

H29年 1学期 健康な生活アンケート 集計結果

男子

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	18.7	31.9	34.1	8.8	6.6
2年	7.1	36.9	28.6	22.6	4.8
3年	4.1	24.5	26.5	32.7	12.2

⇒3年生では12時以降が45%もいる

*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	12.5	11.4	34.1	30.7	11.4
2年	6.3	16.3	23.8	37.5	16.3
3年	3.2	7.5	23.7	47.3	18.3

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	76.9	16.5	6.6
2年	85.9	10.6	3.5
3年	84.7	12.2	3.1

* (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

(%)

(めんどうくさい)

＼	ア	イ	ウ	エ
1年	9.9	15.4	2.2	1.1
2年	8.2	5.9	0	0
3年	10.2	5.1	2.0	1.0

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. 6	15. 4	0	0
2年 83. 7	14. 3	0	2. 3
3年 85. 9	13. 1	0	1. 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 23. 7	26. 9	34. 4	15. 1
2年 12. 0	34. 9	27. 7	25. 3
3年 28. 1	17. 7	26. 0	28. 1

⇒ウ・エの回答が50~54%いるのが気になる

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（食べたらする） | |

(%)

ア	イ	ウ	エ	オ
1年 0	77. 0	14. 9	8. 0	0
2年 9. 4	75. 3	5. 9	8. 2	1. 2
3年 3. 1	79. 6	8. 2	8. 2	1. 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 62. 2	28. 9	6. 7	2. 2
2年 59. 8	19. 5	17. 1	3. 7
3年 55. 1	35. 7	6. 1	3. 1

⇒1・3年生はア・イの肯定的回答が約90%あるのに対し、
2年生は、79%とやや低い

【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	38. 2	33. 7	18. 0	10. 1
2年	35. 4	20. 7	28. 0	15. 9
3年	33. 0	32. 0	20. 6	15. 5

⇒2年生のア・イの肯定的回答が56%と低いのが気になる

7、ハンカチ・ティッシュをいつも持ってきてていますか？

ア、両方いつも持ってきてている イ、ハンカチだけいつも持ってきてている

ウ、ティッシュだけいつも持ってきてている 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	28. 4	17. 0	9. 1	20. 5	25. 0
2年	27. 8	10. 1	19. 0	16. 5	26. 6
3年	30. 2	10. 4	14. 6	16. 7	28. 1

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日どれくらい使用していますか？

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	28. 9	34. 4	14. 4	8. 9	12. 2	1. 1
2年	14. 5	30. 1	26. 5	6. 0	19. 3	3. 6
3年	21. 4	43. 9	12. 2	16. 3	5. 1	1. 0

⇒2年生で4時間以上が20%近くいるのが気になる

【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、持ってない)

(%)

	ア	イ	ウ	エ	オ	カ
1年	20. 0	10. 5	12. 6	7. 4	49. 5	0
2年	22. 6	3. 6	8. 3	8. 3	54. 8	2. 4
3年	16. 2	1. 0	17. 2	2. 0	63. 6	0

⇒女子ではスマートフォンの使用率が圧倒的に多いが、
男子ではゲームの使用率が20%前後ある。

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
27.8	34.4	26.7	11.1
26.3	27.6	34.2	11.8
30.9	36.1	20.6	12.4

10、自分は、日ごろからケガをしないように気をつけていますか？

- | | |
|---------------|-------------------|
| 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
50.6	19.5	13.8	16.1
40.7	29.6	19.8	9.9
40.8	32.7	17.3	9.2

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。

- ・運動をする（走る、ストレッチなど）
- ・危険なことはしない
- ・食事をたくさん取る
- ・早寝早起き
- ・ご飯の後、すぐ寝転がらない
- ・人生を楽しくする
- ・お菓子の食べ過ぎに注意する
- ・よく笑う
- ・水分補給
- ・スマホにブルーライトシート貼る
- ・手洗い、うがい
- ・エレベーターを使わず、階段を使う
- ・入浴時間を長くする
- ・野菜を食べる
- ・バランスのとれた食事をする
- ・腰痛防止にクッショングリーンを引いて寝る
- ・朝ご飯をしっかり食べる
- ・睡眠時間の確保
- ・寝冷えに注意
- ・ストレスをためない