

令和5年度
上野原市健康実態調査結果報告
(中高生)

令和6年2月

INDEX

調査概要	1
F1 : 性別	2
F2 : 学年	3
F3 : 同居者	4
問 1 : 自分を健康だと思うか	5
問 2 : あなたにとって、「健康」とはどういうことか	6
問 3 : ふだん、朝ごはんを食べているか	8
問 3(1) : 朝ごはんを食べない理由【問 3 で“ほとんど毎日食べている”と回答及び“無回答” 以外の方】	10
問 4 : ふだんの食事で多いもの	12
問 5 : ふだん、だれと食事することが多いか	16
問 6 : 食事の時間は楽しいか	19
問 7 : 食事などの買い物を家族と一緒に行くか	22
問 8 : 食事の用意など家族の手伝いをするか	23
問 9 : 間食の有無	24
問 9(1) : いつ間食をとるか【問 9 で“（間食を）とっている”と回答した方】	26
問 9(2) : どんな間食をとるか【問 9 で“（間食を）とっている”と回答した方】	28
問 9(3) : よくとる間食の種類【問 9 で“（間食を）とっている”と回答した方】	29
問 10 : 体重のことを考えて、食事の量や内容に気をつけているか	31
問 11 : ふだんの自分の食事について思うこと	32
問 11(1) : ふだんの自分の食事で特に直したいこと【問 11 で“自分の食事について思うことが ある”と回答した方】	36
問 12 : 学校などで、からだによい食事や料理を学びたいか	40
問 13 : 「食育」を知っていたか	41
問 14 : 「食育」に関心があるか	43
問 15 : 「食育」を実践しているか	45
問 16 : 自分の体型についてどう思うか	47
問 17 : ダイエット経験の有無	49
問 17(1) : 初めてダイエットをしたのはいつか【問 17 で“ダイエット経験がある”と回答した方】	50

問 17(2)：ダイエットした理由【問 17(1)で“小学生の頃（初めてダイエットした）”と回答した方】.....	51
問 18：ふだん、屋外で活動することが多いか	53
問 19：運動やスポーツをすることが楽しいか	54
問 20：ふだん、運動やスポーツをしているか	55
問 20(1)：運動やスポーツをしていない理由【問 20 で“（運動やスポーツを）していない”と回答した方】.....	56
問 21：今後、運動やスポーツをしたいか	58
問 22：平日の就寝時刻.....	59
問 23：平日の睡眠時間.....	61
問 24：睡眠について、あてはまるもの	63
問 25：ここ 1 か月間のストレス等の有無	65
問 25(1)：悩みや困っていることは何か【問 25 で“（ストレスが）ある”と回答した方】....	67
問 25(2)：ストレス等を感じたとき、どのようにしているか【問 25 で“（ストレスが）ある”と回答した方】.....	70
問 25(3)：ストレス等の相談相手【問 25 で“（ストレスが）ある”と回答した方】	73
問 25(4)：ここ 1 ヶ月間、ストレス等は解消できているか【問 25 で“（ストレスが）ある”と回答した方】.....	75
問 26：たばこの害の認知	76
問 27：まわりにたばこを吸う人がいるか	79
問 28：たばこをすすめられたとき、断れるか.....	80
問 29：アルコールの害についての認知.....	81
問 30：まわりにお酒を飲む人がいるか	83
問 31：お酒をすすめられたとき、断れるか	84
問 32：歯や口についてあてはまるもの	85
問 32(1)：歯科医院に相談や治療に行ったか【問 32 で“（歯や口についてあてはまるものがある”と回答した方】	87
問 33：いつ歯みがきをしているか	88
問 34①：歯の健康に関心があるか	90
問 34②：むし歯の予防方法の認知	91
問 34③：歯の健康と全身の健康の関係認知	92
問 34④：フッ素入り歯磨き剤使用の有無.....	93
問 35：朝、すっきり目がさめるか	94

問 36 : 毎日の生活が楽しいか	95
問 37 : ふだん、あなたが心がけているもの	96
問 38 : 健康づくりについて、教えてほしいことや知りたいこと	99
問 39 : からだや性に関する認知度	101
問 40 : からだや性に関する情報源	105
問 41 : 薬物使用禁止の認知度	107
問 42 : 薬物の使用についてどのように考えるか	108
問 43 : 自分専用のスマホ等の所持	110
問 44 : 1 日の中でのスマホ等の使い方【問 43 で“持っていない”及び“無回答”以外の回答の方】	112
問 45 : 1 日当たりのテレビ等の使用時間	114
問 46 : 1 日当たりのゲームの時間	116
問 47 : 1 日当たりの通話やメール等の時間	118
問 48 : テレビ等の視聴やスマホ等の利用を普段していることで、どの時間が少なくなったか	120
問 49 : 何でも相談できる人がいるか	122
問 50 : 自分のことは好きか	124
問 51 : 自分の意見を他人に言えるか	125
問 52 : 人の言葉や行動に左右されやすいか	126
問 53 : 相手の気持ちを考えて行動できるか	127

調査概要

○ 調査目的

上野原市では「健康増進計画」と「食育推進計画」を一体とした計画として「第2次 上野原市健康増進計画・食育推進計画」を平成30年度に策定し、計画期間を令和元年度から令和10年度までの10年間としました。

今年度は策定から5年目にあたる中間評価を行う年であり、本市の健康づくりの現状について把握するため、市内の中学3年生、高校2・3年生を対象としたアンケート調査を実施しました。

○ 調査対象者

区分	配付方法	配付数	有効回収数	有効回収率	実施時期
中学・高校生 健康実態調査 中学3年生男女 高校2年生男女 高校3年生男女	学校配付・学校回収	293	266	90.8%	2023年 9月

○ 報告書内の図表の記号、調査結果の数値について

(SA) ・単一回答 (Single Answer) の略。選択回答は1項目のみ。

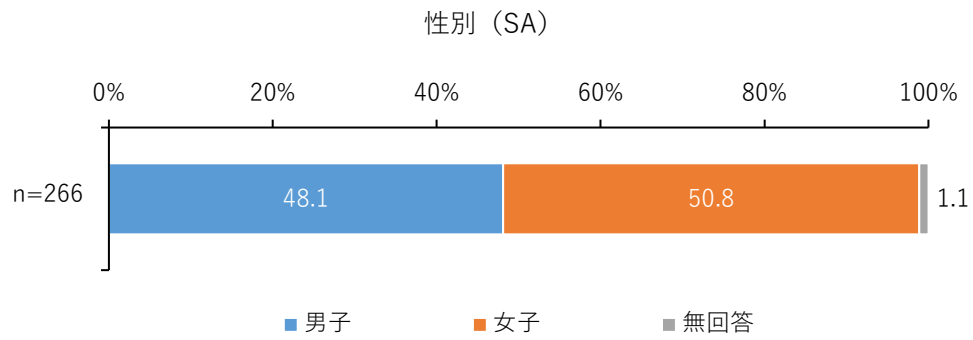
(MA) ・複数回答 (Multi Answer) の略。
(一部回答を限定しているものもある。)

複数回答における回答率は100%を超える場合がある。

n …… 回答者数 (number) をあらわす。「n=100」は、回答者数が100人ということ。

F1 : 性別

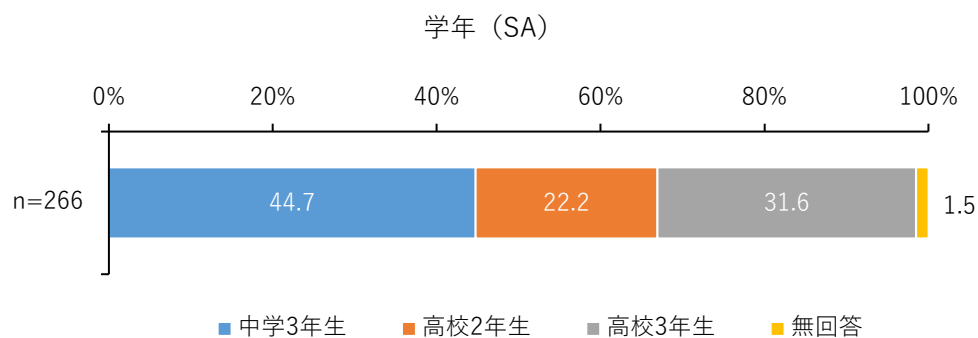
回答者の性別は男子が 48.1%、女子が 50.8%などとなっています。



	n	%
男子	128	48.1
女子	135	50.8
無回答	3	1.1
	266	100.0

F2 : 学年

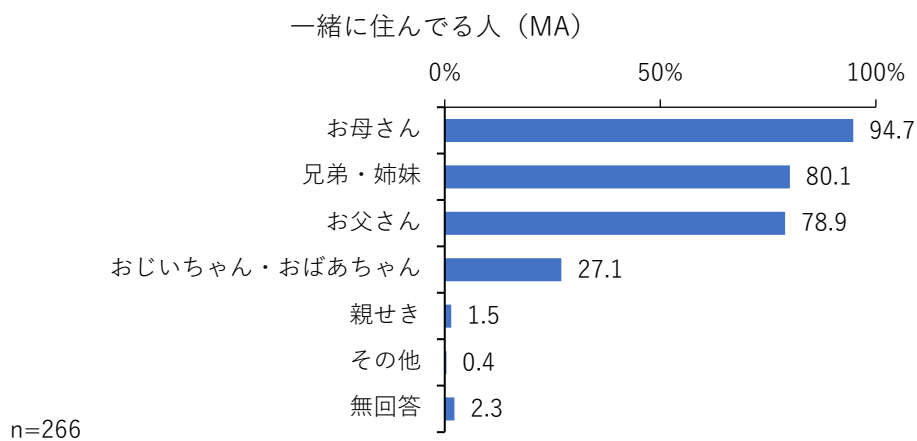
回答者の学年は「中学3年生」が44.7%、「高校2年生」が22.2%、「高校3年生」が31.6%などとなっています。



	n	%
中学3年生	119	44.7
高校2年生	59	22.2
高校3年生	84	31.6
無回答	4	1.5
	266	100.0

F3 : 同居者

一緒に住んでる人は、「お母さん」が 94.7%で最も多く、次いで「兄弟・姉妹」が 80.1%、「お父さん」が 78.9%などとなっています。

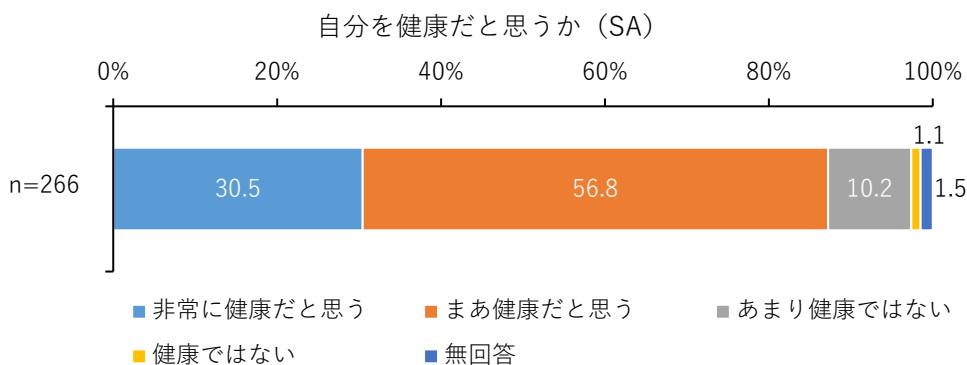


	n	%
お母さん	252	94.7
兄弟・姉妹	213	80.1
お父さん	210	78.9
おじいちゃん・おばあちゃん	72	27.1
親せき	4	1.5
その他	1	0.4
無回答	6	2.3
	266	100.0

その他	n
結婚はしていないけどそういう人	1
計	1

問 1：自分を健康だと思うか

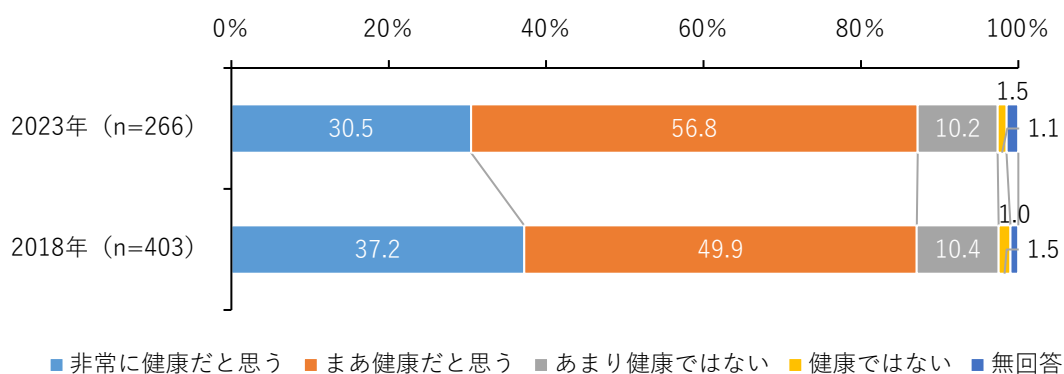
自分を健康だと思うかについては、「まあ健康だと思う」が 56.8%で最も多く、次いで「非常に健康だと思う」が 30.5%、「あまり健康ではない」が 10.2%などとなっています。



	n	%
非常に健康だと思う	81	30.5
まあ健康だと思う	151	56.8
あまり健康ではない	27	10.2
健康ではない	3	1.1
無回答	4	1.5
	266	100.0

【前回調査との比較】

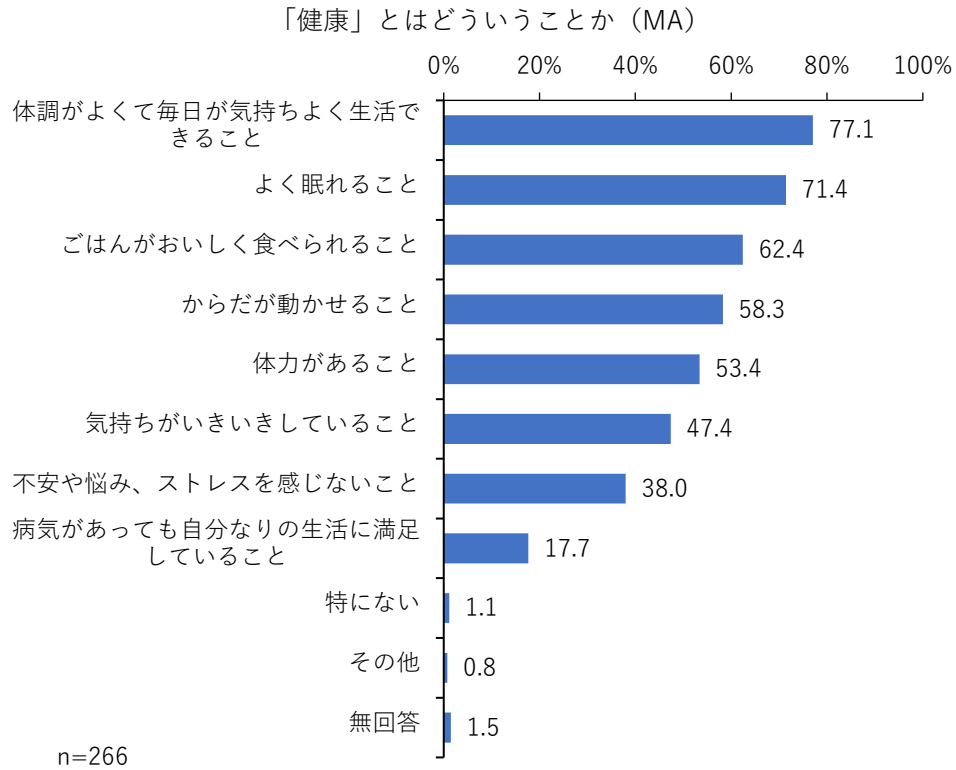
自分を健康だと思うかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
非常に健康だと思う	30.5	37.2	▲ 6.7
まあ健康だと思う	56.8	49.9	▲ 6.9
あまり健康ではない	10.2	10.4	▲ 0.2
健康ではない	1.1	1.5	▲ 0.4
無回答	1.5	1.0	▲ 0.5

問 2 : あなたにとって、「健康」とはどうか

「健康」とはどうかについては、「体調がよくて毎日が気持ちよく生活できること」が 77.1%で最も多く、次いで「よく眠れること」が 71.4%、「ごはんがおいしく食べられること」が 62.4%などとなっています。

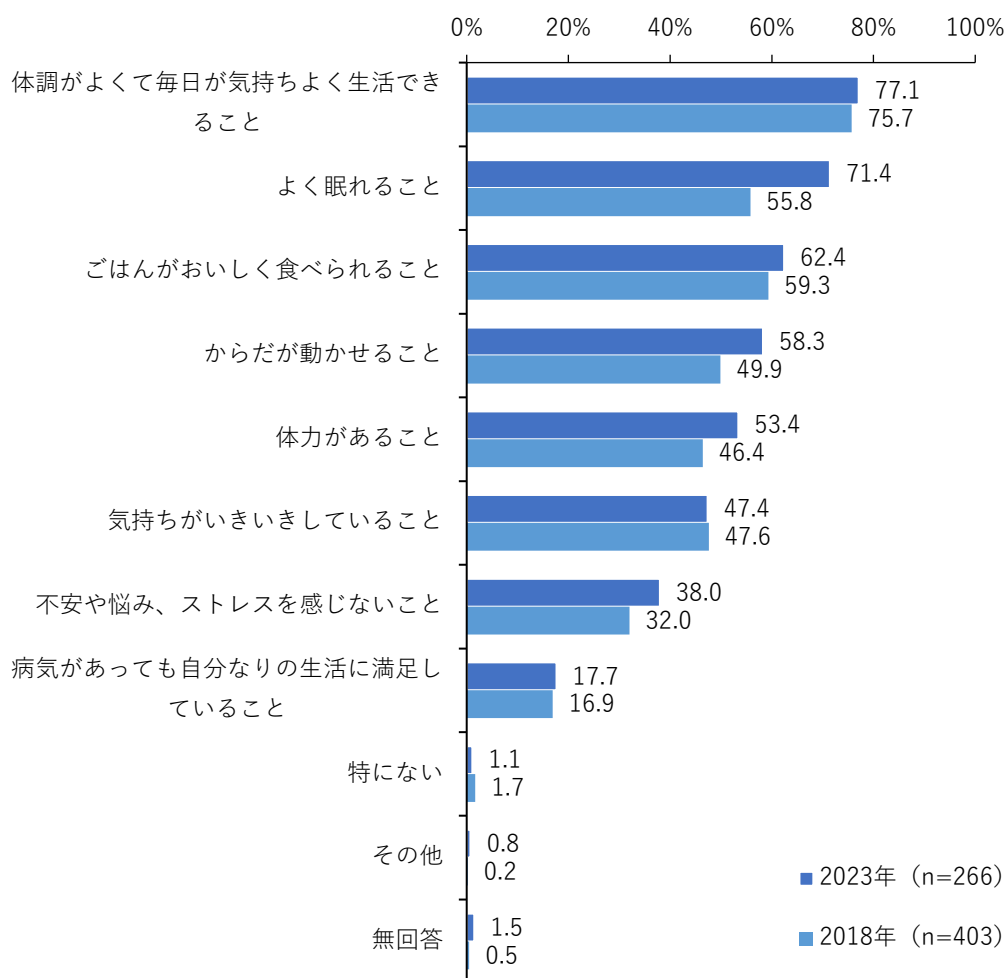


	n	%
体調がよくて毎日が気持ちよく生活できること	205	77.1
よく眠れること	190	71.4
ごはんがおいしく食べられること	166	62.4
からだが動かせること	155	58.3
体力があること	142	53.4
気持ちがいきいきしていること	126	47.4
不安や悩み、ストレスを感じないこと	101	38.0
病気があっても自分なりの生活に満足していること	47	17.7
特にない	3	1.1
その他	2	0.8
無回答	4	1.5
	266	100.0

その他	n
不満がない	1
無回答	1
計	2

【前回調査との比較】

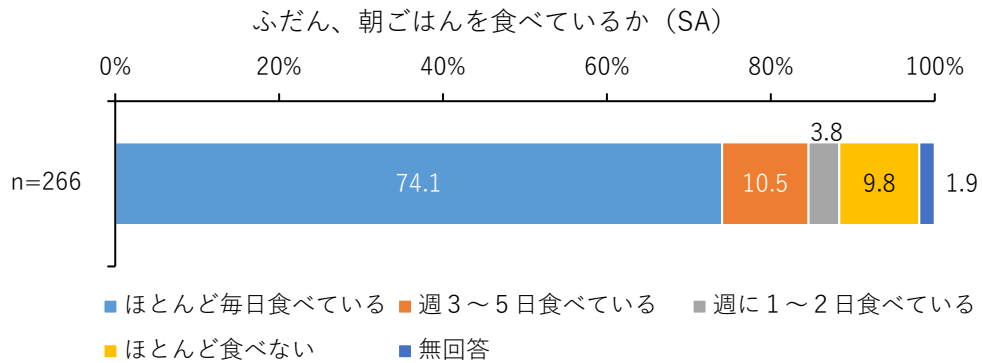
「健康」とはということかについては、前回調査と比較して「よく眠れること」が15.6ポイント多くなっています。



	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
体調がよくて毎日が気持ちよく生活できること	77.1	75.7	1.4
よく眠れること	71.4	55.8	15.6
ごはんがおいしく食べられること	62.4	59.3	3.1
からだが動かせること	58.3	49.9	8.4
体力があること	53.4	46.4	7.0
気持ちがいきいきしていること	47.4	47.6	▲ 0.2
不安や悩み、ストレスを感じないこと	38.0	32.0	6.0
病気があっても自分なりの生活に満足していること	17.7	16.9	0.8
特にない	1.1	1.7	▲ 0.6
その他	0.8	0.2	0.6
無回答	1.5	0.5	1.0

問3：ふだん、朝ごはんを食べているか

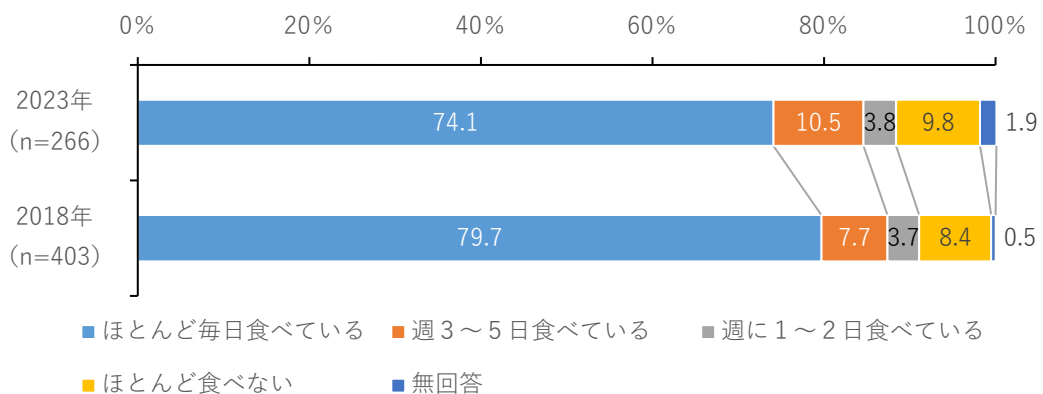
ふだん、朝ごはんを食べているかについては、「ほとんど毎日食べている」が74.1%で最も多く、次いで「週3～5日食べている」が10.5%、「ほとんど食べない」が9.8%などとなっています。



	n	%
ほとんど毎日食べている	197	74.1
週3～5日食べている	28	10.5
週に1～2日食べている	10	3.8
ほとんど食べない	26	9.8
無回答	5	1.9
	266	100.0

【前回調査との比較】

ふだん、朝ごはんを食べているかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
ほとんど毎日食べている	74.1	79.7	▲ 5.6
週3～5日食べている	10.5	7.7	2.8
週に1～2日食べている	3.8	3.7	0.1
ほとんど食べない	9.8	8.4	1.4
無回答	1.9	0.5	1.4

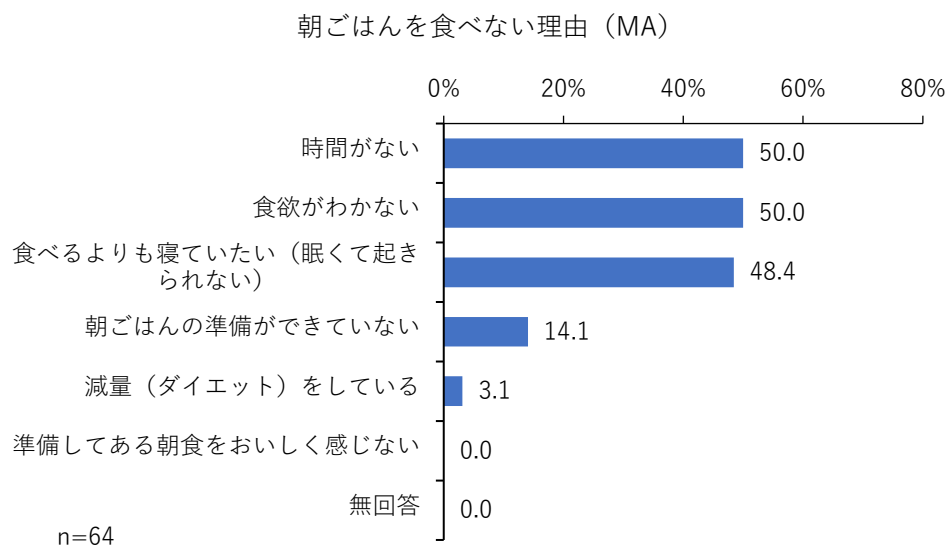
【計画の評価指標】

「週に1～2日食べる」と「ほとんど食べない」を合わせた『朝食欠食率』は、中学3年生では10.0%となっています。また、高校生では16.8%となっています。

	中学3年生 (n=119)	高校生 (n=143)
ほとんど毎日食べている	79.8%	70.6%
週3～5日食べている	9.2%	11.9%
週に1～2日食べている	5.0%	2.8%
ほとんど食べない	5.0%	14.0%
無回答	0.8%	0.7%
朝食欠食率	10.0%	16.8%

問 3(1)： 朝ごはんを食べない理由【問 3 で“ほとんど毎日たべている”と回答及び“無回答”以外の方】

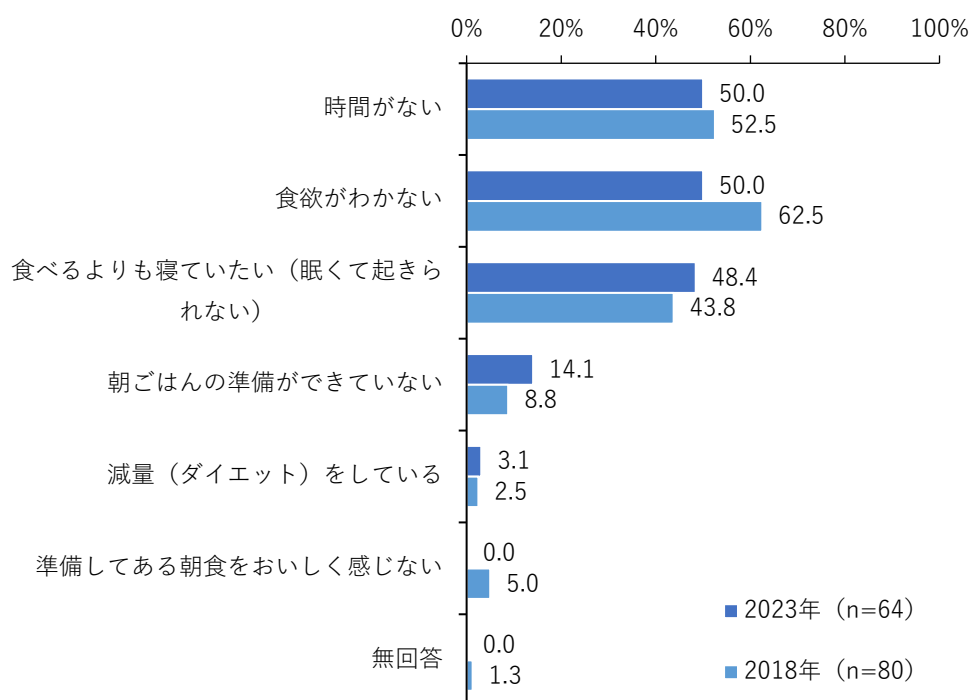
朝ごはんを食べない理由については、「時間がない」と「食欲がわからない」がそれぞれ 50.0%で最も多く、次いで「食べるよりも寝ていたい（眠くて起きられない）」が 48.4%、「朝ごはんの準備ができていない」が 14.1%などとなっています。



	n	%
時間がない	32	50.0
食欲がわからない	32	50.0
食べるよりも寝ていたい (眠くて起きられない)	31	48.4
朝ごはんの準備ができていない	9	14.1
減量 (ダイエット) をしている	2	3.1
準備してある朝食をおいしく感じない	0	0.0
無回答	0	0.0
	64	100.0

【前回調査との比較】

朝ごはんを食べない理由については、前回調査と比較して「食欲がわかない」が12.5ポイント少なくなっています。



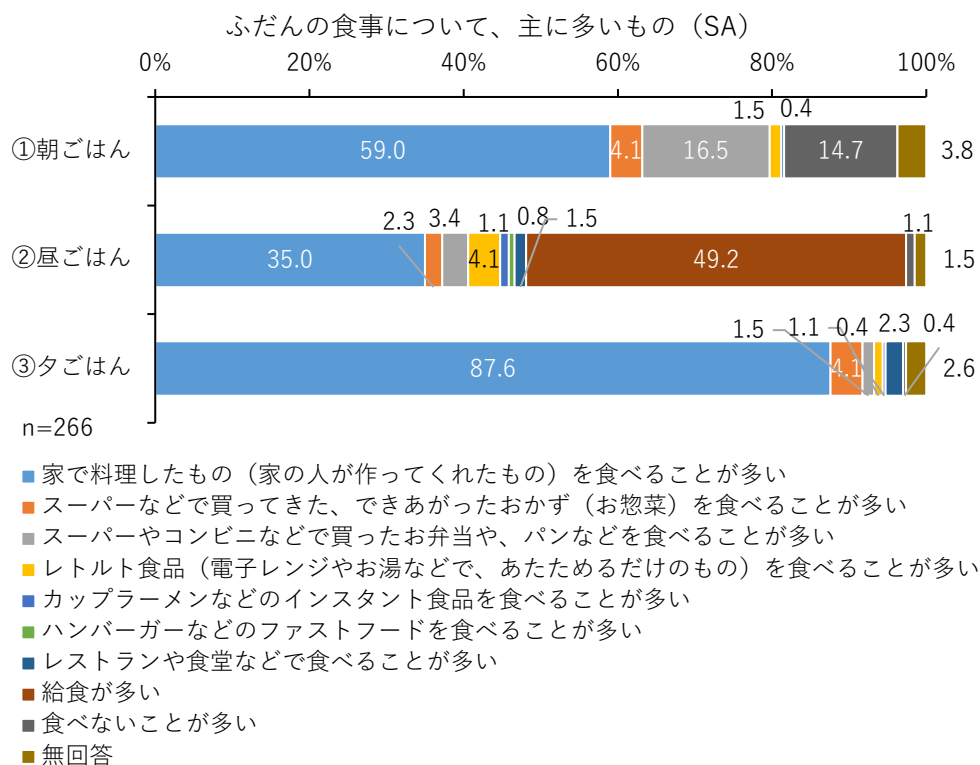
	2023年 (n=64)	2018年 (n=80)	増減
時間がない	50.0	52.5	▲ 2.5
食欲がわかない	50.0	62.5	▲ 12.5
食べるよりも寝ていたい (眠くて起きられない)	48.4	43.8	▲ 4.6
朝ごはんの準備ができていない	14.1	8.8	▲ 5.3
減量 (ダイエット) をしている	3.1	2.5	▲ 0.6
準備してある朝食をおいしく感じない	0.0	5.0	▲ 5.0
無回答	0.0	1.3	▲ 1.3

問4：ふだんの食事が多いもの

ふだんの食事について、主に多いものについては、朝ごはんでは「家で料理したもの（家の人が作ってくれたもの）を食べることが多い」が59.0%で最も多く、次いで「スーパーやコンビニなどで買ったお弁当や、パンなどを食べることが多い」が16.5%、「食べないことが多い」が14.7%などとなっています。

昼ごはんでは「給食が多い」が49.2%で最も多く、次いで「家で料理したもの（家の人が作ってくれたもの）を食べることが多い」が35.0%などとなっています。

夕ごはんでは「家で料理したもの（家の人が作ってくれたもの）を食べることが多い」が87.6%で最も多く、次いで「スーパーなどで買って来た、できあがったおかず（お惣菜）を食べることが多い」が4.1%などとなっています。



	①朝ごはん		②昼ごはん		③夕ごはん	
	n	%	n	%	n	%
家で料理したもの（家の人が作ってくれたもの）を食べることが多い	157	59.0	93	35.0	233	87.6
スーパーなどで買って来た、できあがったおかず（お惣菜）を食べることが多い	11	4.1	6	2.3	11	4.1
スーパーやコンビニなどで買ったお弁当や、パンなどを食べることが多い	44	16.5	9	3.4	4	1.5
レトルト食品（電子レンジやお湯などで、あたためるだけのもの）を食べることが多い	4	1.5	11	4.1	3	1.1
カップラーメンなどのインスタント食品を食べることが多い	1	0.4	3	1.1	1	0.4
ハンバーガーなどのファストフードを食べることが多い	0	0.0	2	0.8	0	0.0
レストランや食堂などで食べる人が多い	0	0.0	4	1.5	6	2.3
給食が多い	0	0.0	131	49.2	0	0.0
食べないことが多い	39	14.7	3	1.1	1	0.4
無回答	10	3.8	4	1.5	7	2.6
	266	100.0	266	100.0	266	100.0

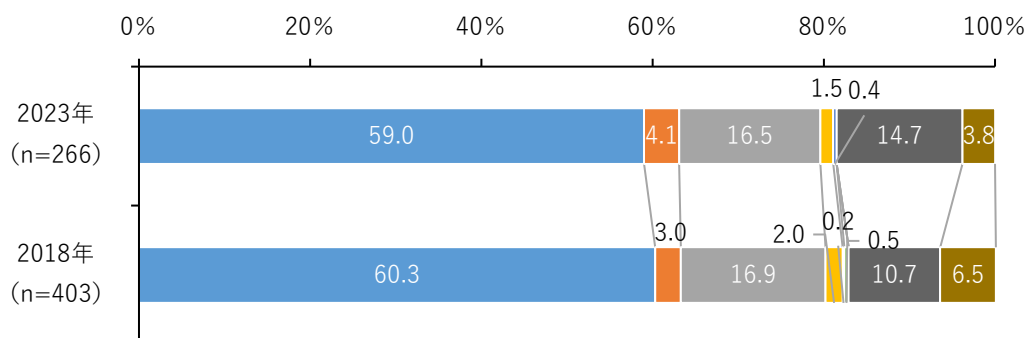
【前回調査との比較】

ふだんの食事について、主に多いものについては、朝食では、前回調査と比較して大きな差は見られませんでしたが。

昼食では、前回調査と比較して「給食が多い」が11.5ポイント多くなっています。

夕食では、前回調査と比較して大きな差は見られませんでしたが。

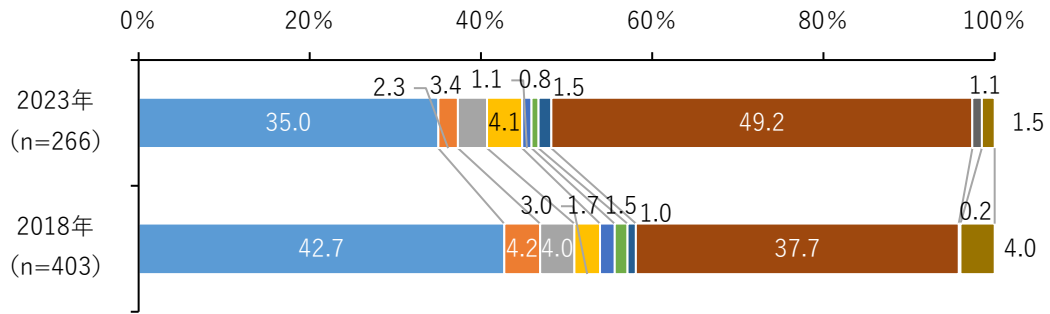
〔朝ごはん〕



- 家で料理したもの (家の人が作ってくれたもの) を食べる人が多い
- スーパーなどで買ってきた、できあがったおかず (お惣菜) を食べる人が多い
- スーパーやコンビニなどで買ったお弁当や、パンなどを食べる人が多い
- レトルト食品 (電子レンジやお湯などで、あたためるだけのもの) を食べる人が多い
- カップラーメンなどのインスタント食品を食べる人が多い
- ハンバーガーなどのファストフードを食べる人が多い
- レストランや食堂などで食べる人が多い
- 給食が多い
- 食べないことが多い
- 無回答

①朝ごはん	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
家で料理したもの (家の人が作ってくれたもの) を食べる人が多い	59.0	60.3	▲ 1.3
スーパーなどで買ってきた、できあがったおかず (お惣菜) を食べる人が多い	4.1	3.0	1.1
スーパーやコンビニなどで買ったお弁当や、パンなどを食べる人が多い	16.5	16.9	▲ 0.4
レトルト食品 (電子レンジやお湯などで、あたためるだけのもの) を食べる人が多い	1.5	2.0	▲ 0.5
カップラーメンなどのインスタント食品を食べる人が多い	0.4	0.2	0.2
ハンバーガーなどのファストフードを食べる人が多い	0.0	0.5	▲ 0.5
レストランや食堂などで食べる人が多い	0.0	0.0	0.0
給食が多い	0.0	0.0	0.0
食べないことが多い	14.7	10.7	4.0
無回答	3.8	6.5	▲ 2.7

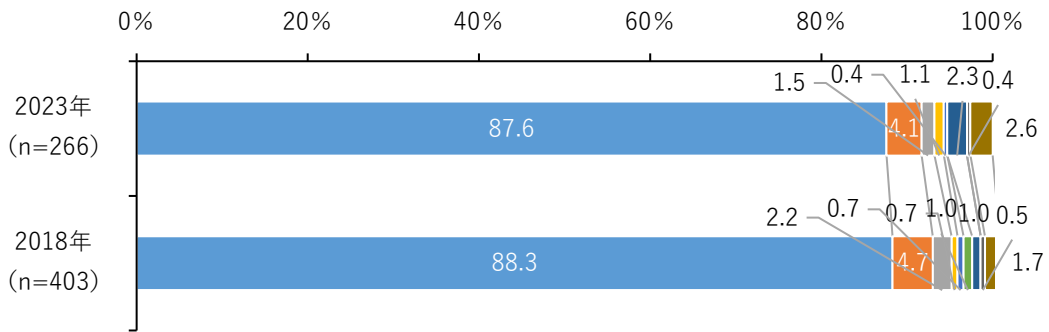
〔昼ごはん〕



- 家で料理したもの (家の人が作ってくれたもの) を食べる人が多い
- スーパーなどで買ってきた、できあがったおかず (お惣菜) を食べる人が多い
- スーパーやコンビニなどで買ったお弁当や、パンなどを食べる人が多い
- レトルト食品 (電子レンジやお湯などで、あたためただけのもの) を食べる人が多い
- カップラーメンなどのインスタント食品を食べる人が多い
- ハンバーガーなどのファストフードを食べる人が多い
- レストランや食堂などで食べる人が多い
- 給食が多い
- 食べないことが多い
- 無回答

②昼ごはん	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
家で料理したもの (家の人が作ってくれたもの) を食べる人が多い	35.0	42.7	▲ 7.7
スーパーなどで買ってきた、できあがったおかず (お惣菜) を食べる人が多い	2.3	4.2	▲ 1.9
スーパーやコンビニなどで買ったお弁当や、パンなどを食べる人が多い	3.4	4.0	▲ 0.6
レトルト食品 (電子レンジやお湯などで、あたためただけのもの) を食べる人が多い	4.1	3.0	▲ 1.1
カップラーメンなどのインスタント食品を食べる人が多い	1.1	1.7	▲ 0.6
ハンバーガーなどのファストフードを食べる人が多い	0.8	1.5	▲ 0.7
レストランや食堂などで食べる人が多い	1.5	1.0	▲ 0.5
給食が多い	49.2	37.7	▲ 11.5
食べないことが多い	1.1	0.2	▲ 0.9
無回答	1.5	4.0	▲ 2.5

〔夕ごはん〕



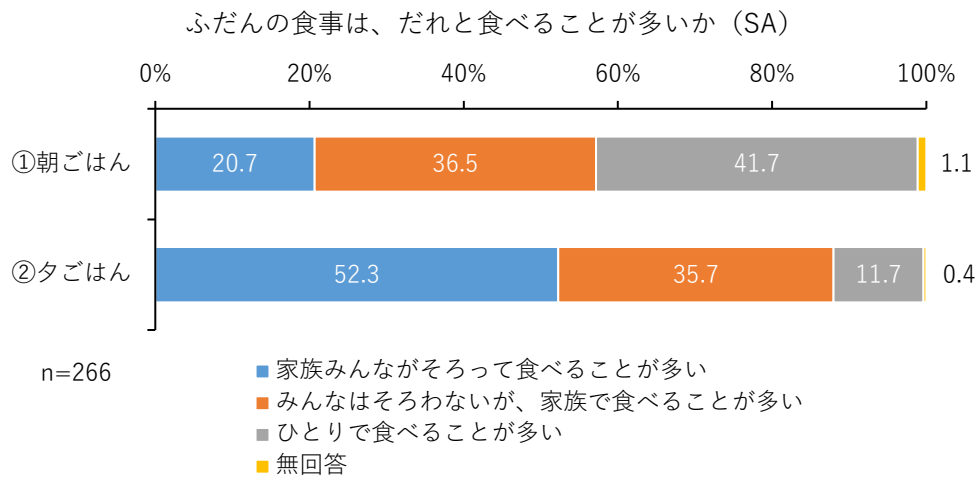
- 家で料理したもの (家の人が作ってくれたもの) を食べることが多い
- スーパーなどで買ってきた、できあがったおかず (お惣菜) を食べるが多い
- スーパーやコンビニなどで買ったお弁当や、パンなどを食べるが多い
- レトルト食品 (電子レンジやお湯などで、あたためるだけのもの) を食べるが多い
- カップラーメンなどのインスタント食品を食べるが多い
- ハンバーガーなどのファストフードを食べるが多い
- レストランや食堂などで食べるが多い
- 給食が多い
- 食べないことが多い
- 無回答

③夕ごはん	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
家で料理したもの (家の人が作ってくれたもの) を食べるが多い	87.6	88.3	▲ 0.7
スーパーなどで買ってきた、できあがったおかず (お惣菜) を食べる ことが多い	4.1	4.7	▲ 0.6
スーパーやコンビニなどで買ったお弁当や、パンなどを食べる ことが多い	1.5	2.2	▲ 0.7
レトルト食品 (電子レンジやお湯などで、あたためるだけのもの) を 食べるが多い	1.1	0.7	▲ 0.4
カップラーメンなどのインスタント食品を食べるが多い	0.4	0.7	▲ 0.3
ハンバーガーなどのファストフードを食べるが多い	0.0	1.0	▲ 1.0
レストランや食堂などで食べるが多い	2.3	1.0	▲ 1.3
給食が多い	0.0	0.0	0.0
食べないことが多い	0.4	0.5	▲ 0.1
無回答	2.6	1.7	▲ 0.9

問 5 : ふだん、だれと食事することが多いか

ふだんの食事は、だれと食べることが多いかについては、朝ごはんでは「ひとりで食べることが多い」が 41.7%で最も多く、次いで「みんなはそろわないが、家族で食べることが多い」が 36.5%、「家族みんながそろって食べるが多い」が 20.7%などとなっています。

夕ごはんでは「家族みんながそろって食べるが多い」が 52.3%で最も多く、次いで「みんなはそろわないが、家族で食べるが多い」が 35.7%、「ひとりで食べるが多い」が 11.7%などとなっています。

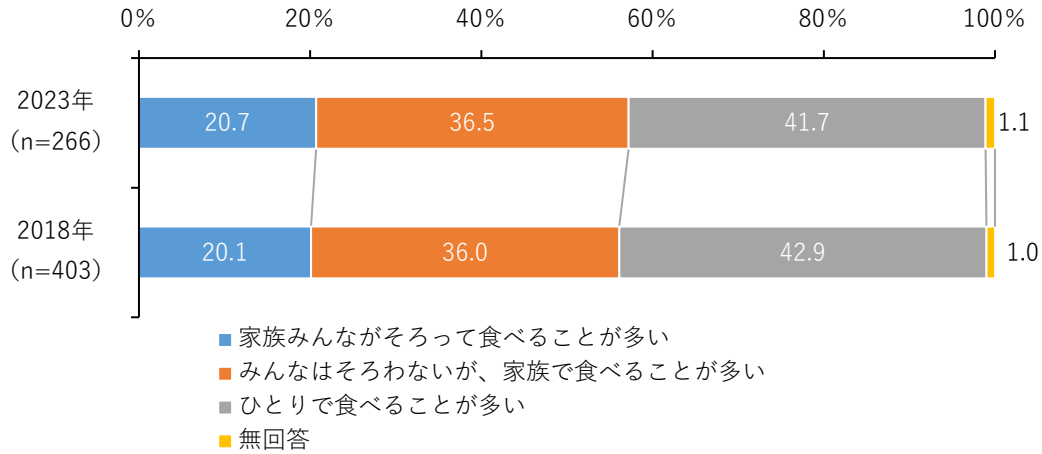


	①朝ごはん		②夕ごはん	
	n	%	n	%
家族みんながそろって食べるが多い	55	20.7	139	52.3
みんなはそろわないが、家族で食べるが多い	97	36.5	95	35.7
ひとりで食べるが多い	111	41.7	31	11.7
無回答	3	1.1	1	0.4
	266	100.0	266	100.0

【前回調査との比較】

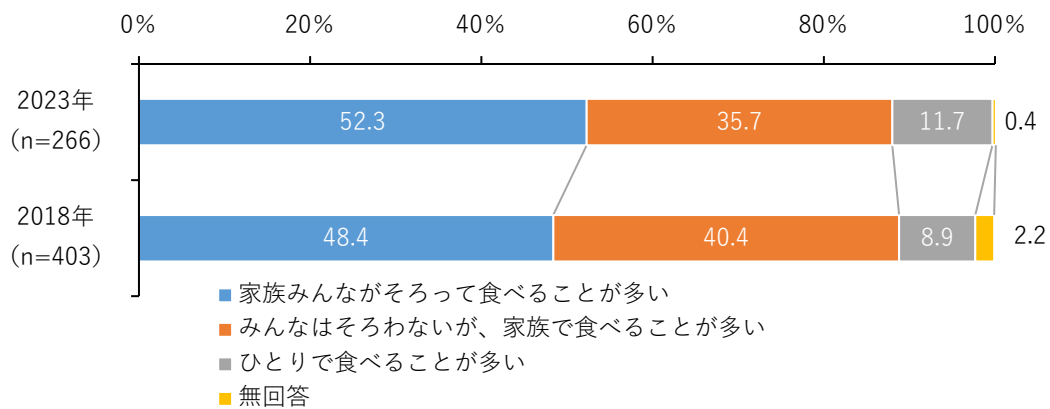
ふだんの食事は、だれと食べる人が多いかについては、朝ごはん、夕ごはんともに、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。

〔朝ごはん〕



①朝ごはん	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
家族みんながそろって食べる人が多い	20.7	20.1	0.6
みんなはそろわないが、家族で食べる人が多い	36.5	36.0	0.5
ひとりで食べる人が多い	41.7	42.9	▲1.2
無回答	1.1	1.0	0.1

〔夕ごはん〕



②夕ごはん	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
家族みんながそろって食べる人が多い	52.3	48.4	3.9
みんなはそろわないが、家族で食べる人が多い	35.7	40.4	▲4.7
ひとりで食べる人が多い	11.7	8.9	2.8
無回答	0.4	2.2	▲1.8

【計画の評価指標】

「ひとりで食べることが多い」と答えた割合は、中学3年生では、朝食で33.6%、夕食で10.9%となっています。高校2年生では朝食で55.9%、夕食で13.6%となっています。高校3年生では朝食で44.0%、夕食で11.9%となっています。

〔中学3年生 (n=119)〕

	朝食		夕食	
	n	%	n	%
家族みんながそろって食べるが多い	29	24.4	63	52.9
みんなはそろわないが、家族で食べるが多い	50	42.0	42	35.3
ひとりで食べるが多い	40	33.6	13	10.9
無回答	0	0.0	1	0.8

〔高校2年生(n=59)〕

	朝食		夕食	
	n	%	n	%
家族みんながそろって食べるが多い	10	16.9	31	52.5
みんなはそろわないが、家族で食べるが多い	15	25.4	20	33.9
ひとりで食べるが多い	33	55.9	8	13.6
無回答	1	1.7	0	0.0

〔高校3年生(n=84)〕

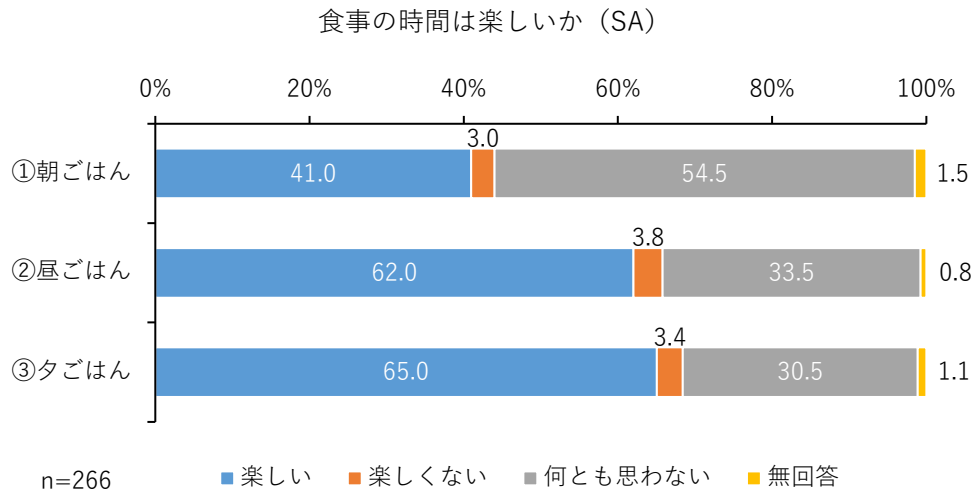
	朝食		夕食	
	n	%	n	%
家族みんながそろって食べるが多い	15	17.9	43	51.2
みんなはそろわないが、家族で食べるが多い	30	35.7	31	36.9
ひとりで食べるが多い	37	44.0	10	11.9
無回答	2	2.4	0	0.0

問 6 : 食事の時間は楽しいか

食事の時間は楽しいかについては、朝ごはんでは「何とも思わない」が 54.5%で最も多く、次いで「楽しい」が 41.0%、「楽しくない」が 3.0%などとなっています。

昼ごはんでは「楽しい」が 62.0%で最も多く、次いで「何とも思わない」が 33.5%、「楽しくない」が 3.8%などとなっています。

夕ごはんでは「楽しい」が 65.0%で最も多く、次いで「何とも思わない」が 30.5%、「楽しくない」が 3.4%などとなっています。



	①朝ごはん		②昼ごはん		③夕ごはん	
	n	%	n	%	n	%
楽しい	109	41.0	165	62.0	173	65.0
楽しくない	8	3.0	10	3.8	9	3.4
何とも思わない	145	54.5	89	33.5	81	30.5
無回答	4	1.5	2	0.8	3	1.1
	266	100.0	266	100.0	266	100.0

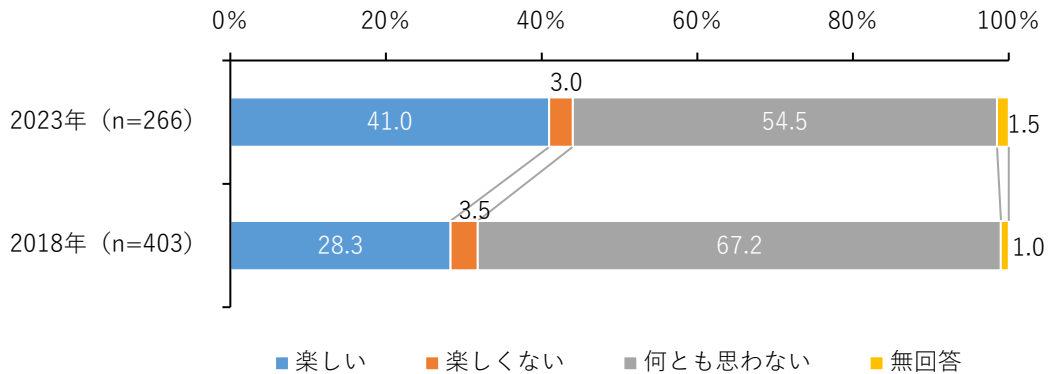
【前回調査との比較】

食事の時間は楽しいかについては、朝ごはんでは、前回調査と比較して「楽しい」が12.7ポイント多くなっている一方、「何とも思わない」が12.7ポイント少なくなっています。

昼ごはんでは、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。

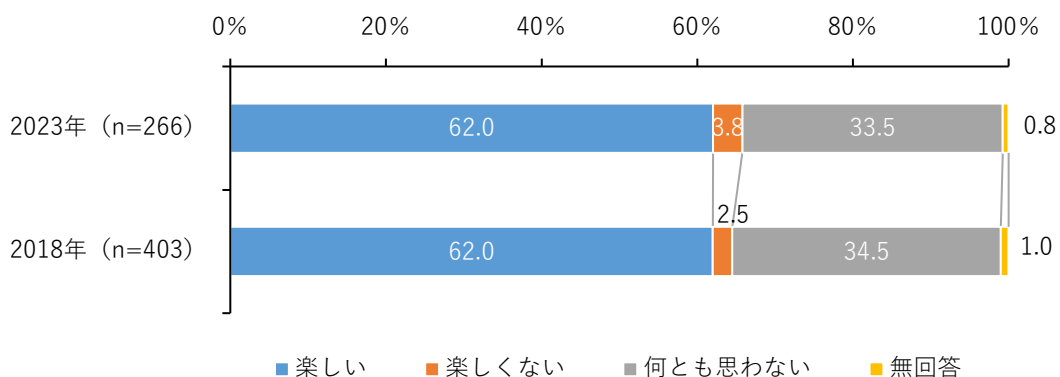
夕ごはんでは、前回調査と比較して「楽しい」が10.9ポイント多くなっている一方、「何とも思わない」が12.4ポイント少なくなっています。

〔朝ごはん〕



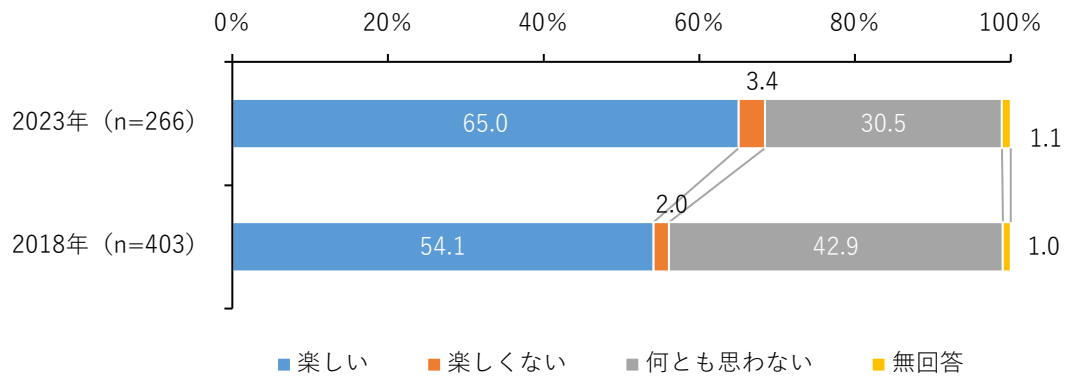
①朝ごはん	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
楽しい	41.0	28.3	12.7
楽しくない	3.0	3.5	▲ 0.5
何とも思わない	54.5	67.2	▲ 12.7
無回答	1.5	1.0	0.5

〔昼ごはん〕



②昼ごはん	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
楽しい	62.0	62.0	0.0
楽しくない	3.8	2.5	1.3
何とも思わない	33.5	34.5	▲ 1.0
無回答	0.8	1.0	▲ 0.2

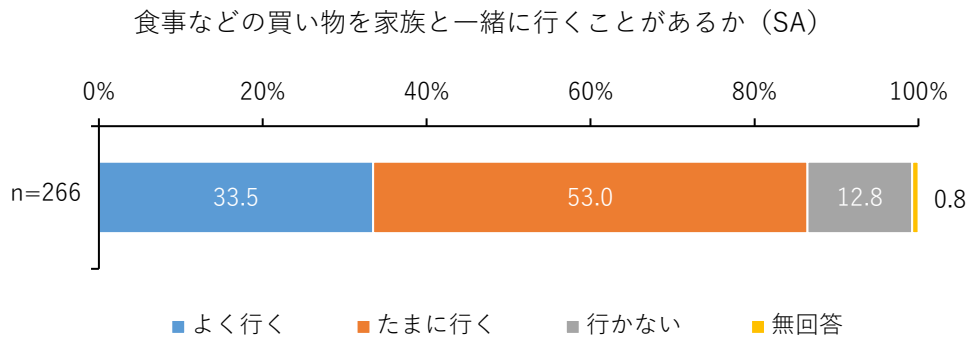
〔夕ごはん〕



③夕ごはん	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
楽しい	65.0	54.1	10.9
楽しくない	3.4	2.0	1.4
何とも思わない	30.5	42.9	▲12.4
無回答	1.1	1.0	0.1

問 7：食事などの買い物を家族と一緒に行くか

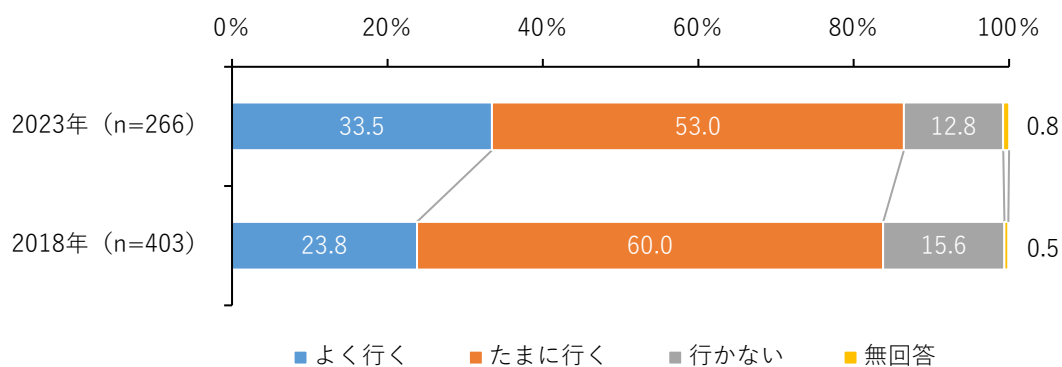
食事などの買い物を家族と一緒に行くことがあるかについては、「たまに行く」が 53.0%で最も多く、次いで「よく行く」が 33.5%、「行かない」が 12.8%などとなっています。



	n	%
よく行く	89	33.5
たまに行く	141	53.0
行かない	34	12.8
無回答	2	0.8
	266	100.0

【前回調査との比較】

食事などの買い物を家族と一緒に行くことがあるかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。

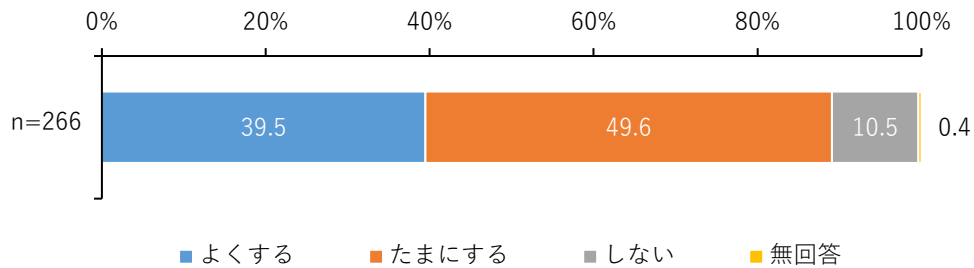


	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
よく行く	33.5	23.8	9.7
たまに行く	53.0	60.0	▲ 7.0
行かない	12.8	15.6	▲ 2.8
無回答	0.8	0.5	0.3

問 8：食事の用意など家族の手伝いをするか

食事の用意など（あとかたづけも）について、家族の手伝いをするかについては、「たまにする」が 49.6%で最も多く、次いで「よくする」が 39.5%、「しない」が 10.5%などとなっています。

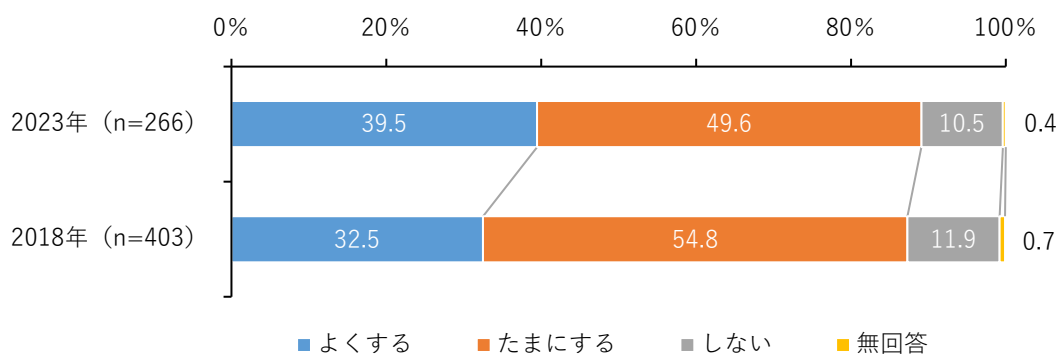
食事の用意など（あとかたづけも）について、家族の手伝いをするか（SA）



	n	%
よくする	105	39.5
たまにする	132	49.6
しない	28	10.5
無回答	1	0.4
	266	100.0

【前回調査との比較】

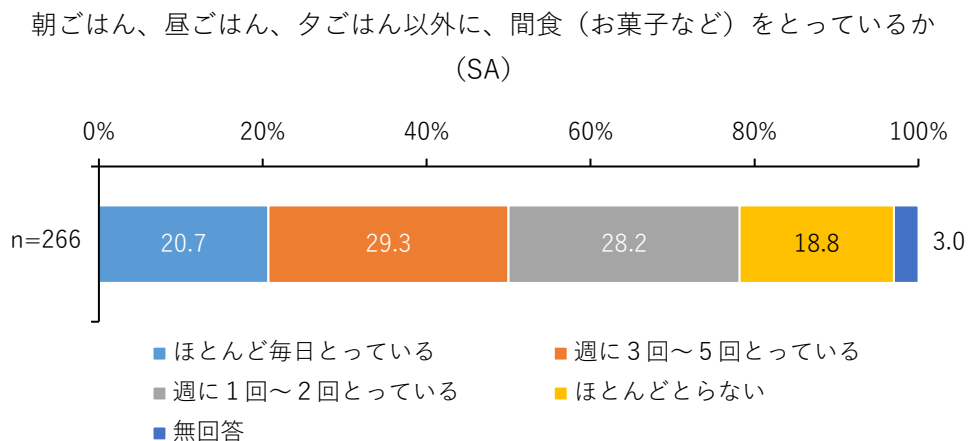
食事の用意など（あとかたづけも）について、家族の手伝いをするかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
よくする	39.5	32.5	7.0
たまにする	49.6	54.8	▲ 5.2
しない	10.5	11.9	▲ 1.4
無回答	0.4	0.7	▲ 0.3

問 9 : 間食の有無

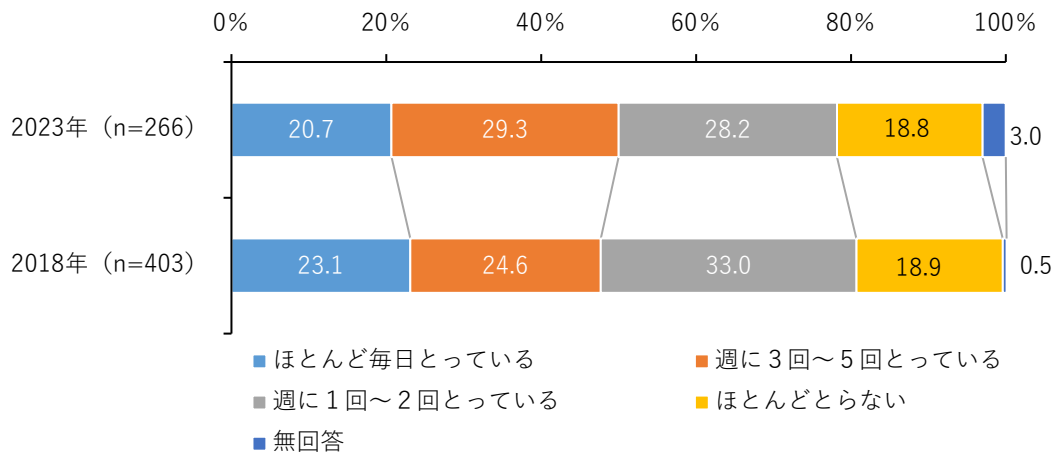
朝ごはん、昼ごはん、夕ごはん以外に、間食（お菓子など）をとっているかについては、「週に3回～5回とっている」が 29.3%で最も多く、次いで「週に1回～2回とっている」が 28.2%、「ほとんど毎日とっている」が 20.7%などとなっています。



	n	%
ほとんど毎日とっている	55	20.7
週に3回～5回とっている	78	29.3
週に1回～2回とっている	75	28.2
ほとんどとらない	50	18.8
無回答	8	3.0
	266	100.0

【前回調査との比較】

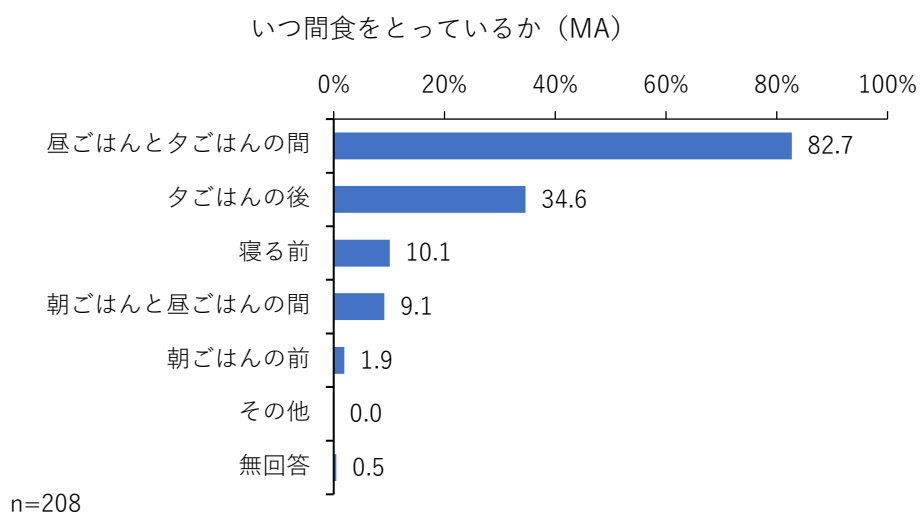
朝ごはん、昼ごはん、夕ごはん以外に、間食（お菓子など）をとっているかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
ほとんど毎日とっている	20.7	23.1	▲ 2.4
週に3回～5回とっている	29.3	24.6	4.7
週に1回～2回とっている	28.2	33.0	▲ 4.8
ほとんどとらない	18.8	18.9	▲ 0.1
無回答	3.0	0.5	2.5

問 9(1) : いつ間食をとるか【問 9 で“（間食を）とっている”と回答した方】

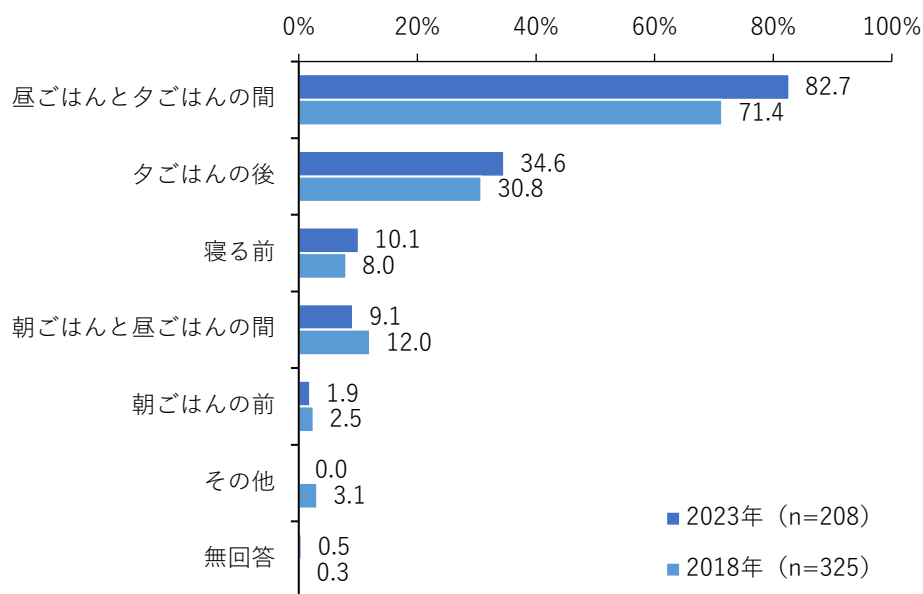
いつ間食をとっているかについては「昼ごはん和夕ごはんの間」が 82.7%で最も多く、次いで「夕ごはんの後」が 34.6%、「寝る前」が 10.1%などとなっています。



	n	%
昼ごはん和夕ごはんの間	172	82.7
夕ごはんの後	72	34.6
寝る前	21	10.1
朝ごはん和昼ごはんの間	19	9.1
朝ごはんの前	4	1.9
その他	0	0.0
無回答	1	0.5
	208	100.0

【前回調査との比較】

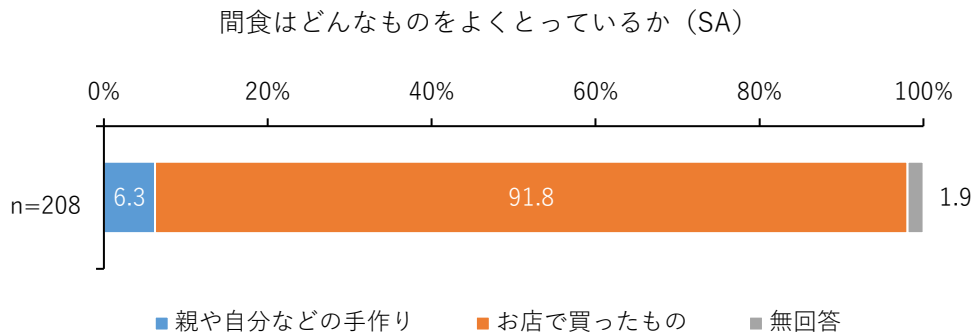
いつ間食をとっているかについては、前回調査と比較して「昼ごはんと夕ごはんの間」が11.3ポイント多くなっています。



	2023年 (n=208)	2018年 (n=325)	増減
昼ごはんと夕ごはんの間	82.7	71.4	11.3
夕ごはんの後	34.6	30.8	3.8
寝る前	10.1	8.0	2.1
朝ごはんと昼ごはんの間	9.1	12.0	▲ 2.9
朝ごはんの前	1.9	2.5	▲ 0.6
その他	0.0	3.1	▲ 3.1
無回答	0.5	0.3	0.2

問 9(2) : どんな間食をとるか【問 9 で “（間食を）とっている” と回答した方】

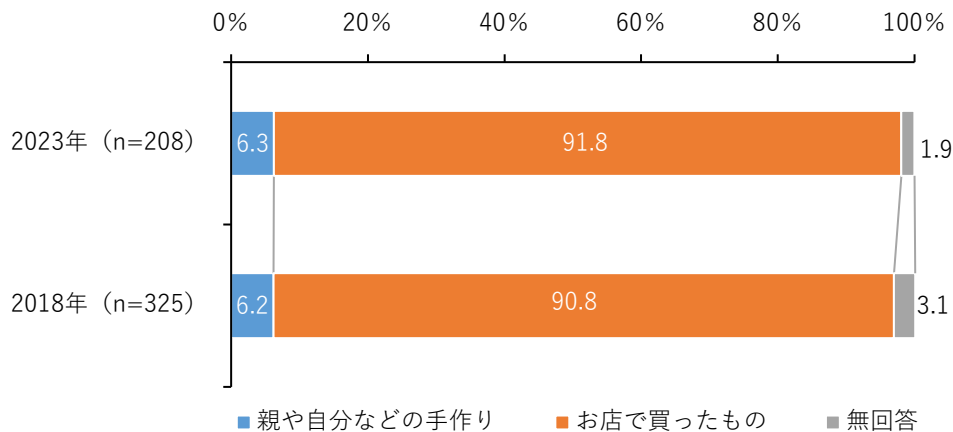
間食はどんなものをよくとっているかについては、「お店で買ったもの」が 91.8%、「親や自分などの手作り」が 6.3%などとなっています。



	n	%
親や自分などの手作り	13	6.3
お店で買ったもの	191	91.8
無回答	4	1.9
	208	100.0

【前回調査との比較】

間食はどんなものをよくとっているかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。

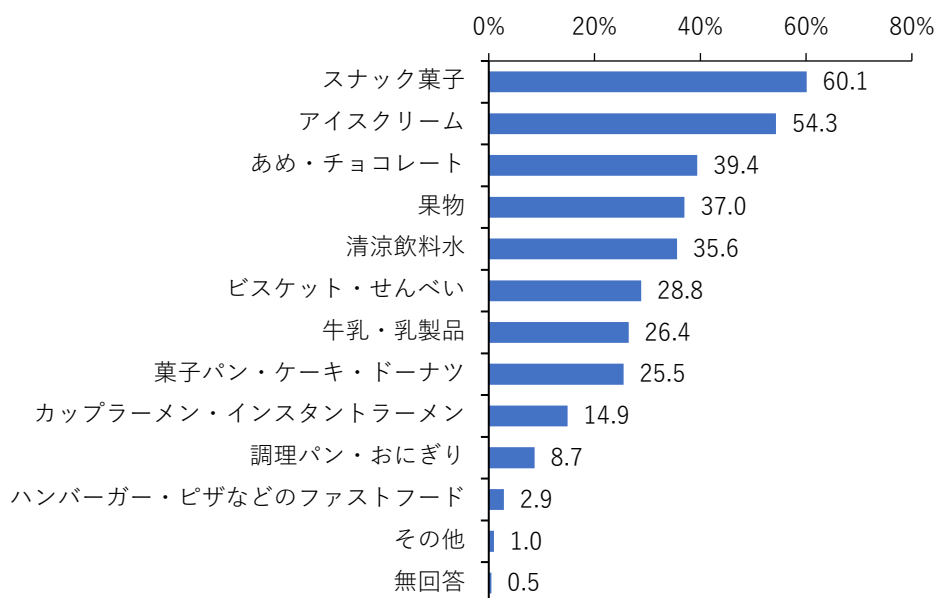


	2023年 (n=208)	2018年 (n=325)	増減
親や自分などの手作り	6.3	6.2	0.1
お店で買ったもの	91.8	90.8	1.0
無回答	1.9	3.1	▲ 1.2

問 9(3) : よくとる間食の種類【問 9 で “（間食を）とっている” と回答した方】

よくとっている間食の種類については、「スナック菓子」が 60.1%で最も多く、次いで「アイスクリーム」が 54.3%、「あめ・チョコレート」が 39.4%などとなっています。

よくとっている間食の種類 (MA)



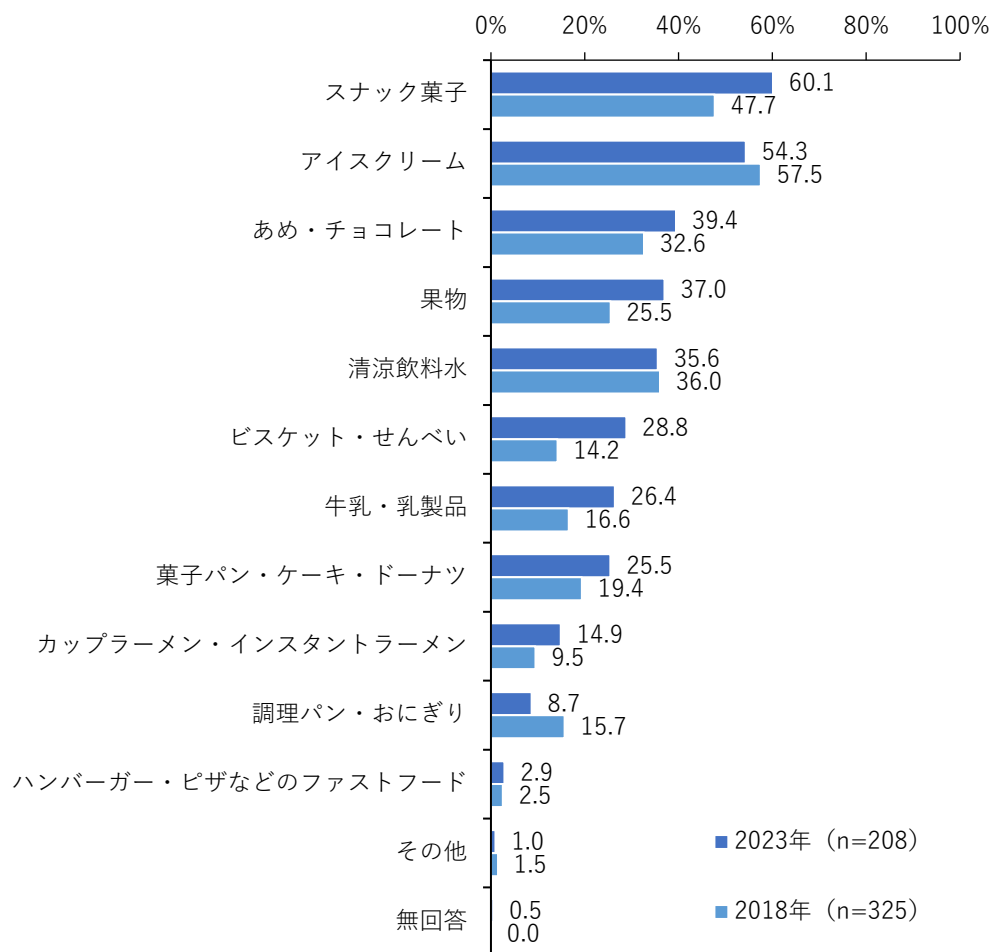
n=208

	n	%
スナック菓子	125	60.1
アイスクリーム	113	54.3
あめ・チョコレート	82	39.4
果物	77	37.0
清涼飲料水	74	35.6
ビスケット・せんべい	60	28.8
牛乳・乳製品	55	26.4
菓子パン・ケーキ・ドーナツ	53	25.5
カップラーメン・インスタントラーメン	31	14.9
調理パン・おにぎり	18	8.7
ハンバーガー・ピザなどのファストフード	6	2.9
その他	2	1.0
無回答	1	0.5
	208	100.0

その他	n
食べ物全部	1
餅	1
計	2

【前回調査との比較】

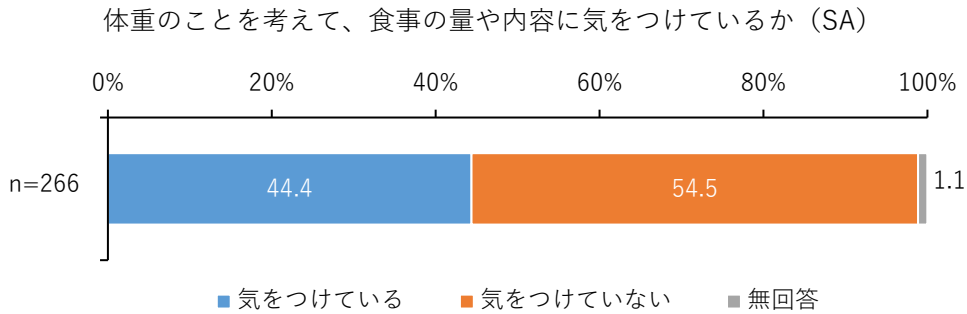
よくとっている間食の種類については、前回調査と比較して「ビスケット・せんべい」が14.6ポイント、「スナック菓子」が12.4ポイント、「果物」が11.5ポイント多くなっています。



	2023年 (n=208)	2018年 (n=325)	増減
スナック菓子	60.1	47.7	12.4
アイスクリーム	54.3	57.5	▲ 3.2
あめ・チョコレート	39.4	32.6	6.8
果物	37.0	25.5	11.5
清涼飲料水	35.6	36.0	▲ 0.4
ビスケット・せんべい	28.8	14.2	14.6
牛乳・乳製品	26.4	16.6	9.8
菓子パン・ケーキ・ドーナツ	25.5	19.4	6.1
カップラーメン・インスタントラーメン	14.9	9.5	5.4
調理パン・おにぎり	8.7	15.7	▲ 7.0
ハンバーガー・ピザなどのファストフード	2.9	2.5	0.4
その他	1.0	1.5	▲ 0.5
無回答	0.5	0.0	0.5

問 10：体重のことを考えて、食事の量や内容に気をつけているか

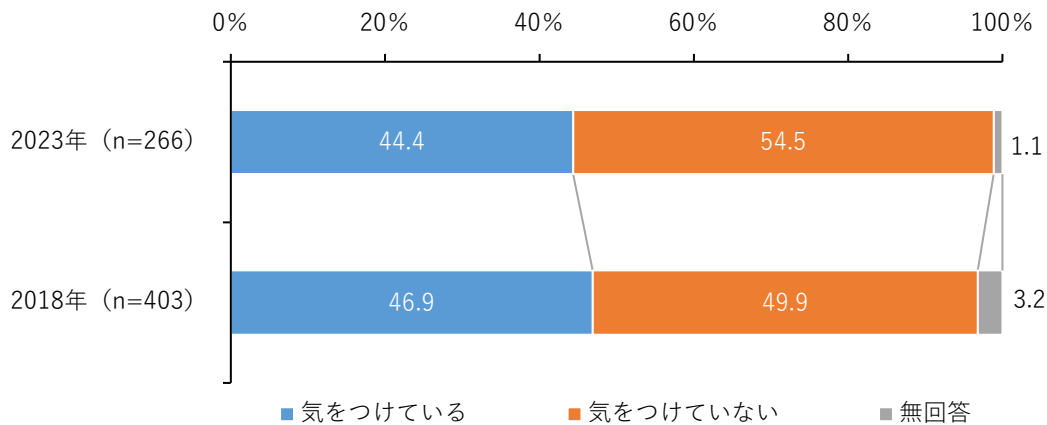
体重のことを考えて、食事の量や内容に気をつけているかについては、「気をつけている」が44.4%、「気をつけていない」が54.5%などとなっています。



	n	%
気をつけている	118	44.4
気をつけていない	145	54.5
無回答	3	1.1
	266	100.0

【前回調査との比較】

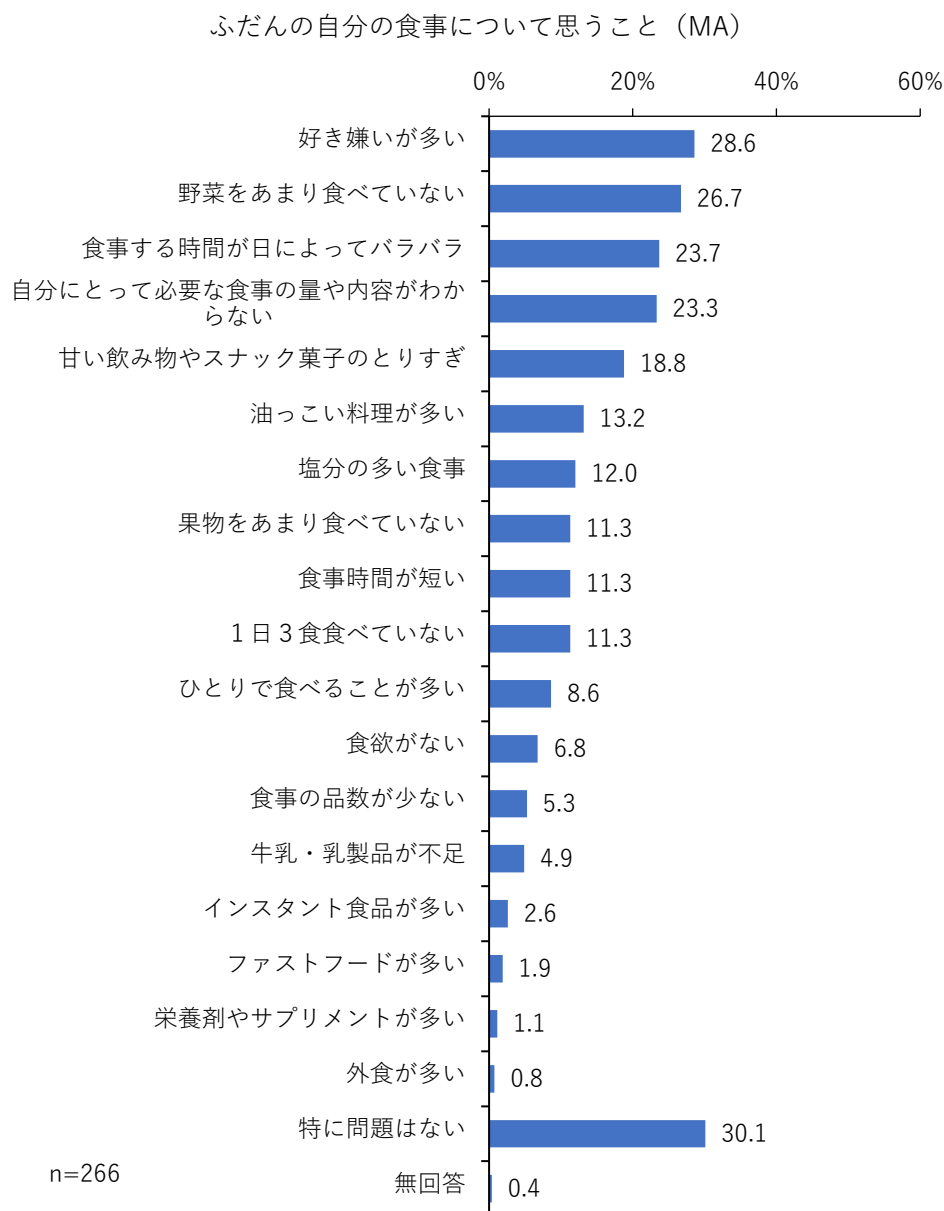
体重のことを考えて、食事の量や内容に気をつけているかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
気をつけている	44.4	46.9	▲ 2.5
気をつけていない	54.5	49.9	▲ 4.6
無回答	1.1	3.2	▲ 2.1

問 11：ふだんの自分の食事について思うこと

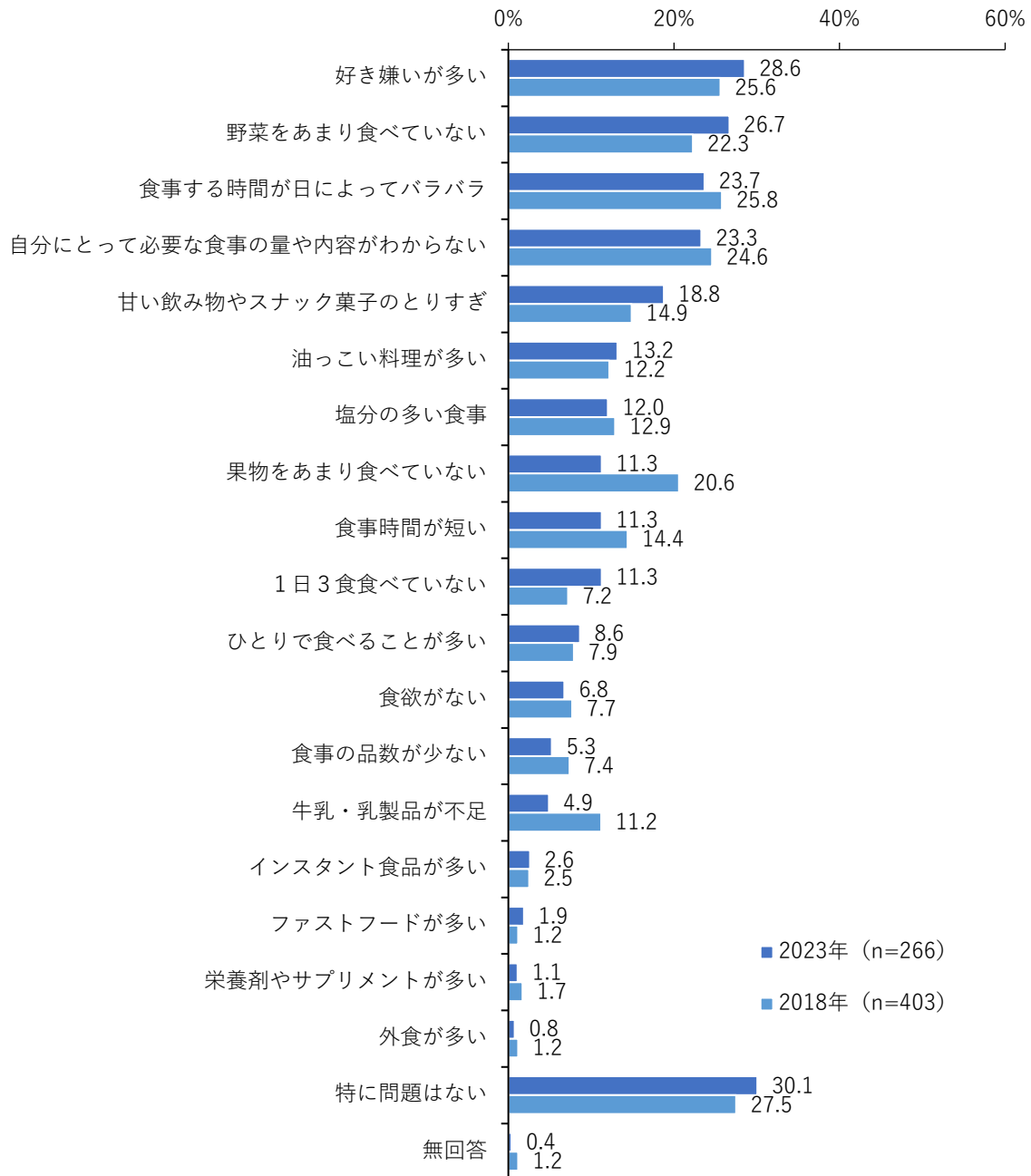
ふだんの自分の食事について思うことについては、「好き嫌が多い」が 28.6%で最も多く、次いで「野菜をあまり食べていない」が 26.7%、「食事する時間が日によってバラバラ」が 23.7%などとなっています。



	n	%
好き嫌いが多い	76	28.6
野菜をあまり食べていない	71	26.7
食事する時間が日によってバラバラ	63	23.7
自分にとって必要な食事の量や内容がわからない	62	23.3
甘い飲み物やスナック菓子のとりすぎ	50	18.8
油っこい料理が多い	35	13.2
塩分の多い食事	32	12.0
果物をあまり食べていない	30	11.3
食事時間が短い	30	11.3
1日3食食べていない	30	11.3
ひとりで食べることが多い	23	8.6
食欲がない	18	6.8
食事の品数が少ない	14	5.3
牛乳・乳製品が不足	13	4.9
インスタント食品が多い	7	2.6
ファストフードが多い	5	1.9
栄養剤やサプリメントが多い	3	1.1
外食が多い	2	0.8
特に問題はない	80	30.1
無回答	1	0.4
	266	100.0

【前回調査との比較】

ふだんの自分の食事について思うことについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。

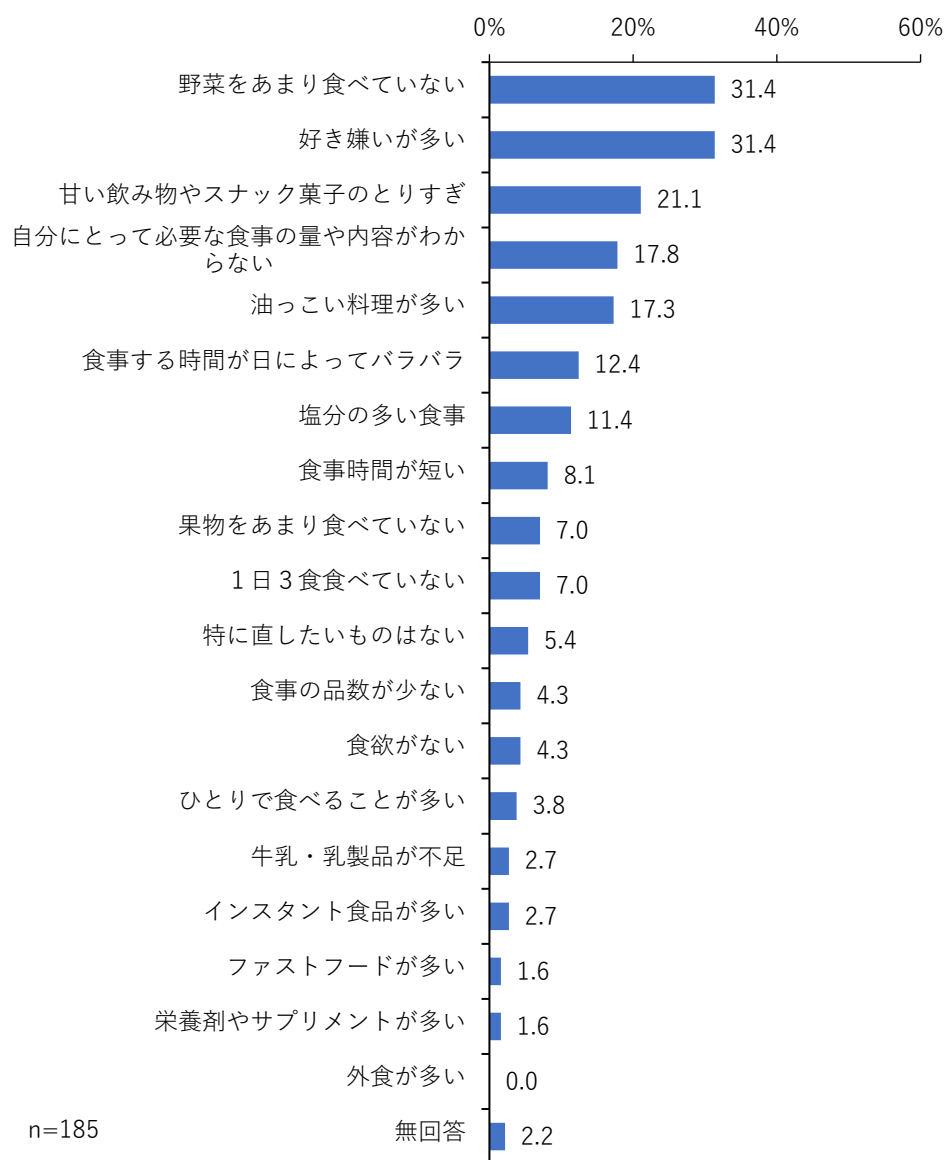


	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
好き嫌が多い	28.6	25.6	3.0
野菜をあまり食べていない	26.7	22.3	4.4
食事する時間が日によってバラバラ	23.7	25.8	▲ 2.1
自分にとって必要な食事の量や内容がわからない	23.3	24.6	▲ 1.3
甘い飲み物やスナック菓子のとりすぎ	18.8	14.9	3.9
油っこい料理が多い	13.2	12.2	1.0
塩分の多い食事	12.0	12.9	▲ 0.9
果物をあまり食べていない	11.3	20.6	▲ 9.3
食事時間が短い	11.3	14.4	▲ 3.1
1日3食食べていない	11.3	7.2	4.1
ひとりで食べることが多い	8.6	7.9	0.7
食欲がない	6.8	7.7	▲ 0.9
食事の品数が少ない	5.3	7.4	▲ 2.1
牛乳・乳製品が不足	4.9	11.2	▲ 6.3
インスタント食品が多い	2.6	2.5	0.1
ファストフードが多い	1.9	1.2	0.7
栄養剤やサプリメントが多い	1.1	1.7	▲ 0.6
外食が多い	0.8	1.2	▲ 0.4
特に問題はない	30.1	27.5	2.6
無回答	0.4	1.2	▲ 0.8

問 11(1)：ふだんの自分の食事ですぐに直したいこと【問 11 で“自分の食事について思うことがある”と回答した方】

ふだんの自分の食事ですぐに直したいことについては、「野菜をあまり食べていない」と「好き嫌が多い」がそれぞれ 31.4%で最も多く、次いで「甘い飲み物やスナック菓子のとりすぎ」が 21.1%、「自分にとって必要な食事の量や内容がわからない」が 17.8%などとなっています。

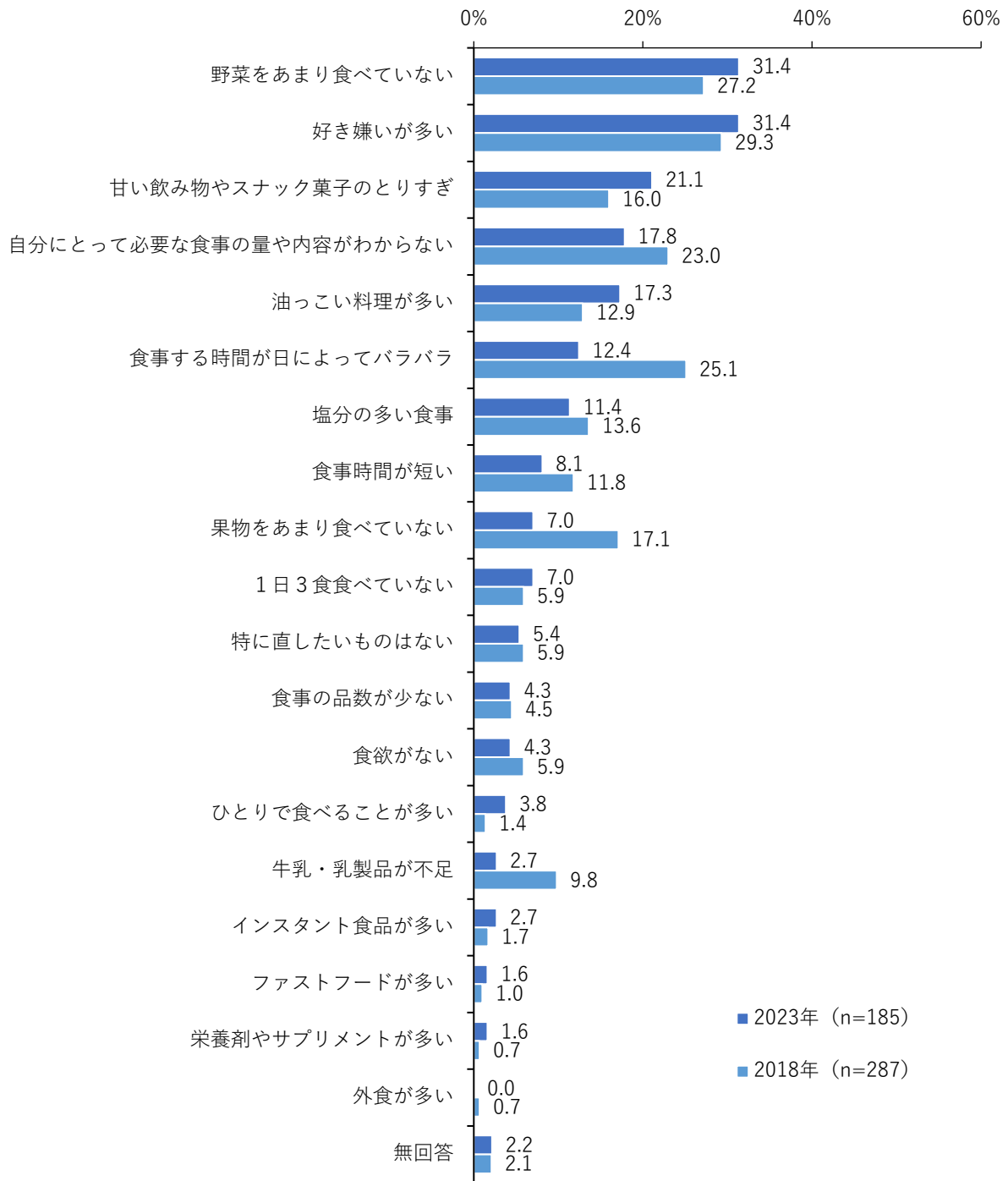
ふだんの自分の食事ですぐに直したいこと (MA)



	n	%
野菜をあまり食べていない	58	31.4
好き嫌いが多い	58	31.4
甘い飲み物やスナック菓子のとりすぎ	39	21.1
自分にとって必要な食事の量や内容がわからない	33	17.8
油っこい料理が多い	32	17.3
食事する時間が日によってバラバラ	23	12.4
塩分の多い食事	21	11.4
食事時間が短い	15	8.1
果物をあまり食べていない	13	7.0
1日3食食べていない	13	7.0
特に直したいものはない	10	5.4
食事の品数が少ない	8	4.3
食欲がない	8	4.3
ひとりで食べることが多い	7	3.8
牛乳・乳製品が不足	5	2.7
インスタント食品が多い	5	2.7
ファストフードが多い	3	1.6
栄養剤やサプリメントが多い	3	1.6
外食が多い	0	0.0
無回答	4	2.2
	185	100.0

【前回調査との比較】

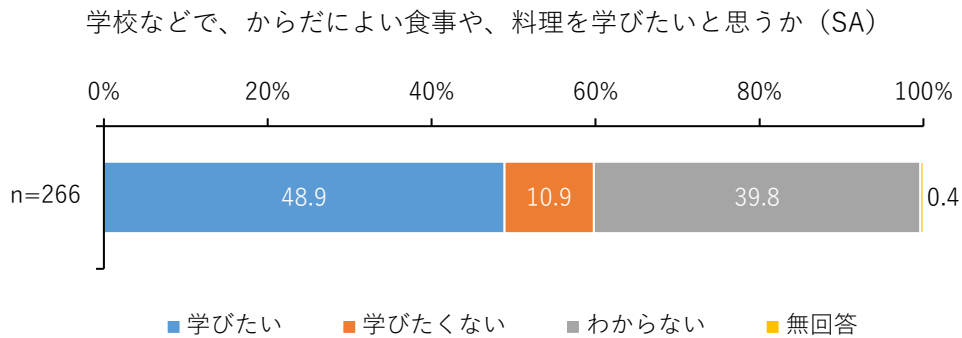
特に直したいことについては、前回調査と比較して「食事する時間が日によってバラバラ」が12.7ポイント、「果物をあまり食べていない」が10.1ポイント少なくなっています。



	2023年 (n=185)	2018年 (n=287)	増減
野菜をあまり食べていない	31.4	27.2	4.2
好き嫌いが多い	31.4	29.3	2.1
甘い飲み物やスナック菓子のとりすぎ	21.1	16.0	5.1
自分にとって必要な食事の量や内容がわからない	17.8	23.0	▲ 5.2
油っこい料理が多い	17.3	12.9	4.4
食事する時間が日によってバラバラ	12.4	25.1	▲ 12.7
塩分の多い食事	11.4	13.6	▲ 2.2
食事時間が短い	8.1	11.8	▲ 3.7
果物をあまり食べていない	7.0	17.1	▲ 10.1
1日3食食べていない	7.0	5.9	1.1
特に直したいものはない	5.4	5.9	▲ 0.5
食事の品数が少ない	4.3	4.5	▲ 0.2
食欲がない	4.3	5.9	▲ 1.6
ひとりで食べることが多い	3.8	1.4	2.4
牛乳・乳製品が不足	2.7	9.8	▲ 7.1
インスタント食品が多い	2.7	1.7	1.0
ファストフードが多い	1.6	1.0	0.6
栄養剤やサプリメントが多い	1.6	0.7	0.9
外食が多い	0.0	0.7	▲ 0.7
無回答	2.2	2.1	0.1

問 12：学校などで、からだによい食事や料理を学びたいか

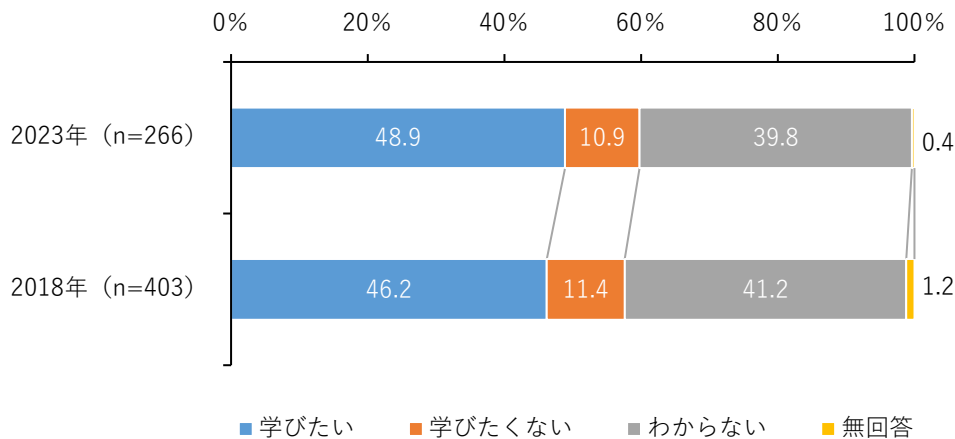
学校などで、からだによい食事や、料理を学びたいと思うかについては、「学びたい」が48.9%、「学びたくない」が10.9%、「わからない」が39.8%などとなっています。



	n	%
学びたい	130	48.9
学びたくない	29	10.9
わからない	106	39.8
無回答	1	0.4
	266	100.0

【前回調査との比較】

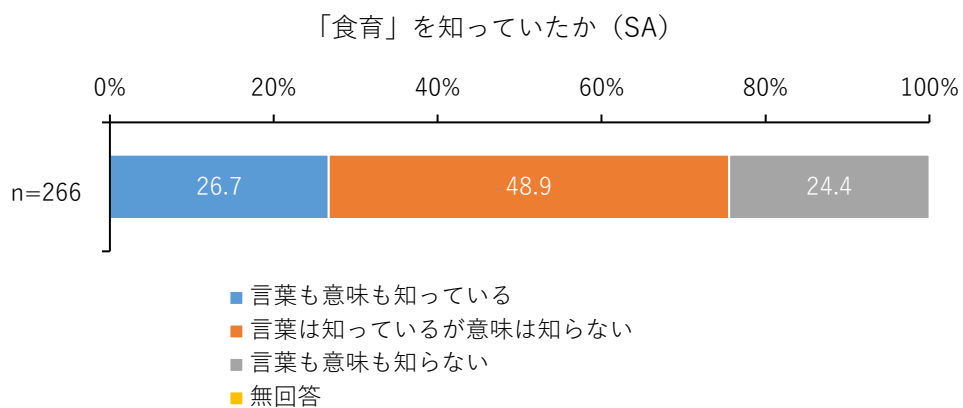
学校などで、からだによい食事や、料理を学びたいと思うかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
学びたい	48.9	46.2	2.7
学びたくない	10.9	11.4	▲ 0.5
わからない	39.8	41.2	▲ 1.4
無回答	0.4	1.2	▲ 0.8

問 13 : 「食育」を知っていたか

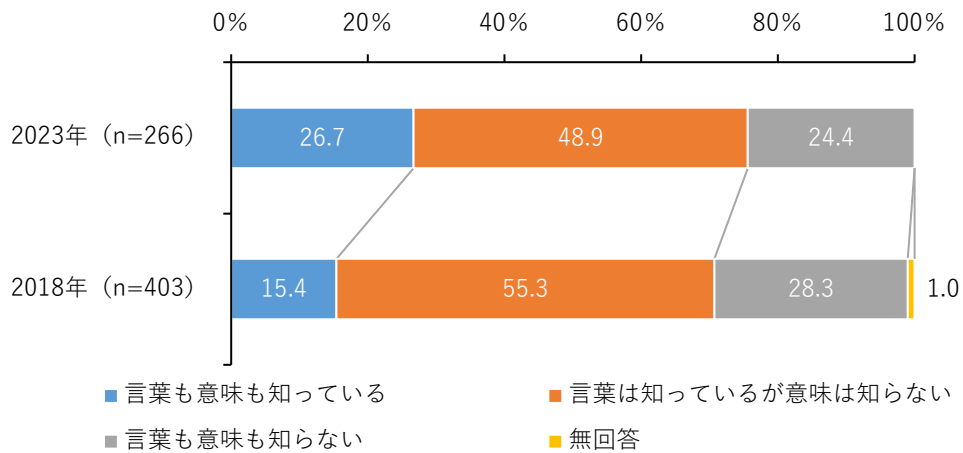
「食育」を知っていたかについては、「言葉も意味も知っている」が 26.7%、「言葉は知っているが意味は知らない」が 48.9%、「言葉も意味も知らない」が 24.4%などとなっています。



	n	%
言葉も意味も知っている	71	26.7
言葉は知っているが意味は知らない	130	48.9
言葉も意味も知らない	65	24.4
無回答	0	0.0
	266	100.0

【前回調査との比較】

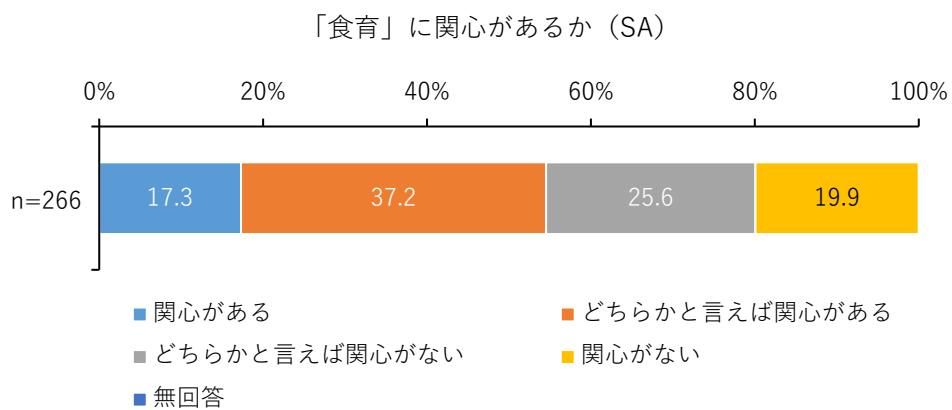
「食育」を知っていたかについては、前回調査と比較して「言葉も意味も知っている」が11.3ポイント多くなっています。



	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
言葉も意味も知っている	26.7	15.4	11.3
言葉は知っているが意味は知らない	48.9	55.3	▲ 6.4
言葉も意味も知らない	24.4	28.3	▲ 3.9
無回答	0.0	1.0	▲ 1.0

問 14 : 「食育」に関心があるか

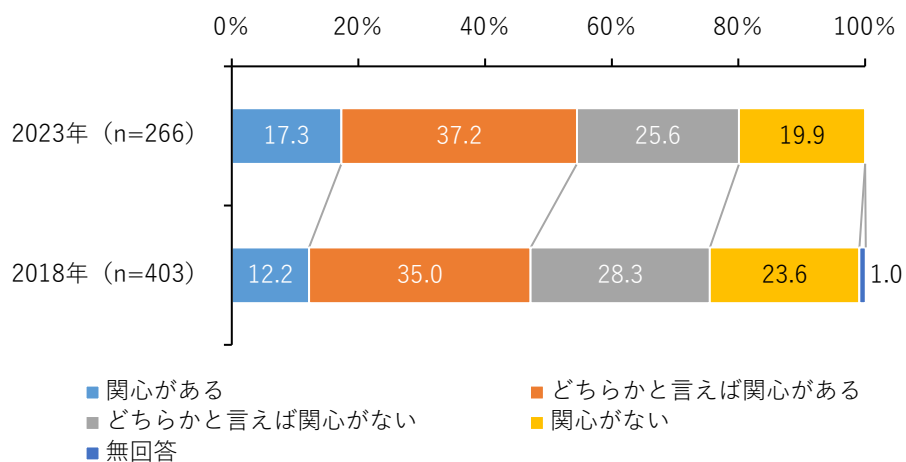
「食育」に関心があるかについては、「関心がある」が 17.3%、「どちらかと言えば関心がある」が 37.2%、「どちらかと言えば関心がない」が 25.6%、「関心がない」が 19.9% となっています。



	n	%
関心がある	46	17.3
どちらかと言えば関心がある	99	37.2
どちらかと言えば関心がない	68	25.6
関心がない	53	19.9
無回答	0	0.0
	266	100.0

【前回調査との比較】

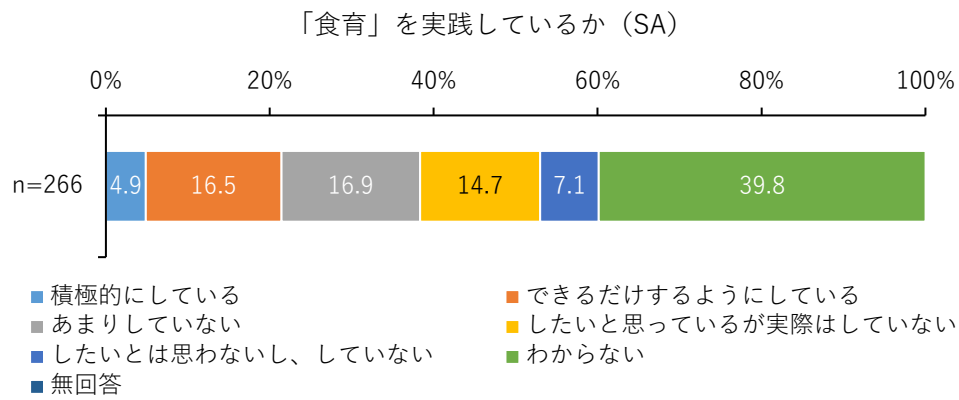
「食育」に関心があるかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
関心がある	17.3	12.2	5.1
どちらかと言えば関心がある	37.2	35.0	2.2
どちらかと言えば関心がない	25.6	28.3	▲ 2.7
関心がない	19.9	23.6	▲ 3.7
無回答	0.0	1.0	▲ 1.0

問 15 : 「食育」を実践しているか

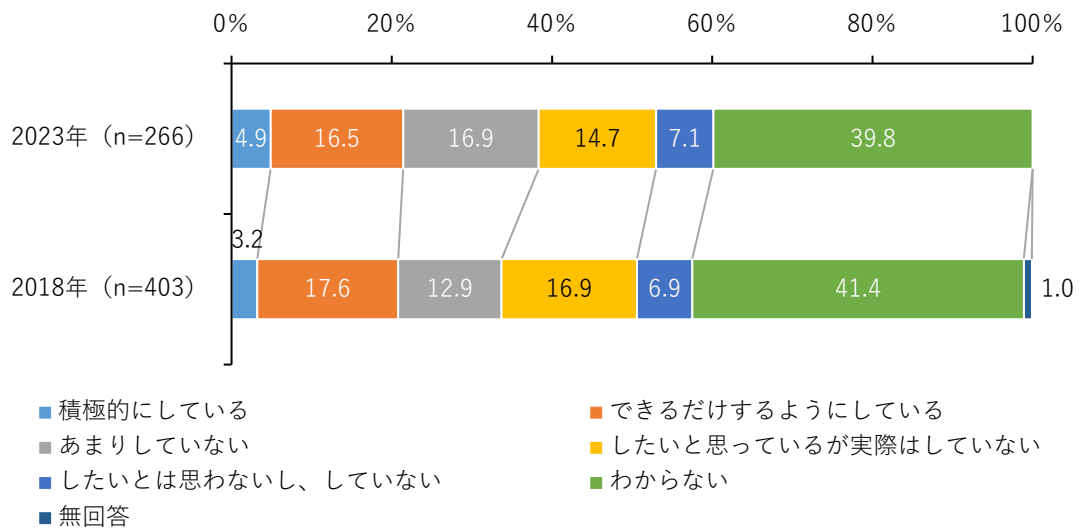
「食育」を実践しているかについては、「わからない」が 39.8%で最も多く、次いで「あまりしていない」が 16.9%、「できるだけするようにしている」が 16.5%などとなっています。



	n	%
積極的にしている	13	4.9
できるだけするようにしている	44	16.5
あまりしていない	45	16.9
したいと思っているが実際はしていない	39	14.7
したいとは思わないし、していない	19	7.1
わからない	106	39.8
無回答	0	0.0
	266	100.0

【前回調査との比較】

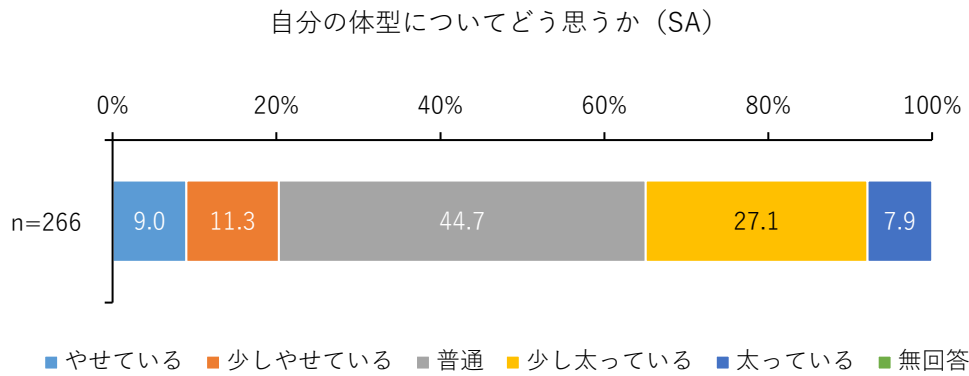
「食育」を実践しているかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
積極的にしている	4.9	3.2	1.7
できるだけするようにしている	16.5	17.6	▲ 1.1
あまりしていない	16.9	12.9	4.0
したいと思っているが実際はしていない	14.7	16.9	▲ 2.2
したいとは思わないし、していない	7.1	6.9	0.2
わからない	39.8	41.4	▲ 1.6
無回答	0.0	1.0	▲ 1.0

問 16 : 自分の体型についてどう思うか

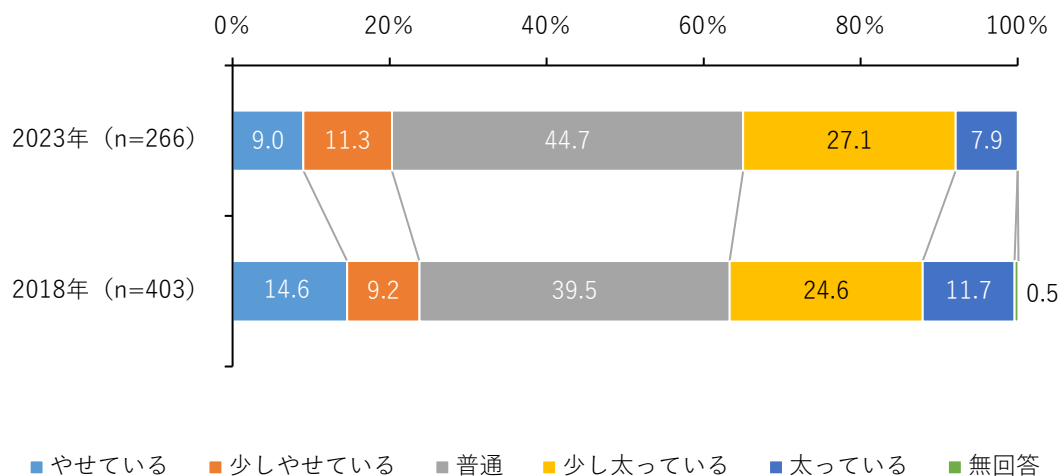
自分の体型についてどう思うかについては、「普通」が 44.7%で最も多く、次いで「少し太っている」が 27.1%、「少しやせている」が 11.3%などとなっています。



	n	%
やせている	24	9.0
少しやせている	30	11.3
普通	119	44.7
少し太っている	72	27.1
太っている	21	7.9
無回答	0	0.0
	266	100.0

【前回調査との比較】

自分の体型についてどう思うかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。

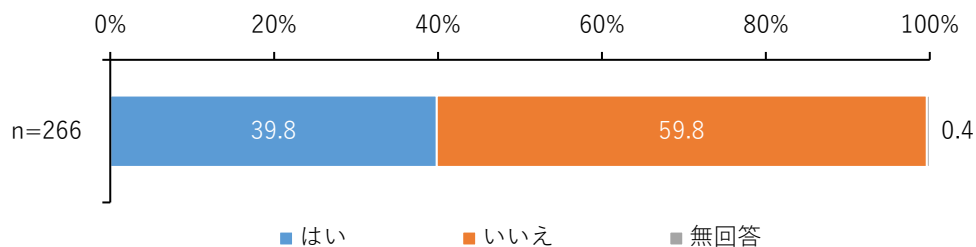


	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
やせている	9.0	14.6	▲ 5.6
少しやせている	11.3	9.2	2.1
普通	44.7	39.5	5.2
少し太っている	27.1	24.6	2.5
太っている	7.9	11.7	▲ 3.8
無回答	0.0	0.5	▲ 0.5

問 17：ダイエット経験の有無

今までにダイエットをしたことがあるか、または、現在ダイエットをしているかについては、「はい」が39.8%、「いいえ」は59.8%などとなっています。

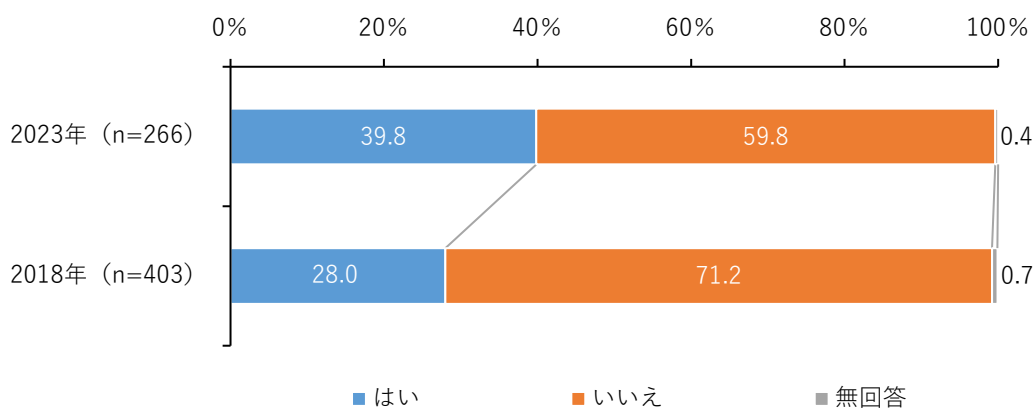
今までにダイエットをしたことがあるか、または、現在ダイエットをしているか (SA)



	n	%
はい	106	39.8
いいえ	159	59.8
無回答	1	0.4
	266	100.0

【前回調査との比較】

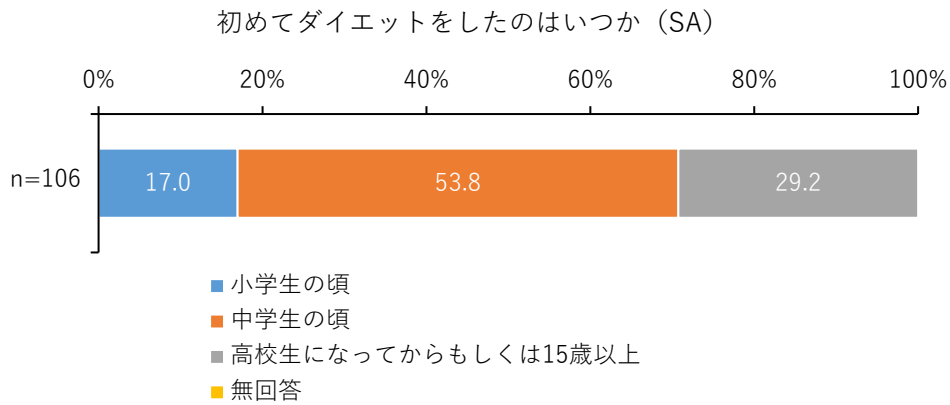
今までにダイエットをしたことがあるか、または、現在ダイエットをしているかについては、前回調査と比較して「はい」が11.8ポイント多くなっている一方、「いいえ」が11.4ポイント少なくなっています。



	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
はい	39.8	28.0	11.8
いいえ	59.8	71.2	▲11.4
無回答	0.4	0.7	▲0.3

問 17(1) : 初めてダイエットをしたのはいつか【問 17 で“ダイエット経験がある”と回答した方】

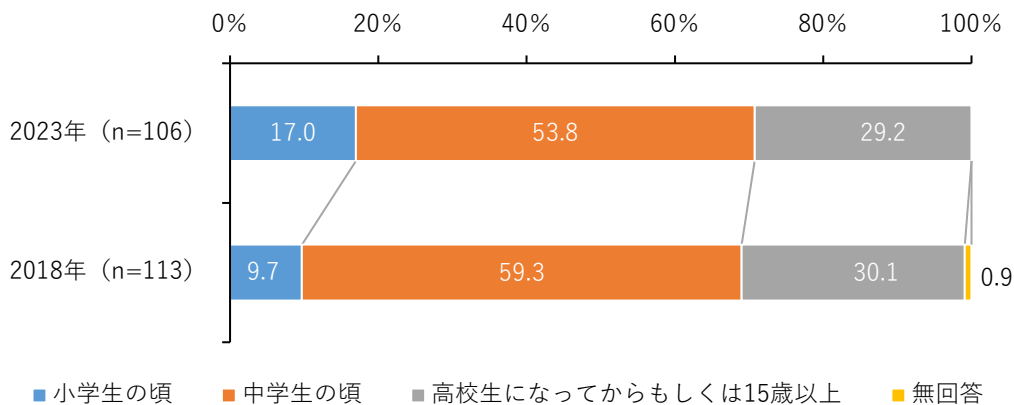
初めてダイエットをしたのはいつかについては、「中学生の頃」が 53.8%で最も多く、次いで「高校生になってからもしくは 15 歳以上」が 29.2%、「小学生の頃」が 17.0%となっています。



	n	%
小学生の頃	18	17.0
中学生の頃	57	53.8
高校生になってからもしくは 15 歳以上	31	29.2
無回答	0	0.0
	106	100.0

【前回調査との比較】

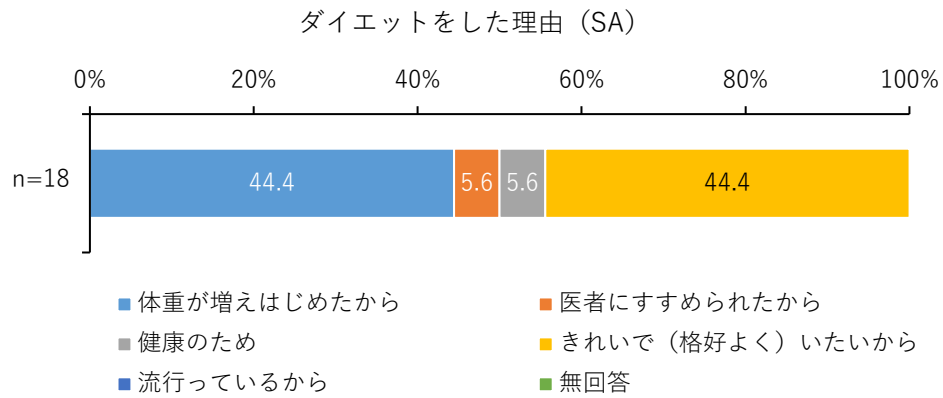
初めてダイエットをしたのはいつかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでしたが。



	2023年 (n=106)	2018年 (n=113)	増減
小学生の頃	17.0	9.7	7.3
中学生の頃	53.8	59.3	▲ 5.5
高校生になってからもしくは 15 歳以上	29.2	30.1	▲ 0.9
無回答	0.0	0.9	▲ 0.9

問 17(2) : ダイエットした理由【問 17(1)で“小学生の頃（初めてダイエットした）”と回答した方】

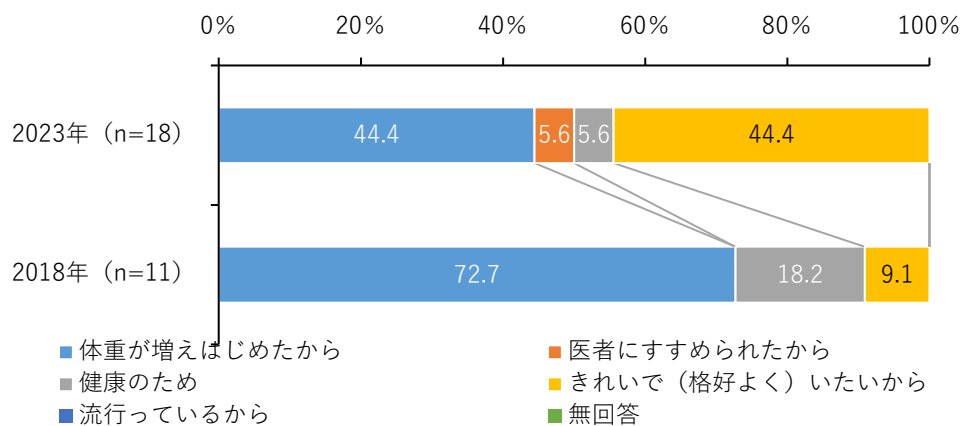
ダイエットをした理由については、「体重が増えはじめたから」と「きれいで（格好よく）いたいから」がそれぞれ 44.4%で最も多く、次いで「医者におすすめられたから」と「健康のため」がそれぞれ 5.6%となっています。



	n	%
体重が増えはじめたから	8	44.4
医者におすすめられたから	1	5.6
健康のため	1	5.6
きれいで（格好よく）いたいから	8	44.4
流行っているから	0	0.0
無回答	0	0.0
	18	100.0

【前回調査との比較】

ダイエットをした理由については、前回調査と比較して「体重が増えはじめたから」が28.3ポイント、「健康のため」が12.6ポイント少なくなっています。また「きれいで（格好よく）いたいから」が35.3ポイント多くなっています。

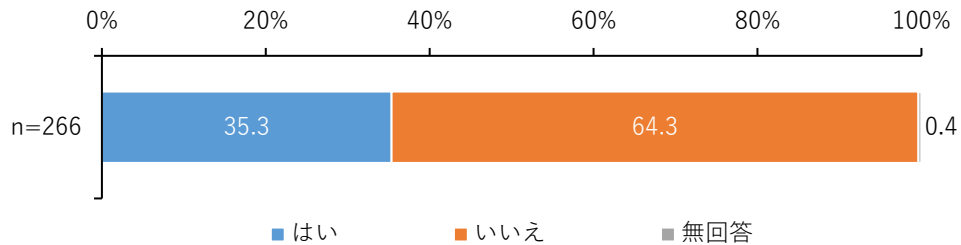


	2023年 (n=18)	2018年 (n=11)	増減
体重が増えはじめたから	44.4	72.7	▲ 28.3
医者にすすめられたから	5.6	0	5.6
健康のため	5.6	18.2	▲ 12.6
きれいで（格好よく）いたいから	44.4	9.1	35.3
流行っているから	0.0	0	0.0
無回答	0.0	0	0.0

問 18：ふだん、屋外で活動することが多いか

ふだん、屋外で活動することが多いかについては、「はい」が 35.3%、「いいえ」が 64.3%などとなっています。

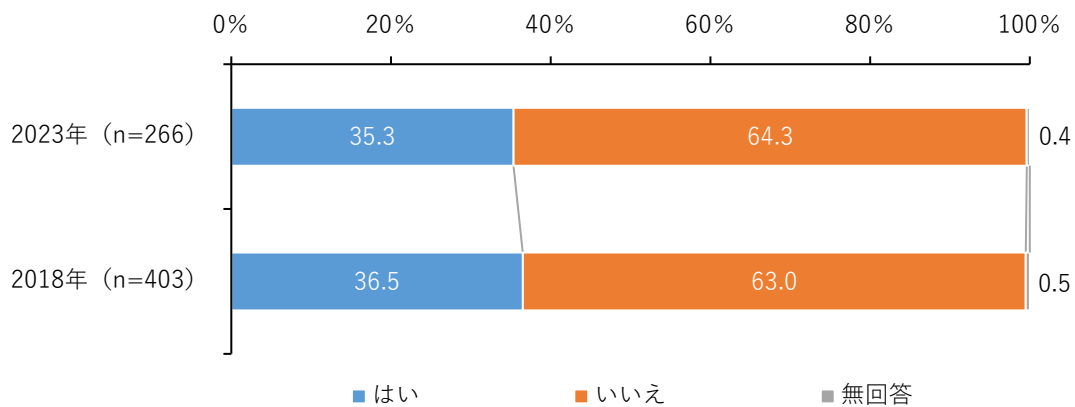
ふだん、屋外で活動することが多いか (SA)



	n	%
はい	94	35.3
いいえ	171	64.3
無回答	1	0.4
	266	100.0

【前回調査との比較】

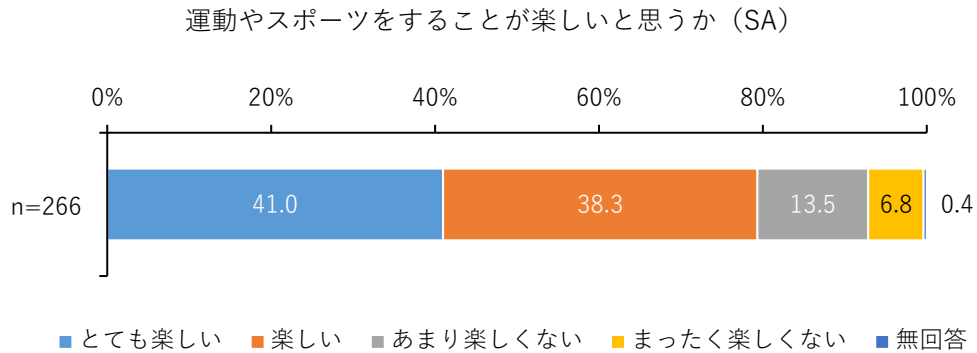
ふだん、屋外で活動することが多いかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
はい	35.3	36.5	▲ 1.2
いいえ	64.3	63.0	▲ 1.3
無回答	0.4	0.5	▲ 0.1

問 19：運動やスポーツをすることが楽しいか

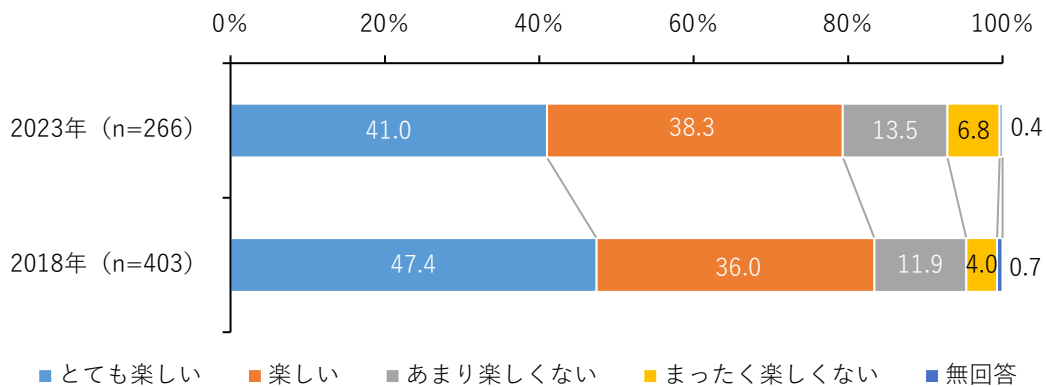
運動やスポーツをすることが楽しいと思うかについては、「とても楽しい」が 41.0%で最も多く、次いで「楽しい」が 38.3%、「あまり楽しくない」が 13.5%となっています。



	n	%
とても楽しい	109	41.0
楽しい	102	38.3
あまり楽しくない	36	13.5
まったく楽しくない	18	6.8
無回答	1	0.4
	266	100.0

【前回調査との比較】

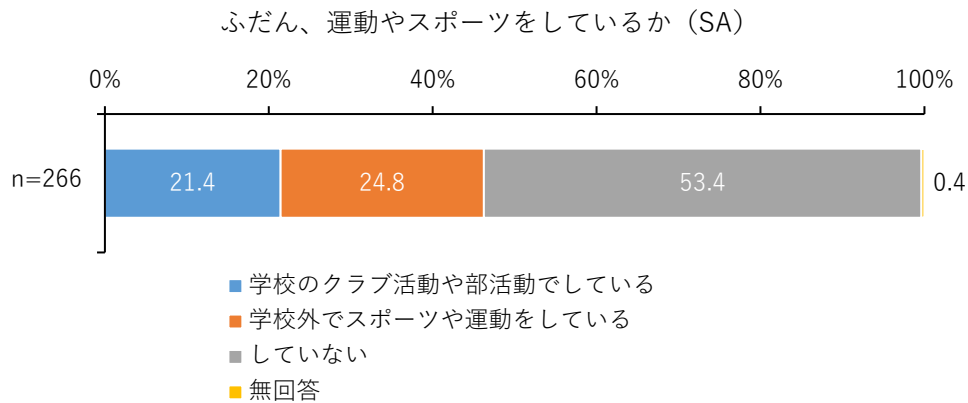
運動やスポーツをすることが楽しいと思うかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
とても楽しい	41.0	47.4	▲ 6.4
楽しい	38.3	36.0	2.3
あまり楽しくない	13.5	11.9	1.6
まったく楽しくない	6.8	4.0	2.8
無回答	0.4	0.7	▲ 0.3

問 20：ふだん、運動やスポーツをしているか

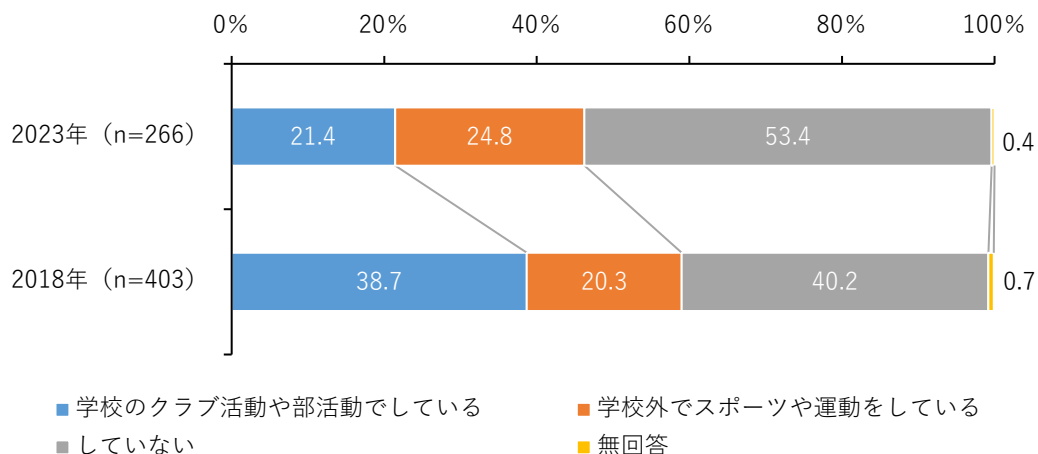
ふだん、運動やスポーツをしているかについては、「していない」が 53.4%で最も多く、次いで「学校外でスポーツや運動をしている」が 24.8%、「学校のクラブ活動や部活動でしている」が 21.4%などとなっています。



	n	%
学校のクラブ活動や部活動でしている	57	21.4
学校外でスポーツや運動をしている	66	24.8
していない	142	53.4
無回答	1	0.4
	266	100.0

【前回調査との比較】

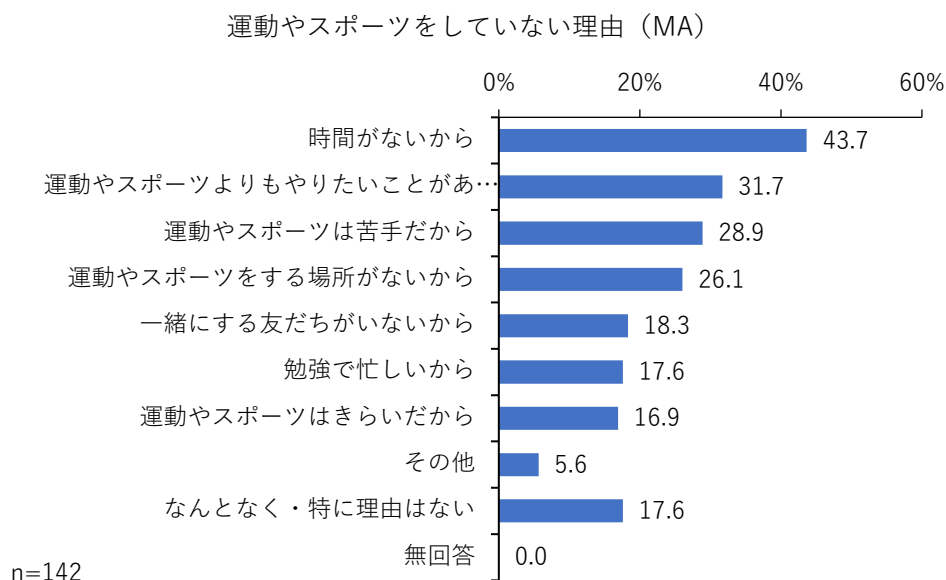
ふだん、運動やスポーツをしているかについては、前回調査と比較して「学校のクラブ活動や部活動でしている」が 17.3 ポイント少なくなっています。また、「していない」が 13.2 ポイント多くなっています。



	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
学校のクラブ活動や部活動でしている	21.4	38.7	▲ 17.3
学校外でスポーツや運動をしている	24.8	20.3	4.5
していない	53.4	40.2	13.2
無回答	0.4	0.7	▲ 0.3

問 20(1) : 運動やスポーツをしていない理由【問 20 で“（運動やスポーツを）していない”と回答した方】

運動やスポーツをしていない理由については、「時間がないから」が 43.7%で最も多く、次いで「運動やスポーツよりもやりたいことがあるから」が 31.7%、「運動やスポーツは苦手だから」が 28.9%などとなっています。

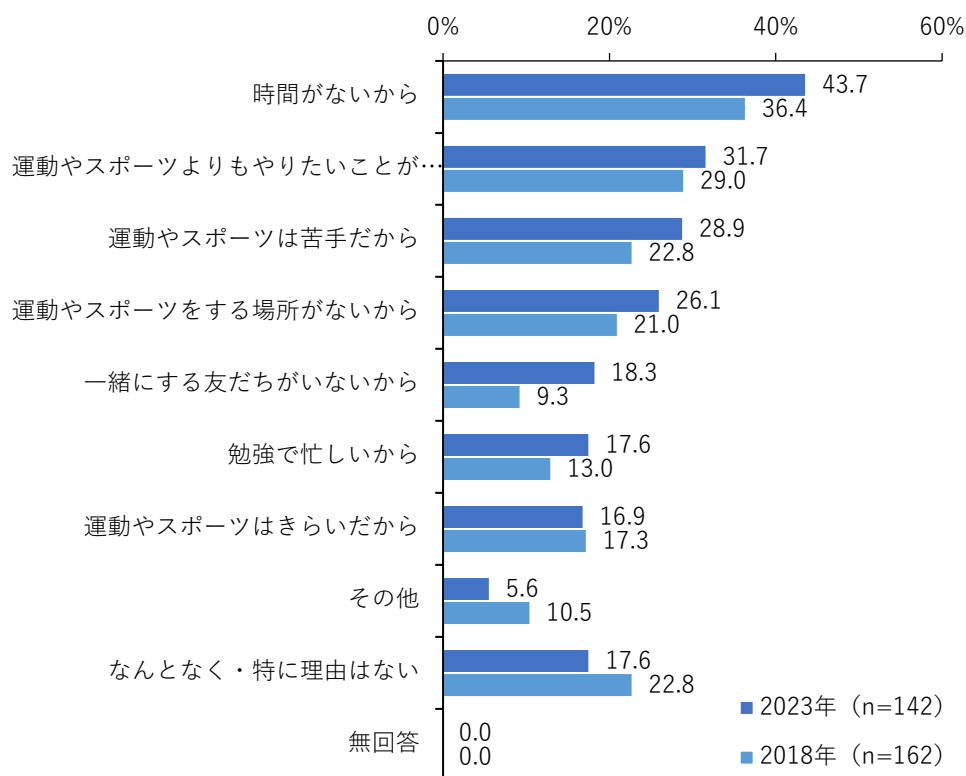


	n	%
時間がないから	62	43.7
運動やスポーツよりもやりたいことがあるから	45	31.7
運動やスポーツは苦手だから	41	28.9
運動やスポーツをする場所がないから	37	26.1
一緒にする友だちがないから	26	18.3
勉強で忙しいから	25	17.6
運動やスポーツはきらいだから	24	16.9
その他	8	5.6
なんとなく・特に理由はない	25	17.6
無回答	0	0.0
	142	100.0

その他	n
ダンスを今、休んでいるから機会が少ない。	1
マネージャーだから	1
やりたくないし楽しくないから	1
受験の時にやめたから	1
入っていたけど引退した	1
病気だから	1
部活を引退したから	1
毎日片道 40 分歩いて登校しているから	1
計	8

【前回調査との比較】

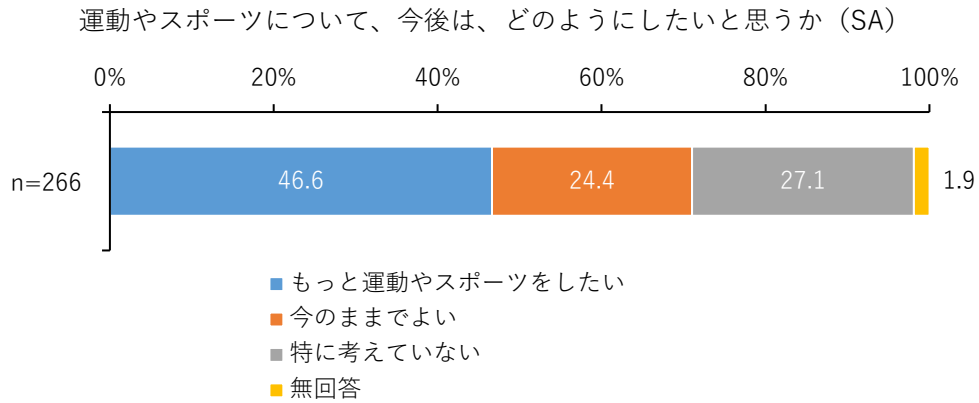
運動やスポーツをしていない理由については、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=142)	2018年 (n=162)	増減
時間がないから	43.7	36.4	7.3
運動やスポーツよりもやりたいことがあるから	31.7	29.0	2.7
運動やスポーツは苦手だから	28.9	22.8	6.1
運動やスポーツをする場所がないから	26.1	21.0	5.1
一緒にする友だちがいないから	18.3	9.3	9.0
勉強で忙しいから	17.6	13.0	4.6
運動やスポーツはきらいだから	16.9	17.3	▲ 0.4
その他	5.6	10.5	▲ 4.9
なんとなく・特に理由はない	17.6	22.8	▲ 5.2
無回答	0.0	0.0	0.0

問 21：今後、運動やスポーツをしたいか

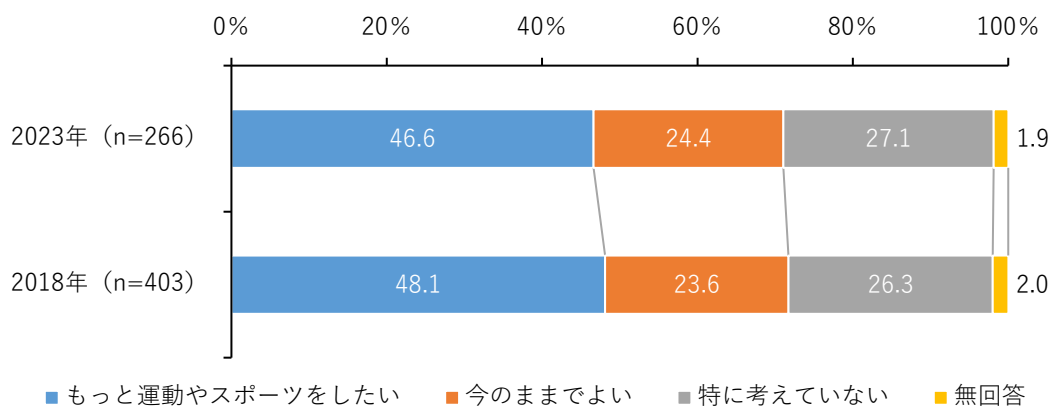
運動やスポーツについて、今後は、どのようにしたいと思うかについては、「もっと運動やスポーツをしたい」が46.6%で最も多く、次いで「特に考えていない」が27.1%、「今のままでよい」が24.4%などとなっています。



	n	%
もっと運動やスポーツをしたい	124	46.6
今のままでよい	65	24.4
特に考えていない	72	27.1
無回答	5	1.9
	266	100.0

【前回調査との比較】

運動やスポーツについて、今後は、どのようにしたいと思うかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。

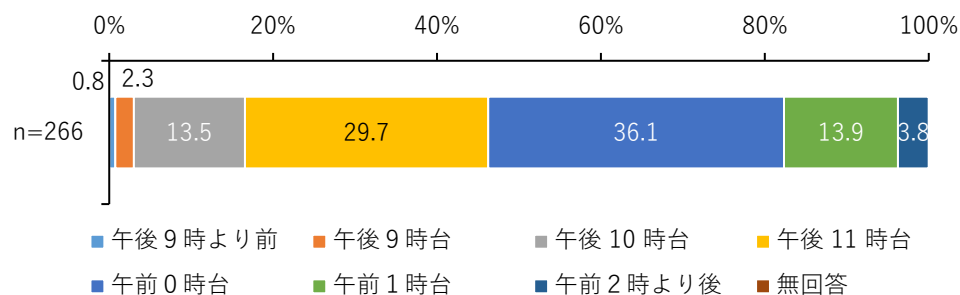


	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
もっと運動やスポーツをしたい	46.6	48.1	▲ 1.5
今のままでよい	24.4	23.6	0.8
特に考えていない	27.1	26.3	0.8
無回答	1.9	2.0	▲ 0.1

問 22：平日の就寝時刻

平日（学校のある日）は、夜は何時ごろ寝ることが多いかについては、「午前0時台」が36.1%で最も多く、次いで「午後11時台」が29.7%、「午前1時台」が13.9%などとなっています。

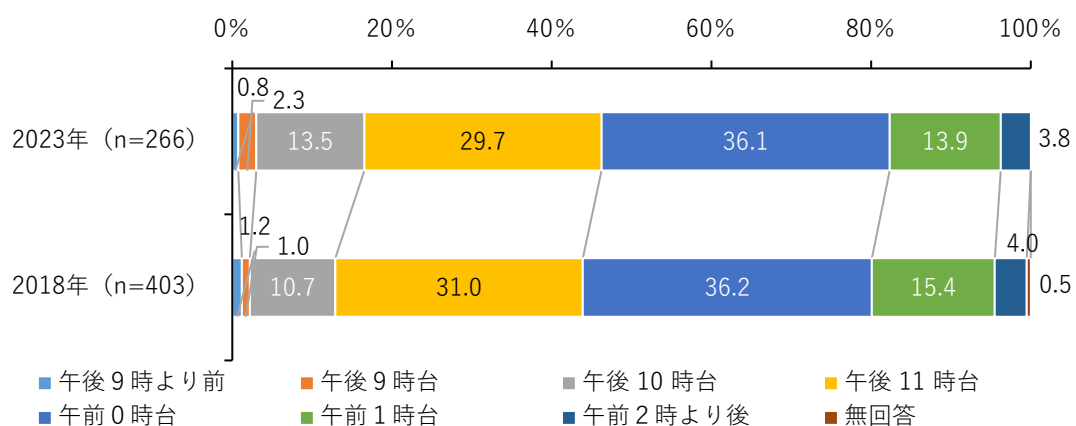
平日（学校のある日）は、夜は何時ごろ寝ることが多いか（SA）



	n	%
午後9時より前	2	0.8
午後9時台	6	2.3
午後10時台	36	13.5
午後11時台	79	29.7
午前0時台	96	36.1
午前1時台	37	13.9
午前2時より後	10	3.8
無回答	0	0.0
	266	100.0

【前回調査との比較】

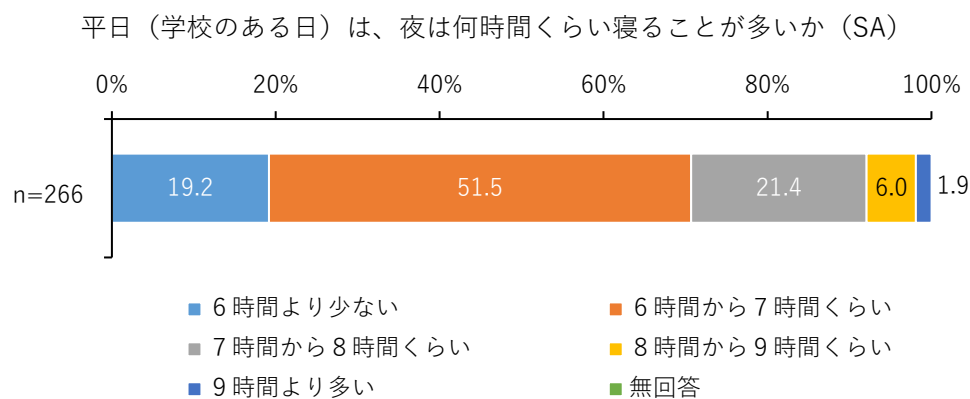
平日（学校のある日）は、夜は何時ごろ寝ることが多いかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
午後9時より前	0.8	1.2	▲ 0.4
午後9時台	2.3	1.0	▲ 1.3
午後10時台	13.5	10.7	▲ 2.8
午後11時台	29.7	31.0	▲ 1.3
午前0時台	36.1	36.2	▲ 0.1
午前1時台	13.9	15.4	▲ 1.5
午前2時より後	3.8	4.0	▲ 0.2
無回答	0.0	0.5	▲ 0.5

問 23 : 平日の睡眠時間

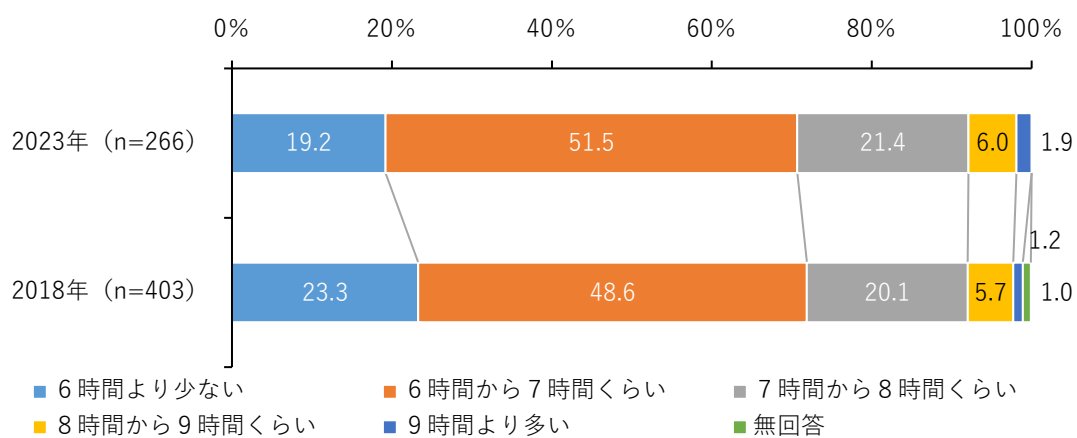
平日（学校のある日）は、夜は何時間くらい寝ることが多いかについては、「6時間から7時間くらい」が51.5%で最も多く、次いで「7時間から8時間くらい」が21.4%、「6時間より少ない」が19.2%などとなっています。



	n	%
6時間より少ない	51	19.2
6時間から7時間くらい	137	51.5
7時間から8時間くらい	57	21.4
8時間から9時間くらい	16	6.0
9時間より多い	5	1.9
無回答	0	0.0
	266	100.0

【前回調査との比較】

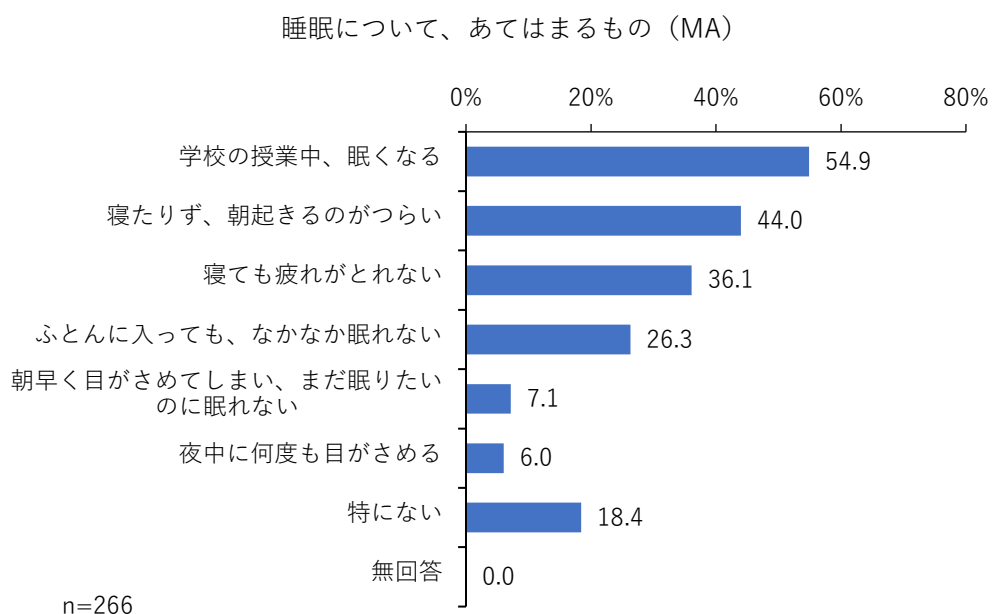
平日（学校のある日）は、夜は何時間くらい寝ることが多いかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
6時間より少ない	19.2	23.3	▲ 4.1
6時間から7時間くらい	51.5	48.6	2.9
7時間から8時間くらい	21.4	20.1	1.3
8時間から9時間くらい	6.0	5.7	0.3
9時間より多い	1.9	1.2	0.7
無回答	0.0	1.0	▲ 1.0

問 24 : 睡眠について、あてはまるもの

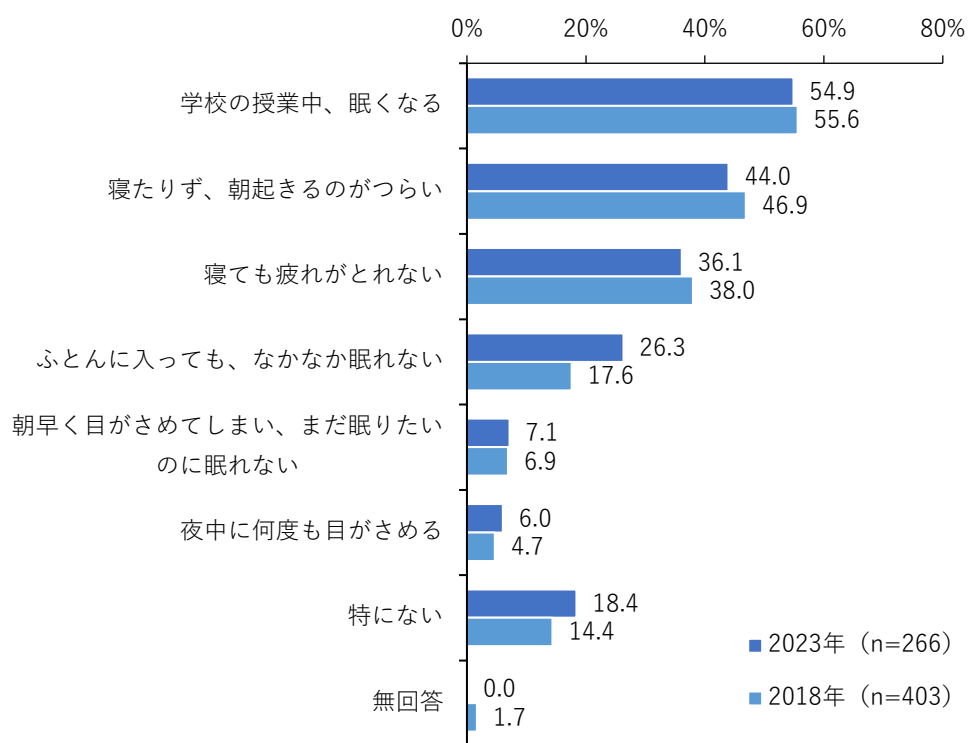
睡眠について、あてはまるものについては、「学校の授業中、眠くなる」が 54.9%で最も多く、次いで「寝たりず、朝起きるのがつらい」が 44.0%、「寝ても疲れがとれない」が 36.1%などとなっています。



	n	%
学校の授業中、眠くなる	146	54.9
寝たりず、朝起きるのがつらい	117	44.0
寝ても疲れがとれない	96	36.1
ふとんに入っても、なかなか眠れない	70	26.3
朝早く目がさめてしまい、まだ眠りたいのに眠れない	19	7.1
夜中に何度も目がさめる	16	6.0
特にない	49	18.4
無回答	0	0.0
	266	100.0

【前回調査との比較】

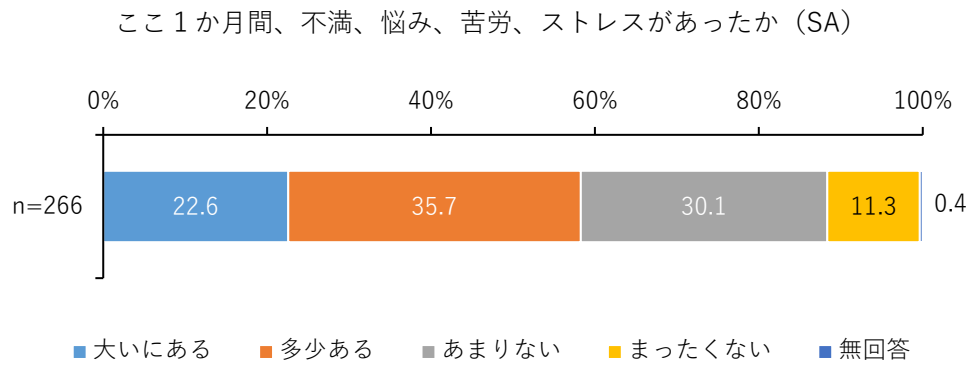
睡眠について、あてはまるものについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
学校の授業中、眠くなる	54.9	55.6	▲ 0.7
寝たりず、朝起きるのがつらい	44.0	46.9	▲ 2.9
寝ても疲れがとれない	36.1	38.0	▲ 1.9
ふとんに入っても、なかなか眠れない	26.3	17.6	8.7
朝早く目がさめてしまい、まだ眠りたいのに眠れない	7.1	6.9	0.2
夜中に何度も目がさめる	6.0	4.7	1.3
特にない	18.4	14.4	4.0
無回答	0.0	1.7	▲ 1.7

問 25 : ここ 1 か月間のストレス等の有無

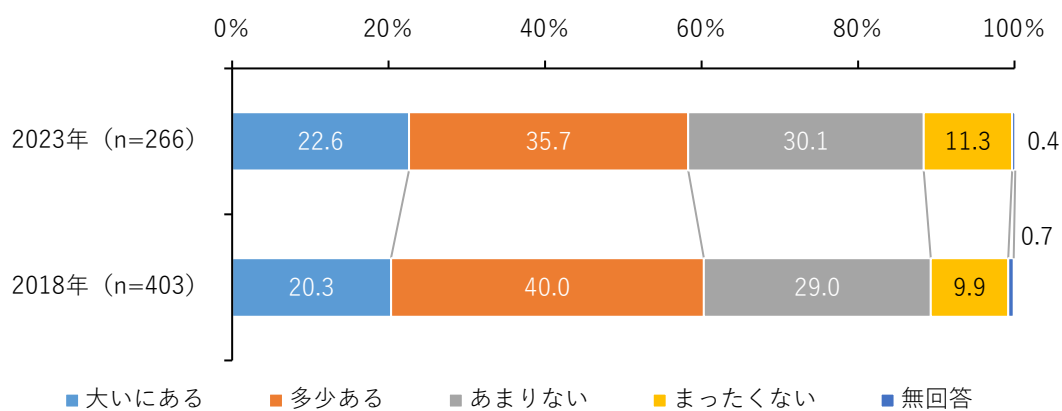
ここ 1 か月間、不満、悩み、苦労、ストレスがあったかについては、「多少ある」が 35.7%で最も多く、次いで「あまりない」が 30.1%、「大いにある」が 22.6%、「まったくない」が 11.3%などとなっています。



	n	%
大いにある	60	22.6
多少ある	95	35.7
あまりない	80	30.1
まったくない	30	11.3
無回答	1	0.4
	266	100.0

【前回調査との比較】

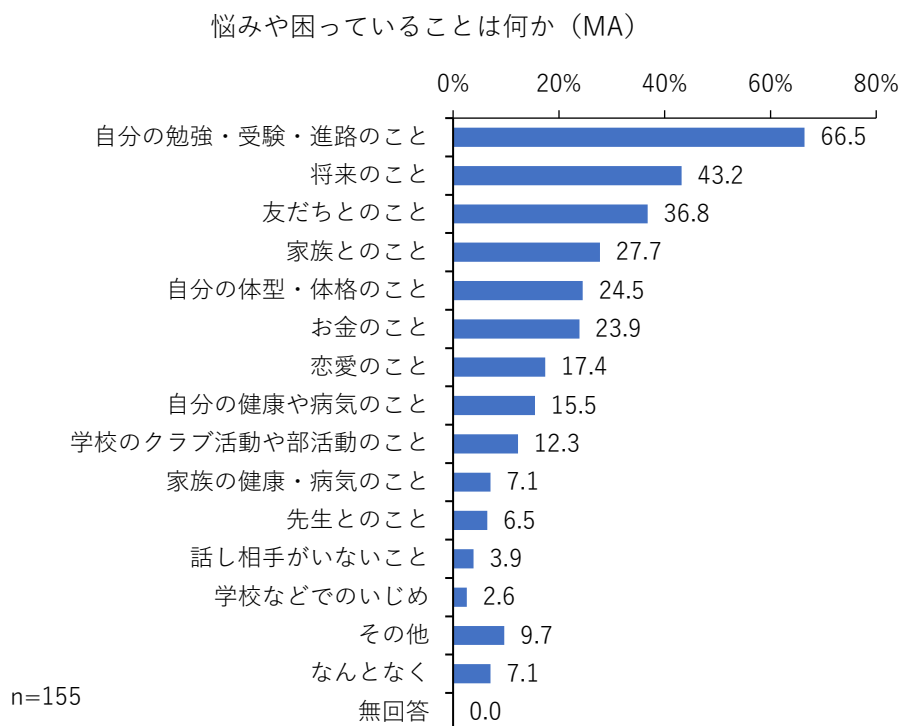
ここ1か月間、不満、悩み、苦勞、ストレスがあったかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
大いにある	22.6	20.3	2.3
多少ある	35.7	40.0	▲ 4.3
あまりない	30.1	29.0	1.1
まったくない	11.3	9.9	1.4
無回答	0.4	0.7	▲ 0.3

問 25(1) : 悩みや困っていることは何か【問 25 で“（ストレスが）ある”と回答した方】

悩みや困っていることは何かについては、「自分の勉強・受験・進路のこと」が 66.5%で最も多く、次いで「将来のこと」が 43.2%、「友だちとのこと」が 36.8%などとなっています。

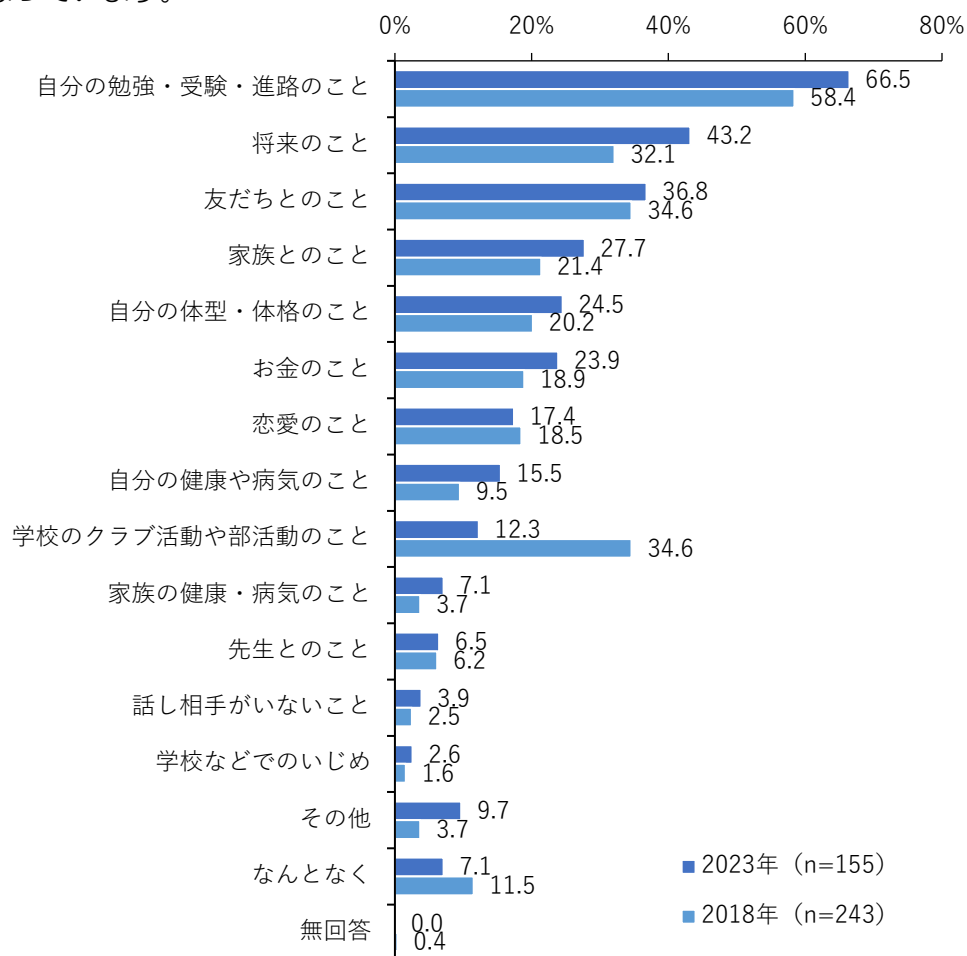


	n	%
自分の勉強・受験・進路のこと	103	66.5
将来のこと	67	43.2
友だちとのこと	57	36.8
家族とのこと	43	27.7
自分の体型・体格のこと	38	24.5
お金のこと	37	23.9
恋愛のこと	27	17.4
自分の健康や病気のこと	24	15.5
学校のクラブ活動や部活動のこと	19	12.3
家族の健康・病気のこと	11	7.1
先生とのこと	10	6.5
話し相手がないこと	6	3.9
学校などでのいじめ	4	2.6
その他	15	9.7
なんとなく	11	7.1
無回答	0	0.0
	155	100.0

その他	n
面接	1
対人関係	1
推し	1
塾	1
手術後の自分	1
社会	1
時間が上手に使えない	1
後輩	1
学校のこと、自分自身についてのこと	1
学園祭での仕事	1
学園祭・体育	1
過去のこと	1
コミュニケーション。学校に関すること。	1
ゲームの爆死	1
無回答	1
計	15

【前回調査との比較】

悩みや困っていることは何かについては、前回調査と比較して「将来のこと」が11.1ポイント多くなっています。また「学校のクラブ活動や部活動のこと」が22.3ポイント少なくなっています。



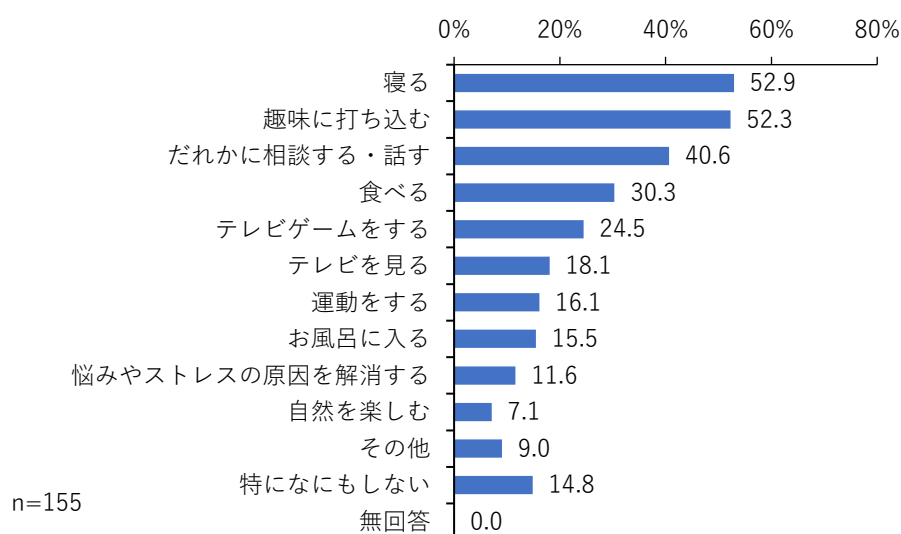
	2023年 (n=155)	2018年 (n=243)	増減
自分の勉強・受験・進路のこと	66.5	58.4	8.1
将来のこと	43.2	32.1	11.1
友だちとのこと	36.8	34.6	2.2
家族とのこと	27.7	21.4	6.3
自分の体型・体格のこと	24.5	20.2	4.3
お金のこと	23.9	18.9	5.0
恋愛のこと	17.4	18.5	▲ 1.1
自分の健康や病気のこと	15.5	9.5	6.0
学校のクラブ活動や部活動のこと	12.3	34.6	▲ 22.3
家族の健康・病気のこと	7.1	3.7	3.4
先生とのこと	6.5	6.2	0.3
話し相手がないこと	3.9	2.5	1.4
学校などでのいじめ	2.6	1.6	1.0
その他	9.7	3.7	6.0
なんとなく	7.1	11.5	▲ 4.4
無回答	0.0	0.4	▲ 0.4

問 25(2) : ストレス等を感じたとき、どのようにしているか【問 25 で“（ストレスが）ある”と回答した方】

不満、悩み、苦勞、ストレスを感じたとき、どのようにしているかについては、「寝る」が 52.9%で最も多く、次いで「趣味に打ち込む」が 52.3%、「だれかに相談する・話す」が 40.6%などとなっています。

また、「特になにもしない」が 14.8%となっています。

不満、悩み、苦勞、ストレスを感じたとき、どのようにしているか (MA)

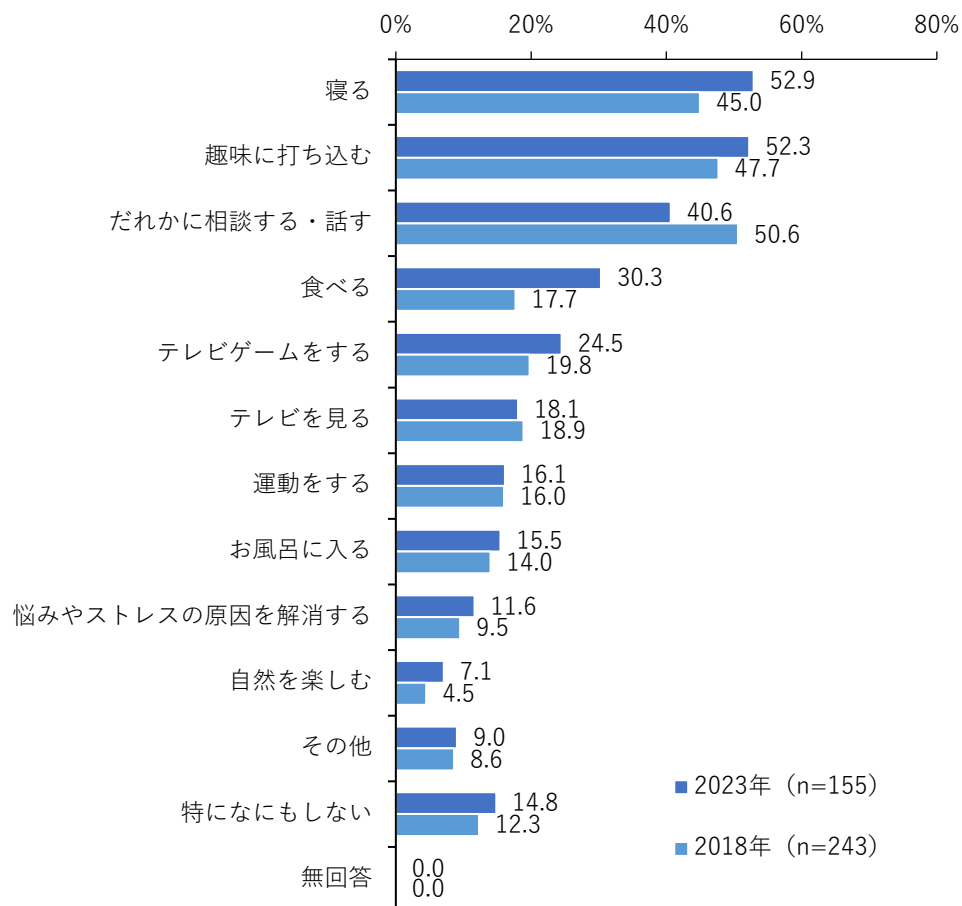


	n	%
寝る	82	52.9
趣味に打ち込む	81	52.3
だれかに相談する・話す	63	40.6
食べる	47	30.3
テレビゲームをする	38	24.5
テレビを見る	28	18.1
運動をする	25	16.1
お風呂に入る	24	15.5
悩みやストレスの原因を解消する	18	11.6
自然を楽しむ	11	7.1
その他	14	9.0
特になにもしない	23	14.8
無回答	0	0.0
	155	100.0

その他	n
泣く	3
散歩	1
考えないようにしようとする	1
推しを見る	1
楽器を吹く。推しをみる。	1
歌う	1
音楽をきく。YouTube を見る。	1
スマホをいじる	1
SNS の裏アカでぐちを書く	1
BTS の曲をきく	1
1人反省会	1
無回答	1
計	14

【前回調査との比較】

不満、悩み、苦労、ストレスを感じたとき、どのようにしているかについては、前回調査と比較して「だれかに相談する・話す」が10.0ポイント少なくなっています。また、「食べる」が12.6ポイント多くなっています。



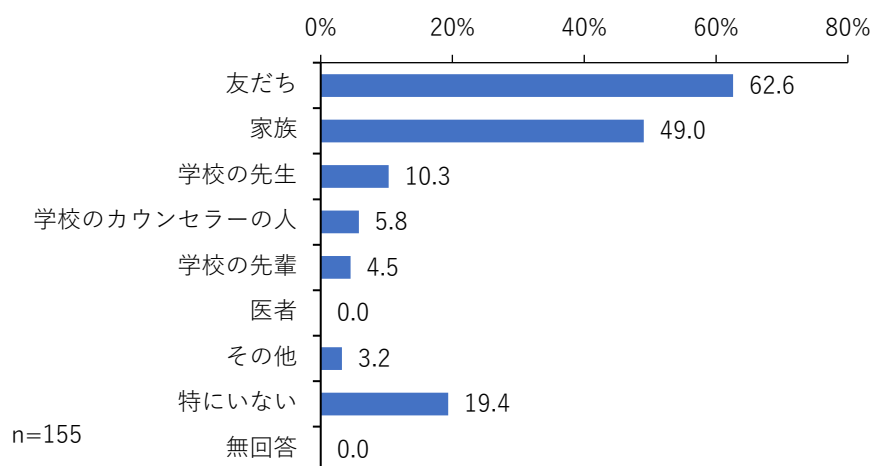
	2023年 (n=155)	2018年 (n=243)	増減
寝る	52.9	45.0	7.9
趣味に打ち込む	52.3	47.7	4.6
だれかに相談する・話す	40.6	50.6	▲ 10.0
食べる	30.3	17.7	12.6
テレビゲームをする	24.5	19.8	4.7
テレビを見る	18.1	18.9	▲ 0.8
運動をする	16.1	16.0	0.1
お風呂に入る	15.5	14.0	1.5
悩みやストレスの原因を解消する	11.6	9.5	2.1
自然を楽しむ	7.1	4.5	2.6
その他	9.0	8.6	0.4
特になにもしない	14.8	12.3	2.5
無回答	0.0	0.0	0.0

問 25(3) : ストレス等の相談相手【問 25 で“（ストレスが）ある”と回答した方】

不満、悩み、苦勞、ストレスについてだれかに話したいとき、話をする人がいるかについては、「友だち」が 62.6%で最も多く、次いで「家族」が 49.0%、「学校の先生」が 10.3%などとなっています。

また、「特にいない」が 19.4%となっています。

不満、悩み、苦勞、ストレスについてだれかに話したいとき、話をする人がいるか (MA)

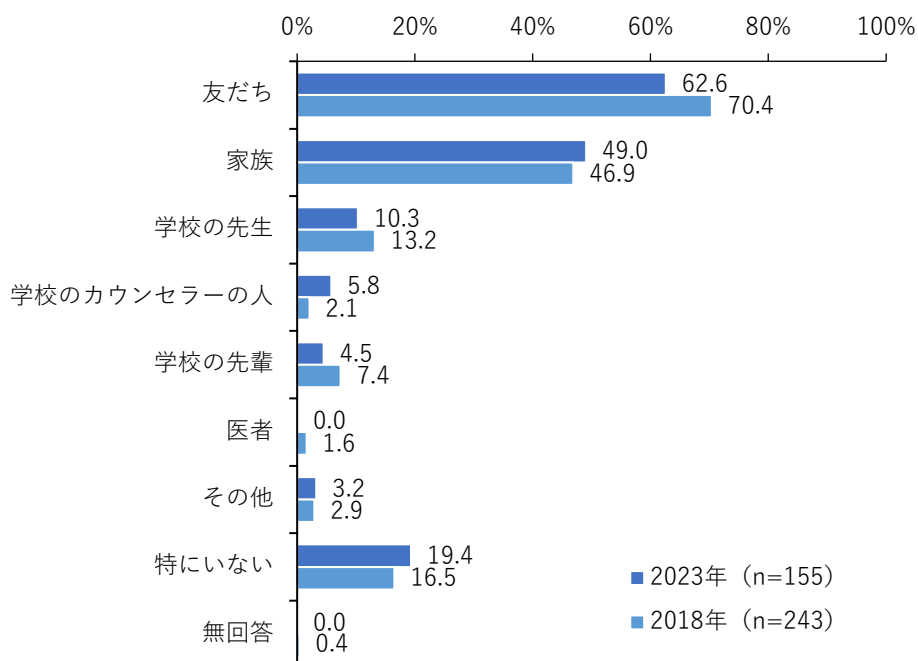


	n	%
友だち	97	62.6
家族	76	49.0
学校の先生	16	10.3
学校のカウンセラーの人	9	5.8
学校の先輩	7	4.5
医者	0	0.0
その他	5	3.2
特にいない	30	19.4
無回答	0	0.0
	155	100.0

その他	n
児童相談所の人	1
心理の先生	1
人によって話せるものと話せないものがある	1
先輩	1
内容による	1
計	5

【前回調査との比較】

不満、悩み、苦勞、ストレスについてだれかに話したいとき、話をする人がいるかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。

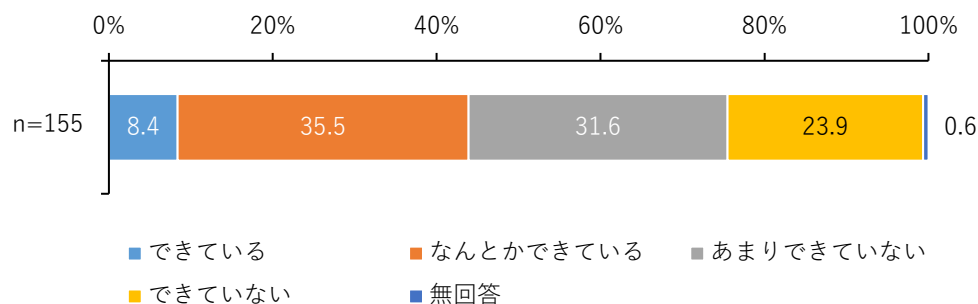


	2023年 (n=155)	2018年 (n=243)	増減
友だち	62.6	70.4	▲ 7.8
家族	49.0	46.9	2.1
学校の先生	10.3	13.2	▲ 2.9
学校のカウンセラーの人	5.8	2.1	3.7
学校の先輩	4.5	7.4	▲ 2.9
医者	0.0	1.6	▲ 1.6
その他	3.2	2.9	0.3
特にない	19.4	16.5	2.9
無回答	0.0	0.4	▲ 0.4

問 25(4) : ここ1ヶ月間、ストレス等は解消できているか【問 25 で“（ストレスが）ある”と回答した方】

ここ1ヶ月間、不満、悩み、苦勞、ストレスは解消できているかについては、「なんとかできている」が 35.5%で最も多く、次いで「あまりできていない」が 31.6%、「できていない」が 23.9%などとなっています。

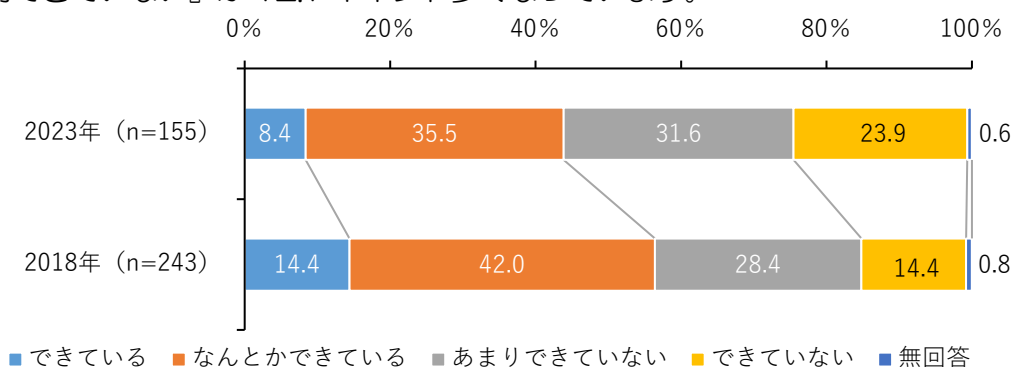
ここ1ヶ月間、不満、悩み、苦勞、ストレスは解消できているか (SA)



	n	%
できている	13	8.4
なんとかできている	55	35.5
あまりできていない	49	31.6
できていない	37	23.9
無回答	1	0.6
	155	100.0

【前回調査との比較】

ここ1ヶ月間、不満、悩み、苦勞、ストレスは解消できているかについては、前回調査と比較して「できている」と「なんとかできている」を合わせた『解消できている』が 12.5 ポイント少なくなっている一方、「あまりできていない」と「できていない」を合わせた『解消できていない』が 12.7 ポイント多くなっています。

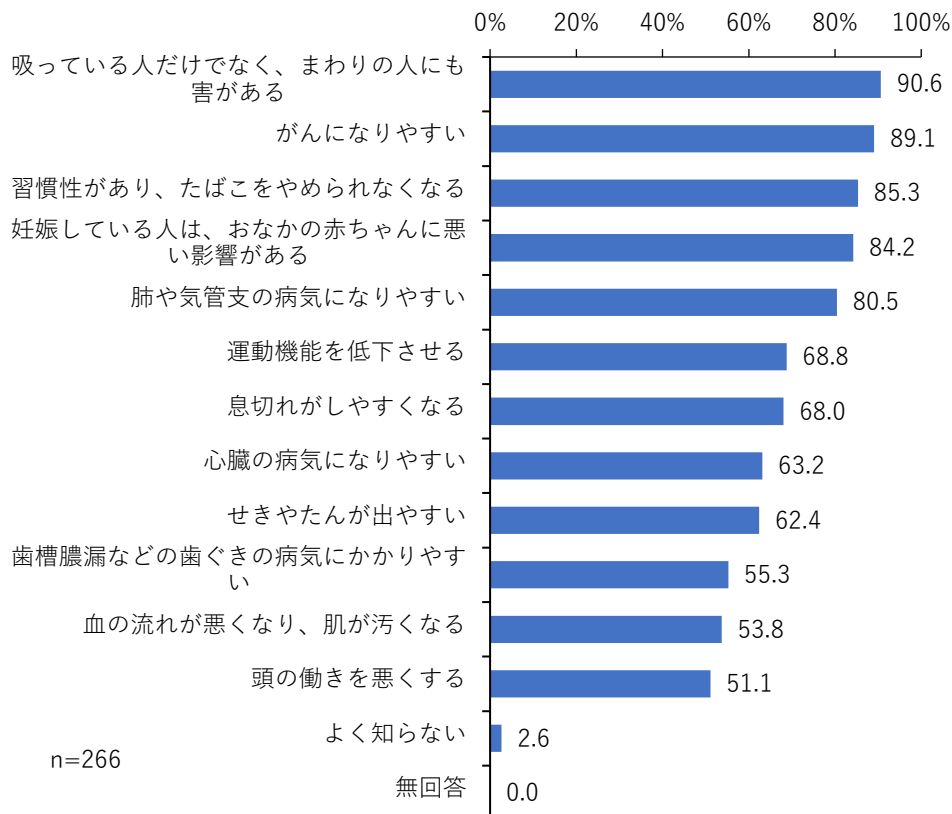


	2023年 (n=155)	2018年 (n=243)	増減
できている	8.4	14.4	▲ 6.0
なんとかできている	35.5	42.0	▲ 6.5
あまりできていない	31.6	28.4	3.2
できていない	23.9	14.4	9.5
無回答	0.6	0.8	▲ 0.2

問 26 : たばこの害の認知

たばこの害について知っているかについては、「吸っている人だけでなく、まわりの人にも害がある」が 90.6%で最も多く、次いで「がんになりやすい」が 89.1%、「習慣性があり、たばこをやめられなくなる」が 85.3%、「習慣性があり、たばこをやめられなくなる」が 85.3%などとなっています。

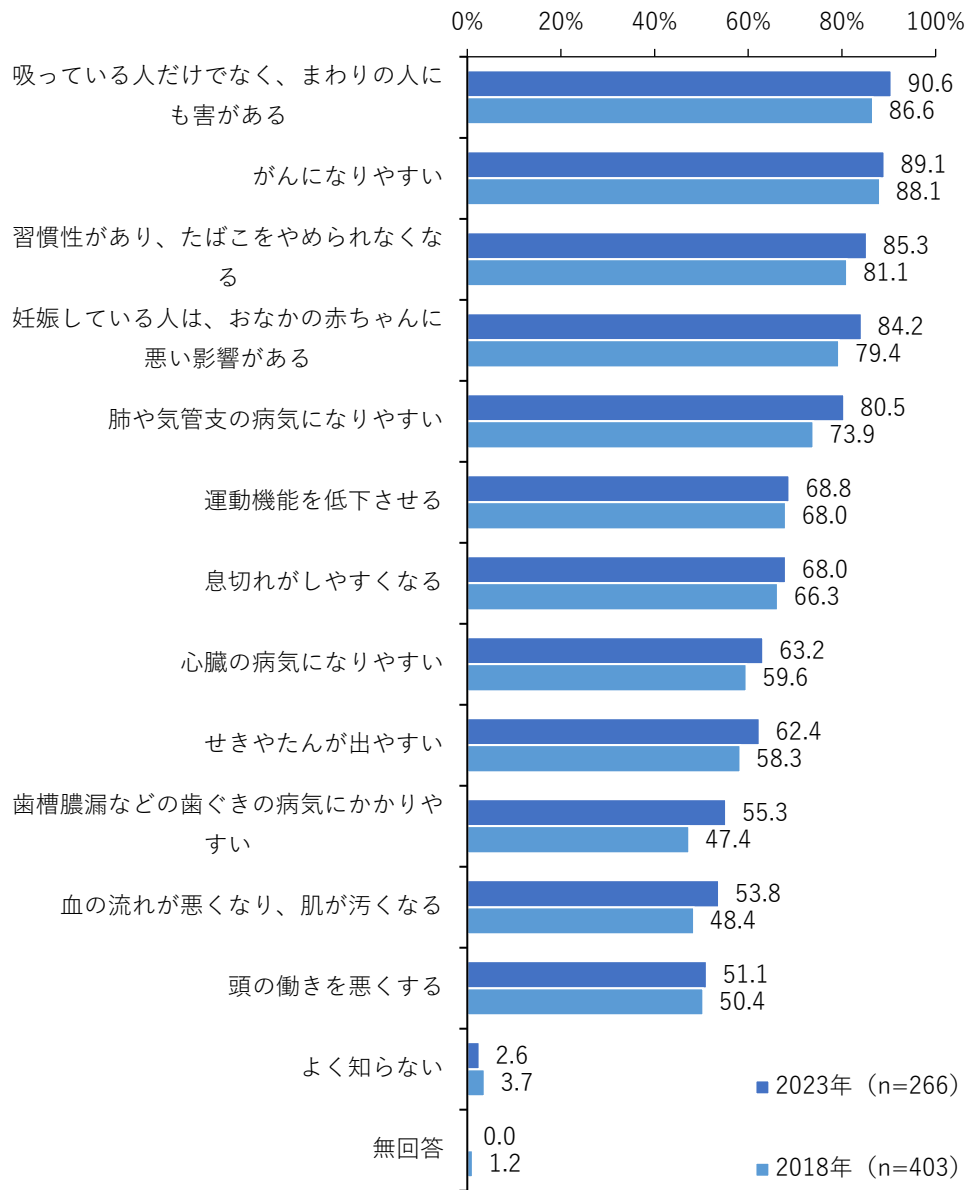
たばこの害について知っているか (MA)



	n	%
吸っている人だけでなく、まわりの人にも害がある	241	90.6
がんになりやすい	237	89.1
習慣性があり、たばこをやめられなくなる	227	85.3
妊娠している人は、おなかの赤ちゃんに悪い影響がある	224	84.2
肺や気管支の病気になりやすい	214	80.5
運動機能を低下させる	183	68.8
息切れがしやすくなる	181	68.0
心臓の病気になりやすい	168	63.2
せきやたんが出やすい	166	62.4
歯槽膿漏などの歯ぐきの病気にかかりやすい	147	55.3
血の流れが悪くなり、肌が汚くなる	143	53.8
頭の働きを悪くする	136	51.1
よく知らない	7	2.6
無回答	0	0.0
	266	100.0

【前回調査との比較】

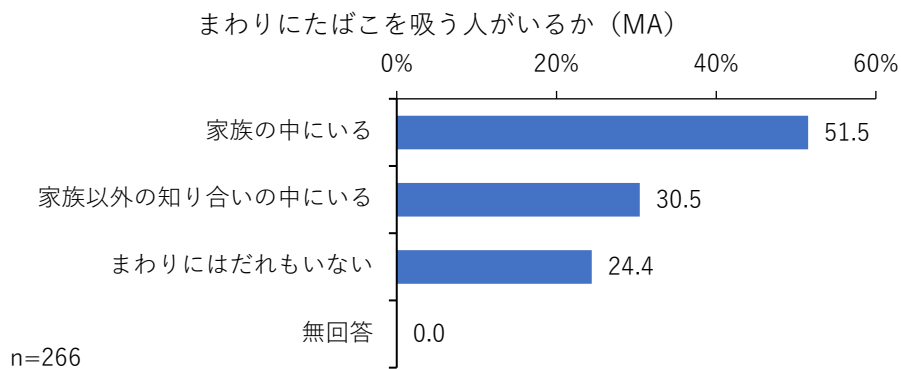
たばこの害について知っているかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
吸っている人だけでなく、まわりの人にも害がある	90.6	86.6	4.0
がんになりやすい	89.1	88.1	1.0
習慣性があり、たばこをやめられなくなる	85.3	81.1	4.2
妊娠している人は、おなかの赤ちゃんに悪い影響がある	84.2	79.4	4.8
肺や気管支の病気になりやすい	80.5	73.9	6.6
運動機能を低下させる	68.8	68.0	0.8
息切れがしやすくなる	68.0	66.3	1.7
心臓の病気になりやすい	63.2	59.6	3.6
せきやたんが出やすい	62.4	58.3	4.1
歯槽膿漏などの歯ぐきの病気にかかりやすい	55.3	47.4	7.9
血の流れが悪くなり、肌が汚くなる	53.8	48.4	5.4
頭の働きを悪くする	51.1	50.4	0.7
よく知らない	2.6	3.7	▲ 1.1
無回答	0.0	1.2	▲ 1.2

問 27：まわりにたばこを吸う人がいるか

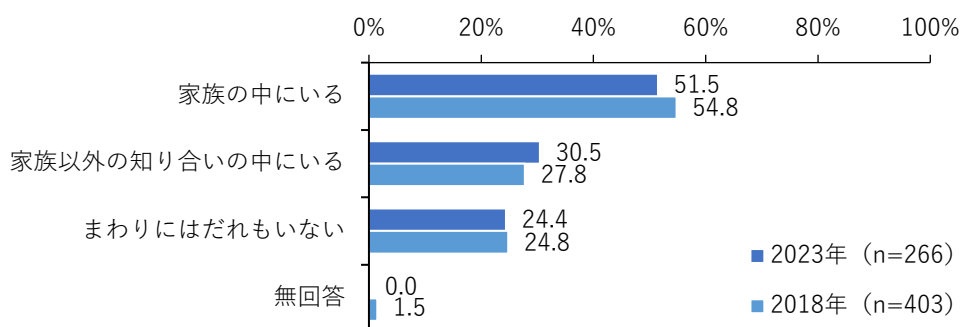
まわりにたばこを吸う人がいるかについては、「家族の中にいる」が 51.5%で最も多く、次いで「家族以外の知り合いの中にいる」が 30.5%、「まわりにはだれもいない」が 24.4%となっています。



	n	%
家族の中にいる	137	51.5
家族以外の知り合いの中にいる	81	30.5
まわりにはだれもいない	65	24.4
無回答	0	0.0
	266	100.0

【前回調査との比較】

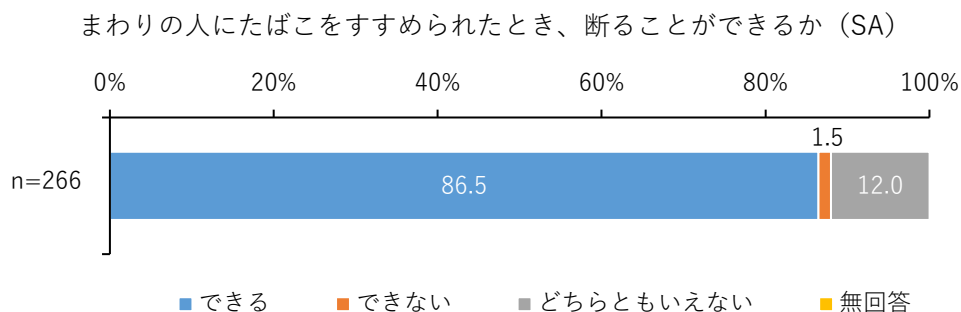
まわりにたばこを吸う人がいるかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
家族の中にいる	51.5	54.8	▲ 3.3
家族以外の知り合いの中にいる	30.5	27.8	▲ 2.7
まわりにはだれもいない	24.4	24.8	▲ 0.4
無回答	0.0	1.5	▲ 1.5

問 28：たばこをすすめられたとき、断れるか

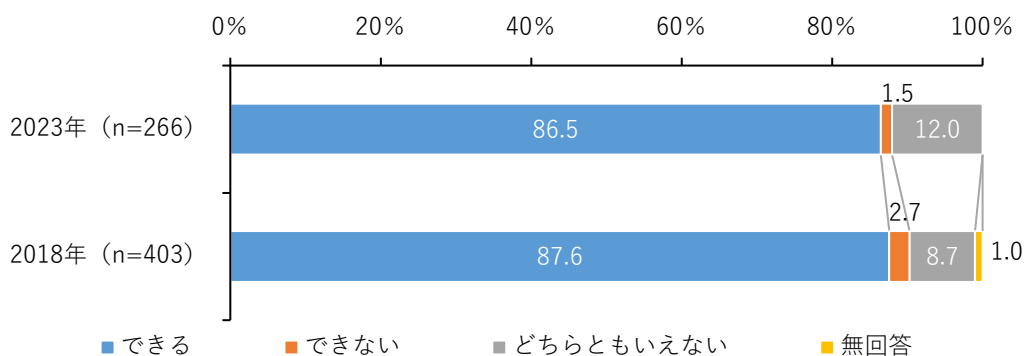
まわりの人にたばこをすすめられたとき、断ることができるかについては、「できる」が86.5%、「できない」が1.5%、「どちらともいえない」が12.0%となっています。



	n	%
できる	230	86.5
できない	4	1.5
どちらともいえない	32	12.0
無回答	0	0.0
	266	100.0

【前回調査との比較】

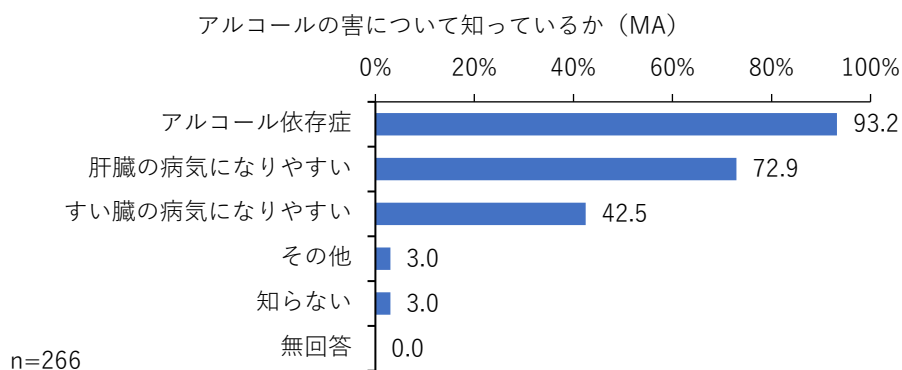
まわりの人にたばこをすすめられたとき、断ることができるかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
できる	86.5	87.6	▲ 1.1
できない	1.5	2.7	▲ 1.2
どちらともいえない	12.0	8.7	▲ 3.3
無回答	0.0	1.0	▲ 1.0

問 29 : アルコールの害についての認知

アルコールの害について知っているかについては、「アルコール依存症」が 93.2%で最も多く、次いで「肝臓の病気になりやすい」が 72.9%、「すい臓の病気になりやすい」が 42.5%などとなっています。

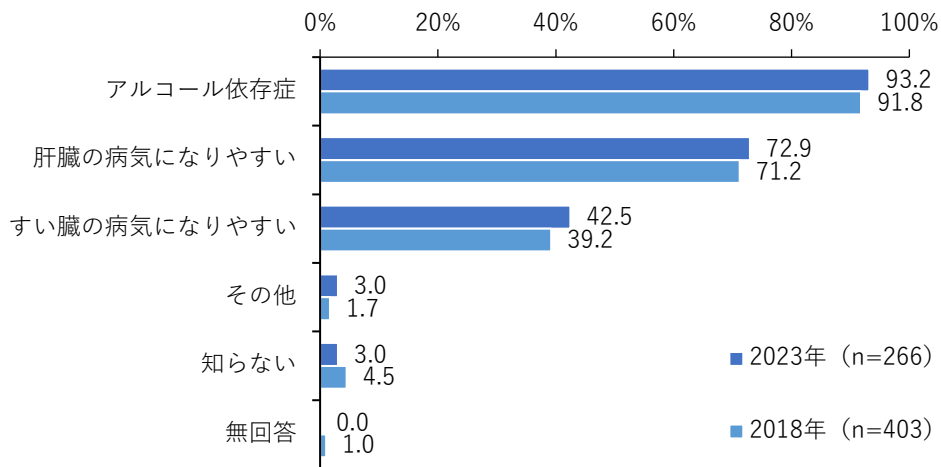


	n	%
アルコール依存症	248	93.2
肝臓の病気になりやすい	194	72.9
すい臓の病気になりやすい	113	42.5
その他	8	3.0
知らない	8	3.0
無回答	0	0.0
	266	100.0

その他	n
急性アルコール中毒	3
脳が縮む	2
肥満症	1
睡眠障害やうつ病など心の問題も招く	1
無回答	1
計	8

【前回調査との比較】

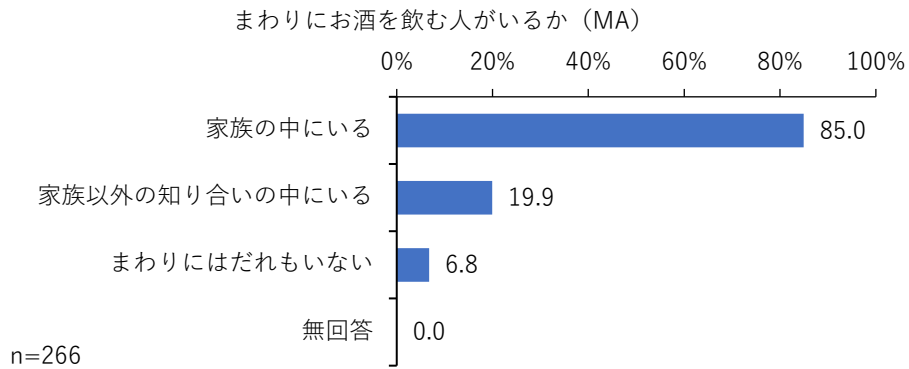
アルコールの害について知っているかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
アルコール依存症	93.2	91.8	1.4
肝臓の病気になりやすい	72.9	71.2	1.7
すい臓の病気になりやすい	42.5	39.2	3.3
その他	3.0	1.7	1.3
知らない	3.0	4.5	▲ 1.5
無回答	0.0	1.0	▲ 1.0

問 30：まわりにお酒を飲む人がいるか

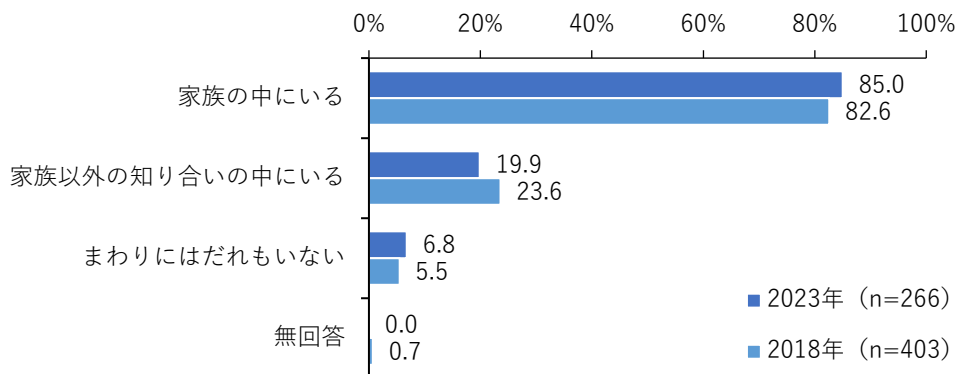
まわりにお酒を飲む人がいるかについては、「家族の中にいる」が 85.0%と最も多く、次いで「家族以外の知り合いの中にいる」が 19.9%、「まわりにはだれもいない」が 6.8% などとなっています。



	n	%
家族の中にいる	226	85.0
家族以外の知り合いの中にいる	53	19.9
まわりにはだれもいない	18	6.8
無回答	0	0.0
	266	100.0

【前回調査との比較】

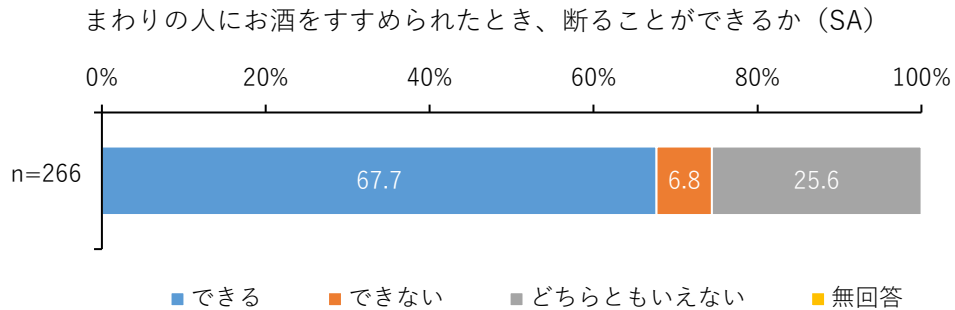
まわりにお酒を飲む人がいるかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
家族の中にいる	85.0	82.6	2.4
家族以外の知り合いの中にいる	19.9	23.6	▲ 3.7
まわりにはだれもいない	6.8	5.5	1.3
無回答	0.0	0.7	▲ 0.7

問 31 : お酒をすすめられたとき、断れるか

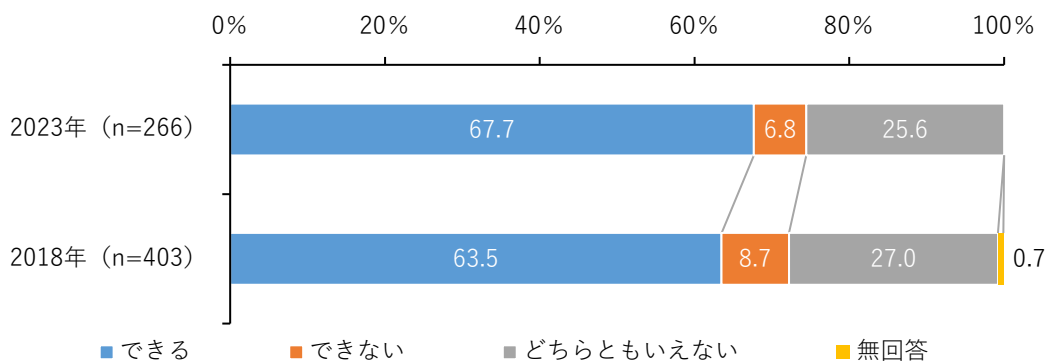
まわりの人にお酒をすすめられたとき、断ることができるかについては、「できる」が67.7%、「できない」が6.8%、「どちらともいえない」が25.6%となっています。



	n	%
できる	180	67.7
できない	18	6.8
どちらともいえない	68	25.6
無回答	0	0.0
	266	100.0

【前回調査との比較】

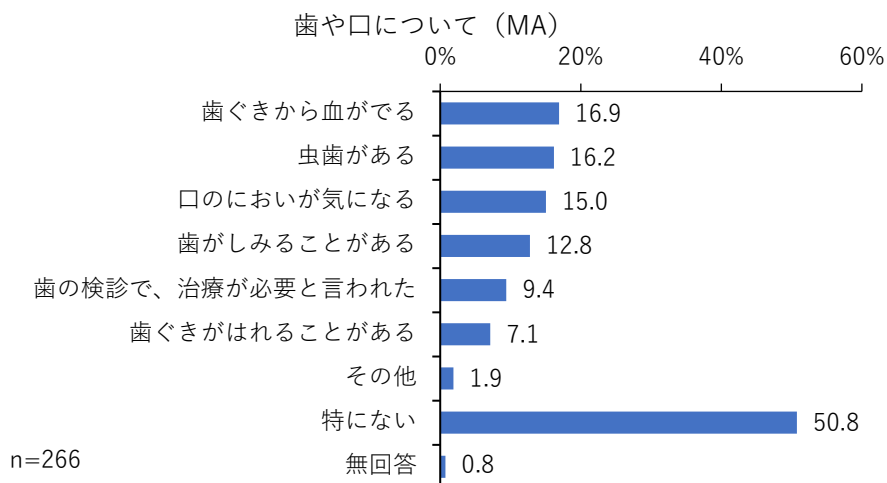
まわりの人にお酒をすすめられたとき、断ることができるかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
できる	67.7	63.5	▲ 4.2
できない	6.8	8.7	▲ 1.9
どちらともいえない	25.6	27.0	▲ 1.4
無回答	0.0	0.7	▲ 0.7

問 32 : 歯や口についてあてはまるもの

歯や口についてあてはまるものについては、「歯ぐきから血がでる」が 16.9%で最も多く、次いで「虫歯がある」が 16.2%、「口のおいが気になる」が 15.0%などとなっています。

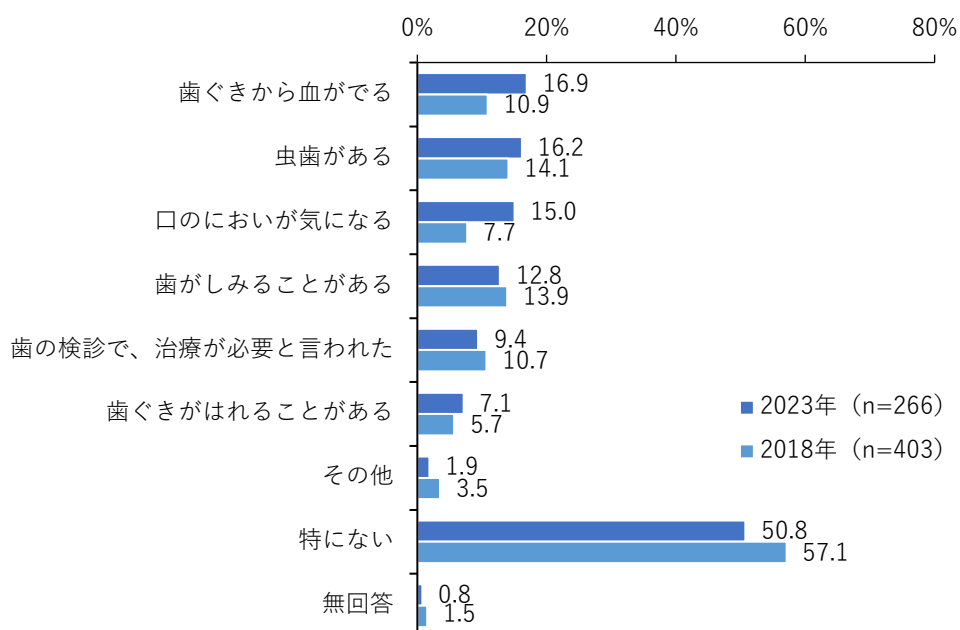


	n	%
歯ぐきから血がでる	45	16.9
虫歯がある	43	16.2
口のおいが気になる	40	15.0
歯がしみることもある	34	12.8
歯の検診で、治療が必要と言われた	25	9.4
歯ぐきがはれることがある	19	7.1
その他	5	1.9
特にない	135	50.8
無回答	2	0.8
	266	100.0

その他	n
歯並び	3
歯科矯正中	1
虫歯になりそう	1
計	5

【前回調査との比較】

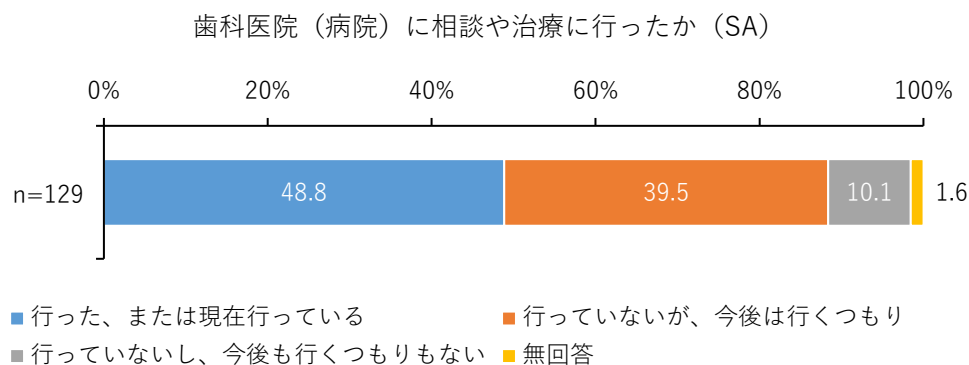
歯や口についてあてはまるものについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
歯ぐきから血がでる	16.9	10.9	6.0
虫歯がある	16.2	14.1	2.1
口のおいが気になる	15.0	7.7	7.3
歯がしみることがある	12.8	13.9	▲ 1.1
歯の検診で、治療が必要と言われた	9.4	10.7	▲ 1.3
歯ぐきがはれることがある	7.1	5.7	1.4
その他	1.9	3.5	▲ 1.6
特にない	50.8	57.1	▲ 6.3
無回答	0.8	1.5	▲ 0.7

問 32(1) : 歯科医院に相談や治療に行ったか【問 32 で“（歯や口についてあてはまるものがあ
る”と回答した方】

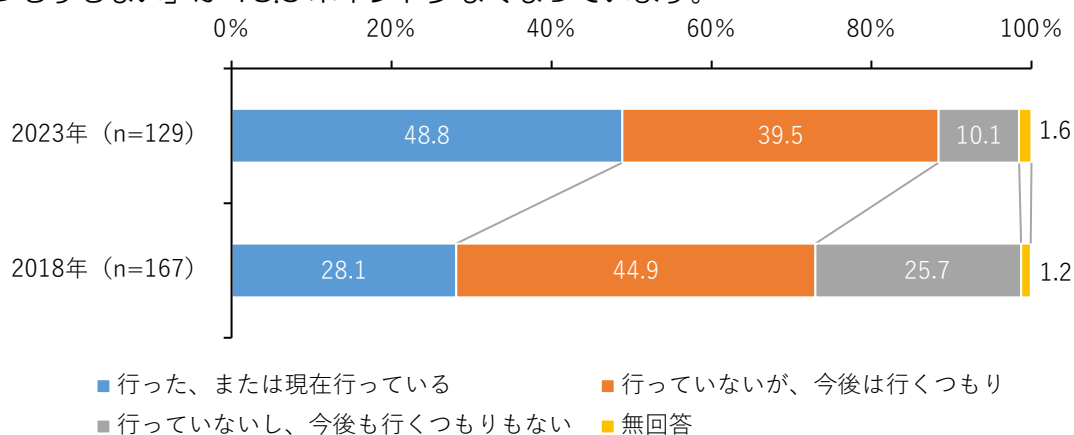
歯科医院（病院）に相談や治療に行ったかについては、「行った、または現在行っている」が 48.8%で最も多く、次いで「行っていないが、今後は行くつもり」が 39.5%、「行っていないし、今後も行くつもりもない」が 10.1%などとなっています。



	n	%
行った、または現在行っている	63	48.8
行っていないが、今後は行くつもり	51	39.5
行っていないし、今後も行くつもりもない	13	10.1
無回答	2	1.6
	129	100.0

【前回調査との比較】

歯科医院（病院）に相談や治療に行ったかについては、前回調査と比較して「行った、または現在行っている」が 20.7 ポイント多くなっている一方、「行っていないし、今後も行くつもりもない」が 15.6 ポイント少なくなっています。

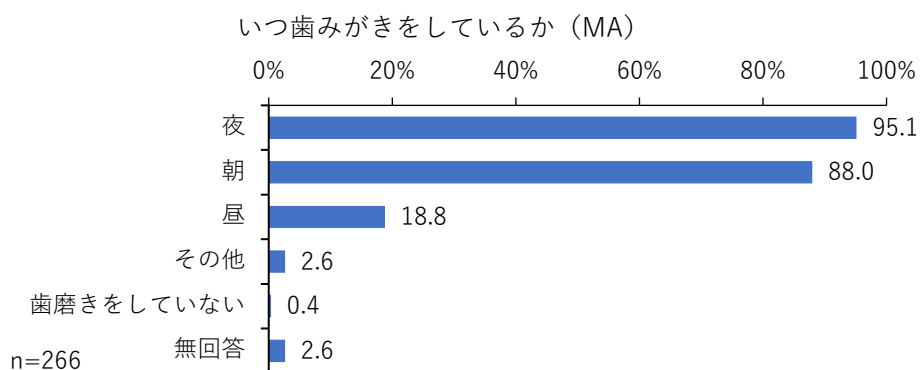


	2023年 (n=129)	2018年 (n=167)	増減
行った、または現在行っている	48.8	28.1	20.7
行っていないが、今後は行くつもり	39.5	44.9	▲ 5.4
行っていないし、今後も行くつもりもない	10.1	25.7	▲ 15.6
無回答	1.6	1.2	0.4

問 33 : いつ歯みがきをしているか

いつ歯みがきをしているかについては、「夜」が 95.1%で最も多く、次いで「朝」が 88.0%、「昼」が 18.8%などとなっています。

また、「歯磨きをしていない」が 0.4%となっています。

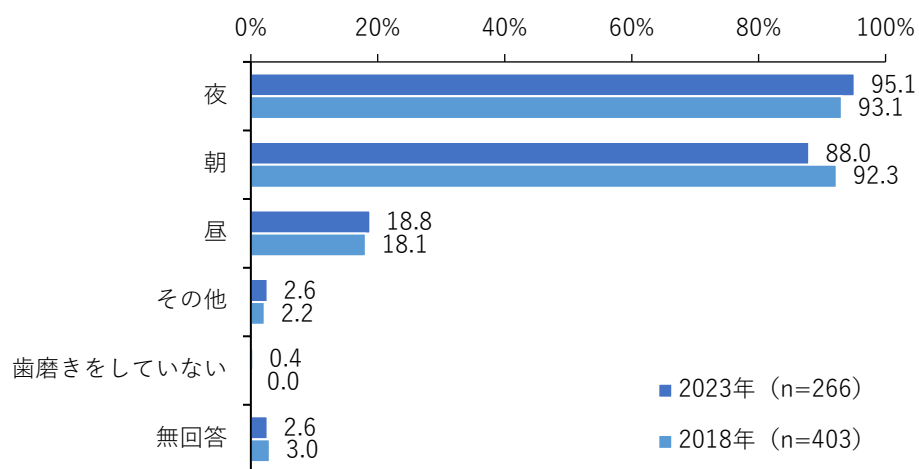


	n	%
夜	253	95.1
朝	234	88.0
昼	50	18.8
その他	7	2.6
歯磨きをしていない	1	0.4
無回答	7	2.6
	266	100.0

その他	n
間食後	2
納豆を食べた後と口の中に残りやすいものを食べた後	1
朝に2回やる	1
出掛ける前	1
ごはんの前と後	1
無回答	1
計	7

【前回調査との比較】

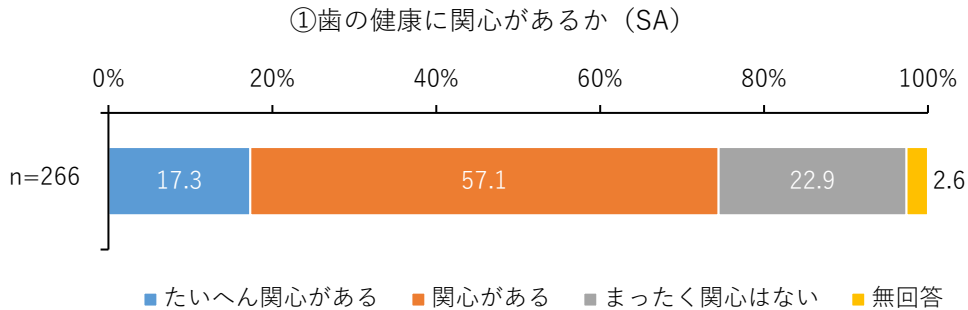
いつ歯みがきをしているかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
夜	95.1	93.1	2.0
朝	88.0	92.3	▲ 4.3
昼	18.8	18.1	0.7
その他	2.6	2.2	0.4
歯磨きをしていない	0.4	0.0	0.4
無回答	2.6	3.0	▲ 0.4

問 34①：歯の健康に関心があるか

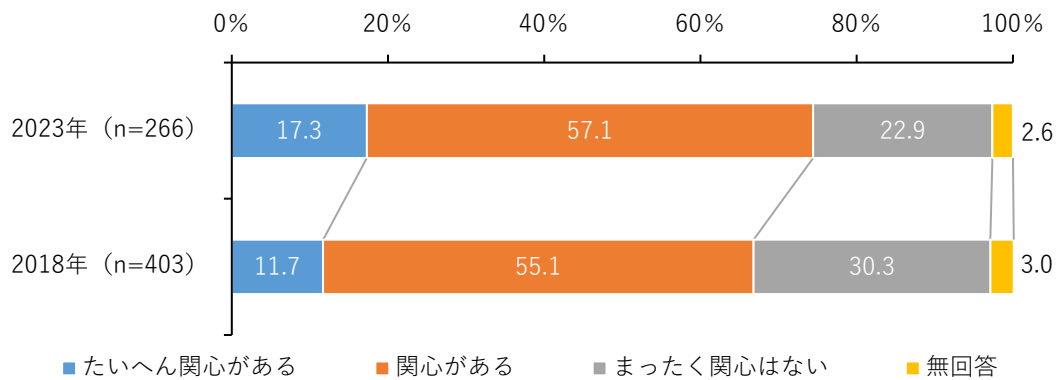
歯の健康に関心があるかについては、「たいへん関心がある」が 17.3%、「関心がある」が 57.1%、「まったく関心はない」が 22.9%などとなっています。



	n	%
たいへん関心がある	46	17.3
関心がある	152	57.1
まったく関心はない	61	22.9
無回答	7	2.6
	266	100.0

【前回調査との比較】

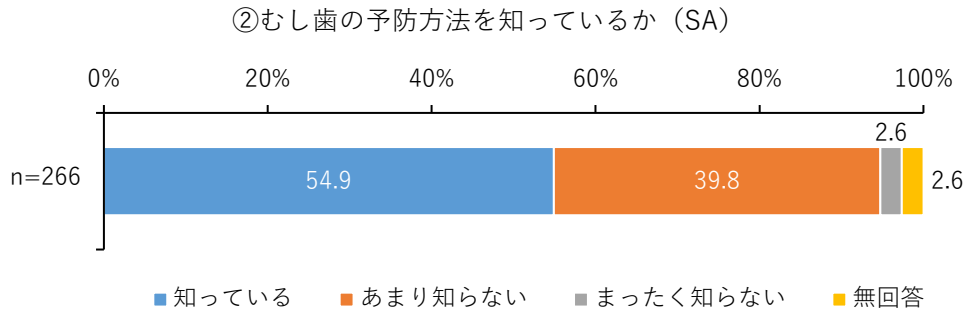
歯の健康に関心があるかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
たいへん関心がある	17.3	11.7	5.6
関心がある	57.1	55.1	2.0
まったく関心はない	22.9	30.3	▲ 7.4
無回答	2.6	3.0	▲ 0.4

問 34②：むし歯の予防方法の認知

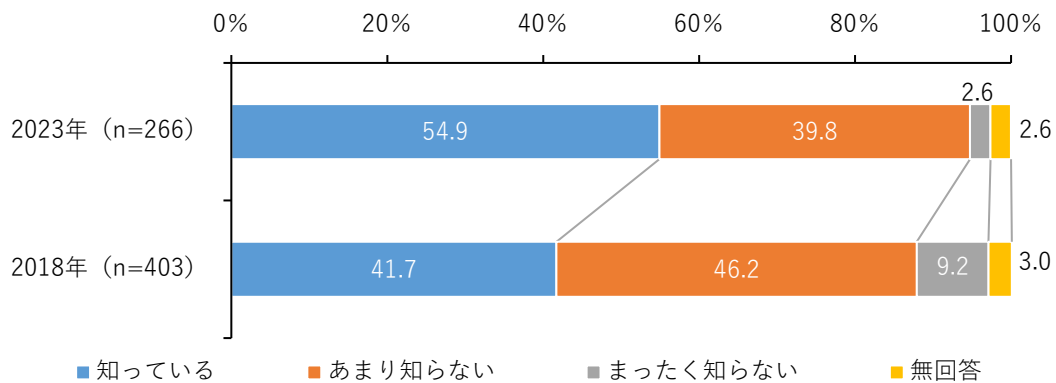
むし歯の予防方法を知っているかについては、「知っている」が 54.9%、「あまり知らない」が 39.8%、「まったく知らない」が 2.6%などとなっています。



	n	%
知っている	146	54.9
あまり知らない	106	39.8
まったく知らない	7	2.6
無回答	7	2.6
	266	100.0

【前回調査との比較】

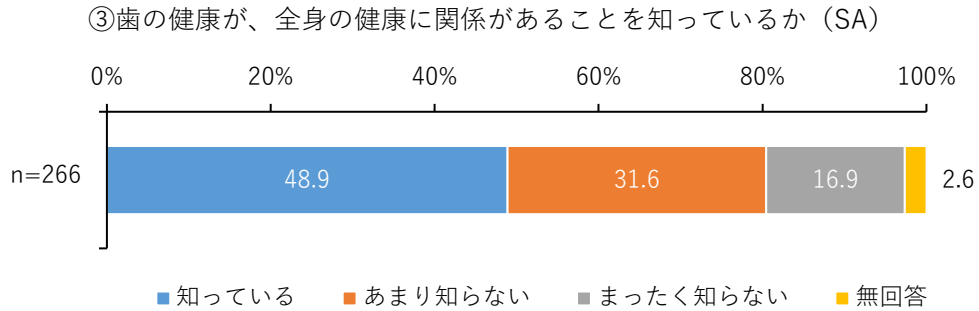
むし歯の予防方法を知っているかについては、前回調査と比較して「知っている」が 13.2 ポイント多くなっています。



	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
知っている	54.9	41.7	13.2
あまり知らない	39.8	46.2	▲ 6.4
まったく知らない	2.6	9.2	▲ 6.6
無回答	2.6	3.0	▲ 0.4

問 34③：歯の健康と全身の健康の関係認知

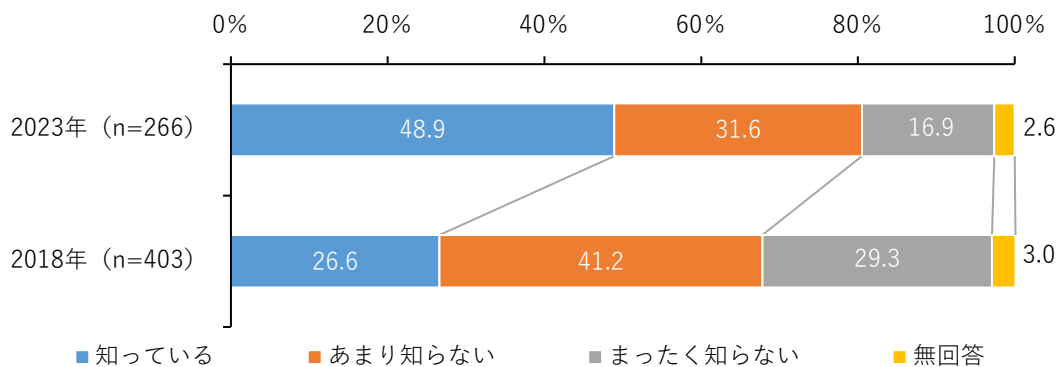
歯の健康が、全身の健康に関係があることを知っているかについては、「知っている」が48.9%、「あまり知らない」が31.6%、「まったく知らない」が16.9%などとなっています。



	n	%
知っている	130	48.9
あまり知らない	84	31.6
まったく知らない	45	16.9
無回答	7	2.6
	266	100.0

【前回調査との比較】

歯の健康が、全身の健康に関係があることを知っているかについては、前回調査と比較して「知っている」が22.3ポイント多くなっている一方、「まったく知らない」が12.4ポイント少なくなっています。

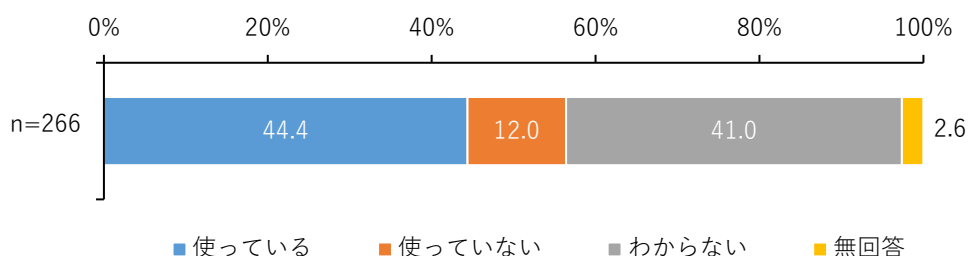


	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
知っている	48.9	26.6	22.3
あまり知らない	31.6	41.2	▲ 9.6
まったく知らない	16.9	29.3	▲ 12.4
無回答	2.6	3.0	▲ 0.4

問 34④：フッ素入り歯磨き剤使用の有無

歯をみがくとき、フッ素入りの歯みがき剤を使っているかについては、「使っている」が44.4%、「使っていない」が12.0%、「わからない」が41.0%などとなっています。

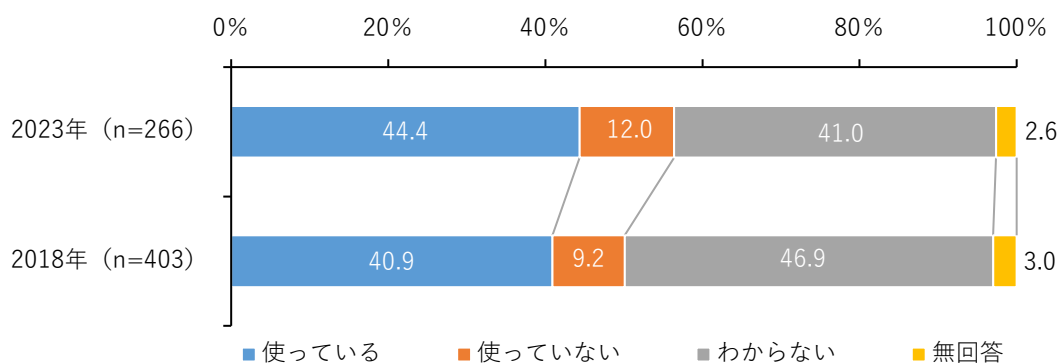
④歯をみがくとき、フッ素入りの歯みがき剤を使っているか (SA)



	n	%
使っている	118	44.4
使っていない	32	12.0
わからない	109	41.0
無回答	7	2.6
	266	100.0

【前回調査との比較】

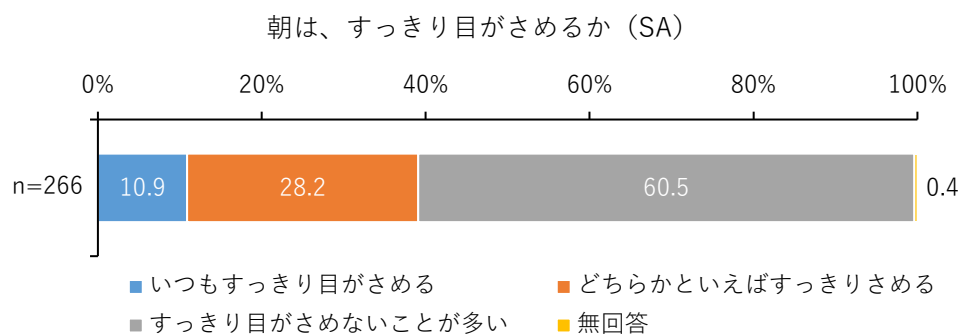
歯をみがくとき、フッ素入りの歯みがき剤を使っているかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
使っている	44.4	40.9	3.5
使っていない	12.0	9.2	2.8
わからない	41.0	46.9	▲ 5.9
無回答	2.6	3.0	▲ 0.4

問 35 : 朝、すっきり目がさめるか

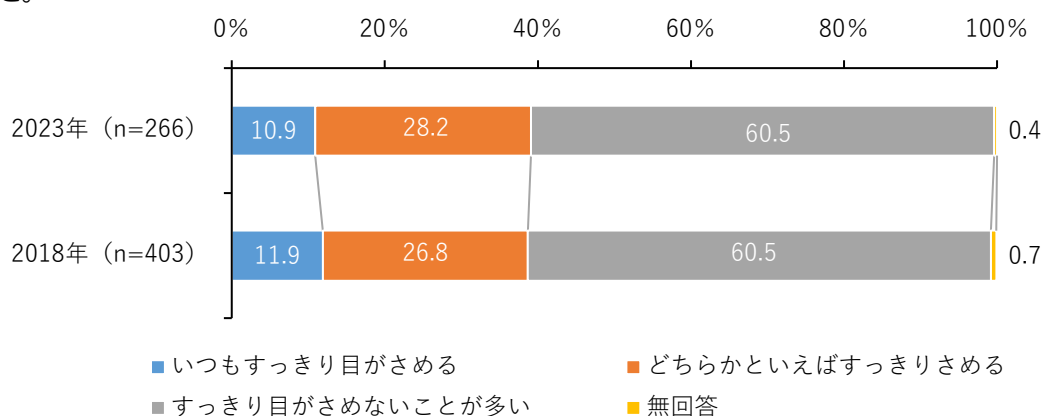
朝は、すっきり目がさめるかについては、「すっきり目がさめないことが多い」が60.5%で最も多く、次いで「どちらかといえばすっきりさめる」が28.2%、「いつもすっきり目がさめる」が10.9%などとなっています。



	n	%
いつもすっきり目がさめる	29	10.9
どちらかといえばすっきりさめる	75	28.2
すっきり目がさめないことが多い	161	60.5
無回答	1	0.4
	266	100.0

【前回調査との比較】

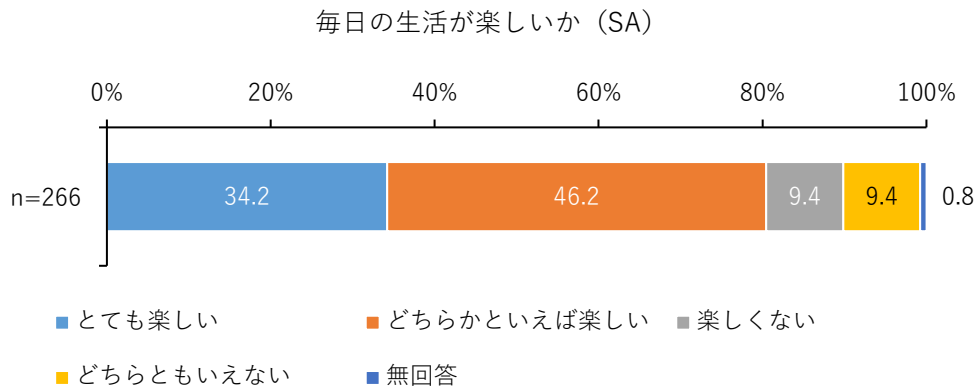
朝は、すっきり目がさめるかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
いつもすっきり目がさめる	10.9	11.9	▲ 1.0
どちらかといえばすっきりさめる	28.2	26.8	▲ 1.4
すっきり目がさめないことが多い	60.5	60.5	0.0
無回答	0.4	0.7	▲ 0.3

問 36：毎日の生活が楽しいか

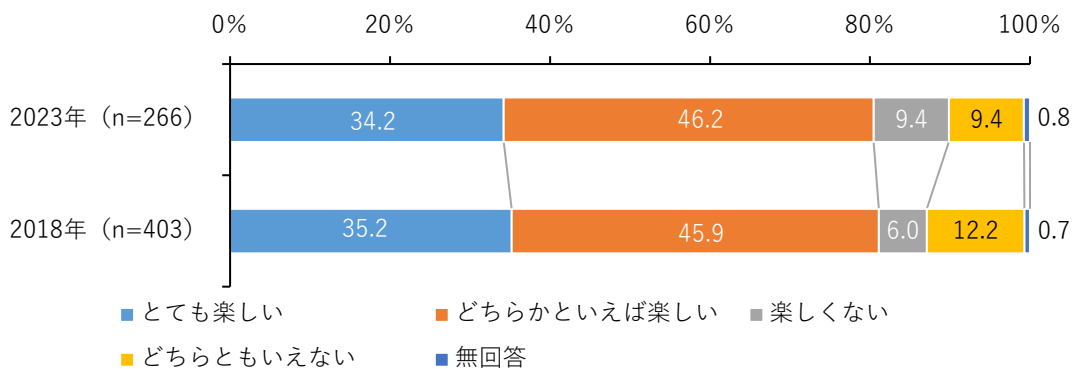
毎日の生活が楽しいかについては、「どちらかといえば楽しい」が 46.2%で最も多く、次いで「とても楽しい」が 34.2%、「楽しくない」と「どちらともいえない」がそれぞれ 9.4%となっています。



	n	%
とても楽しい	91	34.2
どちらかといえば楽しい	123	46.2
楽しくない	25	9.4
どちらともいえない	25	9.4
無回答	2	0.8
	266	100.0

【前回調査との比較】

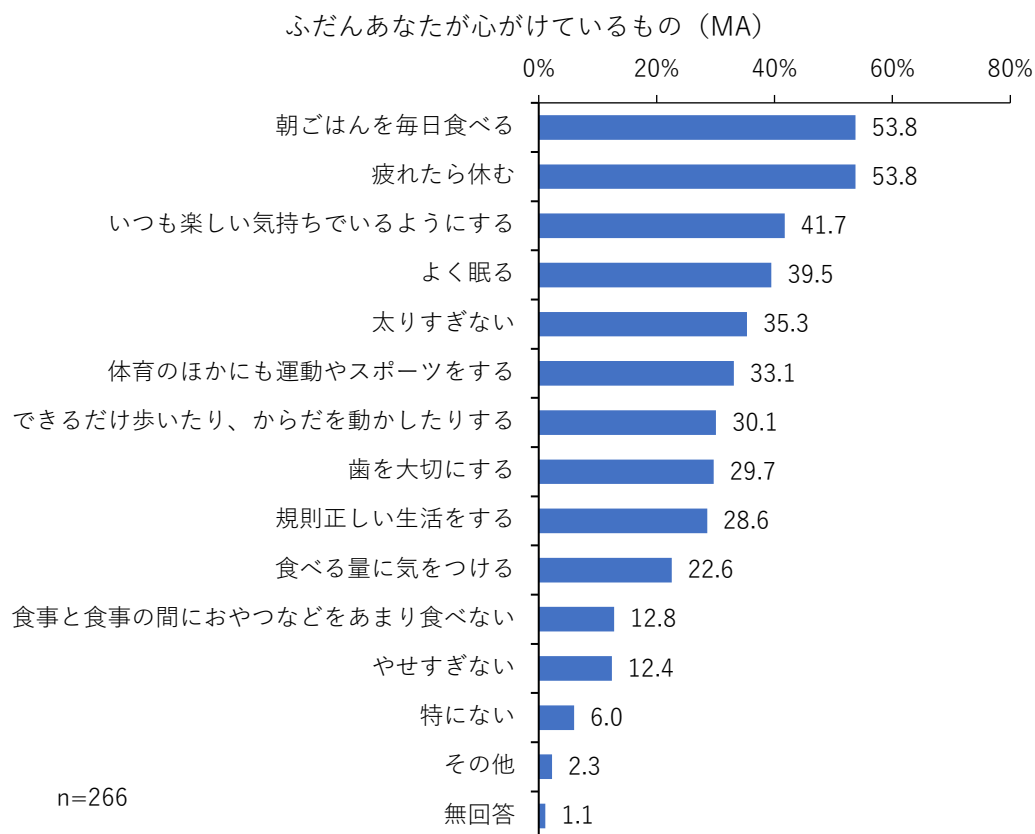
毎日の生活が楽しいかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
とても楽しい	34.2	35.2	▲ 1.0
どちらかといえば楽しい	46.2	45.9	0.3
楽しくない	9.4	6.0	3.4
どちらともいえない	9.4	12.2	▲ 2.8
無回答	0.8	0.7	0.1

問 37：ふだん、あなたが心がけているもの

ふだんあなたが心がけているものについては、「朝ごはんを毎日食べる」と「疲れたら休む」がそれぞれ 53.8%で最も多く、次いで「いつも楽しい気持ちでいるようにする」が 41.7%、「よく眠る」が 39.5%などとなっています。

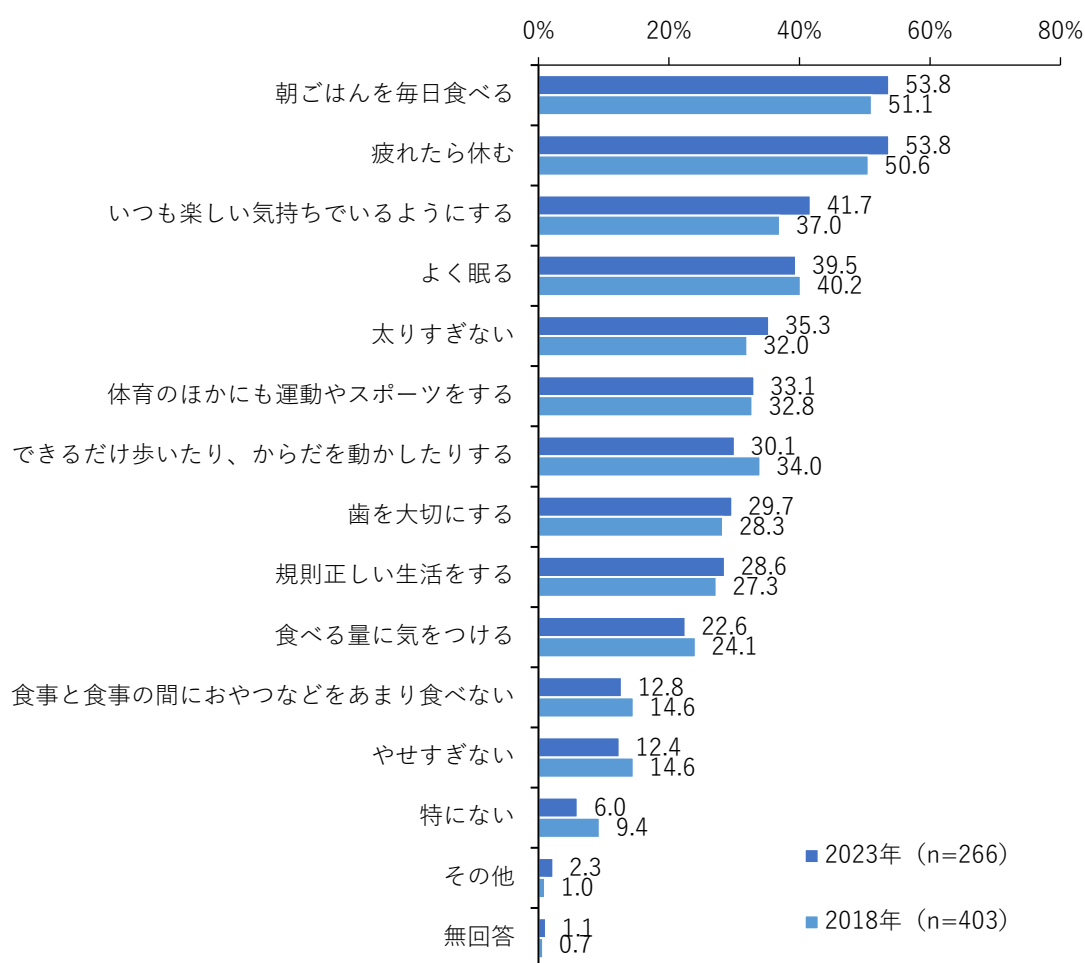


	n	%
朝ごはんを毎日食べる	143	53.8
疲れたら休む	143	53.8
いつも楽しい気持ちでいるようにする	111	41.7
よく眠る	105	39.5
太りすぎない	94	35.3
体育のほかにも運動やスポーツをする	88	33.1
できるだけ歩いたり、からだを動かしたりする	80	30.1
歯を大切にする	79	29.7
規則正しい生活をする	76	28.6
食べる量に気をつける	60	22.6
食事と食事の間におやつなどをあまり食べない	34	12.8
やせすぎない	33	12.4
特にない	16	6.0
その他	6	2.3
無回答	3	1.1
	266	100.0

その他	n
笑顔でいるようにする	2
ストレスをため過ぎない	1
頑張りすぎない	1
BTS	1
他人に気を配る	1
計	6

【前回調査との比較】

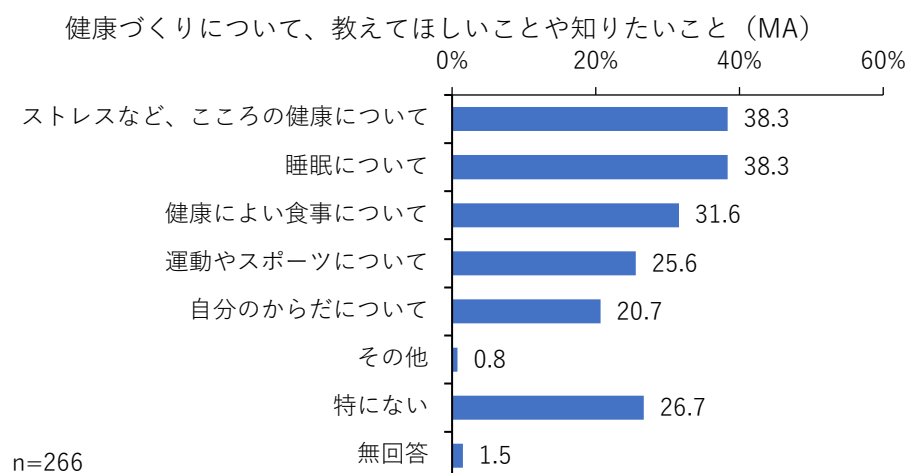
ふだんあなたが心がけているものについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
朝ごはんを毎日食べる	53.8	51.1	2.7
疲れたら休む	53.8	50.6	3.2
いつも楽しい気持ちでいるようにする	41.7	37.0	4.7
よく眠る	39.5	40.2	▲ 0.7
太りすぎない	35.3	32.0	3.3
体育のほかにも運動やスポーツをする	33.1	32.8	0.3
できるだけ歩いたり、からだを動かしたりする	30.1	34.0	▲ 3.9
歯を大切にする	29.7	28.3	1.4
規則正しい生活をする	28.6	27.3	1.3
食べる量に気をつける	22.6	24.1	▲ 1.5
食事と食事の間におやつなどをあまり食べない	12.8	14.6	▲ 1.8
やせすぎない	12.4	14.6	▲ 2.2
特にない	6.0	9.4	▲ 3.4
その他	2.3	1.0	1.3
無回答	1.1	0.7	0.4

問 38 : 健康づくりについて、教えてほしいことや知りたいこと

健康づくりについて、教えてほしいことや知りたいことについては、「ストレスなど、こころの健康について」と「睡眠について」がそれぞれ 38.3%で最も多く、次いで「健康によい食事について」が 31.6%、「運動やスポーツについて」が 25.6%などとなっています。

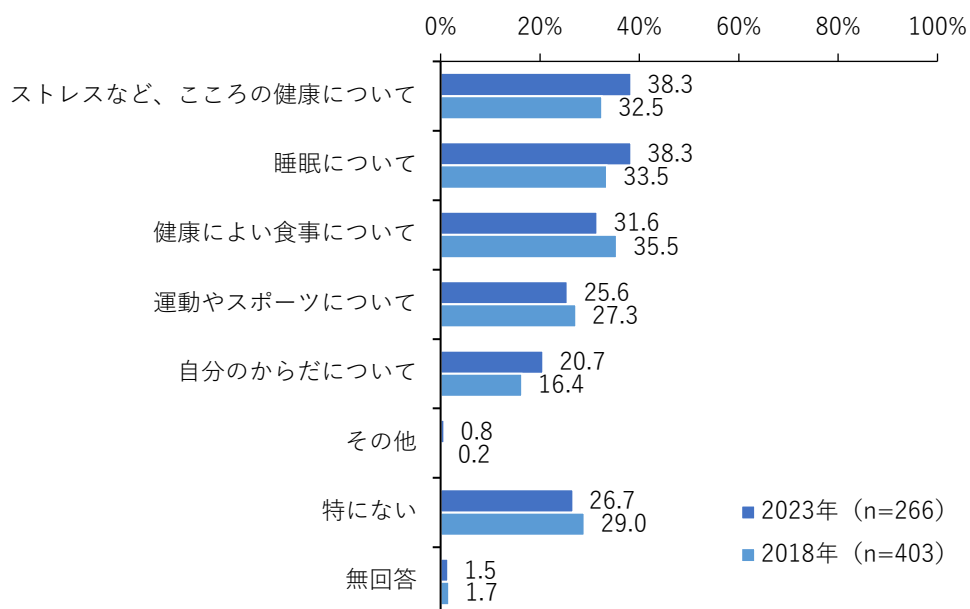


	n	%
ストレスなど、こころの健康について	102	38.3
睡眠について	102	38.3
健康によい食事について	84	31.6
運動やスポーツについて	68	25.6
自分のからだについて	55	20.7
その他	2	0.8
特にない	71	26.7
無回答	4	1.5
	266	100.0

その他	n
糖尿病について	1
欲について	1
計	2

【前回調査との比較】

健康づくりについて、教えてほしいことや知りたいことについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



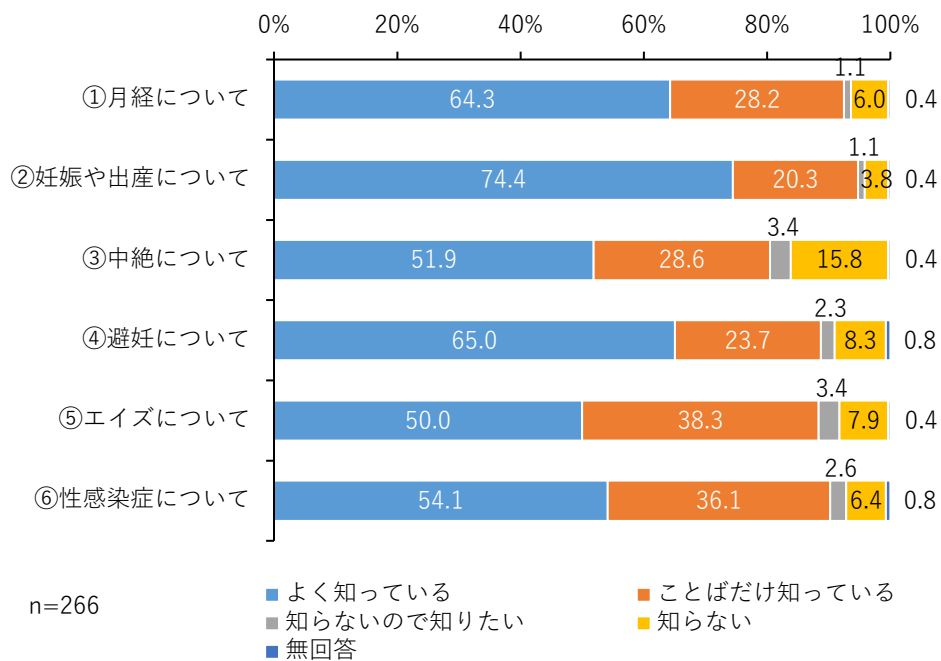
	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
ストレスなど、こころの健康について	38.3	32.5	5.8
睡眠について	38.3	33.5	4.8
健康によい食事について	31.6	35.5	▲ 3.9
運動やスポーツについて	25.6	27.3	▲ 1.7
自分のからだについて	20.7	16.4	4.3
その他	0.8	0.2	0.6
特にない	26.7	29.0	▲ 2.3
無回答	1.5	1.7	▲ 0.2

問 39 : からだや性に関する認知度

からだや性のことについて、どのくらい知っているかについては、「よく知っている」と回答した割合が多い項目は、「妊娠や出産について」が 74.4%で最も多く、次いで「避妊について」が 65.0%、「月経について」が 64.3%などとなっています。

一方、「知らない」と回答した割合が多い項目は、「中絶について」が 15.8%、「避妊について」が 8.3%、「エイズについて」が 7.9%などとなっています。

からだや性のことについて、どのくらい知っているか (SA)



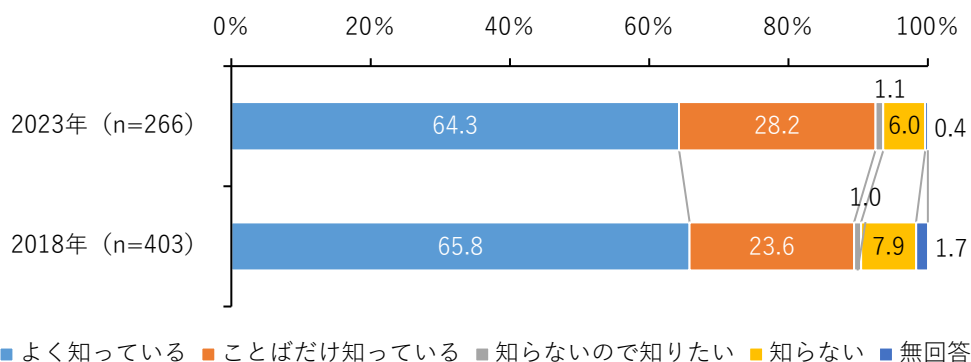
	①月経について		②妊娠や出産について		③中絶について	
	n	%	n	%	n	%
よく知っている	171	64.3	198	74.4	138	51.9
ことばだけ知っている	75	28.2	54	20.3	76	28.6
知らないのを知りたい	3	1.1	3	1.1	9	3.4
知らない	16	6.0	10	3.8	42	15.8
無回答	1	0.4	1	0.4	1	0.4
	266	100.0	266	100.0	266	100.0

	④避妊について		⑤エイズについて		⑥性感染症について	
	n	%	n	%	n	%
よく知っている	173	65.0	133	50.0	144	54.1
ことばだけ知っている	63	23.7	102	38.3	96	36.1
知らないのを知りたい	6	2.3	9	3.4	7	2.6
知らない	22	8.3	21	7.9	17	6.4
無回答	2	0.8	1	0.4	2	0.8
	266	100.0	266	100.0	266	100.0

【前回調査との比較】

〔月経〕

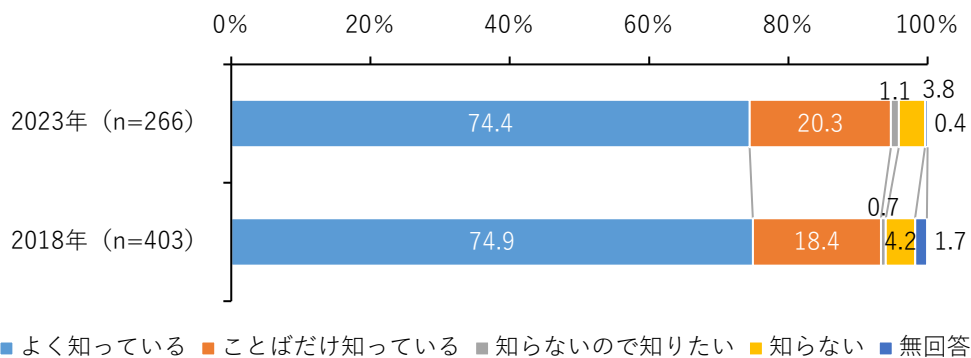
からだや性のことについて、どのくらい知っているかのうち、月経については、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



①月経について	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
よく知っている	64.3	65.8	▲ 1.5
ことばだけ知っている	28.2	23.6	▲ 4.6
知らないのを知りたい	1.1	1.0	▲ 0.1
知らない	6.0	7.9	▲ 1.9
無回答	0.4	1.7	▲ 1.3

〔妊娠や出産〕

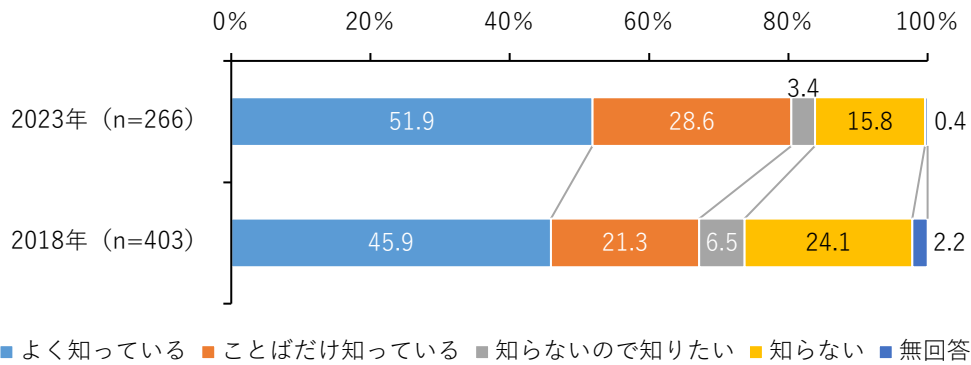
からだや性のことについて、どのくらい知っているかのうち、妊娠や出産については、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



②妊娠や出産について	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
よく知っている	74.4	74.9	▲ 0.5
ことばだけ知っている	20.3	18.4	▲ 1.9
知らないのを知りたい	1.1	0.7	▲ 0.4
知らない	3.8	4.2	▲ 0.4
無回答	0.4	1.7	▲ 1.3

〔中絶〕

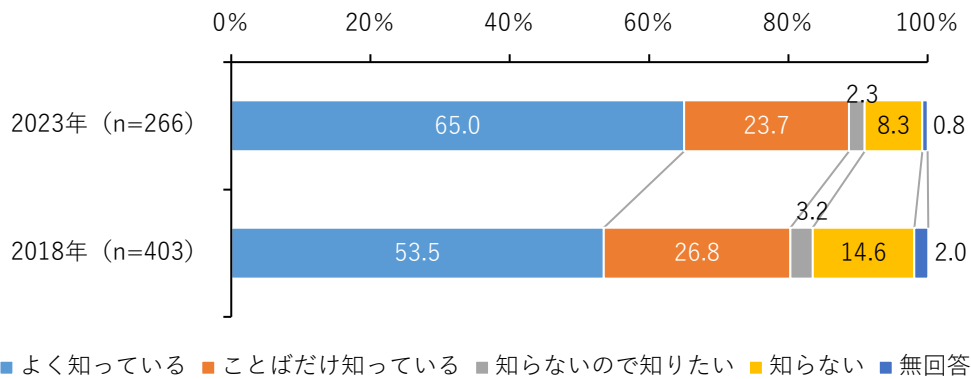
からだや性のことについて、どのくらい知っているかのうち、中絶については、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



③中絶について	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
よく知っている	51.9	45.9	6.0
ことばだけ知っている	28.6	21.3	7.3
知らないのを知りたい	3.4	6.5	▲ 3.1
知らない	15.8	24.1	▲ 8.3
無回答	0.4	2.2	▲ 1.8

〔避妊〕

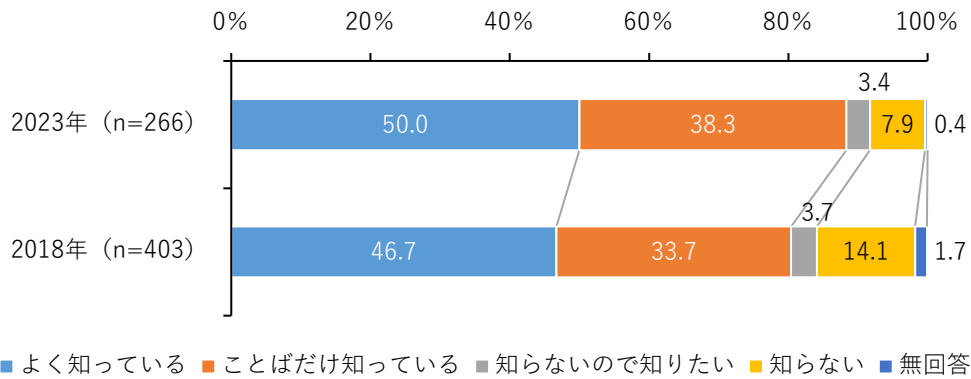
からだや性のことについて、どのくらい知っているかのうち、避妊については、「よく知っている」が11.5ポイント多くなっています。



④避妊について	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
よく知っている	65.0	53.5	11.5
ことばだけ知っている	23.7	26.8	▲ 3.1
知らないのを知りたい	2.3	3.2	▲ 0.9
知らない	8.3	14.6	▲ 6.3
無回答	0.8	2.0	▲ 1.2

〔エイズ〕

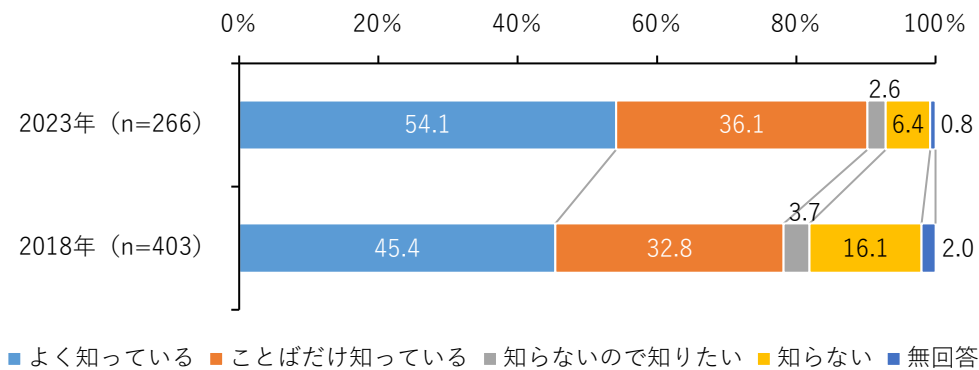
からだや性のことについて、どのくらい知っているかのうち、エイズについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



⑤エイズについて	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
よく知っている	50.0	46.7	3.3
ことばだけ知っている	38.3	33.7	4.6
知らないのを知りたい	3.4	3.7	▲ 0.3
知らない	7.9	14.1	▲ 6.2
無回答	0.4	1.7	▲ 1.3

〔性感染症〕

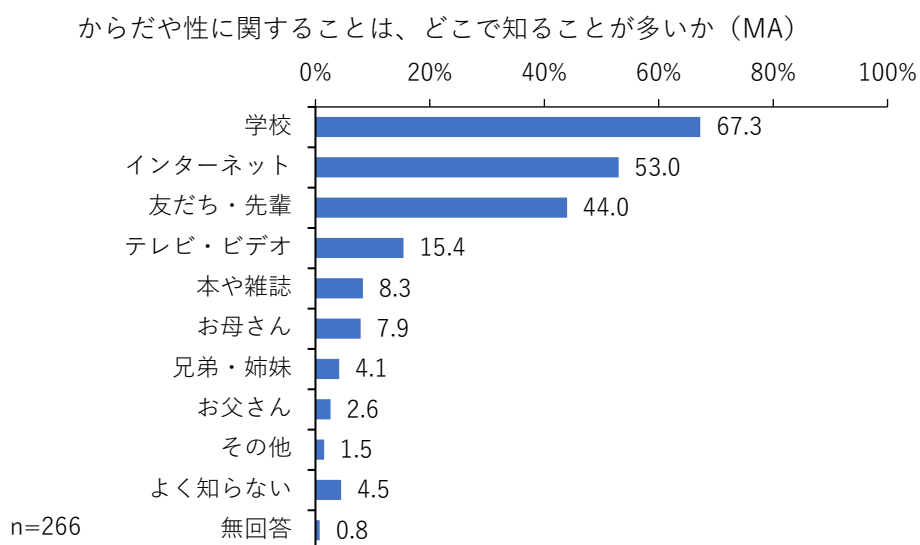
からだや性のことについて、どのくらい知っているかのうち、性感染症については、前回調査と比較して「よく知っている」と「ことばだけ知っている」を合わせた『知っている』が12.0ポイント多くなっている一方、「知らないのを知りたい」と「知らない」を合わせた「知らない」が10.8ポイント少なくなっています。



⑥性感染症について	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
よく知っている	54.1	45.4	8.7
ことばだけ知っている	36.1	32.8	3.3
知らないのを知りたい	2.6	3.7	▲ 1.1
知らない	6.4	16.1	▲ 9.7
無回答	0.8	2.0	▲ 1.2

問 40：からだや性に関する情報源

からだや性に関することは、どこで知ることが多いかについては、「学校」が 67.3%で最も多く、次いで「インターネット」が 53.0%、「友だち・先輩」が 44.0%などとなっています。

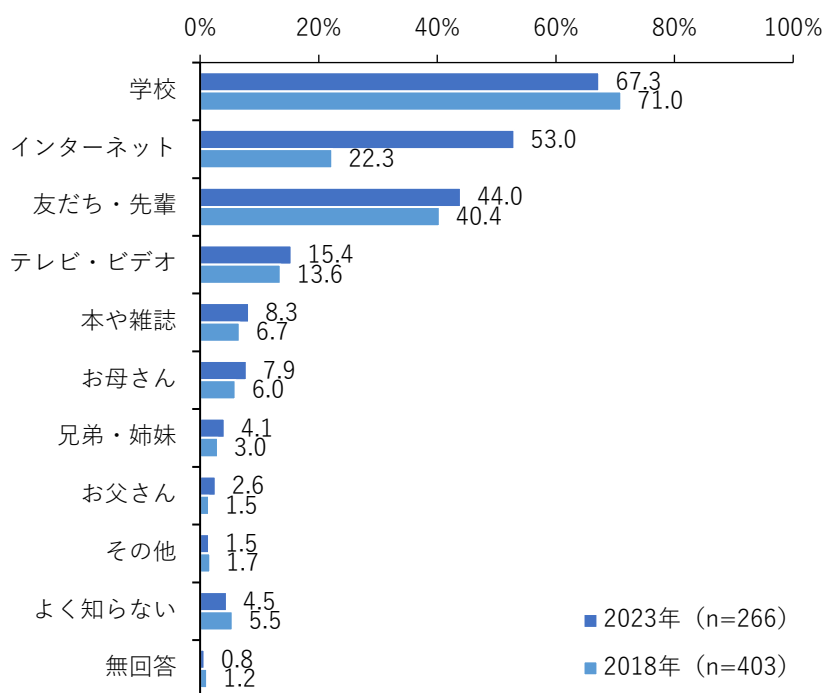


	n	%
学校	179	67.3
インターネット	141	53.0
友だち・先輩	117	44.0
テレビ・ビデオ	41	15.4
本や雑誌	22	8.3
お母さん	21	7.9
兄弟・姉妹	11	4.1
お父さん	7	2.6
その他	4	1.5
よく知らない	12	4.5
無回答	2	0.8
	266	100.0

その他	n
恋人	2
親戚	1
配信者	1
計	4

【前回調査との比較】

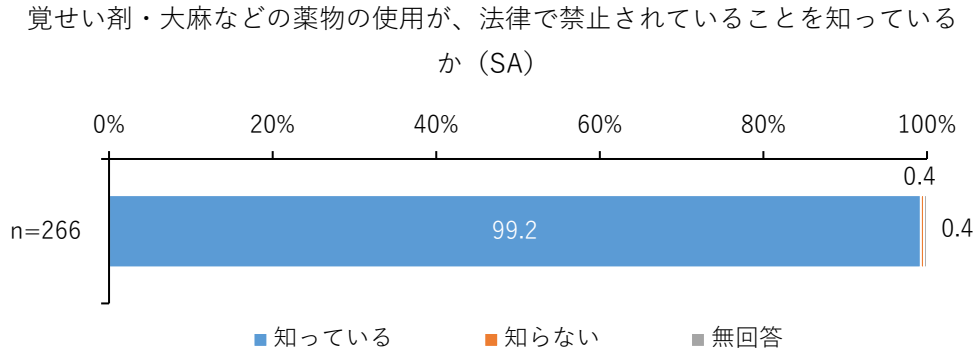
からだや性に関することは、どこで知ることが多いかについては、前回調査と比較して「インターネット」が30.7ポイント多くなっています。



	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
学校	67.3	71.0	▲ 3.7
インターネット	53.0	22.3	30.7
友だち・先輩	44.0	40.4	3.6
テレビ・ビデオ	15.4	13.6	1.8
本や雑誌	8.3	6.7	1.6
お母さん	7.9	6.0	1.9
兄弟・姉妹	4.1	3.0	1.1
お父さん	2.6	1.5	1.1
その他	1.5	1.7	▲ 0.2
よく知らない	4.5	5.5	▲ 1.0
無回答	0.8	1.2	▲ 0.4

問 41：薬物使用禁止の認知度

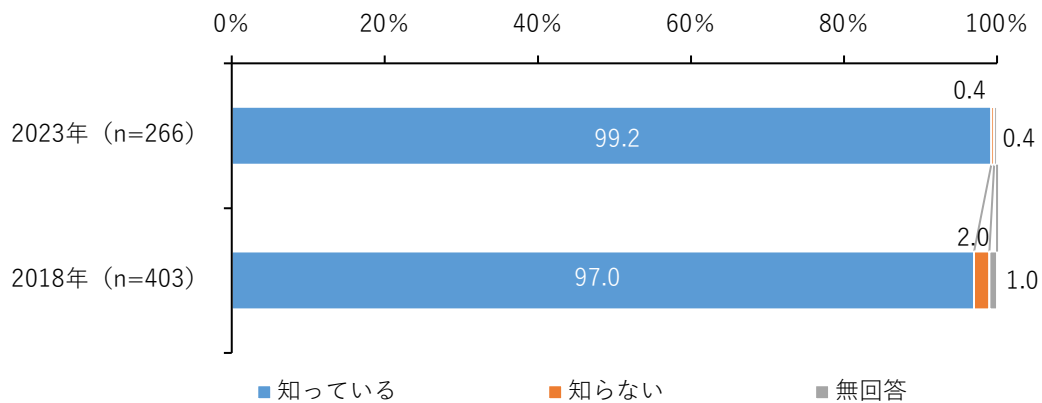
覚せい剤・大麻などの薬物の使用が、法律で禁止されていることを知っているかについては、「知っている」が99.2%などとなっています。



	n	%
知っている	264	99.2
知らない	1	0.4
無回答	1	0.4
	266	100.0

【前回調査との比較】

覚せい剤・大麻などの薬物の使用が、法律で禁止されていることを知っているかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



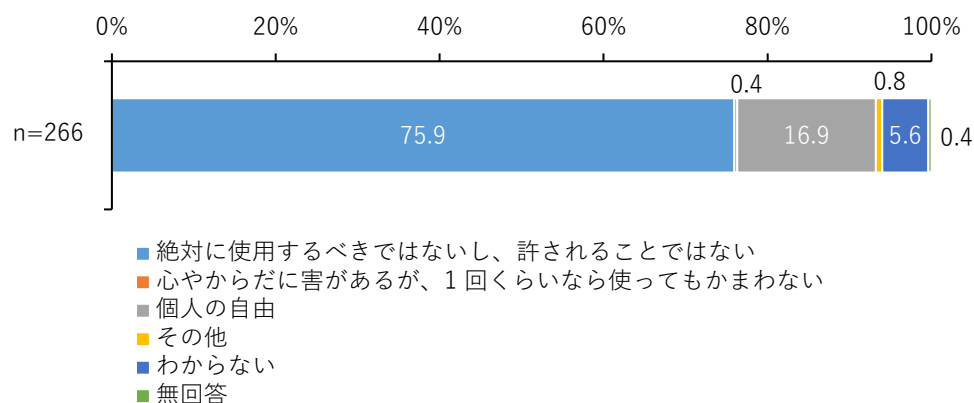
	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
知っている	99.2	97.0	2.2
知らない	0.4	2.0	▲ 1.6
無回答	0.4	1.0	▲ 0.6

問 42：薬物の使用についてどのように考えるか

覚せい剤・大麻などの薬物の使用について、どのように考えるかについては、「絶対に使用するべきではないし、許されることではない」が 75.9%で最も多く、次いで「個人の自由」が 16.9%、「わからない」が 5.6%となっています。

なお、「心やからだに害があるが、1 回くらいなら使ってもかまわない」が 0.4%となっています。

覚せい剤・大麻などの薬物の使用について、どのように考えるか (SA)

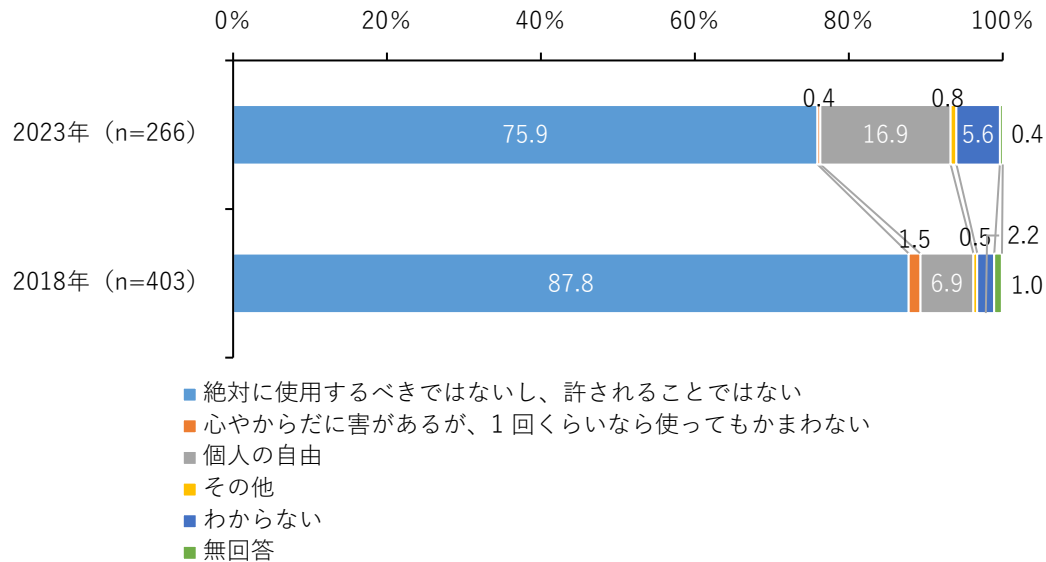


	n	%
絶対に使用するべきではないし、許されることではない	202	75.9
心やからだに害があるが、1 回くらいなら使ってもかまわない	1	0.4
個人の自由	45	16.9
その他	2	0.8
わからない	15	5.6
無回答	1	0.4
	266	100.0

その他	n
使用するべきではないが、許されることではないという考え方は理解できない。	1
周りの人たちに迷惑をかけないでほしい	1
計	2

【前回調査との比較】

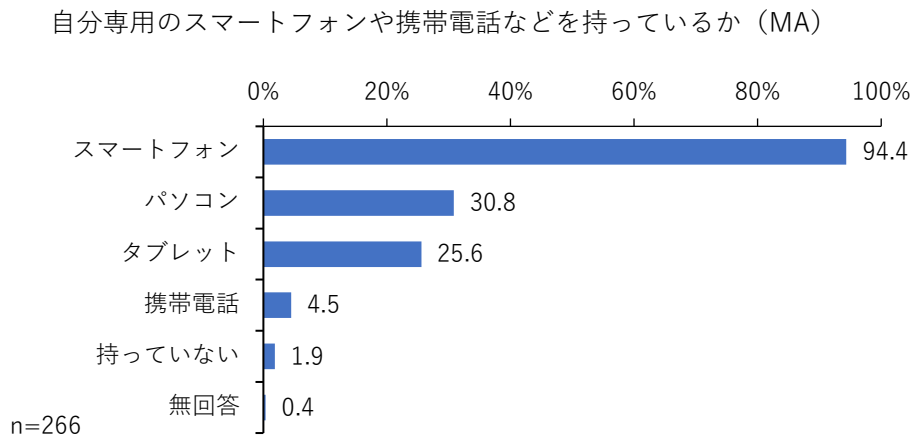
覚せい剤・大麻などの薬物の使用について、どのように考えるかについては、前回調査と比較して「絶対に使用するべきではないし、許されることではない」が 11.9 ポイント少なくなっています。また「個人の自由」が 10.0 ポイント多くなっています。



	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
絶対に使用するべきではないし、許されることではない	75.9	87.8	▲ 11.9
心やからだに害があるが、1回くらいなら使ってもかまわない	0.4	1.5	▲ 1.1
個人の自由	16.9	6.9	10.0
その他	0.8	0.5	0.3
わからない	5.6	2.2	3.4
無回答	0.4	1.0	▲ 0.6

問 43：自分専用のスマホ等の所持

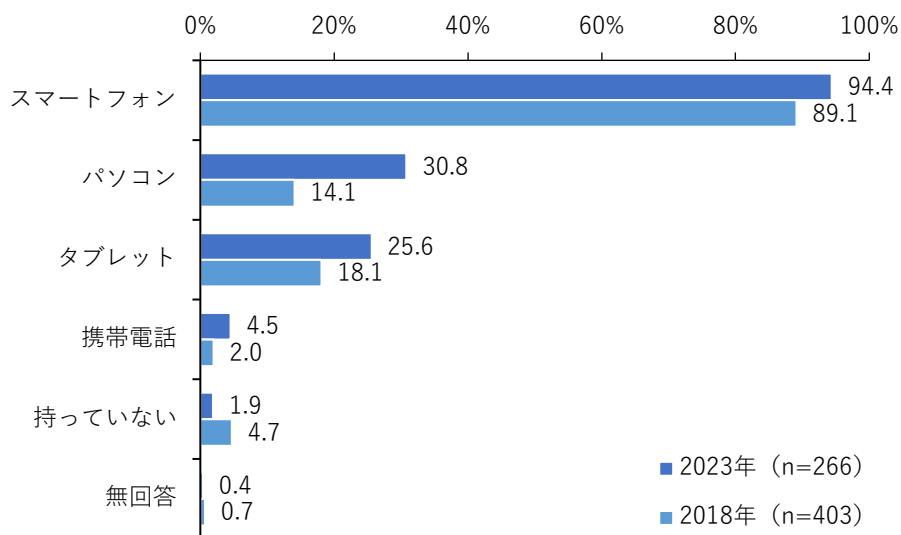
自分専用のスマートフォンや携帯電話などを持っているかについては、「スマートフォン」が 94.4%で最も多く、次いで「パソコン」が 30.8%、「タブレット」が 25.6%となっています。



	n	%
スマートフォン	251	94.4
パソコン	82	30.8
タブレット	68	25.6
携帯電話	12	4.5
持っていない	5	1.9
無回答	1	0.4
	266	100.0

【前回調査との比較】

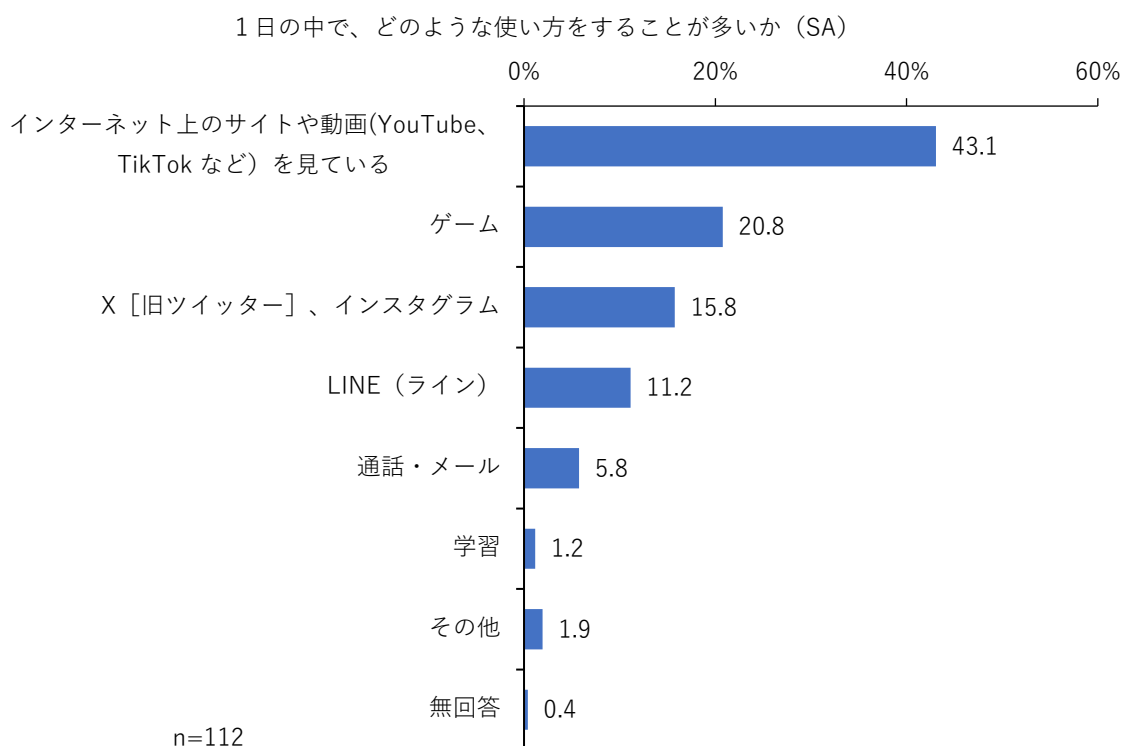
自分専用のスマートフォンや携帯電話などを持っているかについては、前回調査と比較して「パソコン」が16.7ポイント多くなっています。



	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
スマートフォン	94.4	89.1	5.3
パソコン	30.8	14.1	16.7
タブレット	25.6	18.1	7.5
携帯電話	4.5	2.0	2.5
持っていない	1.9	4.7	▲ 2.8
無回答	0.4	0.7	▲ 0.3

問 44：1日の中でのスマホ等の使い方【問 43 で“持っていない”及び“無回答”以外の回答の方】

（スマホ等について）1日の中で、どのような使い方をすることが多いかについては、「インターネット上のサイトや動画（YouTube、TikTok など）を見ている」が43.1%で最も多く、次いで「ゲーム」が20.8%、「X [旧ツイッター]、インスタグラム」が15.8%などとなっています。



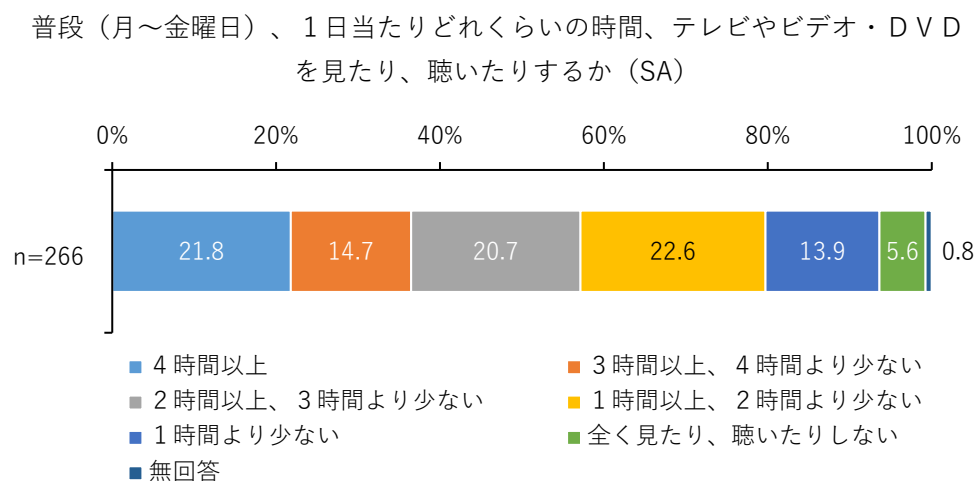
	n	%
インターネット上のサイトや動画(YouTube、TikTok など) を見ている	112	43.1
ゲーム	54	20.8
X [旧ツイッター]、インスタグラム	41	15.8
LINE (ライン)	29	11.2
通話・メール	15	5.8
学習	3	1.2
その他	5	1.9
無回答	1	0.4
計	260	100.0

その他	n
アルバム	1
音楽	1
無回答	3
計	5

※前回調査との比較は、集計方法が異なるため省略（前回 MA 集計）

問 45：1日当たりのテレビ等の使用時間

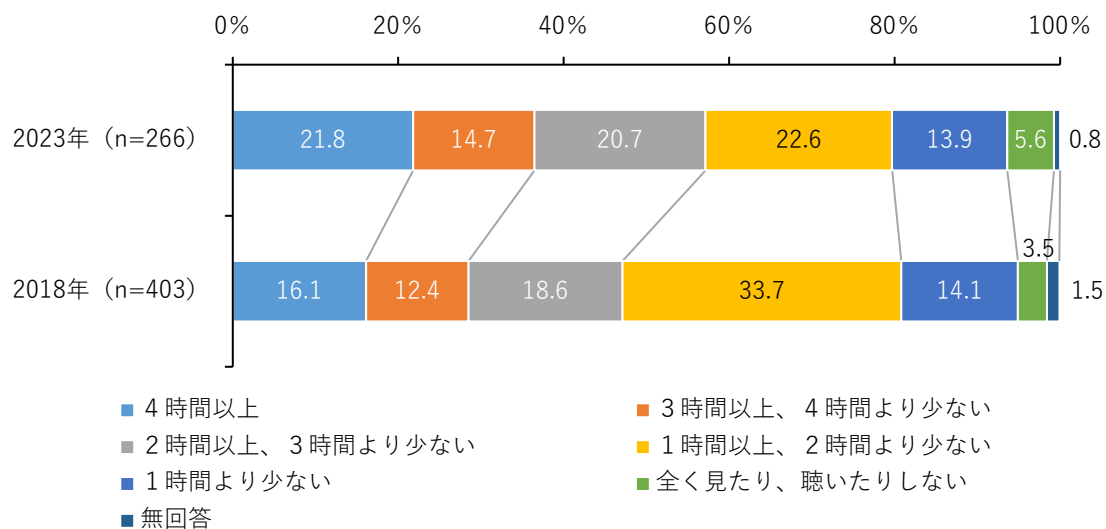
普段（月～金曜日）、1日当たりどれくらいの時間、テレビやビデオ・DVDを見たり、聴いたりするかについては、「1時間以上、2時間より少ない」が22.6%で最も多く、次いで「4時間以上」が21.8%、「2時間以上、3時間より少ない」が20.7%などとなっています。



	n	%
4時間以上	58	21.8
3時間以上、4時間より少ない	39	14.7
2時間以上、3時間より少ない	55	20.7
1時間以上、2時間より少ない	60	22.6
1時間より少ない	37	13.9
全く見たり、聴いたりしない	15	5.6
無回答	2	0.8
	266	100.0

【前回調査との比較】

普段（月～金曜日）、1日当たりどれくらいの時間、テレビやビデオ・DVDを見たり、聴いたりするかについては、前回調査と比較して「1時間以上、2時間より少ない」が11.1ポイント少なくなっています。

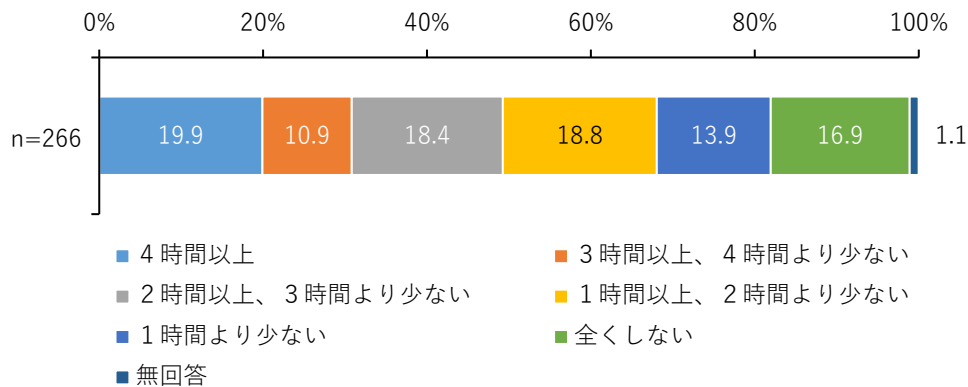


	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
4時間以上	21.8	16.1	5.7
3時間以上、4時間より少ない	14.7	12.4	2.3
2時間以上、3時間より少ない	20.7	18.6	2.1
1時間以上、2時間より少ない	22.6	33.7	▲ 11.1
1時間より少ない	13.9	14.1	▲ 0.2
全く見たり、聴いたりしない	5.6	3.5	2.1
無回答	0.8	1.5	▲ 0.7

問 46：1日当たりのゲームの時間

普段（月～金曜日）、1日当たりどれくらいの時間、テレビゲーム（コンピュータゲーム、携帯式のゲーム、携帯電話やスマートフォンを使ったゲームも含む）をするかについては、「4時間以上」が19.9%で最も多く、次いで「1時間以上、2時間より少ない」が18.8%、「2時間以上、3時間より少ない」が18.4%などとなっています。

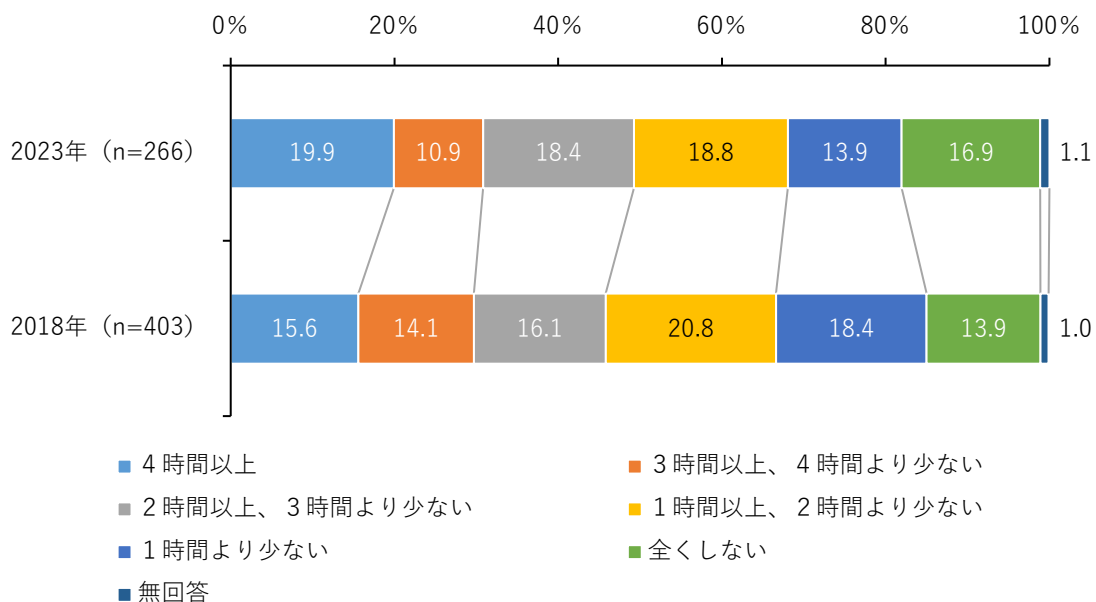
普段（月～金曜日）、1日当たりどれくらいの時間、テレビゲーム（コンピュータゲーム、携帯式のゲーム、携帯電話やスマートフォンを使ったゲームも含む）をするか（SA）



	n	%
4時間以上	53	19.9
3時間以上、4時間より少ない	29	10.9
2時間以上、3時間より少ない	49	18.4
1時間以上、2時間より少ない	50	18.8
1時間より少ない	37	13.9
全くしない	45	16.9
無回答	3	1.1
	266	100.0

【前回調査との比較】

普段（月～金曜日）、1日当たりどれくらいの時間、テレビゲーム（コンピュータゲーム、携帯式のゲーム、携帯電話やスマートフォンを使ったゲームも含む）をするかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。

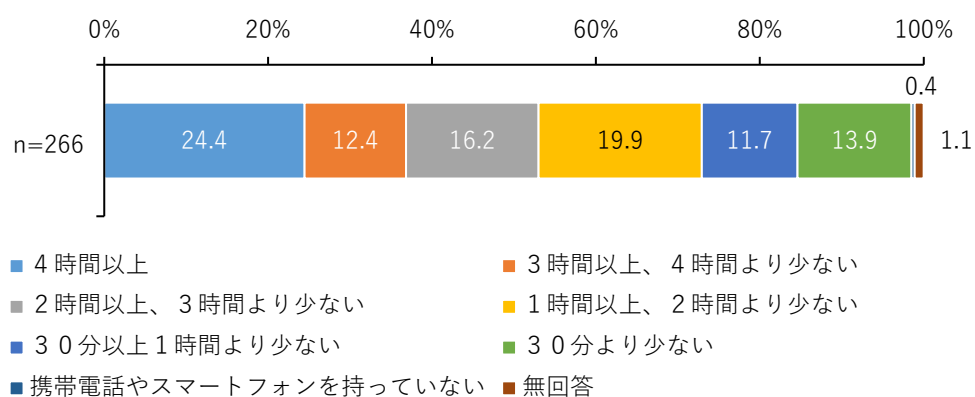


	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
4時間以上	19.9	15.6	4.3
3時間以上、4時間より少ない	10.9	14.1	▲ 3.2
2時間以上、3時間より少ない	18.4	16.1	2.3
1時間以上、2時間より少ない	18.8	20.8	▲ 2.0
1時間より少ない	13.9	18.4	▲ 4.5
全くしない	16.9	13.9	3.0
無回答	1.1	1.0	0.1

問 47：1日当たりの通話やメール等の時間

普段（月～金曜日）、1日当たりどれくらいの時間、携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをするかについては、「4時間以上」が24.4%で最も多く、次いで「1時間以上、2時間より少ない」が19.9%、「2時間以上、3時間より少ない」が16.2%などとなっています。

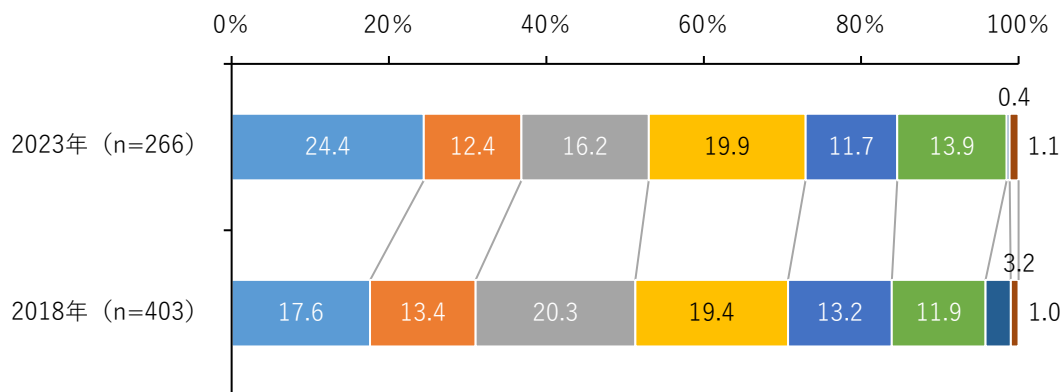
普段（月～金曜日）、1日当たりどれくらいの時間、携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをするか（SA）



	n	%
4時間以上	65	24.4
3時間以上、4時間より少ない	33	12.4
2時間以上、3時間より少ない	43	16.2
1時間以上、2時間より少ない	53	19.9
30分以上1時間より少ない	31	11.7
30分より少ない	37	13.9
携帯電話やスマートフォンを持っていない	1	0.4
無回答	3	1.1
	266	100.0

【前回調査との比較】

普段（月～金曜日）、1日当たりどれくらいの時間、携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをするかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



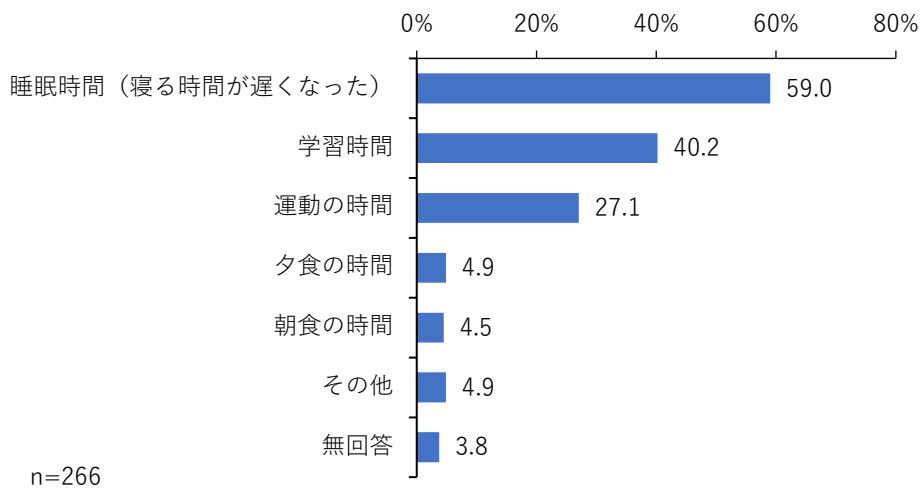
- 4時間以上
- 3時間以上、4時間より少ない
- 2時間以上、3時間より少ない
- 1時間以上、2時間より少ない
- 30分以上1時間より少ない
- 30分より少ない
- 携帯電話やスマートフォンを持っていない
- 無回答

	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
4時間以上	24.4	17.6	6.8
3時間以上、4時間より少ない	12.4	13.4	▲ 1.0
2時間以上、3時間より少ない	16.2	20.3	▲ 4.1
1時間以上、2時間より少ない	19.9	19.4	0.5
30分以上1時間より少ない	11.7	13.2	▲ 1.5
30分より少ない	13.9	11.9	2.0
携帯電話やスマートフォンを持っていない	0.4	3.2	▲ 2.8
無回答	1.1	1.0	0.1

問 48：テレビ等の視聴やスマホ等の利用を普段していることで、どの時間が少なくなったか

テレビ等の視聴やスマホ等の利用を普段していることで、以前よりどの時間が少なくなったと思うかについては、「睡眠時間（寝る時間が遅くなった）」が 59.0%で最も多く、次いで「学習時間」が 40.2%、「運動の時間」が 27.1%などとなっています。

テレビ等の視聴やスマホ等の利用を普段していることで、以前よりどの時間が少なくなったと思うか（MA）

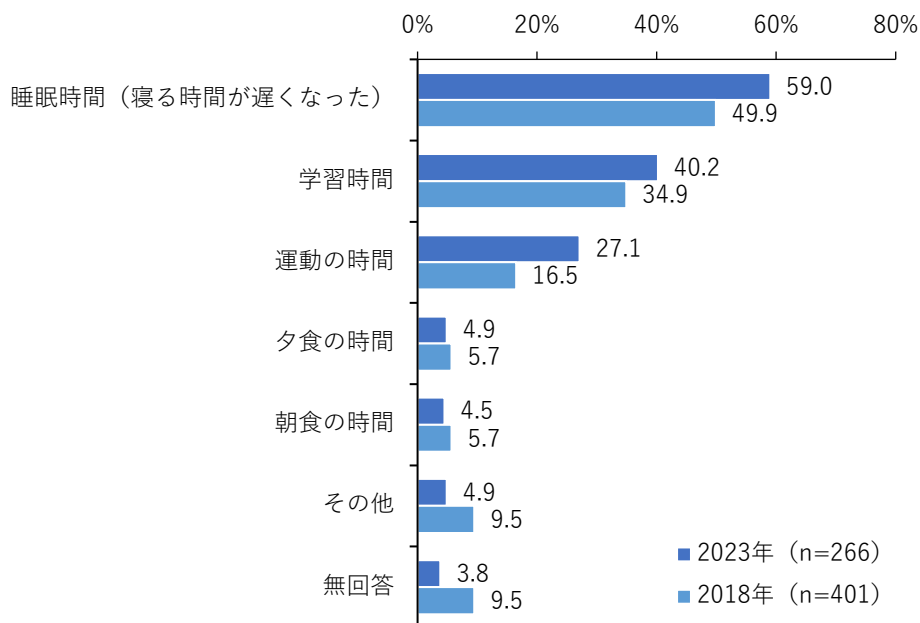


	n	%
睡眠時間（寝る時間が遅くなった）	157	59.0
学習時間	107	40.2
運動の時間	72	27.1
夕食の時間	13	4.9
朝食の時間	12	4.5
その他	13	4.9
無回答	10	3.8
	266	100.0

その他	n
特になし	9
特にわからない	1
絵をかく時間	1
暇なとき行っている	1
無回答	1
計	13

【前回調査との比較】

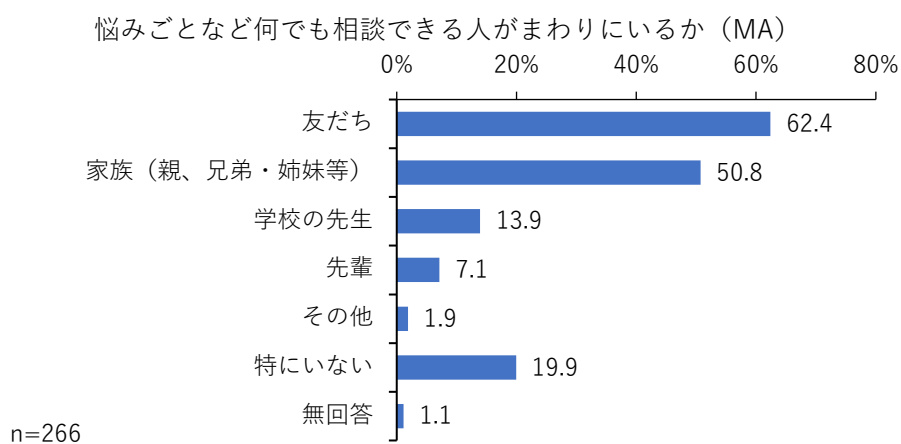
テレビ等の視聴やスマホ等の利用を普段していることで、以前よりどの時間が少なくなったと思うかについては、前回調査と比較して「運動の時間」が10.6ポイント多くなっています。



	2023年 (n=266)	2018年 (n=401)	増減
睡眠時間 (寝る時間が遅くなった)	59.0	49.9	9.1
学習時間	40.2	34.9	5.3
運動の時間	27.1	16.5	10.6
夕食の時間	4.9	5.7	▲0.8
朝食の時間	4.5	5.7	▲1.2
その他	4.9	9.5	▲4.6
無回答	3.8	9.5	▲5.7

問 49：何でも相談できる人がいるか

悩みごとなど何でも相談できる人がまわりには、「友だち」が 62.4%で最も多く、次いで「家族（親、兄弟・姉妹等）」が 50.8%、「学校の先生」が 13.9%などとなっています。

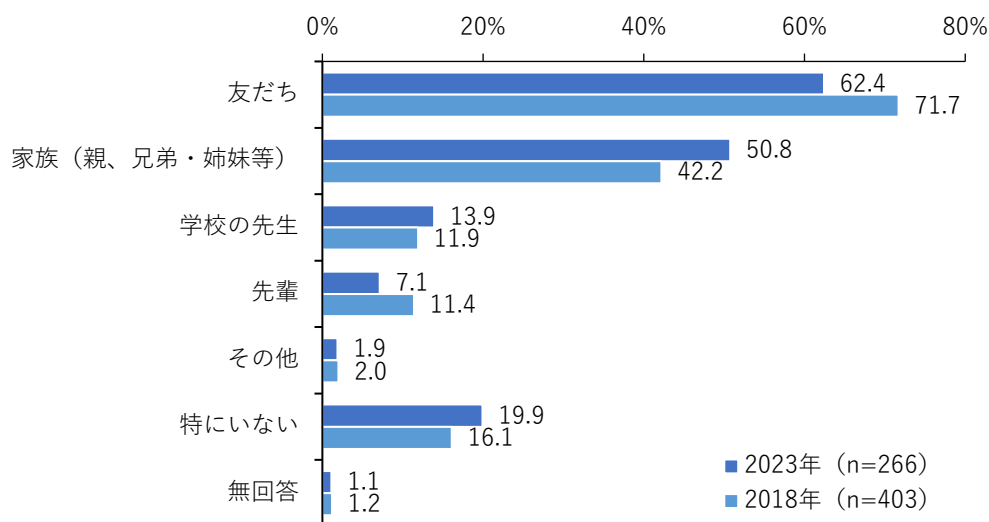


	n	%
友だち	166	62.4
家族（親、兄弟・姉妹等）	135	50.8
学校の先生	37	13.9
先輩	19	7.1
その他	5	1.9
特にいない	53	19.9
無回答	3	1.1
	266	100.0

その他	n
恋人	1
人はいるが何でもとはいえない	1
ネットの友達	1
スクールカウンセラー	1
無回答	1
計	5

【前回調査との比較】

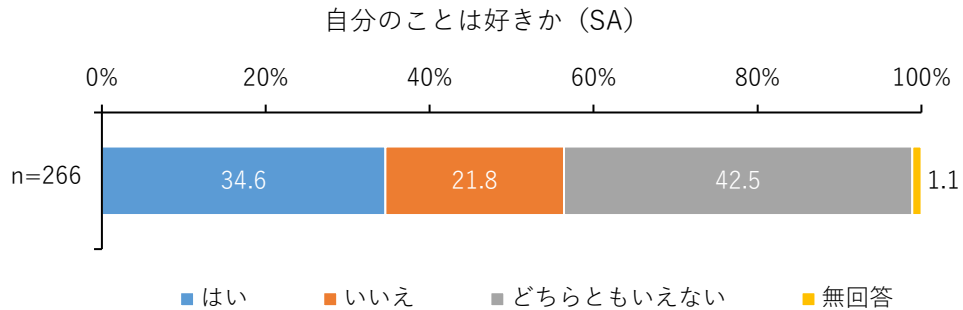
悩みごとなど何でも相談できる人がまわりにいるかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
友だち	62.4	71.7	▲ 9.3
家族（親、兄弟・姉妹等）	50.8	42.2	▲ 8.6
学校の先生	13.9	11.9	▲ 2.0
先輩	7.1	11.4	▲ 4.3
その他	1.9	2.0	▲ 0.1
特にいない	19.9	16.1	▲ 3.8
無回答	1.1	1.2	▲ 0.1

問 50：自分のことは好きか

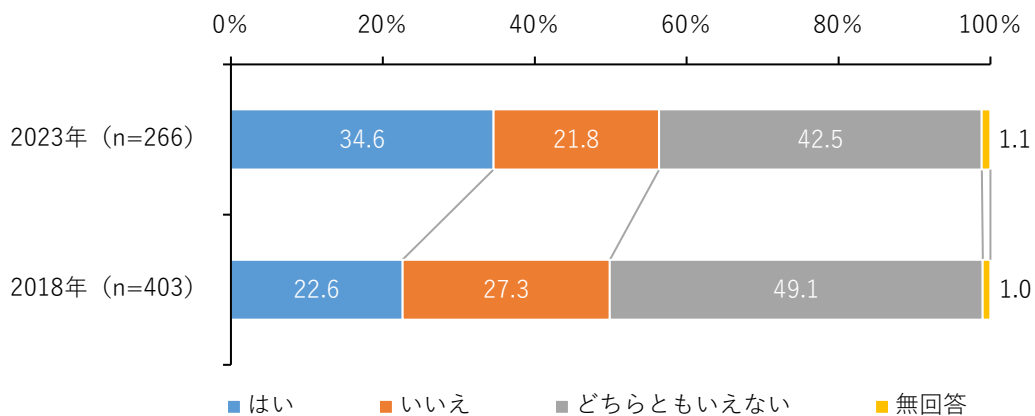
自分のことは好きかについては、「はい」が 34.6%、「いいえ」が 21.8%、「どちらともいえない」が 42.5%などとなっています。



	n	%
はい	92	34.6
いいえ	58	21.8
どちらともいえない	113	42.5
無回答	3	1.1
	266	100.0

【前回調査との比較】

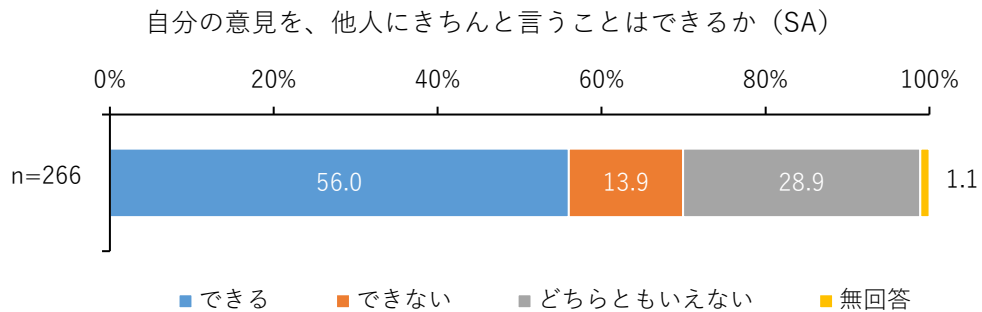
自分のことは好きかについては、前回調査と比較して「はい」が 12.0 ポイント多くなっています。



	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
はい	34.6	22.6	12.0
いいえ	21.8	27.3	▲ 5.5
どちらともいえない	42.5	49.1	▲ 6.6
無回答	1.1	1.0	0.1

問 51：自分の意見を他人に言えるか

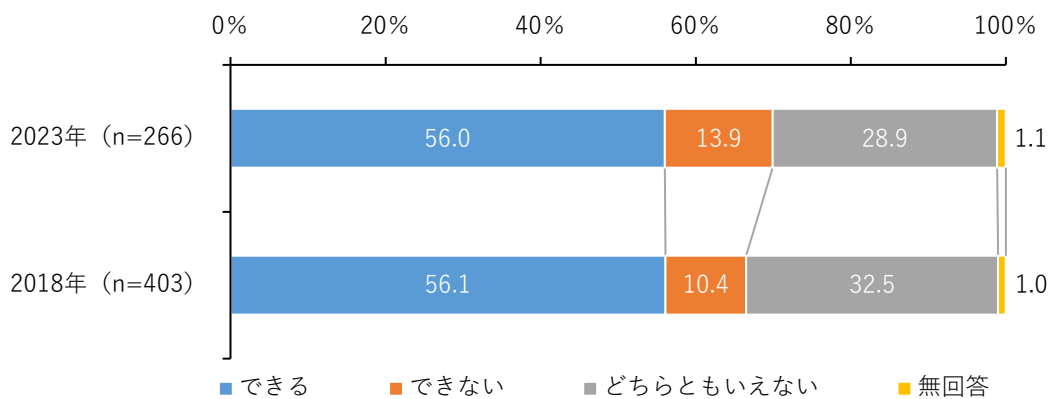
自分の意見を、他人にきちんと言うことはできるかについては、「できる」が 56.0%、「できない」が 13.9%、「どちらともいえない」が 28.9%などとなっています。



	n	%
できる	149	56.0
できない	37	13.9
どちらともいえない	77	28.9
無回答	3	1.1
	266	100.0

【前回調査との比較】

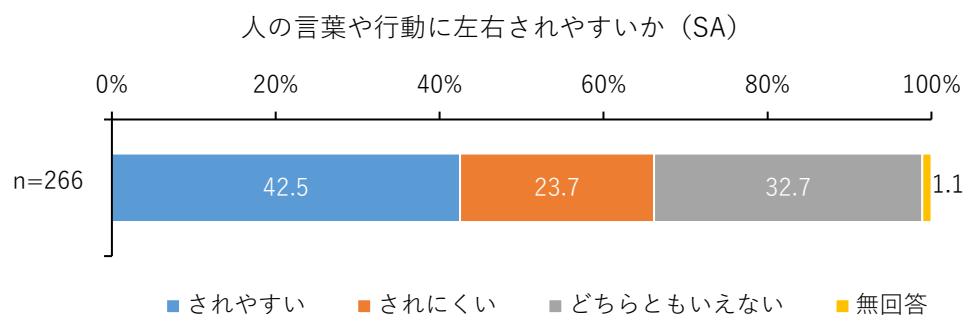
自分の意見を、他人にきちんと言うことはできるかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
できる	56.0	56.1	▲ 0.1
できない	13.9	10.4	▲ 3.5
どちらともいえない	28.9	32.5	▲ 3.6
無回答	1.1	1.0	▲ 0.1

問 52 : 人の言葉や行動に左右されやすいか

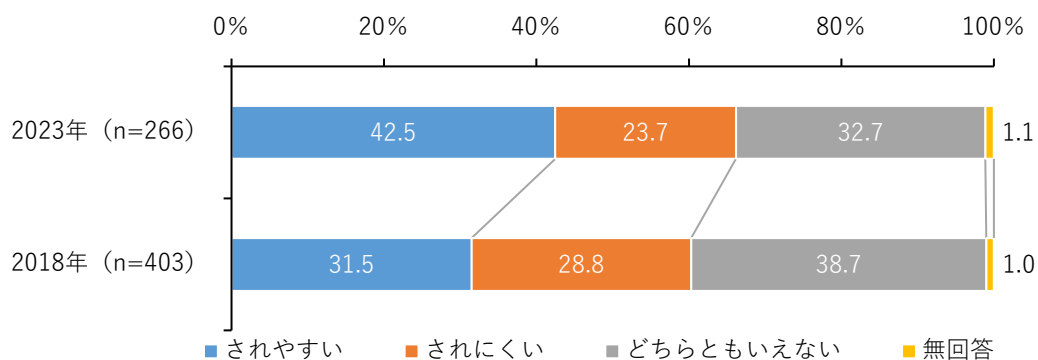
人の言葉や行動に左右されやすいかについては、「されやすい」が 42.5%、「されにくい」が 23.7%、「どちらともいえない」が 32.7%などとなっています。



	n	%
されやすい	113	42.5
されにくい	63	23.7
どちらともいえない	87	32.7
無回答	3	1.1
	266	100.0

【前回調査との比較】

人の言葉や行動に左右されやすいかについては、前回調査と比較して「されやすい」が 11.0 ポイント多くなっています。

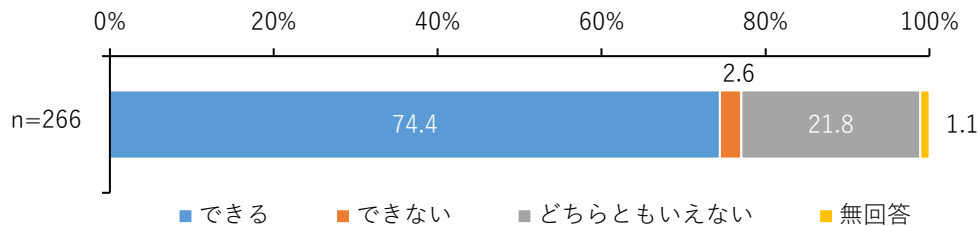


	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
されやすい	42.5	31.5	11.0
されにくい	23.7	28.8	▲ 5.1
どちらともいえない	32.7	38.7	▲ 6.0
無回答	1.1	1.0	0.1

問 53：相手の気持ちを考えて行動できるか

相手の気持ちを考えて行動することができるかについては、「できる」が 74.4%、「できない」が 2.6%、「どちらともいえない」が 21.8%などとなっています。

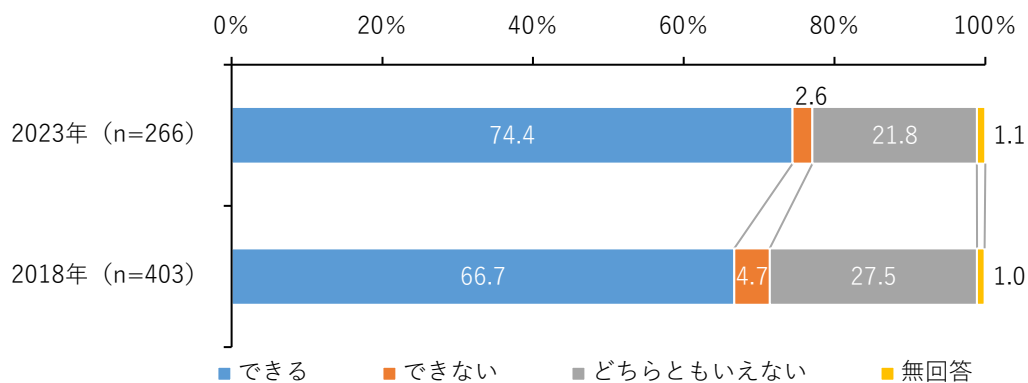
相手の気持ちを考えて行動することができるか (SA)



	n	%
できる	198	74.4
できない	7	2.6
どちらともいえない	58	21.8
無回答	3	1.1
	266	100.0

【前回調査との比較】

相手の気持ちを考えて行動することができるかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=266)	2018年 (n=403)	増減
できる	74.4	66.7	7.7
できない	2.6	4.7	▲ 2.1
どちらともいえない	21.8	27.5	▲ 5.7
無回答	1.1	1.0	0.1