

## 4. 歯科口腔衛生

### 歯科補助用具 約8割の人が使用

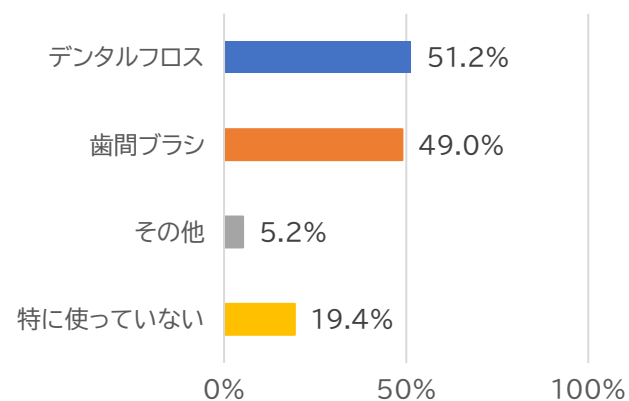
歯科補助用具について「特に使っていない」と回答したのは19.4%であり、回答者の80.6%が何らかの歯科補助用具を使用していることがわかりました。この使用率は、全国調査<sup>1)</sup>で報告された50.9%を大きく上回る結果となっています。

また、20歳未満では、歯科補助用具の使用率は66%とやや低下しますが、それでも全国平均<sup>1)</sup>の29.9%と比較すると、非常に高い使用率であることがわかりました。

歯ブラシだけで除去できる歯垢は全体の約60%とされており、残りの歯垢を効果的に除去するためには、歯間ブラシやデンタルフロスなどの補助用具を併用することが推奨されています。

1) 令和4年度歯科疾患実態調査－厚生労働省

### 歯ブラシの時に使っている道具はありますか。(歯ブラシ以外) (n=535 複数回答)



## 5. スクリーンタイム

### 平均スクリーンタイム<sup>1)</sup> 半数以上が2時間を超える使用

20歳未満を対象とした今回のアンケートでは、1週間の平均スクリーンタイムが「2時間以上」と回答した人の割合は52.5%でした。全国調査<sup>2)</sup>の結果(小学生61.4%、中学生75.3%)と比較すると、今回の回答者はスクリーンタイムが短い傾向にあります。

同調査によれば、全国の小中学生におけるスクリーンタイムは年々増加しており、運動時間が短い児童生徒や朝食を欠食する児童生徒ほど、スクリーンタイムが長い傾向があると報告されています。

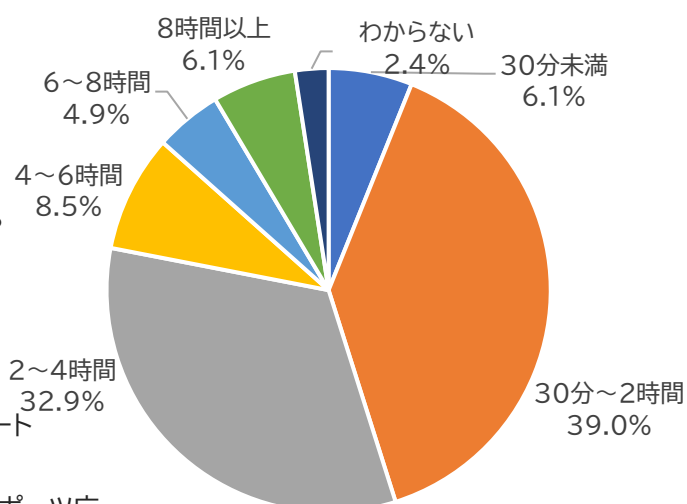
こどもたちの健やかな成長のためには、スクリーンタイムを含めた規則正しい生活習慣を身につけられるような啓発が必要であると考えられます。

1) スクリーンタイム: テレビやビデオ DVD 視聴、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ている時間

2) 令和6年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果－スポーツ庁

### 1週間の平均スクリーンタイムはどのくらいですか。

(n=82 20歳未満のみ回答)



アンケート調査結果の全体版は、港南区ホームページでご覧いただけます。

発行日: 令和7年10月

発行: 港南区福祉保健課健康づくり係

電話: 045-847-8438

FAX: 045-846-5981

ホームページはこちら ▶

親子でまちがいさがし 港南区 検索



## 親子でまちがいさがし ～おうちでヘルスケア編～

### アンケート調査結果(概要版)

港南区福祉保健課では令和6年度に働きながら子育てをしている世代を対象に、親子で楽しみながら健康づくりを学び、自分や家族の生活習慣を振り返るきっかけとして活用していただくため、「親子でまちがいさがし～おうちでヘルスケア編～」を作成しました。

併せて実施したアンケートには多くの方にご協力いただき、区民の皆様の生活習慣に関するさまざまな気づきを得ることができました。

調査対象: リフレットを読んでいただいた方

回答者数: 535人(男性117人、女性415人、その他3人)

調査期間: 令和6年11月～令和7年1月

調査方法: 電子申請システムによる回答

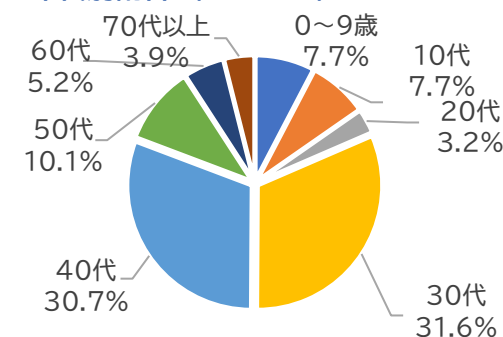
## 1. 回答者属性・リーフレット評価

### 回答者は30～50代が7割以上

アンケートの回答者は30～50代が72.4%となり、リーフレットのメインターゲットである働き・子育て世代の多くの人に手に取っていただくことができました。

性別は、回答者の77.6%が女性で、アンケートからは親子で一緒に「まちがいさがし」に取り組む様子も見受けられました。

### 年代別割合 (n=535)



### リーフレットは非常に好評

リーフレットの入手先は、小学校が最も多く、次いで区役所や地域ケアプラザのイベントなどで入手されていました(図1)。

リーフレットを見て「日々の健康づくりの参考になった」と回答した人は99.1%でした(図2)。

参考になった内容は、運動・食事・歯科口腔衛生など多岐にわたり、健康づくりへの関心の広さがわかりました(図3)。

図1 リフレット入手先(TOP3)(n=535)

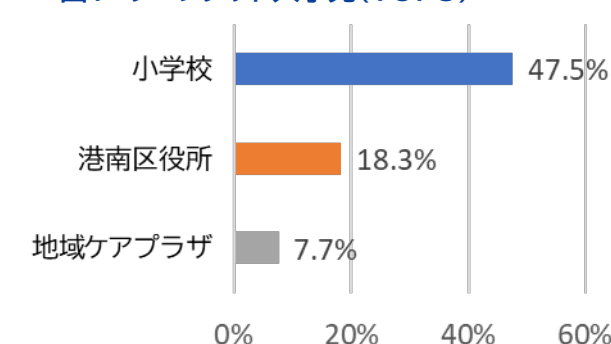


図2 リフレットの評価  
(n=535)

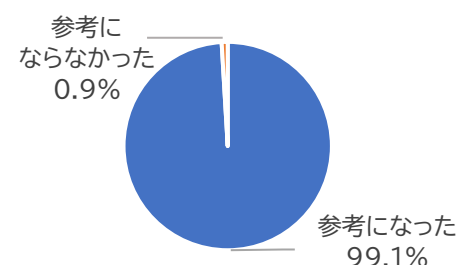
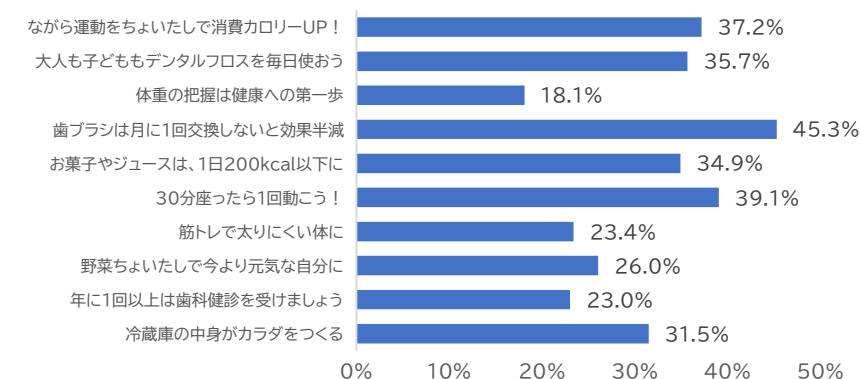


図3 参考になった内容(n=530)



## 2. 運動習慣

### 健康のために意識して体を動かしている人は約7割

健康のために意識して体を動かしている人の割合は71.7%でした（図1）。

年代別では、30代は65.7%と最も低く、他の年代と比べて7.5～10.8%低い結果となりました（図2）。この年代は、子育てなどで忙しく、自分自身の健康管理が後回しになりがちです。日常生活でこまめに体を動かす積み重ねが、運動量の確保につながります。また、親が健康的な生活習慣を実践することで、子どもにも良い習慣が身につくようになります。子どもが運動習慣を身につけるためにも、まずは親自身が運動習慣を見直すことが有効です。

健康のために意識して体を動かしていますか。(n=453 20歳以上のみ回答)

図1 全体割合

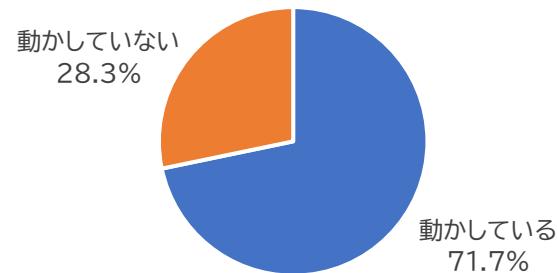


図2 年代別割合

	20代	30代	40代	50代
動かしている	76.5%	65.7%	73.2%	75.9%
動かしていない	23.5%	34.3%	26.8%	24.1%

### 1日8,000歩以上歩いている人はわずか14.8%

1日の歩数が8,000歩以上の人は全体の14.8%、5,000～8,000歩未満は37.3%で、5,000歩以上歩いている人は52.1%でした（図1）。

年代別では、20～40代の約3人に1人が5,000歩未満であり、比較的歩数が少ない層であることが示されました（図2）。1日8,000歩以上のウォーキングは生活習慣病予防や健康寿命の延伸に効果的とされますが、5,000～7,000歩でも生活習慣病による死亡リスクの低下が期待されます。少しでも歩数を増やすことの大切さや、日常生活でこまめに動く工夫等の啓発が必要と考えられます。

一日の歩数はどのくらいですか。(n=453 20歳以上のみ回答)

図1 全体割合

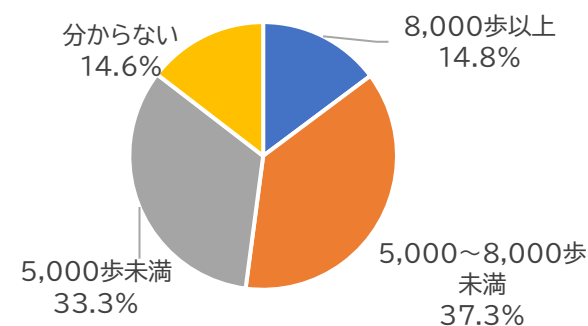


図2 年代別割合

	20代	30代	40代	50代
8,000歩以上	17.6%	14.2%	15.2%	18.5%
5,000歩～8,000歩未満	41.2%	36.1%	36.6%	42.6%
5,000歩未満	35.3%	33.1%	33.5%	24.1%
分からない	5.9%	16.6%	14.6%	14.8%

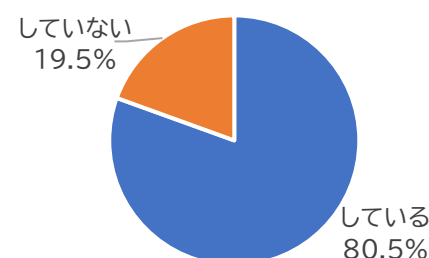
### 授業以外で運動<sup>1)</sup>する習慣がある小中学生は約8割

学校など授業以外で運動する小中学生の割合は80.5%と高い結果でした。子どもの頃に基礎的な身体能力を身につけると、大人になってからの運動習慣につながりやすくなります。そのため、子どもが運動を楽しみながら継続することが重要です。さらに、自分の健康に関心を持ち、大人になっても運動習慣が大切であることを伝えていく啓発も必要だと考えられます。

1)運動:体を動かす遊びを含む

学校等の授業以外で運動をしていますか。

(n=77 小中学生のみ回答)



## 3. 食事習慣

### 野菜を食べるのは、朝食で約3割、昼食で約6割、夕食で約10割

「いつ野菜を食べるか」という質問に対し、朝食で野菜を食べる人は32.3%、昼食では58.7%、夕食では97.2%でした（図1）。昼食で野菜を食べる割合は10歳未満で高く（図2）、学校給食の影響と考えられます。必要な栄養を摂取するためには、1日2回以上、野菜を食べることが望ましいと考えます。忙しい働き・子育て世代が、朝食や昼食でも野菜をとれるよう、野菜を手軽に食べられる方法や自身の健康意識を高める啓発が必要と考えられます。

1日のうち、いつ野菜を食べますか。(n=535 複数回答)

図1 全体割合

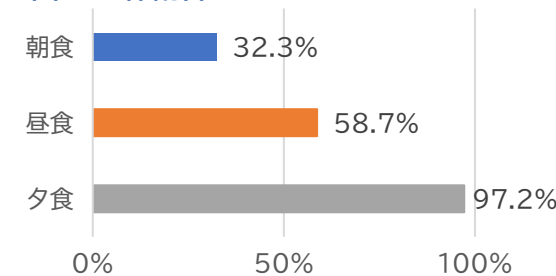


図2 年代別割合

	0～9歳	10代	20代	30代	40代	50代
朝食	22.0%	36.6%	23.5%	27.8%	29.9%	31.5%
昼食	80.5%	68.3%	41.2%	62.1%	52.4%	61.1%
夕食	85.4%	95.1%	100.0%	99.4%	98.8%	98.1%

### 朝食欠食率は、全体で6.2%、10代から高くなり20代がピーク

週における朝食の回数について、「週6～7日食べる」と回答した人の割合が最も高く、87.3%でした。一方で、欠食率（「ほとんど食べない」または「週2～3日食べる」）は6.2%でした（図1）。

年代別の欠食率は、10歳未満は0%、10代は4.9%、20代は17.7%と最も高くなります（図2）。

学齢期に朝食摂取を習慣化するためには、朝食の重要性を啓発することが必要です。また、保護者自身に朝食を食べる習慣がない場合、子どもの朝食摂取状況に影響を及ぼすことがわかっており、それを踏まえた対策も求められます。

1週間のうち、朝食をどのくらい食べますか。(n=535)

図1 全体割合

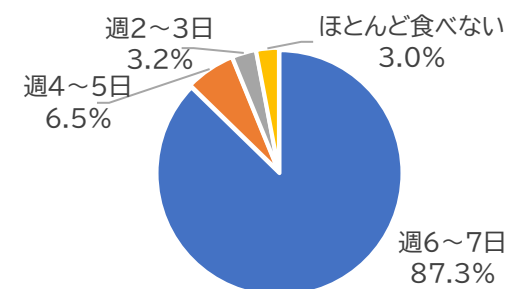


図2 年代別割合

	0～9歳	10代	20代	30代	40代	50代
週6～7日食べる	97.6%	87.8%	64.7%	87.6%	86.6%	83.3%
週4～5日食べる	2.4%	7.3%	17.6%	7.1%	6.1%	7.4%
週2～3日食べる	0.0%	0.0%	11.8%	1.8%	4.3%	5.6%
ほとんど食べない	0.0%	4.9%	5.9%	3.6%	3.0%	3.7%

### 牛乳などの乳製品を毎日食べる人は約半数、週4日以上食べる人は、約 $\frac{2}{3}$

牛乳などの乳製品を毎日食べる人は48.8%、週4～6日食べる人は17.2%でした。

乳製品は、しっかり摂りたいカルシウムの供給源としておすすめの食品です。成長期はもちろん、生涯を通じた骨の健康のために、幅広い世代への普及啓発が求められます。

なお、小・中学校の給食での牛乳を摂取できる機会 は、非常に有効であると考えられます。

1週間のうち、牛乳やヨーグルトなどの乳製品を食べますか。(n=535)

