

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で多いのは、「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、性別で見ると、「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

歯の健康については、6割近くの人が1日1回は十分な時間（10分程度）をかけていないに磨くことを「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ったことが「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。相談しなかったが、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。