

## 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（食べたらずる）

(%)

	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していますか？

【手洗い】

ア、きちんとしています

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	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	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、持っていない)

(%)

	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
1年	27.8	34.4	26.7	11.1
2年	26.3	27.6	34.2	11.8
3年	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	50.6	19.5	13.8	16.1
2年	40.7	29.6	19.8	9.9
3年	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
- ・人生を楽しむ
- ・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