

## 6 健康づくりについて

### (1) 健康に関する情報の入手先

問47 ふだんの生活や健康に関する情報をどこから手に入れていますか。

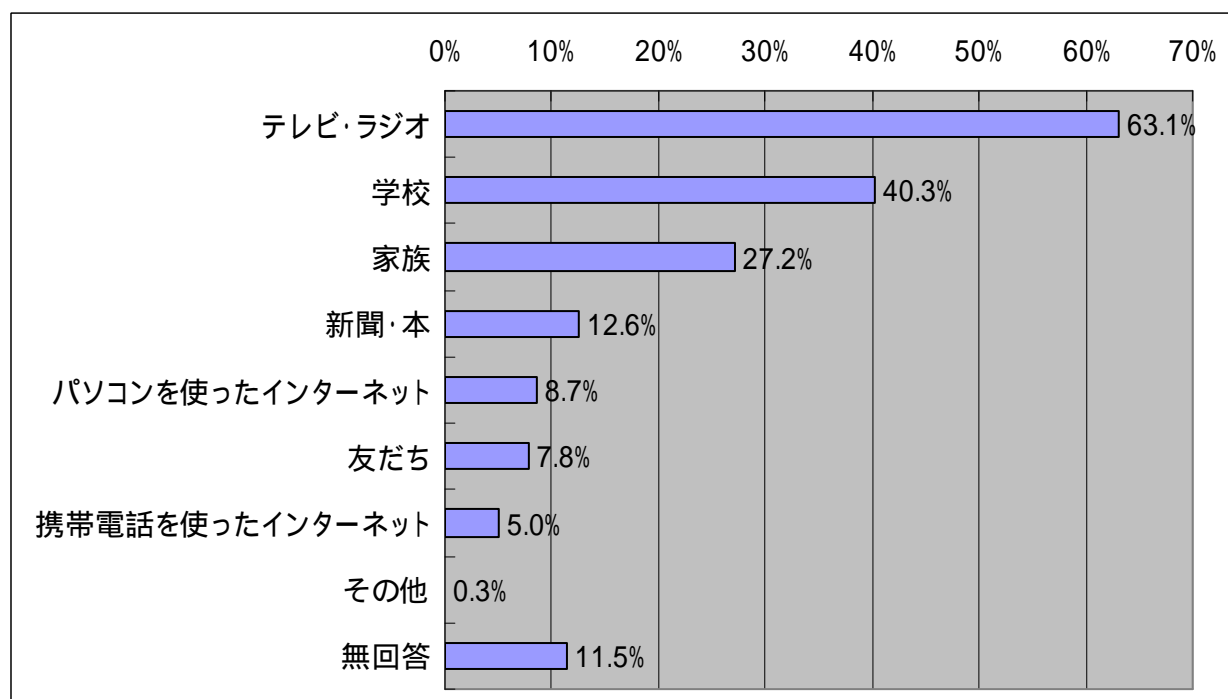
(多い順に2つまでその順番に番号を書いてください。)

1	テレビ・ラジオ	63.1%
2	新聞・本	12.6%
3	家族	27.2%
4	友だち	7.8%
5	学校	40.3%
6	パソコンを使ったインターネット	8.7%
7	携帯電話を使ったインターネット	5.0%
8	その他	0.3%
	無回答	11.5%

健康に関する情報の入手先としては、「テレビ・ラジオ」が63.1%と最も多く、以下、「学校」(40.3%)、「家族」(27.2%)、「新聞・本」(12.6%)、「パソコンを使ったインターネット」(8.7%)の順となっている。

地域別では、「テレビ・ラジオ」と回答した人は、淡路(71.7%)が最も多く、阪神南(55.0%)が最も少なくなっている。

性別では、「パソコンを使ったインターネット」と回答した人は、男性は12.2%、女性は5.5%と、男性の方が6.7ポイント多くなっている。



	テレビ・ラジオ	新聞・本	家族	友だち	学校	パソコンを使ったインターネット	携帯電話を使ったインターネット	その他	無回答
神戸	65.1%	11.0%	23.9%	9.2%	45.9%	8.3%	5.5%	0.0%	9.2%
阪神南	55.0%	10.8%	29.7%	8.1%	36.9%	7.2%	7.2%	0.0%	15.3%
阪神北	63.6%	12.1%	29.3%	7.1%	34.3%	9.3%	4.3%	0.7%	13.6%
東播磨	63.6%	10.9%	32.6%	3.9%	43.4%	10.9%	1.6%	0.0%	11.6%
北播磨	66.9%	17.2%	22.1%	7.6%	40.0%	9.7%	4.1%	2.1%	8.3%
中播磨	65.3%	15.3%	27.8%	9.7%	43.1%	6.9%	6.3%	0.0%	8.3%
西播磨	63.9%	16.1%	24.5%	8.4%	34.8%	7.7%	2.6%	0.0%	12.9%
但馬	65.4%	13.7%	18.3%	9.8%	34.6%	11.8%	6.5%	0.0%	16.3%
丹波	61.0%	22.0%	28.3%	6.9%	37.7%	8.8%	3.8%	0.6%	8.8%
淡路	71.7%	13.2%	26.3%	6.6%	30.9%	10.5%	7.2%	2.0%	9.2%

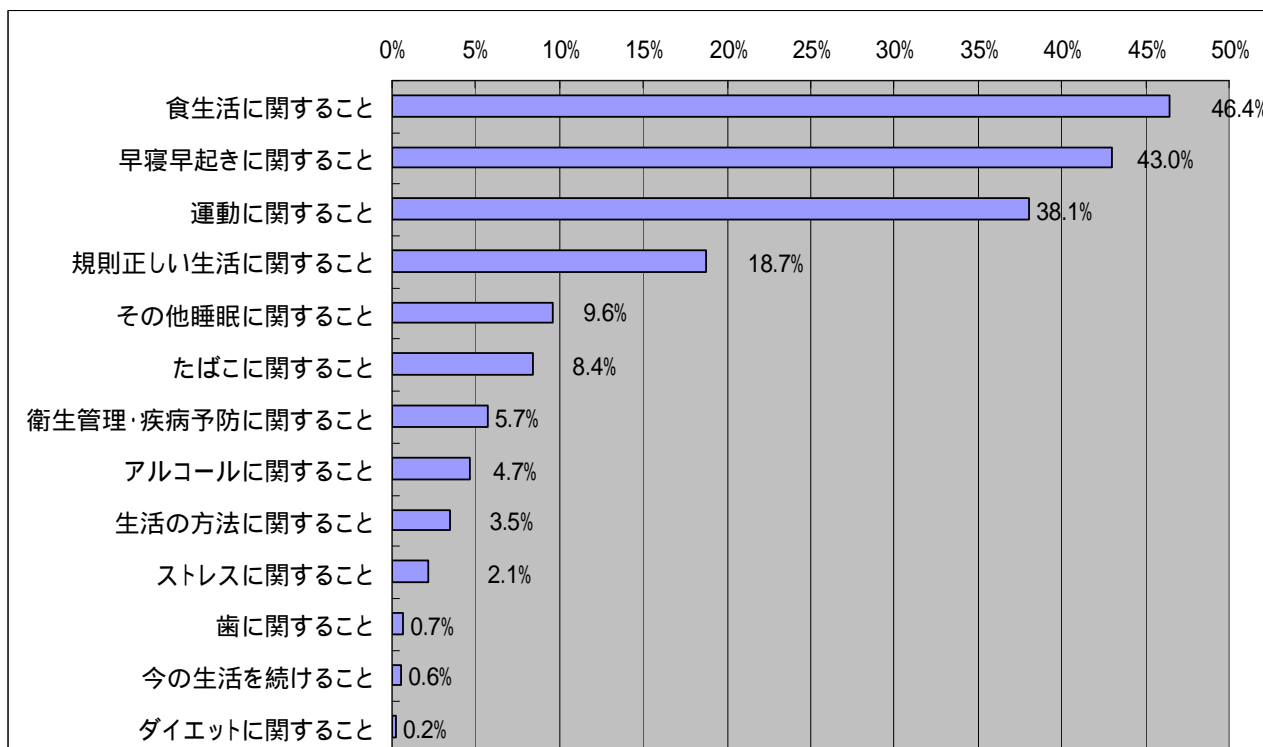
	テレビ・ラジオ	新聞・本	家族	友だち	学校	パソコンを使ったインターネット	携帯電話を使ったインターネット	その他	無回答
男性	63.4%	13.4%	27.5%	6.6%	41.6%	12.2%	5.1%	0.4%	9.0%
女性	62.8%	11.8%	26.8%	8.9%	39.1%	5.5%	4.9%	0.2%	13.7%

## (2) 健康づくりへの取組について

問 4 8 健康な生活をするために、自分がしようとおもうこと (自由記載)

(N=898)

主な内容を分類すると、「食生活に関すること」(46.4%)が最も多く、次いで、「早寝早起きに関すること」(43.0%)、「運動に関すること」(38.1%)となっている。



各項目の内容例 (一部抜粋)

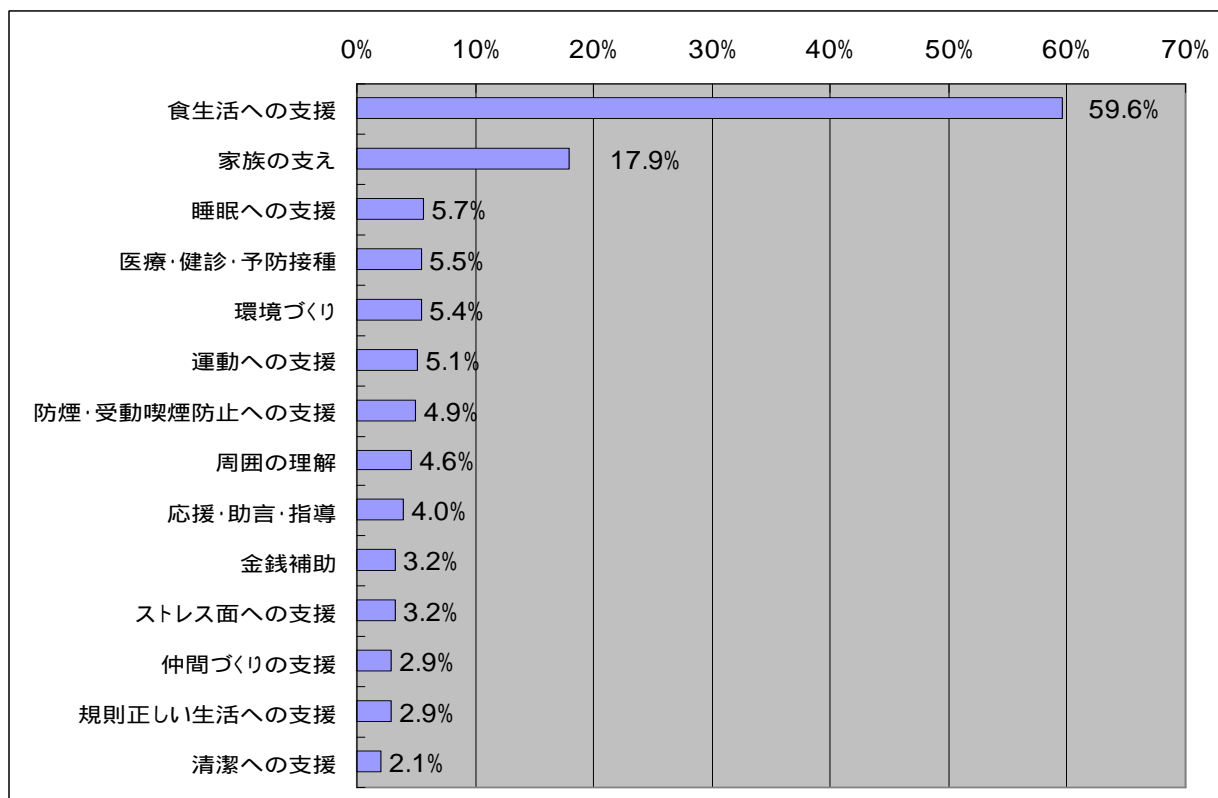
- ・その他睡眠に関すること  
よく寝ること、ちゃんと寝る、決まった時間に起き決まった時間に寝る
- ・食生活に関すること  
バランスよく食べる、朝食を毎日食べる、3食食べる、好き嫌いをしない、野菜もたくさん食べる
- ・運動に関すること  
適度な運動、毎日少しでも運動する、スポーツを続けること、部活、体をきたえる
- ・規則正しい生活に関すること  
規則正しい生活をする、生活リズムをコントロールする、1日のリズムを作る
- ・たばこに関すること  
たばこの煙を吸わないように気を付ける、たばこを吸わない、たばこをやめたい
- ・衛生管理・疾病予防に関すること  
手洗いうがい、マスクをつける、病気をしない
- ・アルコールに関すること  
20歳になるまでお酒を飲まないこと、お酒を飲まないようにする
- ・生活の方法に関すること  
前向きに生きること、笑う、友達と話すこと、体に害があると思うものは取り入れない

### (3) 健康づくりへの支援について

問48 健康な生活をするために、たすげが必要なこと(自由記載)

(N=631)

主な内容を分類すると、「食生活への支援」(59.6%)が最も多く、次いで「家族の支え」(17.9%)となっている。



各項目の内容例(一部抜粋)

・食生活への支援

食事をしっかり食べること、3食の食事、バランスのよい食事を作ってもら、母のご飯、新鮮な食材を提供してくれる店、給食

・家族の支え

栄養管理に家族の支えが必要、親のサポート、コミュニケーションする時間を家族で持つことが必要だと思う、親が子供の気持ちを理解しようとする

・睡眠への支援

朝起こしてもら、睡眠時間の確保、早い時間に寝起きが出来るよう生活リズムを考えてもらう

・医療・健診・予防接種

無料の健診、インフルエンザ予防接種無料化、充実した医療制度

・環境づくり

運動しやすい場所の整備(設備)、スケートボードができる公園を造ってほしい

・運動への支援

体を動かすのが楽しくなるようなイベント事をする

・防煙・受動喫煙防止への支援

人が多いところではたばこを控える、父母にたばこをやめてほしい