

第4部 中学生調査結果

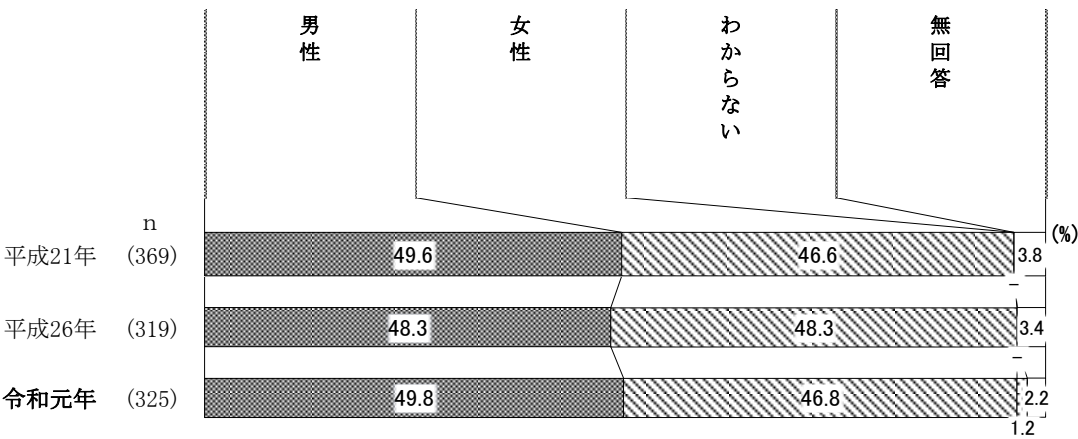
第4部 中学生調査結果

1 回答者自身について

(1) 性別

問1 性別を教えてください。(○は1つ)

回答者の性別は、「男性」が49.8%、「女性」が46.8%となっている。
平成26年との比較では、特に大きな違いはみられない。



※「わからない」は、今回調査で新設。

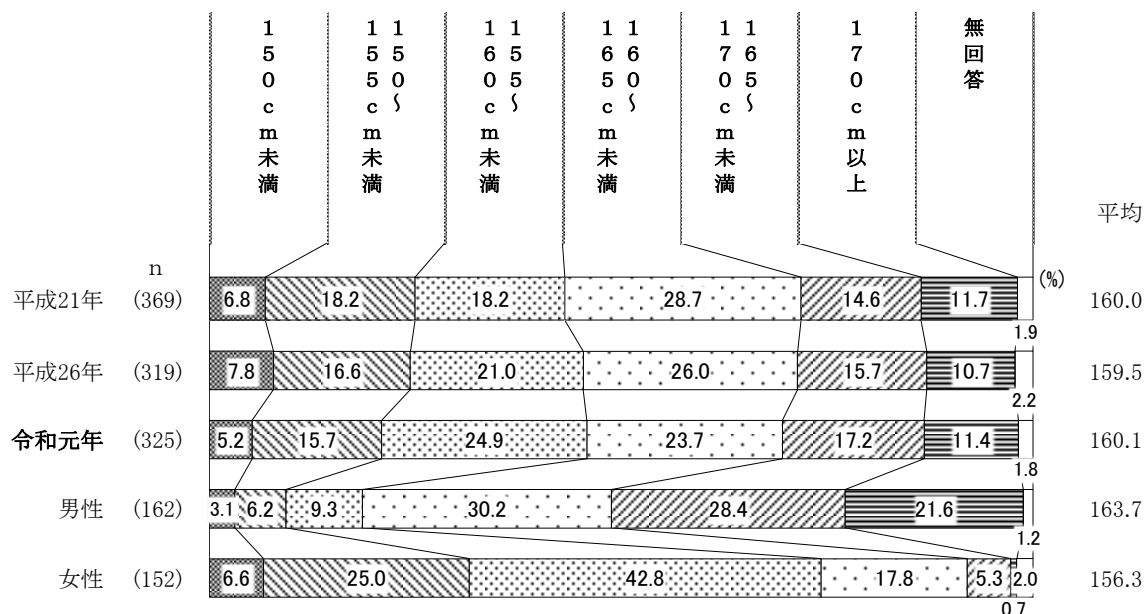
(2) 身長・体重・肥満度

問2 およその身長、体重を整数で教えてください。

■身長

身長は、平均が160.1cmで、構成比は「155～160cm未満」が24.9%、「160～165cm未満」が23.7%、「165m～170cm未満」が17.2%、「150m～155cm未満」が15.7%などとなっている。

平成26年との比較では、平均で0.6cm高くなっており、構成比では特に大きな違いはみられない。性別でみると、男性の平均は163.7cmで、女性の平均は156.3cmとなっている。

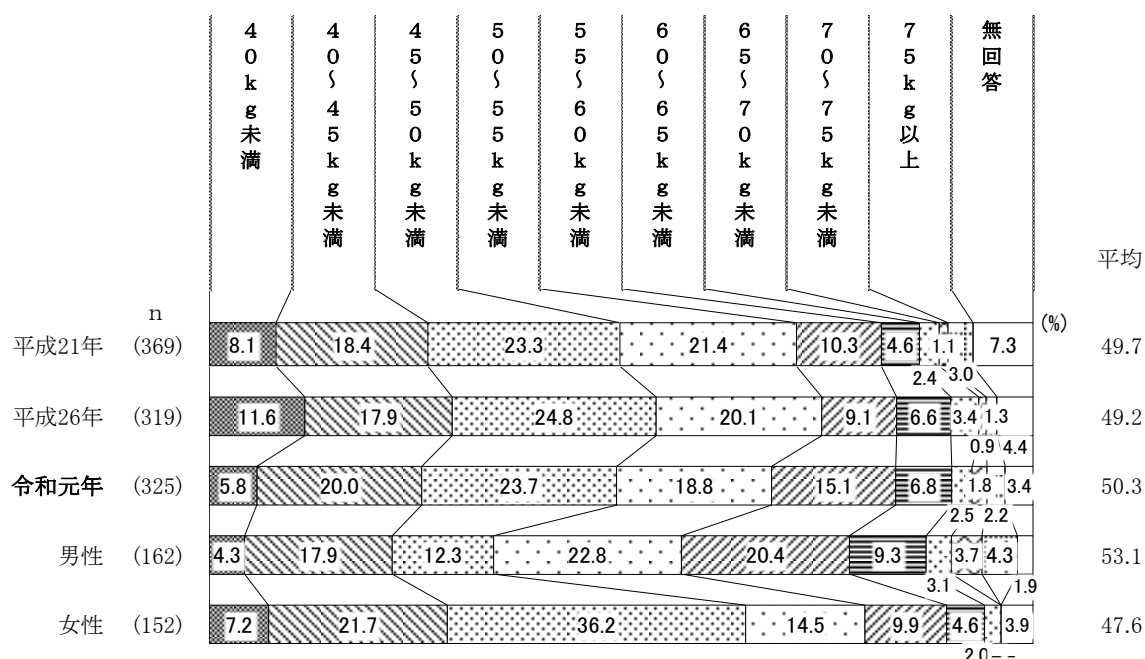


■体重

体重は、平均が50.3kgで、構成比は「45～50kg未満」が23.7%、「40～45kg未満」が20.0%、「50～55kg未満」が18.8%、「55～60kg未満」が15.1%などとなっている。

平成26年との比較では、平均で1.1kg増加している。

性別でみると、男性の平均は53.1kgで、女性の平均は47.6kgとなっている。

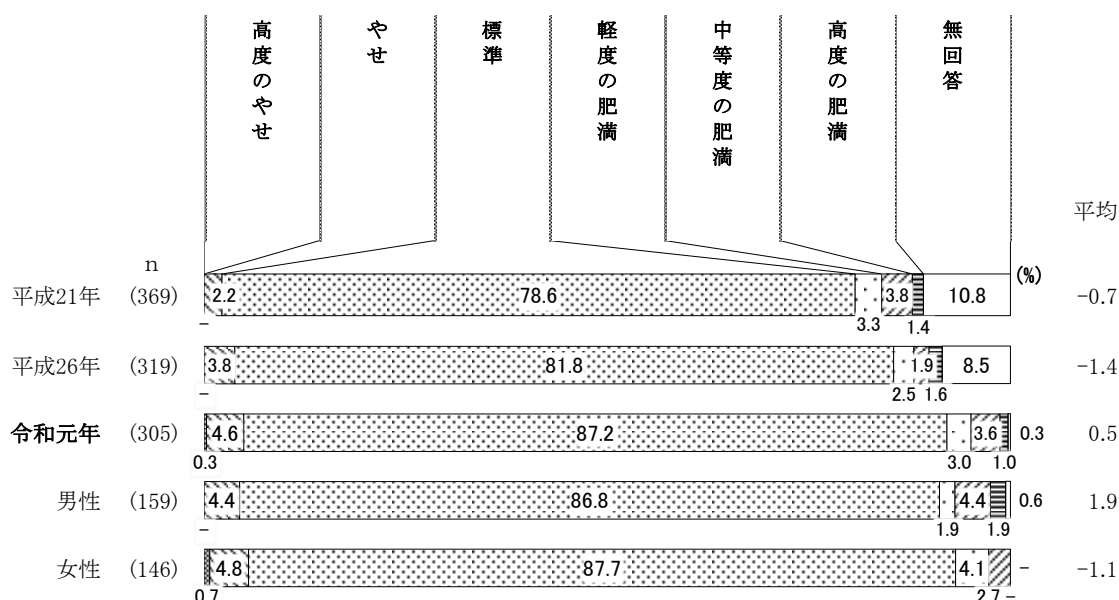


■肥満度

身長と体重の結果をもとに肥満度を算出した結果、平均は0.5となっている。構成比は「標準（－20％超～20％未満）」が87.2％、「やせ（－20％以下）」が4.9％、「肥満（20％以上）」が7.6％となっている。

平成26年との比較では、「標準（－20％超～20％未満）」が5.4ポイント高くなっている。

性別でみると、男性の平均は1.9で、女性の平均は－1.1となっている。構成比では、特に大きな違いはみられない。



※「児童生徒等の健康診断マニュアル」（平成18年3月財団法人日本学校保健会（文部科学省監修））の係数を利用し算出している。なお、中学2年生を対象としていることから、調査時点での年齢は13歳～14歳が混在すると考えられる。ここでは、便宜上13歳の係数を利用して算出している。

（参考）「児童生徒等の健康診断マニュアル（改訂版）」における肥満度の算定方法

$$\text{肥満度(過体重度)}(\%) = (\text{実測体重(kg)} - \text{身長別標準体重(kg)}) / \text{身長別標準体重(kg)} \times 100$$

- 肥満度が、20％以上であれば「肥満」傾向とし、20％以上30％未満を「軽度」、30％以上50％未満を「中等度」、50％以上を「高度」の肥満と判定する。
- 身長別標準体重を求める計算式：身長別標準体重(kg) = a × 実測身長(cm) - b

年齢（歳）	男子の係数		年齢（歳）	女子の係数	
	a	b		a	b
5	0.386	23.699	5	0.377	22.750
6	0.461	32.382	6	0.458	32.079
7	0.513	38.878	7	0.508	38.367
8	0.592	48.804	8	0.561	45.006
9	0.687	61.390	9	0.652	56.992
10	0.752	70.461	10	0.730	68.091
11	0.782	75.106	11	0.803	78.846
12	0.783	75.642	12	0.796	76.934
13	0.815	81.348	13	0.655	54.234
14	0.832	83.695	14	0.594	43.264
15	0.766	70.989	15	0.560	37.002
16	0.656	51.822	16	0.578	39.057
17	0.672	53.642	17	0.598	42.339

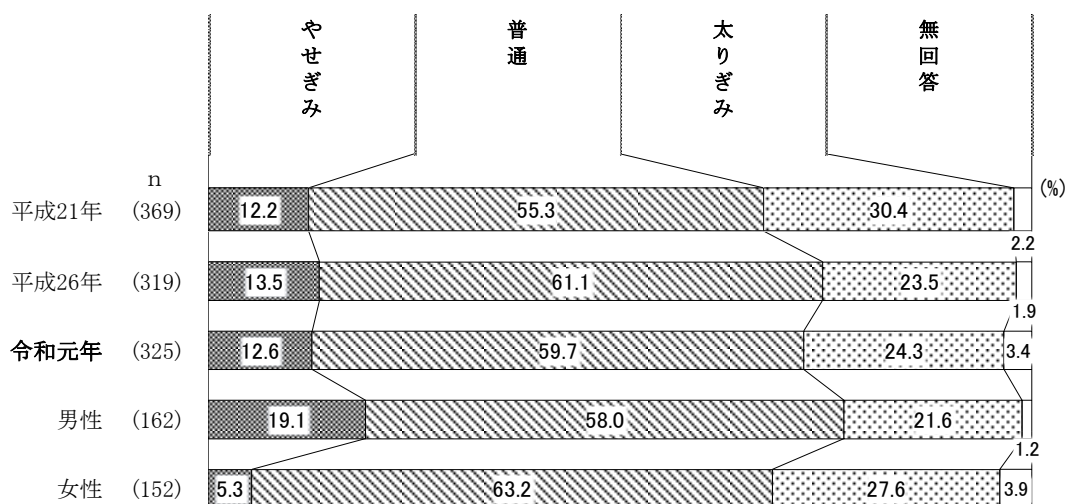
(3) 自分の体型への理解

問3 自分の体型についてどう思いますか。(○は1つ)

自分の体型については、「普通」が59.7%で最も高く、次いで「太りぎみ」が24.3%となっている。

平成26年との比較では、特に大きな違いはみられない。

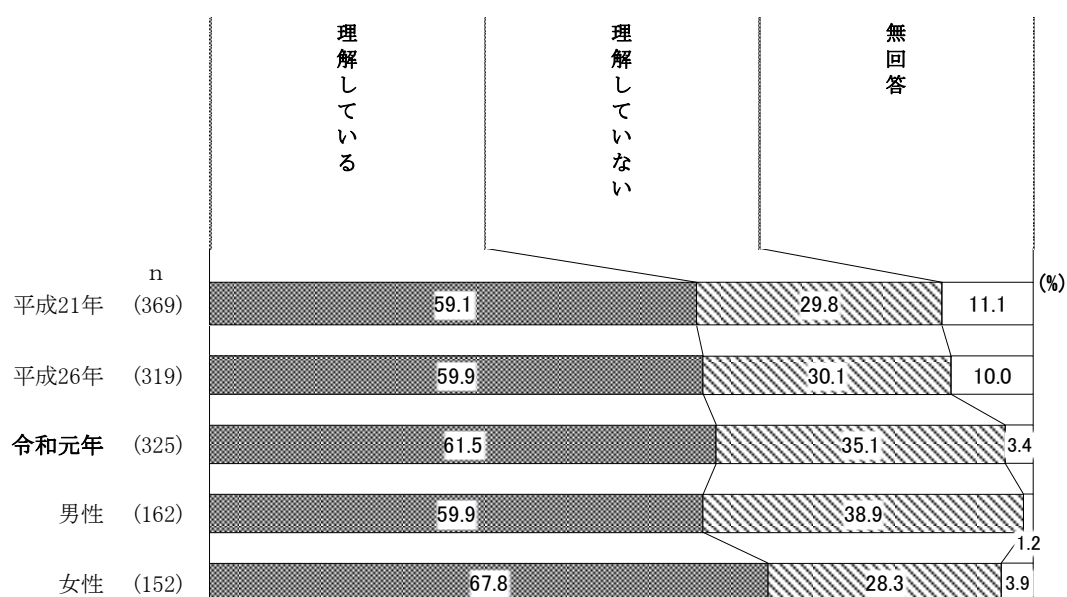
性別でみると、「やせぎみ」は男性の方が13.8ポイント高く、「太りぎみ」は女性の方が6.0ポイント高くなっている。



回答者自身の実際の肥満度の状況と、自分の体型への理解の一致状況について集約してみた。全体では、「理解している」が61.5%、「理解していない」が35.1%となっている。

平成26年との比較では、「理解していない」で5.0ポイント増加している。

性別でみると、「理解している」は女性の方が男性より7.9ポイント高くなっている。



※「問2 肥満度」の数値と「問3 自分の体型への理解」の回答が一致しているものを「理解している」、一致していないものを「理解していない」としている。

2 食事について

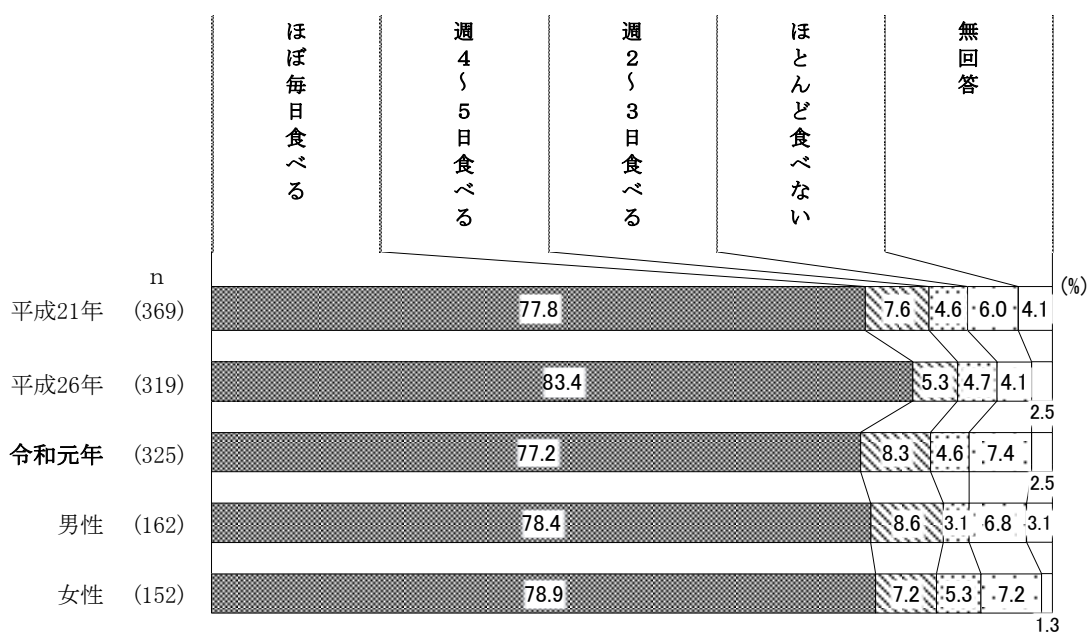
(1) 朝食の頻度

問4 あなたは、朝食を1週間にどの程度とっていますか。(○は1つ)

朝食の頻度は、「ほぼ毎日食べる」が77.2%を占めている。一方、「週2～3日食べる」(4.6%)と「ほとんど食べない」(7.4%)を合わせた《週4日以上朝食を欠食》は12.0%となっている。

平成26年との比較では、特に大きな違いはみられない。

性別でも、特に大きな違いはみられない。



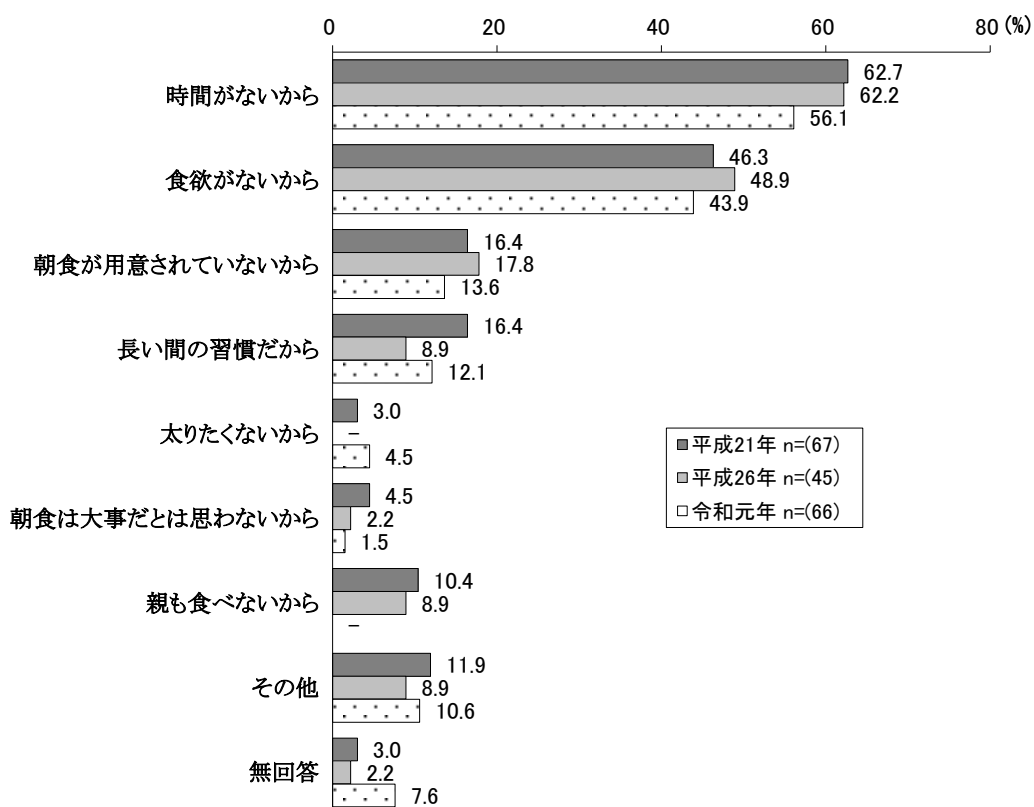
(1-1) 朝食を食べないことがある理由

付問4-1 朝食を食べないことがある理由は何ですか。(〇はいくつでも)

朝食を「週4～5日食べる」、「週2～3日食べる」、「ほとんど食べない」のいずれかを回答した方に、朝食を食べないことがある理由をたずねた。その結果、「時間がないから」が56.1%で最も高く、次いで「食欲がないから」が43.9%などとなっている。

平成26年との比較では、「時間がないから」が6.1ポイント、「食欲がないから」が5.0ポイント減少している。

性別でみると、「時間がないから」は男性が10.0ポイント、「食欲がないから」は女性が23.4ポイント高くなっている。



単位：％

	n	時間がないから	食欲がないから	朝食が用意されていないから	長い間の習慣だから	太りたくないから	朝食は大事だとは思わないから	親も食べないから	その他	無回答
令和2年	66	56.1	43.9	13.6	12.1	4.5	1.5	—	10.6	7.6
性 男性	30	63.3	33.3	13.3	13.3	—	3.3	—	6.7	6.7
別 女性	30	53.3	56.7	16.7	10.0	3.3	—	—	10.0	10.0

(2) 朝食や夕食を一緒に食べる相手

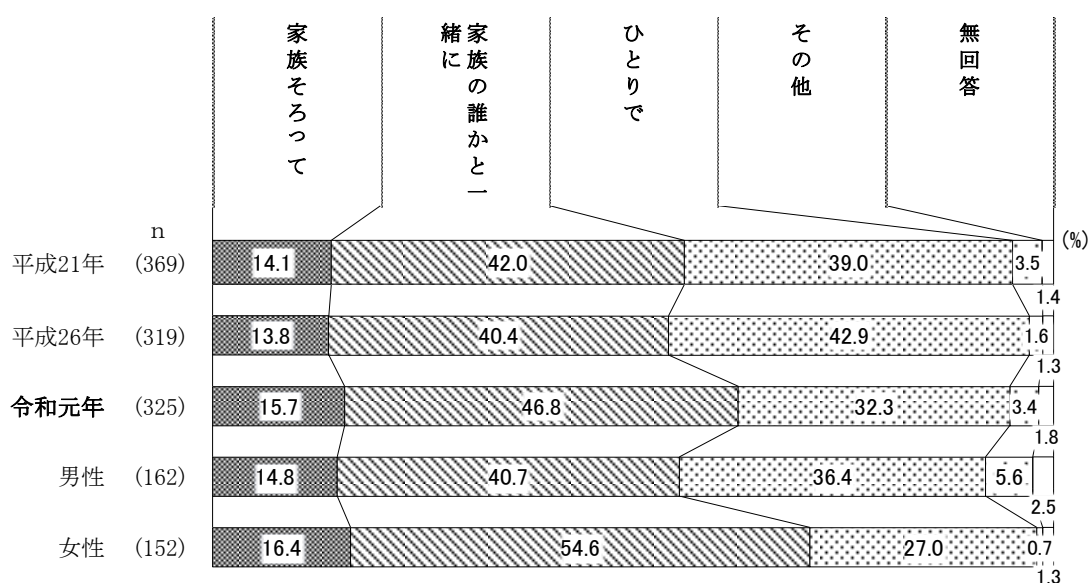
問5 あなたは、朝食や夕食を誰と一緒に食べますか。(それぞれ○は1つ)

■朝食

朝食を一緒に食べる相手は、「家族の誰かと一緒に」が46.8%で最も高く、次いで「ひとりで」が32.3%となっている。

平成26年との比較では、「家族の誰かと一緒に」が6.4ポイント増加、「ひとりで」が10.6ポイント減少している。

性別でみると、「ひとりで」は男性が女性より9.4ポイント高くなっている。

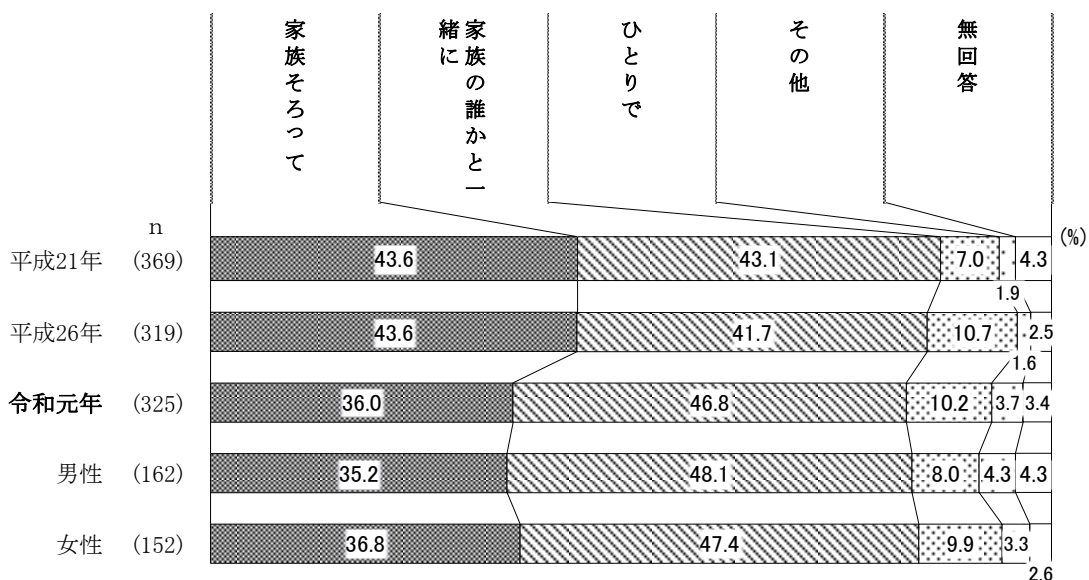


■夕食

夕食を一緒に食べる相手は、「家族の誰かと一緒に」が46.8%で最も高く、次いで「家族そろって」が36.0%となっている。「ひとりで」は10.2%となっている。

平成26年との比較では、「家族そろって」が7.6ポイント減少している。

性別では、特に大きな違いはみられない。



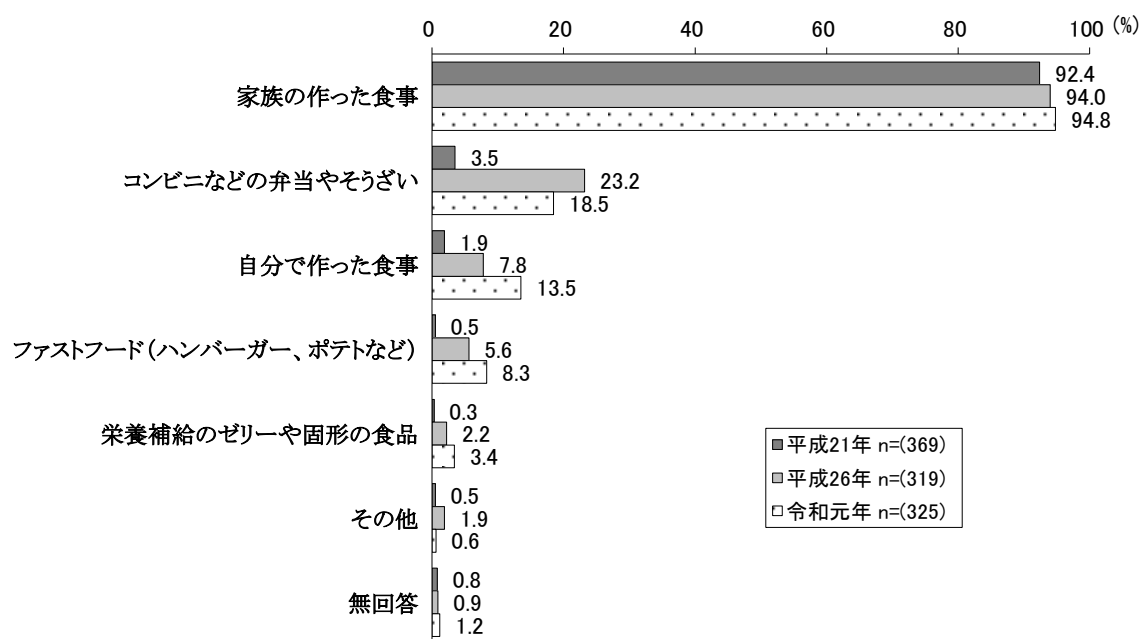
(3) 普段の食事内容

問6 あなたは、普段どんな食事をとっていますか（給食以外）。多いものを選んでください。（○は2つまで）

普段の食事内容は、「家族の作った食事」が94.8%で最も高く、次いで「コンビニなどの弁当やそうざい」が18.5%などとなっている。

平成26年との比較でみると、「自分で作った食事」が5.7ポイント増加している。

性別では、特に大きな違いはみられない。



単位：％

	n	家族 の 作 っ た 食 事	当 コ ン ビ ニ な ど の 弁 当 や そ う ざ い	自 分 で 作 っ た 食 事	ポ テ ト な ど （ ハ ン バ ー ガ ー 、 フ ア ス ト フ ー ド ）	や 固 形 の 食 品 の ゼ リ ー	そ の 他	無 回 答
令和2年	325	94.8	18.5	13.5	8.3	3.4	0.6	1.2
性 男性	162	93.2	20.4	14.8	7.4	2.5	1.2	1.9
別 女性	152	96.1	15.8	11.8	8.6	3.9	—	0.7

※平成21年調査では回答個数が1つ（○は1つ）のため、参考として掲載している。

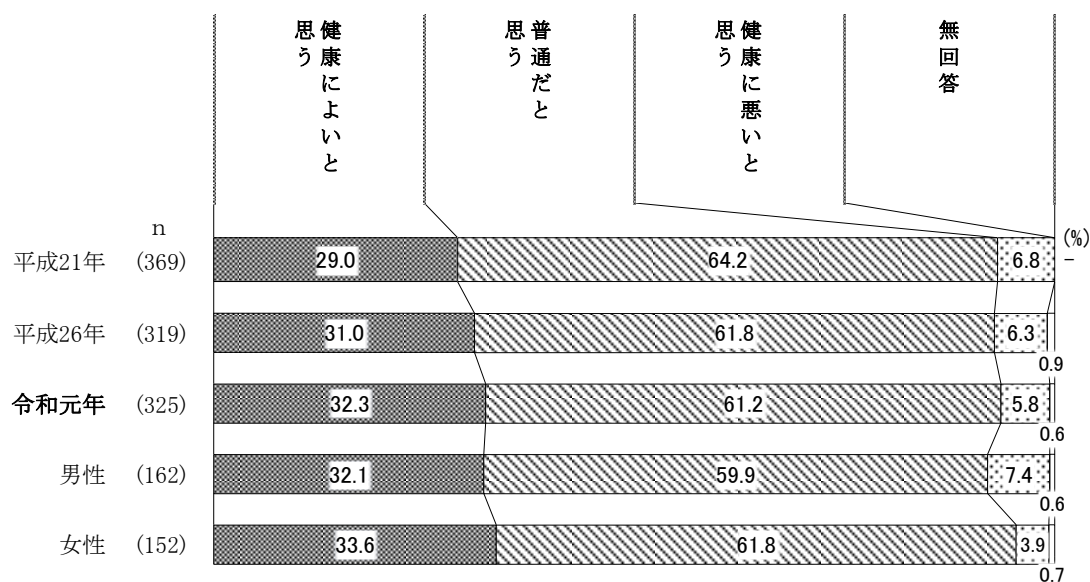
(4) 自分の食事に対する意識

問7 あなたは、今の自分の食事は、健康によいと思いますか。(〇は1つ)

今の自分の食事は、「普通だと思う」が61.2%で最も高く、次いで「健康によいと思う」が32.3%となっている。

平成26年との比較では、特に大きな違いはみられない。

性別でも、特に大きな違いはみられない。



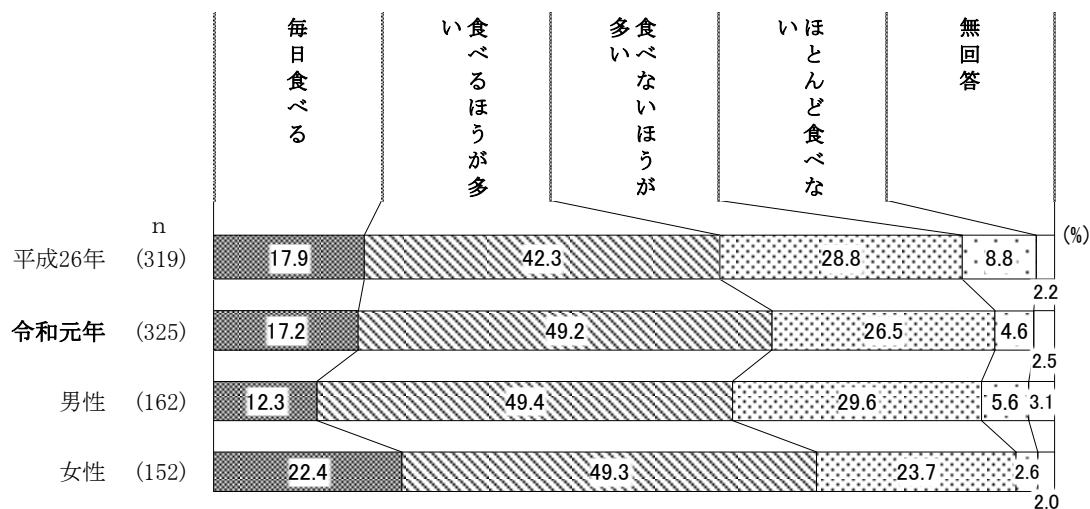
(5) おやつ（間食）を食べる頻度

問8 あなたは、おやつ（間食）を食べますか。(〇は1つ)

おやつ（間食）については、「食べるほうが多い」が49.2%で最も高く、「毎日食べる」(17.2%)を合わせた《よく食べる》は66.4%となる。

平成26年との比較では、《よく食べる》が6.2ポイント増加している。

性別でみると、《よく食べる》は女性の方が男性より10.0ポイント高くなっている。



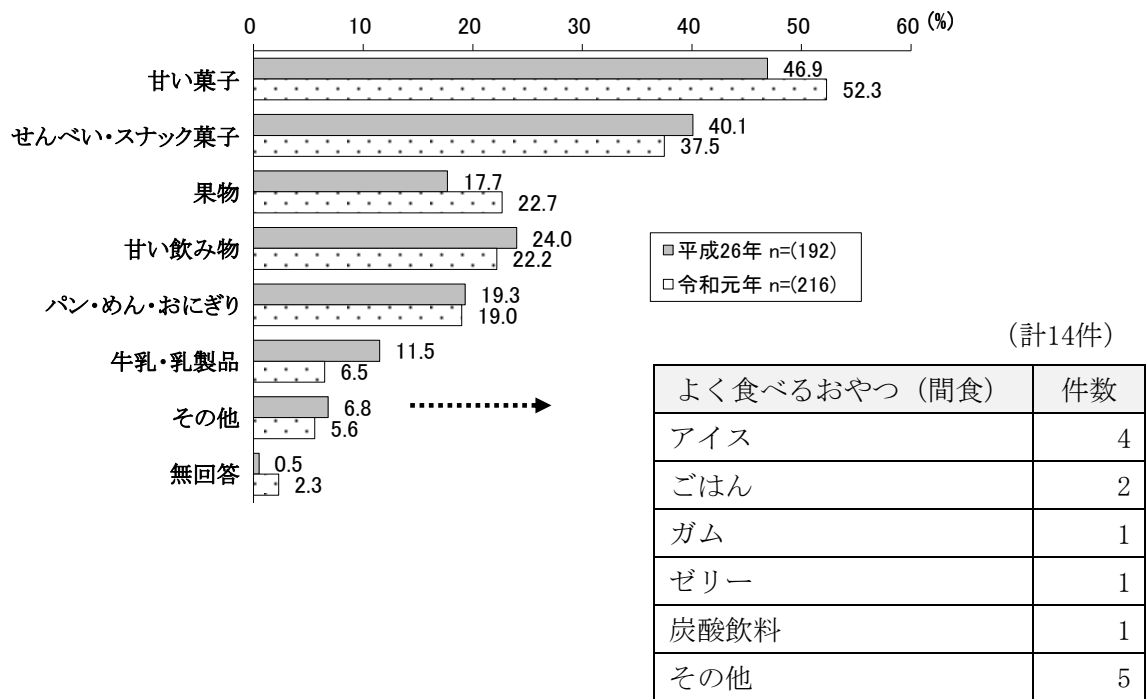
(5-1) よく食べるおやつ(間食)

付問 8-1 よく食べるおやつ(間食)は何ですか。(〇は2つまで)

「毎日食べる」「食べるほうが多い」と回答した方がおやつ(間食)でよく食べるものは、「甘い菓子」が52.3%で最も高く、次いで「せんべい・スナック菓子」が37.5%となっている。

平成26年との比較では、「甘い菓子」が5.4ポイント増加している。

性別でみると、「甘い菓子」「果物」は女性の方が高く、「せんべい・スナック菓子」「甘い飲み物」「パン・めん・おにぎり」「牛乳・乳製品」は男性の方が高くなっている。



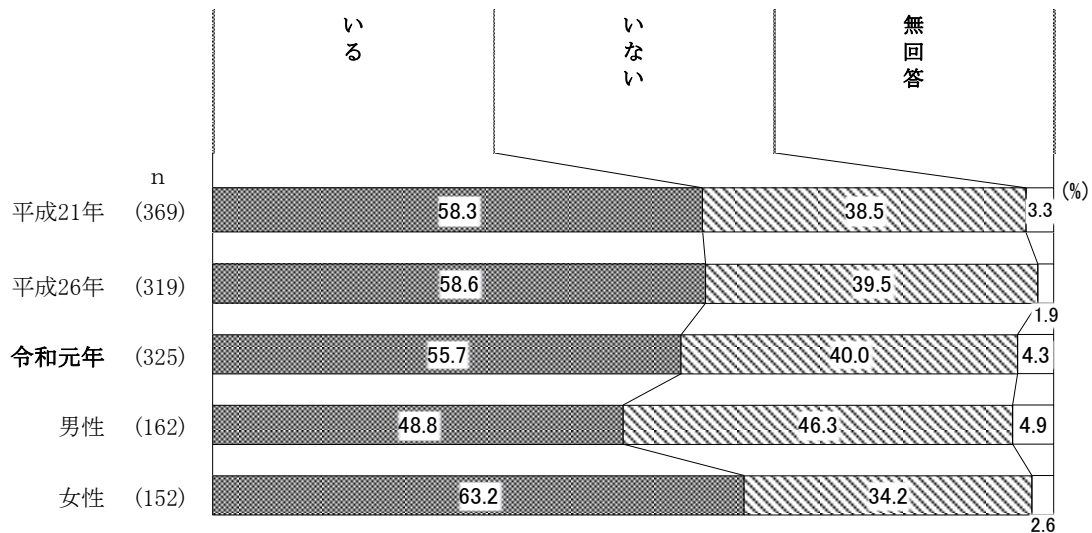
		単位：％							
	n	甘い菓子	せんべい・スナック菓子	果物	甘い飲み物	パン・めん・おにぎり	牛乳・乳製品	その他	無回答
令和2年	216	52.3	37.5	22.7	22.2	19.0	6.5	5.6	2.3
性 男性	100	42.0	40.0	16.0	27.0	24.0	10.0	5.0	4.0
別 女性	109	62.4	37.6	27.5	17.4	12.8	2.8	6.4	0.9

3 歯の健康について

(1) かかりつけ歯科医の有無

問9 あなたには、かかりつけ歯科医がいますか。(〇は1つ)

かかりつけ歯科医がいるかについては、「いる」が55.7%、「いない」は40.0%となっている。
平成26年との比較では、特に大きな違いはみられない。
性別でみると、「いる」は女性の方が男性より14.4ポイント高くなっている。



※平成21年調査では、設問文は“いつも行く歯医者さんがありますか。”としていた。

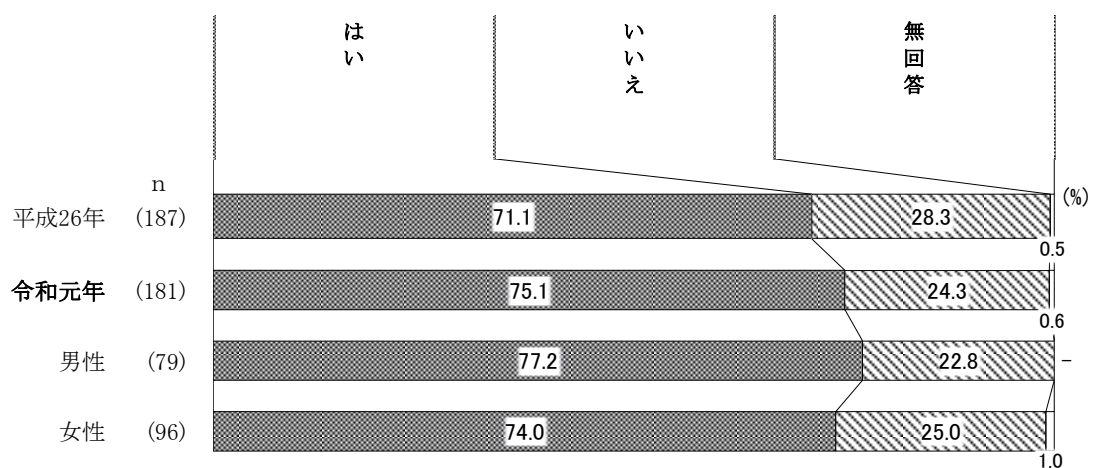
(1-1) 治療以外でのかかりつけ歯科医の受診状況

付問9-1 その歯科医で、この1年間、治療のほかに、歯科健診、歯みがき指導、フッ素塗布、歯石除去などの診査や処置を受けましたか。(〇は1つ)

治療以外でのかかりつけ歯科医の受診状況は、「はい」が75.1%で高く、「いいえ」が24.3%となっている。

平成26年との比較では、特に大きな違いはみられない。

性別でも、特に大きな違いはみられない。



4 日ごろの生活について

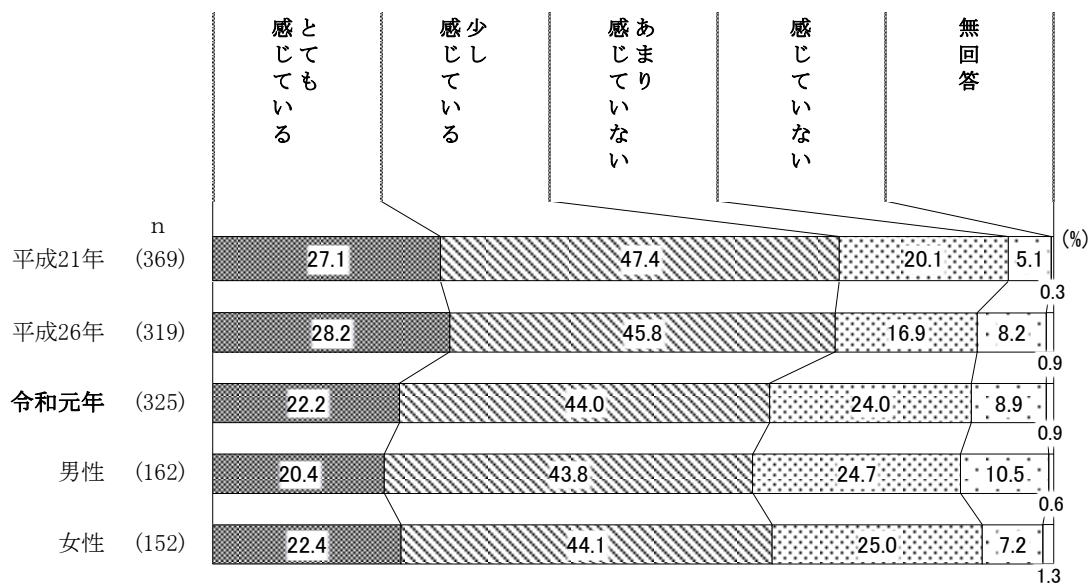
(1) イライラや疲れを感じる程度

問10 あなたは、イライラや疲れを普段感じていますか。(○は1つ)

イライラや疲れを感じる程度について、「少し感じている」が44.0%で最も高く、「とても感じている」(22.2%)を合わせた《感じている》は66.2%となる。

平成26年との比較でみると、《感じている》は7.8ポイント増加している。

性別では、特に大きな違いはみられない。



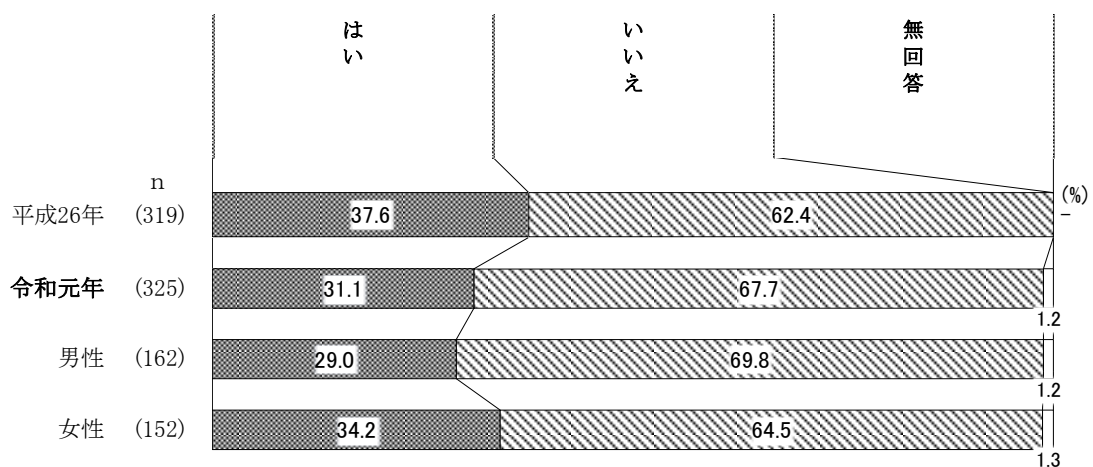
(2) 保健センターで、こころや体の健康に関する相談ができることの認知度

問11 あなたは、保健センターで、こころや体の健康に関する相談ができることを知っていますか。(○は1つ)

保健センターで、こころや体の健康に関する相談ができることの認知は、「はい」が31.1%で、「いいえ」が67.7%となっている。

平成26年との比較でみると、「はい」が6.5ポイント減少している。

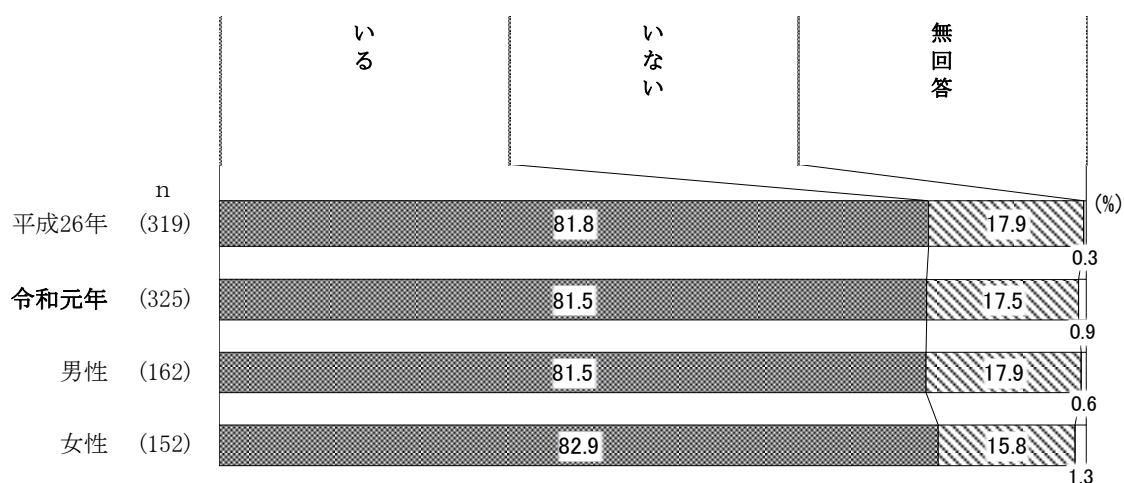
性別でみると、「はい」は女性の方が男性より5.2ポイント高くなっている。



(3) 気軽に相談できる人の有無

問12 あなたは、普段何か困ったことや心配ごとがある場合、気軽に相談できる人がいますか。(〇は1つ)

気軽に相談できる人の有無について、「いる」が81.5%で、「いない」が17.5%となっている。平成26年との比較では、特に大きな違いはみられない。性別でも、特に大きな違いはみられない。

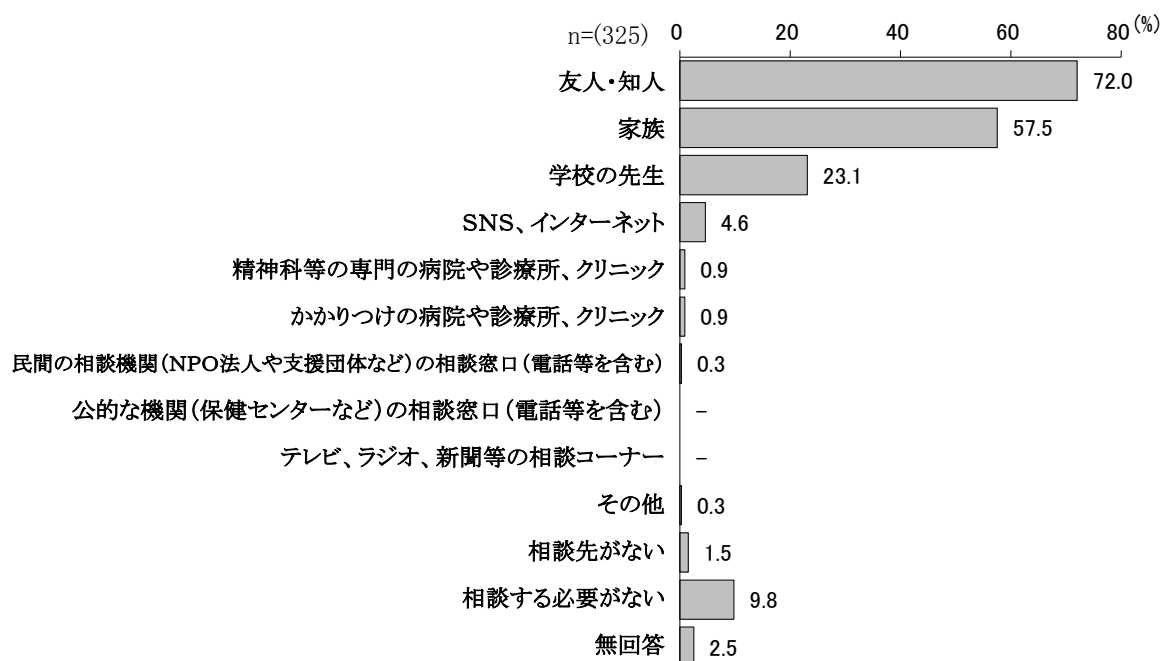


(4) 悩みの相談先

問13 あなたは、だれ（どこ）に悩みを相談しますか。（〇はいくつでも）

悩みの相談先について、「友人・知人」が72.0%で最も高く、次いで「家族」が57.5%、「学校の先生」が23.1%などとなっている。

性別でみると、ほとんどの項目で女性の割合が高く、特に「友人・知人」は女性の方が男性より16.1ポイント高くなっている。



単位：％														
	n	友人・知人	家族	学校の先生	S N S、インターネット	精神科等の専門の病院や診療所、クリニック	かかりつけの病院や診療所、クリニック	民間の相談機関（N P O 法人や支援団体など）の相談窓口（電話等を含む）	公的な機関（保健センターなど）の相談窓口（電話等を含む）	テレビ、ラジオ、新聞等の相談コーナー	その他	相談先がない	相談する必要がある	無回答
令和 2 年	325	72.0	57.5	23.1	4.6	0.9	0.9	0.3	－	－	0.3	1.5	9.8	2.5
性 男性	162	64.8	54.3	19.8	1.9	0.6	1.2	－	－	－	0.6	1.9	13.6	3.1
別 女性	152	80.9	61.8	27.6	5.9	1.3	0.7	0.7	－	－	－	1.3	5.3	1.3

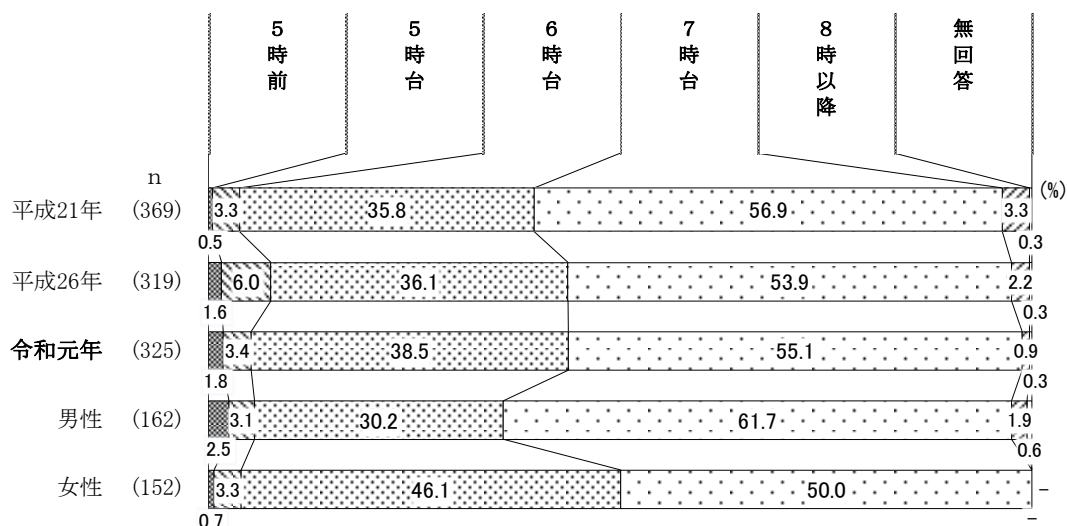
(5) 起床時間と就寝時間

問14 あなたは、普段は、何時に起きますか、また、寝ていますか。

①起きる時間（○は1つ） ②寝る時間（○は1つ）

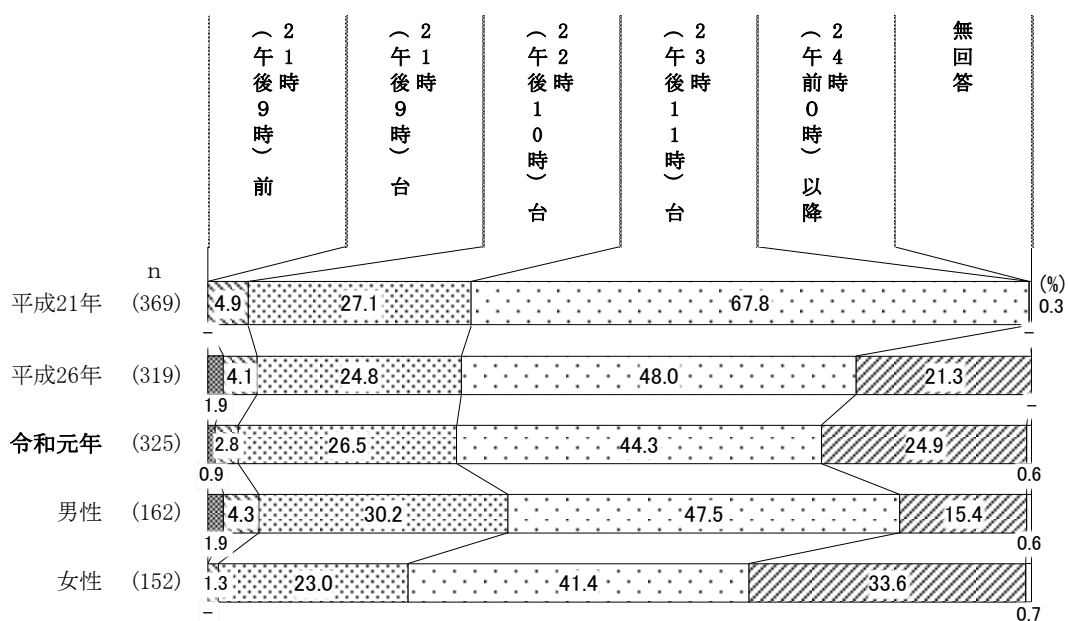
①起床時間

起床時間を構成比で見ると、「7時台」が55.1%、「6時台」が38.5%などとなっている。
平成26年との比較では、特に大きな違いはみられない。
性別で見ると、「6時台」は女性の方が男性より15.9ポイント高くなっている。



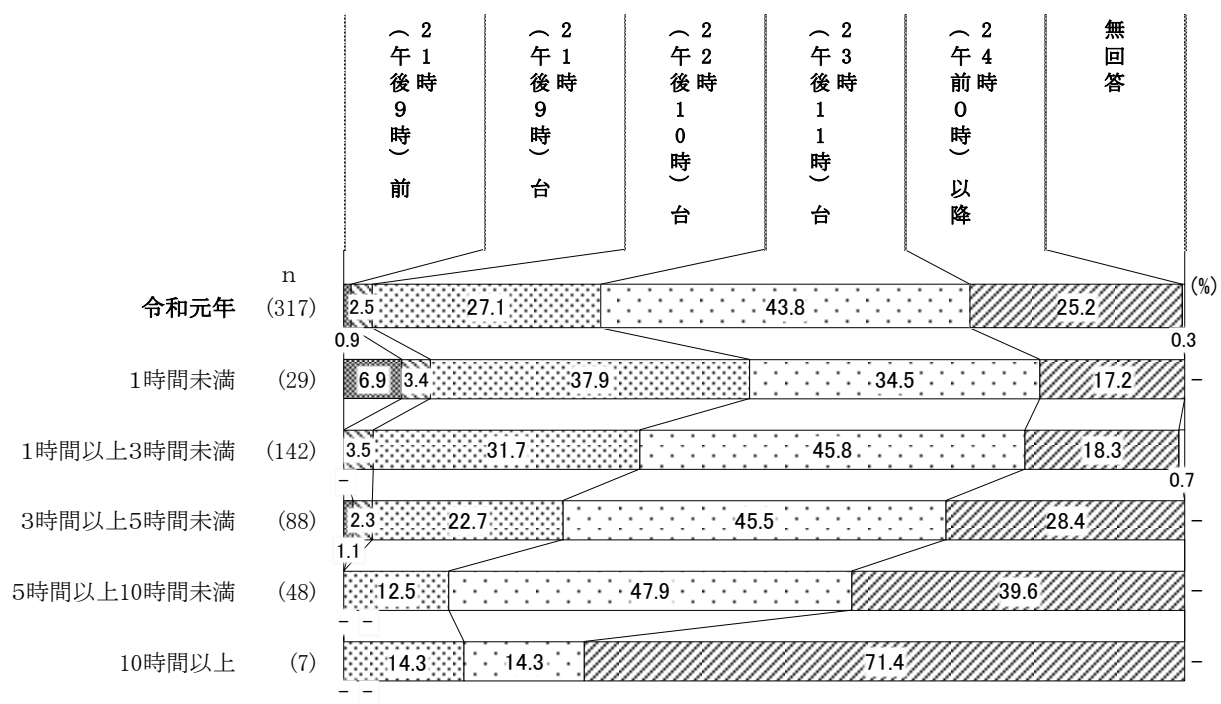
②就寝時間

就寝時間は、「23時（午後11時）台」が44.3%で最も高く、「24時（午前0時）以降」（24.9%）と合わせた《23時（午後11時）以降》が69.2%となる。
平成26年との比較では、特に大きな違いはみられない。
性別で見ると、《23時（午後11時）以降》は女性の方が男性より12.1ポイント高くなっている。



※平成21年調査の選択肢は、「20時（午後8時）前」、「20時（午後8時）台」、「21時（午後9時）台」、「22時（午後10時）台」、「23時（午後11時）以降」としていた。

インターネットの利用時間別でみると、「24時（午前0時）以降」はインターネットの利用時間が長いほど割合が高くなる傾向にある。



(5-1) 就寝時間が24時以降になってしまう理由

付問14-1 寝る時間が24時（午前0時）以降になってしまう理由をご記入ください。

寝る時間が24時（午前0時）以降になってしまう理由を自由記述でたずねたところ、以下の回答が得られた。

(計：114件)

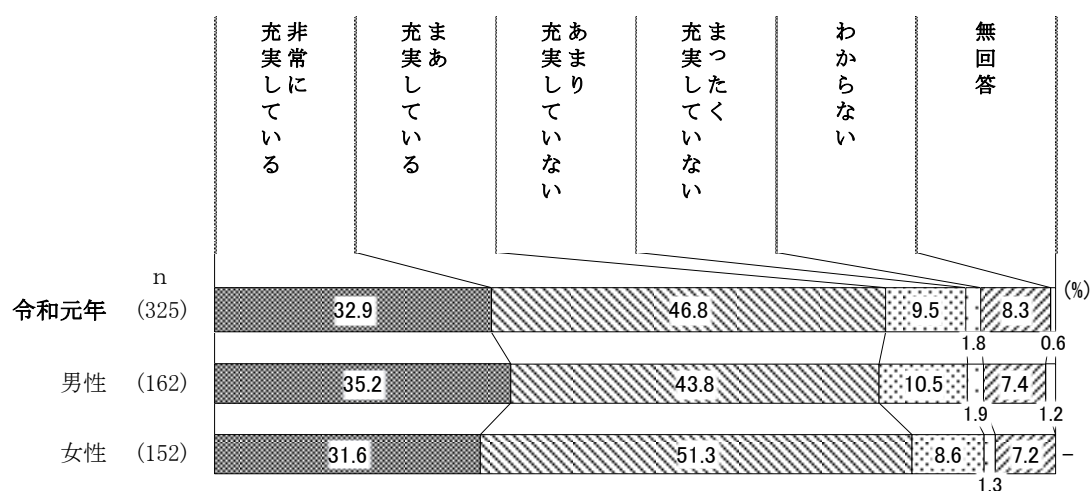
就寝が遅くなる理由	件数
1. 勉強、宿題	23
2. 塾、習い事	20
3. スマホ（ゲームと特定できないもの）	18
4. 習慣、何となく、いろいろ	11
5. ゲーム	8
5. 眠れない、眠くない	8
5. 風呂、食事	8
8. テレビ	7
8. 趣味（読書、音楽）	7
10. 帰宅後に眠るので	3
11. その他	1

(6) 余暇の過ごし方の充実度

問15 あなたは、体を休めること以外に、趣味や運動、スポーツ、学習活動、地域活動などの余暇の過ごし方は充実していますか。（○は1つ）

余暇の過ごし方の充実度について、「まあ充実している」（46.8%）が最も高く、「非常に充実している」（32.9%）を合わせた《充実している》は79.7%となっている。

性別でみると、《充実している》では大きな違いはないが、「まあ充実している」は女性の方が男性より7.5ポイント高くなっている。



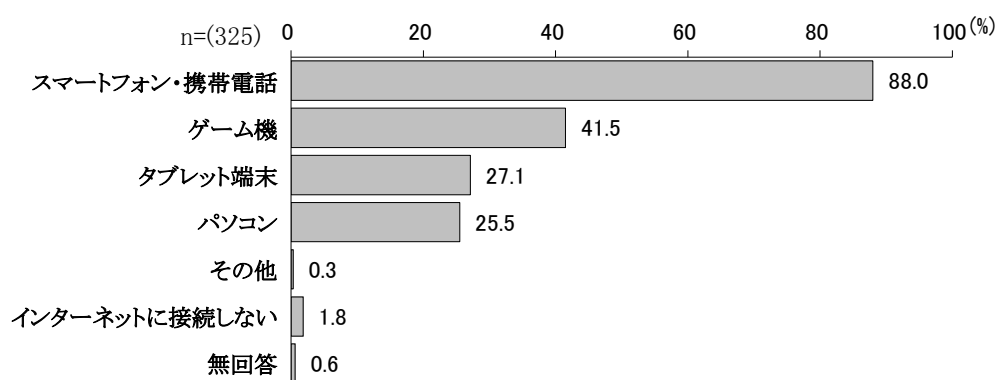
(7) インターネット接続機器利用状況

問16 あなたは、学業での使用を除き、どのインターネット接続機器を使用していますか。

(〇はいくつでも)

インターネット接続機器利用状況は、「スマートフォン・携帯電話」が88.0%を占め、「ゲーム機」(41.5%)、「タブレット端末」(27.1%)などと続く。

性別でみると、「スマートフォン・携帯電話」は女性の方が男性より10.7ポイント高く、「ゲーム機」は男性の方が女性より31.1ポイント高くなっている。



単位：%

	n	スマートフォン・携帯電話	ゲーム機	タブレット端末	パソコン	その他	インターネットに接続しない	無回答
令和2年	325	88.0	41.5	27.1	25.5	0.3	1.8	0.6
性 別								
男性	162	82.7	56.8	24.7	27.2	0.6	3.1	1.2
女性	152	93.4	25.7	28.3	23.0	-	-	-

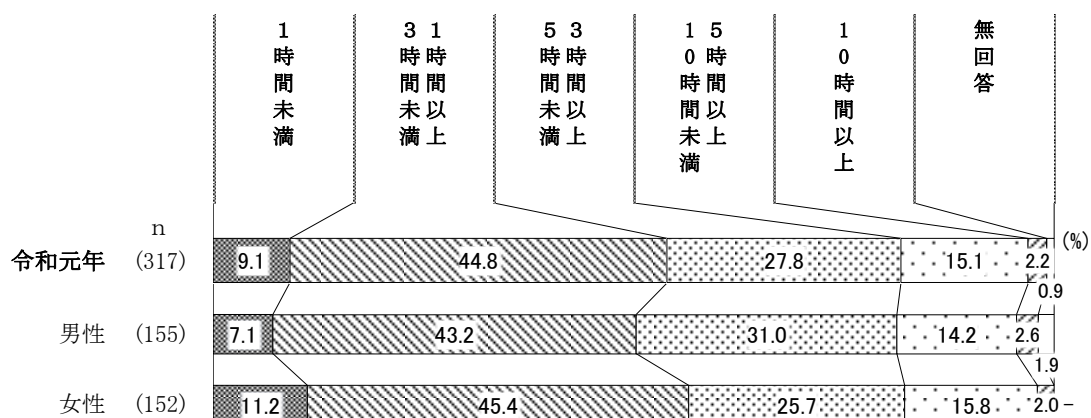
(8) インターネット利用時間

付問16ー1 学業での使用を除き、インターネットを1日どの程度利用していますか。

(○は1つ)

インターネット接続機器利用状況で何かしらの機器を利用していると回答した方にインターネット利用時間をきいたところ、「1時間以上3時間未満」が44.8%で最も高く、「3時間以上5時間未満」(27.8%)、「5時間以上10時間未満」(15.1%)などと続く。

性別でみると、「3時間以上5時間未満」は男性の方が女性より5.3ポイント高くなっている。



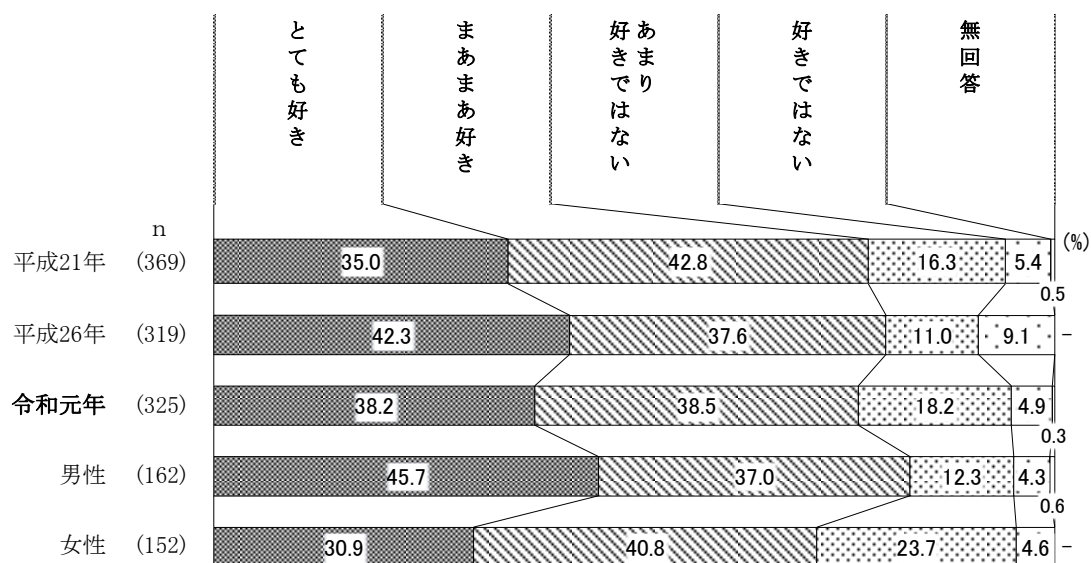
(9) 体を動かすことを好む程度

問17 あなたは、体を動かすことは好きですか。(○は1つ)

体を動かすことを好む程度について、「とても好き」(38.2%)と「まあまあ好き」(38.5%)を合わせた《好き》は76.7%となっている。

平成26年との比較では、特に大きな違いはみられない。

性別でみると、《好き》は男性の方が女性より11.0ポイント高くなっている。



※平成21年調査では、設問文は“歩くことや運動することは好きですか。”としていた。

(10) スポーツの実施状況

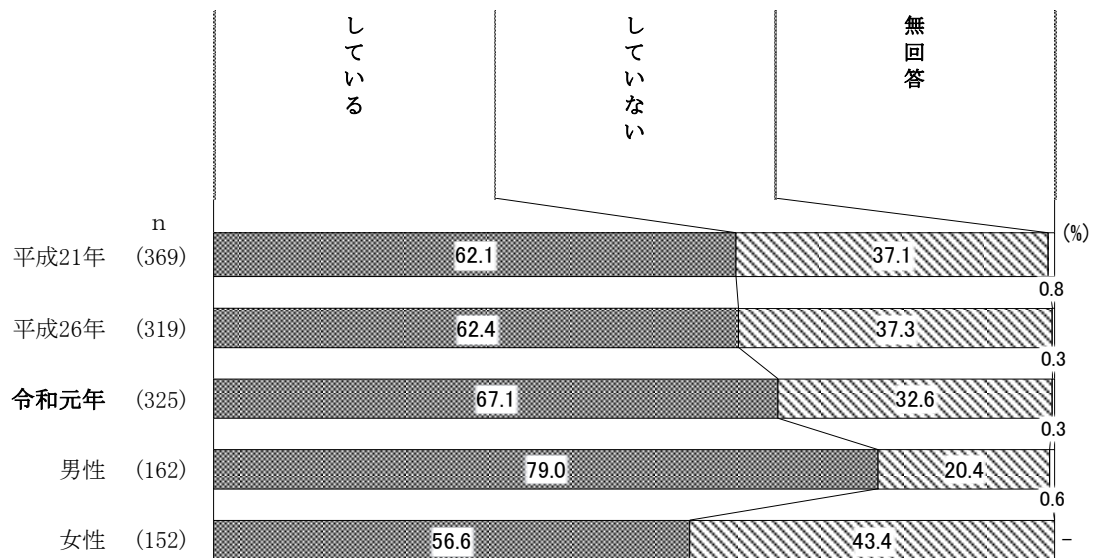
問18 あなたは、クラブ活動・スポーツクラブなどで、スポーツをしていますか。

(○は1つ)

クラブ活動などで、スポーツをしているかについては、「している」が67.1%、「していない」が32.6%となっている。

平成26年との比較では、特に大きな違いはみられない。

性別でみると、「している」は男性の方が女性より22.4ポイント高くなっている。



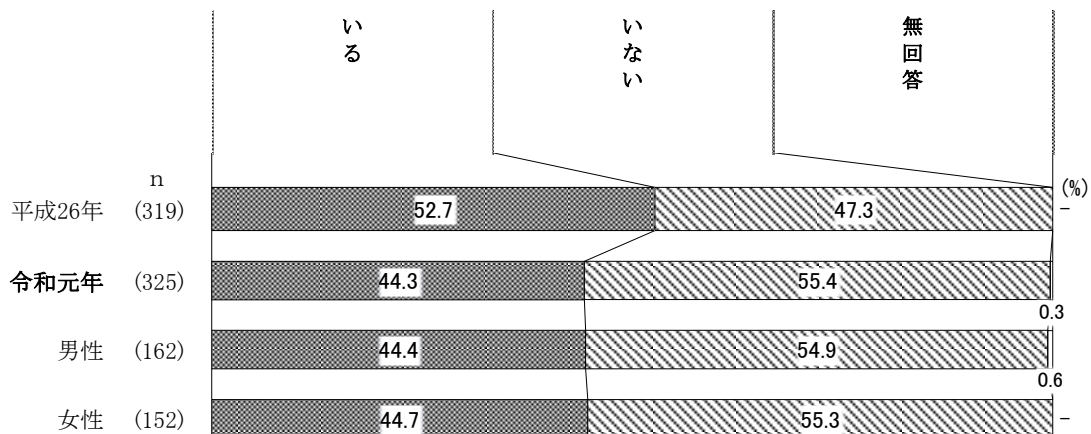
※平成21年調査では、設問文は“クラブ活動などで、スポーツをしていますか。”としていた。

5 たばこ・飲酒について

(1) 家族内の喫煙者の有無

問19 あなたの家族で、たばこを吸う人はいますか。(〇は1つ)

家族内の喫煙者の有無について、「いる」が44.3%、「いない」は55.4%となっている。
平成26年との比較でみると、「いない」は8.1ポイント増加している。
性別では、特に大きな違いはみられない。



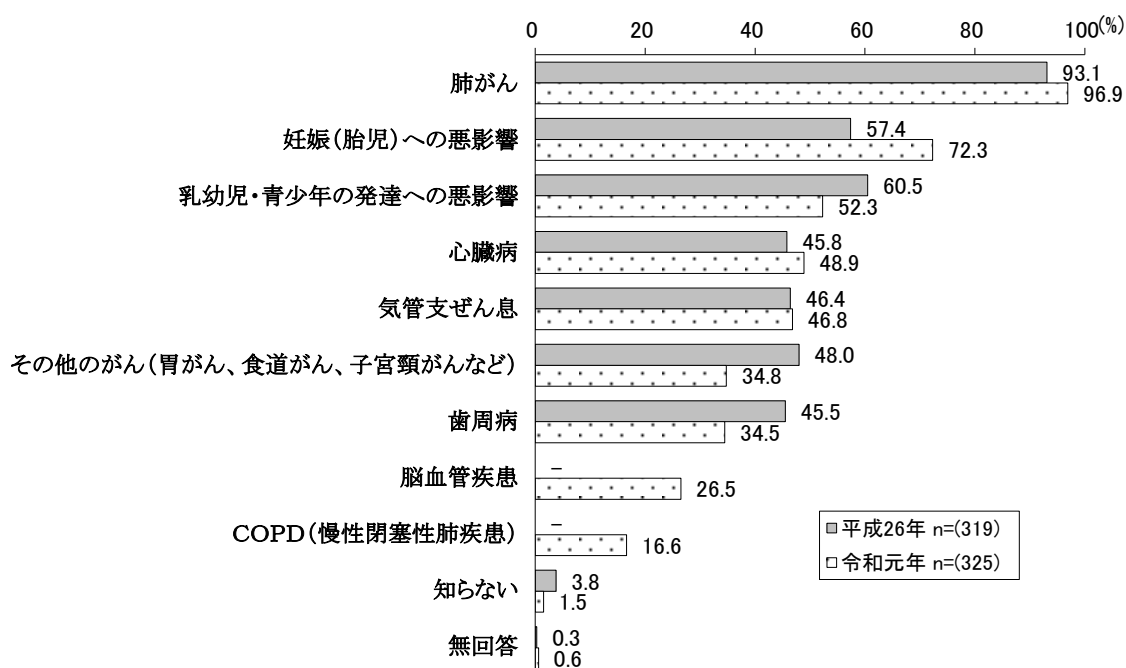
(2) 喫煙による影響で知っているもの

問20 次のうち、たばこを吸うと、かかりやすくなる、または影響が出るとあなたが知っているものを選んでください。(〇はいくつでも)

喫煙による影響について知っているものは、「肺がん」が96.9%で最も高く、次いで「妊娠（胎児）への悪影響」（72.3%）、「乳幼児・青少年の発達への悪影響」（52.3%）、「心臓病」（48.9%）、「気管支ぜん息」（46.8%）などとなっている。

平成26年との比較でみると、「妊娠（胎児）への悪影響」は14.9ポイント増加している。

性別でみると、「妊娠（胎児）への悪影響」と「乳幼児・青少年の発達への悪影響」は女性の方が男性よりそれぞれ16.7ポイント、13.0ポイント高くなっている。



※「乳幼児・青少年の発達への悪影響」は前回調査で「成長発達への悪影響」、「気管支ぜんそく」は前回調査で「ぜんそく」、「脳血管疾患」「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」は今回調査で新設。

単位：％

	n	肺がん	妊娠(胎児)への悪影響	乳幼児・青少年の発達への悪影響	心臓病	気管支ぜん息	がん、その他のがん(胃がん、食道がん、子宮頸がんなど)	歯周病	脳血管疾患	COPD(慢性閉塞性肺疾患)	知らない	無回答
令和2年	325	96.9	72.3	52.3	48.9	46.8	34.8	34.5	26.5	16.6	1.5	0.6
性 男性	162	95.1	64.2	46.9	51.2	47.5	35.2	35.8	27.8	19.1	2.5	1.2
別 女性	152	98.7	80.9	59.9	46.1	48.0	35.5	33.6	25.0	14.5	0.7	-

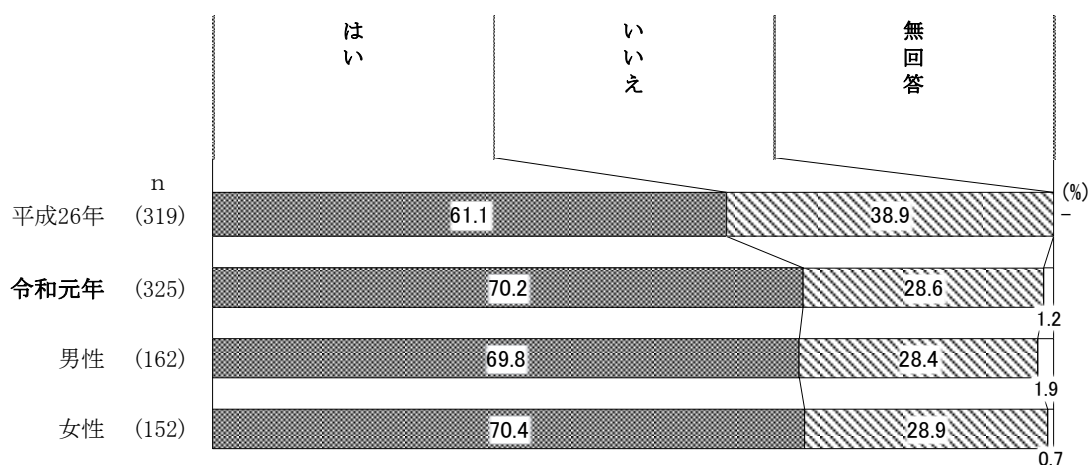
(3)「受動喫煙」の認知度

問21 あなたは、「受動喫煙」という言葉やその意味を知っていましたか。(○は1つ)

「受動喫煙」という言葉やその意味の認知状況について、「はい」が70.2%、「いいえ」が28.6%となっている。

平成26年との比較でみると、「はい」は9.1ポイント増加している。

性別では、特に大きな違いはみられない。



【受動喫煙とは…】

自分がたばこを吸わなくても、周りの人のたばこの煙（副流煙）を吸ってしまうことがあります。これを「受動喫煙」といいます。

副流煙は、自分でたばこを吸ったとき以上に健康に大きな影響を与えることが分かっています。

(4) 喫煙に対するイメージ

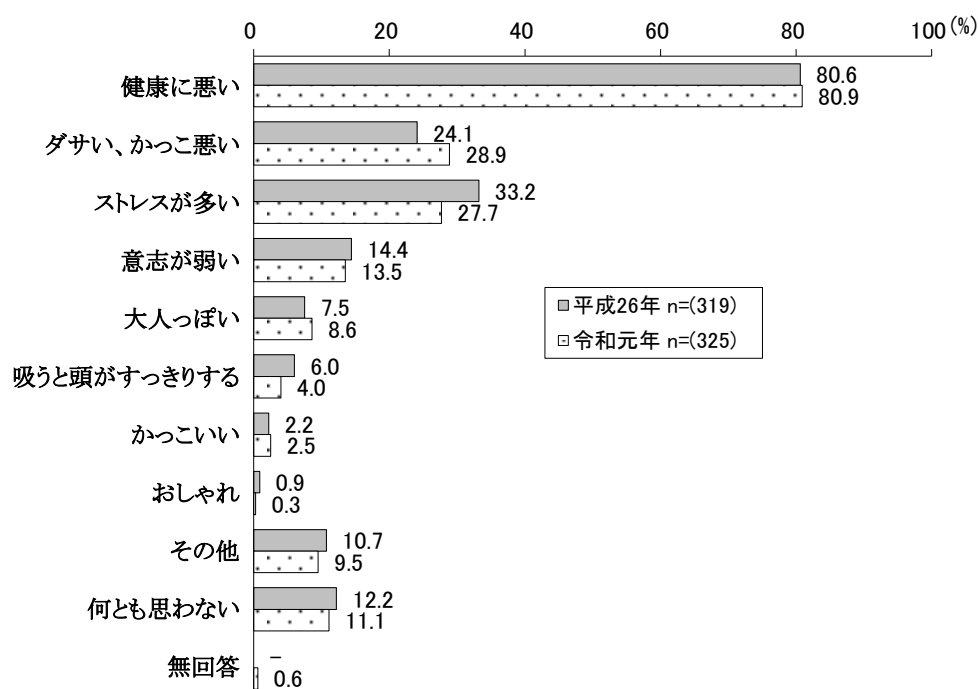
問22 あなたは、たばこを吸うことについてどのようなイメージを持っていますか。

(〇はいくつでも)

喫煙に対するイメージは、「健康に悪い」が80.9%で最も高く、次いで「ダサい、かっこ悪い」が28.9%、「ストレスが多い」が27.7%などとなっている。

平成26年との比較でみると、「ストレスが多い」は5.5ポイント減少している。

性別でみると、「健康に悪い」、「ストレスが多い」は女性の方が男性よりそれぞれ12.2ポイント、10.0ポイント高くなっている。



単位：％

	n	健康に悪い	ダサい、かっこ悪い	ストレスが多い	意志が弱い	大人っぽい	吸うと頭がすっきりする	かっこいい	おしゃれ	その他	何とも思わない	無回答
令和2年	325	80.9	28.9	27.7	13.5	8.6	4.0	2.5	0.3	9.5	11.1	0.6
性 男性	162	75.3	29.0	22.2	15.4	11.1	3.7	1.9	0.6	11.7	14.2	1.2
別 女性	152	87.5	27.6	32.2	11.8	5.9	4.6	3.3	-	7.2	8.6	-

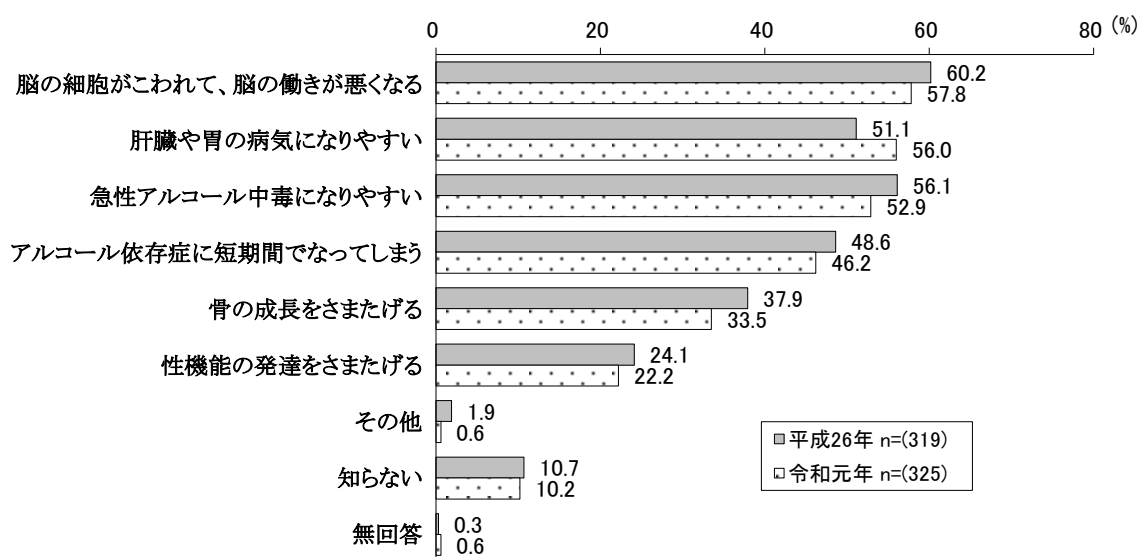
(5) 飲酒によって未成年のからだに影響が出ると知っているもの

問23 次のうち、お酒を飲むことによって未成年のからだに影響が出るとあなたが知っているものを選んでください。(〇はいくつでも)

飲酒によって未成年のからだに影響が出ると知っているものについて、「脳の細胞がこわれて、脳の働きが悪くなる」が57.8%で最も高く、次いで「肝臓や胃の病気になりやすい」が56.0%、「急性アルコール中毒になりやすい」が52.9%などとなっている。

平成26年との比較では、特に大きな違いはみられない。

性別でみると、「肝臓や胃の病気になりやすい」は女性の方が男性より7.3ポイント高くなっている。



単位：％

	n	脳の 働きの 細胞が 悪くな る	肝 臓や 胃の 病気に なり やすい	急性 やア ルコ ール 中毒 に	期 間 でな つて 依存 症に 短	骨 の成 長を さまた げる	性 機能 の発 達を さまた げる	そ の 他	知 ら な い	無 回 答
令和2年	325	57.8	56.0	52.9	46.2	33.5	22.2	0.6	10.2	0.6
性 男性	162	60.5	51.9	54.9	45.7	34.6	22.2	1.2	10.5	1.2
別 女性	152	55.9	59.2	50.0	46.7	32.2	23.0	-	9.9	-

6 感染症予防について

(1) 帰宅時や食事前の手洗いの状況

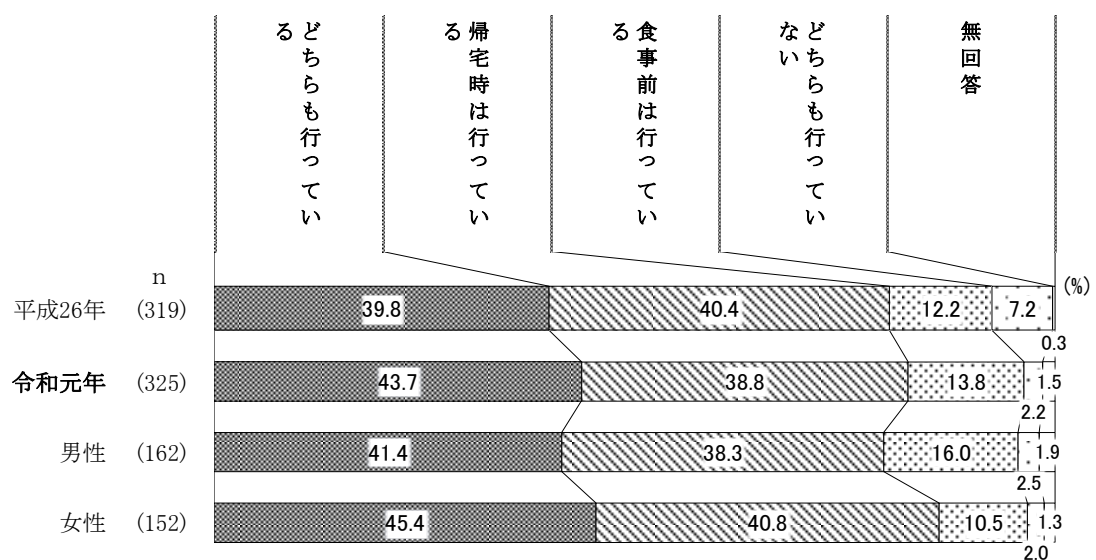
問24 あなたは、感染症予防のために、帰宅時や食事前にいつも手洗いをしますか。

(○は1つ)

感染症予防のための帰宅時や食事前の手洗いの状況について、「どちらも行っている」が43.7%で最も高く、「帰宅時は行っている」(38.8%)と合わせた《帰宅時に行っている》は82.5%となり、《食事前に行っている》は57.5%となる。

平成26年との比較では、《食事前に行っている》は5.5ポイント増加している。

性別でみると、《帰宅時に行っている》は女性の方が男性より6.5ポイント高くなっている。



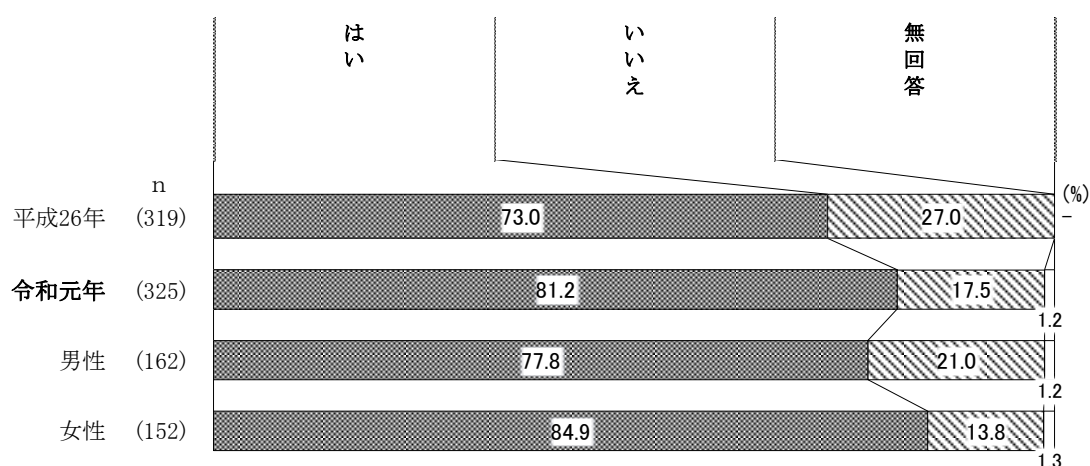
(2) 咳エチケットの心がけ

問25 あなたは、感染症予防のために、咳エチケットをいつも心がけていますか。(〇は1つ)

感染症予防のための咳エチケットについて、「はい」が81.2%で、「いいえ」が17.5%となっている。

平成26年との比較でみると、「はい」は8.2ポイント増加している。

性別でみると、「はい」は女性の方が男性より7.1ポイント高くなっている。



【喉エチケットとは…】

病気の有無に関わらず、普段からせき・くしゃみが直接人にかからないようにすることです。(せき・くしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻をおおったり、せき・くしゃみが続くときはマスクをしたりするなどです。)

7 日ごろの健康づくりについて

(1) 自分の健康への関心度

問26 あなたは、自分の健康に関心がありますか。(○は1つ)

自分の健康への関心度は、「ある」が50.8%で最も高く、「ない」は14.5%、「どちらともいえない」は34.2%となっている。

平成26年との比較では、「ある」が11.9ポイント増加している。

性別でみると、「ない」は男性の方が女性より8.6ポイント高くなっている。

