

古賀市の健康づくりや食育に関するアンケート

【高校生】

調査結果

令和5年3月

古賀市 健康介護課

## あなた自身のことについて

問 1 性別 .....	3
--------------	---

## 食事について

問 2 朝食を週にどのくらい食べていますか。 .....	4
問 3 朝食を毎日食べない理由は何ですか。 .....	4
問 4 朝食はどんなものを食べていますか。 .....	4
問 5 週何日、1日に3食食事をしてしていますか。 .....	5
問 6 主食・主菜・副菜がそろって食べることが1日に2食以上ありますか。 .....	5
問 7 あなたは、1日3食のうち、野菜を何食食べますか。 .....	5
問 8 外食と比べて家庭の味は濃いですか。 .....	5
問 9 嫌いなものがあっても食べるようにしていますか。 .....	5
問 10 食品を選ぶ時、栄養成分表示を見えていますか。 .....	5
問 11 ジュース、スポーツドリンク、砂糖入りのコーヒーなどを週にどのくらい飲みますか。 .....	6
問 12 週何日、あなたは、家族・友人など誰かと一緒に食事をしてしていますか。 .....	6
問 13 食事のときにお手伝い（調理の手伝い、食器の準備など）をしていますか。 .....	6
問 14 お手伝いをしない理由は何ですか。 .....	6
問 15 食生活で心がけていることは何ですか。 .....	7
問 16 あなたは、伝統料理や郷土料理にどのようなものがあるか知っていますか。 .....	7
問 17 あなたは、「食品ロス」という問題を知っていますか。 .....	7
問 18 あなたは、「食品ロス」を軽減するために取り組んでいることはありますか。 .....	7
問 19 あなたは、食育の推進に関する活動に機会があれば参加してみたいと思いますか。 .....	8
問 20 あなたは、どのような食育の推進に関する活動に参加してみたいと思いますか。 .....	8

## 運動について

問 21 定期的に運動をしていますか。 .....	9
問 22 続けて運動している時間はどれくらいですか。 .....	9

## からだ・健康状態について

問 23 自分の適正体重を知っていますか。 .....	10
問 24 平日の睡眠時間はどれくらいですか。 .....	10
問 25 あなたは、1日平均どのくらいテレビ等（DVD、YouTube も含む）を見えていますか。 ...	10
問 26 あなたは、1日平均どのくらい電子ゲームや携帯電話、スマートフォン、パソコン、タブレットを使っていますか。 .....	10
問 27 あなたは、朝、すっきり目が覚めますか。 .....	10
問 28 毎日排便がありますか。 .....	11
問 29 あなたはよく噛んでいますか。 .....	11
問 30 歯の健康のために気をつけていることがありますか。 .....	11

1)	1年に1回以上、歯科医院に行って管理している。	11
2)	1日1回以上は丁寧に歯を磨くようにしている。	11
問 31	あなたは、日常生活を楽しく送れていますか。	11
問 32	日常生活でストレス（不安、悩み等）を感じることはありますか。	11
問 33	どのようなことにストレス（不安、悩み等）を感じていますか。	12
問 34	あなたは、悩み等を相談できる人がいますか。	12
問 35	悩み等を誰に相談しますか。	12
問 36	この1か月間における体重及び生活習慣は、3年前の新型コロナウイルス感染症の感染拡大前（2019年11月頃）と比べて、変化がありましたか。	13
ア	外食（お店での食事）の利用	13
イ	持ち帰りの弁当やおかずの利用	13
ウ	フードデリバリーサービス（食べ物の配達）の利用	13
エ	1週間当たりの運動時間	13
オ	1日当たりの睡眠時間	13
カ	テレビ（YouTubeも含む）を見る時間	14
キ	スマートフォンやタブレット、ゲーム機などを使う時間	14
ク	悩みやストレス等による身体的不調	14
問 37	あなたが日頃、健康な体づくりのためにしていることは何ですか。	14
問 38	食事や健康に関する情報をどこから得ていますか。	15

# あなた自身のことについて

問1 性別

(n=418)

	回答数	割合(%)
男子	141	33.7
女子	258	61.7
回答しない	19	4.5

# 食事について

問2 朝食を週にどのくらい食べていますか。 (n=418)

	回答数	割合(%)
週6~7日食べる	290	69.4
週4~5日食べる	58	13.9
週2~3日食べる	25	6.0
ほとんど食べない	45	10.8

問2で「週4~5日食べる」、「週2~3日食べる」、「ほとんど食べない」と回答した方にお尋ねします

問3 朝食を毎日食べない理由は何ですか。 (あてはまるものすべてに○) (n=128)

	回答数	割合(%)
食べる時間がない	71	55.5
食欲がない	52	40.6
眠っていたい	47	36.7
準備する時間がない	33	25.8
食べる習慣がない	25	19.5
用意されていない	20	15.6
太りたくない	6	4.7
その他	6	4.7

問4 朝食はどんなものを食べていますか。 (あてはまるものすべてに○) (n=418)

	回答数	割合(%)
ごはん	284	67.9
食パン	237	56.7
菓子パン(甘いもの)	134	32.1
卵	128	30.6
牛乳・乳製品	121	28.9
果物	104	24.9
肉	76	18.2
野菜(漬物以外)	72	17.2
シリアル類(コーンフレーク等)	63	15.1
惣菜パン(甘くないもの)	63	15.1
魚	46	11.0
豆類・大豆製品	45	10.8
海藻類	27	6.5
めん類	25	6.0
いも類	24	5.7
栄養補助食品・サプリメント	22	5.3
お菓子	20	4.8
きのこ類	13	3.1
その他	17	4.1
無回答	14	3.3

問5 週何日、1日に3食食事をしていますか。

(n=418)

	回答数	割合(%)
週6~7日	264	63.2
週4~5日	100	23.9
週2~3日	23	5.5
ほとんどしていない	31	7.4

問6 主食・主菜・副菜がそろって食べることが1日に2食以上ありますか。

(n=418)

【主食】エネルギーになるもの。ごはん、パン、めん類

【主菜】血液や内臓など体をつくるもの。肉、魚、卵、豆類・大豆製品のおかず

【副菜】体の調子をととのえるもの。野菜、きのこ、海藻類のおかず

	回答数	割合(%)
週6~7日ある	195	46.7
週4~5日ある	142	34.0
週2~3日ある	47	11.2
ほとんどない	34	8.1

問7 あなたは、1日3食のうち、野菜を何食食べますか。(つけもの以外)

(n=418)

	回答数	割合(%)
1日3食食べる	62	14.8
1日2食は食べる	195	46.7
1日1食は食べる	139	33.3
ほとんど食べない	22	5.3

問8 外食と比べて家庭の味は濃いですか。

(n=418)

	回答数	割合(%)
濃い	49	11.7
変わらない	299	71.5
薄い	70	16.7

問9 嫌いなものがあったとしても食べるようにしていますか。

(n=418)

	回答数	割合(%)
はい	259	62.0
いいえ	159	38.0

問10 食品を選ぶ時、栄養成分表示を見ていますか。

(n=418)

	回答数	割合(%)
いつも見る	34	8.1
ときどき見る	157	37.6
ほとんど見ない	227	54.3

問 11 ジュース、スポーツドリンク、砂糖入りのコーヒーなどを週にどのくらい飲みますか。  
(n=418)

	回答数	割合(%)
週6～7日飲む	64	15.3
週4～5日飲む	100	23.9
週2～3日飲む	153	36.6
ほとんど飲んでいない	101	24.2

問 12 週何日、あなたは、家族・友人など誰かと一緒に食事をしていますか。  
(n=418)

	回答数	割合(%)
週6～7日	290	69.4
週4～5日	81	19.4
週2～3日	33	7.9
ほとんど食べていない	14	3.3

問 13 食事のときにお手伝い（調理の手伝い、食器の準備など）をしていますか。  
(n=418)

	回答数	割合(%)
いつもする	162	38.8
ときどきする	173	41.4
あまりしていない	55	13.2
全くしていない	28	6.7

問 13で「あまりしていない」、「全くしていない」と回答した方にお尋ねします。

問 14 お手伝いをしない理由は何ですか。（あてはまるものすべてに○）  
(n=83)

	回答数	割合(%)
面倒だから	38	45.8
する時間がないから	33	39.8
家族から言われないから	23	27.7
必要がないと思っているから	7	8.4
その他	6	7.2

問 15 食生活で心がけていることは何ですか。 (あてはまるものすべてに○) (n=418)

	回答数	割合(%)
夜遅くに食べない	213	51.0
たくさん食べ過ぎないようにする	170	40.7
間食を控える	127	30.4
油っこいものを食べすぎない	120	28.7
味の濃いものを食べすぎない	111	26.6
野菜をたっぷり食べる	106	25.4
栄養バランスを考えた食事をする	94	22.5
旬のもの(その季節にとれる食べもの)を食べる	48	11.5
その他	26	6.2

問 16 あなたは、伝統料理や郷土料理にどのようなものがあるか知っていますか。 (n=418)

伝統料理：正月、桃の節句、端午の節句などの年中行事食や、親から子へその地域や家庭で代々受け継がれてきた伝統食のこと。  
郷土料理：地域の特産物を材料にしたり独特な作り方をする、その地域ならではの料理のこと。

	回答数	割合(%)
はい	308	73.7
いいえ	110	26.3

問 17 あなたは、「食品ロス」という問題を知っていますか。 (n=418)

	回答数	割合(%)
よく知っている	144	34.4
ある程度知っている	234	56.0
あまり知らない	30	7.2
知らない	10	2.4

問 18 あなたは、「食品ロス」を軽減するために取り組んでいることはありますか。

(あてはまるものすべてに○)

(n=418)

	令和4年度	
	回答数	割合(%)
残さず食べる	325	77.8
「賞味期限」を過ぎていてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する	148	35.4
冷凍保存を活用する	128	30.6
飲食店で注文しすぎない	97	23.2
料理を作りすぎない	96	23.0
小分け商品、少量パック商品、バラ売り商品、食べきれぬ量を購入する	77	18.4
日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する	59	14.1
その他	5	1.2
無回答	3	0.7

問 19 あなたは、食育の推進に関する活動に機会があれば参加してみたいと思いますか。

(n=418)

	回答数	割合(%)
参加してみたい	96	23.0
参加してみたいとは思わない	322	77.0

問 19で「参加してみたい」と回答した方にお尋ねします。

問 20 あなたは、どのような食育の推進に関する活動に参加してみたいと思いますか。

(3つまで○)

(n=96)

	回答数	割合(%)
郷土料理、伝統料理等の食文化継承活動	32	33.3
食生活の改善に関する活動	31	32.3
生活習慣病予防などのための料理教室	29	30.2
食育に関する国際交流活動	28	29.2
農業体験などに関する活動	26	27.1
食品廃棄や食品リサイクルに関する活動	25	26.0
食品の安全や表示に関する活動	22	22.9
わからない	17	17.7

## 運動について

問 21 定期的に運動をしていますか。 (週1回以上の割合で) (n=418)

	回答数	割合(%)
はい	325	77.8
いいえ	93	22.2

問 21 で「はい」と回答した方にお尋ねします。

問 22 続けて運動している時間はどれくらいですか。 (n=325)

	回答数	割合(%)
15分未満	21	6.5
15分～1時間未満	113	34.8
1～2時間未満	57	17.5
2～3時間未満	69	21.2
3時間以上	64	19.7
その他	1	0.3

## からだ・健康状態について

問 23 自分の適正体重を知っていますか。 (n=418)

	回答数	割合(%)
知っている	278	66.5
知らない	140	33.5

問 24 平日の睡眠時間はどれくらいですか。 (n=418)

	回答数	割合(%)
8時間以上	19	4.5
7～8時間未満	75	17.9
6～7時間未満	223	53.3
6時間未満	94	22.5
あまり眠れない	7	1.7

問 25 あなたは、1日平均どのくらいテレビ等 (DVD、YouTube も含む) を見ていますか。 (n=418)

ほとんど見ない	25	6.0
1時間未満	42	10.0
1～2時間未満	107	25.6
2～3時間未満	100	23.9
3～4時間未満	75	17.9
4～5時間未満	33	7.9
5時間以上	36	8.6

問 26 あなたは、1日平均どのくらい電子ゲームや携帯電話、スマートフォン、パソコン、タブレットを使っていますか。 (n=418)

	回答数	割合(%)
使っていない	5	1.2
1時間未満	5	1.2
1～2時間未満	54	12.9
2～3時間未満	106	25.4
3～4時間未満	87	20.8
4～5時間未満	71	17.0
5時間以上	90	21.5

問 27 あなたは、朝、すっきり目が覚めますか。 (n=418)

	回答数	割合(%)
すっきり目が覚める	134	32.1
眠くてなかなか目が覚めない	284	67.9

問 28 毎日排便がありますか。

(n=418)

	回答数	割合(%)
ほとんど毎日ある	248	59.3
2～3日に1回くらい	150	35.9
週に1回くらい	18	4.3
その他	2	0.5

問 29 あなたはよく噛んでいますか。

(n=418)

	回答数	割合(%)
よく噛んでいる (ひと口30回程度)	76	18.2
どちらかというとかんでいる	286	68.4
どちらかというとかんでいない	56	13.4

問 30 歯の健康のために気をつけていることがありますか。

1) 1年に1回以上、歯科医院に行って管理している。(むし歯などの治療以外で) (n=418)

	回答数	割合(%)
はい	184	44.0
いいえ	234	56.0

2) 1日1回以上は丁寧に歯を磨くようにしている。

(n=418)

	回答数	割合(%)
はい	400	95.7
いいえ	18	4.3

問 31 あなたは、日常生活を楽しく送れていますか。

(n=418)

	回答数	割合(%)
送れている	219	52.4
まあ送れている	167	40.0
あまり送れていない	25	6.0
送れていない	7	1.7

問 32 日常生活でストレス(不安、悩み等)を感じることはありますか。

(n=418)

	回答数	割合(%)
よく感じる	110	26.3
ときどき感じる	189	45.2
あまり感じない	83	19.9
まったく感じない	36	8.6

問 32で「よく感じる」、「ときどき感じる」と回答した方にお尋ねします。

問 33 どのようなことにストレス（不安、悩み等）を感じていますか。

（あてはまるものすべてに○）

（n=418）

	回答数	割合(%)
人間関係のこと	189	63.2
勉強や成績のこと	158	52.8
進路や将来のこと	150	50.2
自分の身体や健康のこと	101	33.8
部活動や習い事のこと	95	31.8
家族のこと	64	21.4
恋愛のこと	55	18.4
その他	12	4.0

問 34 あなたは、悩み等を相談できる人がいますか。

（n=418）

	回答数	割合(%)
いる	349	83.5
いない	18	4.3
誰にも相談したくない	51	12.2

問 34で「いる」と回答した方にお尋ねします。

問 35 悩み等を誰に相談しますか。（あてはまるものすべてに○）

（n=349）

	回答数	割合(%)
友人	316	90.5
父母	190	54.4
兄弟姉妹	90	25.8
学校の先生	37	10.6
その他の家族や親戚	36	10.3
SNSだけでつながっている友人	32	9.2
保健室の先生	9	2.6
心の教室相談員やスクールカウンセラー	5	1.4
電話やインターネットなどの相談コーナー	3	0.9
青少年センター等の相談窓口	1	0.3
その他	6	1.7

問 36 この1か月間における体重及び生活習慣は、3年前の新型コロナウイルス感染症の感染拡大前（2019年11月頃）と比べて、変化がありましたか。

もともとその習慣がない場合は、「もともとない」を選択してください。

ア 外食(お店での食事)の利用 (n=418)

	回答数	割合(%)
増えた	37	8.9
変わらない	181	43.3
減った	171	40.9
もともとない	29	6.9

イ 持ち帰りの弁当やおかずの利用 (n=418)

	回答数	割合(%)
増えた	80	19.1
変わらない	233	55.7
減った	23	5.5
もともとない	82	19.6

ウ フードデリバリーサービス(食べ物の配達)の利用 (n=418)

	回答数	割合(%)
増えた	50	12.0
変わらない	132	31.6
減った	15	3.6
もともとない	221	52.9

エ 1週間当たりの運動時間 (n=418)

運動とは、スポーツやフィットネス、散歩などの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的、定期的に行うものを言います。

	回答数	割合(%)
増えた	52	12.4
変わらない	238	56.9
減った	81	19.4
もともとない	47	11.2

オ 1日当たりの睡眠時間 (n=418)

	回答数	割合(%)
増えた	36	8.6
変わらない	284	67.9
減った	92	22.0
もともとない	6	1.4

カ テレビ(YouTubeも含む)を見る時間

(n=418)

	回答数	割合(%)
増えた	156	37.3
変わらない	227	54.3
減った	27	6.5
もともとない	8	1.9

キ スマートフォンやタブレット、ゲーム機などを使う時間

(n=418)

	回答数	割合(%)
増えた	193	46.2
変わらない	205	49.0
減った	15	3.6
もともとない	5	1.2

ク 悩みやストレス等による身体的不調

(n=418)

	回答数	割合(%)
増えた	131	31.3
変わらない	229	54.8
減った	12	2.9
もともとない	46	11.0

問 37 あなたが日頃、健康な体づくりのためにやっていることは何ですか。

(あてはまるものすべてに○)

(n=418)

	回答数	割合(%)
朝ごはんを毎日食べている	268	64.1
笑顔であいさつやおしゃべりをしている	142	34.0
意識して身体を動かすようにしている	134	32.1
お口の手入れ(歯磨き、定期的な歯科医院の受診など)を行う	124	29.7
学校の部活や学校以外のクラブ、習い事を頑張っている	105	25.1
毎食野菜から食べている	104	24.9
ストレスをためない	101	24.2
筋力アップや骨量アップを心がけている	97	23.2
自分の身体を知るために測定をしている(体重など)	93	22.2
早起き早寝を心がけ、ぐっすり眠るようにしている	87	20.8
適正体重を維持する	70	16.7
栄養バランスに気を付けて食事をしている	69	16.5
栄養ドリンクなどでビタミンやミネラルを摂取する	57	13.6
薄味を意識している	39	9.3
その他	10	2.4

問 38 食事や健康に関する情報をどこから得ていますか。

(あてはまるものすべてに○)

(n=418)

SNS (ソーシャルネットワークサービス) とはインターネットの交流を通じ、社会的ネットワークを構築するサービスのことで、代表的なもので Facebook (フェイスブック) や Twitter (ツイッター)、Instagram (インスタグラム)、LINE (ライン) などがあります。

	回答数	割合(%)
インターネット・SNS	258	61.7
家族	216	51.7
友人・知人	136	32.5
テレビ・ラジオ	117	28.0
学校	111	26.6
本・雑誌	38	9.1
行政(市・県など)の広報誌	10	2.4
新聞	9	2.2
その他	8	1.9
無回答	2	0.5