

子育て世代に関するアンケート調査の結果に
ついて（完成版）

令和5年6月

坂戸市立市民健康センター

調査の概要

(1) 目的

「第2次坂戸市健康なまちづくり計画」及び「坂戸市自殺対策計画」の評価、「第3次坂戸市健康なまちづくり計画」及び「次期坂戸市自殺対策計画」の策定にあたり、別に実施する市民アンケートでは傾向を把握しきれない子育て世代に関する日常の習慣や運動、食事、こころの健康等を含めた「健康」についての意識を把握することを目的として、「子育て世代に関するアンケート調査」を実施しました。

(2) 調査期間

令和4年12月から令和5年2月まで

※妊婦（市民健康センターに妊娠届を提出した方）は、11月7日から開始

(3) 調査対象者

ア 妊婦

市民健康センター母子健康手帳の交付を受けた75名

イ パパママ講座参加者

令和4年12月13日、令和5年1月24日、2月11日実施分 42名

ウ 乳幼児の保護者

乳幼児健診（3か月児、1歳6か月児、2歳児歯科・3歳児健診対象者の保護者） 562名

総計：679名

(4) アンケート調査票

別に実施する「こころとからだの健康に関するアンケート」設問中、重点目標としている設問を主に選択し作成

(5) 調査方法

ア 妊婦

母子健康手帳交付時に調査票を配布・回収、または、電子申請にて回答

イ パパママ講座参加者

教室参加者に調査票を配布・回収、または、電子申請にて回答

ウ 乳幼児の保護者

健診対象者への個別通知に調査票を同封し、健診当日に回収または、電子

申請にて回答

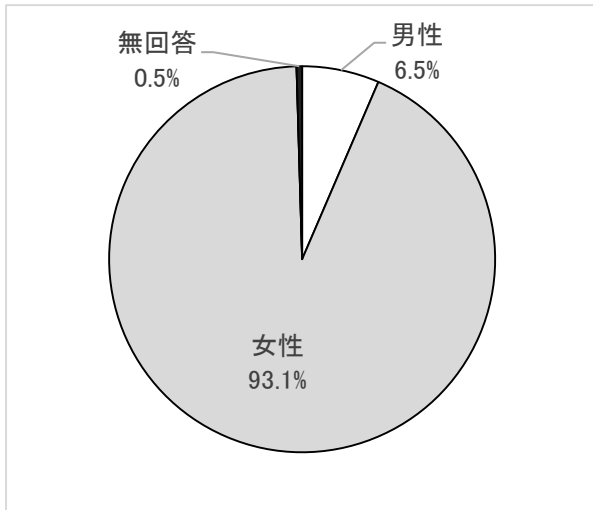
(6) 配布数及び回収数、

配布数	回収数	回収率
679	433	63.8%

1 あなた自身のことについて

問1 性別をお答えください。

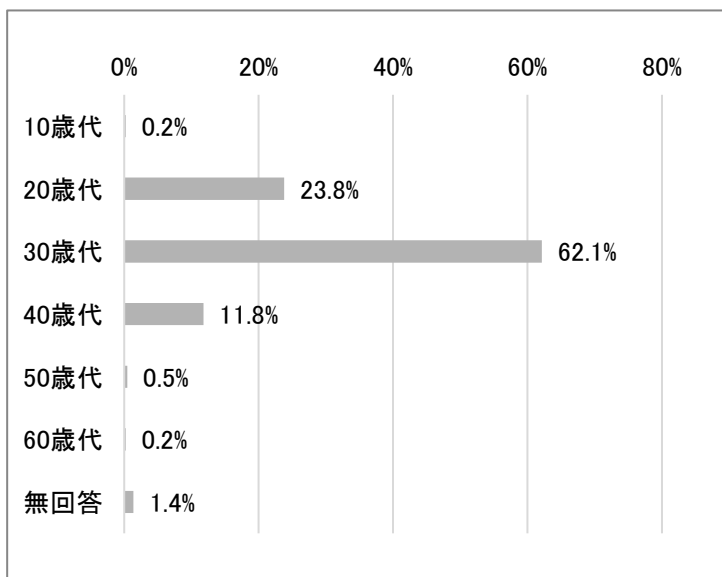
「男性」が6.5%、「女性」が93.1%となっています。



項目	度数	構成比
男性	28	6.5%
女性	403	93.1%
その他	0	0.0%
無回答	2	0.5%
合計	433	100.0%

問2 年齢をお答えください。(令和4年4月1日時点)

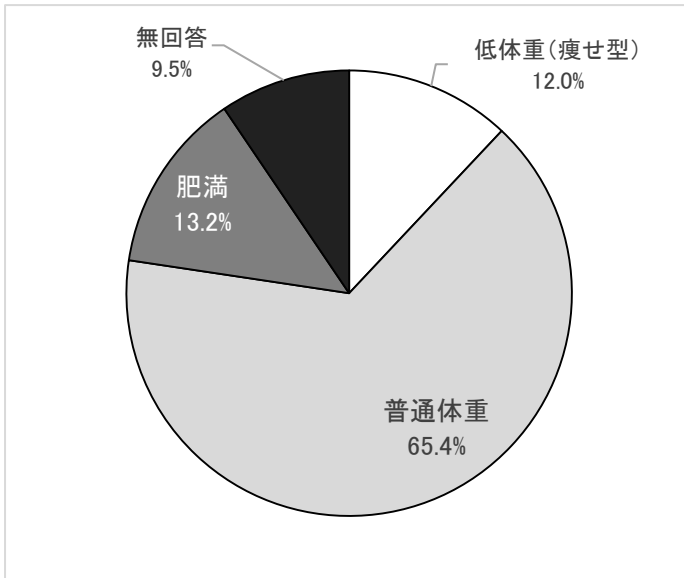
「30歳代」が62.1%と最も多く、次いで「20歳代」が23.8%、「40歳代」が11.8%となっています。



項目	度数	構成比
10歳代	1	0.2%
20歳代	103	23.8%
30歳代	269	62.1%
40歳代	51	11.8%
50歳代	2	0.5%
60歳代	1	0.2%
無回答	6	1.4%
合計	433	100.0%

問3 身長と体重をお答えください。

「普通体重」が65.4%と最も多く、次いで「肥満」が13.2%、「低体重(痩せ型)」が12.0%となっています。



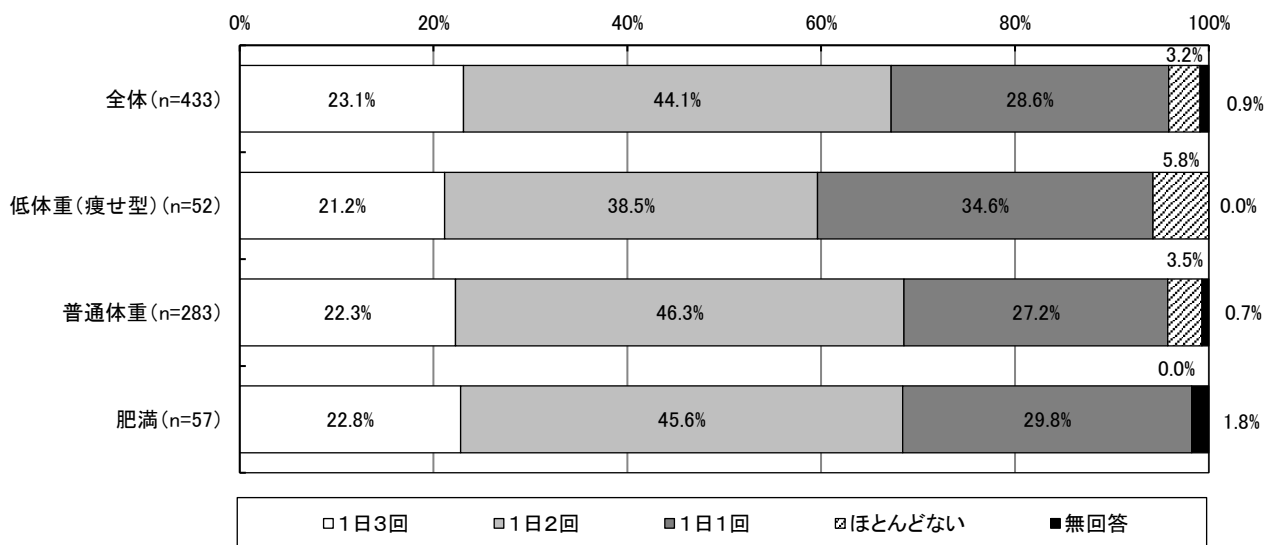
項目	度数	構成比
低体重(痩せ型)	52	12.0%
普通体重	283	65.4%
肥満	57	13.2%
無回答	41	9.5%
合計	433	100.0%

※低体重(痩せ型)18.5未満
普通体重 18.5～25未満
肥満 25以上

× 問8. 主食・主菜・副菜がそろった食事は1日何回ありますか。

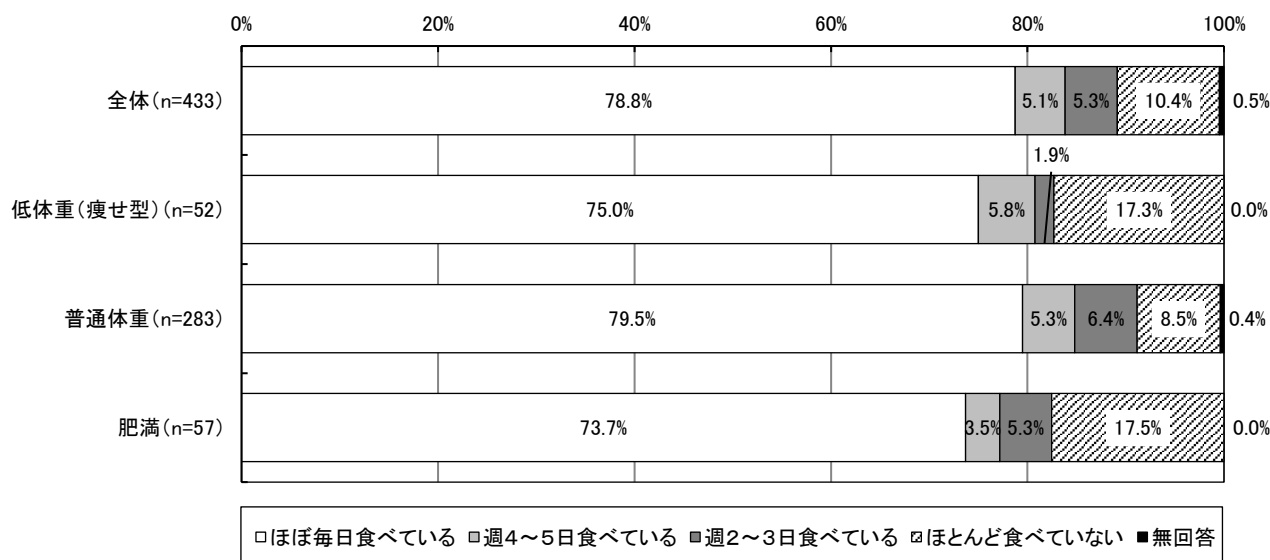
普通体重、肥満は「1日2回」が4割以上になっています。低体重(痩せ型)は「1日1回」と回答した割合がやや多くなっています。

全体の傾向を市民アンケートと比較すると、「1日3回」と回答した方は、15.4ポイント低くなっています。



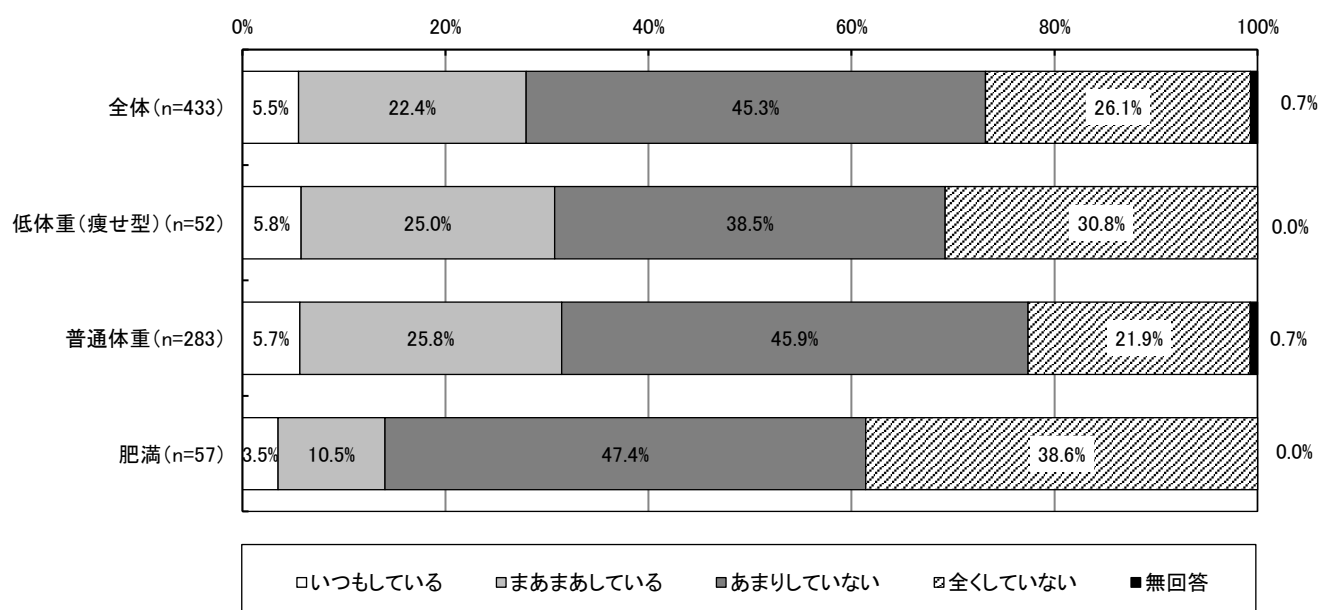
× 問 9. 普段、朝食を食べていますか。

低体重（痩せ型）、普通体重、肥満のいずれにおいても「ほぼ毎日食べている」が7割以上で最も多くなっており、市民アンケートと同じ傾向にあります。



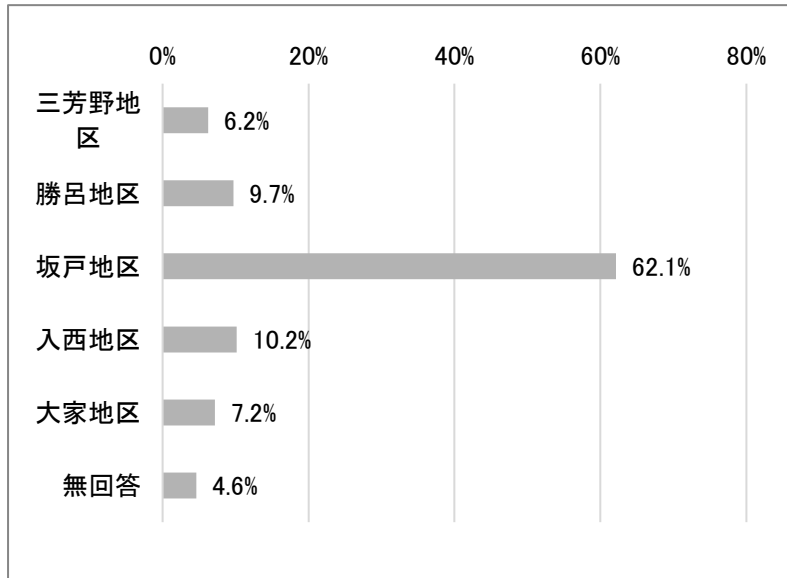
× 問 13. 日ごろ、楽しく運動をしていますか。

低体重（痩せ型）、普通体重と比較すると、肥満は「あまりしていない」「全くしていない」と回答した割合が多くなっています。全体の傾向を市民アンケートと比較すると「いつもしている」と回答した方が8.8ポイント低くなっています。



問 4 住んでいる町名又は大字名をお答えください。

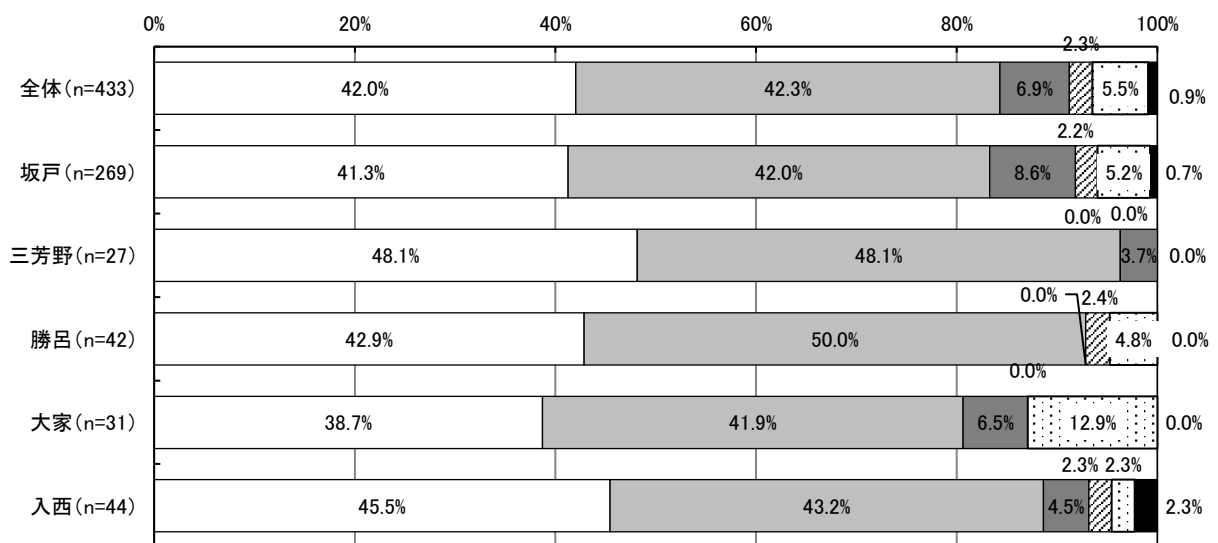
「坂戸地区」が 62.1%と最も多く、次いで「入西地区」が 10.2%、「勝呂地区」が 9.7%となっています。



項目	度数	構成比
三芳野地区	27	6.2%
勝呂地区	42	9.7%
坂戸地区	267	62.1%
入西地区	44	10.2%
大家地区	30	7.2%
無回答	20	4.6%
合計	433	100.0%

× 問 12. 食育に関心がありますか。

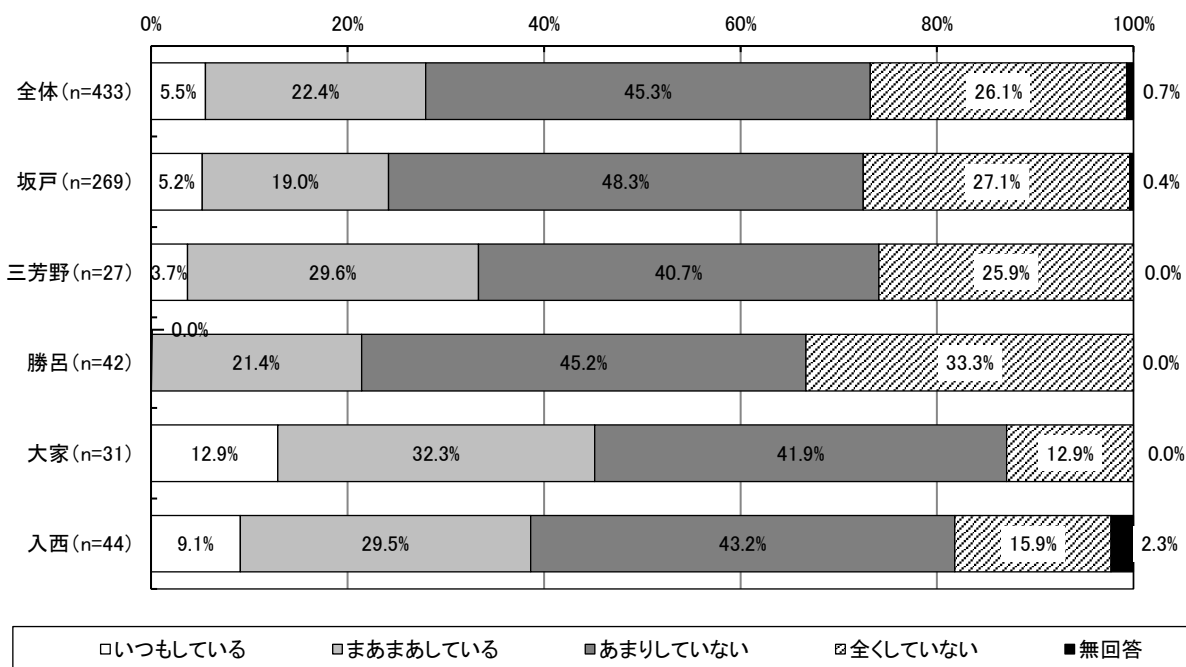
いずれの地区においても「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と回答した割合が多くなっており、全体の傾向を市民アンケートと比較すると「関心がある」と回答した割合は 18.8ポイント高くなっています。また、三芳野地区、入西地区は「関心がある」と回答した割合が他の地区と比較してやや多くなっています。入西地区については、市民アンケートと同様高い傾向にあります。



□関心がある □どちらかといえば関心がある □どちらかといえば関心がない □関心がない □わからない ■無回答

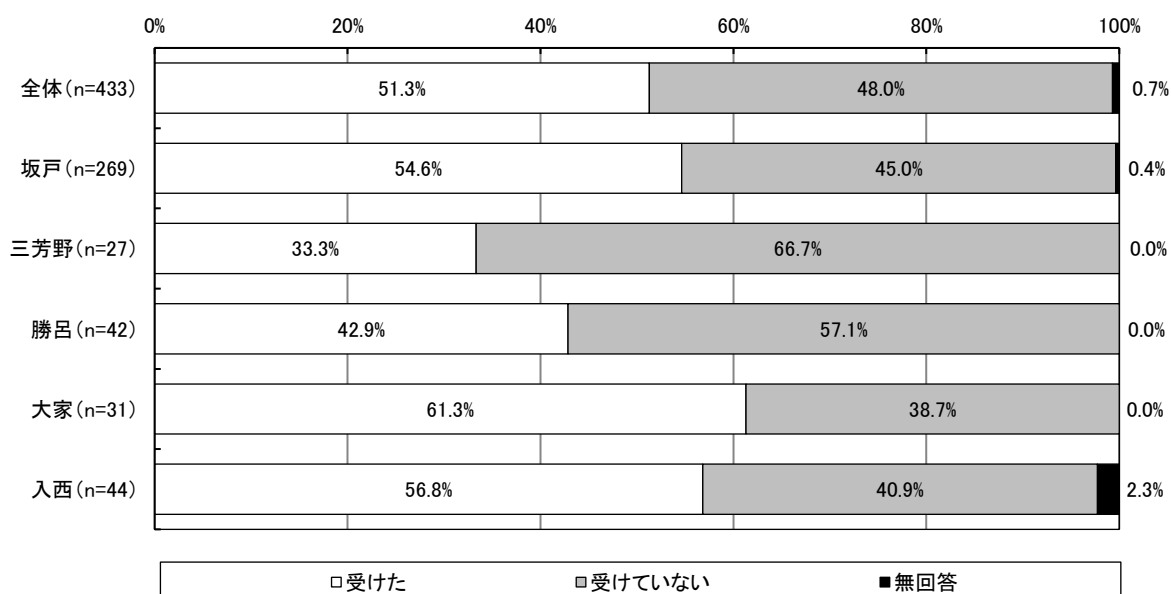
× 問 13. 日ごろ、楽しく運動をしていますか。

他の地区と比較すると、大家地区は「いつもしている」と回答した割合が多くなっており、勝呂地区は「全くしていない」と回答した割合が多くなっており、市民アンケートと同じ傾向にあります。



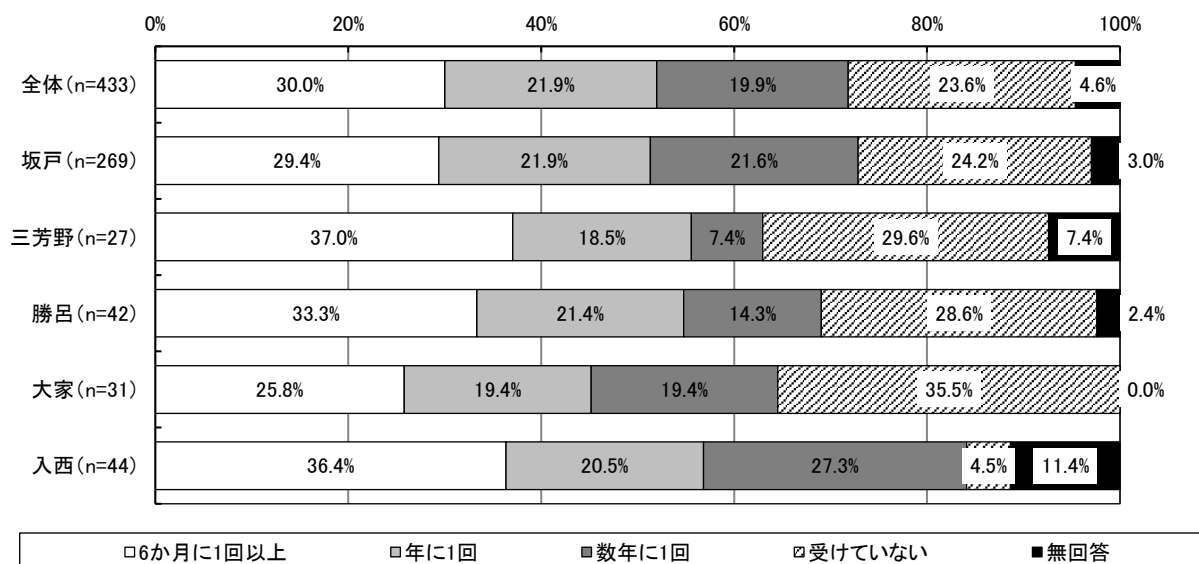
× 問 14. 過去 1 年以内に、検診（職場や学校などの健康診断や特定検診、健康診査など）や人間ドックを受けましたか。

他の地区と比較すると、三芳野地区は「受けていない」と回答した割合が多く、大家地区は「受けた」と回答した割合が多くなっており、市民アンケートと異なる傾向にあります。また、全体の傾向を市民アンケートと比較すると「受けた」と回答した方 21.7ポイント低くなっています。



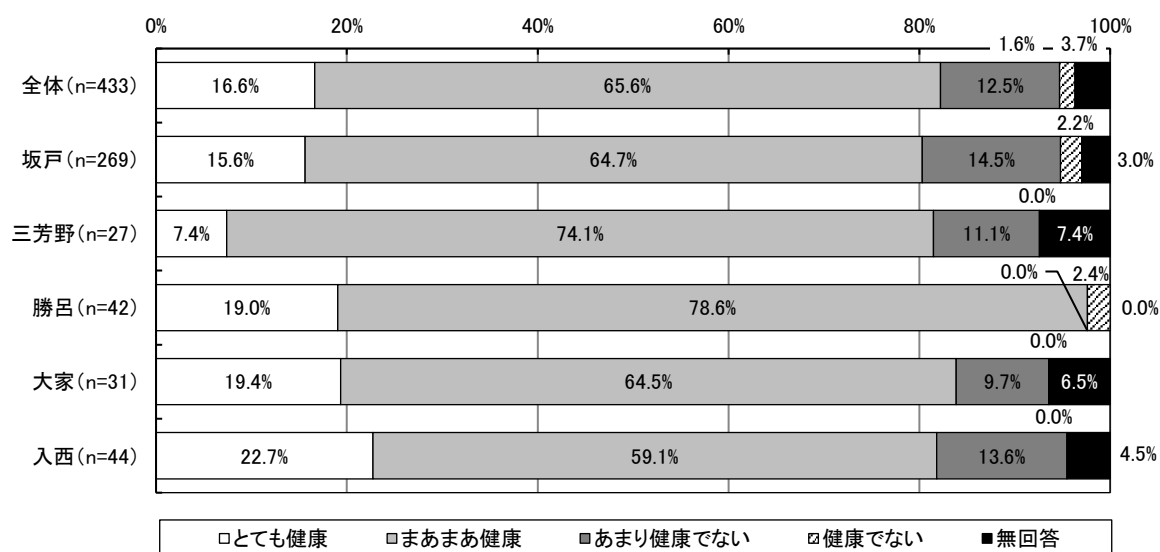
× 問 15. 定期的に歯科検診（クリーニング等を含む）を受けていますか。

三芳野地区は「6か月に1回以上」と回答した割合が最も多く、大家地区は「受けていない」と回答した割合が多くなっており、市民アンケートと異なる傾向にあります。



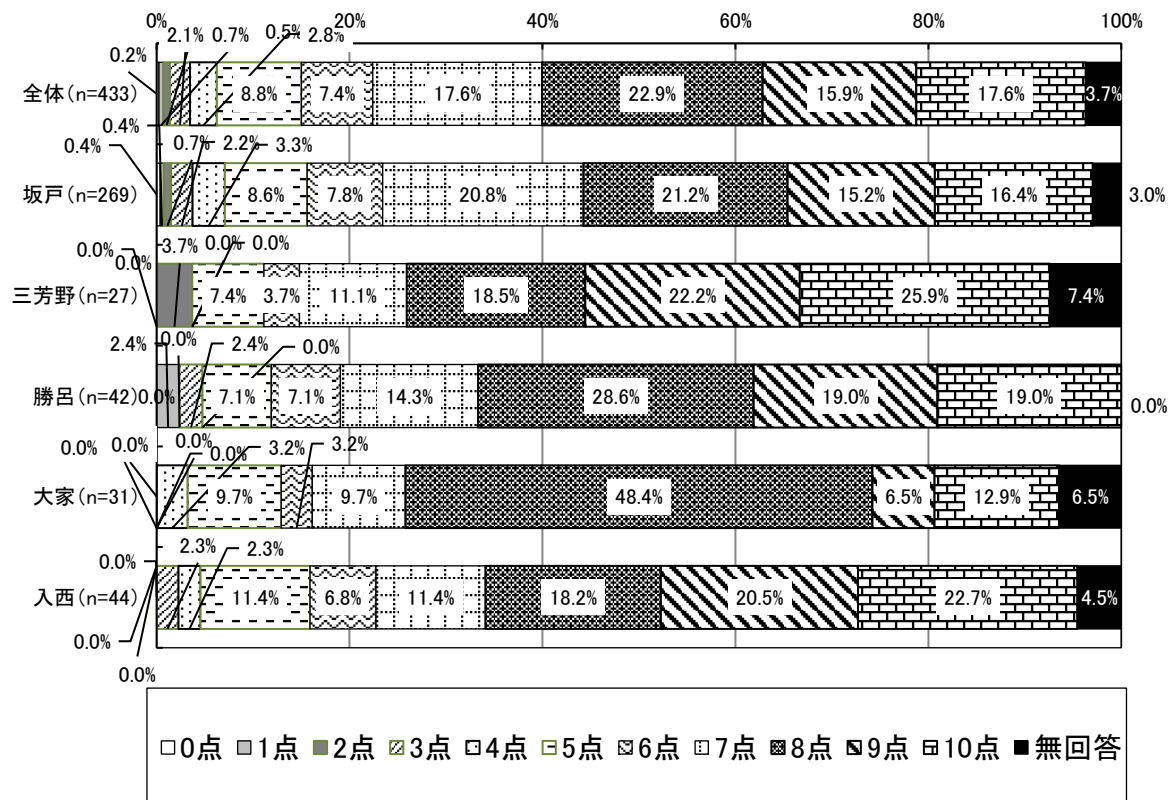
× 問 22. 普段自分で健康だと思いますか。

他の地区と比較すると、勝呂地区、坂戸地区は「健康でない」と回答した割合がやや多く、入西地区は「とても健康」と回答した割合が多くなっています。全体の傾向を市民アンケートと比較すると「とても健康」と回答した方の割合が4.3ポイント高くなっています。



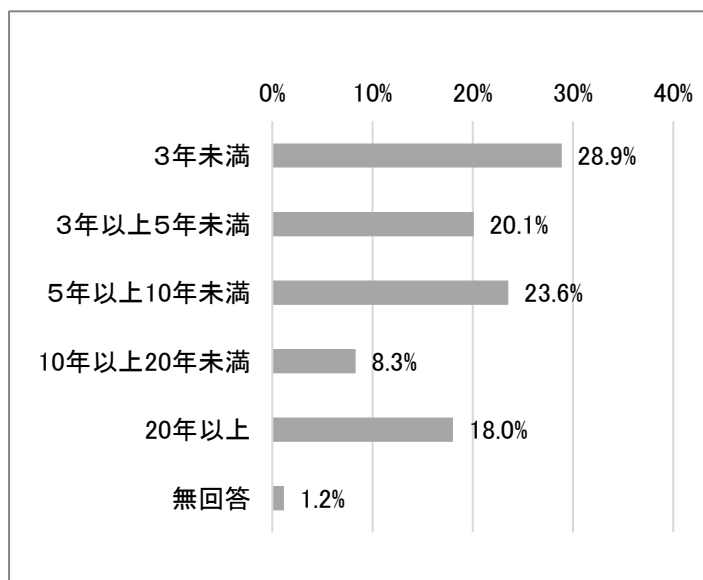
問 23. 現在、あなた自身はどの程度幸せですか。「とても幸せ」を 10 点、「とても不幸」を 0 点とすると、何点くらいになると思いますか。

他の地区と比較すると、三芳野地区と勝呂地区、大家地区は「8 点以上」の割合が多くなっています。



問5 坂戸市での居住年数をお答えください。

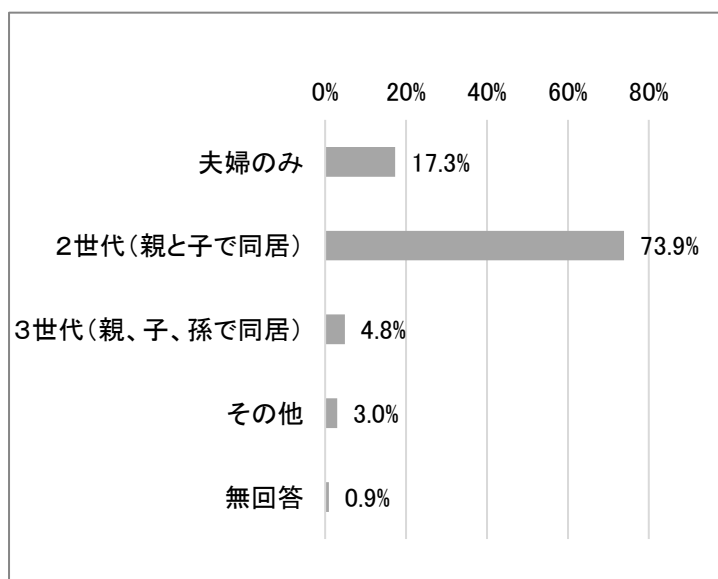
「3年未満」が28.9%と最も多く、次いで「5年以上10年未満」が23.6%、「3年以上5年未満」が20.1%となっています。市民アンケートと比べ、3年未満と回答した方が、22.5ポイント高くなっています。



項目	度数	構成比
3年未満	125	28.9%
3年以上5年未満	87	20.1%
5年以上10年未満	102	23.6%
10年以上20年未満	36	8.3%
20年以上	78	18.0%
無回答	5	1.2%
合計	433	100.0%

問6 世帯構成をお答えください。

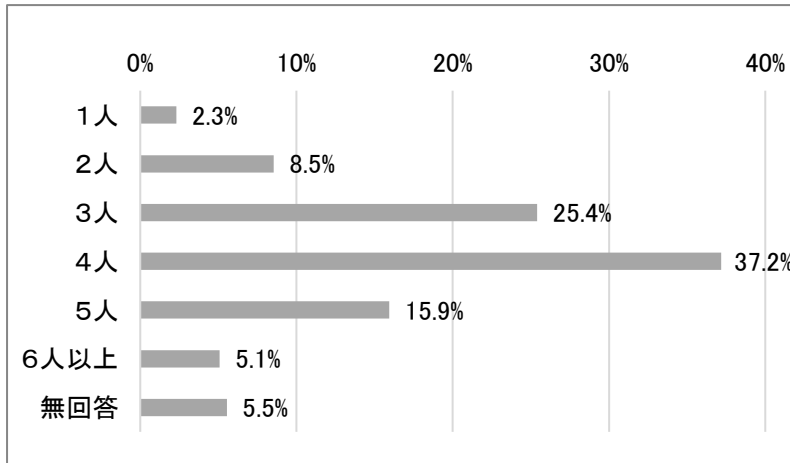
「2世代（親と子で同居）」が73.9%と最も多く、次いで「夫婦のみ」が17.3%、「3世代（親、子、孫と同居）」が4.8%となっています。



項目	度数	構成比
夫婦のみ	75	17.3%
2世代(親と子で同居)	320	73.9%
3世代(親、子、孫で同居)	21	4.8%
その他	13	3.0%
無回答	4	0.9%
合計	433	100.0%

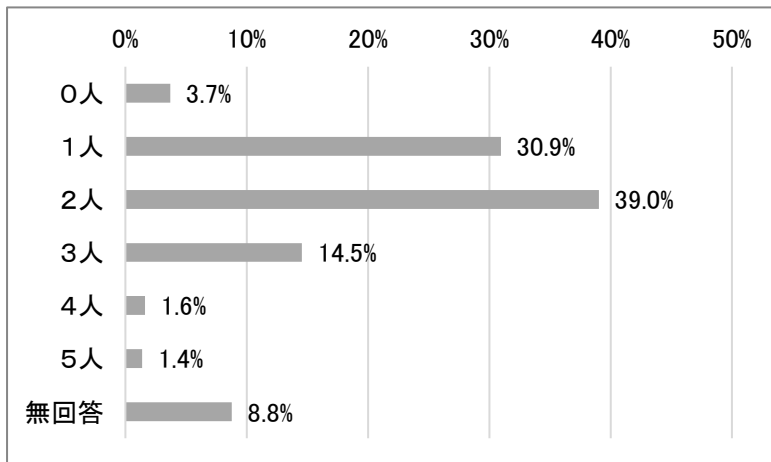
問7 現在同居している人はあなたを含めて何人ですか。

「4人」が37.2%と最も多く、次いで「3人」が25.4%、「5人」が15.9%となっています。



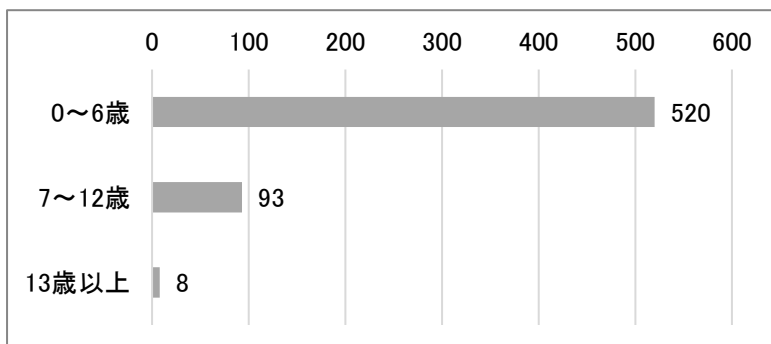
項目	度数	構成比
1人	10	2.3%
2人	37	8.5%
3人	110	25.4%
4人	161	37.2%
5人	69	15.9%
6人以上	22	5.1%
無回答	24	5.5%
合計	433	100.0%

うち、お子さん「2人」が39.0%と最も多く、次いで「1人」が30.9%、「3人」が14.5%となっています。



項目	度数	構成比
0人	16	3.7%
1人	134	30.9%
2人	169	39.0%
3人	63	14.5%
4人	7	1.6%
5人	6	1.4%
無回答	38	8.8%
合計	433	100.0%

お子さんの年齢は「0～6歳」が最も多いです。



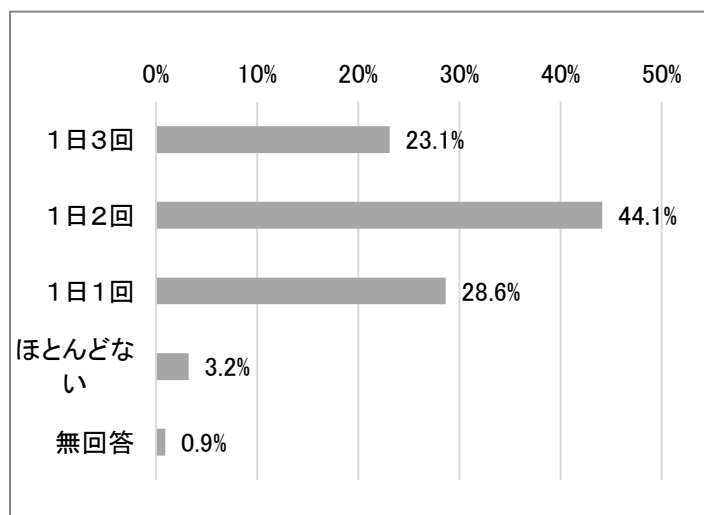
項目	度数	構成比
0～6歳	520	120.1%
7～12歳	93	21.5%
13歳以上	8	1.8%

2 食生活・栄養・食育について

問8 主食・主菜・副菜がそろった食事は1日何回ありますか。

「1日2回」が44.1%と最も多く、次いで「1日1回」が28.6%、「1日3回」が23.1%となっています。

市民アンケートと比べ、「1日3回」と回答した割合が15.4ポイント低くなっています。



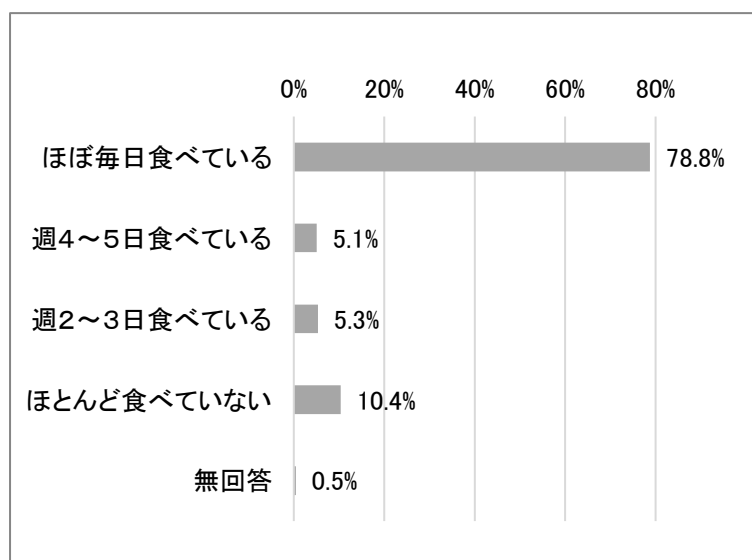
項目	度数	構成比
1日3回	100	23.1%
1日2回	191	44.1%
1日1回	124	28.6%
ほとんどない	14	3.2%
無回答	4	0.9%
合計	433	100.0%

【参考】

主食：ごはん、パン、麺 主菜：肉、魚、卵、大豆製品の料理 副菜：野菜、海藻の料理

問9 普段、朝食を食べていますか。

「ほぼ毎日食べている」が78.8%と最も多く、次いで「ほとんど食べていない」が10.4%、「週2～3日食べている」が5.3%となっており、市民アンケートと同じ傾向となっています。

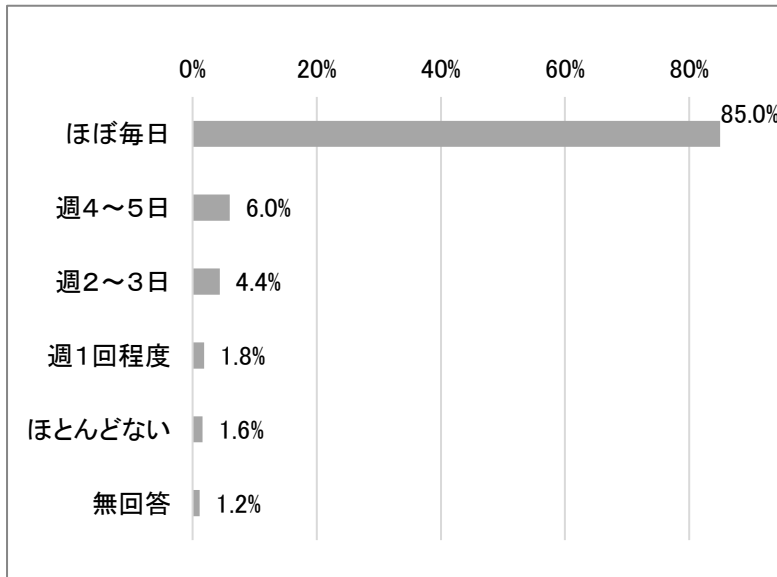


項目	度数	構成比
ほぼ毎日食べている	341	78.8%
週4～5日食べている	22	5.1%
週2～3日食べている	23	5.3%
ほとんど食べていない	45	10.4%
無回答	2	0.5%
合計	433	100.0%

問 10 家族や友人と食事をする日はどのくらいありますか。

「ほぼ毎日」が 85.0%と最も多く、次いで「週 4～5 日」が 6.0%、「週 2～3 日」が 4.4%となっています。

市民アンケートと比べ「ほとんどない」と回答した割合が 11.4 ポイント低くなっています。

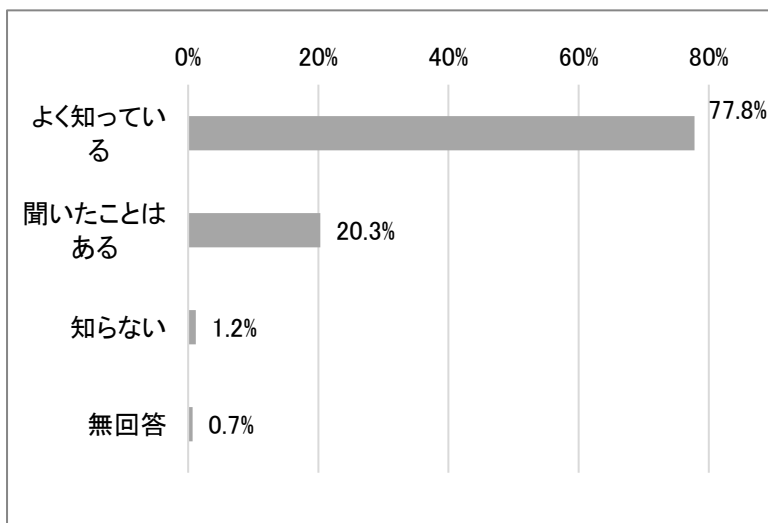


項目	度数	構成比
ほぼ毎日	368	85.0%
週4～5日	26	6.0%
週2～3日	19	4.4%
週1回程度	8	1.8%
ほとんどない	7	1.6%
無回答	5	1.2%
合計	433	100.0%

問 11 葉酸（ようさん）というビタミンを知っていますか。

「よく知っている」が 77.8%と最も多く、次いで「聞いたことはある」が 20.3%、「知らない」が 1.2%となっています。

市民アンケートと比べ「よく知っている」と回答した割合が 39.7 ポイント高くなっています。

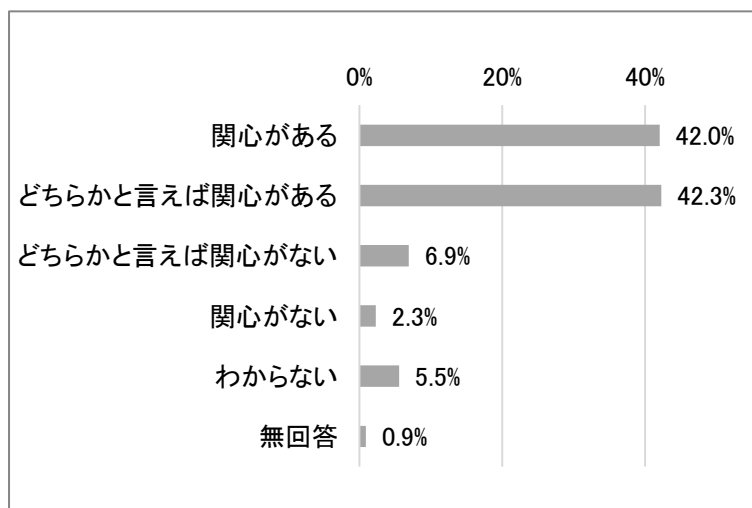


項目	度数	構成比
よく知っている	337	77.8%
聞いたことはある	88	20.3%
知らない	5	1.2%
無回答	3	0.7%
合計	433	100.0%

問 12 食育に関心がありますか。

「関心がある」が 42.0%、次いで「どちらかと言えば関心がある」が 42.3%と多く、合わせると 84.3%となっており、市民アンケートと比べると 20.9 ポイント高くなっています。

また、「どちらかと言えば関心がない」「関心がない」を合わせると 9.2%となっています。

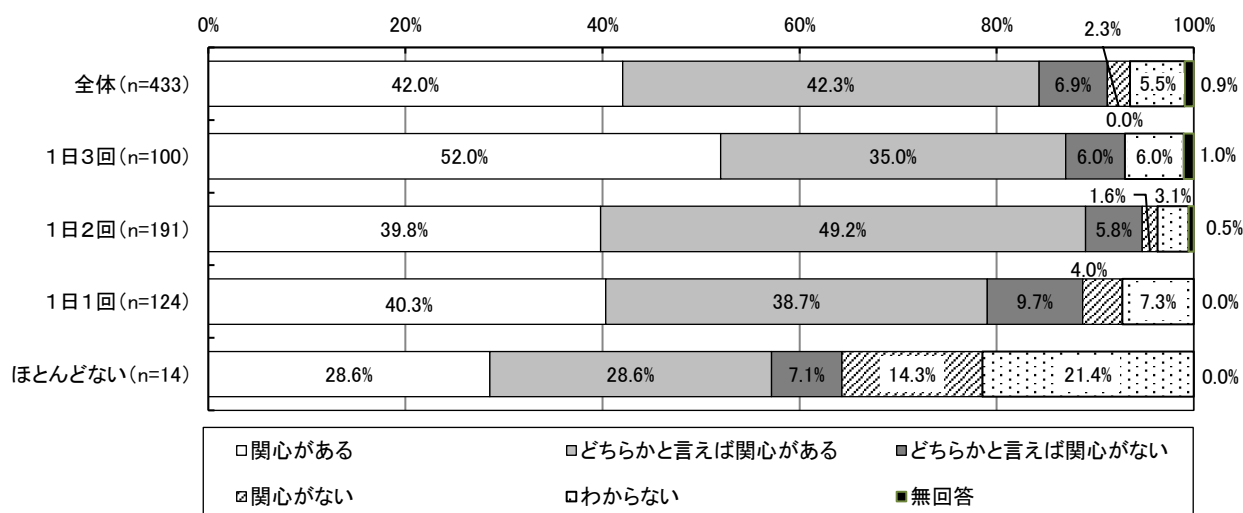


項目	度数	構成比
関心がある	182	42.0%
どちらかと言えば関心がある	183	42.3%
どちらかと言えば関心がない	30	6.9%
関心がない	10	2.3%
わからない	24	5.5%
無回答	4	0.9%
合計	433	100.0%

【参考】食育とは、単に望ましい食習慣のための知識を身に着けるだけでなく、食卓での一家団らんなどを通じて社会性を育んだり、食文化を理解したりすることを含む幅広い教育です。

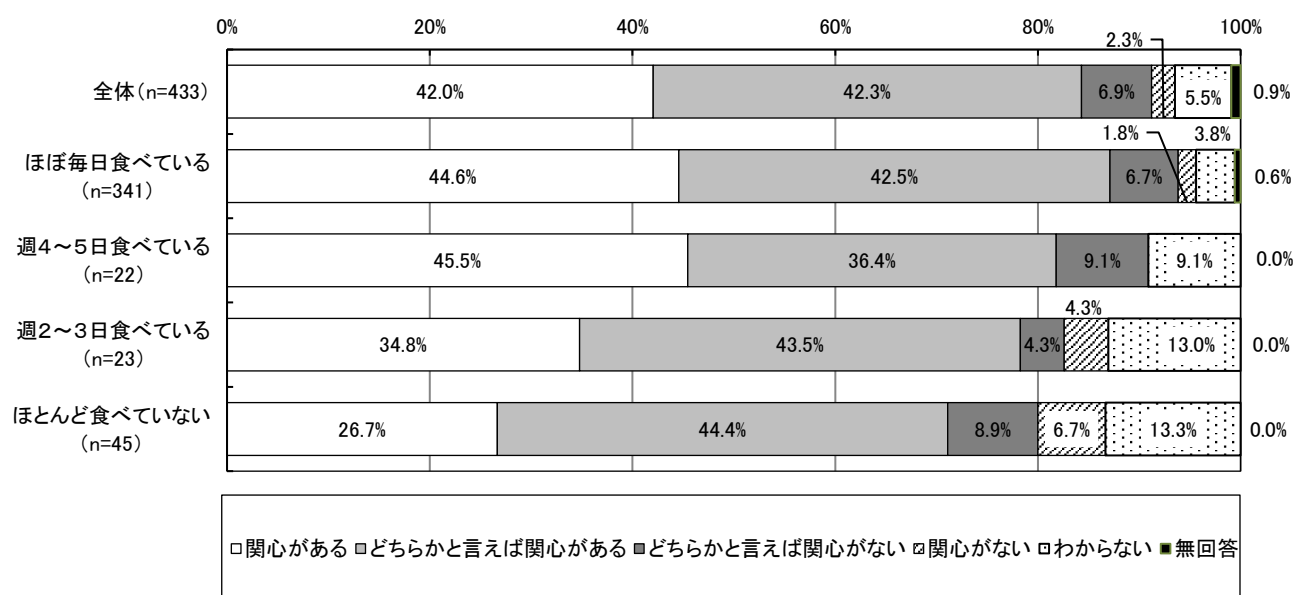
× 問 8. 主食・主菜・副菜がそろった食事は 1 日何回ありますか。

1 日における主食・主菜・副菜がそろった食事の摂取回数が「ほとんどない」と回答した人は、「どちらかと言えば関心がない」「関心がない」と回答した割合の合計が多くなっています。



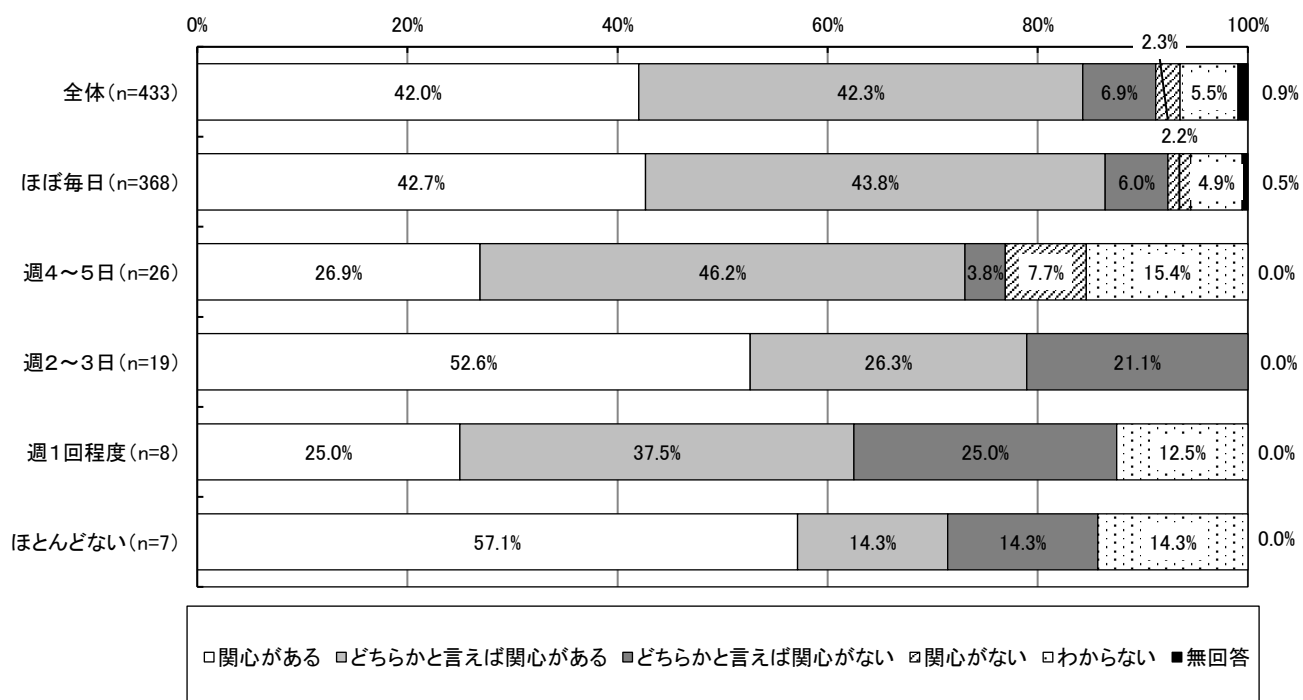
× 問9. 普段、朝食を食べていますか。

普段、朝食を食べている頻度が高い人ほど「関心がある」と回答した割合が多くなっています。



× 問10. 家族や友人と食事をする日はどのくらいありますか。

家族や友人と食事をする頻度と食育に対する関心については、特に相関関係はみられませんでした。

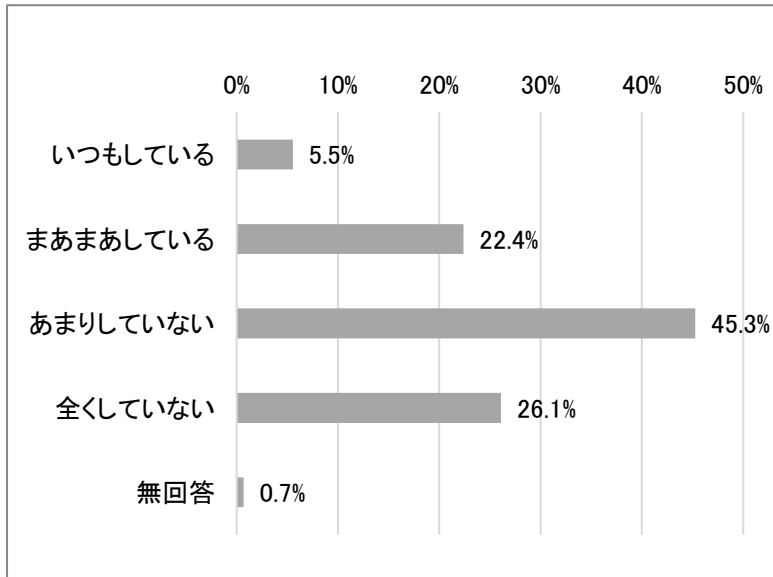


3 運動について

問 13 日ごろ、楽しく運動をしていますか。

「いつもしている」「まあまあしている」を合わせると 27.9%となっています。

また、「あまりしていない」「全くしていない」を合わせると 71.4%となっており、市民アンケートと比べ 22 ポイント高くなっています。



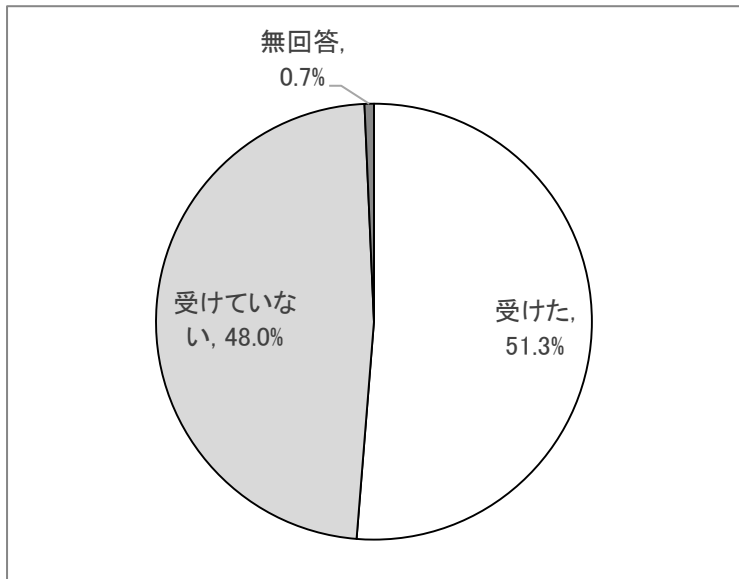
項目	度数	構成比
いつもしている	24	5.5%
まあまあしている	97	22.4%
あまりしていない	196	45.3%
全くしていない	113	26.1%
無回答	3	0.7%
合計	433	100.0%

4 身体のケアについて

問 14 過去1年以内に、健診（職場や学校などの健康診断や特定健診、健康診査など）や人間ドックを受けましたか。 ※妊婦検診は含みません。

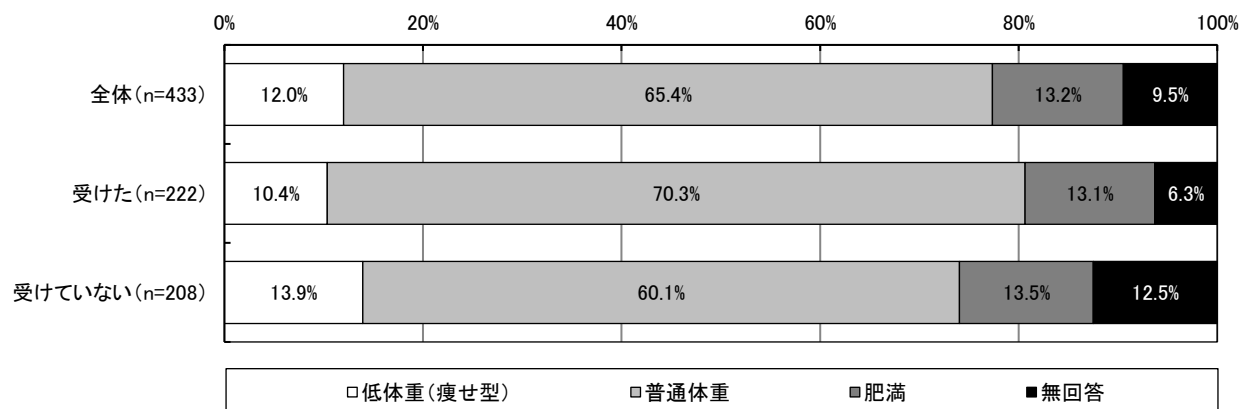
「受けた」が51.3%、「受けていない」が48.0%となっています。

市民アンケートと比べ、「受けた」と回答した割合が21.7ポイント低くなっています。



項目	度数	構成比
受けた	222	51.3%
受けていない	208	48.0%
無回答	3	0.7%
合計	433	100.0%

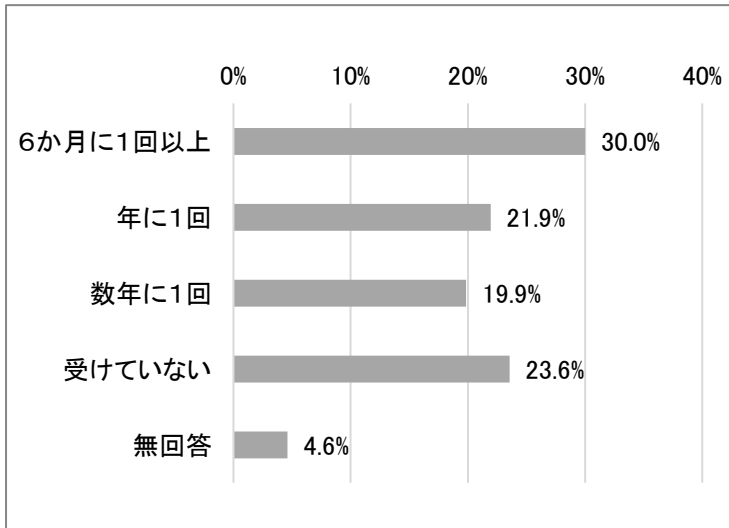
X 問 3. 身長と体重をお答えください。



5 歯の健康について

問 15 定期的に歯科健診（クリーニング等を含む）を受けていますか。

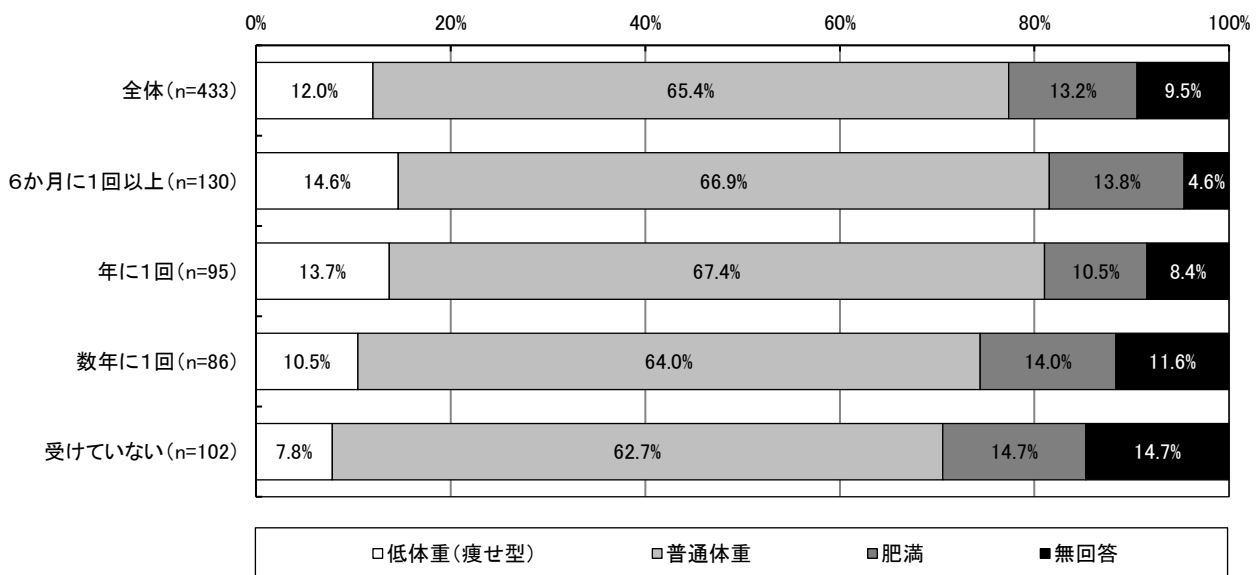
「6か月に1回以上」が30.0%と最も多く、次いで「受けていない」が23.6%、「年に1回」が21.9%となっており、市民アンケートと同じ傾向にあります。



項目	度数	構成比
6か月に1回以上	130	30.0%
年に1回	95	21.9%
数年に1回	86	19.9%
受けていない	102	23.6%
無回答	20	4.6%
合計	433	100.0%

× 問 3. 身長と体重をお答えください。

定期的に歯科健診（クリーニング等を含む）を受けている回数が多い人ほど、「低体重（痩せ型）」「普通体重」の割合の合計が多くなっています。



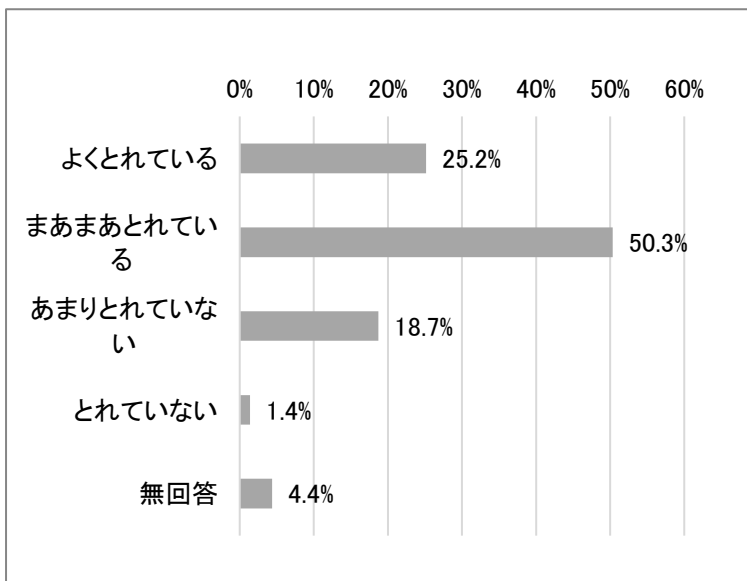
6 こころの健康について

問 16 睡眠による休養がとれていますか。

「まあまあとれている」が 50.3%と最も多く、「よくとれている」と合わせると 75.5%となっています。

また、「あまりとれていない」「とれていない」を合わせると 20.1%となっています。

市民アンケートと同じ傾向になっています。

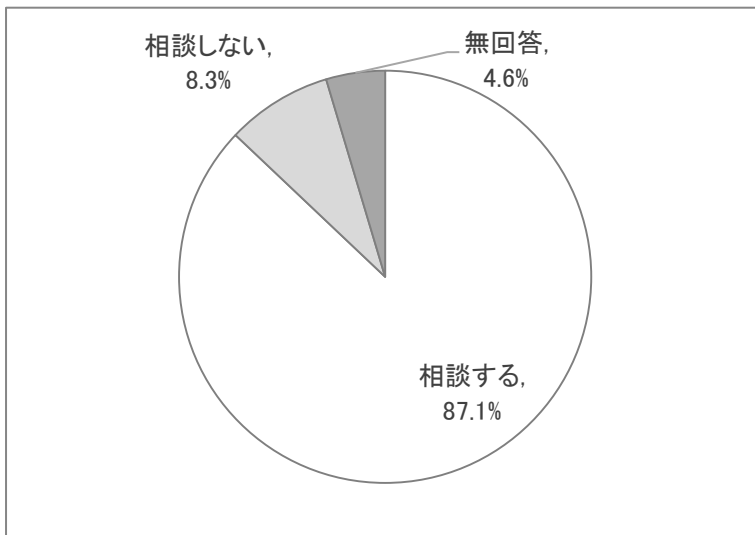


項目	度数	構成比
よくとれている	109	25.2%
まあまあとれている	218	50.3%
あまりとれていない	81	18.7%
とれていない	6	1.4%
無回答	19	4.4%
合計	433	100.0%

問 17 悩みやストレスを感じた時、だれかに相談しますか。

「相談する」が 87.1%、「相談しない」が 8.3%となっています。

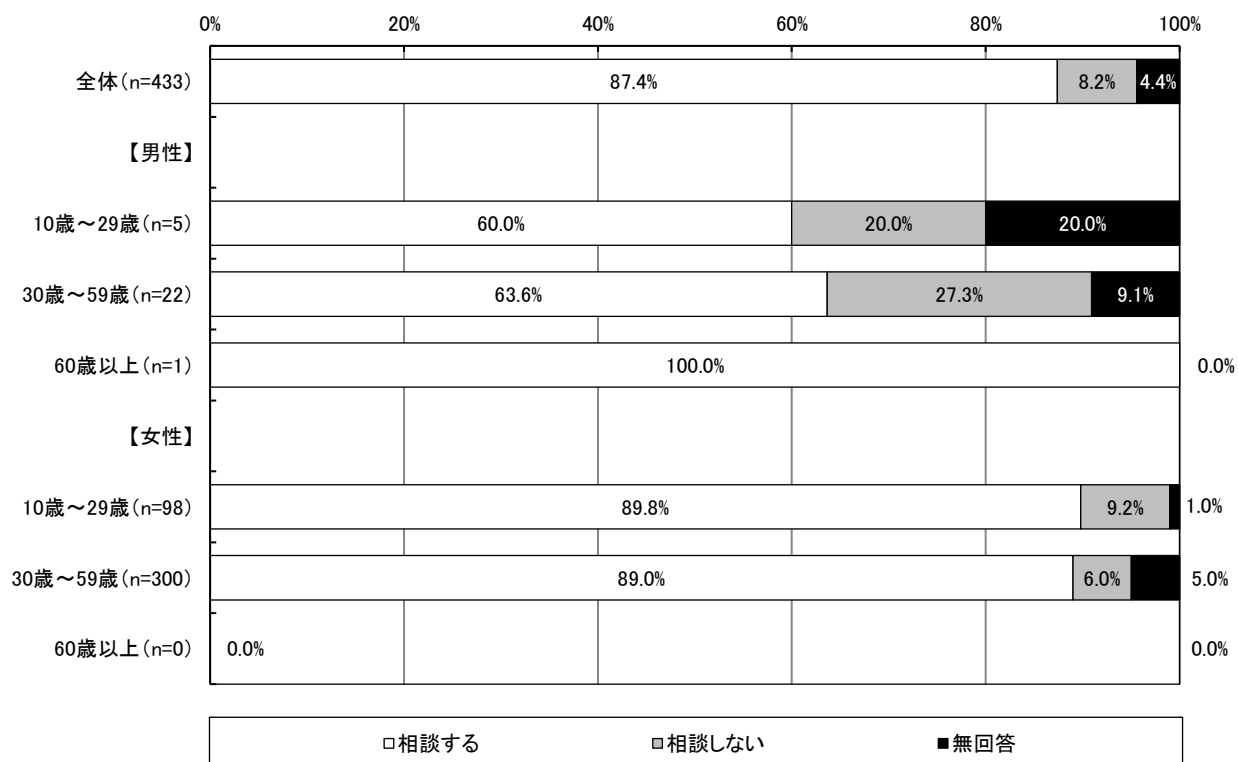
市民アンケートと比べ、「相談する」と回答した割合が 25.6 ポイント高くなっています。



項目	度数	構成比
相談する	377	87.1%
相談しない	36	8.3%
無回答	20	4.6%
合計	433	100.0%

X 性別・年代別

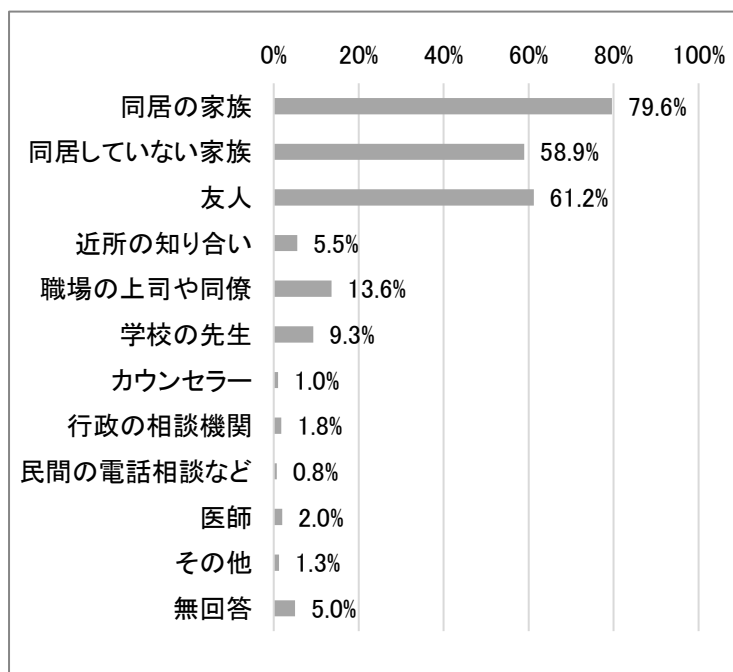
性別・年代別にみると、男性の30歳～59歳は「相談しない」と回答した割合が他の年代と比べて多くなっています。また、女性はいずれの年代でも約8割が「相談する」と回答しており、男性より「相談する」と回答した割合が多くなっています。



«問 17 において、「相談する」を選んだ方»

問 18 相談相手はだれですか。(いくつでも)

「同居の家族」が 79.6%と最も多く、次いで「友人」が 61.2%、「同居していない家族」が 58.9%となっており、市民アンケートと同じ傾向となっています。



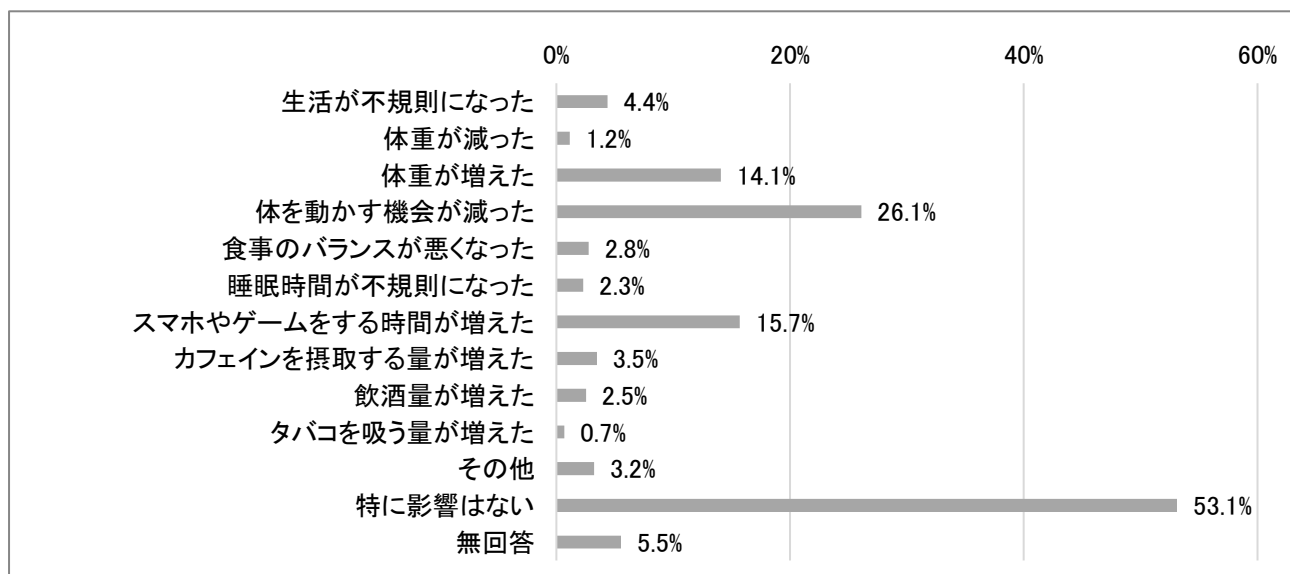
項目	度数	比率
同居の家族	316	79.6%
同居していない家族	234	58.9%
友人	243	61.2%
近所の知り合い	22	5.5%
職場の上司や同僚	54	13.6%
学校の先生	37	9.3%
カウンセラー	4	1.0%
行政の相談機関	7	1.8%
民間の電話相談など	3	0.8%
医師	8	2.0%
その他	5	1.3%
無回答	20	5.0%
回答者数	397	
非該当	36	
合計	433	

7 新型コロナウイルスの影響について

問 19 新型コロナウイルス感染症の流行により、体調や生活習慣に影響はありましたか。(いくつでも)

「体を動かす機会が減った」が 26.1%と最も多く、次いで「スマホやゲームをする時間が増えた」が 15.7%、「体重が増えた」が 14.1%となっています。

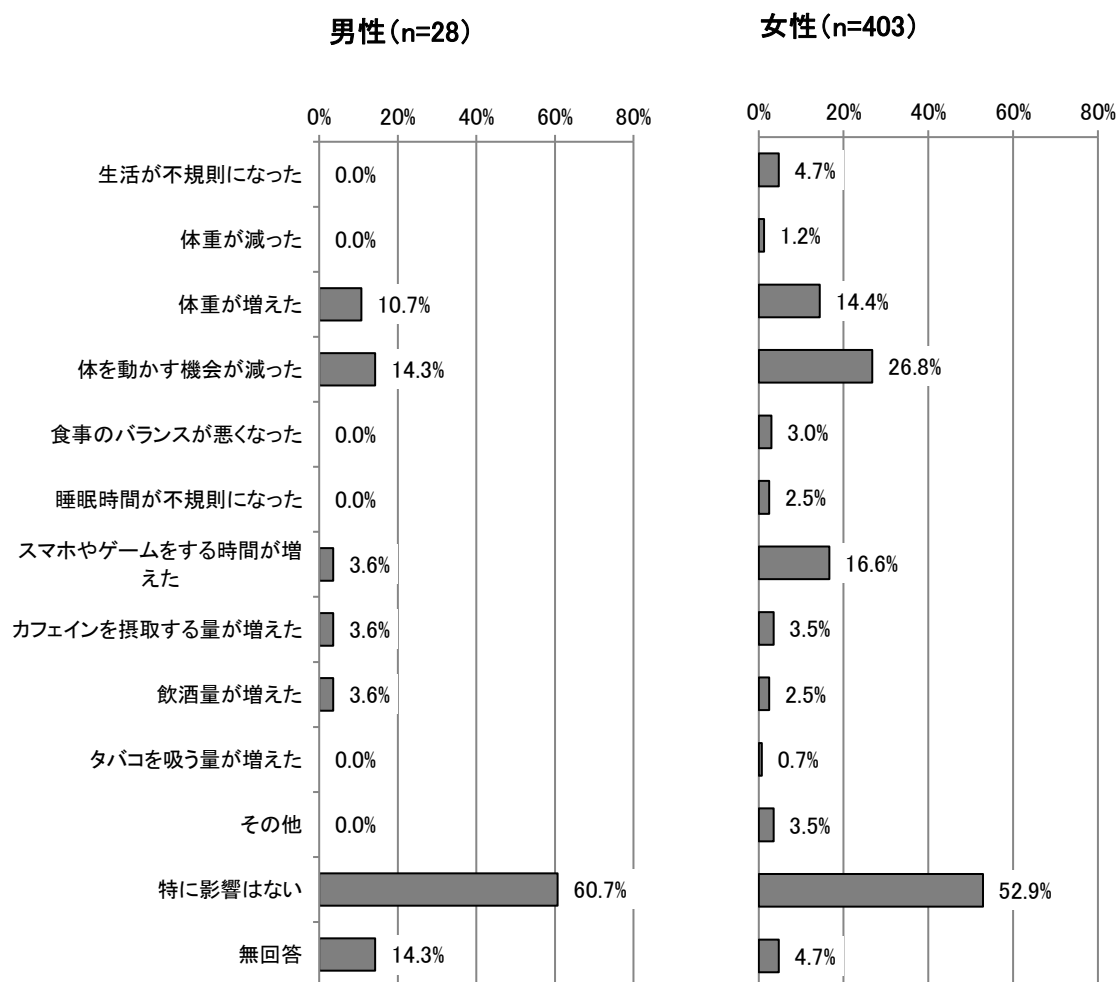
また、「特に影響はない」が 53.1%となっており、市民アンケートと同じ傾向になっています。



項目	度数	比率
生活が不規則になった	19	4.4%
体重が減った	5	1.2%
体重が増えた	61	14.1%
体を動かす機会が減った	113	26.1%
食事のバランスが悪くなった	12	2.8%
睡眠時間が不規則になった	10	2.3%
スマホやゲームをする時間が増えた	68	15.7%
カフェインを摂取する量が増えた	15	3.5%
飲酒量が増えた	11	2.5%
タバコを吸う量が増えた	3	0.7%
その他	14	3.2%
特に影響はない	230	53.1%
無回答	24	5.5%
回答者数	433	

× 性別

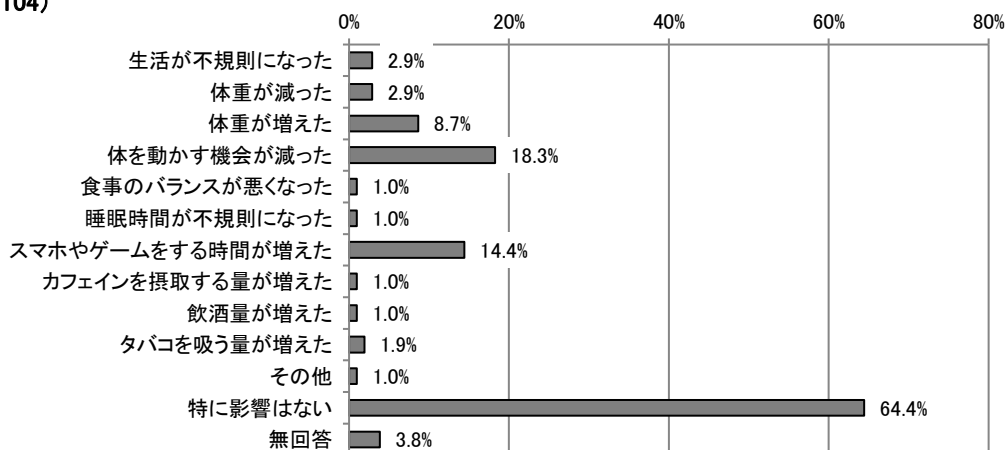
性別で見ると、男性の方が「特に影響はない」と回答した割合が多くなっています。また、女性の方が「体を動かす機会が減った」と「体重が増えた」、「スマホやゲームをする時間が増えた」と回答した割合が多くなっています。



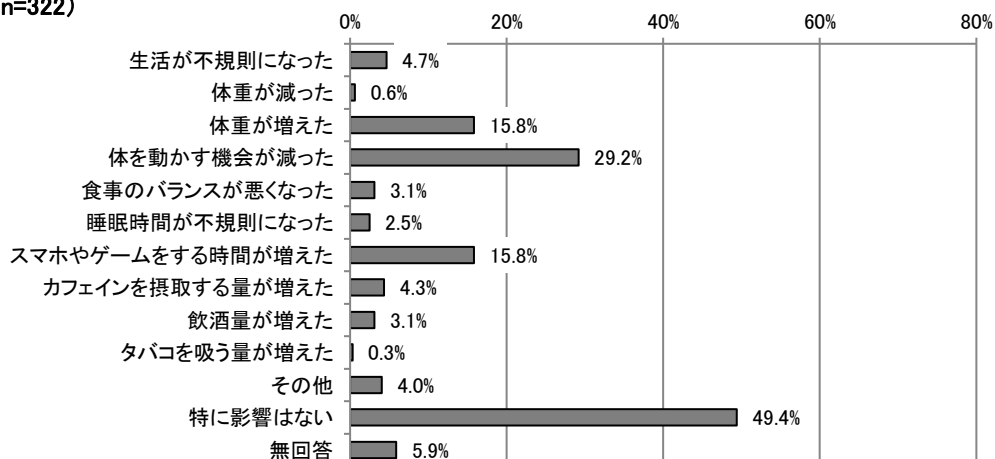
× 年代別

年代別にみると、10歳～29歳は「特に影響はない」と回答した割合が最も多くなっています。30歳～59歳は「体を動かす機会が減った」「体重が増えた」と回答した割合が、他の年代と比較すると多くなっています。

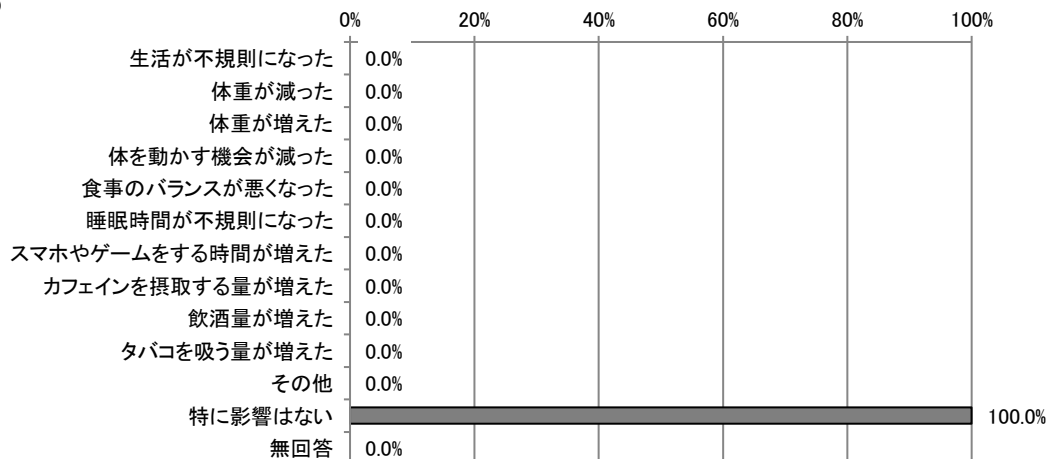
10歳～29歳 (n=104)



30歳～59歳 (n=322)



60歳以上 (n=1)

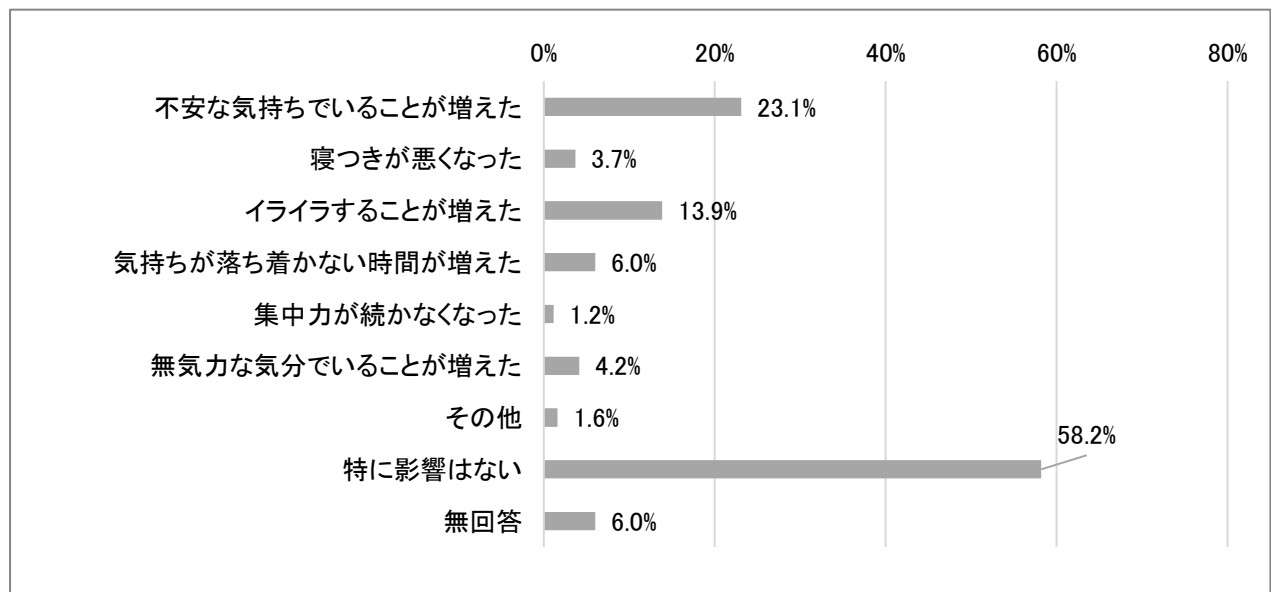


問 20 新型コロナウイルス感染症の流行により、精神面に影響はありましたか。(いくつでも)

「不安な気持ちでいることが増えた」が 23.1%と最も多く、次いで「イライラすることが増えた」が 13.9%となっています。

また、「特に影響はない」が 58.2%となっています。

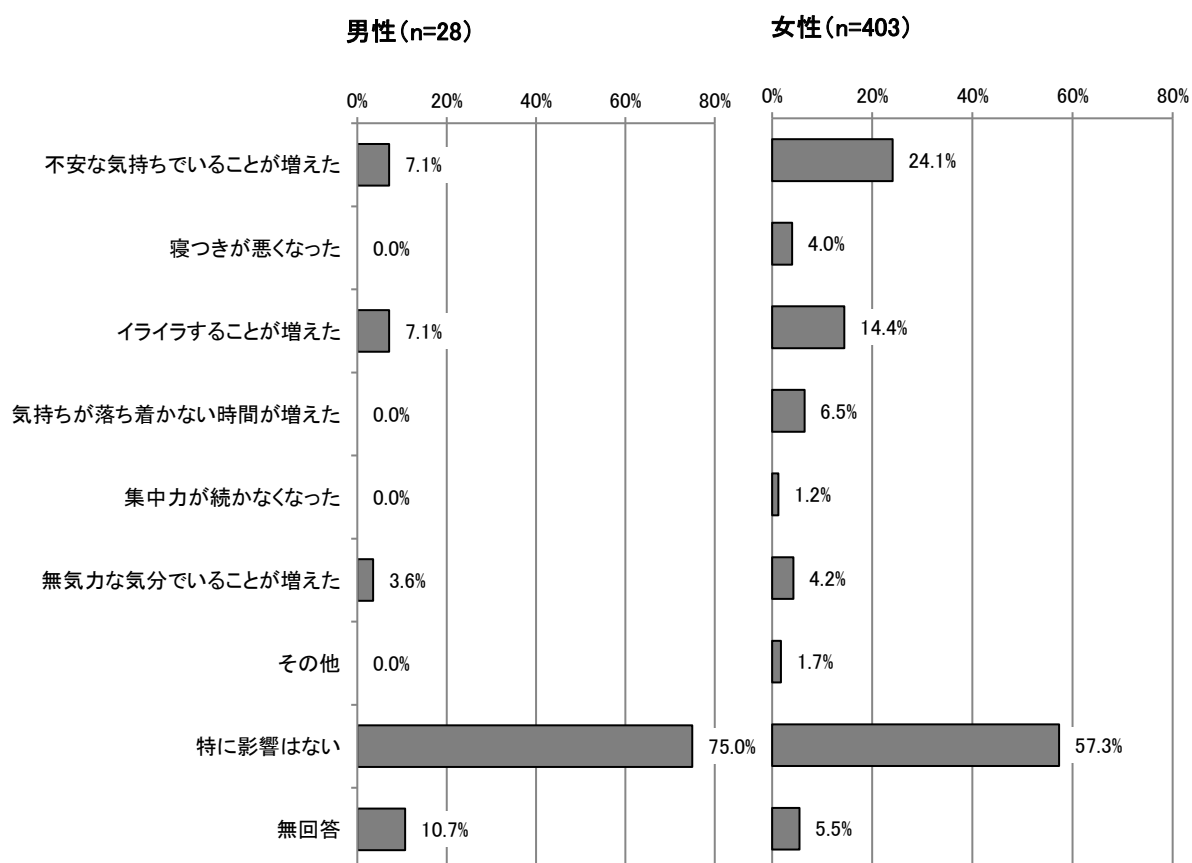
市民アンケートと比べ「イライラすることが増えた」と回答した割合が 4.5 ポイント高くなっています。



項目	度数	比率
不安な気持ちでいることが増えた	100	23.1%
寝つきが悪くなった	16	3.7%
イライラすることが増えた	60	13.9%
気持ちが落ち着かない時間が増えた	26	6.0%
集中力が続かなくなった	5	1.2%
無気力な気分であることが増えた	18	4.2%
その他	7	1.6%
特に影響はない	252	58.2%
無回答	26	6.0%
回答者数	433	

× 性別

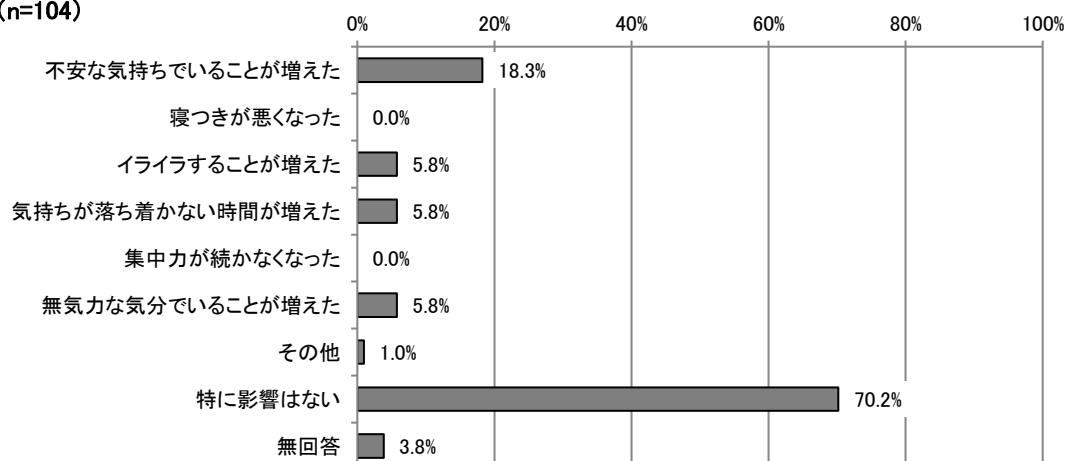
性別で見ると、男性の方が「特に影響はない」と回答した割合が多くなっています。また、女性の方が「不安な気持ちでいることが増えた」と「イライラすることが増えた」と回答した割合が多くなっています。



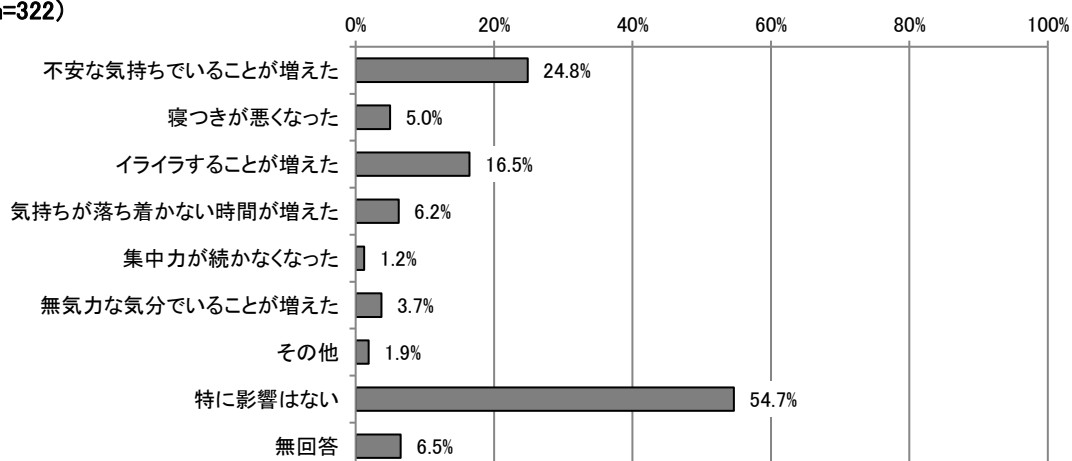
X 年代別

年代別にみると、30歳～59歳は「不安な気持ちでいることが増えた」と回答した割合が、他の年代と比較すると多くなっています。

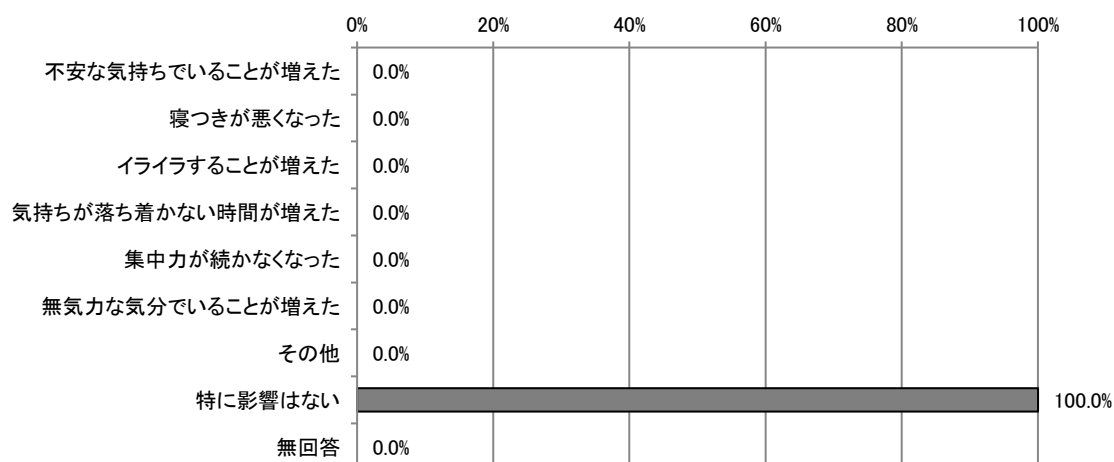
10歳～29歳 (n=104)



30歳～59歳 (n=322)



60歳以上 (n=1)



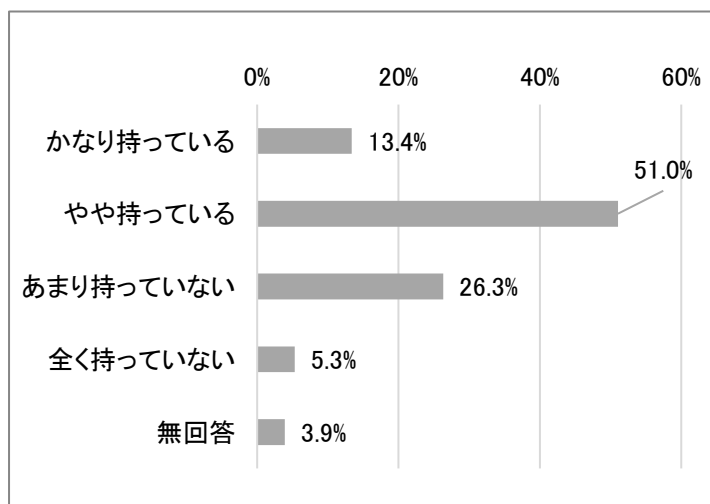
8 前向きな生き方について

問 21 夢・生きがい・目標を持っていますか。

「やや持っている」が 51.0%と最も多く、「かなり持っている」と合わせると 64.4%となっています。

また、「あまり持っていない」「全く持っていない」を合わせると 31.6%となっています。

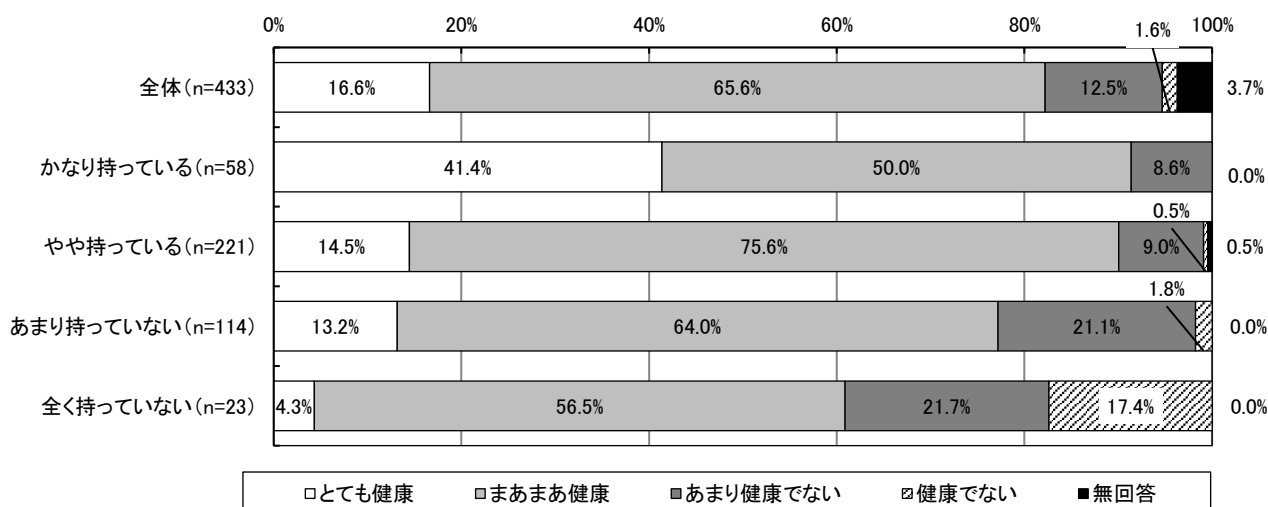
市民アンケートと同じ傾向となっています。



項目	度数	構成比
かなり持っている	58	13.4%
やや持っている	221	51.0%
あまり持っていない	114	26.3%
全く持っていない	23	5.3%
無回答	17	3.9%
合計	433	100.0%

× 問 22. 普段自分で健康だと思いますか。

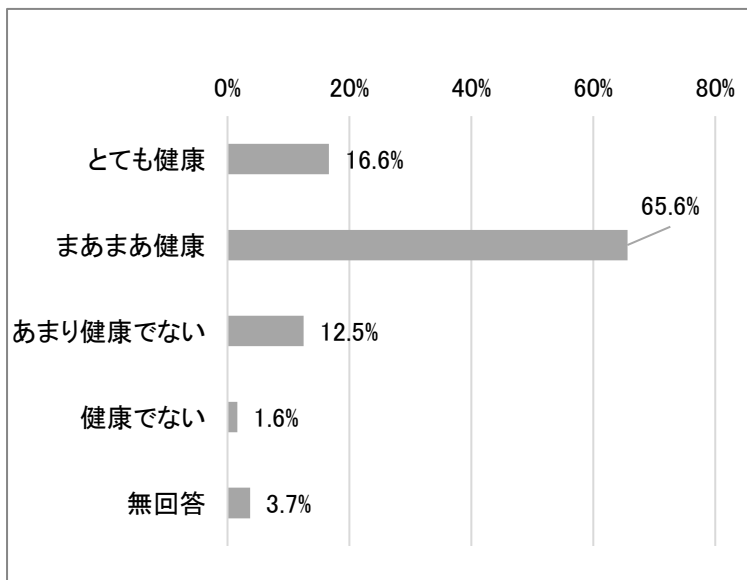
夢・生きがい・目標を持っている人ほど、「とても健康」又は「まあまあ健康」と回答した割合が多くなっています。市民アンケートと同じ傾向になっています。



問 22 普段自分で健康だと思いますか。

「まあまあ健康」が 65.6%と最も多く、「とても健康」と合わせると 82.2%となっており、市民アンケートと比べ 6.3 ポイント高くなっています。

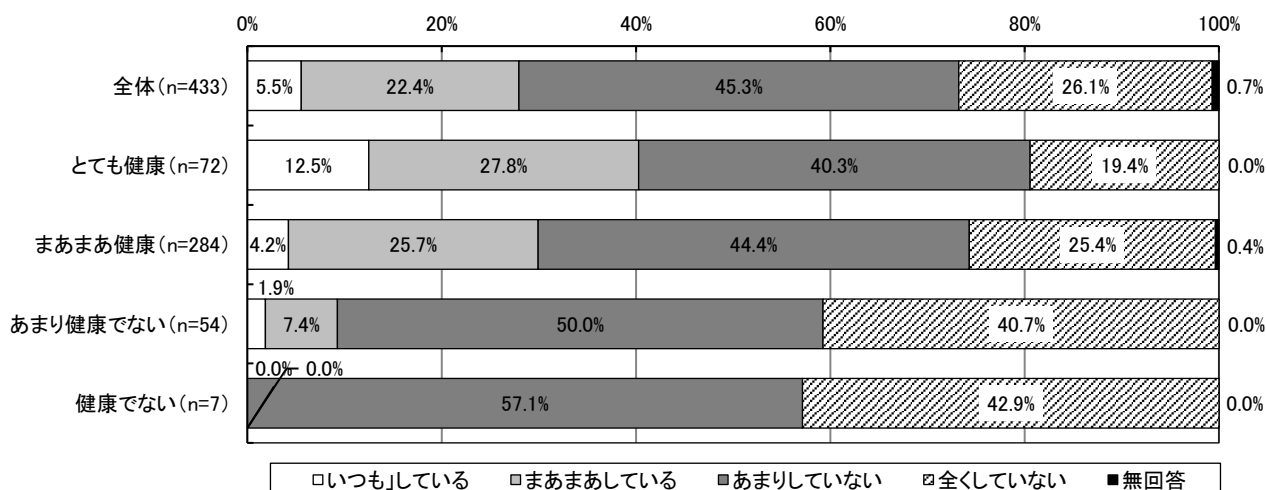
また、「あまり健康でない」「健康でない」を合わせると 14.1%となっています。



項目	度数	構成比
とても健康	72	16.6%
まあまあ健康	284	65.6%
あまり健康でない	54	12.5%
健康でない	7	1.6%
無回答	16	3.7%
合計	433	100.0%

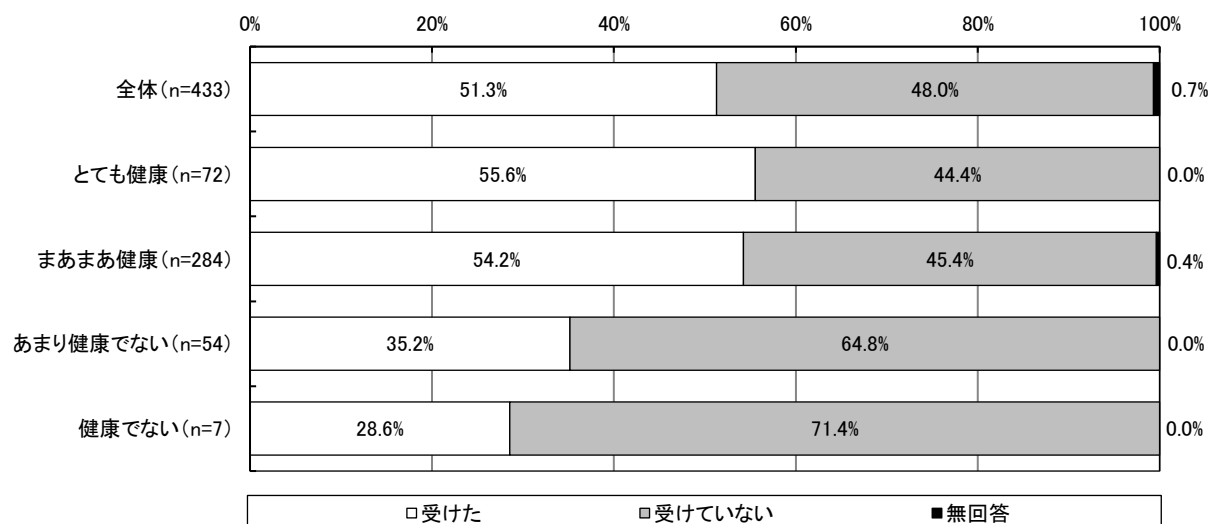
X 問 13. 日ごろ、楽しく運動をしていますか。

日ごろ、楽しく運動をしている人ほど、「とても健康」又は「まあまあ健康」と回答した割合が多くなっています。



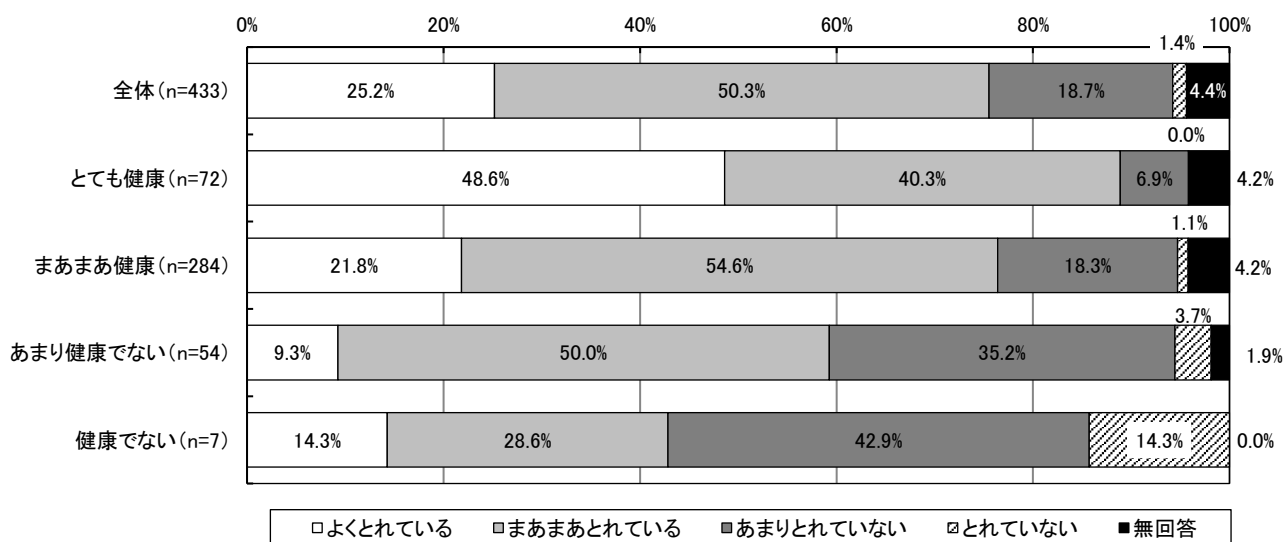
× 問 14. 過去1年以内に、健診（職場や学校などの健康診断や特定健診、健康診査など）や人間ドックを受けましたか。

「健康でない」と回答した人の約7割が、過去1年以内に健診や人間ドックを「受けていない」と回答しています。



× 問 16. 睡眠による休養がとれていますか。

睡眠による休養がとれていると回答した人ほど、「とても健康」と回答した割合が多い傾向があります。

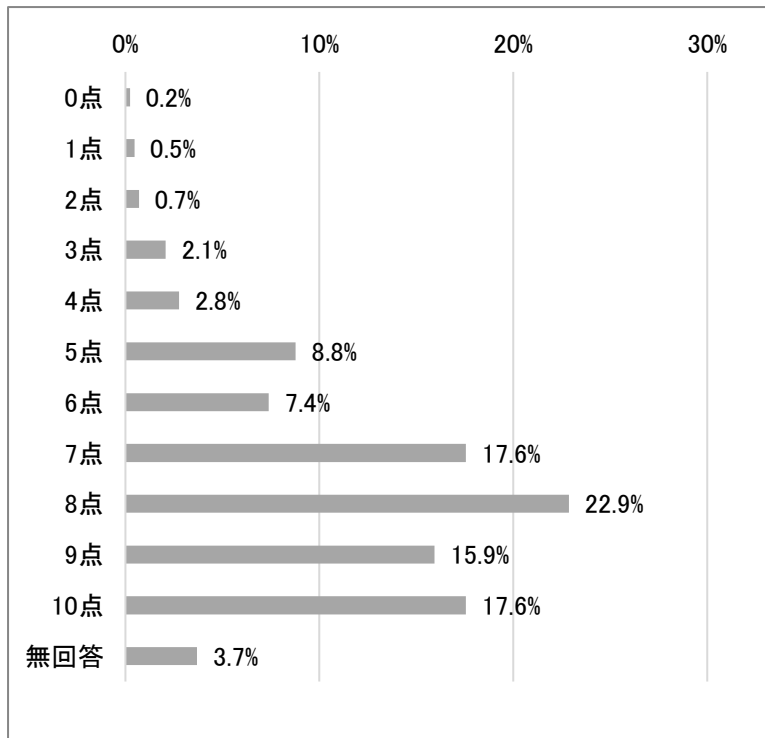


問 23 現在、あなた自身はどの程度幸せですか。「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点とすると、何点くらいになると思いますか。

「8点」が22.9%と最も多く、次いで「10点」「7点」が17.6%となっています。

「4点以下」を合わせると6.3%となっています。

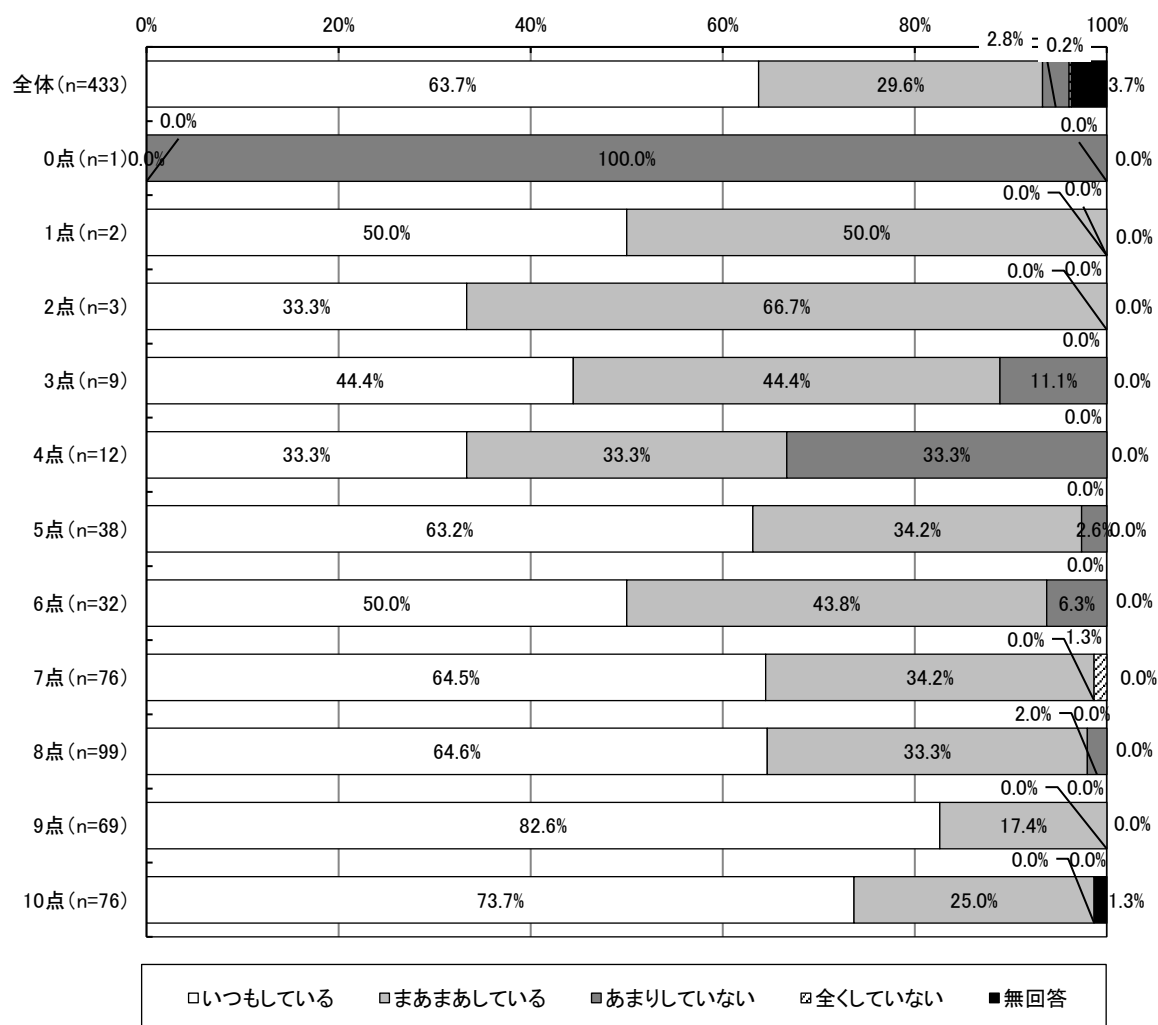
市民アンケートと比べ、「7点以上」の割合が17.3ポイント高くなっています。



項目	度数	構成比
0点	1	0.2%
1点	2	0.5%
2点	3	0.7%
3点	9	2.1%
4点	12	2.8%
5点	38	8.8%
6点	32	7.4%
7点	76	17.6%
8点	99	22.9%
9点	69	15.9%
10点	76	17.6%
無回答	16	3.7%
合計	433	100.0%

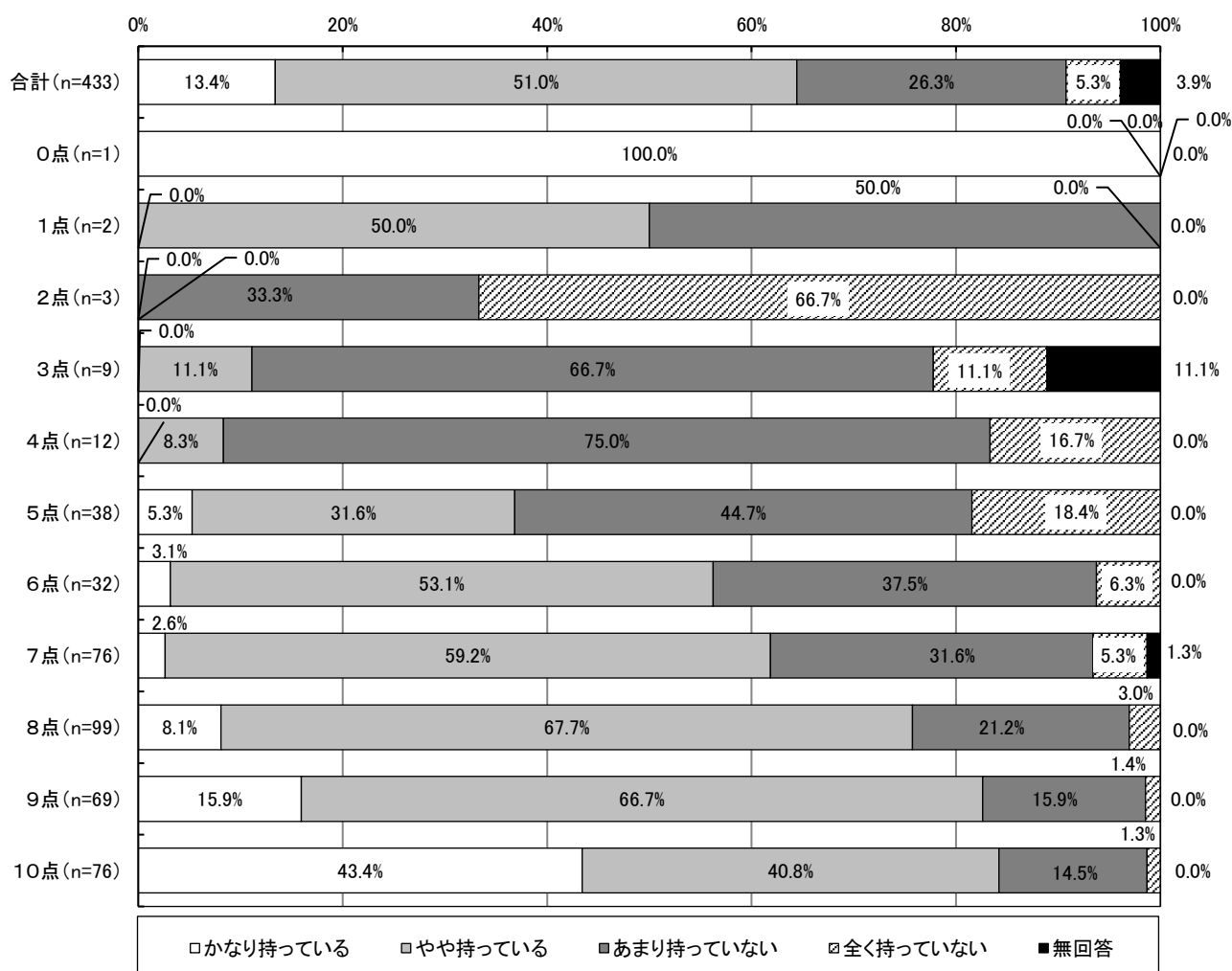
× 問 24. 身近な人にあいさつをしていますか。

身近な人にあいさつをしている人ほど、点数が高い傾向があります。



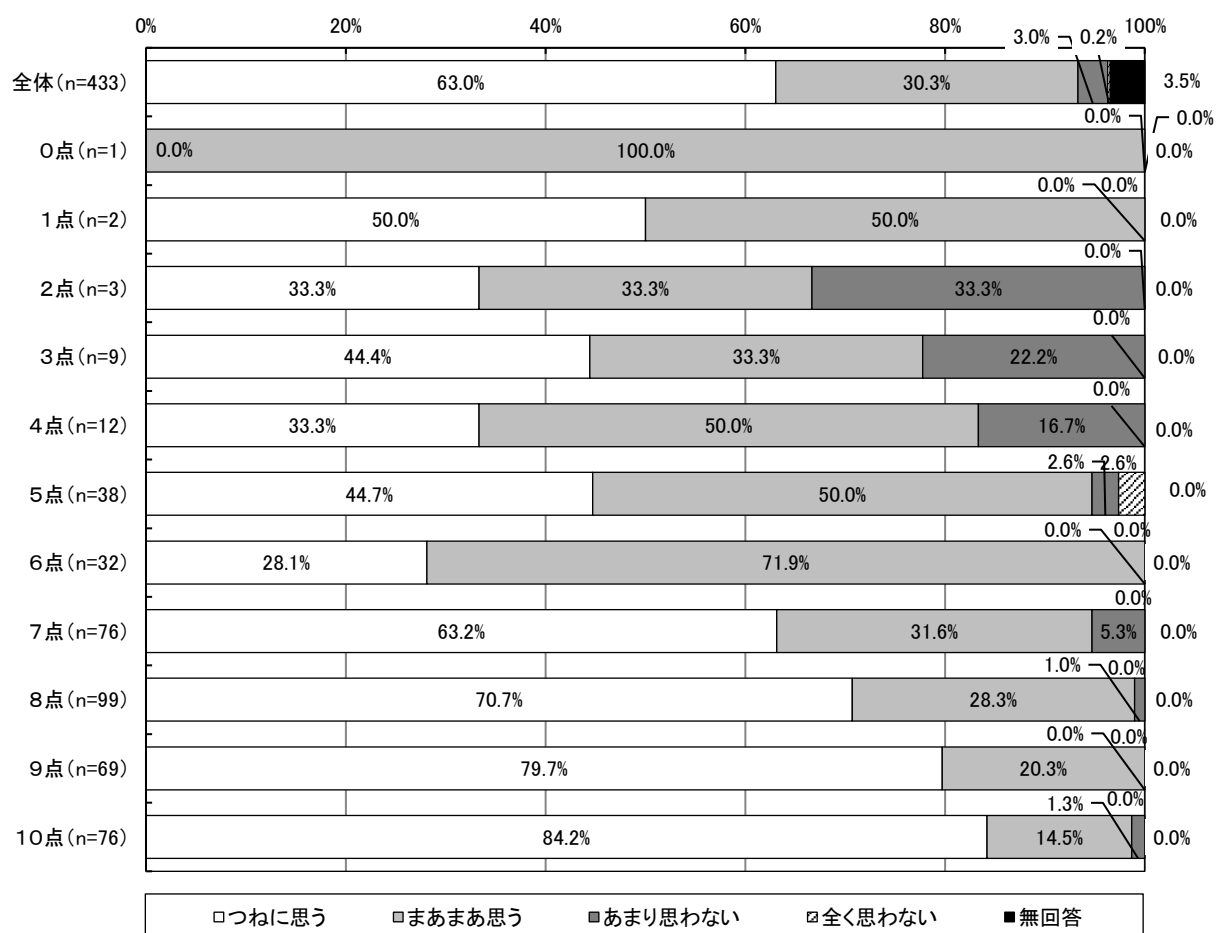
× 問 21. 夢・生きがい・目標を持っていますか。

夢・生きがい・目標を持っている人ほど、点数が高い傾向があります。



× 問 25. いつも家族や仲間に囲まれて生活していると思いますか。

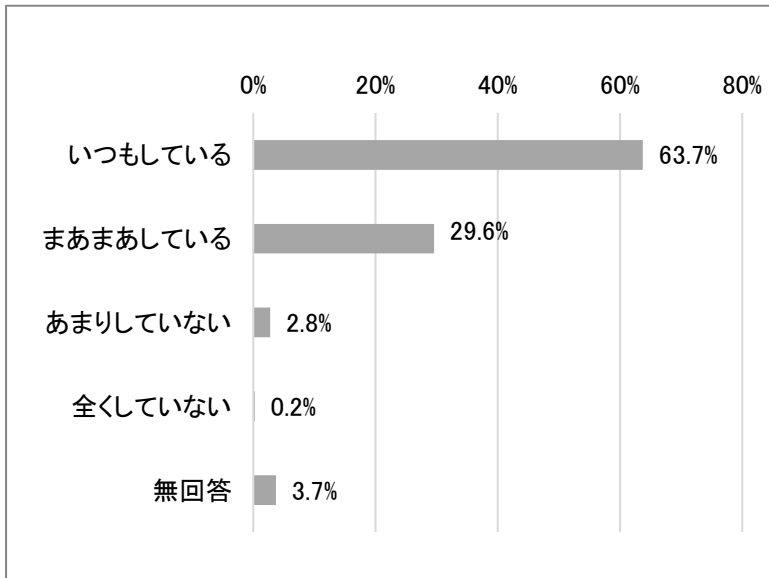
いつも家族や仲間に囲まれて生活している人ほど、点数が高い傾向があります。



問 24 身近な人にあいさつをしていますか。

「いつもしている」が 63.7%と最も多く、「まあまあしている」と合わせると 93.3%となっています。

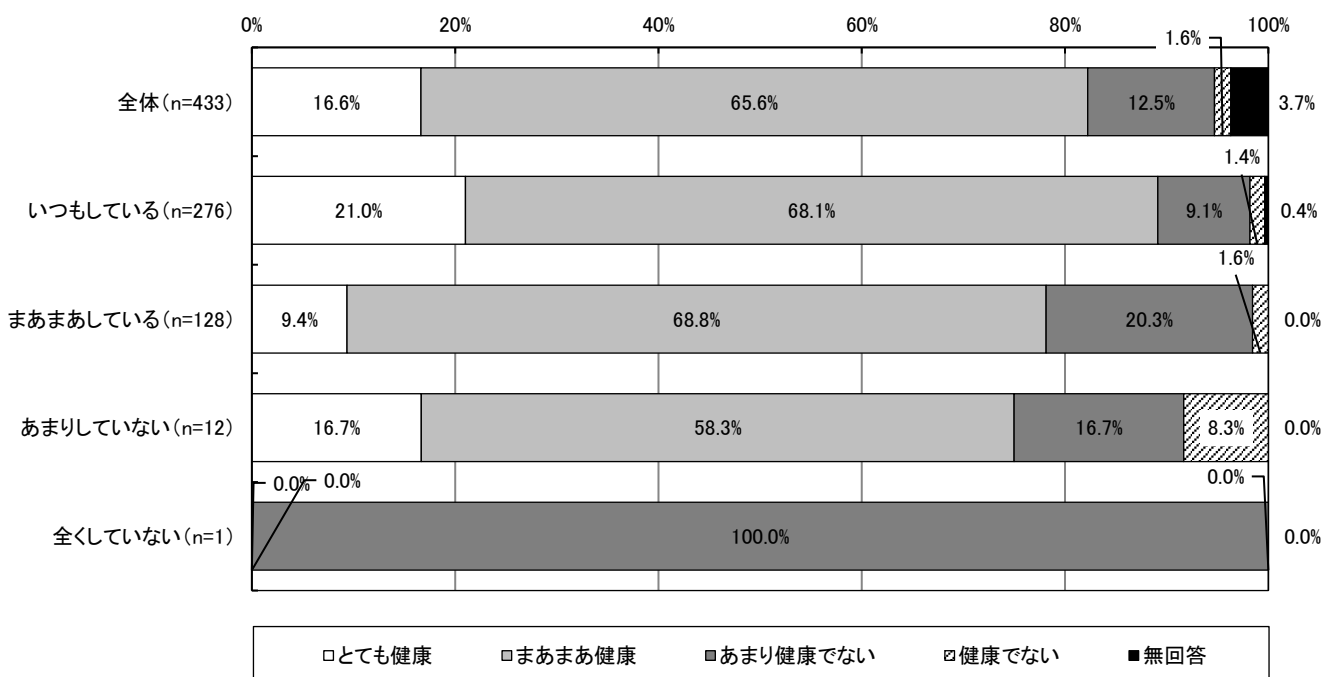
また、「あまりしていない」「全くしていない」を合わせると 3.5%となっています。



項目	度数	構成比
いつもしている	276	63.7%
まあまあしている	128	29.6%
あまりしていない	12	2.8%
全くしていない	1	0.2%
無回答	16	3.7%
合計	433	100.0%

X 問 22. 普段自分で健康だと思えますか。

身近な人にあいさつをしている人ほど、「とても健康」又は「まあまあ健康」と回答した割合が多くなっています。

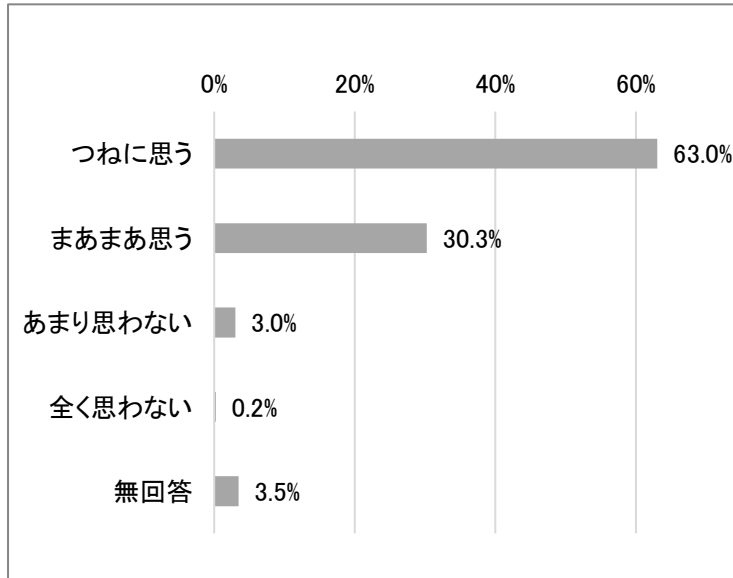


問 25 いつも家族や仲間にもまれて生活していると思いますか。

「つねに思う」が 63.0%と最も多く、「まあまあ思う」と合わせると 93.3%となっています。

また、「あまり思わない」「全く思わない」を合わせると 3.2%となっています。

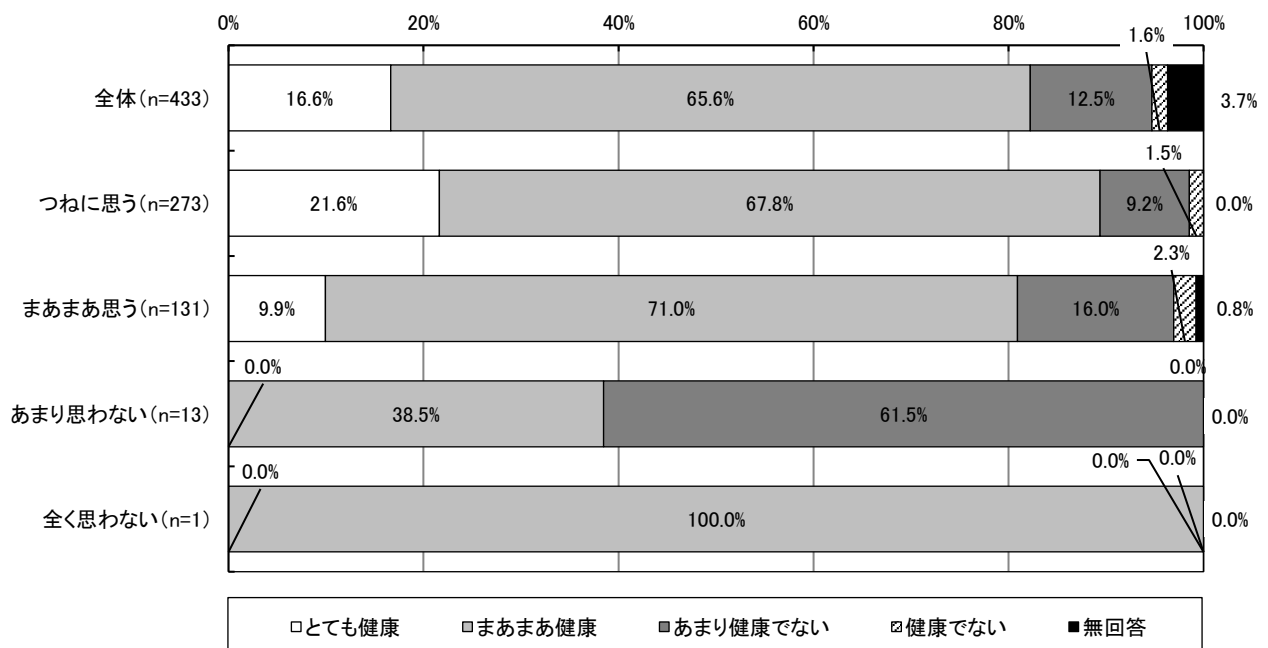
市民アンケートと同じ傾向となっています。



項目	度数	構成比
つねに思う	273	63.0%
まあまあ思う	131	30.3%
あまり思わない	13	3.0%
全く思わない	1	0.2%
無回答	15	3.5%
合計	433	100.0%

X 問 22. 普段自分で健康だと思えますか。

いつも家族や仲間にもまれて生活している人ほど、「とても健康」又は「まあまあ健康」と回答した割合が多い傾向があります。



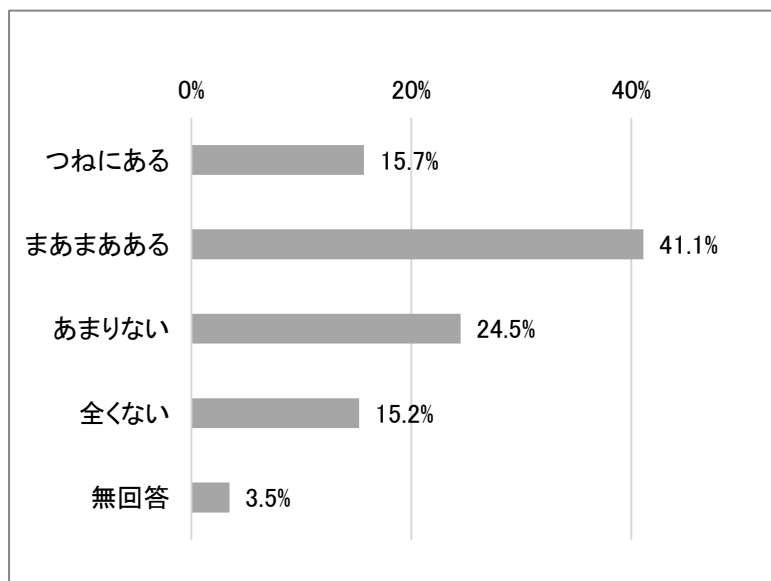
9 お住まいの地域（主に自宅に近い範囲）環境について

問 26 いざという時、隣人などご近所に助け合える環境が身近にありますか。

「まあまあある」が 41.1%と最も多く、「つねにある」と合わせると 56.8%となっています。

また、「あまりない」「全くない」を合わせると 39.7%となっています。

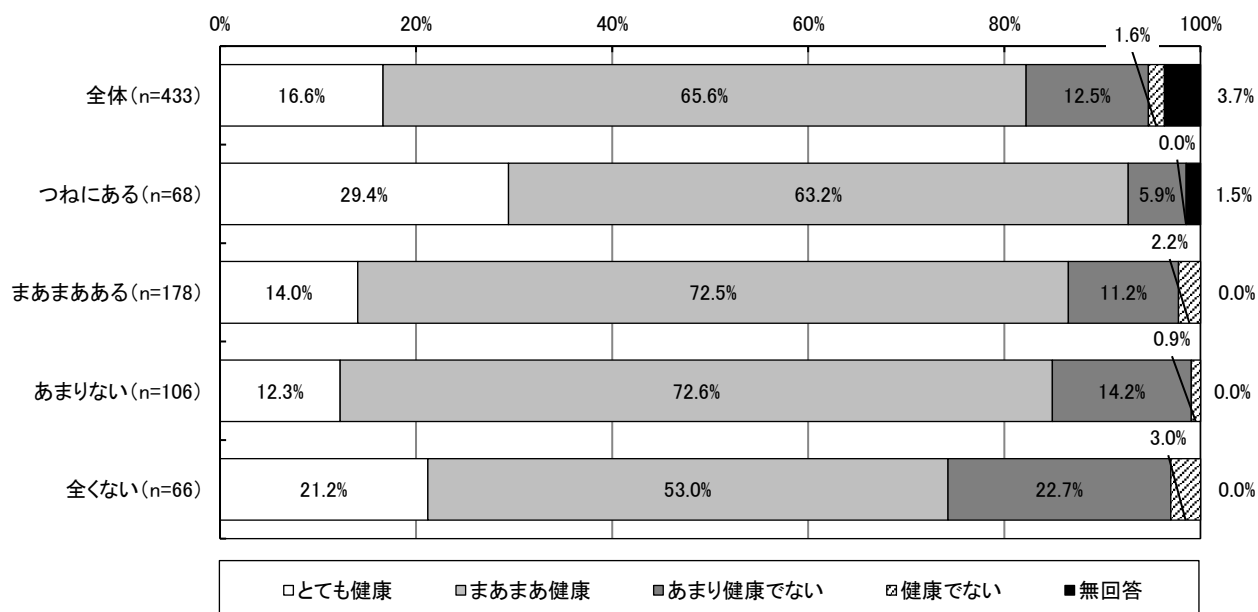
市民アンケートと同じ傾向となっています。



項目	度数	構成比
つねにある	68	15.7%
まあまあある	178	41.1%
あまりない	106	24.5%
全くない	66	15.2%
無回答	15	3.5%
合計	433	100.0%

× 問 22. 普段自分で健康だと思いますか。

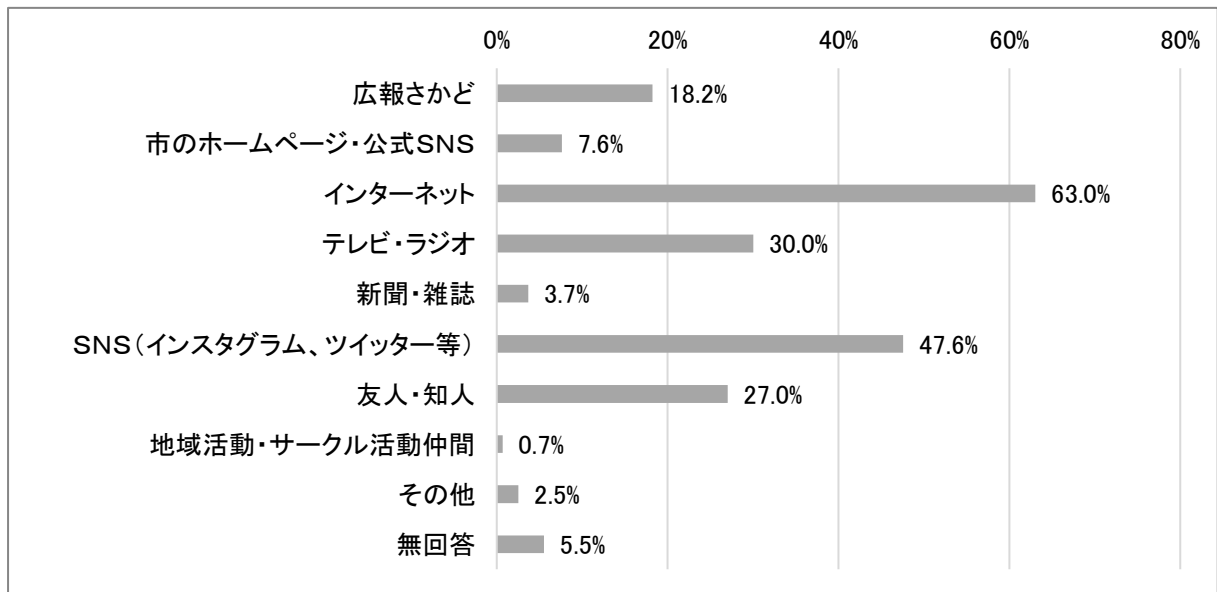
いざという時、隣人などご近所に助け合える環境が身近にある人ほど、「とても健康」又は「まあまあ健康」と回答した割合が多くなっています。



問 27. あなたは普段、健康に関する情報をどのような媒体を通じて入手していますか。(いくつでも)

「インターネット」が 63.0%と最も多く、次いで「SNS（Instagram、ツイッター等）」が 47.6%、「テレビ・ラジオ」が 30.0%となっています。

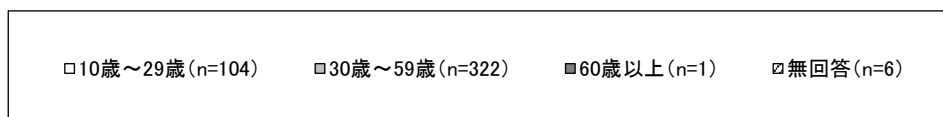
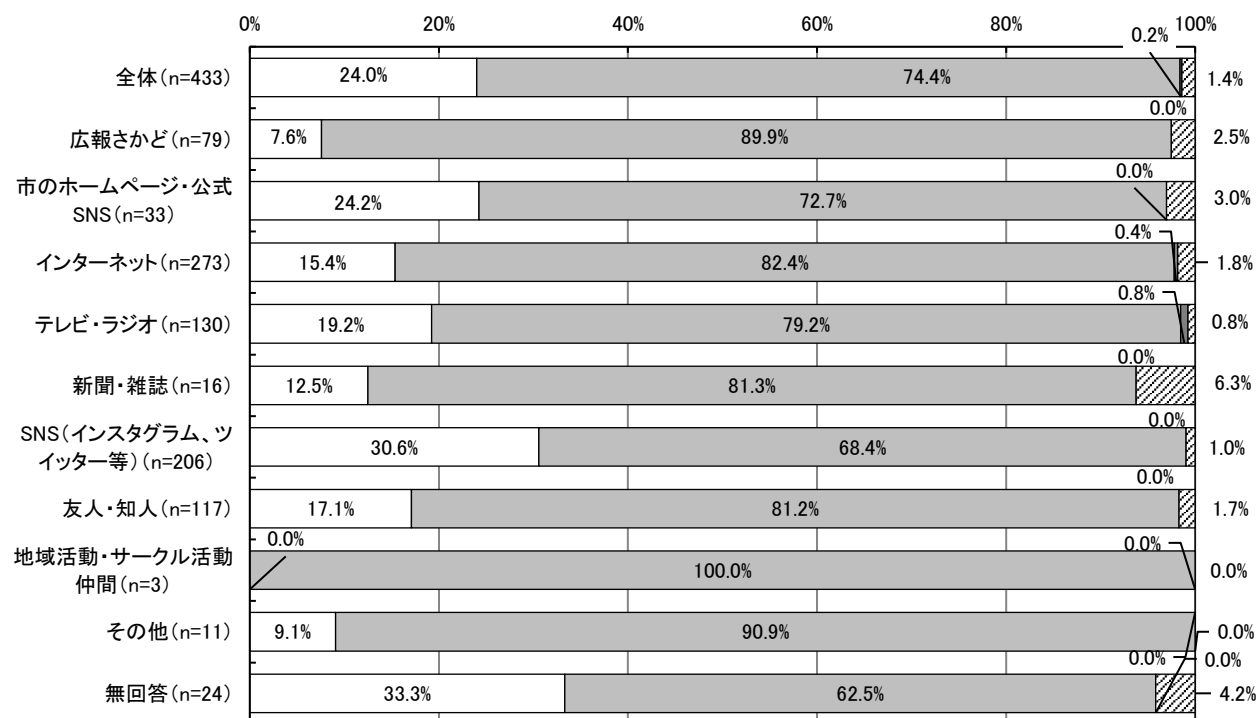
市民アンケートと比べ、「インターネット」と回答した割合が 20.7 ポイント、「SNS」と回答した割合が「SNS（Instagram、ツイッター等）」が 22.9 ポイント高くなっています。



項目	度数	比率
広報さかど	79	18.2%
市のホームページ・公式SNS	33	7.6%
インターネット	273	63.0%
テレビ・ラジオ	130	30.0%
新聞・雑誌	16	3.7%
SNS(Instagram、ツイッター等)	206	47.6%
友人・知人	117	27.0%
地域活動・サークル活動仲間	3	0.7%
その他	11	2.5%
無回答	24	5.5%
回答者数	433	

× 問 2. 年齢をお答えください。(令和 4 年 4 月 1 日時点)

10 歳～29 歳は「SNS (Instagram、Twitter 等)」と回答した割合が多くなっています。30 歳～59 歳は「地域活動・サークル活動仲間」、「広報さかど」と回答した割合が多くなっています。



10 自由記述

問 28 最後に健康づくりについて、日ごろ感じていることや心がけていること、その他ご意見がございましたらお書きください

【食生活・栄養・食育について】

- 食事、添加物の少ない物や薄味を心掛けている
- お酒はあまり飲まないようにしています
- なるべく無農薬の野菜を買う、調味料は添加物の入っていない天然なもの、公園などに行きなるべく子供と外で遊ぶ（体を動かす）
- 早寝早起き、起きたらコップ1杯水をのむ。野菜中心に肉を食べる。できるだけ歩く（階段を使う）
- 歩ける時は歩いたり、子どもと公園で遊ぶ。食事は濃くならないように味付けには気を付けています。
- 平日の食事は、主食、主菜、副菜、汁を作る事
- バランスのとれた食事

【運動について】

- 子どもと一緒にウォーキング（ベビーカー）上の娘とサンテのプールで遊ぶ
- ランニング、筋トレ
- 子どもと散歩、時々家で筋トレ
- 体が固まってしまっていて運動不足だと感じています。子供が外で遊んでいる時にせめて一緒に動こうと思います。
- 毎週加圧トレーニングに励んでいます！！
- 子どもがいると、なかなか外に運動しに行けなくて、家で1人だと続かないので、家でも簡単にできるようなものがあつたらいいなと思います。
- 子育てしていると、自分にかかる時間がとりづらいので、運動がしづらい

【身体のケアについて】

- なるべく生活リズムをくずさない（早寝早起き）
- 睡眠時間の確保を最優先している
- 睡眠時間をけずりがちだが、意識的に寝ることも大切だと思い始めた
- 少しでも動く、前向き生活する、おいしいものを食べる
- 朝の散歩と、8時間以上の睡眠を心がけています。

- 食事内容 質の良い睡眠をとるように心がけている
- 2人出産する間は人間ドック等受けられない時期があったが、これからは年に1度は人間ドックをうけていきたいと思う
- 前に住んでいた市町村は年齢関係なく健康診断をしてくれていたのが坂戸市もやってくれたら嬉しいです。
- テレビのCMで、今頃緑内障の検査をするように言っているのは、遅すぎる。緑内障に限らないですが。
- 年齢と共に健康が気になる

【こころの健康について】

- 心が健康だと色々が上手くいく。不満やストレスを発散できる機会がもっとあるといい。でも子育て世代は忙しい。つつい自分のことは後回し。
- よく笑うこと
- 笑顔で過ごすことを心掛けています
- 笑って過ごすようにしている
- 気にしない

【新型コロナウイルスの影響について】

- 今年の4月から幼稚園に娘が通うのですが、マスクを着用させたくないです。息が苦しいと言っている娘にマスクをつけさせるのは、かわいそうすぎます。
- マスク生活が嫌、任意で良いと思う。子供に強いるのも辛い
- もういい加減マスクを強いるのはいかがなものか。市の施設を利用するなら必須なのが辛い。そんなにマスクに効果があるなら、全世界の人達がつけているはず。子供に強いるのも成長発達に悪影響ではないかと日々かなりストレスがたまり続けている
- 健康維持の為、危険なコロナワクチンは打たない、雑菌の温床であるマスクは極力かけないようにしています

【前向きな生き方について】

- 笑顔でいること。好きなこと（ドラマやゲームなど）適度に取り入れること。好きなものをたまには沢山食べるようにすることを心掛けています。子どもたちと公園や図書館、児童館に行くことも楽しい

【お住いの地域環境について】

- 子ども一緒に遊びながら運動したいのだが、坂戸は大型遊具がなく、とても不便。小学生より大きい子はどのように体力を使うのか。他市町村は市に1つは大型のものがあるのに。
- 若い子どもがいないと、中々ウォーキングなどが難しい。土手沿いを歩いている人をたくさん見かけます。私は他県、他市から移住者なので、その光景は珍しく、いいなと思います。
- 若者が運動できるような場所を増やしてほしい。雨でも運動できる場所をつくってほしい。
- 近所に森林浴ができるような遊歩道がないです。公園のポイ捨てが多く、ガラス片やタバコ等、子どもが安全に遊べない。
- 駅前近辺に気軽に利用出来る託児施設が欲しい。子育て世代の心の健康に繋がると思っていますので、どうかご検討頂きたく思います。
- 子育てしながらも心身共にリラックスできる商業施設がほしい。カフェなど。住んでいる地域には歩いていける範囲にカフェスペースが少なく残念。

【その他】

- ベビーベッドのレンタルがあるといいなと、思います。ベビーベッドのレンタルがあればレンタルしたかったです。

1 1 その他の自由記述

《「受けていない」を選んだ方》の記述

問 14 過去 1 年以内に、健診（職場や学校などの健康診断や特定健診、健康診査など）や人間ドックを受けましたか。※妊婦検診は含みません

- 育休中のため 同様、他 1 2 件
- 妊娠 同様、他 7 件
- 手間に思う
- 子育てで忙しく忘れていた 同様、他 5 件
- 時間が合わなかった 同様、他 8 件
- 特に体調不良もないため 同様、他 2 件
- 時間がない 他 14 件
- 今年受ける予定の為 同様、他 1 件
- 面倒だから 同様、他 1 件
- 専業主婦の為 同様、他 7 件
- 行けない
- 忙しかった 同様、他 5 件
- 時間とお金 同様、他 2 件
- 気が付いたら月日が過ぎていた
- 面倒くさい 同様、他 1 件
- 子ども預けられず 同様、他 2 件
- 転職が続いた
- 機会がないから 同様、他 1 3 件
- 後回しにしていた 同様、他 1 件
- 料金が高い
- 市の対象年齢には当てはまらず、案内もないので
- 金銭的なことと一日中娘といるから
- 移動手段がない
- 費用がかかるから 同様、他 1 件
- 妊婦検診で通院していた 同様、他 1 件
- 受ける気がない 同様、他 1 件
- 職場の健診が延期
- 3 5 歳以上でないと実施してくれない

《「受けていない」を選んだ方》の記述

問 15 定期的に歯科健診（クリーニング等を含む）を受けていますか。

- 子どもが小さいため 同様、他 1 件
- 子育てで忙しい
- 時間がない 同様、他 1 1 件
- 面倒くさい 同様、他 1 件
- 引っ越してきて、いい歯医者がわからない。 同様、他 1 件
- 費用が大変
- 気にしていない 同様、他 1 件
- 問題ない 同様、他 2 件
- 子供優先
- 忘れている
- 子供がいるので気軽に行けない
- 子どもの預け先がない
- かかりつけがない 同様、他 1 件

問 18 相談相手はだれですか。

- 児童センターなどで知り合うお母さん
- 姉妹
- SNS

問 19 新型コロナウイルス感染症の流行により、体調や生活習慣に影響はありましたか。

- テレワークが増えた
- 人と会えない 同様、他 1 件
- 外出の機会が減った 同様、他 5 件
- 外食が減った
- 医療関係者なので、仕事が忙しくなり、残業が増えた
- 皮膚が乾燥するようになった
- マスク着用に対するストレス 同様、他 1 件
- 家族の時間が増えた

問 20 新型コロナウイルス感染症の流行により、精神面に影響はありましたか。

- 楽しみが減った
- 時々心配になる
- 気にすること（感染など）が増えた
- 仕事中に気を遣うようになった
- さみしい
- 将来への不安
- 物事を心から楽しめなくなった

問 27 あなたは普段、健康に関する情報をどのような媒体を通じて入手していますか。

- 病院
- 親 同様、他2件
- 本
- 職場
- 医療従事者
- ドラッグストアのアプリ