
第2編－2 健康アンケート（中学2年生）結果報告書

目 次

1	調査概要.....	1
2	調査結果.....	4
	2-1 食生活について.....	4
	2-2 休養やこころの健康について.....	16
3	現状と課題.....	33
	(1) 食生活について.....	33
	(2) 休養やこころの健康について.....	34

1

調査概要

■調査の目的

この調査は、市民の健康づくりに対する意識や取組の状況等を把握し、「第二次健康わこう 21 計画・第三次和光市食育推進計画」の中間見直しに伴う基礎資料とすることを目的に実施しました。

■調査対象

市内中学校の中学 2 年生の生徒を対象に実施しました。

■調査方法

学校による配布・回収

■調査期間

令和元年 10 月～11 月実施

■実施状況

学校名	回答数	全体に占める割合 (%)
大和中学校	229	46.5
第二中学校	115	23.3
第三中学校	149	30.2
全体	493	100.0

■報告書を見る際の留意点

●回答率について

- ・比率はすべて百分率で表し、小数点以下第 2 位を四捨五入して算出しています。このため、比率の合計は 100% とならない場合があります。
- ・基数となる実数は「n」として掲載し、各グラフの比率は「n」を母数とした割合を示しています。
- ・1 人の回答者が複数回答することができる設問（複数回答）では、比率の合計が 100% を超えることがあります。
- ・クロス集計において、全体には無回答の方を含んでいるため、各 n 値の合計と「全体」の n 値とは異なります。
- ・単一回答の設問で複数回答している回答者は、無回答として集計しています。

●表記について

- ・選択肢の語句が長い場合、本文や図表中では省略した表現を用いている場合があります。
- ・文章中で選択肢を引用する場合は「 」を用いています。

■質問一覧

食生活についてうかがいます。
Q1 あなたは、3食（朝食・昼食・夕食）食べていますか。（お茶・水をのぞく）（1つに○）
Q1-1 ②に○をつけた方にお聞きします。食べていない時間に○をしてください。 （あてはまるものすべてに○）
Q1-2 ②に○をつけた方にお聞きします。その理由は何ですか。（あてはまるものに○を3つまで）
Q2 あなたは休みの日に、3食食べていますか。（お茶・水をのぞく）（1つに○）
Q2-1 ②に○をつけた方にお聞きします。食べていない時間に○をしてください。 （あてはまるものすべてに○）
Q2-2 ②に○をつけた方にお聞きします。その理由は何ですか。（あてはまるものに○を3つまで）
Q3 1日に2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる日は1週間に何日ありますか。 （1つに○）
Q4 あなたは、普段外食をどのくらいしますか。（1つに○）
Q5 あなたは、食べ残しをどのくらいしますか。（1つに○）
Q6 あなたは、よい食生活を送れていると思いますか。（1つに○）
Q7 あなたは、ふだんの食事の時間が楽しいですか。（1つに○）
Q8 あなたは、「地産地消」という言葉やその意味を知っていますか。（1つに○）
Q9 和光市内で行われている食育に関するイベントや体験活動、教室のうち、参加や利用したことがあるものはありますか。（あてはまるものすべてに○）
Q9-1 ⑨に○をつけた方にうかがいます。参加したことがない理由は何ですか。 （あてはまるもの3つまで○）
Q10 自治体やボランティア、企業などの食育の取組に参加してみたいと思うものはありますか。 （あてはまるもの3つまで○）
Q11 「朝食」を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。（1つに○）
Q12 「夕食」を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。（1つに○）
Q13 あなたは、おうちで料理をしますか。（手伝いを含む）（1つに○）
Q13-1 ③に○をつけた方にお聞きします。その理由は何ですか。（あてはまるものすべてに○）
Q14 あなたは、日ごろゆっくりよく噛んで食べていますか。（1つに○）

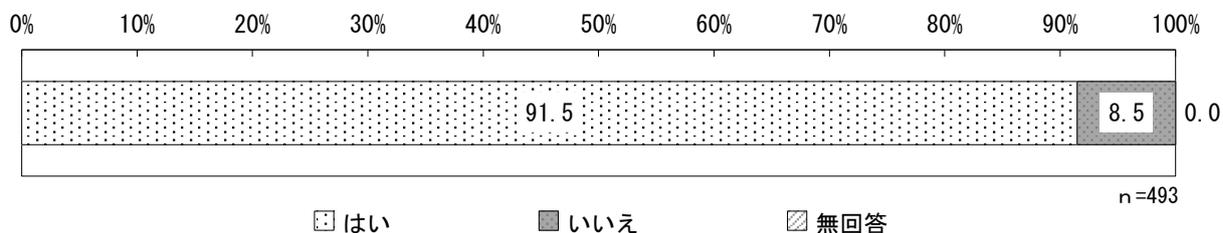
休養やこころの健康についてうかがいます。	
Q15	あなたの普段の「起床時間」と「就寝時間」はだいたい何時くらいですか。 (午前・午後のどちらかに○、□に数字)
Q16	あなたは、よく眠れますか。(1つに○)
Q17	あなたは、睡眠によって休養が十分とれていると思いますか。(1つに○)
Q18	あなたの最近の1か月間の状況をお聞きします。 それぞれの質問について、当てはまるものを1つ選んで○を付けてください。
ア	ちょっとしたことでイライラしたり不安になったりしましたか
イ	絶望的だと感じましたか
ウ	そわそわ、落ち着かなく感じましたか
エ	気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか
オ	何をするのも面倒だと感じましたか
カ	自分は価値のない人間だと感じましたか
キ	学校へ行きたくないと思いましたか
Q19	あなたがストレスを感じる主な原因は何ですか。(○はいくつでも)
Q20	あなたはストレスを感じたとき、どのようなことをしていますか。(○はいくつでも)
Q21	あなたは、こころの悩みや人間関係や勉強のことなどのストレスを誰に相談しますか。 (○はいくつでも)
Q22	それぞれの質問について、いつもの自分に一番合う答えを1つ選んで○を付けてください。
ア	自分に自信がありますか
イ	たいいていのことは、人よりうまくできると思いますか
ウ	自分には人に自慢できるところがたくさんあると思いますか
エ	何をやってもうまくいかないような気がしますか
オ	自分は、あまり役に立たない人間だと思いますか
カ	自分の意見は、自信を持って言えますか
キ	自分には、あまりいいところがないと思いますか
ク	失敗をするのではないかと、いつも心配ですか
ケ	今の自分に、満足していますか
コ	自分はきっと、えらい人になれると思いますか
Q23	あなたは、普段どのくらい運動・外遊びをしていますか。(1つに○) (公園や体育館での遊びやスポーツ教室などはこれに含まれますが、体育の授業は除きます)
Q23-1	①や②に○をつけた方にお聞きします。 あなたは1回平均どのくらい運動・外遊びをしていますか。(1つに○)
Q23-2	④に○をつけた方にお聞きします。 あなたが運動・外遊びをほとんどしていない理由はなんですか。(○はいくつでも)

2 調査結果

2-1 食生活について

Q1 あなたは、3食（朝食・昼食・夕食）食べていますか。（お茶・水をのぞく）（1つに○）

3食（朝食・昼食・夕食）食べていると回答した生徒は91.5%となっており、食べていないと回答した生徒は8.5%となっています。

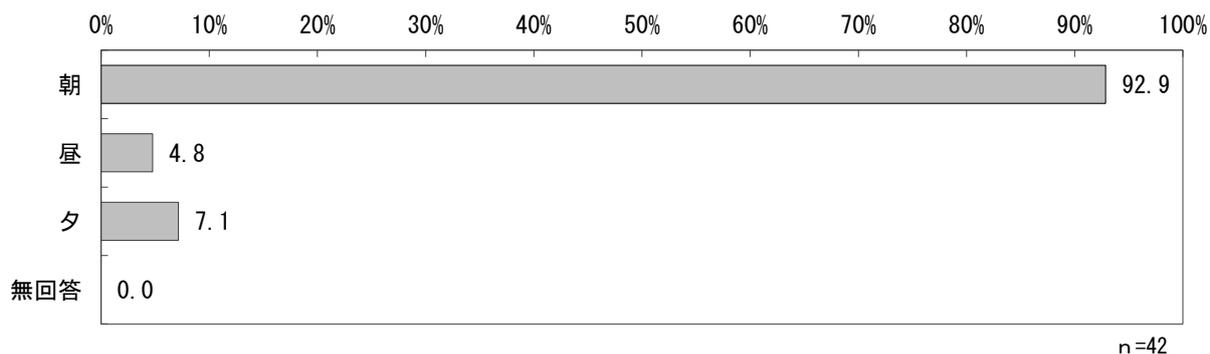


Q1-1 ②に○をつけた方にお聞きします。食べていない時間に○をしてください。

（あてはまるものすべてに○）

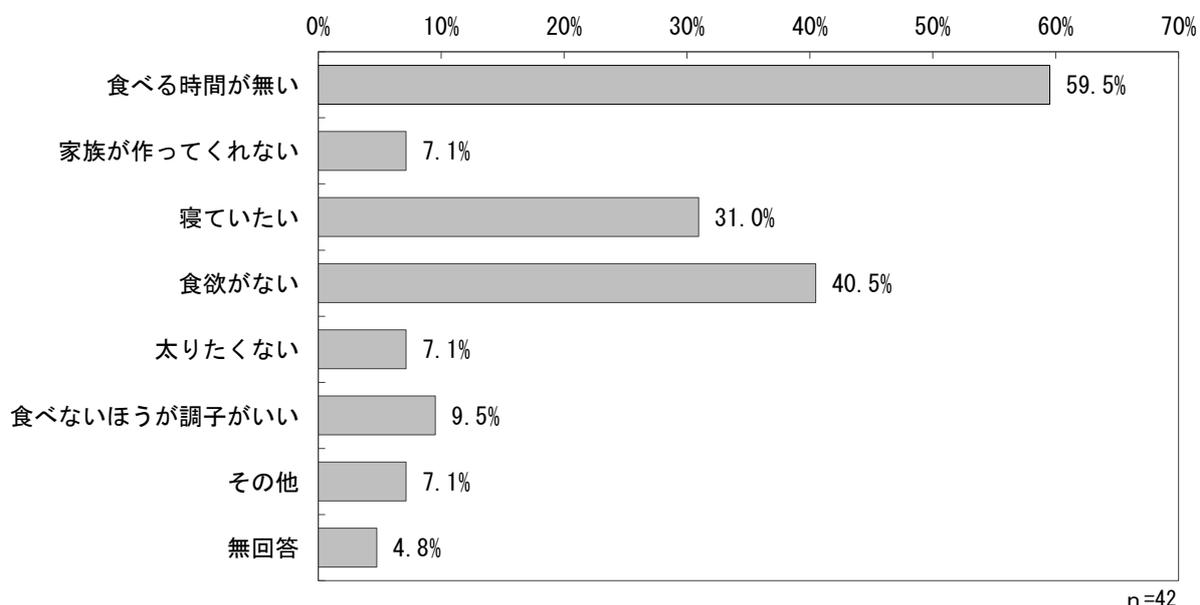
朝食が92.9%と最も多く、次いで、夕食が7.1%となっています。

なお、3食のうち2食を抜く生徒が4.8%となっています。



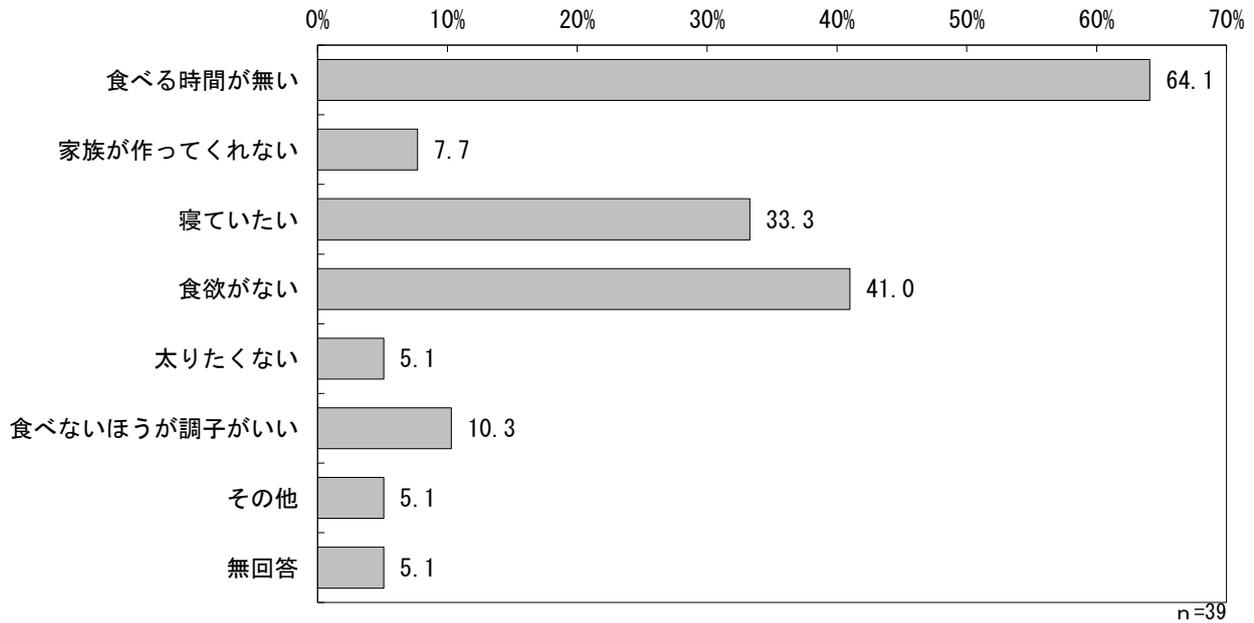
Q1-2 ②に○をつけた方にお聞きします。その理由は何ですか。（あてはまるものに○を3つまで）

食べていない理由として最も多いのは、「食べる時間が無い」が59.5%と最も多く、次いで、「食欲がない」が40.5%となっています。



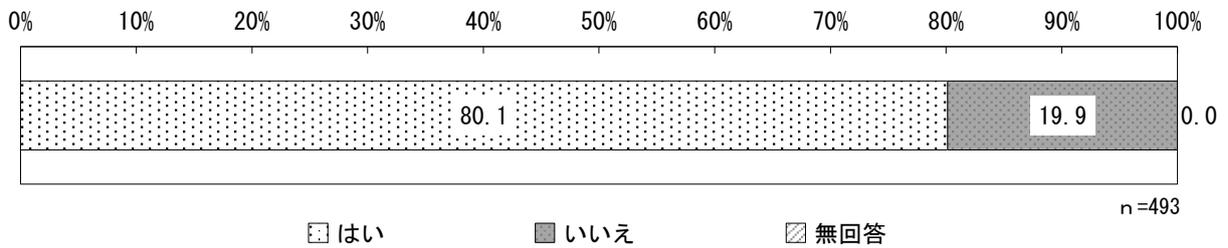
■朝食を食べない理由

朝食を食べない理由として最も多いのは、「食べる時間が無い」が41.7%と最も多く、次いで、「食欲がない」が30.6%となっています。



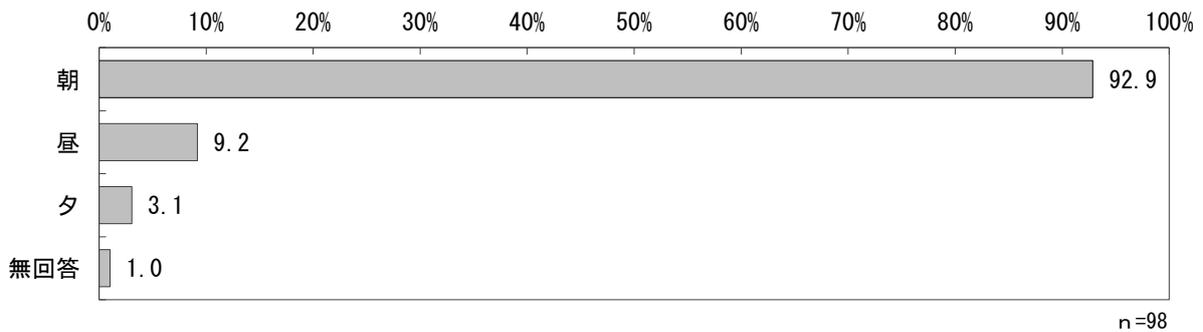
Q2 あなたは休みの日に、3食食べていますか。(お茶・水をのぞく)(1つに○)

3食(朝食・昼食・夕食)食べていると回答した生徒は80.1%ですが、食べていないと回答した生徒は19.9%となっています。



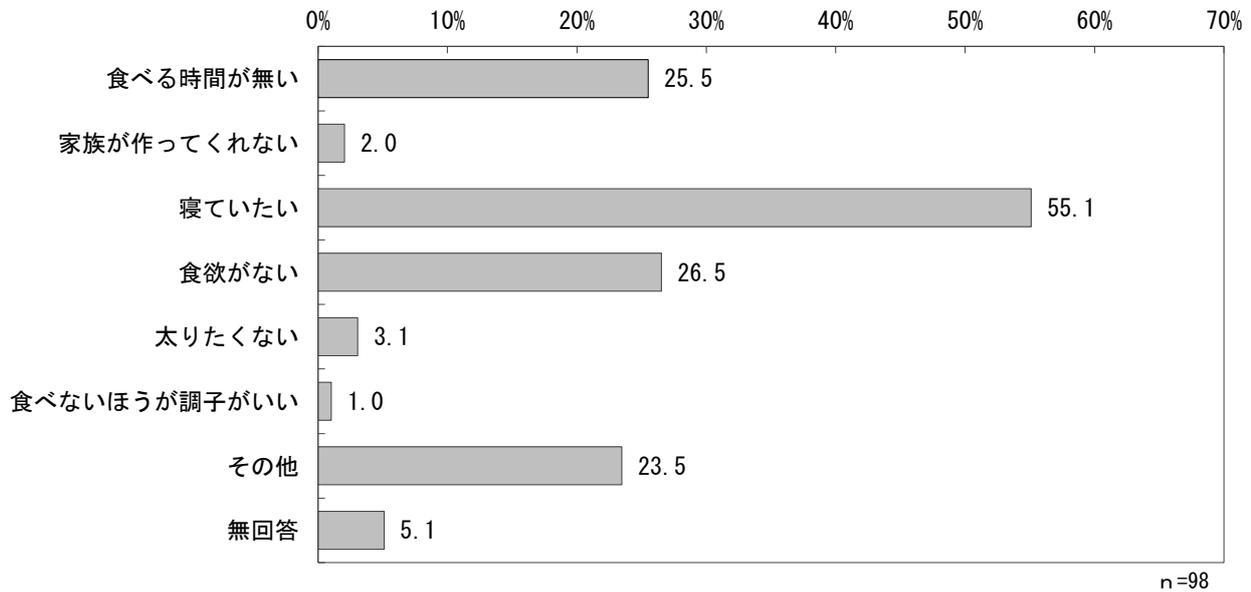
Q2-1 ②に○をつけた方にお聞きます。食べていない時間に○をしてください。(あてはまるものすべてに○)

朝食が92.9%と最も多く、次いで、昼食が9.2%となっています。



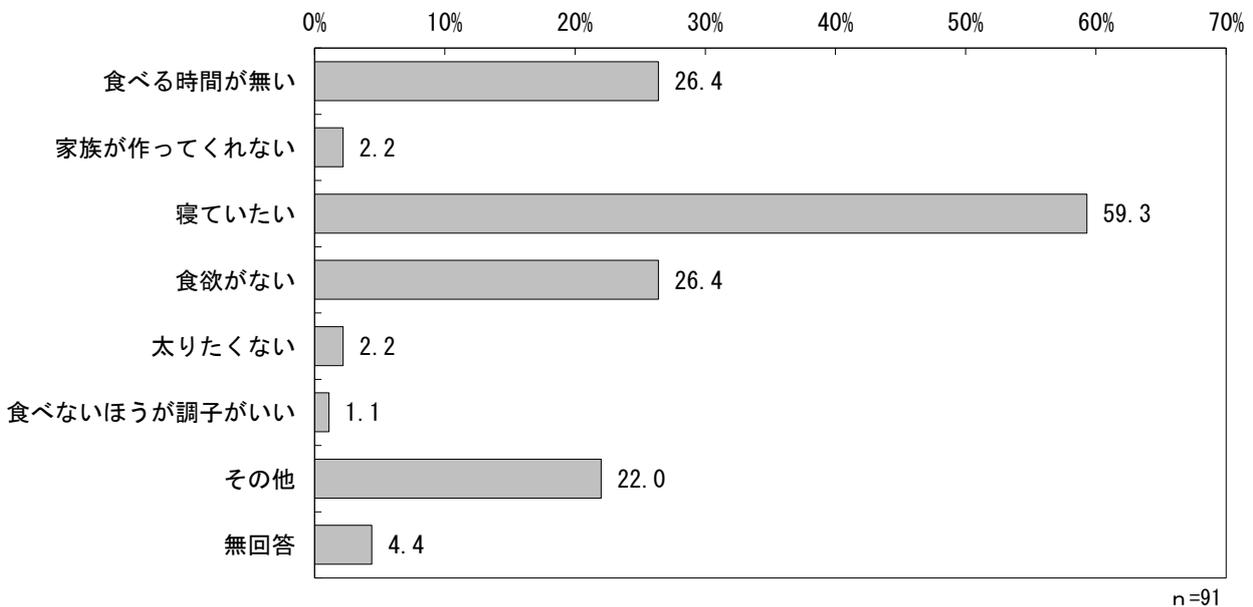
Q2-2 ②に○をつけた方にお聞きします。その理由は何ですか。(あてはまるものに○を3つまで)

食べていない理由として最も多いのは、「寝ていたい」が 55.1%と最も多く、次いで、「食欲がない」が 26.5%となっています。



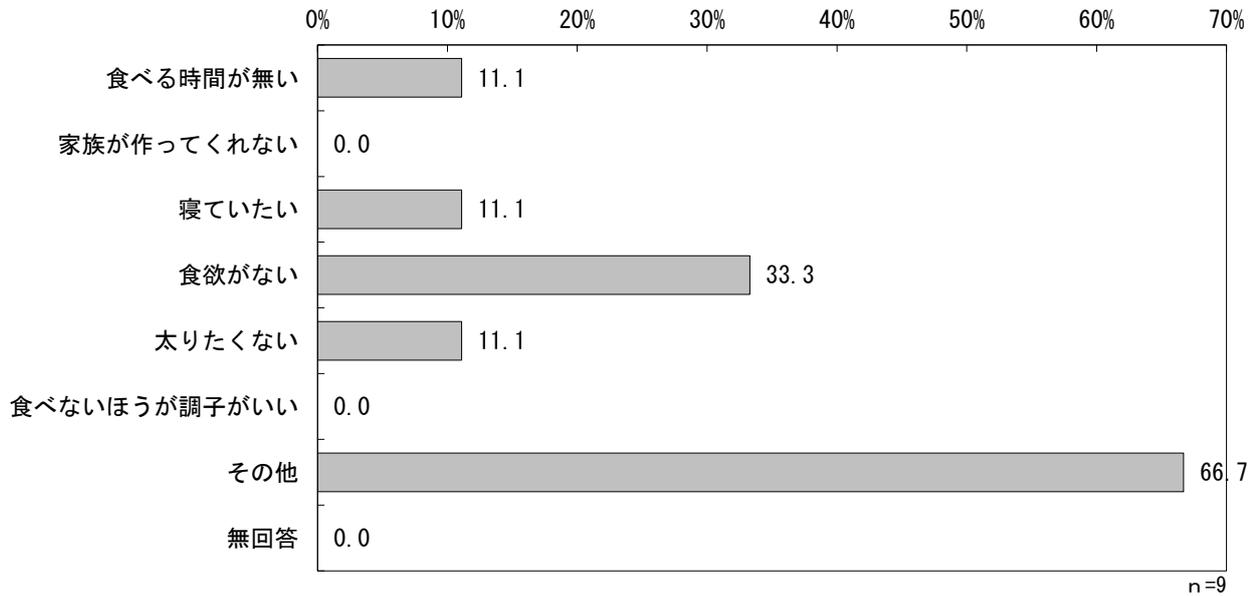
■朝食を食べない理由

朝食を食べない理由として最も多いのは、「寝ていたい」が 59.3%と最も多く、次いで、「食べる時間が無い」「食欲がない」がともに 26.4%となっています。



■ 昼食を食べない理由

昼食を食べない理由として最も多いのは、「その他」が 66.7%と最も多く、次いで、「食欲がない」が 33.3%となっています。



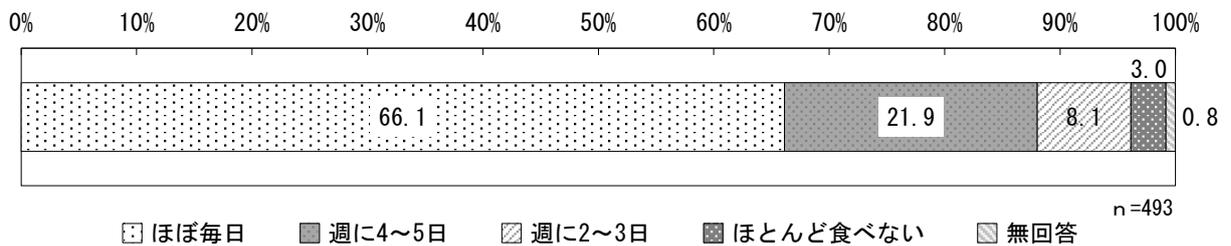
その他の理由を整理すると、次の通りです。

その他の意見	件数	その他の意見	件数
起きるのが遅い	3	面倒くさい	1
食べるのをわすれる	1	無回答	1

(合計 6 件)

Q3 1日に2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる日は1週間に何日ありますか。(1つに○)

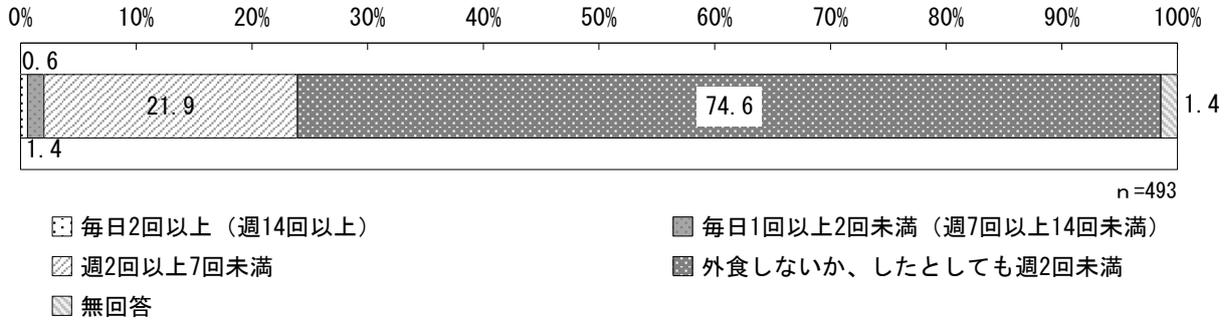
「ほぼ毎日」と回答した生徒が 66.1%と最も多く、次いで、「週に4～5日」と回答した生徒が 21.9%となっています。



Q4 あなたは、普段外食をどのくらいしますか。(1つに○)

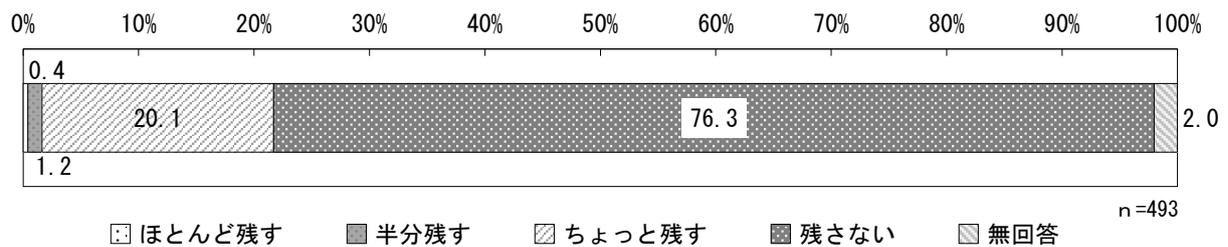
「外食しないか、したとしても週2回未満」と回答した生徒が74.6%と最も多く、次いで、「週2回以上7回未満」と回答した生徒が21.9%となっています。

なお、「毎日外食している」「毎日2回以上(週14回以上)」「毎日1回以上2回未満(週7回以上14回未満)」の合計)と回答した生徒が2.0%となっています。



Q5 あなたは、食べ残しをどのくらいしますか。(1つに○)

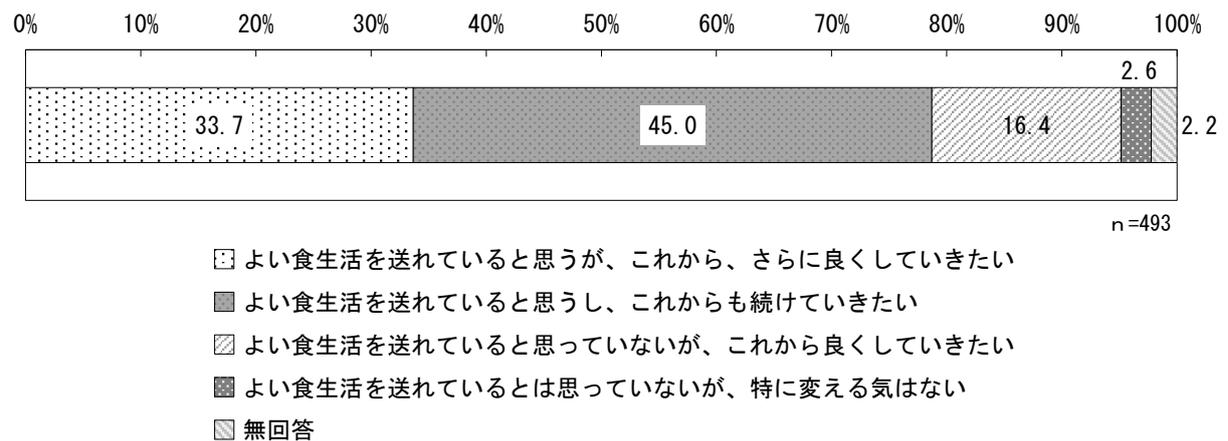
「残さない」と回答した生徒が76.3%と最も多く、次いで、「ちょっと残す」と回答した生徒が20.1%となっています。



Q6 あなたは、よい食生活を送れていると思いますか。(1つに○)

「よい食生活を送れていると思うし、これからも続けていきたい」と回答した生徒が45.0%と最も多く、次いで、「よい食生活を送れていると思うが、これから、さらに良くしていきたい」と回答した生徒が33.7%となっています。

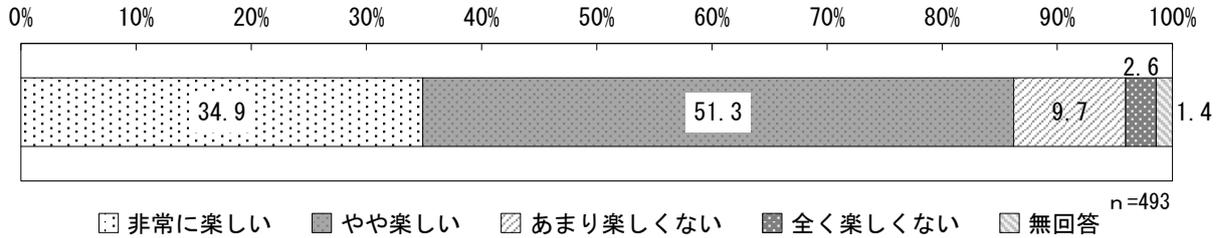
なお、「よい食生活を送れているとは思っていない」「よい食生活を送れているとは思っていないが、これから良くしていきたい」「よい食生活を送れているとは思っていないが、特に変える気はない」の合計)と回答した生徒が19.0%となっています。



Q7 あなたは、ふだんの食事の時間が楽しいですか。(1つに○)

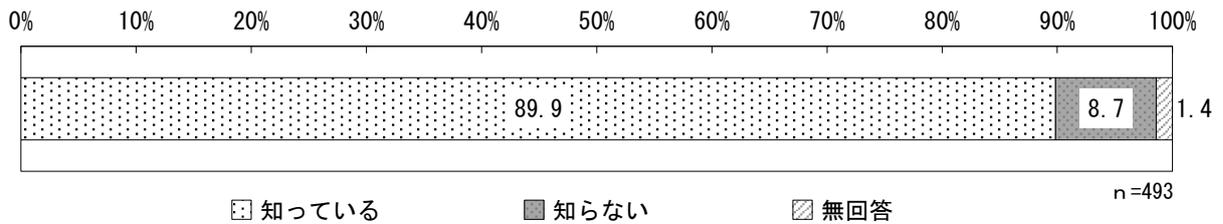
「やや楽しい」と回答した生徒が 51.3%と最も多く、次いで、「非常に楽しい」と回答した生徒が 34.9%となっています。

なお、「楽しくない」(「あまり楽しくない」「全く楽しくない」の合計)と回答した生徒が 12.3%となっています。



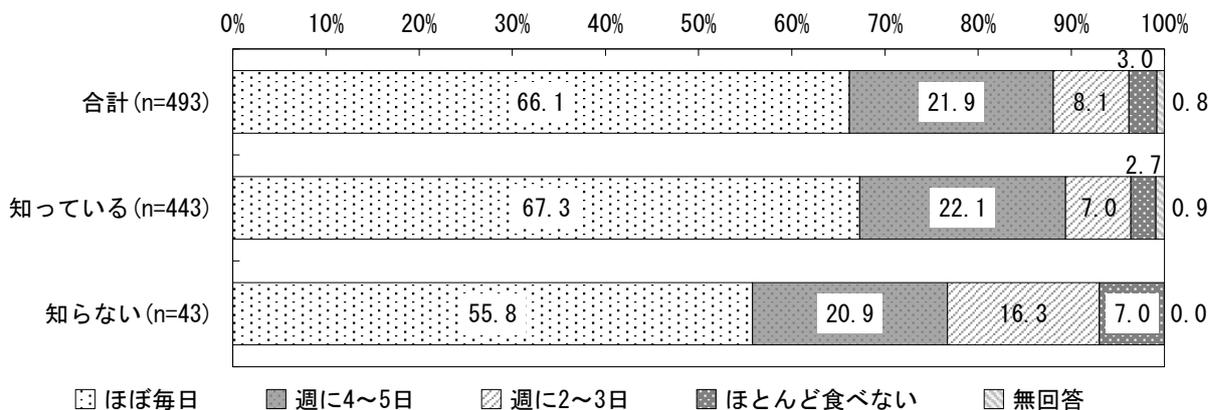
Q8 あなたは、「地産地消」という言葉やその意味を知っていますか。(1つに○)

「知っている」と回答した生徒は 89.9%ですが、「知らない」と回答した生徒は 8.7%となっています。



■「地産地消」の認知度と1日に2回以上、主食・主菜・副菜をとる頻度

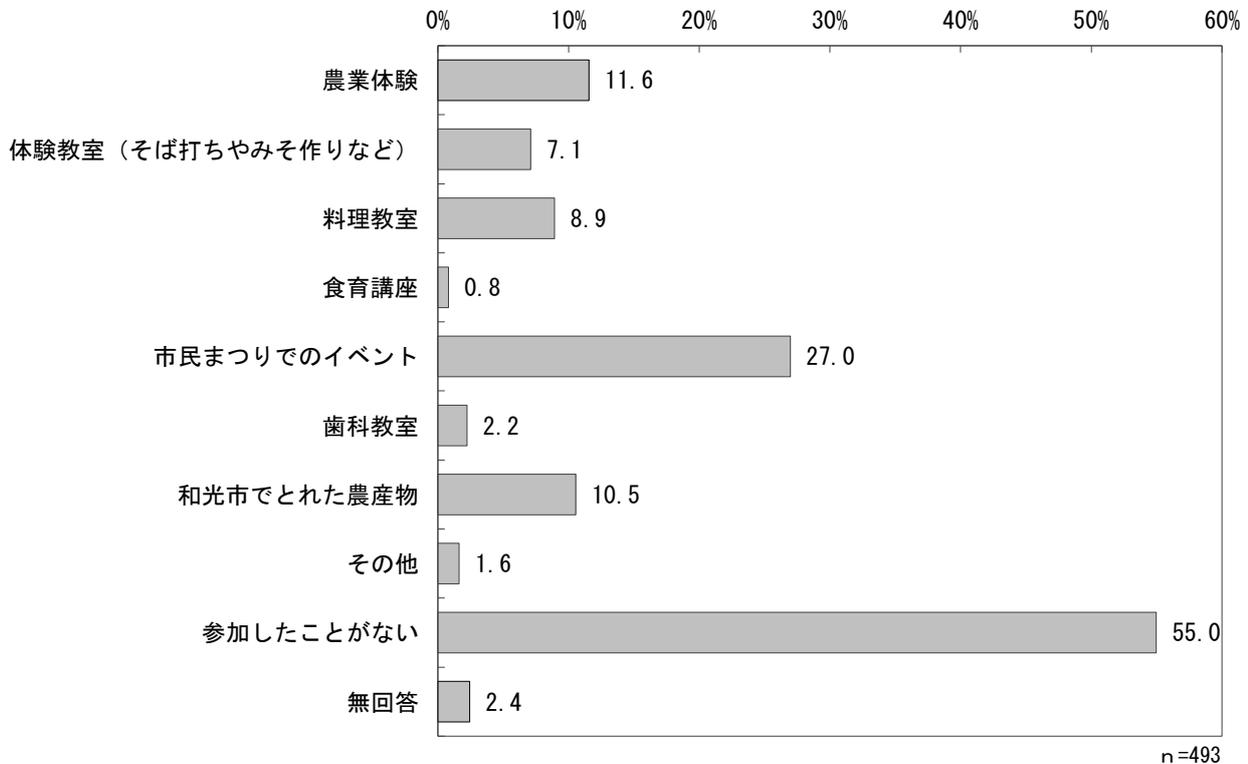
1日に2回以上、主食・主菜・副菜をとる頻度が「ほぼ毎日」と回答した生徒は、「地産地消」という言葉やその意味を「知っている」と回答した生徒では、67.3%となっているのに対して、「知らない」と回答した生徒では、55.8%となっています。



Q9 和光市内で行われている食育に関するイベントや体験活動、教室のうち、参加や利用したことがあるものはありますか。(あてはまるものすべてに○)

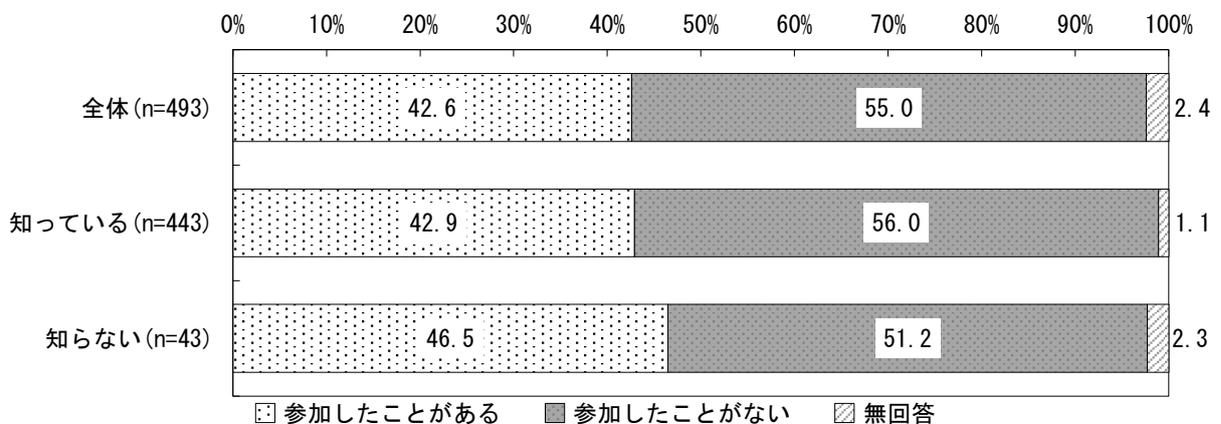
「市民まつりでのイベント」と回答した生徒が 27.0%と最も多く、次いで、「農業体験」と回答した生徒が 11.6%となっています。

なお、「参加したことがない」と回答した生徒が 55.0%となっています。



■ 「地産地消」の認知度と食育に関するイベント等に参加したことがある割合

食育に関するイベント等に参加したことがある生徒の割合は、42.6%となっており、「地産地消」という言葉やその意味を「知っている」と回答した生徒では 42.9%、「知らない」と回答した生徒では 46.5%となっています。

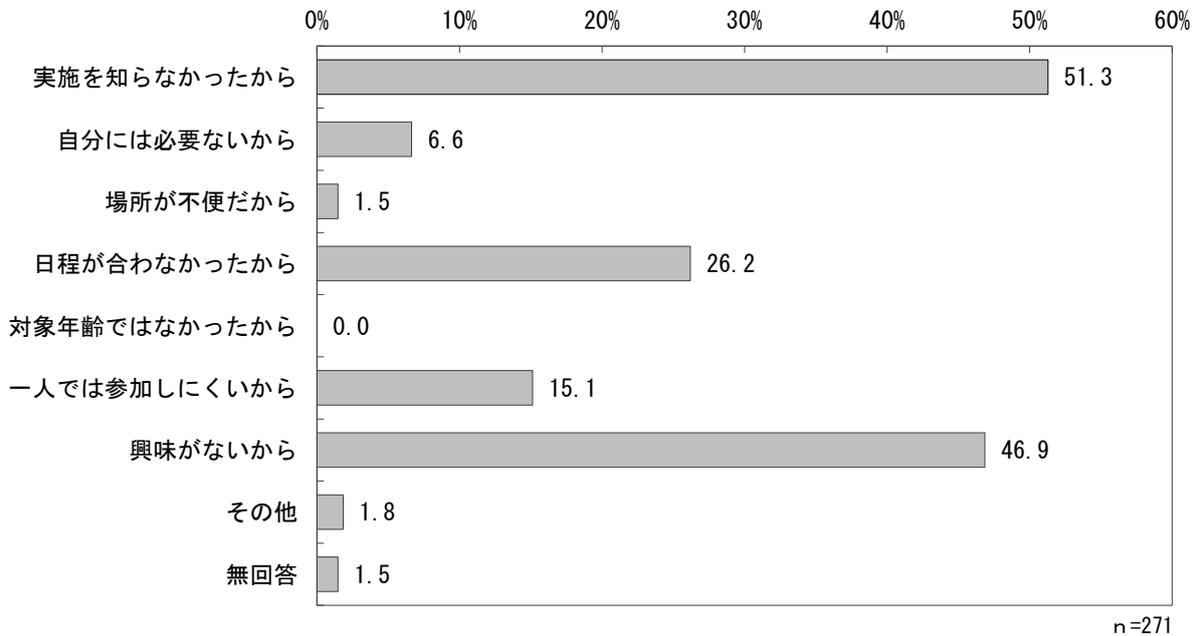


Q9-1 ⑨に○をつけた方にうかがいます。参加したことがない理由は何ですか。

(あてはまるもの3つまで○)

参加したことがない理由は、「実施を知らなかったから」と回答した生徒が 51.3%と最も多く、次いで、「興味がないから」と回答した生徒が 46.9%となっています。

また、「日程が合わなかったから」と回答した生徒が 26.2%となっています。

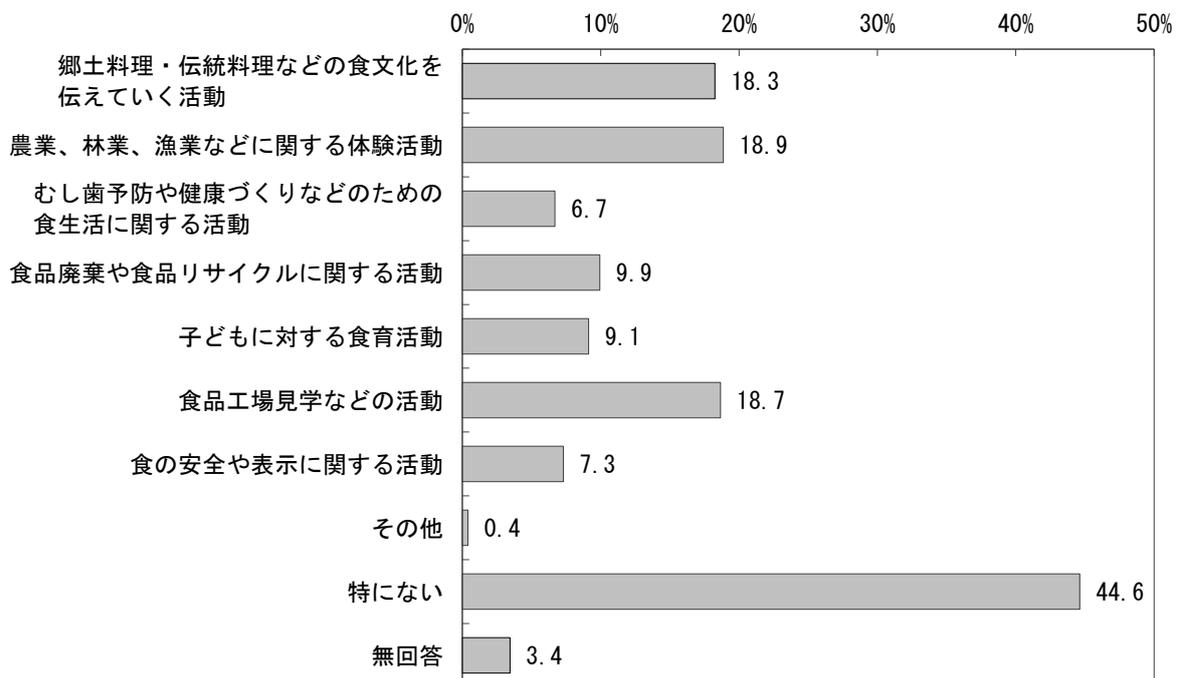


Q10 自治体やボランティア、企業などの食育の取組に参加してみたいと思うものはありますか。

(あてはまるもの3つまで○)

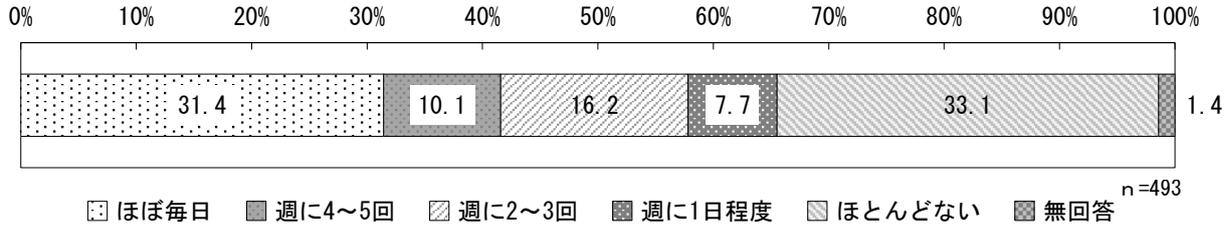
「農業、林業、漁業などに関する体験活動」と回答した生徒が 18.9%と最も多く、次いで、「食品工場見学などの活動」と回答した生徒が 18.7%、「郷土料理・伝統料理などの食文化を伝えていく活動」と回答した生徒が 18.3%となっています。

なお、「特にない」と回答した生徒が 44.6%となっています。



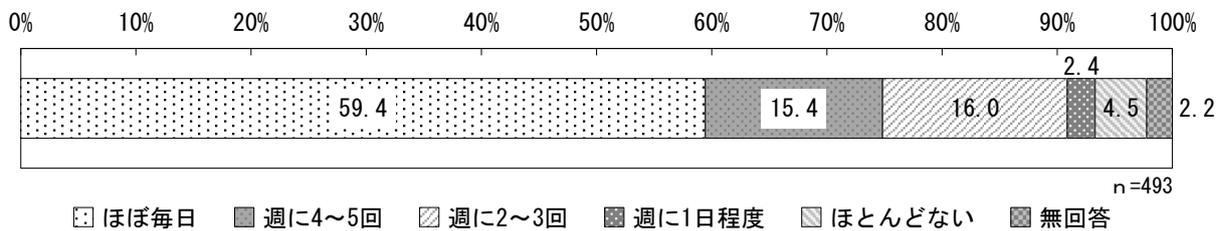
Q11 「朝食」を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。(1つに○)

「ほとんどない」と回答した生徒が 33.1%と最も多く、次いで、「ほぼ毎日」と回答した生徒が 31.4%となっています。



Q12 「夕食」を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。(1つに○)

「ほぼ毎日」と回答した生徒が 59.4%と最も多く、次いで、「週に2~3回」と回答した生徒が 16.0%となっています。



■家族と一緒に食事をとる頻度

1週間の半分以上家族と朝食・夕食を共にしない生徒は 19.1% (94人) となっているのに対して、1週間の半分以上家族と朝食・夕食を共にする生徒は 37.7% (186人) となっています。

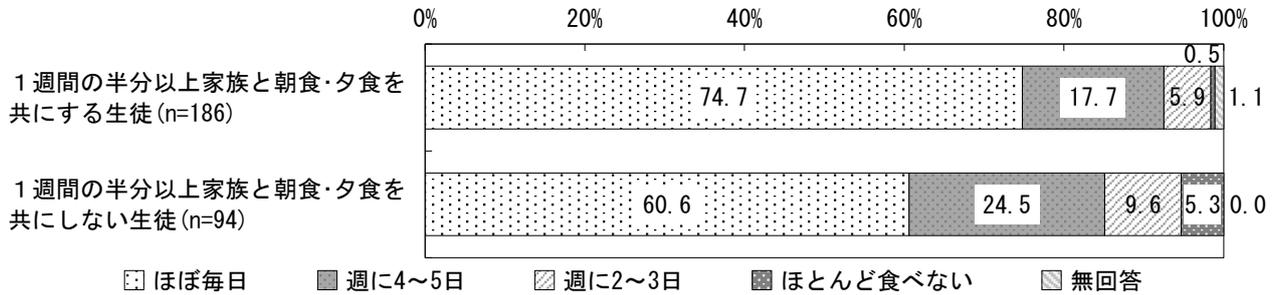
家族と一緒に食事をとる頻度		「夕食」を家族と一緒に食べる頻度				
		ほとんどない	週に1日程度	週に2~3回	週に4~5回	ほぼ毎日
「朝食」を家族と一緒に食べる頻度	ほとんどない	※1 18	10	41	33	60
	週に1日程度	0	1	10	7	19
	週に2~3回	2	0	12	14	50
	週に4~5回	0	0	4	※2 11	35
	ほぼ毎日	2	0	12	11	129

※1 1週間の半分以上家族と朝食・夕食を共にしない生徒 … 94人(19.1%)

※2 1週間の半分以上家族と朝食・夕食を共にする生徒 …186人(37.7%)

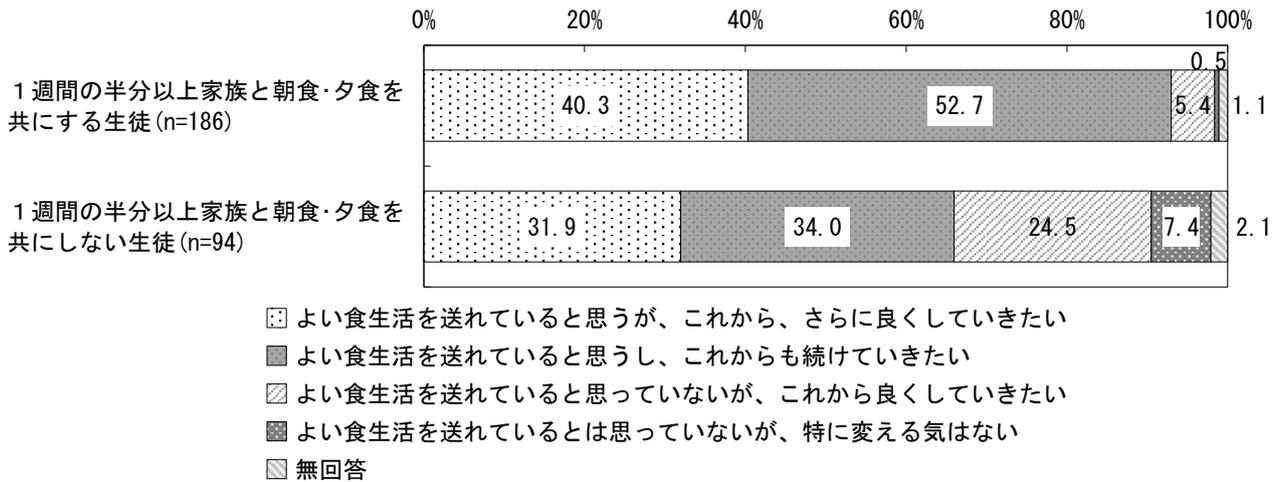
■家族と一緒に食事をとる頻度と1日に2回以上、主食・主菜・副菜をとる頻度の関係

1日に2回以上、主食・主菜・副菜をとる頻度が「ほぼ毎日」と回答した生徒は、1週間の半分以上家族と朝食・夕食を共にする生徒では74.7%となっているのに対して、1週間の半分以上家族と朝食・夕食を共にしない生徒では60.6%となっています。



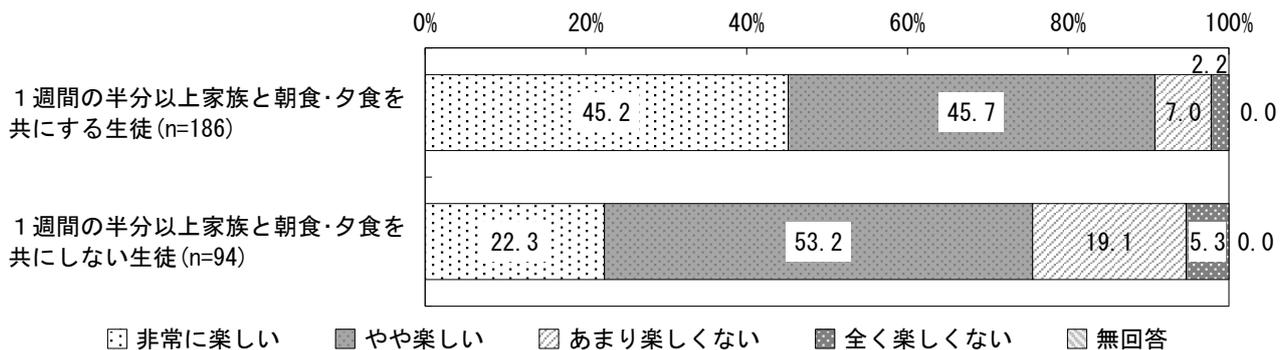
■家族と一緒に食事をとる頻度とよい食生活を送れていると思う割合の関係

「よい食生活を送れていると思う」「よい食生活を送れていると思うし、これからも続けていきたい」「よい食生活を送れていると思うが、これから、さらに良くしていきたい」の合計)と回答した生徒は、1週間の半分以上家族と朝食・夕食を共にする生徒では93.0%となっているのに対して、1週間の半分以上家族と朝食・夕食を共にしない生徒では65.9%となっています。



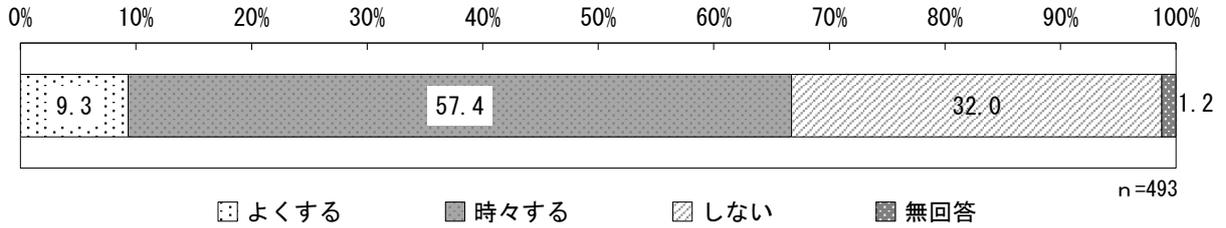
■家族と一緒に食事をとる頻度とふだんの食事の時間が楽しいと感じる割合の関係

ふだんの食事の時間が「楽しい」「非常に楽しい」「やや楽しい」の合計)と回答した生徒は、1週間の半分以上家族と朝食・夕食を共にする生徒では90.9%となっているのに対して、1週間の半分以上家族と朝食・夕食を共にしない生徒では75.5%となっています。



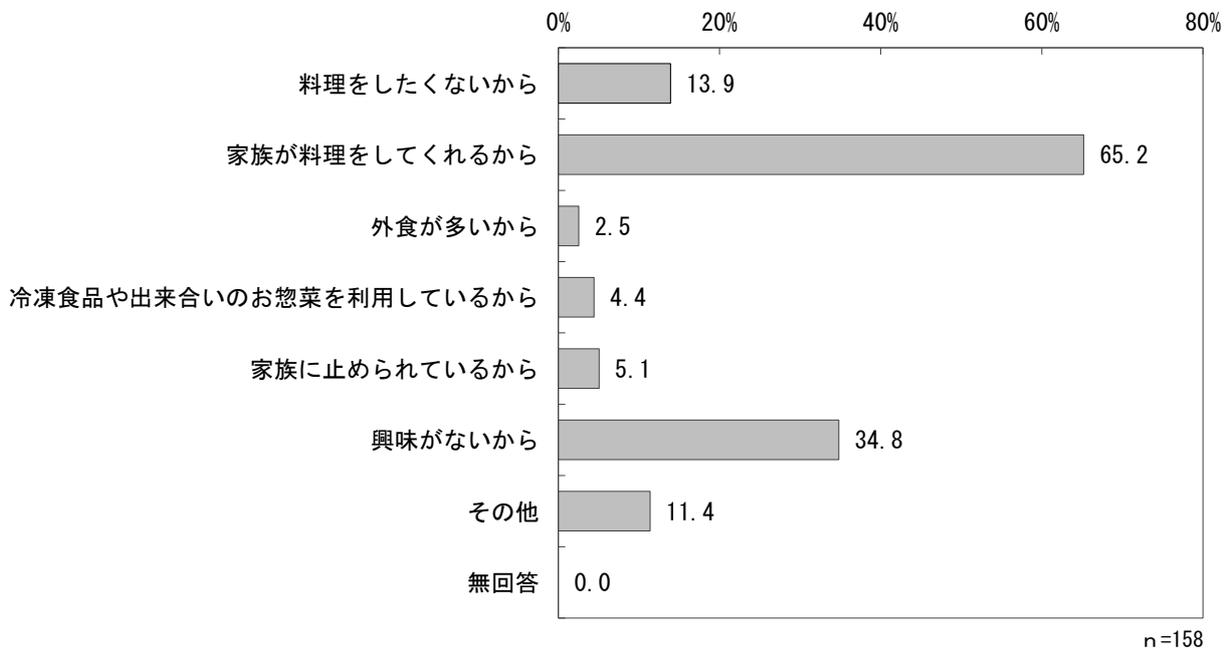
Q13 あなたは、おうちで料理をしますか。(手伝いを含む)(1つに○)

「時々する」と回答した生徒が57.4%と最も多く、次いで、「しない」と回答した生徒が32.0%となっています。



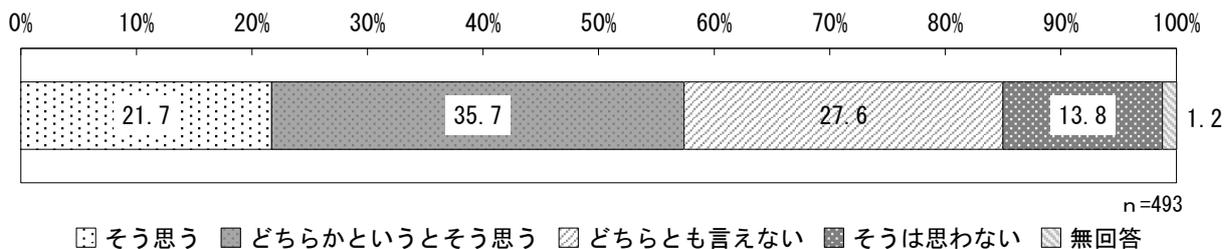
Q13-1 ③に○をつけた方にお聞きします。その理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

おうちで料理をしない理由は、「家族が料理をしてくれるから」と回答した生徒が65.2%と最も多く、次いで、「興味がないから」と回答した生徒が34.8%となっています。



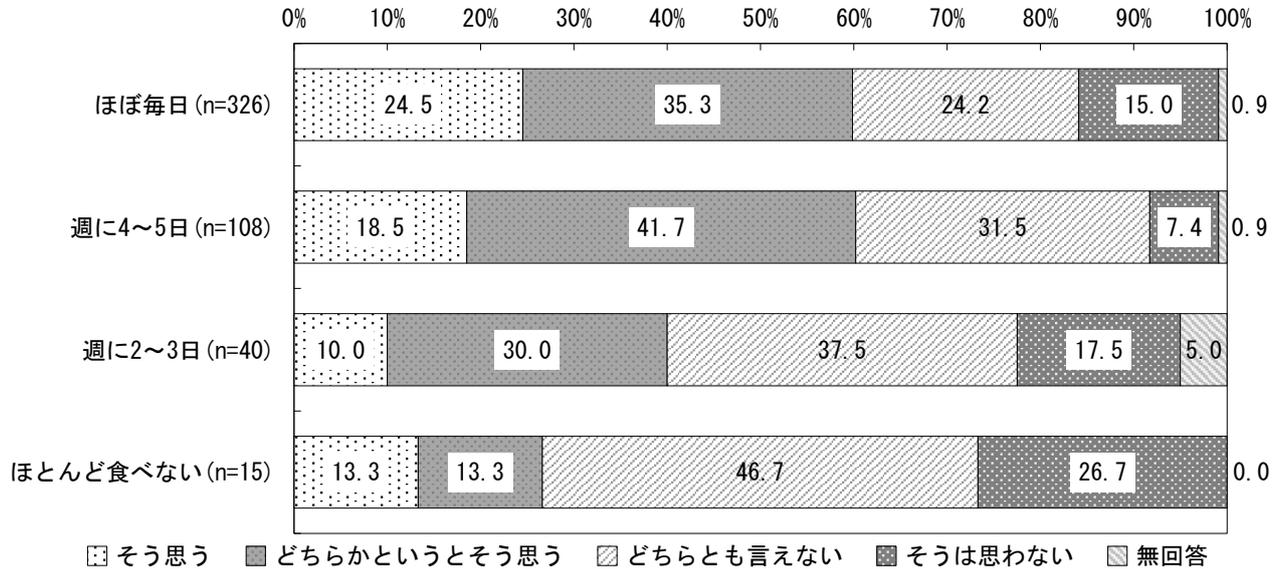
Q14 あなたは、日ごろゆっくりよく噛んで食べていますか。(1つに○)

「ゆっくりよく噛んでいる」(「そう思う」「どちらかというと思う」の合計)と回答した生徒は57.4%となっており、一方、「そうは思わない」と回答した生徒は13.8%となっています。



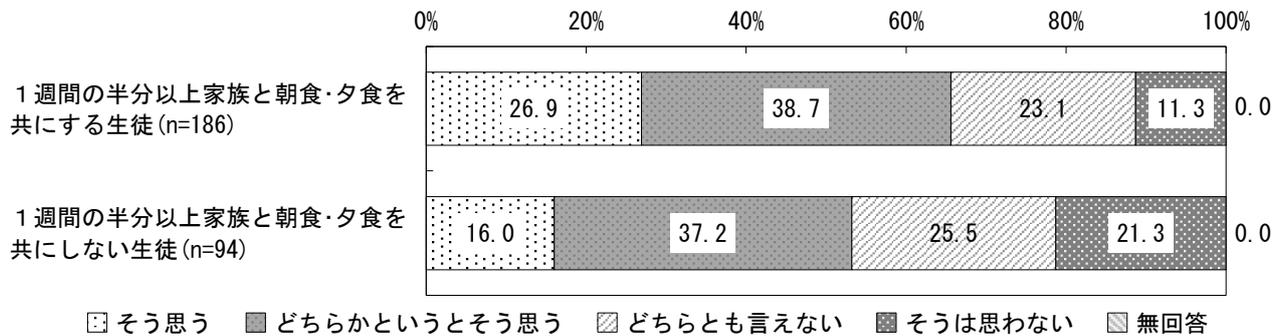
■ 1日に2回以上、主食・主菜・副菜をとる頻度と日ごろゆっくりよく噛んで食べている生徒の割合の関係

「ゆっくりよく噛んで食べている」(「そう思う」「どちらかというと思う」の合計) と回答した生徒の割合は、1日に2回以上、主食・主菜・副菜をとる頻度が少なくなるに従って減少し、「ほぼ毎日」と回答した生徒では59.8%となっているのに対して、「ほとんど食べない」と回答した生徒では26.6%となっています。



■ 家族と一緒に食事を食べる頻度と日ごろゆっくりよく噛んで食べている生徒の割合の関係

「ゆっくりよく噛んで食べている」(「そう思う」「どちらかというと思う」の合計) と回答した生徒は、1週間の半分以上家族と朝食・夕食を共にする生徒では65.6%となっているのに対して、1週間の半分以上家族と朝食・夕食を共にしない生徒では53.2%となっています。



2-2 休養やこころの健康について

Q15 あなたの普段の「起床時間」と「就寝時間」はだいたい何時くらいですか。

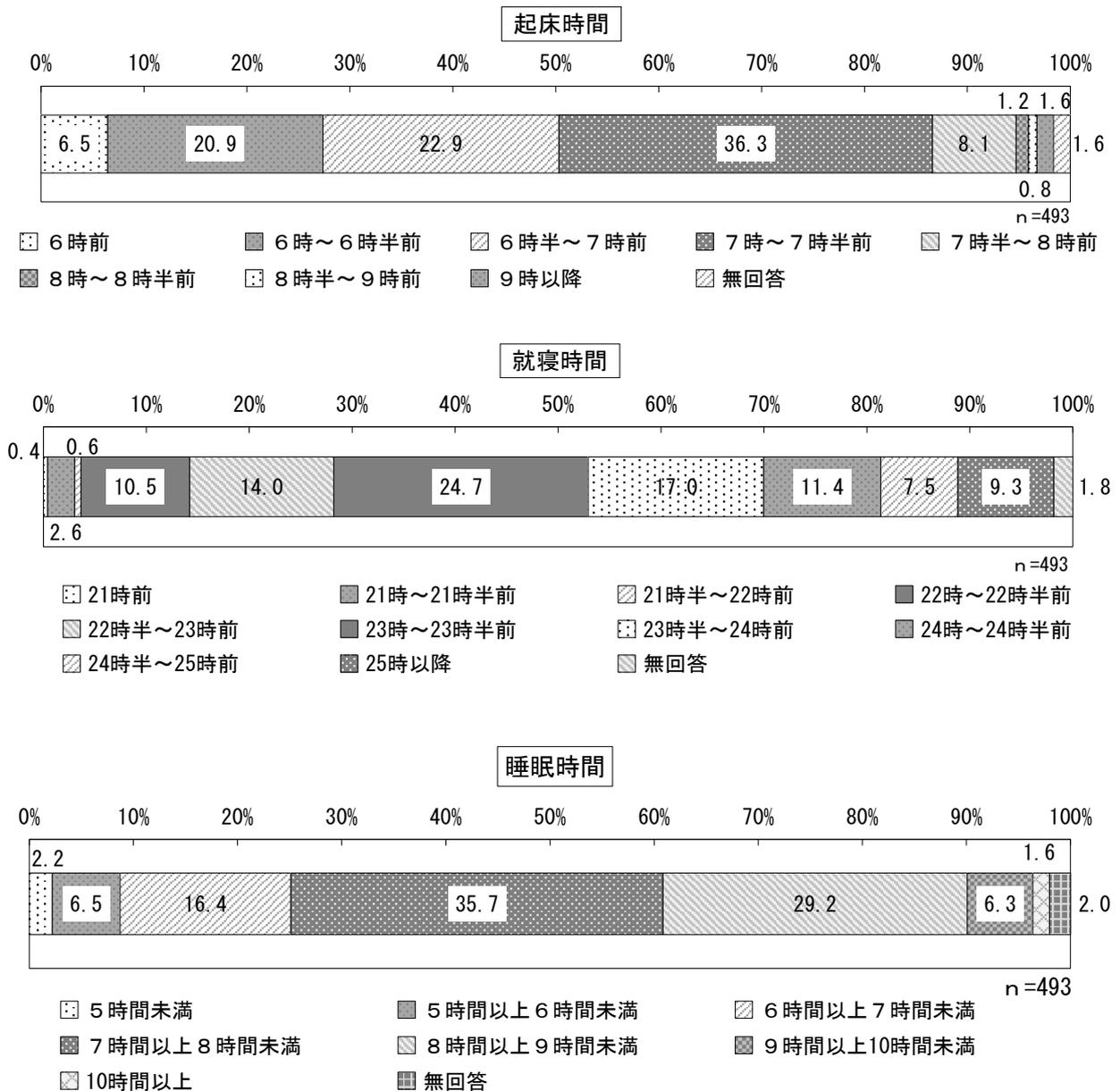
(午前・午後のどちらかに○、□に数字)

起床時間については、「7時～7時半前」と回答した生徒が36.3%と最も多く、次いで、「6時半～7時前」と回答した生徒が22.9%となっています。

就寝時間については、「23時～23時半前」と回答した生徒が24.7%と最も多く、次いで、「23時半～24時前」と回答した生徒が17.0%となっています。

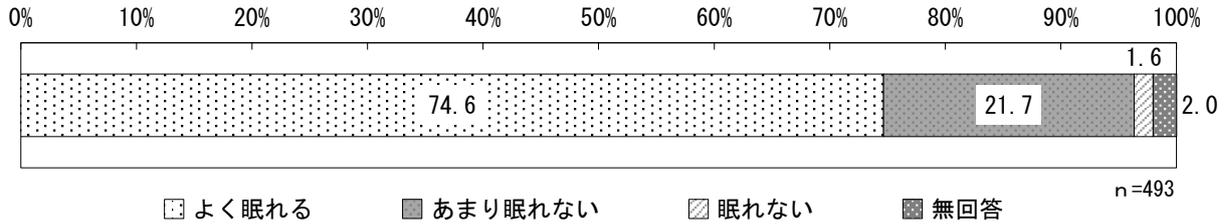
なお、就寝時間が24時以降の生徒は、28.2%となっています。

また、睡眠時間が8時間以上取れている生徒は37.1%となっていますが、6時間未満となっている生徒が8.7%となっています。



Q16 あなたは、よく眠れますか。(1つに○)

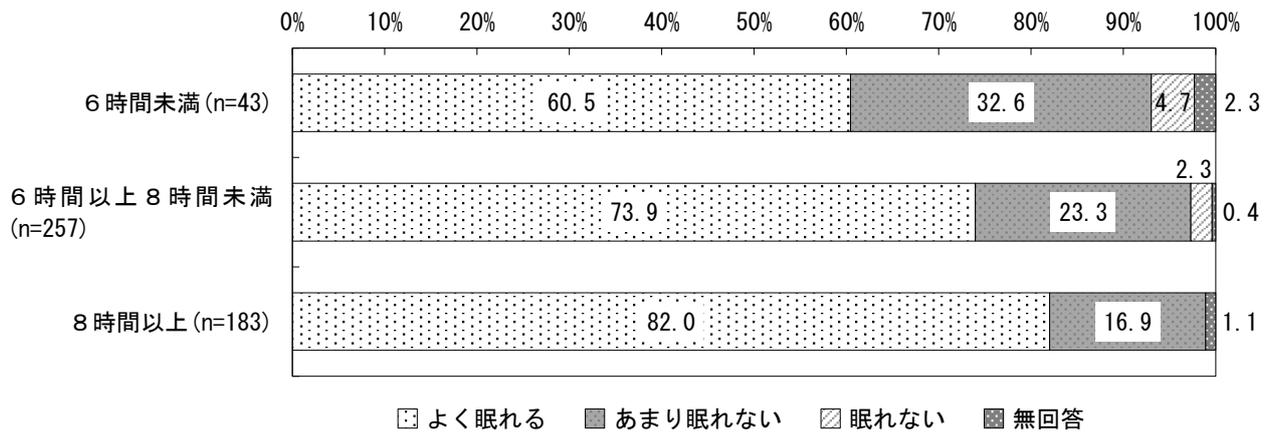
「よく眠れる」と回答した生徒が74.6%となっていますが、「よく眠れない」「あまり眠れない」「眠れない」の合計)と回答した生徒が23.3%となっています。



■睡眠時間別のよく眠れる割合

8時間以上睡眠している生徒では、「よく眠れる」と回答した生徒が82.0%となっていますが、睡眠時間が少なくなるほど減少し、6時間未満では60.5%となっています。

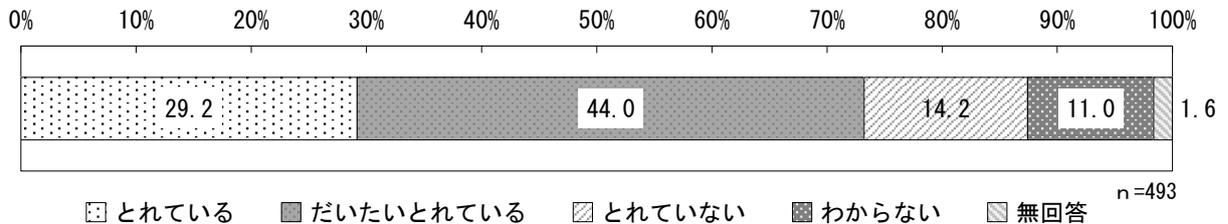
一方、8時間以上睡眠している生徒では、「よく眠れない」と回答した生徒が16.9%となっていますが、睡眠時間が少なくなるほど増加し、6時間未満では32.6%となっています。



Q17 あなたは、睡眠によって休養が十分とれていると思いますか。(1つに○)

「休養が十分とれている」「とれている」「だいたいとれている」の合計)と回答した生徒が73.2%となっていますが、「とれていない」と回答した生徒が14.2%となっています。

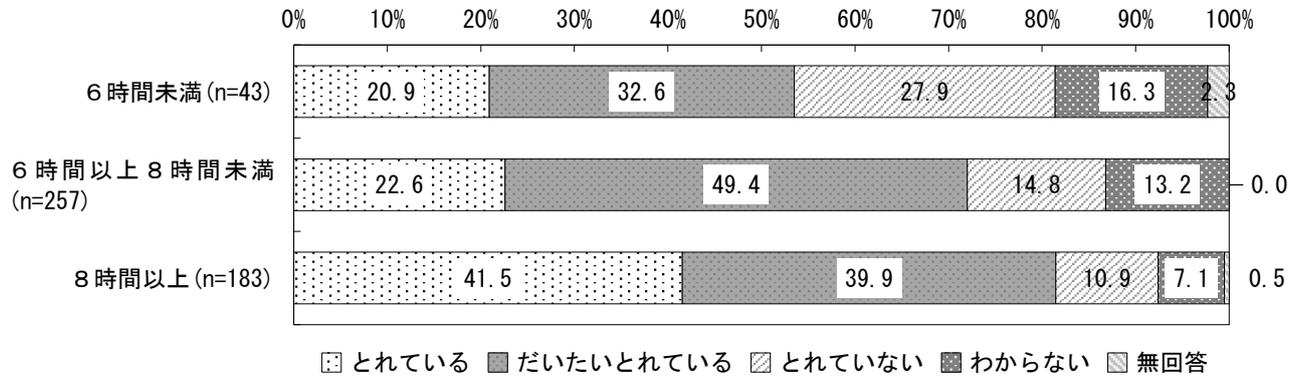
なお、「わからない」と回答した生徒が11.0%となっています。



■睡眠時間別の休養が十分とれていると思う割合

8時間以上睡眠している生徒では、「休養が十分とれている」と回答した生徒が81.4%となっていますが、睡眠時間が少なくなるほど減少し、6時間未満では53.5%となっています。

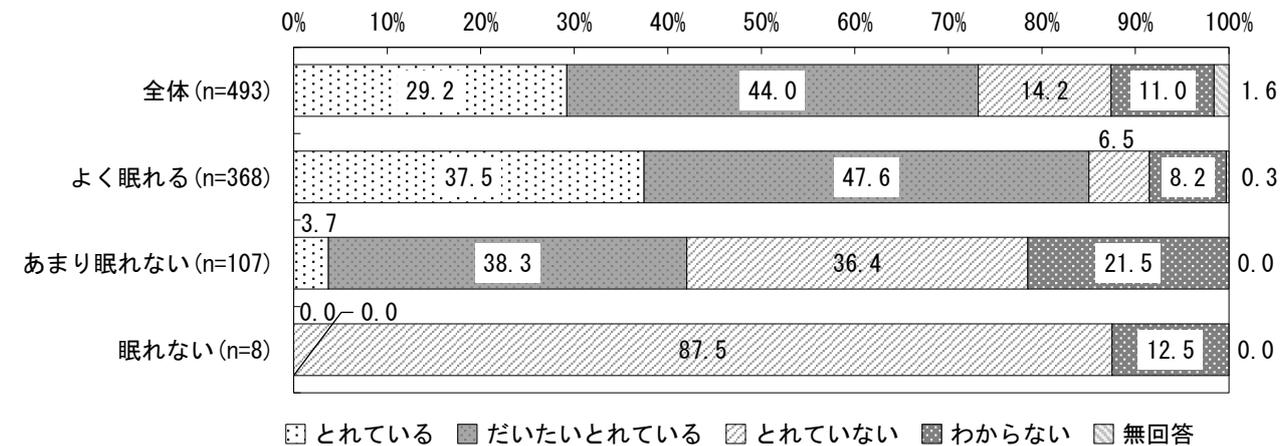
一方、8時間以上睡眠している生徒では、「とれていない」と回答した生徒が10.9%となっていますが、睡眠時間が少なくなるほど増加し、6時間未満では27.9%となっています。



■よく眠れる程度別の休養が十分とれていると思う割合

「よく眠れる」と回答した生徒では、「休養が十分とれている」と回答した生徒が85.1%となっていますが、眠れていない生徒ほど「休養が十分とれている」と回答した生徒が減少し、「眠れない」と回答した生徒では、0.0%となっています。

一方、「よく眠れる」と回答した生徒では、「とれていない」と回答した生徒が6.5%となっていますが、「眠れない」と回答した生徒では、87.5%となっています。



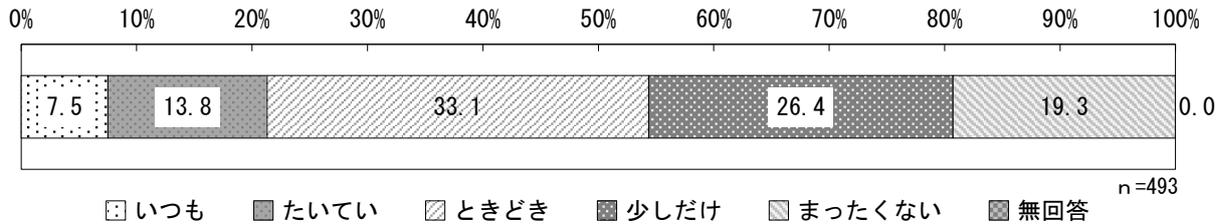
Q18 あなたの最近の1か月の状況をお聞きします。

それぞれの質問について、当てはまるものを1つ選んで○を付けてください。

ア ちょっとしたことでもイライラしたり不安になったりしましたか

「イライラしたり不安になったりすることがある」（「いつも」「たいてい」「ときどき」「少しだけ」の合計）と回答した生徒は80.8%となっています。

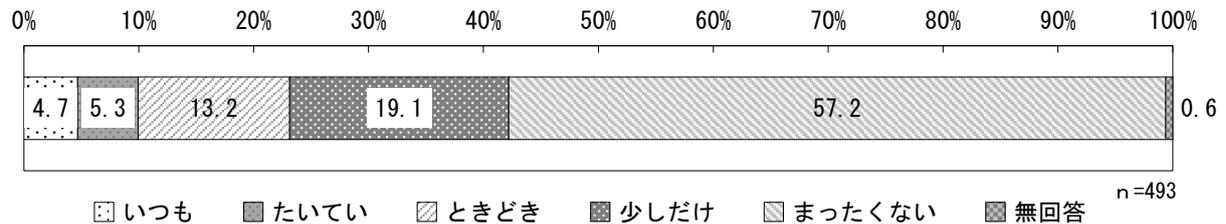
なかでも、「イライラしたり不安になったりすることがよくある」（「いつも」「たいてい」の合計）生徒は21.3%となっています。



イ 絶望的だと感じましたか

「絶望的だと感じる」と回答した生徒は42.3%となっています。

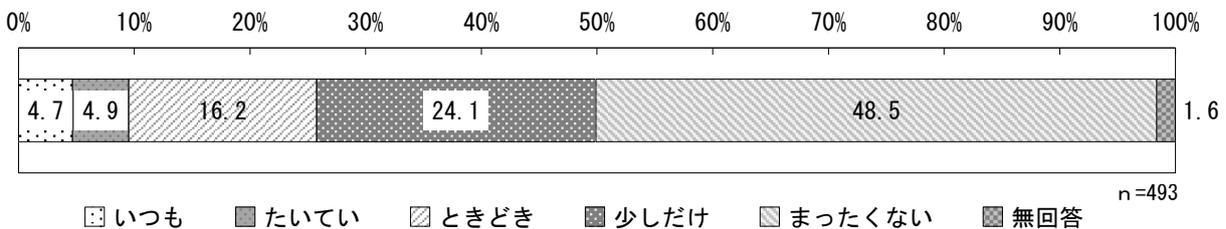
なかでも、「絶望的だと感じる」と回答した生徒は10.0%となっています。



ウ そわそわ、落ち着かなく感じましたか

「そわそわ、落ち着かなく感じる」と回答した生徒は49.9%となっています。

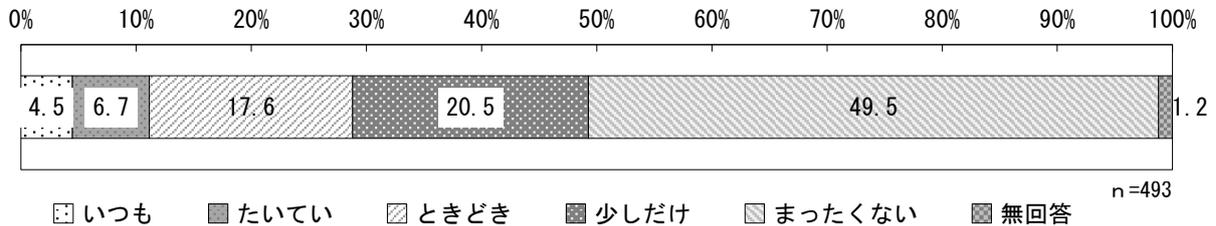
なかでも、「そわそわ、落ち着かなく感じる」と回答した生徒は9.6%となっています。



エ 気分が沈み込んで、何が起ころても気が晴れないように感じましたか

「気分が沈み込んで、何が起ころても気が晴れないように感じることもある」（「いつも」「たいてい」「ときどき」「少しだけ」の合計）と回答した生徒は49.3%となっています。

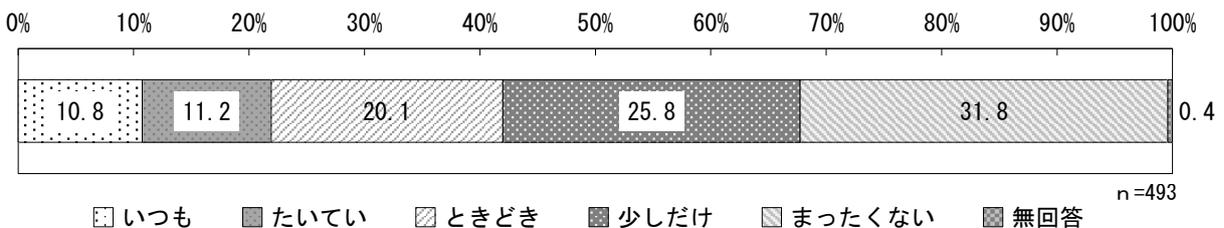
なかでも、「気分が沈み込んで、何が起ころても気が晴れないように感じるがよくある」（「いつも」「たいてい」の合計）生徒は11.2%となっています。



オ 何をするのも面倒だと感じましたか

「何をするのも面倒だと感じることもある」（「いつも」「たいてい」「ときどき」「少しだけ」の合計）と回答した生徒は67.9%となっています。

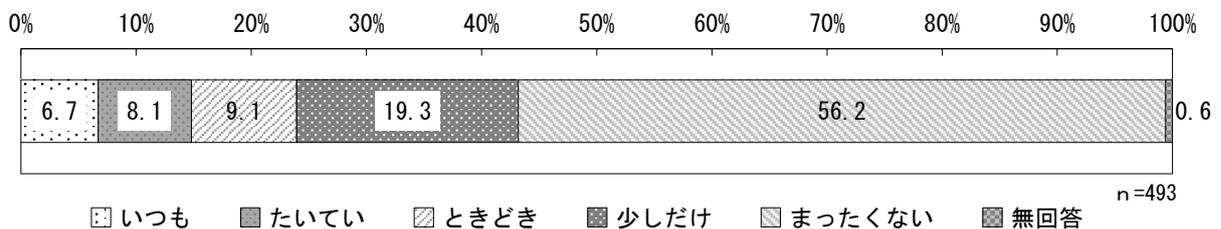
なかでも、「何をするのも面倒だと感じるがよくある」（「いつも」「たいてい」の合計）生徒は22.0%となっています。



カ 自分は価値のない人間だと感じましたか

「自分は価値のない人間だと感じることもある」（「いつも」「たいてい」「ときどき」「少しだけ」の合計）と回答した生徒は43.2%となっています。

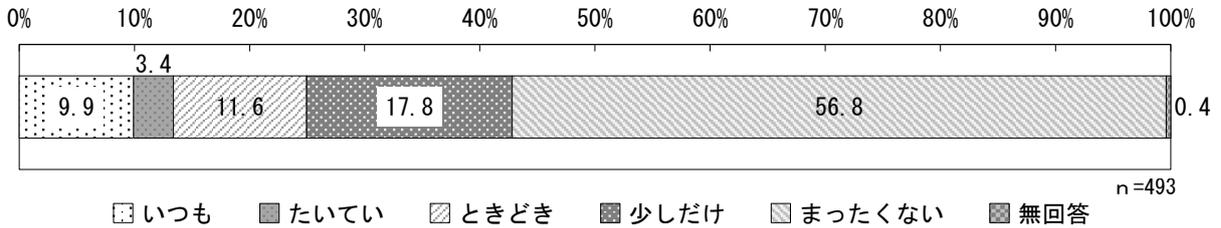
なかでも、「自分は価値のない人間だと感じるがよくある」（「いつも」「たいてい」の合計）生徒は14.8%となっています。



キ 学校へ行きたくないと思いましたが

「学校へ行きたくないと思うことがある」（「いつも」「たいてい」「ときどき」「少しだけ」の合計）と回答した生徒は42.7%となっています。

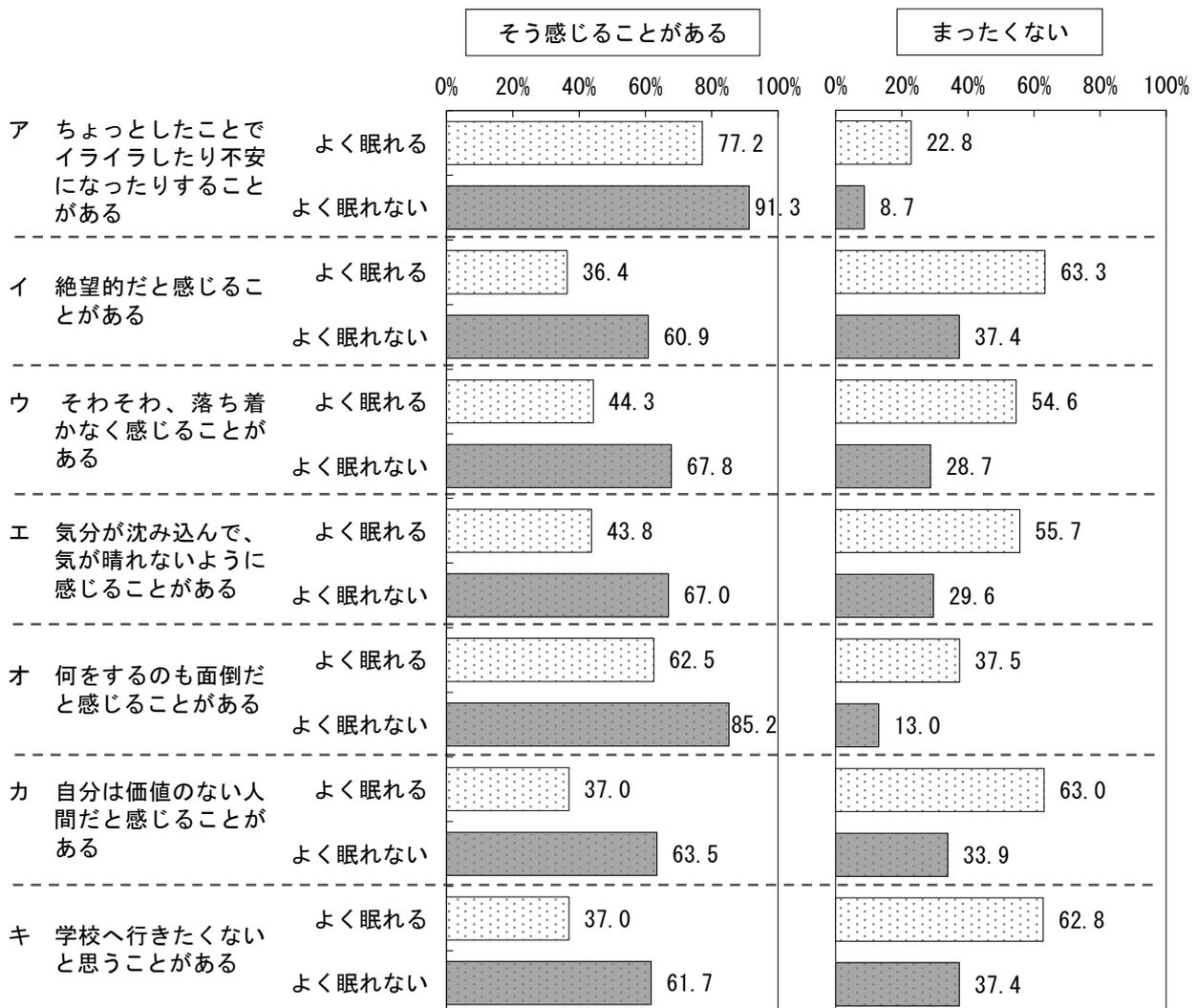
なかでも、「学校へ行きたくないと思うことがよくある」（「いつも」「たいてい」の合計）生徒は13.3%となっています。



■よく眠れる人の最近の1か月間の状況

「よく眠れない」（「あまり眠れない」「眠れない」の合計）と回答した生徒では、「よく眠れる」と回答した生徒と比較して、最近の1か月間の状況について、「そう感じることもある」（「いつも」「たいてい」「ときどき」「少しだけ」の合計、以下同じ）と回答した割合が多くなっています。

一方、「まったくない」と回答した生徒では、「よく眠れる」と回答した生徒の方が多くなっています。



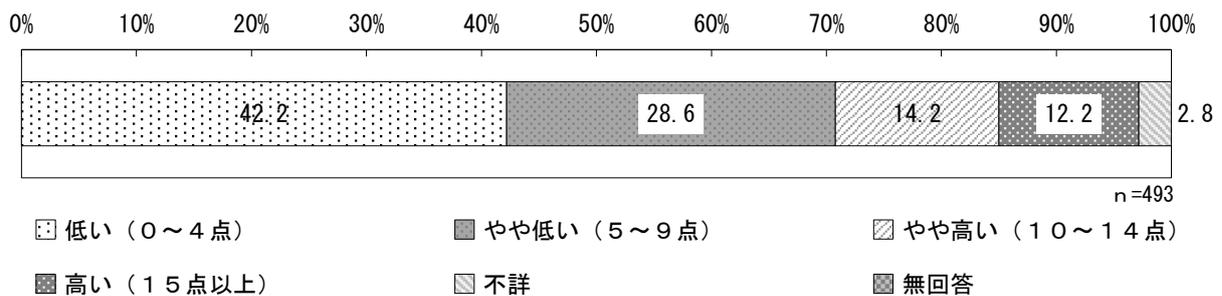
■こころの健康測定指標（K6）の点数化による気分障がい・不安障がいの状況

「こころの健康測定指標（K6）」は、米国の Kessler らによって、うつ病・不安障がいなどの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として広く利用されています。

6つの質問（「ちょっとしたことでイライラしたり不安になったりしましたか」、「絶望的だと感じましたか」、「そわそわ、落ち着かなく感じましたか」、「気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか」、「何をするのも面倒だと感じましたか」、「自分は価値のない人間だと感じましたか」）について5段階（「まったくくない」（0点）、「少しだけ」（1点）、「ときどき」（2点）、「たいてい」（3点）、「いつも」（4点））で点数化しました。

合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があるとしており、10点以上の者の頻度は、気分障がい・不安障がいと同等の状態の頻度の推定値と考えることができます。

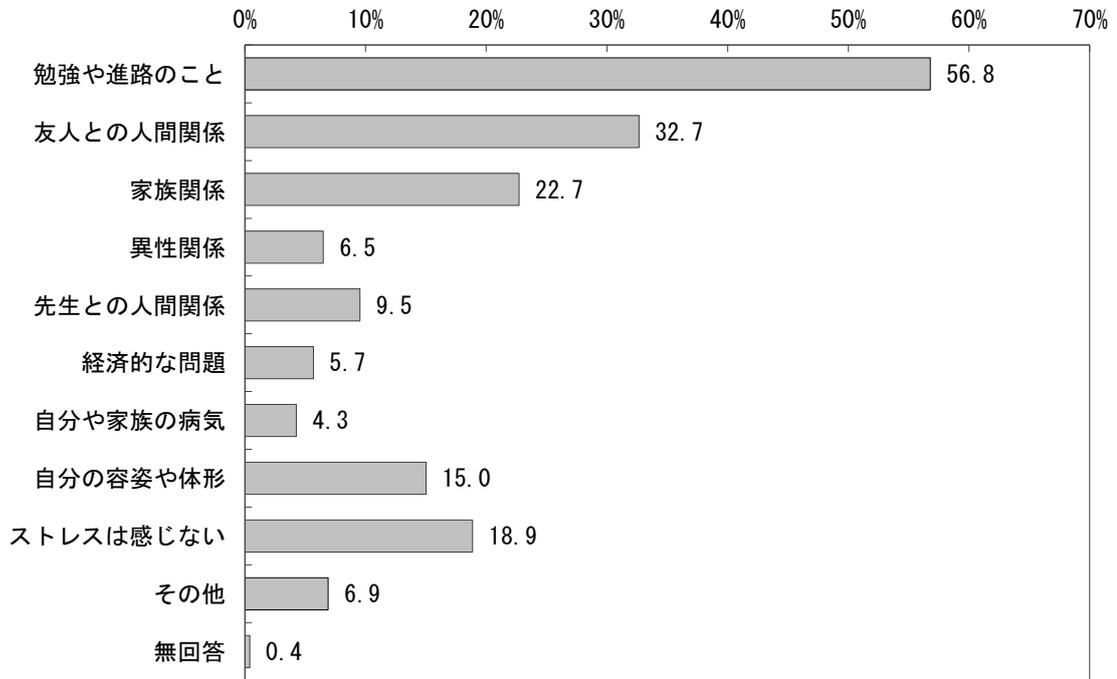
こころの健康測定指標（K6）が低い（「低い（0～4点）」「やや低い（5～9点）」の合計）生徒の割合は、70.8%となっていますが、高い（「やや高い（10～14点）」「高い（15点以上）」の合計）生徒の割合は26.4%となっています。



Q19 あなたがストレスを感じる主な原因は何ですか。(〇はいくつでも)

「勉強や進路のこと」と回答した生徒が 56.8%と最も多く、次いで、「友人との人間関係」と回答した生徒が 32.7%、「家族関係」と回答した生徒が 22.7%となっています。

なお、「ストレスは感じない」と回答した生徒が 18.9%となっています。



n=493

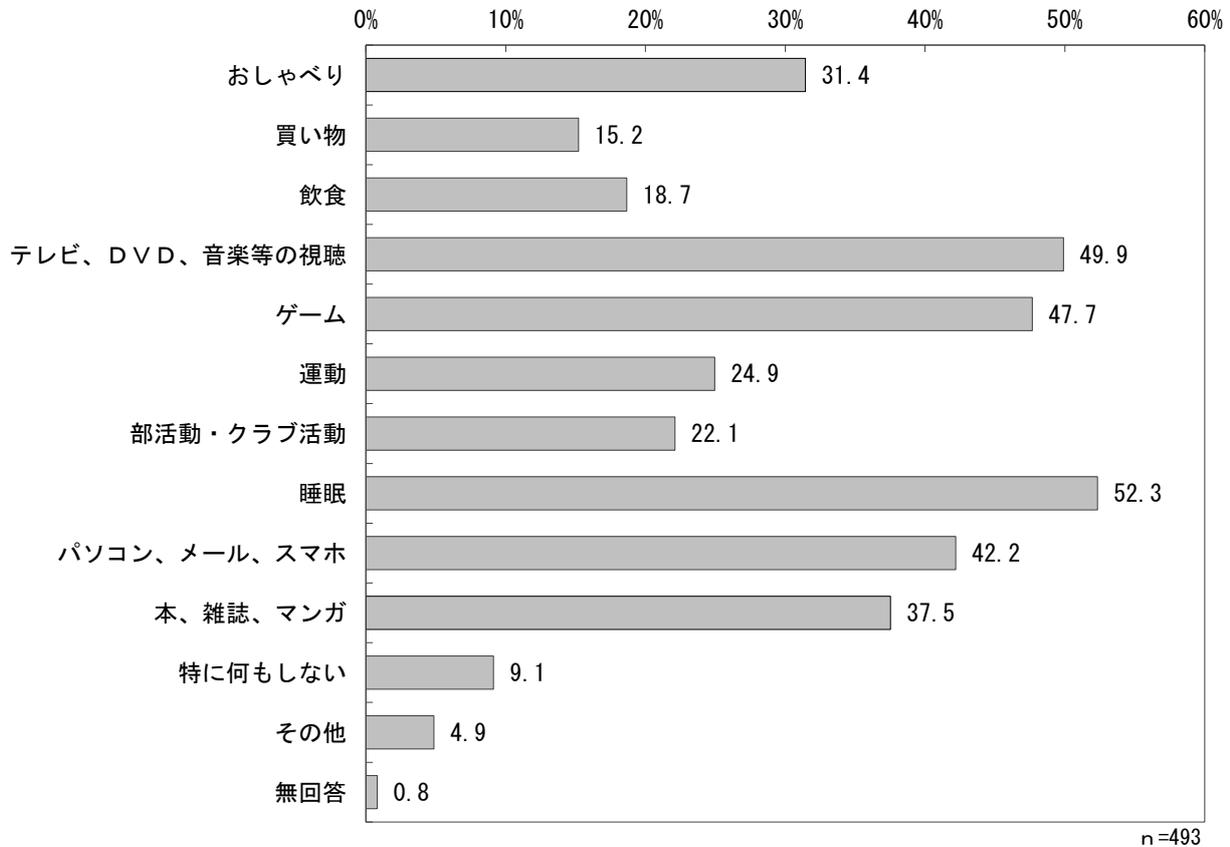
その他の理由を整理すると、次の通りです。

その他の意見	件数	その他の意見	件数
部活動・習い事	10	兄弟姉妹	3
ゲーム	5	自分自身	3
その他の人間関係	4	学校	2
体調	4	学校での人間関係	2

(合計 33 件)

Q20 あなたはストレスを感じたとき、どのようなことをしていますか。(〇はいくつでも)

「睡眠」と回答した生徒が 52.3%と最も多く、次いで、「テレビ、DVD、音楽等の視聴」と回答した生徒が 49.9%、「ゲーム」と回答した生徒が 47.7%となっています。



その他の理由を整理すると、次の通りです。

その他の意見	件数	その他の意見	件数
歌う	4	泣く	1
遊ぶ	3	絵を描くこと	1
動画視聴	3	独り言	1
スポーツをする	2	勉強	1
ボーっとする	1	1人になる	1
ストレスの原因を消す	1	ストレスは感じない	2
筋トレ	1		

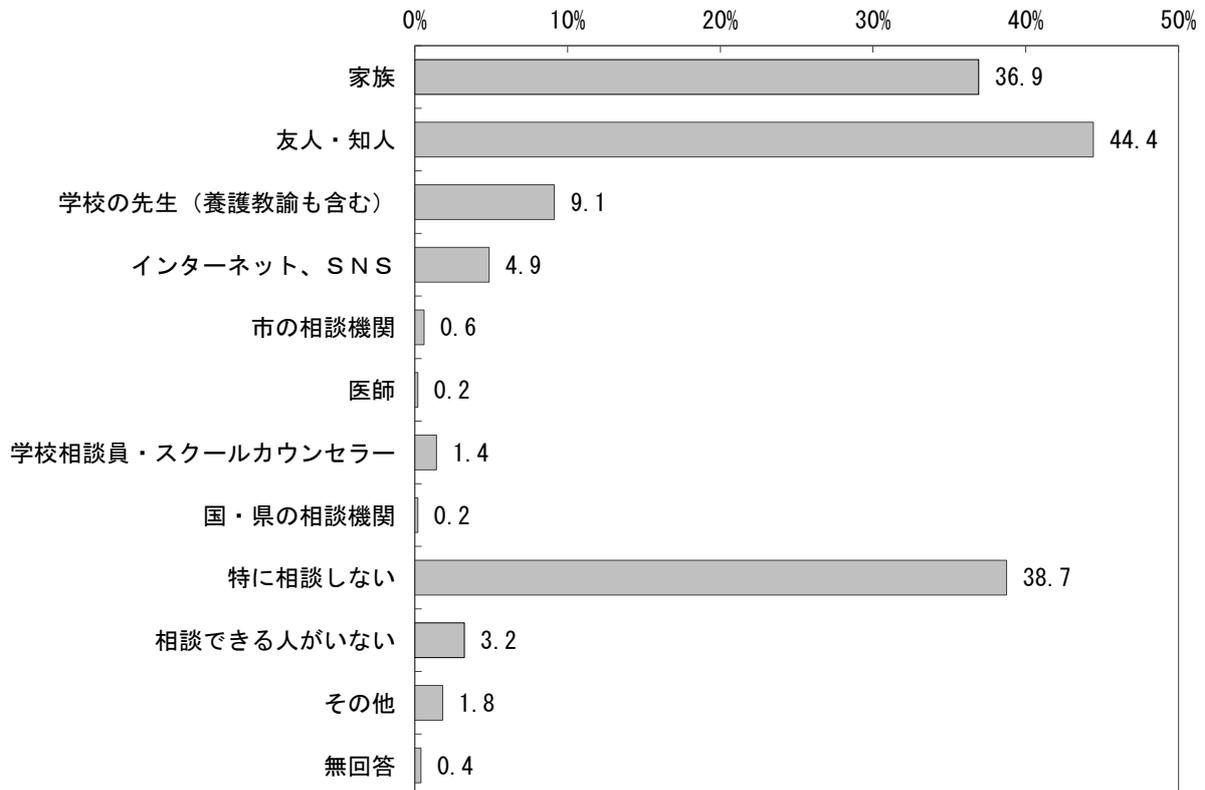
(合計 22 件)

Q21 あなたは、こころの悩みや人間関係や勉強のことなどのストレスを誰に相談しますか。

(○はいくつでも)

相談する相手としては、「友人・知人」と回答した生徒が44.4%と最も多く、次いで、「家族」と回答した生徒が36.9%となっています。

なお、「特に相談しない」と回答した生徒が38.7%となっており、「相談できる人がいない」と回答した生徒が3.2%となっています。



n=493

その他の理由を整理すると、次の通りです。

その他の意見	件数
相談をしたくない	3
自分の心	1
とても信頼している友人	1
好きな異性	1

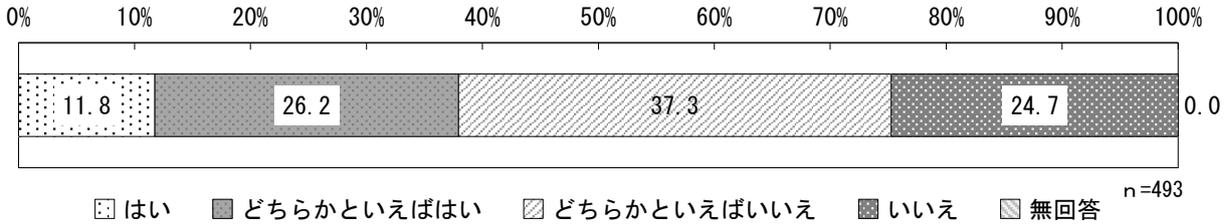
(合計6件)

Q22 それぞれの質問について、いつもの自分に一番合う答えを1つ選んで○を付けてください。

ア 自分に自信がありますか

「自分に自信がある」(「はい」「どちらかといえばはい」の合計)と回答した生徒は38.0%となっています。

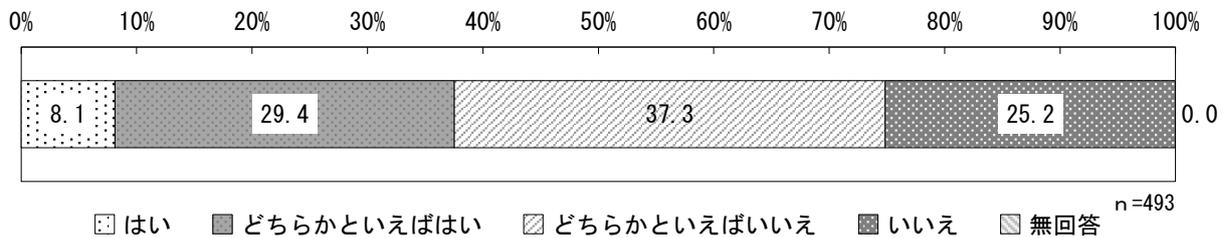
一方、「自分に自信がない」(「いいえ」「どちらかといえばいいえ」の合計)と回答した生徒は62.0%となっています。



イ たいていのことは、人よりうまくできると思いますか

「できると思う」(「はい」「どちらかといえばはい」の合計)と回答した生徒は37.5%となっています。

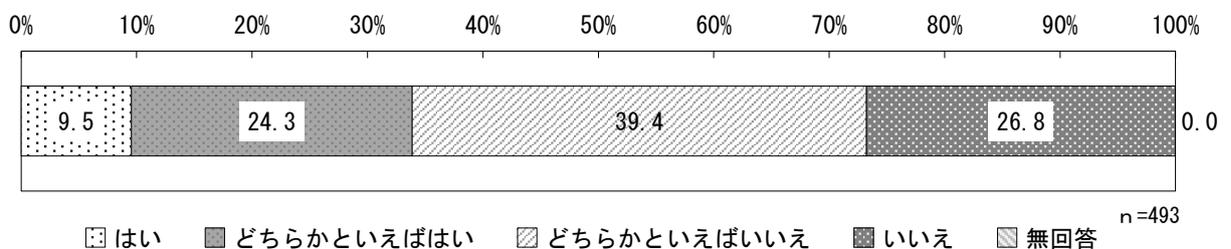
一方、「できないと思う」(「いいえ」「どちらかといえばいいえ」の合計)と回答した生徒は62.5%となっています。



ウ 自分には人に自慢できるところがたくさんあると思いますか

「たくさんあると思う」(「はい」「どちらかといえばはい」の合計)と回答した生徒は33.8%となっています。

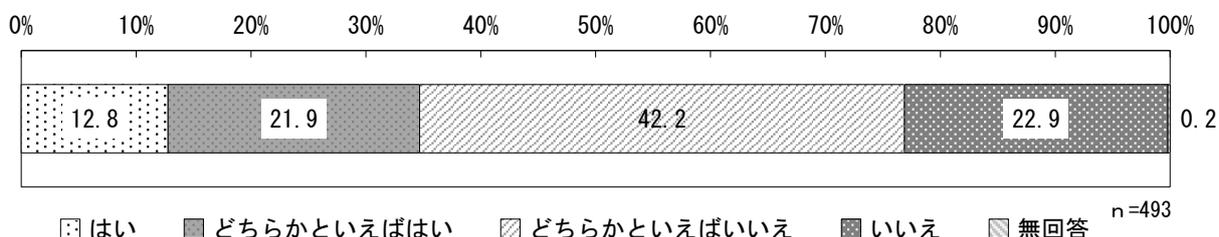
一方、「たくさんあると思わない」(「いいえ」「どちらかといえばいいえ」の合計)と回答した生徒は66.2%となっています。



エ 何をやってもうまくいかないような気がしますか

「そういう気がする」（「はい」「どちらかといえばはい」の合計）と回答した生徒は 34.7% となっています。

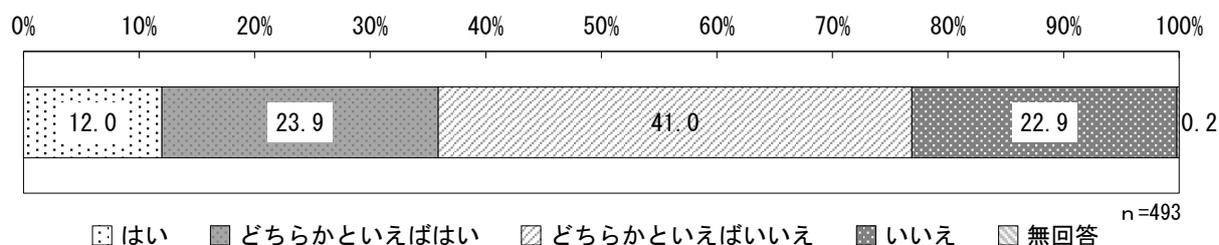
一方、「そういう気はしない」（「いいえ」「どちらかといえばいいえ」の合計）と回答した生徒は 65.1% となっています。



オ 自分は、あまり役に立たない人間だと思いますか

「そう思う」（「はい」「どちらかといえばはい」の合計）と回答した生徒は 35.9% となっています。

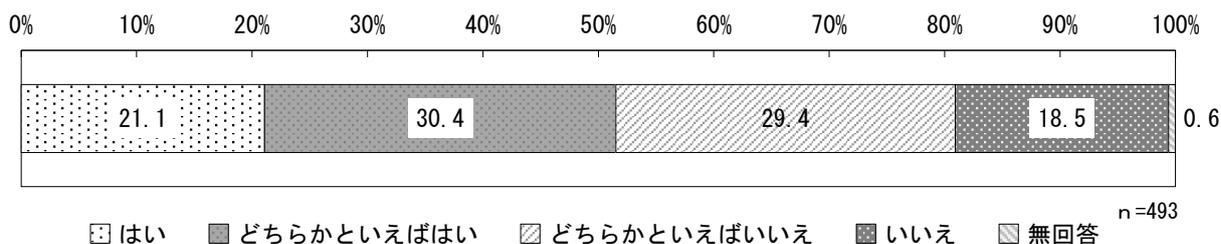
一方、「そう思わない」（「いいえ」「どちらかといえばいいえ」の合計）と回答した生徒は 63.9% となっています。



カ 自分の意見は、自信を持って言えますか

「言える」（「はい」「どちらかといえばはい」の合計）と回答した生徒は 51.5% となっています。

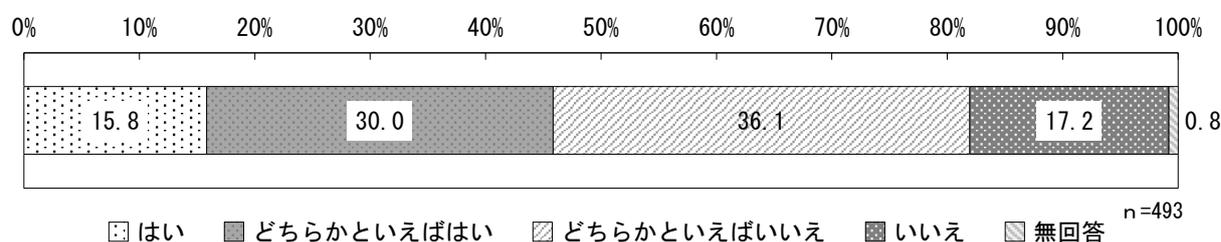
一方、「言えない」（「いいえ」「どちらかといえばいいえ」の合計）と回答した生徒は 47.9% となっています。



キ 自分には、あまりいいところがないと思いますか

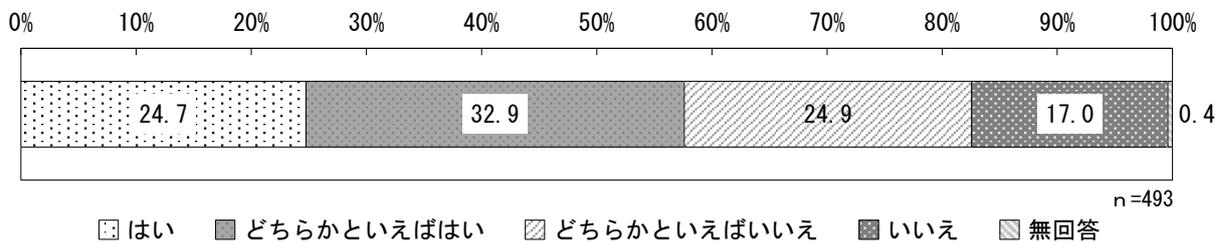
「そう思う」（「はい」「どちらかといえばはい」の合計）と回答した生徒は 45.8% となっています。

一方、「そう思わない」（「いいえ」「どちらかといえばいいえ」の合計）と回答した生徒は 53.3% となっています。



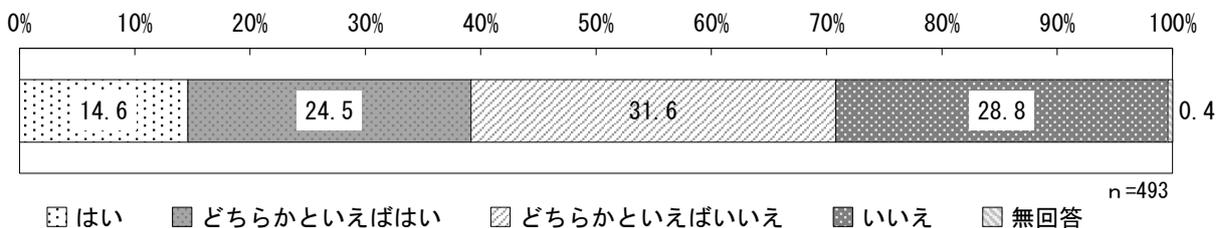
ク 失敗をするのではないかと、いつも心配ですか

「心配」（「はい」「どちらかといえばはい」の合計）と回答した生徒は57.6%となっています。一方、「心配ではない」（「いいえ」「どちらかといえばいいえ」の合計）と回答した生徒は41.9%となっています。



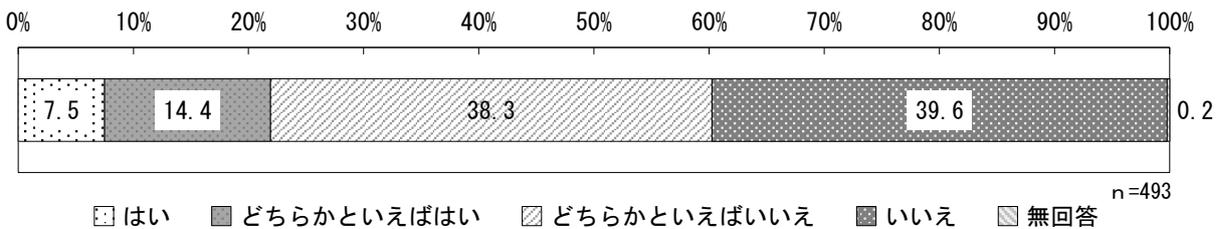
ケ 今の自分に、満足していますか

「している」（「はい」「どちらかといえばはい」の合計）と回答した生徒は39.1%となっています。一方、「していない」（「いいえ」「どちらかといえばいいえ」の合計）と回答した生徒は60.4%となっています。



コ 自分はきっと、えらい人になれると思いますか

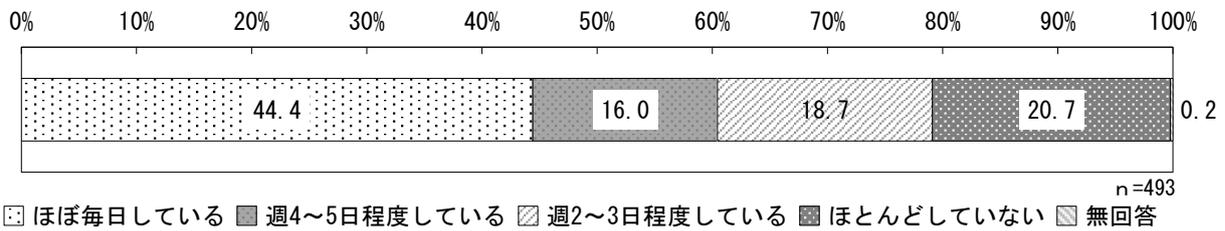
「そう思う」（「はい」「どちらかといえばはい」の合計）と回答した生徒は21.9%となっています。一方、「そう思わない」（「いいえ」「どちらかといえばいいえ」の合計）と回答した生徒は77.9%となっています。



Q23 あなたは、普段どのくらい運動・外遊びをしていますか。(1つに○)

(公園や体育館での遊びやスポーツ教室などはこれに含まれますが、体育の授業は除きます)

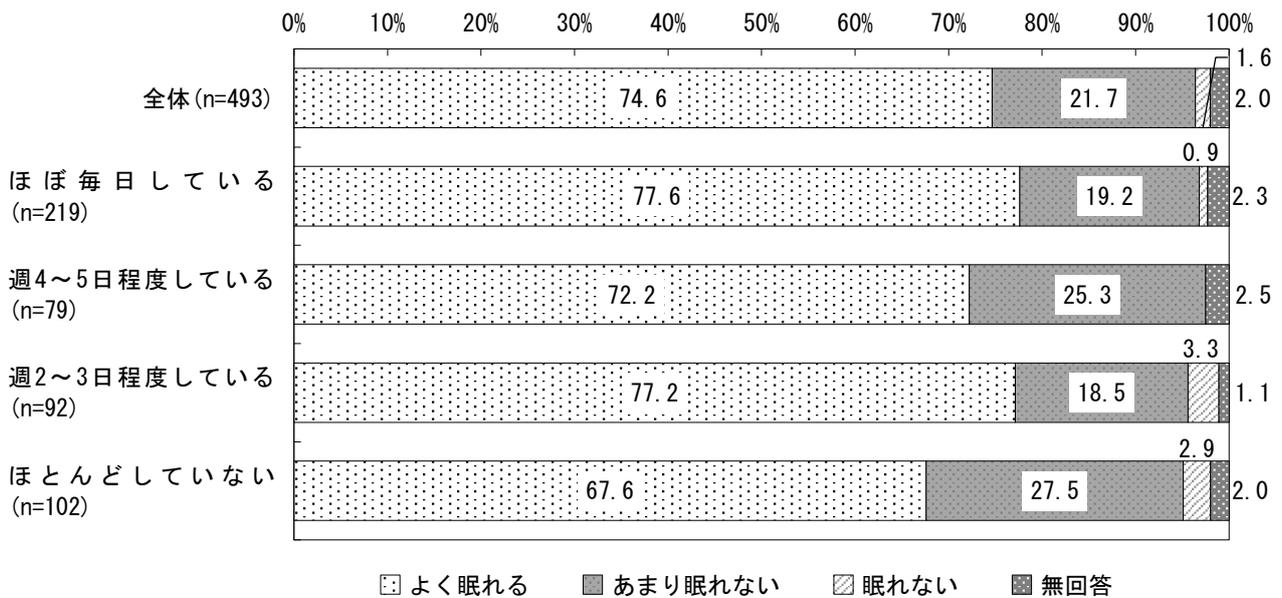
「ほぼ毎日している」と回答した生徒が 44.4%と最も多く、次いで、「ほとんどしていない」と回答した生徒が 20.7%となっています。



■ 普段の運動・外遊びをしている頻度と眠りの程度の状況

運動・外遊びを「ほとんどしていない」と回答した生徒では、「よく眠れる」と回答した生徒が 67.6%と、運動・外遊びをしている生徒と比較して少なくなっています。

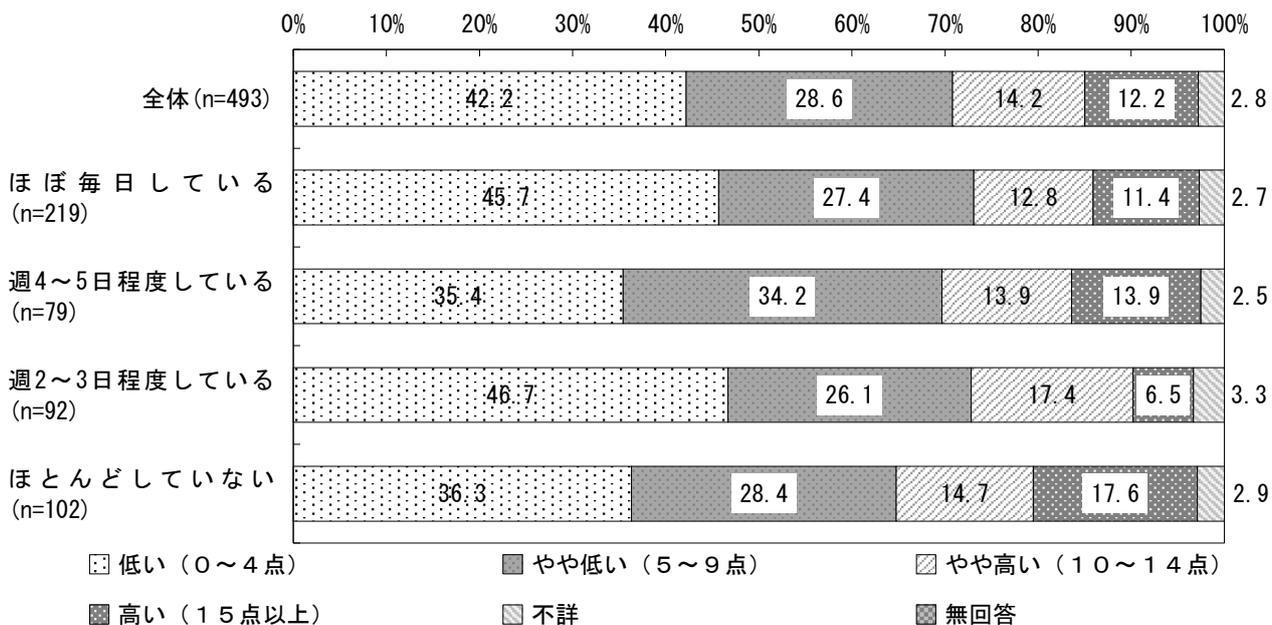
一方、「よく眠れない」(「あまり眠れない」「眠れない」の合計)と回答した生徒は、運動・外遊びを「ほとんどしていない」では 30.4%と、運動・外遊びをしている生徒と比較して多くなっています。



■ 普段の運動・外遊びをしている頻度とこころの健康測定指標（K6）

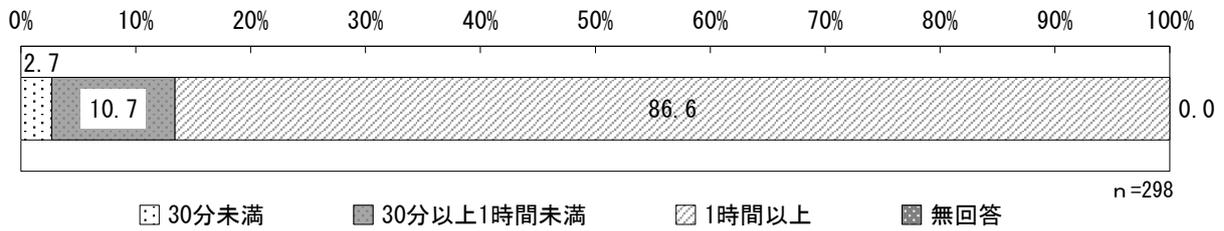
運動・外遊びを「ほとんどしていない」と回答した生徒では、こころの健康測定指標（K6）が低い（「低い（0～4点）」「やや低い（5～9点）」の合計）割合は64.7%と、運動・外遊びをしている生徒と比較して少なくなっています。

一方、運動・外遊びを「ほとんどしていない」生徒では、こころの健康測定指標（K6）が高い（「やや高い（10～14点）」「高い（15点以上）」の合計）割合は32.3%と、運動・外遊びをしている生徒と比較して多くなっています。



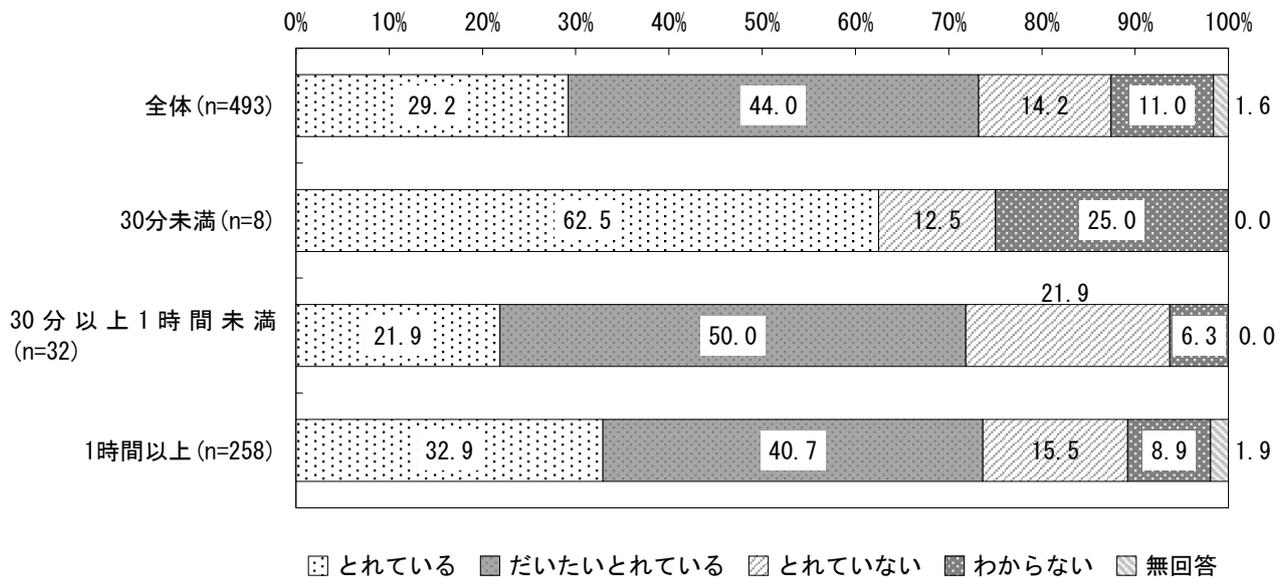
Q23-1 ①や②に○をつけた方にお聞きします。あなたは1回平均どのくらい運動・外遊びをしていますか。
(1つに○)

「1時間以上」と回答した生徒が86.6%と最も多く、次いで、「30分以上1時間未満」と回答した生徒が10.7%となっています。



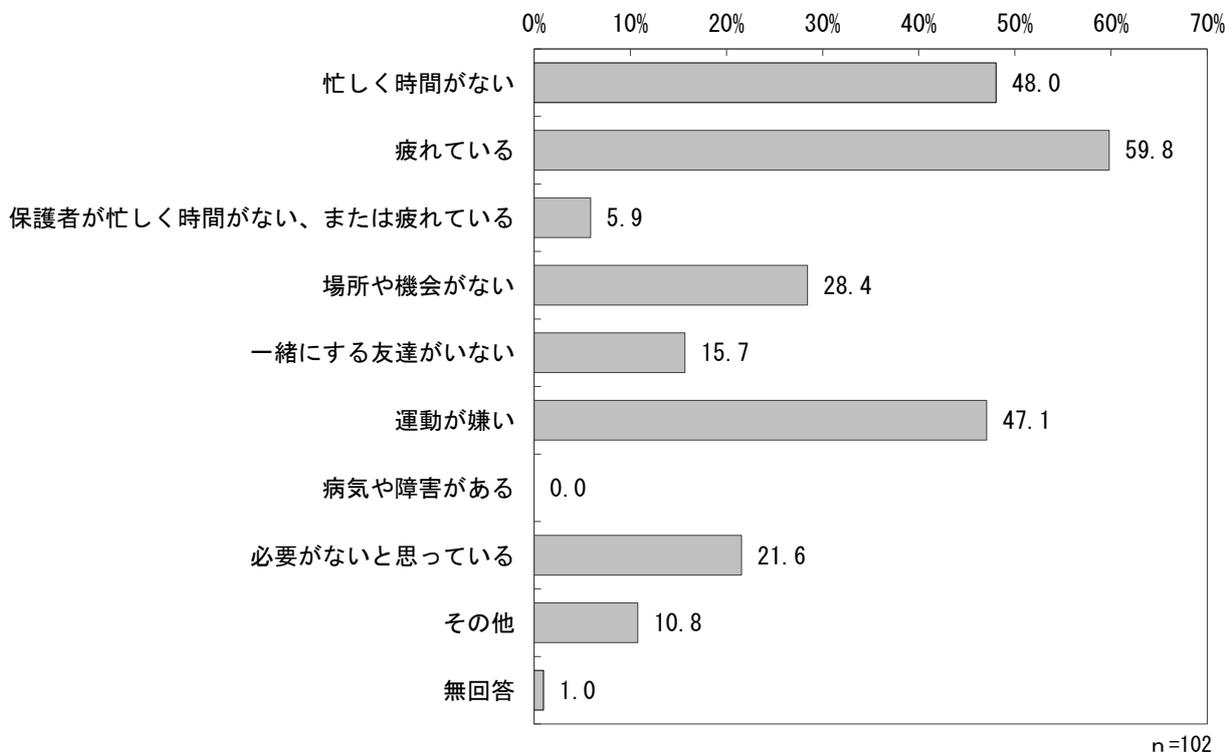
■ 1回の運動・外遊びの時間と睡眠による休養の状況

「休養が十分とれている」「とれている」「だいたいとれている」の合計)と回答した生徒は、1回の運動・外遊びの時間が1時間以上の生徒で73.6%と最も多くなっています。



Q23-2 ④に○をつけた方にお聞きします。あなたが運動・外遊びをほとんどしていない理由はなんですか。
(○はいくつでも)

「疲れている」と回答した生徒が 59.8%と最も多く、次いで、「忙しく時間がない」と回答した生徒が 48.0%、「運動が嫌い」と回答した生徒が 47.1%となっています。



その他の理由を整理すると、次の通りです。

その他の意見	件数	その他の意見	件数
室内で遊ぶから	4	楽しくない	1
面倒	2	運動がストレス	1
ケガをしている	1	勉強したいし受験がある	1
他のことをする方が楽しいから	1		

(合計 11 件)

3 現状と課題

(1) 食生活について

①規則正しい食事の推進

朝食を抜く生徒は平日で7.9%、休日で18.5%と小学5年生より増加しています。

朝食から始まる一日3食の規則正しい食事は、生活リズムを整え、正しい生活習慣の確立につながることから、朝食の重要性を周知する取組を強化する必要があります。

②バランスが取れた食事の推進

ほぼ毎日、2回以上、主食・主菜・副菜をとり、バランスが取れた食事をしている生徒は66.1%と小学5年生より増加しており、一方で、ほとんど食べていない生徒は3.0%と小学5年生より減少しています。

健康なからだづくりに向け、バランスの良い食事を規則正しく摂るために、健康と食習慣との関係について正しい知識の普及・啓発と、バランスの取れた食生活の実践に向けた取組が必要です。

③家族と一緒に食事をする「共食」の推進

1週間の半分以上、家族と朝食・夕食を共にしない生徒は19.1%となっており、小学5年生より3.9ポイント増加し、1週間の半分以上、家族と朝食・夕食を共にする生徒は37.7%と小学5年生より14.0ポイント減少しています。

さらに、平成29年度調査と比較すると、1週間の半分以上、家族と朝食・夕食を共にしない生徒で2.1ポイント増加、1週間の半分以上、家族と朝食・夕食を共にする生徒で5.3ポイント減少しています。

家族と一緒に食事をする生徒の方が、バランスの取れた食事の頻度が高く、また、よく噛んで食べる傾向が見られるため、健康なからだづくりに向けて、食事の大切さを周知する取組を強化し、子どもの健やかな成長と将来の健康づくりにとって重要な「共食」の実践を支援する必要があります。

④食育に関する取組の推進

和光市で実施している食育に関するイベント等に参加したことがない生徒は55.0%となっており、そのうち46.9%が興味がないと回答しています。

また、「地産地消」について知っている生徒で、食育に関するイベント等に参加したことがある生徒は42.9%にとどまっています。

なお、「地産地消」について知っている生徒では、知らない生徒と比べて、バランスが取れた食事を摂ることが出来ている傾向があります。

地域の食文化を次の世代へ伝え、地元の農産物を活用する「地産地消」を推進するために、生徒・生徒を対象とする食育に対する取組をより強化することが重要です。

(2) 休養やこころの健康について

①十分な睡眠時間の確保

生徒の約3割は就寝時間が24時以降となっており、睡眠時間が8時間未満となっている生徒も約6割となっています。

また、8時間以上睡眠している生徒の約8割は、よく眠れると回答しており、休養が十分とれていると回答していますが、睡眠時間が少なくなるほど減少し、睡眠時間が6時間未満の生徒では約4割がよく眠れないと回答しており、約3割は休養が十分とれていないと回答しています。

さらに、よく眠れないと回答した生徒では、イライラしたり集中力を欠くなど、心のバランスに問題を生じるきざしが、よく眠れると回答した生徒より多くなっています。

健康な生活を送るためには、睡眠をとって十分な休養をとることが大切です。特に、成長期の生徒においては、成長ホルモンや自立神経の働きを高め、学習意欲・集中力の向上、こころのバランスの安定化を図るため、睡眠の重要性について正しい知識の周知・啓発が必要です。

②ストレスを発散できる趣味等や相談相手を持つことの重要性の周知

アンケートの調査結果から、生徒が学校や友人、家族関係等、様々な要因でストレスを感じていることが分かります。そのうち、約1割の生徒は、ストレスの解消のために何もしないと回答しており、また、4割の生徒は、誰にも相談しない、相談できる人がいないと回答しています。

ストレスがあっても、発散する手段や身近に相談できる相手がいることで、上手くストレスに対処できるようになります。そのため、解決の糸口となる気軽に相談できる相手に結び付ける情報提供や、集中して取り組める趣味等を持つことの重要性について周知・啓発することが必要です。