

岬町

健康づくりに関するアンケート調査

<中学生>

【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	6
4. バランスよく食べているか	7
5. ダイエットの経験	7
6. ふだんの食生活について	8
3. ストレスや睡眠の状況について	12
7. 最近1か月間のあなたの状態	12
8. 最近1か月間にストレスを感じたか	15
8-1. どのようなことにストレスを感じるか	15
8-2. ストレスを感じた時どうしているか	16
8-3. 誰に（どこに）相談するか	17
8-4. ストレスは解消できているか	18
9. 就寝時間	18
10. 1日の睡眠時間	19
11. 就寝時間は適切か	19
11-1. 就寝時間が適切でないと思う理由	20
12. 1日のスマートフォン使用時間	20

4. 運動・身体活動について	21
13. 運動不足だと思うか	21
14. 学校の授業以外で 30 分以上の運動をしているか	21
15. 体を動かすことが好きか	21
5. 喫煙や飲酒について	22
16. タバコやお酒の年齢制限について知っているか	22
17. 喫煙の経験	22
17-1. タバコを吸おうと思ったきっかけ	23
18. この 1 か月間で受動喫煙の場面があったか	23
19. 飲酒の経験	24
19-1. お酒を飲もうと思ったきっかけ	24
6. 家族構成について	25
20. 同居している人数	25
21. 同居している人	25
7. 家族との食事について	26
22. 朝食や夕食を家族と一緒に食べる頻度	26
23. 家族との食事について	27
8. あなた自身について	30
F1. 性別	30
F2. 身長と体重	30
F3. 主観的な健康状態	31
F4. 自分の健康について気になること	32
3 調査のまとめ	33

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=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○」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。

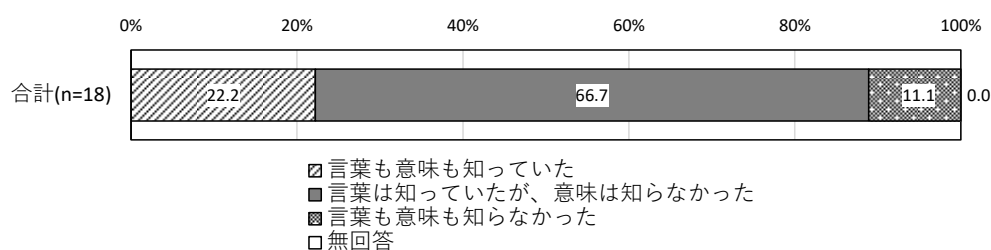
2 調査結果

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）

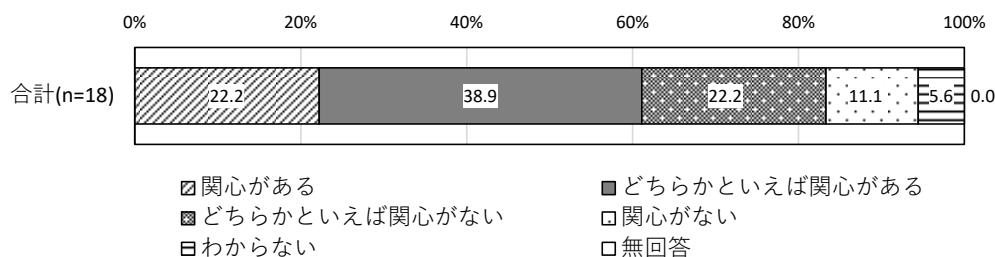
「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」が最も高く 66.7%、次いで「言葉も意味も知っていた」が 22.2%となっています。



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）

「どちらかといえば関心がある」が最も高く 38.9%、次いで「関心がある」「どちらかといえば関心がない」が 22.2%となっています。



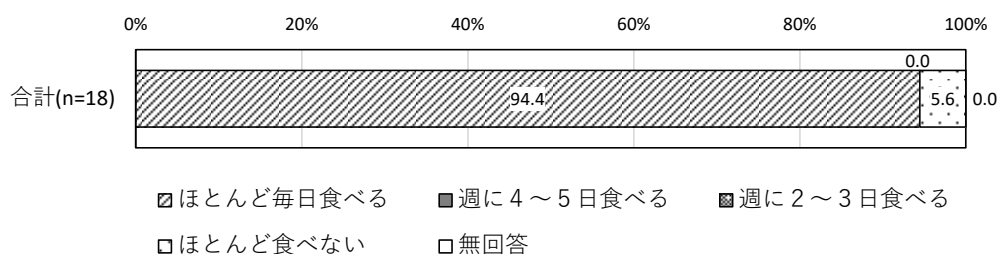
2. 食生活・生活習慣について

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)

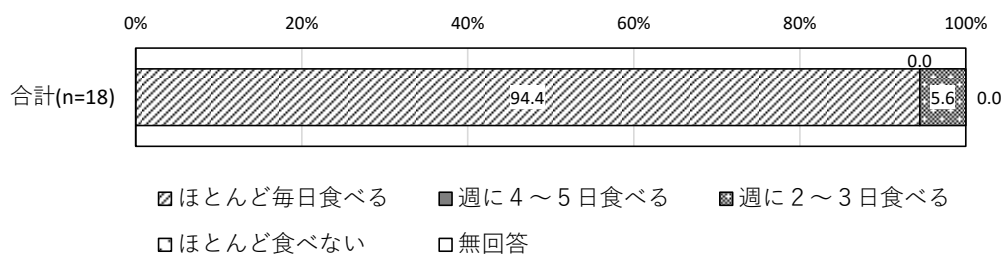
①朝食

「ほとんど毎日食べる」が最も高く 94.4%、次いで「ほとんど食べない」が5.6%となっています。



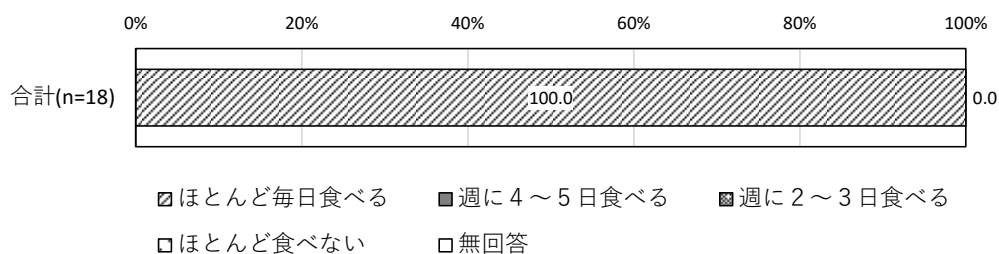
②昼食

「ほとんど毎日食べる」が最も高く 94.4%、次いで「週に2～3日食べる」が5.6%となっています。



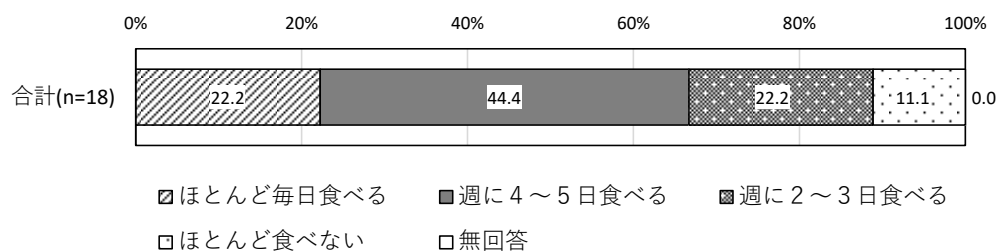
③夕食

「ほとんど毎日食べる」が100.0%となっています。



④おやつや夜食

「週に4～5日食べる」が最も高く44.4%、次いで「ほとんど毎日食べる」「週に2～3日食べる」が22.2%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○）

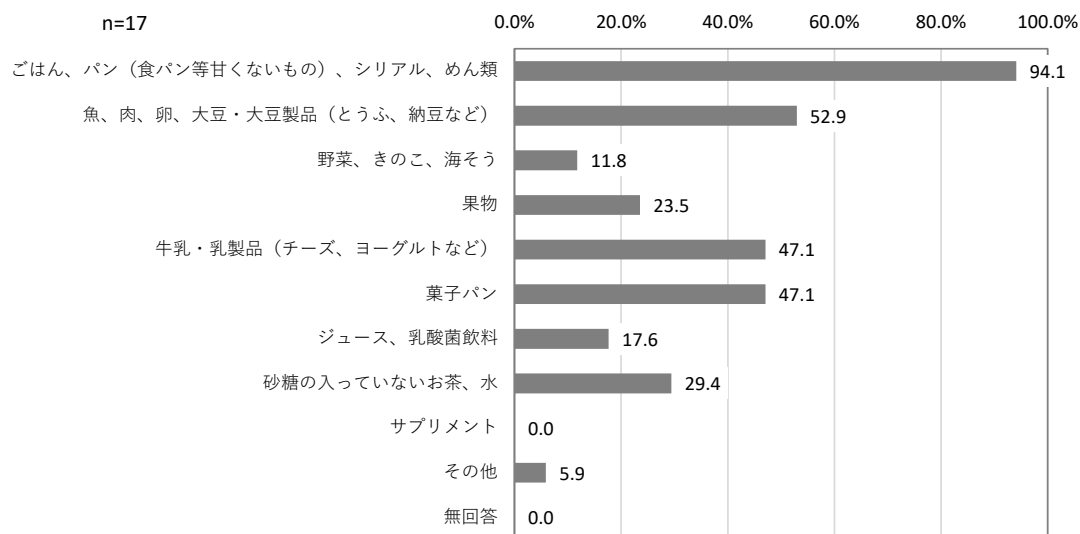
「ほとんど食べない」は2人で、理由は「時間がないから」が1人となっています。

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○）

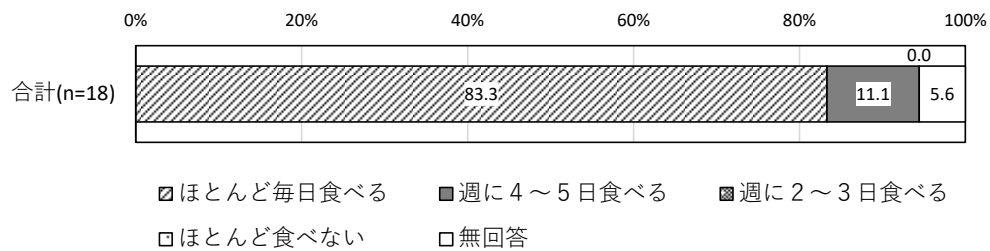
「ごはん、パン（食パン等甘くないもの）、シリアル、めん類」が最も高く94.1%、次いで「魚、肉、卵、大豆・大豆製品（とうふ、納豆など）」が52.9%、「牛乳・乳製品（チーズ、ヨーグルトなど）」「菓子パン」が47.1%となっています。



4. バランスよく食べているか

問4：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）

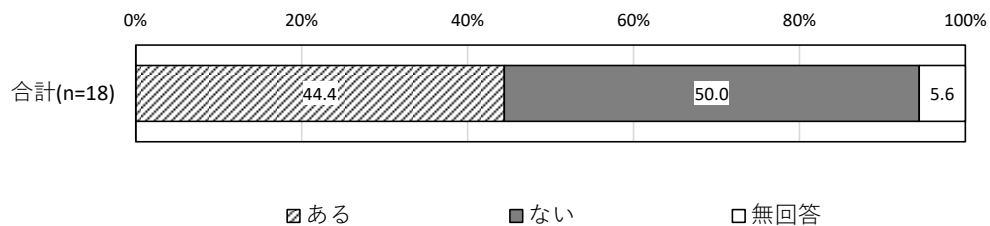
「ほとんど毎日食べる」が最も高く 83.3%、次いで「週に4～5日食べる」が11.1%となっています。



5. ダイエットの経験

問5：あなたは、ダイエットをしたことがありますか。（○は1つ）

「ない」が50.0%となっています。



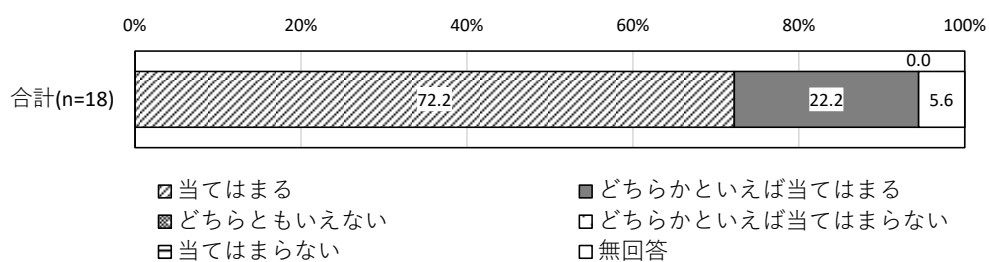
6. ふだんの食生活について

問6：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。

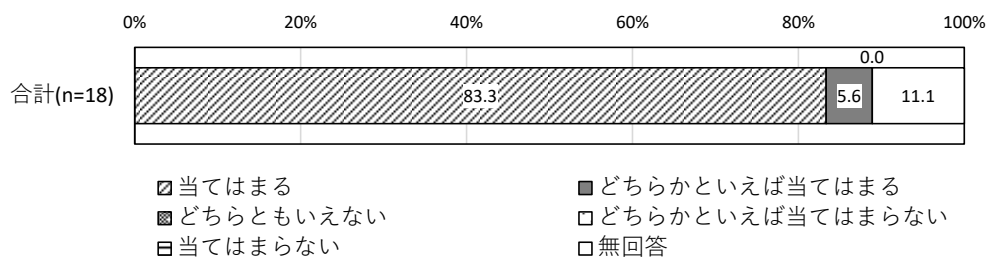
① 食事時間が楽しい

「当てはまる」が最も高く 72.2%、次いで「どちらかといえば当てはまる」が 22.2%となっています。



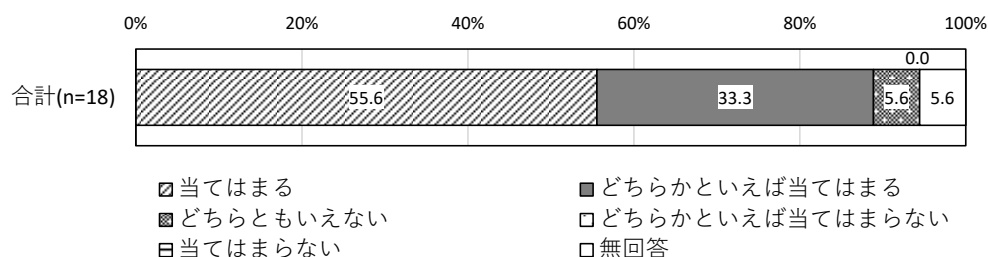
② 食事がおいしい

「当てはまる」が最も高く 83.3%、次いで「どちらかといえば当てはまる」が 5.6%となっています。



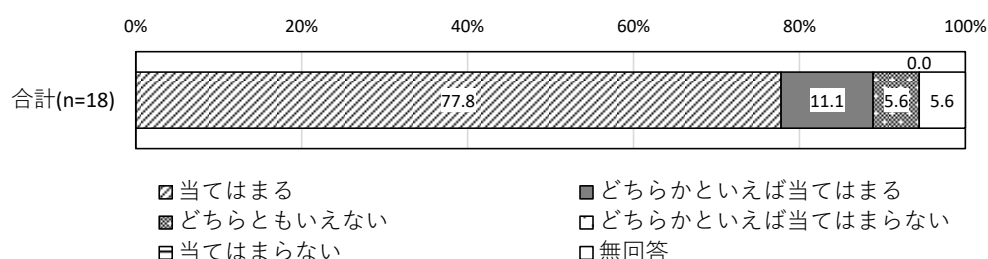
③食事の時間が待ち遠しい

「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 33.3%となっています。



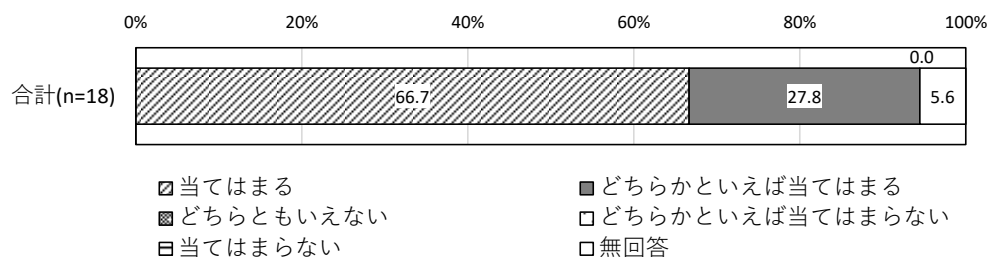
④食卓の雰囲気は明るい

「当てはまる」が最も高く 77.8%、次いで「どちらかといえば当てはまる」が 11.1%となっています。



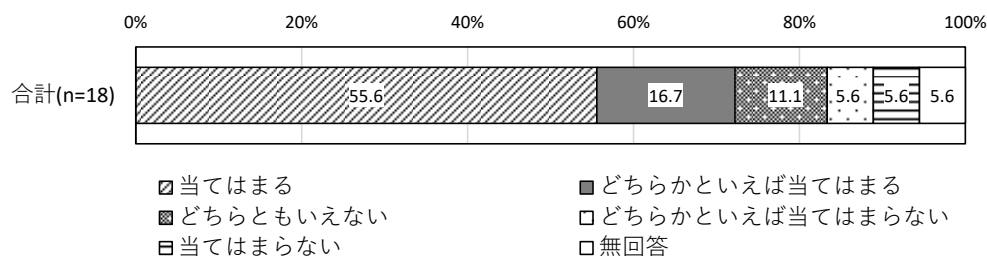
⑤食べたいものを食べている

「当てはまる」が最も高く 66.7%、次いで「どちらかといえば当てはまる」が 27.8%となっています。



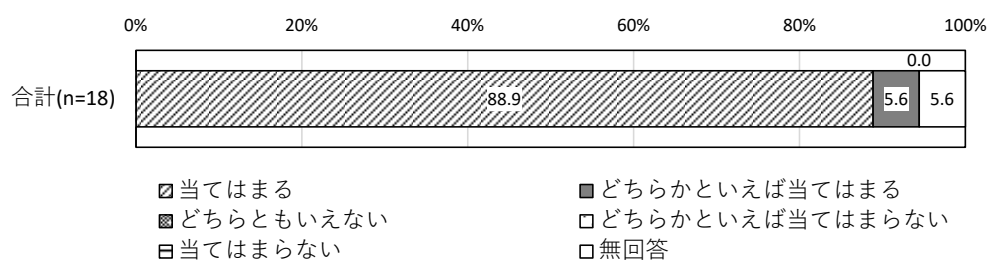
⑥嫌いなものも頑張って食べる

「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 16.7%となっています。



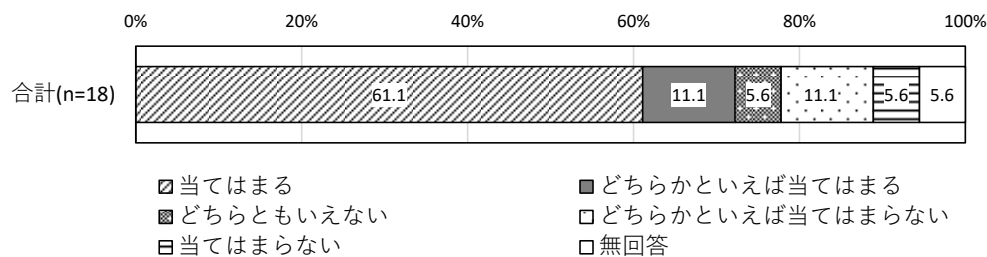
⑦食事を残さずに食べる

「当てはまる」が最も高く 88.9%、次いで「どちらかといえば当てはまる」が 5.6%となっています。



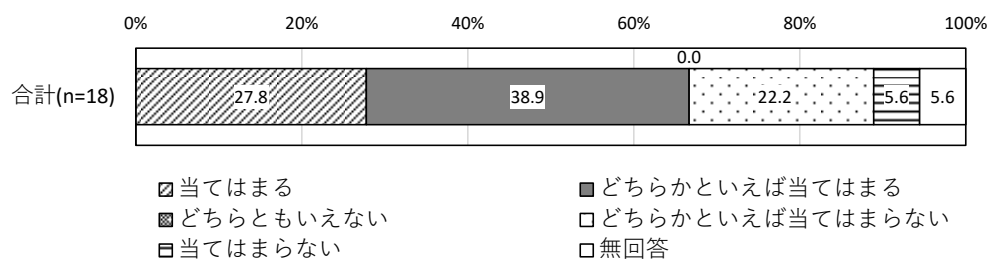
⑧食事はよくかんで、味わっている

「当てはまる」が最も高く 61.1%、次いで「どちらかといえば当てはまる」「どちらかといえば当てはまらない」が 11.1%となっています。



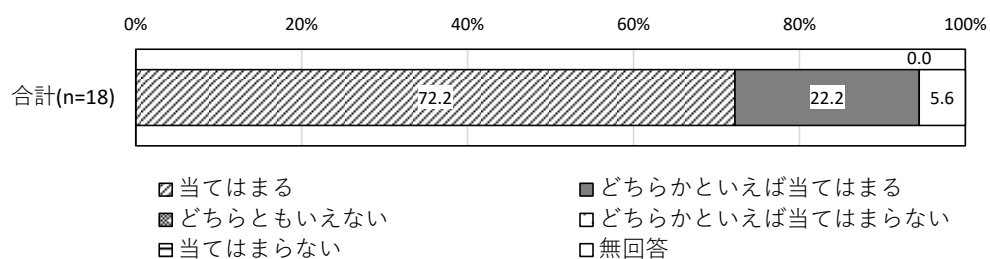
⑨自分にちょうど良い食事の量とバランスがわかっている

「どちらかといえば当てはまる」が最も高く 38.9%、次いで「当てはまる」が 27.8%となっています。



⑩食事中によく会話をしている

「当てはまる」が最も高く 72.2%、次いで「どちらかといえば当てはまる」が 22.2%となっています。



3. ストレスや睡眠の状況について

7. 最近1か月間のあなたの状態

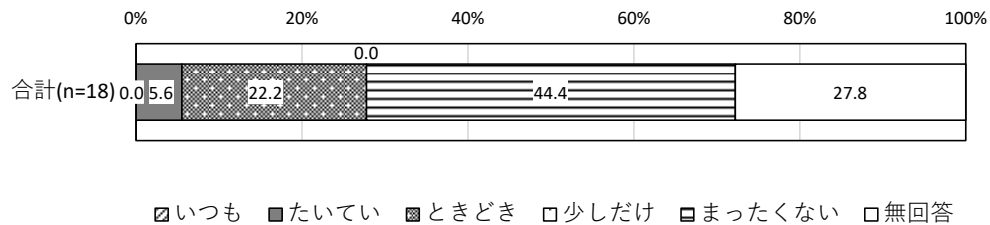
問7：最近1か月間のあなたの状態についておたずねします。

次の①～⑥のそれぞれについて最もあてはまるものをお選びください。

(それぞれひとつに○)

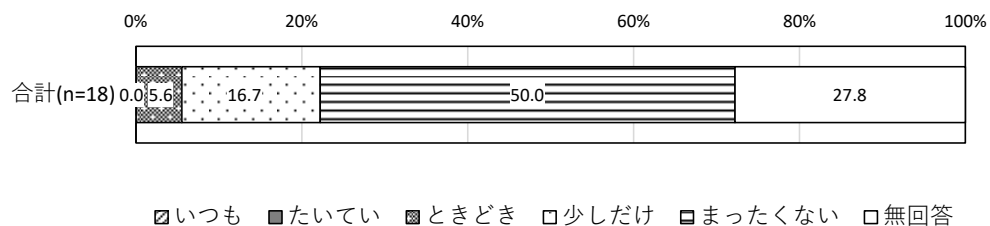
①神経過敏に感じたか

「まったくない」が最も高く 44.4%、次いで「ときどき」が 22.2%となっています。



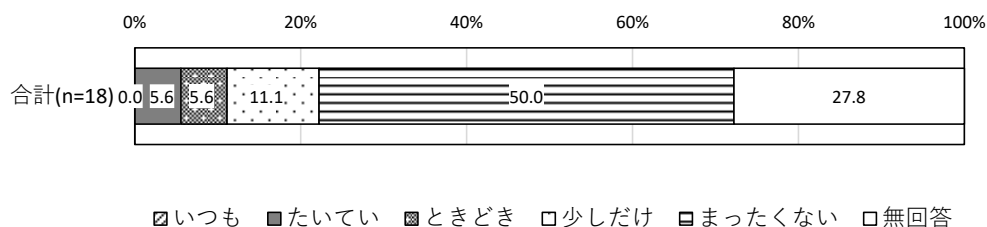
②絶望的だと感じたか

「まったくない」が最も高く 50.0%、次いで「少しだけ」が 16.7%となっています。



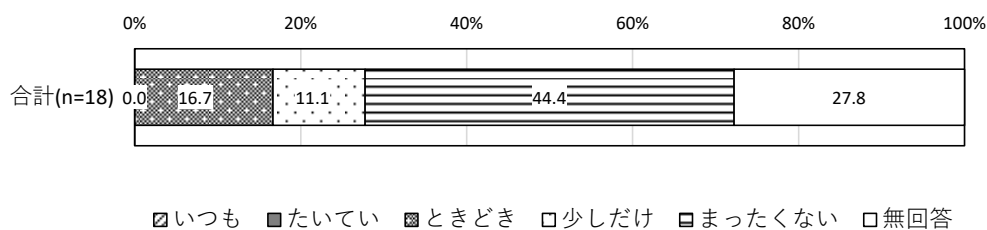
③そろそろ、落ち着かなく感じたか

「まったくない」が最も高く 50.0%、次いで「少しだけ」が 11.1%となっています。



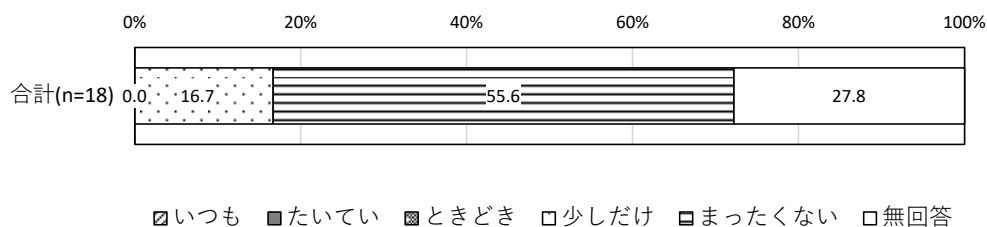
④気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じたか

「まったくない」が最も高く 44.4%、次いで「ときどき」が 16.7%となっています。



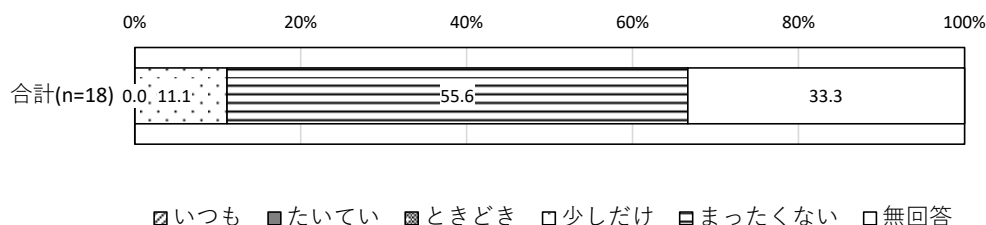
⑤何をするのも骨折りだと感じたか

「まったくない」が最も高く 55.6%、次いで「少しだけ」が 16.7%となっています。



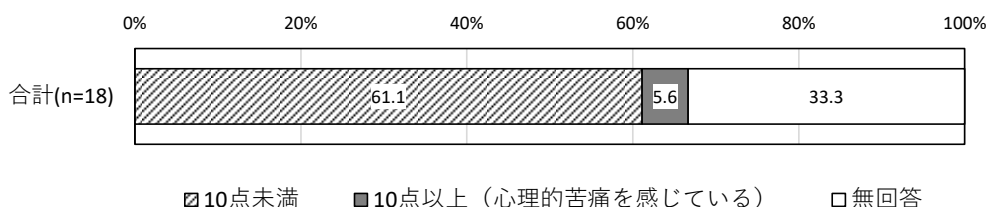
⑥自分は価値のない人間だと感じたか

「まったくない」が最も高く 55.6%、次いで「少しだけ」が 11.1%となっています。



< K 6（気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛） >

「10 点未満」が 61.1%となっています。一方で、「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）に達した中学生が 5.6%みとめられます。

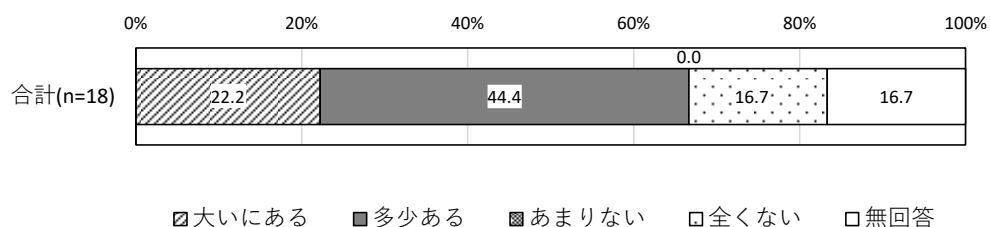


※ K 6：健康日本 21（第三次）において、①神経過敏に感じたか ②絶望的だと感じたか ③それぞれ、落ち着かなく感じたか ④気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じたか ⑤何をするのも骨折りだと感じたか ⑥自分は価値のない人間だと感じたか の 6 項目、5 段階の合計点が 10 点以上である者を「気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者」としている。

8. 最近1か月間にストレスを感じたか

問8：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）

「多少ある」が44.4%と最も高く、次いで「大いにある」が22.2%となっています。



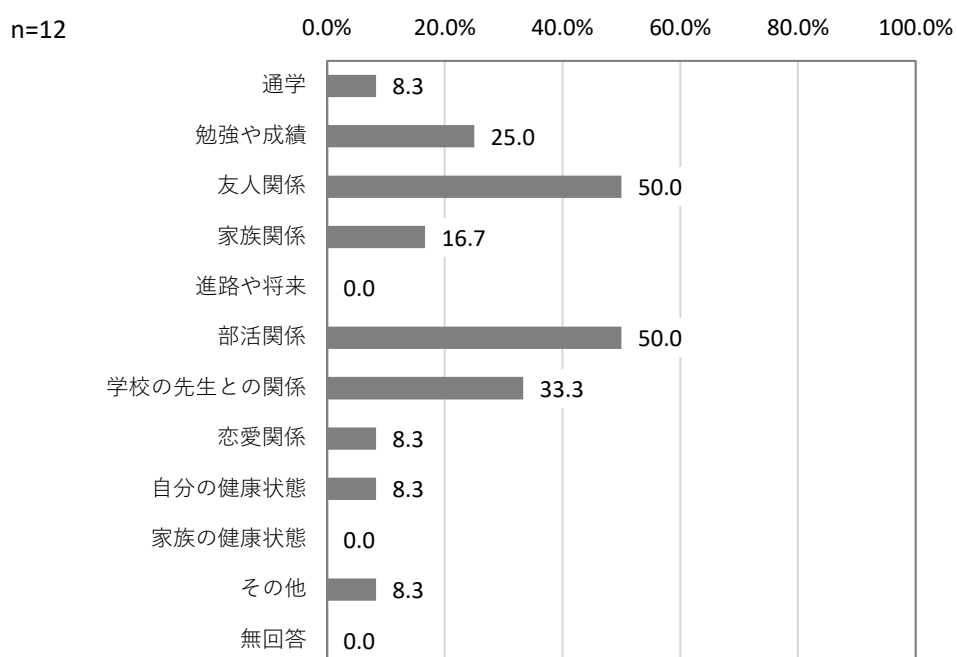
問8で「全くない」以外に○をつけた人

8-1. どのようなことにストレスを感じるか

問8-1：ストレスを感じる方は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○）

「友人関係」「部活関係」が最も高く 50.0%、次いで「学校の先生との関係」が 33.3%、「勉強や成績」が 25.0%となっています。



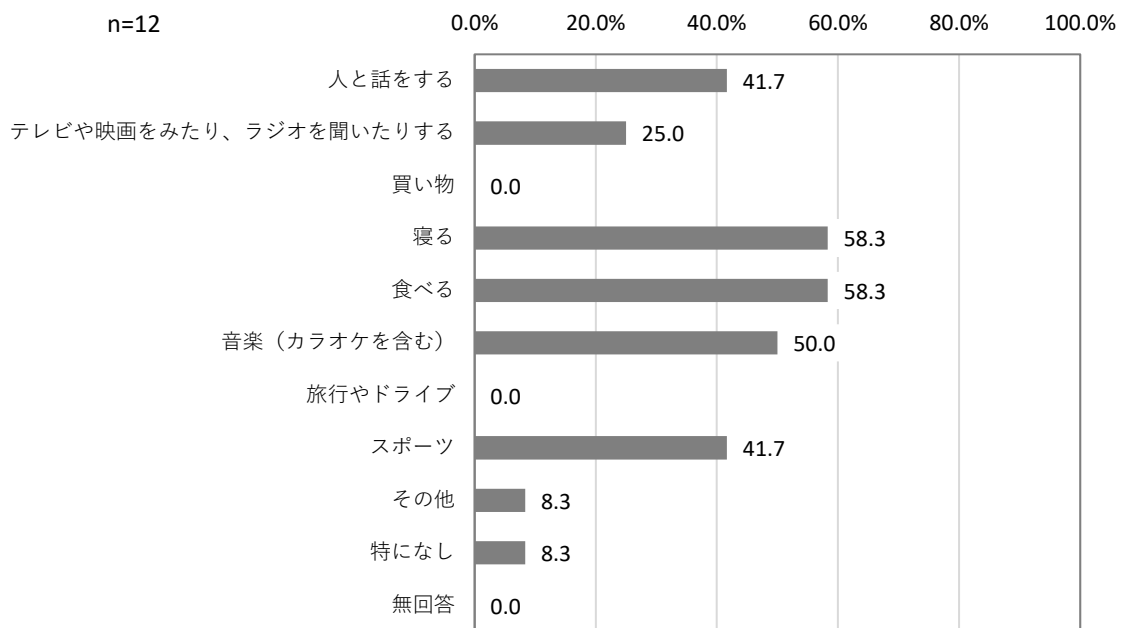
問8で「全くない」以外に○をつけた人

8-2. ストレスを感じた時どうしているか

問8-2：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○)

「寝る」と「食べる」が最も高く、それぞれ58.3%、次いで「音楽（カラオケを含む）」が50.0%、「人と話をする」「スポーツ」が41.7%となっています。



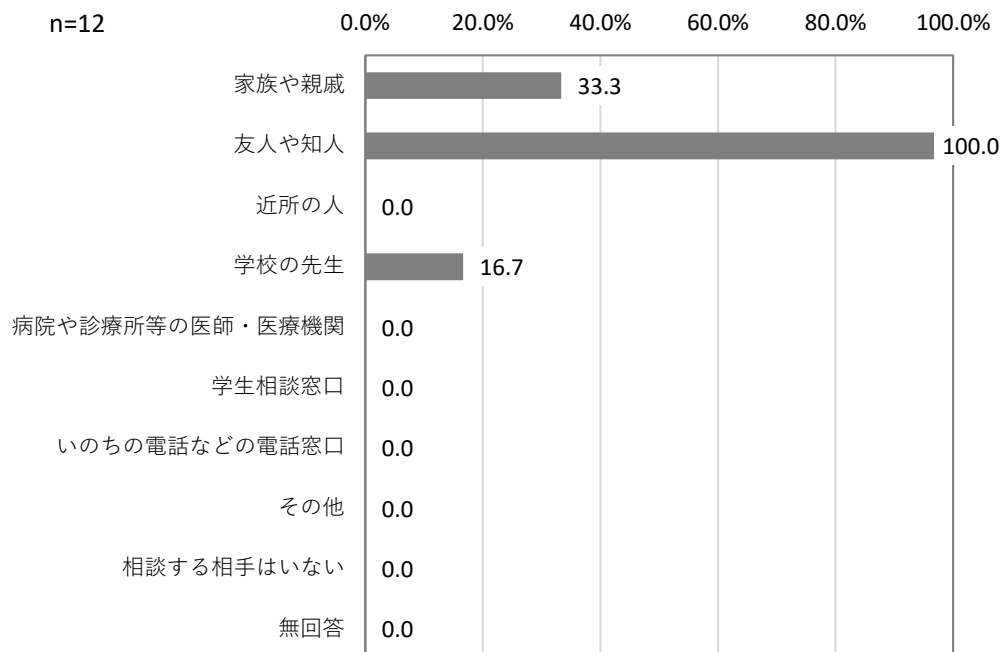
問8で「全くない」以外に○をつけた人

8-3. 誰に（どこに）相談するか

問8-3：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○）

「友人や知人」が最も高く 100.0%、次いで「家族や親戚」が 33.3%、「学校の先生」が 16.7%となっています。

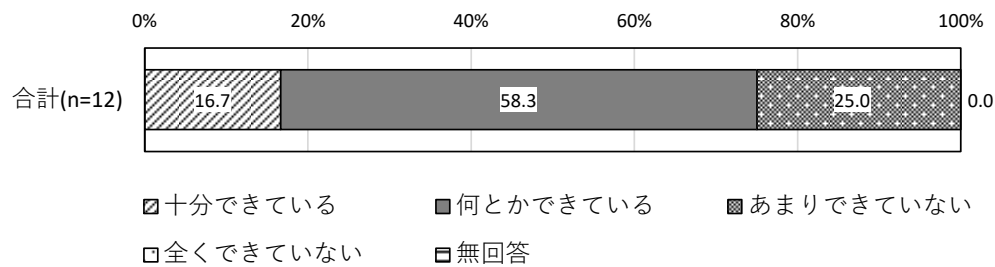


問8で「全くない」以外に○をつけた人

8-4. ストレスは解消できているか

問8-4：ストレスは解消できていますか。（○は1つ）

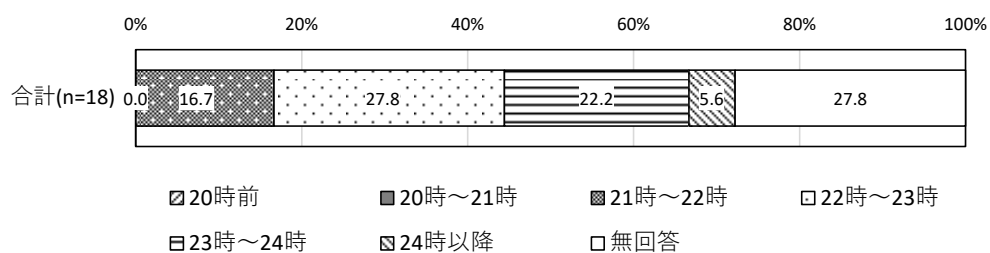
「何とかできている」が最も高く 58.3%、次いで「あまりできていない」が 25.0%となっています。



9. 就寝時間

問9：あなたは、何時頃に寝ることが多いですか。（○は1つ）

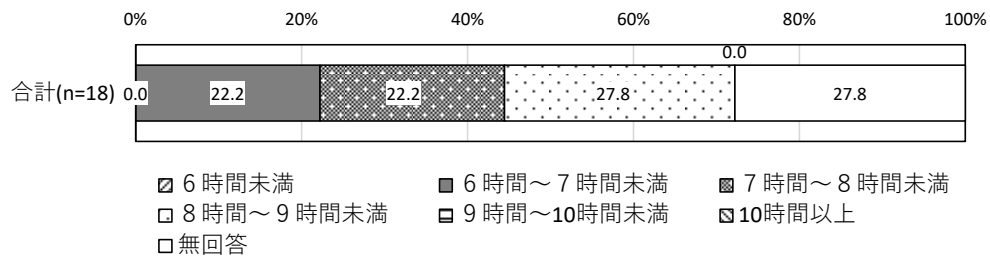
「22時～23時」が最も高く 27.8%、次いで「23時～24時」が 22.2%となっています。



10. 1日の睡眠時間

問 10：1日の睡眠時間はどのくらいですか。（○は1つ）

「8時間～9時間未満」が最も高く 27.8%、次いで「6時間～7時間未満」と「7時間～8時間未満」がそれぞれ 22.2%となっています。

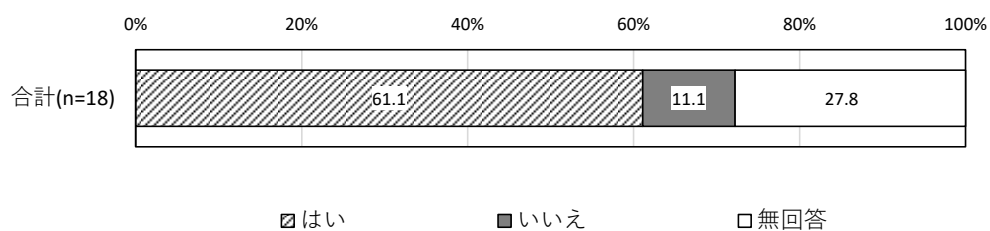


※厚生労働省によると、中高生の推奨時間は 8～10 時間。

11. 就寝時間は適切か

問 11：あなたの寝る時間はちょうど良いと思いますか。（○は1つ）

「はい」が 61.1%となっています。



問 11 で「いいえ」に○をつけた人

11-1. 就寝時間が適切でないと思う理由

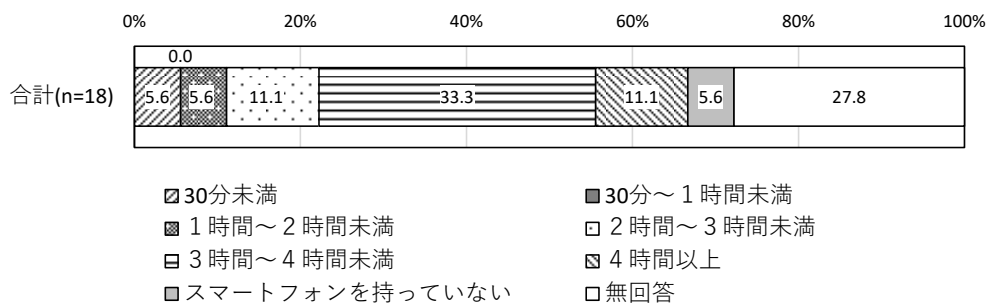
問 11-1：それはなぜですか。（あてはまるものすべてに○）

「いいえ」と答えた人は2人で、理由は「テレビをみたりゲームをしたりしている」が2人、次いで「インターネットをしたりSNSをしたりしている」と「他の家族も起きている」がそれぞれ1人となっています。

12. 1日のスマートフォン使用時間

問 12：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）

「3時間～4時間未満」が最も高く 33.3%、次いで「2時間～3時間未満」「4時間以上」が11.1%となっています。

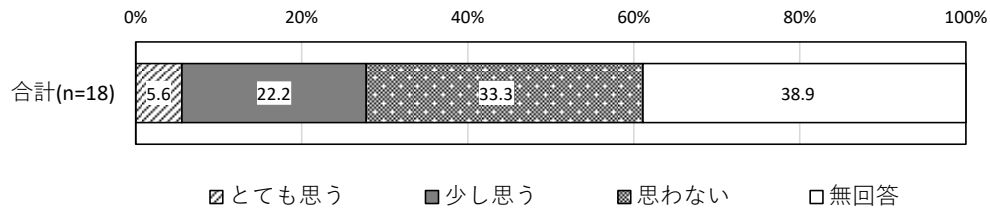


4. 運動・身体活動について

13. 運動不足だと思うか

問 13：あなたは、運動不足だと思いますか。（○は1つ）

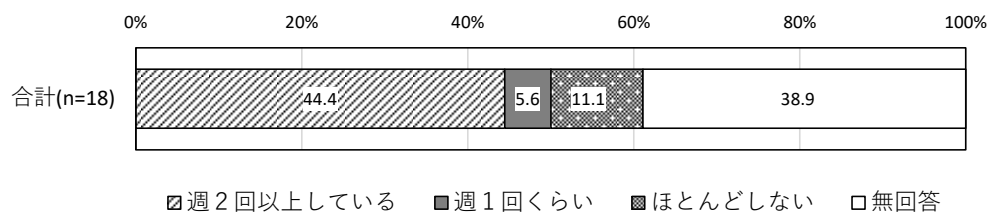
「思わない」が最も高く 33.3%、次いで「少し思う」が 22.2%となっています。



14. 学校の授業以外で 30 分以上の運動をしているか

問 14：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）

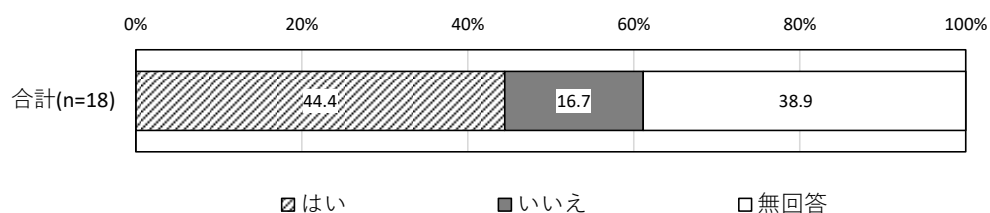
「週 2 回以上している」が最も高く 44.4%、次いで「ほとんどしない」が 11.1%となっています。



15. 体を動かすことが好きか

問 15：あなたは、体を動かすことが好きですか。（○は1つ）

「はい」の割合が高く 44.4%となっています。

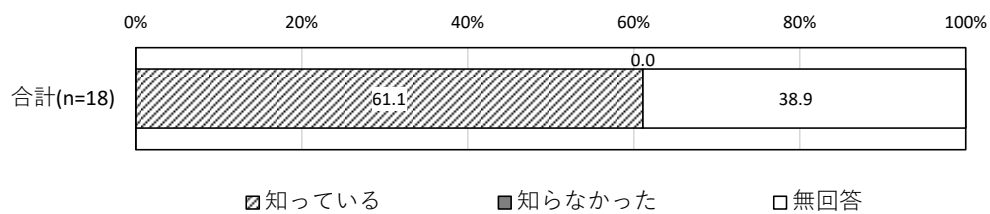


5. 喫煙や飲酒について

16. タバコやお酒の年齢制限について知っているか

問 16：20 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）

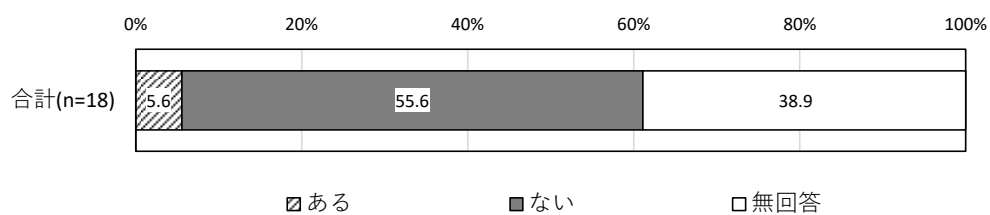
「知っている」が 61.1%となっています。



17. 喫煙の経験

問 17：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）

「ない」が 55.6%となっています。



問 17で「ある」に○をつけた人

17-1. タバコを吸おうと思ったきっかけ

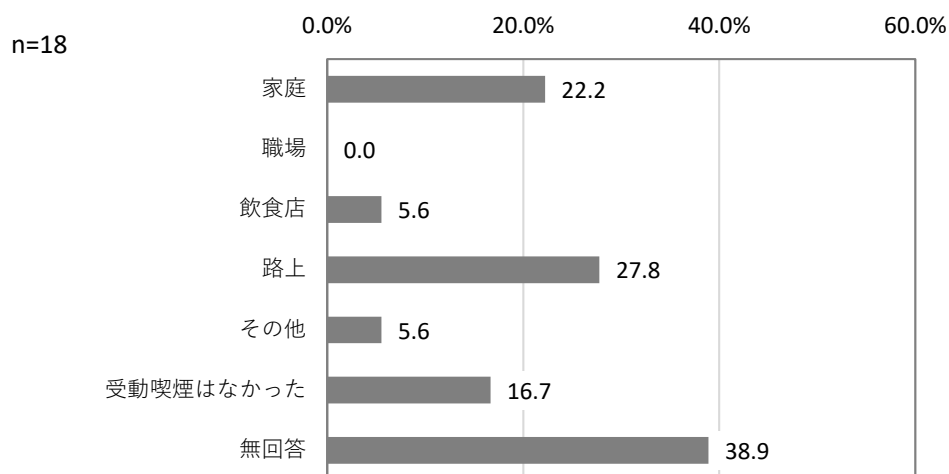
問 17-1：タバコを吸おうと思ったきっかけは何ですか。（あてはまるものすべてに○）

「ある」は1人で、理由は「その他」となっています。（選択肢は「父が吸っているから」、「母が吸っているから」、「兄、姉が吸っているから」、「すすめられたから」、「その他」）

18. この1か月間で受動喫煙の場面があったか

問18：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○）

「路上」が最も高く 27.8%、次いで「家庭」が 22.2%となっています。

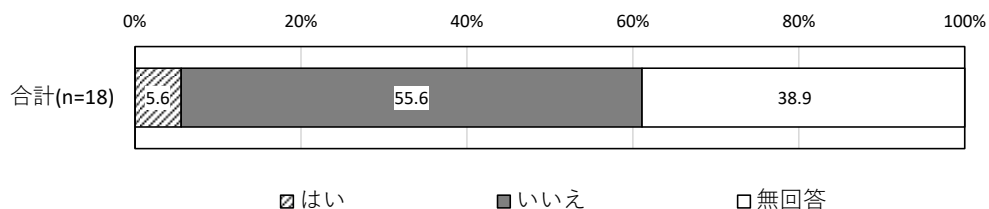


※受動喫煙：他人の喫煙により発生したたばこの煙を吸ってしまうこと。

19. 飲酒の経験

問 19：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）

「いいえ」が55.6%となっています。



問 19 で「はい」に○をつけた人

19-1. お酒を飲もうと思ったきっかけ

問 19-1：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○）

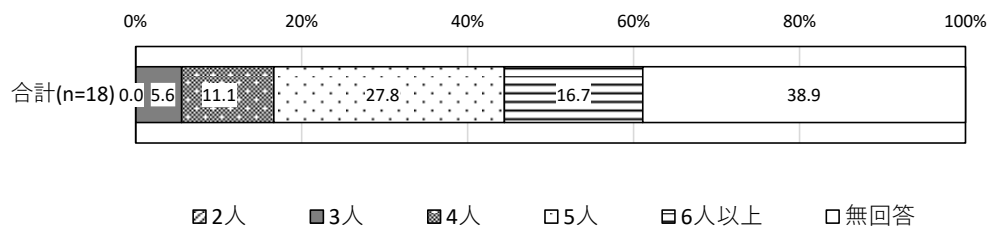
「はい」は1人で、理由は「その他」となっています。（選択肢は「飲んでみたかったから」、「大人の気分になりたかったから」、「周りの大人にすすめられたから」、「友達や先輩にすすめられたから」、「清涼飲料水(ジュース)やノンアルコール飲料とまちがえたから」、「その他」)

6. 家族構成について

20. 同居している人数

問 20：一緒に住んでいる人はあなたを入れて何人ですか。

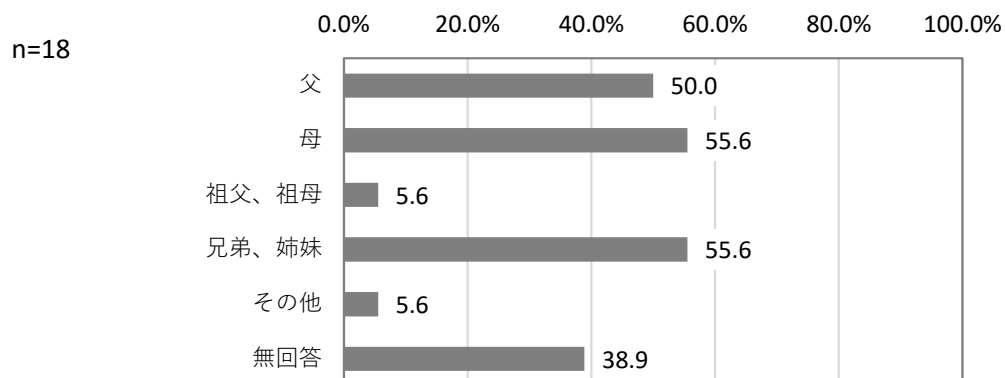
「5人」が最も高く 27.8%、次いで「6人以上」が16.7%、「4人」が11.1%となっています。



21. 同居している人

問 21：一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」と「兄弟、姉妹」が最も高く、それぞれ 55.6%、次いで「父」が 50.0%となっています。



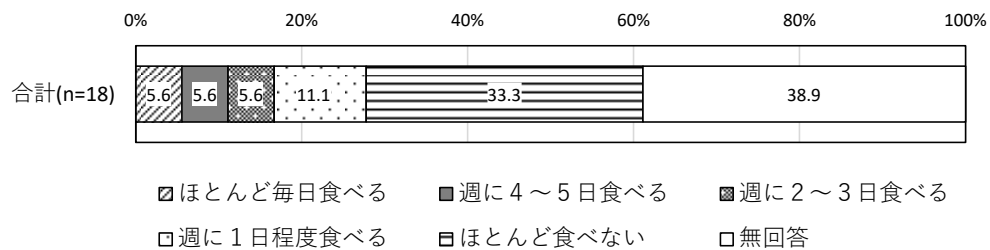
7. 家族との食事について

22. 朝食や夕食を家族と一緒に食べる頻度

問 22：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。

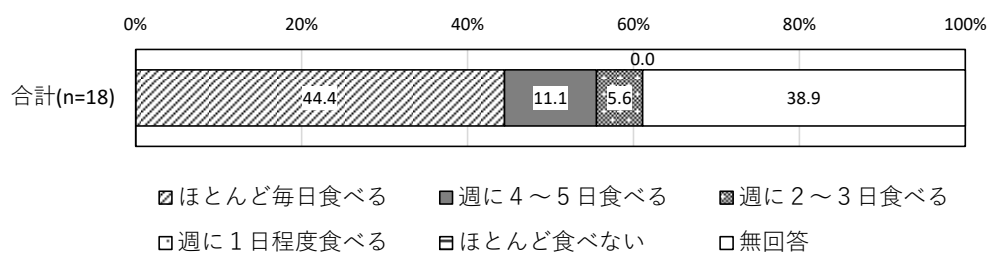
①朝食

「ほとんど食べない」が最も高く 33.3%、次いで「週に1日程度食べる」が11.1%となっています。



②夕食

「ほとんど毎日食べる」が最も高く 44.4%、次いで「週に4～5日食べる」が11.1%となっています。



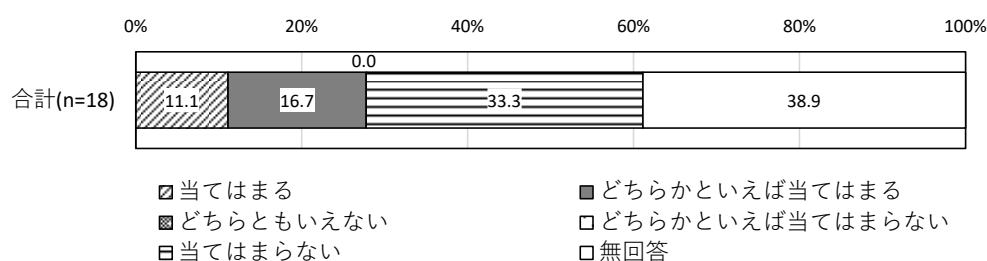
23. 家族との食事について

問 23：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。（それぞれひとつに○）

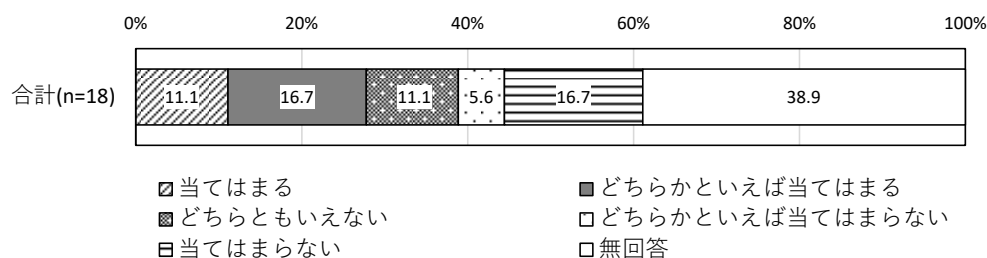
①家族と一緒に食事をする時間を作るのが難しい

「当てはまらない」が最も高く 33.3%、次いで「どちらかといえば当てはまる」が 16.7%となっています。



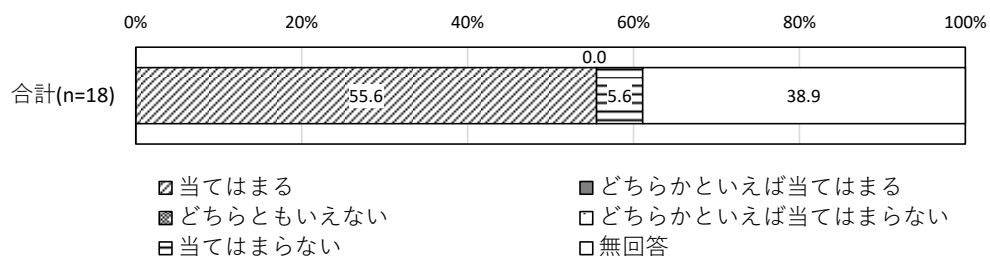
②家族と食事をするために自分のスケジュールを調整しようと思う

「どちらかといえば当てはまる」と「当てはまらない」が最も高く、それぞれ 16.7%、次いで「当てはまる」「どちらともいえない」が 11.1%となっています。



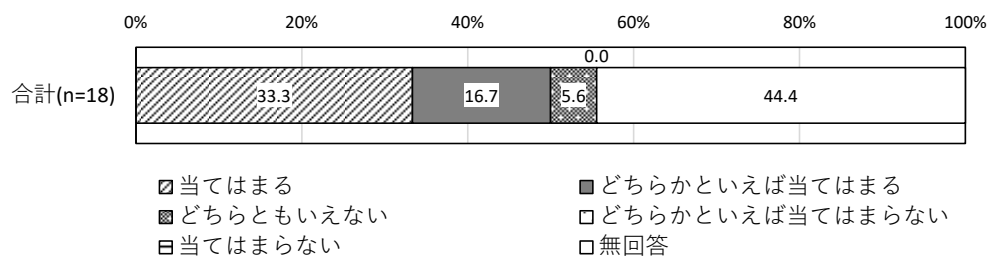
③家ではいつも、栄養バランスのとれた食事を食べられる

「当てはまる」が最も高く 55.6%、次いで「当てはまらない」が 5.6%となっています。



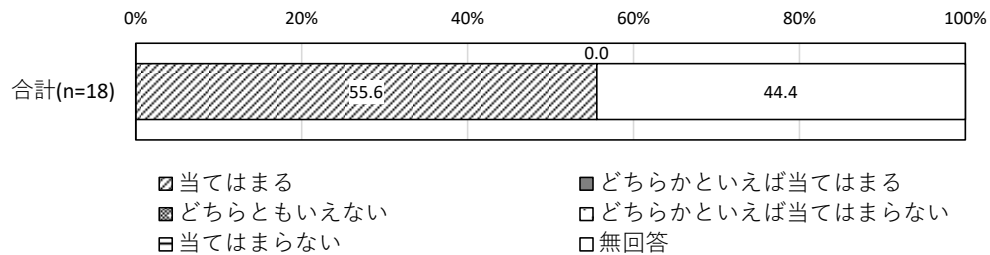
④食生活を良くするために、家族は協力してくれる

「当てはまる」が最も高く 33.3%、次いで「どちらかといえば当てはまる」が 16.7%となっています。



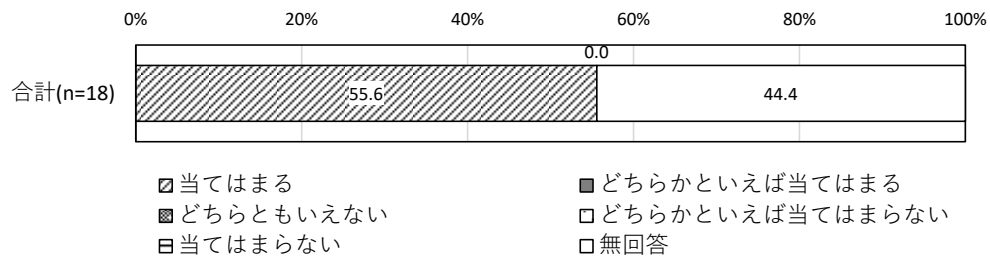
⑤家族と一緒に食事をすることは楽しい

「当てはまる」が最も高く 55.6%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

「当てはまる」が最も高く 55.6%となっています。

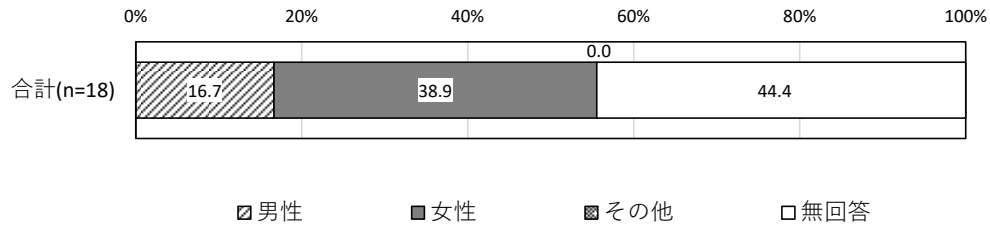


8. あなた自身について

F1. 性別

F1：性別（○は1つ）

「女性」が38.9%、「男性」が16.7%となっています。

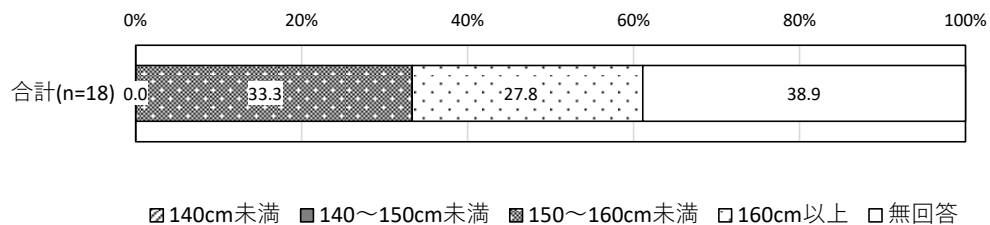


F2. 身長と体重

F2：あなたの身長と体重を教えてください。（数字で記入）

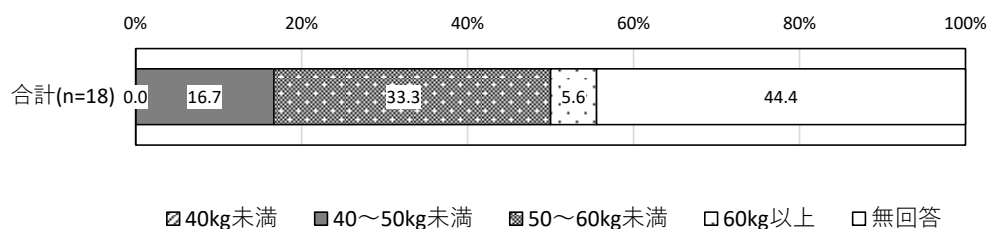
①身長

「150～160cm 未満」が最も高く 33.3%、次いで「160 cm以上」が27.8%となっています。



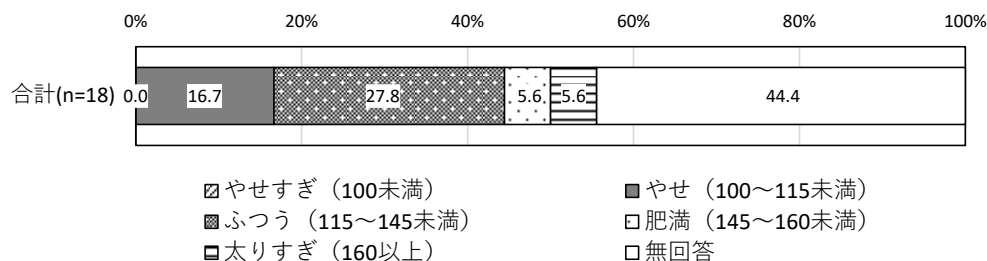
②体重

「50～60kg 未満」が最も高く 33.3%、次いで「40～50kg 未満」が16.7%となっています。



③ローレル指数

「ふつう（115～145未満）」が最も高く27.8%、次いで「やせ（100～115未満）」が16.7%となっています。



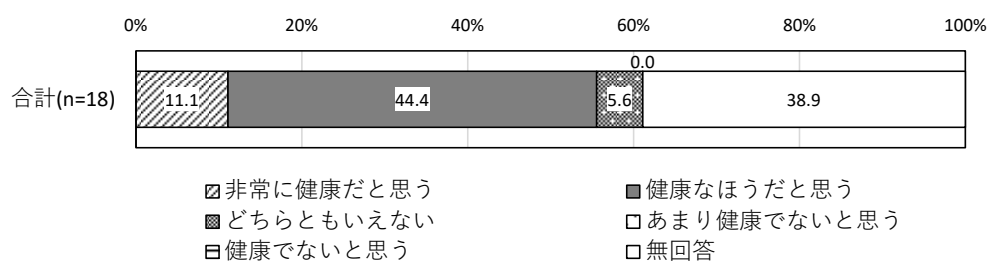
※ローレル指数：学童期の発育状況を知る目安の数値

$$\text{ローレル指数} = \text{体重 (kg)} \div \{ \text{身長 (m)}^3 \} \times 10$$

F3. 主観的な健康状態

F 3：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）

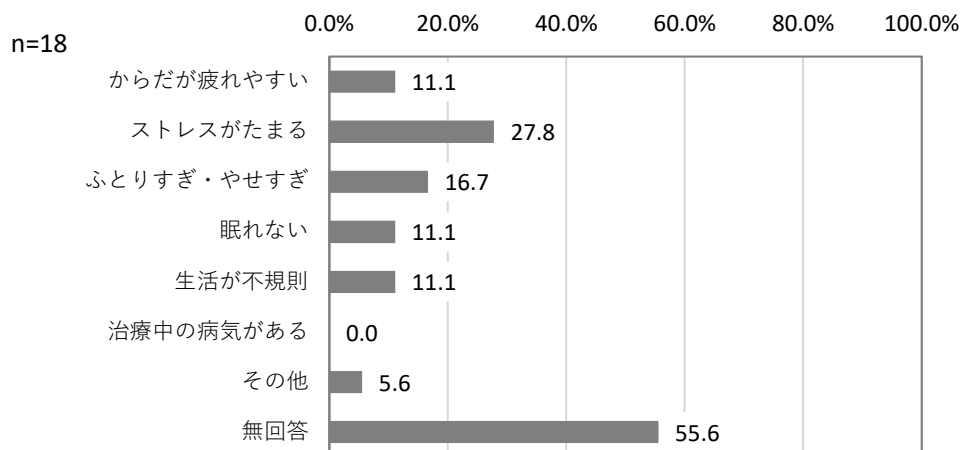
「健康なほうだと思う」が最も高く44.4%、次いで「非常に健康だと思う」が11.1%となっています。



F4. 自分の健康について気になること

F 4：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○）

「ストレスがたまる」が最も高く 27.8%、次いで「ふとりすぎ・やせすぎ」が 16.7%となっています。

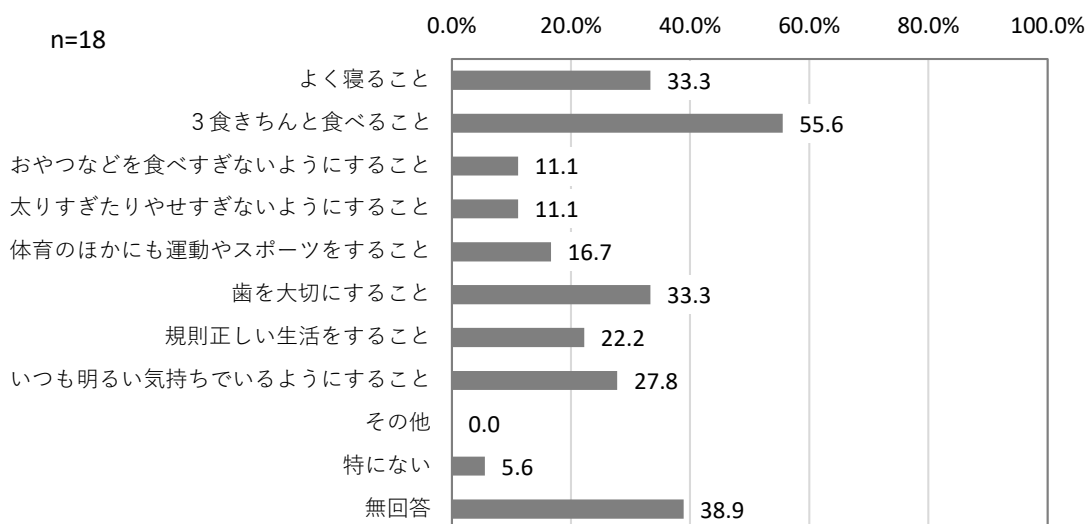


F5. 自分の健康づくりのために取り組んでいること

F 5：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○）

「3食きちんと食べること」が最も高く 55.6%、次いで「よく寝ること」「歯を大切にすること」が 33.3%となっています。



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 66.7%。
- ・「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 38.9%。
- ・食事の頻度については、朝食は「ほとんど毎日食べる」が最も高く 94.4%、昼食は「ほとんど毎日食べる」が最も高く 94.4%、夕食は「ほとんど毎日食べる」が 100.0%、おやつや夜食は「週に 4～5 日食べる」が最も高く 44.4%。
- ・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 94.1%。
- ・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、「ほとんど毎日」が 83.3%。
- ・ダイエットの経験は、「ない」が 50.0%。
- ・“食事時間が楽しい”が 72.2%、“食事がおいしい”が 83.3%、“食事の時間が待ち遠しい”が 55.6%、“食卓の雰囲気は明るい”が 77.8%、“食べたいものを食べている”が 66.7%、“嫌いなものも頑張って食べる”が 55.6%、“食事を残さずに食べる”が 88.9%、“食事はよくかんで、味わっている”が 61.1%、“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 27.8%、“食事中によく会話をしている”が 72.2%、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 44.4%、 “絶望的だと感じたか” が 50.0%、 “そろそろ、落ち着かなく感じたか” が 50.0%、 “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” が 44.4%、 “何をするのも骨折りだと感じたか” が 55.6%、 “自分は価値のない人間だと感じたか” が 55.6%、 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、5.6%。
- ・ 最近1か月間にストレスを感じたかについては、「多少ある」が 44.4%と最も高い。
- ・ どのようなことにストレスを感じるかについては、「友人関係」「部活関係」が最も高く 50.0%。
- ・ ストレスを感じた時どうしているかについては、「寝る」「食べる」が最も高く、それぞれ 58.3%。
- ・ ストレスを感じた時に相談する相手は、「友人や知人」が最も高く 100.0%。
- ・ ストレスは解消できているかについては、「何とかできている」が最も高く 58.3%。
- ・ 就寝時間は、「22 時～23 時」が最も高く 27.8%。
- ・ 1 日の睡眠時間は、「8 時間～9 時間未満」が最も高く 27.8%。
- ・ 就寝時間は適切かについては、「はい」が 61.1%。
- ・ 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」が最も多く 2 人。
- ・ 1 日のスマートフォン使用時間は、「3 時間～4 時間未満」が最も高く 33.3%。

●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、「思わない」が最も高く 33.3%。
- ・ 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、「週 2 回以上している」が最も高く 44.4%。
- ・ 体を動かすことが好きかについては、「はい」のほうが高く 44.4%。

●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、61.1%。
- ・喫煙の経験は、「ない」が55.6%。
- ・この1か月間で受動喫煙の場面があったかについては、「路上」が最も高く27.8%。
- ・飲酒の経験は、「ない」が55.6%。

●家族構成について

- ・同居している人数は、「5人」が最も高く27.8%。
- ・同居している人は、「母」と「兄弟、姉妹」が最も高く、それぞれ55.6%。

●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33.3%。
夕食は「ほとんど毎日食べる」が最も高く44.4%。
- ・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33.3%、“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「どちらかといえば当てはまる」と「当てはまらない」が最も高く、それぞれ16.7%、“家ではいつも、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55.6%、“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55.6%、“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55.6%。

●あなた自身について

- ・性別は、「女性」が38.9%、「男性」が16.7%。
- ・身長は、「150～160cm未満」が最も高く33.3%。体重は、「50～60kg未満」が最も高く33.3%。ローレル指数は、「ふつう（115～145未満）」が最も高く27.8%。
- ・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44.4%。
- ・自分の健康について気になることは、「ストレスがたまる」が最も高く27.8%。
- ・自分の健康づくりのために取り組んでいることは、「3食きちんと食べる」が最も高く55.6%。