

第5章 中高生調査の調査結果

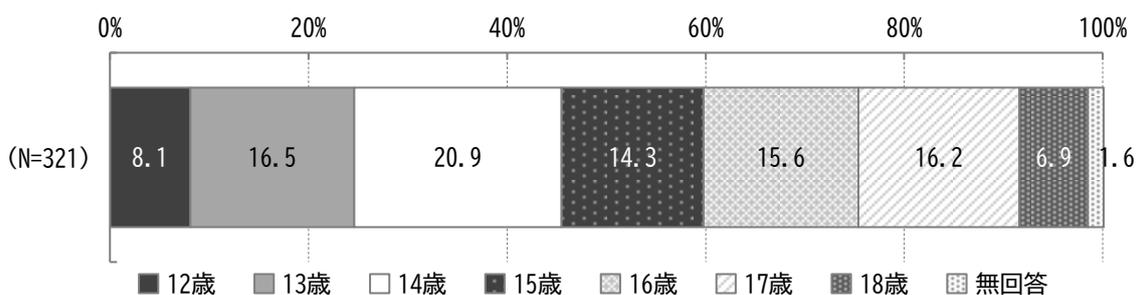
1 属性

あなたの年齢と性別を教えてください。

【問 33】

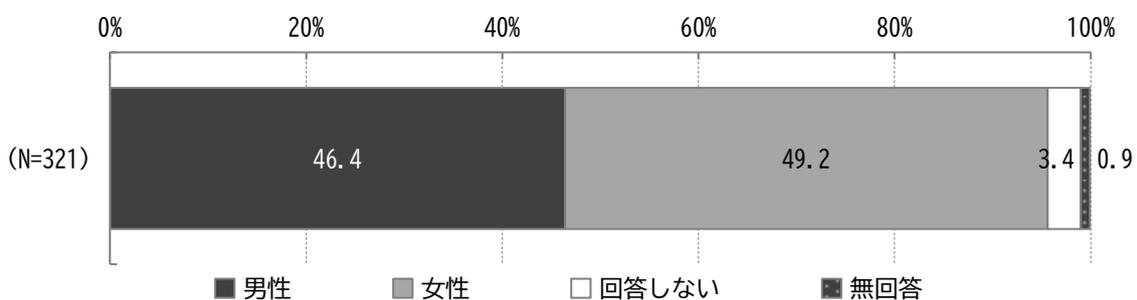
(1) 年齢

「14歳」が20.9%と最も高く、次いで「13歳」が16.5%、「17歳」が16.2%となっている。



(2) 性別

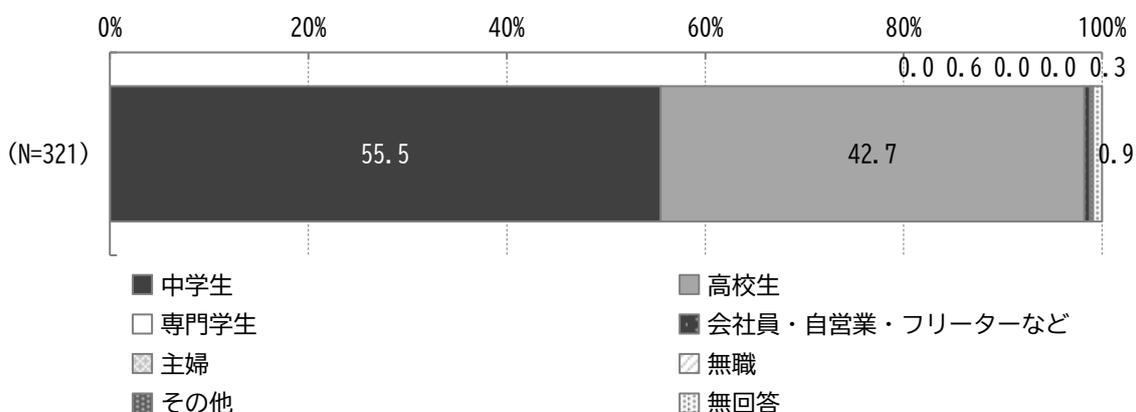
「男性」が46.4%、「女性」が49.2%、「回答しない」が3.4%となっている。



あなたの就学・就業状況について教えてください。

【問 34】

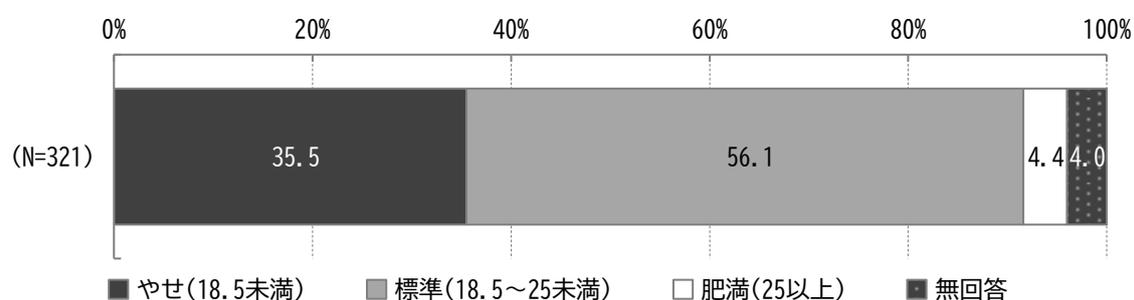
「中学生」が 55.5%、「高校生」が 42.7%、「会社員・自営業・フリーターなど」が 0.6%となっている。



【性別のクロス集計結果と前回調査結果】

	N	中学生	高校生	専門学校生	会社員・自営業・フリーターなど	主婦	無職	その他	無回答
全体	321	178 55.5	137 42.7	0 0.0	2 0.6	0 0.0	0 0.0	1 0.3	3 0.9
男性	149	93 62.4	54 36.2	0 0.0	1 0.7	0 0.0	0 0.0	1 0.7	0 0.0
女性	158	76 48.1	80 50.6	0 0.0	1 0.6	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 0.6
回答しない	11	9 81.8	2 18.2	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
前回(H28)	227	49.3	49.3	0.0	0.0	0.0	0.0	1.3	0.0

「標準(18.5～25未満)」が56.1%と最も高い一方で、「やせ(18.5未満)」が35.5%、「肥満(25以上)」が4.4%となっている。



*BMI：やせすぎや太りすぎを測るための国際的な指標で、自己申告の数値から、 $\text{体重(kg)} \div \{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}\}$ の式で算出している。

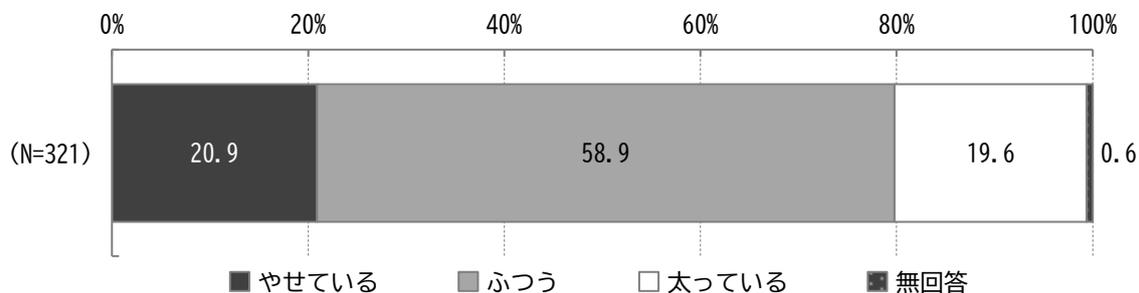
【性別・学校種別のクロス集計結果と前回調査結果】

		N	やせ(18.5未満)	標準(18.5～25未満)	肥満(25以上)	無回答
全体		321	114 35.5	180 56.1	14 4.4	13 4.0
男性	中学生	93	42 45.2	45 48.4	2 2.2	4 4.3
	高校生	54	13 24.1	34 63.0	6 11.1	1 1.9
	その他	2	0 0.0	2 100.0	0 0.0	0 0.0
女性	中学生	76	35 46.1	36 47.4	2 2.6	3 3.9
	高校生	80	21 26.3	55 68.8	2 2.5	2 2.5
	その他	1	0 0.0	0 0.0	1 100.0	0 0.0
回答しない	中学生	9	2 22.2	5 55.6	1 11.1	1 11.1
	高校生	2	0 0.0	2 100.0	0 0.0	0 0.0
	その他	0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
前回(H28)		227	35.7	54.6	4.0	5.7

あなたは自分の体型についてどう思いますか。

【問 36】

「ふつう」が 58.9%と最も高く、次いで「やせている」が 20.9%、「太っている」が 19.6%となっている。

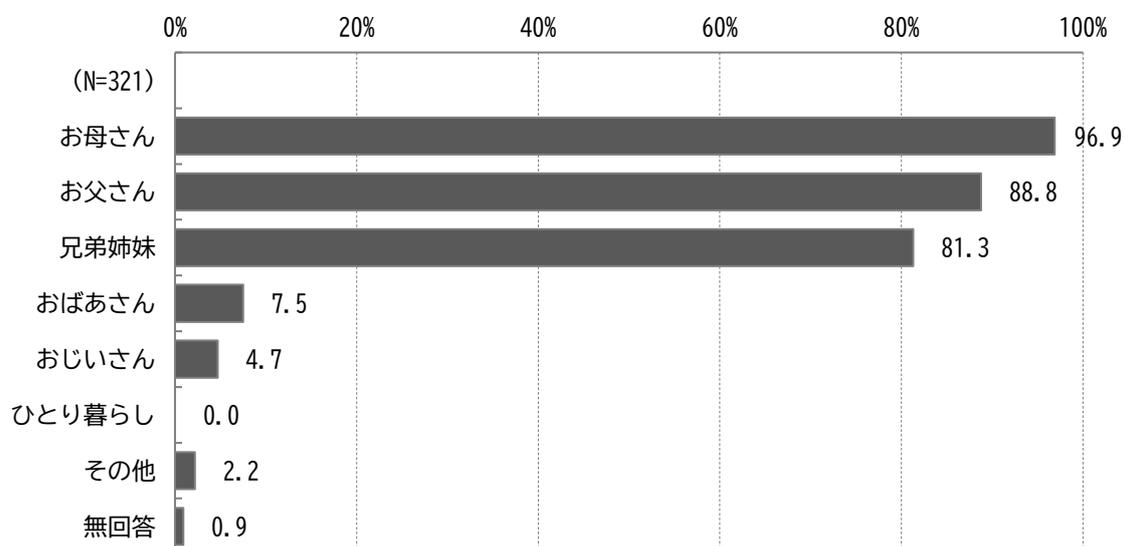


【性別・学校種別のクロス集計結果と前回調査結果】

		N	やせている	ふつう	太っている	無回答
全体		321	67 20.9	189 58.9	63 19.6	2 0.6
男性	中学生	93	29 31.2	56 60.2	8 8.6	0 0.0
	高校生	54	13 24.1	33 61.1	8 14.8	0 0.0
	その他	2	1 50.0	1 50.0	0 0.0	0 0.0
女性	中学生	76	8 10.5	45 59.2	23 30.3	0 0.0
	高校生	80	14 17.5	47 58.8	19 23.8	0 0.0
	その他	1	0 0.0	0 0.0	1 100.0	0 0.0
回答しない	中学生	9	1 11.1	5 55.6	3 33.3	0 0.0
	高校生	2	0 0.0	2 100.0	0 0.0	0 0.0
	その他	0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
前回(H28)		227	17.2	63.0	18.5	1.3

今、いっしょに住んでいるのはどなたですか。(複数選択) 【問 37】

「お母さん」が 96.9%と最も高く、次いで「お父さん」が 88.8%、「兄弟姉妹」が 81.3%となっている。



【学校種別のクロス集計結果と前回調査結果】

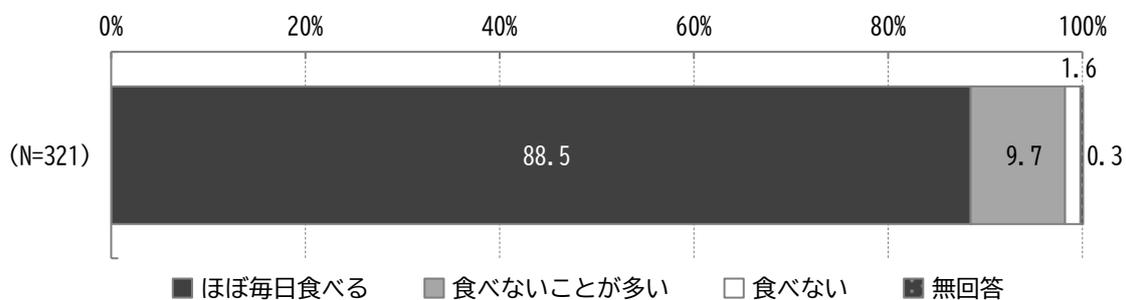
	N	お母さん	お父さん	兄弟姉妹	おばあさん	おじいさん	ひとり暮らし	その他	無回答
全体	321	311 96.9	285 88.8	261 81.3	24 7.5	15 4.7	0 0.0	7 2.2	3 0.9
中学生	178	176 98.9	165 92.7	149 83.7	15 8.4	6 3.4	0 0.0	2 1.1	1 0.6
高校生	137	133 97.1	118 86.1	111 81.0	9 6.6	9 6.6	0 0.0	3 2.2	0 0.0
その他	3	1 33.3	1 33.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	2 66.7	0 0.0
前回(H28)	227	96.9	84.6	74.0	11.9	6.2	0.0	1.8	0.9

2 栄養・食生活

あなたは、ふだん朝食を食べていますか。

【問1】

「ほぼ毎日食べる」が88.5%、「食べないことが多い」が9.7%となっている。



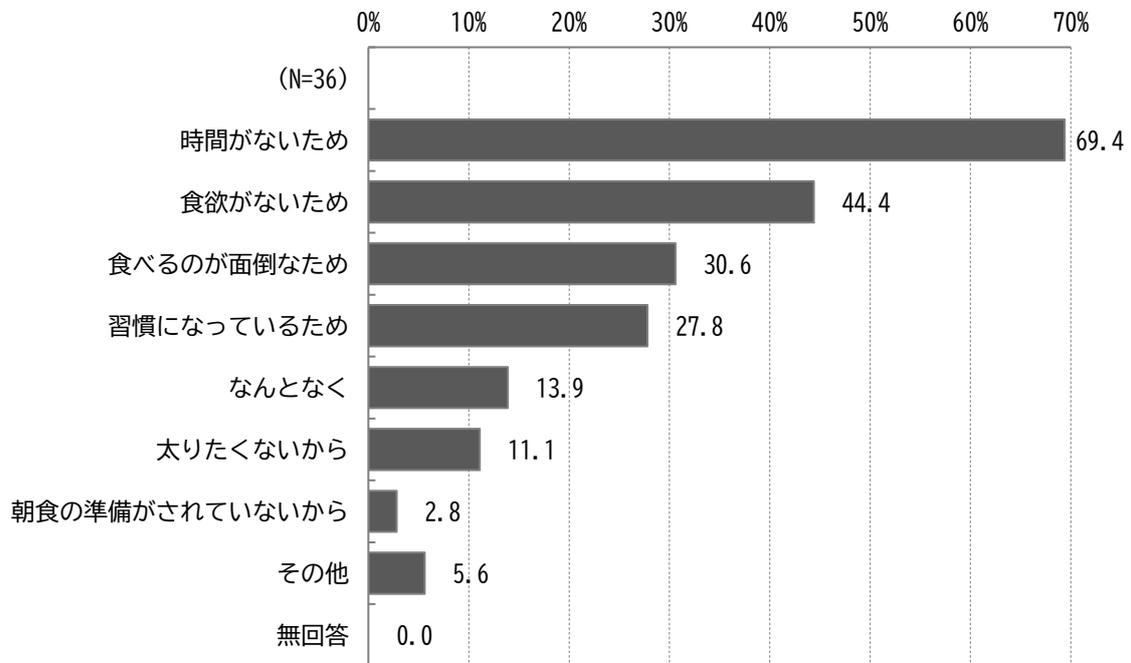
【学校種別のクロス集計結果と前回調査結果】

	N	ほぼ毎日 食べる	食べない ことが多い	食べない	無回答
全体	321	284 88.5	31 9.7	5 1.6	1 0.3
中学生	178	167 93.8	11 6.2	0 0.0	0 0.0
高校生	137	112 81.8	19 13.9	5 3.6	1 0.7
その他	3	2 66.7	1 33.3	0 0.0	0 0.0
前回(H28)	227	94.7	4.4	0.4	0.4

朝食を「食べないことが多い」「食べない」と答えた方

朝食を食べない理由を教えてください。(複数選択) 【問 1-1】

「時間がない」が 69.4%と最も高く、「食欲がないため」が 44.4%、「食べるのが面倒なため」が 30.6%となっている。



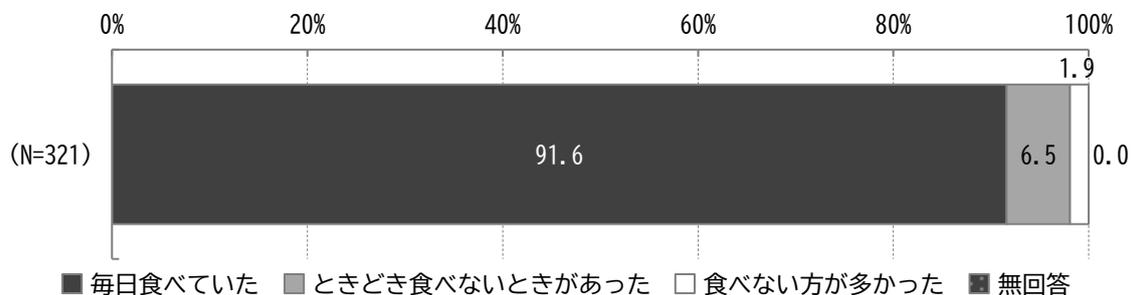
【学校種別のクロス集計結果と前回調査結果】

	N	時間がないため	食欲がないため	食べるのが面倒なため	習慣になっているため	なんとなく	太りたくないから	朝食の準備がされていないから	その他	無回答
全体	36	25 69.4	16 44.4	11 30.6	10 27.8	5 13.9	4 11.1	1 2.8	2 5.6	0 0.0
中学生	11	8 72.7	5 45.5	3 27.3	1 9.1	3 27.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
高校生	24	16 66.7	11 45.8	7 29.2	9 37.5	2 8.3	4 16.7	0 0.0	2 8.3	0 0.0
その他	1	1 100.0	0 0.0	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 100.0	0 0.0	0 0.0
前回(H28)	11	72.7	54.5	18.2	9.1	0.0	0.0	9.1	0.0	0.0

あなたは、小学生の頃は朝食を食べていましたか。

【問2】

「毎日食べていた」が91.6%と最も高く、次いで「ときどき食べないときがあった」が6.5%となっている。



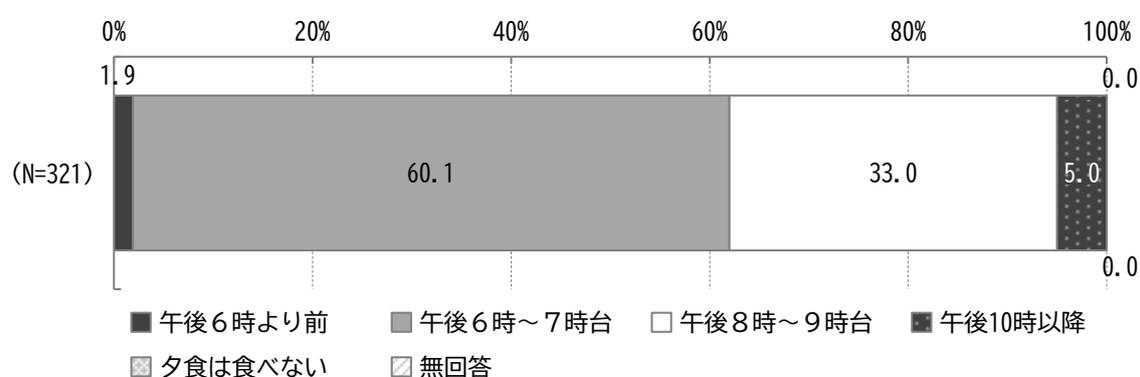
【学校種別のクロス集計結果と前回調査結果】

	N	毎日食べていた	ときどき食べないときがあった	食べない方が多かった	無回答
全体	321	294 91.6	21 6.5	6 1.9	0 0.0
中学生	178	163 91.6	12 6.7	3 1.7	0 0.0
高校生	137	125 91.2	9 6.6	3 2.2	0 0.0
その他	3	3 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
前回(H28)	227	90.3	7.5	1.8	0.4

あなたは現在、夕食を何時ごろに食べる人が多いですか。

【問3】

「午後6時～7時台」が60.1%と最も高く、次いで「午後8時～9時台」が33.0%、「午後10時以降」が5.0%となっている。



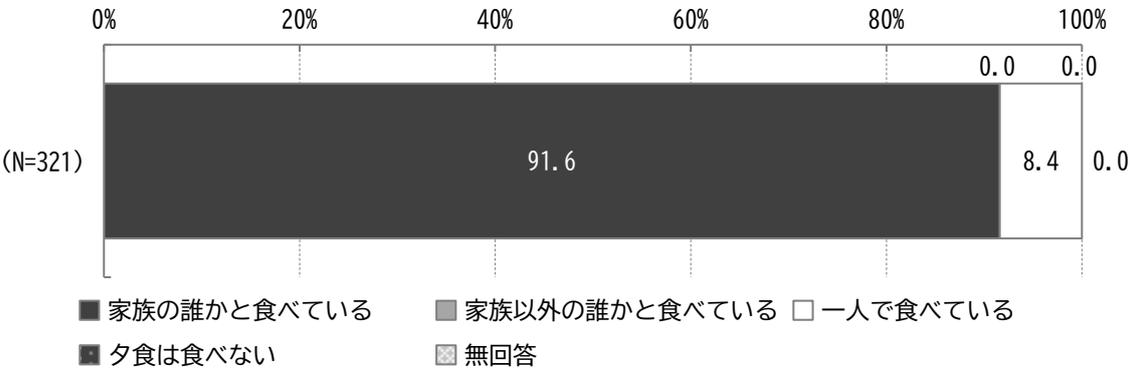
【学校種別のクロス集計結果と前回調査結果】

	N	午後6時より前	午後6時～7時台	午後8時～9時台	午後10時以降	夕食は食べない	無回答
全体	321	6 1.9	193 60.1	106 33.0	16 5.0	0 0.0	0 0.0
中学生	178	3 1.7	113 63.5	54 30.3	8 4.5	0 0.0	0 0.0
高校生	137	3 2.2	76 55.5	51 37.2	7 5.1	0 0.0	0 0.0
その他	3	0 0.0	3 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
前回(H28)	227	2.2	96.0	1.8	0.0	0.0	0.0

※「午後6時～7時台」「午後8時～9時台」の選択肢については、前回調査では「午後6時～8時頃」「午後8時～10時頃」としていたため、合計した数になっている。

あなたは夕食を誰と食べることが多いですか。 【問4】

「家族の誰かと食べている」が91.6%と最も高く、次いで「一人で食べている」が8.4%となっている。

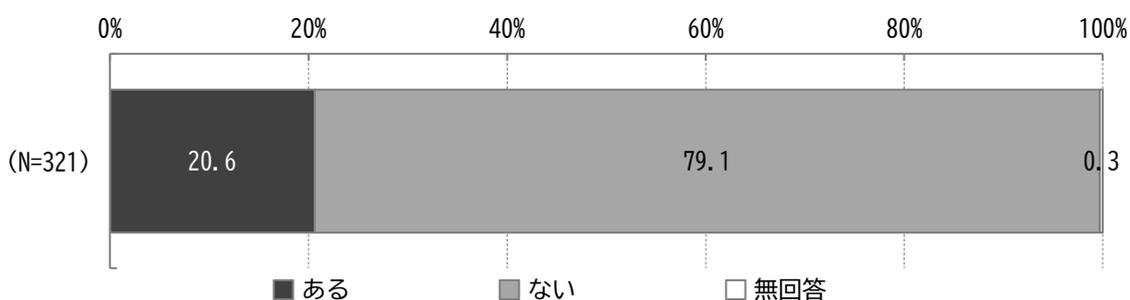


【学校種別のクロス集計結果と前回調査結果】

	N	家族の誰かと食べている	家族以外の誰かと食べている	一人で食べている	夕食は食べない	無回答
全体	321	294 91.6	0 0.0	27 8.4	0 0.0	0 0.0
中学生	178	167 93.8	0 0.0	11 6.2	0 0.0	0 0.0
高校生	137	122 89.1	0 0.0	15 10.9	0 0.0	0 0.0
その他	3	3 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
前回(H28)	227	90.7	0.9	8.4	0.0	0.0

あなたは食事の量や回数を減らすようなダイエットをしたことがありますか。 【問5】

「ある」が20.6%、「ない」が79.1%となっている。



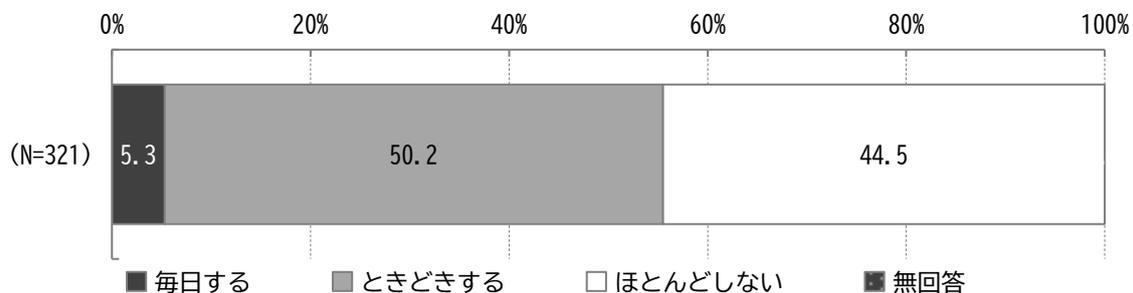
【性別・学校種別のクロス集計結果と前回調査結果】

		N	ある	ない	無回答
全体		321	66 20.6	254 79.1	1 0.3
男性	中学生	93	3 3.2	90 96.8	0 0.0
	高校生	54	10 18.5	44 81.5	0 0.0
	その他	2	1 50.0	1 50.0	0 0.0
女性	中学生	76	14 18.4	62 81.6	0 0.0
	高校生	80	35 43.8	44 55.0	1 1.3
	その他	1	0 0.0	1 100.0	0 0.0
回答しない	中学生	9	2 22.2	7 77.8	0 0.0
	高校生	2	0 0.0	2 100.0	0 0.0
	その他	0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
前回(H28)		227	18.1	81.9	0.0

あなたは家で料理を作ったり、手伝ったりすることがありますか。

【問6】

「ときどきする」が50.2%と最も高く、次いで「ほとんどしない」が44.5%、「毎日する」が5.3%となっている。



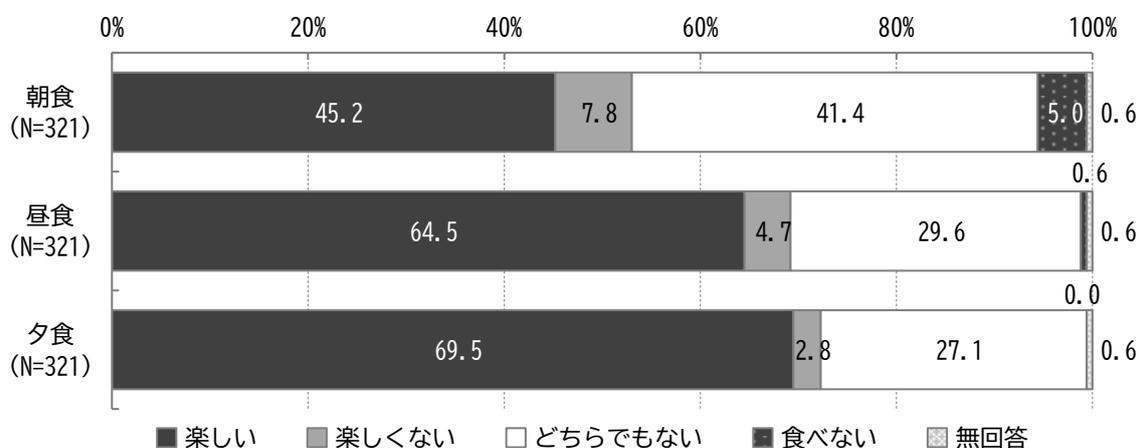
【学校種別のクロス集計結果と前回調査結果】

	N	毎日する	ときどきする	ほとんどしない	無回答
全体	321	17 5.3	161 50.2	143 44.5	0 0.0
中学生	178	7 3.9	93 52.2	78 43.8	0 0.0
高校生	137	9 6.6	63 46.0	65 47.4	0 0.0
その他	3	1 33.3	2 66.7	0 0.0	0 0.0
前回(H28)	227	4.4	53.7	41.9	0.0

あなたは食事をすることが楽しいですか。

【問7】

いずれの時間帯においても「楽しい」が最も高くなっており、「朝食」では45.2%、「昼食」では64.5%、「夕食」では69.5%となっている。

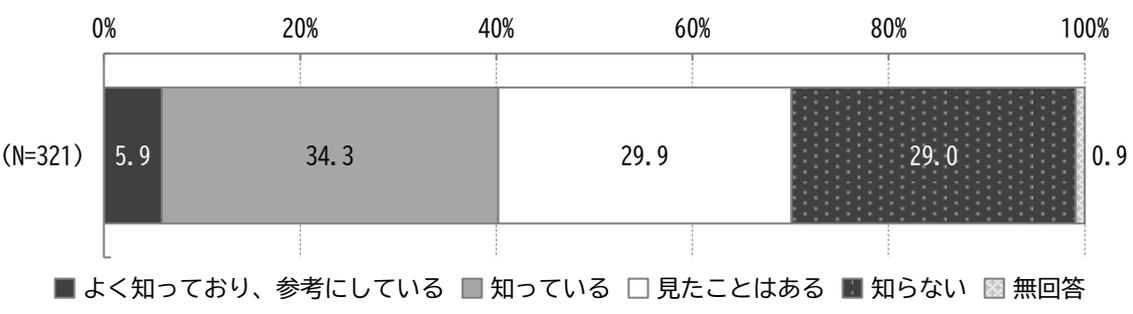


【学校種別のクロス集計結果と前回調査結果】

		N	楽しい	楽しくない	どちらでもない	食べない	無回答
朝食	全体	321	145 45.2	25 7.8	133 41.4	16 5.0	2 0.6
	中学生	178	85 47.8	10 5.6	79 44.4	3 1.7	1 0.6
	高校生	137	56 40.9	15 10.9	52 38.0	13 9.5	1 0.7
	その他	3	1 33.3	0 0.0	2 66.7	0 0.0	0 0.0
	前回(H28)	227	46.3	5.3	47.1	1.3	0.0
昼食	全体	321	207 64.5	15 4.7	95 29.6	2 0.6	2 0.6
	中学生	178	117 65.7	5 2.8	55 30.9	0 0.0	1 0.6
	高校生	137	86 62.8	9 6.6	39 28.5	2 1.5	1 0.7
	その他	3	1 33.3	1 33.3	1 33.3	0 0.0	0 0.0
	前回(H28)	227	72.2	2.2	25.6	0.0	0.0
夕食	全体	321	223 69.5	9 2.8	87 27.1	0 0.0	2 0.6
	中学生	178	126 70.8	3 1.7	48 27.0	0 0.0	1 0.6
	高校生	137	92 67.2	6 4.4	38 27.7	0 0.0	1 0.7
	その他	3	2 66.7	0 0.0	1 33.3	0 0.0	0 0.0
	前回(H28)	227	70.5	1.3	25.6	0.0	0.0

食事の望ましい組み合わせやその量をわかりやすくイラストで示した「食事バランスガイド」を知っていますか。 【問8】

「知っている」が34.3%と最も高く、次いで「見たことはある」が29.9%、「知らない」が29.0%となっている。

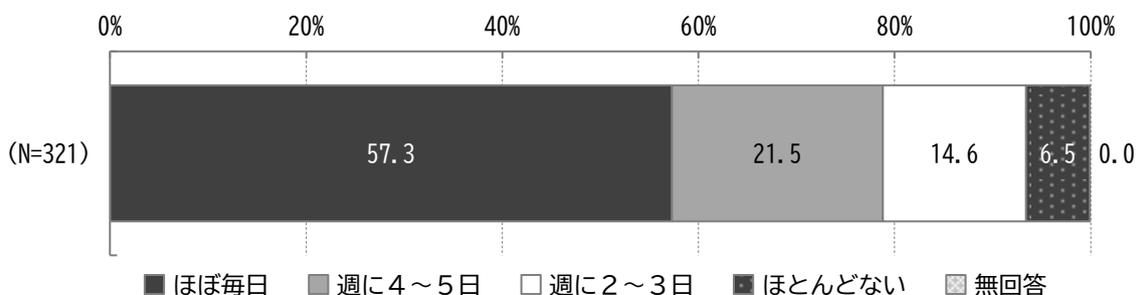


【学校種別のクロス集計結果と前回調査結果】

	N	よく知っており、参考にしている	知っている	見たことはある	知らない	無回答
全体	321	19 5.9	110 34.3	96 29.9	93 29.0	3 0.9
中学生	178	7 3.9	54 30.3	51 28.7	63 35.4	3 1.7
高校生	137	12 8.8	55 40.1	43 31.4	27 19.7	0 0.0
その他	3	0 0.0	0 0.0	2 66.7	1 33.3	0 0.0
前回(H28)	227	5.3	47.1	36.6	11.0	0.0

あなたは、主食（ごはん、パン、麺など）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品などを使ったメインの料理）、副菜（野菜、きのこ、いも、海そうなどを使った小鉢、小皿の料理）の3つをそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ですか。 【問9】

「ほぼ毎日」が57.3%と最も高く、次いで「週に4～5日」が21.5%、「週に2～3日」が14.6%となっている。



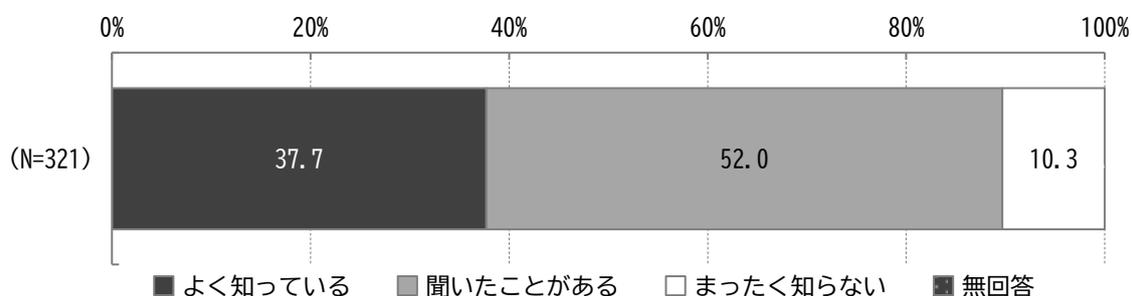
【性別・学校種別のクロス集計結果】

		N	ほぼ毎日	週に4～5日	週に2～3日	ほとんどない	無回答
全体		321	184 57.3	69 21.5	47 14.6	21 6.5	0 0.0
男性	中学生	93	53 57.0	25 26.9	12 12.9	3 3.2	0 0.0
	高校生	54	31 57.4	12 22.2	8 14.8	3 5.6	0 0.0
	その他	2	1 50.0	0 0.0	0 0.0	1 50.0	0 0.0
女性	中学生	76	51 67.1	14 18.4	9 11.8	2 2.6	0 0.0
	高校生	80	42 52.5	16 20.0	14 17.5	8 10.0	0 0.0
	その他	1	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
回答しない	中学生	9	4 44.4	0 0.0	2 22.2	3 33.3	0 0.0
	高校生	2	0 0.0	1 50.0	0 0.0	1 50.0	0 0.0
	その他	0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0

あなたは、食育（しょくいく）*という言葉を知っていますか。

【問 10】

「聞いたことがある」が52.0%と最も高く、次いで「よく知っている」が37.7%、「まったく知らない」が10.3%となっている。



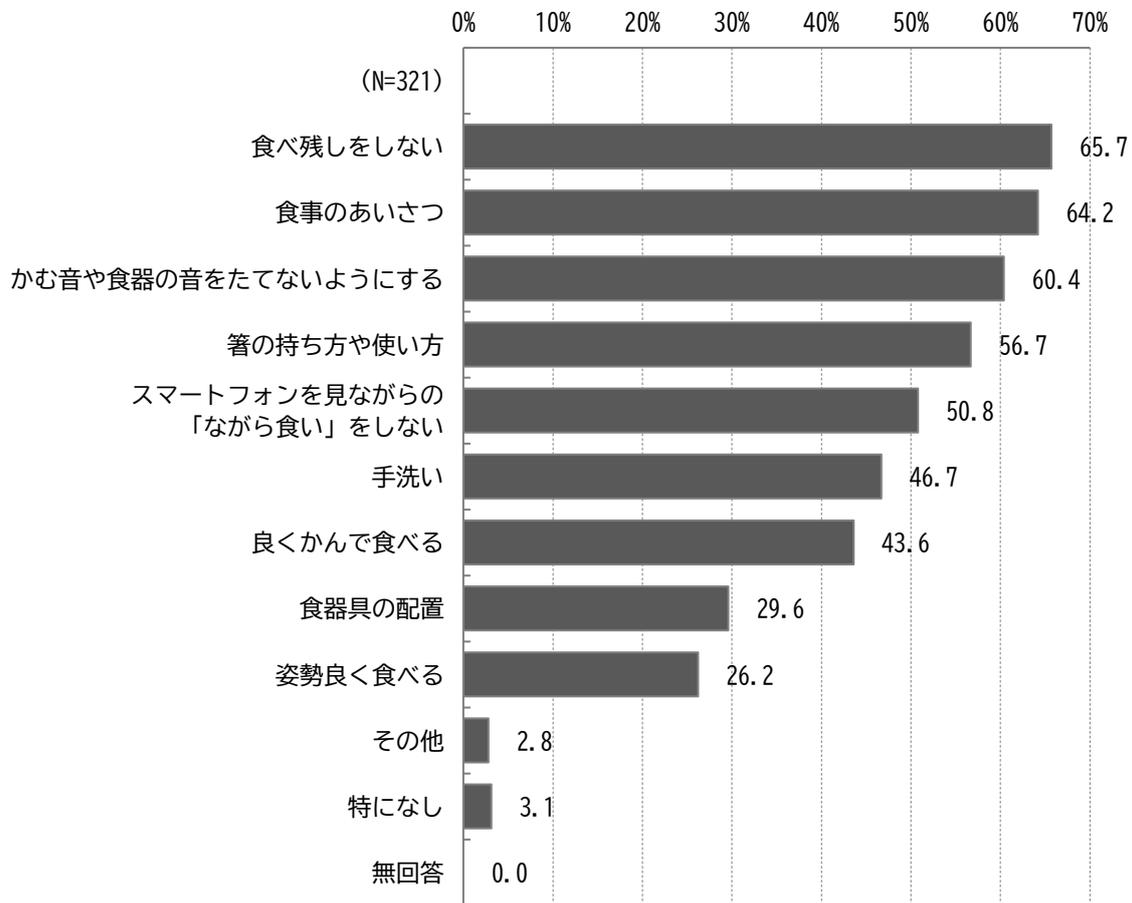
*食育（しょくいく）：知育・体育・徳育の基礎となるもので、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

【性別・学校種別のクロス集計結果と前回調査結果】

		N	よく知っている	聞いたことがある	まったく知らない	無回答
全体		321	121 37.7	167 52.0	33 10.3	0 0.0
男性	中学生	93	31 33.3	49 52.7	13 14.0	0 0.0
	高校生	54	18 33.3	32 59.3	4 7.4	0 0.0
	その他	2	0 0.0	1 50.0	1 50.0	0 0.0
女性	中学生	76	27 35.5	38 50.0	11 14.5	0 0.0
	高校生	80	38 47.5	40 50.0	2 2.5	0 0.0
	その他	1	0 0.0	1 100.0	0 0.0	0 0.0
回答しない	中学生	9	3 33.3	5 55.6	1 11.1	0 0.0
	高校生	2	1 50.0	0 0.0	1 50.0	0 0.0
	その他	0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
前回(H28)		227	23.3	64.3	12.3	0.0

自分自身や家族の食事のマナーなどについて、気をつけていることはありますか。(複数選択)
【問 11】

「食べ残しをしない」が65.7%と最も高く、次いで「食事のあいさつ」が64.2%、「かむ音や食器の音をたてないようにする」が60.4%となっている。



【学校種別のクロス集計結果と前回調査結果】

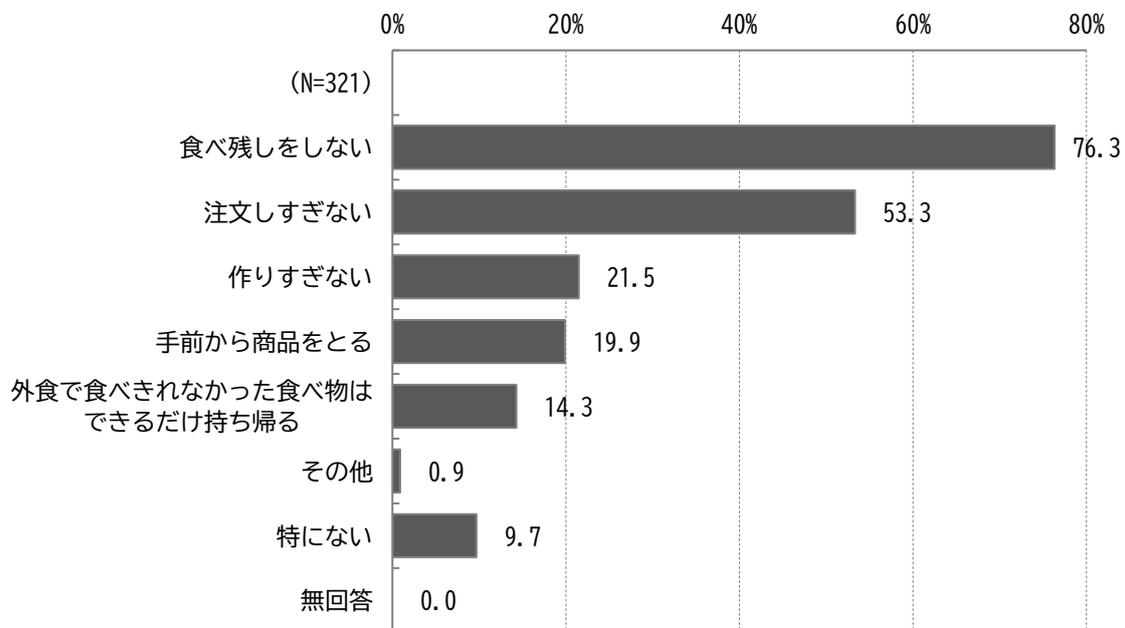
	N	食べ残しをしない	食事のあいさつ	かむ音や食器の音をたてないようにする	箸の持ち方や使い方	スマートフォンを見ながらの「ながら食い」をしない	手洗い
全体	321	211 65.7	206 64.2	194 60.4	182 56.7	163 50.8	150 46.7
中学生	178	118 66.3	121 68.0	110 61.8	104 58.4	107 60.1	90 50.6
高校生	137	89 65.0	81 59.1	83 60.6	75 54.7	52 38.0	59 43.1
その他	3	2 66.7	1 33.3	1 33.3	1 33.3	3 100.0	1 33.3
前回(H28)	227	58.1	56.8	58.6	52.4	-	40.5

	N	良くかんで食べる	食器具の配置	姿勢良く食べる	その他	特になし	無回答
全体	321	140 43.6	95 29.6	84 26.2	9 2.8	10 3.1	0 0.0
中学生	178	92 51.7	57 32.0	47 26.4	4 2.2	7 3.9	0 0.0
高校生	137	48 35.0	36 26.3	36 26.3	5 3.6	3 2.2	0 0.0
その他	3	0 0.0	1 33.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
前回(H28)	227	31.7	24.7	26.9	0.9	6.2	0.4

※「-」と示している箇所については、前回調査にはなかった選択肢。

家庭やお店でまだ食べられるのに残った食べ物が廃棄(はいき)される「食品ロス」を減らすために心がけていることはありますか。(複数選択) 【問 12】

「食べ残しをしない」が76.3%と最も高く、次いで「注文しすぎない」が53.3%、「作りすぎない」が21.5%となっている。

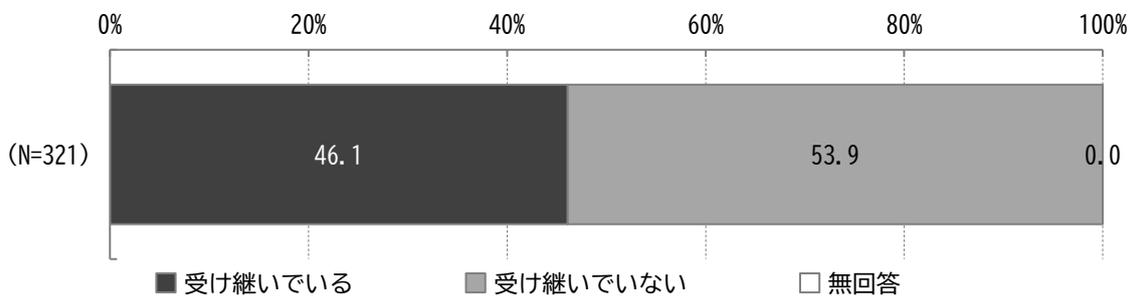


【学校種別のクロス集計結果】

	N	食べ残しをしない	注文しすぎない	作りすぎない	手前から商品をとる	外食で食べきれなかった食べ物はできるだけ持ち帰る	その他	特にない	無回答
全体	321	245 76.3	171 53.3	69 21.5	64 19.9	46 14.3	3 0.9	31 9.7	0 0.0
中学生	178	131 73.6	92 51.7	42 23.6	38 21.3	27 15.2	2 1.1	23 12.9	0 0.0
高校生	137	108 78.8	78 56.9	27 19.7	26 19.0	18 13.1	1 0.7	8 5.8	0 0.0
その他	3	3 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 33.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0

あなたは、郷土料理や伝統料理・行事食などを受け継いでいると感じていますか。【問 13】

「受け継いでいない」が 53.9%と最も高く、次いで「受け継いでいる」が 46.1%となっている。



【学校種別のクロス集計結果】

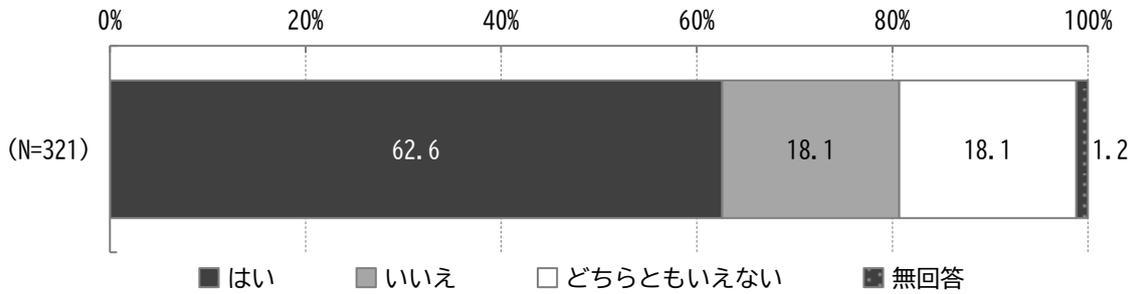
	N	受け継いでいる	受け継いでいない	無回答
全体	321	148 46.1	173 53.9	0 0.0
中学生	178	86 48.3	92 51.7	0 0.0
高校生	137	60 43.8	77 56.2	0 0.0
その他	3	1 33.3	2 66.7	0 0.0

3 運動

あなたは体を動かすことが好きですか。

【問 14】

「はい」が62.6%と最も高く、次いで「いいえ」「どちらともいえない」が18.1%となっている。

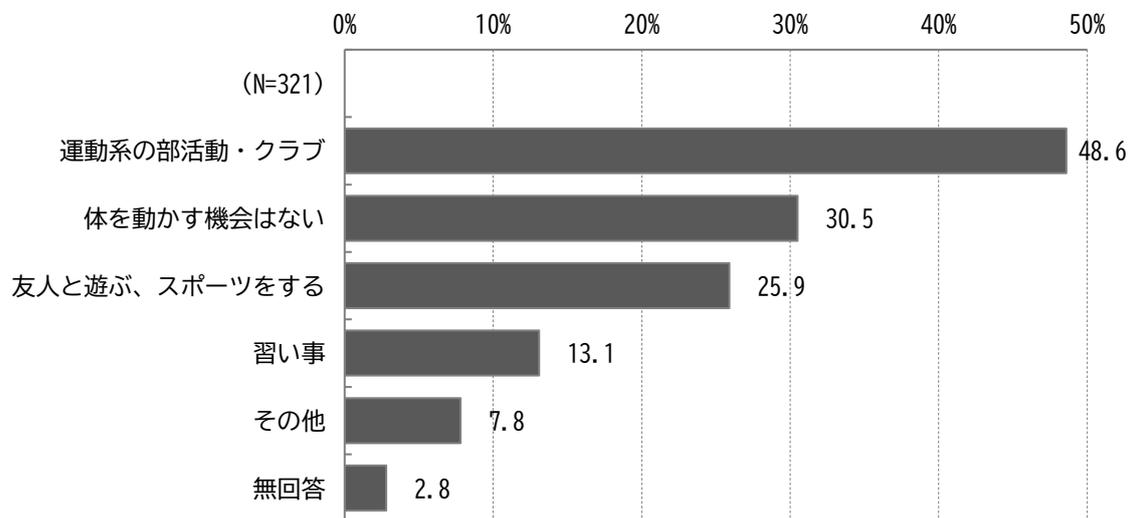


【学校種別のクロス集計結果と前回調査結果】

	N	はい	いいえ	どちらともいえない	無回答
全体	321	201 62.6	58 18.1	58 18.1	4 1.2
中学生	178	111 62.4	32 18.0	33 18.5	2 1.1
高校生	137	86 62.8	25 18.2	25 18.2	1 0.7
その他	3	1 33.3	1 33.3	0 0.0	1 33.3
前回(H28)	227	70.9	8.4	20.7	0.0

あなたは学校の体育の授業以外に、体を動かす機会がありますか。(複数選択) 【問 15】

「運動系の部活動・クラブ」が48.6%と最も高く、次いで「体を動かす機会はない」が30.5%、「友人と遊ぶ、スポーツをする」が25.9%となっている。



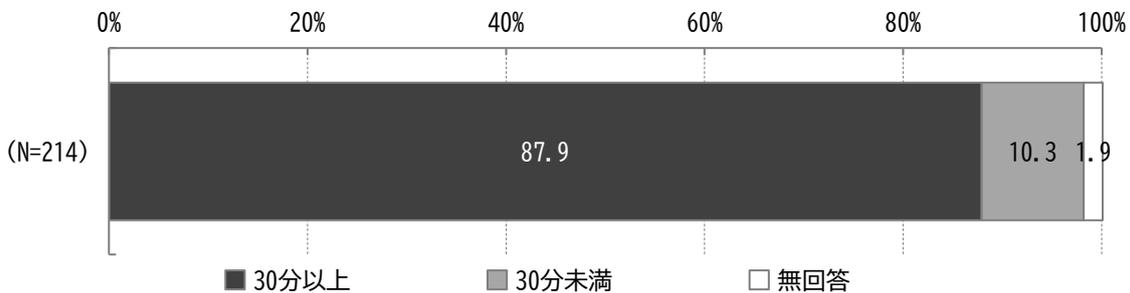
【性別・学校種別のクロス集計結果と前回調査結果】

		N	運動系の部活動・クラブ	体を動かす機会はない	友人と遊ぶ、スポーツをする	習い事	その他	無回答
全体		321	156 48.6	98 30.5	83 25.9	42 13.1	25 7.8	9 2.8
男性	中学生	93	56 60.2	18 19.4	29 31.2	15 16.1	8 8.6	3 3.2
	高校生	54	21 38.9	17 31.5	17 31.5	4 7.4	7 13.0	1 1.9
	その他	2	1 50.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 50.0	1 50.0
女性	中学生	76	42 55.3	24 31.6	29 38.2	10 13.2	2 2.6	1 1.3
	高校生	80	31 38.8	31 38.8	6 7.5	10 12.5	7 8.8	3 3.8
	その他	1	0 0.0	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
回答しない	中学生	9	3 33.3	5 55.6	1 11.1	2 22.2	0 0.0	0 0.0
	高校生	2	0 0.0	1 50.0	0 0.0	1 50.0	0 0.0	0 0.0
	その他	0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
前回(H28)		227	54.2	24.2	22.9	13.2	6.2	0.4

学校の体育の授業以外に体を動かす機会がある方

その活動は1日あたりどのくらいしていますか。 【問 15-1】

「30分以上」が87.9%で、「30分未満」が10.3%となっている。

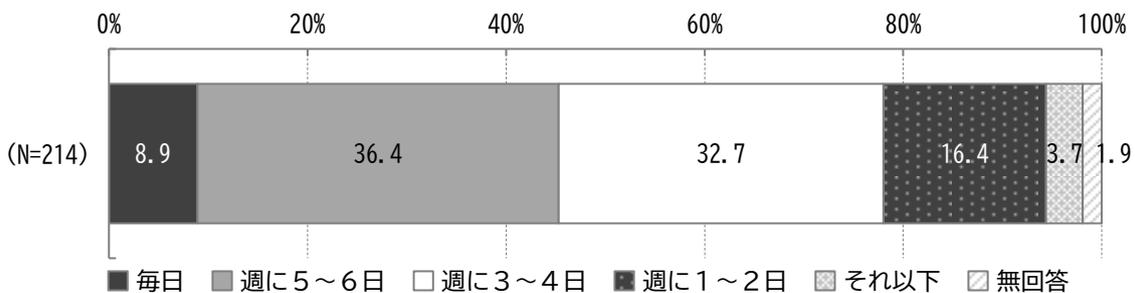


【学校種別のクロス集計結果】

	N	30分以上	30分未満	無回答
全体	214	188 87.9	22 10.3	4 1.9
中学生	127	118 92.9	7 5.5	2 1.6
高校生	83	67 80.7	14 16.9	2 2.4
その他	1	1 100.0	0 0.0	0 0.0

あなたは、その活動を週に何日くらいしていますか。 【問 15-2】

「週に5～6日」が36.4%と最も高く、次いで「週に3～4日」が32.7%となっている。

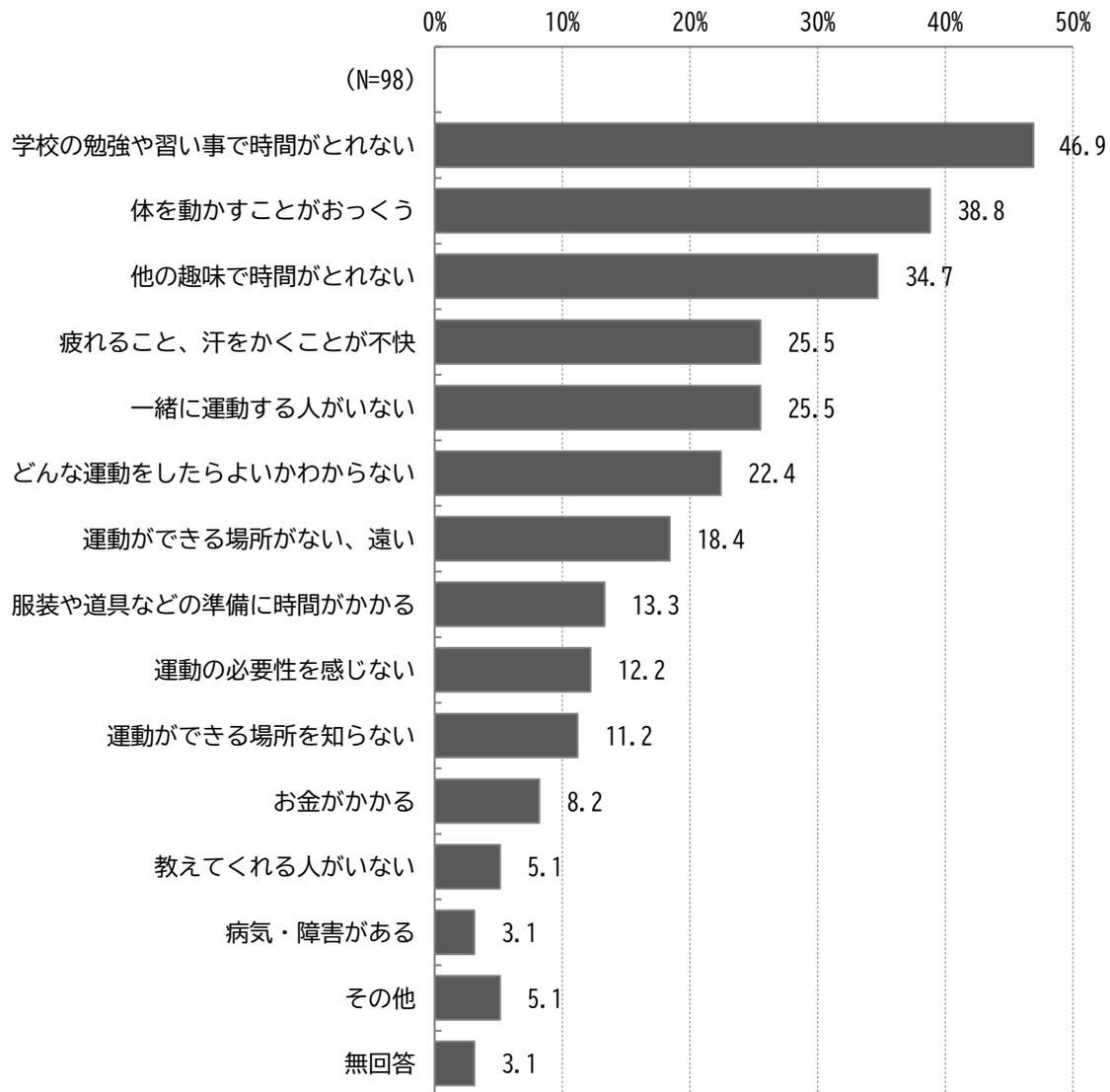


【学校種別のクロス集計結果と前回調査結果】

	N	毎日	週に5～6日	週に3～4日	週に1～2日	それ以下	無回答
全体	214	19 8.9	78 36.4	70 32.7	35 16.4	8 3.7	4 1.9
中学生	127	8 6.3	53 41.7	44 34.6	17 13.4	4 3.1	1 0.8
高校生	83	11 13.3	23 27.7	26 31.3	17 20.5	3 3.6	3 3.6
その他	1	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 100.0	0 0.0	0 0.0
前回(H28)	171	17.5	32.2	25.1	20.5	4.1	0.6

あなたが運動をしない理由は何ですか。(複数選択) 【問 15-3】

「学校の勉強や習い事で時間がとれない」が46.9%と最も高く、次いで「体を動かすことがおっくう」が38.8%、「他の趣味で時間がとれない」が34.7%となっている。



【学校種別のクロス集計結果と前回調査結果】

	N	学校の勉強や 習い事で時間 がとれない	体を動かすこ とがおっくう	他の趣味で時 間をとれない	疲れること、 汗をかくこと が不快	一緒に運動す る人がいない	どんな運動を したらよいか わからない	運動ができる 場所がない、 遠い	服装や道具な どの準備に時 間がかかる
全体	98	46 46.9	38 38.8	34 34.7	25 25.5	25 25.5	22 22.4	18 18.4	13 13.3
中学生	47	22 46.8	24 51.1	14 29.8	16 34.0	10 21.3	10 21.3	7 14.9	5 10.6
高校生	50	24 48.0	13 26.0	20 40.0	9 18.0	15 30.0	11 22.0	11 22.0	8 16.0
その他	1	0 0.0	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 100.0	0 0.0	0 0.0
前回(H28)	55	36.4	29.1	25.5	23.6	21.8	16.4	16.4	9.1

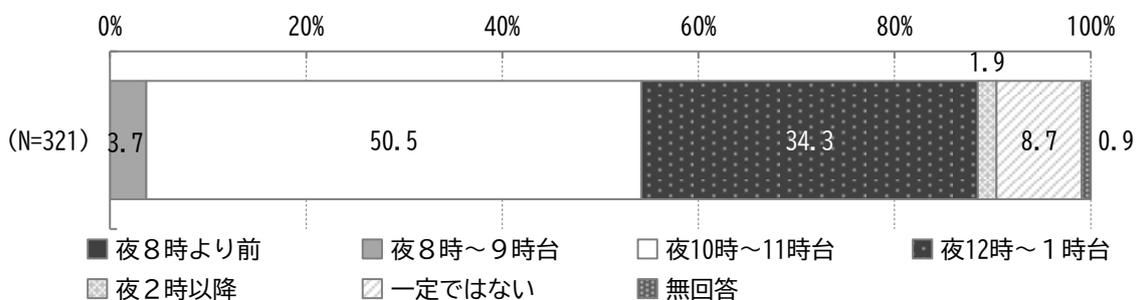
	N	運動の必要性 を感じない	運動ができる 場所を知らな い	お金がかかる	教えてくれる 人がいない	病気・障害が ある	その他	無回答
全体	98	12 12.2	11 11.2	8 8.2	5 5.1	3 3.1	5 5.1	3 3.1
中学生	47	10 21.3	6 12.8	2 4.3	1 2.1	0 0.0	1 2.1	2 4.3
高校生	50	2 4.0	5 10.0	5 10.0	4 8.0	3 6.0	4 8.0	1 2.0
その他	1	0 0.0	0 0.0	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
前回(H28)	55	10.9	20.0	5.5	5.5	5.5	7.3	1.8

4 睡眠

あなたが普段寝る時間は何時ですか。

【問 16】

「夜 10 時～11 時台」が 50.5%と最も高く、次いで「夜 12 時～1 時台」が 34.3%、「一定ではない」が 8.7%となっている。



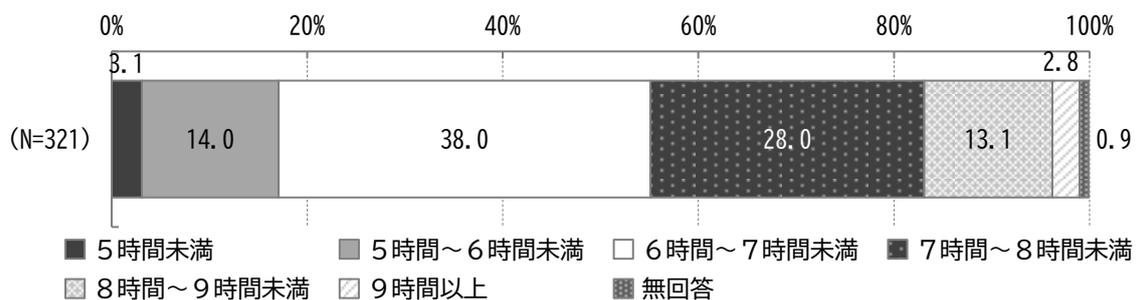
【学校種別のクロス集計結果】

	N	夜8時より前	夜8時～9時台	夜10時～11時台	夜12時～1時台	夜2時以降	一定ではない	無回答
全体	321	0 0.0	12 3.7	162 50.5	110 34.3	6 1.9	28 8.7	3 0.9
中学生	178	0 0.0	9 5.1	109 61.2	43 24.2	2 1.1	14 7.9	1 0.6
高校生	137	0 0.0	2 1.5	51 37.2	66 48.2	4 2.9	13 9.5	1 0.7
その他	3	0 0.0	0 0.0	2 66.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 33.3
前回(H28)	227	0.0	10.1	59.0	23.3	1.8	4.8	0.9

あなたの平均睡眠時間は何時間ですか。

【問 17】

「6 時間～7 時間未満」が 38.0%と最も高く、次いで「7 時間～8 時間未満」が 28.0%、「5 時間～6 時間未満」が 14.0%となっている。



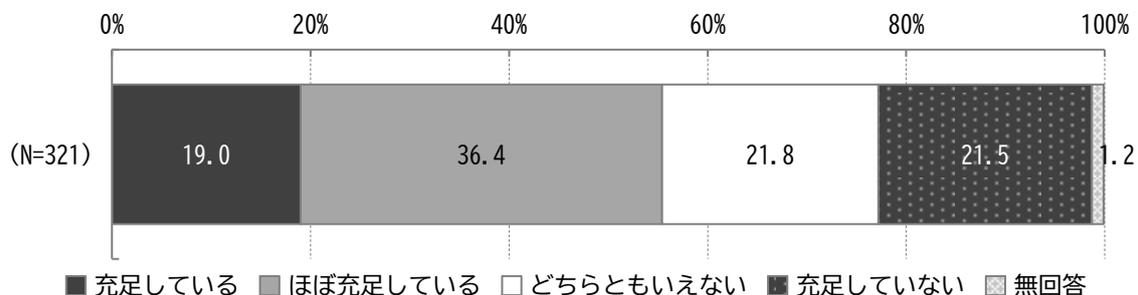
【学校種別のクロス集計結果と前回調査結果】

	N	5時間未満	5時間～6時間未満	6時間～7時間未満	7時間～8時間未満	8時間～9時間未満	9時間以上	無回答
全体	321	10 3.1	45 14.0	122 38.0	90 28.0	42 13.1	9 2.8	3 0.9
中学生	178	1 0.6	13 7.3	59 33.1	61 34.3	34 19.1	9 5.1	1 0.6
高校生	137	9 6.6	32 23.4	60 43.8	28 20.4	7 5.1	0 0.0	1 0.7
その他	3	0 0.0	0 0.0	1 33.3	0 0.0	1 33.3	0 0.0	1 33.3
前回(H28)	227	4.8	11.5	47.6	22.0	11.5	2.6	0.0

あなたの睡眠は充足していますか。

【問 18】

「充足している」と「ほぼ充足している」の合計が 55.4%となっている一方で、「どちらともいえない」が 21.8%、「充足していない」が 21.5%となっている。



【学校種別のクロス集計結果と前回調査結果】

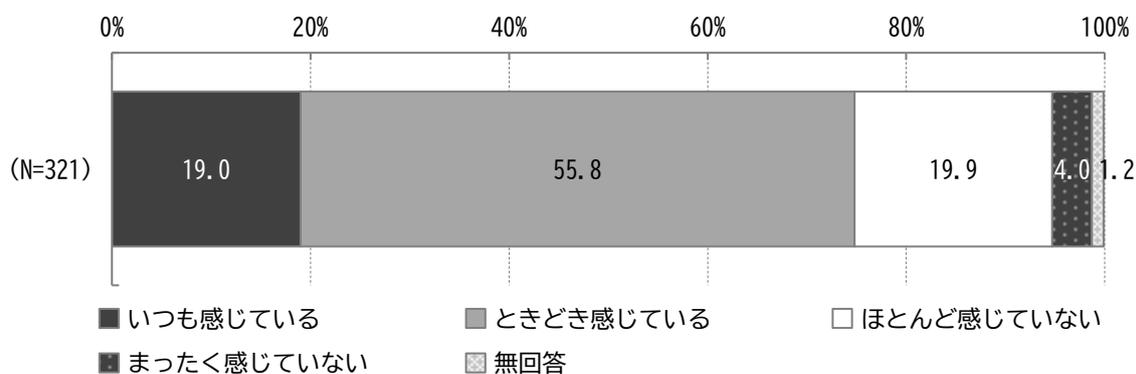
	N	充足している	ほぼ充足している	どちらともいえない	充足していない	無回答
全体	321	61 19.0	117 36.4	70 21.8	69 21.5	4 1.2
中学生	178	39 21.9	70 39.3	39 21.9	28 15.7	2 1.1
高校生	137	20 14.6	47 34.3	31 22.6	38 27.7	1 0.7
その他	3	1 33.3	0 0.0	0 0.0	1 33.3	1 33.3
前回(H28)	227	19.4	31.3	31.3	17.6	0.4

5 心の健康

あなたはストレスを感じることがありますか。

【問 19】

「いつも感じている」と「ときどき感じている」の合計が 74.8%、「ほとんど感じていない」と「まったく感じていない」の合計が 23.9%となっている。

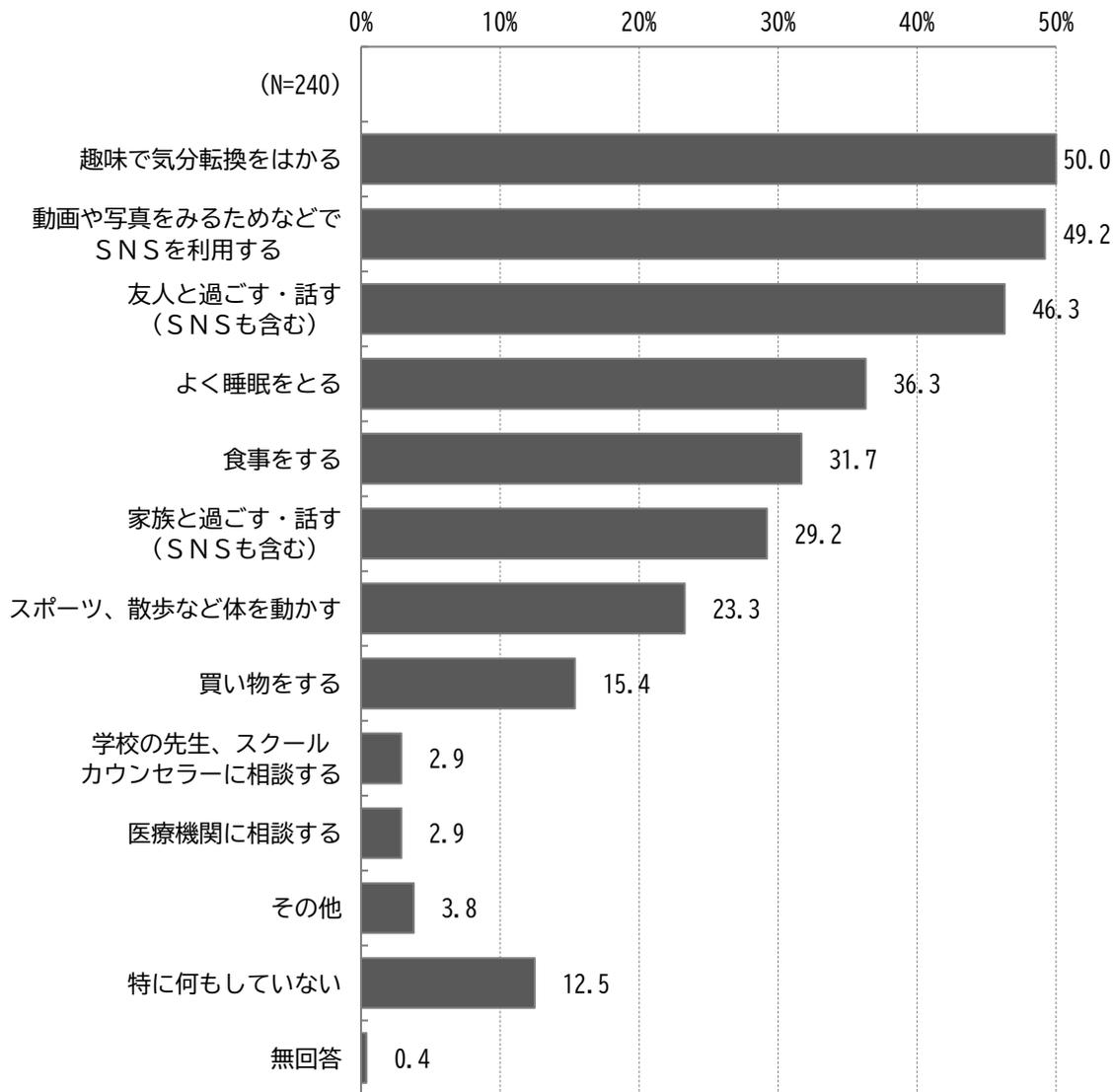


【性別・学校種別のクロス集計結果と前回調査結果】

		N	いつも感じている	ときどき感じている	ほとんど感じていない	まったく感じていない	無回答
全体		321	61 19.0	179 55.8	64 19.9	13 4.0	4 1.2
男性	中学生	93	16 17.2	51 54.8	21 22.6	4 4.3	1 1.1
	高校生	54	7 13.0	35 64.8	12 22.2	0 0.0	0 0.0
	その他	2	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 50.0	1 50.0
女性	中学生	76	17 22.4	41 53.9	13 17.1	5 6.6	0 0.0
	高校生	80	15 18.8	47 58.8	14 17.5	2 2.5	2 2.5
	その他	1	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
回答しない	中学生	9	4 44.4	4 44.4	1 11.1	0 0.0	0 0.0
	高校生	2	1 50.0	0 0.0	1 50.0	0 0.0	0 0.0
	その他	0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
前回(H28)		227	14.5	59.5	23.3	2.2	0.4

あなたはストレスを解消するために何かをしていますか。(複数選択) 【問 19-1】

「趣味で気分転換をはかる」が 50.0%と最も高く、次いで「動画や写真をみるためなどで SNS を利用する」が 49.2%、「友人と過ごす・話す (SNS も含む)」が 46.3%となっている。



【性別・学校種別のクロス集計結果と前回調査結果】

		N	趣味で気分転換をはかる	動画や写真をみるためなどでSNSを利用する	友人と過ごす・話す (SNSも含む)	よく睡眠をとる	食事をする	家族と過ごす・話す (SNSも含む)	スポーツ、散歩など体を動かす
全体		240	120 50.0	118 49.2	111 46.3	87 36.3	76 31.7	70 29.2	56 23.3
男性	中学生	67	28 41.8	29 43.3	31 46.3	14 20.9	13 19.4	14 20.9	21 31.3
	高校生	42	22 52.4	18 42.9	23 54.8	13 31.0	13 31.0	15 35.7	12 28.6
	その他	0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
女性	中学生	58	34 58.6	25 43.1	26 44.8	23 39.7	17 29.3	18 31.0	13 22.4
	高校生	62	31 50.0	41 66.1	26 41.9	32 51.6	32 51.6	22 35.5	9 14.5
	その他	1	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
回答しない	中学生	8	5 62.5	5 62.5	4 50.0	3 37.5	1 12.5	0 0.0	1 12.5
	高校生	1	0 0.0	0 0.0	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	その他	0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
前回(H28)		168	50.0	32.7	41.7	27.4	22.6	18.5	29.2

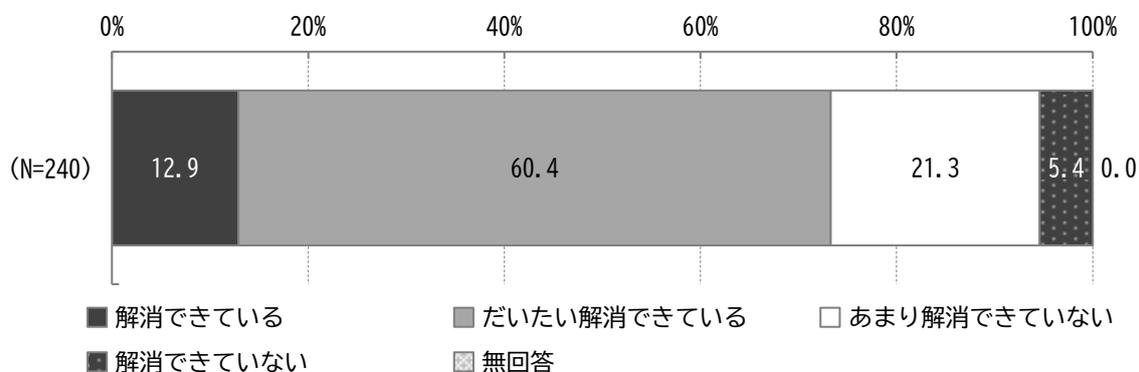
		N	買い物をする	学校の先生、スクールカウンセラーに相談する	医療機関に相談する	特に何もしていない	その他	無回答
全体		240	37 15.4	7 2.9	7 2.9	30 12.5	9 3.8	1 0.4
男性	中学生	67	3 4.5	3 4.5	1 1.5	10 14.9	4 6.0	1 1.5
	高校生	42	3 7.1	1 2.4	2 4.8	2 4.8	2 4.8	0 0.0
	その他	0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
女性	中学生	58	14 24.1	0 0.0	0 0.0	9 15.5	3 5.2	0 0.0
	高校生	62	15 24.2	3 4.8	2 3.2	6 9.7	0 0.0	0 0.0
	その他	1	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 100.0	0 0.0	0 0.0
回答しない	中学生	8	2 25.0	0 0.0	2 25.0	2 25.0	0 0.0	0 0.0
	高校生	1	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	その他	0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
前回(H28)		168	15.5	2.4	2.4	10.1	4.2	0.0

※「動画や写真をみるためなどでSNSを利用する」については、前回調査では「インターネットを利用する」としていた。

あなたはストレスを解消できていますか。

【問 19-2】

「解消できている」と「だいたい解消できている」の合計が73.3%、「あまり解消できていない」と「解消できていない」の合計が26.7%となっている。

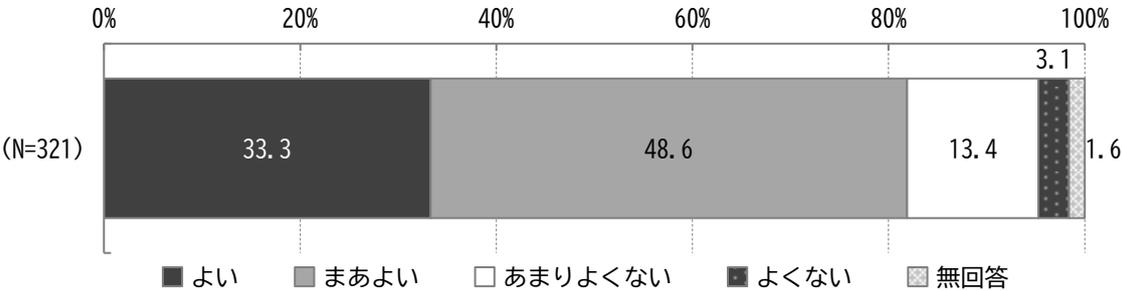


【性別・学校種別のクロス集計結果と前回調査結果】

		N	解消できている	だいたい解消できている	あまり解消できていない	解消できていない	無回答
全体		240	31 12.9	145 60.4	51 21.3	13 5.4	0 0.0
男性	中学生	67	9 13.4	43 64.2	12 17.9	3 4.5	0 0.0
	高校生	42	5 11.9	29 69.0	7 16.7	1 2.4	0 0.0
	その他	0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
女性	中学生	58	6 10.3	36 62.1	12 20.7	4 6.9	0 0.0
	高校生	62	10 16.1	35 56.5	14 22.6	3 4.8	0 0.0
	その他	1	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 100.0	0 0.0
回答しない	中学生	8	1 12.5	1 12.5	5 62.5	1 12.5	0 0.0
	高校生	1	0 0.0	0 0.0	1 100.0	0 0.0	0 0.0
	その他	0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
前回(H28)		168	14.3	53.6	28.0	3.0	1.2

あなたはご自身の心の健康状態についてどのように感じていますか。 【問 20】

「よい」と「まあよい」の合計が81.9%、「あまりよくない」と「よくない」の合計が16.5%となっている。



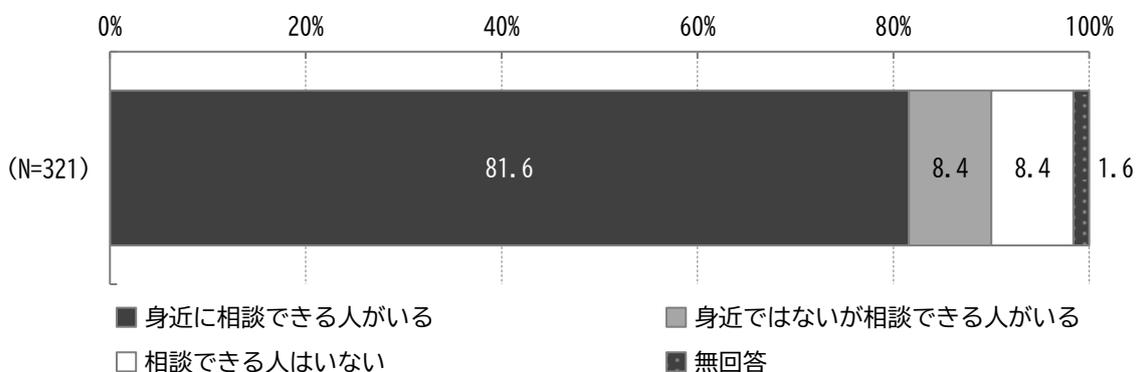
【学校種別のクロス集計結果と前回調査結果】

	N	よい	まあよい	あまりよくない	よくない	無回答
全体	321	107 33.3	156 48.6	43 13.4	10 3.1	5 1.6
中学生	178	68 38.2	84 47.2	19 10.7	5 2.8	2 1.1
高校生	137	36 26.3	71 51.8	23 16.8	5 3.6	2 1.5
その他	3	1 33.3	0 0.0	1 33.3	0 0.0	1 33.3
前回(H28)	227	34.8	48.9	14.1	1.8	0.4

あなたには悩みを相談できる人がいますか。

【問 21】

「身近に相談できる人がいる」が81.6%と最も高く、次いで「身近ではないが相談できる人がいる」「相談できる人はいない」が8.4%となっている。

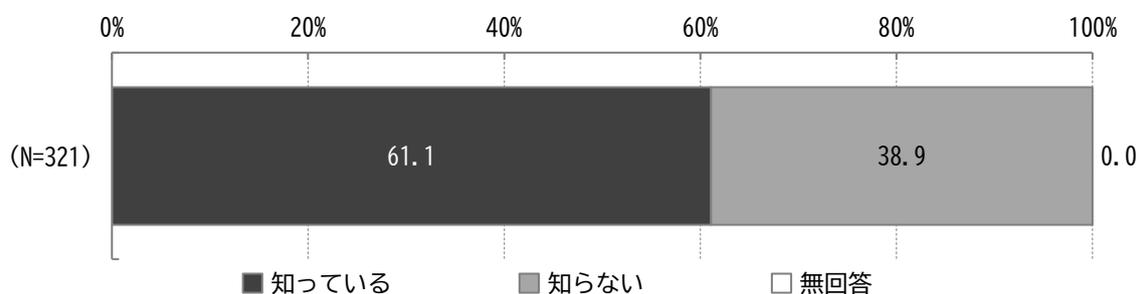


【性別・学校種別のクロス集計結果と前回調査結果】

		N	身近に相談できる人がいる	身近ではないが相談できる人がいる	相談できる人はいない	無回答
全体		321	262 81.6	27 8.4	27 8.4	5 1.6
男性	中学生	93	77 82.8	10 10.8	4 4.3	2 2.2
	高校生	54	45 83.3	4 7.4	5 9.3	0 0.0
	その他	2	1 50.0	0 0.0	0 0.0	1 50.0
女性	中学生	76	63 82.9	6 7.9	7 9.2	0 0.0
	高校生	80	68 85.0	4 5.0	6 7.5	2 2.5
	その他	1	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
回答しない	中学生	9	2 22.2	2 22.2	5 55.6	0 0.0
	高校生	2	1 50.0	1 50.0	0 0.0	0 0.0
	その他	0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
前回(H28)		227	81.9	6.6	11.5	0.0

あなたは悩みを相談できる場所（青少年ステーション CAPS，教育相談所，チャイルドライン支援センターなど）を知っていますか。 【問 22】

「知っている」が 61.1%，「知らない」が 38.9%となっている。



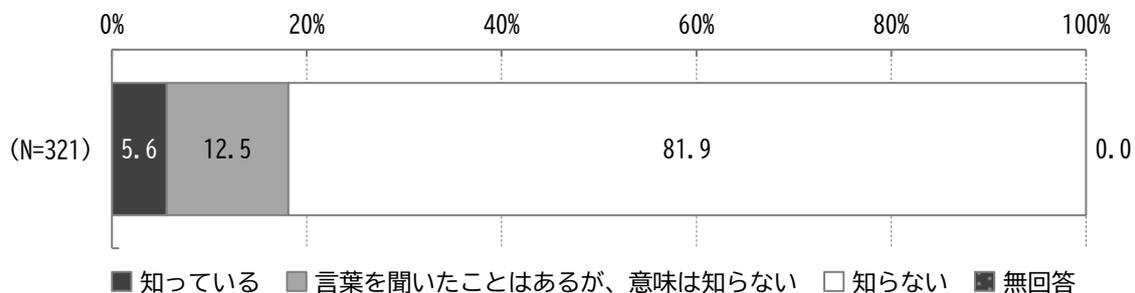
【学校種別のクロス集計結果】

	N	知っている	知らない	無回答
全体	321	196 61.1	125 38.9	0 0.0
中学生	178	113 63.5	65 36.5	0 0.0
高校生	137	81 59.1	56 40.9	0 0.0
その他	3	0 0.0	3 100.0	0 0.0
前回(H28)	227	71.8	28.2	0.0

あなたは「ゲートキーパー*」を知っていますか。

【問 23】

「知らない」が 81.9%と最も高く、次いで「言葉を聞いたことはあるが、意味は知らない」が 12.5%、「知っている」が 5.6%となっている。



*ゲートキーパー：悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のこと。

【学校種別のクロス集計結果と前回調査結果】

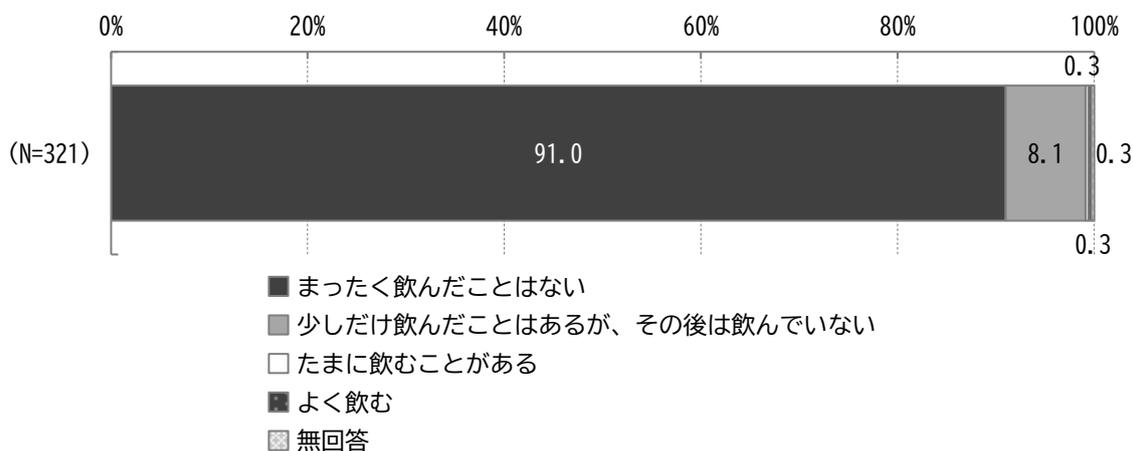
	N	知っている	言葉を聞いたことはあるが、意味は知らない	知らない	無回答
全体	321	18 5.6	40 12.5	263 81.9	0 0.0
中学生	178	11 6.2	27 15.2	140 78.7	0 0.0
高校生	137	7 5.1	13 9.5	117 85.4	0 0.0
その他	3	0 0.0	0 0.0	3 100.0	0 0.0
前回(H28)	227	4.0	6.2	89.9	0.0

6 飲酒

あなたはお酒を飲んだことがありますか。

【問 24】

「まったく飲んだことはない」が 91.0%と最も高い一方で、「少しだけ飲んだことはあるが、その後は飲んでいない」が 8.1%、「たまに飲むことがある」「よく飲む」が 0.3%となっている。



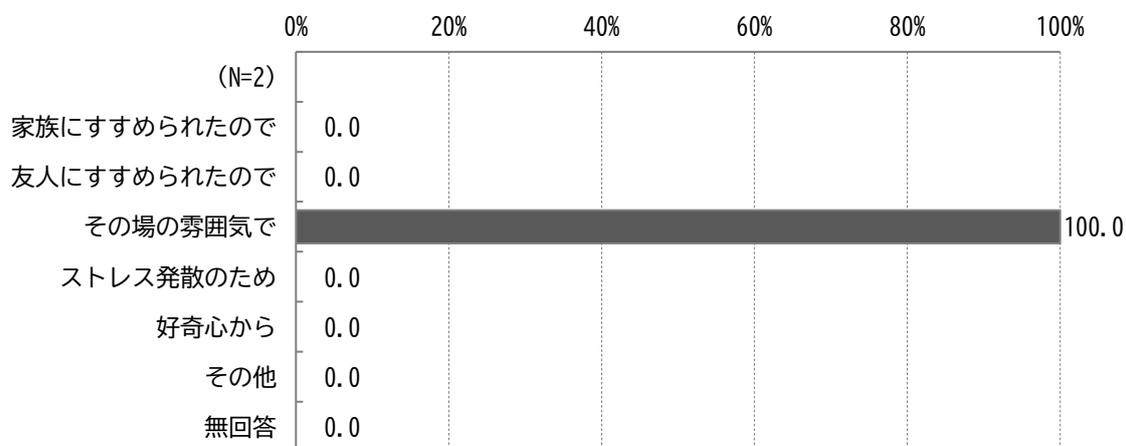
【性別・学校種別のクロス集計結果と前回調査結果】

		N	まったく飲んだことはない	少しだけ飲んだことはあるが、その後は飲んでいない	たまに飲むことがある	よく飲む	無回答
全体		321	292 91.0	26 8.1	1 0.3	1 0.3	1 0.3
男性	中学生	93	87 93.5	6 6.5	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	高校生	54	43 79.6	10 18.5	0 0.0	1 1.9	0 0.0
	その他	2	2 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
女性	中学生	76	71 93.4	5 6.6	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	高校生	80	75 93.8	4 5.0	0 0.0	0 0.0	1 1.3
	その他	1	0 0.0	0 0.0	1 100.0	0 0.0	0 0.0
回答しない	中学生	9	8 88.9	1 11.1	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	高校生	2	2 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	その他	0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
前回(H28)		227	78.9	18.5	2.2	0.4	0.0

あなたがお酒を飲み始めたきっかけは何ですか。(複数選択)

【問 24-1】

「その場の雰囲気」が 100.0% (回答者 2 名) となっている。

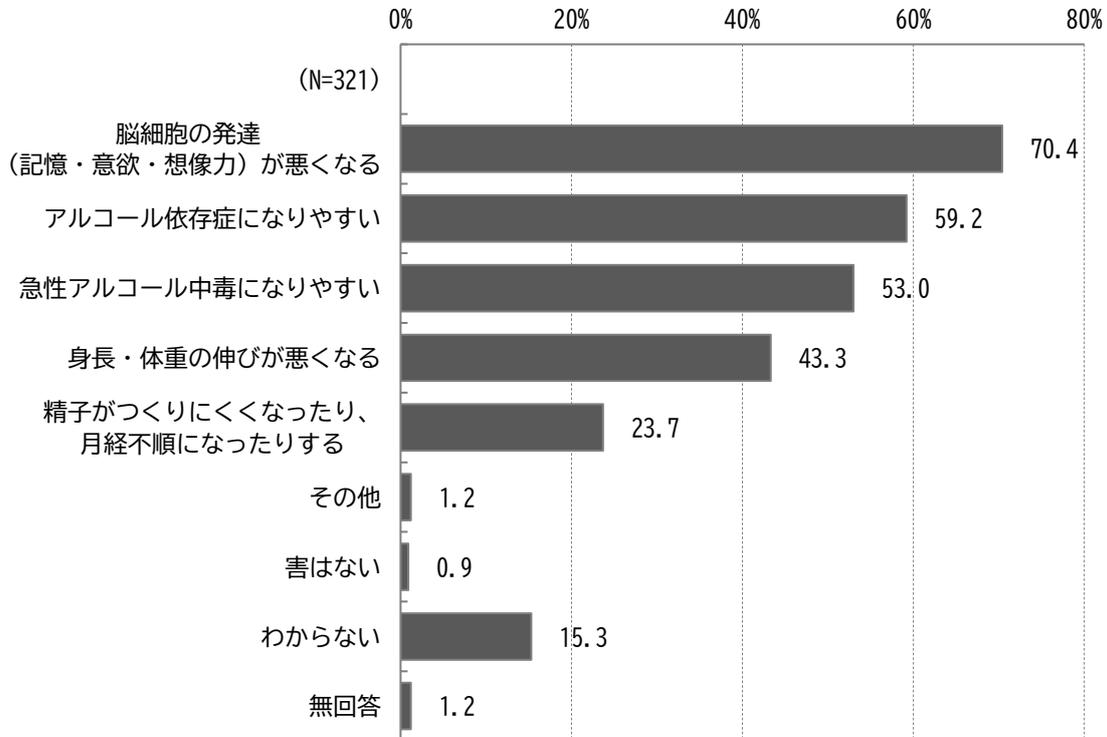


【学校種別のクロス集計結果と前回調査結果】

	N	家族にすすめられたので	友人にすすめられたので	その場の雰囲気	ストレス発散のため	好奇心から	その他	無回答
全体	2	0 0.0	0 0.0	2 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
中学生	0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
高校生	1	0 0.0	0 0.0	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
その他	1	0 0.0	0 0.0	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
前回(H28)	6	50.0	33.3	50.0	16.7	50.0	0.0	0.0

あなたは「成長期にお酒を飲むことの害」について知っていますか。害としてあてはまるものをお選びください。(複数選択) 【問 25】

「脳細胞の発達（記憶・意欲・想像力）が悪くなる」が70.4%と最も高く、次いで「アルコール依存症になりやすい」が59.2%、「急性アルコール中毒になりやすい」が53.0%となっている。



【学校種別のクロス集計結果と前回調査結果】

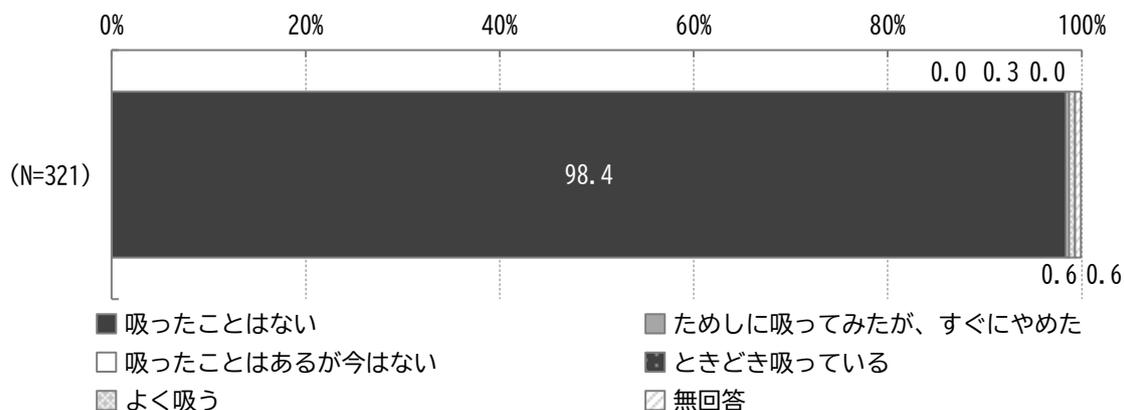
	N	脳細胞の発達（記憶・意欲・想像力）が悪くなる	アルコール依存症になりやすい	急性アルコール中毒になりやすい	身長・体重の伸びが悪くなる	精子がつくりにくくなったり、月経不順になったりする	その他	害はない	わからない	無回答
全体	321	226 70.4	190 59.2	170 53.0	139 43.3	76 23.7	4 1.2	3 0.9	49 15.3	4 1.2
中学生	178	127 71.3	107 60.1	90 50.6	81 45.5	43 24.2	2 1.1	0 0.0	29 16.3	1 0.6
高校生	137	98 71.5	82 59.9	78 56.9	56 40.9	33 24.1	2 1.5	3 2.2	17 12.4	3 2.2
その他	3	1 33.3	1 33.3	1 33.3	1 33.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0	2 66.7	0 0.0
前回(H28)	227	66.1	52.4	47.1	41.0	22.5	3.1	1.3	19.4	0.4

7 たばこ・薬物

あなたはたばこを吸ったことがありますか。

【問 26】

「吸ったことはない」が98.4%と最も高い一方で、「よく吸う」が0.6%、「吸ったことはあるが今はない」が0.3%となっている。



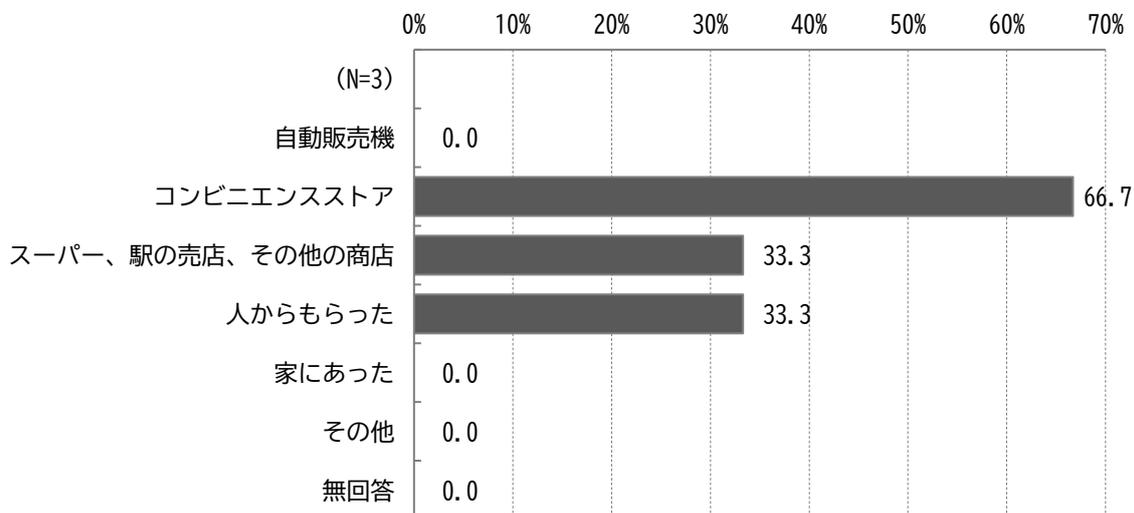
【性別・学校種別のクロス集計結果と前回調査結果】

		N	吸ったことはない	ためにしに吸って見たが、すぐにやめた	吸ったことはあるが今はない	ときどき吸っている	よく吸う	無回答
全体		321	316 98.4	0 0.0	1 0.3	0 0.0	2 0.6	2 0.6
男性	中学生	93	93 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	高校生	54	52 96.3	0 0.0	1 1.9	0 0.0	1 1.9	0 0.0
	その他	2	2 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
女性	中学生	76	76 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	高校生	80	79 98.8	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 1.3
	その他	1	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 100.0	0 0.0
回答しない	中学生	9	8 88.9	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 11.1
	高校生	2	2 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	その他	0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
前回(H28)		227	99.1	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0

あなたは、たばこをどこで入手しましたか。(複数選択)

【問 26-1】

「コンビニエンスストア」が 66.7%と最も高く、次いで「スーパー、駅の売店、その他の商店」「人からもらった」が 33.3%となっている。(回答者 3 名)



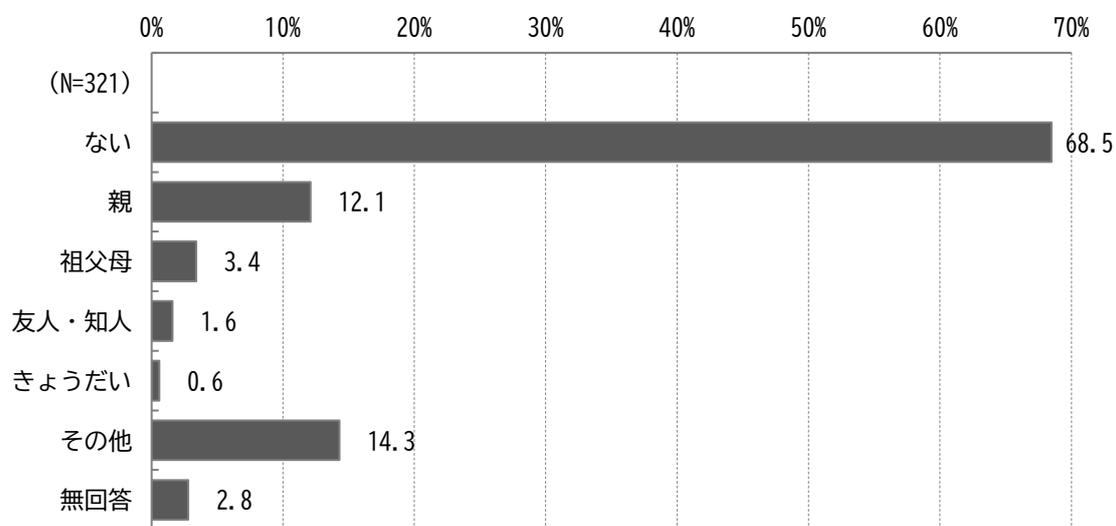
【学校種別のクロス集計結果と前回調査結果】

	N	自動販売機	コンビニエンスストア	スーパー、駅の売店、その他の商店	人からもらった	家にあった	その他	無回答
全体	3	0 0.0	2 66.7	1 33.3	1 33.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0
中学生	0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
高校生	2	0 0.0	1 50.0	0 0.0	1 50.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
その他	1	0 0.0	1 100.0	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
前回(H28)	1	0.0	0.0	0.0	100.0	100.0	0.0	0.0

あなたはふだん、誰かのたばこの煙を吸うことがありますか。(複数選択)

【問 27】

「ない」が68.5%と最も高い一方で、「その他」が14.3%、「親」が12.1%となっている。



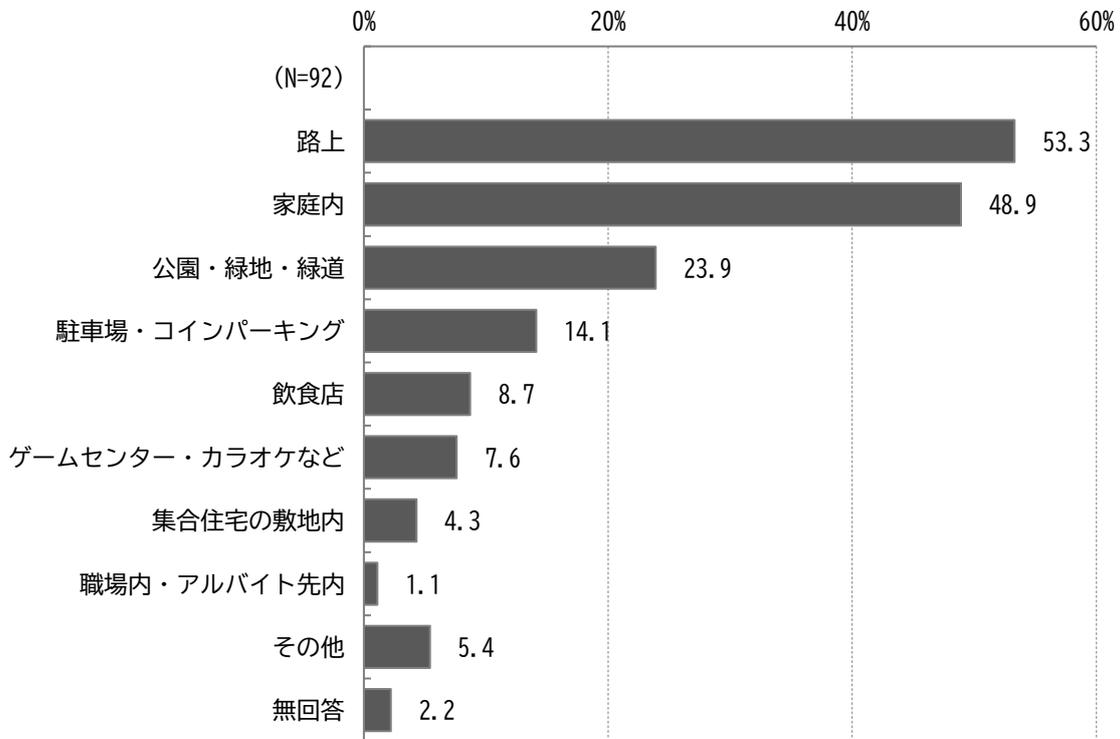
【学校種別のクロス集計結果と前回調査結果】

	N	ない	親	祖父母	友人・知人	きょうだい	その他	無回答
全体	321	220 68.5	39 12.1	11 3.4	5 1.6	2 0.6	46 14.3	9 2.8
中学生	178	117 65.7	23 12.9	9 5.1	1 0.6	0 0.0	28 15.7	5 2.8
高校生	137	99 72.3	15 10.9	2 1.5	3 2.2	2 1.5	18 13.1	4 2.9
その他	3	2 66.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
前回(H28)	227	61.7	17.2	3.1	3.5	1.8	13.2	4.4

誰かのたばこの煙を吸うことがある方

どこでたばこの煙を吸うことがありますか。(複数選択) 【問 27-1】

「路上」が53.3%と最も高く、次いで「家庭内」が48.9%、「公園・緑地・緑道」が23.9%となっている。



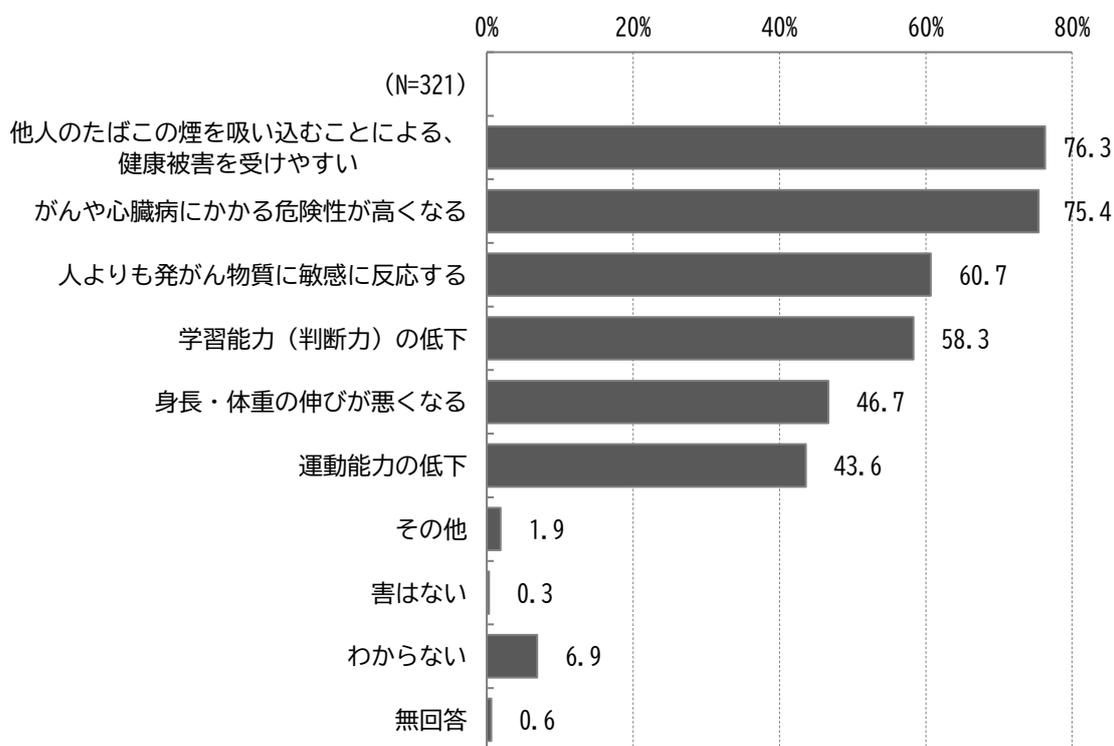
【性別・学校種別のクロス集計結果と前回調査結果】

		N	路上	家庭内	公園・緑地・緑道	駐車場・コインパーキング	飲食店	ゲームセンター・カラオケなど	集合住宅の敷地内	職場内・アルバイト先内	その他	無回答
全体		92	49 53.3	45 48.9	22 23.9	13 14.1	8 8.7	7 7.6	4 4.3	1 1.1	5 5.4	2 2.2
男性	中学生	31	14 45.2	13 41.9	7 22.6	5 16.1	4 12.9	3 9.7	2 6.5	0 0.0	3 9.7	1 3.2
	高校生	12	8 66.7	4 33.3	5 41.7	3 25.0	2 16.7	4 33.3	0 0.0	0 0.0	1 8.3	0 0.0
	その他	0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
女性	中学生	21	12 57.1	11 52.4	4 19.0	1 4.8	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 4.8	0 0.0
	高校生	22	12 54.5	12 54.5	5 22.7	3 13.6	2 9.1	0 0.0	1 4.5	0 0.0	0 0.0	1 4.5
	その他	1	0 0.0	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 100.0	0 0.0	0 0.0
回答しない	中学生	4	3 75.0	3 75.0	1 25.0	1 25.0	0 0.0	0 0.0	1 25.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	高校生	0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	その他	0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
前回(H28)		77	-	57.1	-	-	22.1	9.1	-	7.8	14.3	1.3

※「-」と示している箇所については、前回調査にはなかった選択肢。

あなたは「成長期にたばこを吸うことの害」について知っていますか。害としてあてはまるものをお選びください。（複数選択） 【問 28】

「他人のたばこの煙を吸い込むことによる、健康被害を受けやすい」が76.3%と最も高く、次いで「がんや心臓病にかかる危険性が高くなる」が75.4%、「人よりも発がん物質に敏感に反応する」が60.7%となっている。

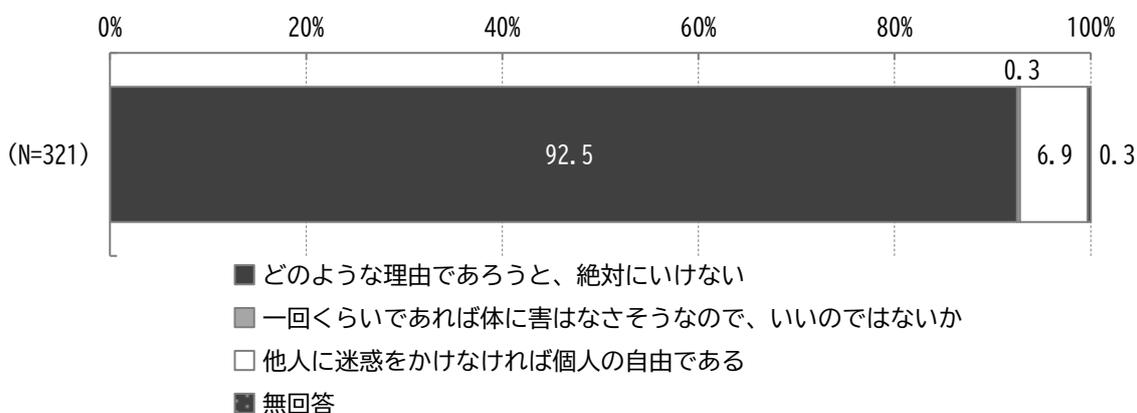


【学校種別のクロス集計結果と前回調査結果】

	N	他人のたばこの煙を吸い込むことによる、健康被害を受けやすい	がんや心臓病にかかる危険性が高くなる	人よりも発がん物質に敏感に反応する	学習能力（判断力）の低下	身長・体重の伸びが悪くなる	運動能力の低下	その他	害はない	わからない	無回答
全体	321	245 76.3	242 75.4	195 60.7	187 58.3	150 46.7	140 43.6	6 1.9	1 0.3	22 6.9	2 0.6
中学生	178	134 75.3	137 77.0	110 61.8	109 61.2	89 50.0	77 43.3	3 1.7	0 0.0	13 7.3	0 0.0
高校生	137	110 80.3	102 74.5	85 62.0	78 56.9	59 43.1	62 45.3	3 2.2	1 0.7	7 5.1	2 1.5
その他	3	1 33.3	2 66.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 33.3	0 0.0
前回(H28)	227	77.1	71.4	47.6	60.4	46.7	43.6	1.8	0.9	8.8	0.0

あなたは大麻や覚せい剤、危険ドラッグ等の薬物を使用することについてどう思いますか。次の3つの中から最も考えに近いものを選んでください。 【問 29】

「どのような理由であろうと、絶対にいけない」が 92.5%と最も高い一方で、「他人に迷惑をかけなければ個人の自由である」が 6.9%となっている。

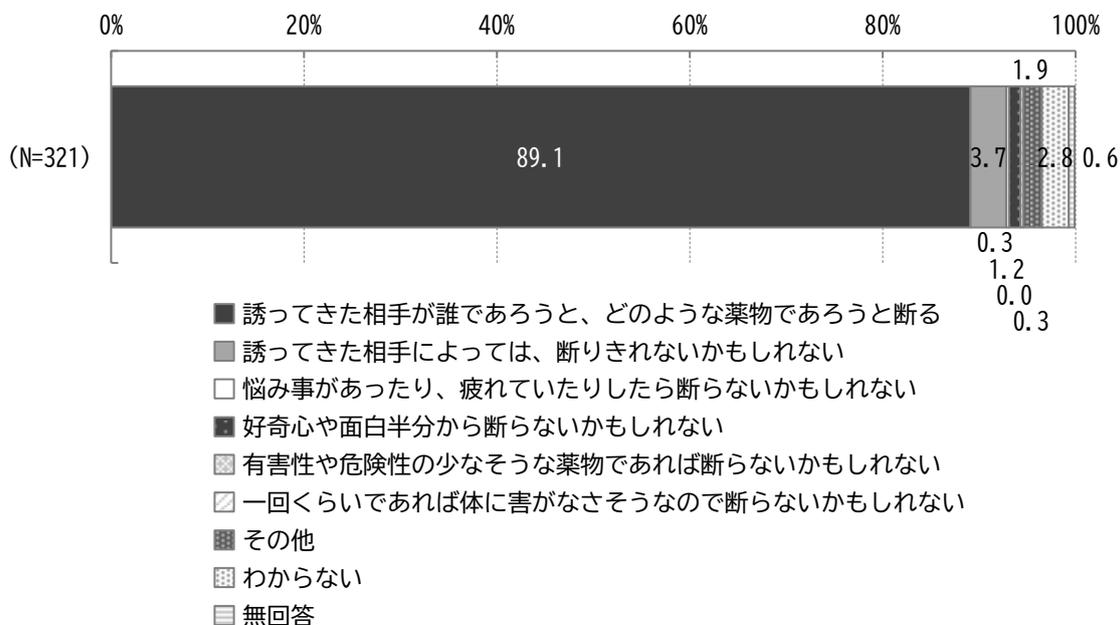


【学校種別のクロス集計結果と前回調査結果】

	N	どのような理由であろうと、絶対にいけない	一回くらいであれば体に害はなさそうなので、いいのではないか	他人に迷惑をかけなければ個人の自由である	無回答
全体	321	297 92.5	1 0.3	22 6.9	1 0.3
中学生	178	163 91.6	0 0.0	15 8.4	0 0.0
高校生	137	129 94.2	1 0.7	7 5.1	0 0.0
その他	3	3 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
前回(H28)	227	95.6	0.0	4.4	0.0

もし、仮に、あなたが大麻や覚せい剤、危険ドラッグ等の薬物の使用を誰かに誘われたら、どのように感じると思いますか。 【問 30】

「誘ってきた相手が誰であろうと、どのような薬物であろうと断る」が 89.1%と最も高い一方で、「誘ってきた相手によっては、断りきれないかもしれない」が 3.7%、「わからない」が 2.8%となっている。



【学校種別のクロス集計結果と前回調査結果】

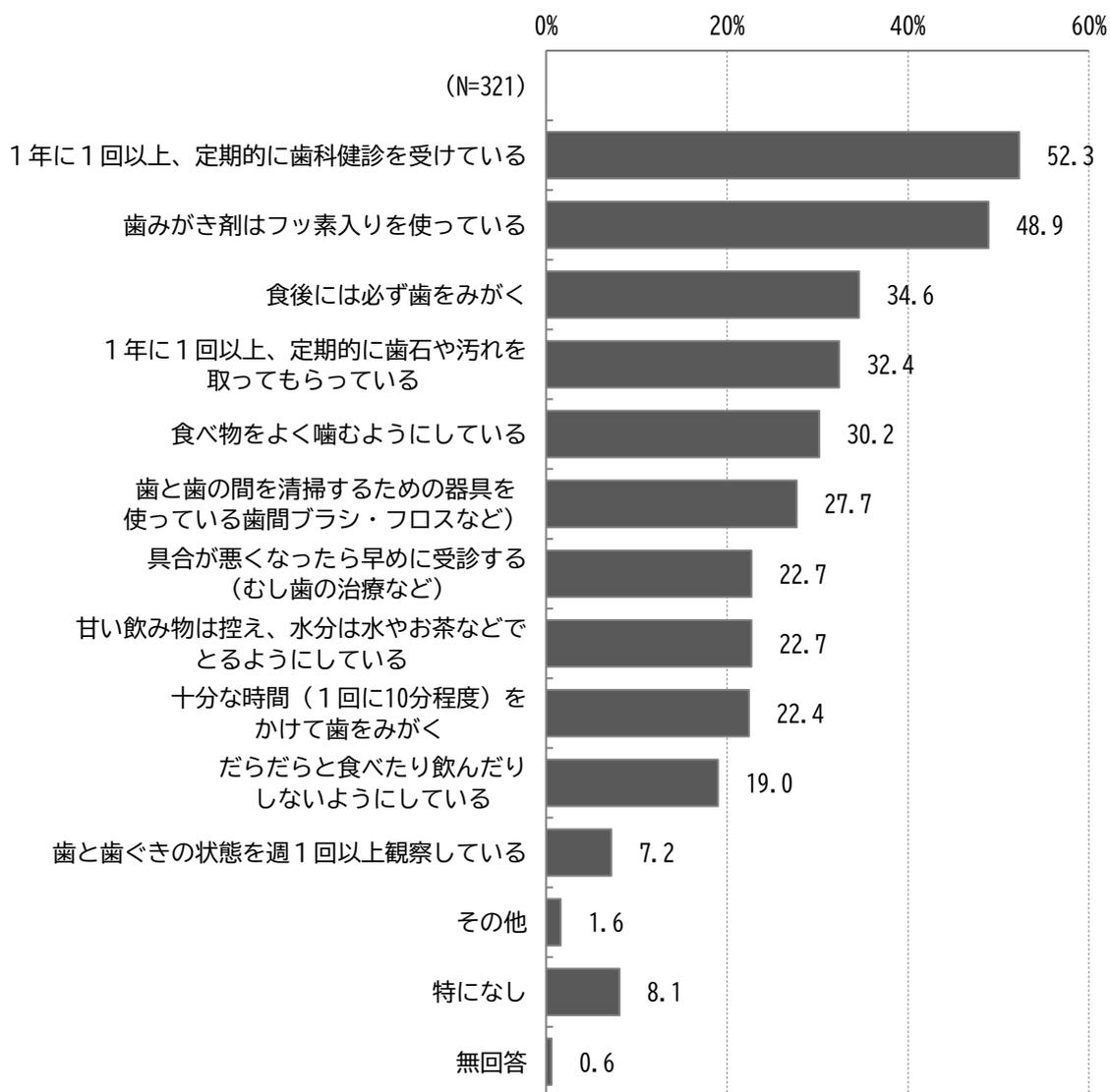
	N	誘ってきた相手が誰であろうと、どのような薬物であろうと断る	誘ってきた相手によっては、断りきれないかもしれない	悩み事があったり、疲れていたりしたら断らないかもしれない	好奇心や面白半分から断らないかもしれない	有害性や危険性の少なそうな薬物であれば断らないかもしれない
全体	321	286 89.1	12 3.7	1 0.3	4 1.2	0 0.0
中学生	178	159 89.3	7 3.9	1 0.6	3 1.7	0 0.0
高校生	137	123 89.8	4 2.9	0 0.0	1 0.7	0 0.0
その他	3	2 66.7	1 33.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0
前回(H28)	227	91.2	3.5	0.4	0.0	0.4

	N	一回くらいであれば体に害がなさそうなので断らないかもしれない	その他	わからない	無回答
全体	321	1 0.3	6 1.9	9 2.8	2 0.6
中学生	178	0 0.0	4 2.2	4 2.2	0 0.0
高校生	137	1 0.7	2 1.5	5 3.6	1 0.7
その他	3	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
前回(H28)	227	0.0	1.3	2.6	0.4

8 口と歯

あなたは歯と歯ぐきの健康のために実行していることがありますか。(複数選択) 【問 31】

「1年に1回以上、定期的に歯科健診を受けている」が52.3%と最も高く、次いで「歯みがき剤はフッ素入りを使っている」が48.9%、「食後には必ず歯をみがく」が34.6%となっている。



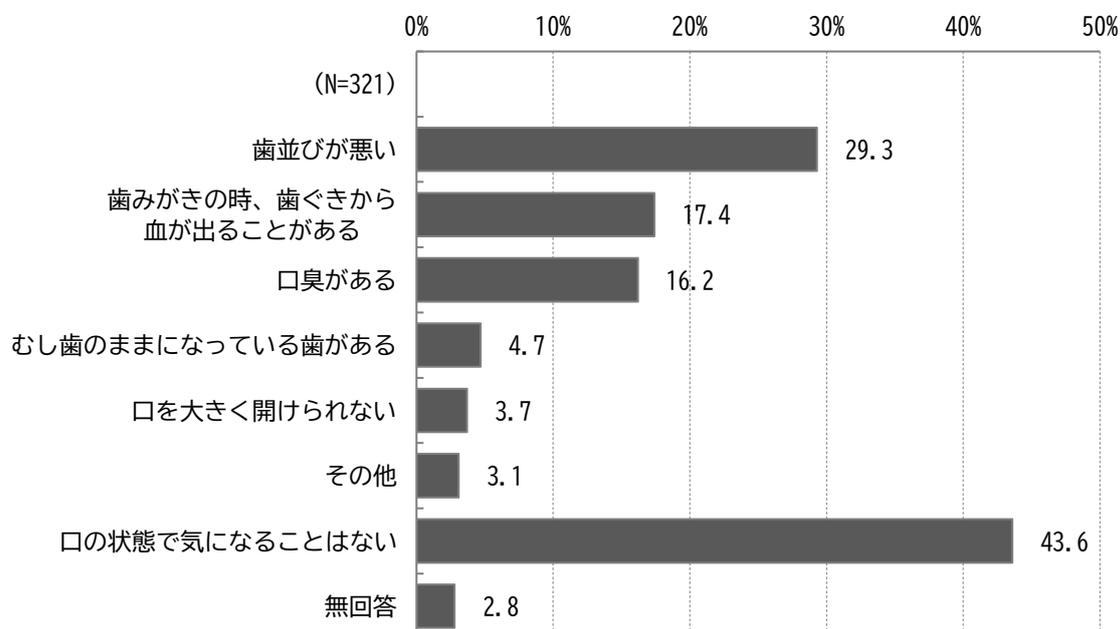
【性別・学校種別のクロス集計結果と前回調査結果】

		N	1年に1回以上、定期的に 歯科健診を受けている	歯みがき剤は フッ素入りを使っている	食後には必ず 歯をみがく	1年に1回以上、定期的に 歯石や汚れを取ってもらっている	食べ物をよく 噛むようにしている	歯と歯の間を 清掃するための 器具を使っている (歯間ブラシ・フロスなど)	具合が悪く なったら早め に受診する (むし歯の治療など)
全体		321	168 52.3	157 48.9	111 34.6	104 32.4	97 30.2	89 27.7	73 22.7
男性	中学生	93	50 53.8	51 54.8	25 26.9	32 34.4	30 32.3	25 26.9	22 23.7
	高校生	54	19 35.2	25 46.3	15 27.8	12 22.2	14 25.9	7 13.0	7 13.0
	その他	2	2 100.0	1 50.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
女性	中学生	76	50 65.8	39 51.3	33 43.4	29 38.2	30 39.5	28 36.8	26 34.2
	高校生	80	41 51.2	36 45.0	36 45.0	26 32.5	21 26.3	28 35.0	15 18.8
	その他	1	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
回答しない	中学生	9	4 44.4	4 44.4	2 22.2	4 44.4	1 11.1	1 11.1	3 33.3
	高校生	2	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	その他	0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
前回(H28)		227	30.8	42.7	30.8	21.6	27.8	25.1	21.1
		N	甘い飲み物は 控え、水分は 水やお茶など でとるように している	十分な時間 (1回に10分 程度)をかけて 歯をみがく	だらだらと食 べたり飲ん だりしないよう にしている	歯と歯ぐきの 状態を週1回 以上観察して いる	その他	特になし	無回答
全体		321	73 22.7	72 22.4	61 19.0	23 7.2	5 1.6	26 8.1	2 0.6
男性	中学生	93	20 21.5	19 20.4	25 26.9	8 8.6	2 2.2	4 4.3	0 0.0
	高校生	54	11 20.4	15 27.8	5 9.3	2 3.7	0 0.0	6 11.1	1 1.9
	その他	2	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
女性	中学生	76	17 22.4	23 30.3	18 23.7	7 9.2	1 1.3	6 7.9	0 0.0
	高校生	80	22 27.5	15 18.8	12 15.0	6 7.5	1 1.3	6 7.5	0 0.0
	その他	1	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
回答しない	中学生	9	1 11.1	0 0.0	1 11.1	0 0.0	0 0.0	3 33.3	0 0.0
	高校生	2	1 50.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 50.0	1 50.0	0 0.0
	その他	0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
前回(H28)		227	13.7	15.0	13.2	11.5	1.8	14.1	0.9

あなたの口の状態で気になることはありますか。(複数選択)

【問 32】

「口の状態で気になることはない」が 43.6%と最も高くなっている一方で、「歯並びが悪い」が 29.3%，次いで「歯みがきの時、歯ぐきから血が出ることもある」が 17.4%となっている。



【性別・学校種別のクロス集計結果と前回調査結果】

		N	歯並びが悪い	歯みがきの時、歯ぐきから血が出ることもある	口臭がある	むし歯のままになっている歯がある	口を大きく開けられない	その他	口の状態で気になることはない	無回答
全体		321	94 29.3	56 17.4	52 16.2	15 4.7	12 3.7	10 3.1	140 43.6	9 2.8
男性	中学生	93	24 25.8	20 21.5	9 9.7	6 6.5	2 2.2	2 2.2	48 51.6	2 2.2
	高校生	54	12 22.2	3 5.6	12 22.2	2 3.7	0 0.0	3 5.6	27 50.0	1 1.9
	その他	2	2 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
女性	中学生	76	23 30.3	15 19.7	15 19.7	2 2.6	5 6.6	1 1.3	26 34.2	4 5.3
	高校生	80	27 33.8	16 20.0	13 16.3	5 6.3	4 5.0	2 2.5	34 42.5	1 1.3
	その他	1	0 0.0	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 100.0	0 0.0	0 0.0
回答しない	中学生	9	5 55.6	1 11.1	3 33.3	0 0.0	1 11.1	0 0.0	2 22.2	0 0.0
	高校生	2	1 50.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 50.0	0 0.0	0 0.0
	その他	0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
前回(H28)		227	33.0	19.8	11.9	6.6	4.0	-	37.9	3.5

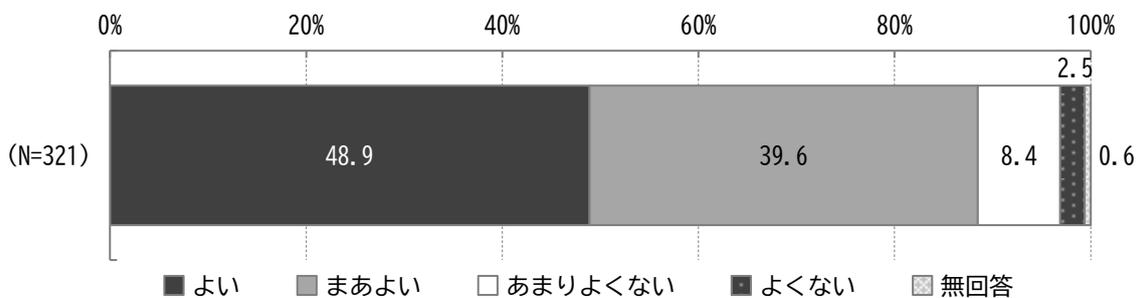
※「-」と示している箇所については、前回調査にはなかった選択肢。

9 その他

あなたはご自身の健康状態についてどのように感じていますか。

【問 38】

「よい」と「まあよい」の合計が 88.5%，次いで「あまりよくない」と「よくない」の合計が 10.9% となっている。

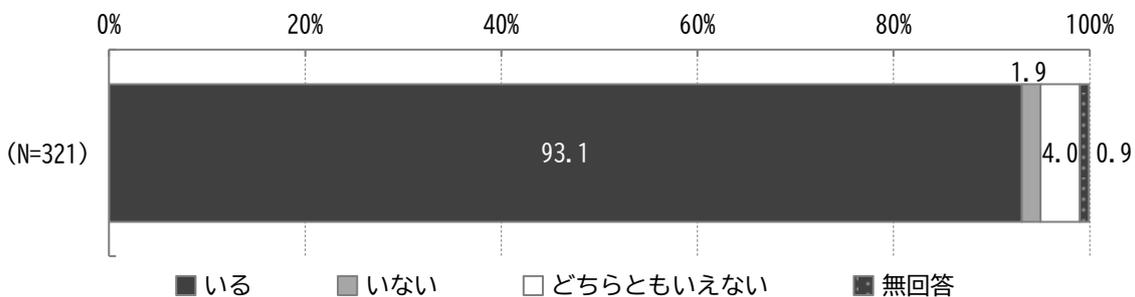


【性別・学校種別のクロス集計結果と前回調査結果】

		N	よい	まあよい	あまりよくない	よくない	無回答
全体		321	157 48.9	127 39.6	27 8.4	8 2.5	2 0.6
男性	中学生	93	54 58.1	33 35.5	5 5.4	1 1.1	0 0.0
	高校生	54	29 53.7	19 35.2	5 9.3	1 1.9	0 0.0
	その他	2	1 50.0	0 0.0	1 50.0	0 0.0	0 0.0
女性	中学生	76	34 44.7	33 43.4	8 10.5	1 1.3	0 0.0
	高校生	80	36 45.0	35 43.8	5 6.3	4 5.0	0 0.0
	その他	1	0 0.0	0 0.0	1 100.0	0 0.0	0 0.0
回答しない	中学生	9	1 11.1	5 55.6	2 22.2	1 11.1	0 0.0
	高校生	2	1 50.0	1 50.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	その他	0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
前回(H28)		227	43.6	47.6	7.9	0.4	0.4

あなたには気軽に話せる人がいますか。 【問 39】

「いる」が93.1%と最も高く、次いで「どちらともいえない」が4.0%、「いない」が1.9%となっている。



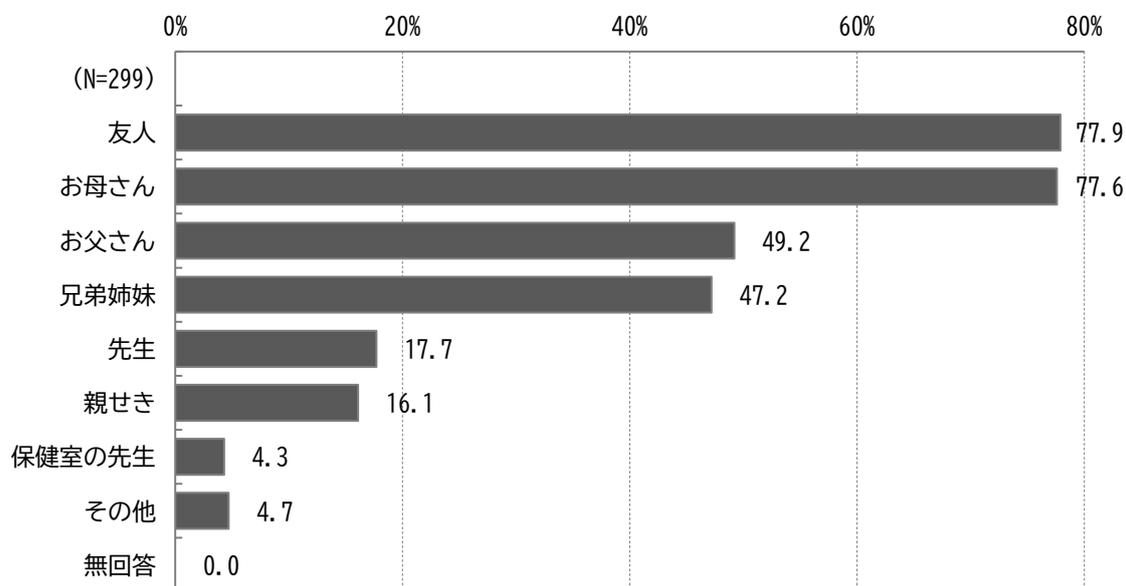
【学校種別のクロス集計結果と前回調査結果】

	N	いる	いない	どちらともいえない	無回答
全体	321	299 93.1	6 1.9	13 4.0	3 0.9
中学生	178	168 94.4	6 3.4	4 2.2	0 0.0
高校生	137	128 93.4	0 0.0	8 5.8	1 0.7
その他	3	2 66.7	0 0.0	1 33.3	0 0.0
前回(H28)	227	93.4	1.8	4.0	0.9

気軽に話せる人が「いる」と答えた方

気軽に話せる人は誰ですか。(複数選択) 【問 39-1】

「友人」が77.9%と最も高く、次いで「お母さん」が77.6%、「お父さん」が49.2%となっている。

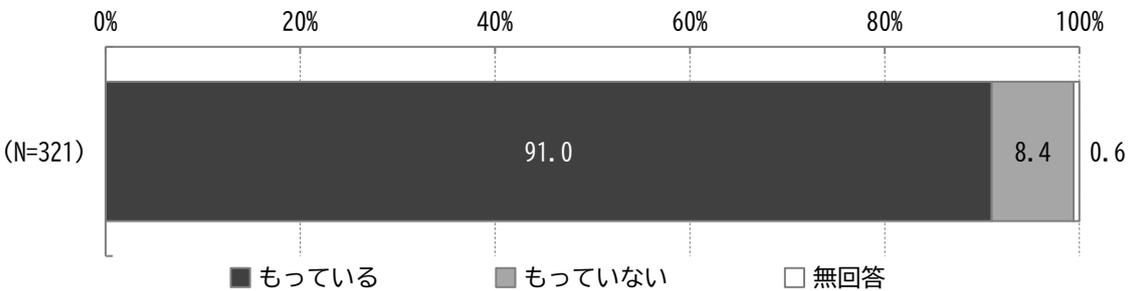


【性別・学校種別のクロス集計結果と前回調査結果】

		N	友人	お母さん	お父さん	兄弟姉妹	先生	親せき	保健室の先生	その他	無回答
全体		299	233 77.9	232 77.6	147 49.2	141 47.2	53 17.7	48 16.1	13 4.3	14 4.7	0 0.0
男性	中学生	91	75 82.4	71 78.0	58 63.7	44 48.4	20 22.0	20 22.0	4 4.4	5 5.5	0 0.0
	高校生	48	36 75.0	35 72.9	28 58.3	22 45.8	8 16.7	3 6.3	2 4.2	2 4.2	0 0.0
	その他	2	1 50.0	1 50.0	1 50.0	1 50.0	1 50.0	0 0.0	0 0.0	1 50.0	0 0.0
女性	中学生	71	56 78.9	56 78.9	26 36.6	32 45.1	14 19.7	10 14.1	4 5.6	3 4.2	0 0.0
	高校生	78	57 73.1	63 80.8	32 41.0	38 48.7	9 11.5	13 16.7	3 3.8	3 3.8	0 0.0
	その他	0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
回答しない	中学生	6	5 83.3	3 50.0	1 16.7	1 16.7	0 0.0	1 16.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	高校生	1	1 100.0	1 100.0	0 0.0	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	その他	0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
前回(H28)		212	88.7	72.2	41.0	43.4	15.6	16.5	4.2	3.3	0.0

あなたはスマートフォン（携帯電話含む）をえていますか。 【問 40】

「もっている」が91.0%、「もっていない」が8.4%となっている。



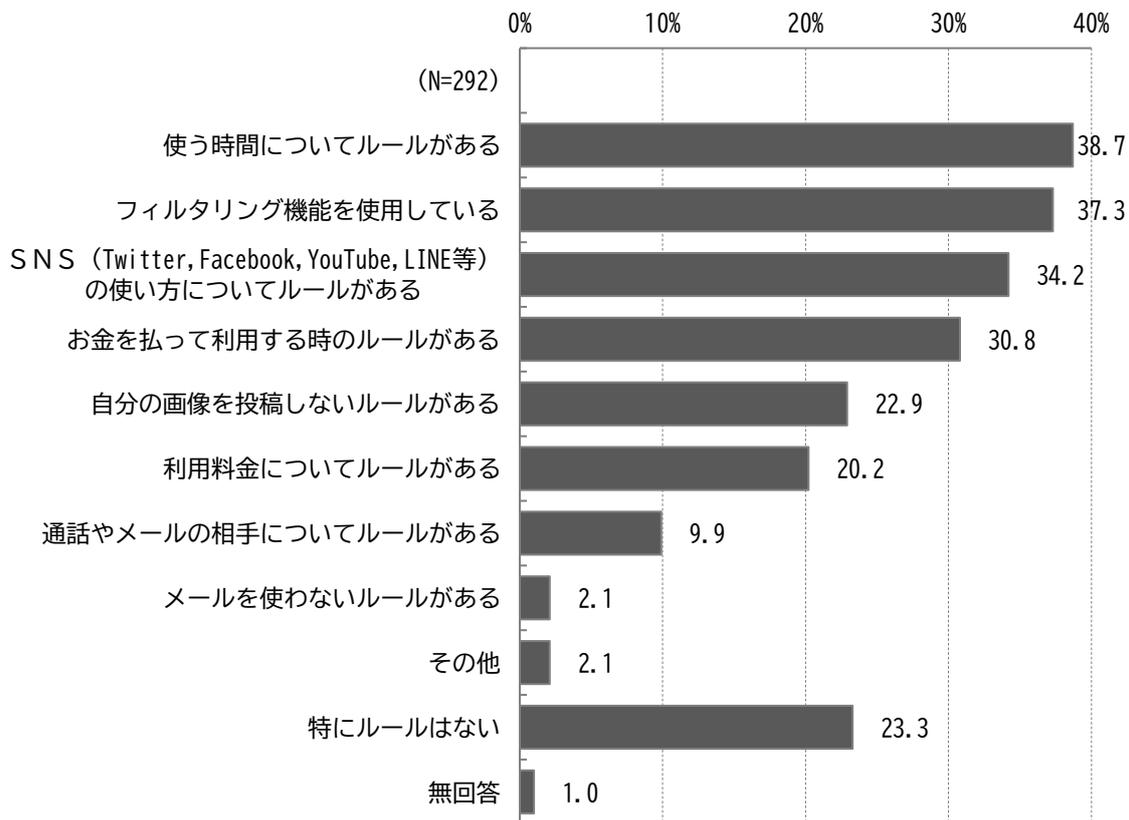
【学校種別のクロス集計結果と前回調査結果】

	N	もっている	もっていない	無回答
全体	321	292 91.0	27 8.4	2 0.6
中学生	178	153 86.0	24 13.5	1 0.6
高校生	137	134 97.8	3 2.2	0 0.0
その他	3	3 100.0	0 0.0	0 0.0
前回(H28)	227	89.4	9.7	0.9

スマートフォン(携帯電話含む)を「もっている」と答えた方

あなたの家庭では、あなたのスマートフォン（携帯電話含む）の使用についてルールがありますか。（複数選択） 【問 40-1】

「使う時間についてルールがある」が38.7%と最も高く、次いで「フィルタリング機能を使用している」が37.3%となっている。



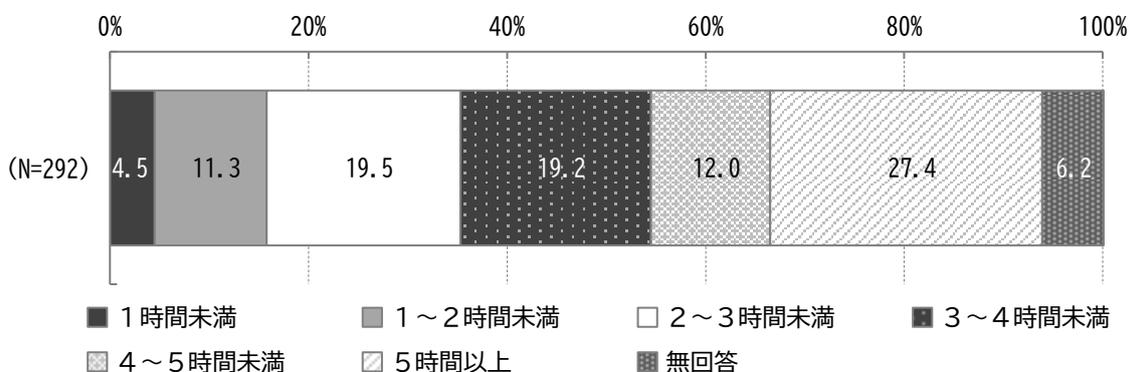
【学校種別のクロス集計結果と前回調査結果】

	N	使う時間についてルールがある	フィルタリング機能を使用している	SNS (Twitter, Facebook, YouTube, LINE等)の使い方についてルールがある	お金を払って利用する時のルールがある	自分の画像を投稿しないルールがある	利用料金についてルールがある	通話やメールの相手についてルールがある	メールを使わないルールがある	その他	特にルールはない	無回答
全体	292	113 38.7	109 37.3	100 34.2	90 30.8	67 22.9	59 20.2	29 9.9	6 2.1	6 2.1	68 23.3	3 1.0
中学生	153	89 58.2	72 47.1	70 45.8	49 32.0	55 35.9	32 20.9	21 13.7	4 2.6	4 2.6	20 13.1	1 0.7
高校生	134	23 17.2	36 26.9	30 22.4	41 30.6	12 9.0	26 19.4	7 5.2	2 1.5	2 1.5	46 34.3	2 1.5
その他	3	1 33.3	1 33.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 33.3	0 0.0	0 0.0	1 33.3	0 0.0
前回(H28)	203	29.1	33.5	-	38.4	-	19.2	6.4	0.0	2.0	30.5	0.5

※「-」と示している箇所については、前回調査にはなかった選択肢。

あなたは1日にどのくらいスマートフォン（携帯電話含む）を使用しますか。 【問 40-2】

「5時間以上」が27.4%と最も高く、次いで「2～3時間未満」が19.5%、「3～4時間未満」が19.2%となっている。

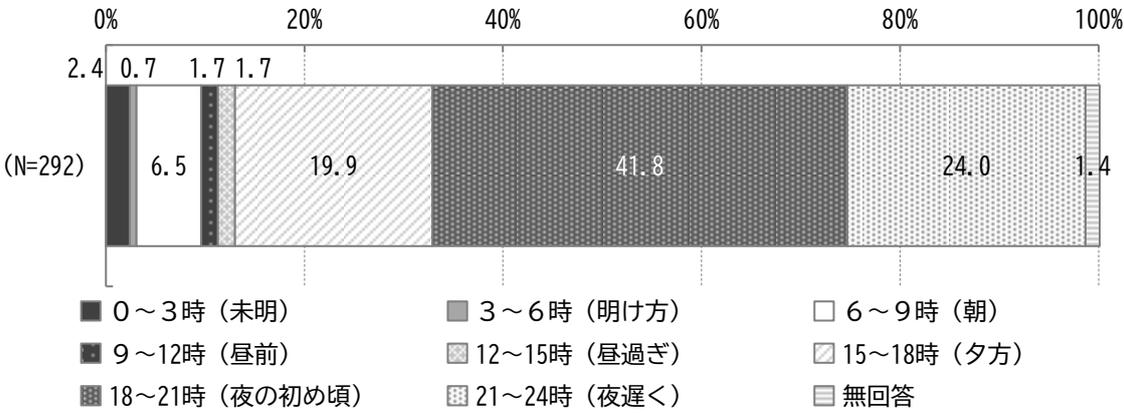


【性別・学校種別のクロス集計結果と前回調査結果】

		N	1時間未満	1～2時間未満	2～3時間未満	3～4時間未満	4～5時間未満	5時間以上	無回答
全体		292	13 4.5	33 11.3	57 19.5	56 19.2	35 12.0	80 27.4	18 6.2
男性	中学生	79	7 8.9	16 20.3	16 20.3	18 22.8	7 8.9	13 16.5	2 2.5
	高校生	52	1 1.9	5 9.6	9 17.3	4 7.7	6 11.5	22 42.3	5 9.6
	その他	2	1 50.0	1 50.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
女性	中学生	67	2 3.0	7 10.4	21 31.3	16 23.9	5 7.5	9 13.4	7 10.4
	高校生	79	2 2.5	1 1.3	10 12.7	15 19.0	17 21.5	31 39.2	3 3.8
	その他	1	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
回答しない	中学生	7	0 0.0	2 28.6	0 0.0	1 14.3	0 0.0	4 57.1	0 0.0
	高校生	2	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 50.0	1 50.0
	その他	0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
前回(H28)		203	8.4	21.2	21.7	19.7	7.9	12.8	8.4

あなたが、スマートフォン（携帯電話含む）を使用する主な時間帯はいつですか。【問 40-3】

「18～21時（夜の初め頃）」が41.8%と最も高く、次いで「21～24時（夜遅く）」が24.0%、「15～18時（夕方）」が19.9%となっている。



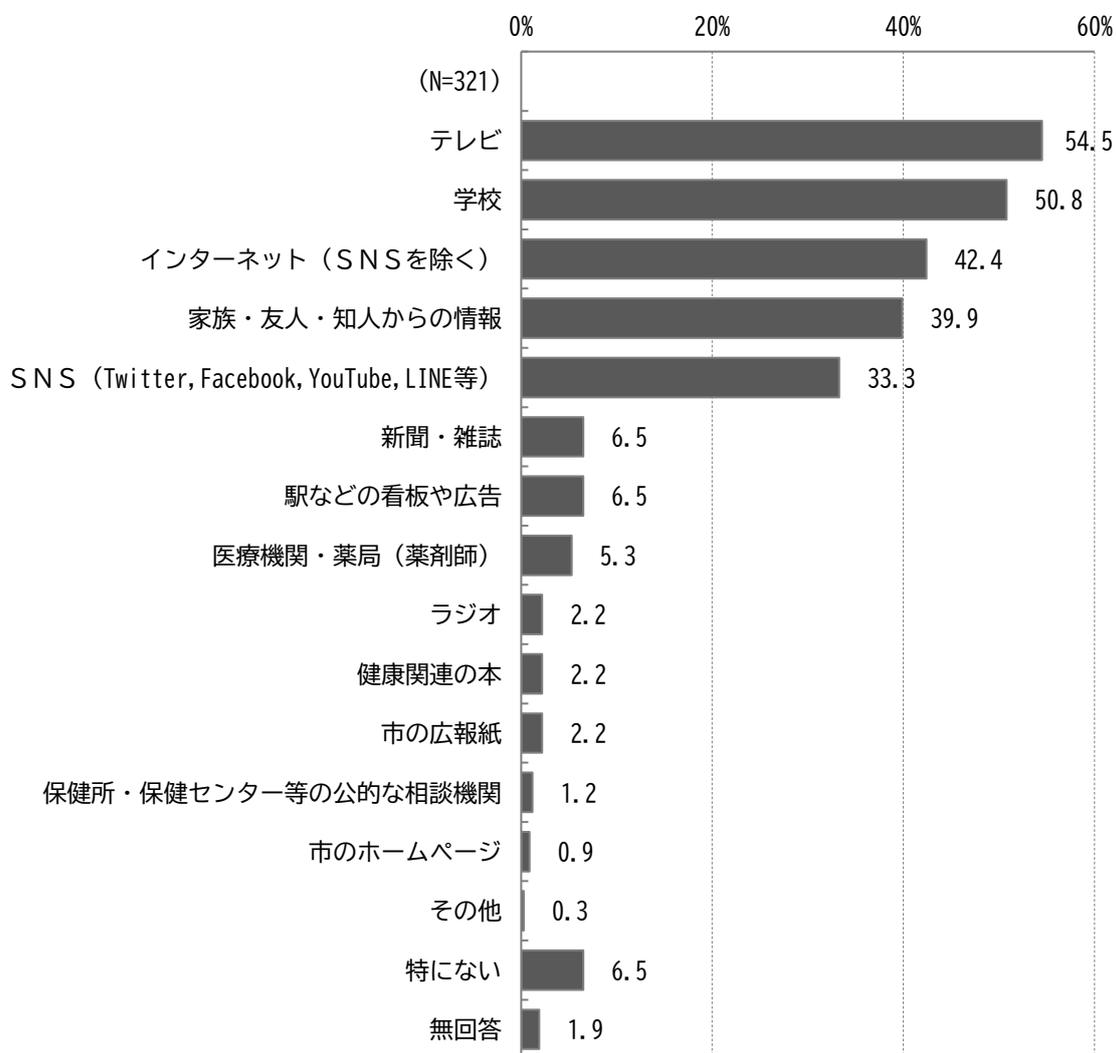
【学校種別のクロス集計結果】

	N	0～3時 (未明)	3～6時 (明け 方)	6～9時 (朝)	9～12時 (昼前)	12～15時 (昼過 ぎ)	15～18時 (夕方)	18～21時 (夜の初 め頃)	21～24時 (夜遅 く)	無回答
全体	292	7 2.4	2 0.7	19 6.5	5 1.7	5 1.7	58 19.9	122 41.8	70 24.0	4 1.4
中学生	153	3 2.0	1 0.7	11 7.2	0 0.0	2 1.3	40 26.1	68 44.4	25 16.3	3 2.0
高校生	134	4 3.0	1 0.7	8 6.0	4 3.0	3 2.2	16 11.9	53 39.6	44 32.8	1 0.7
その他	3	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 33.3	0 0.0	1 33.3	1 33.3	0 0.0	0 0.0

あなたはふだん、健康に関する情報をどこから得ていますか。(複数選択)

【問 41】

「テレビ」が54.5%と最も高く、次いで「学校」が50.8%、「インターネット（SNSを除く）」が42.4%となっている。



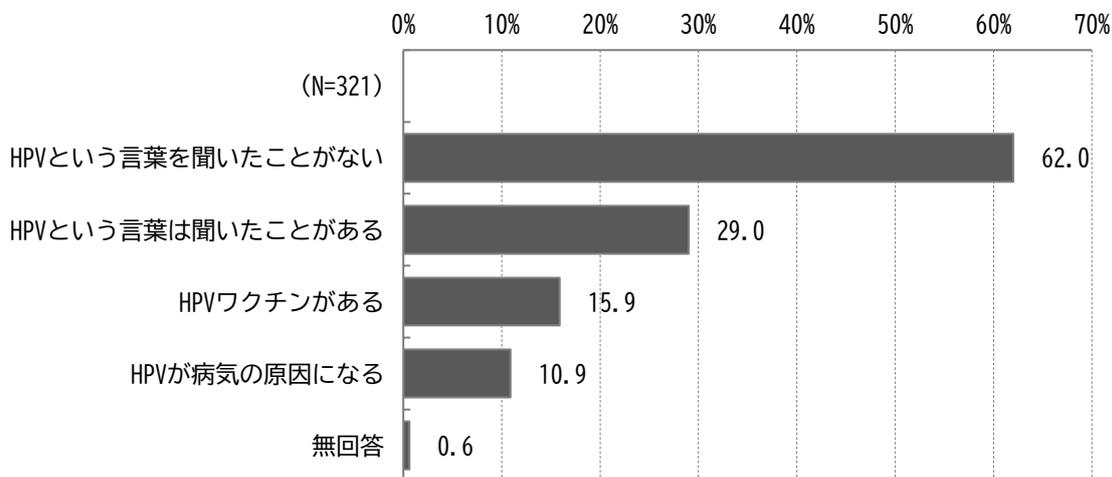
【学校種別のクロス集計結果】

	N	テレビ	学校	インターネット（SNSを除く）	家族・友人・知人からの情報	SNS（Twitter, Facebook, YouTube, LINE等）	新聞・雑誌	駅などの看板や広告	医療機関・薬局（薬剤師）
全体	321	175 54.5	163 50.8	136 42.4	128 39.9	107 33.3	21 6.5	21 6.5	17 5.3
中学生	178	105 59.0	105 59.0	67 37.6	76 42.7	51 28.7	13 7.3	12 6.7	13 7.3
高校生	137	69 50.4	56 40.9	69 50.4	52 38.0	55 40.1	8 5.8	9 6.6	3 2.2
その他	3	1 33.3	1 33.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 33.3

	N	ラジオ	健康関連の本	市の広報紙	保健所・保健センター等の公的な相談機関	市のホームページ	その他	特にない	無回答
全体	321	7 2.2	7 2.2	7 2.2	4 1.2	3 0.9	1 0.3	21 6.5	6 1.9
中学生	178	4 2.2	5 2.8	2 1.1	4 2.2	3 1.7	1 0.6	13 7.3	5 2.8
高校生	137	3 2.2	2 1.5	4 2.9	0 0.0	0 0.0	0 0.0	7 5.1	0 0.0
その他	3	0 0.0	0 0.0	1 33.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 33.3	0 0.0

あなたは、HPV(ヒトパピローマウイルス)*について知っていますか。(複数選択) 【問 42】

「HPV という言葉を聞いたことがない」が 62.0%と最も高く、次いで「HPV という言葉は聞いたことがある」が 29.0%、「HPV ワクチンがある」が 15.9%となっている。



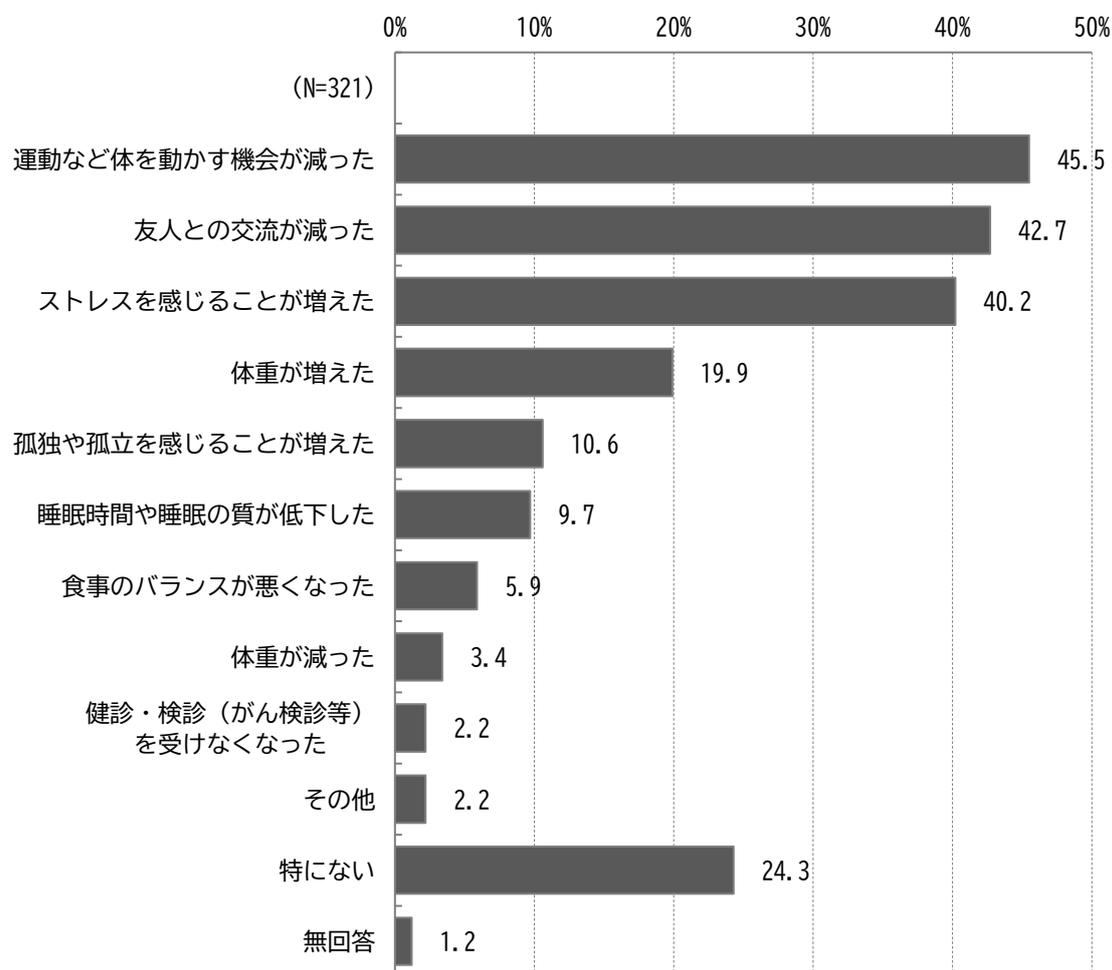
*HPV(ヒトパピローマウイルス)：HPV は、子宮頸(けい)がんを始め、肛門がん、膣(ちつ)がんなどのがんや尖圭コンジローマ等多くの病気の発生に関わっている。特に、子宮頸(けい)がんにかかる若い女性が増えている。HPV ワクチンは、子宮頸(けい)がんをおこしやすいタイプである HPV16 型と 18 型の感染を防ぐことができる。ワクチンと併せて、子宮頸(けい)がん検診を受診することが大切である。

【性別・学校種別のクロス集計結果】

		N	HPVという言葉を聞いたことがない	HPVという言葉は聞いたことがある	HPVワクチンがある	HPVが病気の原因になる	無回答
全体		321	199 62.0	93 29.0	51 15.9	35 10.9	2 0.6
男性	中学生	93	80 86.0	11 11.8	4 4.3	2 2.2	1 1.1
	高校生	54	36 66.7	16 29.6	5 9.3	7 13.0	0 0.0
	その他	2	2 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
女性	中学生	76	42 55.3	23 30.3	17 22.4	10 13.2	0 0.0
	高校生	80	28 35.0	40 50.0	24 30.0	16 20.0	0 0.0
	その他	1	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
回答しない	中学生	9	5 55.6	3 33.3	1 11.1	0 0.0	0 0.0
	高校生	2	2 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	その他	0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0

あなたは、新型コロナウイルス感染症の拡大により、こころとからだの健康に悪い影響はありましたか。(複数選択) 【問 43】

「運動など体を動かす機会が減った」が45.5%と最も高く、次いで「友人との交流が減った」が42.7%、「ストレスを感じるが増えた」が40.2%となっている。



【性別・学校種別のクロス集計結果】

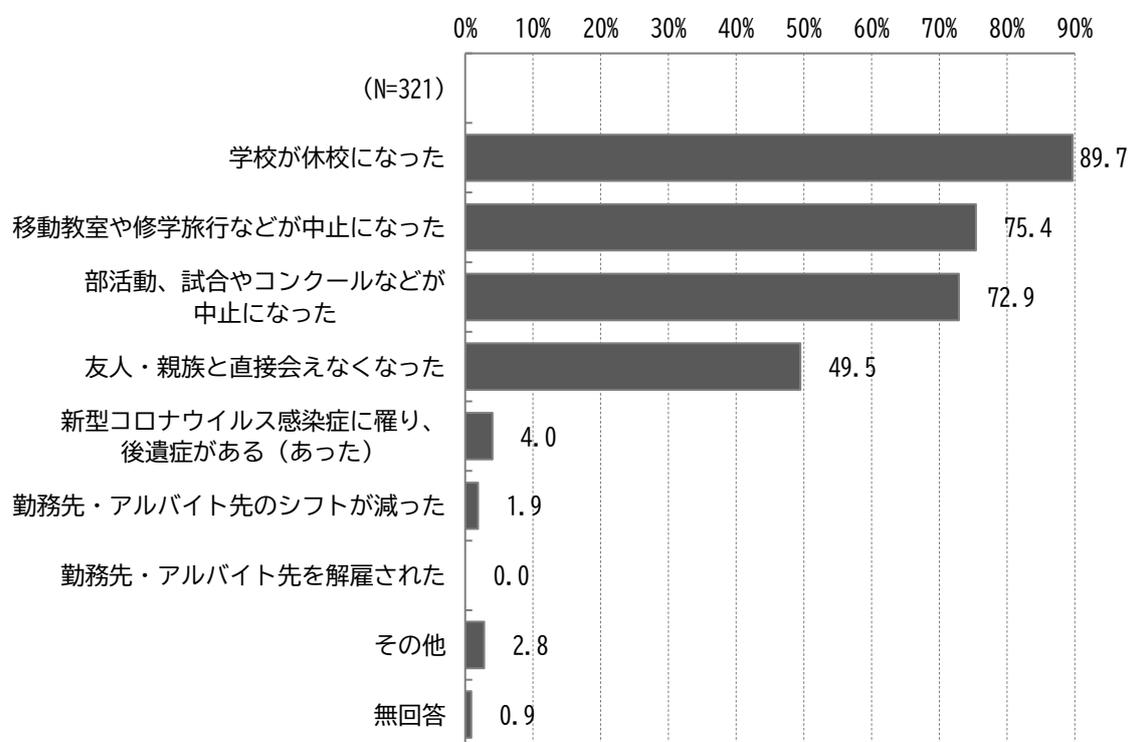
		N	運動など体を動かす機会が減った	友人との交流が減った	ストレスを感じることが増えた	体重が増えた	孤独や孤立を感じるが増えた	睡眠時間や睡眠の質が低下した
全体		321	146 45.5	137 42.7	129 40.2	64 19.9	34 10.6	31 9.7
男性	中学生	93	42 45.2	36 38.7	34 36.6	12 12.9	7 7.5	7 7.5
	高校生	54	24 44.4	22 40.7	23 42.6	12 22.2	7 13.0	7 13.0
	その他	2	0 0.0	0 0.0	1 50.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
女性	中学生	76	44 57.9	37 48.7	32 42.1	18 23.7	6 7.9	8 10.5
	高校生	80	32 40.0	36 45.0	34 42.5	18 22.5	13 16.3	7 8.8
	その他	1	0 0.0	1 100.0	1 100.0	1 100.0	0 0.0	1 100.0
回答しない	中学生	9	3 33.3	4 44.4	3 33.3	1 11.1	1 11.1	1 11.1
	高校生	2	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	その他	0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0

		N	食事のバランスが悪くなった	体重が減った	健診・検診(がん検診等)を受けなくなった	その他	特にない	無回答
全体		321	19 5.9	11 3.4	7 2.2	7 2.2	78 24.3	4 1.2
男性	中学生	93	4 4.3	2 2.2	3 3.2	0 0.0	25 26.9	3 3.2
	高校生	54	3 5.6	2 3.7	1 1.9	1 1.9	16 29.6	0 0.0
	その他	2	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 50.0	0 0.0
女性	中学生	76	7 9.2	3 3.9	1 1.3	2 2.6	17 22.4	0 0.0
	高校生	80	4 5.0	3 3.8	2 2.5	3 3.8	14 17.5	0 0.0
	その他	1	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
回答しない	中学生	9	1 11.1	1 11.1	0 0.0	0 0.0	3 33.3	0 0.0
	高校生	2	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 50.0	1 50.0	0 0.0
	その他	0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0

あなたは新型コロナウイルス感染症の拡大により、生活に影響がありましたか。(複数選択)

【問 44】

「学校が休校になった」が 89.7%と最も高く、次いで「移動教室や修学旅行などが中止になった」が 75.4%、「部活動、試合やコンクールなどが中止になった」が 72.9%となっている。



【学校種別のクロス集計結果】

	N	学校が休校になった	移動教室や修学旅行などが中止になった	部活動、試合やコンクールなどが中止になった	友人・親族と直接会えなくなった	新型コロナウイルス感染症に罹り、後遺症がある(あった)
全体	321	288 89.7	242 75.4	234 72.9	159 49.5	13 4.0
中学生	178	162 91.0	138 77.5	131 73.6	89 50.0	6 3.4
高校生	137	123 89.8	102 74.5	102 74.5	67 48.9	7 5.1
その他	3	1 33.3	1 33.3	0 0.0	2 66.7	0 0.0

	N	勤務先・アルバイト先のシフトが減った	勤務先・アルバイト先を解雇された	その他	無回答
全体	321	6 1.9	0 0.0	9 2.8	3 0.9
中学生	178	1 0.6	0 0.0	3 1.7	1 0.6
高校生	137	4 2.9	0 0.0	5 3.6	1 0.7
その他	3	0 0.0	0 0.0	1 33.3	0 0.0

健康づくりの意見として、「健康づくり」や「施設」、「運動」などに関する意見や要望があった。

■健康づくりに関すること（18件）

- ・中学生になり部活が始まり生活リズムができた。
- ・睡眠時間を十分に取って、規則正しく生活を送ることが、自分にとって健康を増進させるのに最も必要なことだと感じている。
- ・毎日しっかりご飯を食べて家族や友達とたくさん話すことが自分にとって健康でいられる1番の秘訣であると思う。コロナウイルスの拡大によって人と話すことが自分にとってどれだけ大切で幸せな時間であるのかとても感じた。

■施設に関すること（7件）

- ・勉強やスポーツが気軽にできるスペースをもっと増やしてほしい。
- ・子供がのびのび遊べる公園や遊具が少なく近くにないので運動するのが難しいこと。

■運動に関すること（5件）

- ・学生の間は体育の授業があるけれど、卒業したら社会人になってもスポーツに参加したり続けられると良いと思う。
- ・私は人間が生きるためには運動が必要だとわかっているつもりだが、運動の必要性をあまり感じない。「運動する時間があったら他のことができるのではないか」と思うからだ。

■喫煙に関すること（5件）

- ・調布駅周辺は路上喫煙禁止区域のはずだが、たばこを吸っている人を未だによく見る。受動喫煙防止のために市全域喫煙禁止など対策をさらに厳しくしてほしい。
- ・知り合いが飲酒や喫煙をしているという話を聞く。法律があるにも関わらず実態をつかめているのか。また、酒やタバコのどの成分が身体のどこでどのように悪影響を及ぼすのか、より詳しく教育現場で教えるべきだと思う。

■食に関すること（3件）

- ・好き嫌いなく食べる。規則正しい生活をする。
- ・砂糖、小麦粉、添加物の入ったものをなるべく摂取しないようにする。
- ・バランスのよい食事習慣などの、生活習慣を整える。

■ストレス・心の健康に関すること（2件）

- ・よく食べよく動きよく寝る、心は適度にストレスを発散する。
- ・食事のバランスや運動等も大事だと思うが、何よりストレスのない生活が1番の健康だと思う。

■その他・感想など (37件)

- ・健康については毎日考えるべきことだが、今振り返ってみると今まで気にせずやっていたことや知らなかったことが多くあった。このことをもとにさらに健康についてよく考え気を付けようと思った。
- ・高校生で健康についてあまり関心がないので、美味しいものや楽しいことなど気持ちを引くような話題があれば今より興味を持つかもしれない。部活が大変、受験が厳しくて深夜までかかるとか生活が昔と違うことも多いので、正しい生活をしないといけない、時間を決めて家族と食べないといけないなど決まりごとが多い健康情報はやること自体が無理なので、ワンポイントアドバイスのように工夫するものや臨機応変なやり方を発信してほしい。