

## 目次

### Ⅲ 16歳～18歳調査結果

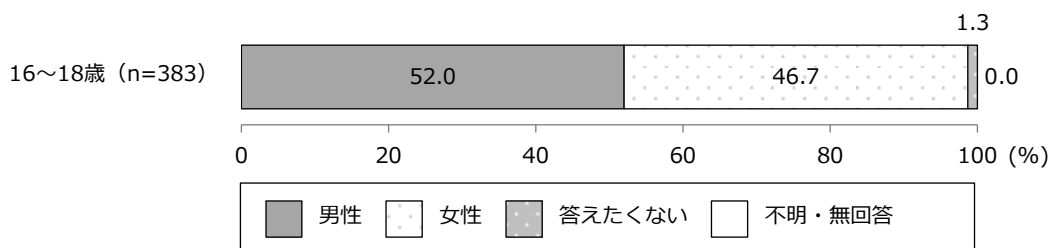
1. 回答者のことについて.....	1
2. ふだんの生活について.....	3
3. 食生活習慣について.....	6
4. 飲酒・喫煙について.....	10
5. 睡眠・ストレスについて.....	12
6. 歯に関することについて.....	14

## Ⅲ 16歳～18歳調査結果

### 1. 回答者のことについて

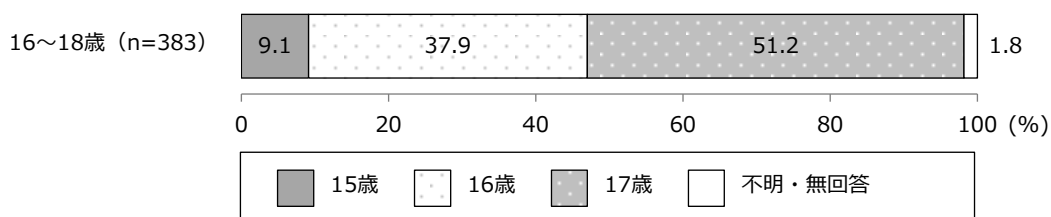
#### 質問1 あなたの性別を教えてください。(単数回答)

性別についてみると、「男性」が52.0%、「女性」が46.7%、「答えたくない」が1.3%となっています。



#### 質問2 あなたは何歳ですか。(令和5年4月1日現在の年齢)(単数回答)

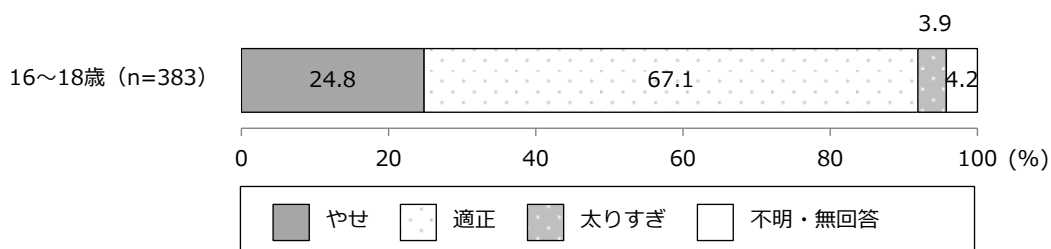
年齢についてみると、「17歳」が51.2%と最も高く、次いで「16歳」が37.9%、「15歳」が9.1%となっています。



#### 質問3 あなたの直近の(1年前後)身長と体重を教えてください。(数量回答)

##### ◆BMI

BMIについてみると、「適正」が67.1%と最も高く、次いで「やせ」が24.8%、「太りすぎ」が3.9%となっています。

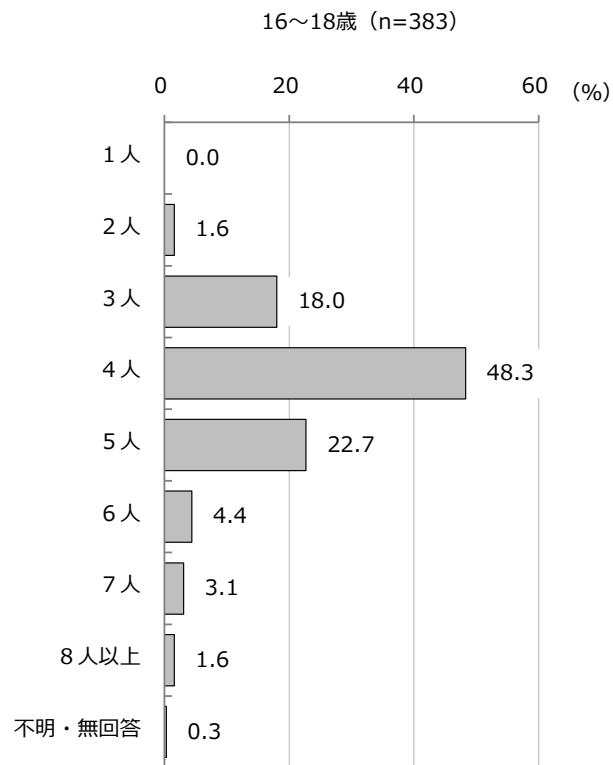


BMI = 体重 (kg) / [身長 (m) × 身長 (m)]

※BMI 18.5 未満がやせ、18.5 以上 25.0 未満がふつう、25.0 以上が肥満

質問4 現在、何人でお住まいですか。あなたを含めて教えてください。(数量回答)

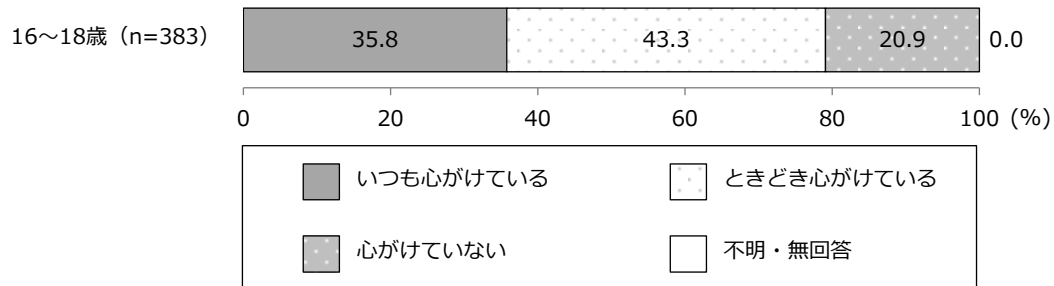
同居人数についてみると、「4人」が48.3%と最も高く、次いで「5人」が22.7%、「3人」が18.0%となっています。



## 2. ふだんの生活について

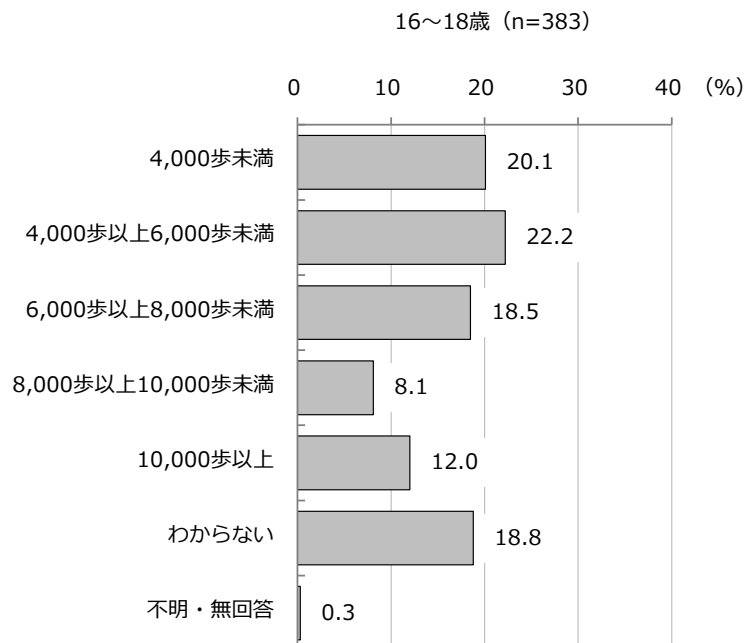
### 質問5 日常生活でできるだけ身体を動かすよう心がけていますか。(単数回答)

日常生活でできるだけ身体を動かすよう心がけているかについてみると、「ときどき心がけている」が43.3%と最も高く、次いで「いつも心がけている」が35.8%、「心がけていない」が20.9%となっています。



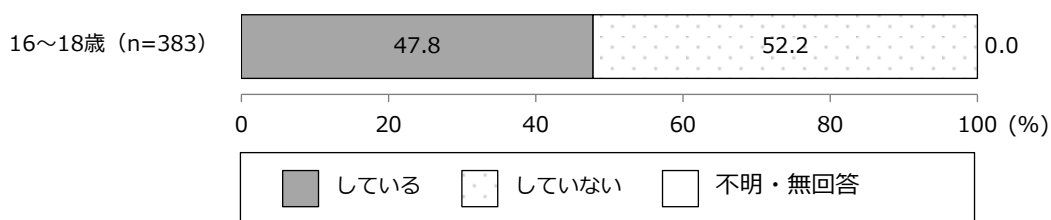
### 質問6 1日のおおよその歩数を教えてください。(単数回答)

1日のおおよその歩数についてみると、「4,000歩以上6,000歩未満」が22.2%と最も高く、次いで「4,000歩未満」が20.1%、「わからない」が18.8%となっています。



質問7 1回30分以上の運動を、週2回以上していますか。(単数回答)

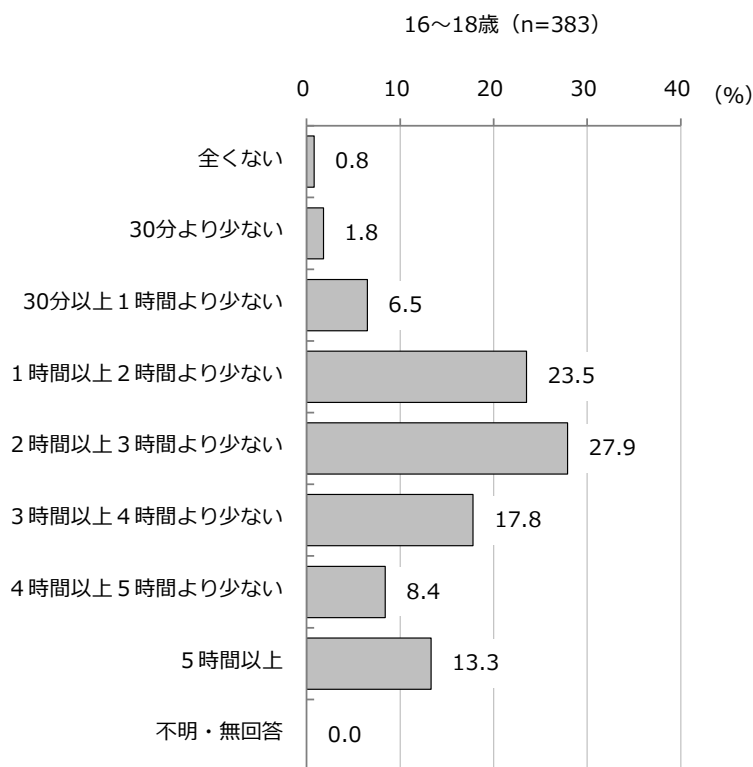
1回30分以上の運動を週2回以上しているかについてみると、「している」が47.8%、「していない」が52.2%となっています。



質問8 テレビ・インターネットで動画を見る時間やゲーム、SNS (LINE・TikTok 等) をする時間はどれぐらいですか。

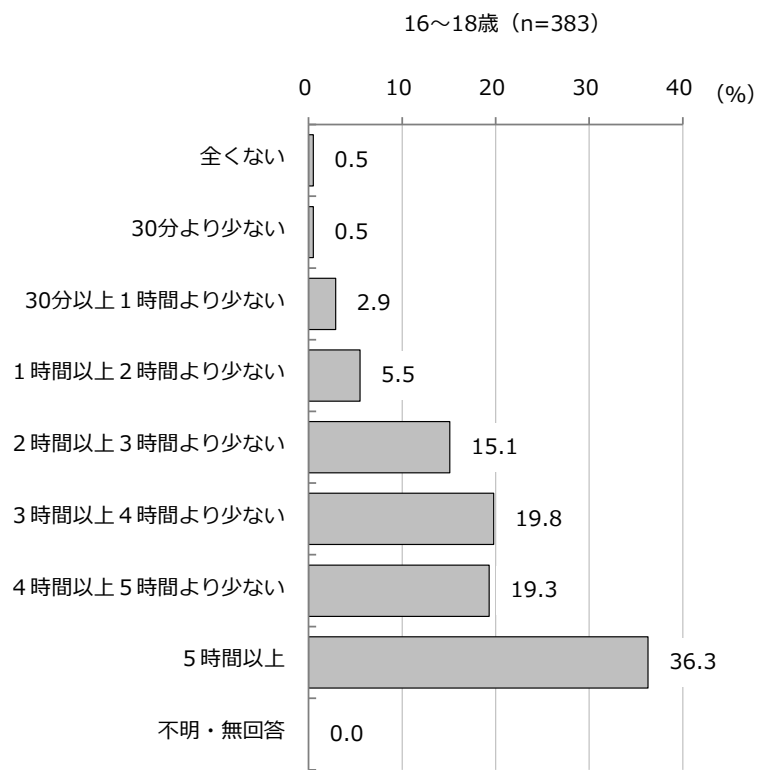
■学校や仕事に行く日 (主に月曜日から金曜日) (単数回答)

学校や仕事に行く日に動画を見る時間やゲーム、SNS をする時間についてみると、「2時間以上3時間より少ない」が27.9%と最も高く、次いで「1時間以上2時間より少ない」が23.5%、「3時間以上4時間より少ない」が17.8%となっています。



## ■学校や仕事が休みの日（主に土曜日、日曜日、祝日）（単数回答）

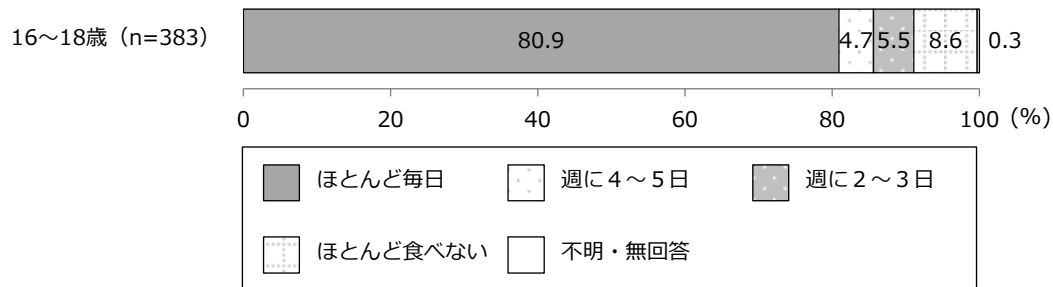
学校や仕事が休みの日に動画を見る時間やゲーム、SNSをする時間についてみると、「5時間以上」が36.3%と最も高く、次いで「3時間以上4時間より少ない」が19.8%、「4時間以上5時間より少ない」が19.3%となっています。



### 3. 食生活習慣について

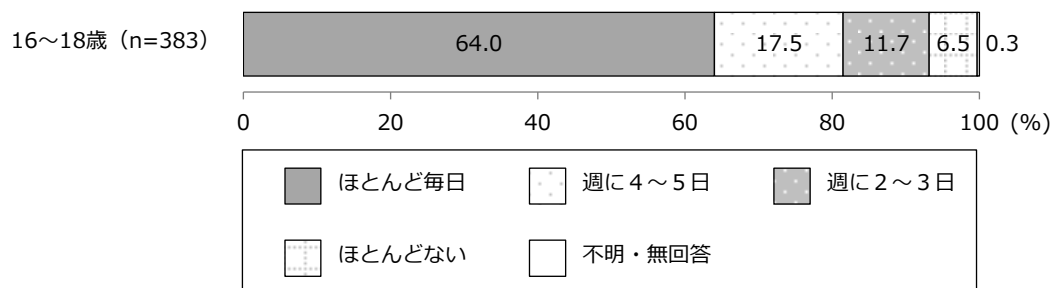
#### 質問9 朝食を食べていますか。(単数回答)

朝食を食べているかについてみると、「ほとんど毎日」が80.9%と最も高く、次いで「ほとんど食べない」が8.6%、「週に2～3日」が5.5%となっています。



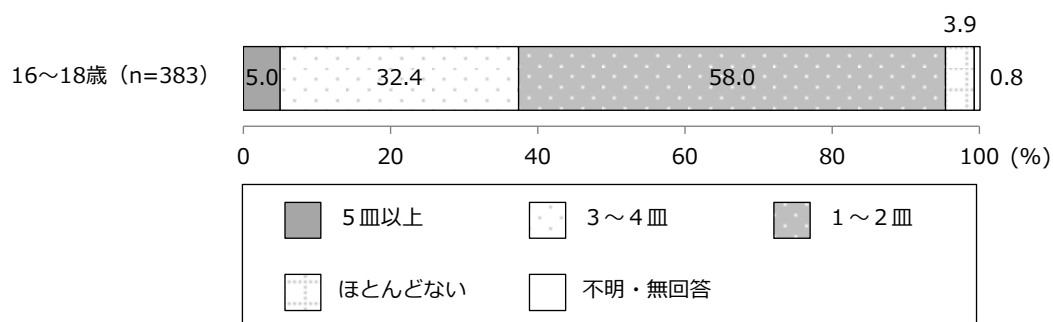
#### 質問10 主食、主菜、副菜をそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(単数回答)

主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日に2回以上ある週当たり日数についてみると、「ほとんど毎日」が64.0%と最も高く、次いで「週に4～5日」が17.5%、「週に2～3日」が11.7%となっています。



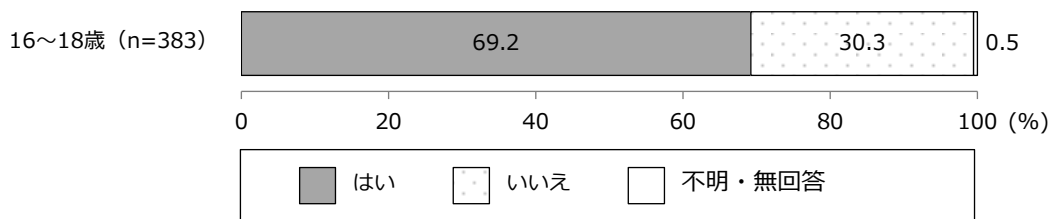
#### 質問11 野菜を1日に、平均してどれくらい食べますか。(単数回答)

1日に平均して食べる野菜の量についてみると、「1～2皿」が58.0%と最も高く、次いで「3～4皿」が32.4%、「5皿以上」が5.0%となっています。



質問 12 緑黄色野菜を毎日食べますか。(単数回答)

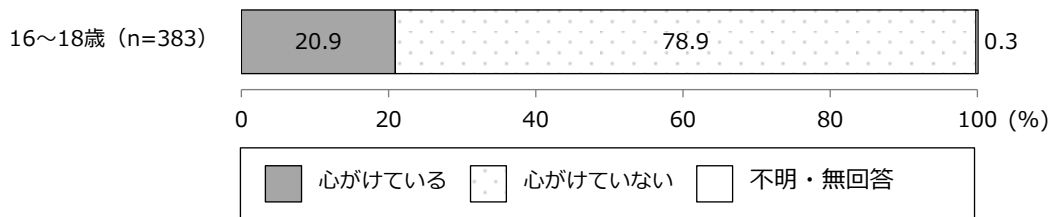
緑黄色野菜を毎日食べるかについてみると、「はい」が69.2%、「いいえ」が30.3%となっています。  
第2期計画と比較すると、「はい」が増加しています。



質問 13 減塩を心がけていますか。(単数回答)

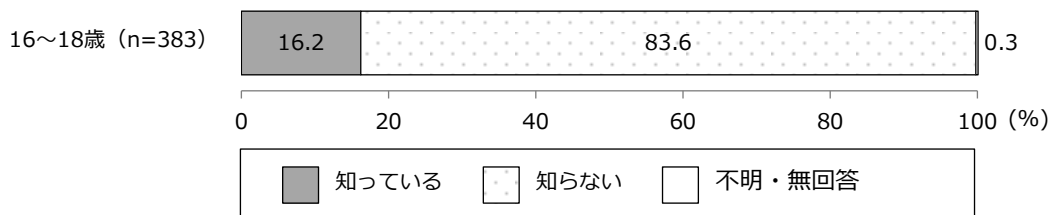
減塩を心がけているかについてみると、「心がけている」が20.9%、「心がけていない」が78.9%となっています。

第2期計画と比較すると、「心がけていない」が増加しています。



質問 14 1日の食塩摂取目標量を知っていますか。(単数回答)

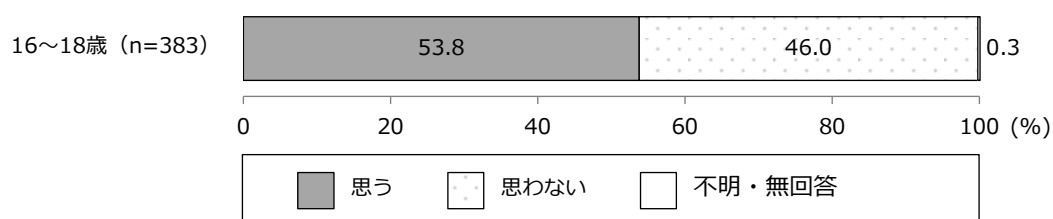
1日の食塩摂取目標量を知っているかについてみると、「知っている」が16.2%、「知らない」が83.6%となっています。





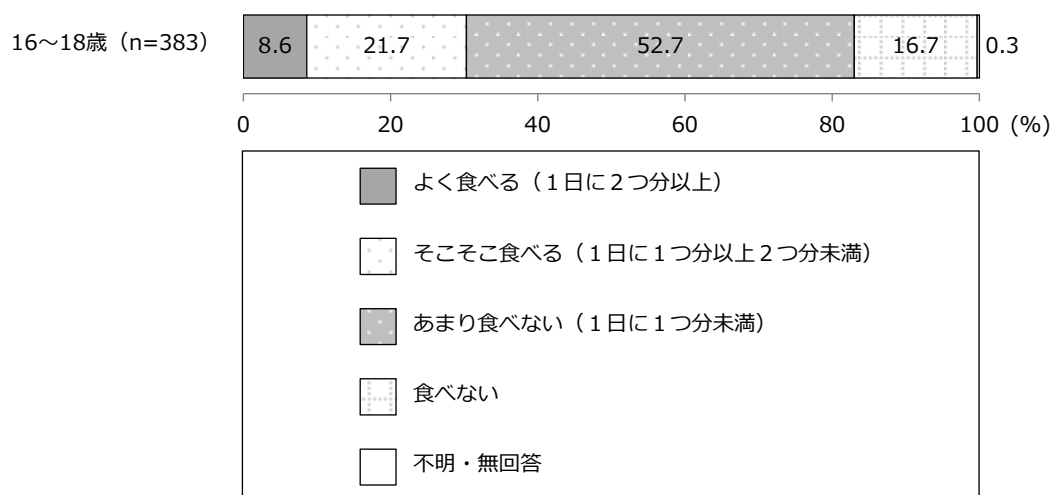
### 質問 15 食べ物をゆっくりよくかんで食べていると思いますか。(単数回答)

食べ物をゆっくりよくかんで食べていると思うかについてみると、「思う」が53.8%、「思わない」が46.0%となっています。



### 質問 16 ふだん果物を1日にどれくらい食べていますか。(単数回答)

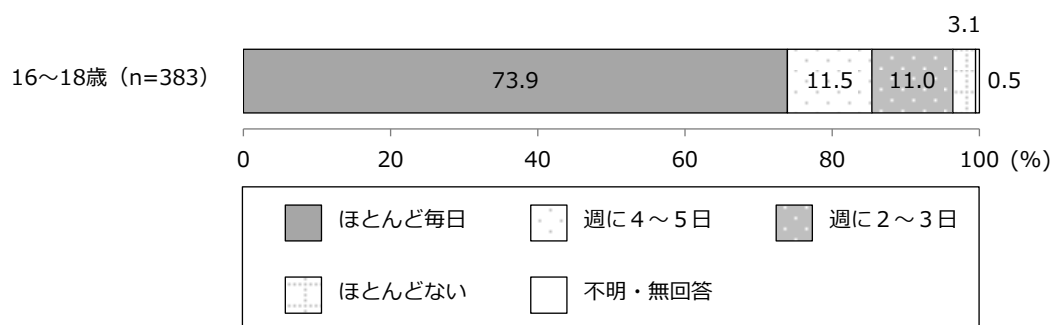
1日に食べる果物の量についてみると、「あまり食べない(1日に1つ未満)」が52.7%と最も高く、次いで「そこそこ食べる(1日に1つ分以上2つ未満)」が21.7%、「食べない」が16.7%となっています。



### 質問 17 朝食または夕食を、家族など、誰かと一緒に食事をする日は週に何日ありますか。

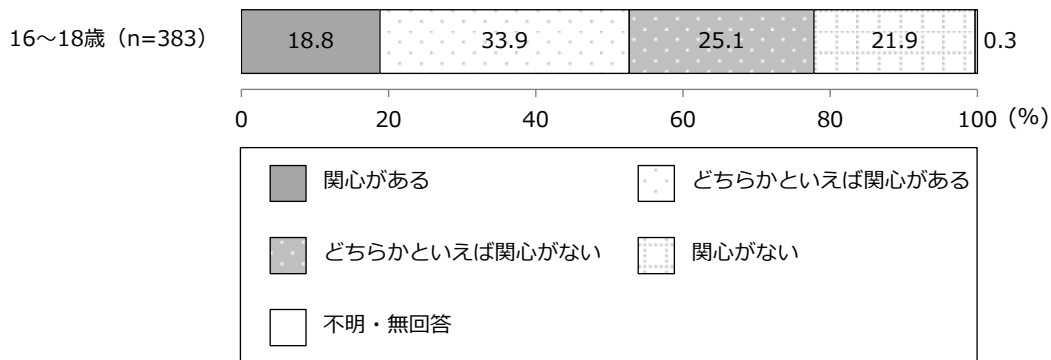
(単数回答)

朝食または夕食を誰かと一緒にする週当たり日数についてみると、「ほとんど毎日」が73.9%と最も高く、次いで「週に4~5日」が11.5%、「週に2~3日」が11.0%となっています。



質問 18 「食育」に関心がありますか。(単数回答)

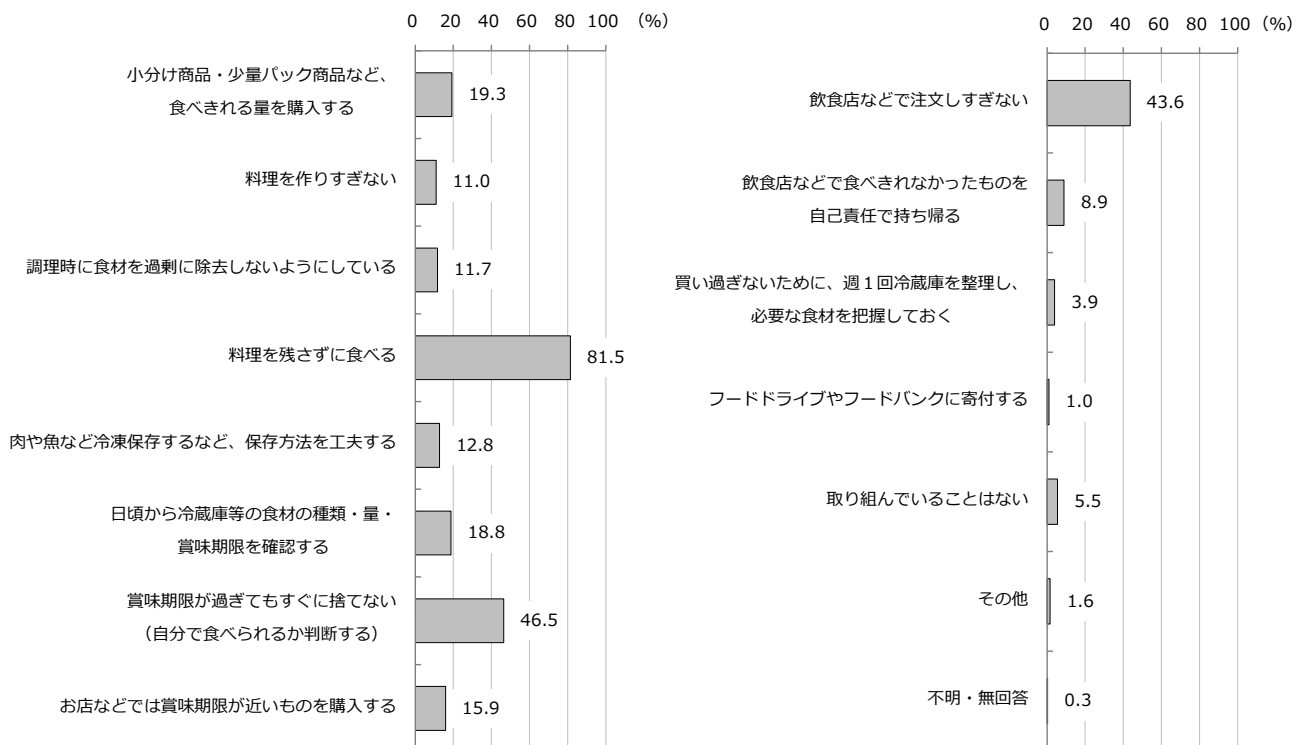
「食育」に関心があるかについてみると、「どちらかといえば関心がある」が 33.9%と最も高く、次いで「どちらかといえば関心がない」が 25.1%、「関心がない」が 21.9%となっています。



質問 19 食品ロスが問題になっていますが、食品をむだにしないためにあなたが取り組んでいることはどのようなことですか。(複数回答)

食品をむだにしないために取り組んでいることについてみると、「料理を残さずに食べる」が 81.5%と最も高く、次いで「賞味期限が過ぎてもすぐに捨てない(自分で食べられるか判断する)」が 46.5%、「飲食店などで注文しすぎない」が 43.6%となっています。

16~18歳 (n=383)

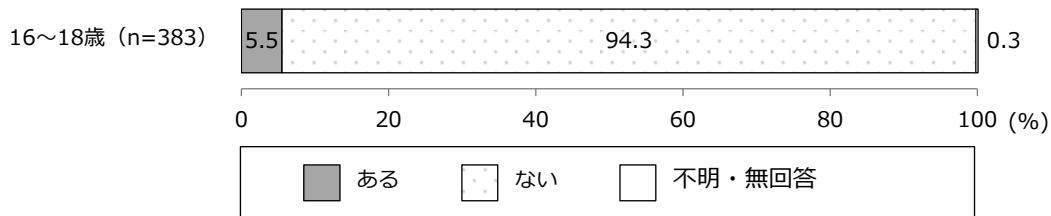


## 4. 飲酒・喫煙について

質問 20 お酒を飲んだり、たばこを吸ったことはありますか。

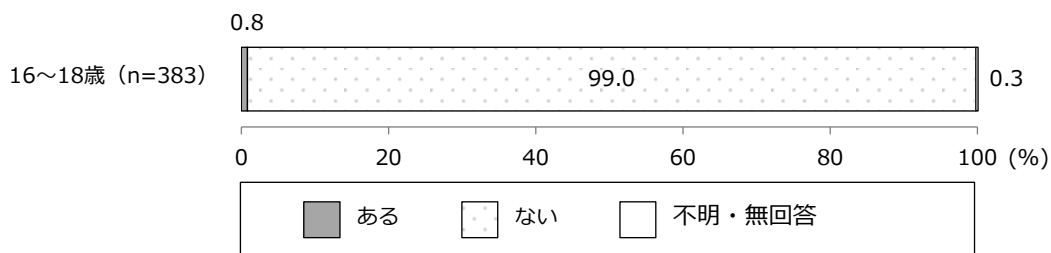
### ■お酒（単数回答）

飲酒経験の有無についてみると、「ある」が5.5%、「ない」が94.3%となっています。



### ■たばこ（単数回答）

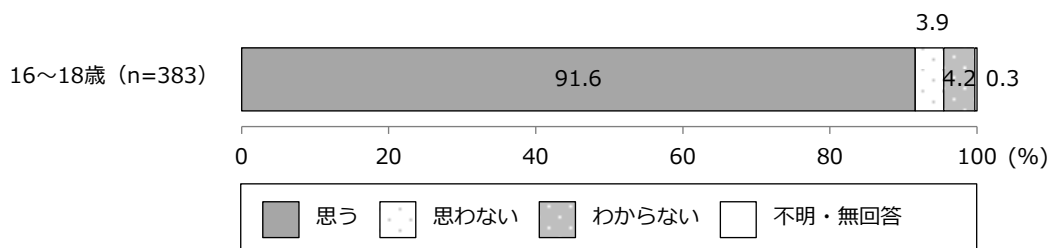
喫煙経験の有無についてみると、「ある」が0.8%、「ない」が99.0%となっています。



質問 21 過度の飲酒やたばこは健康に影響があると思いますか。

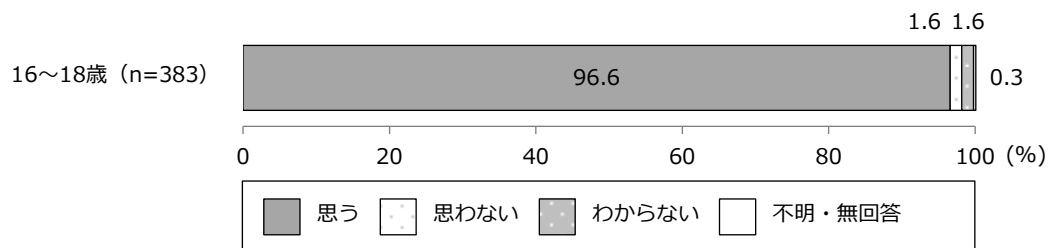
### ■お酒（単数回答）

過度の飲酒は健康に影響があると思についてみると、「思う」が91.6%と最も高く、次いで「わからない」が4.2%、「思わない」が3.9%となっています。



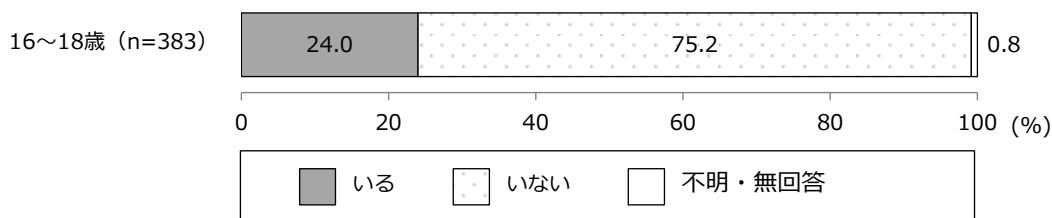
## ■たばこ（単数回答）

たばこは健康に影響があると思うかについてみると、「思う」が96.6%と最も高く、次いで「思わない」「わからない」が1.6%となっています。



## 質問 22 一緒に住んでいる人でたばこを吸う人はいますか。（単数回答）

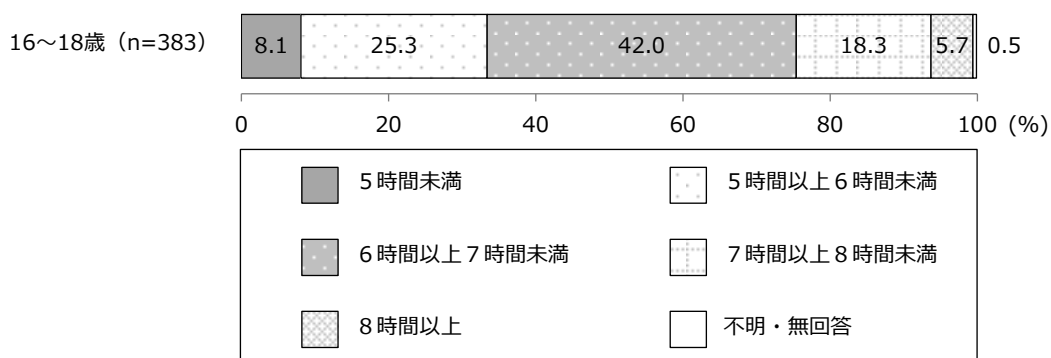
同居人で喫煙者はいるかについてみると、「いる」が24.0%、「いない」が75.2%となっています。



## 5. 睡眠・ストレスについて

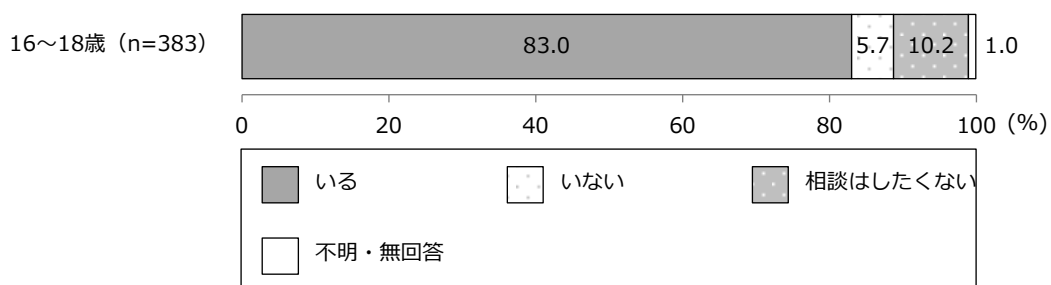
### 質問 23 平日の睡眠時間は何時間くらいですか。(単数回答)

平日の睡眠時間についてみると、「6時間以上7時間未満」が42.0%と最も高く、次いで「5時間以上6時間未満」が25.3%、「7時間以上8時間未満」が18.3%となっています。



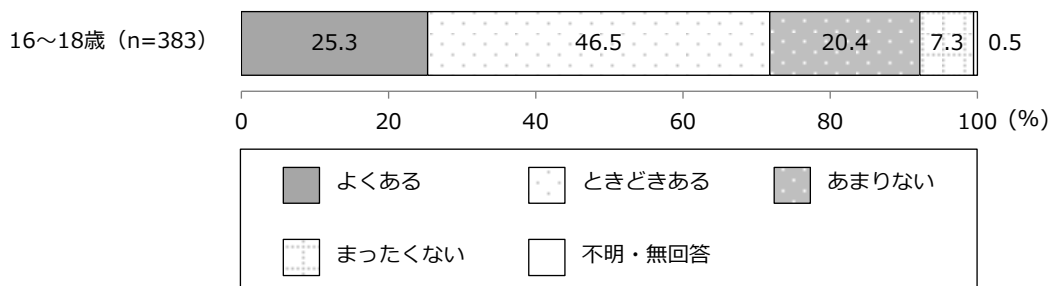
### 質問 24 心配ごとや悩みごとを相談できる相手はいますか。(単数回答)

心配ごとや悩みごとを相談できる相手の有無についてみると、「いる」が83.0%と最も高く、次いで「相談はしたくない」が10.2%、「いない」が5.7%となっています。



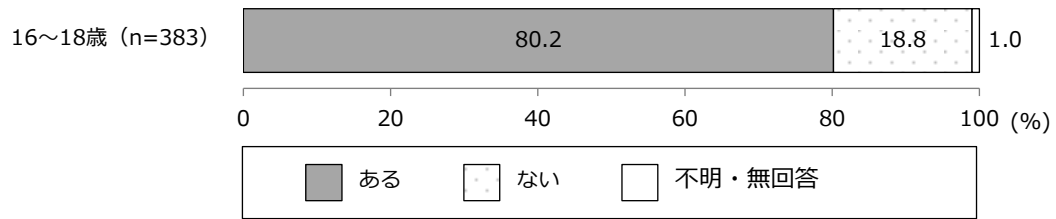
### 質問 25 学校やアルバイト先、家庭などの生活の中で、悩みや不安、ストレスを感じることがありますか。(単数回答)

生活の中で悩みや不安、ストレスを感じるものの有無についてみると、「ときどきある」が46.5%と最も高く、次いで「よくある」が25.3%、「あまりない」が20.4%となっています。



質問 26 ストレス発散法はありますか。(単数回答)

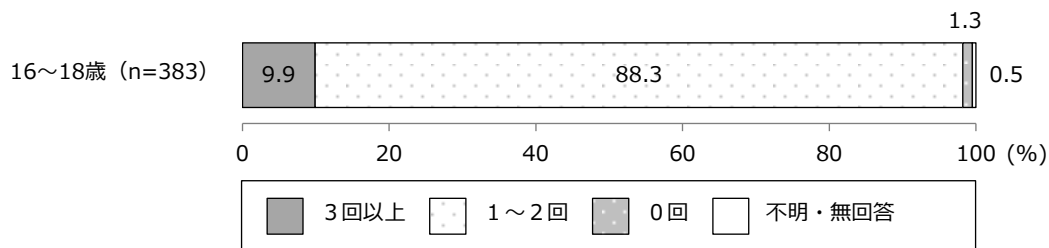
ストレス発散法の有無についてみると、「ある」が 80.2%、「ない」が 18.8%となっています。



## 6. 歯に関することについて

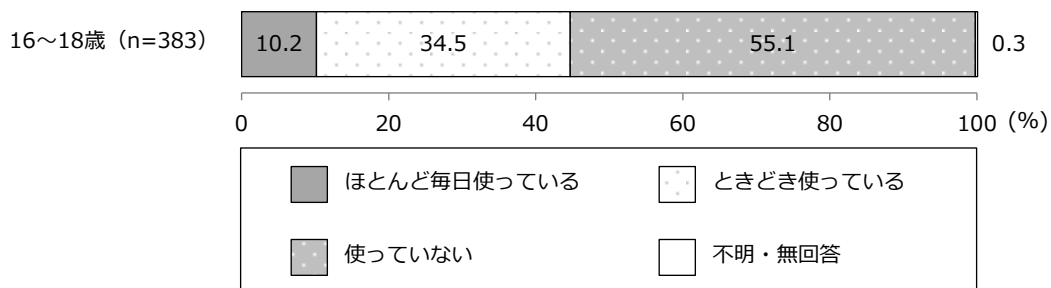
### 質問 27 歯みがきは1日何回しますか。(単数回答)

歯みがきの1日当たりの回数についてみると、「1～2回」が88.3%と最も高く、次いで「3回以上」が9.9%、「0回」が1.3%となっています。



### 質問 28 歯と歯の間を掃除するためのデンタルフロス（糸つきようじ）などを使っていますか。(単数回答)

デンタルフロス（糸つきようじ）などを使っているかについてみると、「使っていない」が55.1%と最も高く、次いで「ときどき使っている」が34.5%、「ほとんど毎日使っている」が10.2%となっています。



### 質問 29 かかりつけの歯科医はありますか。(単数回答)

かかりつけの歯科医の有無についてみると、「ある」が73.1%、「ない」が26.6%となっています。

