

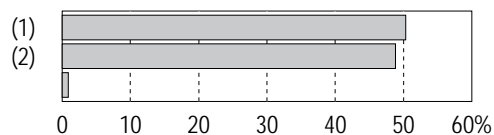
健康づくりに関する小学生アンケート調査

1) 性別

あなたの性別を選んでください。(はひとつ)

1 男子	2 女子
------	------

		度数	割合
(1)	男子	496	50.3%
(2)	女子	481	48.8%
	無回答	9	0.9%
	合計	986	100.0%



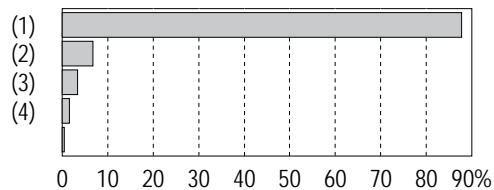
2) 3食食べているかどうか

問1 あなたは一日3食きちんと食べていますか。(はひとつ)

1 3食、食べている	3 朝食はほとんど食べない
2 朝食を食べないことがある	4 その他

3食食べているかどうかについては、「3食、食べている」が87.7%であったが、「朝食はほとんど食べない」が3.4%あった。

		度数	割合
(1)	3食、食べている	865	87.7%
(2)	朝食を食べないことがある	66	6.7%
(3)	朝食はほとんど食べない	34	3.4%
(4)	その他	16	1.6%
	無回答	5	0.5%
	合計	986	99.9%



3) 朝食を食べない理由

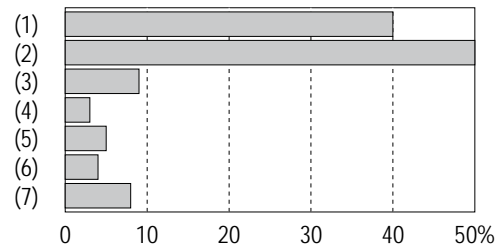
問2 問1で「2 朝食を食べないことがある」か「3 朝食はほとんど食べない」を選んだ方におたずねします。朝食を食べない理由は何でしょうか。(はあてはまるもの全て)

1	朝は食欲 <small>しょくよく</small> がないから
2	朝は時間がないから
3	朝食が用意されていないことがあるから
4	太りたくないから
5	食べないのが習慣 <small>しゅうかん</small> だから
6	家族みんな食べないから
7	その他

朝食を食べない理由としては、「朝は時間がないから」50.0%、「朝は食欲がないから」40.0%でこれら2つの要因が高い割合を占めていた。

ただし、「朝食が用意されていないから」が9.0%あったほか、「太りたくないから」、「食べないのが習慣だから」、「家族みんな食べないから」といった回答もわずかずつ見られた。

		度数	割合
(1)	朝は食欲がないから	40	40.0%
(2)	朝は時間がないから	50	50.0%
(3)	朝食が用意されていないことがあるか		
	ら	9	9.0%
(4)	太りたくないから	3	3.0%
(5)	食べないのが習慣だから	5	5.0%
(6)	家族みんな食べないから	4	4.0%
(7)	その他	8	8.0%
	該当者数	100	
	非該当	886	



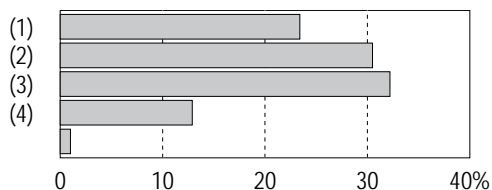
4) 甘いお菓子を食べる頻度

問3 あなたは、アメ、チョコレート、ガム、アイスクリームなどの甘いお菓子を、^{かし}1週間のうちのどのくらい食べますか。(はひとつ)

1 ほとんど毎日食べる	3 週に1～2日食べる
2 週に3～4日食べる	4 ほとんど食べない

甘いものを食べる頻度は、「週に1～2日食べる」が最も多く、次いで、「週に3～4日食べる」、「ほとんど毎日食べる」の順であった。

		度数	割合
(1)	ほとんど毎日食べる	231	23.4%
(2)	週に3～4日食べる	301	30.5%
(3)	週に1～2日食べる	317	32.2%
(4)	ほとんど食べない	127	12.9%
	無回答	10	1.0%
	合計	986	100.0%



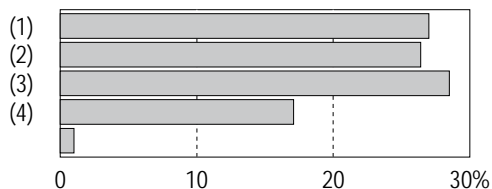
5) 甘い飲料を飲む頻度

問4 あなたは、ジュース、^{にゅうさんいんりょう}乳酸飲料、^{あま}スポーツドリンクなどの甘い飲み物を、1週間のうちのどのくらい飲みますか。(○はひとつ)

1 ほとんど毎日飲む	3 週に1～2日飲む
2 週に3～4日飲む	4 ほとんど飲まない

甘い飲料を飲む頻度は、「週に1～2日飲む」が最も多く、次いで「ほとんど毎日飲む」、「週に3～4日飲む」の順であった。

		度数	割合
(1)	ほとんど毎日飲む	266	27.0%
(2)	週に3～4日飲む	260	26.4%
(3)	週に1～2日飲む	281	28.5%
(4)	ほとんど飲まない	169	17.1%
	無回答	10	1.0%
	合計	986	100.0%



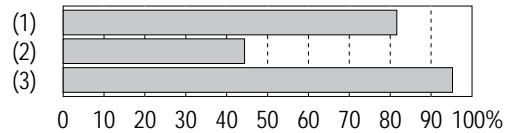
6) 歯みがき

問5 あなたは、いつ歯みがきしますか。(はあてはまるもの全て)

1 朝	2 昼	3 夜
-----	-----	-----

歯磨きは夜が 95.3%、朝が 81.6%であり、昼も 44.4%あった。

		度数	割合
(1)	朝	805	81.6%
(2)	昼	438	44.4%
(3)	夜	940	95.3%
	回答者数	986	



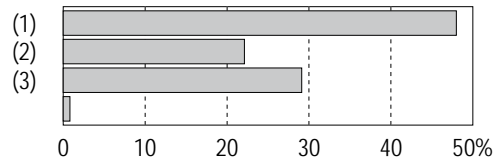
7) 歯や歯ぐきの様子を観察する頻度

問6 あなたは、^{かがみ}鏡 などを使って自分で^{ようす}歯や^{かんさつ}歯ぐきの様子を観察することがありますか。(○はひとつ)

1 週に1回以上 ^{かんさつ} 観察する	3 ほとんど ^{かんさつ} 観察しない
2 月に1回以上 ^{かんさつ} 観察する	

歯や歯茎の様子を観察する頻度は、「週に1回以上観察する」が 48.0%であった。

		度数	割合
(1)	週に1回以上観察する	473	48.0%
(2)	月に1回以上観察する	218	22.1%
(3)	ほとんど観察しない	287	29.1%
	無回答	8	0.8%
	合計	986	100.0%



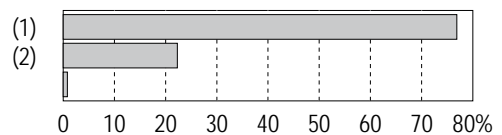
8) かかりつけ歯科医の有無

問7 あなたには、いつも行く^{かんさつ}歯医者さんがありますか。(○はひとつ)

1 ある	2 ない
------	------

かかりつけ歯科医が「ある」が 76.9%であった。

		度数	割合
(1)	ある	758	76.9%
(2)	ない	220	22.3%
	無回答	8	0.8%
	合計	986	100.0%



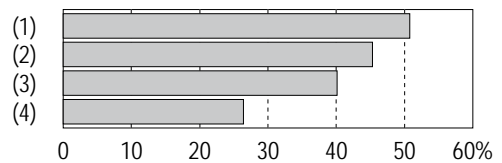
9) かかりつけ歯科医での歯の手入れ

問8 問7で「1 ある」と答えた方におたずねします。その歯医者さんで虫歯をなおしてもらうほかに、次のようなことをしてもらっていますか。(○はあてはまるもの全て)

- 1 定期検査(年1回以上)
- 2 フッ素を歯に塗ったりフッ素でのうがいの方法を習うこと
- 3 歯みがき指導
- 4 歯ならびの矯正

かかりつけ歯科医での手入れの内容については、「定期検査」が50.8%、「フッ素を歯に塗ったりフッ素でのうがいの方法を習うこと」45.3%、「歯みがき指導」40.1%であった。

		度数	割合
(1)	定期検査	385	50.8%
(2)	フッ素を歯に塗ったりフッ素でのうがいの方法を習うこと	343	45.3%
(3)	歯みがき指導	304	40.1%
(4)	歯ならびの矯正	200	26.4%
	該当者数	758	
	非該当	228	



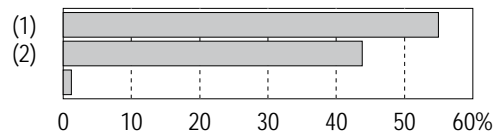
10) イライラや疲れ

問9 あなたは、イライラや疲れをふだん感じていますか。(○はひとつ)

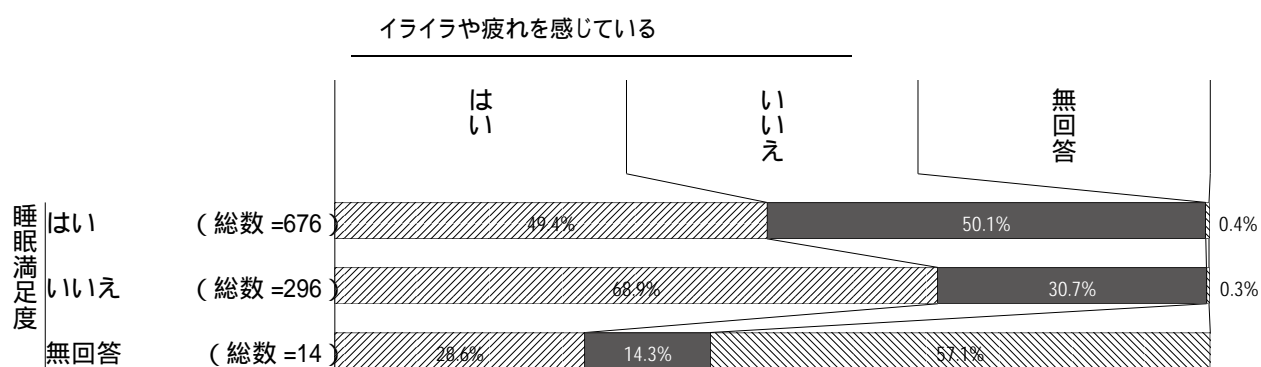
- 1 はい
- 2 いいえ

イライラや疲れを普段感じているが55.0%であった。

		度数	割合
(1)	はい	542	55.0%
(2)	いいえ	432	43.8%
	無回答	12	1.2%
	合計	986	100.0%



睡眠時間が十分ではないと感じている場合、イライラや疲れを感じる割合が高くなっている。



1 2) 睡眠時間

問 1 1 あなたがふだん（学校のある日）起きる時間は何時ごろですか。（○はひとつ）

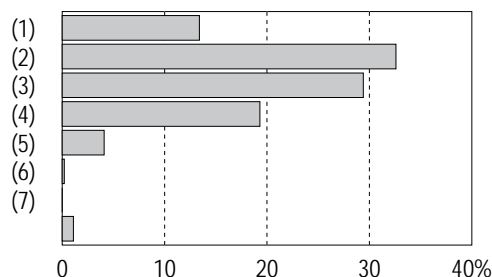
1 午前 6 時前	5 午前 7 時 31 分～ 8 時
2 午前 6 時から 6 時 30 分	6 午前 8 時 1 分～ 8 時 30 分
3 午前 6 時 31 分～ 7 時	7 午前 8 時 31 分以降
4 午前 7 時 1 分～ 7 時 30 分	

問 1 2 あなたがふだん（学校のある日）寝る時間は何時ごろですか。（○はひとつ）

1 午後 8 時 30 分前	5 午後 10 時 1 分～ 10 時 30 分
2 午後 8 時 31 分～ 9 時	6 午後 10 時 31 分～ 11 時
3 午後 9 時 1 分～ 9 時 30 分	7 午後 11 時 1 分以降
4 午後 9 時 31 分～ 10 時	

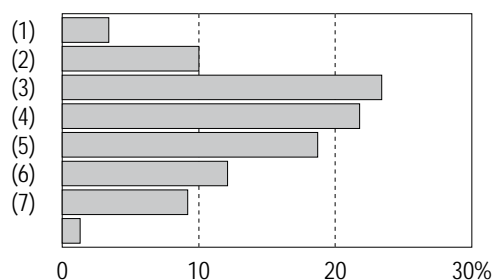
起きる時間については、「午前 6 時～ 6 時 30 分」が 32.6%で最も多く、次いで「午前 6 時 31 分～ 7 時」29.4%であった。

		度数	割合
(1)	午前 6 時前	132	13.4%
(2)	午前 6 時から 6 時 30 分	321	32.6%
(3)	午前 6 時 31 分～ 7 時	290	29.4%
(4)	午前 7 時 1 分～ 7 時 30 分	190	19.3%
(5)	午前 7 時 31 分～ 8 時	40	4.1%
(6)	午前 8 時 1 分～ 8 時 30 分	2	0.2%
(7)	午前 8 時 31 分以降	0	0.0%
	無回答	11	1.1%
	合 計	986	100.1%



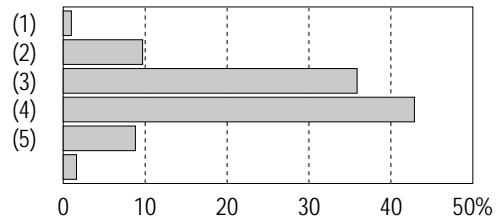
寝る時間については、「午後 9 時 1 分～ 9 時 30 分」が 23.4%と最も多く、次いで「午後 9 時 31 分～ 10 時」21.8%であった。

		度数	割合
(1)	午後 8 時 30 分前	34	3.4%
(2)	午後 8 時 31 分～ 9 時	99	10.0%
(3)	午後 9 時 1 分～ 9 時 30 分	231	23.4%
(4)	午後 9 時 31 分～ 10 時	215	21.8%
(5)	午後 10 時 1 分～ 10 時 30 分	184	18.7%
(6)	午後 10 時 31 分～ 11 時	119	12.1%
(7)	午後 11 時 1 分以降	91	9.2%
	無回答	13	1.3%
	合 計	986	99.9%

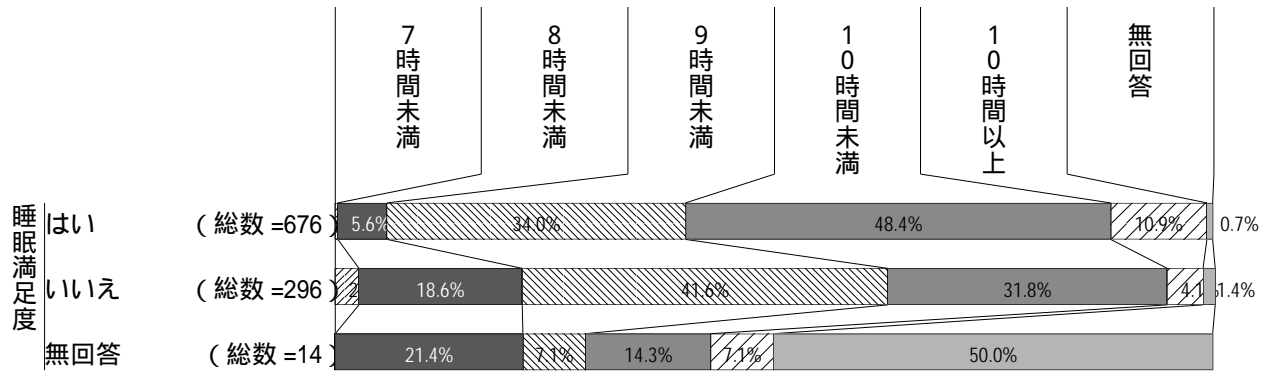


起きる時間と寝る時間から睡眠時間を算出し、5段階に区分すると下記のとおりであり、9時間以上10時間未満が42.9%と最も多かった。

		度数	割合
(1)	7時間未満	10	1.0%
(2)	8時間未満	96	9.7%
(3)	9時間未満	354	35.9%
(4)	10時間未満	423	42.9%
(5)	10時間以上	87	8.8%
	無回答	16	1.6%
	合計	986	99.9%



睡眠が十分であると感じている人の睡眠時間は、9時間以上10時間未満が最も多く、十分ではないと感じている人では、8時間以上9時間未満が最も多かった。



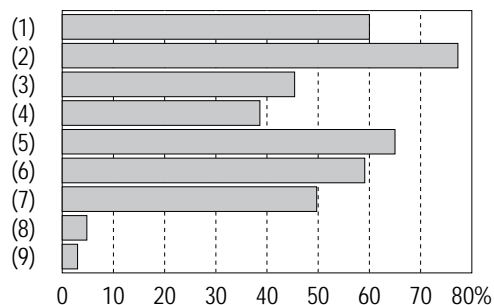
1 3) 健康のために実行していること

問 1 3 健康のために実行していることはありますか。(○はあてはまるもの全て)

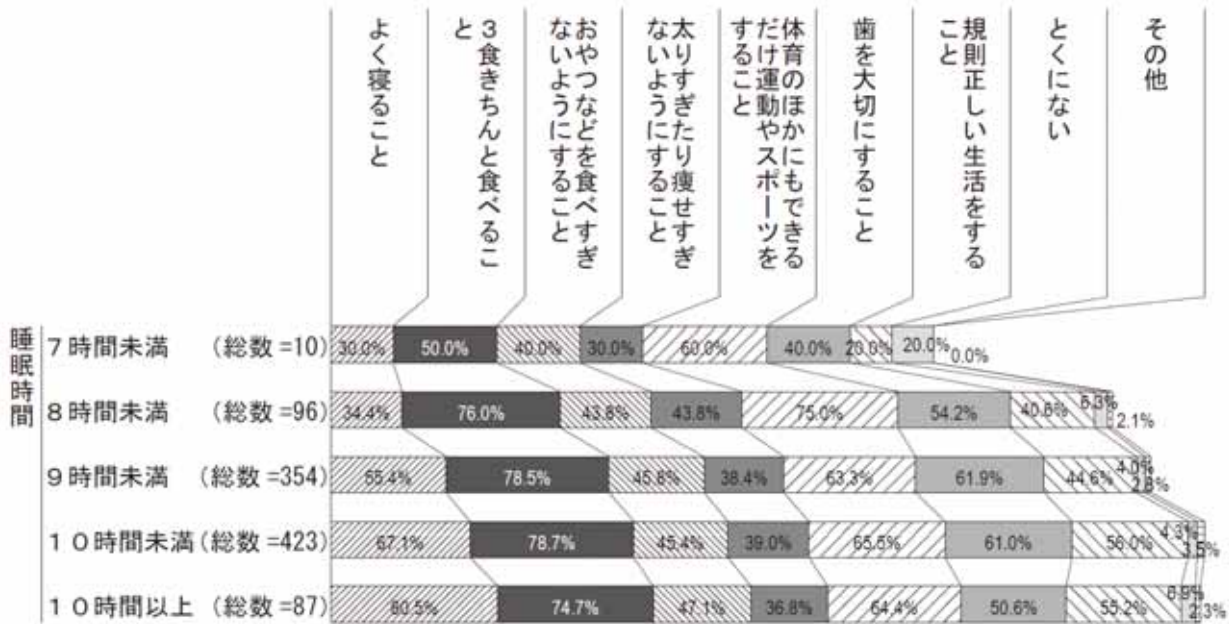
- 1 よく寝ること
- 2 3食きちんと食べること
- 3 おやつなどを食べすぎないようにすること
- 4 太りすぎたり痩せすぎないようにすること
- 5 体育のほかにもできるだけ運動やスポーツをすること
- 6 歯を大切にすること
- 7 規則正しい生活をする
- 8 とくにない
- 9 その他

健康のために実行していることとしては、「3食きちんと食べる」、「体育の他にもできるだけ運動やスポーツをする」、「よく寝る」、「歯を大切にすること」が多かった。

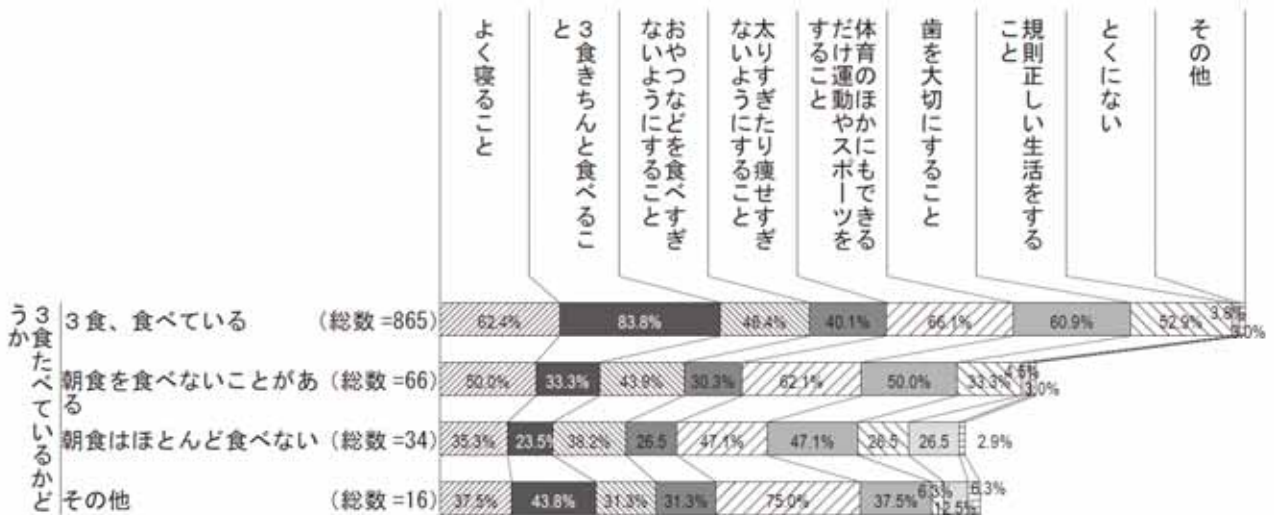
		度数	割合
(1)	よく寝ること	592	60.0%
(2)	3食きちんと食べること	762	77.3%
(3)	おやつなどを食べすぎないようにすること	448	45.4%
(4)	太りすぎたり痩せすぎないようにすること	381	38.6%
(5)	体育のほかにもできるだけ運動やスポーツをすること	641	65.0%
(6)	歯を大切にすること	583	59.1%
(7)	規則正しい生活をする	490	49.7%
(8)	とくにない	47	4.8%
(9)	その他	30	3.0%
	回答者数	986	



睡眠時間が長いほど、健康のために実行していること（複数回答）として「よく寝ること」を選択する割合が高かった。



3食食べている人では、健康のために実行していること（複数回答）として「3食きちんと食べること」を選択する割合が高かった。



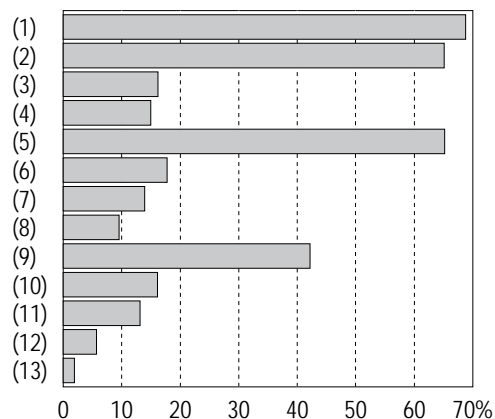
14) 健康に関する情報

問14 健康けんこうについての情報じょうほうはどこで見たり聞いたりしていますか。(○はあてはまるもの全て)

1 学校	8 雑誌
2 親	9 病院・医院
3 兄弟姉妹	10 薬局 (ドラッグストア)
4 友達	11 インターネット
5 テレビ	12 とくにない
6 新聞	13 その他
7 まんが	

健康に関する情報の入手先としては、「学校」、「テレビ」、「親」の順であった。

		度数	割合
(1)	学校	678	68.8%
(2)	親	642	65.1%
(3)	兄弟姉妹	160	16.2%
(4)	友達	148	15.0%
(5)	テレビ	643	65.2%
(6)	新聞	176	17.8%
(7)	まんが	137	13.9%
(8)	雑誌	94	9.5%
(9)	病院・医院	416	42.2%
(10)	薬局	159	16.1%
(11)	インターネット	129	13.1%
(12)	とくにない	56	5.7%
(13)	その他	19	1.9%
	回答者数	986	



健康づくりに関する中学生アンケート調査

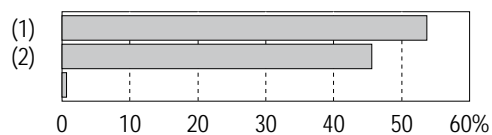
1) 性別

あなたの性別を選んでください。(はひとつ)

1 男子	2 女子
------	------

性別は、男子が 53.7%であった。

		度数	割合
(1)	男子	410	53.7%
(2)	女子	348	45.6%
	無回答	5	0.7%
	合計	763	100.0%



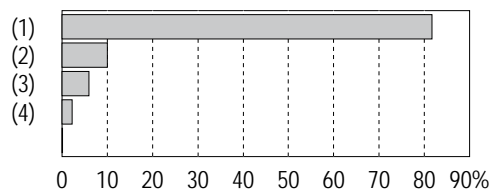
2) 3食食べているかどうか

問1 あなたは一日3食きちんと食べていますか。(はひとつ)

1 3食、食べている	3 朝食はほとんど食べない
2 朝食を食べないことがある	4 その他

3食食べているかどうかについては、「3食、食べている」が 81.7%、「朝食を食べないことがある」が 10.0%、「朝食はほとんど食べない」が 6.0%であった。

		度数	割合
(1)	3食、食べている	623	81.7%
(2)	朝食を食べないことがある	76	10.0%
(3)	朝食はほとんど食べない	46	6.0%
(4)	その他	17	2.2%
	無回答	1	0.1%
	合計	763	100.0%



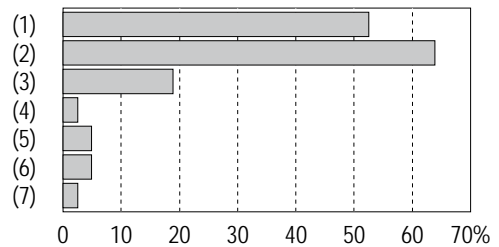
3) 朝食を食べない理由

問2 問1で「2 朝食を食べないことがある」か「3 朝食はほとんど食べない」を選んだ方におたずねします。朝食を食べない理由は何でしょうか。(はあてはまるもの全て)

1	朝は食欲 <small>しょくよく</small> がないから
2	朝は時間がないから
3	朝食が用意されていないことがあるから
4	太りたくないから
5	食べないのが習慣 <small>しゅうかん</small> だから
6	家族みんな食べないから
7	その他

「朝食を食べないことがある」あるいは「朝食はほとんど食べない」人が、朝食を食べない理由としては、「朝は時間がないから」が63.9%、「朝は食欲がないから」が52.5%が多かった。その他、「朝食が用意されていないから」が18.9%、「食べないのが習慣だから」が4.9%、「家族みんな食べないから」が4.9%、「太りたくないから」が2.5%であった。

		度数	割合
(1)	朝は食欲がないから	64	52.5%
(2)	朝は時間がないから	78	63.9%
(3)	朝食が用意されていないことがあるから	23	18.9%
(4)	太りたくないから	3	2.5%
(5)	食べないのが習慣だから	6	4.9%
(6)	家族みんな食べないから	6	4.9%
(7)	その他	3	2.5%
	該当者数	122	
	非該当	641	



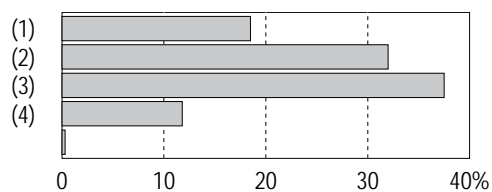
4) 甘いお菓子を食べる頻度

問3 あなたは、アメ、チョコレート、ガム、アイスクリームなどの甘いお菓子を、^{かし}1週間のうちどのくらい食べますか。(はひとつ)

1 ほとんど毎日食べる	3 週に1～2日食べる
2 週に3～4日食べる	4 ほとんど食べない

甘いものを食べる頻度は、「週に1～2日食べる」が最も多く、次いで、「週に3～4日食べる」、「ほとんど毎日食べる」の順であった。

		度数	割合
(1)	ほとんど毎日食べる	141	18.5%
(2)	週に3～4日食べる	244	32.0%
(3)	週に1～2日食べる	286	37.5%
(4)	ほとんど食べない	90	11.8%
	無回答	2	0.3%
	合計	763	100.1%



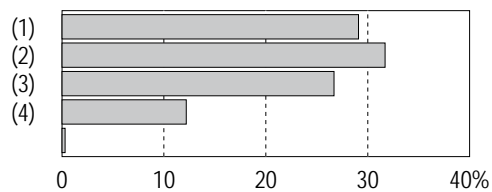
5) 甘い飲料を飲む頻度

問4 あなたは、ジュース、乳酸飲料、スポーツドリンクなどの甘い飲み物を、1週間のうちどのくらい飲みますか。(はひとつ)

1 ほとんど毎日飲む	3 週に1～2日飲む
2 週に3～4日飲む	4 ほとんど飲まない

甘い飲料を飲む頻度は、「週に3～4日飲む」が最も多く、次いで「ほとんど毎日飲む」、「週に1～2日飲む」の順であった。

		度数	割合
(1)	ほとんど毎日飲む	222	29.1%
(2)	週に3～4日飲む	242	31.7%
(3)	週に1～2日飲む	204	26.7%
(4)	ほとんど飲まない	93	12.2%
	無回答	2	0.3%
	合計	763	100.0%



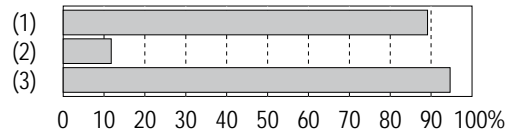
6) 歯みがき

問5 あなたは、いつ歯みがきしますか。(はあてはまるもの全て)

1 朝	2 昼	3 夜
-----	-----	-----

歯磨きは夜が 94.6%、朝が 89.1%、昼は 11.7%であった。

		度数	割合
(1)	朝	680	89.1%
(2)	昼	89	11.7%
(3)	夜	722	94.6%
	回答者数	763	



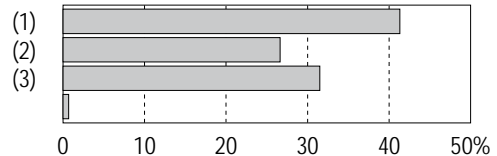
7) 歯や歯ぐきの様子を観察する頻度

問6 あなたは、鏡などを使って自分で歯や歯ぐきの様子を観察することがありますか。(はひとつ)

1 週に1回以上観察する	3 ほとんど観察しない
2 月に1回以上観察する	

歯や歯ぐきの様子を観察する頻度は、「週に1回以上観察する」が 41.3%で最も多かった。「ほとんど観察しない」が 31.5%であった。

		度数	割合
(1)	週に1回以上観察する	315	41.3%
(2)	月に1回以上観察する	203	26.6%
(3)	ほとんど観察しない	240	31.5%
	無回答	5	0.7%
	合計	763	100.1%



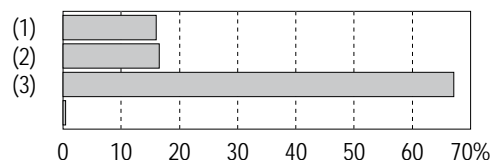
8) デンタルフロスの利用頻度

問7 あなたは、歯をみがくとき、デンタルフロス(糸ようじなど)を使うことがありますか。(はひとつ)

1 週に1回以上使う	3 ほとんど使わない
2 月に1回以上使う	

デンタルフロスの利用頻度は「週に1回以上使う」が 16.0%と「月に1回以上使う」が 16.6%で約 16.0%であった。「ほとんど使わない」が 67.1%であった。

		度数	割合
(1)	週に1回以上使う	122	16.0%
(2)	月に1回以上使う	126	16.5%
(3)	ほとんど使わない	512	67.1%
	無回答	3	0.4%
	合計	763	100.0%



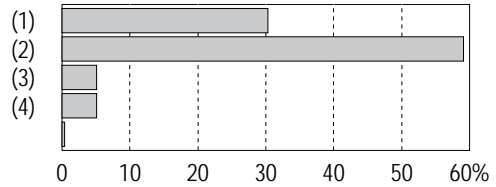
9) フッ素入り歯みがき剤の利用

問8 あなたは、歯をみがくときフッ素入りの歯みがき剤を使っていますか。(はひとつ)

- | | |
|---|------------------------------|
| 1 | フッ素入りの歯みがき剤を使っている |
| 2 | 歯みがき剤は使っているが、フッ素入りかどうかはわからない |
| 3 | 歯みがき剤は使っているが、フッ素入りではない |
| 4 | 歯みがき剤は使っていない |

フッ素入り歯みがき剤を使っている人の割合は30.3%、フッ素入りかどうか分からないが59.1%であった。「歯みがき剤は使っていない」が5.1%であった。

		度数	割合
(1)	フッ素入りの歯みがき剤を使っている	231	30.3%
(2)	歯みがき剤は使っているが、フッ素入りかどうかはわからない	451	59.1%
(3)	歯みがき剤は使っているが、フッ素入りではない	39	5.1%
(4)	歯みがき剤は使っていない	39	5.1%
	無回答	3	0.4%
	合計	763	100.0%



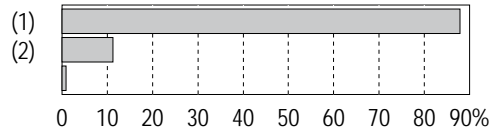
10) フッ素入り歯みがき剤の利用頻度

問9 問8で「1 フッ素入りの歯みがき剤を使っている」と答えた方におたずねします。どのくらい使っていますか。(はひとつ)

- | | | | |
|---|---------|---|-----------|
| 1 | 毎日使っている | 2 | ときどき使っている |
|---|---------|---|-----------|

フッ素入り歯みがき剤を「毎日使っている」が87.9%であった。

		度数	割合
(1)	毎日使っている	203	87.9%
(2)	ときどき使っている	26	11.3%
	無回答	2	0.9%
	該当者数	231	100.1%
	非該当	532	



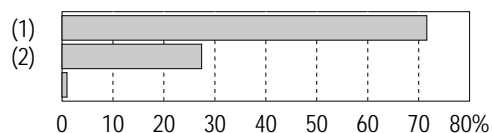
1 1) かかりつけ歯科医の有無

問 1 0 あなたには、いつも行く歯医者さんがありますか。(はひとつ)

1 ある	2 ない
------	------

かかりつけ歯科医が「ある」が 71.6%であった。

		度数	割合
(1)	ある	546	71.6%
(2)	ない	209	27.4%
	無回答	8	1.0%
	合 計	763	100.0%



1 2) かかりつけ歯科医での歯の手入れ

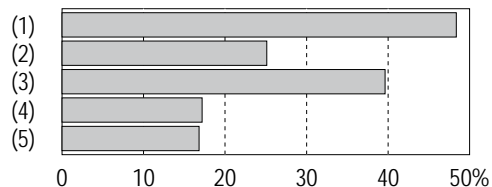
問 1 1 問 1 0 で「1 ある」と答えた方におたずねします。その歯医者さんで虫歯をなおしてもらうほかに、次のようなことをしてもらっていますか。(はあてはまるもの全て)

- | |
|------------------------------|
| 1 定期検査 (年 1 回以上) |
| 2 フッ素を歯に塗ったりフッ素でのうがいの方法を習うこと |
| 3 歯みがき指導 |
| 4 シーラント処理 |
| 5 歯ならびの矯正 |

(シーラント処理とは、むし歯になりやすい「おく歯」の溝にプラスチックなどをつめて、むし歯になるのを予防する方法のことです。)

かかりつけ歯科医での手入れの内容については、「定期検査」が 48.4%、「歯みがき指導」が 39.6%、「フッ素を歯に塗ったりフッ素でのうがいの方法を習うこと」が 25.1%などであった。

		度数	割合
(1)	定期検査	264	48.4%
(2)	フッ素を歯に塗ったりフッ素でのうがいの方法を習うこと	137	25.1%
(3)	歯みがき指導	216	39.6%
(4)	シーラント処理	94	17.2%
(5)	歯ならびの矯正	92	16.8%
	該当者数	546	
	非該当	217	



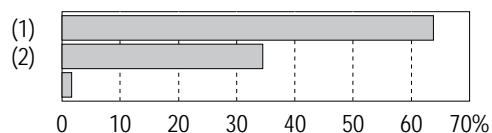
1 3) イライラや疲れ

問 1 2 あなたは、イライラや^{つか}疲れをふだん感じていますか。(はひとつ)

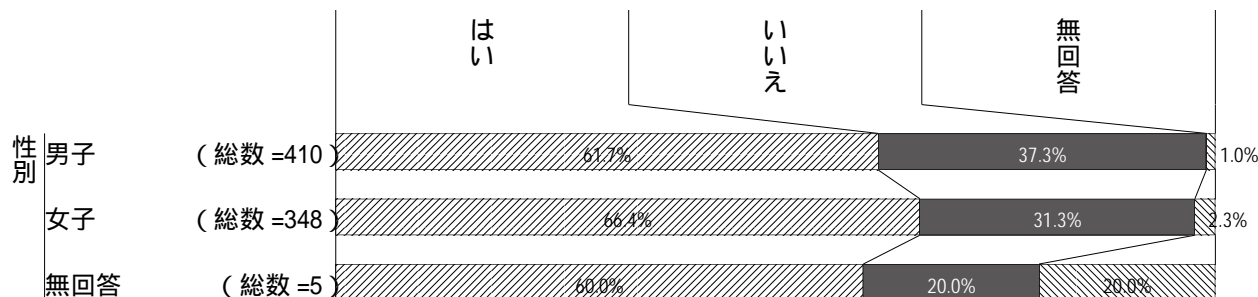
1 はい	2 いいえ
------	-------

イライラや疲れをふだん感じている人が 63.8%であった。

		度数	割合
(1)	はい	487	63.8%
(2)	いいえ	263	34.5%
	無回答	13	1.7%
	合 計	763	100.0%



女子の方が男子よりもイライラや疲れをふだん感じる割合が高かった。



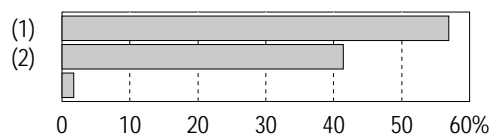
1 4) 睡眠時間についての評価

問 1 3 あなたの^{すいみん}睡眠時間は、十分ですか。(はひとつ)

1 はい	2 いいえ
------	-------

睡眠時間が十分かどうかについては、「はい」(十分である)が 56.9%で、「いいえ」が 41.4%であった。

		度数	割合
(1)	はい	434	56.9%
(2)	いいえ	316	41.4%
	無回答	13	1.7%
	合 計	763	100.0%



15) 睡眠時間

問14 あなたがふだん起きる時間は何時ごろですか。(はひとつ)

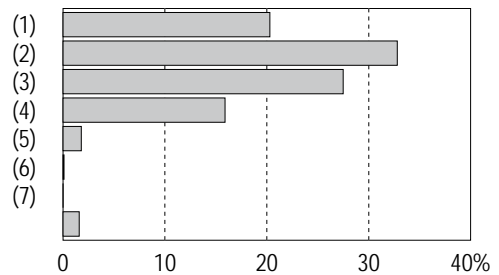
1 午前6時前	5 午前7時31分～8時
2 午前6時から6時30分	6 午前8時1分～8時30分
3 午前6時31分～7時	7 午前8時31分以降
4 午前7時1分～7時30分	

問15 あなたがふだん寝る時間は何時ごろですか。(はひとつ)

1 午後8時30分前	5 午後10時1分～10時30分
2 午後8時31分～9時	6 午後10時31分～11時
3 午後9時1分～9時30分	7 午後11時1分以降
4 午後9時31分～10時	

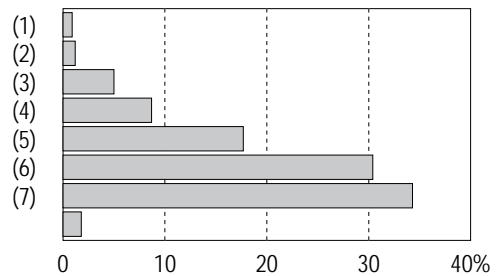
起きる時間は、「午前6時～6時30分」が32.8%で最も多く、次いで「午前6時31分～7時」が27.5%であった。

		度数	割合
(1)	午前6時前	155	20.3%
(2)	午前6時から6時30分	250	32.8%
(3)	午前6時31分～7時	210	27.5%
(4)	午前7時1分～7時30分	121	15.9%
(5)	午前7時31分～8時	14	1.8%
(6)	午前8時1分～8時30分	1	0.1%
(7)	午前8時31分以降	0	0.0%
	無回答	12	1.6%
	合計	763	100.0%



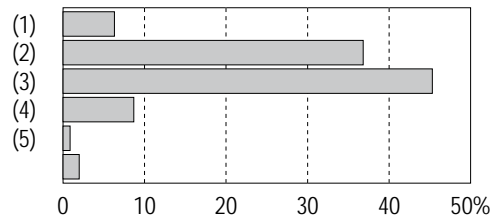
寝る時間は、「午後11時1分以降」が34.3%と最も多く、次いで「午後10時31分～11時」が30.4%であった。

		度数	割合
(1)	午後8時30分前	7	0.9%
(2)	午後8時31分～9時	9	1.2%
(3)	午後9時1分～9時30分	38	5.0%
(4)	午後9時31分～10時	66	8.7%
(5)	午後10時1分～10時30分	135	17.7%
(6)	午後10時31分～11時	232	30.4%
(7)	午後11時1分以降	262	34.3%
	無回答	14	1.8%
	合計	763	100.0%

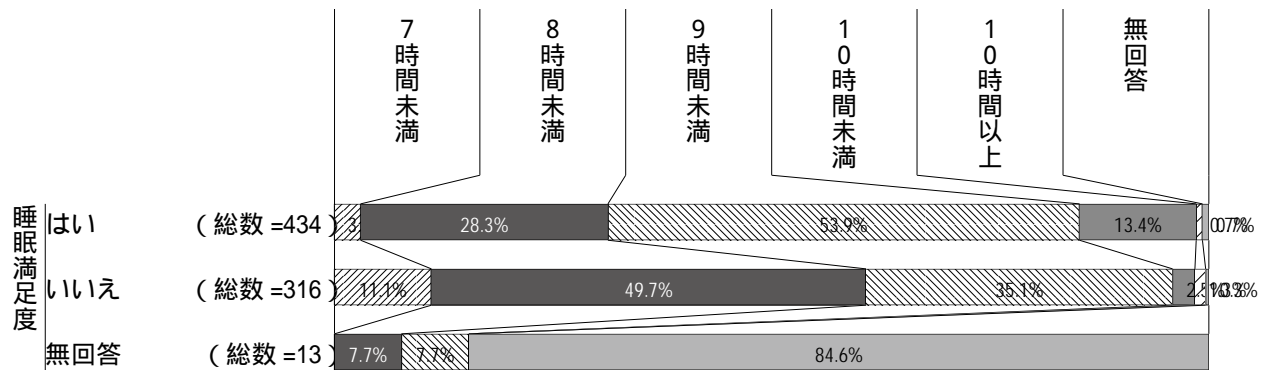


起きる時間と寝る時間から睡眠時間を算出し、4段階に区分すると下記のとおりであり、8時間以上9時間未満が45.3%と最も多かった。

		度数	割合
(1)	7時間未満	48	6.3%
(2)	8時間未満	281	36.8%
(3)	9時間未満	346	45.3%
(4)	10時間未満	66	8.7%
(5)	10時間以上	7	0.9%
	無回答	15	2.0%
	合計	763	100.0%



睡眠時間が十分だと感じる人では、実際の睡眠時間は8時間～9時間未満が多かった。
睡眠時間が十分でないと感じる人では、7時間～8時間未満が多かった。



16) 煙草の害の認知

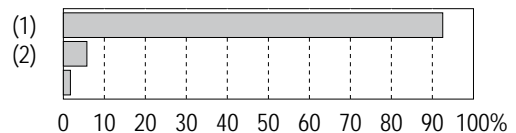
問16 あなたは、たばこの害を知っていますか。(はひとつ)

1 はい	2 いいえ
------	-------

【たばこは自分が吸うだけでなく、他の人が吸っているたばこの煙を吸うことじゅどうきつえん（「受動喫煙」といいます。）によっても害があるといわれています。】

たばこの害については、92.5%が認知している。

		度数	割合
(1)	はい	706	92.5%
(2)	いいえ	44	5.8%
	無回答	13	1.7%
	合計	763	100.0%



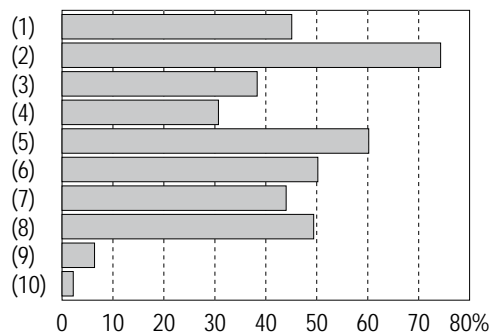
17) 健康のために実行していること

問17 ^{けんこう}健康のために実行していることはありますか。(はあてはまるもの全て)

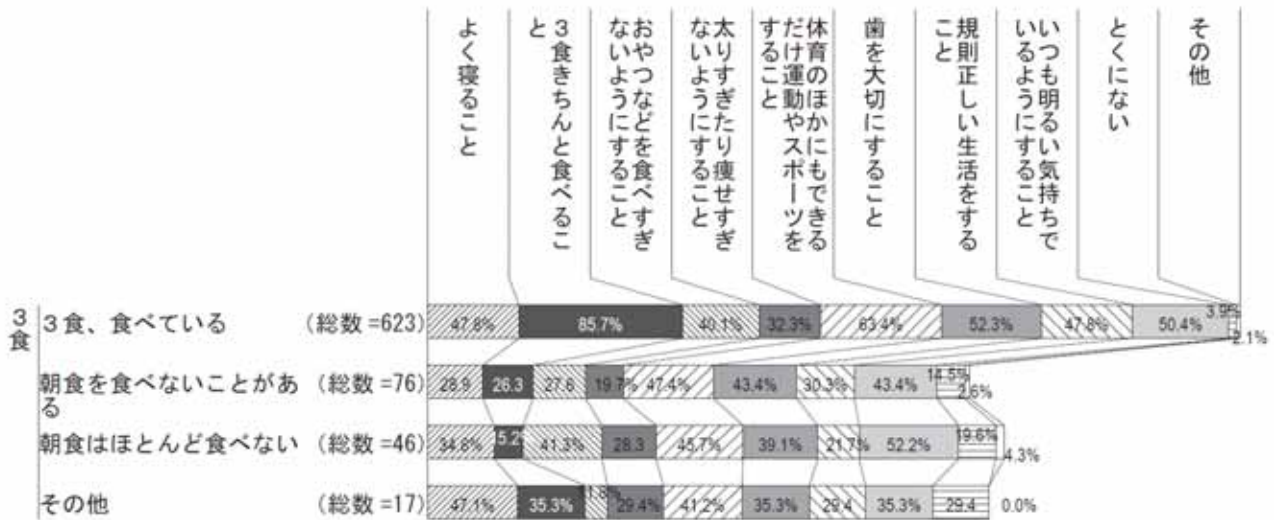
1	よく寝ること
2	3食きちんと食べること
3	おやつなどを食べすぎないようにすること
4	太りすぎたり痩せすぎないようにすること
5	体育のほかにもできるだけ運動やスポーツをすること
6	歯を大切にすること
7	規則正しい生活をする
8	いつも明るい気持ちでいるようにすること
9	とくにない
10	その他 {

健康のために実行していることとしては、「3食きちんと食べること」が74.3%、「体育の他にもできるだけ運動やスポーツをすること」が60.2%、「歯を大切にすること」が50.2%、「よく寝ること」が45.1%などが多かった。

		度数	割合
(1)	よく寝ること	344	45.1%
(2)	3食きちんと食べること	567	74.3%
(3)	おやつなどを食べすぎないようにすること	292	38.3%
(4)	太りすぎたり痩せすぎないようにすること	234	30.7%
(5)	体育のほかにもできるだけ運動やスポーツをすること	459	60.2%
(6)	歯を大切にすること	383	50.2%
(7)	規則正しい生活をする	336	44.0%
(8)	いつも明るい気持ちでいるようにすること	377	49.4%
(9)	とくにない	49	6.4%
(10)	その他	17	2.2%
	回答者数	763	



3食きちんと食べている人では、健康のために実行していること（複数回答）として「3食きちんと食べること」を選択する割合が高かった。



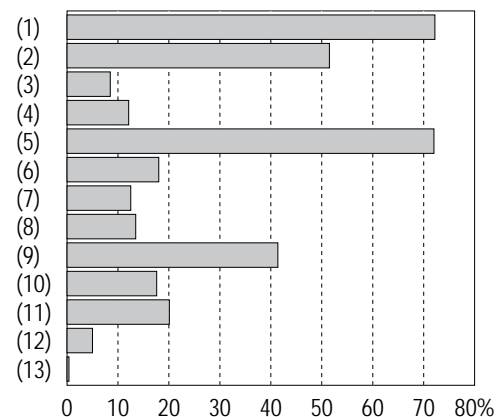
18) 健康に関する情報

問18 健康に関する情報^{じょうほう}はどこで見たり聞いたりしていますか。(はあてはまるもの全て)

1 学校	8 雑誌
2 親	9 病院・医院
3 兄弟姉妹	10 薬局（ドラッグストア）
4 友達	11 インターネット
5 テレビ	12 とくにない
6 新聞	13 その他
7 まんが	

健康に関する情報の入手先は、「学校」、「テレビ」、「親」の順であった。

順位	入手先	度数	割合
(1)	学校	551	72.2%
(2)	親	393	51.5%
(3)	兄弟姉妹	65	8.5%
(4)	友達	92	12.1%
(5)	テレビ	549	72.0%
(6)	新聞	137	18.0%
(7)	まんが	95	12.5%
(8)	雑誌	103	13.5%
(9)	病院・医院	316	41.4%
(10)	薬局	134	17.6%
(11)	インターネット	153	20.1%
(12)	とくにない	38	5.0%
(13)	その他	3	0.4%
	回答者数	763	



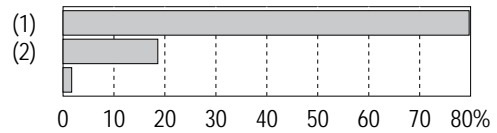
19) 授業以外の運動・スポーツ

問19 あなたは、体育の授業以外で運動やスポーツをしていますか。(はひとつ)

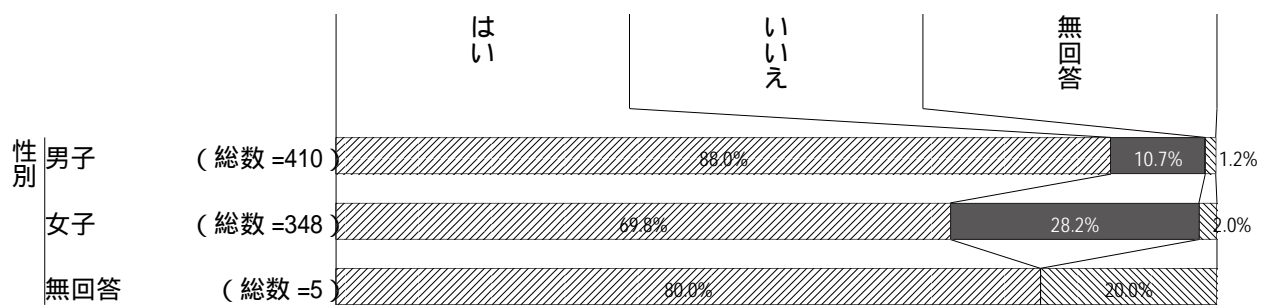
1 はい	2 いいえ
------	-------

体育の授業以外で運動・スポーツをする割合は、79.7%と高い割合であった。

		度数	割合
(1)	はい	608	79.7%
(2)	いいえ	142	18.6%
	無回答	13	1.7%
	合計	763	100.0%



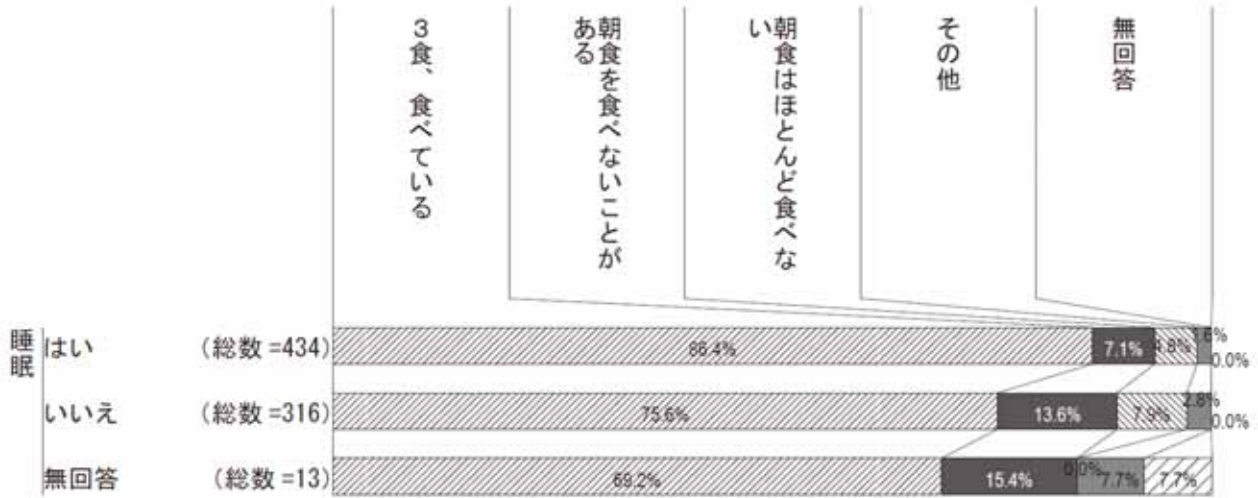
女子に比べ男子の方が授業以外での運動をしている人が多かった。



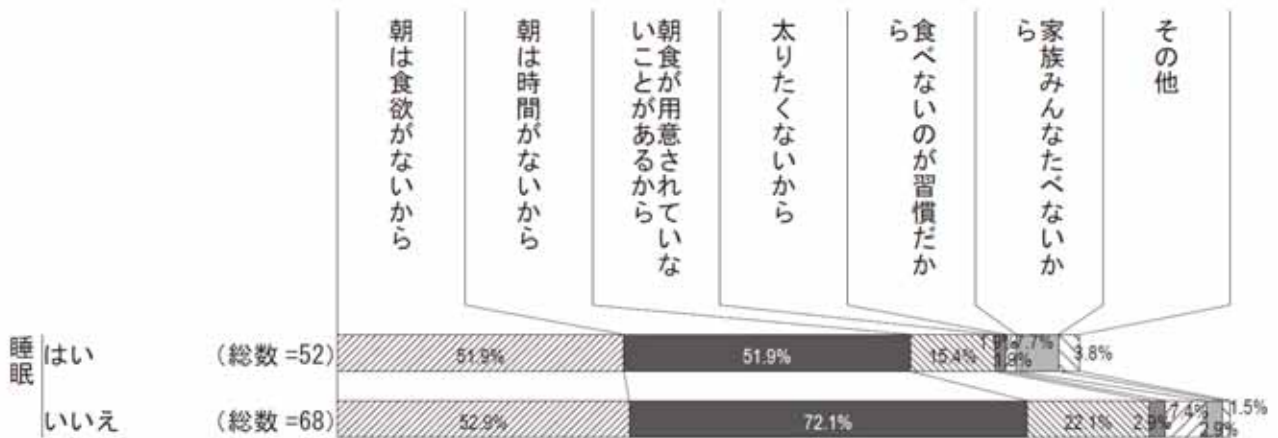
参考) 睡眠時間や睡眠満足度の生活への影響

食事

睡眠時間が十分と感じている人では、3食きちんと食べている割合が高かった。



睡眠時間が不十分と感じている人では、朝食を食べない理由(複数回答)として「朝は時間がないから」を選択する割合が高かった。



疲れやイライラ

疲れやイライラを感じる割合と睡眠満足度、睡眠時間との関係は以下のとおりである。

睡眠時間が不十分と感じる人では、イライラや疲れを感じている割合が高かった。

睡眠時間が短くなるにつれて、イライラや疲れを感じる割合が高くなる傾向を示している。

