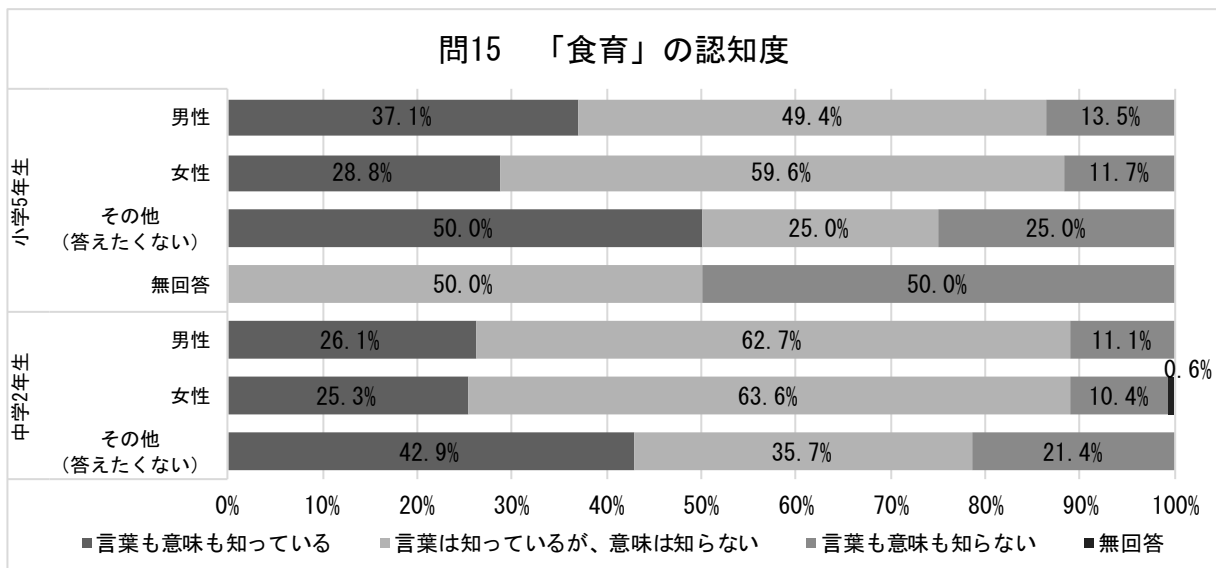
(一般)問 24：あなたは、「食育」を知っていますか。[1つ選ぶ]





	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
言葉も意味も知っている	482	53.8%	171	306	3	2
言葉は知っているが、意味は知らない	293	32.7%	147	143	2	1
言葉も意味も知らない	84	9.4%	56	25	2	1
無回答	37	4.1%	17	19	0	1
合 計	896	100.0%	391	493	7	5

(小中)問 15：あなたは、「食育」を知っていますか。[1つ選ぶ]



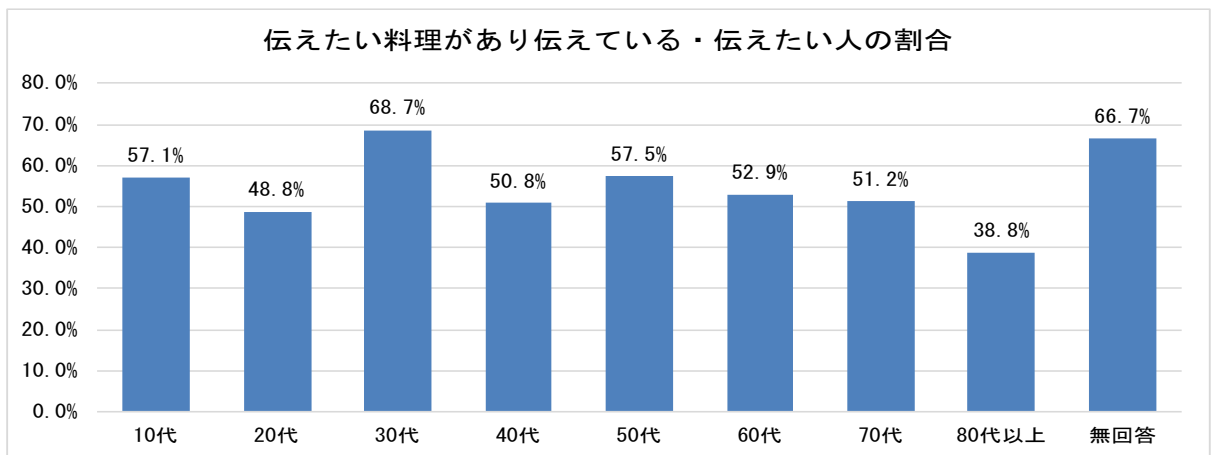
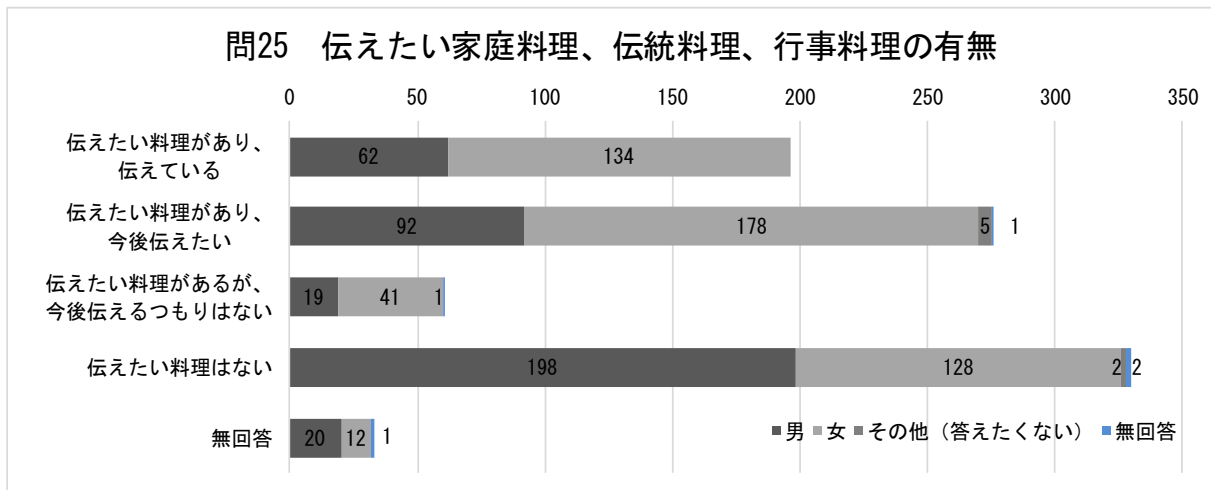
2-15. 食文化の継承

◆「食文化を伝えている」、又は「伝えたい」人は、全体で約半数であり、女性のほうが割合は高く、男性は女性より、約2割低くなっている。

年代別で見ると、概ね約半数を超えているが、20代と80代以上で半数を下回っている一方で、30代は約7割となっており、他の年代と比較して高くなっている。

◆指標になっている「伝えたい料理がある市民」の割合は、59.5%となっている。前回調査と比較すると、4.4ポイント減少している。

(一般)問 25：あなたは、子どもたちや次の世代に伝えたいと思う家庭料理や伝統料理、行事料理がありますか。伝わっていると思うものも含めて回答してください。[1つ選ぶ]



	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
伝えたい料理があり、伝えている	196	21.9%	62	134	0	0
伝えたい料理があり、今後伝えたい	276	30.8%	92	178	5	1
伝えたい料理があるが、今後伝えるつもりはない	61	6.8%	19	41	0	1
伝えたい料理はない	330	36.8%	198	128	2	2
無回答	33	3.7%	20	12	0	1
合計	896	100.0%	391	493	7	5

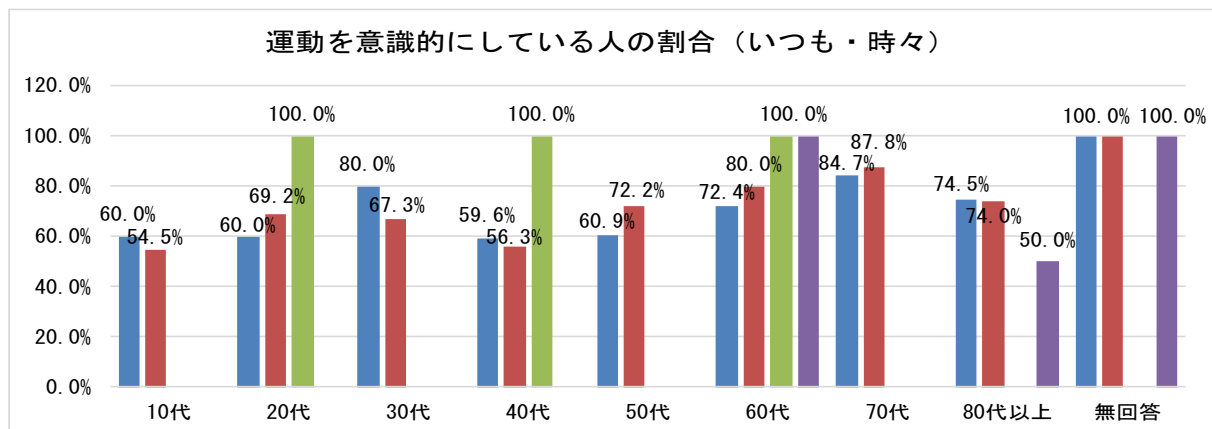
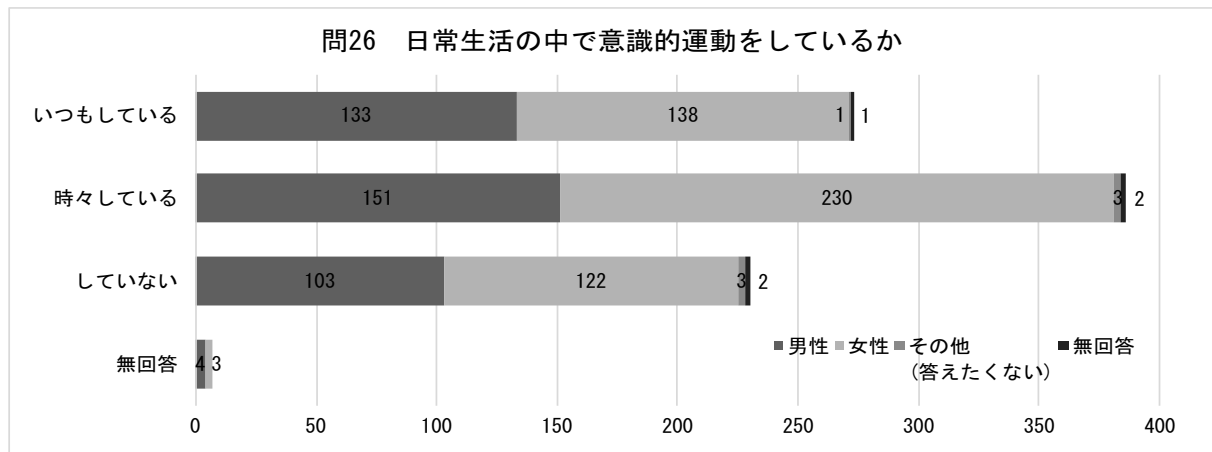
Ⅲ. 運動習慣

3-1. 意識して体を動かす

- ◆日常的に運動習慣（週1回以上）のある人は7割以上おり、その内の9割程度が週に1回以上、30分以上の運動をしている一方で、運動習慣のない人が3割弱いる。前回調査と比較して、日常的に運動習慣のある人の割合は、2.0ポイント増加している。
- ◆年代別でみると、日常的に運動習慣のある人の割合は、20代が他の年代と比較してやや低い一方で、60代・70代が高くなっている。
- ◆運動習慣のある人（いつも、時々）のうち、約6割が1年以上継続しており、男性の割合が女性よりもやや高くなっている。また、年代別でみると、1年以上継続している人の割合は50代以上で高く、各年代で6割を超えている。
- ◆運動習慣のある人の約6割が、運動時間は1時間未満となっている。
- ◆運動の内容では、散歩やウォーキングが最も多く、性別を問わず最多となっており、年代別では、60代・70代が多くなっている。
- ◆小学生は男女とも8割以上、中学生は男性の約9割に運動習慣があるが、中学生の女性は7割程度にとどまっている。
- ◆中学生の女性は、運動を楽しんでいる人・体力に自信がある人が、男性と比べて少なくなっている。

（一般）問26：あなたは、日常生活の中で、意識的に体を動かすなどの運動をしていますか。

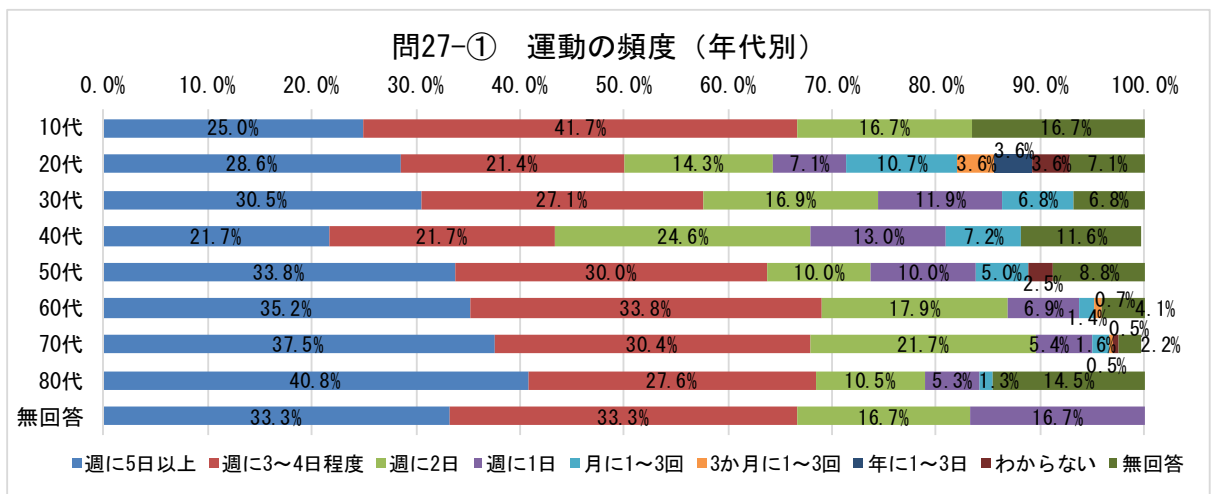
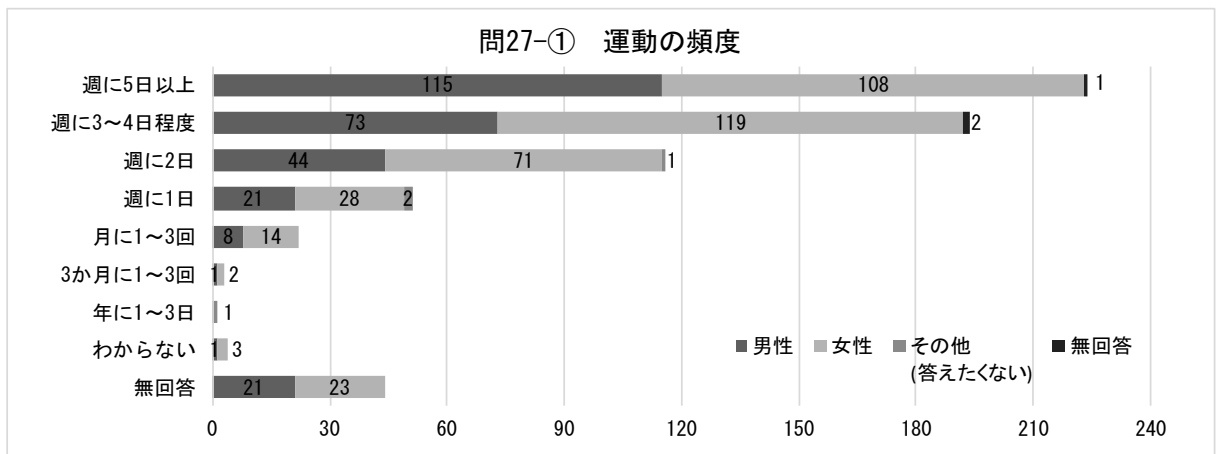
[1つ選ぶ]



調査結果

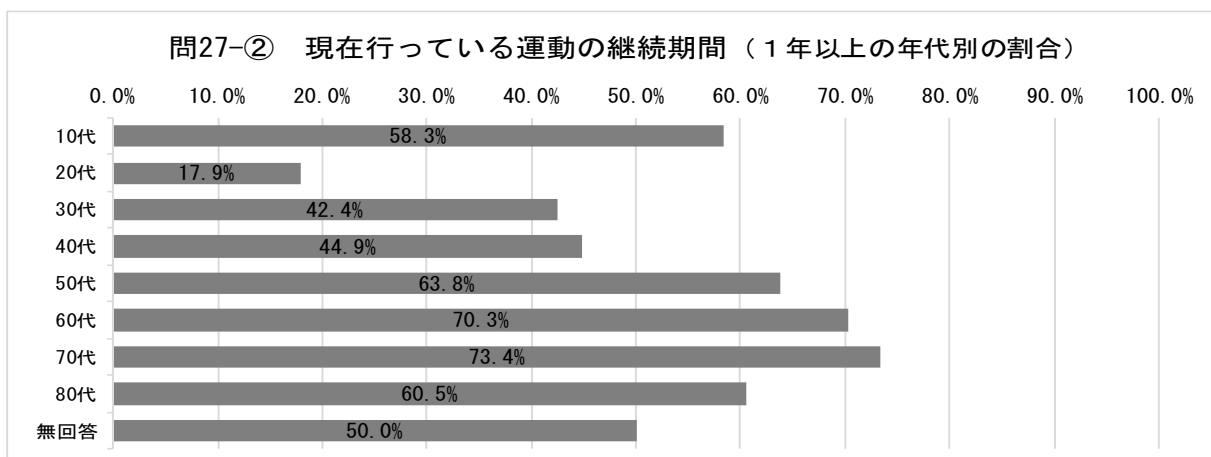
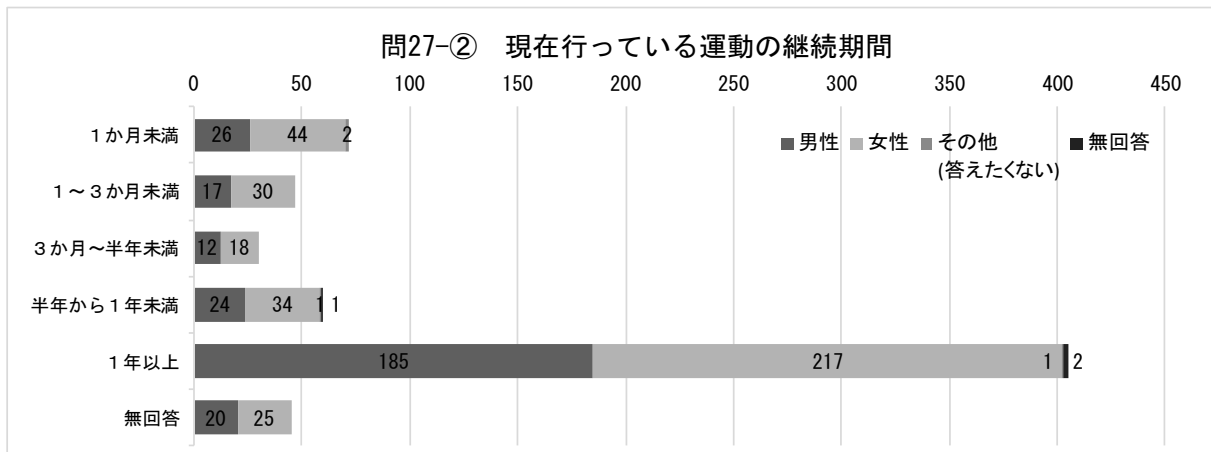
	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
いつもしている	273	30.5%	133	138	1	1
時々している	386	43.1%	151	230	3	2
していない	230	25.7%	103	122	3	2
無回答	7	0.8%	4	3	0	0
合計	896	100.1%	391	493	7	5

(一般)問 27①：問 26 で「1. いつもしている」、「2. 時々している」と答えた方にお聞きます。
あなたは、1回30分以上の運動をどれくらいしていますか。[1つ選ぶ]

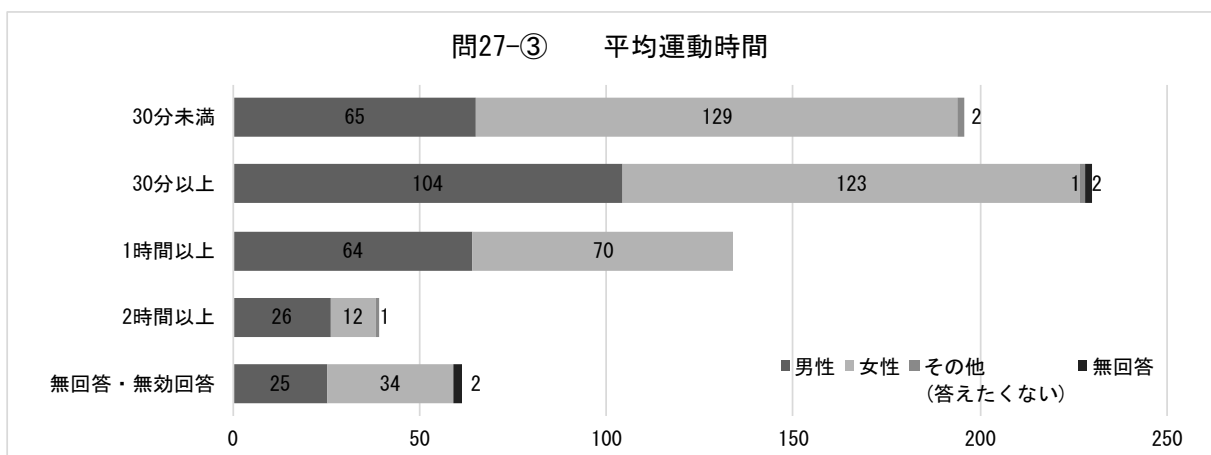


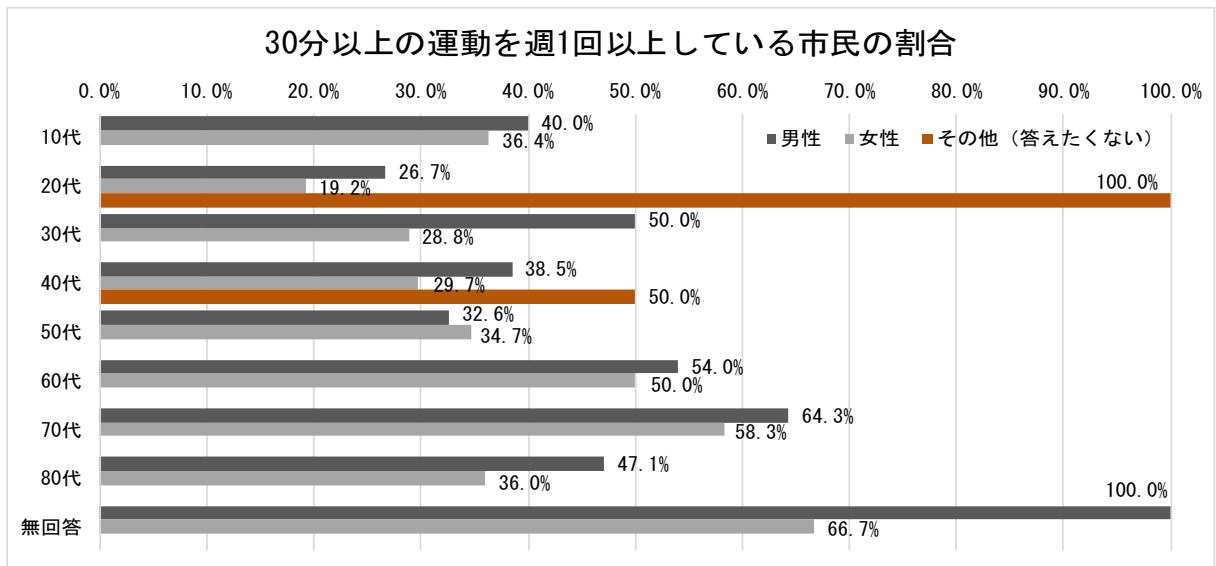
	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
週に5日以上	224	34.0%	115	108	0	1
週に3~4日程度	194	29.4%	73	119	0	2
週に2日	116	17.6%	44	71	1	0
週に1日	51	7.7%	21	28	2	0
月に1~3回	22	3.3%	8	14	0	0
3か月に1~3回	3	0.5%	1	2	0	0
年に1~3日	1	0.2%	0	0	1	0
わからない	4	0.6%	1	3	0	0
無回答	44	6.7%	21	23	0	0
合計	659	100.0%	284	368	4	3

(一般)問 27②：問 26 で「1. いつもしている」、「2. 時々している」と答えた方にお聞きします。
あなたは、運動をどのくらい継続して行っていますか。[1つ選ぶ]

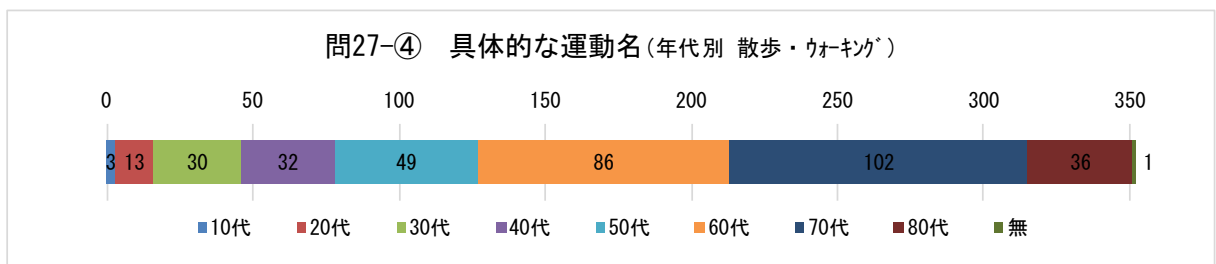
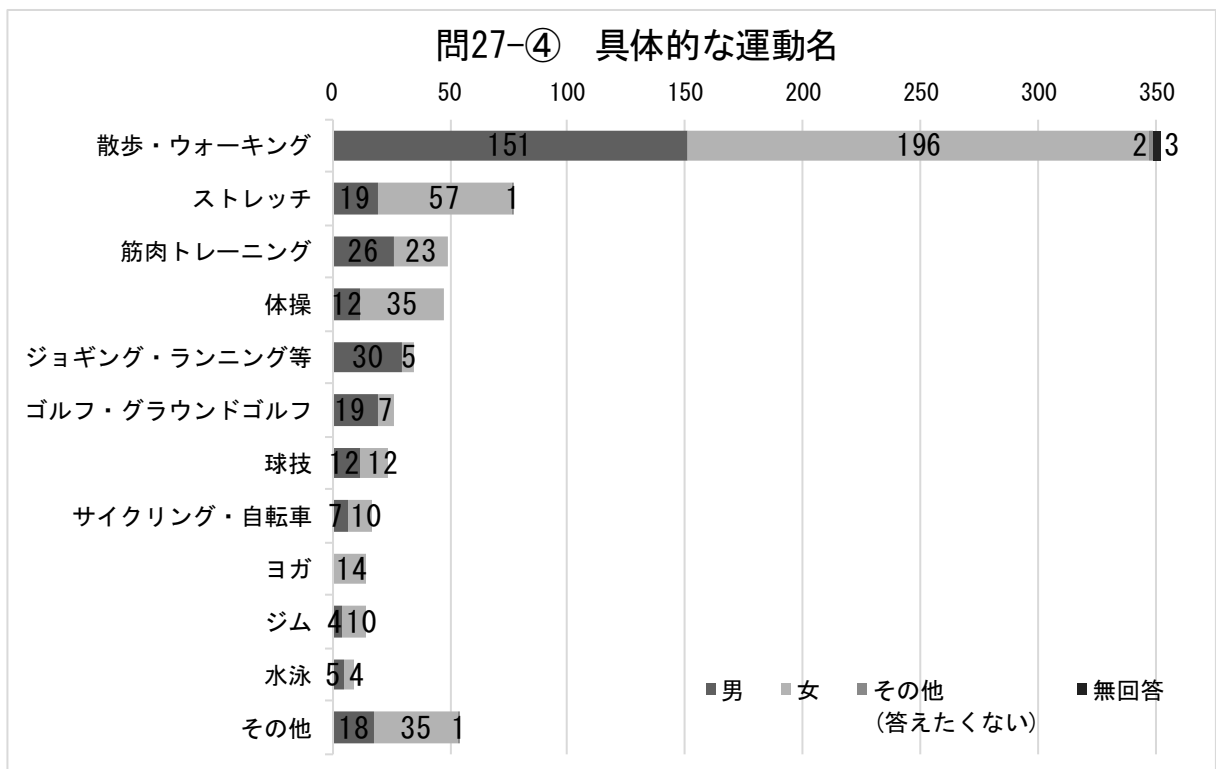


(一般)問 27③：問 26 で「1. いつもしている」、「2. 時々している」と答えた方にお聞きします。
あなたが運動を行う日の平均運動時間はどれくらいですか。[1つ選ぶ]

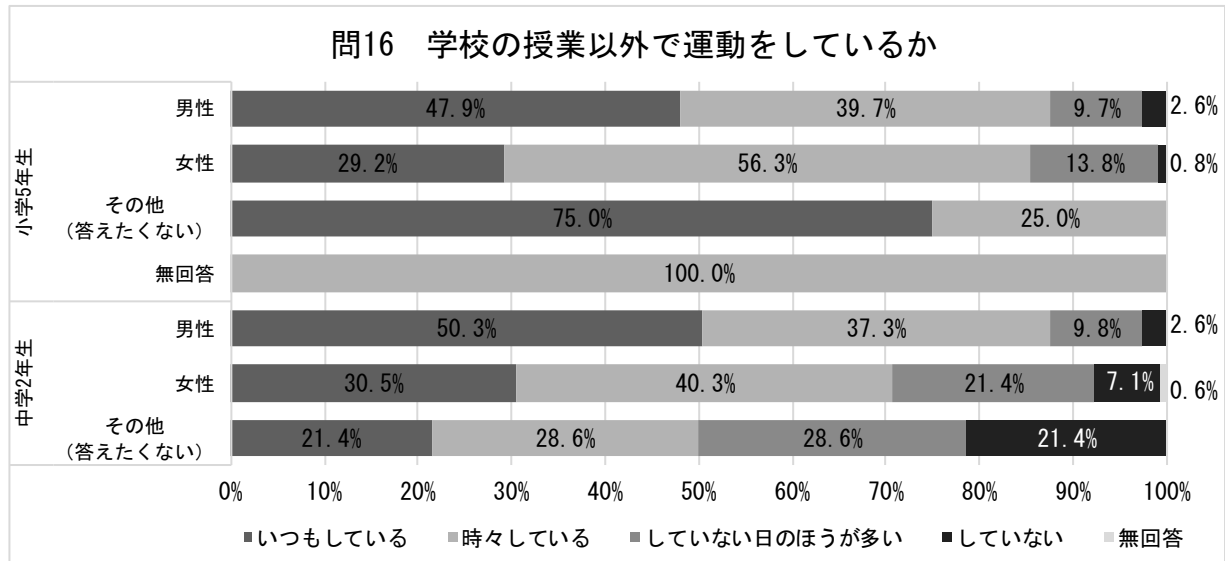




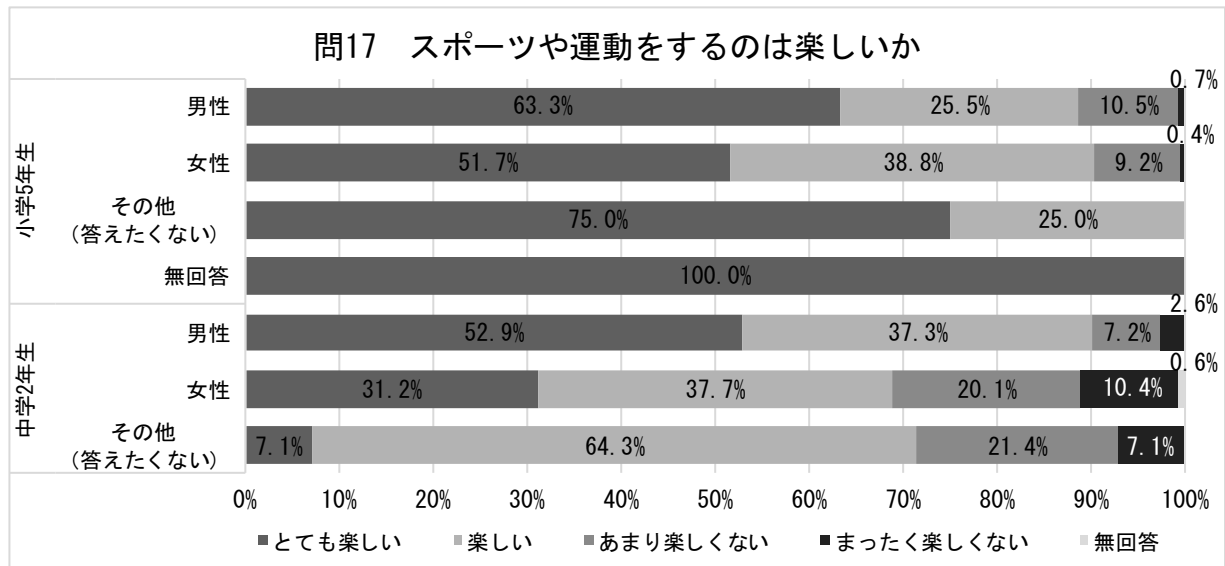
(一般)問 27④：問 26 で「1. いつもしている」、「2. 時々している」と答えた方にお聞きします。
あなたは、どのような運動をしていますか。[記述]



(小中)問 16：あなたは、学校の授業以外で、運動をしていますか。[1つ選ぶ]

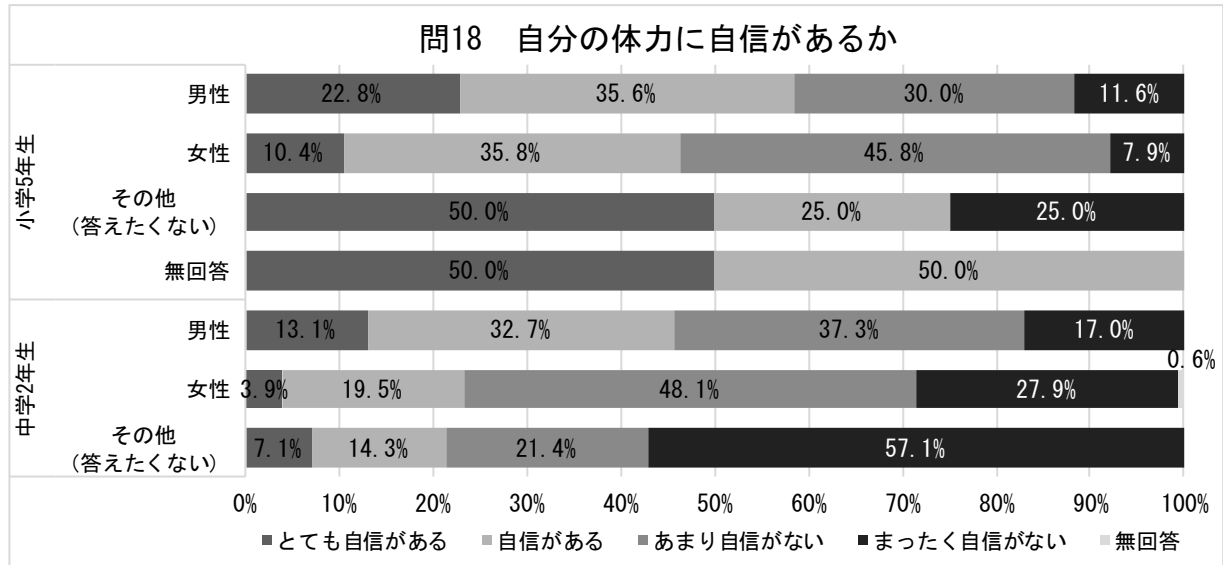


(小中)問 17：あなたは、スポーツや運動をするのは楽しいですか。[1つを選ぶ]



調査結果

(小中)問 18：あなたは、自分の体力に自信がありますか。[1つを選ぶ]

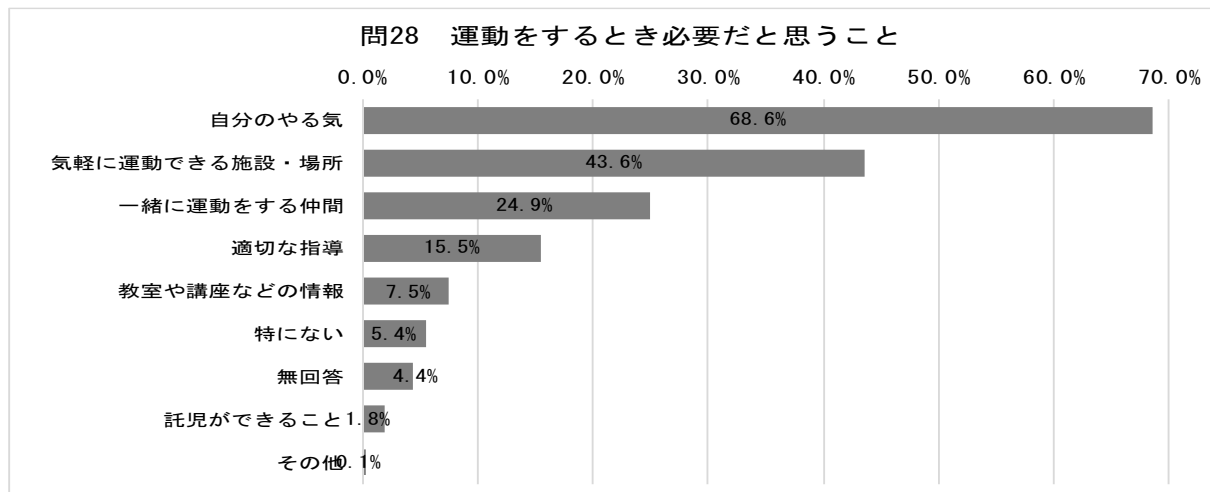


3-2. 運動をするときに必要だと思うこと

◆運動をするのに必要なこととして、約7割の人が「自分のやる気」と考えている。

◆約4割の人が、運動をするための施設や場所が必要と考えている。

(一般)問 28：あなたが運動をするとき、特に必要だと思うことは何ですか。(あてはまるもの全



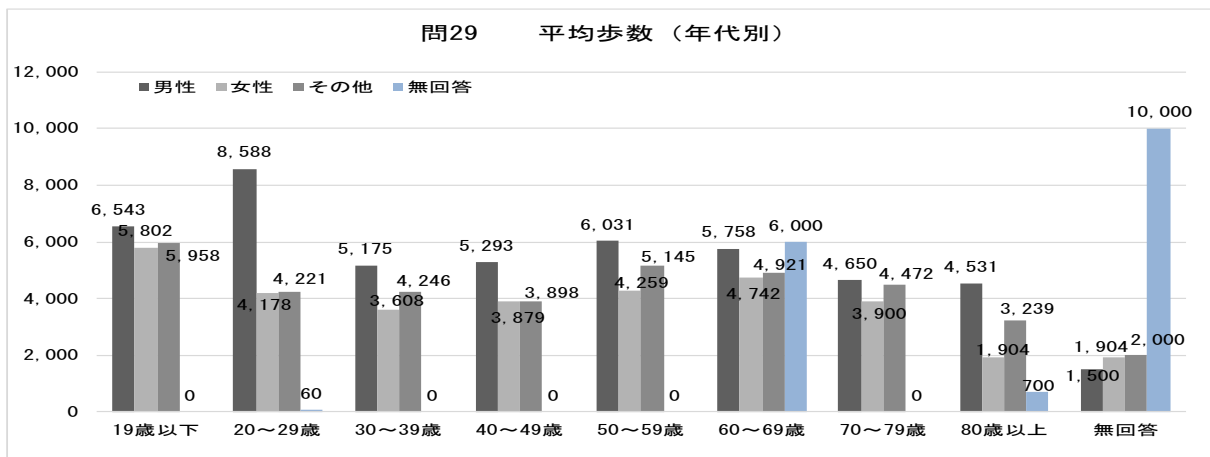
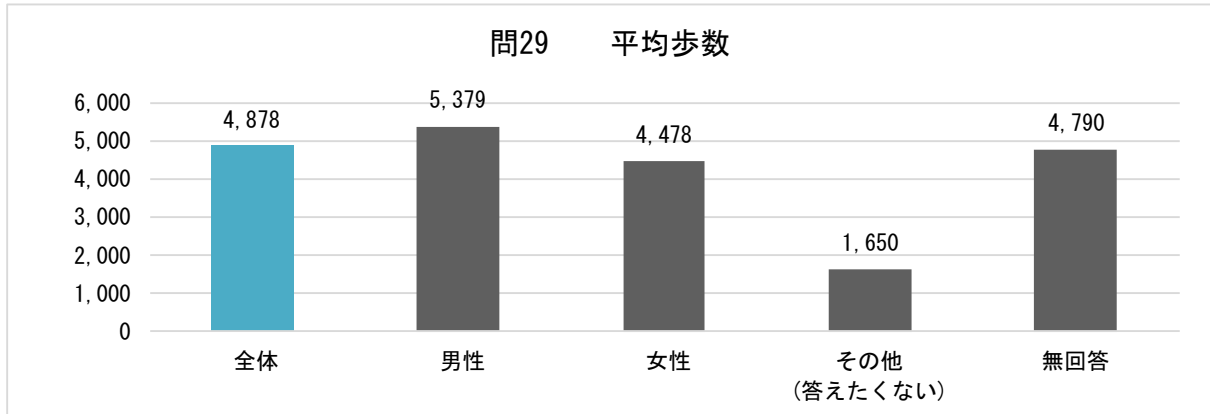
	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
一緒に運動をする仲間	223	24.9%	85	136	2	0
教室や講座などの情報	67	7.5%	20	45	2	0
託児ができること	16	1.8%	2	13	1	0
適切な指導	139	15.5%	42	97	0	0
気軽に運動できる施設・場所	391	43.6%	162	224	4	1
自分のやる気	615	68.6%	262	345	4	4
その他	1	0.1%	1	0	0	0
特にない	48	5.4%	30	15	2	1
無回答	39	4.4%	15	23	0	1
合計	1539		619	898	15	7

3-3. 1日の歩数

- ◆回答者全体の1日の平均歩数は4,878歩。
- ◆男性の平均歩数は、女性より約900歩多い。
- ◆年代別で見ると、20代の男性は平均を大きく上回っている一方で、80代以上の女性は、平均の4割程度と大きく下回っている。

(一般)問29：あなたは、1日およそ何歩くらい歩いていますか。[記述]

(16歳以上回答者:725人)



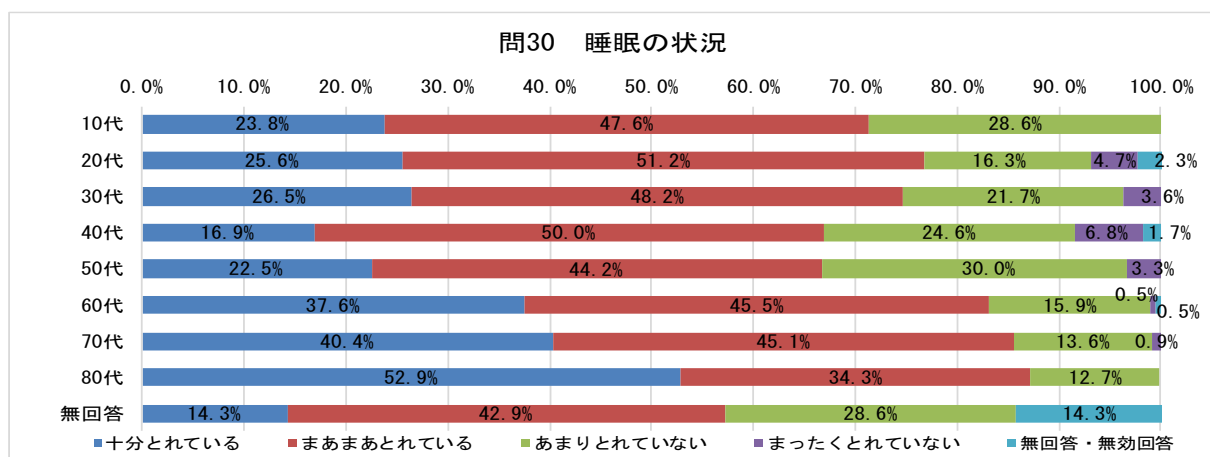
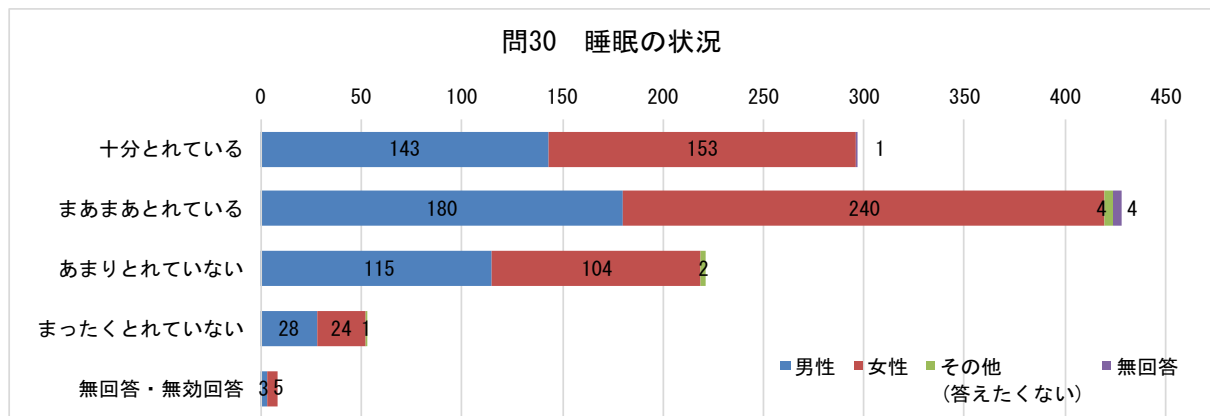
	全体	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
19歳以下	6,235	6,543	5,802	5,958	—
20～29歳	5,568	8,588	4,178	4,221	60
30～39歳	4,572	5,175	3,608	4,246	—
40～49歳	4,539	5,293	3,879	3,898	—
50～59歳	5,432	6,031	4,259	5,145	—
60～69歳	5,343	5,758	4,742	4,921	6,000
70～79歳	4,562	4,650	3,900	4,472	—
80歳以上	3,845	4,531	1,904	3,239	700
無回答	3,400	1,500	1,904	2,000	10,000

IV. 休養(こころ)について

4-1. 睡眠と休養

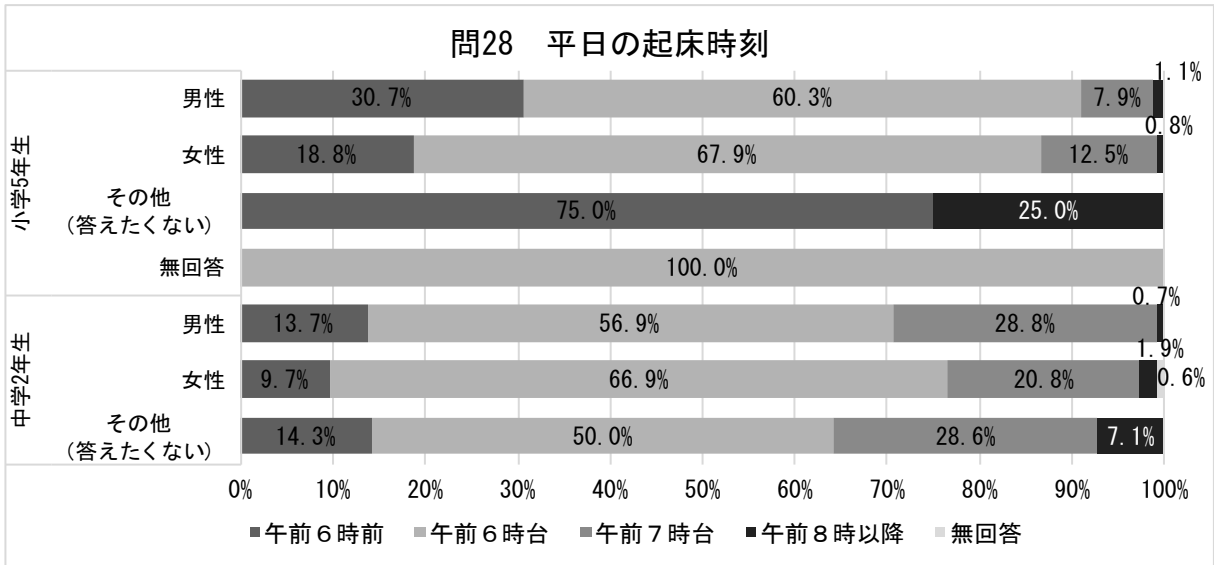
- ◆睡眠を「十分とれている」人は、全体の約3分の1となっているが、「まあまあとれている」人も含めると、全体の約8割の人が、ある程度の睡眠をとれている状況にあり、前回調査と同程度となっている。
- ◆一方で、約2割の人が、「あまりとれていない」、「まったくとれていない」と回答している。
- ◆年代別で見ると、40代・50代は、他の年代に比べ、「あまりとれていない」、「まったくとれていない」と回答した人の割合が高くなっている。
また、10代の「あまりとれていない」という回答も約3割で、他の年代より高くなっている。
- ◆よく眠れている人は、小学生で5割以上であるが、中学生になると3割程度に減少している。

(一般)問30：あなたは、この1か月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。[1つ選ぶ]

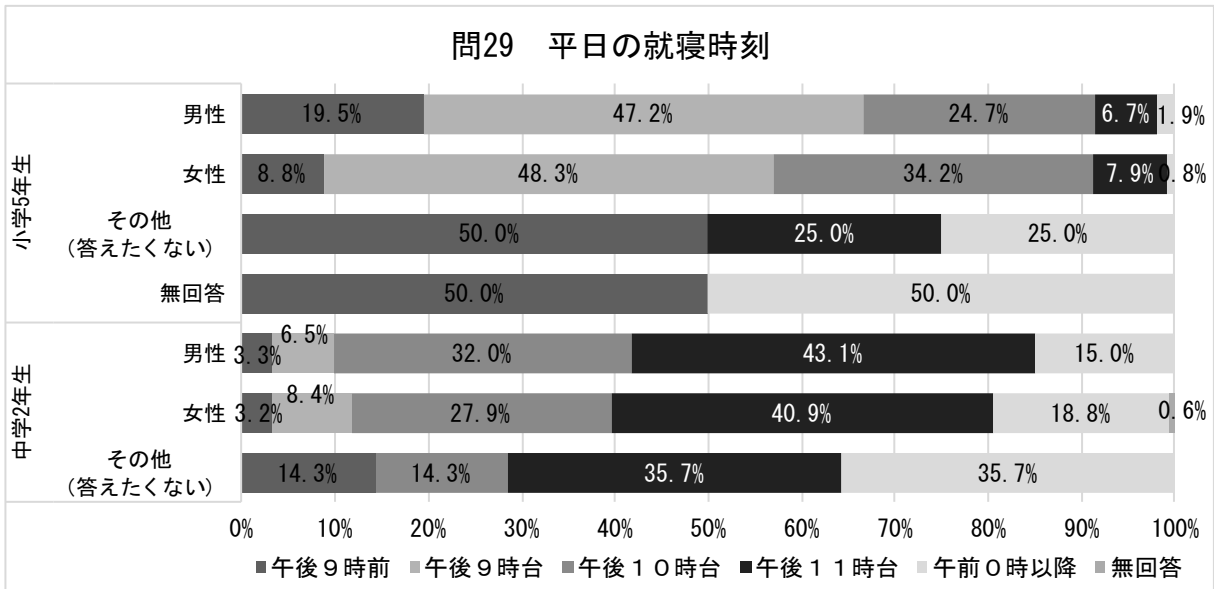


	全体	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
十分とれている	297	33.1%	143	153	0	1
まあまあとれている	404	45.1%	180	240	4	4
あまりとれていない	170	19.0%	115	104	2	0
まったくとれていない	20	2.2%	28	24	1	0
無回答・無効回答	5	0.6%	3	5	0	0
合計	896	100.0%	469	526	7	5

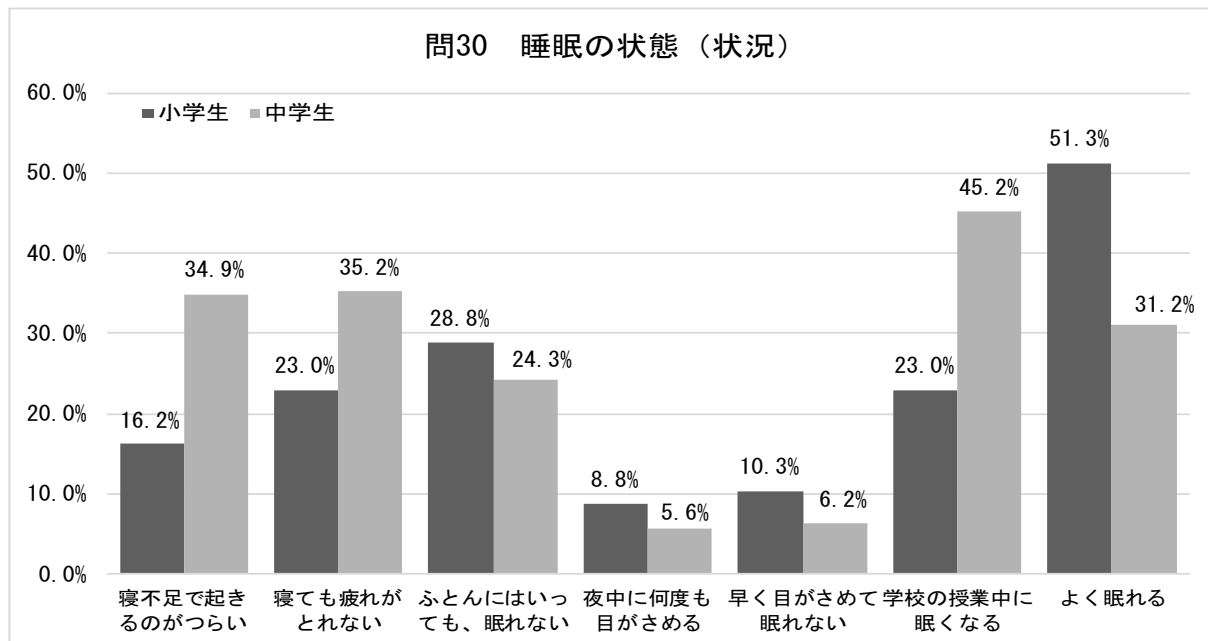
(小中)問 28：あなたは、平日（学校のある日）は何時ごろ起きますか。[1つを選ぶ]



(小中)問 29：あなたは、平日（学校のある日）は何時ごろ寝ますか。[1つを選ぶ]



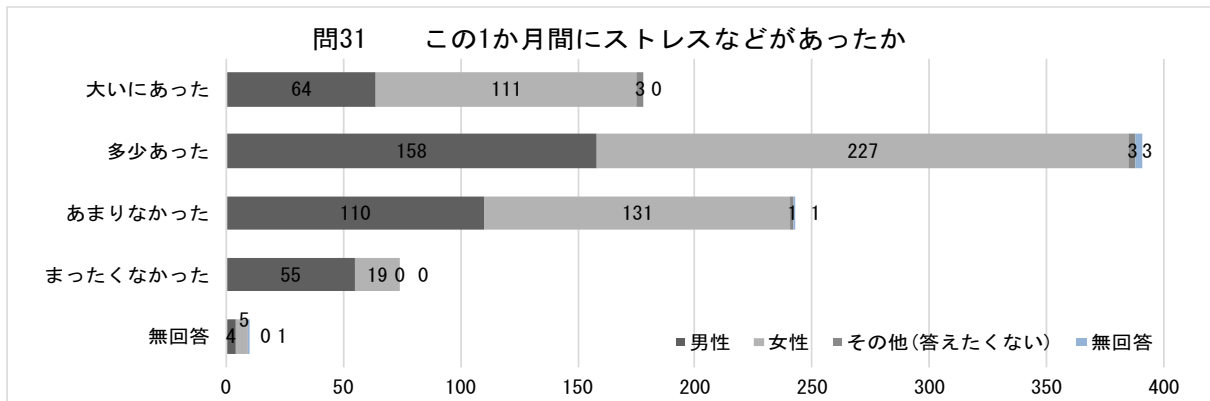
(小中)問 30：睡眠について、あなたはどれにあてはまりますか。[あてはまるものすべてを選ぶ]



4-2. 不満、悩みなどの有無や処理の方法

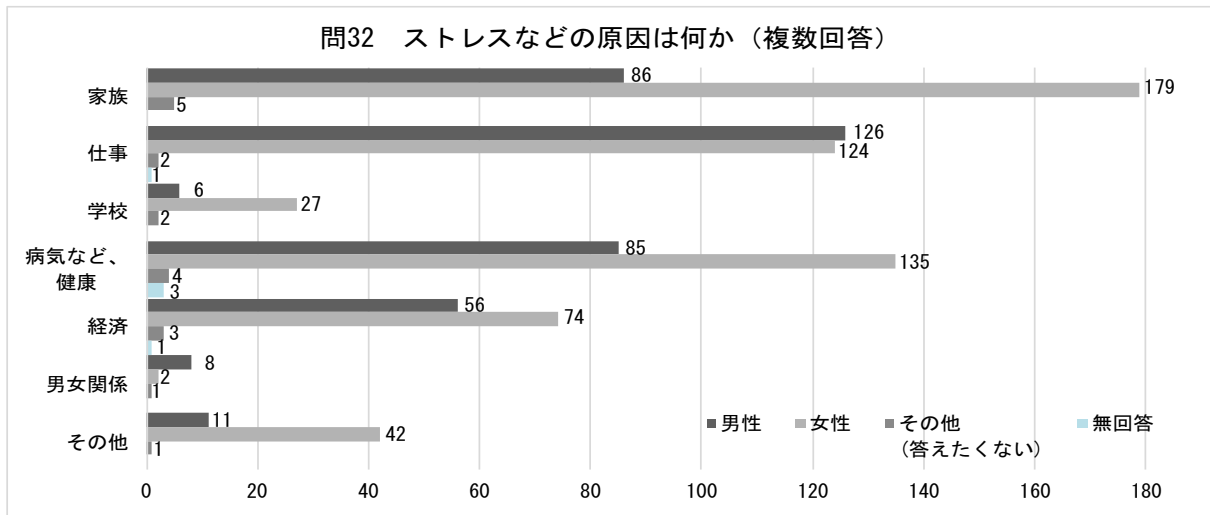
- ◆不満、悩み、苦労、ストレスなど（以下「ストレスなど」とする。）のあった人（大いに、多少）の割合は、6割を超えている。
- ◆ストレスなどのあった人の割合は、女性が、男性より1割超高くなっている。前回調査と比較すると、ストレスなどのあった人の割合は、68.6%から63.5%に5.1ポイント減少している。
- ◆ストレスなどの原因は、「家族」、「仕事」、「病気など、健康」の順に高くなっている。
- ◆ストレスなどの原因は、男性は「仕事」、女性は「家族」と答えた人が多くなっている。
- ◆全体の約4分の3の人が、ストレスなどを解消できている（十分、なんとか）と回答しており、前回調査と比較すると2.1ポイント減少している。
- ◆年代別で見ると、ストレスなどを解消できていない（あまり、まったく）と回答した人の割合は、30代から50代の人で高くなっている。
- ◆ストレスなどを解消できている人の解消方法では、「趣味や運動などで発散する」と回答した人が最も多く、次いで「家族や友人に相談する」、「食べる、お酒を飲む、買い物をするなどで発散する」となっている。
- ◆心配事や悩みのあるのは、男性は小・中学生ともに3割程度だが、小学生女性は4割、中学生女性は5割程度と、男性より多い傾向にある。
- ◆小・中学生の83.3%が、困ったとき気軽に相談できる人がいる。
- ◆小・中学生ともに、趣味や運動・休養でストレスを処理している人が多くなっている。

(一般)問 31：あなたは、この1か月間に不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。[1つ選ぶ]



	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
大いにあつた	178	19.9%	64	111	3	0
多少あつた	391	43.6%	158	227	3	3
あまりなかつた	243	27.1%	110	131	1	1
まったくなかつた	74	8.3%	55	19	0	0
無回答	10	1.1%	4	5	0	1
合計	896	100.0%	391	493	7	5

(一般)問 32：問 31 で「1. 大いにあつた」「2. 多少あつた」と答えた方にお聞きします。不満、悩み、苦勞、ストレスはどのようなことが原因ですか。[あてはまるもの全てを選ぶ]

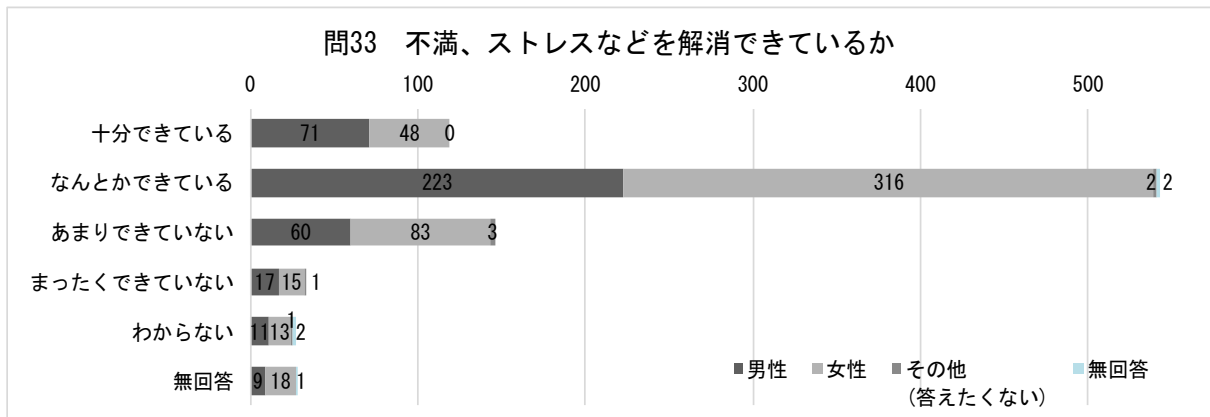


原因	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
家族	270	27.4%	86	179	5	0
仕事	253	25.7%	126	124	2	1
学校	35	3.6%	6	27	2	0
病気など、健康	227	23.1%	85	135	4	3
経済	134	13.6%	56	74	3	1
男女関係	11	1.1%	8	2	1	0
その他	54	5.5%	11	42	1	0
無回答	0	0.0%	0	0	0	0
合計	984	100.0%	378	583	18	5

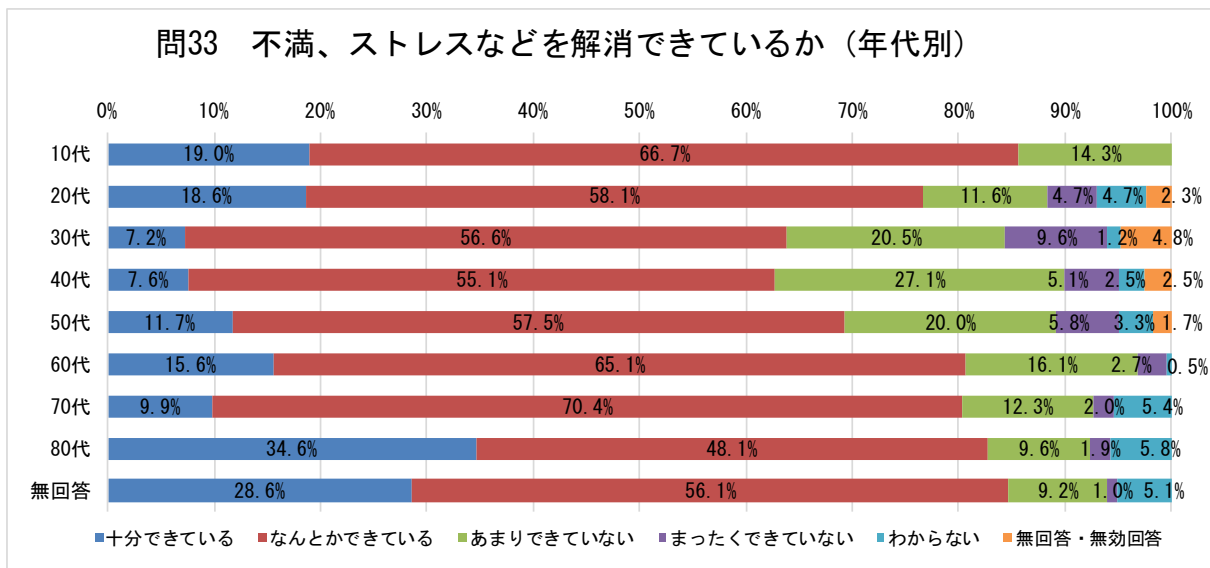
調査結果

(一般)問 33：あなたは、日ごろの不满、悩み、苦勞、ストレスなどを解消できていると思いますか。

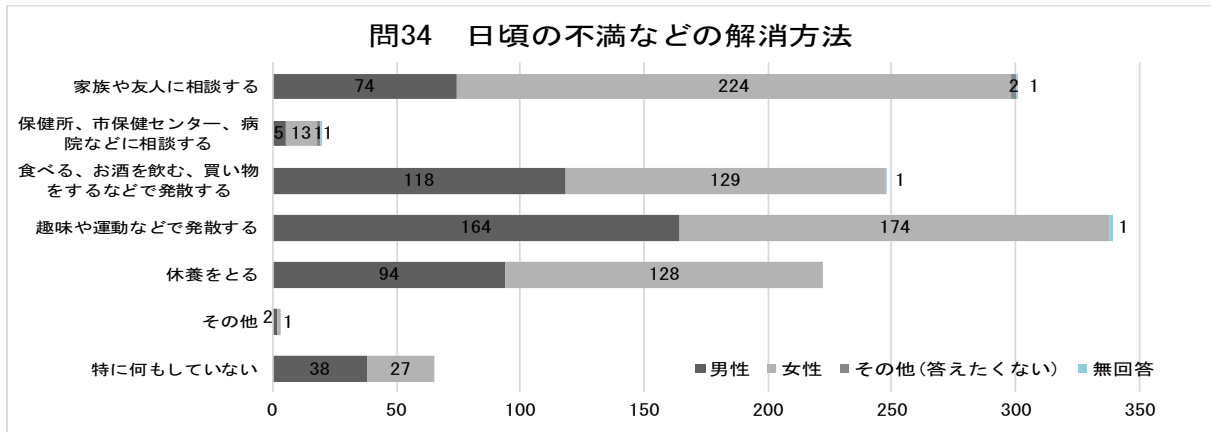
[1つ選ぶ]



	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
十分できている	119	13.3%	71	48	0	0
なんとかできている	543	60.6%	223	316	2	2
あまりできていない	146	16.3%	60	83	3	0
まったくできていない	33	3.7%	17	15	1	0
わからない	27	3.0%	11	13	1	2
無回答	28	3.1%	9	18	0	1
合計	896	100.0%	391	493	7	5

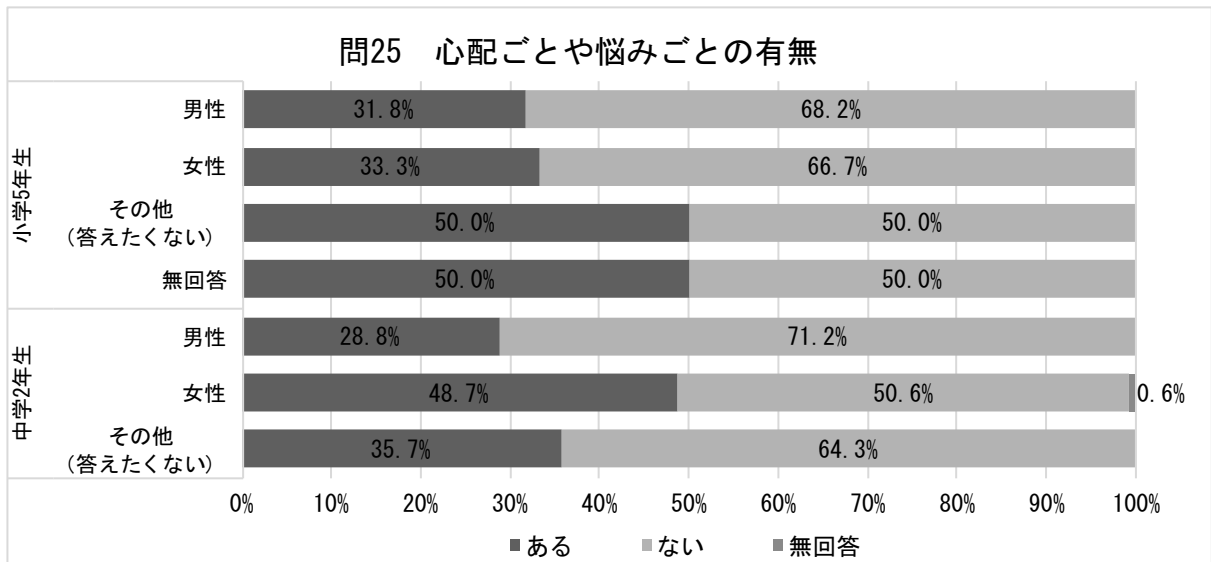


(一般)問 34：問 33 で「1. 十分できている」「2. なんとかできている」と答えた方におききます。あなたは、日ごろの不満などをどのように解消していますか。[あてはまるもの全て選ぶ]



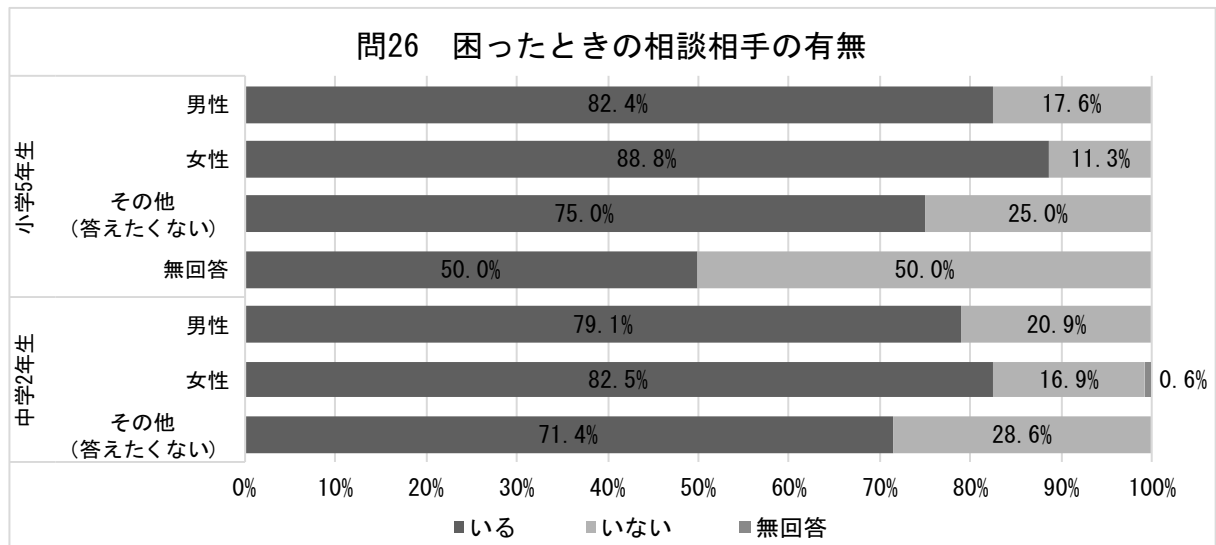
	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
家族や友人に相談する	301	45.5%	74	224	2	1
保健所、市保健センター、病院などに相談する	20	3.0%	5	13	1	1
食べる、お酒を飲む、買い物をするなどで発散する	248	37.5%	118	129	0	1
趣味や運動などで発散する	339	51.2%	164	174	0	1
休養をとる	222	33.5%	94	128	0	0
その他	3	0.5%	2	1	0	0
特に何もしていない	65	9.8%	38	27	0	0
合計	1,198		495	696	3	4

(小中)問 25：あなたは、今、心配ごとや悩みごとの有無。[1つを選ぶ]

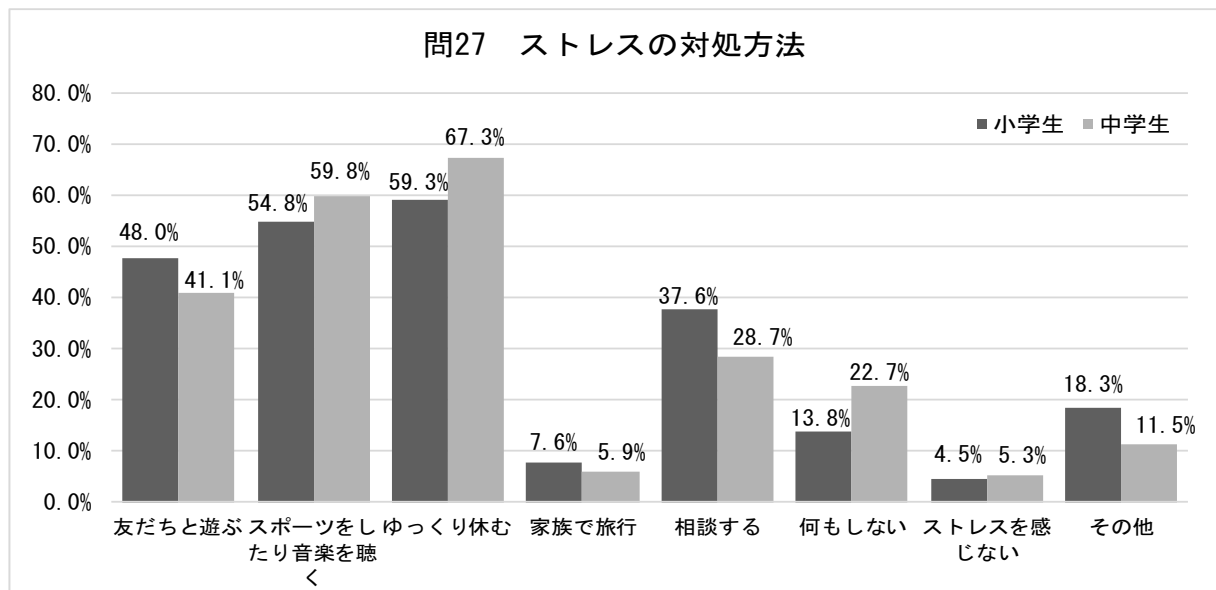


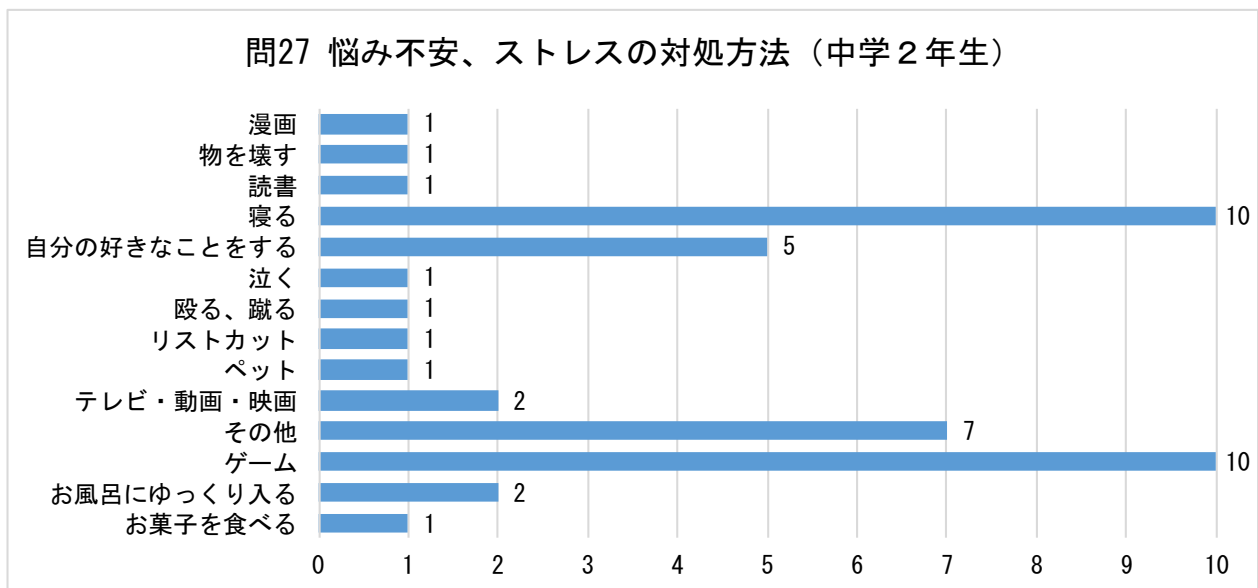
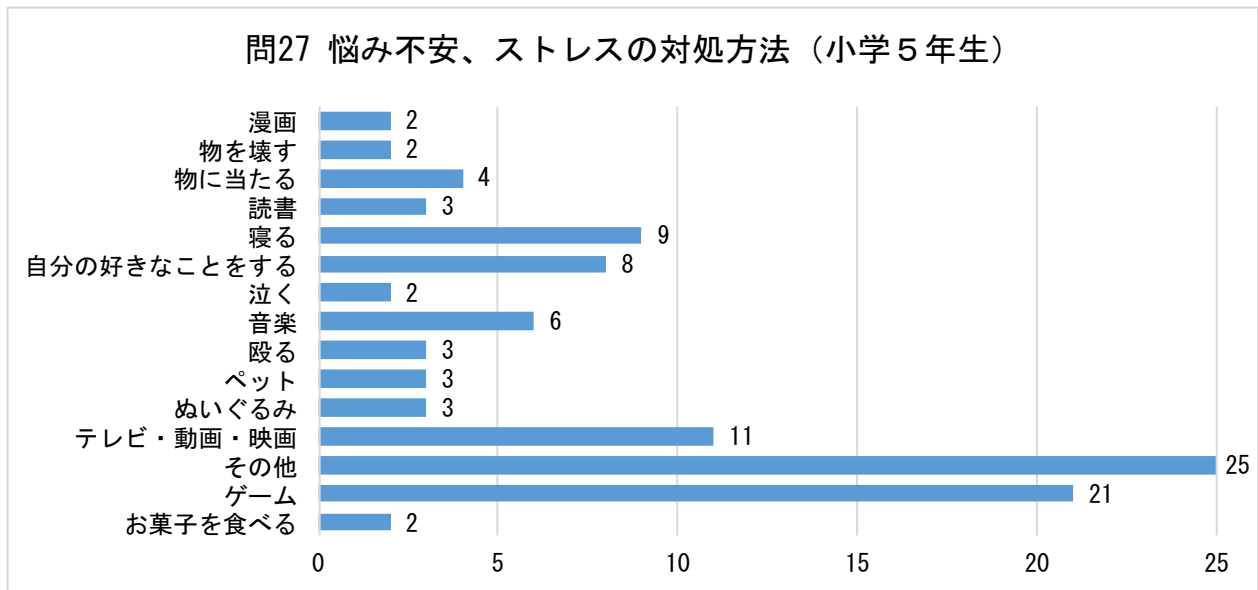
調査結果

(小中)問 26：あなたは、ふだん、何か困ったことや心配ごとがある場合、気軽に相談できる人がいますか。[1つを選ぶ]



(小中)問 27：あなたは、悩みや不安、ストレスを感じたときに、どのようにして対処していますか。
[あてはまるものすべてを選ぶ]





4-3. 趣味や生きがい、地域との関わりについて

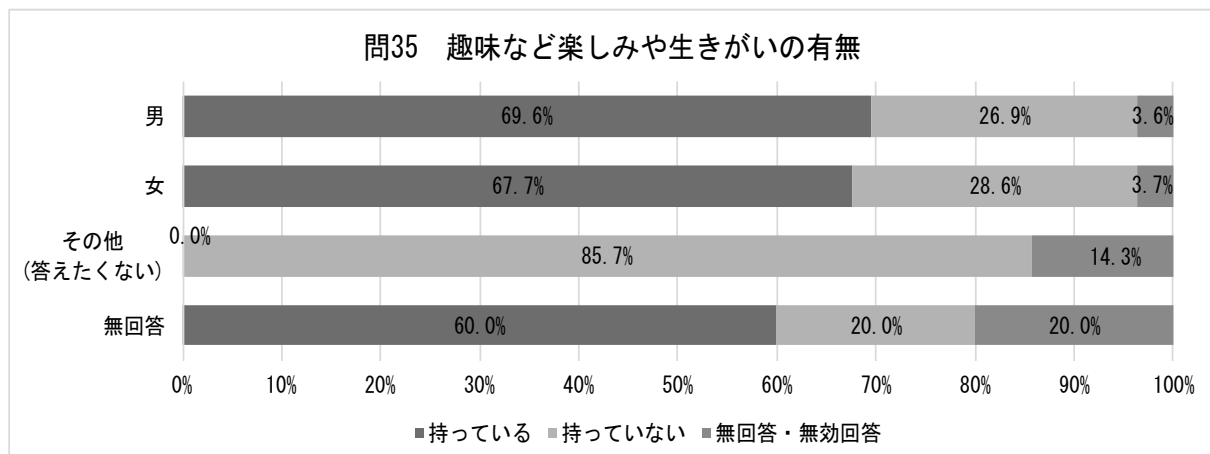
- ◆全体で約7割の人が趣味など楽しみや生きがいを持っていると回答しており、男性、女性ともにほぼ、同様の傾向となっている。前回調査と比較すると、趣味など楽しみや生きがいを持っている人の割合は、7.0ポイント減少している。
- ◆年代別で見ると、年代が上がるにつれ、趣味など楽しみや生きがいを持っている人の割合が低下している。
- ◆概ね半数の人が、何らかの地域で行われる催し物やボランティア・団体活動などの地域活動に参加しており、男性、女性ともにほぼ、同様の傾向となっている。
- ◆参加している地域活動では、町内会等が最も多く、次いで、趣味関係、スポーツ関係となっている。
- ◆地域活動の参加頻度は、殆どの分野で「年に数回」の割合が高くなっており、毎週参加している

調査結果

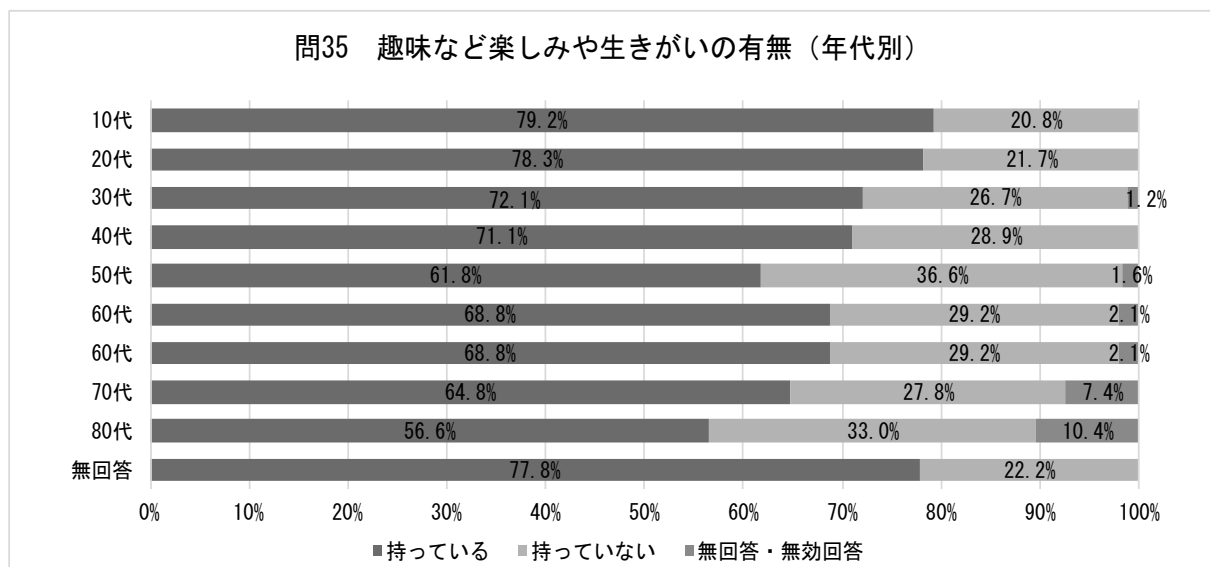
人の割合は、多い活動でも1割程度となっている。

- ◆居住している地域の人々の助け合いの状況について、「助け合っている」（強くそう思う、どちらかといえばそう思う）と感じている人の割合は、全体で約45%となっている一方で、「助け合っていない」（どちらかといえばそう思わない、全くそう思わない）と感じている人の割合は、全体で約2割となっている。
- ◆居住している地域の人々のつながりの強さについて、「強い」（強くそう思う、どちらかといえばそう思う）と感じている人の割合は、全体で3割強となっている一方で、「強いと思わない」（どちらかといえばそう思わない、全くそう思わない）と感じている人の割合は、約25%となっている。

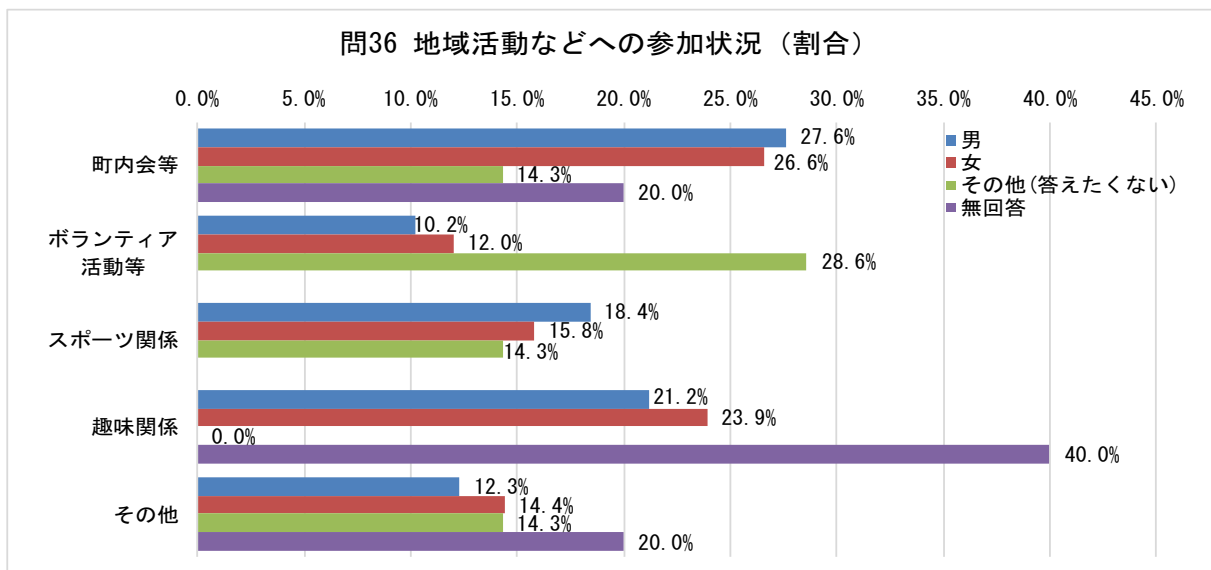
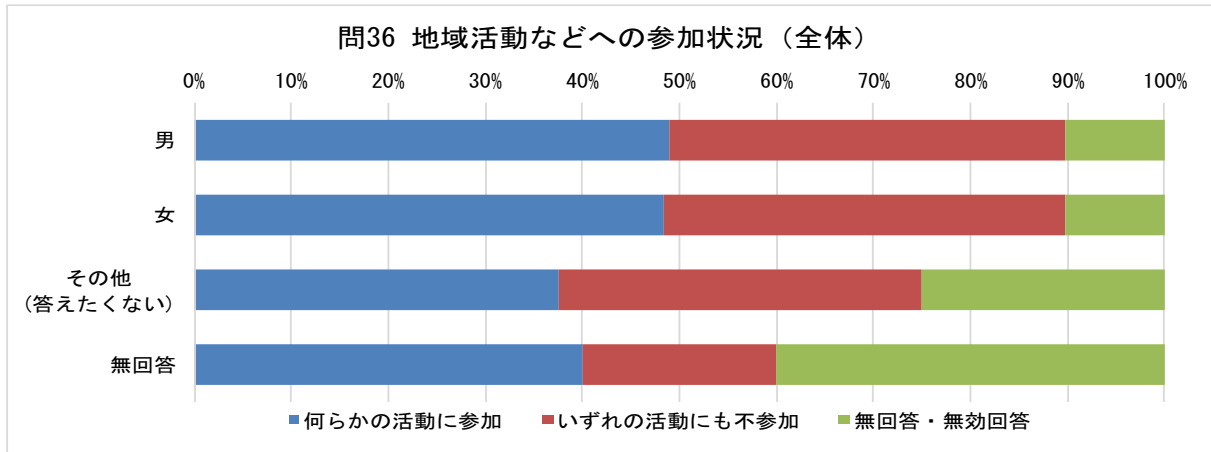
(一般)問35：あなたは、趣味など楽しみや生きがいをもっていますか。[1つ選ぶ]



	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
持っている	609	68.1%	272	334	0	3
持っていない	253	28.3%	105	141	6	1
無回答・無効回答	32	3.6%	14	18	1	1
合計	894	100.0%	391	493	7	5



(一般)問 36：あなたは、町内会や地域行事、ボランティア活動、スポーツや趣味などのグループ活動についてお聞きします。どのような活動にどのくらいの頻度で参加していますか。



町内会や地域行事など	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
週4回以上	4	0.4%	0	4	0	0
週2～3回以上	6	0.7%	5	1	0	0
週1回	8	0.9%	1	7	0	0
月1～3回	33	3.7%	18	15	0	0
年に数回	190	21.2%	84	104	1	1
参加していない	495	55.2%	207	282	5	1
無回答・無効回答	160	17.9%	76	80	1	3
合計	896	100.0%	391	493	7	5

ボランティア	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
週4回以上	2	0.2%	0	2	0	0
週2～3回以上	5	0.6%	2	3	0	0
週1回	12	1.3%	4	8	0	0
月1～3回	26	2.9%	8	18	0	0
年に数回	56	6.3%	26	28	2	0
参加していない	620	69.2%	270	344	4	2
無回答・無効回答	175	19.5%	81	90	1	3
合計	896	100.0%	391	493	7	5

調査結果

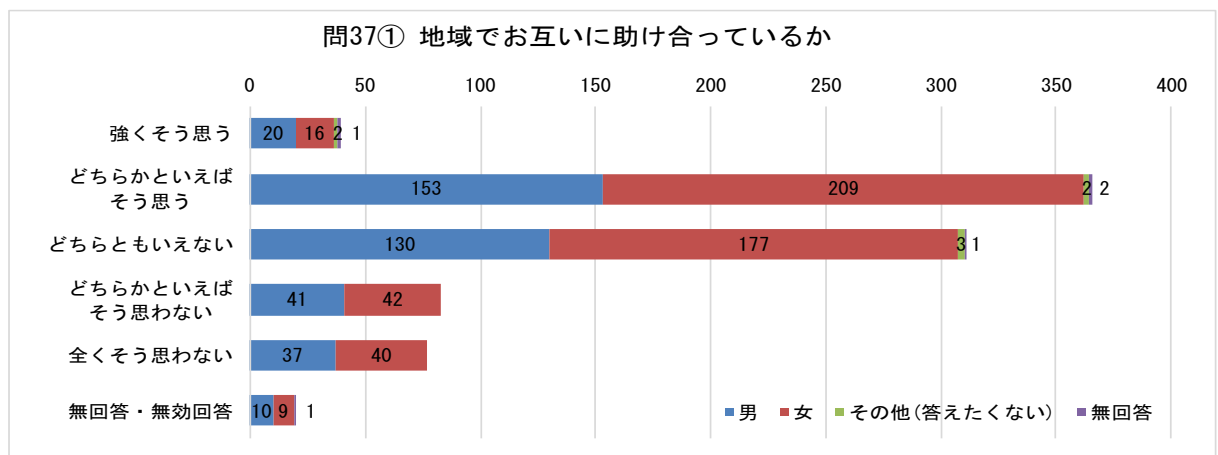
スポーツ関係のグループ	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
週4回以上	13	1.5%	5	8	0	0
週2～3回以上	39	4.4%	13	26	0	0
週1回	38	4.2%	18	20	0	0
月1～3回	25	2.8%	15	10	0	0
年に数回	36	4.0%	21	14	1	0
参加していない	594	66.3%	254	333	5	2
無回答・無効回答	151	16.9%	65	82	1	3
合計	896	100.0%	391	493	7	5

趣味関係のグループ	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
週4回以上	15	1.7%	6	9	0	0
週2～3回以上	25	2.8%	7	16	0	2
週1回	34	3.8%	12	22	0	0
月1～3回	69	7.7%	29	40	0	0
年に数回	60	6.7%	29	31	0	0
参加していない	549	61.3%	240	302	6	1
無回答・無効回答	144	16.1%	68	73	1	2
合計	896	100.0%	391	493	7	5

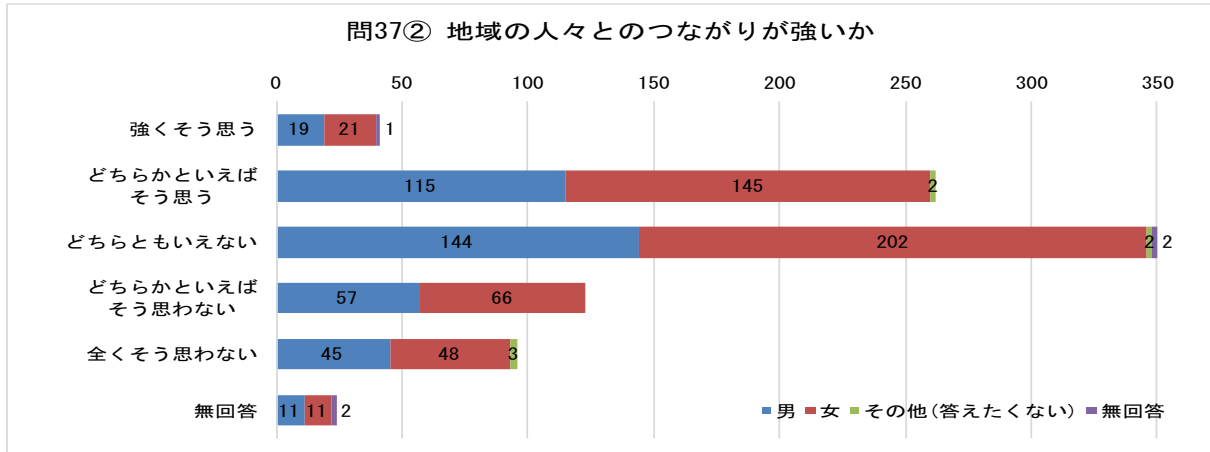
その他のグループ	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
週4回以上	6	0.7%	1	5	0	0
週2～3回以上	10	1.1%	2	8	0	0
週1回	14	1.6%	5	9	0	0
月1～3回	29	3.2%	11	17	1	0
年に数回	62	6.9%	29	32	0	1
参加していない	603	67.3%	265	332	5	1
無回答・無効回答	172	19.2%	78	90	1	3
合計	896	100.0%	391	493	7	5

(一般)問 37：あなたのお住いの地域についてお聞きします。

①あなたのお住いの地域の人々はお互いに助け合っていますか。[1つ選ぶ]



②あなたのお住いの地域の人々のつながりは強いですか。[1つ選ぶ]



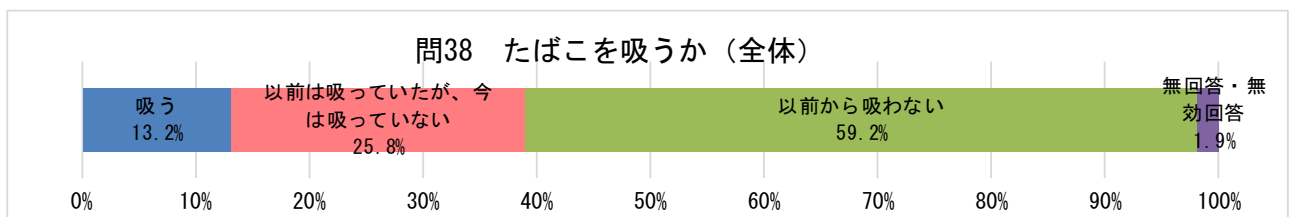
	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
強くそう思う	41	4.6%	19	21	0	1
どちらかといえばそう思う	262	29.2%	115	145	2	0
どちらともいえない	350	39.1%	144	202	2	2
どちらかといえばそう思わない	123	13.7%	57	66	0	0
全くそう思わない	96	10.7%	45	48	3	0
無回答	24	2.7%	11	11	0	2
合計	896	100.0%	391	493	7	5

V. 喫煙

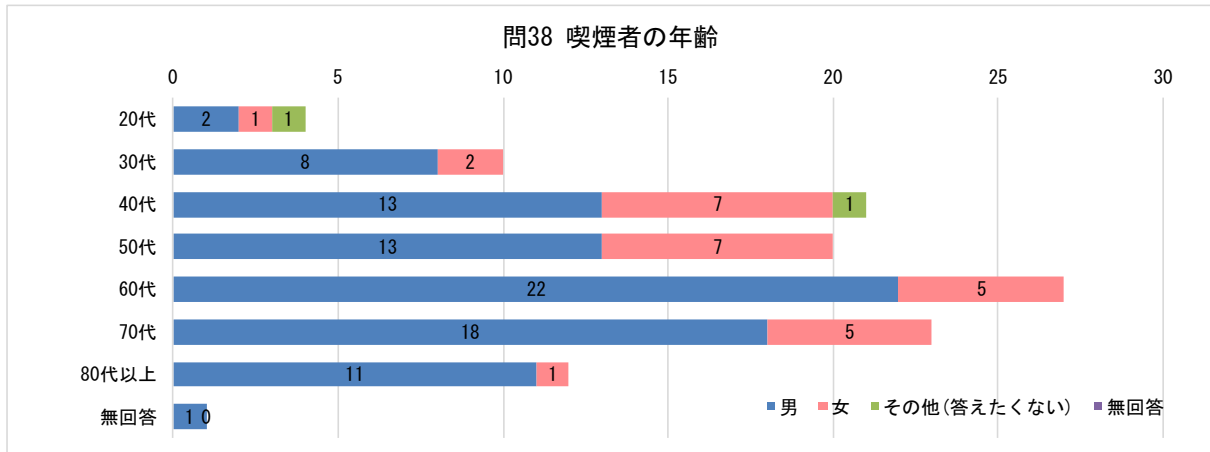
5-1. 喫煙歴や喫煙に対する考え

- ◆喫煙習慣のある人は、全体では13.2%で、男性では22.5%、女性では5.7%となっており、男性が女性の約4倍となっている。また、年齢が上がるにつれ、喫煙者が多くなる傾向にあり、60代が最も多くなっている。前回調査と比較すると、喫煙習慣のある人は1.9ポイント減少している。
- ◆喫煙歴のある人（以前は吸っていたが、今は吸っていない）も含めると喫煙経験のある人は、全体で約4割となっている、前回調査の44.1%と比較すると5.1ポイント減少している。
- ◆喫煙者の1日の喫煙本数は平均で14.8本となっている。
- ◆喫煙者のうち、今後、禁煙または節煙（本数を減らす）をしたいと考えている人は約6割となっている。前回調査では、71.2%の人が禁煙・節煙をしたいと考えていたが、このままでよいと考える人は前回調査の27.3%から増えており、喫煙習慣が根強く残っていることがうかがわれる。

(一般)問38：あなたは、たばこを吸いますか。[1つ選ぶ]



調査結果

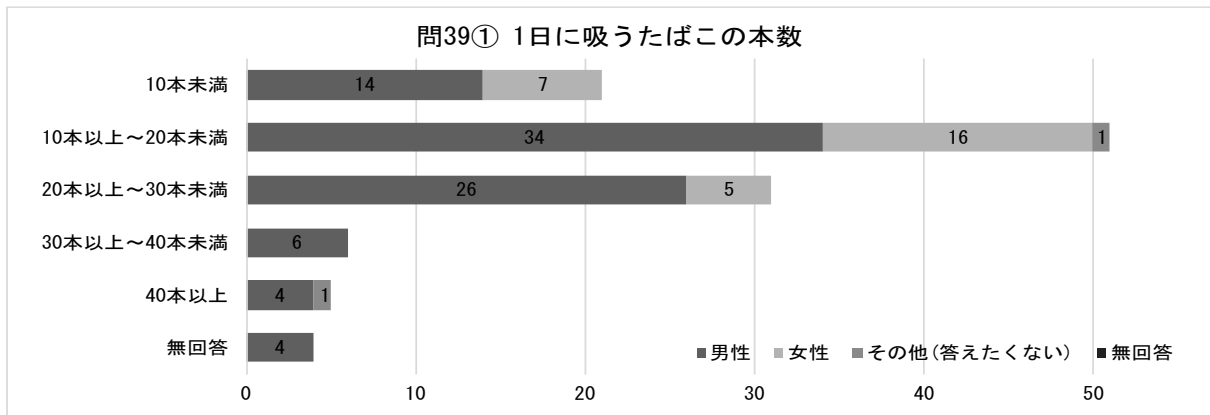


	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
吸う	118	13.2%	88	28	2	0
以前は吸っていたが、今は吸っていない	231	25.8%	171	58	2	0
以前から吸わない	530	59.2%	126	397	3	4
無回答・無効回答	17	1.9%	6	10	0	1
合計	896	100.0%	391	493	7	5

(一般)問 39：問 38 で「1. 吸う」と答えた方にお聞きします。

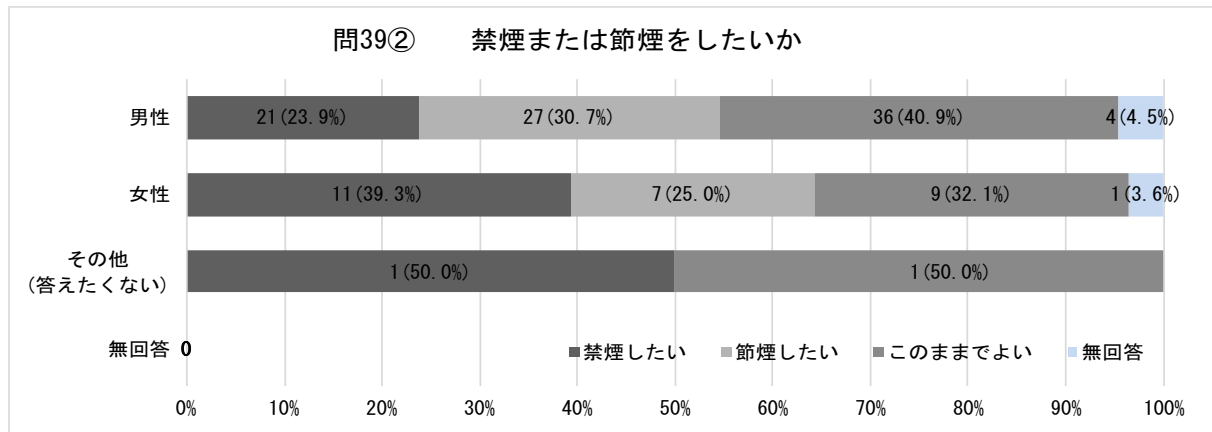
①あなたは、1日平均何本吸っていますか。

平均	全体	男性	女性	その他(答えたくない)	無回答
	14.8本	11.6本	11.6本	25.0本	—



	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
10本未満	21	17.8%	14	7	0	0
10本以上～20本未満	51	43.2%	34	16	1	0
20本以上～30本未満	31	26.3%	26	5	0	0
30本以上～40本未満	6	5.1%	6	0	0	0
40本以上	5	4.2%	4	0	1	0
無回答	4	3.4%	4	0	0	0
合計	118	100.0%	88	28	2	0

②あなたは、今後、禁煙または節煙（本数を減らす）したいと思いますか。[1つ選ぶ]



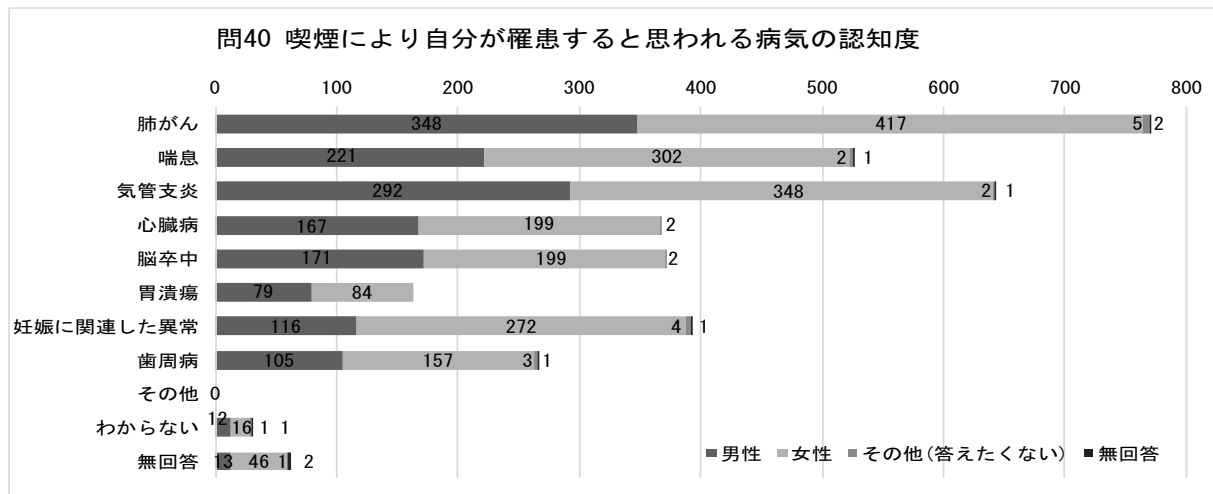
	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
禁煙したい	33	28.0%	21	11	1	0
節煙したい	34	28.8%	27	7	0	0
このままでよい	46	39.0%	36	9	1	0
無回答	5	4.2%	4	1	0	0
合計	118	100.0%	88	28	2	0

5-2. 喫煙に関する知識

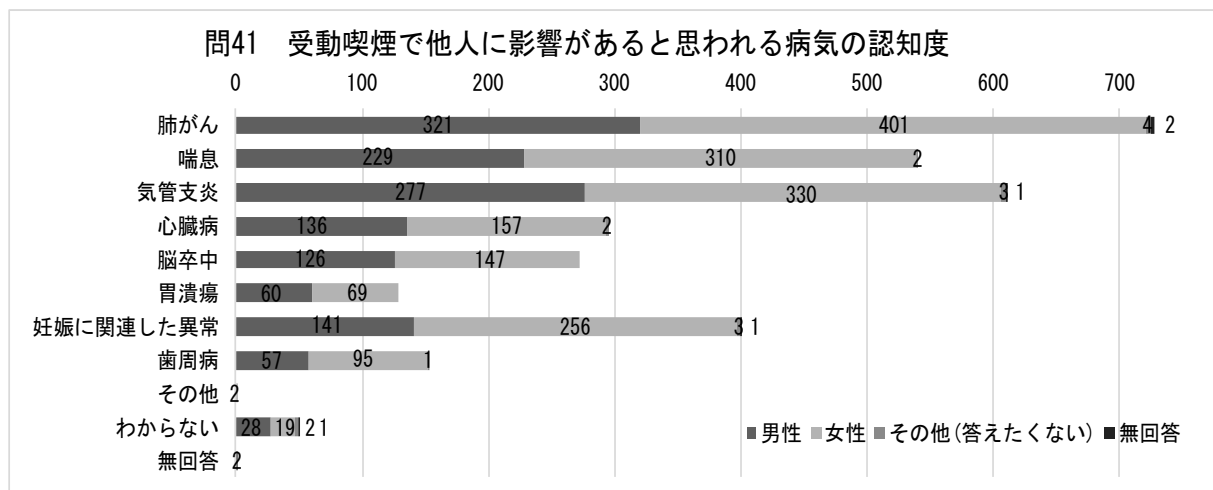
- ◆喫煙（能動喫煙・受動喫煙）の健康影響として、肺がんの認知度が最も高く、次いで、呼吸器系の病気（喘息、気管支炎）の認知度も高くなっている。
- ◆喫煙の健康への影響について、殆どの疾病等で、本人への影響に対して、他人への影響の認知度が、やや低くなっている。
- ◆喫煙が最大の原因とされている呼吸器系の疾患「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」の認知度は、意味まで概ね理解している人は、全体の約2割となっているが、喫煙者（問38で「1. 吸う」と回答）に限定すると、約65%と、やや高くなっている。
- ◆たばこが健康に及ぼす影響について、家庭で話をしたことがある人は5割程度となっており、前回調査の64.0%と比較すると10.4ポイント減少している。
- ◆中学生の9割以上が喫煙は健康に害があると認識しているが、小学生は9割に満たない。
- ◆一緒に住んでいる人に喫煙者がいる割合は、前回のアンケート調査と比較すると小学性では約10ポイント、中学生では約5ポイント低くなっている。小学生、中学生ともに男性のほうが一緒に住んでいる人に喫煙者がいる割合が女性に比べ高くなっている。

調査結果

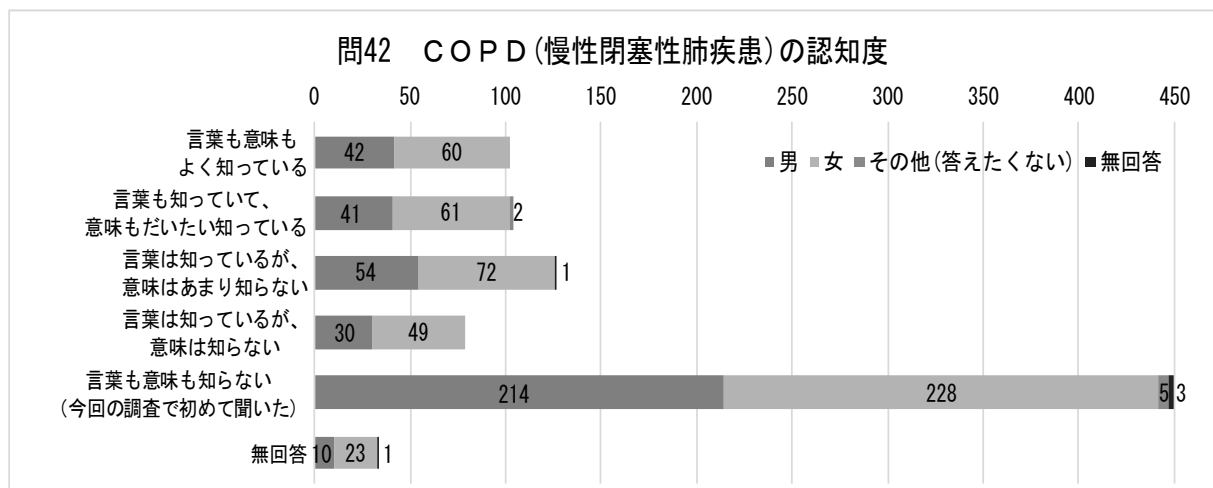
(一般)問 40：あなたは、喫煙が自分の健康に及ぼす影響（能動喫煙）について知っていますか。
影響があると思われるものを選んでください。[あてはまるものすべてを選ぶ]



(一般)問 41：あなたは、喫煙がたばこを吸っていない人の健康に及ぼす影響（受動喫煙）について知っていますか。影響があると思われるものを選んでください。[あてはまるものすべてを選ぶ]



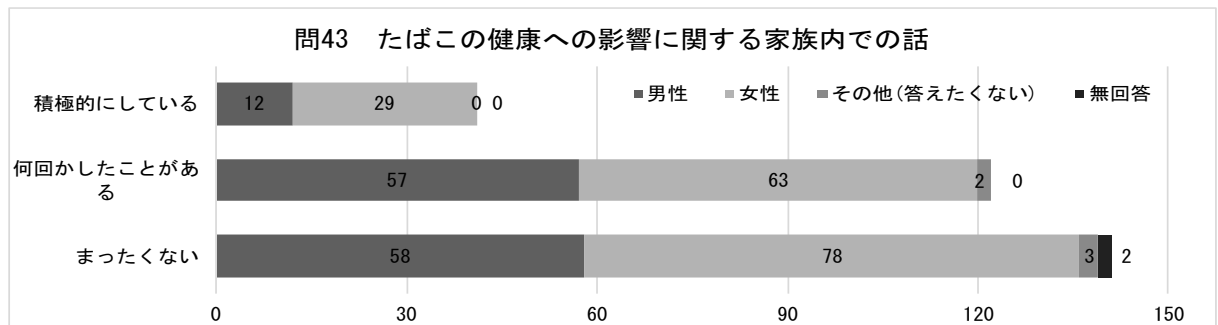
(一般)問 42：あなたは、「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」という言葉を知っていますか。[1つ選ぶ]



	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
言葉も意味もよく知っている	102	11.4%	42	60	0	0
言葉も知っていて、意味もだいたい知っている	104	11.6%	41	61	2	0
言葉は知っているが、意味はあまり知らない	127	14.2%	54	72	0	1
言葉は知っているが、意味は知らない	79	8.8%	30	49	0	0
言葉も意味も知らない(今回の調査で初めて聞いた)	450	50.2%	214	228	5	3
無回答	34	3.8%	10	23	0	1
合 計	896	100.0%	391	493	7	5

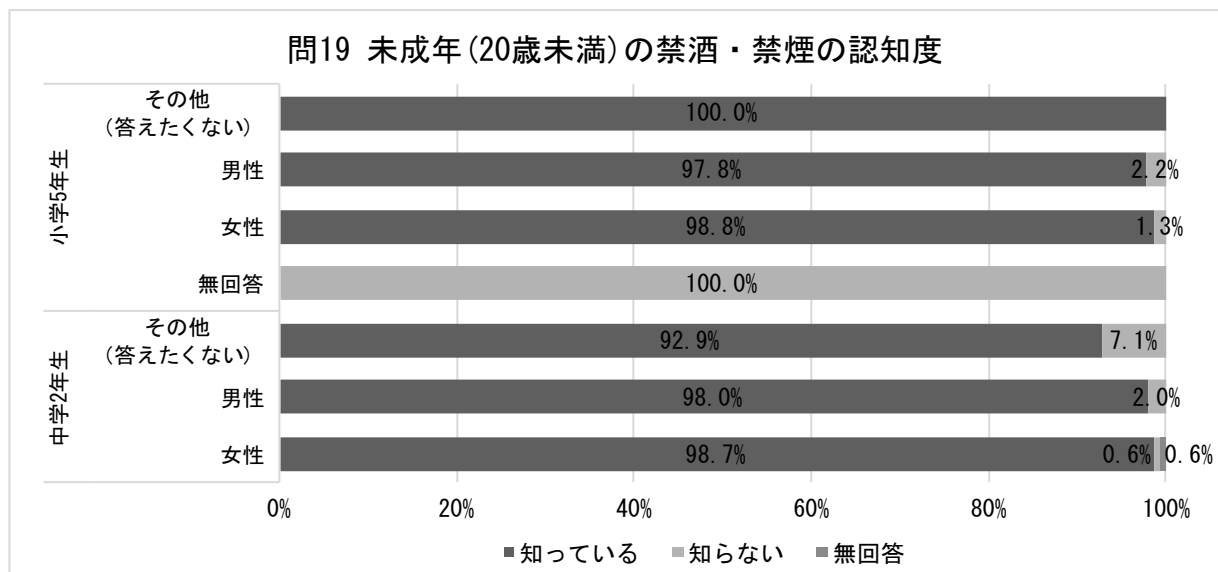
(一般)問 43：ご家族に、小・中学生や高校生がいる方にお聞きします。

あなたは、たばこが健康に及ぼす影響についてご家族で話をしていますか。[1つ選ぶ]



	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
積極的にしている	41	13.5%	12	29	0	0
何回かしたことがある	122	40.1%	57	63	2	0
まったくくない	141	46.4%	58	78	3	2
合 計	304	100.0%	127	170	5	2

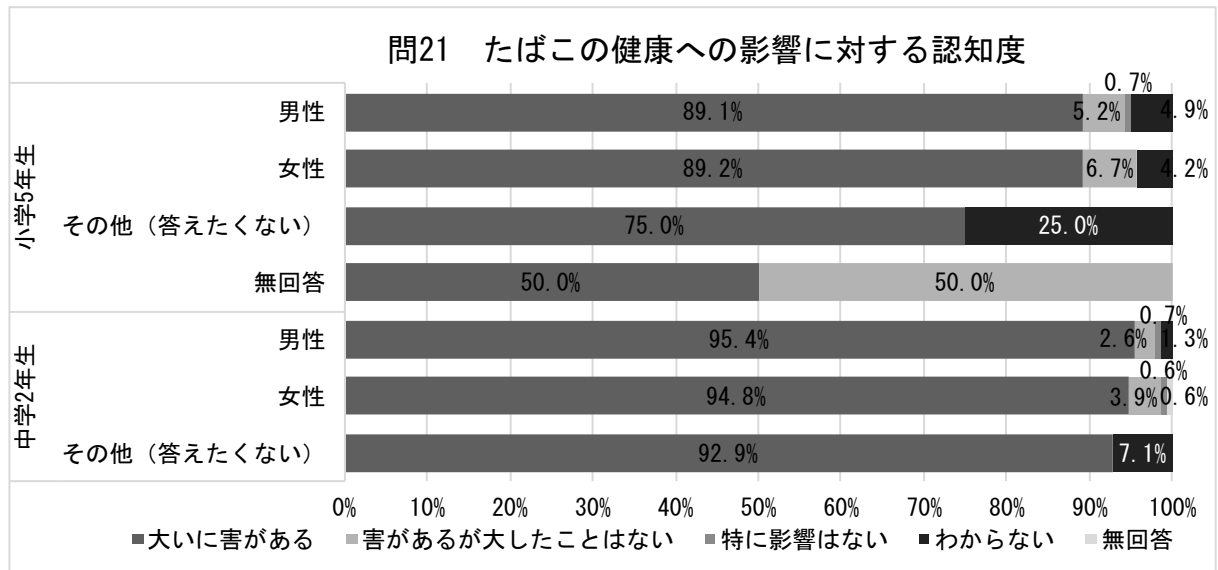
(小中)問 19：あなたは、未成年者（20歳未満）がお酒を飲むことやたばこを吸うことが、法律で禁止されていることを知っていますか。[1つ選ぶ]



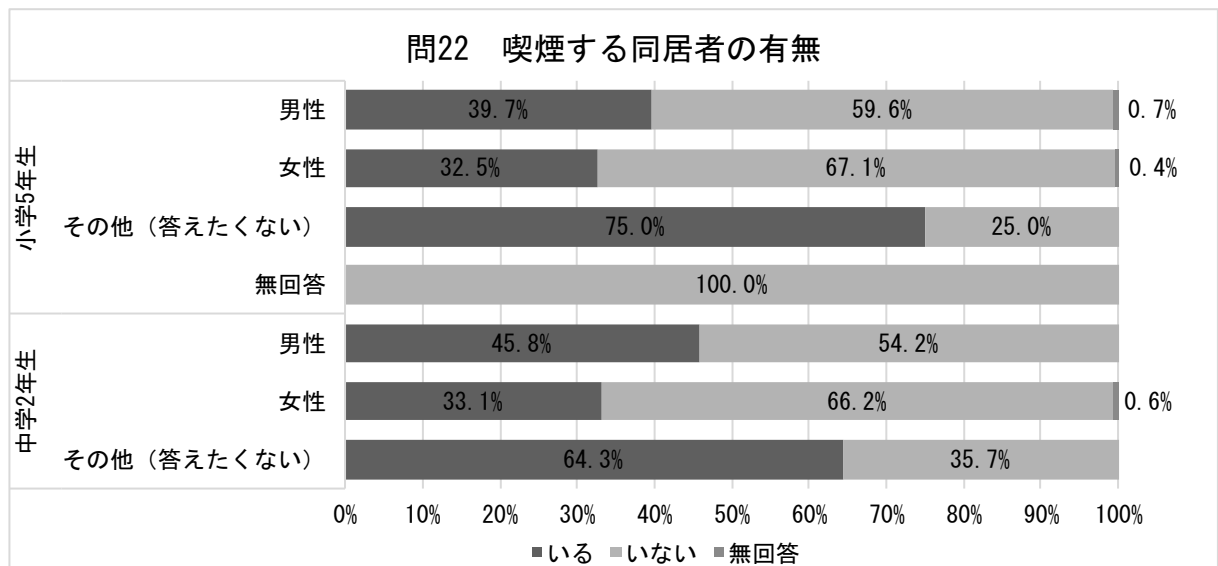
※アンケート時点では、成人年齢の法改正前のため、未成年を（20歳未満）としている

調査結果

(小中)問 21：あなたは、たばこを吸うと健康に害があると思いますか。[1つを選ぶ]



(小中)問 22：あなたと一緒に住んでいる人に、たばこを吸っている人はいますか。[1つを選ぶ]

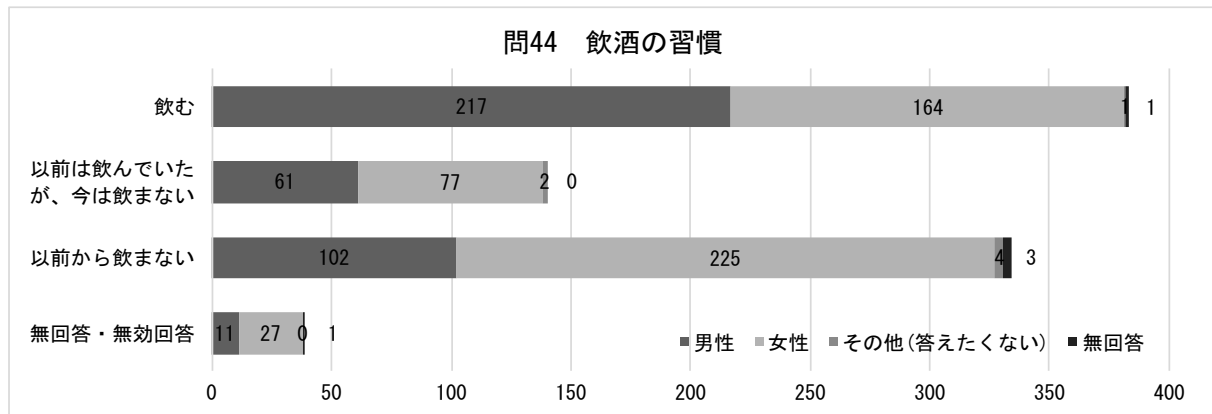


VI. お酒(アルコール)

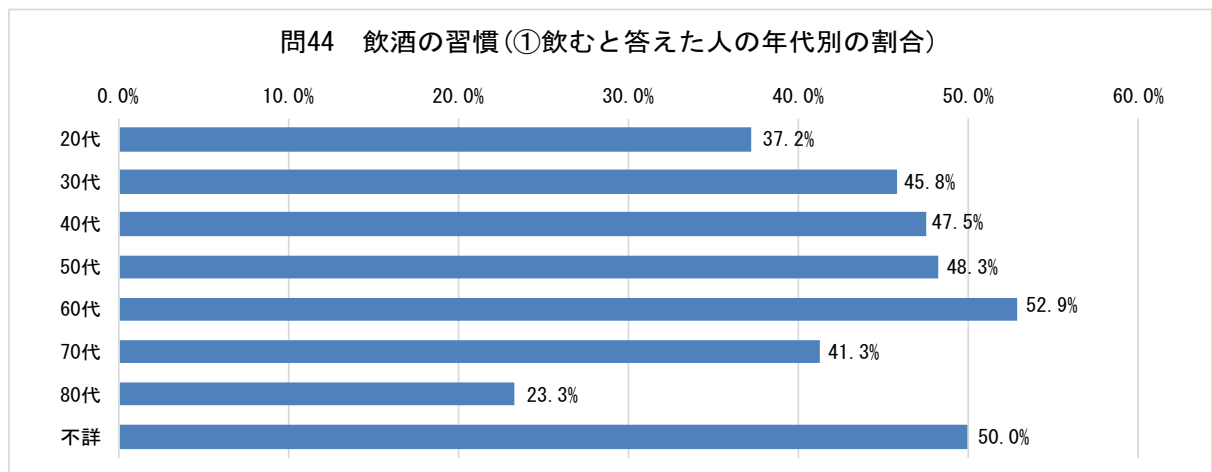
6-1. 飲酒の有無と量

- ◆お酒を「飲む」は4割程度だが、男性は55.5%であるのに対し、女性は33.3%で、男女差が大きい。また、年代別では、60代が最も多いが、30代から50代も半数近くが飲酒をしている。前回調査の53.4%と比較すると、お酒を飲む人の割合は10.7ポイント減少している。
- ◆お酒を飲む人のうち、35%が毎日飲酒しており、男性では約半数が毎日飲酒している。
- ◆飲酒の習慣のある人のうち、約半数は、飲酒量が1日1合以内で、節度ある適度な量と考えている人は約7割となっている。
- ◆小・中学生のほとんどが未成年者の飲酒の禁止を知っている。
- ◆指標になっている「生活習慣病のリスクを高める飲酒（日本酒換算で男性2合以上、女性1合以上）」をしている市民の割合は、男性が11.5%、女性が8.9%となっている。

(一般)問44：あなたは、お酒を飲みますか。[1つ選ぶ]



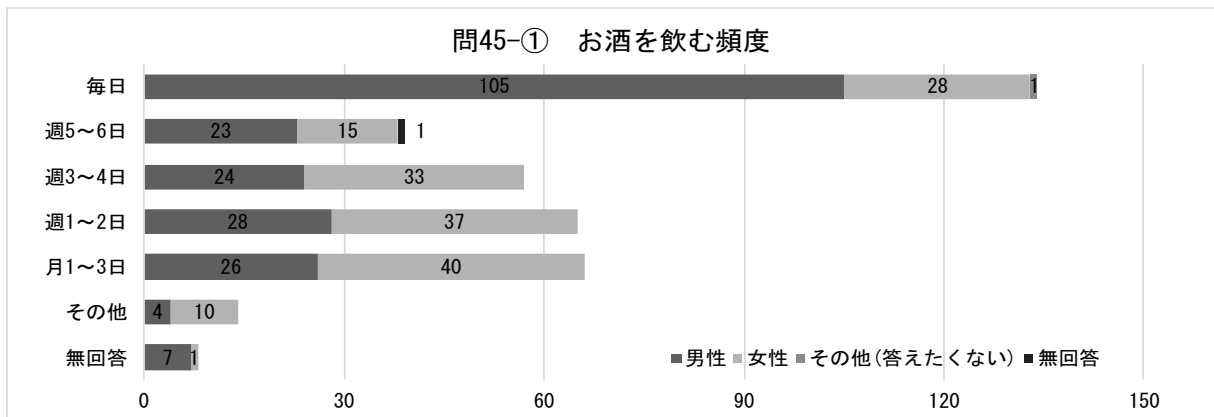
	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
飲む	383	42.7%	217	164	1	1
以前は飲んでいたが、今は飲まない	140	15.6%	61	77	2	0
以前から飲まない	334	37.3%	102	225	4	3
無回答・無効回答	39	4.4%	11	27	0	1
合計	896	100.0%	391	493	7	5



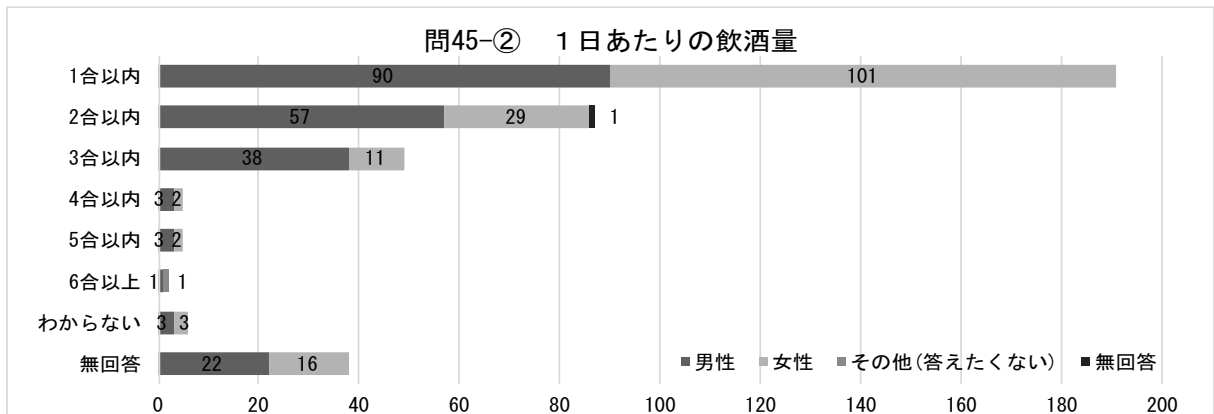
調査結果

(一般)問 45：問 44 で「1. 飲む」と答えた方にお聞きします。

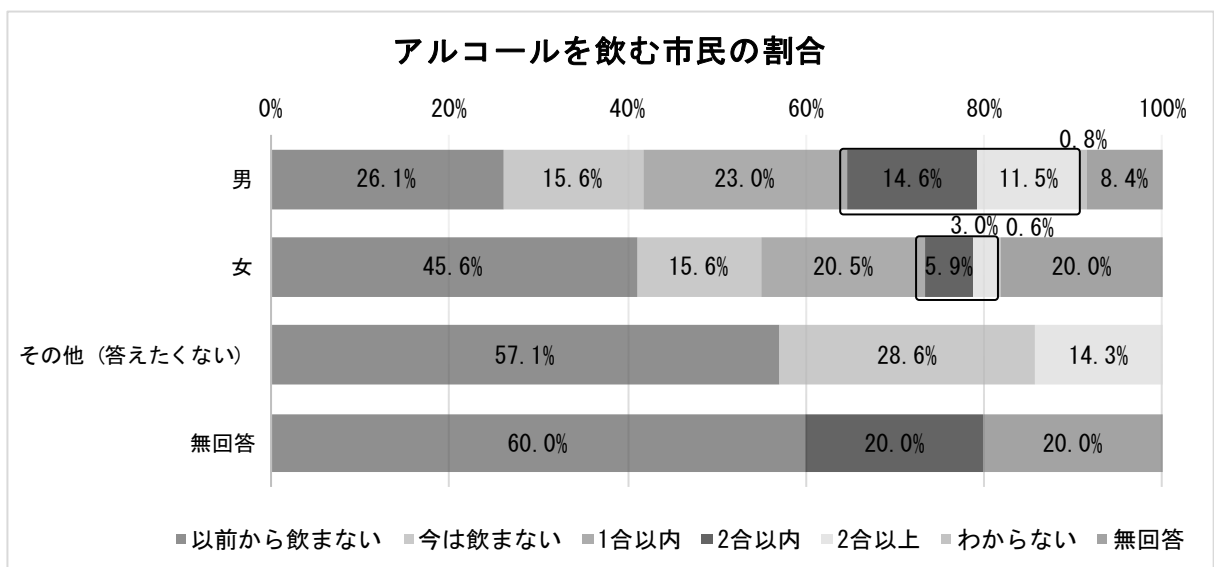
①あなたのお酒を飲む頻度はどれくらいですか。[1つ選ぶ]



②あなたは、1日あたりどれくらいの量を飲みますか。換算例を参考に日本酒に換算してお答えください。[1つ選ぶ]



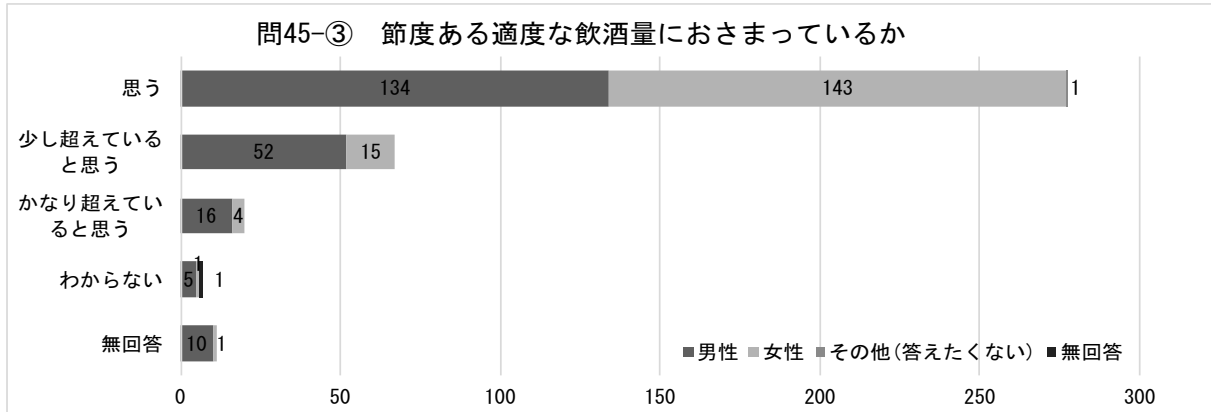
アルコールを飲む市民の割合



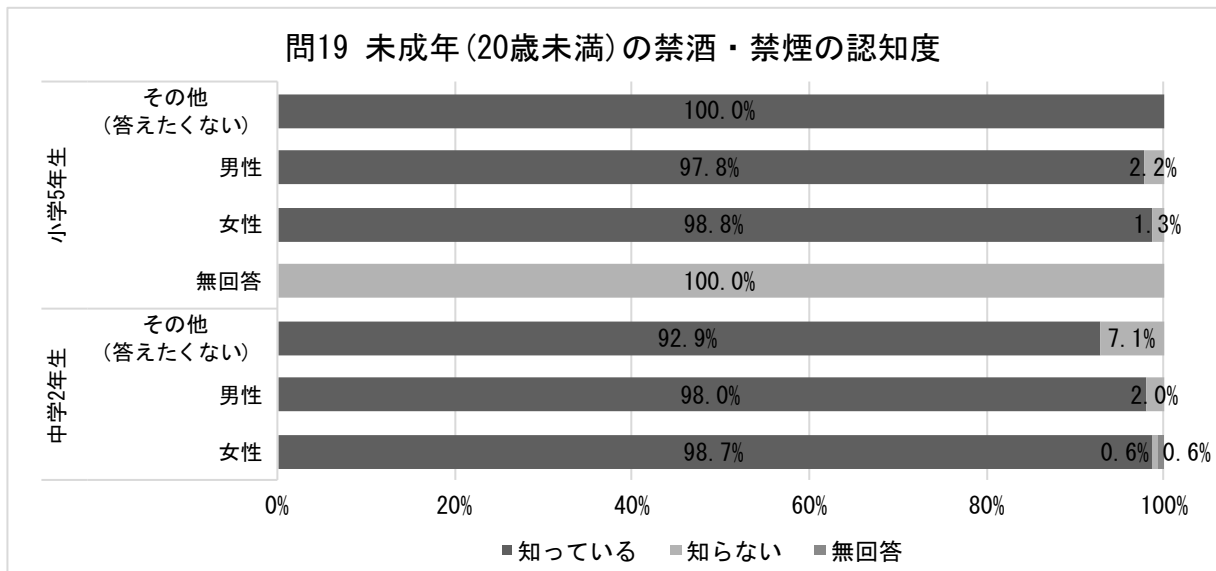
□ は、生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている市民の割合

※生活習慣病のリスクを高める飲酒量：日本酒換算で男性は2号以上、女性は1合以上

③あなたの飲酒は、節度ある適度な飲酒量に収まっていると思いますか。[1つ選ぶ]



【再掲】(小中)問 19：あなたは、未成年者(20歳未満)がお酒を飲むことやたばこを吸うことが法律で禁止されていることを知っていますか。[1つ選ぶ]

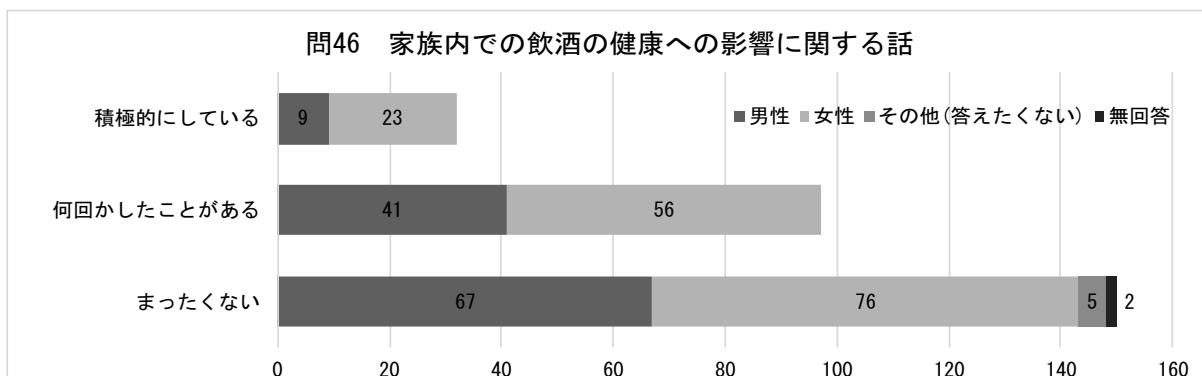


6-2. 飲酒による健康影響

- ◆飲酒が健康に及ぼす影響について、家庭で話をしたことがある人は5割弱で、喫煙に比べるとやや少ない割合となっており、前回調査と比較すると3.9ポイント減少している。
- ◆小学生では約6割程度、中学生では約7割程度が飲酒は健康に害があると認識している。

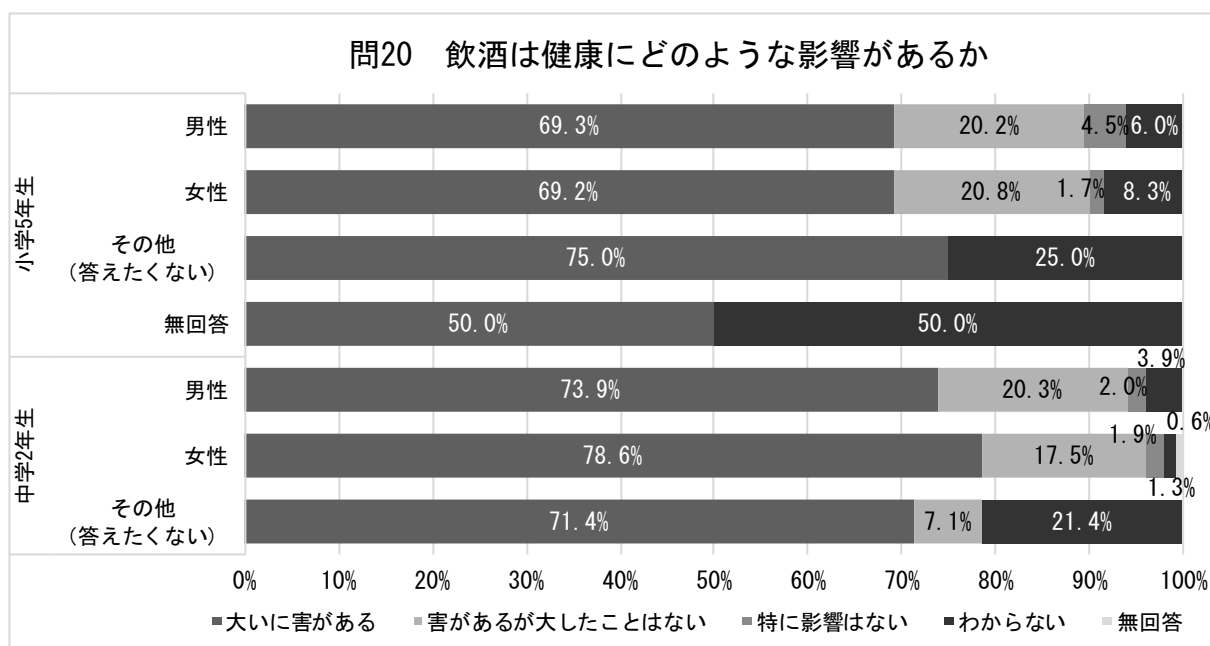
(一般)問46：ご家族に、小・中学生や高校生の方のみにお聞きします。

あなたは、飲酒が健康に及ぼす影響について、ご家族で話をしていますか。[1つ選ぶ]



	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
積極的にしている	32	11.5%	9	23	0	0
何回かしたことがある	97	34.8%	41	56	0	0
まったくくない	150	53.8%	67	76	5	2
合計	279	100.0%	117	155	5	2

(小中)問20：あなたは、お酒を飲むと健康に害があると思いますか。[1つ選ぶ]



VII. 歯の健康

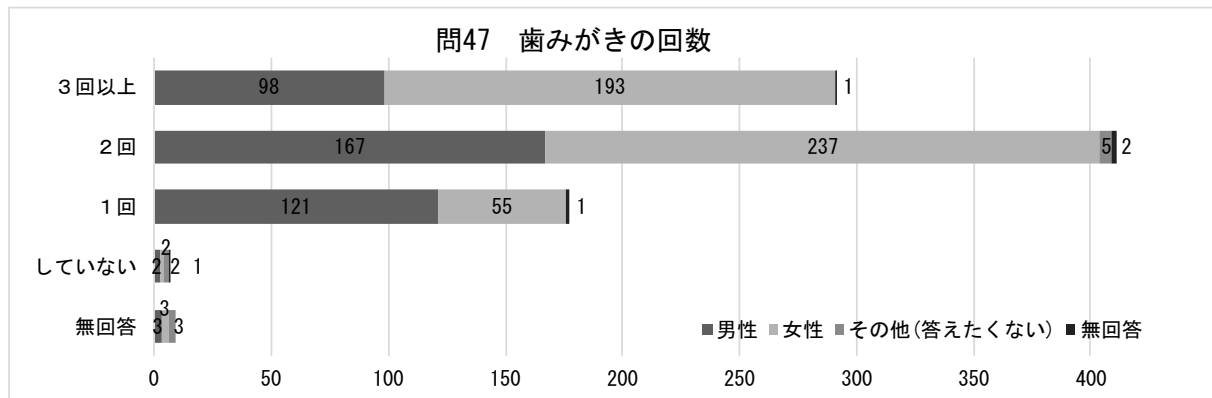
7-1. 歯磨きの回数

◆ほとんどの人が1日に1回以上歯磨きをしており、約8割の人が、2回以上歯磨きをしている。

前回調査と比較すると、1日に2回以上歯磨きをする人の割合は2.2ポイント増加している。

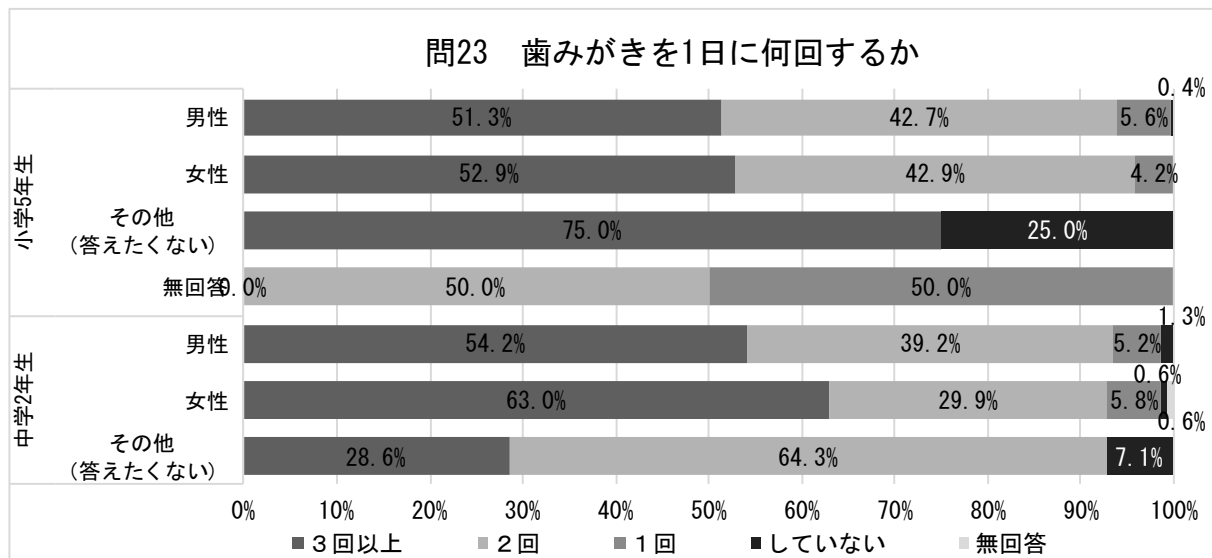
◆小・中学生では、1日2回以上歯磨きをする人が8割以上を占めている。

(一般)問47：あなたは、歯みがきを1日何回しますか。[1つ選ぶ]



	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
3回以上	292	32.6%	98	193	0	1
2回	411	45.9%	167	237	5	2
1回	177	19.8%	121	55	0	1
していない	7	0.8%	2	2	2	1
無回答	9	1.0%	3	3	3	0
合計	896	100.0%	391	490	10	5

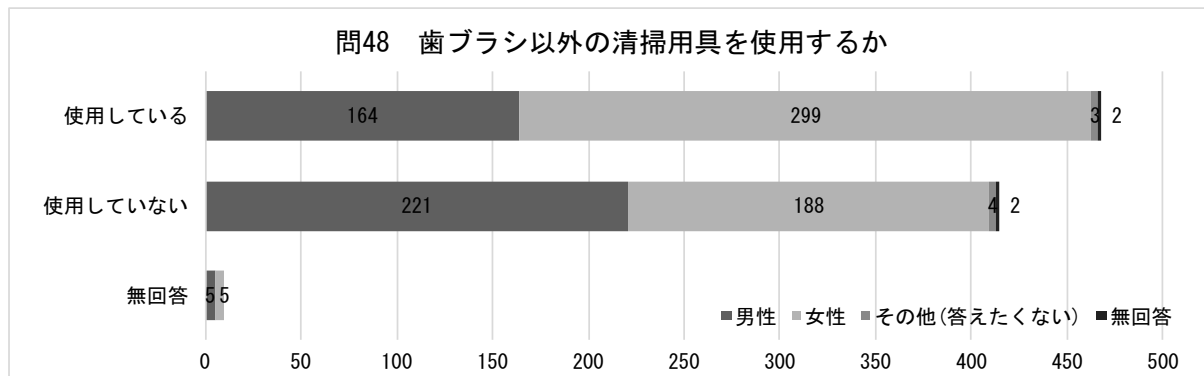
(小中)問23：あなたは、歯磨きを1日に何回しますか。[1つを選ぶ]



7-2. 歯ブラシ以外の清掃用具

◆歯をみがく時、歯ブラシ以外の清掃用具も使用している人は5割程度おり、前回調査と比較すると13.8ポイント増加している。

(一般)問 48：あなたは、歯をみがく時、歯ブラシ以外の清掃用品（フロス、歯間ブラシ等）を使用しますか。[1つ選ぶ]



	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
使用している	468	52.4%	164	299	3	2
使用していない	415	46.5%	221	188	4	2
無回答	10	1.1%	5	5	0	0
合計	893	100.0%	390	492	7	4

7-3. 現在の歯の数

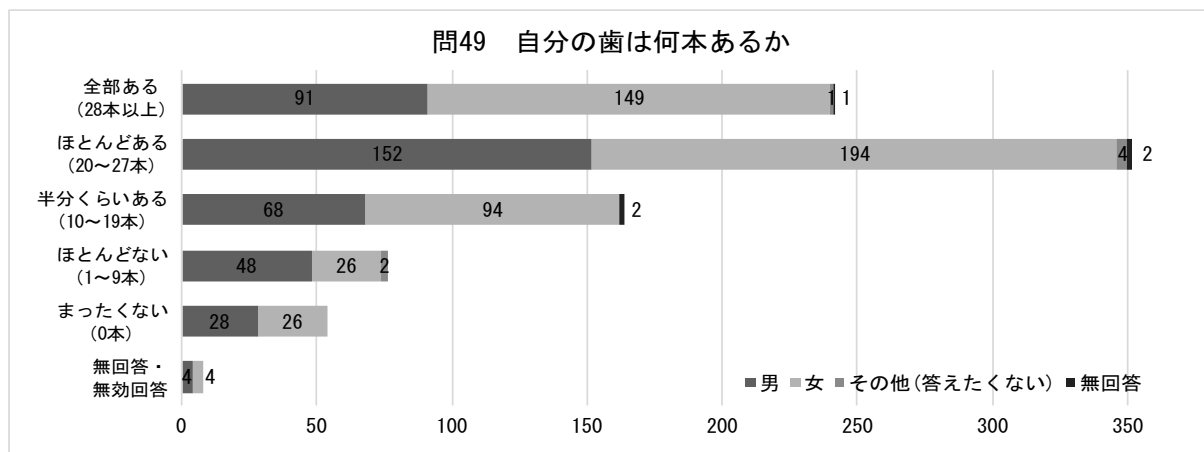
◆20本以上自分の歯がある人は66.3%となっており、前回調査の60.4%と比較すると5.9ポイント増加している。

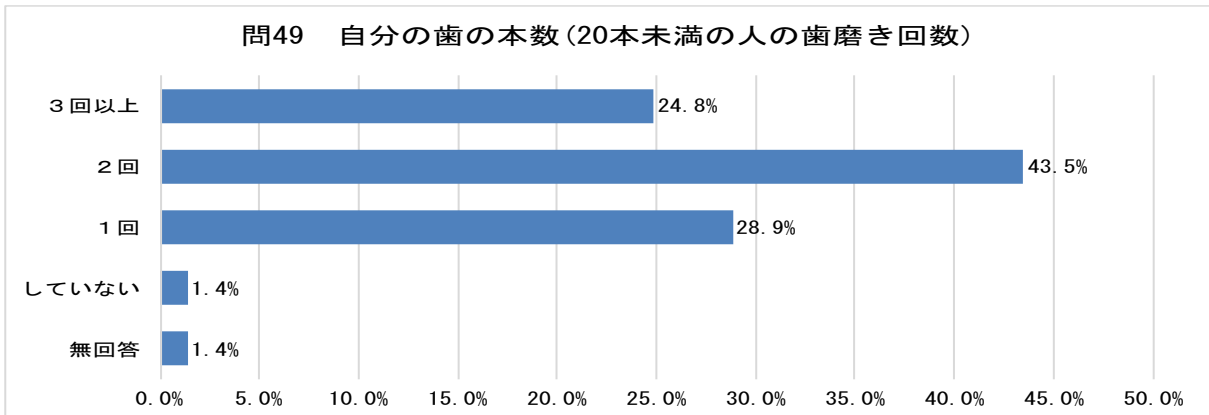
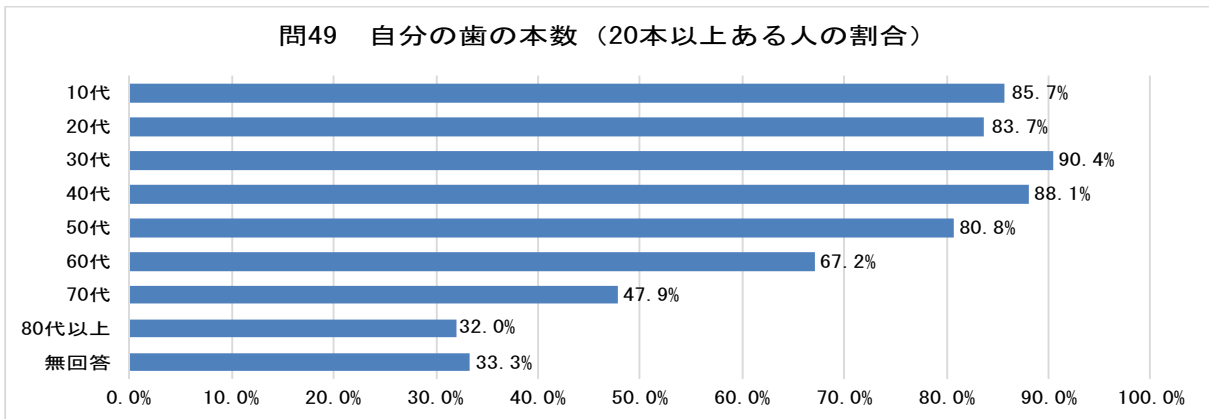
◆年代別にみると、20本以上自分の歯がある人の割合は、年齢が上がるにつれ低下し、80代以上では、その年代の3分の1程度となっている。

◆自分の歯が20本未満の人の歯磨きの回数は、全体と比較すると3回以上の割合が少なく、1回の割合が高くなっている。

◆歯周病が全身の健康に影響を及ぼすことを知っている人の割合は、全体で8割を超えている。

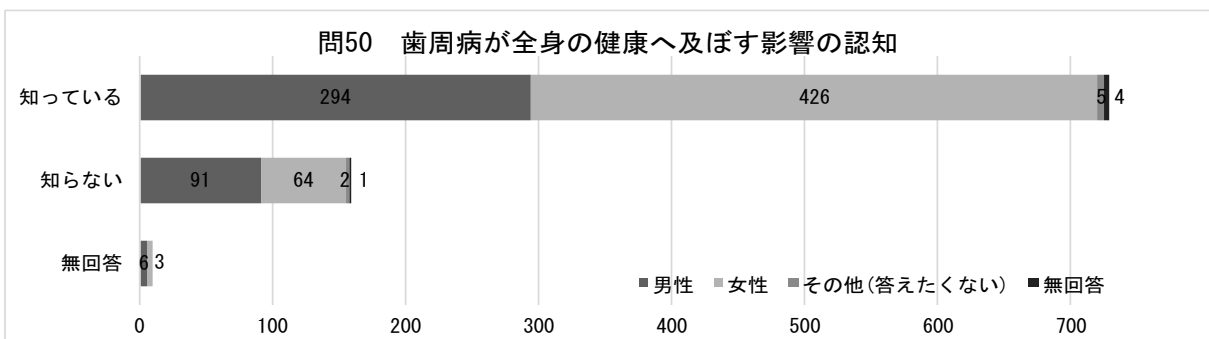
(一般)問 49：現在、あなたの歯（入れ歯、差し歯でないもの）は何本ありますか。[1つ選ぶ]





	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
全部ある(28本以上)	242	27.0%	91	149	1	1
ほとんどある(20~27本)	352	39.3%	152	194	4	2
半分くらいある(10~19本)	164	18.3%	68	94	0	2
ほとんどない(1~9本)	76	8.5%	48	26	2	0
まったくない(0本)	54	6.0%	28	26	0	0
無回答・無効回答	8	0.9%	4	4	0	0
合計	896	100.0%	391	493	7	5

(一般)問 50：あなたは、歯周病が生活習慣病などの全身の健康に影響を及ぼすことを知っていますか。[1つ選ぶ]



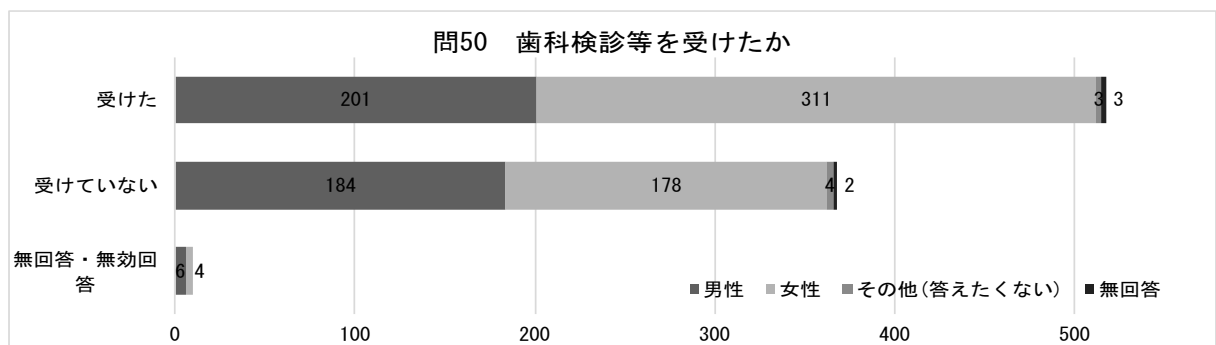
調査結果

	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
知っている	729	81.4%	294	426	5	4
知らない	158	17.6%	91	64	2	1
無回答	9	1.0%	6	3	0	0
合計	896	100.0%	391	493	7	5

7-4. 歯科健診等の受診割合

◆歯科健診等の受診者は約6割となっており、前回調査の54.8%と比較すると3.0ポイント増加している。

(一般)問51：この1年間に歯科健診や歯石除去、ブラッシング指導を受けましたか。[1つ選ぶ]

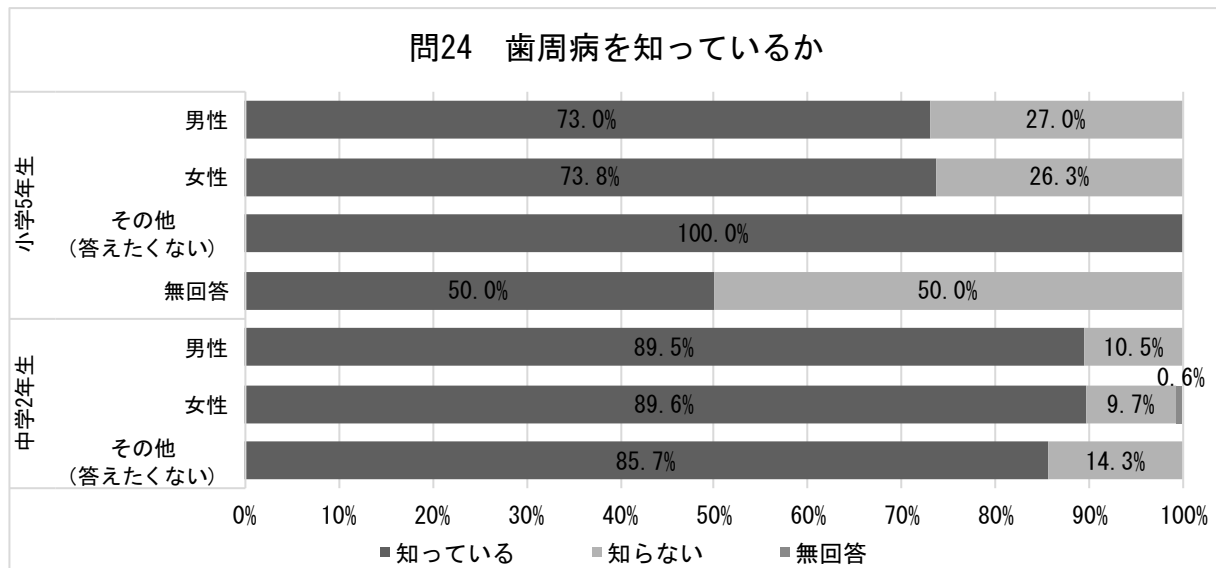


	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
受けた	518	57.8%	201	311	3	3
受けていない	368	41.1%	184	178	4	2
無回答・無効回答	10	1.1%	6	4	0	0
合計	896	100.0%	391	493	7	5

7-5. 児童・生徒の歯周病認知度

◆歯周病を知っているのは、小学生では7割程度、中学生は約9割程度となっている。

(小中)問24：あなたは、歯周病を知っていますか。[1つ選ぶ]

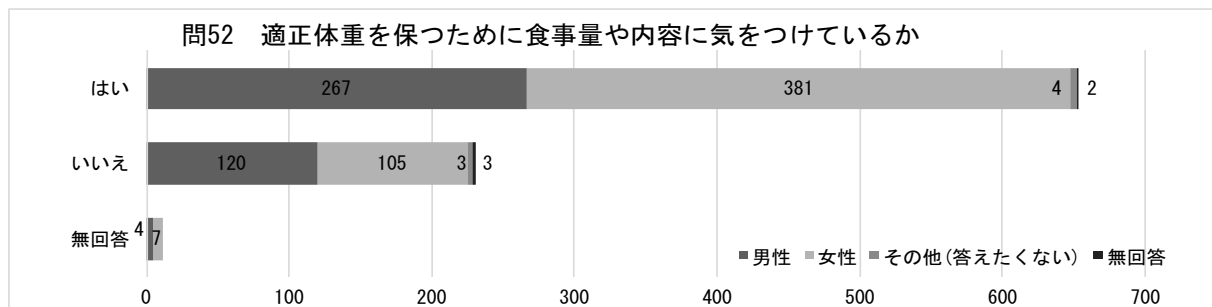


VIII. 健康づくり

8-1. 適正体重維持に対する意識

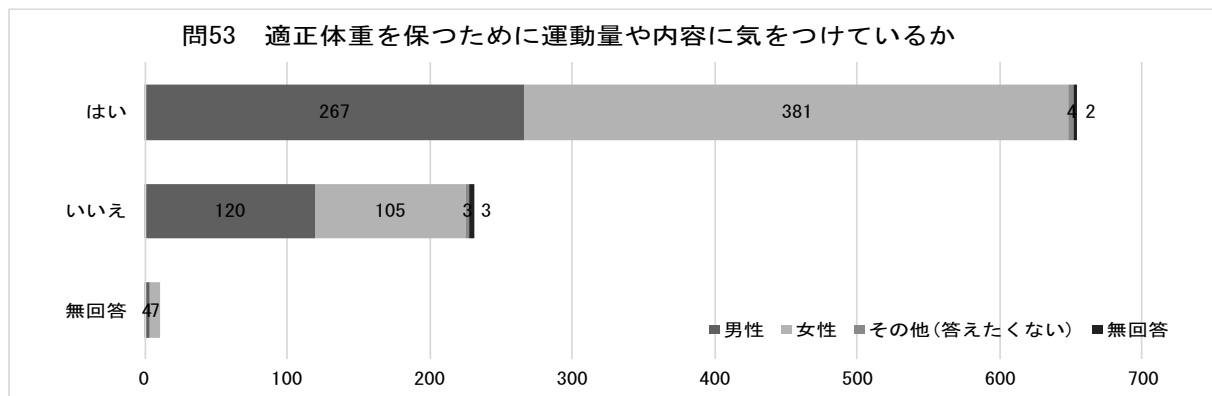
- ◆適正体重を維持するために、約7割の人が、食事量や内容に気をつけており、前回調査の62.8%と比較して10.2ポイント増加している。一方、運動については、約5割にとどまっている。
- ◆食事量や内容に気をつけている人の割合は、女性が男性より、やや高くなっている一方で、運動については、性差は見られない。

(一般)問52：あなたは、適正な体重を保つため、食事の量や内容に気をつけていますか。[1つ選ぶ]



	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
はい	654	73.0%	267	381	4	2
いいえ	231	25.8%	120	105	3	3
無回答	11	1.2%	4	7	0	0
合計	896	100.0%	391	493	7	5

(一般)問53：あなたは、適正な体重を保つため、運動の量や内容に気をつけていますか。[1つ選ぶ]

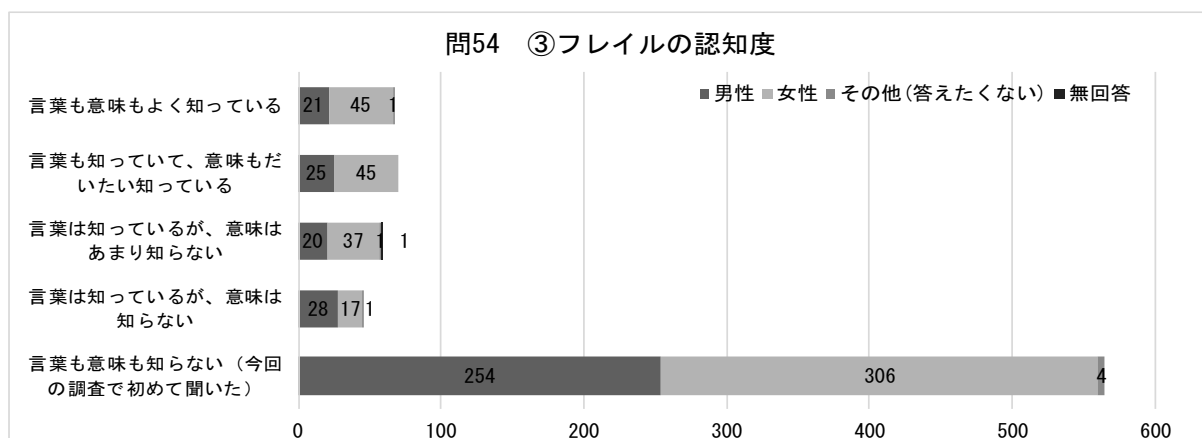
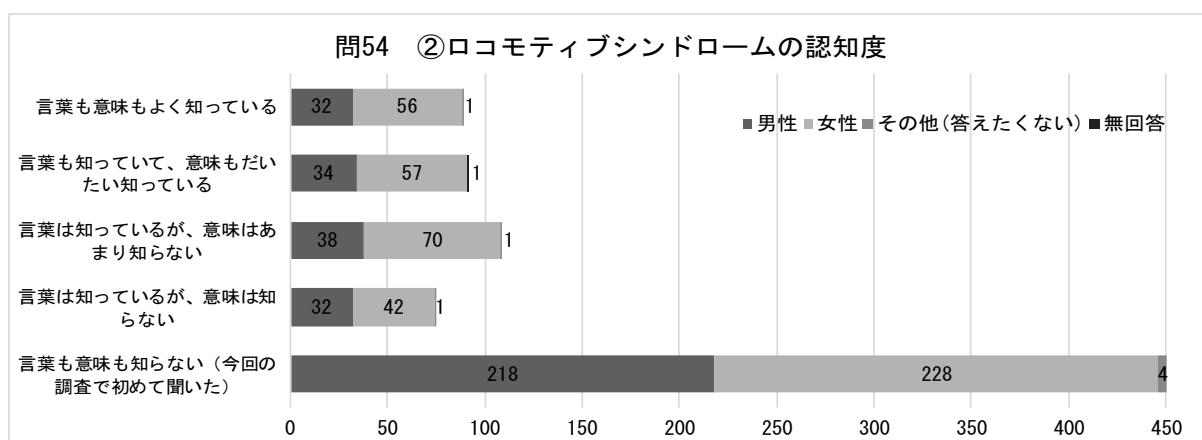
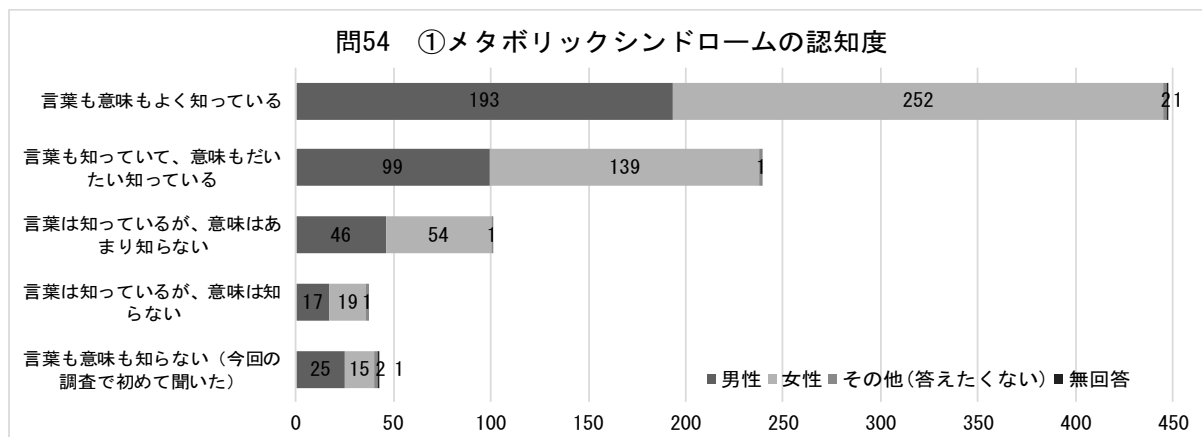


	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
はい	458	51.1%	200	254	2	2
いいえ	418	46.7%	184	226	5	3
無回答	20	2.2%	7	13	0	0
合計	896	100.0%	391	493	7	5

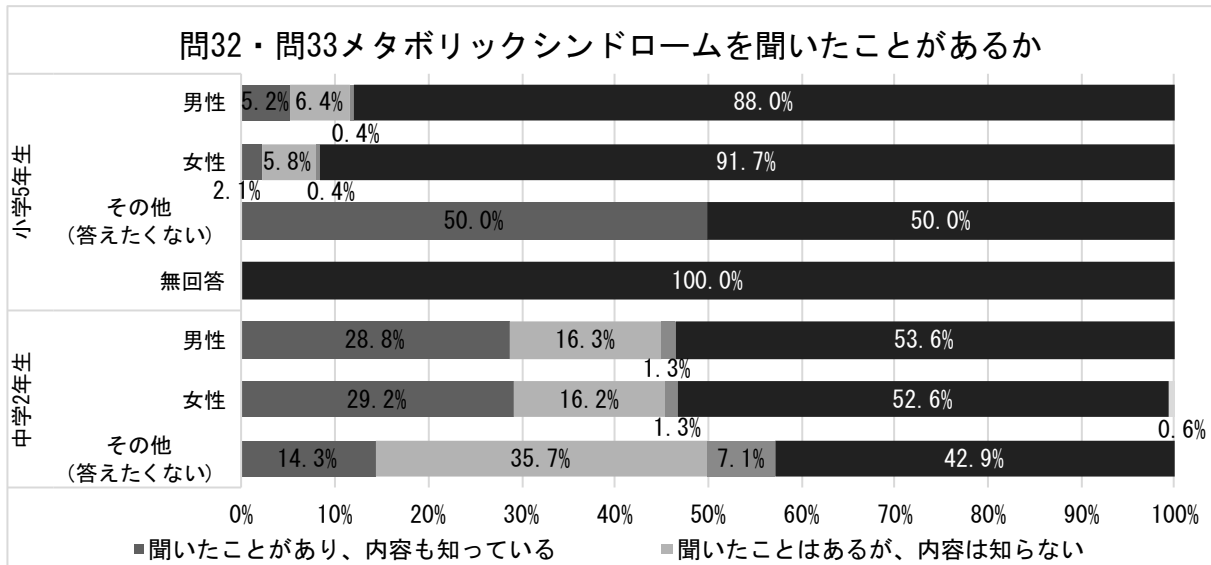
8-2. 健康に関する用語の認知度

- ◆メタボリックシンドロームという言葉やその内容を知っている人（よく知っている、だいたい知っている）は、約8割となっており、かなり浸透している。
- ◆メタボリックシンドロームという言葉やその内容を知っている人は、小学生では1割に満たず、中学生では約3割程度と認知度が低い。
- ◆ロコモティブシンドロームという言葉やその内容を知っている人は約2割、フレイルという言葉やその内容を知っている人は2割弱となっており、それぞれの認知度は低い。

(一般)問54：あなたは、下記の①～③の言葉やその意味を知っていますか。[それぞれ1つ選ぶ]



(小中)問 32・問 33：あなたは、「メタボリックシンドローム」ということばを聞いたことがありますか。[1つ選ぶ]

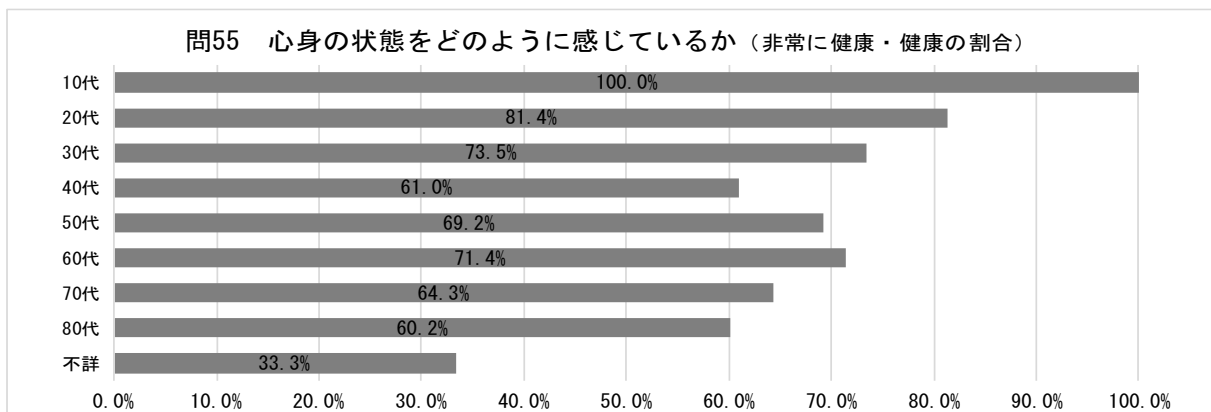
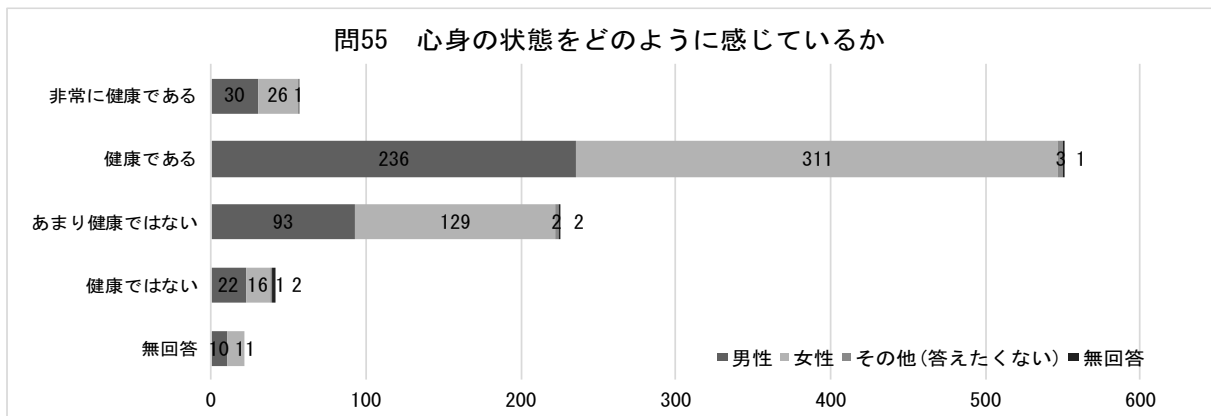


8-3. 自分の健康状態の把握

◆自身を健康だと感じている人（非常に健康、健康）は約7割となっており、前回調査と同程度となっている。

◆年代別にみると、年齢が若い人ほど、自身を健康だと感じている人の割合が高くなっている。

(一般)問 55：あなたは、障がいの有無に関わらず、ご自分の状態をどのように感じていますか。[1つ選ぶ]



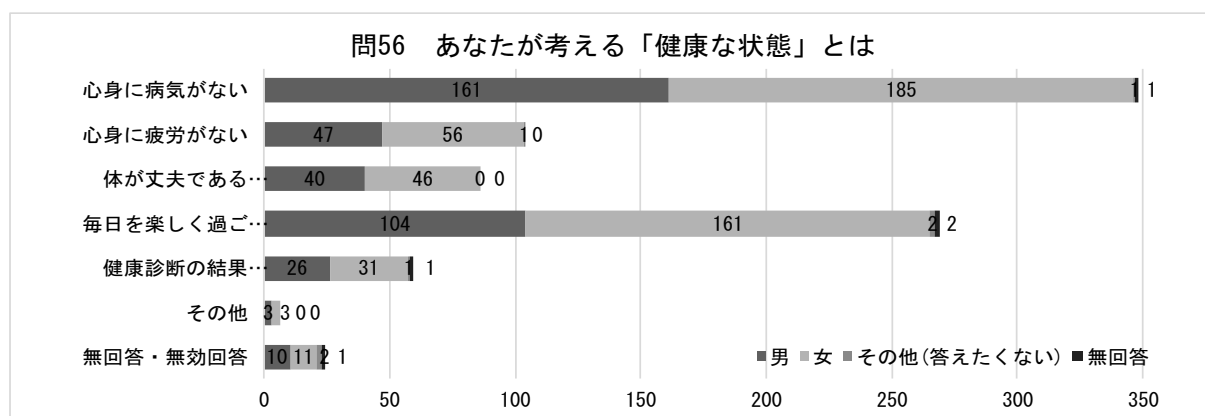
調査結果

	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
非常に健康である	57	6.4%	30	26	1	0
健康である	551	61.5%	236	311	3	1
あまり健康ではない	226	25.2%	93	129	2	2
健康ではない	41	4.6%	22	16	1	2
無回答	21	2.3%	10	11	0	0
合計	896	100.0%	391	493	7	5

8-4. 自分が考える「健康な状態」

- ◆健康な状態とは、「心身に病気がない」ことだと考える人が約4割で最も多く、次いで、「毎日を楽しみ過ごすことができる」ことだと考える人が3割となっている。

(一般)問 52：あなたが考える「健康な状態」とは、どのようなことですか。[1つ選ぶ]



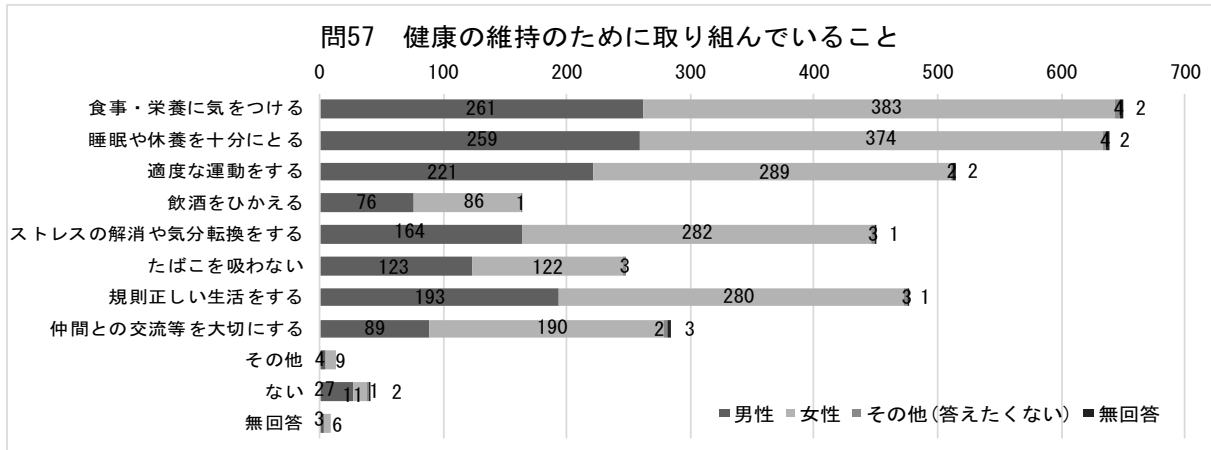
	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
心身に病気がない	348	38.8%	161	185	1	1
心身に疲労がない	104	11.6%	47	56	1	0
体が丈夫である(体力がある)	86	9.6%	40	46	0	0
毎日を楽しみ過ごすことができる	269	30.0%	104	161	2	2
健康診断の結果がよい	59	6.6%	26	31	1	1
その他	6	0.7%	3	3	0	0
無回答・無効回答	24	2.7%	10	11	2	1
合計	896	100.0%	391	493	7	5

8-5. 病気予防・健康維持

- ◆健康の維持のために取り組んでいることは、「食事・栄養に気をつける」と回答した人が最も多く、次いで、「睡眠や休養を十分にとる」となっており、それぞれ、7割を超えている。
- ◆そのほか、「適度な運動をする」、「ストレスの解消や気分転換をする」、「規則正しい生活をする」も5割を超えている。
- ◆健康の保持増進に必要なことは、「食事・栄養に気をつける」、「睡眠や休養を十分にとる」、「適度な運動をする」と考える人が、それぞれ8割を超えている。
- ◆そのほか、「ストレスの解消や気分転換をする」、「規則正しい生活をする」と考える人も6割を超えている

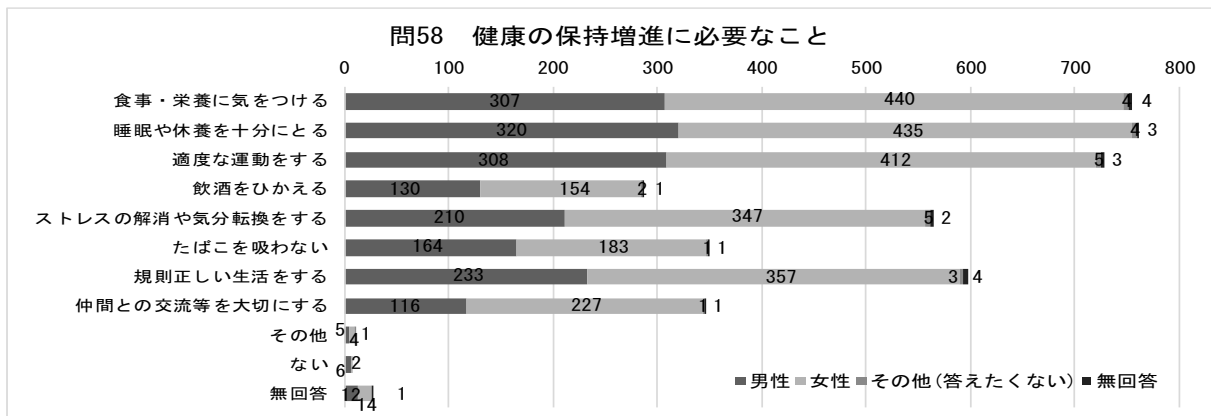
(一般)問 57：あなたが病気の予防や健康の維持のために、日ごろ取り組んでいることは何ですか。

[あてはまるものすべてを選ぶ]



	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
食事・栄養に気をつける	650	72.5%	261	383	4	2
睡眠や休養を十分にとる	639	71.3%	259	374	4	2
適度な運動をする	514	57.4%	221	289	2	2
飲酒をひかえる	163	18.2%	76	86	1	0
ストレスの解消や気分転換をする	450	50.2%	164	282	3	1
たばこを吸わない	248	27.7%	123	122	3	0
規則正しい生活をする	477	53.2%	193	280	3	1
仲間との交流等を大切にする	284	31.7%	89	190	2	3
その他	13	1.5%	4	9	0	0
ない	41	4.6%	27	11	1	2
無回答	9	1.0%	3	6	0	0

(一般)問 58：あなたは、健康の保持増進に必要なことはどのようなことだと思いますか。[あてはまるもの全てを選ぶ]



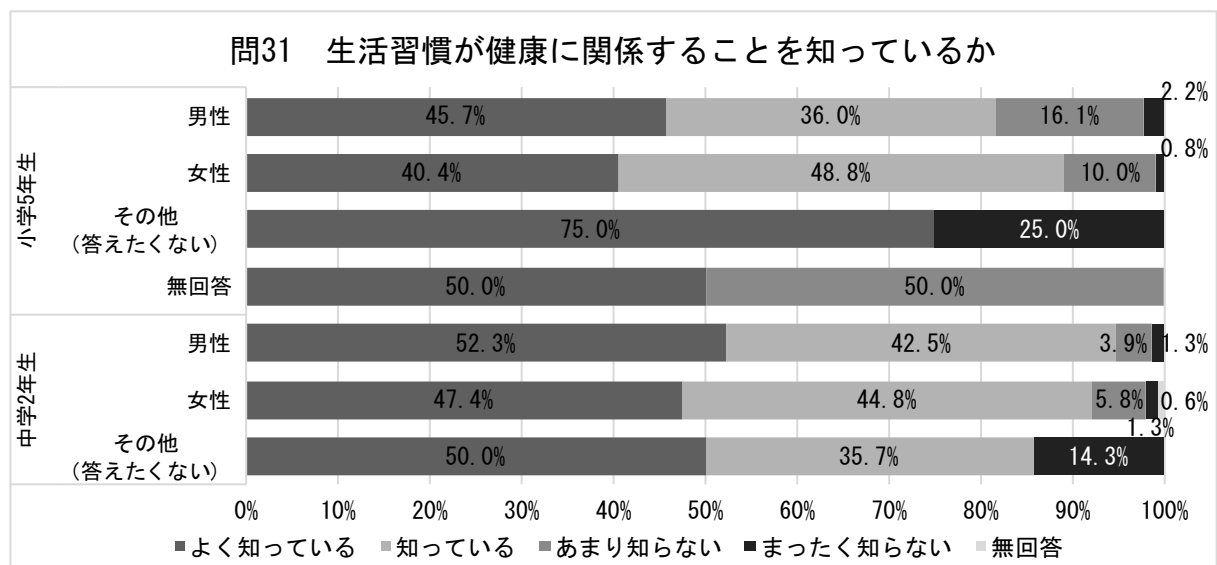
調査結果

	人数	比率	男性	女性	その他(答えたくない)	無回答
食事・栄養に気をつける	755	84.3%	307	440	4	4
睡眠や休養を十分にとる	762	85.0%	320	435	4	3
適度な運動をする	728	81.3%	308	412	5	3
飲酒をひかえる	287	32.0%	130	154	2	1
ストレスの解消や気分転換をする	564	62.9%	210	347	5	2
たばこを吸わない	349	39.0%	164	183	1	1
規則正しい生活をする	597	66.6%	233	357	3	4
仲間との交流等を大切にする	345	38.5%	116	227	1	1
その他	10	1.1%	5	4	1	0
ない	8	0.9%	6	2	0	0
無回答	27	3.0%	12	14	0	1

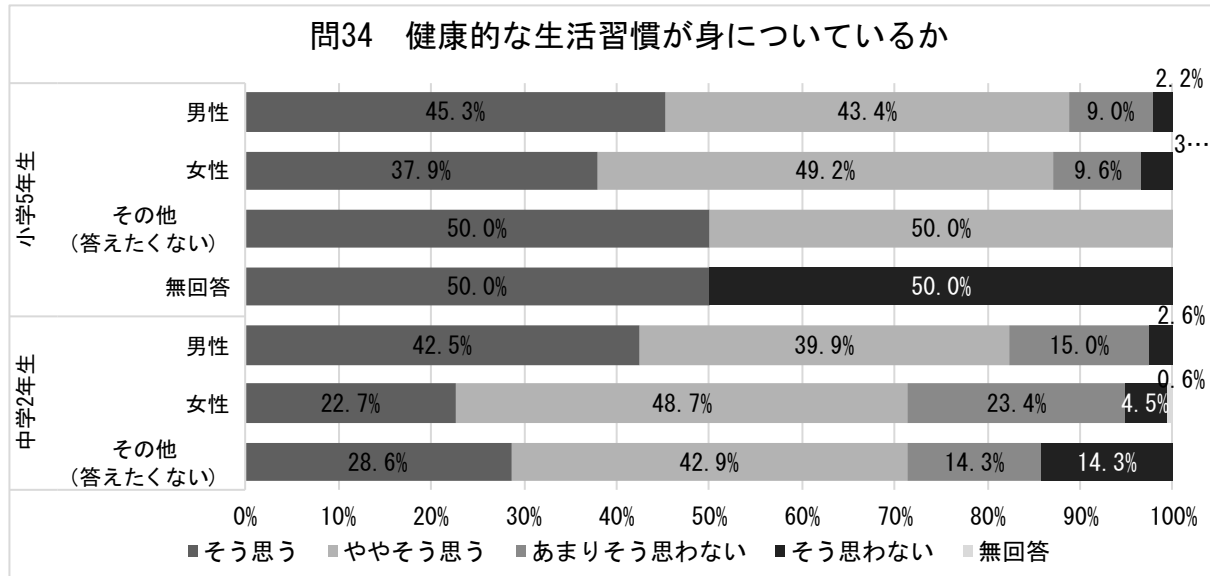
8-6. 小・中学生の心身の健康

- ◆小・中学生は、心身の健康に生活習慣が関係していることを8割以上が認識している。
- ◆健康的な生活習慣が身につけているとする人が8割程度だが、中学生の女性は男性と比較し、低い数字になっている。
- ◆健康的な生活習慣が身につけていないとする人は、睡眠や休養、運動を見直したいと思っている人が多い。

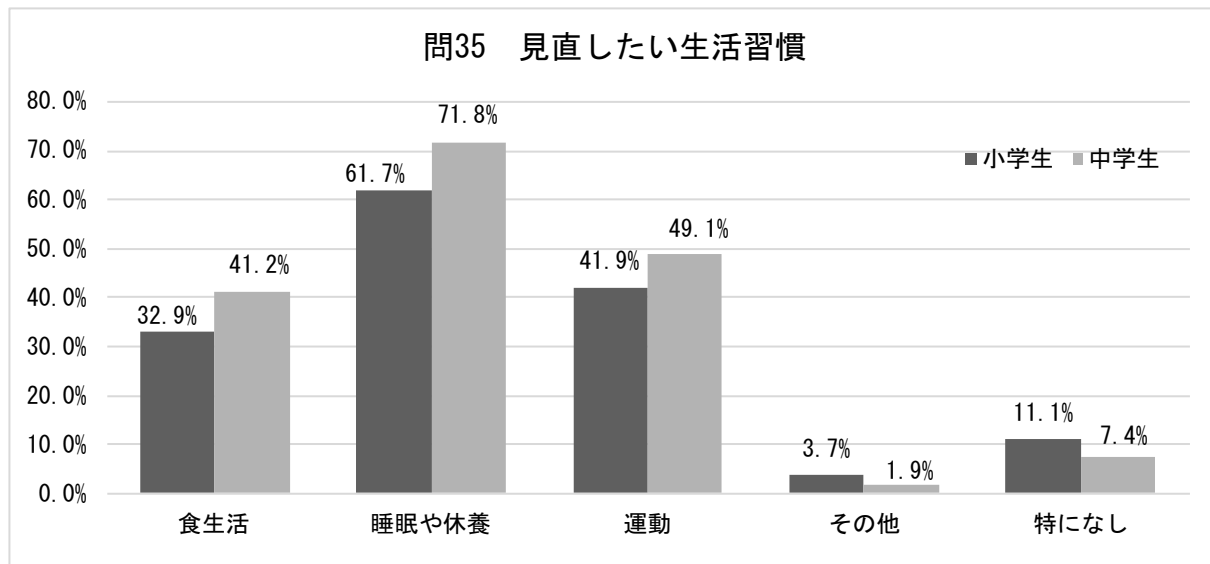
(小中)問 31：あなたは、心身の健康には、食生活、運動、休養（睡眠）などの生活習慣が深く関係していることを知っていますか。[1つ選ぶ]



(小中)問 34：あなたは、健康的な生活習慣が身についていると思いますか。[1つ選ぶ]



(小中)問 35：あなたが見直したいと思う自分の生活習慣は何ですか [1つ選ぶ]

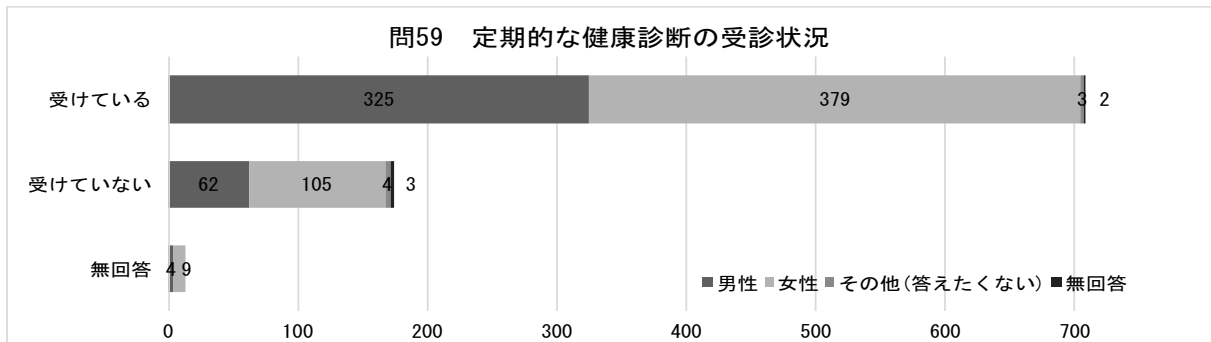


8-7. 健康診断の受診

- ◆定期的に健康診断を受けているのは約8割で、前回調査と同程度となっている。そのうち医療機関を受診するよう指導されたのは約5割で、うち約8割が医療機関を受診又は保健指導を受けている。前回調査では健康診断を受けている人は78.0%と概ね変わらないが、医療機関を受診又は保健指導を受けている人は79.8%となっており、2.6ポイントの増加となっている。
- ◆健康診断の結果、再受診や保健指導を受けていない理由は、「自覚症状がないから」が最も多く、次いで、「めんどうだから」という人が多く、それぞれ、約3割となっている。前回調査では、「めんどうだから」が27.2%、「自覚症状がないから」が25.0%であり、順位の逆転が見られた。

調査結果

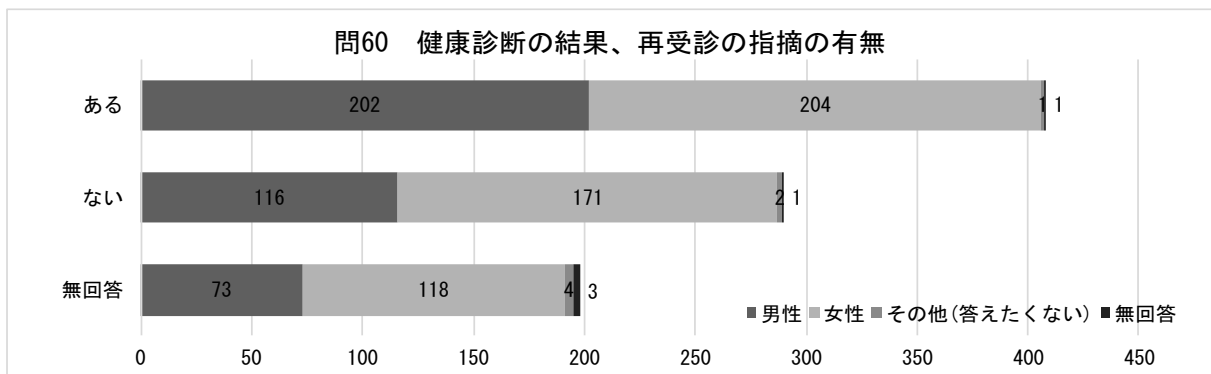
(一般)問 59：あなたは、定期的に健康診断（特定健康診査・健康診査、職場・学校での健康診断、人間ドックなど）を受けていますか（歯科健診を除く）。[1つ選ぶ]



	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
受けている	709	79.1%	325	379	3	2
受けていない	174	19.4%	62	105	4	3
無回答	13	1.5%	4	9	0	0
合計	896	100.0%	391	493	7	5

(一般)問 60：問 59 で「受けている」と答えた方にお聞きします。

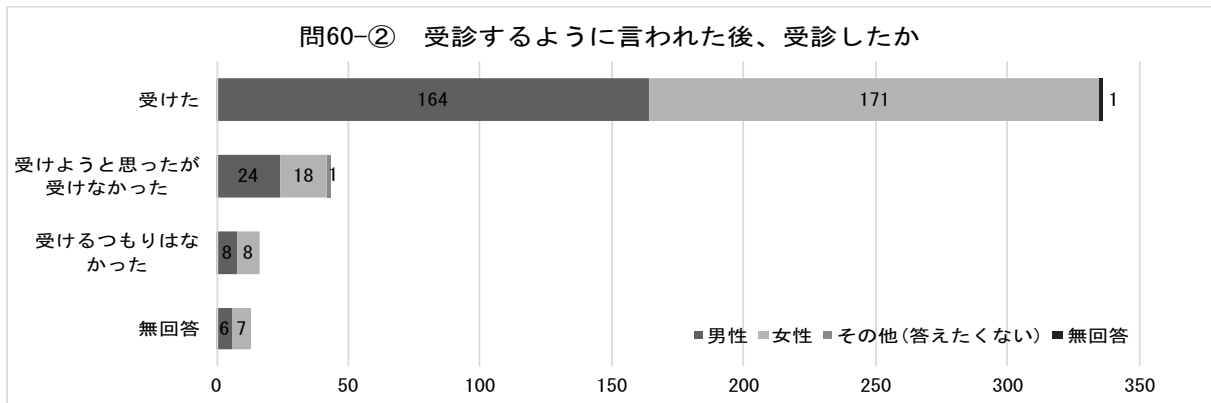
①これまで、健康診断の結果、医療機関で受診するようにいわれたことがありますか。[1つ選ぶ]



	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
ある	408	45.5%	202	204	1	1
ない	290	32.4%	116	171	2	1
無回答	198	22.1%	73	118	4	3
合計	896	100.0%	391	493	7	5

②①で「1. ある」と答えた方にお聞きします

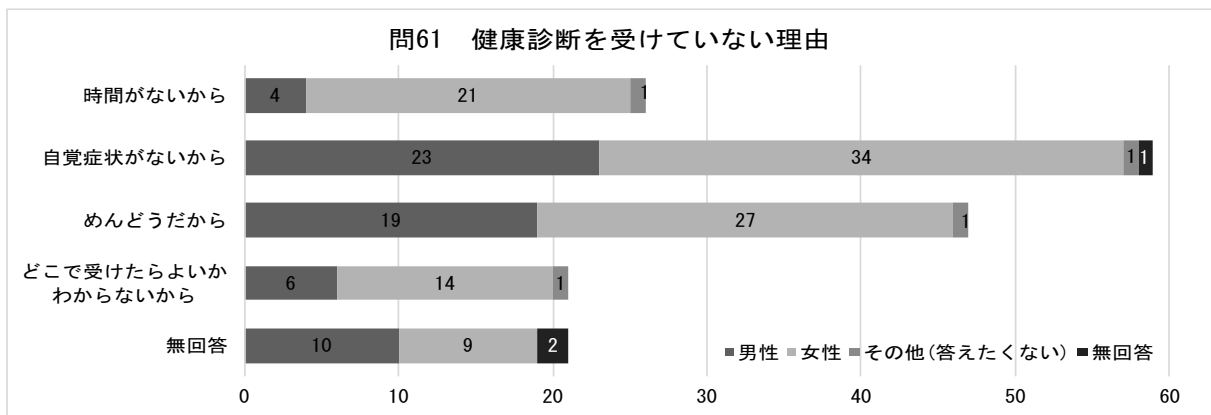
その際、医療機関を受診したり、保健指導を受けましたか。[1つ選ぶ]



	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
受けた	336	82.4%	164	171	0	1
受けようと思ったが受けなかった	43	10.5%	24	18	1	0
受けるつもりはなかった	16	3.9%	8	8	0	0
無回答	13	3.2%	6	7	0	0
合計	408	100.0%	202	204	1	1

(一般)問61：問59で「2. 受けていない」と答えた方にお聞きします。

受けていない理由は何ですか。[1つ選ぶ]

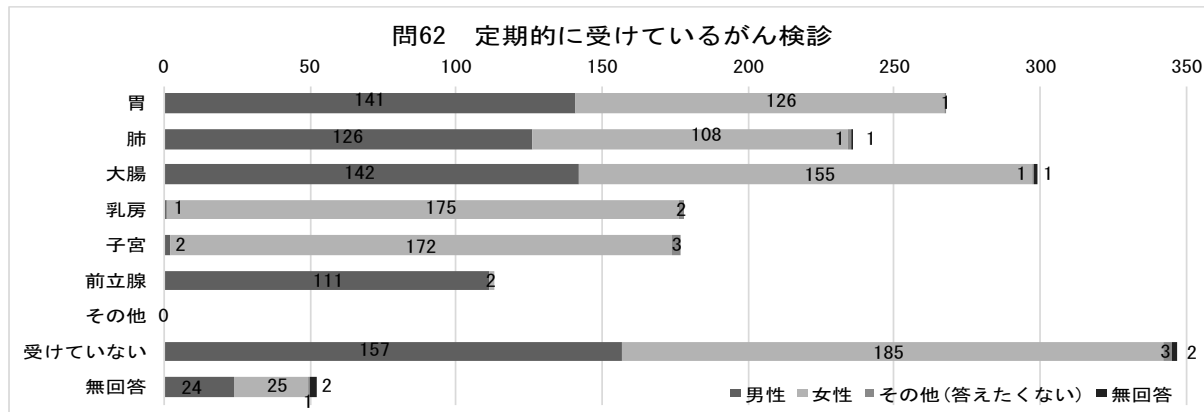


	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
時間がないから	26	15.0%	4	21	1	0
自覚症状がないから	59	34.1%	23	34	1	1
めんどうだから	47	27.2%	19	27	1	0
どこで受けたらよいかわからないから	21	12.1%	6	14	1	0
無回答	20	11.6%	10	9	0	2
合計	173	100.0%	62	105	4	3

8-8. がん検診の状況

◆定期的にいずれのがん検診も受けていない人は約4割となっている。

(一般)問 62: あなたは、1年から2年に1度のペースで受けている「がん検診」がありますか(人間ドック等を含む)。
[あてはまるもの全て選ぶ]



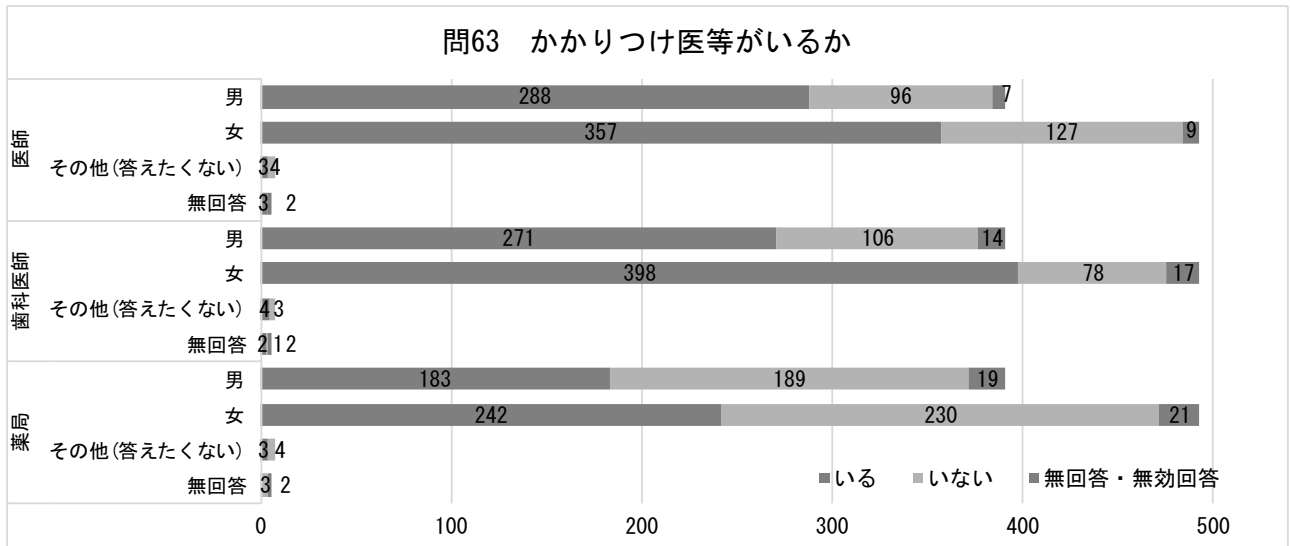
	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
胃	268	29.9%	141	126	1	0
肺	236	26.3%	126	108	1	1
大腸	299	33.4%	142	155	1	1
乳房	178	19.9%	1	175	2	0
子宮	177	19.8%	2	172	3	0
前立腺	113	12.6%	111	2	0	0
その他	0	0.0%	0	0	0	0
受けていない	347	38.7%	157	185	3	2
無回答	52	5.8%	24	25	1	2

8-9. かかりつけ医等の有無

◆かかりつけ医・かかりつけ歯科医がいる人は7割を越えているが、かかりつけ薬局のある人は約半数となっている。

前回調査では、かかりつけ医がいる人は

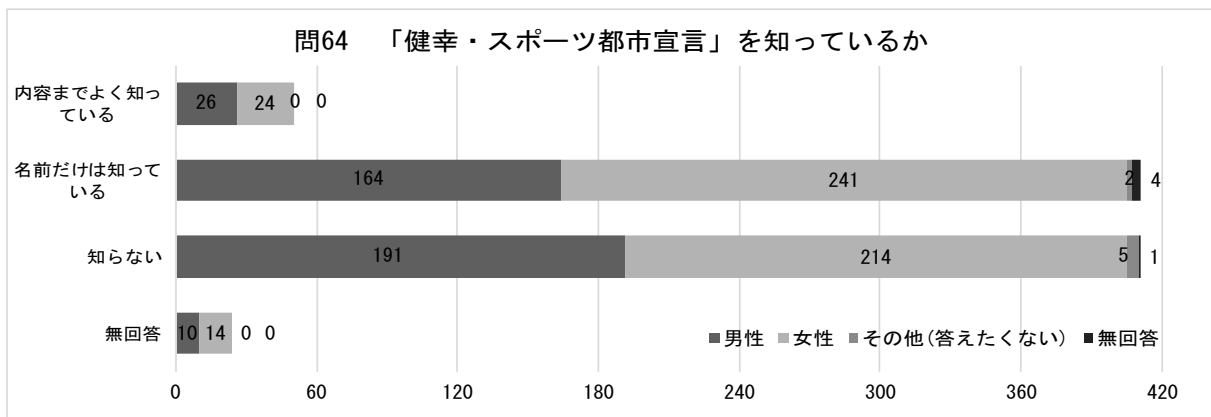
(一般)問 63: あなたには、「かかりつけ医」や「かかりつけ歯科医」がいますか。また、「かかりつけ薬局」がありますか。[それぞれ1つ選ぶ]



8-10. 「健幸・スポーツ都市宣言」の認知度

◆「健幸・スポーツ都市宣言」の認知度は5割だが、内容までよく知っている人は、5.6%と少数となっている。

(一般)問64：久喜市は令和2年3月に「健幸(けんこう)・スポーツ都市宣言」を宣言しました。あなたは、「健幸(けんこう)・スポーツ都市宣言」を知っていますか。[1つ選ぶ]



	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
内容までよく知っている	50	5.6%	26	24	0	0
名前だけは知っている	411	45.9%	164	241	2	4
知らない	411	45.9%	191	214	5	1
無回答	24	2.7%	10	14	0	0
合計	896	100.0%	391	493	7	5

8-11. 病気や健康に関する情報収集

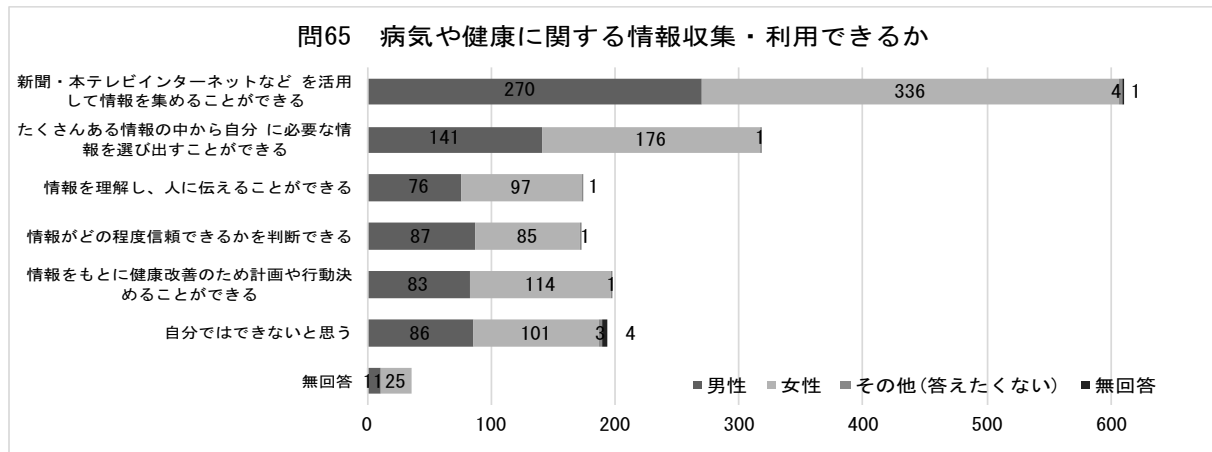
◆病気や健康に関する情報収集を自分でできると回答している人は、約7割となっているが、たくさんの情報の中から、自分に必要な情報を選べると回答している人は、3割強となっている。

◆収集した情報の信頼度を判断できると回答している人は、約2割となっている。

◆収集した情報で、健康改善のための行動がとれると回答している人は、約2割となっている。

調査結果

(一般)問 65：あなたは、もし必要になったら、病気や健康に関連した情報を自分自身で探したり、利用したりできると思いますか。[あてはまるもの全て選ぶ]



	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
新聞・本テレビインターネットなどを活用して情報を集めることができる	611	68.2%	270	336	4	1
たくさんある情報の中から自分に必要な情報を選び出すことができる	318	35.5%	141	176	1	0
情報を理解し、人に伝えることができる	174	19.4%	76	97	1	0
情報がどの程度信頼できるかを判断できる	173	19.3%	87	85	1	0
情報をもとに健康改善のため計画や行動決めることができる	198	22.1%	83	114	1	0
自分ではできないと思う	194	21.7%	86	101	3	4
無回答	36	4.0%	11	25	0	0
合計	1704	190.2%	754	934	11	5

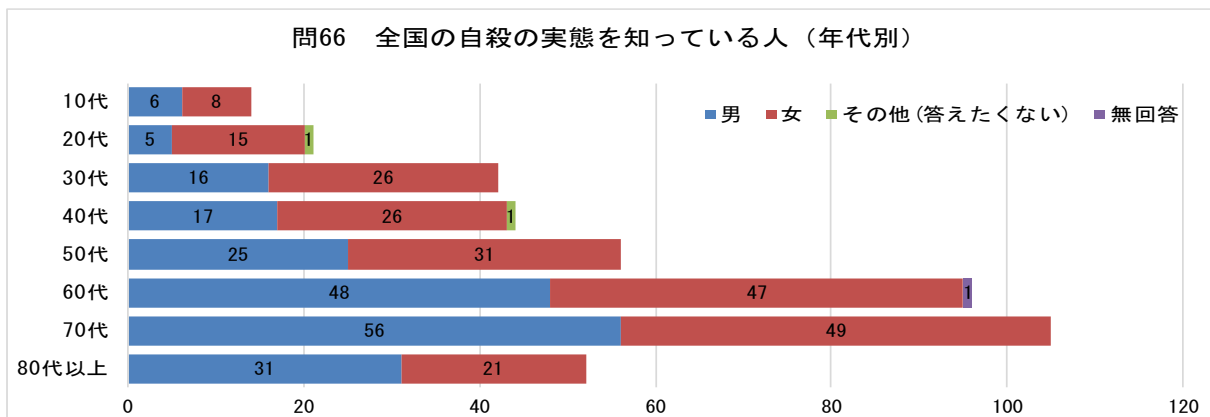
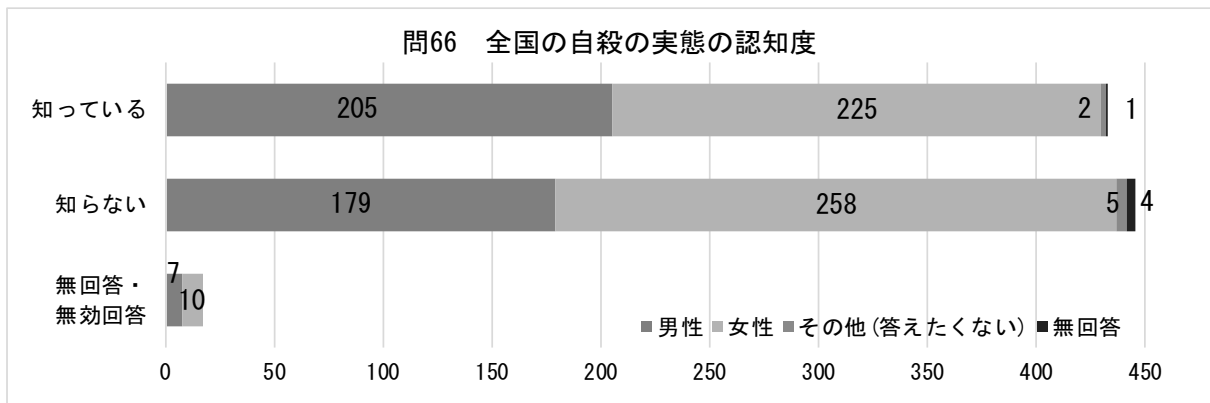
IX. 自殺予防に関する意識

9-1. 自殺の実態の認知度

◆全国で多くの方が自殺で亡くなっていることを知っている人は、約半数となっており、男性の方がやや認知度が高くなっている。

◆年代別に見てみると、年代が上がるにつれ、認知度は高くなっている。

(一般)問 66：令和2年中の全国の自殺者数は21,081人でした。(出典：警察庁の自殺統計)あなたは、全国的にこれほど多くの方が自殺で亡くなっていることを知っていますか。
[1つ選ぶ]

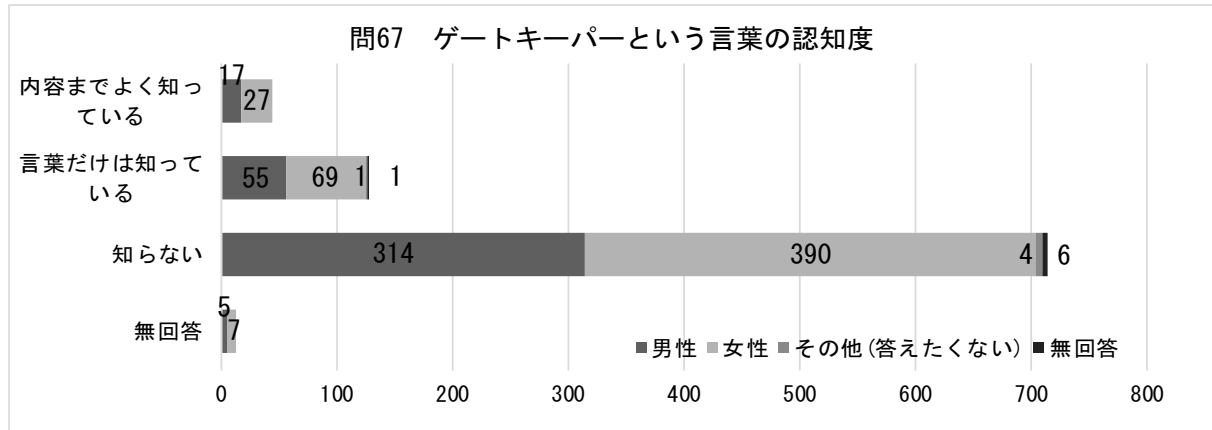


	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
知っている	433	48.3%	205	225	2	1
知らない	446	49.8%	179	258	5	4
無回答・無効回答	17	1.9%	7	10	0	0
合計	896	100.0%	391	493	7	5

9-2. ゲートキーパーの認知度

◆ゲートキーパーを知っている人は、全体で約2割となっており、「内容までよく知っている」と回答している人は、約5%で、殆どの市民に知られていない。

(一般)問 67：あなたは、「ゲートキーパー」という言葉を知っていますか。[1つ選ぶ]

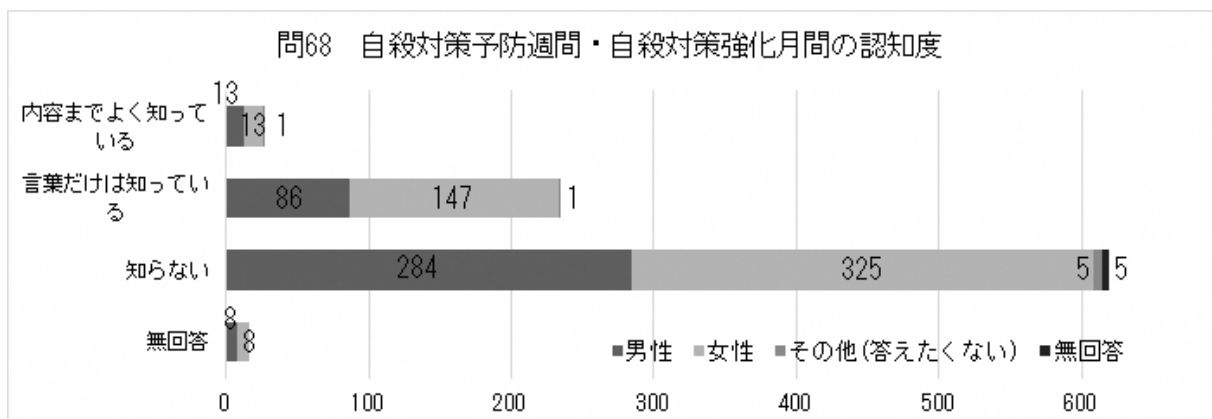


	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
内容までよく知っている	44	4.9%	17	27	0	0
言葉だけは知っている	126	14.1%	55	69	1	1
知らない	714	79.7%	314	390	6	4
無回答	12	1.3%	5	7	0	0
合計	896	100.0%	391	493	7	5

9-3. 自殺予防週間、自殺対策強化月間の認知度

◆自殺予防週間、自殺対策強化月間を知っていると回答した人は、全体で約3割となっているが、内容までよく知っている人は、約5%で、殆どの市民に知られていない。

(一般)問 68：あなたは、自殺予防週間（9月10日から16日）、自殺対策強化月間（3月）があることを知っていますか。[1つ選ぶ]

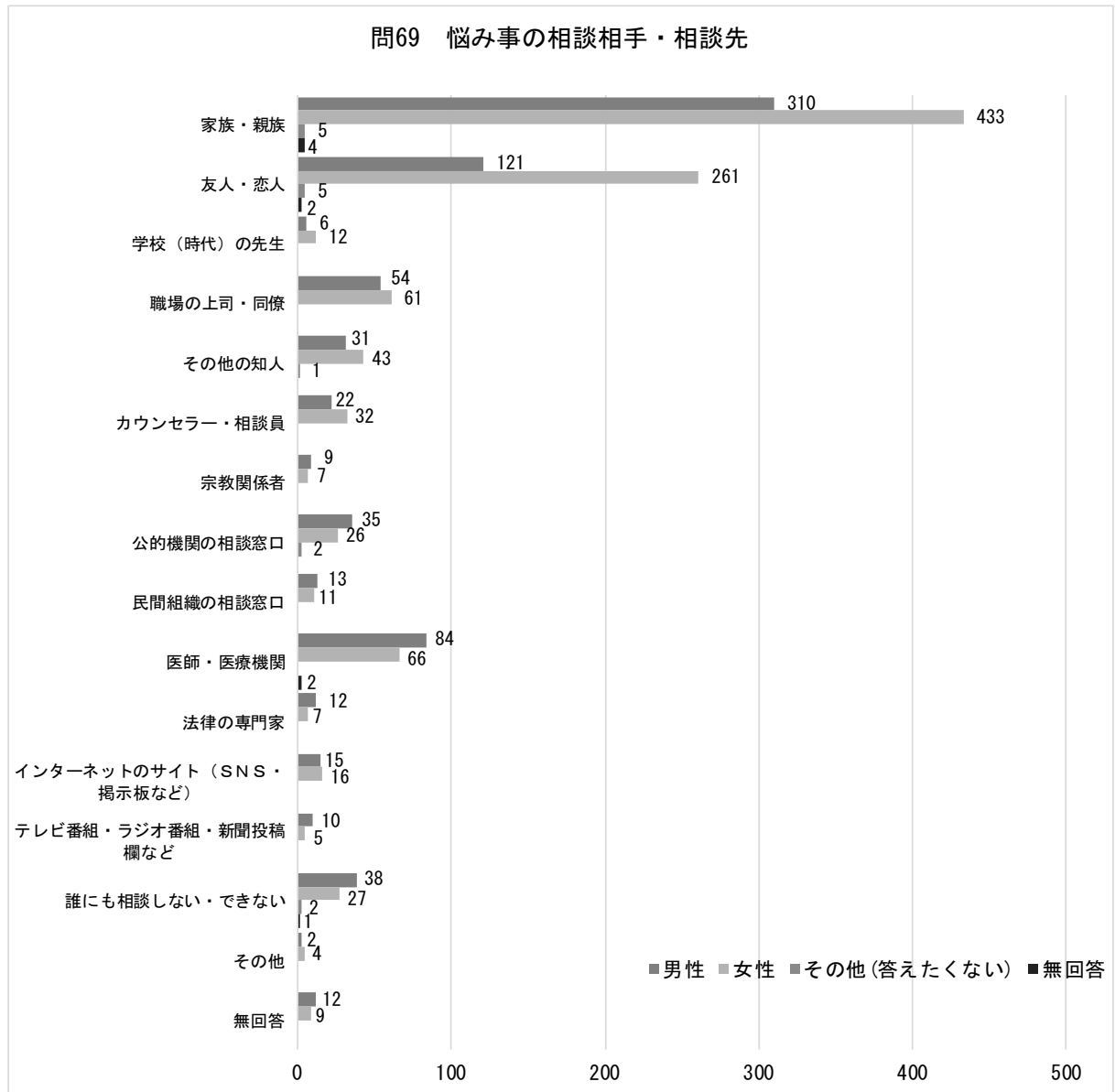


	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
内容までよく知っている	27	3.0%	13	13	1	0
言葉だけは知っている	234	26.1%	86	147	1	0
知らない	619	69.1%	284	325	5	5
無回答	16	1.8%	8	8	0	0
合計	896	100.0%	391	493	7	5

9-4. 悩み事の相談相手

- ◆悩み事の相談相手としては、「家族・親族」と回答した人が最も多く、全体で8割を超えている。
- ◆そのほか、「友人・恋人」、「職場の上司・同僚」、「医師・医療機関」が、少数の中では多い回答となっている。

(一般)問 69：あなたは、悩み事を相談できる相手として誰が該当しますか。[あてはまるもの全て選ぶ]



調査結果

	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
家族・親族	752	83.9%	310	433	5	4
友人・恋人	389	43.4%	121	261	5	2
学校(時代)の先生	18	2.0%	6	12	0	0
職場の上司・同僚	115	12.8%	54	61	0	0
その他の知人	75	8.4%	31	43	1	0
カウンセラー・相談員	54	6.0%	22	32	0	0
宗教関係者	16	1.8%	9	7	0	0
公的機関の相談窓口	63	7.0%	35	26	2	0
民間組織の相談窓口	24	2.7%	13	11	0	0
医師・医療機関	152	17.0%	84	66	0	2
法律の専門家	19	2.1%	12	7	0	0
インターネットのサイト(SNS・掲示板など)	31	3.5%	15	16	0	0
テレビ番組・ラジオ番組・新聞投稿欄など	15	1.7%	10	5	0	0
誰にも相談しない・できない	68	7.6%	38	27	2	1
その他	6	0.7%	2	4	0	0
無回答	21	2.3%	12	9	0	0
合 計	1818		774	1020	15	9

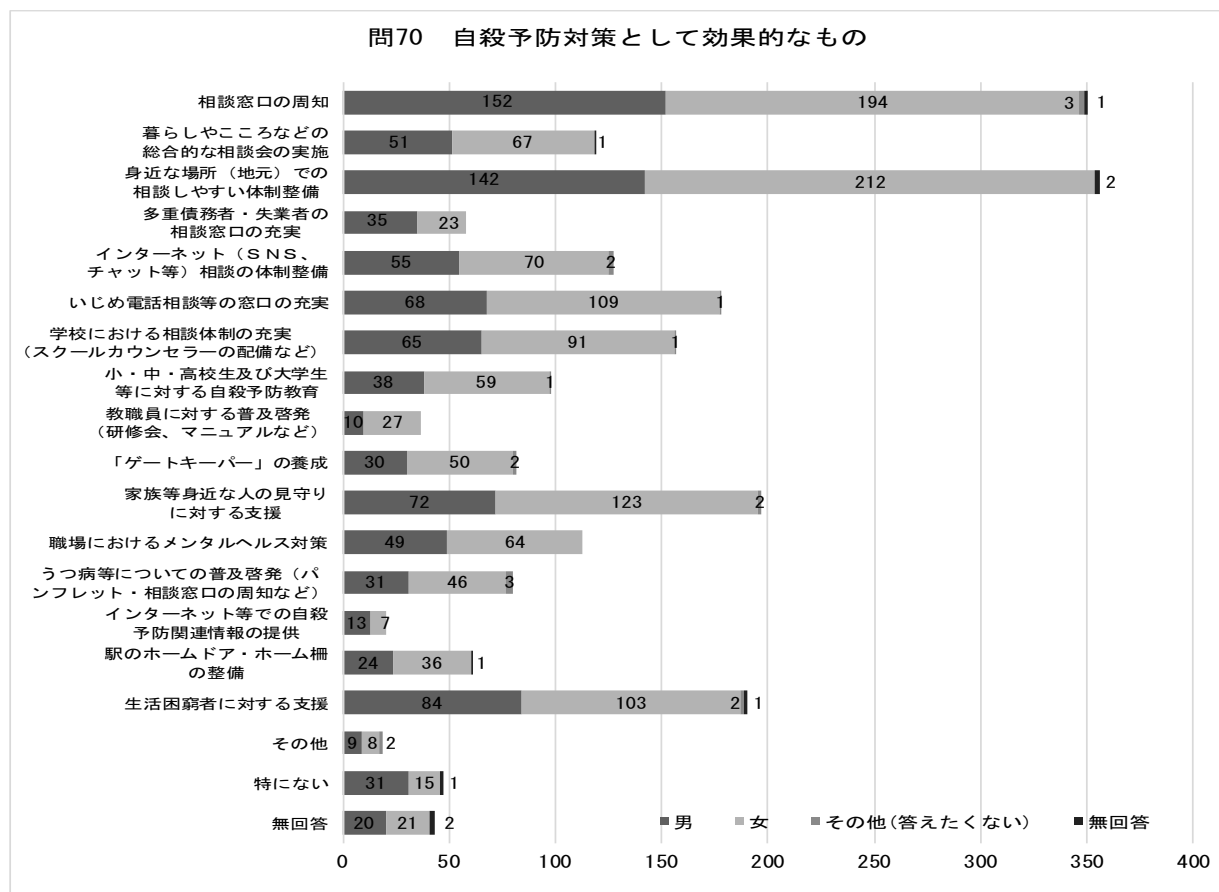
9-5. 効果的な自殺予防対策

◆自殺予防対策として特に効果的と思うものとして、「身近な場所（地元）での相談しやすい体制整備」と「相談窓口の周知」という回答が多かったことから、近くに相談場所があるということを知ることが必要である。

◆上記のほか、何らかの「相談」に関することをあげる人が多かった。（グラフの上から7つ）

◆また、「家族等身近な人の見守りに対する支援」や、「生活困窮者に対する支援」も回答が多くなっている。

(一般)問70：あなたが、自殺予防対策として特に効果的だと思うものは何ですか。[あてはまるもの3つまで選ぶ]



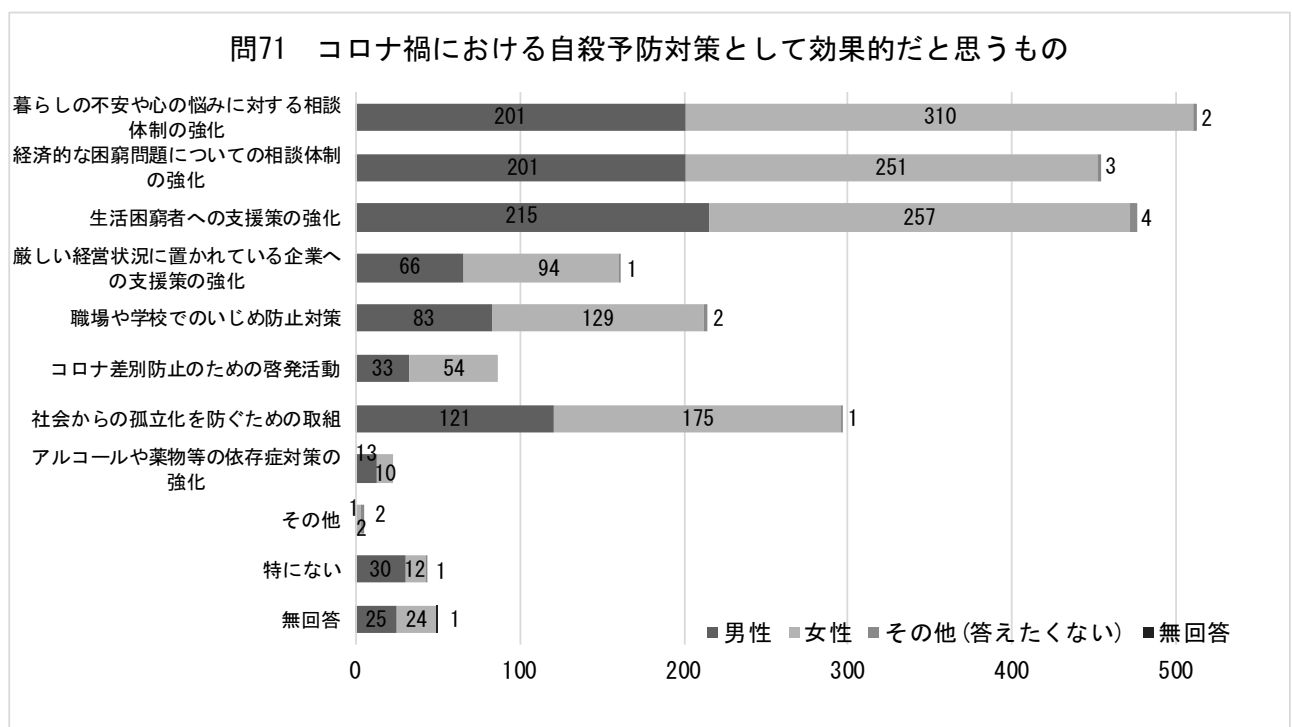
	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
相談窓口の周知	350	39.1%	152	194	3	1
暮らしやこころなどの総合的な相談会の実施	119	13.3%	51	67	0	1
身近な場所(地元)での相談しやすい体制整備	356	39.7%	142	212	0	2
多重債務者・失業者の相談窓口の充実	58	6.5%	35	23	0	0
インターネット(SNS、チャット等)相談の体制整備	127	14.2%	55	70	2	0
いじめ電話相談等の窓口の充実	178	19.9%	68	109	1	0
学校における相談体制の充実(スクールカウンセラーの配備など)	157	17.5%	65	91	1	0
小・中・高校生及び大学生等に対する自殺予防教育	98	10.9%	38	59	1	0
教職員に対する普及啓発(研修会、マニュアルなど)	37	4.1%	10	27	0	0
「ゲートキーパー」の養成	82	9.2%	30	50	2	0
家族等身近な人の見守りに対する支援	197	22.0%	72	123	2	0
職場におけるメンタルヘルス対策	113	12.6%	49	64	0	0
うつ病等についての普及啓発(パンフレット・相談窓口の周知など)	80	8.9%	31	46	3	0
インターネット等での自殺予防関連情報の提供	20	2.2%	13	7	0	0
駅のホームドア・ホーム柵の整備	61	6.8%	24	36	0	1
生活困窮者に対する支援	190	21.2%	84	103	2	1
その他	20	2.2%	9	8	2	0
特にない	47	5.2%	31	15	0	1
無回答	43	4.8%	20	21	0	2
合計	2333		979	1325	19	9

9-6. コロナ禍における効果的な自殺予防対策

- ◆コロナ禍における自殺予防対策として効果的だと思うものとして、「相談体制の強化」と回答する人が多かった。
- ◆そのほか、「生活困窮者への支援策の強化」や「社会からの孤立化を防ぐための取組」という回答も多かった。

(一般)問71：あなたが、コロナ禍における自殺予防対策として特に効果的だと思うものは何ですか。

[あてはまるもの3つまで選ぶ]



調査結果

	人数	比率	男性	女性	その他 (答えたくない)	無回答
暮らしの不安や心の悩みに対する相談体制の強化	513	57.3%	201	310	2	0
経済的な困窮問題についての相談体制の強化	455	50.8%	201	251	3	0
生活困窮者への支援策の強化	476	53.1%	215	257	4	0
厳しい経営状況に置かれている企業への支援策の強化	161	18.0%	66	94	1	0
職場や学校でのいじめ防止対策	214	23.9%	83	129	2	0
コロナ差別防止のための啓発活動	87	9.7%	33	54	0	0
社会からの孤立化を防ぐための取組	297	33.1%	121	175	1	0
アルコールや薬物等の依存症対策の強化	23	2.6%	13	10	0	0
その他	5	0.6%	1	2	2	0
特になし	43	4.8%	30	12	1	0
無回答	50	5.6%	25	24	0	1
合 計	2324		989	1318	16	1

10. 健康づくり、食育、自殺対策に関する意見・要望

- 健康は他人から世話になる要素はない。自ら進んで行うことが体調管理につながる。気持ちの持ち方次第で毎日を笑顔で過ごせるようになります。自分の健康は自分で管理するのが延命につながりますので、自分のカラにとじこめないことが一番大事と思います。家族との融和や知人との相談で悩みを発散させることこそ自らの尊い命を捨てずに済みます。悩み人ガンバレ！！86才の老人より
- 日本における公園は、殆ど子供向けと考えている節であるが外国ではごく普通に高齢者が公園で運動、体力増強に励んでいる。その器具や設備(屋外)が充実している。その様な気軽に利用できる体制にして欲しい。日本は過剰なまでの自己、責任を問う環境や弱者有利論になっていることを危惧している。民主主義とは？道徳教育は？健康づくりは財政的にも必須。恥がらずに気軽に利用できる体制を望む。
- 85歳の人生 今は健康に過ごしたいので、食事には気をつけて定期的に年2回健康診断を受け値に対して対処していくつもりです。
- 朝のラジオ体操 ポットのお茶で10分程度の雑談 県北の市役所近くの公園で見てだけでも参加でき雑談を聞くだけで参考になったことがありました。
- 予防、リスク管理が重要だと思う。他力本願ではなく、自分自身を守るために必要な情報を選択する気力、手段を理解し活用する力が年とともに衰えていくが保持していくよう心がけていきたい。健康、食育について見直すよい機会となりました。
- 市民の方々が健やかに穏やかに過ごせますように。
- 正に時代を感じます。子を知るためには親を家庭を知るべし。今は世界中を荒らしているコロナに打撃を受けて身動き不可能老人は家にとじこもり一年間の間に五年くらいの老を覚えました。しかしものは考えようで今までの疲れをゆっくり休めとプラス思考に考えて趣味に取り組む余裕をもたらしてくれました。
- 運動(ボールを使用)ができる場所が公園にあることは良い事だが、特に夏の時期に朝早くから夜遅い時間(8時～23時台)ボールの音がひびきうるさい。住宅街には設置しないでほしい。バスケットはうるさい。ウォーキングが公園の中でできるような道や住宅のない場所でのスポーツ施設は良いと思う。葛西用水の道は歩きやすく、ベンチもありとても良い場所だと思う。歩く事が一番の運動だと私は思います。
- あえて歩行が難しい通路をつくるなど、知らずに運動ができる街づくりで健康増進都市を目指す。
- 公園が足りず、子供たちが思いっきり身体を動かす場所がありません。特別な遊具はあまり必要ないと思います。広い土地、シンプルなものがあればそれぞれ工夫してたくさんの方が活用できます。菖蒲高校跡地にできた運動公園が有料なのにはびっくりしました。だれでも自由に利用できる公園にしてください。人件費の方ばかりかかっていると思います。マラソンばかりで健康になるとは思えません。見た目立派な公園ばかりつくらないでください。よろしく願います。
- 他の行政区にあるような住民が安全で自由に使える運動設備がないと思います。車で移動できる方は会費などを払って民間のスポーツクラブを利用していると思いますが¥5000—15000/月くらい払っていると思います。それぞれの生活スタイルで自分のために使える時間は時間帯や長さも異なります。24h365日利用できるスポーツクラブも見かけるようになりました。

たが行政のものではありません。一般道をランニングしている方を見かけますが車道を走っているため危険と感ずることがあります。また男性は不審者と思われ訴訟を受けたりと不自由です。他の行政区はランニングできる敷地(ランニング向きに路面を舗装し足に負担がかからないようになっている)を住民に解放しているところもあります。韓国ではエリア毎に公園のように大人がトレーニングできるよう簡単な運動器具を設置した場所が多くみられます。中国では公園で大人が集って太極拳などの運動を楽しむ生活が根付いています。オーストラリアでは大きな公園にインストラクターを設置して移動式のレッスンを開催していると聞きました。日本は子供に対しては公園を設置したりしますが大人に対してはあまり考えられていないのでは？家庭や学校・会社などの社会的集団だけでなくそれらとまったく関係ないかわりがあると自己の価値観や自分の評価も変わり迷い追いつめられた気持ちを考えなおすきっかけが生まれます。久喜市に25年ほど住んでいますが自宅近くにスポーツクラブがないため10年以上前の職場近くのスポーツクラブを利用しています。当時は仕事も忙しくストレスも多く疲れていましたが自宅と仕事だけの生活に変化をつけたくて自己投資と決めて会費を払っています。家族や職場の人以外の私のことをしらない方々とレッスンといういつも異なる共通の目標や評価を経験して自分も知らなかった自分を発見したり心が解放される思いでした。行政区内で低価格で利用できる施設などの設置はメリットだけではなくデメリットもあると思います。かえって個人情報が見えてしまい望まない関係が生まれたり・・・自殺に関しては知識も考えもありませんが追いつめられている方はわらにもすがる気持ちとあきらめの気持ちでちょっとしたきっかけでよくも悪くもなってしまうと思います。自分で改善できない環境から解放されるだけでも命を絶つという結果を選ばなくて良いのだという選択があることをわかってほしいと思います。個々に問題が異なり一抱して考えられませんでした。

- 自分の身近に体力づくりができる場所を作ってほしい
- 健康な高齢者には仕事がある人の方が元気に毎日いきいき生活を送っていると感ずます
- 青葉グラウンド他 久喜総合運動公園など テニスコートですが子供たちが予約したくてもちようどよい時間はほとんど取れず子供には遅い時間くらいしか空いていないことがほとんどです。明日練習しようと思っても取れません。先着順でとるのは仕方ないと思いますがいつも同じようなグループばかりがとっているように思います。もう少し子供たちが取れるような工夫はできないでしょうか。せめて学校が休みの土日くらいは。
- 自分に必要なカロリーの数値を知らないことに気が付いたので授業などでもっと学びたかったと感ずました。家庭科では学んだ記憶が少しだけありますが、大きくなってからの自分の身体について知りたいと思いました。
- 定期的な健康診断によって健康増進になると感ずています。
- 健康づくりのためのサークルづくりの指導がなされたら良いと思う。健幸、スポーツ都市宣言を楽しみにしていたのですが コロナのせいなのか 何の催しもなくなりました。久喜市は広域になってしまつて公民館、保健所などを使用しなければ車がないとなかなか参加できず今ある施設を有効に利用して望ましいと思います。元気で老いてが希望
- 健幸、スポーツ都市宣言に期待
- 個人事業のところや主婦などは定期的に健康診断や人間ドックなど経済的にも受けにくい状況で受けたくても受けず、、、という話を聞くのでなんとかしてほしい
- ジョギングするときコスモスロードにトイレがないのでトイレを作ってほしい。夜も暗いと走りづ

らいので街灯もあるとよい

- 健康づくりは、自覚だと思ふ。
- (問 61) 答「コロナの感染が心配」が一番の理由です。
- 高齢者対象の体操サロンを毎月定期的に開催してもらえたら参加したいです。(専門職の人と一緒に) 高齢者向けの体操(リズム体操?)など、5~10分程度で毎日できそうなDVDを久喜市オリジナルで作って販売してほしい。(1,000~1,500円くらいで)
- 気軽に運動できるように、大きな運動施設をもっと増やしてほしい。
- 少しでも運動出来るように心掛けていきます。
- 久喜市「健康・スポーツ都市宣言」について、広報等で知っていましたが、これを機会に、大きくアピールしてほしいと思います。そして、私たちが身近な所で実践できる施策をお願いします。久喜市をアピールするものとして。
- 「健康なまち」=久喜市の細部地区、例えば地区毎の対応が必要かと思ふ。「自殺対策」=民生委員の増員と役割の拡大
- 日中、都内で仕事をしているため 土、日、祝で久喜市のイベントにもっと参加するチャンスがあればと思ふ。地域での見守りは大切。
- 強制的に運動させれば健康になる。自殺を考える余地がなくなる。世界が平和になる。
- コロナ禍で在宅勤務が増えて以前より体を動かさなくなった。体重増加など自己管理を厳しくしないと健康を損なう恐れがあるので戒めたいと思ふ。自殺の問題に関しては、自身が小学校2年生の時、クラスに登校拒否の男児が一人いて毎日朝、本人の自宅へ迎えに行つて登校を促した結果、約半年後に一緒に学校へ通うことができるようになり以来高校まで親しい間柄になった。この経験からあきらめずに本人を尊重してかけがえのない人だと感じて接すれば相手に伝わる場合もある。
- 特定健康診査に血管年齢検査を加えていただきたい。ゲートキーパーの養成を早急に進めていただきたい。健幸、スポーツの都市宣言は看板を立てるだけではなく、市の施設、総合運動施設が久喜市には現在ないと思ふので、そういう施設を作ることを進めていただきたい。私も含めて民間の施設で運動しているのが実情だと思ふ。食育にはセンター給食はいまいちと思ふ。自校方式で学校菜園等を育てた野菜を取り入れた献立を全校で食べる等の経験を小中学校で経験させることが積み重なってできることだと思ふ。
- 市の検診は30代以上からのものが多いので20代から検診が受けられるようにしてほしい。桜田小学校に通われている方から聞いた話ですが下校時に1人の子に対して数人の子がランドセルを引っ張ったり 建物内の階段から突き落したりするいじめがあり学校に相談したところ 先生方からは下校時間は指導時間ではないので関係ないというような返答がかえってきたそうです。いずれその小学校に自分の子供も通うと思ふので小学校内のいじめに対する対策がしっかりとられていないと思ふと不安です。
- アンケート調査では問題点があるように思ふ。たとえば16問、朝昼夕30分以上かけて食事をしている方がいますか? 問70, 71の問題も3点以上考えられます。と書きましたがこのような意識調査はこれからも市民へお願いします。健康、自殺対策にもなる公園 それから公園のような危険のないゆったりできるような場所を作っていただきたい 半径1km以内に1箇所必要です。
- 健康づくりのために、体育館などの貸し出しを空きがないように使えるようにする。歩数計を

利用してポイントをあげてそのポイントで地域で買い物ができる。学校でのいじめ対策として学校に相談員などを置く。コロナ対策として使用しなくなった学校を使える準備しておく。などよろしくお願いします。

- 一人暮らしのため食育についてはコメントできないが適度な運動、友人とのコミュニケーションを常に心がけている。自殺対策については親身になって話をきいてやる、孤独にさせない、先生方は子供の顔を見れば何かあると判ると思うがかかわりたくないところがあり手遅れになってしまう。高齢者の一人暮らしも多く、各自治体の民生員は巡回して話を聞いてやるようにする。
- 身近にゆっくり過ごせる公園があれば良い、生活に困っている人にすぐに支援できる体制ができればよい
- 自分で考え体を動かし何でも話せる家族や友人を作る事だと思います。
- 健康や自殺にしても本当にこまっている人ほど相談しないと思う。
- 他の市町村等では、高血圧や糖尿病対策等住民を集めて積極的に行っている。又、生活困窮者問題等に関しても、住民から、不用品等の食料品、衣料品、子供等にはおさがりを市役所で集約し、希望者には市民だより等で配布日を決め取りに来てもらおう等積極的に展開している。久喜市役所は昔から何もしない有名な市と市民は皆思っている。市長が変わったので、少しは良くなるかと思っていたが何も変わらない。こんなアンケート何の役にたつのか疑問だ。何もしないのに、経費の無駄遣いそのものだ。恥を知れ。
- 健康と、自殺、その他の事でもとても意識が高く、努力している人と、意識が低くなにも気をつけていない人に別れてしまっていると思う。「健康オタク」などの言葉があるようにやり過ぎる人たちと何もしない人に二分化されている。市の取り組みや広報などの情報も毎年同じものの繰り返しで進化がない。保健センター、図書館、体育館、ふれあいセンターなど、もっと市民が利用したくなるような活動を考えて実施してほしい。投函するのが、期日を過ぎてしまい、申し訳ありませんでした。おはがきの通知で忘れていた事に気づきました。ありがとうございました。
- 自己管理に依るところが大きいと思うが、それが出来ない人が多いのではないかと考える。公共のサービスに頼るよりも、家族・知人によるサポートが重要と思う。家族や地域のつながりを大切にするための政策が必要ではないか。
- 気軽に参加できる運動プログラムの実施(毎週もしくは毎日)栄養士の相談窓口(1週間の献立配布)←コロナのとき 大変だったのでぜひ取り組んでほしい。
- 健康づくり、食育、自殺対策のすべては家庭、学校、社会、の3つで総合的に実施すべきもの。政治(市)はその環境、教育を備えるべきものと思います。
- 本当に苦しんでいる人は人にすら相談できない状態になっていたりします。私自身もそうでした。そういった人たちをどうするかがしっかり対策されないと意味がないと思います。また、そういった状況の苦しさは普通の人には伝わりません。普通の人々が何も考えなしに「生きていれば楽しいことがある！」と言ってきてもキレイゴトにしかこちらには聞こえないのが現状です。アドバイスすればいいわけではないということです。資格を持った人がカウンセリングのようなことを行政としてもっとやるべきかと。お金がなく家運セリンスに行きたくても行けない人もいます。低価格、もしくはできたら無料のカウンセラー施設などを検討してください。
- 相談を聞く人は、健全であり、相談をする人は不安やストレスなど悩みを持っている人との間

には大きな溝が生じていて、中々その人の心の中まで把握しきれないと感じていてこれまでの事例などを参考にして相談に来る事しか出来ないのではと考えると中々難しい問題だと思います。

- できるだけ家庭巡回等して相談に応じる。孤立を防ぐ。
- 自殺が美化されないように自殺の悲惨な状況を知るべきだと思います。学校の教育の中で。家庭の中で。
- 身近な場所(集会所など)での、おしゃべりサロンみたいな場が持てると良いと思います。月1.2回でも世代を超えて集まり、ゲームをしたり体を動かしたり子供の面倒をみたり創作したり…と、誰でも気軽に参加できるようにして孤独化を防ぐ(若い人も、年寄りも)
- 相談者に対して、解決策を示せる行政であってほしい。
- ヤングケアラーの実態の把握、いじめの把握をし、自分が何のために生まれてきたのか、自分の未来があることを導く そんな支援ができればいいなと思います。お金をばらまくことが助けにならない時もあります。真剣に話を聞く、とことんまでつきあう、そんな施設があってもいいと思います。
- いじめは声をあげたくても声を出せないからいじめられてしまう。窓口ではなくスクールカウンセラーさんなどが反対にいじめられっ子をさがせないかな?いじめっ子もさがす。むずかしいですかね。
- 家族など近くにいる人が当人のサインを見逃さないことは大事だと思う。(難しいですが)
- 看護師や医師ではありませんが、精神科のある病院で働いています。たくさんの人々のカルテを見て仕事をしています。平たく言うとお金がないから死ぬしかないと考える人は本当に多いです。生きていてただお金がかかる＝払えない＝家族などに迷惑がかかる＝何もしたくない＝できない＝死にたい＝と考える人本当に多いです。そこまで追いつめられる前に家族でなくても手をさしのべられる環境があったらなあと思います。生活保護という言葉、制度へのイメージを変えていくことも大切かと思いました。
- 自殺しないように声をかけあう事が大事ですね。
- 自殺対策 1.小中高のいじめの対策強化 家庭との連絡強化をお願いします。少々弱くその場でまらめようとする感があり 2.生活困窮者対策が甘い感じがします
- 駅のホームに柵をつけてほしいです。自殺対策としても必要だと思います。
- 本当に困っている人は心を開いて素直に話をするでしょうか?普段からの近所づきあいがあれば雨戸が開いていないだけで声がかかけられます。どんな学識があっても常に人と会話ができるような関係でいられないといけないと思う。話せる人はちょっとした変化に目をそむけず声をかける勇気をもって欲しい私も目標です。このアンケート表で知ったゲートキーパーの言葉とても勉強になりました。私も周りは年配の方一人住まいの方が多地域です。私にできる範囲内で良い関係を保って生活していきたいと思いました。
- 自殺対策一多様な人生を生き抜いた人々を登用する(相談員) 学歴、職歴は問題ない? 人
- 悩み事に対する相談体制の強化が必要だと思います。警察も役所の係も相談してもこれ以上は立ち入りできないと言います。これでは何も解決できません。相談者はこれ以上のことができないから相談しているんじゃないですか?相談してください、相談してくださいと言いますが口だけで対応ができていないと思います。もっと体制を整えて活動して頂きたいと思

ます。

- 毎日の生活や健康について相談の窓口があると知ることが大切です。特に子供たちにもそのことを知らせる必要性を感じます。学校にもそのような窓口があることを授業の中で教えてほしい
- 自殺はいろいろな悩みや困難等を持つ人間にとって唯一の最後に行える権利であると思います。悩める人の心の中はいくら優秀な人でも読むことはできません。たとえその人たちのアドバイスで自殺を止めてもいつかは死を迎えて無になってしまいます。人間は死ぬことによつと無になるのです。遠い過去より世界中で無数の人たちがこれを繰り返して来ています。安楽死も人間にとって最後の権利だと思います。
- 自殺する人は相談。こんな支援があるとか広報活動をしっかりする。助けてほしい
- 相談窓口とか相談体制とか対策とかたくさん書いてありますが具体的にどんなことをしてくれるのでしょうか？相談だけなら何も解決しないし、自殺まで考えていたら相談にすらいけないような精神状態だと思う。DV、虐待、身体的障害者家族の介護、精神疾患のある家族の介護、誰がどうやって助けてくれるんですか？スピーディーに動いてくれるんですか？生活困窮者に道端の草取りや草刈りの仕事をあたえて給料払ってください。栗橋役場周辺、草のびすぎて車に当たります。道も狭くなっています。いくらでも仕事はあります。栗橋役場のふみきり狭いです。歩行者危ないです広げてください。草もじゃまです。
- 第一に幼児教室で命を大切にすることをしっかりと教える事が大切なことだと思う。仏教には自分で命を断つことは次の世にはミズのような姿で生まれると教えられています。
- 子供のいじめ自殺は身を切られるような思いで目にしています。親にはなかなか言いにくい事だと思うので、頼りになるのは先生です。先生を徹底的に教育して欲しいし、かくす事はやめて欲しい。大人のことなかれ主義を治さないといけないと思います。
- 地域、社会からの疎外感、孤立感を感じさせないようにコミュニティーや交流の場を広げていければ健康に楽しく過ごせるのではないのでしょうか。うちは町内で引っ越してきて7年も立ちますが班長の役を何年も飛ばされうちより後に引っ越してきた方が今後班長をやるような話し合いでした。大変疎外感を感じて居ります。子供が小さいので配慮して頂けるとは思いますが、何年も経つと形見が狭い思いです。引っ越すように促されているのかしらと思います。早く近所の世代交代してほしいです
- 孤独にならない環境を作ることが大切だと思う。
- 経済的な支援をし、社会からの孤立化を防ぐための取り組み 職場や学校でのいじめの防止対策
- 1.暮らしの不安や心の悩みに対する相談体制強化(本気で) 2.経済的な困窮問題について相談体制の強化 3.生活困窮者への支援策の強化 4.社会からの孤立化を防ぐための取り組み 特に役所に相談等しても職員の返事は不適當で親身さがなくそのばしのぎの説明が？ 担当の職員も親身になって相談と一緒に考え心配してください。相談に行っても職務上理論だけで相談者に説得するのみ。相談者の身心を本心をもって相談理解協力がほしい おもてだけあと恥を建前に説明するのみで弱腰になり協力は得られない。職員も親身になって問題の解決にあたってほしい。
- 意外に見落とされるのは夫婦家庭の問題が子供の心身に影響されているため ひきこもり自殺へとになってしまうのではないか？ 夫婦円満の楽しい家庭にするにはどうお手伝いでき

ますか

- 生活困窮者への支援ですが 特に子供に対しての支援強化望む→子ども食堂、教育支援
またボランティアの活動を強化してほしい 各ボランティア団体の紹介、周知により参加者
増やす、資金支援
- とにかく毎日誰かとお話をする相手が必要だと思う。イベントの回数を多くしてほしい バザ
ー、物産展など
- 自殺対策などの件ですが 相談しても何もわからないことが多い。何か結果が得られるよう
にしてもらえたら 相談して良かったと思える
- 私自身子供の頃「いじめにあい」いまなお心と身体に苦しまれての生活を送っています。人と
の接し方、社会人になり会社に入社する活動が出来ず2年ほど家にいました。母のすすめも
ありアルバイトとして今も働けていますが、どうしても昔のいじめられてきた心の傷があり抜
けられていません。思えば最初にいじめられたのは幼稚園の時から始まりました。年長組の
担任の先生からのいじめ何もしていないのにローカに立たされ教室から出され(おそらく自
分が他の友だちより理解力がなかったりやる事が遅い事などが気に入らなかったのでは。
小学校、中学校と女子生徒に(同級生)にいじめられてきました。母にこの話をしたのが中学
を卒業してからです。家族に話したら迷惑をかけると思い誰にも言えなかった当時は今の様
にTV やニュースに話題にさほどならなかったように思います。こんな思いから抜け出されな
い自分です、だから結婚なんて考えられません。
- 悩みストレス等は1人でかかえこまないで周囲の人間(家族、知人、友人、信頼できる人)に
相談をしていくことが必要だと思います。⇒孤立しないこと。生活習慣病については、主治医
のもと服薬すると共に食生活には充分留意し、適度にストレッチ等運動を行っていくことが肝
要と思います。
- 学校で同じクラス、仕事で同じ仲間を変化させてすべてが片寄らないようにする。「0」からの
出発は新鮮だし、他人に気をつかうことは良いことだと思う。以前の体制関係も形を変えるこ
とが出来視点が変わる点もあると思う。
- 近年、SNS での誹謗中傷が原因で自殺をしてしまう人が多いと感じています。気軽に使える
便利さはありますが、簡単に人を傷つけて良いものではないので、何でも気軽に書けないよ
うな対策などができるようになったらいいと思います。
- 不公平な世の中で、健康でいて、不慮の事故死を望むか、耐えることが出来るか、出来なく
て絶つか…。心の健康が一番であることが先でない！ 貧困＝何事にも頑張らず援助の下に
居心地を置く、健康にも死に対しても深く考えず楽しんで得る人と知らされました。並以下の収
入で、高収入で…が損する世の中と……思います。
- いじめなど困ってどうしようもなくなったときに相談する窓口があってもそこで相談できなかつ
たらその先悲しい結果になってしまうと思う。なので困ってどうしようもなくなる前に、いじめと
か関係なしに話ができる場があったらいいと思う。
- 自殺が周りの人に与える影響(心の傷として残り続けてしまう、自責の念に駆られてしまうな
ど)について、特に中高生の育ちざかりで、周りとの差異を気にし出す年代の人に”自殺の重
大さ”というのを教えてほしいです。自殺願望をもってしまうと周りの人のことなどどうでもよ
くなり、とにかく消えたくなくなってしまうと思うので、そうなる前に”自殺”やリストカットなどの自傷
行為という選択肢を与えないことが大切だと思います。

- 私も以前そのような時もありましたが環境を変えて見て自分の好きな事を始めてどんどん良い人に逢う事が出来て自分の子供もその時を脱出、できました。
- シングルマザーです。困っていても助けてくれる人もいない。もちろん、シングルマザーでも、別居して、生活が苦しくない人もいるの知っていますが、本当に困っているのにどうしてきちんと支援してくれないんですか？支払いばかりどんどん来るのに支援が不十分。
- 気軽にカウンセリングできる窓口がほしい。地域での活動や、サークル活動などに参加したい。今年引越したばかりで、この辺りに友人がいないが、友人を作る機会がない。うつ病があり、治療もしたいが、近所の方たちにバレたくない。
- 解離性同一性障害(DID)患者です。世間では、多重人格と呼ばれているものです。世の中にある、様々な病気(年齢問わず、若くしてなる身体の病気や、精神の病気)に対する世間への認知、理解を深めることが、先ず大事だと思います。病気故に、食事も取れず、精神的にも身体的にも病んでしまい、自殺をしてしまう人もいます。珍しい病気や理解されがたい精神病に対しての対応や理解がないと、どうにも白い目で見られてしまって、病気で仕事が出来ないことを、「元気なくせに仕事しないニート」と言われたり思われたりするのはいづれです。LGBTQ が世間に広まってきて、理解も深まっているので、是非、精神病や若くして掛かる難病についての人生での不便な事を義務教育の特別授業に取り組みなり、講習会を開くなりして、正しい知識と理解をどんどん広めていってほしいです。微力ながら、私も理解を広めるためにネットでの配信をしています。
- 私は悩みがあってもあまり人に話すことができません。私と同じような思いをしている学生は多いのではないかと思います。話したくても誰に話したらいいのかわからなかったり、周りの人に話すには重すぎる話だから、、、といったり結局話さないで自分の中でどうにかしようとするということが今までにも多々ありました。相談窓口があることは知っていても、話しに行ったり電話をかけたりするのは少しハードルが高くなってしまいうような気がします。気軽にメッセージという形でスマートフォンやインターネットから送ることができたらいいなと思います。これまで久喜市で生活をしてきて、本当に温かい市だなと感じることが多々あります。小中学生の頃はよく地元の方に協力してもらって田植え体験をしたり、彩嘉園に行かせてもらったり、昔の遊びを教えてもらったりとたくさんの経験をさせてもらいました。こんな素敵な市で過ごせていること、幸せに思います。
- コロナ禍で人との交流が少なくなることと、経済が下り坂になると自殺者が増えてしまうことは容易に想定できます。コロナの流行を抑えることも必要だと思いますが、自殺者を増やさないためにもコロナの規制を強化することは避けて頂きたい。
- 健康づくり、食育、自殺対策どれについても20代としてはあまりなじみがないように感じました。もっとこのようなコロナ禍で社会が不安な中で体制の整備だけではなくSNSを利用した発信や実際に行っている活動を表に公表するような物を考える必要があると思いました。あとは現状の私たちの声をもっと簡単に市や政府に届いたらいいなと思います。心のケアは本当に重要で感じ方もそれぞれであるからこそ、自分の生き方を少しでも認めてあげられるような環境作り、逃げれる場所を作るべきだと思います。同世代には生きていけば何かにつながることもある、明るい光が見えてくることがあると伝えたいですね。

- よりそいホットラインに電話した。楽になりましたか？と言われたがならなかった。電話を切った後重いそう状態になり入院してしまった。おさまるのに半年かかった。市民プールがなくなる事が残念だ。
- もっと地元のを気軽にかんたんにお買えるところがあったらいいと思います。
- 子供の頃から久喜市の特産など美味しく、良い農産物の選び方、何故地産地消が重要かをSDGsをからめて教えてあげてほしい。
- 母子、父子世帯の子供たちの食事状況に気遣ってやってほしい。給食が栄養補給の大部分を占め、休校になり栄養低下の状況がある世帯が問題提起されました。行政により救ってほしいと思いました。
- コロナ禍から特に食事を十分に取れていない人々がいることを知り心を痛めております。子ども食堂など近くにできればボランティアとして参加させて頂きたいと思います。
- 貧困世代や外国人世帯の幼児、小中学生に対し特別な予算を組んで給食費補助、食事券配布、公的学習指導、日本語指導、高校進学支援などを行うべき。教育と食事を充実させる必要がある。また身体障害者、適応障害者の普通学級への積極的な繰り入れとサポート一、整備を行うべき。
- 食育の意識を高めることでフードロスの環境を高められるように公共の給食センターなどを地域食堂として開くことで地域の多くの世代の人々に食文化を伝えてほしい。
- 農薬を少なく(無農薬は大変なので)多少の虫食いや曲がり、変形のものも市場に出し安全性がわかれば買う人はいます。野菜くずの利用方法も有効に。難病も減るのではないのでしょうか。免疫力が上がり不妊の人も減るでしょう。休耕田が多すぎ。野菜作りをした人はたくさんいる。活用方法を教えてほしい。輸入がストップしても食べ物があるように国内生産を考えてください。他市町村では食育や高齢者の体力作りに力を入れている所もたくさんある。良いところ、真似をしてでも見習うことは見習ってください。久喜の良いところは？どんな所？何もないのが久喜です。とても悲しいです。久しく喜ぶ久喜であってほしいです。
- 食育・・・若い人たちも学べる家庭料理教室があるといいと思います。平日に1回、土曜日、日曜日に1回ずつ3回あるとよい
- 食育に力を入れるならまず、学校給食をおいしくしてほしい。こども(小学生)が最近、給食がまずくなったとなげいている。食品ロスのなにもものでもないと思う。せっかく楽しい給食の時間なのに、おいしくないのではかわいそう。住宅ばかりたてるのではなくて、農地を確保して久喜産の野菜や果物をもっとつくれるように支援していくことも必要だと思う。身近に畑や田があるのと無いのでは食べ物に対する意識が違ってくると思う。
- 心の病を抱えた人でも社会復帰しやすい環境を整えてほしい。家庭菜園に興味があるので市民農園を増やしてほしい。
- 産業祭のような催し会を増やす。農家の廃棄するような物を安く売り作り方など教える。簡単な作業のボランティアを集め”する事”の意味を伝えて行く。必要とされている事の意味 etc. 私は公園でウォーキングしていますが、枯れ葉などで汚い時、片付けたいと思いますが、どうしてよいのかわかりません。勝手に掃除できませんし。ボランティア募集してくれたらと思う事も…。
- こんなアンケートを集計したからって何がわかるのでしょうか？意味不明なことに税金を使うのはどうかと思います。こんなことをした・・・という自己満足の政治、行政には辟易としてい

調査結果

ます。はっきり言って・・・

- 久喜市が「健幸」というあて字みたいな言葉を使うことに不快感を覚えます。こんないい加減な言葉をキャッチフレーズにすると、ゾッとします。
- いつもお世話になりありがとうございます。これからもよろしくお願い致します。
- お金がないので、食育なんて考えられません。なんでもスポーツ、バカか。足が痛くて。久喜だけでも給付金配って欲しかった。まず、人が食べていくのに 市長は顔が分かりません、見た事ない。もう少し市民を見て 生活保護になりたい。両足が障害者なのに、大変なんだよ。
- アンケートの結果がどのように活かされるのか疑問です。高齢者には長くてきついです(アンケートの量)
- このアンケートは 88 歳の父に代わり私が代筆しましたが、自殺予防などについては聞きにくく困りました。問 69, 70, 71 は聞いていません。他は全部聞きました。久喜市で 2000 人内男性 1000 人果たして菖蒲地区で何人にこのアンケートが配達されたのでしょうか。勝手ながら今後このようなアンケートには協力できません。高齢で一人暮らしでこのアンケートを読んで理解して書き上げるのは健康な人、同居人がいる人など限られてくると思います。無作為ならせめて提出が無理なら破棄して良いと記して頂けると気が楽です。すべての高齢者とは言いませんが、食べて一人でトイレに行くことだけでも仕事の人がいることも考えてほしいです。
- 特にありません。市民意識調査、今後もよろしく願います。
- 今回のアンケート ずいぶん内容が多くてアンケートとしては書くのが大変な量でした。こういう試みは初めてだったがとても良いと思った。この集計結果を生かして頂きたいです。今回の集計を何かの形で発表することはお考えですか？ 久喜市民の意識がどんなものか知りたいです。
- 市民税がとにかく高い。最低限の食事をとるためにも市民税を1円でも考えてほしい。何で久喜市の税金は高額なのか？まったく理解できない。合併してから何一つ良くなったことがない。スーパー堤防はいつになればできるのか？渋滞が結局減らない道路で金の無駄遣いしているだけなのではないか？よく考えてほしい。市長のつくり笑顔も気持ち悪いだけで市民の為に何の役にもならないのでやめてほしい。
- 誰もが生活しやすい世の中になっていくことを願っています
- 私 91 歳ですのですずかに終わりたいだけです以上
- アンケート通りでほかに述べることはありません
- 記入後に電子回答ができることに気づいた。もっと大きく電子化をアピールしてほしい
- 現在久喜市においてどんな健康問題が生じているか今後予期される問題等の情報が広報等であまり周知されているとは思えないときがあります。今後久喜市の発展を期待しています。
- 鷲宮団地に住む 73 歳のおばあちゃんの件 ・エアコンがない→夏は数台の扇風機。冬は厚着をして電気カーペットで過ごしています。 ・洗濯機がない→洗濯板で石鹼を使い手洗いをしています ・テレビがない→不使用のワンセグスマホを貸し与えています ・ガスを使っていない→ガス代が払えないので止められている(推測) ・電話機がない→病気、火事、事件等 緊急車の連絡が取れない。生活困窮者には援助枠に当て鎮めることなく柔軟に対処し

- てください。本人はやや心が病んでいます但感情的にならずにね 福祉課のみなさんへ
- 計画の基本理念、基本方針の久喜市になっていくことを期待します。このアンケートが少しでもそのお役に立てればうれしいです。課題は山積みでしょうか。市民の協力を得られるようにお願いします。
 - 市役所内に自由に相談できるコーナーがありますか
 - スローガンだけに終わらないように。きめ細やかな取り組みを期待します。
 - 町内自治会や老人会の活動内容説明会を開催し、興味ある人には勧誘してほしい(誘いが無いのできっかけがない)
 - 少子化の勢いが止まりません。生まれてきた命、生まれてくる命を安心して育てられる施策を最優先でお願いします。
 - 国家の基盤は各家庭にあるのでまずは…個々の家庭がやすらぎの場であり救いの場であってほしい そのために…生活基盤となる収入の確保ができること それほど無理しないで家庭の収入が得られ会社が利益を得て国税に供給することが重要だ。ただ収入は努力しないと得られないので日本国が富める様になるために高度な知識を次世代に蓄積するための知的教育が必要。国家をになうエリートの養成、育成が不可欠な様な気がする。金はすべてであるような風潮も見受けられるが小欲知足の精神対応も必要だ。
 - 家庭内での話し合いが必要だと思います。
 - 古い話で恐縮ですが私が子育ての時息子の件でなやんで市の相談室に行ったことがあります。その時の相談員の方がろくに話も聞かずあきれ顔で席を立っていかれました。今はちゃんとしたプロの方がいらっしゃると思いますがその時の悲しさが思い出されます。
 - アンケートが難しい
 - 父母が明治生まれで戦争をくりぬけて5人の子供を育て上げ田舎から東京に移り住み世の中混乱の中での初めて店を持ち自転車で埼玉の川口まで鋳物往生に配達したりビラを配ったり電柱にビラを張ったり相当苦勞していたのを姉、兄たちはそれを見て育ったので食事に出されたものはぜいたくする余裕もなく生きるのが精一杯で親の苦勞をみて育ったため兄弟愛が強く親を助け生活していたので現在のような自殺等考えられず粗食でも健康で子供時代成長してきたのである面では不自由はあったが健康づくりや食育には縁がなかったその点幸せだったかもしれない
 - 身体障害者のサポートをおねがいします
 - 地域について、ご近所の家族構成もわからないし、亡くなった事も知らないでいるようで、災害があった時に大丈夫なのかと思う。私は知りあいの近所の方が半年も前に亡くなった事をつい最近知ってショックだった。
 - 全ての相談窓口が時間がかかり、体力的に疲れる。特に待ち時間、どこの窓口が該当かわかりづらい。お役所対応人が多い。健幸・スポーツ都市→全然市民に伝わってこない。環境が整ってなく、言葉だけが進んでいるのでは？一部の人の自己満足としか思えない。
 - 自分の事で手いっぱいなのでありません。
 - 民生委員の活動強化
 - 車がない人は、交通の便が悪いと病院や役場、相談窓口に行きにくいです。循環バスなど交通手段を良くしてほしいです。
 - 特定健康診査等、無料受診券、実施期間 6/1～12 末まで、12 月3日済生会、わたなベクリ

調査結果

- ニック、11月でおわりです。久喜市健康診査指定医療機関の病院のしめきりをかいて下さい
- このコロナ渦で、仕事も減っている人もいるのに市からの支援がプレミアム商品券のみというのは健康づくり、食育うんぬんの前にいかなものかと思う。他の市では米などくばっているのにだ。役所を建て直す前にやる事があるのではないか。そういった住みにくさから、自殺にもつながっているのではないかと思う。市民が何を求めているのか。もっと良く考えてほしい。
 - 街灯が少なく暗いし、変な人がたくさんいるので夜ウォーキングしたくてもできない。
 - 市役所を新設するにあたり、保健センターや子育て施設等を集約する計画とのことだが、各地に点在していたのを1ヵ所にすると、精神的にも物理的にも足が遠くなり、相談したり、情報入手することが出来づらくなり、メンタルが弱まる可能性があるのではないか。
ついでに言わせていただくが、庁舎新設には、メリデメのシミュレーションをして比較検討をするべき。耐震補強をしたばかりでの新設であれば、かなり費用面ではデメリットになると思われるが、キャッシュフローも検討したのが疑問。庁舎を新設する予算の余裕があるなら、生命に関わる分野に予算を振り分けるべきではないか。お金の使い方が下手過ぎる。
 - 何事にも平等であるべき。問1から5による個人が特定されないと言った考えは改めるべき。
 - 子ども支援センターの設立を復活させてほしいです。