

# 土浦市健康づくりアンケート

## 調査結果報告書

令和6年2月  
土浦市

# I. 調査の概要

## 1. 調査の目的

本調査は、令和2（2020）年度から令和6（2024）年度を計画期間とした「第3次健康つちうら21」の施策を検証し、2025年度から12年間を計画期間とする「第4次健康つちうら21」策定の基礎資料を得るために実施するものです。

## 2. 調査対象者

### ① 児童・生徒

学年	対象者数
5年生	615人（市内16学校それぞれ1クラス）
8年生	484人（市内8学校それぞれ1クラス）
高校2年生	285人（市内県立高校に通学する市内在住の生徒）

### ② 成人（一般市民）

20歳以上の市民3,060人を無作為抽出

## 3. 調査方法

### ① 児童・生徒調査

各学校を通じて調査表の配布・調査票の回収及び、インターネットからの回答

### ② 成人（一般市民）調査

郵送配布・郵送回収及び、インターネットからの回答

## 4. 調査期間

令和5年9月6日（水）～ 令和5年9月29日（金）

## 5. 回収状況

調査種類	発送数	回収数	回収率	有効回収数	有効回収率
5年生	615	611	99.3%	610	99.2%
8年生	484	407	84.1%	405	83.7%
高校2年生	285	149	52.3%	149	52.3%
成人（一般市民）	3,060	1,002	32.7%	1,002	32.7%
計	4,444	2,169	48.8%	2,166	48.7%

※有効回収数は、全問無回答の件数を除いた数です。

## 6. 調査票の構成

### ① 児童・生徒調査

設問内容	問番号
対象者自身のこと	問 1～問 3
食生活について	問 4～問 19
健康について	問 20～問 22
運動について	問 23～問 25
睡眠について	問 26～問 31
ストレスや悩みについて	問 32～問 35
歯の健康について	問 36～問 39
たばこやお酒について	問 40～問 44
自由意見	問 45

### ② 成人（一般市民）調査

設問内容	問番号
対象者自身のこと	問 1～問 4
健康状態について	問 5～問 12
健康の話題への関心等について	問 13～問 20
食生活について	問 21～問 33
運動について	問 34～問 48
睡眠やストレスについて	問 49～問 55
歯の健康について	問 56～問 61
たばこやアルコールについて	問 62～問 72
市の取組について	問 73、問 74
自由意見	

## 7. 調査結果の見方

- ・ 図表中の「n」は各設問に該当する回答者の総数であり、回答率（％）の母数をあらわしています。
- ・ 回答率は小数点第2位を四捨五入して掲載しているため、合計が100%にならないことがあります。また、回答者が2つ以上回答することができる質問（複数回答）の場合、その回答率の合計は100%を超えることがあります。
- ・ クロス集計については、分析の柱となる項目（属性）の「無回答」は掲載を省略しています。ただし、「全体」は集計対象の全数を表示しているため、分析の柱となる選択肢の回答者数を合計しても必ずしも全体の数値とは一致しません。
- ・ 調査票の選択肢等の文言を一部簡略化している場合があります。
- ・ 「第3次健康つちうら21」における指標と数値目標を次のマークで表示しています。また、現状値とベース値の差をポイントで記載していますが、設問や選択肢が異なる場合は（ ）付きで記載しています。（例）



		ベース値 平成 30 年 (2018)	目標値 令和 6 年 (2024)	現状値 令和 5 年 (2023)	現状値 － ベース値
20 歳代	女性	18.8%	17%以下	29.9%	+11.1 <sup>ポイント</sup>
30 歳代	女性	19.4%	17%以下	18.4%	-1.0 <sup>ポイント</sup>

- ・ 参考データとして、国（健康日本21（第三次）、第3次食育推進基本計画）、県（第4次健康いばらき21プラン、茨城県食育推進計画（第三次より、健康茨城21プランと統合））のデータと目標値を掲載しており、次のマークで表示しています。

国（健康日本21）（第3次食育推進基本計画）

県（第4次健康いばらき21プラン）

（茨城県食育推進計画（第四次））



## 8. 標本誤差

この調査は、対象となる母集団の中から、無作為に選ばれた一部の人（標本）について調査を行う「標本調査」です。標本調査では、標本から母集団における数値を推定する際に誤差がともないます。

調査で生じた標本誤差はおおよそ下表のとおりです。標本誤差の値は、母集団数（N）、比率算出の基数（n）、及び回答の比率（P）によって異なります。

$$\text{標本誤差} = \pm 2 \sqrt{\frac{N-n}{N-1} \times \frac{P(1-P)}{n}}$$

回答比率（P） n（回答者数）	90%または 10%前後	80%または 20%前後	70%または 30%前後	60%または 40%前後	50%前後
1,002	± 1.90%	± 2.53%	± 2.90%	± 3.10%	± 3.16%
610	± 2.43%	± 3.24%	± 3.71%	± 3.97%	± 4.05%
531	± 2.60%	± 3.47%	± 3.98%	± 4.25%	± 4.34%
500	± 2.68%	± 3.58%	± 4.10%	± 4.38%	± 4.47%
400	± 3.00%	± 4.00%	± 4.58%	± 4.90%	± 5.00%
300	± 3.46%	± 4.62%	± 5.29%	± 5.66%	± 5.77%
200	± 4.24%	± 5.66%	± 6.48%	± 6.93%	± 7.07%
100	± 6.00%	± 8.00%	± 9.17%	± 9.80%	± 10.00%

※この表の計算式の信頼度は95%です。 $\frac{N-n}{N-1} = 1$ として算出しています。

例えば、問6の回答者数が1,002人で、健康状態を「ふつう」と回答した割合が48.4%であった場合、「その回答比率の誤差の範囲は最高でも±2.72%以内（45.68%～51.12%）である」とみることができます。



## Ⅱ. 調査結果のまとめ

調査結果を「第3次健康つちうら21」の体系に沿ってまとめると以下のようになります。

※この項では、「成人（一般市民）」を「成人」、「5年生」を「小学生」、「8年生」を「中学生」、「高校2年生」を「高校生」と表記しています。

### 1. 家族構成・健康状態等

- ① 成人の13.3%が一人暮らしです。
- ② 児童・生徒では兄弟や祖父母といっしょに住んでいる割合は変わりませんが、その他「叔母・いとこなど」と一緒に住んでいる割合が増えています。
- ③ 約9割が健康への関心を持っており、その割合は増えています。

- 成人の13.3%が一人暮らし<sup>①</sup>となっており、50歳代、60～64歳では平成30年度調査より、5ポイント高くなっており、すべての年代で三世同居の割合が低下しています。また80歳以上では夫婦のみの世帯が16.4ポイント高くなり、二世同居が11.7ポイント低下し、三世同居が1.4ポイント低下しています。（図表3-4-1、3-4-2）
- 児童・生徒では平成30年度調査より兄弟や祖父母といっしょに住んでいる割合は変わりませんが、その他「叔母・いとこなど」と一緒に住んでいる割合が増えています。<sup>②</sup>小学生は6ポイント中学生は4ポイント増加しています。（図表4-2）
- 成人の約3割以上は健康状態が「とてもよい」「よい」と感じています。（図表3-6-1）
- 成人の約9割以上が自分の健康に関心を持っています。<sup>③</sup>「関心がない」と答えたのは、平成30年度調査より0.8ポイント低くなっています。（図表3-7-1）
- 「大いに関心がある」「少し関心がある」を合わせて関心を持っている割合は平成30年度調査より、どの年代も増加していますが、65～69歳は98.4%、60～64歳は97.2%、70～74歳は96.8%です。一方、20歳代30歳代の約1割は、「ほとんど関心がない」「関心がない」となっています。（図表3-7-2）

### 2. 身体活動・運動

- ① 運動習慣者の割合は、国・県より高く、特に65歳以上の男性、女性共に約6割です。
- ② 運動不足を認識し、なるべく歩くなど運動しようという意識はみられます。運動に関する施策も期待度が高くなっています。
- ③ 特に働き盛りの忙しい世代が、手軽に運動できる施策が望まれます。
- ④ 運動をすることが「好き」の割合は、小学生、中学生で、約2ポイント低くなっています。

- 成人の週2日以上運動者の割合は、平成30年度調査より男性が22ポイント女性が27.8ポイント高くなっており、健康のための運動への意識が高くなっています。（図表3-34-3）
- 成人男性の運動習慣者（週に2日以上、1回30分以上）の割合は、全体が49.1%、20～64歳が44.5%、65歳以上が55.5%となっており、平成30年度調査より、20ポイント以上増加し、国・県より高くなっています。<sup>①</sup>（図表3-35-3）

- 同様に、成人女性の運動習慣者の割合は、全体が48.0%、20～64歳が43.6%、65歳以上が56.7%となっており、平成30年度調査より25ポイント以上増加し、国・県より高くなっています<sup>①</sup>。（図表3-35-3）
- 運動習慣のない成人は9割以上が運動不足を自覚しています。（図表3-40-5）
- なるべく歩くようにしている人の割合は、平成30年度調査より2.8ポイント高くなっています。<sup>②</sup>（図表3-41-1）
- 「ロコモティブシンドローム」の認知度は、平成30年度調査より0.4ポイント増えています。（図表3-13-1）
- 市に期待する施策のうち、「運動のできる施設の増加や施設の利用時間の拡大」「施設への交通手段の充実」が上位となっています<sup>②</sup>。（図表3-74）
- 市の健康づくり施策等についての意見は「運動する場について」が27件で「イベントの開催、日程、場所等について」が21件で上位となっています。（図表3-75）
- 運動をすることが「好き」の割合は、小学生、中学生では、約2ポイント低くなっています。一方、高校生では約4ポイント高くなっています。<sup>④</sup>（図表4-23）

### 3. 休養・こころの健康

- ① 高校生、20歳代、30歳代、40歳代の約3～4割が睡眠不足を感じています。
- ② 成人の約8割がストレスや悩みを感じており、特に30歳代、40歳代の年代が多く感じています。また、相談する相手がいない、誰にも相談しないが約2割以上であり、相談先、解消方法が課題となっています。
- ③ 「こころの相談」の認知度は、約25%と平成30年度調査より高いですが、相談先の認知度としては低い状況です。
- ④ ストレスや悩みを感じる児童・生徒の割合も高く、4割以上が悩みごとを家の人にほとんど相談していない状況です。

- 成人の睡眠時間の充足度は平成30年度調査に比べ、約7ポイント低くなっています。県の約8割から、大きく差があります。（図表3-50-1）
- 年齢別にみると、20歳代、30歳代、40歳代、50歳代の約34%が「足りていない」<sup>①</sup>と感じています。（図表3-50-3）
- 高校生の5割以上の就寝時刻が夜12時を過ぎており、4割が睡眠時間を「足りていない」<sup>②</sup>と感じています。（図表4-26、4-30-1）
- 就寝時間は、小学生の59%が夜10時まで、中学生の45.1%が夜11時まで、高校生の52%が夜12時過ぎとなっています。（図表4-26）
- 児童・生徒の就寝時刻が夜10時を過ぎる理由は、共通して約5割が、「テレビなど動画を見ている」となっています。（図表4-27）
- ストレスや悩みを感じる成人は77.8%（「少しはある」も含む）であり、特に30歳代、40歳代は8割を超えて高くなっています。そのうち「相談する相手がいない、誰にも相談しない」が2割以上となっています。（図表3-51-1、3-51-5、3-52-1、3-52-2）
- 男性は「仕事関係」女性は「健康問題」のストレスや悩みを抱えているが、「誰にも相談する相手がいない」、「誰にも相談しない」男性は32.4%、女性は13.2%います。（図表3-52-4、3-53-3）

- 20 歳代、30 歳代、40 歳代、50 歳代は「仕事関係」、60 歳代以上になると「健康問題」のストレスや悩みを抱えています。また、「将来に対しての不安」は、年齢・性別にかかわらず平成 30 年度調査時より高くなっています。（図表 3-53-2）
- 「こころの相談」の認知度は 25.7%で平成 30 年度調査より約 11 ポイント高くなっています。成人女性で 35.2%、男性で 14.7%となっています。<sup>③</sup>（図表 3-55-1、図表 3-55-2）
- 児童・生徒のストレスや悩みを感じる割合は、小学生で約 6 割、中学生で約 7 割と平成 30 年度調査より増えています。また、高校生は平成 30 年度調査とほぼ割合は変わらず改善されていません<sup>④</sup>。（図表 4-32-2）
- 児童・生徒のストレスや悩みの内容で共通して上位となっているのは、「勉強のこと」です。（図表 4-33）
- 児童・生徒の 4 割以上が、悩みごとを家の人にほとんど相談しておらず<sup>④</sup>さらに家の人以外に相談できる人が「誰もいない」はどの学年も約 1 割となっています。（図表 4-34、図表 4-35-2）

#### 4. たばこ・アルコール

- ① 平成 30 年度調査より、男女ともに喫煙率は低下しているが、40 歳代の女性の喫煙率は 16.9%と 0.3 ポイント高くなっています。
- ② COPDの認知度は 45.7%です。
- ③ 中学生・高校生はたばこを吸うことについて「悪いと思う」が 80%以上います。
- ④ 家庭内に喫煙者がいる児童・生徒の約 2 割が「ほとんど毎日」受動喫煙しています。
- ⑤ 成人女性が 1 日 1 合以上飲酒する割合は国・県より高いです。

- 成人男性の喫煙者割合は 22.0%で国 16.7%より高くなっています。<sup>①</sup>年齢別にみると 50 歳代が一番高く 32.9%です。（図表 3-62-2、図表 3-62-4）
- 成人女性の喫煙者割合は 7.2%で県 6.6%より高くなっています。<sup>①</sup>年齢別にみると 40 歳代で 16.9%です。（図表 3-62-2、図表 3-62-5）
- 成人の、たばこが及ぼす悪影響についての知識は、平成 30 年度調査より、ほとんどの項目で認識が高くなっています。（図表 3-67-1）
- COPDへの影響については、平成 30 年度調査より増加し、45.7%が認識しています。<sup>②</sup> 国・県ともに 8 割を目指しており、更なる周知が必要です。（図表 3-67-1）
- 吸わない人への健康被害は成人の 67.8%が認識しており、「受動喫煙」の認知度も 7 割を超えています。（図表 3-13-1、図表 3-67-1）
- 小学生・中学生が「ほとんど毎日」受動喫煙する機会は平成 30 年度調査より低くなっています。（図表 4-42）
- 児童・生徒では「たばこを吸うことを悪いと思う」が、80%以上となっています。<sup>③</sup>（図表 4-41）
- 成人が受動喫煙する場所は「職場・学校」の割合が高く、ついで「路上」の割合が高くなっています。「飲食店」の割合が平成 30 年度調査より 10 ポイント低くなっており、飲食店の受動喫煙防止対策の取り組みによるものかと考えられます。（図表 3-69-1、3-69-2）
- 児童・生徒では、家族内に喫煙者がいる場合は、平成 30 年度調査時と大きく変わらず、そのうち約 2 割が「ほとんど毎日」受動喫煙している<sup>④</sup>状況です。（図表 4-40、4-43-5）

- 成人女性が1日1合以上(20g以上)飲酒する割合は11.1%であり、平成30年度調査時11.2%より変わりはありません。国・県より高くなっています。<sup>⑤</sup>(図表3-71-4)
- 「節度のある適度な飲酒」の認知度は、飲酒量が多い人ほど高いです。(図表3-72-2)

## 5. 歯と口腔の健康

- ① 8020運動・6424運動の達成割合は国・県より低いです。
- ② 成人は朝食後、寝る前の歯みがきが約6割となっています。
- ③ 定期的な歯科健診を受けている割合が国、県より低いです。

- 65～69歳で歯の本数が24本以上の割合は55.5%で、平成30年度調査より高くなっていますが、県より低いです。<sup>①</sup>(図表3-56-3)
- 80歳以上で歯の本数が20本以上の割合は39.7%で、平成30年度調査より高くなっていますが、国・県より低いです。<sup>①</sup>(図表3-56-3)
- 歯の本数が「28本以上」の割合が、20歳代に比べると、40歳代になると約15ポイント低下し、50歳代で約20ポイント低下していることから、若い年代から歯の健康に努める必要があります。(図表3-56-2)
- 8020運動・6424運動の成人の認知度は平成30年度調査時より約10ポイント高い36.7%となっています。(図表3-13-1)
- 成人の歯みがきは、朝食後、寝る前が約6割となっています。<sup>②</sup>(図表3-57)
- 成人の歯みがきは、起床時、昼食後、夕食後に平成30年度調査より、約5ポイント高くなっています。(図表3-57)
- 定期的な歯科健診を受けている割合は、成人が36.6%で、平成30年度調査より8.7ポイント高くなっています。(図表3-60-2)
- 定期的な歯科健診を受けている割合は、小学生が約26%、中学生、高校生が約22%、となっており、平成30年度調査より高くなっています。(図表4-38-2)
- むし歯対策としてのフッ化物については、成人の利用割合が50.5%であり、平成30年度調査より5.6ポイント高くなっています。(図表3-59)

## 6. 医療と健康

- ① 健診・検診の受診率は、各種検診とも国・県より低いです。
- ② 健診等で指摘を受けた後、何もしていない人が1割いる状況です。
- ③ 健診等の「開催場所や時期を広げる」「市からのお知らせの方法や手段を増やす」が、市に期待する施策として挙げられています。
- ④ かかりつけ医等を持つ割合は、県を大きく下回っています。

- 成人で過去1年に健診・検診を「受けていない」のは10.9%で、平成30年度調査より6.7ポイント低下しました。また、各種検診項目を受けた人の割合は、国・県の受診率と大きく差があります。<sup>①</sup>(図表3-8-3、3-8-4)
- 健(検)診を「受けていない」理由として、「健(検)診の対象(年齢や性別)などの条件に該当しない」が高く、次いで「受けそびれた」「検診に費用がかかるから」「健(検)診に関心がない。必要性を感じない」となっている。(図表3-9)

- 成人の肥満者では約6割が健診等で指摘を受けています。(図表 3-10-2)
- 指摘内容は上位から「高血圧」「糖尿病・高血糖等」「肥満」です。(図表 3-10-4)
- 指摘を受けた後、11.3%が「何もしていない」<sup>②</sup>状況です。(図表 3-11)
- 指摘を受けた後にしていることは、「食事に注意するようにした」が46.7%で最も高く、平成30年度調査時より最もポイントが高くなったのは、「規則正しい生活リズムに改善した」が10.4%で、約5ポイント高い状況です。(図表 3-11)
- 市に期待する施策のうち、「健診等の開催場所や時期を広げる」が44.2%、「市からのお知らせの方法や手段を増やす」が30.4%で上位<sup>③</sup>となっています。(図表 3-74)
- 成人でかかりつけ医を持つ人は64.3%、かかりつけ歯科医を持つ人は51.3%、かかりつけ薬剤師を持つ人は17.0%で、平成30年度調査より高くなっているが、県を大きく下回っています。<sup>④</sup>(図表 3-12-2)

## 7. 食生活の基礎づくり

- ① 20歳代男性の「肥満」、20歳代女性の「やせ」の割合が高くなっています。
- ② 20歳代男性の朝食欠食率が高くなっています。
- ③ 朝食を食べない理由として、最も高いのが習慣となっている割合が高いです。
- ④ 各学年で、朝食を「毎日食べる」割合が低下しております。高校生の約1割が朝食摂取を週3日以下となっており、高校生から食習慣に乱れが現れ始めているため、正しい食習慣を身につける啓発が必要です。
- ⑤ 児童・生徒の孤食の割合は朝食では低下しているが、夕食では低下していない状況です。
- ⑥ 児童の夜食頻度が高くなっています。

- 20歳代男性の「肥満」の割合が約3割になっています。<sup>①</sup>(図表 3-5-2)
- 20歳代女性の「やせ」の割合が22.2%で高く、国と比べても高くなっています。<sup>①</sup>(図表 3-5-4)
- 「BMI」の認知度は成人の73.8%となっています。(図表 3-13-1)
- 「メタボリックシンドローム」の認知度は8割を超えており、メタボリックシンドロームを意識した取り組みをしているのは64.6%となっていますが、約3割は「特に何も行ってない」状況です。(図表 3-13-1、3-19-1、3-19-3)
- 朝食は「ほぼ毎日」食べている成人の割合が4.2ポイント低下していますが、20歳代男性では「毎日食べる」が29.4%、20歳代女性では46.3%となっています。また、朝食欠食者の割合が平成30年度調査と比べ、20歳代男性で18.9ポイント増加しています。<sup>②</sup>(図表 3-22-1、3-22-2、3-22-3、3-22-4)
- 朝食を毎日食べない理由は、どの年代も「食べる時間がない」が多く、20歳代で4割程度となっています。<sup>③</sup>(図表 3-23-2)
- 児童・生徒で朝食を食べるのが週3日以下の割合は、小学生・中学生が約6%、高校生が約1割<sup>④</sup>となっています。(図表 4-4-1)
- 朝食を毎日食べない理由は「食べる時間がない」「食欲がない」が上位となっています。また、「ダイエットをしている」と答えた5年生が9.1%でした。(図表 4-7)

- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている全体の割合は約5割で、国・県より低くなっています。特に20歳代、30歳代40歳代では3割に満たない状況です。(図表3-24-6)
- 二世帯同居、三世帯同居では家族との家族との共食回数が週あたり朝食・夕食10回未満が4割を超えており、世代により生活時間が異なっていることがうかがえます。(図表3-25-2)
- 朝食を一人だけで食べることがある小学生は約16%、中学生は約36%、夕食を一人だけで食べることがある小学生は8.4%、中学生は17%となっており<sup>⑤</sup>、国より高くなっています。(図表4-8-1、4-8-2)
- 朝食や夕食を一人で食べる理由は、いずれの学年も「親の仕事の都合」が約50%で最も高くなっています。(図表4-9-1)
- 児童の夜食を「ほぼ毎日食べる」割合は平成30年度調査より高くなっており、小学生は約49%となっています。<sup>⑥</sup>(図表4-10)

## 8. 食文化の継承・地産地消

① 「食事バランスガイド」の認知度は成人が3割未満、児童・生徒が2割未満となっています。

② 「地産地消」の認知度は、小学生、高校生、成人で10ポイント以上増加しています。

- 成人の「食事バランスガイド」の認知度は26.2%<sup>①</sup>、「地産地消」の認知度は61.9%で12.5ポイント増加しています。<sup>②</sup>(図表3-13-1)
- 児童・生徒の「食事バランスガイド」の認知度は小学生が18.2%、中学生14.3%、高校生が16.9%<sup>①</sup>となっています。また、「地産地消」の認知度は平成30年度調査より、小学生が15.8ポイント、中学生が1.7ポイント、高校生が10.2ポイント増加しています。<sup>②</sup>(図表4-16)
- 地域の産物を意識して買うようにしている成人の割合は17.5%で、平成30年度調査より高くなっています。(図表3-33-3)
- 食育に関して市に期待する施策のうち、直売所など地元農産物を購入できる場所の整備が44.2%、学校給食での地場産物の利用促進が41.1%で1位、2位となっています。(図表3-73)

## 9. 食の大切さを伝える活動

① 食事の際によく噛んで味わって食べている成人は約3割と低い状況です。

② 残さないように気をつけている小学生は3割程度と低くなっています。食事の際に「いただきます」などのあいさつをしている小学生・中学生は約7割となっています。

③ 農林漁業体験をしたことのある成人は7割となっています。種まきや収穫等の体験がまったくない児童・生徒は約3割います。

④ 食べ物の無駄をなくすために心がけている成人は8割を超えています。

- 食事を作るとき、または食べるときに気をつけていることがある成人は約9割であり、「よく噛んで味わって食べる」は約3割<sup>①</sup>となっています。(図表3-29-1)

- 食事をとるときに「よく噛んで食べる」「味わって食べる」児童・生徒は小学生・中学生が約5割となっています。また、「いただきます」などのあいさつをしている児童・生徒は、小学生・中学生が約7割<sup>②</sup>となっています。（図表 4-15-1）
- 食事を「残さないように」気をつけている小学生は35.7%<sup>②</sup>、中学生は55.4%となっています。（図表 4-15-2）
- 農林漁業体験をしたことがある成人は70.9%となっています。<sup>③</sup>（図表 3-18-1）
- 種まきや収穫等の体験がまったくない児童・生徒は約3割となっています。<sup>③</sup>（図表 4-19）
- 食べ物の無駄を少なくするために心がけていることがある成人は8割を超えています。<sup>④</sup>（図表 3-33-6）

## 10. 食の安心・安全の確保

- ① 栄養成分表示や産地表示を参考にする小学生は平成30年度調査より増加しました。
- ② 食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている成人の割合は、平成30年度調査とほとんど差がありませんでした。

- 栄養成分表示や産地表示を参考にする成人は約3割、児童・生徒は約1割となっており、小学生は平成30年度調査より増加しました。<sup>①</sup>（図表 3-30-2、4-14-2）
- 食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている成人は約5割となっています。<sup>②</sup>（図表 3-32-2）

## 11. 食育を推進するための体制づくり

- ① 「食育」に関心がある成人は約7割で、平成30年度調査より低くなっています。
- ② 「食生活改善推進員」を知っている人は約4人に1人となっています。

- 「食育」の認知度は、平成30年度調査より高くなっていますが、「言葉も意味も知らない」成人は約1割います。（図表 3-15）
- 「食育」に関心がある成人は72.3%で、平成30年度調査より低くなっています。<sup>①</sup>（図表 3-16-1）
- 「食生活改善推進員」の認知度は25.8%<sup>②</sup>です。（図表 3-14-1）

## 12. 「第3次健康つちうら21」の数値目標の達成度

10 の取組分野に設定した 109 の指標の目標値に対する達成度で評価した結果は、以下のよう  
な状況です。

### 達成度の基準

- ・目標を達成したもの、上回ったもの……………◎
- ・目標には達していないが、改善がみられるもの（5ポイント以上の改善）……………○
- ・前回に比べほとんど差がみられないもの（±5ポイント未満）……………△
- ・状況が悪化しているもの（5ポイント以上の悪化）……………×

なお、平成 30 年度調査と設問や選択肢が異なる場合は（ ）付きとしています。また、数値  
が把握できない指標、数値の単純比較ができない指標については、評価不能（－）としています。

取組分野		達成度						計
		◎	○	(○)	△	×	－	
健康 づくり	(1) 身体活動・運動	3	1	—	4	0	0	8
	(3) 歯と口腔の健康	3	2	—	4	0	0	9
	(6) 休養・こころの健康	2	1	—	7	2	0	12
	(7) たばこ・アルコール	6	5	—	7	2	0	20
	(9) 医療と健康	0	4	—	4	3	0	11
食育	(2) 食生活の基礎づくり	3	1	—	15	8	0	27
	(4) 食の大切さを伝える活動	1	0	—	3	3	0	7
	(5) 食の安心・安全の確保	1	0	—	4	0	0	5
	(8) 食育を推進するための体制づくり	0	0	—	2	0	1	3
	(10) 食文化の継承・地産地消	3	0	1	3	0	0	7
計		22	14	1	53	18	1	109
割合 (%)		20.2	12.8	0.9	48.6	16.5	0.9	100

健康づくり分野の達成度

(1) 身体活動・運動						
指標		ベース値 平成30年 (2018)	目標値 令和6年 (2024)	現状値 令和5年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度
1回30分以上の運動を週2日以上実施している人の割合	成人男性	27.1%	36%	49.1%	+22.0 <sup>ポイント</sup>	◎
	成人女性	20.2%	33%	48.0%	+27.8 <sup>ポイント</sup>	◎
なるべく歩くようにしている人の割合	成人男性	34.3%	50%	39.0%	+4.7 <sup>ポイント</sup>	△
	成人女性	32.7%	50%	34.7%	+2.0 <sup>ポイント</sup>	△
運動不足と感じる人の割合	成人	46.7%	30%	48.2%	+1.5 <sup>ポイント</sup>	△
「元気アップロード」を利用している人の割合	成人	5.9%	25%	13.8%	+7.9 <sup>ポイント</sup>	○
つくば霞ヶ浦りんりんロードを利用している人の割合	成人	22.4%	25%	29.9%	+7.5 <sup>ポイント</sup>	◎
元気アップ!りいばらきを利用する人の割合	成人	0%	30%	2.0%	+2.0 <sup>ポイント</sup>	△

(3) 歯と口腔の健康						
指標		ベース値 平成30年 (2018)	目標値 令和6年 (2024)	現状値 令和5年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度
むし歯のない3歳児の割合 <sup>※1</sup>		87.5%	90%	91.4%	+3.9 <sup>ポイント</sup>	◎
むし歯のない児童・生徒の割合 <sup>※2</sup>	小学生	54.8%	60%	63.0%	+8.2 <sup>ポイント</sup>	◎
	中学生	55.4%	60%	56.4%	+1.0 <sup>ポイント</sup>	△
定期的に歯の健診を受けている人の割合	小学生	15.8%	30%	26.1%	+10.3 <sup>ポイント</sup>	○
	中学生	12.6%	30%	21.7%	+9.1 <sup>ポイント</sup>	○
	高校生	17.2%	30%	21.6%	+4.4 <sup>ポイント</sup>	△
	成人	27.9%	30%	36.6%	+8.7 <sup>ポイント</sup>	◎
自分の歯を持つ人の割合	64歳で24本以上	65~69歳で55.0%	60%	55.5%	+0.5 <sup>ポイント</sup>	△
	80歳で20本以上	75歳以上で36.6%	40%	39.7%	+3.1 <sup>ポイント</sup>	△

(6) 休養・こころの健康						
指標		ベース値 平成 30 年 (2018)	目標値 令和 6 年 (2024)	現状値 令和 5 年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度
ストレスや悩みがある人の割合	小学生	56.6%	50%以下	59.9%	+3.3 <sup>ポイント</sup>	△
	中学生	68.1%	50%以下	69.7%	+1.6 <sup>ポイント</sup>	△
	高校生	73.3%	50%以下	73.0%	-0.3 <sup>ポイント</sup>	△
	成人	80.1%	50%以下	77.8%	-2.3 <sup>ポイント</sup>	△
ストレスや悩みを持つ人のうち、相談できる人が誰もいない人の割合	小学生	13.3%	減少	12.5%	-0.5 <sup>ポイント</sup>	◎
	中学生	12.6%	減少	12.8%	+0.2 <sup>ポイント</sup>	△
	高校生	9.5%	減少	9.5%	±0.0 <sup>ポイント</sup>	△
	成人	22.4%	20%以下	21.7%	-0.7 <sup>ポイント</sup>	△
睡眠が足りている人の割合	小学生	89.4%	90%	91.1%	+1.7 <sup>ポイント</sup>	◎
	中学生	77.3%	90%	82.3%	+5.0 <sup>ポイント</sup>	○
	高校生	65.6%	90%	59.4%	-6.2 <sup>ポイント</sup>	×
	成人	79.4%	90%	72.2%	-7.2 <sup>ポイント</sup>	×

(7) たばこ・アルコール							
指標		ベース値 平成 30 年 (2018)	目標値 令和 6 年 (2024)	現状値 令和 5 年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度	
喫煙者の割合	成人男性	24.8%	20%	22.0%	-2.8 <sup>ポイント</sup>	△	
	成人女性	8.3%	3%	7.2%	-1.1 <sup>ポイント</sup>	△	
たばこが及ぼす悪影響についての知識	肺がん	80.9%	100%	75.6%	-5.3 <sup>ポイント</sup>	×	
	心臓病	33.8%	50%	41.6%	+7.8 <sup>ポイント</sup>	○	
	脳卒中	37.8%	50%	39.9%	+2.1 <sup>ポイント</sup>	△	
	妊娠・出産に関する異常	44.0%	100%	47.7%	+3.7 <sup>ポイント</sup>	△	
	歯周病	25.5%	50%	33.5%	+8.0 <sup>ポイント</sup>	○	
受動喫煙の機会があった人の割合	職場	成人	職場・学校 19.1%	0%	13.0%	-6.1 <sup>ポイント</sup>	○
		小学生	11.8%	5%	5.9%	-5.8 <sup>ポイント</sup>	○
	飲食店	中学生	10.5%	5%	3.7%	-6.8 <sup>ポイント</sup>	◎
		高校生	10.2%	5%	0.0%	-10.2 <sup>ポイント</sup>	◎
		成人	20.0%	15%	9.7%	-10.3 <sup>ポイント</sup>	◎
	家庭	小学生	29.6%	15%	26.0%	-3.6 <sup>ポイント</sup>	△
		中学生	30.3%	15%	27.8%	-2.5 <sup>ポイント</sup>	△
		高校生	26.0%	15%	31.8%	+5.8 <sup>ポイント</sup>	×
成人		11.8%	減少	9.4%	-2.4 <sup>ポイント</sup>	◎	
週3日以上飲む人の割合	成人男性	41.4%	30%	36.2%	-5.2 <sup>ポイント</sup>	○	
	成人女性	14.2%	10%	13.7%	-0.5 <sup>ポイント</sup>	△	
1日3合以上飲む人の割合	成人男性	5.0%	4.0%	2.9%	-2.1 <sup>ポイント</sup>	◎	
	成人女性	0.8%	減少	0.4%	-0.4 <sup>ポイント</sup>	◎	

(9) 医療と健康						
指標		ベース値 平成30年 (2018)	目標値 令和6年 (2024)	現状値 令和5年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度
胃がん検診	40～69歳	12.6%	50%以上	※7.1%	-5.5 <sup>ポイント</sup>	×
肺がん検診	40～69歳	6.1%	50%以上	※16.0%	+9.9 <sup>ポイント</sup>	○
大腸がん検診	40～69歳	10.3%	50%以上	※15.7%	+5.4 <sup>ポイント</sup>	○
前立腺がん検診	40～69歳男性	10.3%	50%以上	※16.2%	+5.9 <sup>ポイント</sup>	○
子宮頸がん検診	20～69歳女性	31.2%	50%以上	※21.3%	-9.9 <sup>ポイント</sup>	×
乳がん検診	40～69歳女性	33.4%	50%以上	※27.9%	-5.5 <sup>ポイント</sup>	×
特定健康診査受診率 (土浦市国保加入者)		36.5%	60%以上	※33.5%	-3.0 <sup>ポイント</sup>	△
過去一年間に検診を受けてない人の割合		17.6%	10%以下	10.9%	-6.7 <sup>ポイント</sup>	○
かかりつけ医を持つ人の割合	成人	62.9%	70%以上	64.3%	+1.4 <sup>ポイント</sup>	△
かかりつけ歯科医を持つ人の割合	成人	49.4%	70%以上	51.3%	+1.9 <sup>ポイント</sup>	△
かかりつけ薬剤師を持つ人の割合	成人	14.2%	30%以上	17.0%	+2.8 <sup>ポイント</sup>	△

※令和4年度(2022)の実績値になっております。

食育分野の達成度

(2) 食生活の基礎づくり							
指標		ベース値 平成 30 年 (2018)	目標値 令和 6 年 (2024)	現状値 令和 5 年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度	
肥満傾向者の割合※2 (肥そう度 20.1%以上の人の割合)	小学生	10.5%	10%以下	18.2%	+7.7 <sup>ポイント</sup>	×	
	中学生	10.0%	8%以下	13.4%	+3.4 <sup>ポイント</sup>	△	
BMI ≥25 の人の割合	20 歳代	男性	17.3%	14%以下	29.4%	+12.1 <sup>ポイント</sup>	×
		女性	10.4%	10%以下	7.4%	-3.0 <sup>ポイント</sup>	◎
	30 歳代	男性	31.2%	17%以下	27.8%	-3.4 <sup>ポイント</sup>	△
		女性	16.1%	11%以下	15.4%	-0.7 <sup>ポイント</sup>	△
	40 歳以上	男性	27.8%	20%以下	30.3%	+2.5 <sup>ポイント</sup>	△
		女性	19.2%	17%以下	20.4%	+1.2 <sup>ポイント</sup>	△
BMI <18.5 の人の割合	20 歳代	女性	29.9%	17%以下	22.2%	-7.7 <sup>ポイント</sup>	○
	30 歳代	女性	18.4%	17%以下	15.4%	-3.0 <sup>ポイント</sup>	◎
	75 歳以上	男性	10.6%	10%以下	3.1%	-7.5 <sup>ポイント</sup>	◎
		女性	16.0%	15%以下	18.5%	+2.5 <sup>ポイント</sup>	△
毎日朝食を食べる子どもの割合	小学生	86.2%	100%	83.6%	-2.6 <sup>ポイント</sup>	△	
	中学生	83.6%	100%	77.8%	-5.8 <sup>ポイント</sup>	×	
	高校生	76.5%	100%	73.0%	-3.5 <sup>ポイント</sup>	△	
朝食欠食者の割合 (あまり食べない)	20 歳代	男性	13.5%	10%以下	32.4%	+18.9 <sup>ポイント</sup>	×
		女性	13.4%	10%以下	11.1%	-2.3 <sup>ポイント</sup>	△
	30 歳代	男性	14.3%	10%以下	24.1%	+9.8 <sup>ポイント</sup>	×
		女性	6.9%	5%以下	13.8%	+6.9 <sup>ポイント</sup>	×
野菜を 1 日 2 回以上摂取する人の割合	成人	56.2%	増加	50.7%	-5.5 <sup>ポイント</sup>	×	
栄養バランス等に配慮した朝食をとっている人の割合	成人	44.6%	60%以上	41.8%	-2.8 <sup>ポイント</sup>	△	
栄養バランス等に配慮した昼食をとっている人の割合	成人	42.1%	60%以上	43.0%	+0.9 <sup>ポイント</sup>	△	
栄養バランス等に配慮した夕食をとっている人の割合	成人	65.6%	80%以上	61.5%	-4.1 <sup>ポイント</sup>	△	
メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実践している人の割合	成人	65.1%	80%以上	64.6%	-0.5 <sup>ポイント</sup>	△	
減塩に気をつけている人の割合	成人	55.9%	60%以上	45.1%	-10.8 <sup>ポイント</sup>	×	
朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加	成人	51.1%	70%以上	51.7%	+0.6 <sup>ポイント</sup>	△	
家族と一緒に食べることに気をつけている人の割合	成人	21.6%	30%以上	25.1%	+3.5 <sup>ポイント</sup>	△	

(4) 食の大切さを伝える活動						
指標		ベース値 平成30年 (2018)	目標値 令和6年 (2024)	現状値 令和5年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度
残さないように気をつけている子どもの割合	小学生	61.4%	70%以上	35.7%	-25.7 <sup>ポイント</sup>	×
	中学生	64.7%	70%以上	55.4%	-9.3 <sup>ポイント</sup>	×
農林漁業体験をした人の割合	成人	25.5%	70%以上	70.9%	+45.4 <sup>ポイント</sup>	◎
よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心のある人の割合	成人	89.0%	90%以上	86.9%	-2.1 <sup>ポイント</sup>	△
1人1日当たりのごみの量 <sup>※5</sup>		717g/人・日	637g/人・日	946g/人・日	+229 <sup>グラム</sup>	×
リサイクル率 <sup>※5</sup>		21.6%	25.8%	20.4%	-1.2 <sup>ポイント</sup>	△
食品ロスの削減ために取り組んでいる人の割合		86.6%	90%以上	87.6%	+1.0 <sup>ポイント</sup>	△

(5) 食の安心・安全の確保						
指標		ベース値 平成30年 (2018)	目標値 令和6年 (2024)	現状値 令和5年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度
栄養成分表示や産地表示を参考にする人の割合	小学生	9.4%	増加	10.0%	+0.6 <sup>ポイント</sup>	◎
	中学生	8.8%	増加	5.9%	-2.9 <sup>ポイント</sup>	△
	高校生	9.5%	増加	8.8%	-0.7 <sup>ポイント</sup>	△
	成人	31.6%	60%以上	27.8%	-3.8 <sup>ポイント</sup>	△
食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている人の割合	成人	54.4%	90%以上	54.3%	-0.1 <sup>ポイント</sup>	△

(8) 食育を推進するための体制づくり						
指標		ベース値 平成30年 (2018)	目標値 令和6年 (2024)	現状値 令和5年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度
食育に関心のある人の割合	成人	74.1%	90%以上	72.3%	-1.8 <sup>ポイント</sup>	△
「食事バランスガイド」等を活用する人の割合	成人	1.9%	50%以上	-	-	-
「食生活改善推進員」を知っている人の割合	成人	24.6%	50%以上	25.8%	+1.2 <sup>ポイント</sup>	△

(10) 食文化の継承・地産地消						
指標		ベース値 平成 30 年 (2018)	目標値 令和 6 年 (2024)	現状値 令和 5 年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度
学校給食における地場産物を使用する割合※4	成人	32.0%	33%以上	32.0%	±0.0 <sup>ポイント</sup>	△
「土浦市版食事バランスガイド」の認知度	成人	3.2%	30%以上	(26.2%)	(+23.0 <sup>ポイント</sup> )	(○)
地域の産物を意識して買うようにしている人の割合	成人	15.2%	50%以上	17.5%	+2.3 <sup>ポイント</sup>	△
地元名産の食べ物や地元の料理を思い浮かべられる人の割合	成人	78.1%	80%以上	84.1%	+6.0 <sup>ポイント</sup>	◎
	小学生	78.2%	80%以上	89.0%	+10.8 <sup>ポイント</sup>	◎
	中学生	84.5%	90%以上	94.3%	+9.8 <sup>ポイント</sup>	◎
	高校生	89.8%	90%以上	89.3%	-0.5 <sup>ポイント</sup>	△

データソース

※1：令和5年度土浦市児童生徒定期健康診断結果一覧表（土浦市教育研究会 学校保健教育部 養護教諭部会）  
（肥そう度：平成25年までは20.1以上～肥満と判定していますが、平成26年度からは20以上～肥満と変更しています）

※2：令和4年度学校給食食材利用割合（土浦市立学校給食センター）

※4：令和4年度実績による見込値（土浦市市民生活部環境衛生課）

※特に記載のないベース値・現状値のデータソースは、土浦市健康づくりアンケートです。