
食生活と健康に関するアンケート調査（中学生・高校生）
報告書

令和6年11月

生駒市

目次

I 調査概要

1. 調査の目的.....	1
2. 調査の実施について.....	1
3. 調査票の回収状況.....	1
4. 留意点.....	1

II 調査結果

1. 基本項目.....	2
2. 食習慣について.....	4
3. 生活習慣について.....	13
4. HPV ワクチンについて.....	22
5. 食育に対する認識について.....	24
6. ここ5年間の健康づくりや食に対する意識・変化について.....	25

I 調査概要

1. 調査の目的

「第3期健康いこま21」、「第4期生駒市食育推進計画」の資料として、市民の食生活や健康づくりに関する現状、意識を把握し、本市における課題や市民のニーズを明確にするため、食生活や健康に関するアンケート調査を実施しました。

2. 調査の実施について

調査対象者	市内に在住の中学生・高校生（無作為抽出）
調査期間	令和6（2024）年2月27日（火）～ 令和6（2024）年4月7日（日）
調査方法	郵送による配布、郵送またはWebによる回答

3. 調査票の回収状況

調査票	調査対象者数 (配布数)	有効回収数	有効回収率
中学生・高校生	800 件	390 件	48.8%

4. 留意点

分析結果を見る際の留意点は以下の通りとなっています。

- ① 「n」は「number」の略で、比率算出の母数です。
- ② 「MA」は「Multiple Answer（複数回答）」の略で、1つの質問に対して複数の選択肢を提示し、該当するものをすべて選んでもらう形式を指します。
- ③ 単数回答の場合、本文および図表の数字に関しては、すべて小数点第2位以下を四捨五入し、小数点第1位までを表記しています。このため、百分率の合計が100.0%とならない場合があります。
- ④ 不明（無回答）はグラフから除いている場合があります。

Ⅱ 調査結果

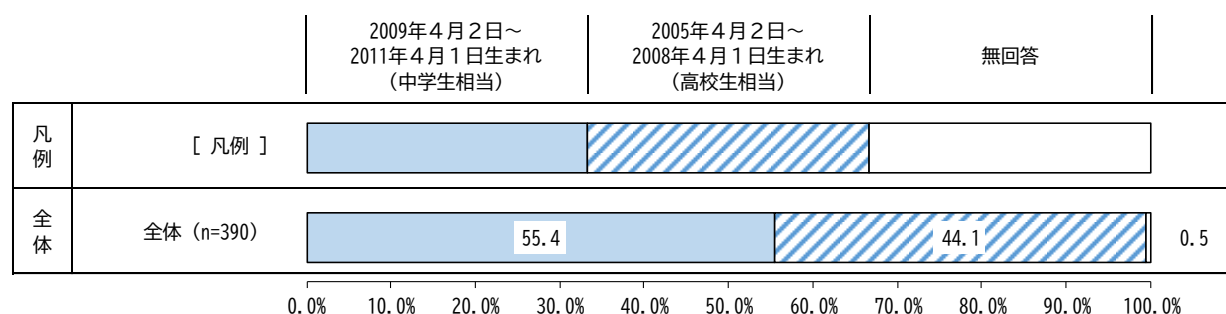
1. 基本項目

問1 あなたの生まれた年を教えてください。

【全体】

- 生まれた年について、「2009年4月2日～2011年4月1日生まれ（中学生相当）」が55.4%、「2005年4月2日～2008年4月1日生まれ（高校生相当）」が44.1%となっています。

【生まれた年】

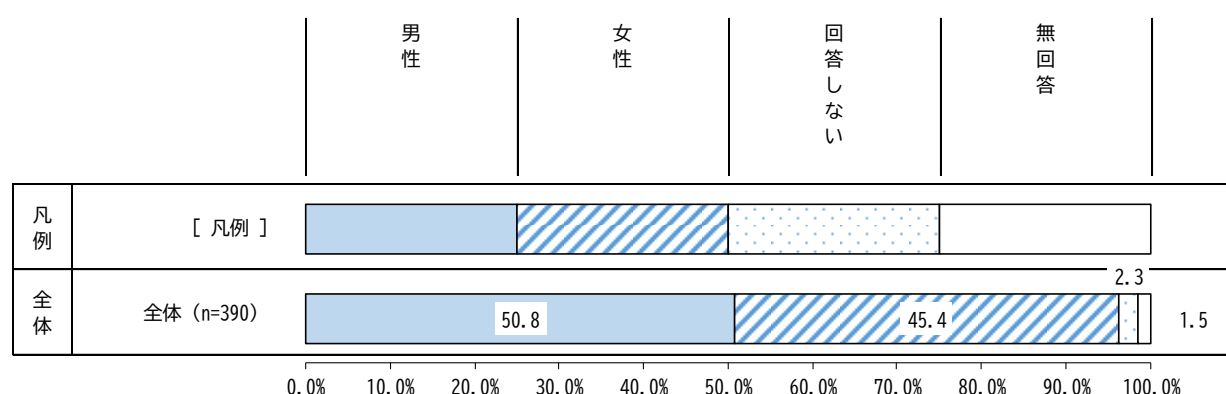


問2 あなたの性別を教えてください。

【全体】

- 性別について、「男性」が50.8%、「女性」が45.4%、「回答しない」が2.3%となっています。

【性別】

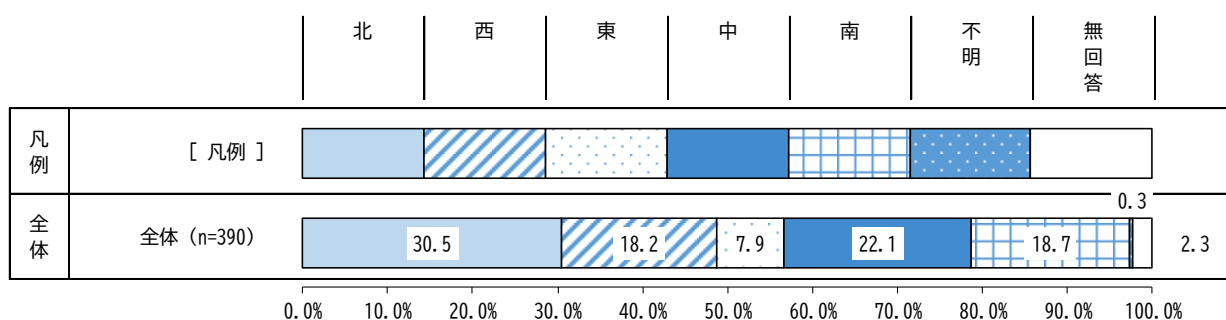


問3 あなたのお住まいの地区を教えてください。

【全体】

- 居住地区について、「北」が30.5%、「中」が22.1%、「南」が18.7%となっています。

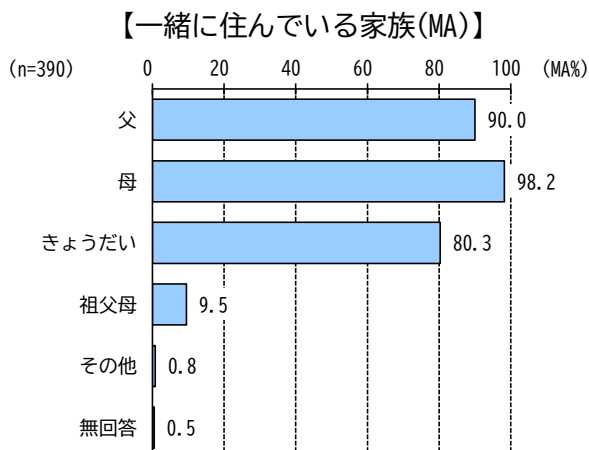
【居住地区】



問4 あなたと一緒に住んでいる家族を教えてください。(MA)

【全体】

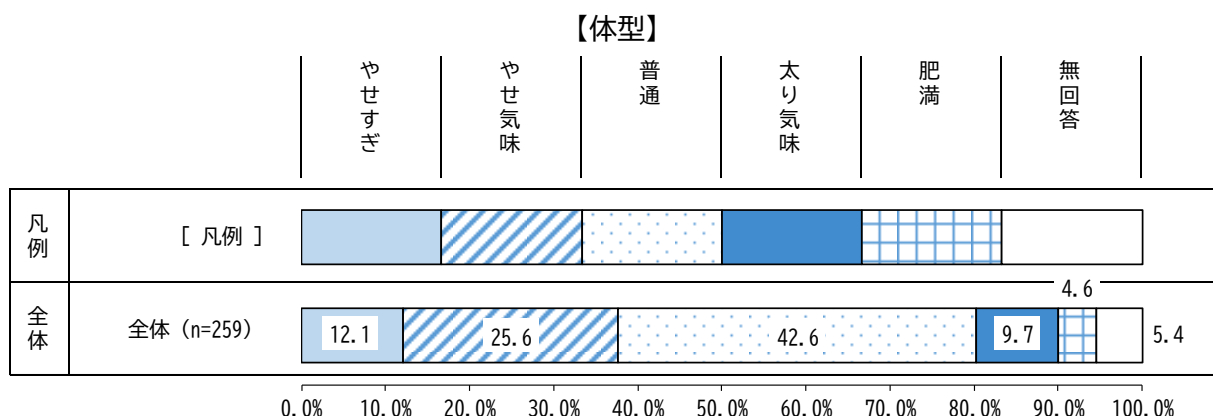
- 一緒に住んでいる家族について、「母」が98.2%、「父」が90.0%、「きょうだい」が80.3%となっています。



問5 現在の体型（身長、体重から算出）を教えてください。

【全体】

- 体型について、「普通」が42.6%、「やせ気味」が25.6%、「やせすぎ」が12.1%となっています。



日比式肥満度

中高生における肥満度は、実測体重と日比式から求められる標準体重とを比較して判定。

判定＝やせすぎ-20.0%未満、やせ気味-20.0%以上10.0%未満、普通-10.0%以上10.0%未満、
太り気味10.0%以上20.0%未満、肥満20.0%以上

肥満度(%)={実測体重(kg)-標準体重(kg)}÷標準体重(kg)×100

標準体重(kg)=係数1×身長(cm)³+係数2×身長(cm)²+係数3×身長(cm)+係数4

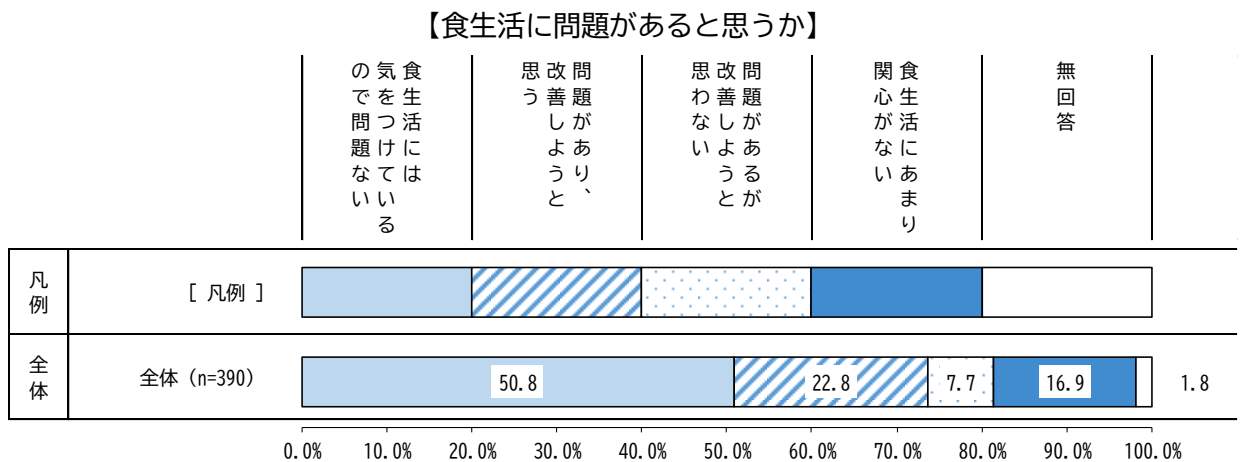
男子：係数1(0.0000641424)、係数2(-0.0182083)、係数3(2.01339)、
係数4(-67.9488)

女子：係数1(0.0000312278)、係数2(-0.00517476)、係数3(0.34215)、係数4(1.66406)

2. 食習慣について

問6 あなたは、自分の食生活に問題があると思いますか。

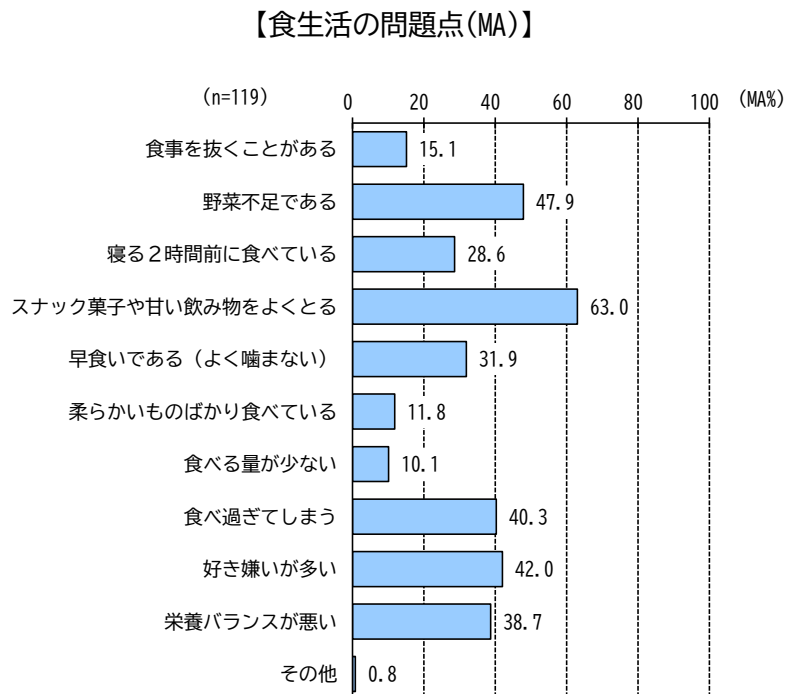
【全体】
○ 食生活に問題があると思うかについて、「食生活には気をつけているので問題ない」が 50.8%、「問題があり、改善しようと思う」が 22.8%、「食生活にあまり関心がない」が 16.9%となっています。



※問6で、「2. 問題があり、改善しようと思う」または「3. 問題があるが改善しようと思わない」と答えた方

問6-1 自分の食生活の問題点は何だと思いますか。(MA)

【全体】
○ 食生活の問題点について、「スナック菓子や甘い飲み物をよくとる」が 63.0%、「野菜不足である」が 47.9%、「好き嫌いが多い」が 42.0%となっています。

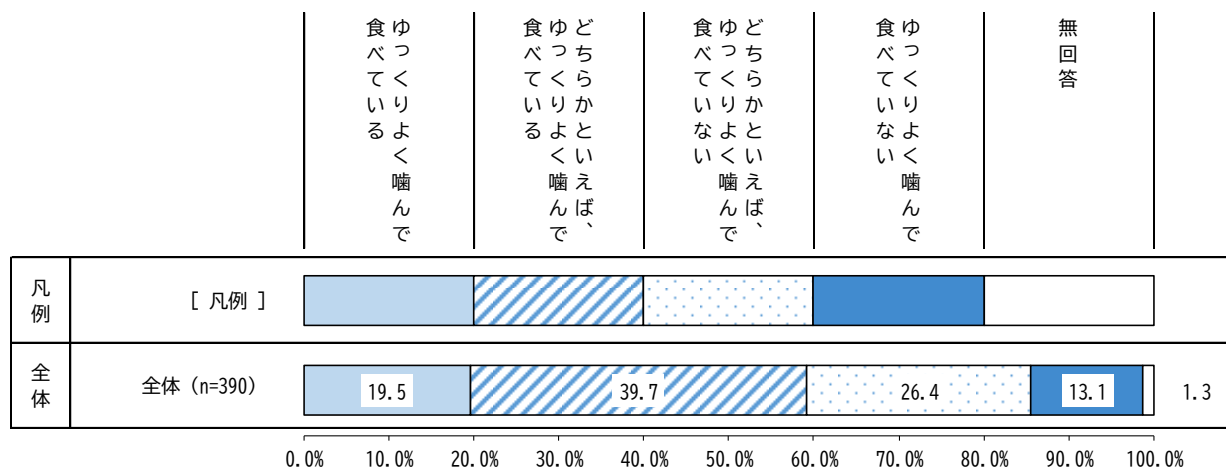


問7 あなたは、ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。

【全体】

- ゆっくりよく噛んで食べるかについて、「どちらかといえば、ゆっくりよく噛んで食べている」が 39.7%、「どちらかといえば、ゆっくりよく噛んで食べていない」が 26.4%、「ゆっくりよく噛んで食べている」が 19.5%となっています。

【ゆっくりよく噛んで食べるか】

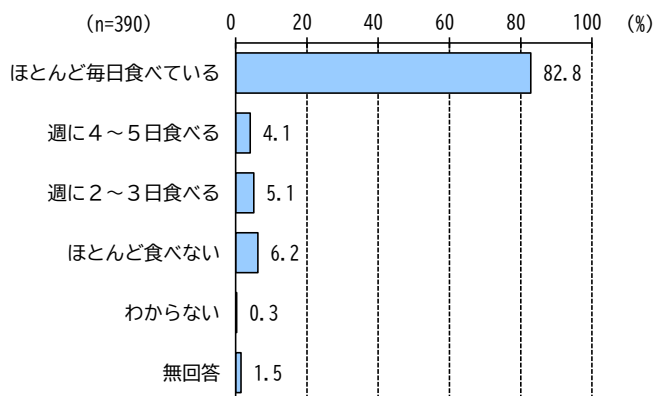


問8 あなたは、ふだん朝食を食べていますか。

【全体】

- 朝食の摂取状況について、「ほとんど毎日食べている」が 82.8%、「ほとんど食べない」が 6.2%、「週に2～3日食べる」が 5.1%となっています。

【朝食の摂取状況】



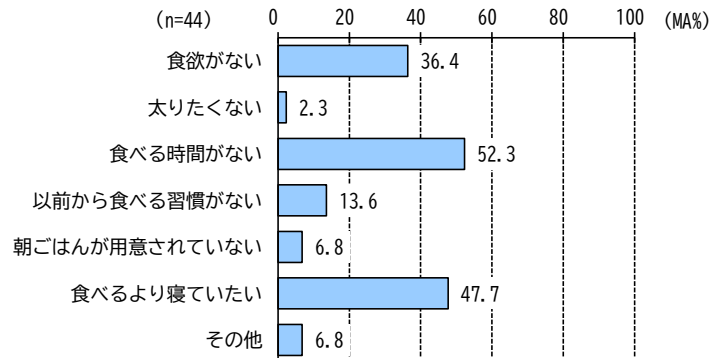
※問8で、「3. 週に2～3日食べる」または「4. ほとんど食べない」と答えた方

問8-1 その理由は何ですか。(MA)

【全体】

- 朝食を食べない理由について、「食べる時間がない」が 52.3%、「食べるより寝ていたい」が 47.7%、「食欲がない」が 36.4%となっています。

【朝食を食べない理由(MA)】



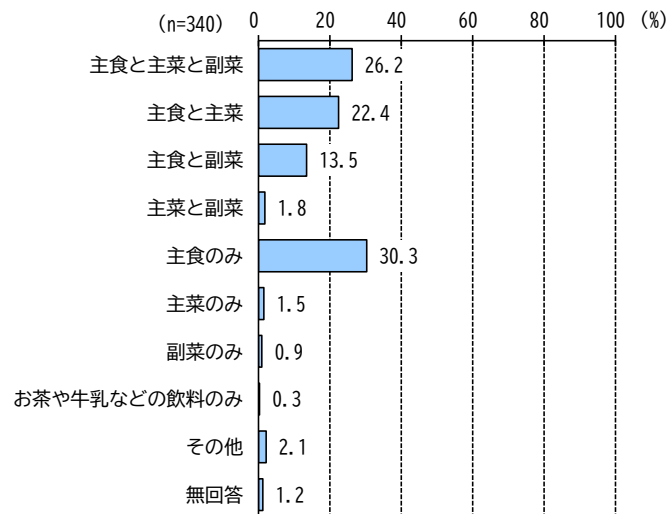
※問8で、「1. ほとんど毎日食べている」または「2. 週4～5日食べる」または「5. わからない」と答えた方

問8-2 あなたは、ふだんどのような朝ご飯を食べていますか。

【全体】

- 朝食の内容について、「主食のみ」が 30.3%、「主食と主菜と副菜」が 26.2%、「主食と主菜」が 22.4%となっています。

【朝食の内容】

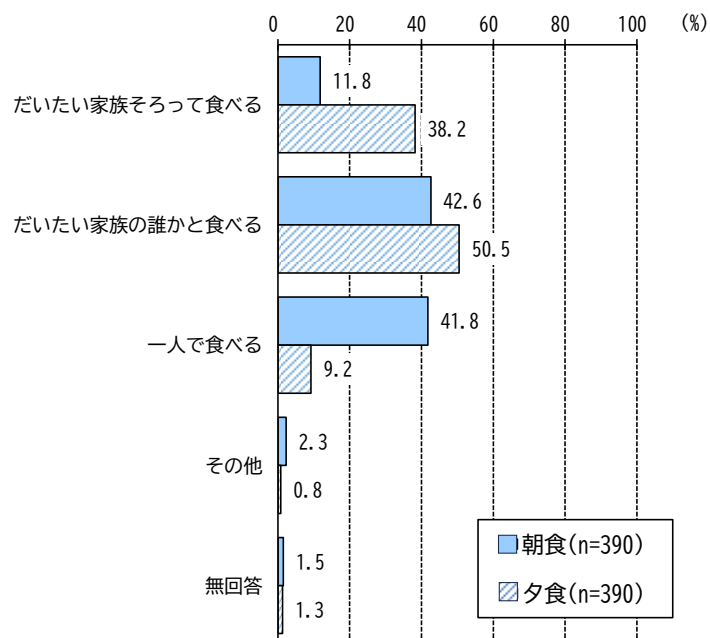


問9 あなたは、朝食や夕食はいつも誰と食事していますか。

【全体】

- 朝食の共食について、「だいたい家族の誰かと食べる」が 42.6%、「一人で食べる」が 41.8%、「だいたい家族そろって食べる」が 11.8%となっています。
- 夕食の共食について、「だいたい家族の誰かと食べる」が 50.5%、「だいたい家族そろって食べる」が 38.2%、「一人で食べる」が 9.2%となっています。

【共食】

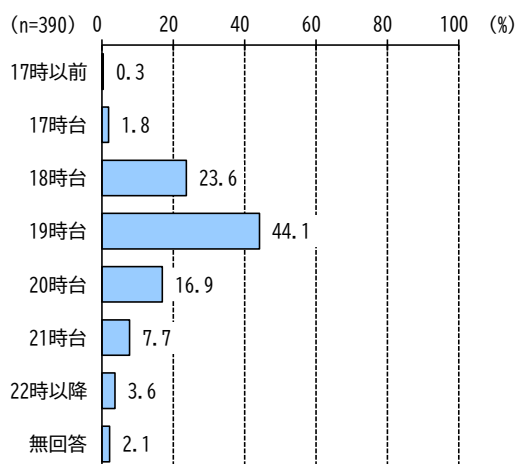


問10 あなたは夕食を何時頃食べますか。

【全体】

- 夕食時刻について、「19 時台」が 44.1%、「18 時台」が 23.6%、「20 時台」が 16.9%となっています。

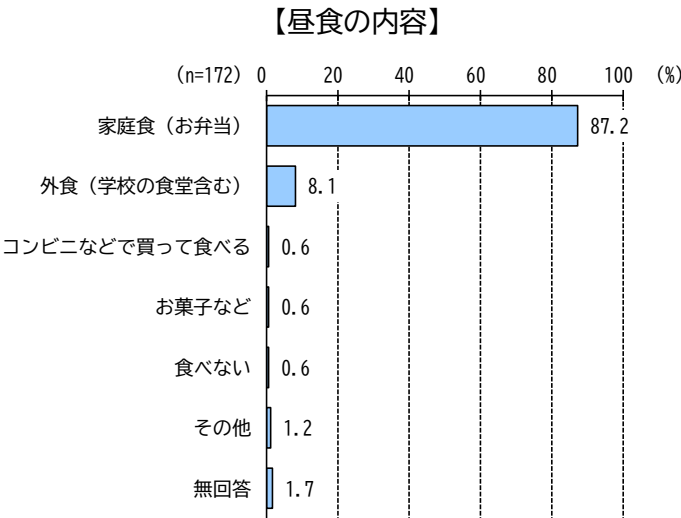
【夕食時刻】



※16～18 歳（高校生相当）の方のみ

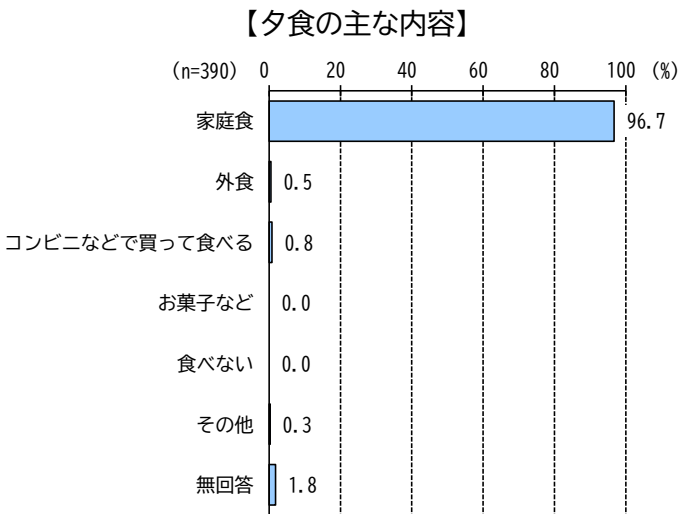
問11 昼食はどのようなものを食べていますか。

【全体】
○ 昼食の内容について、「家庭食（お弁当）」が 87.2%、「外食（学校の食堂含む）」が 8.1%、「その他」が 1.2%となっています。



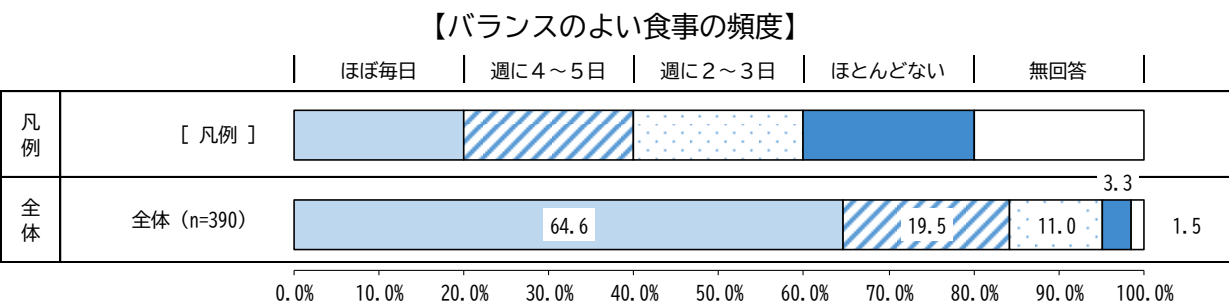
問12 夕食は主にどのようなものを食べていますか。

【全体】
○ 夕食の主な内容について、「家庭食」が 96.7%、「コンビニなどで買って食べる」が 0.8%、「外食」が 0.5%となっています。



問13 あなたが主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。

【全体】
○ バランスのよい食事の頻度について、「ほぼ毎日」が 64.6%、「週に4～5日」が 19.5%、「週に2～3日」が 11.0%となっています。

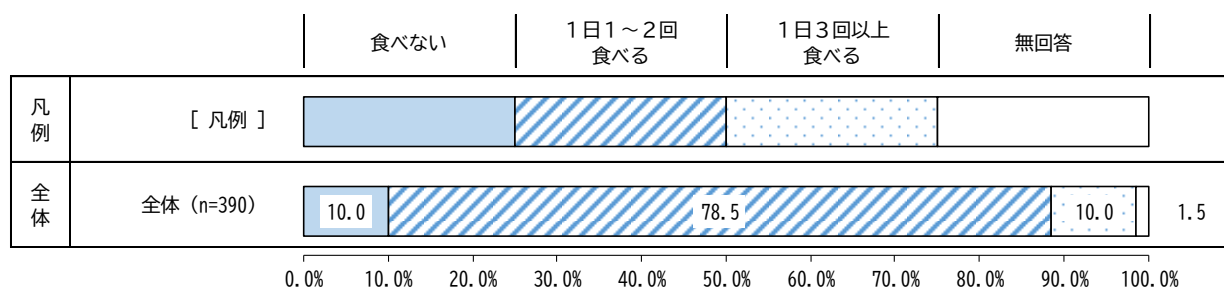


問14 あなたは、夜食を含め、おやつを1日に何回食べますか。

【全体】

- 間食の回数について、「1日1～2回食べる」が78.5%、「食べない」「1日3回以上食べる」がそれぞれ10.0%となっています。

【間食の回数】

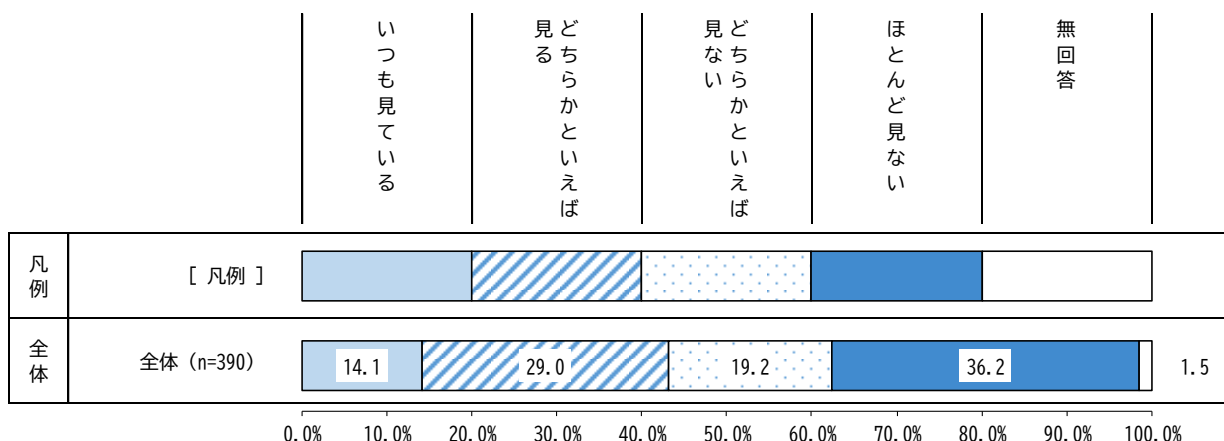


問15 あなたは、食べ物を買ったり食べたりするときに、箱や袋の後ろに書いてある賞味期限やカロリー、食品添加物、原産地などの表示を見ていますか。

【全体】

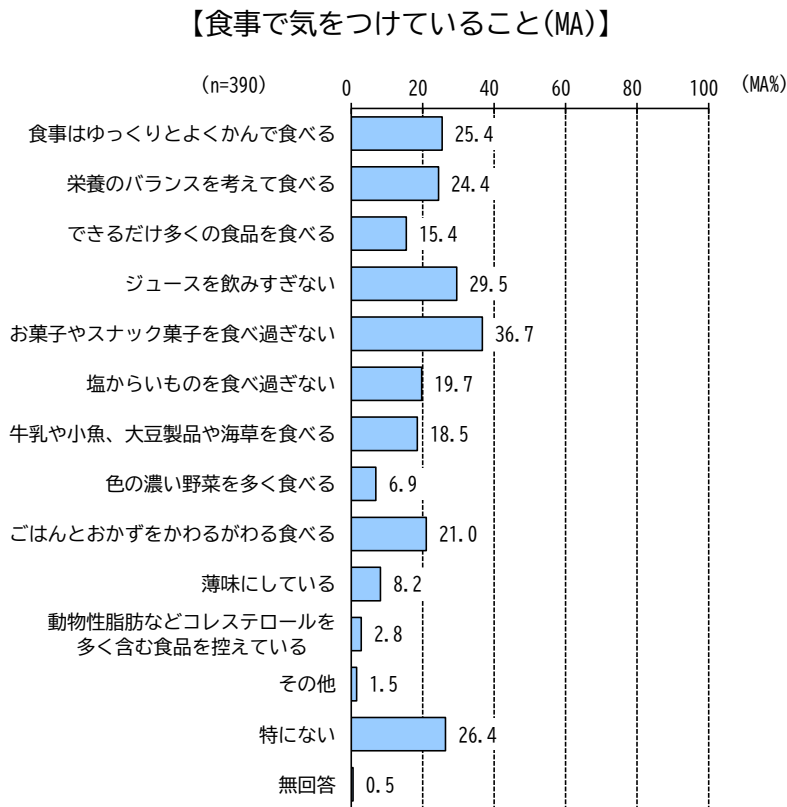
- 栄養成分表示の確認について、「ほとんど見ない」が36.2%、「どちらかといえば見る」が29.0%、「どちらかといえば見ない」が19.2%となっています。

【栄養成分表示の確認】



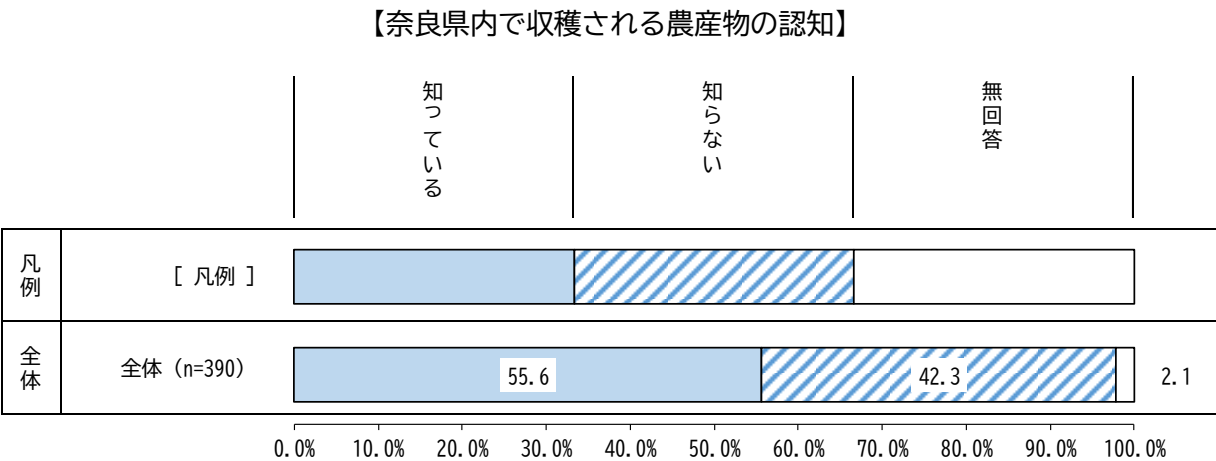
問16 あなたは、食事で気をつけていることがありますか。(MA)

【全体】
○ 食事で気をつけていることについて、「お菓子やスナック菓子を食べ過ぎない」が36.7%、「ジュースを飲みすぎない」が29.5%、「特にない」が26.4%となっています。



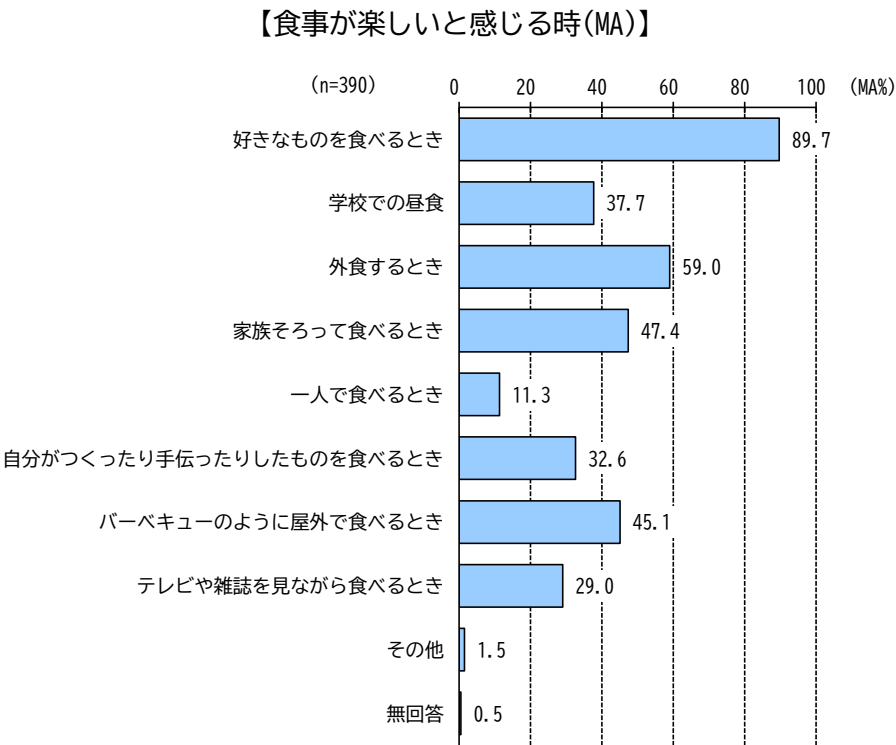
問17 あなたは、奈良県内で収穫される農産物を知っていますか。

【全体】
○ 奈良県内で収穫される農産物の認知について、「知っている」が55.6%、「知らない」が42.3%となっています。



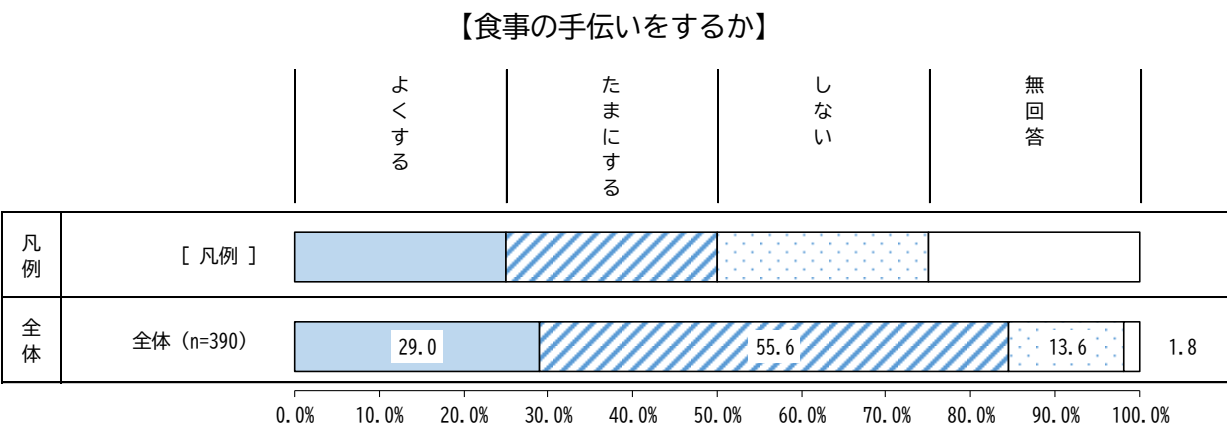
問18 あなたが食事を楽しいと感じるのは、どのような時ですか。(MA)

【全体】
○ 食事が楽しいと感じる時について、「好きなものを食べるとき」が 89.7%、「外食するとき」が 59.0%、「家族そろって食べるとき」が 47.4%となっています。



問19 あなたは、食事の手伝い（お皿を並べる、机を拭く、買い物に行く、調理をする等）をしますか。

【全体】
○ 食事の手伝いをするかについて、「たまにする」が 55.6%、「よくする」が 29.0%、「しない」が 13.6%となっています。

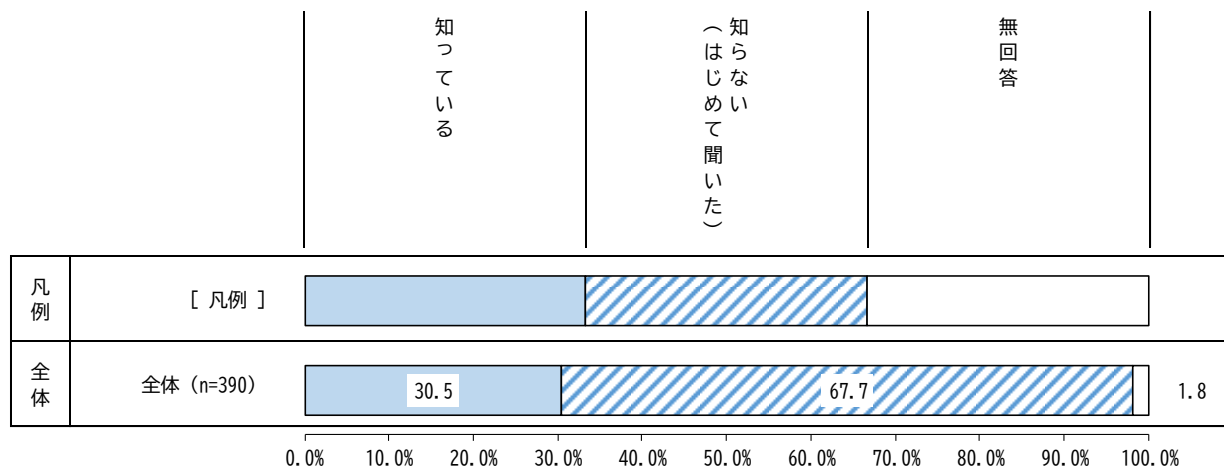


問20 あなたは、1日の食塩摂取目標量（男性7.5g未満、女性6.5g未満）を知っていますか。

【全体】

- 1日の食塩摂取目標量の認知について、「知っている」が30.5%、「知らない（はじめて聞いた）」が67.7%となっています。

【1日の食塩摂取目標量の認知】

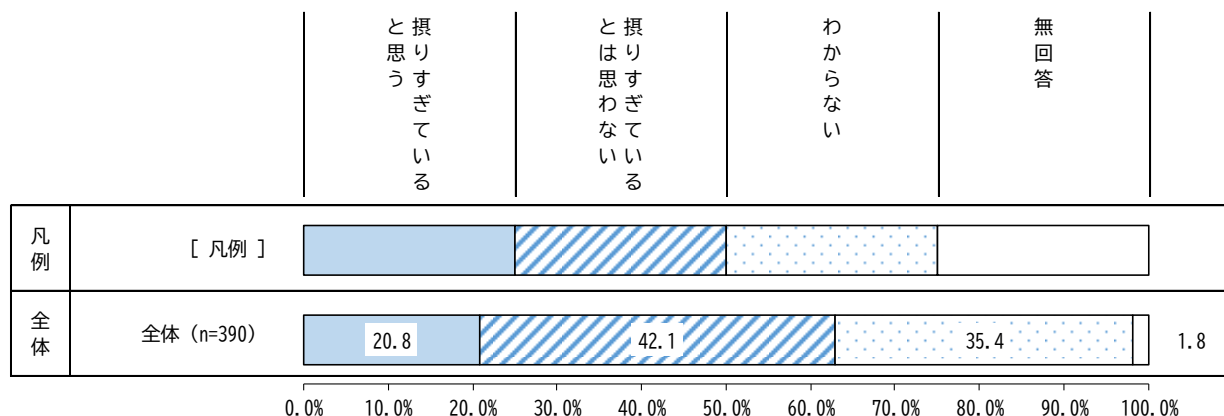


問21 あなたは日頃の食事の中で、食塩を摂りすぎていると思いますか。

【全体】

- 塩分摂取量について、「摂りすぎているとは思わない」が42.1%、「わからない」が35.4%、「摂りすぎていると思う」が20.8%となっています。

【塩分摂取量】



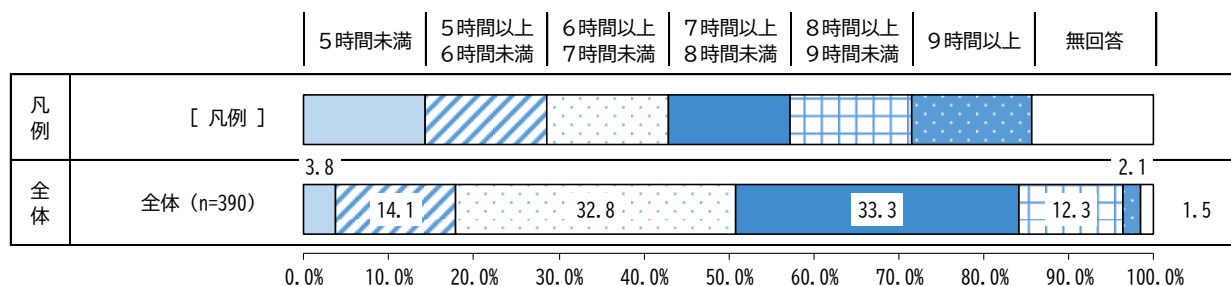
3. 生活習慣について

問22 あなたのここ1か月の1日の平均睡眠時間は、どれくらいでしたか。

【全体】

- 平均睡眠時間について、「7時間以上8時間未満」が33.3%、「6時間以上7時間未満」が32.8%、「5時間以上6時間未満」が14.1%となっています。

【平均睡眠時間】

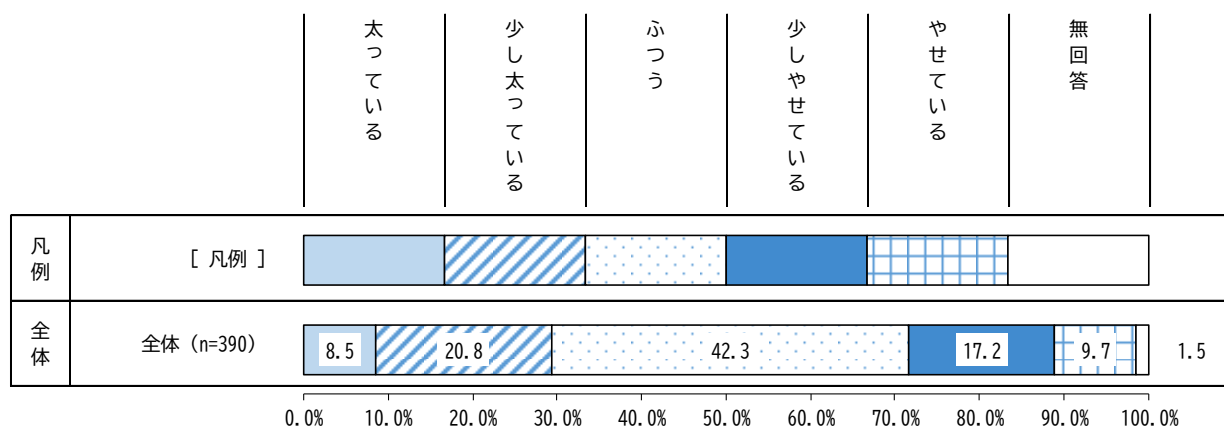


問23 あなたは自分の体型をどう思いますか。

【全体】

- 肥満・やせの認識について、「ふつう」が42.3%、「少し太っている」が20.8%、「少しやせている」が17.2%となっています。

【肥満・やせの認識】

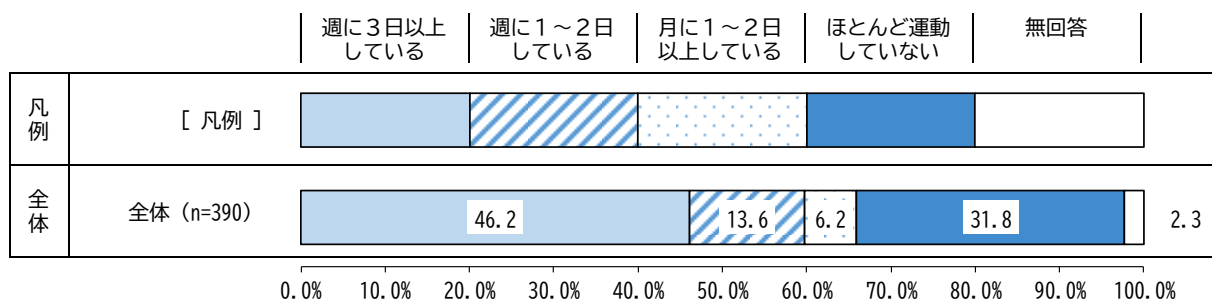


問24 あなたは学校（体育の授業など）以外の時間に、「意識的に体を動かす」ことをしていますか。

【全体】

- 学校（体育の授業など）以外の時間に、「意識的に体を動かす」ことをしているかについて、「週に3日以上している」が46.2%、「ほとんど運動していない」が31.8%、「週に1～2日している」が13.6%となっています。

【学校（体育の授業など）以外の時間に、「意識的に体を動かす」ことをしているか】

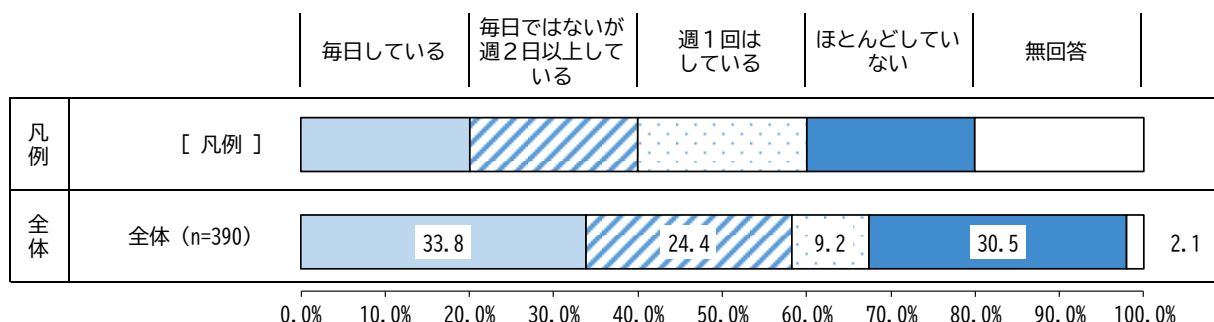


問25 あなたは、1日合計30分以上の運動・スポーツをどれぐらいの頻度でしていますか。

【全体】

- 運動習慣について、「毎日している」が 33.8%、「ほとんどしていない」が 30.5%、「毎日ではないが週2日以上している」が 24.4%となっています。

【運動習慣】



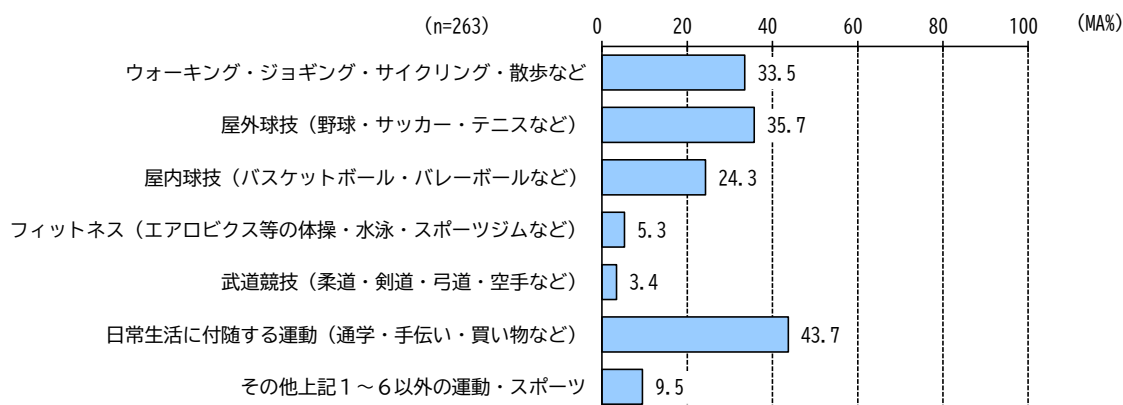
※問25で、「1. 毎日している」～「3. 週1回はしている」と答えた方

問25-1 その内容はどのようなものですか。(MA)

【全体】

- 運動の内容について、「日常生活に付随する運動（通学・手伝い・買い物など）」が 43.7%、「屋外球技（野球・サッカー・テニスなど）」が 35.7%、「ウォーキング・ジョギング・サイクリング・散歩など」が 33.5%となっています。

【運動の内容(MA)】

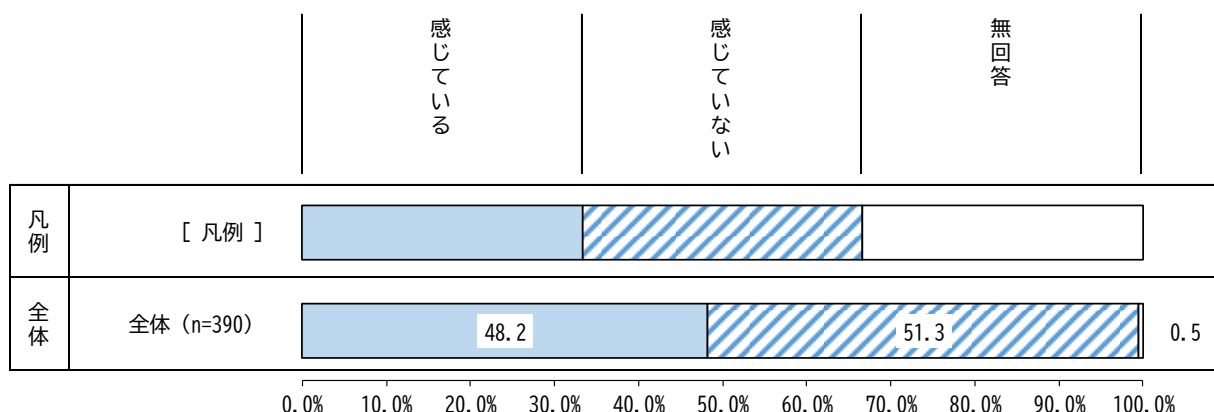


問26 あなたは今、ストレスを感じていますか。

【全体】

- ストレスを感じているかについて、「感じている」が 48.2%、「感じていない」が 51.3%となっています。

【ストレスを感じているか】



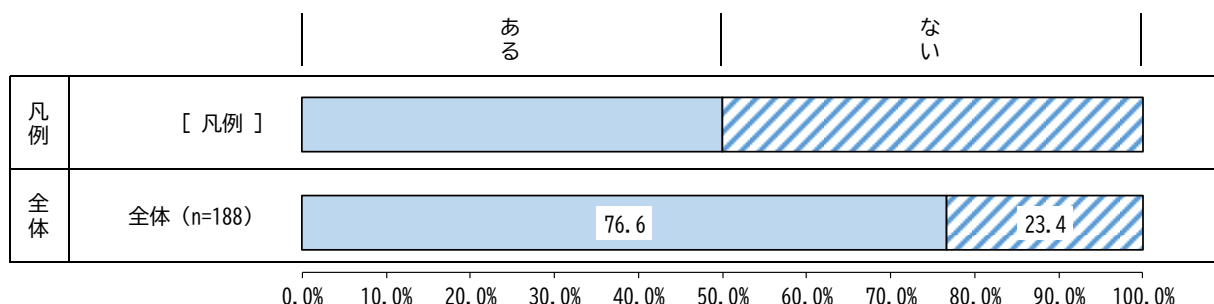
※問 26 で、「1. 感じている」を選んだ方

問26-1 自分なりのストレス解消方法がありますか。

【全体】

○ ストレス解消方法があるかについて、「ある」が 76.6%、「ない」が 23.4%となっています。

【ストレス解消方法があるか】

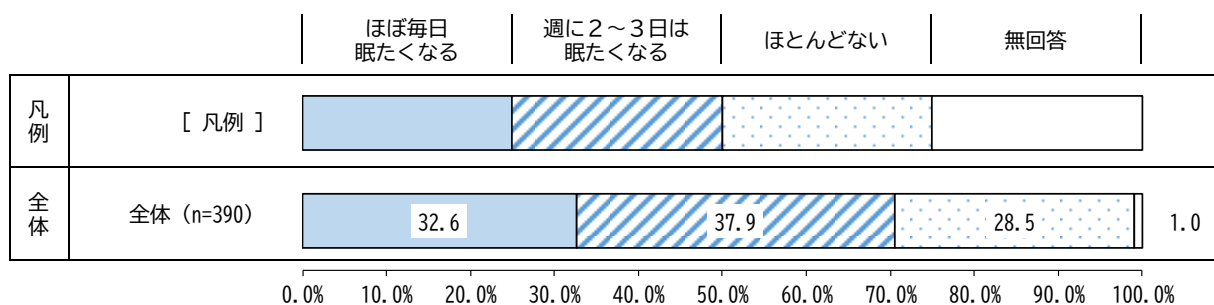


問27 あなたは日中、学校などで眠たくなることがありますか。

【全体】

○ 日中、学校などで眠たくなることがあるかについて、「週に2～3日は眠たくなる」が 37.9%、「ほぼ毎日眠たくなる」が 32.6%、「ほとんどない」が 28.5%となっています。

【日中、学校などで眠たくなることがあるか】

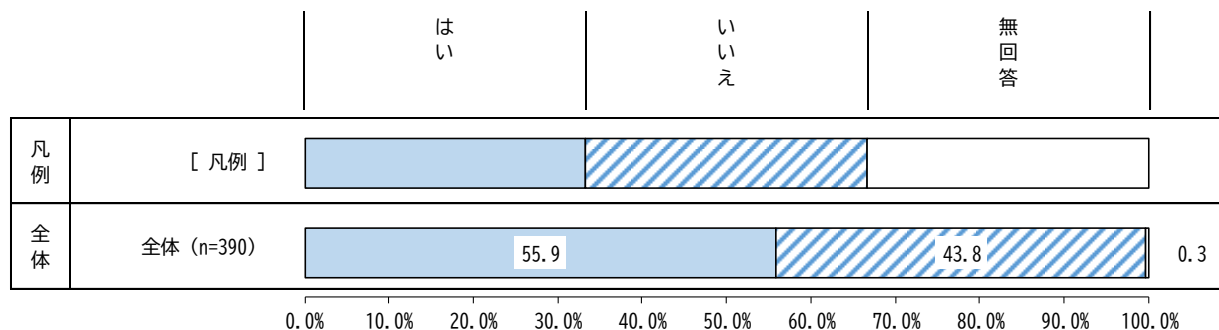


問28 あなたは、カフェインを含む飲み物（コーヒー、紅茶、緑茶、エナジードリンク等）を飲むことがありますか。

【全体】

○ カフェインを含む飲み物を飲むかについて、「はい」が 55.9%、「いいえ」が 43.8%となっています。

【カフェインを含む飲み物を飲むか】

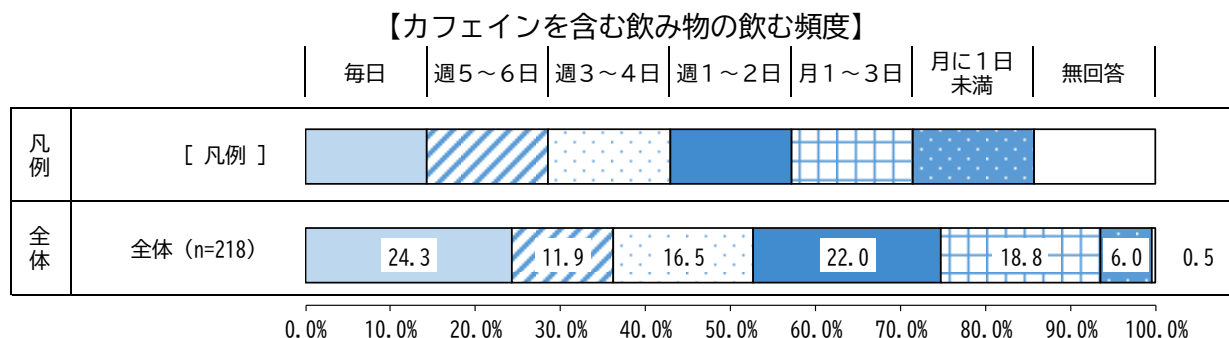


※問 28 で、「1. はい」と答えた方

問28-1 あなたが、上記のようなカフェインを含む飲み物を飲む頻度はどれくらいですか。

【全体】

- カフェインを含む飲み物の飲む頻度について、「毎日」が 24.3%、「週1～2日」が 22.0%、「月1～3日」が 18.8%となっています。



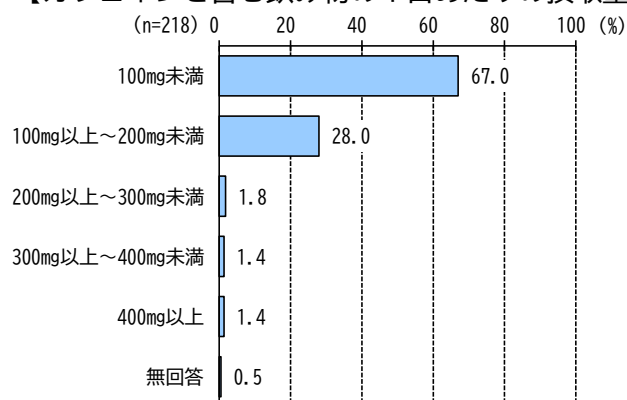
※問 28 で、「1. はい」と答えた方

問28-2 カフェインを含む飲み物は1日あたり、どのくらいの量を飲みますか。カフェイン量に換算し、お答えください。

【全体】

- カフェインを含む飲み物の1日あたりの摂取量について、「100mg未満」が 67.0%、「100mg以上～200mg未満」が 28.0%、「200mg以上～300mg未満」が 1.8%となっています。

【カフェインを含む飲み物の1日あたりの摂取量】



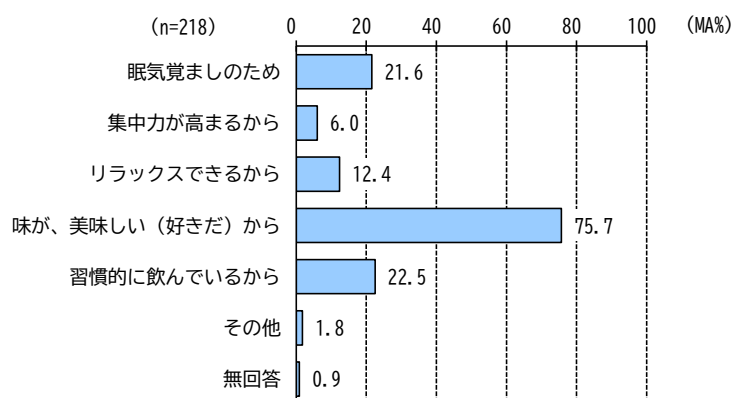
※問 28 で、「1. はい」と答えた方

問 28-3 あなたが、カフェインを含む飲み物を飲む理由は何ですか。(MA)

【全体】

- カフェインを含む飲み物を飲む理由について、「味が、美味しい（好きだ）から」が 75.7%、「習慣的に飲んでいるから」が 22.5%、「眠気覚ましのため」が 21.6%となっています。

【カフェインを含む飲み物を飲む理由(MA)】

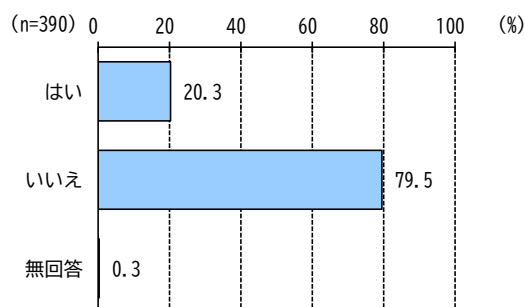


問29. ア 毎日の生活に充実感がないと感じましたか。

【全体】

- 毎日の生活に充実感がないと感じたかについて、「はい」が 20.3%、「いいえ」が 79.5%となっています。

【毎日の生活に充実感がないと感じたか】

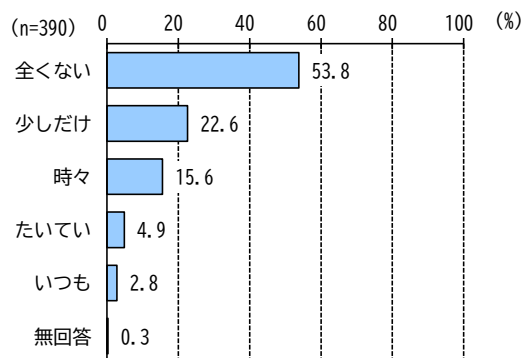


問29. イ 神経過敏に感じましたか。

【全体】

- 神経過敏に感じたかについて、「全くない」が 53.8%、「少しだけ」が 22.6%、「時々」が 15.6%となっています。

【神経過敏に感じたか】

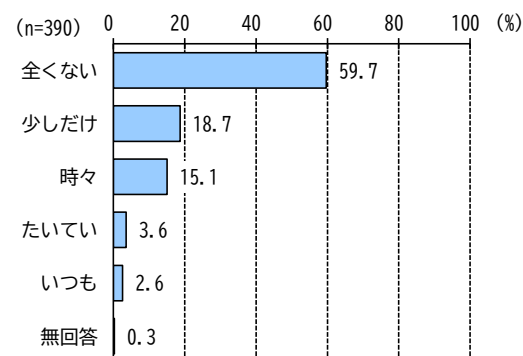


問29. ウ 絶望的だと感じましたか。

【全体】

- 絶望的だと感じたかについて、「全くない」が 59.7%、「少しだけ」が 18.7%、「時々」が 15.1%となっています。

【絶望的だと感じたか】

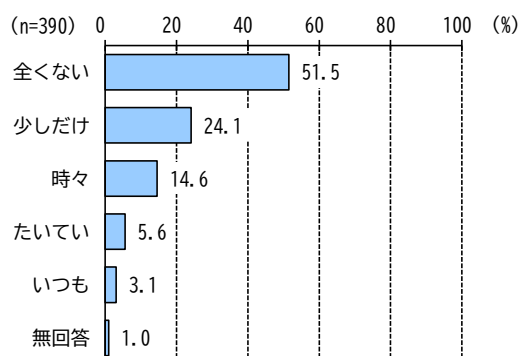


問29. エ そわそわ、落ち着かなく感じましたか。

【全体】

- そわそわ、落ち着かなく感じたかについて、「全くない」が 51.5%、「少しだけ」が 24.1%、「時々」が 14.6%となっています。

【そわそわ、落ち着かなく感じたか】

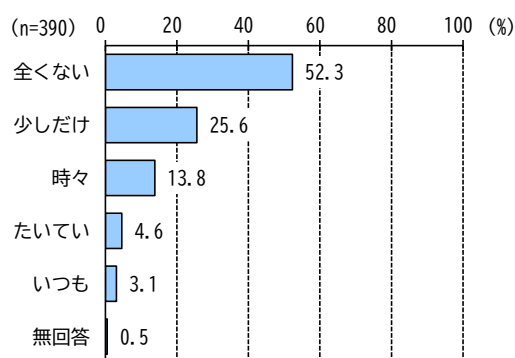


問29. オ 気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか。

【全体】

- 気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じたかについて、「全くない」が 52.3%、「少しだけ」が 25.6%、「時々」が 13.8%となっています。

【気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じたか】

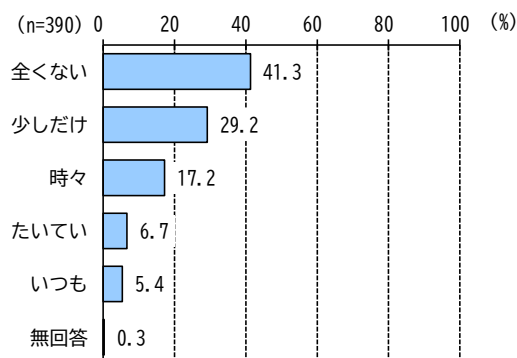


問29. カ 何をするのも面倒だと感じましたか。

【全体】

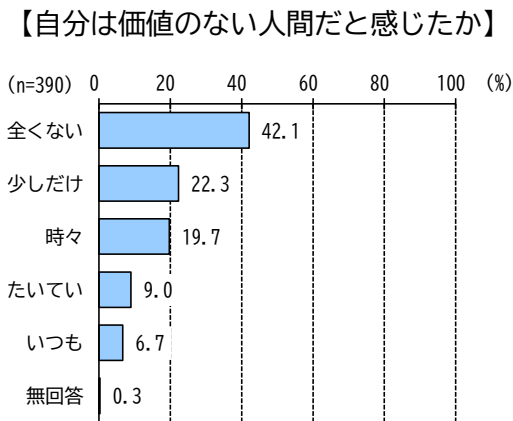
- 何をするのも面倒だと感じたかについて、「全くない」が 41.3%、「少しだけ」が 29.2%、「時々」が 17.2%となっています。

【何をするのも面倒だと感じたか】



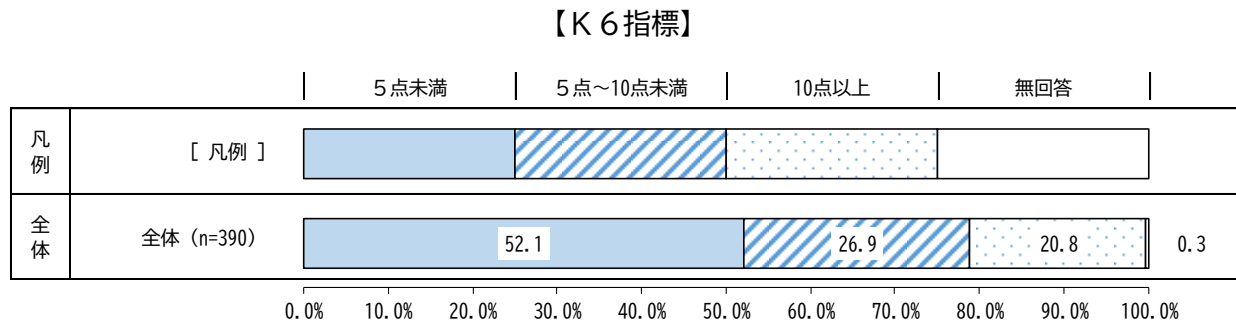
問29. キ 自分は価値のない人間だと感じましたか。

【全体】
○ 自分は価値のない人間だと感じたかについて、「全くない」が 42.1%、「少しだけ」が 22.3%、「時々」が 19.7%となっています。



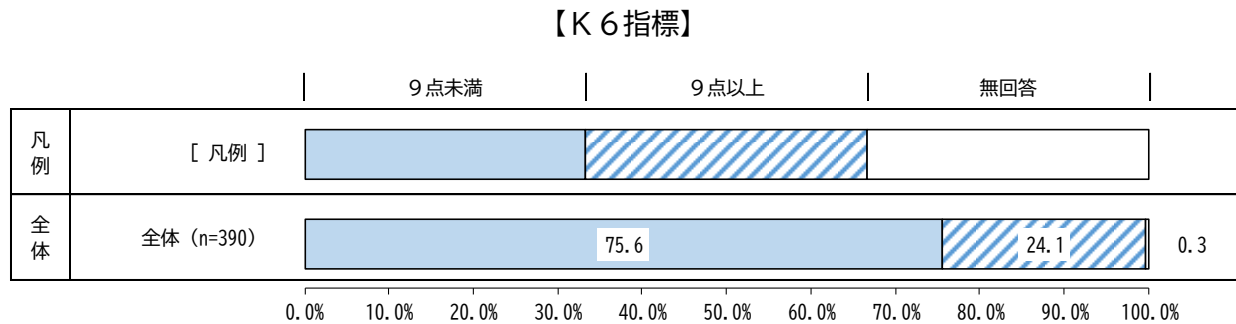
K 6 指標

【全体】
○ K 6 指標について、「5 点未満」が 52.1%、「5 点～10 点未満」が 26.9%、「10 点以上」が 20.8%となっています。



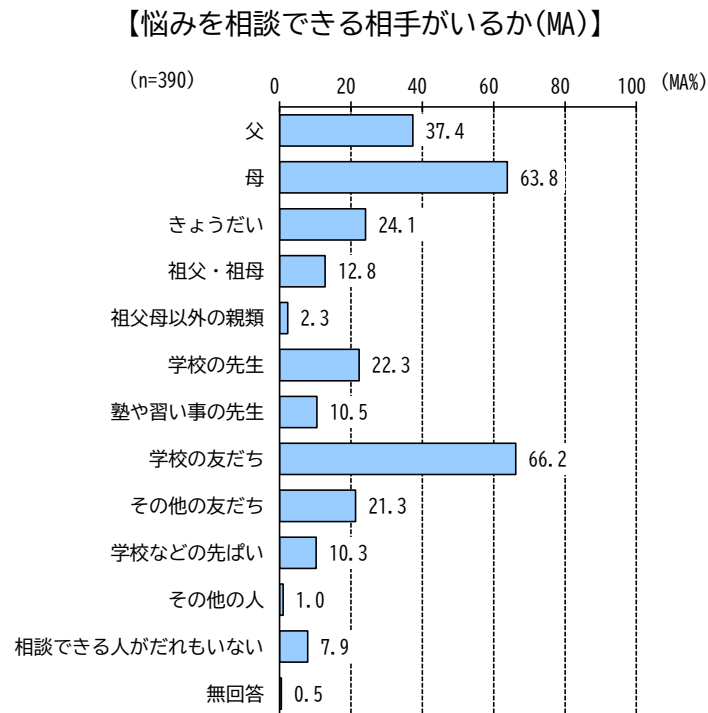
K 6 指標

【全体】
○ K 6 指標について、「9 点未満」が 75.6%、「9 点以上」が 24.1%となっています。



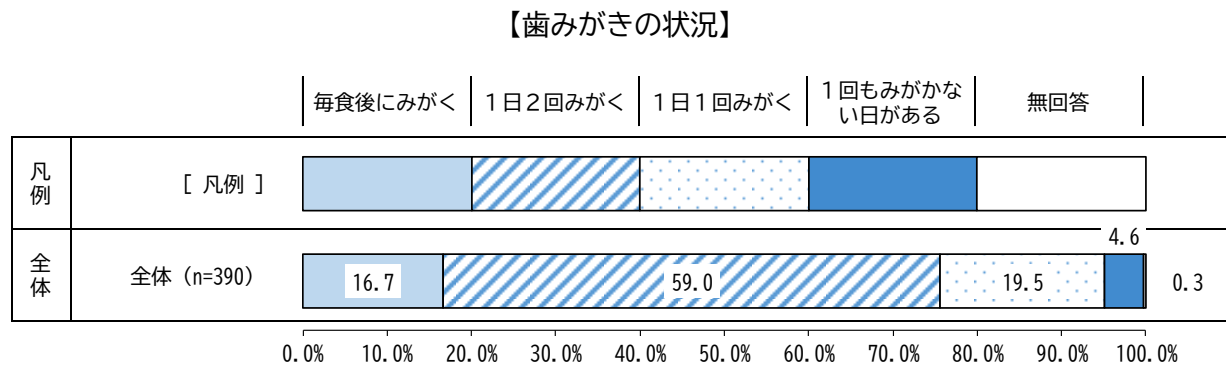
問30 あなたは悩みを相談できる相手がありますか。(MA)

【全体】
○ 悩みを相談できる相手がいるかについて、「学校の友だち」が 66.2%、「母」が 63.8%、「父」が 37.4%となっています。



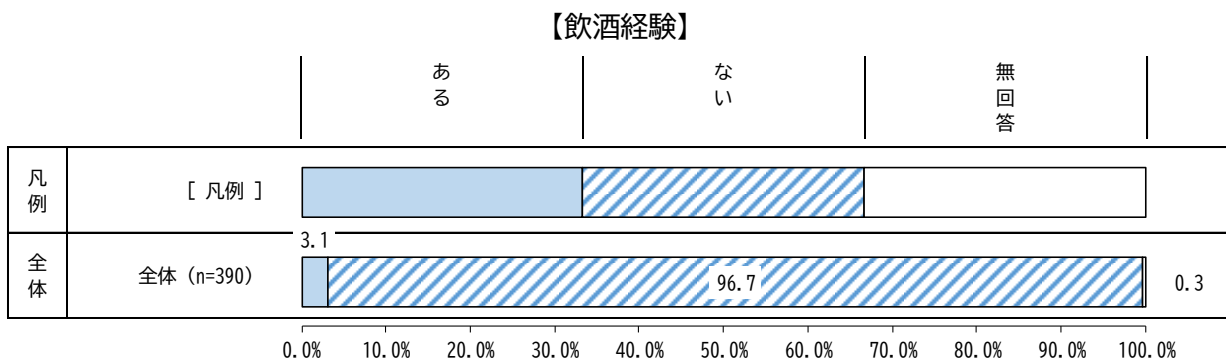
問31 毎日、歯をみがきますか。

【全体】
○ 歯みがきの状況について、「1日2回みがく」が 59.0%、「1日1回みがく」が 19.5%、「毎食後にみがく」が 16.7%となっています。



問32 あなたは、お酒をのんだことがありますか。

【全体】
○ 飲酒経験について、「ある」が 3.1%、「ない」が 96.7%となっています。

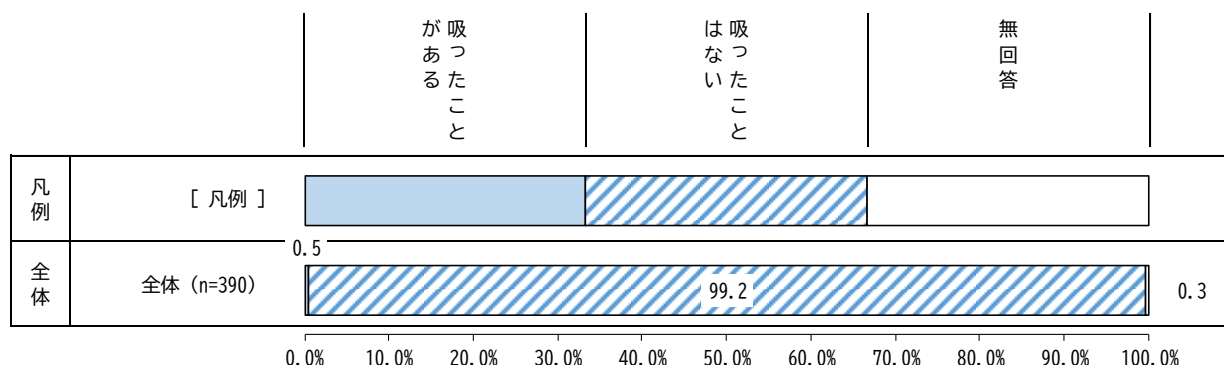


問33 あなたは、たばこ（加熱式たばこを含む）を吸ったことがありますか。

【全体】

- 喫煙経験について、「吸ったことがある」が 0.5%、「吸ったことはない」が 99.2%となっています。

【喫煙経験】

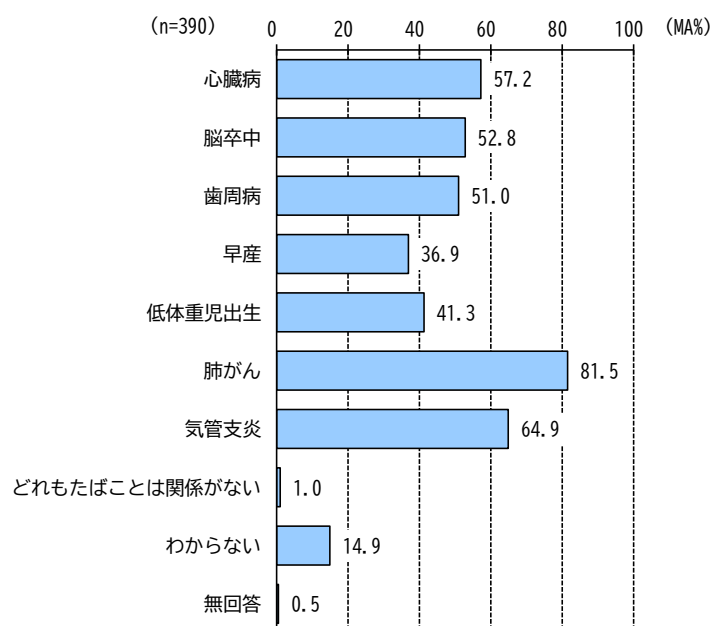


問34 あなたは、次の病気は、たばこを吸うこと（受動喫煙を含む）と関係があると思いますか。(MA)

【全体】

- たばこを吸うこと（受動喫煙を含む）と関係があると思う病気について、「肺がん」が 81.5%、「気管支炎」が 64.9%、「心臓病」が 57.2%となっています。

【たばこを吸うこと（受動喫煙を含む）と関係があると思う病気(MA)】



4. HPVワクチンについて

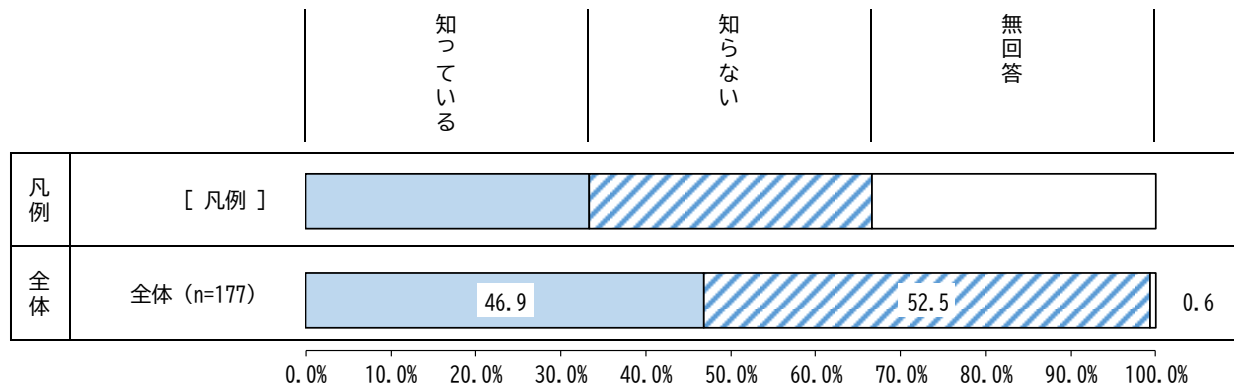
※女性のみ

問35 あなたはHPVワクチンを知っていますか。

【全体】

○ HPV ワクチンの認知について、「知っている」が46.9%、「知らない」が52.5%となっています。

【HPV ワクチンの認知】

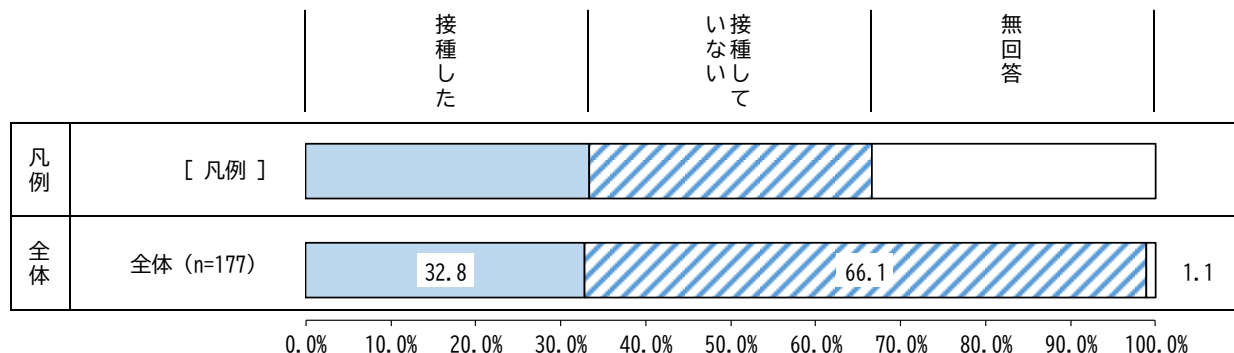


問36 あなたはHPVワクチンを接種しましたか。

【全体】

○ HPV ワクチンの接種について、「接種した」が32.8%、「接種していない」が66.1%となっています。

【HPV ワクチンの接種】



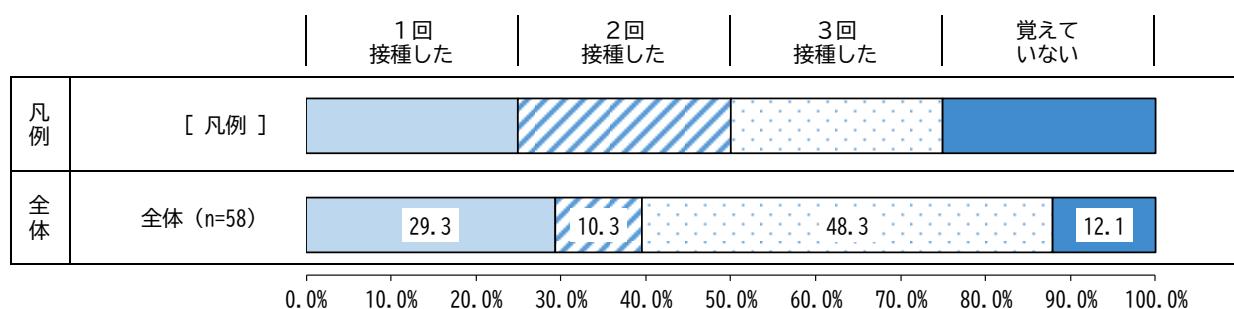
※問 36 で、「1. 接種した」と答えた方

問36-1 HPVワクチンを何回接種しましたか。

【全体】

○ HPV ワクチンの接種回数について、「3回接種した」が48.3%、「1回接種した」が29.3%、「覚えていない」が12.1%となっています。

【HPV ワクチンの接種回数】



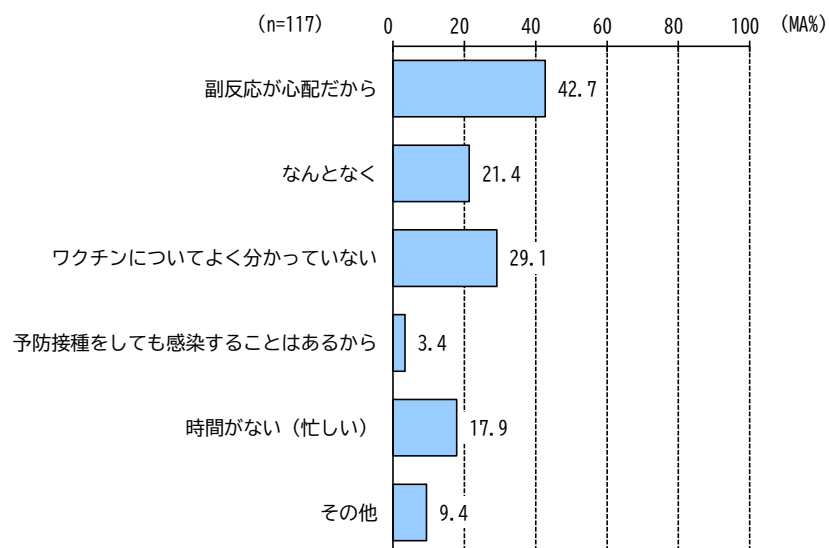
※問 36 で、「2. 接種していない」と答えた方

問36-2 接種していない理由は何ですか。(MA)

【全体】

- 接種していない理由について、「副反応が心配だから」が42.7%、「ワクチンについてよく分かっていない」が29.1%、「なんとなく」が21.4%となっています。

【接種していない理由(MA)】

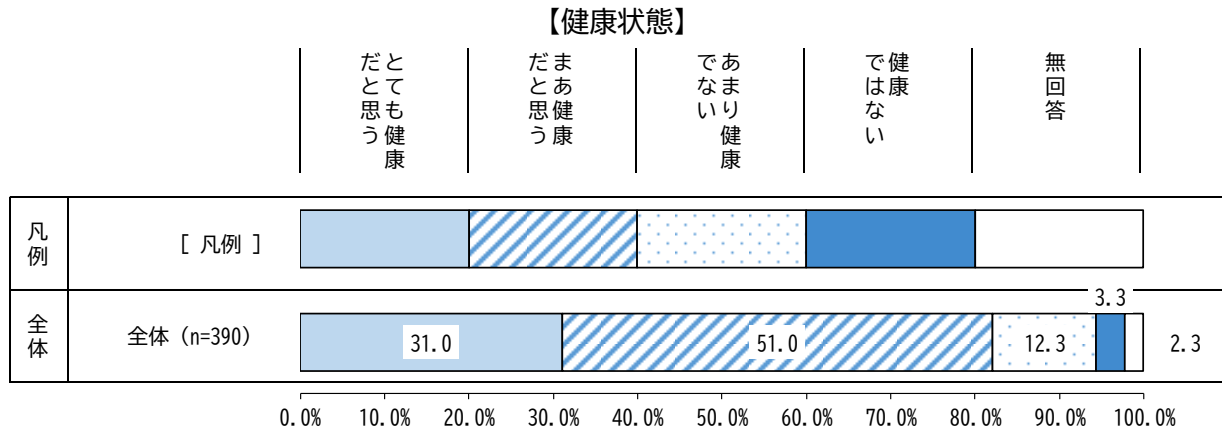


5. 食育に対する認識について

問37 あなたは、自分は健康だと思いますか。

【全体】

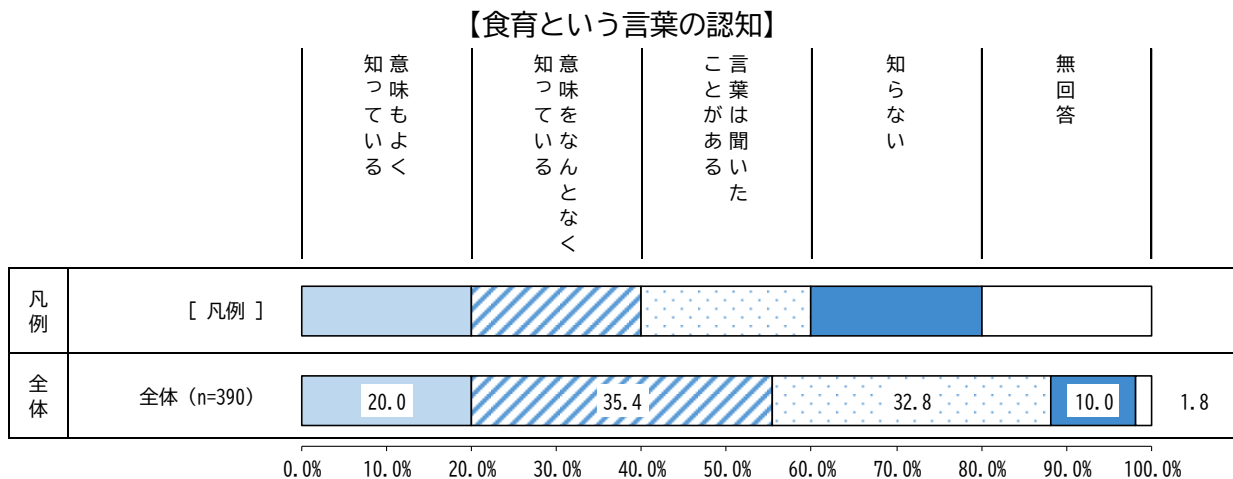
- 健康状態について、「まあ健康だと思う」が 51.0%、「とても健康だと思う」が 31.0%、「あまり健康でない」が 12.3%となっています。



問38 あなたは「食育」という言葉を知っていますか。

【全体】

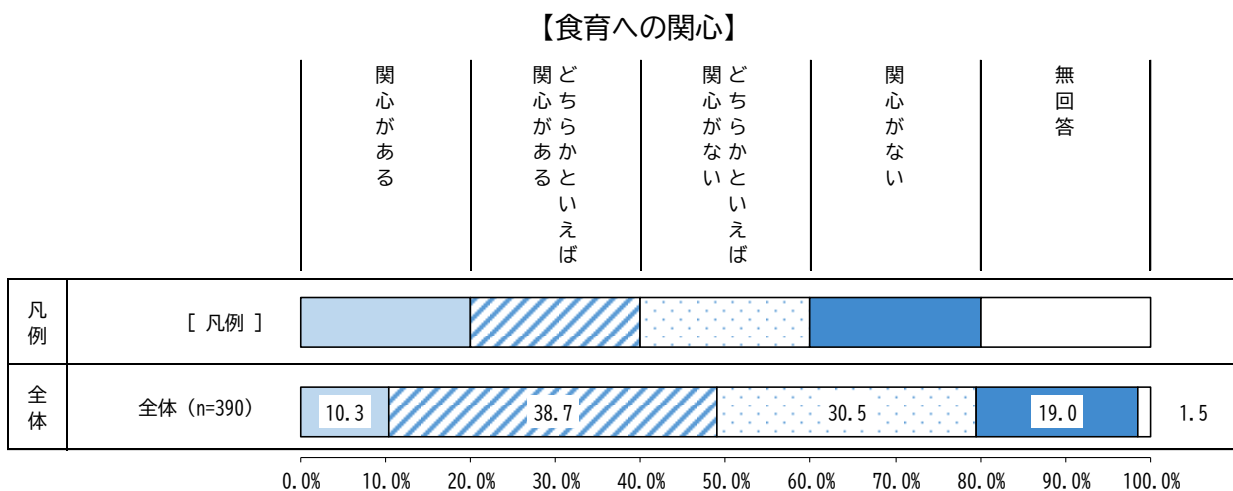
- 食育という言葉の認知について、「意味をなんとなく知っている」が 35.4%、「言葉は聞いたことがある」が 32.8%、「意味もよく知っている」が 20.0%となっています。



問39 あなたは「食育」に関心がありますか。

【全体】

- 食育への関心について、「どちらかといえば関心がある」が 38.7%、「どちらかといえば関心がない」が 30.5%、「関心がない」が 19.0%となっています。



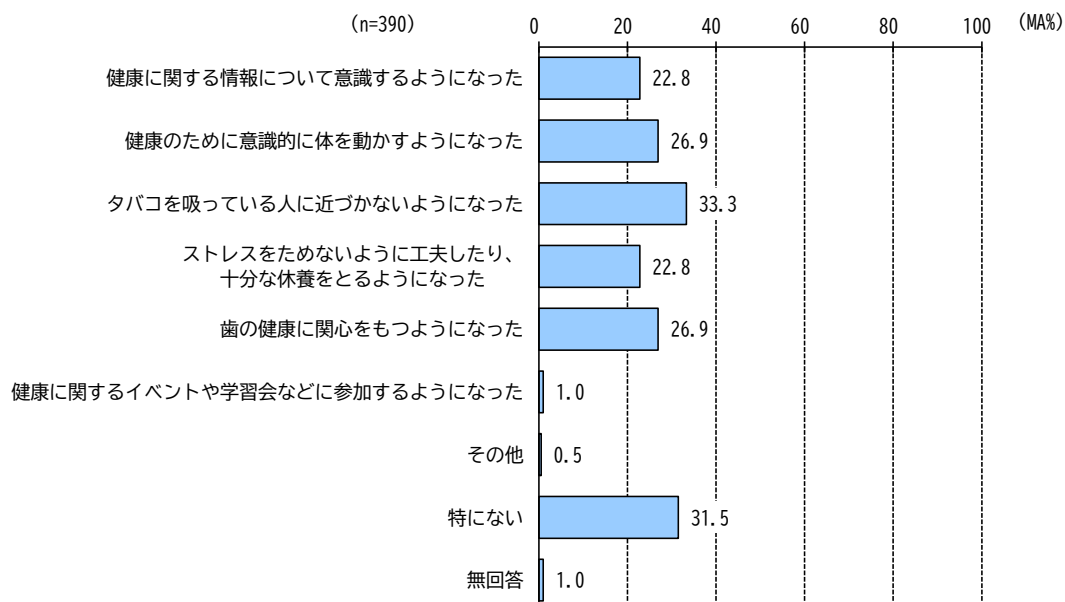
6. ここ5年間の健康づくりや食に対する意識・変化について

問40 この5年ほどで、健康づくりなどであなたの行動や意識に何か変化がありましたか。(MA)

【全体】

- 健康づくりなどに向けて行動や意識に変化があったかについて、「タバコを吸っている人に近づかないようになった」が 33.3%、「特にない」が 31.5%、「健康のために意識的に体を動かすようになった」「歯の健康に関心をもつようになった」がそれぞれ 26.9%となっています。

【健康づくりなどに向けて行動や意識に変化があったか(MA)】



問41 この5年ほどで、食生活に関してあなたの行動や意識に何か変化がありましたか。(MA)

【全体】

- 食生活に関して行動や意識に変化があったかについて、「特にない」が 34.9%、「おいしく、楽しく、食事をするよう、心がけるようになった」が 33.8%、「自分が食べられる量だけをとるようになった」が 24.6%となっています。

【食生活に関して行動や意識に変化があったか(MA)】

