

3歳児調査
(健康診査問診項目及び食生活アンケート)

小・中学生の食生活と健康に関する調査

高校生世代の食生活と健康に関する調査

報告書

平成 28 年 3 月
狹山市

3歳児調査報告書

(健康診査問診項目及び食生活アンケート)

目 次

I 調査の概要（3歳児）	1
1 調査の目的	1
2 調査方法	1
3 調査内容	1
4 集計と表記	1
II 調査結果の概要（3歳児）	3
1 3歳児健診問診項目	3
2 食生活アンケート	3
III 調査結果（3歳児）	5
◆ 3歳児健診項目◆	5
自由記述	11
◆食生活アンケート◆（お子さんについて）	17
◆食生活アンケート◆（ご記入された方について）	22
自由記述	27
IV 資料：調査票（3歳児）	35

I 調査の概要（3歳児）

I 調査の概要（3歳児）

1 調査の目的

「第3次健康日本21狭山市計画・第2次狭山市食育推進計画」の策定のため、市民の健康に関する意識と現状及び健康づくりに関する意見等を把握し、健やかで心豊かに生活できる施策づくりに役立てることを目的とします。

2 調査方法

調査地域	狹山市全域
調査対象	3歳児健康診査受診児の保護者
標本数	890人
標本抽出	890人
調査方法	全数調査（家庭で記入・健診会場で回収）
調査期間	平成27年度3歳児健康診査16回中、5月～1月実施の12回

3 調査内容

3歳児健診問診項目	お子さんについて、食事について
食生活アンケート	【お子さんについて】食事について、起床・就寝の時間について 【記入された方について】食事について、起床・就寝の時間について

4 集計と表記

回答率

回答は質問ごとに各項目の回答者数を回答者総数で除し、百分率（パーセント）で表示しました。算出された回答率は少数点第2位を四捨五入し、小数点第1まで表示しています。そのため、1人の回答者が1つだけ回答する場合（単数回答）でも回答率の合計が100%ちょうどにならないものもあります。

また、1人の回答者が2つ以上の回答をしてもよい場合（複数回答）では回答率の合計は100%を上回ることもあります。

表記

表、グラフ中では、回答率（%）とともに、その設問に回答すべき数（回答者総数）も表示しています。ただし、スペースの都合により省略している場合もあります。

また、表、グラフ、本文中において、回答選択肢の表記は、スペースの都合により簡略化している場合があります。

II 調査結果の概要（3歳児）

II 調査結果の概要（3歳児）

1 3歳児健診問診項目

○お子さんについて

お子さんが第何子かでは、「第1子」が44.8%、「第2子」が39.3%となっています。「第3子」以上産んでいる家庭が少なくなっています。

外遊びをさせているかでは、9割以上がさせていると回答し、遊ばせる時間は、「1時間以上～2時間未満」が約4割で最も多くなっています。

○食事について

9割以上の人人が、食事を1日3食、規則正しく食べています。

52.0%の人は食事の心配がないと回答していますが、47.1%の人は心配があると回答しており、その内容では、「偏食」、「むら食い」、「時間がかかる」が多くなっています。

母乳、ほ乳瓶は、9割以上がとれていると回答しています。

飲み物の量については、ジュースでは「100ml～300ml未満」、乳酸菌飲料では「100ml未満」の回答が多くなっています。

食事以外に飲んだり食べたりする回数が3回くらいまでの人は96.1%で、かむことについての心配がないと回答した人は87.2%となっています。栄養指導の指摘がある人は8.3%となっています。

2 食生活アンケート

【お子さんについて】

○食事について

ほとんどのお子さんは、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしています。また、8割弱のお子さんは、おなかをすかせて食事をむかえており、7割以上のお子さんは、食事の時間を気持ちよく過ごしています。

朝食については94.1%が食べており、「家族の誰か（大人も一緒）と食べる」が70.5%で最も多く、「子どもだけ」は14.5%です。

また、副菜料理については7割以上が食べていると回答しています。

○起床・就寝の時間について

起床時間は、「7時まで」と「8時まで」を合わせるとほぼ9割です。就寝時間は、「21時まで」が4割、「22時まで」が5割弱となっています。

【記入されている方について】

○続柄について

お子さんとの続柄は、97.3%が「母」です。

○食事について

「ほぼ毎日」家族そろって食事をしている人が4割超で最も多く、9割以上の人人は楽しい食事をしていると回答しています。

8割以上の人人はほぼ毎日朝食を食べており、約9割の人は主食、主菜、副菜料理をそろえるように心がけていると回答しています。副菜料理は、6割の人が「日に2食」以上食べています。

○起床・就寝の時間について

起床時間は、「7時まで」が83.5%と最も多く、就寝時間で最も多いのが「24時まで」27.8%、次いで「23時まで」26.0%となっています。

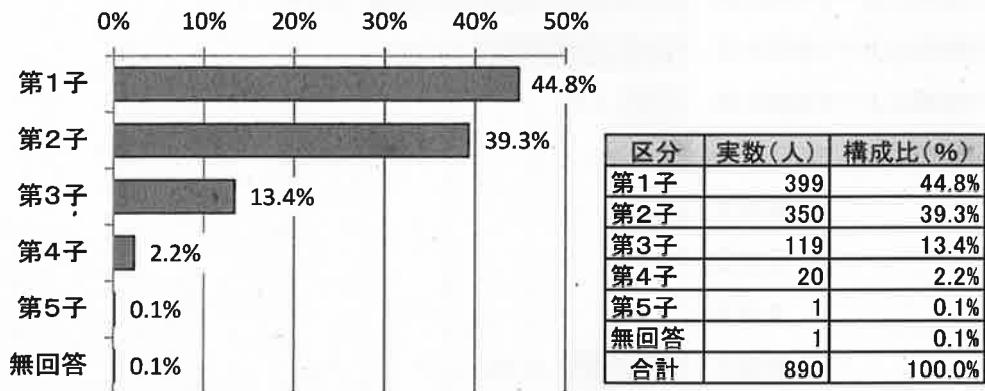
III 調査結果（3歳児）

III 調査結果（3歳児）

◆3歳児健診項目◆

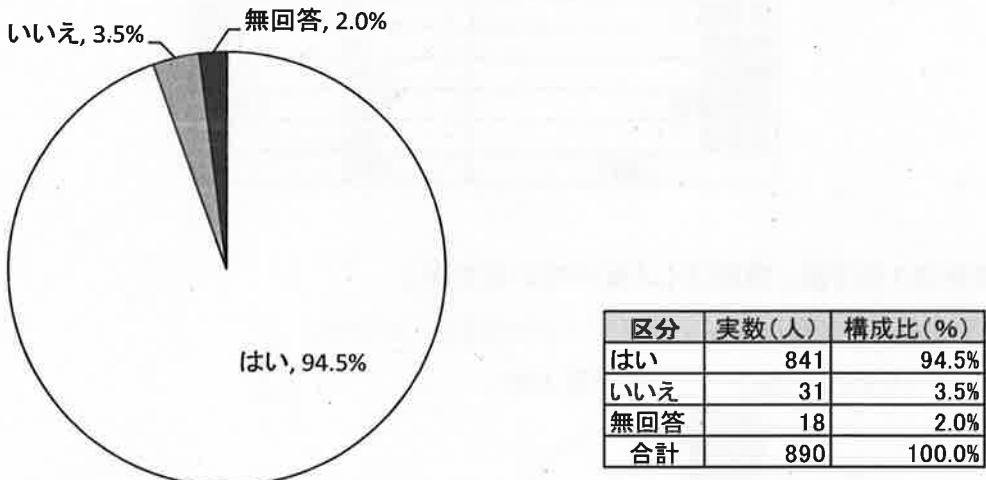
① お子さんは何番目ですか。

「第1子」が44.8%と最も多く、次いで「第2子」39.3%、「第3子」13.4%となっています。



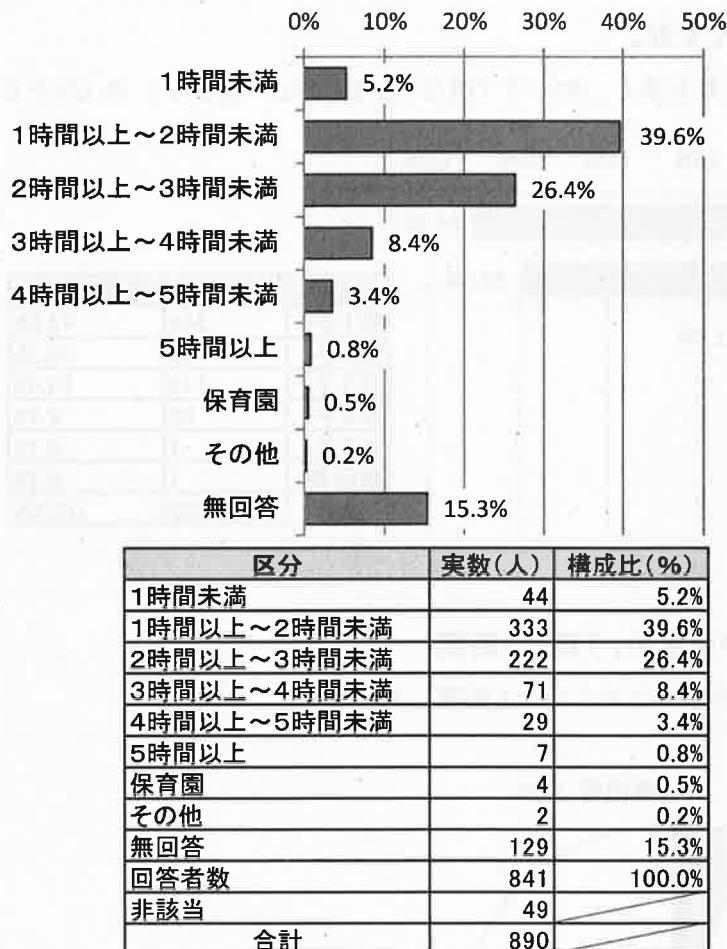
② 外遊びをさせていますか。1日()時間

9割以上の方が、外遊びをさせていると回答しています。



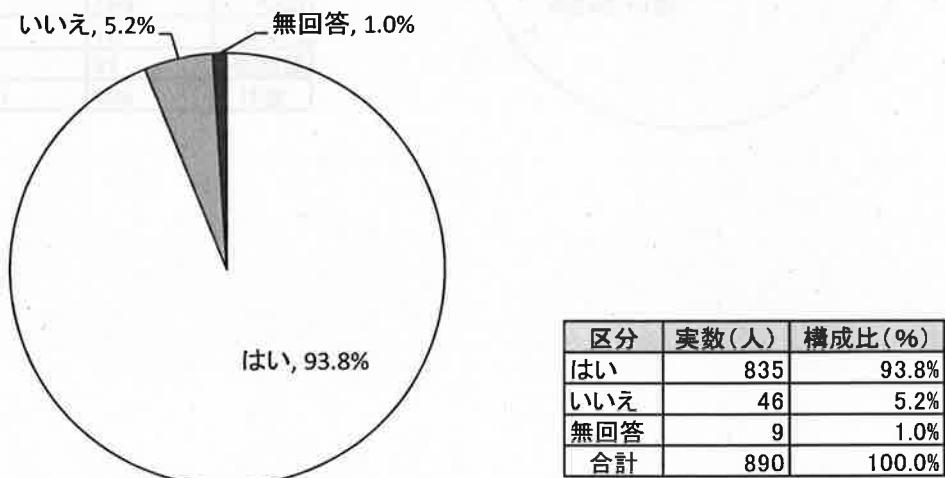
○1日何時間あそばせているか。

「1時間以上～2時間未満」が39.6%と最も多く、次いで「2時間以上～3時間未満」26.4%、「3時間以上～4時間未満」8.4%となっています。



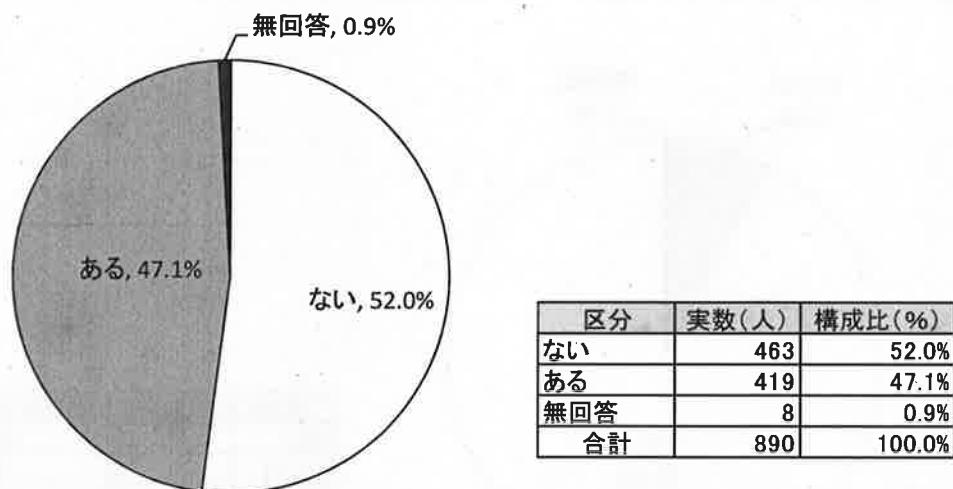
③ 食事は1日3食、規則正しく食べていますか。

9割以上の方が、規則正しく食べていると回答しています。



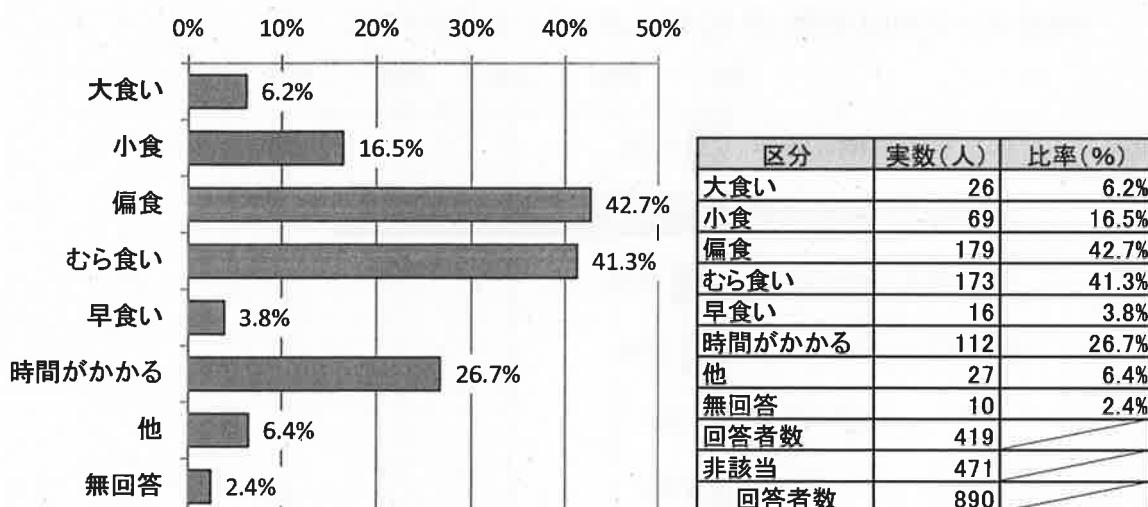
④ 食事の心配はありますか。(大食い・小食・偏食・むら食い・早食い・時間がかかる・他)

「ない」が 52.0%、「ある」が 47.1% となっています。



○(大食い・小食・偏食・むら食い・早食い・時間がかかる・他)

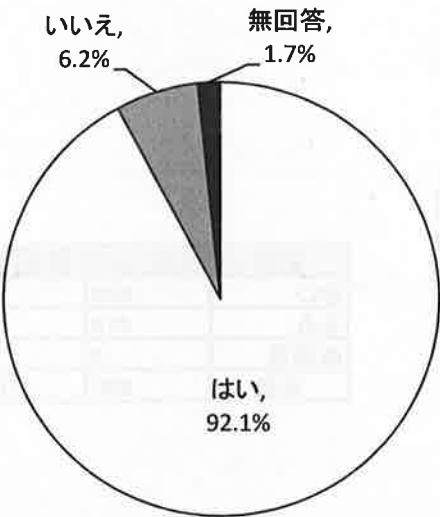
「偏食」が 42.7% と最も多く、次いで「むら食い」41.3%、「時間がかかる」26.7% となっています。



※その他の記述→11 ページ

⑤ 母乳・ほ乳бинはとれていますか。

9割以上の方が、母乳・ほ乳бинはとれていると回答しています。

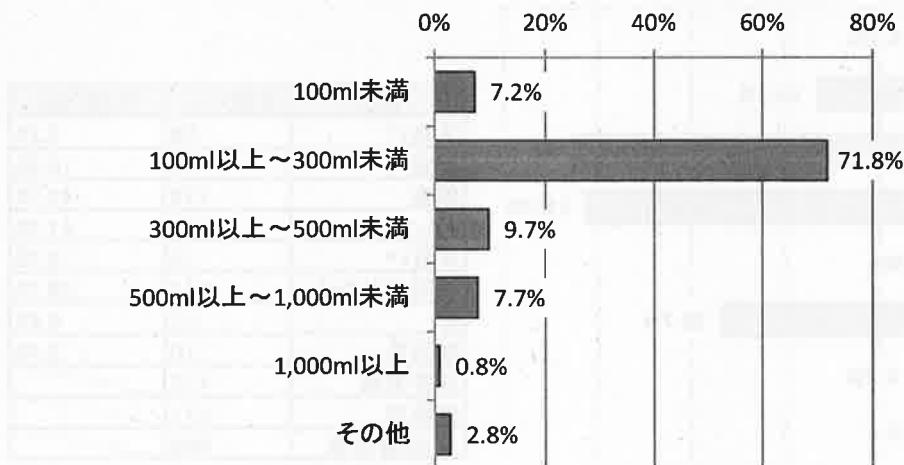


区分	実数(人)	構成比(%)
はい	820	92.1%
いいえ	55	6.2%
無回答	15	1.7%
合計	890	100.0%

⑥ 飲み物は1日どれくらい飲んでいますか。

○ジュース

「100ml 以上～300ml 未満」が 71.8% と最も多くなっています。

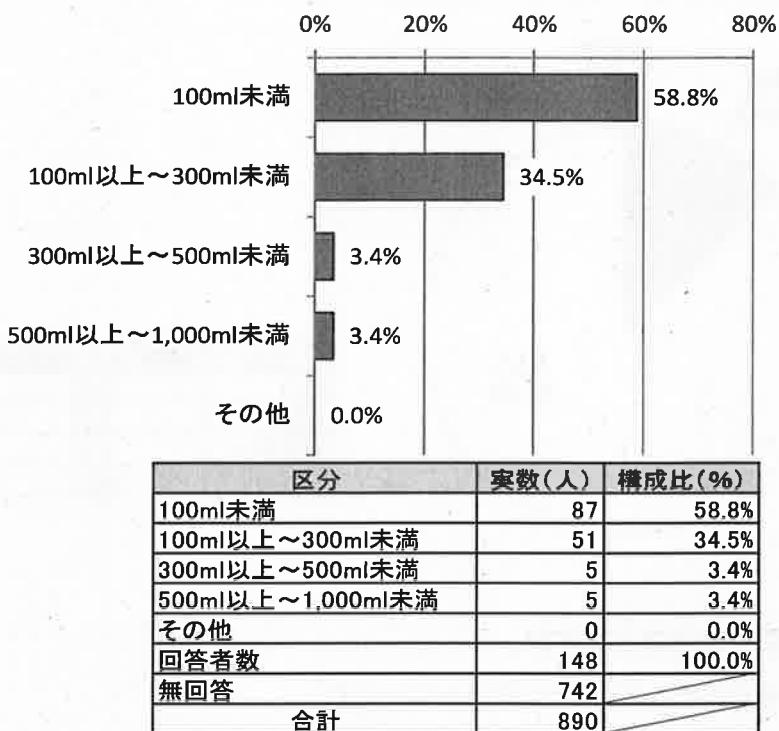


区分	実数(人)	構成比(%)
100ml未満	26	7.2%
100ml以上～300ml未満	260	71.8%
300ml以上～500ml未満	35	9.7%
500ml以上～1,000ml未満	28	7.7%
1,000ml以上	3	0.8%
その他	10	2.8%
回答者数	362	100.0%
無回答	528	
合計	890	

※回答してくれた方を分母としています。

○乳酸菌飲料

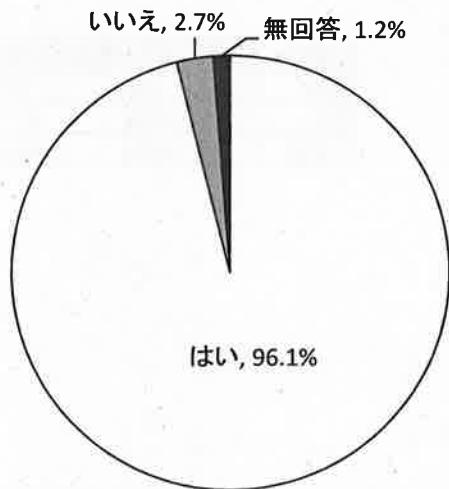
「100ml 未満」が 58.8% と最も多く、次いで「100ml 以上～300ml 未満」34.5% となっています。



※回答してくれた方を分母としています。

⑦ 食事以外に飲んだり、食べたりする回数は3回くらいまでですか。

9割以上の方が、3回くらいまで食事以外に飲んだり、食べたりすると回答しています。

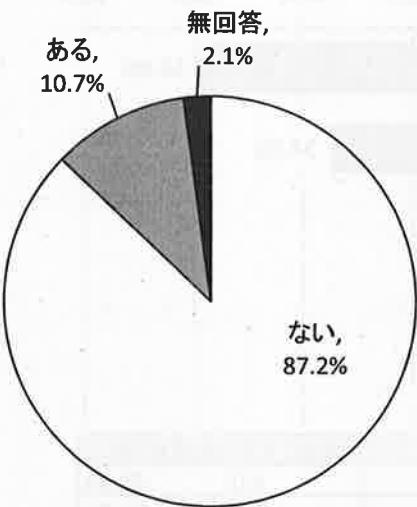


○食事以外によく与えるもの

※自由記述→11 ページ

⑧ かむことについて心配はありますか。

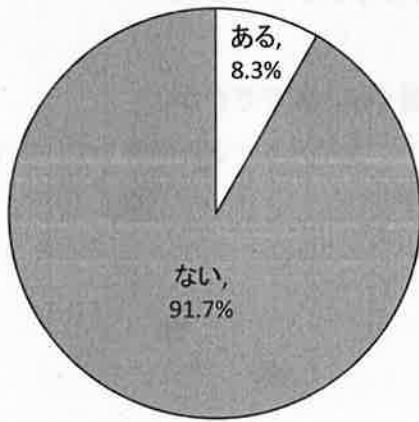
約9割の方が、かむことに心配がないと回答しています



区分	実数(人)	構成比(%)
ない	776	87.2%
ある	95	10.7%
無回答	19	2.1%
合計	890	100.0%

⑨ 栄養指導の指摘はありますか。

栄養指導の指摘がある方は、8.3%となっています。



区分	実数(人)	構成比(%)
ある	74	8.3%
ない	816	91.7%
合計	890	100.0%

自由記述 ※調査の中で記入していただいた自由記述の部分を、原文のまま掲載しま

④食事の心配はありますか。(大食い・小食・偏食・むら食い・早食い・時間がかかる・他)

○その他の記述

- | | |
|---------------|---------------------|
| ■立ち歩く | ■好き嫌い |
| ■アレルギー | ■食わず嫌い |
| ■食べ歩く | ■野菜苦手 |
| ■後半あきてしまう、集中力 | ■チョコ、おやつ大好き |
| ■朝食べない | ■遊ぶ |
| ■よくかまない | ■自分で食べない |
| ■遊んでしまう | ■あまりかまない |
| ■終了はやい | ■苦手なものでは時間がかかることがある |
| ■食べず嫌い | ■乳、卵、大豆アレルギー |
| ■すぐおなかすいたと言う | ■立つ |
| ■すききらい | |

⑦食事以外に飲んだり、食べたりする回数は3回くらいまでですか。

○食事以外によく与えるもの

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| ■乳酸菌 | ■おにぎり、あめ |
| ■麦茶 | ■果物、おせんべい |
| ■おやつ | ■果物、お菓子 |
| ■のみもの | ■牛乳、お菓子 |
| ■ラムネ、果物、リンゴジュース | ■お菓子、アイス |
| ■くだもの、おせんべい、ラムネ | ■アイス、くだもの |
| ■バナナ、おやつ | ■くだもの、パン、せんべい |
| ■ヤクルト | ■せんべい、ヨーグルト、果物、スナック菓子 |
| ■保育園のおやつ、りんご、おつとつなど | ■おせんべい、ドーナツ、パン |
| ■お菓子(市販品)、チョコ | ■おせんべい、おにぎりなど |
| ■おせんべい、クッキー | ■あめ、ラムネ |
| ■お菓子、果物、ゼリー | ■おせんべい、クッキー、バターロール |
| ■果物 | ■にぼし、お菓子 |
| ■おかし | ■小魚、菓子 |
| ■チョコレート、おせんべい、保育園のおやつ | ■菓子、スナック |
| | ■おせんべい、果物 |

- チョコレート、プリン、パン
- せんべい、ポッキンアイス
- ソーセージ、きゅうり、煮干
- おやつ(お菓子、アイス)
- おせんべい、クッキー
- パン、菓子
- 果物、お菓子
- コーンフレーク、キシリトール入りのラムネ
- ビスケット、クッキー、パン
- アイス
- おせんべい、ヨーグルト、アイス
- ゼリー、おせんべい、スナック菓子
- ホットケーキ、アイス、かき氷、プリン、お菓子
- パン、菓子、アイス
- おかし、果物、パン
- いりこ、チーズ
- おかし、アイス
- グミ
- クッキー、おせんべい
- スナック菓子、おせんべい、リンゴ
- お菓子、アイス、果物
- フルーツ、せんべい
- おせんべい
- ゼリー、グミ、ラムネ、せんべい
- ビスケット、せんべい
- おせんべい、ラムネ、アイス、マシュマロ
- お菓子、果物、牛乳、ジュース
- 果物、おせんべい、アイス
- アイス、スナック
- 果物、おせんべい、ラムネ
- あめ
- せんべいなど保育園のおやつ
- くだもの、おやつ(せんべい)
- おにぎり、サンドイッチ、くだもの、ビスケット
- せんべい、グミ
- 焼きいも、トウモロコシ、果物
- パン、からあげ、カステラ
- あめ、チップス系かクッキー系
- せんべい、果物、小魚
- チーズ、おせんべい、バナナ
- パン
- チョコレート、クッキー、せんべい
- お菓子、果物
- 菓子、フルーツ
- ヨーグルト、ゼリー、スナック菓子、果物、おにぎり
- クッキー
- おかし、果物、パン
- 保育園のおやつ、スナック、クッキー
- バナナ
- クッキーなど
- パン、ゼリー、チーズ、くだもの
- アイス、おせんべい
- 果物、せんべい等
- くだもの、スナック菓子
- アイス、果物、チョコレート、おせんべい
- スナック菓子、アイス、あめ(プール行っている時にお友達と交換)、マミー、りんご、ぶどう
- ラムネ
- おせんべい、ラムネ、どら焼き、チョコ、ほうじ茶、麦茶、ヤクルト
- お菓子、パン、アイス
- お菓子、あめ、グミ
- アイス、菓子
- 豆乳

- せんべい、グミ
- お菓子(あめなど)
- おせんべい、クッキー
- 飲むヨーグルト、バナナ、お菓子
- おせんべい、チョコ
- おかし(チョコ、クッキー等)
- フルーツもしくはおかし
- 保育園でおやつ(せんべい等)
- 果物、ヨーグルト、せんべい、マシュマロ
- アイス、菓子、ヨーグルト
- おかし、スナック
- パン、おかし、ジュース、牛乳、ポテトフライ
- せんべい、グミ、ラムネ
- おやつは食べない
- クッキー、あめ、スナック菓子
- 果物、こんぶ、ラムネなど菓子類
- ビスケット、ラムネ、コーンフレーク等
- トマト、りんご、みかん、いも
- クッキー、チョコ
- おせんべい、果物
- にぼし
- せんべい、グミ
- おやつ、ヨーグルト、くだもの
- おせんべい
- 果物、おかし
- おやつでグミ、おせんべい
- チョコ、ゼリー、おせんべい
- ビスケット、果物
- サッポロポテト、フライドポテト
- グミ、プチチョ
- パン、おにぎり、牛乳、麦茶
- おせんべい、ビスコ、果物、アイス
- チーズ、ゼリー、ジョア
- 果物、せんべい、クッキー
- グミ、アイス、パン
- おせんべい、クッキー
- お菓子、せんべい
- ヤクルト、ビスケット、さつまいも
- アーモンド、ドライフルーツ
- おせんべいなどおやつ系
- おせんべい、ボーロ、ラムネ
- ミルキー、あめ、小魚、ナッツなど
- ラムネ、グミ、バナナ、みかん
- お茶、ジュース
- 保育所のおやつ、休みの日はおやつにお菓子など
- 小魚のおかし、ドーナツ
- おかし、ジュース(たまに)
- 果物、クッキー
- 水、ゼリー、牛乳、プリン、もち
- ×牛乳、×野菜、納豆、麺類、フルーツ
- 1日1回お菓子
- ビスケット、せんべい、くだもの等
- バナナ、だんご、ヨーグルト、ビスケット
- せんべい、チョコレート、ナッツ
- チョコレート
- クッキー、みかん、せんべい
- ソーセージ、チーズ
- お菓子、クッキー、ラムネ
- コーンフレーク
- アイス、おせんべい、ウエハース
- レーズン、芋
- グミ、せんべい、するめ、ビスケット
- みかん、おやつ
- あめ、茎わかめ、チョコ

- あめ、おかし
- おせんべい、ビスケット、ラムネ
- おせんべい、チョコレート
- あめ、せんべい
- せんべい、ビスケット、ラムネ
- グミ、あめ、おせんべい
- お菓子、果物
- お菓子やパン、麦茶等
- フルーツ、甘いもの(チョコ、あめ以外)、おせんべい
- おせんべい、小魚、大豆、グラノーラ、ゼリー
- せんべい、ビスケット、パンなど
- パン、ドーナツ、アイス、おにぎり等
- あめ、チョコ
- 果物、ゼリー、キャンディー
- おかし、くだもの
- 果物、野菜類
- せんべい、クッキー、ゼリー
- 果物、手作りの菓子など
- ヨーグルト、おかし
- ヨーグルト、生野菜
- パン、みかん、チョコ、スナック菓子
- 初期むし歯対策ガム
- 牛乳、グミ、果物、せんべい
- 水分、ジュース
- ポン菓子、せんべい、果物
- バナナ、ヨーグルト、せんべい、果物が多い
- みかん、おにぎり、おせんべい
- フルーツ、せんべい
- するめ
- 保育所での朝オヤツ(せんべい等)、オヤツ(パン、ゼリー等)
- クッキー、グミ、ラムネ、おせんべい
- 子ども用スナック、果物
- パン、ゆでた野菜、グミ、果汁 100% ジュース、お茶
- アメ、アイス、おせんべい
- ドーナツ、おせんべい、チョコクッキー
- ポップコーン、アイス、くだものなど おやつ
- おかし、チーズ
- せんべい、フライドポテト、小さいおにぎり、ダラダラ食いなど
- お菓子、パン
- チョコ、ラムネ、牛乳、お茶、せんべい、クッキー
- おやつ、ヨーグルト
- くだもの、ラムネ、あめ、アイス
- フルーツ、パン
- おっとと、チョコ、せんべい
- お菓子、パン、乳酸菌飲料、ジュース、あめ
- おかし、フルーツ
- おせんべい、パン、おにぎり
- 水
- 保育園でおやつを食べています。
- ガム、グミ
- ホットケーキ
- 果物、クッキー、コーンフレーク、きなこ
- おかし、フルーツ
- クッキー、果物
- スナック菓子
- 果物、ヨーグルト、ゼリー
- ジュース 1 杯(出かけた先で)
- りんごジュース、グミ(子ども用小袋 1 袋)
- みかん、お菓子
- 果物、パン
- さつま煮、小魚

- おせんべい、クッキー、バナナ
- おせんべい、クッキー
- せんべい、ラムネ
- ラムネ、チョコレート
- ヨーグルト
- せんべい、ラムネ、ビスケット
- スナック菓子、パン
- おせんべい、チョコ、果物
- フルーツ
- グミ、お菓子、チョコ
- カルピス、ミニおにぎり、ミニパン
- クッキー
- 果物、クッキー、おかし
- 菓子類
- フルーツ、ヨーグルト、スナック菓子
- お菓子、果物、ジュース
- バナナ、せんべい、りんご、チョコ
- ヨーグルト、果物、クッキー
- せんべい、ボーロ
- 果物、パンケーキ
- ふ菓子、ポン菓子、レーズン、くるみ、小魚、果物、ラムネ
- フルーツ、お魚せんべい
- チョコ、スナック菓子
- お菓子類、せんべい
- 果物、ヨーグルト、おかし
- クッキー、グミ、ヨーグルト
- お菓子(チョコレート、あめなど)
- おやつ(おせんべい、チョコレート、ゼリー等)
- せんべい、パン
- スナックパン、チョコレート
- スナック菓子、バナナ、チーズ
- チョコ、ラムネ、スナック菓子
- お菓子、のり、チーズ
- グミ、チョコ、ラムネ
- 果物、ヨーグルト、せんべい、グミ等
- ソフトキャンディー、グミ、ラムネ、ポテトチップス、クッキー
- せんべい、ゼリー
- おやつ、午前と午後に1回づつ
- グミ、果物
- ビスケット
- 果物、せんべい
- 果物、おせんべい、干しいも
- ゼリー、せんべい
- チョコのお菓子
- おかし、ジュース
- おやつ、やきいも
- ヨーグルト、ヤクルト、ドーナツ
- バナナ、グミ
- ラムネ、パン、せんべい
- ゼリー
- あめ、お菓子、果物
- くだもの、ゼリー
- 菓子、くだもの
- プリン、ゼリー、お菓子類
- 牛乳
- 果物、お菓子
- 果物、ゼリー、菓子
- フルーツ、クッキー
- ビスケット、あめ、うめ
- 保育園のおやつ、果物、せんべい、クッキーなど
- おせんべい、ヨーグルト、果物
- おやつ(菓子類:市販のもの、手作りのもの、果物)
- パン、菓子
- アメ、チョコレート、ポテチ
- おせんべい、クッキー

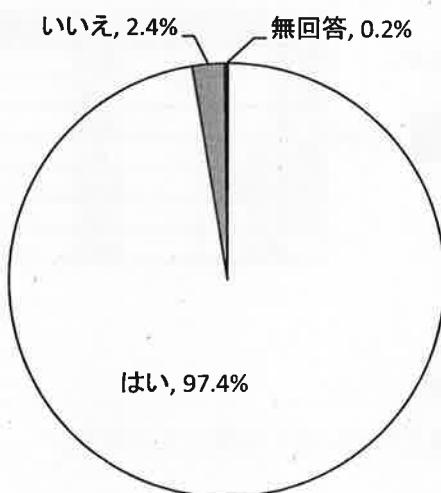
- せんべい、おにぎり
- バームクーヘン、パン、
おせんべいなど
- おかし(あめなど)
- スナック
- チョコ、チーズ
- ラムネ、チョコレート、クッキー
- おかし、果物、ヨーグルト
- おやつ、夕食後たまにアイス
- スナック、チーズ、トマト、みかん、
りんご
- お菓子、クッキー、チョコ
- 幼児用お菓子、ラムネ
- おせんべい、バナナ、みかん
- おせんべい、グミ
- グミ、せんべい、ラムネなど
- バナナ、パン、おにぎり、みかん
- アイス、みかん
- 果物、おやつ、アメ、グミ
- たまごボーロ、ラムネ、ビスケット
- おかし、くだもの、アイス
- グミ、あめ
- コーンフレーク、食パン、かぼちゃ、
さつまいも、じやがいも
- クッキー、せんべい、ポップコーン
- ゼリー、せんべい、バナナ
- ゼリー、プリン、おかし
- おせんべい、チョコ、あめ、クッキー
- おにぎり、パン、グミ
- ヨーグルト、せんべい
- 保育園のおやつ、休日はグミ、ラムネ
が多い
- お菓子、チーズ
- おかし(チョコ、おせんべい等)
- おやつ、大豆、のり、グミ
- かんゆ、ラムネ
- せんべい、グミ、くだもの
- 果物、ビスケット、せんべい
- おかし、パン、おにぎり
- チューイングキャンディー、
おせんべい、チーズ
- おやつ、お菓子、せんべい、チョコ
- 飴、キャラメル、チョコレート
- チョコ系菓子、スナック菓子、ゼリー、
魚肉ソーセージ、紅茶
- みかん、おかし類
- おせんべい、野菜クッキー
- パン、かにかま、ソーセージ、
フルーツ
- お茶、水
- 果物、グミ、ラムネ、おせんべい
- バナナ、おせんべい
- おかし、ボーロ、グミ、ラムネ
- パンやおかし
- チョコ、グミ、あめ、おせんべい
- コーンフレーク、ラムネ
- 豆乳、ヨーグルト、お菓子
- 飴、グミ、せんべい、炭酸飲料
- おかし、あめ
- せんべい、ラムネ
- 果物、ヨーグルト、プリン
- おせんべい、芋
- にぼし、あめ
- ヨーグルト、果物
- 市販のお菓子、ジュース
- バナナ、菓子パン、おかし

◆食生活アンケート◆（お子さんについて）

あてはまるもの(近いもの)に○をつけてください。
～お子さんについておたずねします～

①「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。

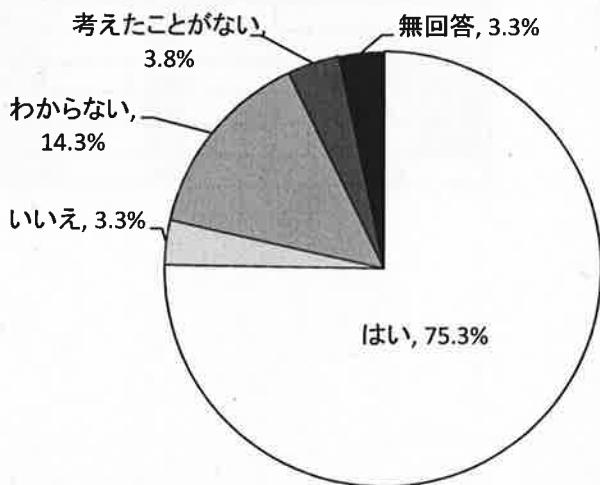
ほとんどのお子さんが「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていると回答しています。



区分	実数(人)	構成比(%)
はい	819	97.4%
いいえ	20	2.4%
無回答	2	0.2%
合計	841	100.0%

②おなかが空いて食事をむかえていますか。

8割弱のお子さんが、おなかが空いて食事をむかえていると回答しています。

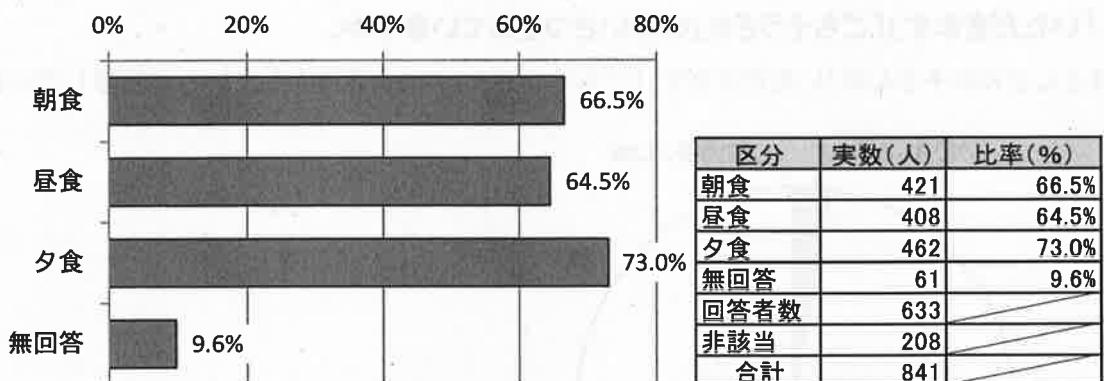


区分	実数(人)	構成比(%)
はい	633	75.3%
いいえ	28	3.3%
わからない	120	14.3%
考えたことがない	32	3.8%
無回答	28	3.3%
合計	841	100.0%

②で「はい」と回答したお子さんにおたずねします。

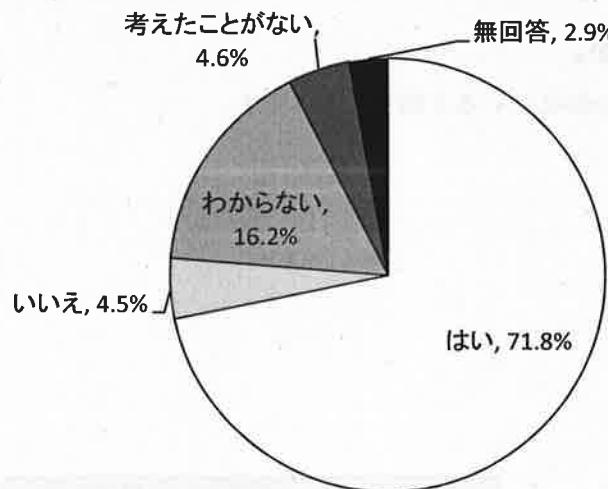
○おなかがすくのはいつですか

「夕食」が73.0%と最も多く、次いで「朝食」66.5%、「昼食」64.5%、となっています。



③ 食事の時間は、気持ちよく過ごしていますか。

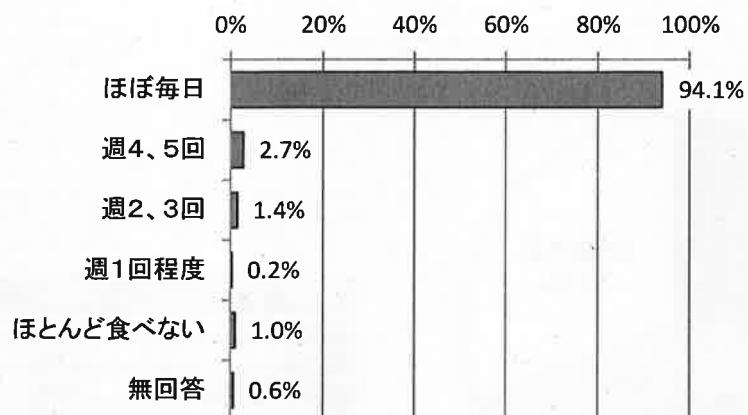
約7割のお子さんが、食事の時間を気持ちよく過ごしていると回答しています。



区分	実数(人)	構成比(%)
はい	604	71.8%
いいえ	38	4.5%
わからない	136	16.2%
考えたことがない	39	4.6%
無回答	24	2.9%
合計	841	100.0%

④ 朝食を食べていますか。

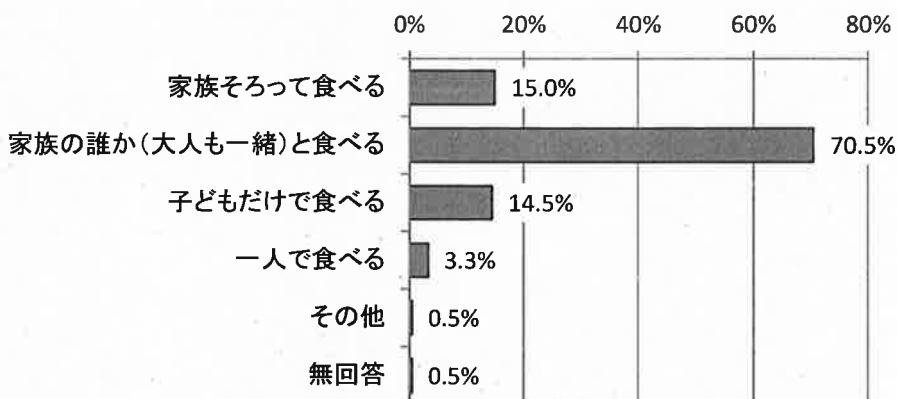
9割以上のお子さんが、ほぼ毎日朝食を食べていると回答しています。



区分	実数(人)	構成比(%)
ほぼ毎日	791	94.1%
週4、5回	23	2.7%
週2、3回	12	1.4%
週1回程度	2	0.2%
ほとんど食べない	8	1.0%
無回答	5	0.6%
合計	841	100.0%

⑤ 朝食は誰と食べることが多いですか。

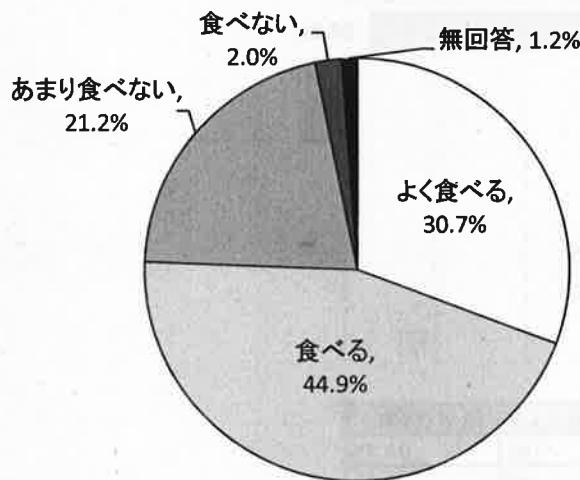
「家族の誰か(大人も一緒)と食べる」が70.5%と最も多く、次いで「家族そろって食べる」15.0%、「子どもだけで食べる」14.5%となっています。



区分	実数(人)	比率(%)
家族そろって食べる	126	15.0%
家族の誰か(大人も一緒)と食べる	593	70.5%
子どもだけで食べる	122	14.5%
一人で食べる	28	3.3%
その他	4	0.5%
無回答	4	0.5%
回答者数	841	

⑥ 副菜料理(野菜・海藻・きのこ・いもの料理)を食べますか。

「食べる」が 44.9%と最も多く、「よく食べる」と合わせると 7割以上のお子さんが副菜料理を食べていると回答しています。

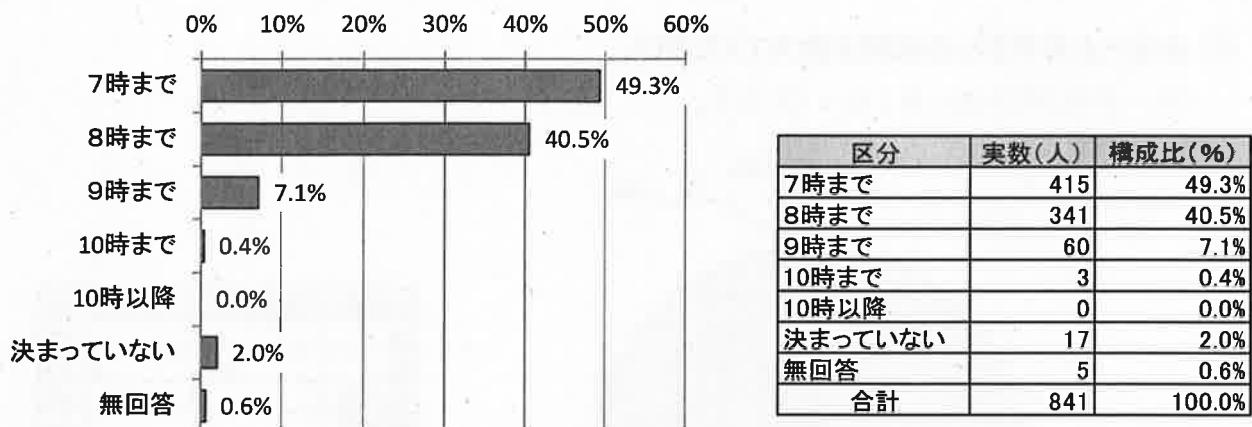


区分	実数(人)	構成比(%)
よく食べる	258	30.7%
食べる	378	44.9%
あまり食べない	178	21.2%
食べない	17	2.0%
無回答	10	1.2%
合計	841	100.0%

※ 「あまり食べない」、「食べない」と答えた方 その理由→27 ページ

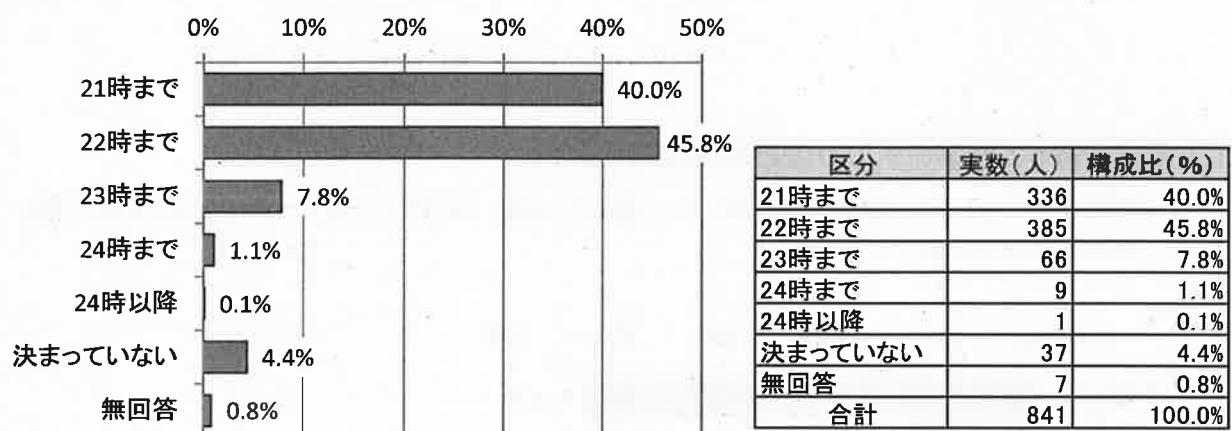
⑦ 朝、何時までに起きますか。

「7時まで」が49.3%と最も多く、次いで「8時まで」40.5%となっています。



⑧ 夜、何時までに寝ますか。

「22時まで」が45.8%と最も多く、次いで「21時まで」40.0%となっています。

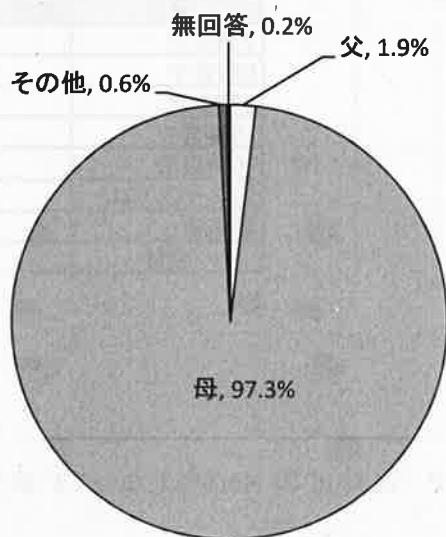


◆食生活アンケート◆（ご記入された方について）

～記入されている方ご自身におたずねします～

① あなたとお子さんの続柄を教えてください。

「母」が97.3%と最も多くなっています。

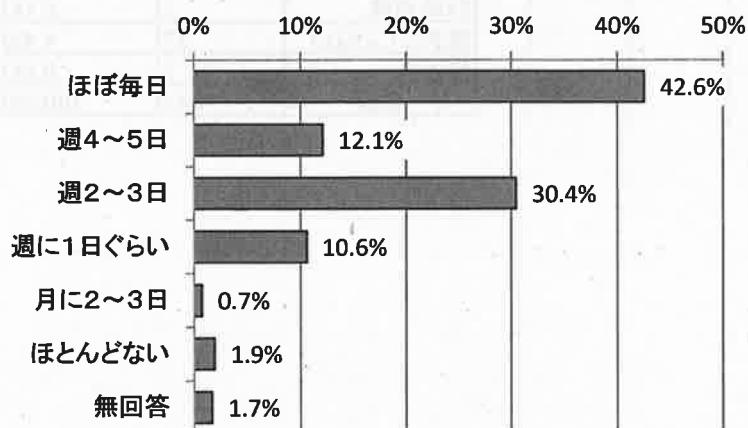


※「その他」5人の内訳：

兄1人
祖母2人
長女（姉）1人
不明1人

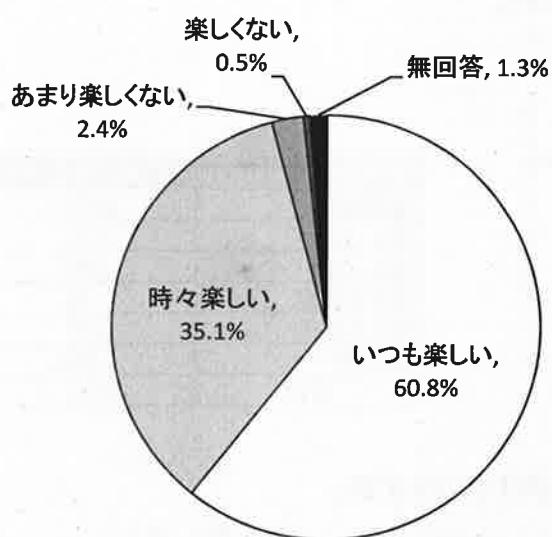
② 家族そろって食事をするのはどの程度ありますか。

「ほぼ毎日」が42.6%と最も多く、次いで「週2～3日」30.4%、「週4～5日」12.1%、「週に1日ぐらい」10.6%となっています。



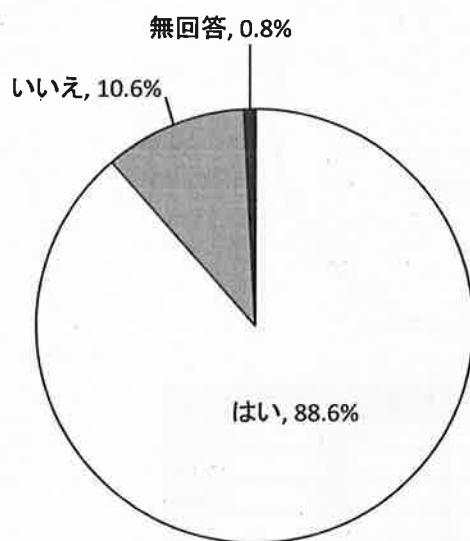
③ 楽しい食事をしていますか。

「いつも楽しい」が 60.8%と最も多く、「時々楽しい」と合わせると 9割以上の方が楽しい食事をしていると回答しています。



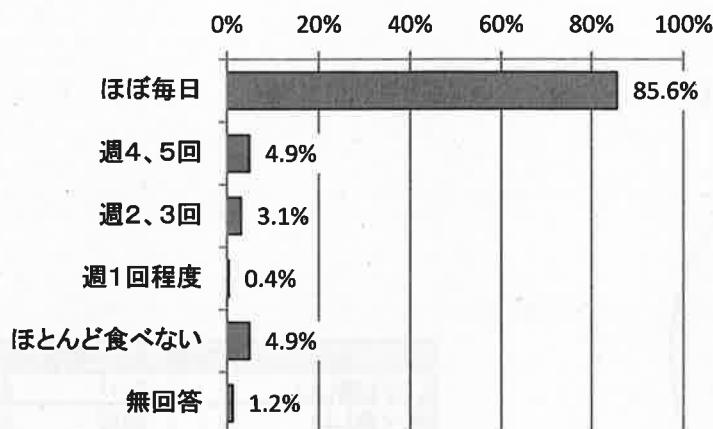
④ 食事は 1 日 3 食規則正しく食べていますか。

約 9 割の方が規則正しく食べていると回答しています。



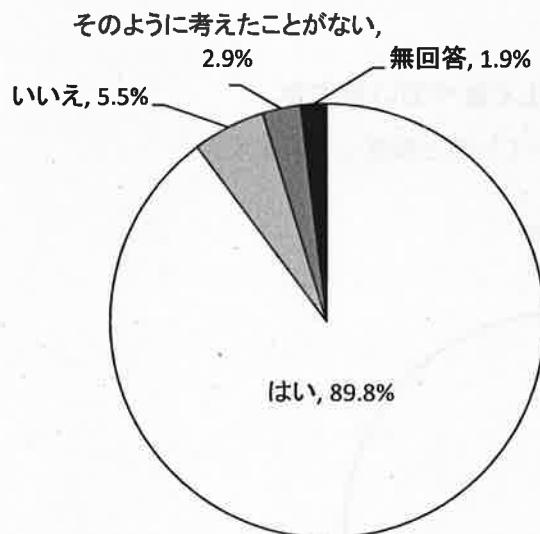
⑤ 朝食を食べていますか。

9割弱の方が「ほぼ毎日」朝食を食べていると回答しています。



⑥ 「主食・主菜・副菜料理」をそろえるように心がけていますか。

約9割の方が主食・主菜・副菜料理をそろえるように心がけていると回答しています。

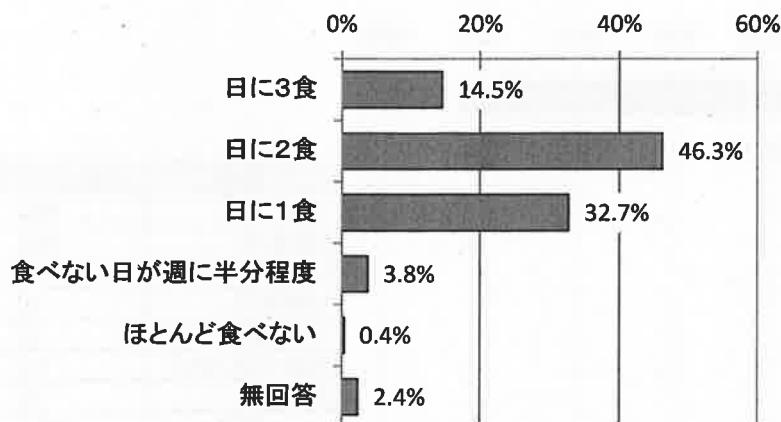


○心がけていること

※その他の記述→30 ページ

⑦ 副菜料理(野菜・海藻・きのこ・いもの料理)を食べますか。

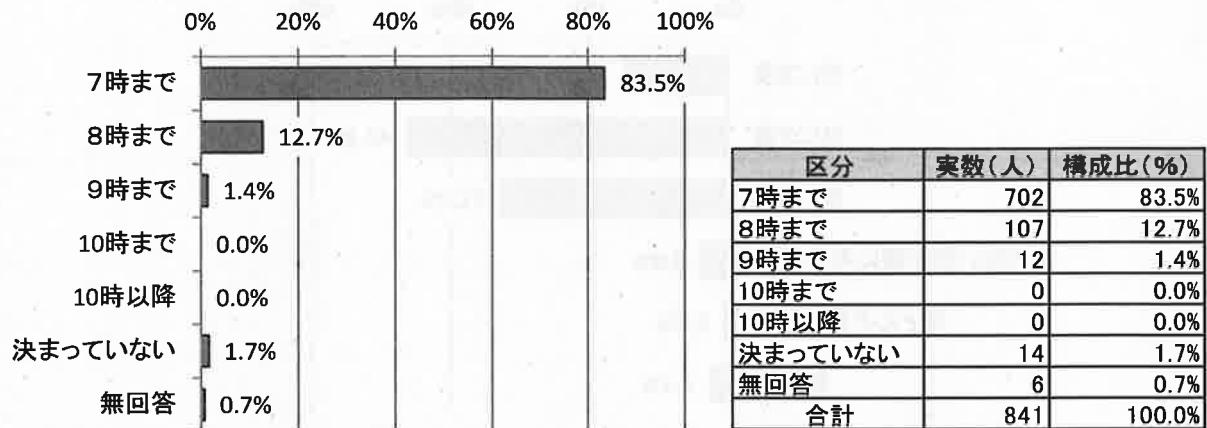
「日に2食」が46.3%と最も多く、次いで「日に1食」32.7%、「日に3食」14.5%となっております。



区分	実数(人)	構成比(%)
日に3食	122	14.5%
日に2食	389	46.3%
日に1食	275	32.7%
食べない日が週に半分程度	32	3.8%
ほとんど食べない	3	0.4%
無回答	20	2.4%
合計	841	100.0%

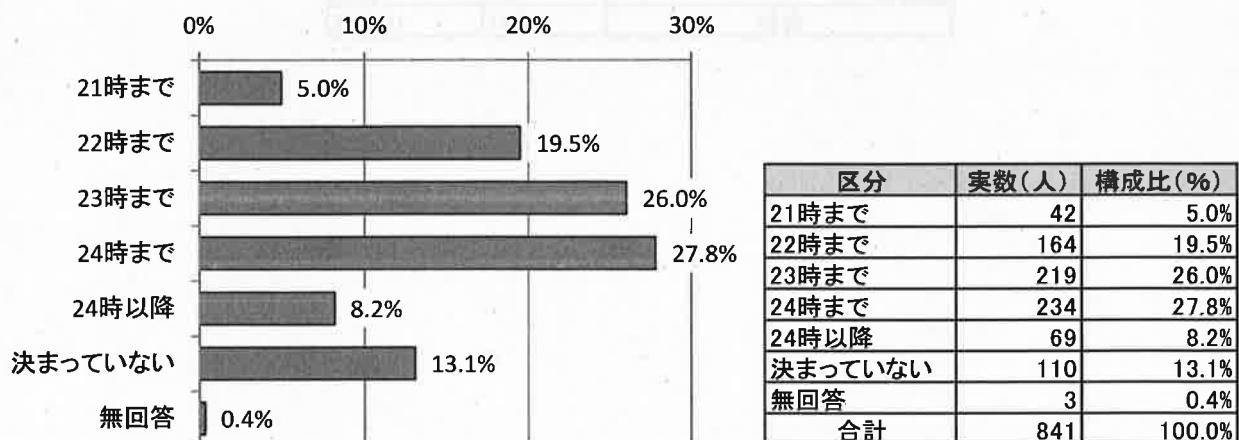
⑧ 朝、何時までに起きますか。

「7時まで」が83.5%と最も多く、次いで「8時まで」12.7%となっています。



⑨ 夜、何時までに寝ますか。

「24時まで」が27.8%と最も多く、次いで「23時まで」26.0%、「22時まで」19.5%となっています。



自由記述 ※調査の中で記入していただいた自由記述の部分を、原文のまま掲載しま

◇お子さんについて

⑥副菜料理を「あまり食べない」、「食べない」理由（③.④と回答した方）

- 小さく切ってあれば食べる感じです。
- 好き嫌いが多い為
- 副菜は苦手なものが多く、出しても食べない→フルーツや野菜ジュースを出す
- 好き嫌いで食べてくれない。
- 野菜が苦手で作っても食べようとしない。
- 食わず嫌いをする。気に入った味のものでないとあまり食べない。
- お野菜もあまり食べない。
- 私も知りたいです。
- 作っても好きな物しか食べない
- 野菜は好みあり
- 好きなサツマイモ、人参はよく食べるが他はあまり食べない。
- 野菜を食べない(緑野菜)。
- 作らないから
- ワカメは食べるが生野菜はいやがる。
- 子供が食べない。
- 好きじゃない。
- 好きな物しか食べてくれない。
- 食べず嫌い
- 好き嫌いが多くなかなか食べない。
- 好き嫌いが多く・・・でも最近はがんばって食べるよう！
- 生野菜、海藻など食べず嫌い、全く手をつけない。
- 嫌がり吐く時がある。
- あまり好きではない。
- 食べさせてあげないと食べません。
- 最近少しずつ食べるようになってきましたが野菜が苦手なようです。
- 野菜(サラダ)きのこは残す。
- ひじきやきのこが苦手なようす。細かく刻んでご飯に混ぜれば食べることも。
- 残してしまう。
- 生野菜が好きではないが幼稚園では食べているらしい。
- 偏食

- 家では野菜を口から出してしまうことが多い。
- お野菜が苦手
- お浸しやサラダは食べません。
- 好きではないみたいです。
- 用意はするが野菜をあまり食べない。
- 本人は積極的に食べないので食べさせるようにしている。
- 好まないため
- 大人と同じ献立を出しても残す。
- 野菜をよく残してしまう。
- 少食、気が向いたときにしか食べない。
- 好きな時にだけ食べている。
- だとしても食べない事が多い。
- 根菜類しか食べない
- 食べてごらん、と出しても食べたがらない。
- 保育園では食べるのに家では食べない。
- きのこ、海藻のみこめない。
- 見た目、色、野菜、ひじき
- きのこ類×
- サラダや味噌汁は残す事が多い。
- 出勤する時間にずれがあるため、私は少し一緒に食べ、終わると朝(保育園)の準備をし始めてしまう。
- 自分自身から食べない。食べたがらない。
- 食べず嫌い
- わかめ、のり、もずく等、いも類は食べる。野菜、きのこ食べない。
- 見た目で食べるものと食べないものあり。
- 小食で主食、主菜でおなかいっぱいに
- 嫌がって食べない。
- あまり好きじゃないので
- お米しか食べない時がある。
- 好き嫌いで口にしない。
- ムラがある。
- いもは好きだが他は食べたがらない。
- 食べムラがある。小さく切って混ぜれば食べる。
- 口に入れても吐き出す。
- きのこは嫌がる。

- 偏食の為
- 野菜をあまり食べない。
- 好きなもの、見た目で判断する。
- 食べムラが激しい。
- 好きなもののみ(きゅうり、さつまいも等)
- 野菜など好き嫌いが多い。
- 好き嫌い、食べず嫌い?
- 野菜が好き。
- 子供が嫌だと言う。わからないようにすれば食べる時もある。
- 苦手
- 野菜は気が向かない限り食べない。
- すすめて出しても嫌いと言って食べない。
- 食べず嫌い、気分
- 気分で食べたり食べなかつたり
- 口にしても飲み込まず出してしまう。
- イモ以外はほぼ食べない。
- 嫌いな野菜が多い。
- 野菜が苦手で出しても食べない。
- 食べられるもの、調理法が決まっている。
- 1口くらいは食べたりするけども、その後は口を付けない。
- 口から出してしまう。
- 好きなものだけ
- 保育園では毎日食べている。自宅ではあまりなく曾祖母宅で週2以上食べる。
- 主食(納豆のごはん)やうどんのめんなどはよく食べますが副菜は食べません。
- 好みじゃない。
- 海藻は少ないです。
- 主食は好きだが、野菜はあまり好きではないようであまり進まない。
- 食べるものが数少ない。トマト、きゅうり、わかめ、きのこ、枝豆はよく食べる。
- 好きなものは食べるが、嫌いなものは食べない。
- 食べたがらない。
- 食べムラがある。
- じやがいも、さつまいも、かぼちゃは食べる。野菜嫌い
- 偏食で好み外のものは残す。
- たべたがらない。

- よけて好きな物だけ食べる。
- わかめや豆ふはすきですが野菜はきらいです。
- 野菜はあまり食べない。
- 葉野菜など食感のあるものが苦手
- 保育園では食べているようです。家では残しています。
- 野菜の料理によっては

⑥「主食・主菜・副菜料理」をそろえるように心がけていること。

- 10品目の材料をそろえる(難しいが)。
- 魚か肉は必ず入れる。野菜も数種類は食べるようしている。
- 色どりよくお皿に盛るようにしている。
- 野菜は食べやすさを考えて煮るなど子供に合わせる事など
- 主菜が肉に偏らないようには心掛けています。
- 必ず野菜入りみそ汁作ります。
- 野菜を中心に、副菜を作りおきし、毎食なるべく出せるようにしている。
- 偏らないように気を付けている。
- 肉や魚は必ず一品入れるようにしている。色どりも。
- ごはん(雑穀入り)と発酵食品をとるように(主にみそ汁)
- きらいな食べ物がないのでバランスよく食べている。
- 主菜、副菜になるべく多くの食材を使用する。主に野菜。
- 肉や魚だけでなく野菜は必ずとるようにしワインナーやハムなどの加工品は使用しないようにしています。
- バランス
- 子供が嫌いな野菜は小さめにし、好きな物と一緒に料理する。
- 汁物は野菜2品以上入れる。
- 肉や卵が苦手なので調理の仕方を工夫する。できるだけたくさんの食材を使うようにする。
- 子供たちが野菜も食べやすいように味噌汁にはたくさん野菜を入れている。
- 一汁三菜になるようにしている。
- 1日を通して魚、肉、野菜などを口にできるようにしています。
- 野菜類、きのこ類は毎日出すようにしている。
- 品数が多くなるよう離乳食の頃から心がけています(とくに夕食)。
- 必ず野菜を取り入れた食事
- 少しづつでも口に入るようしている。
- たんぱく質や野菜、果物もとり入れること

- 副菜がないことが多い。
- 食事の準備(調理)は夫が行っています。
- 三人子供がいて食事を作る時間は大変なので常備菜など作るようにし、副菜などおぎなっています。
- 野菜を食べてもらえるようにみそ汁にたくさん入れる。
- 魚、肉を1日おきに。色合い
- 食事の中に肉、魚、豆製品、野菜が入るようにしています。
- 主菜+副菜2品は必ず作る。冷凍食品は使わない。
- なるべく苦手な物は細かくしてわからないように作っている。
- 野菜の好き嫌いがでないように工夫している。
- 分かれているお皿に主菜、副菜をのせる所を決め出すように心がけている。
- サラダは絶対に出す。
- 1汁3菜、豆やきのこ、乳製品を毎日食べる。
- 野菜を食べないので細かくしたり、食べないけども野菜は必ず出します。
- 油を使った料理、油を使わない料理、汁物を心がけている。
- 野菜は多めにつかう。
- 苦手な食材は摂れるように調理に工夫をしております。
- みそ汁に野菜を入れると食べてくれるでの入れるようにしている。
- 毎日4~6品は食卓に並べる。
- おかずごとにお皿をわけるようにしている。
- 味噌汁とサラダなど
- 色がたくさんそろいうように
- 野菜を多めに
 - できるだけ、ごはん、味噌汁、主菜、野菜をそろえる
 - バランス良く食事がとれるように野菜は必ず入れるようにしています。
 - 出汁、野菜多め、肉魚半々、具だくさんの味噌汁
- 一汁三菜
- 夕食には必ず肉、魚、野菜をすべて出す。
- 旬の果物もそろえるように
- 肉料理、魚料理と主食をなるべく交互に毎回出すようにしている。
- 野菜多め、色どり
- 毎食、野菜を一品でも出す。
- 副菜が好きなので多くするよう心がけています。
- なるべく野菜を食べる。
- お味噌汁に野菜を入れる。

- 一日一回はバランスの良い食事をする。野菜をたくさん食べる。
- 汁物や野菜がなるべく欠けないように作ること
- 3品以上は作るようにしている。
- 生野菜が嫌いな為、なるべくスープ、炒め物などにして食べてもらえるようにしている。
- 手作りでバランスよく
- 味噌汁やスープで野菜を多くとるようにしている。
- 色どり
- 野菜を使うこと、冷凍食品や惣菜は使わない。
- 一食で野菜が足りていない時は他の食事の時多くとれるように作る。
- 海藻、きのこ類は毎日
- たんぱく質、ビタミンC規則正しく食べられるようにしている。
- 野菜多めの汁物、魚を多めに出しています。
- 野菜をなるべく入れるようにしている。
- 朝と夜はそろえています。
- バランスよく作るように心がけています。
- 野菜を多めに様々な食材を色どりよく入れるようにしています。
- 成長期なので(兄2人もいる)バランス、色どり偏らない、残さないように子供の味に合わせた味付け
- 野菜を多めに出しているつもりです。
- ま(豆)ご(ごま)わ(海藻)や(野菜)さ(魚)し(きのこ)い(いも)を1日のトータルでとれるように
- 汁物を作る(具多めの)。
- 野菜をたくさんの種類使う。
- 野菜を多めにする。
- 野菜を多く、副菜を多く
- 汁物は必ず作る。
- 辛くない味付けにする。
- なるべく野菜中心に考えています。
- 色どり、子どもの口に合うサイズなど。
- 野菜を多めに毎日とるようにしている。
- 野菜と肉はバランスよくしている。
- うす味で和食中心
- 肉料理、魚料理の日のバランス、野菜はスープにする等して摂る。
- なるべく色どり良くなるようにしている。
- 野菜不足なので野菜ジュースを飲ませたり・・・
- 朝、昼、晩どの食事でも炭水化物、たんぱく質、野菜類がそろうように心がけている。

■野菜中心の食事

■きのこ類、大豆製品は毎日だすようにしている。

■汁物はなるべく毎日出すようにしています。

■心がけてはいるが実行できてはいない。

■和食中心で

■栄養バランスを考えて

■子供の好む味つけにしている。

■味噌汁やサラダ等一緒にできそうなことは手伝ってもらう。

■季節のものを取りいれる。和食

■好き嫌いのないようにしている。

■具が多めの味噌汁、スープにする。

■煮物をほとんどしないので、具が多めの味噌汁やスープにしている。

■野菜を多くとる。

■根菜、緑黄色を入れるように。カルシウムに小魚、小松菜、豆。油をとりすぎないよう…
(肌がみな弱いため)。

■日替わりで肉、魚料理を取り入れている。野菜炒めと煮付けなども入れるようにしている。

■夕食はなるべくバランスよく作るようにしている。1汁3菜にできるようにする。

■野菜を多めに、肉より魚の献立

■魚の次の日は肉等、交互に。たんぱく質、ミネラルに気を使っている。

■必ずお味噌汁とサラダとヨーグルトは食べるようになっています。

■1つでも子供が食べる野菜を

■海藻や生野菜をたくさん食べるように心がけています。

■夕食はそろえるように心がけている。

■おかずは5品

■具だくさんの汁物、食べやすい野菜

■野菜(苦手)を細かく切って食べられるようにしている。

■おかずは必ず2品以上

■夜は気にして作っている。

■野菜摂取の少ない日はくだものを多めに

■肉、魚、野菜のバランスを考えて出している。

■野菜メインの食事

■なるべく嫌いなものも出すようにしている。

■緑、赤、黒は入るようにしています。

■ヘルシー

■家族のメニューは栄養を考えるが、自分は適当。

■野菜、おひたし、サラダ

■産地に注意する。野菜を細かくして好きなハンバーグなどに入れる。

■毎食はできないが、炭水化物、たんぱく質、野菜がとれるよう意識している。

IV 資料：調査票（3歳児）

＜食生活アンケート＞

3歳児健康診査用

※よりよい食育を推進するためにご協力ください。

あてはまるもの（近いもの）に○をつけてください。

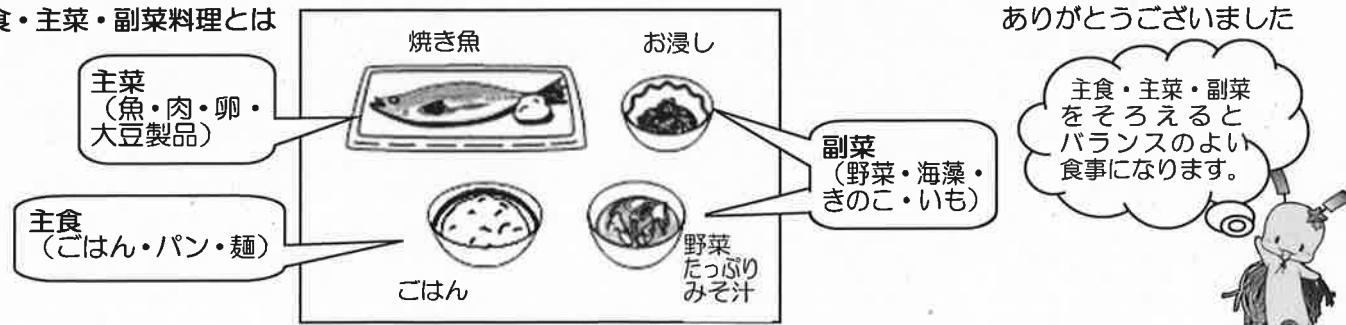
～お子さんについておたずねします～

1	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。	①はい ②いいえ
2	おなかが空いて食事をむかえていますか。	①はい ②いいえ ③わからない ④考えたことがない →いつですか[朝食・昼食・夕食]
3	食事の時間は、気持ちよく過ごしていますか。	①はい ②いいえ ③わからない ④考えたことがない
4	朝食を食べていますか。	①ほぼ毎日 ②週4、5回 ③週2、3回 ④週1回程度 ⑤ほとんど食べない
5	朝食は誰と食べることが多いですか。	①家族そろって食べる ②家族の誰か（大人も一緒に）と食べる ③子どもだけで食べる ④一人で食べる ⑤その他
6	※副菜料理（野菜・海藻・きのこ・いもの料理）を食べますか。 ※詳しくは下図を見てください	①よく食べる ②食べる ③あまり食べない ④食べない ※③④と答えた方 どんな理由ですか []
7	朝、何時までに起きますか。 ①7時まで ②8時まで ③9時まで ④10時まで ⑤10時以降 ⑥決まっていない	
8	夜、何時までに寝ますか。 ①21時まで ②22時まで ③23時まで ④24時まで ⑤24時以降 ⑥決まっていない	

～記入されている方ご自身におたずねします～

1	あなたとお子さんの続柄を教えてください。	①父 ②母 ③その他[]
2	家族そろって食事をするのはどの程度ありますか。	①ほぼ毎日 ②週に4～5日 ③週に2～3日 ④週に1日ぐらい ⑤月に2～3日 ⑥ほとんどない
3	楽しい食事をしていますか。	①いつも楽しい ②時々楽しい ③あまり楽しくない ④楽しくない
4	食事は1日3食規則正しく食べていますか。	①はい ②いいえ
5	朝食を食べていますか。	①ほぼ毎日 ②週4、5回 ③週2、3回 ④週1回程度 ⑤ほとんど食べない
6	「※主食・主菜・副菜料理」をそろえるように心がけていますか。 ※詳しくは下図を見てください	①はい ②いいえ ③そのように考えたことがない 心がけていることがあったらお書きください。 []
7	副菜料理（野菜・海藻・きのこ・いもの料理）を食べますか。	①日に3食 ②日に2食 ③日に1食 ④食べない日が週に半分程度 ⑤ほとんど食べない
8	朝、何時までに起きますか。 ①7時まで ②8時まで ③9時まで ④10時まで ⑤10時以降 ⑥決まっていない	
9	夜、何時までに寝ますか。 ①21時まで ②22時まで ③23時まで ④24時まで ⑤24時以降 ⑥決まっていない	

◆ 主食・主菜・副菜料理とは



**小・中学生の食生活と健康に関する調査
高校生世代の食生活と健康に関する調査
報告書**

目 次

I 調査の概要（小・中学生、高校生世代）	37
1 調査の目的	37
2 調査方法	37
3 調査内容	37
4 回収結果	37
5 集計と表記	38
II 調査結果の概要（小・中学生）	39
1 食生活・栄養について	39
2 健康状態などについて	40
3 身体活動・運動について	40
4 喫煙・飲酒について	41
5 歯の健康について	41
6 休養・こころの健康について	41
III 調査結果（小・中学生）	43
1 食生活・栄養について	43
2 健康状態などについて	59
3 身体活動・運動について	65
4 喫煙・飲酒について	66
5 歯の健康について	69
6 休養・こころの健康について	70
7 回答者の属性について	76
IV 調査結果の概要（高校生世代）	77
1 健康状態などについて	77
2 食生活・栄養について	77
3 身体活動・運動について	78
4 喫煙・飲酒について	78
5 歯の健康について	78
6 休養・こころの健康について	78
V 調査結果（高校生世代）	79
1 健康状態などについて	79
2 食生活・栄養について	83
3 身体活動・運動について	93
4 喫煙・飲酒について	93
5 歯の健康について	96
6 休養・こころの健康について	97
7 回答者の属性について	101
自由記述	103
(1) 入間川地区	103
(2) 入曾地区	104
(3) 堀兼地区	105
(4) 奥富地区	105
(5) 柏原地区	105
(6) 水富地区	105
(7) 新狭山地区	106
(8) 狹山台地区	106
VI 資料：調査票（小・中学生、高校生世代）	107

I 調査の概要（小・中学生、高校生世代）

I 調査の概要（小・中学生、高校生世代）

1 調査の目的

「第3次健康日本21狭山市計画・第2次狭山市食育推進計画」の策定のため、市民の健康に関する意識と現状及び健康づくりに関する意見等を把握し、健やかで心豊かに生活できる施策づくりに役立てることを目的とします。

2 調査方法

項目	小学生調査	中学生調査	高校生世代調査
調査地域	狭山市全域		
調査対象	平成27年度の小学5年生	平成27年度の中学生2年生	平成27年度の高校2年生にあたる世代の人
標本数	500人	500人	500人
標本抽出	世代別無作為抽出		
調査方法	郵送法		
調査期間	平成27年12月1日～12月28日		

3 調査内容

	小学生・中学生調査（共通）	高校生世代調査
健康状態などについて	現在の健康状態、最近の身体の調子や気分（高校生世代のみ）、周囲との関係	
食生活・栄養について	食事の状況、朝食を食べる頻度と相手、今朝食べたもの、家で副菜料理を食べる頻度、夕食の時間・相手と場所、給食のときのおかわり、食事のマナー、よく飲む飲み物、お茶を飲む頻度、作れる料理、食べたことのある郷土料理、身長・体重・理想体重、過度のダイエットの影響	
身体活動・運動について	授業以外での運動の頻度	
喫煙・飲酒について	たばこの健康への影響、飲酒の健康への影響、COPDの認知度、喫煙経験（高校生世代のみ）、飲酒経験（高校生世代のみ）	
歯の健康について	ていねいに歯磨きをすること	
こころの健康について	不安の有無・相談相手、SNSなどのトラブル、睡眠時間（小中学生のみ）	

4 回収結果

対象	小学生調査	中学生調査	高校生世代調査
標本数	500	500	500
回収数	282	247	222
有効回収数	282	247	222
有効回答率	56.4%	49.4%	44.4%

5 集計と表記

① 回答率

回答は質問ごとに各項目の回答者数を回答者総数で除し、百分率（パーセント）で表示しました。算出された回答率は少數点第2位を四捨五入し、小数点第1まで表示しています。そのため、1人の回答者が1つだけ回答する場合（単数回答）でも回答率の合計が100%ちょうどにならないものもあります。

また、1人の回答者が2つ以上の回答をしてもよい場合（複数回答）では回答率の合計は100%を上回ることもあります。

② 表記

表、グラフ中では、回答率（%）とともに、その設間に回答すべき数（回答者総数）も表示しています。ただし、スペースの都合により省略している場合もあります。

また、表、グラフ、本文中において、回答選択肢の表記は、スペースの都合により簡略化している場合があります。

③ 標本誤差

集計した数値（%）は、調査対象の一部を抽出して調査を実施している為、調査結果をそのまま調査対象全体の結果に置き換えることはできません。統計学的には、次式で標本誤差を計算して、調査対象全体の回答を推測します。

$$b = \pm 2 \sqrt{\frac{N-n}{N-1} \times \frac{P(1-P)}{n}}$$

b=標本誤差

N=母集団数（平成27年度の高校2年生にあたる世代の人口 1,345人）

n=比率算出の基数（有効回収票 222票）

P=回答率

《標本誤差早見表》

回答の比率	小学生調査	中学生調査	高校生世代調査
10%または90%	±3.1%	±3.4%	±3.7%
20%または80%	±4.2%	±4.6%	±4.9%
30%または70%	±4.8%	±5.2%	±5.6%
40%または60%	±5.1%	±5.6%	±6.0%
50%	±5.2%	±5.7%	±6.1%

「問1 健康状態」の集計結果について、高校生世代の人の回答を推定してみます。現在の健康状態について「まあ健康である」とした人は48.6%でした。この回答の比率を50%とみるとして、その標本誤差は「±6.1%」です。その結果、高校生世代の人の中で「まあ健康である」と回答する人の割合は、48.6±6.1%（42.5%～54.7%）の範囲内に存在すると考えられます。

II 調査結果の概要（小・中学生）

II 調査結果の概要（小・中学生）

1 食生活・栄養について

○食事について

「『いただきます』『ごちそうさま』のあいさつをしている」小学生は 86.5%、「はしを正しく持つことができる」、「食べることが好き」、「食事のときに、家族といろいろな話をする」、「夕食を食べるとときは、お腹がすいている」の 4 項目は 7 割を超えていました。

中学生では、「『いただきます』『ごちそうさま』のあいさつをしている」が 81.0%、「食べることが好き」、「夕食を食べるとときは、お腹がすいている」、「食事のときはテレビを見ながら食べることが多い」、「はしを正しく持つことができる」、「食事のときに、家族といろいろな話をする」の 5 項目で「あてはまる」との回答が 7 割を超えていました。

○飲み物について

急須でいたれたお茶を「毎日飲む」または「時々飲む」小学生は合わせて 43.2%、中学生は 39.3%です。「あまり飲まない」または「飲まない」小学生は 53.9%、中学生は 57.5%です。

ペットボトルのお茶では、「時々飲む」と「毎日飲む」を合わせて小学生の 60.9%、中学生の 65.6%が「飲む」と回答し、「あまり飲まない」または「飲まない」小学生は 34.3%、中学生は 30.3%です。

よく飲む飲み物では、小学生の 74.5%、中学生の 74.1%が「甘くないお茶（麦茶、緑茶など）」と答えています。

○郷土料理について

小学生が食べたことのある狭山市の郷土料理については、「赤飯」が 8 割を超え多くなっています。中学生では、「けんちん汁」83.8%と「赤飯」81.0%がともに 8 割を超える多くなっています。

○料理について

自分でひとりで作れる料理については、小学生、中学生とも「ごはん（炊飯器でたく）」が約 8 割で最も多く、次いで「ゆで卵」が小学生 75.5%、中学生 70.9%となっています。また、「カレーやシチュー」、「野菜炒め」、「煮物」、「肉や魚を焼く（フライパンなどで）」、「スペゲティ」などについては、中学生が小学生を大きく上回っており、自分で作れる料理のバリエーションが増えていることがうかがえます。

○朝食について

小学生の 9 割以上と中学生の 8 割以上は、朝食を「ほぼ毎日」食べています。食べない日がある主な理由では、小中学生とも「食欲がない」、「時間がない」ですが、中学生では「起きる時間がおそい」も多くなっています。

朝食を誰と食べるかについて、小学生では「家族の誰か（大人も一緒）と食べる」が約 4 割と多くなっています。「一緒に住んでいる家族全員で食べる」と「家族の誰か（子どもだけ）と食べる」はともに 2 割を超える程度です。中学生では、「一人で食べる」が 34.8%で最も多く、「家族の誰か（大人も一緒）と食べる」が 32.4%、「一緒に住んでいる家族全員で食べる」は 2 割未満（17.0%）です。

今日の朝食について、小学生で主食料理を食べた人は 95.7%、主菜料理を食べた人は 62.1%、副菜料理を食べた人は 40.8%、乳製品を食べた人は 61.0%、くだものを食べた人は 30.5%です。全体の約 25%の人は、コーヒー、紅茶、ウーロン茶、緑茶、野菜ジュースなども口にしています。

中学生で主食料理を食べた人は 90.7%、主菜料理を食べた人は 57.9%、副菜料理を食べた人は 42.1%、乳製品を食べた人は 48.6%、くだものを食べた人はほぼ 29.6%です。全体の約 20%の人は、コーヒー、紅茶、ウーロン茶、緑茶、野菜ジュースなども口にしています。

○副菜について

小中学生とも、家で副菜料理を「毎日食べる」は5割を超え、「ときどき食べる」は4割ほどです。

○夕食について

小学生が夕食を食べる時間は、「7時台」が最多で53.5%、次いで「6時台」の31.9%です。中学生もほぼ同じで、「7時台」が最多で39.7%、次が「6時台」の33.6%となっています。

また、誰と食べるかについては、「家族の誰か(大人も一緒)と食べる」小学生が51.4%、中学生は47.4%です。「一緒に住んでいる家族全員で食べる」は、ともに4割を超えていきます。

小学生の73.4%、中学生の78.1%の人は家で夕食を「毎日」食べていますが、家で食べないときは、小中学生とも「ファミリー・レストランや一般の飲食店」で食べる人が2割を超える最多となっています。家で食べない理由で最も多いのは、小中学生ともに「家族(大人)と外食するから」です。

○学校給食について

学校給食で「気軽におかわりをする」人は、小学生が58.2%、中学生は47.0%です。おかわりを迷ったり、おかわりしない理由は、小学生は「太りたくないから」が37.8%で最も多く、他の理由の2倍以上、中学生では「時間がない」、「太りたくない」がともに3割を超えてとなっています。

○食事のマナーについて

食事のマナーを教えてくれる人については、小学生・中学生とも「母」が9割を超えて最も多くなっています。

2 健康状態などについて

○現在の健康状態について

小中学生とも「とても健康」と「まあ健康」を合わせて「健康」が9割以上となっています。

○身長と体重について

身長と体重をたずね、ローレル指数を算出して集計したところ、小学生では47.2%、中学生では46.2%が「正常」でした。中学生についてのBMIでの集計では、47.8%が「普通体重」となっています。

なりたい体重をたずね、現在の身長を使ってローレル指数を算出して集計したところ、小学生は42.9%、中学生は44.5%が「正常」で、中学生のBMIでの集計では、44.1%が「普通体重」となりました。

○ダイエットについて

ダイエットをしすぎて栄養不足が続いていると、低体重の赤ちゃんが生まれやすくなることを知っているかについては、小学生の7割近く、中学生の6割以上の人が「知らなかった」と回答しています。

3 身体活動・運動について

○運動について

学校の授業以外に30分以上の運動やスポーツをするかについては、小学生は36.9%、中学生は約半数が「ほぼ毎日」していると回答しています。

4 喫煙・飲酒について

○たばこについて

COPD(慢性閉塞性肺疾患)という病気を聞いたことがあるかについては、小学生の38.3%、中学生の51.0%の人が「聞いたことがある」と回答しています。

たばこが人の健康に与える害の大きさについては、小中学生とも、「とても大きいと思う」と「大きいと思う」を合わせて、9割以上の人人が健康に与える害は大きいと思っています。

○アルコールについて

飲酒が未成年の健康に与える害については、小中学生とも、「とても大きいと思う」と「大きいと思う」を合わせて、約9割の人が健康に与える害は大きいと思っています。

5 歯の健康について

○歯みがきについて

十分な時間をかけてていねいに歯をみがいているかについては、小学生の5割以上、中学生の6割以上の人が「だいたいしている」または「している」と回答しています。

6 休養・こころの健康について

○睡眠時間について

ふだんの睡眠時間について、小学生では「8~9時間未満」が42.6%で最多となっています。中学生では、「7~8時間未満」37.2%が最も多くなっています。

○相談等について

これまでに気分が落ち込んだり、ひどく不安になったり、好きなことにも興味や樂しみが持てなかつたことが「時々あり、相談した」小学生は25.2%、中学生は27.1%、「なかつたが相談はできると思う」小学生は約44.7%、中学生は39.3%です。

相談した人の相談相手は、小学生では「母」が71.6%、「友人」が30.9%、「父」が25.9%でした。中学生では、「母」60.3%と「友人」56.2%が、3位の「父」19.2%を大きく離しています。

相談はしなかつたが誰になら相談できそうかでは、小学生は「母」が66.1%、「友人」が37.9%、「父」は32.8%でした。中学生は、「母」が54.4%、「友人」も約5割と多くなっています。

○友達との関係や生活面について

小学生で、SNSやメールなどで友達との関係や生活面で困ったことが「なかつた」人は2割で、8割近くの人は「使つたことがない」と回答し、困ったことがあった人はほとんどいませんでした。

中学生では、約5割の人は、LINE(ライン)などのSNSやメールなどで友達関係や生活面で困ったことは「なかつた」と回答し、「良くあつた」と「時々あつた」は合わせて1割未満(7.3%)です。また、「使つたことがない」人が4割を超えていました。

○周りとの関係

周りからささえられていると感じているかについては、「とても感じる」と「時々感じる」を合わせて小学生の9割以上、中学生の8割以上の人人がささえられていると感じています。

周りをささえていると感じているかについては、「時々感じる」と「感じる」を合わせて、小学生のほぼ8割、中学生では6割以上の人人がささえていると感じています。

III 調査結果（小・中学生）

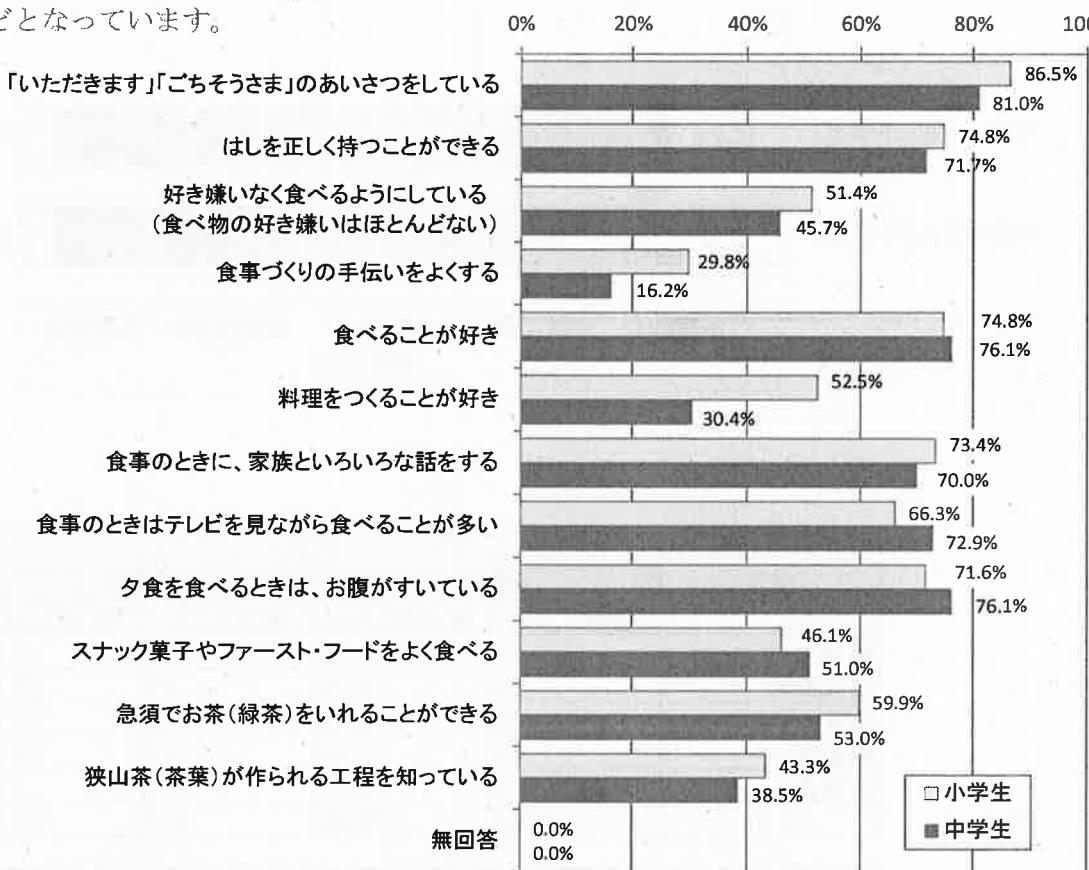
III 調査結果（小・中学生）

1 食生活・栄養について

問1 あてはまるものに○をしてください（いくつでも○）

小中学生ともに、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしているがそれぞれ86.5%、81.0%と最も多くなっています。

小学生が中学生より比率の高い項目は「「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしている」、「はしを正しく持つことができる」、「好き嫌いなく食べるようになっている」、「食事づくりの手伝いをよくする」、「料理をつくることが好き」、「食事のときには家族といろいろな話をする」、「急須でお茶（緑茶）をいれることができる」「狭山茶（茶葉）が作られる工程を知っている」などであり、中学生の比率が高い項目は、「食事のときはテレビを見ながら食べることが多い」、「夕食を食べるときは、お腹がすいている」、「スナック菓子やファースト・フードをよく食べる」などとなっています。

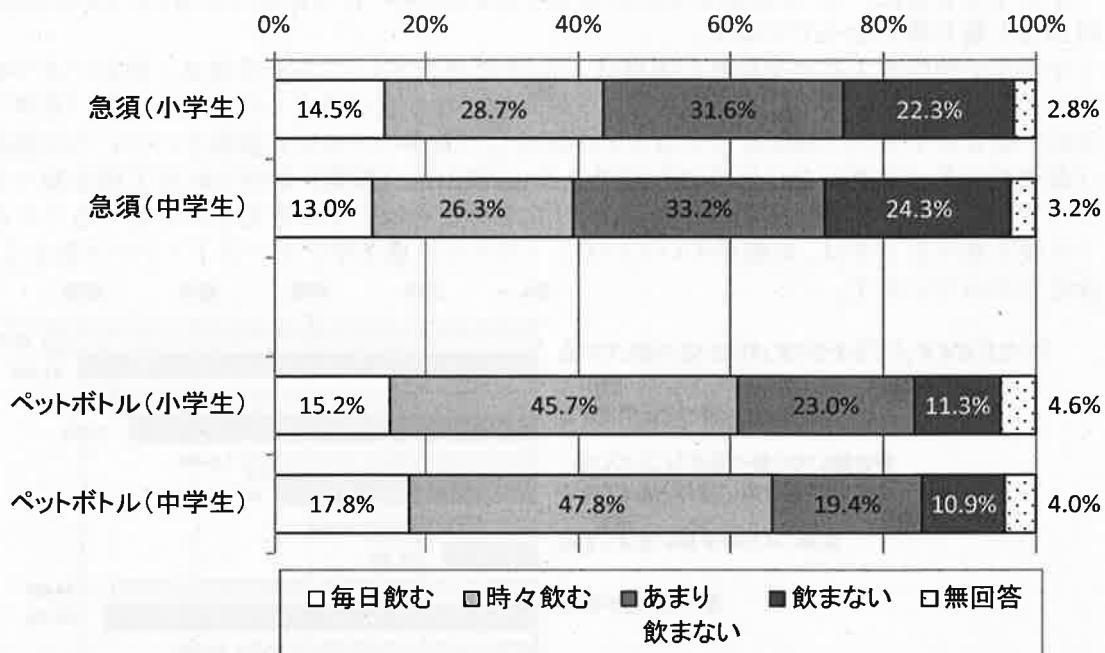


区分	小学生		中学生	
	実数(人)	比率(%)	実数(人)	比率(%)
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしている	244	86.5%	200	81.0%
はしを正しく持つことができる	211	74.8%	177	71.7%
好き嫌いなく食べるようになっている (食べ物の好き嫌いはほとんどない)	145	51.4%	113	45.7%
食事づくりの手伝いをよくする	84	29.8%	40	16.2%
食べることが好き	211	74.8%	188	76.1%
料理をつくることが好き	148	52.5%	75	30.4%
食事のときに、家族といろいろな話をする	207	73.4%	173	70.0%
食事のときはテレビを見ながら食べることが多い	187	66.3%	180	72.9%
夕食を食べるときは、お腹がすいている	202	71.6%	188	76.1%
スナック菓子やファースト・フードをよく食べる	130	46.1%	126	51.0%
急須でお茶（緑茶）をいれることができる	169	59.9%	131	53.0%
狭山茶（茶葉）が作られる工程を知っている	122	43.3%	95	38.5%
無回答	0	0.0%	0	0.0%
回答者数	282		247	

問2 ふだん、お茶（緑茶）を飲んでいますか。

急須では「あまり飲まない」が、小学生 31.6%、中学生 33.2%と最も多く、「飲まない」と合わせるとそれぞれ 53.9%、57.5%となり、急須で入れたお茶を飲まない人が多くなっています。

ペットボトルでは、「毎日飲む」と「時々飲む」を合わせると小学生が 60.9%、中学生が 65.6%となっています。

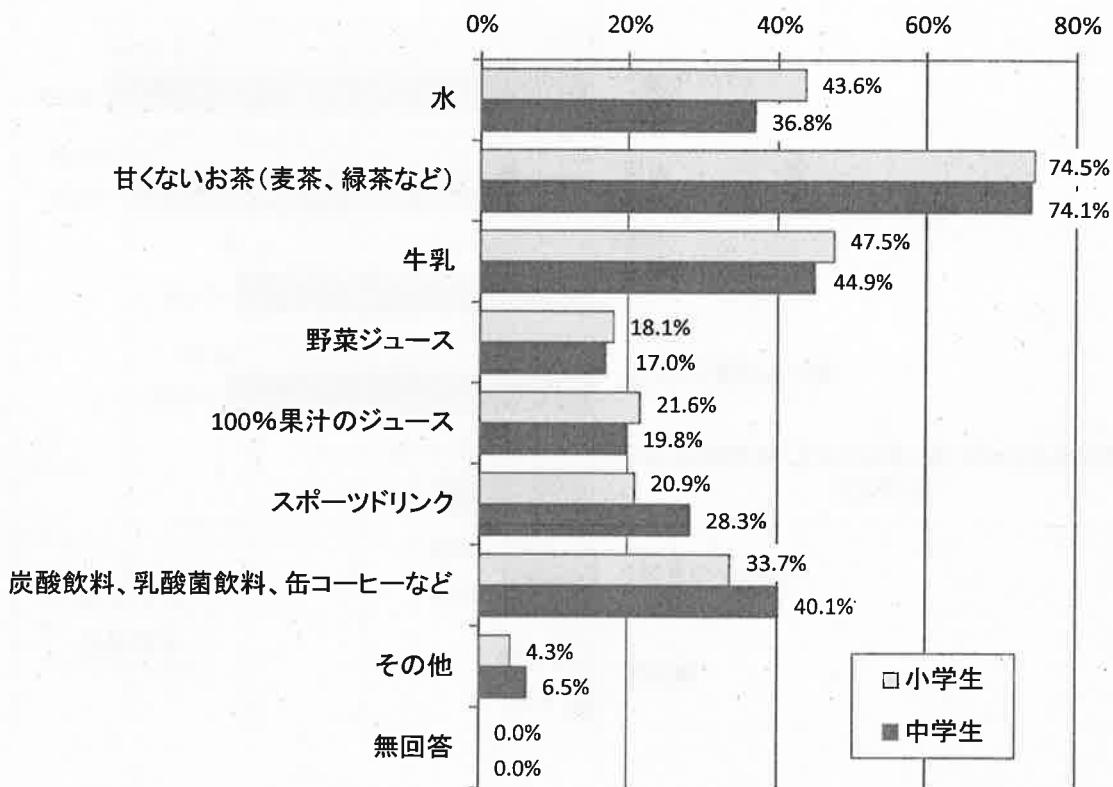


項目	急須			
	小学生		中学生	
	実数(人)	構成比(%)	実数(人)	構成比(%)
毎日飲む	41	14.5%	32	13.0%
時々飲む	81	28.7%	65	26.3%
あまり飲まない	89	31.6%	82	33.2%
飲まない	63	22.3%	60	24.3%
無回答	8	2.8%	8	3.2%
合計	282	100.0%	247	100.0%

項目	ペットボトル			
	小学生		中学生	
	実数(人)	構成比(%)	実数(人)	構成比(%)
毎日飲む	43	15.2%	44	17.8%
時々飲む	129	45.7%	118	47.8%
あまり飲まない	65	23.0%	48	19.4%
飲まない	32	11.3%	27	10.9%
無回答	13	4.6%	10	4.0%
合計	282	100.0%	247	100.0%

問3 よく飲む飲み物は何ですか。（いくつでも○）

よく飲む飲み物は、小中学生ともに「甘くないお茶（麦茶、緑茶など）」が最も多く、小学生、中学生それぞれ 74.5%、74.1%となっています。次いで「牛乳」が 47.5%、44.9%、「水」が 43.6%、36.8%となっています。水と牛乳は、小学生のほうが中学生よりも飲む人の比率が高く、「炭酸飲料、乳酸菌飲料、缶コーヒー」や「スポーツドリンク」は逆に中学生のほうが比率が高くなっています。

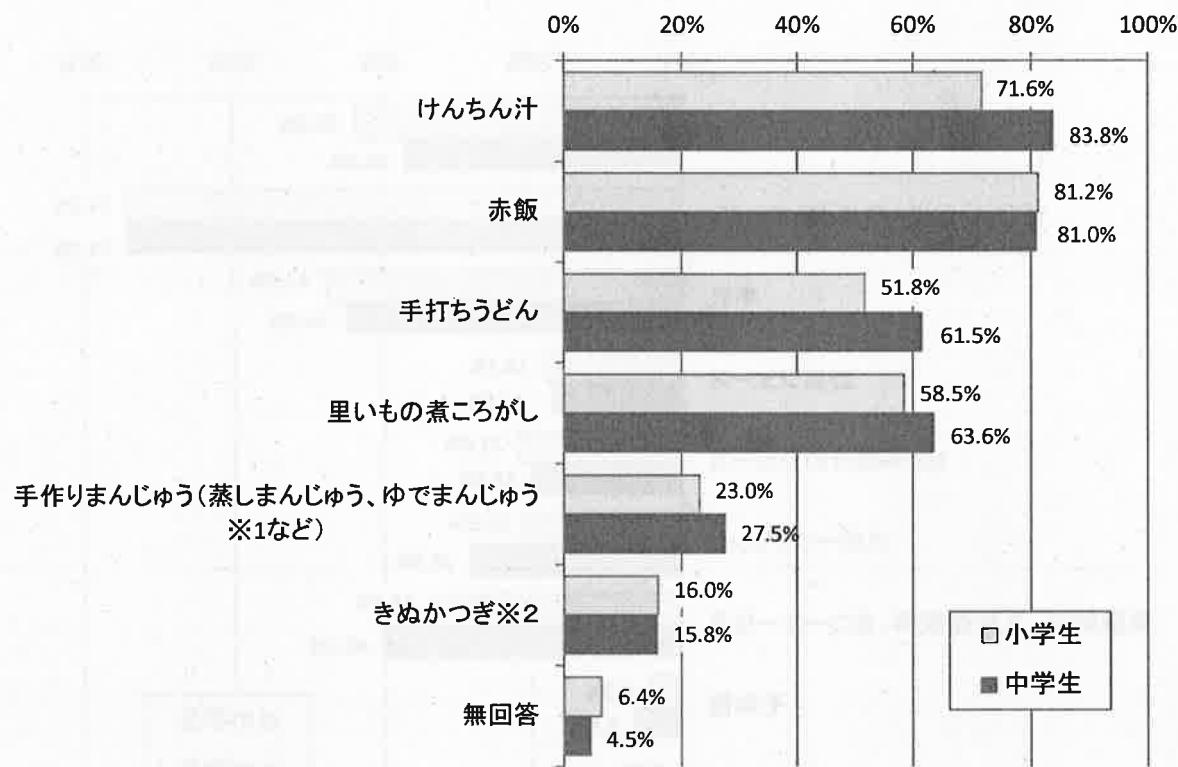


区分	小学生		中学生	
	実数(人)	比率(%)	実数(人)	比率(%)
水	123	43.6%	91	36.8%
甘くないお茶（麦茶、緑茶など）	210	74.5%	183	74.1%
牛乳	134	47.5%	111	44.9%
野菜ジュース	51	18.1%	42	17.0%
100%果汁のジュース	61	21.6%	49	19.8%
スポーツドリンク	59	20.9%	70	28.3%
炭酸飲料、乳酸菌飲料、缶コーヒーなど	95	33.7%	99	40.1%
その他	12	4.3%	16	6.5%
無回答	0	0.0%	0	0.0%
回答者数	282		247	

問4 食べたことのある狭山市の郷土料理に○をしてください（いくつでも○）

小学生が食べたことのある狭山市の郷土料理は、「赤飯」81.2%と最も多く、次いで「けんちん汁」が71.6%、「里いもの煮ころがし」58.5%、「手打ちうどん」51.8%となっています。

中学生が食べたことのある狭山市の郷土料理は、「けんちん汁」が83.8%と最も多く、次いで「赤飯」81.0%、「里芋の煮ころがし」63.6%、「手打ちうどん」61.5%となっています。



区分	小学生		中学生	
	実数(人)	比率(%)	実数(人)	比率(%)
けんちん汁	202	71.6%	207	83.8%
赤飯	229	81.2%	200	81.0%
手打ちうどん	146	51.8%	152	61.5%
里いもの煮ころがし	165	58.5%	157	63.6%
手作りまんじゅう(蒸しまんじゅう、ゆでまんじゅう※1など)	65	23.0%	68	27.5%
きぬかつぎ※2	45	16.0%	39	15.8%
無回答	18	6.4%	11	4.5%
回答者数	282		247	

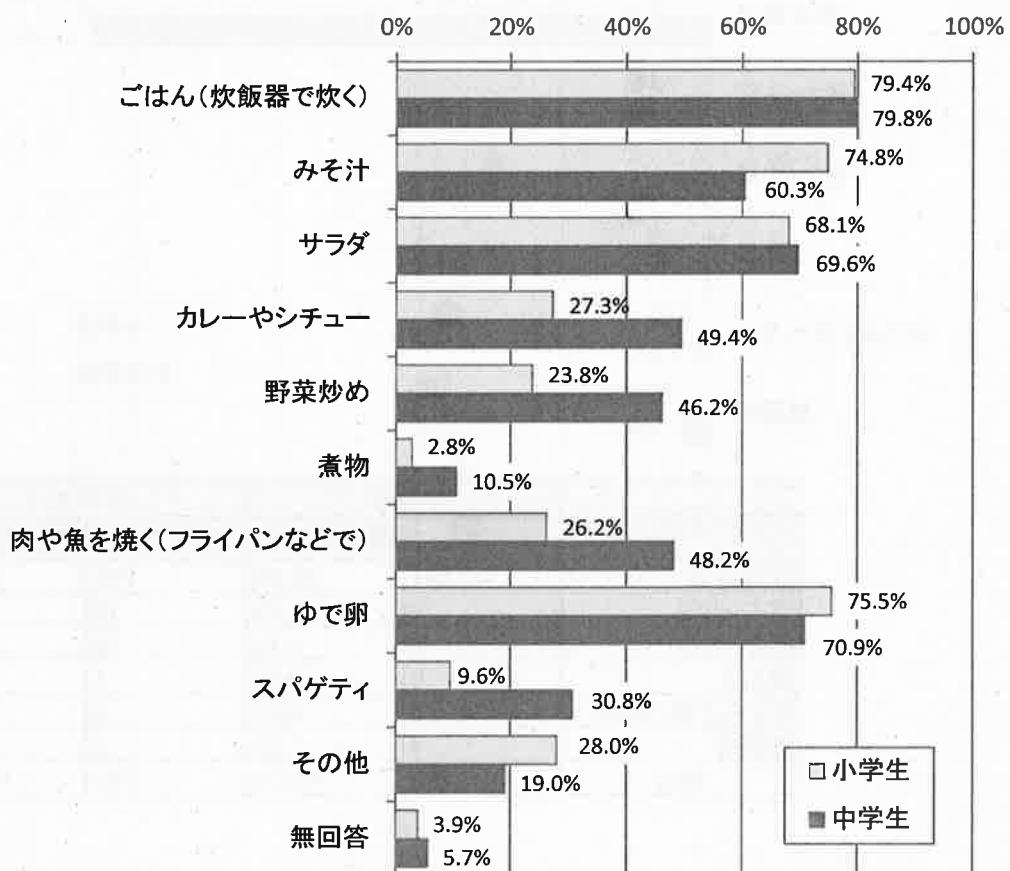
※1 小麦粉を湯でねった生地で小豆あんを包みゆでたもの

※2 里芋の子いもを皮ごとゆで（蒸し）たもの

問5 自分ひとりで作れる料理がありますか。（いくつでも○）

自分ひとりで作れる料理は、小中学生ともに最も多いのが「ごはん（炊飯器で炊く）」で、小学生 79.4%、中学生 79.8% となっており、「ゆで卵」が 75.5%、70.9% で続きます。

また、「みそ汁」については、小学生 74.8%、中学生 60.3% と小学生のほうが高い割合ですが、それ以外の「カレーやシチュー」、「野菜炒め」、「煮物」、「肉や魚を焼く（フライパンなどで）」、「スペゲティ」などについては、中学生が小学生を大きく上回っており、自分で作れる料理のバリエーションが増えていることがうかがえます。

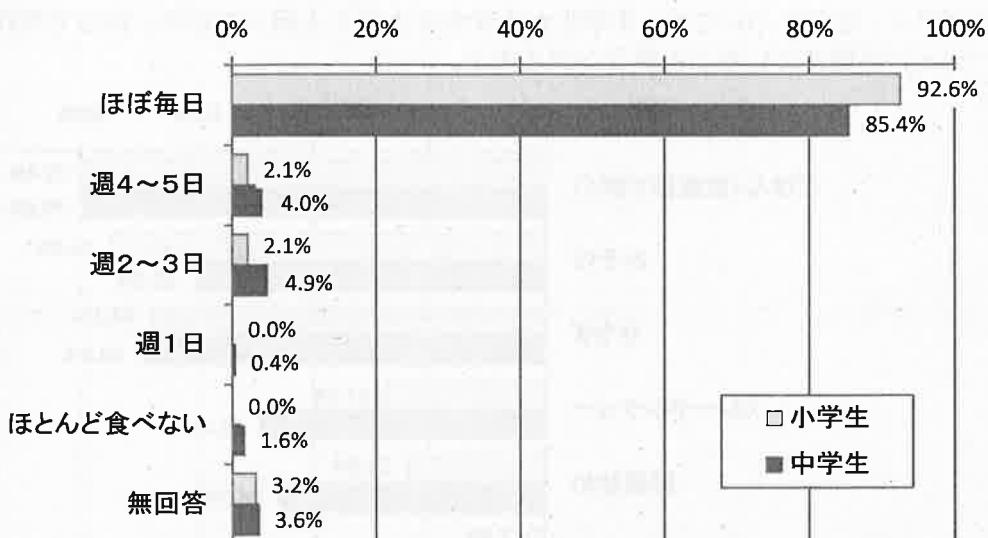


区分	小学生		中学生	
	実数(人)	比率(%)	実数(人)	比率(%)
ごはん(炊飯器で炊く)	224	79.4%	197	79.8%
みそ汁	211	74.8%	149	60.3%
サラダ	192	68.1%	172	69.6%
カレー・シチュー	77	27.3%	122	49.4%
野菜炒め	67	23.8%	114	46.2%
煮物	8	2.8%	26	10.5%
肉や魚を焼く(フライパンなどで)	74	26.2%	119	48.2%
ゆで卵	213	75.5%	175	70.9%
スペゲティ	27	9.6%	76	30.8%
その他	79	28.0%	47	19.0%
無回答	11	3.9%	14	5.7%
回答者数	282		247	

問6 朝食を週に何日くらい食べますか（ひとつに○）

朝食を週に何日くらい食べるかについては、小学生も中学生も「ほぼ毎日」が最も多く、それぞれ 92.6%、85.4% となっています。

週 2~3 日以下は、小学生では 2.1% ですが、中学生では 4.9% となっています。



区分	小学生		中学生	
	実数(人)	構成比(%)	実数(人)	構成比(%)
ほぼ毎日	261	92.6%	211	85.4%
週4~5日	6	2.1%	10	4.0%
週2~3日	6	2.1%	12	4.9%
週1日	0	0.0%	1	0.4%
ほとんど食べない	0	0.0%	4	1.6%
無回答	9	3.2%	9	3.6%
合計	282	100.0%	247	100.0%

【「②週 4~5 日」、「③週 2~3 日」、「④週 1 日」に○をした人】→食べない日がある理由はなんですか？（いくつでも○）

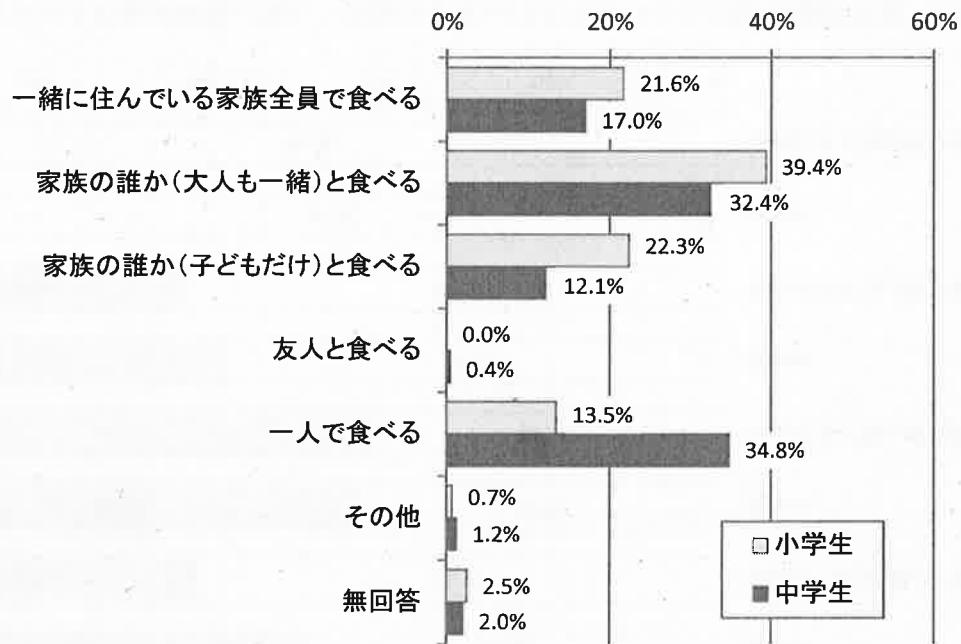
朝食を食べない日がある理由は、小学生では「食欲がない」が 8 人と最も多く、次いで「時間がない」 4 人となっています。中学生では、「時間がない」が 12 人と最も多く、次いで「起きる時間がおそい」 7 人、「食欲がない」 6 人となっています。

区分	小学生		中学生	
	実数(人)	比率(%)	実数(人)	比率(%)
時間がない	4	33.3%	12	52.2%
食欲がない	8	66.7%	6	26.1%
太りたくない	1	8.3%	1	4.3%
用意されていない	0	0.0%	2	8.7%
食べる習慣がない	1	8.3%	1	4.3%
起きる時間がおそい	1	8.3%	7	30.4%
その他	2	16.7%	7	30.4%
無回答	1	8.3%	1	4.3%
回答者数	12		23	

問7 朝食は、誰と食べることが多いですか。（ひとつに○）

朝食を誰と食べるかについては、小学生では「家族の誰か（大人も一緒）と食べる」が39.4%と最も多く、次いで「家族の誰か（子どもだけ）と食べる」22.3%、「一緒に住んでいる家族全員で食べる」21.6%となっています。また、「一人で食べる」が13.5%となっています。

中学生については、「一人で食べる」割合が小学生の2.5倍の34.8%で最多となり、次いで「家族の誰か（大人も一緒）と食べる」32.4%、「一緒に住んでいる家族全員で食べる」17.0%、「家族の誰か（子どもだけ）と食べる」12.1%となっています。

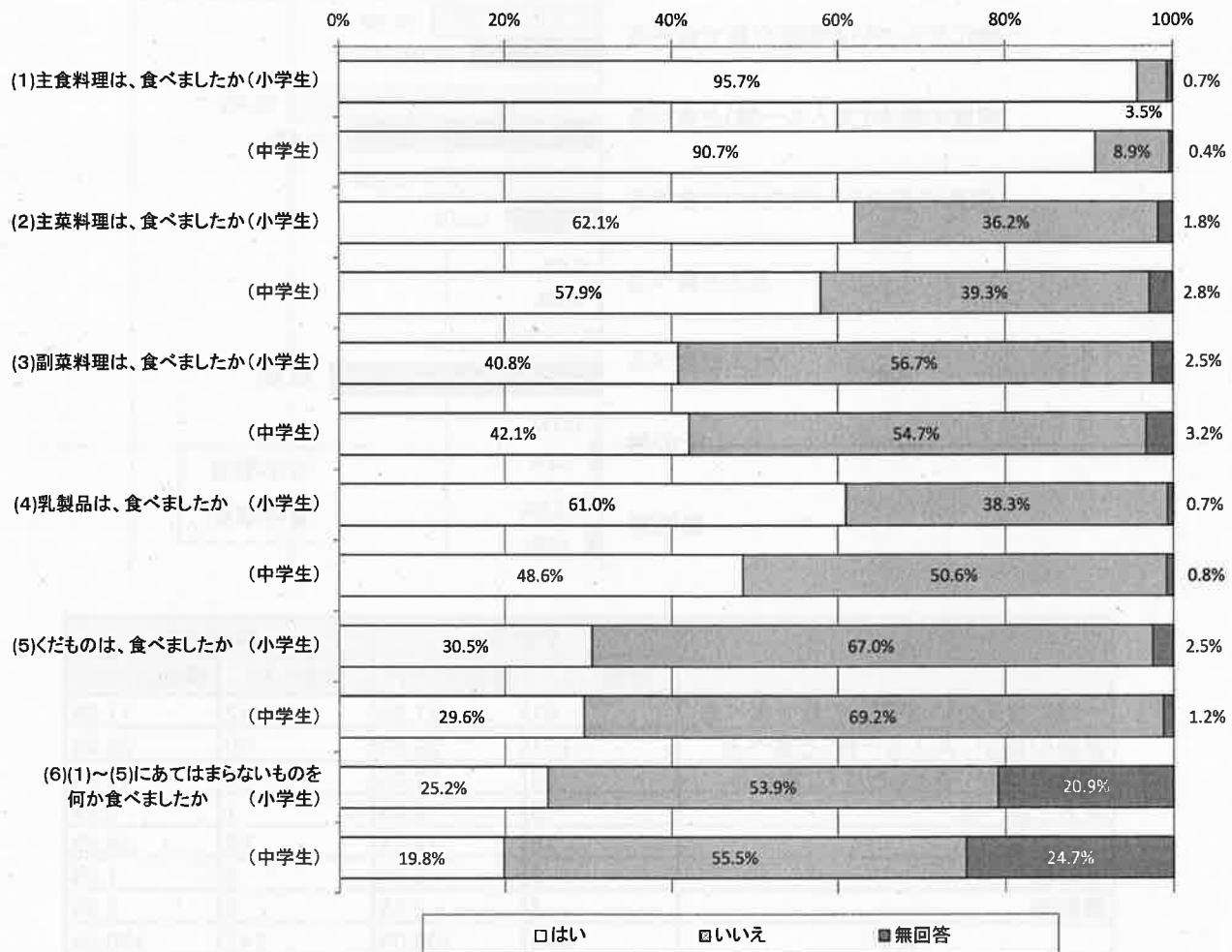


区分	小学生		中学生	
	実数(人)	構成比(%)	実数(人)	構成比(%)
一緒に住んでいる家族全員で食べる	61	21.6%	42	17.0%
家族の誰か(大人も一緒)と食べる	111	39.4%	80	32.4%
家族の誰か(子どもだけ)と食べる	63	22.3%	30	12.1%
友人と食べる	0	0.0%	1	0.4%
一人で食べる	38	13.5%	86	34.8%
その他	2	0.7%	3	1.2%
無回答	7	2.5%	5	2.0%
合計	282	100.0%	247	100.0%

問8 きょうの朝食で食べたものについてお聞きします。（あてはまるものに○）

小中学生ともに最も多かったのは主食料理で小学生 95.7%、中学生 90.7%、次いで主菜料理 62.1%、57.9%、乳製品 61.0%、48.6%、副菜料理 40.8%、42.1%、くだもの 30.5%、29.6%となっています。

エネルギー源である主食料理は9割以上が食べているものの、体をつくるたんぱく質が豊富な材料を中心の主菜料理や乳製品を食べているのは5~6割、体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富な材料を中心の副菜料理を食べているのが約4割であり、成長期であると同時に、生活習慣の基礎がつくられる小中学生の現在と今後の健康が懸念されます。



区分	はい(人)	いいえ(人)	無回答(人)	合計(人)
(1)主食料理は、食べましたか (小学生)	270	10	2	282
	224	22	1	247
(2)主菜料理は、食べましたか (小学生)	175	102	5	282
	143	97	7	247
(3)副菜料理は、食べましたか (小学生)	115	160	7	282
	104	135	8	247
(4)乳製品は、食べましたか (小学生)	172	108	2	282
	120	125	2	247
(5)くだものは、食べましたか (小学生)	86	189	7	282
	73	171	3	247
(6)(1)～(5)にあてはまらないものを何か食べましたか (小学生)	71	152	59	282
	49	137	61	247

**【問8(1)～(5)で「①はい」（あてはまらない人）と答えた人に何を食べましたか。】
（いくつでも○）**

小中学生ともに、「コーヒー、紅茶、ウーロン茶など」が最も多く、小学生 25.4%、中学生 32.7%、次いで「緑茶」19.7%、26.5%、「くだものや野菜の100%ジュース・スムージー」18.3%、18.4%と飲み物が上位になっています。

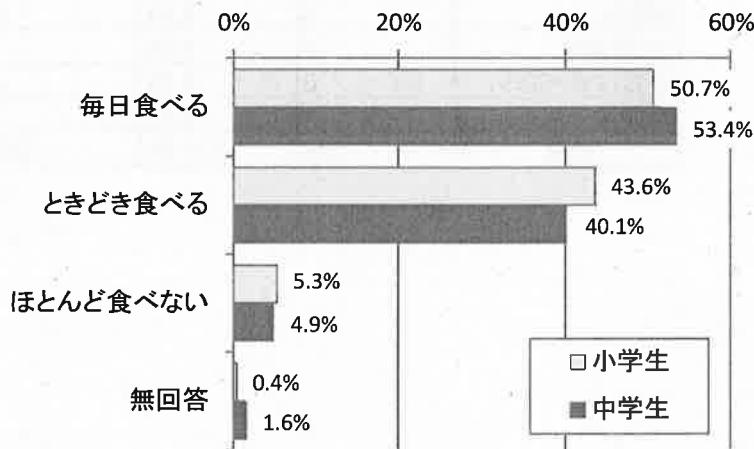
コーンフレーク・シリアル 11.3%、10.2%、お菓子 5.6%、8.2%は、主食料理の代替えとなっていることも予想されます。

区分	小学生		中学生	
	実数(人)	比率(%)	実数(人)	比率(%)
(1)コーンフレーク・シリアル	8	11.3%	5	10.2%
(2)お菓子	4	5.6%	4	8.2%
(3)緑茶	14	19.7%	13	26.5%
(4)コーヒー、紅茶、ウーロン茶など	18	25.4%	16	32.7%
(5)くだものや野菜の100%ジュース・スムージー	13	18.3%	9	18.4%
(6)スポーツドリンク	1	1.4%	3	6.1%
(3)～(6)以外の甘い飲み物	4	5.6%	3	6.1%
無回答	4	5.6%	0	0.0%
回答者数	71		49	

**問9 家で副菜料理（野菜、海そう、きのこ、いもが中心の料理）を食べますか。
（ひとつに○）**

家で副菜料理（野菜、海そう、きのこ、いもが中心の料理）を食べるかについて、小学生では、「毎日食べる」が 50.7% と最も多く、次いで「ときどき食べる」が 43.6% となっています。

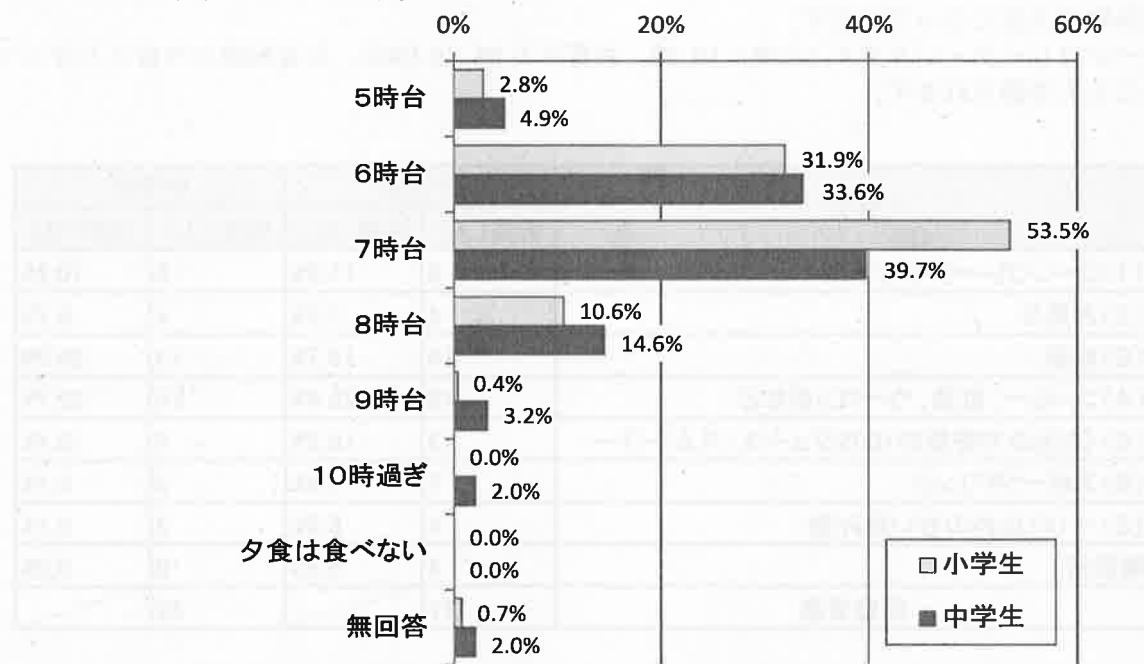
中学生では、「毎日食べる」が小学生よりもやや増えて 53.4% となり、「ときどき食べる」はやや減って 40.1% となっています。



区分	小学生		中学生	
	実数(人)	構成比(%)	実数(人)	構成比(%)
毎日食べる	143	50.7%	132	53.4%
ときどき食べる	123	43.6%	99	40.1%
ほとんど食べない	15	5.3%	12	4.9%
無回答	1	0.4%	4	1.6%
合計	282	100.0%	247	100.0%

問10 夕食は何時ごろに食べますか（ひとつに○）

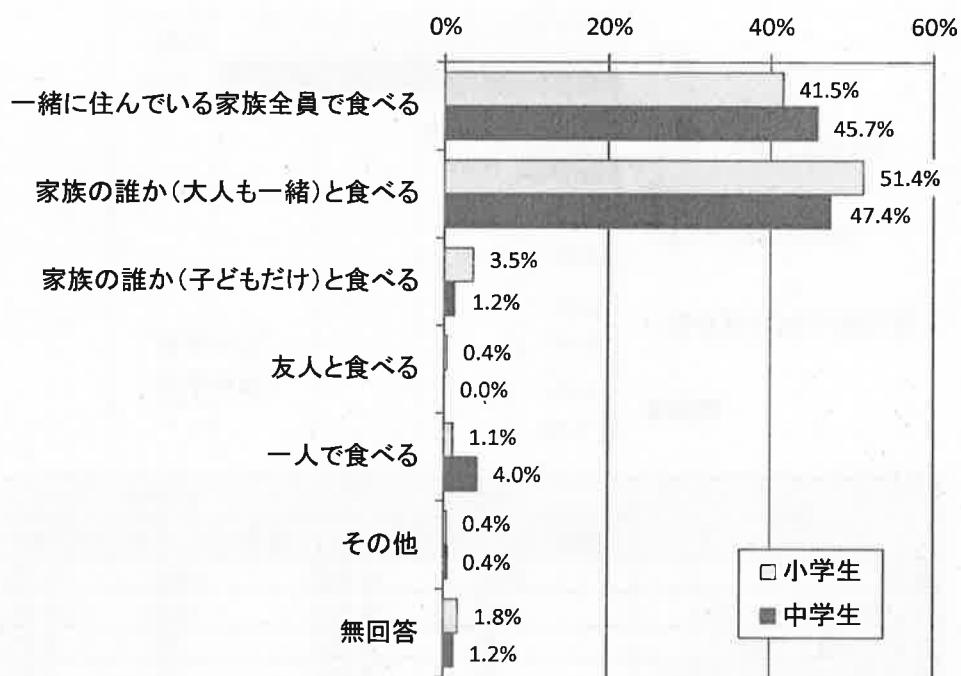
夕食を食べる時間は、小中学生とも「7時台」が最も多く、小学生 53.5%、中学生 39.7%、次いで「6時台」31.9%、33.6%、「8時台」10.6%、14.6%となっています。「9時台」以降はほとんどが中学生で 5.2%です。



区分	小学生		中学生	
	実数(人)	構成比(%)	実数(人)	構成比(%)
5時台	8	2.8%	12	4.9%
6時台	90	31.9%	83	33.6%
7時台	151	53.5%	98	39.7%
8時台	30	10.6%	36	14.6%
9時台	1	0.4%	8	3.2%
10時過ぎ	0	0.0%	5	2.0%
夕食は食べない	0	0.0%	0	0.0%
無回答	2	0.7%	5	2.0%
合計	282	100.0%	247	100.0%

問11 夕食は、誰と食べることが多いですか（ひとつに○）

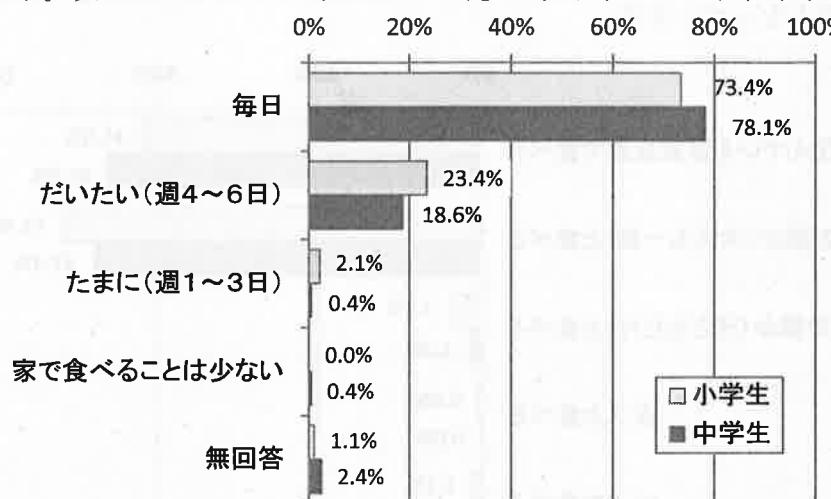
夕食を誰と食べるかについては、「家族の誰か（大人も一緒）と食べる」が、小学生で51.4%、中学生で47.4%と最も多く、次いで「一緒に住んでいる家族全員で食べる」が小学生で41.5%、中学生で45.7%となっています。



区分	小学生		中学生	
	実数(人)	構成比(%)	実数(人)	構成比(%)
一緒に住んでいる家族全員で食べる	117	41.5%	113	45.7%
家族の誰か（大人も一緒）と食べる	145	51.4%	117	47.4%
家族の誰か（子どもだけ）と食べる	10	3.5%	3	1.2%
友人と食べる	1	0.4%	0	0.0%
一人で食べる	3	1.1%	10	4.0%
その他	1	0.4%	1	0.4%
無回答	5	1.8%	3	1.2%
合計	282	100.0%	247	100.0%

問12 夕食は、家で食べますか（ひとつに○）

小中学生とも、家で夕食を「毎日」食べる人が最も多く、小学生で 73.4%、中学生で 78.1% となっています。次いで「だいたい（週4～6日）」が、小学生 23.4%、中学生 18.6% です。

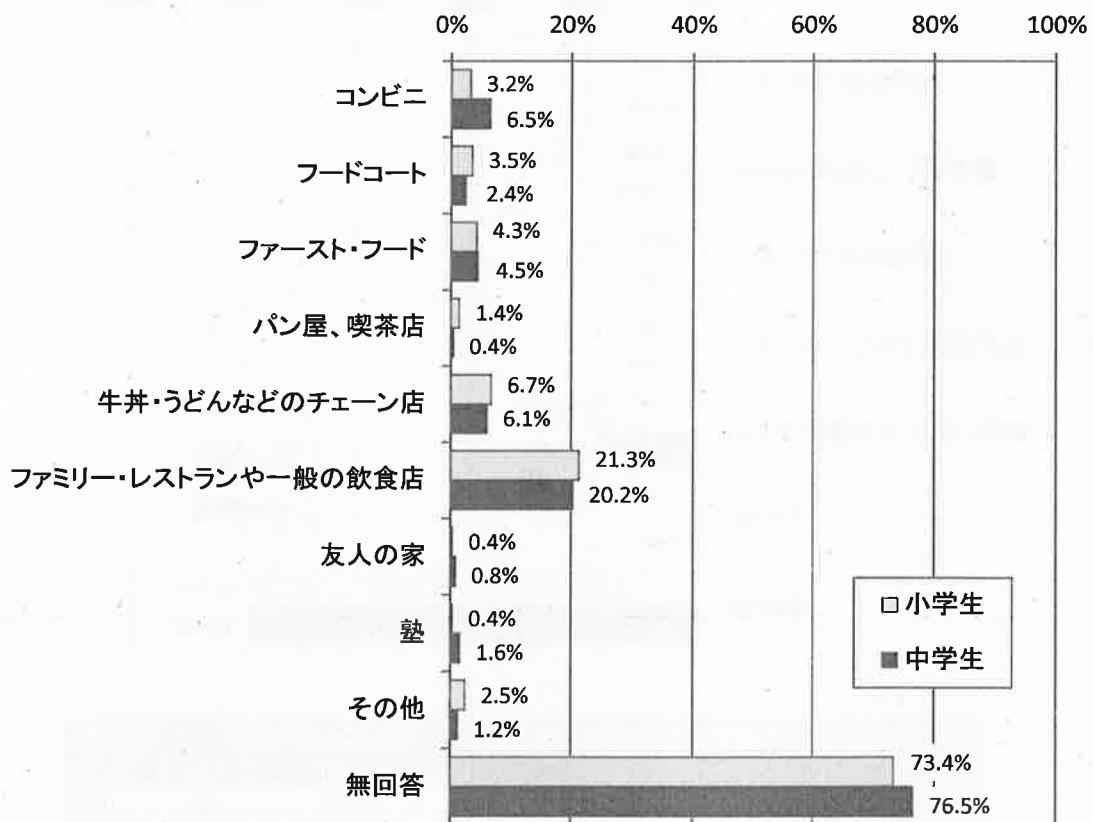


区分	小学生		中学生	
	実数(人)	構成比(%)	実数(人)	構成比(%)
毎日	207	73.4%	193	78.1%
だいたい（週4～6日）	66	23.4%	46	18.6%
たまに（週1～3日）	6	2.1%	1	0.4%
家で食べることは少ない	0	0.0%	1	0.4%
無回答	3	1.1%	6	2.4%
合計	282	100.0%	247	100.0%

【家で食べない時はどこで食べますか。】（良く行くところをいくつでも○）

家で食べない時に行くところで最も多いのは「ファミリー・レストランや一般の飲食店」で、小学生が 21.3%、中学生は 20.2% となっています。

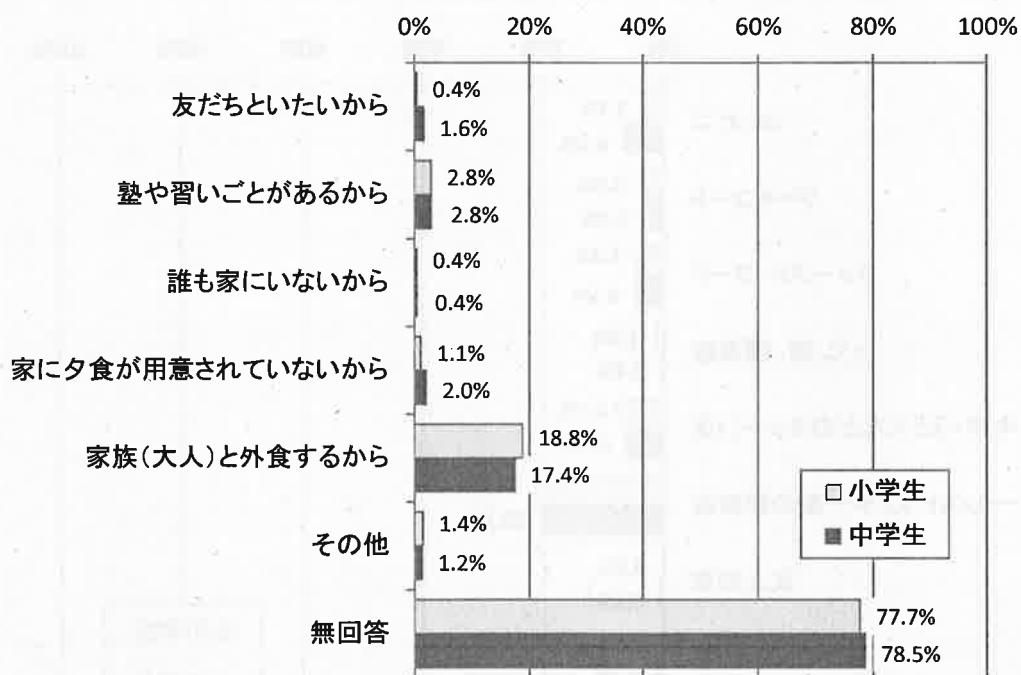
また「コンビニ」は中学生が小学生の 2 倍の割合となっています。



区分	小学生		中学生	
	実数(人)	比率(%)	実数(人)	比率(%)
コンビニ	9	3.2%	16	6.5%
フードコート	10	3.5%	6	2.4%
ファースト・フード	12	4.3%	11	4.5%
パン屋、喫茶店	4	1.4%	1	0.4%
牛丼・うどんなどのチェーン店	19	6.7%	15	6.1%
ファミリー・レストランや一般の飲食店	60	21.3%	50	20.2%
友人の家	1	0.4%	2	0.8%
塾	1	0.4%	4	1.6%
その他	7	2.5%	3	1.2%
無回答	207	73.4%	189	76.5%
回答者数	282		247	

【家で食べないのはなぜですか。】(いくつでも○)

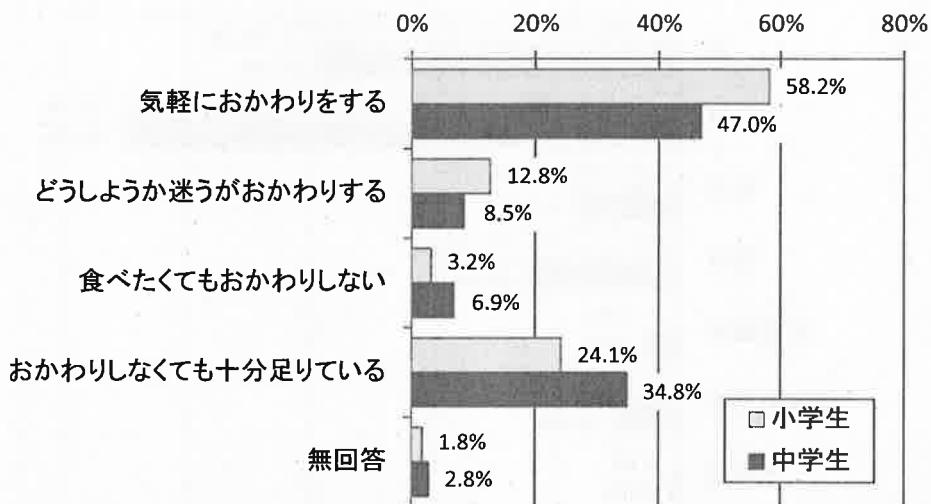
家で食べない理由は、「家族（大人）と外食するから」が小学生 18.8%、中学生 17.4% で、それぞれ最も多くなっています。



区分	小学生		中学生	
	実数(人)	比率(%)	実数(人)	比率(%)
友だちといたいから	1	0.4%	4	1.6%
塾や習いごとがあるから	8	2.8%	7	2.8%
誰も家にいないから	1	0.4%	1	0.4%
家に夕食が用意されていないから	3	1.1%	5	2.0%
家族（大人）と外食するから	53	18.8%	43	17.4%
その他	4	1.4%	3	1.2%
無回答	219	77.7%	194	78.5%
回答者数	282		247	

問13 学校の給食で自分がおかわりしたいときどうしますか（ひとつに○）

学校の給食で自分がおかわりしたいとき、「気軽におかわりをする」小学生は 58.2%、中学生は 47.0%で、最も多い回答となっています。次いで「おかわりしなくても十分足りている」が、それぞれ 24.1%、34.8%、「どうしようか迷うがおかわりする」12.8%、8.5%です。「食べたくてもおかわりしない」中学生の割合は、小学生の 2 倍です。



区分	小学生		中学生	
	実数(人)	構成比(%)	実数(人)	構成比(%)
気軽におかわりをする	164	58.2%	116	47.0%
どうしようか迷うがおかわりする	36	12.8%	21	8.5%
食べたくてもおかわりしない	9	3.2%	17	6.9%
おかわりしなくても十分足りている	68	24.1%	86	34.8%
無回答	5	1.8%	7	2.8%
合計	282	100.0%	247	100.0%

【「②どうしようか迷うがおかわりする」、「③食べたくてもおかわりしない」と答えた人にそれはなぜですか】（いくつでも○）

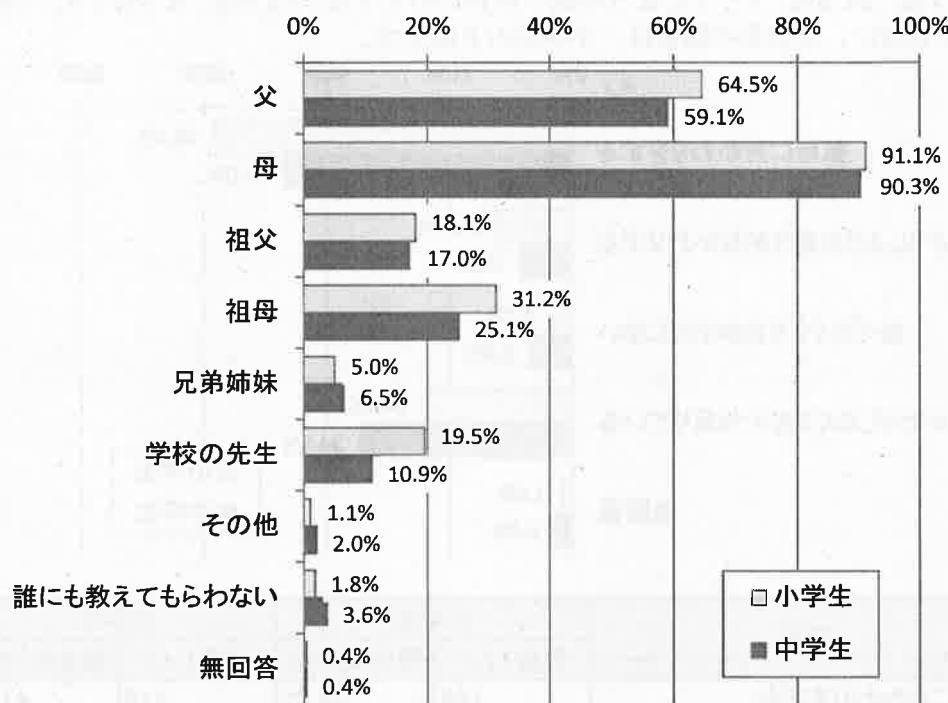
小学生では、「太りたくないから」が 37.8% と最も多く、次いで「時間がないから」17.8%、「はずかしいから」15.6% となっています。中学生では、「時間がないから」が 34.2% と最も多く、次いで「太りたくないから」31.6%、「はずかしいから」21.1% の順となっています。

区分	小学生		中学生	
	実数(人)	比率(%)	実数(人)	比率(%)
太りたくないから	17	37.8%	12	31.6%
時間がないから	8	17.8%	13	34.2%
はずかしいから	7	15.6%	8	21.1%
その他	5	11.1%	8	21.1%
無回答	15	33.3%	3	7.9%
回答者数	45		38	
非該当	237		209	
合計	282		247	

※ 「比率 (%)」は回答者数に対する実数の割合

問14 食事のマナーはだれが教えてくれますか（いくつでも○）

食事のマナーを教えてくれるのは、小中学生とも「母」が最も多く、小学生 91.1%、中学生 90.3%です。次いで多いのは「父」で、それぞれ 64.5%、59.1%となっています。



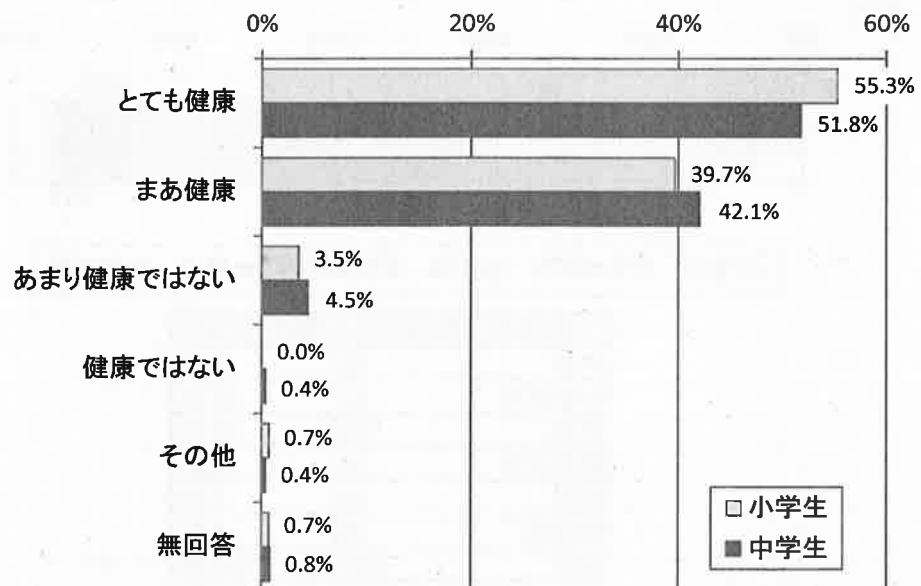
区分	小学生		中学生	
	実数(人)	比率(%)	実数(人)	比率(%)
父	182	64.5%	146	59.1%
母	257	91.1%	223	90.3%
祖父	51	18.1%	42	17.0%
祖母	88	31.2%	62	25.1%
兄弟姉妹	14	5.0%	16	6.5%
学校の先生	55	19.5%	27	10.9%
その他	3	1.1%	5	2.0%
誰にも教えてもらわない	5	1.8%	9	3.6%
無回答	1	0.4%	1	0.4%
回答者数	282		247	

2 健康状態などについて

問15 現在の自分の健康状態をどう思いますか。 (ひとつに○)

小学生では、「とても健康」が 55.3%と最も多く、「まあ健康」の 39.7%を合わせると 9割以上の人人が健康と回答しています。また、「あまり健康ではない」は 3.5%となっています。

中学生は「とても健康」が 51.8%と最も多く、「まあ健康」の 42.1%を合わせると 9割以上の人人が健康と回答しています。また、「あまり健康ではない」は 4.5%となっています。



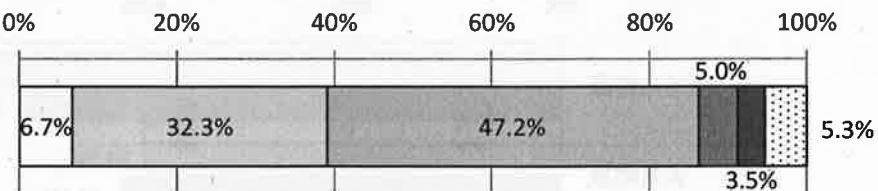
区分	小学生		中学生	
	実数(人)	構成比(%)	実数(人)	構成比(%)
とても健康	156	55.3%	128	51.8%
まあ健康	112	39.7%	104	42.1%
あまり健康ではない	10	3.5%	11	4.5%
健康ではない	0	0.0%	1	0.4%
その他	2	0.7%	1	0.4%
無回答	2	0.7%	2	0.8%
合計	282	100.0%	247	100.0%

問16 今の身長と体重、あなたがなりたい体重（良いと思う体重）を教えてください。

【小学生】

◆今の身長と体重◆

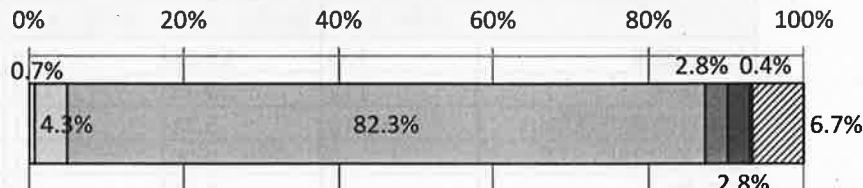
今の身長と体重からローレル指数を算出すると、「正常」の47.2%が最も多く、次いで「やせぎみ」32.3%、「やせ」6.7%となっています。また、「肥満ぎみ」は5.0%、「肥満」は3.5%となっています。



□やせ □やせぎみ □正常 □肥満ぎみ □肥満 □無回答

区分	実数(人)	構成比(%)
やせ	19	6.7%
やせぎみ	91	32.3%
正常	133	47.2%
肥満ぎみ	14	5.0%
肥満	10	3.5%
無回答	15	5.3%
合計	282	100.0%

学校保健統計調査方式による肥満度判定方法（※）では、「正常」で、「やせ」「高度やせ」は合わせて5.0%、「軽度」～「高度」までの「肥満」は6.0%となっています。



□高度やせ □やせ □正常 □軽度肥満 □中等度肥満 □高度肥満 □無回答

区分	実数(人)	構成比(%)
高度やせ	2	0.7%
やせ	12	4.3%
正常	232	82.3%
軽度肥満	8	2.8%
中等度肥満	8	2.8%
高度肥満	1	0.4%
無回答	19	6.7%
合計	282	100.0%

※学校保健統計調査方式

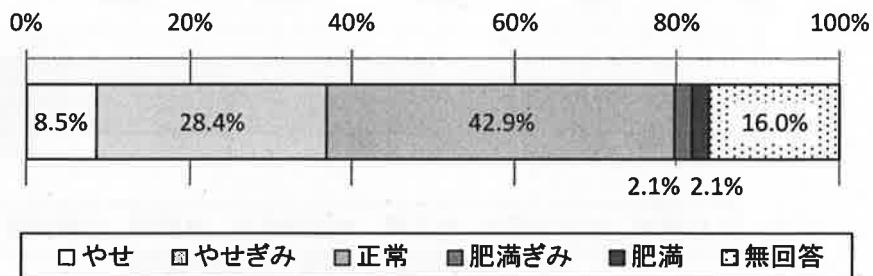
$$\text{肥満度} = (\text{実測体重 (kg)} - \text{身長別標準体重 (kg)}) / \text{身長別標準体重 (kg)}$$

判定	やせ傾向		普通	肥満傾向			
	-20%以下			20%以上			
	高度やせ	軽度やせ		軽度肥満	中等度肥満	高度肥満	
肥満度	-30%以下	-20%以下	-20%超～+20%未満	+20%以上	+30%以上	+50%以上	

◆なりたい体重◆

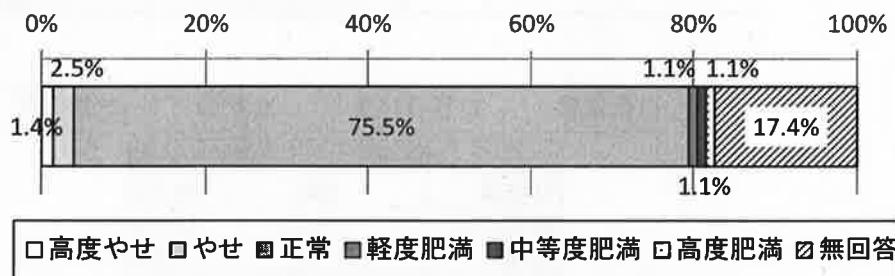
今の身長とあなたがなりたい体重からローレル指数を算出すると、「正常」の42.9%が最も多く、次いで「やせぎみ」28.4%、「やせ」8.5%となっています。

また、「肥満ぎみ」、「肥満」が同数の2.1%となっています。



区分	実数(人)	構成比(%)
やせ	24	8.5%
やせぎみ	80	28.4%
正常	121	42.9%
肥満ぎみ	6	2.1%
肥満	6	2.1%
無回答	45	16.0%
合計	282	100.0%

学校保健統計調査方式による肥満度判定方法（※22 頁参照）では、75.5%の人は「正常」を望み、「やせ」「高度やせ」は合わせて3.9%、「軽度」～「高度」までの「肥満」は3.3%となっています。

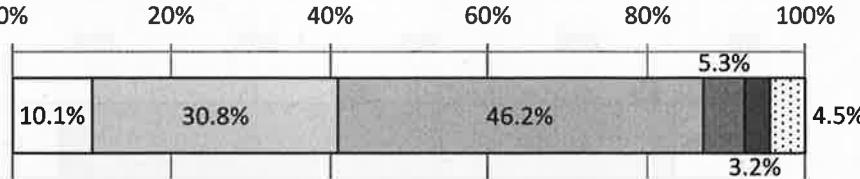


区分	実数(人)	構成比(%)
高度やせ	4	1.4%
やせ	7	2.5%
正常	213	75.5%
軽度肥満	3	1.1%
中等度肥満	3	1.1%
高度肥満	3	1.1%
無回答	49	17.4%
合計	282	100.0%

【中学生】

◆今の身長と体重◆

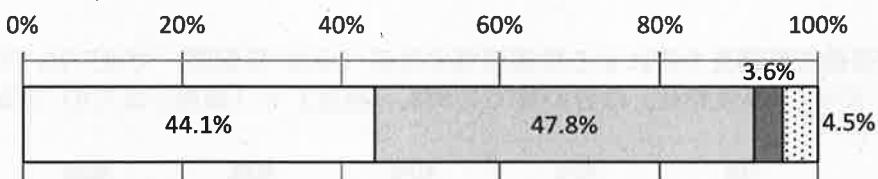
今の身長と体重からローレル指数を算出すると、「正常」の46.2%が最も多く、次いで「やせぎみ」30.8%、「やせ」10.1%となっています。また、「肥満ぎみ」5.3%「肥満」3.2%となっています。



□やせ ■やせぎみ □正常 ■肥満ぎみ ■肥満 □無回答

区分	実数(人)	構成比(%)
やせ	25	10.1%
やせぎみ	76	30.8%
正常	114	46.2%
肥満ぎみ	13	5.3%
肥満	8	3.2%
無回答	11	4.5%
合計	247	100.0%

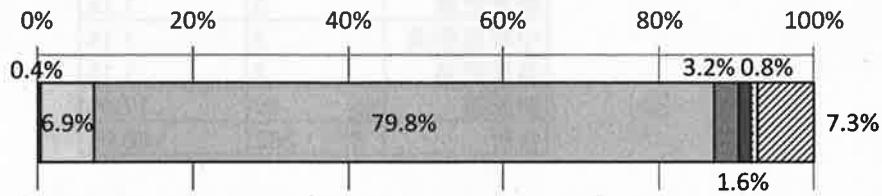
今の身長と体重からBMIを算出すると、「普通体重」が47.8%、「低体重」が44.1%、「肥満」が3.6%となっています。



□低体重 □普通体重 ■肥満 □無回答

区分	実数(人)	構成比(%)
低体重	109	44.1%
普通体重	118	47.8%
肥満	9	3.6%
無回答	11	4.5%
合計	247	100.0%

学校保健統計調査方式による肥満度判定方法（※22頁参照）では、79.8%の人は「正常」で、「やせ」「高度やせ」は合わせて7.3%、「軽度」～「高度」までの「肥満」は5.6%となっています。

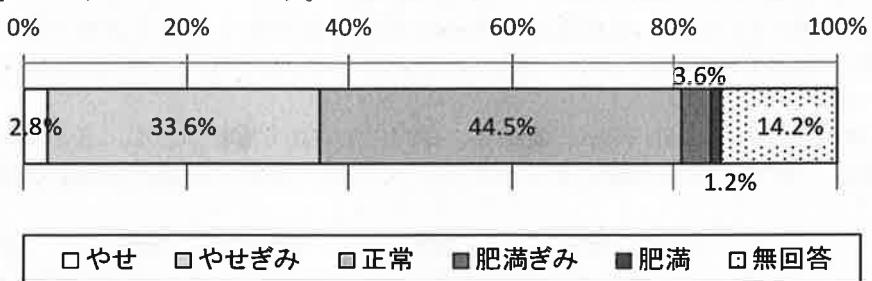


□高度やせ □やせ ■正常 ■軽度肥満 ■中等度肥満 ■高度肥満 □無回答

区分	実数(人)	構成比(%)
高度やせ	1	0.4%
やせ	17	6.9%
正常	197	79.8%
軽度肥満	8	3.2%
中等度肥満	4	1.6%
高度肥満	2	0.8%
無回答	18	7.3%
合計	247	100.0%

◆なりたい体重◆

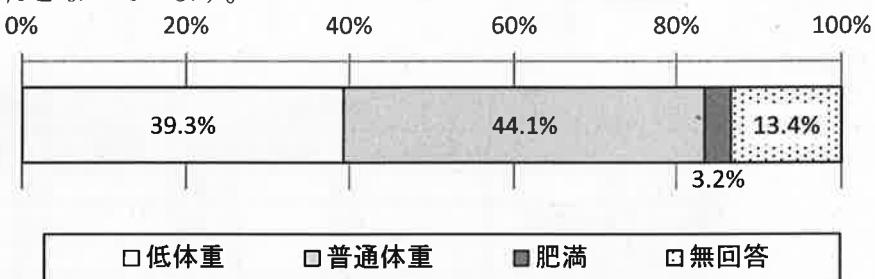
今の身長となりたい体重からローレル指数を算出すると、「正常」の44.5%が最も多く、次いで「やせぎみ」33.6%となっています。



□やせ □やせぎみ □正常 ■肥満ぎみ ■肥満 □無回答

区分	実数(人)	構成比(%)
やせ	7	2.8%
やせぎみ	83	33.6%
正常	110	44.5%
肥満ぎみ	9	3.6%
肥満	3	1.2%
無回答	35	14.2%
合計	247	100.0%

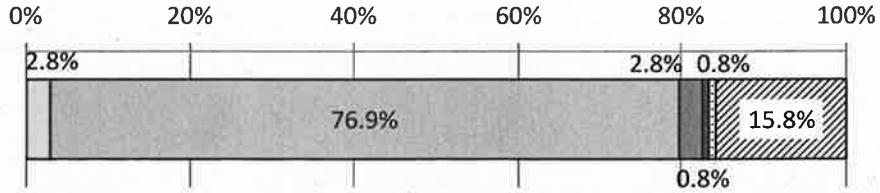
今の身長となりたい体重からBMIを算出すると、「普通体重」が44.1%、「低体重」が39.3%、「肥満」が3.2%となっています。



□低体重 □普通体重 ■肥満 □無回答

区分	実数(人)	構成比(%)
低体重	97	39.3%
普通体重	109	44.1%
肥満	8	3.2%
無回答	33	13.4%
合計	247	100.0%

学校保健統計調査方式による肥満度判定方法（※22頁参照）では、76.9%の人は「正常」を望み、「高度やせ」はゼロ、「やせ」が2.8%、「軽度～高度」までの「肥満」は4.4%となっています。



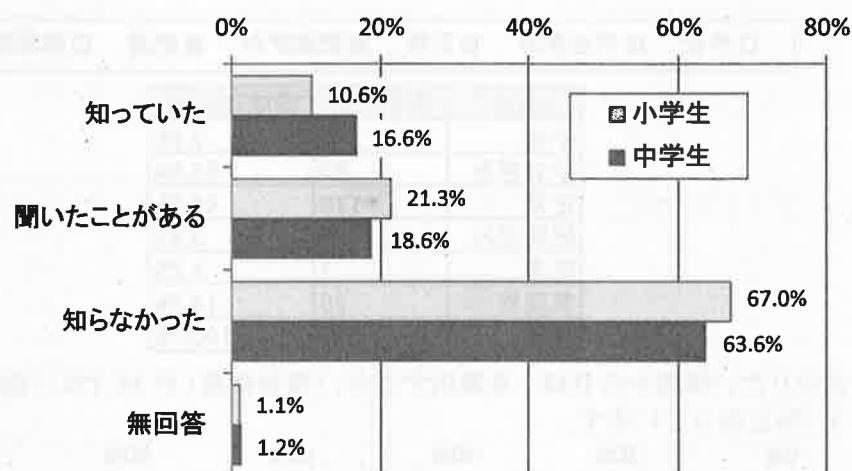
□高度やせ □やせ □正常 ■軽度肥満 ■中等度肥満 □高度肥満 □無回答

区分	実数(人)	構成比(%)
高度やせ	0	0.0%
やせ	7	2.8%
正常	190	76.9%
軽度肥満	7	2.8%
中等度肥満	2	0.8%
高度肥満	2	0.8%
無回答	39	15.8%
合計	247	100.0%

問17 ダイエットをしすぎて栄養不足が続いていると、低体重の赤ちゃんが生まれやすくなることを知っていましたか。（ひとつに○）

栄養不足が続いていると、低体重の赤ちゃんが生まれやすくなることを「知っていた」は、小学生 10.6%、中学生 16.6% であり、「聞いたことがある」は、小学生で 21.3%、中学生で 18.6% となっています。

一方、「知らなかった」小学生は 67.0%、中学生は 63.6% と、ともに最も多く、問 16 で、なりたい体重に「やせ」が相当数いることから、まずは、正しい知識の周知が重要と思われます。



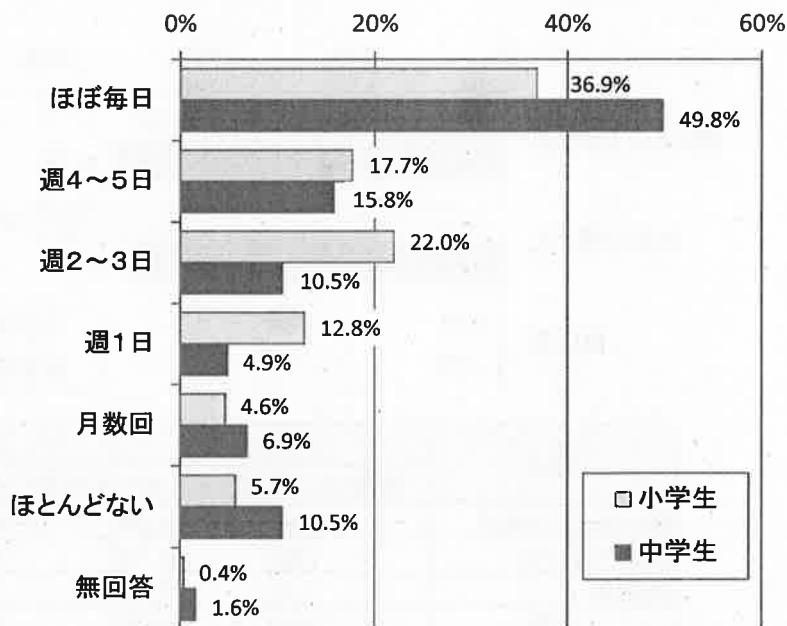
区分	小学生		中学生	
	実数(人)	構成比(%)	実数(人)	構成比(%)
知っていた	30	10.6%	41	16.6%
聞いたことがある	60	21.3%	46	18.6%
知らなかった	189	67.0%	157	63.6%
無回答	3	1.1%	3	1.2%
合計	282	100.0%	247	100.0%

3 身体活動・運動について

問18 学校の授業以外に30分以上の運動（体を動かす遊びも含みます）やスポーツをしますか。（ひとつに○）

30分以上の運動やスポーツをするかについては、小学生、中学生とも「ほぼ毎日」が最も多く、「週4～5日」をあわせると小学生54.6%、中学生65.6%となっています。

また、「月数回」と「ほとんどない」をあわせると、小学生10.3%、中学生17.4%となっています。



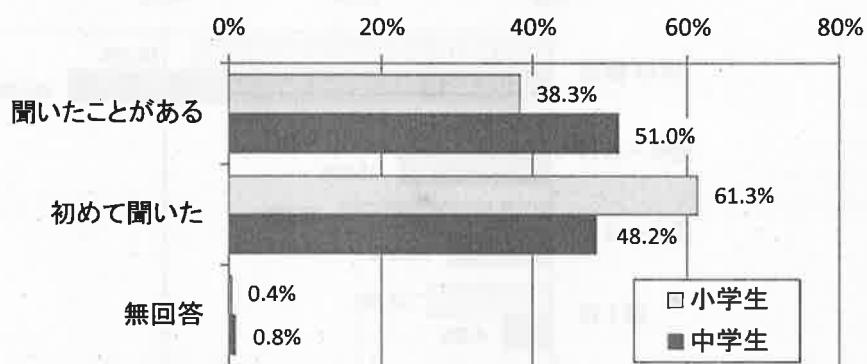
区分	小学生		中学生	
	実数(人)	構成比(%)	実数(人)	構成比(%)
ほぼ毎日	104	36.9%	123	49.8%
週4～5日	50	17.7%	39	15.8%
週2～3日	62	22.0%	26	10.5%
週1日	36	12.8%	12	4.9%
月数回	13	4.6%	17	6.9%
ほとんどない	16	5.7%	26	10.5%
無回答	1	0.4%	4	1.6%
合計	282	100.0%	247	100.0%

4 喫煙・飲酒について

マスコミの問題 - 喫煙と飲酒

- 問19 たばこは、がんなどさまざまな病気に関係しています。たばこの煙などを長い間吸い込んだために起こる肺の病気で、2020年までに全世界の死亡する原因の第3位になると言われている「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」という病気を、あなたは聞いたことがありますか（ひとつに○）

COPDという病気を聞いたことがある人は、小学生で38.3%、中学生では51.0%と半数を超えていました。また、「初めて聞いた」小学生は61.3%、中学生は48.2%でした。

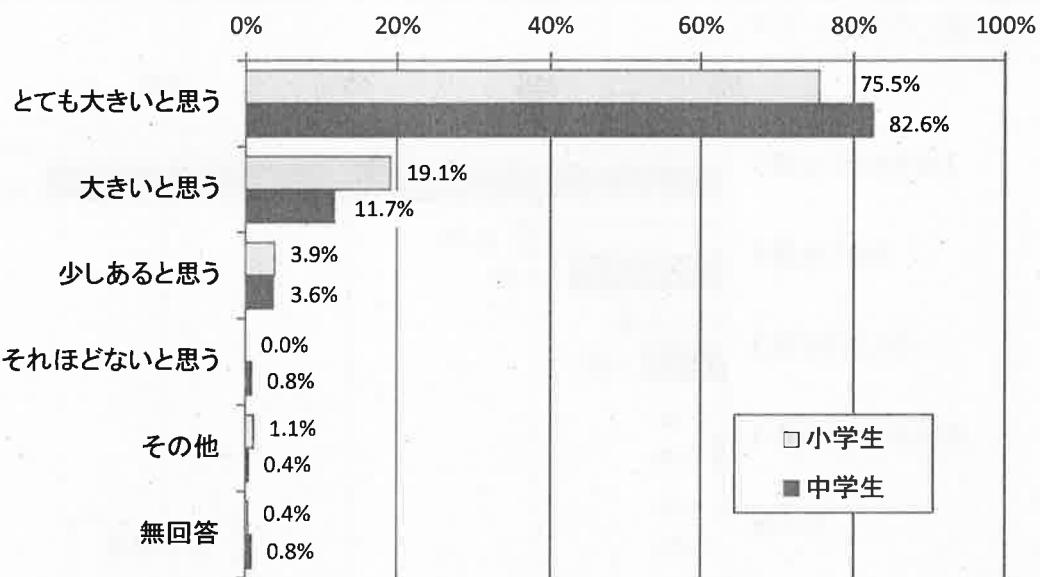


区分	小学生		中学生	
	実数(人)	構成比(%)	実数(人)	構成比(%)
聞いたことがある	108	38.3%	126	51.0%
初めて聞いた	173	61.3%	119	48.2%
無回答	1	0.4%	2	0.8%
合計	282	100.0%	247	100.0%

問20 たばこが人の健康に与える害の大きさについて、あなたはどのように思いますか。
(ひとつに○)

たばこが人の健康に与える害の大きさについて、小学生では「とても大きいと思う」が 75.5% と最も多くなっています。「大きいと思う」の 19.1% と合わせると 94.6% の人が健康に与える害が大きいと回答しています。また、「少しあると思う」は 3.9% となっています。

中学生では、たばこが人の健康に与える害の大きさについて、「とても大きいと思う」が 82.6% で、「大きいと思う」と合わせると 94.3% の人が健康に与える害が大きいと回答しており、小学生とほぼ同じです。また、「少しあると思う」は 3.6%、小学生にはなかった「それほどないと思う」が中学生では 0.8% います。

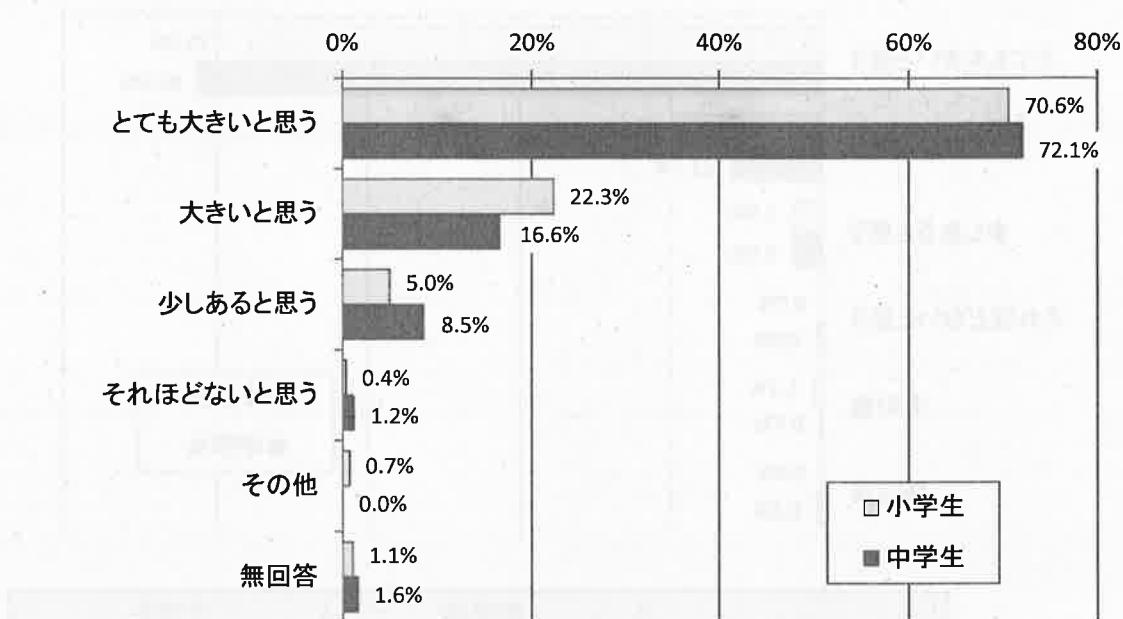


区分	小学生		中学生	
	実数(人)	構成比(%)	実数(人)	構成比(%)
とても大きいと思う	213	75.5%	204	82.6%
大きいと思う	54	19.1%	29	11.7%
少しあると思う	11	3.9%	9	3.6%
それほどないと思う	0	0.0%	2	0.8%
その他	3	1.1%	1	0.4%
無回答	1	0.4%	2	0.8%
合計	282	100.0%	247	100.0%

問21 未成年の飲酒は、短い期間で脳や内臓を傷めたり、アルコール依存を起こすことがわかつています。飲酒が、未成年の健康に与える害の大きさについて、あなたはどのように思いますか。（ひとつに○）

飲酒が、未成年の健康に与える害について、小学生は「とても大きいと思う」が 70.6%、「大きいと思う」 22.3%と合わせると 92.9%の人が健康に与える害が大きいと回答しています。また、「少しあると思う」と「それほどないと思う」を合わせると 5.4%となっています。

中学生では、飲酒が、未成年の健康に与える害について、「とても大きいと思う」が 72.1%で、「大きいと思う」の 16.6%と合わせると 88.7%の人が健康に与える害が大きいと回答し、小学生に比べやや低くなっていますが、逆に「少しあると思う」と「それほどないと思う」を合わせると 9.7%と高くなっています。



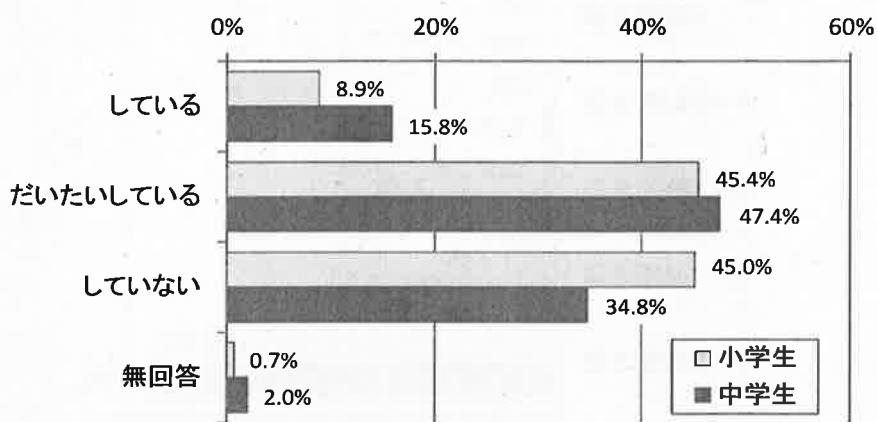
区分	小学生		中学生	
	実数(人)	構成比(%)	実数(人)	構成比(%)
とても大きいと思う	199	70.6%	178	72.1%
大きいと思う	63	22.3%	41	16.6%
少しあると思う	14	5.0%	21	8.5%
それほどないと思う	1	0.4%	3	1.2%
その他	2	0.7%	0	0.0%
無回答	3	1.1%	4	1.6%
合計	282	100.0%	247	100.0%

5 歯の健康について

問22 1日1回は十分な時間（10分くらい）をかけてていねいに歯をみがいていますか。 (ひとつに○)

十分な時間をかけてていねいに歯をみがいているかについて、小学生では「だいたいしている」が45.4%と最も多く、「している」の8.9%と合わせると5割以上の人人が1日1回は十分な時間をかけてていねいに歯をみがいていると回答し、「していない」は、45.0%となっています。

中学生でも「だいたいしている」が47.4%と最も多く、「している」15.8%と合わせると6割以上の人人が1日1回は十分な時間をかけてていねいに歯をみがいていると回答し、「していない」は34.8%となっており、中学生の方が歯の衛生についての意識が高いことがうかがえます。



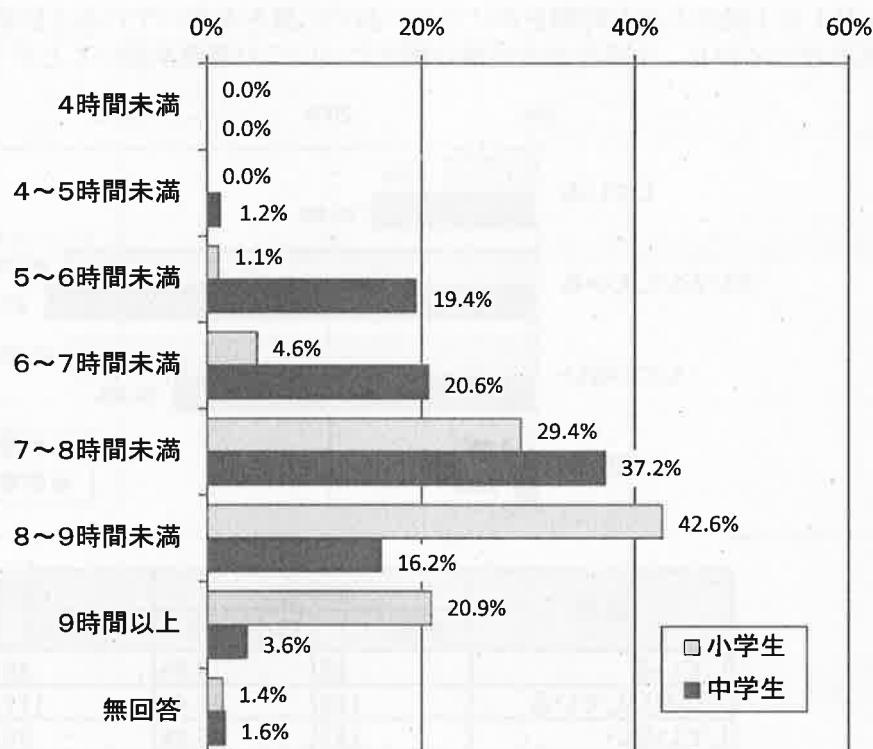
区分	小学生		中学生	
	実数(人)	構成比(%)	実数(人)	構成比(%)
している	25	8.9%	39	15.8%
だいたいしている	128	45.4%	117	47.4%
していない	127	45.0%	86	34.8%
無回答	2	0.7%	5	2.0%
合計	282	100.0%	247	100.0%

6 休養・こころの健康について

問23 ふだん、睡眠時間はどのくらいですか。（ひとつに○）

ふだんの睡眠時間について小学生では「8～9時間未満」が42.6%と最も多く、次いで「7～8時間未満」29.4%、「9時間以上」20.9%となっています。

中学生では全体的にやや少なくなり、「7～8時間未満」が37.2%、次いで「6～7時間未満」20.6%、「5～6時間未満」19.4%、「8～9時間未満」16.2%となっています。

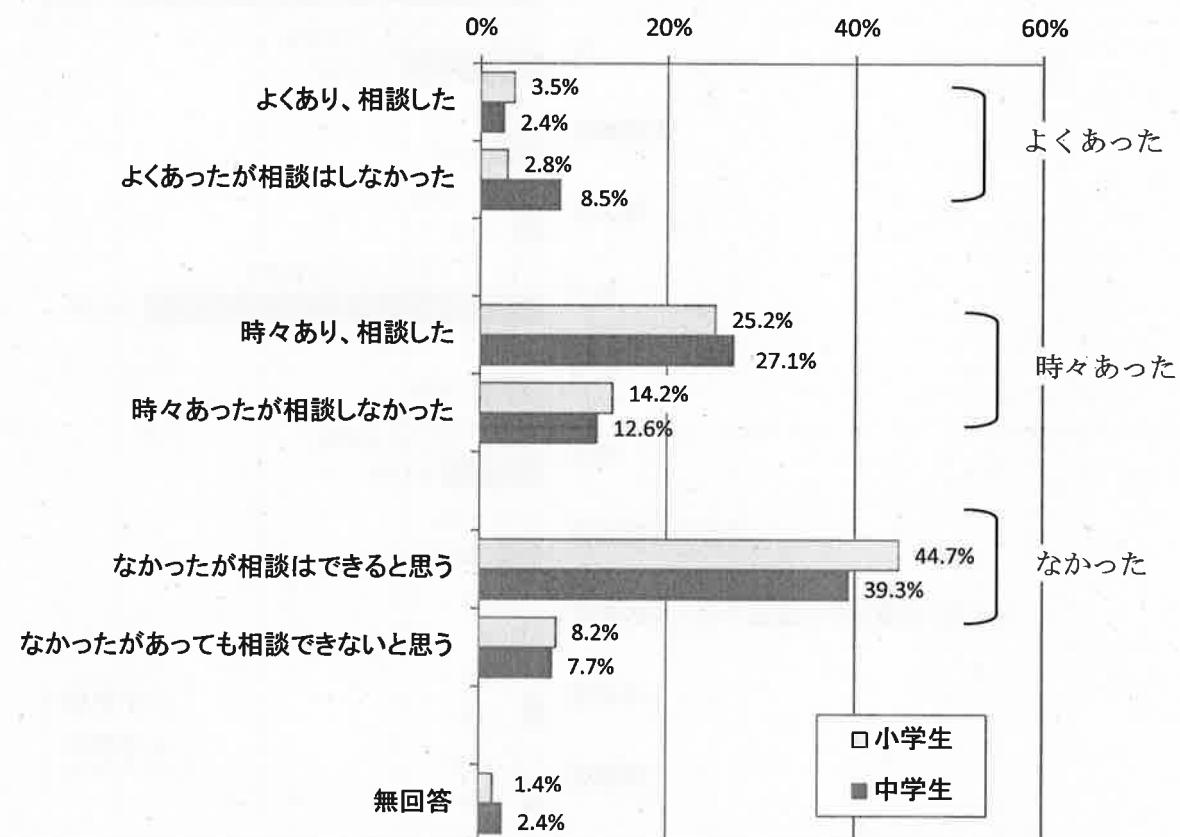


区分	小学生		中学生	
	実数(人)	構成比(%)	実数(人)	構成比(%)
4時間未満	0	0.0%	0	0.0%
4～5時間未満	0	0.0%	3	1.2%
5～6時間未満	3	1.1%	48	19.4%
6～7時間未満	13	4.6%	51	20.6%
7～8時間未満	83	29.4%	92	37.2%
8～9時間未満	120	42.6%	40	16.2%
9時間以上	59	20.9%	9	3.6%
無回答	4	1.4%	4	1.6%
合計	282	100.0%	247	100.0%

問24 これまでに気分が落ち込んだり、ひどく不安になったり好きなことにも興味や楽しみが持てなかつたことがありましたか。また、その時、誰かに相談しましたか。
(ひとつに○)

気分が落ち込んだり、ひどく不安になったりしたことなどがあったかについては、「よくあつた」は小学生 6.3%、中学生 10.9%、「ときどきあつた」は、それぞれ 39.4%、39.7%、「なかつた」は 52.9%、47.0%でした。

ほぼ全ての場合で、誰かに「相談した」、または「相談できると思う」人は、「相談しなかつた」、または「相談できないと思う」人よりも多くなっていますが、中学生の「よくあつた」人については、「相談しなかつた」の方が多いなっています。

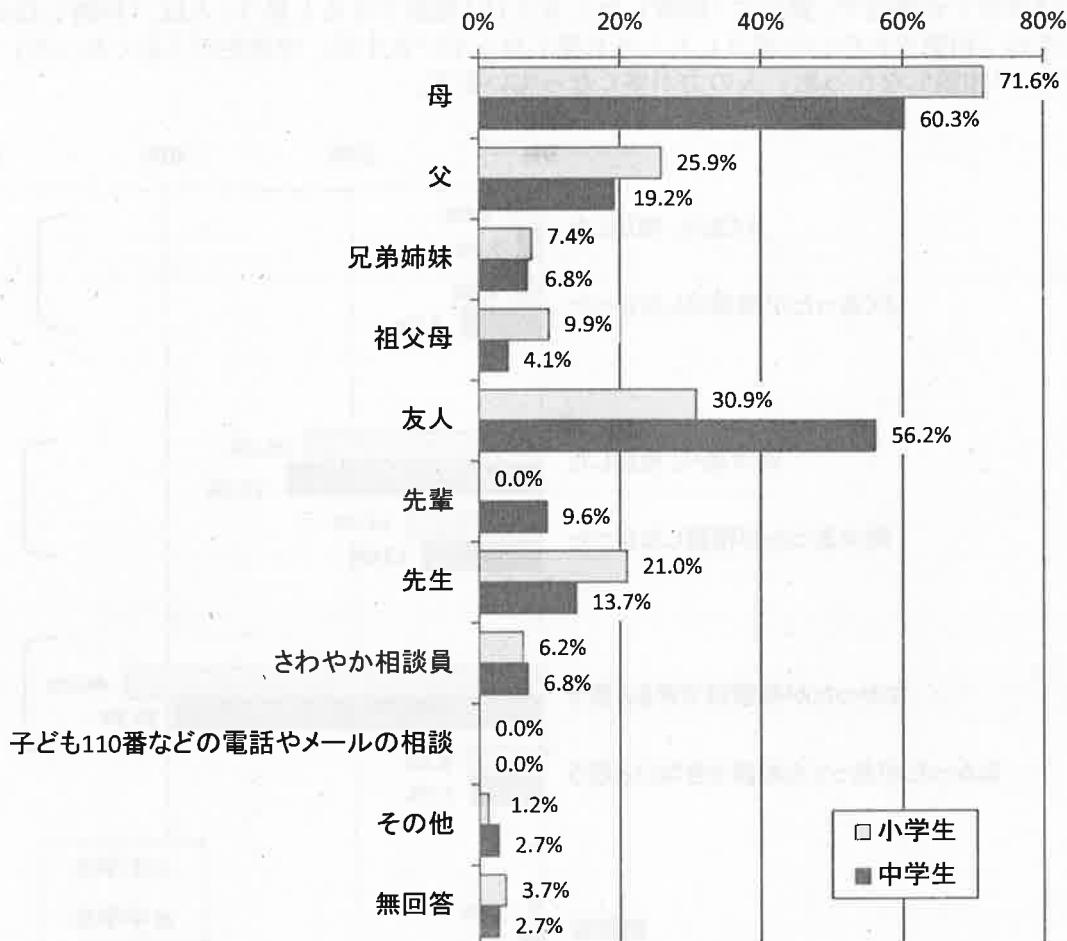


区分	小学生		中学生	
	実数(人)	構成比(%)	実数(人)	構成比(%)
よくあり、相談した	10	3.5%	6	2.4%
よくあつたが相談はしなかつた	8	2.8%	21	8.5%
時々あり、相談した	71	25.2%	67	27.1%
時々あつたが相談しなかつた	40	14.2%	31	12.6%
なかつたが相談はできると思う	126	44.7%	97	39.3%
なかつたがあつても相談できないと思う	23	8.2%	19	7.7%
無回答	4	1.4%	6	2.4%
合計	282	100.0%	247	100.0%

【「①よくあり、相談した」、「②時々あり、相談した」と答えた人に】→ 誰に相談しましたか。

誰に相談したかについては、小学生では「母」が 71.6%と圧倒的に多く、次いで「友人」30.9%、「父」25.9%、「先生」21.0%となっています。

中学生でも、「母」は 60.3%で最多ですが、「友人」も 56.2%と多くなっており、友人との関係が強まっていると推測されます。また、「父」19.2%、「先生」は 13.7%です。



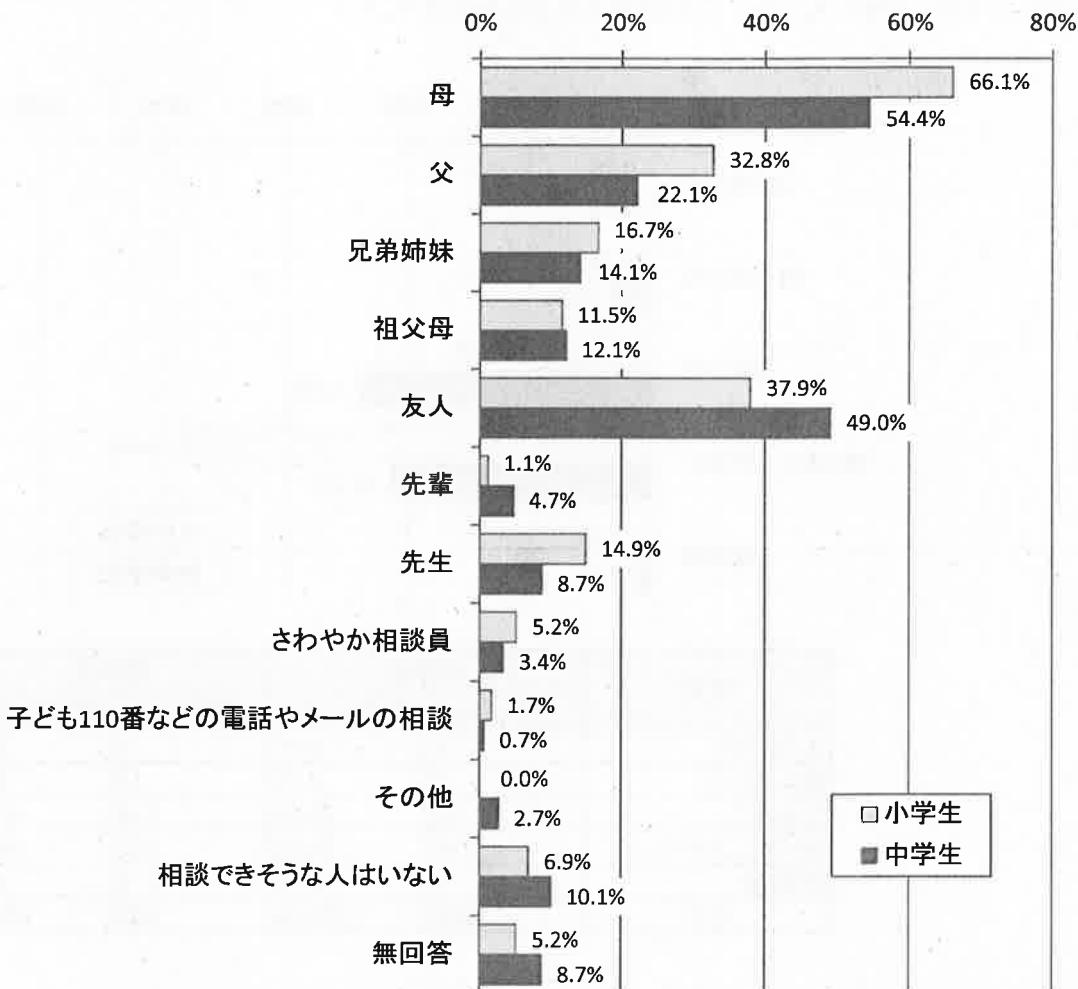
区分	小学生		中学生	
	実数(人)	比率(%)	実数(人)	比率(%)
母	58	71.6%	44	60.3%
父	21	25.9%	14	19.2%
兄弟姉妹	6	7.4%	5	6.8%
祖父母	8	9.9%	3	4.1%
友人	25	30.9%	41	56.2%
先輩	0	0.0%	7	9.6%
先生	17	21.0%	10	13.7%
さわやか相談員	5	6.2%	5	6.8%
子ども110番などの電話やメールの相談	0	0.0%	0	0.0%
その他	1	1.2%	2	2.7%
無回答	3	3.7%	2	2.7%
回答者数	81		73	
非該当	201		174	
合計	282		247	

※ 「比率 (%)」は回答者数に対する実数の割合

【「③よくあったが相談はしなかった」、「④時々あったが相談しなかった」、「⑤なかつたが相談はできると思う」と答えた人に】→ 誰になら相談できそうですか。

誰になら相談できそうかについては、「母」が小学生 66.1%、中学生 54.4%と最も多く、次いで「友人」がそれぞれ 37.9%、49.0%となっています。「父」は第 3 位で、小学生 32.8%、中学生 22.1%に留まっています。

また、「相談できそうな人はいない」は小学生 6.9%、中学生 10.1%となっています。これは、回答者全体では、小学生の 4.3%、中学生の 6.1%にあたります。



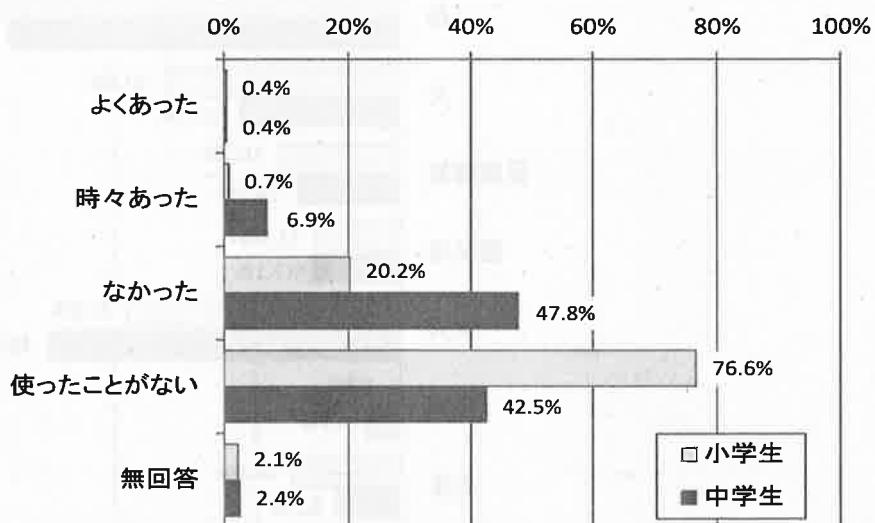
区分	小学生		中学生	
	実数(人)	比率(%)	実数(人)	比率(%)
母	115	66.1%	81	54.4%
父	57	32.8%	33	22.1%
兄弟姉妹	29	16.7%	21	14.1%
祖父母	20	11.5%	18	12.1%
友人	66	37.9%	73	49.0%
先輩	2	1.1%	7	4.7%
先生	26	14.9%	13	8.7%
さわやか相談員	9	5.2%	5	3.4%
子ども110番などの電話やメールの相談	3	1.7%	1	0.7%
その他	0	0.0%	4	2.7%
相談できそうな人はいない	12	6.9%	15	10.1%
無回答	9	5.2%	13	8.7%
回答者数	174		149	
非該当	108		98	
合計	282		247	

※「比率 (%)」は回答者数に対する実数の割合

問25 LINE（ライン）などのSNSやメールなどで、友達との関係や生活面などで困ったことがありますか。（ひとつに○）

LINEやメールなどで、友達との関係や生活面などで困ったことについて、小学生では「使ったことがない」が76.6%と最も多く、次いで「なかった」が20.2%となっています。

中学生で「使ったことがない」人は42.5%に減少し、困ったことについては、「なかった」が47.8%ですが、「時々あった」との回答も6.9%あります。

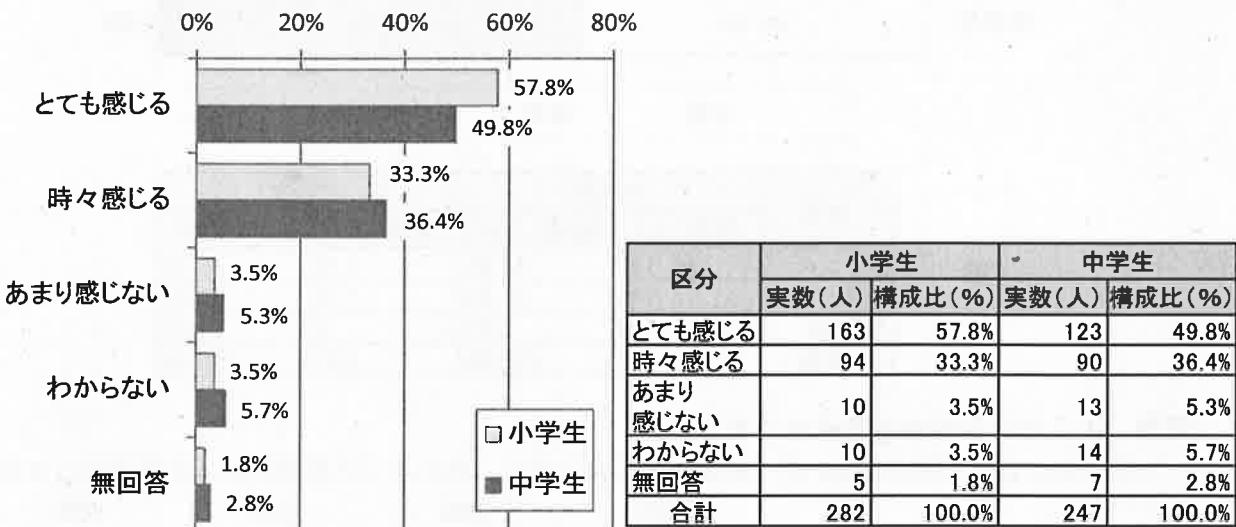


区分	小学生		中学生	
	実数(人)	構成比(%)	実数(人)	構成比(%)
よくあった	1	0.4%	1	0.4%
時々あった	2	0.7%	17	6.9%
なかった	57	20.2%	118	47.8%
使ったことがない	216	76.6%	105	42.5%
無回答	6	2.1%	6	2.4%
合計	282	100.0%	247	100.0%

問26 あなたは周りからささえられている（助けられている、大事にされているなど）と感じていますか。（1つに○）

周りからささえられていると感じているかについて、小学生は「とても感じる」が 57.8%と最も多く、「時々感じる」の 33.3%を合わせると 9割以上の人人が「感じる」と回答しています。また、「あまり感じない」、「わからない」を合わせると 7.0 %となっています。

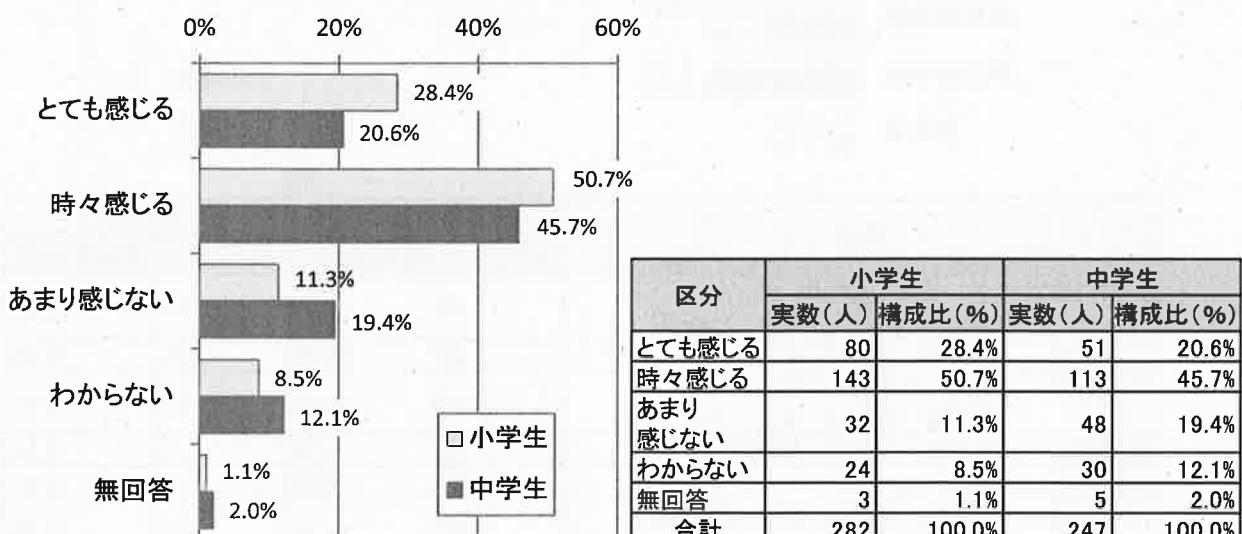
中学生では、「とても感じる」が 49.8%と最も多く、「時々感じる」と合わせると 86.2%の人人が「感じる」と回答しています。また、「あまり感じない」「わからない」を合わせると 11.0 %となっています。



問27 あなたは周りをささえていると感じていますか。（1つに○）

周りをささえていると感じているかについて、小学生では「時々感じる」が 50.7%と最も多く、「とても感じる」の 28.4%を合わせると約 8割の人が「感じる」と回答しています。また、「あまり感じない」、「わからない」を合わせると 19.8%となっています。

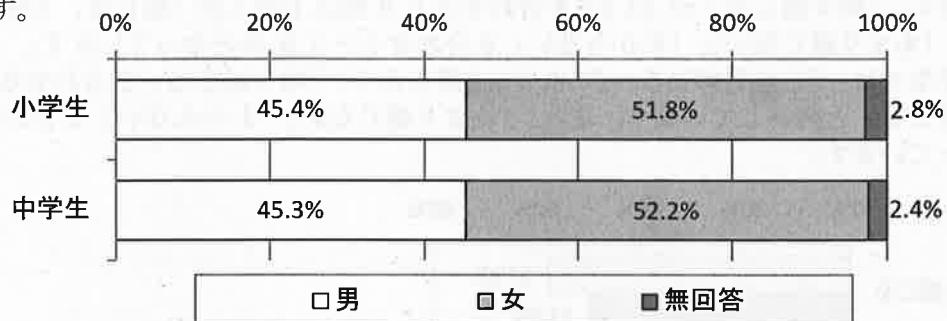
中学生では、「時々感じる」が 45.7%と最も多く、「とても感じる」と合わせると 66.3%の人人が「感じる」と回答しています。また、「あまり感じない」、「わからない」を合わせると 31.5 %となっています。



7 回答者の属性について

問28 性別を教えてください

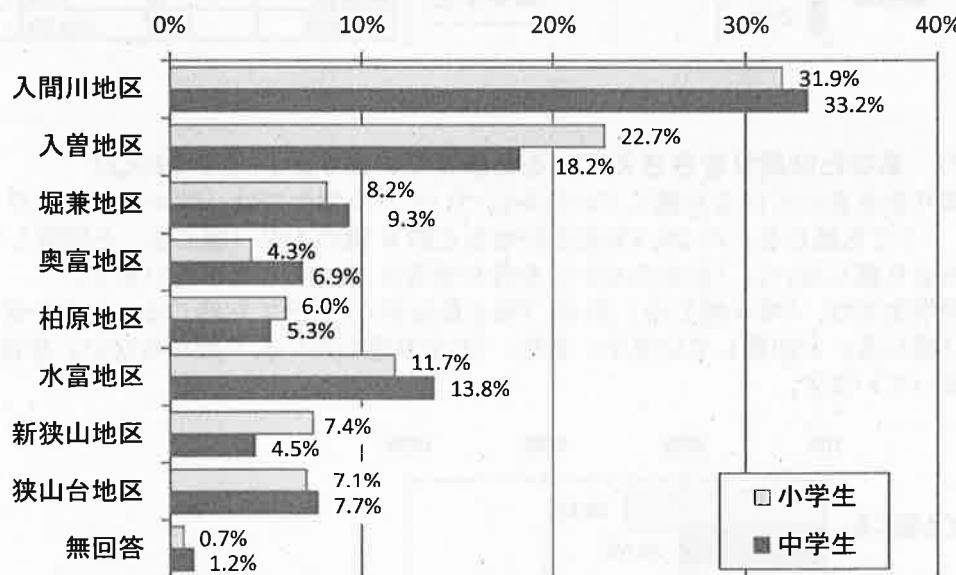
小学生は、「男」が45.4%、「女」が51.8%、中学生では「男」が45.3%、「女」が52.2%となっています。



区分	小学生		中学生	
	実数(人)	構成比(%)	実数(人)	構成比(%)
男	128	45.4%	112	45.3%
女	146	51.8%	129	52.2%
無回答	8	2.8%	6	2.4%
合計	282	100.0%	247	100.0%

問29 住んでいる地区を教えてください。

小中学生とも「入間川地区」が3割を超えて最も多く、次いで「入曾地区」、「水富地区」となっています。



区分	小学生		中学生	
	実数(人)	構成比(%)	実数(人)	構成比(%)
入間川地区 (沢、狭山、入間川、鶴ノ木、稻荷山、祇園、中央、富士見)	90	31.9%	82	33.2%
入曾地区 (北入曾、南入曾、水野)	64	22.7%	45	18.2%
堀兼地区 (堀兼、上赤坂、中新田、青柳、加佐志、東三ツ木)	23	8.2%	23	9.3%
奥富地区 (上奥富、下奥富、柏原新田)	12	4.3%	17	6.9%
柏原地区 (柏原)	17	6.0%	13	5.3%
水富地区 (上広瀬、下広瀬、広瀬、広瀬東、広瀬台、つつじ野、根岸、根岸、笹井)	33	11.7%	34	13.8%
新狭山地区 (新狭山)	21	7.4%	11	4.5%
狭山台地区 (狭山台)	20	7.1%	19	7.7%
無回答	2	0.7%	3	1.2%
合計	282	100.0%	247	100.0%

IV 調査結果の概要（高校生世代）

IV 調査結果の概要（高校生世代）

1 健康状態などについて

○現在の健康状態について

現在の健康状態は、9割以上が「健康である」と回答しています。しかし、2割前後の人人が最近の体の調子で、「肩がこる」、「疲れが残る」、「疲れやすい」、「目が疲れる」と回答しています。

○支えあいについて

周りからささえられている（助けられている、大事にされているなど）と感じるかでは、大半の人が「家族から」ささえられていると感じると回答しています。

また、あなたは、周りを支えているかでは、「友人・知人」を支えているが約8割となっています。

2 食生活・栄養について

○食事について

食生活・栄養については、約9割の人が朝食を「ほとんど毎日食べている」と回答しています。食べない日がある理由では、「時間がない」、「起きる時間がおそい」が多くなっています。

1日の食事回数は「3回」が8割以上となっており、夕食を食べる時間帯が多いのは、「7時台」です。

約9割の人は、夕食を家で「ほとんど毎日」食べています。また、家で食べない時は、「ファミリー・レストランや一般の飲食店」で食べるが6割以上となっており、家で食べない理由で最も多いのは、「友だちといたいから」となっています。

主食、主菜、副菜のそろった食事は、6割以上が「1日に2回以上」食べていると回答しています。また、1日、何皿分の野菜を食べているかでは、「1皿」、「2皿」が多く、1日に必要な野菜の量である「5皿（350g）以上」を食べている人は5%もいません。

○飲み物について

よく飲む飲み物では、「甘くないお茶（麦茶、緑茶）など」が7割を超えて最も多くなっています。

「急須」でいれたお茶を毎日飲む人は2割ですが、「ペットボトル」のお茶は、3割の人が毎日飲むと回答しています。

○食事づくりについて

食事づくりなど料理をしているかでは、6割以上がしていないと回答し、「毎日している」人は1%台です。

○食事の機会について

家族と友人などと楽しく食事をする機会があるかでは、7割の人が「ほとんど毎日ある」と回答しています。

○農産物、郷土料理について

地元の農産物を食べているかでは、6割以上が「よく食べる」または「時々食べる」と回答しています。また、よく食べる郷土料理では、「けんちん汁」83.8%、「赤飯」65.3%、「里芋の煮ころがし」57.7%の順となっています。

○身長と体重について

身長をBMIで算出すると71.6%が「普通体重」、14.0%が「低体重」ですが、性別でみると、「低体重」は男性10.9%に対して女性は17.0%います。また、なりたい体重でBMIを求

めると、女性の「低体重」は 25.9% と更に多くなります。

最も良い体重に近づけたり、維持するように心がけているかで最も多い回答は、「たまにしている」 32.9% ですが、「いつもしている」と「だいたいしている」を合わせると 32.5% と、ほぼ同率です。

過度のダイエットなどで栄養不足が続いていると、低体重の赤ちゃんが生まれやすくなることを知っているかでは、ほぼ 4 割の人が「知っていた」と回答し、「聞いたことがある」を合わせると 7 割近くになります。

3 身体活動・運動について

○運動について

学校の授業以外で 30 分以上の運動やスポーツをしているかでは、「ほとんど毎日」が 4 割で最も多くなっている一方、「していない」人も 3 割近くいます。

4 喫煙・飲酒について

○喫煙について

9 割以上の人々は、たばこを「吸ったことはない」と回答しています。また、COPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気を「知っていた」人が 36.0%、「聞いたことがある」人が 27.0% です。また、たばこが健康に与える害が「大きい」と 9 割以上の人々が回答しています。

○飲酒について

飲酒については、「飲んだことはない」人が 8 割に対して、2 割の人は「飲んだことがある」と回答しています。また、飲酒が未成年の健康に与える害の大きさについてどう思うかでは、8 割以上の人々が「大きい」と回答しています。

5 歯の健康について

○歯みがきについて

歯の健康についてでは、6 割近くの人々が 1 日 1 回は十分な時間（10 分程度）をかけてていねいに磨くことを「している」または「だいたいしている」と回答していますが、残りの 4 割強の人々は「していない」と回答しています。

6 休養・こころの健康について

○相談等について

これまでに気分が落ち込んだり、ひどく不安になったり好きなことにも興味や楽しみが持てなかつたことが「時々あり、相談した」人は 26.9% で最も多く、「時々あったが、相談しなかった」が 24.8%、「なかったが、相談できると思う」が 23.0% で続きました。

また、相談した人の相談相手は「母」が 64.0% で最も多く、次いで「友人」 62.7% となり、「父」は 20.0% と「母」の 3 分の 1 以下で、「先輩」や「先生」とほぼ同等のレベルです。相談しなかつたが、誰になら相談できそうかでは、「母」 43.2% よりも「友人」 63.6% が多く、「相談できそうな人はいない」と回答する人も 14.4% いました。

○友達との関係について

8 割の人々は、LINE（ライン）などの SNS やメールなどでの友達関係や生活面で困ったことは「なかった」と回答し、「良くあった」と「時々あった」は合わせて 15.4% です。

V 調査結果（高校生世代）

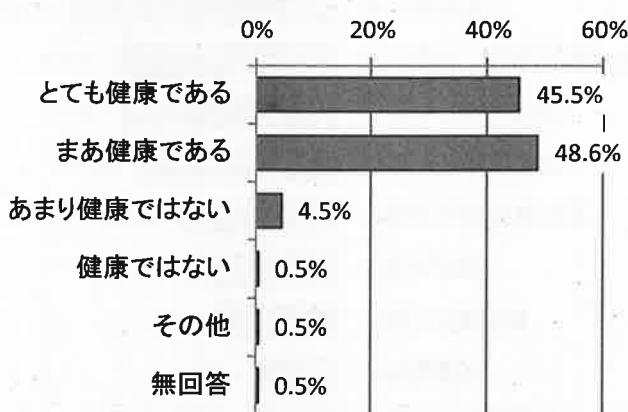
V 調査結果（高校生世代）

1 健康状態などについて

問1 現在の健康状態はどう思いますか。（ひとつに○）

現在の健康状態については、「まあ健康である」が48.6%と最も多く、「とても健康である」の45.5%と合わせると94.1%の人が「健康である」と回答しています。

また、「あまり健康ではない」は4.5%、「健康ではない」は0.5%で、「健康ではない」との回答を合わせると5.0%となっています。

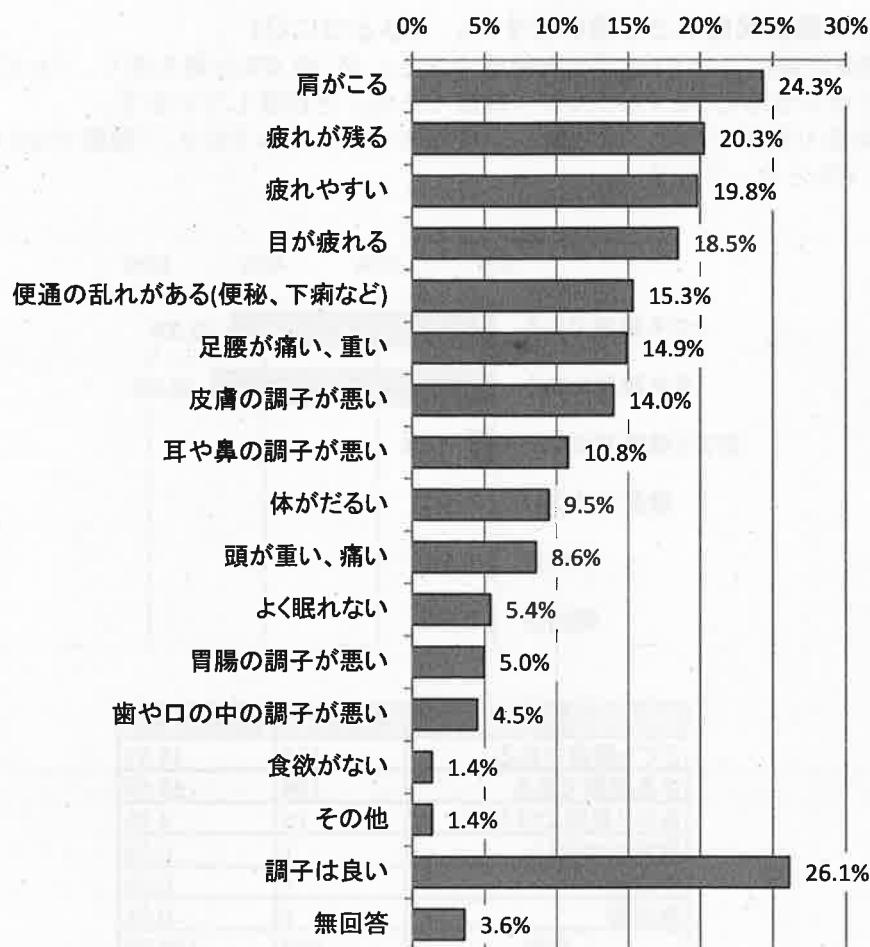


区分	実数(人)	構成比(%)
とても健康である	101	45.5%
まあ健康である	108	48.6%
あまり健康ではない	10	4.5%
健康ではない	1	0.5%
その他	1	0.5%
無回答	1	0.5%
合計	222	100.0%

問2 最近、体の調子はいかがですか。（あてはまるものすべてに○）

最近の体の調子については、「肩がこる」が24.3%と多く、次いで「疲れが残る」20.3%、「疲れやすい」19.8%、「目が疲れる」18.5%となっています。

また、体の「調子は良い」と回答した人は26.1%となっています。

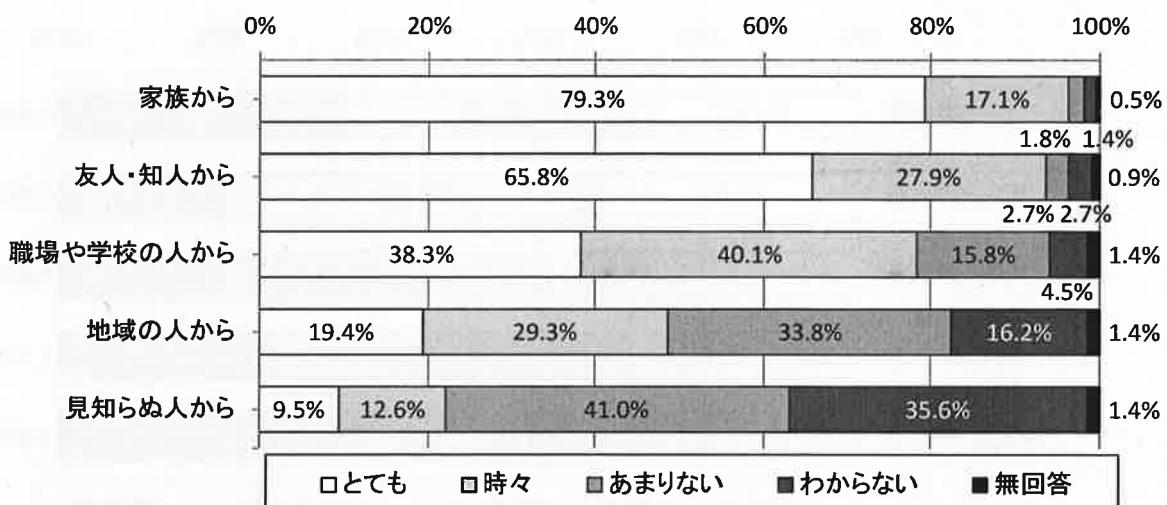


区分	実数(人)	比率(%)
肩がこる	54	24.3%
疲れが残る	45	20.3%
疲れやすい	44	19.8%
目が疲れる	41	18.5%
便通の乱れがある(便秘、下痢など)	34	15.3%
足腰が痛い、重い	33	14.9%
皮膚の調子が悪い	31	14.0%
耳や鼻の調子が悪い	24	10.8%
体がだるい	21	9.5%
頭が重い、痛い	19	8.6%
よく眠れない	12	5.4%
胃腸の調子が悪い	11	5.0%
歯や口の中の調子が悪い	10	4.5%
食欲がない	3	1.4%
その他	3	1.4%
調子は良い	58	26.1%
無回答	8	3.6%
回答者数	222	

問3 あなたは周りからささえられている（助けられている、大事にされているなど）と感じていますか。（それぞれ1つに○）

*笑顔で声をかけてくれるなどの小さなことでも、ささえられていると実感していれば○

周りからささえられていると感じているかについては、「とても」と「時々」を合わせると、「家族から」が 96.4%、「友人・知人から」が 93.7%、「職場や学校の人から」が 78.4%、「地域の人から」が 48.7%、「見知らぬ人から」が 22.1%となっています。



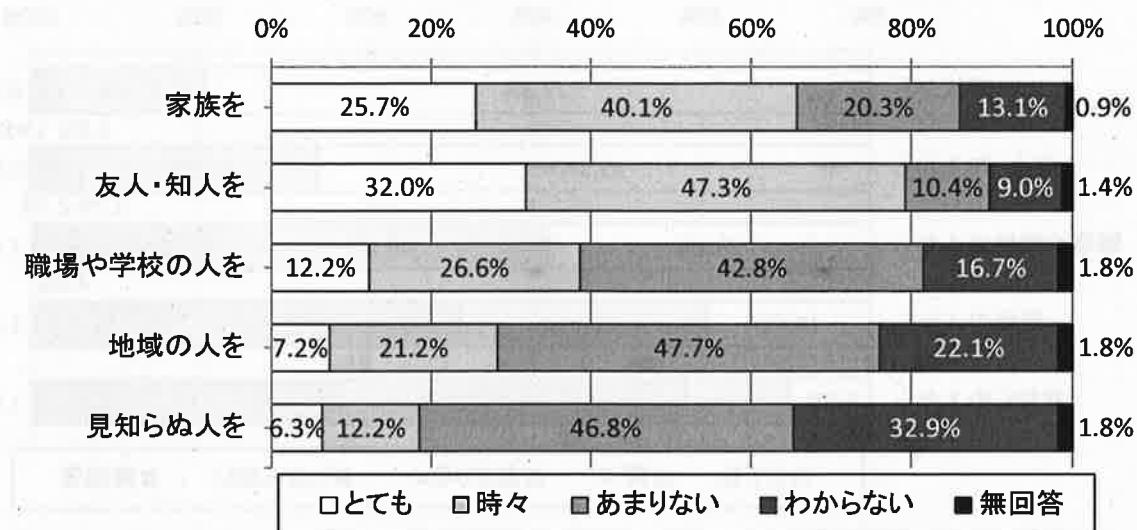
項目	とても	時々	あまりない	わからない	無回答	合計
家族から	176	38	4	3	1	222
友人・知人から	146	62	6	6	2	222
職場や学校の人から	85	89	35	10	3	222
地域の人から	43	65	75	36	3	222
見知らぬ人から	21	28	91	79	3	222

構成比(%)	とても	時々	あまりない	わからない	無回答	合計
家族から	79.3%	17.1%	1.8%	1.4%	0.5%	100.0%
友人・知人から	65.8%	27.9%	2.7%	2.7%	0.9%	100.0%
職場や学校の人から	38.3%	40.1%	15.8%	4.5%	1.4%	100.0%
地域の人から	19.4%	29.3%	33.8%	16.2%	1.4%	100.0%
見知らぬ人から	9.5%	12.6%	41.0%	35.6%	1.4%	100.0%

問4 あなたは周りをささえていると感じていますか。 (それぞれ1つに○)

周りをささえていると感じているかについて、「とても」と「時々」という回答をした人が誰をささえていると感じているかについては、それぞれ「家族を」が65.8%、「友人・知人を」が79.3%となっており、高校生世代では、友人との関係が強くなっていることがうかがえます。

また、問3と比較すると、全ての項目で「ささえている」よりも「ささえられている」と感じている人が多くなっています。



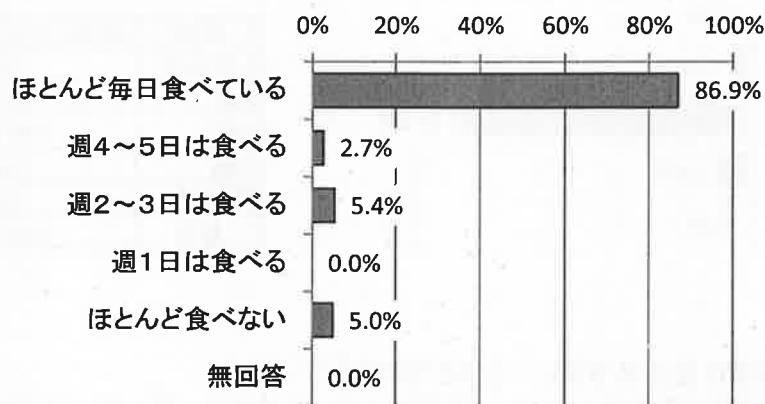
区分	とても	時々	あまりない	わからない	無回答	合計
家族を	57	89	45	29	2	222
友人・知人を	71	105	23	20	3	222
職場や学校の人を	27	59	95	37	4	222
地域の人を	16	47	106	49	4	222
見知らぬ人を	14	27	104	73	4	222

構成比(%)	とても	時々	あまりない	わからない	無回答	合計
家族を	25.7%	40.1%	20.3%	13.1%	0.9%	100.0%
友人・知人を	32.0%	47.3%	10.4%	9.0%	1.4%	100.0%
職場や学校の人を	12.2%	26.6%	42.8%	16.7%	1.8%	100.0%
地域の人を	7.2%	21.2%	47.7%	22.1%	1.8%	100.0%
見知らぬ人を	6.3%	12.2%	46.8%	32.9%	1.8%	100.0%

2 食生活・栄養について

問5 朝食を食べていますか。（ひとつに○）

朝食を食べているかでは、「ほとんど毎日食べている」と 86.9% の人が回答しています。また、「ほとんど食べない」は 5.0% となっています。



区分	実数(人)	構成比(%)
ほとんど毎日食べている	193	86.9%
週4～5日は食べる	6	2.7%
週2～3日は食べる	12	5.4%
週1日は食べる	0	0.0%
ほとんど食べない	11	5.0%
無回答	0	0.0%
合計	222	100.0%

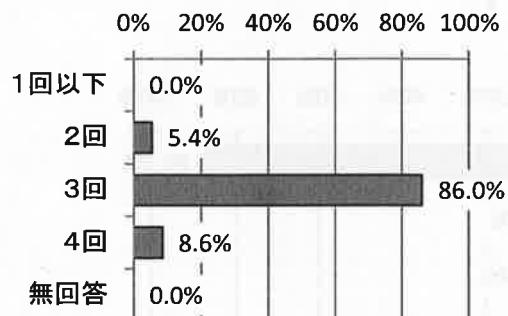
【「2. 週4～5日は食べる」、「3. 週2～3日は食べる」「4. 週1日は食べる」「5. ほとんど食べない」と答えた人に】→食べない日がある理由はなんですか。（いくつでも○）

朝食を食べない理由では、「時間がない」、「起きる時間がおそい」が同数の 11 人と最も多くなっています。

区分	実数(人)	比率(%)
時間がない	11	37.9%
食欲がない	8	27.6%
太りたくない	0	0.0%
用意されていない	1	3.4%
食べる習慣がない	3	10.3%
起きる時間がおそい	11	37.9%
その他	3	10.3%
無回答	1	3.4%
回答者数	29	
非該当	193	
合計	222	

問6 食事は1日何回食べますか。（ひとつに○）

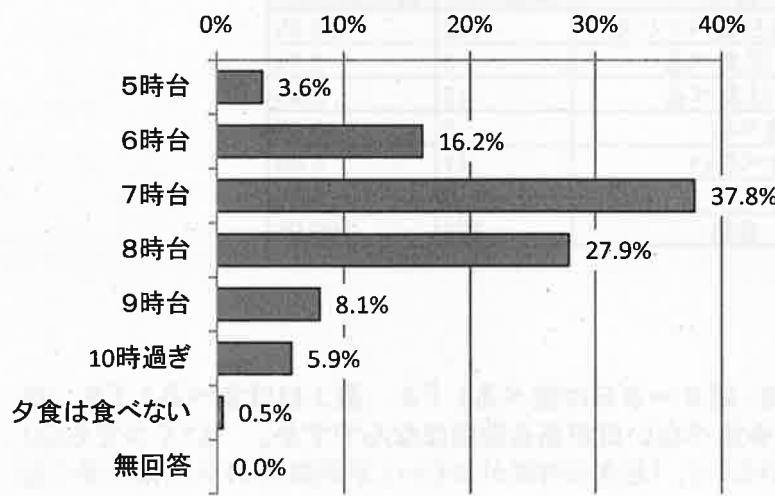
1日の食事の回数は、「3回」が86.0%と最も多くなっています。また、「2回」が5.4%であり、問5の結果と合わせると、朝食の欠食が影響していると思われます。



区分	実数(人)	構成比(%)
1回以下	0	0.0%
2回	12	5.4%
3回	191	86.0%
4回	19	8.6%
無回答	0	0.0%
合計	222	100.0%

問7 夕食は何時頃に食べますか。（ひとつに○）

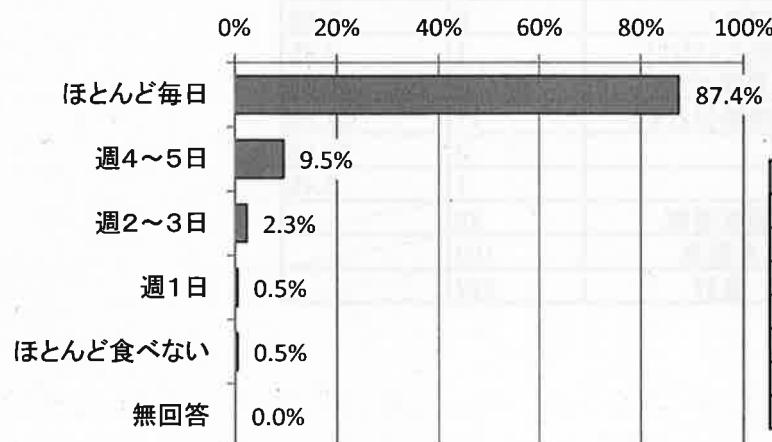
夕食を食べる時間帯で最多のは、「7時台」の37.8%で、次いで「8時台」27.9%、「6時台」16.2%となっています。



区分	実数(人)	構成比(%)
5時台	8	3.6%
6時台	36	16.2%
7時台	84	37.8%
8時台	62	27.9%
9時台	18	8.1%
10時過ぎ	13	5.9%
夕食は食べない	1	0.5%
無回答	0	0.0%
合計	222	100.0%

問8 夕食は、家で食べますか。（ひとつに○）

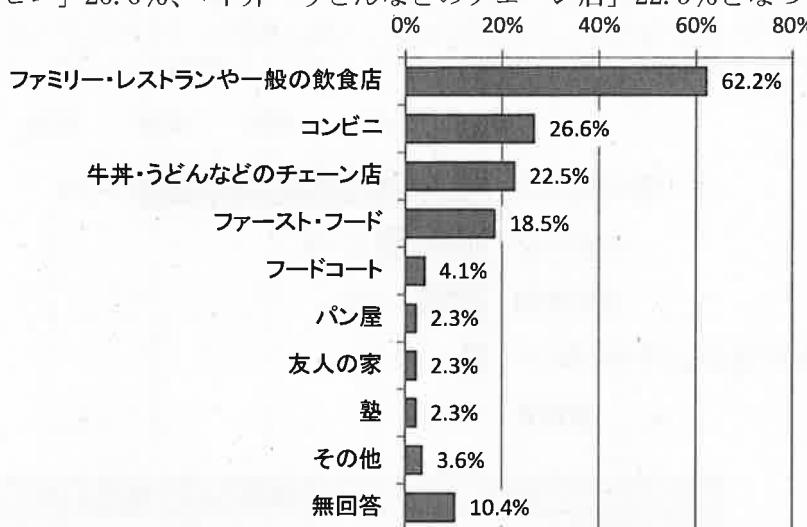
夕食を家で食べるかでは、「ほとんど毎日」が87.4%と最も多く、次いで「週4～5日」9.5%、「週2～3日」2.3%となっています。



区分	実数(人)	構成比(%)
ほとんど毎日	194	87.4%
週4～5日	21	9.5%
週2～3日	5	2.3%
週1日	1	0.5%
ほとんど食べない	1	0.5%
無回答	0	0.0%
合計	222	100.0%

【家で食べない時はどこで食べますか。】（よく行くところをいくつでも〇）

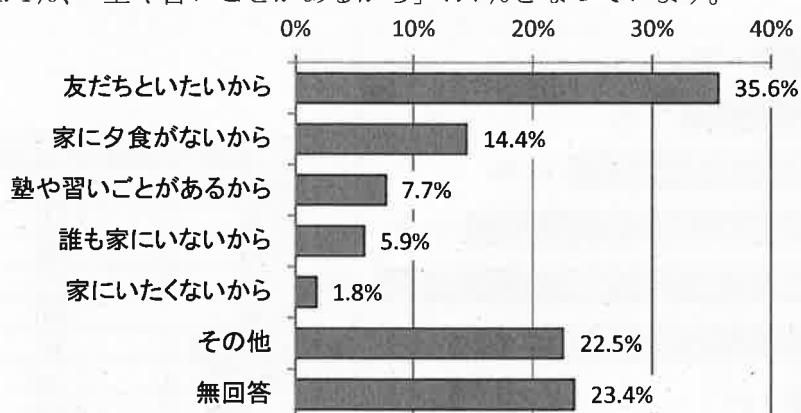
家で食べない時は、「ファミリー・レストランや一般の飲食店」が 62.2%と最も多く、次いで「コンビニ」26.6%、「牛丼・うどんなどのチェーン店」22.5%となっています。



区分	実数(人)	比率(%)
ファミリー・レストランや一般の飲食店	138	62.2%
コンビニ	59	26.6%
牛丼・うどんなどのチェーン店	50	22.5%
ファースト・フード	41	18.5%
フードコート	9	4.1%
パン屋	5	2.3%
友人の家	5	2.3%
塾	5	2.3%
その他	8	3.6%
無回答	23	10.4%
回答者数	222	

【家で食べないのはなぜですか。】（いくつでも〇）

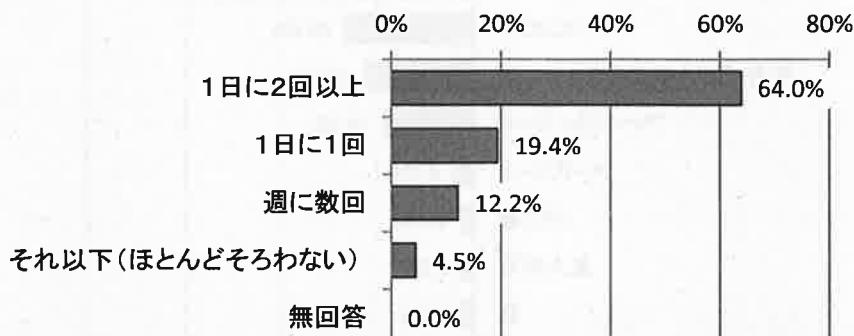
家で食べない理由は、「友だちといたいから」が 35.6%と最も多く、次いで「家に夕食がないから」14.4%、「塾や習いごとがあるから」7.7%となっています。



区分	実数(人)	比率(%)
友だちといたいから	79	35.6%
家に夕食がないから	32	14.4%
塾や習いごとがあるから	17	7.7%
誰も家にいないから	13	5.9%
家にいたくないから	4	1.8%
その他	50	22.5%
無回答	52	23.4%
回答者数	222	

問9 主食、主菜、副菜のそろった食事をどのくらい食べていますか。（1つに○）

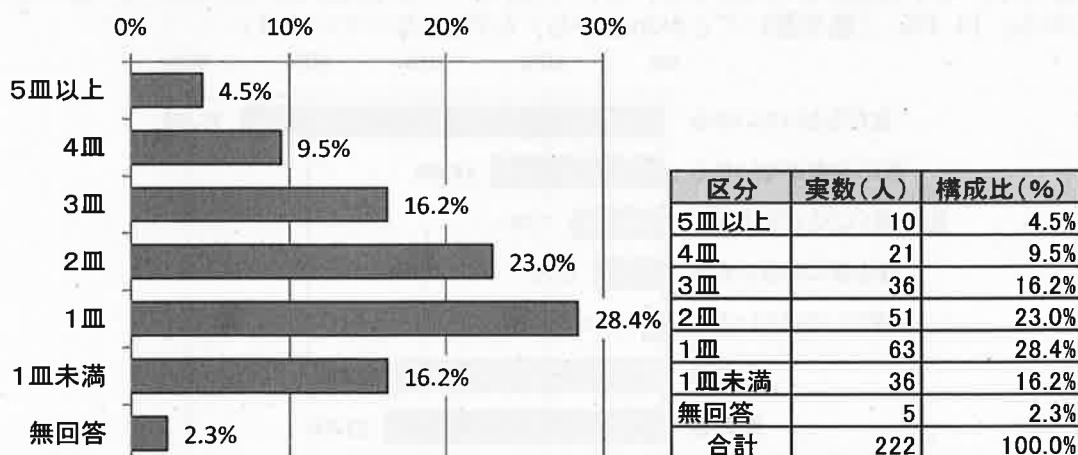
主食、主菜、副菜のそろった食事をどのくらい食べていますかについては、「1日に2回以上」が64.0%と最も多くなっていますが、「1日に1回」、「週に数回」、「それ以下（ほとんどそろわない）」を合わせた36.1%の人は、栄養のバランスがとりにくい食事となっています。



区分	実数(人)	構成比(%)
1日に2回以上	142	64.0%
1日に1回	43	19.4%
週に数回	27	12.2%
それ以下(ほとんどそろわない)	10	4.5%
無回答	0	0.0%
合計	222	100.0%

問10 1日に必要な野菜（芋を除く）の量は350g以上といわれています。あなたは、野菜料理1皿70gとして、1日何皿分の野菜料理を食べていると思いますか。下記（※2）を参考にお答えください。ただし、野菜ジュースは数えません。（1つに○）

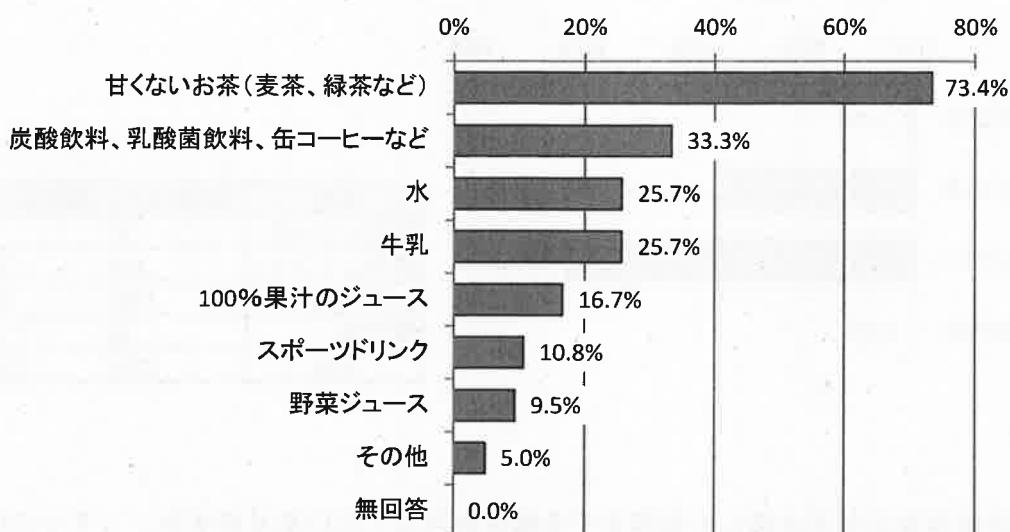
1日に野菜料理を何皿食べているかについては、1日に必要な野菜の量である「5皿」以上食べている人は4.5%であり、高校生世代の95.5%の人は野菜不足です。問9の結果と合わせ、今後の健康が懸念されます。



※2 野菜 70g の目安（1日5皿食べると約 350g の野菜が食べられます）
 ○けんちん汁（大根・人参・ねぎ・ごぼう）お椀1杯
 ○生野菜のサラダ（レタス・キュウリ・トマト）中皿1杯
 ○青菜ときのこのひたし（ほうれん草、しめじ）小鉢1杯
 ○大根の煮物 小鉢1杯
 ○わかめの酢の物（わかめ、きゅうり）小鉢1杯

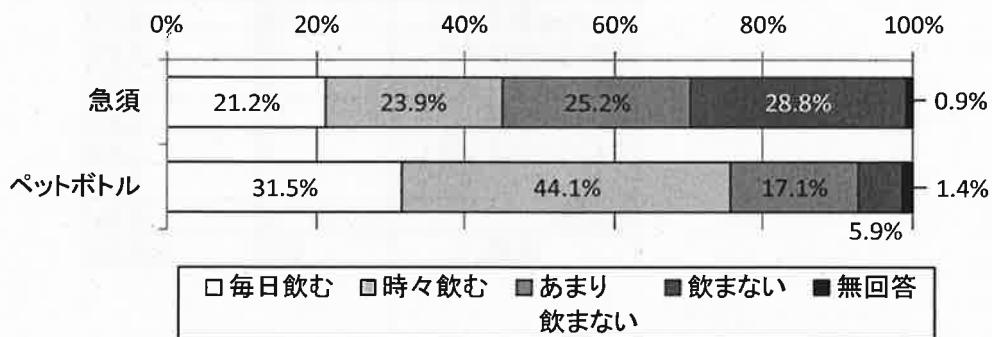
問11 よく飲む飲み物は何ですか。（いくつでも○）

よく飲む飲み物は、「甘くないお茶（麦茶、緑茶など）」が 73.4%と最も多く、次いで「炭酸飲料、乳酸菌飲料、缶コーヒーなど」33.3%、「水」、「牛乳」が同数の 25.7%となっています。



問12 普段、お茶（緑茶）を飲んでいますか。（それぞれ1つに○）

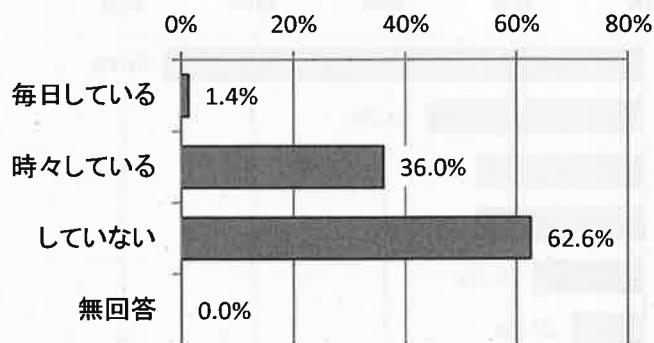
「毎日飲む」「時々飲む」を合わせると、急須で入れたお茶は「飲まない」が 28.8%と最も多く、「あまり飲まない」を合わせると 54.0%となっています。ペットボトルでは、「時々飲む」が 44.1%と最も多く、「毎日飲む」を合わせると 75.6%となっています。



区分	急須		ペットボトル	
	実数(人)	構成比(%)	実数(人)	構成比(%)
毎日飲む	47	21.2%	70	31.5%
時々飲む	53	23.9%	98	44.1%
あまり飲まない	56	25.2%	38	17.1%
飲まない	64	28.8%	13	5.9%
無回答	2	0.9%	3	1.4%
合計	222	100.0%	222	100.0%

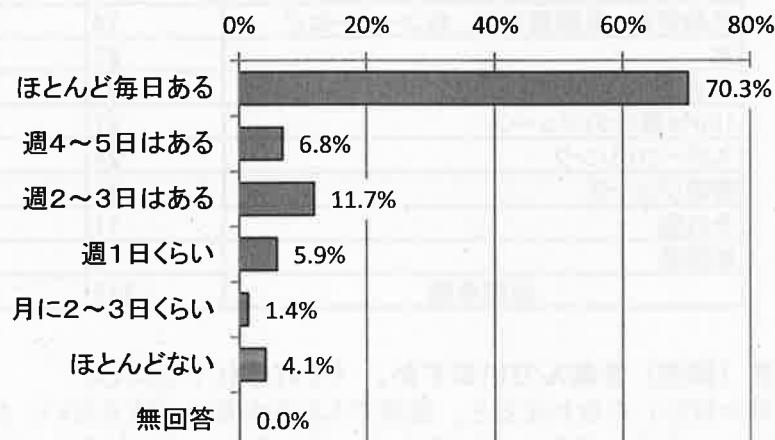
問13 食事づくりなど料理をしていますか。（1つに○）

食事づくりなど料理をしているかについては、「毎日している」が1.4%、「時々している」が36.0%、「していない」が62.6%となっています。



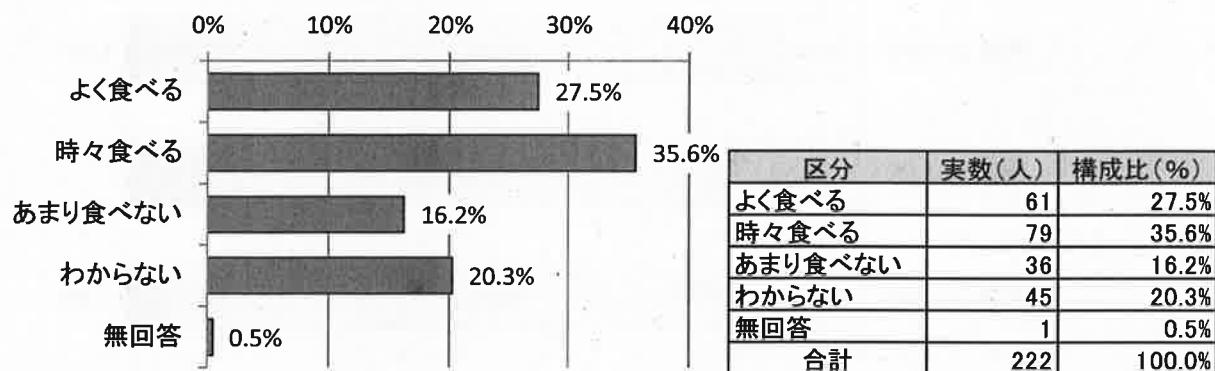
問14 家族や友人などと楽しく食事をする機会がどのくらいありますか。（1つに○）

家族や友人などと楽しく食事をする機会があるかについては、「ほとんど毎日ある」が70.3%と最も多く、次いで「週2～3日はある」11.7%、週1回以下の人々は11.4%となっています。



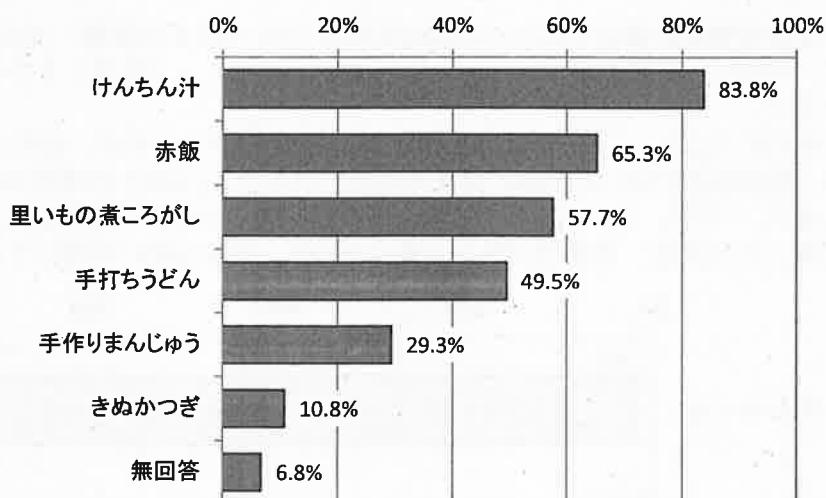
問15 地元の農産物を食べていますか。 (1つに○)

地元の農産物を食べているかでは、「時々食べる」が 35.6%と最も多く、「よく食べる」と合わせると 63.1%の人が「食べる」と回答しています。また、「あまり食べない」は 16.2%となっています。



問16 食べたことのある狭山市の郷土料理に○をしてください。 (いくつでも○)

食べたことのある狭山市の郷土料理では、「けんちん汁」83.8%、次いで「赤飯」65.3%、「里いもの煮ころがし」57.7%となっています。



区分	実数(人)	比率(%)
けんちん汁	186	83.8%
赤飯	145	65.3%
里いもの煮ころがし	128	57.7%
手打ちうどん	110	49.5%
手作りまんじゅう(蒸しまんじゅう、ゆでまんじゅう※3など)	65	29.3%
きぬかつぎ※4	24	10.8%
無回答	15	6.8%
回答者数	222	

※3 小麦粉を湯でねった生地で小豆あんを包みゆでたもの

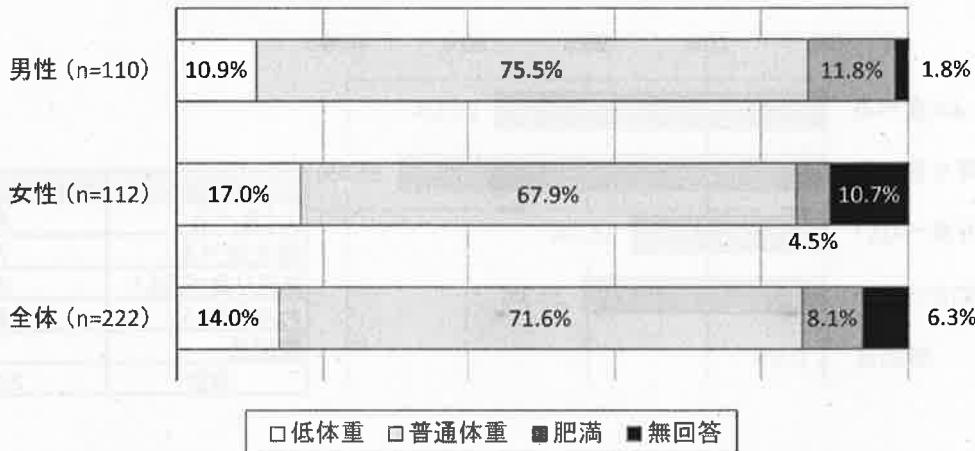
※4 里芋の子いもを皮ごとゆで（蒸し）たもの

問17 今の身長と体重、あなたがなりたい体重（良いと思う体重）を教えてください。

◆今の身長と体重◆

今の身長と体重からBMIを算出すると、全体では71.6%の人が「普通体重」、14.0%の人が「低体重」となっていますが、性別にみると、「低体重」が、男性10.9%に対して、女性は17.0%となっています。

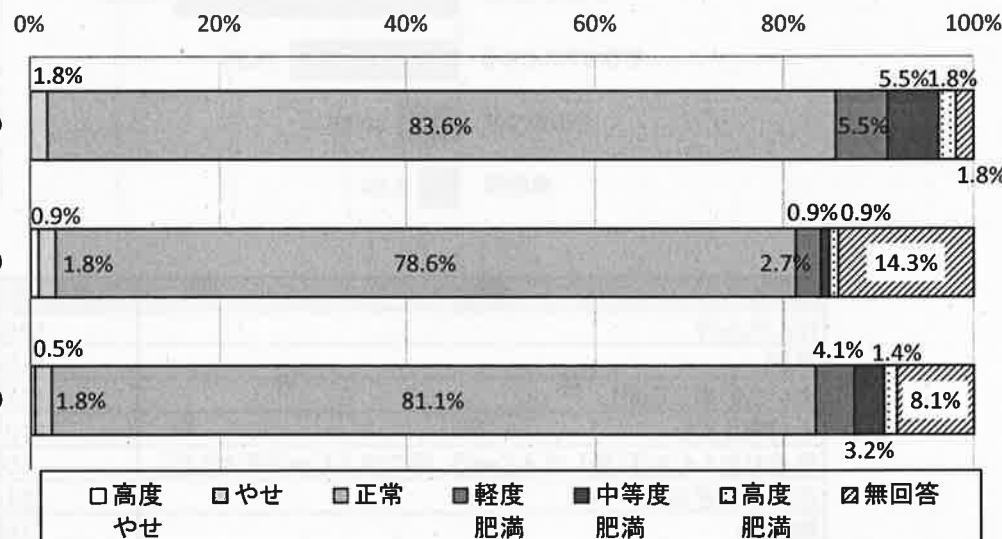
0% 20% 40% 60% 80% 100%



	低体重	普通体重	肥満	無回答	合計
男性 (n=110)	10.9%	75.5%	11.8%	1.8%	100.0%
女性 (n=112)	17.0%	67.9%	4.5%	10.7%	100.0%
全体 (n=222)	14.0%	71.6%	8.1%	6.3%	100.0%

学校保健統計調査方式による肥満度判定方法（※22頁参照）では、全体の81.1%が「正常」で、「やせ」「高度やせ」は合わせて2.3%、「軽度」～「高度」までの「肥満」は8.7%となっています。

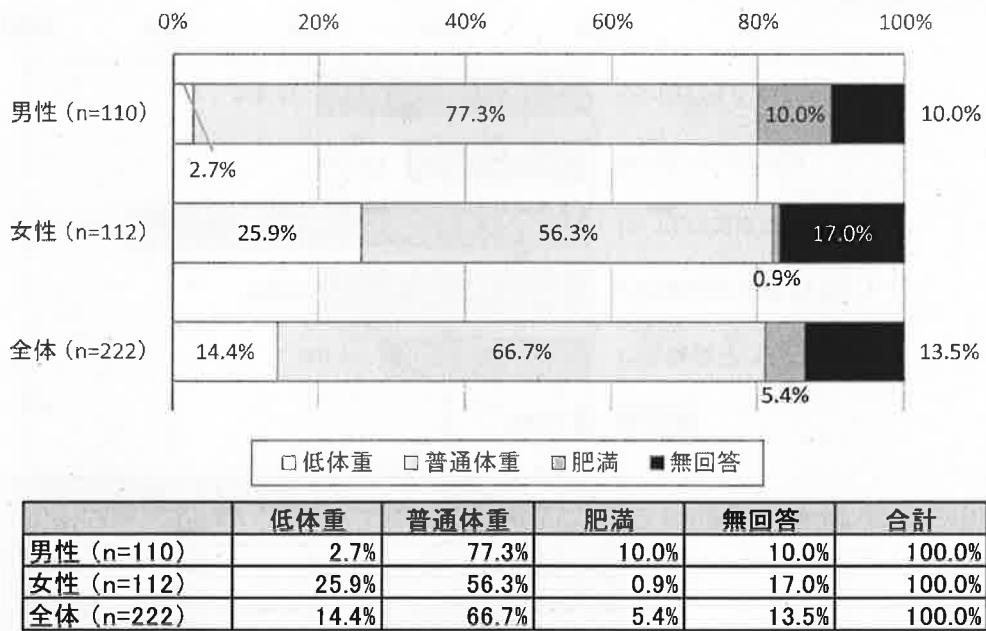
性別でみると、「正常」は男性83.6%、女性78.6%ですが、女性の「無回答」の割合が多いため、無回答者を除いた全体に対する割合でみると、「正常」は男性85.2%、女性は91.7%と逆転します。「やせ」と「高度やせ」の合計は、男性1.8%、女性2.7%、また「軽度肥満」～「高度肥満」の合計は、男性12.8%、女性4.5%と、大きな違いが現れています。



	高度やせ	やせ	正常	軽度肥満	中等度肥満	高度肥満	無回答	合計
男性 (n=110)	0.0%	1.8%	83.6%	5.5%	5.5%	1.8%	1.8%	100.0%
女性 (n=112)	0.9%	1.8%	78.6%	2.7%	0.9%	0.9%	14.3%	100.0%
全体 (n=222)	0.5%	1.8%	81.1%	4.1%	3.2%	1.4%	8.1%	100.0%

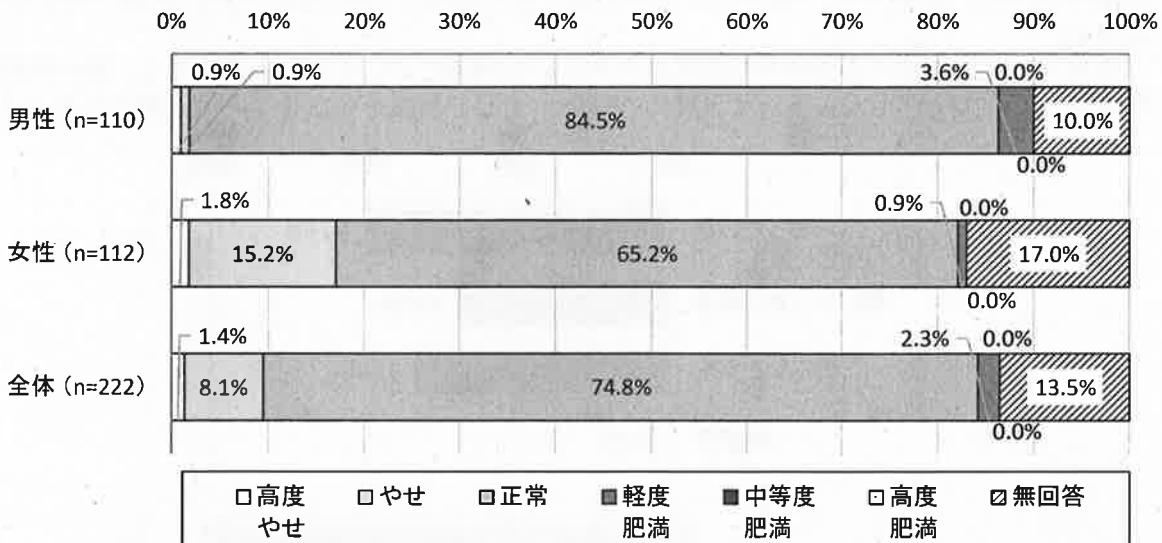
◆なりたい体重◆

今の中長とあなたがなりたい体重からBMIを算出すると、全体では66.7%の人が「普通体重」、14.4%の人が「低体重」となりますが、性別にみると、「低体重」は男性2.7%なのに対して、女性は4人にひとりにあたる25.9%が「低体重」と回答しています。



学校保健統計調査方式による肥満度判定方法（※22頁参照）では、全体の74.8%が「正常」で、「やせ」「高度やせ」は合わせて9.5%、「軽度肥満」が2.3%、「中度肥満」、「高度肥満」はゼロでした。

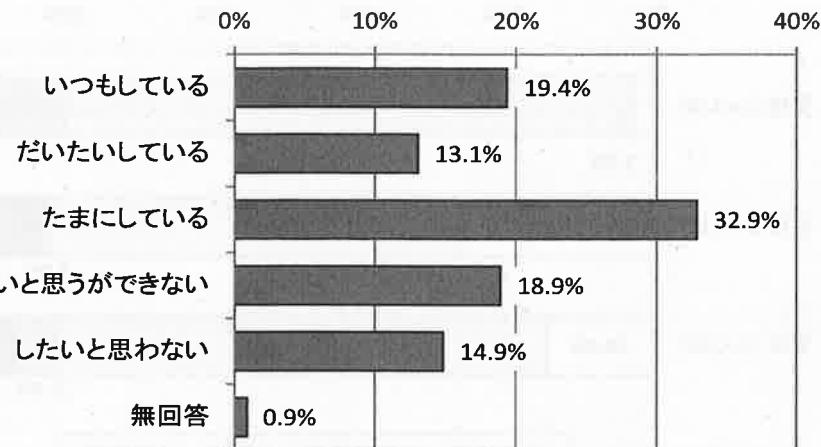
性別でみると、「正常」を希望とする男性は84.5%、女性は65.2%ですが、無回答者を除いた全体に対する割合でみると、「正常」は男性93.9%、女性78.5%となります。「やせ」と「高度やせ」の合計は、男性1.8%、女性17.0%と、女性の「やせ」への希望が著しく大きいことがうかがえます。



	高度 やせ	やせ	正常	軽度 肥満	中等度 肥満	高度 肥満	無回答	合計
男性 (n=110)	0.9%	0.9%	84.5%	3.6%	0.0%	0.0%	10.0%	100.0%
女性 (n=112)	1.8%	15.2%	65.2%	0.9%	0.0%	0.0%	17.0%	100.0%
全体 (n=222)	1.4%	8.1%	74.8%	2.3%	0.0%	0.0%	13.5%	100.0%

問18 あなたは現在、あなたにとって最も良い体重に近づけたり、あるいはその体重を維持するようにしていますか。（1つに○）

自分にとって良い体重を維持するために、体重の管理をしているかについては、「たまにしている」が32.9%と最も多く、次いで「いつもしている」19.4%、「したいと思うができない」18.9%となっています。

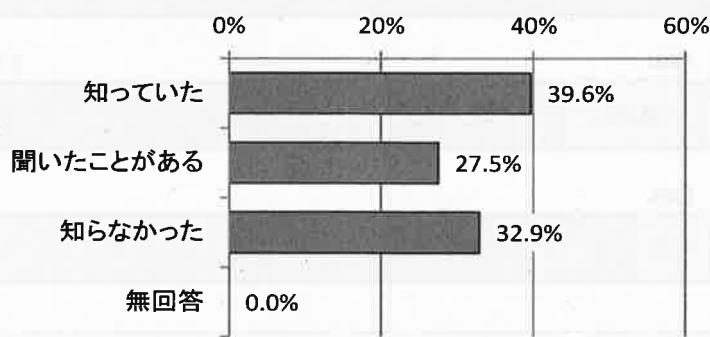


区分	実数(人)	構成比(%)
いつもしている	43	19.4%
だいたいしている	29	13.1%
たまにしている	73	32.9%
したいと思うができない	42	18.9%
したいと思わない	33	14.9%
無回答	2	0.9%
合計	222	100.0%

問19 過度のダイエットなどで栄養不足が続いていると、低体重の赤ちゃんが生まれやすくなることを知っていましたか。（ひとつに○）

栄養不足が続いていると、低体重の赤ちゃんが生まれやすくなることを知っているかについて、「知っていた」が39.6%、「聞いたことがある」が27.5%、「知らなかった」が32.9%となっています。

BMIで2割を超える女性が低体重になりたいと回答していることを考えると、母の栄養状態が生まれてくる赤ちゃんに及ぼす影響について、正しい知識を知らせていく必要があります。

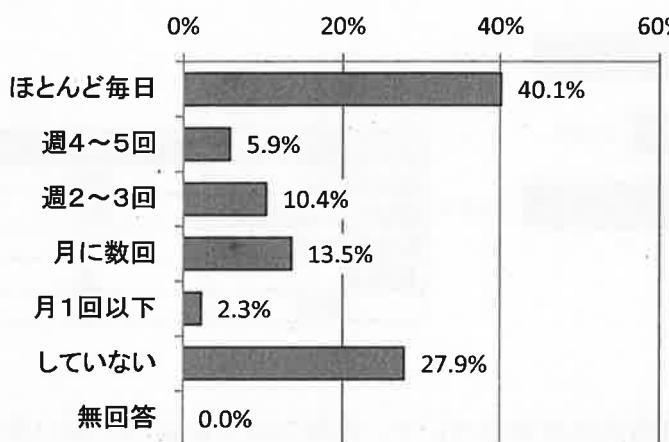


区分	実数(人)	構成比(%)
知っていた	88	39.6%
聞いたことがある	61	27.5%
知らなかった	73	32.9%
無回答	0	0.0%
合計	222	100.0%

3 身体活動・運動について

問20 学校の授業以外に30分以上の運動やスポーツをどのくらいしていますか。
(ひとつに○)

学校の授業以外に30分以上の運動やスポーツをどのくらいしているかについて、「ほとんど毎日」が40.1%と最も多く、次いで「月に数回」13.5%、「週2~3回」10.4%となっています。また、「していない」は、27.9%となっています。

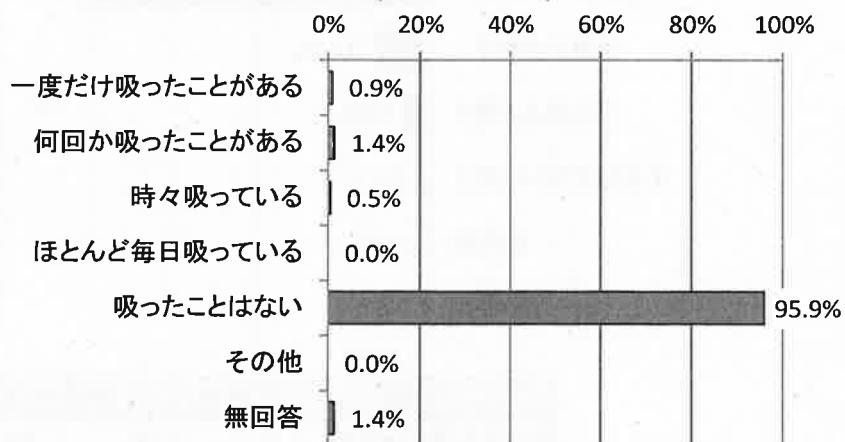


区分	実数(人)	構成比(%)
ほとんど毎日	89	40.1%
週4~5回	13	5.9%
週2~3回	23	10.4%
月に数回	30	13.5%
月1回以下	5	2.3%
していない	62	27.9%
無回答	0	0.0%
合計	222	100.0%

4 喫煙・飲酒について

問21 たばこを吸ったことがありますか。(ひとつに○)

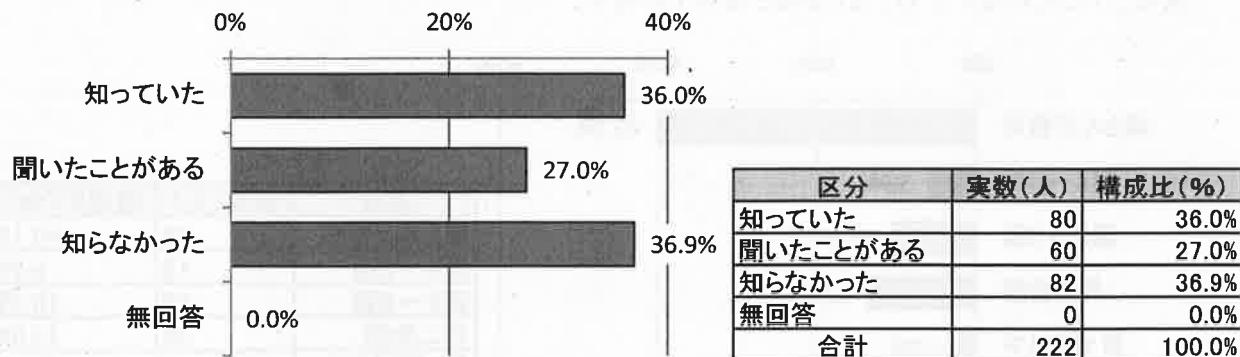
たばこを吸ったことがあるかについて、「吸ったことはない」が95.9%となっています。また、「一度だけ吸ったことがある」、「何回か吸ったことがある」、「時々吸っている」を合わせると「吸ったことがある」は2.8%となっています。



区分	実数(人)	構成比(%)
一度だけ吸ったことがある	2	0.9%
何回か吸ったことがある	3	1.4%
時々吸っている	1	0.5%
ほとんど毎日吸っている	0	0.0%
吸ったことはない	213	95.9%
その他	0	0.0%
無回答	3	1.4%
合計	222	100.0%

問22 たばこは、がんなどさまざまな病気に関係しています。たばこの煙などを長い間吸い込んだために起こる肺の病気で、2020年までに全世界の死因の第3位になると言われているCOPD(慢性閉塞性肺疾患)という病気を、あなたは知っていましたか。
(ひとつに○)

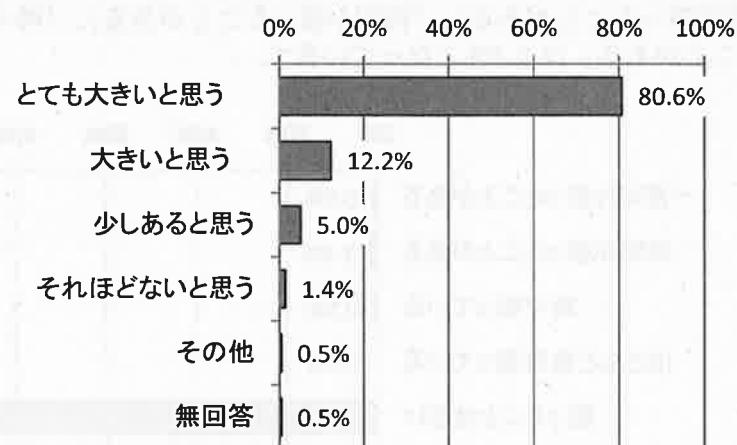
COPDという病気を、あなたは知っているかについて、「知っていた」が36.0%、「聞いたことがある」が27.0%、「知らなかった」が36.9%、となっています。



問23 たばこが人の健康に与える害の大きさについて、あなたはどのように思いますか。
(ひとつに○)

たばこが人の健康に与える害について、「とても大きいと思う」が80.6%と最も多くなっています。「大きいと思う」の12.2%と合わせると92.8%の人が、たばこが人の健康に与える害は大きいと回答しています。

また、「少しあると思う」と「それほどないと思う」を合わせると6.4%となっています。

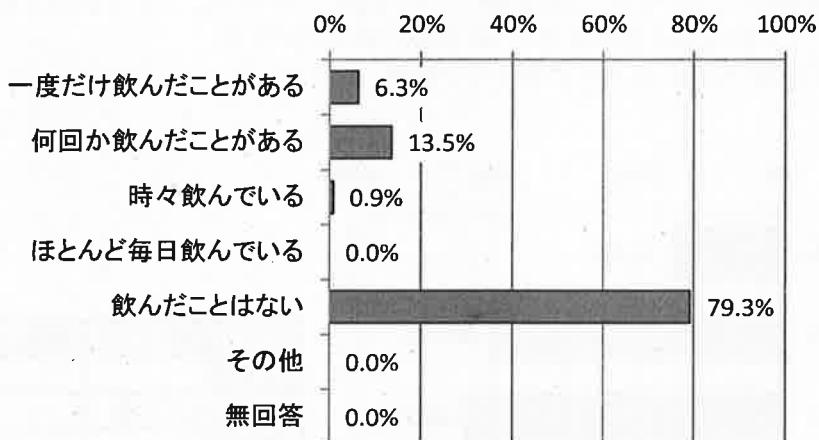


区分	実数(人)	構成比(%)
とても大きいと思う	179	80.6%
大きいと思う	27	12.2%
少しあると思う	11	5.0%
それほどないと思う	3	1.4%
その他	1	0.5%
無回答	1	0.5%
合計	222	100.0%

問24 お酒を飲んだことがありますか。（ひとつに○）

お酒を「飲んだことはない」が 79.3%と最も多くなっています。

また、「一度だけ飲んだことがある」、「何回か飲んだことがある」、「時々飲んでいる」を合わせると 20.7%となっています。

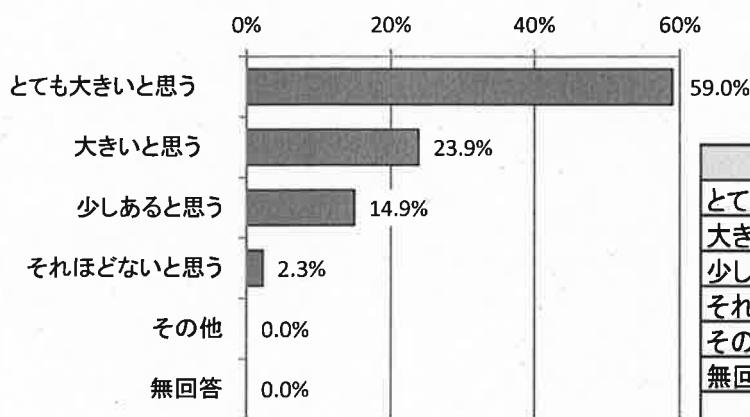


区分	実数(人)	構成比(%)
一度だけ飲んだことがある	14	6.3%
何回か飲んだことがある	30	13.5%
時々飲んでいる	2	0.9%
ほとんど毎日飲んでいる	0	0.0%
飲んだことはない	176	79.3%
その他	0	0.0%
無回答	0	0.0%
合計	222	100.0%

問25 未成年の飲酒は、成人に比べ、短い期間で脳や内臓を傷めたり、アルコール依存を起こすことがわかっています。飲酒が、未成年の健康に与える害の大きさについて、あなたはどのように思いますか。（ひとつに○）

飲酒が、未成年の健康に与える害について、「とても大きいと思う」が 59.0%と最も多く、「大きいと思う」の 23.9%と合わせると 82.9%の人が、飲酒が、未成年の健康に与える害が大きいと回答しています。

また、「少しあると思う」と「それほどないと思う」を合わせると 17.2%となっています。



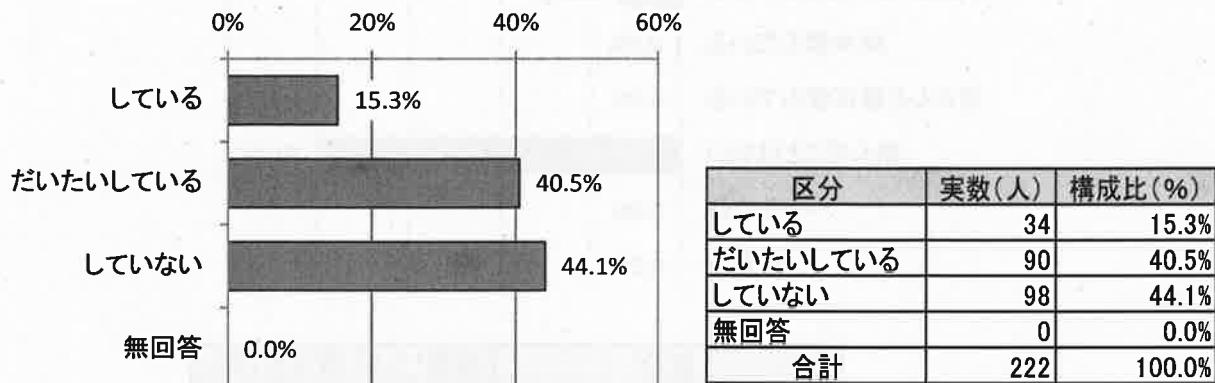
区分	実数(人)	構成比(%)
とても大きいと思う	131	59.0%
大きいと思う	53	23.9%
少しあると思う	33	14.9%
それほどないと思う	5	2.3%
その他	0	0.0%
無回答	0	0.0%
合計	222	100.0%

5 歯の健康について

問26 1日1回は十分な時間（10分程度）をかけてていねいに歯を磨いていますか。
(ひとつに○)

十分な時間をかけてていねいに歯を磨いているかについては、「している」が15.3%、「だいたいしている」の40.5%と合わせると55.8%となっています。

また、「していない」は44.1%となっています。

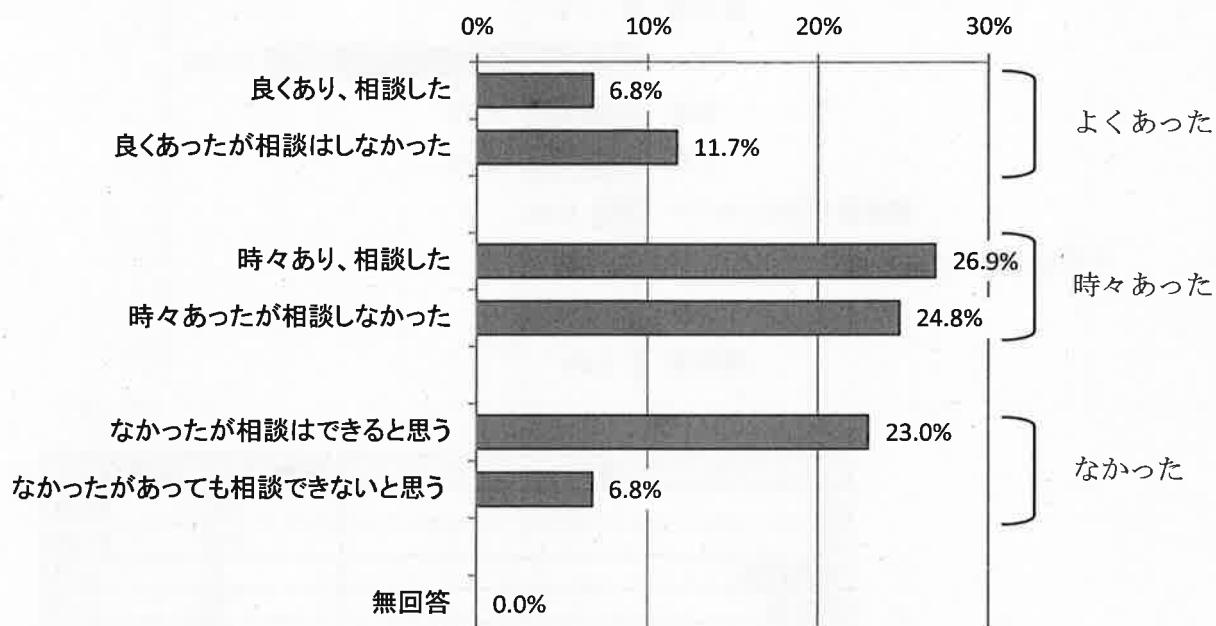


6 休養・こころの健康について

問27 これまでに気分が落ち込んだり、ひどく不安になったり好きなことにも興味や樂しみが持てなかつたことがありましたか。また、その時、誰かに相談しましたか。(ひとつに○)

気分が落ち込んだり、ひどく不安になったりなどしたことが「良くあった」人は 18.5%、「ときどきあった」は 51.7%。「なかつた」は、29.8%でした。

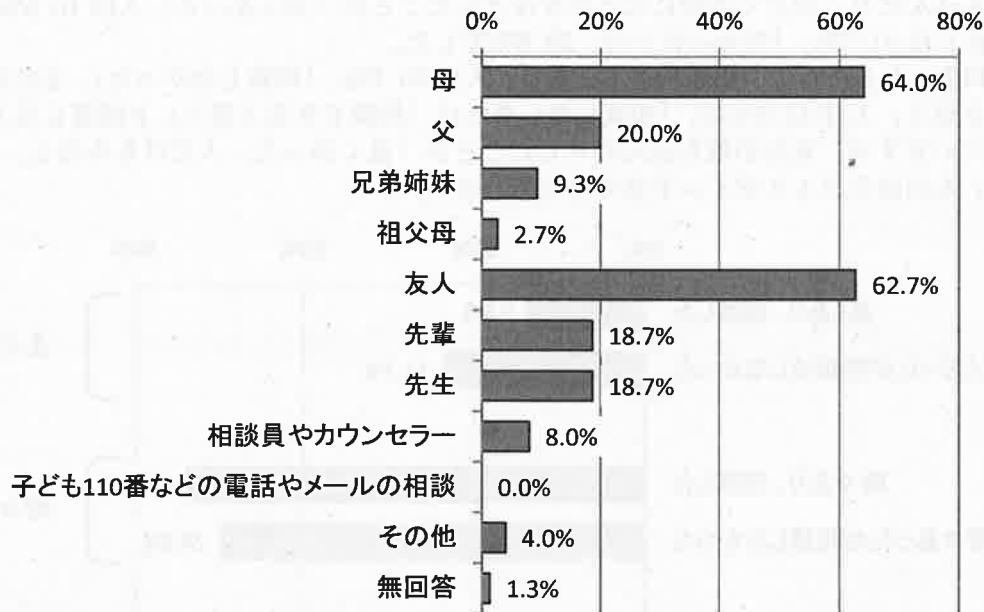
誰かに「相談した」または「相談できると思う」人は 56.7%、「相談しなかつた」、または「相談できないと思う」人は 43.3%で、「相談した」または「相談できると思う」と回答した人の方が多くなっていますが、気分が落ち込んだりしたことが「良くあった」人だけをみると、「相談しなかつた」人のほうが 4.9 ポイント多くなっています。



区分	実数(人)	構成比(%)
よくあり、相談した	15	6.8%
よくあつたが相談はしなかつた	26	11.7%
時々あり、相談した	60	26.9%
時々あつたが相談しなかつた	55	24.8%
なかつたが相談はできると思う	51	23.0%
なかつたがあつても相談できないと思う	15	6.8%
無回答	0	0.0%
合計	222	100.0%

【「1. 良くあり、相談した」「2. 時々あり、相談した」と答えた人に】→誰に相談しましたか。(いくつでも○)

相談した相手は、「母」が 64.0%と最も多く、次いで「友人」62.7%、「父」20.0%となって います。

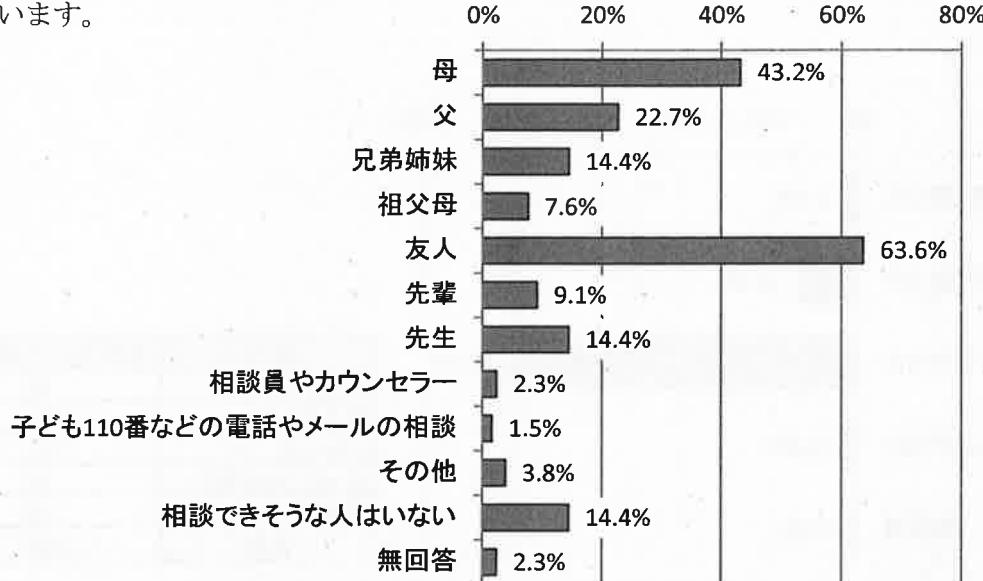


区分	実数(人)	比率(%)
母	48	64.0%
父	15	20.0%
兄弟姉妹	7	9.3%
祖父母	2	2.7%
友人	47	62.7%
先輩	14	18.7%
先生	14	18.7%
相談員やカウンセラー	6	8.0%
子ども110番などの電話やメールの相談	0	0.0%
その他	3	4.0%
無回答	1	1.3%
回答者数	75	
非該当	147	
合計	222	

※「比率 (%)」は回答者数に対する実数の割合

【「3. 良くあったが相談はしなかった」「4. 時々あったが相談しなかった」「5. なかったが相談はできると思う」と答えた人に】→誰になら相談できそうですか。(いくつでも○)

相談できそうな人は、「友人」が 63.6%と最も多く、次いで「母」43.2%、「父」22.7%となっています。また、14.4%の人は「相談できそうな人はいない」と回答し、全回答者の 8.6%となっています。



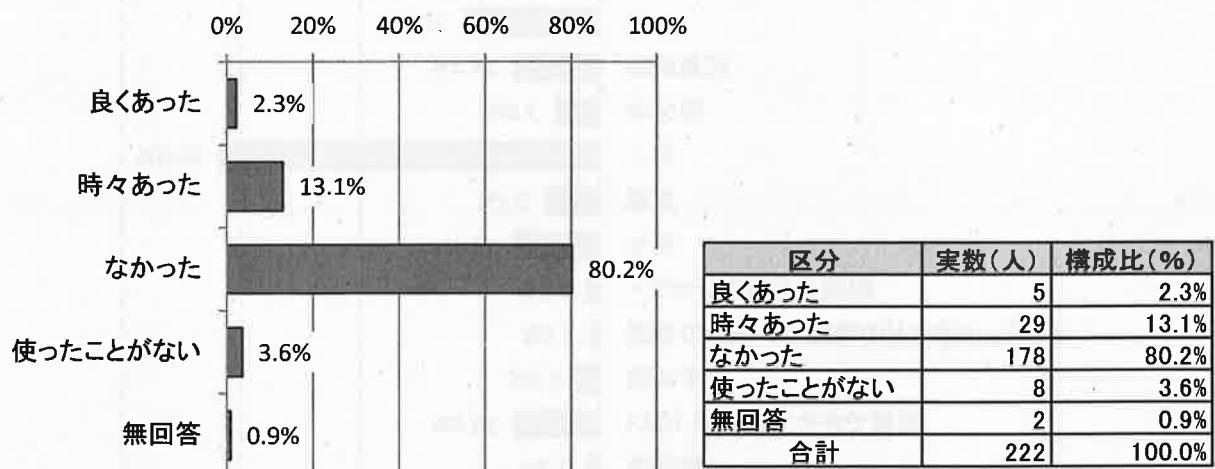
区分	実数(人)	比率(%)
母	57	43.2%
父	30	22.7%
兄弟姉妹	19	14.4%
祖父母	10	7.6%
友人	84	63.6%
先輩	12	9.1%
先生	19	14.4%
相談員やカウンセラー	3	2.3%
子ども110番などの電話やメールの相談	2	1.5%
その他	5	3.8%
相談できそうな人はいない	19	14.4%
無回答	3	2.3%
回答者数	132	
非該当	90	
合計	222	

※「比率 (%)」は回答者数に対する実数の割合

問28 LINE（ライン）などのSNSやメールなどで、友達との関係や生活面などで困ったことがありますか。（ひとつに○）

LINE（ライン）メールなどで、友達との関係や生活面などで困ったことについて、「なかった」が80.2%となっています。

また、「良くあった」、「時々あった」と回答した人は15.4%で、男性よりも女性が多くなっています。



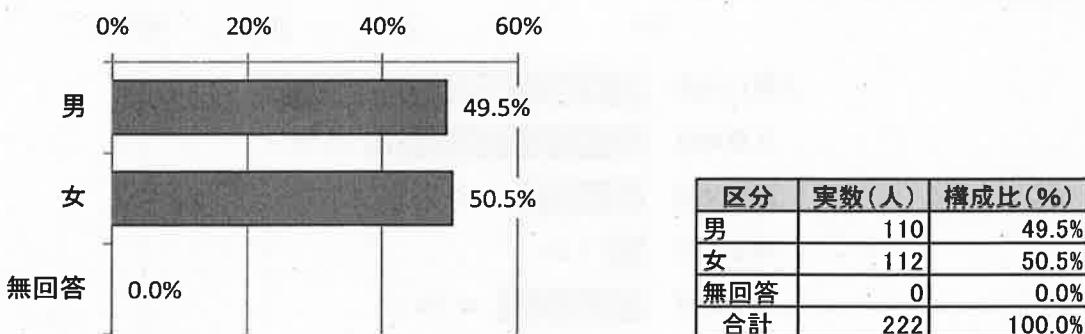
【「1. 良くあつた」「2. 時々あつた」と答えた人に】→どのようなことですか。

内 容	性別
<ul style="list-style-type: none"> ■人間関係など ■連絡ミス ■連絡が取れなかつたりした ■返事を強要されたこと ■口げんかだけ ■悪口をかかれた ■友達の事 ■相手が私が何もしていないのにわる口を書き込んだ。 ■返信がめんどくさい ■言葉のうけとりちがい ■悪口（2件） ■友達とのケンカ ■依存してしまう ■見るのを忘れた ■自分以外の人達がケンカになった時に返答に困った。 ■返信が大変 	男性
	女性

7 回答者の属性について

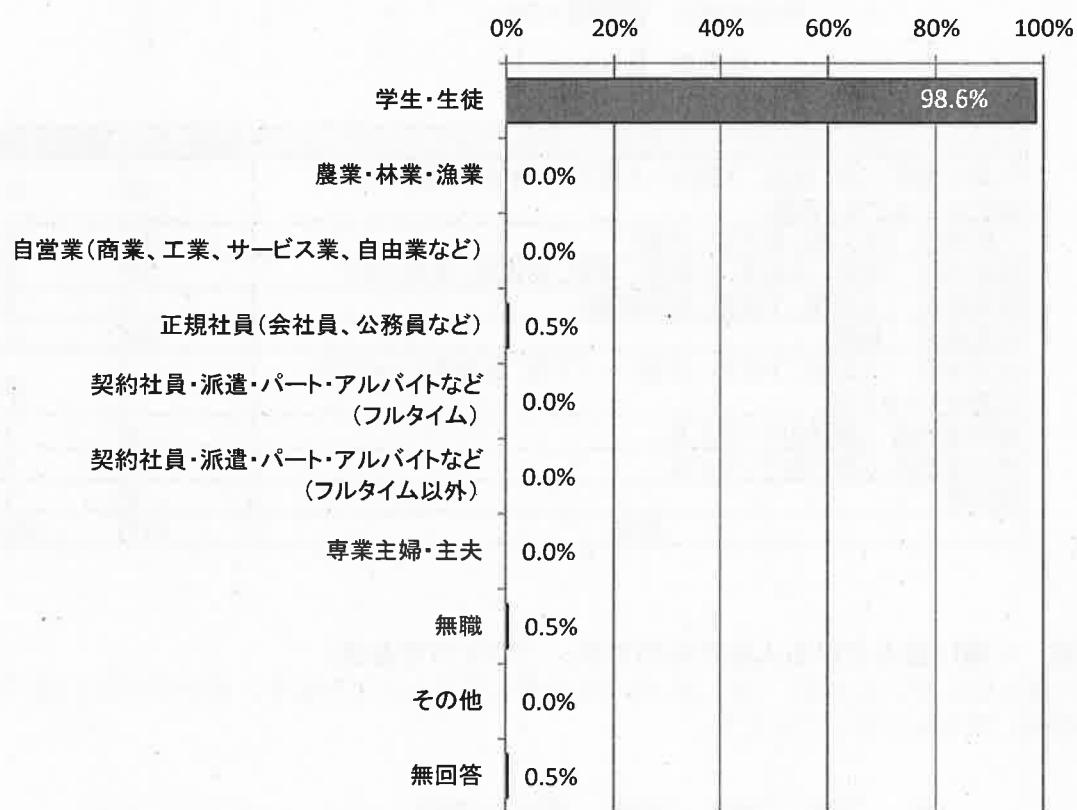
問29 性別を教えてください。

「男」が49.5%、「女」が50.5%となっています。



問30 職業は何ですか。（主なもの1つに○）

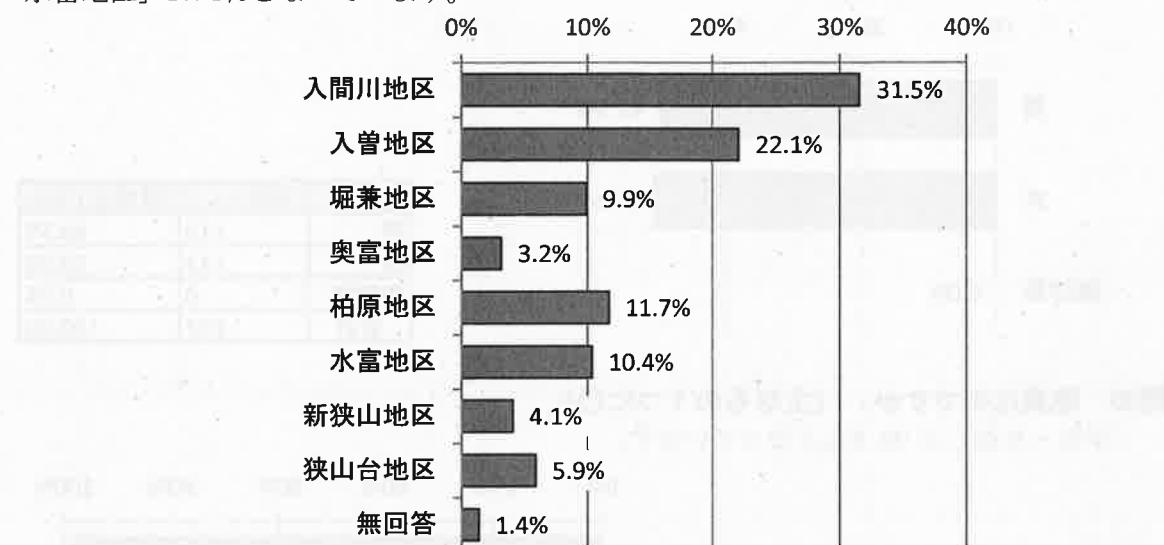
「学生・生徒」が98.6%となっています。



区分	実数(人)	構成比(%)
学生・生徒	219	98.6%
農業・林業・漁業	0	0.0%
自営業(商業、工業、サービス業、自由業など)	0	0.0%
正規社員(会社員、公務員など)	1	0.5%
契約社員・派遣・パート・アルバイトなど(フルタイム)	0	0.0%
契約社員・派遣・パート・アルバイトなど(フルタイム以外)	0	0.0%
専業主婦・主夫	0	0.0%
無職	1	0.5%
その他	0	0.0%
無回答	1	0.5%
合計	222	100.0%

問31 住んでいる地区はどこですか。（1つに○）

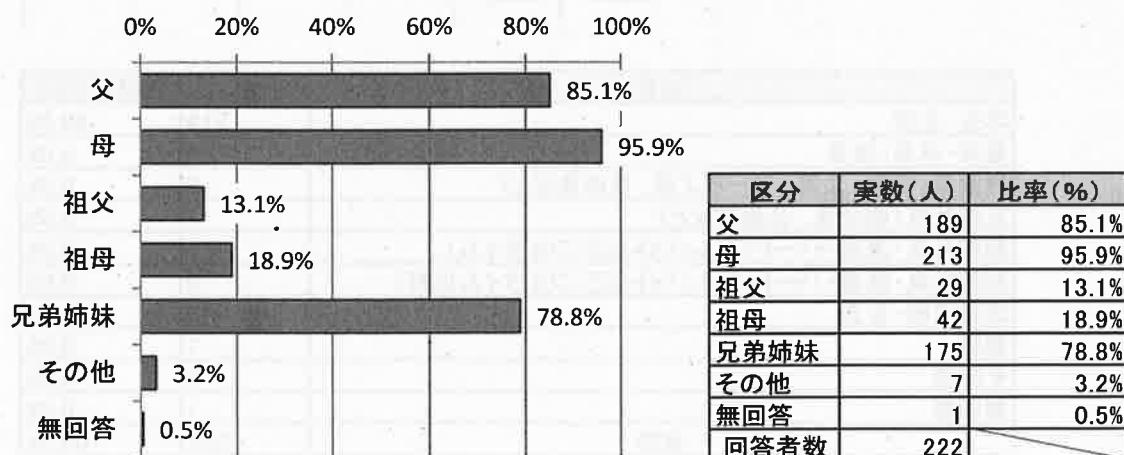
「入間川地区」が31.5%最も多くなっています。次いで「入曾地区」22.1%、「柏原地区」11.7%、「水富地区」10.4%となっています。



区分	実数(人)	構成比(%)
入間川地区（沢、狭山、入間川、入間川1～4丁目、鶴ノ木、稻荷山1・2丁目、祇園、	70	31.5%
入曾地区（北入曾、南入曾、水野）	49	22.1%
堀兼地区（堀兼、上赤坂、中新田、青柳、加佐志、東三ツ木）	22	9.9%
奥富地区（上奥富、下奥富、柏原新田）	7	3.2%
柏原地区（柏原）	26	11.7%
水富地区（上広瀬、下広瀬、広瀬1～3丁目、広瀬東1～4丁目、広瀬台1～3丁目、	23	10.4%
新狭山地区（新狭山1～3丁目）	9	4.1%
狹山台地区（狹山台1～4丁目）	13	5.9%
無回答	3	1.4%
合計	222	100.0%

問32 一緒に住んでいる人はだれですか。（いくつでも○）

一緒に住んでいる人は、「母」が95.9%と最も多くなっています。次いで「父」85.1%、「兄弟姉妹」78.8%となっています。



問33 最後に、これからあなたやあなたの家族、地域の人々が、ささえ合い、健康を維持向上させ、心豊かに生活していくための健康づくりについて、どのような感想やお考えがありますか。ご自由にお書きください。

自由記述

※調査票の最後に自由記述欄を設け、これからあなたやあなたの家族、地域の人々が、ささえ合い、健康を維持向上させ、心豊かに生活していくための健康づくりについて、意見募集を行いました。その結果、65の方から様々なご意見をいただきました。記入していただいたご意見を原文のまま掲載します。

(1) 入間川地区

【男性】

- 喫煙する場所を通り道から外してほしい。
- 狭山市の乳幼児医療を高校生にも少しは適応してほしい。
- 個々人の意識を協力し合うこと向け、地域内で必要な助け合う活動を増やせる事が重要だと思います。
- 年をとつてから健康な生活を送るために今は今から規則正しい生活をするべきだと思う。
- 今まで以上に自分や家族には気を使つていきたいと思った。
- 父親がたばこを吸っているのですが、たばこをやめてほしいと思います。
- 市の特産物でグリーンスムージーをつくって楽しむ会をひらく。
- 地域の人々とお互いに気持のよいあいさつを出来るようにする。
- 早寝早起、バランスのよい食事などが必要だと思う。でも、実際は学校とかで忙しく、そんなにはできない、だからある程度出来ればいいと思う。もっと運動をする事が必要だと思う。歩くだけでもいいから。
- 地域のつながりを強化すべきだと思う。
- 心豊かな生活のための健康づくりはとても大切だと思う。
- 高齢者社会なのでバリアフリーをして過ごしやすい環境を作り上げた方が良いと思います。
- まず地域でのコミュニケーションを大切にし、そして運動が行える様な公園などを増やすことが大切だと思う。
- 適度に運動することも大切だと思う。
- 地域の健康は単に健康面からのアクセスではなく、地域とのつながりを持つ事が重要だと思います。そのためにもお互いに気を配り合う地域作りが重要であると思います。

【女性】

- 見知らぬ人であっても、困っていたら助け合い、もっと地域を活性化させていくべき。日本人は電車の中で席を譲ったり優しい心を持ってるのでもっとよくできるはずだと思う。
- 精神的に満たされることが身体健康に繋がると思う。
- 毎日あいさつができるといい。
- 相手のことを気遣つていけばいいと思います。
- もっと母と一緒に食料品の買物をし、料理のレシピを教えてもらい作る楽しみ、食べる喜びを実感するべきだと思った。農家の方々や料理をしてくれる母、更には父にもいつも感謝の気持ちを忘れてはならず好き嫌いなく残さず食べ、楽しい食卓を今後も続けていけたら幸せです。
- 昔のようにご近所付き合いをもつとして、地域のつながりを強くした方が良いと思う。このアンケートで野菜不足が分かったのでもっと野菜を食べようと思った。
- 運動したり、近所の人同士であいさつしたりする。
- 地域のボランティア活動には参加したいと思います。

(2) 入曾地区

【男性】

- ボール遊び禁止などの公園が多く、思いっきり体を動かす場所が少ないので体を動かして遊ぼうとせず、家の中でゲームばかりしているから最近、体の弱い子が多いと思う。だから、ボール遊びなど公園を作ってほしい。
- ラジオ体操
- 心地よいあいさつを交わす。
- 教育制度がもっと上手くなれば、不良が減ったり賢い大人が増えて良いと思う。
- 地域の交流を増やすべき！
- 狹山市は高齢者が多いので若い人たちの力がより大切だと思う。
- 適度な運動が必要だと思います。
- 他人との交流、もっと自由に気楽に外で運動。
- みな平等になればいいと思う。
- 病気にならない為の食事の取り方や誰でも簡単に出来る運動、ストレスをためない方法などを広報や学校の授業でわかりやすくシンプルに伝えること。自治会費を無料にする、税金でまかない、自治会の大変な仕事は民間企業がやって全員が楽しく参加したくなるようなイベントをつくるなど改革した方がいいと思う。

【女性】

- 家族や友達、地域の方々と良い関係を築くにはあいさつを積極的にするなどコミュニケーションを取りることが大切だと思います。健康を維持向上させるには十分な睡眠、食事が必要だと思います。
- 笑顔で楽しく食べれば健康になると思う。
- 朝食は毎日食べる事。
- 健康な生活を送るために自分で出来る事はいくらもあるけど、周りの人々と心豊かに生活するにはあいさつ一つでも変わるとと思う。それだけでも支え合っている実感が湧くと思う。
- 近年、地域の人々との関わりが減少しているなか、若い人々が、高齢者の方々などとそれぞれの健康づくりについてもよりよい意見を出すことができるのではないかと考えます。
- 近所の公園で、お年寄りの人達が集まってラジオ体操をしているので、そのように近所の人達が集まってみんなで健康を高め合っていく活動が必要だと思います。また、健康を維持向上させるために必要なことを分からぬ人もいるだろうから、「自分の生活を見直して」のようなポスターにやめた方がよい事、続けた方がいい事を載せて意識を改善する事が大事だと思います。
- もっと若い人が参加しやすいようなイベントをやればいいと思います。
- 誰もが気軽にかけて運動が出来る総合競技場があるとうれしいです。

(3) 堀兼地区

【男性】

- 自分はまだ学生でたばこや酒の本当の怖さを知らないけど、父や母、家族のみんなが長生きしてもらえるように注意したい。
- 地区又地域の運動や健康づくりの活動を増やし、その活動の中で地域の人々や家族との会話が多くなり、自然と良い関係になると思う。
- 自分をもっと鍛えていきたいと思う。
- 全員で一つの卓を囲む事が大事だと思う。食生活だけでなく睡眠や、コミュニケーションなどをとることも重要だと思う。
- とてもいいことで、みんな元気でいてほしい。
- あいさつをする。

【女性】

- 楽しく！
- 理想を高く持ちすぎず、現実の自分を受け入れる。
- 知らない人でも困っていたら、声をかけるなどして、地域全体が助け合いながら生活していく事が大事だと思う。「あいさつ」というのも誰にでも出来るようにしたい。
- あいさつはとても大事。

(4) 奥富地区

【女性】

- 一人ひとりが健康面にもっと意識を高く持ち、自分の体調管理をもっとしっかりと気遣っていけたら良いなと思います。

(5) 柏原地区

【男性】

- 市内の人と挨拶を大事にする。ゴミ出しなどが無理そうな老人などの手伝いを若い人が率先する。

【女性】

- 未成年のたばこや飲酒を見かけたら、注意する。どれだけ害があるか1人1人が知っておく。
- 家では、自分で出来る事（洗濯物、掃除など）をして家族の力になれるように協力して生活していきたい。生活習慣をしっかりと守っていきたい。将来後悔しないように、目標をたてて楽しくすごしたい。
- 私たちのような若い世代が積極的に健康活動に参加し、家族や地域の人たちに伝えていく必要があると思います。今若い世代は健康の維持向上をしようとする意識が低いと思います。

(6) 水富地区

【女性】

- 手料理を食べる。
- 医療費無償化してほしい。
- たばこは絶対吸いません。野菜をたくさん食べたいと思います。

(7) 新狭山地区

【男性】

- 家族みんなで走ったり、近所の散歩をしたいと思います。食生活も気をつけたいと思います。
- 地域の公園の清掃への参加を心掛け近所付き合いをより密なものにするとよいのではないか、そのためには個人の意識が重要であると思う。

【女性】

- 一人で住んでいるご老人の方がたくさんいるので、近所の人達で支えあい、さみしく思っている方々が少しでもいるのならば、助ける必要があると思います。

(8) 狹山台地区

【女性】

- 狭山市内にジムを作ってほしいです。
- 学校などで地域との交流イベントを増やしたら良いと思う。
- まずは自分から身の回りの事を見直すことが大切だと思う。

VI 資料：調查票（小・中学生、高校生世代）

小中学生の食生活と健康に関する調査

狹山市では、赤ちゃんからお年よりまで、すべての市民が、人と人とのささえあいの中で健康で心豊かに生活できるよう、さまざまな取組みを行っています。

この調査は、小学5年生と中学2年生の皆さんの食生活と健康について教えていただき、これから市民の健康づくりにいかしていくものです。ぜひ、協力をお願いします。

平成27年12月 狹山市長 小谷野 剛

(記入のしかた)

- 1 えんぴつ、またはシャープペンシルを使い、自分で記入してください。
- 2 名前は書かないので、内容を知られることはできません。安心して記入してください。
- 3 へんしんよう ふうどう ふうどく けんこうすいしんか 返信用の緑の封筒に入れ、封を開じて切手をはらずに12月28日(月)までに、ポストに出てください。
- 4 わからないことは、健康推進課に電話してください。(電話 2956-8050)

問1 あてはまるものに○をしてください (いくつでも○)

- | | |
|---|--------------------------|
| ① 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしている | ⑦ 食事のときに、家族といろいろな話をする |
| ② はしを正しく持つことができる | ⑧ 食事のときはテレビを見ながら食べることが多い |
| ③ 好き嫌いなく食べるよう心している
(食べ物の好き嫌いはほとんどない) | ⑨ 夕食を食べるときは、お腹がすいている |
| ④ 食事づくりの手伝いをよくする | ⑩ スナック菓子やファースト・フードをよく食べる |
| ⑤ 食べることが好き | ⑪ 急須でお茶(緑茶)をいれることができる |
| ⑥ 料理をつくることが好き | ⑫ 狹山茶(茶葉)が作られる工程を知っている |

問2 ふだん、お茶(緑茶)を飲んでいますか。

- | | | | | |
|----------------|--------|--------|-----------|--------|
| (1) 急須などでいれたお茶 | ① 毎日飲む | ② 時々飲む | ③ あまり飲まない | ④ 飲まない |
| (2) ペットボトルのお茶 | ① 毎日飲む | ② 時々飲む | ③ あまり飲まない | ④ 飲まない |

問3 よく飲む飲み物は何ですか。(いくつでも○)

- | | | |
|-------------------|----------------|--------------|
| ① 水 | ④ 野菜ジュース | ⑦ 炭酸飲料、乳酸菌飲料 |
| ② 甘くないお茶(麦茶、緑茶など) | ⑤ 100% 果汁のジュース | 缶コーヒーなど |
| ③ 牛乳 | ⑥ スポーツドリンク | ⑧ その他() |

問4 食べたことのある狹山市の郷土料理に○をしてください (いくつでも○)

- | | | | |
|---------------------------------|-----------|----------|-----------------|
| ① けんちん汁 | ② 赤飯 | ③ 手打ちうどん | ④ 里いもの煮ころがし(煮物) |
| ⑤ 手作りまんじゅう(蒸しまんじゅう、ゆでまんじゅう※1など) | ⑥ きぬかつぎ※2 | | |

※1 小麦粉を湯でねた生地で小豆あんをつつみゆでたもの

※2 里いもの子いもを皮ごとゆで(蒸した)もの

問5 自分ひとりで作れる料理がありますか。(いくつでも○)

- | | | |
|---------------|------------|----------|
| ① ごはん(炊飯器で炊く) | ⑤ 野菜炒め | ⑧ ゆで卵 |
| ② みそ汁 | ⑥ 煮物 | ⑨ スパゲティ |
| ③ サラダ | ⑦ 肉や魚を焼く | ⑩ その他() |
| ④ カレーやシチュー | (フライパンなどで) | |

問6 朝食を週に何日くらい食べますか (ひとつに○)

- ① ほぼ毎日 ② 週4~5日 ③ 週2~3日 ④ 週1日 ⑤ ほとんど食べない

②~④に○をした人 → 食べない日がある理由はなんですか? (いくつでも○)

- 1) 時間がない 3) 太りたくない 5) 食べる習慣がない 7) その他

- 2) 食欲がない 4) 用意されていない 6) 起きる時間がおそい ()

問7 朝食は、誰と食べることが多いですか。 (ひとつに○)

- ① 一緒に住んでいる家族全員で食べる ④ 友人と食べる
② 家族の誰か(大人も一緒)と食べる ⑤ 一人で食べる
③ 家族の誰か(子どもだけ)と食べる ⑥ その他()

問8 きょうの朝食で食べたものについてお聞きします。(あてはまるものに○)

(1) 主食料理 (ごはん・パン・めんなどの料理) は、食べましたか → ① はい · ② いいえ

(例)



ごはん



トースト



うどん

(2) 主菜料理 (大豆・大豆製品、卵、肉、魚の料理) は、食べましたか → ① はい · ② いいえ

(例)



納豆



目玉焼き



ソーセージ



焼き魚

(3) 副菜料理 (野菜・海そう・きのこ、いもの料理) は、食べましたか → ① はい · ② いいえ

(例)



サラダ



野菜いため



野菜たっぷりのみそ汁



煮物

(4) 乳製品 (牛乳・ヨーグルト、チーズ) は、食べましたか → ① はい · ② いいえ

(5) くだものは、食べましたか → ① はい · ② いいえ

(6) (1)~(5)にあてはまらないもので何か食べましたか → ① はい · ② いいえ

①と答えた人に → 何を食べましたか。 (いくつでも○)

- 1) コーンフレーク・シリアル 5) くだものや野菜の100%ジュース・スムージー
2) お菓子(何ですか) 6) スポーツドリンク
3) 緑茶 7) 3)~6)以外の甘い飲み物
4) コーヒー、紅茶、ウーロン茶など 8) その他()

問9 家で副菜料理 (野菜、海そう、きのこ、いもが中心の料理) を食べますか (ひとつに○)

- ① 毎日食べる ② ときどき食べる ③ ほとんど食べない

問10 夕食は何時ごろに食べますか (ひとつに○)

- ① 5時台 ③ 7時台 ⑤ 9時台 ⑦ 夕食は食べない
② 6時台 ④ 8時台 ⑥ 10時すぎ

問11 夕食は、誰と食べることが多いですか (ひとつに○)

- ① 一緒に住んでいる家族全員で食べる ④ 友人と食べる
② 家族の誰か(大人も一緒)と食べる ⑤ 一人で食べる
③ 家族の誰か(子どもだけ)と食べる ⑥ その他()

問12 夕食は、家で食べますか（ひとつに○）

- ① 毎日 ② たいたい（週4～6日） ③ たまに（週1～3日） ④ 家で食べることは少ない

家で食べない時はどこで食べますか（よく行くところをいくつでも○）

- | | | |
|-------------|------------------------|----------|
| 1)コンビニ | 4)パン屋、喫茶店 | 7)友人の家 |
| 2)フードコート | 5)牛丼・うどんなどのチェーン店 | 8)塾 |
| 3)ファースト・フード | 6)ファミリー・レストランや 一般的の飲食店 | 9)その他() |

家で食べないのはなぜですか（いくつでも○）

- | | | |
|---------------|-------------------|------------------|
| 1)友だちといたいから | 3)誰も家にいないから | 5)家族（おとな）と外食するから |
| 2)塾や習いごとがあるから | 4)家に夕食が用意されていないから | 6)その他() |

問13 学校の給食で自分がおかわりしたいときどうしますか（ひとつに○）

- | | |
|-------------------|--------------------|
| ① 気軽におかわりをする | ③ 食べたくてもおかわりしない |
| ② どうしようか迷うがおかわりする | ④ おかわりしなくても十分足りている |

② ③と答えた人に → それはなぜですか（いくつでも○）

- | | |
|------------|-----------|
| 1)はずかしいから | 3)時間がないから |
| 2)太りたくないから | 4)その他() |

問14 食事のマナーはだれが教えてくれますか（いくつでも○）

- | | | | |
|-----|------|---------|---------------|
| ① 父 | ③ 祖父 | ⑤ 兄弟姉妹 | ⑦ その他() |
| ② 母 | ④ 祖母 | ⑥ 学校の先生 | ⑧ 誰にも教えてもらわない |

問15 現在の自分の健康状態をどう思いますか。（ひとつに○）

- | | | |
|---------|-------------|----------|
| ① とても健康 | ③ あまり健康ではない | ⑤ その他() |
| ② まあ健康 | ④ 健康ではない | |

問16 今の身長と体重、あなたがなりたい体重（良いと思う体重）を教えてください。

身長 [] . cm 体重 [] . kg なりたい体重 [] . kg

問17 ダイエットをしすぎて栄養不足が続いていると、低体重の赤ちゃんが生まれやすくなることを知っていましたか。（ひとつに○）

- ① 知っていた ② 聞いたことがある ③ 知らなかった

問18 学校の授業以外に30分以上の運動（体を動かす遊びも含みます）やスポーツをしますか。（ひとつに○）

- ① ほぼ毎日 ② 週4～5日 ③ 週2～3日 ④ 週1日 ⑤ 月数回 ⑥ ほとんどない

問19 たばこは、がんなどさまざまな病気に関係しています。たばこの煙などを長い間吸い込んだために起こる肺の病気で、2020年までに全世界の死亡する原因の第3位になると言われている「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」という病気を、あなたは聞いたことがありますか（ひとつに○）

- ① 聞いたことがある ② 初めて聞いた

問20 たばこが人の健康に与える害の大きさについて、あなたはどうのように思いますか。（ひとつに○）

- | | | |
|-------------|-------------|----------|
| ① とても大きいと思う | ③ 少しあると思う | ⑤ その他() |
| ② 大きいと思う | ④ それほどないと思う | |

問21 未成年の飲酒は、短い期間で脳や内臓を傷めたり、アルコール依存を起こすことがわかっています。
未成年の健康に与える害の大きさについて、あなたはどうのように思いますか。(ひとつに○)
① とても大きいと思う ③ 少しあると思う ⑤ その他()
② 大きいと思う ④ それほどないと思う

問22 1日1回は十分な時間(10分くらい)をかけてていねいに歯をみがいていますか(ひとつに○)
① している ② たいたいしている ③ していない

問23 ふだん、睡眠時間はどのくらいですか。(ひとつに○)
① 4時間未満 ③ 5~6時間未満 ⑤ 7~8時間未満 ⑦ 9時間以上
② 4~5時間未満 ④ 6~7時間未満 ⑥ 8~9時間未満

問24 これまでに気分が落ち込んだり、ひどく不安になったり好きなことにも興味や楽しみが持てなかったことがありますか。また、その時、誰かに相談しましたか。(ひとつに○)
① よくあり、相談した ④ 時々あったが相談しなかった
② 時々あり、相談した ⑤ なかったが相談はできると思う
③ よくあったが相談はしなかった ⑥ なかったがあっても相談できないと思う

①②と答えた人に → 誰に相談しましたか。
③④⑤と答えた人に → 誰になら相談できそうですか。
1)母 4) 祖父母 7) 先生 10) その他()
2)父 5) 友人 8) さわやか相談員 11) 相談できそうな人はいない
3)兄弟姉妹 6) 先輩 9) 子ども110番などの電話やメールの相談

問25 LINE(ライン)などのSNSやメールなどで、友達との関係や生活面などで困ったことがありますか。
① よくあった ② 時々あった ③ なかった ④ 使ったことがない (ひとつに○)

①②と答えた人に → それはどのようなことですか()

問26 あなたは周りからささえられている(助けられている、大事にされているなど)を感じていますか。
(1つに○) *笑顔で声をかけてくれるなどの小さなことでも、ささえられていると実感していれば○です。
① とても感じる ② 時々感じる ③ あまり感じない ④ わからない

問27 あなたは周りをささえていると感じていますか。(1つに○)
① とても感じる ② 時々感じる ③ あまり感じない ④ わからない

問28 性別を教えてください → ① 男 ② 女

問29 住んでいる地区を教えてください。(1つに○)

- ① 入間川地区(沢、狭山、入間川、鶴ノ木、稻荷山、祇園、中央、富士見)
② 入曾地区(北入曾、南入曾、水野)
③ 堀兼地区(堀兼、上赤坂、中新田、青柳、加佐志、東三ツ木)
④ 奥富地区(上奥富、下奥富、柏原新田)
⑤ 柏原地区(柏原)
⑥ 水富地区(上広瀬、下広瀬、広瀬、広瀬東、広瀬台、つつじ野、根岸、根岸、笹井)
⑦ 新狭山地区(新狭山)
⑧ 狹山台地区(狭山台)

書きおえたら、名前を書かないで同封した緑の封筒に入れて封をし、12月28日(月)までに郵便ポストに出てください。切手はいりません。ご協力ありがとうございました。

高校生世代の食生活と健康に関する調査

この調査は、高校生世代の健康と食生活に関する意識と現状について調査するものです。この他に行う「小・中学生の健康と食生活に関する調査」及び18歳以上の方にお願いする「狭山市民健康意識・実態調査」とあわせ、赤ちゃんからお年寄りまで、すべての市民が、人と人とのささえ合いの中で健康で心豊かに生活できるよう、これからの方々に役立てます。

調査にあたり、平成27年11月1日現在で、狭山市に居住する平成10年4月2日から平成11年4月1日生まれ(平成27年度年齢16歳)の方500人を無作為に選ばせていただきました。

この調査は無記名で、個人が特定されることはありません。家族や学校、友人等に調査の内容を知られる心配は一切ありません。1人でも多くの方の意見等を活かしたいと思いますので、安心して記入し、ご提出ください。

平成27年12月

狭山市長 小谷野 剛

記入上の注意

1. あて名のご本人が自分の考えでお答えください。なお、ご本人が記入できない場合は、ご家族の方などがご本人のお考えを聞きながら、ご記入ください。
2. 黒のボールペン、または、鉛筆でご記入ください。
3. お答えは、設問ごとに「1つに○」、「あてはまるものすべてに○」などと指定されていますので、あてはまる番号を○で囲んでください。
4. 記述を求めているところは、内容を具体的にご記入ください。
5. ご記入いただいた調査票は **12月15日（火）まで** に同封の返信用封筒に入れて切手を貼らずにそのままご返送ください。(氏名を記入する必要はありません。)
6. この調査票についてのお問い合わせは、下記へお願いします。

狭山市長寿健康部 健康推進課 TEL 04-2956-8050 (直通)

問1 現在の健康状態はどう思いますか。(ひとつに○)

- | | | |
|----------|--------------|------------|
| 1. とても健康 | 3. あまり健康ではない | 5. その他 () |
| 2. まあ健康 | 4. 健康ではない | |

問2 最近、体の調子はいかがですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|----------------------|-----------------|
| 1. 食欲がない | 9. 肩がこる |
| 2. 体がだるい | 10. よく眠れない |
| 3. 疲れやすい | 11. 目が疲れる |
| 4. 疲れがのこる | 12. 耳や鼻の調子が悪い |
| 5. 足腰が痛い、重い | 13. 歯や口の中の調子が悪い |
| 6. 胃腸の調子が悪い | 14. 皮膚の調子が悪い |
| 7. 便通の乱れがある(便秘、下痢など) | 15. その他 () |
| 8. 頭が重い、痛い | 16. 調子は良い |

問3 あなたは周りからささえられている(助けられている、大事にされているなど)と感じていますか。(それぞれ1つに○)

*笑顔で声をかけてくれるなどの小さなことでも、ささえられていると実感していれば○

家族から	1. とても	2. 時々	3. あまりない	4. わからない
友人・知人から	1. とても	2. 時々	3. あまりない	4. わからない
職場の人や学校の先生から	1. とても	2. 時々	3. あまりない	4. わからない
地域の人から	1. とても	2. 時々	3. あまりない	4. わからない
見知らぬ人から	1. とても	2. 時々	3. あまりない	4. わからない

問4 あなたは周りをささえていると感じていますか。(それぞれ1つに○)

家族を	1. とても	2. 時々	3. あまりない	4. わからない
友人・知人を	1. とても	2. 時々	3. あまりない	4. わからない
職場の人や学校の先生を	1. とても	2. 時々	3. あまりない	4. わからない
地域の人を	1. とても	2. 時々	3. あまりない	4. わからない
見知らぬ人を	1. とても	2. 時々	3. あまりない	4. わからない

問5 朝食を食べていますか。(ひとつに○)

- | | | |
|----------------|--------------|-------------|
| 1. ほとんど毎日食べている | 3. 週2~3日は食べる | 5. ほとんど食べない |
| 2. 週4~5日は食べる | 4. 週1日は食べる | |

「2」~「5」と答えた人に ➔ 食べない日がある理由はなんですか。(いくつでも○)

- | | | |
|-----------|-------------|--------------|
| 1. 時間がない | 4. 用意されていない | 6. 起きる時間がおそい |
| 2. 食欲がない | 5. 食べる習慣がない | 7. その他 () |
| 3. 太りたくない | | |

問6 食事は1日何回食べますか。(ひとつに○)

- | | | | |
|---------|-------|-------|---------|
| 1. 1回以下 | 2. 2回 | 3. 3回 | 4. 4回以上 |
|---------|-------|-------|---------|

問7 夕食は何時頃に食べますか。(ひとつに○)

- | | | | |
|--------|--------|----------|------------|
| 1. 5時台 | 3. 7時台 | 5. 9時台 | 7. 夕食は食べない |
| 2. 6時台 | 4. 8時台 | 6. 10時過ぎ | |

問8 夕食は、家で食べますか。(ひとつに○)

- | | | |
|-----------|----------|-------------|
| 1. ほとんど毎日 | 3. 週2~3日 | 5. ほとんど食べない |
| 2. 週4~5日 | 4. 週1日 | |

家で食べない時はどこで食べますか。(よく行くところをいくつでも○)

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| 1. コンビニ | 6. 友人の家 |
| 2. フードコート | 7. ファミリー・レストランや一般の飲食店 |
| 3. ファースト・フード | 8. 塾 |
| 4. パン屋 | 9. その他 |
| 5. 牛丼・うどんなどのチェーン店 | () |

家で食べないのはなぜですか。(いくつでも○)

- | | |
|----------------|--------------|
| 1. 友だちといたいから | 4. 家にいたくないから |
| 2. 塾や習いごとがあるから | 5. 家に夕食がないから |
| 3. 誰も家にいないから | 6. その他 () |

問9 主食、主菜、副菜^(※1) のそろった食事をどのくらい食べていますか。(1つに○)

- | | |
|------------|--------------------|
| 1. 1日に2回以上 | 3. 週に数回 |
| 2. 1日に1回 | 4. それ以下(ほとんどそろわない) |

※1

「主食料理」(ごはん・パン・めんなどの料理)

(例)



ごはん

トースト

うどん

「主菜料理」(大豆・大豆製品、卵、肉、魚が中心の料理)

(例)



納豆

目玉焼き

ソーセージ

焼き魚

「副菜料理」(野菜・海そう・きのこ、芋が中心の料理)

(例)



サラダ

野菜炒め

野菜たっぷりのみぞ汁

煮物

問10 1日に必要な野菜(芋を除く)の量は350g以上といわれています。あなたは、野菜料理1皿70gとして、1日何皿分の野菜料理を食べていると思いますか。下記^(※2)を参考にお答えください。

ただし、野菜ジュースは数えません。(1つに○)

- | | |
|---------|---------|
| 1. 5皿以上 | 4. 2皿 |
| 2. 4皿 | 5. 1皿 |
| 3. 3皿 | 6. 1皿未満 |

- ※2 野菜70gの目安(1日5皿食べると約350gの野菜が食べられます)
- けんちん汁(大根・人参・ねぎ・ごぼう) お椀1杯
 - 生野菜のサラダ(レタス・キュウリ・トマト) 中皿1杯
 - 青菜ときのこのおひたし(ほうれん草・しめじ) 小鉢1杯
 - 大根の煮物 小鉢1杯
 - わかめの酢の物(わかめ・きゅうり) 小鉢1杯

問11 よく飲む飲み物は何ですか。(いくつでも○)

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 1. 水 | 5. 100%果汁のジュース |
| 2. 甘くないお茶（麦茶、緑茶など） | 6. スポーツドリンク |
| 3. 牛乳 | 7. 炭酸飲料、乳酸菌飲料、缶コーヒーなど |
| 4. 野菜ジュース | 8. その他（ ） |

問12 普段、お茶（緑茶）を飲んでいますか。（それぞれ1つに○）

急須などで入れたお茶	1. 毎日飲む	2. 時々飲む	3. あまり飲まない	4. 飲まない
ペットボトルのお茶	1. 每日飲む	2. 時々飲む	3. あまり飲まない	4. 飲まない

問13 食事づくりなど料理をしていますか。（1つに○）

- | | | |
|-----------|-----------|----------|
| 1. 每日している | 2. 時々している | 3. していない |
|-----------|-----------|----------|

問14 家族や友人などと楽しく食事をする機会がどのくらいありますか。（1つに○）

- | | | |
|-------------|-------------|--------------|
| 1. ほとんど毎日ある | 3. 週2～3日はある | 5. 月に2～3日くらい |
| 2. 週4～5日はある | 4. 週1日くらい | 6. ほとんどない |

問15 地元の農産物を食べていますか。（1つに○）

- | | | | |
|----------|----------|------------|----------|
| 1. 良く食べる | 2. 時々食べる | 3. あまり食べない | 4. わからない |
|----------|----------|------------|----------|

問16 食べたことのある狭山市の郷土料理に○をしてください。(いくつでも○)

- | | |
|-----------|---|
| 1. けんちん汁 | 4. 里いもの煮ころがし |
| 2. 赤飯 | 5. 手作りまんじゅう（蒸しまんじゅう、ゆでまんじゅう ^(※3) など） |
| 3. 手打ちうどん | 6. きぬかつぎ ^(※4) |

※3 小麦粉を湯でねった生地で小豆あんをつつみゆでたもの ※4 里いもの子いもを皮ごとゆで（蒸し）たもの

問17 今の身長と体重、あなたがなりたい体重（良いと思う体重）を教えてください。

身長 . cm 体重 . kg なりたい体重 . kg

問18 あなたは現在、あなたにとって最も良い体重に近づけたり、あるいはその体重を維持するようにしていますか。（1つに○）

- | | | |
|-------------|----------------|-------------|
| 1. いつもしている | 3. たまにしている | 5. したいと思わない |
| 2. だいたいしている | 4. したいと思うができない | |

問19 過度のダイエットなどで栄養不足が続いていると、低体重の赤ちゃんが生まれやすくなることを知っていましたか。(ひとつに○)

- | | | |
|----------|-------------|-----------|
| 1. 知っていた | 2. 聞いたことがある | 3. 知らなかった |
|----------|-------------|-----------|

問20 学校の授業以外に30分以上の運動やスポーツをどのくらいしていますか。(ひとつに○)

- | | | |
|-----------|----------|----------|
| 1. ほとんど毎日 | 3. 週2～3回 | 5. 月1回以下 |
| 2. 週4～5回 | 4. 月に数回 | 6. していない |

問21 たばこを吸ったことがありますか。(ひとつに○)

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. 一度だけ吸ったことがある | 4. ほとんど毎日吸っている |
| 2. 何回か吸ったことがある | 5. 吸ったことはない |
| 3. 時々吸っている | 6. その他 () |

問22 たばこは、がんなどさまざまな病気に関係しています。たばこの煙などを長い間吸い込んだために起る肺の病気で、2020年までに全世界の死因の第3位になると言われているCOPD(慢性閉塞性肺疾患)という病気を、あなたは知っていましたか。(ひとつに○)

- | | | |
|----------|-------------|-----------|
| 1. 知っていた | 2. 聞いたことがある | 3. 知らなかった |
|----------|-------------|-----------|

問23 たばこが人の健康に与える害の大きさについて、あなたはどのように思いますか。(ひとつに○)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. とても大きいと思う | 4. それほどないと思う |
| 2. 大きいと思う | 5. その他 () |
| 3. 少しあると思う | |

問24 お酒を飲んだことがありますか。(ひとつに○)

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. 一度だけ飲んだことがある | 4. ほとんど毎日飲んでいる |
| 2. 何回か飲んだことがある | 5. 飲んだことはない |
| 3. 時々飲んでいる | 6. その他 () |

問25 未成年の飲酒は、成人に比べ、短い期間で脳や内臓を傷めたり、アルコール依存を起こすことがわかっています。

飲酒が、未成年の健康に与える害の大きさについて、あなたはどのように思いますか。
(ひとつに○)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. とても大きいと思う | 4. それほどないと思う |
| 2. 大きいと思う | 5. その他 () |
| 3. 少しあると思う | |

問26 1日1回は十分な時間(10分程度)をかけてていねいに歯を磨いていますか。(ひとつに○)

- | | | |
|---------|-------------|----------|
| 1. している | 2. だいたいしている | 3. していない |
|---------|-------------|----------|

問27 これまでに気分が落ち込んだり、ひどく不安になったり好きなことにも興味や楽しみが持てなかったことがありますか。また、その時、誰かに相談しましたか。(ひとつに○)

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| 1. 良くあり、相談した | 4. 時々あったが相談しなかった |
| 2. 時々あり、相談した | 5. なかつたが相談はできると思う |
| 3. 良くあつたが相談はしなかつた | 6. なかつたがあつても相談できないと思う |

「1」「2」と答えた人に ➔ 誰に相談しましたか。(いくつでも○)

「3」「4」「5」と答えた人に ➔ 誰になら相談できそうですか。(いくつでも○)

- | | | |
|---------|---------------|------------------------|
| 1. 母 | 5. 友人 | 9. 子ども110番などの電話やメールの相談 |
| 2. 父 | 6. 先輩 | 10. その他 |
| 3. 兄弟姉妹 | 7. 先生 | () |
| 4. 祖父母 | 8. 相談員やカウンセラー | 11. 相談できそうな人はいない |

問28 LINE（ライン）などのSNSやメールなどで、友達との関係や生活面などで困ったことがありますか。（ひとつに○）

1. 良くあった 2. 時々あった 3. なかつた 4. 使つたことがない

「1」「2」と答えた人に → どのようなことですか（ ）

問29 性別を教えてください。

1. 男 2. 女

問30 職業は何ですか。（主なもの1つに○）

1. 学生・生徒 7. 専業主婦・主夫
2. 農業・林業・漁業 8. 無職
3. 自営業（商業、工業、サービス業、自由業など） 9. その他（ ）
4. 正規社員（会社員、公務員など）
5. 契約社員・派遣・パート・アルバイトなど（フルタイム）
6. 契約社員・派遣・パート・アルバイトなど（フルタイム以外）

問31 住んでいる地区はどこですか。（1つに○）

1. 入間川地区（沢、狭山、入間川、入間川1～4丁目、鶴ノ木、稻荷山1・2丁目、祇園、中央1～4丁目、富士見1・2丁目）
2. 入曾地区（北入曾、南入曾、水野）
3. 堀兼地区（堀兼、上赤坂、中新田、青柳、加佐志、東三ツ木）
4. 奥富地区（上奥富、下奥富、柏原新田）
5. 柏原地区（柏原）
6. 水富地区（上広瀬、下広瀬、広瀬1～3丁目、広瀬東1～4丁目、広瀬台1～3丁目、つつじ野、根岸、根岸1・②丁目、笹井、笹井1～3丁目）
7. 新狭山地区（新狭山1～3丁目）
8. 狹山台地区（狭山台1～4丁目）

問32 一緒に住んでいる人はだれですか。（いくつでも○）

- 1..父 3. 祖父 5. 兄弟姉妹
2. 母 4. 祖母 6. その他（ ）

問33 最後に、これからあなたやあなたの家族、地域の人々が、ささえ合い、健康を維持向上させ、心豊かに生活していくための健康づくりについて、どのような感想やお考えがありますか。ご自由にお書きください。

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

本調査票を返信用封筒に入れ、投函してください。切手を貼る必要はありません。

3歳児調査

(健康診査問診項目及び食生活アンケート)
小・中学生の食生活と健康に関する調査
高校生世代の食生活と健康に関する調査
報告書

平成28年3月

発行／狹山市長寿健康部健康推進課
(保健センター内)
〒350-1304 狹山市狹山台3-24
電話 04(2956)8050

