

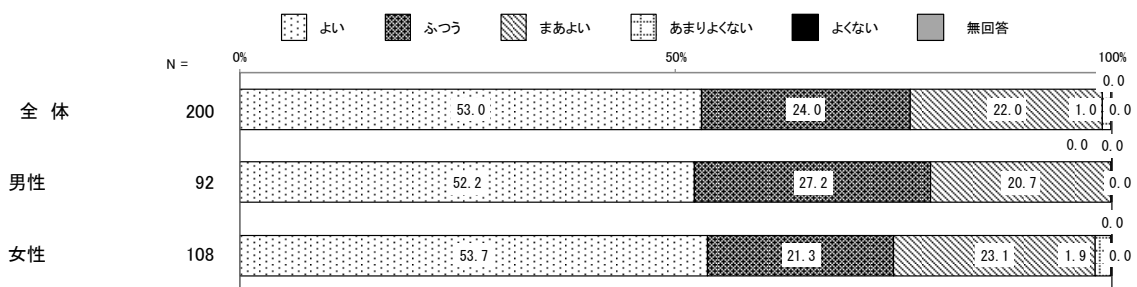
調査票B (16歳～19歳対象)

1 現在の健康状態

問1 あなたの健康状態はいかがですか。(○印は1つ)

1 よい 2 まあよい 3 ふつう 4 あまりよくない 5 よくない

・現在の健康状態について、全体の53.0%が「よい」と回答しており、「まあよい」と合わせると8割弱を占める。

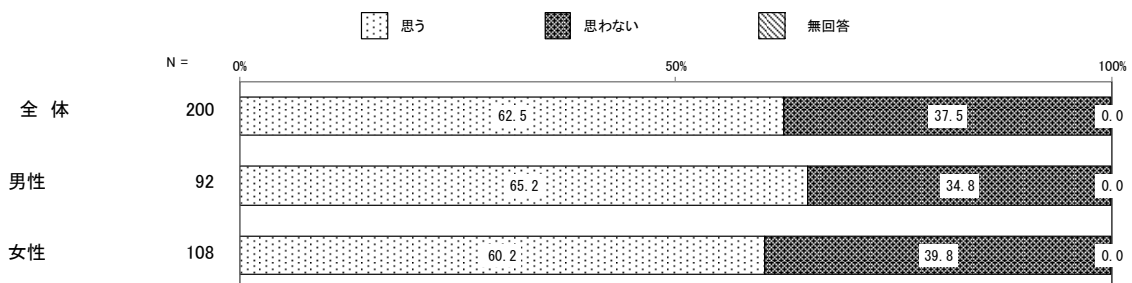


2 健康的な生活習慣

問2 あなたは、現在、健康的な生活習慣を送っていると思いますか。

1 思う 2 思わない

・健康的な生活習慣を送っていると思うかについては、全体の62.5%が「思う」と回答しており、性別では、男性(65.2%)が女性(60.2%)より5ポイント高くなっている。

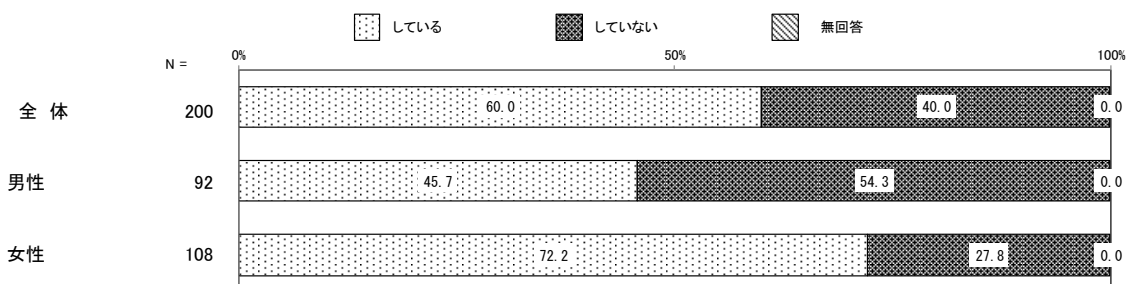


3 家庭での定期的な体重測定の有無

問3 あなたは自分の適正体重を認識し、定期的に（目安：1ヶ月に1回以上）家庭で体重を測定していますか。

1 している 2 していない

- ・定期的な家庭での体重測定を全体の60.0%が実施しており、性別では、男性が45.7%に対して女性は72.2%と、女性の実施の割合の方が26.5ポイント高い。

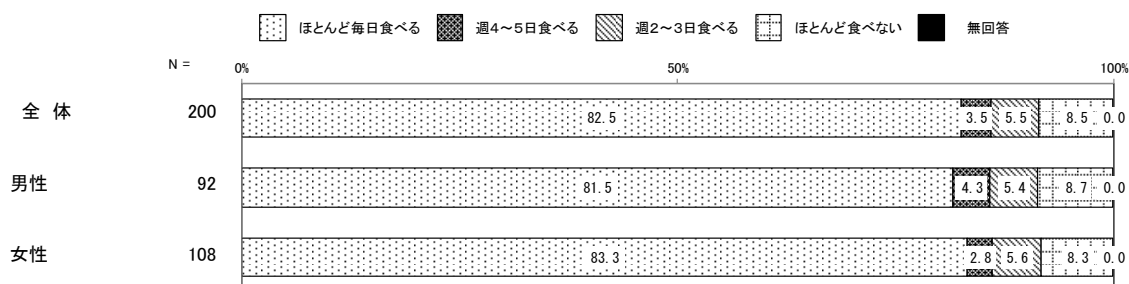


4 朝食の摂食状況

問4 あなたは、ふだん朝食を食べますか。（○印は1つ）

1 ほとんど毎日食べる 2 週に4～5日食べる 3 週に2～3日食べる 4 ほとんど食べない

- ・ふだん朝食を食べるかについて、全体の82.5%が「毎日食べる」が、8.5%は「ほとんど食べない」と回答した。

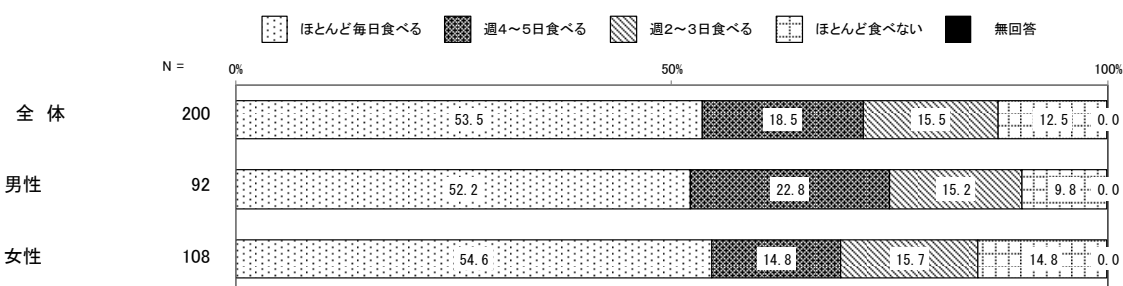


5 適切な量と質の食事の摂取状況

問5 1日に2回以上主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが週に何日ありますか。(○印は1つ)

1 ほとんど毎日食べる 2 週に4～5日食べる 3 週に2～3日食べる 4 ほとんど食べない

- ・1日に2回以上主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1週間に何日あるかについて、全体の53.5%は「ほとんど毎日食べる」と回答しており、12.5%は「ほとんど食べない」と回答した。
- ・男女間の差はほとんど見られなかった。

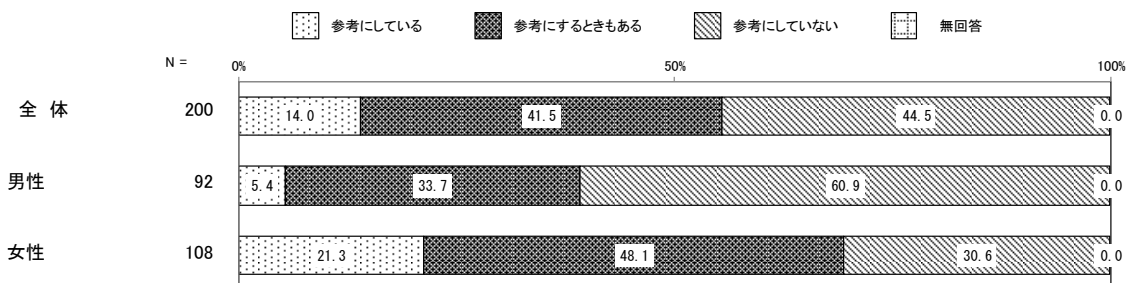


6 栄養成分表示の活用状況

問6 あなたは、外食や食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を参考にしますか。(○印は1つ)

1 参考にしている 2 参考にするときもある 3 参考にしていない

- ・外食時にカロリーなどの栄養成分表示を参考にしているかについては、全体で14.0%が「参考にしている」と回答し、「参考にするときもある」(41.5%)と合わせると、55.5%を占める。性別では、男性の4割が参考にしたことがあるとの回答に対し、女性は7割と男女間での差が大きかった。

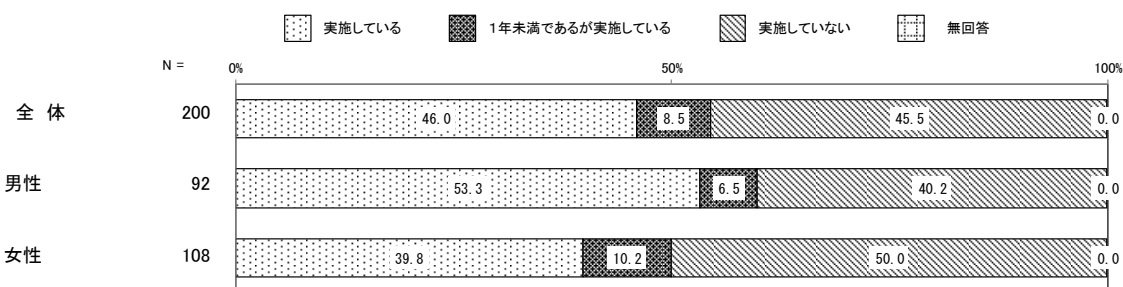


7 運動習慣の有無

問7 あなたは、1回30分以上かつ週2回以上の運動を1年以上続けていますか。
(○印は1つ)

1 実施している 2 年未満であるが実施している 3 実施していない

- ・1日30分以上かつ週2回以上の運動の実施について、全体の46.0%が「実施している」と回答しており、性別では、男性が53.3%に対し女性39.8%と男性の方が13.5ポイント運動の習慣がある割合が高い。

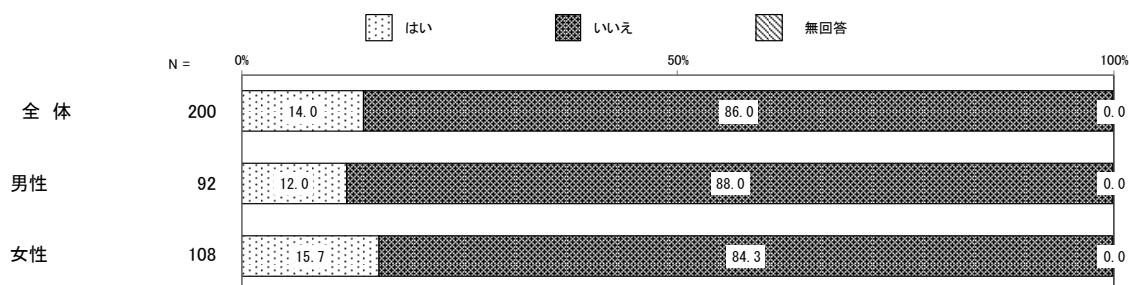


8 歩数計の所持状況

問8 あなたは歩数計を持っていますか。

1 はい 2 いいえ

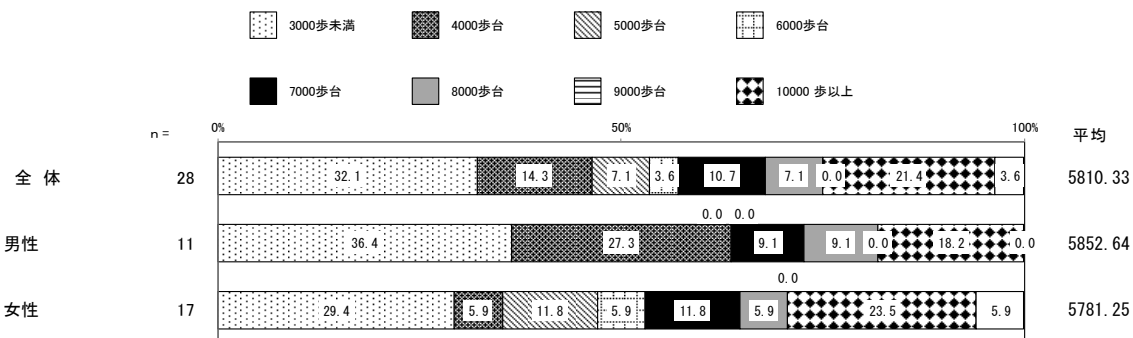
- ・歩数計の所有率は、全体の14.0%であった。
- ・男女の大きな差は見られなかった。



9 1日の歩数

問8-1 一日平均何歩くらい歩きますか。

- ・歩数計所有者の歩く歩数について、全体では平均 5810.33 歩となっている。
- ・性別でみると、男性平均 5852.64 歩、女性平均 5781.25 歩で平均歩数に大きな差はなかった。

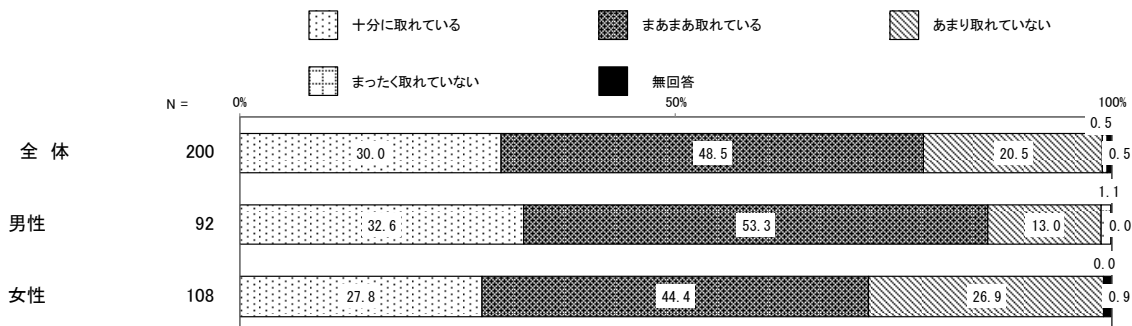


10 睡眠による休養の状況

問9 あなたはここ1ヶ月、睡眠で休養が十分に取れていますか。(○印は1つ)

1 十分に取れている 2 まあまあ取れている 3 あまり取れていない 4 まったく取れていない

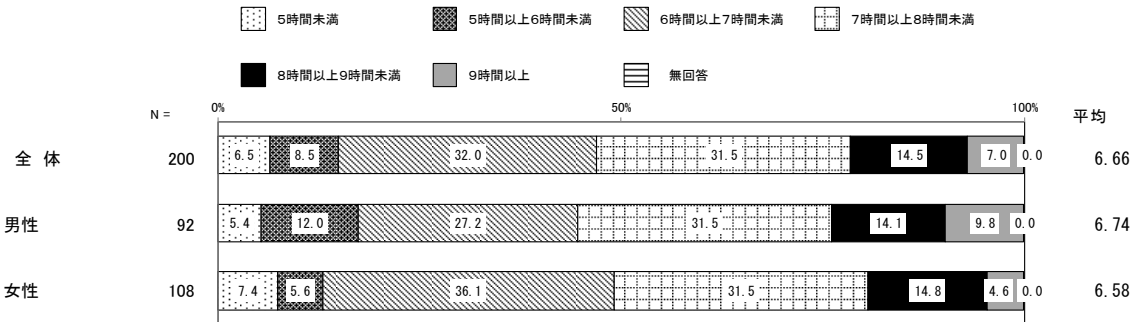
- ・最近1ヶ月、睡眠で休養が十分に取れているかについて、全体の約2割が「まったく取れていない」、「あまり取れていない」と回答している。性別では、「まったく取れていない」「あまり取れていない」は男性14.1%に対し女性26.9%と女性の方が12.8ポイント高かった。



11 睡眠時間

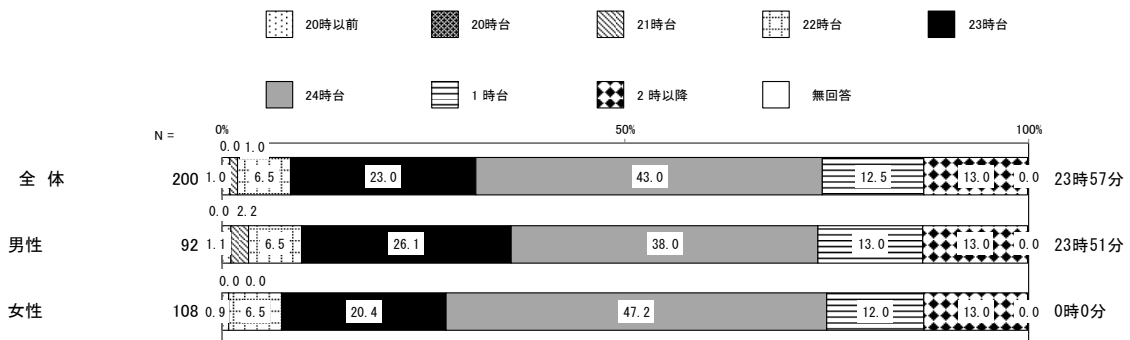
問10 あなたの1日の睡眠時間は平均（最近1ヶ月間）して何時間くらいですか。
また、ふだん何時頃寝ますか。※24時間表記でご記入ください。

・1日あたりの平均睡眠時間は、全体で平均6.66時間となり、「6時間以上7時間未満」が32.0%で最も高く、次いで「7時間以上8時間未満」が31.5%であり、合わせると6割以上が6時間～8時間睡眠をとっている。



12 就寝時刻

・ふだんの就寝時刻について、全体では平均23時57分となっており、「24時台」が43.0%で最も高くなっている。性別では、男性の方が女性よりも就寝時刻が早い傾向がみられる。

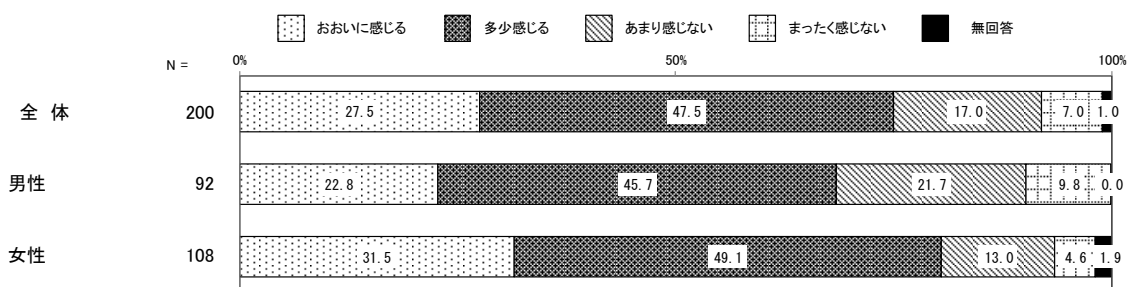


13 ストレスの有無

問11 あなたは、ここ1ヶ月間に、ストレスを感じましたか。(○印は1つ)

1 おおいに感じる 2 多少感じる 3 あまり感じない 4 まったく感じない

- ・ここ1ヶ月間のストレスの感じ方について、全体の27.5%が「おおいに感じる」と回答しており、「多少感じる」と合わせると、75.0%がストレスを感じる回答している。性別では、「おおいに感じる」の回答は男性22.8%に対し女性31.5%と女性の方が高かった。



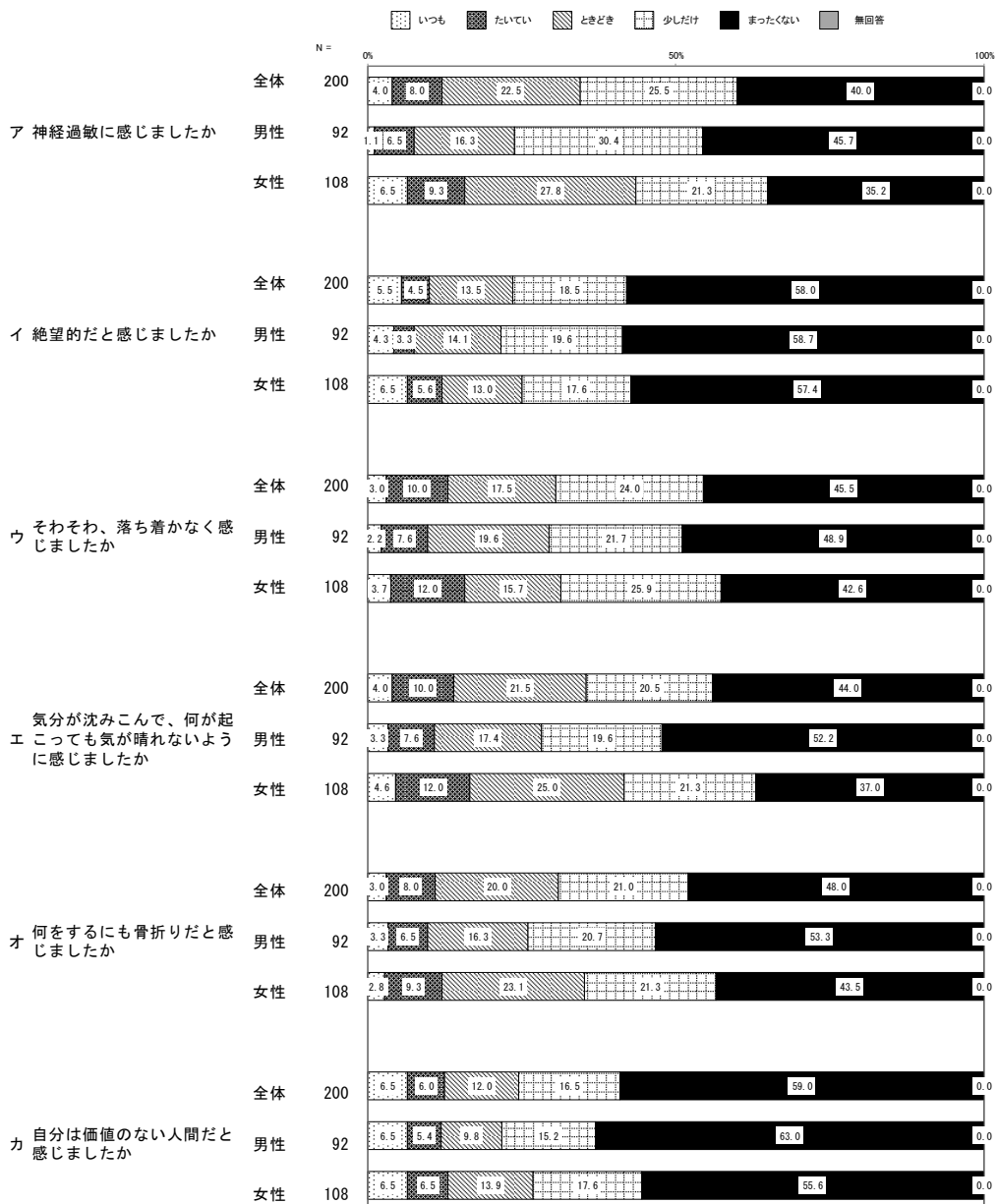
14 こころの健康状態

問12 過去1ヶ月のこころの健康状態はどのようであったか、次のアからカのそれぞれの質問について、あてはまる番号に1つずつ○印をつけてください。

- ア 神経過敏に感じましたか
- イ 絶望的だと感じましたか
- ウ そわそわ、落ち着かなく感じましたか
- エ 気分が沈みこんで、何が起ころしても気が晴れないように感じましたか
- オ 何をするにも骨折りだと感じましたか
- カ 自分は価値のない人間だと感じましたか

1いつも 2たいてい 3ときどき 4少しだけ 5まったくない

- ・過去1ヶ月の心の健康状態について、「いつも」「たいてい」をあわせた『感じた』人は、全体では「気分が沈みこんで、何が起ころしても気が晴れないように感じましたか」が14.0%ともっとも高かった。またすべての項目で男性より女性の方が『感じた』人の割合が高い。

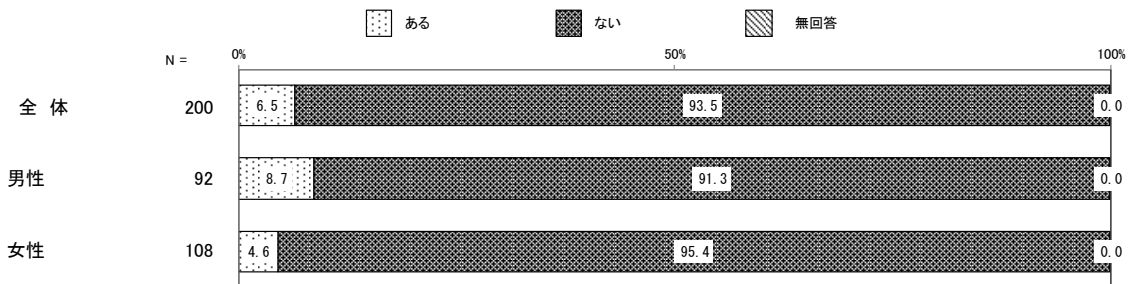


15 喫煙経験の有無

問 1 3 あなたはたばこを吸ったことがありますか

1 ある 2 ない

・喫煙について、全体の6.5%が吸ったことが「ある」と回答しており、男性では8.7%、女性では4.6%と、男性の方が高かった。



16 喫煙頻度

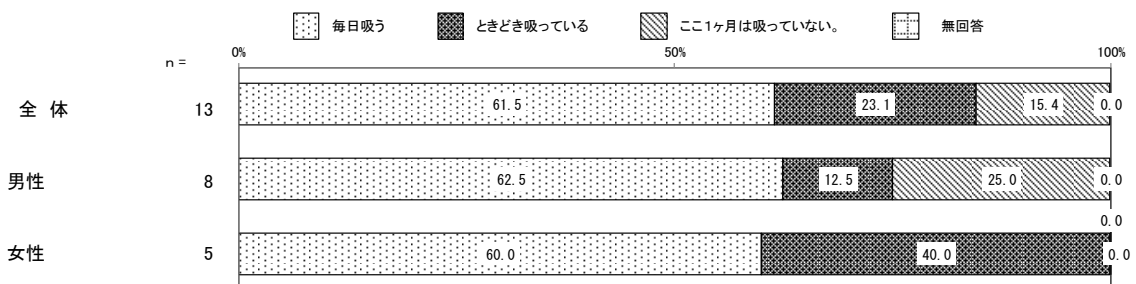
<問 1 3で「1 ある」と回答した方におたずねします。>

問 1 3-1 過去1ヶ月にどのくらいたばこを吸いましたか。

あてはまる番号1つに○印をつけ、()の中もご記入ください。

- 1 毎日吸う→1日約()本, 喫煙年数()年
- 2 ときどき吸っている→ときどき吸う時は1日に約()本
- 3 ここ1ヶ月は吸っていない

・喫煙者の過去1ヶ月あたりの喫煙頻度は、全体の61.5%が「毎日吸う」と回答している。

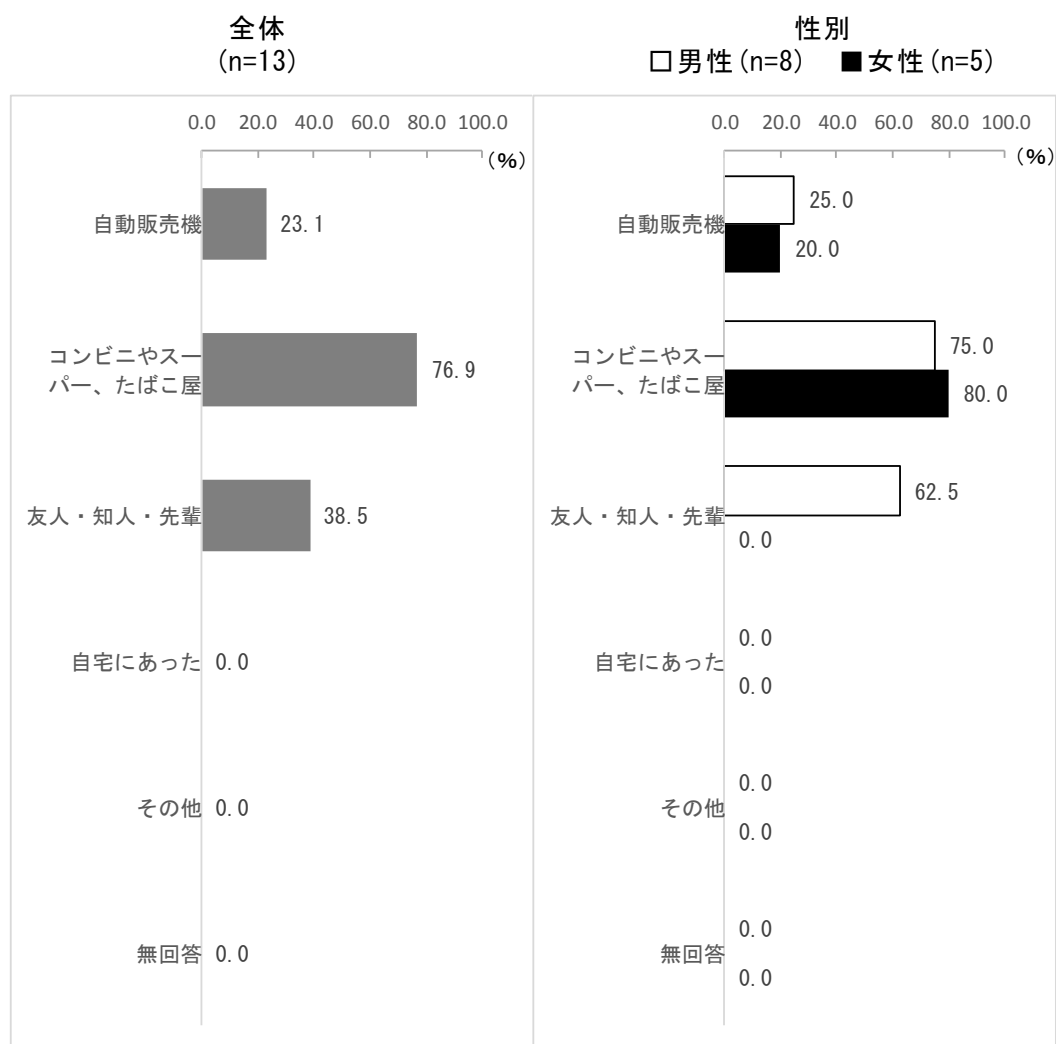


17 たばこの入手先

問13-2 たばこをどこで手に入れましたか。(複数回答可)

1 自動販売機 2 コンビニやスーパー、たばこ屋 3 友人・知人・先輩 4 自宅にあった 5 その他

- ・たばこの入手先は、全体では「コンビニやスーパー、たばこ屋」が76.9%で最も高かった。また性別では、男性の62.5%が「友人・知人・先輩」となっている。

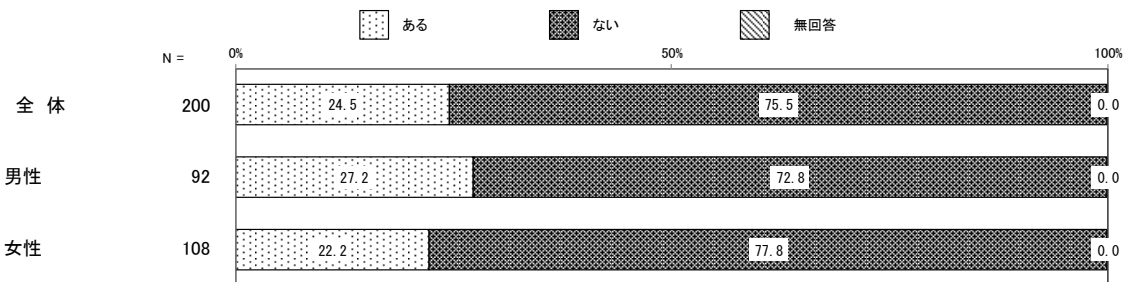


18 飲酒経験の有無

問14 あなたは、お酒を飲んだことがありますか

1 ある 2 ない

- ・飲酒経験は、全体の24.5%が「ある」と回答している。
- ・性別でみると男性27.2%、女性22.2%で、男性の方が5ポイント高くなっている。



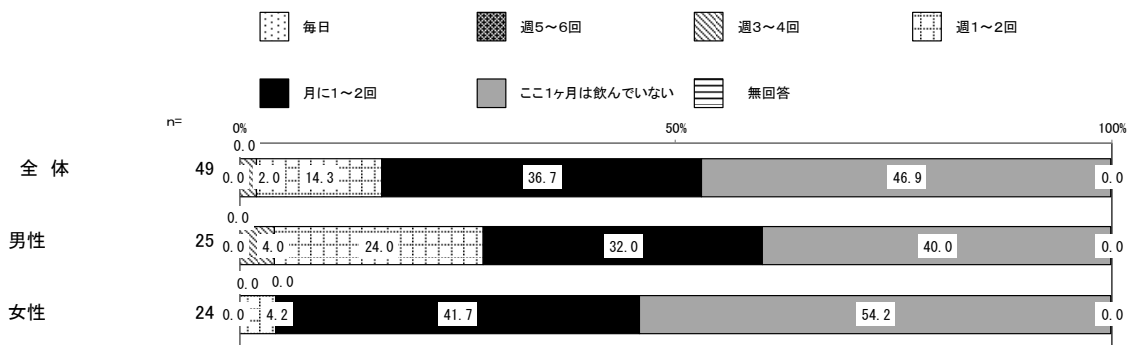
19 飲酒頻度

<問14で「1 ある」と回答した方におたずねします。>

問14-1 過去1ヶ月にどのくらいお酒を飲みましたか。(○印は1つ)

1 毎日 2 週5~6回 3 週3~4回 4 週1~2回 5 月に1~2回 6 ここ1ヶ月は飲んでいない

- ・飲酒経験者の飲酒頻度は、全体では「ここ1ヶ月は飲んでいない」が46.9%で最も高く、次に「月に1~2回」が36.7%で続いている。性別でみると、男性の方が女性より飲酒頻度が高い傾向がみられる。

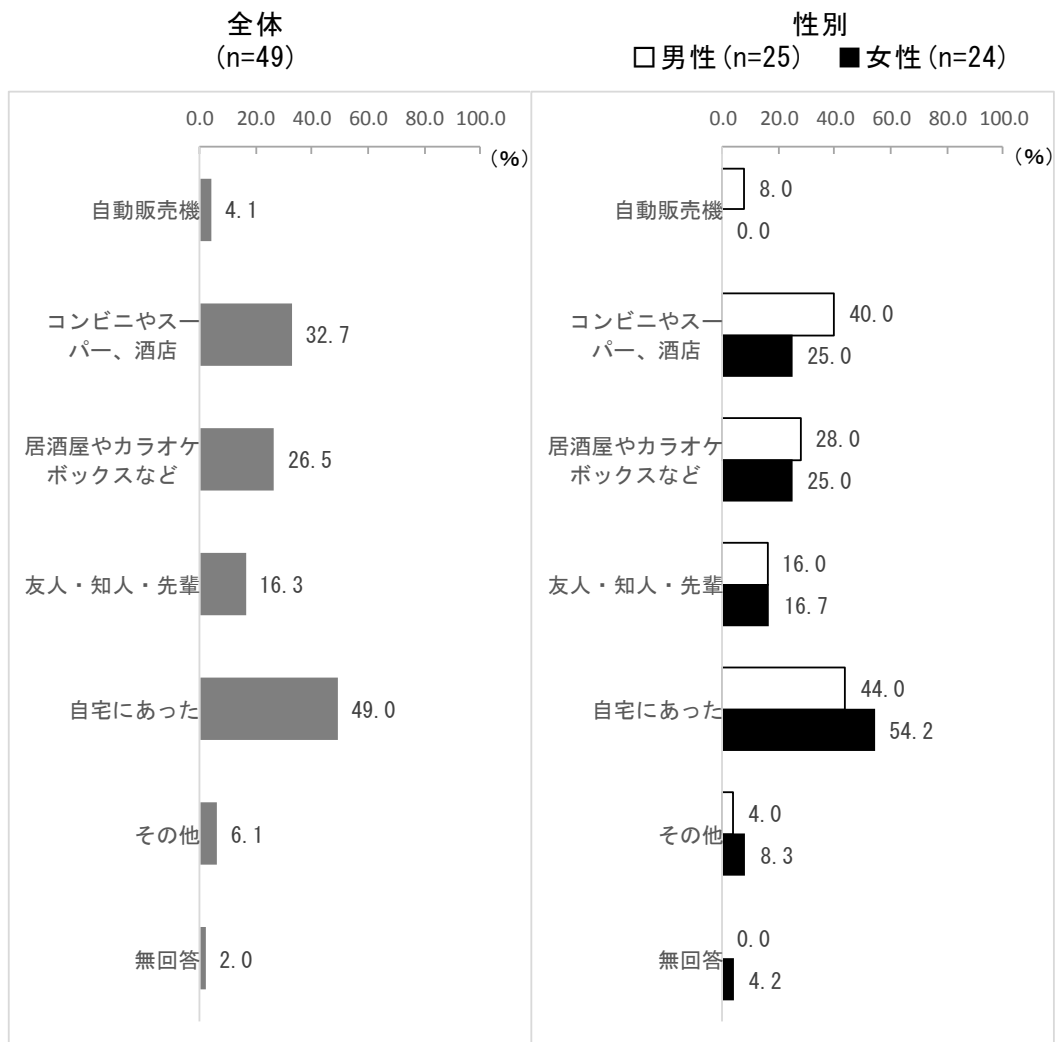


20 酒の入手先

問14-2 お酒をどこで手に入れましたか。(複数回答可)

1 自動販売機 2 コンビニやスーパー、酒店 3 居酒屋やカラオケボックスなど 4 友人・知人・先輩
5 自宅にあった 6 その他

- ・お酒の入手先は、全体で「自宅にあった」が49.0%で最も高かった。また性別で見ると、男性の4割が「コンビニやスーパー、酒店」と回答しており女性より15ポイント高くなっている。



21 地域との交流の状況

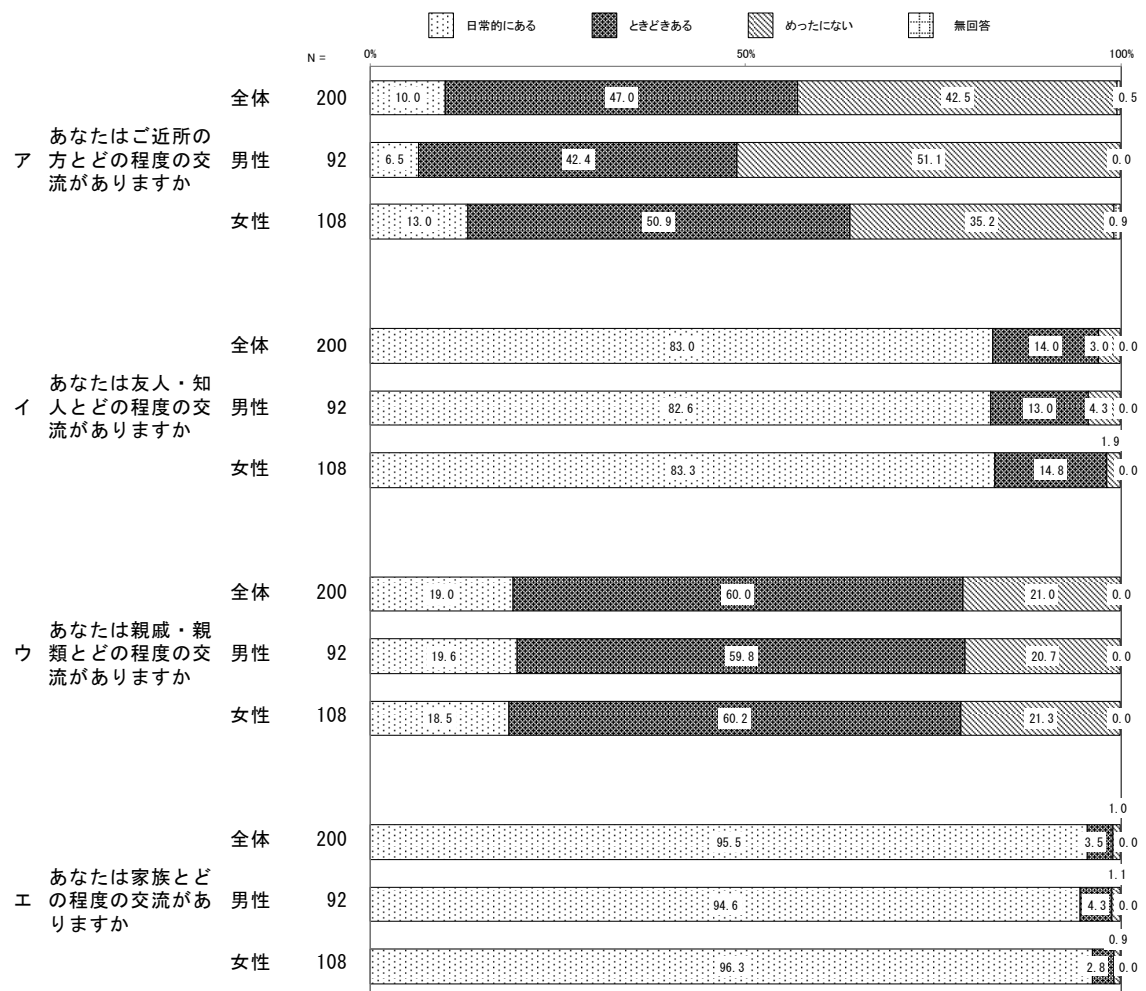
問15 あなたは次のアからエの人とどの程度の交流がありますか。

あてはまる番号に1つずつ○印をつけてください。

- ア あなたはご近所の方とどの程度の交流がありますか
- イ あなたは友人・知人とどの程度の交流がありますか
- ウ あなたは親戚・親類とどの程度の交流がありますか
- エ あなたは家族とどの程度の交流がありますか

1 日常的にある 2 ときどきある 3 めったにない

- ・地域との交流について、全体で「あなたのご近所の方とどの程度の交流がありますか」の質問で「日常的にある」と回答したのは10.0%であった。
- ・性別で見ると「あなたのご近所の方とどの程度の交流がありますか」の質問で「日常的にある」、「ときどきある」を合わせた『交流がある』人は男性48.9%、女性63.9%と女性の方が15.0ポイント高い。



22 居住地域の状況

問16 あなたのお住まいの地域についておたずねします。

次のアからエの質問について、あてはまる番号に1つずつ○印をつけてください。

ア あなたのお住まいの地域ではお互いに助け合っていますか。

イ あなたのお住まいの地域では信頼できますか。

ウ あなたのお住まいの地域ではお互いにあいさつをしていますか。

エ あなたのお住まいの地域では人々が力を合わせて解決しようとしていますか。

1 強くそう思う 2 どちらかというと思う 3 どちらともいえない

4 どちらかといえばそう思わない 5 まったくそう思わない

- ・住んでいる地域について感じることに、全体で「強くそう思う」、「どちらかといえばそう思う」を合わせた『そう思う』人は「あなたのお住まいの地域ではお互いにあいさつをしていますか。」で72.0%と最も高かった。
- ・性別でみると、各質問で男女間の大きな差はみられなかった。

