
第 2 編－3 健康アンケート（高校 2 年生）結果報告書

目 次

1	調査概要.....	1
2	調査結果.....	5
	2－1 食生活について.....	5
	2－2 休養やこころの健康について.....	17
	2－3 アルコール飲料について.....	30
	2－4 たばこについて.....	32
3	現状と課題.....	35
	（1）食生活について.....	35
	（2）休養やこころの健康について.....	36
	（3）飲酒について.....	36
	（4）喫煙について.....	36

■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

市内高校の高校 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・回収および、郵送による回収

■調査期間

令和元年 10 月～11 月実施

■実施状況

学校における回収BOXによる回答が 192 票、郵送による回答が 25 票の計 217 票の回答を得ました。

■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

Q1 あなたは、和光市民ですか。(1つに○)
食生活についてうかがいます。
Q2 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○)
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 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○)
Q3-1 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○)
Q3-2 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)
Q4 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○)
Q5 あなたは、普段外食をどのくらいしますか。(1つに○)
Q6 あなたは、食べ残しをどのくらいしますか。(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、よい食生活を送れていると思いますか。(1つに○)
Q9 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○)
Q10 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○)
Q10-1 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○)
Q11 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○)
Q12 「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○)
Q13 「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○)
Q14 あなたは、おうちで料理をしますか。(手伝いを含む)(1つに○)
Q14-1 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○)
Q15 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。
Q16 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)
Q17 あなたは、よく眠れますか。(1つに○)
Q18 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○)
Q19 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も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
Q20 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)
Q21 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)
Q22 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)
Q23 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

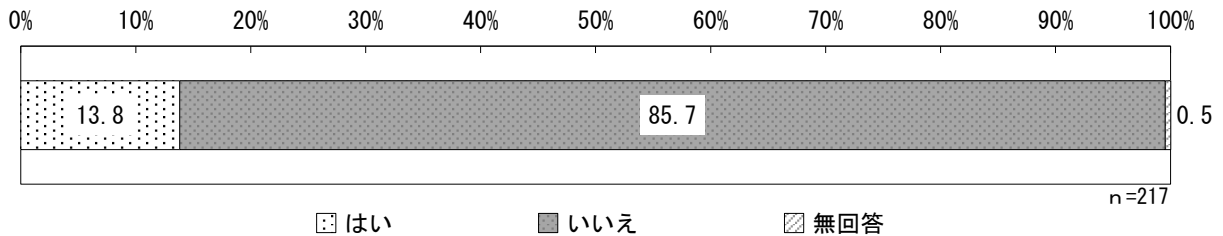
アルコール飲料についてうかがいます。
Q24 あなたは、今までにアルコール飲料を飲んだことがありますか。(1つに○)
Q24-1 ①に○をつけた方にお聞きします。 あなたは、この1か月の間に、アルコール飲料を飲みましたか。(1つに○)
Q24-2 あなたが、アルコール飲料を初めて飲んだのはいつごろですか。(1つに○)
Q24-3 あなたが、アルコール飲料を飲むきっかけは何でしたか。(○はいくつでも)
Q25 あなたは、未成年者がアルコール飲料を飲むことについてどう思いますか。(1つに○)

たばこについてうかがいます。
Q26 あなたは、今までにタバコを吸ったことがありますか。(1つに○)
Q26-1 ①に○をつけた方にお聞きします。あなたは、この1か月の間に、たばこを吸いましたか。(1つに○)
Q26-2 ①に○をつけた方にお聞きします。 あなたが吸ったことのあるタバコは何ですか。(1つに○)
Q26-3 あなたが、たばこを初めて吸ったのはいつ頃ですか。(1つに○)
Q26-4 あなたが、たばこを吸うきっかけは何でしたか。(○はいくつでも)
Q27 あなたの家族でたばこを吸う人はいますか。(1つに○)
Q28 あなたは、たばこを吸うと身体に害があると思いますか。(1つに○)
Q29 あなたは、受動喫煙が与える影響について知っていますか。(○はいくつでも)
Q30 あなたは、最近の1か月間に受動喫煙の機会がありましたか。 それぞれの質問について当てはまるものを1つ選んで○をつけてください。
ア 家庭
イ 学校
ウ 飲食店
エ 遊技場
オ 行政機関(市役所など)
カ 医療機関
キ 公共交通機関
ク 路上
ケ 子どもが利用する屋外の空間(公園・通学路など)

2 調査結果

Q1 あなたは、和光市民ですか。（1つに○）

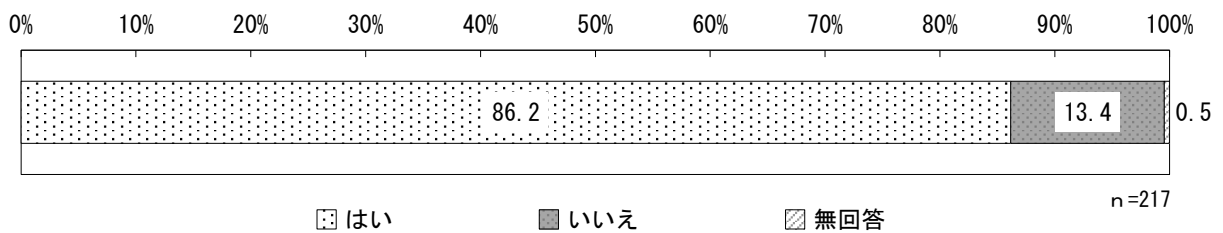
和光市民は13.8%となっており、そうでない人は85.7%となっています。



2-1 食生活について

Q2 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○）

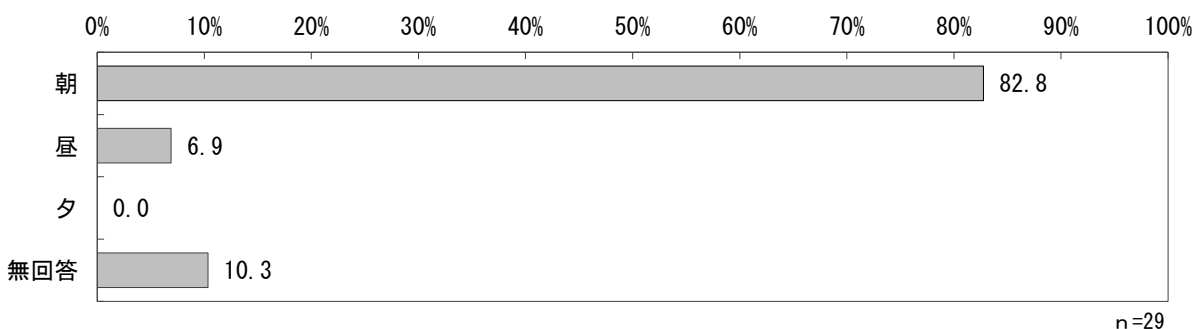
3食（朝食・昼食・夕食）食べていると回答した生徒は86.2%となっており、食べていないと回答した生徒は13.4%となっています。



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。

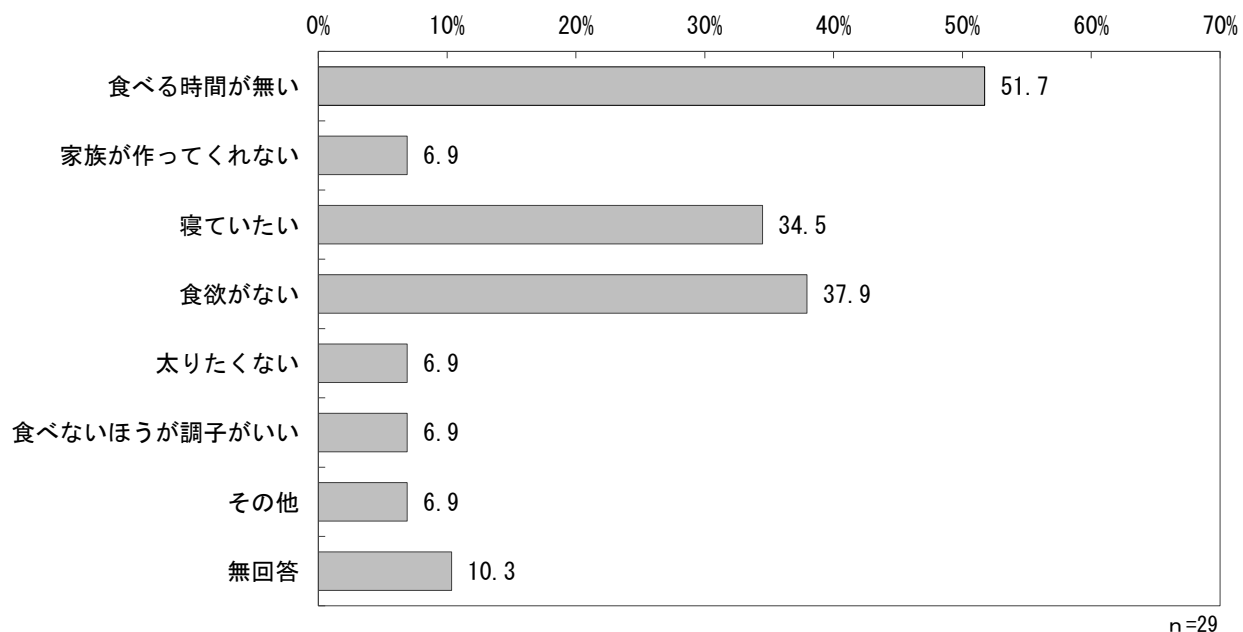
（あてはまるものすべてに○）

朝食が82.8%と最も多く、次いで、昼食が6.9%となっています。



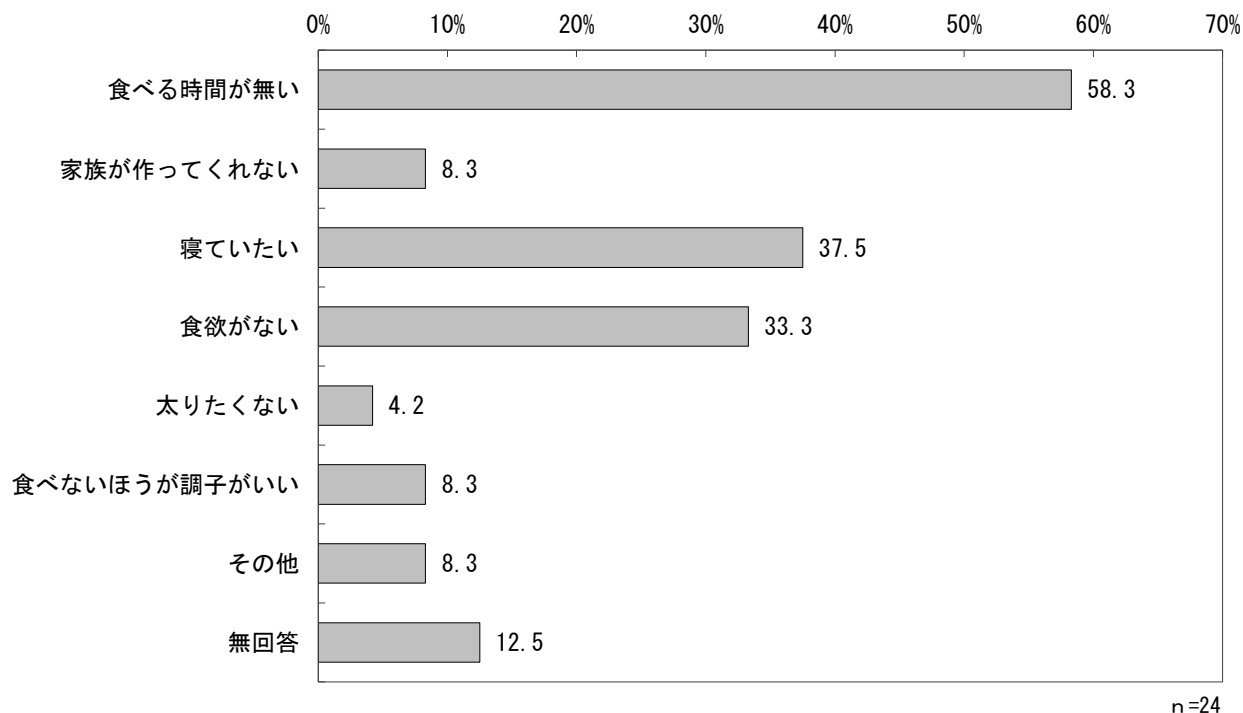
Q2-2 ②に○をつけた方にお聞きします。その理由は何ですか。(あてはまるものに○を3つまで)

食べていない理由として最も多いのは、「食べる時間が無い」が51.7%と最も多く、次いで、「食欲がない」が37.9%となっています。



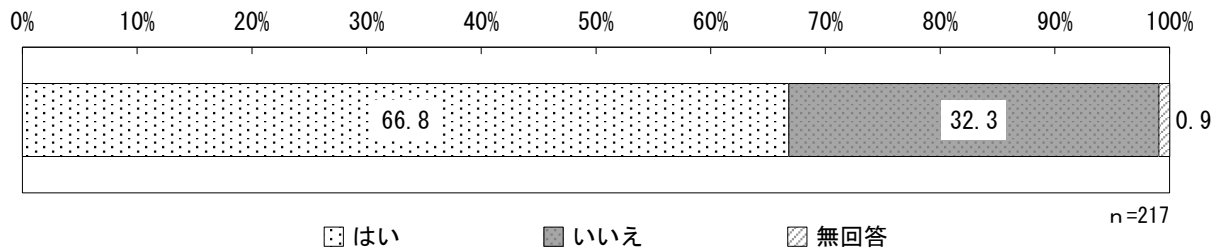
■朝食を食べない理由

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58.3%と最も多く、次いで、「寝ていたい」が37.5%となっています。



Q3 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○)

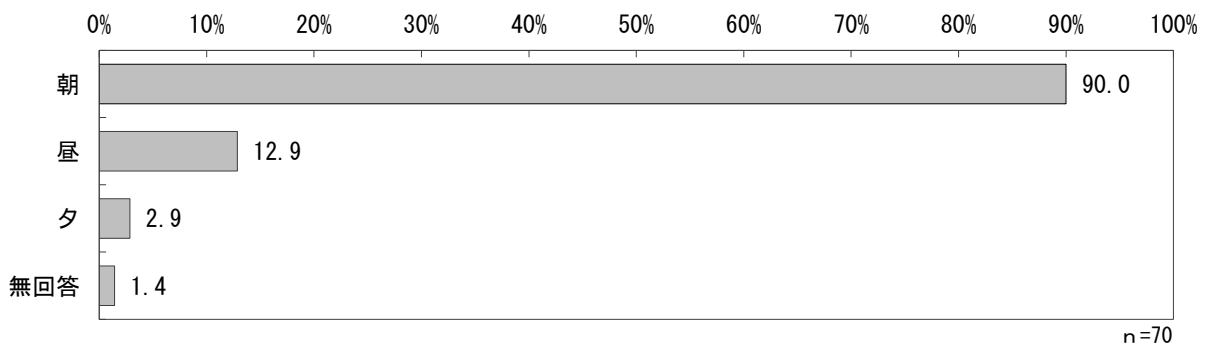
3食(朝食・昼食・夕食)食べていると回答した生徒は66.8%ですが、食べていないと回答した生徒は32.3%となっています。



Q3-1 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。

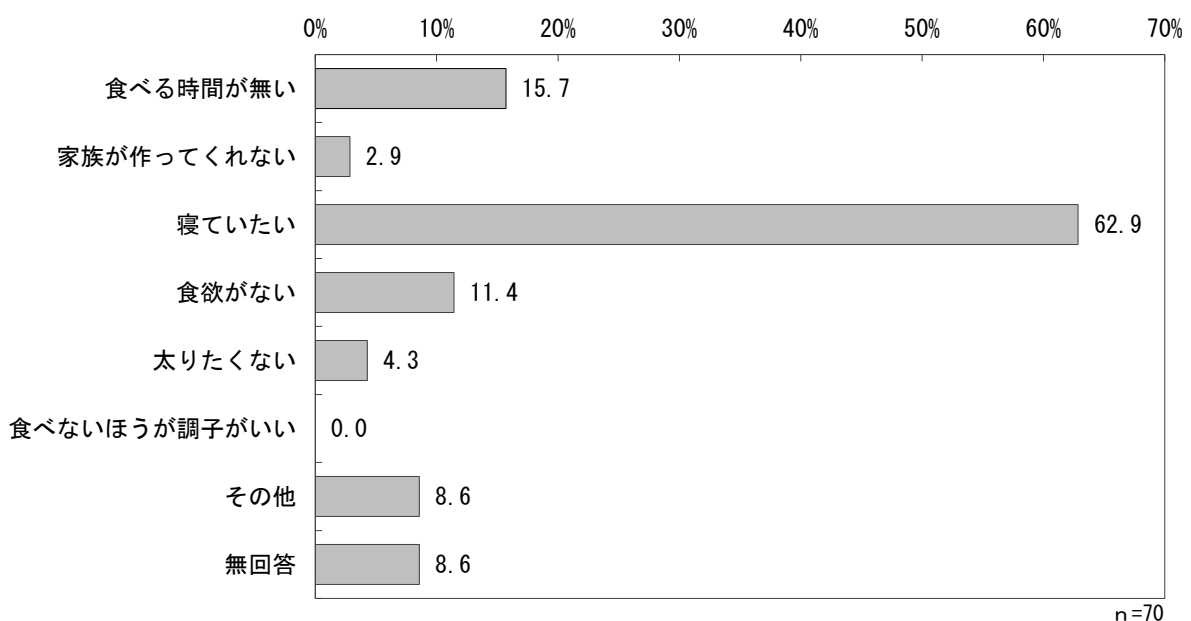
(あてはまるものすべてに○)

朝食が90.0%と最も多く、次いで、昼食が12.9%となっています。



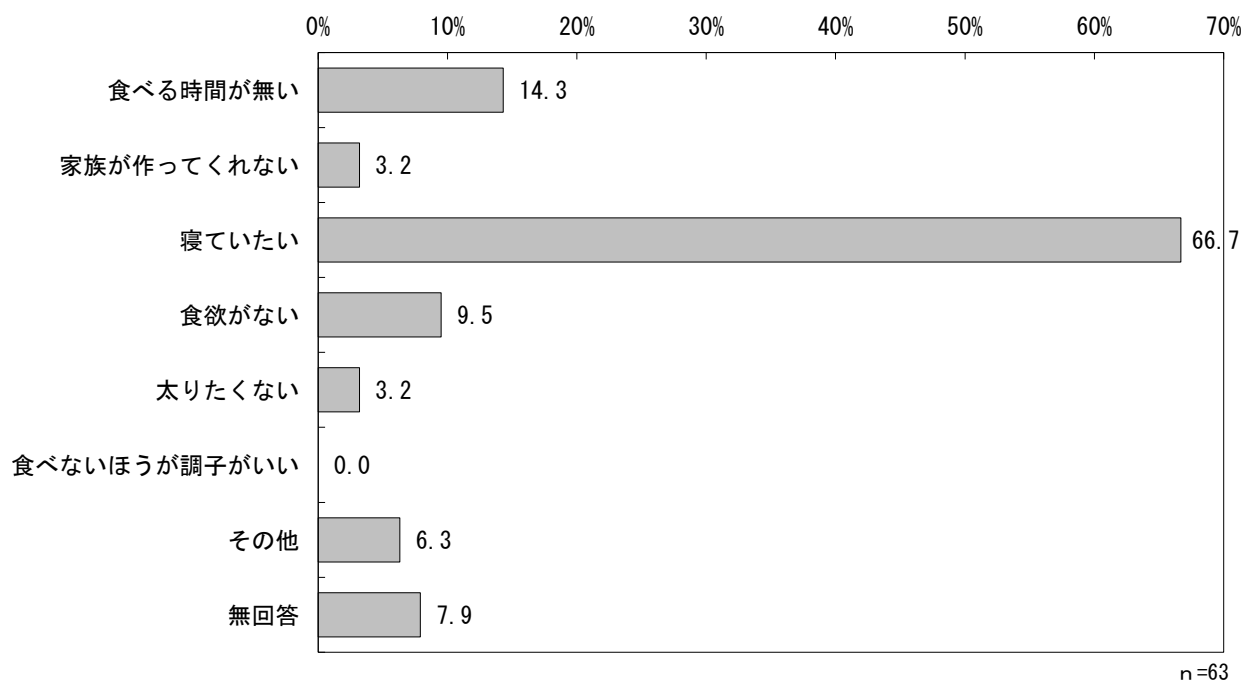
Q3-2 ②に○をつけた方にお聞きします。その理由は何ですか。(あてはまるものに○を3つまで)

食べていない理由として最も多いのは、「寝ていたい」が62.9%と最も多く、次いで、「食べる時間が無い」が15.7%となっています。



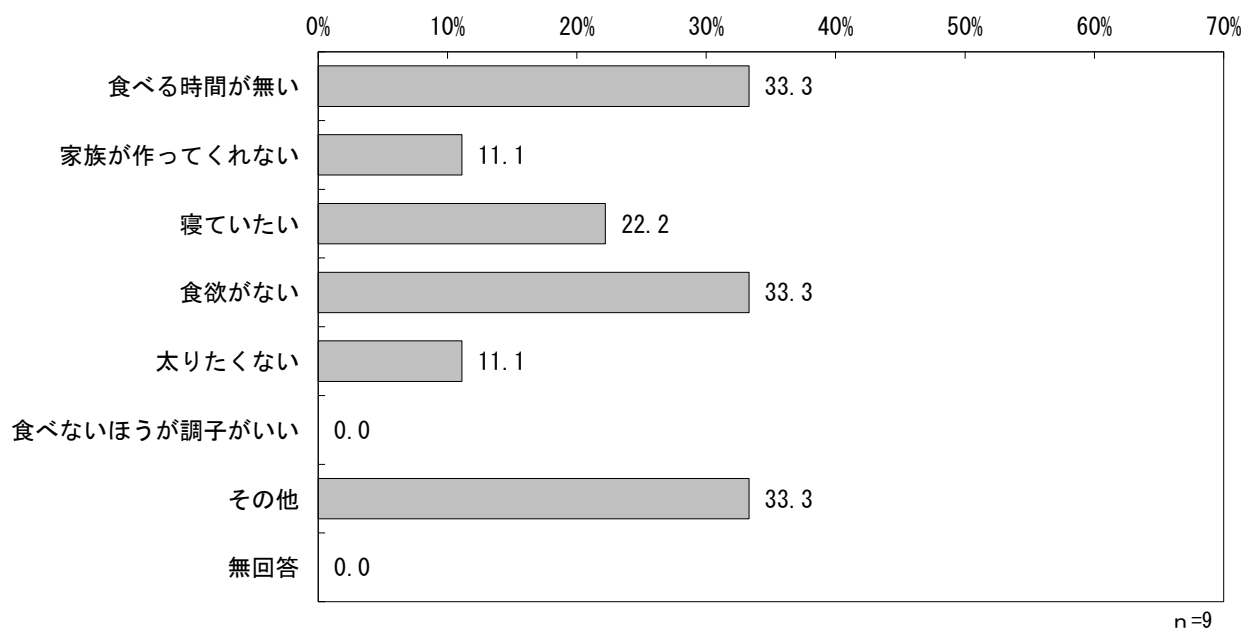
■朝食を食べない理由

朝食を食べない理由として最も多いのは、「寝ていたい」が66.7%と最も多く、次いで、「食べる時間が無い」が14.3%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、「食べる時間が無い」「食欲がない」「その他」がいずれも33.3%となっています。



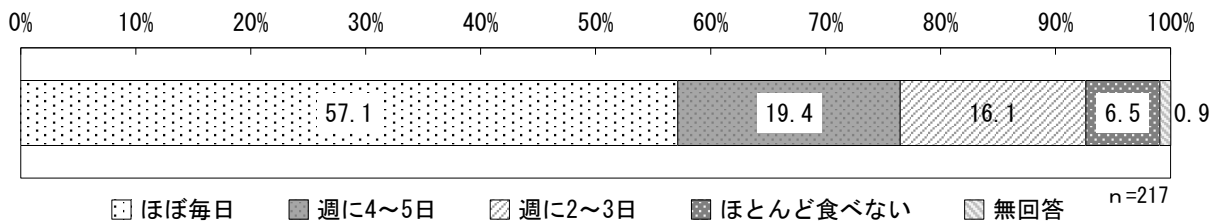
その他の理由を整理すると、次の通りです。

その他の意見	件数	その他の意見	件数
朝昼兼用	2	起きてないか部活の時間がかぶる。	1

(合計 3 件)

Q4 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○)

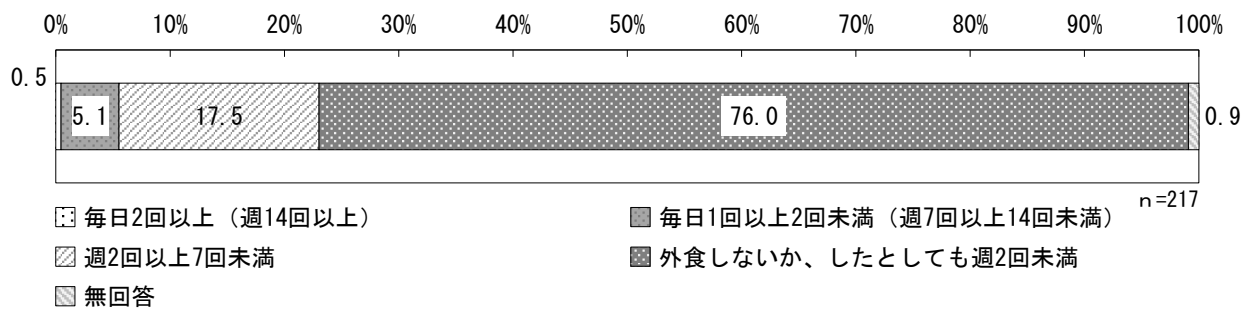
「ほぼ毎日」と回答した生徒が 57.1%と最も多く、次いで、「週に4～5日」と回答した生徒が 19.4%となっています。



Q5 あなたは、普段外食をどのくらいしますか。(1つに○)

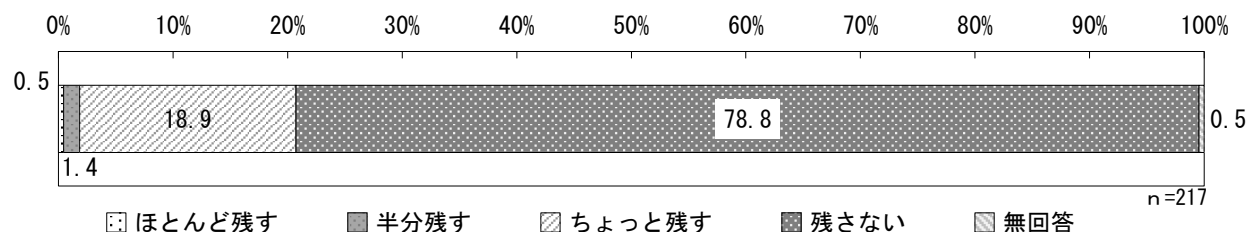
「外食しないか、したとしても週2回未満」と回答した生徒が 76.0%と最も多く、次いで、「週2回以上7回未満」と回答した生徒が 17.5%となっています。

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 5.6%となっています。



Q6 あなたは、食べ残しをどのくらいしますか。(1つに○)

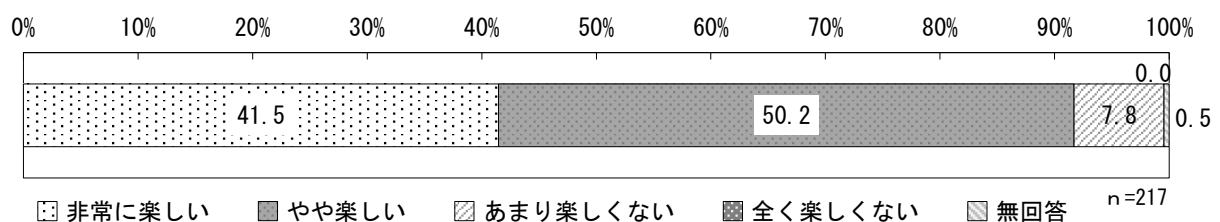
「残さない」と回答した生徒が 78.8%と最も多く、次いで、「ちょっと残す」と回答した生徒が 18.9%となっています。



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 50.2%と最も多く、次いで、「非常に楽しい」と回答した生徒が 41.5%となっています。

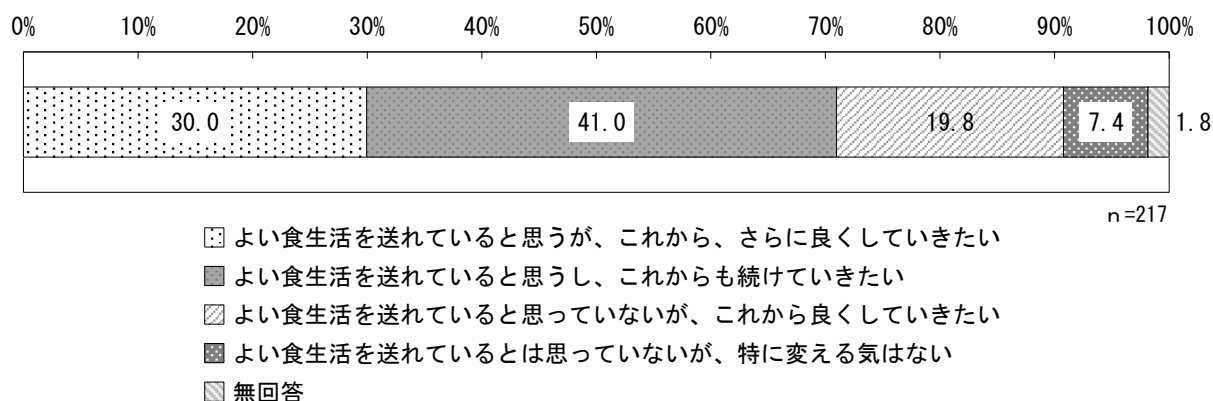
なお、「楽しくない」(「あまり楽しくない」「全く楽しくない」の合計)と回答した生徒が 7.8%となっています。



Q8 あなたは、よい食生活を送れていると思いますか。(1つに○)

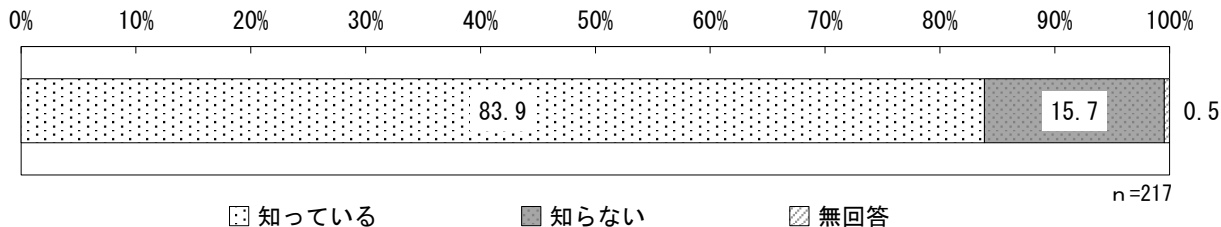
「よい食生活を送れていると思うし、これからも続けていきたい」と回答した生徒が 41.0%と最も多く、次いで、「よい食生活を送れていると思うが、これから、さらに良くしていきたい」と回答した生徒が 30.0%となっています。

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 27.2%となっています。



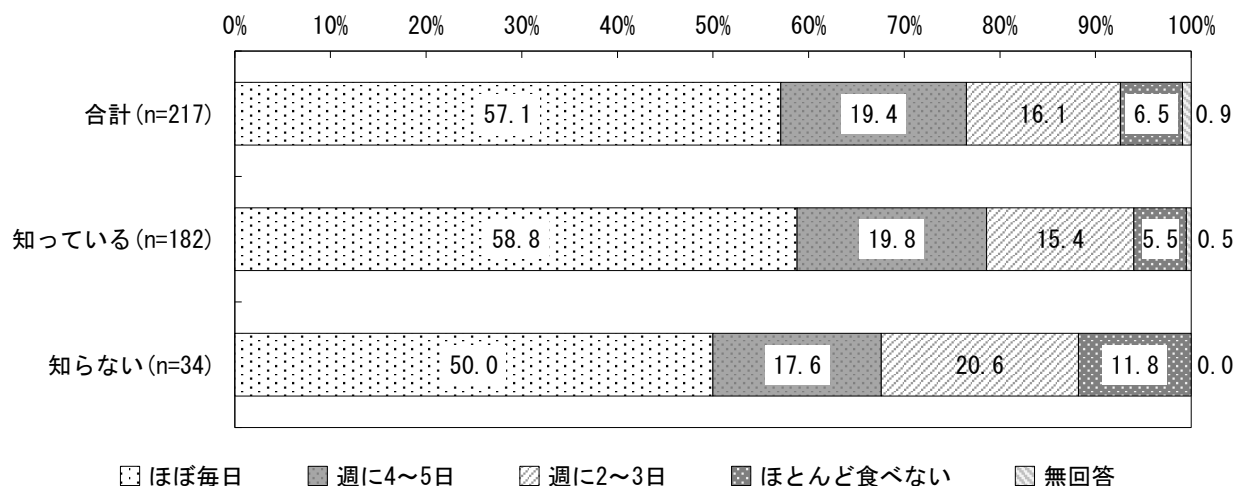
Q9 あなたは、「地産地消」という言葉やその意味を知っていますか。(1つに○)

「知っている」と回答した生徒は 83.9%ですが、「知らない」と回答した生徒は 15.7%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

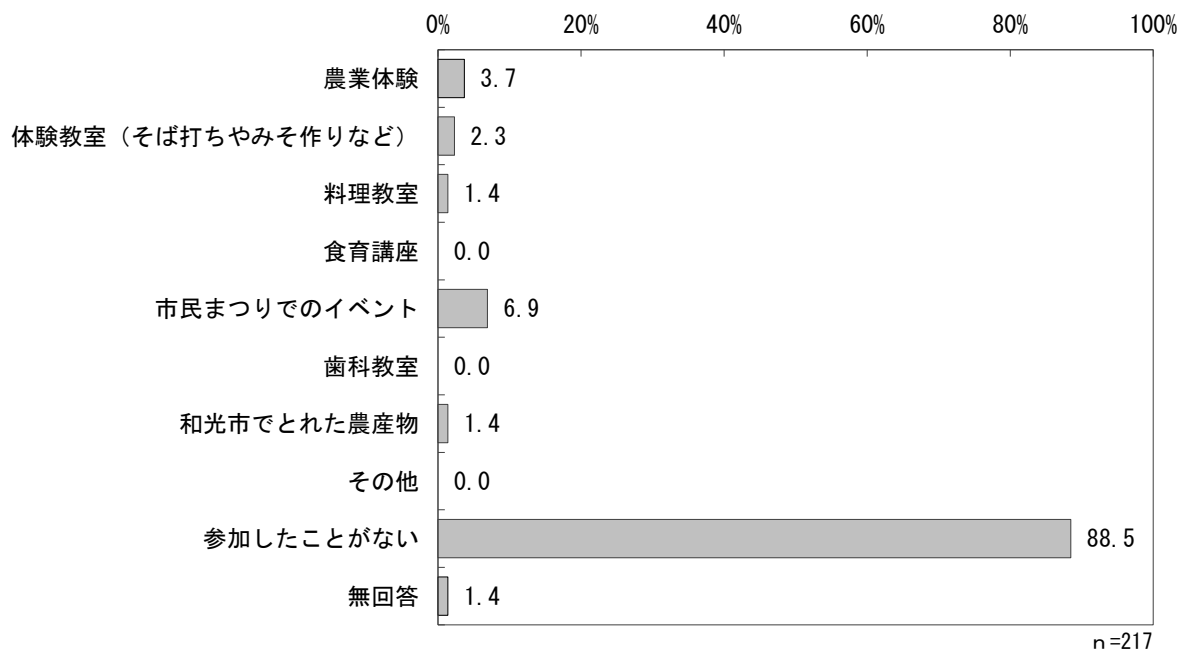
1日に2回以上、主食・主菜・副菜をとる頻度が「ほぼ毎日」と回答した生徒は、「地産地消」という言葉やその意味を「知っている」と回答した生徒では、58.8%となっているのに対して、「知らない」と回答した生徒では、50.0%となっています。



Q10 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○）

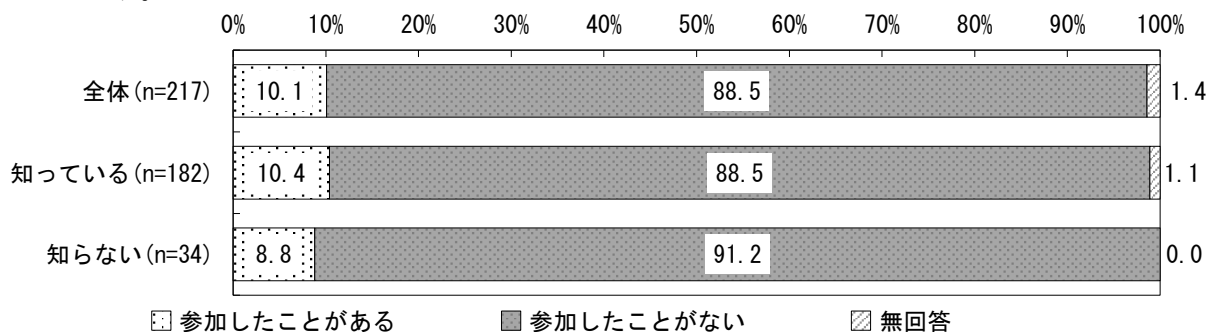
参加や利用したイベントでは、「市民まつりでのイベント」と回答した生徒が6.9%と最も多く、次いで、「農業体験」と回答した生徒が3.7%となっています。

なお、「参加したことがない」と回答した生徒が88.5%となっています。

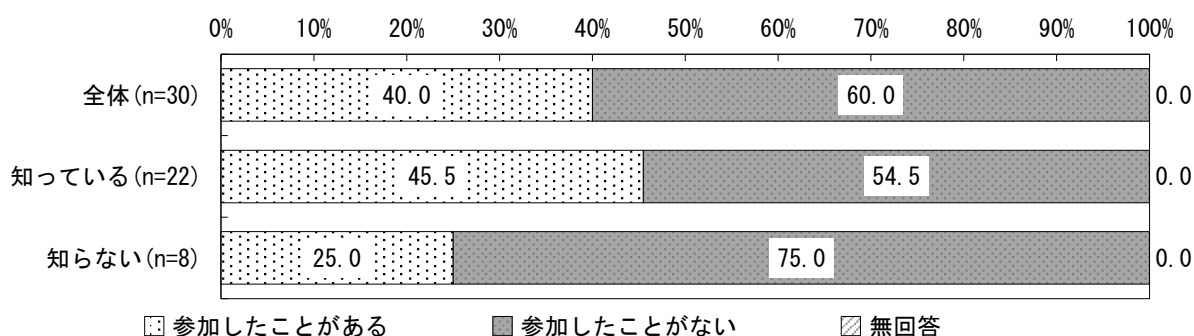


■「地産地消」の認知度と食育に関するイベント等に参加したことがある割合

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、10.1%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10.4%、「知らない」と回答した生徒では8.8%となっています。



このうち、和光市内から通学する生徒に限ると、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、40.0%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45.5%、「知らない」と回答した生徒では25.0%となっています。

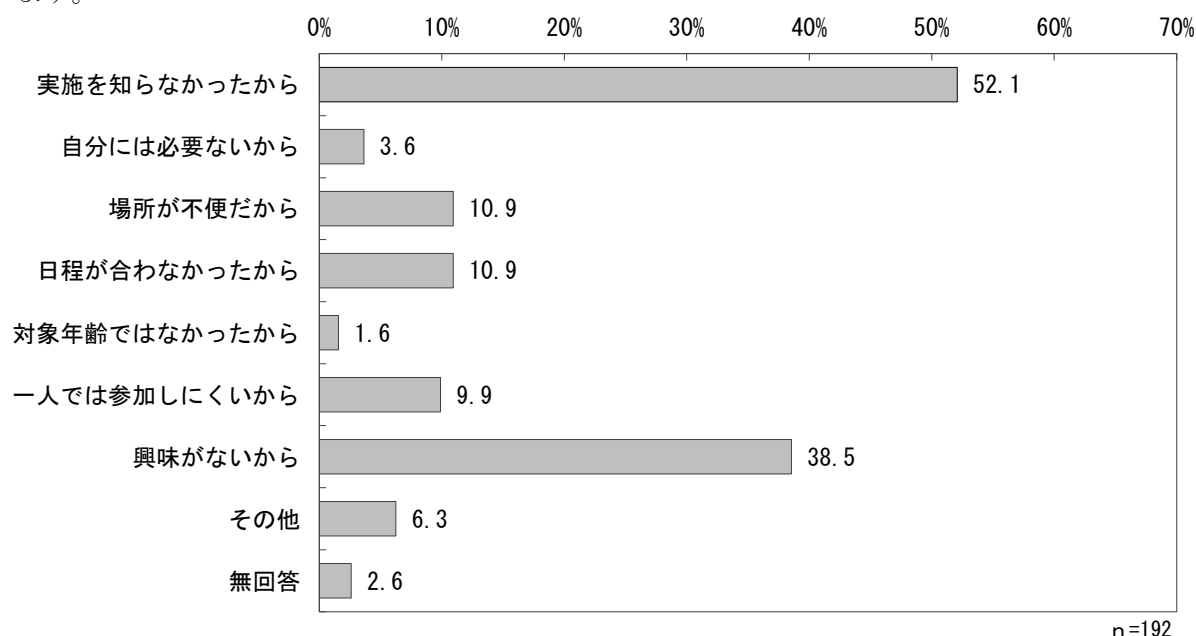


Q10-1 ⑨に○をつけた方にうかがいます。参加したことがない理由は何ですか。

(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 52.1%と最も多く、次いで、「興味がないから」と回答した生徒が 38.5%となっています。

また、「日程が合わなかったから」及び「場所が不便だから」と回答した生徒がともに 10.9%となっています。

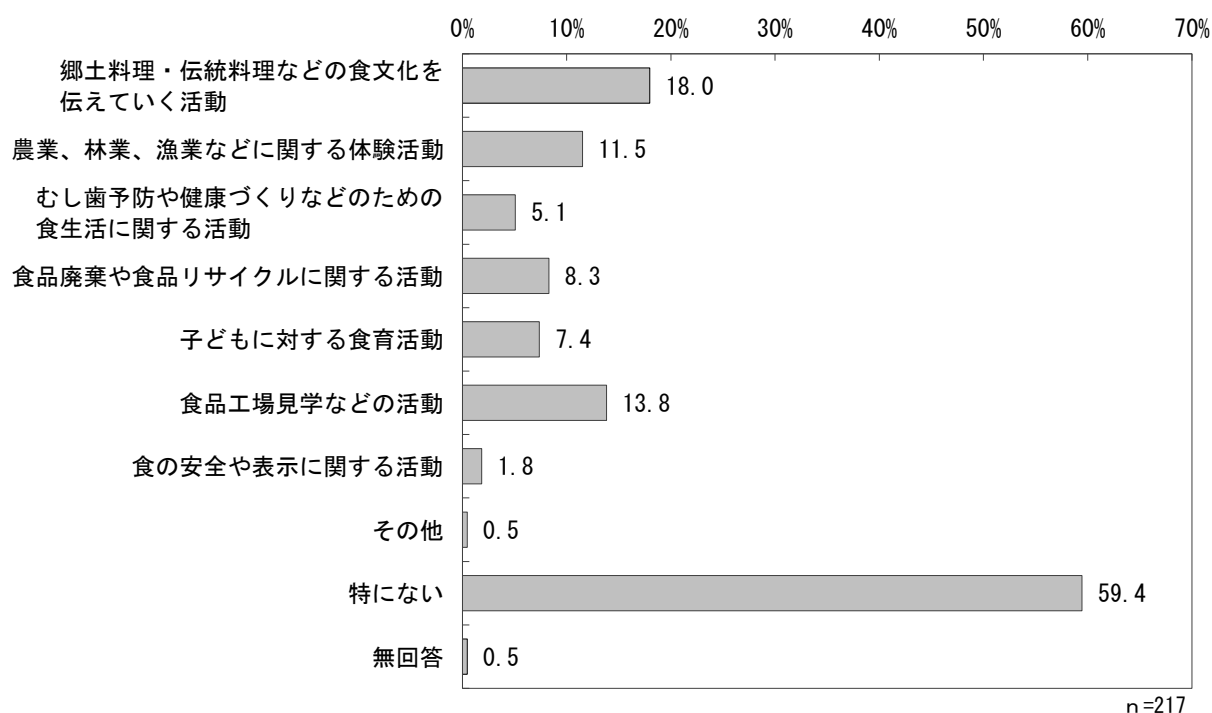


Q11 自治体やボランティア、企業などの食育の取組に参加してみたいと思うものはありますか。

(あてはまるもの3つまで○)

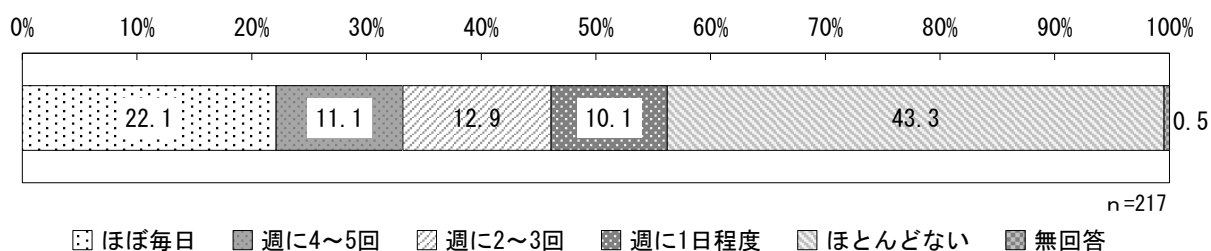
「郷土料理・伝統料理などの食文化を伝えていく活動」と回答した生徒が 18.0%と最も多く、次いで、「食品工場見学などの活動」と回答した生徒が 13.8%、「農業、林業、漁業などに関する体験活動」と回答した生徒が 11.5%となっています。

なお、「特にない」と回答した生徒が 59.4%となっています。



Q12 「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○)

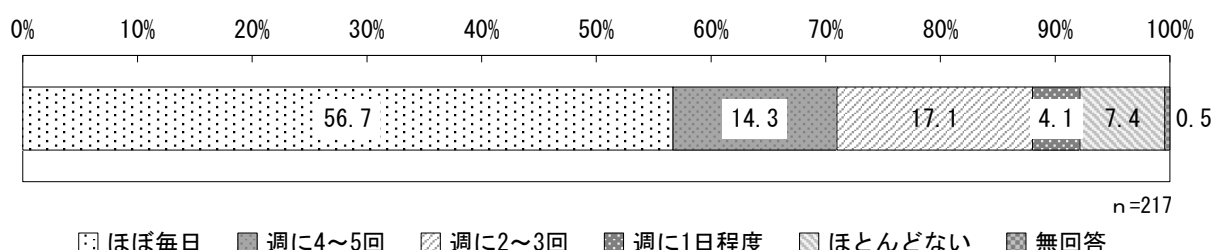
「ほとんどない」と回答した生徒が 43.3%と最も多く、次いで、「ほぼ毎日」と回答した生徒が 22.1%となっています。



Q13 「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 56.7%と最も多く、次いで、「週に2~3回」と回答した生徒が 17.1%となっています。

なお、「ほとんどない」と回答した生徒が 7.4%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 24.9% (54 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 29.5% (64 人) となっています。

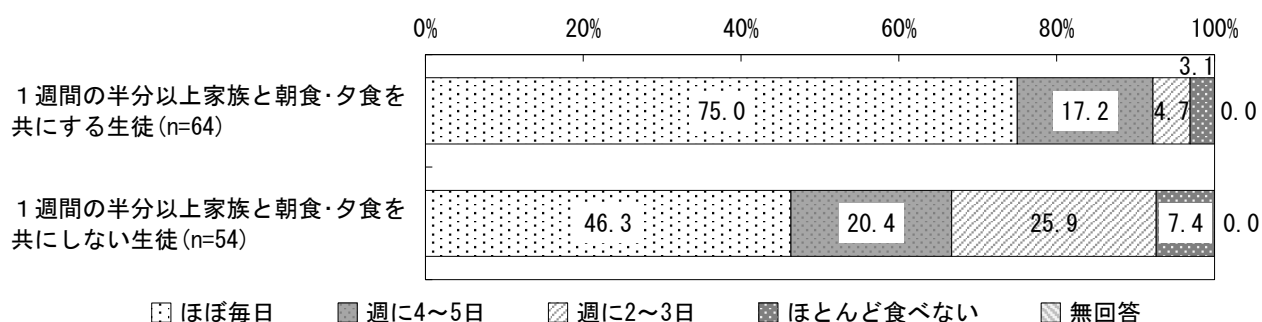
家族と一緒に食事をとる頻度		「夕食」を家族と一緒に食べる頻度				
		ほとんどない	週に1日程度	週に2~3回	週に4~5回	ほぼ毎日
「朝食」を家族と一緒に食べる頻度	ほとんどない	※1 16	4	20	13	41
	週に1日程度	0	5	4	3	10
	週に2~3回	0	0	5	6	17
	週に4~5回	0	0	2	※2 7	15
	ほぼ毎日	0	0	6	2	40

※1 1週間の半分以上家族と朝食・夕食を共にしない生徒 … 54 人 (24.9%)

※2 1週間の半分以上家族と朝食・夕食を共にする生徒 … 64 人 (29.5%)

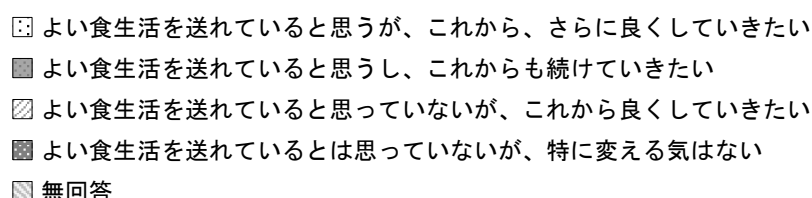
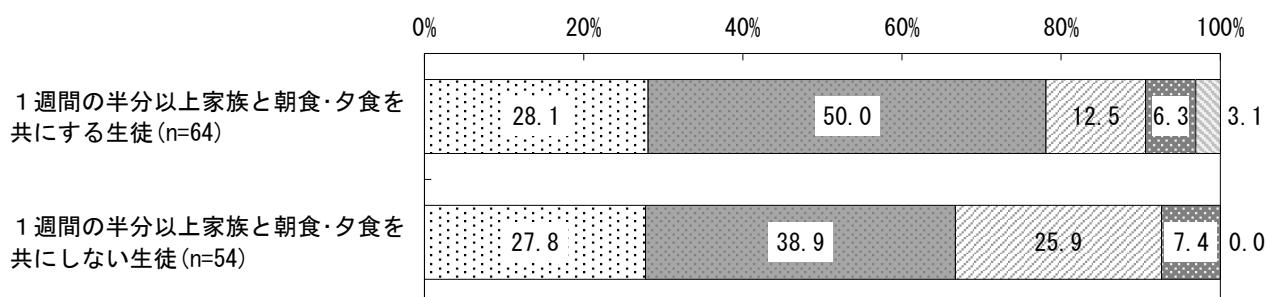
■家族と一緒に食事をする頻度と1日に2回以上、主食・主菜・副菜をとる頻度の関係

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75.0%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46.3%となっています。



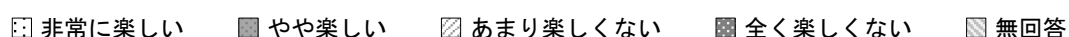
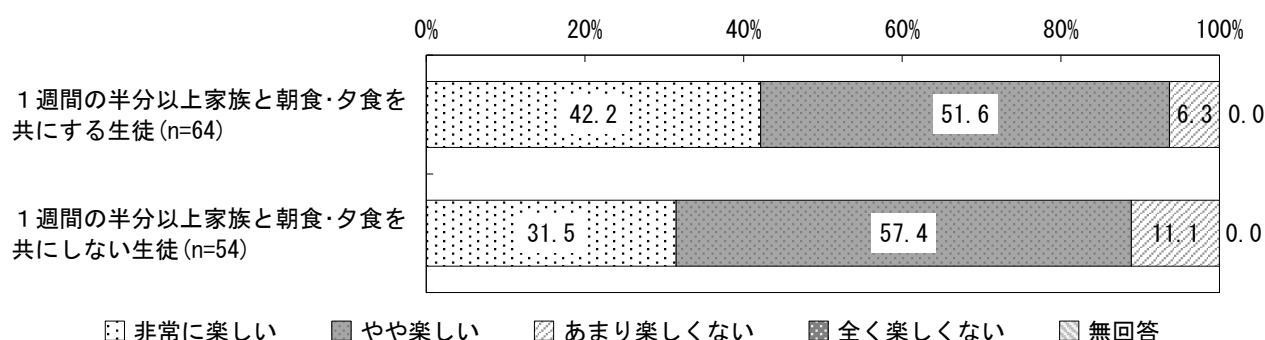
■家族と一緒に食事をする頻度とよい食生活を送れていると思う割合の関係

「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78.1%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66.7%となっています。



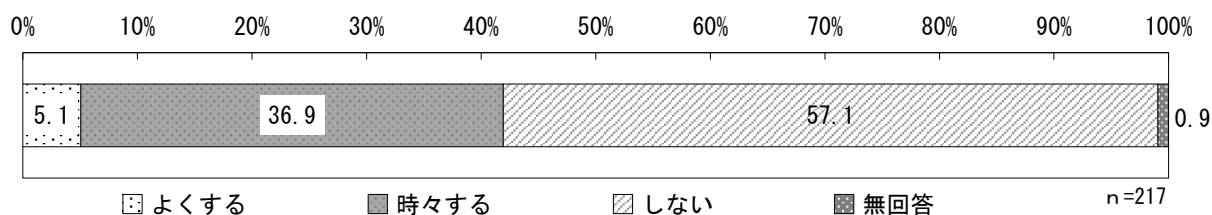
■家族と一緒に食事をする頻度とふだんの食事の時間が楽しいと感じる割合の関係

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93.8%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88.9%となっています。



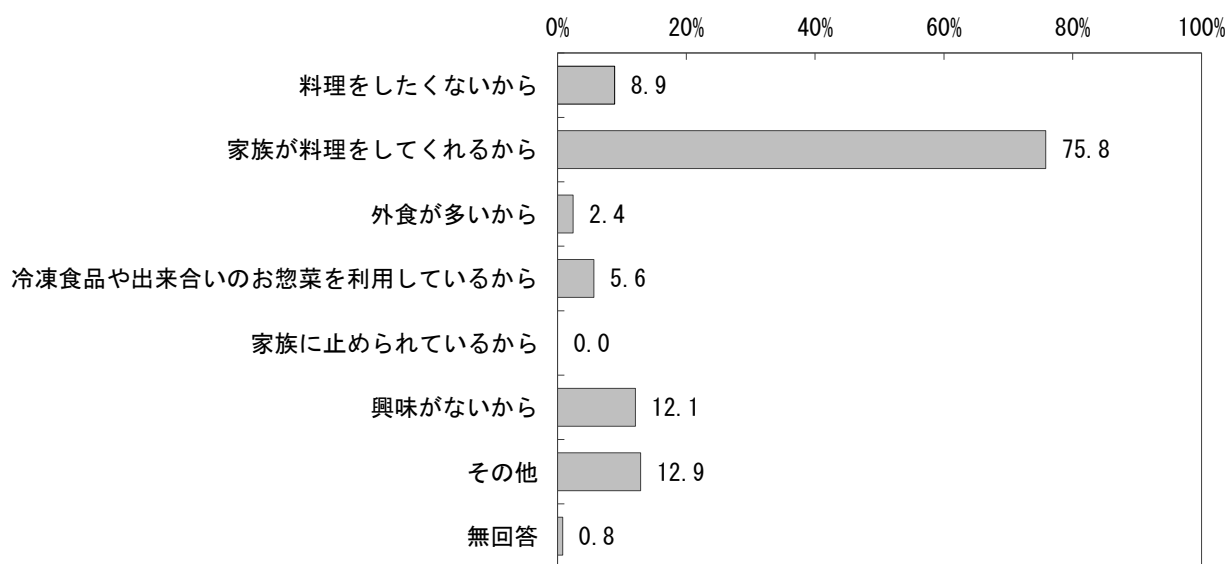
Q14 あなたは、おうちで料理をしますか。(手伝いを含む)(1つに○)

「しない」と回答した生徒が 57.1%と最も多く、次いで、「時々する」と回答した生徒が 36.9%となっています。



Q14-1 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 75.8%と最も多く、次いで、「その他」が 12.1%となっています。

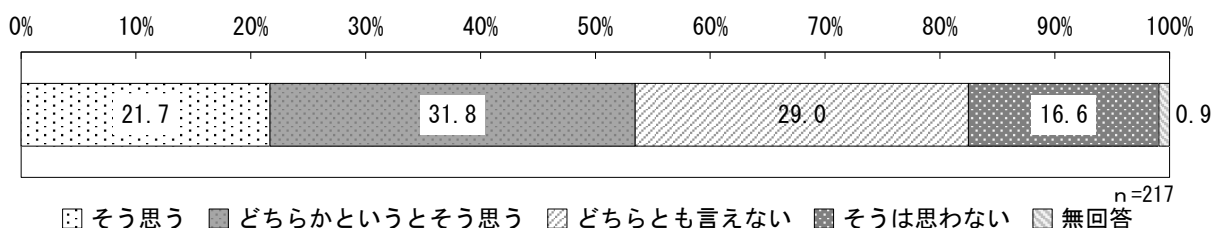


その他の理由を整理すると、次の通りです。

その他の意見	件数	その他の意見	件数
時間がないから	6	めんどくさいから	1
帰宅する時間が遅いから	5	苦手だから	1
イベントがある時だけ	1	忙しいから	1
他にやることがあるから	1	(合計 16 件)	

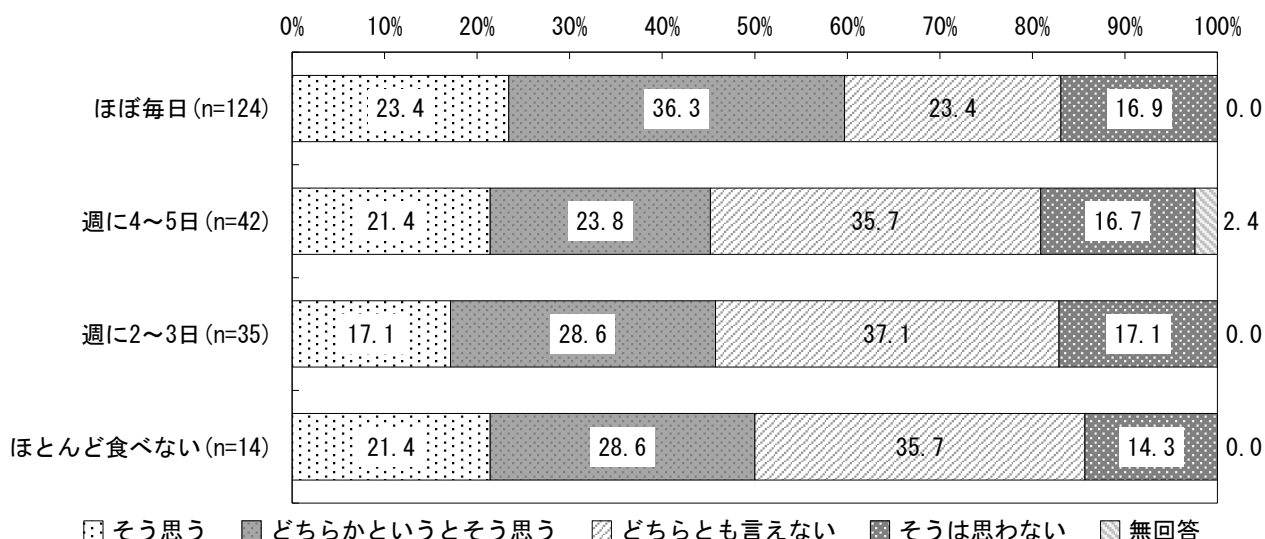
Q15 あなたは、日ごろゆっくりよく噛んで食べていますか。(1つに○)

「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53.5%となっており、一方、「そうは思わない」と回答した生徒は16.6%となっています。



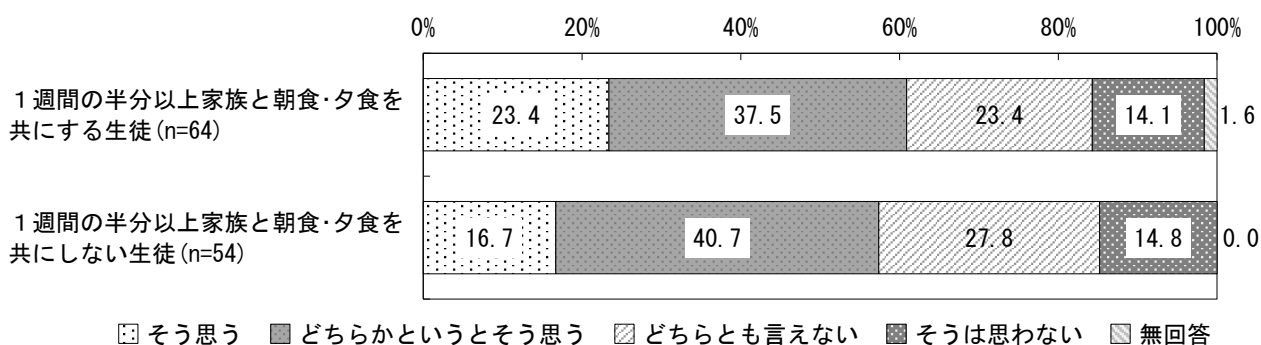
■ 1日に2回以上、主食・主菜・副菜をとる頻度と日ごろゆっくりよく噛んで食べている生徒の割合の関係

「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、「ほぼ毎日」と回答した生徒では59.7%となっていますが、それ以外の生徒では50%以下となっています。



■ 家族と一緒に食事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60.9%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57.4%となっています。



2-2 休養やこころの健康について

Q16 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。

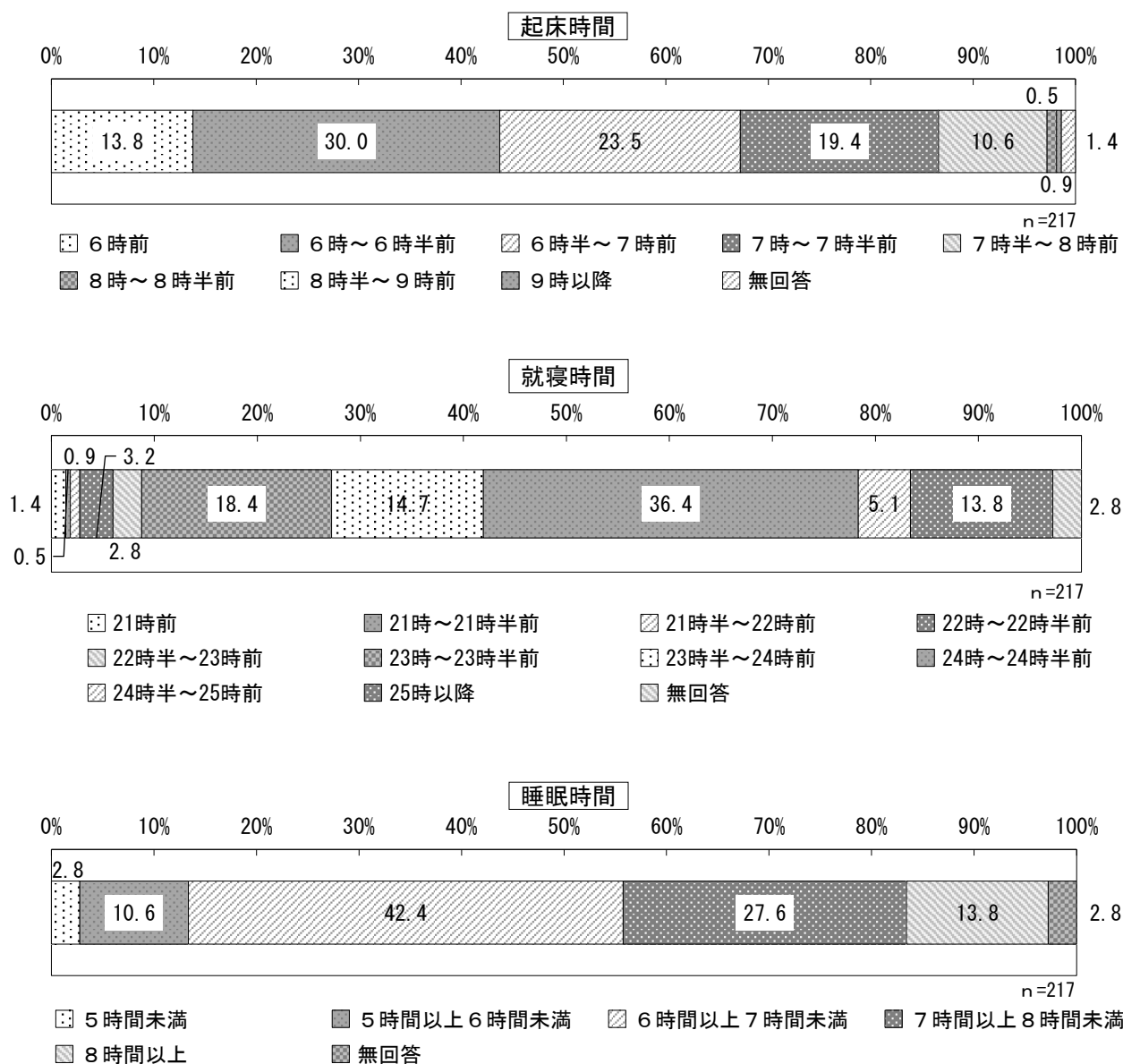
(午前・午後のどちらかに○、□に数字)

起床時間については、「6時～6時半前」と回答した生徒が30.0%と最も多く、次いで、「6時半～7時前」と回答した生徒が23.5%となっています。

就寝時間については、「24時～24時半前」と回答した生徒が36.4%と最も多く、次いで、「23時～23時半前」と回答した生徒が18.4%となっています。

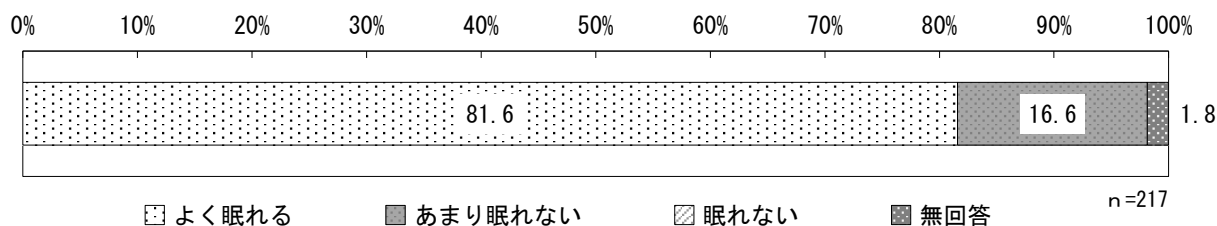
なお、就寝時間が24時以降の生徒は、55.3%となっています。

また、睡眠時間が8時間以上取れている生徒は13.8%となっていますが、6時間未満となっている生徒が13.4%となっています。



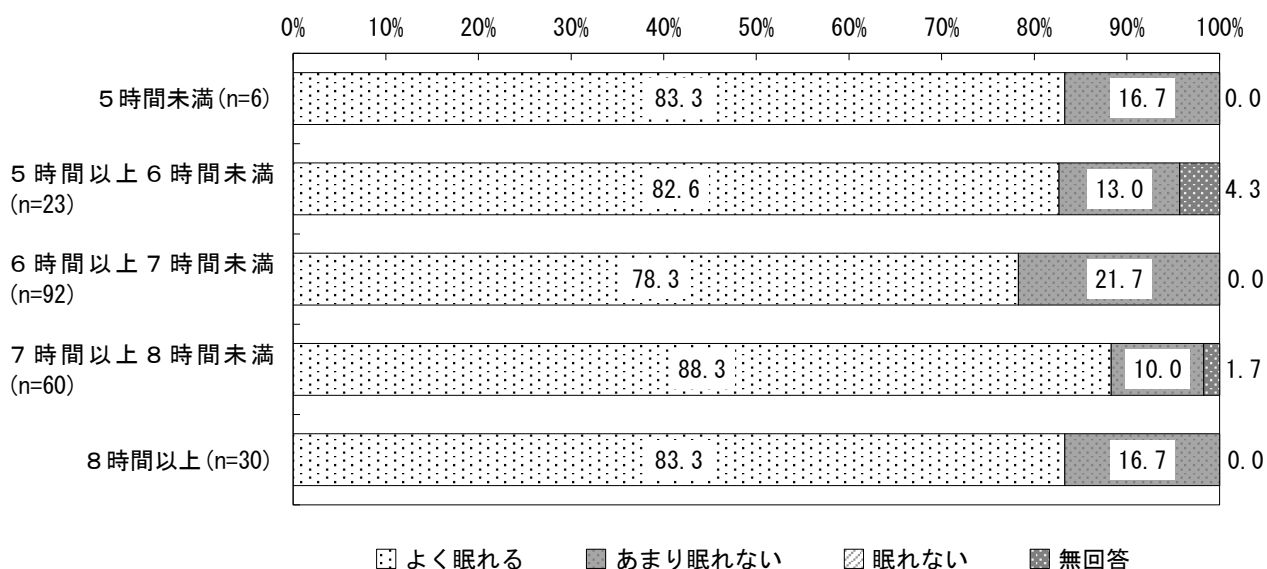
Q17 あなたは、よく眠れますか。(1つに○)

「よく眠れる」と回答した生徒が 81.6%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 16.6%となっています。



■睡眠時間別のよく眠れる割合

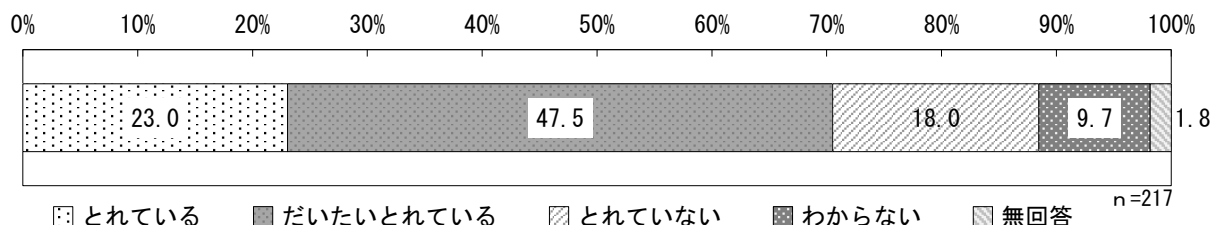
睡眠時間に関係なく、「よく眠れる」と回答した生徒が 8割前後となっており、「よく眠れない」と回答した生徒は、睡眠時間が 6 時間以上 7 時間未満の生徒で 21.7%と最も多くなっています。



Q18 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 70.5%となっていますが、「とれていない」と回答した生徒が 18.0%となっています。

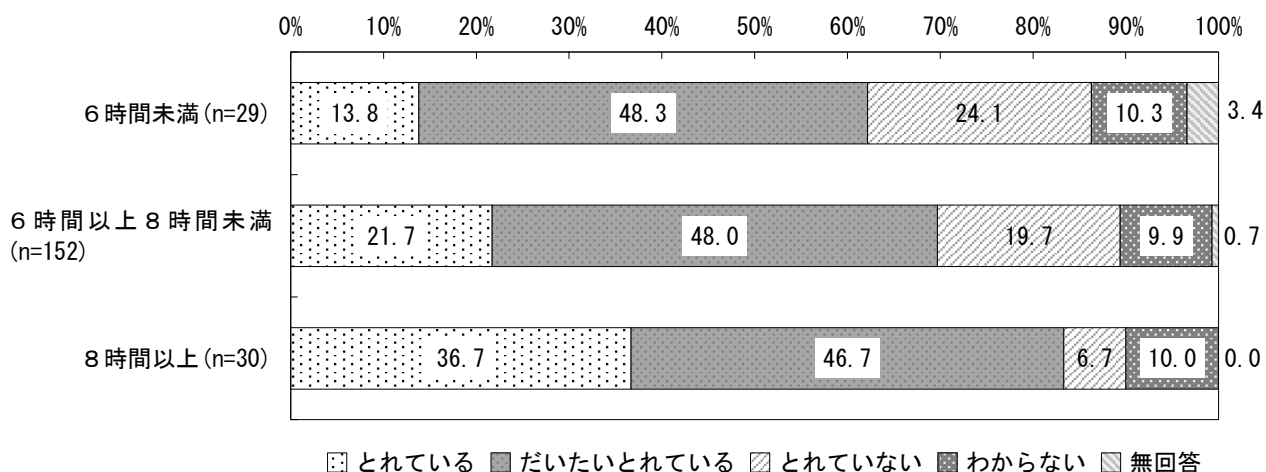
なお、「わからない」と回答した生徒が 9.7%となっています。



■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83.4%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62.1%となっています。

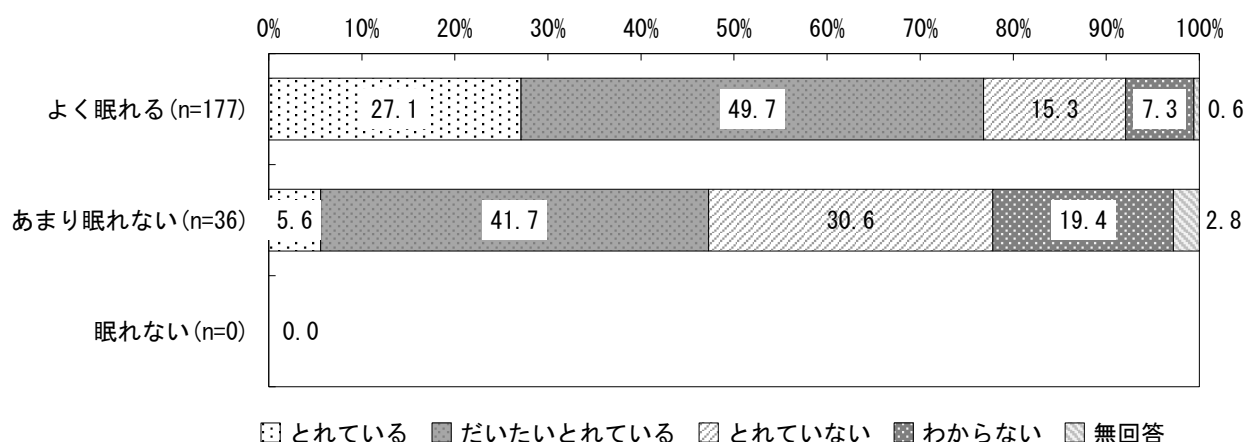
一方、8時間以上睡眠している生徒では、「とれていない」と回答した生徒が6.7%となっていますが、睡眠時間が少なくなるほど増加し、6時間未満では24.1%となっています。



■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76.8%となっていますが、「あまり眠れない」と回答した生徒では、47.3%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15.3%となっていますが、「あまり眠れない」と回答した生徒では、30.6%となっています。



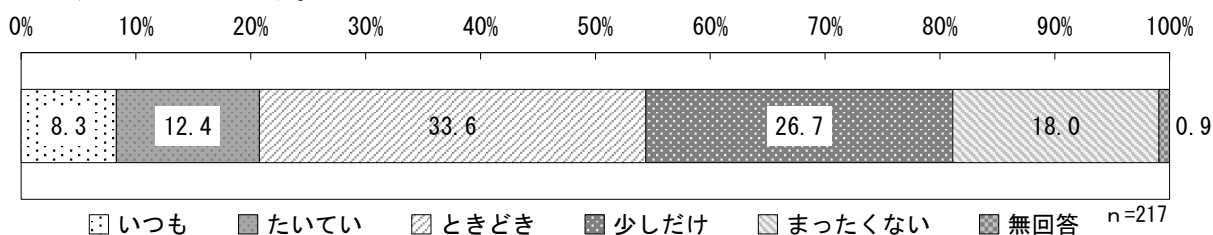
Q19 あなたの最近の1か月間の状況をお聞きます。

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81.0%となっています。

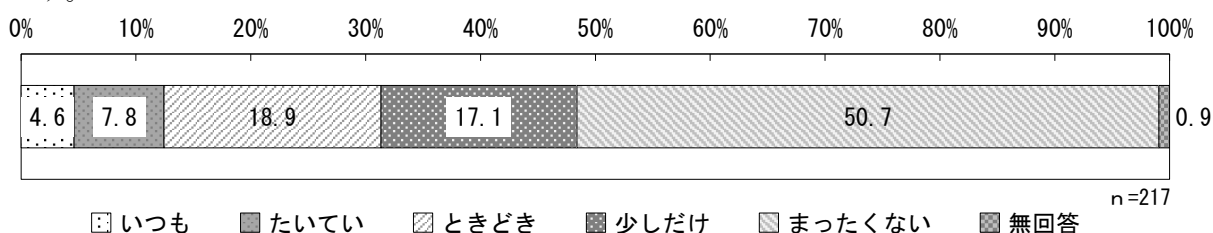
なかでも、「イライラしたり不安になったりすることがよくある」（「いつも」「たいてい」の合計）生徒は20.7%となっています。



イ 絶望的だと感じましたか

「絶望的だと感じる」（「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48.4%となっています。

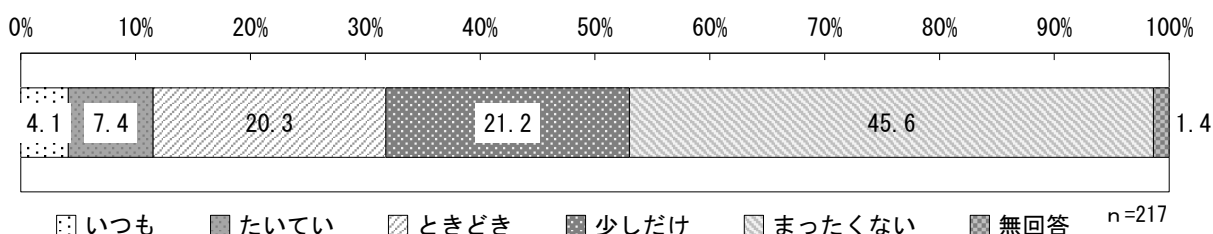
なかでも、「絶望的だと感じる」ことがよくある（「いつも」「たいてい」の合計）生徒は12.4%となっています。



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」（「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53.0%となっています。

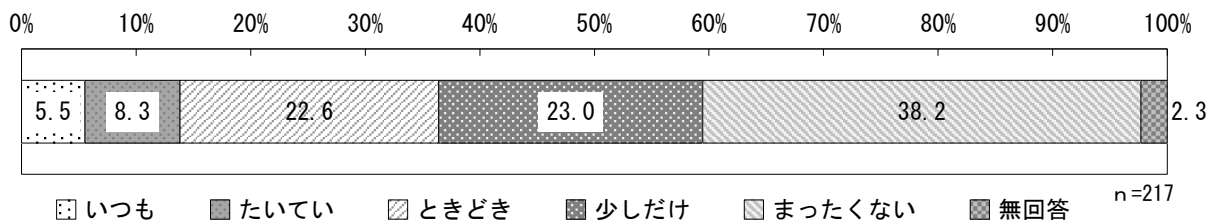
なかでも、「そわそわ、落ち着かなく感じる」ことがよくある（「いつも」「たいてい」の合計）生徒は11.5%となっています。



エ 気分が沈み込んで、何が起ころとも気が晴れないように感じましたか

「気分が沈み込んで、何が起ころと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 59.4% となっています。

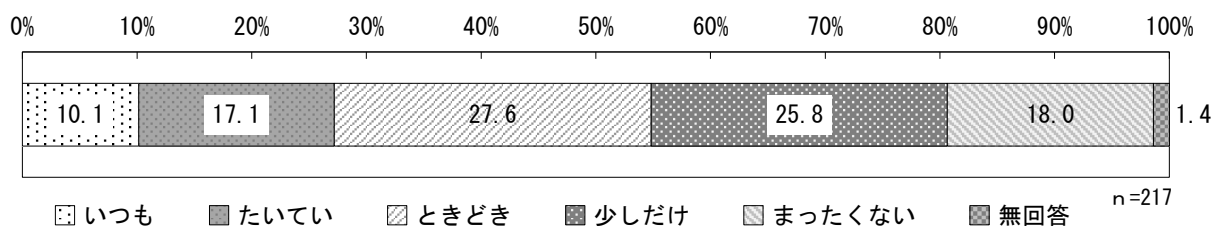
なかでも、「気分が沈み込んで、何が起ころとも気が晴れないように感じるがよくある」（「いつも」「たいてい」の合計）生徒は 13.8% となっています。



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 80.6% となっています。

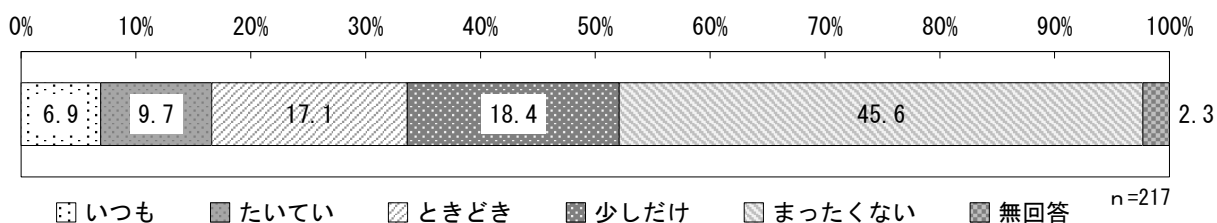
なかでも、「何をするのも面倒だと感じるがよくある」（「いつも」「たいてい」の合計）生徒は 27.2% となっています。



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 52.1% となっています。

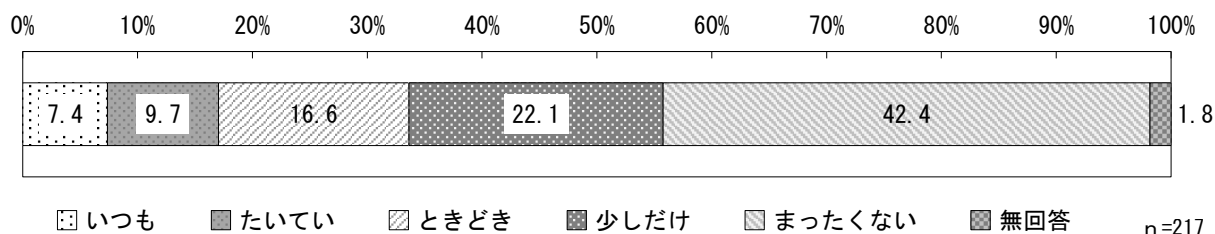
なかでも、「自分は価値のない人間だと感じるがよくある」（「いつも」「たいてい」の合計）生徒は 16.6% となっています。



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 55.8%となっています。

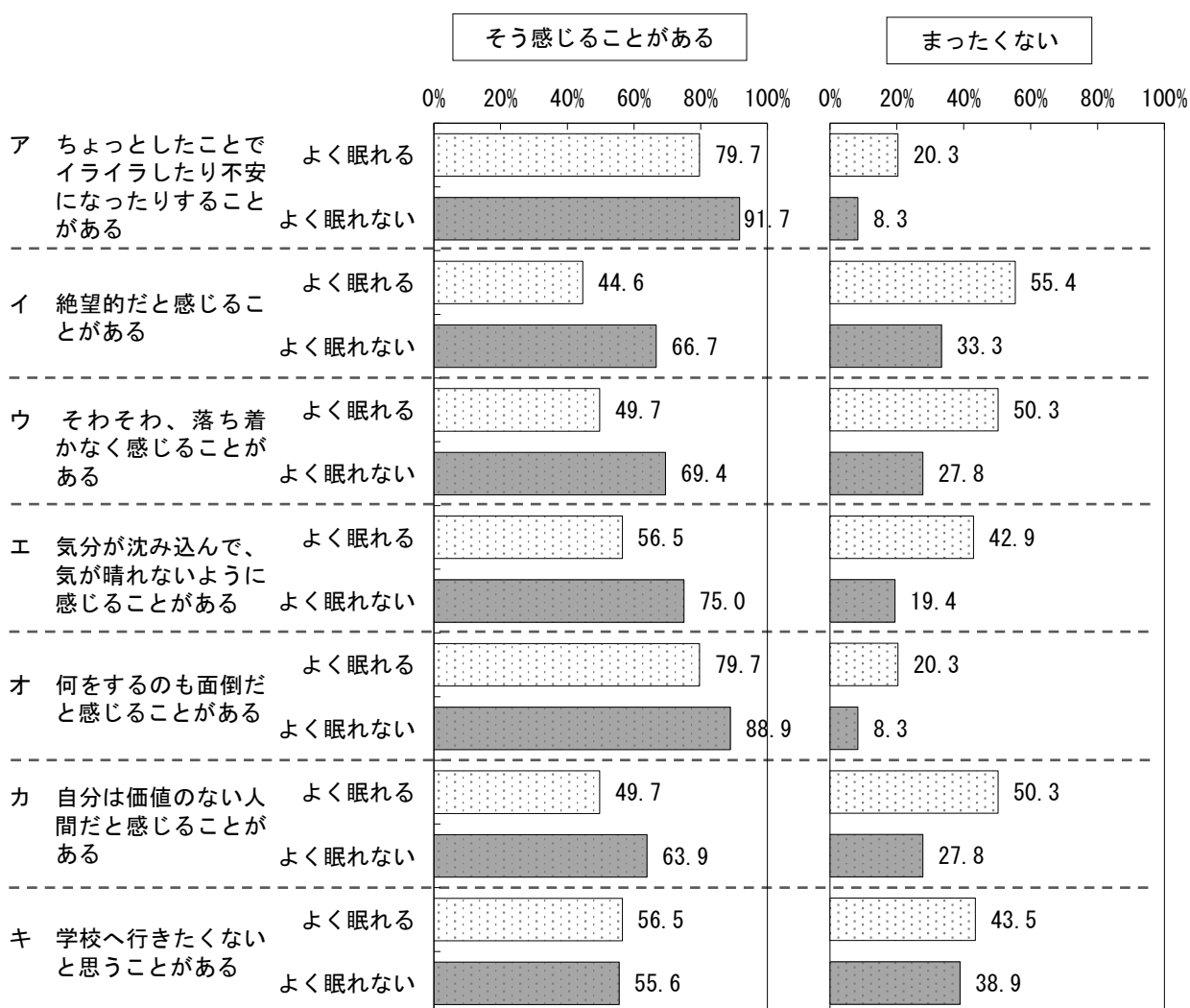
なかでも、「学校へ行きたくないと思うことがよくある」（「いつも」「たいてい」の合計）生徒は 17.1%となっています。



■よく眠れる人の最近の1か月間の状況

最近の1か月間の状況では、「学校へ行きたくないと思うことがある」を除き、「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、「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。



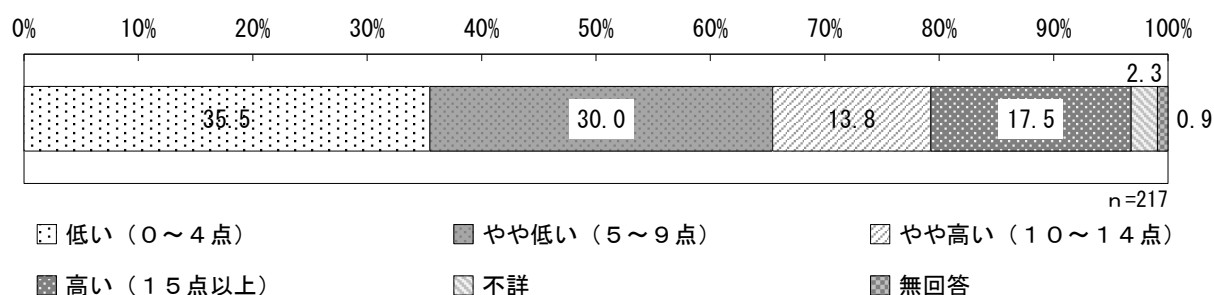
■こころの健康測定指標（K6）の点数化による気分障がい・不安障がいの状況

「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」、「そろそろ、落ち着かなくなりましたか」、「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」、「何をして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。

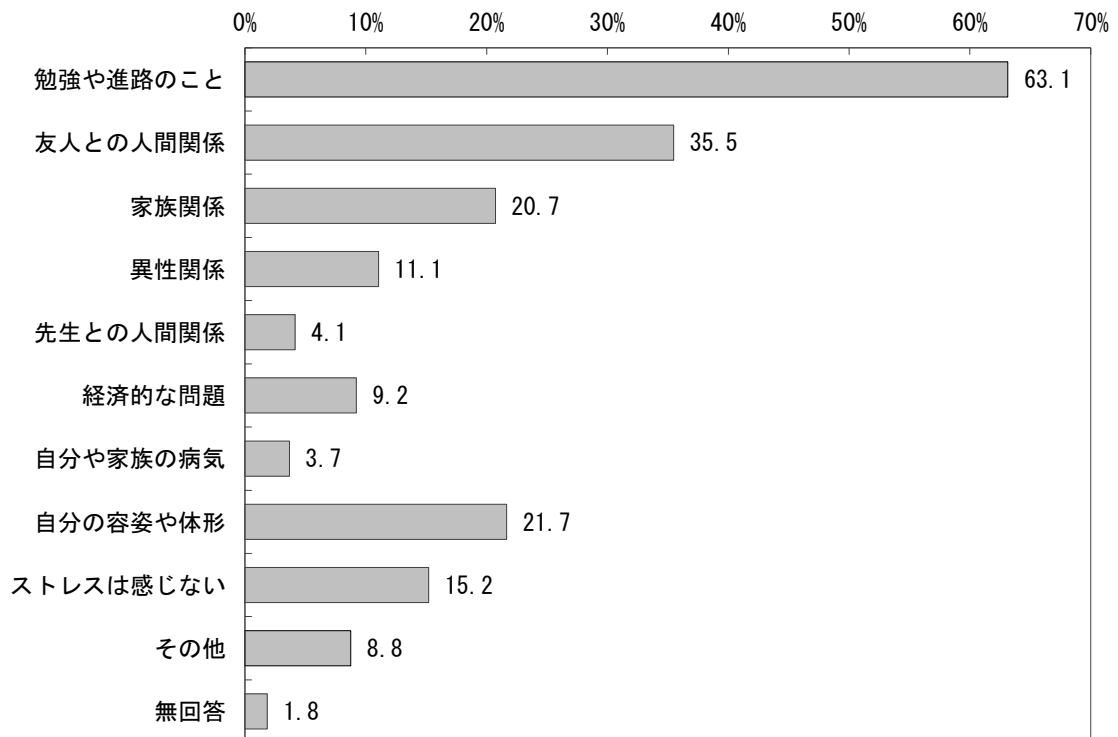
こころの健康測定指標（K6）が低い（「低い（0～4点）」「やや低い（5～9点）」の合計）生徒の割合は、65.5%となっていますが、高い（「やや高い（10～14点）」「高い（15点以上）」の合計）生徒の割合は31.3%となっています。



Q20 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 63.1%と最も多く、次いで、「友人との人間関係」と回答した生徒が 35.5%、「自分の容姿や体形」と回答した生徒が 21.7%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 15.2%となっています。



n=217

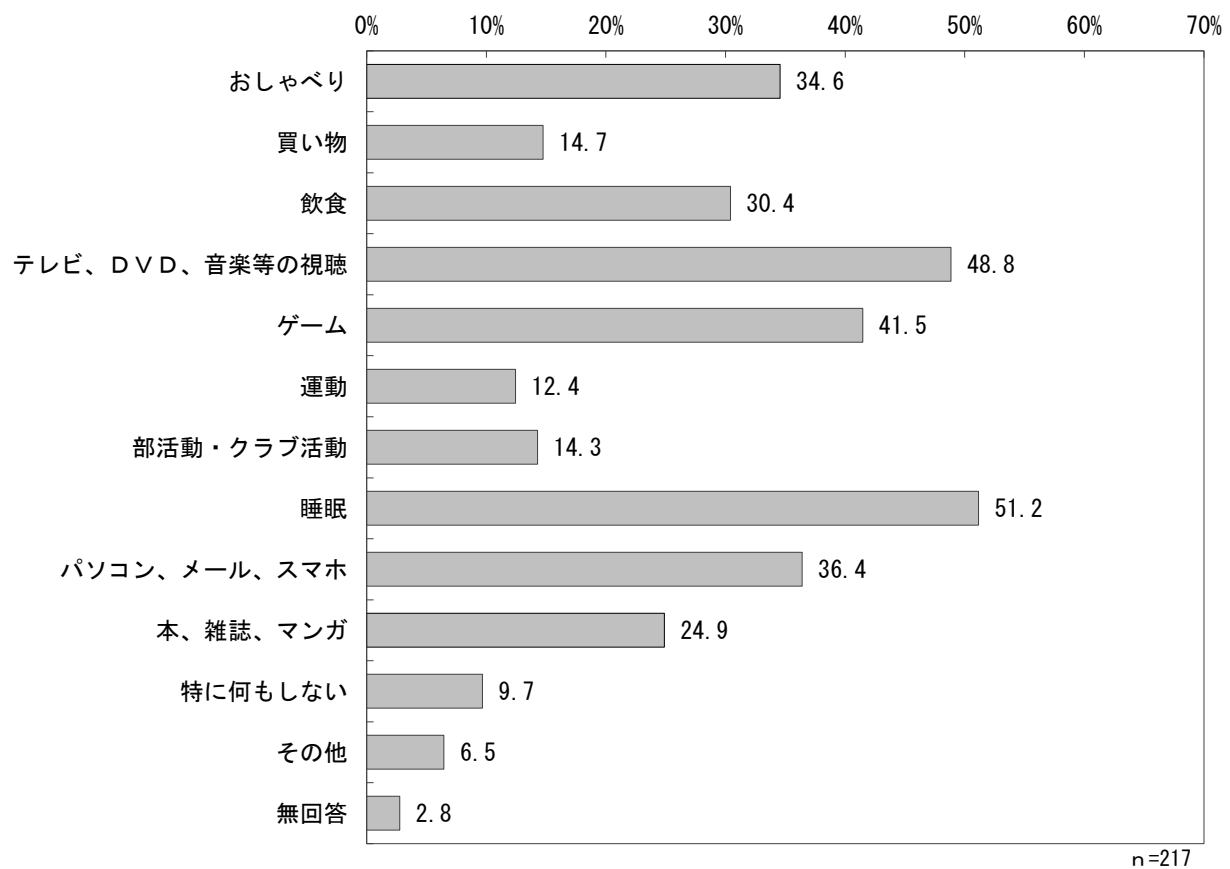
その他の理由を整理すると、次の通りです。

その他の意見	件数	その他の意見	件数
部活動	7	家族	1
人間関係	3	すべきことがある状態	1
わからない	2	学校が遠い。朝が早い。	1
勉強	1	昔の嫌な思い出	1
ゲーム	1	その他	1

(合計 19 件)

Q21 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 51.2%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 48.8%、「ゲーム」と回答した生徒が 41.5%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
趣味（絵やスポーツ、音楽など）	8	大声で叫ぶ	1
カラオケ	2	何も考えない	1
動画視聴	1	生き物の世話	1

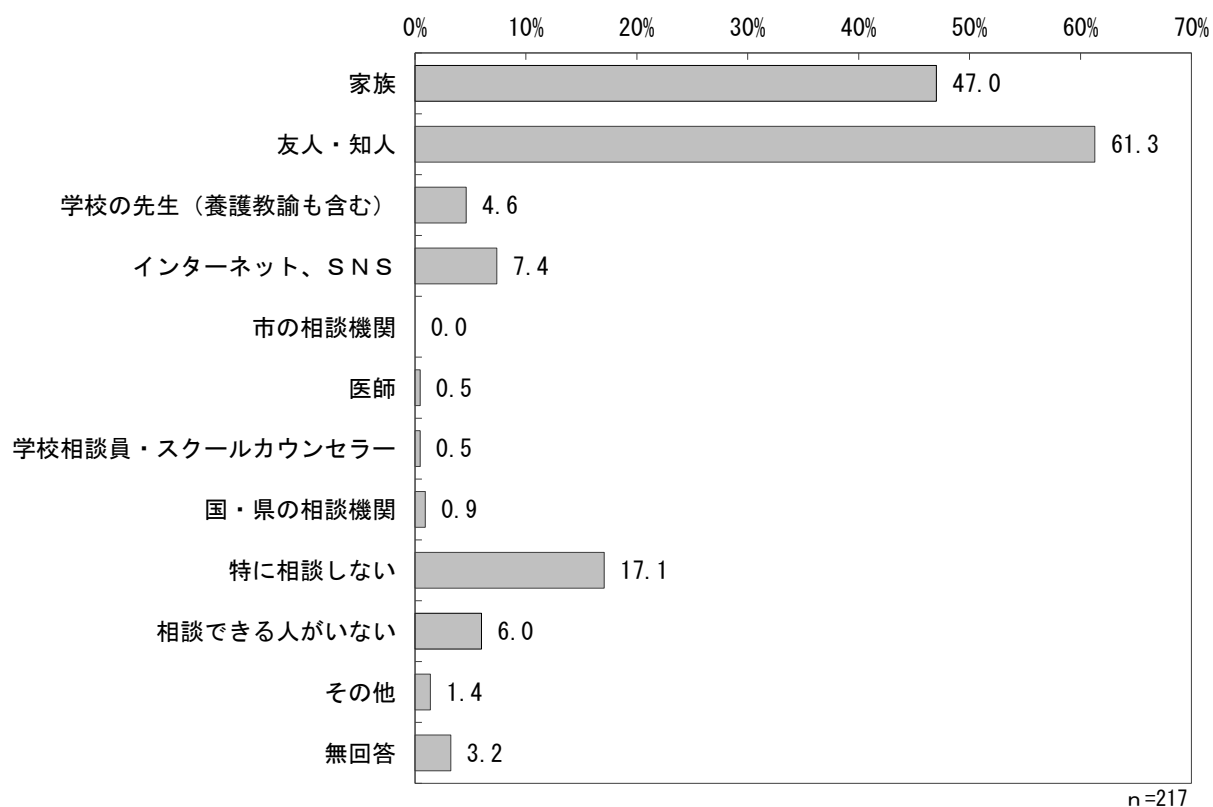
(合計 14 件)

Q22 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。

(〇はいくつでも)

相談する相手としては、「友人・知人」と回答した生徒が 61.3%と最も多く、次いで、「家族」と回答した生徒が 47.0%となっています。

なお、「特に相談しない」と回答した生徒が 17.1%となっており、「相談できる人がいない」と回答した生徒が 6.0%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
本	1
その時身近にいた人	1
塾の先生	1

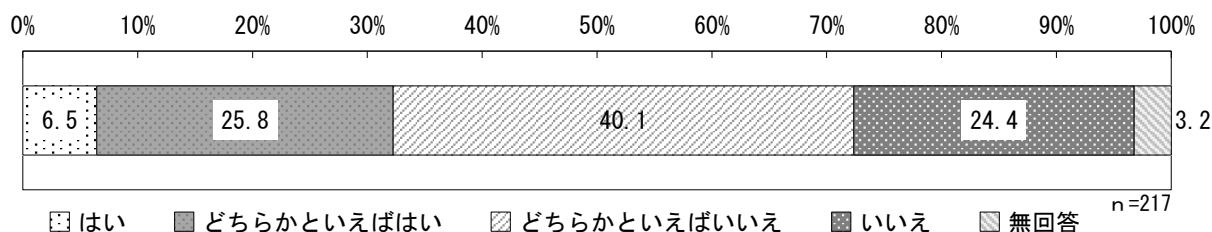
(合計 3 件)

Q23 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 32.3%となっています。

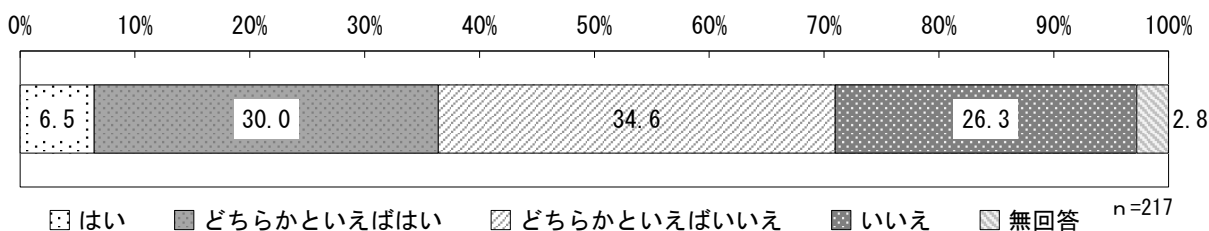
一方、「自分に自信がない」（「いいえ」「どちらかといえばいいえ」の合計）と回答した生徒は 64.5%となっています。



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 36.5%となっています。

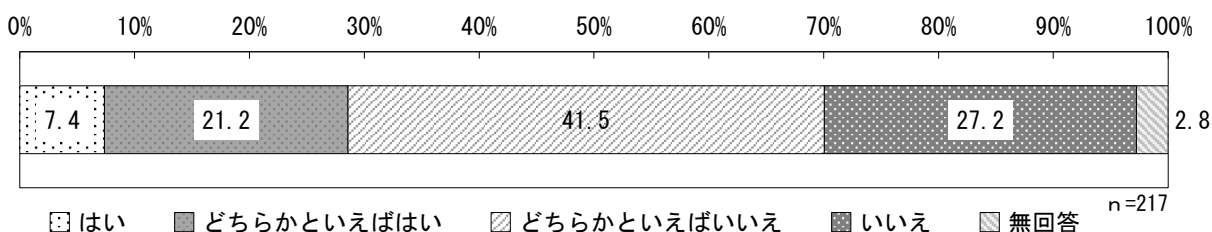
一方、「できないと思う」（「いいえ」「どちらかといえばいいえ」の合計）と回答した生徒は 60.9%となっています。



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 28.6%となっています。

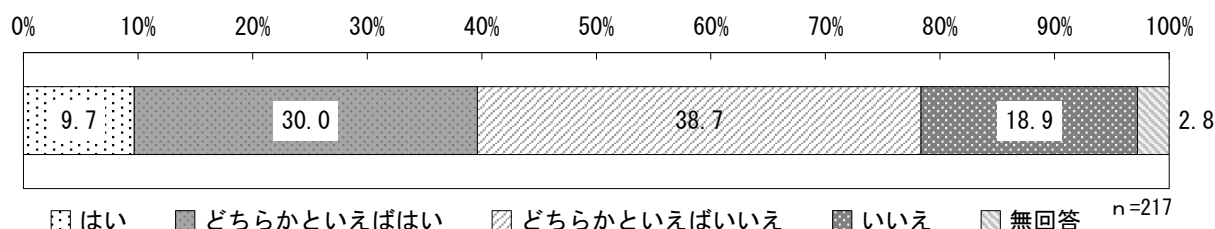
一方、「たくさんあると思わない」（「いいえ」「どちらかといえばいいえ」の合計）と回答した生徒は 68.7%となっています。



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 39.7% となっています。

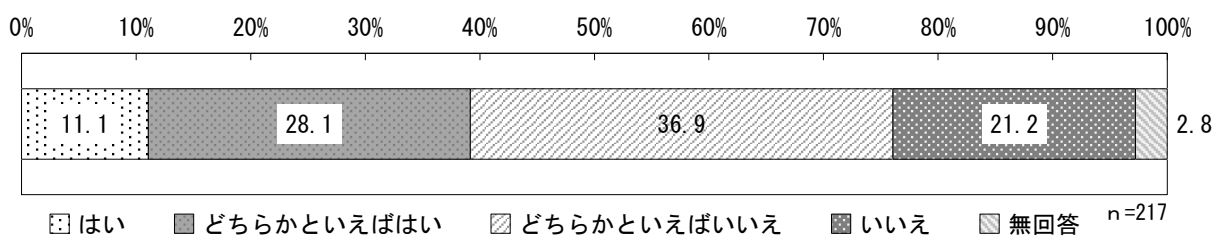
一方、「そういう気はしない」（「いいえ」「どちらかといえばいいえ」の合計）と回答した生徒は 57.6% となっています。



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 39.2% となっています。

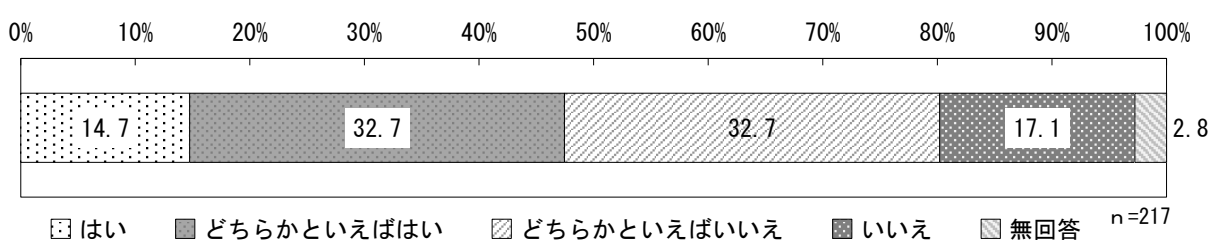
一方、「そう思わない」（「いいえ」「どちらかといえばいいえ」の合計）と回答した生徒は 58.1% となっています。



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 47.4% となっています。

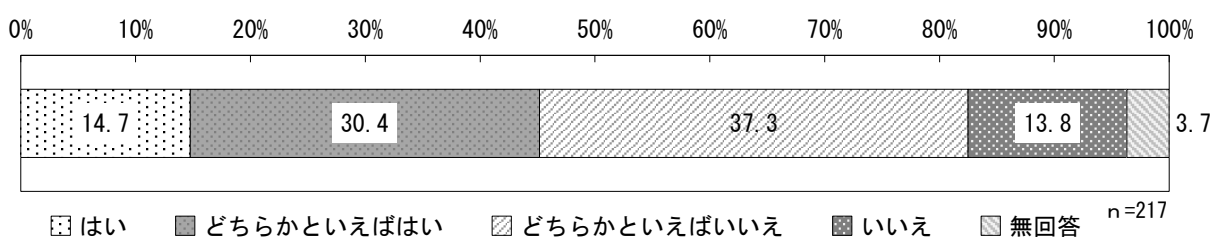
一方、「言えない」（「いいえ」「どちらかといえばいいえ」の合計）と回答した生徒は 49.8% となっています。



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 45.1% となっています。

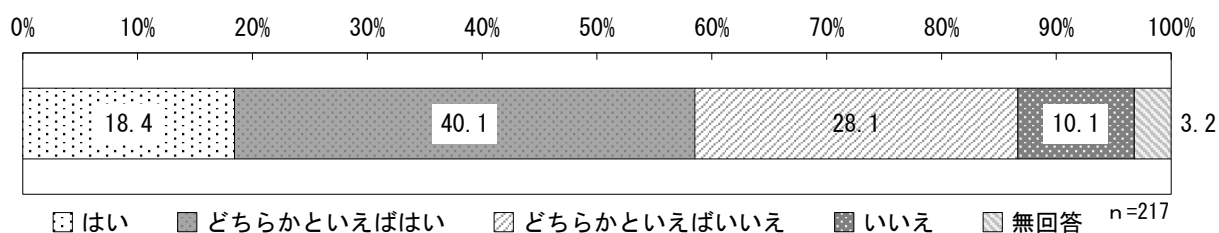
一方、「そう思わない」（「いいえ」「どちらかといえばいいえ」の合計）と回答した生徒は 51.1% となっています。



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 58.5%となっています。

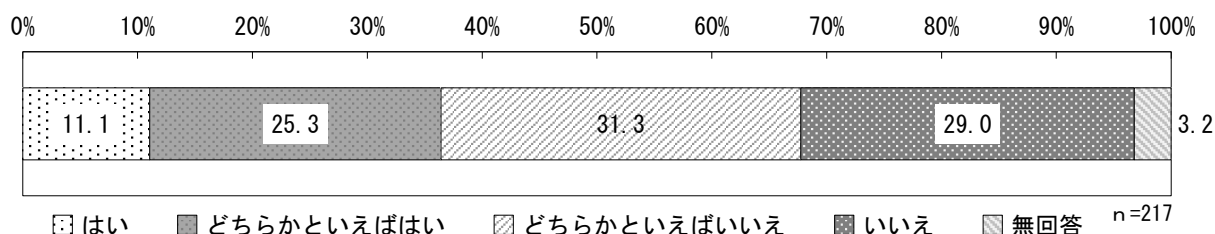
一方、「心配ではない」（「いいえ」「どちらかといえばいいえ」の合計）と回答した生徒は 38.2%となっています。



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 36.4%となっています。

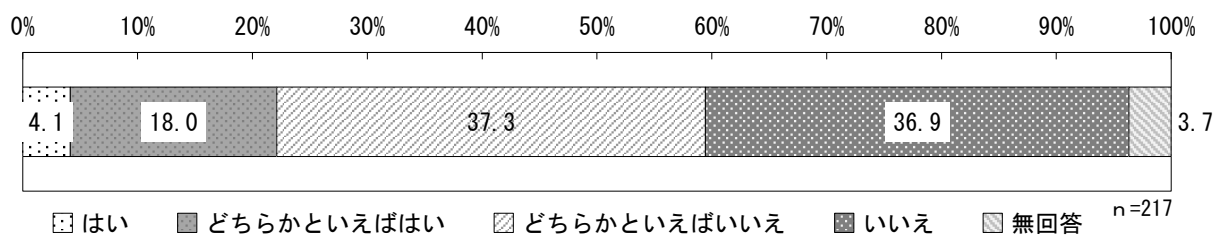
一方、「していない」（「いいえ」「どちらかといえばいいえ」の合計）と回答した生徒は 60.3%となっています。



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 22.1%となっています。

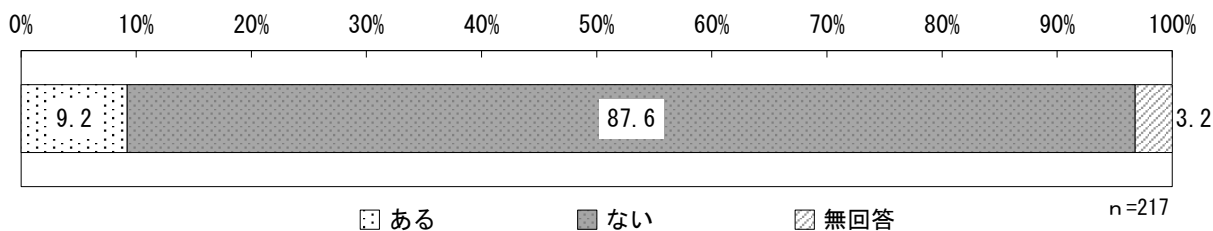
一方、「そう思わない」（「いいえ」「どちらかといえばいいえ」の合計）と回答した生徒は 74.2%となっています。



2-3 アルコール飲料について

Q24 あなたは、今までにアルコール飲料を飲んだことがありますか。(1つに○)

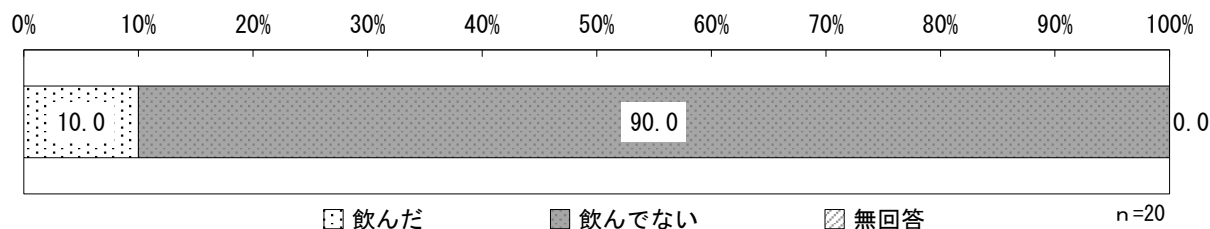
「ある」と回答した生徒は9.2%となっており、「ない」と回答した生徒は87.6%となっています。



Q24-1 ①に○をつけた方にお聞きします。

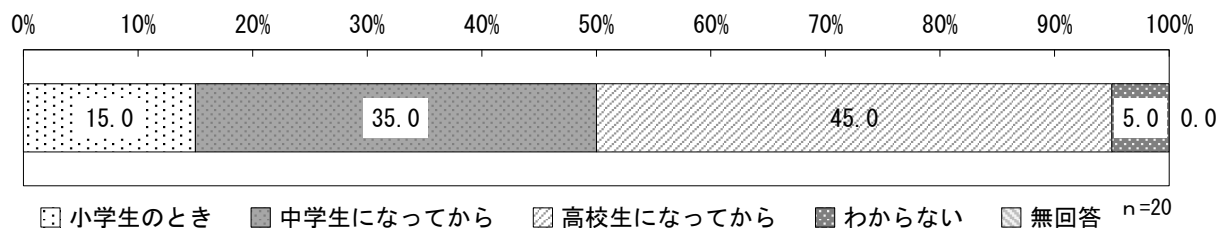
あなたは、この1か月の間に、アルコール飲料を飲みましたか。(1つに○)

「飲んだ」と回答した生徒は10.0%となっており、「飲んでない」と回答した生徒は90.0%となっています。



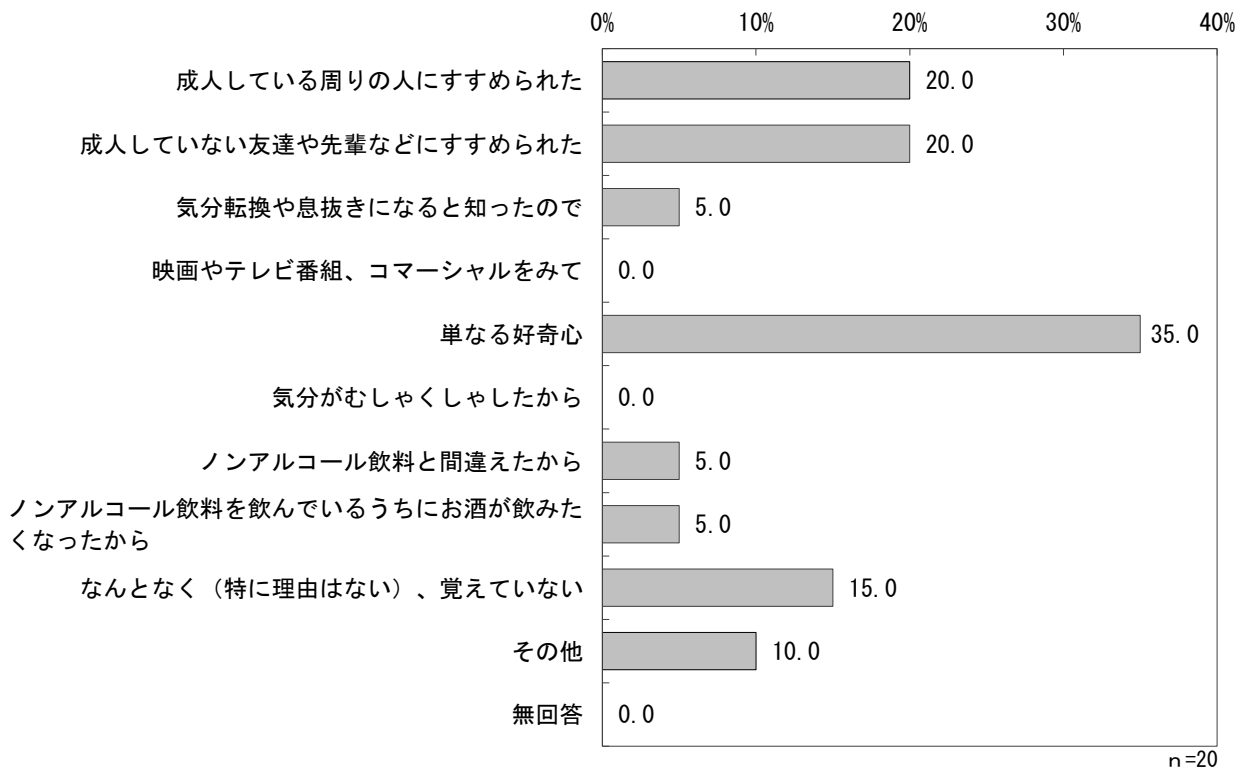
Q24-2 あなたが、アルコール飲料を初めて飲んだのはいつごろですか。(1つに○)

「高校生になってから」と回答した生徒が45.0%と最も多く、次いで、「中学生になってから」と回答した生徒が35.0%となっています。



Q24-3 あなたが、アルコール飲料を飲むきっかけは何でしたか。(〇はいくつでも)

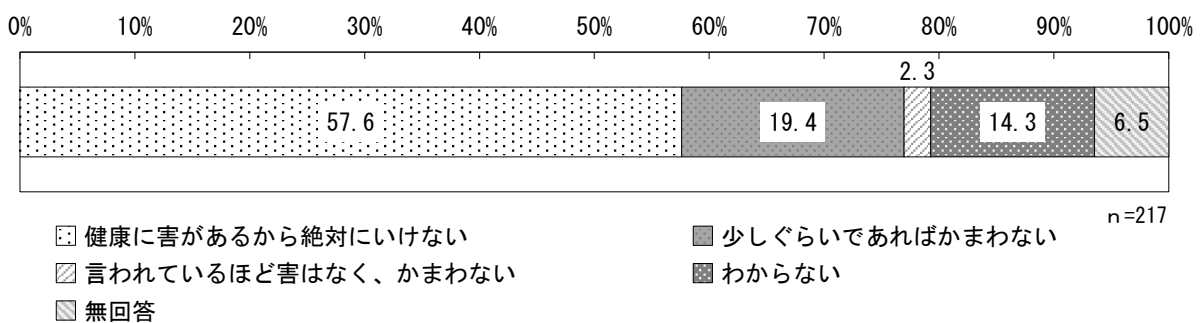
「単なる好奇心」と回答した生徒が 35.0%と最も多く、次いで、「成人している周りの人にすすめられた」、「成人していない友達や先輩などにすすめられた」と回答した生徒がともに 20.0%となっています。



Q25 あなたは、未成年者がアルコール飲料を飲むことについてどう思いますか。(1つに〇)

「健康に害があるから絶対にいけない」と回答した生徒が 57.6%と最も多く、次いで、「少しぐらいであればかまわない」と回答した生徒が 19.4%となっています。

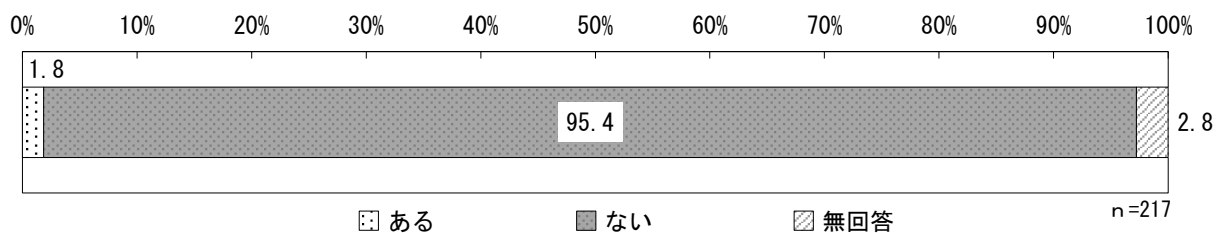
なお、「わからない」と回答した生徒が 14.3%となっています。



2-4 たばこについて

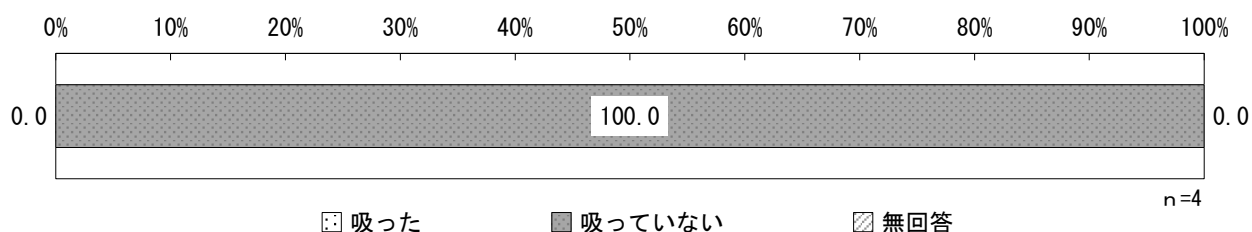
Q26 あなたは、今までにタバコを吸ったことがありますか。(1つに○)

「ある」と回答した生徒は1.8%となっており、「ない」と回答した生徒は95.4%となっています。



Q26-1 ①に○をつけた方にお聞きします。あなたは、この1か月の間に、たばこを吸いましたか。(1つに○)

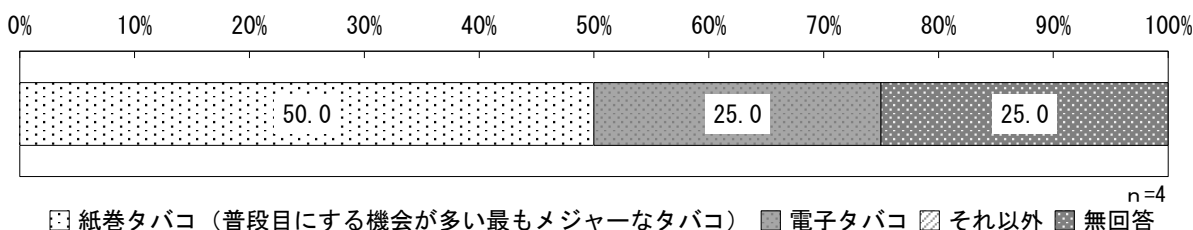
「吸った」と回答した生徒は0.0%となっており、「吸っていない」と回答した生徒は100.0%となっています。



Q26-2 ①に○をつけた方にお聞きします。

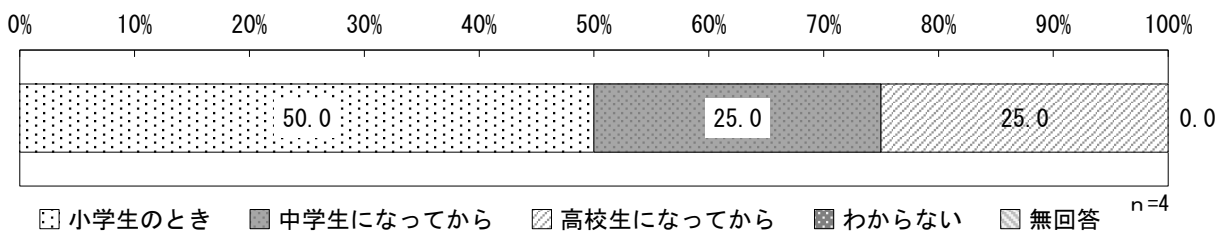
あなたが吸ったことのあるタバコは何ですか。(1つに○)

「紙巻タバコ（普段目にする機会が多い最もメジャーなタバコ）」と回答した生徒が50.0%と最も多く、次いで、「電子タバコ」と回答した生徒が25.0%となっています。



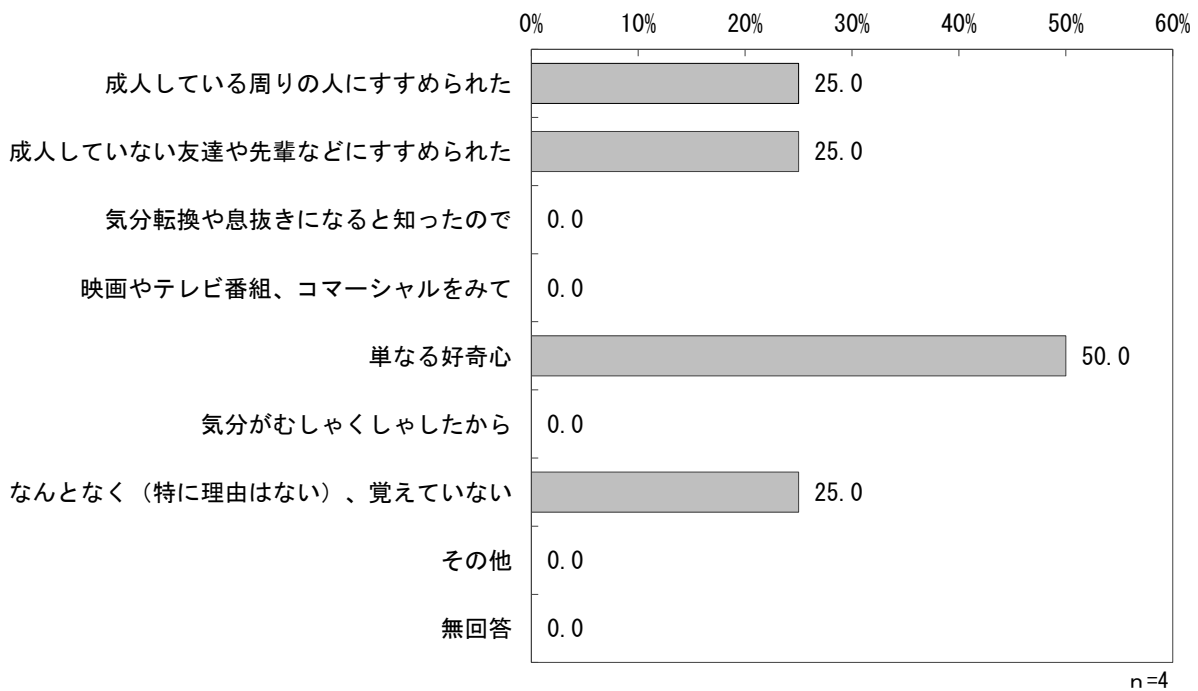
Q26-3 あなたが、たばこを初めて吸ったのはいつ頃ですか。(1つに○)

「小学生のとき」と回答した生徒が50.0%と最も多く、次いで、「中学生になってから」「高校生になってから」と回答した生徒がともに25.0%となっています。



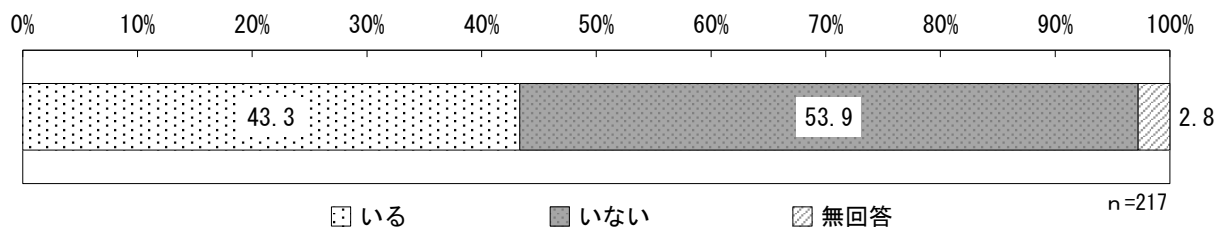
Q26-4 あなたが、たばこを吸うきっかけは何でしたか。(〇はいくつでも)

「単なる好奇心」と回答した生徒が 50.0%と最も多く、次いで、「成人している周りの人にすすめられた」、「成人していない友達や先輩などにすすめられた」「なんとなく（特に理由はない）、覚えていない」と回答した生徒がともに 25.0%となっています。



Q27 あなたの家族でたばこを吸う人はいますか。(1つに〇)

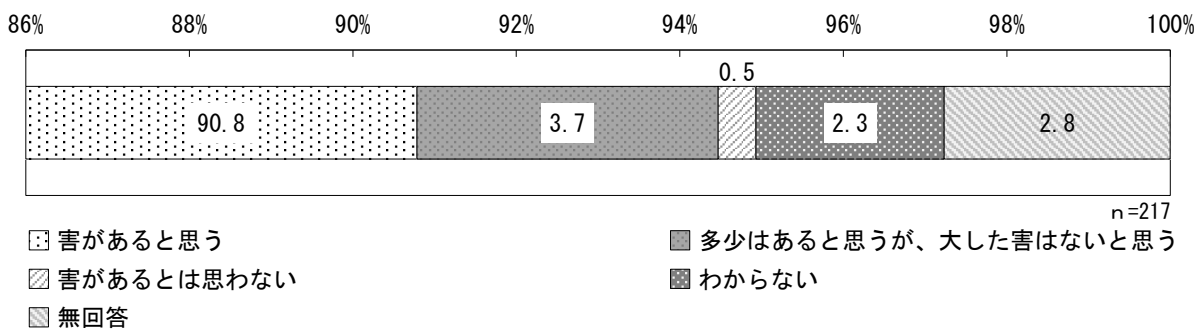
「いる」と回答した生徒は 43.3%となっており、「いない」と回答した生徒は 53.9%となっています。



Q28 あなたは、たばこを吸うと身体に害があると思いますか。(1つに〇)

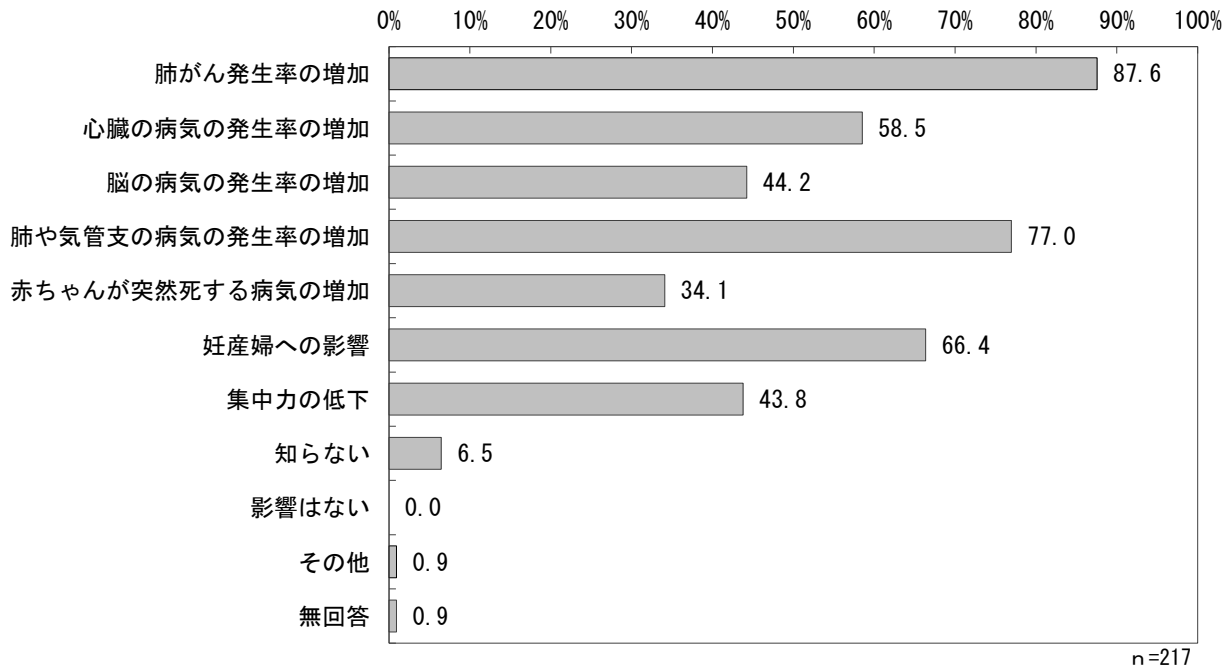
「害があると思う」と回答した生徒が 90.8%と最も多く、次いで、「多少はあると思うが、大した害はないと思う」と回答した生徒が 3.7%となっています。

なお、「わからない」と回答した生徒が 2.3%となっています。



Q29 あなたは、受動喫煙が与える影響について知っていますか。(〇はいくつでも)

「肺がん発生率の増加」と回答した生徒が 87.6%と最も多く、次いで、「肺や気管支の病気の発生率の増加」と回答した生徒が 77.0%、「妊産婦への影響」と回答した生徒が 66.4%となっています。

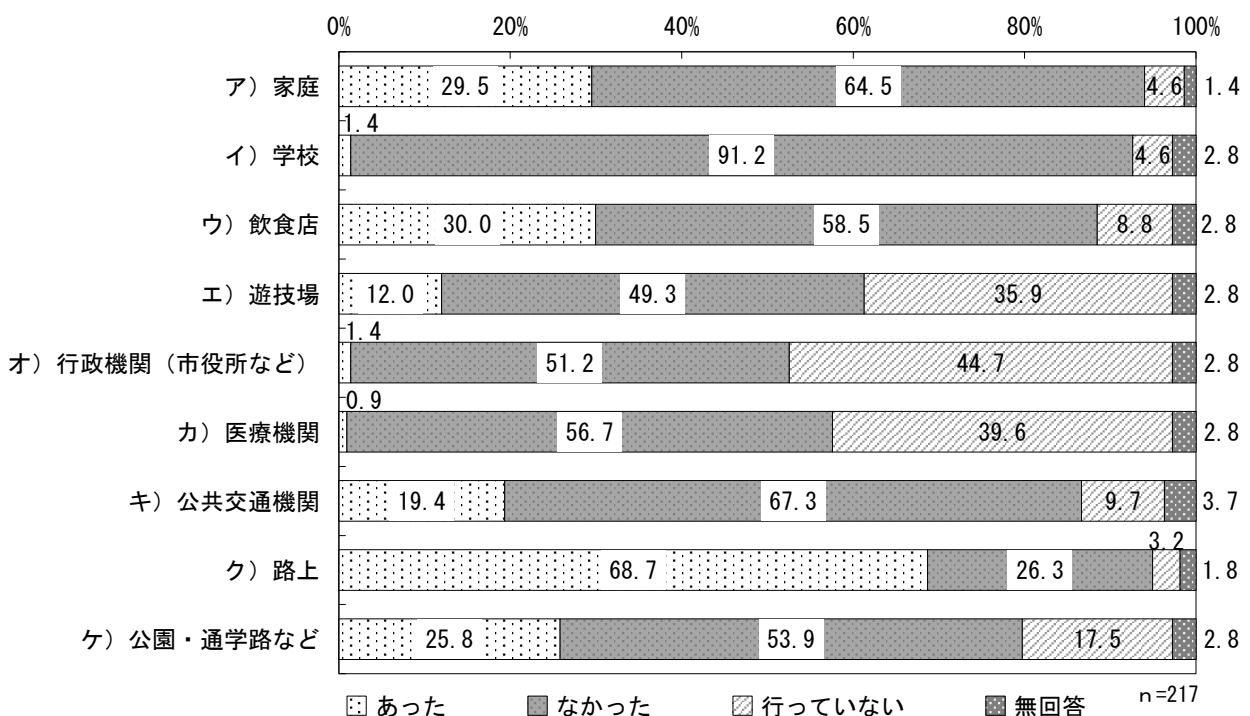


Q30 あなたは、最近の1か月間に受動喫煙の機会がありましたか。

それぞれの質問について当てはまるものを1つ選んで〇をつけてください。

受動喫煙の機会があった割合は、「路上」が 68.7%と最も多く、次いで、「飲食店」が 30.0%、「家庭」が 29.5%となっています。

なお、「行っていない」「無回答」を除き、それぞれの場所に行った生徒の回答で比較すると、受動喫煙の機会があった割合は、「路上」が 72.3%と最も多く、次いで、「飲食店」が 33.9%、「子どもが利用する屋外の空間（公園・通学路など）」が 32.4%となっています。



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 11.1%、休日で 29.0%と小学 5 年生、中学 2 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 57.1%と小学 5 年生とほぼ同じとなっているものの、中学 2 年生より減少しています。また、ほとんど食べていない生徒は 6.5%と小学 5 年生および中学 2 年生より増加しています。

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 24.9%となっており、小学 5 年生および中学 2 年生増加しており、1 週間の半分以上、家族と朝食・夕食を共にする生徒は 29.5%と小学 5 年生および中学 2 年生より減少しています。

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、市内在住の生徒でも 60.0%となっており、そのうち 38.9%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市内在住の生徒は 45.5%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５割以上は、就寝時間が２４時以降となっており、１割以上の生徒が、睡眠時間が６時間未満となっています。

約８割の生徒は、睡眠時間に関わらず、よく眠れると回答していますが、睡眠時間が６時間未満の生徒の約４人に１人は、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、成長ホルモンや自律神経の働きを高め、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２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。

（３）飲酒について

①未成年での飲酒がもたらす害について、正しい知識の周知・啓発

アンケート調査の結果、飲酒経験がある生徒は約１割となっており、そのうち約４割は、知り合いから勧められたと回答しています。また、飲酒経験がある生徒の１割は、最近の飲酒であると回答しています。

未成年者は成人に比べ、アルコール分解能力が低く、アルコールの影響を受けやすいことから飲酒が禁じられているため、飲酒の害についての正しい知識の普及・啓発の取組を強力に推進することが必要です。

（４）喫煙について

①喫煙がもたらす害について、正しい知識の周知・啓発

アンケート調査の結果、喫煙の経験がある生徒は１．８％となっており、半数は小学生の時に喫煙の経験があると回答しています。また、吸うきっかけについては、半数が知り合いから勧められたと回答しており、半数は好奇心からと回答しています。

喫煙が、体に害があることは９割以上の生徒が認識しており、また、受動喫煙により体に影響があることも、認識が広まっています。

引き続き、喫煙や受動喫煙が体に及ぼす害について、学校や各家庭での教育を徹底し、未成年時の喫煙防止に取り組むとともに、成人後の喫煙についても抑制する働きかけが重要です。