

## 高校生の「歯と口の健康」・「食」に関するアンケート 枚方市

アンケート結果は『枚方市歯科口腔保健計画』及び『第3次枚方市食育推進計画』の評価資料とさせていただきます。そのためのもので、それ以外の目的に使うことはありません。ご協力いただきますようお願いいたします。

### 歯と口腔の健康についてお伺いします

問1 歯を磨く頻度はどのくらいですか。

- (1) 毎日磨く → 問1-2にすすんでください  
(2) ときどき磨く (3) 磨かない

問1-2 1日何回みがきますか。(○はひとつ)

- (1) 1回 (2) 2回 (3) 3回以上

問2 歯を磨くときには、歯磨き粉を使っていますか。あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。

- (1) フッ素入りの歯磨き粉を使っている  
(2) フッ素が入っていない歯磨き粉を使っている  
(3) フッ素が入っているかはわからないが、歯磨き粉を使っている  
(4) 歯磨き粉は使っていない

問3 学校で受けた歯科健康診断の結果はどうでしたか。あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

- (1) 異常はありません  
(2) 歯磨きが不十分です  
(3) むし歯がありました  
(4) 要注意乳歯がありましたので診断を受けてください  
(5) かみ合わせ、歯ならび、あごの関節のことで相談してみてください  
(6) 歯肉の病気がありました  
(7) その他  
(8) わからない・覚えていない

3～7を選んだ方は  
問3-2にすすんで  
ください

問3-2 問3で3～7を選んだ方に質問します。健康診断の後、歯科医院で歯科治療や相談を受けましたか。あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。

- (1) はい (2) いいえ (3) わからない・覚えていない

問4 症状がなくても定期的に歯科医院でお口のチェックをうけていますか。

あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。

- (1) はい (2) いいえ (3) わからない・覚えていない

問5 この1年間に、歯科検診を受けましたか。

- (1) はい (2) いいえ

【新設】

問6 この1年間に、歯科医院で歯の正しい磨きかたについて個別に指導を受けましたか。

あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。

- (1) はい (2) いいえ (3) わからない・覚えていない

問7 かかりつけの歯科医院※はありますか。あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。

- (1) はい →問7-2にすすんでください (2) いいえ (3) わからない

※かかりつけの歯科医院とは、痛いなどの症状があっても不都合な時にだけ通う歯科医院ではなく、定期的に受診して、健診、ブラッシング指導、歯石除去等の口腔管理を受けている歯科医院をさします。

問7-2 コロナ流行前(令和2(2020)年より前)と比べて、かかりつけ歯科医院受診への頻度に変化はありますか。

【新設】

- (1) 変わらない (2) 受診回数は減った (3) 受診回数が増えた

問8 歯科医院へはどのような場合に行きますか。あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

- (1) 気になるところがなくても、定期的に行く  
(健診、フッ素塗布、歯石除去、歯のクリーニング等のため)  
(2) 健康診断の結果、歯科医院に行くように言われたら行く  
(3) 痛いなどの症状があったら行く  
(4) 痛いなどの症状があっても行かない  
(5) その他

問9 歯や歯ぐきの健康についてどのようなことについて注意していますか。あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

- (1) 定期的に歯科医院に行くようにしている  
(2) 食事の後、歯をみがいたり口をすすいだりするようにしている  
(3) 歯ぐきの健康のために歯の根もとまでみがくようにしている  
(4) 甘いものを食べたり飲んだりしないようにしている  
(5) バランスのとれた食事をこころがけている  
(6) よくかんで食べるようにしている  
(7) 注意していない  
(8) その他 ( )

かみんぐさんまる

問10 「噛ミング30」という言葉を知っていますか。

あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。

- (1) よく知っている (2) 聞いたことがある (3) 知らなかった

厚生労働省では、ひと口30回以上噛んで食べることを目標とする「<sup>か</sup>噛<sup>みん</sup>ミ<sup>ん</sup>グ<sup>さん</sup>30」を提唱しています。

はちまるにいまるうんどう

問11 「8020運動」という言葉を知っていますか。

あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。

- (1) よく知っている (2) 聞いたことがある (3) 知らなかった

<sup>はち</sup>8<sup>0</sup>2<sup>0</sup>運動は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動で、生涯にわたり自分の歯で食べ、味わい、元気に話すことを目指して、歯と口腔の健康づくりを進めることを意味します。

## 食についてお伺いします

問12 あなたは「食育」に関心がありますか。あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。

- (1) とても関心がある           (2) どちらかといえば関心がある  
(3) あまり関心がない           (4) まったく関心がない  
(5) 「食育」という言葉や内容自体を知らない

問13 あなたは、自分の食生活をどう思いますか。あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。

- (1) よいと思う  
(2) 少しは問題があるが、おおむねよいと思う  
(3) 問題があり改善したいと思う  
(4) 問題はあるが改善したいとは思わない  
(5) その他 ( )

問14 問12で(3)～(4)に○をされた方にお聞きします。あなたの食生活の問題点はどのようなものですか。

あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

- (1) 栄養バランスが悪い           (2) 間食が多い           (3) 食事の時間が不規則  
(4) 外食や市販食品の利用が多い   (5) 食べ過ぎてしまう   (6) 欠食がある  
(7) その他 ( )

問15 あなたは毎食、食事をとっていますか。それぞれあてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。

朝食について

- (1) 毎日食べる   (2) 週 2～3 日食べない   (3) 週 4～5 日食べない   (4) ほとんど食べない

昼食について

- (1) 毎日食べる   (2) 週 2～3 日食べない   (3) 週 4～5 日食べない   (4) ほとんど食べない

夕食について

- (1) 毎日食べる   (2) 週 2～3 日食べない   (3) 週 4～5 日食べない   (4) ほとんど食べない

問16 問15で、朝食について、(2)～(4)に○をされた方にお聞きします。あなたが朝食を毎日食べない理由は何ですか。あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

- (1) 少しでも長く寝ていたいから           (2) 朝は忙しくて時間がないから  
(3) 食欲がないから                           (4) 作るのが面倒だから  
(5) 朝食が準備されていないから           (6) 朝昼兼用になっているから  
(7) 普段から朝食を食べる習慣がないから   (8) 朝食を食べることが必要と思わないから  
(9) 太りたくないから  
(10) その他 ( )

問17 あなたのふだんの食事は、①～③がすべてそろったものになっていますか？

① 主食となる、**ごはん・パン・麺**などのいずれか

② 主菜の主な食材となる、**魚・肉・卵・大豆、大豆製品**のいずれか

③ 副菜の主な食材となる、**野菜**(果物、漬物、野菜ジュースや薬味・飾り程度の量の場合は除く)

それぞれあてはまる番号を**1つだけ**選んで○をつけてください。

#### 朝食について

(1) そろっている (2) そろっていない (3) 朝食を食べない (4) その他 ( )

#### 昼食について

(1) そろっている (2) そろっていない (3) 昼食を食べない (4) その他 ( )

#### 夕食について

(1) そろっている (2) そろっていない (3) 夕食を食べない (4) その他 ( )

問18 新型コロナウイルス感染拡大の影響で生活習慣に変化がありましたか。あてはまるものに○をつけてください。 **【変更】**

(1) 食事の回数 (①増えた ②減った ③変わらない)

(2) 外食の頻度 (①増えた ②減った ③変わらない)

(3) 中食※の頻度 (①増えた ②減った ③変わらない)

(4) 自炊の頻度 (①増えた ②減った ③変わらない)

(5) 野菜の摂取量 (①増えた ②減った ③変わらない)

(6) 間食の量や頻度 (①増えた ②減った ③変わらない)

(7) 甘い飲み物を飲む頻度 (①増えた ②減った ③変わらない) **【新設】**

(8) 家族と一緒に食事をする機会 (①増えた ②減った ③変わらない)

(9) 減塩に対する意識 (①意識するようになった ②意識しないようになった ③変わらない) **【新設】**

(10) 体重の増減 (①増えた ②減った ③変わらない) **【新設】**

(11) その他 ( )

例：食生活が不規則になった、バランスよく食べるようになった等

※中食とは、調理済みのものを購入して家で食べること  
(宅配・デリバリーを含む)

問19 普段、健康に関する情報はどこで得ていますか。(複数回答可)

(1) テレビ (2) インターネット (3) SNS (LINE、Facebook、Twitter、Instagram など)

(4) スーパーマーケット (5) 新聞・雑誌 (6) 家族や友人、知人 (7) 薬局・ドラッグストア

(8) その他 ( )

問20 あなたの性別に○をつけてください。

(1) 男性 (2) 女性 (3) 男性・女性では答えられない (4) 答えない

問21 あなたは枚方市内にお住まいですか。

(1) はい (2) いいえ

ご協力ありがとうございました