

H29 年 1 学期 健康な生活アンケート 集計結果

女子

1、 毎日 何時くらいに寝ていますか？ また、起きていますか？

*寝る時間 ア、9時～10時 イ、10時～11時 ウ、11時～12時
 エ、12時～1時 オ、1時以降

(%)

	ア	イ	ウ	エ	オ
1年	13.9	31.6	36.7	11.4	6.3
2年	6.9	30.7	26.1	27.3	9.1
3年	2.6	17.9	38.5	34.6	6.4

⇒12時以降の割合が学年が上がるごとに増えている

*起きる時間 ア、6時前 イ、6時～6時半 ウ、6時半～7時
 エ、7時～7時半 オ、7時半以降

(%)

	ア	イ	ウ	エ	オ
1年	6.6	26.3	19.7	43.4	3.9
2年	6.8	14.8	22.7	44.3	11.4
3年	5.3	14.7	29.3	44.0	6.7

2、朝ごはんは、きちんと食べていますか？

ア、毎日食べる イ、ときどき食べる ウ、ほとんど食べない

(%)

	ア	イ	ウ
1年	77.9	18.2	3.9
2年	74.7	18.4	6.9
3年	77.6	18.4	3.9

* (イ、ウの理由は何ですか？)

ア、時間がない イ、食欲がない ウ、習慣がない エ、その他

(%)

(用意されていない)

	ア	イ	ウ	エ
1年	7.8	11.7	1.3	0
2年	6.9	12.6	4.6	2.3
3年	11.8	11.8	3.9	0

3、食事は、3食 きちんと取っていますか？

ア、3食 食べている

イ、朝を食べずに1日2食である

ウ、晩を食べずに1日2食である。

エ、その他（晩のみ、ほとんど食べない、4食）

(%)

	ア	イ	ウ	エ
1年	84.0	13.6	1.2	1.2
2年	73.9	17.0	2.3	6.8
3年	78.5	15.2	6.3	0

4、食事をするときに、栄養のバランスやカロリーなどを考えて食べていますか？

ア、いつも考えて食べている

イ、時々考えて食べている

ウ、あまり考えない

エ、まったく考えない

(%)

	ア	イ	ウ	エ
1年	25.3	32.9	30.4	11.4
2年	13.5	39.3	30.3	16.9
3年	10.5	53.9	26.3	9.2

⇒ウ・エと答えた割合が35～47%もいるのが気になった

5、歯みがきをきちんとしていますか？

ア、朝だけする

イ、朝、晩している

ウ、朝、昼、晩している

エ、晩だけする

オ、その他（食べたらずる）

(%)

	ア	イ	ウ	エ	オ
1年	2.7	84.0	10.7	1.3	1.3
2年	2.3	66.7	23.0	5.7	2.3
3年	2.6	76.6	19.5	1.3	0

6、手洗いうがいをきちんと行っていますか？

【手洗い】

ア、きちんと行っている

イ、どちらかといえば行っている

ウ、どちらかといえば行っていない

エ、まったくしない

(%)

	ア	イ	ウ	エ
1年	74.4	17.9	5.1	2.6
2年	58.8	25.9	12.9	2.4
3年	61.0	31.2	7.8	0

【うがい】

- ア、きちんと行っている イ、どちらかといえば行っている
ウ、どちらかといえば行っていない エ、まったくしない
(%)

	ア	イ	ウ	エ
1年	45.6	25.3	19.0	10.1
2年	34.1	27.1	24.7	14.1
3年	41.3	35.0	16.3	7.5

⇒手洗いよりもうがいを行っていない割合が高い

7、ハンカチ・ティッシュをいつも持ってきていますか？

- ア、両方いつも持ってきている イ、ハンカチだけいつも持ってきている
ウ、ティッシュだけいつも持ってきている エ、たまにどちらかは忘れる
オ、両方持ってきていない

	ア	イ	ウ	エ	オ
1年	54.1	4.1	10.8	23.0	8.1
2年	38.1	16.7	6.9	26.2	11.9
3年	39.5	19.7	9.2	25.0	6.6

8、ゲーム・パソコン・タブレット・携帯電話・スマートフォンなどを1日どれくらい使っていますか？

- ア、1時間以内 イ、1～2時間 ウ、2～3時間
エ、3～4時間 オ、4時間以上 カ、その他
(しない、時間がない、測れないくらい)
(%)

	ア	イ	ウ	エ	オ	カ
1年	24.3	35.1	17.6	13.5	9.5	0
2年	21.4	25.0	23.8	13.1	9.5	7.1
3年	19.7	25.0	25.0	15.8	10.5	3.9

⇒4時間以上がどの学年も10%前後いるのが気になる

【そのうち、もっともよく使う物はどれですか？】

- ア、ゲーム イ、パソコン ウ、タブレット
エ、携帯電話 オ、スマートフォン カ、その他(しない、持っていない)
(%)

	ア	イ	ウ	エ	オ	カ
1年	3.9	5.3	10.5	11.8	68.4	0
2年	9.0	2.2	13.5	5.6	65.2	4.5
3年	2.7	5.3	6.7	2.7	80.0	2.7

⇒スマートフォンの使用が65～80%を占めている

9、自分は、日ごろから食事や睡眠時間などに気をつけ、健康な生活が送れるよう意識していると思いますか？

ア、意識している

イ、どちらかといえば意識している

ウ、あまり意識していない

エ、まったく意識していない

(%)

	ア	イ	ウ	エ
1年	18.2	42.9	32.5	6.5
2年	10.7	42.9	33.3	13.1
3年	27.6	40.8	25.0	6.6

⇒ア・イの肯定的回答が53～68%と低いように思われる

10、自分は、日ごろからケガをしないように気をつけていると思いますか？

ア、気をつけている

イ、どちらかといえば気をつけている

ウ、あまり気をつけていない

エ、まったく気をつけていない

(%)

	ア	イ	ウ	エ
1年	40.3	32.5	20.8	6.5
2年	35.3	28.2	24.7	11.8
3年	34.2	30.3	22.4	13.2

⇒9の設問よりア・イの肯定的回答は63～73%と高いが、もう少し意識を高める必要があるように思われる

11、自分が健康について、日ごろから気をつけていること、意識していること、実行していることがあれば書いてください。

- ・カロリーの高いものを食べない
- ・常温の飲み物を飲む
- ・歯みがきをしっかりする
- ・姿勢をよくする
- ・豆乳を飲む
- ・野菜、果物を多く食べる
- ・運動する（ストレッチ含む）
- ・栄養の本を借りて読んでいる
- ・糖分の取り過ぎに気をつける
- ・日焼けに注意（肌のケア）
- ・10時以降は電子機器にさわらない
- ・脂っこい物をひかえる
- ・手洗い、うがいの徹底
- ・11時までに寝る
- ・晩は炭水化物をひかえる
- ・お菓子の食べ過ぎに注意
- ・早寝早起き朝ごはんを心がける
- ・間食しない
- ・好きなものばかり食べないようにする
- ・ケガをしないように注意している
- ・換気をする
- ・水分補給