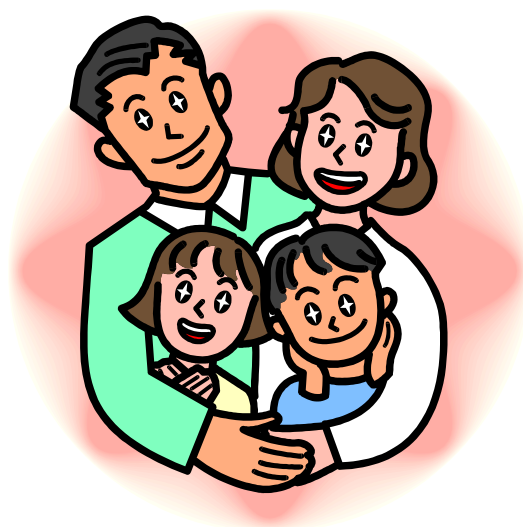


「健康うつのみや 21 プラン」策定のための 「市民健康意識等調査」結果概要



【調査の概要】

調査の目的

「(仮称)健康うつのみや 21 プラン」策定にあたり、市民の基本的な生活習慣や健康状態、健康意識等、健康づくりに向けての障壁要因、促進要因を把握するうえで、既存資料で不足する事柄を補足するために調査を実施した。

調査実施時期

平成 13 年 8 月～10 月

調査対象

一般市民調査：18 歳以上の市民 7,000 人（有効回収率 57.3%）

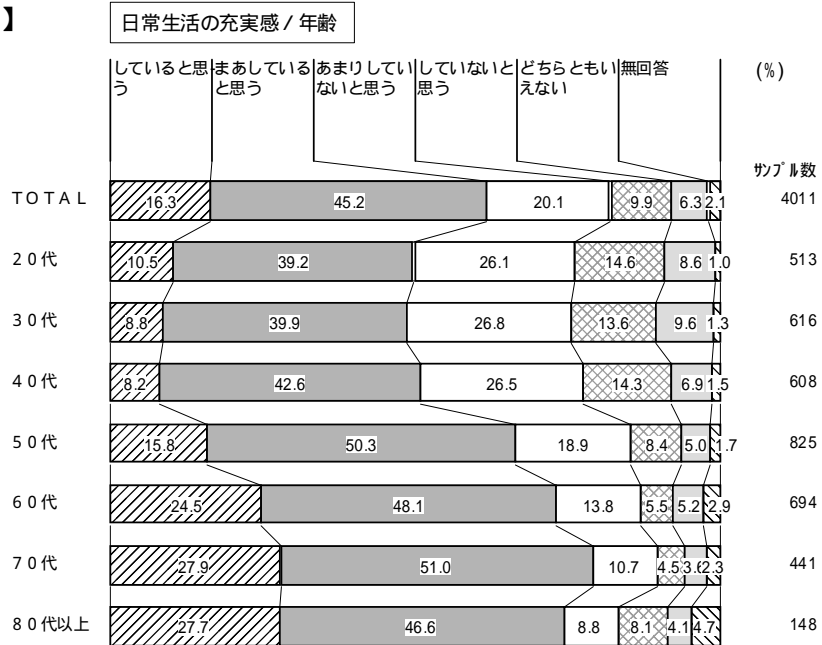
幼児・小学生調査：保護者による代理回答、1,214 人（有効回収率 88.1%）

中・高校生調査：本人による回答、2,049 人（有効回収率 99.7%）

1. 宇都宮市民は、いきいきと健やかに暮らしているでしょうか？

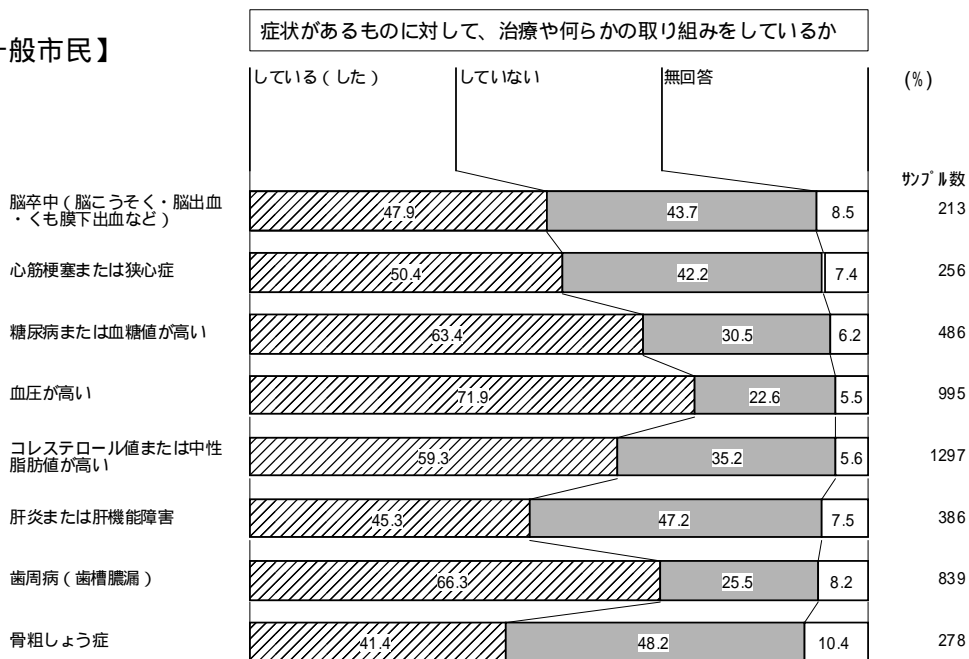
若年層ほど、「毎日を充実して過ごせていない」という人が多い。

【一般市民】



病気だといわれていても、その症状に対してケアや何らかの取り組み（生活習慣を改めるなどの行動をふくむ）をしていない人が多い。特に、脳卒中、心筋梗塞または狭心症、肝炎または肝機能障害、骨粗しょう症などでは、4割以上に達している。

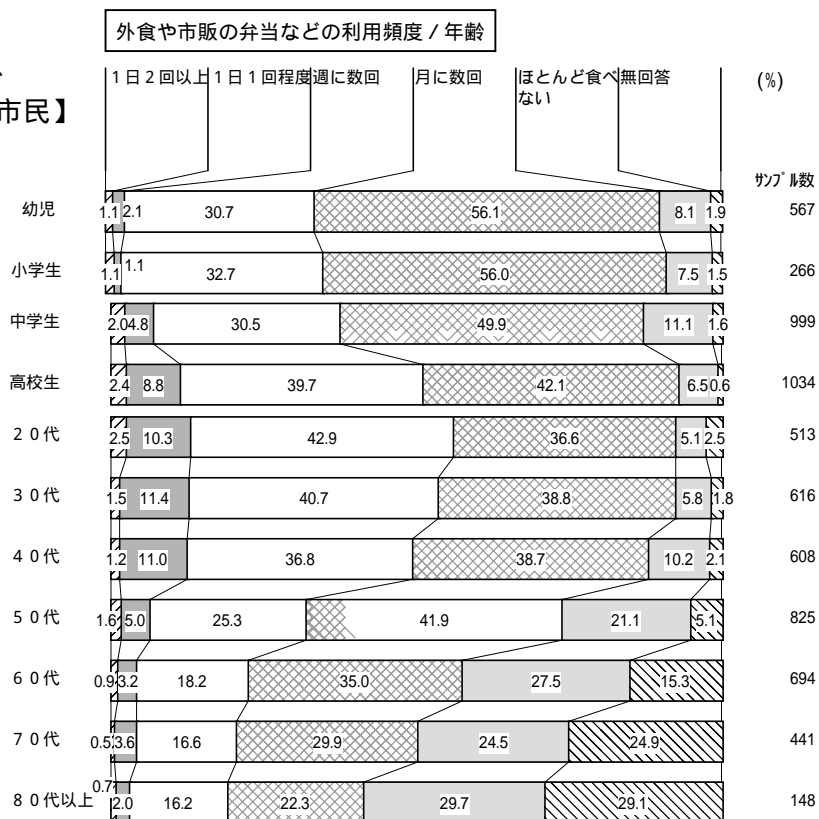
【一般市民】



2. 食生活の状況は？

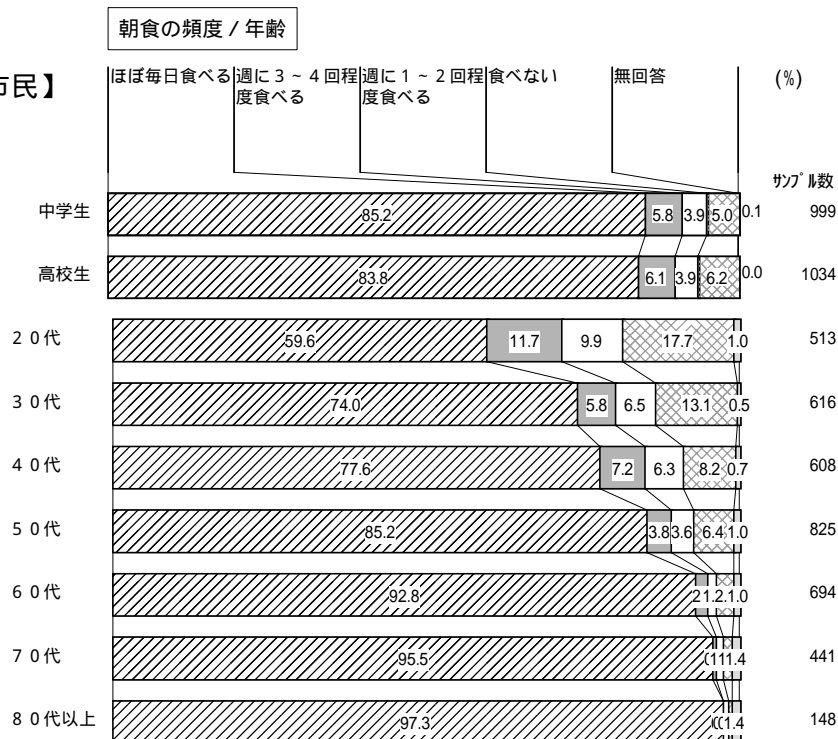
高校生～40代でそれぞれ1割以上が、1日1回は外食や市販の弁当を利用している。

【幼児・小学生、
中学生、一般市民】

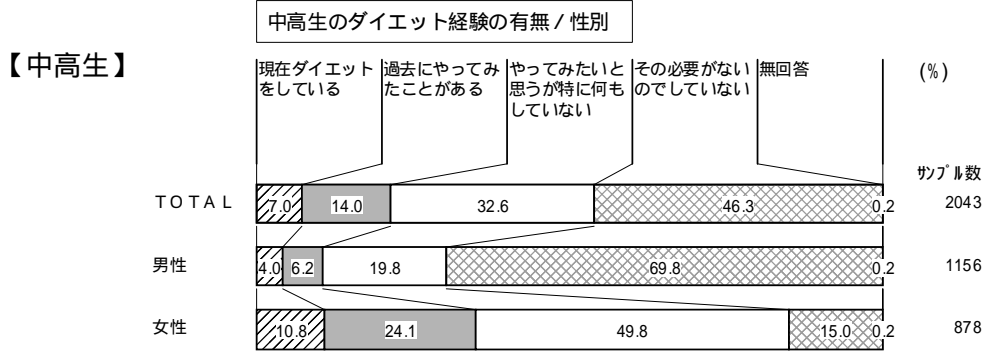


20代では、朝食を「ほぼ毎日食べる」人が6割にとどまっている。また、中学生でそれぞれ5～6%、20代で17.7%、30代で13.1%の人が、朝食を「食べない」と答えている。

【中学生、一般市民】



中高生女子の34.9%がダイエット経験がある。また、49.8%が「やってみたい」と考えている。



* ちなみに、市内中高生（女子）の肥満者は、中学生で11.8%、高校生で5.2%です。

子ども（小中学生）に対して、毎日「朝食をきちんと食べさせる」ように心がけている保護者は90.9%、「夕食後、寝るまでの間におやつなどをひかえる」ようにしている保護者は58.4%と多い。その一方で、うす味・減塩への取り組みや、ゆとりある食事、栄養バランスやカロリーなどについての心がけは、「いつも（毎日）そうしている」「ときどきそうしている」人を合わせても、6割前後にとどまっている。

【幼児・小学生】

