

**令和3年度**

**〔仙台市民の健康意識等に関する調査〕**

**〔事業所・公共の場における健康意識調査〕**

**〔思春期の健康づくり意識調査〕**

**【報告書】**

**令和4年3月**

**仙台市**



# 目次

<b>I 調査の概要</b> .....	<b>1</b>
<b>1 調査の目的</b> .....	<b>3</b>
<b>2 調査の設計</b> .....	<b>3</b>
<b>3 報告書の見方について</b> .....	<b>5</b>
<b>II 仙台市民の健康意識等に関する調査 &lt;調査結果&gt;</b> .....	<b>7</b>
<b>1 回答者の属性について</b> .....	<b>9</b>
(1) 性別 .....	9
(2) 年齢 .....	10
(3) 居住区 .....	11
(4) 職業 .....	12
(5) 健康保険の種類 .....	13
<b>2 健康意識・健康管理について</b> .....	<b>14</b>
(1) 「いきいき市民健康プラン」の認知度 .....	14
(2) 自身の健康状態 .....	16
(3) 健康のためにしていること .....	18
(4) 定期的な健康診断の受診 .....	21
(5) 健康診断で治療が必要と判定されたこと .....	25
(6) 健康診断の判定により医療機関等に行ったか .....	27
(7) 定期的に受けているがん検診 .....	30
(8) 回答者のBMI値及び体型 .....	33
(9) 身長に対して適正体重だと思うか .....	38
(10) 体重コントロールを実践しているか .....	41
(11) 糖尿病が引き起こす合併症についての認知 .....	45
(12) 「CKD（慢性腎臓病）」の認知度 .....	48
(13) 「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」の認知度 .....	49
<b>3 栄養・食生活について</b> .....	<b>51</b>
(1) 朝食を食べているか .....	51
(2) 子ども（小・中・高校生）は朝食を食べているか .....	55
(3) 栄養バランスへの配慮 .....	57
(4) 主食・主菜・副菜をそろえて1日2回以上食べる頻度が週に何日あるか .....	59
(5) 食品を食べる頻度 .....	62
(6) 自分に見合った食事の量を知っているか .....	74
(7) ゆっくりよく噛んで食べているか .....	76
(8) ゆっくりよく噛んで食べるために必要だと思うこと .....	77
(9) 食品を買うときに栄養成分の表示を参考にするか .....	79

(10) 外食時、メニューの栄養成分表示を選ぶときの参考とするか .....	81
(11) 健康や栄養に関する学習の場や市民活動への参加意向 .....	83
<b>4 食育について .....</b>	<b>85</b>
(1) 「食育」の認知度 .....	85
(2) 「食育」への関心 .....	87
(3) 日頃の食生活で感じている悩みや不安 .....	89
(4) 今後の食生活で力を入れたいと思うこと .....	91
(5) 朝食を家族と一緒に食べる頻度 .....	93
(6) 夕食を家族と一緒に食べる頻度 .....	94
(7) 地域・所属コミュニティにおける食事会へ参加したいと思うか .....	95
(8) 生活習慣病の予防等のために食生活を気をつけているか .....	97
(9) 糖分を含む飲料を飲む頻度 .....	99
(10) よく飲む糖分を含む飲料 .....	101
(11) 食品選択・調理方法等に対する知識の有無 .....	104
(12) 安全な食生活を送るための判断 .....	106
(13) 食品表示を見るか .....	108
(14) 食品表示の中で重視する項目 .....	110
(15) 産地等を意識して農林水産物・食品を選んでいるか .....	112
(16) 地場産食材を購入しているか .....	113
(17) 環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいるか .....	114
(18) 選んでいる環境に配慮した農林水産物・食品 .....	115
(19) 食品ロスを軽減するための取組 .....	117
(20) 郷土料理や行事食を受け継いでいるか .....	119
(21) 郷土料理や行事食を次世代に伝えているか .....	121
(22) 郷土料理等を食べる頻度 .....	123
<b>5 身体活動・運動について .....</b>	<b>125</b>
(1) 1日の歩数 .....	125
(2) 積極的な歩行・階段使用を心がけているか .....	134
(3) 1日30分以上の運動の頻度 .....	137
(4) 運動をしていない（あまりしていない）理由 .....	142
(5) 自身の身体活動量 .....	144
(6) 腰痛、手足の関節痛・冷え・しびれ等の症状の有無 .....	145
(7) 買い物や散歩等の積極的な外出 .....	147
<b>6 休養・こころの健康について .....</b>	<b>149</b>
(1) 最近1か月間の不満や悩み、ストレス .....	149
(2) 過去1か月間のこころの健康状態 .....	152
(3) ストレス解消法 .....	166
(4) 自然との触れ合いを楽しんでいるか .....	169
(5) 熟睡感の有無 .....	171

(6) 睡眠確保における睡眠薬等の使用状況 .....	174
<b>7 たばこについて .....</b>	<b>182</b>
(1) 喫煙状況 .....	182
(2) 吸っているたばこ製品 .....	185
(3) 1日あたりのたばこの本数 .....	186
(4) たばこをやめるための努力 .....	189
(5) 禁煙支援、禁煙サポート事業の認知度 .....	191
(6) 禁煙支援、禁煙サポート事業の利用意向 .....	193
(7) たばこが健康へ及ぼす影響 .....	195
(8) 「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」の認知度 .....	198
(9) たばこの健康への影響の話 .....	200
(10) 「受動喫煙」の認知度 .....	202
(11) 「受動喫煙防止対策」の認知度 .....	203
(12) この1か月間の受動喫煙の機会 .....	204
(13) 受動喫煙防止対策を進めるために必要だと思うこと .....	222
<b>8 アルコールについて .....</b>	<b>224</b>
(1) 飲酒の頻度 .....	224
(2) 月の飲酒量（推計） .....	226
(3) 適度な飲酒量だと思うか .....	230
(4) 飲酒の健康への影響の話 .....	233
<b>9 歯と口の健康について .....</b>	<b>235</b>
(1) かかりつけ歯科医院の有無 .....	235
(2) 最近1年間に歯科医院を受診したか .....	237
(3) 歯科医院を受診した理由 .....	239
(4) 歯や歯ぐきの病気予防が自分でできると思うか .....	241
(5) 歯ぐきの状態 .....	244
(6) かんで食べる時の状態 .....	246
(7) 食べ方や食事の様子 .....	248
<b>10 社会参加、地域とのつながりについて .....</b>	<b>253</b>
(1) 住民が主体となる地域活動への参加状況 .....	253
(2) 地域の人々との関係 .....	256
<b>11 新型コロナウイルス感染症の影響について .....</b>	<b>264</b>
(1) この1か月間の生活の変化 .....	264
(2) 日常生活における困りごとやストレス .....	275
(3) 医療機関への受診や健診を受ける機会に対する影響 .....	278
<b>12 自由意見 .....</b>	<b>282</b>

### Ⅲ 事業所・公共の場における健康意識調査 <調査結果> .....311

#### 1 回答者の属性について/事業所 .....313

- (1) 主な事業内容 ..... 313
- (2) 従業員数 ..... 315
- (3) 従業員の中で最も多い年代 ..... 316

#### 2 回答者の属性について/公共の場 .....317

- (1) 施設の該当区分 ..... 317
- (2) 従業員数 ..... 319
- (3) 従業員の中で最も多い年代 ..... 320

#### 3 受動喫煙防止の取組について .....321

- (1) 「健康増進法」及び「受動喫煙」の認知度 ..... 321

#### 4 受動喫煙防止の取組について .....327

- (1) 施設の状況 ..... 327
- (2) 受動喫煙を防止するための対策状況 ..... 330
- (3) 場所ごとの受動喫煙防止対策の状況 ..... 334
- (4) 受動喫煙防止対策の状況に対する考え ..... 351
- (5) 今後の取組への意向 ..... 354
- (6) 受動喫煙防止対策を進める上での障害 ..... 357

#### 5 健康づくりの取組について .....360

- (1) 従業員に実施している健診・検診 ..... 360
- (2) 従業員のために実施している取組 ..... 363
- (3) 従業員の定期健康診断の受診率 ..... 366
- (4) 宮城県におけるメタボリックシンドローム該当者数が第2位であることの認知度 .. 369
- (5) 従業員の健康や生活習慣で問題があると思うこと ..... 371
- (6) 従業員の健康づくりのために取り組んでいること ..... 375
- (7) 具体的に取り組んでいる内容 ..... 381
- (8) 従業員の健康に関する相談・支援機関の認知度 ..... 384
- (9) 相談・支援機関の利用状況 ..... 387
- (10) 利用したことがある支援機関 ..... 389
- (11) 支援機関の利用意向 ..... 392
- (12) 受けられると良いと思う外部からの支援 ..... 394

#### 6 自由意見 .....397

### Ⅳ 思春期の健康づくり意識調査 <調査結果> .....403

#### 1 回答者の属性について .....405

- (1) 性別 ..... 405
- (2) 学年 ..... 406

(3) 同居家族 .....	407
<b>2 健康意識・健康管理について .....</b>	<b>408</b>
(1) 自身の健康状態 .....	408
(2) 健康のために気をつけていること .....	410
(3) 回答者の体型 .....	413
(4) 身長と体重のバランス .....	415
(5) ダイエットの経験 .....	417
(6) ダイエットをしている（したことがある）理由 .....	419
(7) ダイエットの方法 .....	421
(8) ダイエット方法の情報源 .....	423
<b>3 日常生活について .....</b>	<b>425</b>
(1) 朝食を食べているか .....	425
(2) 朝食を家族と一緒に食べる頻度 .....	427
(3) 夕食を家族と一緒に食べる頻度 .....	429
(4) 体を動かすことが好きか .....	431
(5) 学校の体育以外に体を動かす機会 .....	433
(6) 学校の体育以外に体を動かす頻度 .....	435
(7) 1日平均の睡眠時間 .....	437
(8) 現在かかえているストレス .....	439
(9) 悩み・困りごとの相談先 .....	442
(10) 1日平均の電子メディアを使用した映像等の視聴時間 .....	446
<b>4 たばこについて .....</b>	<b>448</b>
(1) たばこに害はあると思うか .....	448
(2) たばこが健康に及ぼす影響 .....	450
(3) 喫煙の経験 .....	453
(4) この1か月間の喫煙日数 .....	455
(5) たばこを吸ったきっかけ .....	457
(6) 20歳を迎えるまでに友達等からたばこを勧められたときの対応 .....	458
<b>5 アルコールについて .....</b>	<b>460</b>
(1) お酒に害はあると思うか .....	460
(2) 飲酒の経験 .....	462
(3) この1か月間に飲酒した日数 .....	464
(4) お酒を飲んだきっかけ .....	467
(5) 20歳を迎えるまでに友達等からお酒を勧められたときの対応 .....	469
<b>6 新型コロナウイルス感染症の影響について .....</b>	<b>471</b>
(1) この1か月間の生活の変化 .....	471
<b>V 資料編 ～ 使用した調査票 ～ .....</b>	<b>489</b>



# I 調査の概要



## 1 調査の目的

本調査は、平成30年3月に策定した「第2期いきいき市民健康プラン（後期計画）」の評価を行い、市民、事業所、公共の場、思春期における健康に関する生活習慣と健康づくりに対する自発的な意識や意向を把握し、次期計画策定の基礎資料に資することを目的としています。

## 2 調査の設計

### ■ 仙台市民の健康意識等に関する調査

調査地域	仙台市全域
調査対象	仙台市在住の満20歳以上の男女
配布数	6,000人
抽出方法	住民基本台帳より男女比・年齢構成・居住区等を考慮の上無作為抽出
調査方法	郵送による配布・回収
調査期間	令和3年9月3日～令和3年9月30日
有効回収数	2,752件
有効回収率	45.9%

### <属性別の回収結果>

属性別		今回調査 (令和3年)			前回調査 (平成28年)			前々回調査 (平成21年)		
		配布数 (件)	回収数 (件)	回収率 (%)	配布数 (件)	回収数 (件)	回収率 (%)	配布数 (件)	回収数 (件)	回収率 (%)
全体		6,000	2,752	45.9	6,000	2,555	42.6	5,000	2,405	48.1
性別	男性	2,865	1,200	41.9	2,874	1,114	38.8	2,426	1,060	43.7
	女性	3,135	1,534	48.9	3,126	1,429	45.7	2,574	1,336	51.9
	答えたくない	-	13	-	-	-	-	-	-	-
	無回答	-	5	-	-	12	-	-	9	-
年代別	20歳代	824	223	27.1	858	209	24.4	823	249	30.3
	30歳代	929	349	37.6	1,044	338	32.4	1,032	388	37.6
	40歳代	1,119	441	39.4	1,140	369	32.4	838	356	42.5
	50歳代	957	448	46.8	888	416	46.8	770	380	49.4
	60歳代	837	473	56.5	954	540	56.6	754	495	65.6
	70歳代	795	514	64.7	654	426	65.1	512	368	71.9
	80歳以上	539	297	55.1	462	252	54.5	271	165	60.9
	無回答	-	7	-	-	5	-	-	4	-

## ■事業所・公共の場における健康意識調査

調査地域	仙台市全域
調査対象	事業所：仙台市内事業所 公共の場：医療機関・金融機関・飲食店等
配布数	事業所：3,000 か所 公共の場：3,000 か所
抽出方法	無作為抽出
調査方法	郵送による配布・回収
調査期間	令和3年10月1日～令和3年10月29日
有効回収数	事業所：1,255 件 公共の場：1,655 件
有効回収率	事業所：41.8% 公共の場：55.2%

## ■思春期の健康づくり意識調査

調査地域	仙台市全域
調査対象	市立中学校 1年生：7校 市立中学校 3年生：7校 市立高等学校 3年生：4校
配布数	合計 3,008 人 市立中学校 1年生：1,057 人 市立中学校 3年生：1,042 人 市立高等学校 3年生：909 人
抽出方法	仙台市立中学校及び仙台市立高等学校を、区や生徒数を考慮の上無作為抽出
調査方法	学校を通じて配布、自宅等で回答後、個別の郵送による回収
調査期間	令和3年11月22日～令和3年12月24日
有効回収数	合計 929 人 市立中学校 1年生：358 人 市立中学校 3年生：314 人 市立高等学校 3年生：256 人 無回答：1 人
有効回収率	全体：30.9% 市立中学校 1年生：33.9% 市立中学校 3年生：30.1% 市立高等学校 3年生：28.2% 無回答：0.1%

### 3 報告書の見方について

- (1) 図表中の「n」とは、その設問の回答者数を表しています。
- (2) 調査結果の比率は、その設問の回答者数を母数として、小数点第2位を四捨五入して小数点第1位までを示しているため、その合計値が100%にならない場合があります。
- (3) 複数回答の設問は、回答比率の合計が100%を超える場合があります。
- (4) 図表及び文章中では、選択肢を一部省略している場合があります。
- (5) グラフは、見やすさを確保するため、数値の掲載を割愛している場合があります。
- (6) n=20未満は、比率が動きやすく分析には適さないため、参考として示すに留めています。
- (7) 各設問の文末に「【\*】」の記載があるものについては、国が定めた「健康日本21（第二次）」に設定された指標に該当する又は指標を含む設問となっています。
- (8) 事業所・公共の場における健康意識調査＜調査結果＞は、回答者の属性に関する設問は異なるものの、それ以降の設問は同一の設問となるため、事業所調査の設問文の下、事業所の結果、公共の場の結果を掲載しています。
- (9) 数値を考察するにあたっては、表現を概ね以下のとおりとしています。

範囲（例）	表現
20.0	2割
20.1～21.0	約2割
21.1～24.0	2割前半
24.1～26.0	2割半ば
26.1～29.0	3割近く
29.1～29.9	約3割



## **IV 思春期の健康づくり意識調査 ＜調査結果＞**



# 1 回答者の属性について

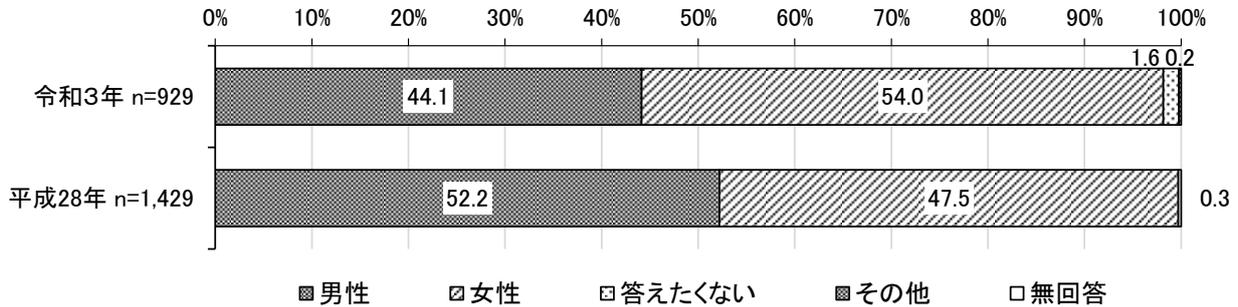
## (1) 性別

### 問1 あなたの性別を教えてください。(1つのみ)

性別については、「男性」が44.1%、「女性」が54.0%と、「女性」が9.9ポイント上回っています。なお、「答えたくない」が1.6%、「その他」が0.2%となっています。

経年比較でみると、前回調査より「男性」が8.1ポイントの減少、「女性」が6.5ポイントの増加となっています。

回 答	今回調査 (令和3年)		前回調査 (平成28年)	
	件数	%	件数	%
男性	410	44.1	746	52.2
女性	502	54.0	679	47.5
答えたくない	15	1.6	-	-
その他	2	0.2	-	-
無回答	0	0.0	4	0.3
回答者数	929	100.0	1,429	100.0



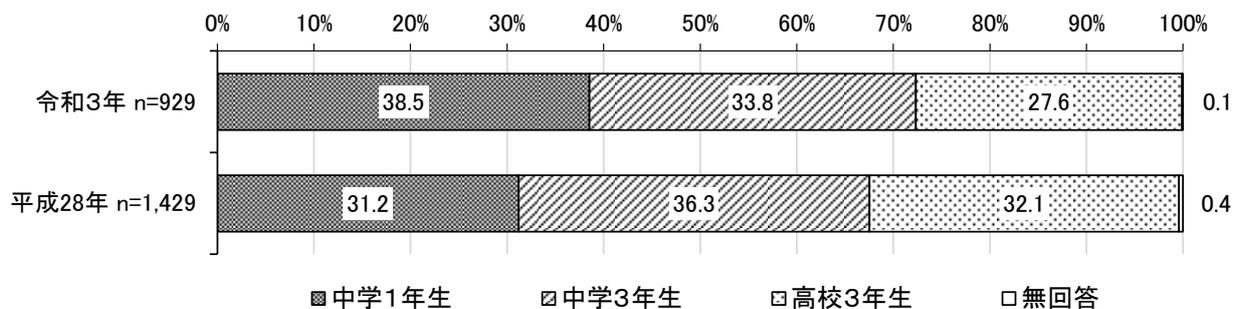
## (2) 学年

## 問2 あなたの学年を教えてください。(1つのみ)

学年については、「中学1年生」が38.5%、「中学3年生」が33.8%、「高校3年生」が27.6%となっています。

経年比較でみると、前回調査より「中学1年生」が7.3ポイントの増加となっています。

回答	今回調査 (令和3年)		前回調査 (平成28年)	
	件数	%	件数	%
中学1年生	358	38.5	446	31.2
中学3年生	314	33.8	519	36.3
高校3年生	256	27.6	458	32.1
無回答	1	0.1	6	0.4
回答者数	929	100.0	1,429	100.0



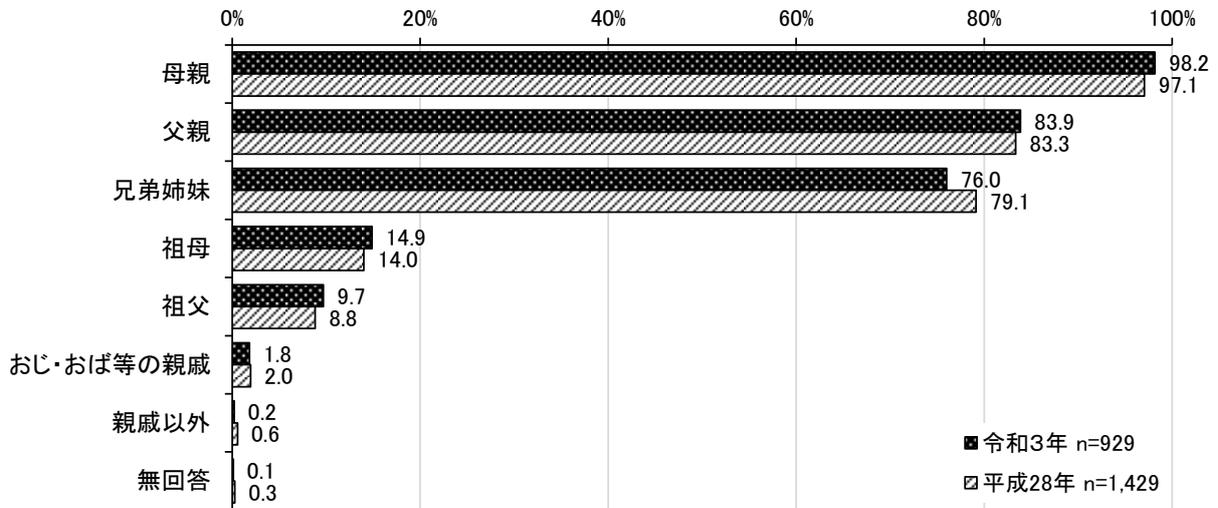
## (3) 同居家族

## 問3 あなたは、誰と一緒に暮らしていますか。(いくつでも)

同居家族については、「母親」が98.2%で最も高く、次いで「父親」が83.9%、「兄弟姉妹」が76.0%となっています。

経年比較でみると、前回調査より「兄弟姉妹」が3.1ポイントの減少となっています。

回答	今回調査 (令和3年)		前回調査 (平成28年)	
	件数	%	件数	%
母親	912	98.2	1,387	97.1
父親	779	83.9	1,191	83.3
兄弟姉妹	706	76.0	1,131	79.1
祖母	138	14.9	200	14.0
祖父	90	9.7	126	8.8
おじ・おば等の親戚	17	1.8	28	2.0
親戚以外	2	0.2	8	0.6
無回答	1	0.1	4	0.3
総回答数	2,645	284.7	4,075	285.2
回答者数	929	100.0	1,429	100.0



## 2 健康意識・健康管理について

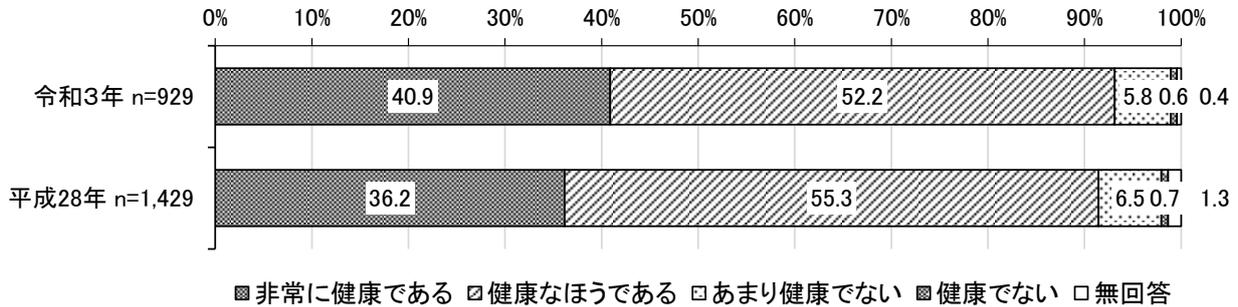
### (1) 自身の健康状態

#### 問4 あなたは、ご自身の健康状態をどのように感じていますか。(1つのみ)

自身の健康状態については、「非常に健康である」、「健康なほうである」の合計値《健康である》が93.1%である一方で、「あまり健康でない」、「健康でない」の合計値《健康でない》が6.4%となっています。

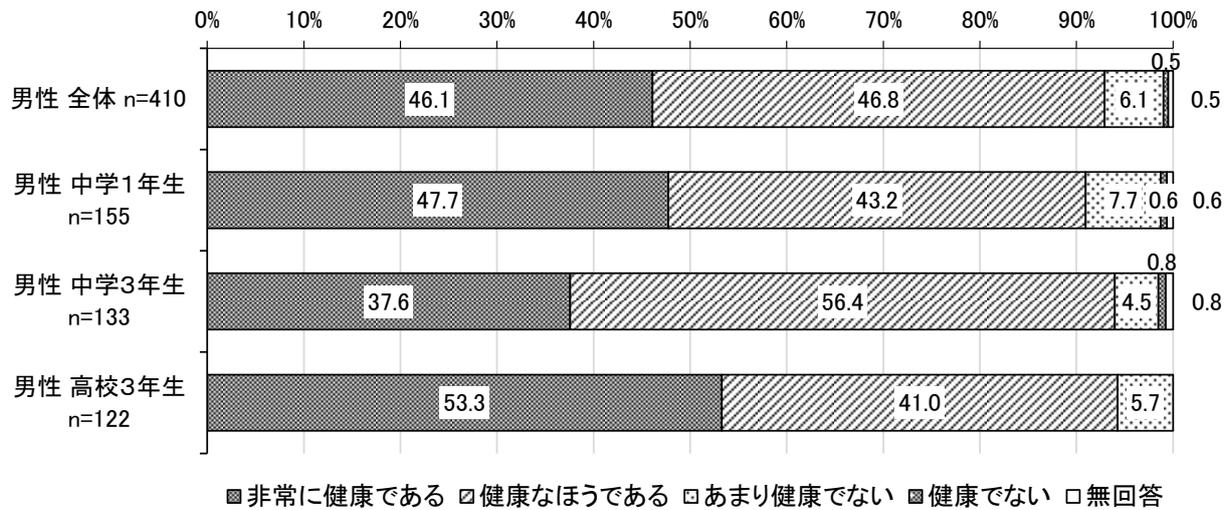
経年比較でみると、大きな差はみられません。

回答	今回調査 (令和3年)		前回調査 (平成28年)	
	件数	%	件数	%
非常に健康である	380	40.9	517	36.2
健康なほうである	485	52.2	790	55.3
あまり健康でない	54	5.8	93	6.5
健康でない	6	0.6	10	0.7
無回答	4	0.4	19	1.3
回答者数	929	100.0	1,429	100.0



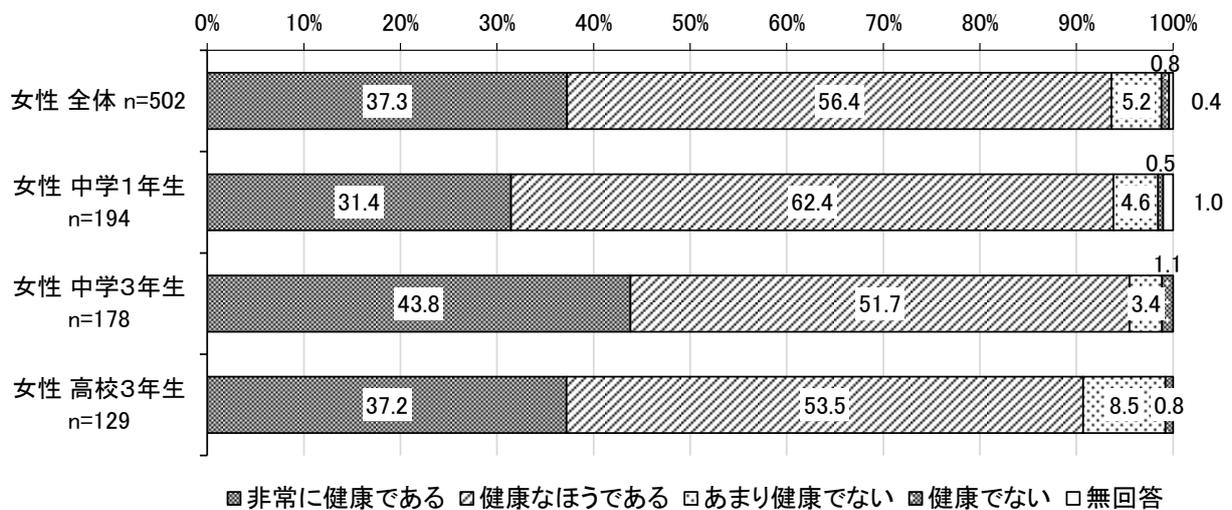
## ■男性・学年別

男性・学年別で見ると、「健康である」は中学3年生、高校3年生で9割半ばと高くなっています。



## ■女性・学年別

女性・学年別で見ると、「健康である」は中学3年生で9割半ばと高くなっています。



## (2) 健康のために気をつけていること

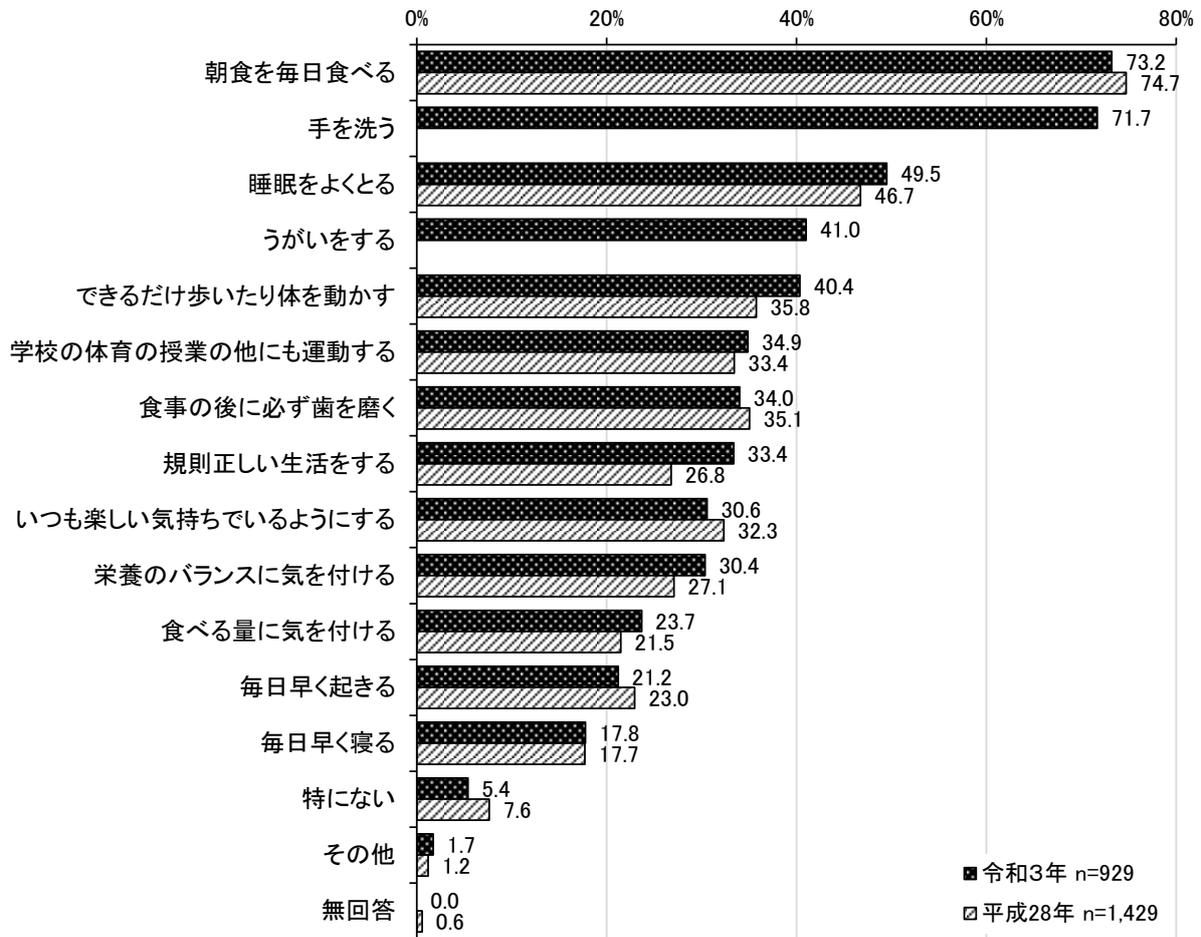
**問5 あなたが、健康のために気をつけていることは何ですか。(いくつでも)**

健康のために気をつけていることについては、「朝食を毎日食べる」が73.2%で最も高く、次いで「手を洗う」が71.7%、「睡眠をよくとる」が49.5%となっています。

経年比較でみると、前回調査より「規則正しい生活をする」が6.6ポイントの増加となっています。

回 答	今回調査 (令和3年)		前回調査 (平成28年)	
	件数	%	件数	%
朝食を毎日食べる	680	73.2	1,068	74.7
手を洗う	666	71.7	-	-
睡眠をよくとる	460	49.5	668	46.7
うがいをする	381	41.0	-	-
できるだけ歩いたり体を動かす	375	40.4	511	35.8
学校の体育の授業の他にも運動する	324	34.9	478	33.4
食事の後に必ず歯を磨く	316	34.0	501	35.1
規則正しい生活をする	310	33.4	383	26.8
いつも楽しい気持ちでいるようにする	284	30.6	462	32.3
栄養のバランスに気を付ける	282	30.4	387	27.1
食べる量に気を付ける	220	23.7	307	21.5
毎日早く起きる	197	21.2	328	23.0
毎日早く寝る	165	17.8	253	17.7
特にない	50	5.4	109	7.6
その他	16	1.7	17	1.2
無回答	0	0.0	8	0.6
総回答数	4,726	508.7	5,480	383.5
回答者数	929	100.0	1,429	100.0

## &lt;健康のために気を付けていること【全体（経年比較）】&gt;



■男性／女性・学年別

男性／女性・学年別でみると、「朝食を毎日食べる」は中学3年生で8割前半と高くなっています。一方で、高校3年生は男女とも7割近くまで低下しています。

「手を洗う」は男性に比べて女性のほうが高く、中学3年生は8割前半と最も高くなっています。

「できるだけ歩いたり体を動かす」、「学校の体育の授業の他にも運動する」は、女性に比べて男性のほうが高く、中学1年生が最も高くなっています。「栄養のバランスに気を付ける」は、男性は学年が上がるにつれて低くなり、高校3年生では約2割と最も低くなっています。一方で女性は、学年が上がるにつれて高くなり、高校3年生では3割前半と最も高くなっています。

「毎日早く起きる」は、男女とも学年が上がるにつれて低くなっています。

属性別	朝食を毎日食べる	手を洗う	睡眠をよくとる	うがいをする	できるだけ歩いたり体を動かす	学校の体育の授業の他にも運動する	食事の後に必ず歯を磨く	規則正しい生活をする	いつも楽しい気持ちでいるようにする
全体 n=929	73.2	71.7	49.5	41.0	40.4	34.9	34.0	33.4	30.6
男性 全体 n=410	77.1	67.8	51.7	38.8	44.6	41.2	33.2	34.6	31.0
男性 中学1年生 n=155	80.6	67.7	55.5	42.6	46.5	54.8	32.9	37.4	35.5
男性 中学3年生 n=133	82.0	71.4	52.6	39.1	42.1	36.1	34.6	39.8	34.6
男性 高校3年生 n=122	67.2	63.9	45.9	33.6	45.1	29.5	32.0	25.4	21.3
女性 全体 n=502	70.5	74.7	48.0	43.2	37.1	30.3	34.5	32.5	30.3
女性 中学1年生 n=194	70.1	73.2	47.9	40.2	37.1	41.8	36.1	34.0	35.1
女性 中学3年生 n=178	73.0	81.5	46.6	50.0	33.1	23.0	37.1	33.7	30.3
女性 高校3年生 n=129	67.4	67.4	49.6	38.0	42.6	22.5	27.9	27.9	22.5

属性別	栄養のバランスに気を付ける	食べる量に気を付ける	毎日早く起きる	毎日早く寝る	特にない	その他	無回答
全体 n=929	30.4	23.7	21.2	17.8	5.4	1.7	0.0
男性 全体 n=410	30.2	21.0	23.4	17.1	5.9	2.0	0.0
男性 中学1年生 n=155	36.1	18.7	25.8	22.6	5.8	1.3	0.0
男性 中学3年生 n=133	33.1	24.8	24.8	14.3	3.0	1.5	0.0
男性 高校3年生 n=122	19.7	19.7	18.9	13.1	9.0	3.3	0.0
女性 全体 n=502	30.9	26.1	19.5	18.3	4.8	1.4	0.0
女性 中学1年生 n=194	29.9	24.7	22.2	18.6	6.2	3.1	0.0
女性 中学3年生 n=178	30.3	27.0	19.7	20.8	3.4	0.6	0.0
女性 高校3年生 n=129	33.3	27.1	15.5	14.0	4.7	0.0	0.0

## (3) 回答者の体型

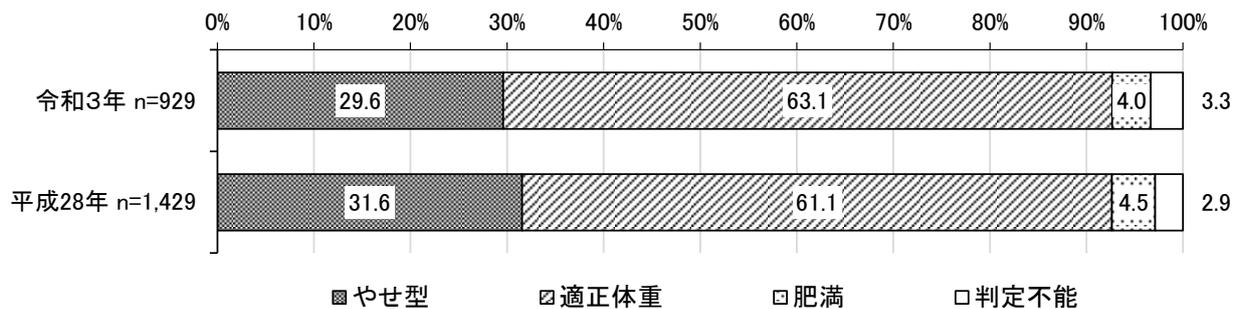
問6 あなたの身長と体重をご記入ください。(□内に数字を記入)

※できるだけ正確に記入してください。

BMI値による体型区分については、「適正体重」が63.1%で最も高く、次いで「やせ型」が29.6%、「肥満」が4.0%となっています。

経年比較でみると、前回調査より「適正体重」が2.0ポイントの増加となっています。

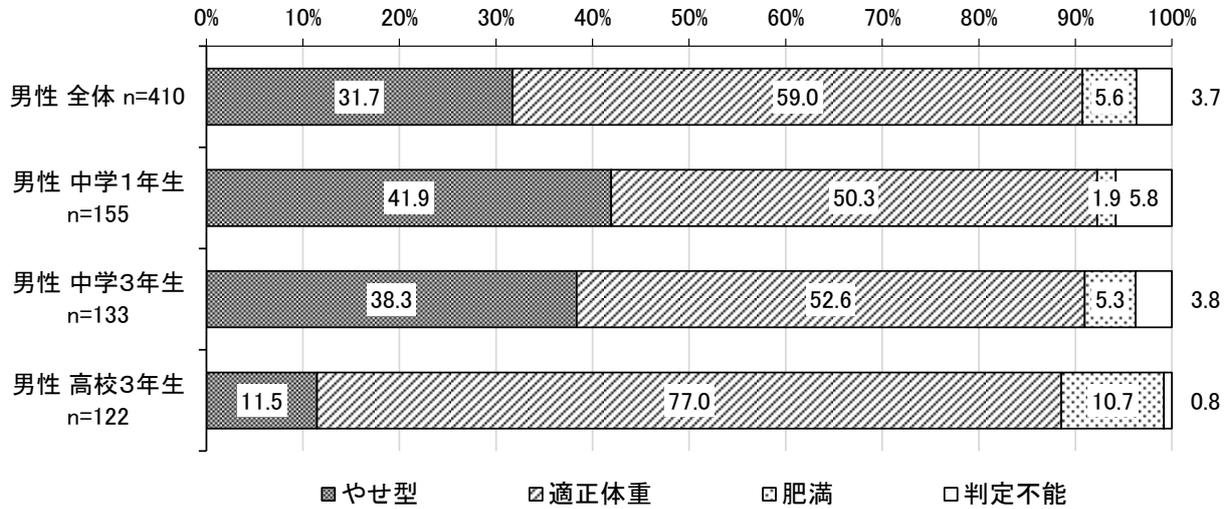
回答	今回調査 (令和3年)		前回調査 (平成28年)	
	件数	%	件数	%
やせ型	275	29.6	451	31.6
適正体重	586	63.1	873	61.1
肥満	37	4.0	64	4.5
判定不能	31	3.3	41	2.9
回答者数	929	100.0	1,429	100.0



※BMIが18.5未満が「やせ型」、18.5以上25.0未満が「適正体重」、25.0以上が「肥満」としています。

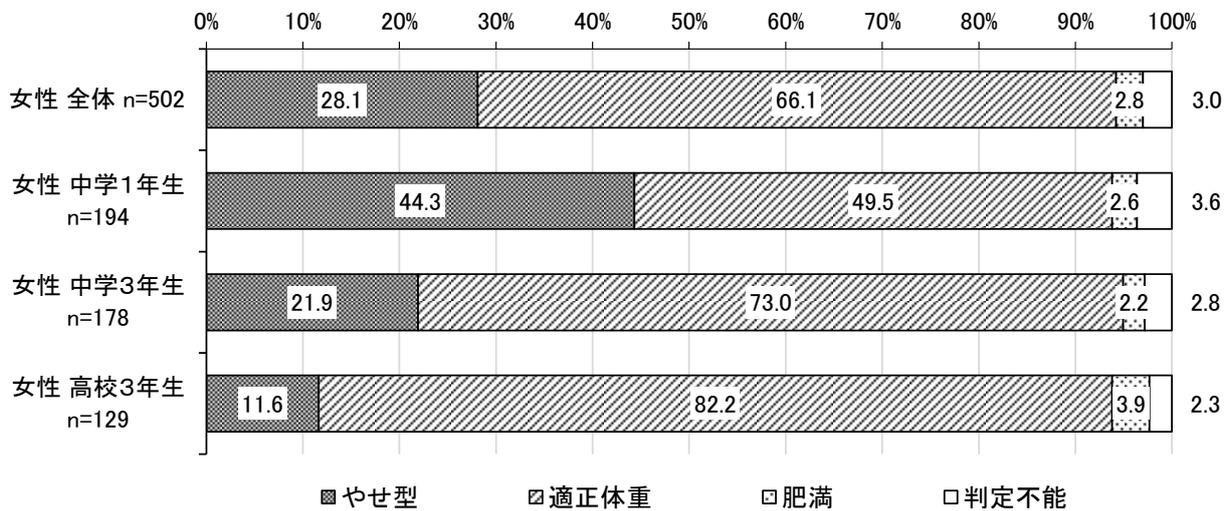
■男性・学年別

男性・学年別で見ると、「やせ型」は学年が上がるにつれて減少傾向であり、高校3年生では1割前半となっています。一方で、「肥満」は学年が上がるにつれて増加傾向であり、高校3年生で約1割となっています。



■女性・学年別

女性・学年別で見ると、「やせ型」は学年が上がるにつれて減少傾向であり、高校3年生で1割前半となっています。



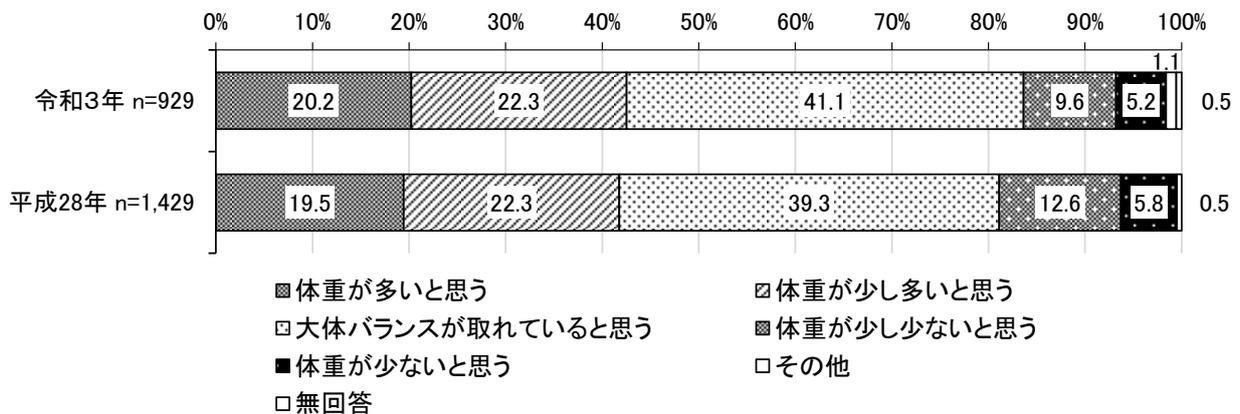
## (4) 身長と体重のバランス

**問7 あなたは、ご自身の身長に対して体重のバランスが取れていると思いますか。(1つのみ)**

身長と体重のバランスについては、「体重が多いと思う」、「体重が少し多いと思う」の合計値《体重が多い》が42.5%である一方で、「体重が少し少ないと思う」、「体重が少ないと思う」の合計値《体重が少ない》が14.8%と、《体重が多い》が27.7ポイント上回っています。

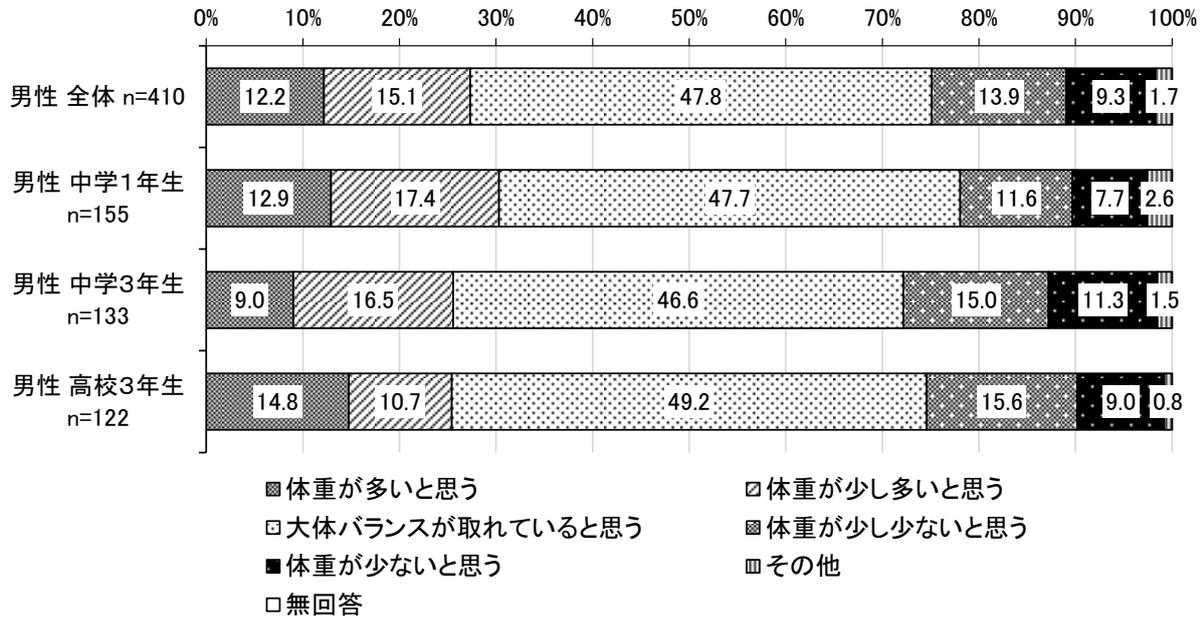
経年比較でみると、前回調査より《体重が少ない》が3.6ポイントの減少となっています。

回答	今回調査 (令和3年)		前回調査 (平成28年)	
	件数	%	件数	%
体重が多いと思う	188	20.2	278	19.5
体重が少し多いと思う	207	22.3	319	22.3
大体バランスが取れていると思う	382	41.1	562	39.3
体重が少し少ないと思う	89	9.6	180	12.6
体重が少ないと思う	48	5.2	83	5.8
その他	10	1.1	-	-
無回答	5	0.5	7	0.5
回答者数	929	100.0	1,429	100.0



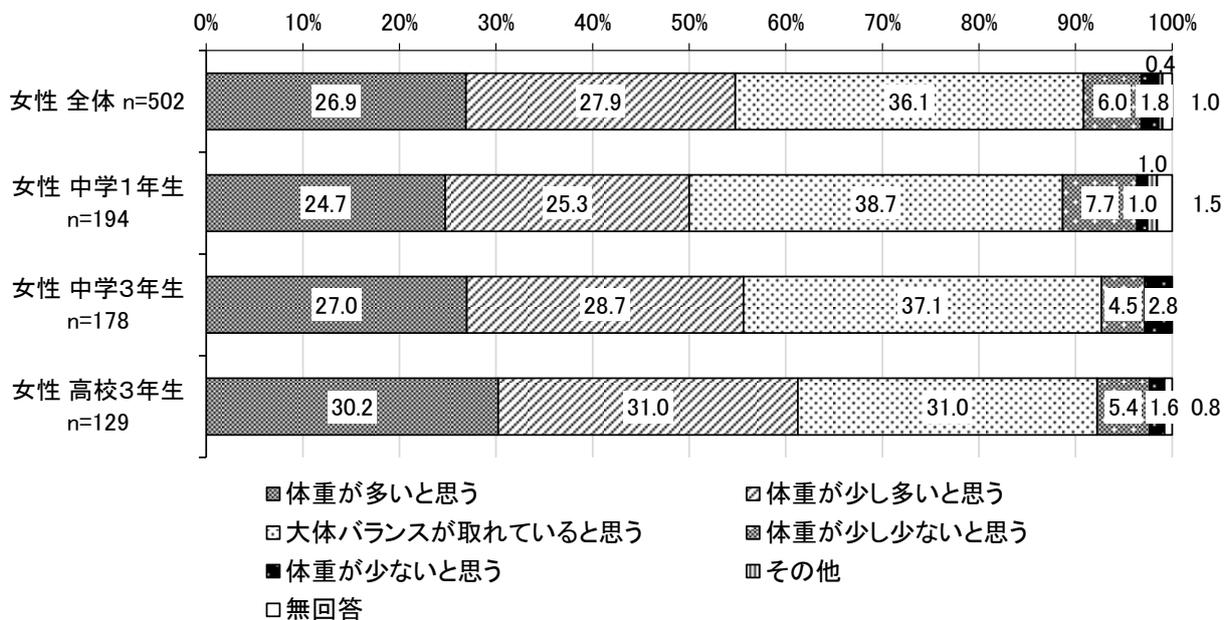
■男性・学年別

男性・学年別でみると、「体重が多い」は中学1年生で約3割と高くなっています。



■女性・学年別

女性・学年別でみると、「体重が多い」は学年が上がるにつれて増加傾向であり、高校3年生で6割前半となっています。



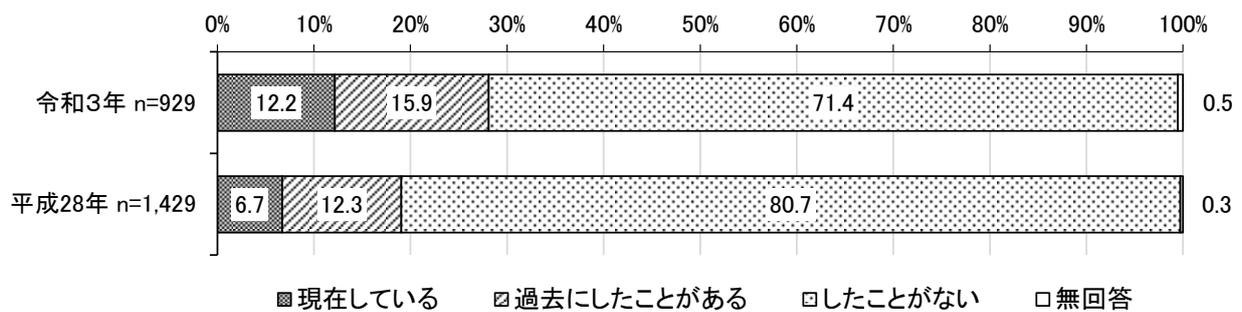
## (5) ダイエットの経験

## 問8 あなたは、ダイエットをしたことがありますか。(1つのみ)

ダイエットの経験については、「現在している」、「過去にしたことがある」の合計値《したことがある》が28.1%である一方で、「したことがない」が71.4%と、「したことがない」が43.3ポイント上回っています。

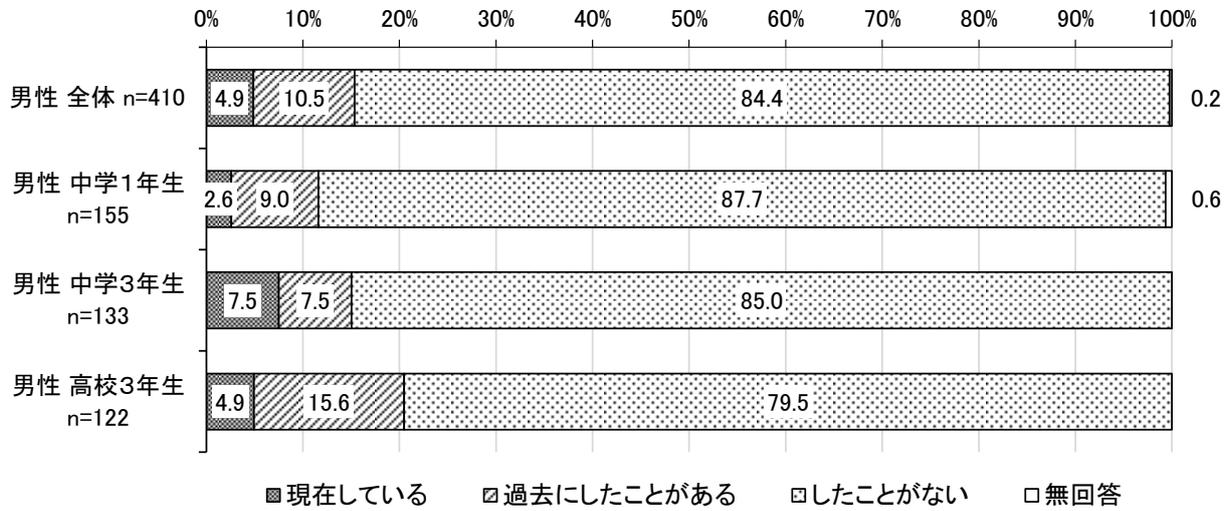
経年比較でみると、前回調査より《したことがある》が9.1ポイントの増加となっています。

回答	今回調査 (令和3年)		前回調査 (平成28年)	
	件数	%	件数	%
現在している	113	12.2	96	6.7
過去にしたことがある	148	15.9	176	12.3
したことがない	663	71.4	1,153	80.7
無回答	5	0.5	4	0.3
回答者数	929	100.0	1,429	100.0



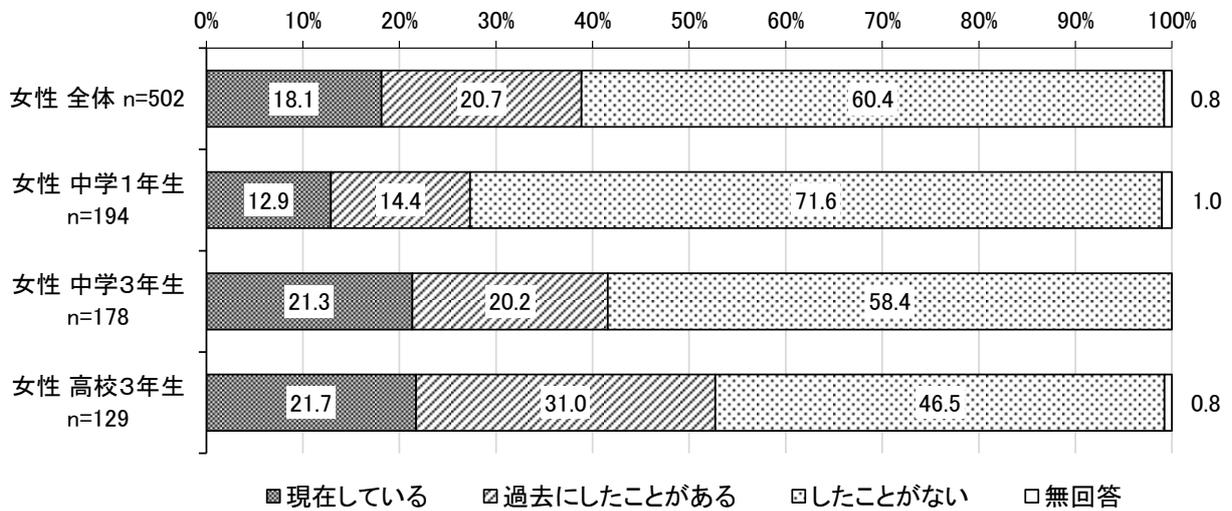
■男性・学年別

男性・学年別でみると、《したことがある》は学年が上がるにつれて増加傾向であり、高校3年生で約2割となっています。



■女性・学年別

女性・学年別でみると、《したことがある》は学年が上がるにつれて増加傾向であり、高校3年生で5割前半となっています。



## (6) ダイエットをしている（したことがある）理由

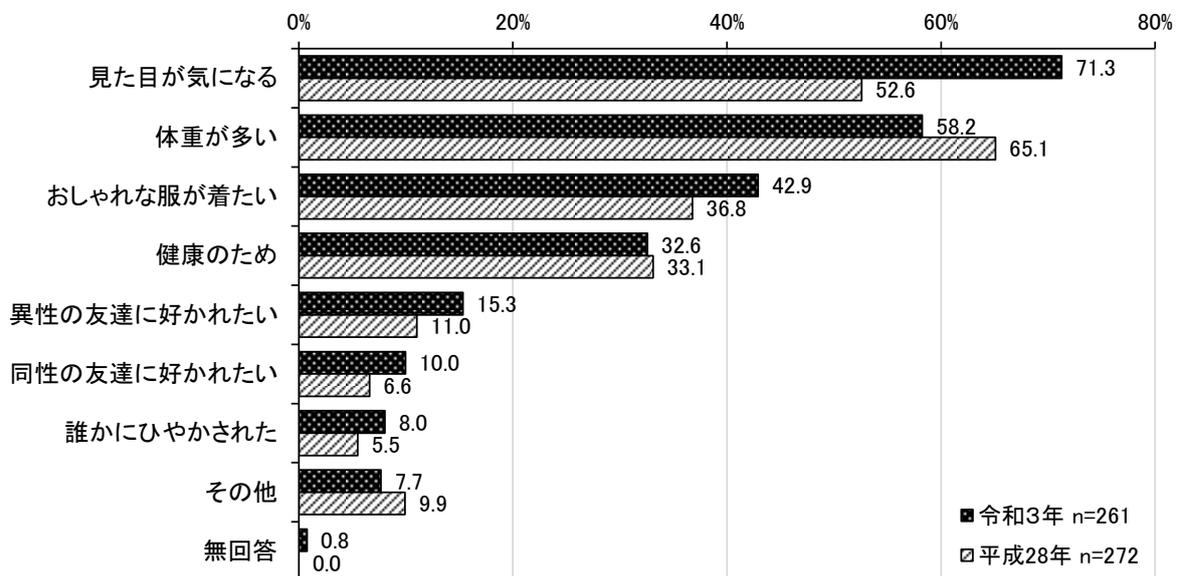
【問8で「現在している」「過去にしたことがある」と回答した方にお聞きます。】

## 問8-1 ダイエットをしている（したことがある）理由は何ですか。（いくつでも）

ダイエットをしている（したことがある）理由については、「見た目が気になる」が71.3%で最も高く、次いで「体重が多い」が58.2%、「おしゃれな服が着たい」が42.9%となっています。

経年比較でみると、前回調査より「見た目が気になる」が18.7ポイントの増加となっています。

回 答	今回調査 (令和3年)		前回調査 (平成28年)	
	件数	%	件数	%
見た目が気になる	186	71.3	143	52.6
体重が多い	152	58.2	177	65.1
おしゃれな服が着たい	112	42.9	100	36.8
健康のため	85	32.6	90	33.1
異性の友達に好かれたい	40	15.3	30	11.0
同性の友達に好かれたい	26	10.0	18	6.6
誰かにひやかされた	21	8.0	15	5.5
その他	20	7.7	27	9.9
無回答	2	0.8	0	0.0
総回答数	644	246.7	600	220.6
回答者数	261	100.0	272	100.0



## ■男性／女性・学年別

男性・学年別でみると、回答者数が20人未満の属性があるため、参考として示すに留めています。

女性・学年別でみると、「見た目が気になる」は中学3年生で約8割と高くなっています。また、「おしゃれな服が着たい」は高校3年生で6割近くと高くなっています。

属性別	見た目が 気になる	体重が多 い	おしゃれな 服が着た い	健康のた め	異性の友 達に好か れたい	同性の友 達に好か れたい	誰かにひ やかされ た	その他	無回答
全体 n=261	71.3	58.2	42.9	32.6	15.3	10.0	8.0	7.7	0.8
男性 全体 n=63	50.8	44.4	9.5	42.9	17.5	6.3	11.1	15.9	1.6
男性 中学1年生 n=18	38.9	38.9	5.6	33.3	5.6	5.6	11.1	22.2	5.6
男性 中学3年生 n=20	70.0	55.0	10.0	55.0	20.0	0.0	10.0	15.0	0.0
男性 高校3年生 n=25	44.0	40.0	12.0	40.0	24.0	12.0	12.0	12.0	0.0
女性 全体 n=195	77.4	62.6	53.3	29.2	14.9	11.3	7.2	4.6	0.5
女性 中学1年生 n=53	77.4	66.0	54.7	24.5	18.9	9.4	7.5	1.9	0.0
女性 中学3年生 n=74	79.7	67.6	47.3	28.4	12.2	10.8	4.1	5.4	1.4
女性 高校3年生 n=68	75.0	54.4	58.8	33.8	14.7	13.2	10.3	5.9	0.0

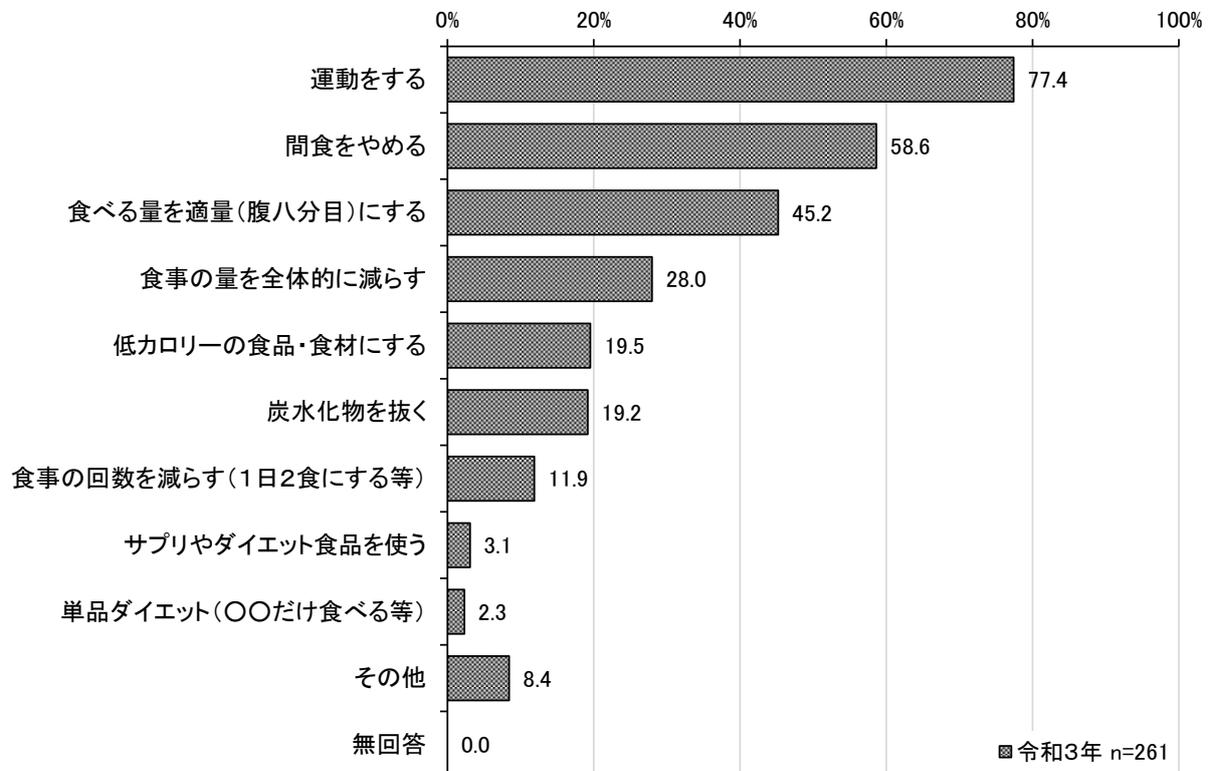
## (7) ダイエットの方法

【問8で「現在している」「過去にしたことがある」と回答した方にお聞きします。】

## 問8-2 ダイエットの方法を教えてください。(いくつでも)

ダイエットの方法については、「運動をする」が77.4%で最も高く、次いで「間食をやめる」が58.6%、「食べる量を適量（腹八分目）にする」が45.2%となっています。

回 答	今回調査 (令和3年)	
	件数	%
運動をする	202	77.4
間食をやめる	153	58.6
食べる量を適量(腹八分目)にする	118	45.2
食事の量を全体的に減らす	73	28.0
低カロリーの食品・食材にする	51	19.5
炭水化物を抜く	50	19.2
食事の回数を減らす(1日2食にする等)	31	11.9
サプリやダイエット食品を使う	8	3.1
単品ダイエット(〇〇だけ食べる等)	6	2.3
その他	22	8.4
無回答	0	0.0
総回答数	714	273.6
回答者数	261	100.0



■男性／女性・学年別

男性・学年別でみると、回答者数が20人未満の属性があるため、参考として示すに留めています。

女性・学年別でみると、「運動をする」、「間食をやめる」、「食べる量を適量にする」、「炭水化物を抜く」、「食事の回数を減らす」は学年が上がるにつれて増加傾向となっています。

属性別	運動をする	間食をやめる	食べる量を適量(腹八分目)にする	食事の量を全体的に減らす	低カロリーの食品・食材にする	炭水化物を抜く	食事の回数を減らす(1日2食にする等)	サプリやダイエット食品を使う	単品ダイエット(〇〇だけ食べる等)
全体 n=261	77.4	58.6	45.2	28.0	19.5	19.2	11.9	3.1	2.3
男性 男性 全体 n=63	76.2	38.1	31.7	23.8	12.7	14.3	7.9	4.8	0.0
男性 男性 中学1年生 n=18	88.9	11.1	22.2	16.7	16.7	11.1	5.6	0.0	0.0
男性 男性 中学3年生 n=20	75.0	60.0	40.0	30.0	10.0	15.0	5.0	10.0	0.0
男性 男性 高校3年生 n=25	68.0	40.0	32.0	24.0	12.0	16.0	12.0	4.0	0.0
女性 女性 全体 n=195	77.4	65.1	49.2	28.7	22.1	21.0	13.3	2.6	3.1
女性 女性 中学1年生 n=53	73.6	45.3	39.6	30.2	22.6	11.3	5.7	0.0	1.9
女性 女性 中学3年生 n=74	75.7	70.3	52.7	21.6	14.9	17.6	13.5	4.1	5.4
女性 女性 高校3年生 n=68	82.4	75.0	52.9	35.3	29.4	32.4	19.1	2.9	1.5

属性別	その他	無回答
全体 n=261	8.4	0.0
男性 男性 全体 n=63	11.1	0.0
男性 男性 中学1年生 n=18	5.6	0.0
男性 男性 中学3年生 n=20	15.0	0.0
男性 男性 高校3年生 n=25	12.0	0.0
女性 女性 全体 n=195	7.7	0.0
女性 女性 中学1年生 n=53	13.2	0.0
女性 女性 中学3年生 n=74	8.1	0.0
女性 女性 高校3年生 n=68	2.9	0.0

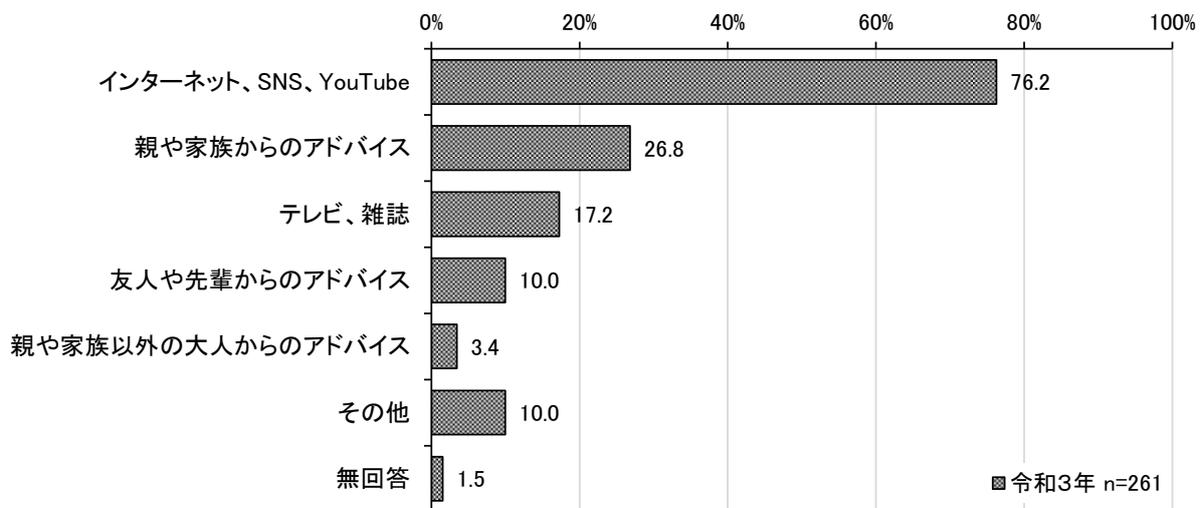
## (8) ダイエット方法の情報源

【問8で「現在している」「過去にしたことがある」と回答した方にお聞きします。】

## 問8-3 ダイエットの方法についての情報源を教えてください。(いくつでも)

ダイエット方法の情報源については、「インターネット、SNS、YouTube」が76.2%で最も高く、次いで「親や家族からのアドバイス」が26.8%、「テレビ、雑誌」が17.2%となっています。

回 答	今回調査 (令和3年)	
	件数	%
インターネット、SNS、YouTube	199	76.2
親や家族からのアドバイス	70	26.8
テレビ、雑誌	45	17.2
友人や先輩からのアドバイス	26	10.0
親や家族以外の大人からのアドバイス	9	3.4
その他	26	10.0
無回答	4	1.5
総回答数	379	145.2
回答者数	261	100.0



## ■男性／女性・学年別

男性・学年別でみると、回答者数が20人未満の属性があるため、参考として示すに留めています。

女性・学年別でみると、「インターネット、SNS、YouTube」は学年が上がるにつれて増加傾向であり、高校3年生で9割近くとなっています。「親や家族からのアドバイス」は中学3年生で3割半ばと高くなっています。「テレビ、雑誌」は学年が下がるにつれて増加傾向であり、中学1年生で3割近くとなっています。「友人や先輩からのアドバイス」は学年が上がるにつれて増加傾向であり、高校3年生で1割前半となっています。

属性別	インターネット、SNS、YouTube	親や家族からのアドバイス	テレビ、雑誌	友人や先輩からのアドバイス	親や家族以外の大人からのアドバイス	その他	無回答
全体 n=261	76.2	26.8	17.2	10.0	3.4	10.0	1.5
男性 男性 全体 n=63	50.8	33.3	9.5	14.3	6.3	20.6	6.3
男性 男性 中学1年生 n=18	27.8	33.3	5.6	11.1	0.0	22.2	5.6
男性 男性 中学3年生 n=20	50.0	30.0	10.0	30.0	10.0	25.0	10.0
男性 男性 高校3年生 n=25	68.0	36.0	12.0	4.0	8.0	16.0	4.0
女性 女性 全体 n=195	84.1	24.6	20.0	8.7	2.6	6.7	0.0
女性 女性 中学1年生 n=53	75.5	20.8	28.3	5.7	0.0	11.3	0.0
女性 女性 中学3年生 n=74	86.5	35.1	17.6	6.8	4.1	6.8	0.0
女性 女性 高校3年生 n=68	88.2	16.2	16.2	13.2	2.9	2.9	0.0

### 3 日常生活について

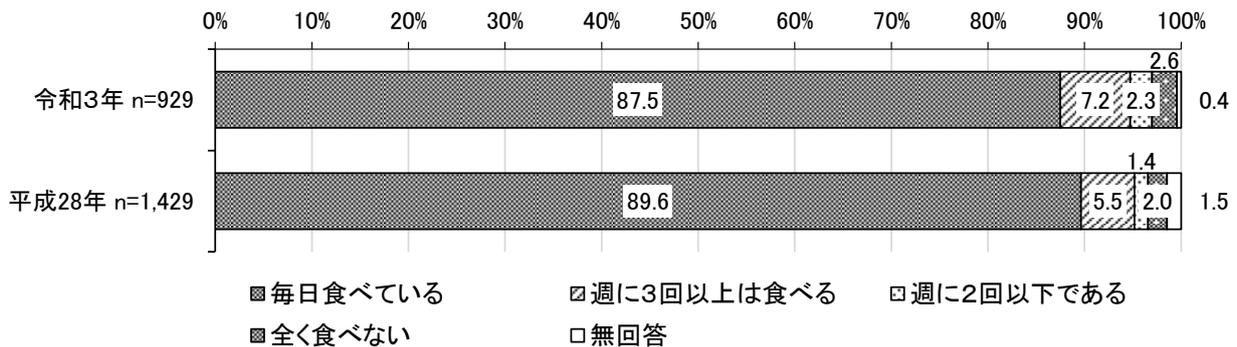
#### (1) 朝食を食べているか

##### 問9 あなたは、ふだん朝食を食べていますか。(1つのみ)

朝食を食べているかについては、「毎日食べている」が87.5%で最も高く、次いで「週に3回以上は食べる」が7.2%、「全く食べない」が2.6%、「週に2回以下である」が2.3%となっています。

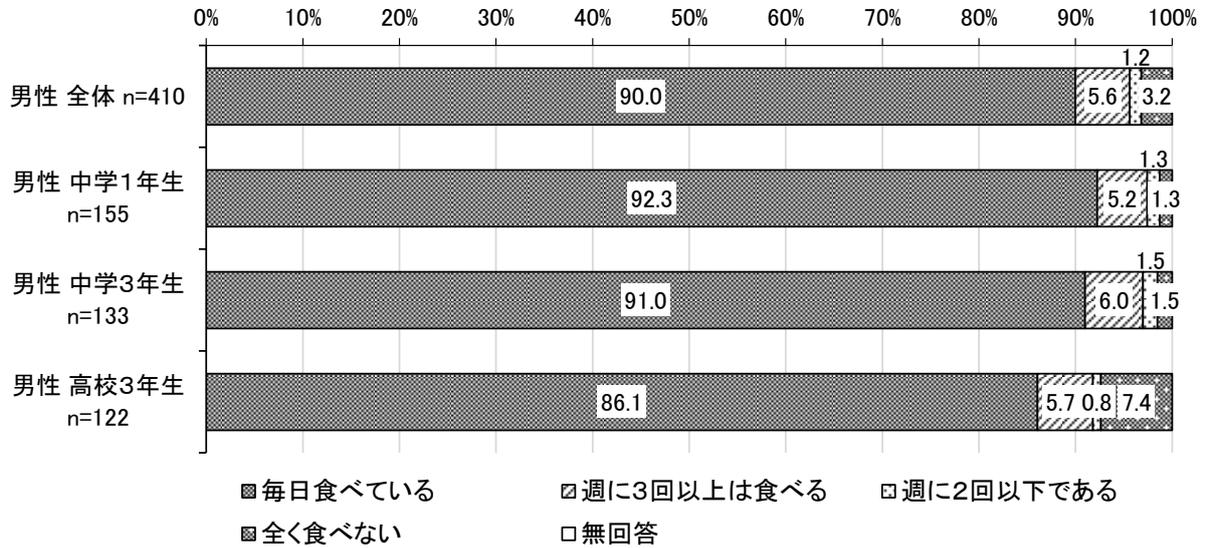
経年比較でみると、大きな差はみられません。

回答	今回調査 (令和3年)		前回調査 (平成28年)	
	件数	%	件数	%
毎日食べている	813	87.5	1,281	89.6
週に3回以上は食べる	67	7.2	79	5.5
週に2回以下である	21	2.3	20	1.4
全く食べない	24	2.6	28	2.0
無回答	4	0.4	21	1.5
回答者数	929	100.0	1,429	100.0



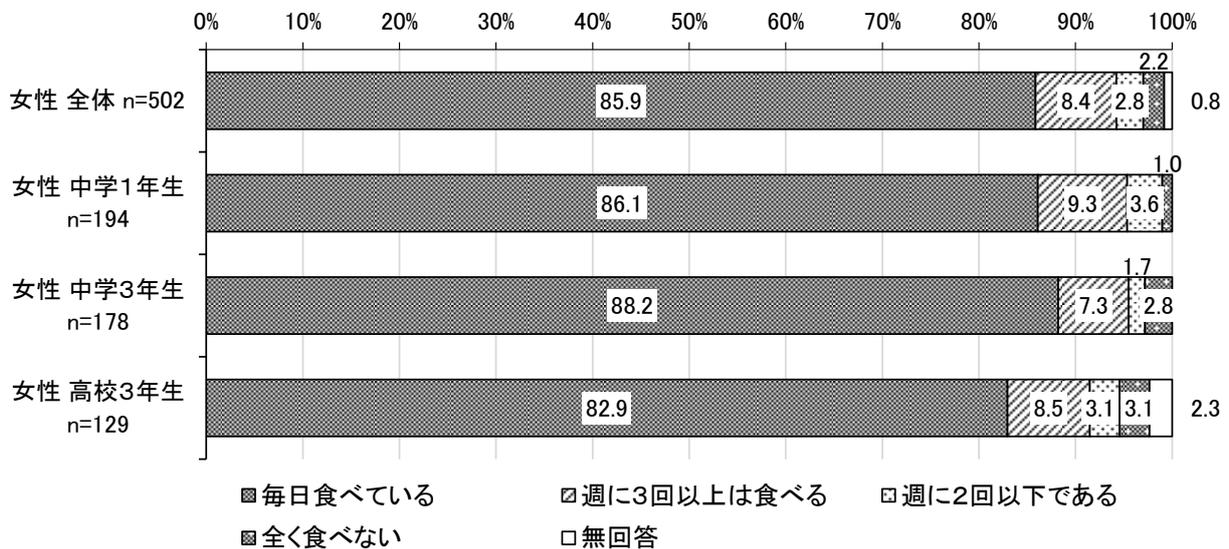
■男性・学年別

男性・学年別でみると、「毎日食べている」は学年が上がるにつれて減少傾向であり、高校3年生で8割半ばとなっています。「全く食べない」は学年が上がるにつれて増加傾向であり、高校3年生で7.4%となっています。



■女性・学年別

女性・学年別でみると、「毎日食べている」は中学3年生では9割近くと高いものの、高校3年生では8割前半と低くなっています。



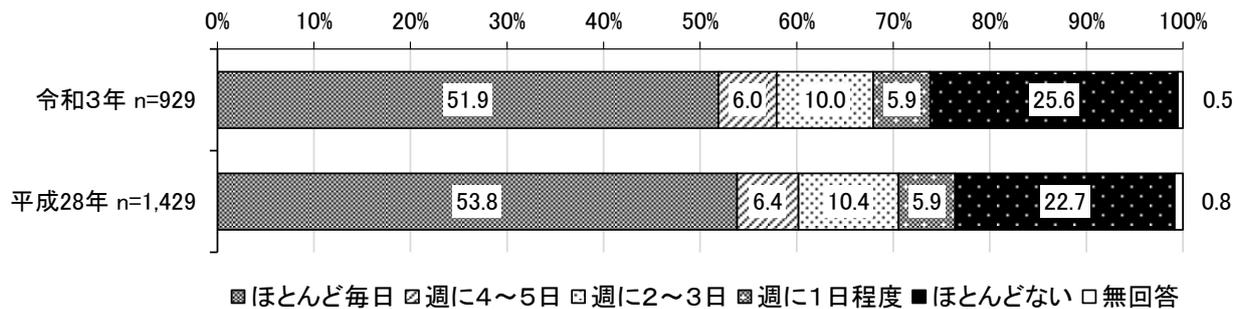
## (2) 朝食を家族と一緒に食べる頻度

## 問 10 あなたは、朝食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。(1つのみ)

朝食を家族と一緒に食べる頻度については、「ほとんど毎日」が51.9%で最も高く、次いで「ほとんどない」が25.6%、「週に2～3日」が10.0%となっています。

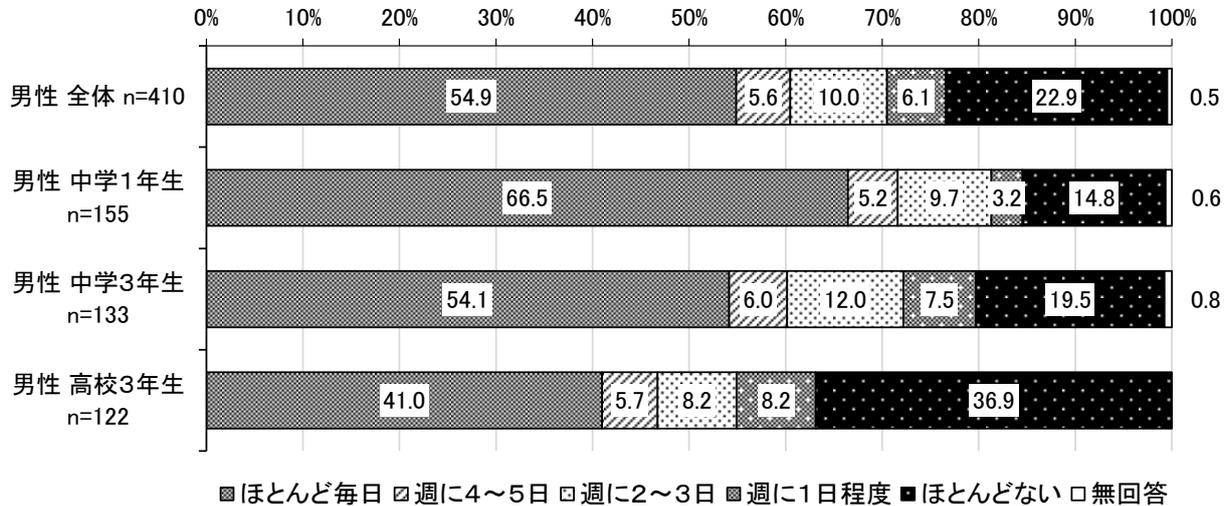
経年比較でみると、前回調査より「ほとんどない」が2.9ポイントの増加となっています。

回 答	今回調査 (令和3年)		前回調査 (平成28年)	
	件数	%	件数	%
ほとんど毎日	482	51.9	769	53.8
週に4～5日	56	6.0	91	6.4
週に2～3日	93	10.0	148	10.4
週に1日程度	55	5.9	84	5.9
ほとんどない	238	25.6	325	22.7
無回答	5	0.5	12	0.8
回答者数	929	100.0	1,429	100.0



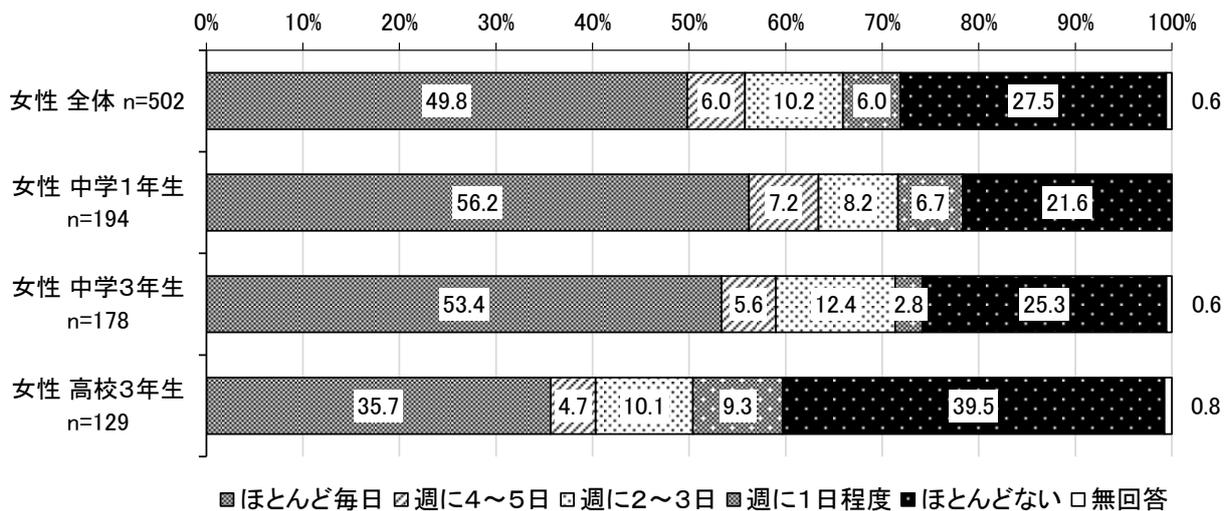
■男性・学年別

男性・学年別で見ると、「ほとんど毎日」は学年が上がるにつれて減少傾向であり、高校3年生で約4割となっています。一方で、「週に1日程度」、「ほとんどない」は学年が上がるにつれて増加傾向となっています。



■女性・学年別

女性・学年別で見ると、「ほとんど毎日」は学年が上がるにつれて減少傾向であり、高校3年生で3割半ばとなっています。一方で、「ほとんどない」は学年が上がるにつれて増加傾向であり、高校3年生で約4割となっています。



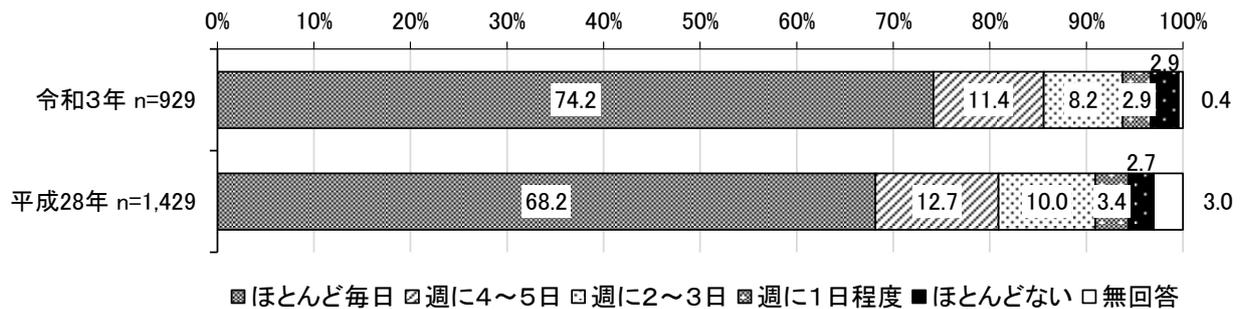
## (3) 夕食を家族と一緒に食べる頻度

## 問 11 あなたは、夕食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。(1つのみ)

夕食を家族と一緒に食べる頻度については、「ほとんど毎日」が74.2%で最も高く、次いで「週に4～5日」が11.4%、「週に2～3日」が8.2%となっています。

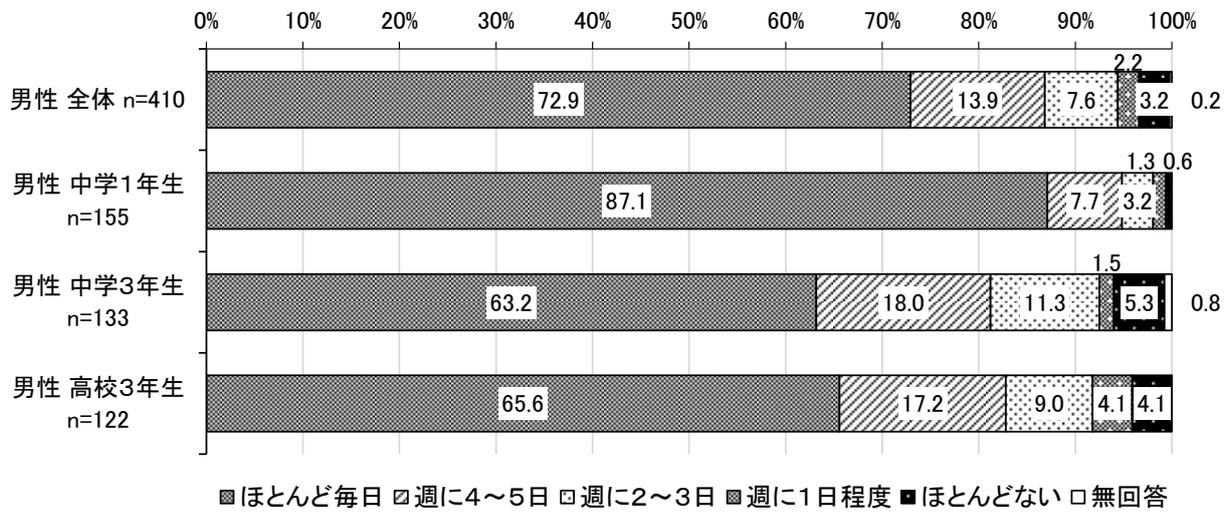
経年比較でみると、前回調査より「ほとんど毎日」が6.0ポイントの増加となっています。

回 答	今回調査 (令和3年)		前回調査 (平成28年)	
	件数	%	件数	%
ほとんど毎日	689	74.2	974	68.2
週に4～5日	106	11.4	182	12.7
週に2～3日	76	8.2	143	10.0
週に1日程度	27	2.9	49	3.4
ほとんどない	27	2.9	38	2.7
無回答	4	0.4	43	3.0
回答者数	929	100.0	1,429	100.0



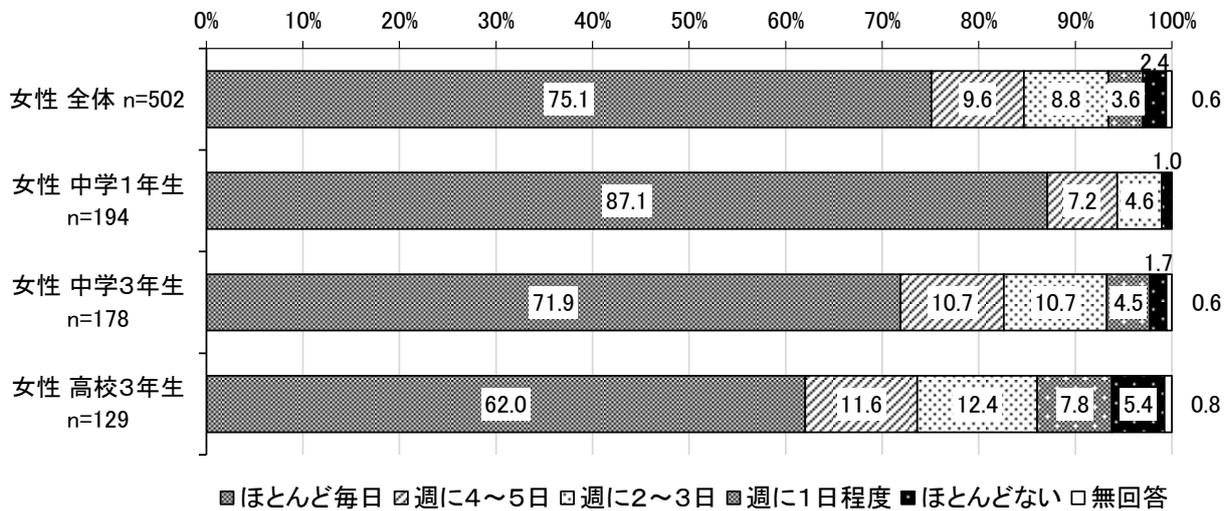
■男性・学年別

男性・学年別で見ると、「ほとんど毎日」は中学1年生では9割近くと高いものの、中学3年生では6割前半と低くなっています。



■女性・学年別

女性・学年別で見ると、「ほとんど毎日」は学年が上がるにつれて減少傾向であり、中学1年生では9割近くと高いものの、高校3年生では6割前半となっています。



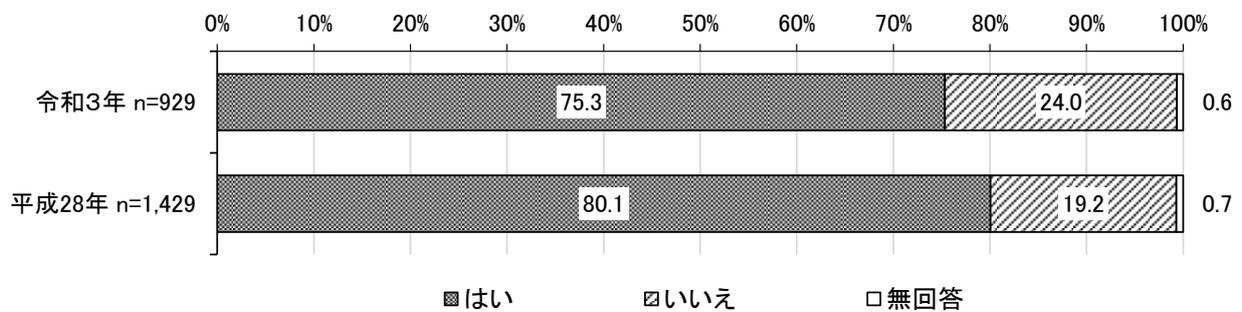
## (4) 体を動かすことが好きか

## 問 12 あなたは、体を動かすことが好きですか。(1つのみ)

体を動かすことが好きかについては、「はい」が75.3%、「いいえ」が24.0%と、「はい」が51.3ポイント上回っています。

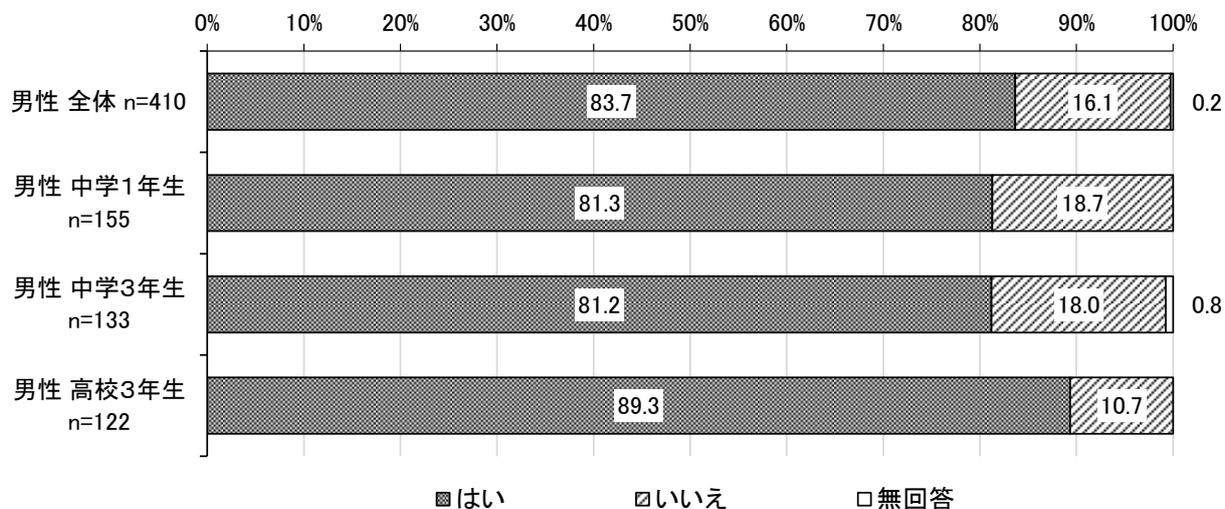
経年比較でみると、前回調査より「はい」が4.8ポイントの減少となっています。

回 答	今回調査 (令和3年)		前回調査 (平成28年)	
	件数	%	件数	%
はい	700	75.3	1,144	80.1
いいえ	223	24.0	275	19.2
無回答	6	0.6	10	0.7
回答者数	929	100.0	1,429	100.0



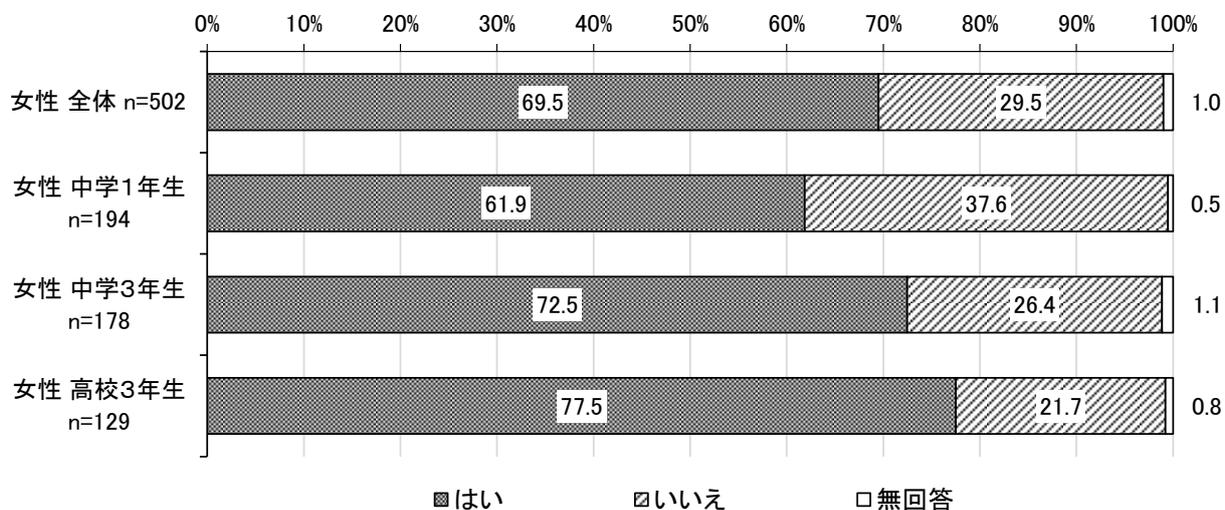
■男性・学年別

男性・学年別で見ると、「はい」は高校3年生で約9割と高くなっています。



■女性・学年別

女性・学年別で見ると、「はい」は学年が上がるにつれて増加傾向であり、高校3年生で8割近くとなっています。



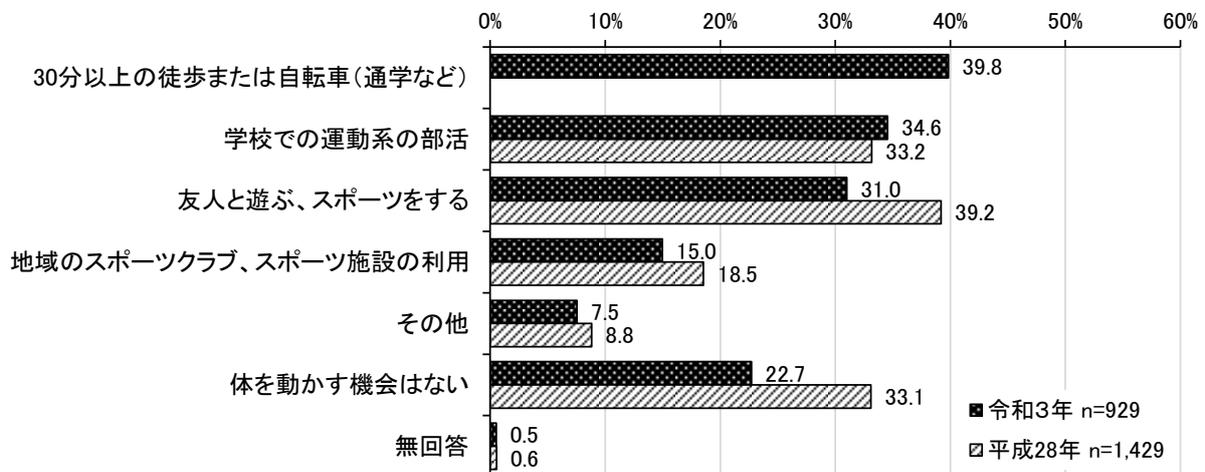
## (5) 学校の体育以外に体を動かす機会

## 問 13 あなたは、学校の体育以外に、体を動かす機会がありますか。(いくつでも)

学校の体育以外に体を動かす機会については、「30分以上の徒歩または自転車(通学など)」が39.8%で最も高く、次いで「学校での運動系の部活」が34.6%、「友人と遊ぶ、スポーツをする」が31.0%となっています。

経年比較でみると、前回調査より「友人と遊ぶ、スポーツをする」が8.2ポイント、「体を動かす機会はない」が10.4ポイントの減少となっています。

回答	今回調査 (令和3年)		前回調査 (平成28年)	
	件数	%	件数	%
30分以上の徒歩または自転車(通学など)	370	39.8	-	-
学校での運動系の部活	321	34.6	474	33.2
友人と遊ぶ、スポーツをする	288	31.0	560	39.2
地域のスポーツクラブ、スポーツ施設の利用	139	15.0	265	18.5
その他	70	7.5	126	8.8
体を動かす機会はない	211	22.7	473	33.1
無回答	5	0.5	8	0.6
総回答数	1,404	151.1	1,906	133.4
回答者数	929	100.0	1,429	100.0



### ■男性／女性・学年別

男性・学年別でみると、「30分以上の徒歩または自転車（通学など）」は学年が上がるにつれて増加傾向であり、高校3年生で5割となっています。また、「学校での運動系の部活」は中学1年生で7割前半と高くなっています。「友人と遊ぶ、スポーツをする」は学年が上がるにつれて減少傾向であり、高校3年生で約3割となっています。なお、「体を動かす機会はない」は中学3年生で3割近くと高くなっています。

女性・学年別でみると、「30分以上の徒歩または自転車（通学など）」は学年が上がるにつれて増加傾向であり、高校3年生で5割前半となっています。また、「学校での運動系の部活」は中学1年生で6割前半と高くなっています。「友人と遊ぶ、スポーツをする」は学年が上がるにつれて減少傾向であり、高校3年生で2割近くとなっています。なお、「体を動かす機会はない」は中学3年生で4割近くと高くなっています。

属性別	30分以上の徒歩または自転車(通学など)	学校での運動系の部活	友人と遊ぶ、スポーツをする	地域のスポーツクラブ、スポーツ施設の利用	その他	体を動かす機会はない	無回答
全体 n=929	39.8	34.6	31.0	15.0	7.5	22.7	0.5
男性 全体 n=410	41.0	39.8	37.3	20.0	6.6	18.3	0.5
男性 中学1年生 n=155	32.3	71.6	40.6	25.8	4.5	7.7	0.0
男性 中学3年生 n=133	42.9	14.3	39.8	18.8	7.5	27.8	0.0
男性 高校3年生 n=122	50.0	27.0	30.3	13.9	8.2	21.3	1.6
女性 全体 n=502	39.2	30.5	26.3	11.2	8.2	26.3	0.6
女性 中学1年生 n=194	34.5	63.9	32.0	14.9	2.6	14.4	0.5
女性 中学3年生 n=178	34.8	10.1	27.0	11.8	12.9	36.5	0.0
女性 高校3年生 n=129	52.7	8.5	17.1	4.7	10.1	30.2	0.8

## (6) 学校の体育以外に体を動かす頻度

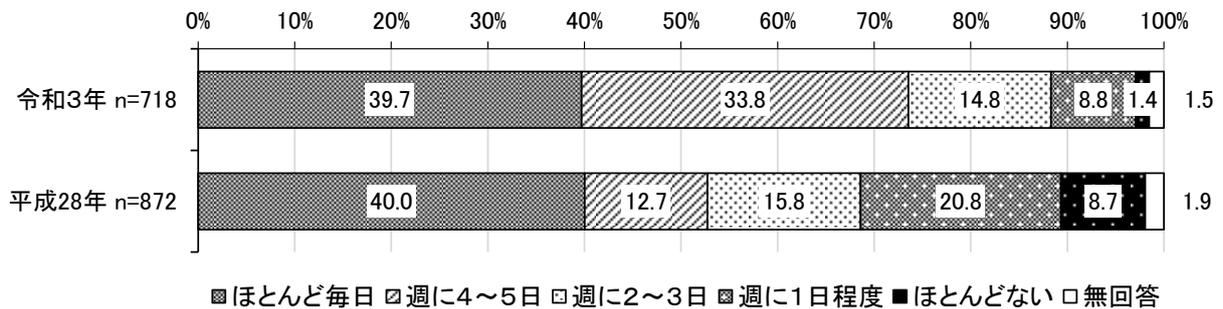
【問 13 で「学校での運動系の部活」「地域のスポーツクラブ、スポーツ施設の利用」「友人と遊ぶ、スポーツをする」「30分以上の徒歩または自転車(通学など)」「その他」と回答した方にお聞きます。】

## 問 13-1 あなたは、その活動を週に何日くらいしていますか。(1つのみ)

学校の体育以外に体を動かす頻度については、「ほとんど毎日」が 39.7%で最も高く、次いで「週に4～5日」が 33.8%、「週に2～3日」が 14.8%となっています。

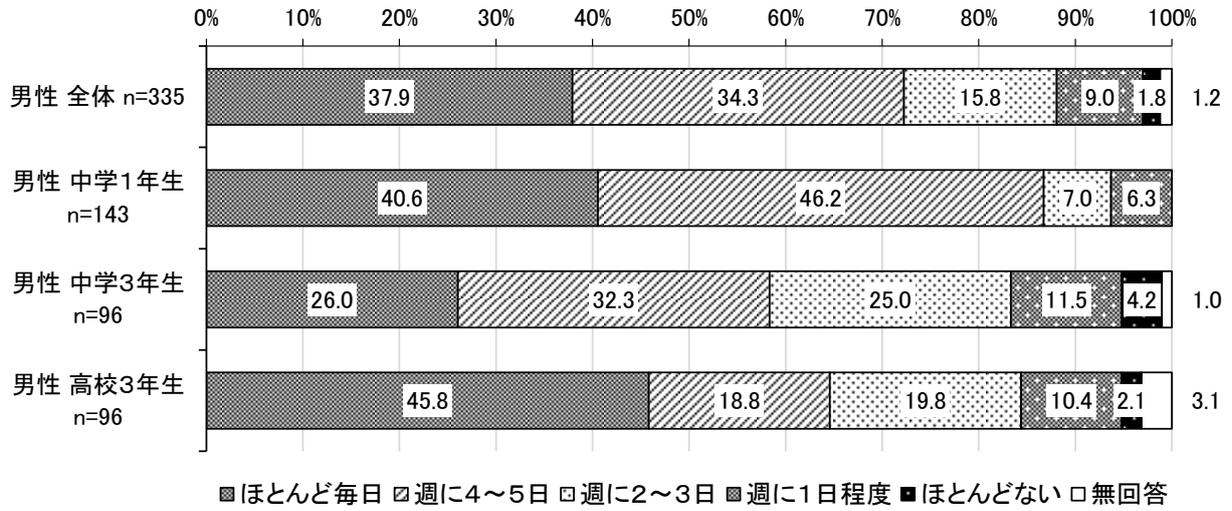
経年比較でみると、前回調査より「週に4～5日」が 21.1ポイントの増加となっています。

回 答	今回調査 (令和3年)		前回調査 (平成28年)	
	件数	%	件数	%
ほとんど毎日	285	39.7	349	40.0
週に4～5日	243	33.8	111	12.7
週に2～3日	106	14.8	138	15.8
週に1日程度	63	8.8	181	20.8
ほとんどない	10	1.4	76	8.7
無回答	11	1.5	17	1.9
回答者数	718	100.0	872	100.0



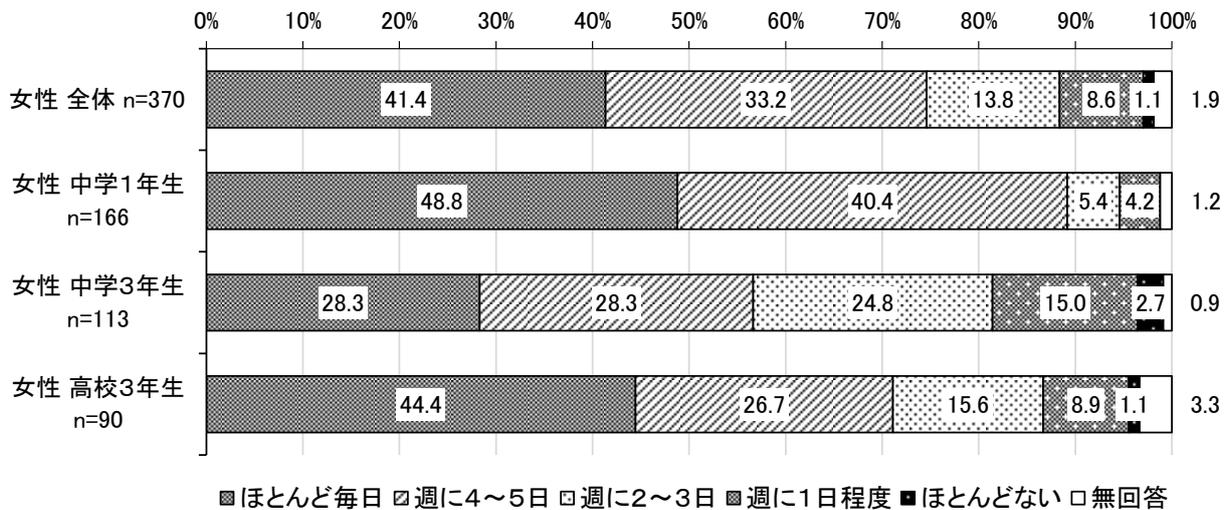
■男性・学年別

男性・学年別で見ると、「ほとんど毎日」は高校3年生で4割半ばと高くなっています。



■女性・学年別

女性・学年別で見ると、「ほとんど毎日」は中学1年生で5割近くと高くなっています。



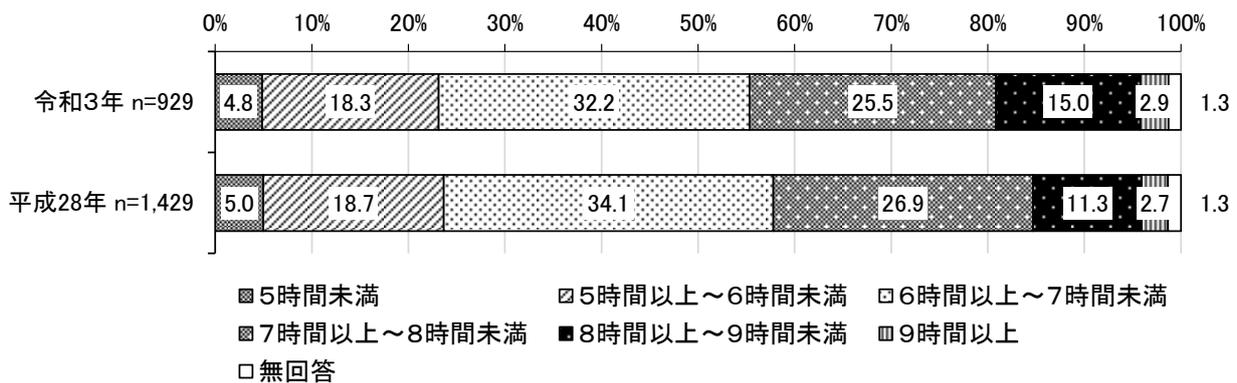
## (7) 1日平均の睡眠時間

## 問 14 あなたは、この1か月に、1日平均して何時間くらい眠りましたか。(1つのみ)

1日平均の睡眠時間については、「6時間以上～7時間未満」が32.2%で最も高く、次いで「7時間以上～8時間未満」が25.5%、「5時間以上～6時間未満」が18.3%となっています。

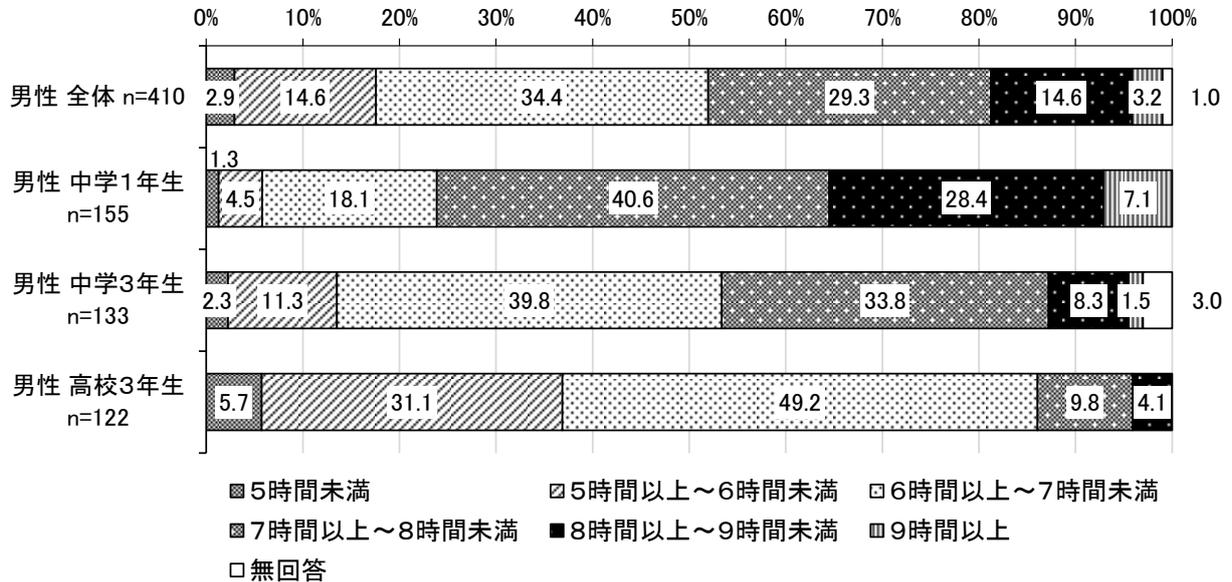
経年比較でみると、前回調査より「8時間以上～9時間未満」が3.7ポイントの増加となっています。

回 答	今回調査 (令和3年)		前回調査 (平成28年)	
	件数	%	件数	%
5時間未満	45	4.8	71	5.0
5時間以上～6時間未満	170	18.3	267	18.7
6時間以上～7時間未満	299	32.2	488	34.1
7時間以上～8時間未満	237	25.5	384	26.9
8時間以上～9時間未満	139	15.0	161	11.3
9時間以上	27	2.9	39	2.7
無回答	12	1.3	19	1.3
回答者数	929	100.0	1,429	100.0



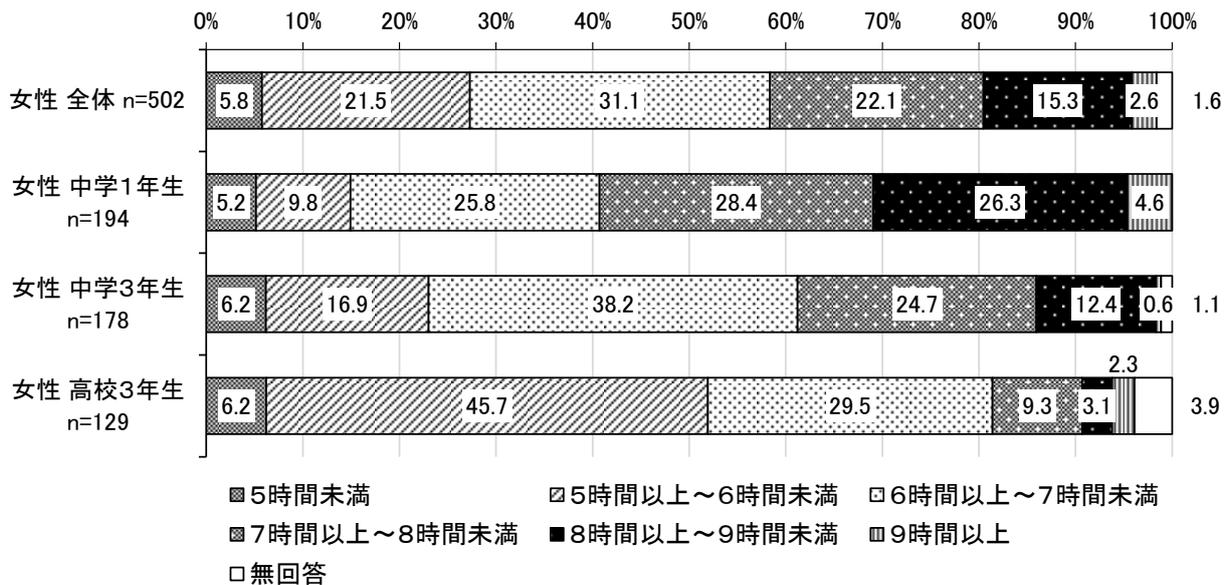
■男性・学年別

男性・学年別でみると、7時間未満までは学年が上がるにつれて増加傾向であり、7時間以上からは学年が上がるにつれて減少傾向となっています。中学1年生は「7時間以上～8時間未満」が、中学3年生、高校3年生は「6時間以上～7時間未満」が最も高くなっています。



■女性・学年別

女性・学年別でみると、7時間未満までは学年が上がるにつれて増加傾向であり、7時間以上からは学年が上がるにつれて減少傾向となっています。中学1年生は「7時間以上～8時間未満」が、中学3年生は「6時間以上～7時間未満」が、高校3年生は「5時間以上～6時間未満」が最も高くなっています。



## (8) 現在かかえているストレス

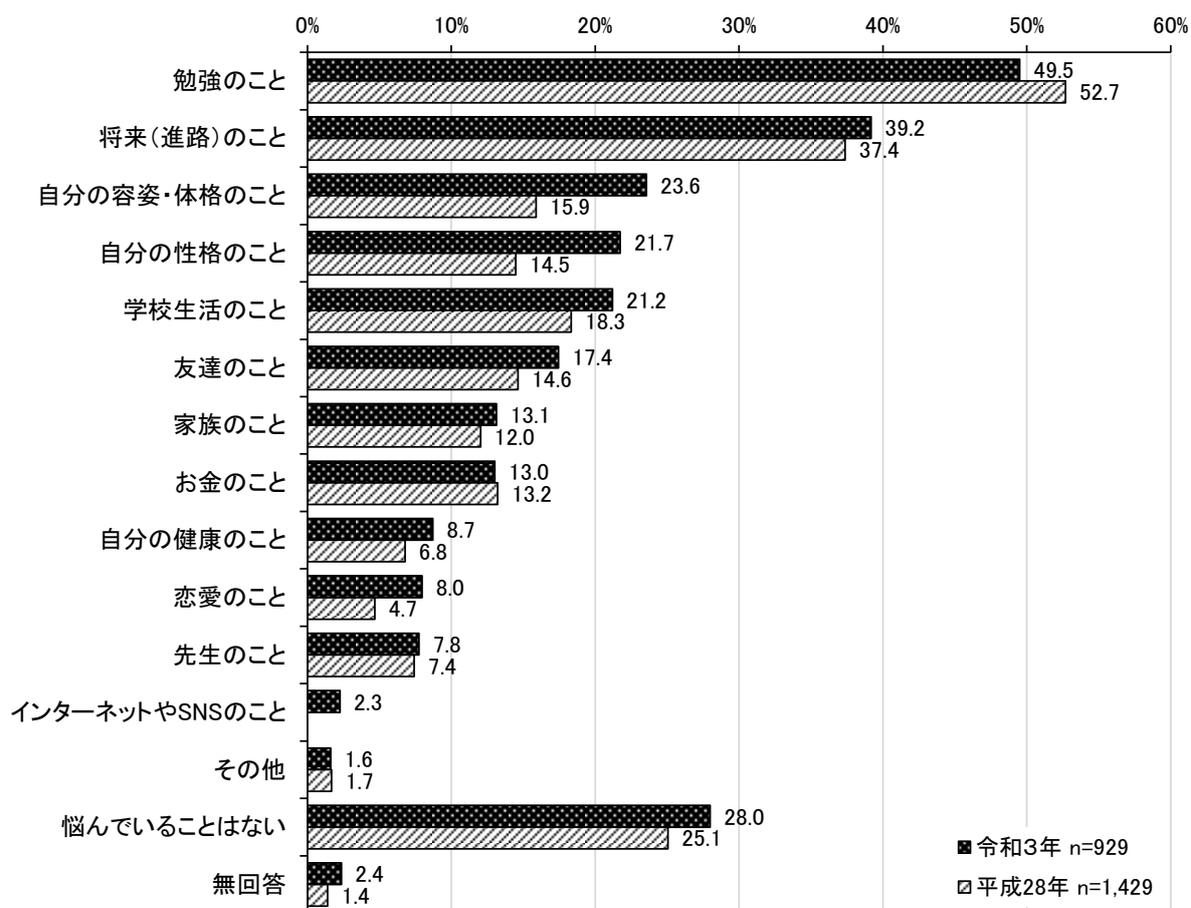
## 問 15 あなたは、現在ストレスをかかえていることがありますか。(いくつでも)

現在かかえているストレスについては、「勉強のこと」が 49.5%で最も高く、次いで「将来（進路）のこと」が 39.2%、「自分の容姿・体格のこと」が 23.6%、「自分の性格のこと」が 21.7%、「学校生活のこと」が 21.2%となっています。

経年比較でみると、前回調査より「自分の容姿・体格のこと」が 7.7 ポイント、「自分の性格のこと」が 7.2 ポイントの増加となっています。

回 答	今回調査 (令和3年)		前回調査 (平成28年)	
	件数	%	件数	%
勉強のこと	460	49.5	753	52.7
将来(進路)のこと	364	39.2	534	37.4
自分の容姿・体格のこと	219	23.6	227	15.9
自分の性格のこと	202	21.7	207	14.5
学校生活のこと	197	21.2	262	18.3
友達のこと	162	17.4	209	14.6
家族のこと	122	13.1	172	12.0
お金のこと	121	13.0	189	13.2
自分の健康のこと	81	8.7	97	6.8
恋愛のこと	74	8.0	67	4.7
先生のこと	72	7.8	106	7.4
インターネットやSNSのこと	21	2.3	-	-
その他	15	1.6	24	1.7
悩んでいることはない	260	28.0	358	25.1
無回答	22	2.4	20	1.4
総回答数	2,392	257.5	3,225	225.7
回答者数	929	100.0	1,429	100.0

＜現在かかえているストレス【全体（経年比較）】＞



## ■男性／女性・学年別

男性・学年別でみると、「勉強のこと」は中学3年生で6割前半と高くなっています。また、「将来（進路）のこと」も同様に中学3年生で5割半ばと高くなっています。「お金のこと」、「恋愛のこと」は学年が上がるにつれて増加傾向となっています。なお、「悩んでいることはない」は中学1年生で5割近くと高くなっています。

女性・学年別でみると、「勉強のこと」は中学3年生で7割近くと高くなっています。また、「将来（進路）のこと」も同様に中学3年生で5割前半と高くなっています。「自分の容姿・体格のこと」、「家族のこと」、「自分の健康のこと」、「インターネットやSNSのこと」は学年が上がるにつれて増加傾向となっています。なお、「悩んでいることはない」は中学1年生で3割近くと高くなっています。

属性別	勉強のこと	将来(進路)のこと	自分の容姿・体格のこと	自分の性格のこと	学校生活のこと	友達のこと	家族のこと	お金のこと	自分の健康のこと
全体 n=929	49.5	39.2	23.6	21.7	21.2	17.4	13.1	13.0	8.7
男性 全体 n=410	44.6	37.3	13.2	15.1	14.4	9.3	11.0	11.7	8.3
男性 中学1年生 n=155	36.1	21.3	7.1	12.9	13.5	6.5	7.1	7.1	7.1
男性 中学3年生 n=133	62.4	54.1	18.8	18.8	17.3	15.0	19.5	12.0	11.3
男性 高校3年生 n=122	36.1	39.3	14.8	13.9	12.3	6.6	6.6	17.2	6.6
女性 全体 n=502	54.4	40.8	31.7	26.7	25.9	23.5	14.9	13.9	9.0
女性 中学1年生 n=194	52.1	26.8	27.3	29.9	28.9	26.8	13.9	10.8	6.2
女性 中学3年生 n=178	66.9	52.2	33.7	21.3	23.0	24.2	15.2	9.6	7.9
女性 高校3年生 n=129	41.1	46.5	35.7	29.5	25.6	17.8	16.3	24.8	14.7

属性別	恋愛のこと	先生のこと	インターネットやSNSのこと	その他	悩んでいることはない	無回答
全体 n=929	8.0	7.8	2.3	1.6	28.0	2.4
男性 全体 n=410	8.3	5.1	1.0	1.0	36.1	2.9
男性 中学1年生 n=155	5.8	4.5	0.6	0.0	47.1	3.2
男性 中学3年生 n=133	9.0	7.5	2.3	2.3	21.8	0.8
男性 高校3年生 n=122	10.7	3.3	0.0	0.8	37.7	4.9
女性 全体 n=502	7.6	9.8	3.0	2.0	21.3	2.0
女性 中学1年生 n=194	6.2	13.9	2.1	3.1	26.8	1.5
女性 中学3年生 n=178	5.6	8.4	3.4	1.7	17.4	1.7
女性 高校3年生 n=129	12.4	5.4	3.9	0.8	18.6	2.3

## (9) 悩み・困りごとの相談先

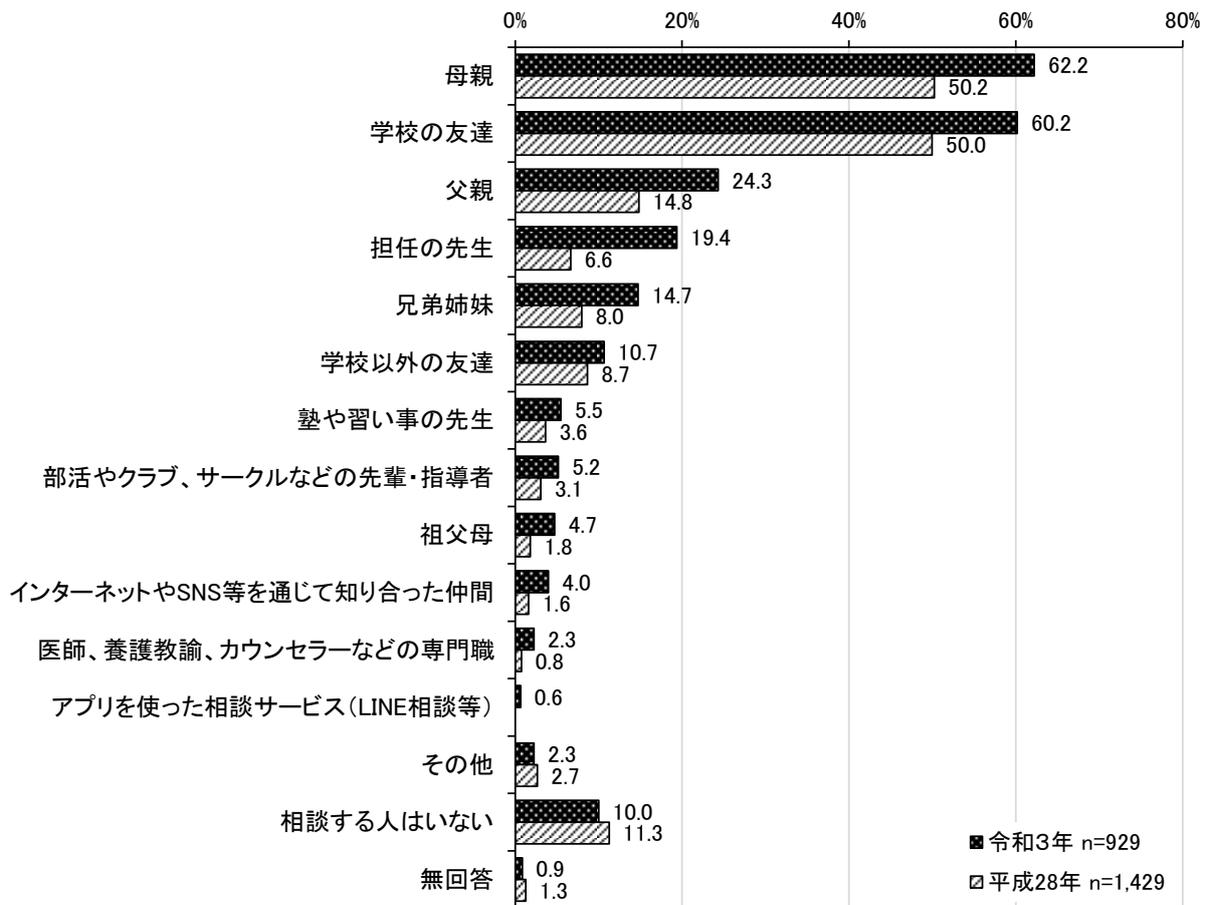
## 問 16 悩んでいるときや困っているときは、誰に相談しますか。(いくつでも)

悩み・困りごとの相談先については、「母親」が62.2%で最も高く、次いで「学校の友達」が60.2%、「父親」が24.3%、「担任の先生」が19.4%、「兄弟姉妹」が14.7%となっています。

経年比較でみると、相談先のすべての項目で前回調査より増加となっており、「母親」が12.0ポイント、「学校の友達」が10.2ポイント、「父親」が9.5ポイントの増加となっています。なお、「相談する人はいない」は10.0%と、前回調査より1.3ポイントの減少となっています。

回 答	今回調査 (令和3年)		前回調査 (平成28年)	
	件数	%	件数	%
母親	578	62.2	718	50.2
学校の友達	559	60.2	714	50.0
父親	226	24.3	212	14.8
担任の先生	180	19.4	95	6.6
兄弟姉妹	137	14.7	114	8.0
学校以外の友達	99	10.7	124	8.7
塾や習い事の先生	51	5.5	52	3.6
部活やクラブ、サークルなどの先輩・指導者	48	5.2	44	3.1
祖父母	44	4.7	26	1.8
インターネットやSNS等を通じて知り合った仲間	37	4.0	23	1.6
医師、養護教諭、カウンセラーなどの専門職	21	2.3	11	0.8
アプリを使った相談サービス(LINE相談等)	6	0.6	-	-
その他	21	2.3	38	2.7
相談する人はいない	93	10.0	161	11.3
無回答	8	0.9	18	1.3
総回答数	2,108	226.9	2,350	164.5
回答者数	929	100.0	1,429	100.0

<悩み・困りごとの相談先【全体（経年比較）】>



■男性／女性・学年別

男性・学年別でみると、「母親」は中学1年生で約7割と高くなっています。また、「父親」も同様に中学1年生で3割半ばと高くなっています。「学校の友達」、「インターネットやSNS等を通じて知り合った仲間」は学年が上がるにつれて増加傾向となっています。一方で、「相談する人はいない」は中学3年生が1割前半で最も高くなっています。

女性・学年別でみると、「母親」は中学3年生で7割近くと高くなっています。また、「父親」も同様に中学1年生で約2割と高くなっています。「父親」、「担任の先生」、「部活やクラブ、サークルなどの先輩・指導者」は学年が上がるにつれて減少傾向となっています。一方で、「学校の友達」、「兄弟姉妹」、「学校以外の友達」は学年が上がるにつれて増加傾向となっています。

属性別	母親	学校の友達	父親	担任の先生	兄弟姉妹	学校以外の友達	塾や習い事の先生	部活やクラブ、サークルなどの先輩・指導者	祖父母
全体 n=929	62.2	60.2	24.3	19.4	14.7	10.7	5.5	5.2	4.7
男性 全体 n=410	61.5	55.1	32.2	24.1	11.0	8.8	4.9	4.9	3.9
男性 中学1年生 n=155	69.0	51.6	36.1	31.0	14.2	5.2	0.6	8.4	3.9
男性 中学3年生 n=133	56.4	53.4	30.8	21.1	9.8	3.8	10.5	1.5	3.0
男性 高校3年生 n=122	57.4	61.5	28.7	18.9	8.2	18.9	4.1	4.1	4.9
女性 全体 n=502	62.9	64.5	17.9	14.9	17.9	11.8	6.0	5.2	5.6
女性 中学1年生 n=194	62.9	62.9	19.1	21.6	16.0	7.7	1.5	8.8	4.6
女性 中学3年生 n=178	68.5	65.2	18.0	11.8	18.5	10.1	10.7	3.9	7.3
女性 高校3年生 n=129	55.8	65.9	16.3	8.5	20.2	19.4	6.2	1.6	4.7

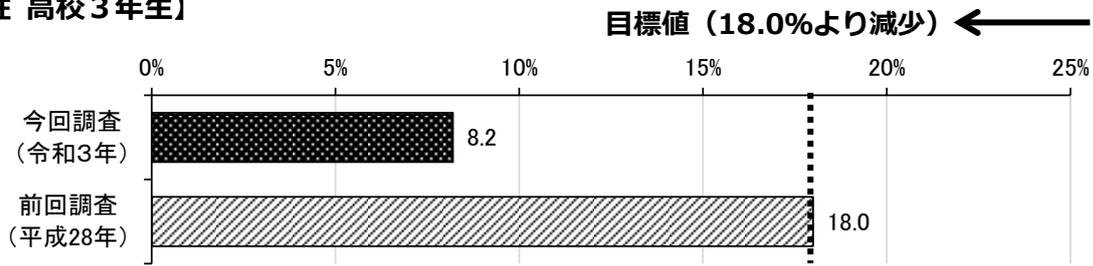
属性別	インターネットやSNS等を通じて知り合った仲間	医師、養護教諭、カウンセラーなどの専門職	アプリを使った相談サービス(LINE相談等)	その他	相談する人はいない	無回答
全体 n=929	4.0	2.3	0.6	2.3	10.0	0.9
男性 全体 n=410	2.2	2.2	0.2	2.4	11.5	1.0
男性 中学1年生 n=155	0.6	4.5	0.6	1.9	12.3	1.3
男性 中学3年生 n=133	3.0	0.8	0.0	2.3	13.5	0.8
男性 高校3年生 n=122	3.3	0.8	0.0	3.3	8.2	0.8
女性 全体 n=502	4.8	2.4	0.8	2.0	8.8	0.8
女性 中学1年生 n=194	3.1	2.6	1.0	2.1	9.8	1.0
女性 中学3年生 n=178	5.6	1.7	0.0	1.1	7.9	1.1
女性 高校3年生 n=129	6.2	3.1	1.6	3.1	8.5	0.0

## &lt;「健康づくり指標」との比較&gt;

## 指標No.32【悩みごとの相談相手がいないと回答した人の減少】

「相談する人はいない」人の割合

## 【男性 高校3年生】



回 答	今回調査 (令和3年)		前回調査 (平成28年)		目 標 値 (令和4年)
	件数	%	件数	%	
相談する人はいない	10	8.2	49	18.0	18.0%より減少

(10) 1日平均の電子メディアを使用した映像等の視聴時間

問 17 あなたは、この1か月間に、1日平均どのくらいの時間、電子メディア（※1）等を使用して映像・動画やウェブサイト等（※2）を見たり、画面を見て作業等をしましたか。（※3）（1つのみ）

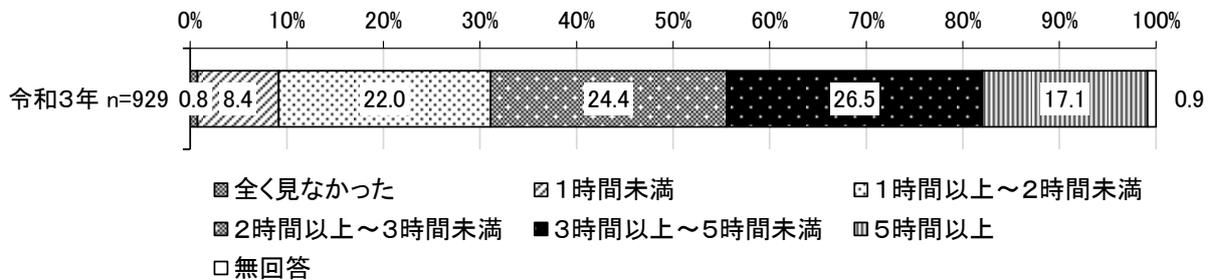
（※1）テレビ、パソコン、タブレット、スマートフォン、携帯電話等

（※2）テレビ番組（録画も含む）、YouTube、TikTok、SNS、ゲーム等

（※3）リモート授業での使用、通話による使用を除きます。

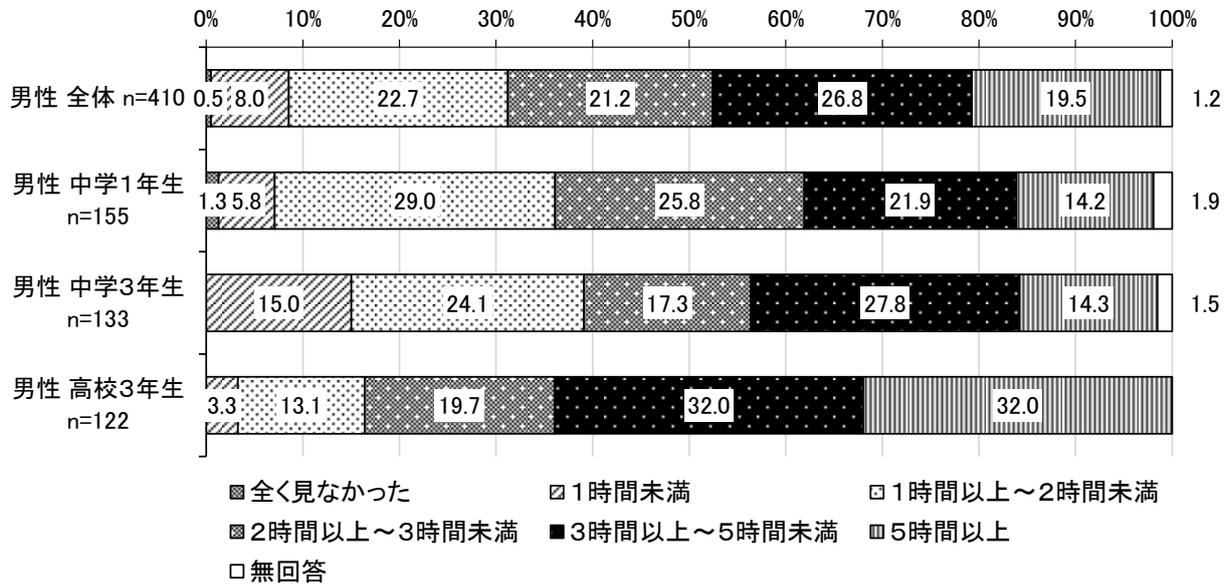
1日平均の電子メディアを使用した映像等の視聴時間については、「3時間以上～5時間未満」が26.5%で最も高く、次いで「2時間以上～3時間未満」が24.4%、「1時間以上～2時間未満」が22.0%となっています。

回 答	今回調査 (令和3年)	
	件数	%
全く見なかった	7	0.8
1時間未満	78	8.4
1時間以上～2時間未満	204	22.0
2時間以上～3時間未満	227	24.4
3時間以上～5時間未満	246	26.5
5時間以上	159	17.1
無回答	8	0.9
回答者数	929	100.0



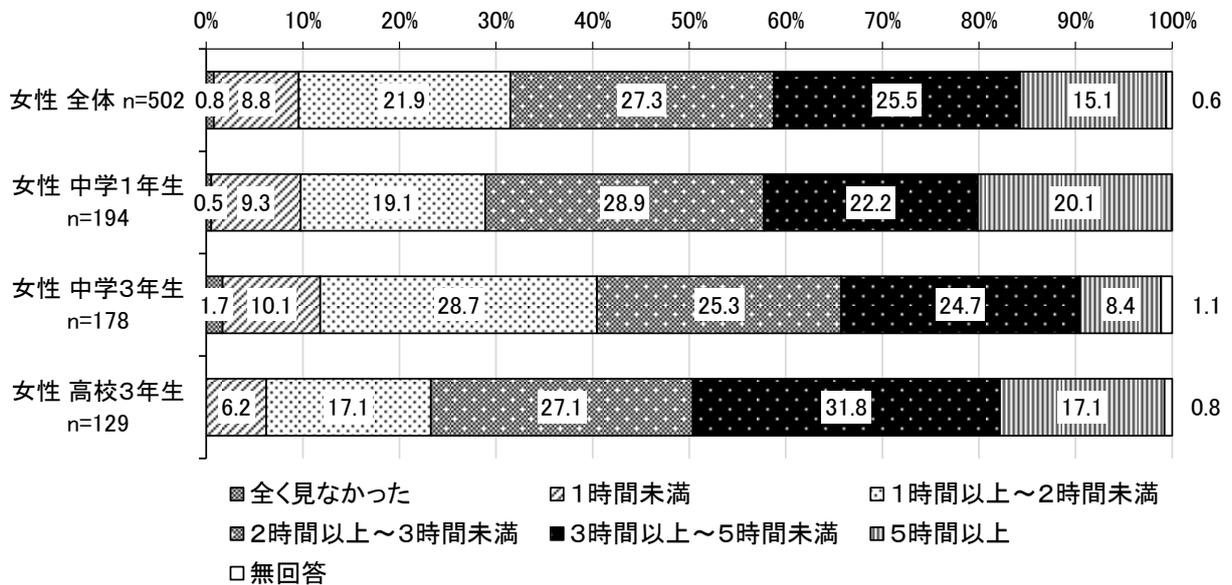
■男性・学年別

男性・学年別でみると、「3時間以上～5時間未満」、「5時間以上」の合計値は、高校3年生で6割前半と高くなっています。



■女性・学年別

女性・学年別でみると、「3時間以上～5時間未満」、「5時間以上」の合計値は、高校3年生で5割近くと高くなっています。



## 4 たばこについて

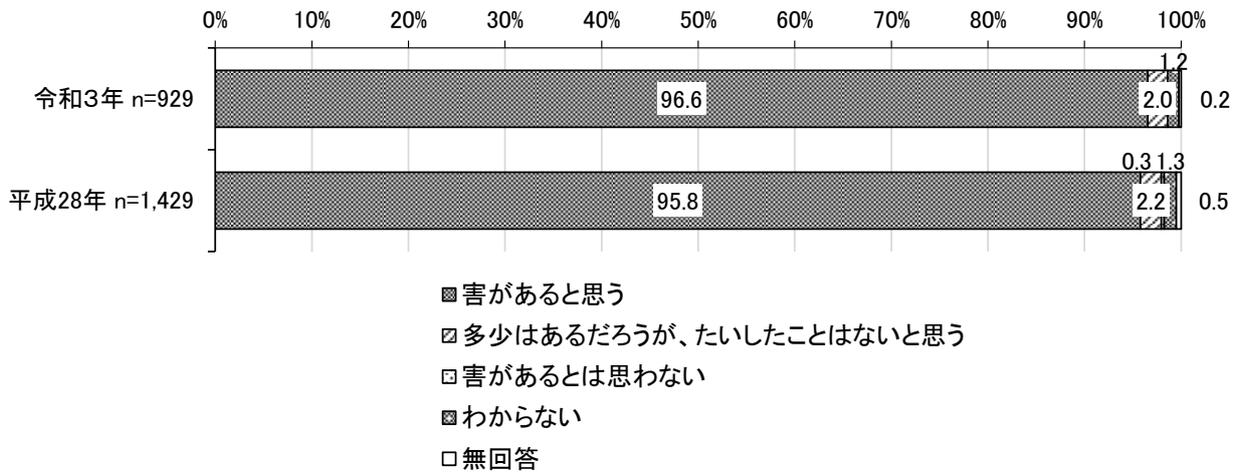
### (1) たばこに害はあると思うか

#### 問 18 たばこは体に害があると思いますか。(1つのみ)

たばこに害はあると思うかについては、「害があると思う」が96.6%で最も高く、次いで「多少はあるだろうが、たいしたことはないと思う」が2.0%、「わからない」が1.2%となっています。

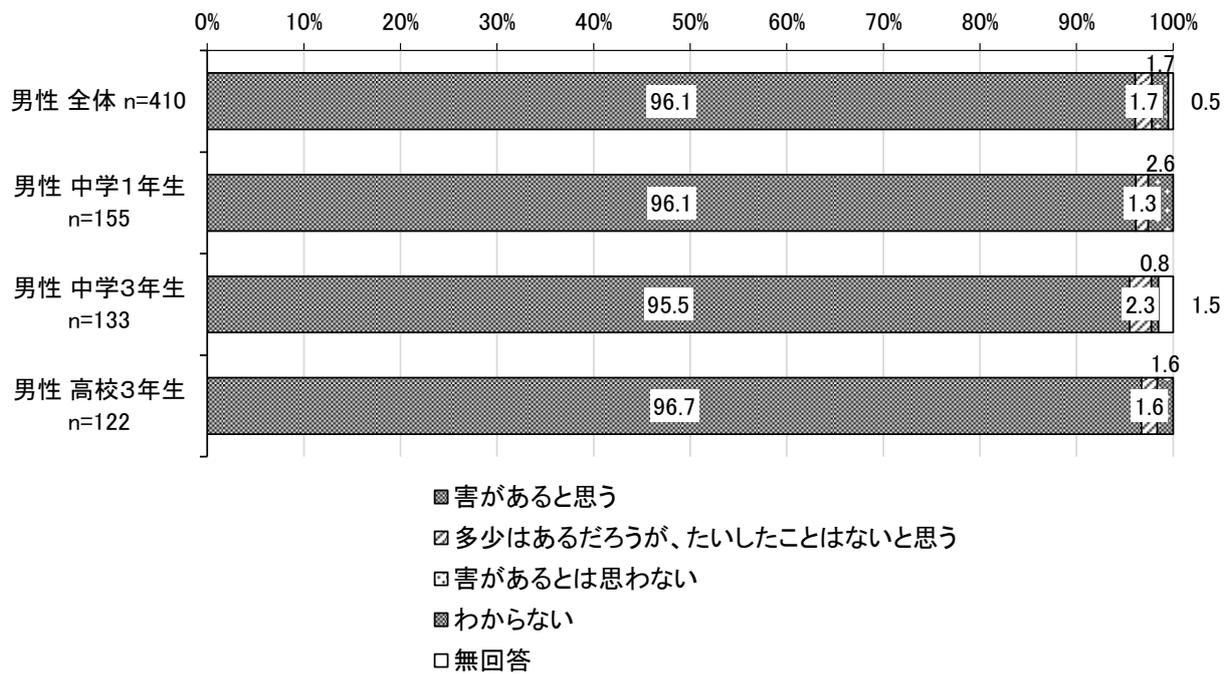
経年比較でみると、大きな差はみられません。

回 答	今回調査 (令和3年)		前回調査 (平成28年)	
	件数	%	件数	%
害があると思う	897	96.6	1,369	95.8
多少はあるだろうが、たいしたことはないと思う	19	2.0	31	2.2
害があるとは思わない	0	0.0	4	0.3
わからない	11	1.2	18	1.3
無回答	2	0.2	7	0.5
回答者数	929	100.0	1,429	100.0



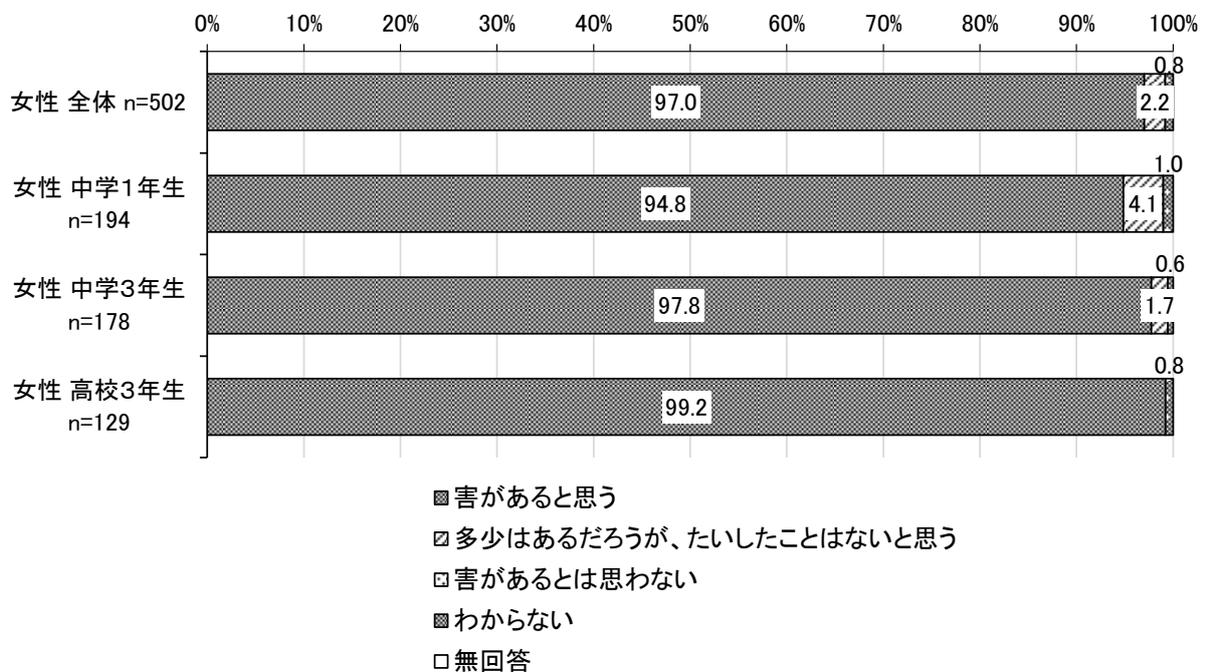
## ■ 男性・学年別

男性・学年別では、大きな差はみられません。



## ■ 女性・学年別

女性・学年別では、「害があると思う」は中学1年生で9割半ばと、他の学年より低くなっています。



## (2) たばこが健康に及ぼす影響

【問 18 で「害があると思う」「多少はあるだろうが、たいしたことはないと思う」と回答した方にお聞きします。】

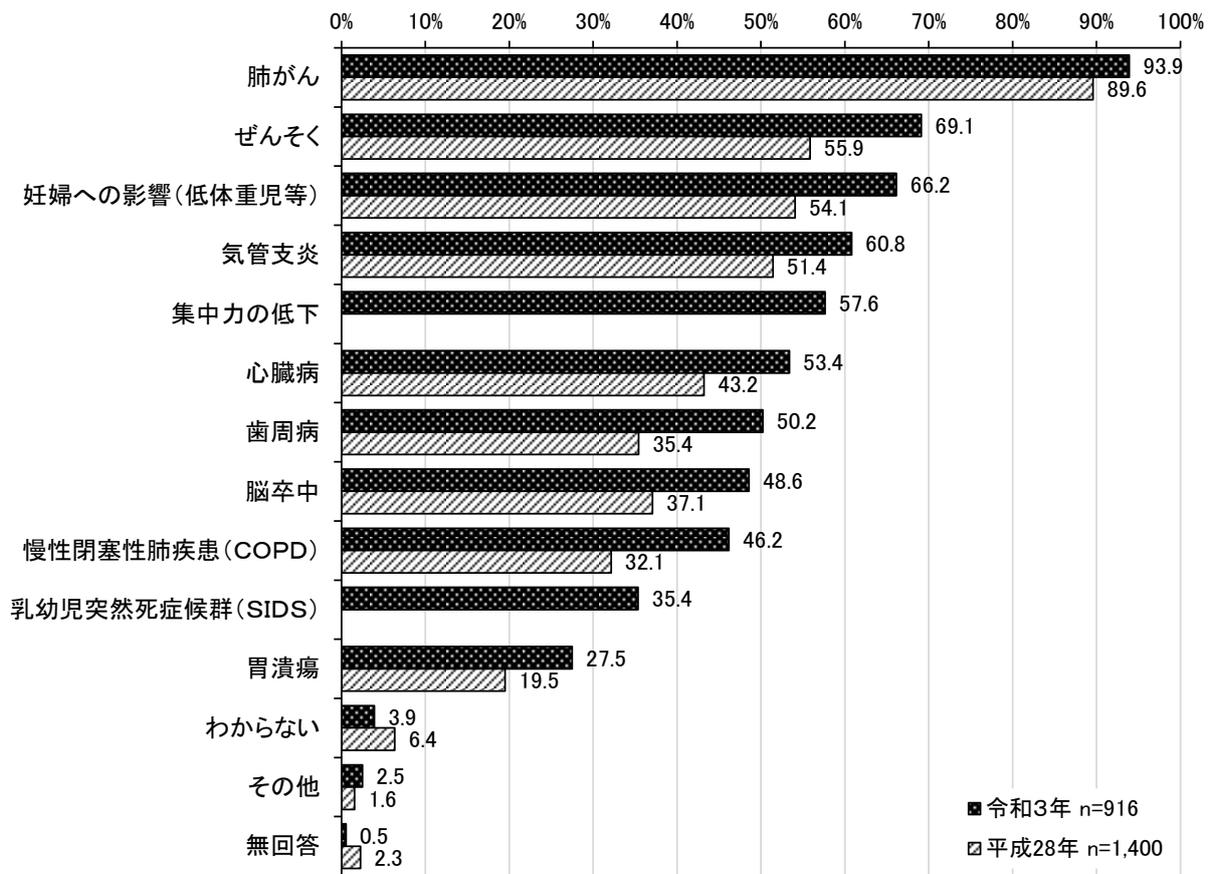
**問 18-1 たばこが健康に及ぼす影響はどれだと思いますか。(いくつでも)**

たばこが健康に及ぼす影響については、「肺がん」が 93.9%で最も高く、次いで「ぜんそく」が 69.1%、「妊婦への影響（低体重児等）」が 66.2%、「気管支炎」が 60.8%、「集中力の低下」が 57.6%となっています。

経年比較でみると、健康に及ぼす影響のすべての項目で前回調査より増加しています。特に、「歯周病」が 14.8 ポイント、「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」が 14.1 ポイント、「ぜんそく」13.2 ポイント、「妊婦への影響（低体重児等）」が 12.1 ポイントと、前回調査より大きく増加しています。

回 答	今回調査 (令和3年)		前回調査 (平成28年)	
	件数	%	件数	%
肺がん	860	93.9	1,254	89.6
ぜんそく	633	69.1	782	55.9
妊婦への影響(低体重児等)	606	66.2	757	54.1
気管支炎	557	60.8	720	51.4
集中力の低下	528	57.6	-	-
心臓病	489	53.4	605	43.2
歯周病	460	50.2	496	35.4
脳卒中	445	48.6	519	37.1
慢性閉塞性肺疾患(COPD)	423	46.2	450	32.1
乳幼児突然死症候群(SIDS)	324	35.4	-	-
胃潰瘍	252	27.5	273	19.5
わからない	36	3.9	89	6.4
その他	23	2.5	22	1.6
無回答	5	0.5	32	2.3
総回答数	5,641	615.8	5,999	428.5
回答者数	916	100.0	1,400	100.0

＜たばこが健康に及ぼす影響【全体（経年比較）】＞



■男性/女性・学年別

男性・学年別でみると、「肺がん」はすべての学年で9割台となっています。また、「妊婦への影響（低体重児等）」は学年が上がるにつれて増加傾向であり、中学3年生、高校3年生で6割前半となっています。

女性・学年別でみると、「肺がん」はすべての学年で9割台となっています。また、「妊婦への影響（低体重児等）」は学年が上がるにつれて増加傾向であり、高校3年生で約8割となっています。

属性別	肺がん	ぜんそく	妊婦への影響(低体重児等)	気管支炎	集中力の低下	心臓病	歯周病	脳卒中	慢性閉塞性肺疾患(COPD)
全体 n=916	93.9	69.1	66.2	60.8	57.6	53.4	50.2	48.6	46.2
男性 男性 全体 n=401	94.0	70.1	58.1	60.6	54.9	50.9	47.6	48.9	47.4
男性 男性 中学1年生 n=151	92.7	61.6	52.3	51.0	53.6	55.6	40.4	51.7	39.1
男性 男性 中学3年生 n=130	94.6	75.4	61.5	66.2	64.6	56.9	56.2	52.3	56.9
男性 男性 高校3年生 n=120	95.0	75.0	61.7	66.7	45.8	38.3	47.5	41.7	47.5
女性 女性 全体 n=498	94.2	68.5	72.5	60.8	60.0	55.2	52.6	48.6	45.0
女性 女性 中学1年生 n=192	91.1	68.2	69.3	53.6	66.7	69.8	55.7	58.3	41.7
女性 女性 中学3年生 n=177	96.0	72.9	70.6	65.5	56.5	49.7	49.7	46.9	52.0
女性 女性 高校3年生 n=128	96.1	62.5	79.7	64.8	54.7	40.6	51.6	35.9	39.8

属性別	乳幼児突然死症候群(SIDS)	胃潰瘍	わからない	その他	無回答
全体 n=916	35.4	27.5	3.9	2.5	0.5
男性 男性 全体 n=401	34.2	27.4	4.0	3.7	0.7
男性 男性 中学1年生 n=151	30.5	24.5	4.6	1.3	1.3
男性 男性 中学3年生 n=130	40.0	34.6	3.8	6.9	0.0
男性 男性 高校3年生 n=120	32.5	23.3	3.3	3.3	0.8
女性 女性 全体 n=498	35.9	27.5	3.8	1.6	0.2
女性 女性 中学1年生 n=192	41.1	34.4	7.3	2.1	0.0
女性 女性 中学3年生 n=177	33.3	24.9	2.8	1.1	0.0
女性 女性 高校3年生 n=128	32.0	21.1	0.0	1.6	0.8

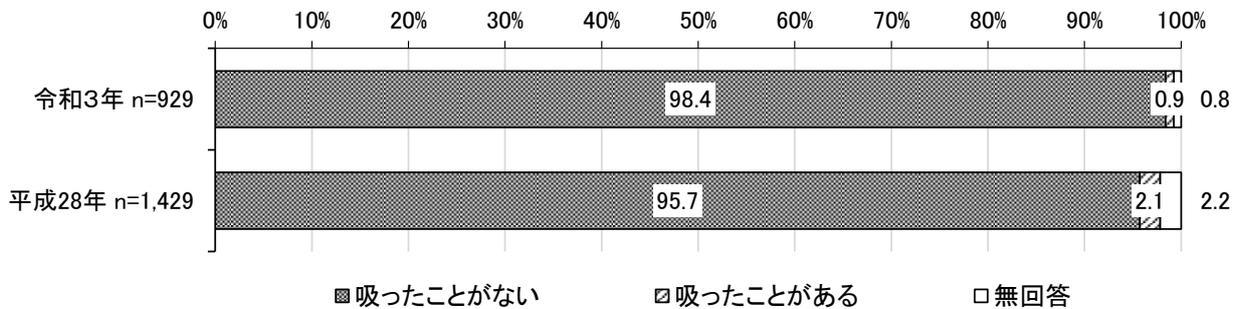
## (3) 喫煙の経験

## 問 19 あなたは、今までにたばこを一口でも吸ったことがありますか。(1つのみ)

喫煙の経験については、「吸ったことがない」が98.4%、「吸ったことがある」が0.9%と、「吸ったことがない」が97.5ポイント上回っています。

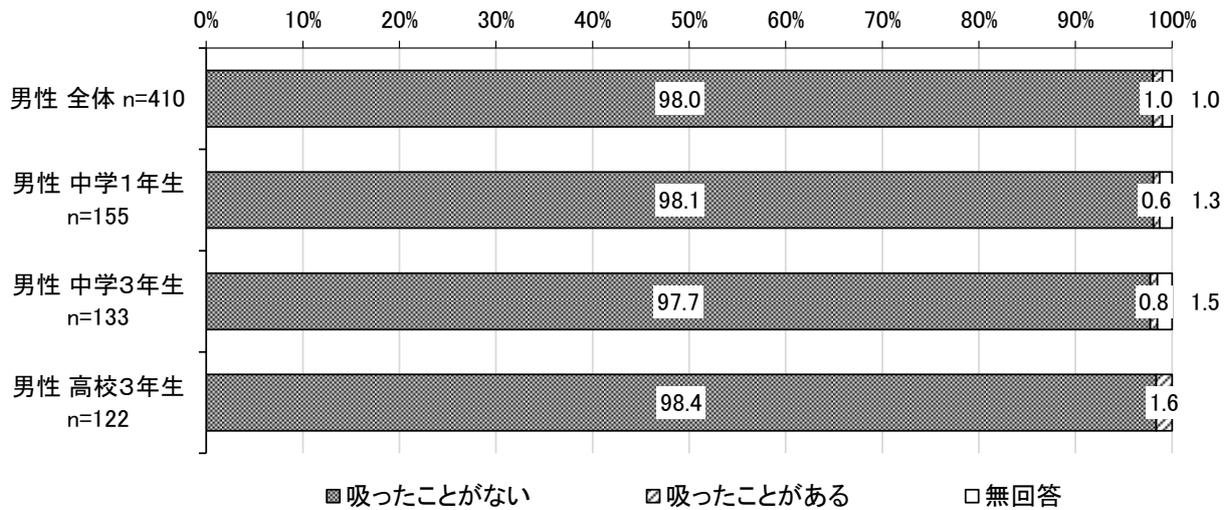
経年比較でみると、前回調査より「吸ったことがない」が2.7ポイントの増加となっています。

回 答	今回調査 (令和3年)		前回調査 (平成28年)	
	件数	%	件数	%
吸ったことがない	914	98.4	1,368	95.7
吸ったことがある	8	0.9	30	2.1
無回答	7	0.8	31	2.2
回答者数	929	100.0	1,429	100.0



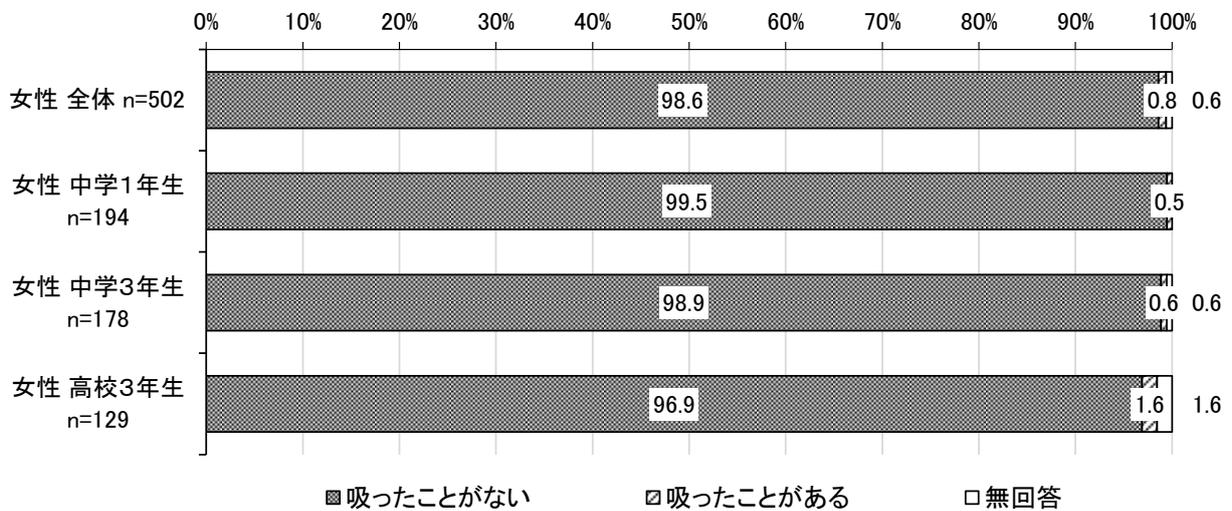
■男性・学年別

男性・学年別では、大きな差はみられません。



■女性・学年別

女性・学年別では、「吸ったことがない」は学年が上がるにつれて減少傾向にあり、高校3年生で96.9%となっています。



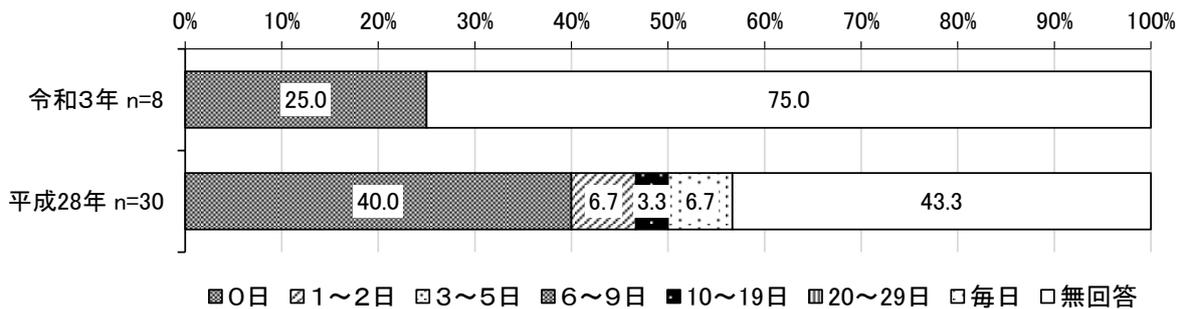
## (4) この1か月間の喫煙日数

【問 19で「吸ったことがある」と回答した方にお聞きします。】

問 19-1 あなたは、この1か月間に、何日たばこを吸いましたか。(1つのみ)【\*】

この1か月間の喫煙日数については、「0日」が2件、「無回答」が6件となっています。

回 答	今回調査 (令和3年)		前回調査 (平成28年)	
	件数	%	件数	%
0日	2	25.0	12	40.0
1~2日	0	0.0	2	6.7
3~5日	0	0.0	0	0.0
6~9日	0	0.0	0	0.0
10~19日	0	0.0	1	3.3
20~29日	0	0.0	0	0.0
毎日	0	0.0	2	6.7
無回答	6	75.0	13	43.3
回答者数	8	100.0	30	100.0

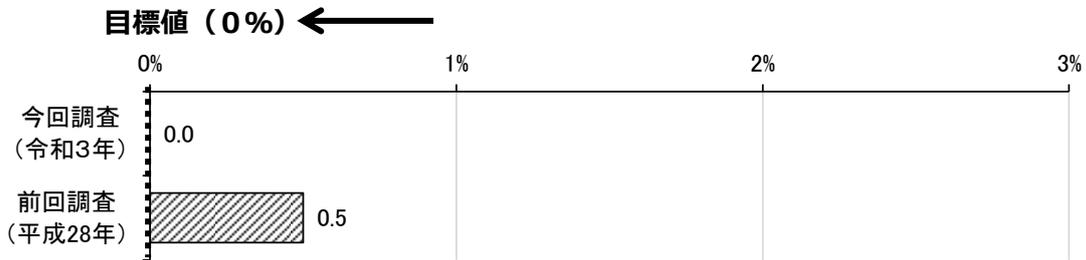


<「健康づくり指標」との比較>

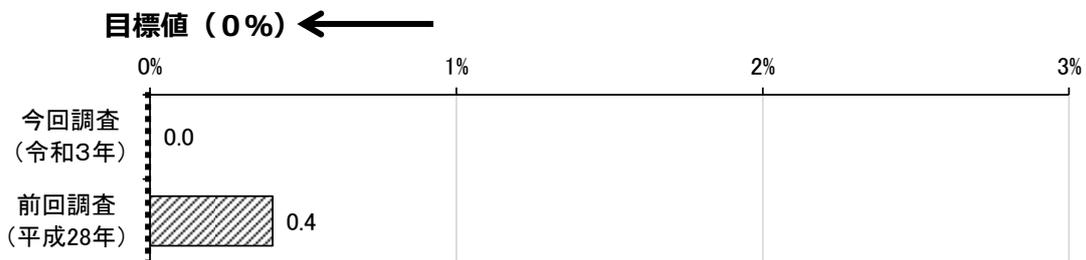
**指標No.66【未成年者の喫煙をなくす】**

過去 30 日間に 1 回でも喫煙した者の割合

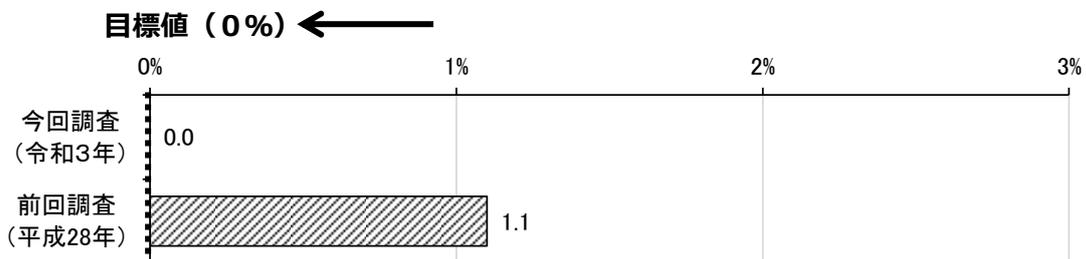
**【男性 中学3年生】**



**【女性 中学3年生】**



**【男性 高校3年生】**



**【女性 高校3年生】**



回 答	今回調査 (令和3年)		前回調査 (平成28年)		目標値 (令和4年)
	件数	%	件数	%	
男性 中学3年生	0	0.0	1	0.5	0.0%
女性 中学3年生	0	0.0	1	0.4	0.0%
男性 高校3年生	0	0.0	3	1.1	0.0%
女性 高校3年生	0	0.0	0	0.0	0.0%

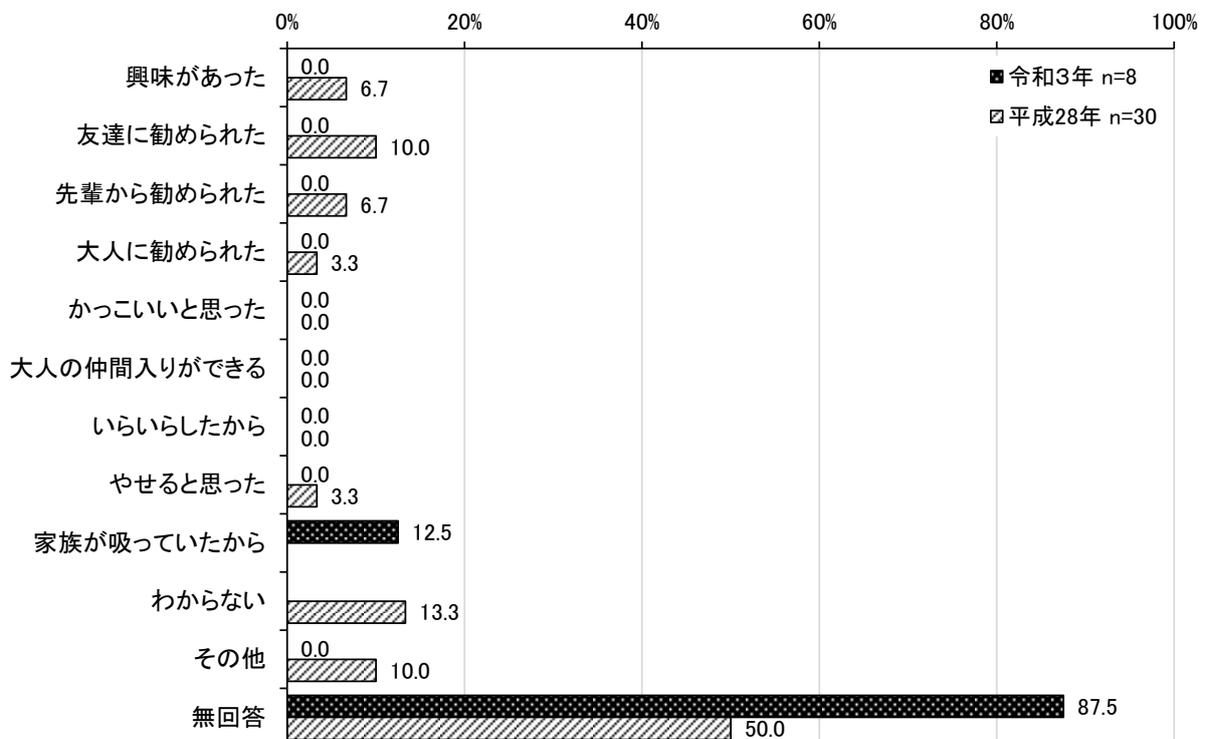
## (5) たばこを吸ったきっかけ

【問 19で「吸ったことがある」と回答した方にお聞きします。】

## 問 19-2 たばこを吸ったきっかけは何ですか。(いくつでも)

たばこを吸ったきっかけについては、「家族が吸っていたから」が1件、「無回答」が7件となっています。

回 答	今回調査 (令和3年)		前回調査 (平成28年)	
	件数	%	件数	%
興味があった	0	0.0	2	6.7
友達に勧められた	0	0.0	3	10.0
先輩から勧められた	0	0.0	2	6.7
大人に勧められた	0	0.0	1	3.3
カッコいいと思った	0	0.0	0	0.0
大人の仲間入りができる	0	0.0	0	0.0
いらいらしたから	0	0.0	0	0.0
やせると思った	0	0.0	1	3.3
家族が吸っていたから	1	12.5	-	-
わからない	-	-	4	13.3
その他	0	0.0	3	10.0
無回答	7	87.5	15	50.0
総回答数	8	100.0	31	103.3
回答者数	8	100.0	30	100.0

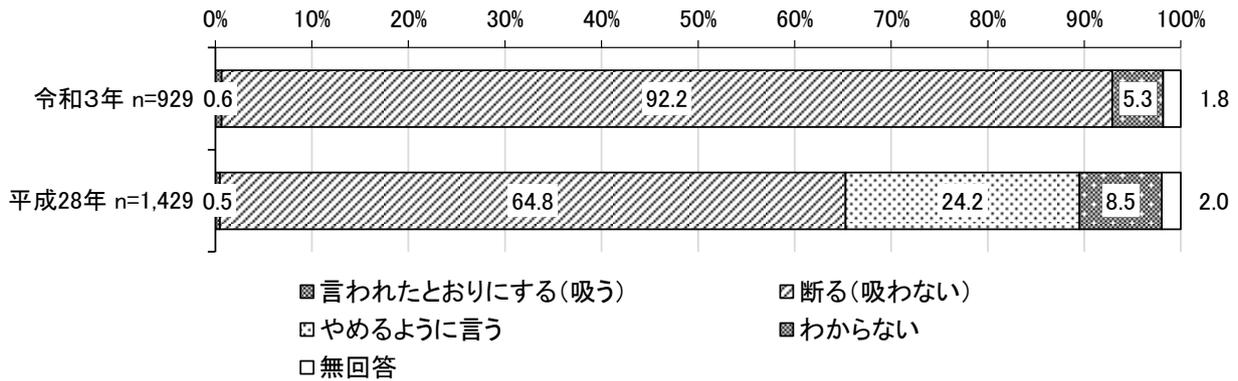


(6) 20歳を迎えるまでに友達等からたばこを勧められたときの対応

問 20 あなたは、20歳を迎えるまでの間に、友達等からたばこを勧められたらどうしますか。  
(1つのみ)

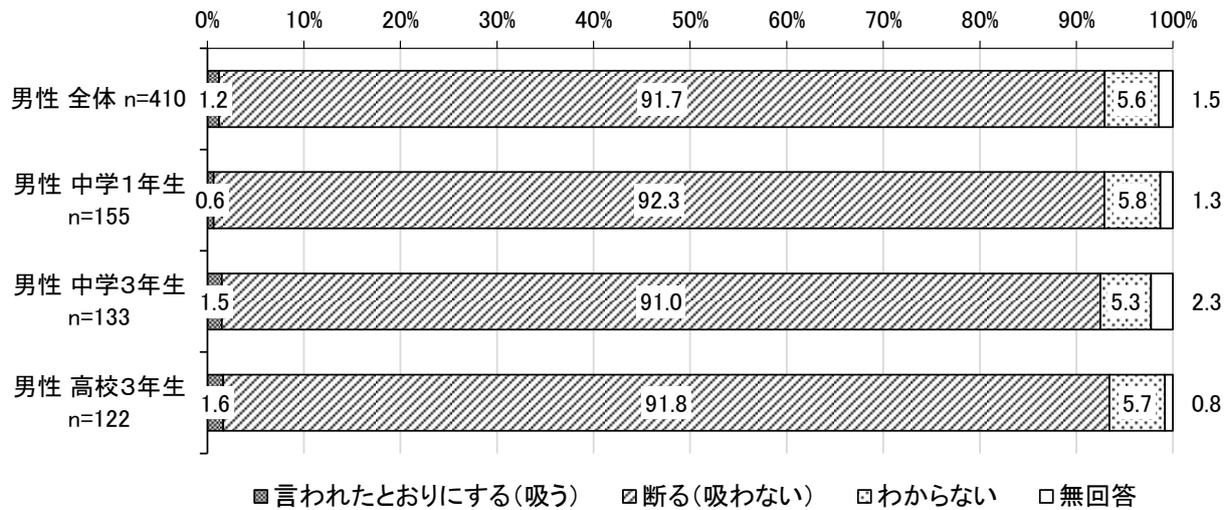
20歳を迎えるまでに友達等からたばこを勧められたときの対応については、「断る(吸わない)」が92.2%で最も高く、次いで「わからない」が5.3%、「言われたとおりにする(吸う)」が0.6%となっています。

回 答	今回調査 (令和3年)		前回調査 (平成28年)	
	件数	%	件数	%
言われたとおりにする(吸う)	6	0.6	7	0.5
断る(吸わない)	857	92.2	926	64.8
やめるように言う	-	-	346	24.2
わからない	49	5.3	122	8.5
無回答	17	1.8	28	2.0
回答者数	929	100.0	1,429	100.0



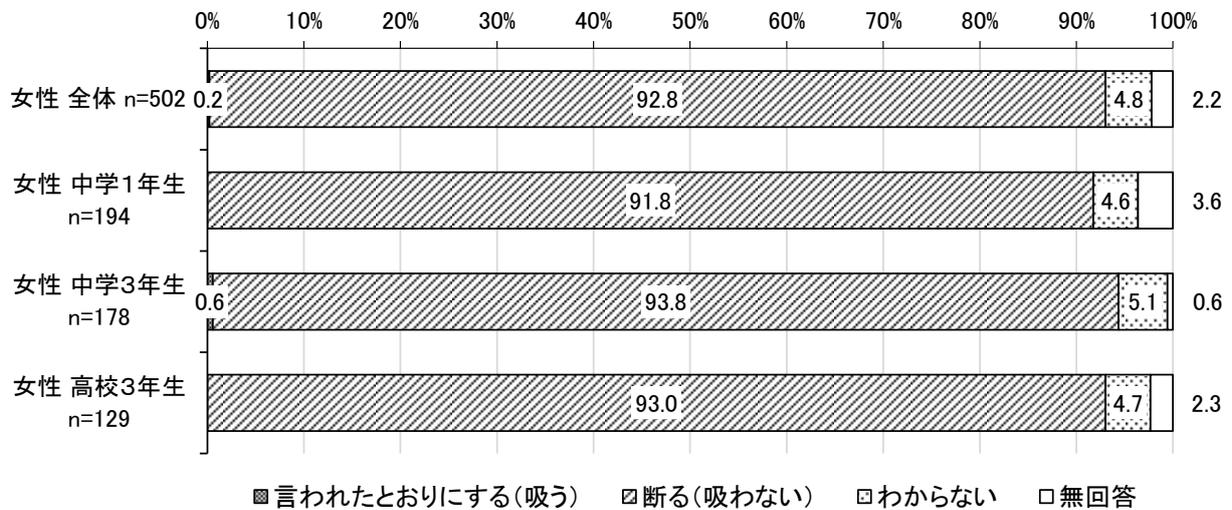
## ■男性・学年別

男性・学年別では、大きな差はみられません。



## ■女性・学年別

女性・学年別では、大きな差はみられません。



## 5 アルコールについて

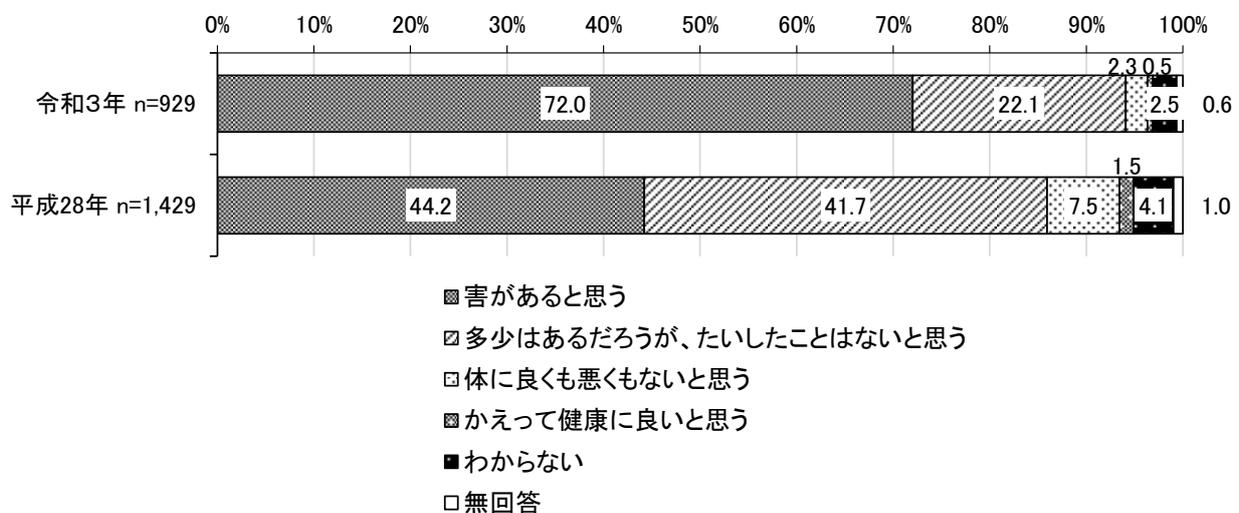
### (1) お酒に害はあると思うか

#### 問 21 未成年（20歳未満）がお酒を飲むと体に害があると思いますか。（1つのみ）

お酒に害はあると思うかについては、「害があると思う」が72.0%で最も高く、次いで「多少はあるだろうが、たいしたことはないと思う」が22.1%、「わからない」が2.5%となっています。

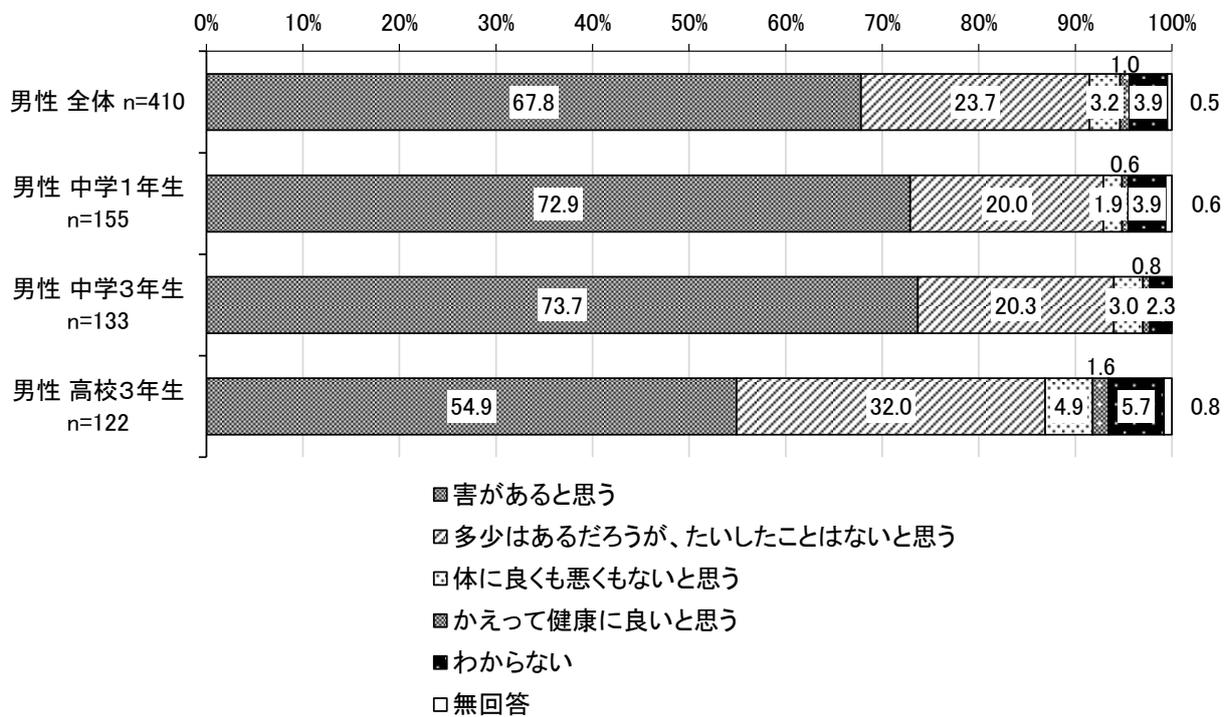
経年比較でみると、前回調査より「害があると思う」が27.8ポイントの増加となっています。

回 答	今回調査 (令和3年)		前回調査 (平成28年)	
	件数	%	件数	%
害があると思う	669	72.0	632	44.2
多少はあるだろうが、たいしたことはないと思う	205	22.1	596	41.7
体に良くも悪くもないと思う	21	2.3	107	7.5
かえって健康に良いと思う	5	0.5	21	1.5
わからない	23	2.5	59	4.1
無回答	6	0.6	14	1.0
回答者数	929	100.0	1,429	100.0



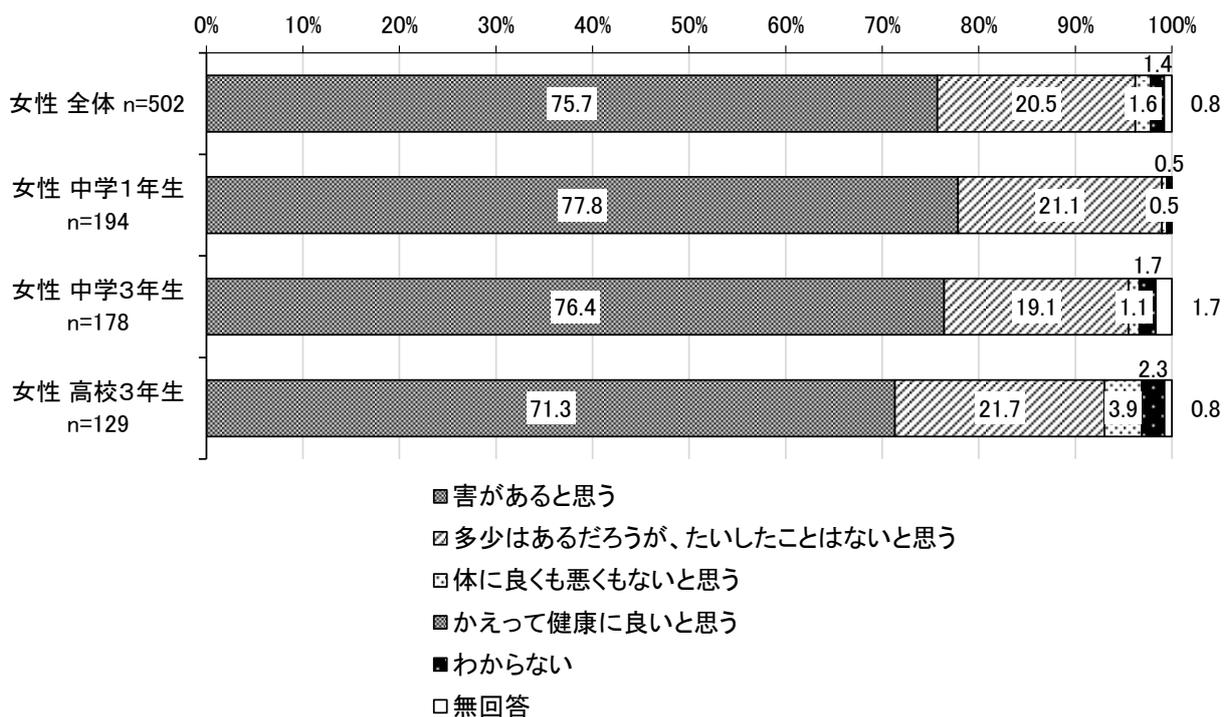
### ■男性・学年別

男性・学年別でみると、「害があると思う」は中学1年生、中学3年生では7割前半と高いものの、高校3年生では5割半ばとなっています。



### ■女性・学年別

女性・学年別でみると、「害があると思う」は学年が上がるにつれて減少傾向であり、高校3年生で7割前半となっています。



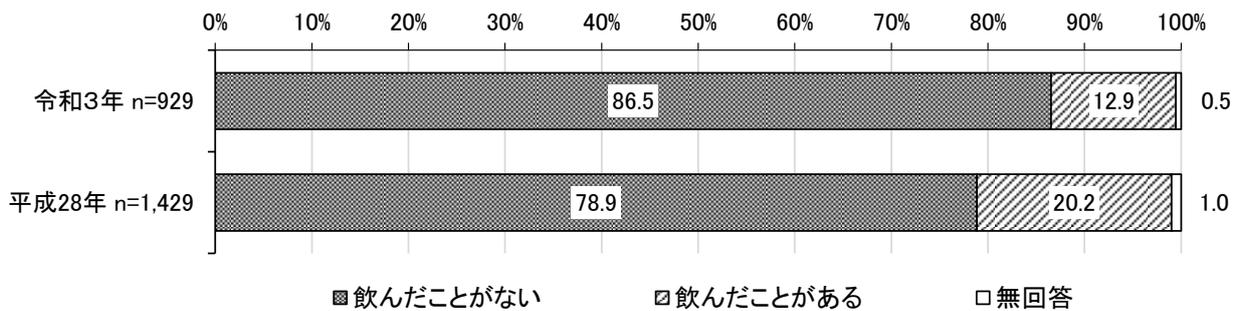
(2) 飲酒の経験

問 22 あなたは、今までにお酒（酎ハイ、カクテル、ワイン、日本酒、ビール、焼酎など）を一口でも飲んだことがありますか。（1つのみ）

飲酒の経験については、「飲んだことがない」が86.5%、「飲んだことがある」が12.9%となっています。

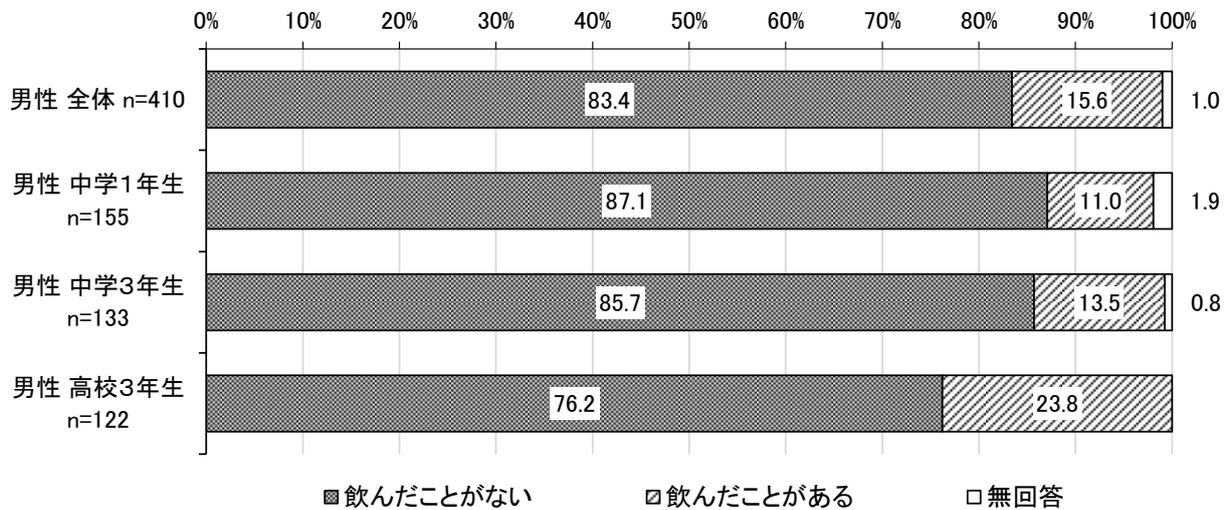
経年比較でみると、前回調査より「飲んだことがない」が7.6ポイントの増加となっています。

回 答	今回調査 (令和3年)		前回調査 (平成28年)	
	件数	%	件数	%
飲んだことがない	804	86.5	1,127	78.9
飲んだことがある	120	12.9	288	20.2
無回答	5	0.5	14	1.0
回答者数	929	100.0	1,429	100.0



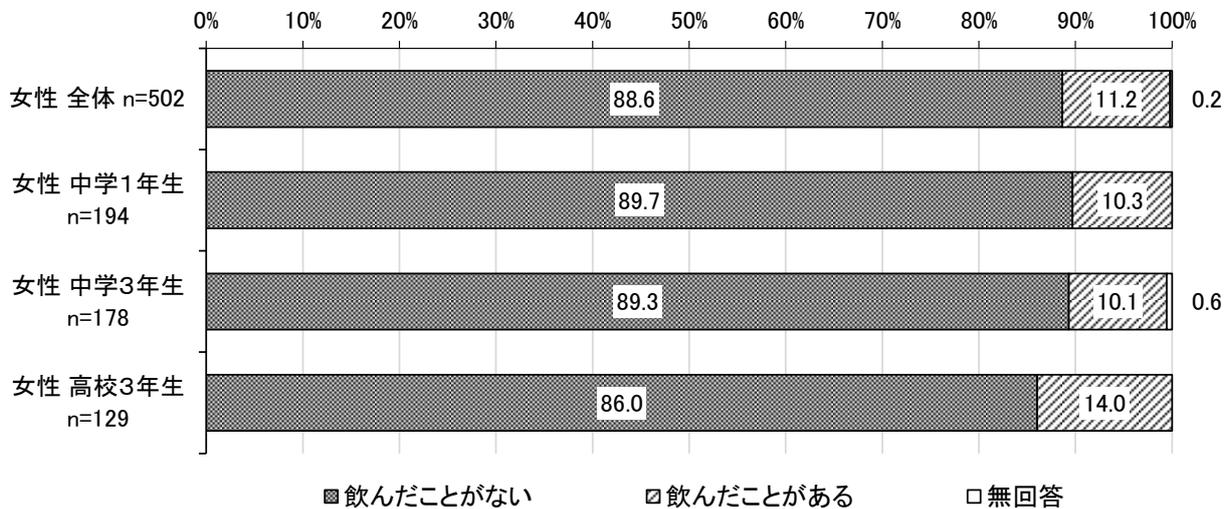
### ■男性・学年別

男性・学年別で見ると、「飲んだことがない」は学年が上がるにつれて減少傾向であり、高校3年生で8割近くとなっています。



### ■女性・学年別

女性・学年別で見ると、「飲んだことがない」は学年が上がるにつれて減少傾向であり、高校3年生で8割半ばとなっています。



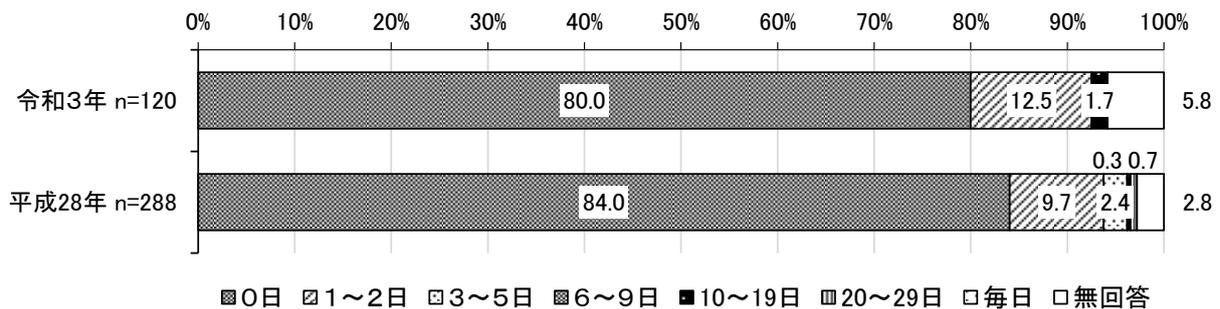
### (3) この1か月に飲酒した日数

【問 22 で「飲んだことがある」と回答した方にお聞きします。】

#### 問 22-1 あなたは、この1か月に、何日お酒を飲みましたか。(1つのみ)【\*】

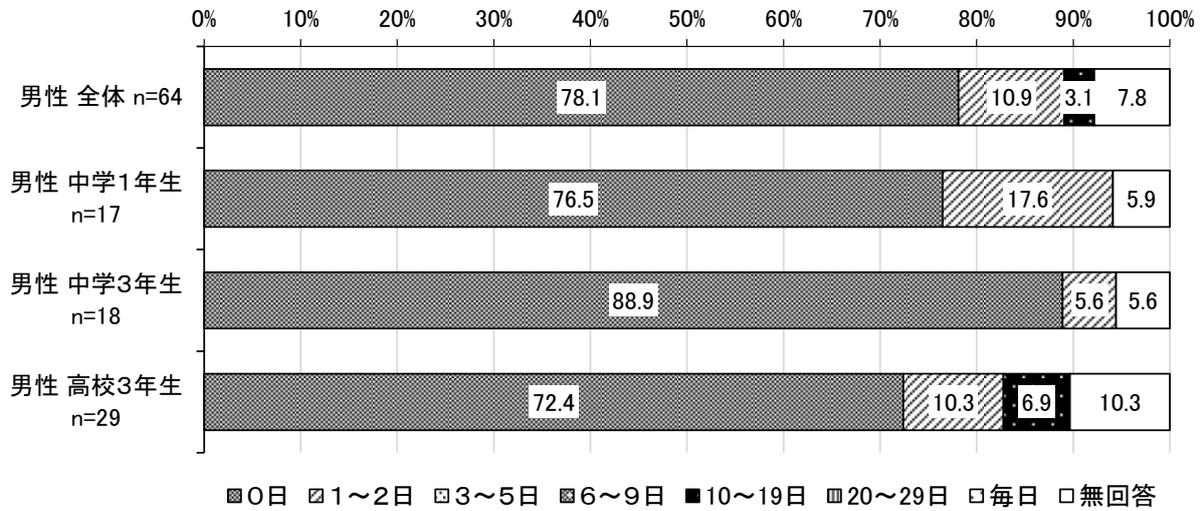
この1か月に飲酒した日数については、「0日」が80.0%、「1～2日」が12.5%、「10～19日」が1.7%、「無回答」が5.8%となっています。

回 答	今回調査 (令和3年)		前回調査 (平成28年)	
	件数	%	件数	%
0日	96	80.0	242	84.0
1～2日	15	12.5	28	9.7
3～5日	0	0.0	7	2.4
6～9日	0	0.0	0	0.0
10～19日	2	1.7	1	0.3
20～29日	0	0.0	2	0.7
毎日	0	0.0	0	0.0
無回答	7	5.8	8	2.8
回答者数	120	100.0	288	100.0



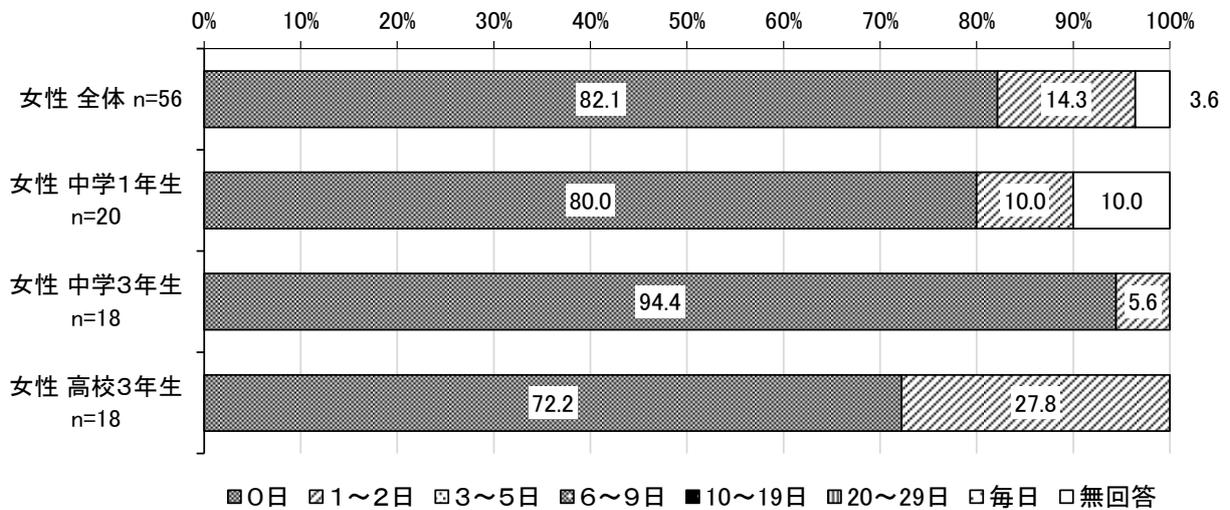
■男性・学年別

男性・学年別でみると、回答者数が20人未満の属性があるため、参考として示すに留めています。



■女性・学年別

女性・学年別でみると、回答者数が20人未満の属性があるため、参考として示すに留めています。

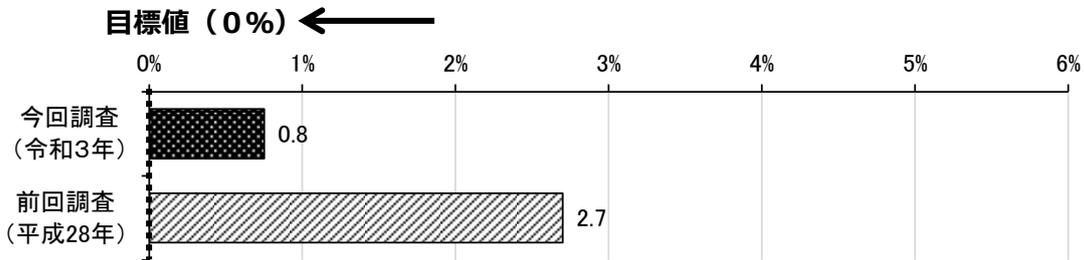


<「健康づくり指標」との比較>

指標No.24【未成年者の飲酒をなくす】

過去30日間に1回でも飲酒した者の割合

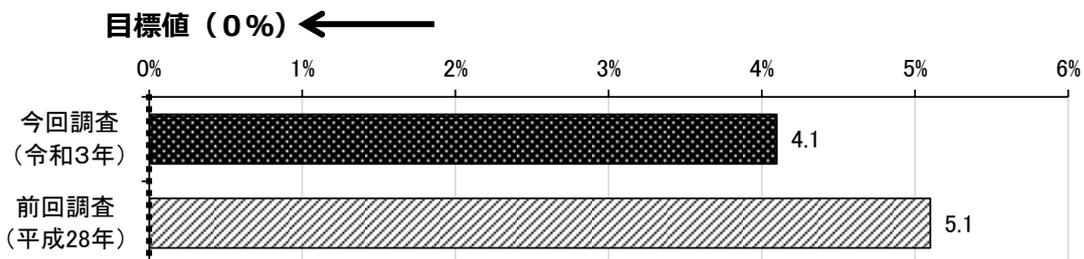
【男性 中学3年生】



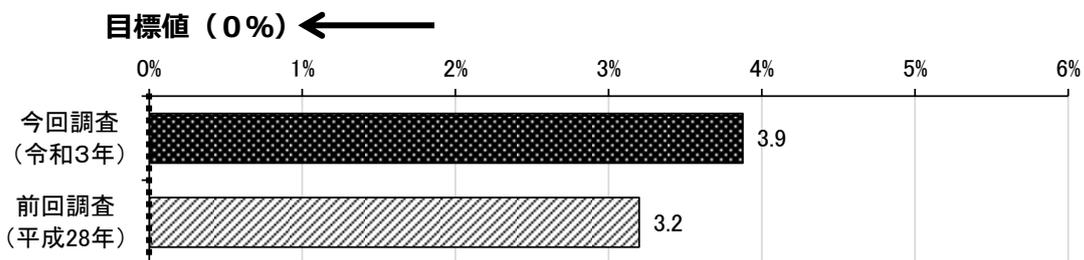
【女性 中学3年生】



【男性 高校3年生】



【女性 高校3年生】



回答	今回調査 (令和3年)		前回調査 (平成28年)		目標値 (令和4年)
	件数	%	件数	%	
男性 中学3年生	1	0.8	7	2.7	0.0%
女性 中学3年生	1	0.6	5	1.9	0.0%
男性 高校3年生	5	4.1	14	5.1	0.0%
女性 高校3年生	5	3.9	6	3.2	0.0%

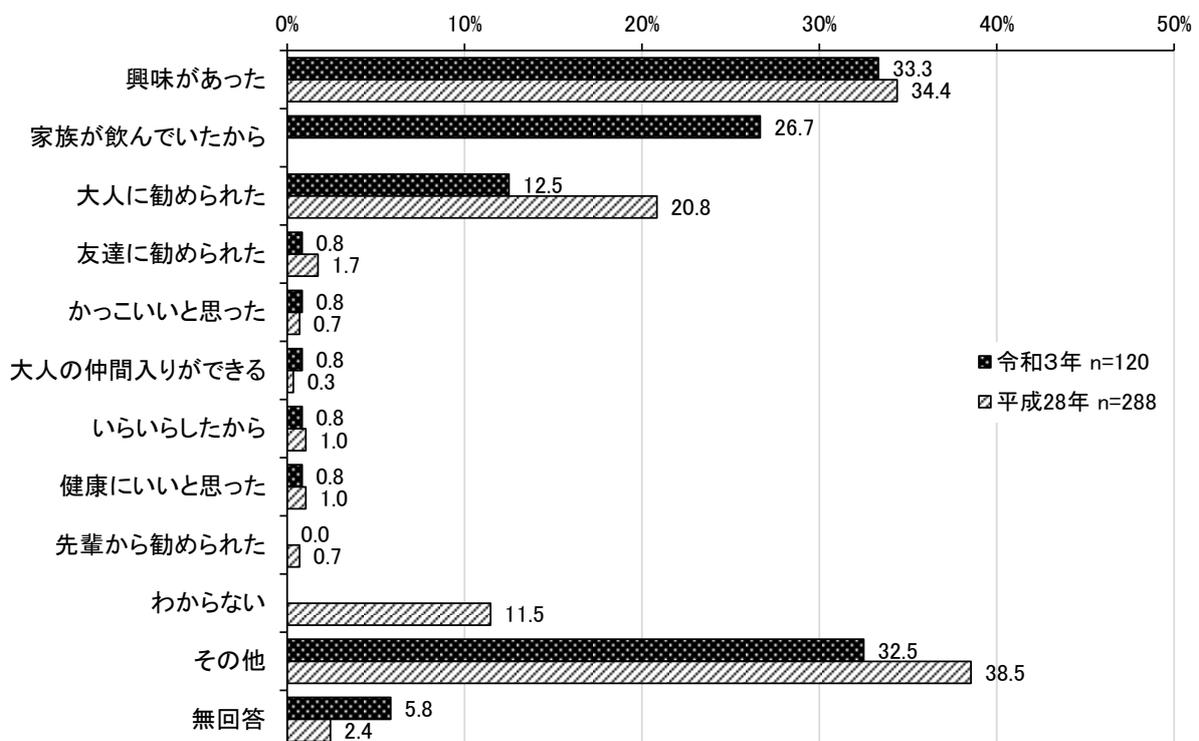
## (4) お酒を飲んだきっかけ

【問 22 で「飲んだことがある」と回答した方にお聞きします。】

## 問 22-2 お酒を飲んだきっかけは何ですか。(いくつでも)

お酒を飲んだきっかけについては、「興味があった」が 33.3%で最も高く、次いで「家族が飲んでいたので」が 26.7%、「大人に勧められた」が 12.5%となっています。

回 答	今回調査 (令和3年)		前回調査 (平成28年)	
	件数	%	件数	%
興味があった	40	33.3	99	34.4
家族が飲んでいたので	32	26.7	-	-
大人に勧められた	15	12.5	60	20.8
友達に勧められた	1	0.8	5	1.7
カッコいいと思った	1	0.8	2	0.7
大人の仲間入りができる	1	0.8	1	0.3
いらいらしたから	1	0.8	3	1.0
健康にいいと思った	1	0.8	3	1.0
先輩から勧められた	0	0.0	2	0.7
わからない	-	-	33	11.5
その他	39	32.5	111	38.5
無回答	7	5.8	7	2.4
総回答数	138	115.0	326	113.2
回答者数	120	100.0	288	100.0



■男性／女性・学年別

男性・学年別、女性・学年別ともに、回答者数が20人未満の属性があるため、参考として示すに留めています。

属性別	興味があった	家族が飲んでいたから	大人に勧められた	友達に勧められた	カッコいいと思った	大人の仲間入りができる	いらいらしたから	健康にいいと思った	先輩から勧められた
全体 n=120	33.3	26.7	12.5	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.0
男性 男性 全体 n=64	34.4	15.6	15.6	1.6	1.6	0.0	0.0	1.6	0.0
男性 男性 中学1年生 n=17	35.3	11.8	5.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
男性 男性 中学3年生 n=18	38.9	27.8	16.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
男性 男性 高校3年生 n=29	31.0	10.3	20.7	3.4	3.4	0.0	0.0	3.4	0.0
女性 女性 全体 n=56	32.1	39.3	8.9	0.0	0.0	1.8	1.8	0.0	0.0
女性 女性 中学1年生 n=20	15.0	45.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
女性 女性 中学3年生 n=18	27.8	38.9	5.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
女性 女性 高校3年生 n=18	55.6	33.3	16.7	0.0	0.0	5.6	5.6	0.0	0.0

属性別	その他	無回答
全体 n=120	32.5	5.8
男性 男性 全体 n=64	32.8	7.8
男性 男性 中学1年生 n=17	41.2	5.9
男性 男性 中学3年生 n=18	27.8	5.6
男性 男性 高校3年生 n=29	31.0	10.3
女性 女性 全体 n=56	32.1	3.6
女性 女性 中学1年生 n=20	40.0	10.0
女性 女性 中学3年生 n=18	44.4	0.0
女性 女性 高校3年生 n=18	11.1	0.0

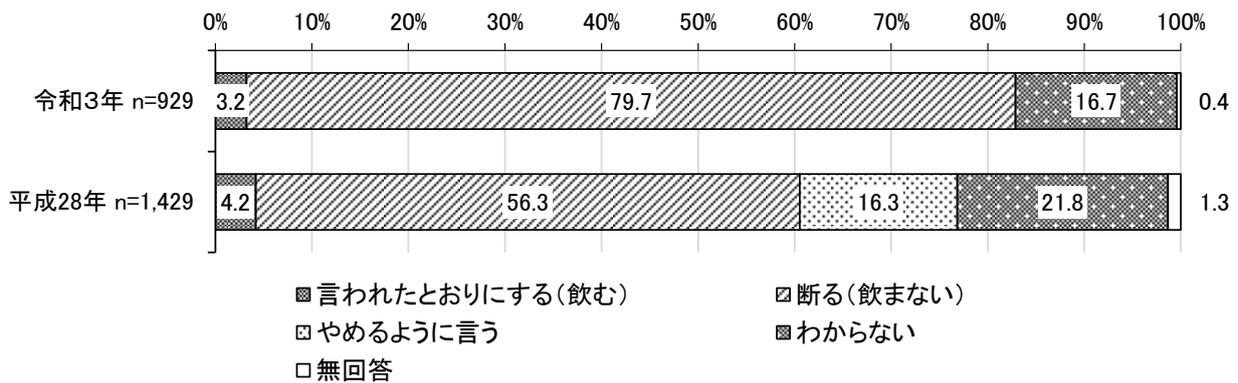
## (5) 20歳を迎えるまでに友達等からお酒を勧められたときの対応

問 23 あなたは、20歳を迎えるまでの間に、友達等からお酒を勧められたらどうしますか。  
(1つのみ)

20歳を迎えるまでに友達等からお酒を勧められたときの対応については、「断る（飲まない）」が79.7%で最も高く、次いで「わからない」が16.7%、「言われたとおりにする（飲む）」が3.2%となっています。

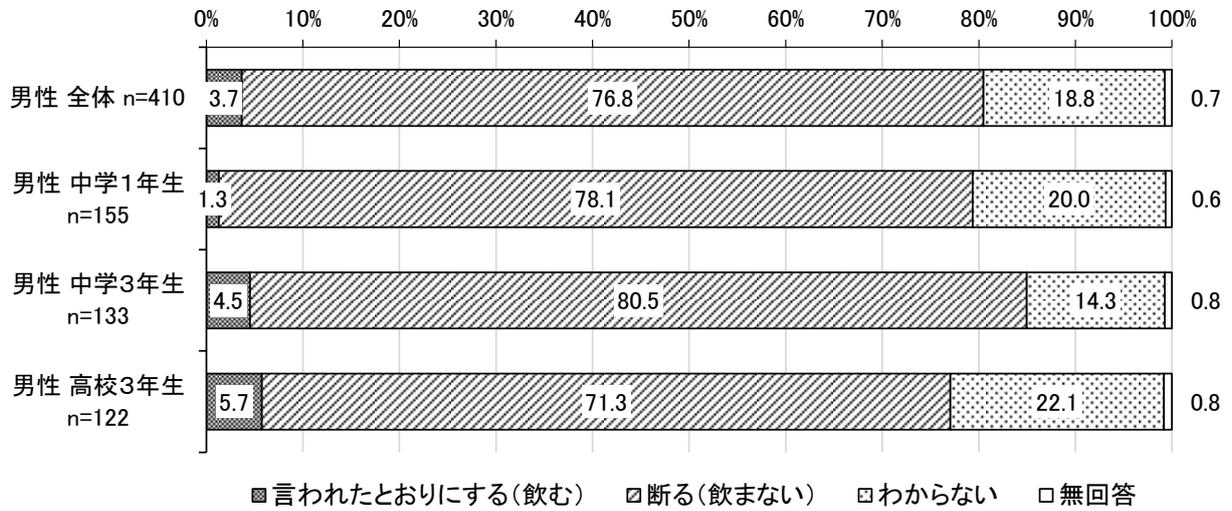
経年比較でみると、前回調査より「断る（飲まない）」は23.4ポイントの増加となっています。

回 答	今回調査 (令和3年)		前回調査 (平成28年)	
	件数	%	件数	%
言われたとおりにする(飲む)	30	3.2	60	4.2
断る(飲まない)	740	79.7	805	56.3
やめるように言う	-	-	233	16.3
わからない	155	16.7	312	21.8
無回答	4	0.4	19	1.3
回答者数	929	100.0	1,429	100.0



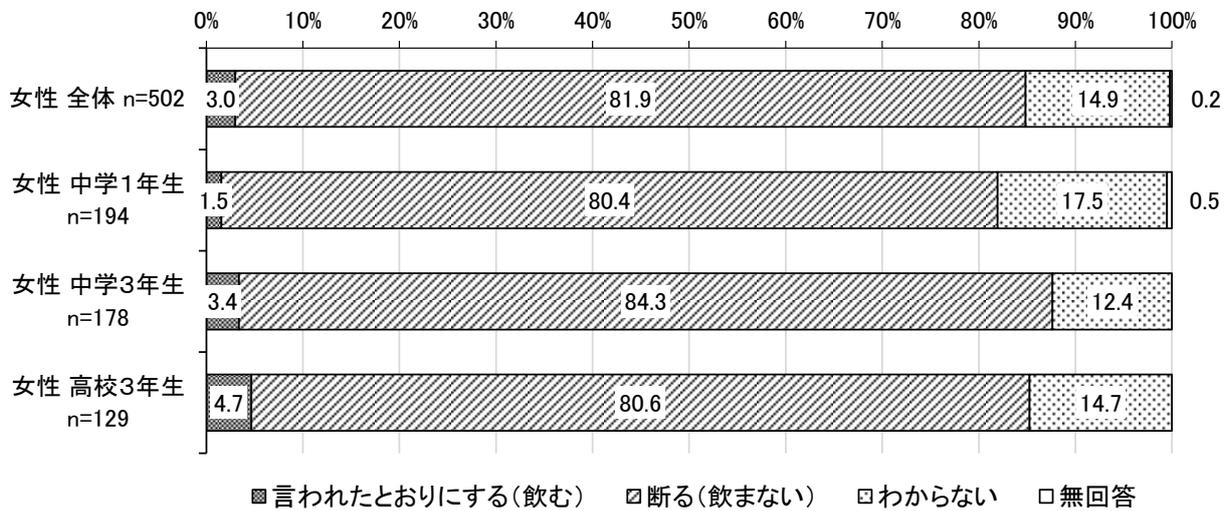
■男性・学年別

男性・学年別でみると、「言われたとおりにする（飲む）」は学年が上がるにつれて増加傾向であり、高校3年生で5.7%となっています。



■女性・学年別

女性・学年別でみると、「言われたとおりにする（飲む）」は学年が上がるにつれて増加傾向であり、高校3年生で4.7%となっています。



## 6 新型コロナウイルス感染症の影響について

### (1) この1か月間の生活の変化

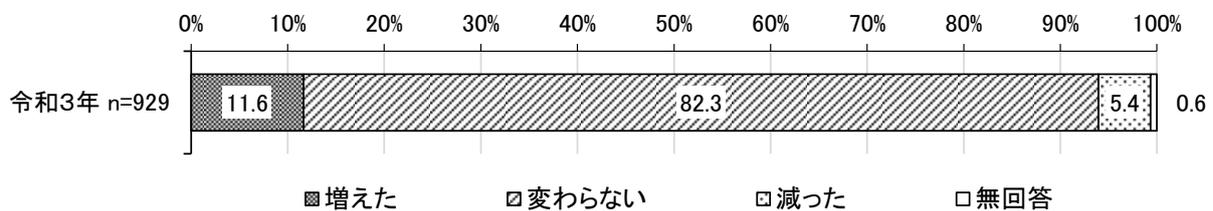
問 24 新型コロナウイルス感染症が日本で確認されてから、1年11か月が経過しました。  
あなたのこの1か月間の生活は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大前と比べて変化がありましたか。

①～⑨のそれぞれに回答してください。(それぞれ1つのみ)

#### ① 1日当たりの食事の量

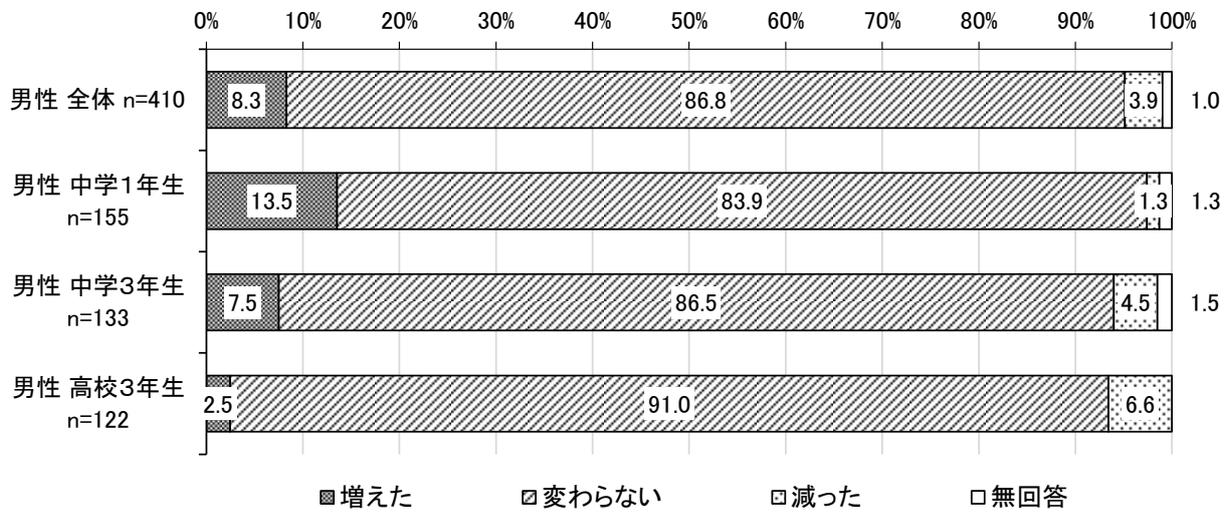
1日当たりの食事の量については、「変わらない」が82.3%で最も高く、次いで「増えた」が11.6%、「減った」が5.4%となっています。

回 答	今回調査 (令和3年)	
	件数	%
増えた	108	11.6
変わらない	765	82.3
減った	50	5.4
無回答	6	0.6
回答者数	929	100.0



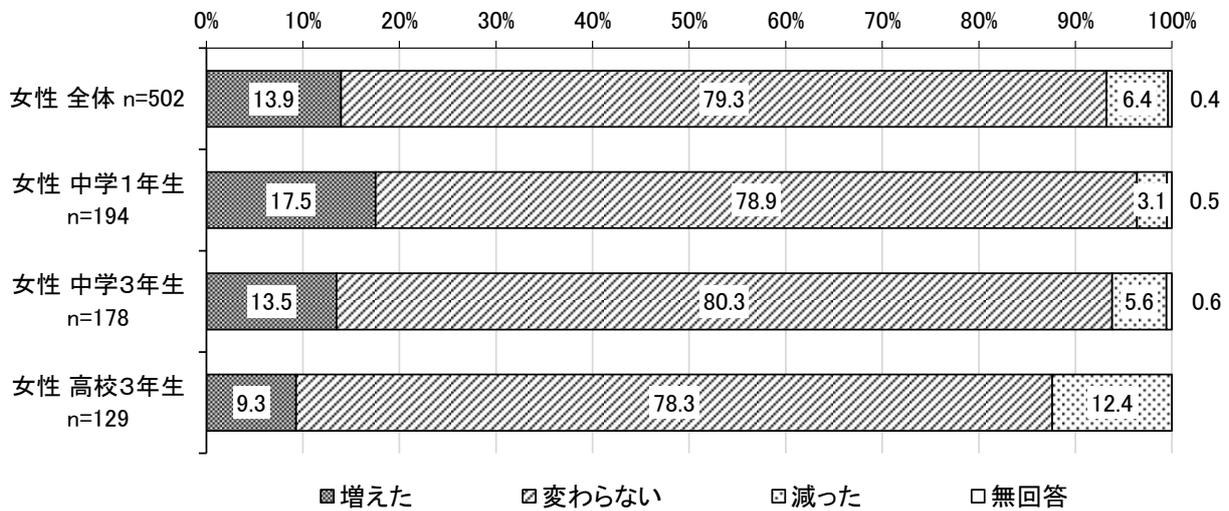
■男性・学年別

男性・学年別でみると、「増えた」は学年が下がるにつれて増加傾向であり、中学1年生で1割前半となっています。



■女性・学年別

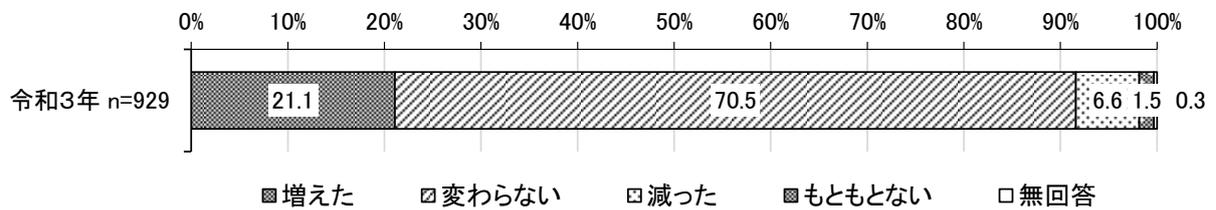
女性・学年別でみると、「増えた」は学年が下がるにつれて増加傾向であり、中学1年生で2割近くとなっています。



## ② 1日当たりの間食の量

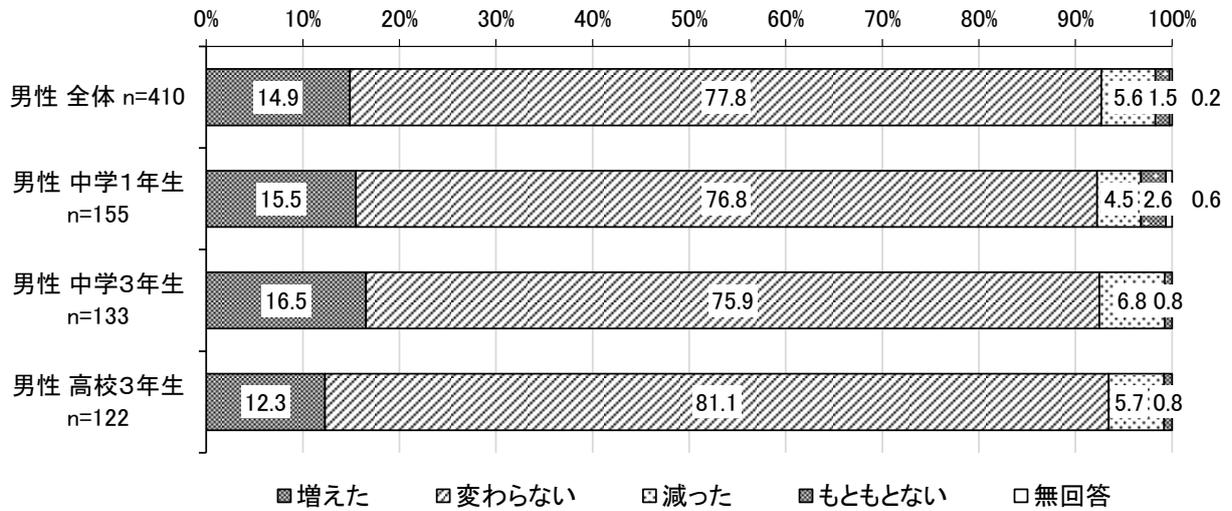
1日当たりの間食の量については、「変わらない」が70.5%で最も高く、次いで「増えた」が21.1%、「減った」が6.6%となっています。

回 答	今回調査 (令和3年)	
	件数	%
増えた	196	21.1
変わらない	655	70.5
減った	61	6.6
もともとない	14	1.5
無回答	3	0.3
回答者数	929	100.0



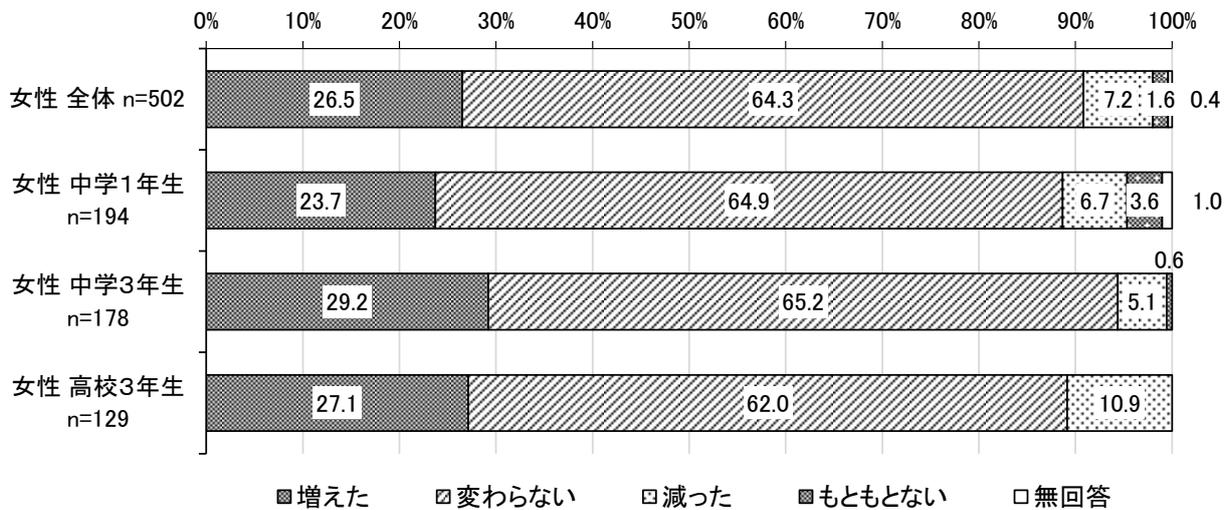
■男性・学年別

男性・学年別では、「増えた」は中学3年生が2割近くと高くなっています。



■女性・学年別

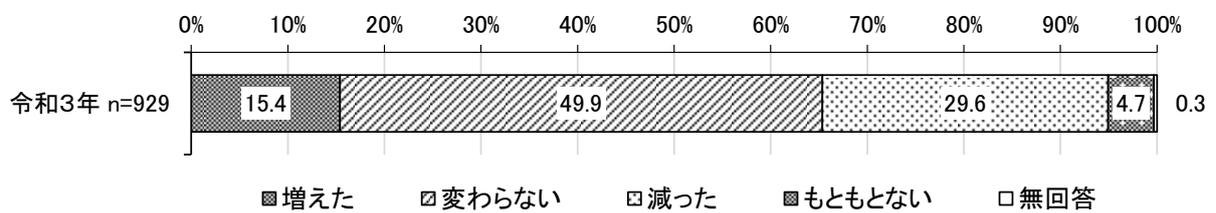
女性・学年別でみると、「増えた」は中学3年生で約3割と高くなっています。



## ③ 1週間の運動日数

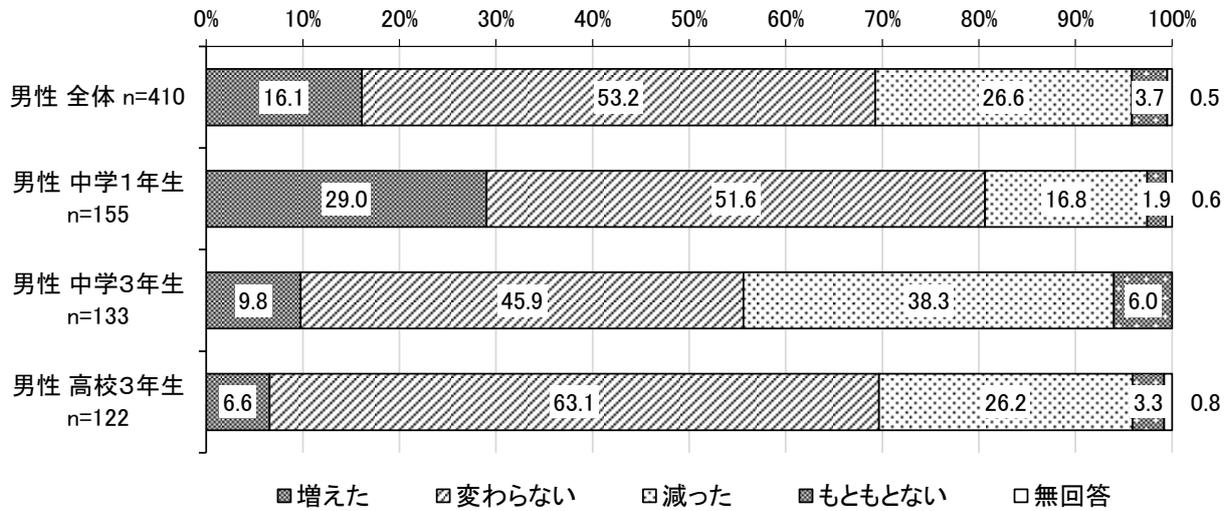
1週間の運動日数については、「変わらない」が49.9%で最も高く、次いで「減った」が29.6%、「増えた」が15.4%となっています。

回答	今回調査 (令和3年)	
	件数	%
増えた	143	15.4
変わらない	464	49.9
減った	275	29.6
もともとない	44	4.7
無回答	3	0.3
回答者数	929	100.0



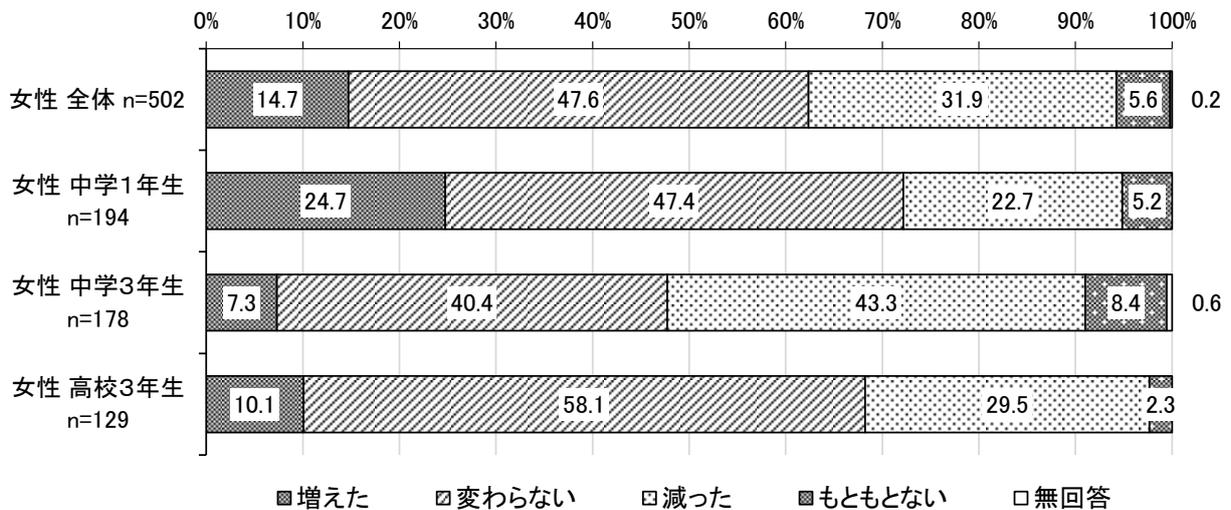
■男性・学年別

男性・学年別でみると、「減った」は中学3年生で4割近くと高くなっています。



■女性・学年別

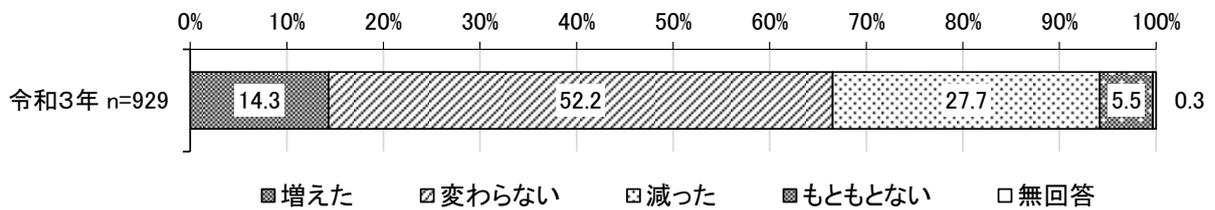
女性・学年別でみると、「減った」は中学3年生で4割前半と高くなっています。



## ④運動を行う日の平均運動時間

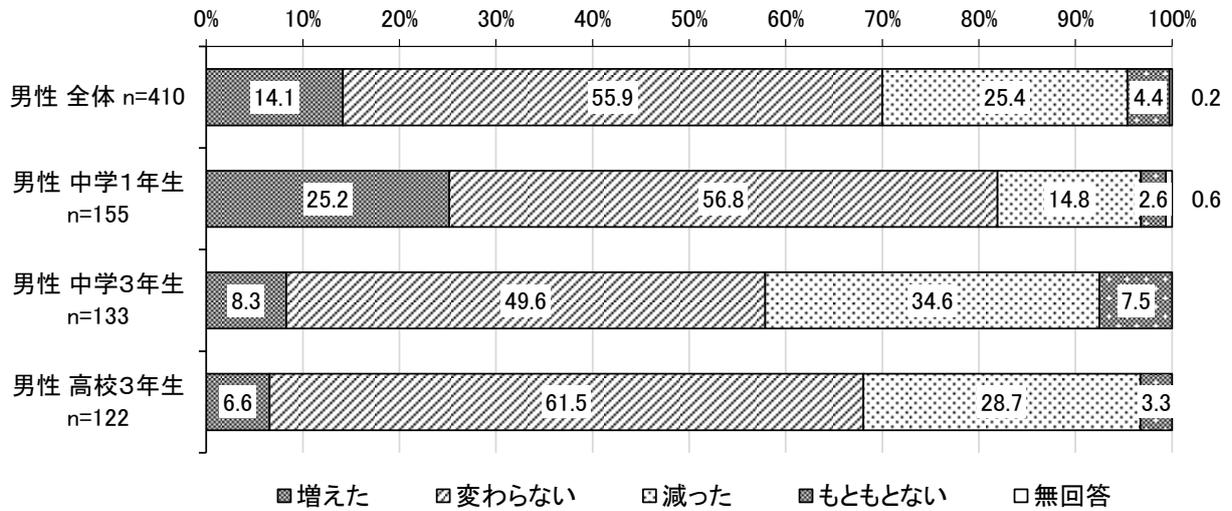
運動を行う日の平均運動時間については、「変わらない」が52.2%で最も高く、次いで「減った」が27.7%、「増えた」が14.3%となっています。

回 答	今回調査 (令和3年)	
	件数	%
増えた	133	14.3
変わらない	485	52.2
減った	257	27.7
もともとない	51	5.5
無回答	3	0.3
回答者数	929	100.0



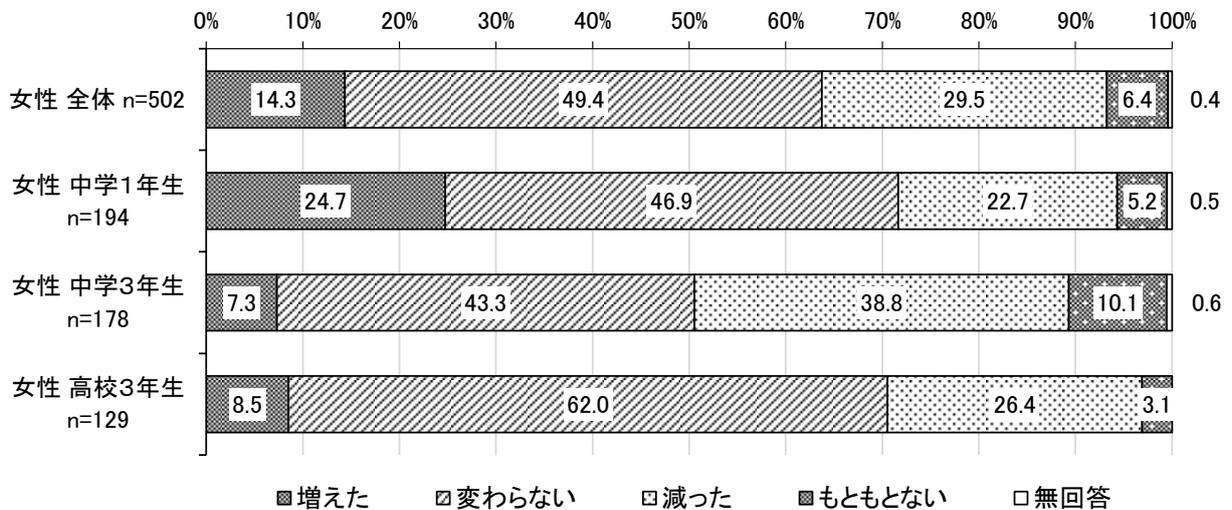
■男性・学年別

男性・学年別でみると、「減った」は中学3年生で3割半ばと高くなっています。



■女性・学年別

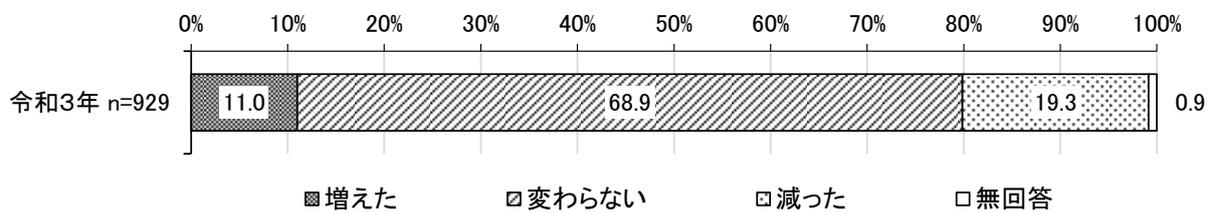
女性・学年別でみると、「減った」は中学3年生で4割近くと高くなっています。



## ⑤ 1日当たりの睡眠時間

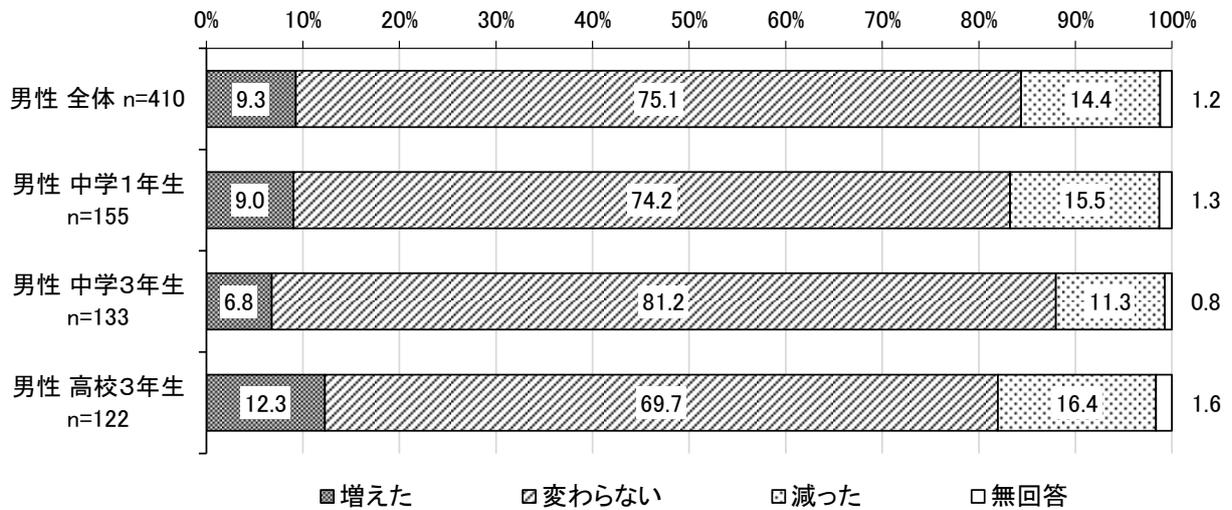
1日当たりの睡眠時間については、「変わらない」が68.9%で最も高く、次いで「減った」が19.3%、「増えた」が11.0%となっています。

回 答	今回調査 (令和3年)	
	件数	%
増えた	102	11.0
変わらない	640	68.9
減った	179	19.3
無回答	8	0.9
回答者数	929	100.0



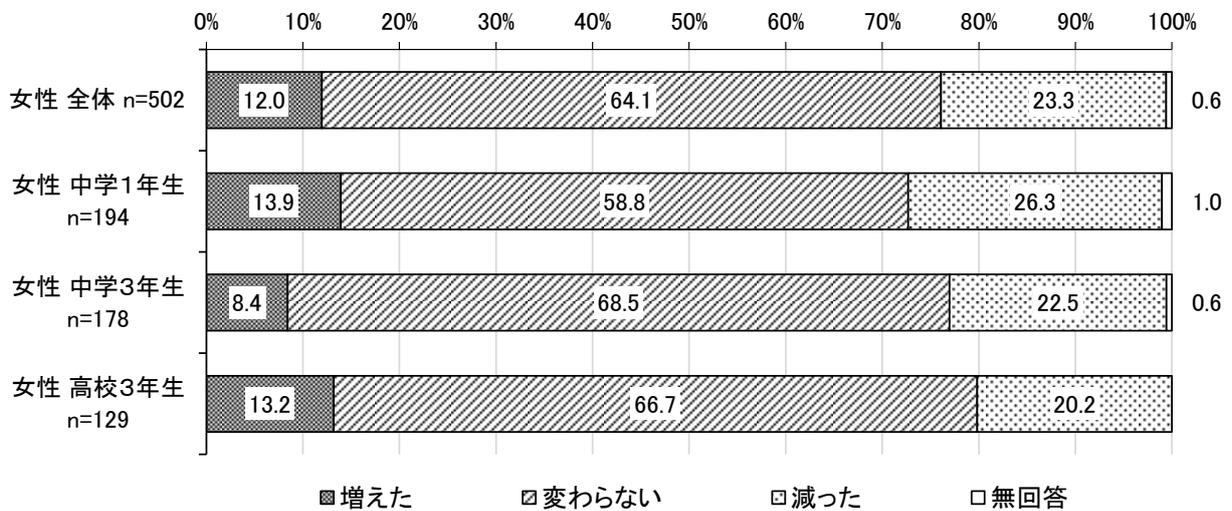
■男性・学年別

男性・学年別では、「減った」は高校3年生が2割近くと高くなっています。



■女性・学年別

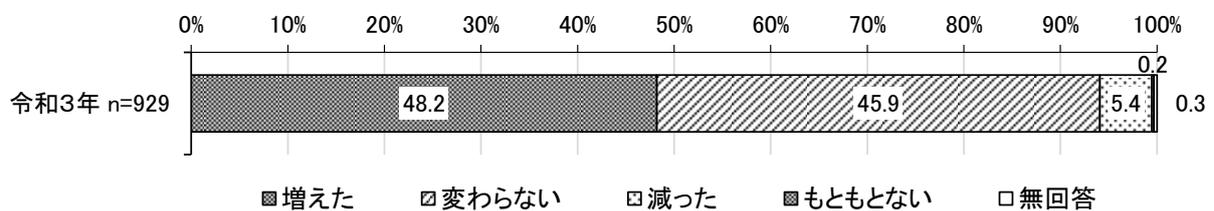
女性・学年別でみると、「減った」は学年が下がるにつれて増加傾向であり、中学1年生で3割近くとなっています。



### ⑥テレビやパソコン等のメディア（SNS、ゲーム含む）の利用時間

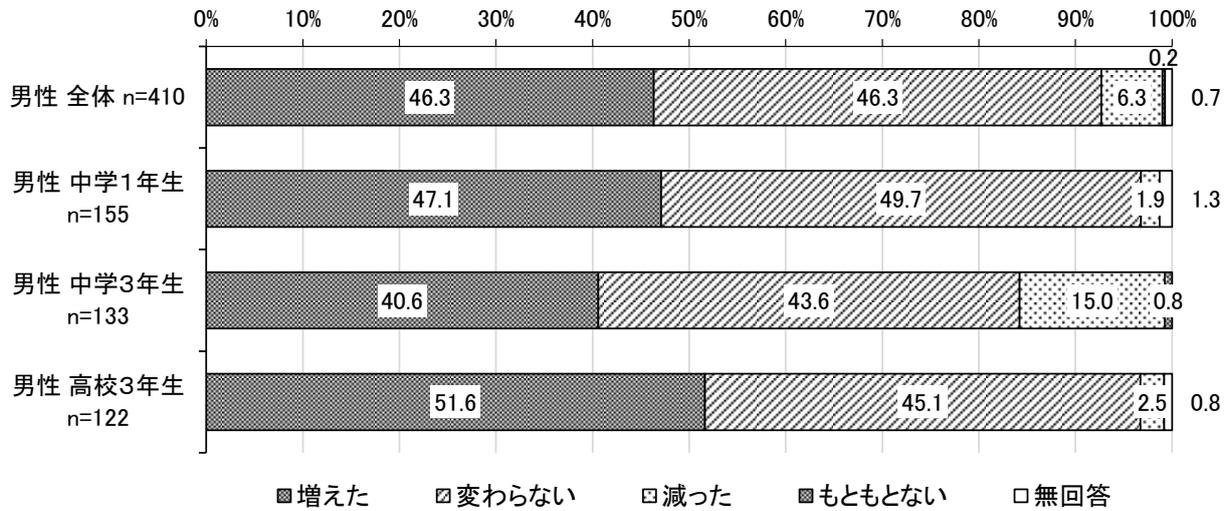
テレビやパソコン等のメディア（SNS、ゲーム含む）の利用時間については、「増えた」が48.2%で最も高く、次いで「変わらない」が45.9%、「減った」が5.4%となっています。

回 答	今回調査 (令和3年)	
	件数	%
増えた	448	48.2
変わらない	426	45.9
減った	50	5.4
もともとない	2	0.2
無回答	3	0.3
回答者数	929	100.0



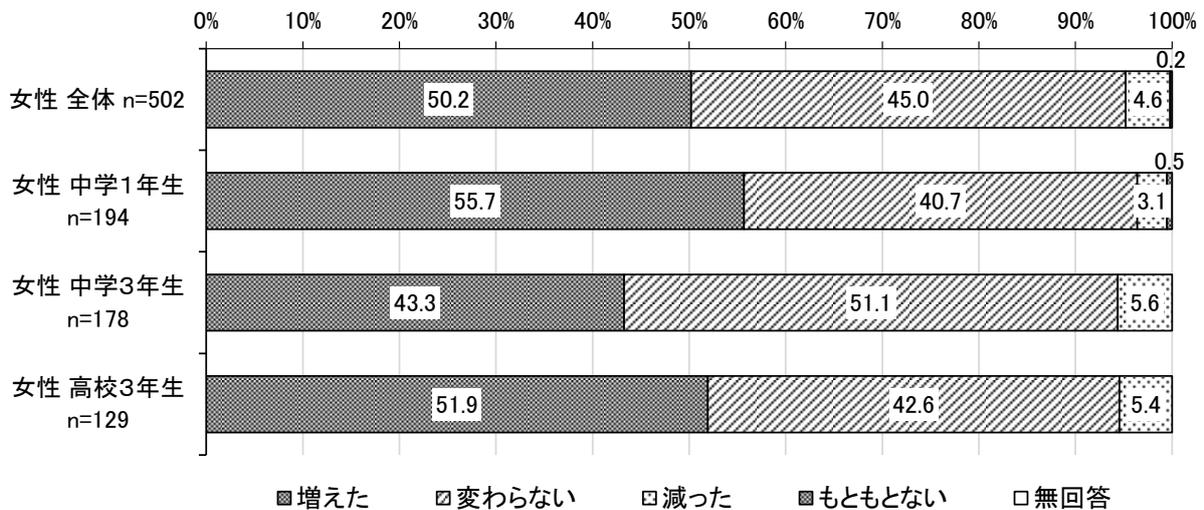
■男性・学年別

男性・学年別で見ると、「増えた」は高校3年生で5割前半と高くなっています。



■女性・学年別

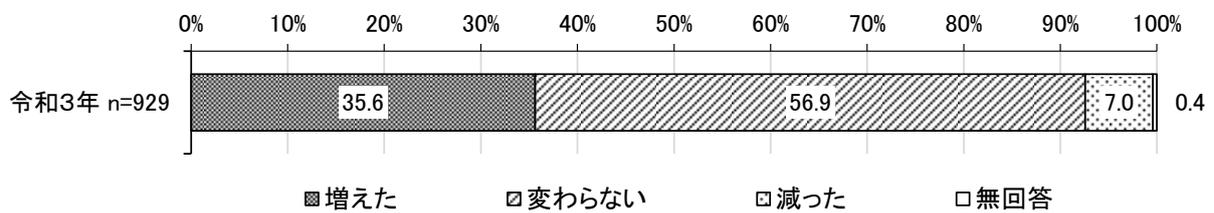
女性・学年別で見ると、「増えた」は中学1年生で5割半ばと高くなっています。



## ⑦体重

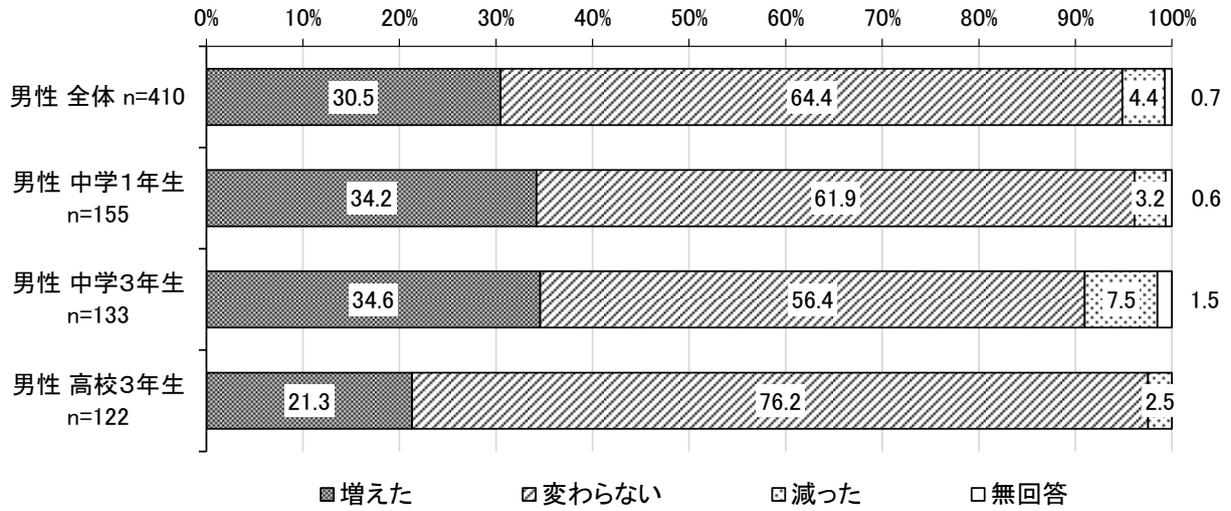
体重については、「変わらない」が56.9%で最も高く、次いで「増えた」が35.6%、「減った」が7.0%となっています。

回 答	今回調査 (令和3年)	
	件数	%
増えた	331	35.6
変わらない	529	56.9
減った	65	7.0
無回答	4	0.4
回答者数	929	100.0



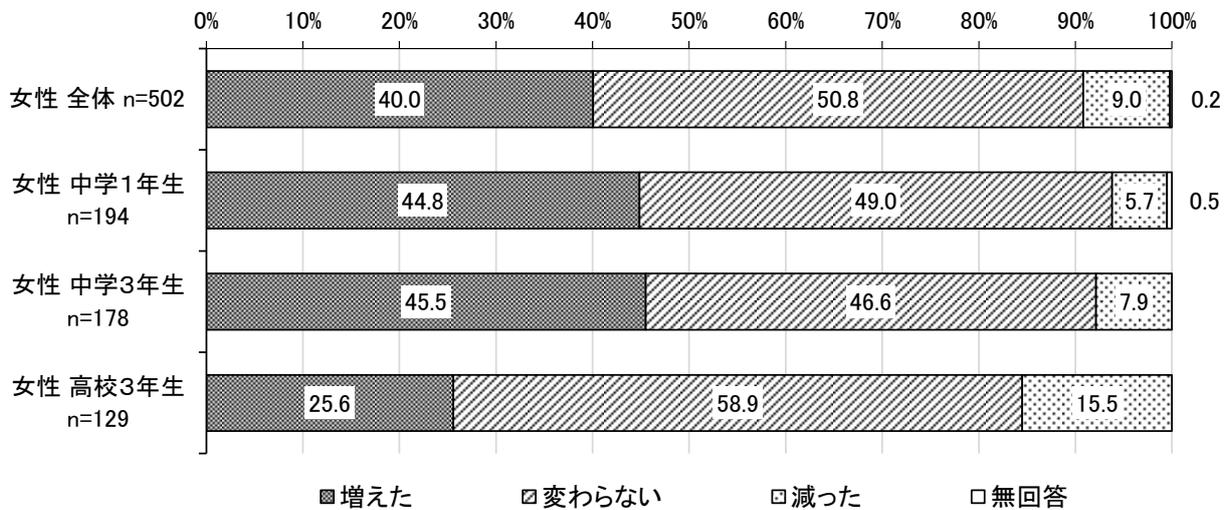
■男性・学年別

男性・学年別で見ると、「増えた」は中学1年生、中学3年生で3割半ばとなっています。



■女性・学年別

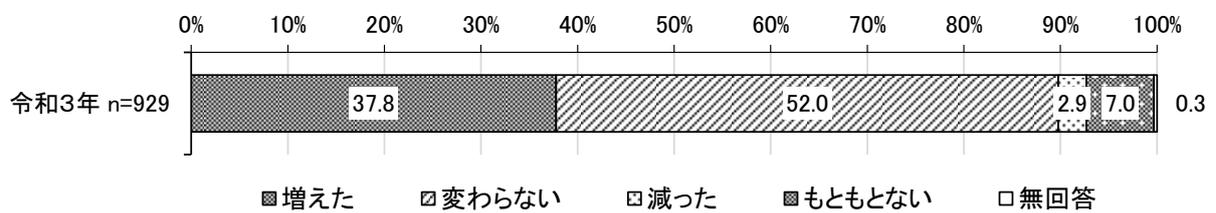
女性・学年別で見ると、「増えた」は中学1年生、中学3年生で4割半ばとなっています。



## ⑧ ストレス

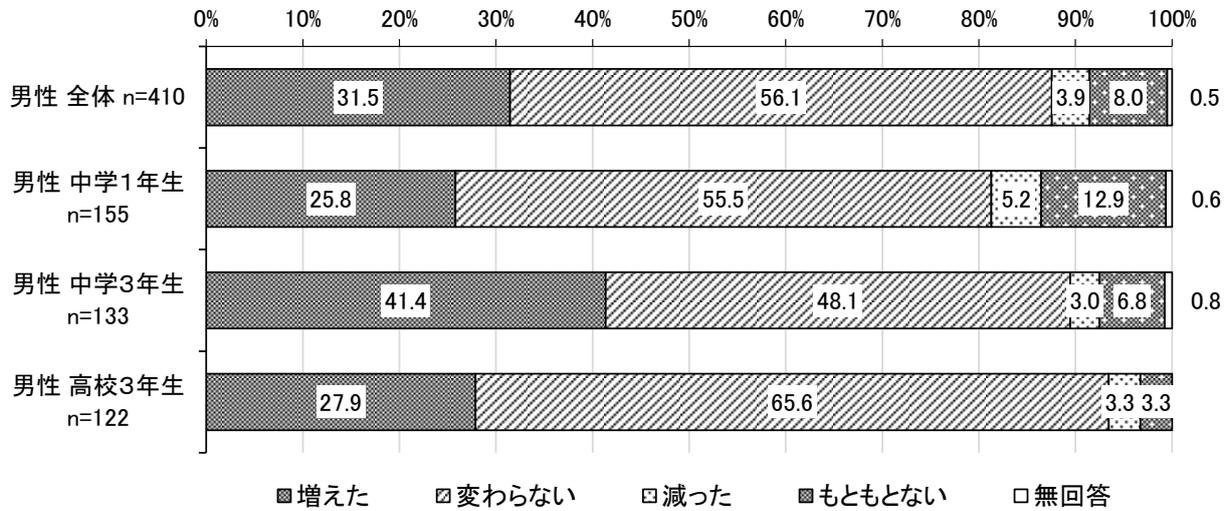
ストレスについては、「変わらない」が52.0%で最も高く、次いで「増えた」が37.8%、「もともとない」が7.0%となっています。

回 答	今回調査 (令和3年)	
	件数	%
増えた	351	37.8
変わらない	483	52.0
減った	27	2.9
もともとない	65	7.0
無回答	3	0.3
回答者数	929	100.0



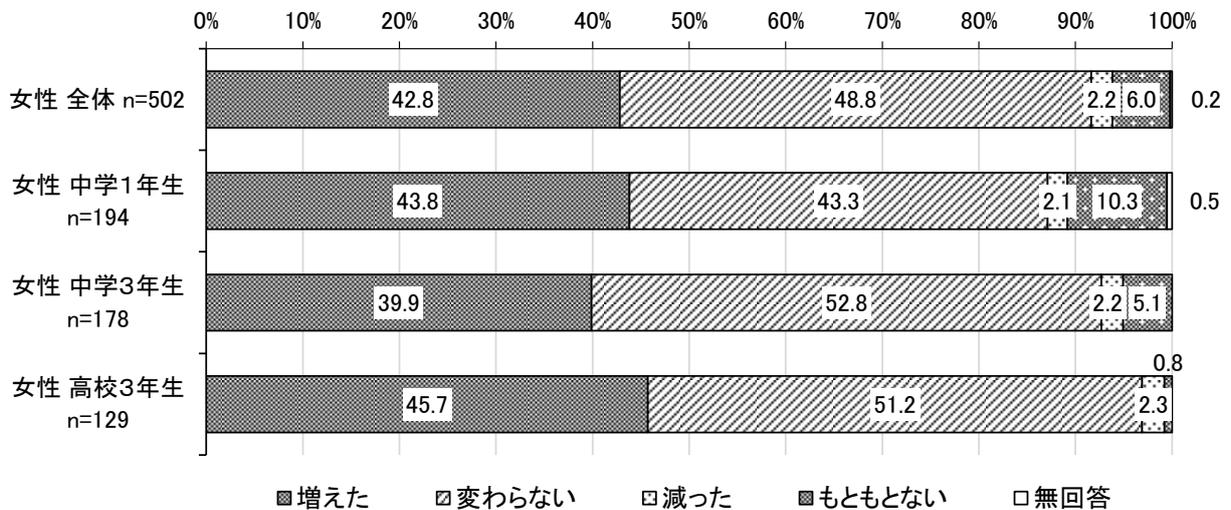
■男性・学年別

男性・学年別でみると、「増えた」は中学3年生で4割前半と高くなっています。



■女性・学年別

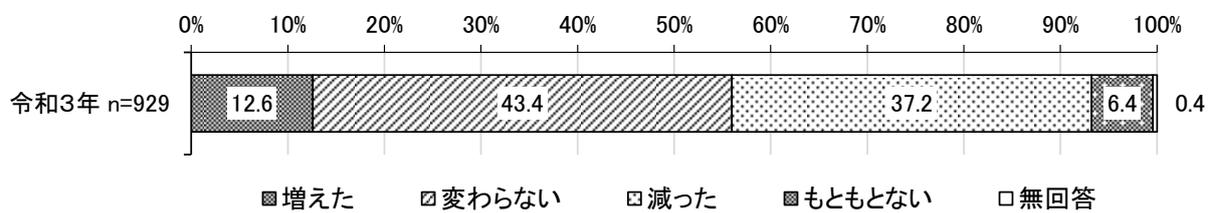
女性・学年別でみると、「増えた」は高校3年生で4割半ばと高くなっています。



### ⑨友達と学校外で遊んだり話す時間

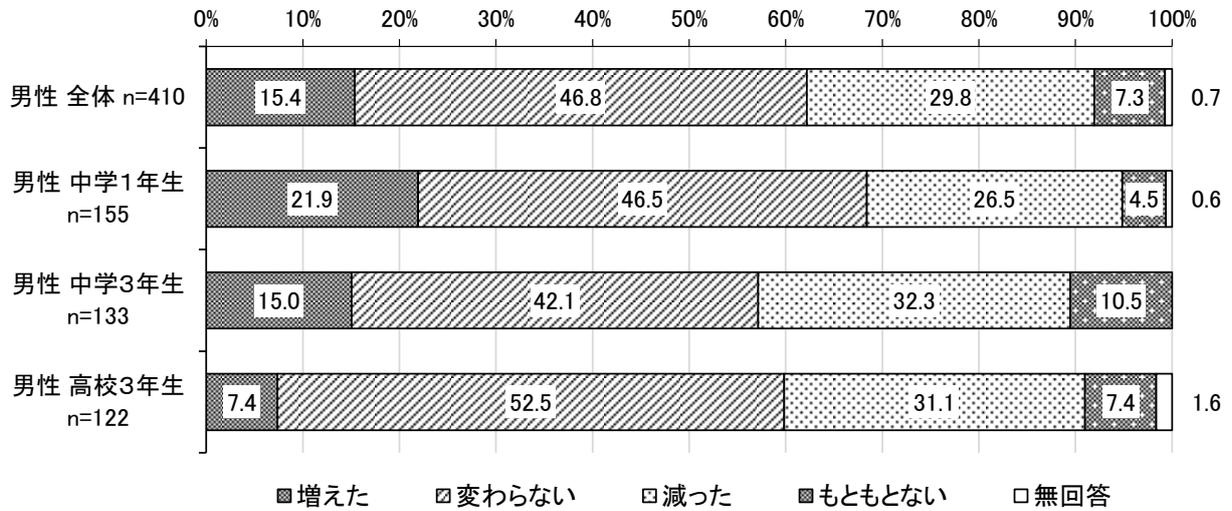
友達と学校外で遊んだり話す時間については、「変わらない」が43.4%で最も高く、次いで「減った」が37.2%、「増えた」が12.6%となっています。

回 答	今回調査 (令和3年)	
	件数	%
増えた	117	12.6
変わらない	403	43.4
減った	346	37.2
もともとない	59	6.4
無回答	4	0.4
回答者数	929	100.0



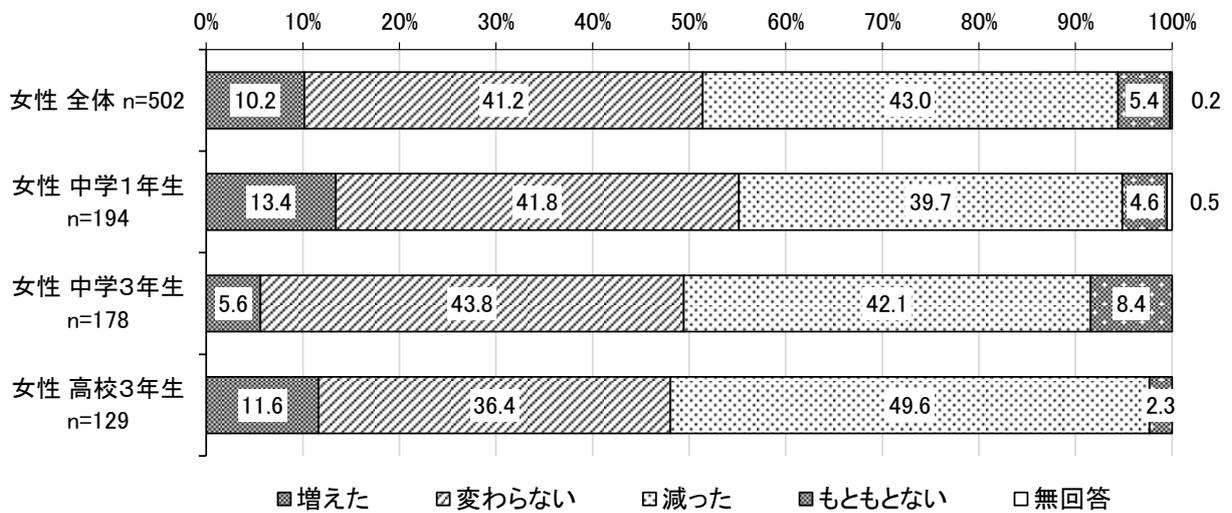
■男性・学年別

男性・学年別でみると、「減った」は中学3年生、高校3年生で3割前半となっています。



■女性・学年別

女性・学年別でみると、「減った」は学年が上がるにつれて増加傾向であり、高校3年生で約5割となっています。



# **V 資料編**

## **～ 使用した調査票 ～**



## 保護者の皆様へ

## 「令和3年度 思春期の健康づくり意識調査」 ～ ご協力のお願い ～

市民の皆様には日頃より仙台市の健康づくりの推進にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

本市では、健康増進計画「第2期いきいき市民健康プラン後期計画」を策定し、乳幼児から高齢者までのあらゆる世代の市民を対象に健康づくりの取り組みを推進しているところです。

また、国の健康増進計画「健康日本21（第2次）」では、「次世代を担うこどもの健康づくり」が柱の一つとして掲げられております。本市においても、今後、子ども達の健康づくりの充実を図っていく必要があると考えており、思春期の子ども達の健康と生活の実態をこの調査により把握し、次の計画を策定するための資料にさせていただきたいと考えております。

この調査の対象は、仙台市立の中学1年生、3年生、高校3年生（学年毎に各1,000名程度）となります。中学生については、学校単位で無作為に抽出させていただきました。

なお、この調査は無記名方式ですので、どなたが回答したかは特定されません。また、お答えいただいた内容については、この調査以外の目的で利用することはありませんので、調査へのご協力についてご理解いただきますようお願い申し上げます。

令和3年11月

仙 台 市 長

1. この調査の対象はお子様ご本人です。
2. 調査票記入後は、3つ折りにして、同封の返信用封筒（切手不要）に入れて、**令和3年12月24日（金）**までにお近くの郵便ポストに投函してください。  
※お名前やご住所の記入は必要ありません。

この調査についてのお問い合わせは、下記までお願いします。

### 仙台市健康福祉局 健康政策課 健康増進係

〒980-8671 仙台市青葉区国分町3丁目7-1

電話番号：022-214-3894（直通）

受付時間：午前8時30分～午後5時（土・日・祝日除く）

<みなさんの健康づくりを応援します>



## 回答される生徒の皆様へ

### 「令和3年度 思春期の健康づくり意識調査」 ～ ご協力のお願ひ ～

この調査は、仙台市立の中学1年生、3年生、高校3年生を対象に、健康づくりについて普段考えていることや、毎日の生活の中で取り組んでいること等についてお聞きするアンケートです。

このアンケートは、皆さんが健康で長生きできることを目標につくられた「第2期いきいき市民健康プラン」という計画の参考にします。皆さんは普段のありのままの状態や考えを答えてください。

アンケートの回答内容は、統計的(〇〇と答えた人は〇〇%)に処理します。また、このアンケートには、お名前やご住所を記入する欄はありませんので、誰が記入したのか分からないようになっていきます。

以上のことをご理解いただき、アンケート調査へのご協力をよろしくお願ひいたします。

#### 記入いただく時のお願ひ

1. ご記入にあたっては、該当する答えに「 (し点)」をつけてください。  
また、「その他」に回答した場合、その具体的な内容を( )内にご記入ください。
2. 調査票記入後は、3つ折りにして、同封の返信用封筒(切手不要)に入れて、**令和3年12月24日(金)**までにお近くの郵便ポストに投函してください。  
**※お名前やご住所、生年月日等の記入は必要ありません。**



**問7 あなたは、ご自身の身長に対して体重のバランスが取れていると思いますか。(1つのみ)**

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 体重が多いと思う        | <input type="checkbox"/> 体重が少し多いと思う  |
| <input type="checkbox"/> 大体バランスが取れていると思う | <input type="checkbox"/> 体重が少し少ないと思う |
| <input type="checkbox"/> 体重が少ないと思う       | <input type="checkbox"/> その他 ( )     |

**問8 あなたは、ダイエットをしたことがありますか。(1つのみ)**

- |                                     |                   |
|-------------------------------------|-------------------|
| <input type="checkbox"/> 現在している     | } 問8-1、問8-2、問8-3へ |
| <input type="checkbox"/> 過去にしたことがある |                   |
| <input type="checkbox"/> したことがない    | ⇒ 問9へ             |

**【問8で「現在している」「過去にしたことがある」と回答した方にお聞きします。】**

**問8-1 ダイエットをしている(したことがある)理由は何ですか。(いくつでも)**

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 健康のため       | <input type="checkbox"/> 体重が多い       |
| <input type="checkbox"/> 見た目が気になる    | <input type="checkbox"/> 誰かにひやかされた   |
| <input type="checkbox"/> 異性の友達に好かれたい | <input type="checkbox"/> 同性の友達に好かれたい |
| <input type="checkbox"/> おしゃれな服が着たい  | <input type="checkbox"/> その他 ( )     |

**【問8で「現在している」「過去にしたことがある」と回答した方にお聞きします。】**

**問8-2 ダイエットの方法を教えてください。(いくつでも)**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 食べる量を適量(腹八分目)にする    | <input type="checkbox"/> 食事の量を全体的に減らす   |
| <input type="checkbox"/> 食事の回数を減らす(1日2食にする等) | <input type="checkbox"/> 間食をやめる         |
| <input type="checkbox"/> 運動をする               | <input type="checkbox"/> 炭水化物を抜く        |
| <input type="checkbox"/> 単品ダイエット(〇〇だけ食べる等)   | <input type="checkbox"/> 低カロリーの食品・食材にする |
| <input type="checkbox"/> サプリやダイエット食品を使う      | <input type="checkbox"/> その他 ( )        |

**【問8で「現在している」「過去にしたことがある」と回答した方にお聞きします。】**

**問8-3 ダイエットの方法についての情報源を教えてください。(いくつでも)**

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 親や家族からのアドバイス        | <input type="checkbox"/> 友人や先輩からのアドバイス |
| <input type="checkbox"/> 親や家族以外の大人からのアドバイス   | <input type="checkbox"/> テレビ、雑誌        |
| <input type="checkbox"/> インターネット、SNS、YouTube | <input type="checkbox"/> その他 ( )       |

### 3. 日常生活について

**問9 あなたは、ふだん朝食を食べていますか。(1つのみ)**

- |                                  |                                     |                                    |                                 |
|----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 毎日食べている | <input type="checkbox"/> 週に3回以上は食べる | <input type="checkbox"/> 週に2回以下である | <input type="checkbox"/> 全く食べない |
|----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|



**問 16 悩んでいるときや困っているときは、誰に相談しますか。(いくつでも)**

<input type="checkbox"/> 母親	<input type="checkbox"/> 父親
<input type="checkbox"/> 兄弟姉妹	<input type="checkbox"/> 祖父母
<input type="checkbox"/> 学校の友達	<input type="checkbox"/> 学校以外の友達
<input type="checkbox"/> 担任の先生	<input type="checkbox"/> 塾や習い事の先生
<input type="checkbox"/> 部活やクラブ、サークルなどの先輩・指導者	<input type="checkbox"/> 医師、養護教諭、カウンセラーなどの専門職
<input type="checkbox"/> インターネットや SNS 等を通じて知り合った仲間	<input type="checkbox"/> アプリを使った相談サービス (LINE 相談等)
<input type="checkbox"/> その他 ( )	<input type="checkbox"/> 相談する人はいない

**問 17 あなたは、この1か月間に、1日平均どのくらいの時間、電子メディア(※1)等を使用して映像・動画やウェブサイト等(※2)を見たり、画面を見て作業等をしましたか。(※3) (1つのみ)**

(※1) テレビ、パソコン、タブレット、スマートフォン、携帯電話等

(※2) テレビ番組(録画も含む)、YouTube、TikTok、SNS、ゲーム等

(※3) リモート授業での使用、通話による使用を除きます。

<input type="checkbox"/> 全く見なかった	<input type="checkbox"/> 1時間未満	<input type="checkbox"/> 1時間以上～2時間未満
<input type="checkbox"/> 2時間以上～3時間未満	<input type="checkbox"/> 3時間以上～5時間未満	<input type="checkbox"/> 5時間以上

## 4. たばこについて

**問 18 たばこは体に害があると思いますか。(1つのみ)**

<input type="checkbox"/> 害があると思う	} 問 18-1 へ
<input type="checkbox"/> 多少はあるだろうが、たいしたことはないと思う	
<input type="checkbox"/> 害があるとは思わない	} 問 19 へ
<input type="checkbox"/> わからない	

**【問 18 で「害があると思う」「多少はあるだろうが、たいしたことはないと思う」と回答した方にお聞きします。】**

**問 18-1 たばこが健康に及ぼす影響はどれだと思いますか。(いくつでも)**

<input type="checkbox"/> 肺がん	<input type="checkbox"/> 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)
<input type="checkbox"/> ぜんそく	<input type="checkbox"/> 気管支炎
<input type="checkbox"/> 心臓病	<input type="checkbox"/> 脳卒中
<input type="checkbox"/> 胃潰瘍	<input type="checkbox"/> 妊婦への影響 (低体重児等)
<input type="checkbox"/> 歯周病	<input type="checkbox"/> 乳幼児突然死症候群 (SIDS)
<input type="checkbox"/> 集中力の低下	<input type="checkbox"/> わからない
<input type="checkbox"/> その他 ( )	

問 19 あなたは、今までにたばこを一口でも吸ったことがありますか。(1つのみ)

- 吸ったことがない ⇒問 20 へ       吸ったことがある ⇒問 19-1、問 19-2 へ

【問 19 で「吸ったことがある」と回答した方にお聞きします。】

問 19-1 あなたは、この 1 か月間に、何日たばこを吸いましたか。(1つのみ)

- 0日                       1～2日                       3～5日                       6～9日  
 10～19日                       20～29日                       毎日

【問 19 で「吸ったことがある」と回答した方にお聞きします。】

問 19-2 たばこを吸ったきっかけは何ですか。(いくつでも)

- 興味があった                       友達に勧められた  
 先輩から勧められた                       大人に勧められた  
 かっこいいと思った                       大人の仲間入りができる  
 いらいらしたから                       やせると思った  
 家族が吸っていたから                       その他 (                      )

問 20 あなたは、20 歳を迎えるまでの間に、友達等からたばこを勧められたらどうしますか。  
(1つのみ)

- 言われたとおりにする(吸う)                       断る(吸わない)                       わからない

## 5. アルコールについて

問 21 未成年(20 歳未満)がお酒を飲むと体に害があると思いますか。(1つのみ)

- 害があると思う  
 多少はあるだろうが、たいしたことはないと思う  
 体に良くも悪くもないと思う  
 かえって健康に良いと思う  
 わからない

問 22 あなたは、今までにお酒(酎ハイ、カクテル、ワイン、日本酒、ビール、焼酎など)を一口でも飲んだことがありますか。(1つのみ)

- 飲んだことがない ⇒問 23 へ       飲んだことがある ⇒問 22-1、問 22-2 へ

【問 22 で「飲んだことがある」と回答した方にお聞きします。】

問 22-1 あなたは、この 1 か月間に、何日お酒を飲みましたか。(1つのみ)

- 0日                       1～2日                       3～5日                       6～9日  
 10～19日                       20～29日                       毎日

【問 22 で「飲んだことがある」と回答した方にお聞きします。】

問 22-2 お酒を飲んだきっかけは何ですか。(いくつでも)

<input type="checkbox"/> 興味があった	<input type="checkbox"/> 友達に勧められた
<input type="checkbox"/> 先輩から勧められた	<input type="checkbox"/> 大人に勧められた
<input type="checkbox"/> かっこいいと思った	<input type="checkbox"/> 大人の仲間入りができる
<input type="checkbox"/> いらいらしたから	<input type="checkbox"/> 健康にいいと思った
<input type="checkbox"/> 家族が飲んでいたので	<input type="checkbox"/> その他 ( )

問 23 あなたは、20 歳を迎えるまでの間に、友達等からお酒を勧められたらどうしますか。  
(1 つのみ)

<input type="checkbox"/> 言われたとおりにする (飲む)	<input type="checkbox"/> 断る (飲まない)	<input type="checkbox"/> わからない
--	------------------------------------	--------------------------------

## 6. 新型コロナウイルス感染症の影響について

問 24 新型コロナウイルス感染症が日本で確認されてから、1 年 11 か月が経過しました。  
あなたのこの 1 か月間の生活は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大前と比べて変化がありましたか。

①～⑨のそれぞれに回答してください。(それぞれ 1 つのみ)

	増えた	変わらない	減った	もともとない※
① 1 日当たりの食事の量	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
② 1 日当たりの間食の量	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ 1 週間の運動日数	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
④ 運動を行う日の平均運動時間	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑤ 1 日当たりの睡眠時間	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
⑥ テレビやパソコン等のメディア (SNS、ゲーム含む) の利用時間	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑦ 体重	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
⑧ ストレス	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑨ 友達と学校外で遊んだり話す時間	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

※もともとその習慣がない場合は、「もともとない」を回答してください。

**調査は以上で終了です。ご協力誠にありがとうございました。**

ご回答いただいた内容は、市民の皆さんの健康づくりに関する計画の作成に役立ててまいります。

記入漏れがないか、もう一度お確かめのうえ、同封の返信用封筒 (切手不要) に入れて、  
**令和 3 年 12 月 24 日 (金) まで**に、お近くの郵便ポストに投函してください。

**令和3年度**

**〔仙台市民の健康意識等に関する調査〕**

**〔事業所・公共の場における健康意識調査〕**

**〔思春期の健康づくり意識調査〕**

**【報告書】**

**令和4年3月**

編集・発行：仙台市健康福祉局保健衛生部健康政策課

〒980-8671

仙台市青葉区国分町3丁目7-1

電話：022-214-3894（直通）

FAX：022-214-4446