

古賀市健康づくりや食育に関するアンケート

【中学生】

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
問 2 居住校区 .....	3

## 食事について

問 3 朝食を週にどのくらい食べていますか。 .....	4
問 4 朝食を毎日食べない理由は何ですか。 .....	4
問 5 朝食はどんなものを食べていますか。 .....	4
問 6 週何日、1日に3食（朝食・昼食・夕食）食事をしていますか。 .....	5
問 7 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 8 あなたは、1日3食のうち、野菜を何食食べますか。 .....	5
問 9 外食と比べて家庭の味はこいですか。 .....	5
問 10 嫌いなものがあっても食べるようにしていますか。 .....	5
問 11 食品を選ぶ時、栄養成分表示を見ていますか。 .....	5
問 12 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 13 週何日、あなたは家族と一緒に食事をしていますか。 .....	6
問 14 食事のときにお手伝い（手伝い、食器の準備など）をしていますか。 .....	6
問 15 お手伝いをしていない理由は何ですか。 .....	6
問 16 「まごたちわやさしい」を知っていますか。 .....	6
問 17 食生活で心がけていることは何ですか。 .....	7
問 18 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 19 あなたは「食品ロス」という問題を知っていますか。 .....	7
問 20 あなたは「食品ロス」をへらすために取り組んでいることはありますか。 .....	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

## 体・健康状態について

問 23 自分の身長に合う健康的な体重（kg）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、朝すっきり目がさめますか。 .....	11
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
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。 .....	12
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	食事や健康に関する情報をどこで入手していますか。 .....	13
問 37	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 .....	14
オ	1日当たりの睡眠時間 .....	14
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 38	あなたは、「古賀市健康チャレンジ10か条」を知っていますか。 .....	14
問 39	あなたが日頃、健康な体づくりのために行っていることは何ですか。 .....	15

# あなた自身のことについて

問1 性別

(n=486)

	回答数	割合(%)
男子	267	54.9
女子	203	41.8
回答しない	16	3.3

問2 居住校区

(n=486)

	回答数	割合(%)
青柳小校区	36	7.4
小野小校区	47	9.7
古賀東小校区	60	12.3
古賀西小校区	67	13.8
花鶴小校区	106	21.8
千鳥小校区	38	7.8
花見小校区	89	18.3
舞の里小校区	43	8.8

# 食事について

問3 朝食を週にどのくらい食べていますか。 (n=486)

週6～7日食べる	402	82.7
週4～5日食べる	48	9.9
週2～3日食べる	13	2.7
ほとんど食べない	23	4.7

問3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4 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=84)

	回答数	割合(%)
食欲がない	37	44.0
食べる時間がない	35	41.7
眠っていたい	32	38.1
準備する時間がない	18	21.4
用意されていない	13	15.5
食べる習慣がない	12	14.3
太りたくない	3	3.6
その他	5	6.0

問5 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=486)

	回答数	割合(%)
ごはん	372	76.5
食パン	335	68.9
牛乳・乳製品	205	42.2
卵	196	40.3
菓子パン(甘いもの)	162	33.3
くだもの	143	29.4
肉	121	24.9
シリアル類(コーンフレーク等)	108	22.2
野菜(つけもの以外)	108	22.2
おかずパン(甘くないもの)	89	18.3
豆腐・大豆製品	78	16.0
魚	75	15.4
海そう類	43	8.8
きのこ類	37	7.6
いも類	32	6.6
めん類	31	6.4
栄養補助食品・サプリメント	25	5.1
お菓子	24	4.9
その他	35	7.2
無回答	4	0.8

問6 週何日、1日に3食（朝食・昼食・夕食）食事をしていますか。 (n=486)

	回答数	割合(%)
週6～7日	401	82.5
週4～5日	57	11.7
週2～3日	15	3.1
ほとんどしていない	13	2.7

問7 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=486)

【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、海そう類のおかず

	回答数	割合(%)
週6～7日ある	333	68.5
週4～5日ある	111	22.8
週2～3日ある	27	5.6
ほとんどない	15	3.1

問8 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=486)

	回答数	割合(%)
1日3食食べる	145	29.8
1日2食は食べる	265	54.5
1日1食は食べる	71	14.6
ほとんど食べない	5	1.0

問9 外食と比べて家庭の味はこいですか。 (n=486)

	回答数	割合(%)
濃い	38	7.8
変わらない	382	78.6
薄い	66	13.6

問10 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=486)

	回答数	割合(%)
はい	348	71.6
いいえ	138	28.4

問11 食品を選ぶ時、栄養成分表示を見ていますか。 (n=486)

	回答数	割合(%)
いつも見る	33	6.8
ときどき見る	180	37.0
ほとんど見ない	273	56.2

問 12 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=486)

	回答数	割合(%)
週 6～7日飲む	59	12.1
週 4～5日飲む	125	25.7
週 2～3日飲む	204	42.0
ほとんど飲まない	98	20.2

問 13 週何日、あなたは家族と一緒に食事をしていきますか。  
(n=486)

	回答数	割合(%)
週 6～7日	342	70.4
週 4～5日	104	21.4
週 2～3日	28	5.8
ほとんど食べていない	12	2.5

問 14 食事のときにお手伝い（手伝い、食器の準備など）をしていますか。

(n=486)

	回答数	割合(%)
いつもする	159	32.7
ときどきする	208	42.8
あまりしていない	88	18.1
全くしていない	31	6.4

問 14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 15 お手伝いをしていない理由は何ですか。

(n=119)

	回答数	割合(%)
めんどうだから	53	60.2
する時間がないから	37	42.0
家族から言われたいから	22	25.0
必要がないと思っているから	4	4.5
その他	3	3.4

問 16 「まごたちわやさしい」を知っていますか。

(n=486)

	回答数	割合(%)
知っている	111	22.8
知らない	375	77.2

問 17 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=486)

	回答数	割合(%)
夜遅くに食べない	249	51.2
たくさん食べ過ぎないようにする	208	42.8
油っこいものを食べすぎない	188	38.7
栄養バランスを考えた食事をする	165	34.0
味の濃いものを食べすぎない	148	30.5
野菜をたっぷり食べる	137	28.2
間食を控える	119	24.5
その季節にとれる食べものを食べる	68	14.0
その他	41	8.4

問 18 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=486)

伝統料理：正月、ひなまつり、こどもの日などの行事食や、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作る、その地域ならではの料理のこと

	回答数	割合(%)
はい	363	74.7
いいえ	123	25.3

問 19 あなたは「食品ロス」という問題を知っていますか。 (n=486)

	回答数	割合
よく知っている	206	42.4
ある程度知っている	256	52.7
あまり知らない	16	3.3
知らない	8	1.6

問 20 あなたは「食品ロス」をへらす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=486)

	回答数	割合(%)
残さず食べる	338	69.5
「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	183	37.7
冷凍保存を活用する	163	33.5
飲食店等で注文しすぎない	131	27.0
料理を作りすぎない	122	25.1
小分け商品、少量パック商品、バラ売り商品、食べきれる量を購入する	105	21.6
日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する	86	17.7
その他	8	1.6
無回答	14	2.9

## 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=486)

	回答数	割合(%)
はい	409	84.2
いいえ	77	15.8

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=409)

	回答数	割合(%)
15分未満	13	3.2
15分～1時間未満	68	16.6
1～2時間未満	121	29.6
2～3時間未満	131	32.0
3時間以上	74	18.1
その他	2	0.5

## 体・健康状態について

問 23 自分の身長に合う健康的な体重 (kg) を知っていますか。 (n=486)

	回答数	割合(%)
知っている	212	43.6
知らない	274	56.4

問 24 平日の睡眠時間はどれくらいですか。 (n=486)

	回答数	割合(%)
8 時間以上	87	17.9
7～8 時間	172	35.4
6～7 時間	176	36.2
6 時間未満	42	8.6
あまり眠れない	5	1.0
その他	4	0.8

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=486)

	回答数	割合(%)
ほとんど見ない	19	3.9
1 時間未満	66	13.6
1～2 時間未満	126	25.9
2～3 時間未満	112	23.0
3～4 時間未満	90	18.5
4～5 時間未満	24	4.9
5 時間以上	49	10.1

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=486)

	回答数	割合(%)
使っていない	8	1.6
1 時間未満	40	8.2
1～2 時間未満	109	22.4
2～3 時間未満	122	25.1
3～4 時間未満	94	19.3
4～5 時間未満	35	7.2
5 時間以上	78	16.0

問 27 あなたは、朝すっきり目がさめますか。 (n=486)

	回答数	割合(%)
すっきり目が覚める	187	38.5
眠くてなかなか目が覚めない	299	61.5

問 28 毎日排便がありますか。 (n=486)

	回答数	割合(%)
ほとんど毎日ある	295	60.7
2～3日に1回くらい	168	34.6
週に1回くらい	19	3.9
その他	4	0.8

問 29 あなたはよく噛んでいますか。 (n=486)

	回答数	割合(%)
よく噛んでいる (ひと口30回程度)	85	17.5
どちらかというによく噛んでいる	339	69.8
どちらかというによく噛んでいない	62	12.8

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=486)

	回答数	割合(%)
はい	288	59.3
いいえ	198	40.7

2) 1日1回以上はていねいに歯を磨くようにしている。

(n=486)

	回答数	割合(%)
はい	452	93.0
いいえ	34	7.0

問 31 あなたは、日常生活を楽しく送れていますか。 (n=486)

	回答数	割合(%)
送れている	227	46.7
まあ送れている	222	45.7
あまり送れていない	30	6.2
送れていない	7	1.4

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=486）

	回答数	割合(%)
よく感じる	104	21.4
ときどき感じる	227	46.7
あまり感じない	117	24.1
まったく感じない	38	7.8

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=331）

	回答数	割合(%)
人間関係のこと	203	61.3
勉強や成績のこと	203	61.3
進路や将来のこと	131	39.6
部活動や習い事のこと	121	36.6
家族のこと	89	26.9
自分の身体や健康のこと	86	26.0
恋愛のこと	59	17.8
その他	20	6.0

問 34 あなたは、悩み等を相談できる人がいますか。

（n=486）

	回答数	割合(%)
いる	370	76.1
いない	32	6.6
誰にも相談したくない	84	17.3

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。

（n=370）

	回答数	割合(%)
友人	304	82.2
父母	208	56.2
兄弟姉妹	79	21.4
学校の先生	62	16.8
その他の家族や親戚	28	7.6
SNSだけでつながっている友人	22	5.9
保健室の先生	19	5.1
心の教室相談員やスクールカウンセラー	9	2.4
電話やインターネットなどの相談コーナー	3	0.8
青少年センター等の相談窓口	2	0.5
その他	11	3.0

問 36 食事や健康に関する情報をどこで入手していますか。

(あてはまるものすべてに○)

(n=486)

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作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	321	66.0
家族	260	53.5
学校	246	50.6
テレビ・ラジオ	210	43.2
友人・知人	128	26.3
本・雑誌	94	19.3
新聞	27	5.6
行政(市・県など)の広報誌	19	3.9
その他	5	1.0
無回答	8	1.6

問 37 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。

(各項目1つだけに○)

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=486)

	回答数	割合(%)
増えた	44	9.1
変わらない	219	45.1
減った	203	41.8
もともとない	20	4.1

イ 持ち帰りの弁当やおかずの利用

(n=486)

	回答数	割合(%)
増えた	78	16.0
変わらない	269	55.3
減った	44	9.1
もともとない	95	19.5

ウ フードデリバリーサービス(食べ物の配達)の利用

(n=486)

	回答数	割合(%)
増えた	40	8.2
変わらない	146	30.0
減った	25	5.1
もともとない	275	56.6

エ | 週間当たりの運動時間 (n=486)

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	123	25.3
変わらない	230	47.3
減った	109	22.4
もともとない	24	4.9

オ | 日当たりの睡眠時間 (n=486)

	回答数	割合(%)
増えた	55	11.3
変わらない	290	59.7
減った	136	28.0
もともとない	5	1.0

カ | テレビ(YouTubeも含む)を見る時間 (n=486)

	回答数	割合(%)
増えた	223	45.9
変わらない	223	45.9
減った	32	6.6
もともとない	8	1.6

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=486)

	回答数	割合(%)
増えた	240	49.4
変わらない	209	43.0
減った	32	6.6
もともとない	5	1.0

ク | 悩みやストレス等による身体的不調 (n=486)

	回答数	割合(%)
増えた	117	24.1
変わらない	277	57.0
減った	21	4.3
もともとない	71	14.6

問 38 あなたは、「古賀市健康チャレンジ10か条」を知っていますか。 (n=486)

	回答数	割合(%)
知っている	36	7.4
知らない	450	92.6

問 39 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=486)

	回答数	割合(%)
朝ごはんを毎日食べている	387	79.6
お口の手入れ(歯磨きなど)を行う	243	50.0
学校の部活や学校以外のクラブ、習い事をがんばっている	181	37.2
意識して体を動かすようにしている	175	36.0
笑顔であいさつやおしゃべりをしている	170	35.0
毎食野菜から食べている	151	31.1
栄養バランスに気をつけて食事をしている	137	28.2
体重が急に増えすぎたり減りすぎたりしないように気をつけている	130	26.7
筋力アップや骨を強くすることを心がけている	128	26.3
自分の身体を知るために測定をしている(体重など)	123	25.3
ストレスをためない	120	24.7
早起き早寝を心がけ、ぐっすり眠るようにしている	103	21.2
栄養ドリンクなどでビタミンやミネラルをとっている	68	14.0
薄味を意識している	38	7.8
公民館や児童館、住んでいる地域の活動に参加している	14	2.9
その他	12	2.5