

第2章 調査結果の概要

1 栄養・食生活

【成人】

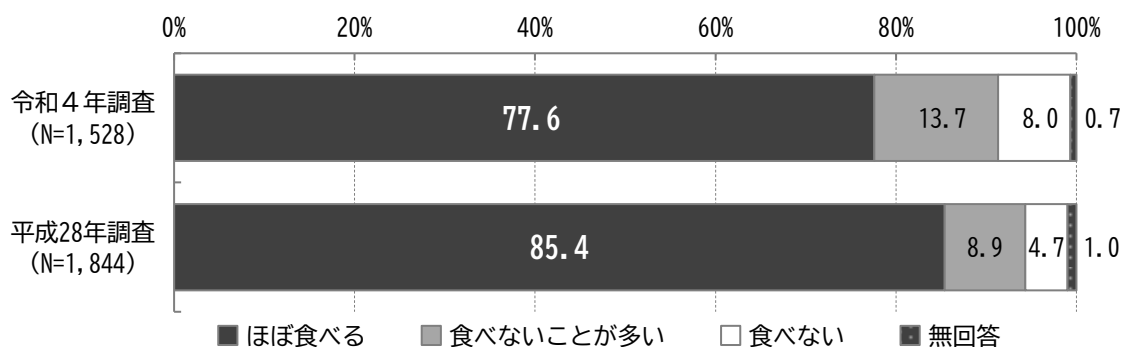
第2章

調査結果の概要

朝食の欠食者が増加しており、特に若い年代層で朝食を食べない傾向にある。

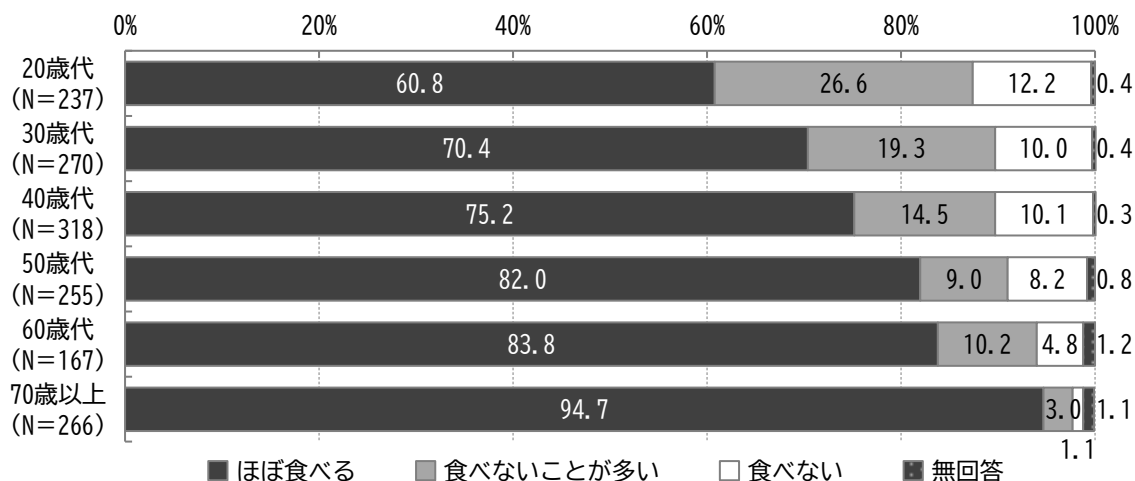
成人における朝食の摂取について「ほぼ食べる」の割合は77.6%となっており、前回調査の85.4%と比べて7.8ポイント減少している。

朝食の摂取状況(問1)における前回調査との比較



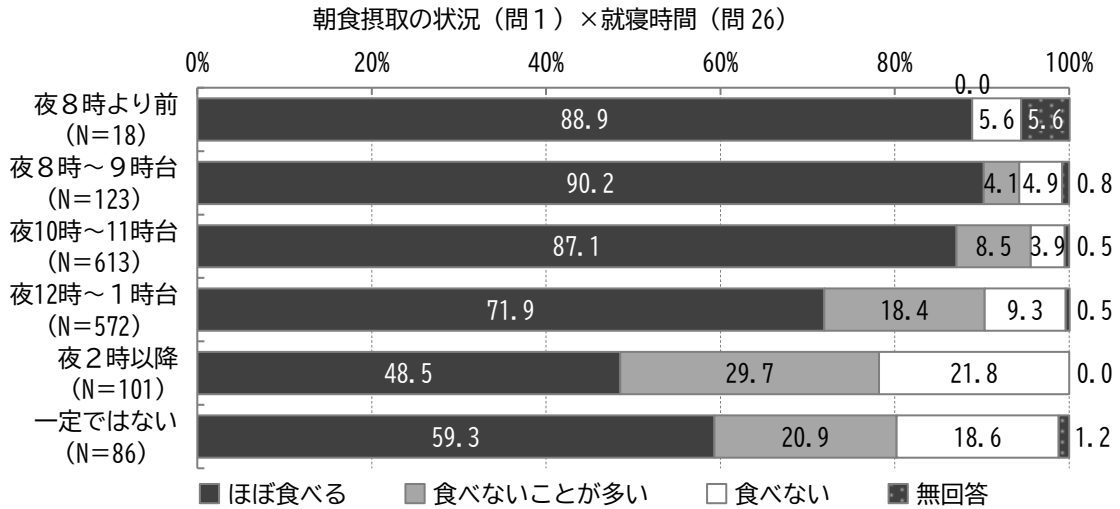
年代別にみると、どの年代においても「ほぼ食べる」の割合が最も高くなっているものの、若い世代で朝食を食べる割合が低い傾向にある。

朝食摂取の状況(問1)×年代別



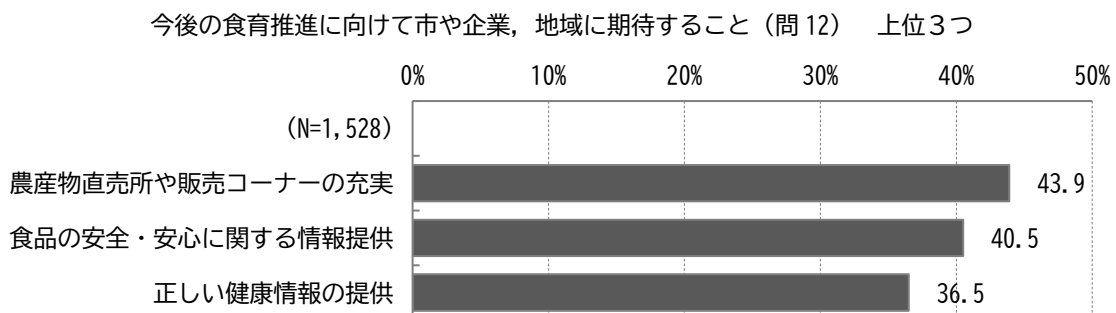
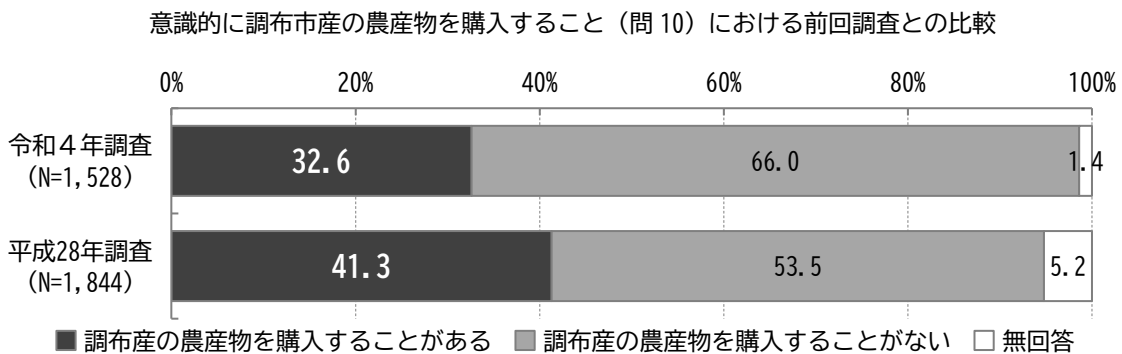
就寝時間が遅くなるにつれて、朝食を食べない傾向にある。

朝食摂取の状況（問1）と就寝時間（問26）の関係をみると、夜8時以降では、就寝時間が遅くなるにつれて「ほぼ食べる」の割合は減少している。夜2時以降については、「ほぼ食べる」の割合が48.5%となっており、他の就寝時間と比べて特に低くなっている。



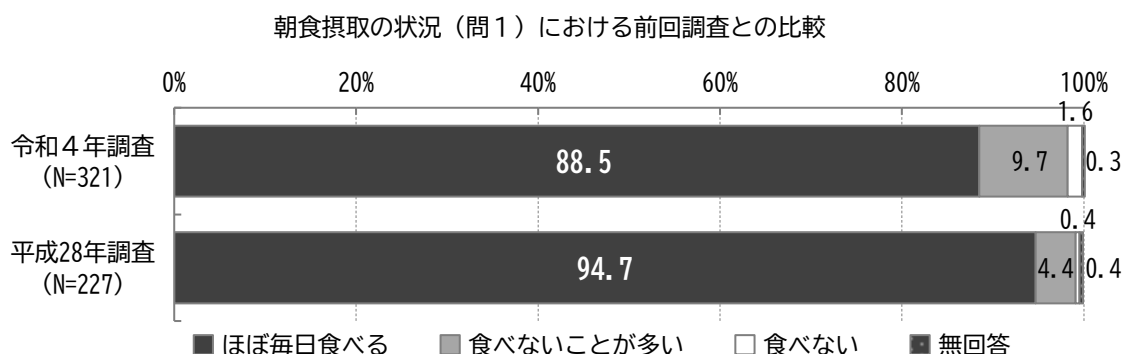
調布市産の農産物購入の機会は減少しているが、市や企業などに期待することとして「農産物直売所や販売コーナーの充実」の優先度は高い。

意識的に調布市産の農産物を購入することがある割合は32.6%となっており、前回調査の41.3%と比べて8.7ポイント減少している。一方で、今後の食育推進に向けて「農産物直売所や販売コーナーの充実」が期待されている。

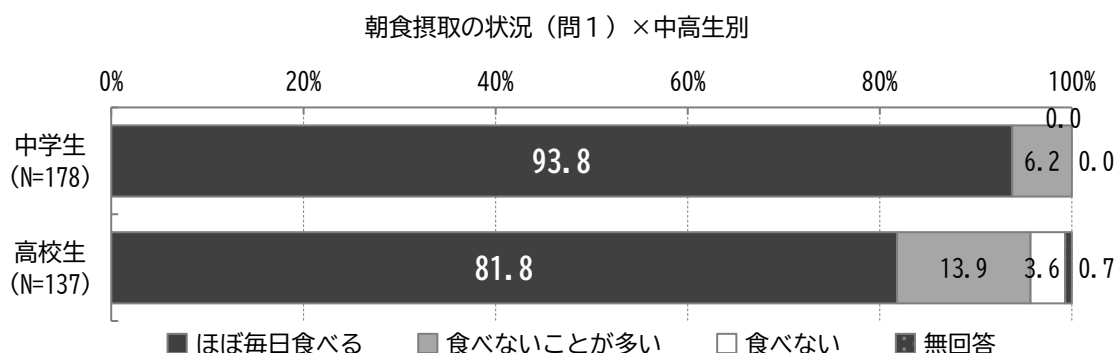


朝食を食べない中高生が増加しており、特に高校生で食べない割合が高くなっている。また、平均睡眠時間が6時間未満の場合に、朝食を食べない傾向にある。

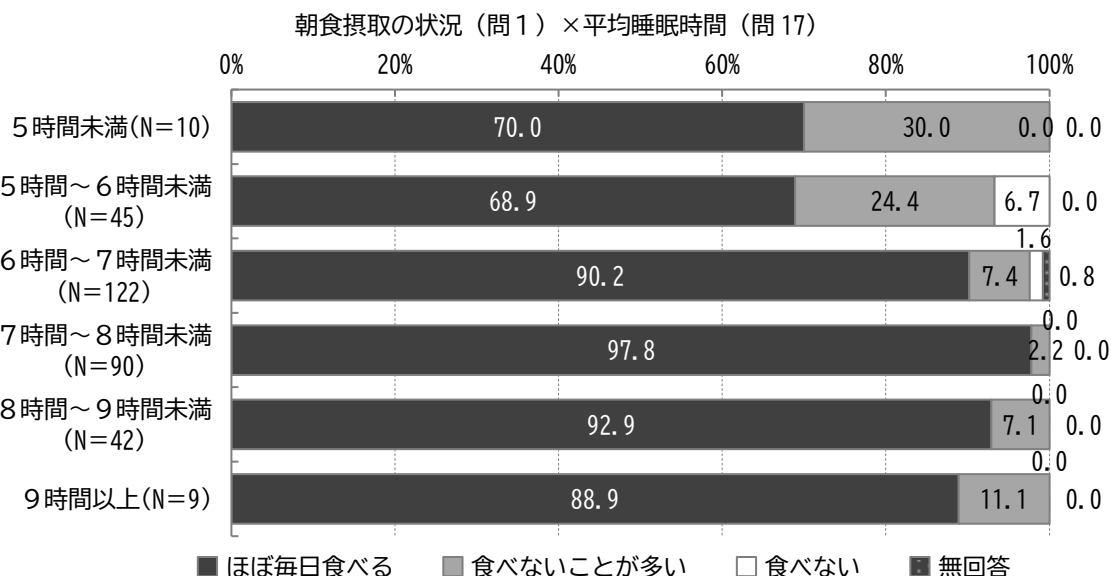
中高生における朝食を「ほぼ毎日食べる」の割合は88.5%となっており、前回調査の94.7%と比べて6.2ポイント減少している。



「ほぼ毎日食べる」の割合について中高生別にみると、中学生で93.8%、高校性で81.8%となっており、高校生の方が朝食を食べない傾向にある。



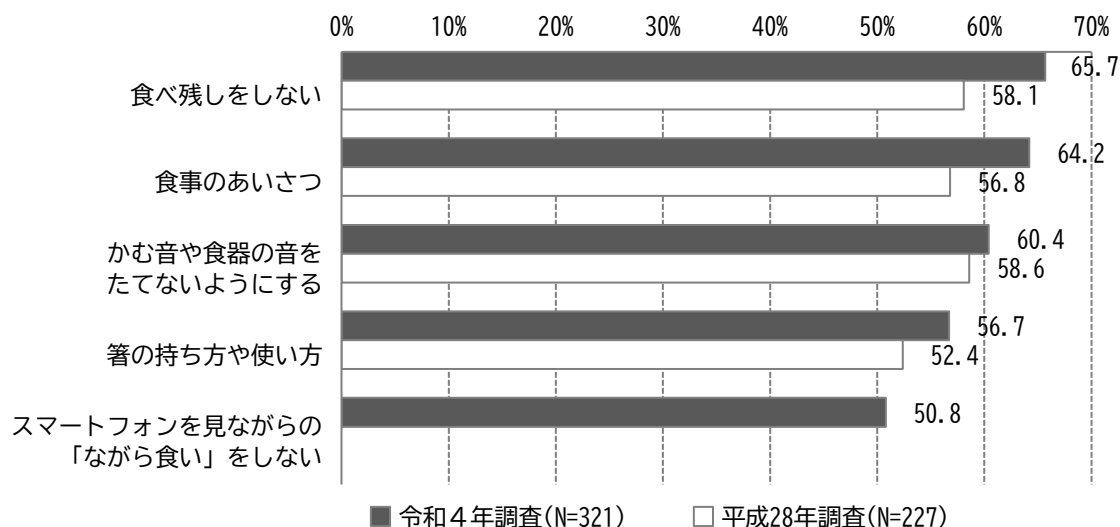
朝食摂取の状況（問1）と平均睡眠時間（問17）の関係をみると、いずれの平均睡眠時間においても「ほぼ毎日食べる」の割合が高くなっているものの、平均睡眠時間が6時間未満の中高生は、朝食を「食べないことが多い」「食べない」の割合が高い。



食事について気をつけていることでは、「食べ残しをしない」の割合が最も高くなっている。

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（問 11）について、「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立てないようにする」が 60.4%となっており、いずれも前回調査と比較して割合が増加している。

食事のマナーなどについて気をつけていること（問 11）における前回調査との比較 上位 5 つ

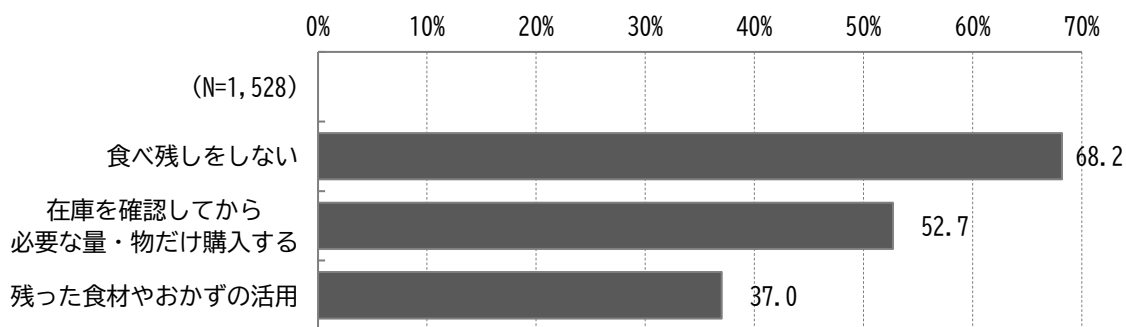


※「スマートフォンを見ながらの『ながら食い』をしない」は、前回調査にはなかった選択肢。

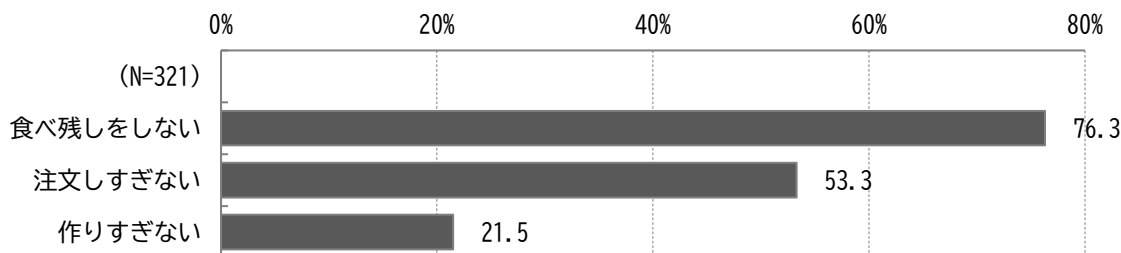
「食品ロス」を減らすために心がけていることは、成人・中高生ともに「食べ残しをしない」が最も高くなっている。

「食品ロス」を減らすために心がけていることについて、成人・中高生ともに「食べ残しをしない」が最も高く、成人では68.2%、中高生では76.3%となっている。

「食品ロス」を減らすために心がけていること（成人・問9） 上位3つ



「食品ロス」を減らすために心がけていること（中高生・問12） 上位3つ

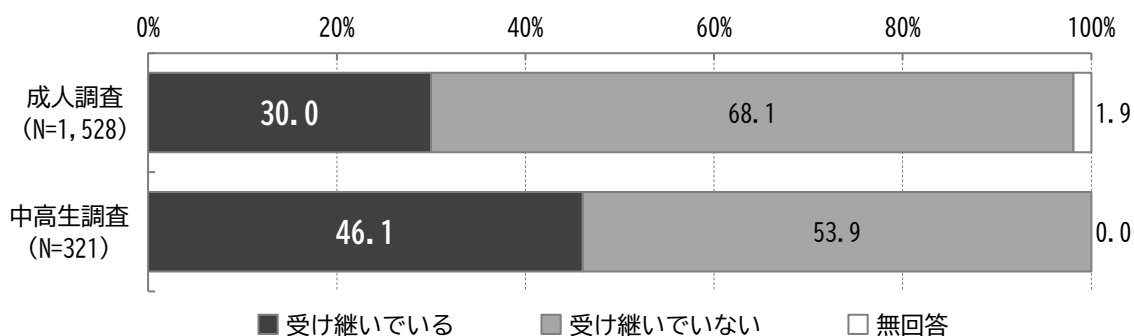


※成人と中高生の調査では、設定した選択肢が一部異なる。

郷土料理や伝統料理・行事食を受け継いでいると感じている人は、成人・中高生ともに5割未満となっている。

郷土料理や伝統料理・行事食について、「受け継いでいる」という人の割合は、成人で30.0%、中高生で46.1%となっている。

郷土料理や伝統料理・行事食を受け継いでいると感じるか（成人問13・中高生問13）



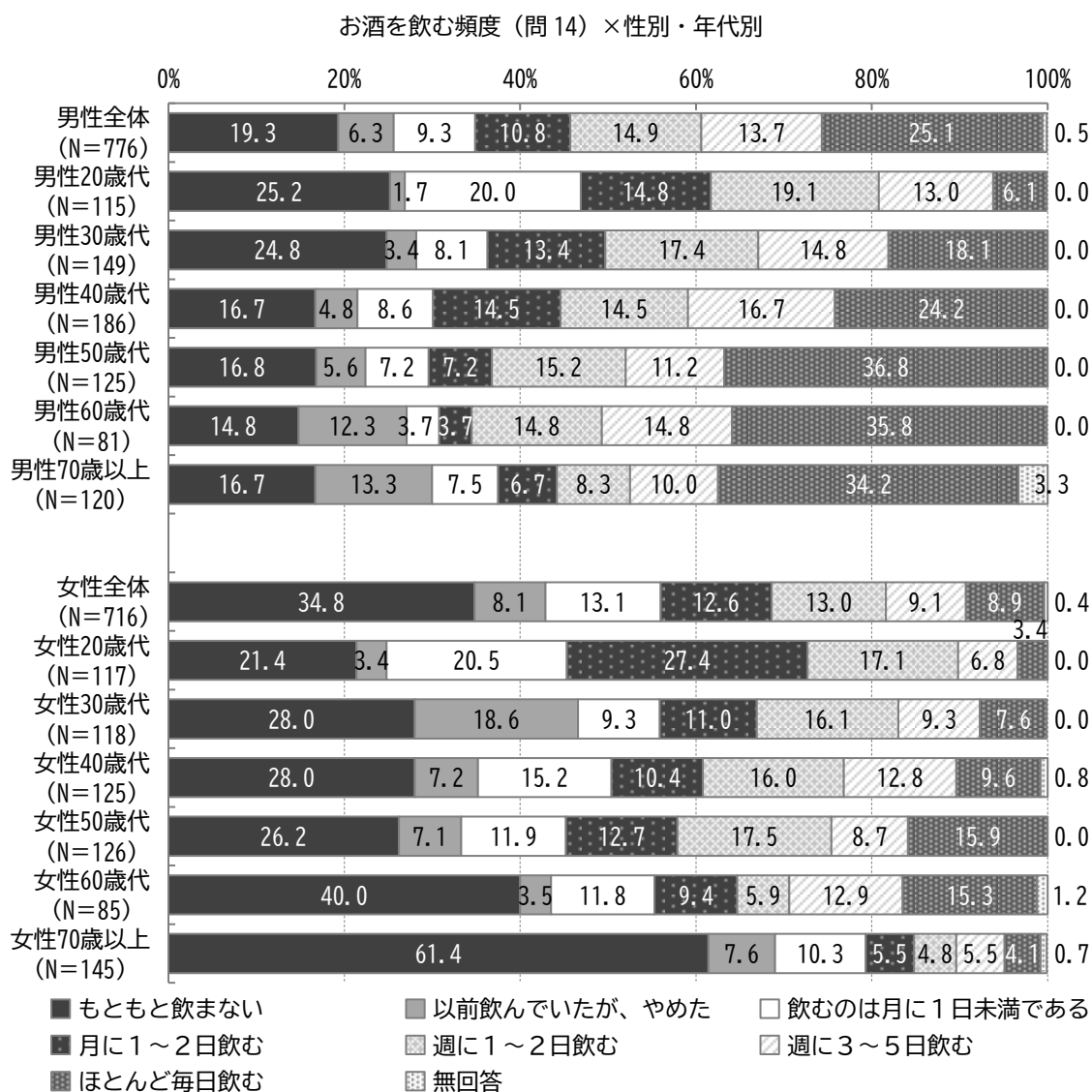
2 飲酒

【成人】

飲酒の状況について、男性の方が飲酒の頻度が高く、飲む量も多い傾向にある。

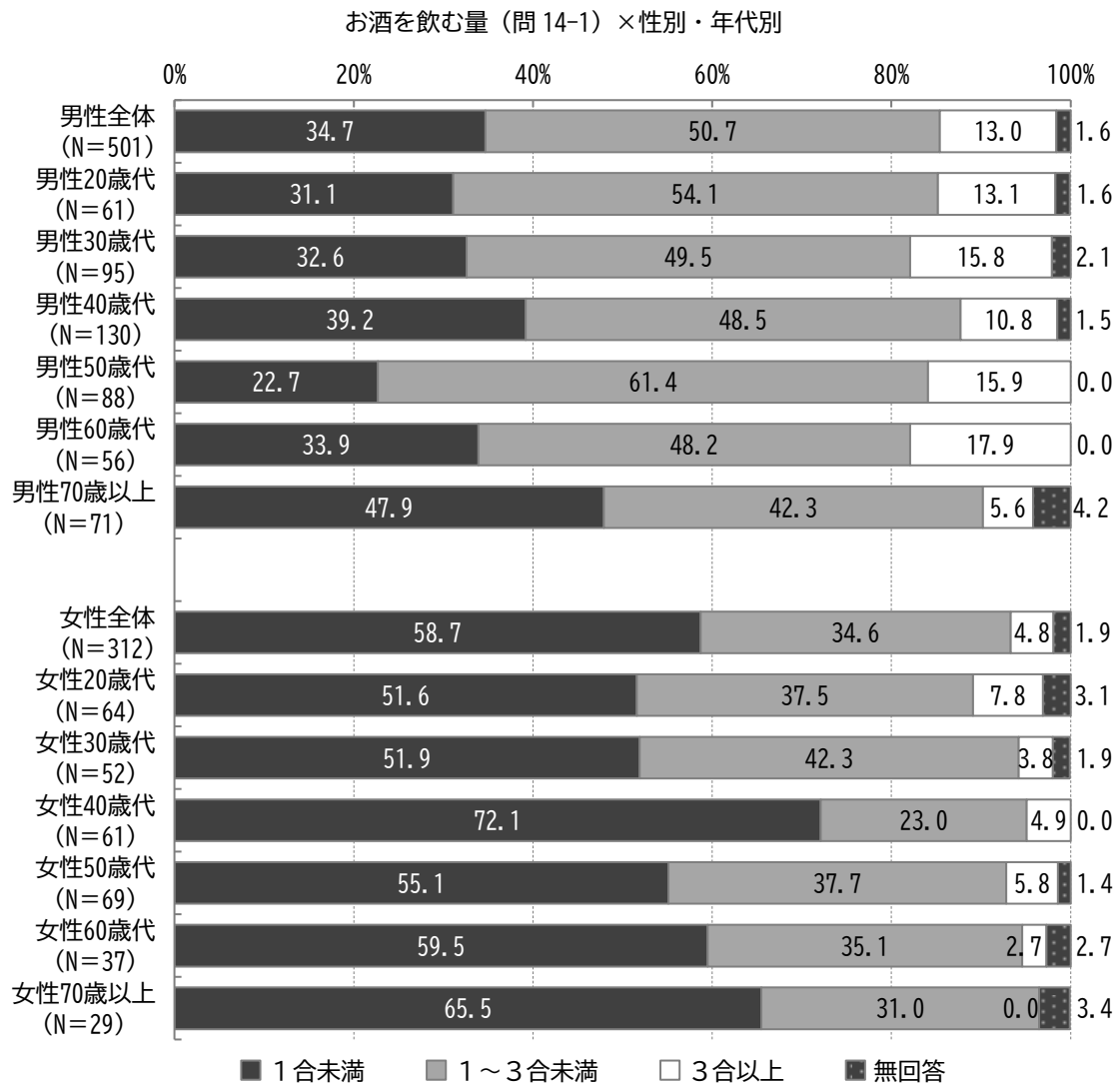
お酒を飲む頻度（問 14）について性別・年代別にみると、男性 20～30 歳代では「もともと飲まない」、40 歳代以上では「ほとんど毎日飲む」の割合が高くなっている。また、「ほとんど毎日飲む」の割合は、男性の 50 歳代以上で 30%を超えている。

女性では 30 歳代以上で「もともと飲まない」の割合が高くなっている。



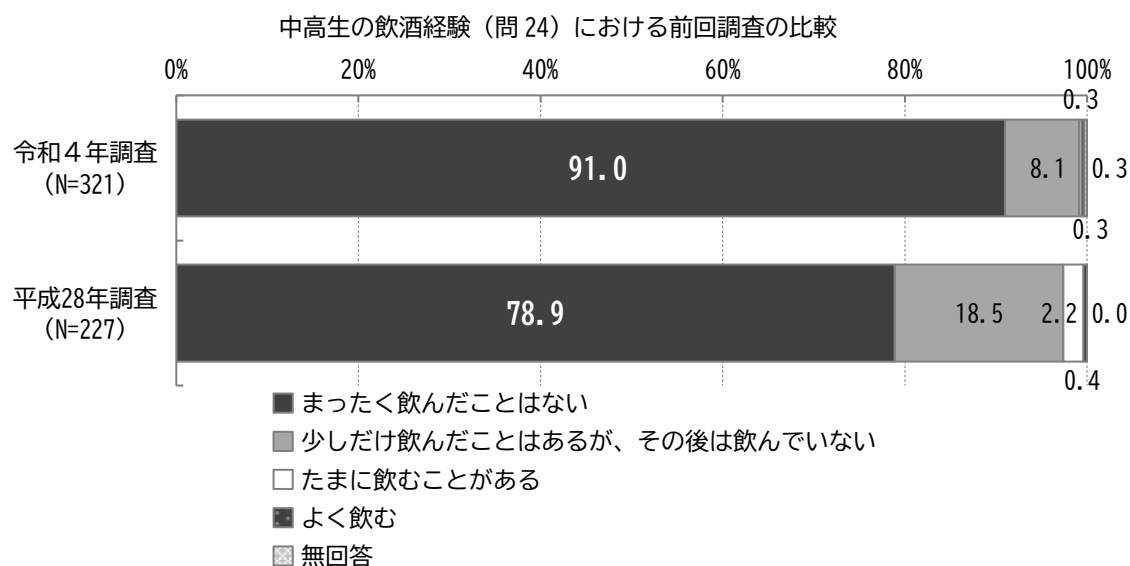
お酒を飲む量（問 14-1）について性別・年代別にみると、男性 20～60 歳代では「1～3 合未満」、70 歳以上では「1 合未満」の割合が高くなっている。また、男性の 70 歳以上を除くすべての年代で、「3 合以上」の割合が 10%を超えている。

女性においては、すべての年代において「1 合未満」の割合が高くなっている。



中高生では、飲酒の経験がない人の割合が増加している。

中高生の飲酒経験（問 24）について、「まったく飲んだことはない」の割合は 91.0%となっており、前回調査の 78.9%と比べると、12.1 ポイント増加している。



飲酒経験の有無（問 24）について性別・中高生別にみると、「まったく飲んだことはない」の割合は中学生男子，中高生女子では 90%以上となっている一方で，高校生男子において 80%未満となっており，高校生男子では「少しだけ飲んだことはあるが，その後は飲んでいない」の割合が，他の性別・年代と比べて割合が高くなっている。

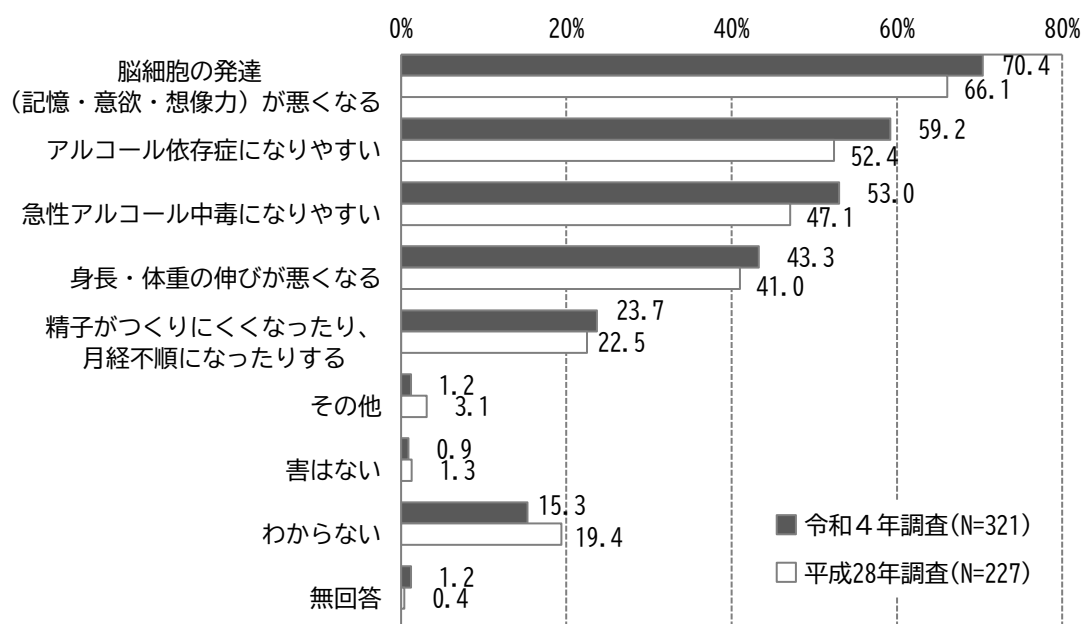
飲酒経験の有無（問 24）×性別・中高生別

		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
男性	全体	149	132 88.6	16 10.7	0 0.0	1 0.7	0 0.0
	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	全体	157	146 93.0	9 5.7	1 0.6	0 0.0	1 0.6
	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	全体	11	10 90.9	1 9.1	0 0.0	0 0.0	0 0.0

お酒を飲むことの害に対する理解を持つ人は増加傾向にある。

成長期にお酒を飲むことの害（問25）について前回調査の結果と比較すると、いずれの項目においても割合が高くなっている。成長期にお酒を飲むことの害に対して、理解や知識を持つ中高生が増加している。

成長期にお酒を飲むことの害（問25）における前回調査との比較



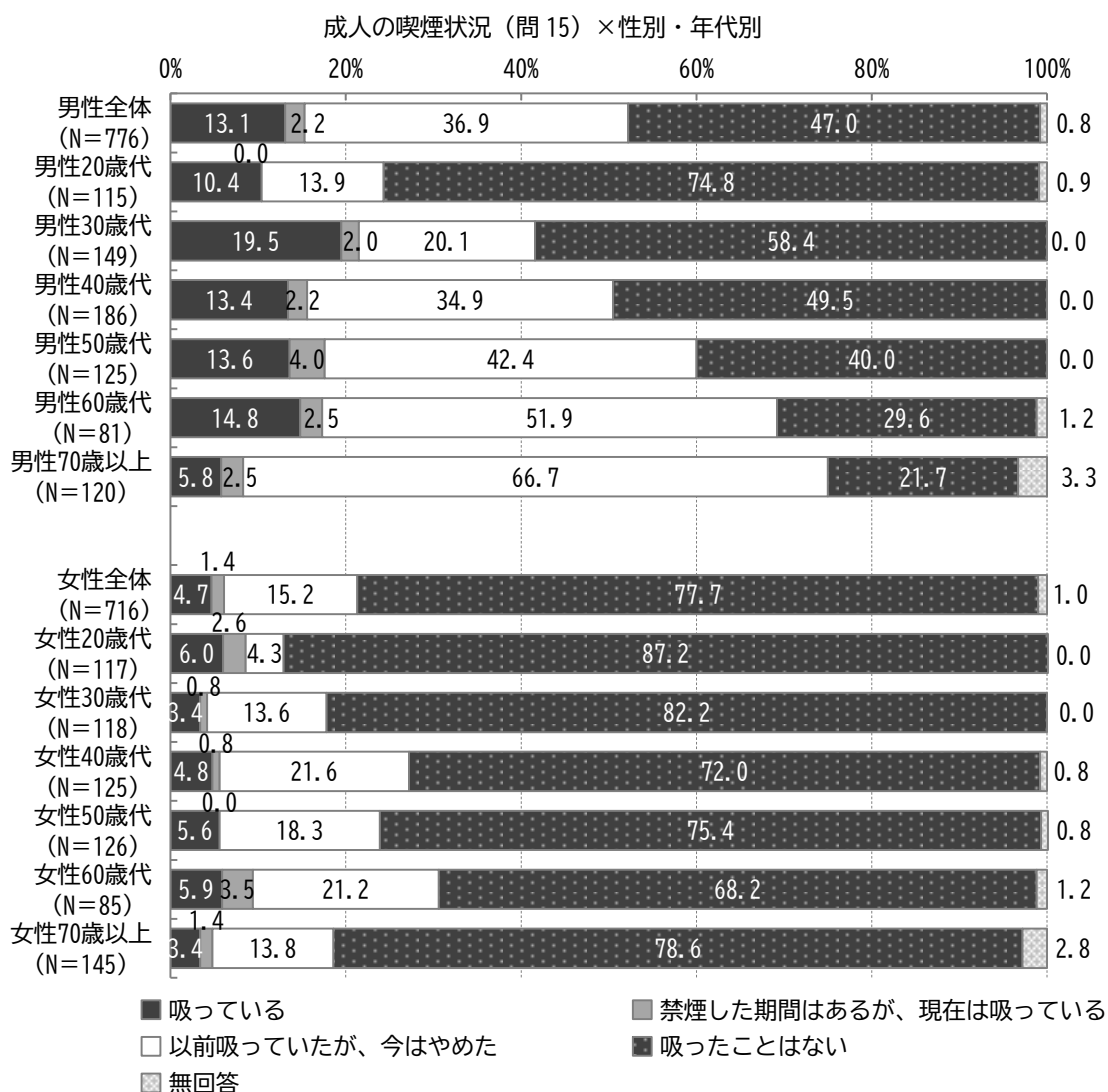
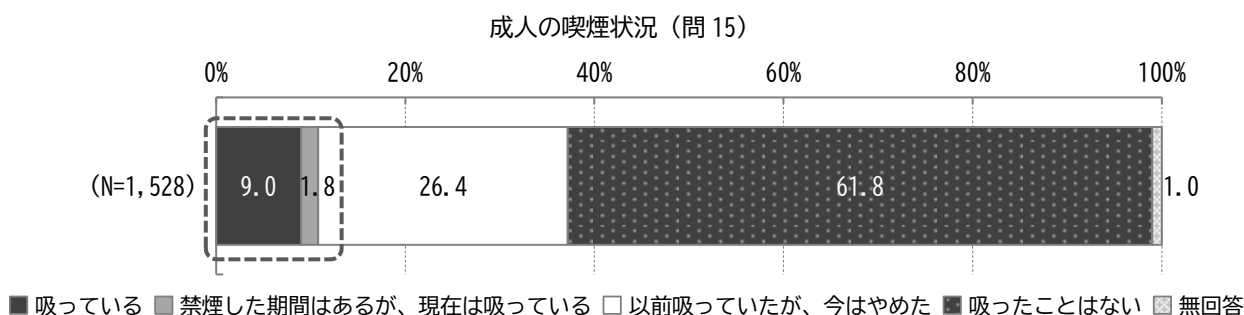
3 たばこ

【成人】

喫煙状況について「吸っている」割合は男性が高くなっている。

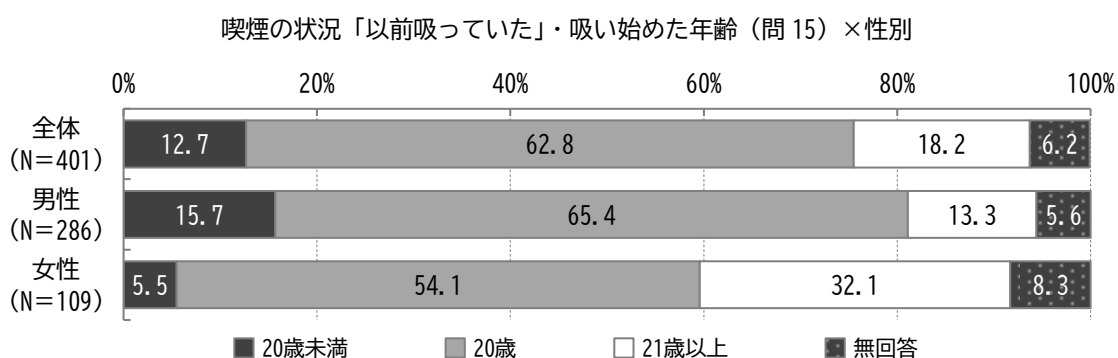
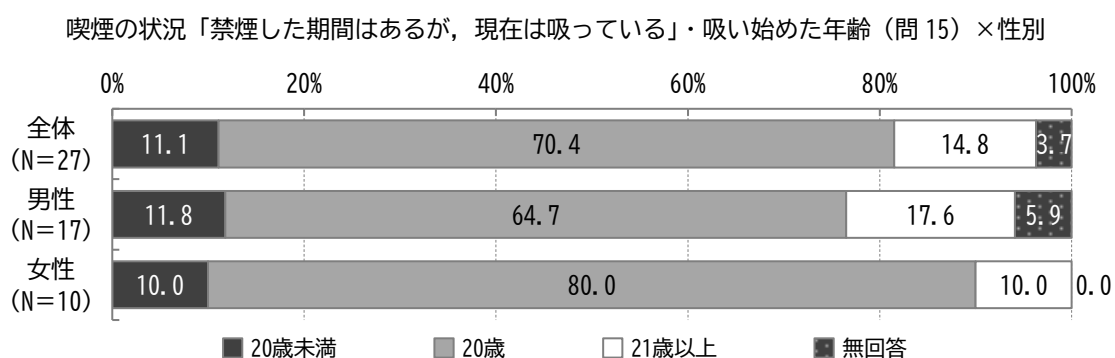
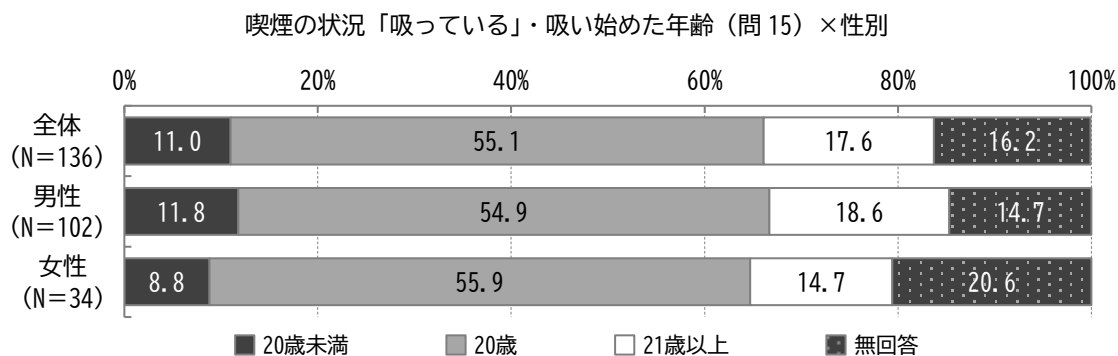
成人の喫煙率（問 15）については、10.8%となっている。

性別・年代別でみると、「吸っている」の割合はいずれの年代においても男性の方が高くなっている。特に、男性の30歳代が「吸っている」の割合が最も高く、喫煙率（「吸っている」と「禁煙した期間はあるが、現在は吸っている」の合計）が20%を超えている。また、「以前吸っていたが、今はやめた」の割合については、男性において年代が上がるにつれて高くなっている。



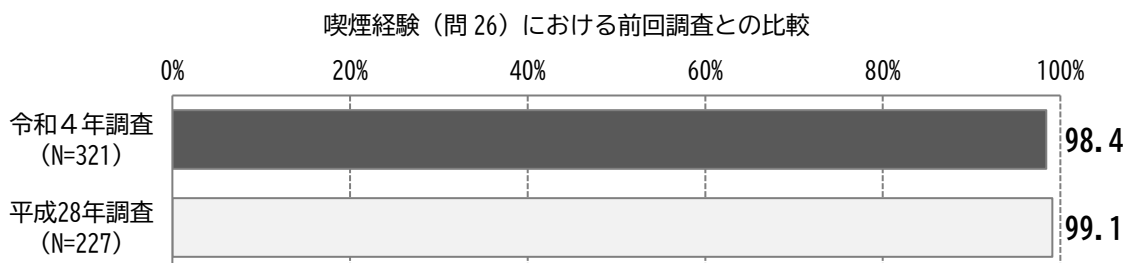
たばこを吸い始める年齢は、性別等に関わらず「20歳」の割合が高くなっている。

喫煙の状況（問15）について、「吸っている」「禁煙した期間はあるが、現在は吸っている」「以前吸っていた」という人が、たばこを吸い始めた年齢は、現在の喫煙状況や性別に関わらず「20歳」の割合が高くなっている。



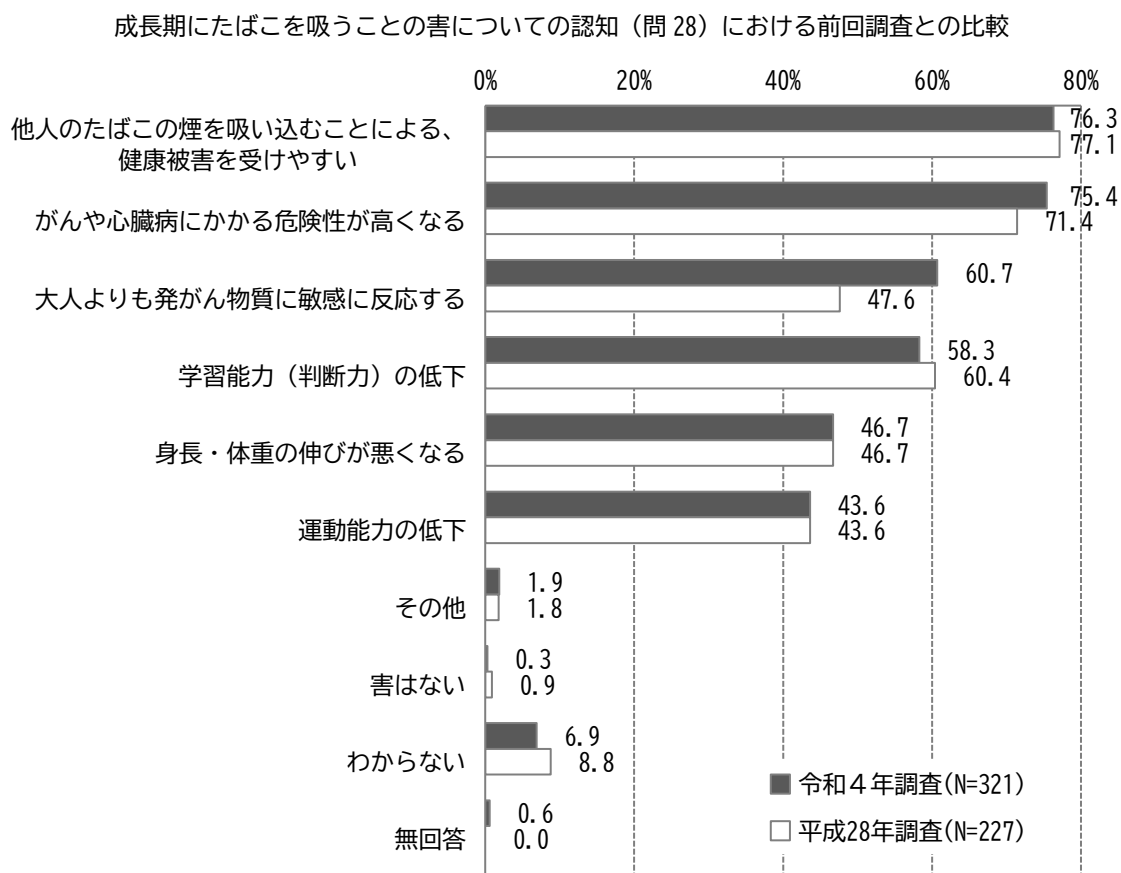
中高生の喫煙経験に関しては、大きな変化はない。また、成長期にたばこを吸うことの害についての認知も、割合が大きく減少しているものはない。

中高生の喫煙経験（問 26）について、「吸ったことはない」の割合は 98.4%となっており、前回調査の 99.1%と比べて 0.7 ポイント減少している。



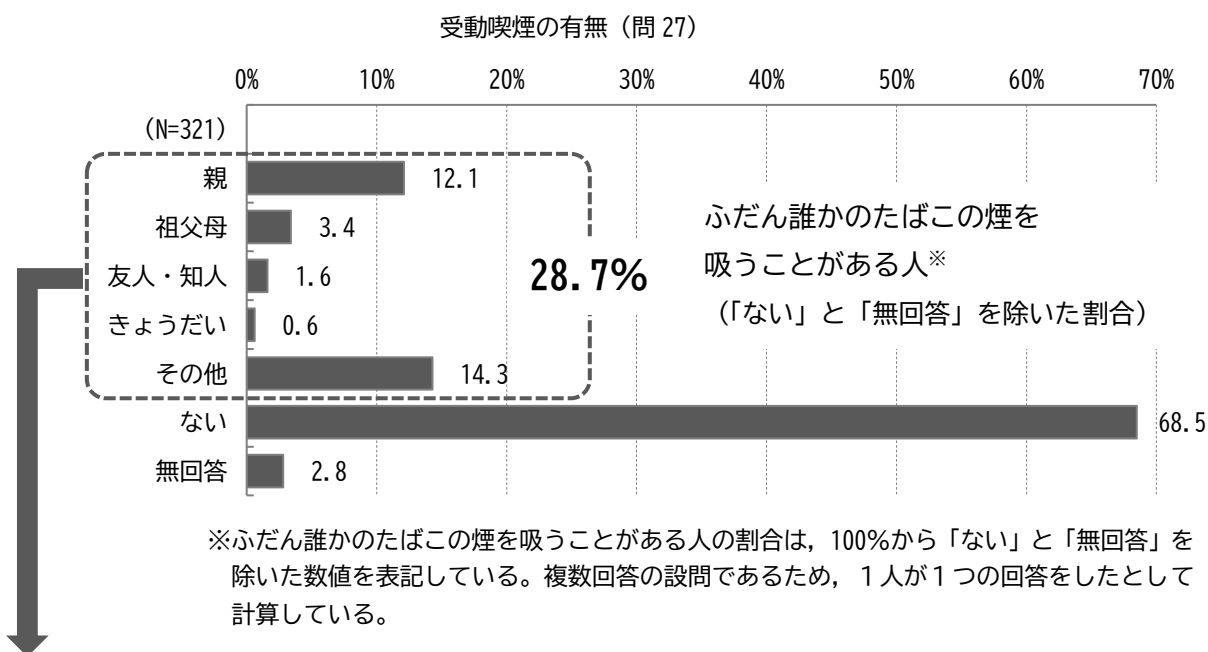
成長期にたばこを吸うことの害についての認知（問 28）は、「他人のたばこの煙を吸い込むことによる、健康被害を受けやすい」が 76.3%と最も高く、次いで「がんや心臓病にかかる危険性が高くなる」が 75.4%、「大人よりも発がん性物質に敏感に反応する」が 60.7%となっている。

「がんや心臓病にかかる危険性が高くなる」と「大人よりも発がん性物質に敏感に反応する」の項目においては、前回調査よりも認知している割合が高くなっている。



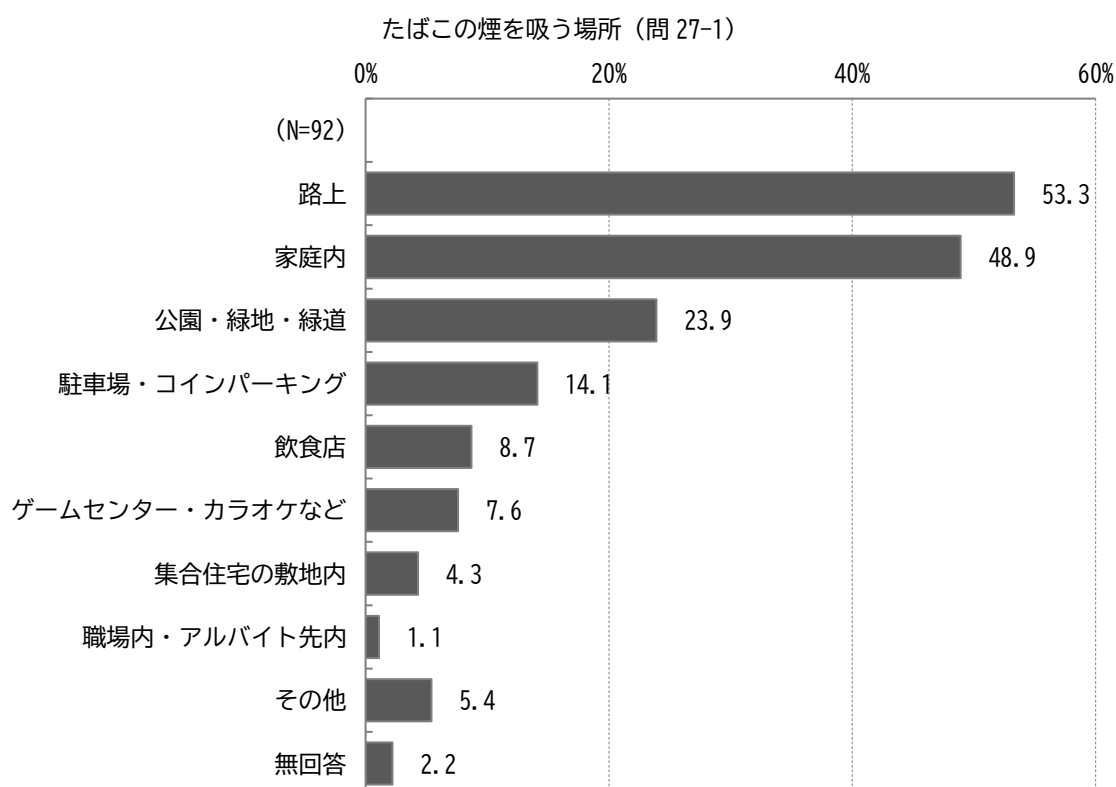
受動喫煙の機会がある人は3割未満となっており、場所については「路上」が5割以上と最も高くなっている。

受動喫煙の有無について、ふだん誰かのたばこの煙を吸うことがある人（「ない」と「無回答」を除く）の割合は28.7%となっている。



どこでたばこの煙を吸うことがあるか

受動喫煙の機会がある人のうち、たばこの煙を吸う場所について「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。



4 口と歯

【成人】

口の状態について「気になることはない」人は、年代が上がるにつれて割合は低くなっている。

口の状態（問 21）について性別・年代別でみると、「口の状態で気になることはない」の割合について、男性では 30 歳代、女性では 20 歳代が最も高く、それ以降の年代が上がるにつれて低くなっている。男性は 50 歳代以上、女性は 30 歳代以上において、「口の状態で気になることはない」の割合が 50%未満となっており、半数以上の人が口の中の状態について気になることがある状況となっている。特に 70 歳以上においては、「かたいものが噛みにくい」の割合が他の年代と比べて高くなっている。

口の状態（問 21）×性別・年代別

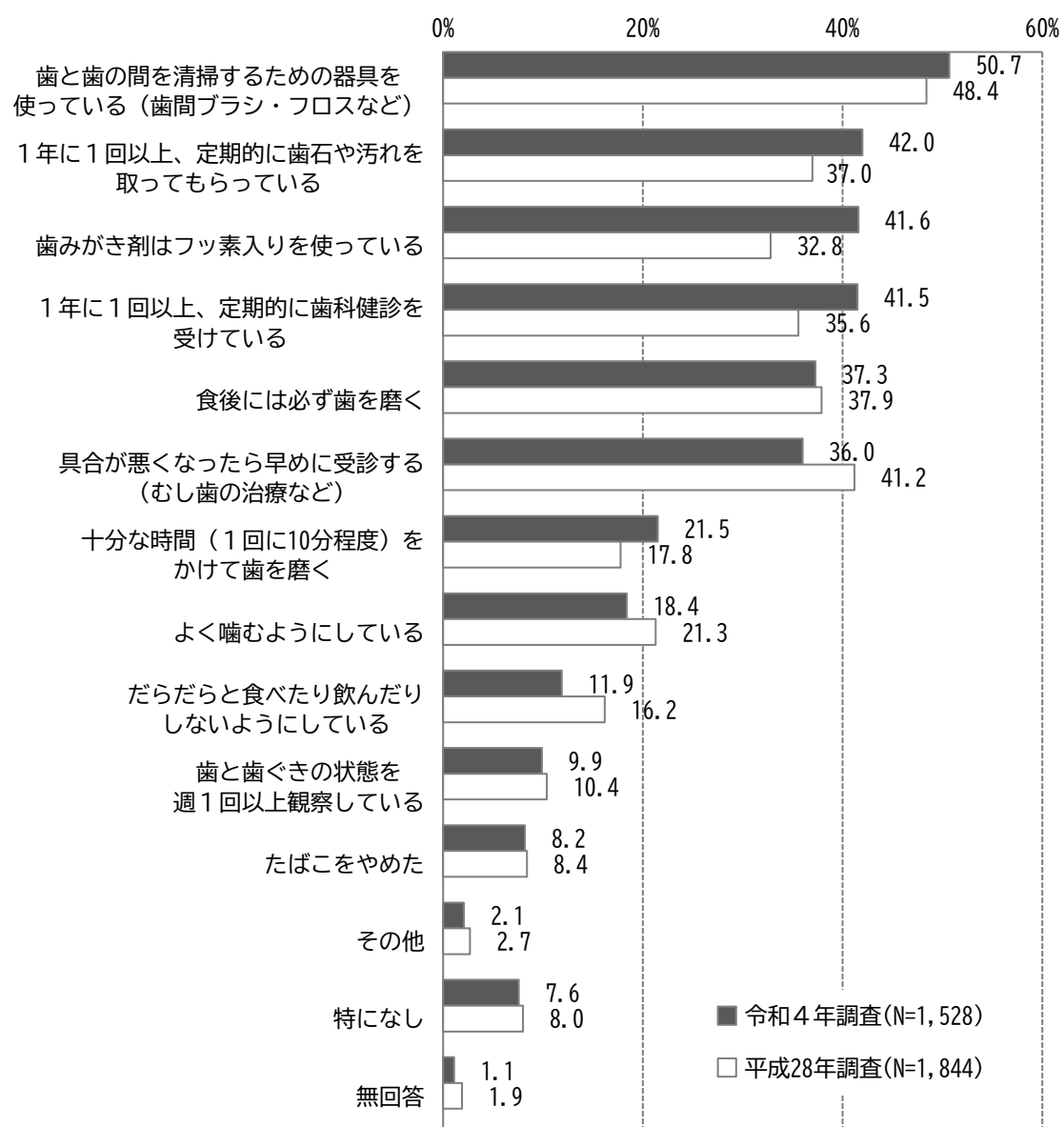
		N	かたいものが 噛みにくい	口がかわく	舌に白いコケ のようなもの がついている	食事中にむせ る	よくせきをす る	飲み込みにく い	その他	口の状態で気 になることは ない	無回答
男性	全体	776	96 12.4	92 11.9	86 11.1	69 8.9	64 8.2	20 2.6	73 9.4	379 48.8	24 3.1
	20歳代	115	3 2.6	18 15.7	20 17.4	4 3.5	10 8.7	4 3.5	10 8.7	59 51.3	6 5.2
	30歳代	149	5 3.4	17 11.4	28 18.8	9 6.0	9 6.0	0 0.0	17 11.4	82 55.0	0 0.0
	40歳代	186	18 9.7	21 11.3	20 10.8	10 5.4	16 8.6	4 2.2	22 11.8	102 54.8	3 1.6
	50歳代	125	14 11.2	15 12.0	9 7.2	15 12.0	9 7.2	4 3.2	11 8.8	61 48.8	5 4.0
	60歳代	81	16 19.8	9 11.1	1 1.2	14 17.3	8 9.9	0 0.0	10 12.3	34 42.0	1 1.2
	70歳以上	120	40 33.3	12 10.0	8 6.7	17 14.2	12 10.0	8 6.7	3 2.5	39 32.5	9 7.5
女性	全体	716	115 16.1	108 15.1	97 13.5	67 9.4	49 6.8	23 3.2	87 12.2	276 38.5	55 7.7
	20歳代	117	5 4.3	14 12.0	14 12.0	6 5.1	5 4.3	3 2.6	16 13.7	65 55.6	3 2.6
	30歳代	118	8 6.8	20 16.9	25 21.2	5 4.2	1 0.8	1 0.8	17 14.4	53 44.9	1 0.8
	40歳代	125	13 10.4	10 8.0	19 15.2	10 8.0	6 4.8	2 1.6	24 19.2	53 42.4	7 5.6
	50歳代	126	18 14.3	23 18.3	18 14.3	12 9.5	9 7.1	6 4.8	15 11.9	47 37.3	9 7.1
	60歳代	85	20 23.5	14 16.5	4 4.7	9 10.6	5 5.9	3 3.5	9 10.6	27 31.8	14 16.5
	70歳以上	145	50 34.5	27 18.6	17 11.7	25 17.2	23 15.9	8 5.5	5 3.4	31 21.4	19 13.1
回答 しない	全体	18	0 0.0	1 5.6	0 0.0	1 5.6	2 11.1	0 0.0	3 16.7	12 66.7	0 0.0

歯と歯ぐきの健康のために実行していることの割合は、特に中高生で高くなっており、意識が向上している傾向にある。

成人調査における歯と歯ぐきの健康のために実行していること（問22）について、前回調査の結果と比較すると、5つの項目において実行している割合が高くなっている。

特に、「歯みがき剤はフッ素入りを使っている」「1年に1回以上、定期的に歯科健診を受けている」が前回調査と比較して大きく増加している一方で、「具合が悪くなったら早めに受診する（むし歯の治療など）」が前回調査と比較して5.2ポイント減少している。

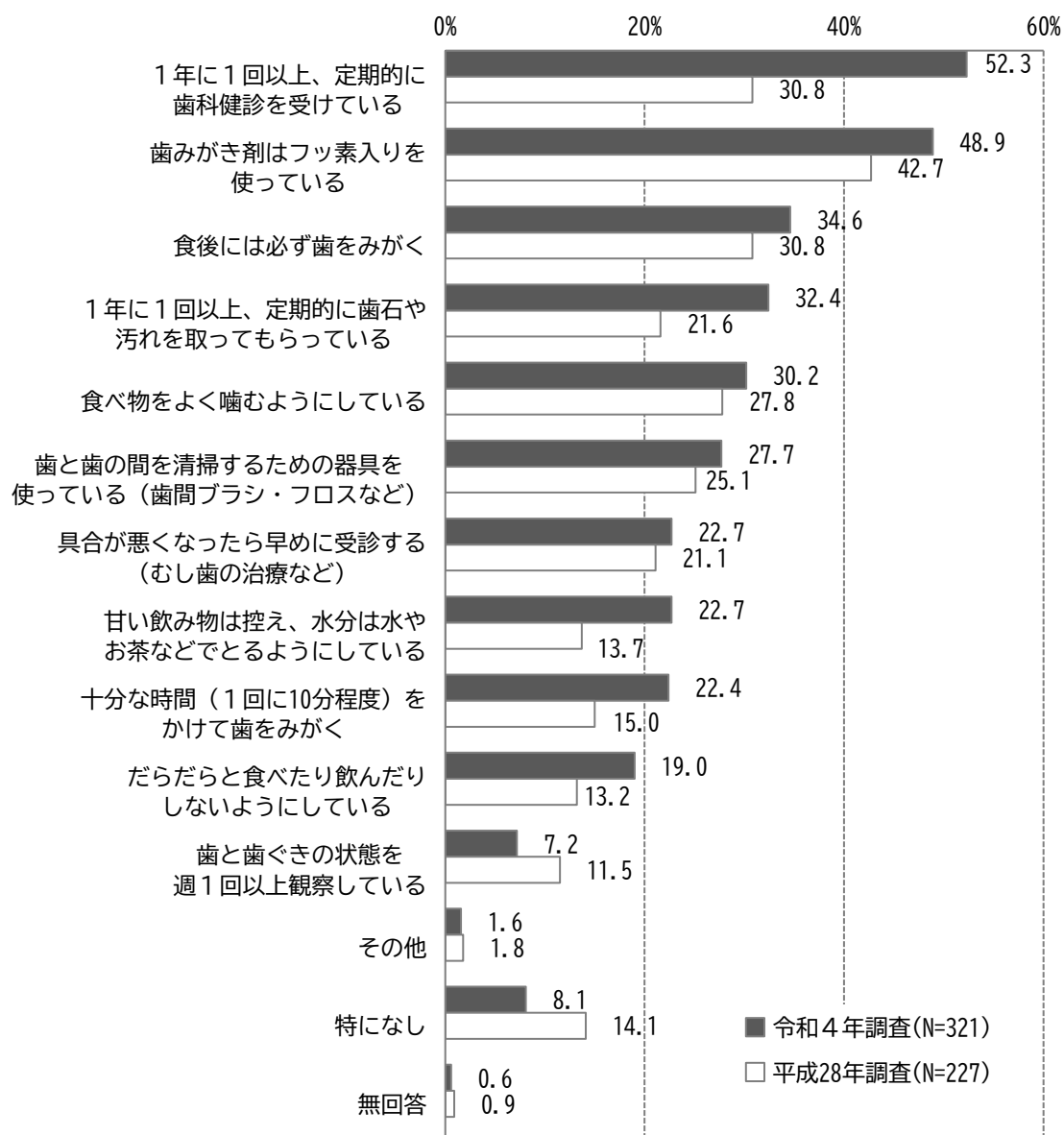
歯と歯ぐきの健康のために実行していること（問22）における前回調査との比較【成人】



中高生調査における歯と歯ぐきの健康のために実行していること（問 31）について、「1年に1回以上、定期的に歯科健診を受けている」の割合については52.3%となっており、前回調査の30.8%と比べて21.5ポイント増加している。その他にも、歯と歯ぐきの健康のために実行していることに関して前回調査の結果と比較すると、多くの項目において実行している割合が高くなっている。

一方で、「歯と歯ぐきの状態を週1回以上観察している」の割合については7.2%となっており、前回調査の11.5%と比べて4.3ポイント減少している。

歯と歯ぐきの健康のために実行していること（問 31）における前回調査との比較【中高生】

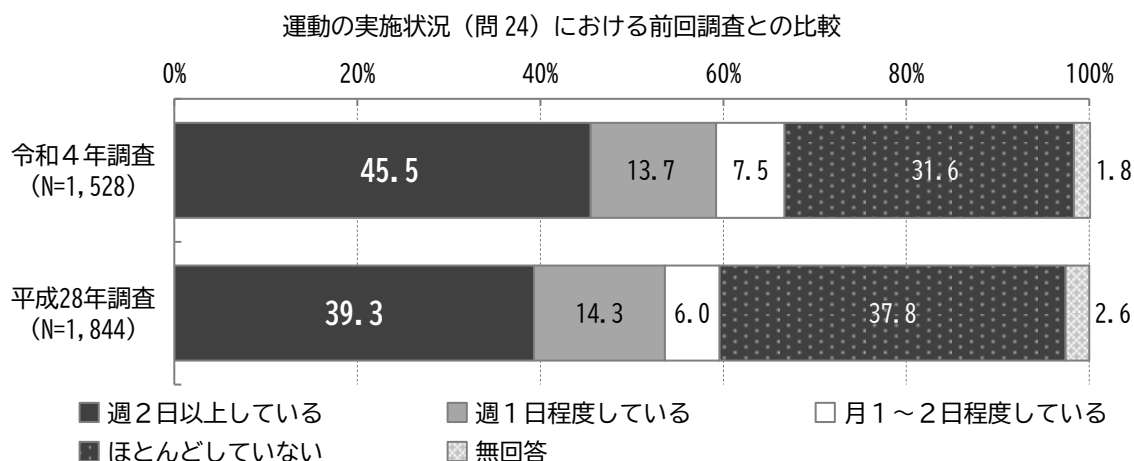


5 運動

【成人】

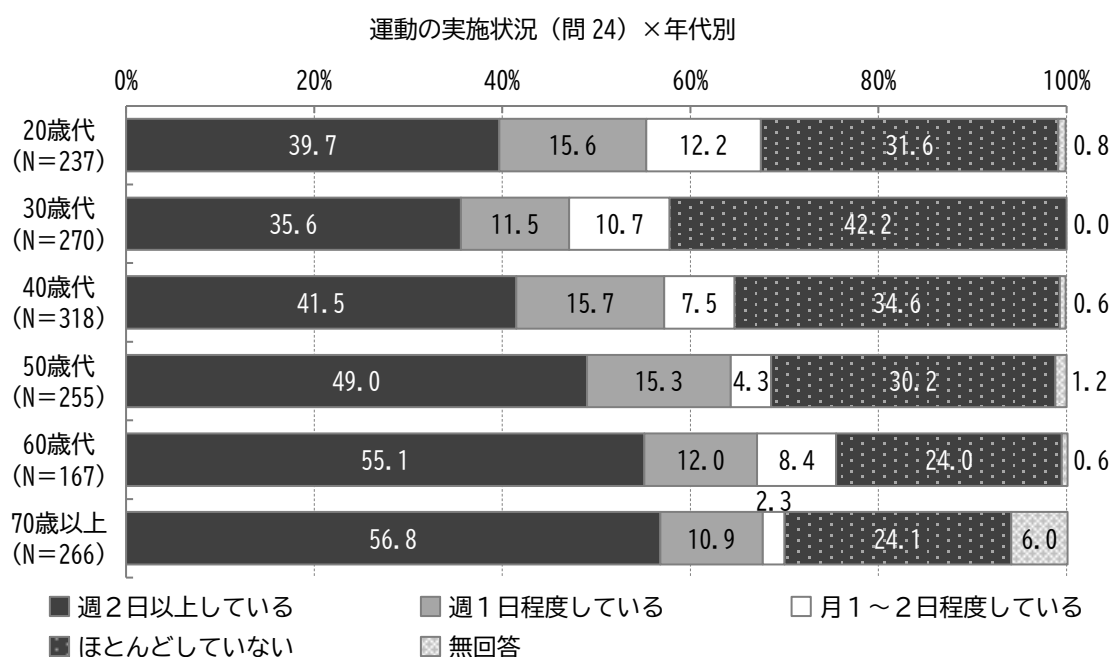
運動習慣がある人の割合は増加している。また、年代が上がるにつれて割合は高くなっている。

運動の実施状況（問 24）について、「週2日以上している」の割合は45.5%となっており、前回調査の39.3%と比べて6.2ポイント増加している。



年代別で見ると、「週2日以上している」の割合は、30歳代以上で年代が上がるにつれて高くなる傾向にあり、60歳代以上では5割以上となっている。

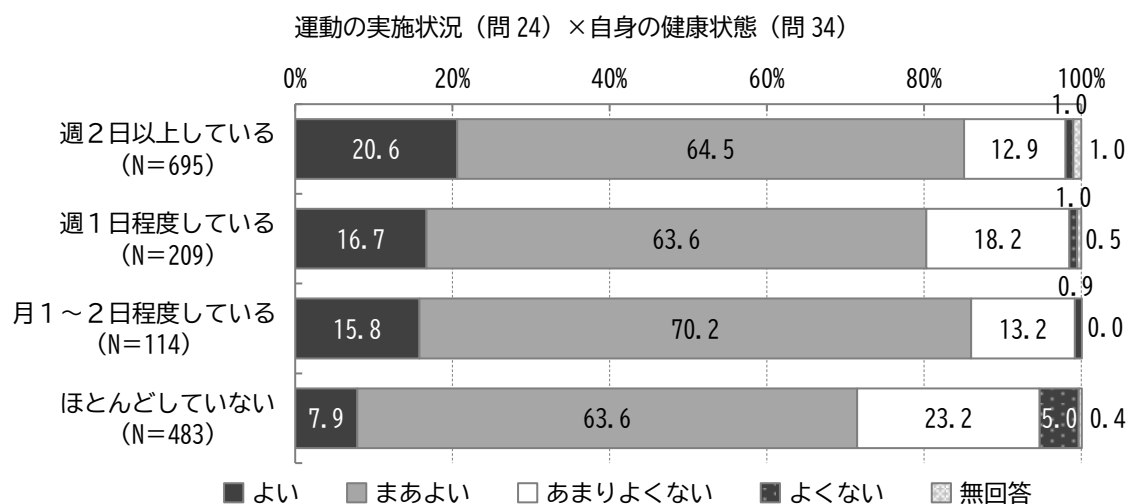
30歳代では「ほとんどしていない」の割合が42.2%となっており、他の年代と比べて運動していない割合が高くなっている。



「週2日以上」運動している人の方が、自身の健康状態について「よい」と感じている割合が高くなっている。

運動の実施状況（問 24）と自身の健康状態（問 34）の関係をみると、「週2日以上」運動している人は、自身の健康状態を「よい」と感じている人が20.6%と最も高くなっている。

運動を「ほとんどしていない」人は、自身の健康状態について「よくない」（「あまりよくない」と「よくない」の合計）と感じている人が28.2%と最も高くなっている。



運動をする上での問題点として、男性・女性ともに20～50歳代では、「仕事や家事で疲れている」の割合が高い。

運動をする上での問題点（問24-2）について、男性・女性ともに20～50歳代では「仕事や家事で疲れている」の割合が最も高くなっている。

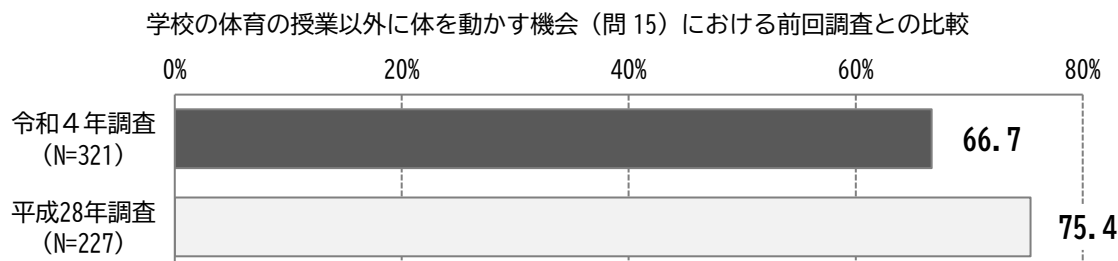
男性の60歳代では「時間がとれない」、70歳以上では「体を動かすことがおっくう」、女性の60歳代では「仕事や家事で疲れている」、70歳以上では「病気・障がいがある」の割合が最も高くなっている。

運動をする上での問題点（問24-2）×性別・年代別 上位3つ

		第1位	第2位	第3位
男性	全体(N=231)	仕事や家事で疲れている(42.0%)	時間がとれない(38.5%)	体を動かすことがおっくう(37.7%)
	20歳代(N=26)	仕事や家事で疲れている(34.6%)	時間がとれない(30.8%) 体を動かすことがおっくう(30.8%)	運動ができる場所がない、遠い(30.8%)
	30歳代(N=52)	仕事や家事で疲れている(65.4%)	時間がとれない(57.7%)	体を動かすことがおっくう(42.3%)
	40歳代(N=58)	仕事や家事で疲れている(46.6%)	体を動かすことがおっくう(43.1%)	時間がとれない(41.4%)
	50歳代(N=42)	仕事や家事で疲れている(45.2%)	時間がとれない(40.5%)	体を動かすことがおっくう(26.2%)
	60歳代(N=19)	時間がとれない(42.1%)	仕事や家事で疲れている(26.3%) 体を動かすことがおっくう(26.3%)	どんな運動をしたらよいかわからない(15.8%)
	70歳以上(N=34)	体を動かすことがおっくう(47.1%)	病気・障がいがある(32.4%)	運動の必要性を感じない(17.6%)
女性	全体(N=238)	仕事や家事で疲れている(49.2%)	時間がとれない(38.7%)	体を動かすことがおっくう(37.8%)
	20歳代(N=45)	仕事や家事で疲れている(44.4%)	時間がとれない(42.2%)	体を動かすことがおっくう(40.0%)
	30歳代(N=60)	仕事や家事で疲れている(61.7%)	時間がとれない(50.0%)	体を動かすことがおっくう(41.7%)
	40歳代(N=50)	仕事や家事で疲れている(56.0%)	時間がとれない(48.0%)	体を動かすことがおっくう(44.0%)
	50歳代(N=32)	仕事や家事で疲れている(53.1%)	体を動かすことがおっくう(40.6%)	時間がとれない(34.4%)
	60歳代(N=21)	仕事や家事で疲れている(38.1%)	体を動かすことがおっくう(33.3%)	時間がとれない(23.8%) どんな運動をしたらよいかわからない(23.8%)
	70歳以上(N=30)	病気・障がいがある(33.3%)	仕事や家事で疲れている(23.3%)	体を動かすことがおっくう(16.7%) その他(16.7%)
回答しない	全体(N=6)	体を動かすことがおっくう(83.3%)	疲れること、汗をかくことが不快(66.7%)	仕事や家事で疲れている(50.0%)

中高生において、学校の体育の授業以外で体を動かす機会が減少している。

学校の体育の授業以外に体を動かす機会（問 15）は 66.7%となっており、前回調査の 75.4%と比べて 8.7 ポイント減少している。



性別・中高生別にみると、「体を動かす機会はない」の割合は、男子中学生は 20%未満となっている一方で、男子高校生、女子中高生は 30%以上となっている。

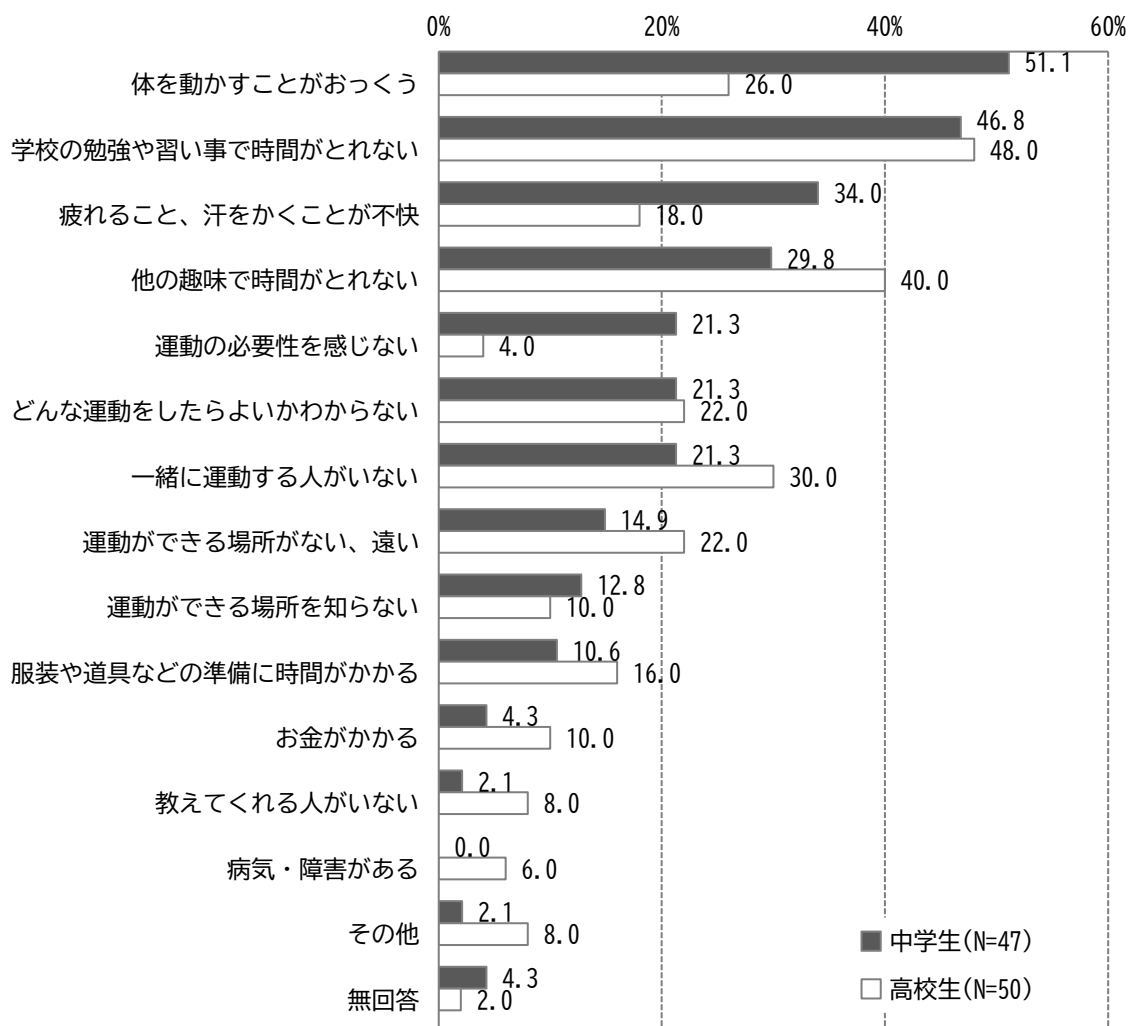
学校の体育の授業以外に体を動かす機会（問 15）×性別・中高生別

		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
男性	全体	149	78 52.3	35 23.5	46 30.9	19 12.8	16 10.7	5 3.4
	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	全体	157	73 46.5	56 35.7	36 22.9	20 12.7	9 5.7	4 2.5
	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	全体	11	3 27.3	6 54.5	1 9.1	3 27.3	0 0.0	0 0.0

運動をしない理由に関しては、中高生ともに「学校の勉強や習い事で時間がとれない」の割合が高くなっている。

運動をしない理由（問 15-3）について中高生別にみると、中高生ともに「学校の勉強や習い事で時間がとれない」の割合が高くなっており、特に中学生においては「体を動かすことがおっくう」や「疲れること、汗をかくことが不快」の割合が高くなっている。

運動をしない理由（問 15-3）×中高生別

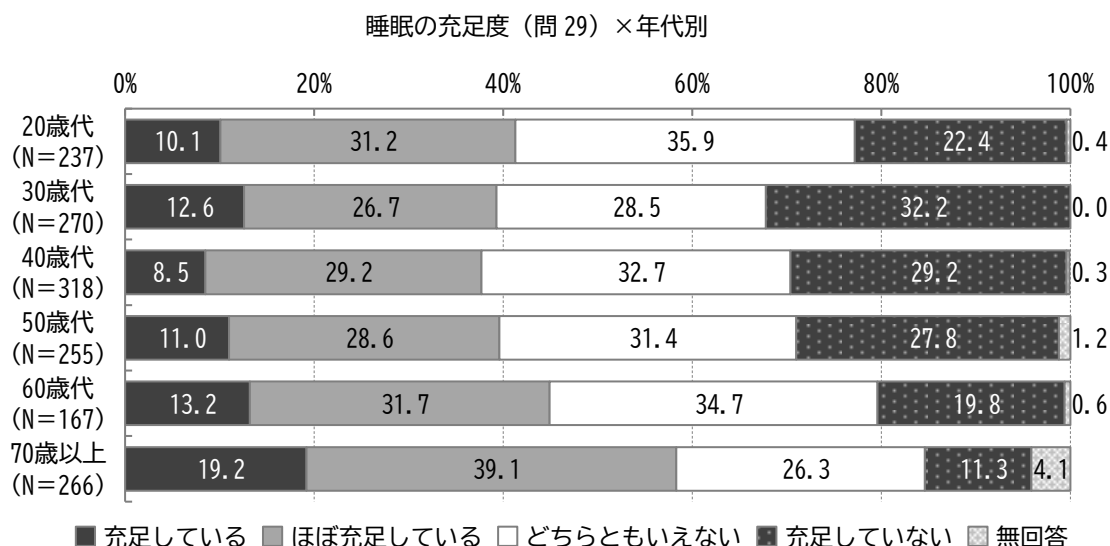


6 睡眠

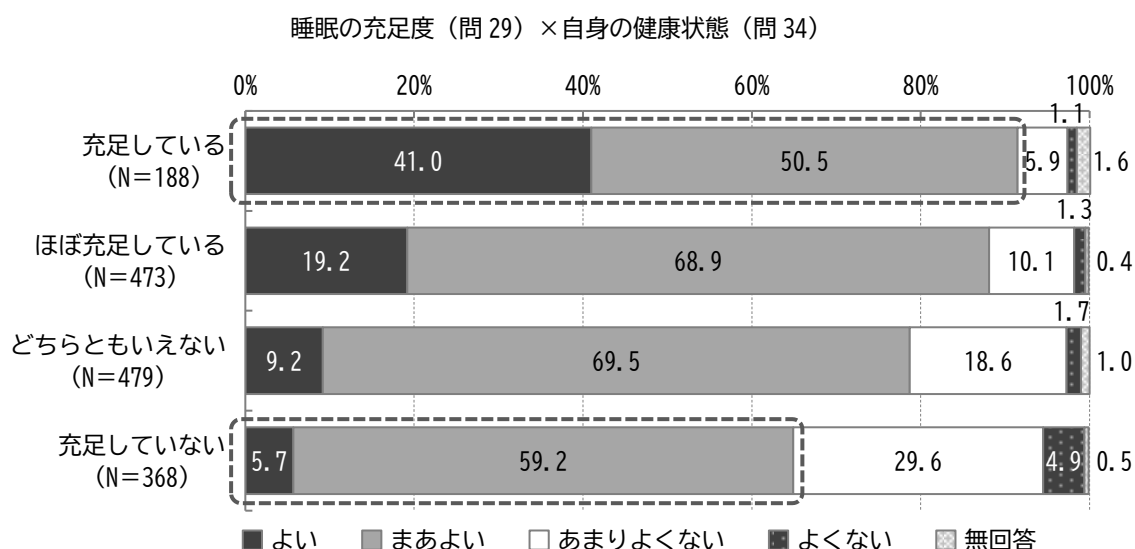
【成人】

睡眠の充足度は30歳代で最も低く、睡眠の充足度が高い人の方が、自身の健康状態について「よい」と感じている割合が高くなっている。

睡眠の充足度（問29）について年代別で見ると、「充足していない」の割合は、30歳代で32.2%と最も高くなっており、30歳代以降は、年代が上がるにつれて低くなっている。



睡眠の充足度（問29）と自身の健康状態（問34）の関係をみると、睡眠が「充足している」人では、自身の健康状態について「よい」（「よい」と「まあよい」の合計）と感じている割合が91.5%となっている。一方で、睡眠が「充足していない」人では、自身の健康状態について「よい」（「よい」と「まあよい」の合計）と感じている割合が64.9%となっている。



睡眠に関する問題について、幅広い年代層で就寝前の「パソコンやスマートフォン等の使用」が挙げられている。

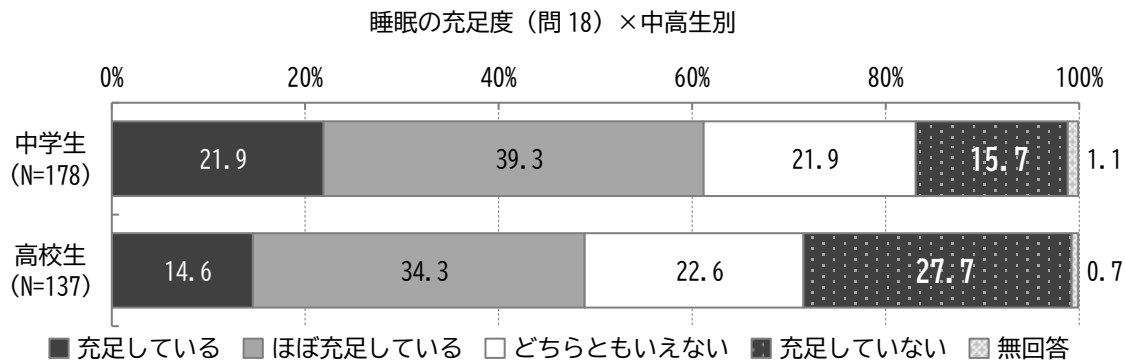
睡眠に関する問題（問28）について年代別にみると、男性では20～40歳代、女性では20～60歳代で、「寝る前にパソコンやスマートフォン・携帯電話を使用してしまう」の割合が高くなっている。男性・女性ともに、20歳代においては60%以上となっており、他の年代と比べて割合が高い。

睡眠に関する問題（問28）×年代別

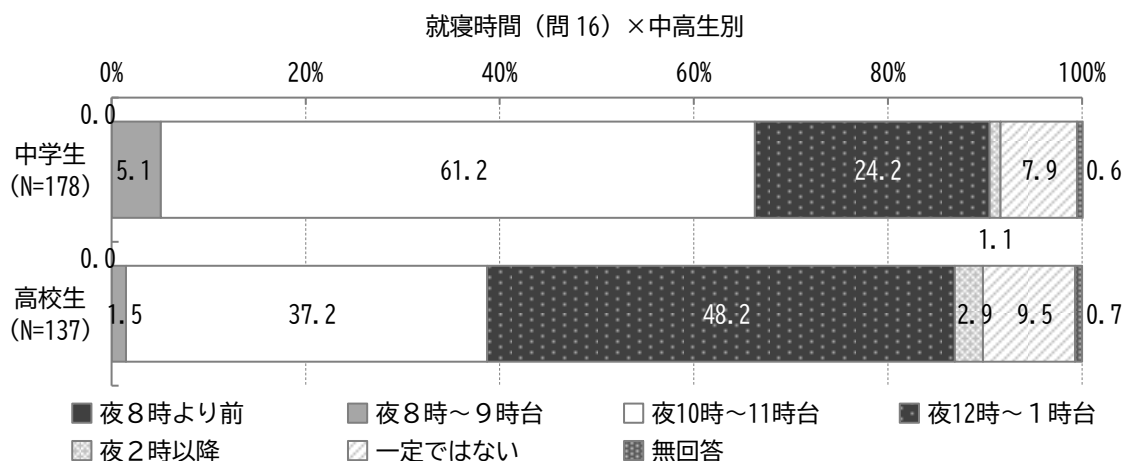
		N	寝る前にパソコンやスマートフォン・携帯電話を使用してしまう	しっかり寝た感じがしない	睡眠時間が足りない	寝つきが悪い	朝早くに目が覚める	寝起きが悪い	途中で目が覚めると眠れない
男性	全体	776	269 34.7	225 29.0	221 28.5	126 16.2	146 18.8	110 14.2	83 10.7
	20歳代	115	69 60.0	35 30.4	47 40.9	20 17.4	10 8.7	32 27.8	7 6.1
	30歳代	149	71 47.7	46 30.9	52 34.9	22 14.8	23 15.4	22 14.8	9 6.0
	40歳代	186	77 41.4	61 32.8	64 34.4	32 17.2	26 14.0	30 16.1	23 12.4
	50歳代	125	28 22.4	41 32.8	31 24.8	21 16.8	32 25.6	11 8.8	23 18.4
	60歳代	81	16 19.8	19 23.5	19 23.5	11 13.6	24 29.6	7 8.6	13 16.0
	70歳以上	120	7 5.8	23 19.2	8 6.7	20 16.7	29 24.2	8 6.7	7 5.8
女性	全体	716	307 42.9	224 31.3	207 28.9	167 23.3	97 13.5	121 16.9	108 15.1
	20歳代	117	80 68.4	47 40.2	53 45.3	35 29.9	11 9.4	42 35.9	9 7.7
	30歳代	118	70 59.3	47 39.8	38 32.2	30 25.4	15 12.7	27 22.9	17 14.4
	40歳代	125	60 48.0	49 39.2	42 33.6	18 14.4	9 7.2	19 15.2	13 10.4
	50歳代	126	50 39.7	39 31.0	39 31.0	31 24.6	14 11.1	20 15.9	23 18.3
	60歳代	85	28 32.9	18 21.2	15 17.6	15 17.6	13 15.3	7 8.2	14 16.5
	70歳以上	145	18 12.4	24 16.6	20 13.8	38 26.2	35 24.1	5 3.4	32 22.1
回答しない	全体	18	13 72.2	5 27.8	3 16.7	4 22.2	2 11.1	4 22.2	1 5.6
		N	夜中に3回以上起きる	悪夢をみる	薬を飲まないで眠れない	お酒を飲まないで眠れない	その他	特に問題を感じていない	無回答
男性	全体	776	85 11.0	38 4.9	26 3.4	23 3.0	22 2.8	145 18.7	6 0.8
	20歳代	115	2 1.7	6 5.2	4 3.5	1 0.9	3 2.6	16 13.9	0 0.0
	30歳代	149	8 5.4	7 4.7	5 3.4	2 1.3	5 3.4	25 16.8	0 0.0
	40歳代	186	16 8.6	9 4.8	2 1.1	8 4.3	2 1.1	38 20.4	2 1.1
	50歳代	125	13 10.4	3 2.4	6 4.8	6 4.8	3 2.4	23 18.4	1 0.8
	60歳代	81	12 14.8	4 4.9	5 6.2	4 4.9	2 2.5	16 19.8	0 0.0
	70歳以上	120	34 28.3	9 7.5	4 3.3	2 1.7	7 5.8	27 22.5	3 2.5
女性	全体	716	61 8.5	50 7.0	31 4.3	9 1.3	27 3.8	117 16.3	23 3.2
	20歳代	117	5 4.3	14 12.0	2 1.7	0 0.0	4 3.4	11 9.4	1 0.9
	30歳代	118	14 11.9	14 11.9	2 1.7	1 0.8	5 4.2	17 14.4	0 0.0
	40歳代	125	11 8.8	10 8.0	1 0.8	1 0.8	4 3.2	21 16.8	1 0.8
	50歳代	126	7 5.6	6 4.8	7 5.6	5 4.0	6 4.8	14 11.1	2 1.6
	60歳代	85	6 7.1	2 2.4	6 7.1	2 2.4	5 5.9	17 20.0	4 4.7
	70歳以上	145	18 12.4	4 2.8	13 9.0	0 0.0	3 2.1	35 24.1	14 9.7
回答しない	全体	18	2 11.1	2 11.1	2 11.1	0 0.0	0 0.0	4 22.2	0 0.0

中高生では、高校生の方が睡眠の充足度は低く、就寝時間は遅い傾向にある。

睡眠の充足度(問 18)について中高生別にみると、「充足していない」の割合は、中学生で 15.7%、高校生で 27.7%となっており、高校生の方が睡眠の充足度は低くなっている。



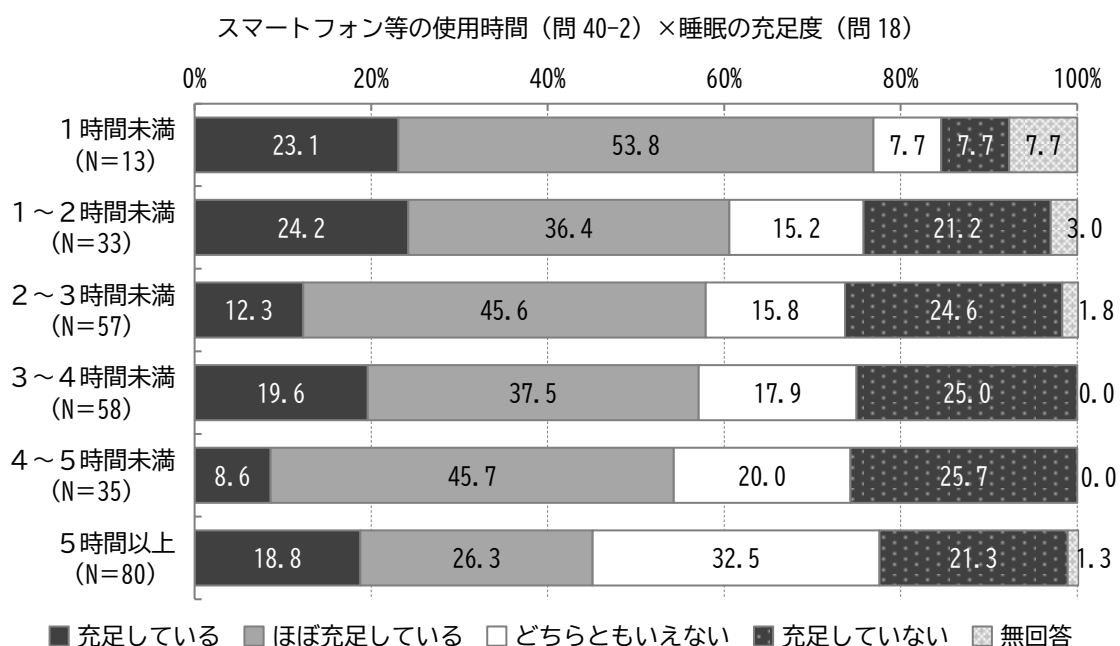
就寝時間 (問 16) について中高生別にみると、中学生では「夜 10 時～11 時台」、高校生では「夜 12 時～1 時台」の割合が高くなっている。



スマートフォン等の使用時間が長い人の方が、睡眠に関して「充足している」割合が低くなっている。

スマートフォン等の使用時間ごとに睡眠の充足度をみると、「充足している」（「充足している」と「ほぼ充足している」の合計）の割合は、スマートフォン等の使用時間が長い人の方が低くなっている。

スマートフォン等の使用時間が「5時間以上」については、「充足している」（「充足している」と「ほぼ充足している」の合計）の割合が45.1%と最も低くなっている。



7 心の健康

【成人】

ストレス解消のために行っていることについて、男性では20～60歳代で「趣味で気分転換をはかる」が多いのに対し、女性では年代によって内容が異なっている。

ストレス解消のために行っていること（問30-1）について性別・年代別でみると、男性20～60歳代では「趣味で気分転換をはかる」、男性70歳以上では「スポーツ、散歩など体を動かす」の割合が高くなっている。

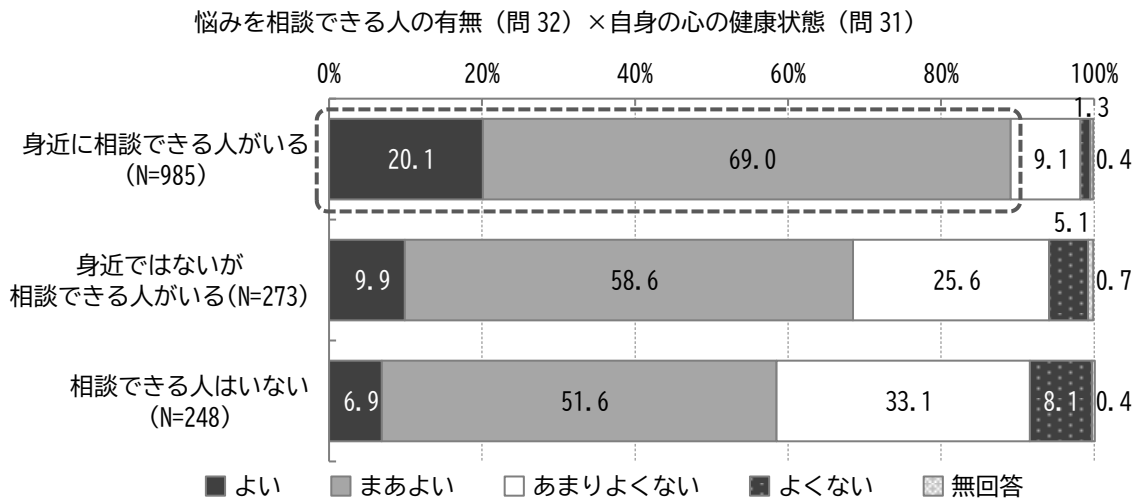
女性は、20歳代・50歳代・70歳以上では「趣味で気分転換をはかる」、30歳代・40歳代では「食事や買い物などで発散する」、60歳代では「友人と話す（メールやSNSも含む）」の割合が高い。

ストレス解消のために行っていること（問30-1）×性別・年代別

	N	趣味で気分転換をはかる	食事や買い物などで発散する	スポーツ、散歩など体を動かす	家族と話す（メールやSNSも含む）	友人と話す（メールやSNSも含む）	よく睡眠をとる	お酒を飲んで気分転換をはかる	医療機関に相談する	その他	特に何もしていない	無回答	
男性	全体	541	254 47.0	165 30.5	212 39.2	116 21.4	99 18.3	146 27.0	165 30.5	10 1.8	22 4.1	86 15.9	2 0.4
	20歳代	82	43 52.4	29 35.4	29 35.4	16 19.5	32 39.0	26 31.7	21 25.6	0 0.0	2 2.4	12 14.6	0 0.0
	30歳代	119	59 49.6	47 39.5	44 37.0	26 21.8	21 17.6	36 30.3	43 36.1	1 0.8	4 3.4	17 14.3	1 0.8
	40歳代	150	67 44.7	43 28.7	66 44.0	41 27.3	25 16.7	43 28.7	48 32.0	3 2.0	6 4.0	20 13.3	0 0.0
	50歳代	92	48 52.2	26 28.3	36 39.1	20 21.7	9 9.8	21 22.8	29 31.5	3 3.3	6 6.5	13 14.1	0 0.0
	60歳代	52	19 36.5	16 30.8	16 30.8	6 11.5	5 9.6	11 21.2	17 32.7	2 3.8	1 1.9	12 23.1	1 1.9
	70歳以上	46	18 39.1	4 8.7	21 45.7	7 15.2	7 15.2	9 19.6	7 15.2	1 2.2	3 6.5	12 26.1	0 0.0
女性	全体	554	242 43.7	265 47.8	159 28.7	218 39.4	230 41.5	152 27.4	102 18.4	25 4.5	29 5.2	64 11.6	4 0.7
	20歳代	100	64 64.0	58 58.0	24 24.0	43 43.0	53 53.0	41 41.0	22 22.0	2 2.0	2 2.0	5 5.0	0 0.0
	30歳代	99	40 40.4	57 57.6	23 23.2	46 46.5	43 43.4	36 36.4	22 22.2	10 10.1	3 3.0	8 8.1	0 0.0
	40歳代	109	44 40.4	56 51.4	28 25.7	46 42.2	47 43.1	37 33.9	24 22.0	3 2.8	9 8.3	12 11.0	1 0.9
	50歳代	108	52 48.1	45 41.7	35 32.4	44 40.7	38 35.2	19 17.6	23 21.3	8 7.4	7 6.5	9 8.3	2 1.9
	60歳代	62	13 21.0	26 41.9	24 38.7	22 35.5	27 43.5	13 21.0	9 14.5	2 3.2	6 9.7	11 17.7	0 0.0
	70歳以上	76	29 38.2	23 30.3	25 32.9	17 22.4	22 28.9	6 7.9	2 2.6	0 0.0	2 2.6	19 25.0	1 1.3
回答しない	全体	14	5 35.7	7 50.0	4 28.6	4 28.6	6 42.9	4 28.6	4 28.6	2 14.3	0 0.0	2 14.3	0 0.0

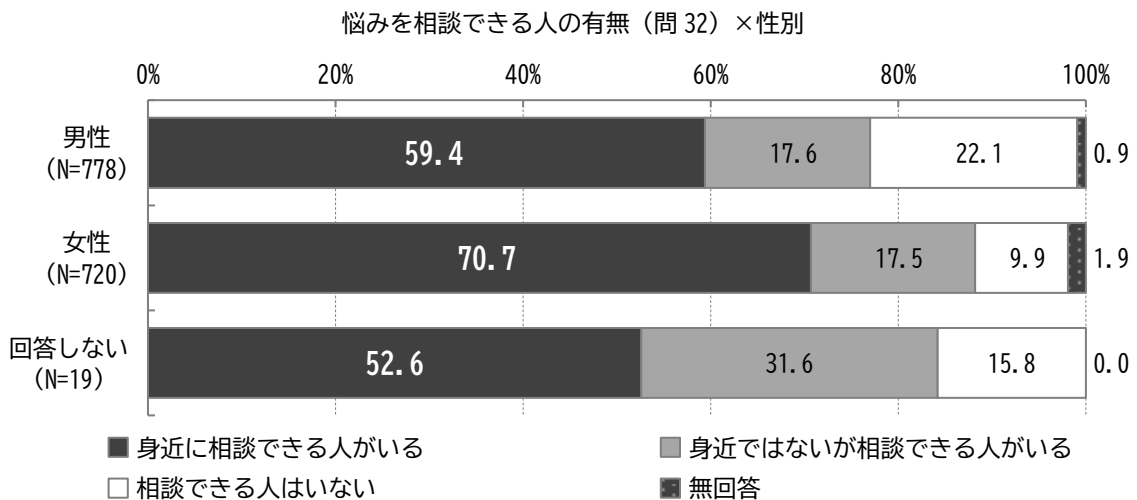
悩みを「身近に相談できる人がいる」という人は、心の健康状態について「よい」と感じている割合が高くなっている。

悩みを相談できる人の有無（問 32）と自身の心の健康状態（問 31）の関係をみると、「身近に相談できる人がいる」と回答した人は、自身の心の健康状態について「よい」（「よい」と「まあよい」の合計）の割合が高く、89.1%となっている。



悩みを「相談できる人がいない」という割合は、男性で2割を超えている。

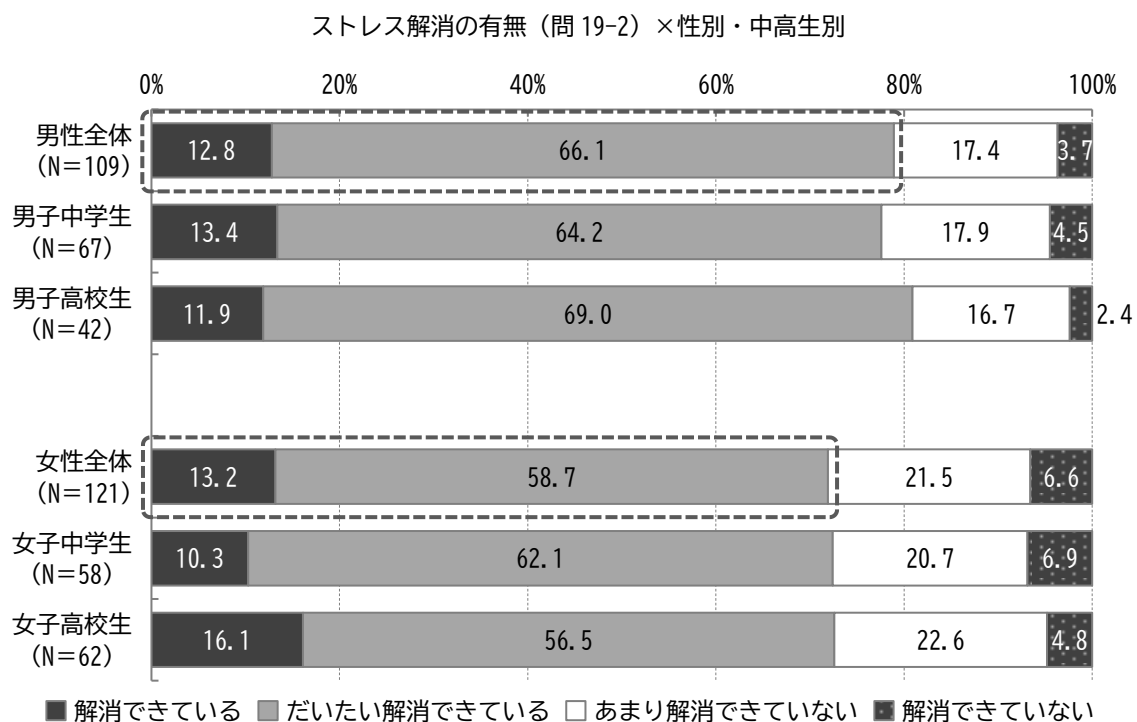
悩みを相談できる人の有無（問 32）について、男性、女性、回答しない、すべてにおいて「身近に相談できる人がいる」の割合が最も高くなっており、男性が59.4%、女性が70.7%、回答しないが52.6%である。一方で、男性の「相談できる人はいない」の割合が22.1%となっており、女性と比べて高くなっている。



ストレスを解消できている人の割合は、男性、女性ともに7割台となっている。

ストレス解消の有無（問 19-2）について性別で見ると、ストレスを「解消できている」（「解消できている」と「だいたい解消できている」の合計）の割合は、男性で78.9%，女性で71.9%となっている。

性別・中高生別で見ると、男子中学生が77.6%，男子高校生が80.9%，女子中学生が72.4%，女子高校生が72.6%となっている。



ストレス解消のために行っていることは、性別や中高生別で内容が異なっており、ストレスが解消できている人は、家族と過ごすことやスポーツなどで体を動かす割合が高くなっている。

ストレス解消のために行っていること（問 19-1）について性別・中高生別にみると、性別や年代によって異なる。中学生男子では、「友人と過ごす・話す（SNSも含む）」「動画や写真をみるためなどでSNSを利用する」、高校生男子・中学生女子では、「友人と過ごす・話す（SNSも含む）」「趣味で気分転換をはかる」、高校生女子では「動画や写真をみるためなどでSNSを利用する」「食事をする」「よく睡眠をとる」の割合が高くなっている。

ストレス解消のために行っていること（問 19-1）×性別・中高生別

		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
男性	全体	109	50 45.9	47 43.1	54 49.5	27 24.8	26 23.9	29 26.6	33 30.3
	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	全体	121	65 53.7	66 54.5	52 43.0	56 46.3	49 40.5	40 33.1	22 18.2
	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	全体	9	5 55.6	5 55.6	5 55.6	3 33.3	1 11.1	0 0.0	1 11.1

		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	その他	特に何もしていない	無回答
男性	全体	109	6 5.5	4 3.7	3 2.8	6 5.5	12 11.0	1 0.9
	中学生	67	3 4.5	3 4.5	1 1.5	4 6.0	10 14.9	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	全体	121	29 24.0	3 2.5	2 1.7	3 2.5	16 13.2	0 0.0
	中学生	58	14 24.1	0 0.0	0 0.0	3 5.2	9 15.5	0 0.0
	高校生	62	15 24.2	3 4.8	2 3.2	0 0.0	6 9.7	0 0.0
	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	全体	9	2 22.2	0 0.0	2 22.2	0 0.0	2 22.2	0 0.0

ストレス解消の有無（問 19-2）とストレス解消のために行っていること（問 19-1）の関係をみると、ストレスが解消できている人（「解消できている」と「だいたい解消できている」合計）は、「家族・友人と過ごす・話す（SNSも含む）」「スポーツ、散歩など体を動かす」の割合が、解消できていない人（「あまり解消できていない」と「解消できていない」の合計）と比べて高く 20 ポイント以上の差がみられる。

ストレス解消の有無（問 19-2）×ストレス解消のために行っていること（問 19-1）

	N	友人と過ごす・話す （SNSも含む）	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	趣味で気分転換をはかる	よく睡眠をとる	買い物をする
解消できている	176	95 54.0	63 35.8	51 29.0	96 54.5	69 39.2	31 17.6
解消できていない	64	16 25.0	7 10.9	5 7.8	24 37.5	18 28.1	6 9.4
差		29.0	24.9	21.2	17.0	11.1	8.2
	N	食事をする	動画や写真を見るため などでSNSを利用する	その他	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
解消できている	176	59 33.5	89 50.6	7 4.0	4 2.3	1 0.6	12 6.8
解消できていない	64	17 26.6	29 45.3	2 3.1	3 4.7	6 9.4	18 28.1
差		7.0	5.3	0.9	-2.4	-8.8	-21.3

※差は、各選択肢における「解消できている－解消できていない」を表している。

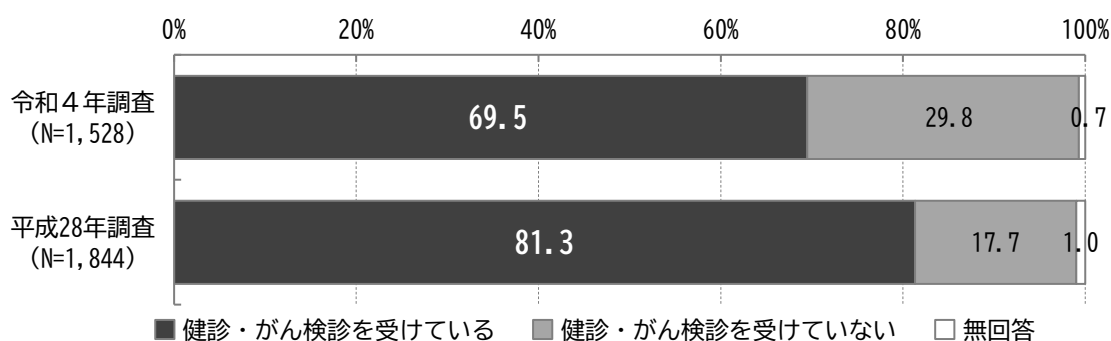
8 日頃の健康管理

【成人】

定期的に健診・がん検診を受けている人は減少している。また、20～60歳代では年代が上がるにつれて割合が高くなり、60歳代では8割以上が受診している。

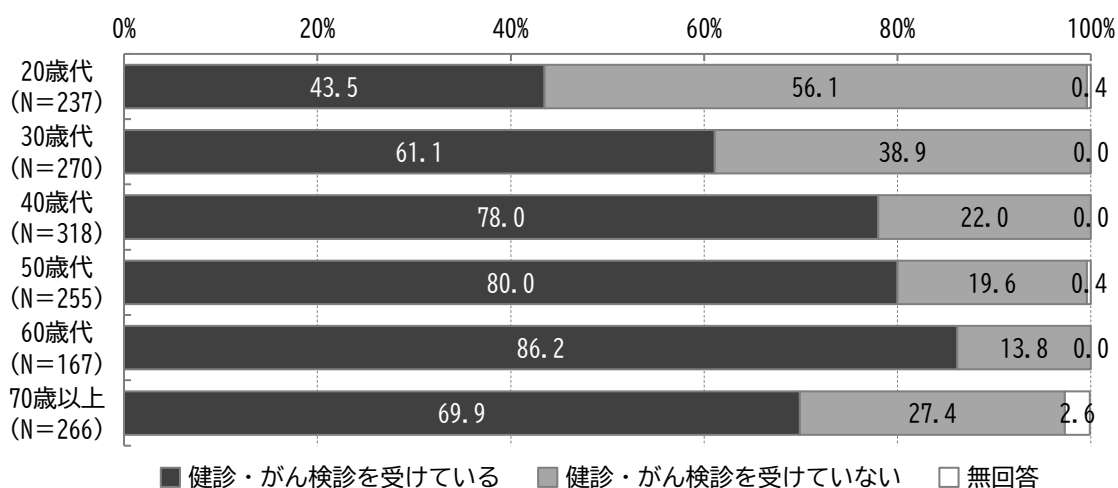
定期的な健診・がん検診の受診状況（問39）について、「受けている」の割合は69.5%となっており、前回調査の81.3%と比べて11.8ポイント減少している。

健診・がん検診の受診状況（問39）における前回調査との比較



「健診・がん検診を受けている」の割合について年代別でみると、20～60歳代では年代が上がるにつれて割合が高くなっており、60歳代では86.2%と最も高くなっている。

定期的な健診・がん検診の受診状況（問39）×年代別



健診・がん検診を受診しない理由は性別・年代によって異なっている。

健診・がん検診を受診していない理由（問 39-3）について性別・年代別でみると、「申し込み手続き・受診方法がわからない」は男性 20～30 歳代と女性 20 歳代で高く、「仕事が忙しくて時間がとれない」は男性 40～50 歳代と女性 50 歳代で割合が高い。また「家事・育児・介護が忙しくて時間がとれない」は女性 30 歳代で高く、「費用がかかるから」は男性 50 歳代と女性 30～40 歳代で割合が高くなっている。70 歳以上は、「現在医療機関を受診しているから」の割合が高い。

健診・がん検診を受診していない理由（問 39-3）×性別・年代別

		N	申し込み手続き・ 受診方法がわからない	費用がかかるから	仕事が忙しくて時 間がとれない	必要性を感じない から	現在医療機関を受 診しているから	家事・育児・介護 が忙しくて時間が とれない	結果を知るのが不 安だから
男性	全体	251	63 25.1	56 22.3	65 25.9	42 16.7	25 10.0	11 4.4	9 3.6
	20歳代	79	23 29.1	17 21.5	19 24.1	18 22.8	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	30歳代	60	20 33.3	16 26.7	17 28.3	9 15.0	3 5.0	7 11.7	4 6.7
	40歳代	43	15 34.9	11 25.6	16 37.2	5 11.6	2 4.7	4 9.3	3 7.0
	50歳代	28	4 14.3	8 28.6	8 28.6	2 7.1	7 25.0	0 0.0	2 7.1
	60歳代	10	1 10.0	2 20.0	3 30.0	1 10.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	70歳以上	31	0 0.0	2 6.5	2 6.5	7 22.6	13 41.9	0 0.0	0 0.0
女性	全体	193	47 24.4	43 22.3	36 18.7	31 16.1	29 15.0	34 17.6	12 6.2
	20歳代	51	26 51.0	14 27.5	11 21.6	12 23.5	3 5.9	6 11.8	1 2.0
	30歳代	44	14 31.8	15 34.1	9 20.5	4 9.1	1 2.3	15 34.1	2 4.5
	40歳代	25	6 24.0	9 36.0	8 32.0	2 8.0	3 12.0	7 28.0	1 4.0
	50歳代	19	0 0.0	0 0.0	6 31.6	1 5.3	2 10.5	4 21.1	4 21.1
	60歳代	13	1 7.7	2 15.4	2 15.4	3 23.1	1 7.7	1 7.7	3 23.1
	70歳以上	41	0 0.0	3 7.3	0 0.0	9 22.0	19 46.3	1 2.4	1 2.4
回答 しない	全体	8	1 12.5	3 37.5	0 0.0	4 50.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
		N	健診・がん検診を受 けるよりも病気に なってから医療機関 を受診すればよい	受診できる場所が 職場や自宅から遠 い	健診・がん検診結 果はあてにならない と思っている	健診・がん検診を受 けなくても自分の健 康は自分がよく理解 しているから	その他	特に理由はない	無回答
男性	全体	251	7 2.8	3 1.2	8 3.2	8 3.2	12 4.8	54 21.5	5 2.0
	20歳代	79	0 0.0	1 1.3	1 1.3	1 1.3	4 5.1	22 27.8	1 1.3
	30歳代	60	0 0.0	1 1.7	2 3.3	0 0.0	2 3.3	12 20.0	1 1.7
	40歳代	43	2 4.7	0 0.0	2 4.7	1 2.3	1 2.3	7 16.3	0 0.0
	50歳代	28	3 10.7	1 3.6	2 7.1	2 7.1	1 3.6	5 17.9	1 3.6
	60歳代	10	0 0.0	0 0.0	1 10.0	0 0.0	2 20.0	3 30.0	1 10.0
	70歳以上	31	2 6.5	0 0.0	0 0.0	4 12.9	2 6.5	5 16.1	1 3.2
女性	全体	193	12 6.2	13 6.7	4 2.1	5 2.6	17 8.8	30 15.5	1 0.5
	20歳代	51	2 3.9	1 2.0	1 2.0	0 0.0	4 7.8	7 13.7	0 0.0
	30歳代	44	1 2.3	6 13.6	1 2.3	1 2.3	2 4.5	7 15.9	0 0.0
	40歳代	25	2 8.0	0 0.0	1 4.0	0 0.0	5 20.0	1 4.0	1 4.0
	50歳代	19	2 10.5	3 15.8	0 0.0	0 0.0	4 21.1	4 21.1	0 0.0
	60歳代	13	1 7.7	1 7.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0	5 38.5	0 0.0
	70歳以上	41	4 9.8	2 4.9	1 2.4	4 9.8	2 4.9	6 14.6	0 0.0
回答 しない	全体	8	1 12.5	0 0.0	1 12.5	0 0.0	0 0.0	2 25.0	0 0.0

9 がん

【成人】

がんと診断されたときに困ることや不安を感じることにについて、「再発や転移に関すること」「治療や副作用に関すること」などが挙げられている。

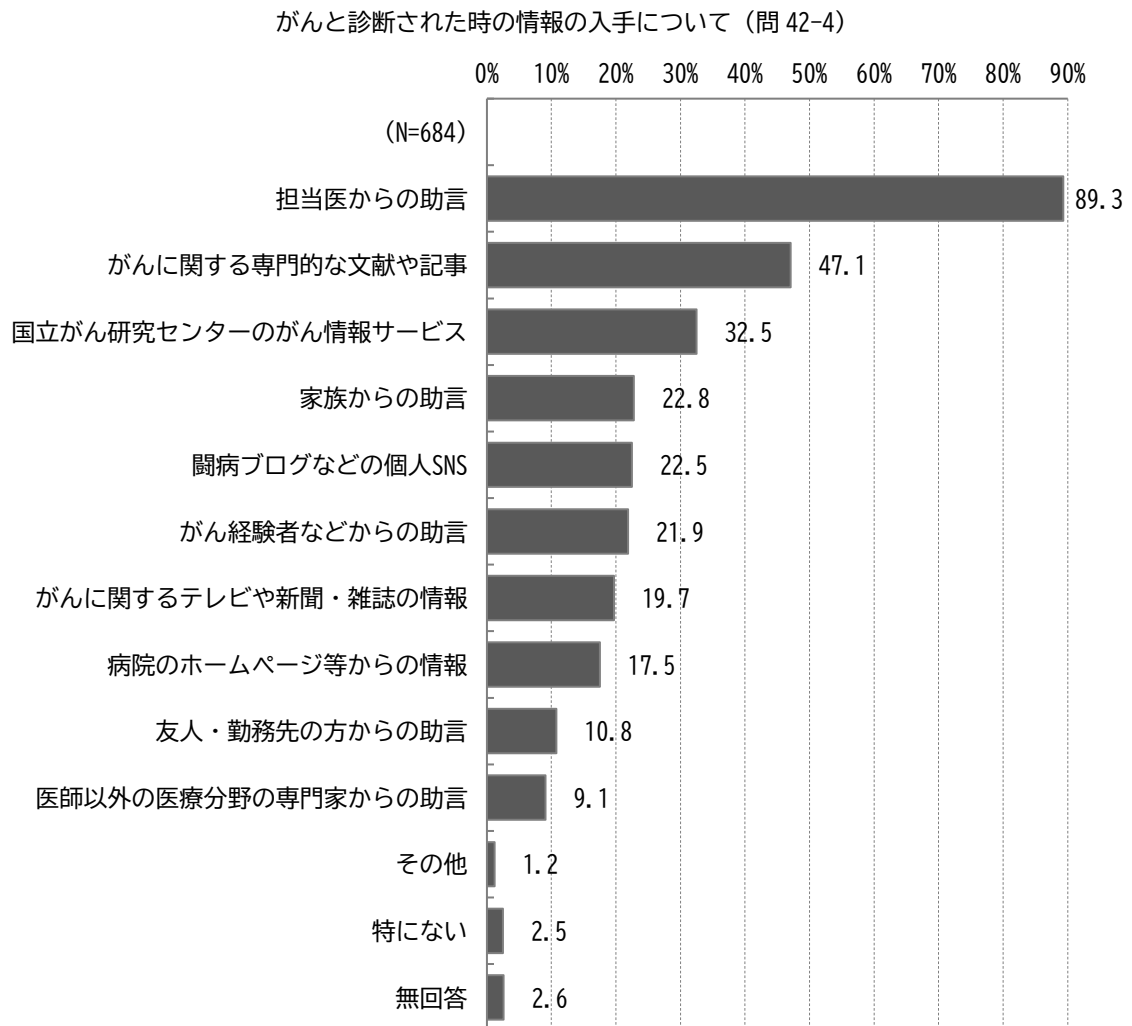
がんと診断された時に困ることや不安を感じると思うこと（問 42-3）については、男性では「再発や転移がこわい、大変そう」「長くは生きられないかもしれない」が上位に挙げられている。

女性では、「治療や副作用がこわい、大変そう」「治療費や生活費に困るかもしれない」「再発や転移がこわい、大変そう」が上位に挙げられている。

がんと診断された時に困ることや不安を感じると思うこと（問 42-3）×性別・年代別 上位3つ

		第1位	第2位	第3位
男性	全体(N=360)	再発や転移がこわい、 大変そう(67.5%)	治療費や生活費に困る かもしれない(65.0%)	長くは生きられない かもしれない(63.1%)
	20歳代(N=68)	再発や転移がこわい、 大変そう(64.7%)	長くは生きられない かもしれない(61.8%)	治療費や生活費に困る かもしれない(60.3%)
	30歳代(N=73)	長くは生きられない かもしれない(71.2%)	治療費や生活費に困る かもしれない(68.5%)	以前のような生活に戻れなく なるかもしれない(60.3%)
	40歳代(N=103)	再発や転移がこわい、 大変そう(72.8%)	治療費や生活費に困る かもしれない(69.9%)	療や副作用がこわい、 大変そう(67.0%)
	50歳代(N=50)	再発や転移がこわい、 大変そう(76.0%)	治療費や生活費に困る かもしれない(70.0%)	長くは生きられない かもしれない(64.0%) 以前のような生活に戻れなく なるかもしれない(64.0%) 以前のように働けなくなる かもしれない(64.0%)
	60歳代(N=30)	長くは生きられない かもしれない(63.3%)	治療費や生活費に困る かもしれない(56.7%)	再発や転移がこわい、 大変そう(50.0%)
	70歳以上(N=36)	再発や転移がこわい、 大変そう(69.4%)	治療や副作用がこわい、 大変そう(63.9%)	以前のような生活に戻れなく なるかもしれない(55.6%)
女性	全体(N=277)	治療や副作用がこわい、 大変そう(72.9%)	再発や転移がこわい、 大変そう(69.3%)	治療費や生活費に困る かもしれない(66.8%)
	20歳代(N=59)	治療費や生活費に困る かもしれない(72.9%)	治療や副作用がこわい、 大変そう(71.2%)	長くは生きられない かもしれない(67.8%)
	30歳代(N=61)	再発や転移がこわい、 大変そう(83.6%)	治療や副作用がこわい、 大変そう(75.4%)	以前のような生活に戻れなく なるかもしれない(73.8%)
	40歳代(N=47)	治療や副作用がこわい、 大変そう(83.0%)	治療費や生活費に困る かもしれない(80.9%)	再発や転移がこわい、 大変そう(72.3%)
	50歳代(N=40)	治療や副作用がこわい、 大変そう(75.0%) 治療費や生活費に困る かもしれない(75.0%)	再発や転移がこわい、 大変そう(65.0%)	長くは生きられない かもしれない(62.5%)
	60歳代(N=25)	再発や転移がこわい、 大変そう(68.0%)	治療費や生活費に困る かもしれない(64.0%) 治療や副作用がこわい、 大変そう(64.0%)	以前のような生活に戻れなく なるかもしれない(56.0%)
	70歳以上(N=45)	治療や副作用がこわい、 大変そう(64.4%)	再発や転移がこわい、 大変そう(62.2%)	長くは生きられない かもしれない(55.6%)
回答 しない	全体(N=9)	治療や副作用がこわい、 大変そう(66.7%)	長くは生きられない かもしれない(55.6%)	再発や転移がこわい、 大変そう(76.0%) 以前のような生活に戻れなく なるかもしれない(44.4%) 以前のように働けなくなる かもしれない(44.4%) 治療費や生活費に困るかも しれない(44.4%)

がんと診断された時の情報の入手については、「担当医からの助言」が 89.3%と最も高く、次いで「がんに関する専門的な文献や記事」が 47.1%、「国立がん研究センターのがん情報サービス」が 32.5%となっている。



困ったことに関して、がんと診断されたことがある人は、「介護，生活のサポート」「仕事や収入」，周囲にがんと診断された方がいる人は、「声のかけ方や接し方」を多く挙げている。

がんと診断されたことがある，周囲にがんと診断された方がいる人において，がんと診断されたときに，どういったことに困ったか（問 42-1）について以下のような意見が挙げられた。

困ったこと	件数		
	がんと診断されたことがある人	周囲にがんと診断された方がいる	合計
声のかけ方や接し方に関すること	1件	44件	45件
医療費などの金銭面に関すること	2件	25件	27件
介護，生活のサポートに関すること	8件	15件	23件
情報収集に関すること	3件	19件	22件
今後に対する不安，将来のこと	5件	17件	22件
病院の選択，相談に関すること	5件	16件	21件
仕事や収入に関すること	8件	11件	19件
病状，治療法に関すること	5件	14件	19件
遠方のため近くにいられないこと	0件	12件	12件
その他，感想など	10件	64件	74件

【がんと診断されたことがある人（本人）】



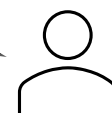
退院後，家族の食事を作ることが大変なので，宅配を頼んだりした。家事は主人にお願いしてやってもらったが，何かそういうことを助けてくれるシステムがあるとよいと思う。【50歳代/女性】



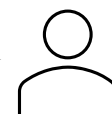
当時中学生と小学生の子どもへの影響と経済的なことを含めた家族への負担。【50歳代/女性】

【周囲にがんと診断された方がいる人】

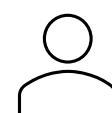
診断された本人の動揺とそれにどう対応すべきか，初めての経験だったため困りました。【40歳代/女性】



当人への声のかけ方や接し方など。【60歳代/男性】



治療費が高い。【20歳代/女性】
入院や医療費にお金がかかること。【60歳代/男性】



相談した内容や相談しなかった内容に関して、がんと診断されたことがある人は、「相談機関や相談場所」「退院後や今後の生活」、周囲にがんと診断された方がいる人は、「治療のこと」を多く挙げている。

がんと診断されたことがある、周囲にがんと診断された方がいる人において、がんと診断されたときに、相談した内容や相談しなかった内容（問 42-1）について以下のような意見が挙げられた。

相談した内容 相談しなかった内容	件数		
	がんと診断された ことがある人	周囲にがんと診断 された方がいる	合計
治療に関すること	5件	37件	42件
相談機関や相談場所に関すること	6件	20件	26件
退院後や今後の生活に関すること	6件	12件	18件
金銭面に関すること	4件	13件	17件
声のかけ方や接し方に関すること	0件	13件	13件
仕事や収入に関すること	2件	2件	4件
その他、感想など	10件	40件	50件

【がんと診断されたことがある人（本人）】



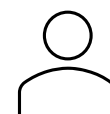
どのように生活すればよいか、心のケアをどうすればよいか、相談しなかった。
【60歳代/男性】



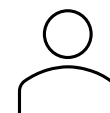
退院後の食事内容及びその準備。【70歳代/男性】

【周囲にがんと診断された方がいる人】

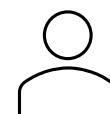
痛みを和らげるようホスピスの紹介を受けた。医師会地域連携と地域包括支援センターの方々が行き届いていたので助かった。【70歳代/女性】



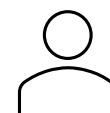
治療方法・これからのことなどの心構え。【30歳代/女性】
どういった治療方法があるのか。【30歳代/男性】



治療方針、セカンドオピニオンをどうするか、カウンセラーや専門家の助言が欲しかった。【40歳代/男性】



手術要否の判断、術式の情報、最新医療を受けられる医療機関の情報。【50歳代/女性】



10 その他

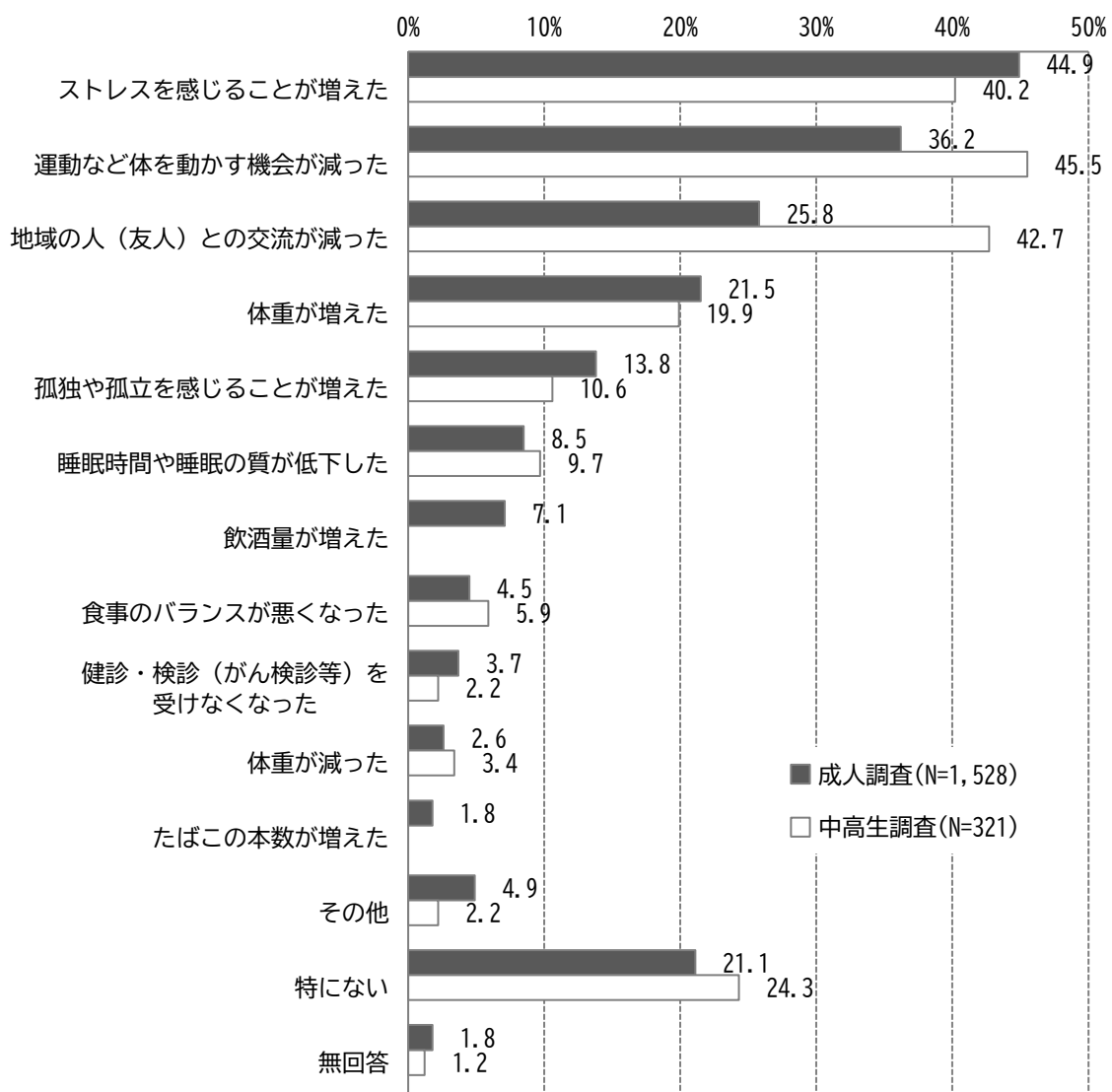
【成人・中高生】

新型コロナウイルス感染症拡大によるこころとからだの健康への悪い影響について、成人では「ストレスの増加」、中高生では「運動機会の減少」が問題となっている。

新型コロナウイルス感染症拡大によるこころとからだの健康への悪い影響（成人：問 48，中高生：問 43）について、成人では「ストレスを感じるが増えた」が 44.9%と最も高く、次いで「運動など体を動かす機会が減った」が 36.2%，「地域の人との交流が減った」が 25.8%となっている。

中高生では、「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。

新型コロナウイルス感染症拡大によるこころとからだの健康への悪い影響（成人問 48・中高生問 43）



※「飲酒量が増えた」「たばこの本数が増えた」の選択肢については、成人調査のみで設定。

健康に関する情報の入手について、20～50歳代では「インターネット（SNSを除く）」、60歳代以上では「テレビ」が多くなっている。

健康に関する情報の入手（問41）について、「インターネット（SNS除く）」は男性20～50歳代、女性30～40歳代、「テレビ」は男性60歳代以上、女性50歳代以上、「SNS（Twitter, Facebook, YouTube, LINE等）」は女性20歳代で最も高くなっている。

「インターネット（SNS除く）」について、男性・女性ともに60歳代では第2位に挙げられているが、70歳以上では上位3つに挙げられていない。

健康に関する情報の入手について（問41）×年代別 上位3つ

		第1位	第2位	第3位
男性	全体(N=776)	インターネット (SNSを除く) (60.8%)	テレビ(50.1%)	家族・友人・知人 からの情報(26.7%)
	20歳代(N=115)	インターネット (SNSを除く) (65.2%)	SNS (Twitter, Facebook, YouTube, LINE等) (47.0%)	テレビ(39.1%)
	30歳代(N=149)	インターネット (SNSを除く) (71.8%)	テレビ(44.3%)	SNS (Twitter, Facebook, YouTube, LINE等) (32.2%)
	40歳代(N=186)	インターネット (SNSを除く) (73.1%)	テレビ(48.4%)	家族・友人・知人 からの情報(32.2%)
	50歳代(N=125)	インターネット (SNSを除く) (64.8%)	テレビ(51.2%)	家族・友人・知人 からの情報(29.6%)
	60歳代(N=81)	テレビ(64.2%)	インターネット (SNSを除く) (54.3%)	新聞・雑誌(34.6%)
	70歳以上(N=120)	テレビ(58.3%)	新聞・雑誌(45.8%)	医療機関・薬局(薬剤師) (33.4%)
女性	全体(N=716)	テレビ(61.9%)	インターネット (SNSを除く) (53.4%)	家族・友人・知人 からの情報(41.5%)
	20歳代(N=117)	SNS (Twitter, Facebook, YouTube, LINE等) (65.8%)	インターネット (SNSを除く) (53.0%)	家族・友人・知人 からの情報(46.2%)
	30歳代(N=118)	インターネット (SNSを除く) (61.0%)	テレビ(51.7%)	SNS (Twitter, Facebook, YouTube, LINE等) (45.8%)
	40歳代(N=125)	インターネット (SNSを除く) (74.4%)	テレビ(62.4%)	家族・友人・知人 からの情報(40.0%)
	50歳代(N=126)	テレビ(76.2%)	インターネット (SNSを除く) (73.8%)	家族・友人・知人 からの情報(44.4%)
	60歳代(N=85)	テレビ(70.6%)	インターネット (SNSを除く) (43.5%)	家族・友人・知人 からの情報(32.9%)
	70歳以上(N=145)	テレビ(68.3%)	家族・友人・知人 からの情報(44.1%)	新聞・雑誌(42.1%)
回答 しない	全体(N=18)	インターネット (SNSを除く) (61.1%)	テレビ(50.0%)	SNS (Twitter, Facebook, YouTube, LINE等) (44.4%)

スマートフォン等の使用に関して、中学生では「使う時間にルールがある」一方で、高校生では「特にルールはない」となっている。

スマートフォン（携帯電話含む）使用についてのルール（問 40-1）に関して、中学生では男性・女性ともに「使う時間についてルールがある」が最も高くなっている。高校生では、男性は「お金を払って利用する時のルールがある」が 37.3%，女性では「特にルールはない」が 34.3%と最も高くなっている。

スマートフォン（携帯電話含む）使用についてのルール（問 40-1）×中高生別

		第1位	第2位	第3位
男性	全体(N=131)	フィルタリング機能を使用している(40.5%)	使う時間についてルールがある(38.2%)	お金を払って利用する時のルールがある(35.9%)
	中学生(N=78)	使う時間についてルールがある(53.8%)	フィルタリング機能を使用している(47.4%)	SNS (Twitter, Facebook, YouTube, LINE等) の使い方についてルールがある(39.7%)
	高校生(N=51)	お金を払って利用する時のルールがある(37.3%)	フィルタリング機能を使用している(31.4%)	特にルールはない(29.4%)
	その他(N=2)	使う時間についてルールがある(50.0%) 通話やメールの相手についてルールがある(50.0%) 特にルールはない(50.0%)		
女性	全体(N=146)	使う時間についてルールがある(39.7%)	SNS (Twitter, Facebook, YouTube, LINE等) の使い方についてルールがある(37.0%)	フィルタリング機能を使用している(35.6%)
	中学生(N=67)	使う時間についてルールがある(64.2%)	SNS (Twitter, Facebook, YouTube, LINE等) の使い方についてルールがある(55.2%)	フィルタリング機能を使用している(46.3%)
	高校生(N=78)	特にルールはない(39.7%)	お金を払って利用する時のルールがある(26.9%)	フィルタリング機能を使用している(25.6%)
	その他(N=1)	フィルタリング機能を使用している(100.0%)		
回答しない	全体(N=9)	使う時間についてルールがある(55.6%)	フィルタリング機能を使用している(44.4%)	自分の画像を投稿しないルールがある(33.3%)

1日におけるスマートフォン等の使用時間について、高校生では「5時間以上」の割合が中学生と比べて高くなっている。

1日におけるスマートフォン等の使用時間（問 40-2）に関して、中学生では「2～3時間」が 24.2%と最も高く、高校生では「5時間以上」が 40.3%と最も高くなっている。

1日におけるスマートフォン（携帯電話含む）の使用時間（問 40-2）×中高生別

