
平成30年度 食育・健康づくりに関する市民アンケート調査報告書（概要版）

1. 調査目的

市民の食育・健康づくりに対する意識や関心、日頃の生活等について把握し、「新潟市食育推進計画（第3次）」「新潟市健康づくり推進基本計画（第2次）」を含む健康づくり関連計画の推進のための基礎資料とする。

2. 調査項目

- (1) 体格（BMIの状況）
- (2) 「食育」に対する意識
- (3) 日頃の食生活の状況
- (4) 「食の安全」について
- (5) 健康づくりに対する意識や状況
- (6) 農林漁業体験について

3. 調査の設計

- | | |
|----------|------------------|
| (1) 調査地域 | 新潟市 |
| (2) 調査対象 | 満20歳以上の男女個人 |
| (3) 標本数 | 3,000人 |
| (4) 抽出方法 | 系統抽出法 |
| (5) 調査方法 | 郵送法（調査票の配布・回収とも） |
| (6) 調査期間 | 平成30年9月3日～9月19日 |

4. 回収結果

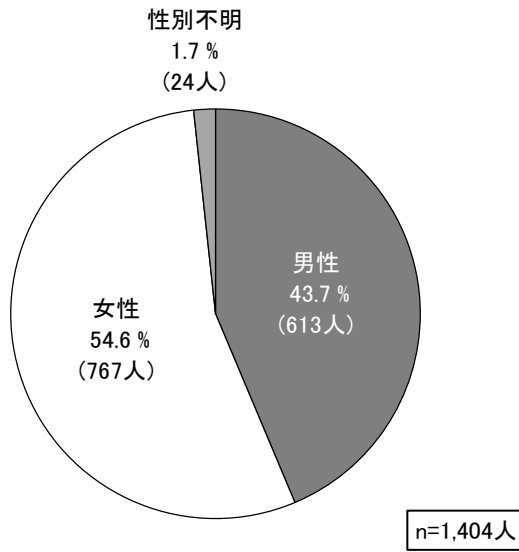
有効回収数（率） 1,404人（46.8%）

5. 集計結果の数字の見方

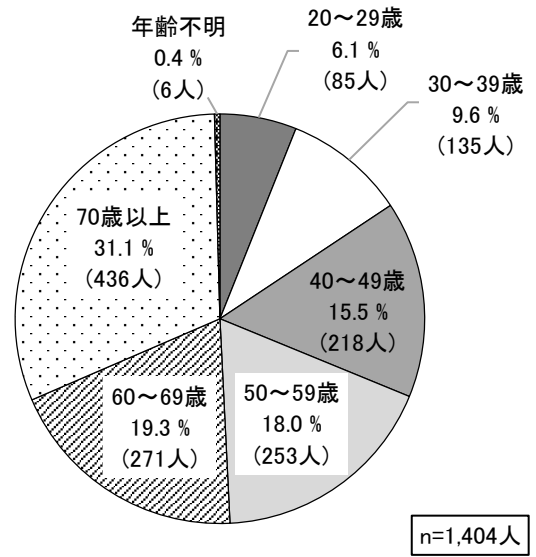
- (1) 結果は百分率（%）で表示し、小数点以下第2位を四捨五入して算出した結果、個々の比率が合計100%にならないことがある。
また、複数回答（2つ以上の回答）では、合計が100%を超える場合がある。
- (2) 図表中の「n（number of casesの略）」は、質問に対する回答者の総数（該当者質問では該当者数）を示し、回答者の比率（%）を算出するための基数である。
- (3) 本文及び図表中、意味をそこなわない範囲で簡略化した選択肢がある。

6. 回答者の構成

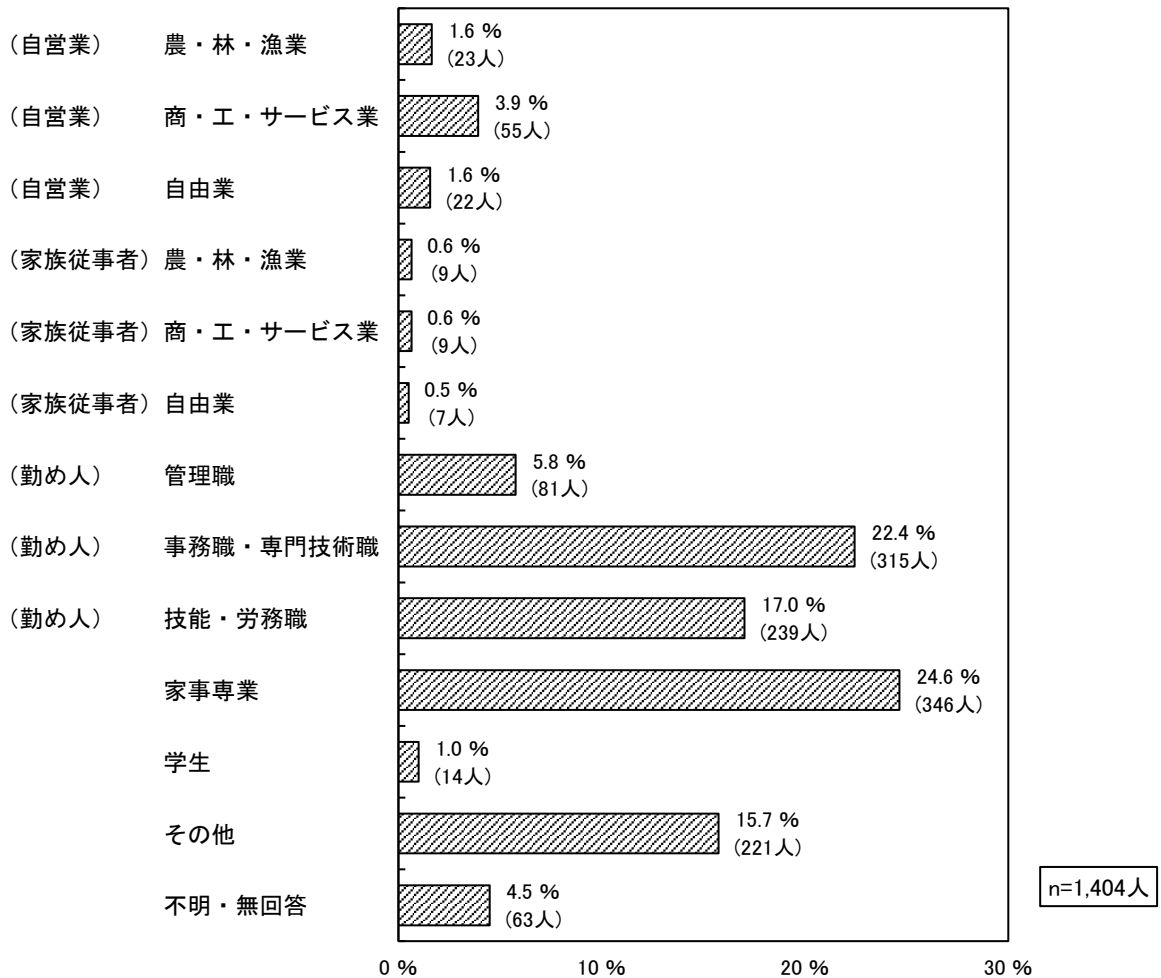
(1) 性別



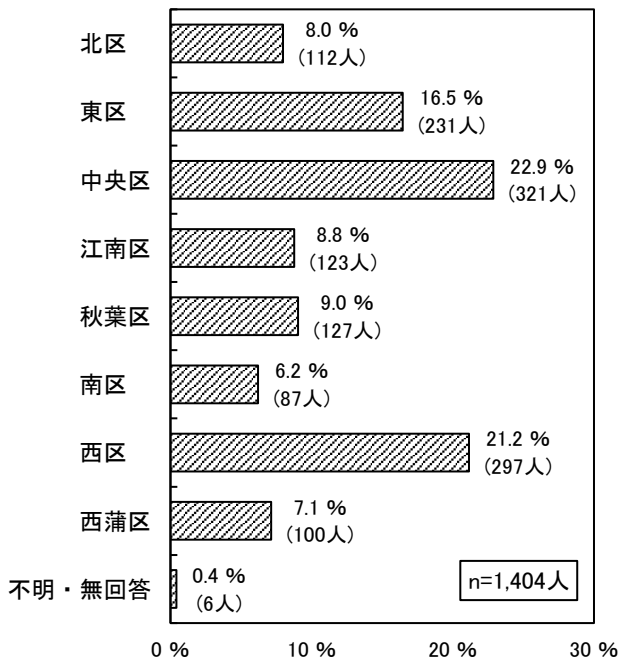
(2) 年齢



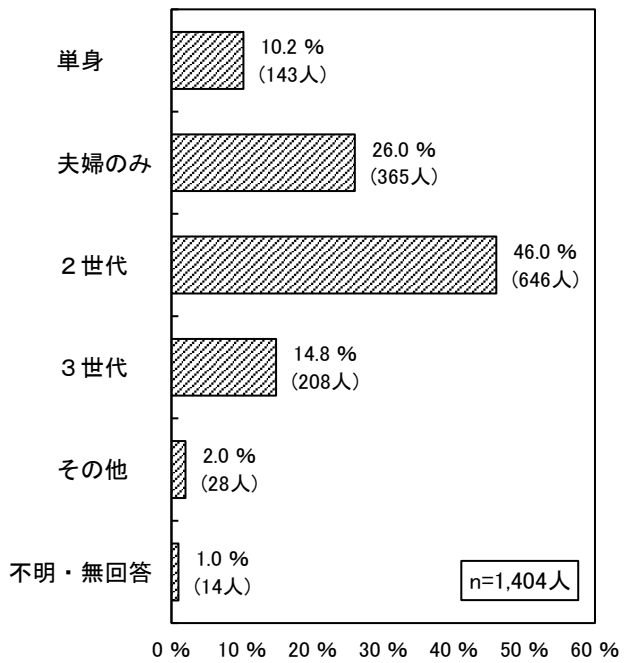
(3) 職業



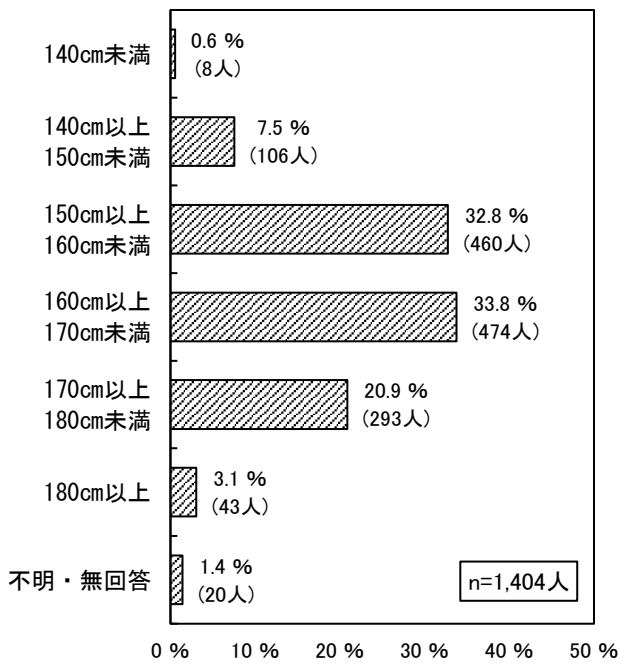
(4) 地区



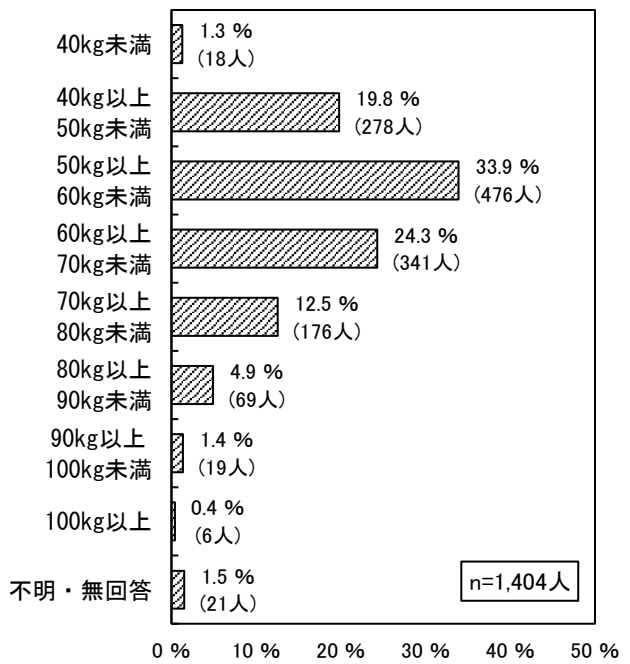
(5) 家族構成



(6) 身長



(7) 体重



調査概要

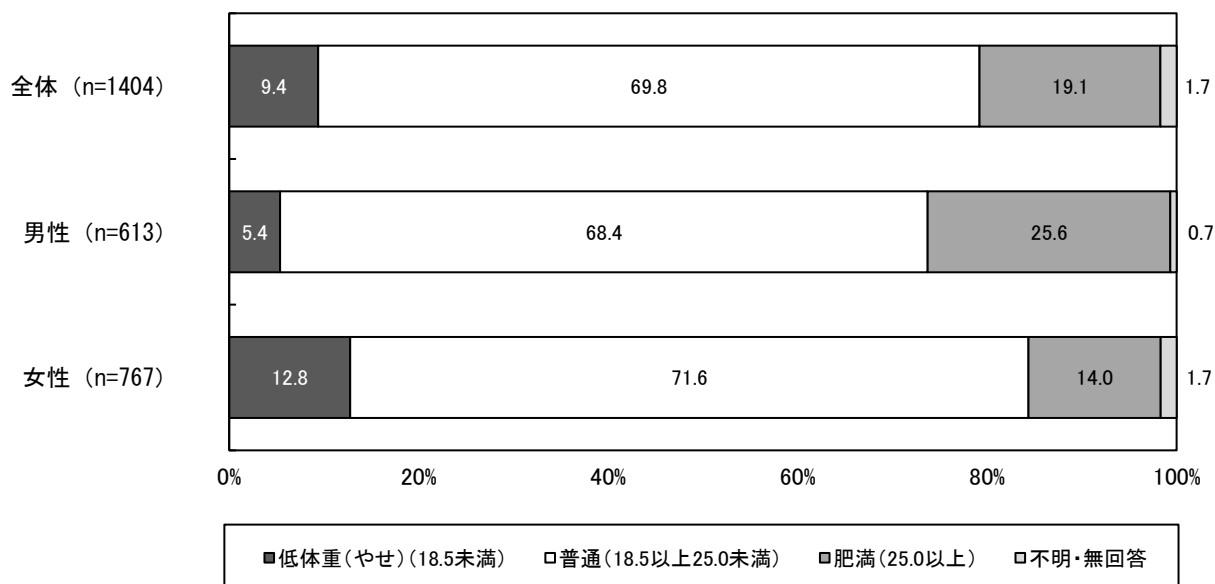
1 体格 (BMIの状況)

問6 あなたの身長と体重を記入してください。

男性の3割弱が肥満 (BMI25.0以上)、女性の1割強が低体重 (やせ) (BMI18.5未満)

男性では、肥満 (BMI25.0以上) の割合は3割弱 (25.6%) となっており、女性では、肥満 (14.0%)、低体重 (やせ) (BMI18.5未満) (12.8%) がともに1割強となっている。

図 1.1 BMIの区分による肥満・普通・やせの者の割合



BMI = 体重 [kg] ÷ 身長 [m] ÷ 身長 [m] により算出
BMI < 18.5 低体重 (やせ)
18.5 ≤ BMI < 25.0 普通体重 (正常)
25.0 ≤ BMI 肥満

2 「食育」に対する意識

「食育」とは

「食育」は、心身の健康増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践することができるひとを育てることです。その中には、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践したり、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する基礎を身に付けたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることが含まれます。

(1) 「食育」への関心度

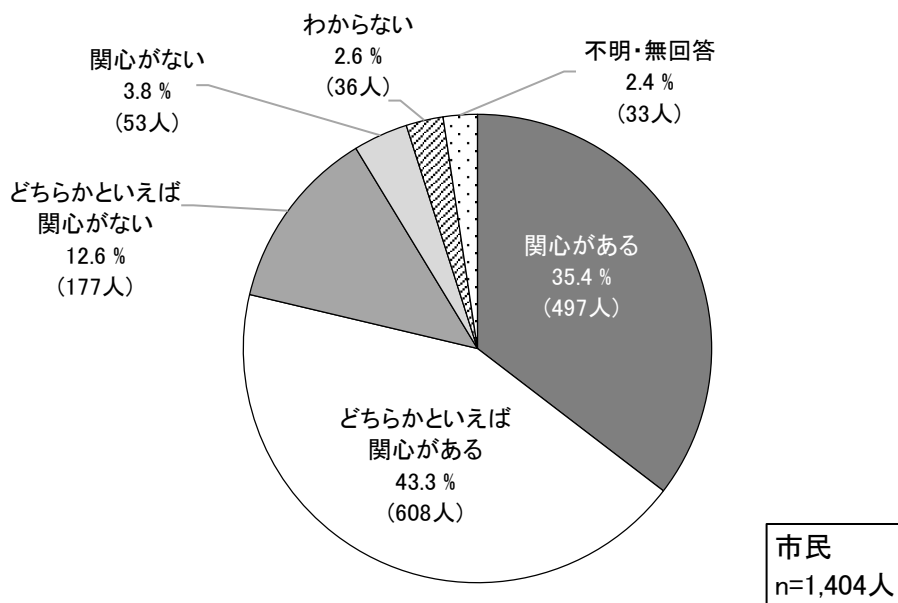
問7 あなたは、食（食事や食習慣）に関心がありますか。（○は1つだけ）

8割弱が「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と回答

「関心がある」(35.4%)、「どちらかといえば関心がある」(43.3%)と回答した人を合わせた割合は8割弱(78.7%)となっている。

一方、「関心がない」(3.8%)、「どちらかといえば関心がない」(12.6%)と回答した人を合わせた割合は2割弱(16.4%)となっている。

図 2.1 「食育」への関心度



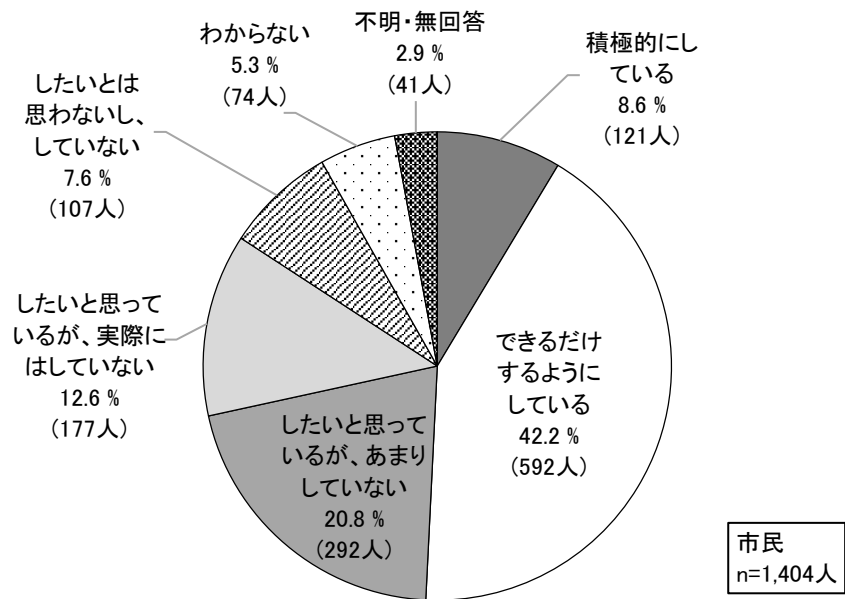
(2) 「食育」の実践度

問8 あなたは、日ごろ、「食育」を何らかの形で実践していますか。(〇は1つだけ)

5割強が「積極的にしている」「できるだけするようにしている」と回答

「積極的にしている」(8.6%)、「できるだけするようにしている」(42.2%)と回答した人を合わせた割合は5割強(50.8%)となっている。「したいと思っているが、あまりしていない」(20.8%)、「したいと思っているが、実際にはしていない」(12.6%)と回答した人を合わせた割合が3割強(33.4%)で、「したいとは思わないし、していない」(7.6%)と回答した人は1割弱(7.6%)となっている。

図 2.2 「食育」の実践度



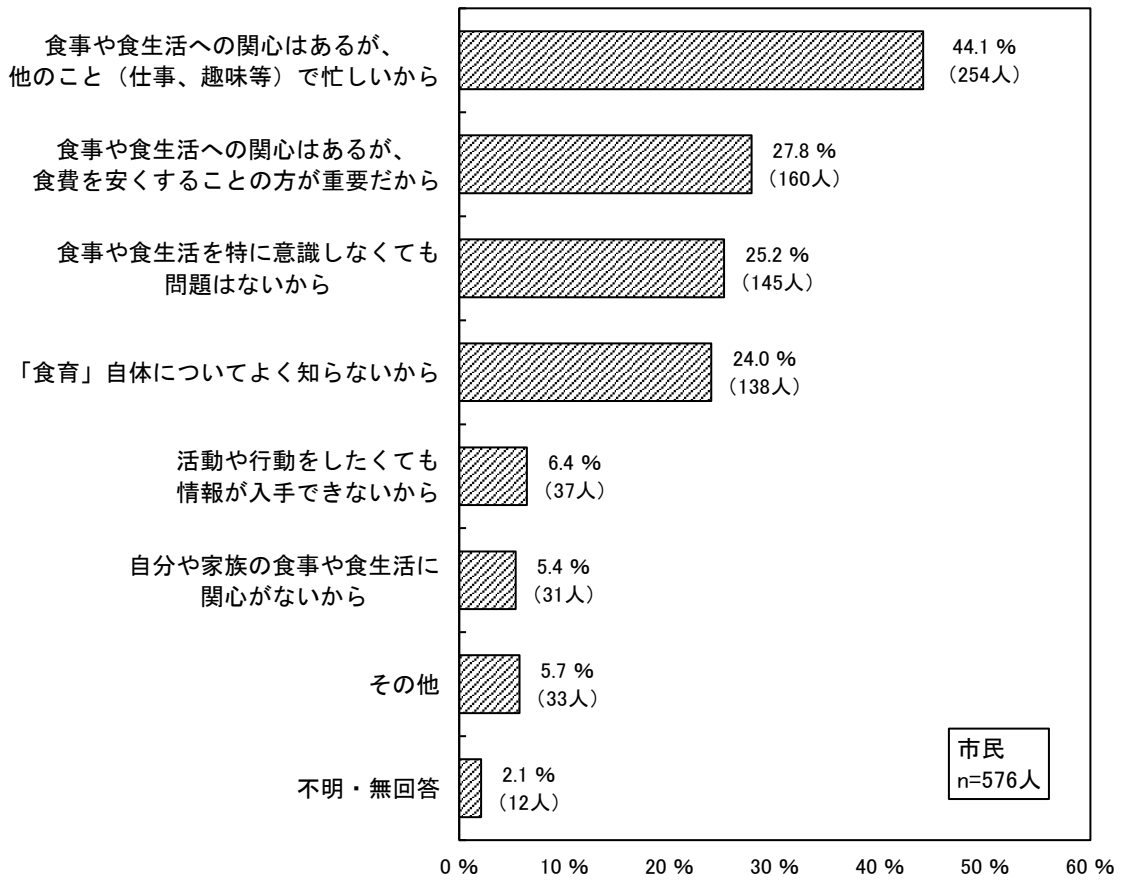
(3) 食育を実践していない理由

問8-1 あなたが「食育」を実践していない理由は何ですか。(〇は3つまで)

「食事や食生活への関心はあるが、他のこと(仕事、趣味等)で忙しいから」が4割強

食育を実践していない理由については、「食事や食生活への関心はあるが、他のこと(仕事、趣味等)で忙しいから」(44.1%)と回答した人が最も多く、以下「食事や食生活への関心はあるが、食費を安くすることの方が重要だから」(27.8%)、「食事や食生活を特に意識しなくても問題はないから」(25.2%)、「『食育』自体についてよく知らないから」(24.0%)と続いている。

図 2.3 食育を実践していない理由



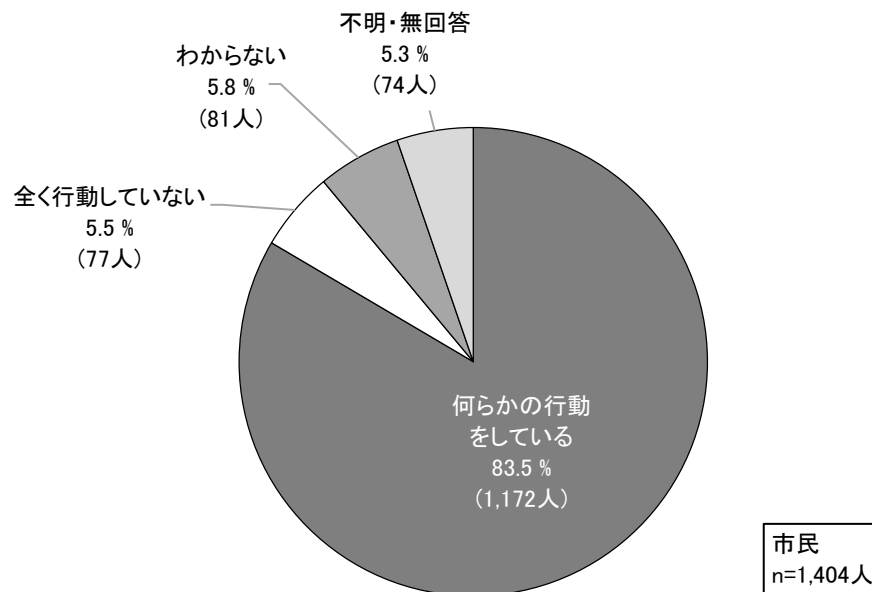
(4) 食べ物を無駄にしないための行動

問9 食べ物を無駄にしないように、あなたは何らかの行動をしていますか。
(食材を買いすぎない、作りすぎない、残さず食べる、冷凍保存を活用する、賞味期限を過ぎてもすぐに捨てずに自分で食べられるか判断するなど) (〇は1つだけ)

8割強が「何らかの行動をしている」と回答

「何らかの行動をしている」と回答した人の割合は8割強(83.5%)となっている。「全く行動していない」と回答した人の割合は1割弱(5.5%)となっている。

図 2.4 食べ物を無駄にしないための行動



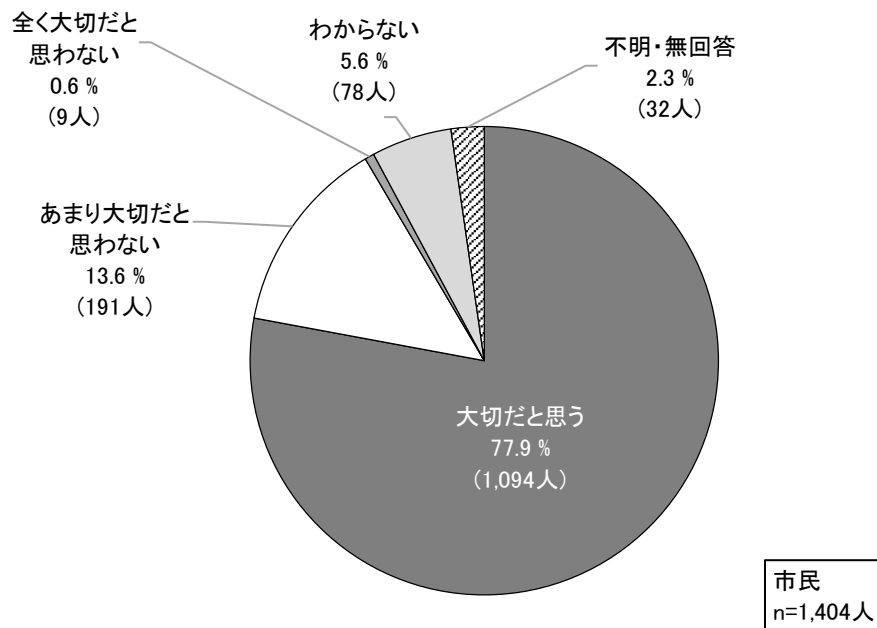
(5) 伝統的な料理や作法の大切さ

問10 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法が大切だと思いますか。(○は1つだけ)

8割弱が「大切だと思う」と回答

「大切だと思う」と回答した人の割合は8割弱(77.9%)となっている。「あまり大切だと思わない」(13.6%)、「全く大切だと思わない」(0.6%)と回答した人を合わせた割合が1割強(14.2%)となっている。

図 2.5 伝統的な料理や作法の大切さ



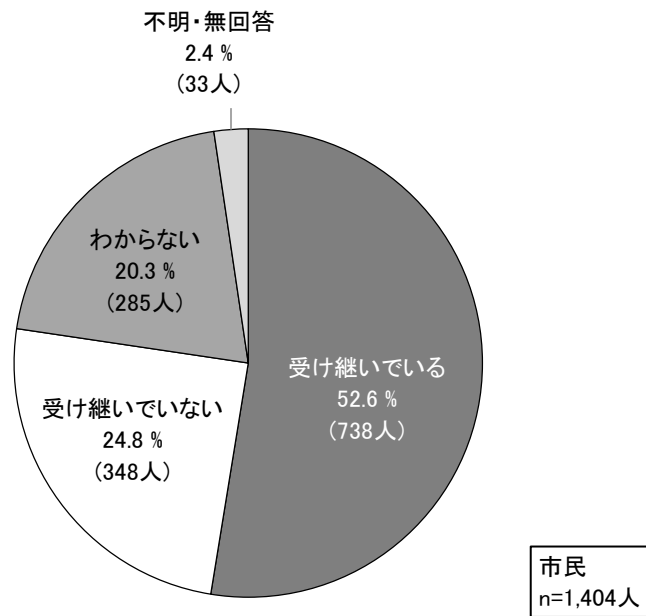
(6) 地域や家庭で受け継がれてきた料理や食べ方・作法の継承

問11 あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいますか。(○は1つだけ)

5割強が「受け継いでいる」と回答

「受け継いでいる」と回答した人の割合は5割強(52.6%)となっている。「受け継いでいない」と回答した人の割合が3割弱(24.8%)で、「わからない」と回答した人は約2割(20.3%)となっている。

図 2.6 地域や家庭で受け継がれてきた料理や食べ方・作法の継承



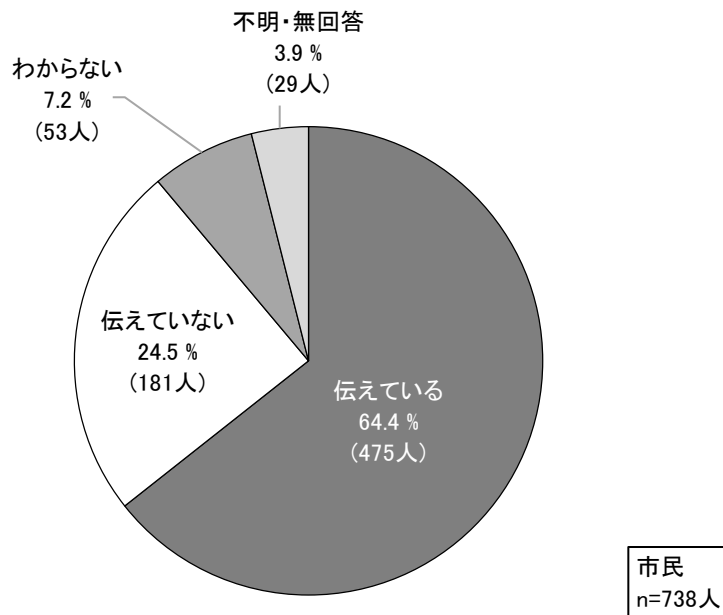
(7) 地域や家庭で受け継がれてきた料理や食べ方・作法の次世代へ伝承

問11-1 あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を地域や次世代（子どもや孫）に対して伝えていますか。
(〇は1つだけ)

6割強が「伝えている」と回答

「伝えている」と回答した人の割合は6割強（64.4%）となっている。「伝えていない」と回答した人の割合が3割弱（24.5%）で、「わからない」と回答した人は1割弱（7.2%）となっている。

図 2.7 地域や家庭で受け継がれてきた料理や食べ方・作法の次世代へ伝承



3 日ごろの食生活の状況

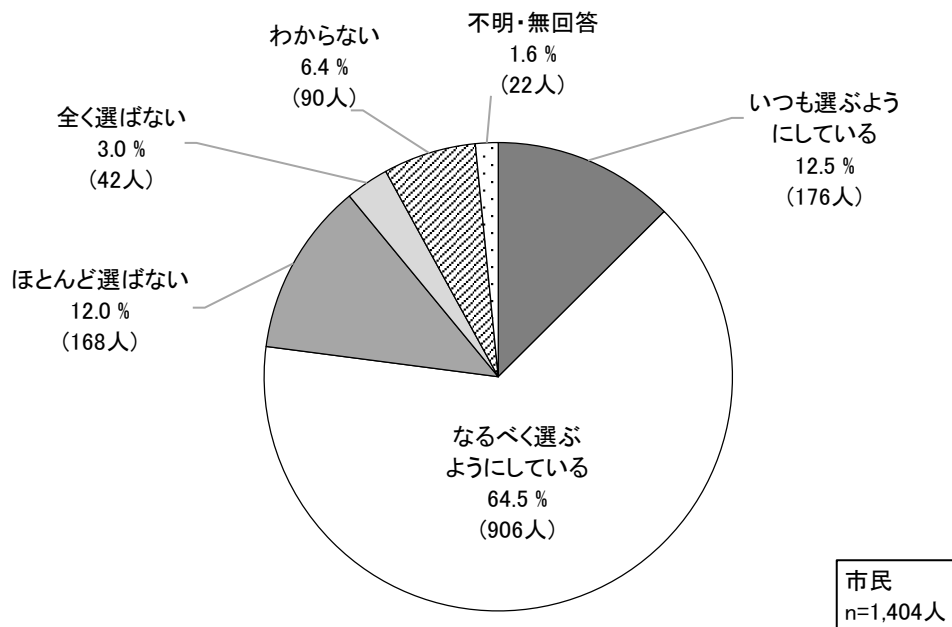
(1) 「地産地消」の実践度

問12 あなたは食材を選ぶ際に、身近な場所をとれたものを選ぶようにしていますか。
(〇は1つだけ)

8割弱が「いつも選ぶようにしている」「なるべく選ぶようにしている」と回答

「いつも選ぶようにしている」(12.5%)、「なるべく選ぶようにしている」(64.5%)と回答した人を合わせた割合は8割弱(77.1%)となっている。「ほとんど選ばない」(12.0%)、「全く選ばない」(3.0%)と回答した人を合わせた割合が2割弱(15.0%)で、「わからない」と回答した人は1割弱(6.4%)となっている。

図 3.1 「地産地消」の実践度



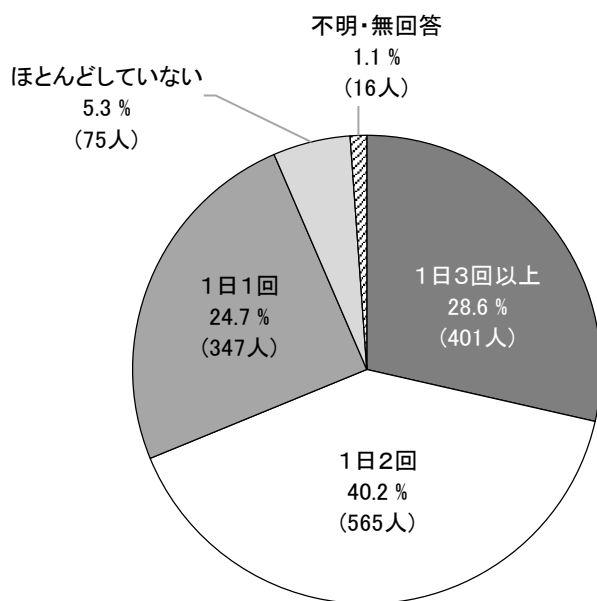
(2) 主食・主菜・副菜のそろった食事の回数

問13 あなたは日ごろ、主食（ごはん、パン、麺）・主菜（肉、魚、卵、大豆・大豆製品）・副菜（野菜、海藻、きのこ、いも）のそろった食事を、1日に何回していますか。（○は1つだけ）

7割弱が「1日2回」以上と回答

「1日3回以上」(28.6%)、「1日2回」(40.2%)を合わせると、7割弱(68.8%)の人が主食・主菜・副菜がそろっていてバランスのとれた食事を1日2回以上実践している。

図3.2 主食・主菜・副菜のそろった食事の回数



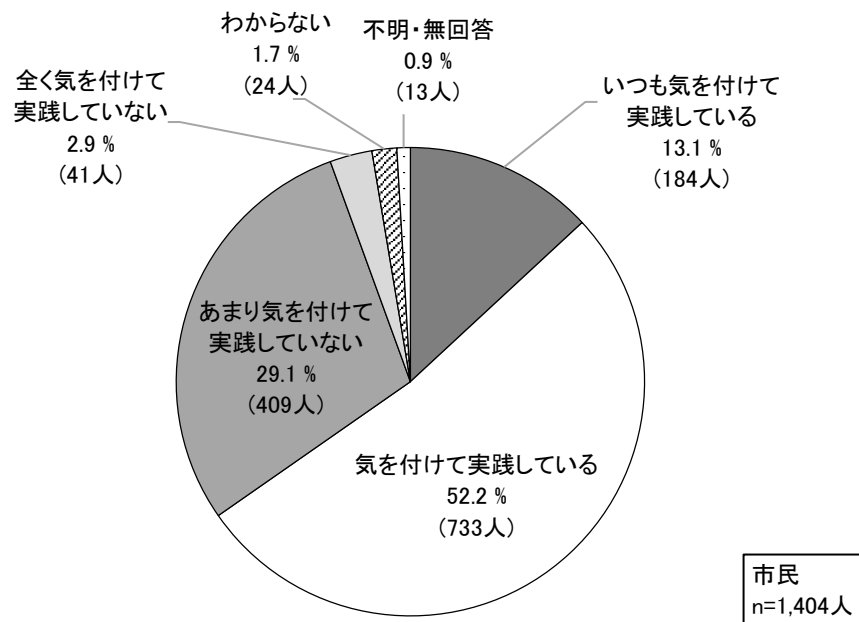
(3) 生活習慣病予防や改善を意識した食生活の実践度

問14 生活習慣病予防や改善のために、あなたは普段から適正体重の維持や減塩、野菜の摂取などに気を付けた食生活を実践していますか。(○は1つだけ)

7割弱が「いつも気を付けて実践している」「気を付けて実践している」と回答

「いつも気を付けて実践している」(13.1%)、「気を付けて実践している」(52.2%)と回答した人を合わせた割合は7割弱(65.3%)となっている。「あまり気を付けて実践していない」(29.1%)、「全く気を付けて実践していない」(2.9%)と回答した人を合わせた割合は3割強(32.1%)となっている。

図 3.3 生活習慣予防や改善を意識した食生活の実践度



(4) 健康のための食事の認識と程度の度合い

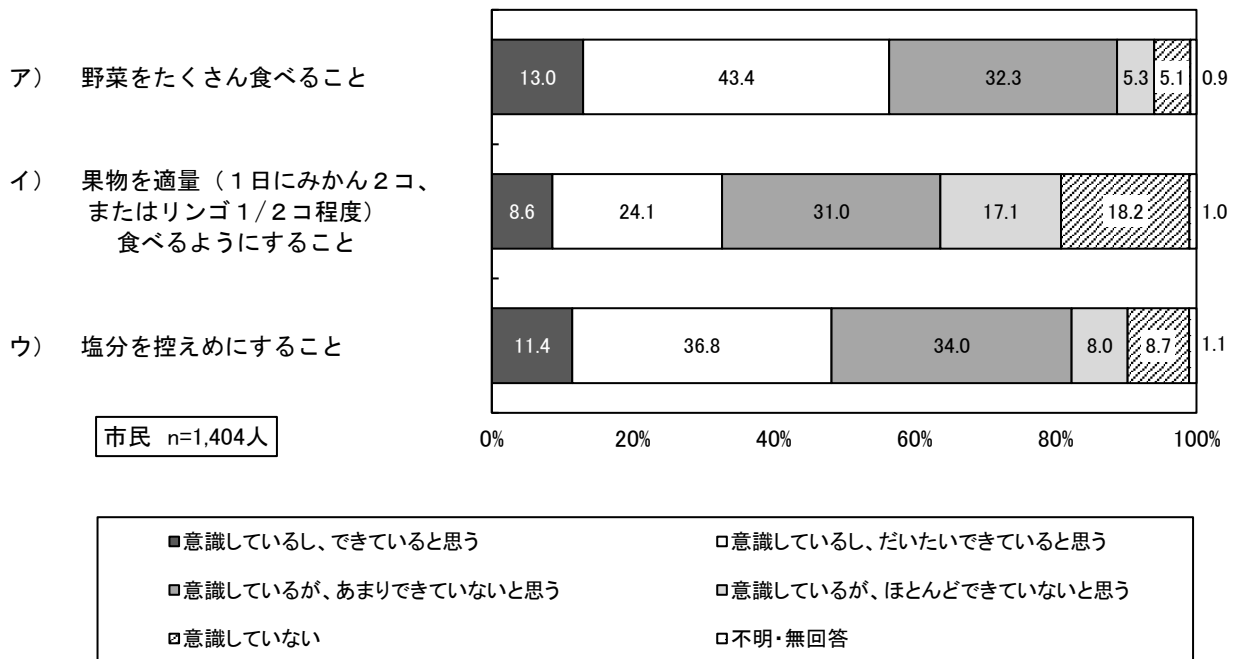
問15 あなたは日ごろから、健康のために次のようなことを意識して食事をしていますか。
(項目毎に○は1つだけ)

6割弱が「野菜をたくさん食べることを意識している」と回答

「意識しているし、できていると思う」「意識しているし、だいたいできていると思う」と回答した人を合わせた割合は、『ア) 野菜をたくさん食べること』(56.4%)の項目が6割弱と高くなっている。

一方、「意識しているが、あまりできていないと思う」「意識しているが、ほとんどできていないと思う」と回答した人を合わせた割合は、『イ) 果物を適量(1日にみかん2コ、またはリンゴ1/2コ程度)食べるようにすること』(48.1%)で最も高く、「意識していない」の割合も、『イ) 果物を適量(1日みかん2コ、またはリンゴ1/2コ程度)食べるようにすること』の項目が2割弱(18.2%)で最も高くなっている。

図3.4 健康のための食事の認識と程度の度合い



(5) 朝食の回数

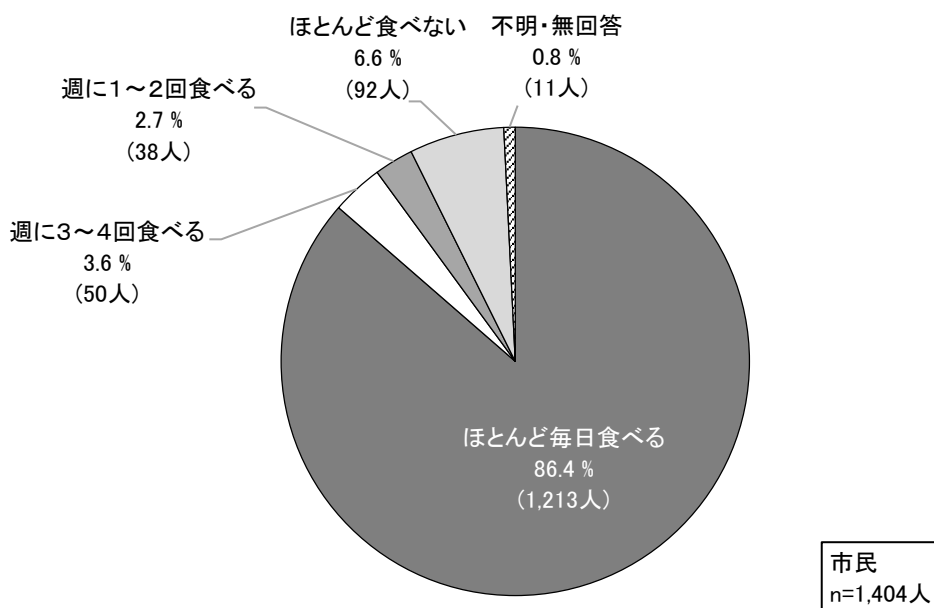
問16 あなたは日ごろ、朝食を食べていますか。(〇は1つだけ)

1割弱が「ほとんど食べない」「週に1～2回食べる」と回答

9割弱(86.4%)が「ほとんど毎日食べる」と回答し、「週に3～4回食べる」(3.6%)を合わせると、9割(90.0%)の人が朝食を食べている。

一方、「週に1～2回食べる」(2.7%)、「ほとんど食べない」(6.6%)と回答した、朝食を食べない人は1割弱(9.3%)となっている。

図 3.5 朝食の回数



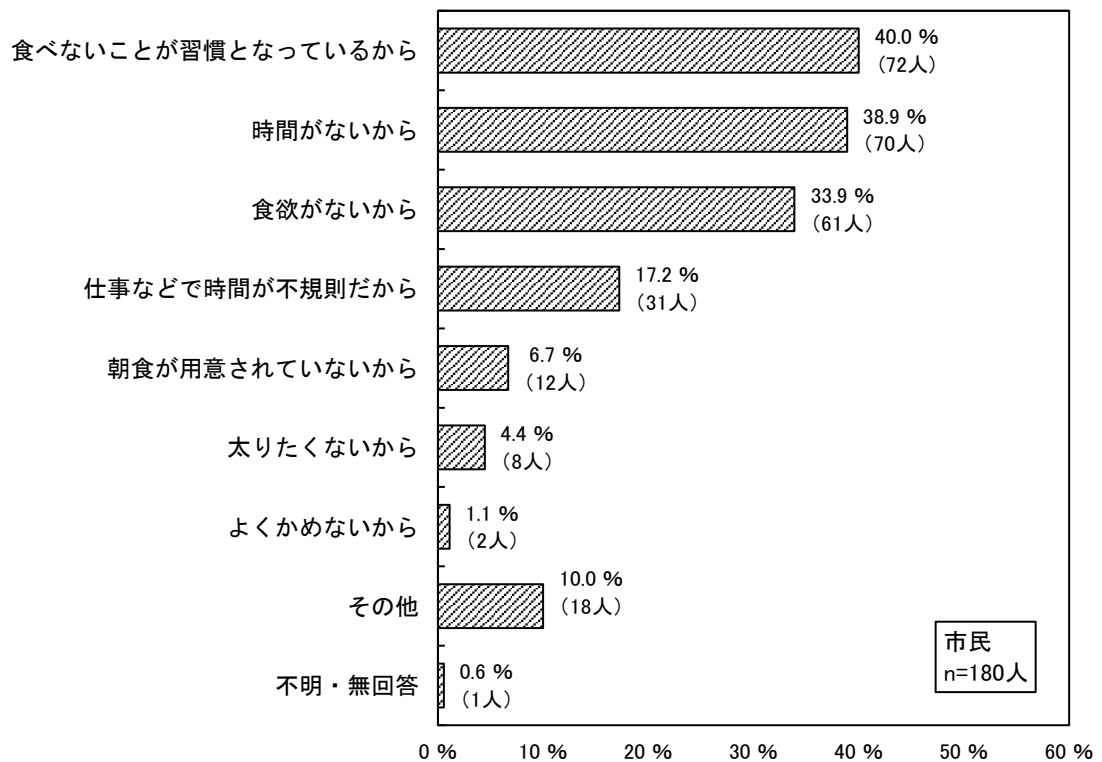
(6) 朝食を食べない理由

問16-1 あなたが、朝食を食べない理由は何ですか。(〇は3つまで)

「食べないことが習慣となっているから」が4割、「時間がないから」も4割弱

朝食を食べない理由については、「食べないことが習慣となっているから」(40.0%)と回答した人が最も多く、以下「時間がないから」(38.9%)、「食欲がないから」(33.9%)、「仕事などで時間が不規則だから」(17.2%)と続いている。

図 3.6 朝食を食べない理由



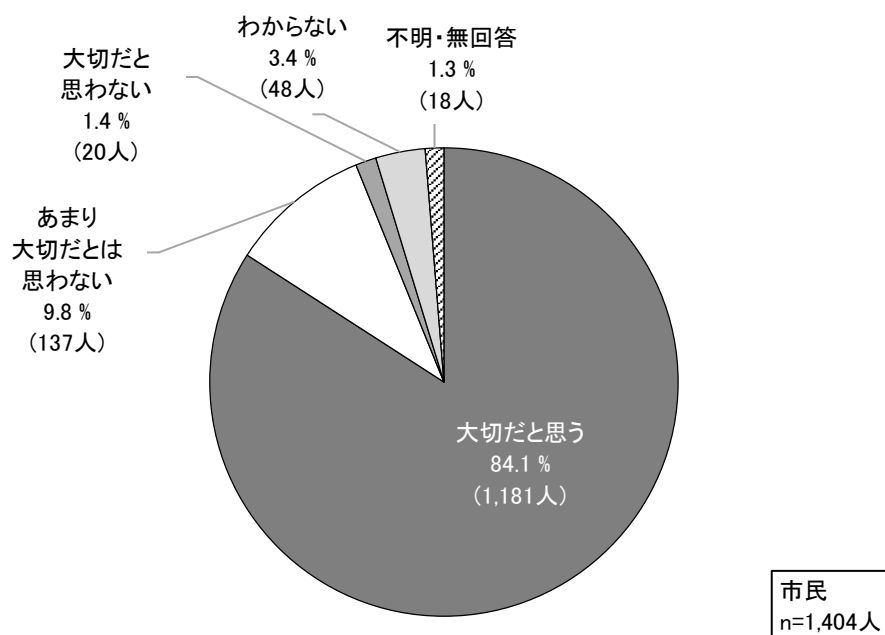
(7) 地域や家族、友人などと食卓を囲んで食事をすることの大切さ

問17 あなたは地域や家族、友人などと食卓を囲んで食事をするのは大切だと思いますか。
(○は1つだけ)

8割強が「大切だと思う」と回答

「大切だと思う」と回答した人の割合は8割強(84.1%)となっている。「あまり大切だとは思わない」(9.8%)、「大切だと思わない」(1.4%)と回答した人を合わせた割合は1割強(11.2%)となっている。

図3.7 地域や家族、友人などと食卓を囲んで食事をすることの大切さ



(8) 家族と朝食を食べる回数

問18 家族と一緒に食べる頻度について伺います。

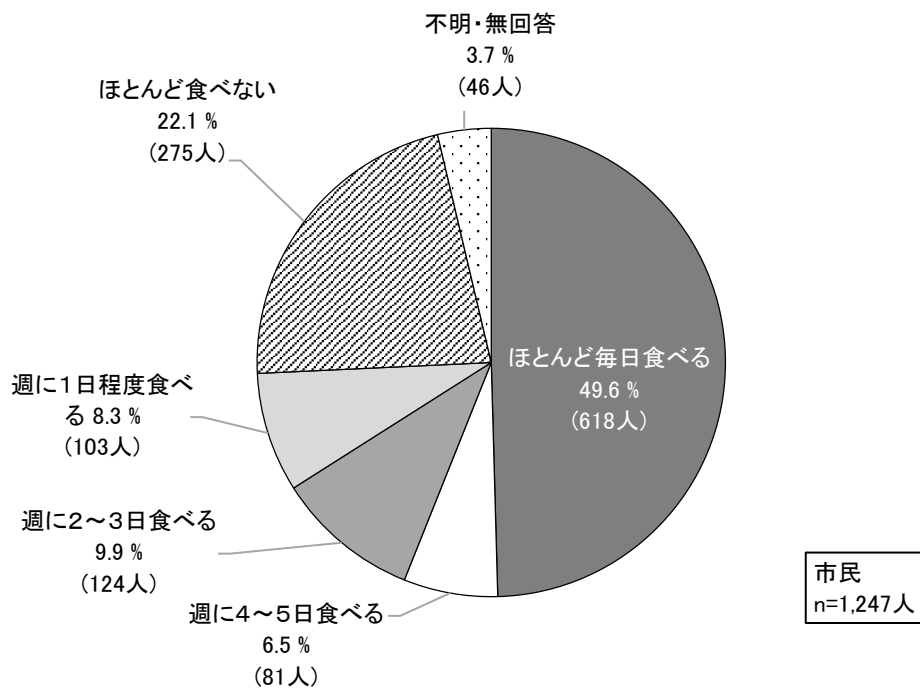
ア) 朝食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。(〇は1つだけ)

約5割が「ほとんど毎日食べる」と回答

約5割(49.6%)が「ほとんど毎日食べる」と回答し、「週に4～5日食べる」(6.5%)、「週に2～3日食べる」(9.9%)を合わせると、7割弱(66.0%)の人が家族と一緒に朝食を食べている。

一方、「週に1日程度食べる」(8.3%)、「ほとんど食べない」(22.1%)と回答した、家族と一緒に朝食を食べない人は約3割(30.3%)となっている。

図 3.8 家族と朝食を食べる回数



(9) 家族と夕食を食べる回数

問18 家族と一緒に食べる頻度について伺います。

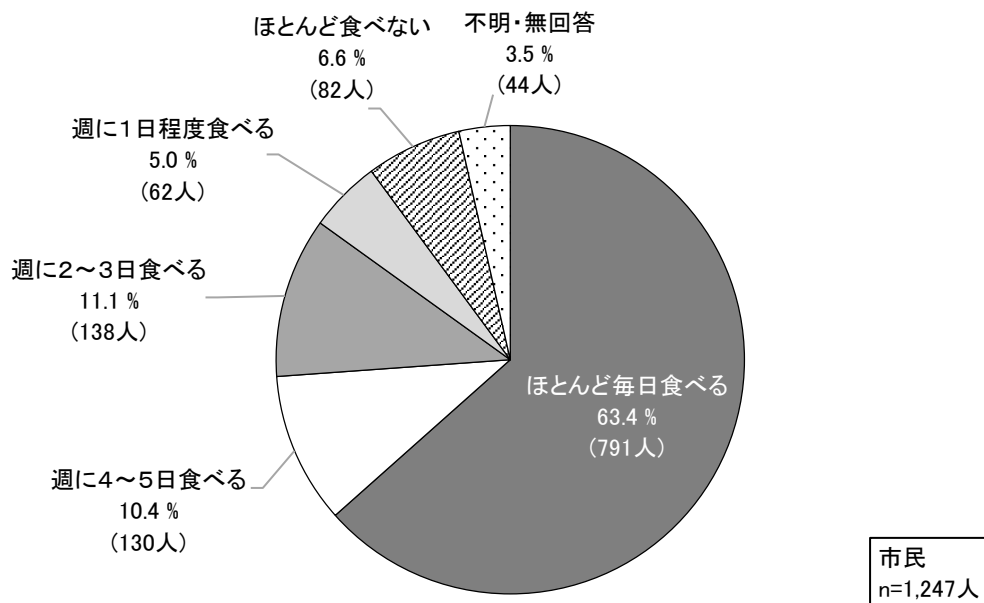
イ) 夕食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。(〇は1つだけ)

6割強が「ほとんど毎日食べる」と回答

6割強(63.4%)が「ほとんど毎日食べる」と回答し、「週に4～5日食べる」(10.4%)、「週に2～3日食べる」(11.1%)を合わせると、9割弱(84.9%)の人が家族と一緒に夕食を食べている。

一方、「週に1日程度食べる」(5.0%)、「ほとんど食べない」(6.6%)と回答した、家族と一緒に夕食を食べない人は1割強(11.5%)となっている。

図 3.9 家族と夕食を食べる回数



(10) この1週間で朝食または夕食を家族と食べた回数

問18 家族と一緒に食べる頻度について伺います。

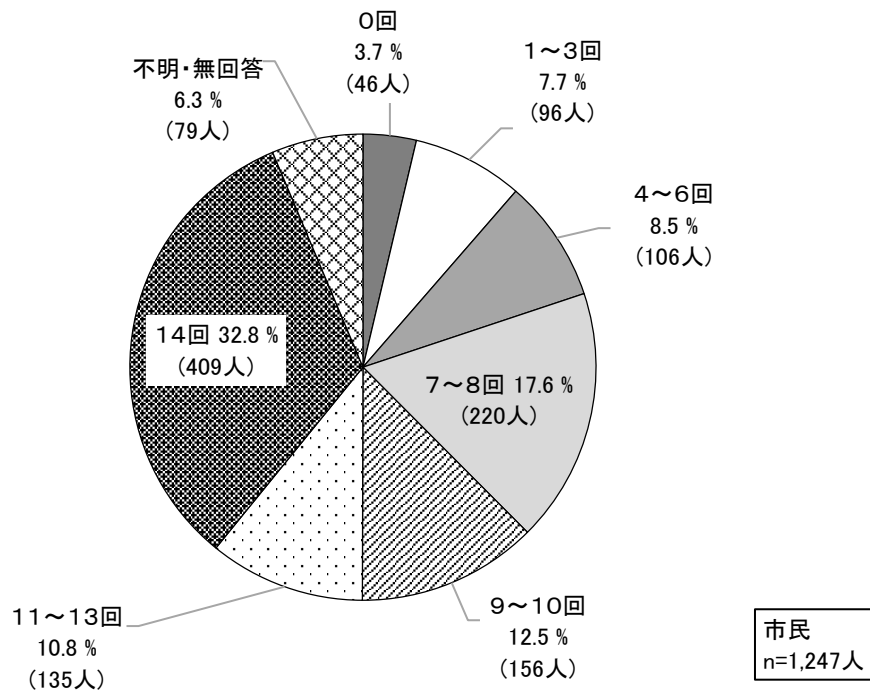
ウ) この1週間で朝食及び夕食を家族と一緒に食べた回数は何回ですか。

3割強が「14回」家族と食事をしたと回答

この1週間で家族と一緒に朝食または夕食を食べた回数が「14回（毎回）」（32.8%）と回答した人が最も多く、次いで「7～8回」（17.6%）、「9～10回」（12.5%）、「11～13回」（10.8%）と続いている。

一方、「0回」（3.7%）、「1～3回」（7.7%）と回答した、家族と食べた回数が少ない人は1割強（11.4%）となっている。

図 3.10 この1週間で朝食または夕食を家族と食べた回数



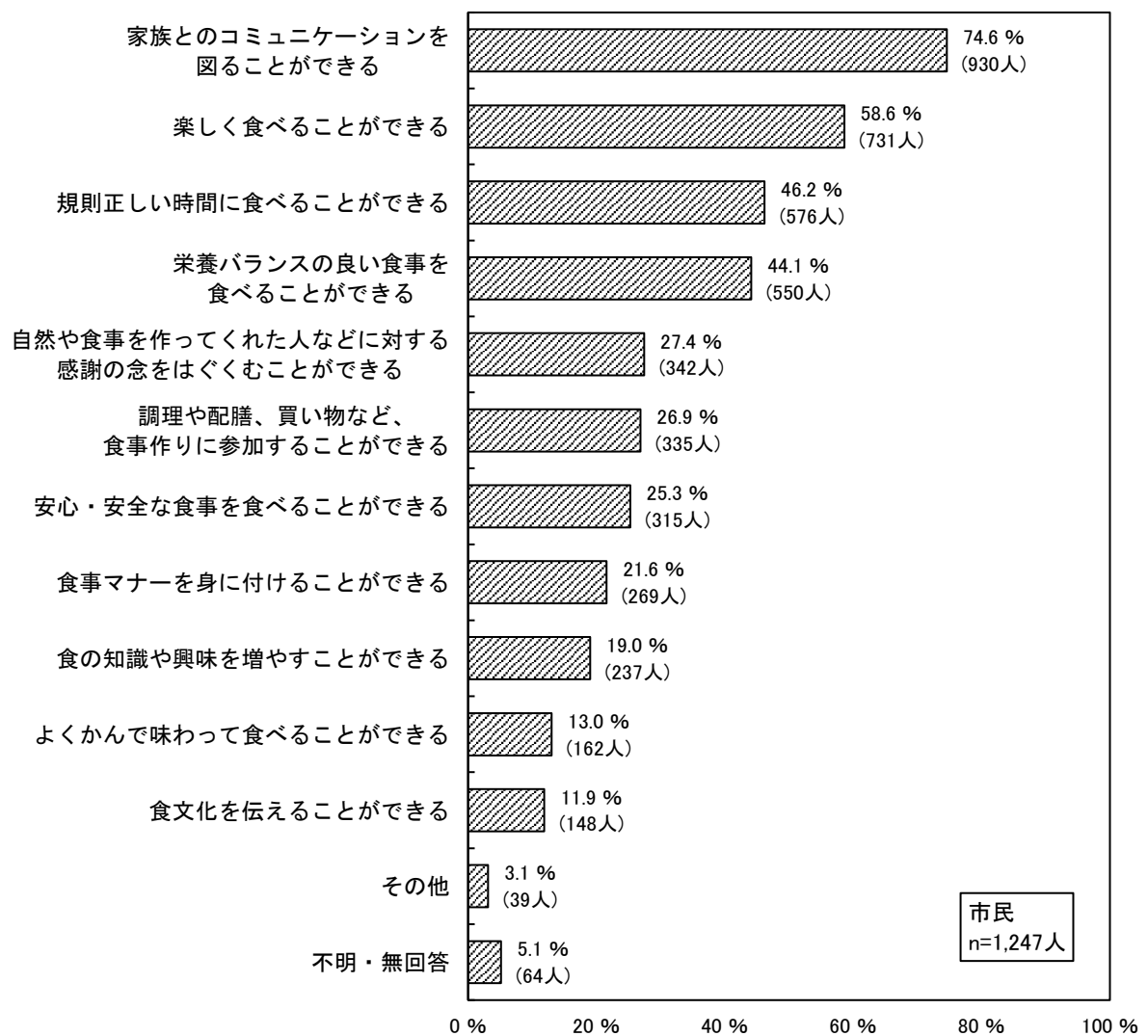
(11) 家族と食事を一緒に食べることの良い点

問19 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。
(〇はいくつでも)

8割弱が「家族とのコミュニケーションを図ることができる」と回答

家族と食事を一緒にすることの良い点は、「家族とのコミュニケーションを図ることができる」(74.6%)をあげる人が最も多くなっている。以下「楽しく食べることができる」(58.6%)、「規則正しい時間に食べることができる」(46.2%)、「栄養バランスの良い食事を食べることができる」(44.1%)と続いている。

図 3.11 家族と食事を一緒に食べることの良い点



(12) 家族との食事に対する意識

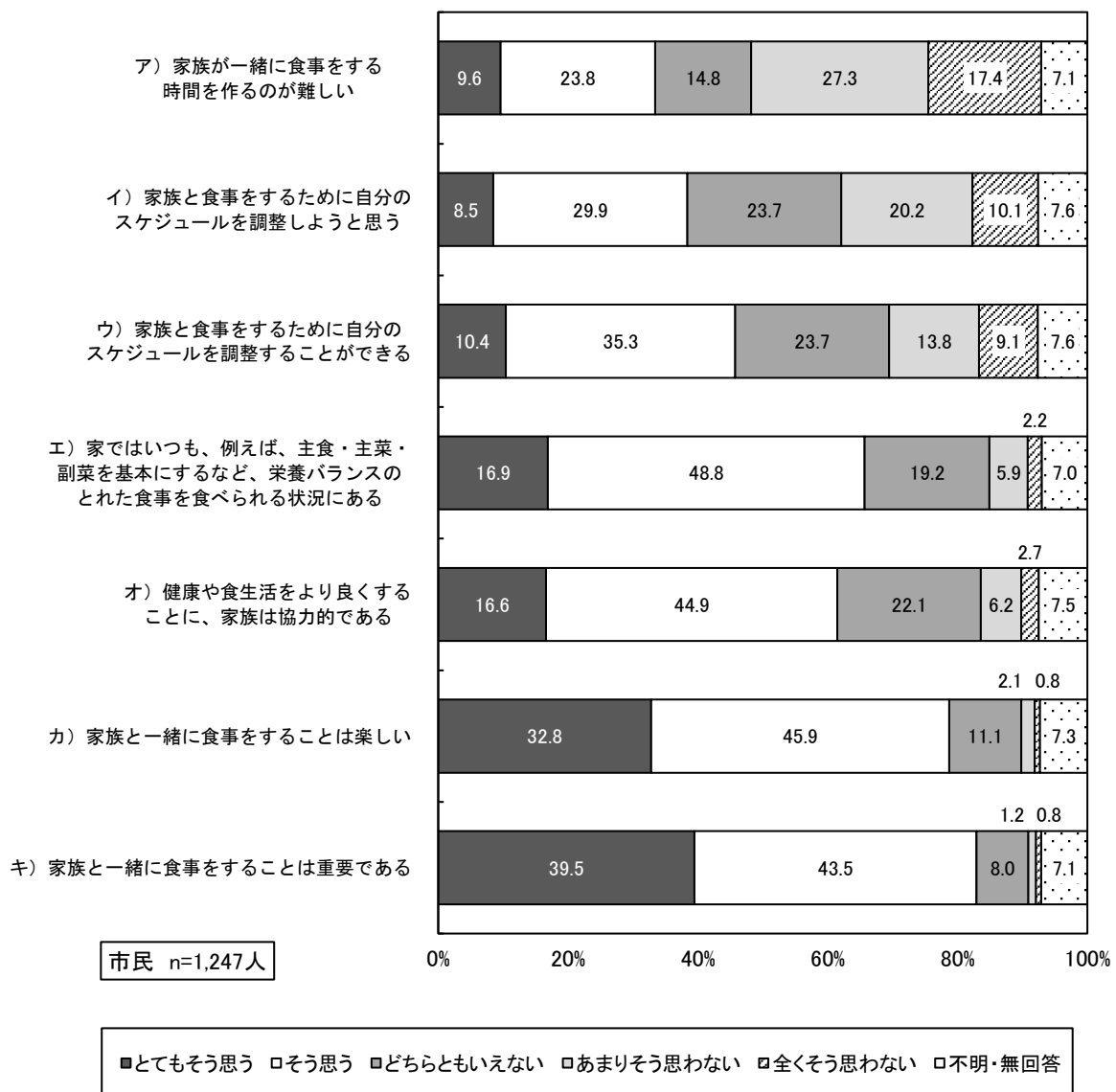
問20 家族との食事について伺います。(項目毎に○は1つだけ)

8割強が「家族と一緒に食事をすることは重要である」、
8割弱が「家族と一緒に食事をすることは楽しい」と回答

「とてもそう思う」「そう思う」と回答した人を合わせた割合は、『キ) 家族と一緒に食事をするこ
は重要である』の項目で8割強 (82.9%)、『カ) 家族と一緒に食事をすることは楽しい』の項目で8割
弱 (78.7%) と高くなっている。

一方、「あまりそう思わない」「全くそう思わない」と回答した人を合わせた割合は、『ア) 家族が一緒
に食事をする時間を作るのが難しい』の項目が5割弱 (44.7%) と高くなっている。

図 3.12 家族との食事に対する意識



(13) ゆっくりよく噛んで味わって食べる頻度

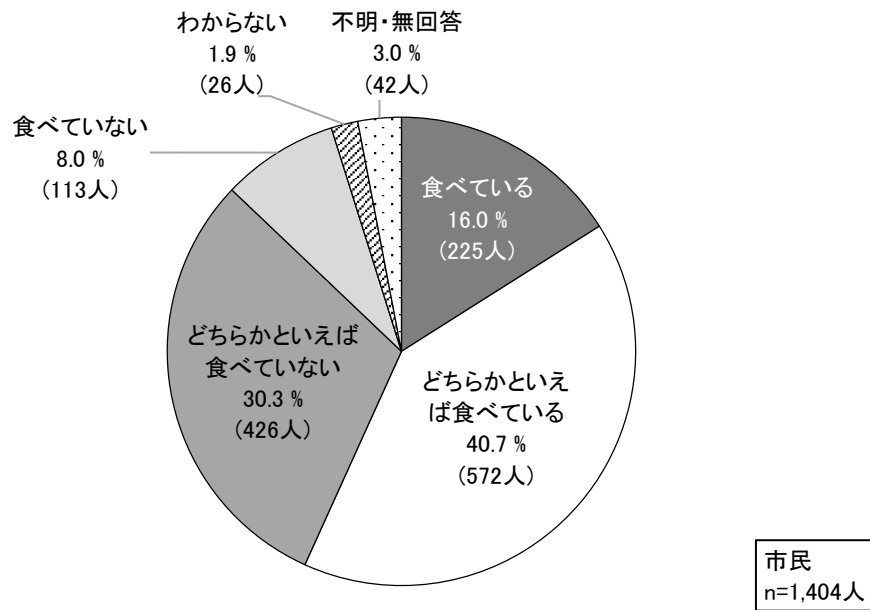
問21 あなたは、ふだんゆっくりよくかんで味わって食べていますか。(〇は1つだけ)

6割弱が「食べている」「どちらかと言えば食べている」と回答

「食べている」(16.0%)、「どちらかと言えば食べている」(40.7%)と回答した人を合わせた割合は6割弱(56.8%)となっている。

一方、「どちらかと言えば食べていない」(30.3%)、「食べていない」(8.0%)と回答した人を合わせた割合は4割弱(38.4%)となっている。

図 3.13 ゆっくりよく噛んで味わって食べる頻度



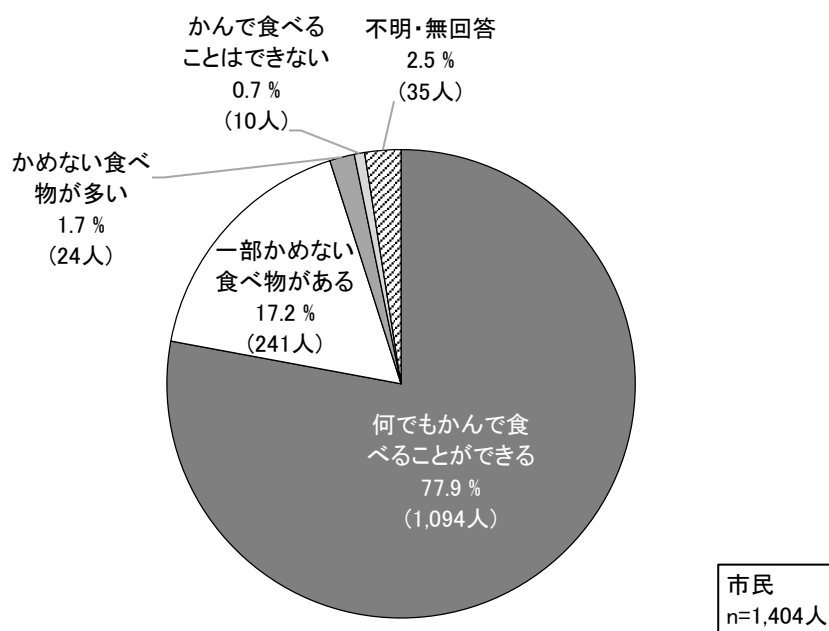
(14) かんで食べる時の状態

問22 かんで食べる時の状態についてあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。
(○は1つだけ)

8割弱が「何でもかんで食べることができる」と回答

「何でもかんで食べることができる」と回答した人の割合は8割弱 (77.9%) となっている。以下「一部かめない食べ物がある」(17.2%)、「かめない食べ物が多い」(1.7%)、「かんで食べることはできない」(0.7%) となっている。

図 3.14 かんで食べる時の状態



4 「食の安全」について

(1) 食の安全に対する関心度

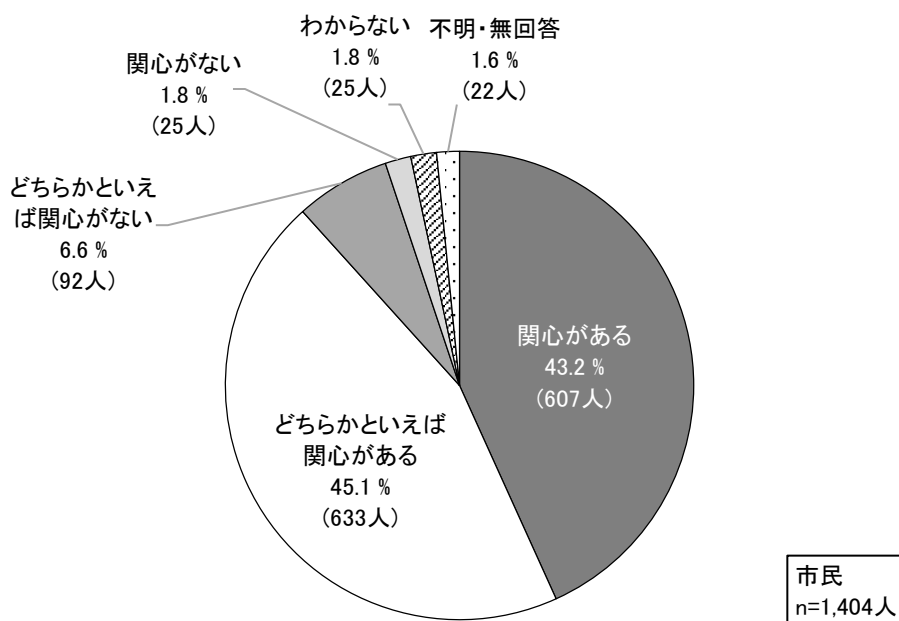
問23 あなたは、食の安全に関心がありますか。(○は1つだけ)

9割弱が食の安全に「関心がある」と回答

「関心がある」(43.2%)、「どちらかといえば関心がある」(45.1%)と回答した人を合わせた割合は9割弱(88.3%)となっている。

一方、「関心がない」(1.8%)、「どちらかといえば関心がない」(6.6%)と回答した人を合わせた割合は1割弱(8.3%)となっている。

図 4.1 食の安全に対する関心度



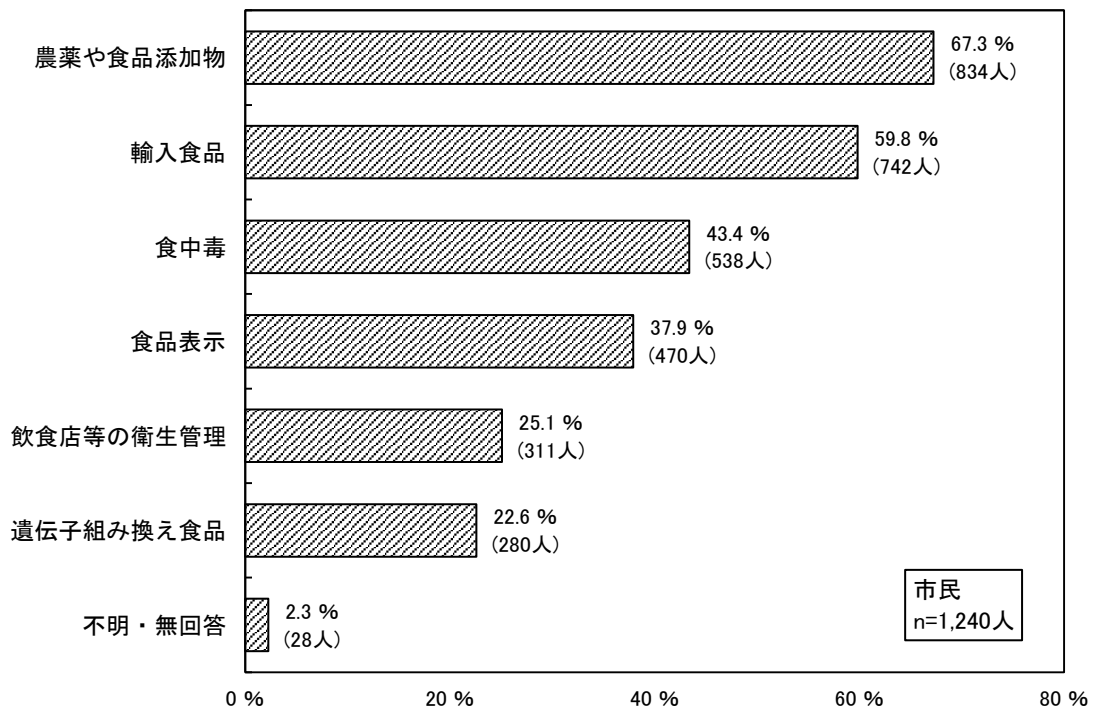
(2) 特に関心があること

問23-1 どのようなことに関心がありますか。(〇は3つまで)

7割弱が「農薬や食品添加物」と回答

特に関心があることについては、「農薬や食品添加物」(67.3%)と回答した人が最も多く、以下「輸入食品」(59.8%)、「食中毒」(43.4%)、「食品表示」(37.9%)、「飲食店等の衛生管理」(25.1%)、「遺伝子組み換え食品」(22.6%)となっている。

図 4.2 特に関心があること



(3) 食の安全に関する知識を持っている程度

問24 あなたは、食の安全に関してどの程度知識を持っていますか。(○は1つだけ)
「食の安全に関する知識」とは、次のようなものに関する知識とお考えください。

「食の安全に関する知識」の例

- ◆ 食品表示の見方について
(消費期限や賞味期限、保存料などの食品添加物、遺伝子組み換え食品、食物アレルギーなど)
- ◆ 食中毒の予防方法について
- ◆ 輸入食品について
- ◆ 健康食品について

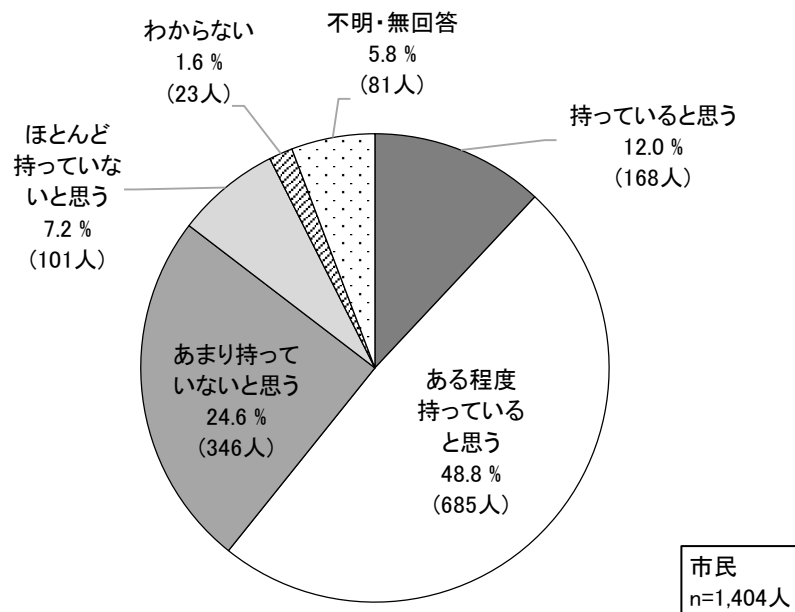
その他、農薬使用の実態や鳥インフルエンザに関する知識など

6割強が知識を持っていると回答

「持っていると思う」(12.0%)、「ある程度持っていると思う」(48.8%)と回答した人を合わせた、知識を持っている人の割合は6割強(60.8%)となっている。

一方、「あまり持っていないと思う」(24.6%)、「ほとんど持っていないと思う」(7.2%)と回答した人を合わせた割合は3割強(31.8%)となっている。

図 4.3 食の安全に関する知識を持っている程度



(4) 安全な食生活を送ることについての判断の程度

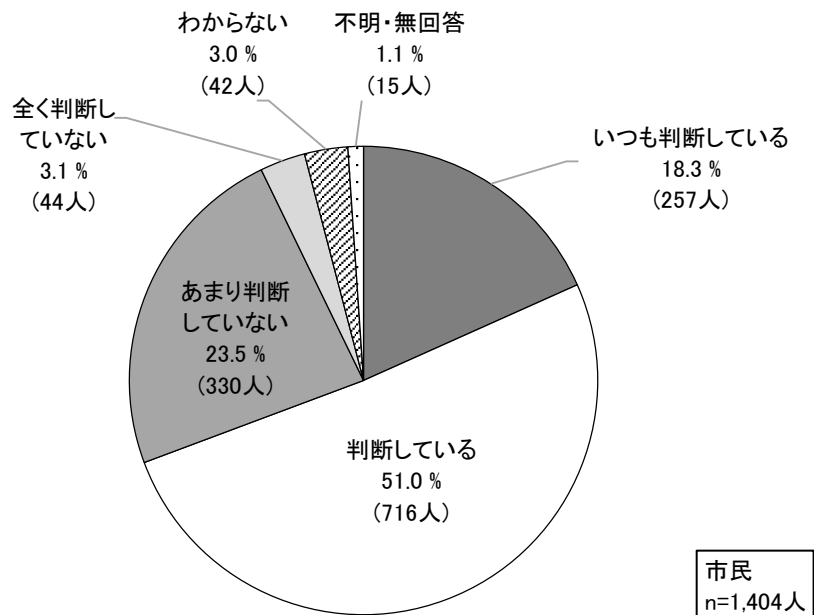
問25 あなたは、安全な食生活を送るために、自ら食品選択等の判断をしていますか。
(○は1つだけ)

7割弱が判断していると回答

「いつも判断している」(18.3%)、「判断している」(51.0%)と回答した人を合わせた、判断している人の割合は7割弱(69.3%)となっている。

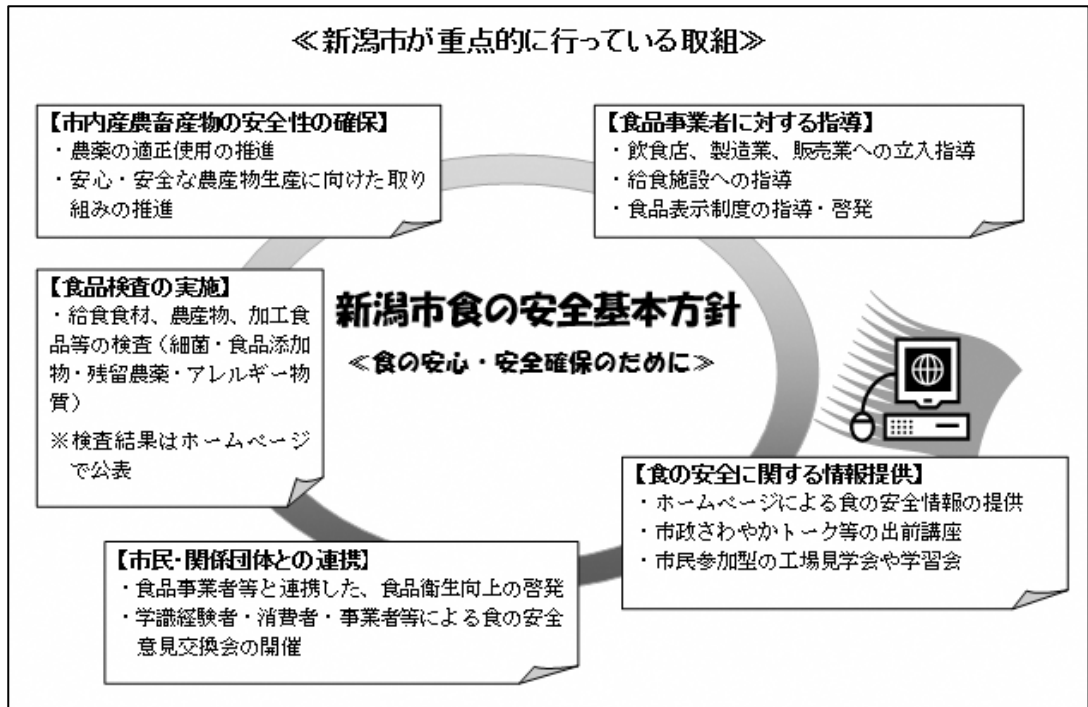
一方、「あまり判断していない」(23.5%)、「全く判断していない」(3.1%)と回答した人を合わせた割合は3割弱(26.6%)となっている。

図 4.4 安全な食生活を送ることについての判断の程度



(5) 新潟市における食の安心・安全の確保に対する取組状況

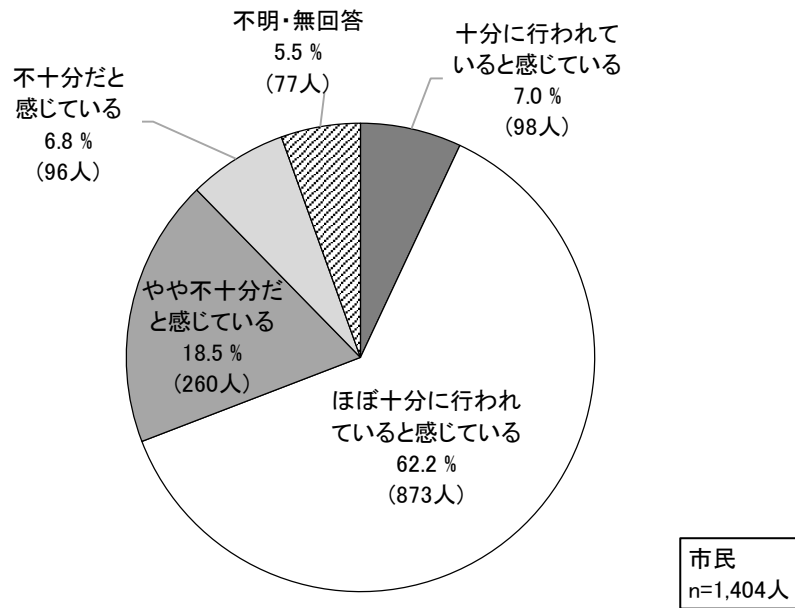
問26 新潟市では、「食の安全基本方針」に基づき、下記のような取組を重点的に行っているところです。あなたは、新潟市における食の安心・安全の確保に対する取組が、十分に行われていると感じていますか。一番近いものをお選びください。(○は1つだけ)



7割弱が十分に、もしくはほぼ十分に行われていると感じていると回答

「十分に行われていると感じている」(7.0%)、「ほぼ十分に行われていると感じている」(62.2%)と回答した人を合わせた割合は7割弱(69.2%)となっている。「やや不十分だと感じている」(18.5%)、「不十分だと感じている」(6.8%)と回答した人を合わせた割合は3割弱(25.4%)となっている。

図 4.5 新潟市における食の安心・安全の確保に対する取組状況



5 健康づくりに対する意識や状況

(1) 自身の現在の健康状態

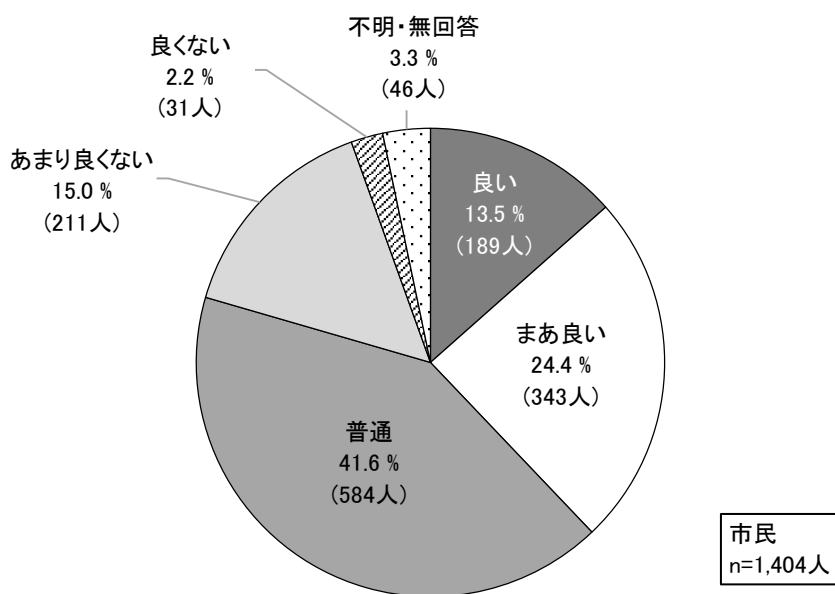
問27 あなたはご自身の現在の健康状態をどのように考えていますか。(○は1つだけ)

4割弱が「良い」「まあ良い」と回答

「良い」(13.5%)、「まあ良い」(24.4%)と回答した人を合わせた、健康状態が良いと感じている人の割合は4割弱(37.9%)となっている。

一方、「あまり良くない」(15.0%)、「良くない」(2.2%)と回答した人を合わせた、健康状態が良くないと感じている人の割合は2割弱(17.2%)となっている。

図 5.1 自身の現在の健康状態



(2) 睡眠による休養

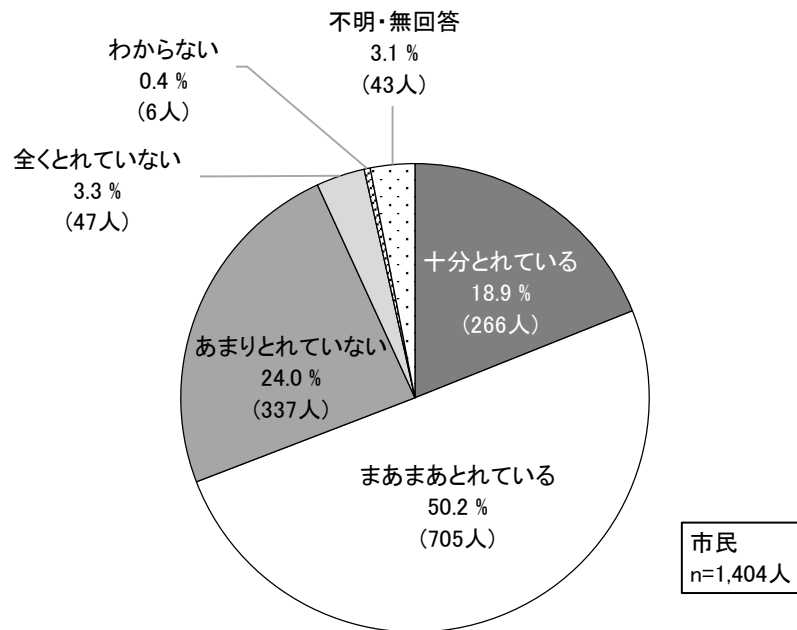
問28 あなたはいつもとっている睡眠で休養が十分とれていると思いますか。(○は1つだけ)

7割弱が睡眠による休養がとれていると回答

睡眠による休養が「十分とれている」(18.9%)、「まあまあとれている」(50.2%)と回答した人を合わせた割合は7割弱(69.2%)となっている。

一方、「あまりとれていない」(24.0%)、「全くとれていない」(3.3%)と回答した人を合わせた割合は3割弱(27.3%)となっている。

図 5.2 睡眠による休養



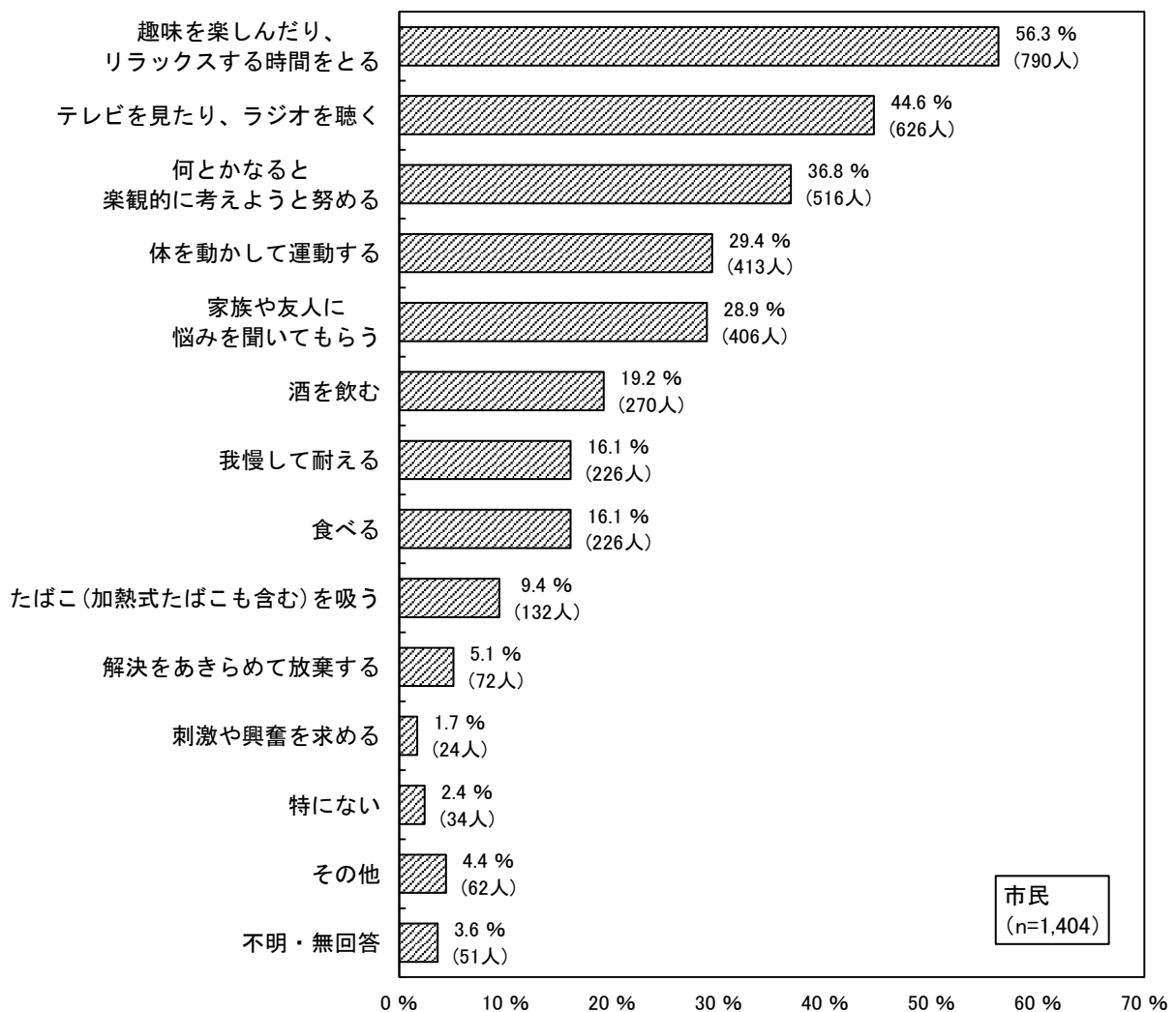
(3) ストレスがある時の対処法

問29 ストレスがある時の対処法は次のうちどれですか。(〇はいくつでも)

6割弱が「趣味を楽しんだり、リラックスする時間をとる」と回答

ストレスがある時の対処法については、「趣味を楽しんだり、リラックスする時間をとる」と回答した人が6割弱(56.3%)と最も多く、以下「テレビを見たり、ラジオを聴く」(44.6%)、「何とかなると楽観的に考えようと努める」(36.8%)、「体を動かして運動する」(29.4%)、「家族や友人に悩みを聞いてもらう」(28.9%)と続いている。

図 5.3 ストレスがある時の対処法



(4) 定期的に継続している運動の実施状況

問30 あなたは、定期的に継続して運動や散歩等を行っていますか。(○は1つだけ)

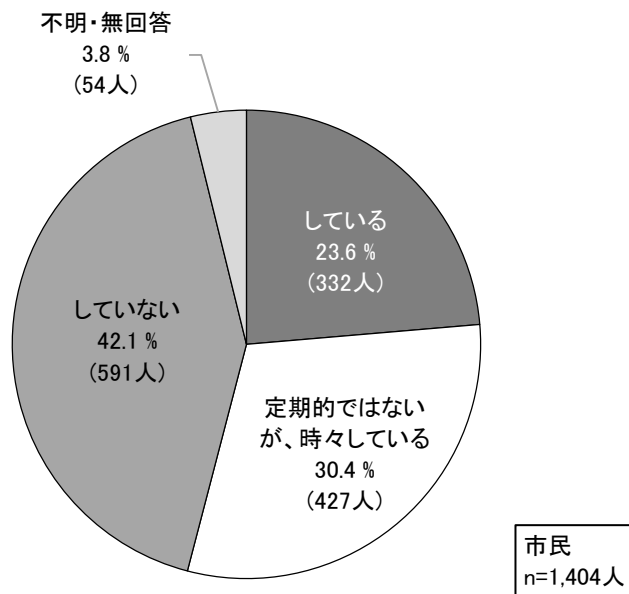
※「定期的に継続して」とは、1回30分以上、かつ週2日以上、かつ1年以上続けていることをいいます。

5割強が運動を実施していると回答

【全体結果】

定期的に継続している運動の実施状況については、「している」(23.6%)、「定期的ではないが、時々している」(30.4%)と回答した人を合わせた割合は5割強(54.1%)となっている。一方、「していない」と回答した人が4割強(42.1%)となっている。

図 5.4 定期的に継続している運動の実施状況



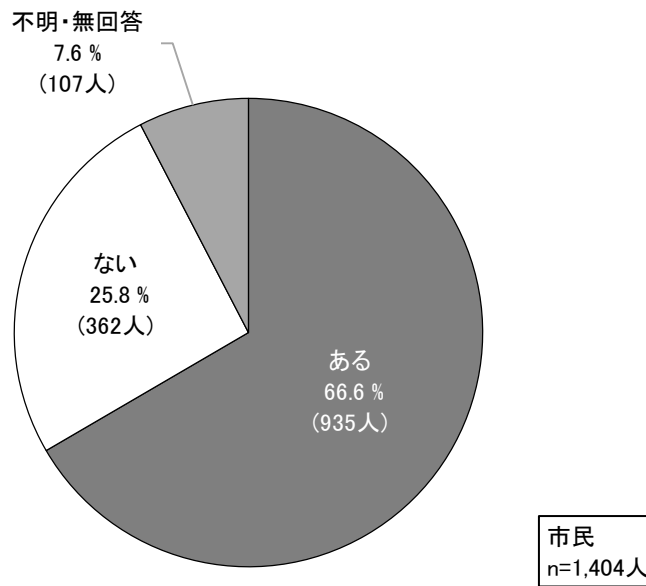
(5) 1週間に10分以上続けて歩くことの有無

問31 あなたは、平均的な1週間で、10分以上続けて歩くことは何日ありますか。
※ここで歩くとは、仕事や日常生活で歩くこと、ある場所からある場所へ移動すること、あるいは趣味や運動としてのウォーキング、散歩など全てを含みます。(〇は1つだけ)

7割弱が1週間に10分以上続けて歩くことが「ある」と回答

1週間に10分以上続けて歩くことが「ある」と回答した人の割合が7割弱(66.6%)となっている。一方、「ない」と回答した人の割合は3割弱(25.8%)となっている。

図 5.5 1週間に10分以上続けて歩くことの有無



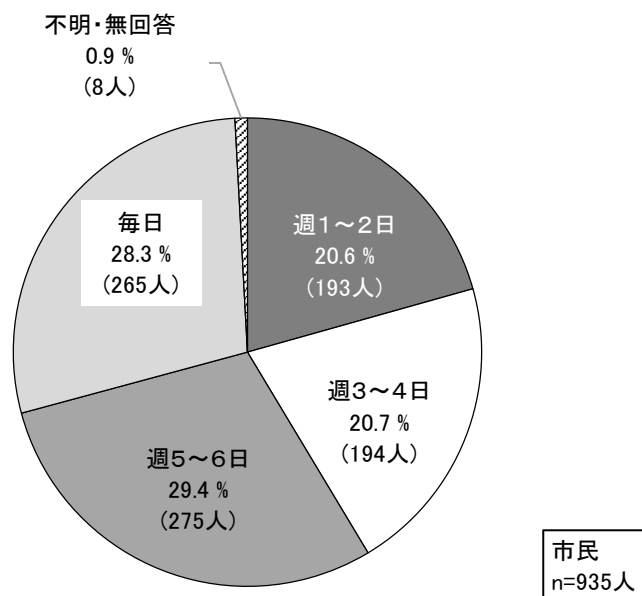
(6) 1週間に10分以上続けて歩く日数

問31 あなたは、平均的な1週間で、10分以上続けて歩くことは何日ありますか。
※ここで歩くとは、仕事や日常生活で歩くこと、ある場所からある場所へ移動すること、あるいは趣味や運動としてのウォーキング、散歩など全てを含みます。(○は1つだけ)

3割弱が「週5～6日」1週間に10分以上続けて歩くことがあると回答

1週間に10分以上続けて歩く日数は、「週5～6日」と回答した人の割合が3割弱(29.4%)で最も多くなっている。以下、「毎日」(28.3%)、「週3～4日」(20.7%)、「週1～2日」(20.6%)となっている。

図 5.6 1週間に10分以上続けて歩く日数



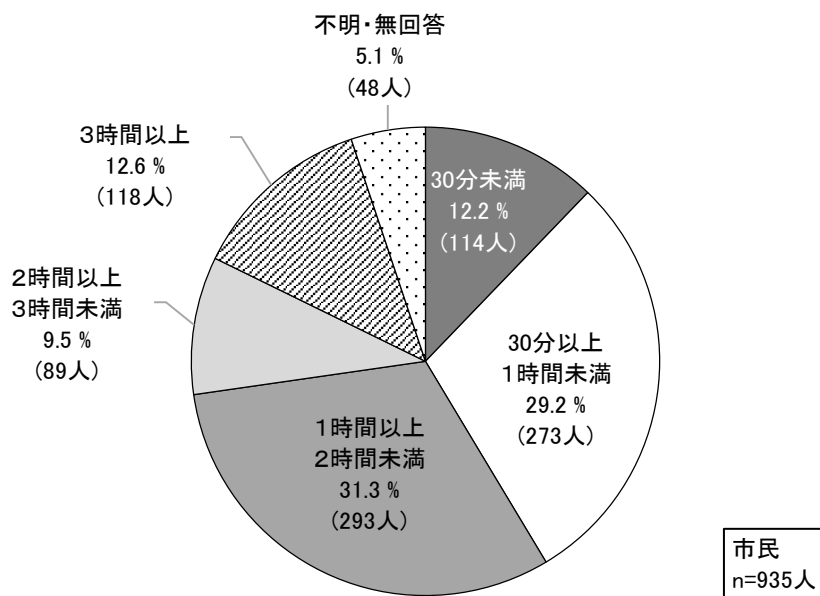
(7) 1日の合計歩行時間

問31-1 そのような日には、通常、1日合計してどのくらいの時間歩きますか。

「1時間以上2時間未満」が3割強で最も多い

1日の合計歩行時間は、「1時間以上2時間未満」が3割強（31.3%）で最も多く、以下「30分以上1時間未満」（29.2%）、「3時間以上」（12.6%）、「30分未満」（12.2%）となっている。

図 5.7 1日の合計歩行時間



(8) 1日60分くらいの運動習慣

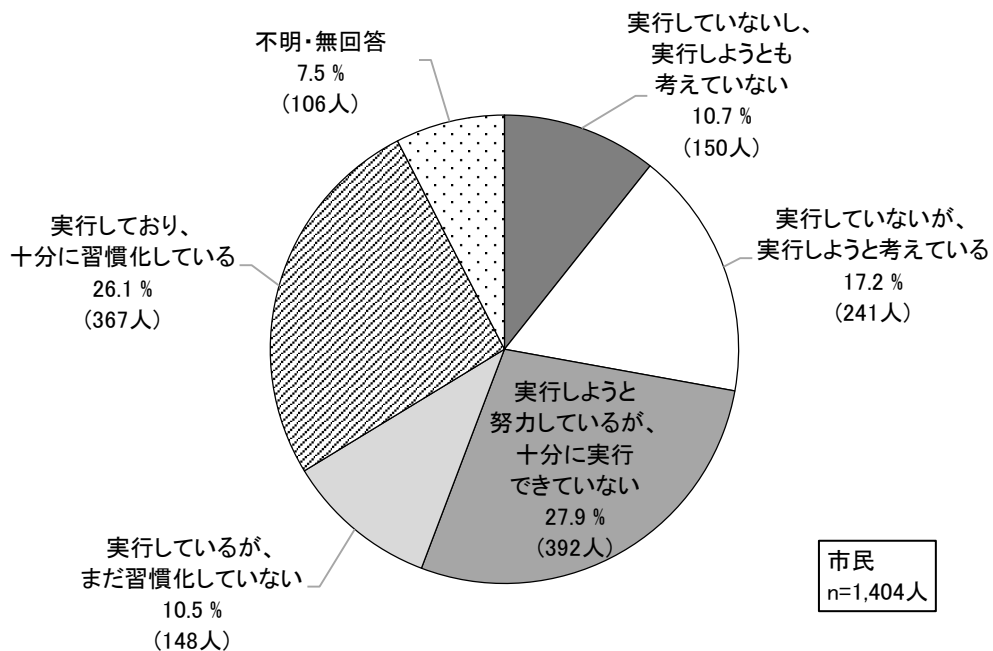
問32 「健康維持のためには1日に60分くらい体を動かすような生活をする事」が推奨されています。あなたはこれを実行していますか。(○は1つだけ)
※「体を動かす」とは、日常生活における労働、家事、通勤・通学などを含みます。

4割弱が1日60分くらいの運動を実行していると回答

1日60分くらいの運動習慣については、「実行しており、十分に習慣化している」(26.1%)と「実行しているが、まだ習慣化していない」(10.5%)と回答した人を合わせた実行している割合は4割弱(36.7%)となっている。

一方、「実行していないし、実行しようとも考えていない」(10.7%)、「実行していないが、実行しようと考えている」(17.2%)、「実行しようとしているが、十分に実行できていない」(27.9%)を合わせた実行していない割合は6割弱(55.8%)となっている。

図 5.8 1日60分くらいの運動習慣



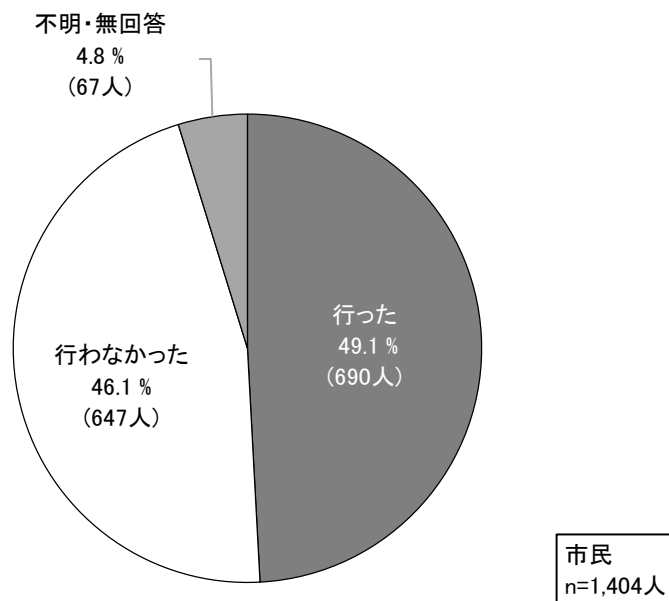
(9) この1年間での運動の有無

問33 この1年間に運動やスポーツを行いましたか。

5割弱が「行った」と回答

この1年間に運動やスポーツを「行った」と回答した人の割合は5割弱（49.1%）となっている。一方、「ない」と回答した人の割合も5割弱（46.1%）となっている。

図 5.9 この1年間での運動の有無



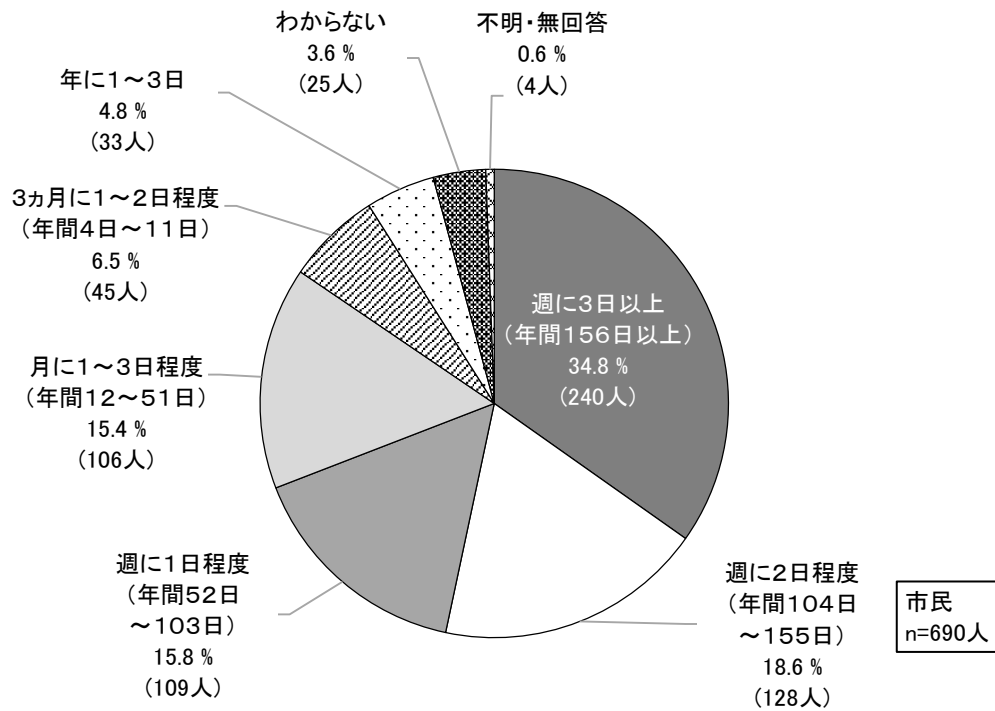
(10) この1年間での運動日数

問33-1 その運動やスポーツ、散歩等を行った日数を全部合わせると、1年間に何日くらいになりますか。

7割弱が週に1日以上運動を行ったと回答

「週に3日以上(年間156日以上)」(34.8%)、「週に2日程度(年間104日～155日)」(18.6%)、「週に1日程度(年間52日～103日)」(15.8%)と回答した人を合わせた、週に1日以上運動を行った人の割合は7割弱(69.1%)となっている。

図 5.10 この1年間での運動日数



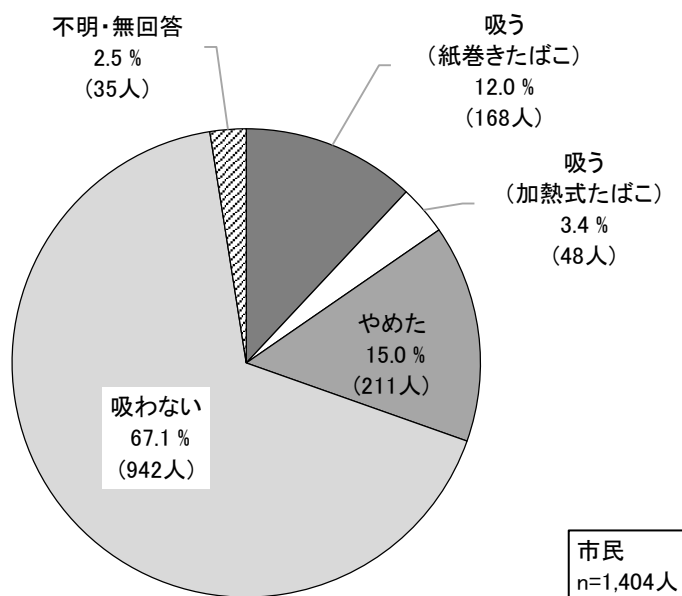
(11) 喫煙習慣

問34 あなたはたばこ（加熱式たばこも含む）を吸いますか。（○は1つだけ）

8割強が喫煙をしていないと回答

「やめた」(15.0%)、「吸わない」(67.1%)と回答した人を合わせた、喫煙をしていない人の割合は8割強(82.1%)となっている。

図 5.11 喫煙習慣



(12) 最近1か月の受動喫煙の状況

問35 あなたはこの1か月に自分以外の人が吸っているたばこ（加熱式のたばこも含む）の煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。（項目ごとに〇は1つだけ）

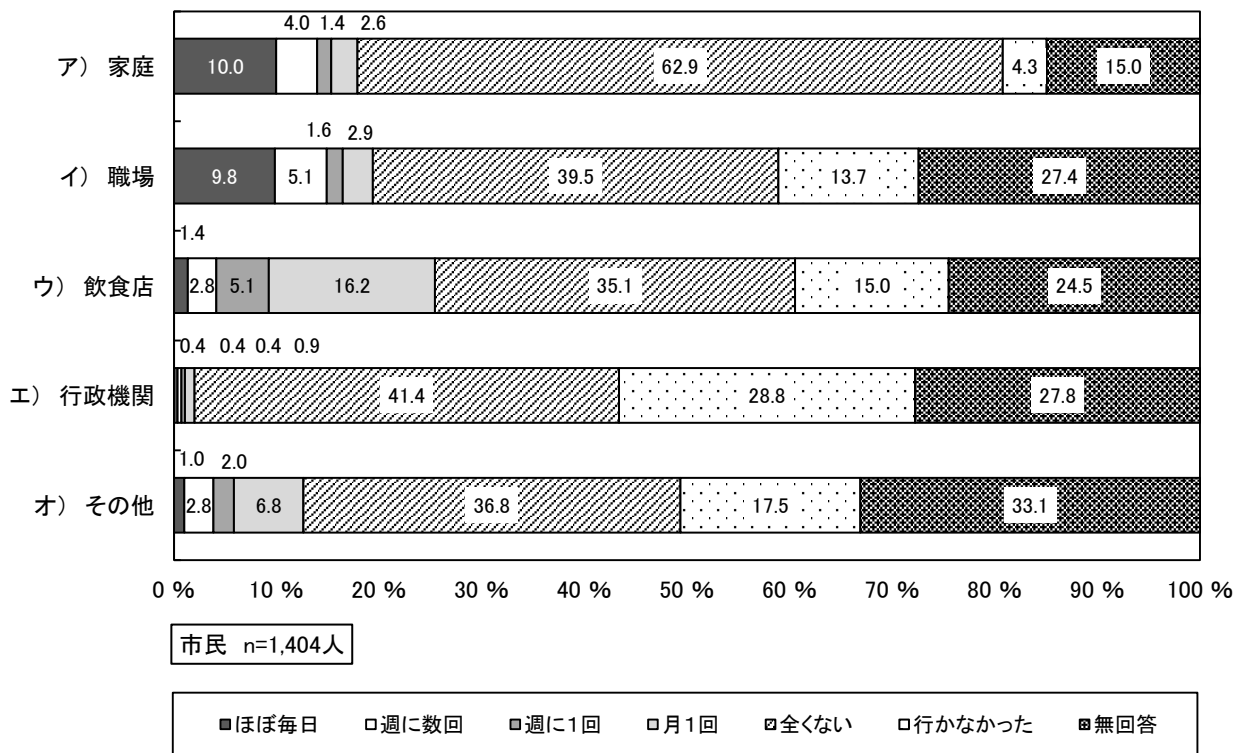
6割強が『家庭』での受動喫煙は「全くない」と回答

【全体結果】

いずれの項目も「全くない」の割合が最も高く、『ア) 家庭』の項目では6割強（62.9%）となっている。

一方、「ほぼ毎日」と回答した人の割合は、『ア) 家庭』（10.0%）と『イ) 職場』（9.8%）の項目で約1割となっている。また、『ウ) 飲食店』の項目では「月に1回」（16.2%）の割合が高くなっている。

図 5.12 最近1か月の受動喫煙の状況



(13) 慢性閉塞性肺疾患（COPD）という言葉や意味の認知度

問36 あなたは「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」という言葉やその意味を知っていましたか。
（○は1つだけ）

「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」とは

主として喫煙などにより、有害物質を長期に吸い込むことによって肺に炎症がおき、肺の中の組織が破壊されて、酸素の取り込みや二酸化炭素を排出する機能が低下する疾患です。

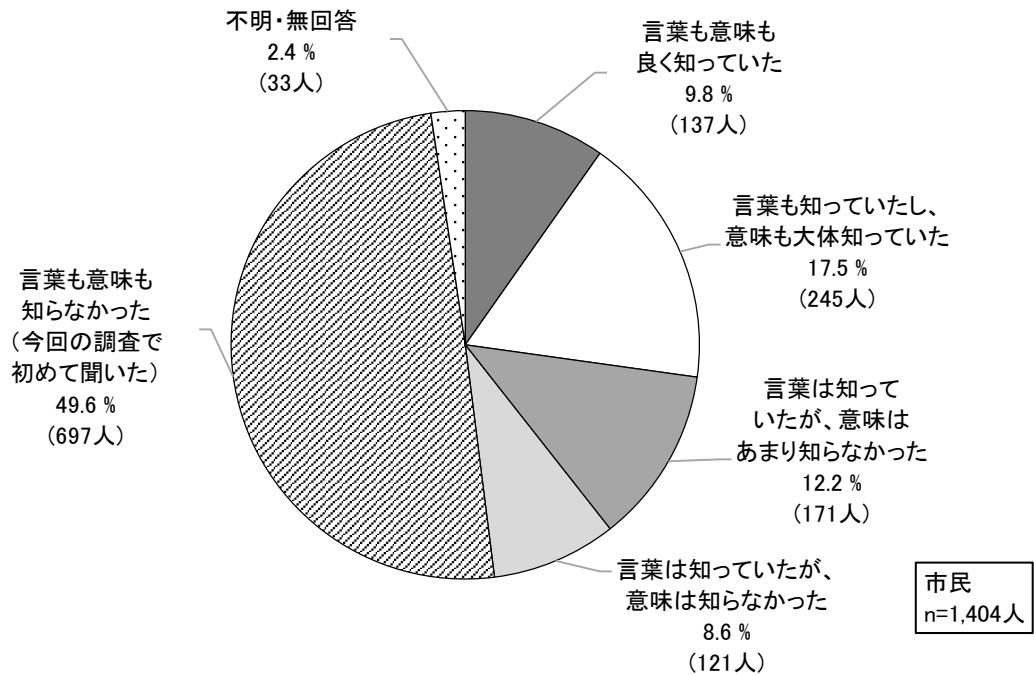
せき・たん・息切れを主な症状とし、徐々に呼吸障がい progresses します。

3割弱が言葉や意味を認知していると回答

「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」という言葉や意味の認知の程度については、「言葉も意味も良く知っていた」(9.8%)、「言葉も知っていたし、意味も大体知っていた」(17.5%)と回答した人を合わせた割合は3割弱(27.2%)となっている。

一方、「言葉も意味も知らなかった(今回の調査で初めて聞いた)」と回答した人の割合は約5割(49.6%)となっている。

図 5.13 「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」という言葉や意味の認知度



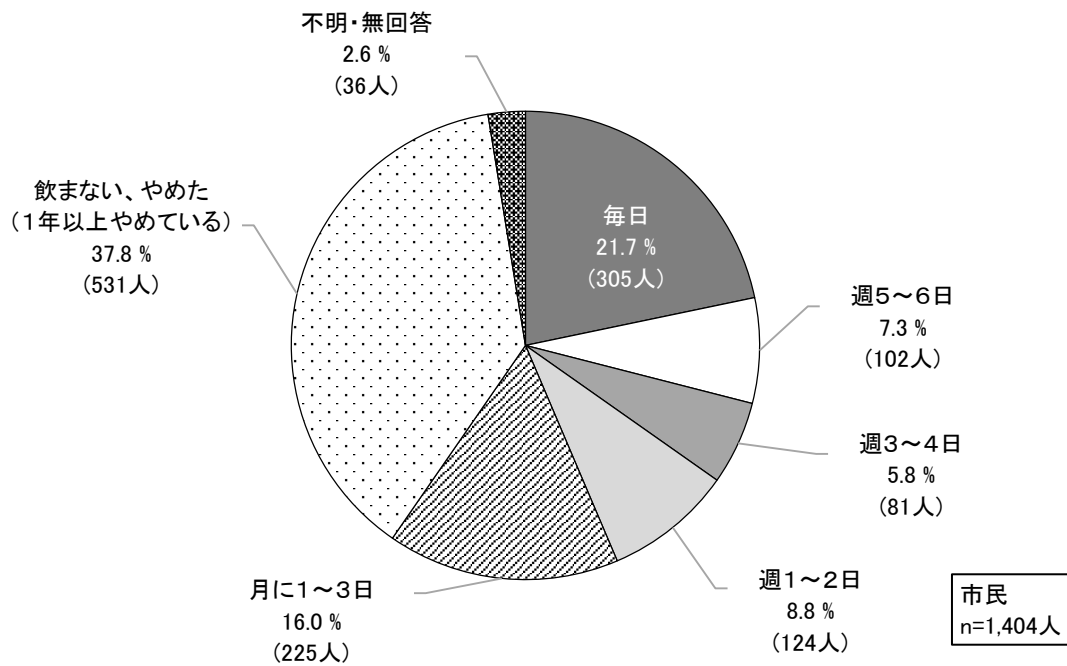
(14) 飲酒の頻度

問37 あなたは週に何日くらいビール、日本酒、ウイスキーなどのアルコール類を飲みますか。
(〇は1つだけ)

4割弱が「飲まない、やめた」と回答

「飲まない、やめた（1年以上やめている）」と回答した人の割合が4割弱（37.8%）となっている。
一方、飲酒の回数では「毎日」が2割強（21.7%）で、最も多くなっている。

図 5.14 飲酒の頻度



(15) 平均飲酒量

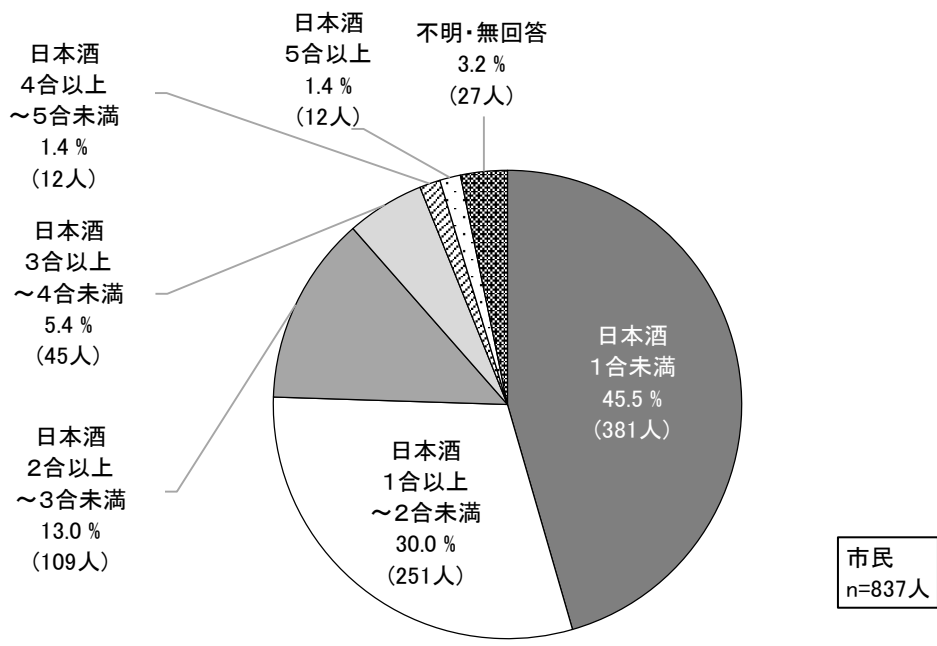
問37-1 あなたの1回当たりの平均飲酒量はどの程度ですか。(○は1つだけ)

※日本酒1合＝(180ml) { ビール、発泡酒1本(500ml)
 ワイン2杯(240ml)
 ウイスキーダブル1杯(60ml)
 焼酎 20度(135ml)
 焼酎 25度(110ml)
 酎ハイ 7度(350ml) } を目安にしてください。

5割弱が「日本酒1合未満」と回答

平均飲酒量については、「日本酒1合未満」(45.5%)と回答した人が最も多く、以下「日本酒1合以上～2合未満」(30.0%)、「日本酒2合以上～3合未満」(13.0%)、「日本酒3合以上～4合未満」(5.4%)と続いている。

図 5.15 平均飲酒量



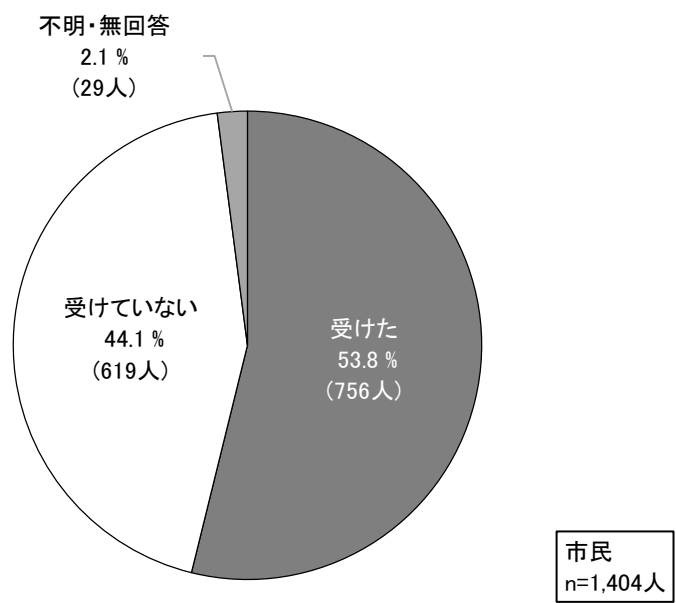
(16) 最近1年間の歯科健（検）診の受診状況

問38 あなたはこの1年間に歯科健（検）診を受けましたか。（○は1つだけ）

5割強が歯科健（検）診を「受けた」と回答

最近1年間に歯科健（検）診を「受けた」と回答した人の割合が5割強（53.8%）、「受けていない」と回答した人の割合は4割強（44.1%）となっている。

図 5.16 最近1年間の歯科健（検）診の受診状況



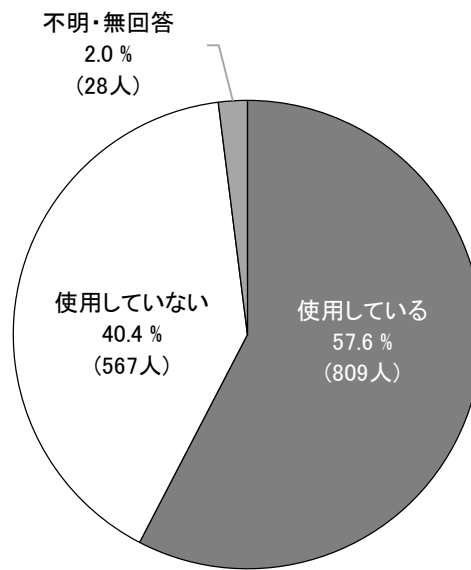
(17) 歯間部清掃用具の使用状況

問39 あなたはむし歯予防や歯周病の予防のために歯間部清掃用具（デンタルフロス（糸つきようじ）、歯間ブラシ）を使用していますか。（○は1つだけ）

6割弱が「使用している」と回答

歯間部清掃用具（デンタルフロス（糸つきようじ）、歯間ブラシ）を「使用している」と回答した人の割合が6割弱（57.6%）、「使用していない」と回答した人の割合は約4割（40.4%）となっている。

図 5.17 歯間部清掃用具の使用状況



(18) 自身の歯の本数

問40 自身の歯は何本ありますか。

※「自分の歯」には、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。

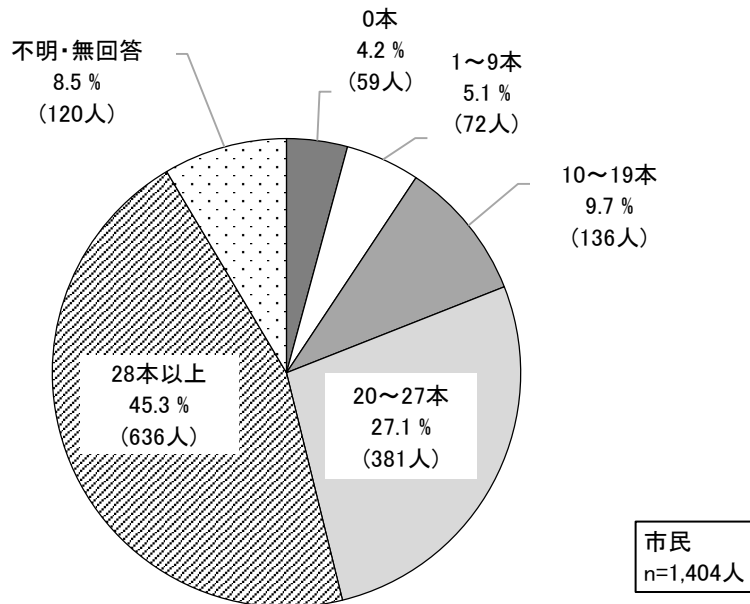
さし歯、親知らずは含みます。親知らずを含むと全部で32本が正常ですが、多少前後することもあります。

0本の場合は、0と書いてください。

5割弱が「28本以上」と回答

「28本以上」と回答した人の割合が5割弱（45.3%）となっている。「28本以上」（45.3%）、「20～27本」（27.1%）と回答した人を合わせた20本以上の割合は7割強（72.4%）となっている。

図 5.18 自身の歯の本数



(19) 「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）」という言葉や意味の認知度

問41 あなたは、「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）」という言葉や、その意味を知っていましたか。（○は1つだけ）

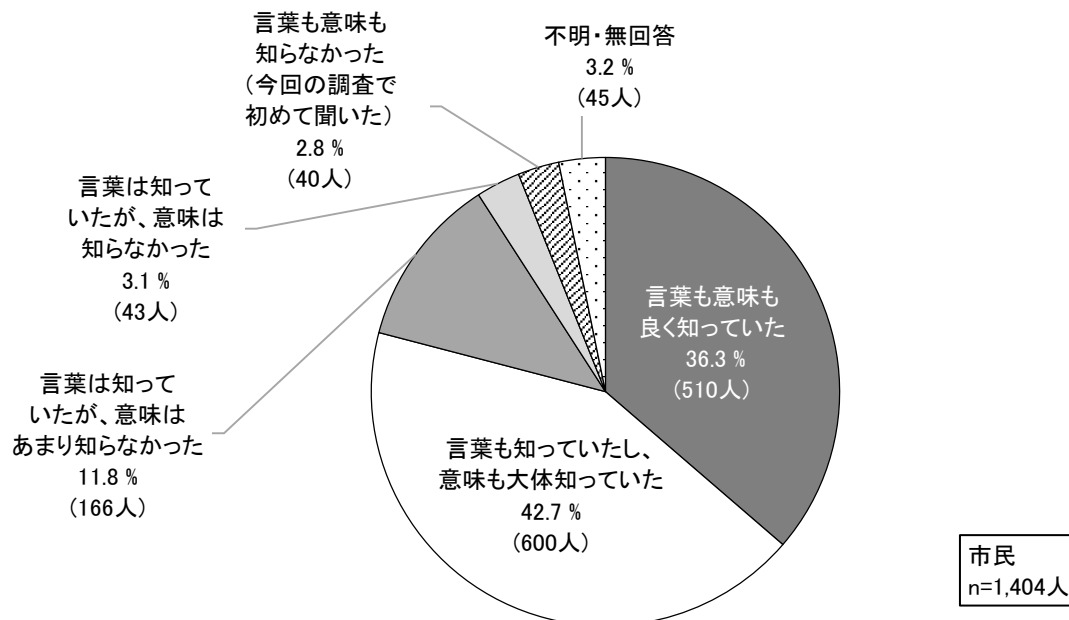
「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）」とは

内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常をおこしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態のことです。

8割弱が言葉や意味を認知していると回答

「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）」という言葉や意味の認知の程度については、「言葉も意味も良く知っていた」（36.3%）、「言葉も知っていたし、意味も大体知っていた」（42.7%）と回答した人を合わせた割合は8割弱（79.1%）となっている。

図 5.19 「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）」という言葉や意味の認知度



(20) メタボリックシンドロームの予防・改善の取り組み状況

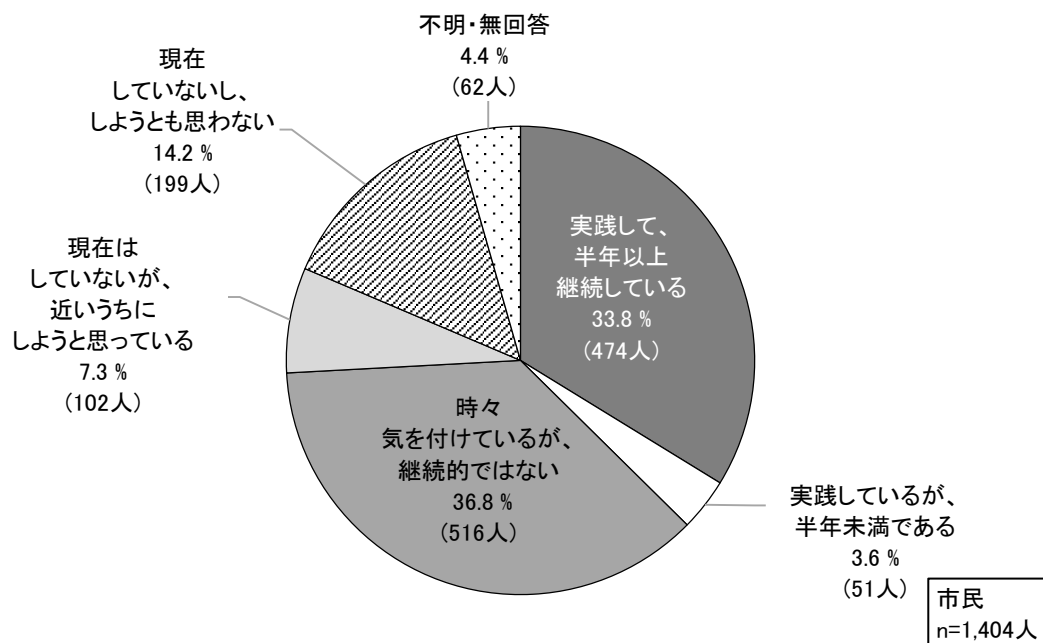
問42 あなたは、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の予防や改善のために、①適切な食事、②定期的な運動、③週に複数回の体重計測、のいずれかを実践していますか。（〇は1つだけ）

4割弱が予防・改善を実践していると回答

期間に程度の差はあるが、予防・改善を「実践して、半年以上継続している」（33.8%）、「実践しているが、半年未満である」（3.6%）と回答した人を合わせた割合は4割弱（37.4%）となっている。

一方、「現在はしていないが、近いうちにしようと思っている」（7.3%）、「現在していないし、しようとも思わない」（14.2%）と回答した人を合わせた、現在予防・改善を実践していない人は2割強（21.4%）となっている。

図 5.20 メタボリックシンドロームの予防・改善の取り組み状況



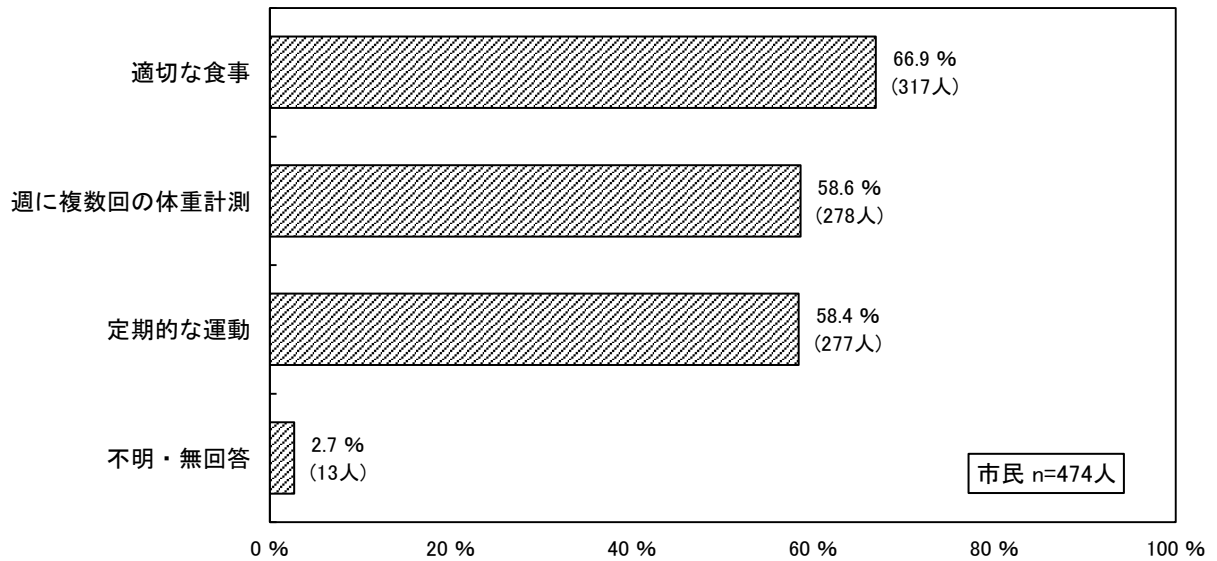
(21) メタボリックシンドロームの予防・改善のために実践していること

問42-1 問42で1に○を付けた方にお尋ねします。実践しているものは何ですか。(○はいくつでも)

7割弱が「適切な食事」を実践

メタボリックシンドロームの予防・改善を半年以上実践している人に、具体的な実践内容を聞いたところ、「適切な食事」と回答した人の割合が7割弱(66.9%)で最も高くなっている。「週に複数回の体重計測」(58.6%)、「定期的な運動」(58.4%)と回答した人は6割弱となっている。

図 5.21 メタボリックシンドロームの予防・改善のために実践していること



(22) 「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」という言葉や意味の認知度

問43 あなたは、「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」という言葉やその意味を知っていましたか。（○は1つだけ）

「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」とは

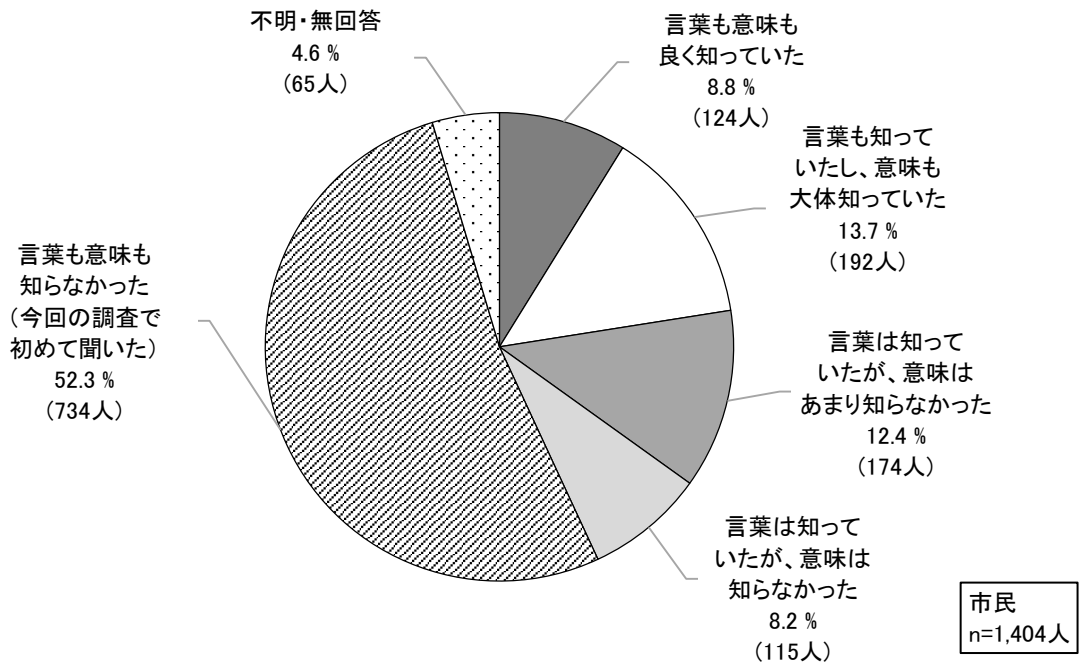
筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障がいが起こり、歩行や日常生活に何らかの機能低下をきたして、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態を「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）」といいます。

5割強が「言葉も意味も知らなかった」と回答

「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」という言葉や意味の認知の程度については、「言葉も意味も良く知っていた」（8.8%）、「言葉も知っていたし、意味も大体知っていた」（13.7%）と回答した人を合わせた割合は2割強（22.5%）となっている。

一方、「言葉も意味も知らなかった（今回の調査で初めて聞いた）」と回答した人の割合が、5割強（52.3%）と高くなっている。

図 5.22 「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」という言葉や意味の認知度



(23) 最近1年間の健（検）診や人間ドックの受診状況

問44 あなたは過去1年間に市や職場などで行われる健診（健康診断や健康診査）や人間ドックを受けましたか。（受けたもの全てに○）
※含まれない健（検）診…がんのみの検診、妊産婦健診、病院・診療所で行う診療としての検査

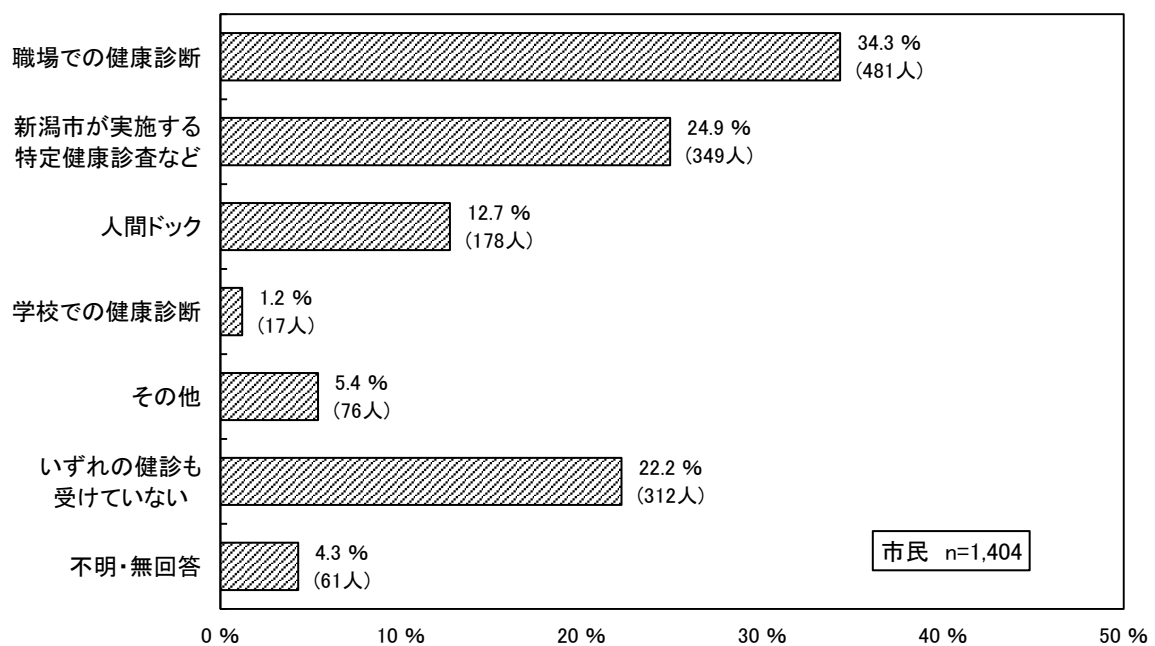
3割強が「職場での健康診断」を受診

【全体結果】

健（検）診の機会は、「職場での健康診断」と回答した人が3割強（34.3%）となっている。以下「新潟市が実施する特定健康診査など」（24.9%）、「人間ドック」（12.7%）が続いている。

一方、「いずれの健（検）診も受けていない」と回答した人は2割強（22.2%）となっている。

図 5.23 最近1年間の健（検）診や人間ドックの受診状況



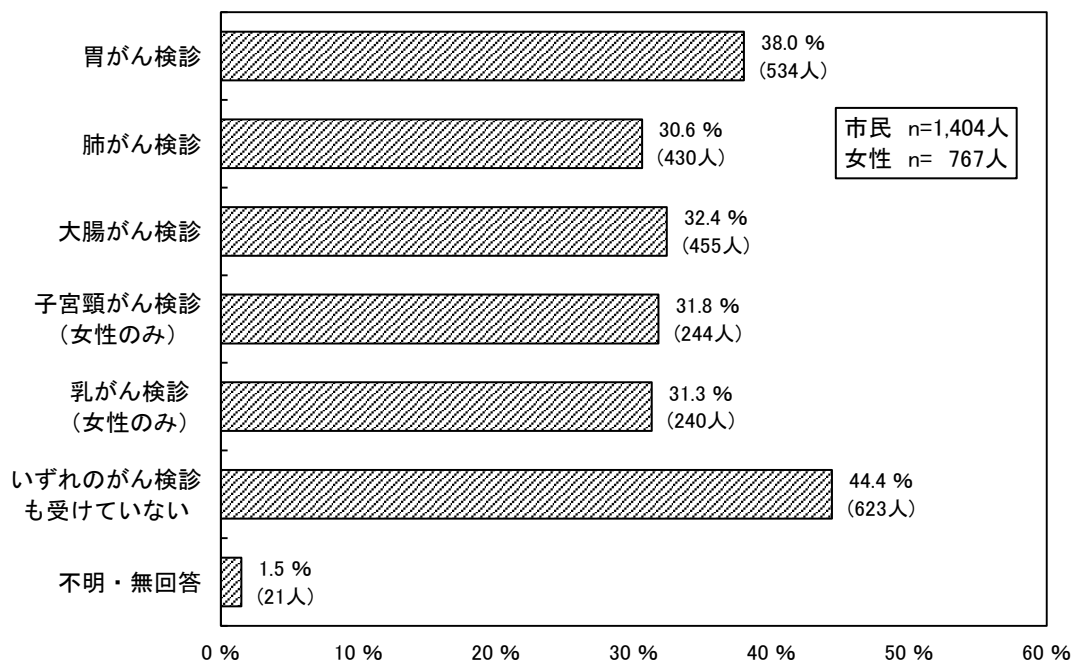
(24) 最近1年間のがん検診の受診状況

問45 あなたは過去1年間（子宮頸がんまたは乳がん検診は過去2年間）にがん検診を受けましたか。
（受けたもの全てに○）

4割強が「いずれのがん検診も受けていない」と回答

「いずれのがん検診も受けていない」と回答した人が4割強（44.4%）となっている。
一方、受診したがん検診については、「胃がん検診」の回答が最も多く、4割弱（38.0%）となっている。また、女性のみが対象の「子宮頸がん検診」（31.8%）、「乳がん検診」（31.3%）は3割強となっている。

図 5.24 最近1年間のがん検診の受診状況



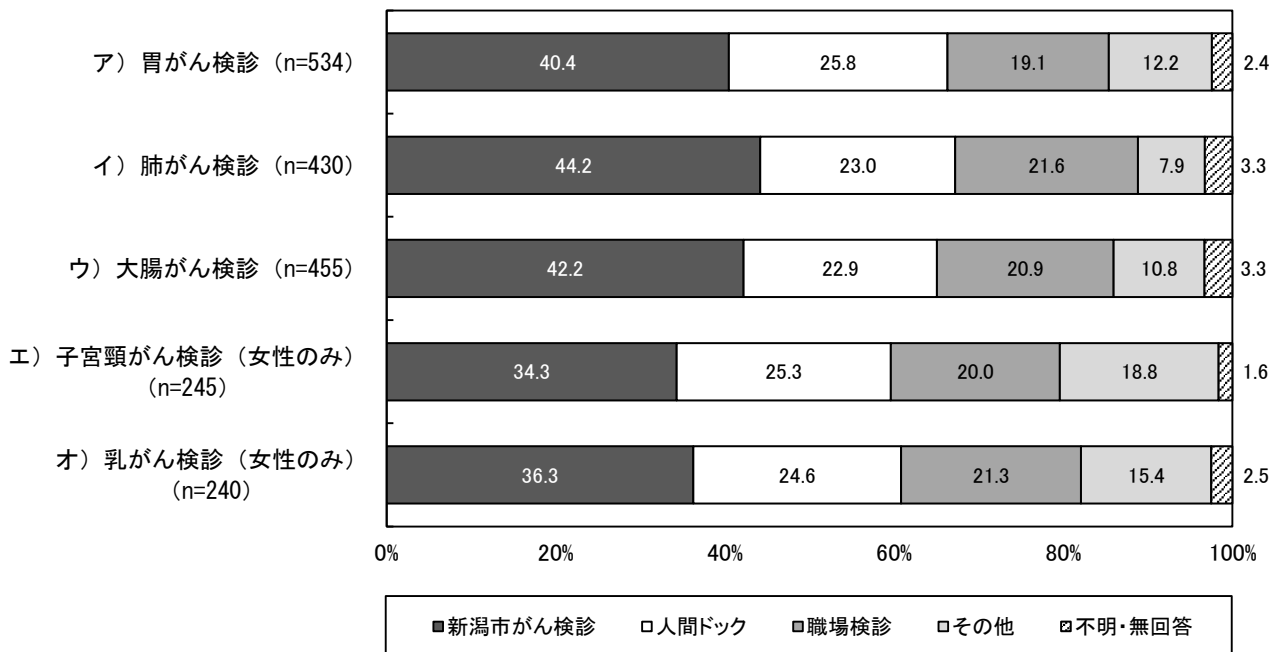
(25) がん検診の検診場所

問46 がん検診を受けた方にお尋ねします。それぞれどこで検診を受けましたか。
 (がん検診ごとに○は1つだけ) ア～ウは全員、エ、オは女性のみお答えください。

検診場所は「新潟市がん検診」が最も多い

いずれのがん検診も「新潟市がん検診」と回答した人が最も多くなっており、なかでも「肺がん検診」(44.2%)の割合が最も高く、以下、「大腸がん検診」(42.2%)が4割強、「胃がん検診」(40.4%)が約4割となっている。

図 5.25 がん検診の検診場所



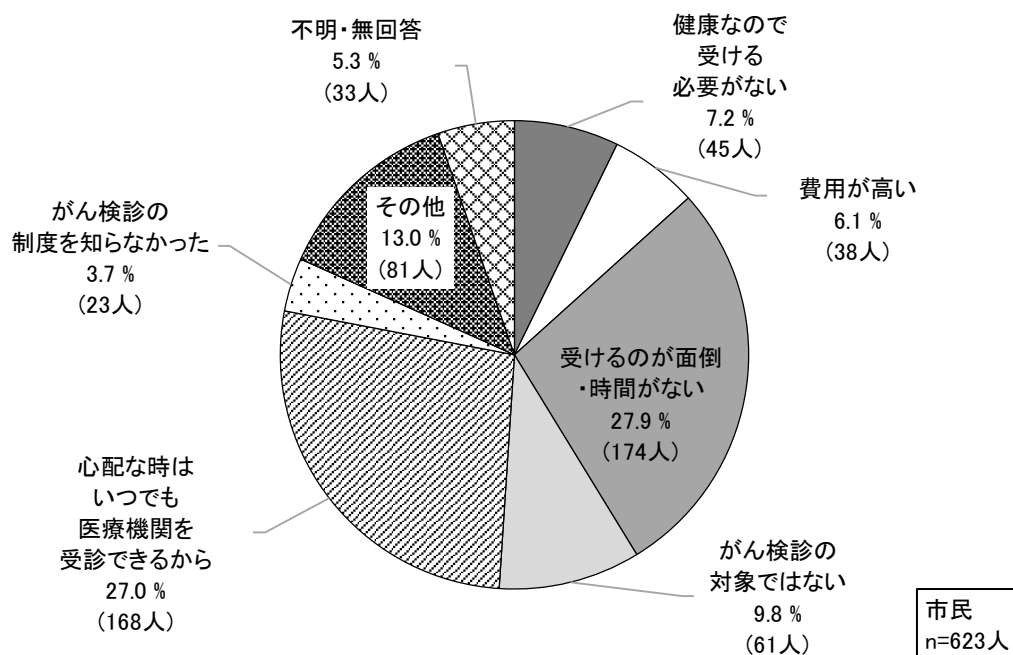
(26) がん検診を受けなかった主な理由

問47 問45で「6 いずれのがん検診も受けていない」に○を付けた方にお尋ねします。
がん検診を受けなかった主な理由は何ですか。(○は1つだけ)

「受けるのが面倒・時間がない」と「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」が3割弱

がん検診を受けなかった主な理由は、「受けるのが面倒・時間がない」(27.9%)と回答した人が最も多く、以下「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」(27.0%)、「がん検診の対象ではない」(9.8%)、「健康なので受ける必要がない」(7.2%)と続いている。

図 5.26 がん検診を受けなかった主な理由



(27) 地域の人とのつながりの強さ

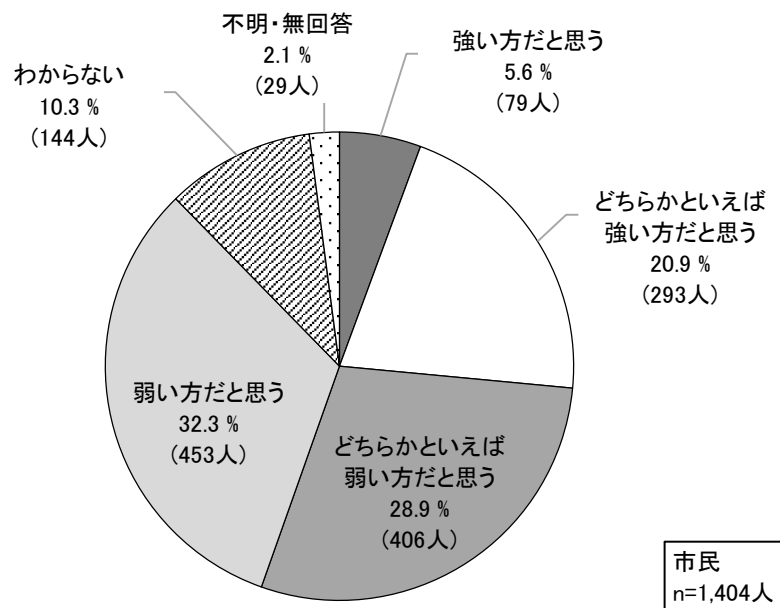
問48 あなたにとってご自身と地域の人たちとのつながりは強い方だと思いますか。(○は1つだけ)

3割弱が地域の人たちとのつながりは強いと回答

「強い方だと思う」(5.6%)、「どちらかといえば強い方だと思う」(20.9%)と回答した人を合わせた、地域の人たちとのつながりは強いと感じている人の割合は3割弱(26.5%)となっている。

一方、「どちらかといえば弱い方だと思う」(28.9%)、「弱い方だと思う」(32.3%)と回答した人を合わせた、地域の人たちとのつながりは弱いと感じている人の割合は6割強(61.2%)となっている。

図 5.27 地域の人とのつながりの強さ



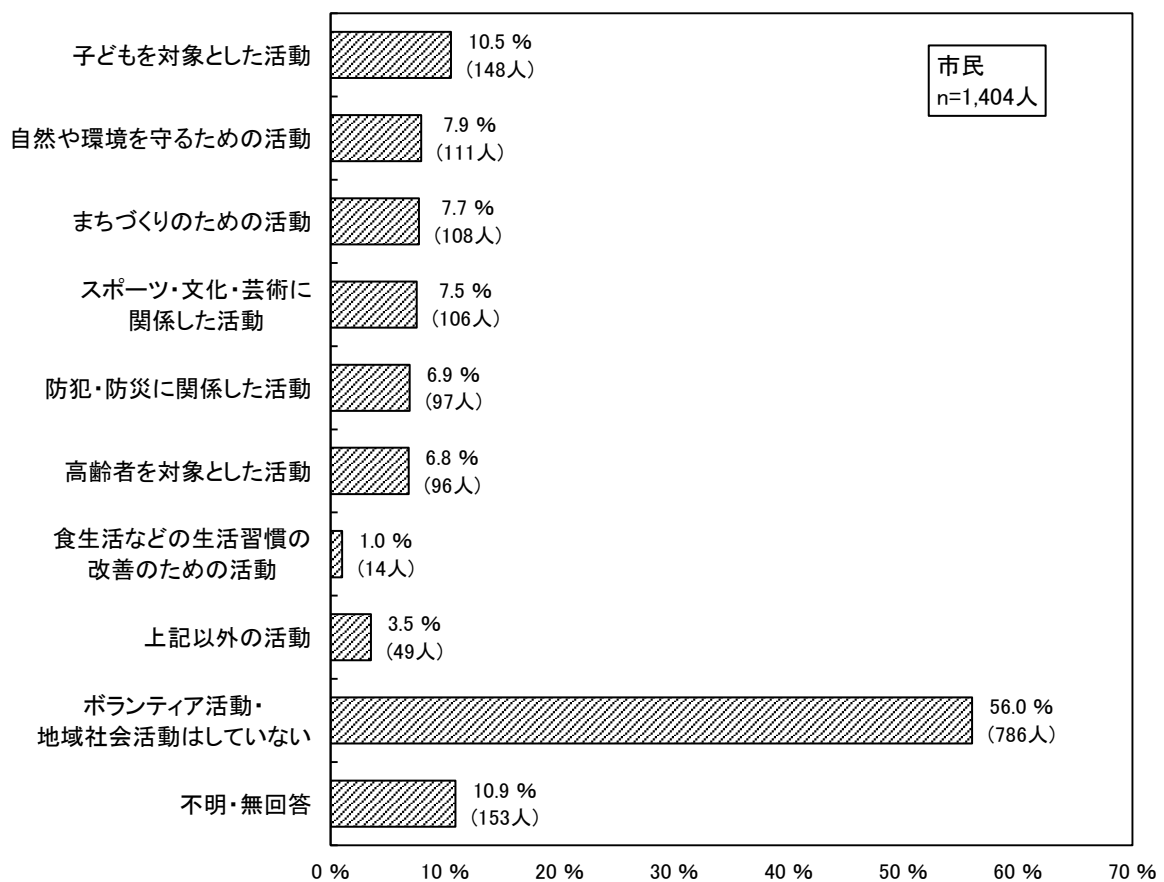
(28) 最近1年間のボランティア活動、地域社会活動の参加状況

問49 あなたがこの1年間にボランティア活動（近隣の人への手助け・支援を含む）、地域社会活動（町内会活動・地域行事など）を行いましたか。（○はいいくつでも）
※有償・無償にかかわらず

「ボランティア活動・地域社会活動に参加している」人は3割強

「ボランティア活動・地域社会活動はしていない」（56.0%）、「不明・無回答」（10.9%）を除いた、何らかのボランティア活動・地域活動に参加したと回答した人の割合は3割強（33.1%）となっている。その中で、「子どもを対象とした活動」（10.5%）を回答した人が最も多く、以下「自然や環境を守るための活動」（7.9%）「まちづくりのための活動」（7.7%）と続いている。

図 5.28 最近1年間のボランティア活動、地域社会活動の参加状況



6 農林漁業体験について

(1) 農林漁業体験の参加経験の有無

問50 これまで、あなた又はあなたの家族の中で農林漁業体験に参加したことのある人はいますか。
子どもたちの学校や園での体験も含まれます。(〇は1つだけ)
「農林漁業体験」とは、次のようなものに関する体験とお考えください。

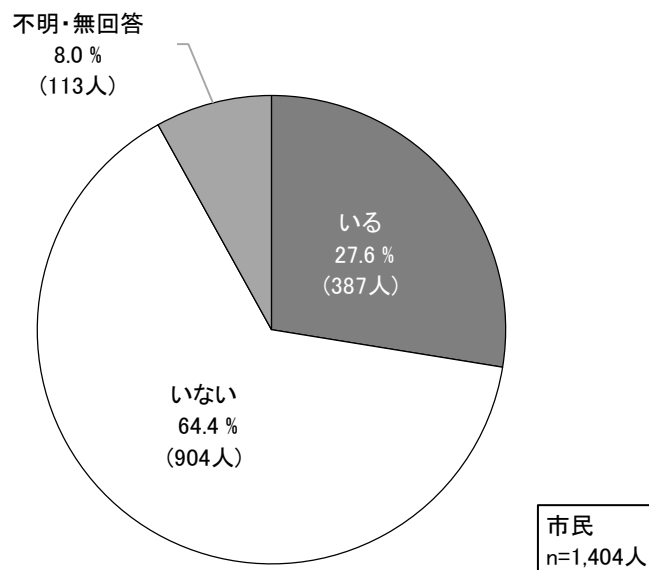
「農林漁業体験」の例

- ◆ 水田での田植え、栽培管理、稲刈り、はざがけなどの米に関する体験
- ◆ 畑での種まき・苗植え、栽培管理、収穫などの野菜に関する体験
- ◆ 樹園地での花粉付け、袋がけ、収穫などの果樹に関する体験
- ◆ 花の栽培・育種などの花に関する体験
- ◆ 乳しぼり、エサやり・ミルクやり、畜舎の管理などの酪農体験、その他の畜産体験
- ◆ 植林、下草刈り、枝打ち、除伐・間伐などの林業体験
- ◆ 釣り、底引き網などの漁業体験

3割弱が参加経験者が「いる」と回答

自身や家族の中に農林漁業体験に参加したことがある人が「いる」と回答した人は3割弱(27.6%)、「いない」と回答した人は6割強(64.4%)となっている。

図 6.1 農林漁業体験の参加経験の有無



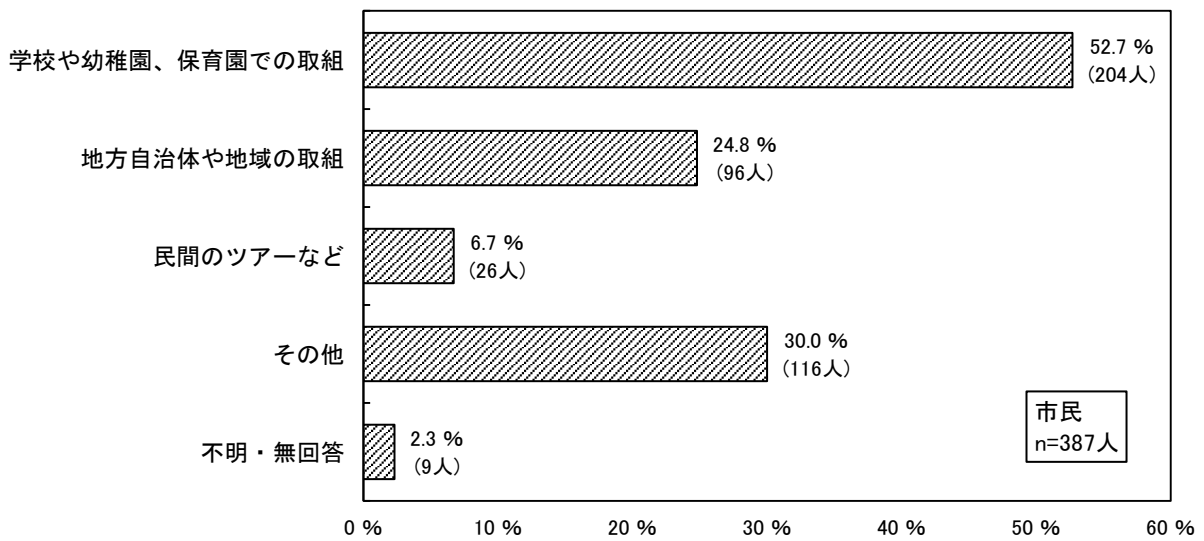
(2) 参加した農林漁業体験の内容

問51 問50で1に○をつけた方にお尋ねします。どのようなものに参加されましたか。
(○はいくつでも)

5割強が「学校や幼稚園、保育園での取組」と回答

「学校や幼稚園、保育園での取組」(52.7%)と回答した人が最も多くなっている。「その他」を除き、以下「地方自治体や地域の取組」(24.8%)、「民間のツアーなど」(6.7%)と続いている。

図 6.2 参加した農林漁業体験の内容



(3) 今後の農林漁業体験への参加意向

問52 問50で2に○をつけた方にお尋ねします。今後、あなたは農林漁業体験に参加したいと思いますか。(○は1つだけ)

約4割が「ぜひ参加したい」「内容によっては参加したい」と回答

「ぜひ参加したい」(2.3%)、「内容によっては参加したい」(37.8%)と回答した人を合わせた割合は約4割(40.2%)となっている。

図 6.3 今後の農林漁業体験への参加意向

