

中央区民の健康・食育に関する意識調査 全設問の調査結果【速報値】

成人票 調査結果

1-1	調査対象属性	8
(1)	性別	8
(2)	年齢	8
(3)	家族構成	9
(4)	職業	10
(5)	居住地区	10
(6)	加入している健康保険	11
(7)	かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局の有無	12
1-2	健康状態	16
(1)	自分自身の健康状態の感じ方	16
(2)	肥満およびやせの状況	17
(3)	健康のために実践している習慣	19
1-3	健康診査	20
(1)	健康診査の受診状況	20
(2)	健康診査を受けなかった理由【回答対象：健康診査未受診者】	22
(3)	生活習慣病に関する知識	23
(4)	特定保健指導の認知度	24
(5)	女性の病気に関する知識	25
1-4	がん対策	27
(1)	がん検診受診状況	27
(2)	がん検診を受診しなかった理由【回答対象：がん検診未受診者】	33
(3)	がん検診を受診したいと思う条件【回答対象：がん検診未受診者】	34
1-5	栄養・食育	35
(1)	朝食の摂取状況	35
(2)	朝食欠食理由【回答対象：朝食欠食者（「毎日食べる」以外）】	36
(3)	同居状況	37
(4)	同居者と朝食・夕食を食べる頻度【回答対象：同居者がいる人】	39
(5)	家庭での食事の楽しさ	42
(6)	共食の認知度	43
(7)	家族と一緒に食事することの利点	44
(8)	主食、主菜、副菜をそろえた食事の回数	45
(9)	果物の1日の摂取状況【新規】	46
(10)	嚙ミング30の実施状況	47
(11)	嚙ミング30の認知度	48
(12)	中央区食育野菜キャラクターの認知度	49
(13)	野菜の1日の摂取目標量の認知度	50

(14) 野菜の1日の摂取状況	51
(15) 野菜を摂取する際の意識	52
(16) 1日の食塩の目標量の認知度【新規】	53
(17) 減塩に気がつけた食生活の実践【新規】	54
(18) バランスのよい食事を作る知識と技術	55
(19) 料理を作る頻度	56
(20) 安全な食品の選択に必要な知識	57
(21) 食品の購入時に重視している点	58
(22) 加工食品の購入時に重視している点	59
(23) 加工食品の栄養成分表示参考の有無	60
(24) 食事バランスガイドの認知度	61
(25) 食育の認知度	62
(26) 食育に対する関心【回答対象：食育認知者】	63
(27) 食育として実践したいこと【回答対象：食育認知者】	64
(28) 食育に関する地域での活動	65
1-6 身体活動・運動	67
(1) 日常的な運動の状況	67
(2) 運動習慣	68
(3) 運動している場所【回答対象：1回30分以上の運動を月1回以上している人】	69
(4) 運動したいと思う条件【回答対象：1回30分以上の運動をしていない人】	70
(5) 1日の歩数	71
(6) ウォーキングマップの認知度【新規】	72
(7) ウォーキングマップの利用状況【回答対象：ウォーキングマップを知っている人】【新規】	73
(8) ウォーキングマップの利用頻度【回答対象：ウォーキングマップを利用した人】【新規】	73
(9) ウォーキングマップによる体を動かす動機付け【回答対象：ウォーキングマップを利用した人】【新規】	73
(10) 積極的な外出	74
(11) ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度	75
(12) 地域活動への参加状況	76
1-7 喫煙【(1)～(8)の設問は18・19歳を回答対象外とする】	77
(1) 喫煙の有無	77
(2) 喫煙状況【回答対象：現在喫煙している人】	78
(3) 喫煙による自身への健康被害の認知度【回答対象：現在喫煙している人】【新規】	80
(4) 喫煙する場所【回答対象：現在喫煙している人】【新規】	80
(5) 喫煙する際に気を付けていること【回答対象：現在喫煙している人】【新規】	81
(6) 中央区の路上喫煙禁止についての認知度【回答対象：現在喫煙している人】【新規】	81
(7) 禁煙意向【回答対象：現在喫煙している人】	82
(8) 禁煙のきっかけ【回答対象：過去に喫煙していた人】【新規】	82

(9) 受動喫煙の健康被害の認知度	83
(10) 受動喫煙による被害の有無【新規】	84
(11) 受動喫煙による被害を受けた場所【回答対象：受動喫煙の被害を受けた人】【新規】	85
(12) 受動喫煙を防止するために必要なこと【新規】	85
(13) 中央区の受動喫煙対策の進捗	86
1-8 アルコール【回答対象：20歳以上の人】	87
(1) 節度ある適度な1日の飲酒量	87
(2) 飲酒頻度	88
(3) 1日の飲酒量【回答対象：お酒を月に1回以上飲む人】	89
1-9 こころの健康	90
(1) 1日の平均睡眠時間	90
(2) 睡眠による休養	91
(3) 2週間以上眠れないことの有無【回答対象：休養不十分者】	92
(4) 睡眠を確保するためのアルコール・医薬品の使用状況	93
(5) ストレス状況	96
(6) ストレスの解消状況【回答対象：ストレスを感じている人】	97
(7) 最近2週間の心の状態	98
(8) 自殺を考えたことの有無	105
(9) 自殺を考えた理由【回答対象：自殺を考えたことがある人】	106
(10) 相談の有無【回答対象：自殺を考えたことがある人】	107
(11) 自殺に関する認識	107
(12) ゲートキーパーの認知度	113
(13) 相談場所・窓口の認知度	114
(14) 精神不調時の早期受診の意向	115
1-10 歯と口の健康づくり	116
(1) デンタルフロスや歯間ブラシの使用頻度	116
(2) 歯科医院受診状況	117
(3) 歯科医院での処置内容【回答対象：歯科医院にかかった人】	118
(4) 口腔内の状態の満足度	119
(5) 歯と口の健康について気になること	120
(6) 歯や口の健康に関する知識	121
1-11 健康づくりの推進体制	126
(1) 健康に関する情報源	126
(2) 特に力を入れてほしい対策	127
(3) 区民自らの健康づくりの取組	128
(4) 中央区の健康づくり事業等へのご意見	129

子ども票 調査結果

I. お子さんについての質問	132
2-I-1 基本属性	132

(1) 性別・年齢	132
(2) 肥満およびやせの状況	133
(3) 就園・就学状況	136
(4) 居住地区	136
2-I-2 生活状況	137
(1) 起床時間	137
(2) 就寝時間	137
2-I-3 食事	138
(1) 朝食の摂取状況	138
(2) 朝食欠食理由【回答対象：朝食欠食者（「毎日食べる」以外）】	139
(3) 同居者と朝食・夕食を食べる頻度	140
(4) 家庭での食事の楽しさ	142
(5) 家族と一緒に食事をすることの利点	143
(6) 主食・主菜・副菜をそろえた食事の回数	144
(7) 果物の1日の摂取状況【新規】	145
(8) 嚙ミング30の実施状況	146
(9) 野菜の1日の摂取状況	147
(10) 減塩に気がつけた食生活の実践【新規】	148
(11) 料理を作る頻度	149
(12) 甘いお菓子を食べる頻度	150
(13) 甘い飲み物を飲む頻度	151
2-I-4 身体活動・運動	152
(1) 1日に運動やスポーツをする時間	152
2-I-5 デジタル機器等の使用時間	153
(1) 1日のテレビ視聴時間	153
(2) 1日のスマートフォン、タブレット、ゲーム等の使用時間	154
2-I-6 歯と口の健康づくり	155
(1) フッ素入り歯みがき剤の使用状況【新規】	155
(2) デンタルフロスの使用頻度	156
(3) かかりつけ歯科医院の有無	157
(4) 歯科医院での処置内容【回答対象：かかりつけ歯科医院がある人】	158
2-I-7 喫煙【新規】	159
(1) 同居する家族の喫煙の有無	159
(2) 同居する家族の喫煙者の続柄【回答対象：同居する家族に喫煙者がいる人】	160
(3) 喫煙による健康被害の認知度	161
(4) 受動喫煙の認知度	162
(5) 成人後の喫煙意向	163
II. 保護者の方への質問	164
2-II-1 基本属性	164
(1) 性別・年齢	164

2-II-2 食事	164
(1) 朝食の摂取状況	164
(2) 朝食欠食理由【回答対象：朝食欠食者（「毎日食べる」以外）】	165
(3) 主食・主菜・副菜をそろえた食事の回数	165
(4) 果物の1日の摂取状況【新規】	166
(5) 嚙ミング30の実施状況	166
(6) 野菜の1日の摂取目標量の認知度	166
(7) 野菜の1日の摂取状況	167
(8) 1日の食塩の目標量の認知度【新規】	167
(9) 減塩に気を付けた食生活の実践【新規】	167
(10) 料理を作る頻度	168
2-II-3 食育	168
(1) 食育の認知度	168
(2) 食育の実施状況	168
(3) 家庭で行っている（行いたい）食育の内容	169
(4) 家庭での食習慣の育成	169
(5) 家庭以外での食習慣の育成	170
(6) 食事について相談できる人や場所	170
(7) 食育に関する施策全般へのご意見	171

【グラフの見方について】

○令和4年度に実施した「中央区民の健康・食育に関する意識調査」の全設問の集計結果を掲載しています。

○集計方法は単純集計のほか、性別、性・年代別、就学状況別（子ども票）などによるクロス集計結果を掲載しています。

○グラフ中の数値は回答率(%)で表示しています。回答率(%)の母数は、各設問の回答対象者における、各集計項目の回答者の総数であり、その数はnで示しています。

※注

クロス集計のうち、性・年代別の集計は、性別と年代の回答を組み合わせによる集計です。

したがって、性別によるクロス集計を行った設問と性・年代別のクロス集計を行った設問それぞれについて「男性 計」「女性 計」という項目がありますが、性・年代別のクロス集計におけるこれらの項目のn数には、性別のみ回答し年代は無回答であった回答者は含まれていません。

○回答率(%)については、小数点第2位を四捨五入し、小数点第1位までを表示しています。このため、その合計数値は必ずしも100%とはならない場合があります。また、選択肢が複数に渡りその合計値を指標としているものについては、グラフ内の項目を足しあげた数値と表中の「最終評価値」の数値が一致しない場合があります。

成人票 調査結果

※成人年齢の引き下げに伴い、調査対象ならびに当資料の集計対象は18歳以上の中央区民となっています。

1-1 調査対象属性

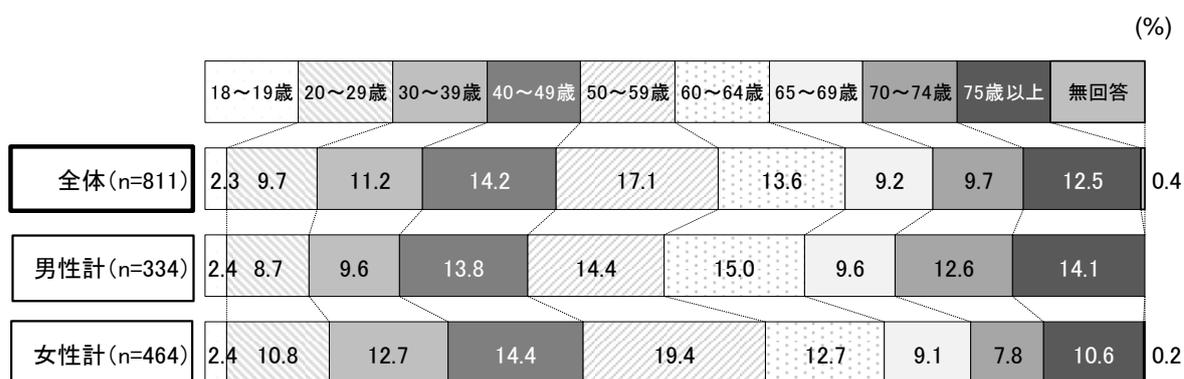
(1) 性別

問1 あなたの性別をお答えください。(○は1つだけ)



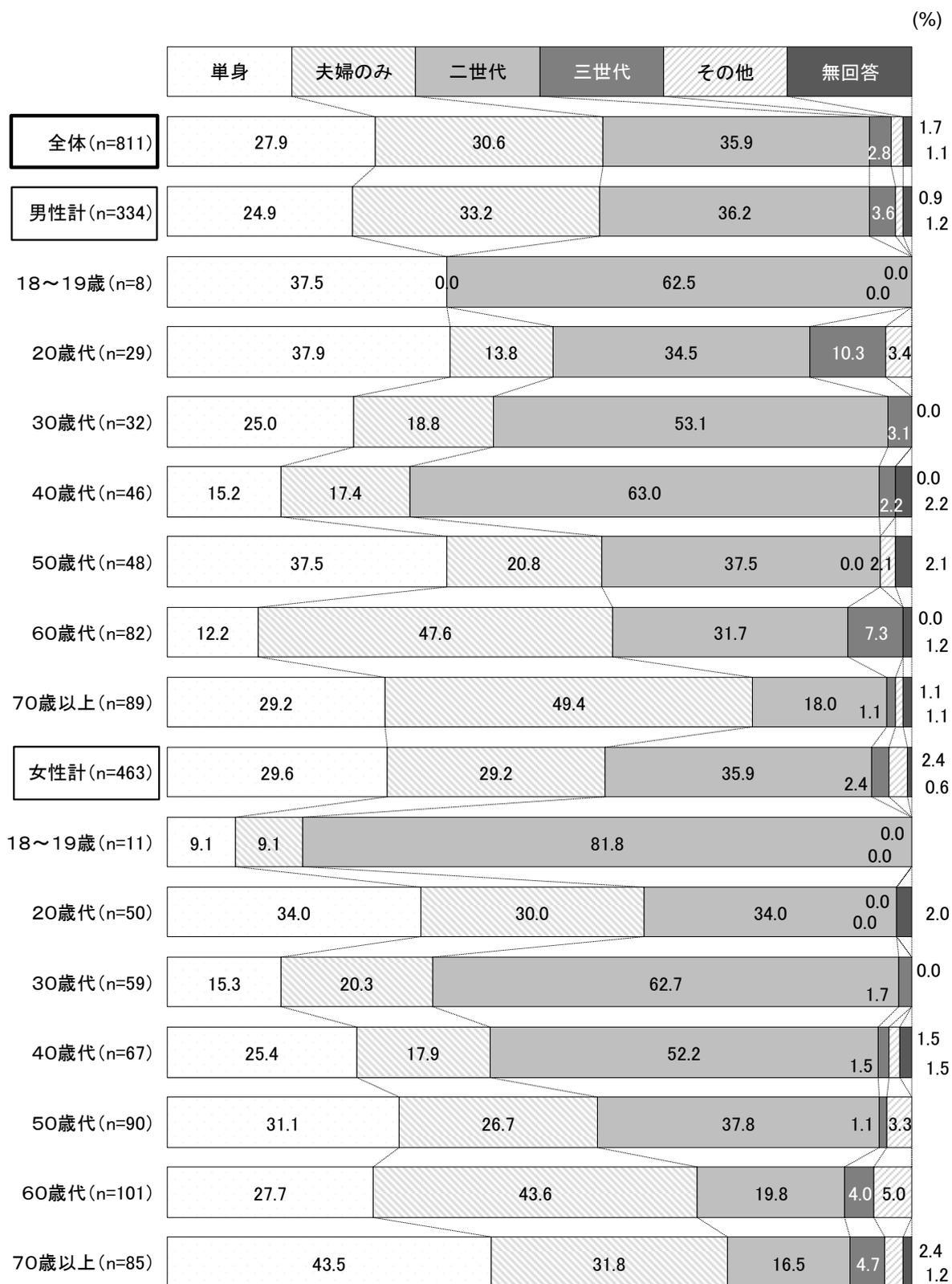
(2) 年齢

問2 あなたの年齢（令和4年6月1日現在）をお答えください。(○は1つだけ)



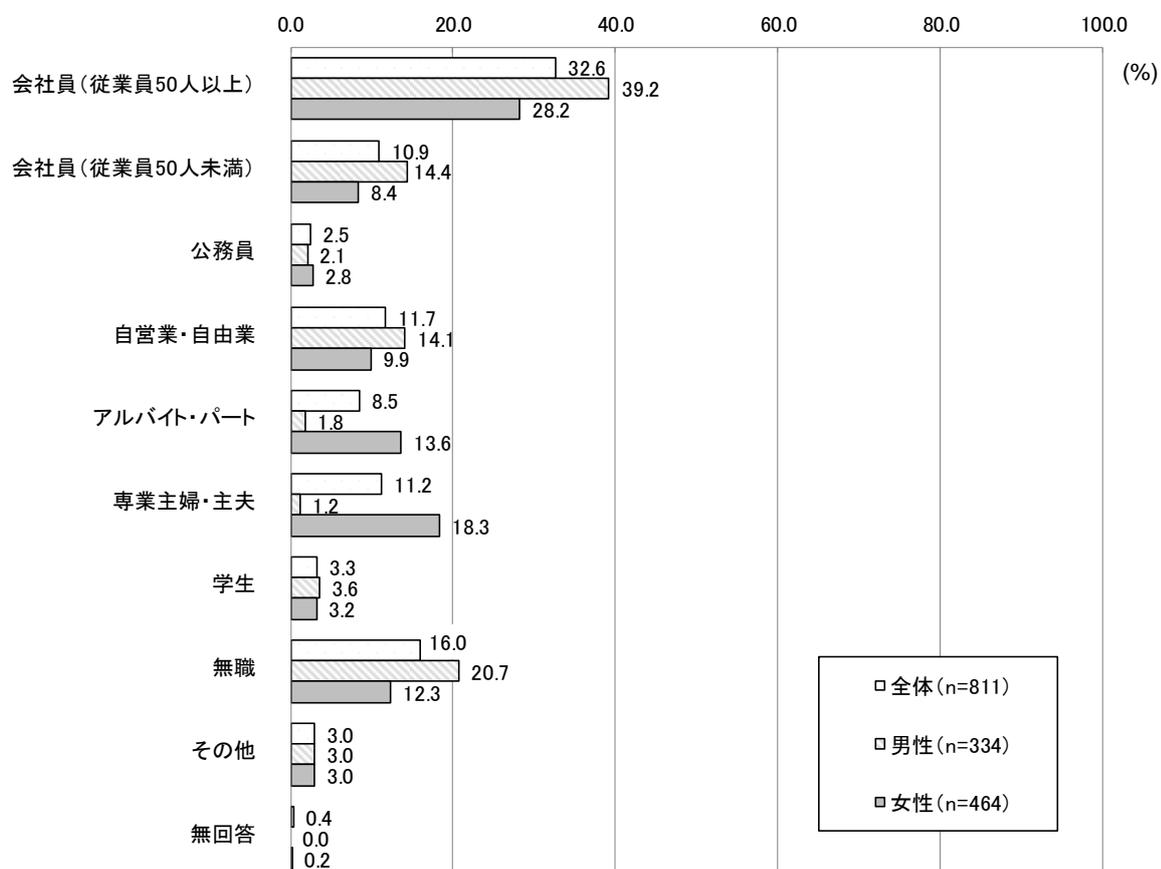
(3) 家族構成

問3 あなたの家族構成についてお答えください。(○は1つだけ)



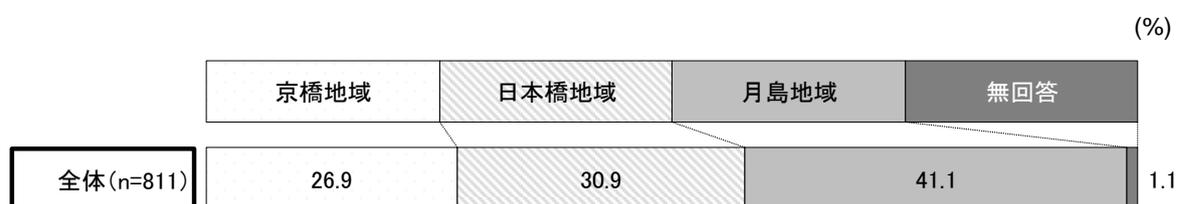
(4) 職業

問4 あなたのご職業は何ですか。(○は1つだけ)



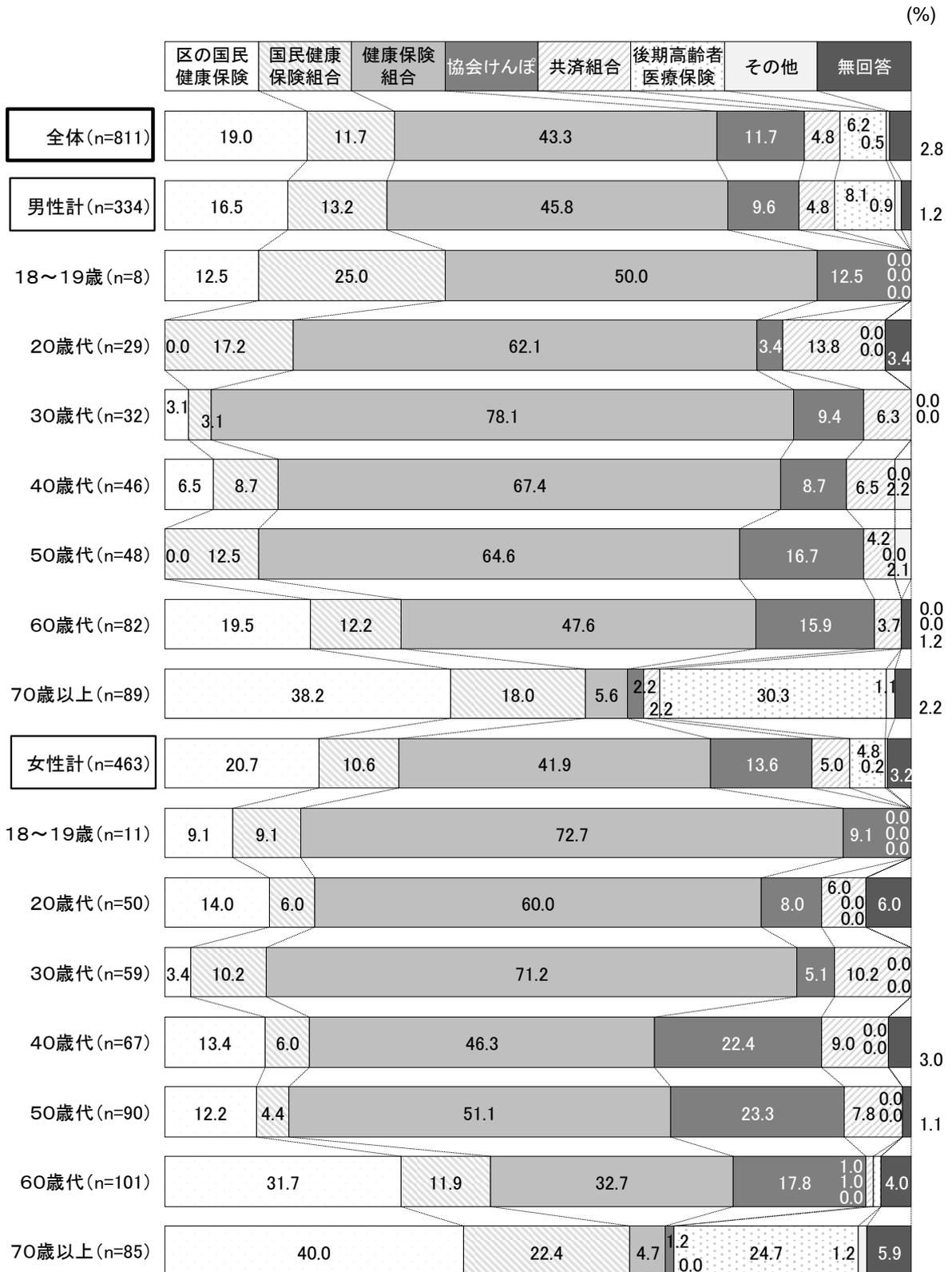
(5) 居住地区

問5 あなたのお住まいの地区をお答えください。(○は1つだけ)



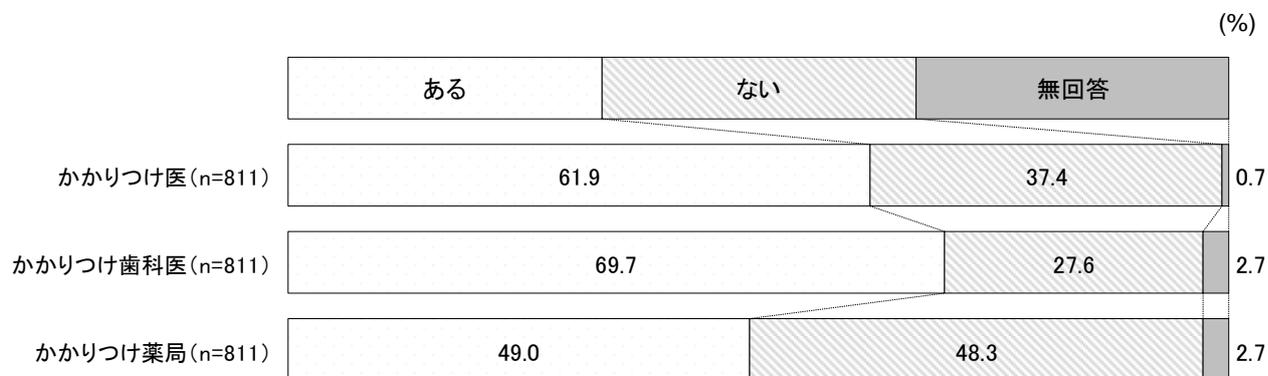
(6) 加入している健康保険

問6 あなたが加入している（扶養に入っている）健康保険は次のどれですか。
 (○は1つだけ)



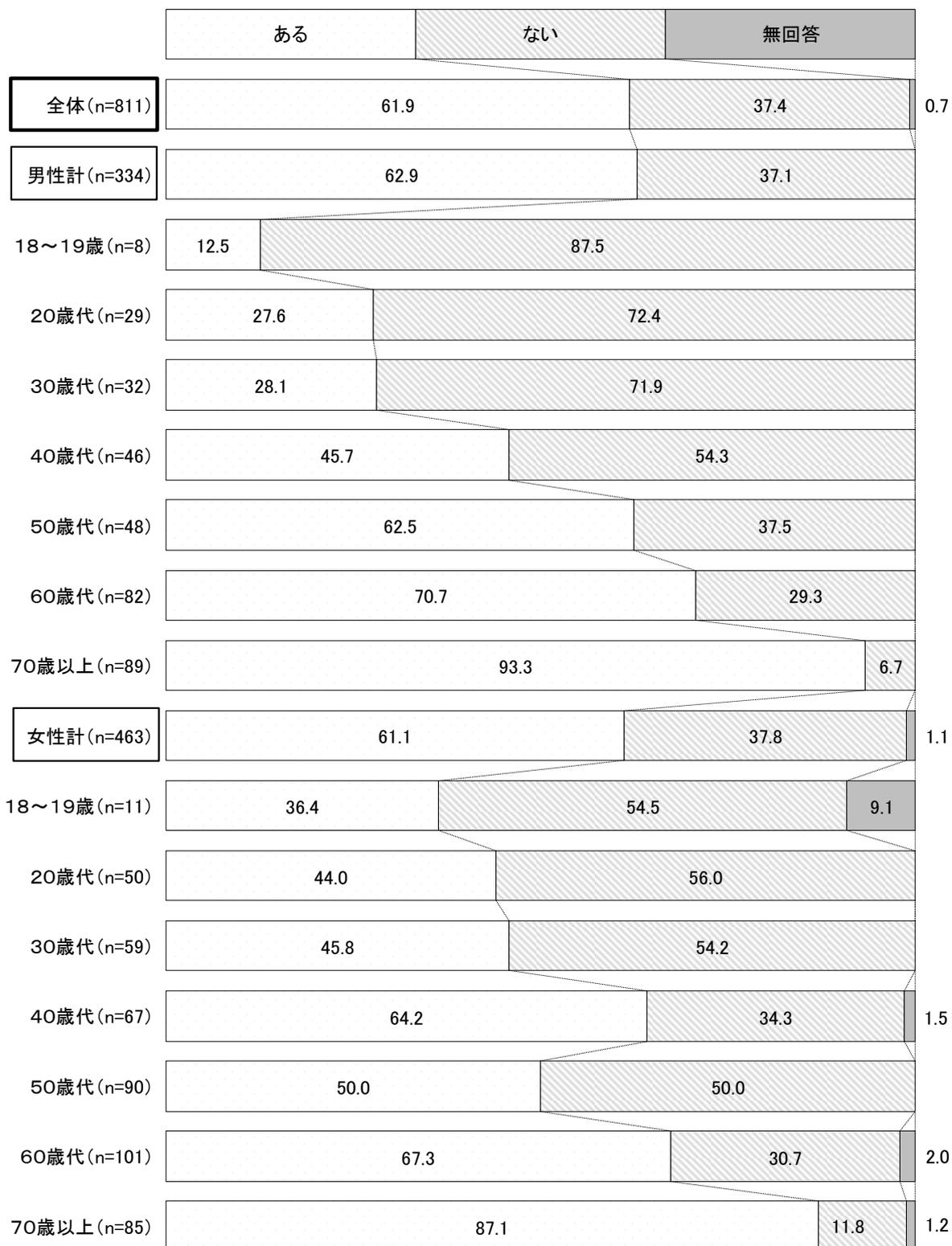
(7) かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局の有無

問7 あなたには、かかりつけ医やかかりつけ歯科医、かかりつけ薬局がありますか。
(○はそれぞれ1つだけ)

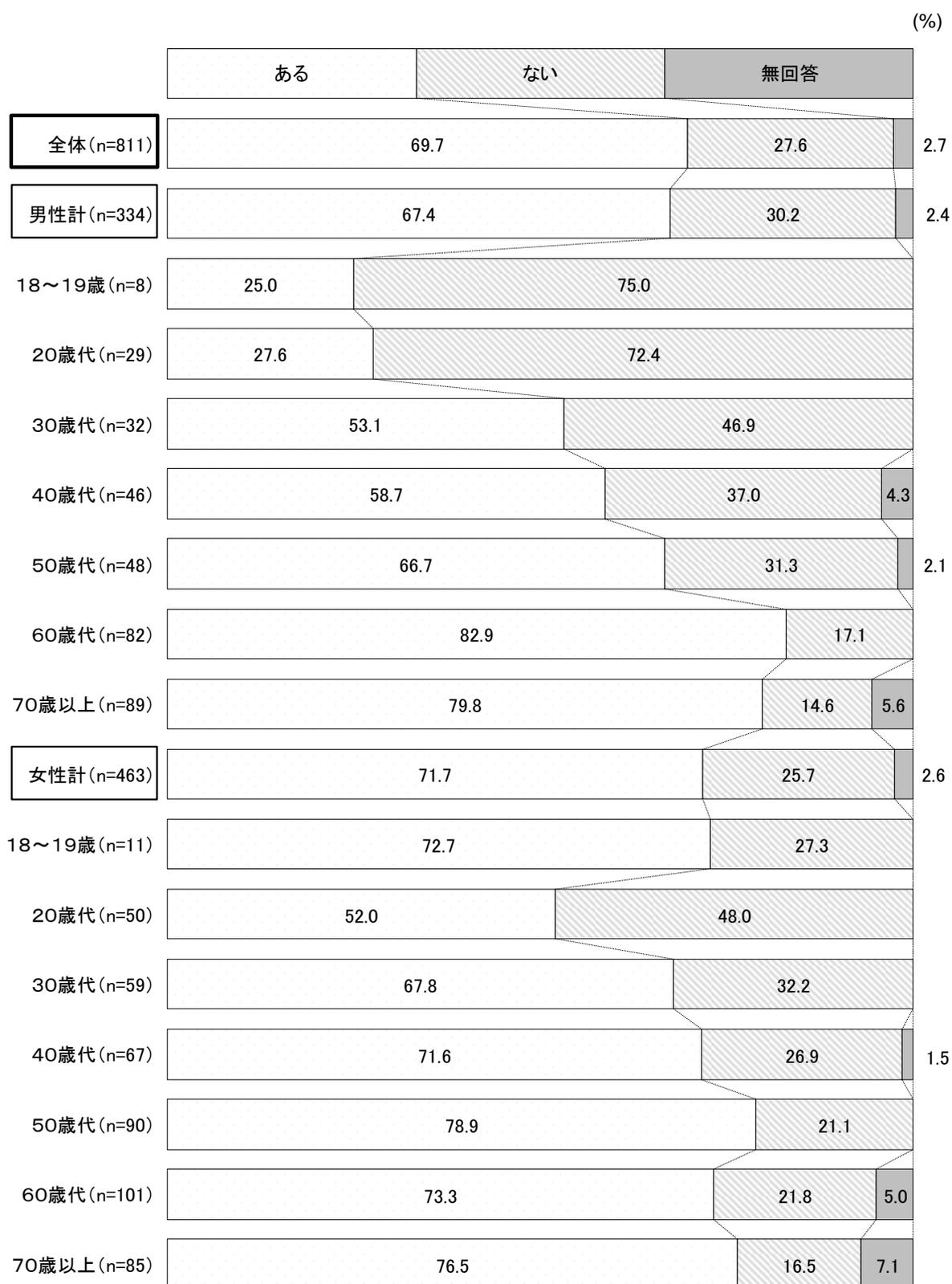


ア かかりつけ医

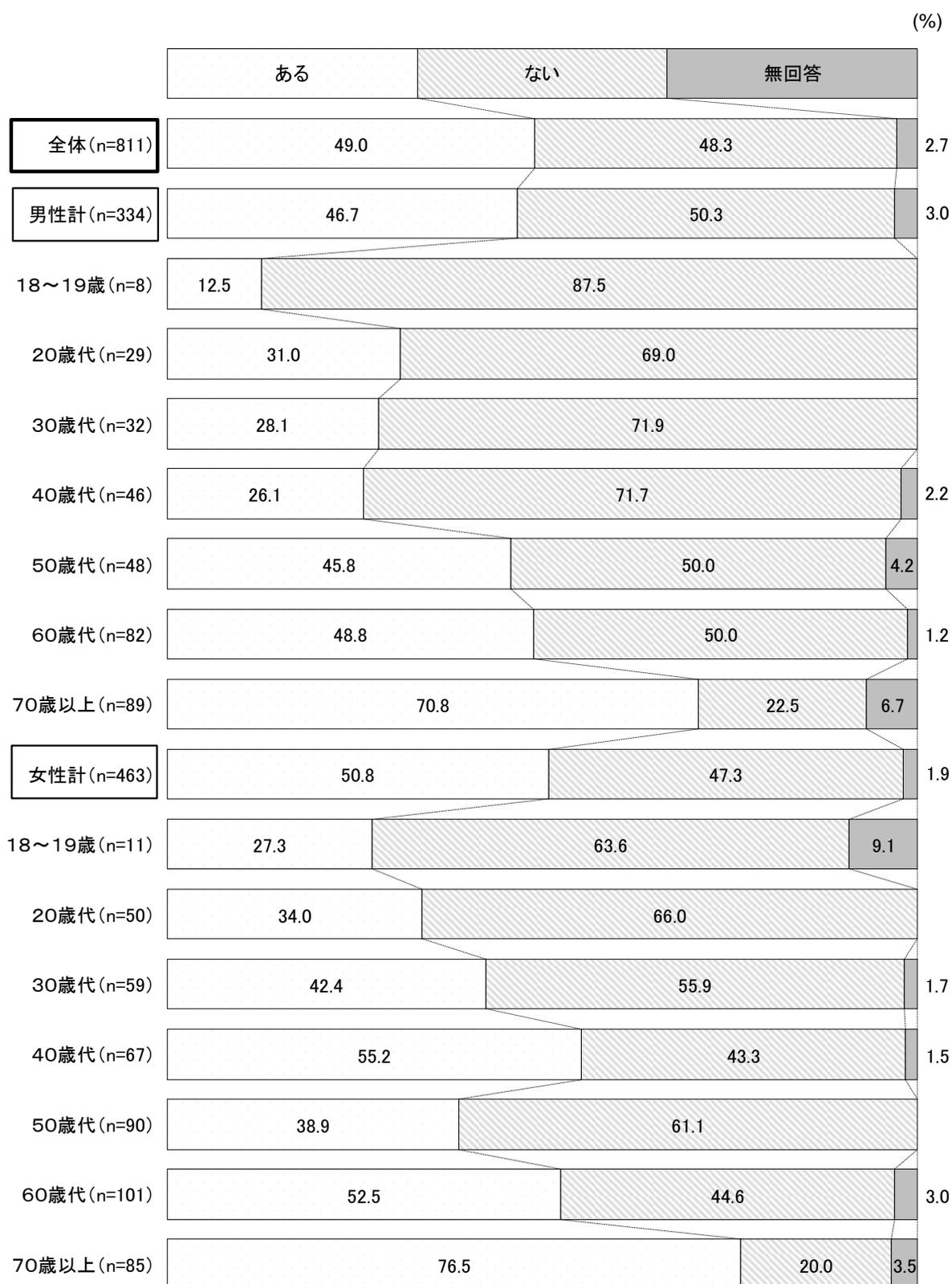
(%)



イ かかりつけ歯科医



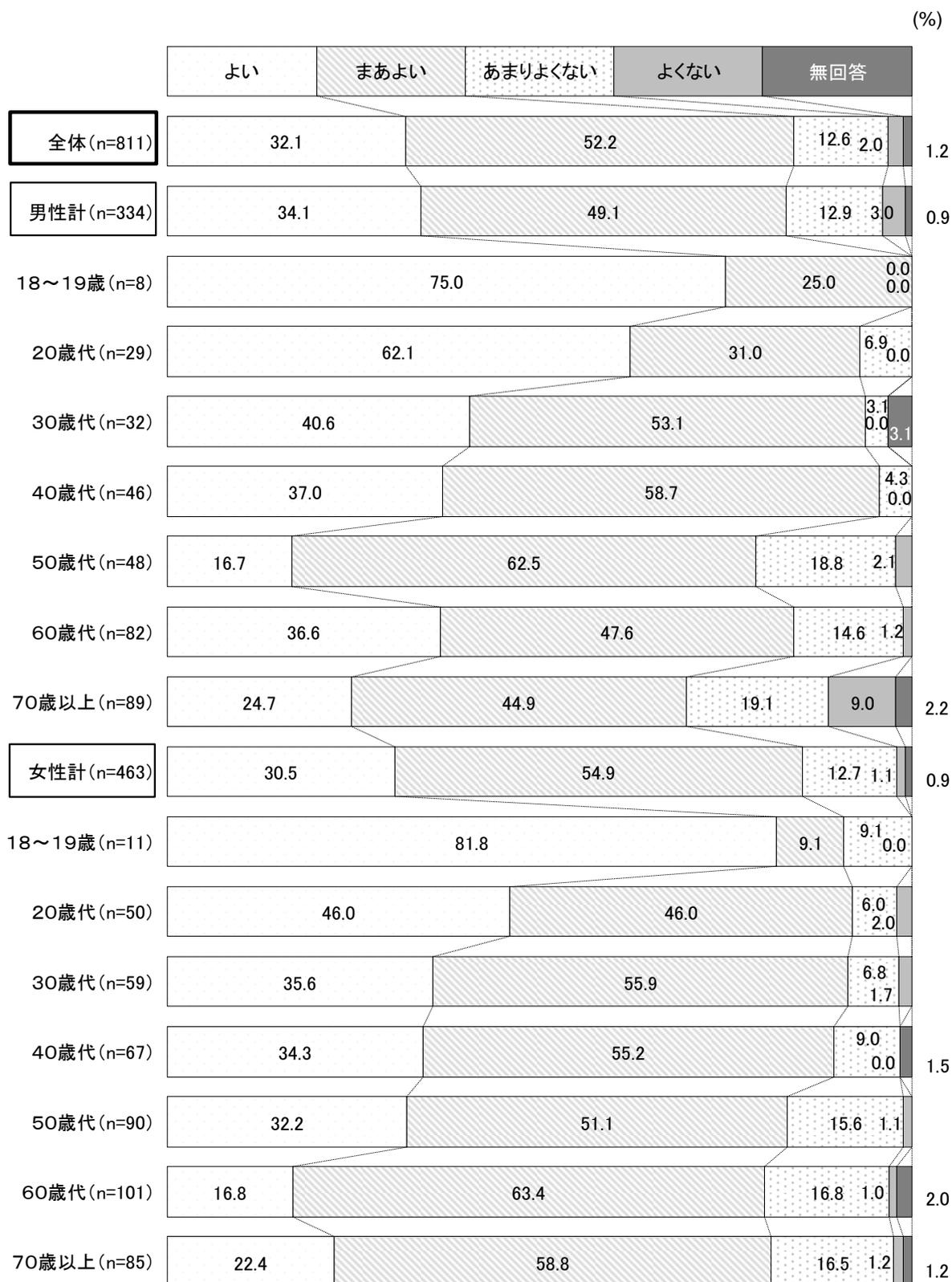
ウ かかりつけ薬局



1-2 健康状態

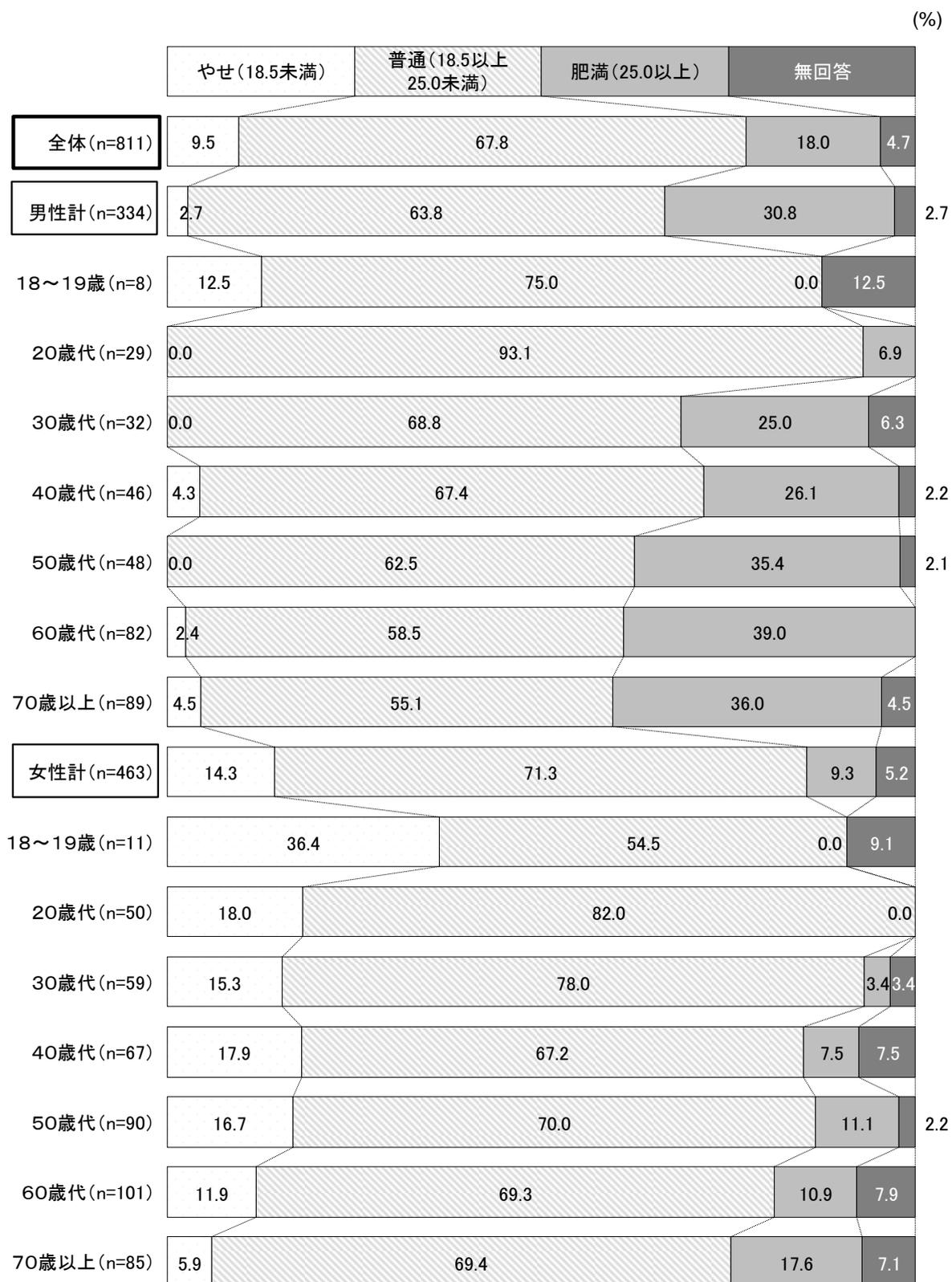
(1) 自分自身の健康状態の感じ方

問8 あなたは、ご自身の現在の健康状態をどのように感じていますか。(○は1つだけ)



(2) 肥満およびやせの状況

問9 あなたの身長と体重をご記入ください。(数字を記入)



※肥満およびやせの算出は以下の通り

BMI による肥満の判定

算出方法：BMI＝体重（kg）÷（身長（m）×身長（m））

男女とも、BMI＝22 が標準体重とされる

肥満度は6区分で示されるが、ここでは3区分にまとめて表記

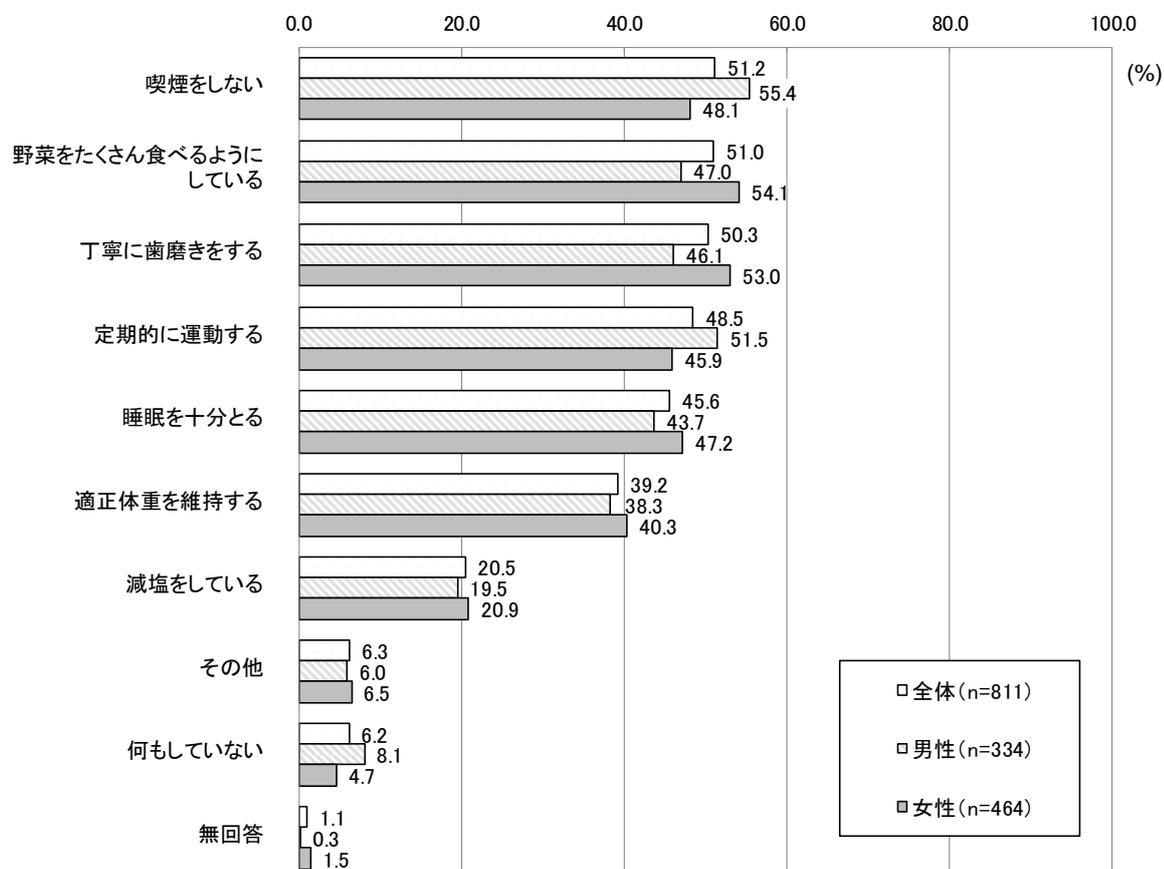
判定基準	やせ	普通	肥満
BMI	18.5 未満	18.5 以上 25.0 未満	25.0 以上

肥満度分類（日本肥満学会（肥満症診療ガイドライン 2016）による肥満の判定基準）

BMI (kg/m ²)	判定	WHO 基準
<18.5	低体重	Underweight
18.5 ≤ ~ <25	普通体重	Normal range
25 ≤ ~ <30	肥満（1度）	Pre-obese
30 ≤ ~ <35	肥満（2度）	Obese class I
35 ≤ ~ <40	肥満（3度）	Obese class II
40 ≤	肥満（4度）	Obese class III

(3) 健康のために実践している習慣

問 10 あなたが健康のために現在実践している習慣は何ですか。(〇はいくつでも)

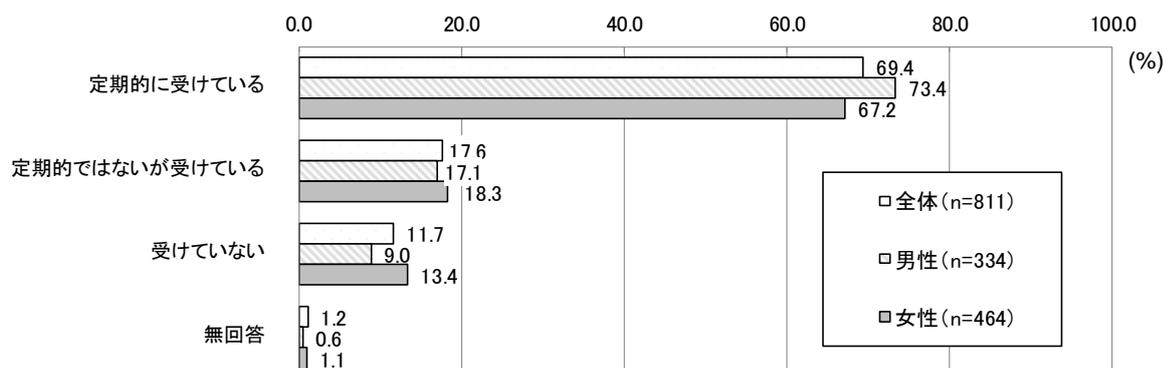


1-3 健康診査

(1) 健康診査の受診状況

ア 定期的な受診状況

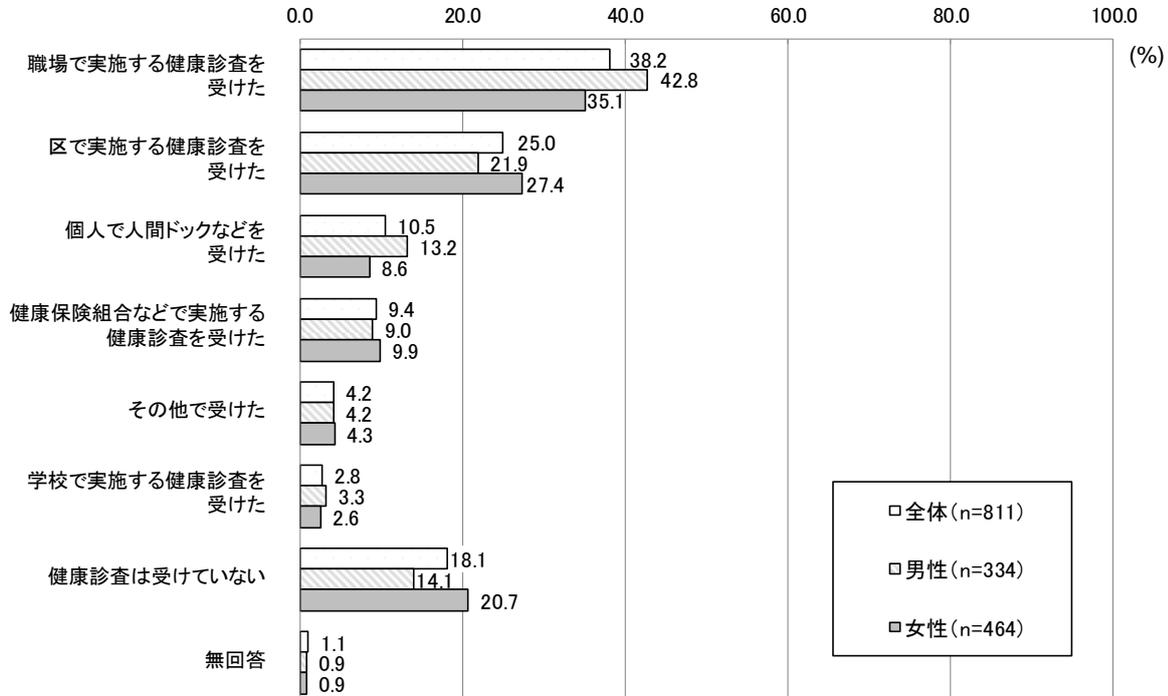
問 11 あなたは、定期的に健康診査（健康診断）を受けていますか。（○は1つ）



	n= (人)	定期的に受けている (%)	定期的ではないが受けている (%)	受けていない (%)	無回答 (%)
全体	811	69.4	17.6	11.7	1.2
男性計	334	73.4	17.1	9.0	0.6
18～19歳	8	25.0	50.0	25.0	0.0
20歳代	29	62.1	34.5	3.4	0.0
30歳代	32	90.6	0.0	9.4	0.0
40歳代	46	87.0	4.3	8.7	0.0
50歳代	48	85.4	8.3	6.3	0.0
60歳代	82	69.5	17.1	12.2	1.2
70歳以上	89	65.2	25.8	7.9	1.1
女性計	463	67.2	18.4	13.4	1.1
18～19歳	11	54.5	9.1	36.4	0.0
20歳代	50	72.0	14.0	14.0	0.0
30歳代	59	78.0	11.9	10.2	0.0
40歳代	67	73.1	17.9	7.5	1.5
50歳代	90	70.0	16.7	13.3	0.0
60歳代	101	60.4	22.8	12.9	4.0
70歳以上	85	58.8	23.5	17.6	0.0

イ この1年の健康診査受診状況

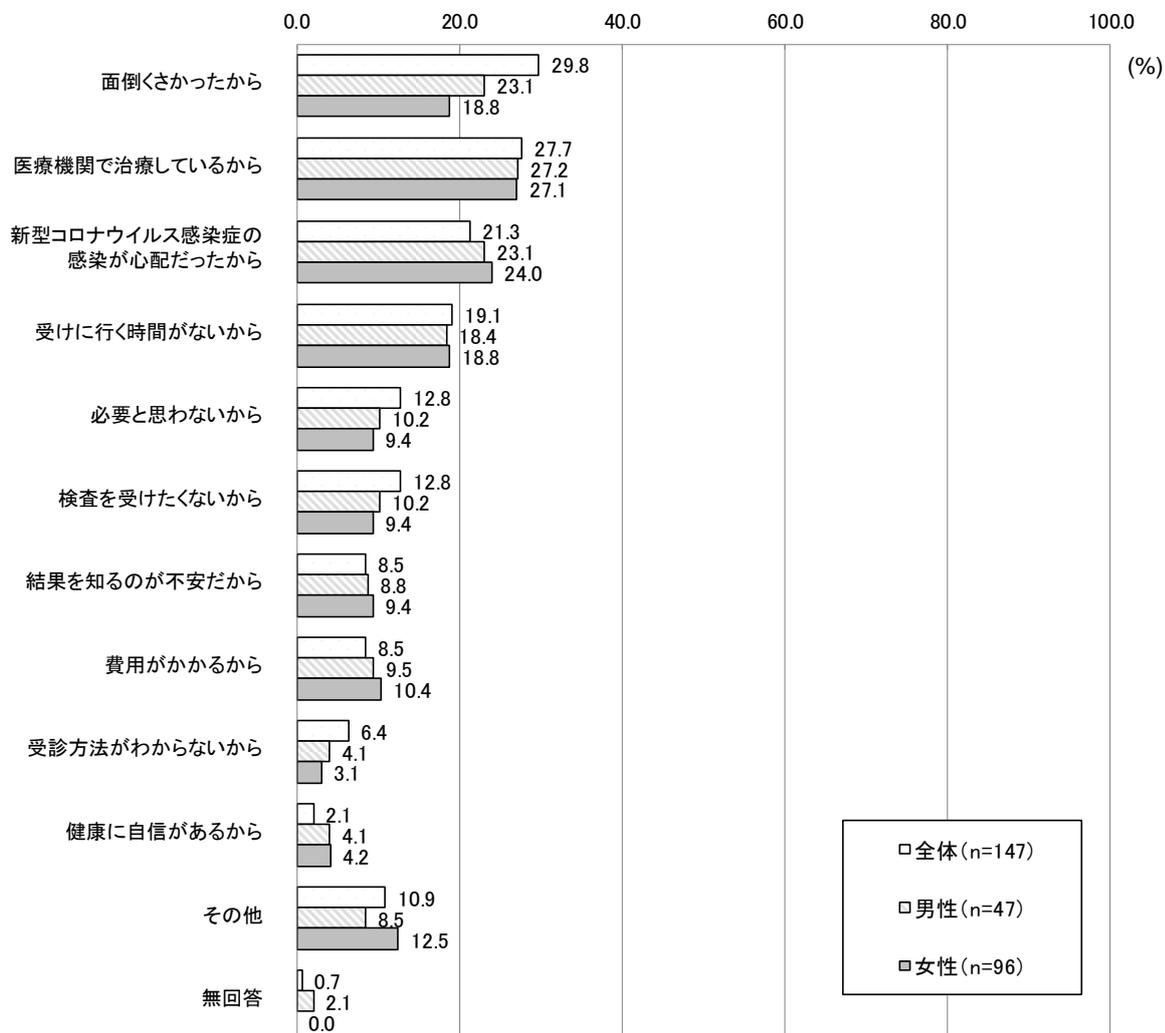
問 12 あなたは、この1年間に健康診査（健康診断）を受けましたか。（〇はいくつでも）



	n=(人)								無回答
		職場で実施する健康診査を受けた	区で実施する健康診査を受けた	個人で人間ドックなどを受けた	健康保険組合などで実施する健康診査を受けた	その他で受けた	学校で実施する健康診査を受けた	健康診査は受けていない	
全体	811	38.2	25.0	10.5	9.4	4.2	2.8	18.1	1.1
男性計	334	42.8	21.9	13.2	9.0	4.2	3.3	14.1	0.9
18～19歳	8	12.5	0.0	0.0	0.0	0.0	87.5	0.0	0.0
20歳代	29	79.3	0.0	0.0	0.0	0.0	13.8	6.9	0.0
30歳代	32	78.1	0.0	6.3	6.3	0.0	0.0	9.4	0.0
40歳代	46	60.9	6.5	17.4	17.4	0.0	0.0	8.7	0.0
50歳代	48	70.8	18.8	10.4	10.4	0.0	0.0	10.4	0.0
60歳代	82	35.4	20.7	22.0	15.9	4.9	0.0	18.3	0.0
70歳以上	89	3.4	49.4	12.4	2.2	11.2	0.0	20.2	3.4
女性計	463	35.0	27.4	8.6	9.9	4.3	2.6	20.7	0.9
18～19歳	11	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	81.8	18.2	0.0
20歳代	50	72.0	4.0	0.0	4.0	4.0	6.0	12.0	0.0
30歳代	59	57.6	10.2	8.5	8.5	3.4	0.0	15.3	0.0
40歳代	67	52.2	22.4	7.5	10.4	3.0	0.0	17.9	1.5
50歳代	90	38.9	21.1	13.3	18.9	4.4	0.0	20.0	0.0
60歳代	101	18.8	30.7	13.9	11.9	3.0	0.0	29.7	3.0
70歳以上	85	3.5	63.5	4.7	3.5	8.2	0.0	22.4	0.0

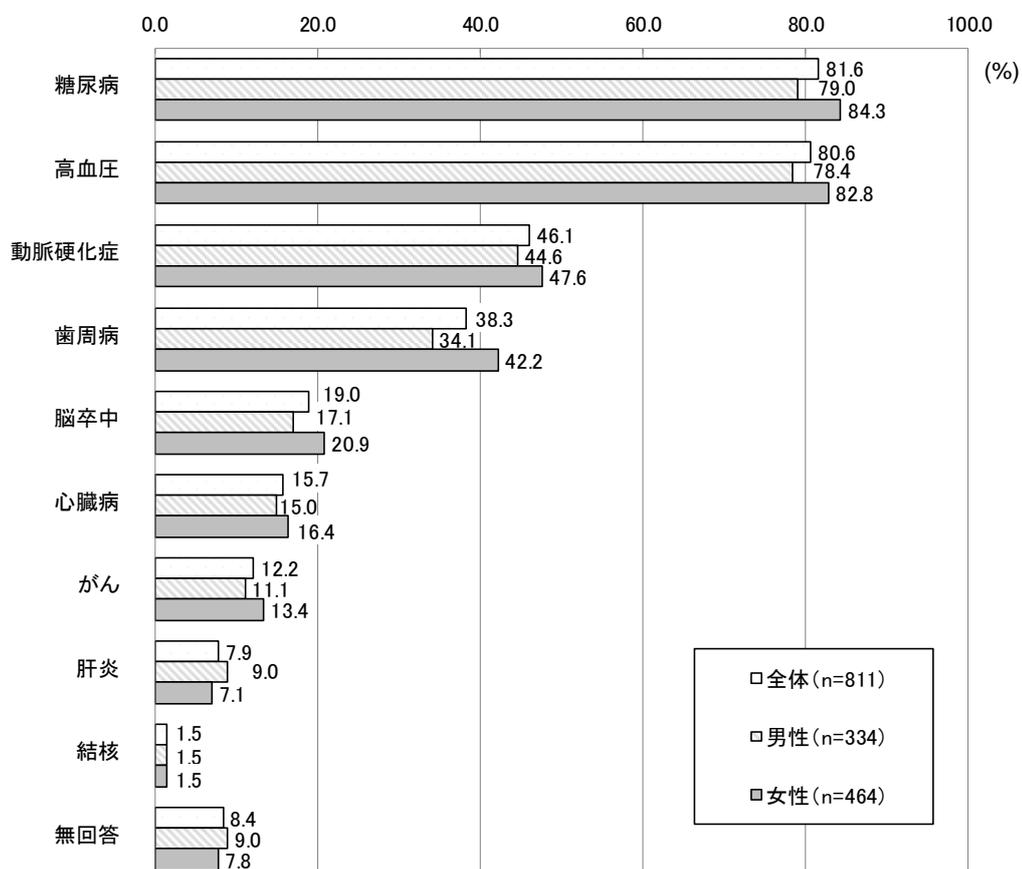
(2) 健康診査を受けなかった理由【回答対象：健康診査未受診者】

付問 12-1 健康診査を受けなかった理由は何ですか。(〇はいくつでも)



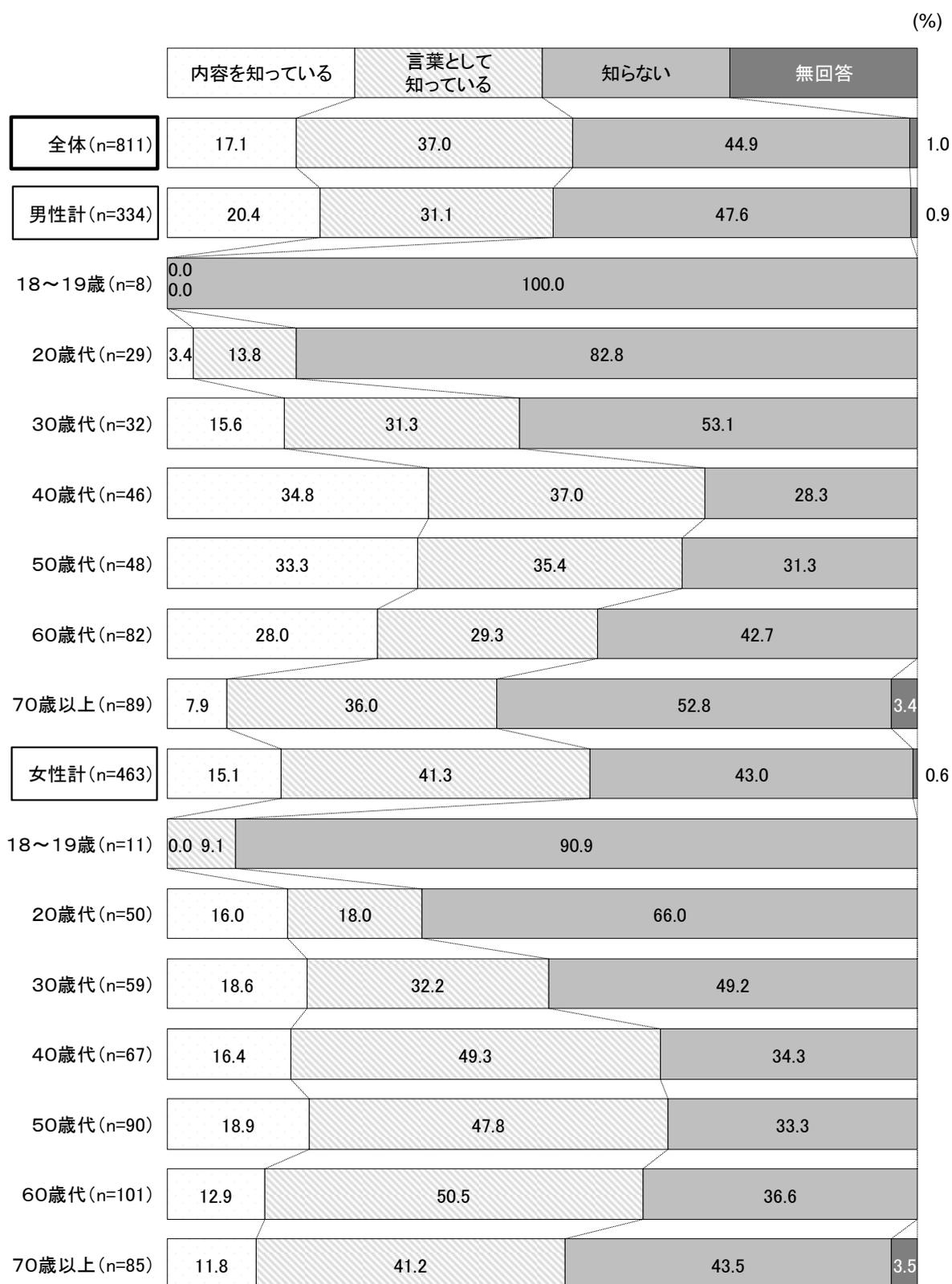
(3) 生活習慣病に関する知識

問 13 あなたは、以下の病気の中で、生活習慣病と言われている病気はどれだと思いますか。
(〇はいくつでも)



(4) 特定保健指導の認知度

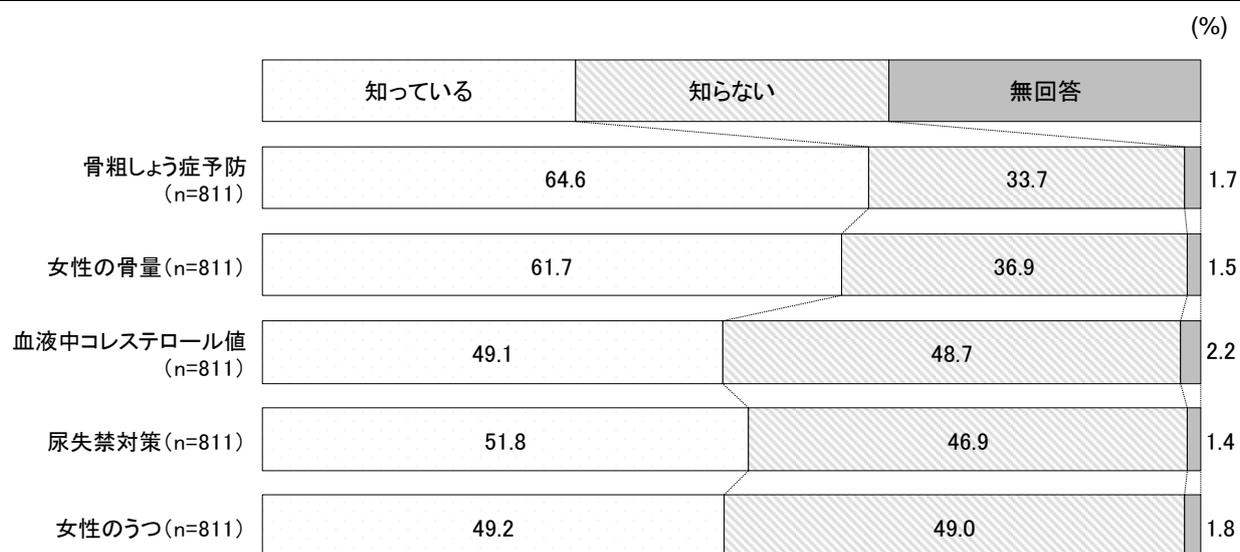
問 14 あなたは、特定保健指導を知っていますか。(○は1つだけ)



(5) 女性の病気に関する知識

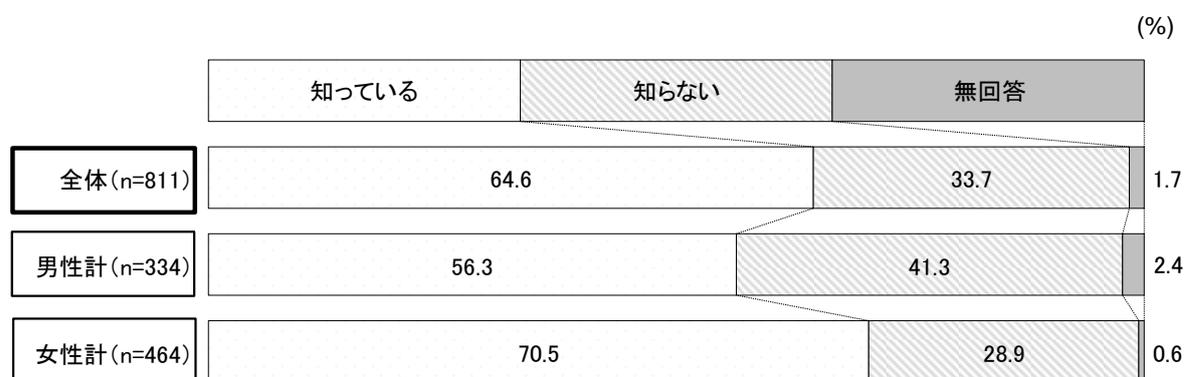
問 15 あなたは女性の病気や症状について、次のことを知っていますか。

(○はそれぞれ1つだけ、男性の方も回答してください。)



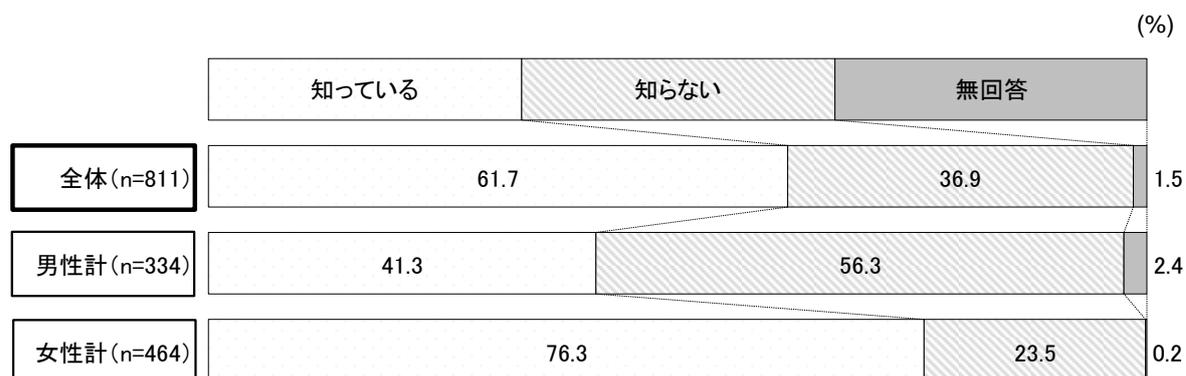
ア 骨粗しょう症予防

骨粗しょう症予防のためには、10歳代からの運動やバランスの良い食生活などが大切なことを知っていますか。



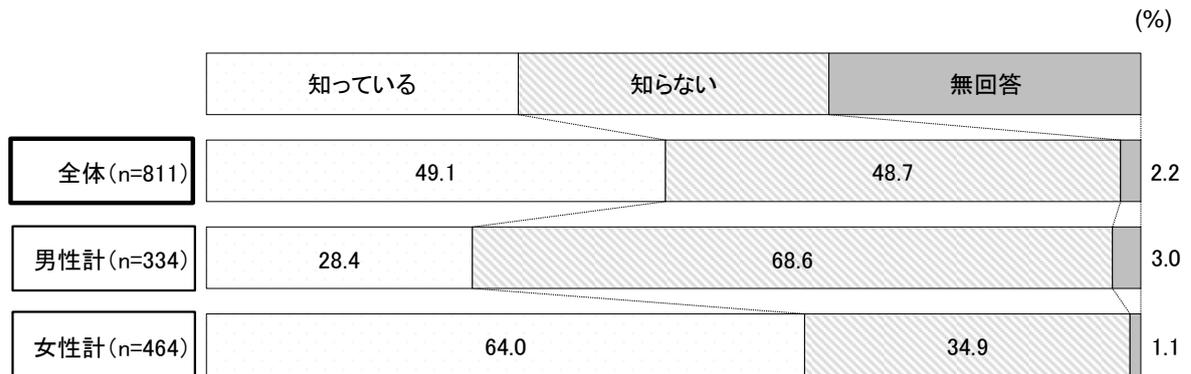
イ 女性の骨量

女性の骨量は20歳代が最大で、その後は減り続けることを知っていますか。



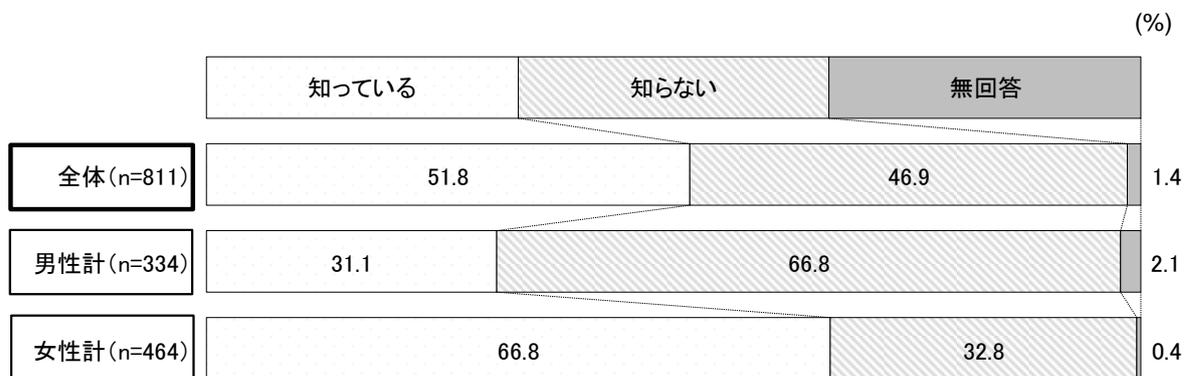
ウ 血液中コレステロール値

更年期以降、女性ホルモンの減少により血液中のコレステロール値が高くなることを知っていますか。



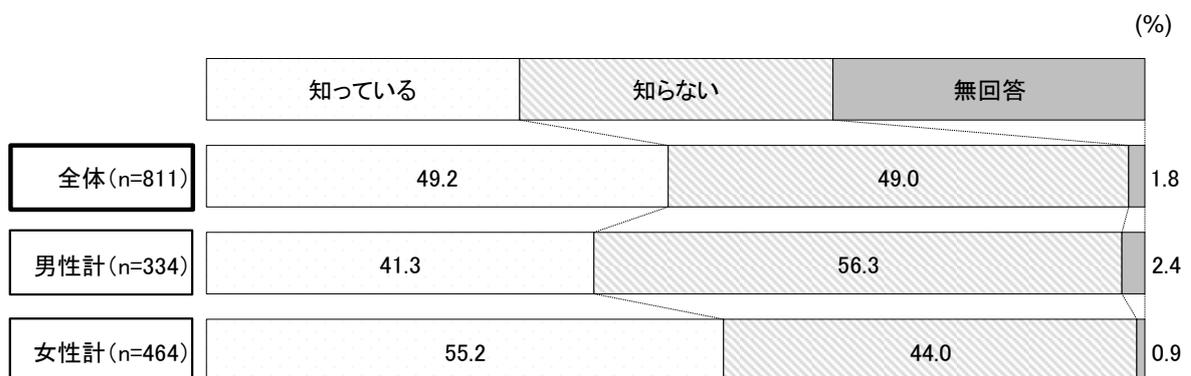
エ 尿失禁対策

更年期以降に多い尿失禁対策として、骨盤底筋（骨盤の底に広がる筋肉）をきたえる体操などがあることを知っていますか。



オ 女性のうつ

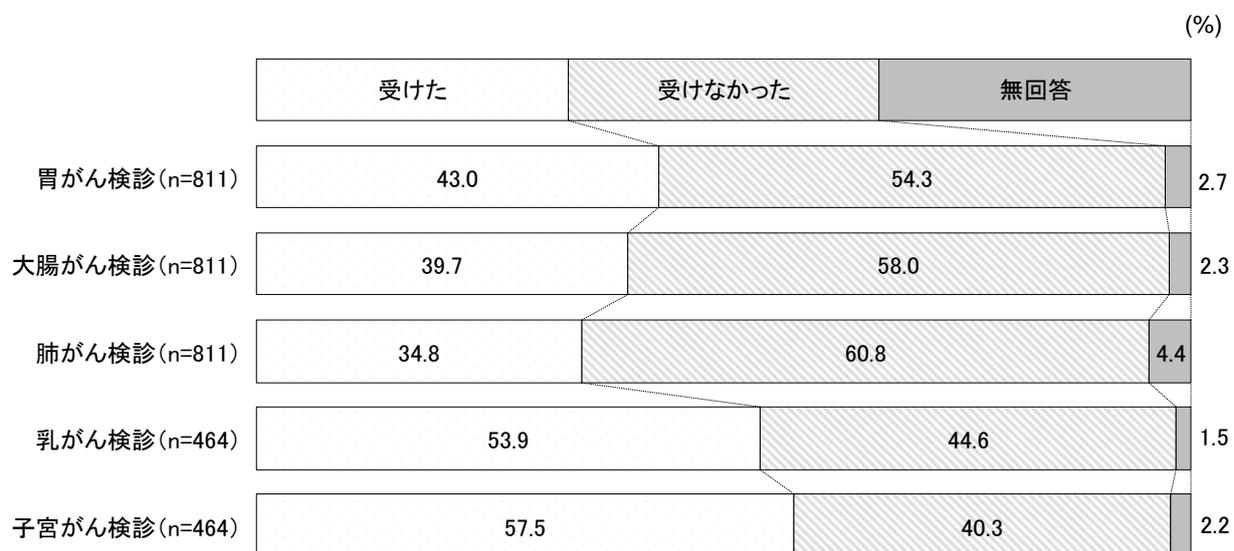
女性ホルモンの変化やストレスなどにより女性は男性に比べて「うつ」になりやすいことを知っていますか。



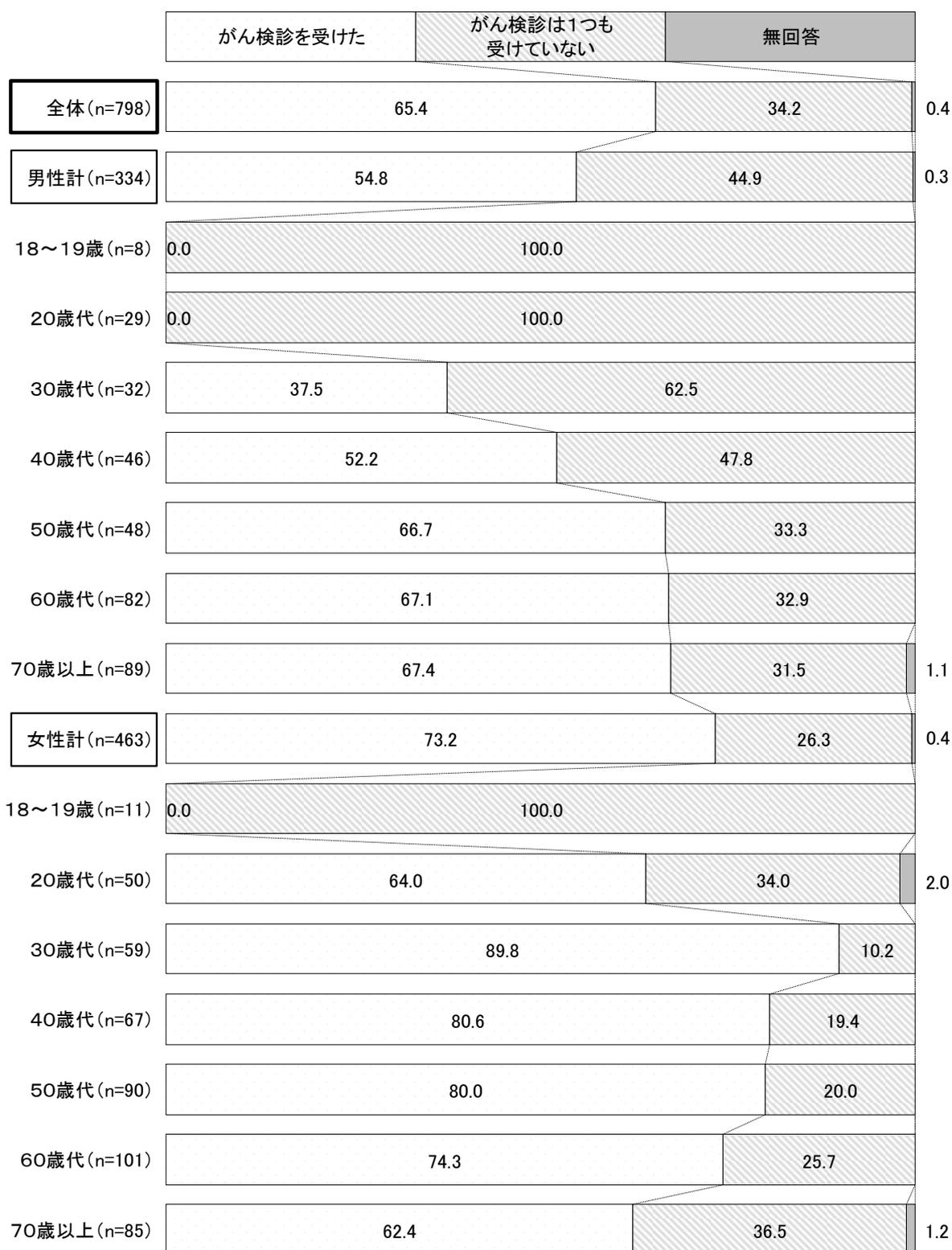
1-4 がん対策

(1) がん検診受診状況

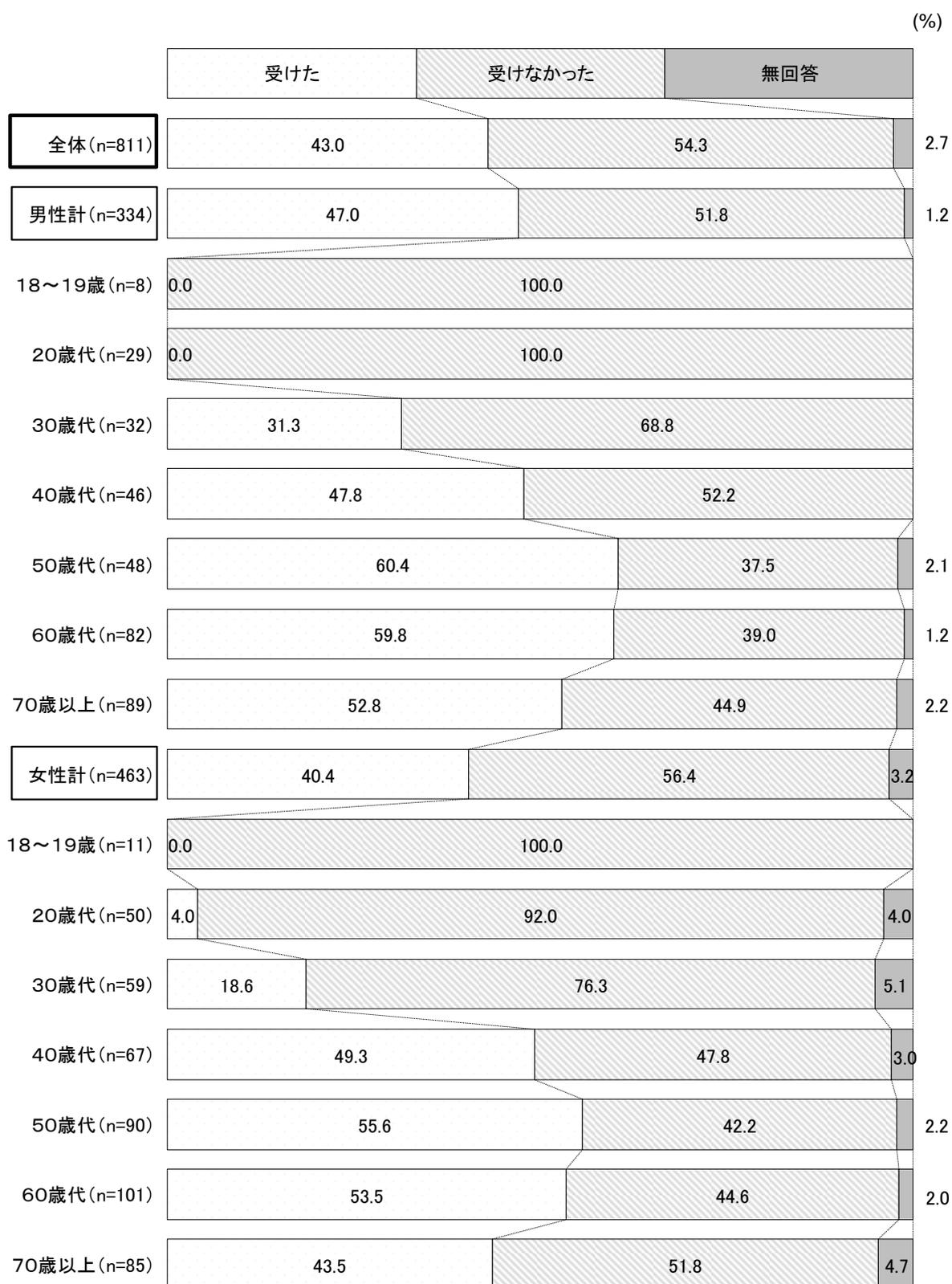
問 16 次のがん検診（区で実施する検診以外も含む）について、過去（それぞれに掲げる期間内）に受けたことがありますか。（○はそれぞれ1つだけ）



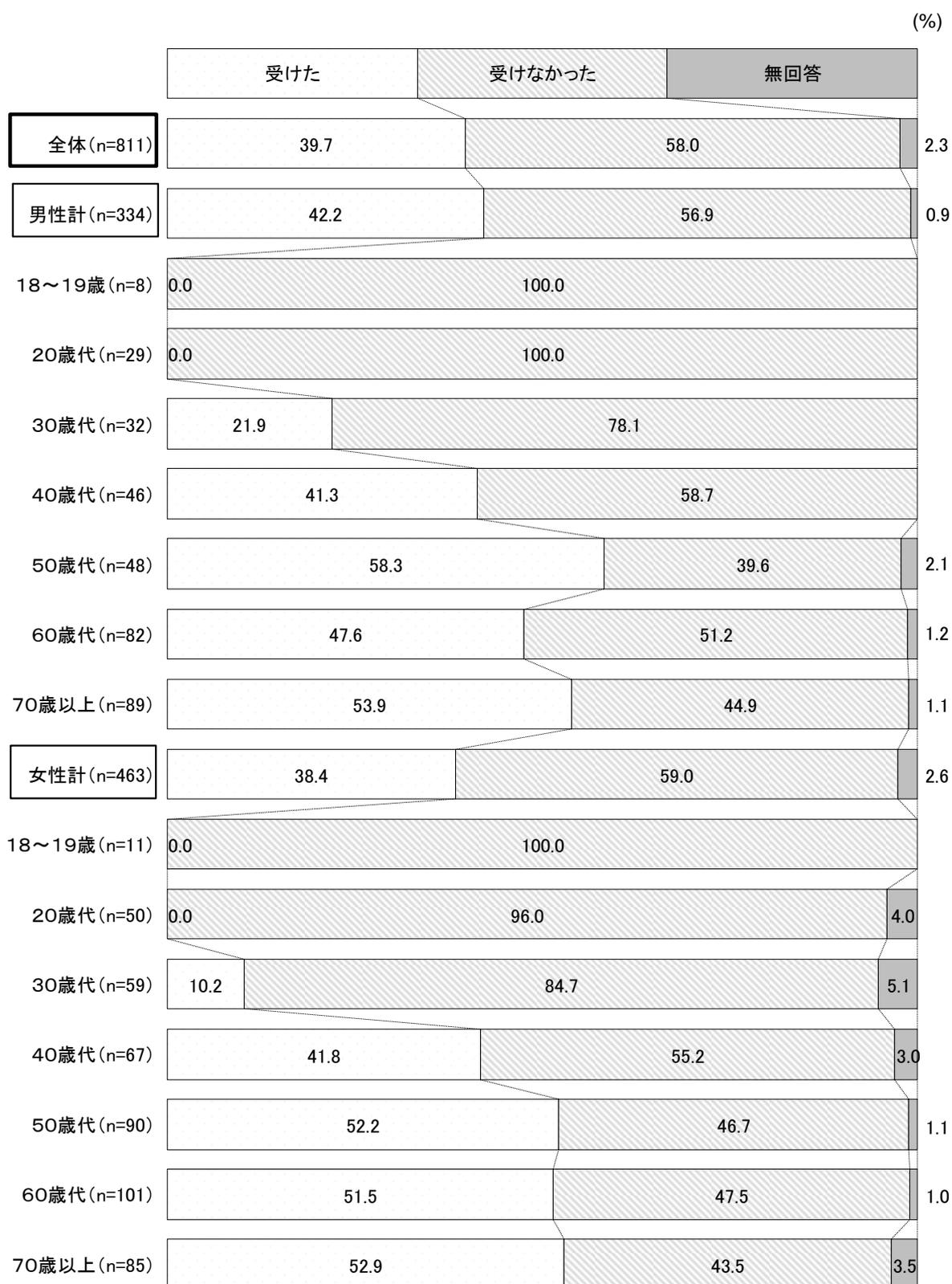
(%)



ア 胃がん検診

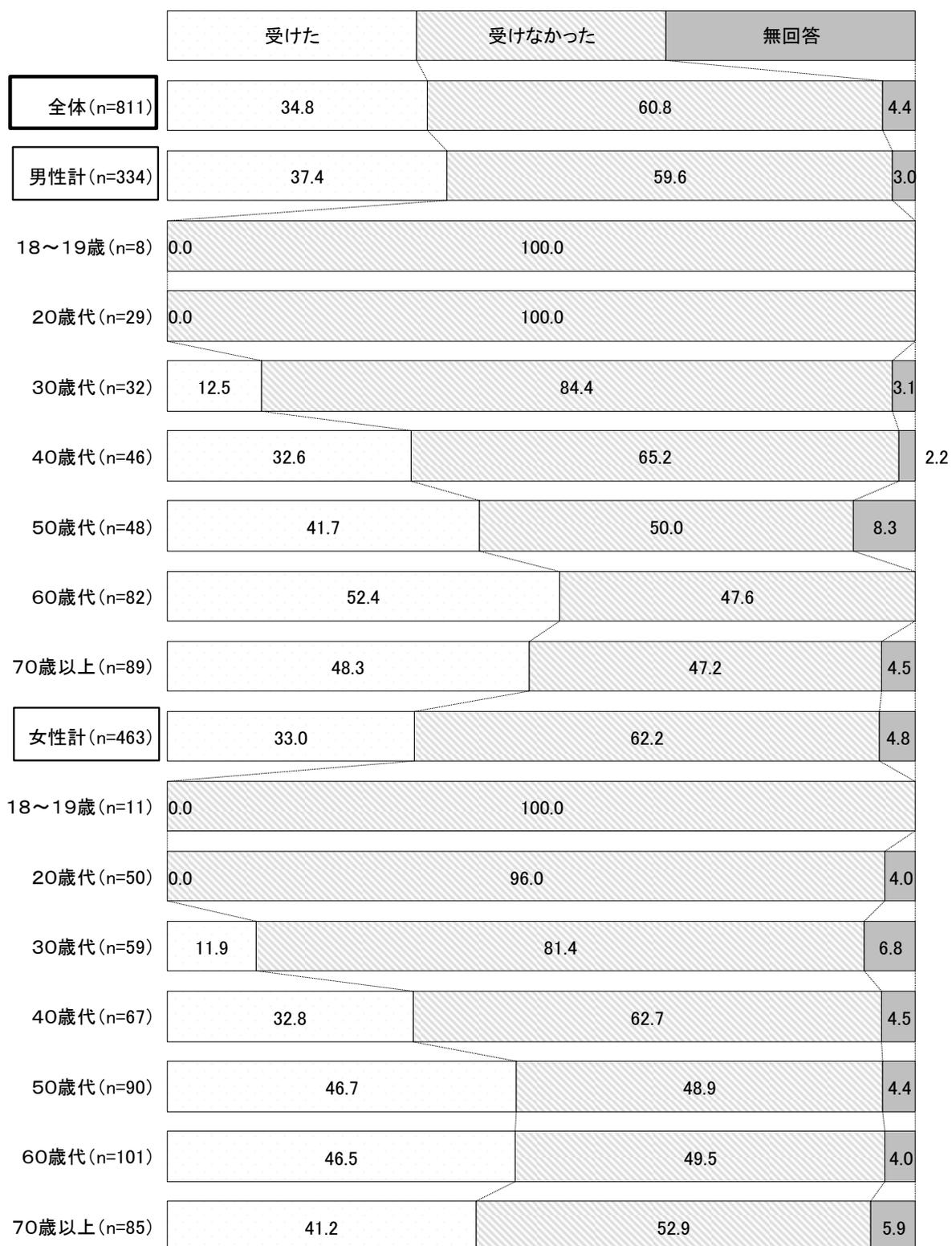


イ 大腸がん検診

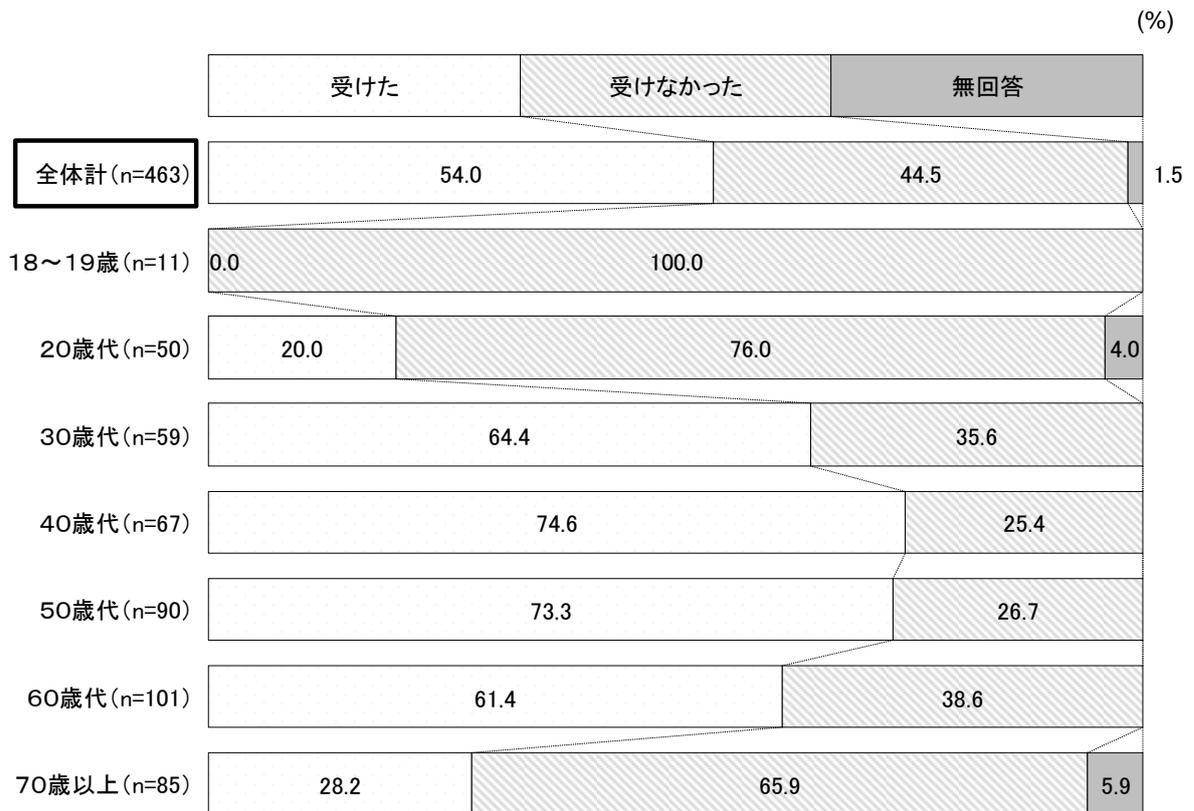


ウ 肺がん検診

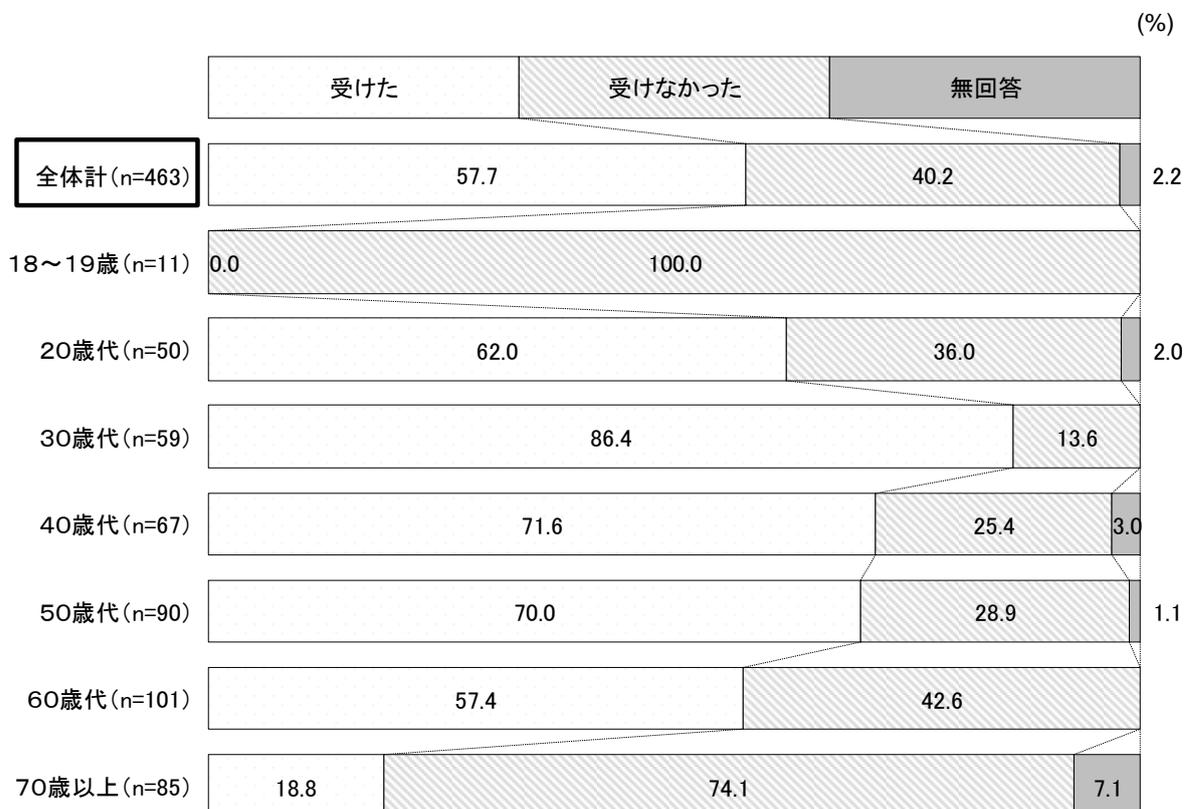
(%)



エ 乳がん検診（女性のみ）

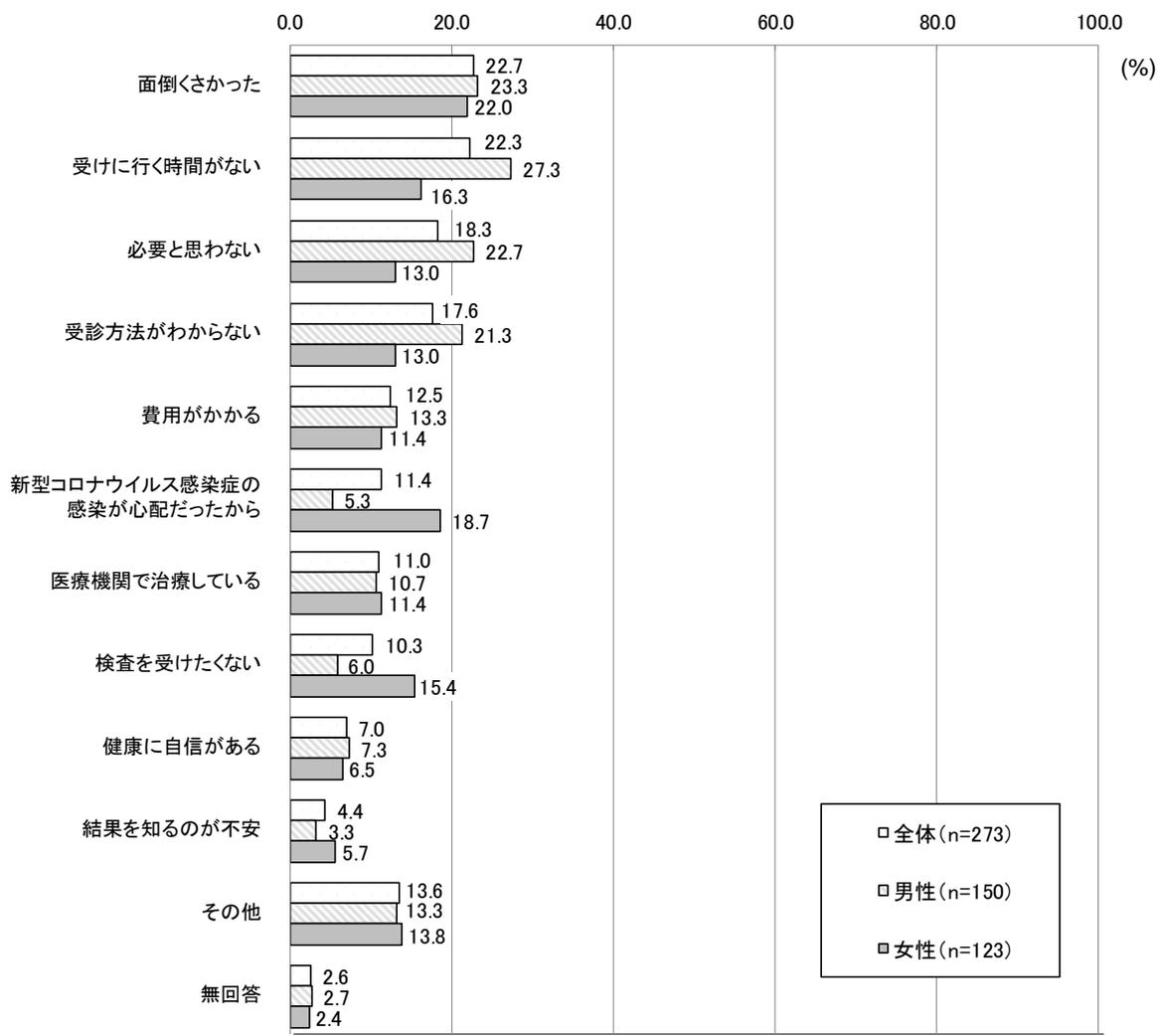


オ 子宮がん検診（女性のみ）



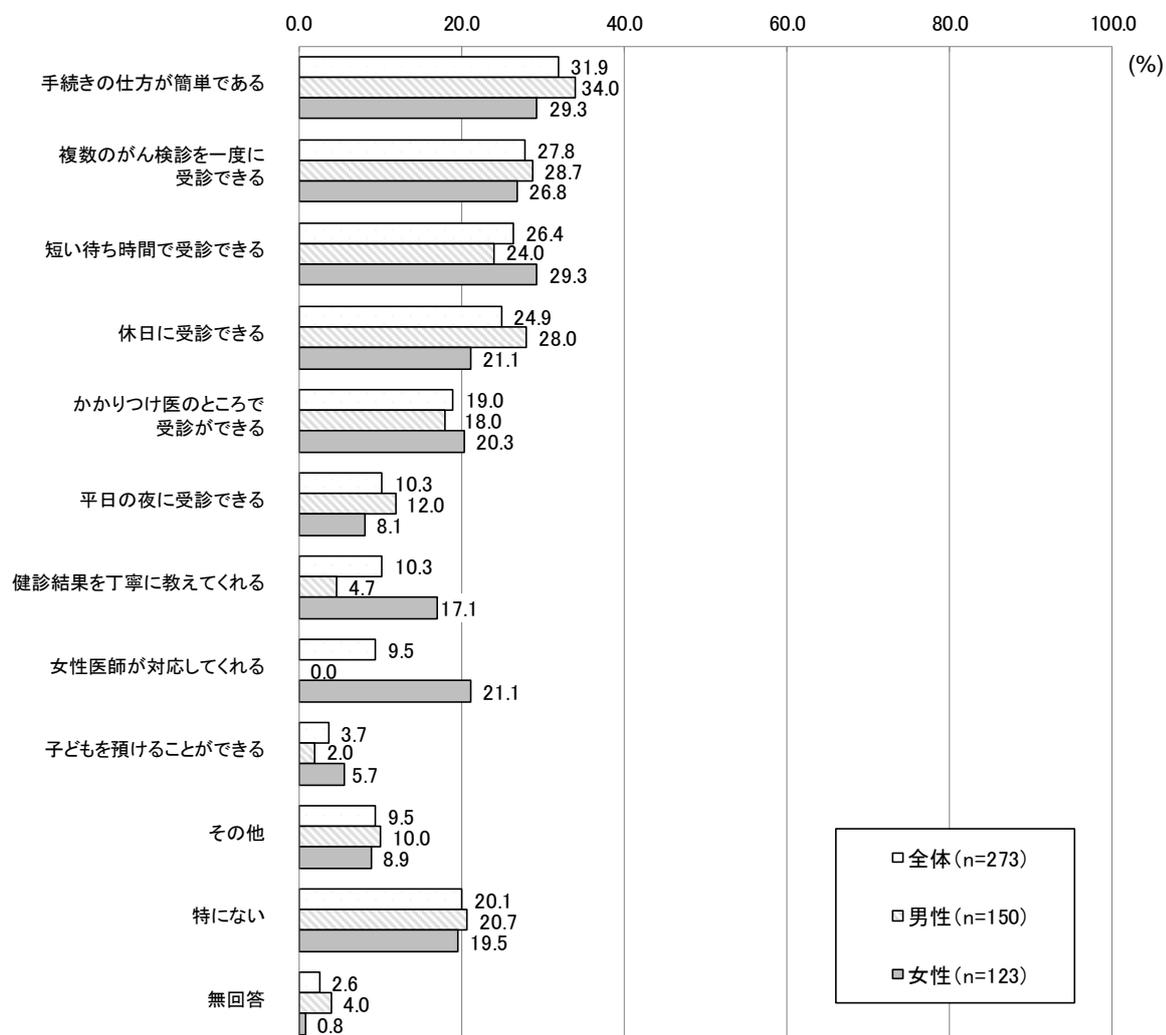
(2) がん検診を受診しなかった理由【回答対象：がん検診未受診者】

【問 16 でがん検診を 1 つも受けなかったと回答した方におたずねします。】
 付問 16-1 受けなかった理由は何ですか。(〇はいくつでも)



(3) がん検診を受診したいと思う条件【回答対象：がん検診未受診者】

付問 16-2 今後、どのような条件が整えば、受診したいと思いますか。(〇はいくつでも)

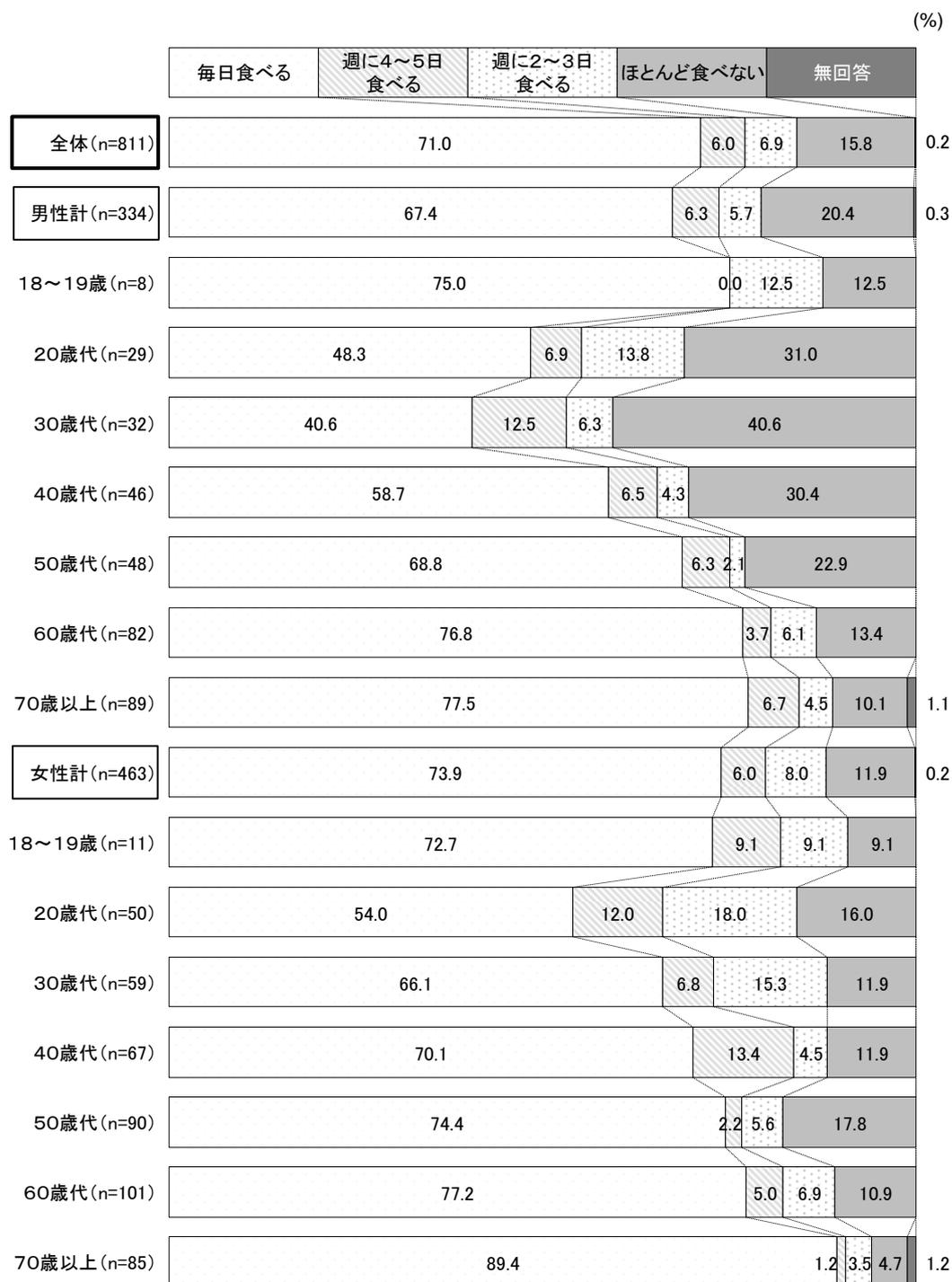


1-5 栄養・食育

(1) 朝食の摂取状況

問 17 あなたは、朝食を食べていますか。(○は1つだけ)

(※菓子、嗜好飲料、サプリメント、ドリンク剤のみの場合は「ほとんど食べない」に○をしてください。)



(2) 朝食欠食理由【回答対象：朝食欠食者（「毎日食べる」以外）】

付問 17-1 あなたが朝食を食べない理由は何ですか。(○は1つだけ)

(%)

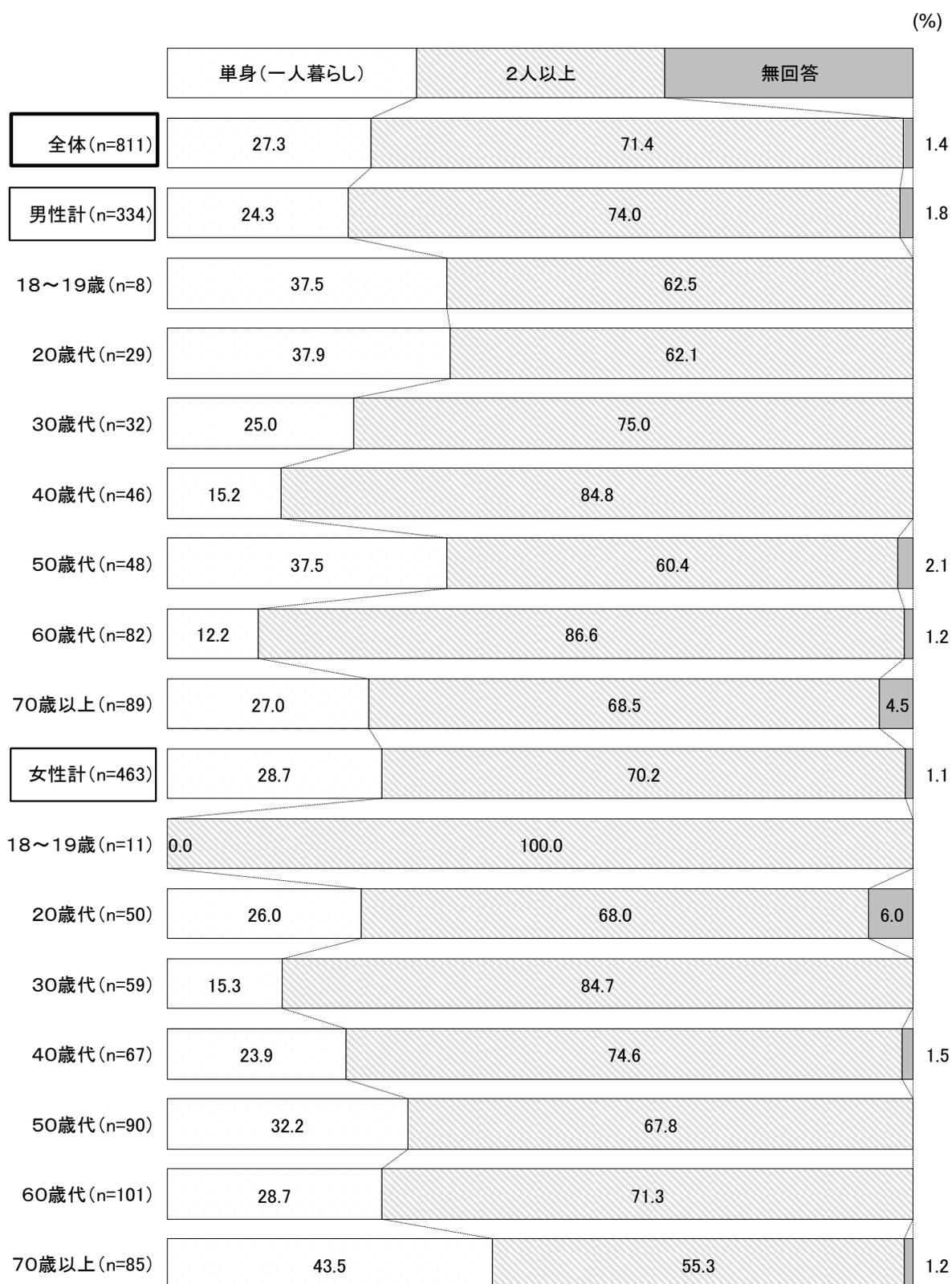
	いつも食べ ないから	時間が ないから	お腹がすいて いないから	食べたく ないから	用意されていない (しない)から	その他	無回答
全体(n=233)	16.7	23.2	27.5	8.2	3.4	11.6	9.4

(%)

	n= (人)	いつも食べ ないから	時間が ないから	お腹がすい ていないか ら	食べたくな いから	用意されて いない(し ない)から	その他	無回答
全 体	233	16.7	23.2	27.5	8.2	3.4	11.6	9.4
男性計	108	21.3	24.1	22.2	9.3	5.6	12.0	5.6
18～19歳	2	0.0	50.0	0.0	50.0	0.0	0.0	0.0
20歳代	15	13.3	53.3	6.7	6.7	13.3	6.7	0.0
30歳代	19	15.8	26.3	31.6	5.3	5.3	15.8	0.0
40歳代	19	26.3	26.3	15.8	5.3	5.3	21.1	0.0
50歳代	15	13.3	20.0	26.7	26.7	0.0	13.3	0.0
60歳代	19	31.6	10.5	26.3	5.3	5.3	5.3	15.8
70歳以上	19	26.3	10.5	26.3	5.3	5.3	10.5	15.8
女性計	120	11.7	23.3	31.7	7.5	1.7	10.8	13.3
18～19歳	3	33.3	33.3	0.0	0.0	0.0	33.3	0.0
20歳代	23	0.0	34.8	39.1	4.3	8.7	4.3	8.7
30歳代	20	5.0	40.0	10.0	5.0	0.0	10.0	30.0
40歳代	20	5.0	35.0	25.0	5.0	0.0	10.0	20.0
50歳代	23	17.4	17.4	34.8	8.7	0.0	17.4	4.3
60歳代	23	21.7	0.0	39.1	17.4	0.0	8.7	13.0
70歳以上	8	25.0	0.0	62.5	0.0	0.0	12.5	0.0

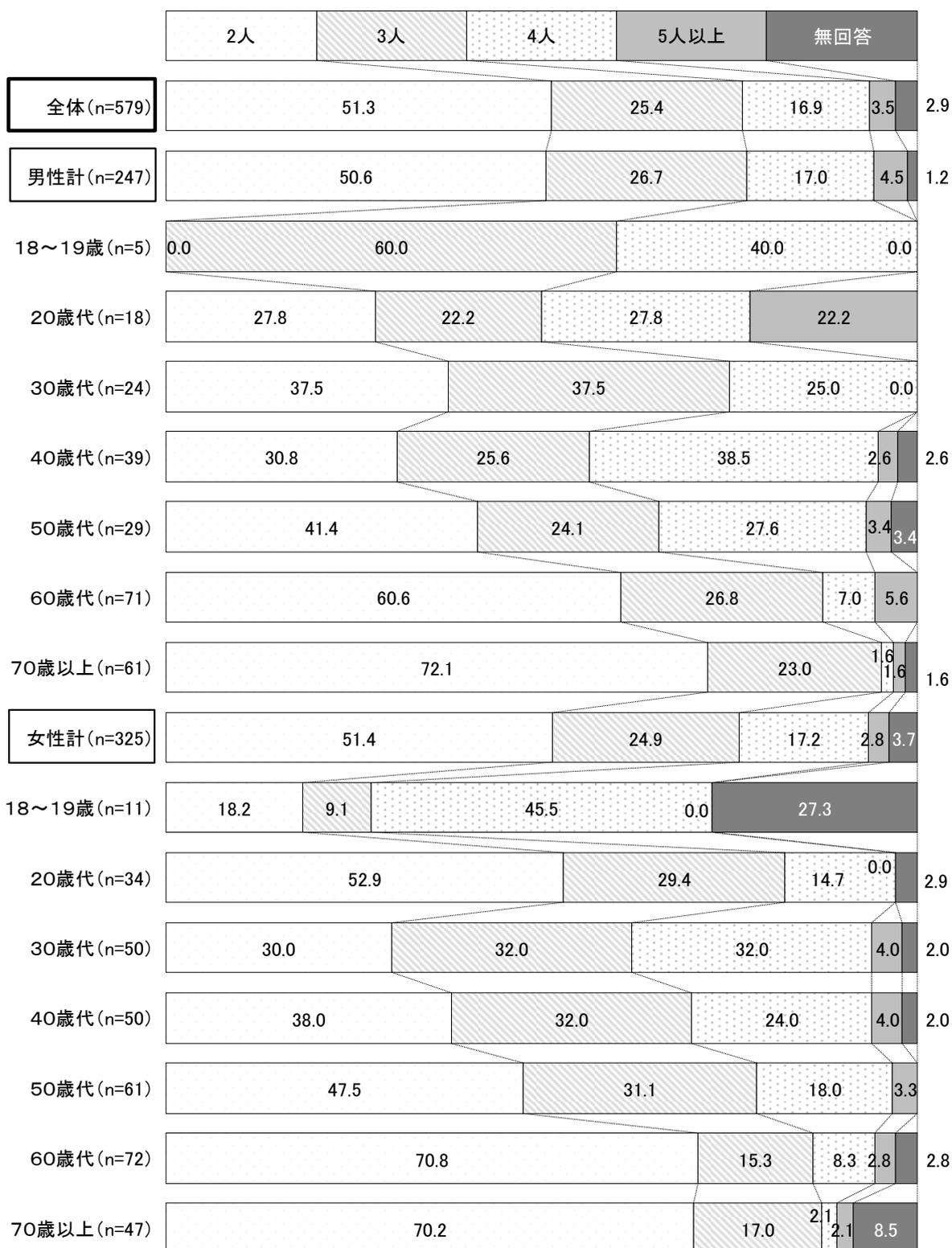
(3) 同居状況

問 18 あなたと同居している方は、あなたを含めて何人ですか。(数字を記入)



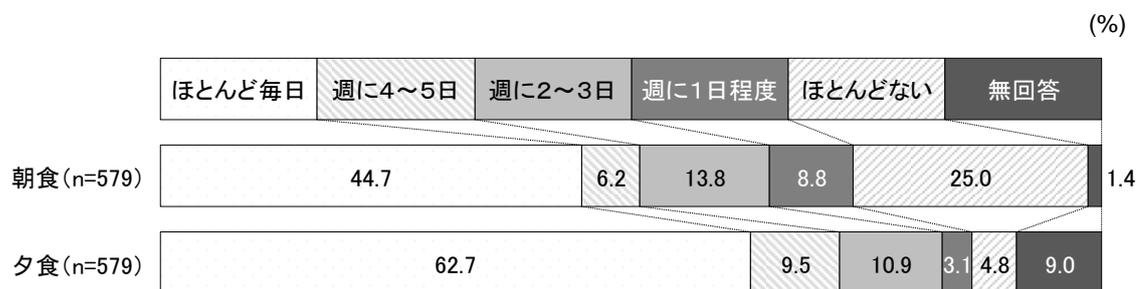
<同居者がいると回答した人の同居者人数>

(%)



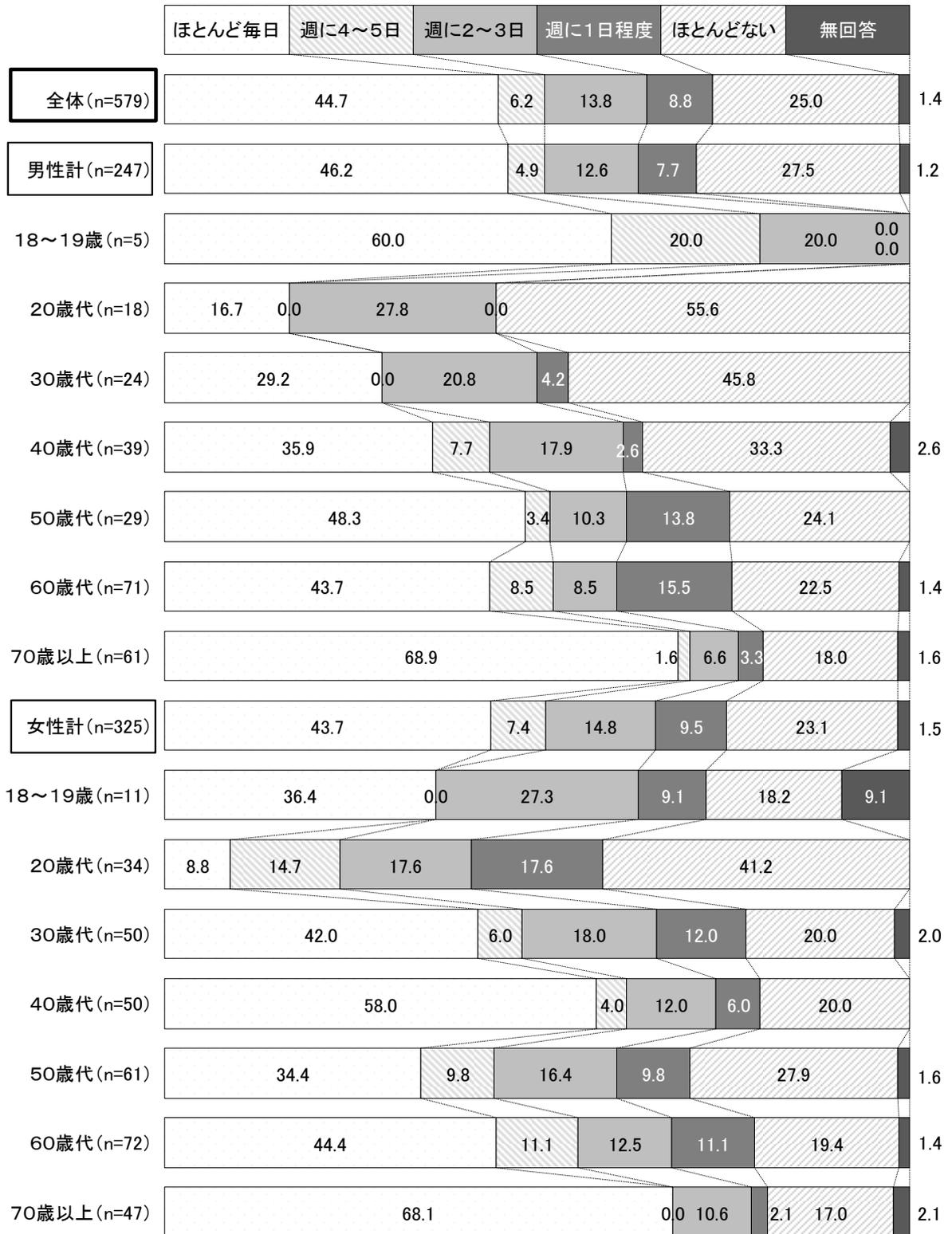
(4) 同居者と朝食・夕食を食べる頻度【回答対象：同居者がいる人】

付問 18-1 あなたは朝食、夕食を同居の方と一緒に食べることはどのくらいありますか。
 (○はそれぞれ1つだけ)



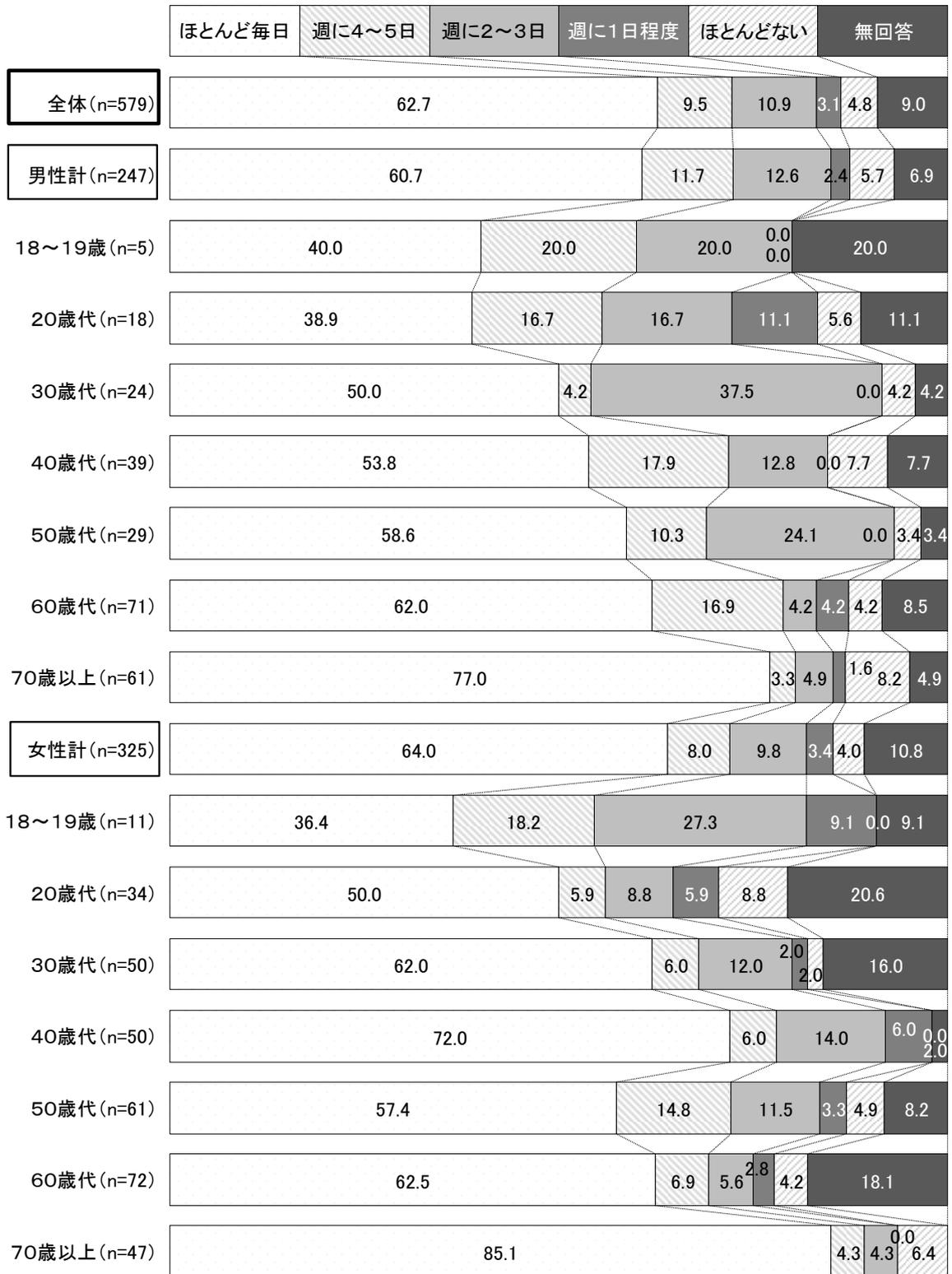
ア 朝食

(%)



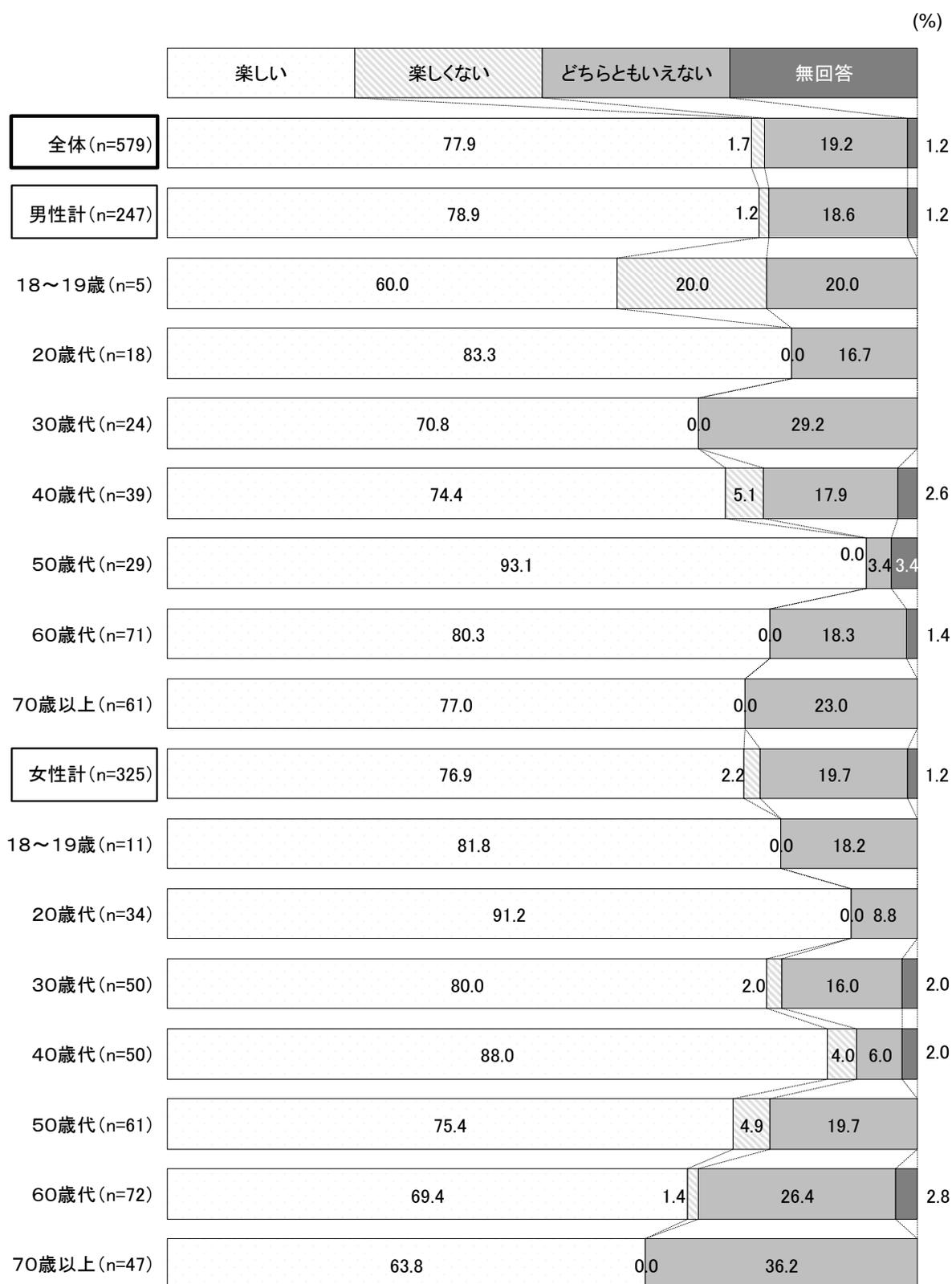
イ 夕食

(%)



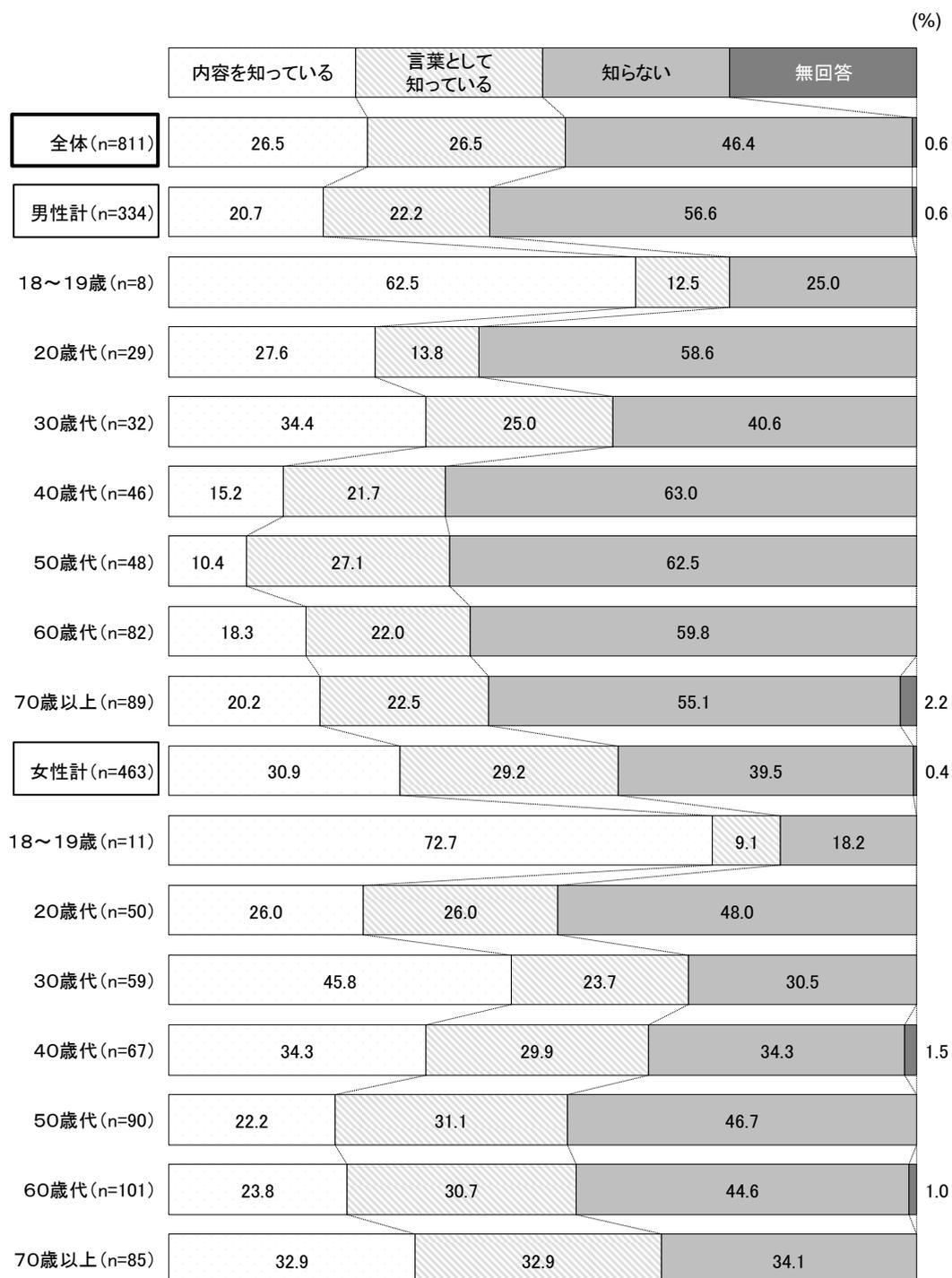
(5) 家庭での食事の楽しさ

付問 18-2 あなたは、家庭での食事を楽しいと感じていますか。(○は1つだけ)



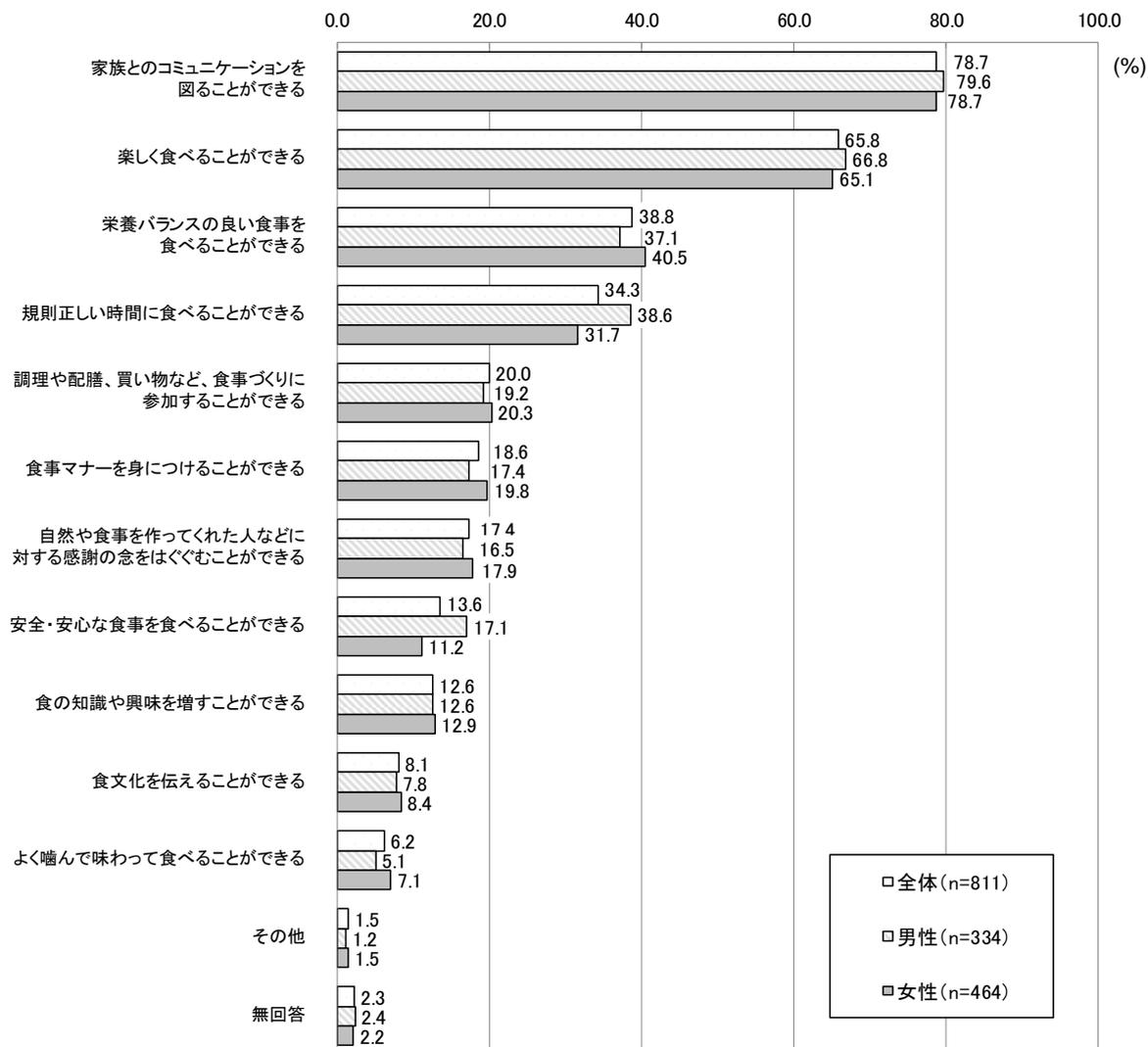
(6) 共食の認知度

問 19 あなたは、「共食（きょうしょく）」という言葉やその意味を知っていますか。
 (○は1つ)



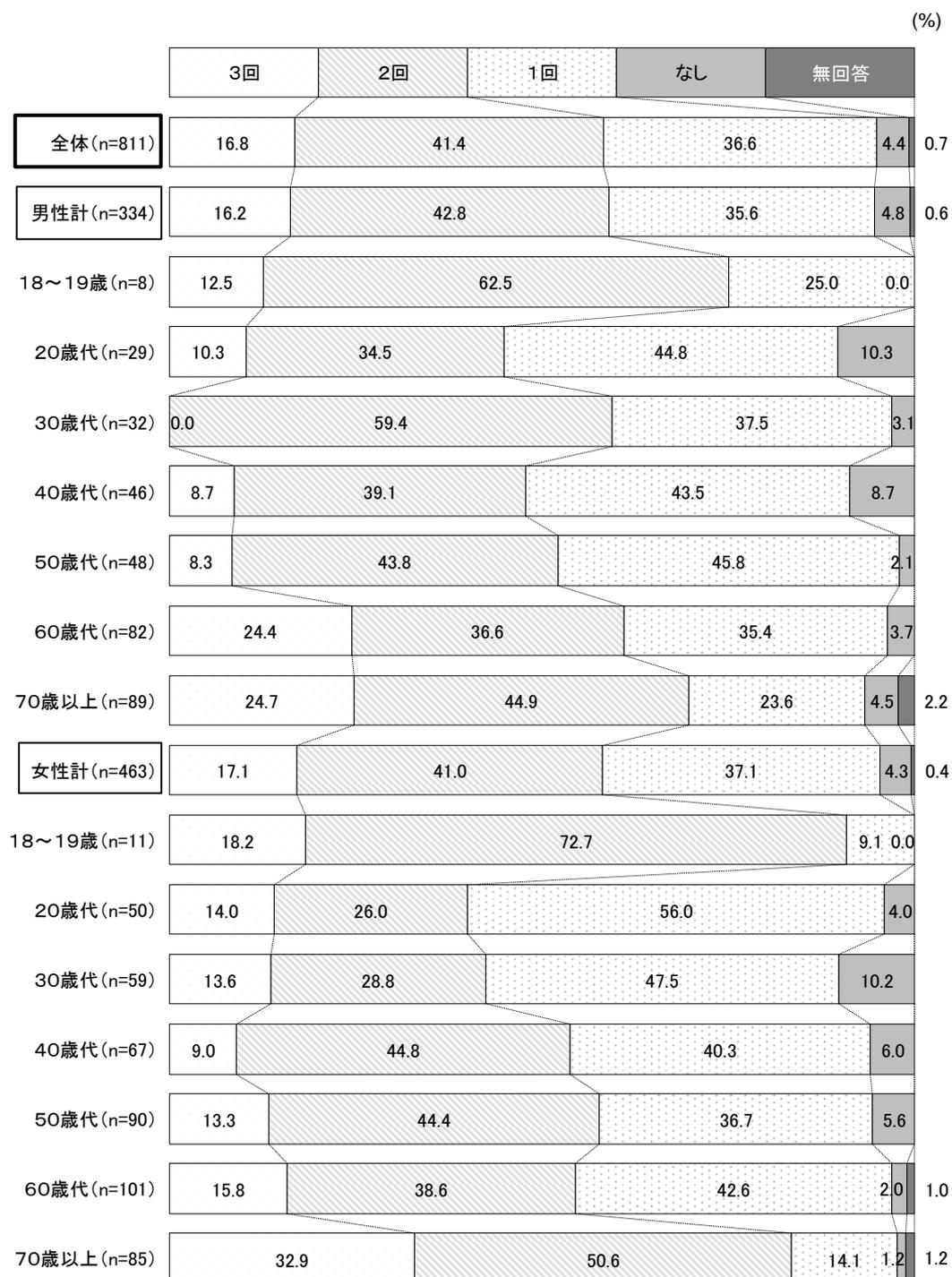
(7) 家族と一緒に食事することの利点

問 20 食事を家族と一緒に食べることは、一人で食べるよりどのような良い点があると思いますか。(○は3つまで)



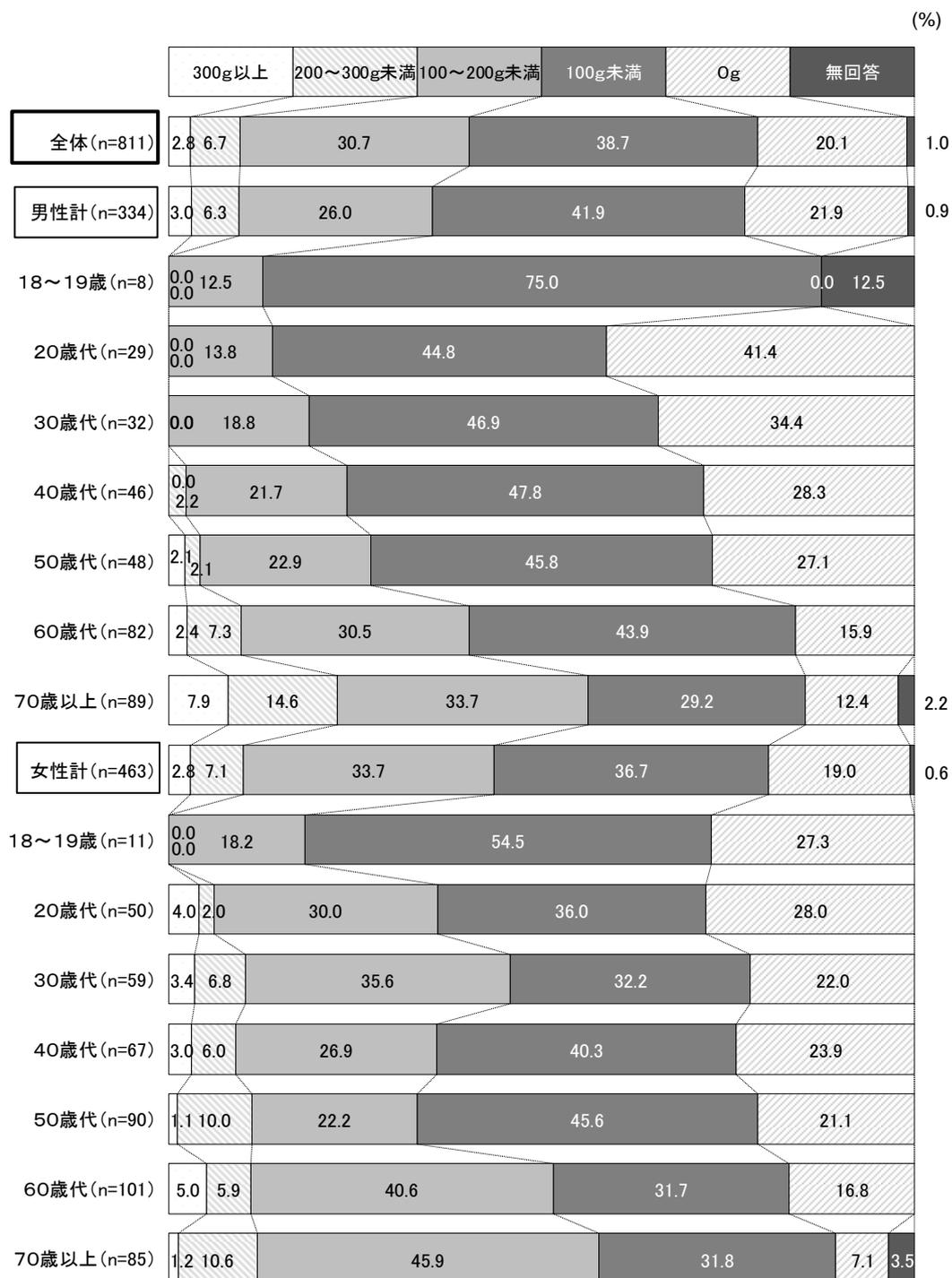
(8) 主食、主菜、副菜をそろえた食事の回数

問 21 あなたはふだん、主食（ごはん・パン・めんなど）、主菜（肉・魚・卵・豆など）、副菜（野菜・きのこ・海藻など）をそろえた食事を1日何回していますか。（○は1つだけ）



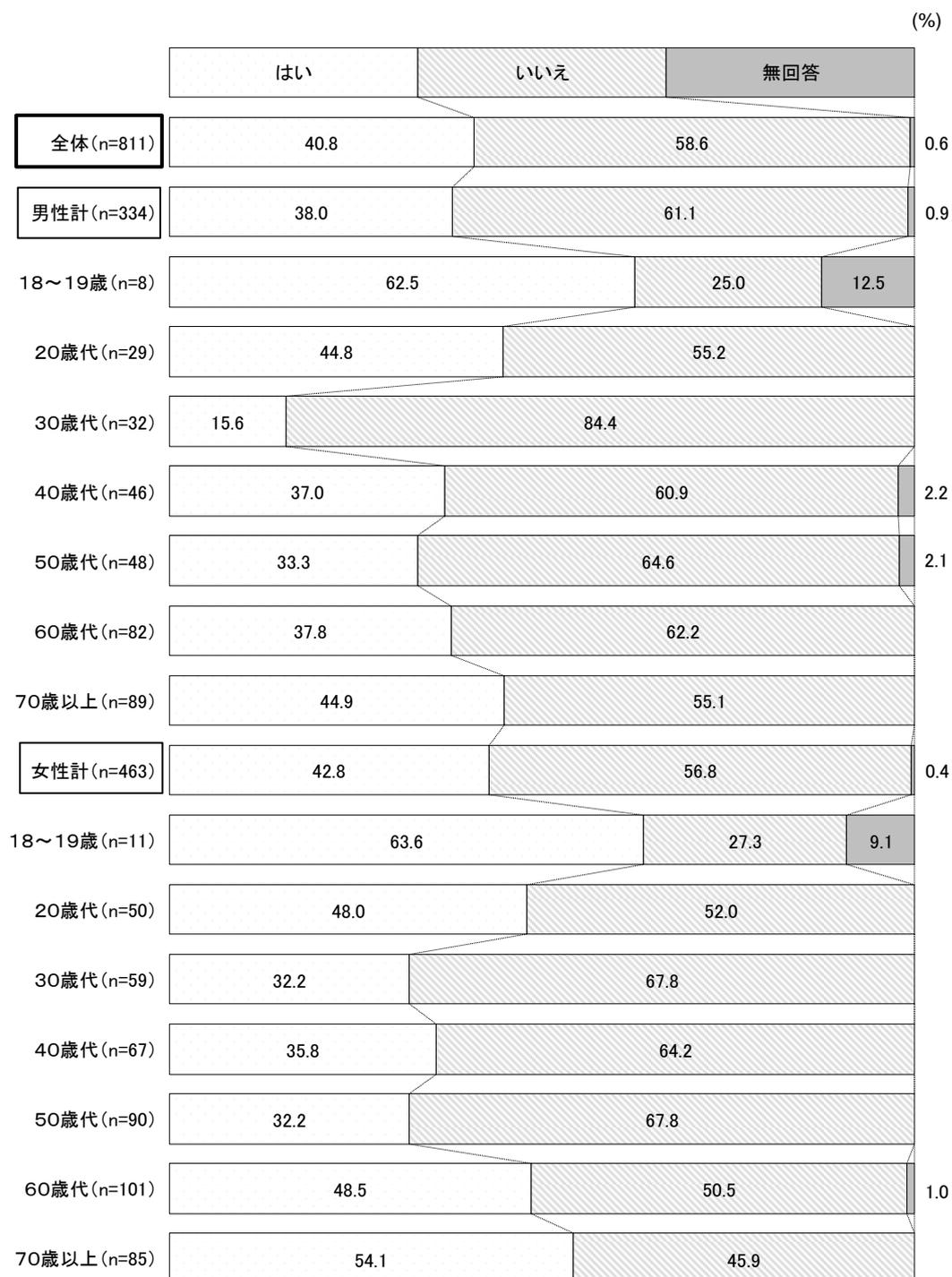
(9) 果物の1日の摂取状況【新規】

問 22 あなたは、毎日果物をどのくらい食べていますか。(○は1つだけ)



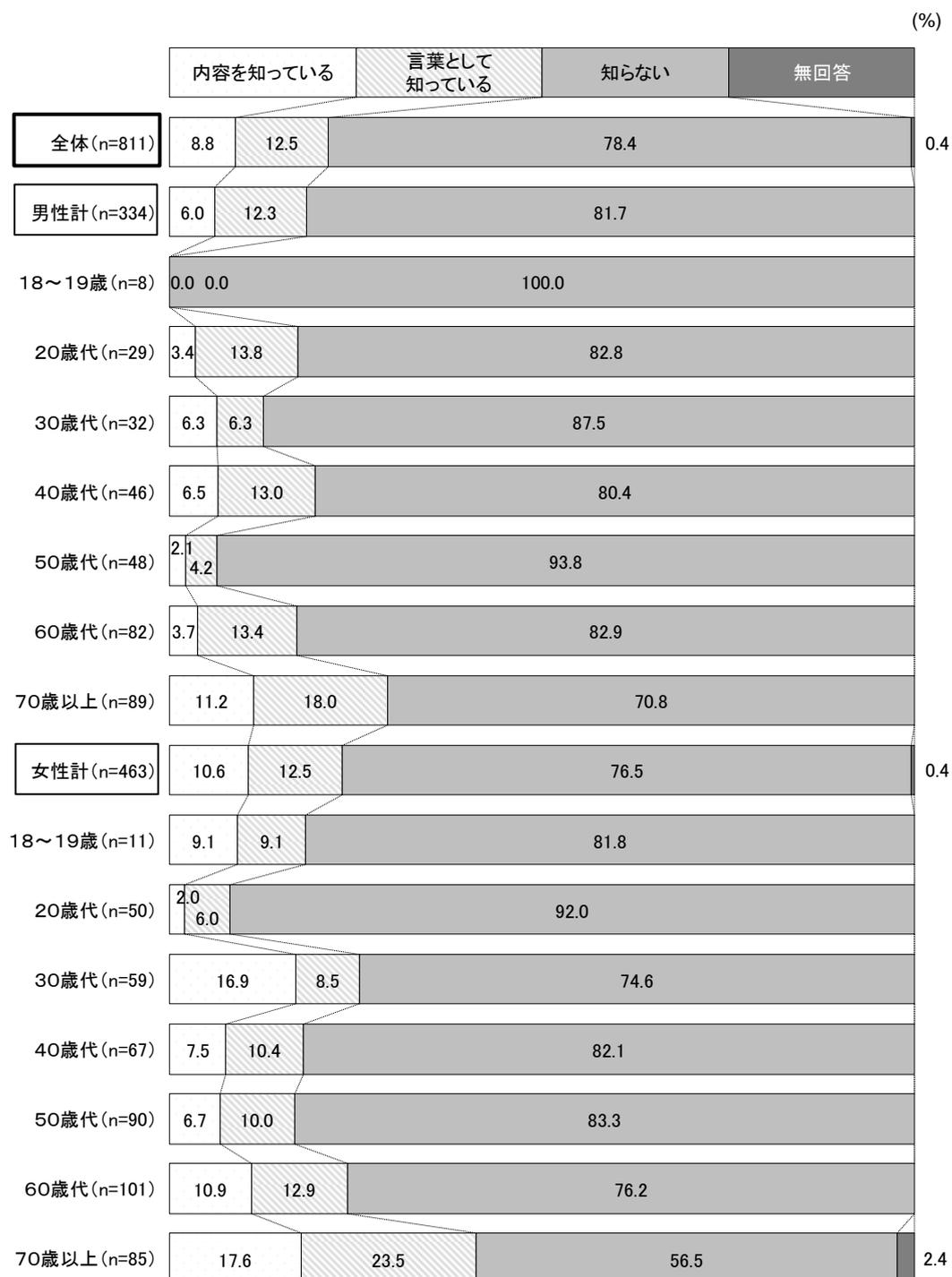
(10) 嚙ミング 30 の実施状況

問 23 あなたはふだんの食生活において、よく嚙んで（1口 30 回程度）味わって食べていますか。（○は1つだけ）



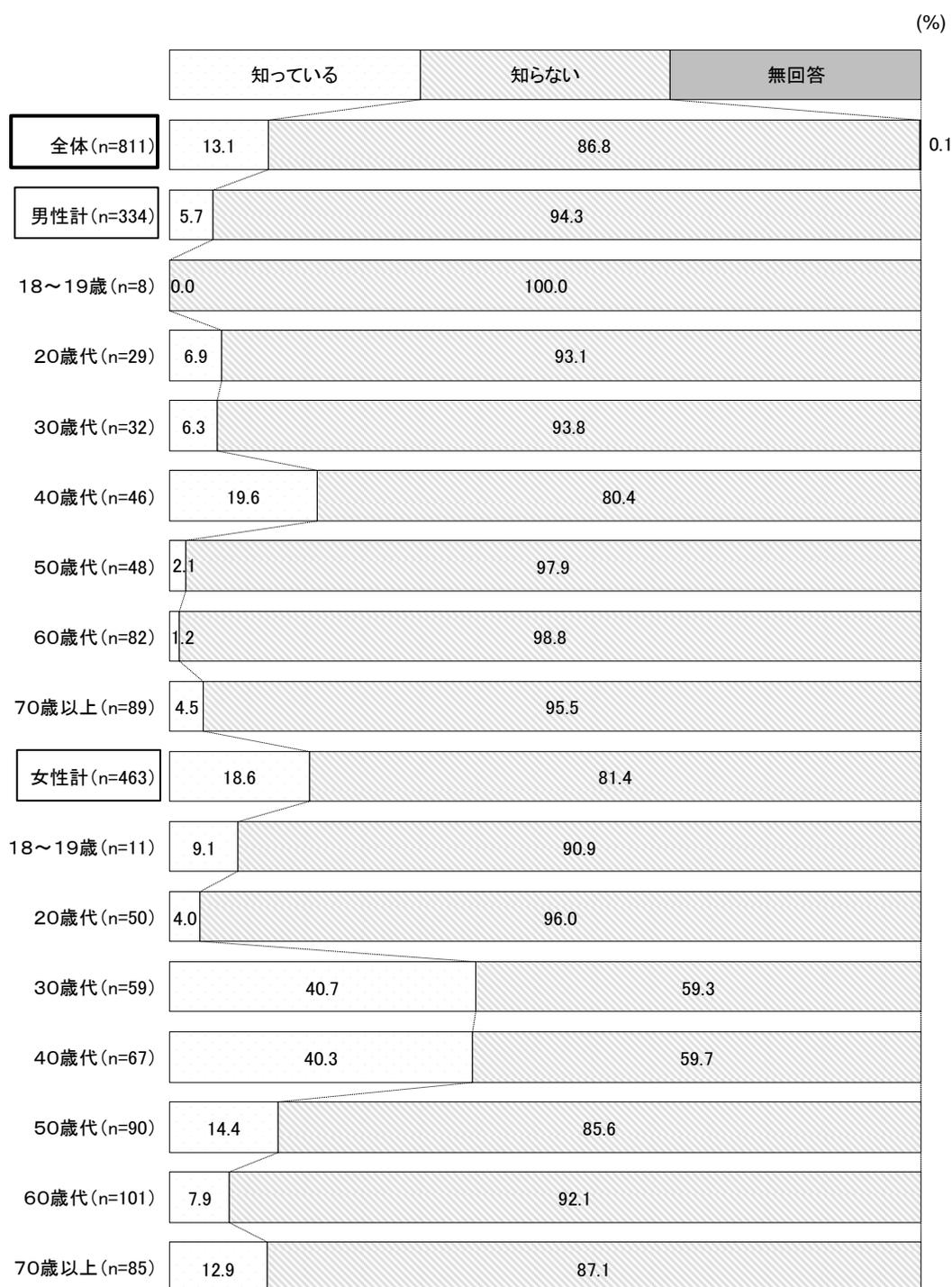
(11) 嘸ミング 30 の認知度

問 24 あなたは、「嘸ミング 30 (カミングサンマル)」という言葉やその意味を知っていますか。(○は1つ)



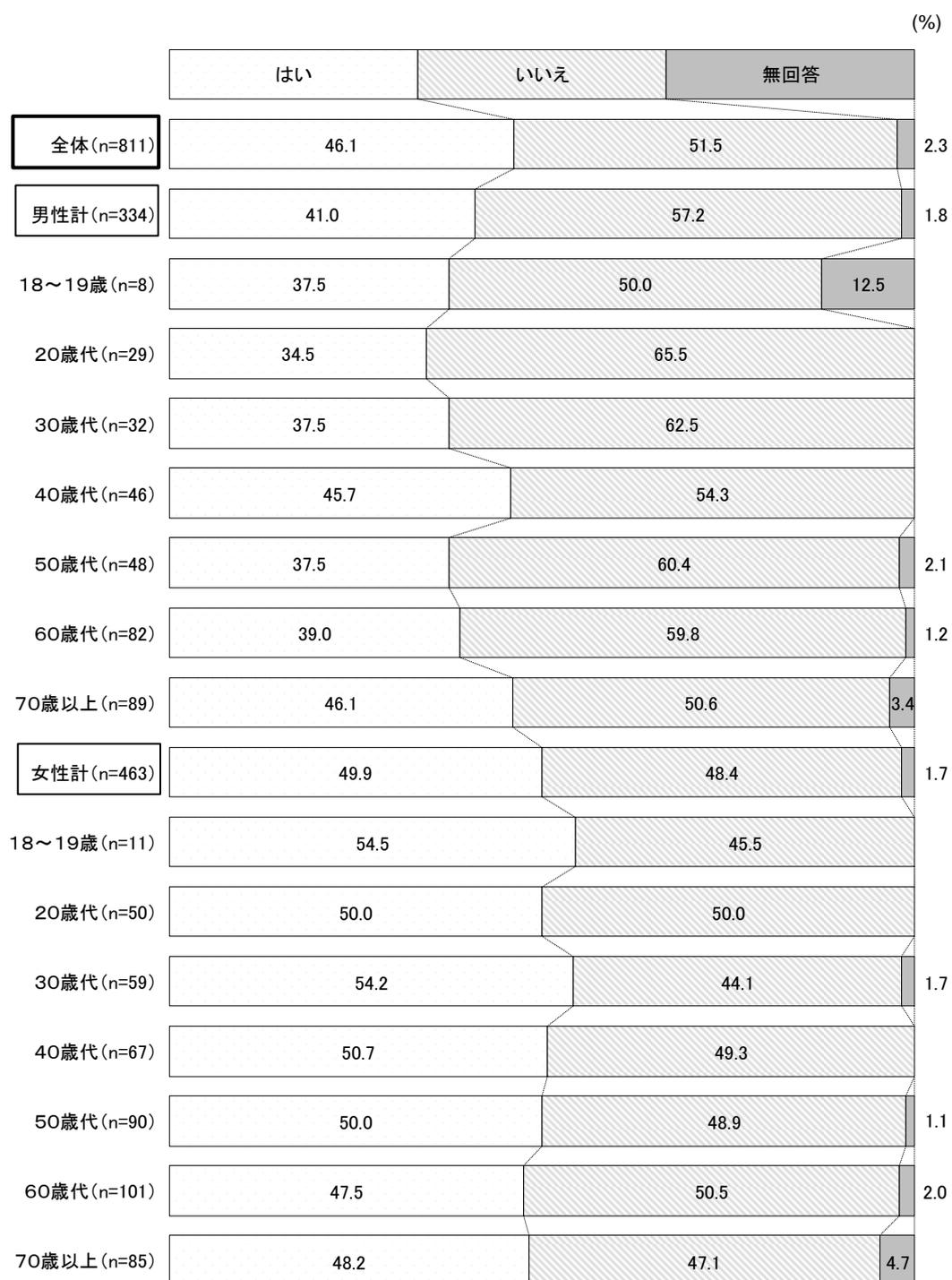
(12) 中央区食育野菜キャラクターの認知度

問 25 あなたは、中央区食育野菜キャラクターを知っていますか。(○は1つだけ)



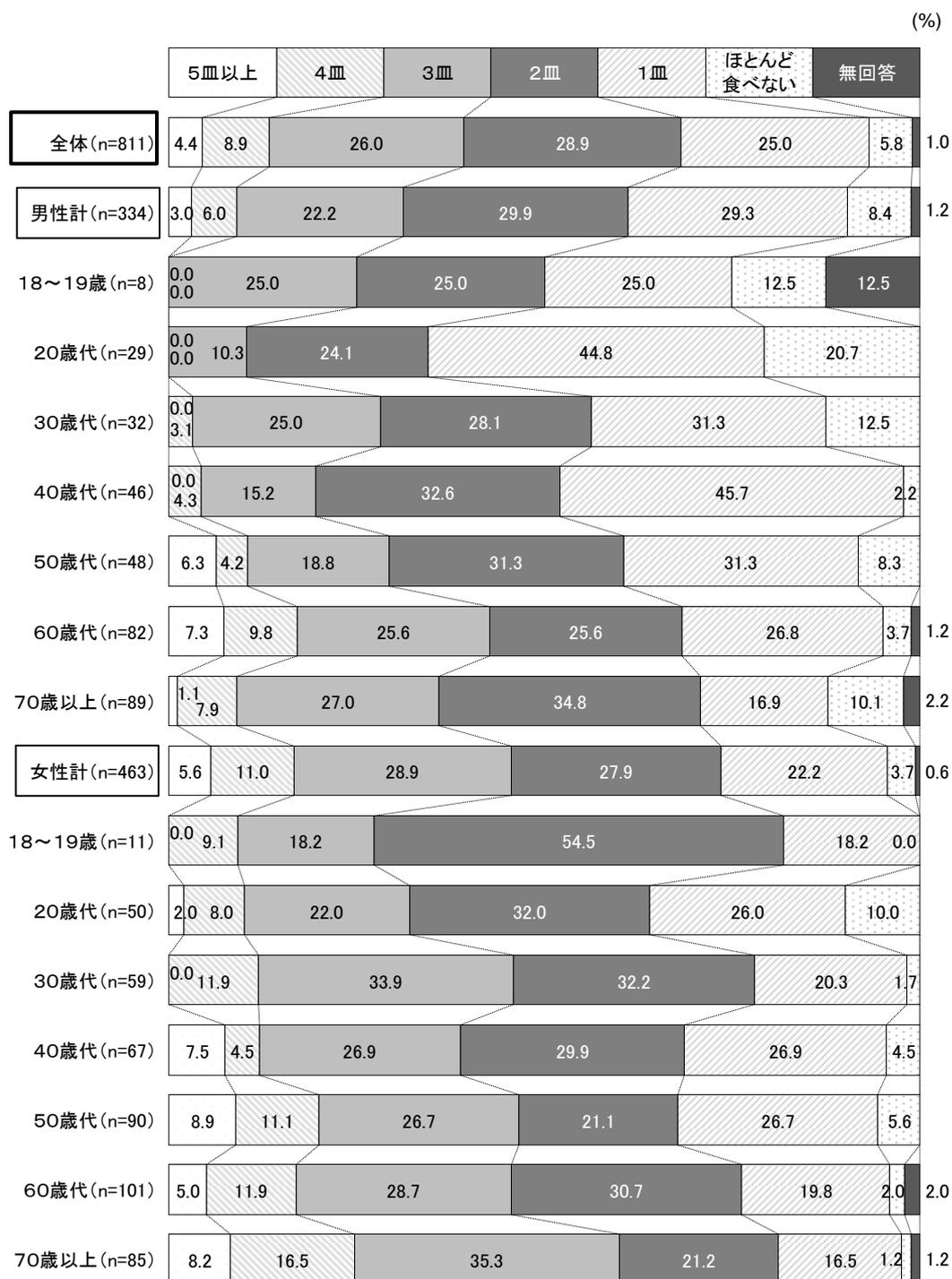
(13) 野菜の1日の摂取目標量の認知度

問 26 あなたは、野菜の1日の摂取目標量（350g以上）を知っていますか。（○は1つだけ）



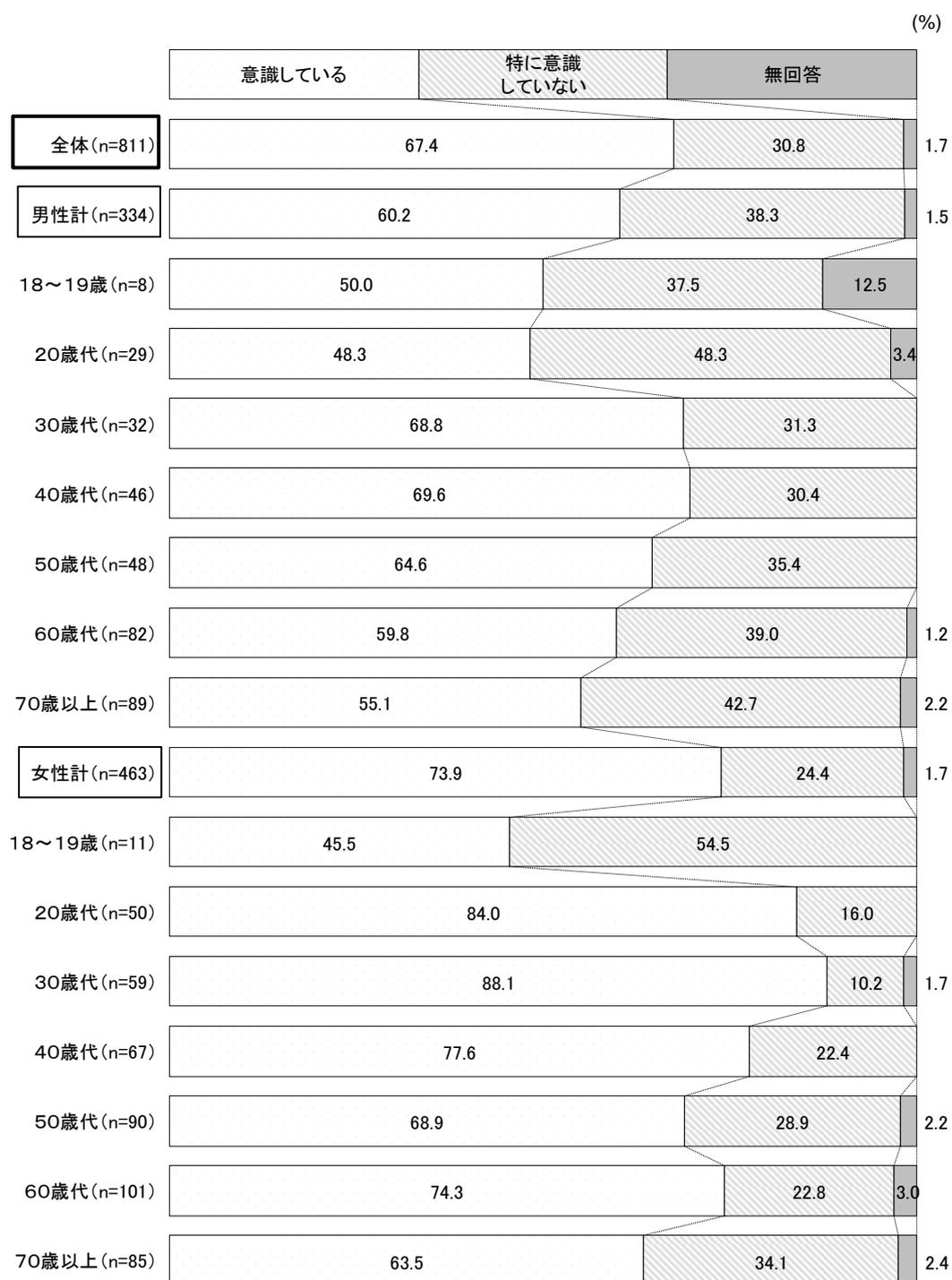
(14) 野菜の1日の摂取状況

問 27 あなたは、野菜料理を1日何皿（または何鉢）食べていますか。（○は1つだけ）



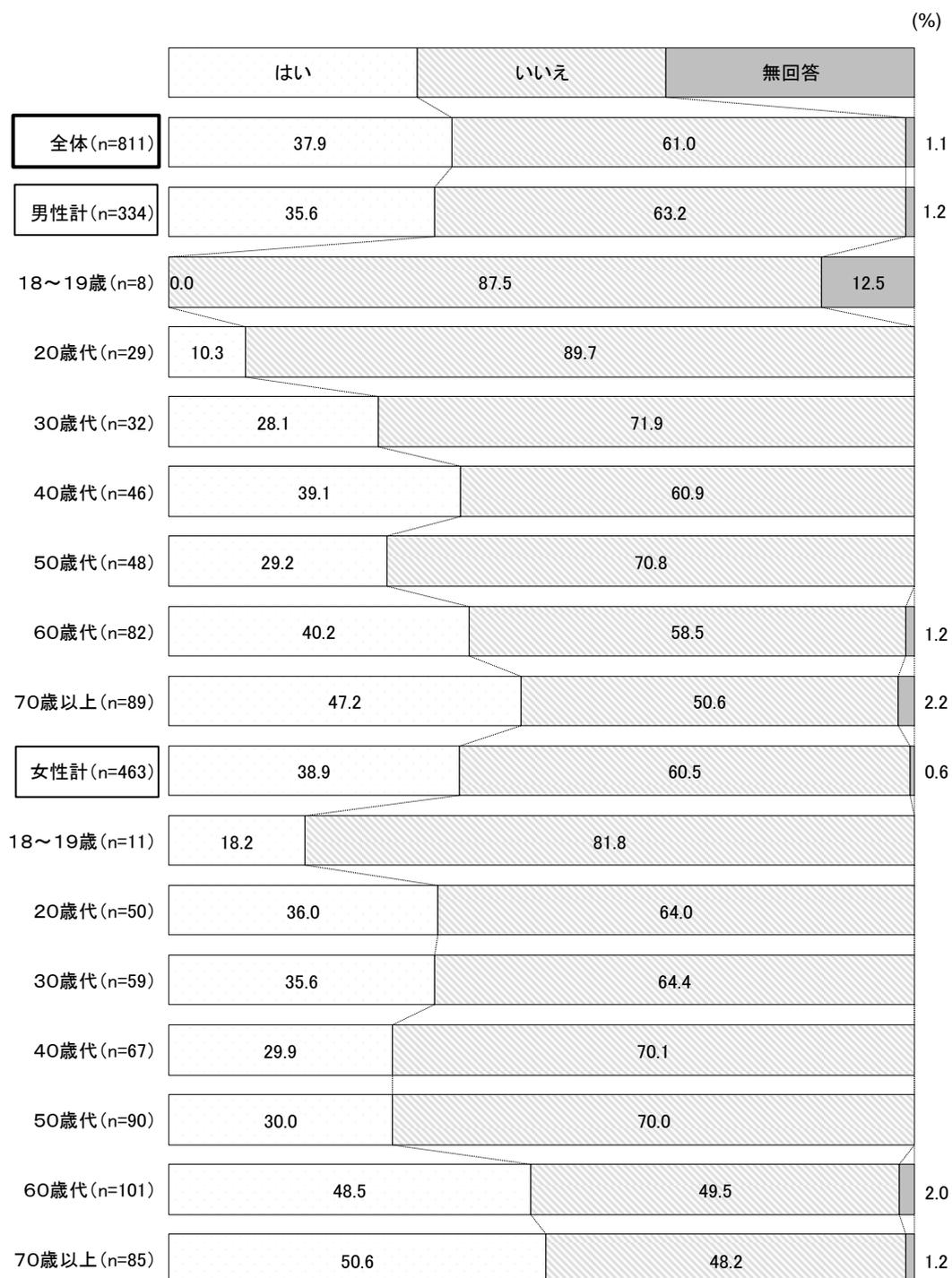
(15) 野菜を摂取する際の意識

問 28 あなたは、食事の際、野菜から食べることを意識していますか。(○は1つだけ)



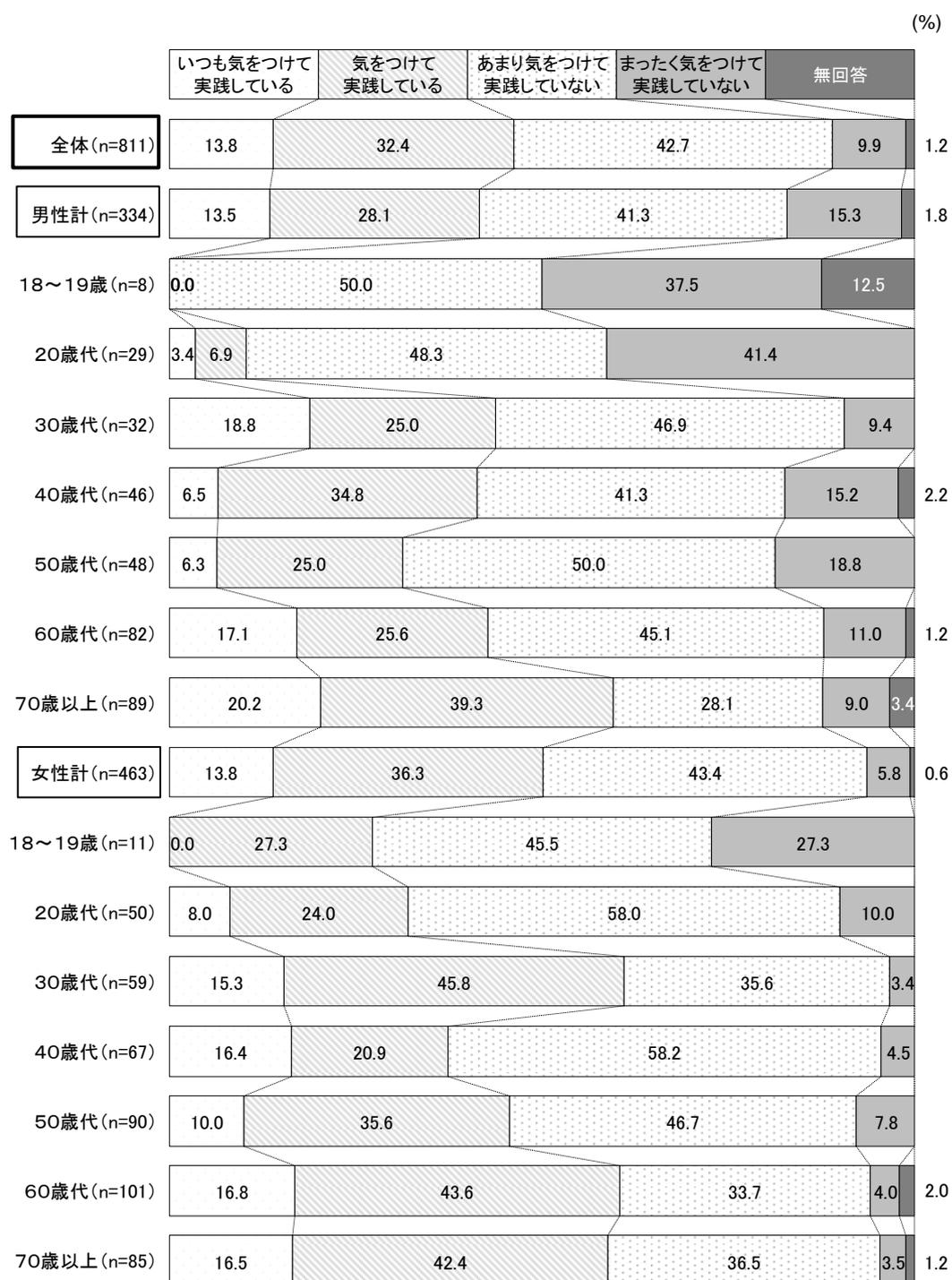
(16) 1日の食塩の目標量の認知度【新規】

問 29 あなたは、1日の食塩の目標量（男性7.5g未満、女性6.5g未満）を知っていますか。
 (○は1つだけ)



(17) 減塩に気をつけた食生活の実践【新規】

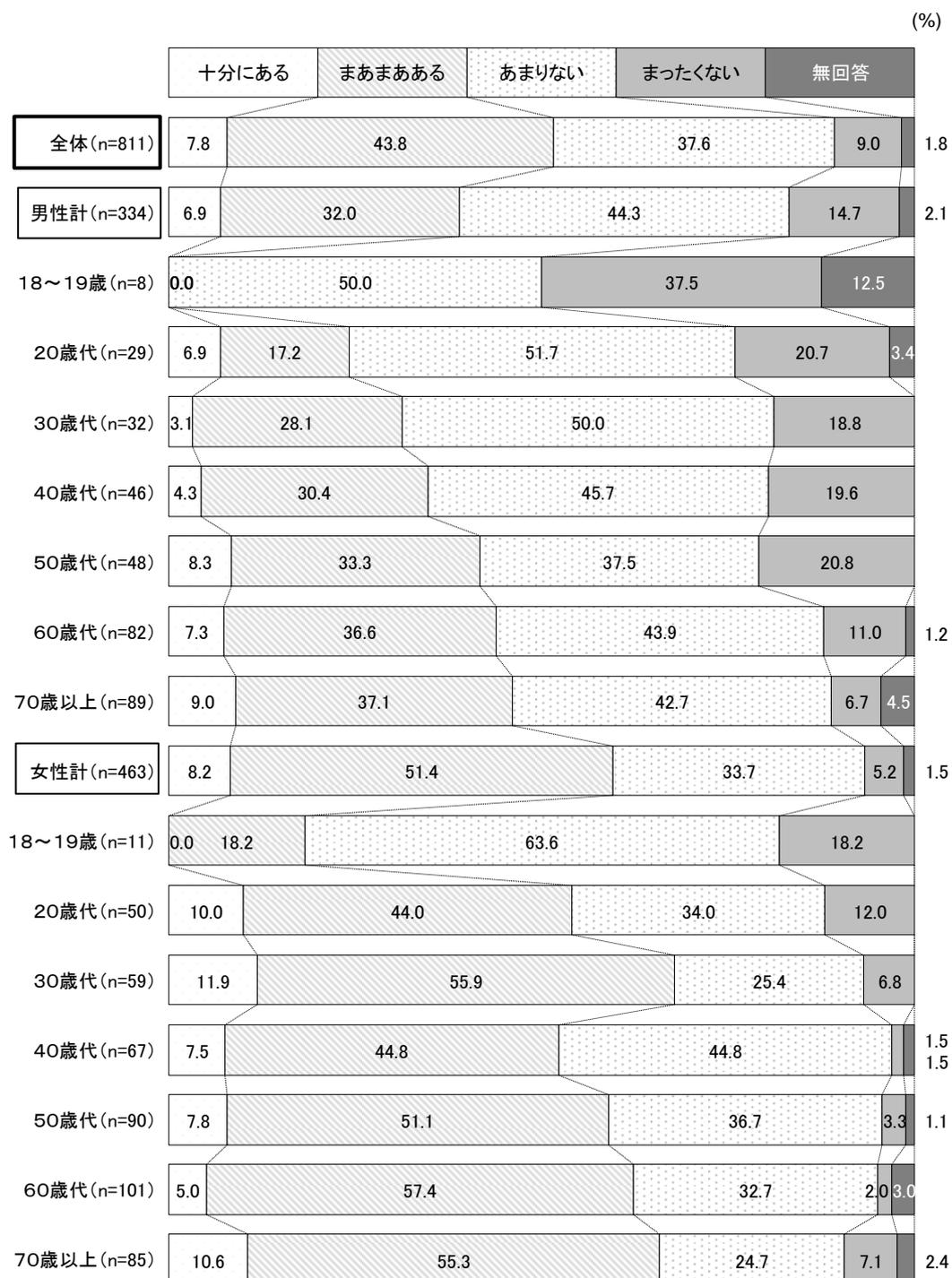
問 30 あなたは、ふだんから減塩に気をつけた食生活を実践していますか。(○は1つだけ)



(18) バランスのよい食事を作る知識と技術

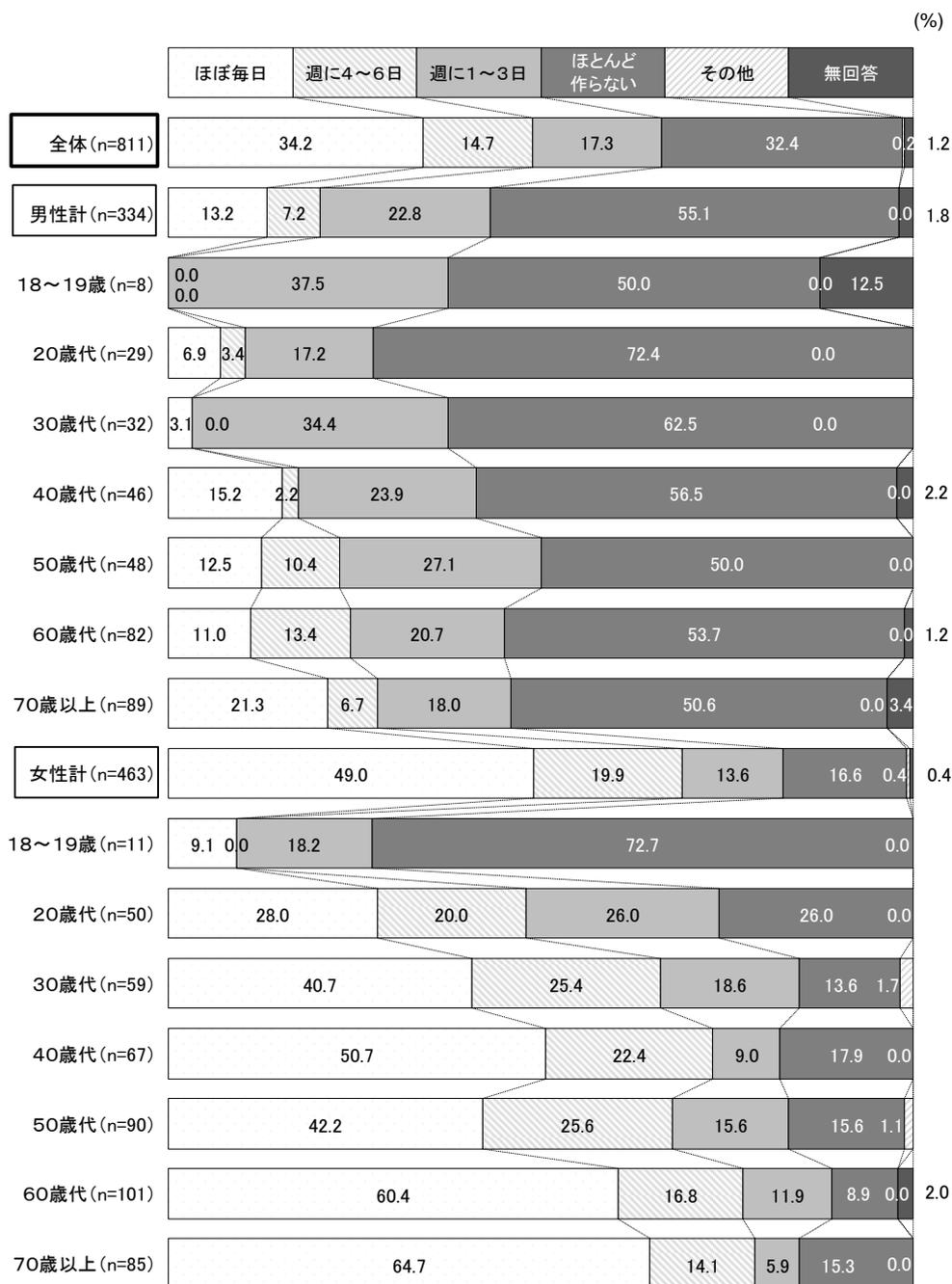
問 31 あなたは、バランスのよい食事を作るのに必要な知識や技術はありますか。

(○は1つだけ)



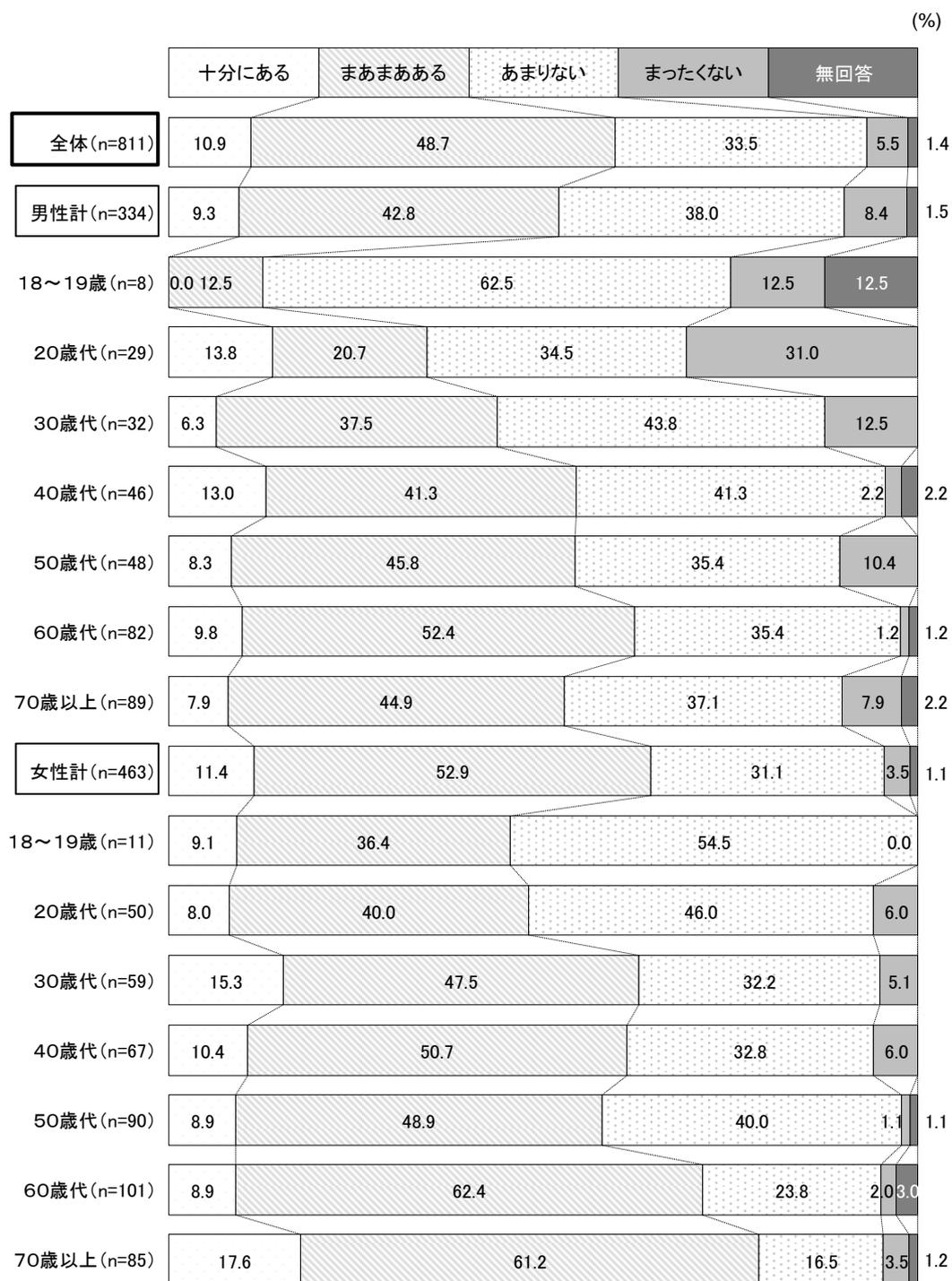
(19) 料理を作る頻度

問 32 あなたは、自ら料理を作ることが週にどのくらいありますか。(○は1つだけ)
(ただし、温めるだけ、お湯を入れるだけなどは含みません。)



(20) 安全な食品の選択に必要な知識

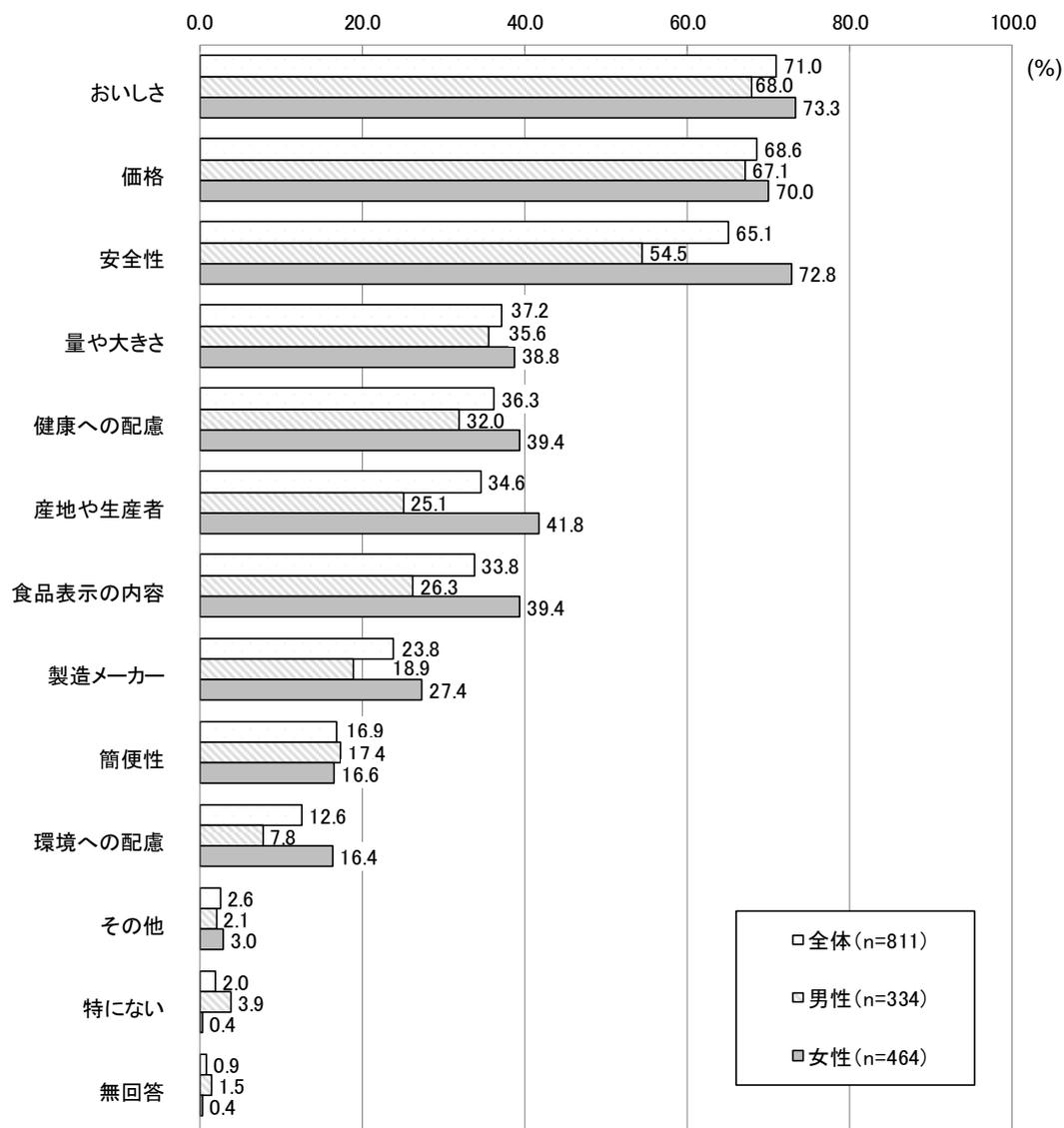
問 33 あなたは、安全な食品を選んだり、食品の表示項目を見たりするために必要な知識はありますか。(○は1つだけ)



(21) 食品の購入時に重視している点

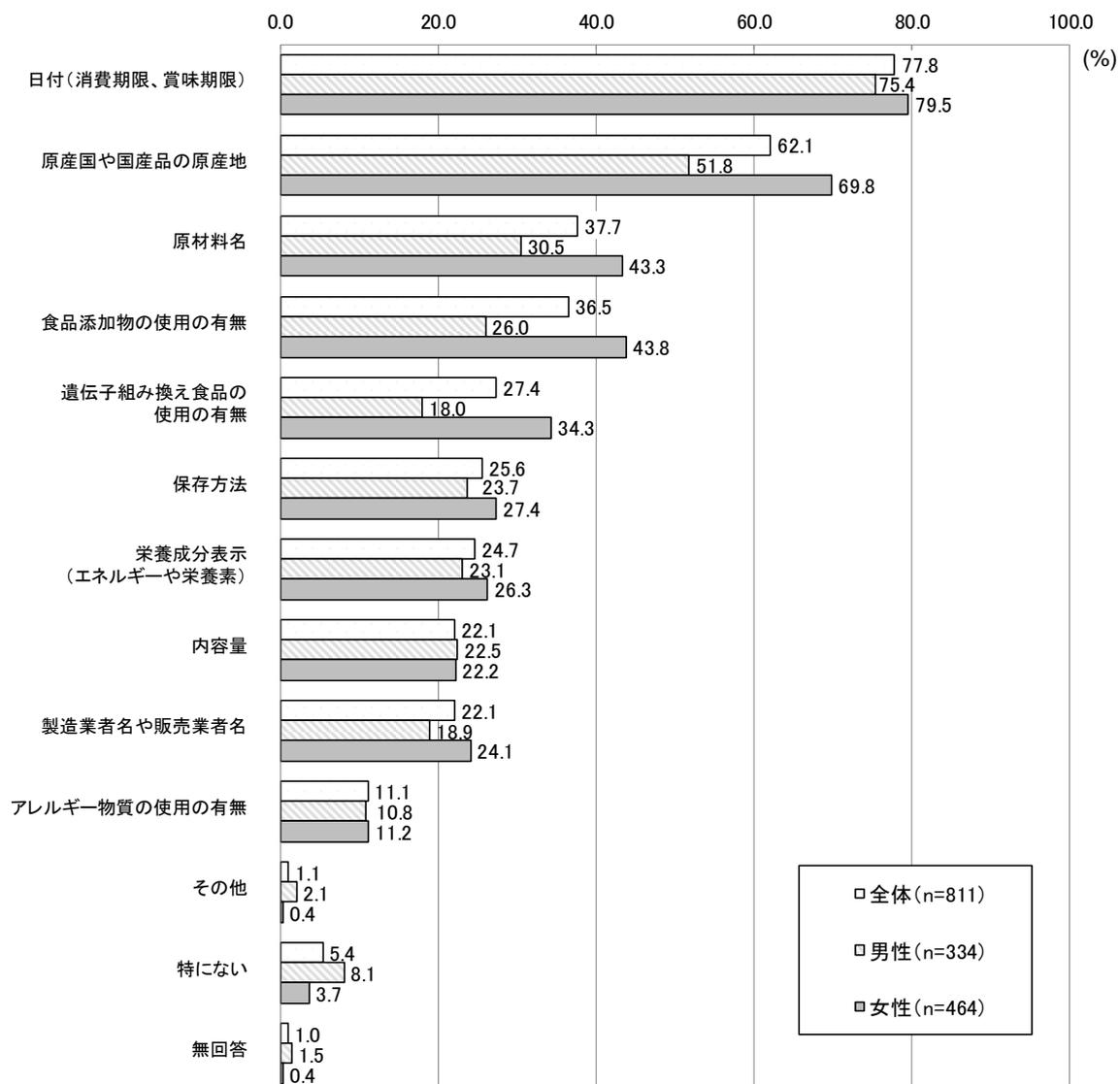
問 34 あなたが、食品を購入する際に重視しているのはどのような点ですか。

(○はいくつでも)



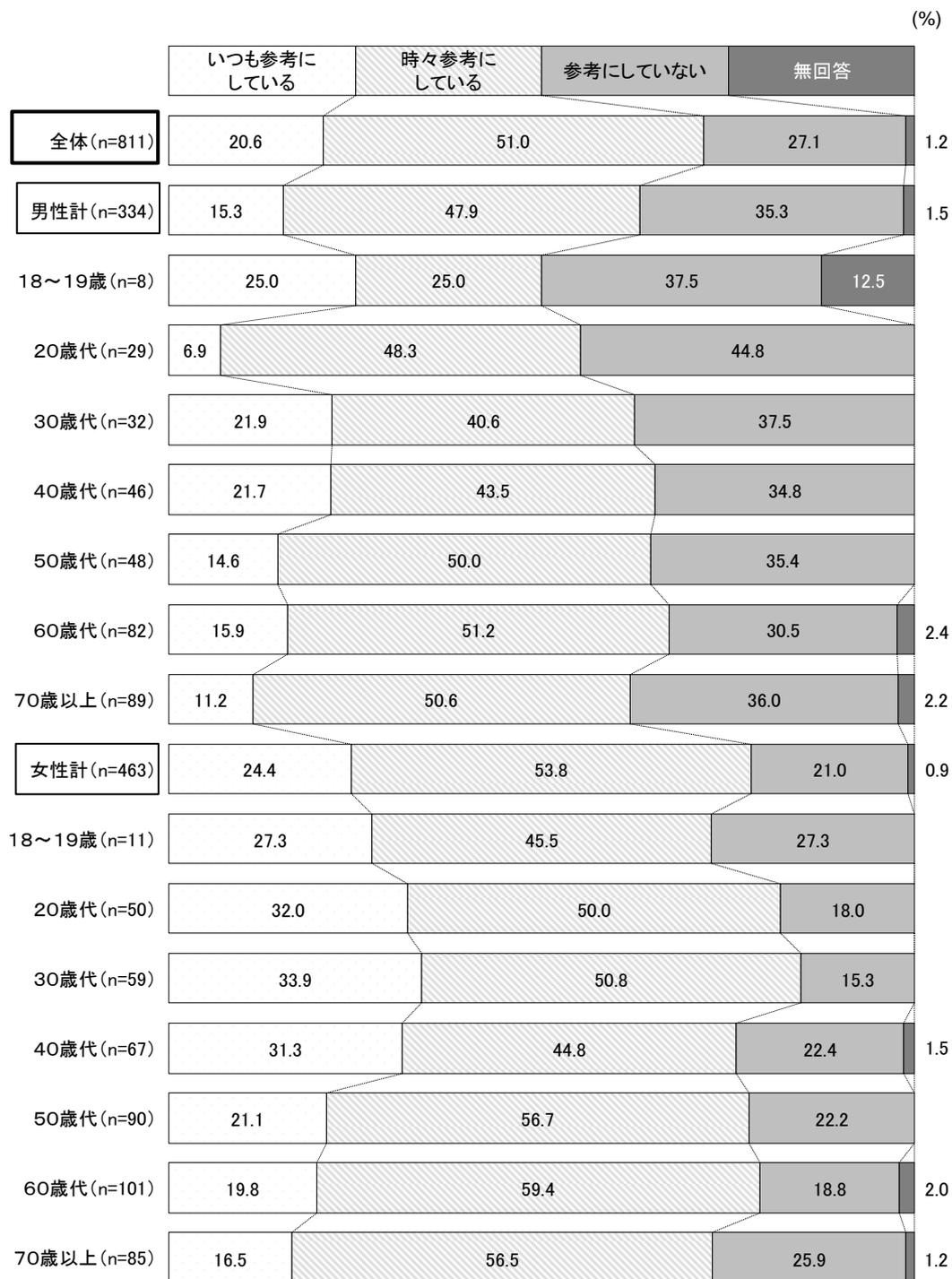
(22) 加工食品の購入時に重視している点

問 35 あなたが加工食品を購入する際に重視している表示項目はどれですか。(〇はいくつでも)



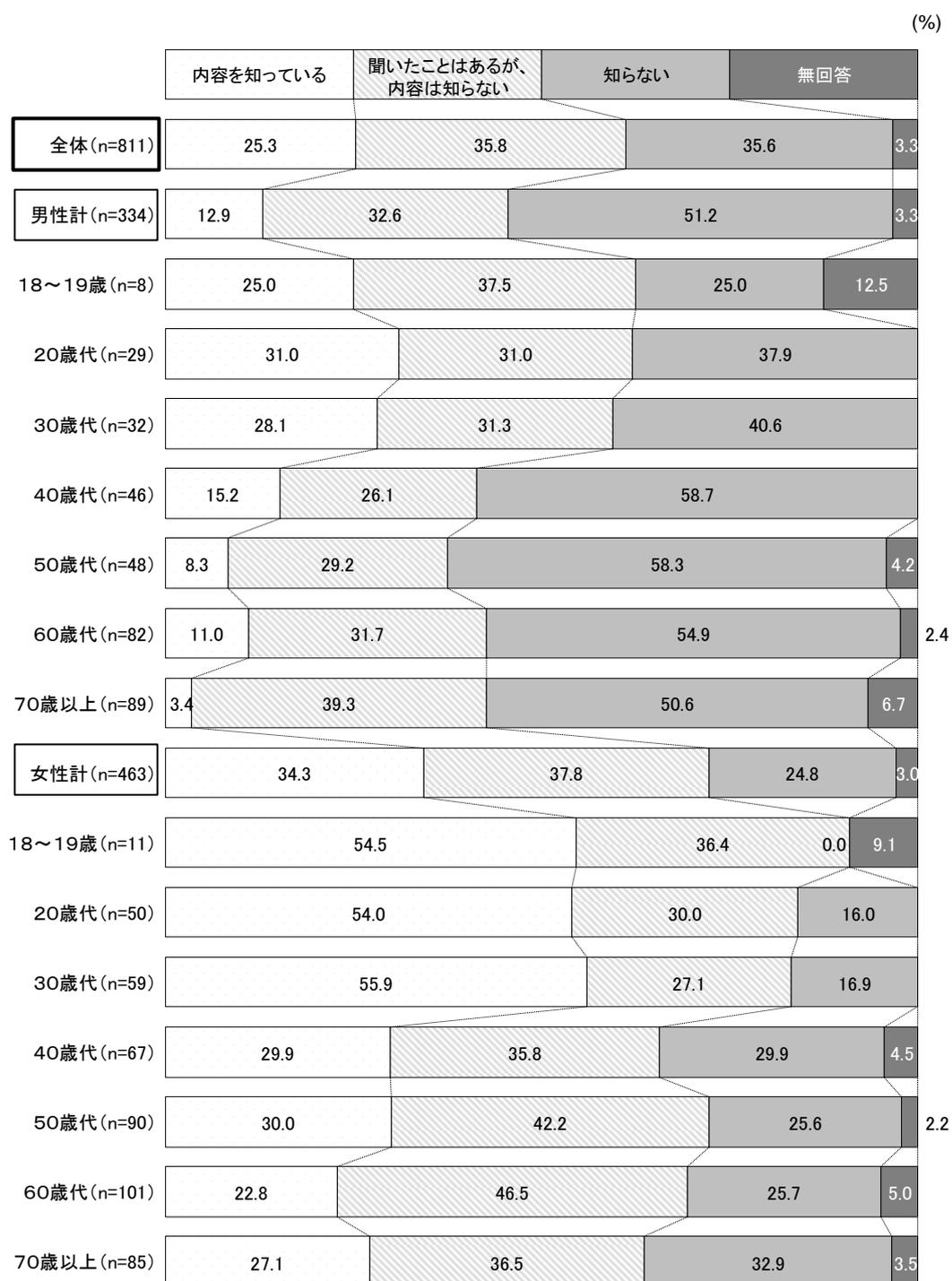
(23) 加工食品の栄養成分表示参考の有無

問 36 あなたは、加工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。
(○は1つだけ)



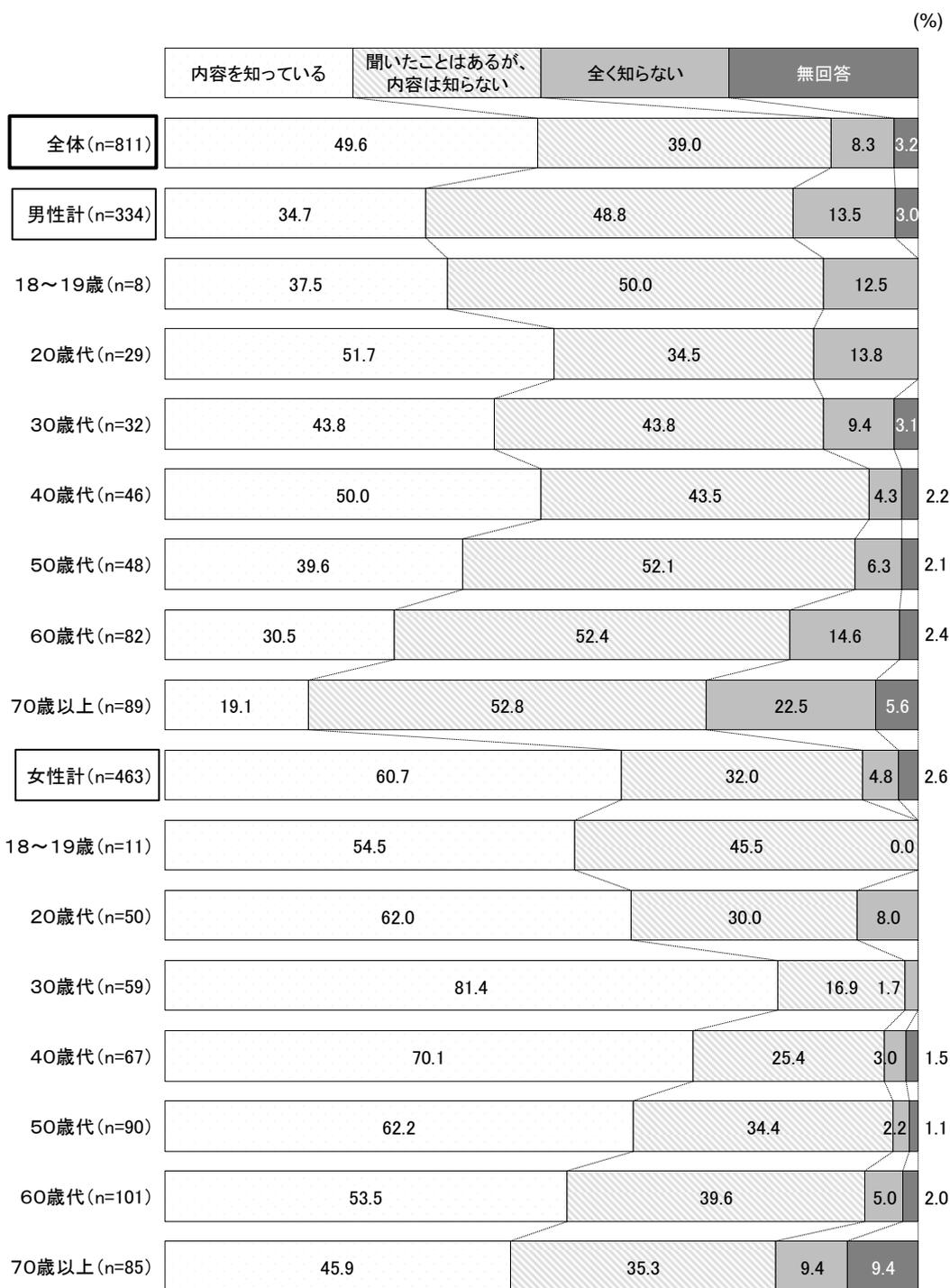
(24) 食事バランスガイドの認知度

問 37 あなたは、「食事バランスガイド」を知っていますか。(○は1つだけ)



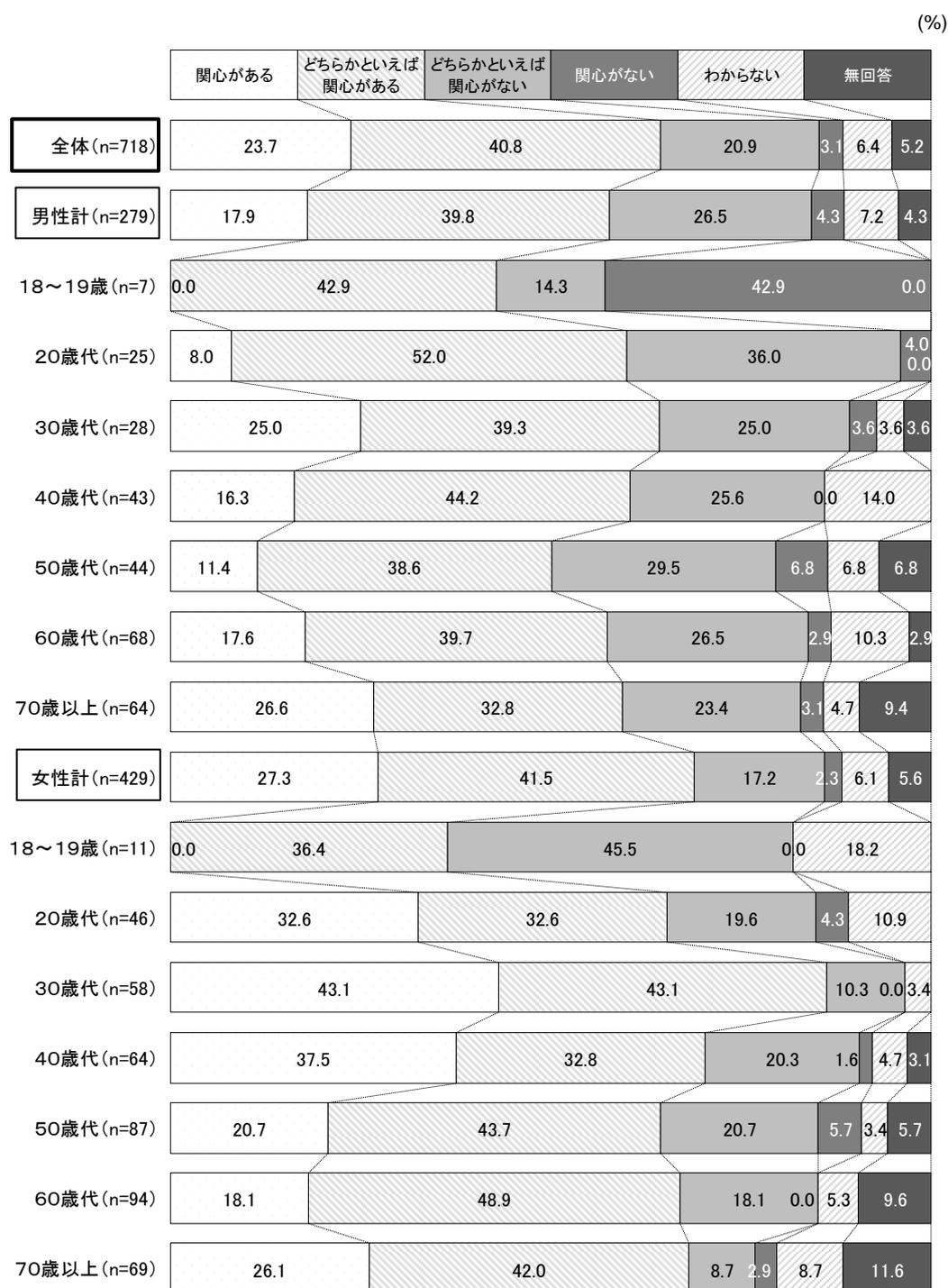
(25) 食育の認知度

問 38 あなたは「食育」という言葉やその意味を知っていますか。(○は1つだけ)



(26) 食育に対する関心【回答対象：食育認知者】

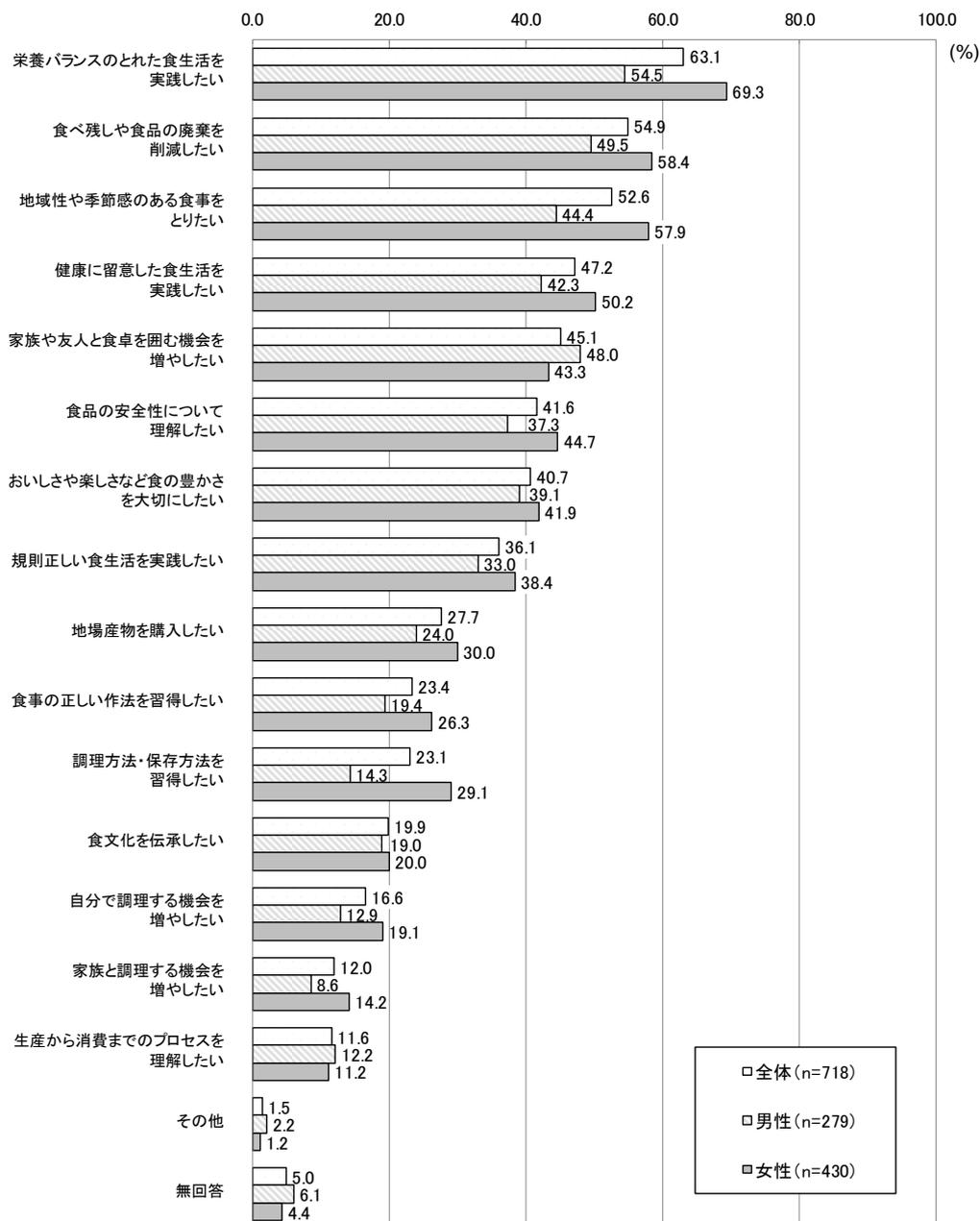
付問 38-1 あなたは食育に関心はありますか。(○は1つだけ)



(27) 食育として実践したいこと【回答対象：食育認知者】

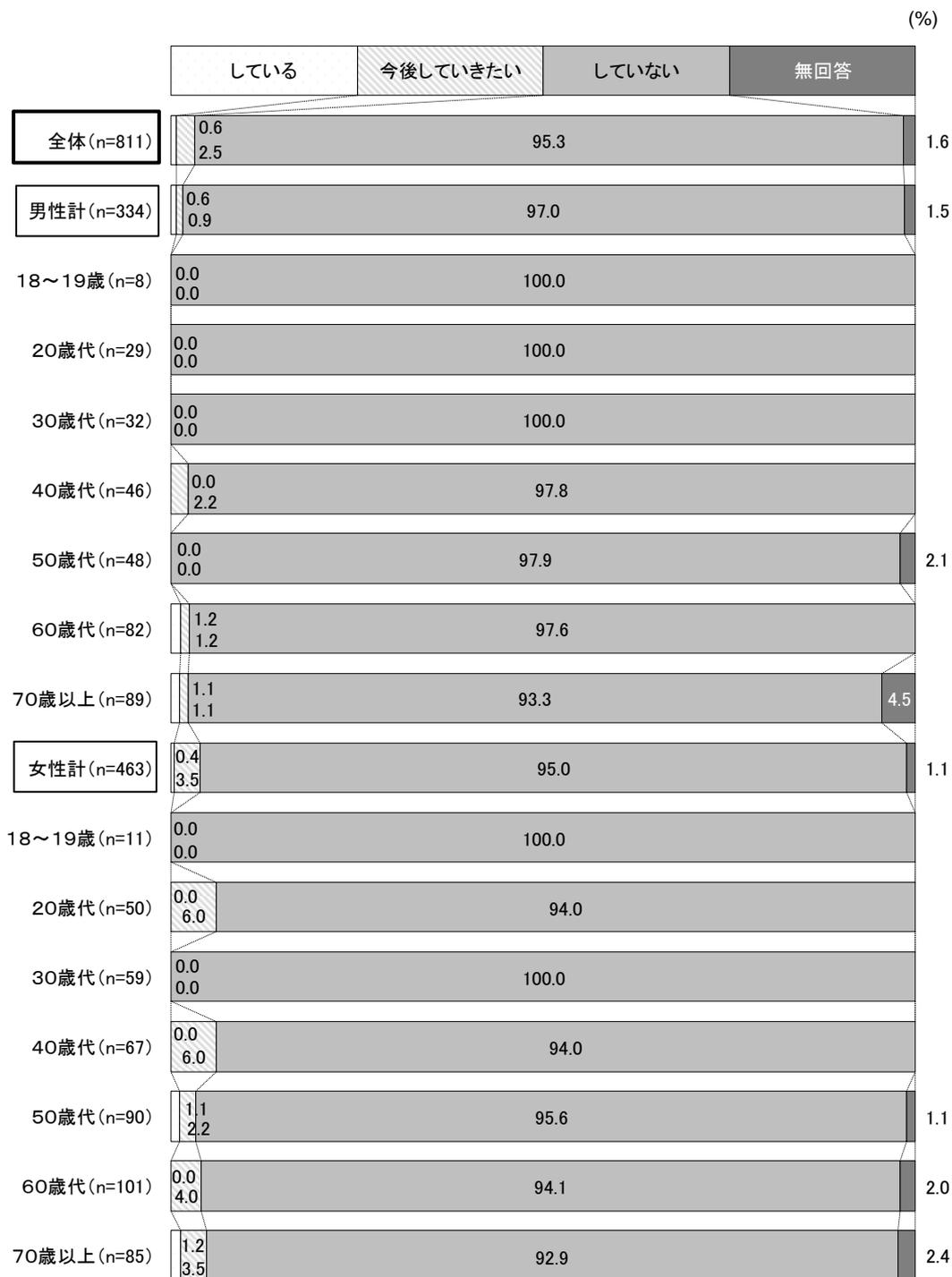
付問 38-2 あなたは、食育としてどのようなことを実践したいと思いますか。

(○はいくつでも)



(28) 食育に関する地域での活動

問 39 あなたは、食育に関する地域での活動（ボランティア等が行う料理教室や食に関する勉強会等で、町会やPTA活動も含む）をしていますか。（○は1つだけ）



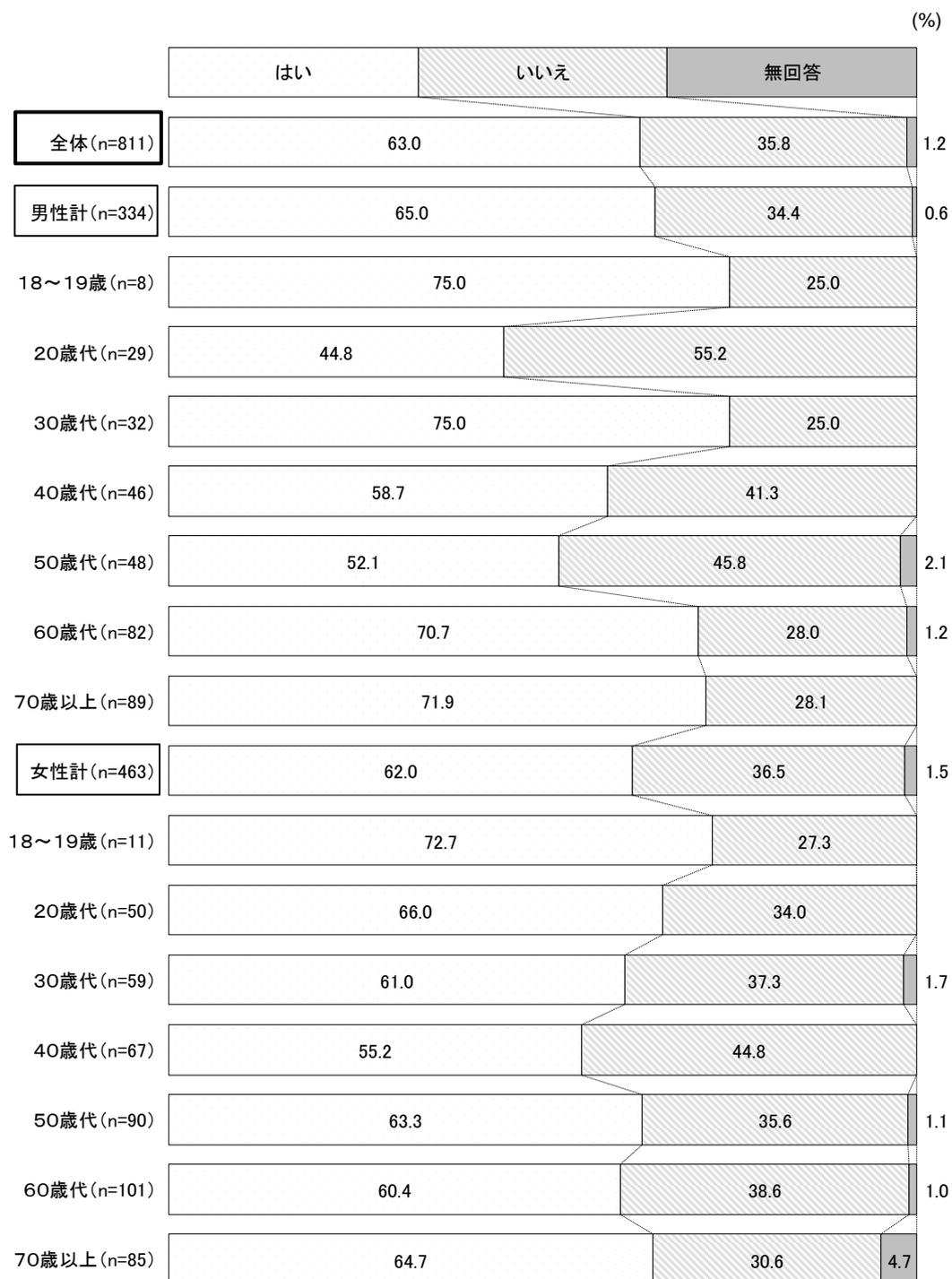
付問 39-1 あなたが地域で「している」または「今後していきたい」食育に関する活動などを具体的にお書き下さい。

※集計中のため、現時点では記載を割愛させていただきます。

1-6 身体活動・運動

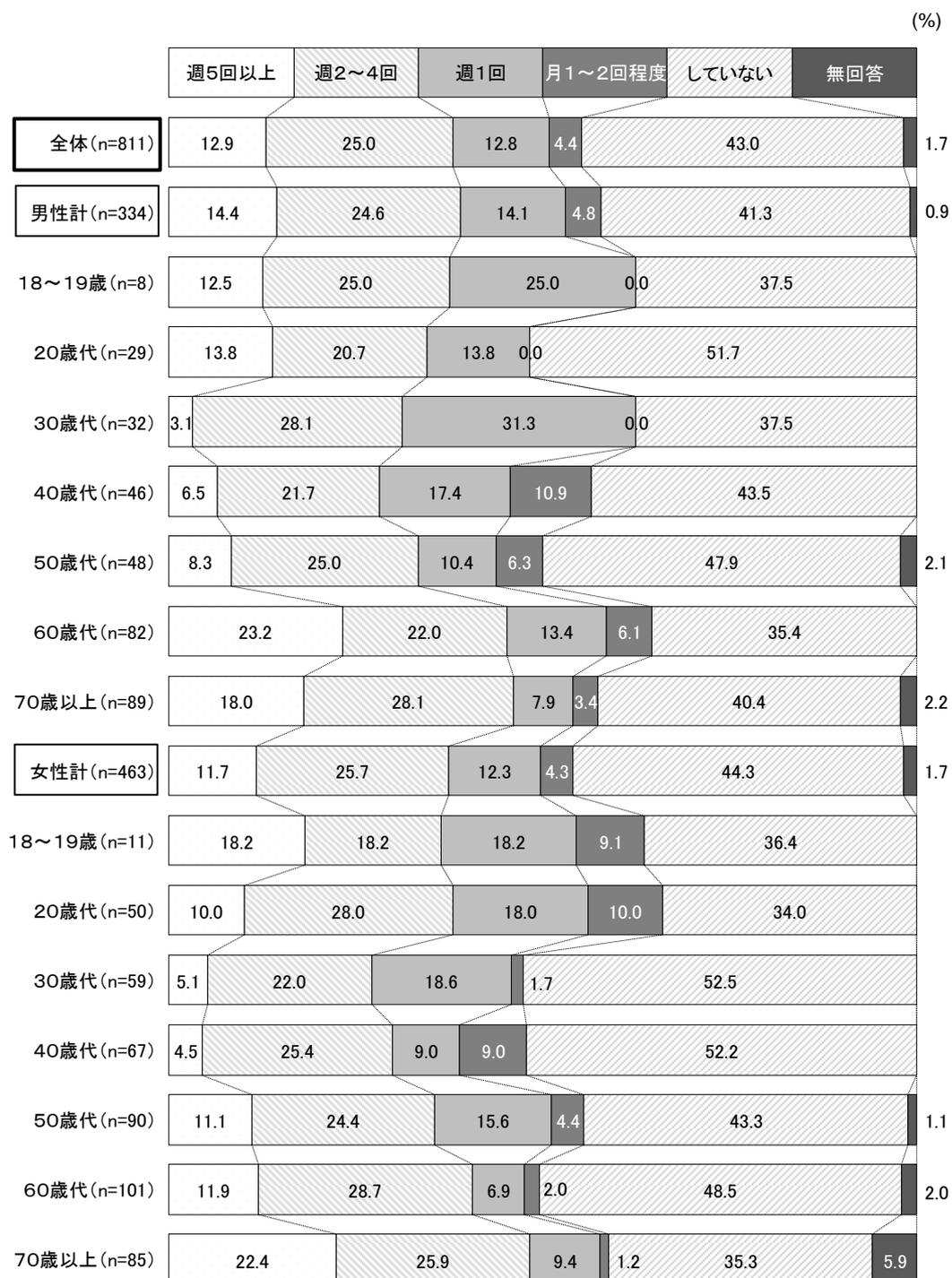
(1) 日常的な運動の状況

問 40 あなたは、日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のため意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか。(○は1つだけ)



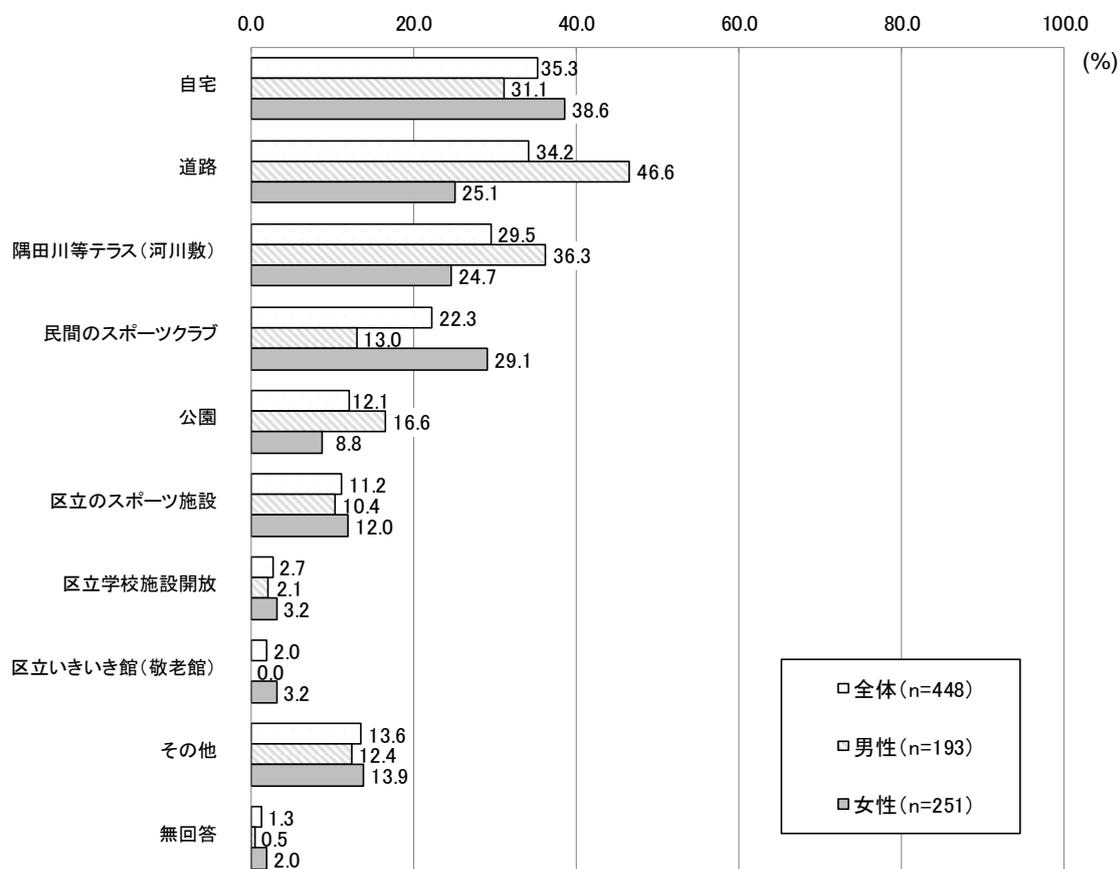
(2) 運動習慣

問 41 あなたはふだん、1回30分以上の運動やスポーツ（買い物や通勤などの日常生活上の動きを除く）を1年以上継続していますか。（○は1つだけ）



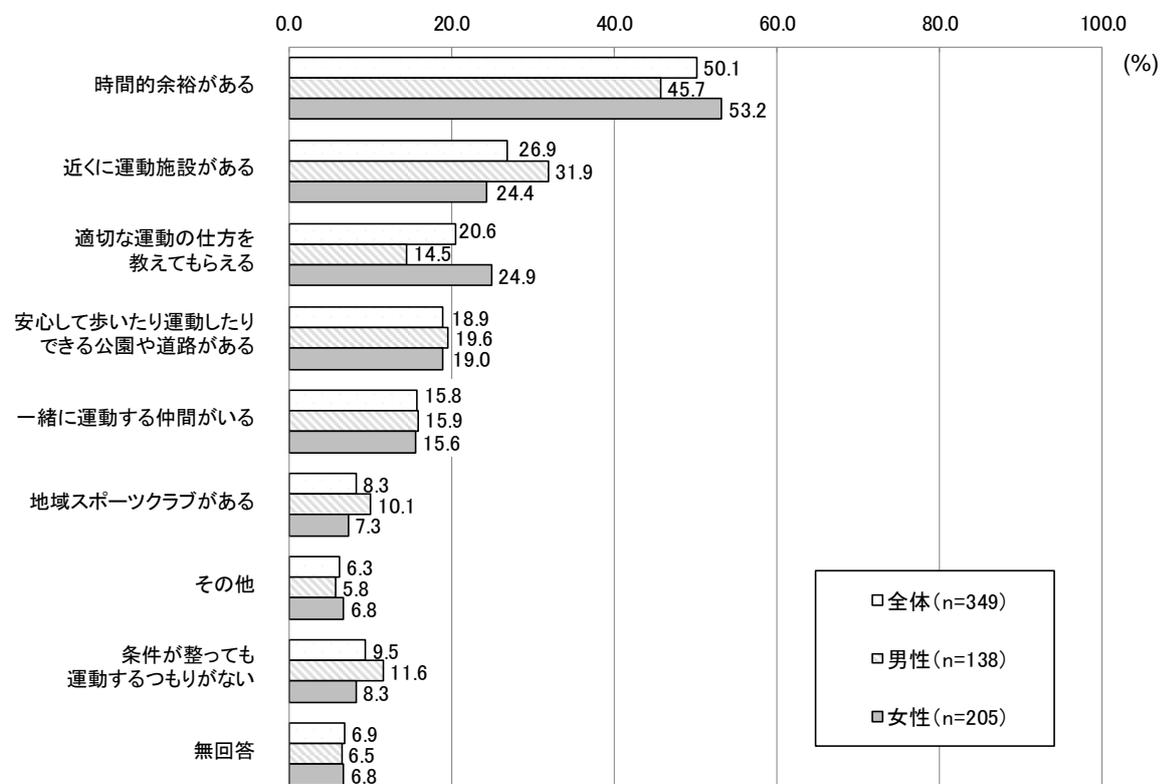
(3) 運動している場所【回答対象：1回30分以上の運動を月1回以上している人】

付問 41-1 あなたが運動している場所はどこですか。(〇はいくつでも)



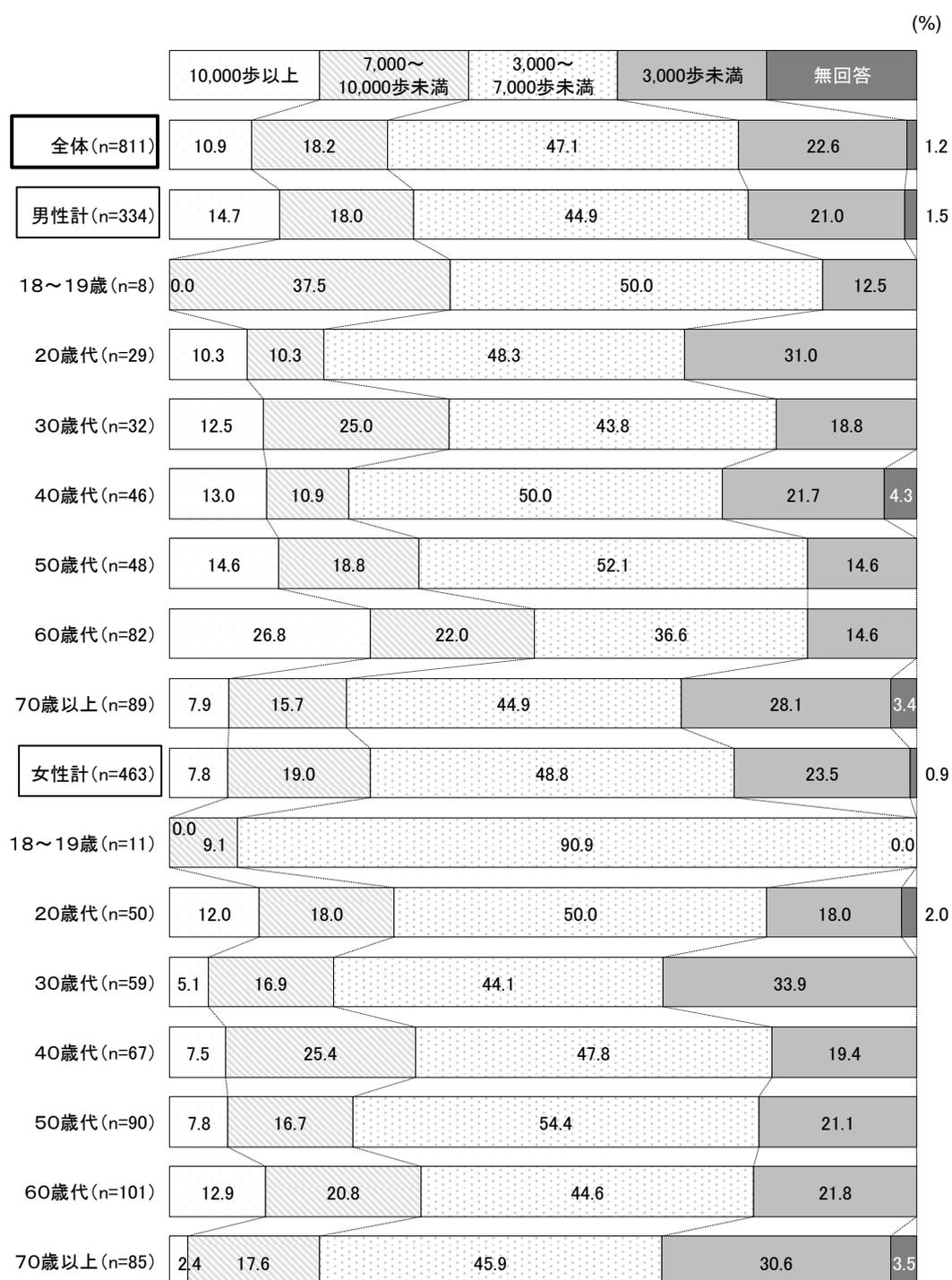
(4) 運動したいと思う条件【回答対象：1回30分以上の運動をしていない人】

付問 41-2 今後、どのような条件が整えば、運動したいと思いますか。(〇はいくつでも)



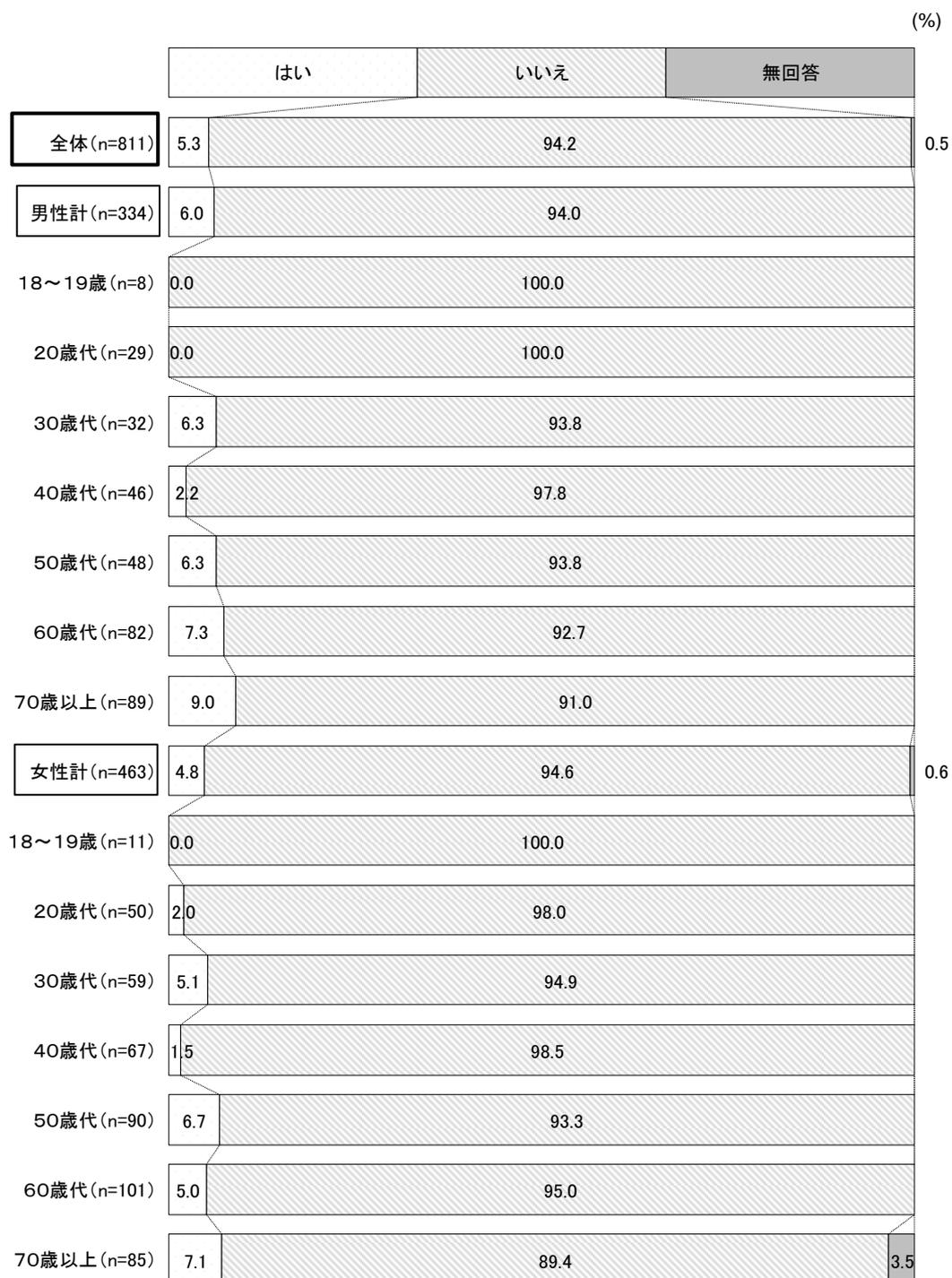
(5) 1日の歩数

問 42 あなたは、日常生活の中で、室内の移動や散歩なども含めて、1日にどのくらい歩いていますか。以下の時間や距離を目安にお答えください。(○は1つだけ)



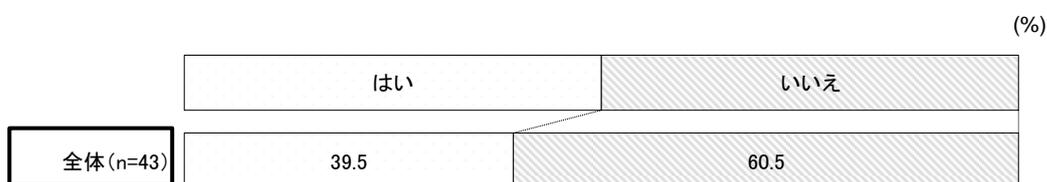
(6) ウォーキングマップの認知度【新規】

問 43 あなたは、中央区で発行しているウォーキングマップを知っていますか。
(○は1つだけ)



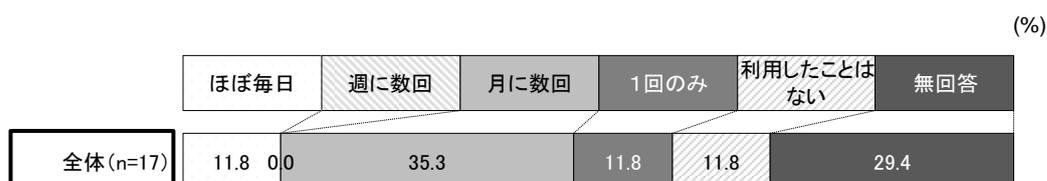
(7) ウォーキングマップの利用状況【回答対象：ウォーキングマップを知っている人】
【新規】

問 44 あなたは、中央区で発行しているウォーキングマップを実際に利用したことがありますか。(○は1つだけ)



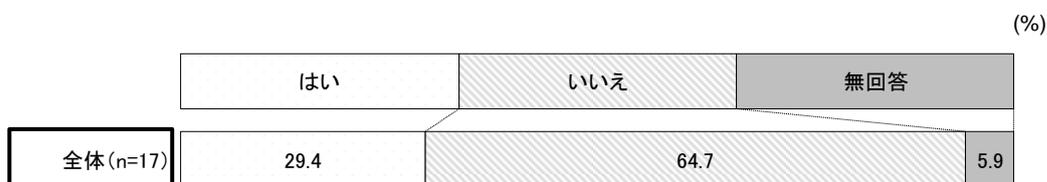
(8) ウォーキングマップの利用頻度【回答対象：ウォーキングマップを利用した人】
【新規】

付問 44-1 あなたは、ウォーキングマップを継続的に利用していますか。(○は1つだけ)



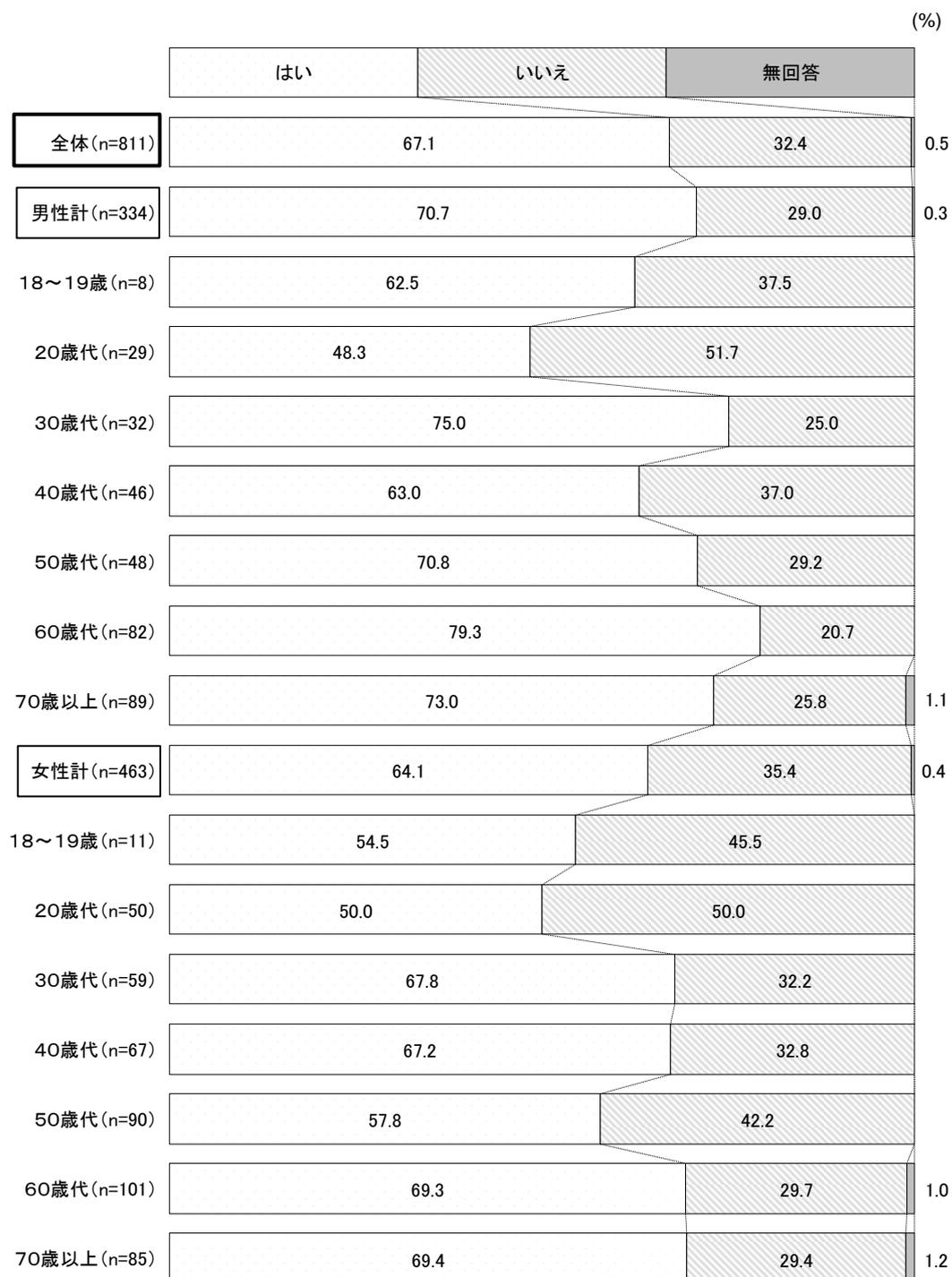
(9) ウォーキングマップによる体を動かす動機付け【回答対象：ウォーキングマップを利用した人】
【新規】

付問 44-2 あなたは、ウォーキングマップがウォーキングや体を動かすきっかけになったと思いますか。(○は1つだけ)



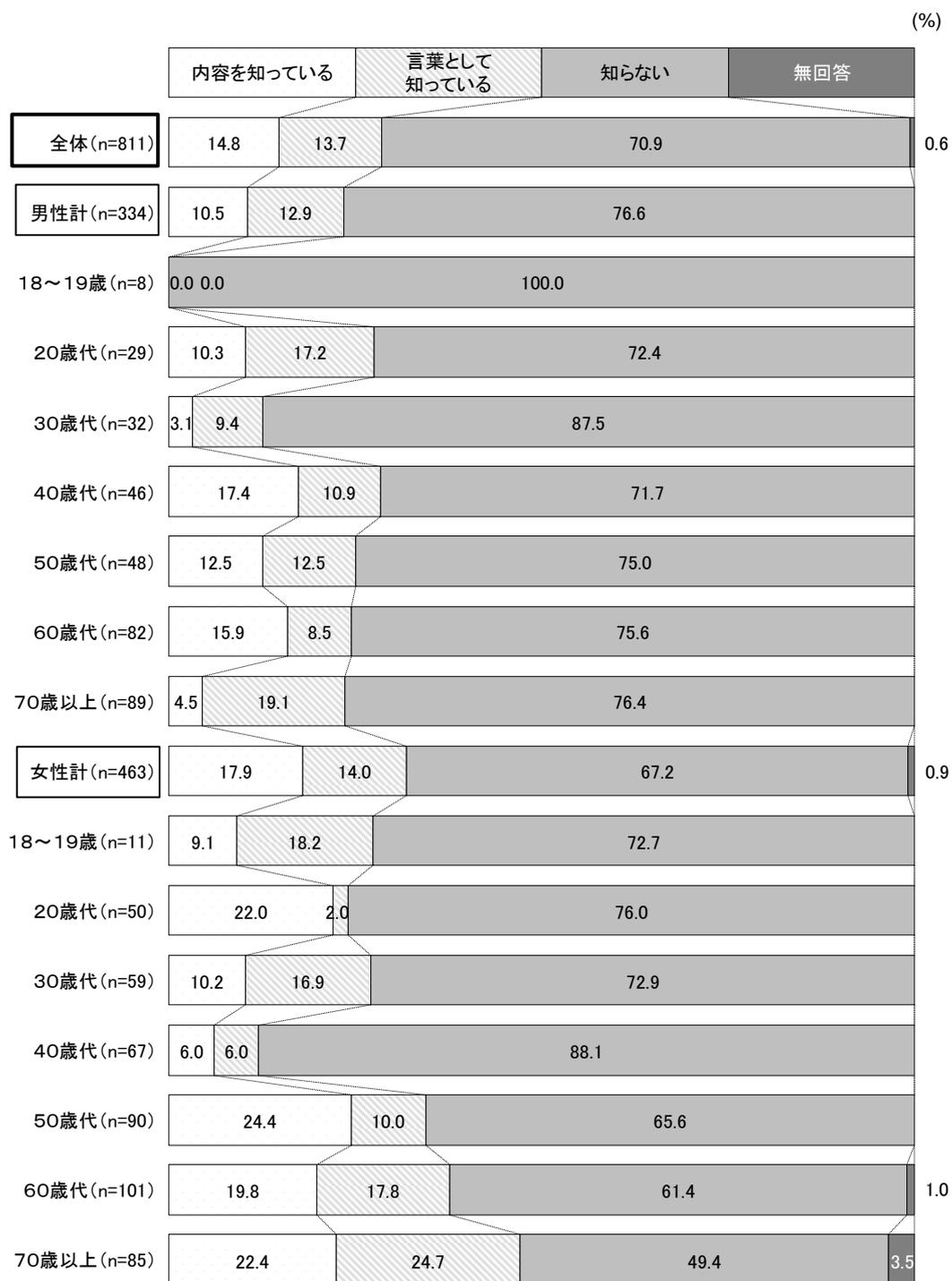
(10) 積極的な外出

問 45 あなたは、日常生活の中で買い物や散歩なども含めて、「自分から積極的に外出する方である」と思いますか。(○は1つだけ)



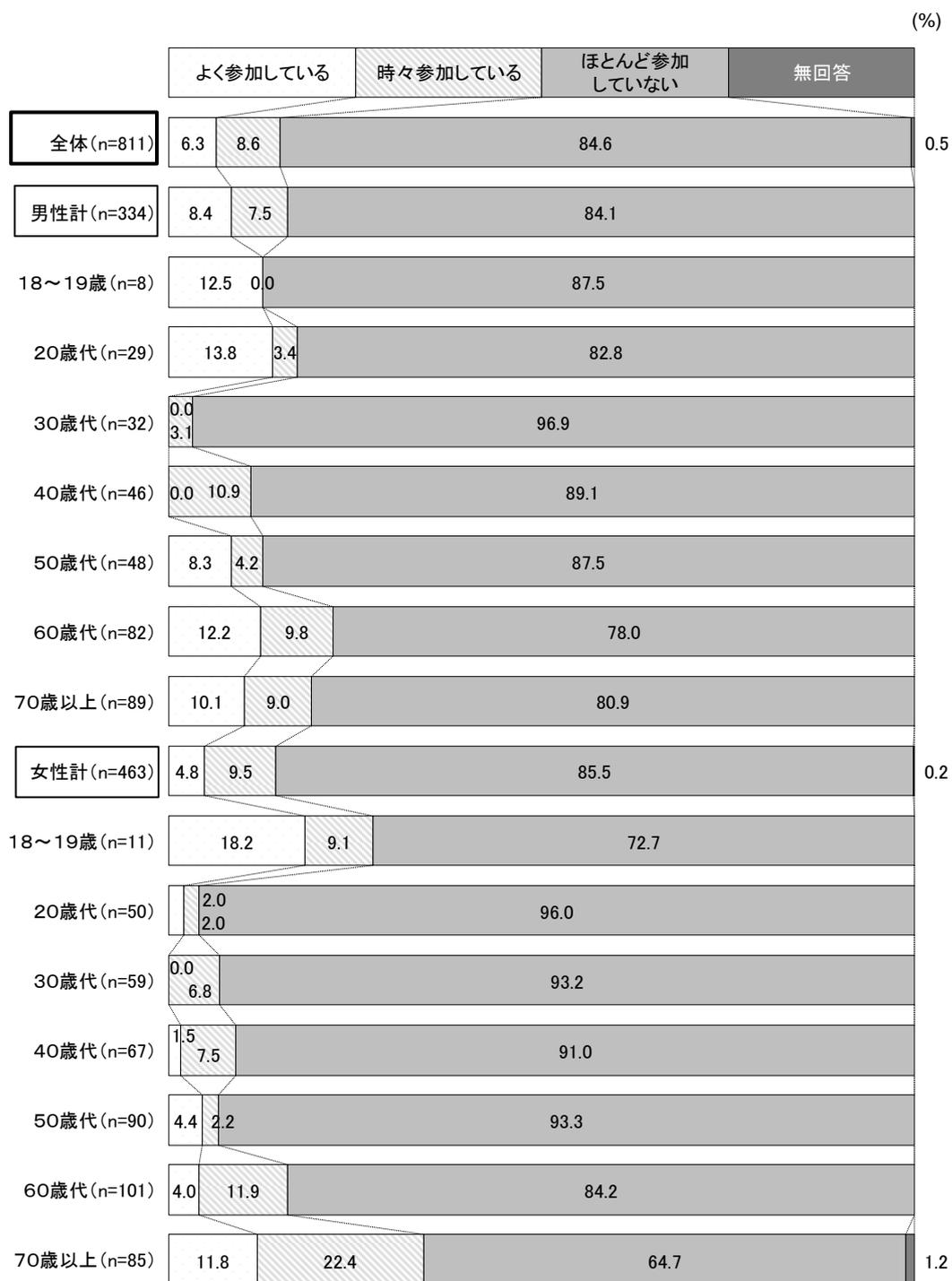
(11) ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度

問 46 あなたは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っていますか。
 (○は1つだけ)



(12) 地域活動への参加状況

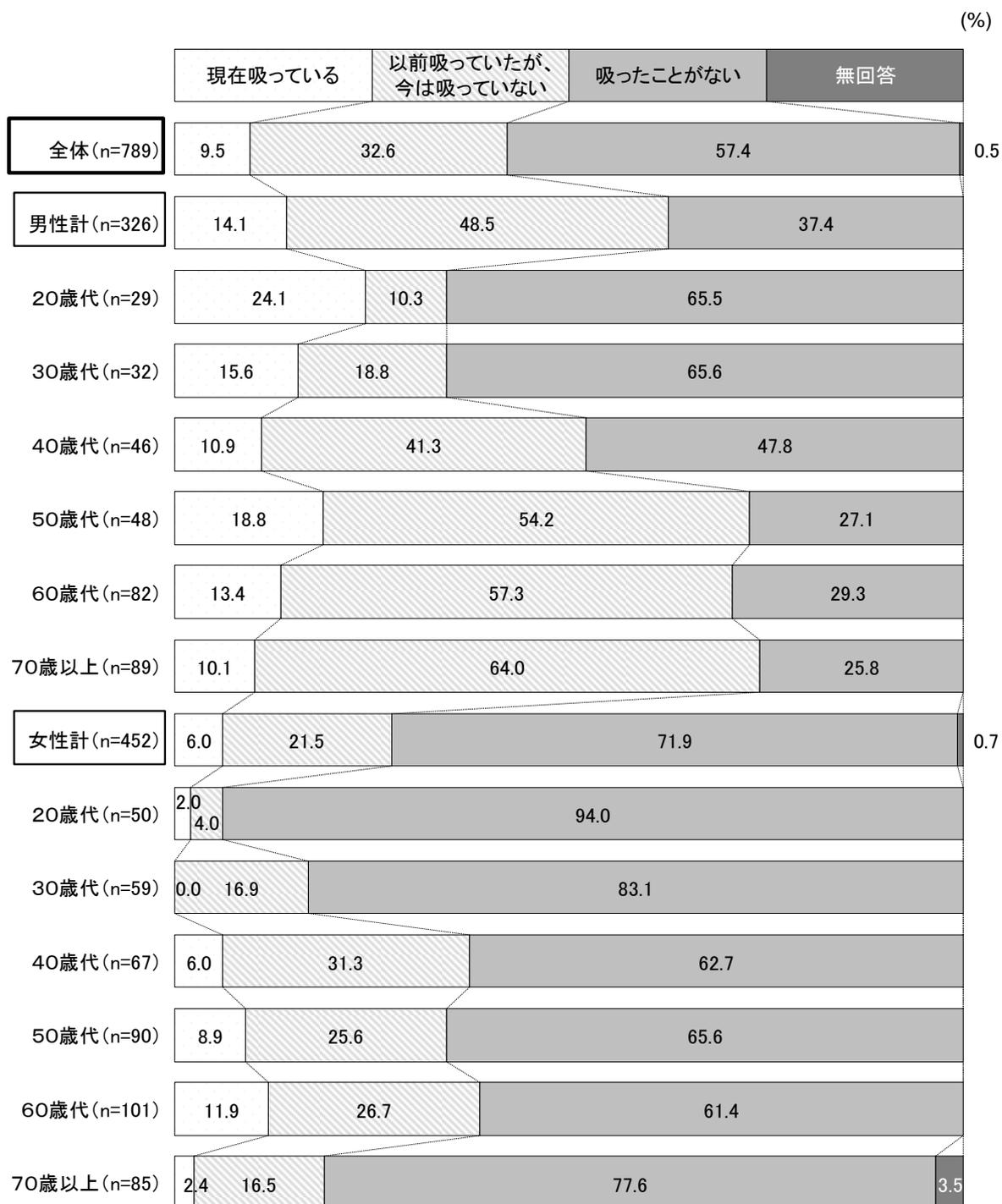
問 47 あなたは、町会、ボランティアやサークル・クラブ活動などの地域活動に参加していますか。(○は1つだけ)



1-7 喫煙【(1)～(8)の設問は18・19歳を回答対象外とする】

(1) 喫煙の有無

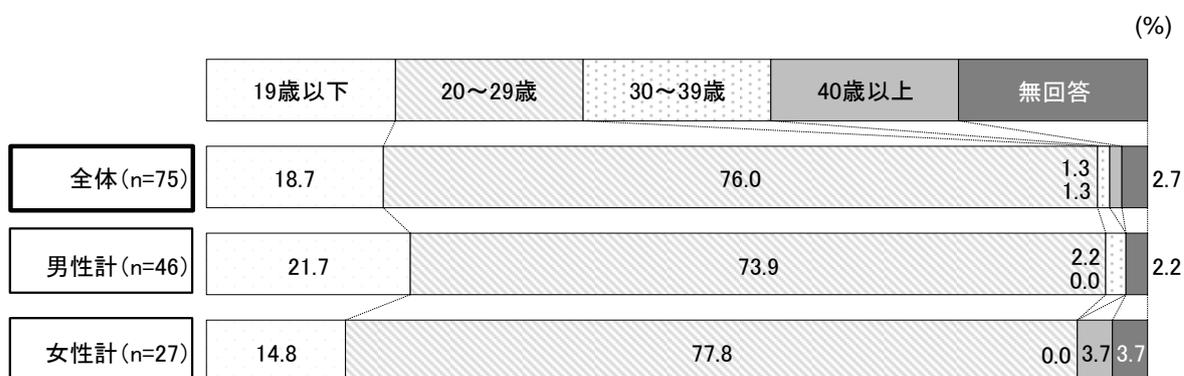
問 48 あなたは、たばこを吸っていますか、または吸ったことがありますか。(○は1つだけ)



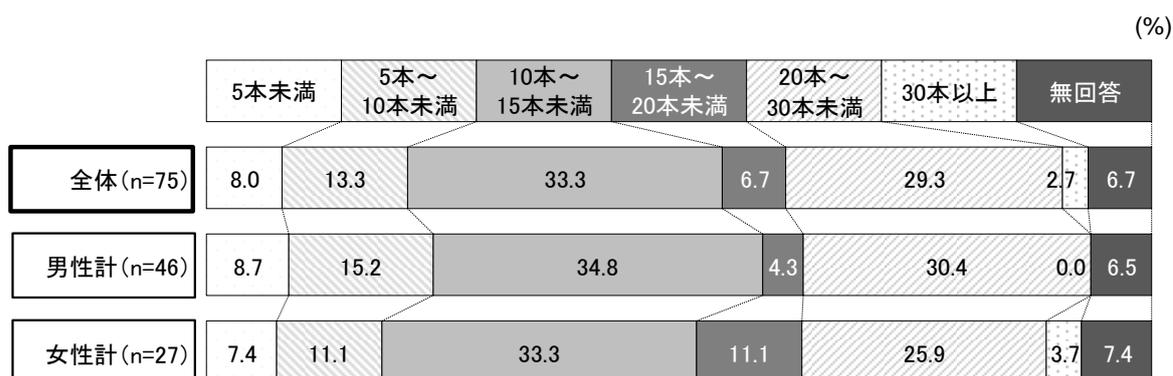
(2) 喫煙状況【回答対象：現在喫煙している人】

付問 48-1 吸い始めた年齢、喫煙歴、1日の平均本数、吸い始めたきっかけをお答えください。

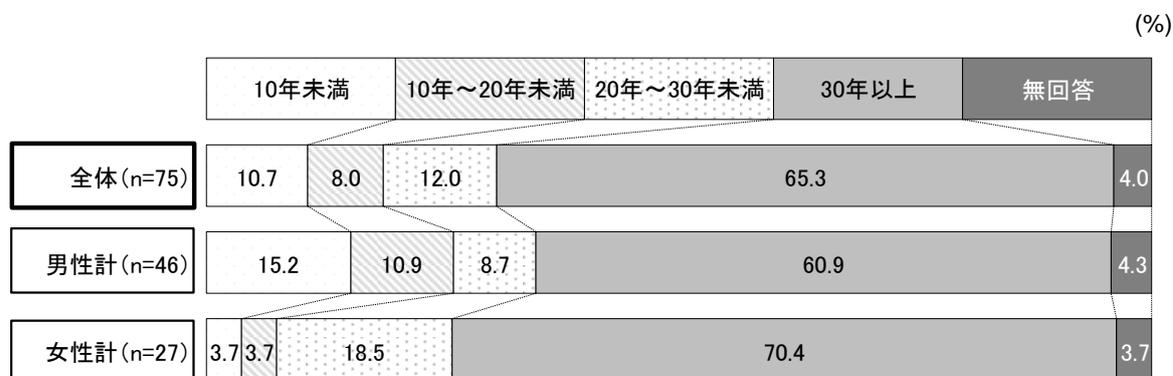
ア 喫煙開始年齢



イ 1日の平均喫煙本数



ウ 喫煙年数



エ ブリンクマン指数（喫煙指数）

(%)

	1~399	400~599	600~799	800~1,199	1,200以上	無回答
全体(n=75)	46.7	12.0	16.0	16.0	2.7	6.7
男性計(n=46)	45.7	17.4	17.4	10.9	2.2	6.5
女性計(n=27)	51.9	3.7	14.8	18.5	3.7	7.4

ブリンクマン指数（喫煙指数）

喫煙が人体に与える影響度は、過去から現在の喫煙総本数と関連していると考えられており、その目安として以下が用いられる。

ブリンクマン指数（Brinkman Index、喫煙指数）= 1日当たりの平均喫煙量（本数）×喫煙年数

この指数は、既往の研究から、400を超えると肺癌発生の可能性が高くなり、600を超えると非常に高くなるといわれている。また、1,200以上になると喉頭がんにかかる可能性が非常に高くなるといわれている。

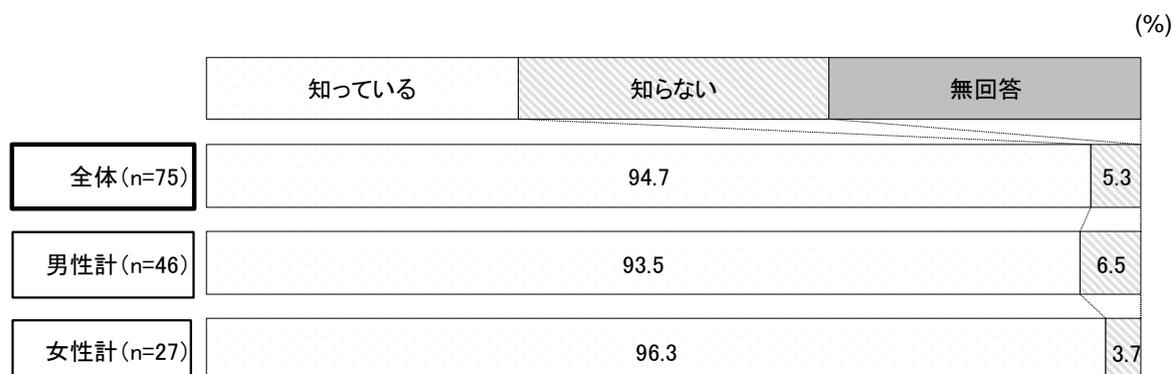
オ 吸い始めたきっかけ

(%)

	同居の親族	別居の親族	友人・知人	その他	無回答
全体(n=75)	12.0	0.0	72.0	9.3	6.7
男性計(n=46)	13.0	0.0	73.9	6.5	6.5
女性計(n=27)	11.1	0.0	66.7	14.8	7.4

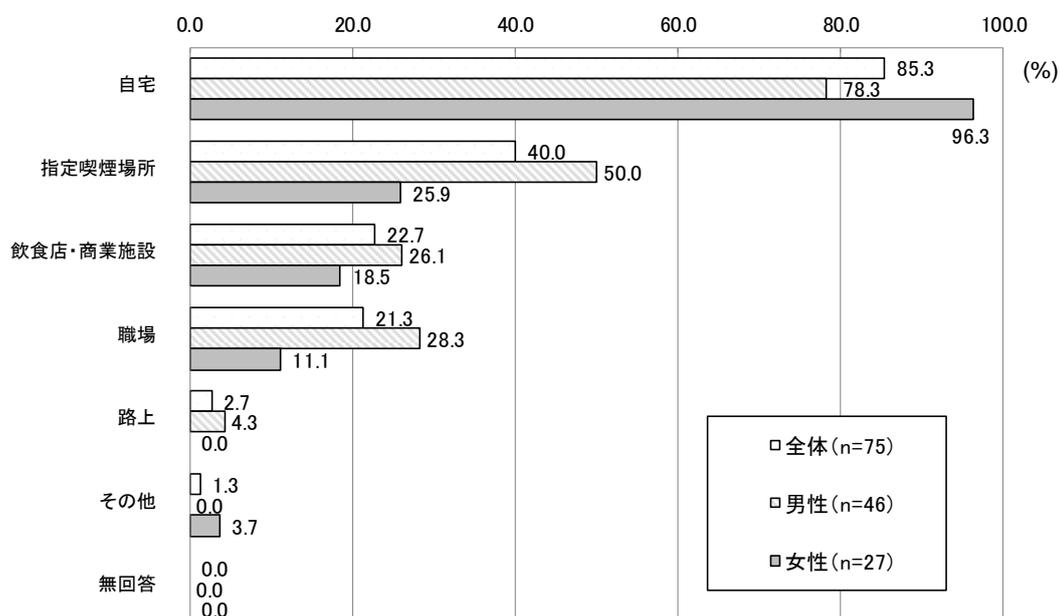
(3) 喫煙による自身への健康被害の認知度【回答対象：現在喫煙している人】【新規】

付問 48-2 あなたは、喫煙による自身への健康被害について知っていますか。
(○は1つだけ)



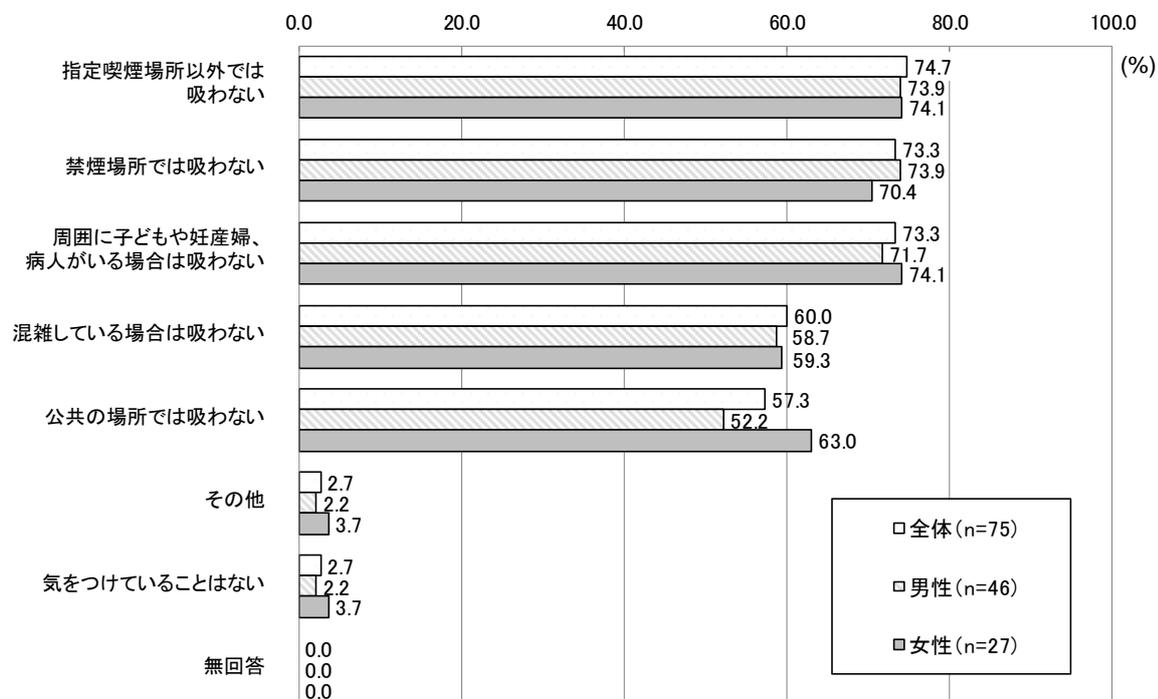
(4) 喫煙する場所【回答対象：現在喫煙している人】【新規】

付問 48-3 あなたは、主にどこで喫煙をしていますか。(○はいくつでも)



(5) 喫煙する際に気をつけていること【回答対象：現在喫煙している人】【新規】

付問 48-4 あなたは、喫煙の際に気をつけていることはありますか。(〇はいくつでも)



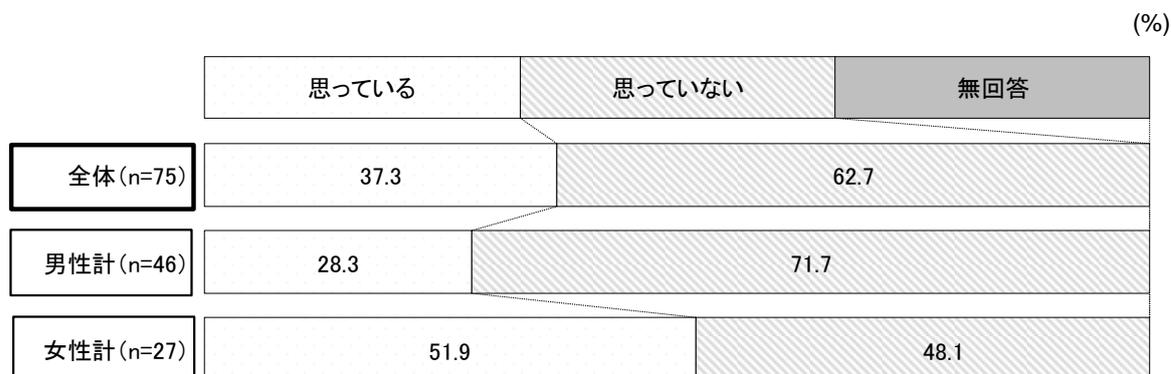
(6) 中央区の路上喫煙禁止についての認知度【回答対象：現在喫煙している人】【新規】

付問 48-5 あなたは、中央区では路上等の公共の場での喫煙が禁止されていることを知っていますか。(〇は1つだけ)

	知っている	知らない	無回答
全体 (n=75)	98.7		1.3
男性計 (n=46)	100.0		
女性計 (n=27)	96.3		3.7

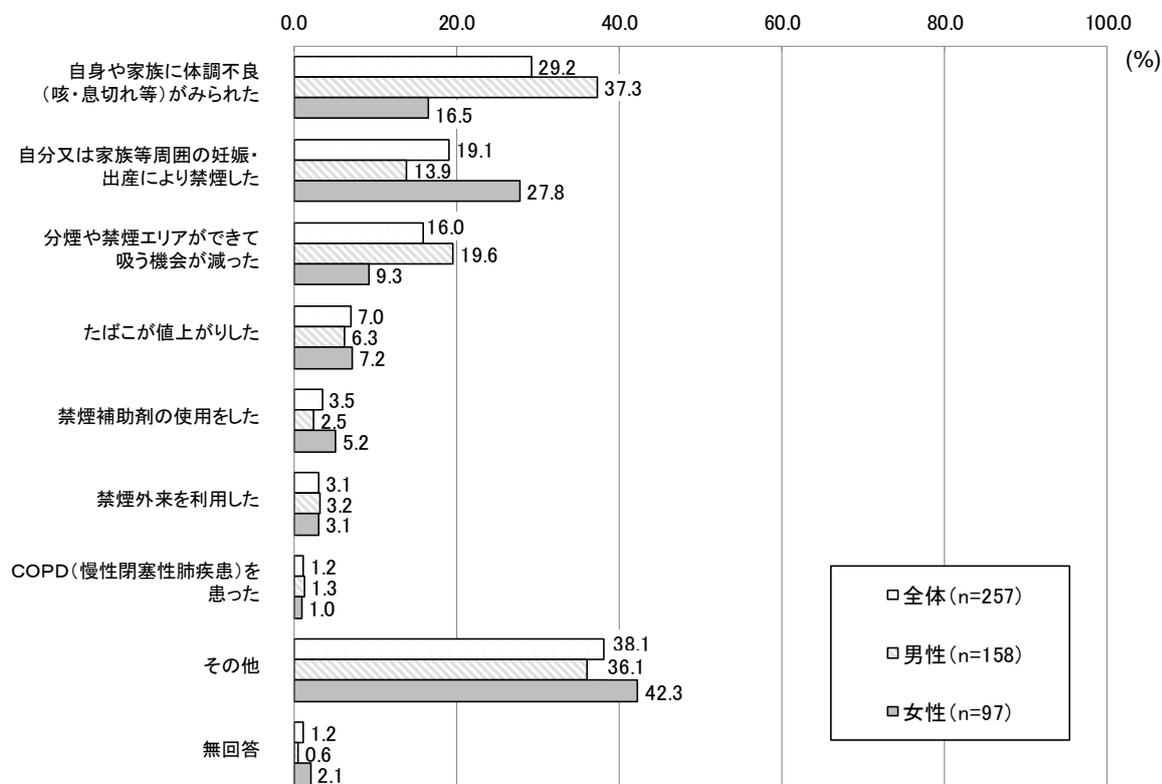
(7) 禁煙意向【回答対象：現在喫煙している人】

付問 48-6 あなたは、たばこをやめたいと思っていますか。(○は1つだけ)



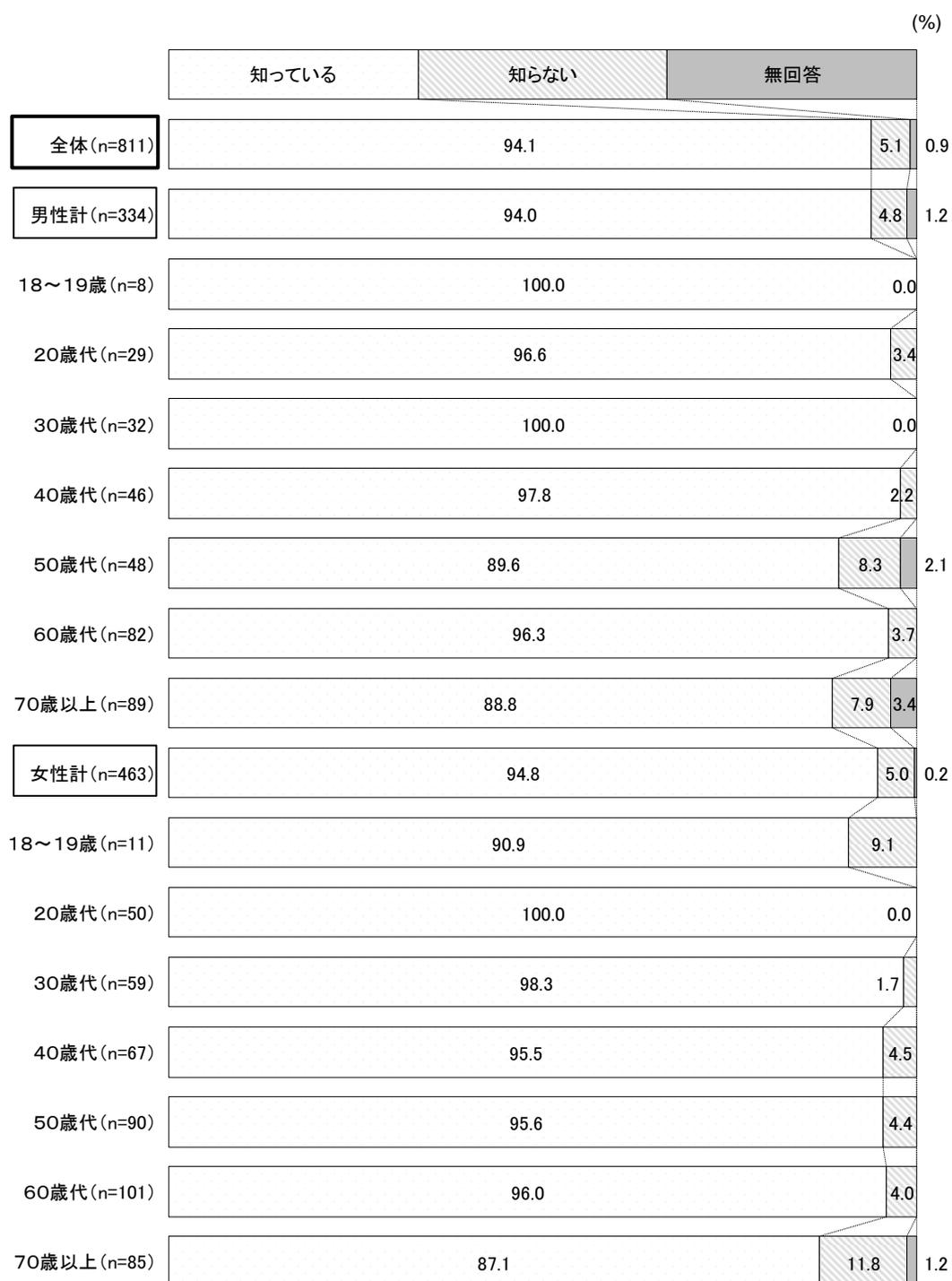
(8) 禁煙のきっかけ【回答対象：過去に喫煙していた人】【新規】

【問 48 で「2 以前吸っていたが、今は吸っていない」と回答した方におたずねします。
付問 48-7 あなたは何がきっかけで禁煙をしましたか。(○はいくつでも)



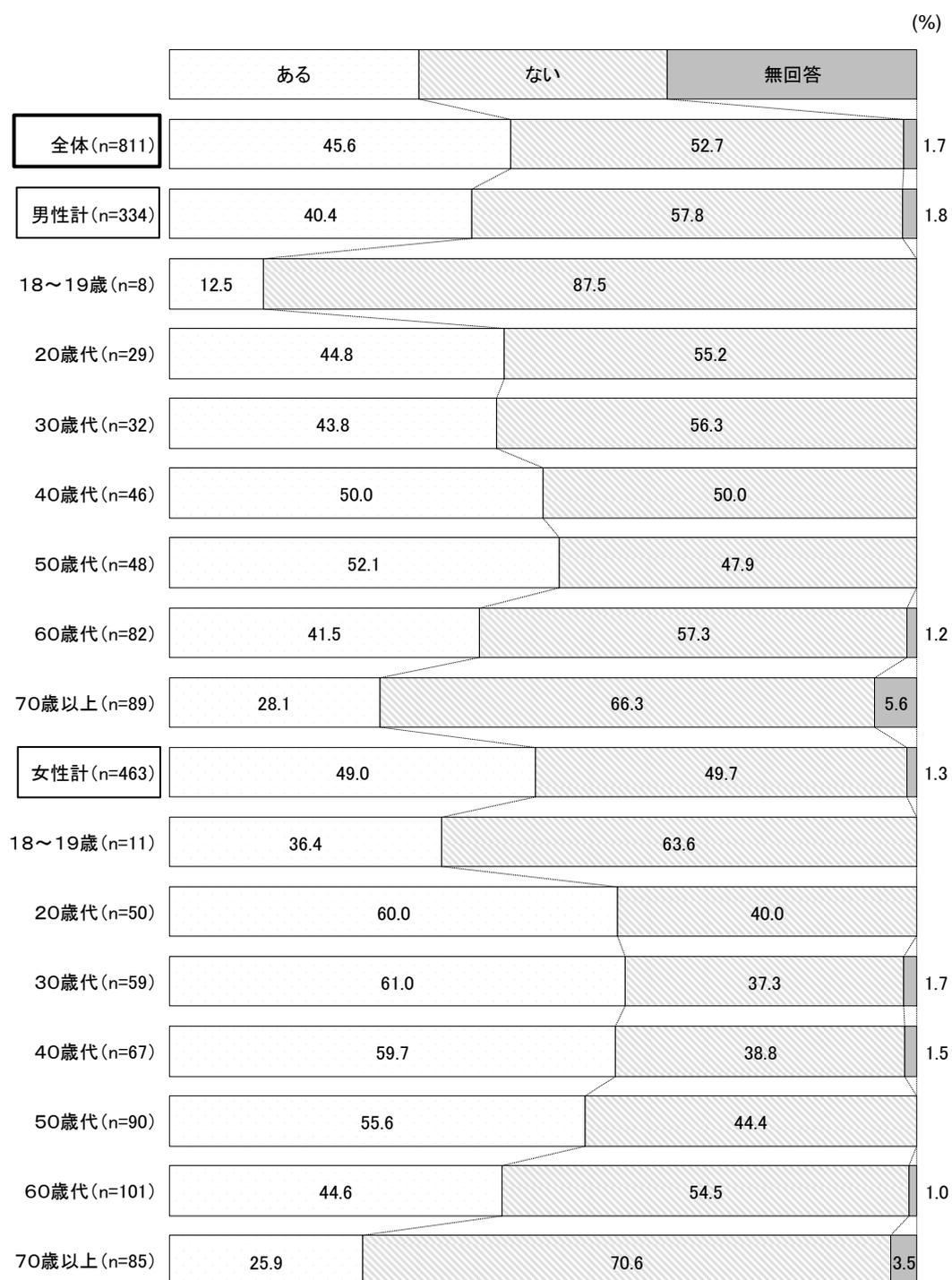
(9) 受動喫煙の健康被害の認知度

問 49 あなたは、受動喫煙の健康被害を知っていますか。(○は1つだけ)



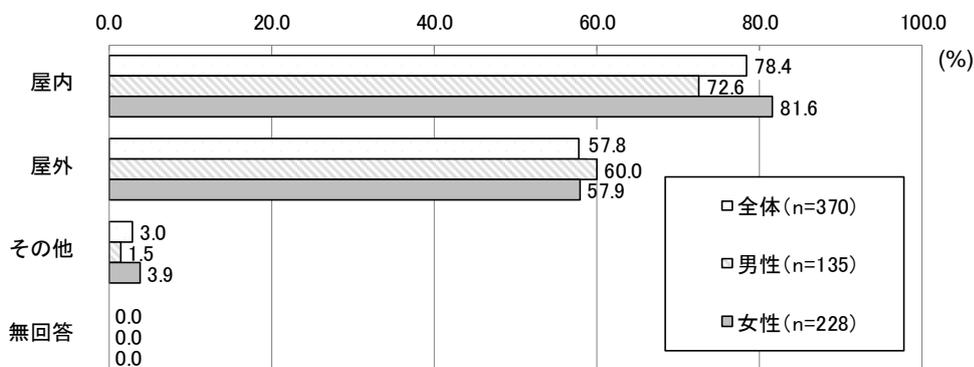
(10) 受動喫煙による被害の有無【新規】

問 50 あなたは、受動喫煙の被害を受けたことがありますか。(○は1つだけ)



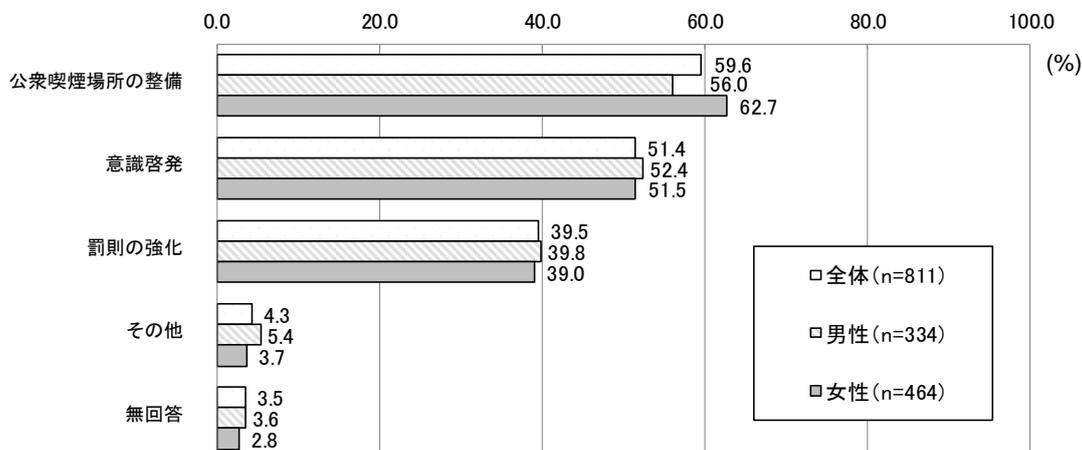
(11) 受動喫煙による被害を受けた場所【回答対象：受動喫煙の被害を受けた人】【新規】

付問 50-1 あなたは、どこで受動喫煙の被害を受けましたか。(〇はいくつでも)



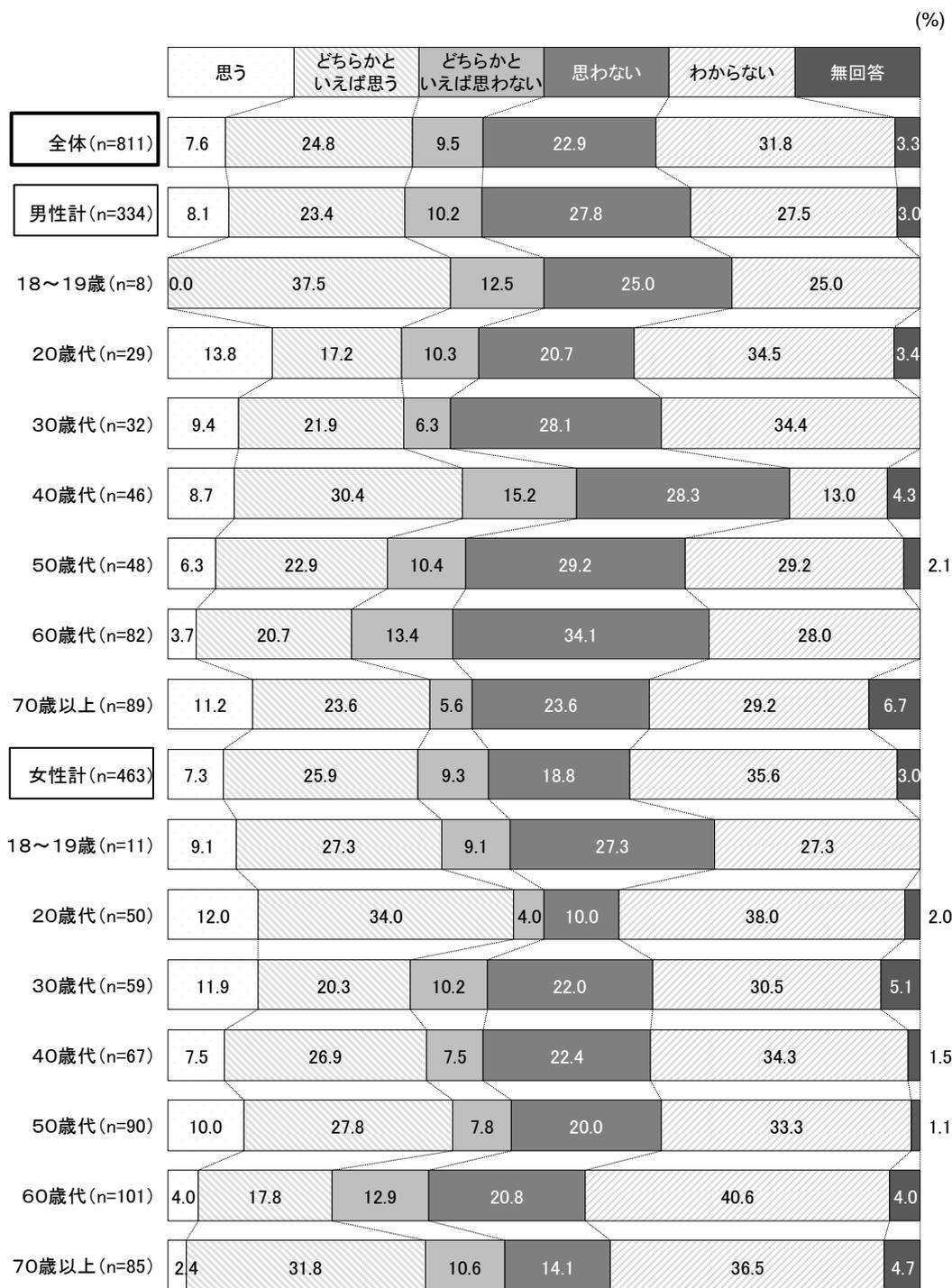
(12) 受動喫煙を防止するために必要なこと【新規】

問 51 あなたは、受動喫煙を防止するために必要なことは何だと思いませんか。(〇はいくつでも)



(13) 中央区の受動喫煙対策の進捗

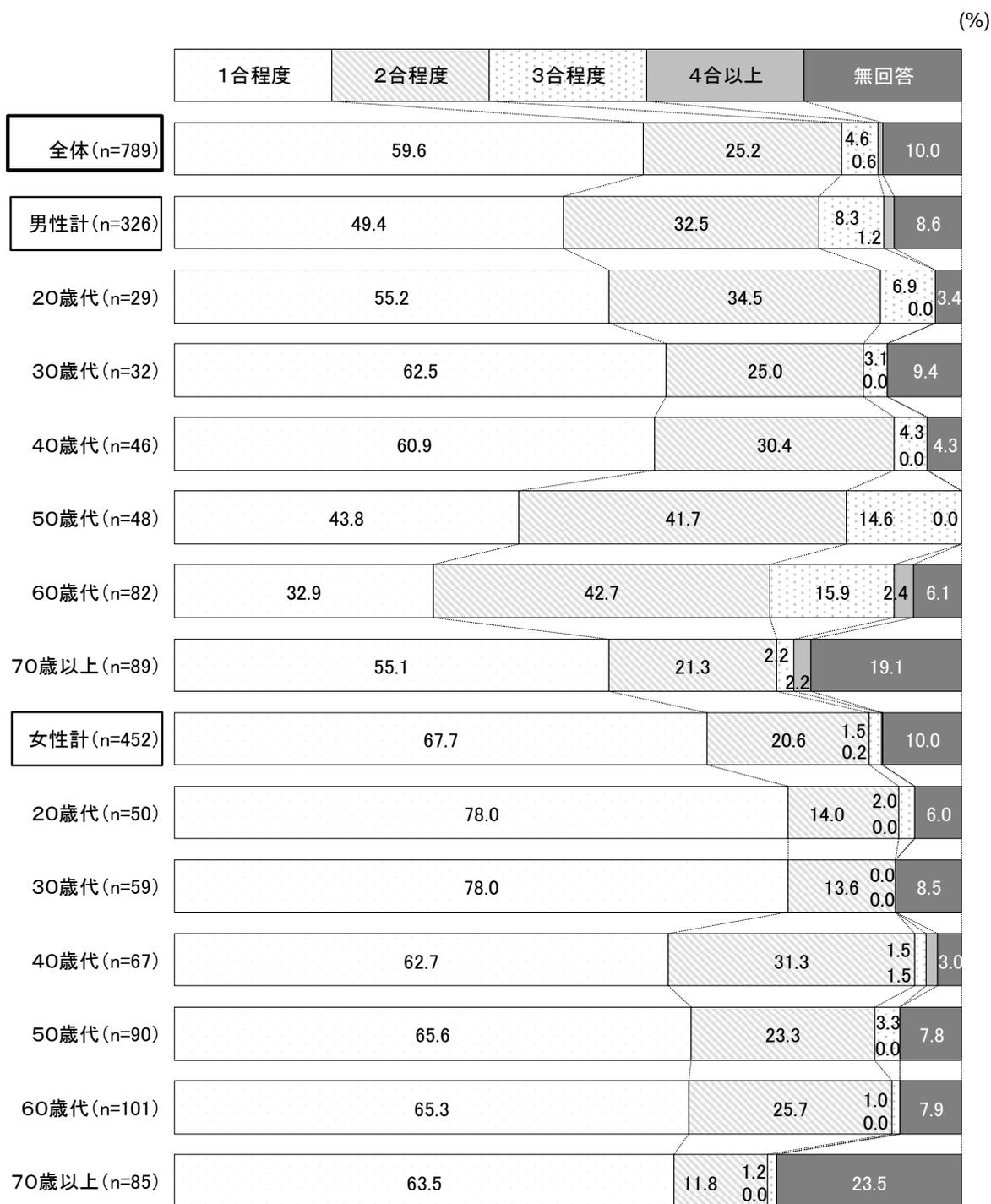
問 52 あなたは、中央区の受動喫煙対策は進んでいると思いますか。(○は1つだけ)



1-8 アルコール【回答対象：20歳以上の人】

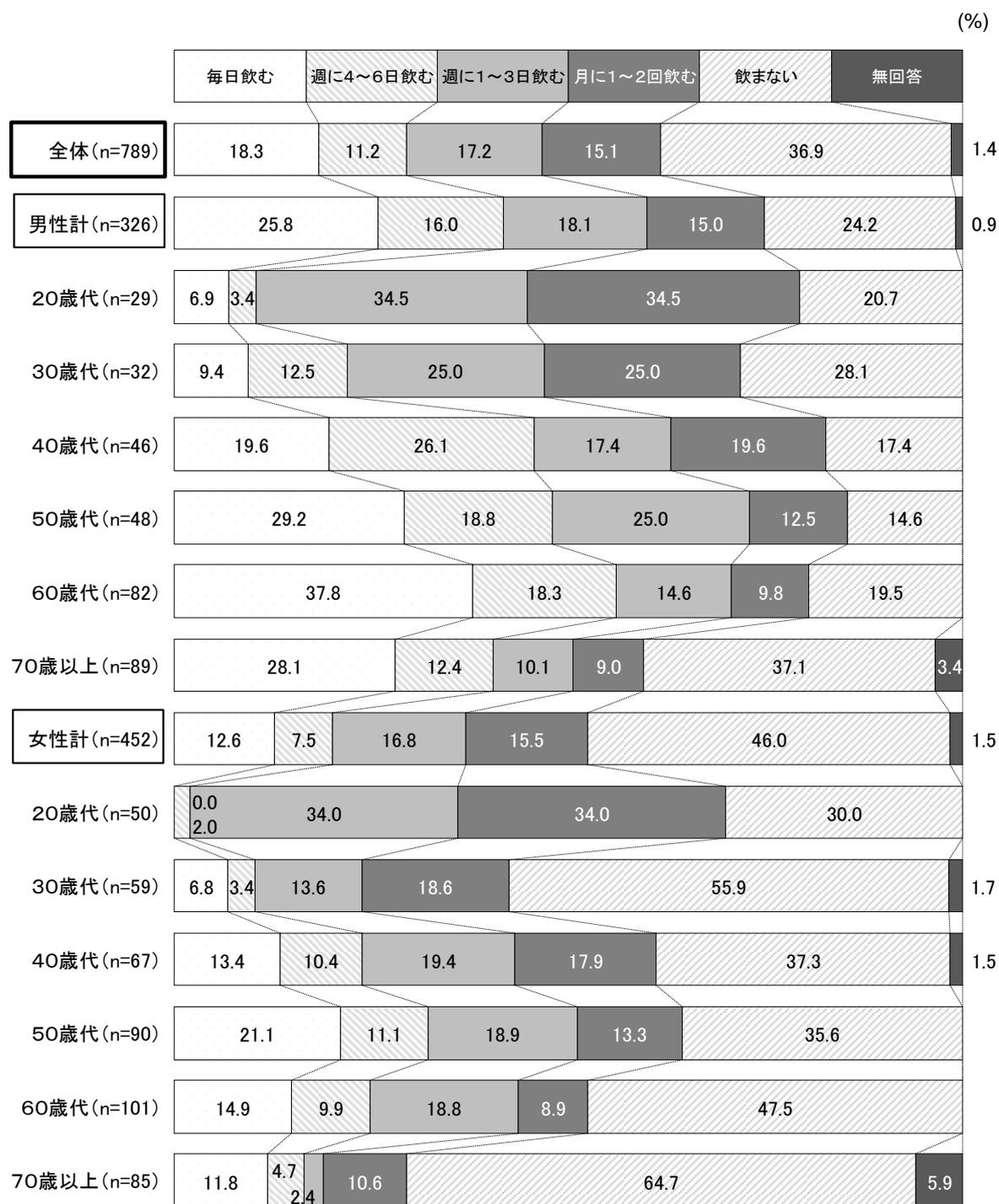
(1) 節度ある適度な1日の飲酒量

問 53 あなた自身が「節度ある適度な飲酒」と考える1日の飲酒量は、どのくらいですか。日本酒に換算してお答えください。(〇は1つだけ)



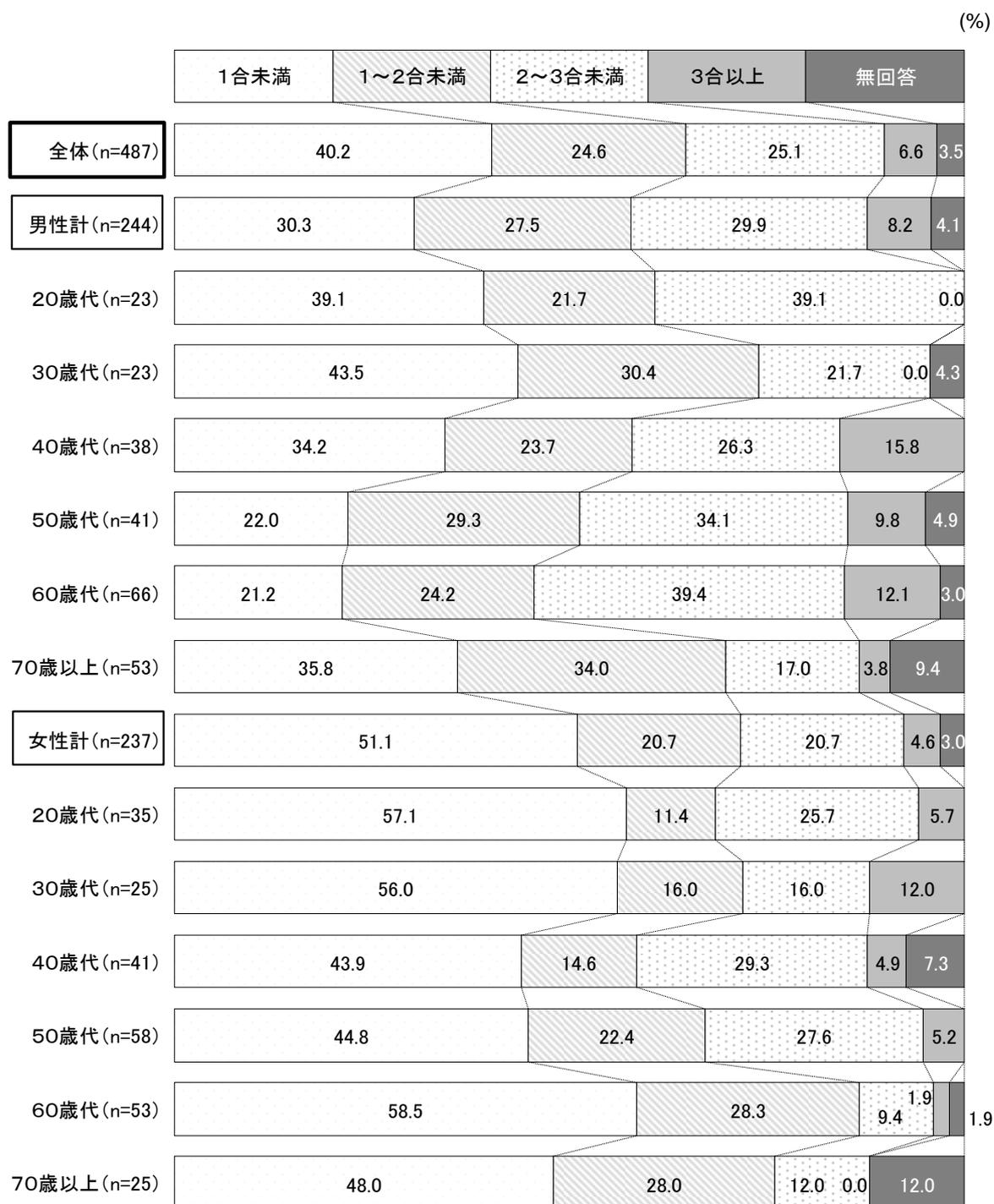
(2) 飲酒頻度

問 54 あなたは、週に何日ぐらいアルコール類（日本酒、洋酒、ビール、焼酎など）を飲みますか。（○は1つだけ）



(3) 1日の飲酒量【回答対象：お酒を月に1回以上飲む人】

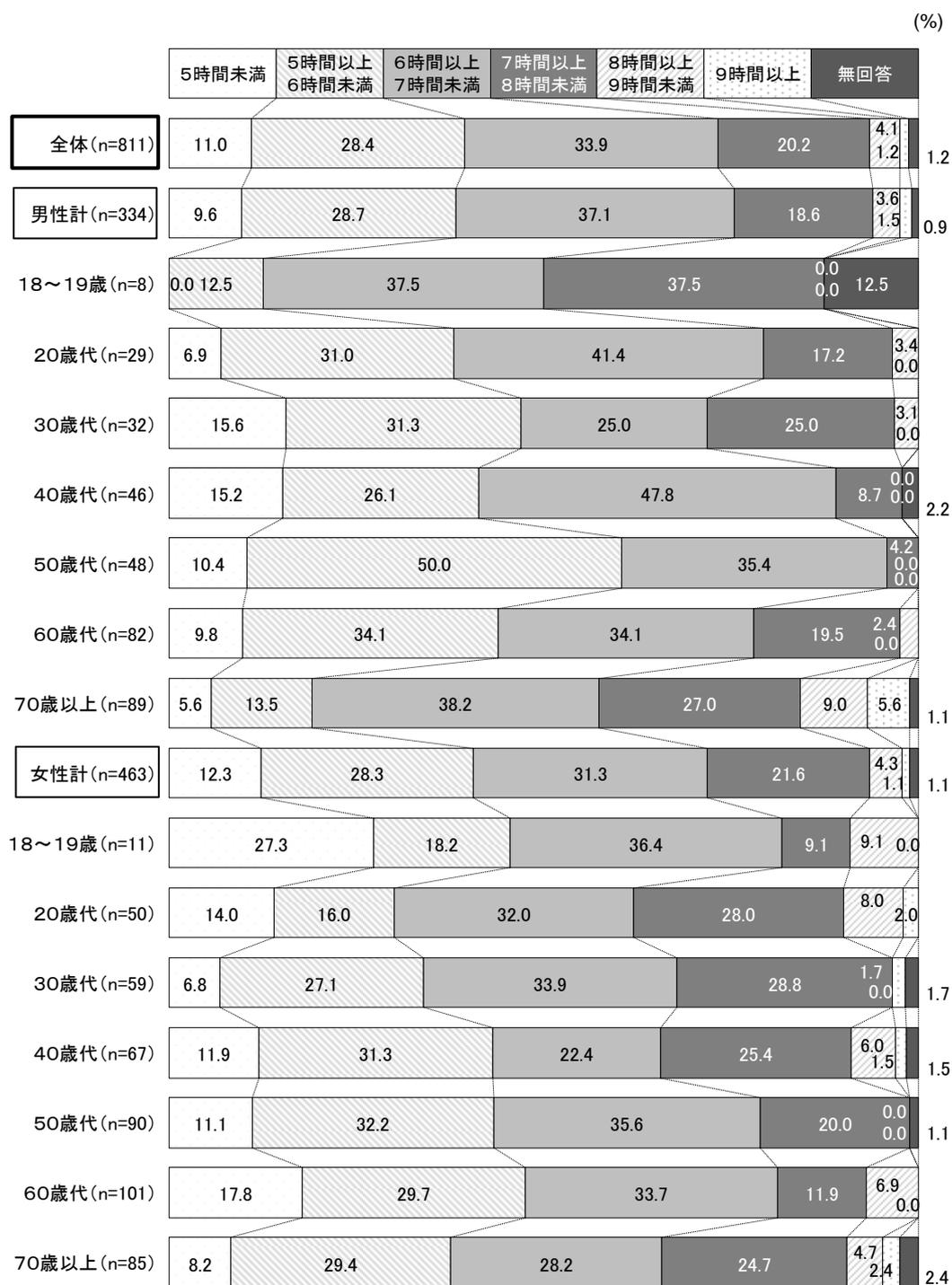
付問 54-1 あなたは、1日にどのくらいの量のアルコール類を飲みますか。日本酒に換算してお答えください。(○は1つだけ)



1-9 こころの健康

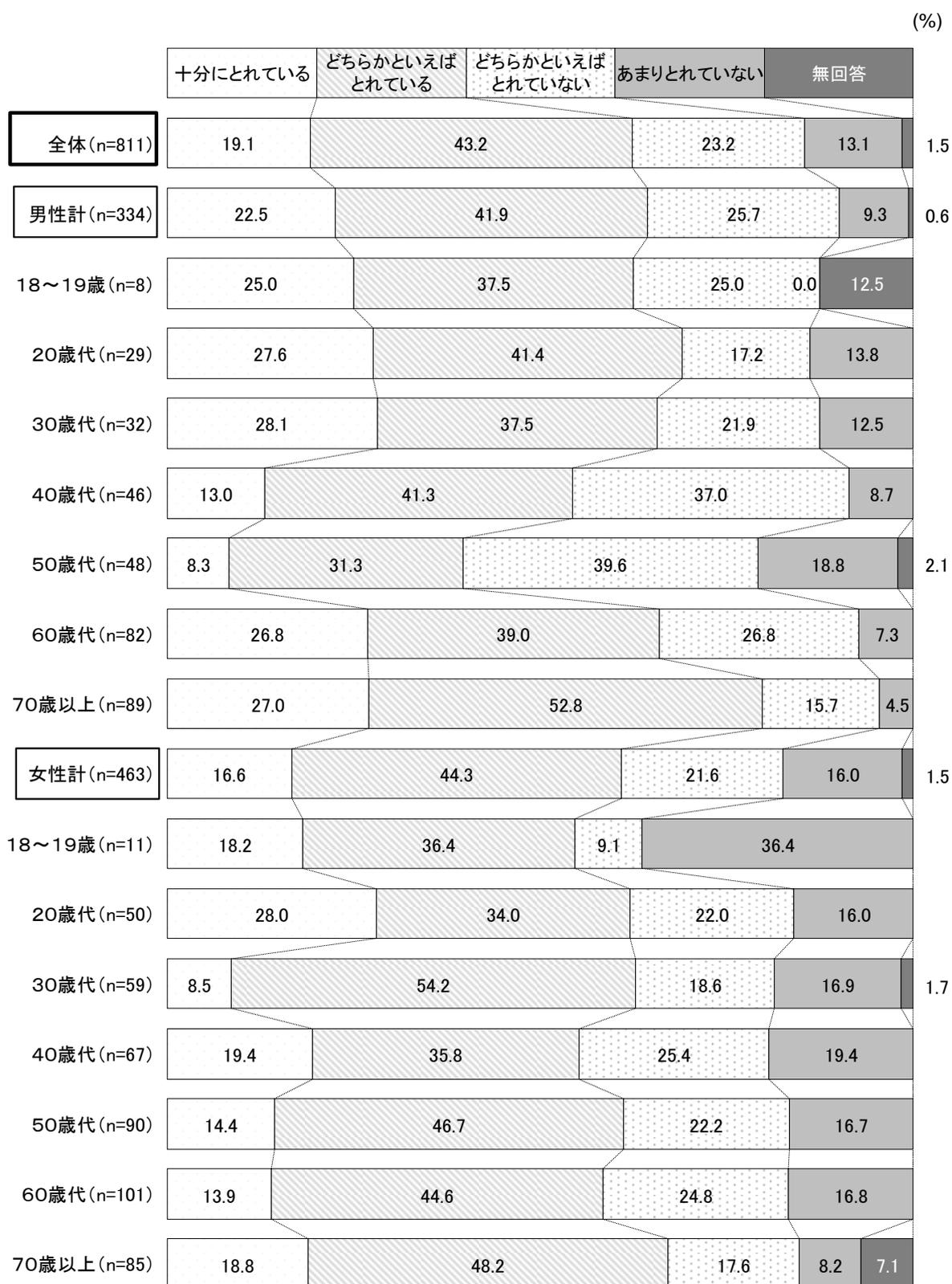
(1) 1日の平均睡眠時間

問 55 あなたの1日の平均睡眠時間は何時間ですか。(○は1つだけ)



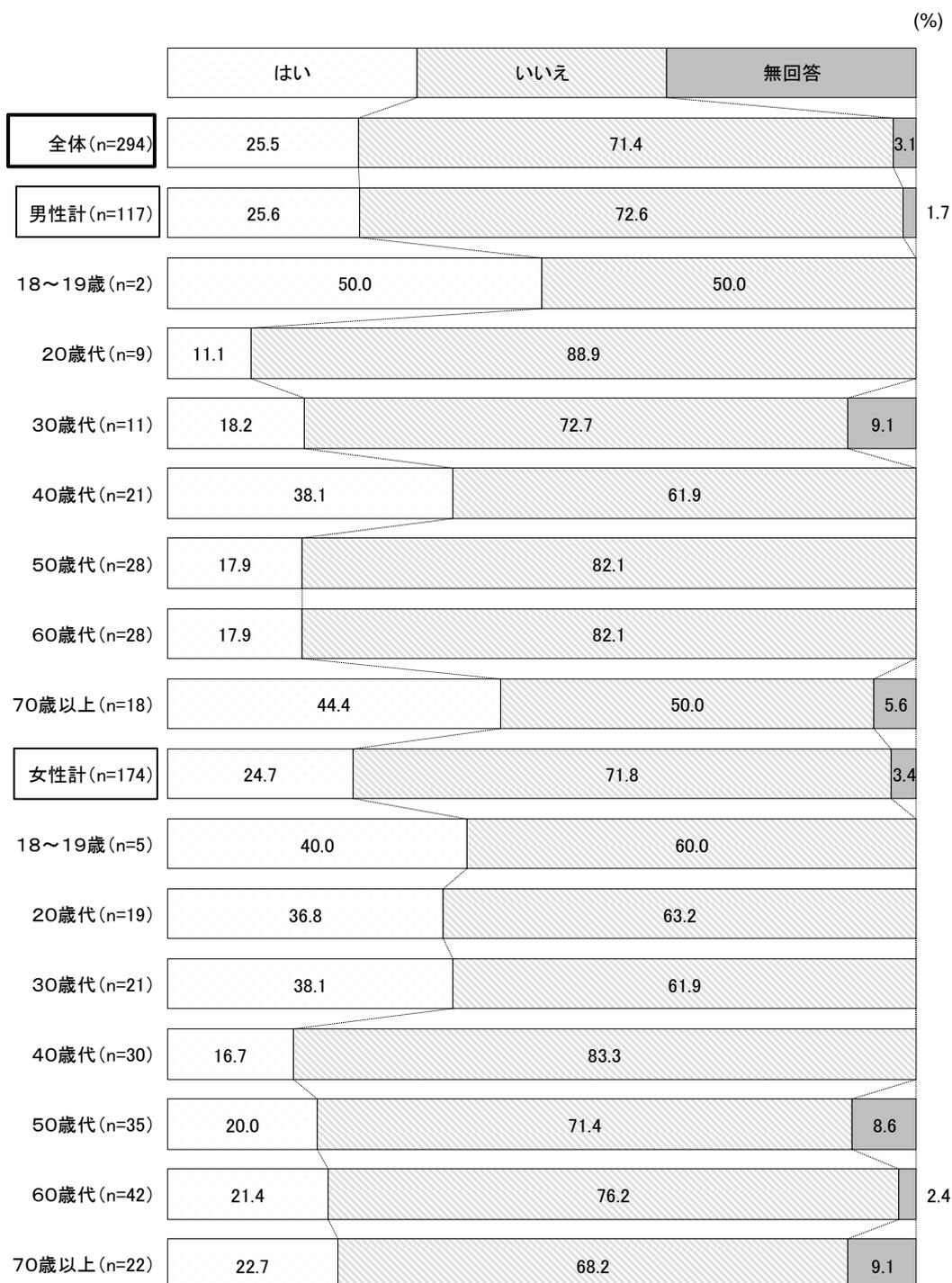
(2) 睡眠による休養

問 56 あなたは、睡眠による休養が十分とれていると思いますか。(○は1つだけ)



(3) 2週間以上眠れないことの有無【回答対象：休養不十分者】

付問 56-1 あなたは疲れているのに2週間以上よく眠れないことがありますか。
(○は1つだけ)



(4) 睡眠を確保するためのアルコール・医薬品の使用状況

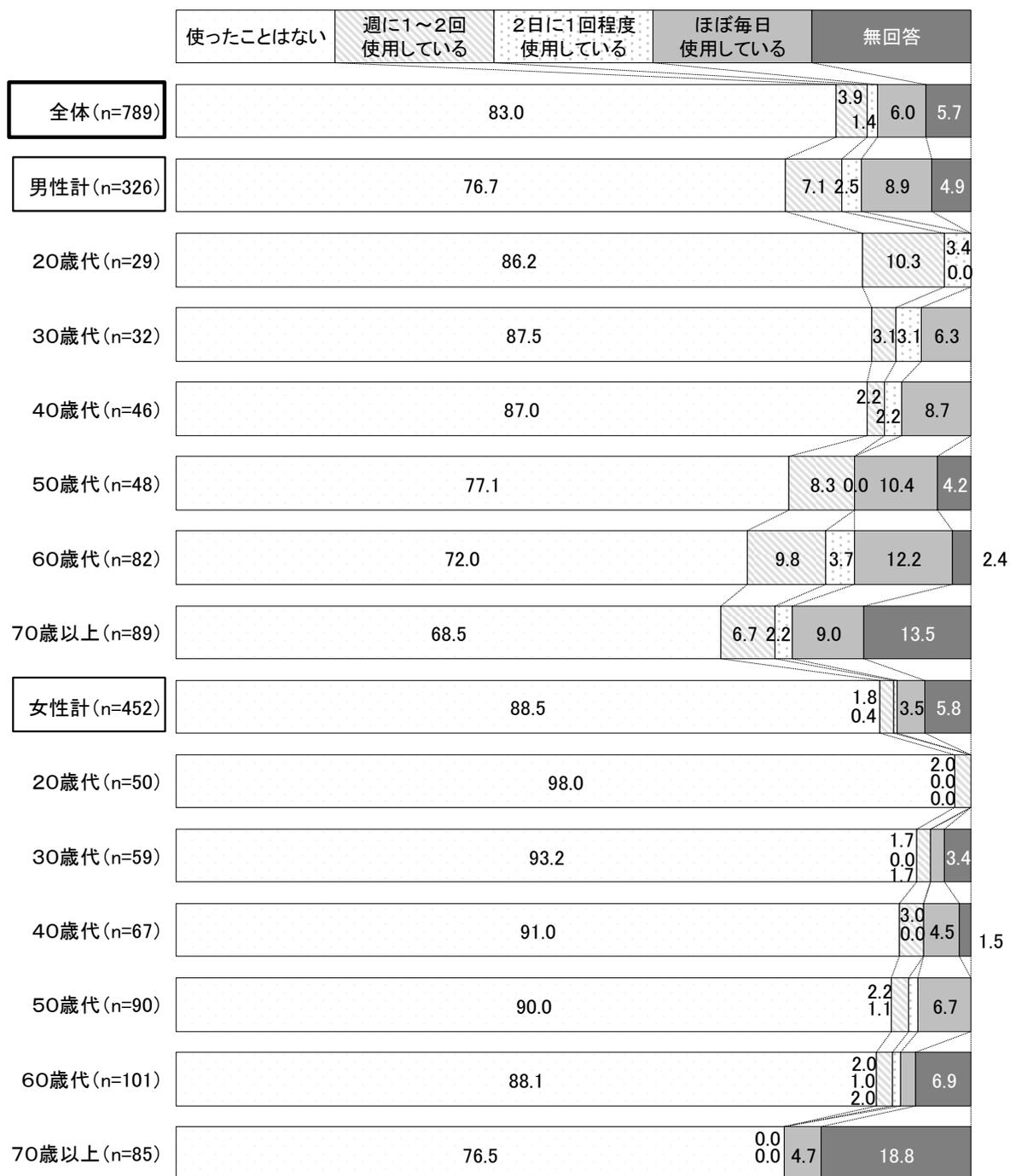
問 57 あなたは、睡眠を確保するため、アルコールや医薬品（睡眠薬・抗不安薬など）を使用していますか。（○はそれぞれ1つだけ）
 ※18歳・19歳の方は医薬品のみお答えください。

(%)

	使ったことはない	週に1~2回 使用している	2日に1回程度 使用している	ほぼ毎日 使用している	無回答		
アルコール(20歳以上) (n=789)		83.0			3.9	1.4 6.0	5.7
医薬品(n=811)		84.8			3.5	2.0 5.7	4.1

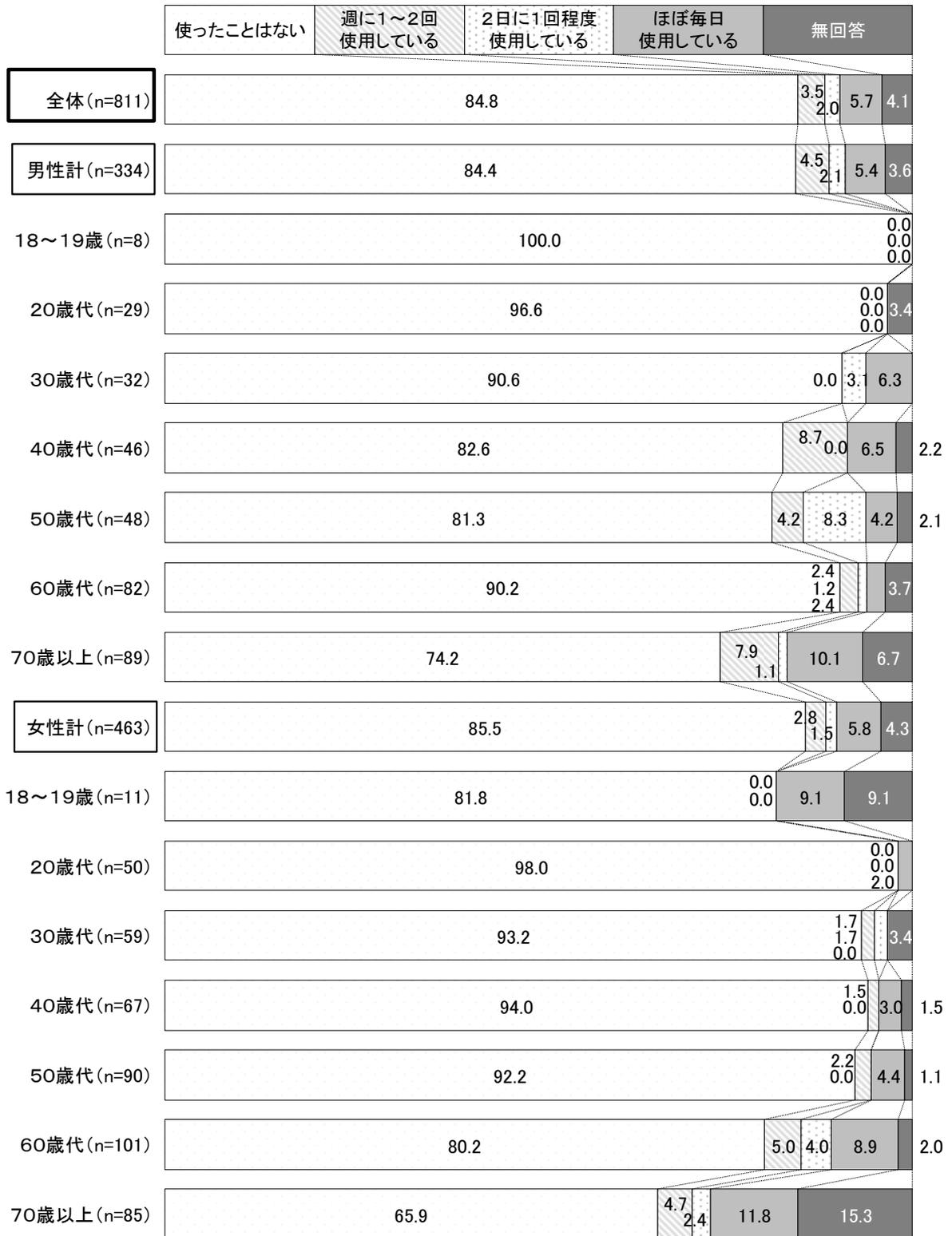
ア アルコール

(%)



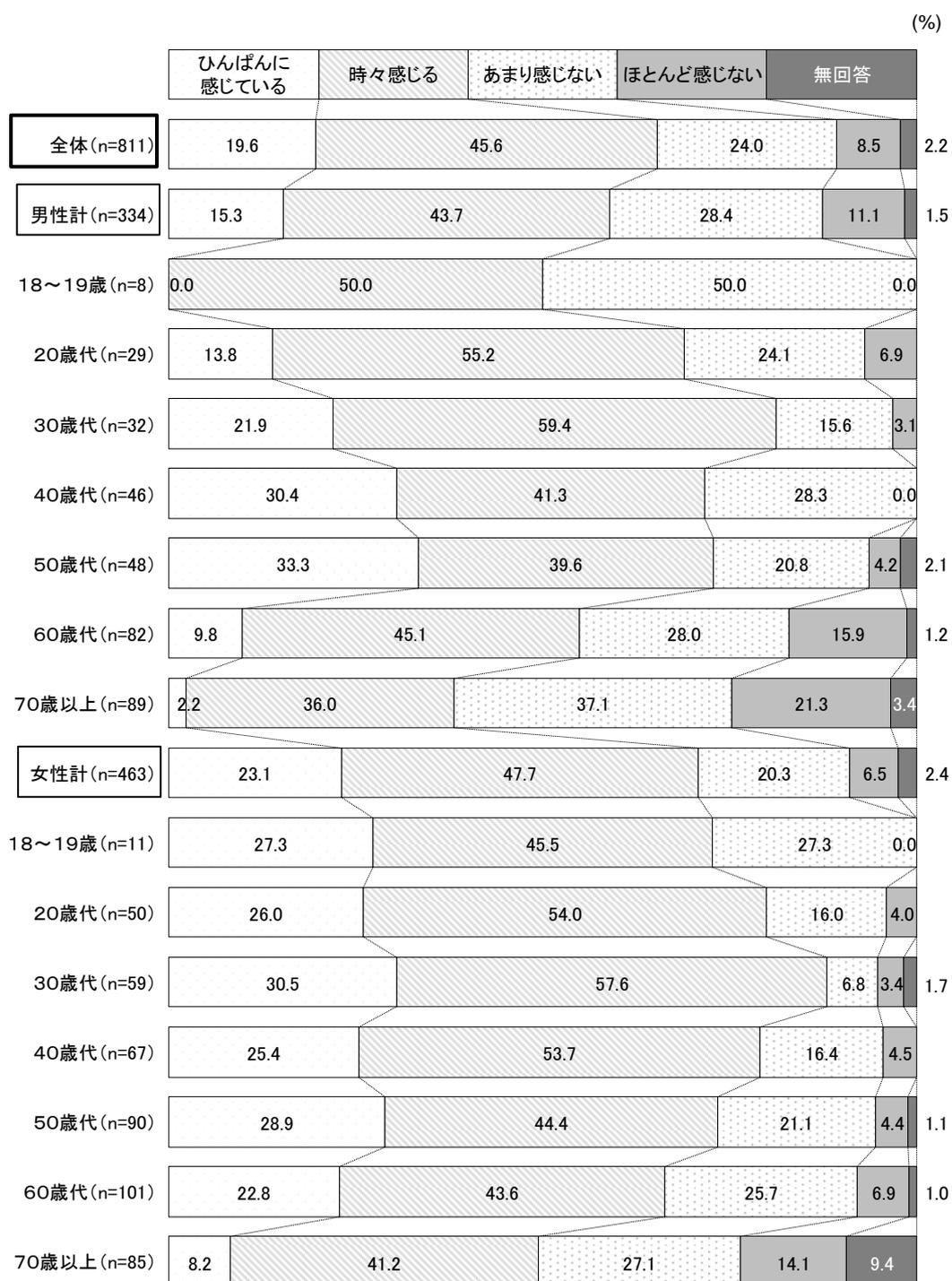
イ 医薬品

(%)



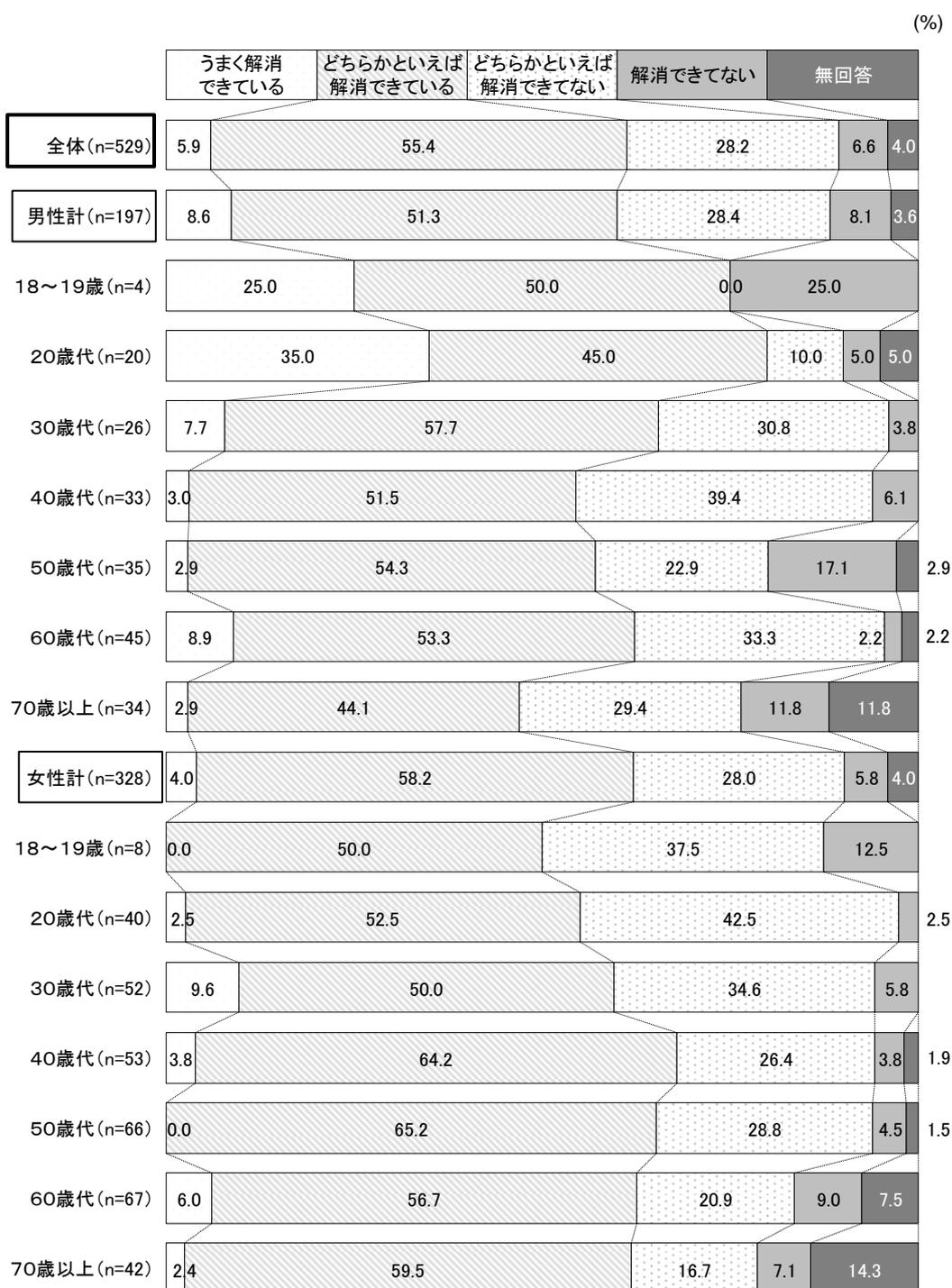
(5) ストレス状況

問 58 あなたは、ストレスを感じていますか。(○は1つだけ)



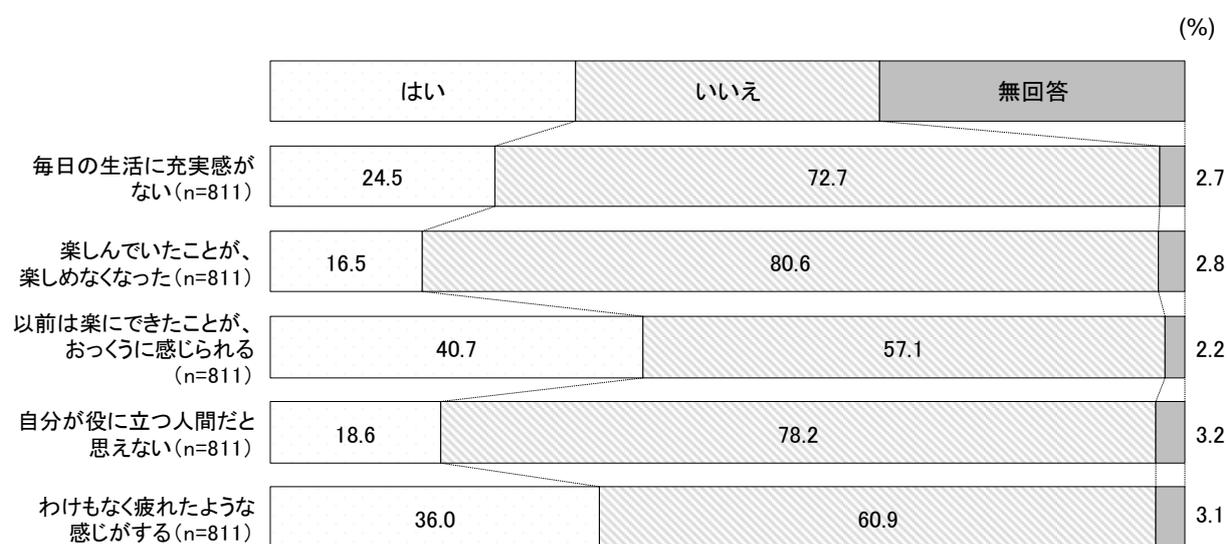
(6) ストレスの解消状況【回答対象：ストレスを感じている人】

付問 58-1 あなたは、ストレスを解消できていますか。(○は1つだけ)



(7) 最近2週間の心の状態

問 59 最近2週間の心の状態について、おたずねします。(○はそれぞれ1つだけ)

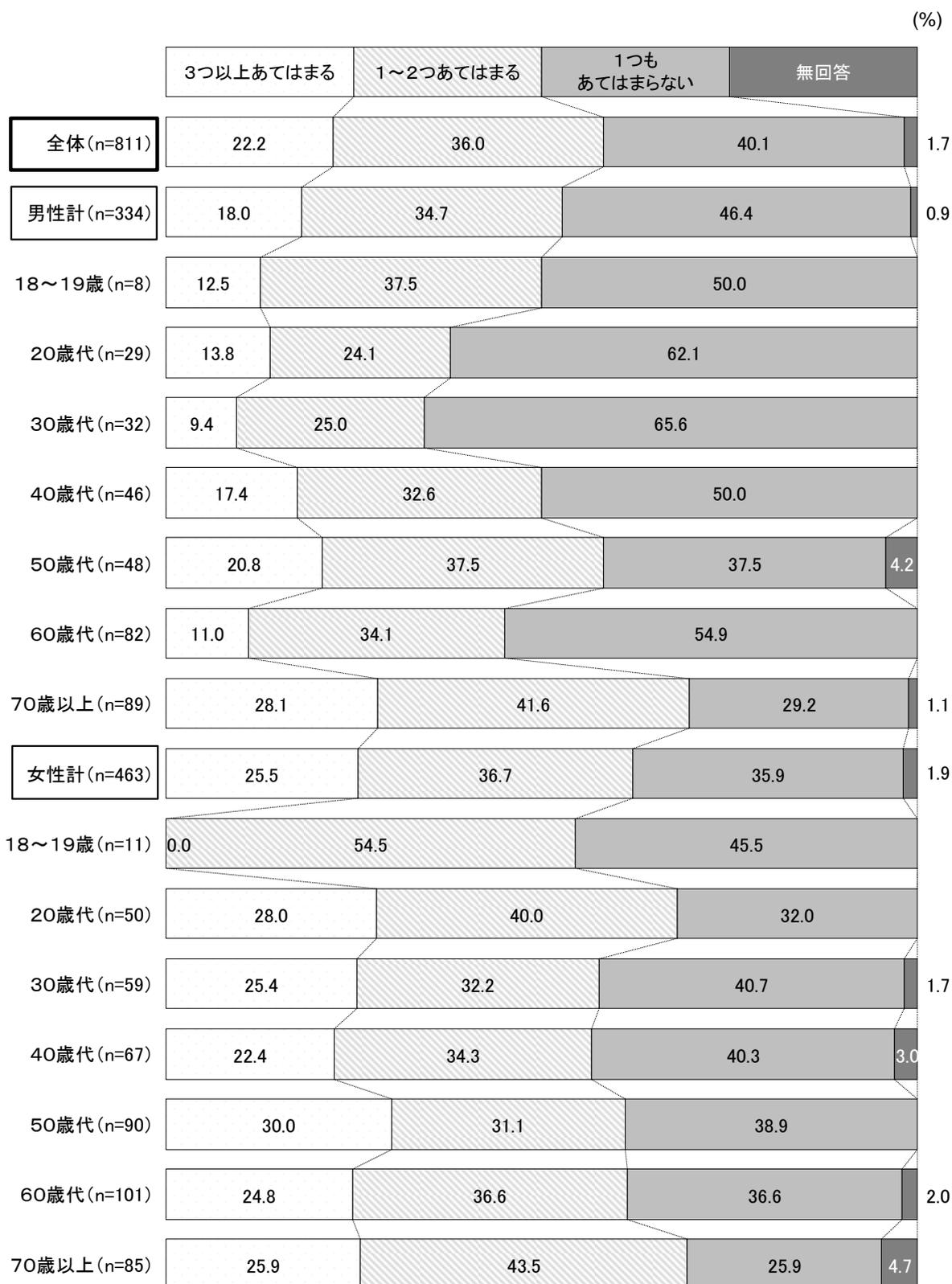


◆◆ 最近2週間の心の状態について ◆◆

以下の5項目のうち、**3つ以上あてはまる人は**、うつ病の傾向があると考えられます。

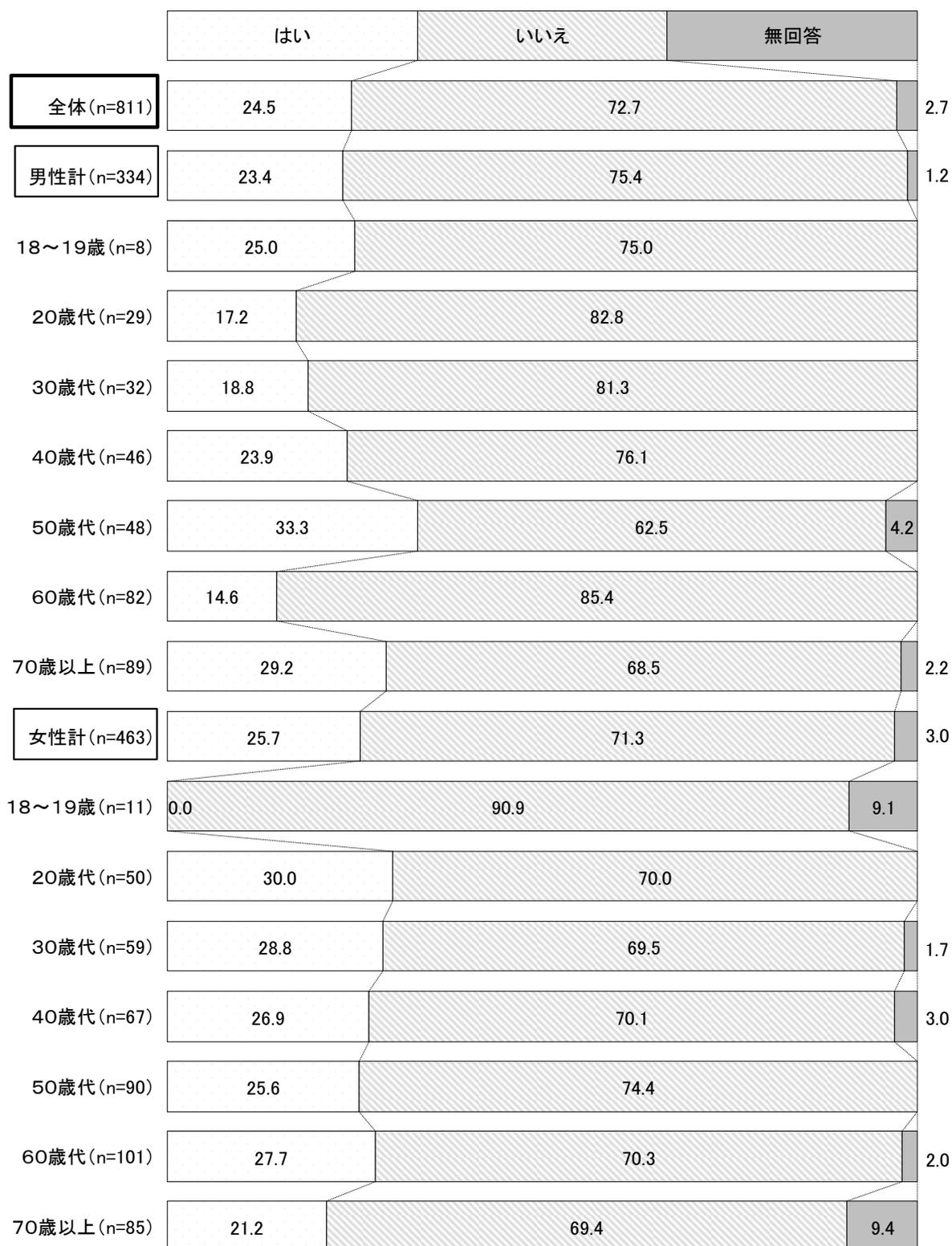
- ア 毎日の生活に充実感がない
- イ 楽しんでいたことが、楽しめなくなった
- ウ 以前は楽にできていたことが、おっくうに感じられる
- エ 自分が役に立つ人間だと思えない
- オ わけもなく疲れたような感じがする

<最近2週間の心の状態チェック該当数>

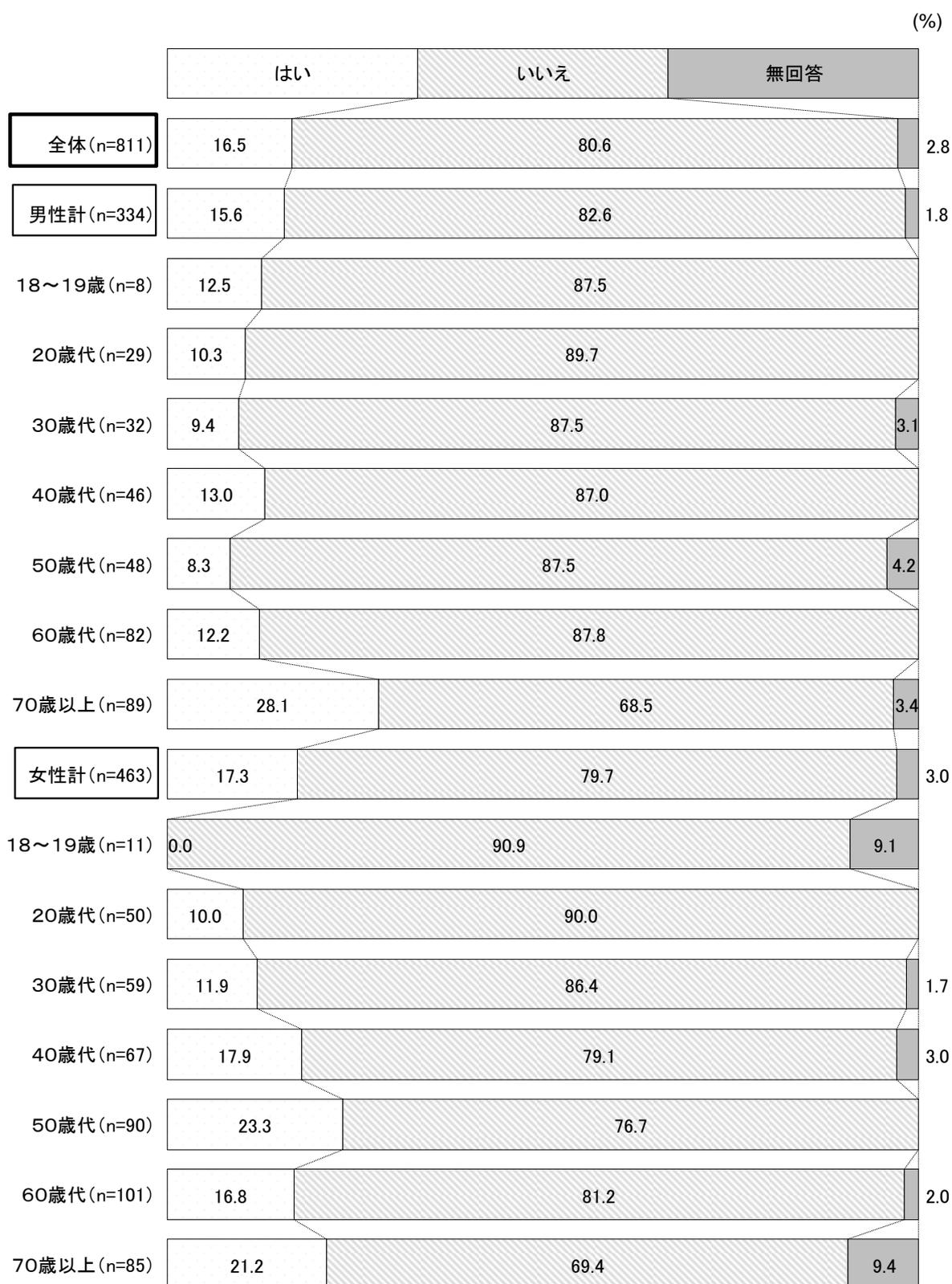


ア 毎日の生活に充実感がない

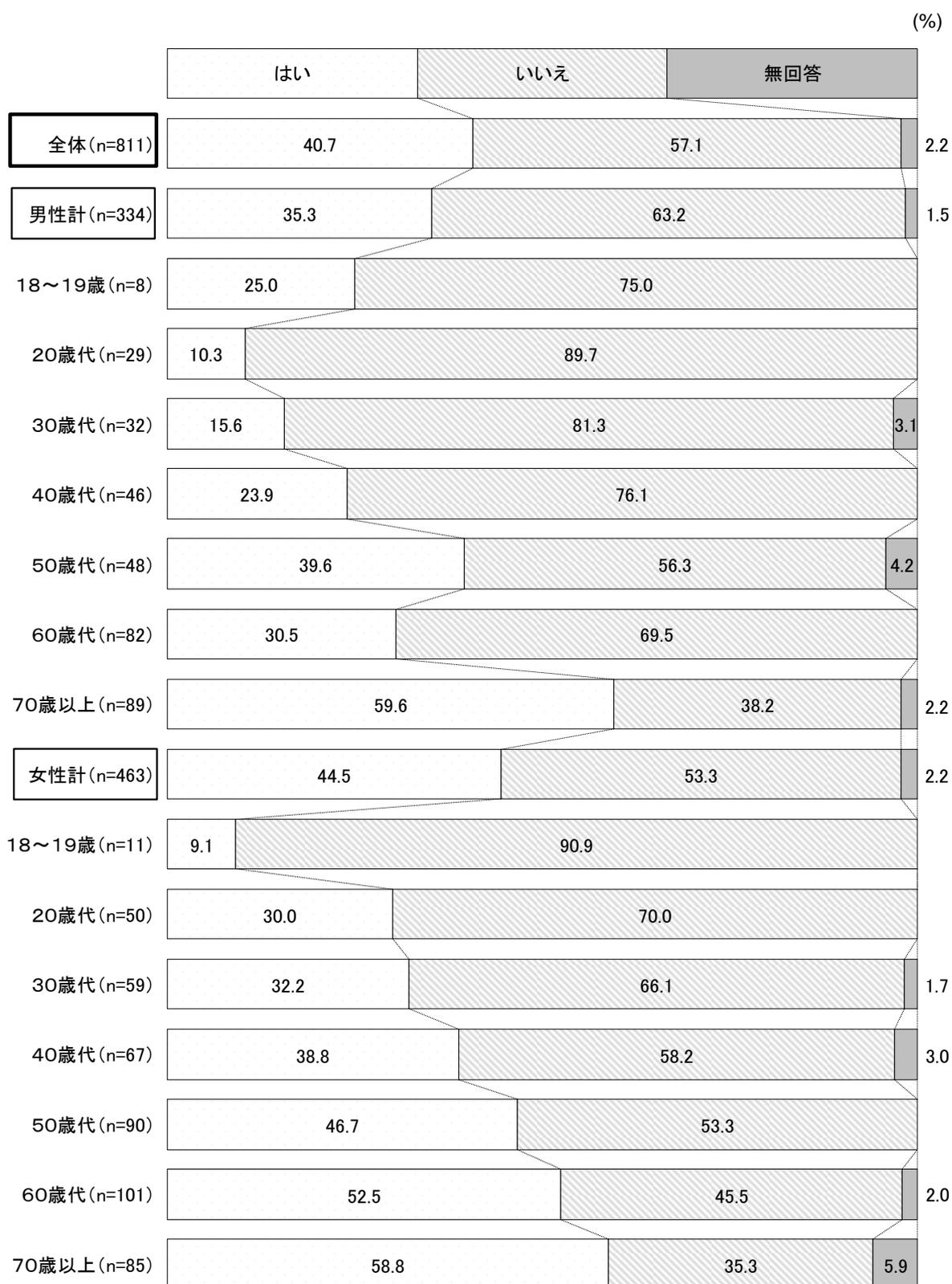
(%)



イ 楽しんでいたことが、楽しめなくなった

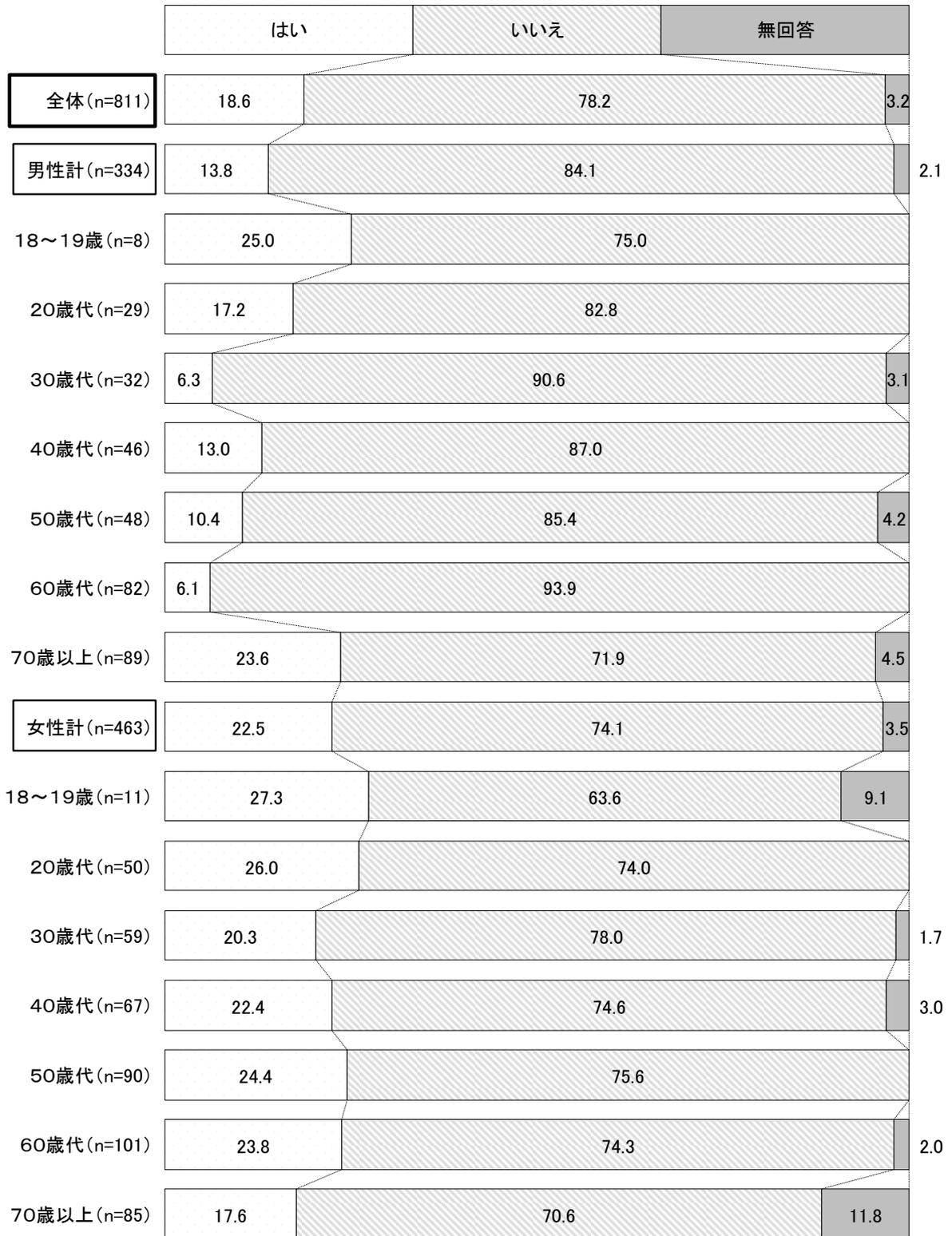


ウ 以前は楽にできたことが、おっくうに感じられる



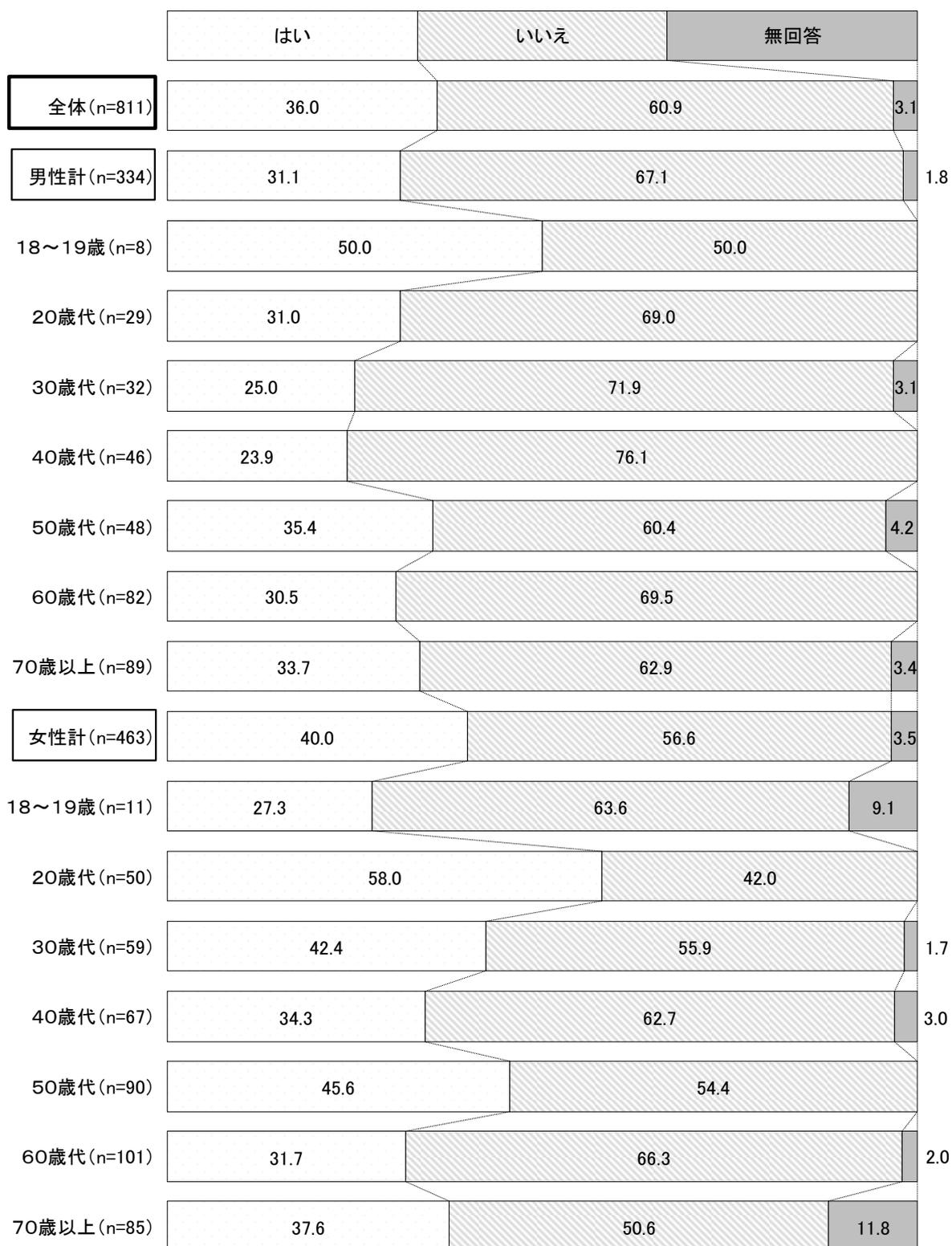
エ 自分が役に立つ人間だと思えない

(%)



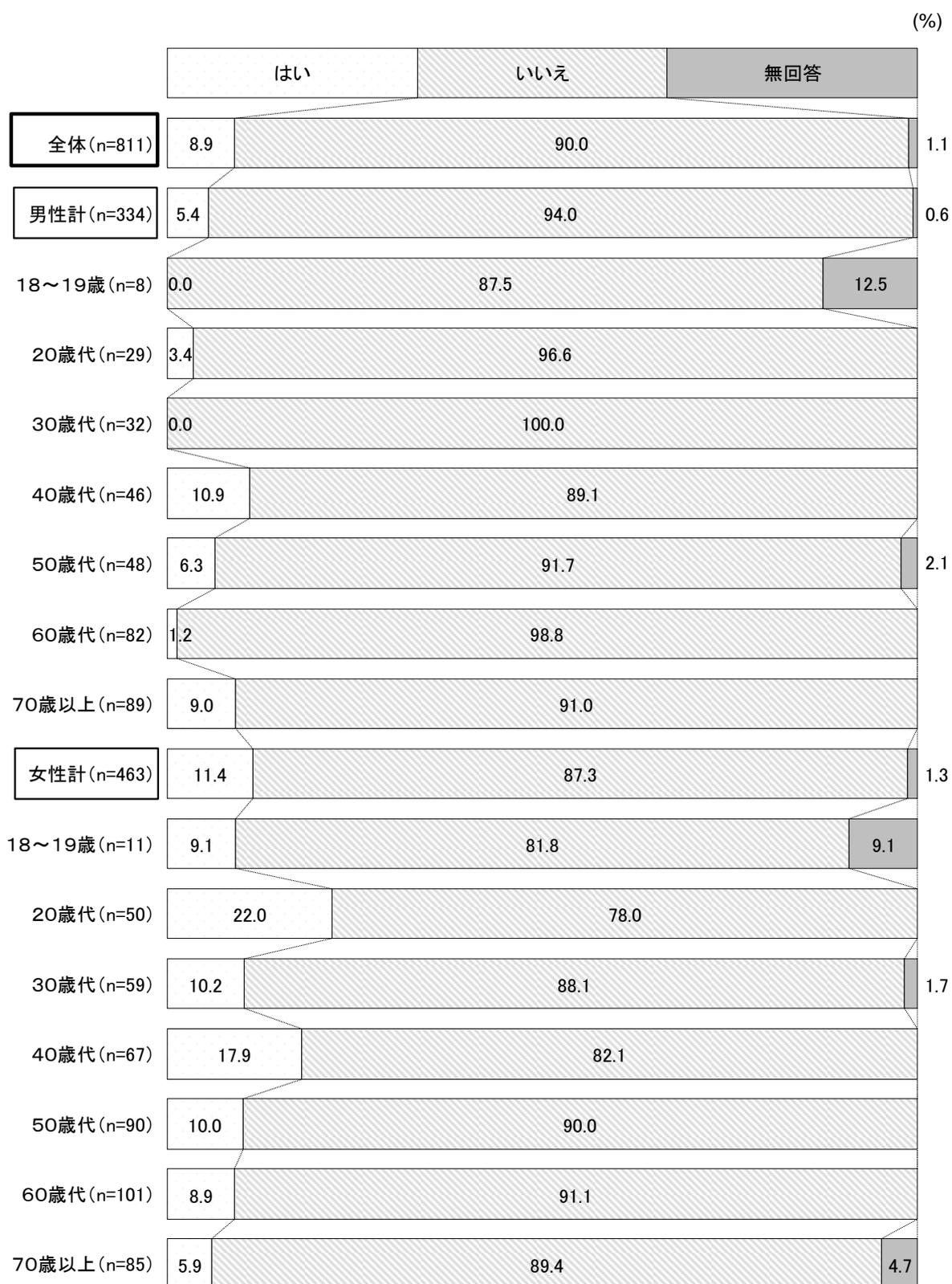
オ わけもなく疲れたような感じがする

(%)



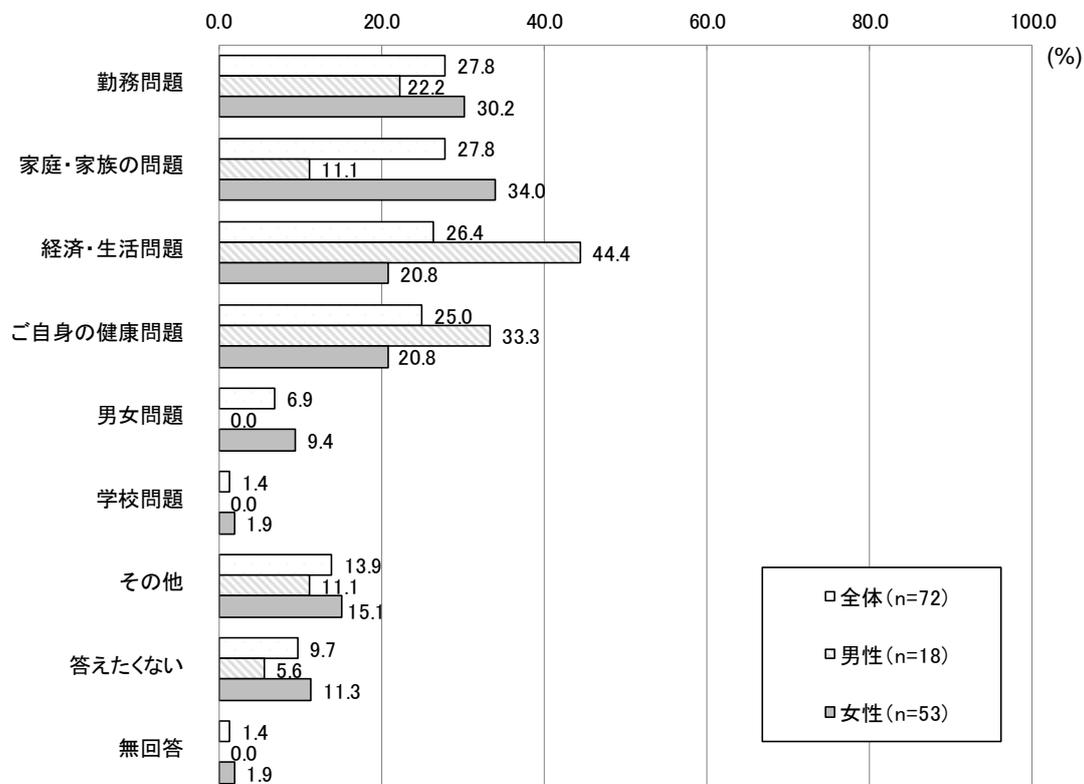
(8) 自殺を考えたことの有無

問 60 あなたは、この1年間で死にたいと考えたことがありましたか。(○は1つだけ)



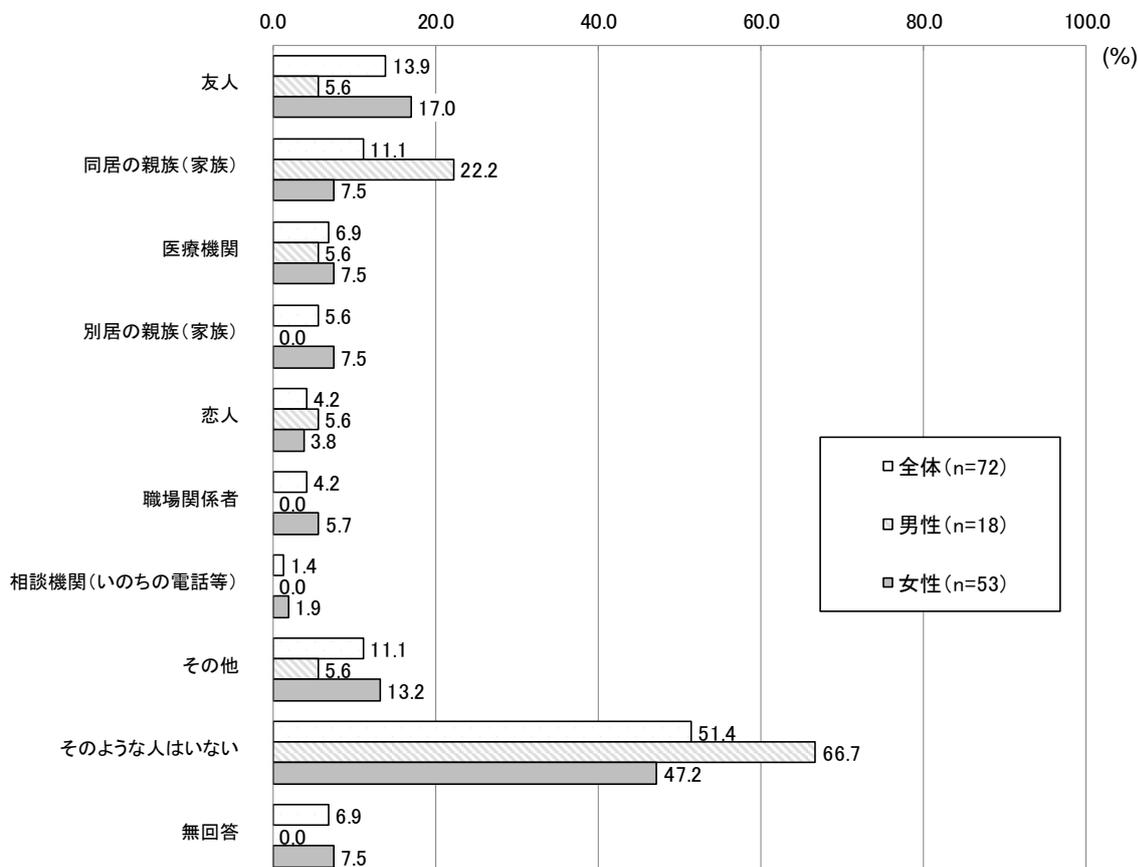
(9) 自殺を考えた理由【回答対象：自殺を考えたことがある人】

付問 60-1 あなたは、どんな問題を抱えて、自殺を思いつめましたか。(〇はいくつでも)



(10) 相談の有無【回答対象：自殺を考えたことがある人】

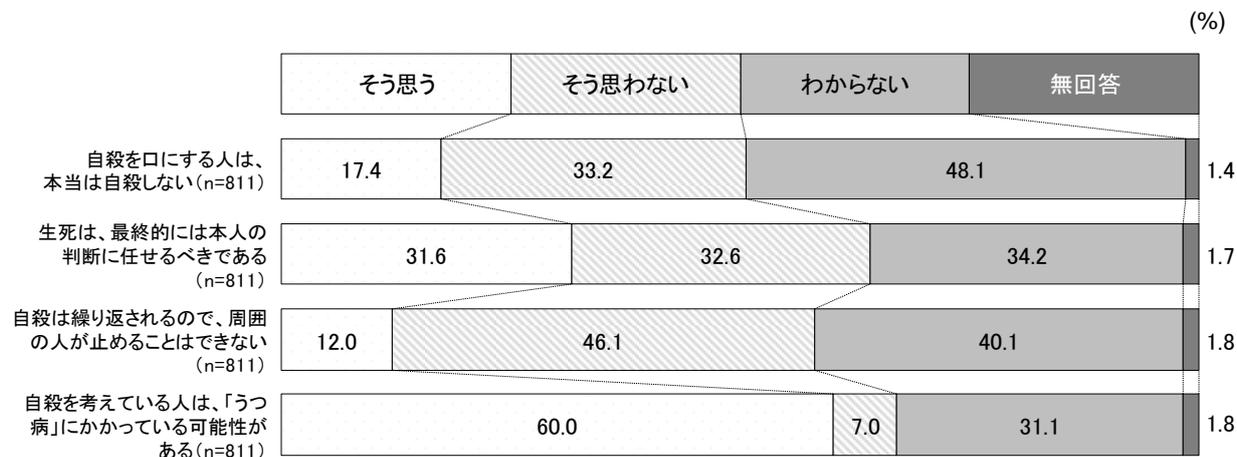
付問 60-2 自殺しようと考えた時、誰かに相談したことがありましたか。(○はいくつでも)



(11) 自殺に関する認識

問 61 自殺について、どのように思いますか。(○はそれぞれ1つだけ)

自殺に関する4項目については、以下の通りである。



自殺に関する4項目◇解説

<ア 自殺を口にする人は、本当は自殺しない>

自殺した人のほとんどは、前もって何らかのサインを発し、その意図をはっきりと打ち明けている。(WHOによる自殺予防の手引きより)

<イ 生死は、最終的には本人の判断に任せるべきである。>

多くの自殺は個人の自由な意思や選択の結果ではなく、様々な悩みにより「心理的に追い込まれた末の死」ということができる。(自殺総合対策大綱(内閣府)より)

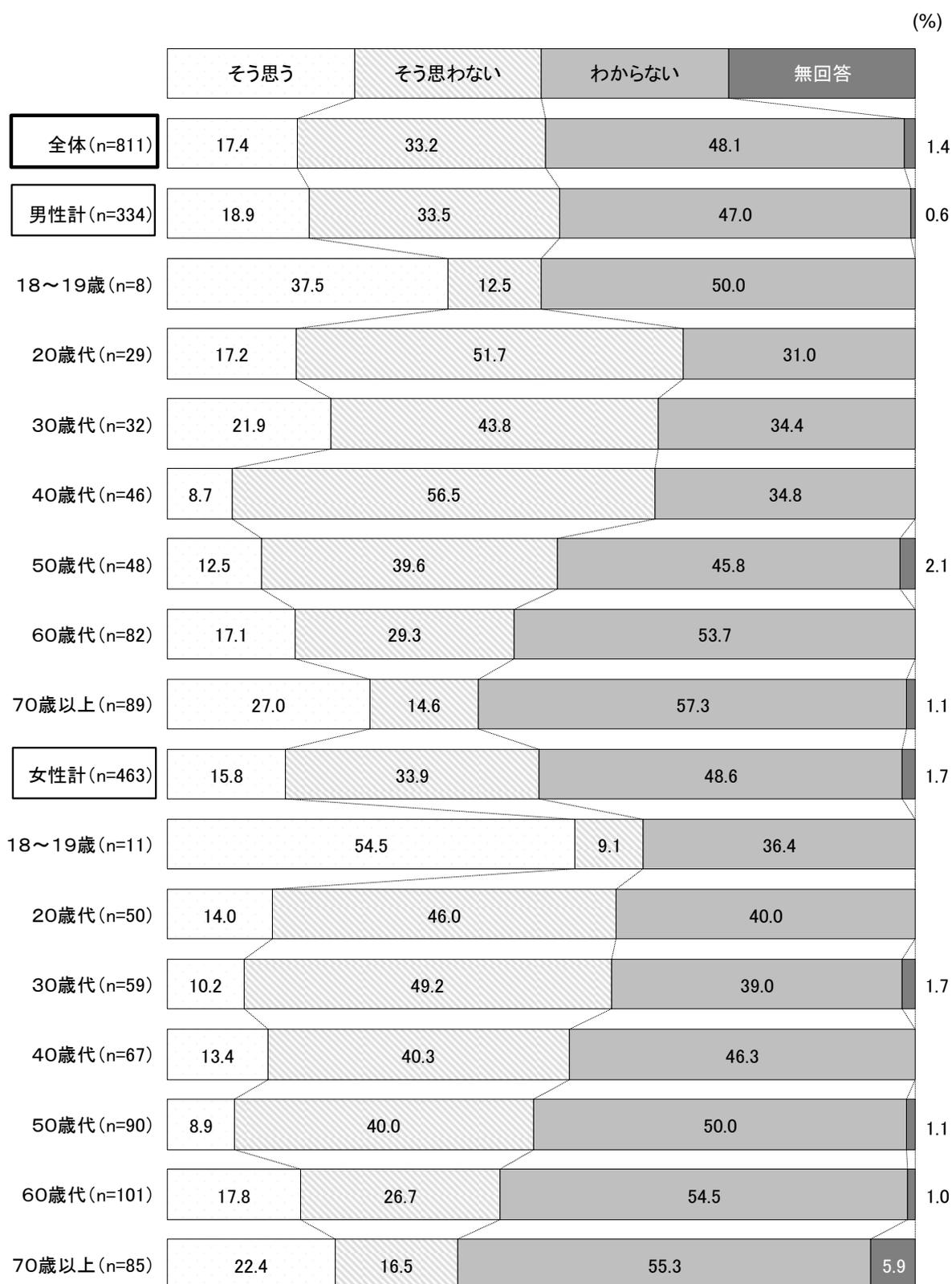
<ウ 自殺は繰り返されるので、周囲の人が止めることはできない>

すべての自殺が予防できるわけではないが、社会的な対策があれば、大多数の自殺は、防ぐことが可能である。(WHOによる自殺予防の手引きより)

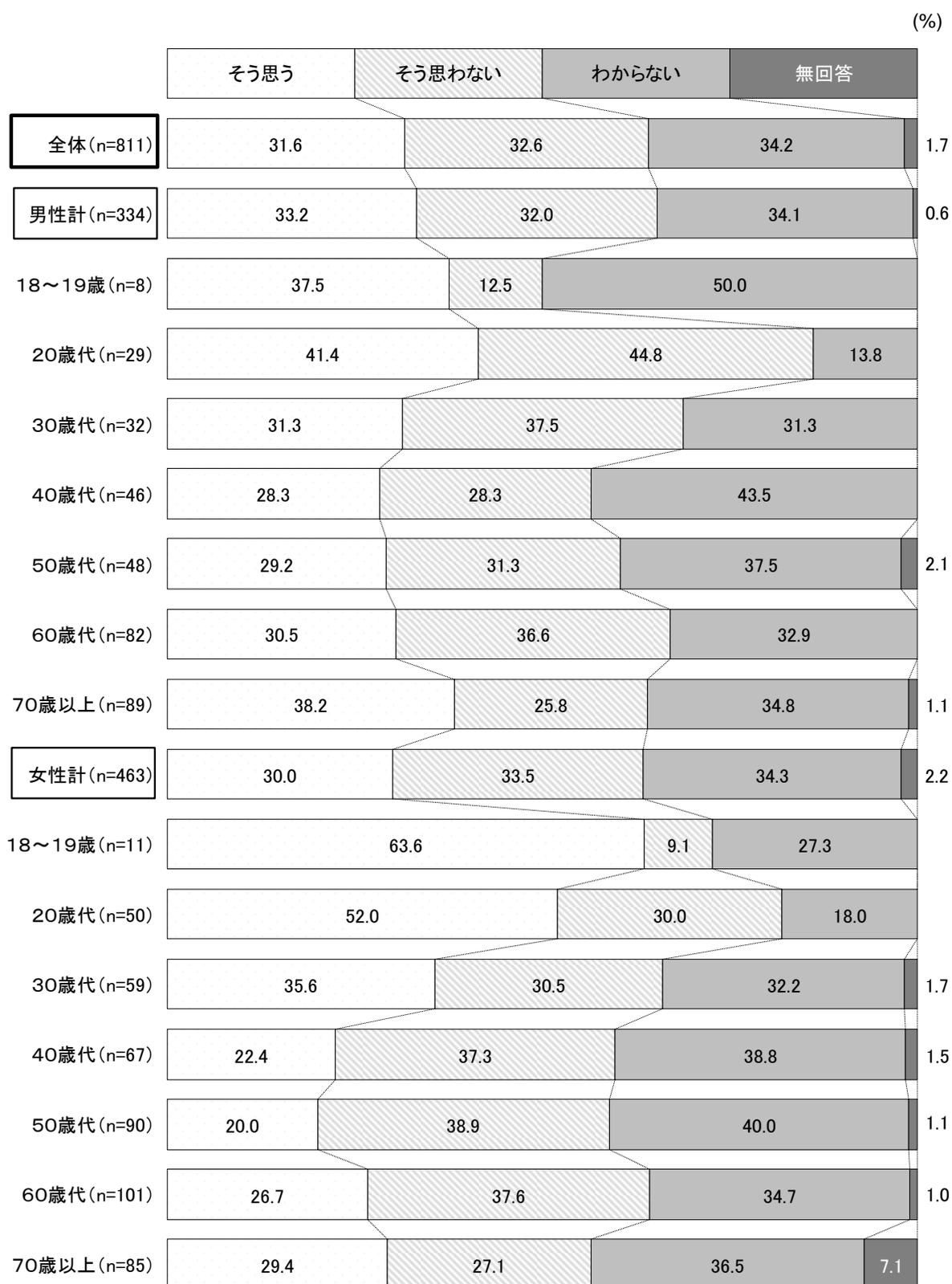
<エ 自殺を考えている人は、「うつ病」にかかっている可能性がある>

うつ病は既遂自殺と最も関連している精神科診断であり、治療可能な病気である。(WHOによる自殺予防の手引きより)

ア 自殺を口にする人は、本当は自殺しない

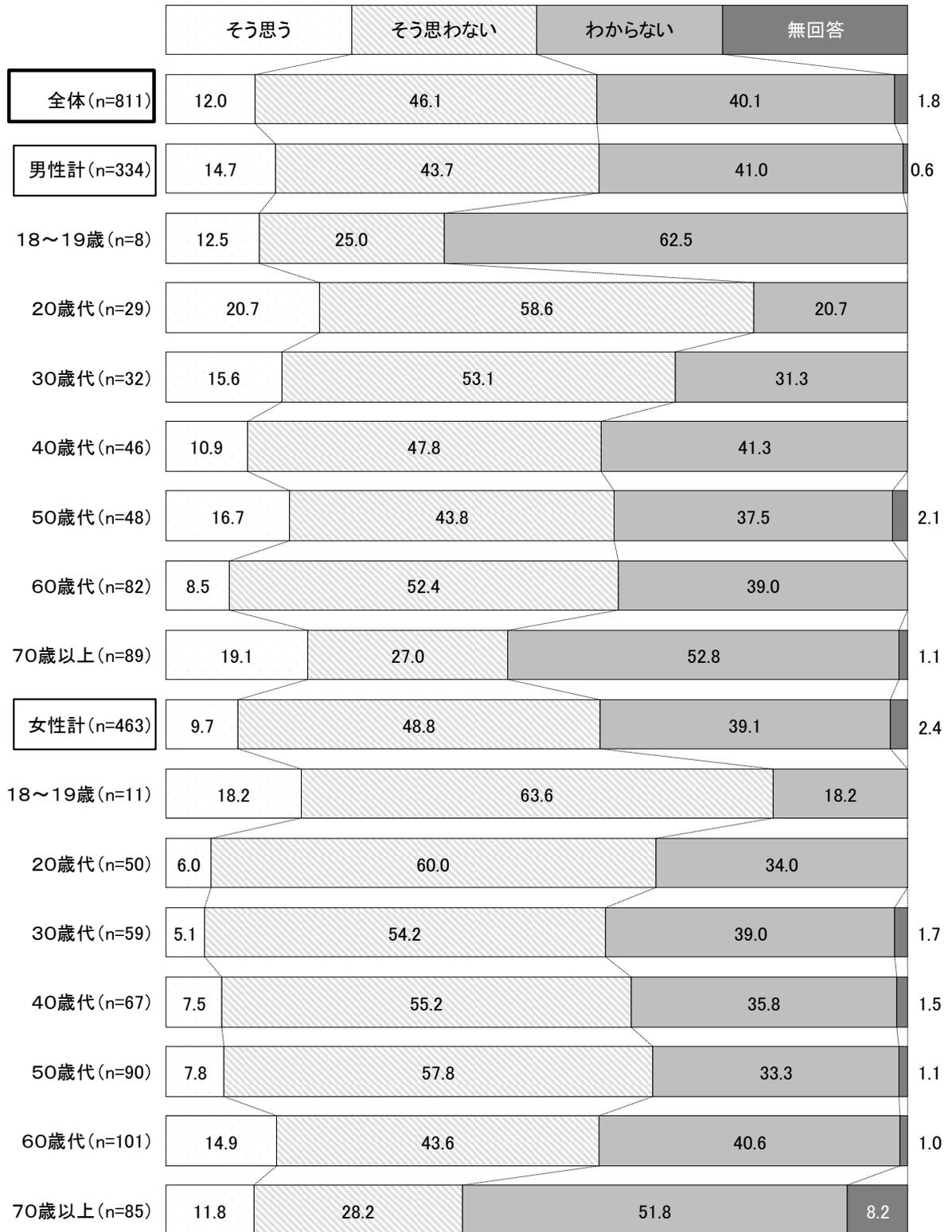


イ 生死は、最終的には本人の判断に任せるべきである

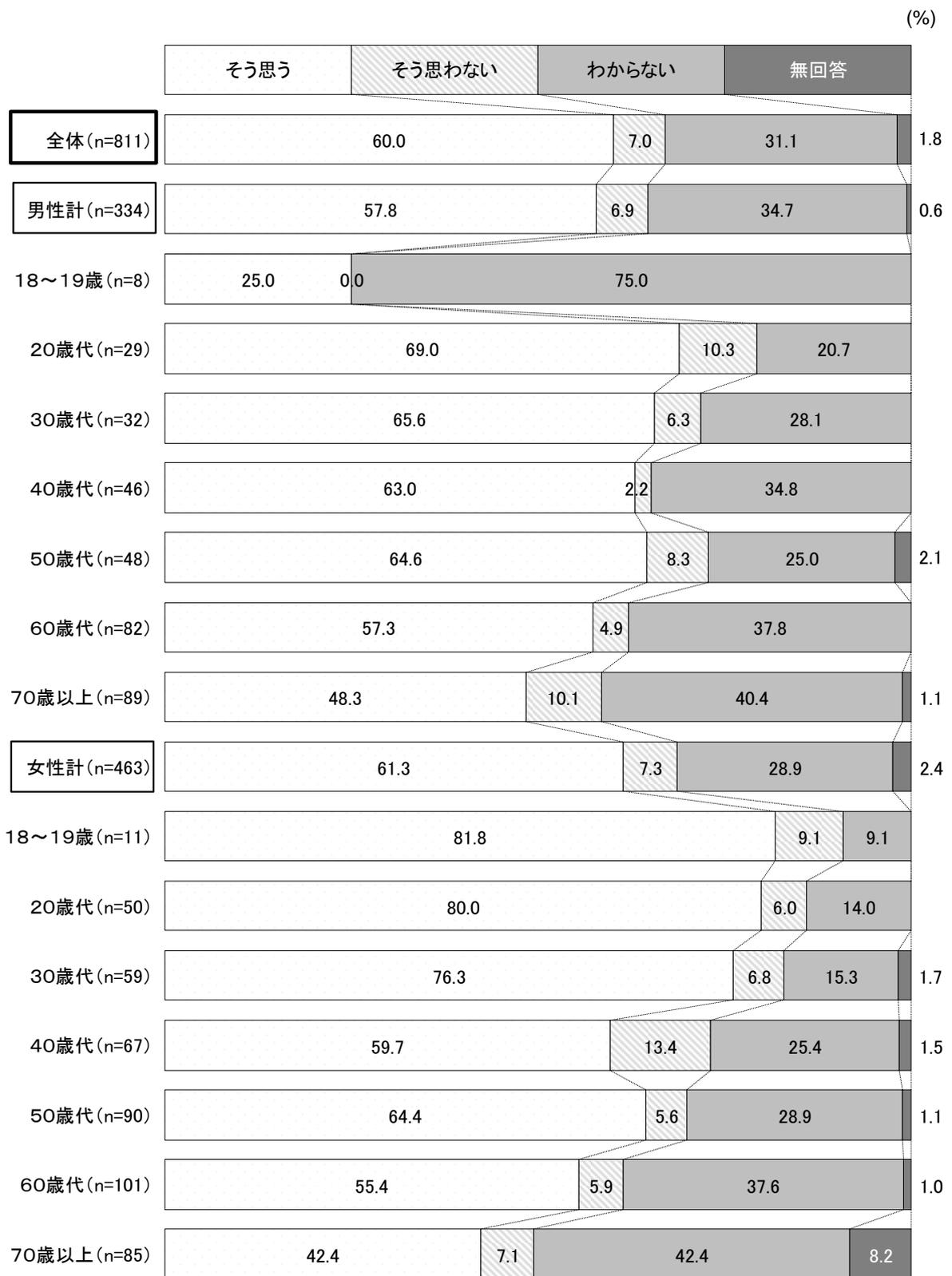


ウ 自殺は繰り返されるので、周囲の人が止めることはできない

(%)

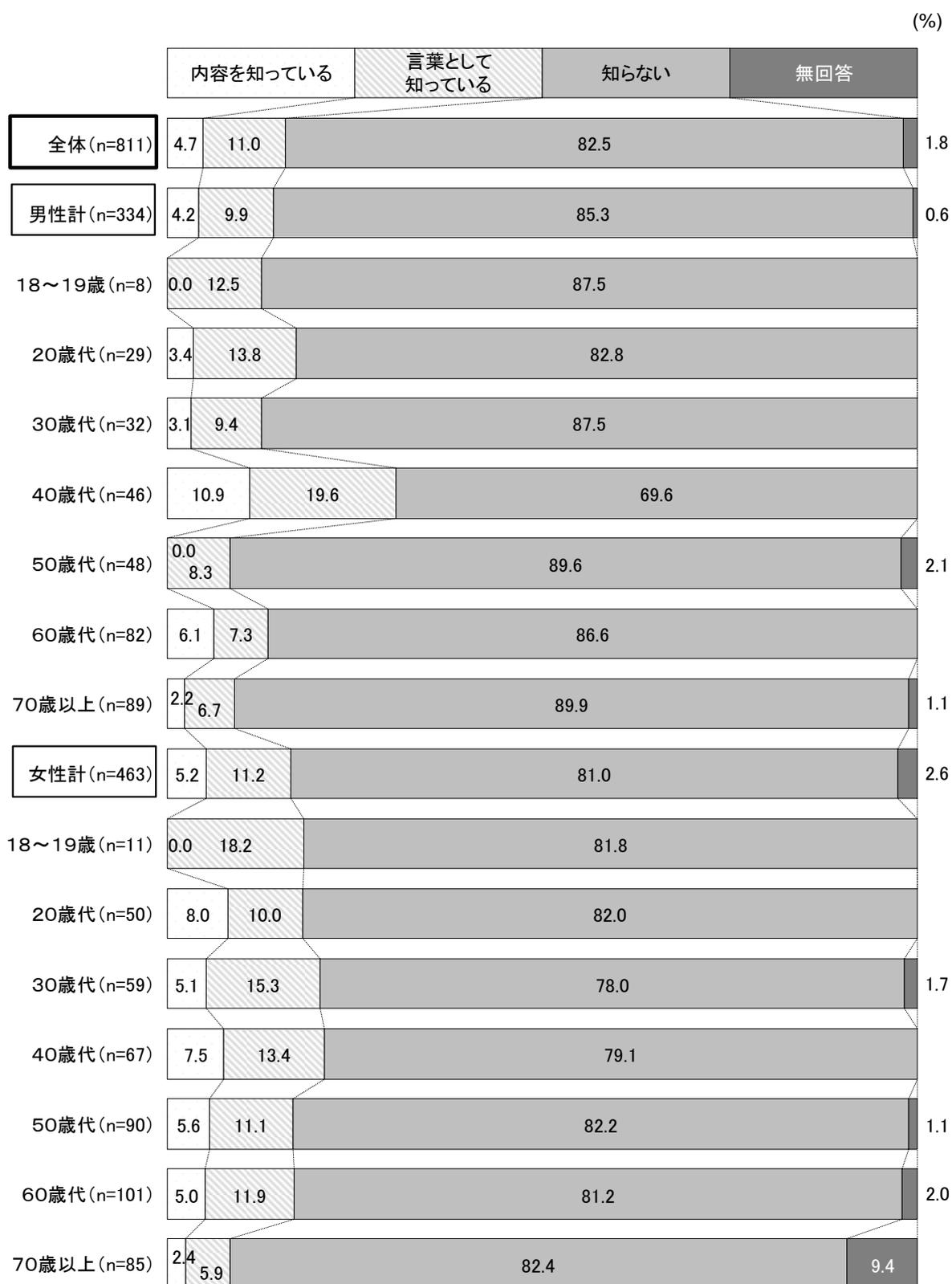


エ 自殺を考えている人は、「うつ病」にかかっている可能性がある



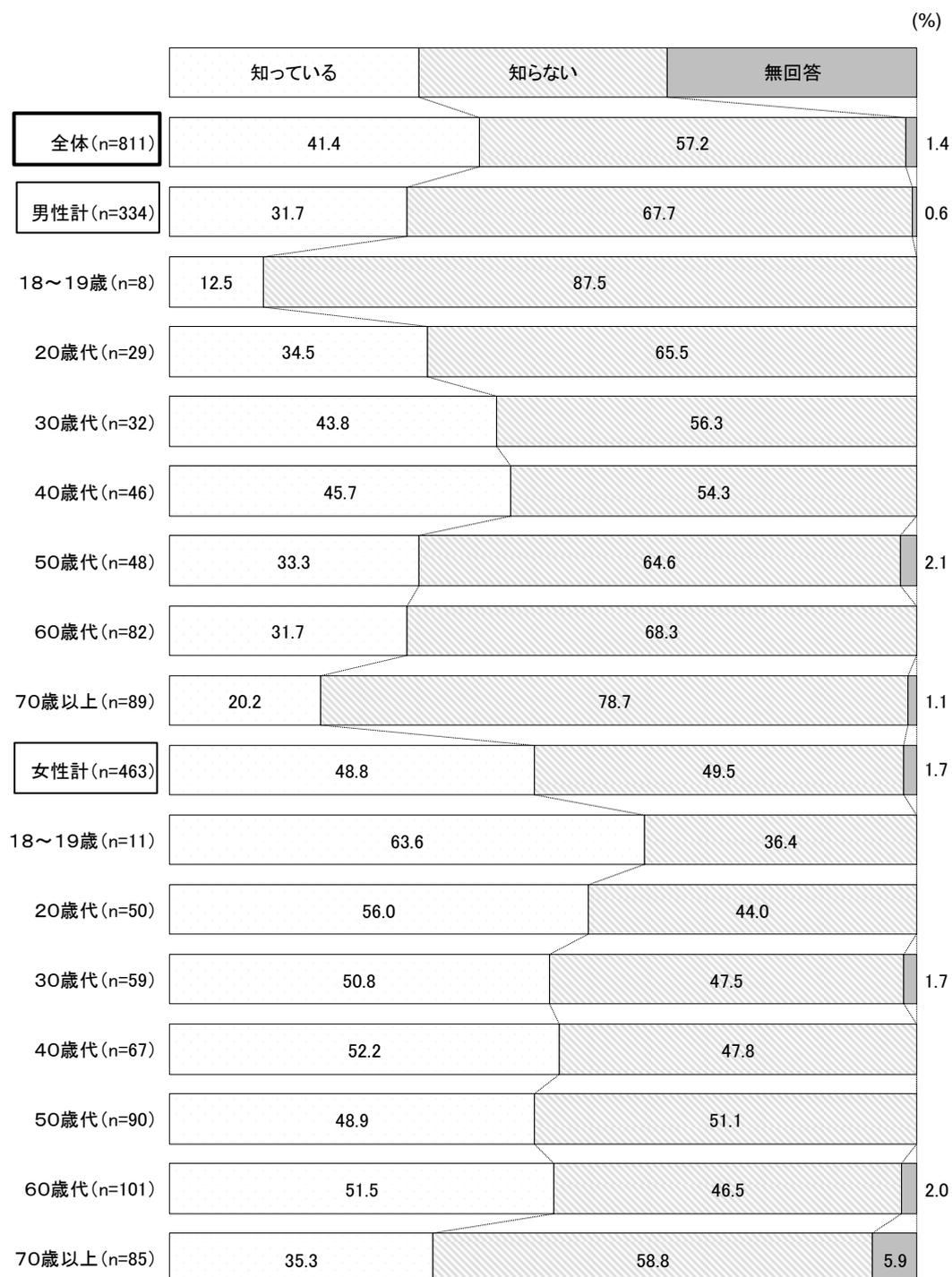
(12) ゲートキーパーの認知度

問 62 あなたは、ゲートキーパーを知っていますか。(○は1つだけ)



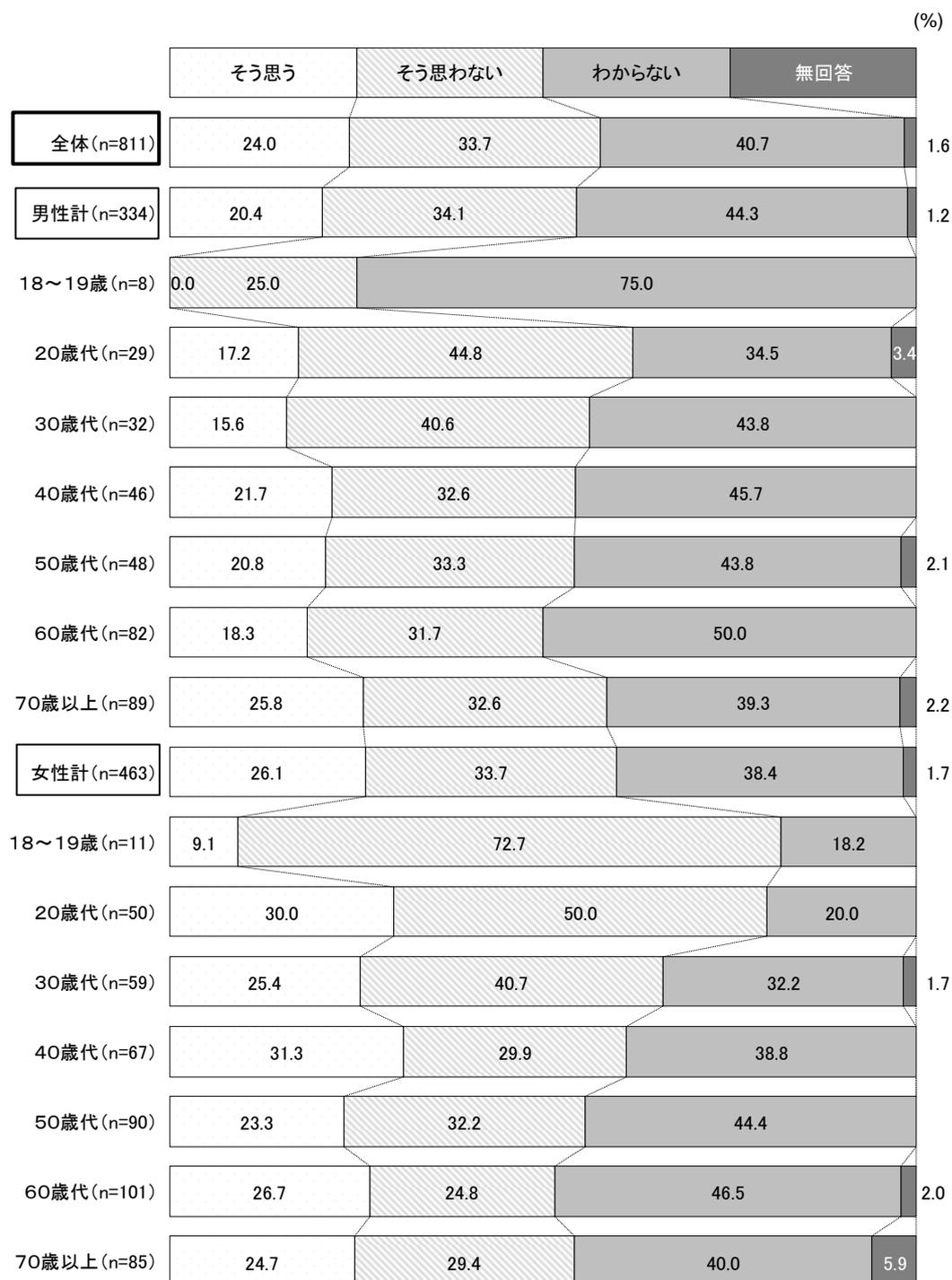
(13) 相談場所・窓口の認知度

問 63 あなたは、心の問題（ストレスや病気など）について気軽に相談できる場所・窓口を知っていますか。（○は1つだけ）



(14) 精神不調時の早期受診の意向

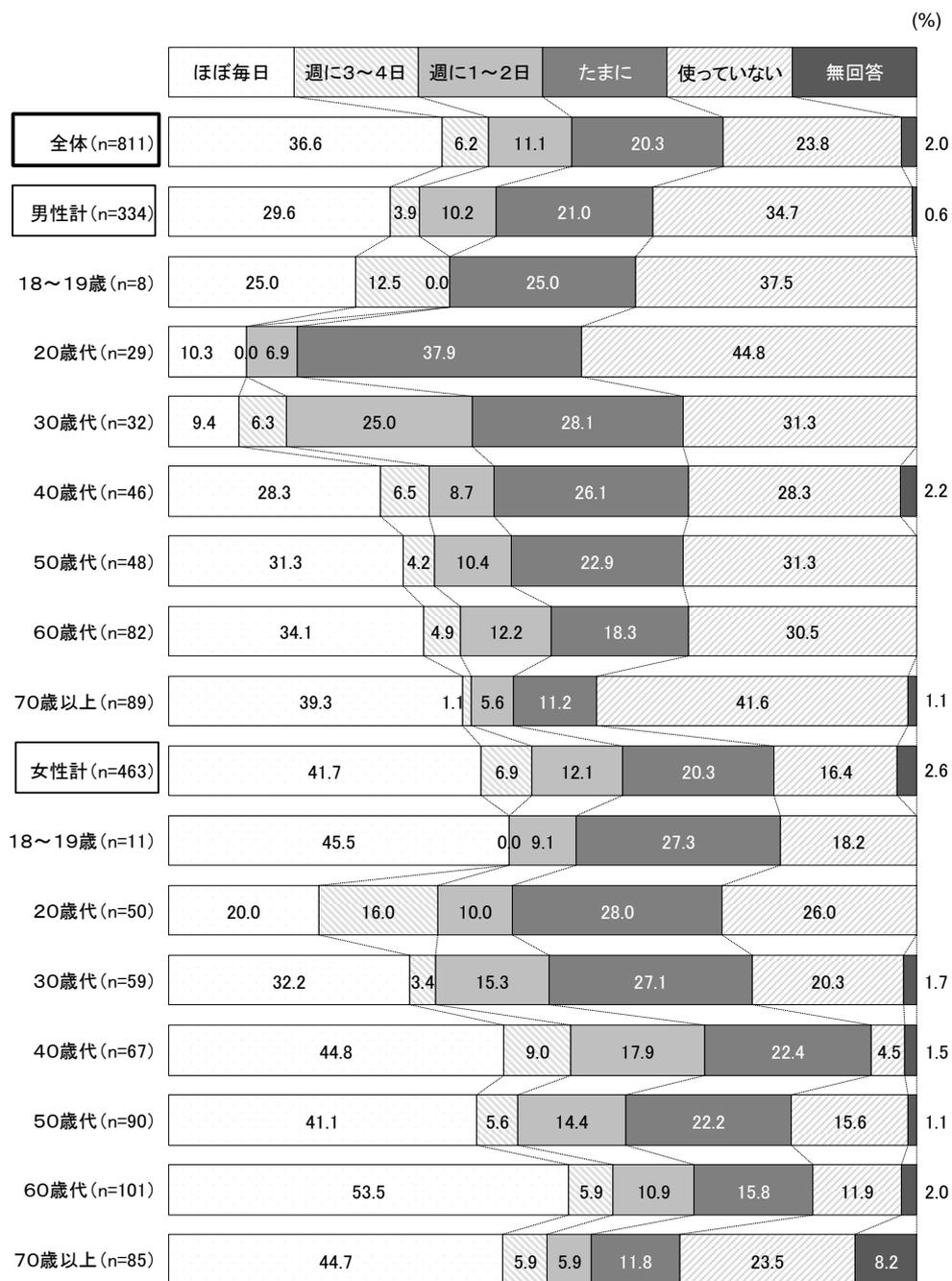
問 64 あなたは精神的に不調になったとき、すぐに相談や治療を受けると思いますか。
(○は1つだけ)



1-10 歯と口の健康づくり

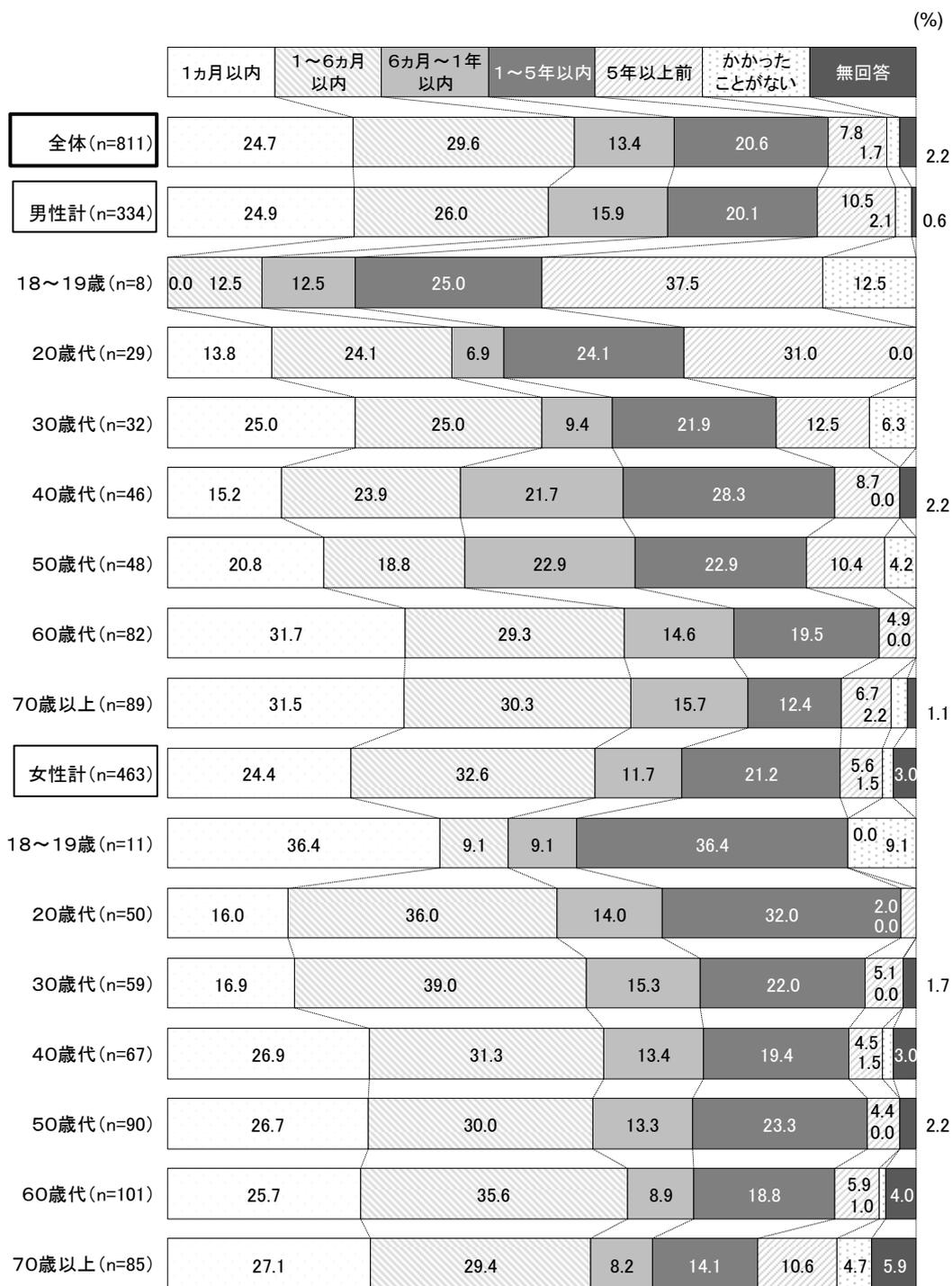
(1) デンタルフロスや歯間ブラシの使用頻度

問 65 あなたは、デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシを使用していますか。
 (○は1つだけ)



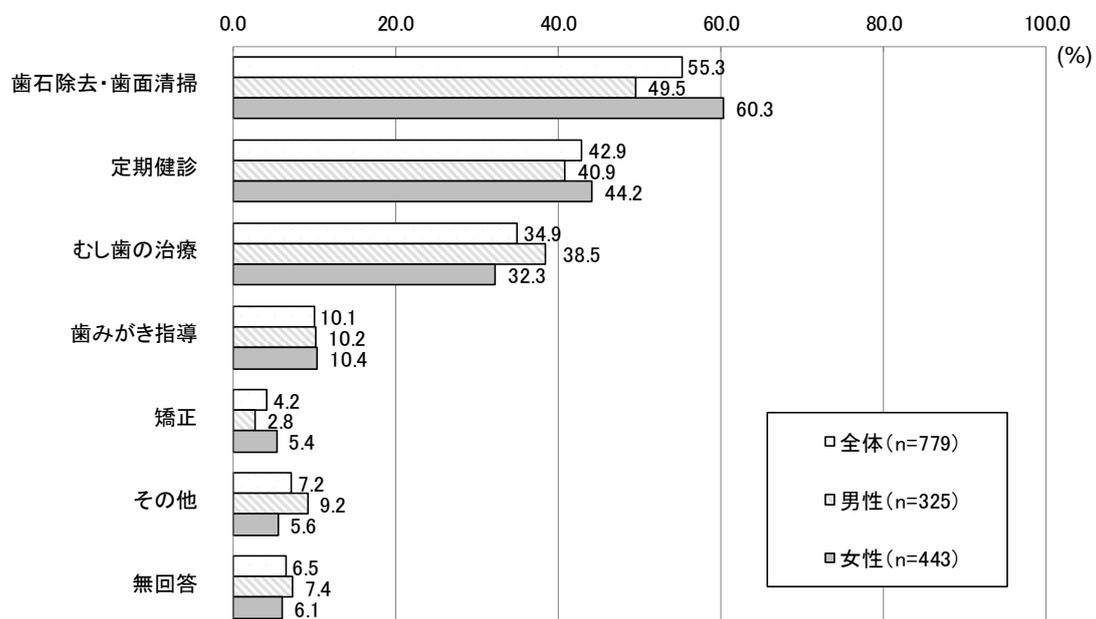
(2) 歯科医院受診状況

問 66 あなたは、最近「歯科医院」にかかれたのはいつですか。(○は1つだけ)



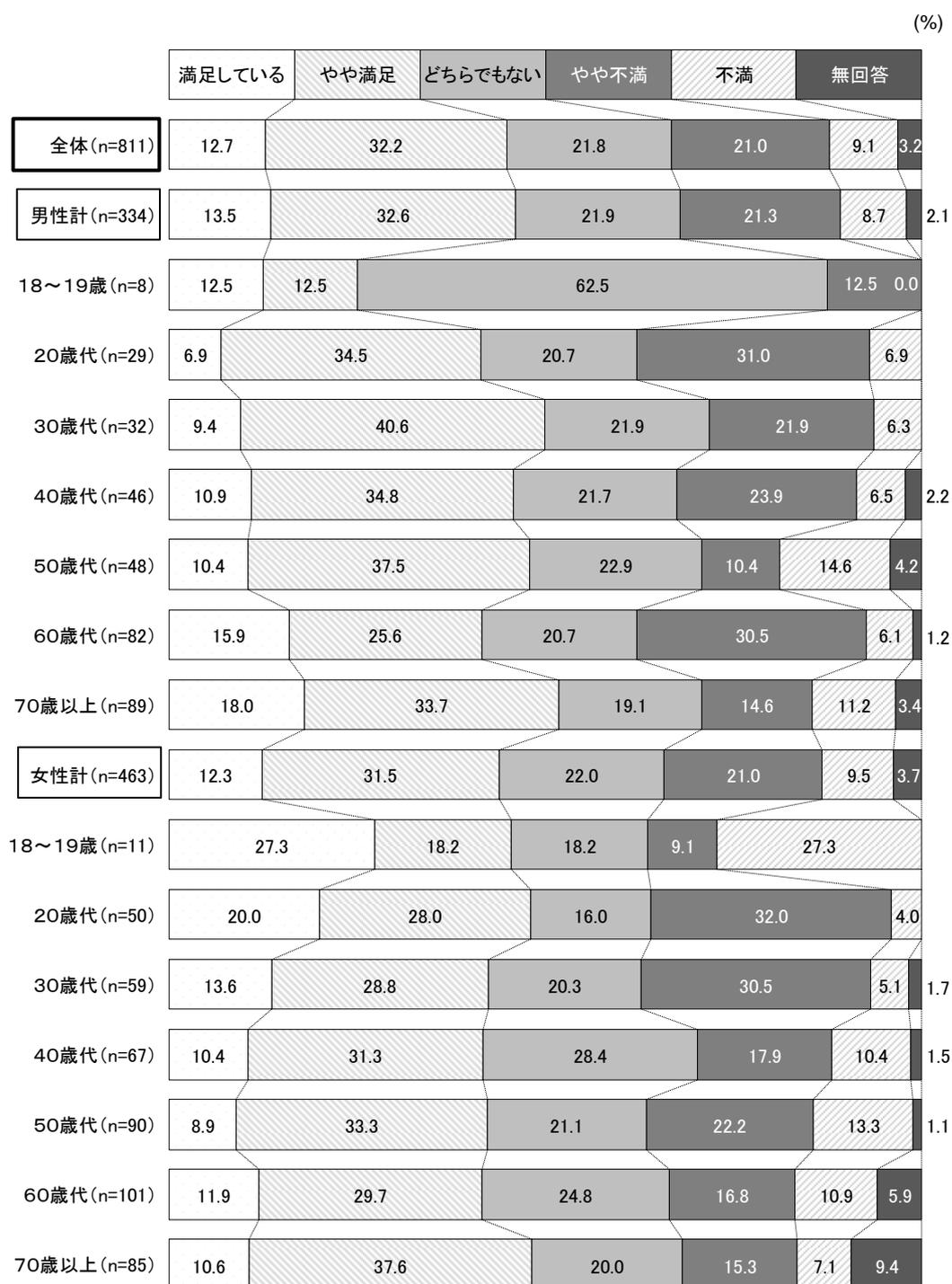
(3) 歯科医院での処置内容【回答対象：歯科医院にかかった人】

付問 66-1 その際にどのような処置を受けましたか。(〇はいくつでも)



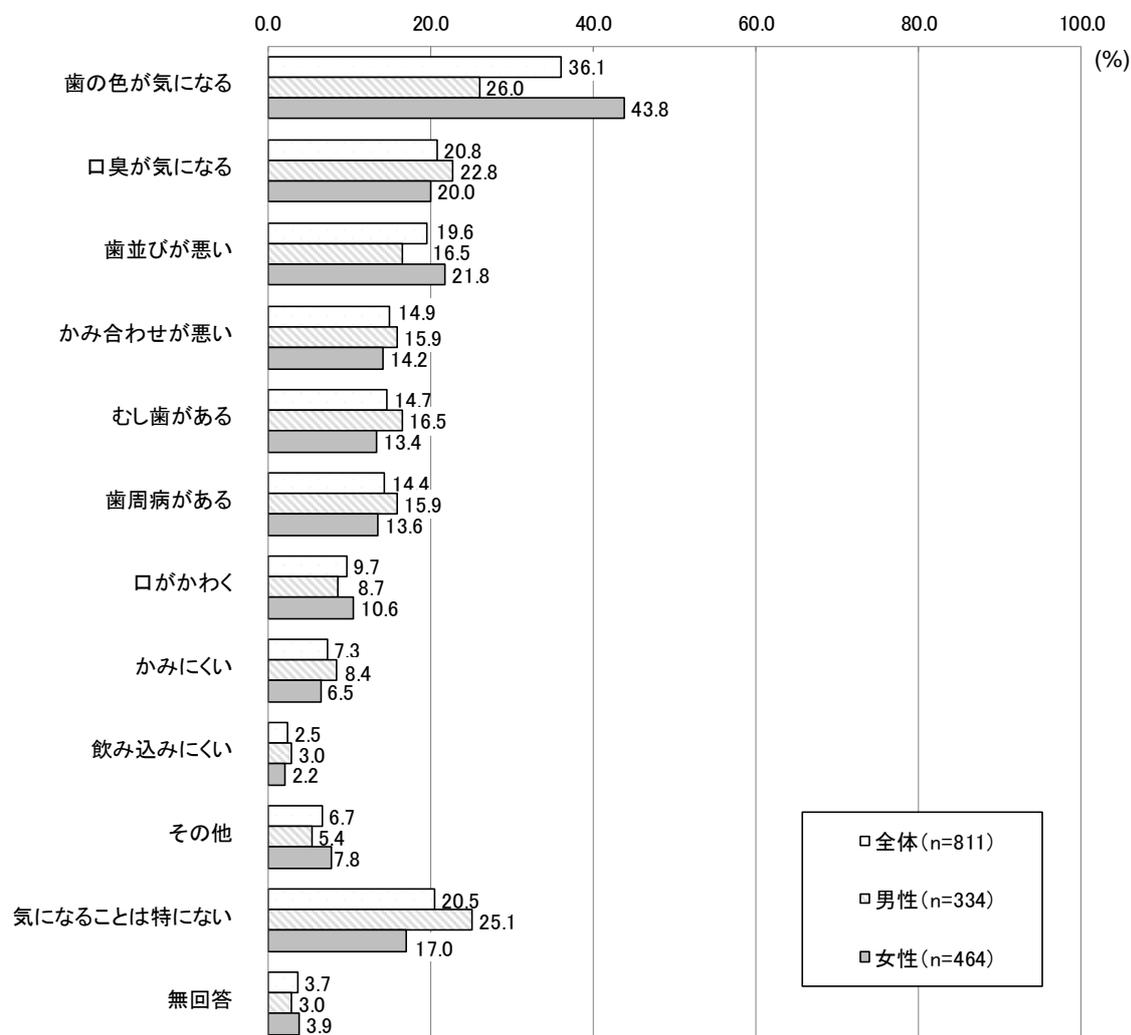
(4) 口腔内の状態の満足度

問 67 あなたは、現在のご自分の歯と口の状態について満足していますか。(○は1つだけ)



(5) 歯と口の健康について気になること

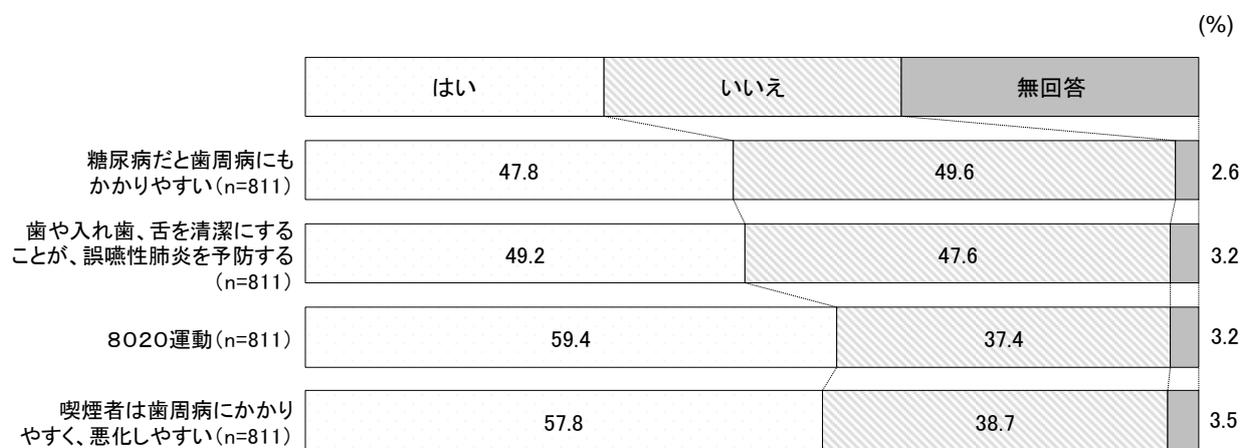
問 68 歯周病等、歯と口の健康について気になることはありますか。(〇はいくつでも)



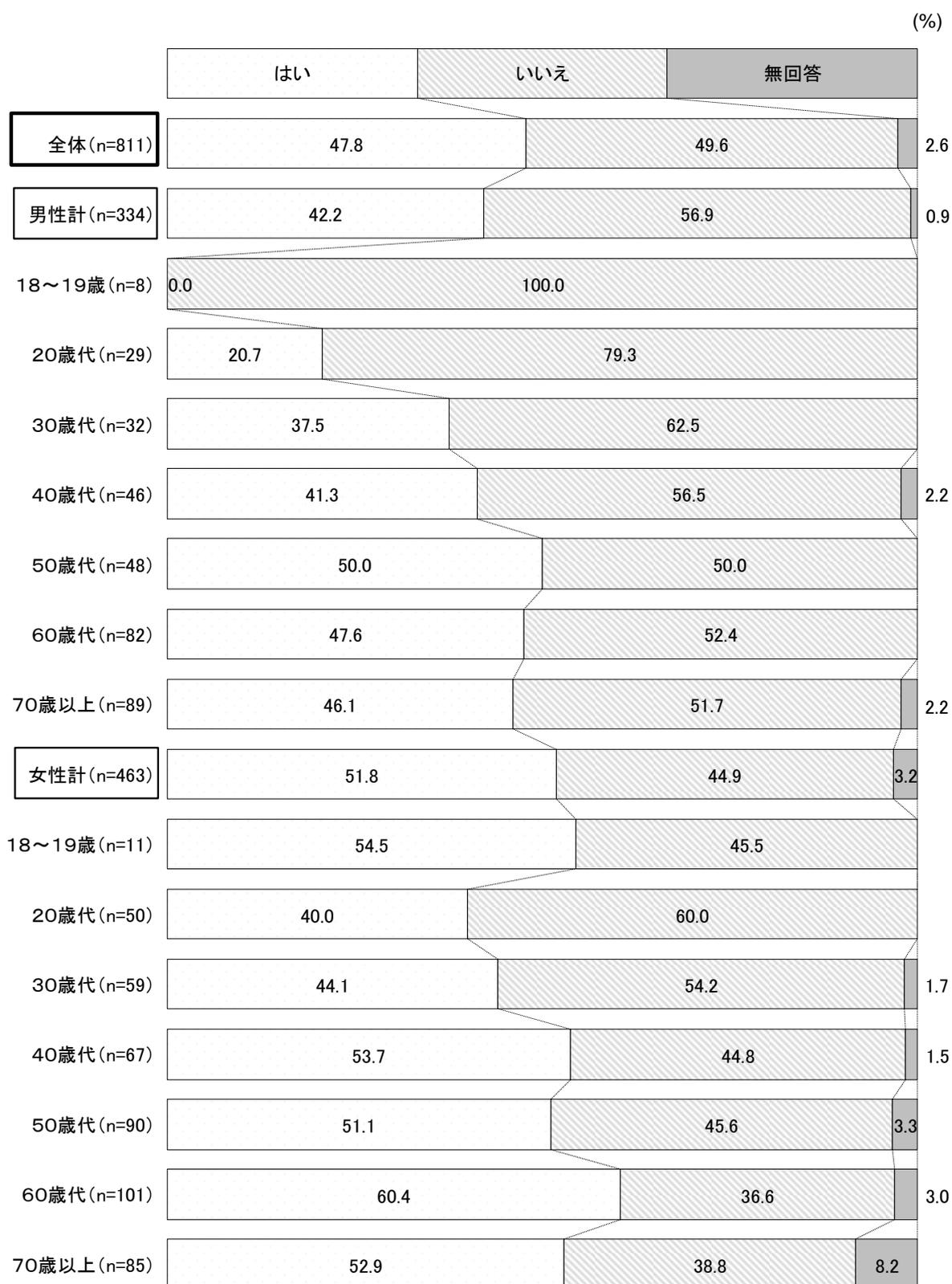
		n=(人)	歯の色が気になる	口臭が気になる	歯並びが悪い	かみ合わせが悪い	むし歯がある	歯周病がある	口がかわく	かみにくい	飲み込みにくい	その他	気になることは特にない	無回答
男	18~19歳	8	25.0	12.5	12.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	37.5	12.5
	20歳代	29	41.4	27.6	31.0	13.8	20.7	10.3	6.9	3.4	0.0	10.3	10.3	0.0
	30歳代	32	28.1	25.0	40.6	21.9	12.5	6.3	6.3	0.0	3.1	6.3	6.3	0.0
	40歳代	46	32.6	34.8	23.9	13.0	10.9	17.4	4.3	2.2	4.3	6.5	19.6	2.2
	50歳代	48	25.0	25.0	10.4	18.8	27.1	14.6	8.3	4.2	2.1	6.3	33.3	0.0
	60歳代	82	24.4	22.0	11.0	14.6	15.9	23.2	7.3	12.2	3.7	3.7	25.6	2.4
	70歳以上	89	19.1	14.6	7.9	16.9	15.7	15.7	14.6	15.7	3.4	4.5	33.7	6.7
女	18~19歳	11	36.4	0.0	45.5	9.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.1	27.3	0.0
	20歳代	50	58.0	20.0	22.0	14.0	12.0	6.0	4.0	2.0	0.0	12.0	18.0	0.0
	30歳代	59	54.2	30.5	32.2	13.6	22.0	10.2	11.9	1.7	0.0	5.1	6.8	1.7
	40歳代	67	58.2	23.9	22.4	11.9	11.9	6.0	7.5	4.5	0.0	10.4	13.4	3.0
	50歳代	90	45.6	23.3	23.3	15.6	17.8	18.9	7.8	6.7	1.1	8.9	15.6	1.1
	60歳代	101	39.6	12.9	23.8	14.9	8.9	19.8	15.8	7.9	4.0	5.9	20.8	4.0
	70歳以上	85	21.2	17.6	5.9	15.3	10.6	15.3	14.1	12.9	5.9	5.9	22.4	11.8

(6) 歯や口の健康に関する知識

問 69 あなたは、歯や口の健康に関する次のことを知っていますか。(○はそれぞれ1つだけ)

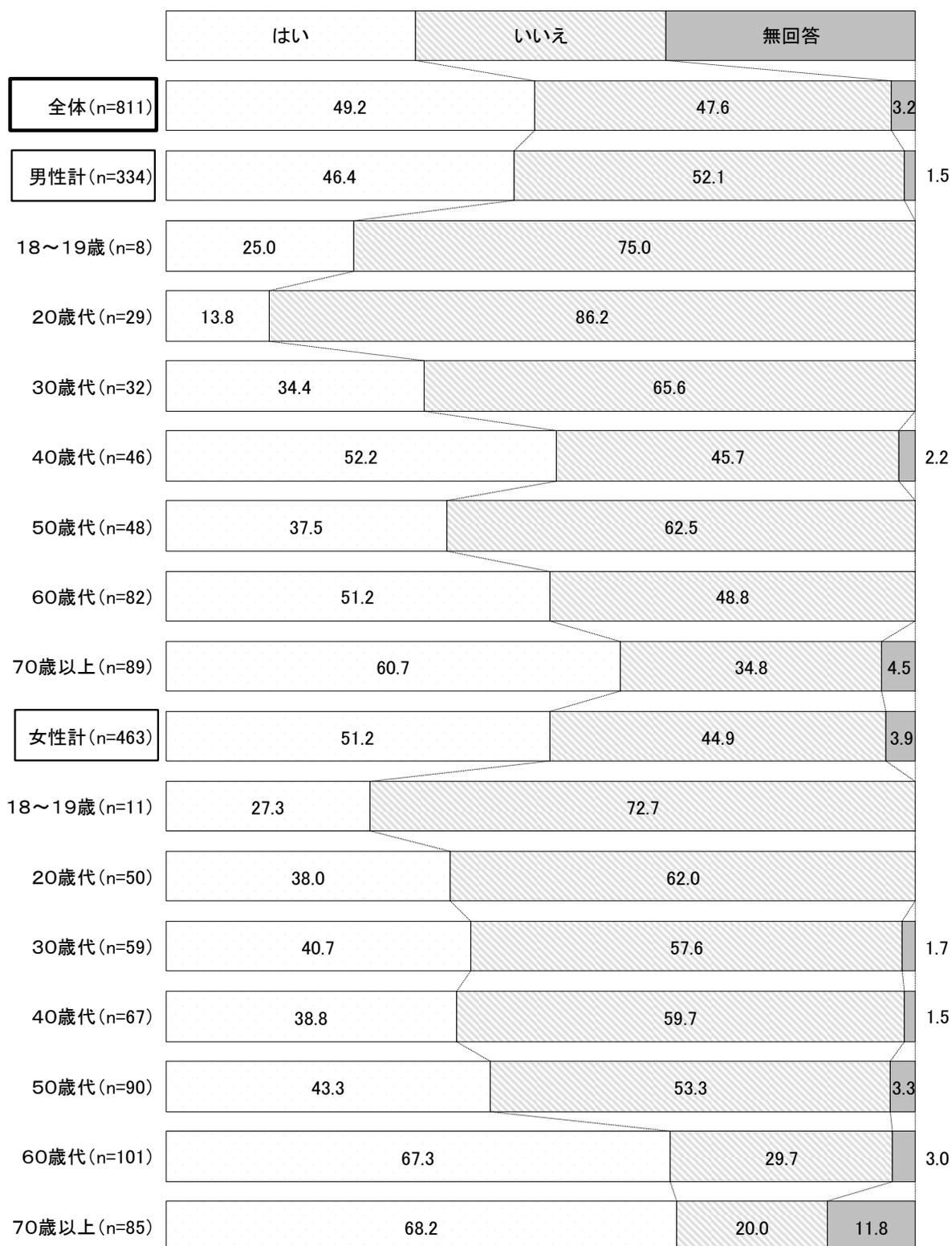


ア 糖尿病だと歯周病にもかかりやすい



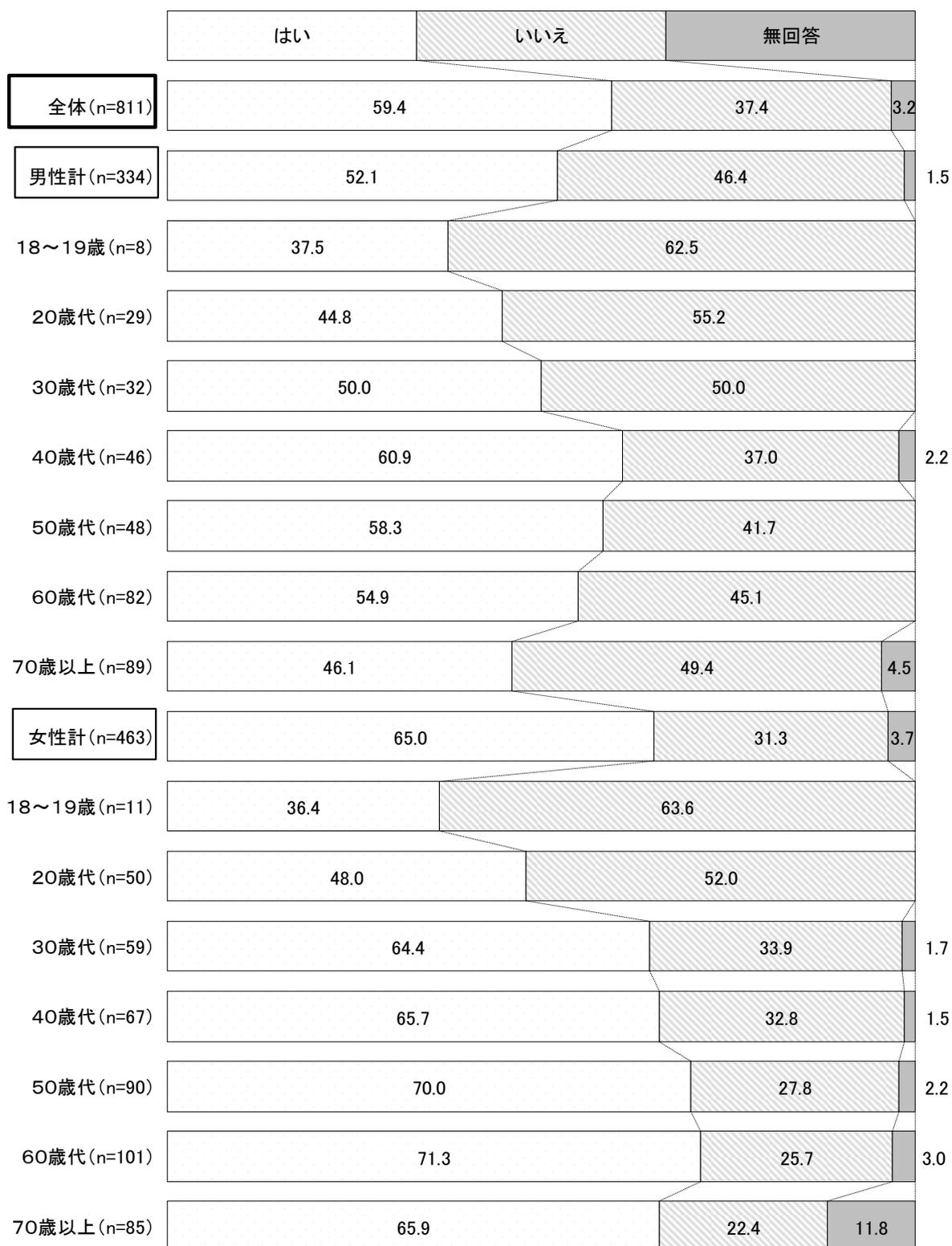
イ 歯や入れ歯、舌を清潔にすることが、誤嚥性肺炎を予防する

(%)



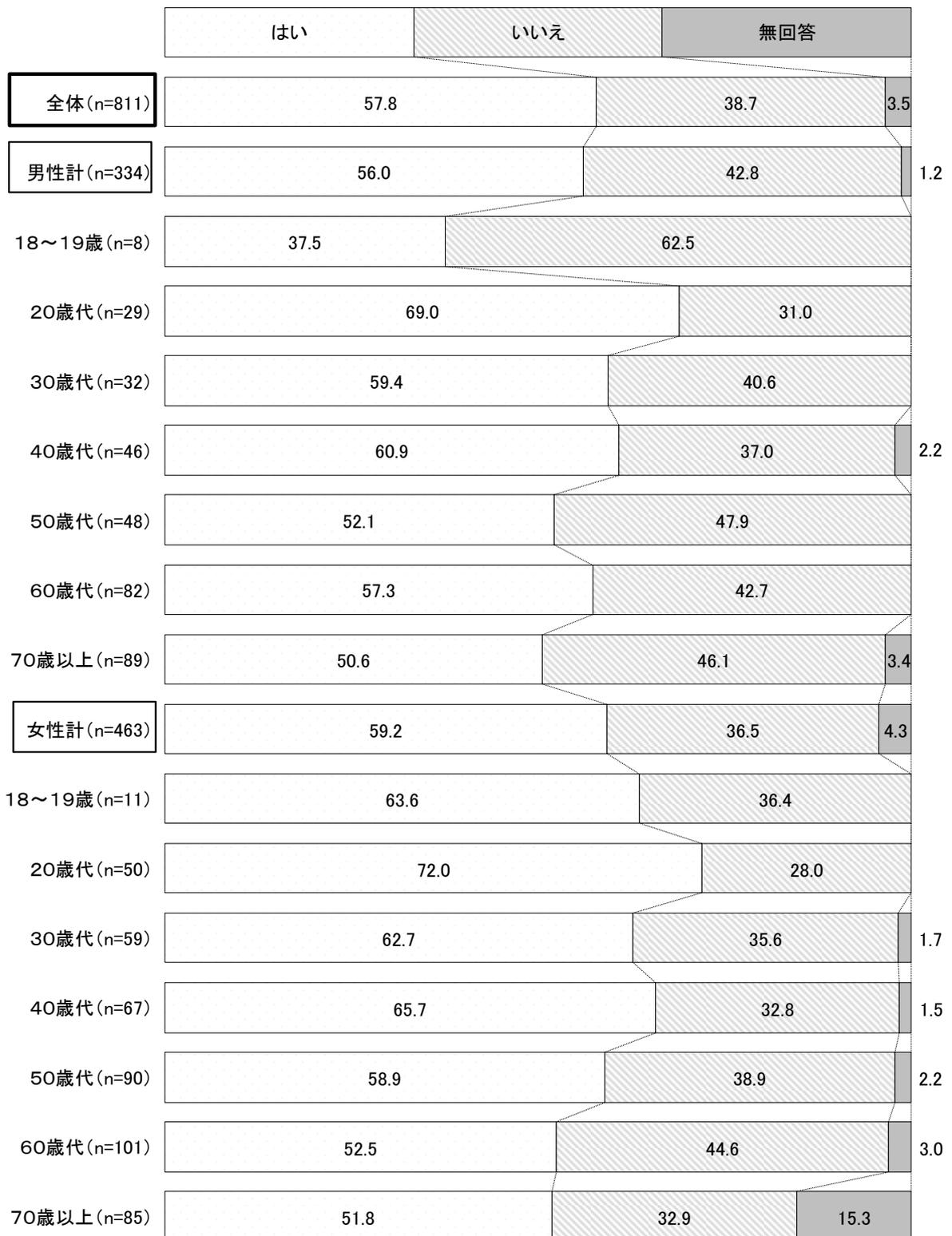
ウ 8020運動の認知度

(%)



エ 喫煙者は歯周病にかかりやすく、悪化しやすい

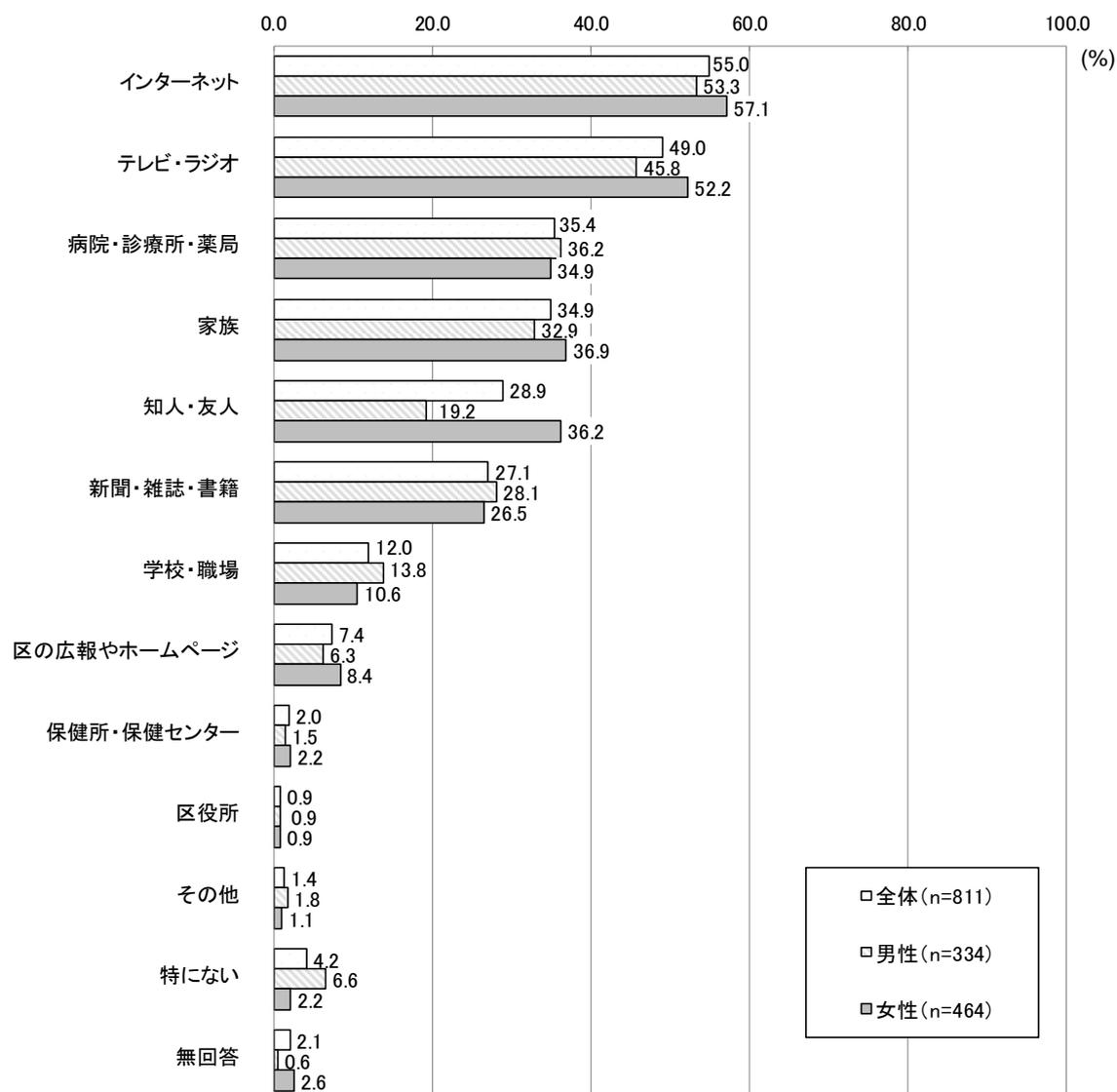
(%)



1-11 健康づくりの推進体制

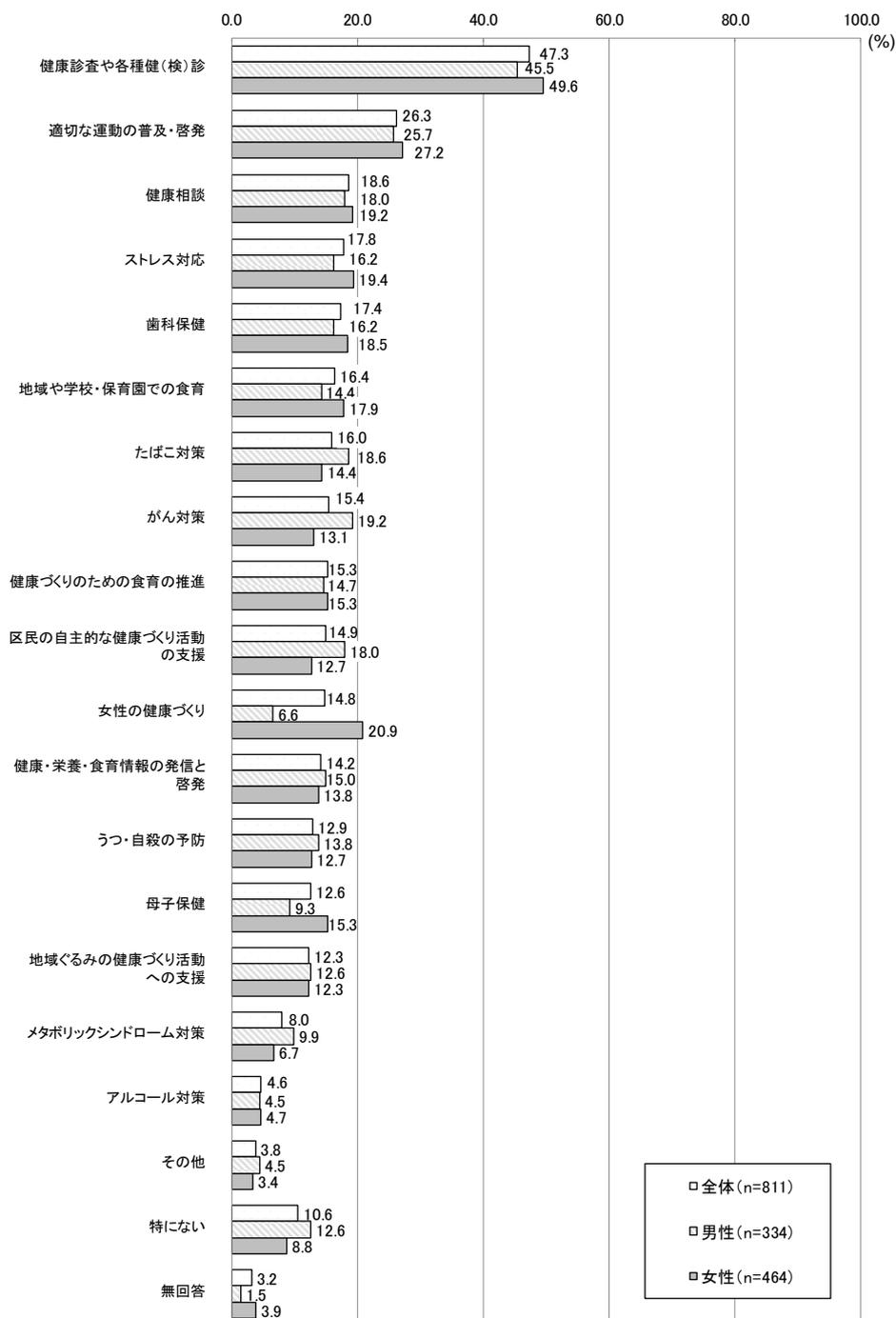
(1) 健康に関する情報源

問 70 あなたが、ふだん、健康に関する情報を聞いたり、相談をしたりするのは、どこ（だれ）ですか。（〇はいくつでも）



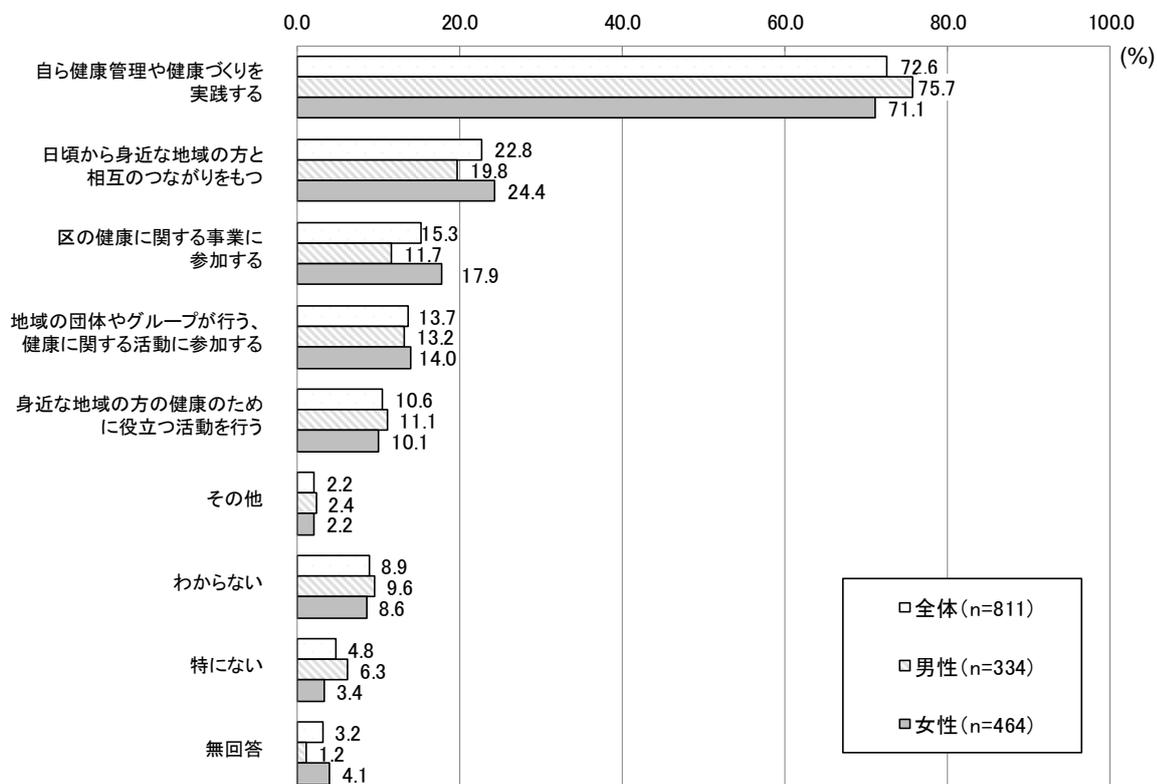
(2) 特に力を入れてほしい対策

問 71 「生涯をいきいきと暮らすために」の実現に向けて、あなたが区に、特に力を入れてほしい健康保健の分野の対策は何ですか。(〇はいくつでも)



(3) 区民自らの健康づくりの取組

問 72 健康づくりのために、区民は自らどのような取り組みに力を入れていくべきだと思いますか。(〇はいくつでも)



(4) 中央区の健康づくり事業等へのご意見

問 73 今後の区の健康づくり事業や計画へのご意見・ご提案などありましたら、自由に記入してください。

健康づくり事業・計画への意見（項目分類）	件数
健康診査・がん検診等	18
健康事業・イベント	21
健康や食に関する情報・相談	25
運動に関する施設・環境	20
喫煙マナー	20
食育	5
その他	21
調査・回答方法への意見	24

※自由意見については、集計中のため、現時点では記載を割愛させていただきます。

子ども票 調査結果

※成人年齢の引き下げに伴い、調査対象ならびに当資料の集計対象は17歳以下の子ども（保護者が回答）となっています。

I. お子さんについての質問

2-I-1 基本属性

(1) 性別・年齢

問1 あて名のお子さんの性別・年齢（令和4年6月1日現在）をお答えください。
 （○は1つだけ、数字を記入）



	n= (人)	年齢 (%)				
		0-4歳	5-9歳	10-14歳	15-17歳	無回答
全体	442	20.8	22.2	35.5	20.8	0.7
男性	215	22.3	23.3	33.5	20.9	0.0
女性	225	19.6	21.3	37.8	20.9	0.4

(2) 肥満およびやせの状況

問2 あて名のお子さんの身長と体重を記入してください。(数字を記入)

ア 3～5歳児

	やせ (-15.0%未満)	普通(-15.0%以上 ~15.0%未満)	肥満(15.0%以上)	無回答	(%)
全体(n=47)	6.4	87.2	4.3	2.1	
男性 計(n=23)	8.7	87.0	0.0	4.3	
女性 計(n=24)	4.2	87.5	8.3		

※肥満およびやせの算出は以下の通り

厚生労働省「肥満並びにやせに該当する者の割合の評価方法」に示された幼児身長体重曲線を用いた評価方法

算出方法：肥満度 = (実測体重 (kg) - 標準体重 (kg) ※) ÷ 標準体重 (kg) × 100 (%)

肥満度は6区分で示されるが、ここでは3区分にまとめて表記

やせ	ふつう	肥満
-15%未満	-15%以上 15%未満	15%以上

※平成22年乳幼児身体発育調査の結果に基づく身長別標準体重の算出式

男児：標準体重 (kg) = $0.002226 \times (\text{身長 (cm)})^2 - 0.1471 \times \text{身長 (cm)} + 7.8033$

女児：標準体重 (kg) = $0.002091 \times (\text{身長 (cm)})^2 - 0.1139 \times \text{身長 (cm)} + 5.7453$

イ 6～14 歳児

(%)

	やせ (-20.0%未満)	普通(-20.0%以上 ~20.0%未満)	肥満(20.0%以上)	無回答
全体(n=238)	2.9	84.9	7.6	4.6
男性 計(n=114)	0.9	86.0	8.8	4.4
未就学児(n=5)	0.0	80.0	20.0	
小学生(n=54)	0.0	83.3	11.1	5.6
中学生(n=55)	1.8	89.1	5.5	3.6
女性 計(n=124)	4.8	83.9	6.5	4.8
未就学児(n=1)	0.0	100.0	0.0	
小学生(n=63)	6.3	84.1	4.8	4.8
中学生(n=60)	3.3	83.3	8.3	5.0

※肥満およびやせの算出は以下の通り

厚生労働省「肥満並びにやせに該当する者の割合の評価方法」に示された学校保健統計調査方式を用いた評価方法

算出方法：肥満度 = (実測体重 (kg) - 身長別標準体重 (kg) ※) ÷ 身長別標準体重 (kg) × 100 (%)
 肥満度は6区分で示されるが、ここでは3区分にまとめて表記

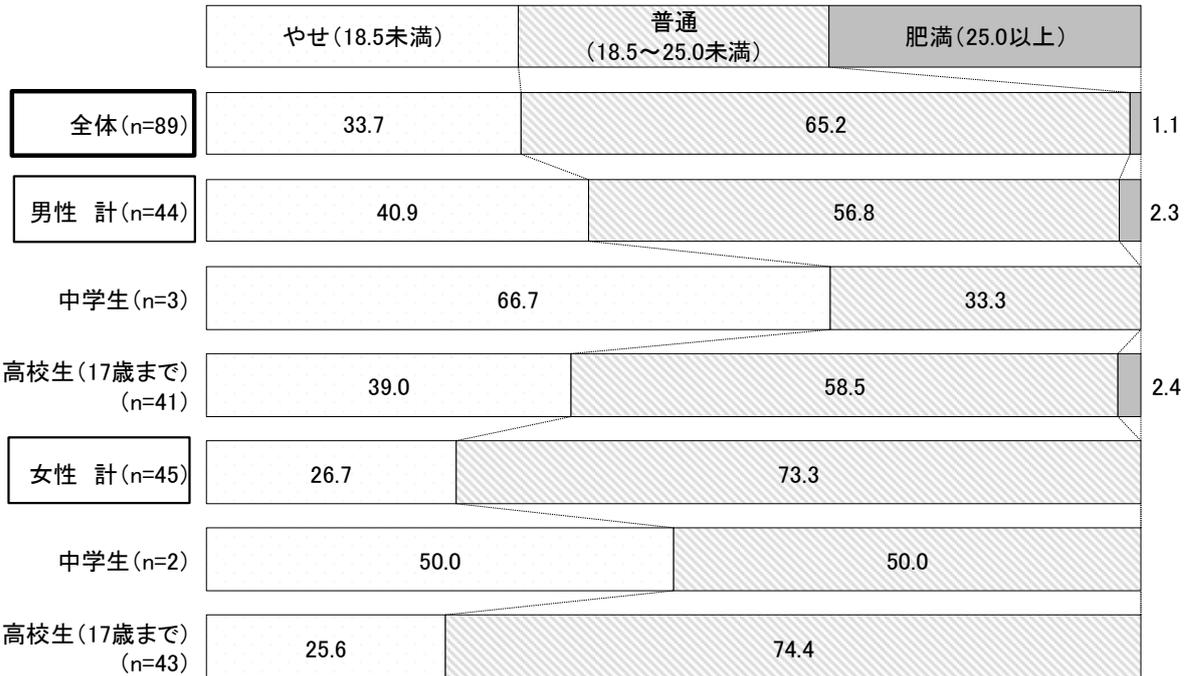
やせ	普通	肥満
-20%未満	-20%以上 20%未満	20%以上

※身長別標準体重の算出方法
 身長別標準体重 (kg) = a × 実測身長 (cm) - b

年齢	係数	男性		女性	
		a	b	a	b
6 歳		0.461	32.382	0.458	32.079
7 歳		0.513	38.878	0.508	38.367
8 歳		0.592	48.804	0.561	45.006
9 歳		0.687	61.390	0.652	56.992
10 歳		0.752	70.461	0.730	68.091
11 歳		0.782	75.106	0.803	78.846
12 歳		0.783	75.642	0.796	76.934
13 歳		0.815	81.348	0.655	54.234
14 歳		0.832	83.695	0.594	43.264

ウ 15 歳以上

(%)



※肥満およびやせの算出は以下の通り

BMI による肥満の判定
 算出方法：BMI = 体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m))
 男女とも、BMI = 22 が標準体重とされる
 肥満度は6区分で示されるが、ここでは3区分にまとめて表記

判定基準	やせ	普通	肥満
BMI	18.5 未満	18.5 以上 25.0 未満	25.0 以上

肥満度分類 (日本肥満学会 (肥満症診療ガイドライン 2016) による肥満の判定基準)

BMI (kg/m ²)	判定	WHO 基準
< 18.5	低体重	Underweight
18.5 ≤ ~ < 25	普通体重	Normal range
25 ≤ ~ < 30	肥満 (1度)	Pre-obese
30 ≤ ~ < 35	肥満 (2度)	Obese class I
35 ≤ ~ < 40	肥満 (3度)	Obese class II
40 ≤	肥満 (4度)	Obese class III

(3) 就園・就学状況

問3 あて名のお子さんの就園・就学などの状況をお答えください。(○は1つだけ)

		(%)								
		保育園・ こども園	幼稚園	保育園・こ ども園また は幼稚園 以外の乳 幼児	小学校	中学校	高校	働いて いる	その他	無回答
n= (人)										
全 体	442	15.2	3.2	8.1	26.5	27.4	19.7	0.0	0.0	0.0
男 性	215	14.0	3.7	10.7	25.1	27.0	19.5	0.0	0.0	0.0
女 性	225	16.0	2.7	5.8	28.0	27.6	20.0	0.0	0.0	0.0

(4) 居住地区

問4 あて名のお子さんのお住まいの地区をお答えください。(○は1つだけ)

		(%)			
		京橋地域	日本橋地域	月島地域	無回答
全体(n=442)		21.0	27.1	51.8	

2-I-2 生活状況

(1) 起床時間

問5 あて名のお子さんのふだんの起床時間は何時ですか。(○は1つだけ)

(%)

	午前6時前	午前6時台	午前7時台	午前8時台	午前9時以降	無回答
全体(n=442)	11.5	43.2		39.1	2.5	3.4
男性 計(n=215)	11.6	41.4		40.5	2.8	3.3
女性 計(n=225)	11.6	44.9		37.8	2.2	3.6

(%)

		n=(人)	午前6時前	午前6時台	午前7時台	午前8時台	午前9時以降	無回答
男性	未就学児	61	8.2	39.3	42.6	6.6	0.0	3.3
	小学生	54	13.0	38.9	48.1	0.0	0.0	0.0
	中学生	58	12.1	44.8	37.9	0.0	0.0	5.2
	高校生(17歳まで)	42	14.3	42.9	31.0	4.8	2.4	4.8
女性	未就学児	55	7.3	36.4	43.6	9.1	0.0	3.6
	小学生	63	6.3	39.7	52.4	0.0	0.0	1.6
	中学生	62	19.4	45.2	30.6	0.0	0.0	4.8
	高校生(17歳まで)	45	13.3	62.2	20.0	0.0	0.0	4.4

(2) 就寝時間

問6 あて名のお子さんのふだんの就寝時間は何時ですか。(○は1つだけ)

(%)

	午後8時前	午後8時台	午後9時台	午後10時台	午後11時台	午前0時台	午前1時台	午前2時以降	無回答
全体(n=442)	2.7	8.1	23.3	27.1		22.2	10.6	2.0	3.6
男性 計(n=215)	3.7	8.8	23.3	27.0		20.0	11.6	1.9	3.7
女性 計(n=225)	1.8	7.6	23.6	27.1		24.0	9.8	2.2	3.6

(%)

		n=(人)	午後8時前	午後8時台	午後9時台	午後10時台	午後11時台	午前0時台	午前1時台	午前2時以降	無回答
男性	未就学児	61	13.1	24.6	39.3	16.4	3.3	0.0	0.0	0.0	3.3
	小学生	54	0.0	7.4	40.7	42.6	9.3	0.0	0.0	0.0	0.0
	中学生	58	0.0	0.0	5.2	36.2	36.2	17.2	0.0	0.0	5.2
	高校生(17歳まで)	42	0.0	0.0	2.4	9.5	35.7	35.7	9.5	0.0	7.1
女性	未就学児	55	5.5	20.0	47.3	20.0	1.8	1.8	0.0	0.0	3.6
	小学生	63	1.6	9.5	31.7	39.7	14.3	1.6	0.0	0.0	1.6
	中学生	62	0.0	0.0	11.3	30.6	41.9	9.7	1.6	0.0	4.8
	高校生(17歳まで)	45	0.0	0.0	0.0	13.3	40.0	31.1	8.9	2.2	4.4

2-I-3 食事

(1) 朝食の摂取状況

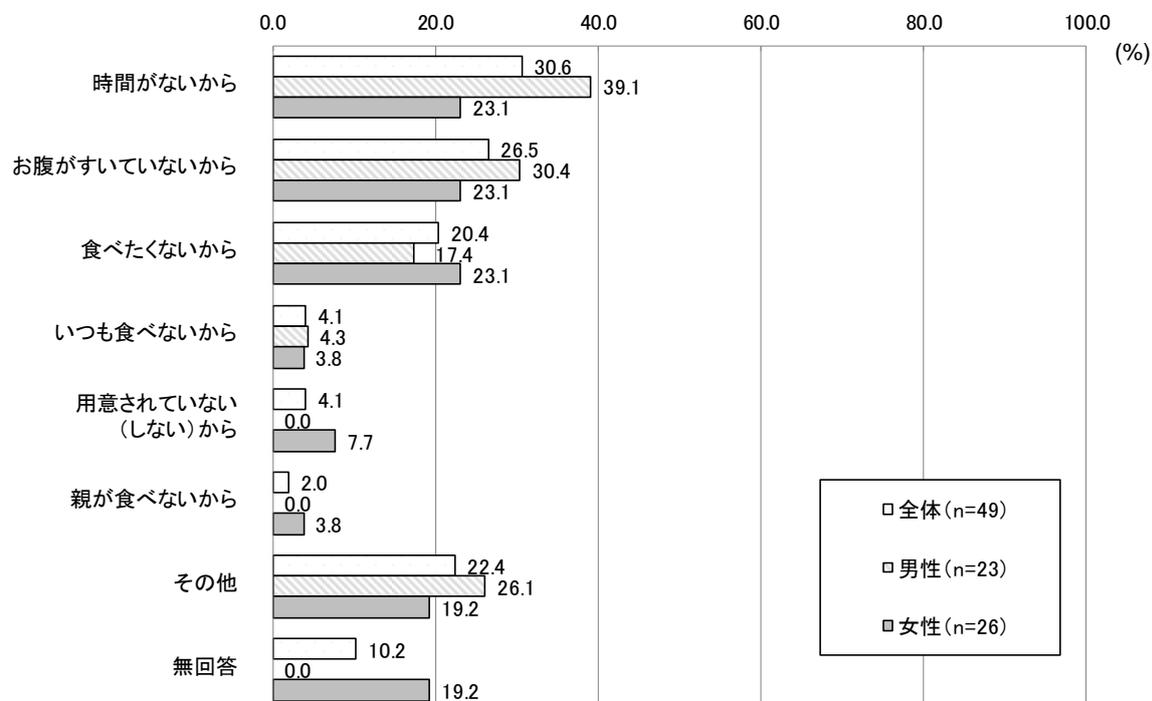
問7 あて名のお子さんは、朝食を食べていますか。(○は1つだけ)

(%)

	毎日食べる	週に4~5日食べる	週に2~3日食べる	ほとんど食べない	無回答
全体(n=442)	84.4	4.3	1.4	5.4	4.5
男性 計(n=215)	85.1	3.3	0.9	6.5	4.2
未就学児(n=61)	85.2	0.0	0.0	9.8	4.9
小学生(n=54)	92.6	7.4	0.0	0.0	0.0
中学生(n=58)	84.5	1.7	0.0	6.9	6.9
高校生(17歳まで) (n=42)	76.2	4.8	4.8	9.5	4.8
女性 計(n=225)	83.6	5.3	1.8	4.4	4.9
未就学児(n=55)	83.6	1.8	0.0	9.1	5.5
小学生(n=63)	92.1	1.6	1.6	0.0	4.8
中学生(n=62)	77.4	11.3	3.2	3.2	4.8
高校生(17歳まで) (n=45)	80.0	6.7	2.2	6.7	4.4

(2) 朝食欠食理由【回答対象：朝食欠食者（「毎日食べる」以外）】

付問7-1 あて名のお子さんが朝食を食べない理由は何ですか。(〇はいくつでも)



(3) 同居者と朝食・夕食を食べる頻度

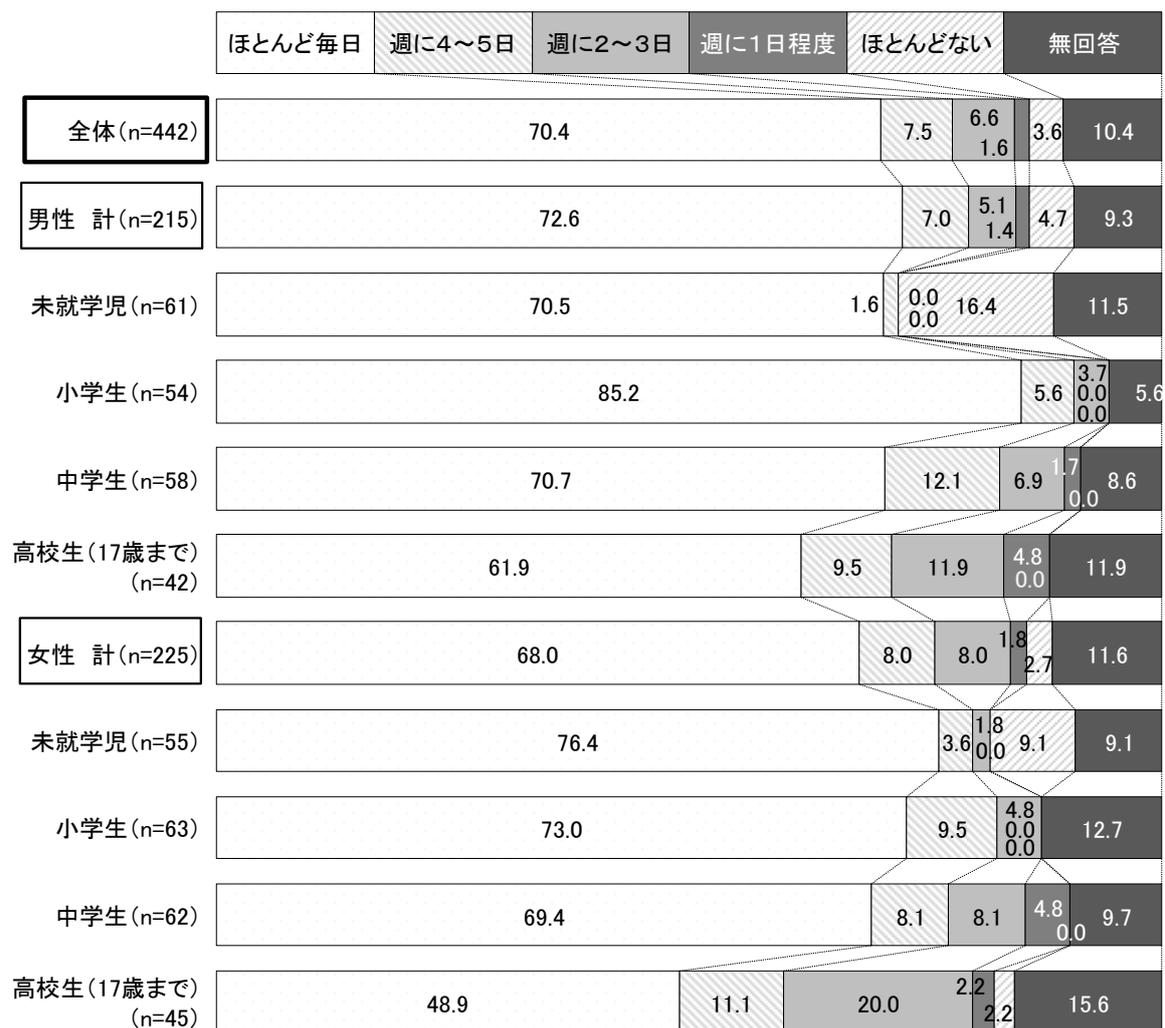
問8 あて名のお子さんが朝食・夕食を同居の方と一緒に食べることはどのくらいありますか。
(○はそれぞれ1つだけ)

ア 朝食を同居の人と一緒に食べる頻度



イ 夕食を同居人と一緒に食べる頻度

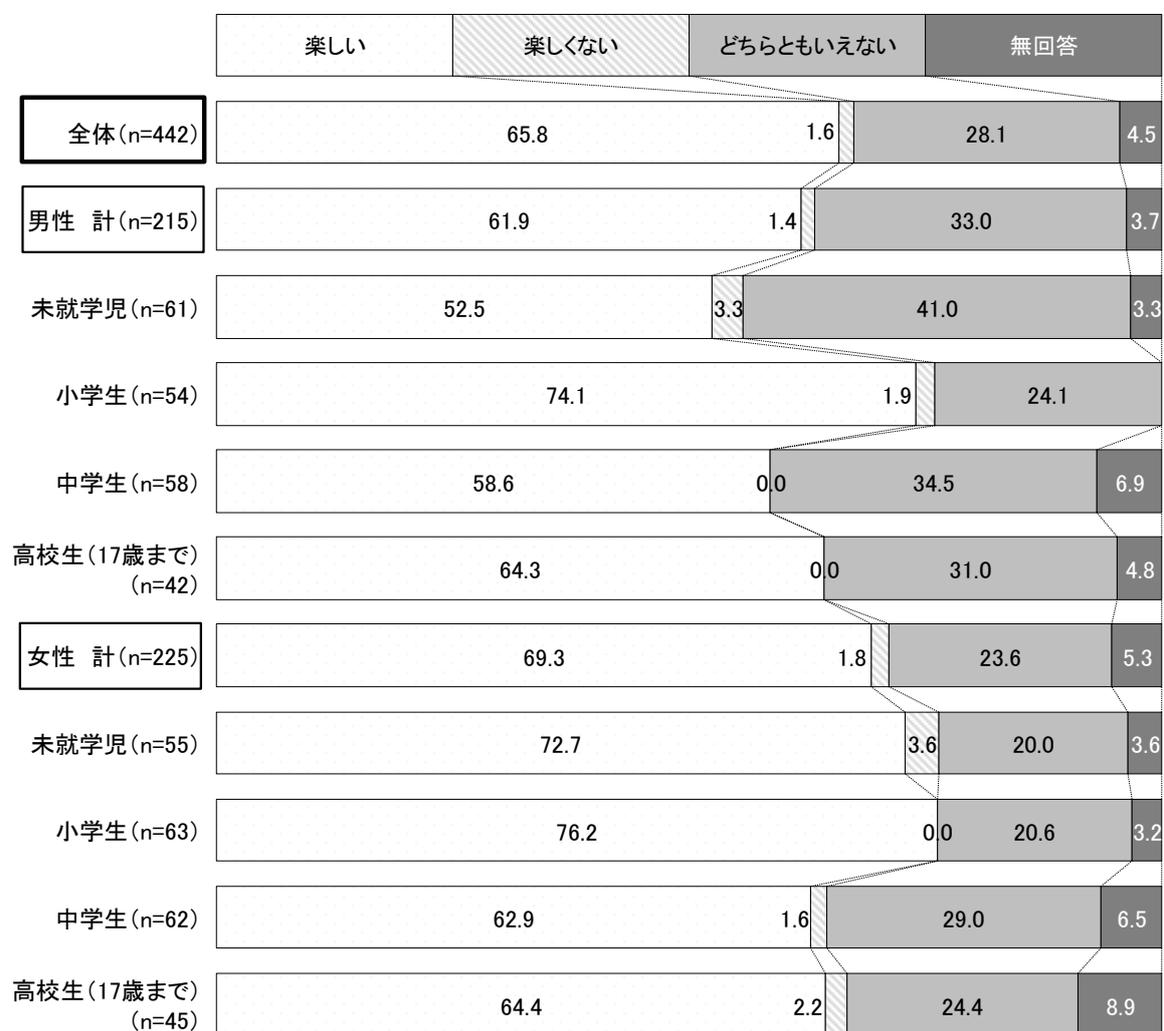
(%)



(4) 家庭での食事の楽しさ

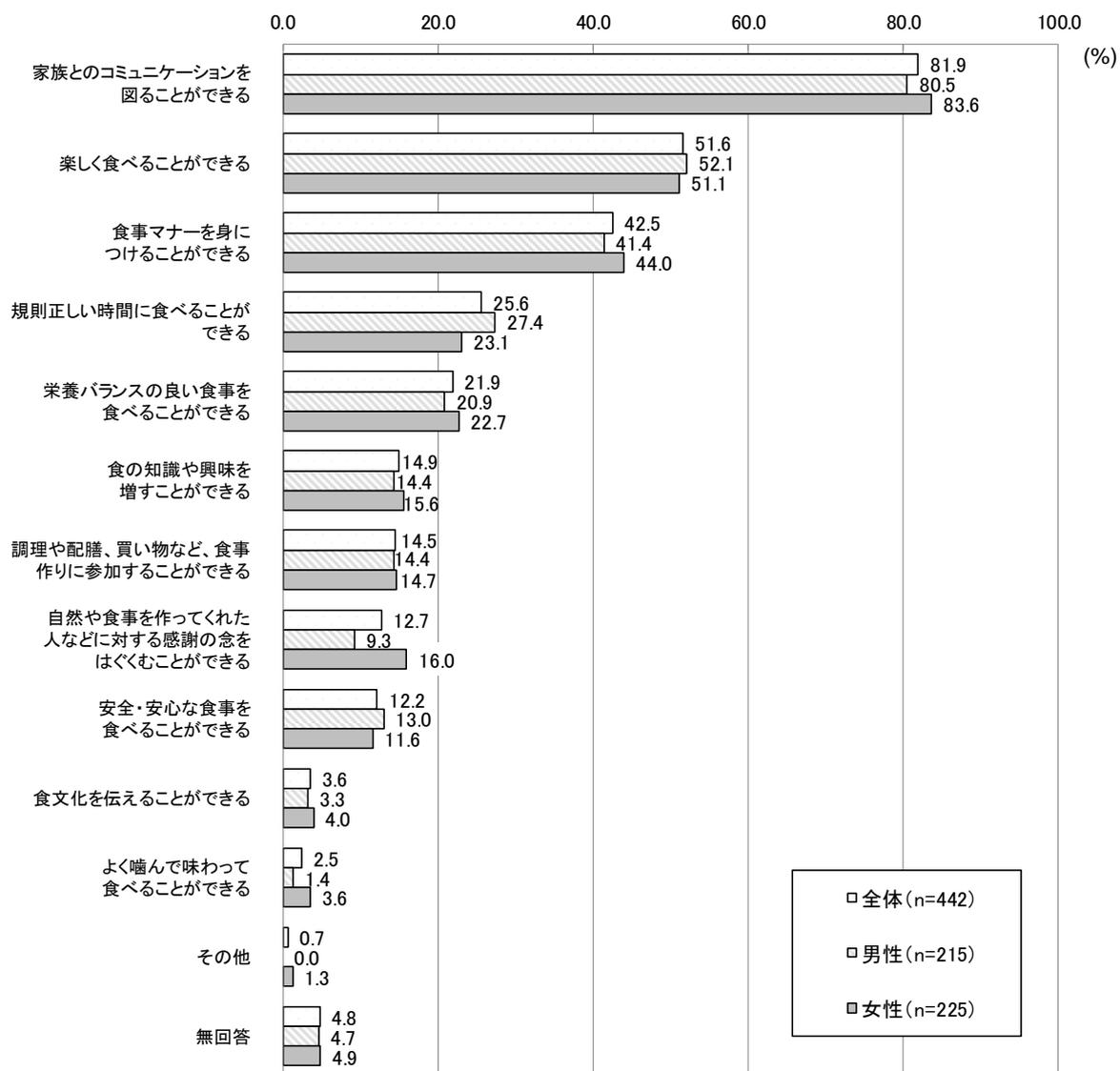
問9 あて名のお子さんは、家庭での食事を楽しいと感じていますか。(○は1つだけ)

(%)



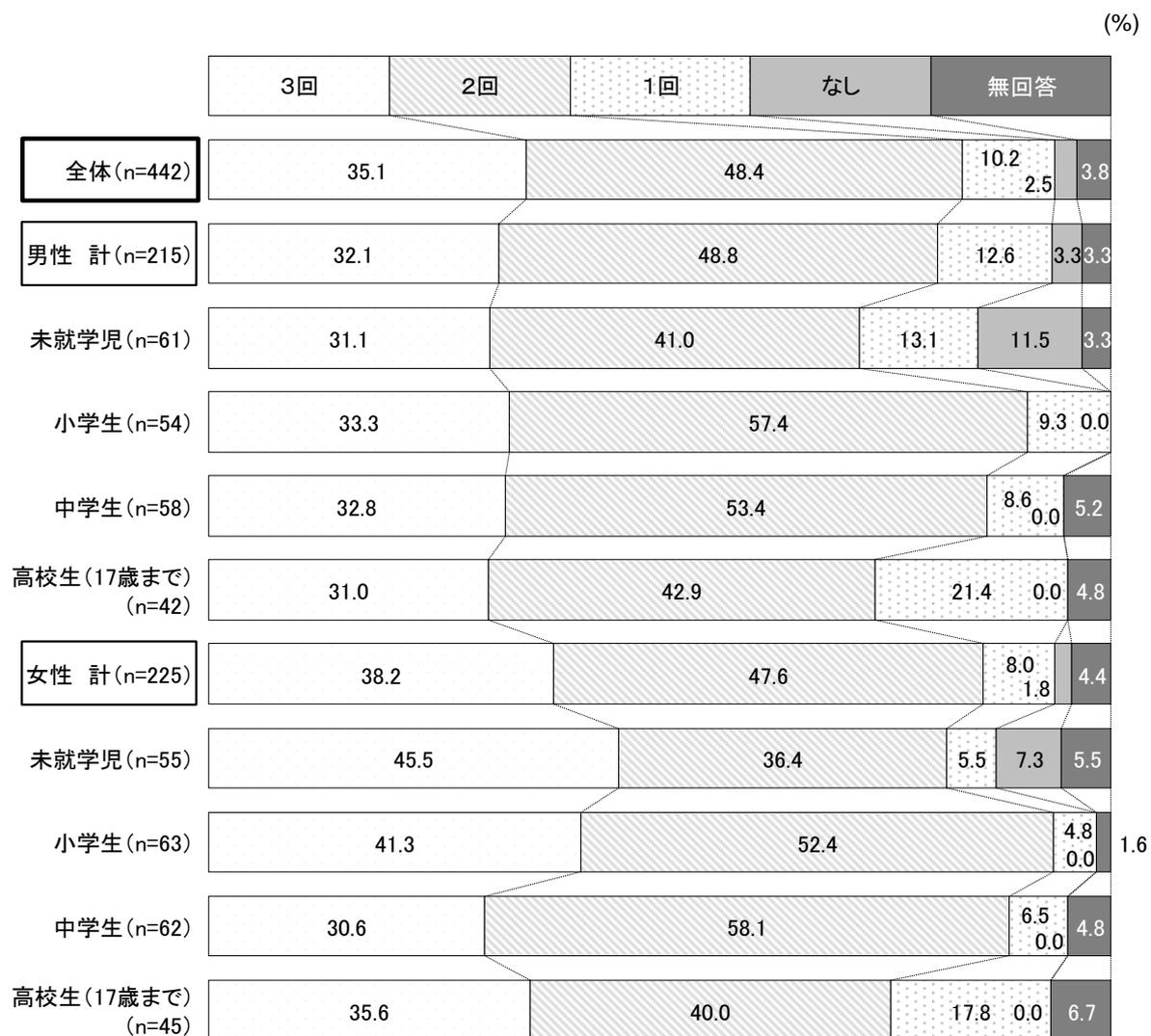
(5) 家族と一緒に食事をすることの利点

問 10 あて名のお子さんが食事を家族と一緒に食べることは、一人で食べるよりどのような良い点があると思いますか。(〇は3つまで)



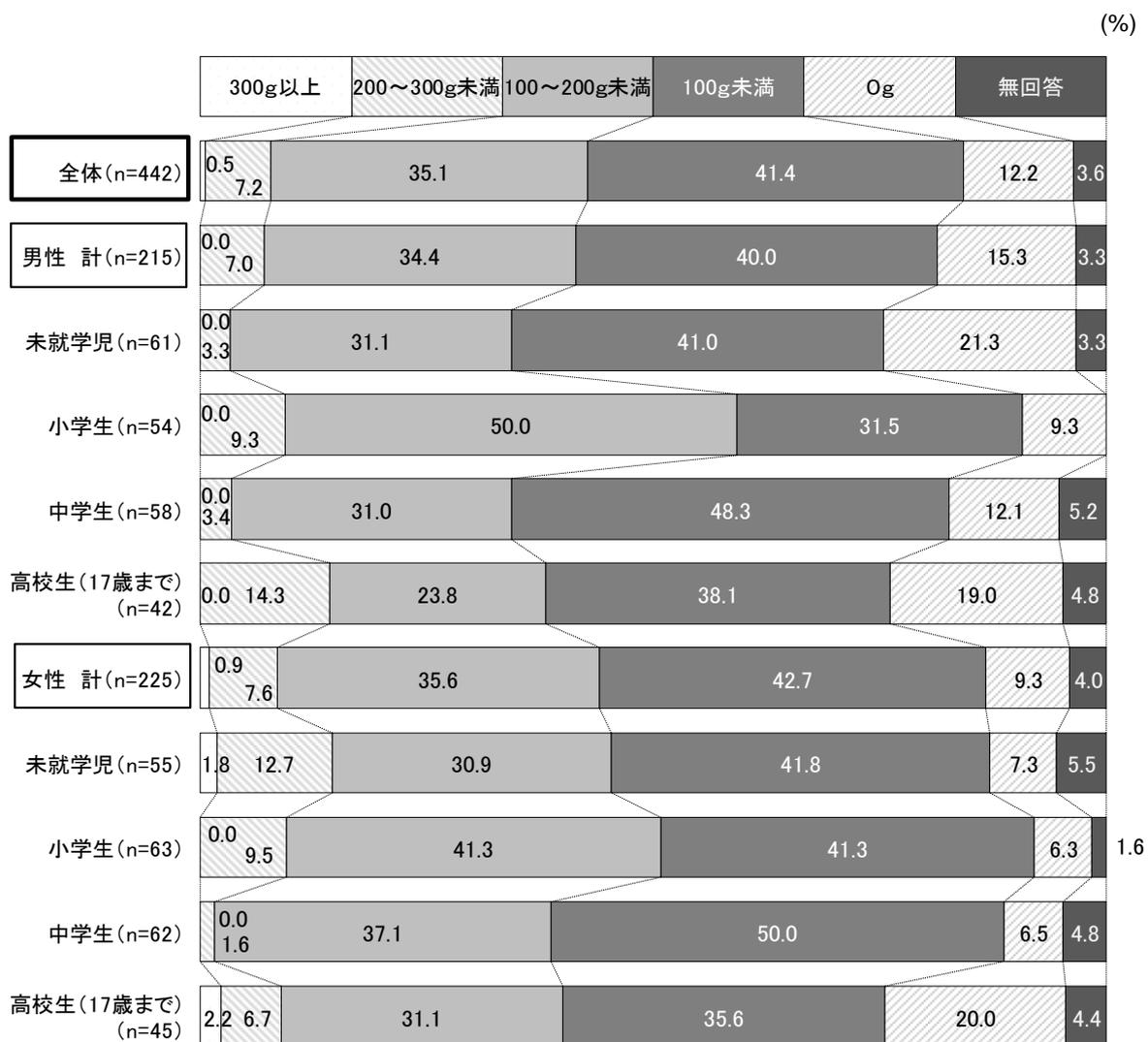
(6) 主食・主菜・副菜をそろえた食事の回数

問 11 あて名のお子さんは普段、主食（ごはん・パン・めんなど）、主菜（肉・魚・卵・豆など）、副菜（野菜・きのこ・海藻など）をそろえた食事を1日何回していますか。
 (○は1つだけ)



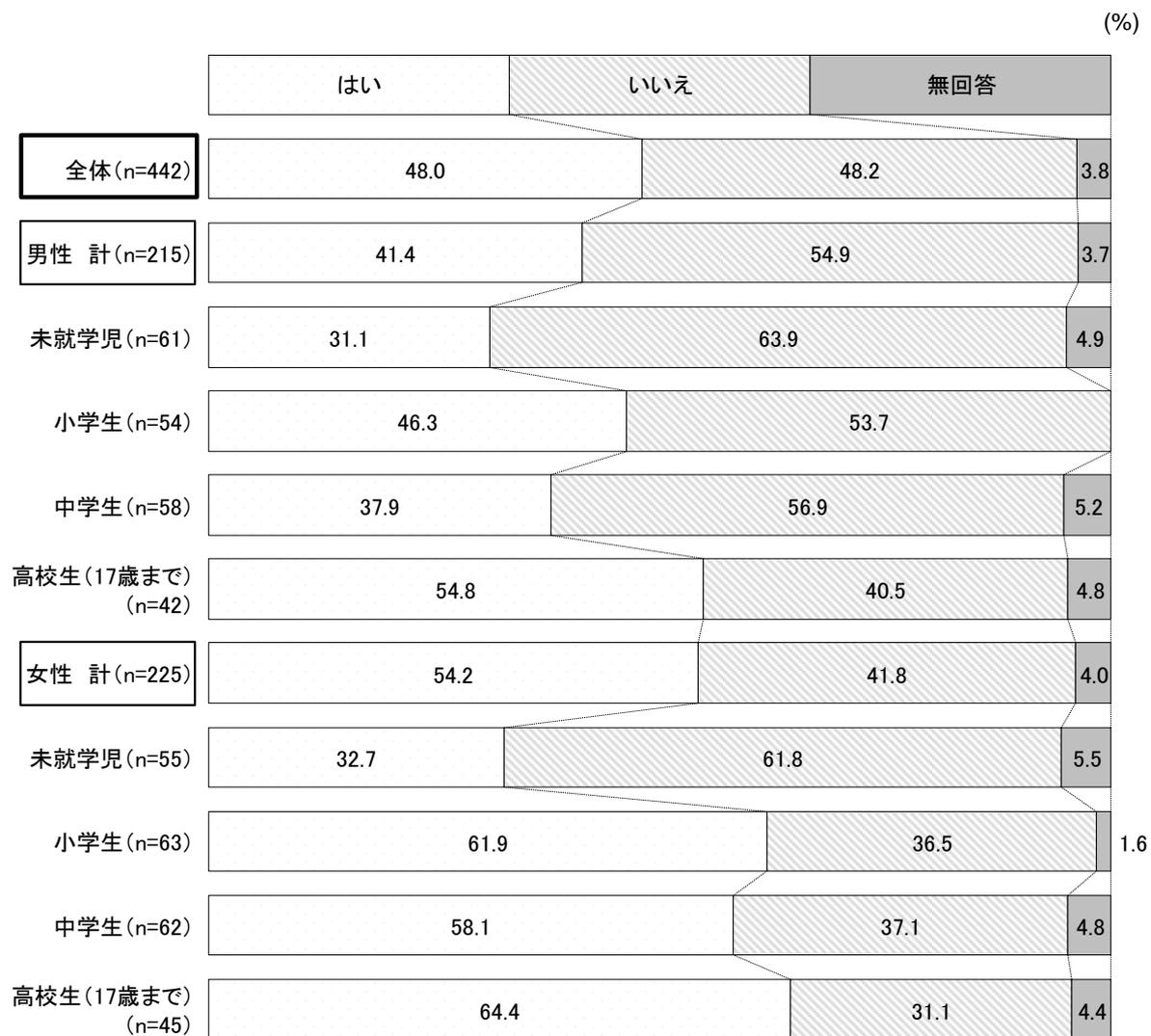
(7) 果物の1日の摂取状況【新規】

問 12 あて名のお子さんは、毎日果物をどのくらい食べていますか。(○は1つだけ)



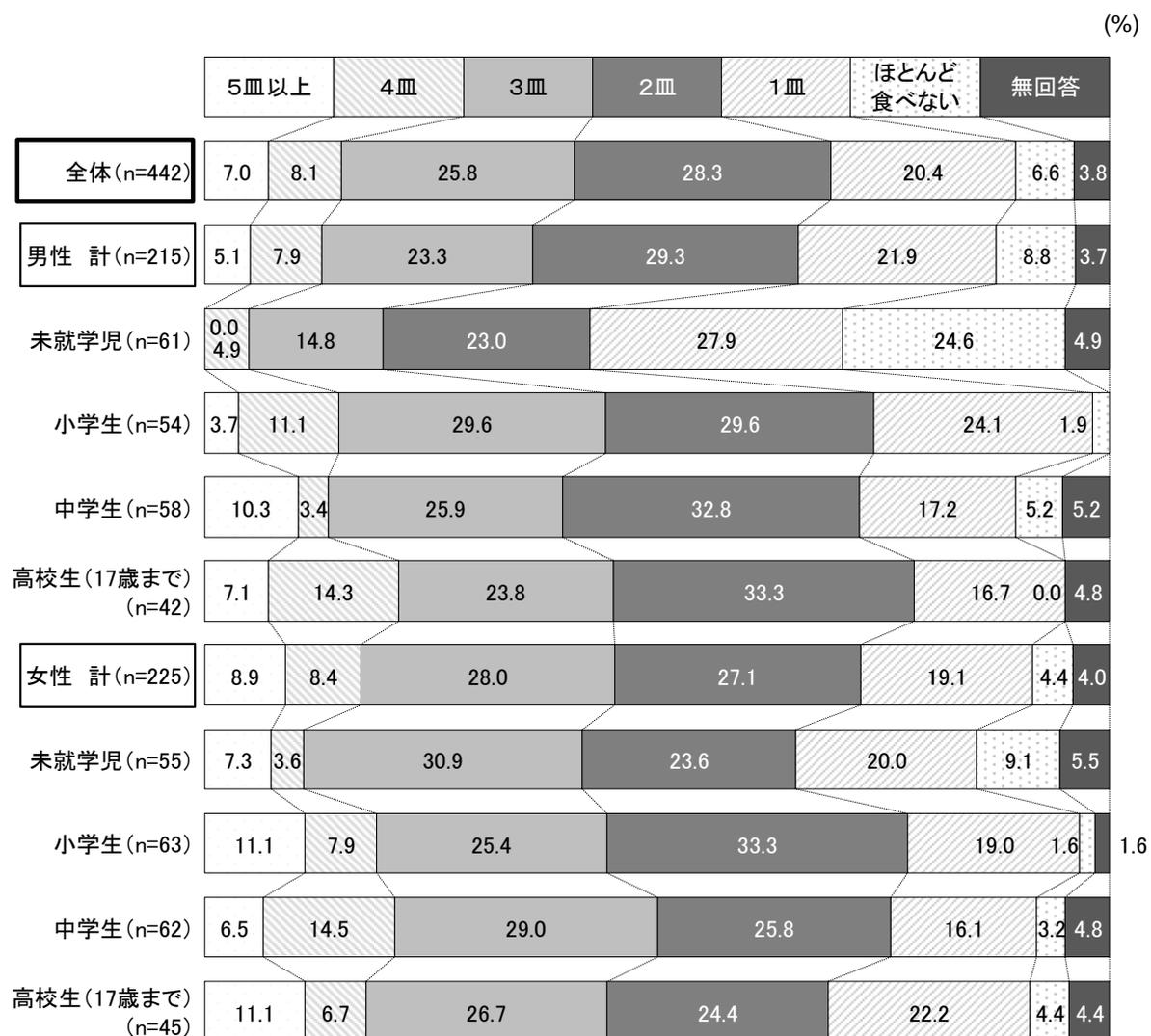
(8) 噛ミング 30 の実施状況

問 13 あて名のお子さんは普段の食生活において、よく噛んで（1口 30 回程度）味わって食べていますか。（○は1つだけ）



(9) 野菜の1日の摂取状況

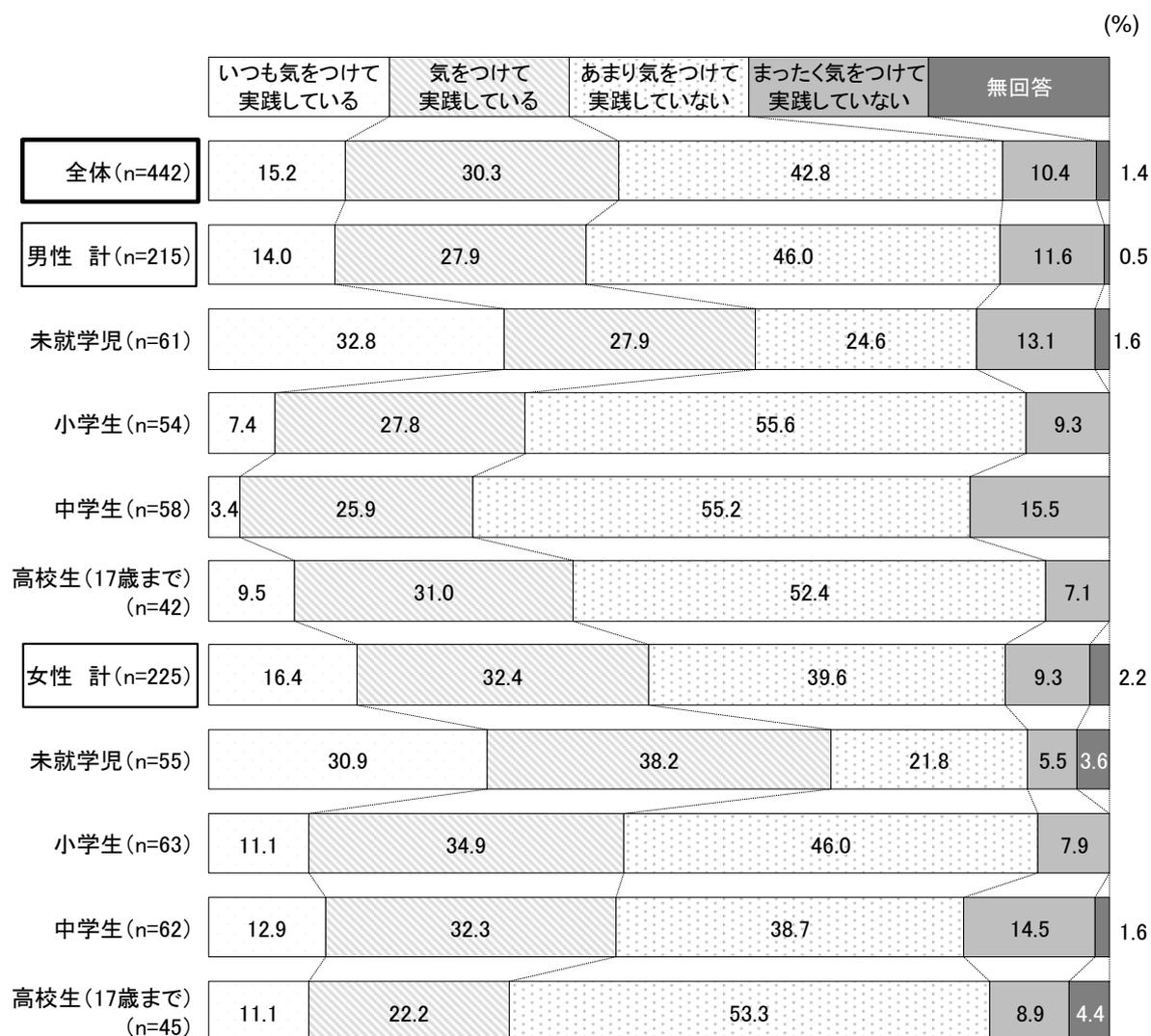
問 14 あて名のお子さんは、野菜料理を1日何皿（または何鉢）食べていますか。
 (○は1つだけ)



(10) 減塩に気をつけた食生活の実践【新規】

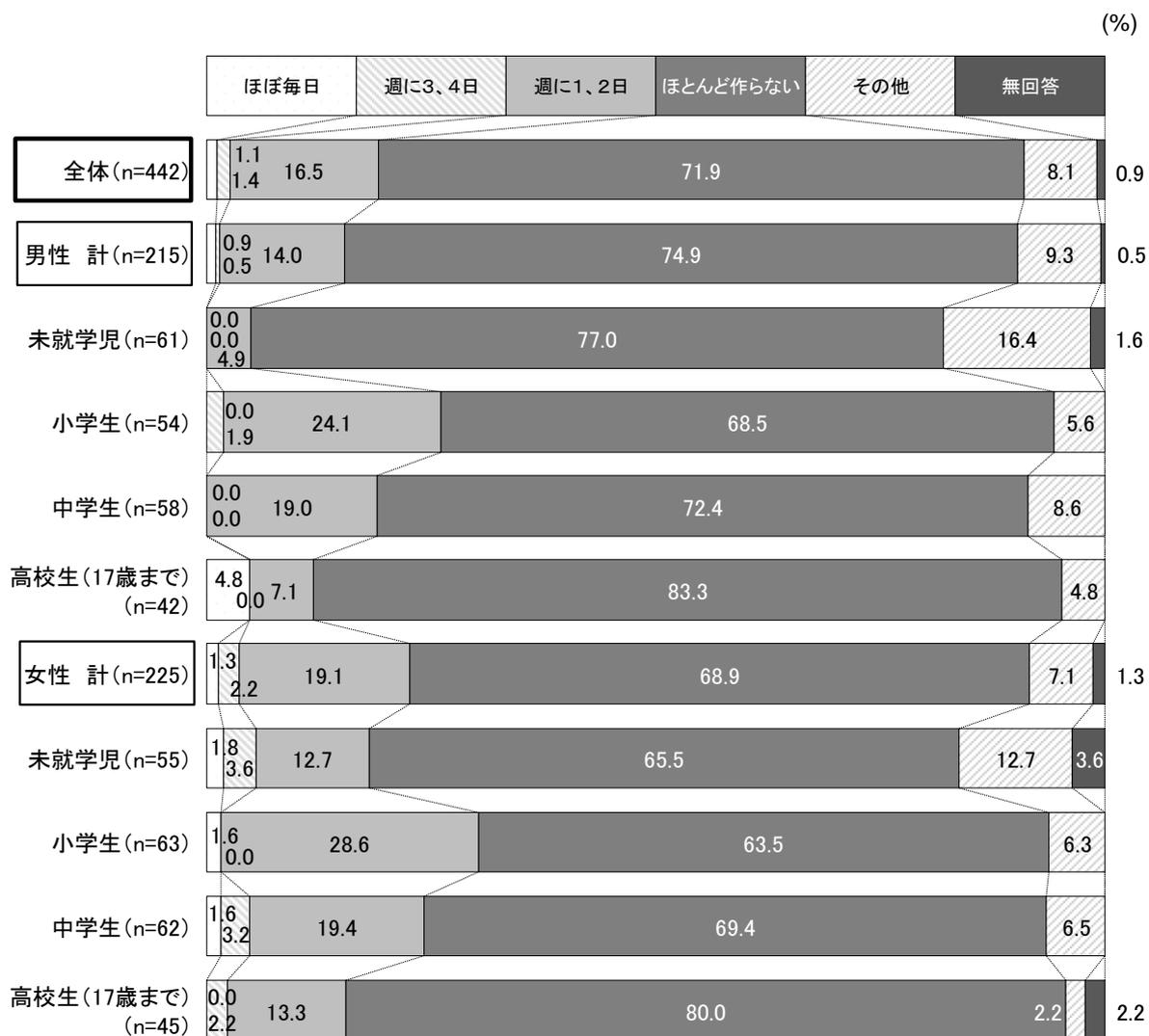
問 15 あて名のお子さんは、ふだんから減塩に気をつけた食生活を実践していますか。

(○は1つだけ)



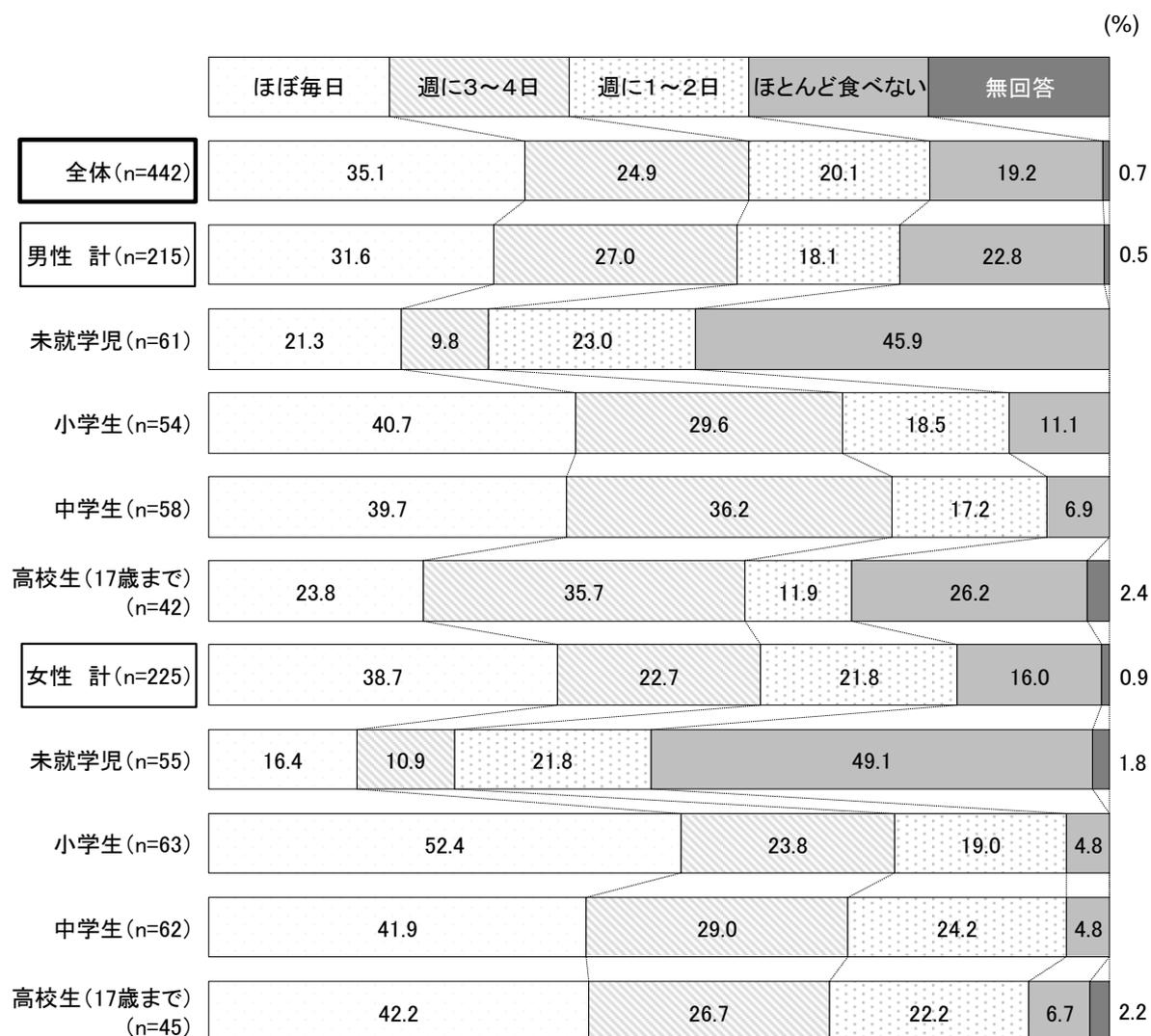
(11) 料理を作る頻度

問 16 あて名のお子さんは、ご家庭で1人または家族の方と一緒に料理を作ることが、週にどのくらいありますか。(○は1つだけ) (ただし、温めるだけ、お湯を入れるだけなどは含みません。)



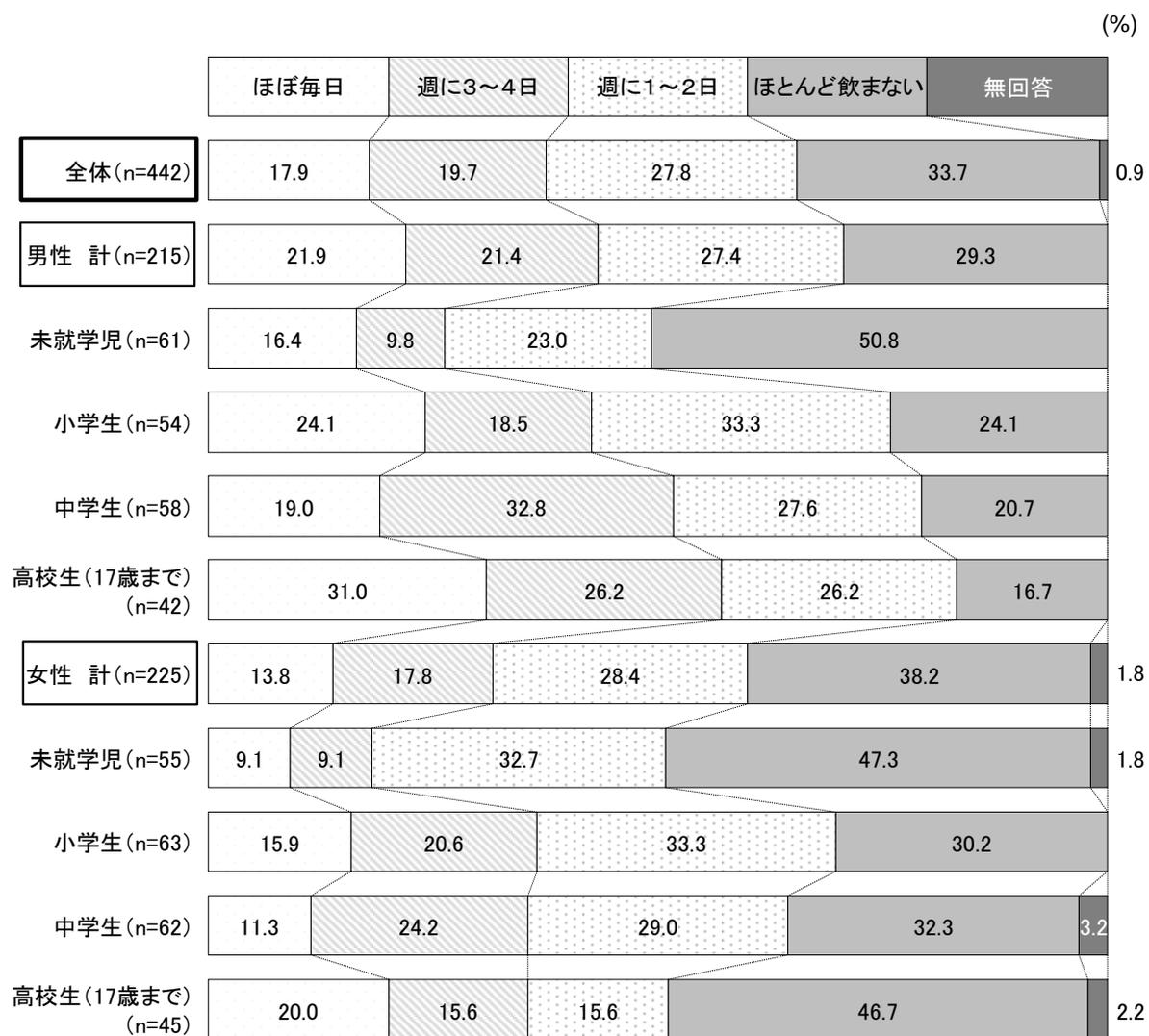
(12) 甘いお菓子を食べる頻度

問 17 あて名のお子さんは、あめ・チョコレート・アイスクリームなどの甘いお菓子を、1週間のうちにどのくらい食べますか。(○は1つだけ)



(13) 甘い飲み物を飲む頻度

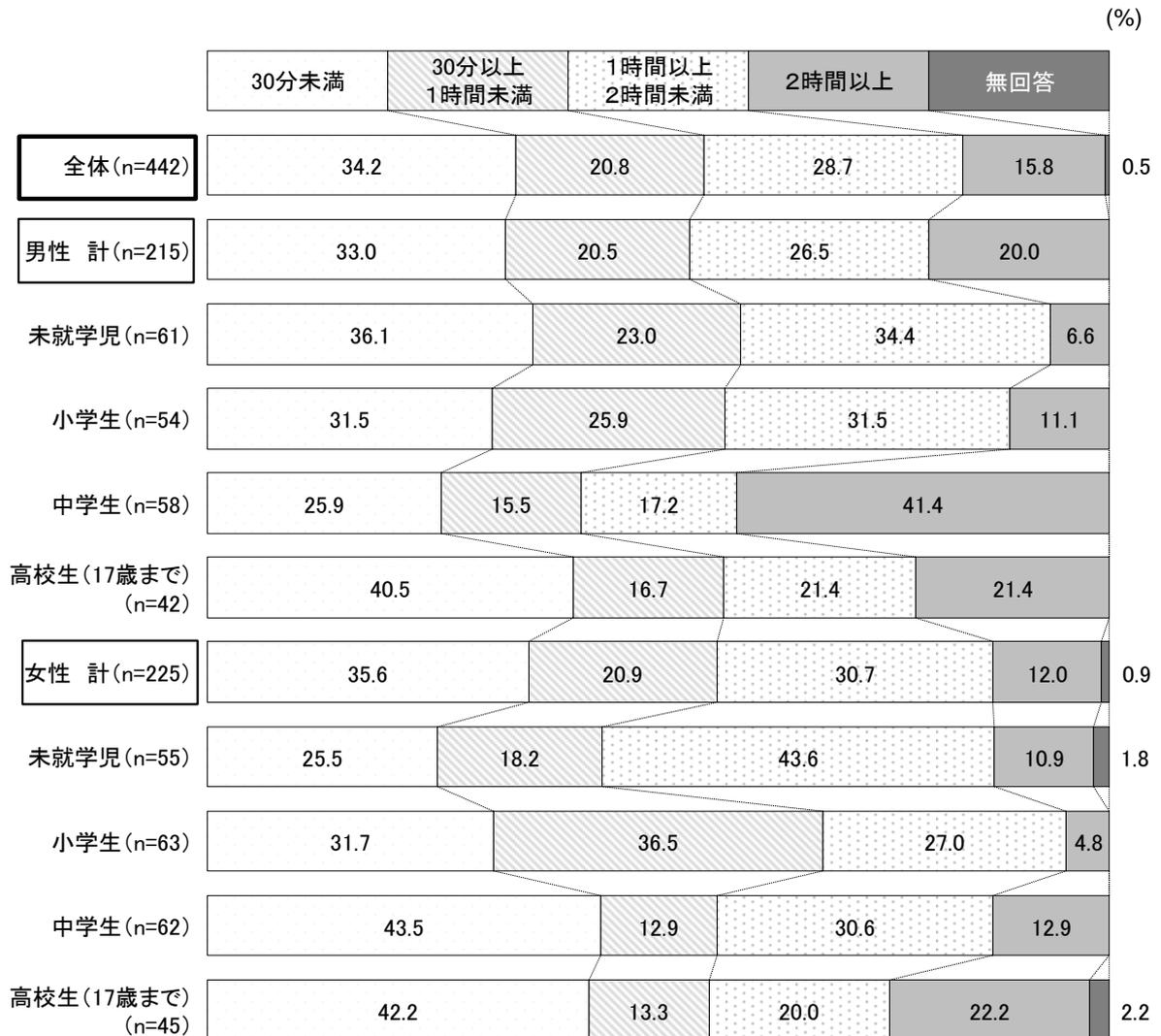
問 18 あて名のお子さんは、ジュース・乳酸飲料・スポーツドリンクなどの甘い飲み物を、1週間のうちにどのくらい飲みますか。(○は1つだけ)



2-I-4 身体活動・運動

(1) 1日に運動やスポーツをする時間

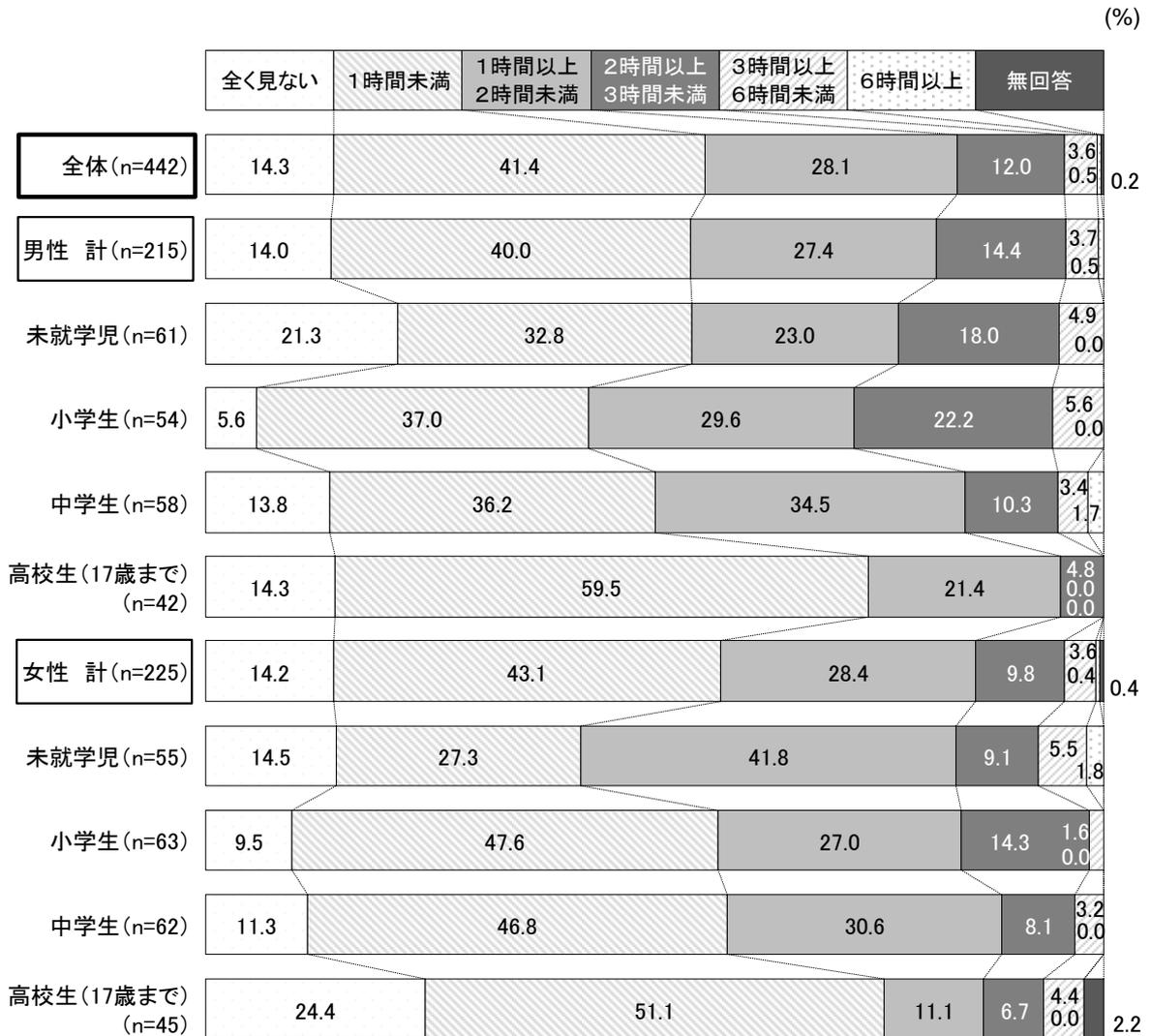
問 19 あて名のお子さんは、ふだん、運動やスポーツをする時間は、1日にどのくらいですか
 (学校の体育の授業は除き、クラブ活動などは含めてお答えください)。お子さんが未就
 学児の場合は、自宅以外の外遊びなど身体活動についてお答えください。
 (○は1つだけ)



2-I-5 デジタル機器等の使用時間

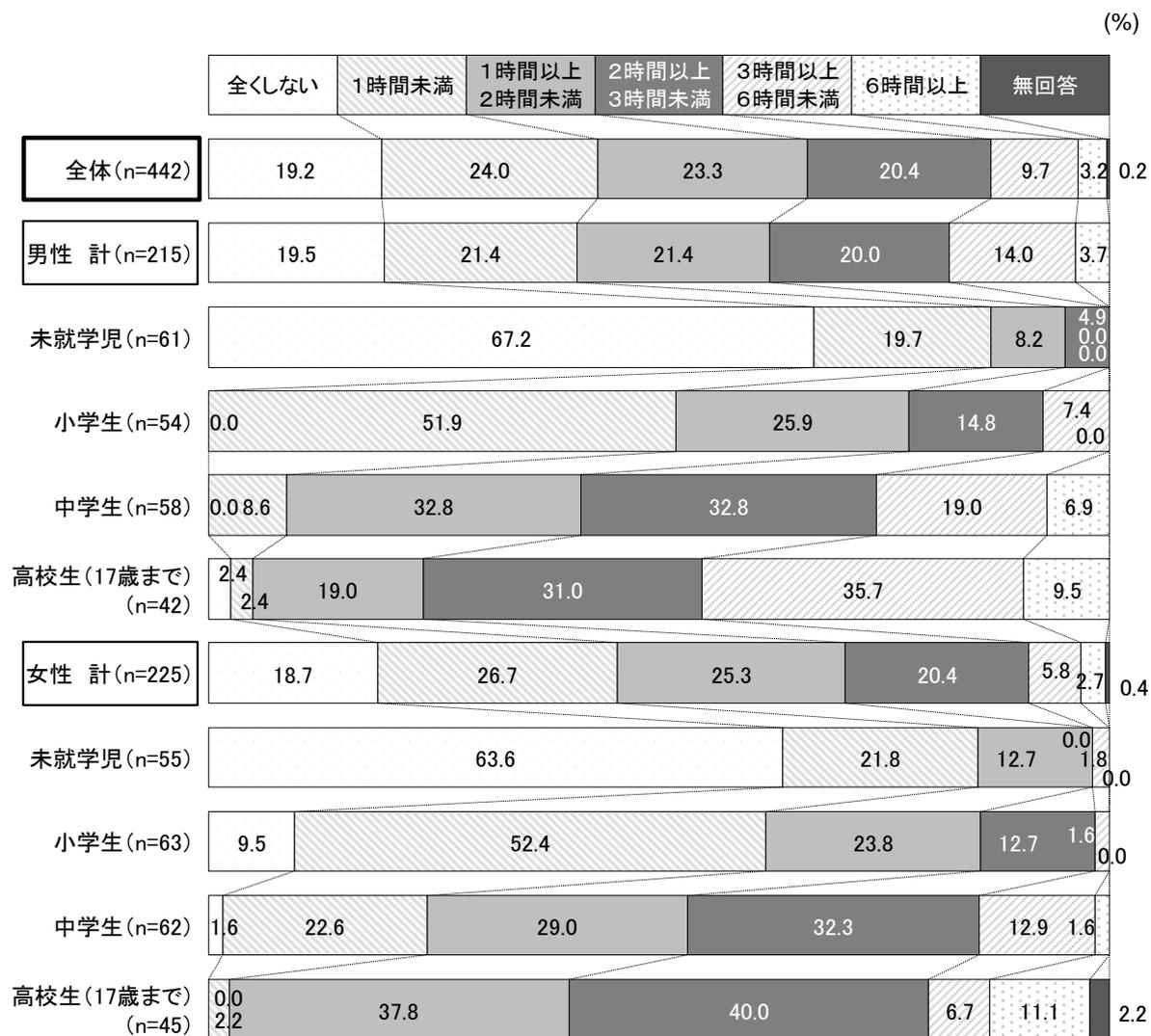
(1) 1日のテレビ視聴時間

問 20 あて名のお子さんは、テレビの視聴の時間は1日のうちのどのくらいですか。
(○は1つだけ)



(2) 1日のスマートフォン、タブレット、ゲーム等の使用時間

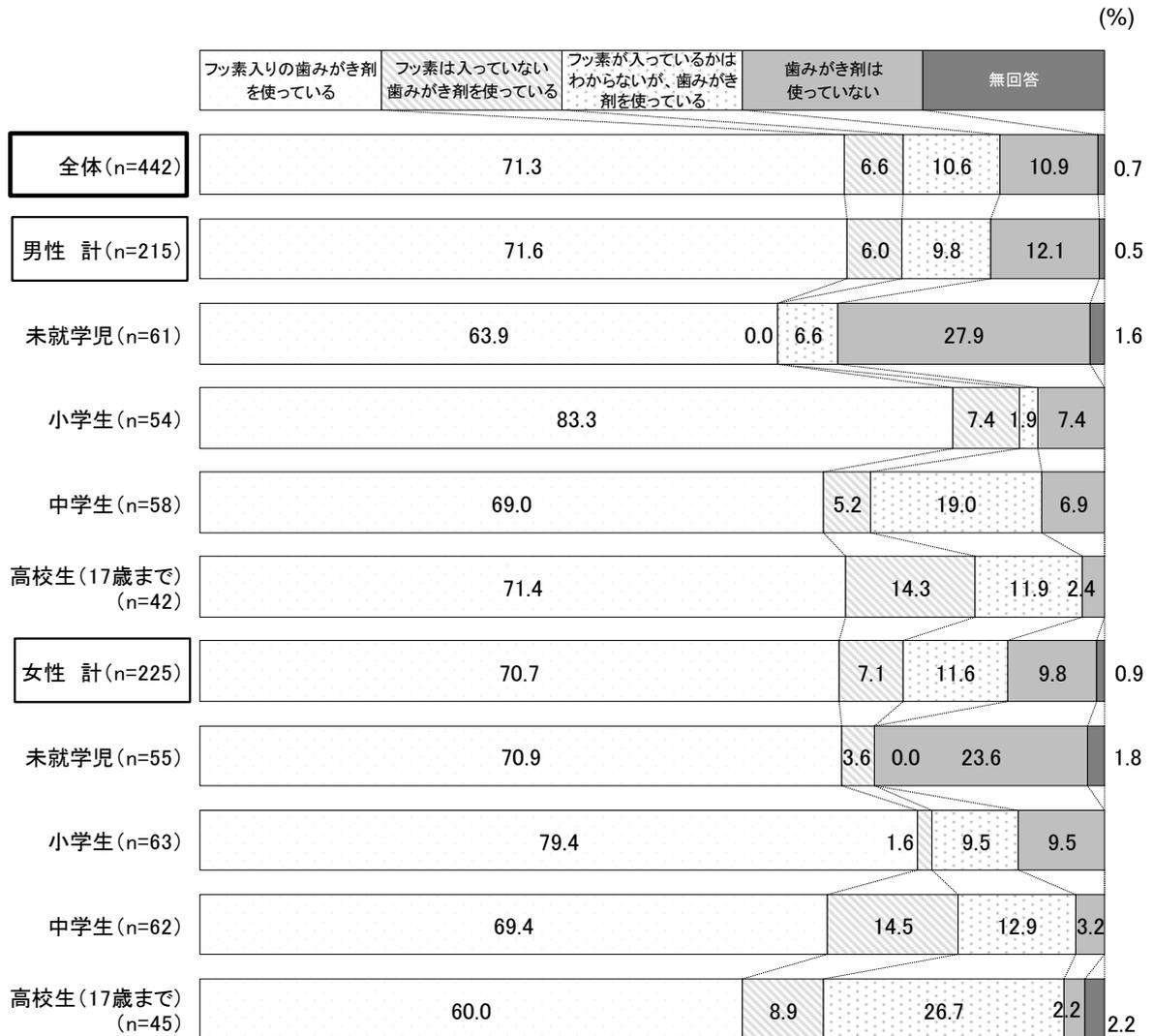
問 21 あて名のお子さんは、スマートフォン、タブレット、ゲーム等の使用時間は1日のうちのくらいですか。(○は1つだけ)



2-I-6 歯と口の健康づくり

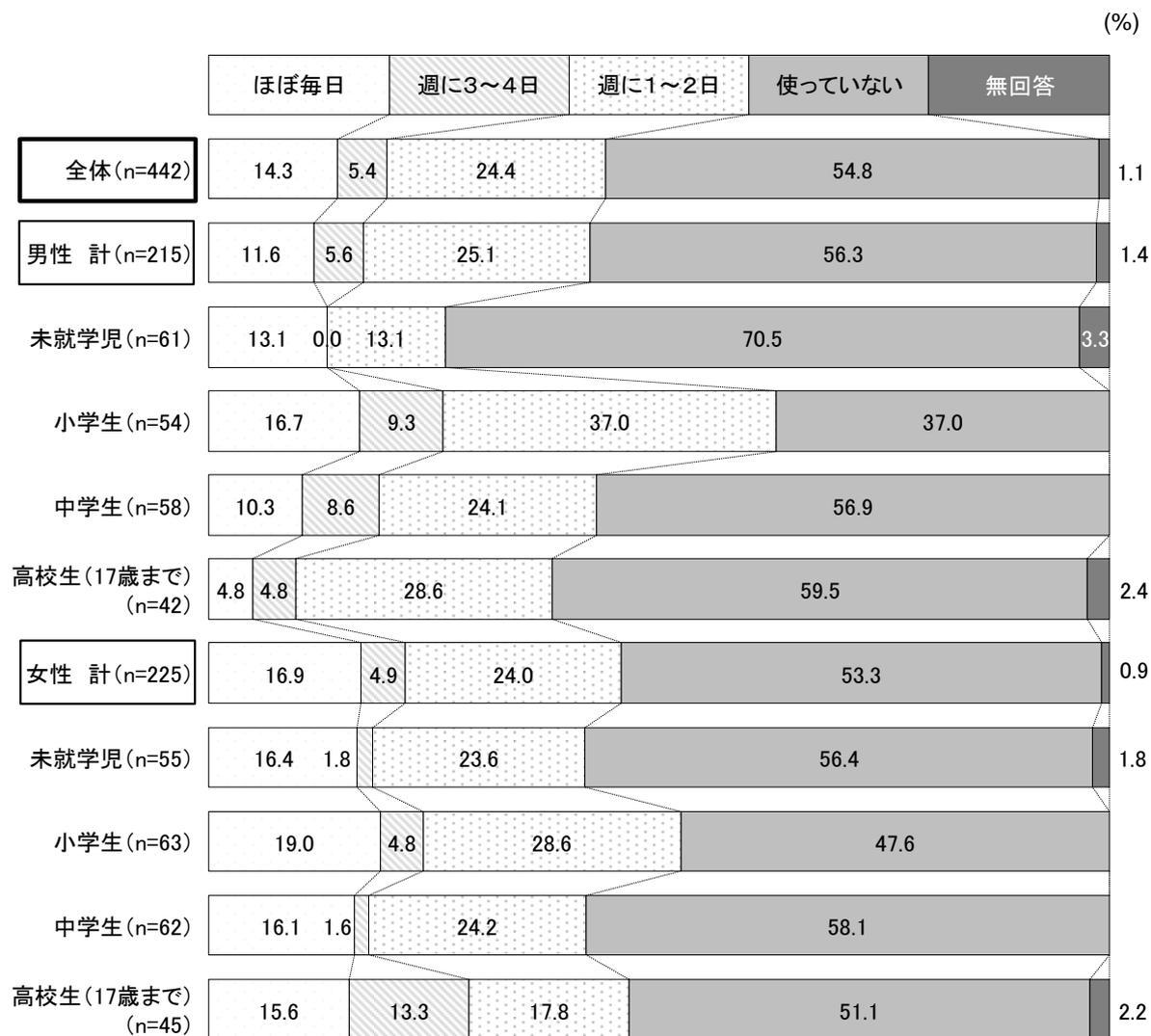
(1) フッ素入り歯みがき剤の使用状況【新規】

問 22 あて名のお子さんは、歯をみがくときフッ素入りの歯みがき剤を使っていますか。
(○は1つだけ)



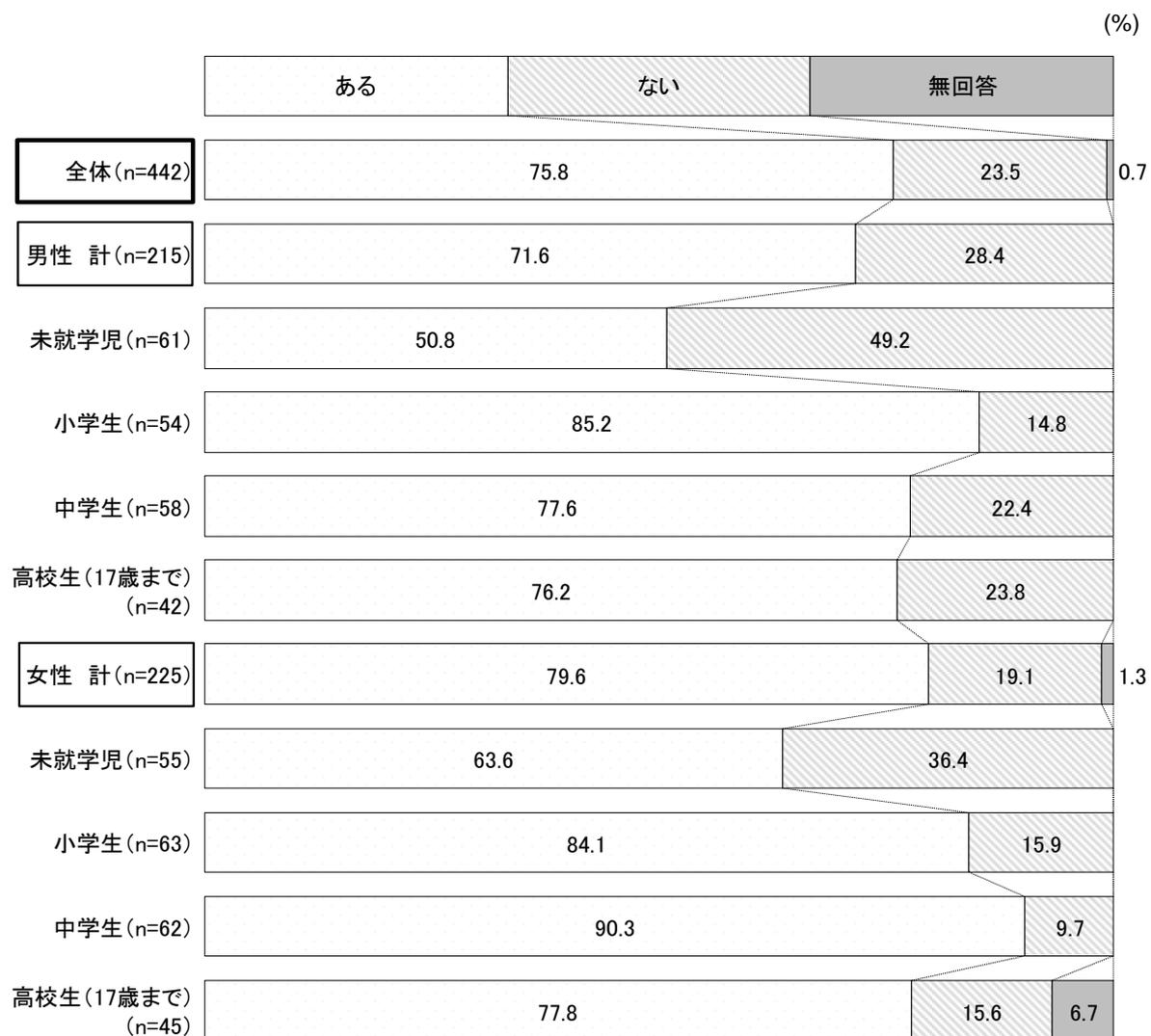
(2) デンタルフロスの使用頻度

問 23 あて名のお子さんは、歯をみがくとき、デンタルフロス（糸ようじなど）を使うことがありますか。（○は1つだけ）



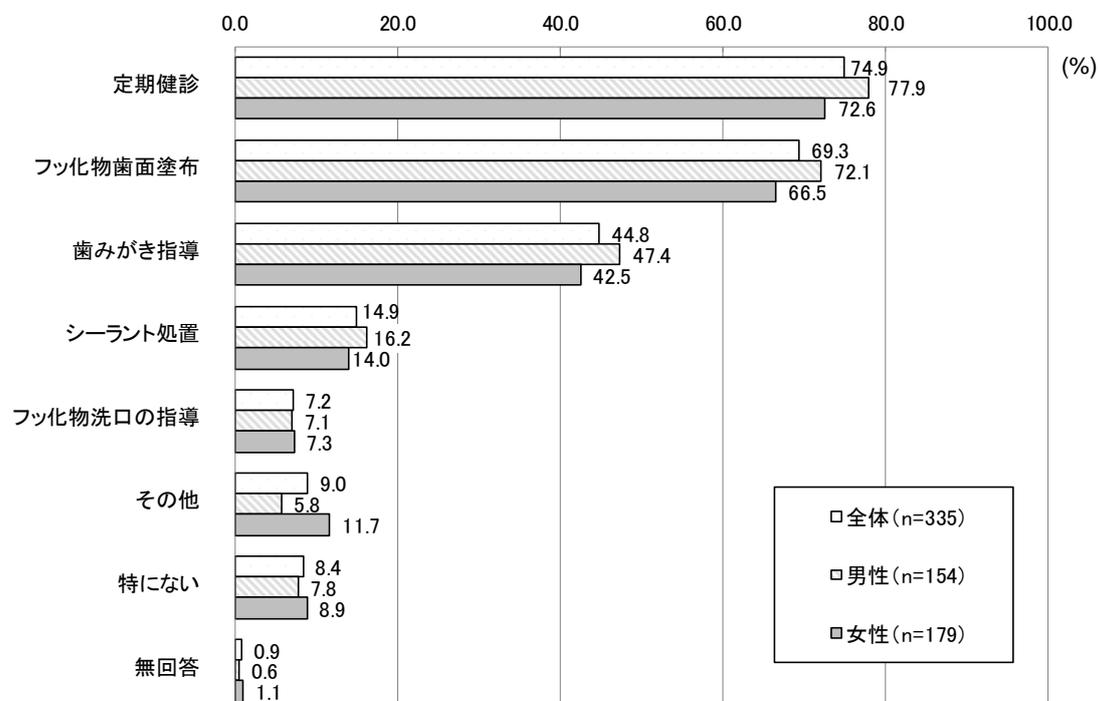
(3) かかりつけ歯科医院の有無

問 24 あて名のお子さんは、かかりつけの歯科医院がありますか。(○は1つだけ)



(4) 歯科医院での処置内容【回答対象：かかりつけ歯科医院がある人】

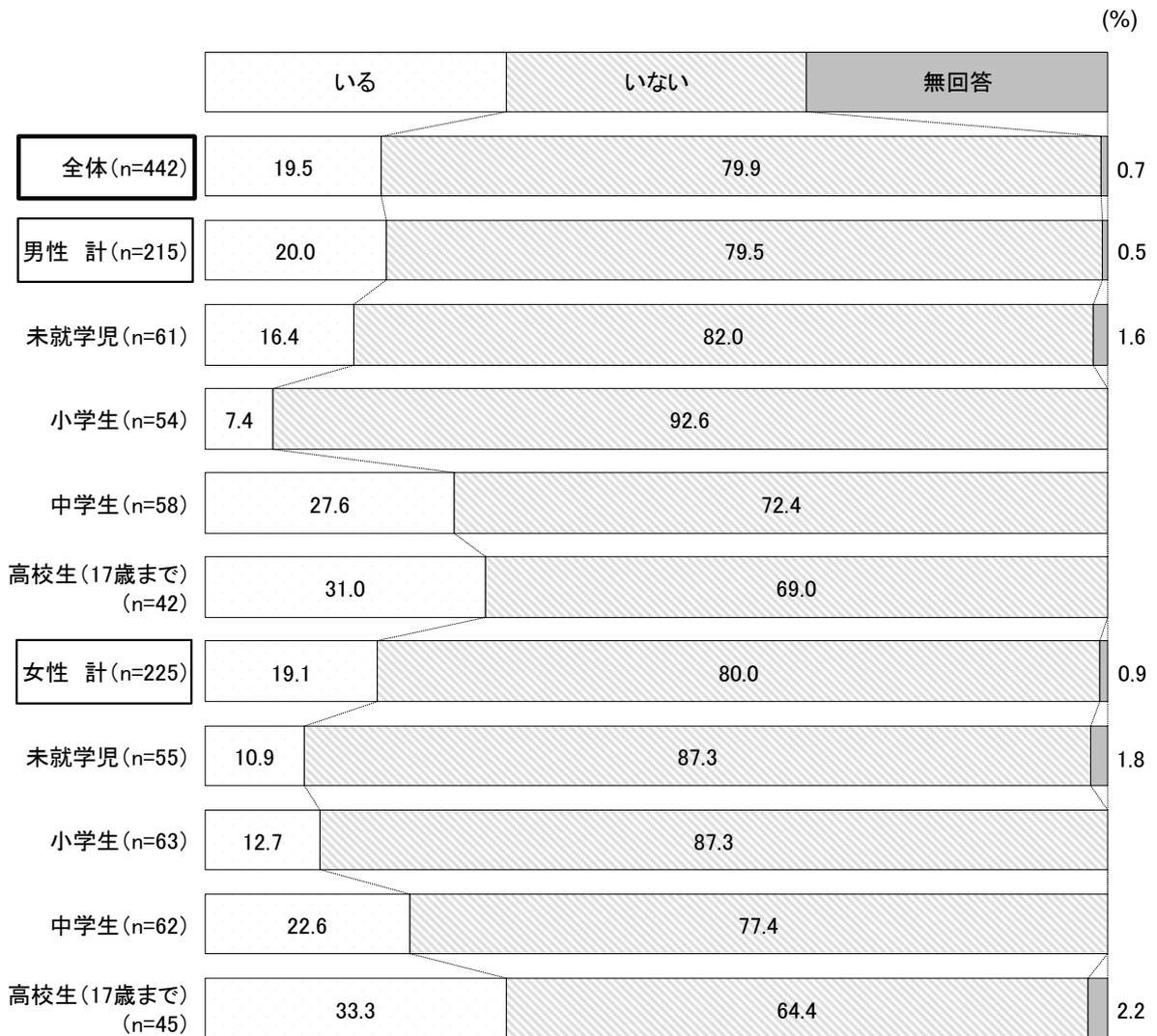
付問 24-1 その歯科医院でむし歯などの治療を受けているほかに、次のような検査や処置を受けていますか。(〇はいくつでも)



2-I-7 喫煙【新規】

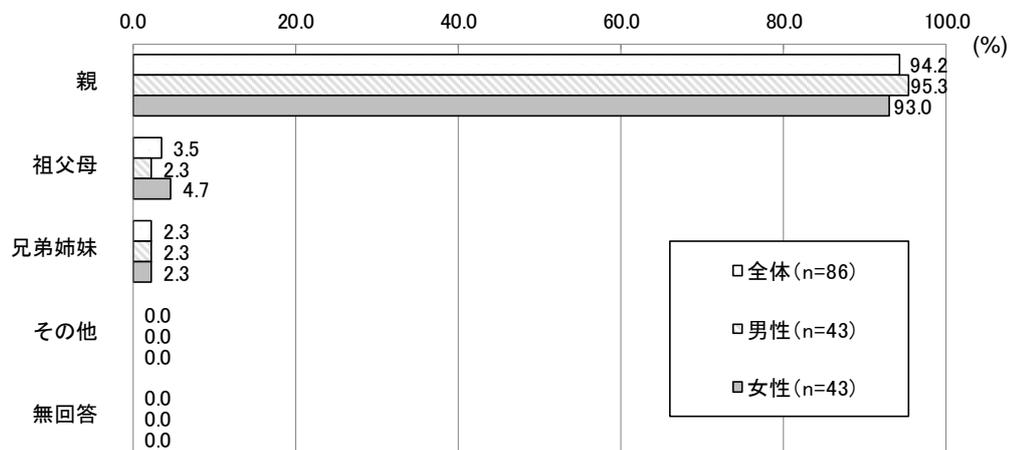
(1) 同居する家族の喫煙の有無

問 25 あて名のお子さんは、同居する家族に喫煙者がいますか。(○は1つだけ)



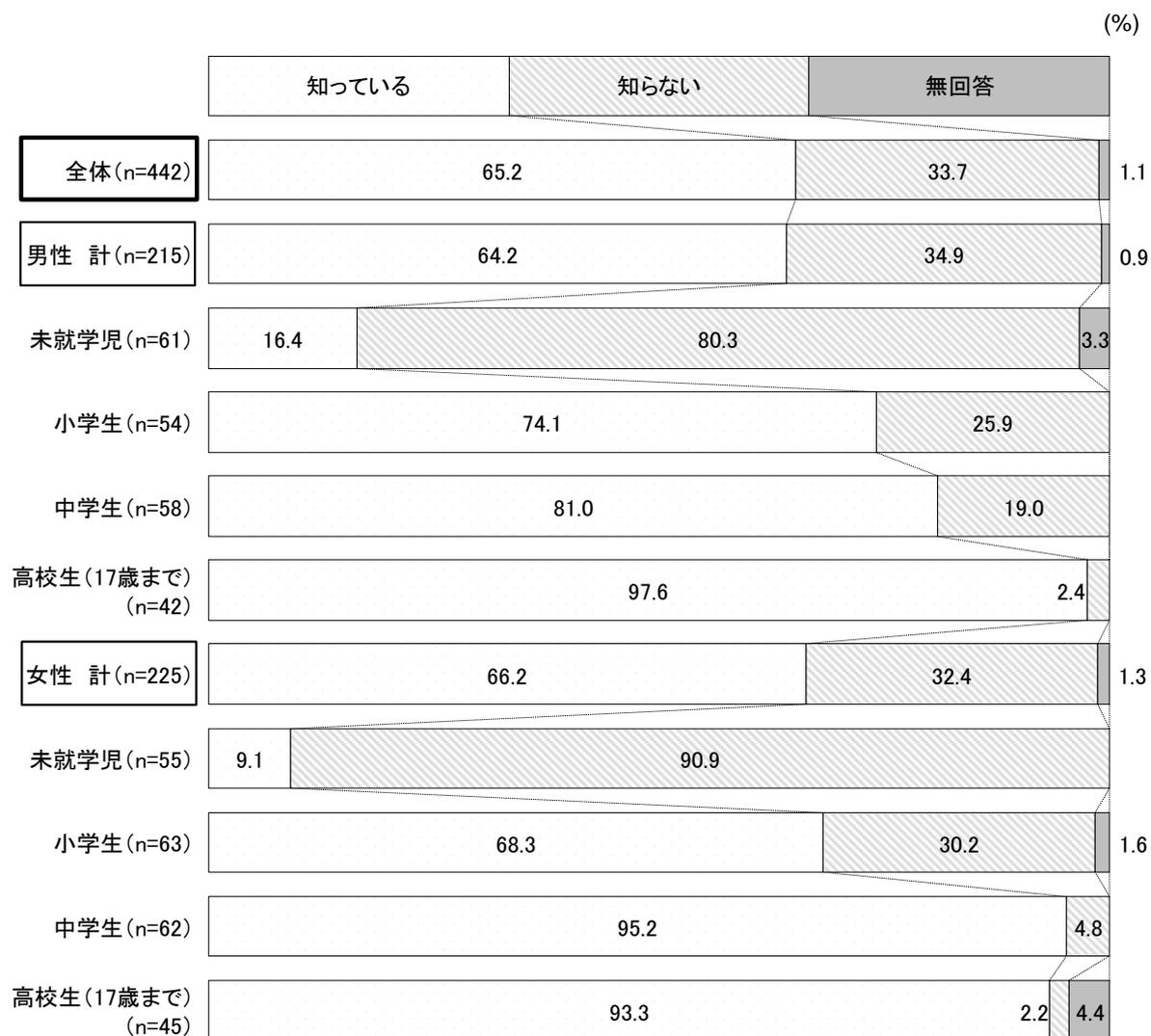
(2) 同居する家族の喫煙者の続柄【回答対象：同居する家族に喫煙者がいる人】

付問 25-1 同居する家族のうち、どなたが喫煙していますか。お子さんからみた続柄でお答えください。(〇はいくつでも)



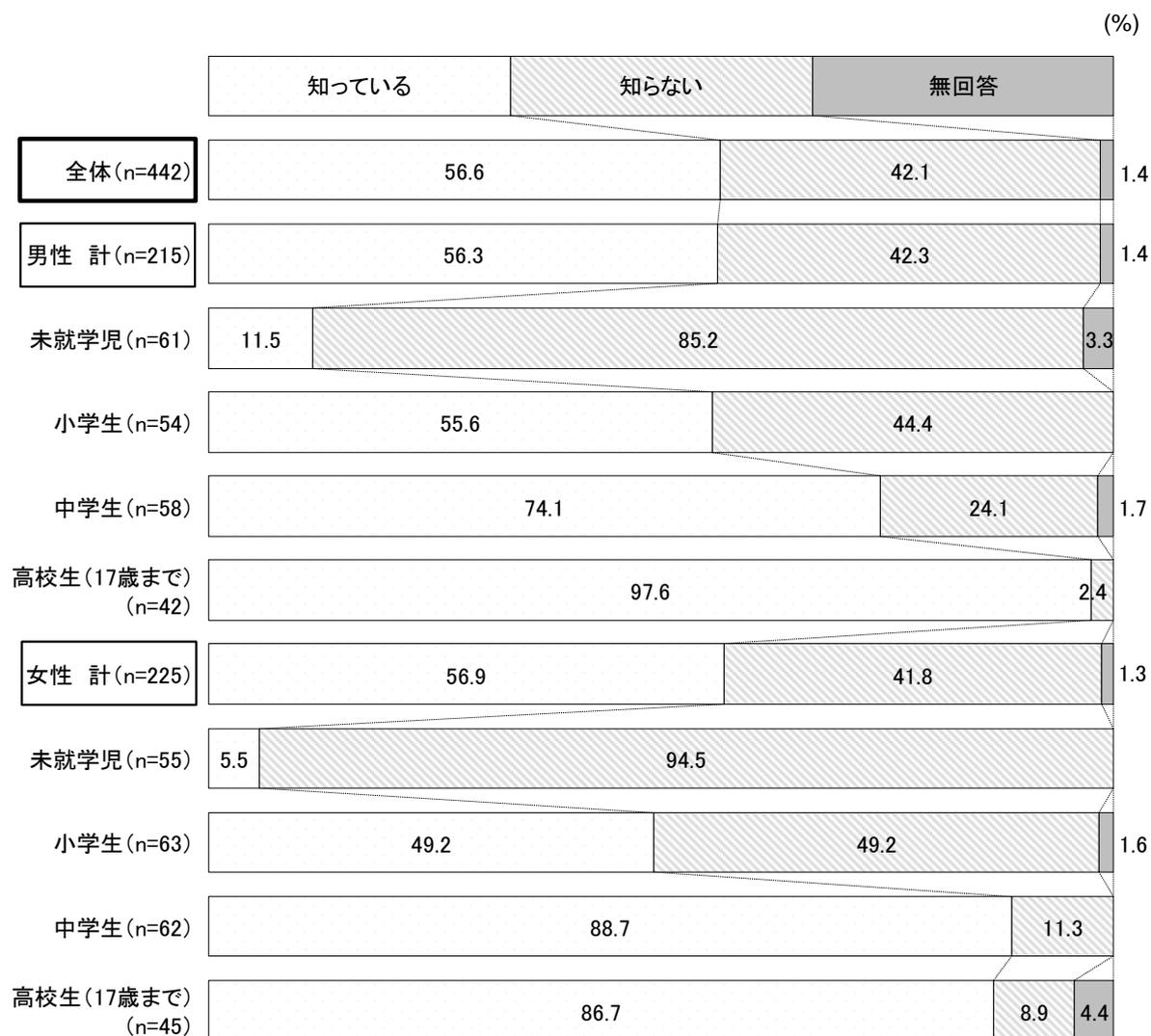
(3) 喫煙による健康被害の認知度

問 26 あて名のお子さんは、喫煙による健康被害について知っていますか。(○は1つだけ)



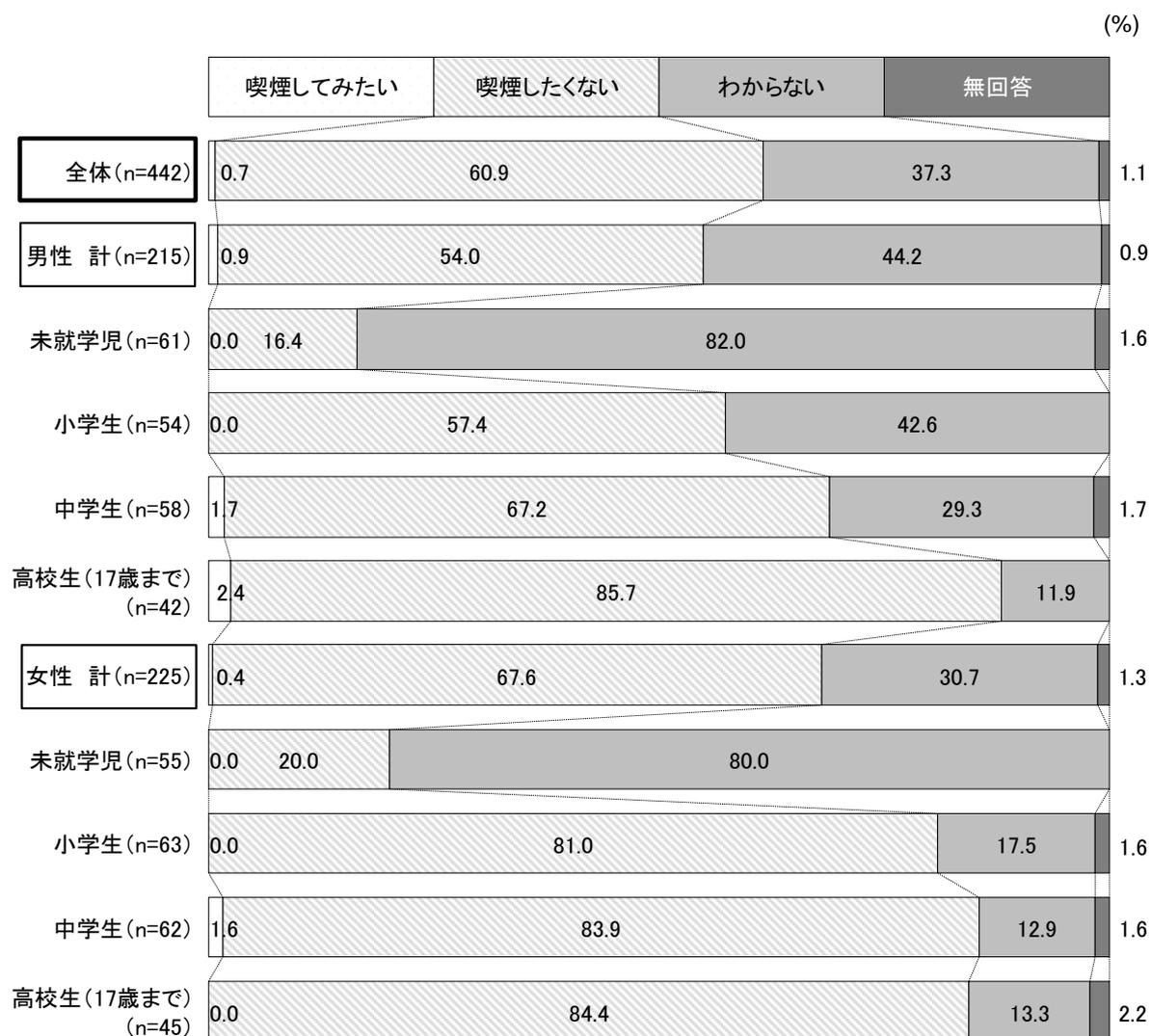
(4) 受動喫煙の認知度

問 27 あて名のお子さんは、受動喫煙の影響について知っていますか。(○は1つだけ)



(5) 成人後の喫煙意向

問 28 あて名のお子さんは、成人になったら喫煙してみたいと思っていますか。
(○は1つだけ)

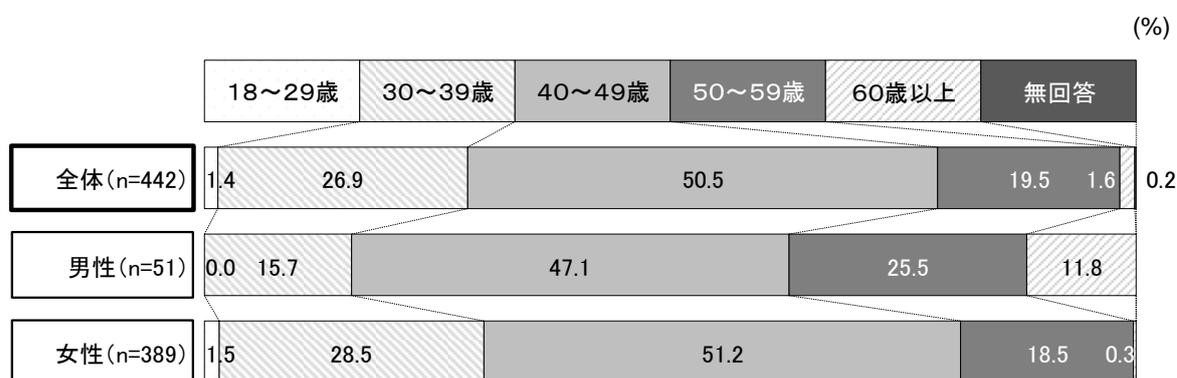


II. 保護者の方への質問

2-II-1 基本属性

(1) 性別・年齢

問 29 あなた（保護者）の性別・年齢をお答えください。（○はそれぞれ1つだけ）

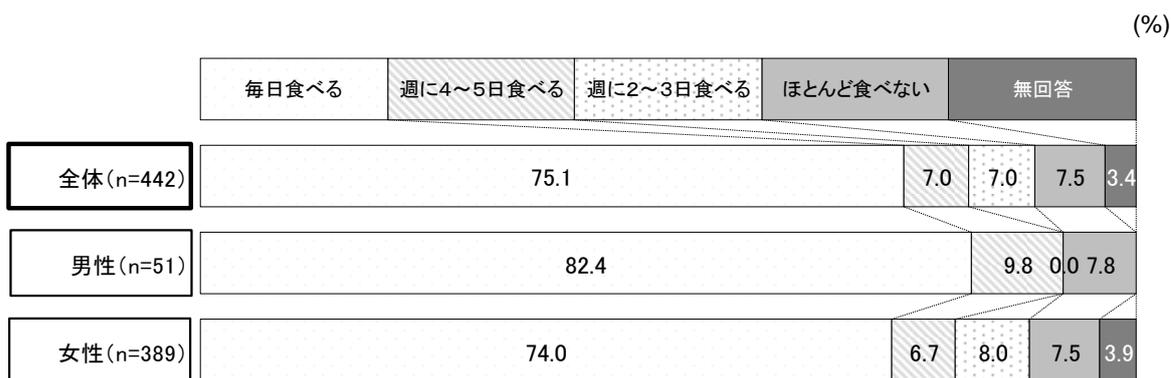


2-II-2 食事

(1) 朝食の摂取状況

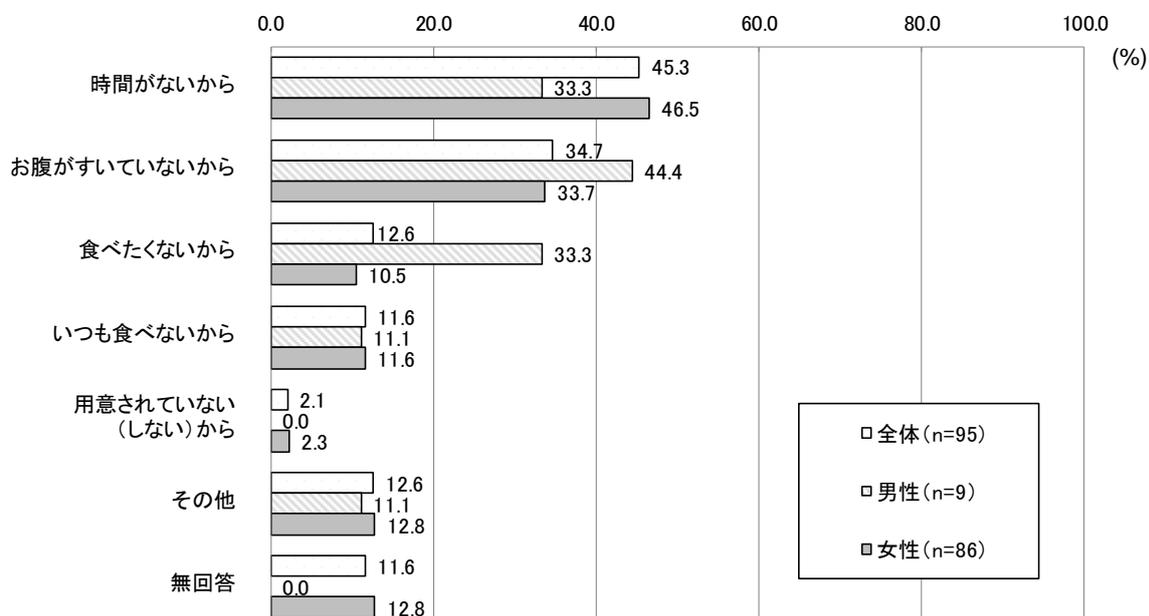
問 30 あなたは、朝食を食べていますか。（○は1つだけ）

（※菓子、嗜好飲料、サプリメント、ドリンク剤のみの場合は「ほとんど食べない」に○をしてください。）



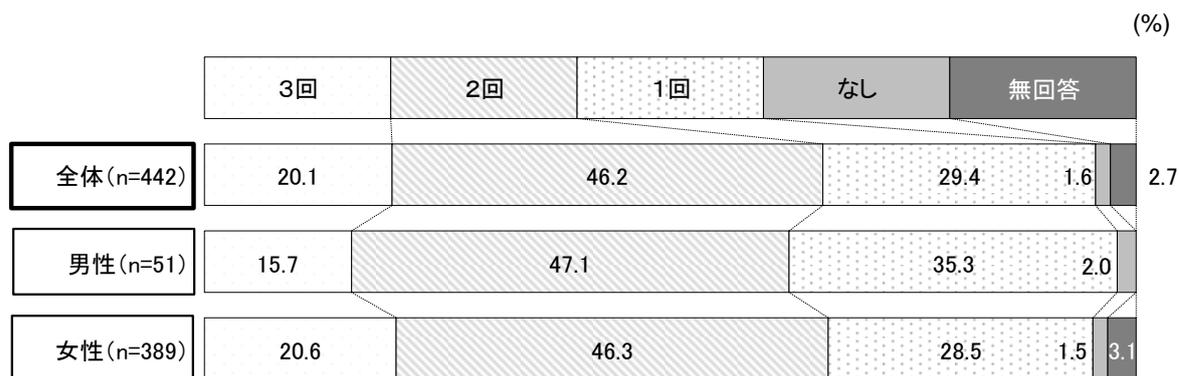
(2) 朝食欠食理由【回答対象：朝食欠食者（「毎日食べる」以外）】

付問 30-1 あなたが朝食を食べない理由は何ですか。(〇はいくつでも)



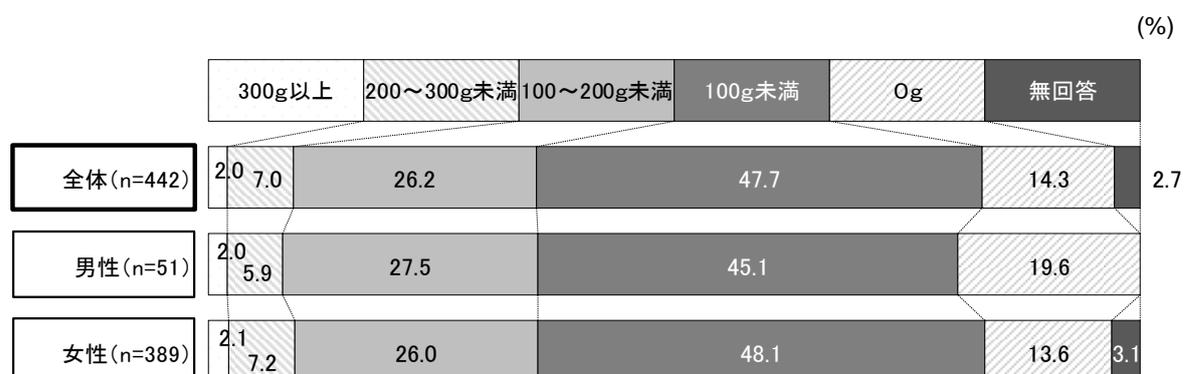
(3) 主食・主菜・副菜をそろえた食事の回数

問 31 あなたはふだん、主食（ごはん・パン・めんなど）、主菜（肉・魚・卵・豆など）、副菜（野菜・きのこ・海藻など）をそろえた食事を1日何回していますか。(〇は1つだけ)



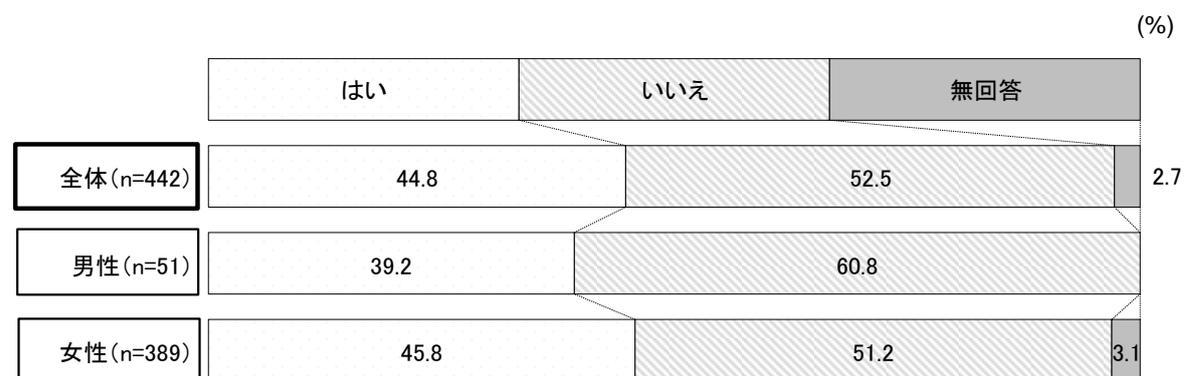
(4) 果物の1日の摂取状況【新規】

問 32 あなたは、毎日果物をどのくらい食べていますか。(○は1つだけ)



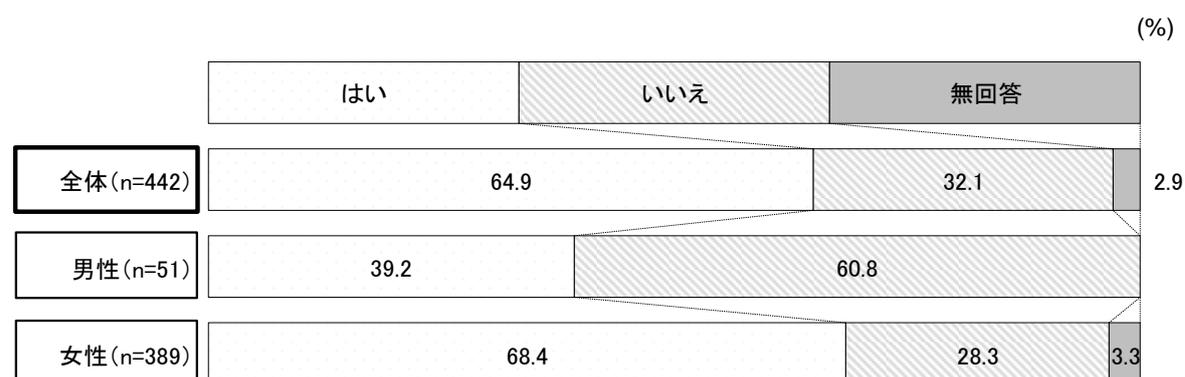
(5) 噛ミング 30 の実施状況

問 33 あなたはふだんの食生活において、よく噛んで(1口30回程度)味わって食べていますか。(○は1つだけ)



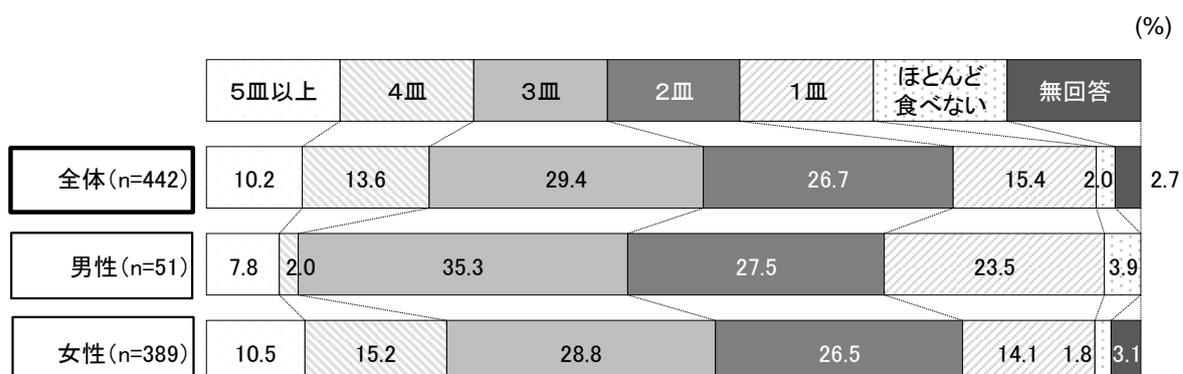
(6) 野菜の1日の摂取目標量の認知度

問 34 あなたは、野菜の1日の摂取目標量(350g以上)を知っていますか。(○は1つだけ)



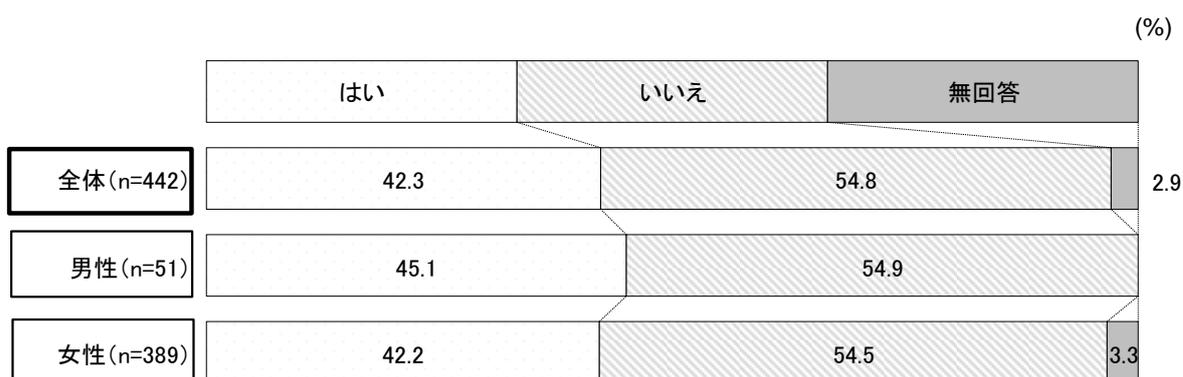
(7) 野菜の1日の摂取状況

問 35 あなたは、野菜料理を1日何皿（または何鉢）食べていますか。（○は1つだけ）



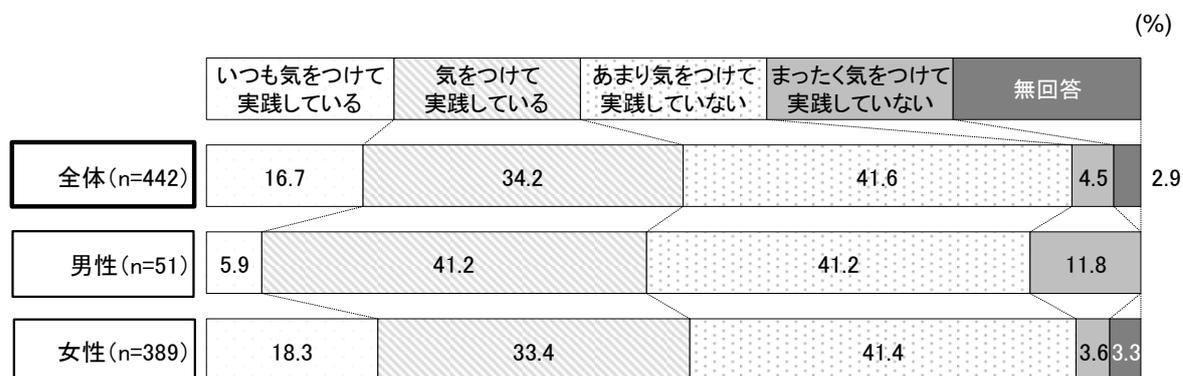
(8) 1日の食塩の目標量の認知度【新規】

問 36 あなたは、1日の食塩の目標量（男性7.5g未満、女性6.5g未満）を知っていますか。（○は1つだけ）



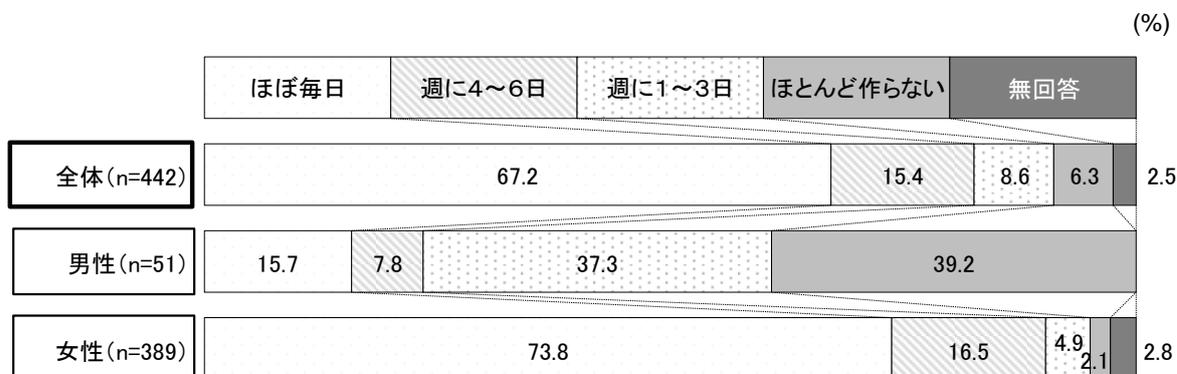
(9) 減塩に気をつけた食生活の実践【新規】

問 37 あなたは、ふだんから減塩に気をつけた食生活を実践していますか。（○は1つだけ）



(10) 料理を作る頻度

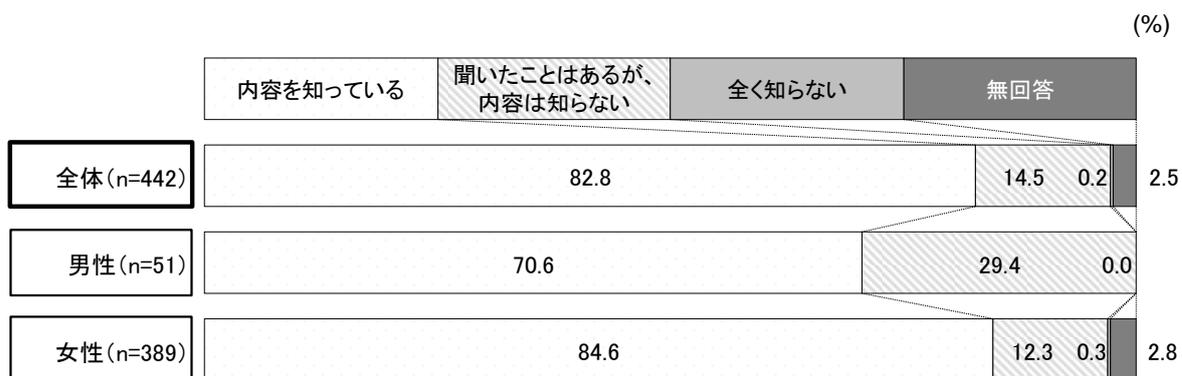
問 38 あなたは、自ら料理を作ることが週にどのくらいありますか。(○は1つだけ)
(ただし、温めるだけ、お湯を入れるだけなどは含みません。)



2-II-3 食育

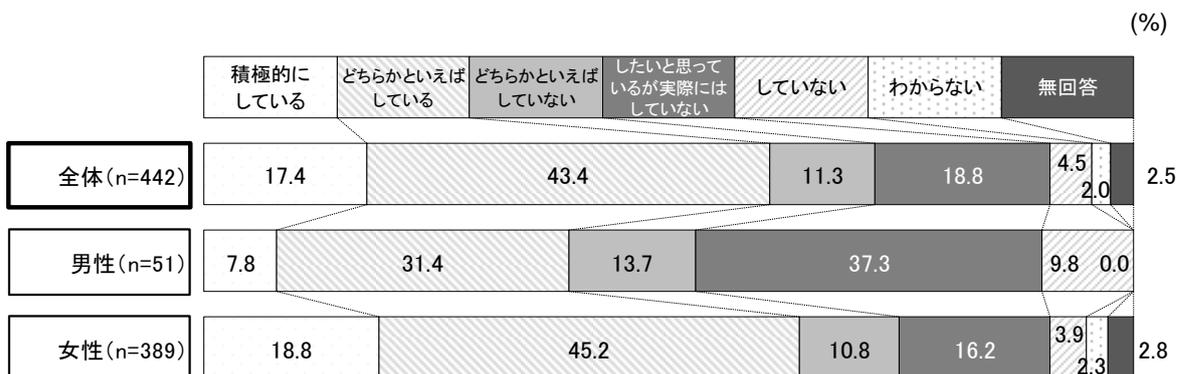
(1) 食育の認知度

問 39 あなたは「食育」という言葉やその意味を知っていますか。(○は1つだけ)



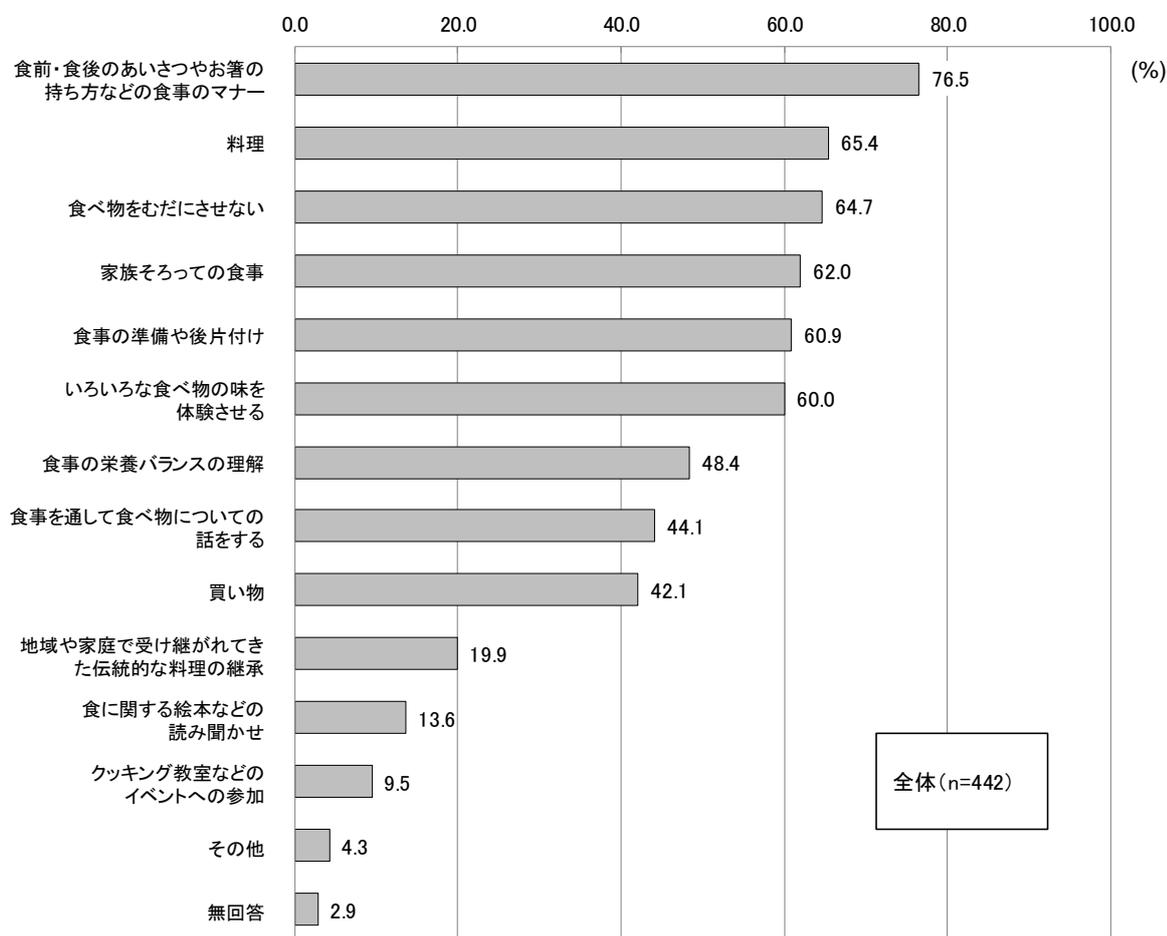
(2) 食育の実施状況

問 40 あなたは、ご家庭でお子さんに対して、食育を行っていますか。(○は1つだけ)



(3) 家庭で行っている（行いたい）食育の内容

問 41 あなたの家庭で行っているまたは行いたいと思っている食育はどのような内容ですか。（〇はいくつでも）



(4) 家庭での食習慣の育成

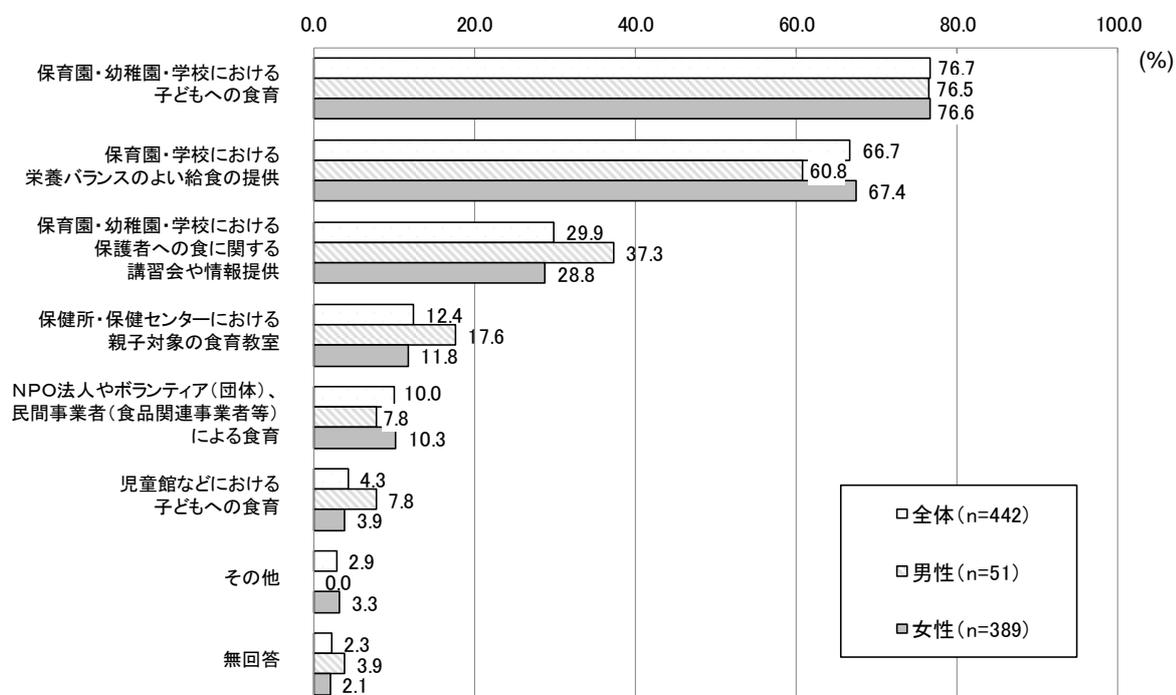
問 42 あなたは、家庭での食事や生活を通じて、お子さんが将来にわたり健康的な食習慣を身につけていくことができると思いますか。（〇は1つだけ）

	思う	どちらかといえば思う	どちらかといえば思わない	思わない	わからない	無回答		
全体 (n=442)	39.1			36.9	6.6	1.6	13.3	2.5
男性 (n=51)	39.2			37.3	9.8	0.0	13.7	
女性 (n=389)	39.1			36.8	6.2	1.8	13.4	2.8

(%)

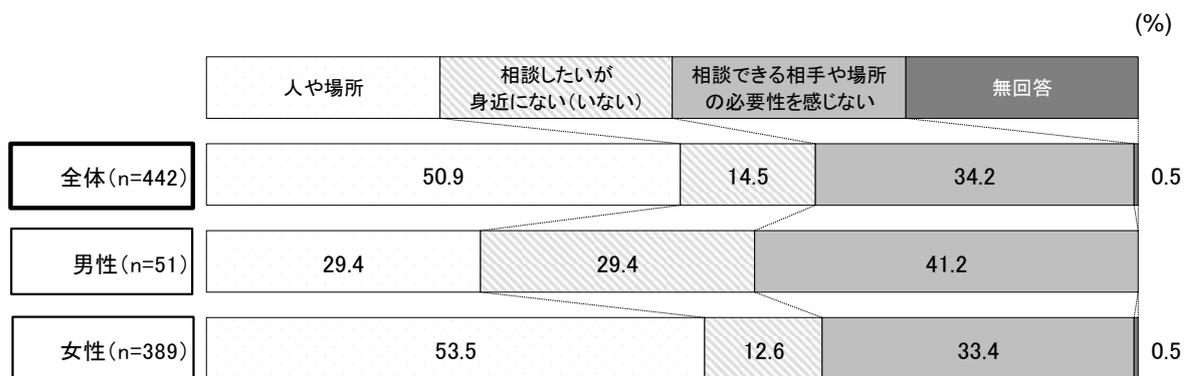
(5) 家庭以外での食習慣の育成

問 43 あなたは、「家庭での食事や生活」以外で、お子さんが健康的な食習慣を身につけるために何が必要だと思いますか。(〇は3つまで)



(6) 食事について相談できる人や場所

問 44 あなたは、あて名のお子さんの食事について身近に相談できる人や相談できる場所がありますか。(〇は1つだけ)



(7) 食育に関する施策全般へのご意見

問 45 食育に関する施策全般について、行政に対するご意見・ご提案などありましたら、自由に記入してください。

食育に関する施策全般（項目分類）	件数
保護者、子どもが学ぶ機会	28
食に関する情報提供、相談先、イベント	23
食育の普及・実践について	21
学校給食について	28
保育園・幼稚園での取組について	20
その他	22
調査・回答方法について	9

※自由意見については、集計中のため、現時点では記載を割愛させていただきます。