

**第3次はりま健康プラン策定のための
アンケート調査結果報告書
【15～18歳対象】**

令和5（2023）年10月

播磨町

目次

I アンケートの概要.....	1
1. アンケートの目的.....	1
2. アンケートの対象者等.....	1
3. 回収結果.....	1
4. 報告書の見方.....	1
II アンケート調査結果.....	2
1. あなたのことをお聞かせください.....	2
2. 学校があるときのことを、お聞かせください.....	3

Ⅰ アンケートの概要

1. アンケートの目的

「第3次はりま健康プラン」の策定にあたり、15～18歳の住民の皆さまの健康づくりに関する実態や意識をお聞きし、計画策定の基礎資料とすることを目的として実施しました。

2. アンケートの対象者等

調査対象者 : 町内在住の15～18歳の町民
対象数 : 200人（無作為抽出）
調査期間 : 令和5年8月24日（木）～令和5年9月22日（金）
調査方法 : 郵送配布・郵送回収による本人記入方式またはWEBによる回答方式

3. 回収結果

調査対象者数（配布数）	有効回収数	有効回収率
200件	80件 （うち、WEB回答39件）	40.0%

4. 報告書の見方

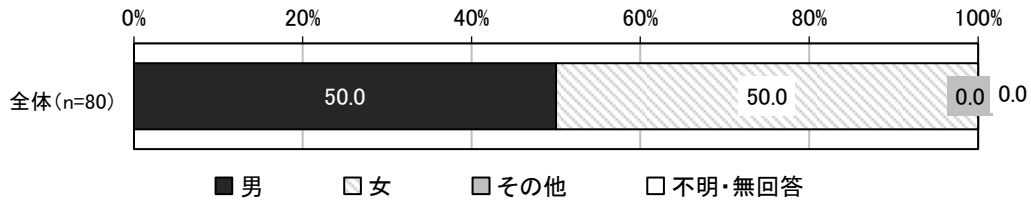
- 回答結果の割合「%」は有効サンプル数に対して、それぞれの回答数の割合を小数点以下第2位で四捨五入したものです。そのため、単数回答（複数の選択肢から1つの選択肢を選ぶ方式）であっても合計値が100.0%にならない場合があります。このことは、本報告書内の分析文、グラフ、表においても同様です。
- 複数回答（複数の選択肢から2つ以上の選択肢を選ぶ方式）の設問の場合、回答は選択肢ごとの有効回答数に対して、それぞれの割合を示しています。そのため、合計が100.0%を超える場合があります。
- 図表中において「不明・無回答」とあるものは、回答が示されていない、または回答の判別が困難なものです。
- 図表中の「n (number of case)」は、集計対象者の総数（あるいは回答者を限定する設問の限定条件に該当する人の総数）を表しています。
- 本文中の設問の選択肢は簡略化している場合があります。

II アンケート調査結果

1. あなたのことをお聞かせください

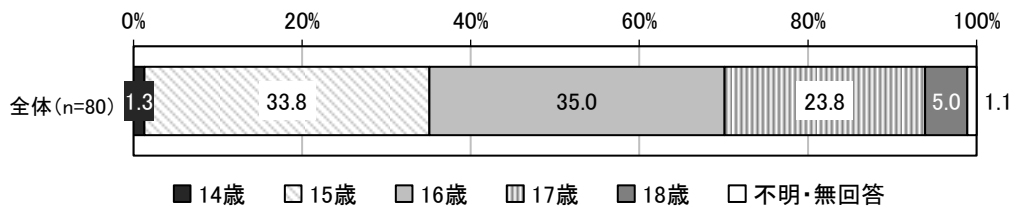
問1 あなたの性別をお答えください。(1つを選択)

「男」「女」ともに50.0%となっています。



問2 あなたのご年齢をお答えください。(令和5年4月1日現在)

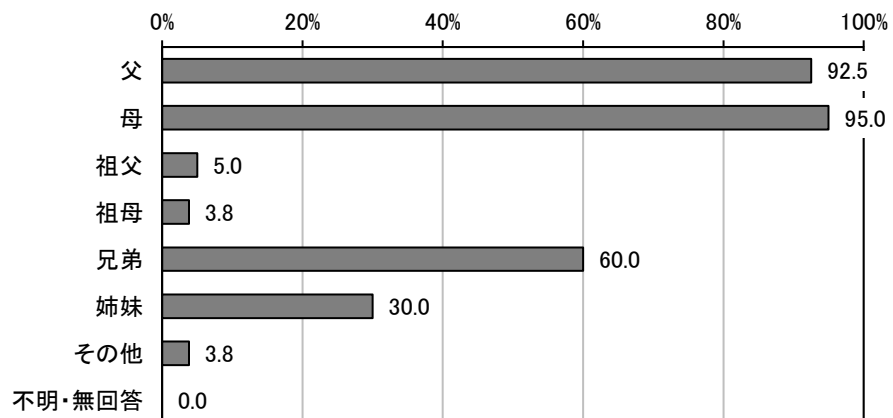
「16歳」が35.0%と最も高く、次いで「15歳」が33.8%、「17歳」が23.8%となっています。



問3 現在一緒に住んでいる人はだれですか。(あてはまるものすべてを選択)

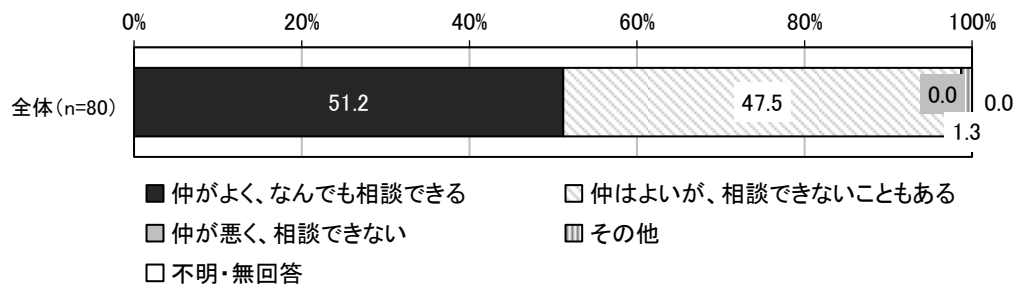
「母」が95.0%と最も高く、次いで「父」が92.5%、「兄弟」が60.0%となっています。

全体(n=80)



問4 あなたと家族の関係性について、次のうちのどれがあてはまりますか。(1つを選択)

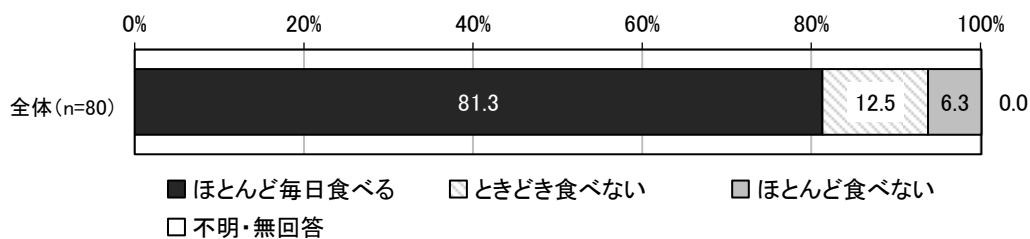
「仲がよく、なんでも相談できる」が51.2%と最も高く、次いで「仲はよいが、相談できないこともある」が47.5%となっています。



2. 学校があるときのことを、お聞かせください

問5 朝食を食べていますか。(1つを選択)

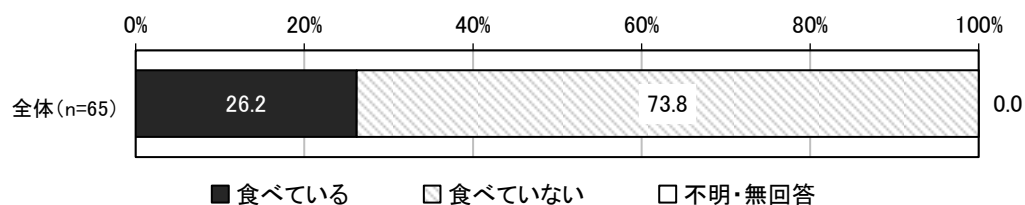
「ほとんど毎日食べる」が81.3%と最も高く、次いで「ときどき食べない」が12.5%となっています。



問5で「ほとんど毎日食べる」を選択した場合にお答えください。

問5-1 朝食に副菜を食べていますか。(1つを選択)

「食べていない」が73.8%、「食べている」が26.2%となっています。

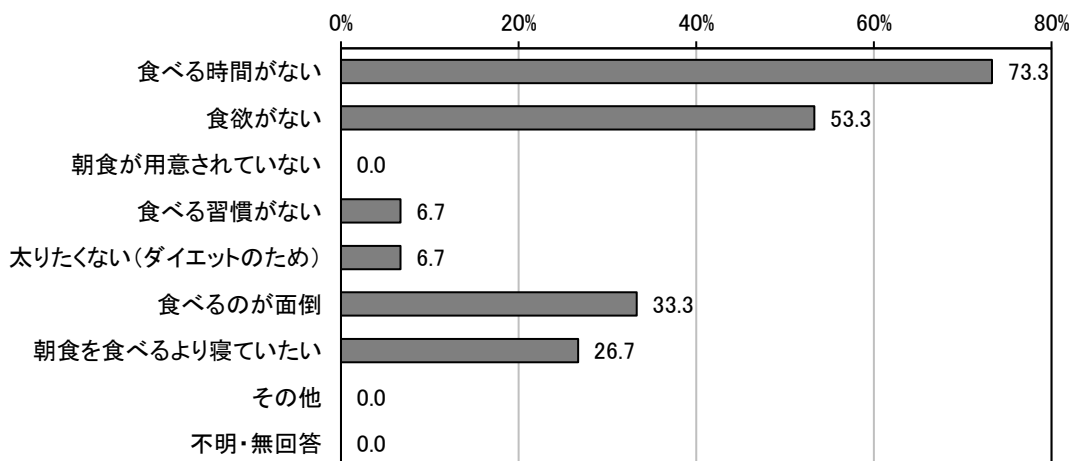


問5で「ときどき食べない」「ほとんど食べない」を選択した場合にお答えください。

問5-2 朝食を毎日食べない理由は何ですか。(あてはまるものすべてを選択)

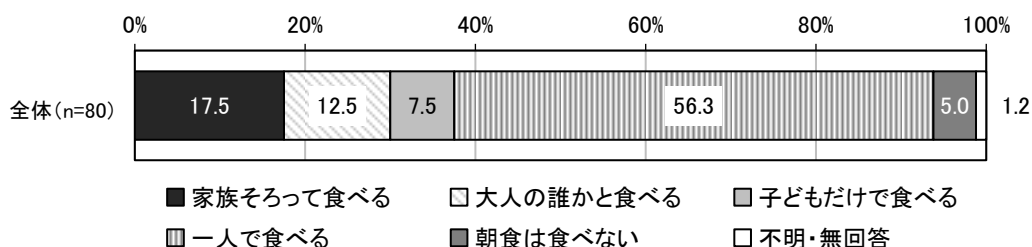
「食べる時間がない」が73.3%と最も高く、次いで「食欲がない」が53.3%、「食べるのが面倒」が33.3%となっています。

全体(n=15)



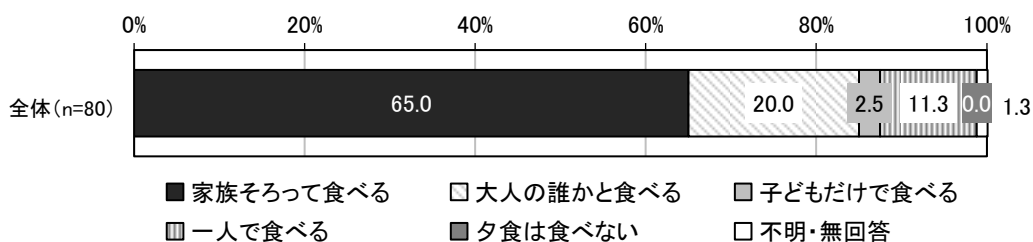
問6 ふだん、朝食は誰と食べていますか。(1つを選択)

「一人で食べる」が56.3%と最も高く、次いで「家族そろって食べる」が17.5%、「大人の誰かと食べる」が12.5%となっています。



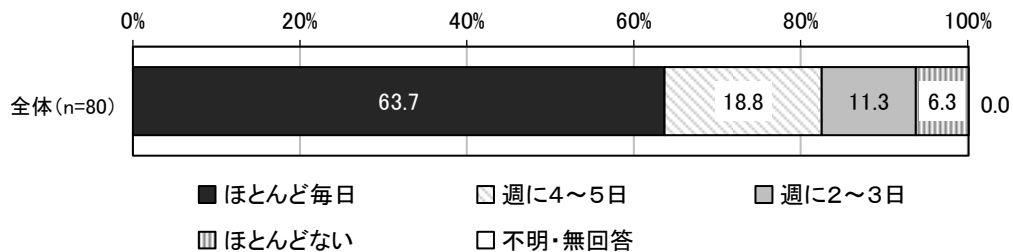
問7 ふだん、夕食は誰と食べていますか。(1つを選択)

「家族そろって食べる」が65.0%と最も高く、次いで「大人の誰かと食べる」が20.0%、「一人で食べる」が11.3%となっています。



問8 1日2回以上主食・主菜・副菜をそろえて食べることは、週に何日ありますか。(1つを選択)

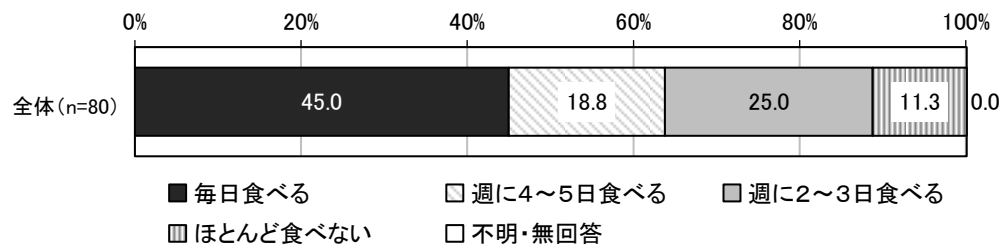
「ほとんど毎日」が63.7%と最も高く、次いで「週に4～5日」が18.8%、「週に2～3日」が11.3%となっています。



問9 次にあげる食品をどのくらいの頻度で食べていますか。①～⑦のそれぞれについて、「1」「2」「3」「4」のいずれか1つを選択してください

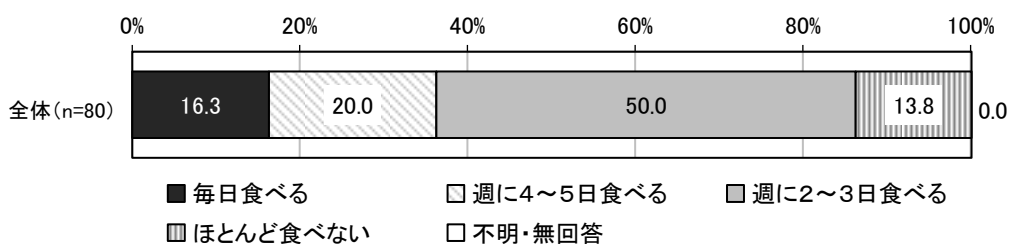
① 牛乳や乳製品 (ヨーグルト、チーズなど)

「毎日食べる」が45.0%と最も高く、次いで「週に2～3日食べる」が25.0%、「週に4～5日食べる」が18.8%となっています。



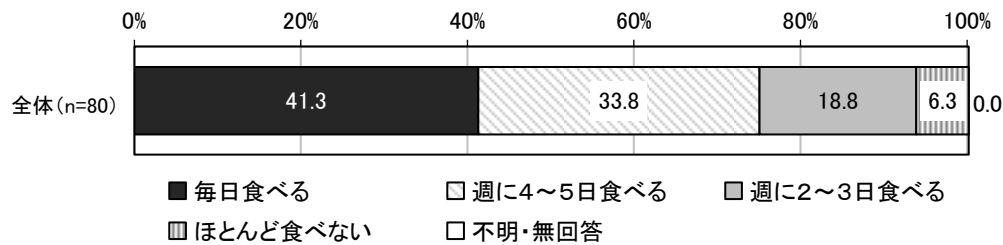
② 豆類や大豆製品 (豆腐・納豆など)

「週に2～3日食べる」が50.0%と最も高く、次いで「週に4～5日食べる」が20.0%、「毎日食べる」が16.3%となっています。



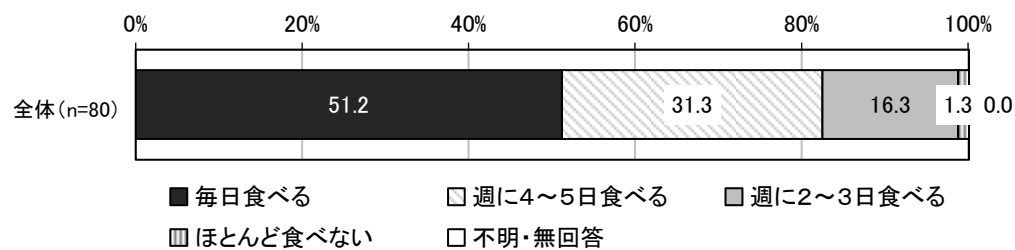
③ 緑黄色野菜（ほうれん草、ニンジンなど）

「毎日食べる」が41.3%と最も高く、次いで「週に4～5日食べる」が33.8%、「週に2～3日食べる」が18.8%となっています。



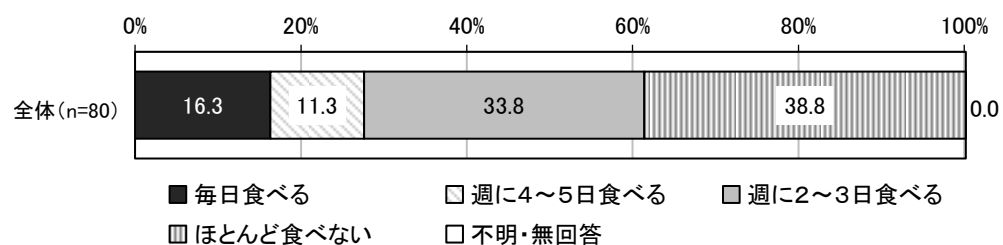
④ その他の野菜（キャベツ、きゅうりなど）

「毎日食べる」が51.2%と最も高く、次いで「週に4～5日食べる」が31.3%、「週に2～3日食べる」が16.3%となっています。



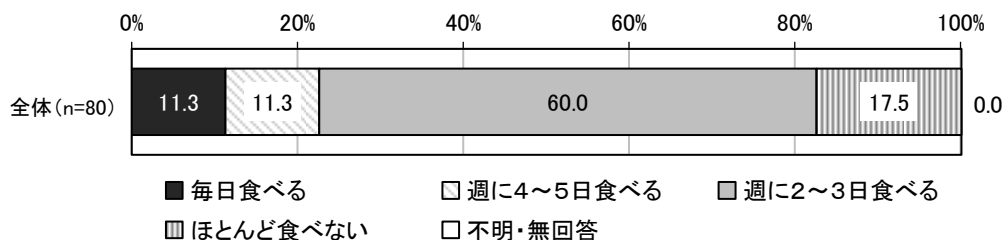
⑤ 果物

「ほとんど食べない」が38.8%と最も高く、次いで「週に2～3日食べる」が33.8%、「毎日食べる」が16.3%となっています。



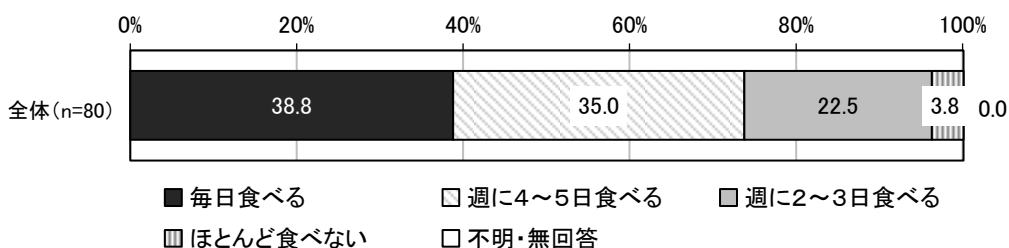
⑥ 魚介類

「週に2～3日食べる」が60.0%と最も高く、次いで「毎日食べる」「週に4～5日食べる」が11.3%となっています。



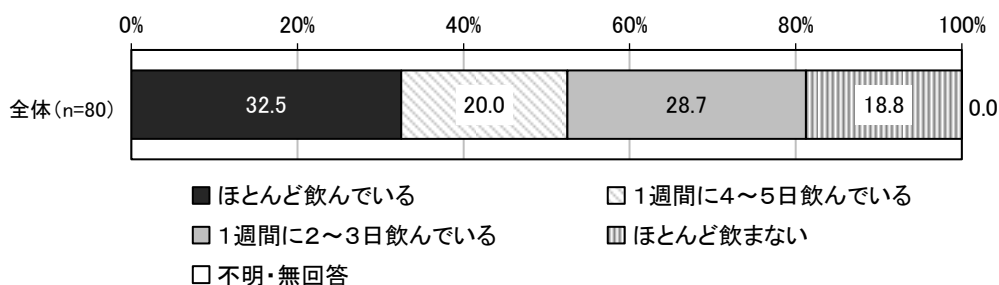
⑦ 肉類や卵（ハム、ソーセージなどの加工品を含む）

「毎日食べる」が38.8%と最も高く、次いで「週に4～5日食べる」が35.0%、「週に2～3日食べる」が22.5%となっています。



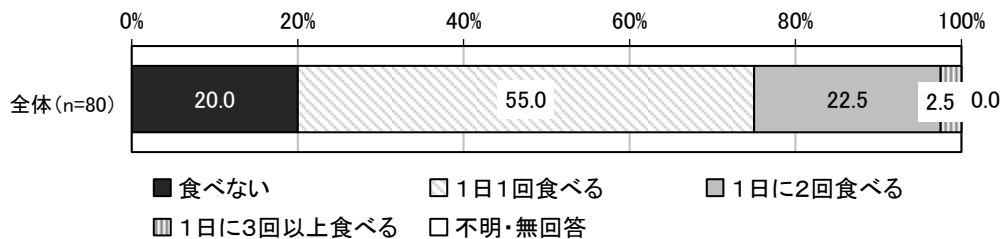
問10 ふだん、ジュース類をどのくらいの頻度で飲みますか。（1つを選択）

「ほとんど飲んでいる」が32.5%と最も高く、次いで「1週間に2～3日飲んでいる」が28.7%、「1週間に4～5日飲んでいる」が20.0%となっています。



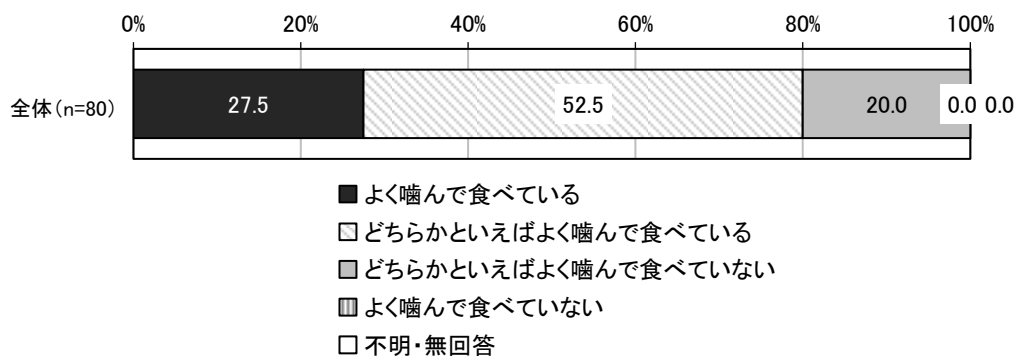
問11 おやつ（夜食を含む）を、1日何回くらい食べていますか。（1つを選択）

「1日1回食べる」が55.0%と最も高く、次いで「1日に2回食べる」が22.5%、「食べない」が20.0%となっています。



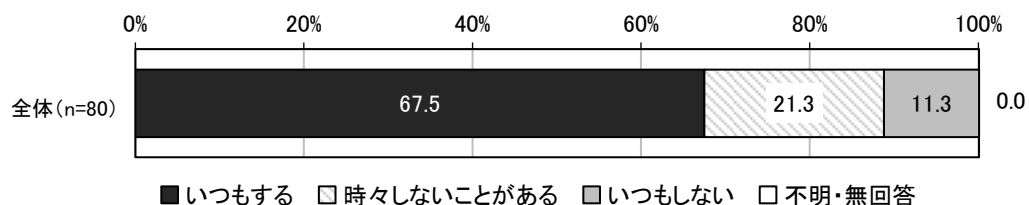
問12 普段、よく噛んで食べていますか。（1つを選択）

「どちらかといえばよく噛んで食べている」が52.5%と最も高く、次いで「よく噛んで食べている」が27.5%、「どちらかといえばよく噛んで食べていない」が20.0%となっています。



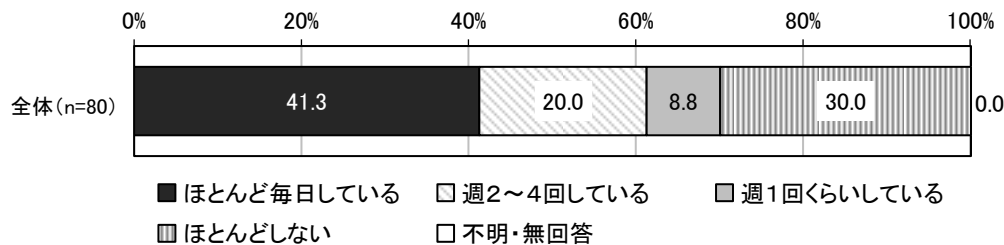
問13 食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」をしますか。（1つを選択）

「いつもする」が67.5%と最も高く、次いで「時々しないことがある」が21.3%となっています。



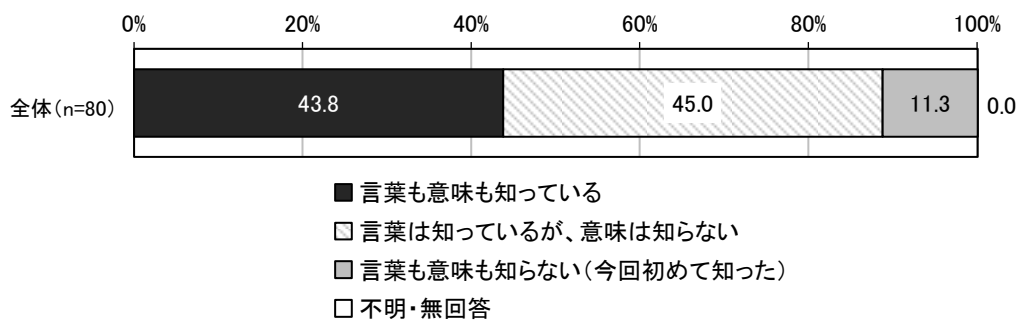
問 14 食事づくりの手伝い（買物、食器を運ぶ、片付ける、食品の皮をむく、切るなどの簡単な調理）をしていますか。（1つを選択）

「ほとんど毎日している」が41.3%と最も高く、次いで「ほとんどしない」が30.0%、「週2～4回している」が20.0%となっています。



問 15 「食育」という言葉や意味を知っていますか。（1つを選択）

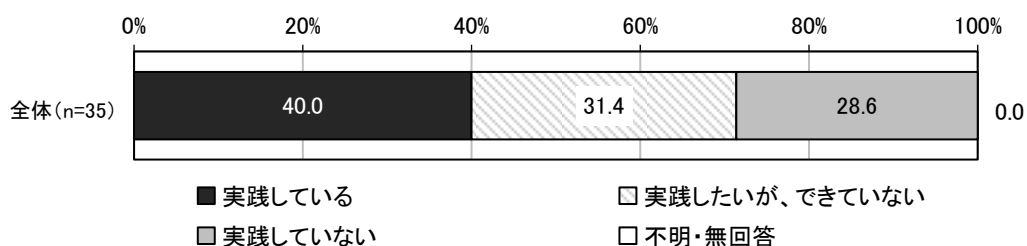
「言葉は知っているが、意味は知らない」が45.0%と最も高く、次いで「言葉も意味も知っている」が43.8%となっています。



問 15 で「言葉も意味も知っている」を選択した場合にお答えください。

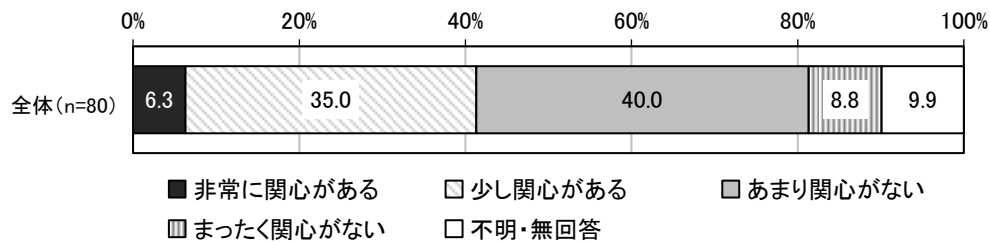
問 16 日常生活で「食育活動」を実践していますか。（1つを選択）

「実践している」が40.0%と最も高く、次いで「実践したいが、できていない」が31.4%となっています。



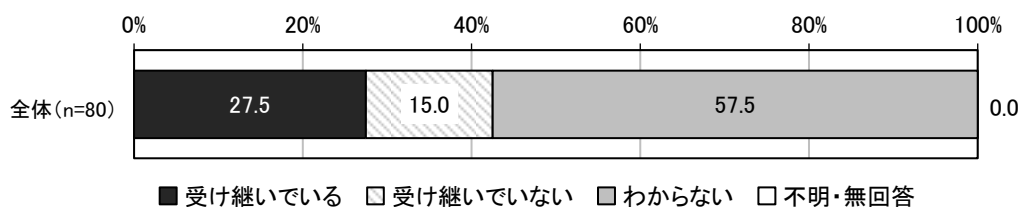
問 17 「食育活動」に関心がありますか。(1つを選択)

「あまり関心がない」が40.0%と最も高く、次いで「少し関心がある」が35.0%、「まったく関心がない」が8.8%となっています。



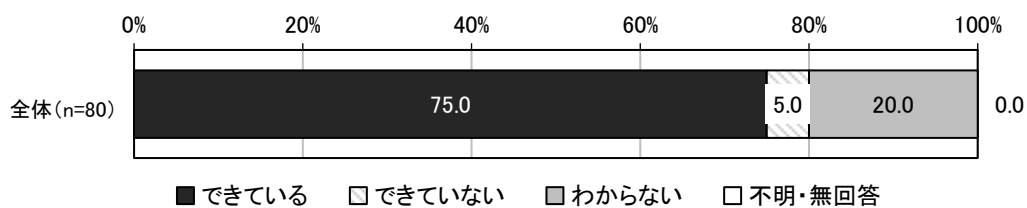
問 18 郷土料理や伝統料理、家庭の味を受け継いでいますか。(1つを選択)

「わからない」が57.5%と最も高く、次いで「受け継いでいる」が27.5%、「わからない」が57.5%となっています。



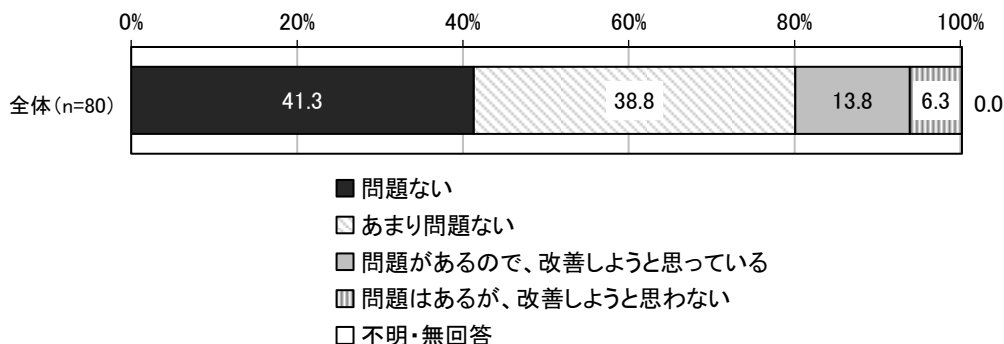
問 19 お箸の持ち方などの食に関する礼儀作法ができていますか。(1つを選択)

「できている」が75.0%と最も高く、次いで「わからない」が20.0%となっています。



問 20 あなたの食生活についてどのように思いますか。(1つを選択)

「問題ない」が41.3%と最も高く、次いで「あまり問題ない」が38.8%、「問題があるので、改善しようと思っている」が13.8%、「問題はあるが、改善しようと思わない」が6.3%となっています。

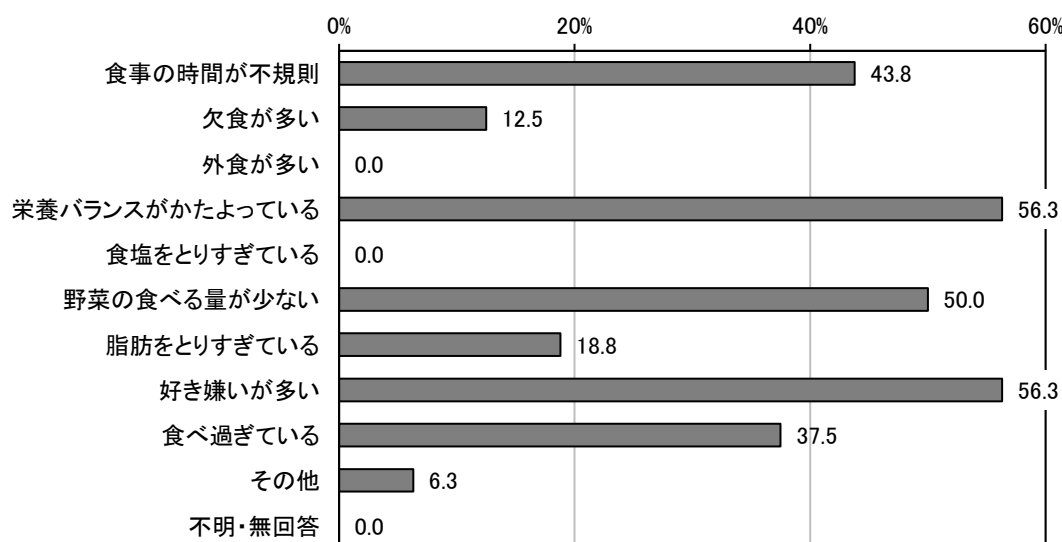


問 20 で「問題があるので、改善しようと思っている」「問題はあるが、改善しようと思わない」を選択した場合にお答えください。

問 20-1 食生活で問題があると思うのはどのようなことですか。
(あてはまるものすべてを選択)

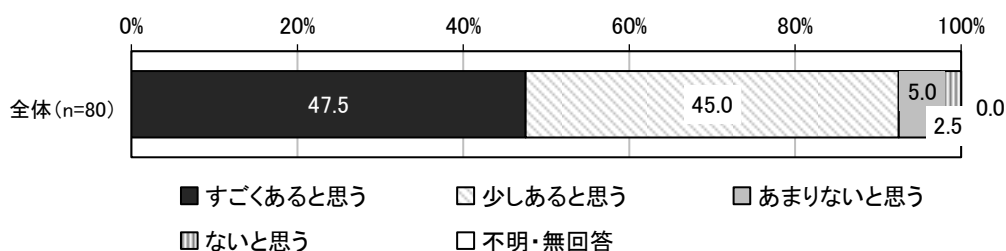
「栄養バランスがかたよっている」「好き嫌いが多い」が56.3%と最も高く、次いで「野菜の食べる量が少ない」が50.0%となっています。

全体(n=16)



問 21 歯と口の健康は、からだ全体の健康に関係があると思いますか。(1つを選択)

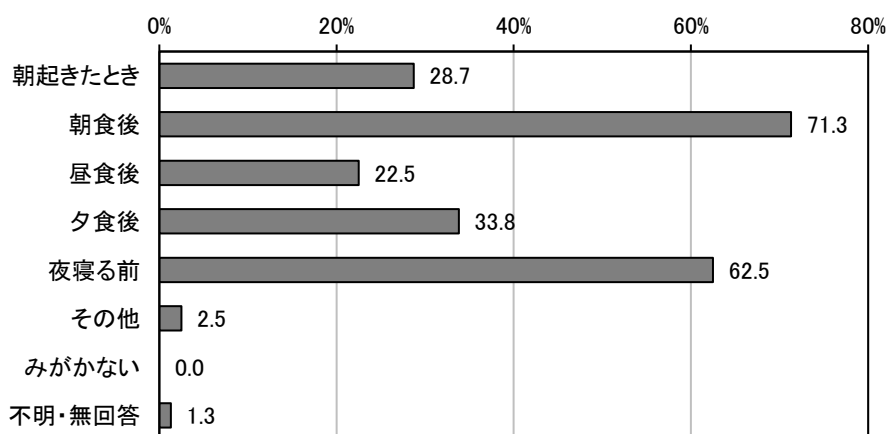
「すごくあると思う」が47.5%と最も高く、次いで「少しあると思う」が45.0%、「あまりないと思う」が5.0%となっています。



問 22 いつ歯をみがきますか。(あてはまるものすべてを選択)

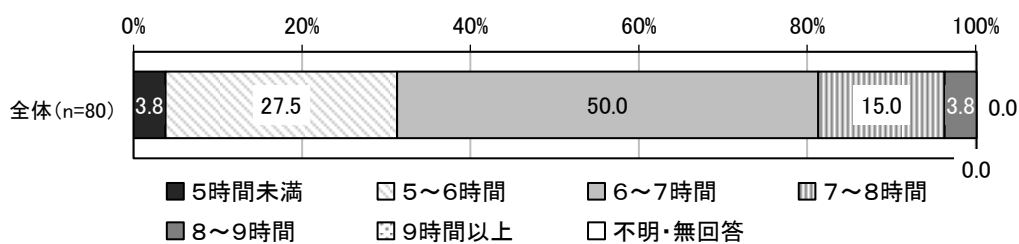
「朝食後」が71.3%と最も高く、次いで「夜寝る前」が62.5%、「夕食後」が33.8%となっています。

全体 (n=80)



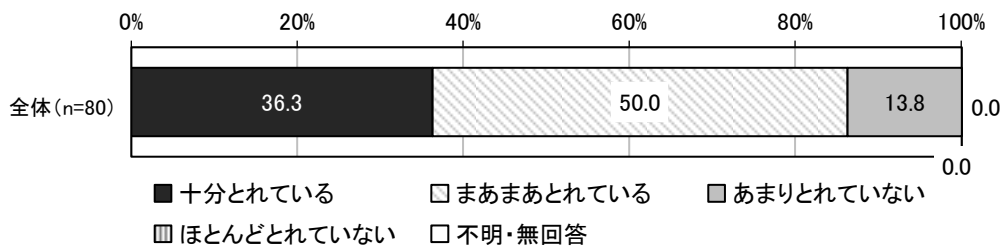
問 23 平日の夜は何時間くらい寝ていますか。(1つを選択)

「6～7時間」が50.0%と最も高く、次いで「5～6時間」が27.5%、「7～8時間」が15.0%となっています。



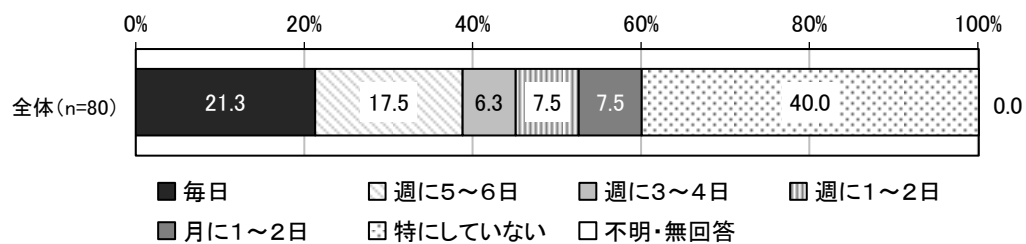
問 24 ここ 1 か月間、睡眠で休養が十分とれていますか。(1つを選択)

「まあまあとれている」が 50.0%と最も高く、次いで「十分とれている」が 36.3%、「あまりとれていない」が 13.8%となっています。



問 25 学校の授業以外で、1日 30 分以上の運動やスポーツをしていますか。(1つを選択)

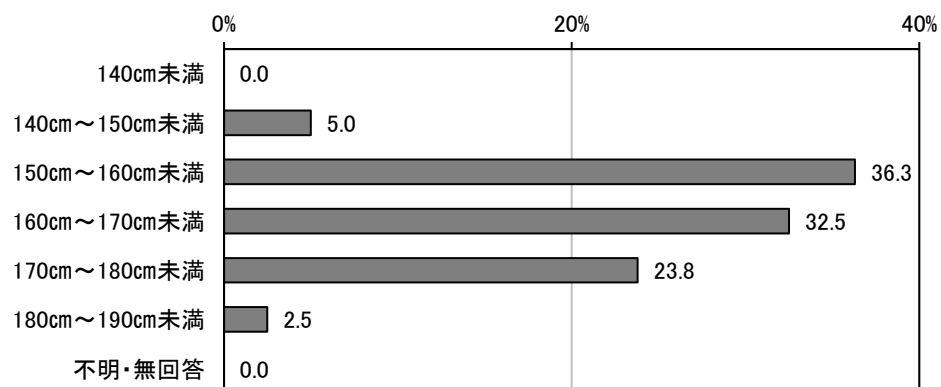
「特にしていない」が 40.0%と最も高く、次いで「毎日」が 21.3%、「週に 5～6 日」が 17.5%となっています。



問 26 身長を入力してください。

「150 cm～160 cm未満」が 36.3%と最も高く、次いで「160 cm～170 cm未満」が 32.5%、「170 cm～180 cm未満」が 23.8%となっています。

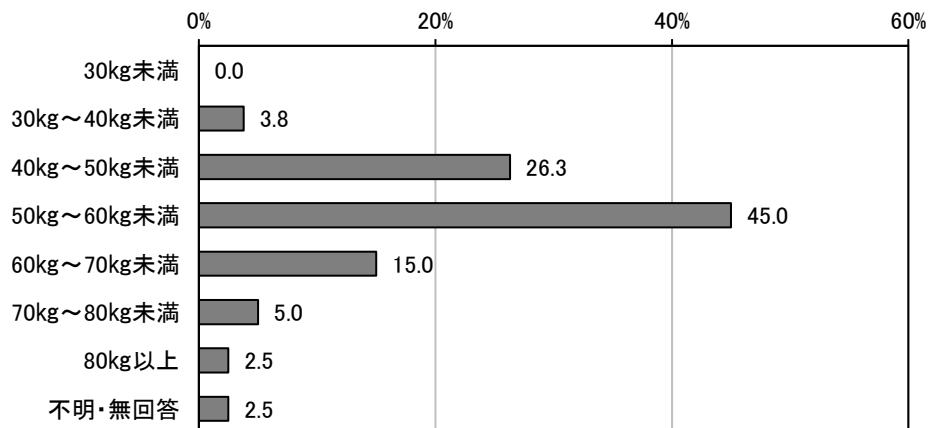
全体 (n=80)



問 26 体重を入力してください。

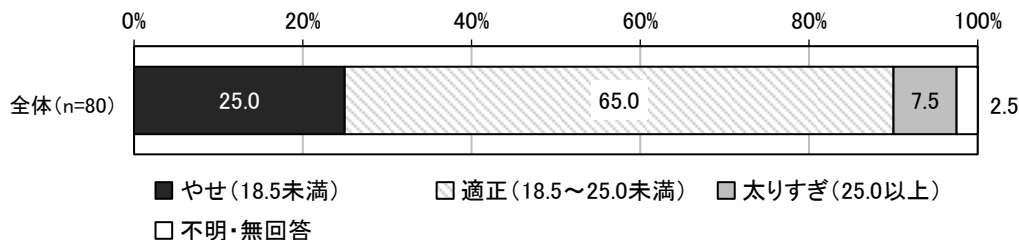
「50 kg～60 kg未満」が45.0%と最も高く、次いで「40 kg～50 kg未満」が26.3%、「60 kg～70 kg未満」が15.0%となっています。

全体(n=80)



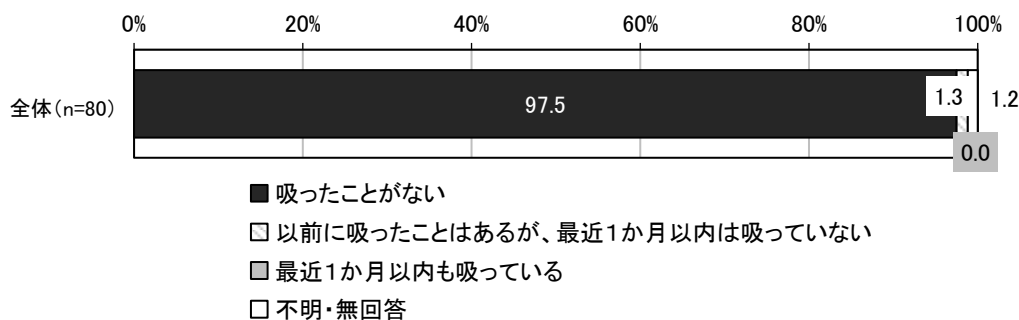
BMI

「適正 (18.5～25.0 未満)」が65.0%と最も高く、次いで「やせ (18.5 未満)」が25.0%となっています。



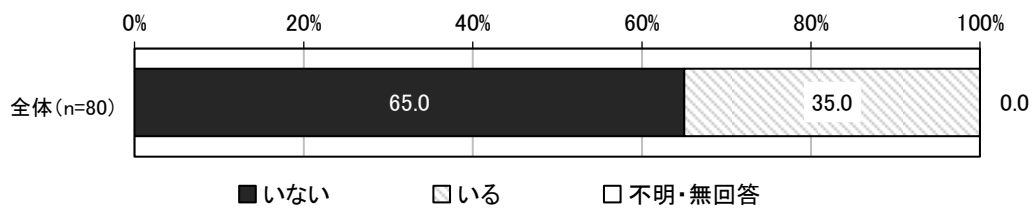
問 27 たばこを吸ったことがありますか。(1つ選択)

「吸ったことがない」が97.5%と最も高く、次いで「以前に吸ったことはあるが、最近1か月以内は吸っていない」が1.3%となっています。



問 28 あなたの家では、たばこを吸う人はいますか。(1つを選択)

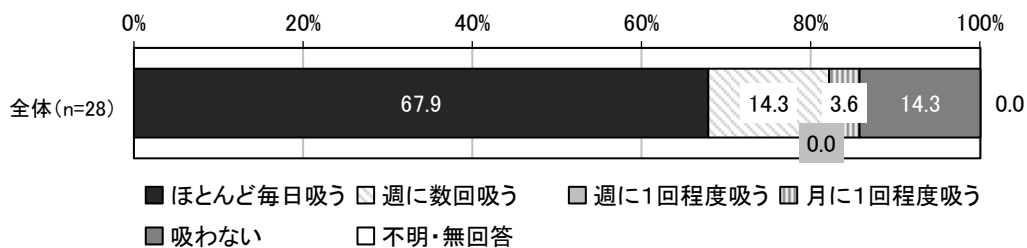
「いない」が65.0%、「いる」が35.0%となっています。



問 28 で「いる」を選択した場合にお答えください。

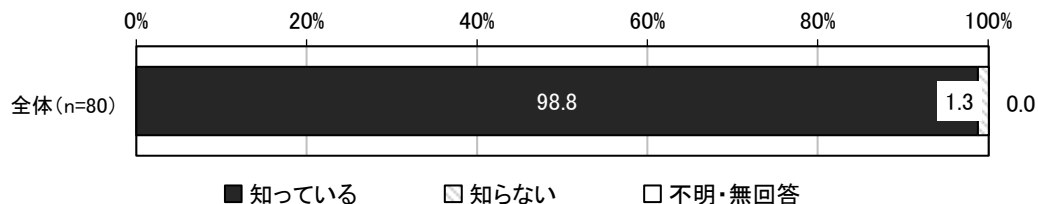
問 28-1 たばこを吸うご家族の人は、家の中で、あなたの目の前でたばこを吸いますか。(1つを選択)

「ほとんど毎日吸う」が67.9%と最も高く、次いで「週に数回吸う」「吸わない」が14.3%、「月に1回程度吸う」が3.6%となっています。



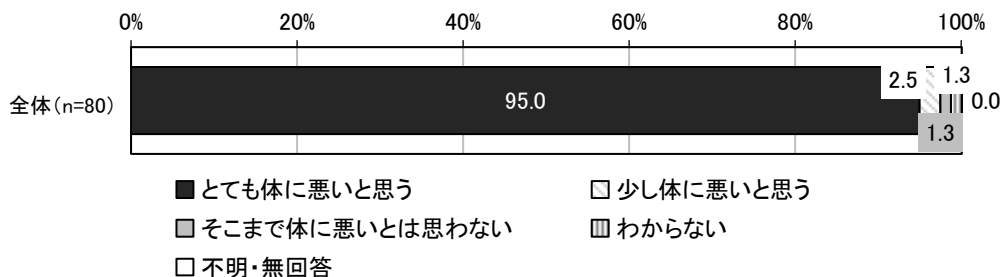
問 29 たばこの煙が、まわりの人の健康に影響があることを知っていますか。(1つを選択)

「知っている」が98.8%、「知らない」が1.3%となっています。



問 30 たばこを吸うことは体に悪いと思いますか。(1つを選択)

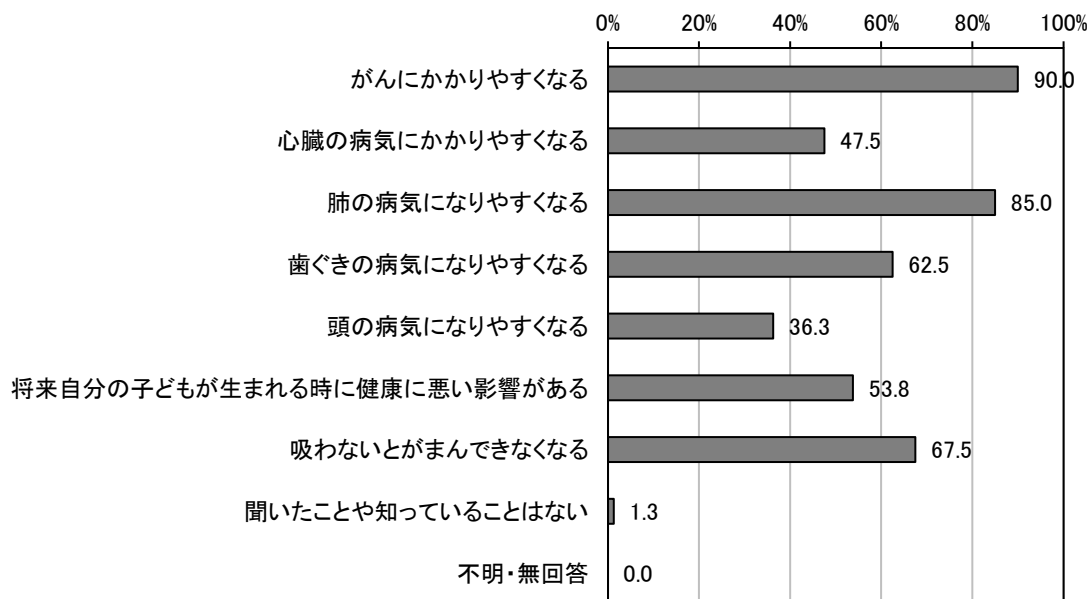
「とても体に悪いと思う」が95.0%と最も高く、次いで「少し体に悪いと思う」が2.5%、「そこまで体に悪いとは思わない」が1.3%となっています。



問 31 たばこが体に悪い理由について、今まで聞いたことや知っていることはありますか。(あてはまるものすべてを選択)

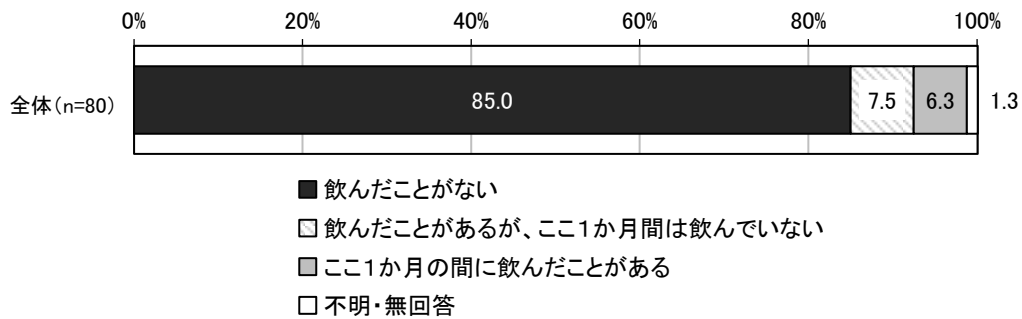
「がんにかかりやすくなる」が90.0%と最も高く、次いで「肺の病気になりやすくなる」が85.0%、「吸わないとがまんできなくなる」が67.5%となっています。

全体(n=80)



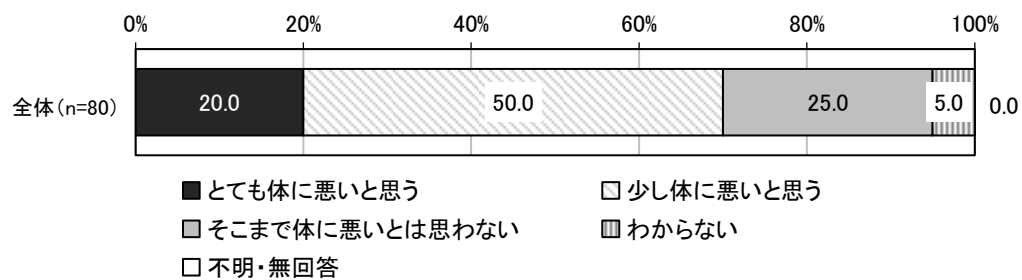
問 32 お酒やビールなどのアルコール類を飲んだことがありますか。なめただけでは飲んだ中に入りません。(1つを選択)

「飲んだことがない」が 85.0%と最も高く、次いで「飲んだことがあるが、ここ1か月間は飲んでいない」が7.5%となっています。



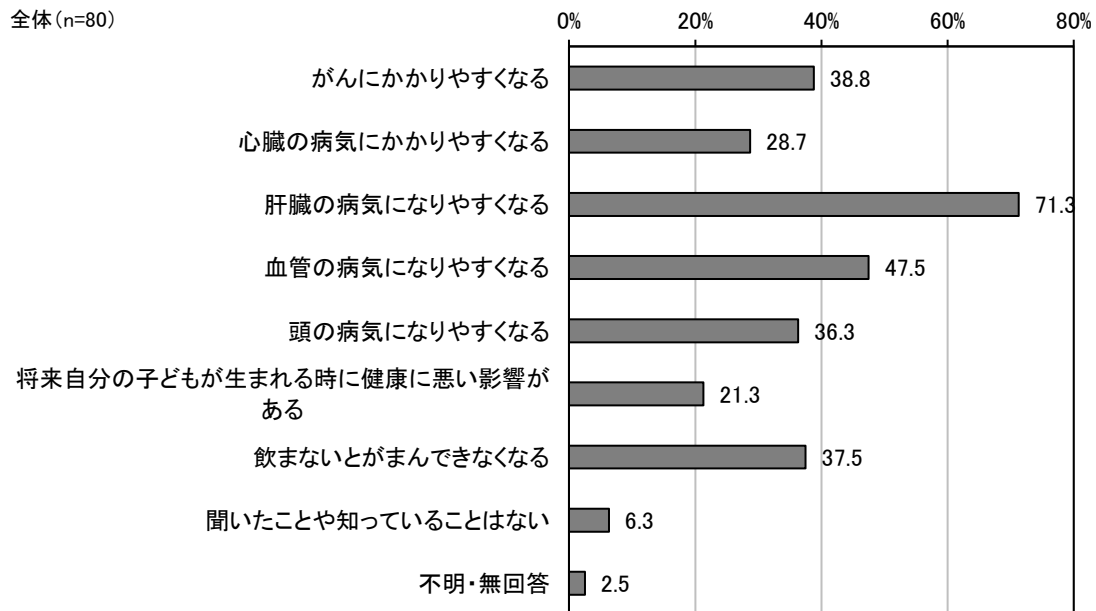
問 33 お酒を飲むことは体に悪いと思いますか。(1つを選択)

「少し体に悪いと思う」が 50.0%と最も高く、次いで「そこまで体に悪いとは思わない」が 25.0%、「とても体に悪いと思う」が 20.0%となっています。



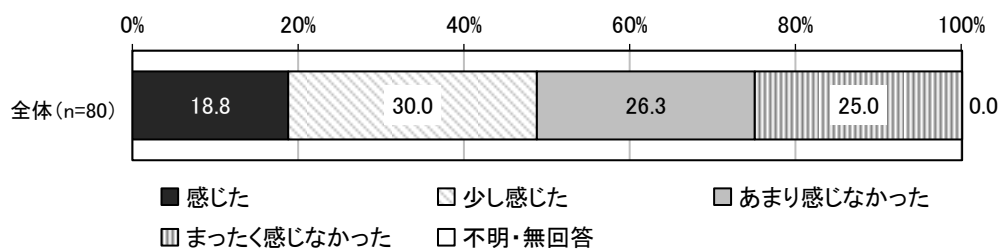
問 34 お酒が体に悪い理由について、今まで聞いたことや知っていることはありますか。
 (あてはまるものすべてを選択)

「肝臓の病気になりやすくなる」が71.3%と最も高く、次いで「血管の病気になりやすくなる」が47.5%、「がんにかかりやすくなる」が38.8%となっています。



問 35 最近1か月間に不安になったことがありますか。(1つを選択)

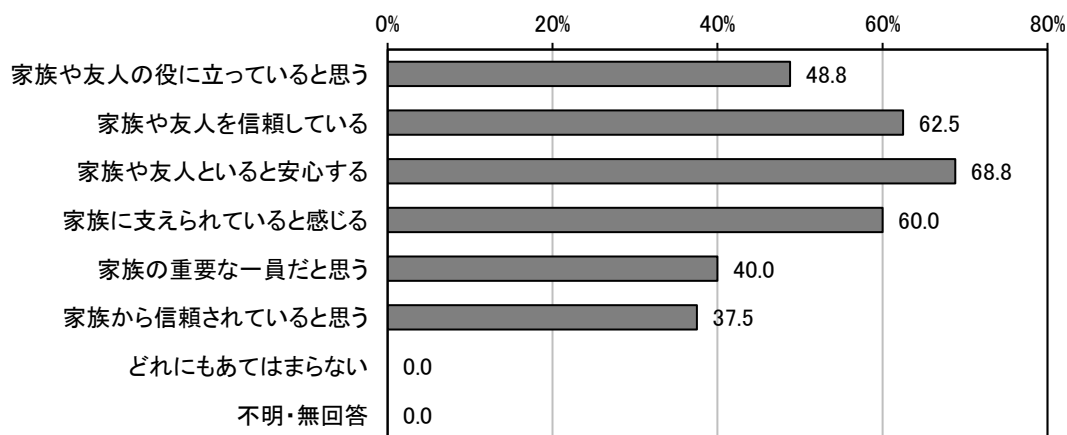
「少し感じた」が30.0%と最も高く、次いで「あまり感じなかった」が26.3%、「まったく感じなかった」が25.0%となっています。



問 36 あなたと家族、友人との関係について、あなたが普段思っているものを選んでください。（あてはまるものすべてを選択）

「家族や友人といると安心する」が68.8%と最も高く、次いで「家族や友人を信頼している」が62.5%、「家族に支えられていると感じる」が60.0%となっています。

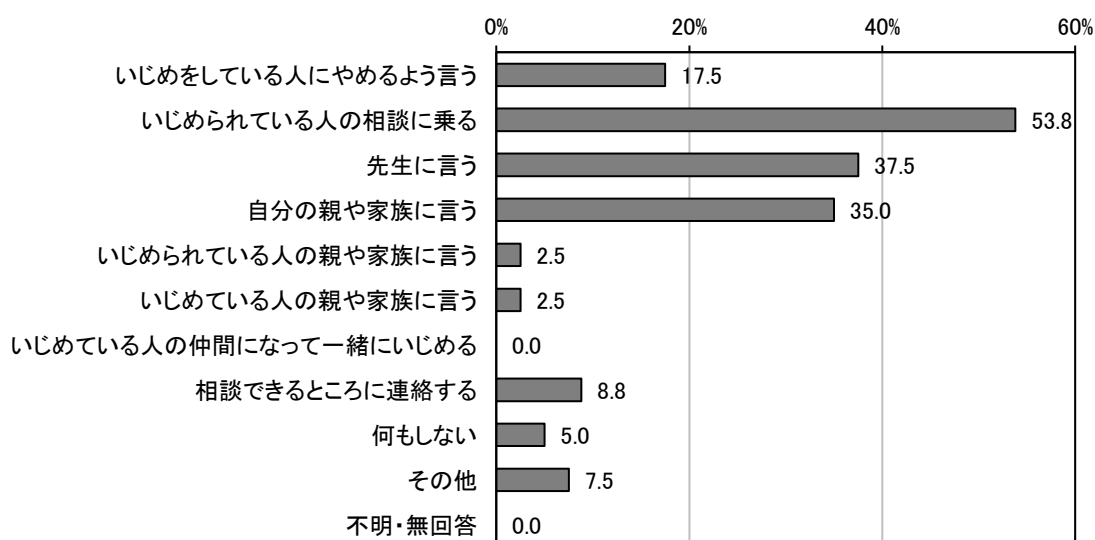
全体 (n=80)



問 37 あなたの周りでいじめがあったとき、あなたはどのようにしますか。（あてはまるものすべてを選択）

「いじめられている人の相談に乗る」が53.8%と最も高く、次いで「先生に言う」が37.5%、「自分の親や家族に言う」が35.0%となっています。

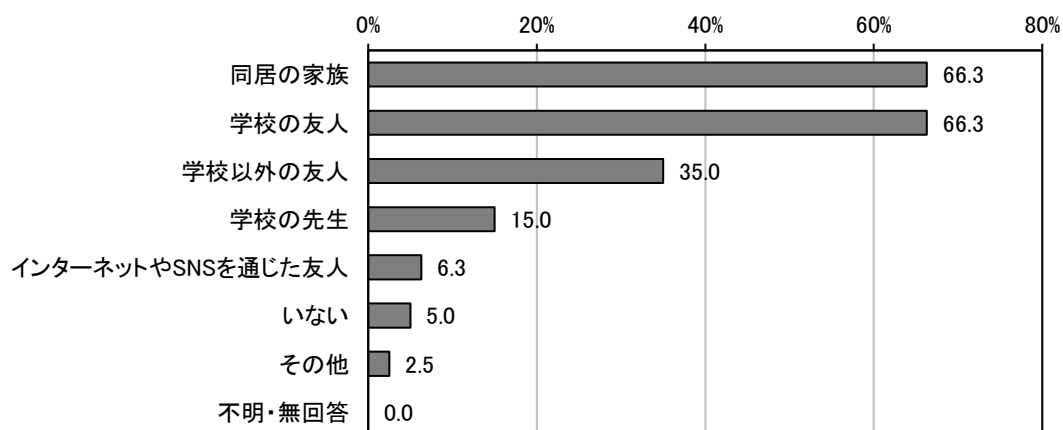
全体 (n=80)



問 38 あなたが不満や悩みがあるとき、相談したり、話を聞いてくれる人は誰ですか。(あてはまるものすべてを選択)

「学校の友人」「同居の家族」が66.3%と最も高く、次いで「学校以外の友人」が35.0%、「学校の先生」が15.0%となっています。

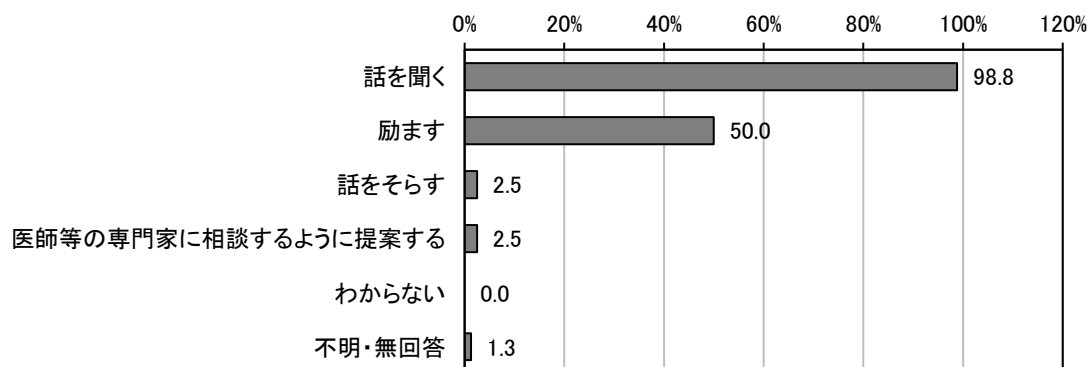
全体(n=80)



問 39 家族や友人から不満や悩みを打ち明けられたとき、あなたはどのようにしますか。(あてはまるものすべてを選択)

「話を聞く」が98.8%と最も高く、次いで「励ます」が50.0%、「話をそらす」が2.5%となっています。

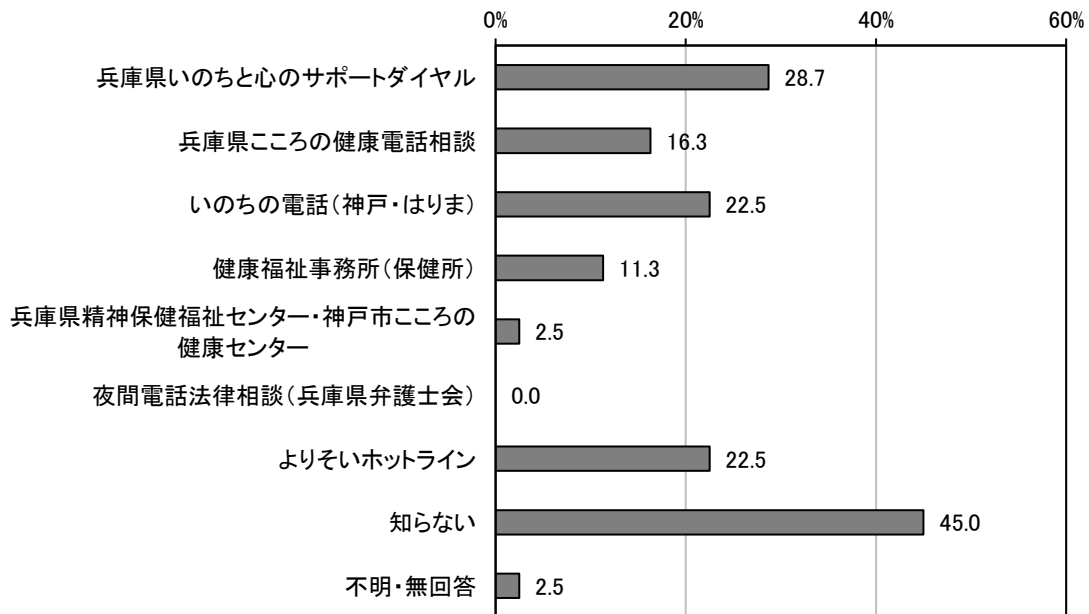
全体(n=80)



問40 次の相談窓口のうち、知っているものはありますか。(あてはまるものすべてを選択)

「知らない」が45.0%と最も高く、次いで「兵庫県いのちと心のサポートダイヤル」が28.7%、「いのちの電話（神戸・はりま）」が22.5%となっています。

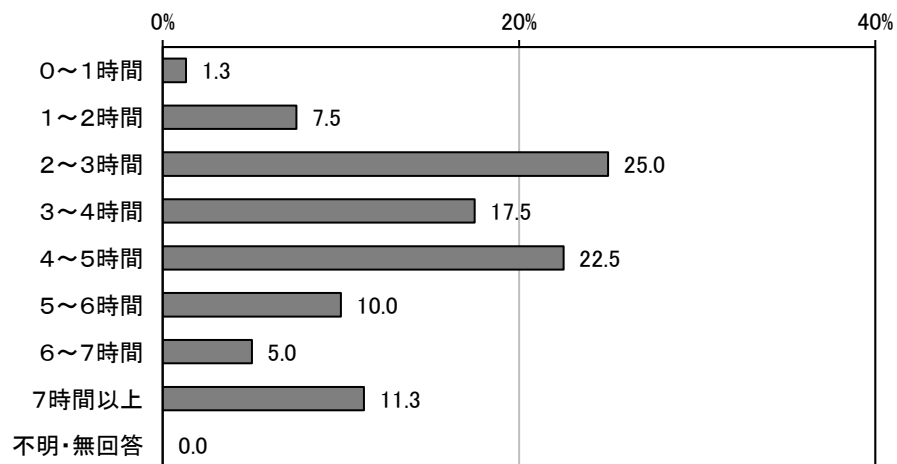
全体(n=80)



問41 メディア（テレビ、ゲーム、スマホなど）に触れる時間はどれくらいですか。（1つを選択）

「2～3時間」が25.0%と最も高く、次いで「4～5時間」が22.5%、「3～4時間」が17.5%となっています。

全体(n=80)



問 42 元気に過ごすためには、何が大切だと思いますか。(あてはまるものすべてを選択)

「朝食・昼食・夕食をしっかり食べる」が76.3%と最も高く、次いで「早寝早起き」「スポーツなどで体を動かす」が71.3%となっています。

全体(n=80)

