

- 2 調査結果

1 生活習慣について

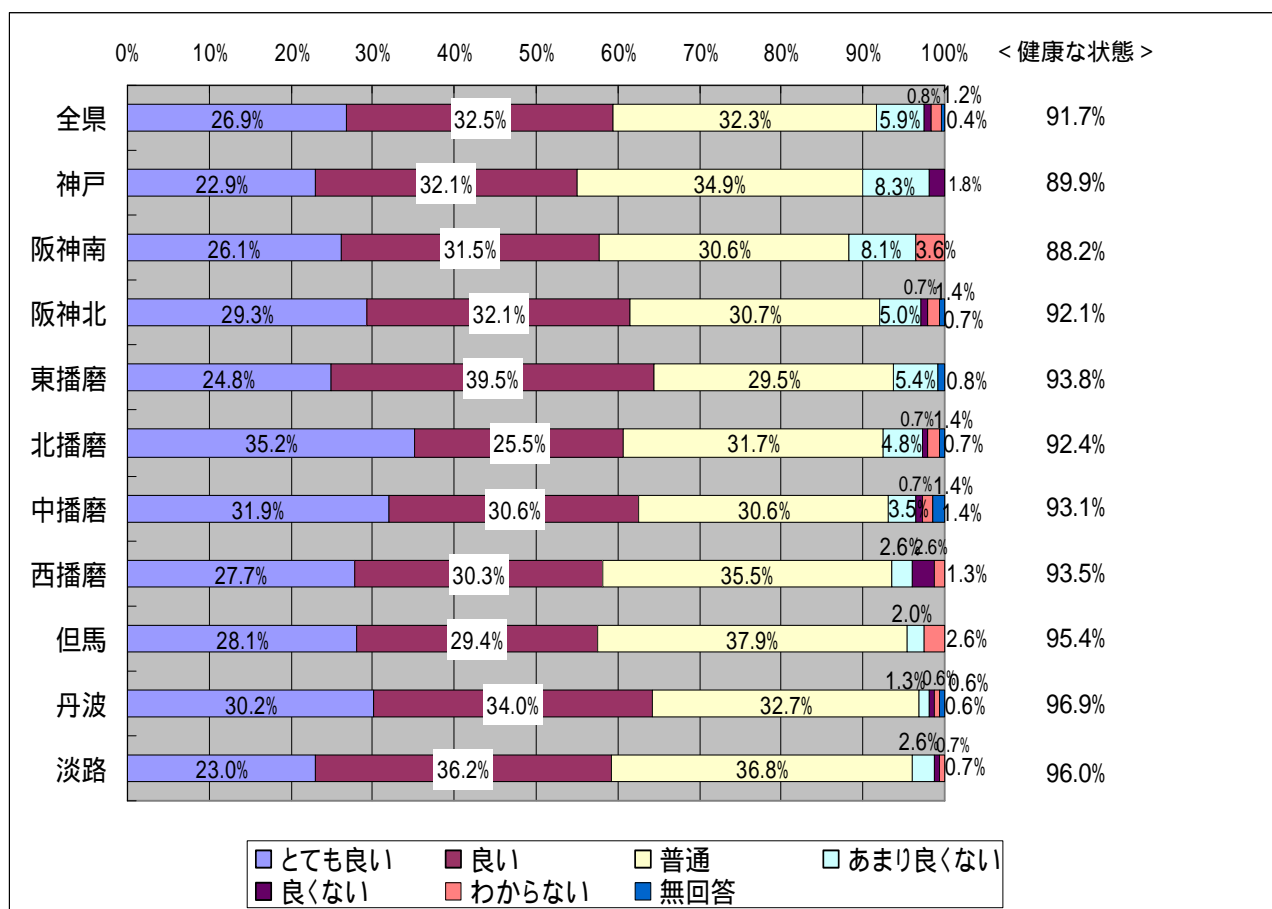
(1) 現在の健康状態

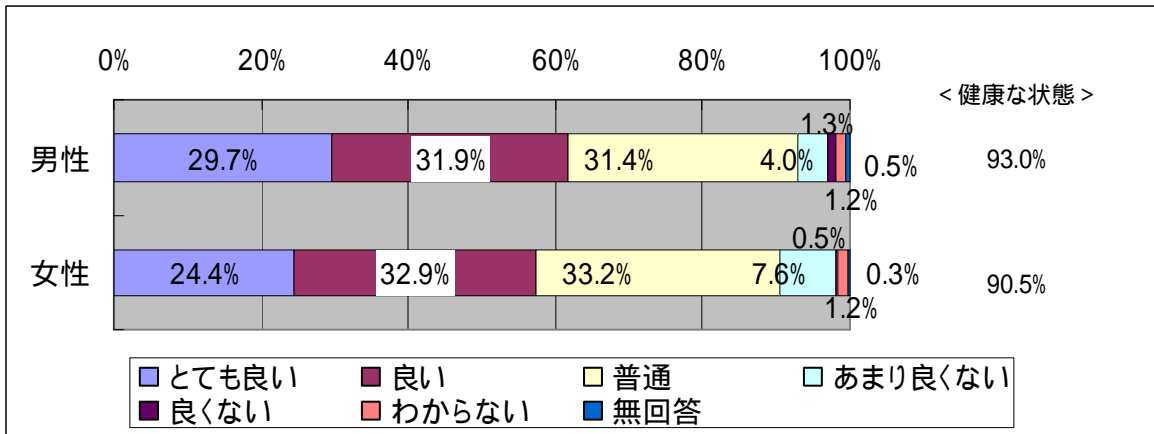
| | |
|----|----------------------|
| 問5 | 自分の健康状態をどう思いますか。(1つ) |
| 1 | とても良い・・・・・・・・26.9% |
| 2 | 良い・・・・・・・・32.5% |
| 3 | 普通・・・・・・・・32.3% |
| 4 | あまり良くない・・・ 5.9% |
| 5 | 良くない・・・・・・・・ 0.8% |
| 6 | わからない・・・・・・・・ 1.2% |
| | 無回答・・・・・・・・ 0.4% |

健康状態は、「とても良い」が26.9%、「良い」が32.5%、「普通」が32.3%、「あまり良くない」が5.9%、「良くない」が0.8%、「わからない」が1.2%となっている。「とても良い」と「良い」、「普通」を合わせた「健康な状態」の割合は91.7%となっている。

地域別では、「健康な状態」の割合は、丹波(96.9%)が最も多く、以下、淡路(96.0%)、但馬(95.4%)となっている。

性別では、「健康な状態」の割合は、男性が93.0%、女性が90.5%となっている。





(2) 朝食を食べる頻度

問6 朝食を毎日食べますか。

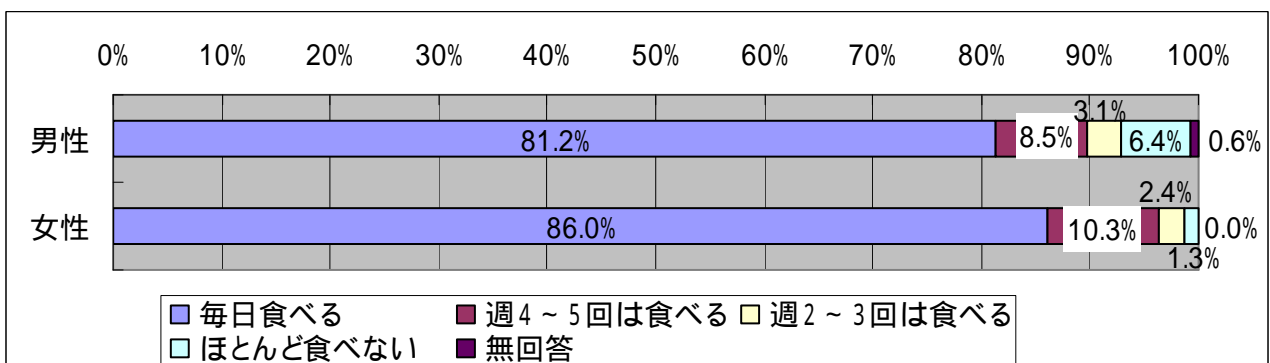
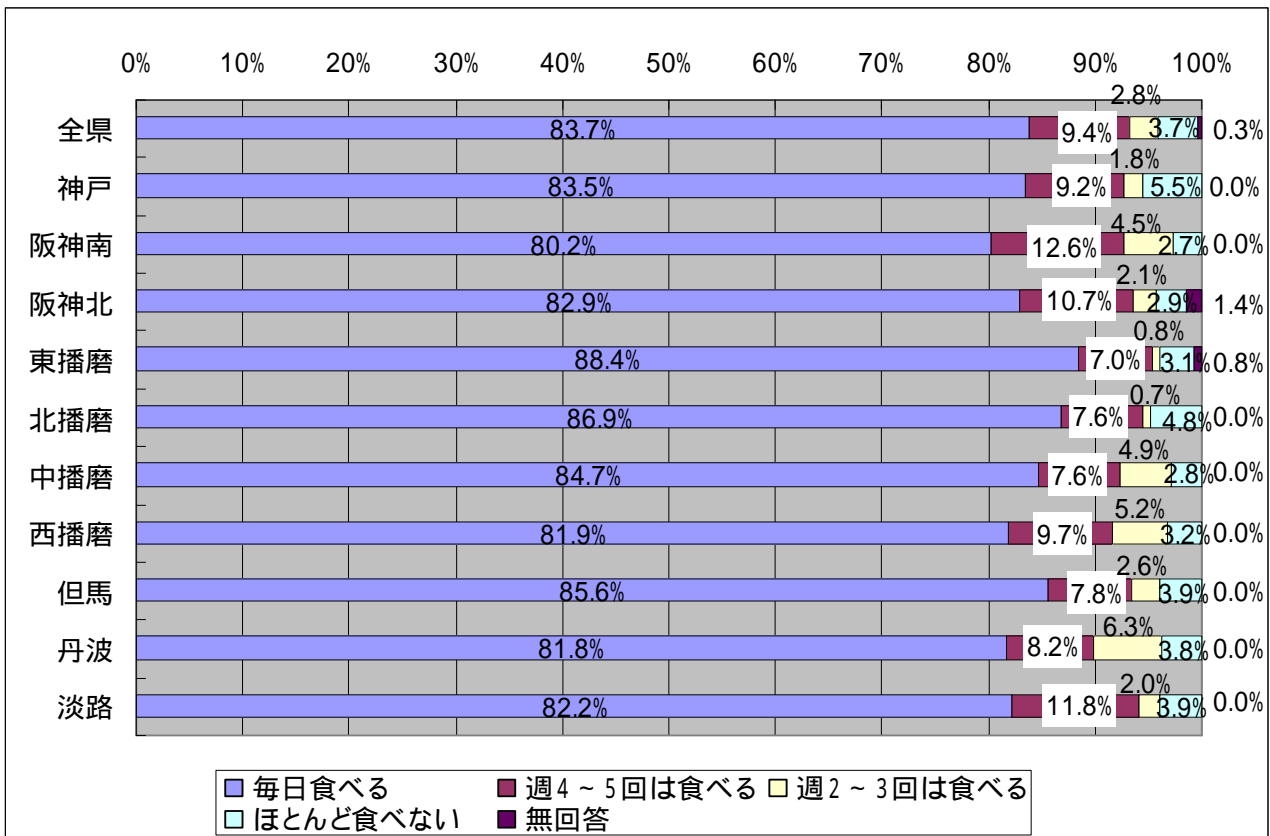
(お菓子や飲み物だけの場合は、回数から除いて回答ください)(1つ)

- 1 毎日食べる・・・83.7%
- 2 週4～5回は食べる・・・9.4%
- 3 週2～3回は食べる・・・2.8%
- 4 ほとんど食べない・・・3.7%
- 無回答・・・0.3%

朝食を食べる頻度は、「毎日食べる」が83.7%、「週4～5回は食べる」が9.4%、「週2～3回は食べる」が2.8%、「ほとんど食べない」が3.7%となっている。

地域別では、「毎日食べる」人は、東播磨(88.4%)が最も多く、以下、北播磨(86.9%)、但馬(85.6%)となっている。

性別では、「毎日食べる」人は、男性が81.2%、女性が86.0%となっている。



(3) 夕食を食べる時刻

| |
|-------------------------|
| 問7 普段、夕食を何時頃に食べますか。(1つ) |
| 1 午後7時前・・・・・・・・・・38.8% |
| 2 午後7時～8時台・・・・・・・・53.2% |
| 3 午後9時～10時台・・・・・・7.3% |
| 4 午後11時以降・・・・・・・・・・0.5% |
| 5 ほとんど食べない・・・・・・・・0.0% |
| 無回答・・・・・・・・・・・・・0.1% |

夕食を食べる時刻は、「午後7時～8時台」(53.2%)が最も多く、次いで「午後7時前」が38.8%、「午後9時～10時台」が7.3%、「午後11時以降」が0.5%となっている。

地域別では、「ほとんど食べない」については但馬のみ0.7%存在しているが、他の地域では0.0%となっている。「午後9時以降に食べる人」は、阪神南(13.5%)が最も多く、以下、神戸(10.1%)、阪神北(9.3%)の順となっている。

性別では、午後9時以降に食べる人の割合は、男女ともに7.8%となっている。

| | 午後7時前 | 午後7時～8時台 | 午後9時～10時台 | 午後11時以降 | ほとんど食べない | 無回答 | 午後9時以降(再掲) |
|-----|-------|----------|-----------|---------|----------|------|------------|
| 全県 | 38.8% | 53.2% | 7.3% | 0.5% | 0.0% | 0.1% | 7.8% |
| 神戸 | 33.9% | 56.0% | 8.3% | 1.8% | 0.0% | 0.0% | 10.1% |
| 阪神南 | 30.6% | 55.9% | 13.5% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 13.5% |
| 阪神北 | 30.0% | 60.0% | 9.3% | 0.0% | 0.0% | 0.7% | 9.3% |
| 東播磨 | 46.5% | 49.6% | 3.9% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 3.9% |
| 北播磨 | 51.0% | 46.2% | 2.1% | 0.7% | 0.0% | 0.0% | 2.8% |
| 中播磨 | 44.4% | 51.4% | 4.2% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 4.2% |
| 西播磨 | 52.3% | 43.9% | 3.9% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 3.9% |
| 但馬 | 54.2% | 40.5% | 3.3% | 0.7% | 0.7% | 0.7% | 3.9% |
| 丹波 | 47.8% | 49.1% | 3.1% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 3.1% |
| 淡路 | 44.1% | 52.6% | 2.6% | 0.0% | 0.0% | 0.7% | 2.6% |

| | 午後7時前 | 午後7時～8時台 | 午後9時～10時台 | 午後11時以降 | ほとんど食べない | 無回答 | 午後9時以降(再掲) |
|----|-------|----------|-----------|---------|----------|------|------------|
| 男性 | 37.8% | 54.1% | 6.8% | 1.0% | 0.0% | 0.2% | 7.9% |
| 女性 | 39.8% | 52.4% | 7.7% | 0.1% | 0.0% | 0.0% | 7.8% |

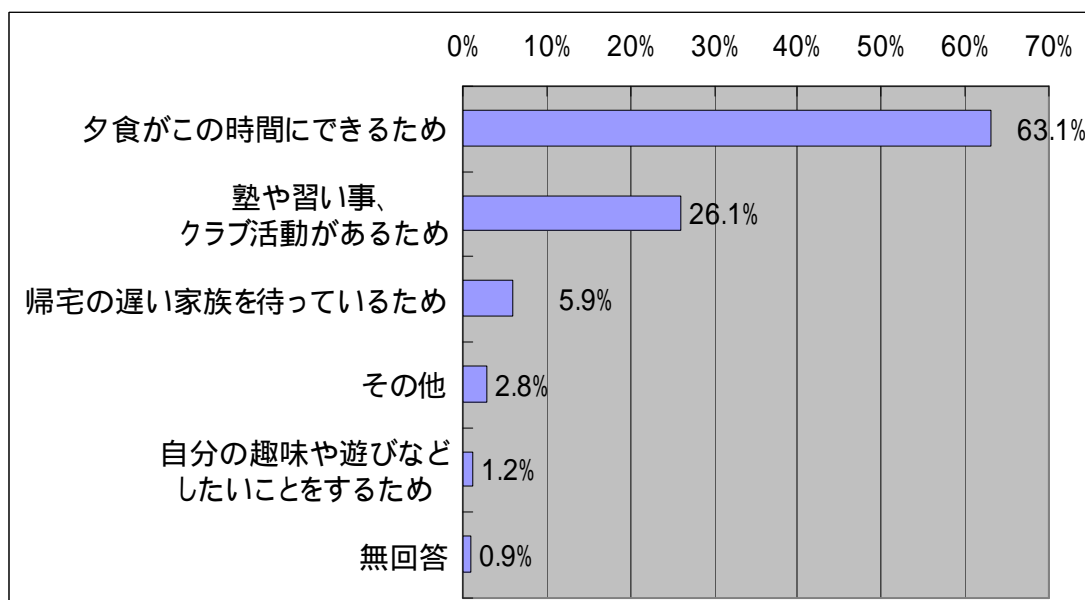
(4) 夕食をその時刻に食べる理由

| | |
|-----|-----------------------------------|
| 問 8 | 夕食をその時間に食べるのはなぜですか。(主な理由を1つ) |
| 1 | 塾や習い事、クラブ活動があるため・・・・・・・・・・ 26.1% |
| 2 | 自分の趣味や遊びなどしたいことをするため・・・・・・・・ 1.2% |
| 3 | 帰宅の遅い家族を待っているため・・・・・・・・・・ 5.9% |
| 4 | 夕食がこの時間にできるため・・・・・・・・・・ 63.1% |
| 5 | その他・・・・・・・・・・ 2.8% |
| | 無回答・・・・・・・・・・ 0.9% |

夕食をその時間に食べる理由としては、「夕食がこの時間にできるため」(63.1%)が最も多く、以下、「塾や習い事、クラブ活動があるため」(26.1%)、「帰宅の遅い家族を待っているため」(5.9%)、「その他」(2.8%)、「自分の趣味や遊びなどしたいことをするため」(1.2%)となっている。

地域別では、「塾や習い事、クラブ活動があるため」と回答した人は、神戸(30.3%)が最も多く、丹波(7.5%)が最も少なくなっている。

性別では、大きな差異はみられない。



| | 塾や習い事、 クラブ活動 があるため | 自分の趣味や 遊びなどしたい ことをするため | 帰宅の遅い 家族を待って いるため | 夕食が この時間に できるため | その他 | 無回答 |
|-----|--------------------------|------------------------------|-------------------------|-----------------------|------|------|
| 神戸 | 30.3% | 0.9% | 2.8% | 65.1% | 0.9% | 0.0% |
| 阪神南 | 27.0% | 1.8% | 5.4% | 61.3% | 3.6% | 0.9% |
| 阪神北 | 26.4% | 1.4% | 5.7% | 60.7% | 3.6% | 2.1% |
| 東播磨 | 24.0% | 2.3% | 7.0% | 61.2% | 3.9% | 1.6% |
| 北播磨 | 18.6% | 0.7% | 11.0% | 65.5% | 2.8% | 1.4% |
| 中播磨 | 29.2% | 0.0% | 6.9% | 61.1% | 2.1% | 0.7% |
| 西播磨 | 25.2% | 0.6% | 9.7% | 60.6% | 3.9% | 0.0% |
| 但馬 | 13.1% | 1.3% | 9.8% | 69.9% | 4.6% | 1.3% |
| 丹波 | 7.5% | 1.9% | 8.2% | 79.2% | 2.5% | 0.6% |
| 淡路 | 25.0% | 1.3% | 5.3% | 63.2% | 5.3% | 0.0% |

| | 塾や習い事、 クラブ活動 があるため | 自分の趣味や 遊びなどしたい ことをするため | 帰宅の遅い 家族を待って いるため | 夕食が この時間に できるため | その他 | 無回答 |
|----|--------------------------|------------------------------|-------------------------|-----------------------|------|------|
| 男性 | 26.3% | 1.5% | 5.2% | 63.6% | 2.7% | 0.7% |
| 女性 | 25.9% | 1.1% | 6.5% | 62.7% | 2.8% | 1.0% |

< その他（主なもののみ抜粋、複数回答）N=48 >

| | |
|------------|-------|
| 帰宅時間だから | 29.7% |
| 家族と食べるから | 21.6% |
| お腹がすく時間だから | 16.2% |
| 習慣だから | 8.1% |
| 理由は特にない | 8.1% |
| 寮生活だから | 5.4% |
| ダイエットのため | 5.4% |

(5) 飲食店、コンビニ、弁当屋、学食等の利用頻度

問9 バーガーショップやファミレスなどの飲食店で食事をしたり、コンビニ、弁当屋、学食などの弁当やそう菜を自分で買って食事をするのは週に何回くらいですか。

(1つ)

| | | |
|---|-----------|-------|
| 1 | 毎日2回程度 | 0.8% |
| 2 | 毎日1回程度 | 2.3% |
| 3 | 週4～5回程度 | 3.9% |
| 4 | 週2～3回程度 | 14.9% |
| 5 | ほとんど利用しない | 77.5% |
| | 無回答 | 0.6% |

飲食店、コンビニ、弁当屋、学食等の利用頻度は、「毎日2回程度」は0.8%、「毎日1回程度」は2.3%、「週4～5回程度」は3.9%、「週2～3回程度」は14.9%、「ほとんど利用しない」は77.5%となっている。

地域別では、「ほとんど利用しない」は西播磨(90.3%)が最も多く、以下、但馬(89.5%)、北播磨(86.9%)となっている。

性別では、「ほとんど利用しない」は、男性は74.7%、女性は80.0%であり、男性の方が利用する人が多くなっている。

| | 毎日2回程度 | 毎日1回程度 | 週4～5回程度 | 週2～3回程度 | ほとんど利用しない | 無回答 |
|-----|--------|--------|---------|---------|-----------|------|
| 全県 | 0.8% | 2.3% | 3.9% | 14.9% | 77.5% | 0.6% |
| 神戸 | 0.0% | 2.8% | 5.5% | 14.7% | 77.1% | 0.0% |
| 阪神南 | 3.6% | 2.7% | 6.3% | 19.8% | 65.8% | 1.8% |
| 阪神北 | 0.0% | 2.9% | 3.6% | 19.3% | 73.6% | 0.7% |
| 東播磨 | 0.0% | 1.6% | 3.9% | 13.2% | 80.6% | 0.8% |
| 北播磨 | 0.0% | 0.7% | 1.4% | 10.3% | 86.9% | 0.7% |
| 中播磨 | 0.7% | 2.8% | 0.7% | 13.2% | 82.6% | 0.0% |
| 西播磨 | 1.9% | 0.6% | 1.9% | 4.5% | 90.3% | 0.6% |
| 但馬 | 0.0% | 2.0% | 0.7% | 7.8% | 89.5% | 0.0% |
| 丹波 | 1.3% | 1.3% | 0.6% | 14.5% | 82.4% | 0.0% |
| 淡路 | 0.0% | 3.3% | 3.3% | 17.1% | 76.3% | 0.0% |

| | 毎日2回程度 | 毎日1回程度 | 週4～5回程度 | 週2～3回程度 | ほとんど利用しない | 無回答 |
|----|--------|--------|---------|---------|-----------|------|
| 男性 | 0.4% | 3.3% | 3.4% | 17.5% | 74.7% | 0.8% |
| 女性 | 1.2% | 1.5% | 4.4% | 12.5% | 80.0% | 0.4% |

(6) 飲食店、コンビニ、弁当屋、学食等で食事として選ぶもの

問10 飲食店やコンビニ、弁当屋、学食などで、食事としてよく選ぶものは何ですか。

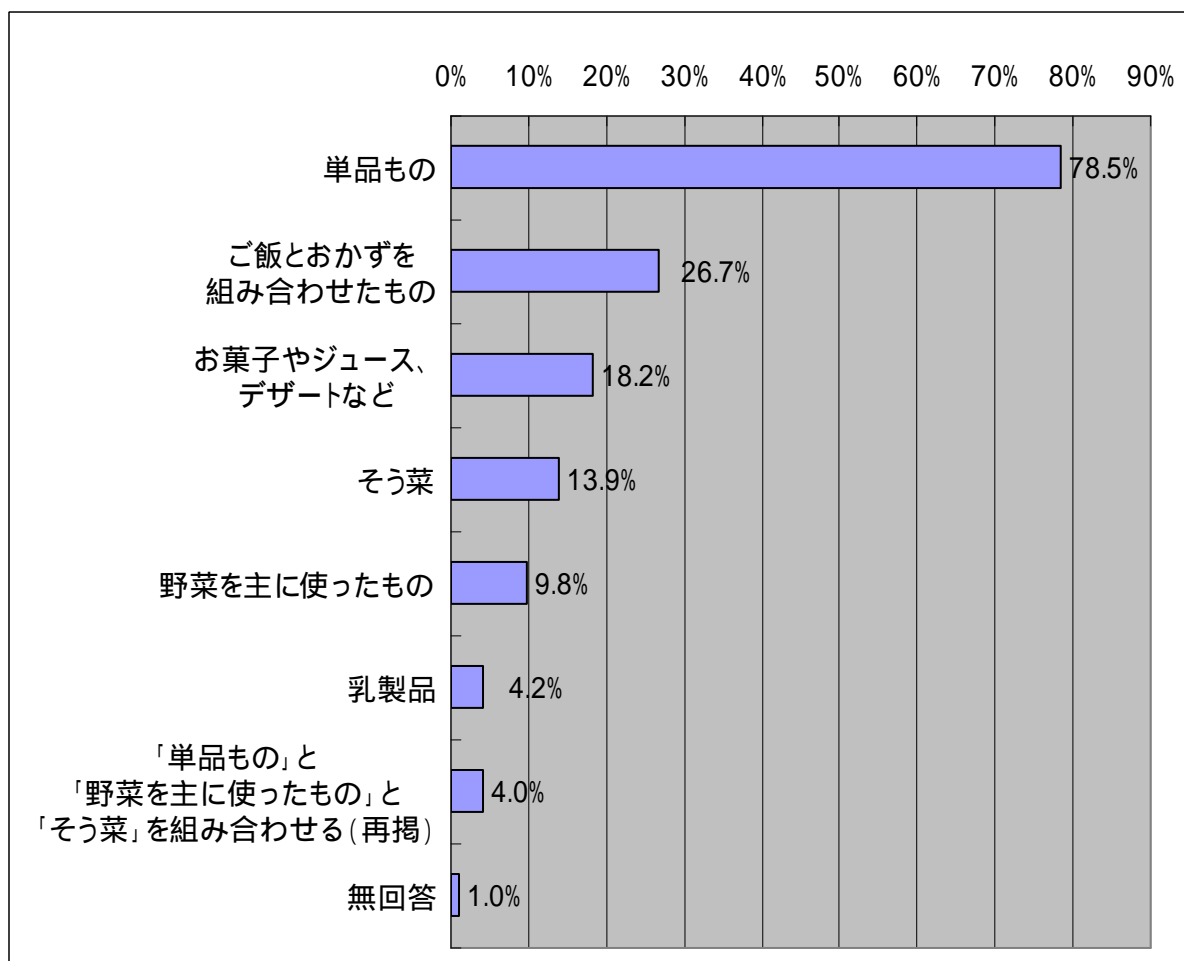
1食分になるように選んでください。(あてはまるものすべて)

- | | | |
|---|--------------------------------|-------|
| 1 | 幕の内弁当や定食のように、ご飯とおかずを組み合わせたもの | 26.7% |
| 2 | おにぎりやサンドイッチ、牛丼、ラーメン、バーガーなど単品もの | 78.5% |
| 3 | 野菜サラダや野菜ジュースなど野菜を主に使ったもの | 9.8% |
| 4 | おでんや唐揚げなどのそう菜 | 13.9% |
| 5 | 牛乳やヨーグルトなどの乳製品 | 4.2% |
| 6 | お菓子やジュース、デザートなど | 18.2% |
| | 2・3・4を組み合わせる | 4.0% |
| | 無回答 | 1.0% |

飲食店やコンビニ、弁当屋、学食などで、食事としてよく選ぶものについて、1食分になるように選んでもらったところ、バランスを考えて選んでいると思われる回答として、「幕の内弁当や定食のように、ご飯とおかずを組み合わせたもの」を選んだ人は、26.7%。また、「おにぎりやサンドイッチ、牛丼、ラーメン、バーガーなど単品もの」と「野菜サラダや野菜ジュースなど野菜を主に使ったもの」と「おでんや唐揚げなどのそう菜」の3つを組み合わせると回答した人は、4.0%となっている。

地域別では、「ご飯とおかずを組み合わせたもの」と回答した人は、西播磨(42.9%)が最も多く、但馬(12.5%)が最も少なくなっている。「単品もの」と「野菜を主に使ったもの」と「そう菜」の3つの組合せを選ぶと回答した人は、西播磨(14.3%)が最も多く、阪神南、北播磨、但馬、丹波では回答した人はいなかった。

性別では、「ご飯とおかずを組み合わせたもの」を選んだ人は、男性31.8%、女性20.9%、「単品もの」と「野菜を主に使ったもの」と「そう菜」の3つを組合せて選ぶと回答した人は、男性2.4%、女性5.8%となっている。



| | ご飯とおかずを組み合わせたもの | 単品もの | 野菜を主に使ったもの | そう菜 | 乳製品 | お菓子やジュースデザートなど | 「単品もの」と「野菜を主に使ったもの」と「そう菜」を組み合わせる(再掲) | 無回答 |
|-----|-----------------|-------|------------|-------|------|----------------|--------------------------------------|------|
| 神戸 | 28.0% | 80.0% | 16.0% | 16.0% | 8.0% | 12.0% | 8.0% | 0.0% |
| 阪神南 | 30.6% | 75.0% | 5.6% | 8.3% | 0.0% | 16.7% | 0.0% | 0.0% |
| 阪神北 | 22.2% | 75.0% | 11.1% | 13.9% | 5.6% | 13.9% | 2.8% | 2.8% |
| 東播磨 | 29.2% | 79.2% | 4.2% | 8.3% | 0.0% | 33.3% | 4.2% | 4.2% |
| 北播磨 | 33.3% | 66.7% | 11.1% | 16.7% | 5.6% | 11.1% | 0.0% | 0.0% |
| 中播磨 | 16.0% | 96.0% | 4.0% | 24.0% | 4.0% | 20.0% | 4.0% | 0.0% |
| 西播磨 | 42.9% | 64.3% | 14.3% | 28.6% | 7.1% | 21.4% | 14.3% | 0.0% |
| 但馬 | 12.5% | 81.3% | 25.0% | 12.5% | 6.3% | 43.8% | 0.0% | 0.0% |
| 丹波 | 21.4% | 75.0% | 0.0% | 3.6% | 7.1% | 25.0% | 0.0% | 3.6% |
| 淡路 | 22.2% | 80.6% | 16.7% | 30.6% | 8.3% | 33.3% | 11.1% | 0.0% |

| | ご飯とおかずを組み合わせたもの | 単品もの | 野菜を主に使ったもの | そう菜 | 乳製品 | お菓子やジュースデザートなど | 「単品もの」と「野菜を主に使ったもの」と「そう菜」を組み合わせる(再掲) | 無回答 |
|----|-----------------|-------|------------|-------|------|----------------|--------------------------------------|------|
| 男性 | 31.8% | 72.5% | 5.9% | 11.3% | 2.8% | 14.9% | 2.4% | 0.9% |
| 女性 | 20.9% | 85.2% | 14.2% | 17.0% | 5.6% | 21.9% | 5.8% | 1.1% |

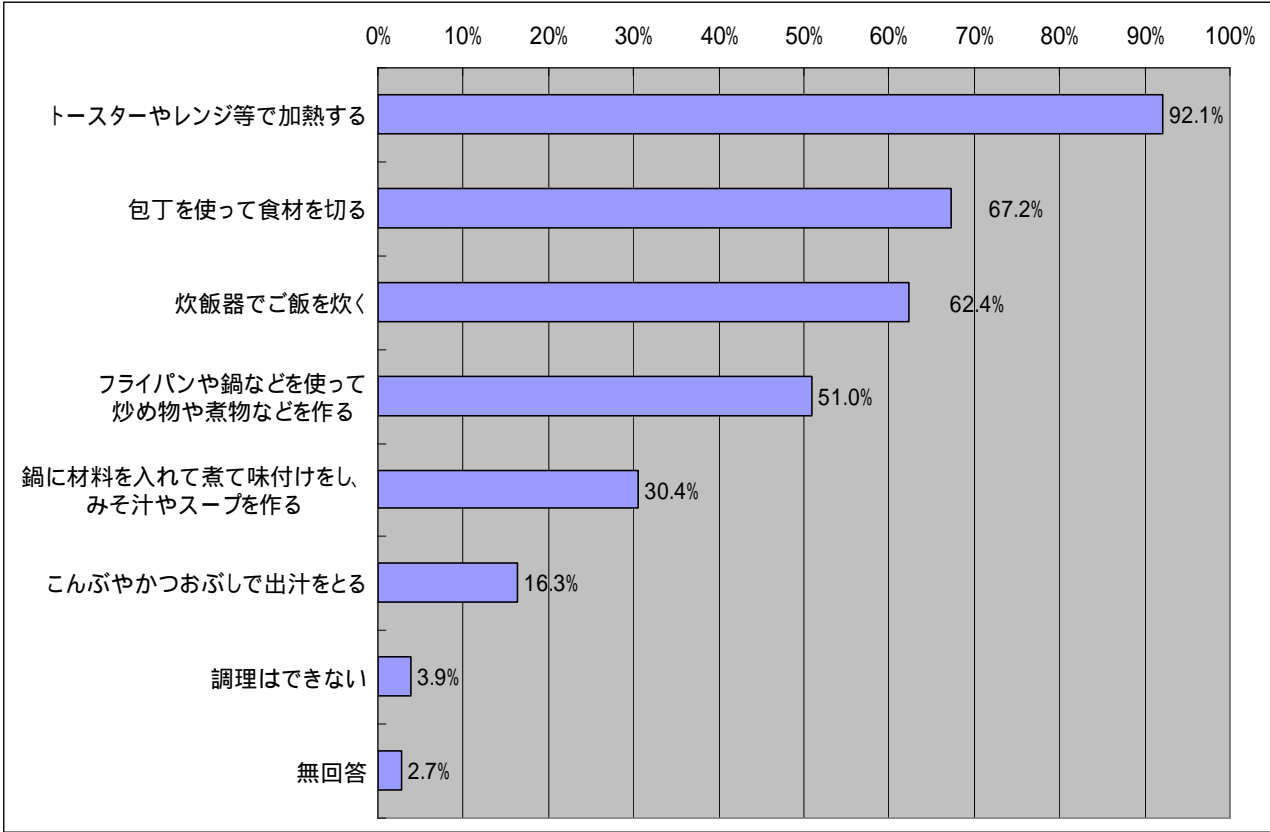
(7) 自分でできる調理方法

| | |
|-----|---|
| 問11 | あなたはどんな調理をすることができますか。(あてはまるものすべて) |
| 1 | トースターやレンジ等で加熱する・・・・・・・・・・・・・・・・92.1% |
| 2 | 包丁を使って食材(野菜や果物、肉、魚など)を切る・・・・・・・・67.2% |
| 3 | こんぶやかつおぶしで出汁(だし)をとる・・・・・・・・・・・・16.3% |
| 4 | 炊飯器でご飯を炊く・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・62.4% |
| 5 | 鍋に材料を入れて煮て味付けをし、みそ汁やスープを作る・・・30.4% |
| 6 | フライパンや鍋などを使って炒め物や煮物などを作る・・・・・・・・51.0% |
| 7 | 調理はできない・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3.9% |
| | 無回答・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2.7% |

自分でできる調理方法は、「トースターやレンジ等で加熱する」(92.1%)が最も多く、以下、「包丁を使って食材(野菜や果物、肉、魚など)を切る」(67.2%)、「炊飯器でご飯を炊く」(62.4%)、「フライパンや鍋などを使って炒め物や煮物などを作る」(51.0%)、「鍋に材料を入れて煮て味付けをし、みそ汁やスープを作る」(30.4%)、「こんぶやかつおぶしで出汁(だし)をとる」(16.3%)、「調理はできない」(3.9%)の順となっている。

地域別では、「包丁を使って食材を切る」と回答した人は、但馬(79.7%)が最も多く、東播磨(60.5%)が最も少なくなっている。

性別では、「包丁を使って食材を切る」と回答した人は、男性は52.6%、女性は80.5%と、女性の方が27.9ポイント多くなっている。



| | トースターやレンジ等で加熱する | 包丁を使って食材を切る | こんぶやかつおぶしで出汁をとる | 炊飯器でご飯を炊く | 鍋に材料を入れて煮て味付けをし、みそ汁やスープを作る | フライパンや鍋などを使って炒め物や煮物などを作る | 調理はできない | 無回答 |
|-----|-----------------|-------------|-----------------|-----------|----------------------------|--------------------------|---------|------|
| 神戸 | 93.6% | 67.0% | 12.8% | 67.9% | 29.4% | 47.7% | 5.5% | 2.8% |
| 阪神南 | 93.7% | 64.9% | 13.5% | 56.8% | 28.8% | 47.7% | 2.7% | 2.7% |
| 阪神北 | 89.3% | 67.1% | 16.4% | 61.4% | 27.1% | 49.3% | 4.3% | 2.1% |
| 東播磨 | 92.2% | 60.5% | 17.1% | 62.0% | 33.3% | 48.1% | 3.9% | 3.1% |
| 北播磨 | 89.0% | 71.7% | 15.2% | 61.4% | 31.0% | 57.2% | 6.2% | 1.4% |
| 中播磨 | 93.1% | 71.5% | 22.9% | 63.9% | 29.9% | 55.6% | 0.7% | 2.1% |
| 西播磨 | 90.3% | 69.0% | 20.0% | 64.5% | 36.8% | 60.0% | 4.5% | 2.6% |
| 但馬 | 91.5% | 79.7% | 21.6% | 56.2% | 38.6% | 62.1% | 3.3% | 3.3% |
| 丹波 | 91.8% | 73.6% | 18.9% | 50.3% | 30.2% | 57.2% | 3.1% | 3.8% |
| 淡路 | 90.1% | 67.1% | 20.4% | 62.5% | 32.2% | 59.9% | 4.6% | 5.9% |

| | トースターやレンジ等で加熱する | 包丁を使って食材を切る | こんぶやかつおぶしで出汁をとる | 炊飯器でご飯を炊く | 鍋に材料を入れて煮て味付けをし、みそ汁やスープを作る | フライパンや鍋などを使って炒め物や煮物などを作る | 調理はできない | 無回答 |
|----|-----------------|-------------|-----------------|-----------|----------------------------|--------------------------|---------|------|
| 男性 | 89.3% | 52.6% | 12.9% | 51.8% | 22.9% | 42.4% | 5.4% | 4.5% |
| 女性 | 94.7% | 80.5% | 19.4% | 72.0% | 37.3% | 58.8% | 2.6% | 1.1% |

(8) 健診を受けた際の指導の有無

問 1 2 この 1 年間に学校等で健診を受けた際に、精密検査や治療を受けるように指導を受けましたか。(1 つ)(「健診」には内科・眼・耳鼻・歯を含みます。)

- 1 健診で指導され、精密検査を受けたり、治療を受けた・・・25.2%
- 2 健診で指導されたが、何もしていない・・・8.6%
- 3 健診では特に指導されなかった・・・51.6%
- 4 健診は受けていない・・・12.2%
- 無回答・・・2.4%

健診を受けた際の指導の有無は、「健診で指導され、精密検査を受けたり、治療を受けた」は 25.2%、「健診で指導されたが、何もしていない」は 8.6%、「健診では特に指導されなかった」は 51.6%、「健診は受けていない」は 12.2%となっている。

地域別では、「健診で指導されたが、何もしていない」は中播磨(13.2%)が最も多く、以下、阪神北(10.7%)、西播磨(10.3%)となっている。

性別では、「健診で指導されたが、何もしていない」は、男性は 7.4%、女性は 9.7%であり、女性の方が多くなっている。

