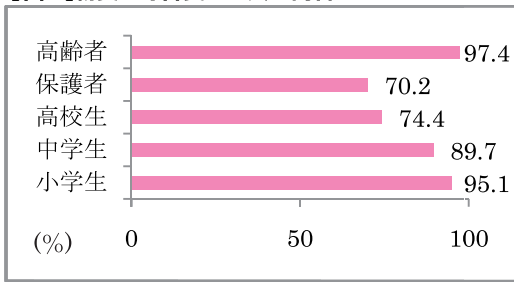


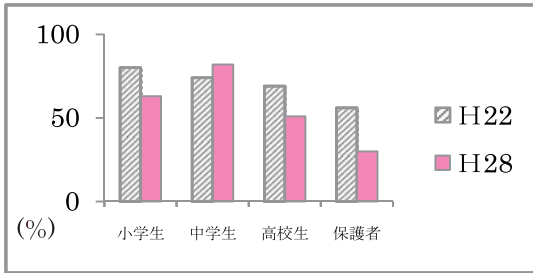
健康と食に関するアンケート調査

【図1】朝食を毎日食べる人の割合



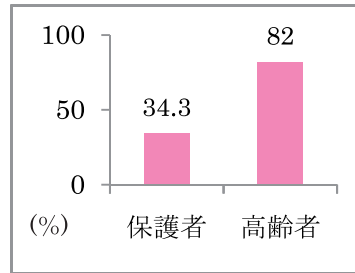
| 調査対象者 | 回収数(人) |
|-------|--------|
| 小学4年生 | 81 |
| 中学1年生 | 68 |
| 高校1年生 | 82 |
| 保護者 | 245 |
| 高齢者 | 281 |

【図3】野菜の摂取量

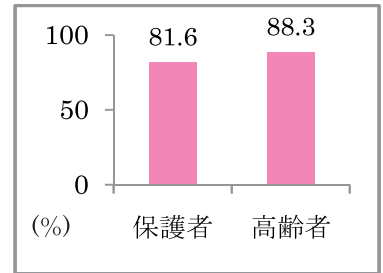


小中高生…野菜をたくさん食べるようにしている人
保護者…毎食野菜をとっている人

【図2】栄養バランスに配慮した食生活(主食・主菜・副菜)をする人の割合



【朝食】



【夕食】

次世代の健康

【目標】

家族、地域と一緒に子どもを育み、子どもが健やかに成長する。



健診・病気

【目標】

定期的に健康診断を受け、自分に合った健康づくりを行う。



依存症

【目標】

アルコール・スマホ等依存症に関する正しい知識を普及し、依存症を予防する。

●週6日以上多量飲酒する…青壮年 25%

●スマホが手元にないと不安になる…中学生7%、高校生24%
アルコール、スマホ、本当に必要？
利用の仕方を見直しましょう。



たばこ アルコール

【目標】

たばこ・アルコールの影響について学び、禁煙と適正飲酒ができる。

●喫煙者の割合…男性 19.1%、女性2.6%

(青壮年：男性44.9%、女性14.5%)

●多量飲酒(2合以上)の人の割合…男性13.0%、女性0.9%

(青壮年：男性26.9%、女性3.0%)



休養

【目標】

適切な睡眠習慣を身につけ、心身の疲労を回復する。

●夜10時以降に就寝する子ども…3歳児13%、小学生27%

●テレビの視聴時間の多い子ども(平均2時間以上)…3歳児40%

●寝る前にスマホやゲームをする人…青壮年50%
家族やPTAで考えたり、話し合ったりする機会をもちましょう。

