

岬町
健康づくりに関するアンケート調査
<高校生>
【調査結果報告書】

令和6年4月

岬町

目次

1 調査の概要	1
(1) 調査目的	1
(2) 調査対象及び調査方法	1
(3) 配布数及び回収結果	1
(4) 数値の基本的な取扱いについて	2
2 調査結果	3
1. 「食育」への関心について	3
1. 「食育」という言葉や意味を知っているか	3
2. 「食育」への関心	3
2. 食生活・生活習慣について	4
3. 朝食・昼食・夕食・おやつや夜食の頻度	4
3-1. 朝食を食べない理由	6
3-2. 朝食に食べているもの	7
4. 学校での昼食で食べているもの	8
5. 家庭での外食の頻度	8
6. バランスよく食べているか	9
7. ダイエットの経験	9
8. ふだんの食生活について	10
3. ストレスや睡眠の状況について	15
9. 最近1か月間のあなたの状態	15
10. 最近1か月間にストレスを感じたか	18
10-1. どのようなことにストレスを感じるか	19
10-2. ストレスを感じた時どうしているか	19
10-3. 誰に（どこに）相談するか	20
10-4. ストレスは解消できているか	20
11. 就寝時間	21
12. 1日の睡眠時間	21
13. 就寝時間は適切か	22
13-1. 就寝時間が適切でないと思う理由	22

14. 1日のスマートフォン使用時間	23
4. 運動・身体活動について	24
15. 運動不足だと思うか	24
16. 学校の授業以外で30分以上の運動をしているか	24
17. 体を動かすことが好きか	25
5. 喫煙や飲酒について	26
18. タバコやお酒の年齢制限について知っているか	26
19. 喫煙の経験	26
19-1. タバコを吸おうと思ったきっかけ	27
20. この1か月間で受動喫煙の場面があったか	27
21. 飲酒の経験	28
21-1. お酒を飲もうと思ったきっかけ	28
6. 家族構成について	29
22. 同居している人数	29
23. 同居している人	29
24. 朝食や夕食を家族と一緒に食べる頻度	30
25. 家族との食事について	31
8. あなた自身について	34
F 1. 性別	34
F 2. 主観的な健康状態	34
F 3. 自分の健康について気になること	35
F 4. 自分の健康づくりのために取り組んでいること	35
3 調査のまとめ	36

Ⅰ 調査の概要

(1) 調査目的

岬町では、「みんなで支えあう健康づくり ～すべての町民が健やかに暮らせるまちをめざして～」という基本理念に基づき、平成27年度から令和6年度の計画で「第2次健康みさき21（岬町第2次健康増進計画及び食育推進計画）」を策定し、町民の健康づくりに総合的に取り組んできました。また、令和3年3月には中間評価を行いました。

本アンケート調査は、上記計画の最終評価をし、次期計画である「第3次健康みさき21（岬町第3次健康増進計画、第2次食育推進計画及び岬町第2次自殺対策計画）」の策定に向けて、町民の皆様の実態やニーズを把握するためのものです。

(2) 調査対象及び調査方法

項目	内容
調査対象	①<成人>18歳以上の一般住民 ②<乳幼児>0～5歳児の保護者 ③<小学生>小学校1～3年生の保護者 ④<中学生>中学2年生 ⑤<高校生>高校2年生
調査方法	①郵送配布・回収またはweb調査 ②～④web調査（案内文書を保育所・学校等を通じて配布） ⑤学校配布・回収
調査時期	令和6年1月～3月

(3) 配布数及び回収結果

調査対象	配布数	有効回収数/ 有効回収率
①<成人>18歳以上の一般住民	1,500票	463票/30.9%
②<乳幼児>0～5歳児の保護者	211票	135票/64.0%
③<小学生>小学校1～3年生の保護者	236票	89票/37.7%
④<中学生>中学2年生	69票	18票/26.1%
⑤<高校生>高校2年生	98票	81票/82.7%

(4) 数値の基本的な取扱いについて

- ・ 比率はすべて百分率 (%) で表し、小数点以下 2 位を四捨五入して算出しています。したがって、合計が 100% を上下する場合があります。
- ・ 基数となるべき実数は、“ $n = \text{〇〇〇}$ ” として掲載し、各比率は n を 100% として算出しています。
- ・ 質問の終わりに「あてはまるものすべてに〇」とある問は、1 人の回答者が 2 つ以上の回答を出してもよい問であり、したがって、各回答の合計比率は 100% を超える場合があります。
- ・ 文中、グラフ中の選択肢の文言は作図等の都合により一部簡略化する場合があります。
- ・ 今回の回答で、性別の「その他」については統計上有意な数字でなかったため、クロス集計には採用していません。

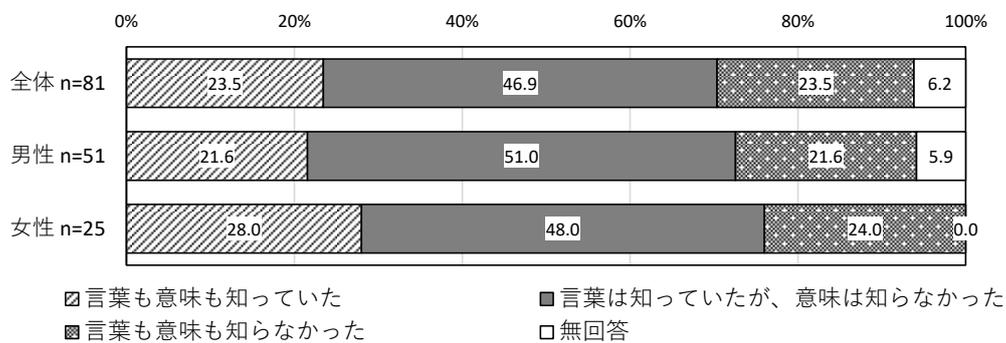
2 調査結果

1. 「食育」への関心について

1. 「食育」という言葉や意味を知っているか

問1：あなたは、「食育」という言葉やその意味を知っていましたか。（○は1つ）

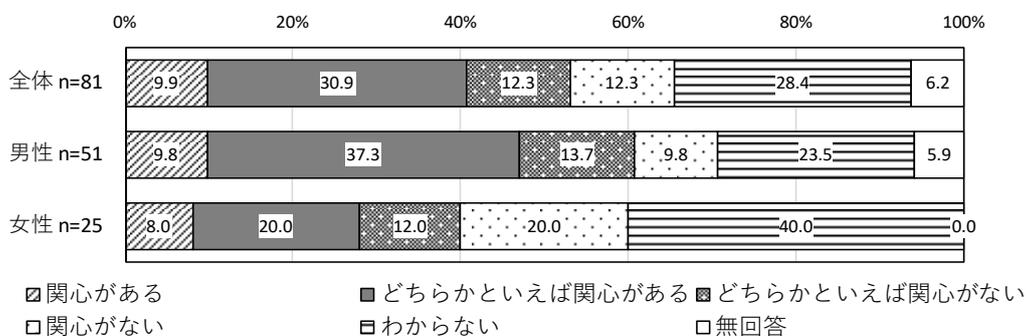
全体では「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」が最も高く46.9%、次いで「言葉も意味も知っていた」「言葉も意味も知らなかった」が23.5%となっています。



2. 「食育」への関心

問2：あなたは「食育」に関心がありますか、それとも関心がありませんか。（○は1つ）

全体では「どちらかといえば関心がある」が最も高く30.9%、次いで「わからない」が28.4%となっています。「関心がある」「どちらかといえば関心がある」を合わせた割合は、男性（47.1%）のほうが女性（28.0%）よりも高くなっています。



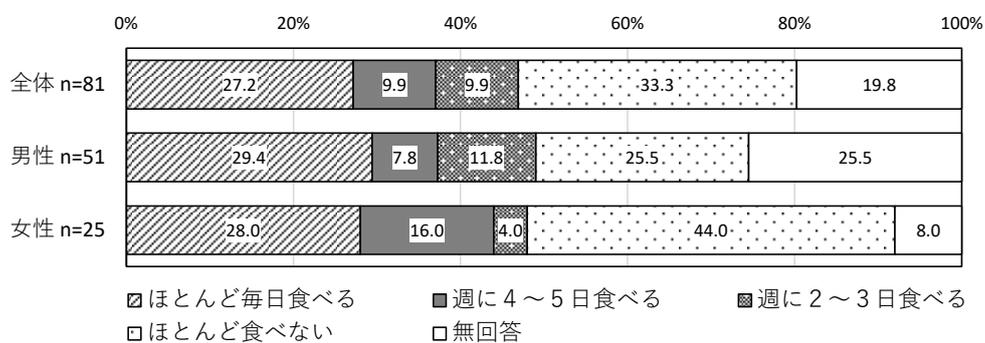
2. 食生活・生活習慣について

3. 朝食・昼食・夕食・おやつや夜食の頻度

問3：あなたはふだん朝食・昼食・夕食・おやつや夜食をどの程度食べていますか。
(それぞれに○は1つ)

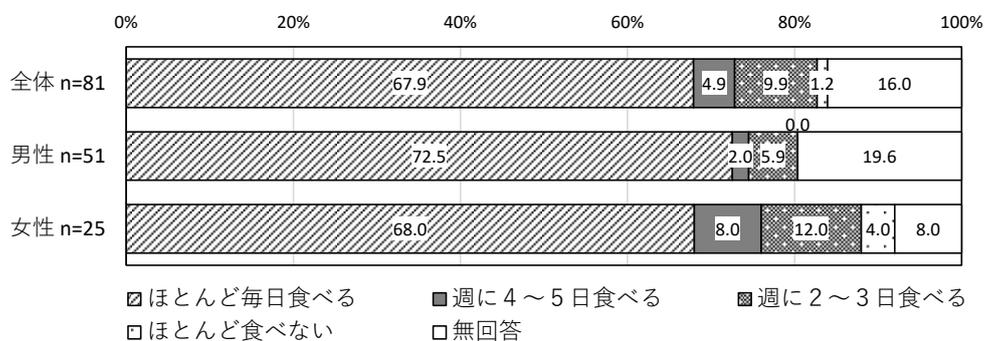
①朝食

全体では「ほとんど食べない」が最も高く 33.3%、次いで「ほとんど毎日食べる」が 27.2%となっています。



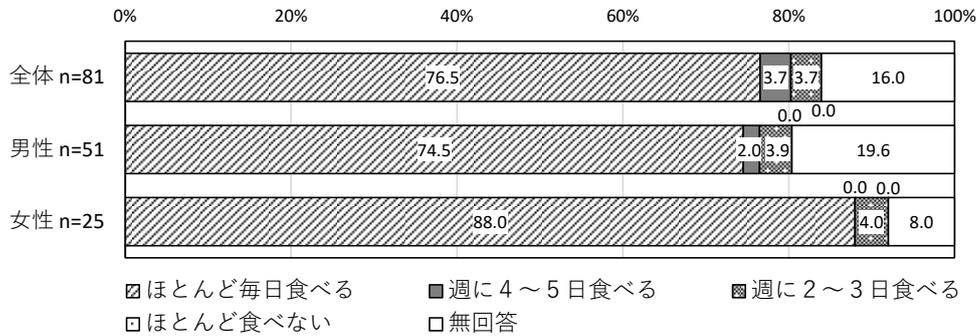
②昼食

全体では「ほとんど毎日食べる」が最も高く 67.9%、次いで「週に2～3日食べる」が 9.9%となっています。



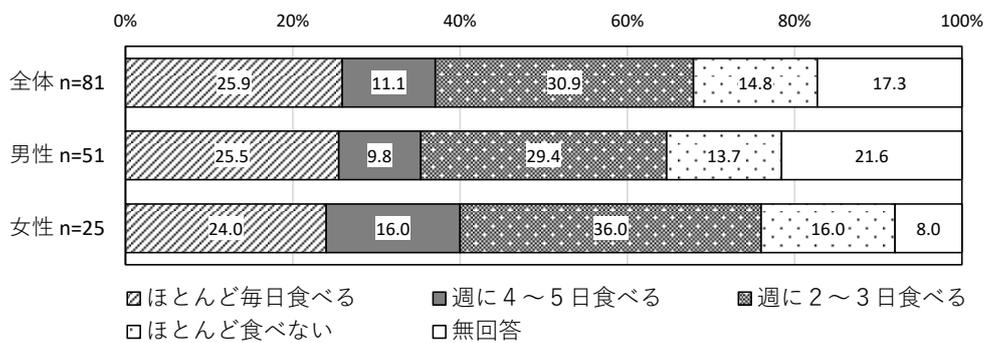
③夕食

全体では「ほとんど毎日食べる」が最も高く76.5%、次いで「週に4～5日食べる」「週に2～3日食べる」が3.7%となっています。「ほとんど毎日食べる」は、女性（88.0%）のほうが男性（74.5%）よりも高くなっています。



④おやつや夜食

全体では「週に2～3日食べる」が最も高く30.9%、次いで「ほとんど毎日食べる」が25.9%となっています。

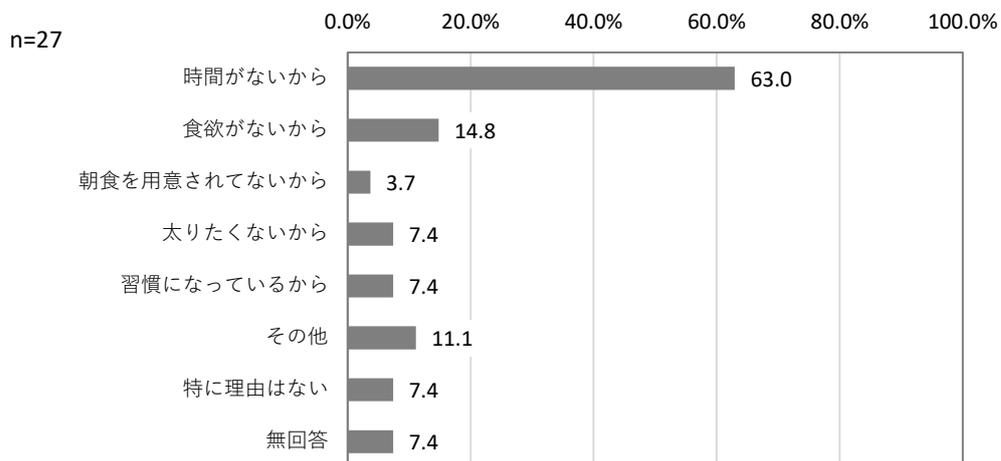


問3で朝食を「ほとんど食べない」に○をつけた人

3-1. 朝食を食べない理由

問3-1：朝食を食べない理由は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

「時間がないから」が最も高く63.0%、次いで「食欲がないから」が14.8%となっています。



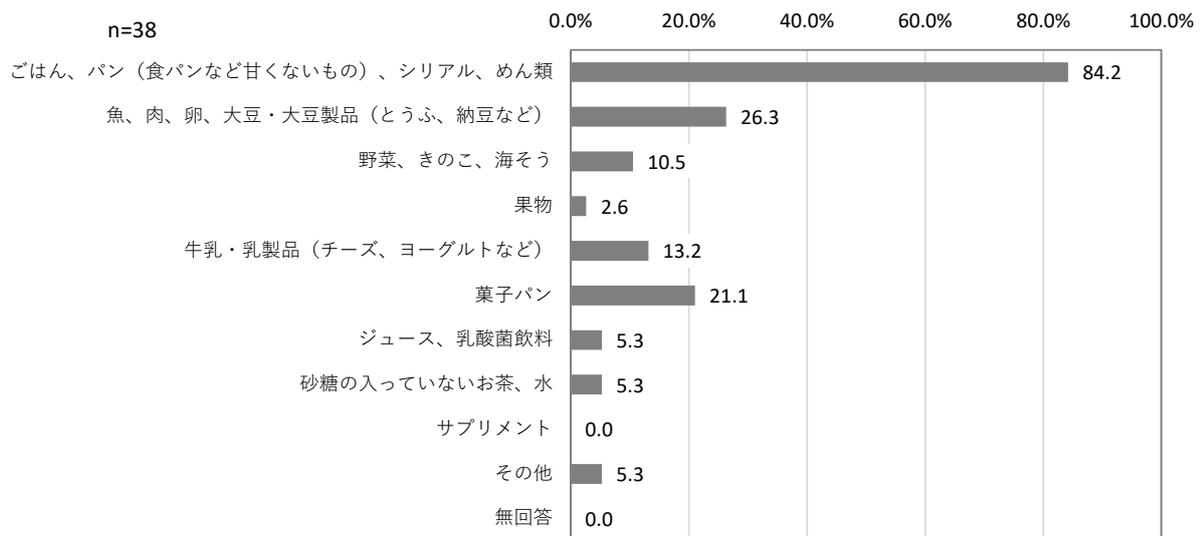
その他：腹が痛くなって学校に遅刻するから/起きないから/面倒だから

問3で朝食を「ほとんど食べない」以外に○をつけた人

3-2. 朝食に食べているもの

問3-2：あなたは朝食に何を食べますか。（あてはまるものすべてに○）

「ごはん、パン（食パン等甘くないもの）、シリアル、めん類」が最も高く84.2%、次いで「魚、肉、卵、大豆・大豆製品（とうふ、納豆など）」が26.3%、「菓子パン」が21.1%、「牛乳・乳製品（チーズ、ヨーグルトなど）」が13.2%となっています。

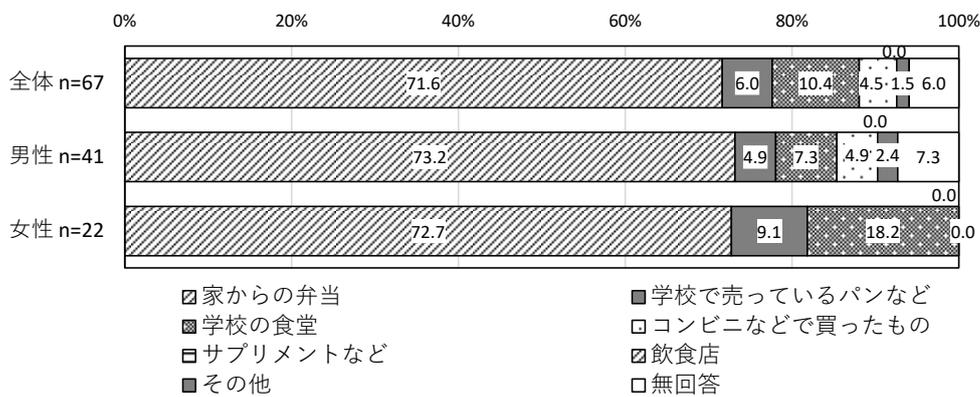


問3で昼食を「ほとんど食べない」以外に○をつけた人

4. 学校での昼食で食べているもの

問4：あなたは、学校では主にどのような昼食を食べていますか。（○は1つ）

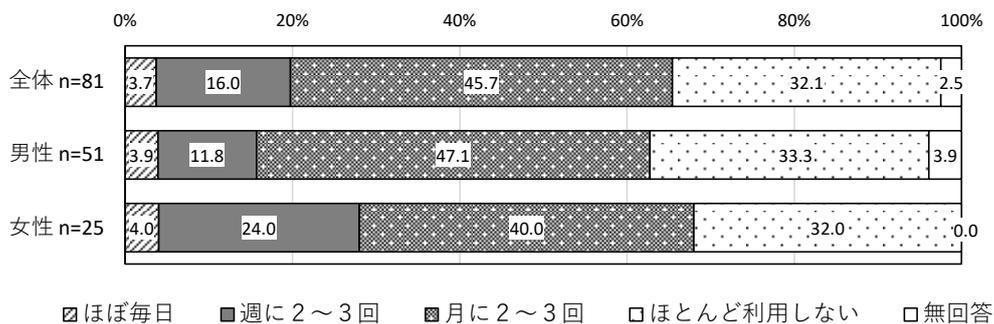
全体では「家からの弁当」が最も高く71.6%、次いで「学校の食堂」が10.4%となっています。



5. 家庭での外食の頻度

問5：あなたの家庭では、外食をどのくらい利用していますか。（○は1つ）

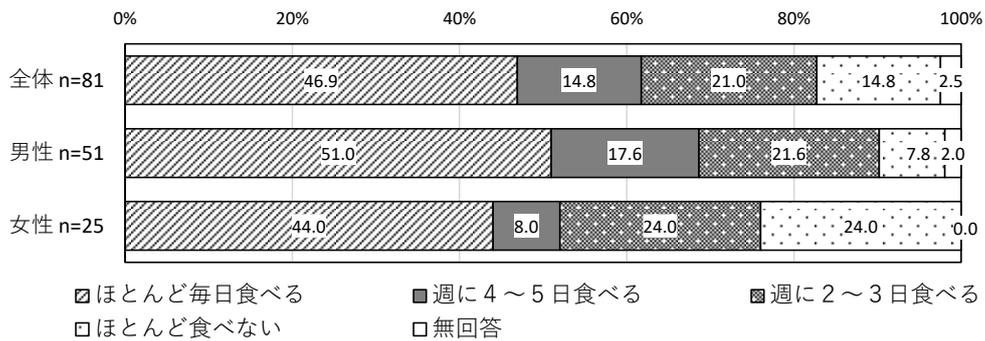
全体では「月に2～3回」が最も高く45.7%、次いで「ほとんど利用しない」が32.1%となっています。



6. バランスよく食べているか

問6：主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。（○は1つ）

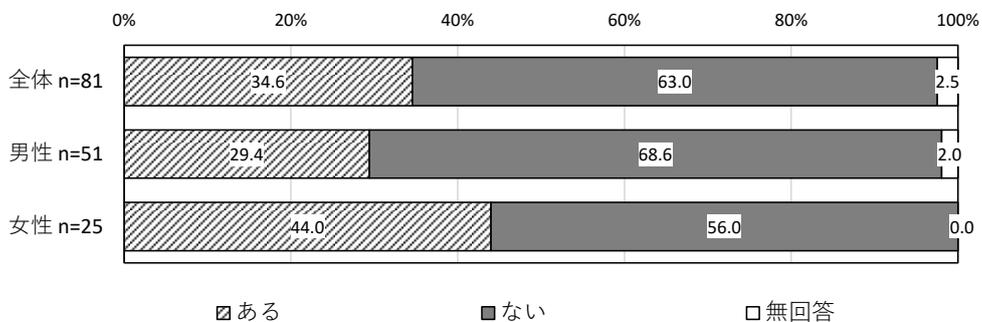
全体では「ほとんど毎日食べる」が最も高く 46.9%、次いで「週に2～3日食べる」が 21.0%となっています。「ほとんど毎日食べる」は、男性（51.0%）のほうが女性（44.0%）よりも高くなっています。



7. ダイエットの経験

問7：あなたは、ダイエットをしたことがありますか。（○は1つ）

全体では「ない」が 63.0%となっています。「ある」は、女性（44.0%）のほうが男性（29.4%）よりも高くなっています。



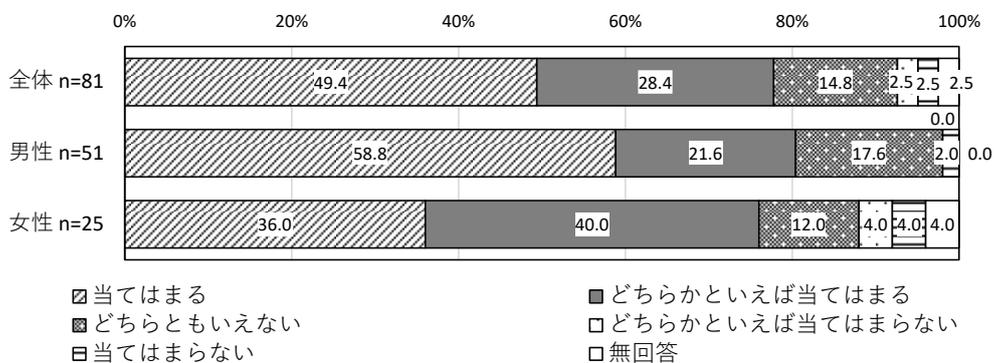
8. ふだんの食生活について

問8：あなたのふだんの食生活についておたずねします。

次の①～⑩のそれぞれについて、次から当てはまるものに1つずつ○印を記入してください。

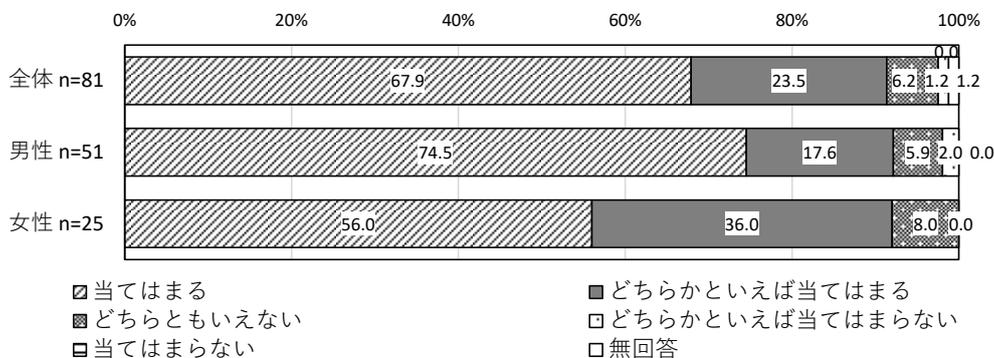
① 食事時間が楽しい

全体では「当てはまる」が最も高く49.4%、次いで「どちらかといえば当てはまる」が28.4%となっています。「当てはまる」は、男性（58.8%）のほうが女性（36.0%）よりも大幅に高くなっています。



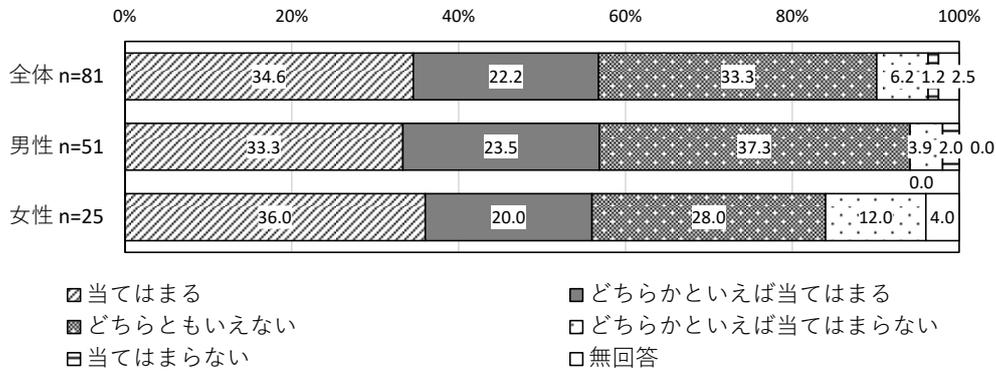
② 食事がおいしい

全体では「当てはまる」が最も高く67.9%、次いで「どちらかといえば当てはまる」が23.5%となっています。「当てはまる」は、男性（74.5%）のほうが女性（56.0%）よりも高くなっています。



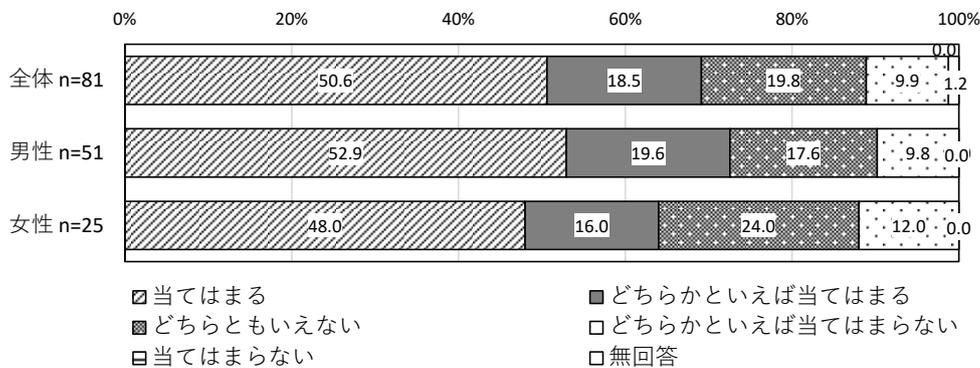
③ 食事の時間が待ち遠しい

全体では「当てはまる」が最も高く 34.6%、次いで「どちらともいえない」が 33.3%と なっています。



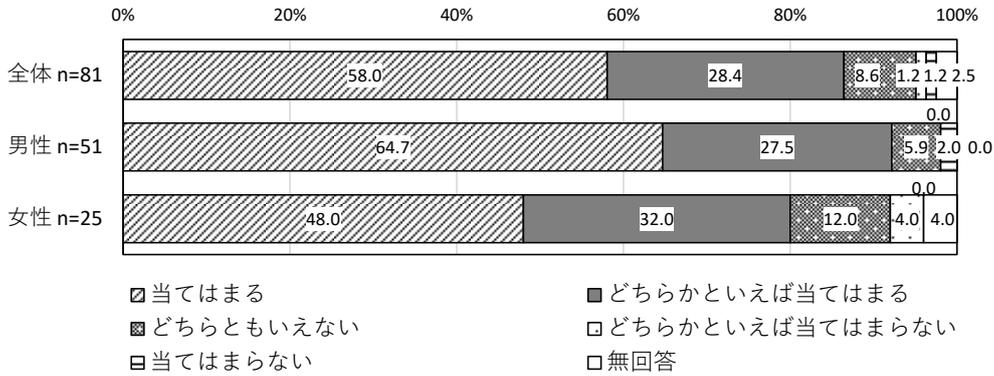
④ 食卓の雰囲気は明るい

全体では「当てはまる」が最も高く 50.6%、次いで「どちらともいえない」が 19.8%と なっています。



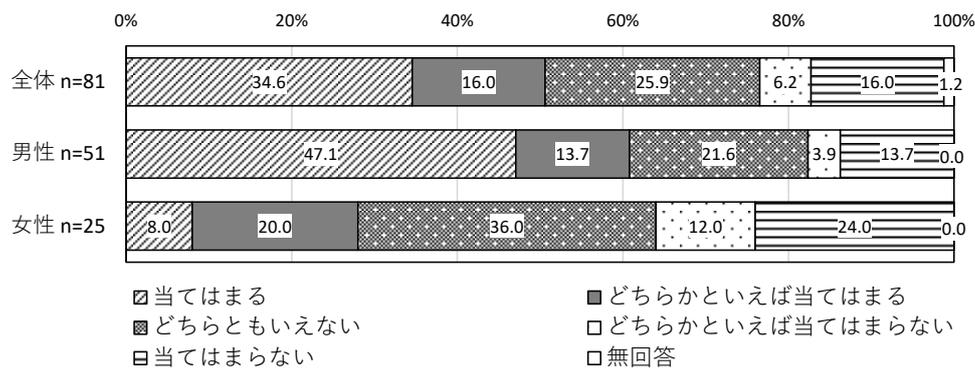
⑤食べたいものを食べている

全体では「当てはまる」が最も高く 58.0%、次いで「どちらかといえば当てはまる」が 28.4%となっています。「当てはまる」は、男性（64.7%）のほうが女性（48.0%）よりも高くなっています。



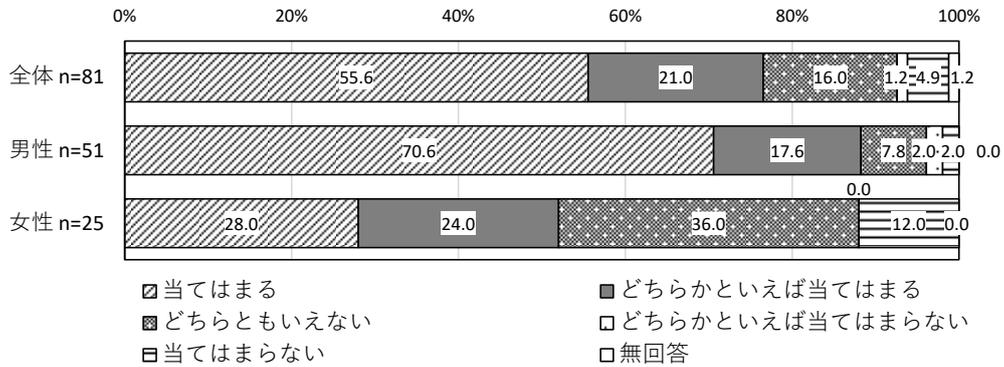
⑥嫌いなものもがんばって食べる

全体では「当てはまる」が最も高く 34.6%、次いで「どちらともいえない」が 25.9%となっています。「当てはまる」は、男性（47.1%）のほうが女性（8.0%）よりも大幅に高くなっています。



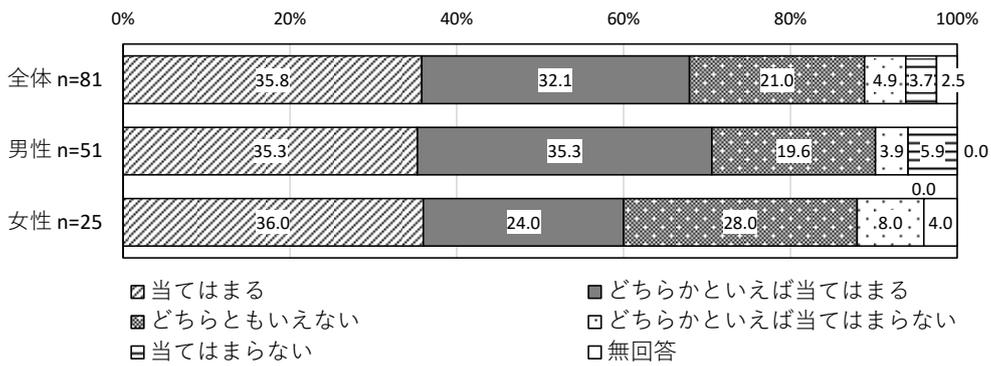
⑦食事を残さずに食べる

全体では「当てはまる」が最も高く 55.6%、次いで「どちらかといえば当てはまる」が 21.0%となっています。「当てはまる」は、男性（70.6%）のほうが女性（28.0%）よりも大幅に高くなっています。



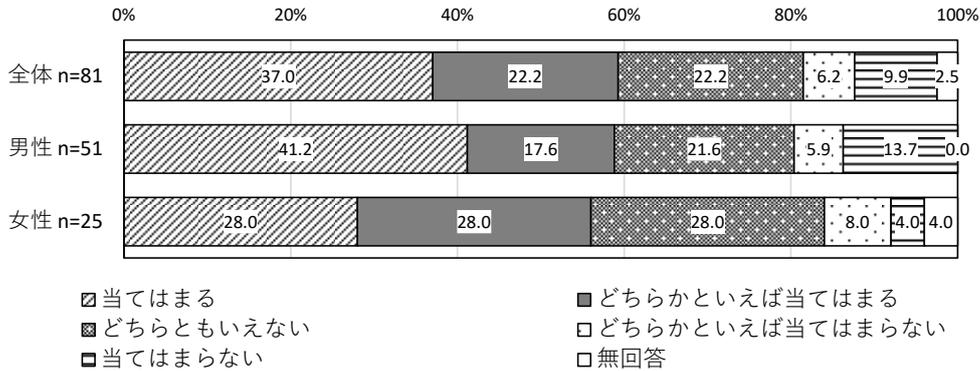
⑧食事はよくかんで、味わっている

全体では「当てはまる」が最も高く 35.8%、次いで「どちらかといえば当てはまる」が 32.1%となっています。



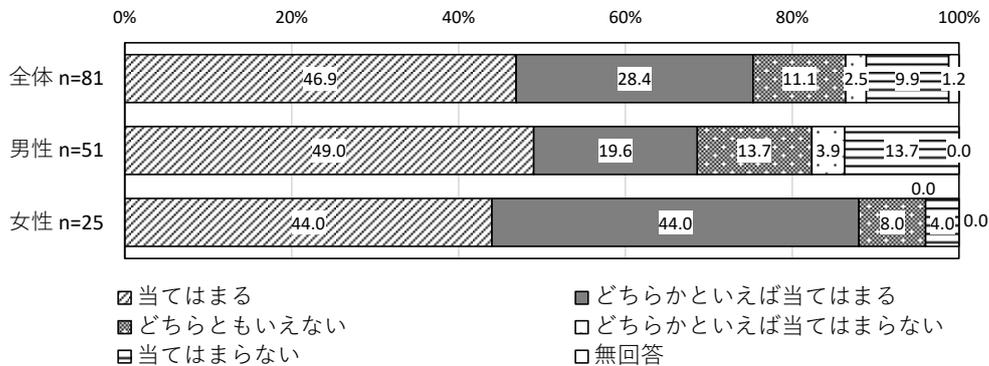
⑨自分にちょうど良い食事の量とバランスがわかっている

全体では「当てはまる」が最も高く 37.0%、次いで「どちらかといえば当てはまる」「どちらともいえない」が 22.2%となっています。「当てはまる」は、男性（41.2%）のほうが女性（28.0%）よりも高くなっています。



⑩食事中によく会話をしている

全体では「当てはまる」が最も高く 46.9%、次いで「どちらかといえば当てはまる」が 28.4%となっています。「当てはまる」は、男性（49.0%）のほうが女性（44.0%）よりも高くなっています。



3. ストレスや睡眠の状況について

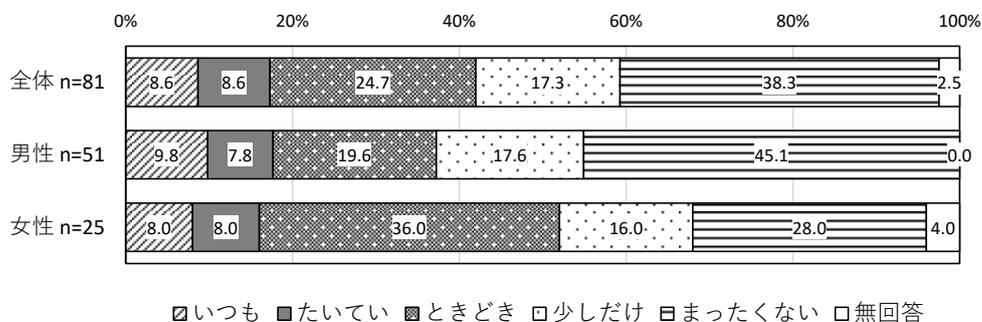
9. 最近1か月間のあなたの状態

問9：最近1か月間のあなたの状態についておたずねします。

次の①～⑥のそれぞれについて当てはまるものに1つずつ○印を記入してください。

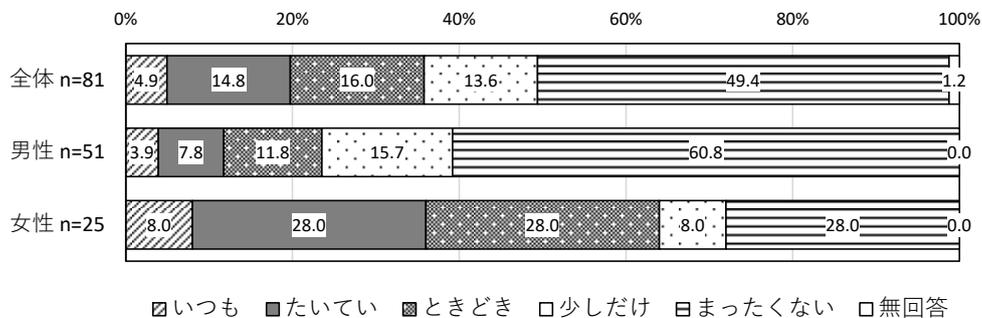
①神経過敏に感じたか

全体では「まったくない」が最も高く38.3%、次いで「ときどき」が24.7%となっています。「まったくない」は、女性（28.0%）が男性（45.1%）に比べて低くなっています。



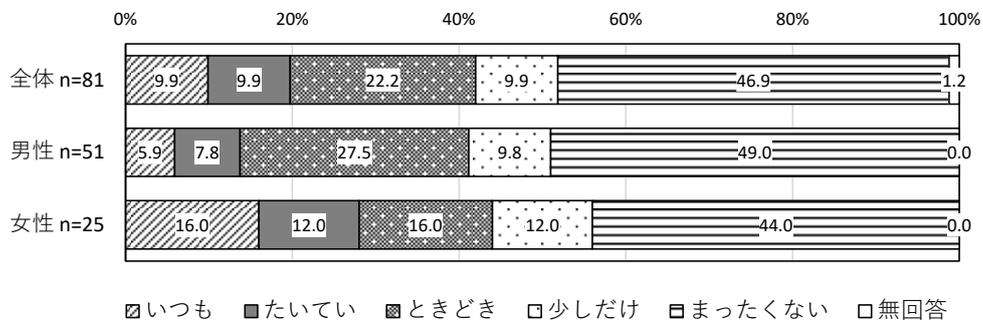
②絶望的だと感じたか

全体では「まったくない」が最も高く49.4%、次いで「ときどき」が16.0%となっています。「まったくない」は、女性（28.0%）が男性（60.8%）に比べて著しく低くなっています。



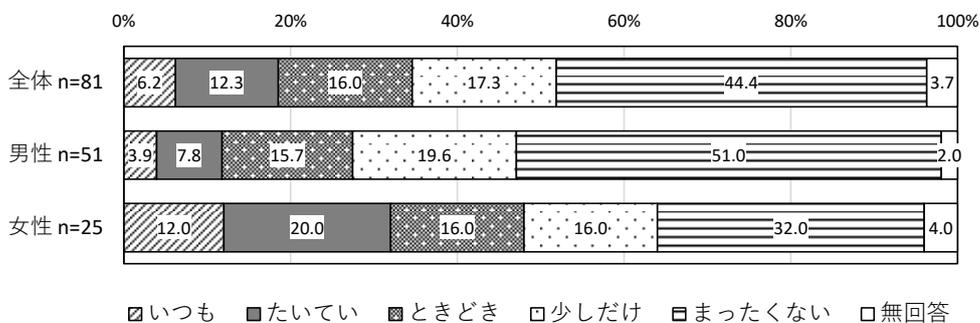
③そろそろ、落ち着かなく感じたか

全体では「まったくない」が最も高く 46.9%、次いで「ときどき」が 22.2%となっています。



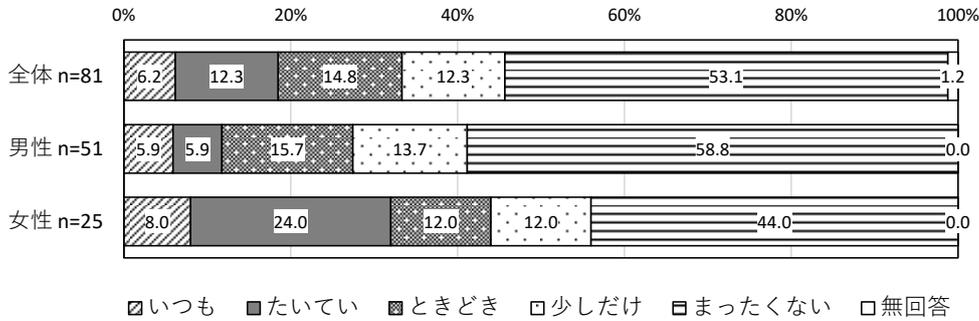
④気分が沈み込んで、何が起ころっても気が晴れないように感じたか

全体では「まったくない」が最も高く 44.4%、次いで「少しだけ」が 17.3%となっています。「まったくない」は、女性 (32.0%) が男性 (51.0%) に比べて低くなっています。



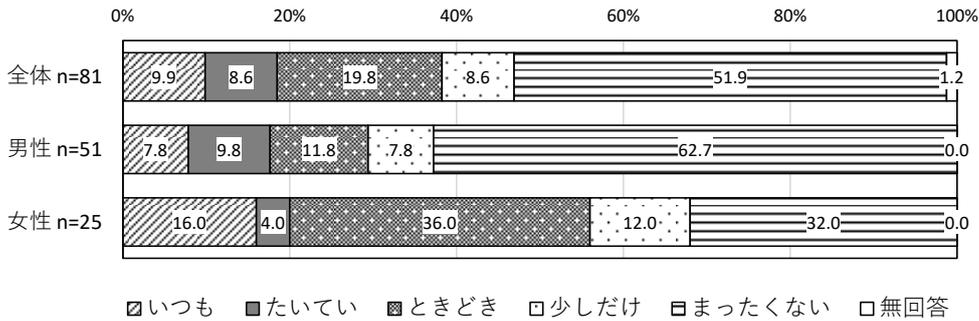
⑤何をするのも骨折りだと感じたか

全体では「まったくない」が最も高く 53.1%、次いで「ときどき」が 14.8%となっています。「まったくない」は、女性（44.0%）が男性（58.8%）に比べて低くなっています。



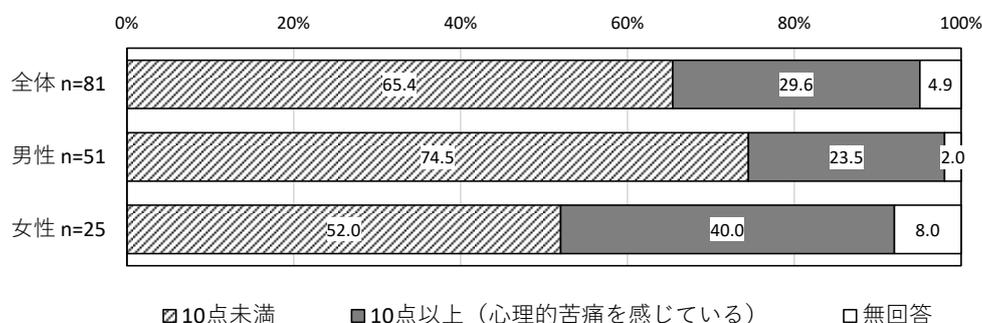
⑥自分は価値のない人間だと感じたか

全体では「まったくない」が最も高く 51.9%、次いで「ときどき」が 19.8%となっています。「まったくない」は、女性（32.0%）が男性（62.7%）に比べて著しく低くなっています。



< K 6（気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛） >

全体では「10点未満」が65.4%となっています。「気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者」に相当する点数（10点以上）に達した人は、女性（40.0%）が男性（23.5%）に比べて高くなっています。

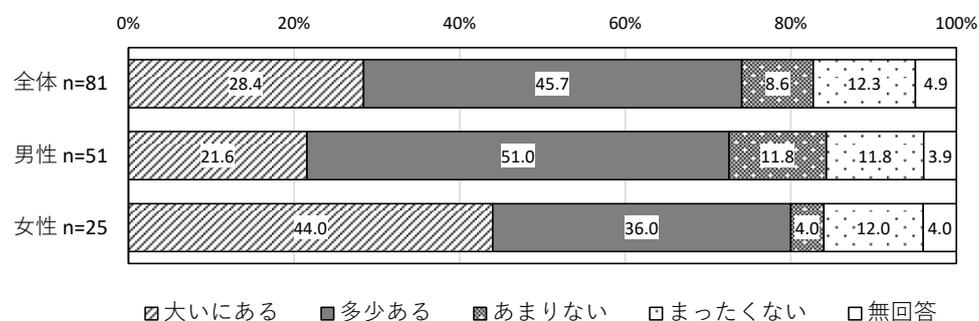


※K 6：健康日本 21（第三次）において、①神経過敏に感じたか ②絶望的だと感じたか ③それぞれ、落ち着かなく感じたか ④気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じたか ⑤何をするのも骨折りだと感じたか ⑥自分は価値のない人間だと感じたか の6項目、5段階の合計点が10点以上である者を「気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者」としている。

10. 最近1か月間にストレスを感じたか

問 10：最近1か月間にストレスを感じたことがありますか。（○はひとつ）

全体では「多少ある」が45.7%と最も高く、次いで「大いにある」が28.4%となっています。「大いにある」は、女性（44.0%）が男性（21.6%）に比べて著しく高くなっています。

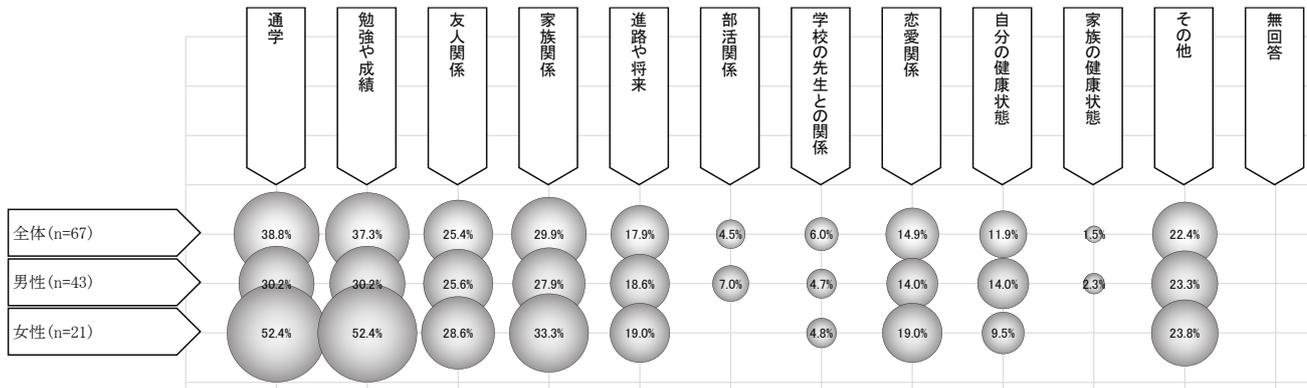


問 10 で「まったくない」以外に○をつけた人

10-1. どのようなことにストレスを感じるか

問 10-1：どのようなことにストレスを感じますか。（あてはまるものすべてに○）

全体では「通学」が最も高く 38.8%、次いで「勉強や成績」が 37.3%、「家族関係」が 29.9%となっています。



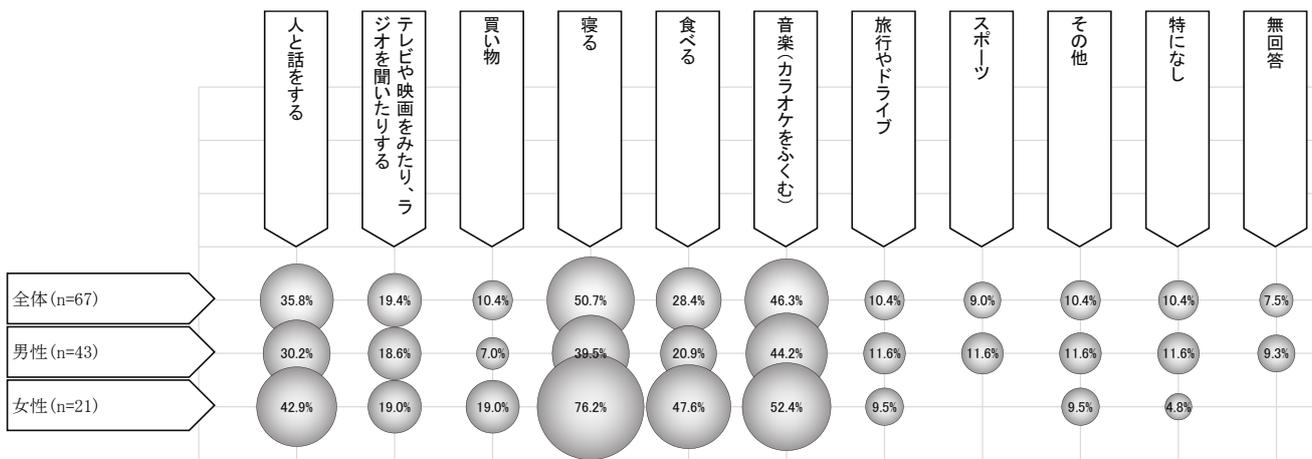
その他：騒音/ゲーム/毎日眠たい/学校生活/バイト（7人）

問 10 で「まったくない」以外に○をつけた人

10-2. ストレスを感じた時どうしているか

問 10-2：あなたは、ストレスを感じた時、どうしていますか。（あてはまるものすべてに○）

全体では「寝る」が最も高く 50.7%、次いで「音楽（カラオケをふくむ）」が 46.3%、「人と話をする」が 35.8%となっています。



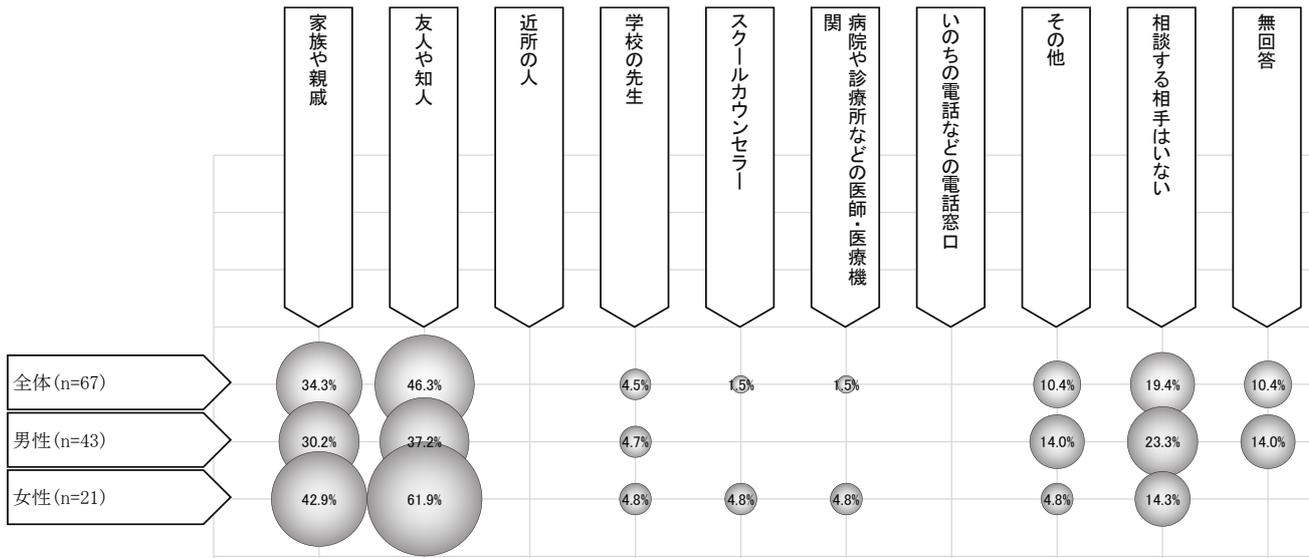
その他：ゲーム（5人）/散歩/自分の好きなことをやる

問10で「まったくない」以外に○をつけた人

10-3. 誰に（どこに）相談するか

問10-3：ストレスを感じた時は、誰に（どこに）相談しますか。
（あてはまるものすべてに○）

全体では「友人や知人」が最も高く46.3%、次いで「家族や親戚」が34.3%、「相談する相手はいない」が19.4%となっています。「相談する相手はいない」は、男性（23.3%）のほうが女性（14.3%）よりも高くなっています。



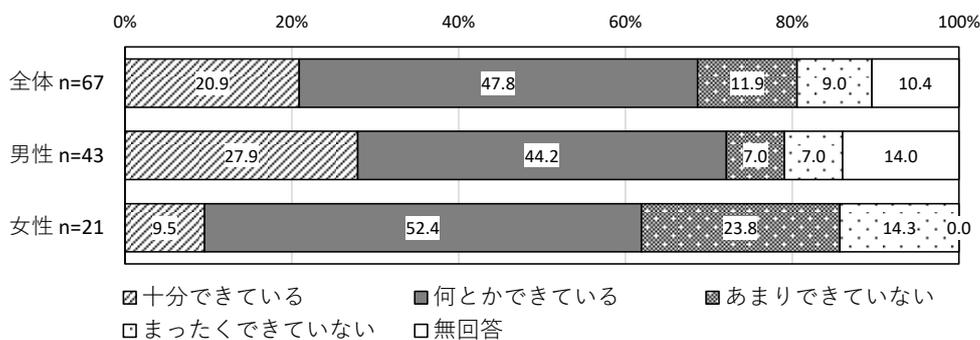
その他：バイト先/何もしない（相談しない）（3人）等

問10で「まったくない」以外に○をつけた人

10-4. ストレスは解消できているか

問10-4：ストレスは解消できていますか。（○は1つ）

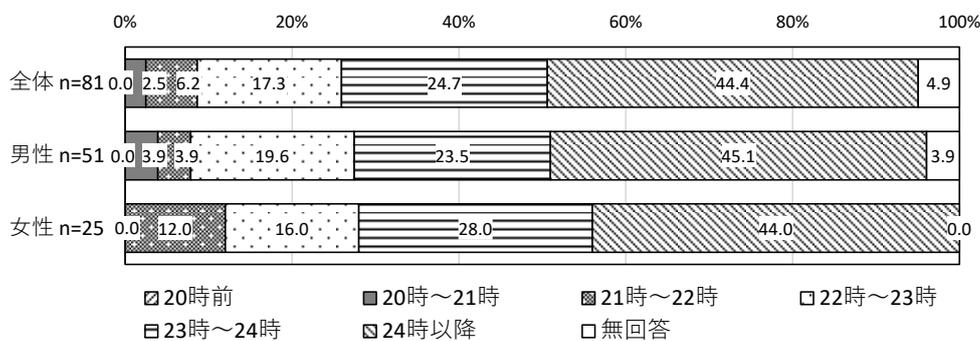
全体では「何とかできている」が最も高く47.8%、次いで「十分できている」が20.9%となっています。「十分できている」は、女性（9.5%）が男性（27.9%）に比べて著しく低くなっています。



11. 就寝時間

問 11：あなたは、何時頃に寝ることが多いですか。（○は1つ）

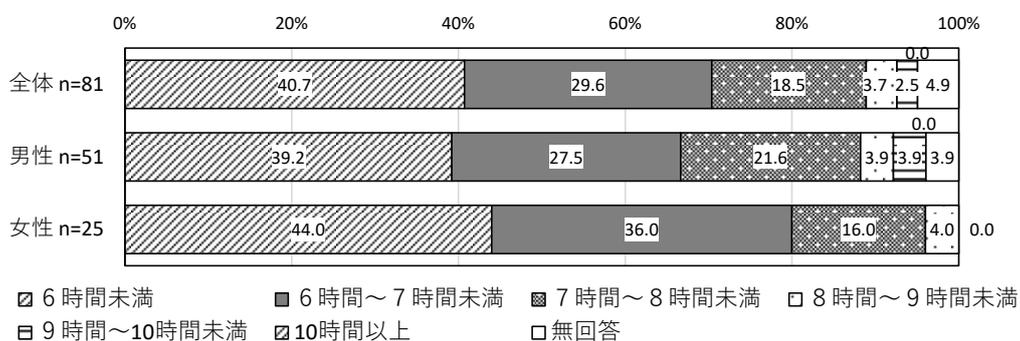
全体では「24時以降」が最も高く44.4%、次いで「23時～24時」が24.7%となっています。



12. 1日の睡眠時間

問 12：1日の睡眠時間はどのくらいですか。（○は1つ）

全体では「6時間未満」が最も高く40.7%、次いで「6時間～7時間未満」が29.6%となっています。全体の88.8%が8時間未満となっており、女性のほうが短くなっています。

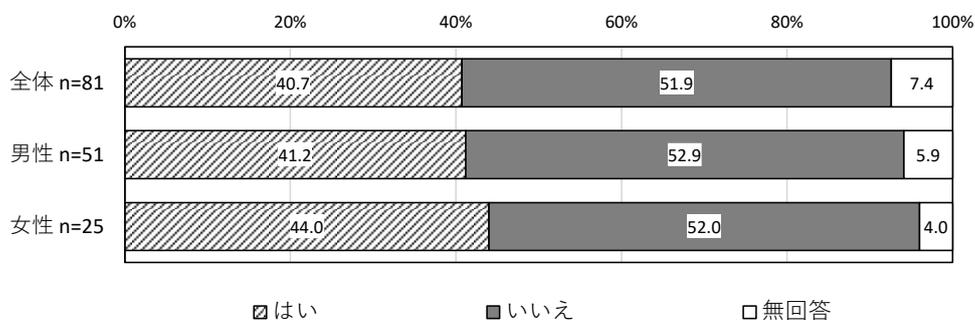


※厚生労働省によると、中高生の推奨時間は8～10時間。

13. 就寝時間は適切か

問 13：あなたの寝る時間はちょうどよいと思いますか。（○は1つ）

全体では「いいえ」が51.9%、「はい」が40.7%となっています。

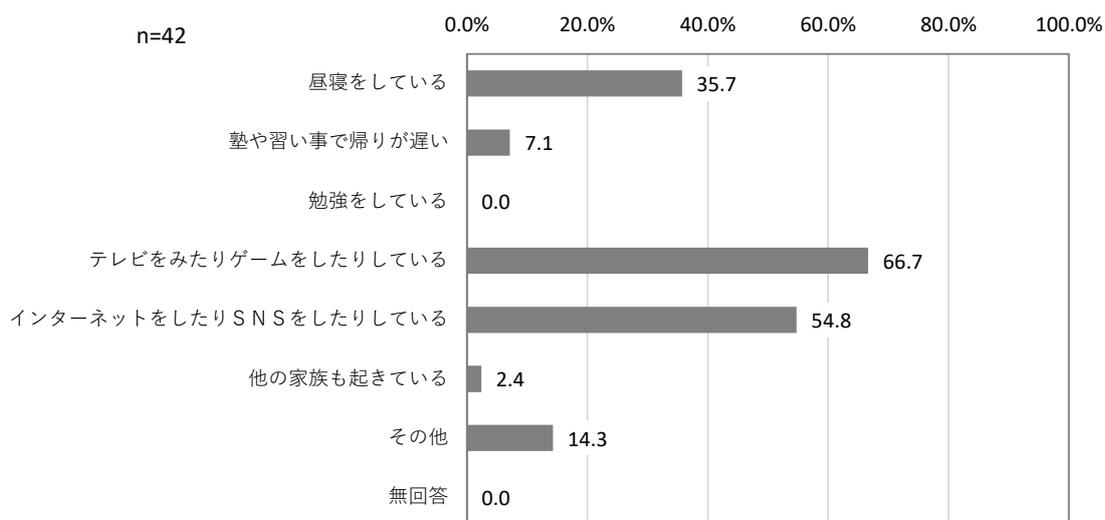


問 13 で「いいえ」に○をつけた人

13-1. 就寝時間が適切でないと思う理由

問 13-1：それはなぜですか。（あてはまるものすべてに○）

「テレビをみたりゲームをしたりしている」が最も高く66.7%、次いで「インターネットをしたりSNSをしたりしている」が54.8%、「昼寝をしている」が35.7%となっています。

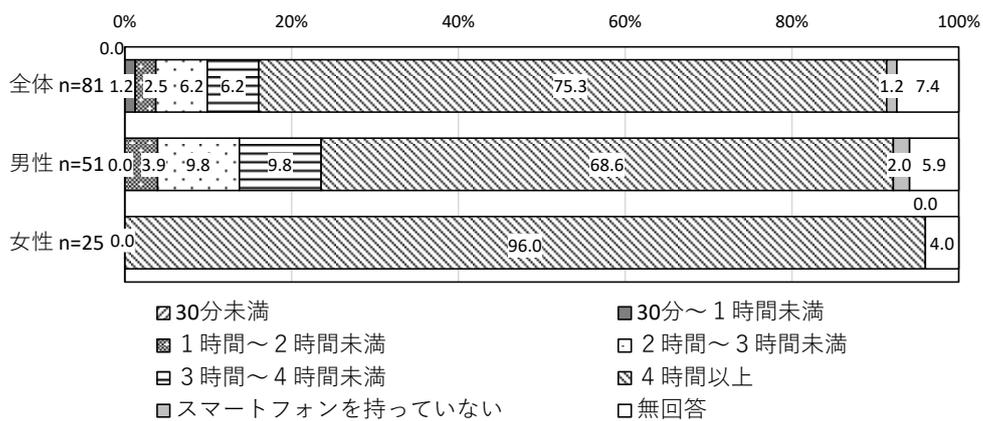


その他：眠れない（3人）/家の手伝いで遅くなる 等

14. 1日のスマートフォン使用時間

問 14：あなたは1日平均どの位の時間、スマートフォンを使用していますか。
 (○は1つ)

全体では「4時間以上」が最も高く75.3%、次いで「2時間～3時間未満」「3時間～4時間未満」が6.2%となっています。「4時間以上」は、女性(96.0%)のほうが男性(68.6%)よりも高くなっています。

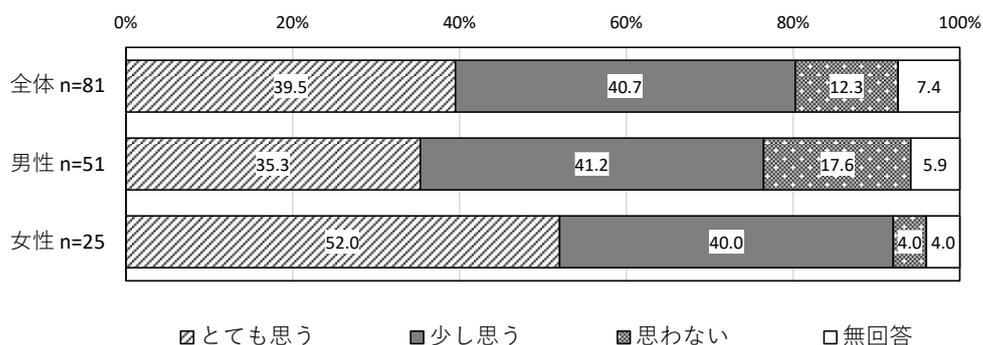


4. 運動・身体活動について

15. 運動不足だと思うか

問 15：あなたは、運動不足だと思いますか。（○は1つ）

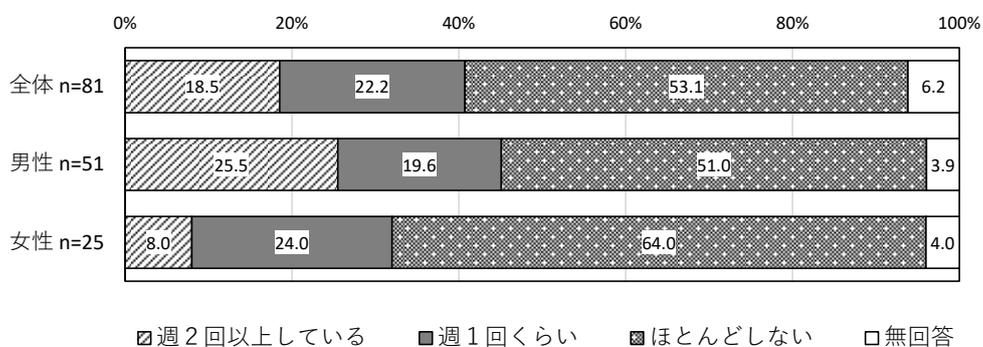
全体では「少し思う」が最も高く 40.7%、次いで「とても思う」が 39.5%となっています。
「とても思う」は、女性（52.0%）のほうが男性（35.3%）よりも高くなっています。



16. 学校の授業以外で 30 分以上の運動をしているか

問 16：あなたは、学校の授業以外で 30 分以上の運動（部活動をふくむ）をしていますか。（○は1つ）

全体では「ほとんどしない」が最も高く 53.1%、次いで「週1回くらい」が 22.2%となっています。「ほとんどしない」は、女性（64.0%）のほうが男性（51.0%）よりも高くなっています。

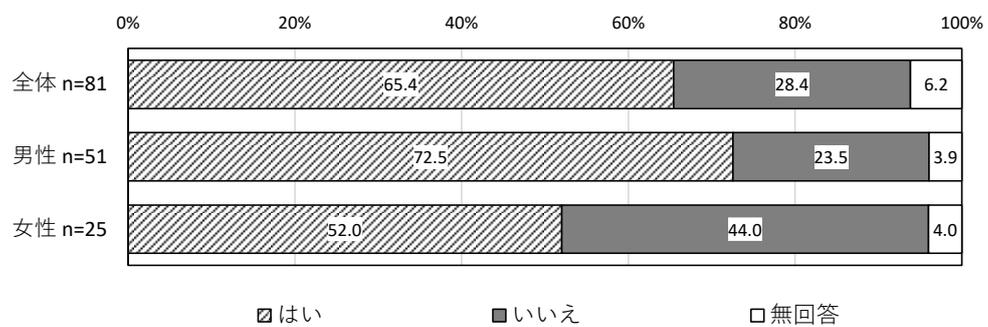


17. 体を動かすことが好きか

問 17：あなたは、体を動かすことが好きですか。（○は1つ）

全体では「はい」が65.4%となっています。

「はい」は、女性（52.0%）が男性（72.5%）に比べて著しく低くなっています。

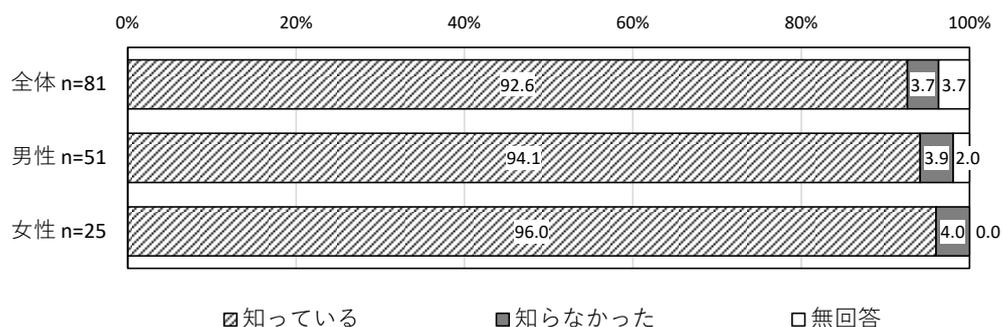


5. 喫煙や飲酒について

18. タバコやお酒の年齢制限について知っているか

問 18：20 歳になるまではタバコを吸ったり、お酒を飲んではいけないことを知っていますか。（○は1つ）

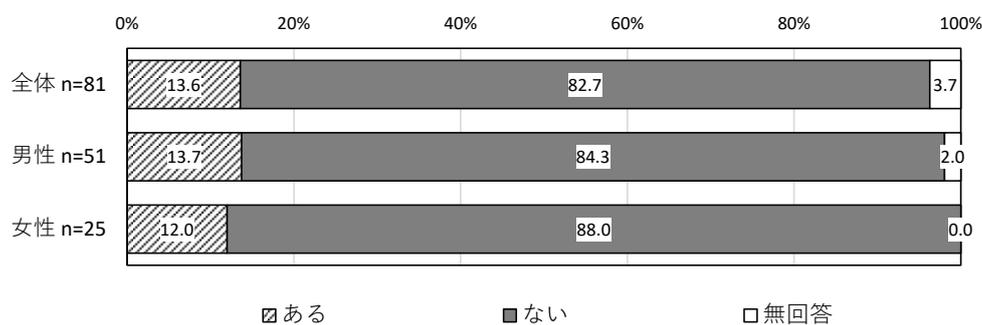
全体では「知っている」が92.6%となっています。



19. 喫煙の経験

問 19：あなたは、今までに1口でもタバコを吸ったことがありますか。（○は1つ）

全体では「ない」が82.7%となっています。

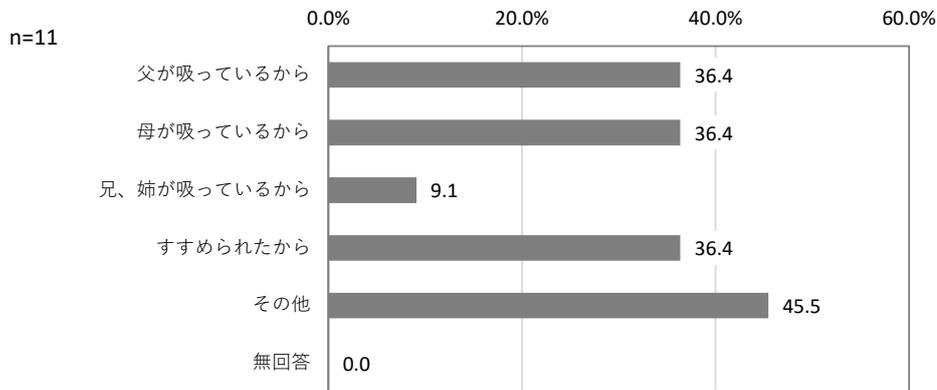


問19で「ある」に○をつけた人

19-1. タバコを吸おうと思ったきっかけ

問19-1：タバコを吸おうと思ったきっかけは何ですか。（あてはまるものすべてに○）

「父が吸っているから」「母が吸っているから」「すすめられたから」が最も高くそれぞれ36.4%となっています。

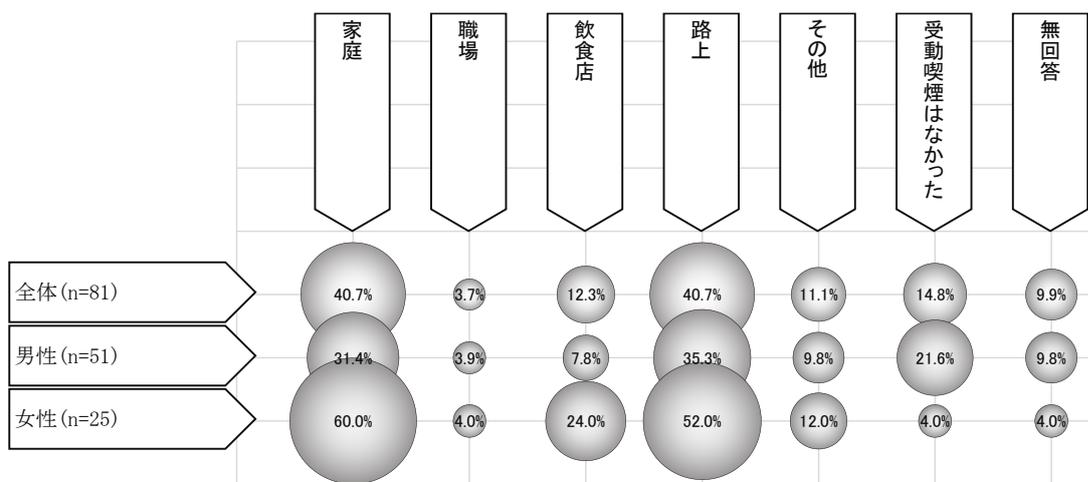


その他：ストレス解消のため/コンビニで目に入ったから/子どもの時興味を持って間違えて吸った/友達が吸っていたから

20. この1か月間で受動喫煙の場面があったか

問20：あなたは、この1か月間で、受動喫煙の場面がどこかでありましたか。（あてはまるものすべてに○）

全体では「家庭」と「路上」が最も高くそれぞれ40.7%、次いで「受動喫煙はなかった」が14.8%となっています。



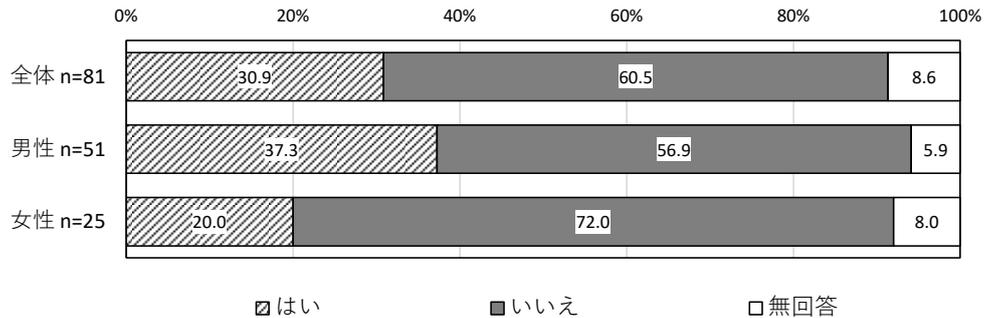
その他：駅/通学路（2人）/修学旅行/友達/バイト先

※受動喫煙：他人の喫煙により発生したたばこの煙を吸ってしまうこと。

21. 飲酒の経験

問 21：あなたは、今までにお酒を飲んだことがありますか。（○は1つ）

全体では「いいえ」が60.5%となっています。「はい」は、男性（37.3%）のほうが女性（20.0%）よりも大幅に高くなっています。

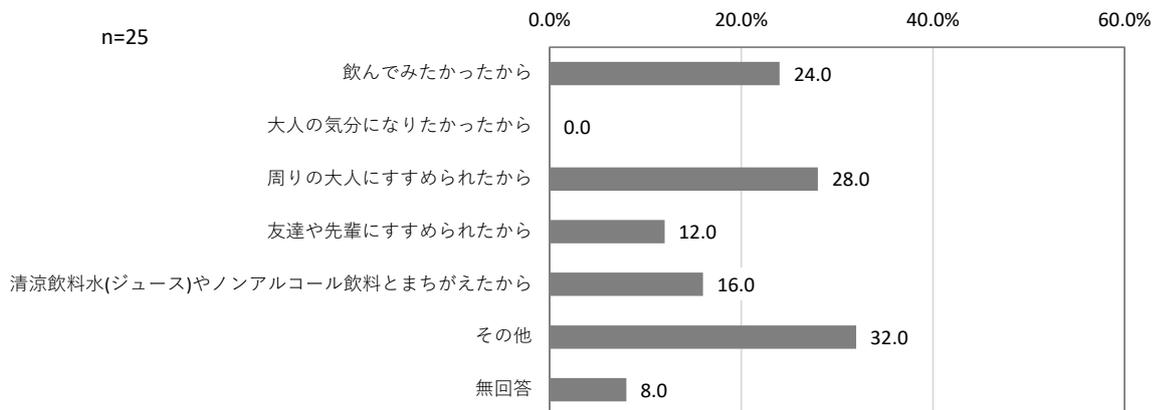


問 21 で「はい」に○をつけた人

21-1. お酒を飲もうと思ったきっかけ

問 21-1：お酒を飲もうと思ったきっかけは何ですか。（あてはまるものすべてに○）

「周りの大人にすすめられたから」が最も高く 28.0%、次いで「飲んでみたかったから」が 24.0%、「清涼飲料水(ジュース)やノンアルコール飲料とまちがえたから」が 16.0%となっています。



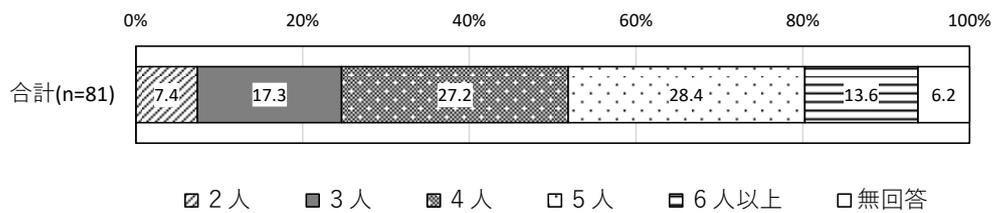
その他：親戚の集まり/お正月/酒入りのチョコを普通のチョコと間違えて食べた/コンビニで目に入ったり、行事ごとで飲む/水とお酒は同じ/おいしいから

6. 家族構成について

22. 同居している人数

問 22：一緒に住んでいる人はあなたを入れて何人ですか。

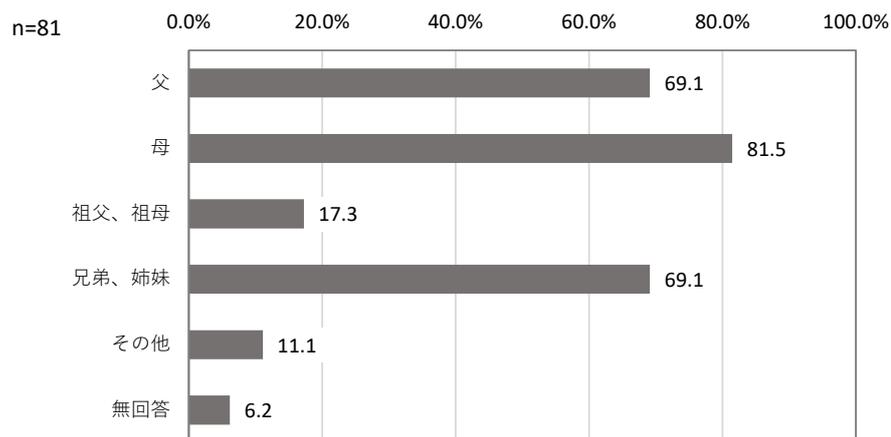
「5人」が最も高く28.4%、次いで「4人」が27.2%、「3人」が17.3%となっています。



23. 同居している人

問 23：一緒に住んでいる人をすべて選んでください。（あてはまるものすべてに○）

「母」が最も高く81.5%、次いで「父」「兄弟、姉妹」が69.1%、「祖父、祖母」が17.3%となっています。



その他：施設の人（2人）/兄の彼女/彼氏/母の兄弟/従姉妹とその子ども

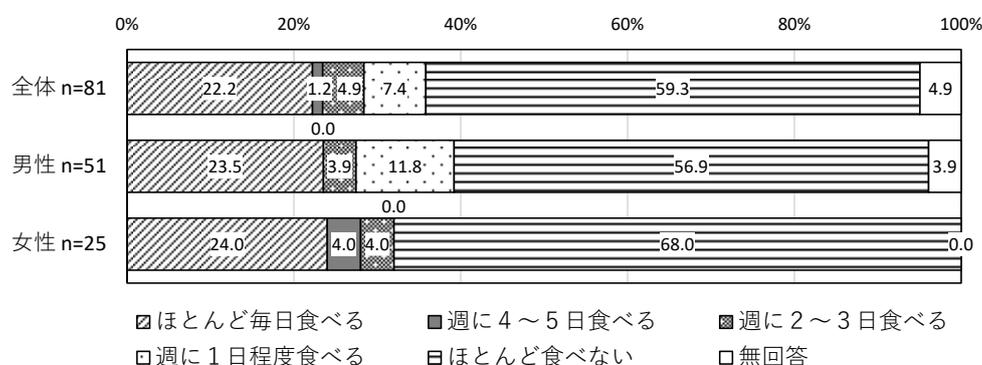
7. 家族との食事について

24. 朝食や夕食を家族と一緒に食べる頻度

問 24：朝食や夕食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。
この中からそれぞれ1つずつ選んでください。

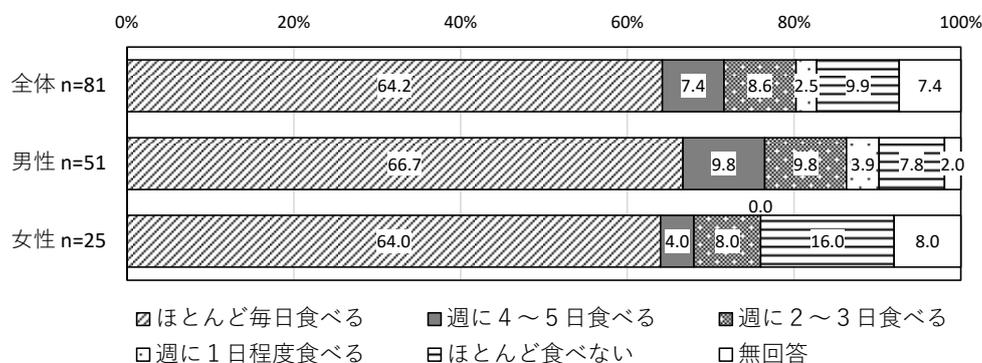
①朝食を家族と一緒に食べることはどのくらいあるか

全体では「ほとんど食べない」が最も高く 59.3%、次いで「ほとんど毎日食べる」が 22.2%となっています。「ほとんど食べない」は、女性（68.0%）のほうが男性（56.9%）よりも高くなっています。



②夕食を家族と一緒に食べることはどのくらいあるか

全体では「ほとんど毎日食べる」が最も高く 64.2%、次いで「ほとんど食べない」が 9.9%となっています。



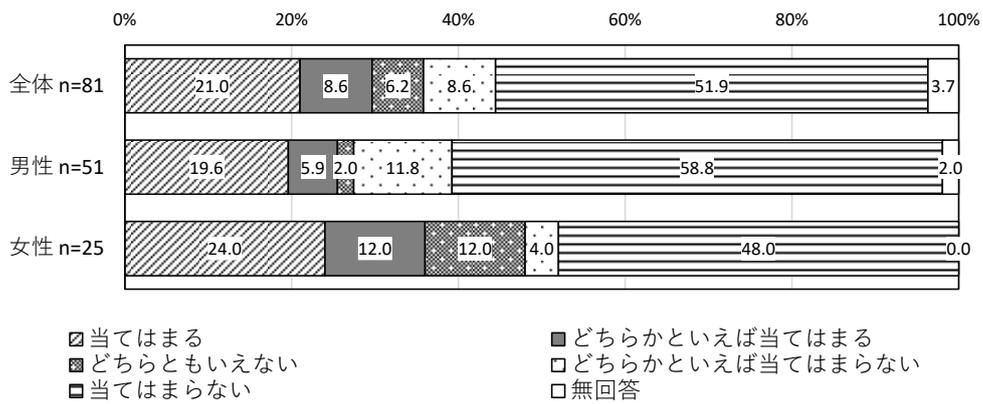
25. 家族との食事について

問 25：家族との食事についておたずねします。

次の①～⑥から当てはまるものに○印を記入してください。

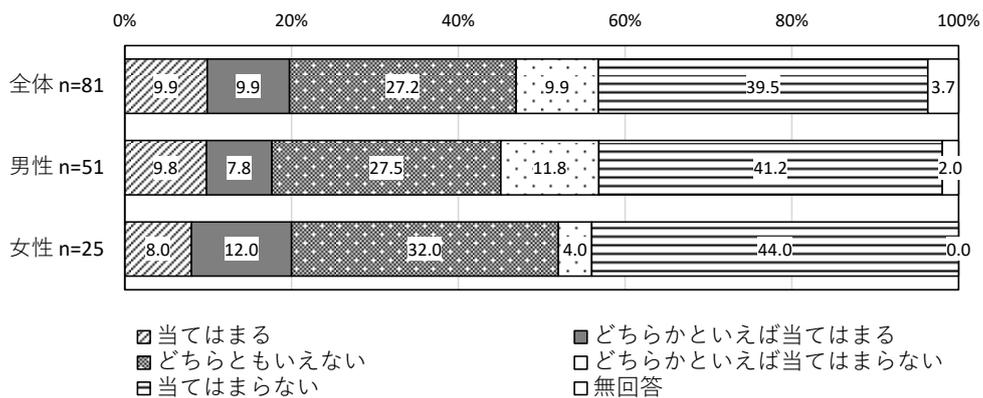
①家族と一緒に食事をする時間を作るのが難しい

全体では「当てはまらない」が最も高く51.9%、次いで「当てはまる」が21.0%となっています。



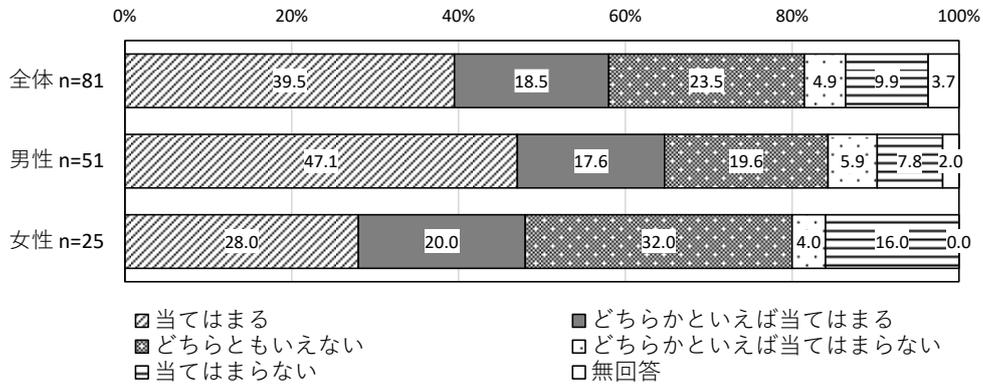
②家族と食事をするために自分のスケジュールを調整しようと思う

全体では「当てはまらない」が最も高く39.5%、次いで「どちらともいえない」が27.2%となっています。



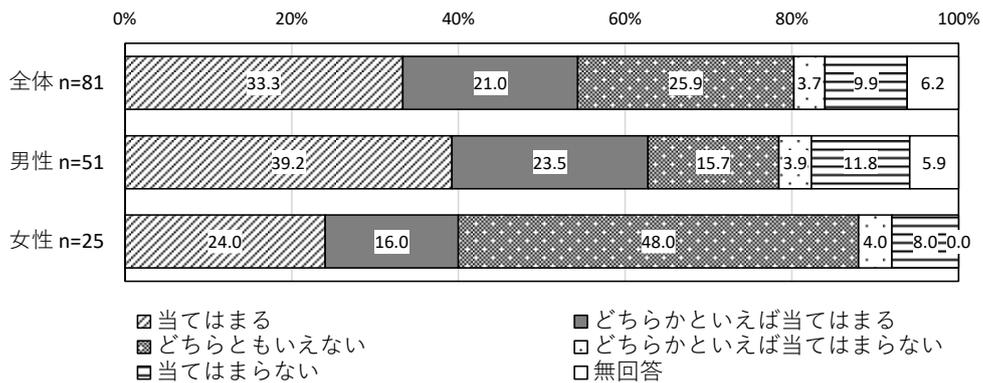
③家では栄養バランスのとれた食事を食べられる

全体では「当てはまる」が最も高く 39.5%、次いで「どちらともいえない」が 23.5% となっています。「当てはまる」は、男性 (47.1%) のほうが女性 (28.0%) よりも高くなっています。



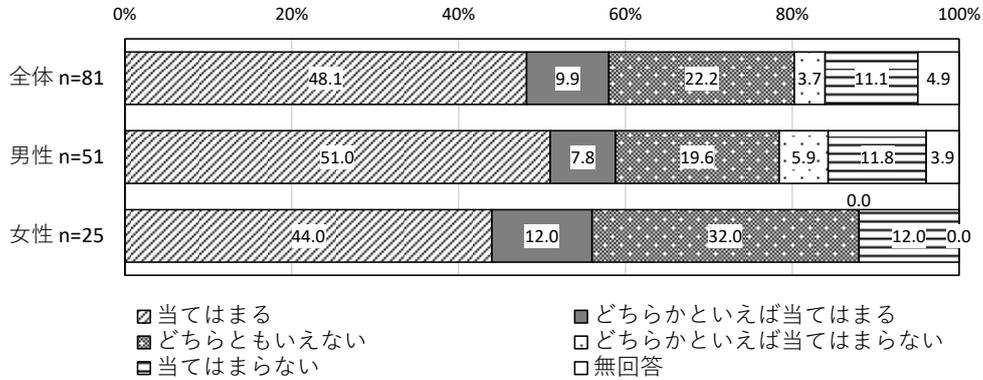
④私の食生活を良くするために、家族は協力してくれる

全体では「当てはまる」が最も高く 33.3%、次いで「どちらともいえない」が 25.9% となっています。「当てはまる」は、男性 (39.2%) のほうが女性 (24.0%) よりも高くなっています。



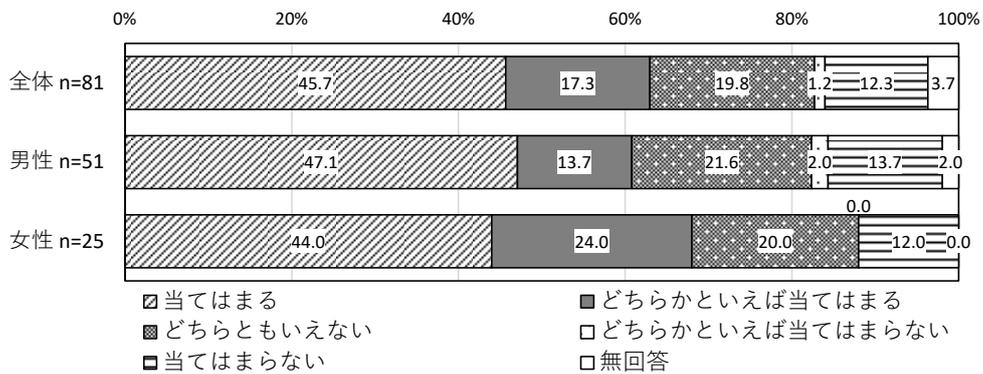
⑤家族と一緒に食事をすることは楽しい

全体では「当てはまる」が最も高く48.1%、次いで「どちらともいえない」が22.2%となっています。



⑥家族と一緒に食事をすることは重要である

全体では「当てはまる」が最も高く45.7%、次いで「どちらともいえない」が19.8%となっています。

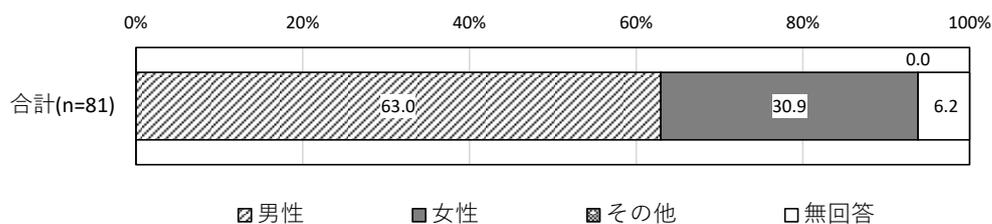


8. あなた自身について

F 1. 性別

F 1：性別

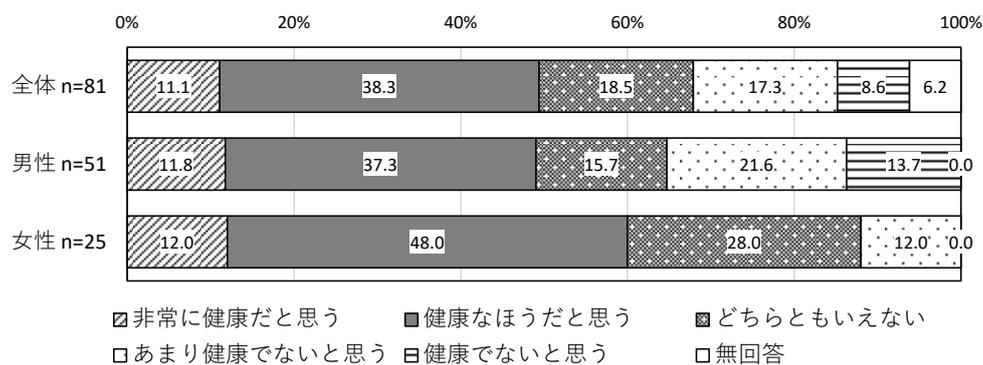
「男性」が63.0%、女性が30.9%となっています。



F 2. 主観的な健康状態

F 2：あなたは自分の健康状態について、どのように感じていますか。（○は1つ）

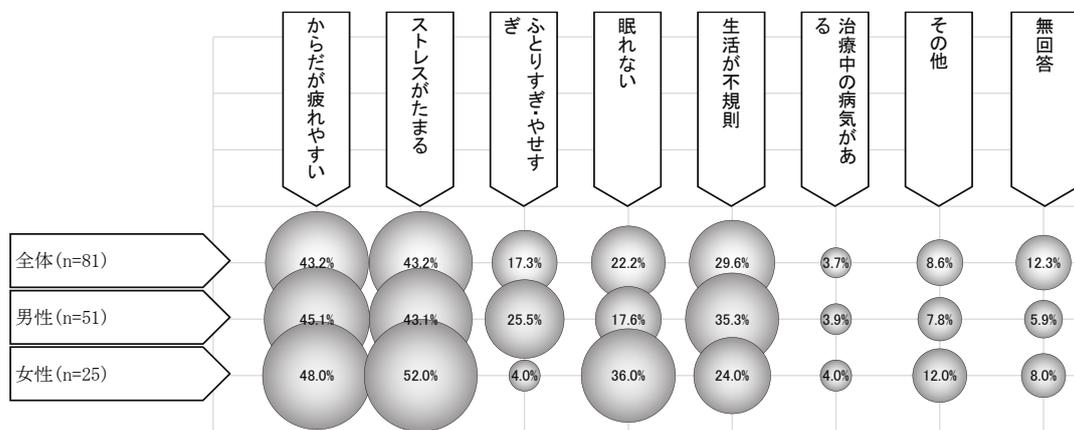
全体では「健康なほうだと思う」が最も高く38.3%、次いで「どちらともいえない」が18.5%となっています。



F 3. 自分の健康について気になること

F 3：自分の健康について気になることはありますか。（あてはまるものすべてに○）

全体では「からだが疲れやすい」と「ストレスがたまる」が最も高くそれぞれ43.2%、次いで「生活が不規則」が29.6%となっています。



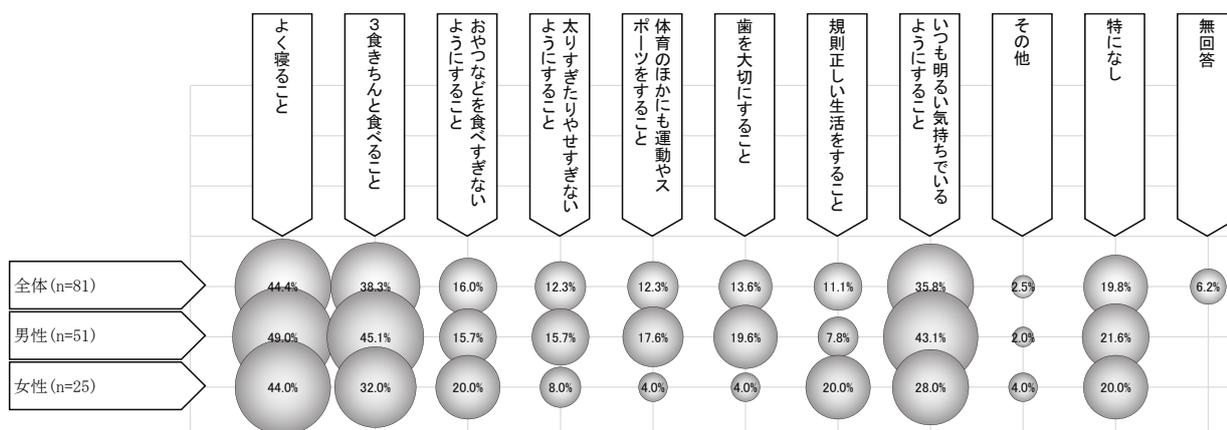
その他：身体が固い/受動喫煙/妊娠しているかもしれない/足の病（痛い）/睡眠不足

F 4. 自分の健康づくりのために取り組んでいること

F 4：自分の健康づくりについて取り組んでいることはなんですか。

（あてはまるものすべてに○）

全体では「よく寝ること」が最も高く44.4%、次いで「3食きちんと食べること」が38.3%、「いつも明るい気持ちでいるようにすること」が35.8%となっています。



その他：とにかく動く/飲酒を止める

3 調査のまとめ

● 「食育」への関心について

- ・ 「食育」という言葉や意味を知っているかについては、「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」が最も高く 46.9%。
- ・ 「食育」への関心については、「どちらかといえば関心がある」が最も高く 30.9%。
- ・ 食事の頻度については、朝食は「ほとんど食べない」が最も高く 33.3%、昼食は「ほとんど毎日食べる」が最も高く 67.9%、夕食は「ほとんど毎日食べる」が最も高く 76.5%、おやつや夜食は「週に2～3日食べる」が最も高く 30.9%。
- ・ 朝食を食べない理由は、「時間がないから」が最も高く 63.0%。
- ・ 朝食に食べているものは、「ごはん、パン（食パン等甘くないもの）、シリアル、めん類」が最も高く 84.2%。
- ・ 学校での昼食で食べているものは、「家からの弁当」が71.6%。
- ・ 家庭での外食の頻度は、「月に2～3回」が最も高く 45.7%。
- ・ 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、全体では「ほとんど毎日」が最も高く 46.9%。「ほとんど毎日」は、男性のほうが高い。
- ・ ダイエットの経験は、全体では「ない」が63.0%。「ある」は、女性のほうが高い。
- ・ “食事時間が楽しい”が49.4%、“食事がおいしい”が67.9%、“食事の時間が待ち遠しい”が34.6%、“食卓の雰囲気は明るい”が50.6%、“食べたいものを食べている”が58.0%、“嫌いなものも頑張る”が34.6%、“食事を残さずに食べる”が55.6%、“食事はよくかんで、味わっている”が35.8%、“自分にちょうど良い食事の量とバランスがわかっている”が37.0%、“食事中によく会話をしている”が46.9%、それぞれ「当てはまる」と答えている。

●ストレスや睡眠の状況について

- ・ “神経過敏に感じたか” が 38.3%、 “絶望的だと感じたか” が 49.4%、 “そろそろ、落ち着かなく感じたか” が 46.9%、 “気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じたか” が 44.4%、 “何をするのも骨折りだと感じたか” が 53.1%、 “自分は価値のない人間だと感じたか” が 51.9%、それぞれ「まったくない」と答えている。これらの回答から割り出した「気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者」は、29.6%。「気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者」は、女性のほうが高い。
- ・ 最近1か月間にストレスを感じたかについては、全体では「多少ある」が 45.7%と最も高く、「大いにある」は、女性のほうが著しく高い。
- ・ どのようなことにストレスを感じるかについては、「通学」が最も高く 38.8%。
- ・ ストレスを感じた時どうしているかについては、「寝る」が最も高く 50.7%。
- ・ ストレスを感じた時に相談する相手は、全体では「友人や知人」が最も高く 46.3%。「相談する相手はいない」は、男性のほうが高い。
- ・ ストレスは解消できているかについては、全体では「何とかできている」が最も高く 47.8%。「十分できている」は、女性のほうが著しく低い。
- ・ 就寝時間は、「24時以降」が最も高く 44.4%。
- ・ 1日の睡眠時間は、全体では「6時間未満」が最も高く 40.7%。女性のほうが短い。
- ・ 就寝時間は適切かについては、「いいえ」が 51.9%。
- ・ 就寝時間が適切でないと思う理由は、「テレビをみたりゲームをしたりしている」が最も高く 66.7%。
- ・ 1日のスマートフォン使用時間は、全体では「4時間以上」が最も高く 75.3%。「4時間以上」は、女性のほうが高い。

●運動・身体活動や健康について

- ・ 運動不足だと思うかについては、「少し思う」が最も高く 40.7%。「とても思う」は、女性のほうが高い。
- ・ 学校の授業以外で30分以上の運動をしているかについては、全体では「ほとんどしない」が 53.1%。「ほとんどしない」は、女性のほうが高い。
- ・ 体を動かすことが好きかについては、全体では「はい」が 65.4%。「はい」は、女性のほうが著しく低い。

●喫煙や飲酒について

- ・タバコやお酒の年齢制限について「知っている」は、92.6%。
- ・喫煙の経験は、「ない」が82.7%。
- ・タバコを吸おうと思ったきっかけは、「父が吸っているから」「母が吸っているから」「すすめられたから」が最も高くそれぞれ36.4%。
- ・この1か月間で受動喫煙の場面があったかについては、「家庭」と「路上」が最も高くそれぞれ40.7%。
- ・飲酒の経験は、「ない」が60.5%。「ある」は、男性のほうが大幅に高い。
- ・お酒を飲もうと思ったきっかけは、「周りの大人にすすめられたから」が最も高く28.0%。

●家族構成について

- ・同居している人数は、「5人」が最も高く28.4%。
- ・同居している人は、「母」が最も高く81.5%。

●家族との食事について

- ・朝食や夕食を家族と一緒に食べる頻度は、朝食は「ほとんど食べない」が最も高く59.3%。夕食は「ほとんど毎日食べる」が最も高く64.2%。
- ・家族との食事について、“家族と一緒に食事をする時間を作るのが難しい”には「当てはまらない」が最も高く51.9%、“家族と食事をするために自分のスケジュールを調整しようと思う”には「当てはまらない」が最も高く39.5%、“家では栄養バランスのとれた食事を食べられる”には「当てはまる」が最も高く39.5%、“私の食生活を良くするために、家族は協力してくれる”には「当てはまる」が最も高く33.3%、“家族と一緒に食事をするのは楽しい”には「当てはまる」が最も高く48.1%、“家族と一緒に食事をするのは重要である”には「当てはまる」が最も高く45.7%。

●あなた自身について

- ・性別は、「男性」が63.0%、女性が30.9%。
- ・自分の健康状態については、「健康なほうだと思う」が最も高く38.3%。
- ・自分の健康について気になることは、「からだが疲れやすい」と「ストレスがたまる」が最も高くそれぞれ43.2%。
- ・自分の健康づくりのために取り組んでいることは、「よく寝ること」が最も高く44.4%。

