

**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
【小中学生対象】**

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.....	4

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、小中学生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 : 播磨町在住の小学5年生、播磨町在住の中学2年生
対象数 : 686人(合計)、351人(小学5年生)、335人(中学2年生)
調査期間 : 令和5年7月10日(月)～令和5年7月21日(金)
調査方法 : 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
686件	616件	89.8%

4. 報告書の見方

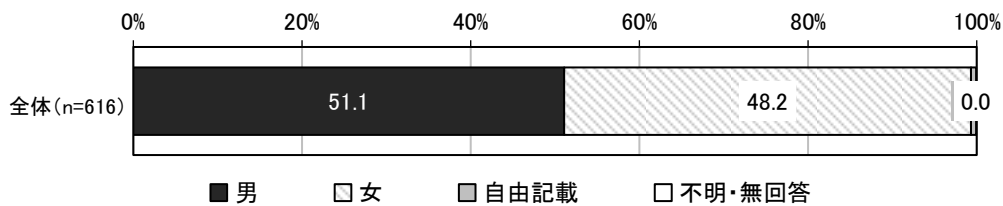
- 回答結果の割合「%」は有効サンプル数に対して、それぞれの回答数の割合を小数点以下第2位で四捨五入したものです。そのため、単数回答(複数の選択肢から1つの選択肢を選ぶ方式)であっても合計値が100.0%にならない場合があります。このことは、本報告書内の分析文、グラフ、表においても同様です。
- 複数回答(複数の選択肢から2つ以上の選択肢を選ぶ方式)の設問の場合、回答は選択肢ごとの有効回答数に対して、それぞれの割合を示しています。そのため、合計が100.0%を超える場合があります。
- 図表中において「不明・無回答」とあるものは、回答が示されていない、または回答の判別が困難なものです。
- 図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

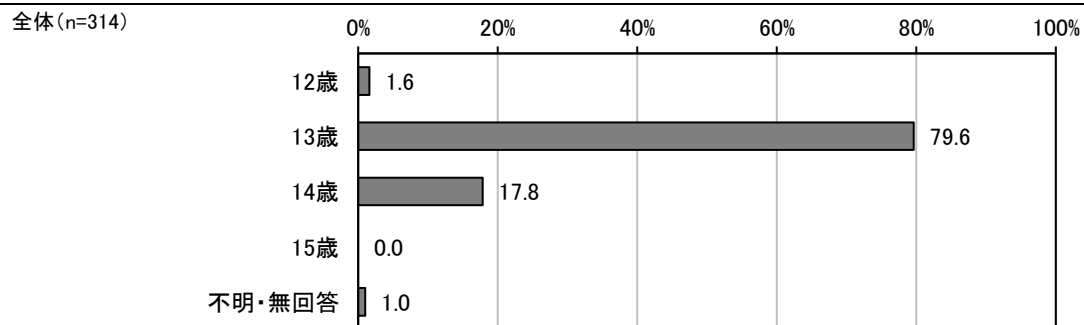
「男」が51.1%、「女」が48.2%となっています。



【中学生対象調査のみ】

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)

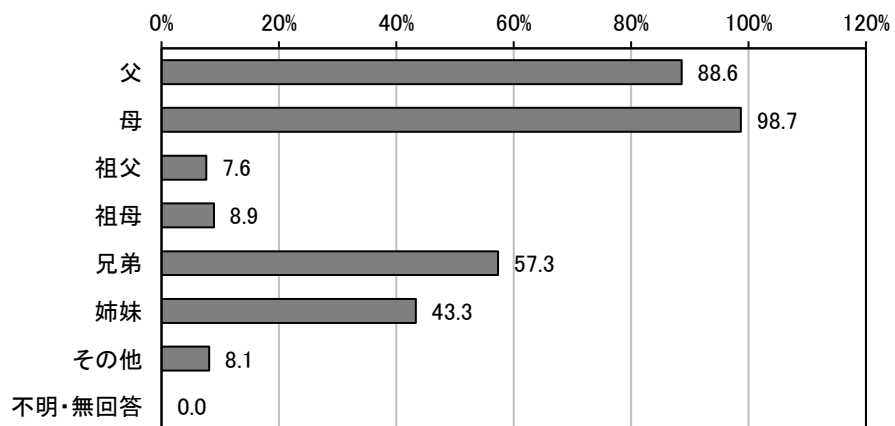
「13歳」が79.6%と最も高く、次いで「14歳」が17.8%、「12歳」が1.6%となっています。



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)

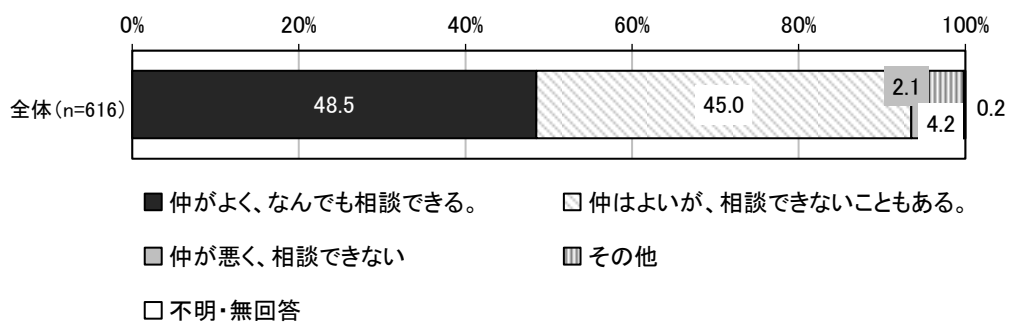
「母」が98.7%と最も高く、次いで「父」が88.6%、「兄弟」が57.3%となっています。

全体(n=616)



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)

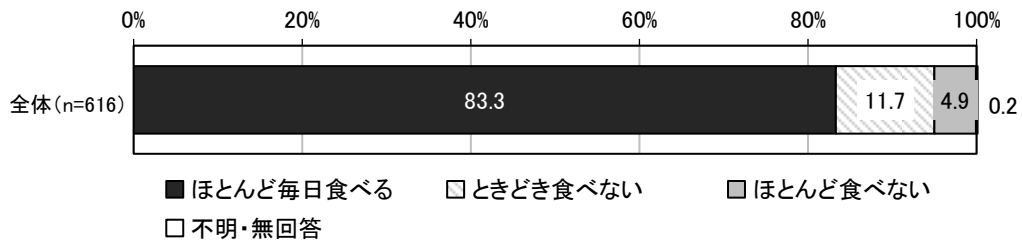
「仲がよく、なんでも相談できる。」が48.5%と最も高く、次いで「仲はよいが、相談できないこともある。」が45.0%となっています。



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)

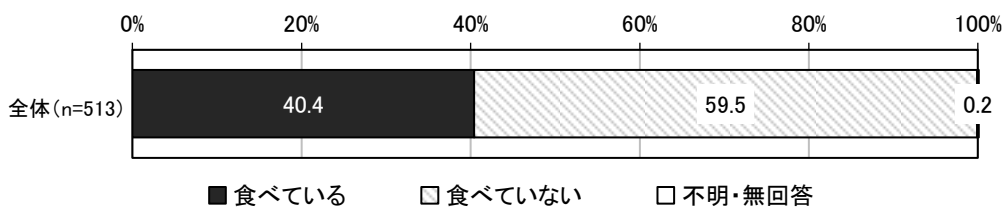
「ほとんど毎日食べる」が83.3%と最も高く、次いで「ときどき食べない」が11.7%となっています。



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59.5%、「食べている」が40.4%となっています。

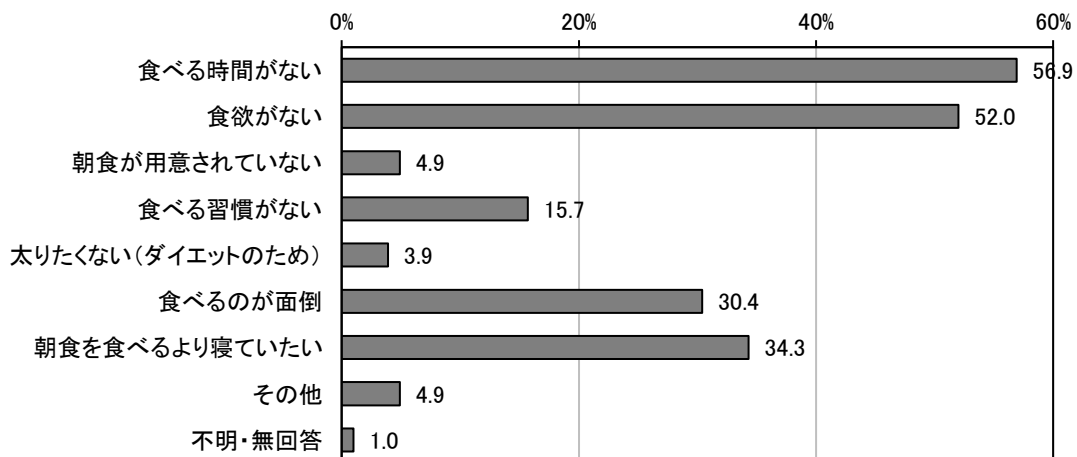


問5で「ときどき食べない」「ほとんど食べない」を選択した場合にお答えください。

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)

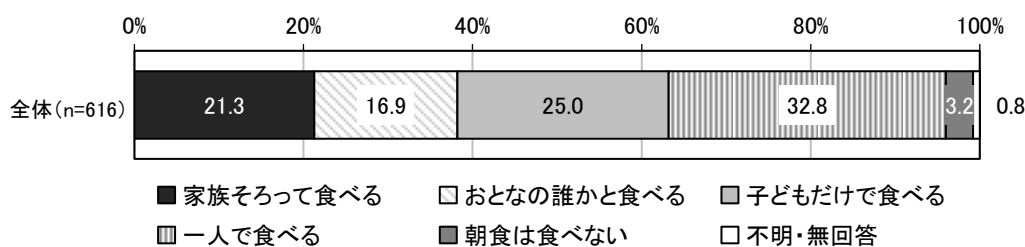
「食べる時間がない」が56.9%と最も高く、次いで「食欲がない」が52.0%、「朝食を食べるより寝ていたい」が34.3%となっています。

全体(n=102)



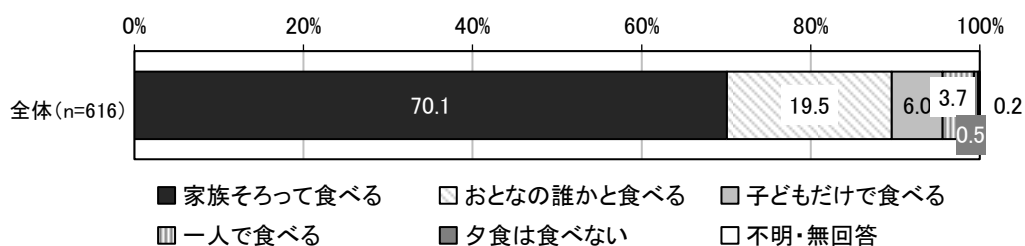
問6 ふだん、朝食は誰と食べていますか。(1つを選択)

「一人で食べる」が32.8%と最も高く、次いで「子どもだけで食べる」が25.0%、「家族そろって食べる」が21.3%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)

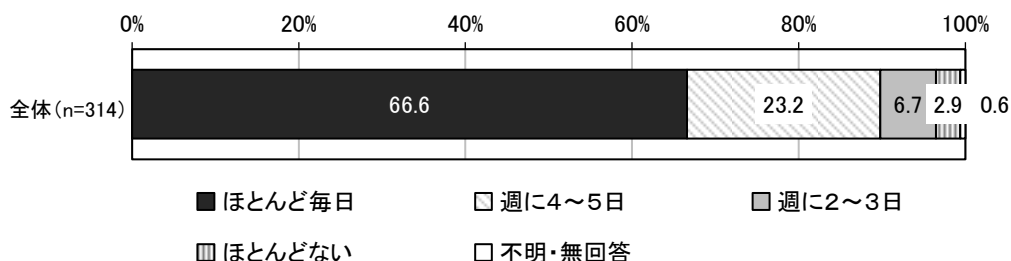
「家族そろって食べる」が70.1%と最も高く、次いで「おとなの誰かと食べる」が19.5%、「子どもだけで食べる」が6.0%となっています。



【中学生対象調査のみ】

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)

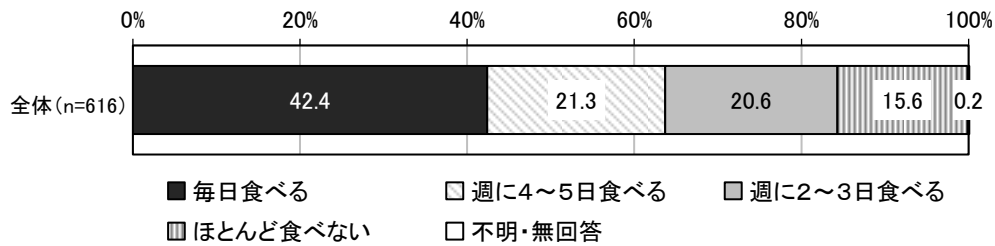
「ほとんど毎日」が66.6%と最も高く、次いで「週に4～5日」が23.2%、「週に2～3日」が6.7%となっています。



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。

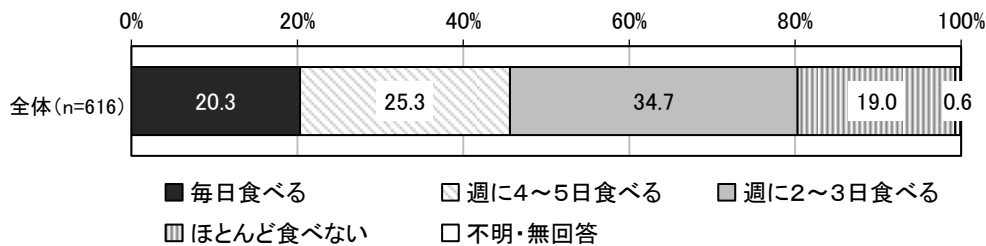
① 牛乳や乳製品（ヨーグルト、チーズなど）

「毎日食べる」が42.4%と最も高く、次いで「週に4～5日食べる」が21.3%、「週に2～3日食べる」が20.6%となっています。



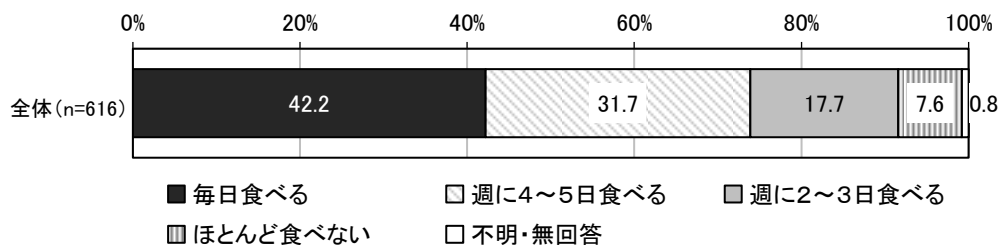
② 豆類や大豆製品（豆腐・納豆など）

「週に2～3日食べる」が34.7%と最も高く、次いで「週に4～5日食べる」が25.3%、「毎日食べる」が20.3%となっています。



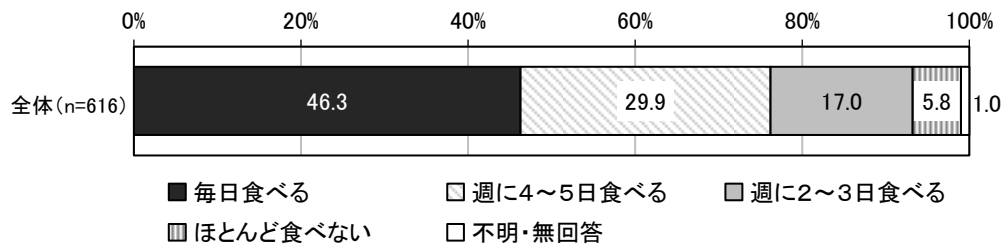
③ 緑黄色野菜（ほうれん草、ニンジンなど）

「毎日食べる」が42.2%と最も高く、次いで「週に4～5日食べる」が31.7%、「週に2～3日食べる」が17.7%となっています。



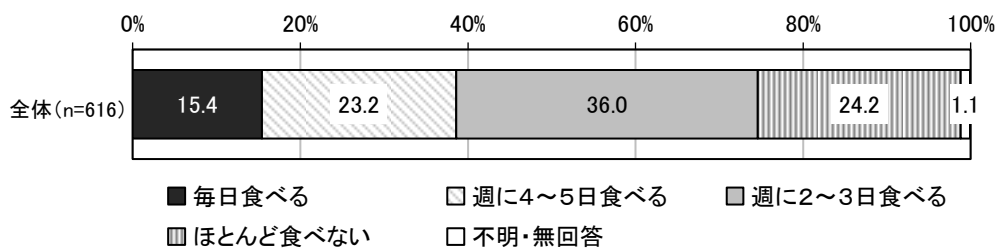
④ その他の野菜（キャベツ、きゅうりなど）

「毎日食べる」が46.3%と最も高く、次いで「週に4～5日食べる」が26.9%、「週に2～3日食べる」が17.0%となっています。



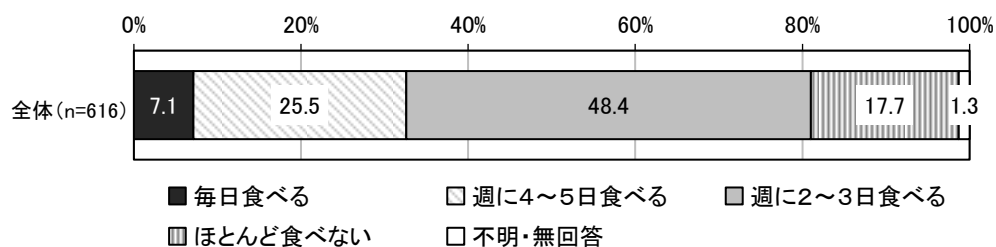
⑤ 果物

「週に2～3日食べる」が36.0%と最も高く、次いで「週に4～5日食べる」が23.2%、「毎日食べる」が15.4%となっています。



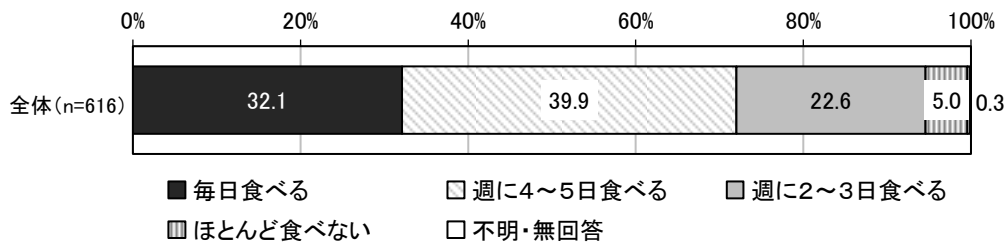
⑥ 魚介類

「週に2～3日食べる」が48.4%と最も高く、次いで「週に4～5日食べる」が25.5%、「毎日食べる」が7.1%となっています。



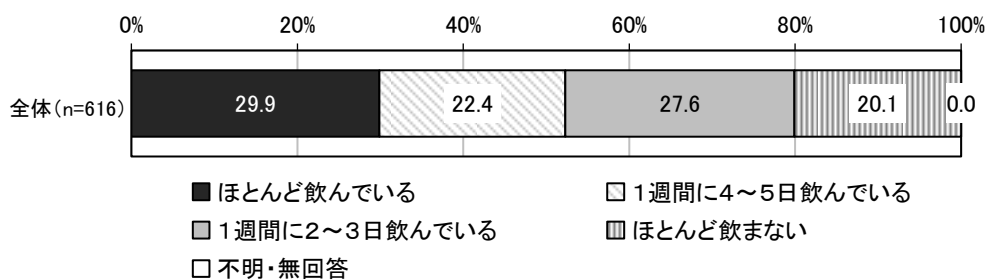
⑦ 肉類や卵（ハム、ソーセージなどの加工品を含む）

「週に4～5日食べる」が39.9%と最も高く、次いで「毎日食べる」が32.1%、「週に2～3日食べる」が22.6%となっています。



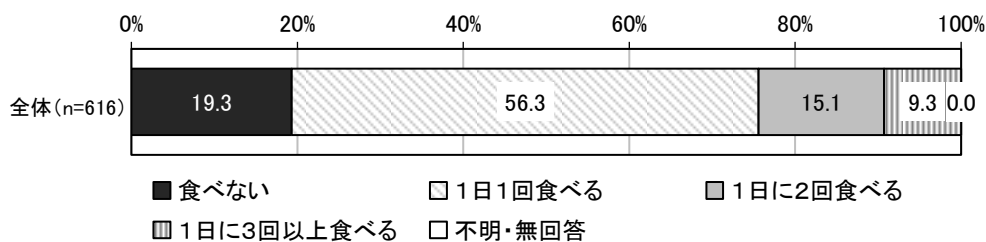
問10 ふだん、ジュース類をどのくらいの頻度で飲みますか。（1つを選択）

「ほとんど飲んでいる」が29.9%と最も高く、次いで「1週間に2～3日飲んでいる」が27.6%、「1週間に4～5日飲んでいる」が22.4%となっています。



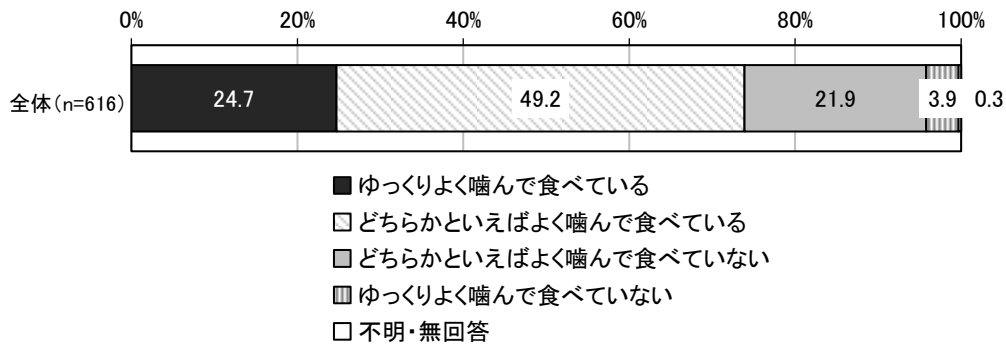
問11 おやつや夜食を、1日何回くらい食べていますか。（1つを選択）

「1日1回食べる」が56.3%と最も高く、次いで「食べない」が19.3%、「1日に2回食べる」が15.1%となっています。



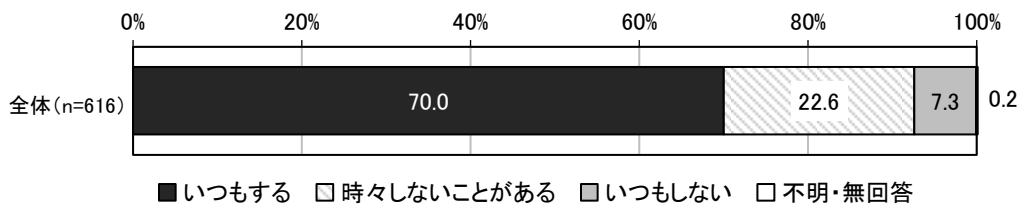
問12 普段、ゆっくりよく噛んで食べていますか。(1つを選択)

「どちらかといえばよく噛んで食べている」が49.2%と最も高く、次いで「ゆっくりよく噛んで食べている」が24.7%、「どちらかといえばよく噛んで食べていない」が21.9%となっています。



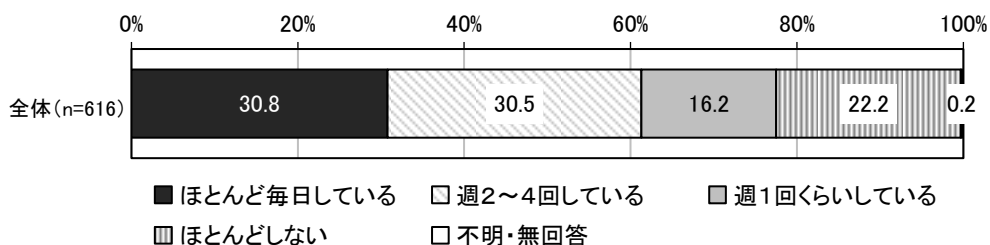
問13 食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」をしますか。(1つを選択)

「いつもする」が70.0%と最も高く、次いで「時々しないことがある」が22.6%、「いつもしない」が7.3%となっています。



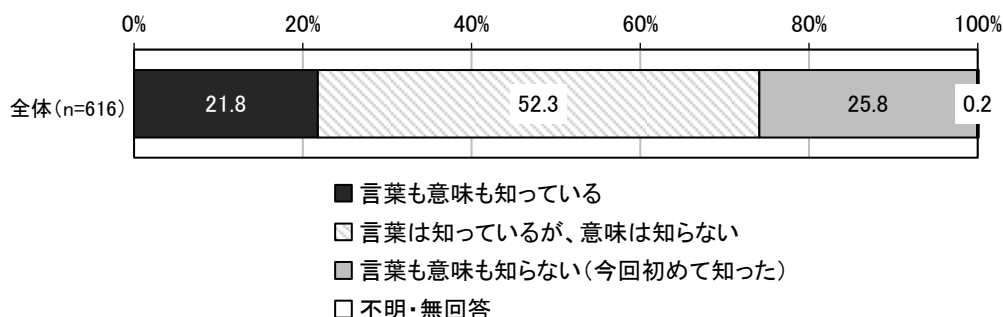
問14 食事づくりの手伝い(買物、食器を運ぶ、片付ける、食品の皮をむく、切るなどの簡単な調理)をしていますか。(1つを選択)

「ほとんど毎日している」が30.8%と最も高く、次いで「週2~4回している」が30.5%、「ほとんどしない」が22.2%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52.3%と最も高く、次いで「言葉も意味も知らない」が25.8%となっています。

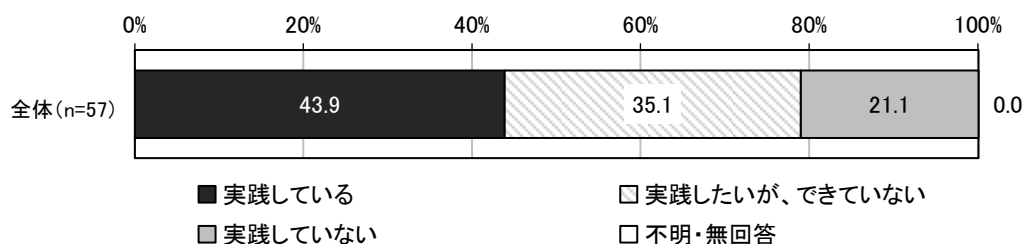


【中学生対象調査のみ】

問 20 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。

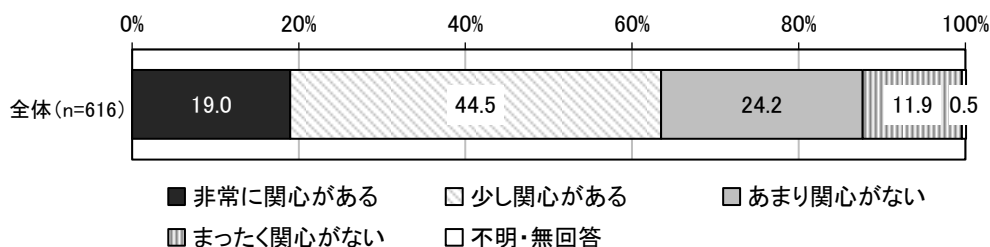
問 16 日常生活で「食育活動」を実践していますか。(1つを選択)

「実践している」が43.9%と最も高く、次いで「実践したいが、できていない」が35.1%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)

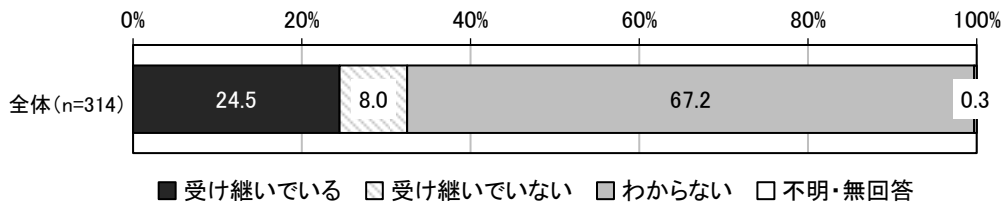
「少し関心がある」が44.5%と最も高く、次いで「あまり関心がない」が24.2%、「非常に関心がある」が19.0%となっています。



【中学生対象調査のみ】

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)

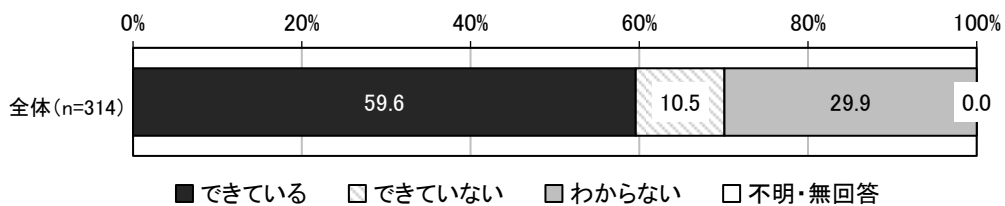
「わからない」が67.2%と最も高く、次いで「受け継いでいる」が24.5%、「受け継いでいない」が8.0%となっています。



【中学生対象調査のみ】

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)

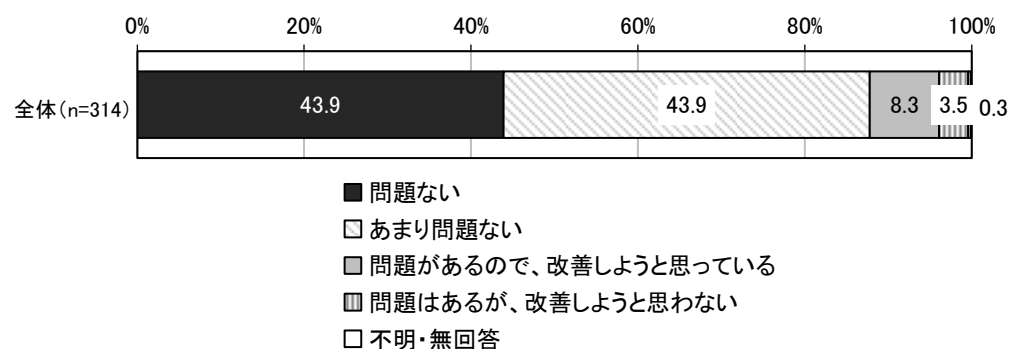
「できている」が59.6%と最も高く、次いで「できていない」が10.5%となっています。



【中学生対象調査のみ】

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」「あまり問題ない」が43.9%と最も高く、次いで「問題があるので、改善しようと思っている」が8.3%となっています。



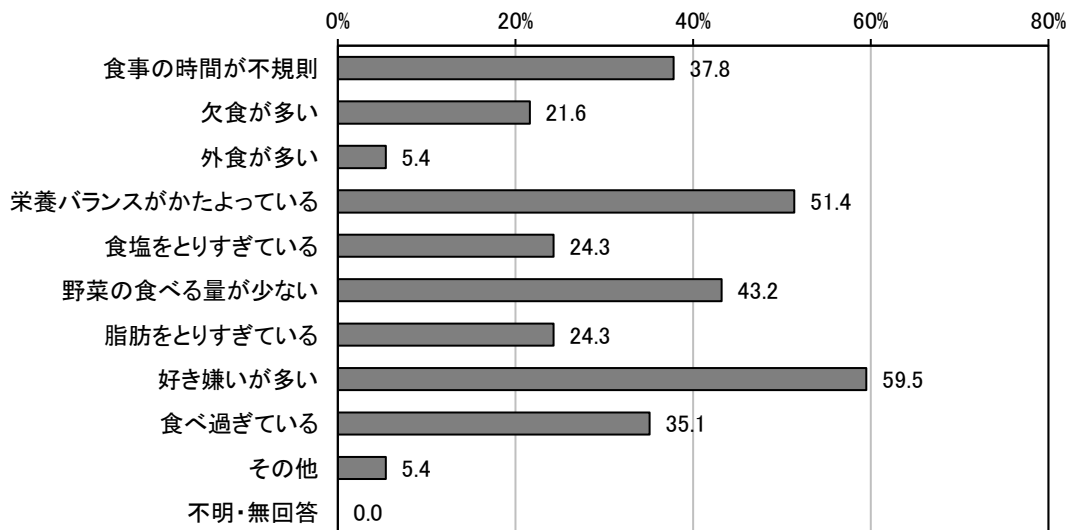
【中学生対象調査のみ】

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)

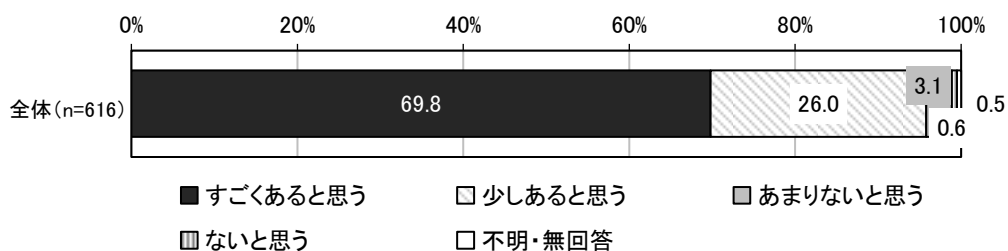
「好き嫌が多い」が 59.5%と最も高く、次いで「栄養バランスがかたよっている」が 51.4%、「野菜の食べる量が少ない」が 43.2%となっています。

全体(n=37)



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)

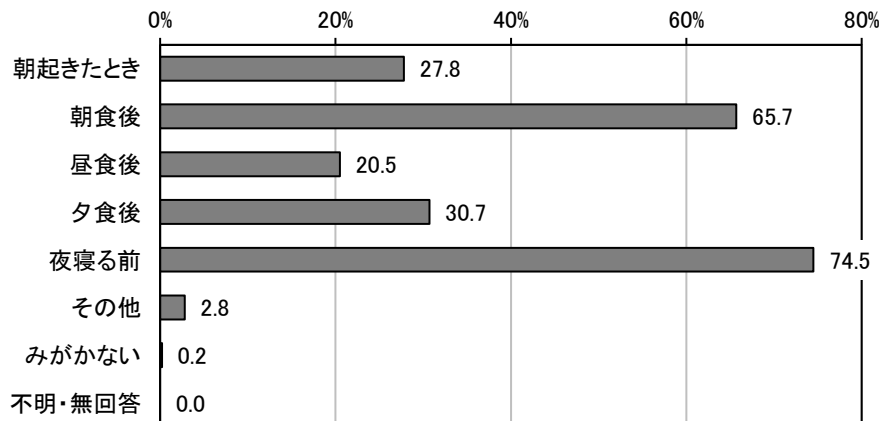
「すごくあると思う」が 69.8%と最も高く、次いで「少しあると思う」が 26.0%、「あまりないと思う」が 3.1%となっています。



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)

「夜寝る前」が74.5%と最も高く、次いで「朝食後」が65.7%、「夕食後」が30.7%となっています。

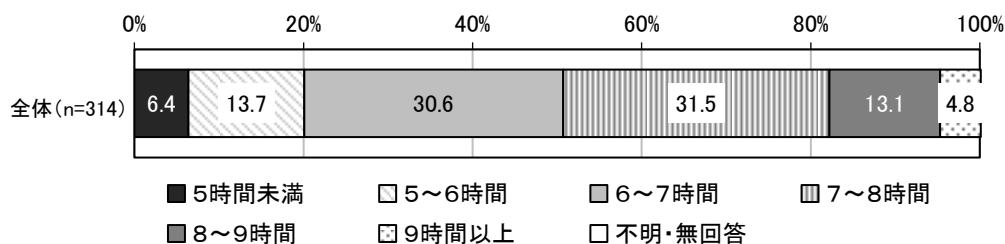
全体(n=616)



【中学生対象調査のみ】

問 23 平日の夜は何時間くらい寝ていますか。(1つを選択)

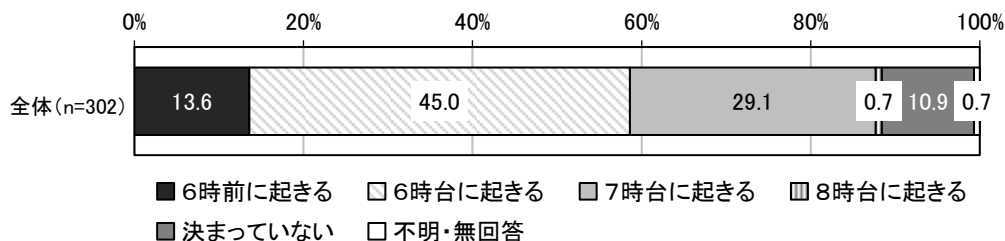
「7～8時間」が31.5%と最も高く、次いで「6～7時間」が30.6%、「5～6時間」が13.7%となっています。



【小学生対象調査のみ】

問 17 朝、何時ごろに起きますか。(1つをえらんでください)

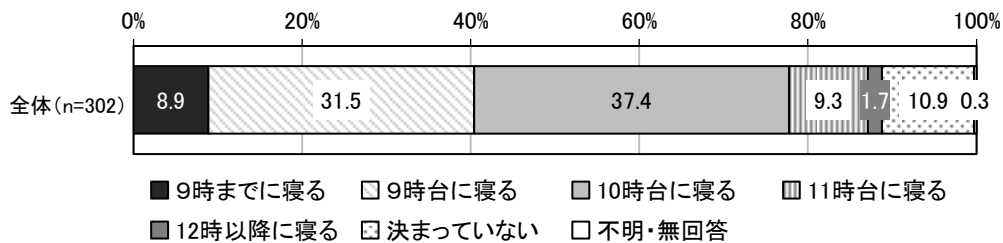
「6時台に起きる」が45.0%と最も高く、次いで「7時台に起きる」が29.1%、「6時前に起きる」が13.6%となっています。



【小学生対象調査のみ】

問 18 夜、何時ごろに寝ますか。(1つをえらんでください)

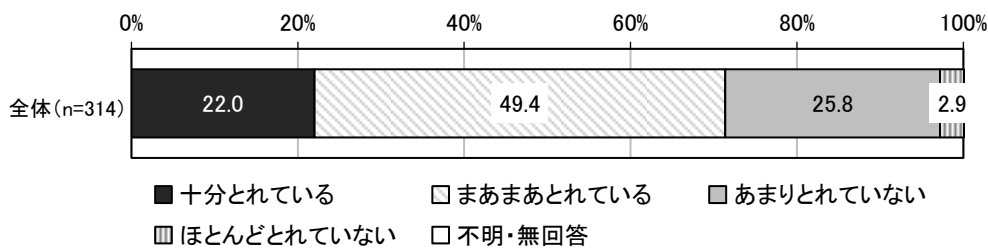
「10時台に寝る」が37.4%と最も高く、次いで「9時台に寝る」が31.5%となっています。



【中学生対象調査のみ】

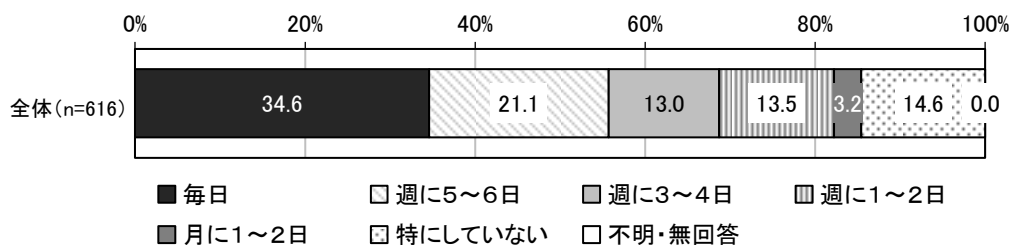
問 24 ここ1か月間、睡眠で休養が十分とれていますか。(1つを選択)

「まあまあとれている」が49.4%と最も高く、次いで「あまりとれていない」が25.8%、「十分とれている」が22.0%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)

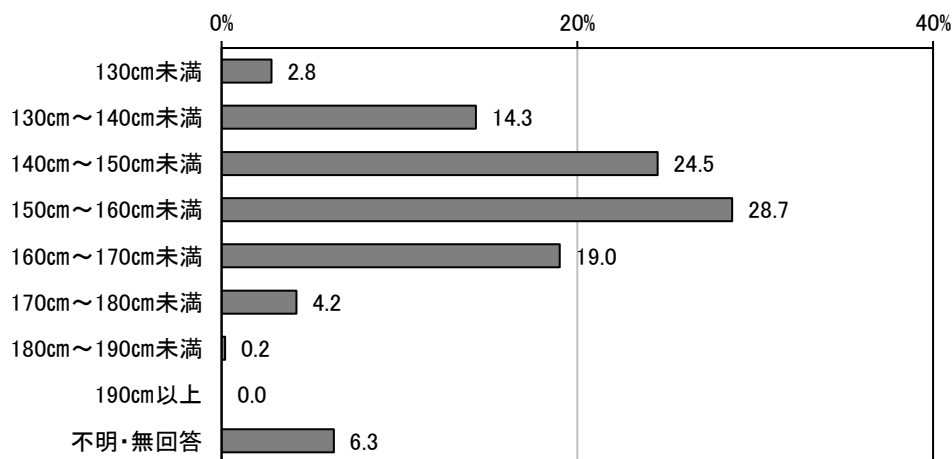
「毎日」が34.6%と最も高く、次いで「週に5～6日」が21.1%、「週に3～4日」が13.0%となっています。



問 26 身長を入力してください。

「150 cm～160 cm未満」が28.7%と最も高く、次いで「140 cm～150 cm未満」が24.5%、「160 cm～170 cm未満」が19.0%となっています。

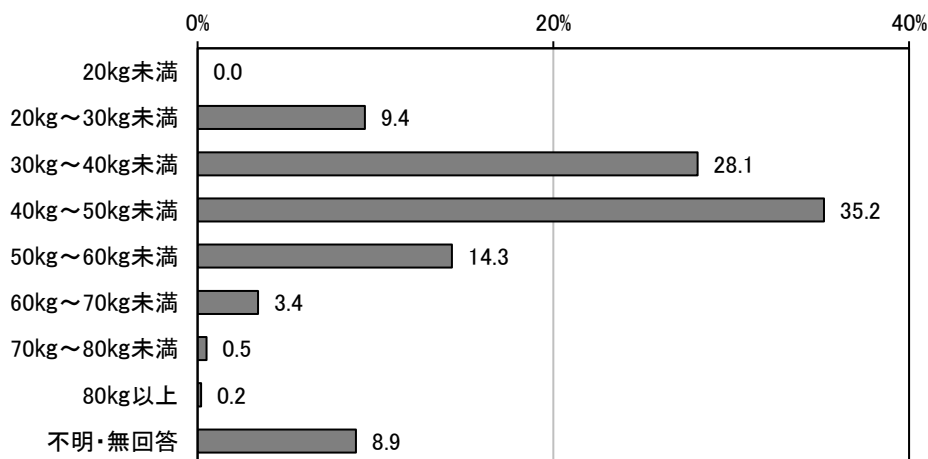
全体(n=616)



問 26 体重を入力してください。

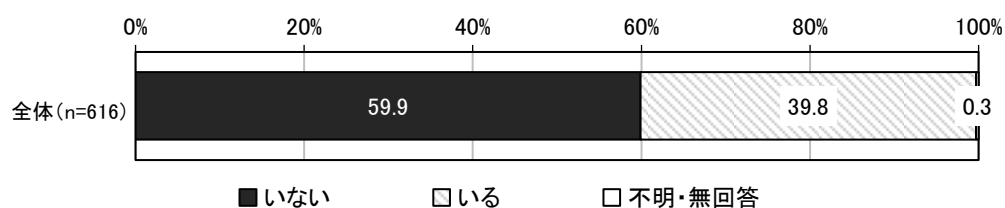
「40 kg～50 kg未満」が35.2%と最も高く、次いで「30 kg～40 kg未満」が28.1%、「50 kg～60 kg未満」が14.3%となっています。

全体(n=616)



問 27 あなたの家では、たばこを吸う人はいますか。(1つを選択)

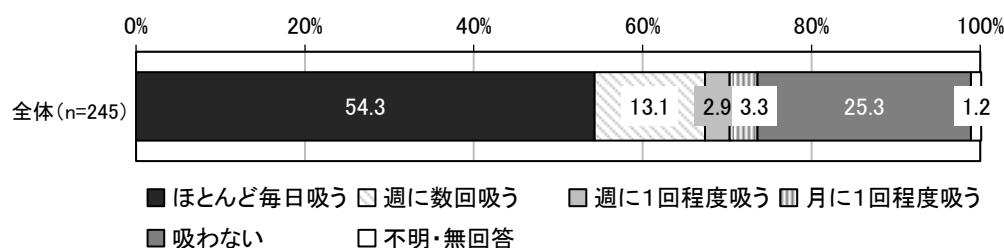
「いる」が59.9%、「いない」が39.8%となっています。



問 27で「いる」を選択した場合にお答えください。

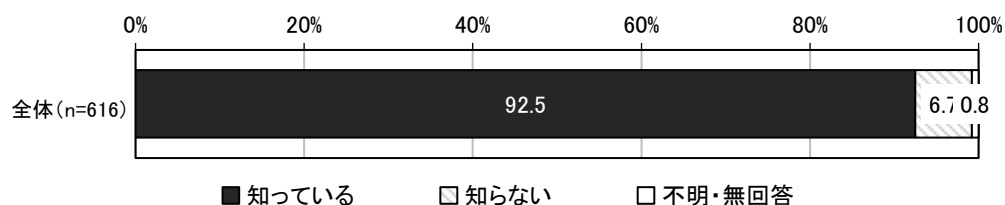
問 27-1 たばこを吸うご家族の人は、家の中で、あなたの目の前でたばこを吸いますか。(1つを選択)

「ほとんど毎日吸う」が54.3%と最も高く、次いで「吸わない」が25.3%、「週に数回吸う」が13.1%となっています。



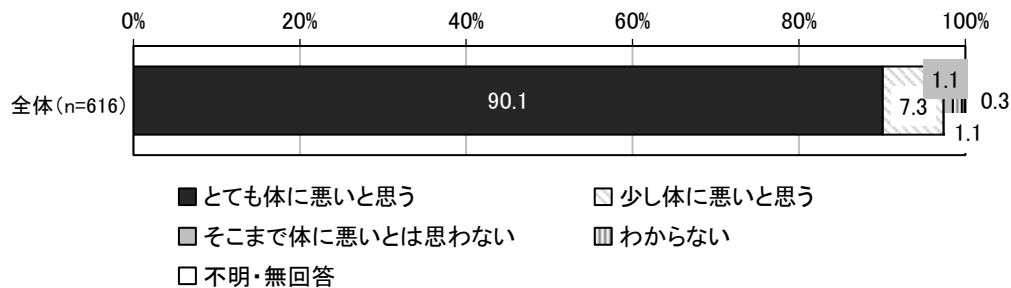
問 28 たばこの煙が、まわりの人の健康に影響があることを知っていますか。(1つを選択)

「知っている」が92.5%、「知らない」が6.7%となっています。



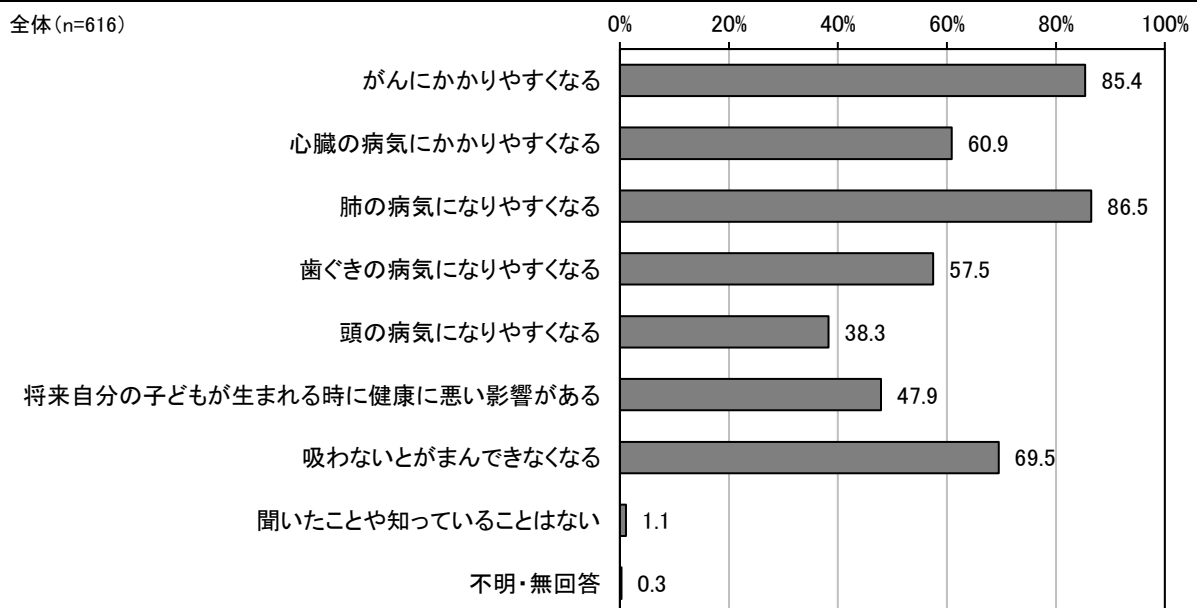
問 29 たばこを吸うことは体に悪いと思いますか。(1つを選択)

「とても体に悪いと思う」が90.1%と最も高く、次いで「少し体に悪いと思う」が7.3%、「そこまで体に悪いとは思わない」「わからない」が1.1%となっています。



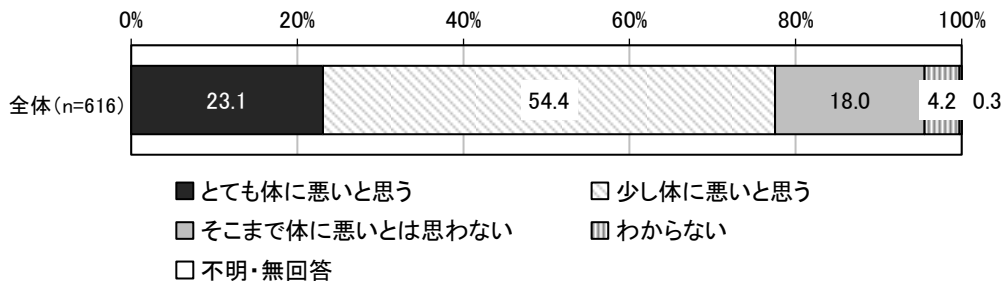
問 30 たばこが体に悪い理由について、今まで聞いたことや知っていることはありますか。(あてはまるものすべてを選択)

「肺の病気にかかりやすくなる」が86.5%と最も高く、次いで「がんにかかりやすくなる」が85.4%、「吸わないとがまんできなくなる」が69.5%となっています。



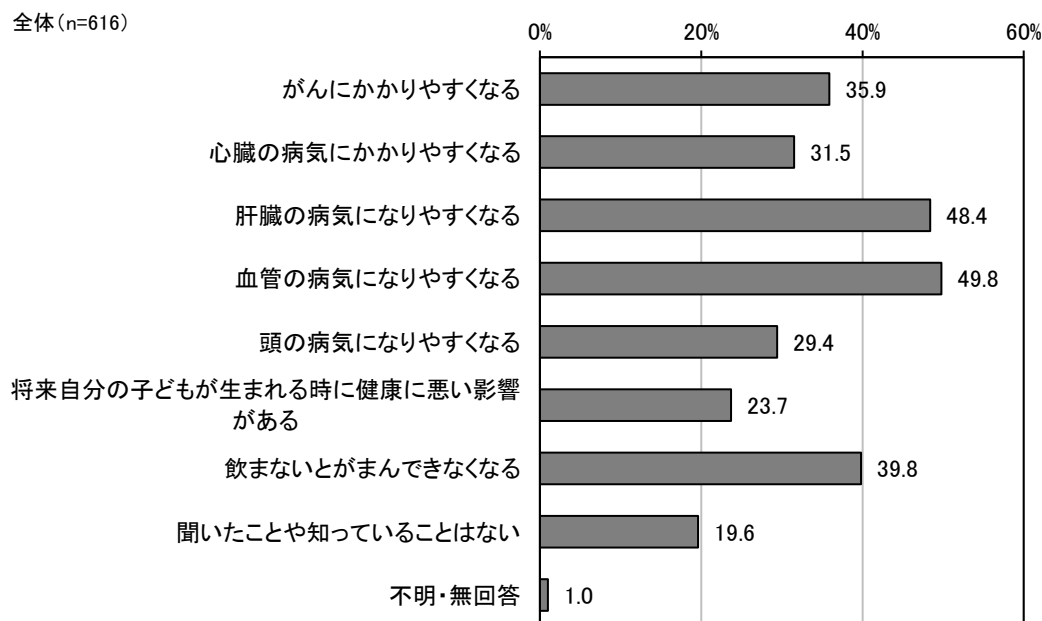
問 31 お酒を飲むことは体に悪いと思いますか。(1つを選択)

「少し体に悪いと思う」が54.4%と最も高く、次いで「とても体に悪いと思う」が23.1%、「そこまで体に悪いとは思わない」が18.0%となっています。



問 32 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)

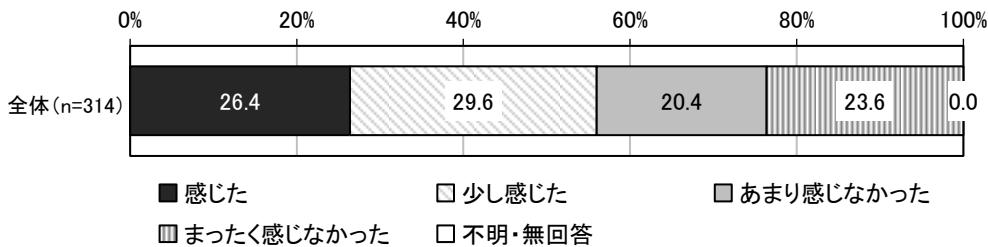
「血管の病気になりやすくなる」が49.8%と最も高く、次いで「肝臓の病気になりやすくなる」が48.4%、「飲まないのがまんできなくなる」が39.8%となっています。



【中学生対象調査のみ】

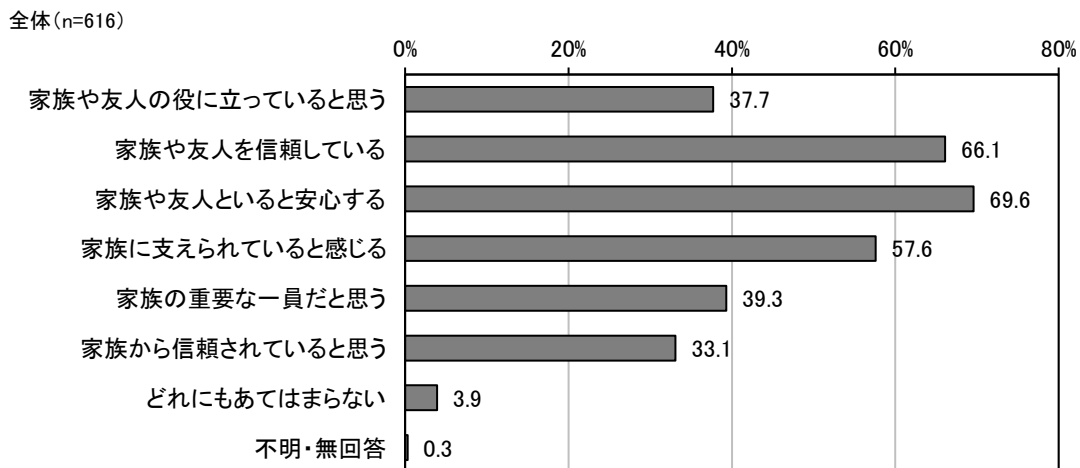
問 33 最近1か月間に不安になったことがありますか。(1つを選択)

「少し感じた」が29.6%と最も高く、次いで「感じた」が26.4%、「まったく感じなかった」が23.6%となっています。



問 34 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)

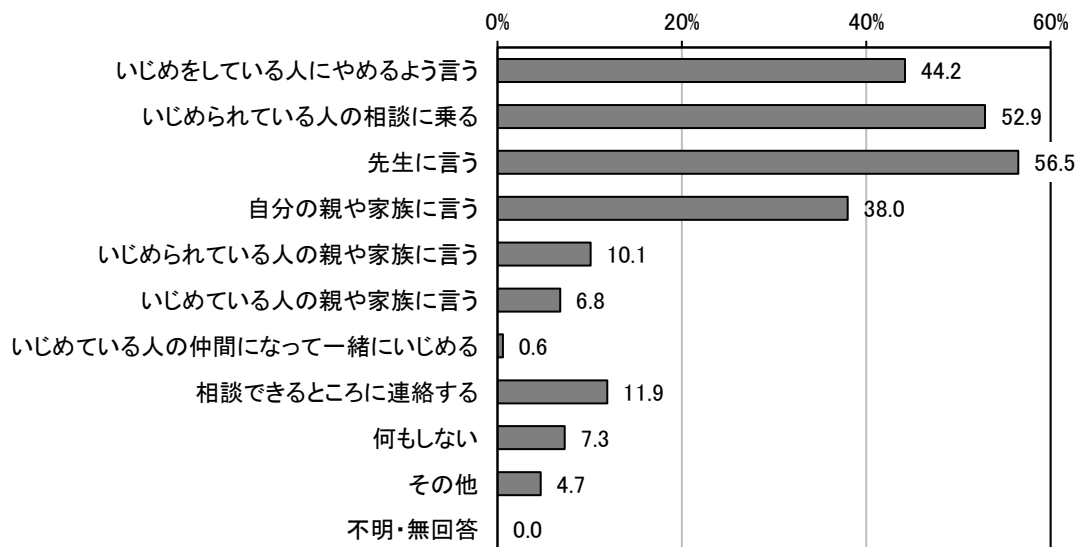
「家族や友人といると安心する」が69.6%と最も高く、次いで「家族や友人を信頼している」が66.1%、「家族に支えられていると感じる」が57.6%となっています。



問 35 あなたの周りでいじめがあったとき、あなたはどうしますか。
 (あてはまるものすべてを選択)

「先生に言う」が56.5%と最も高く、次いで「いじめられている人の相談に乗る」が52.9%、「いじめをしている人にやめるよう言う」が44.2%となっています。

全体(n=616)

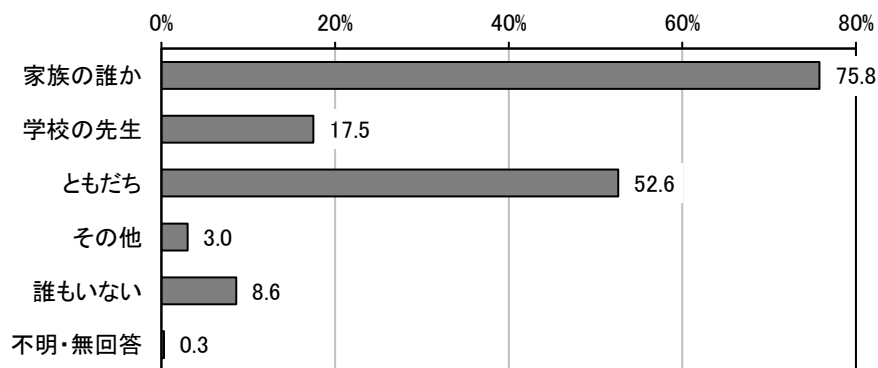


【小学生対象調査のみ】

問 27 困ったことや心配ごとがあるときは、誰に相談しますか。
 (あてはまるものすべてをえらんでください)

「家族のだれか」が75.8%と最も高く、次いで「ともだち」が52.6%、「学校の先生」が17.5%となっています。

全体(n=302)

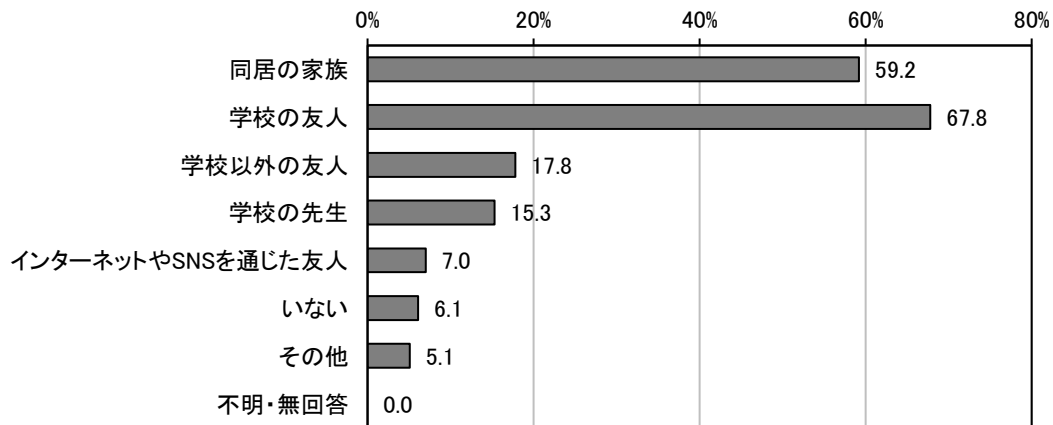


【中学生対象調査のみ】

問 36 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」が67.8%と最も高く、次いで「同居の家族」が59.2%、「学校以外の友人」が17.8%となっています。

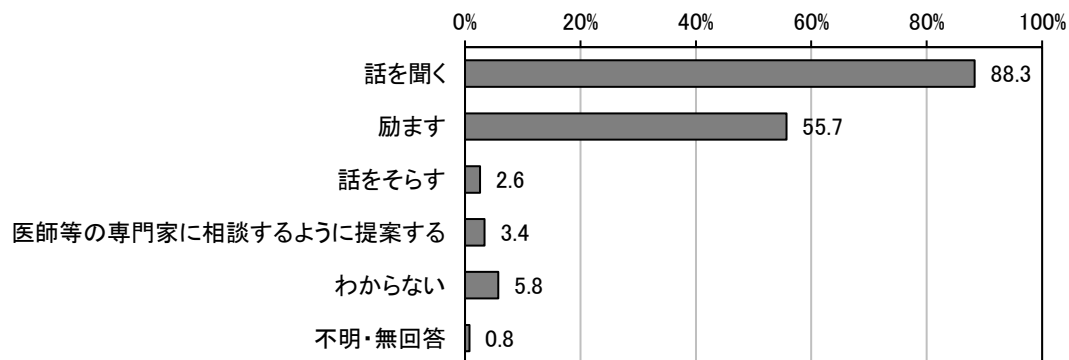
全体(n=314)



問 37 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88.3%と最も高く、次いで「励ます」が55.7%、「わからない」が5.8%となっています。

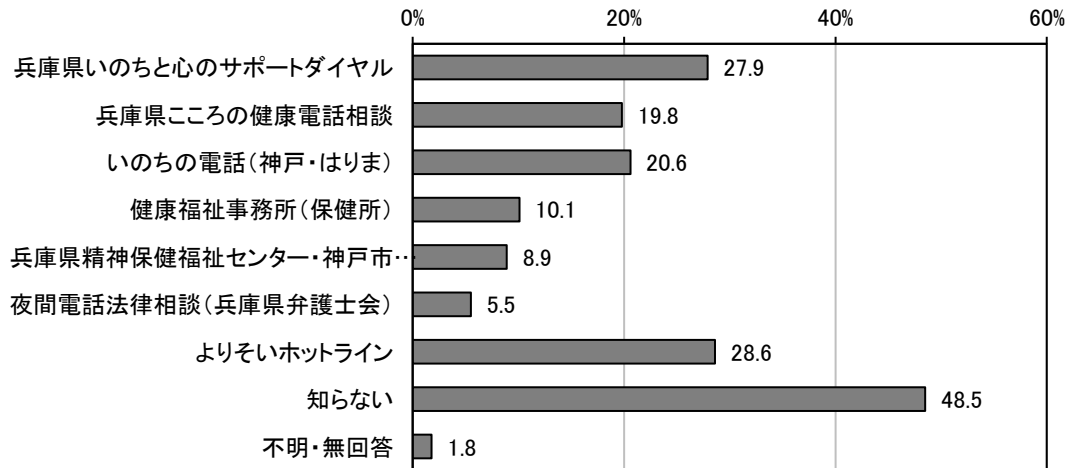
全体(n=616)



問38 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48.5%と最も高く、次いで「よりそいホットライン」が28.6%、「兵庫県いのちと心のサポートダイヤル」が27.9%となっています。

全体(n=616)



問39 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22.1%と最も高く、次いで「1~2時間」が20.0%、「3~4時間」が15.6%となっています。

全体(n=616)

