

IV 調査結果の分析 《中学・高校生調査》

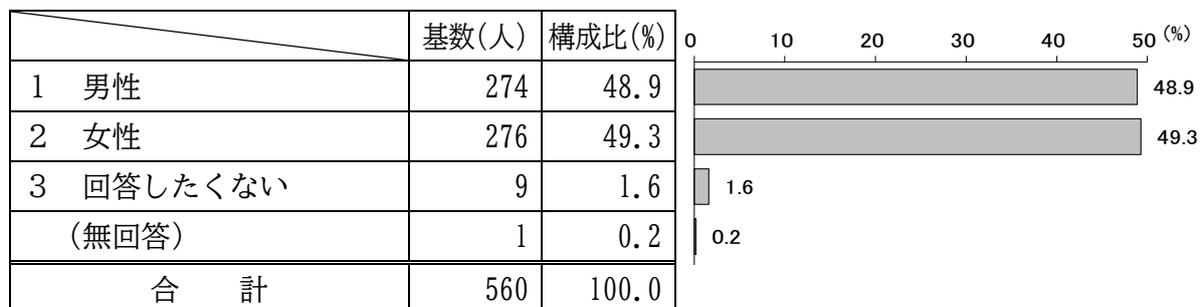
<調査実施の概要>

①調査地域	江東区内全域
②調査方法 調査期間	郵送法（郵送配付—郵送・インターネット回収） 令和5年9月19日（火）～10月13日（金）
③標本数	1,300人
④有効回収数	560人
⑤有効回収率	43.1%

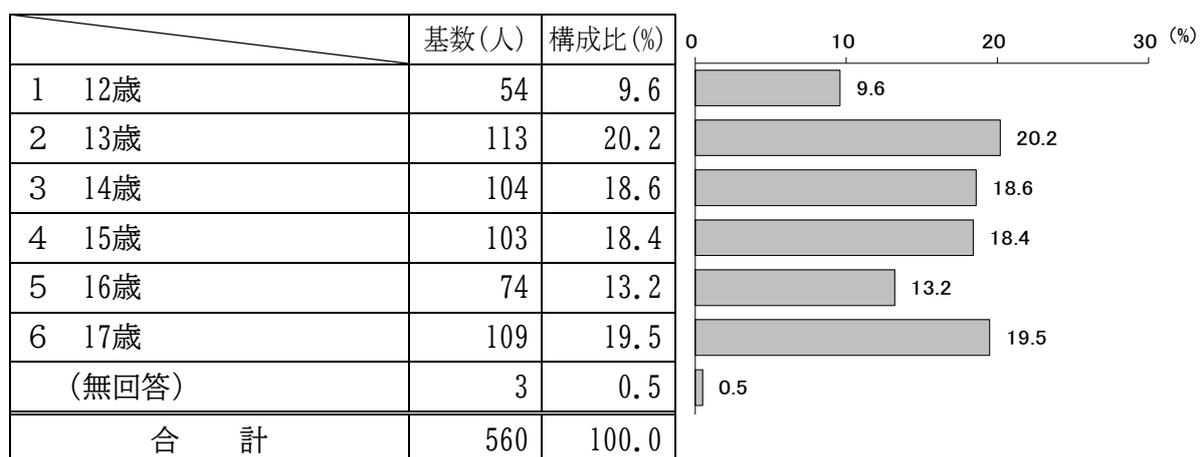
1 基本的な属性について

(1) 基本的な属性

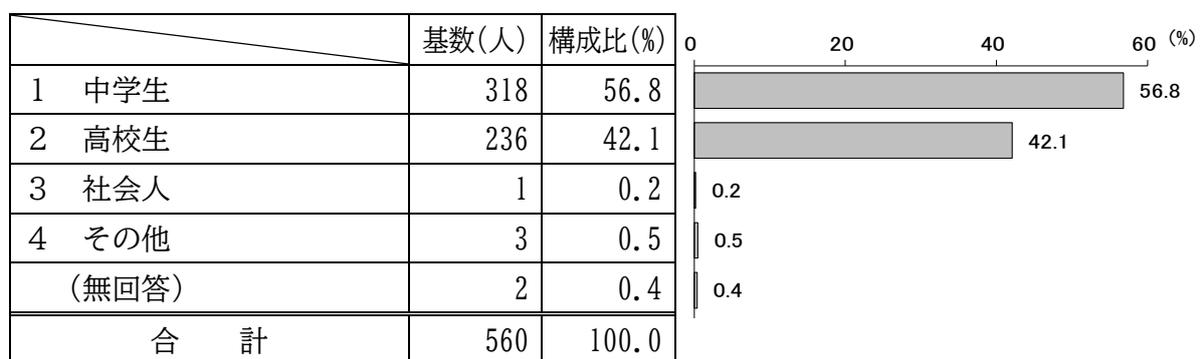
① 性別



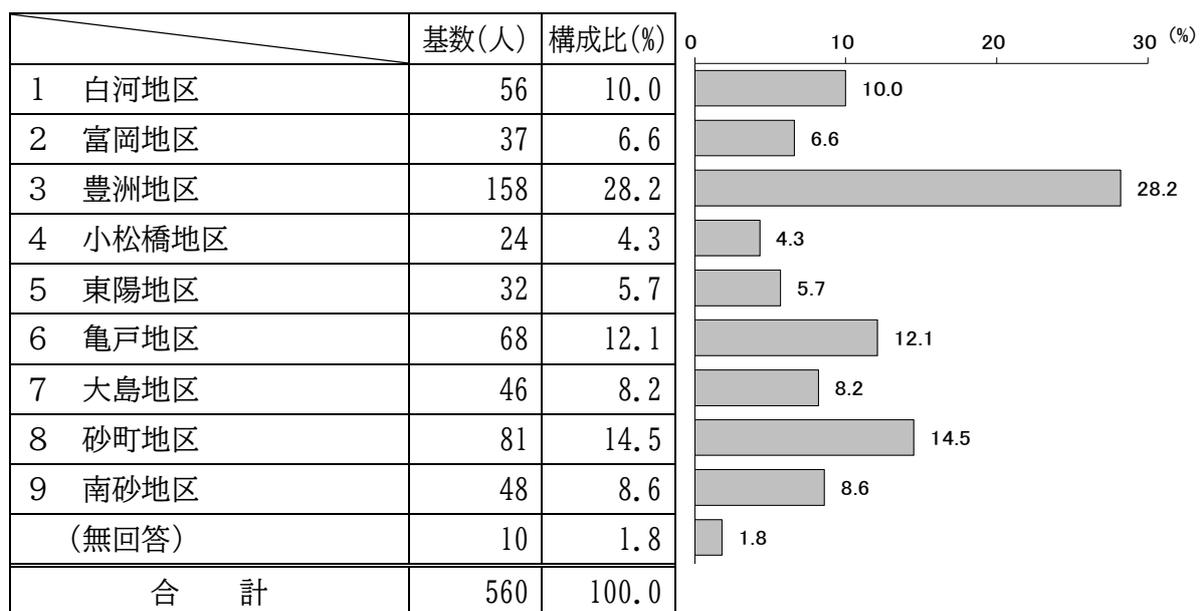
② 年齢別



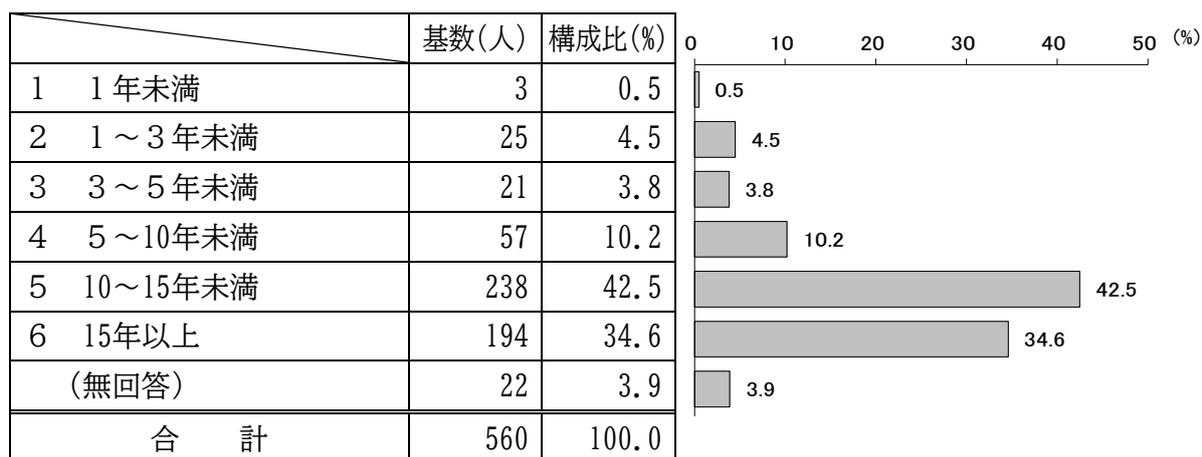
③ 学年・社会人



④ 居住地区



⑤ 居住年数



(2) 身長・体重

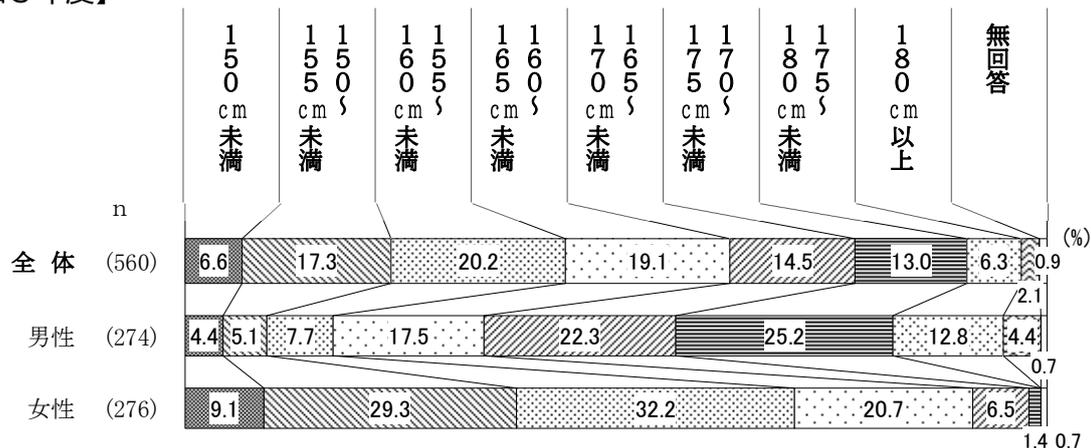
①身長

◇平均身長は161.2cm

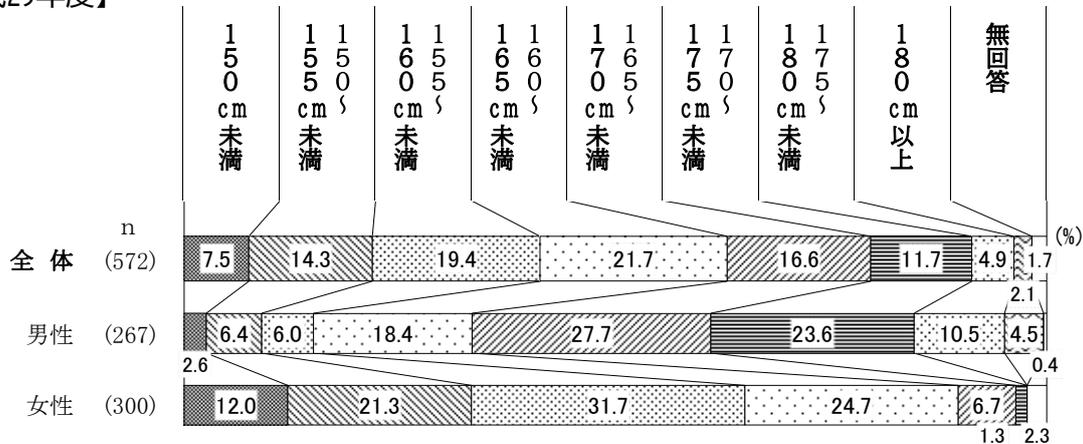
問4 あなたのおよその身長と体重を整数でご記入ください。

<図表IV-1-1>身長

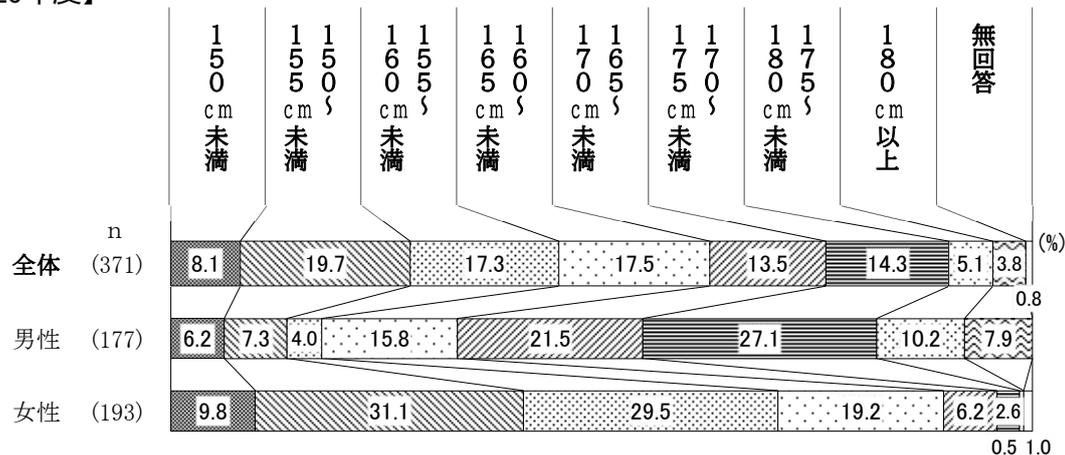
【令和5年度】



【平成29年度】



【平成25年度】



身長は、平均身長が161.2cmとなっている。構成比は「155～160cm未満」（20.2%）が2割、「160～165cm未満」（19.1%）が約2割と、やや高くなっている。

性別で見ると、男性の平均身長は166.3cmで、女性の平均身長は156.3cmである。従って、男女の差は10.0cmである。また、構成比で見ると、男性では「170～175cm未満」が2割台半ばと高く、「165～170cm未満」も2割を超えている。女性では「155～160cm未満」が3割を超えて高く、「150～155cm未満」が約3割、「160～165cm未満」が2割となっている。

過去の調査結果と比較すると、全体では大きな違いはみられない。性別では、男性は「165～170cm未満」が平成29年度から5ポイント減少している。女性は「150～155cm未満」が8ポイント増加している。（図表IV-1-1）

【性／年齢別】

<図表IV-1-2>

〔平均身長〕

(cm)

	全体	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳
全体	<u>161.2</u>	<u>152.9</u>	<u>157.8</u>	<u>161.9</u>	<u>164.0</u>	<u>164.0</u>	<u>164.0</u>
男性	<u>166.3</u>	154.2	160.4	168.4	169.8	170.3	170.0
女性	<u>156.3</u>	151.8	154.6	156.5	157.8	156.9	158.4

※「全体」には、太字で下線を施している。

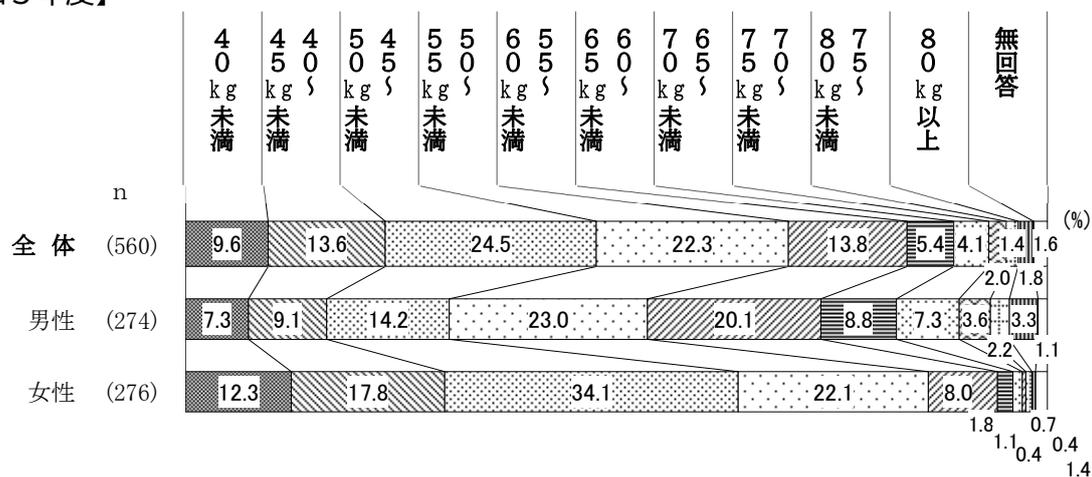
男性の平均身長は、当然のことながら、年齢が上がるほど高くなり、16歳、17歳で約170cmとなっている。12歳からの高低差は15.8cmである。一方、女性も同様に17歳で158.4cmとなり、高低差は6.6cmと、男性よりもその差は小さい。（図表IV-1-2）

②体重

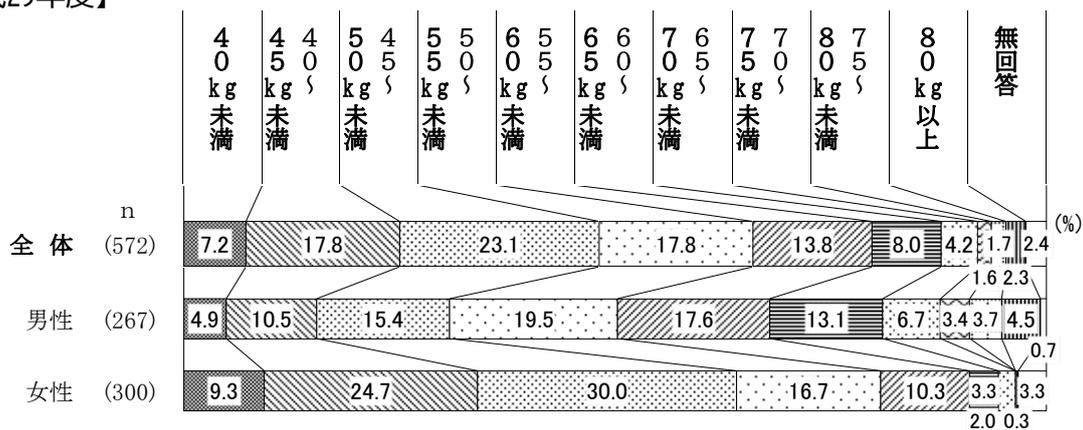
◇平均体重は50.8kg

<図表IV-1-3> 体重

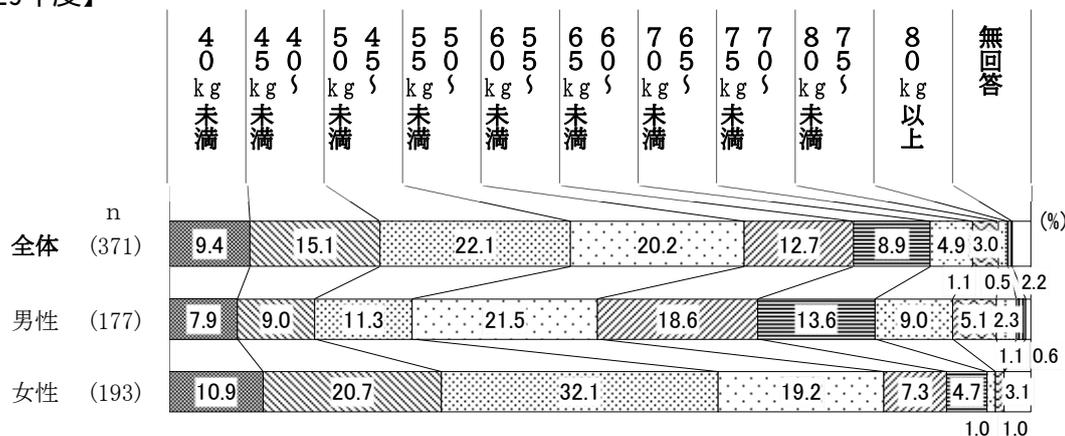
【令和5年度】



【平成29年度】



【平成25年度】



体重は、平均体重が50.8kgとなっている。構成比は「45～50kg 未満」（24.5%）が2割台半ば、「50～55kg 未満」（22.3%）が2割を超えて高くなっている。

性別で見ると、男性の平均体重は54.4kgで、女性の平均体重は47.4kgである。従って、男女の差は7.0kgとなっている。構成比で見ると、男性では「50～55kg 未満」が2割台半ば、「55～60kg 未満」が2割と高くなっている。女性では「45～50kg 未満」が3割台半ばと高く、「50～55kg 未満」が2割を超えている。

過去の調査結果と比較すると、全体では大きな違いはみられない。性別では、女性は平成29年度から「40～45kg 未満」が6ポイント減少、「50～55kg 未満」が5ポイント増加している。（図表IV-1-3）

【性／年齢別】

<図表IV-1-4>

〔平均体重〕

	(kg)						
	全体	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳
全体	<u>50.8</u>	<u>43.0</u>	<u>46.5</u>	<u>50.0</u>	<u>53.2</u>	<u>54.4</u>	<u>55.6</u>
男性	<u>54.4</u>	43.2	47.5	54.1	57.2	58.7	61.7
女性	<u>47.4</u>	42.9	45.2	46.4	49.2	49.7	50.0

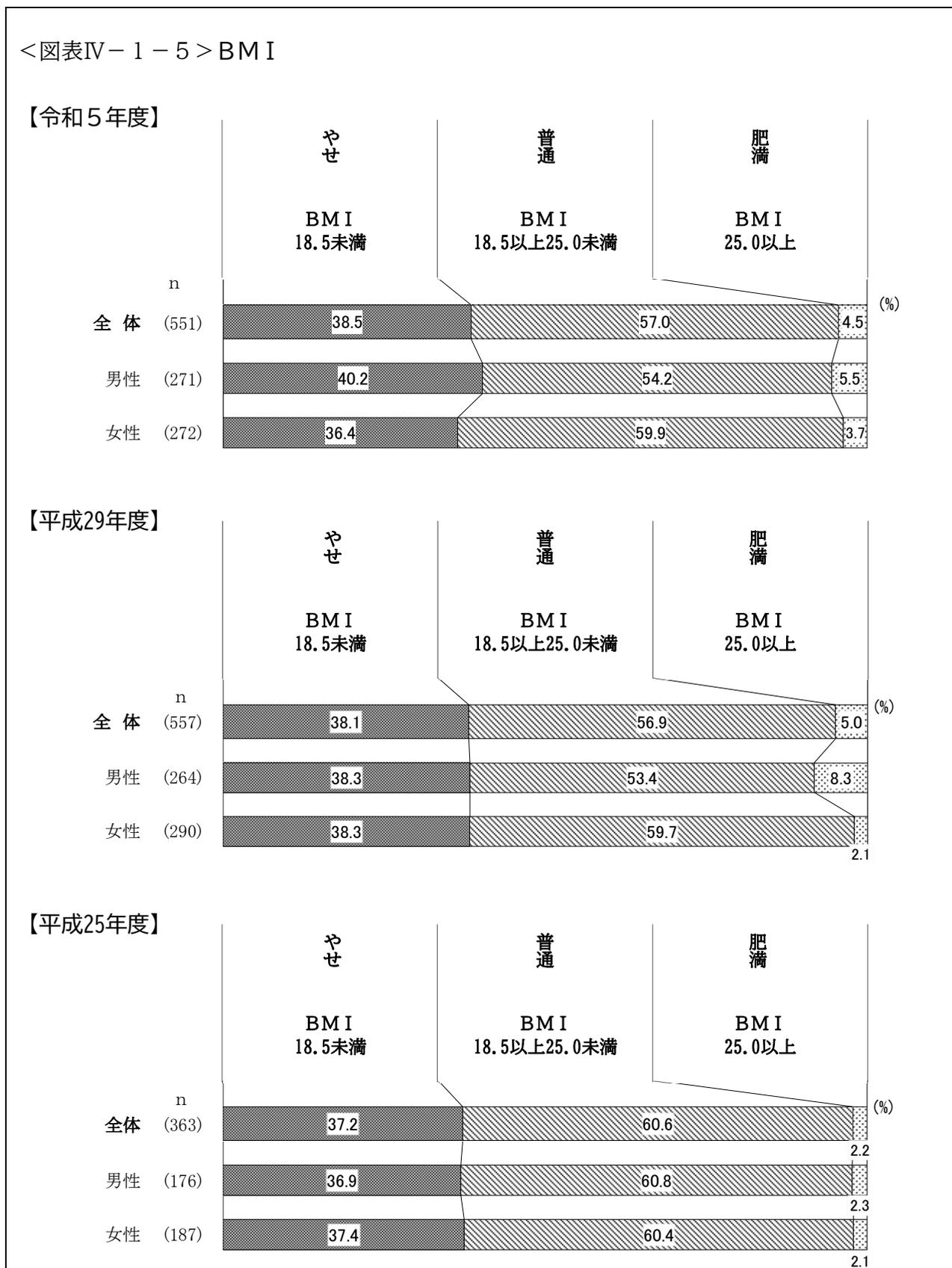
※「全体」には、太字で下線を施している。

男性の平均体重は、12歳が43.2kgで最も低く、14歳～16歳は50kg台に乗り、17歳では61.7kgとなっている。高低差は18.5kgである。一方、女性の平均体重では、12歳は42.9kgで最も低く、17歳で50.0kgとなり、高低差は7.1kgである。（図表IV-1-4）

(3) BMI・肥満度

①BMI

◇BMI平均は19.4で、構成比は「普通」が約6割、「やせ」が約4割



身長と体重の結果をもとにBMIを算出したところ、その平均は19.4となっている。日本肥満学会の判定基準による構成比は、「やせ：BMI 18.5未満」（38.5%）が約4割、「普通：BMI 18.5以上25.0未満」（57.0%）が約6割となっている。

性別で見ると、男性の平均は19.5、女性の平均は19.4である。構成比では、「普通：BMI 18.5以上25.0未満」は女性が男性より5ポイント高く、約6割となっている。

過去の調査結果と比較すると、全体、性別とも平成29年度から大きな違いはみられない。男性の「普通：BMI 18.5以上25.0未満」は、平成25年度から平成29年度にかけて減少したが、今回その割合は大きく変わっていない。（図表IV-1-5）

【性／年齢別】

< 図表IV-1-6 >

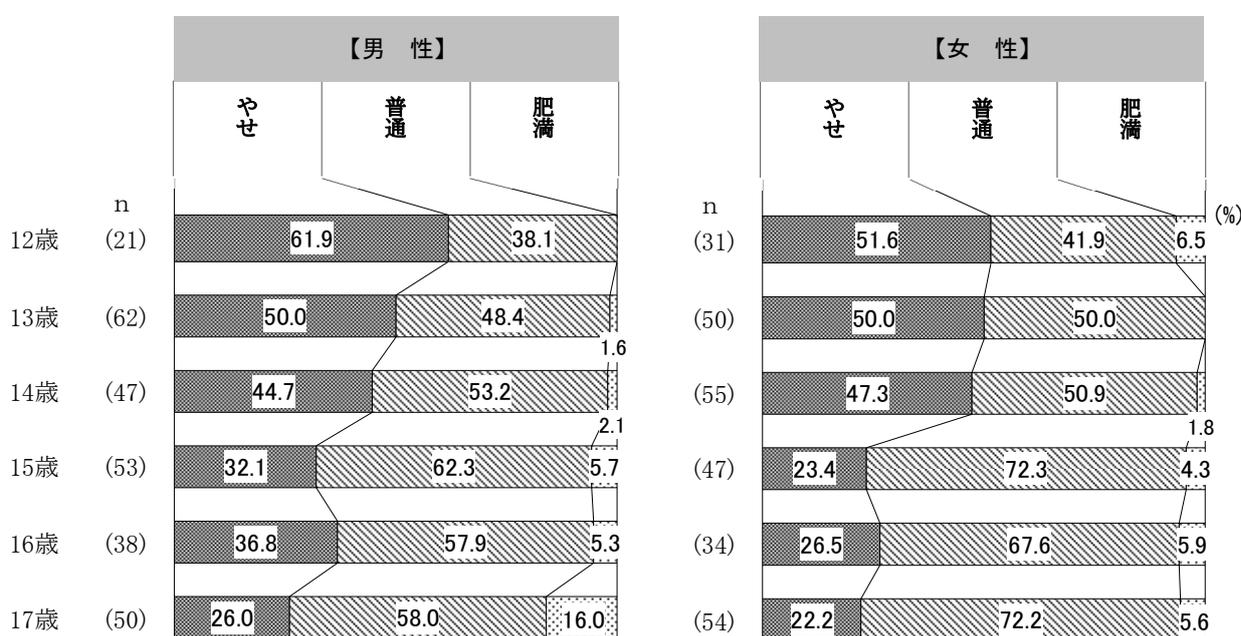
〔平均BMI〕

	全体	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳
全体	<u>19.4</u>	18.3	18.6	19.0	19.7	20.2	20.6
男性	19.5	18.0	18.4	19.1	19.8	20.2	21.3
女性	<u>19.4</u>	18.6	18.9	18.9	19.7	20.2	20.0

(%)

※「全体」には、太字で下線を施している。

〔構成比〕



※男女ともに30人に満たない年齢層は、人数が少ないので、参考として掲載するのみに留め、文中では述べていない。

BMI平均を性／年齢別で見ると、男女ともに、おおむね年齢が上がるにつれて漸増する傾向があり、男性は16歳で20.2、17歳で21.3、女性は16歳で20.2、17歳で20.0となっている。

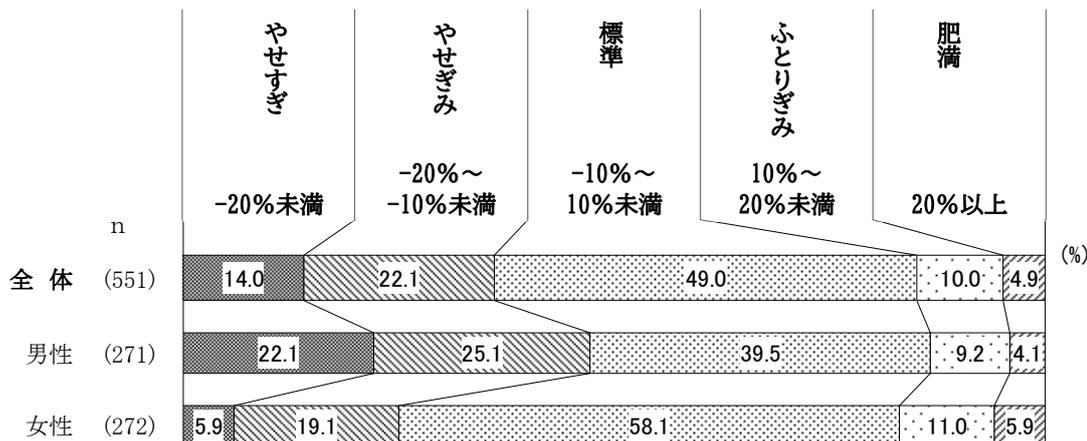
構成比で見ると、男性では「やせ」は、おおむね年齢が上がるほど減少しており、12歳が6割を超えているのに対し、17歳では2割台半ばとなっている。「普通」は15歳で6割を超え、16歳、17歳でも約6割となっている。女性では「やせ」は、12歳、13歳が5割台を超えて高く、15歳になると大きく減少し、それ以降2割台となっている。「普通」は、15歳になると大きく増加し、15歳、17歳で7割を超えている。(図表IV-1-6)

②肥満度

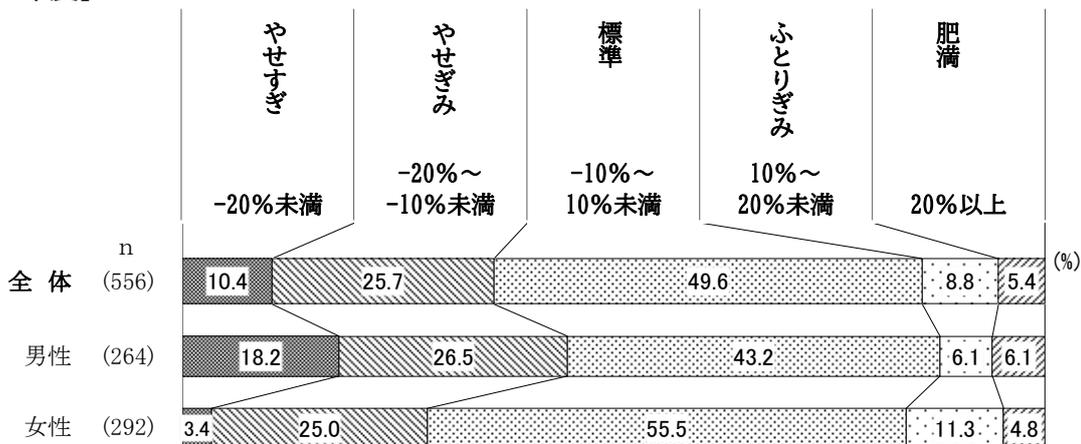
◇平均肥満度は-4.5%である、構成比では「やせすぎ」が1割台半ば、「やせぎみ」が2割を超える

<図表Ⅳ-1-7> 肥満度

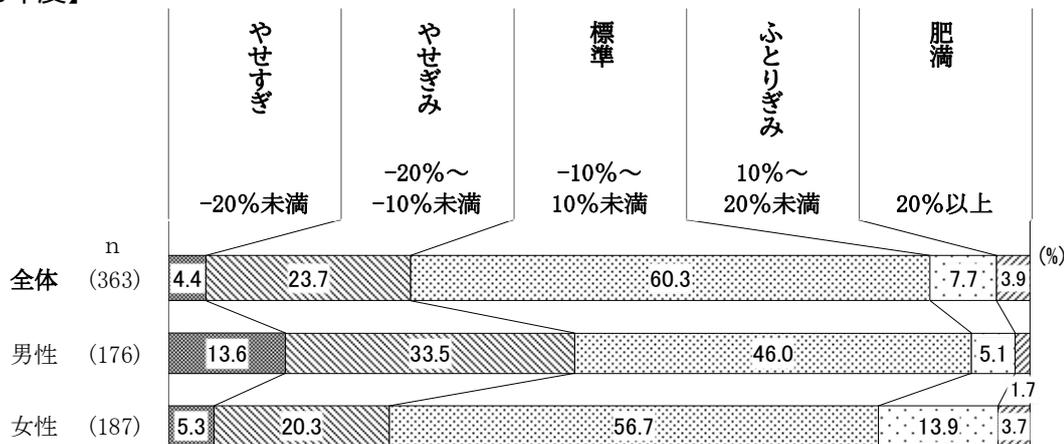
【令和5年度】



【平成29年度】



【平成25年度】



※肥満度とは

実際の体重が標準体重と比較して何%重い（軽い）かを示すものである。

$$\text{肥満度} = (\text{実際の体重 (kg)} - \text{標準体重 (kg)}) \div \text{標準体重 (kg)} \times 100$$

文部科学省学校保健統計調査に基づく判定基準では、20～30%未満を「軽度肥満」、30～50%未満を「中等度肥満」、50%以上を「高度肥満」としている。

ここでの算出方法は、『健康日本21』（財団法人 健康・体力づくり事業財団）を参考にし、まず、標準体重を日比式で算出している。その後、記入された実際の体重から差し引いて肥満度を算出した。なお、構成比は性別によって標準体重の算出式が異なる。

また、比率の算出も、『健康日本21』を参考にし、20%以上を「肥満」と捉えることとした。20%未満の分類については、-20%未満を「やせすぎ」、-20～-10%未満を「やせぎみ」、-10～10%未満を「標準」、10～20%未満を「ふとりぎみ」としている。

なお、日比式の標準体重の算出式を参考までに記載する。

$$\begin{aligned} \text{(日比式) 男性 標準体重} &= (0.0000641424 \times [\text{身長}]^3) + (-0.0182083 \times [\text{身長}]^2) + (2.01339 \times [\text{身長}]) \\ &\quad + (-67.9488) \\ \text{女性 標準体重} &= (0.0000312278 \times [\text{身長}]^3) + (-0.00517476 \times [\text{身長}]^2) + (0.34215 \times [\text{身長}]) \\ &\quad + 1.66406 \end{aligned}$$

日比式を用いて肥満度を算出してみたところ、その平均は-4.5%となっている。構成比は、「標準：-10%～10%未満」（49.0%）が約5割、「やせぎみ：-20%～-10%未満」（22.1%）が2割を超え、「やせすぎ：-20%未満」（14.0%）が1割台半ばとなっている。

性別で見ると、男性の平均は-7.6%で、女性の平均は-1.2%である。構成比で見ると、「やせすぎ」は男性が女性よりも16ポイント高く2割を超えている。「標準」は女性が男性より18ポイント高く、約6割となっている。

過去の調査結果と比較すると、全体では平成29年度からは大きな違いはみられないが、平成25年度から見ると「やせすぎ」は増加傾向にあり、9ポイント増となっている。性別では「やせぎみ」は女性が平成29年度から5ポイント減少している。また、男性では平成25年度から「やせすぎ」は増加傾向にあり8ポイント増、「やせぎみ」は減少傾向にあり8ポイント減となっている。（図表IV-1-7）

【性／年齢別】

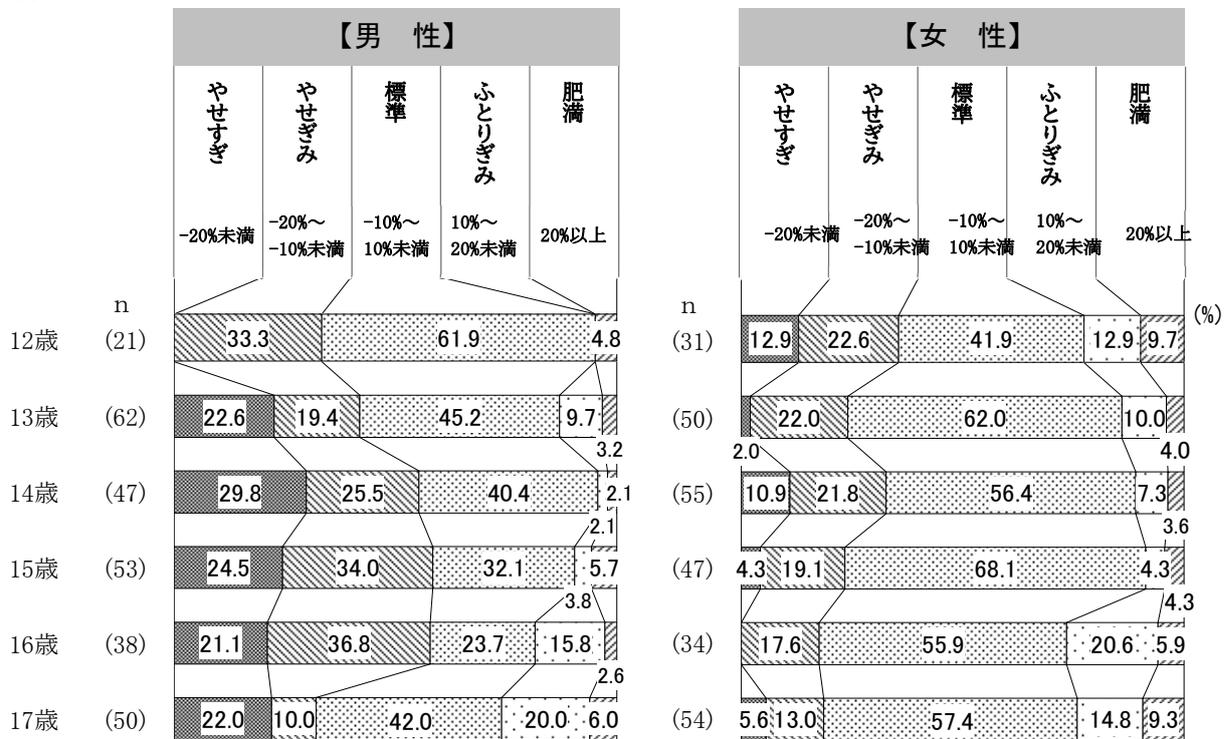
<図表IV-1-8>

〔平均肥満度〕

	全体	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳
							(%)
全体	<u>-4.5</u>	<u>-3.2</u>	<u>-5.5</u>	<u>-7.4</u>	<u>-5.4</u>	<u>-3.1</u>	<u>-1.3</u>
男性	<u>-7.6</u>	-4.7	-7.9	-11.3	-9.6	-8.0	-2.4
女性	<u>-1.2</u>	-1.8	-2.5	-4.0	-0.6	2.4	0.3

※「全体」には、太字で下線を施している。

〔構成比〕



平均肥満度は、男性では、14歳が-11.3%と最も低い。女性では、14歳が-4.0%と低く、16歳、17歳はプラスに転じている。

構成比でみると、男性では「やせすぎ」は14歳が約3割と高く、12歳を除いたすべての年齢で2割台となっている。「やせぎみ」は12歳、15歳、16歳が3割台半ばとなっている。「標準」は12歳で6割を超えて高く、以降16歳まで減少していく。女性では「やせすぎ」は12歳、14歳で1割台、「やせぎみ」は12歳~14歳で2割台となっている。「標準」では、15歳が約7割と高く、13歳が6割を超えている。「ふとりぎみ」は、16歳が2割となっている。(図表IV-1-8)

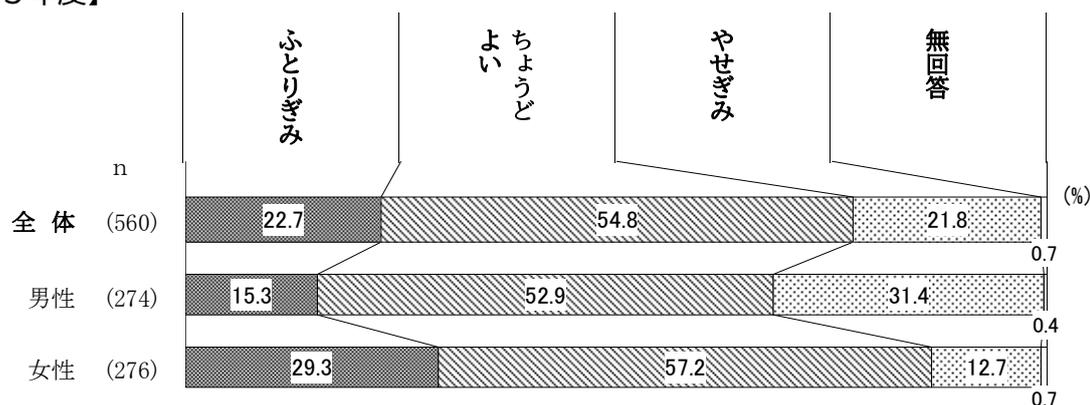
(4) 体型についての認知

◇「ちょうどよい」が5割台半ば

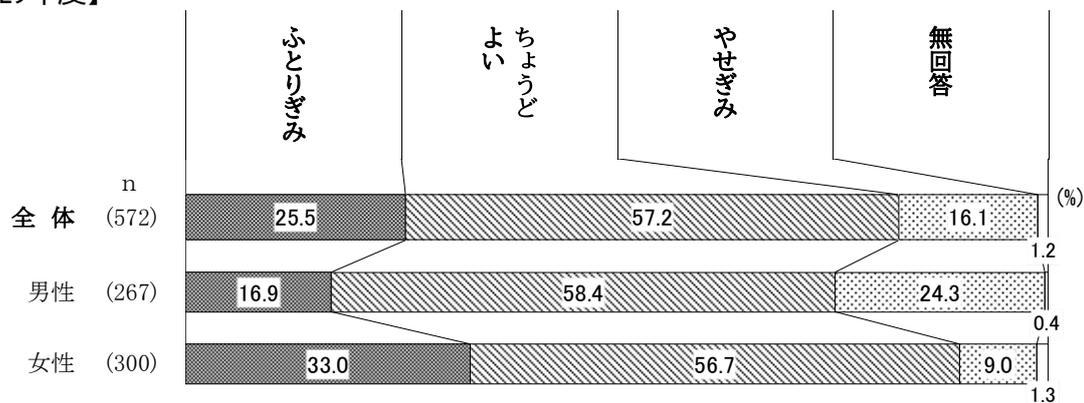
問5 あなたは、自分の体型についてどう思いますか。(○は1つだけ)

<図表IV-1-9> 体型についての認知

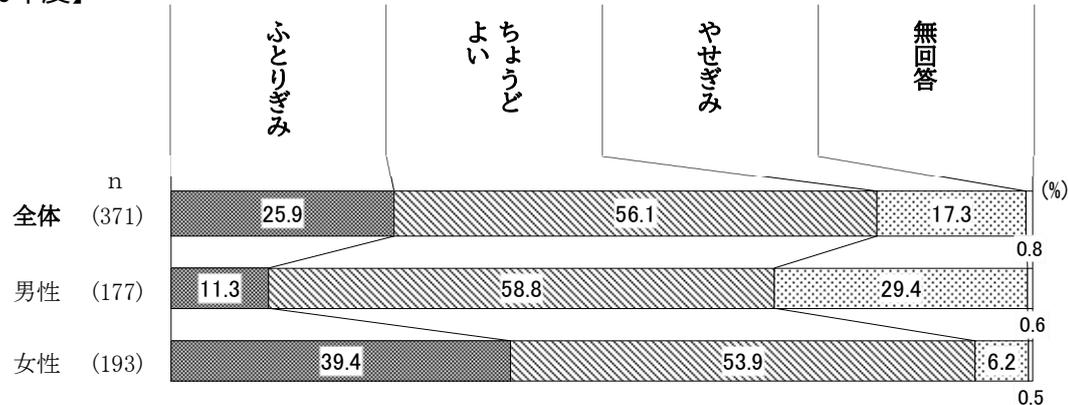
【令和5年度】



【平成29年度】



【平成25年度】



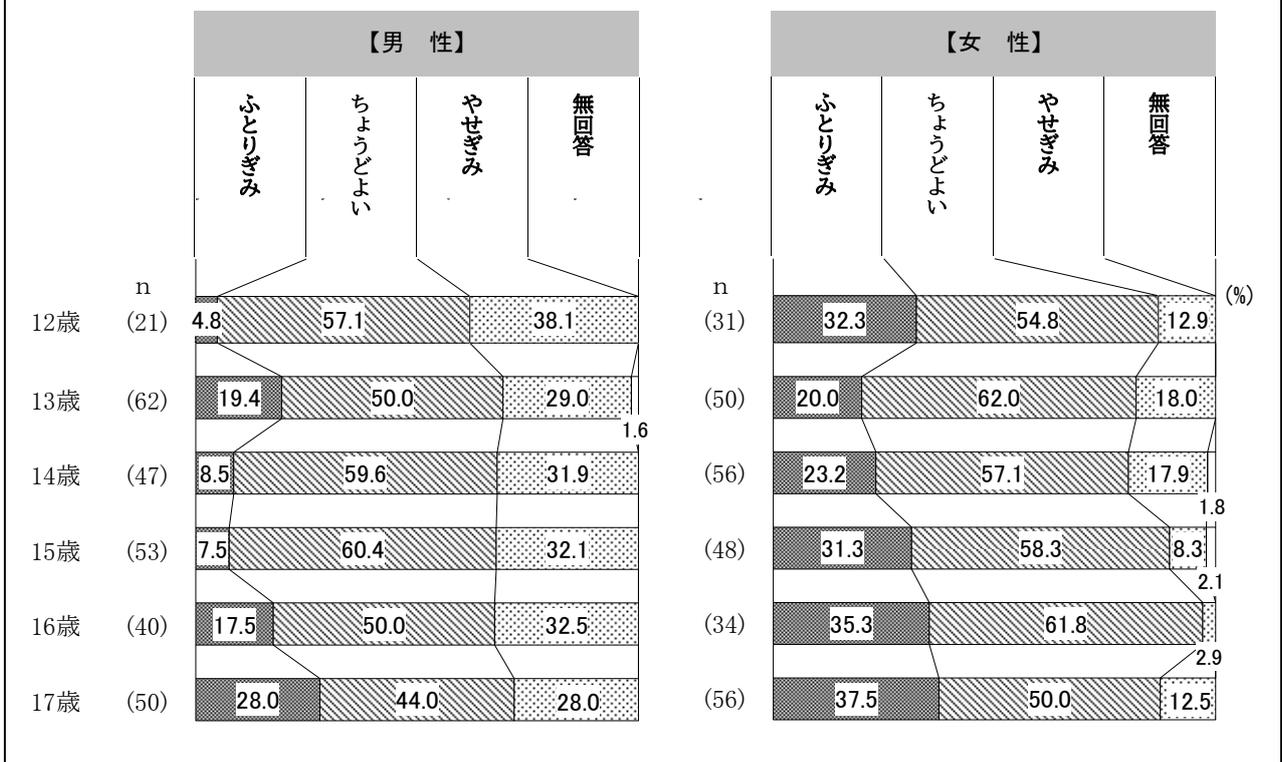
体型については、「ふとりぎみ」(22.7%)が2割を超え、「ちょうどよい」(54.8%)が5割台半ば、「やせぎみ」(21.8%)は2割を超えている。

性別で見ると、「ふとりぎみ」は女性が男性より14ポイント高く、約3割、「やせぎみ」は男性が女性より18ポイント高く、3割を超えている。

過去の調査結果と比較すると、全体では「やせぎみ」が平成29年度から5ポイント増加している。性別では、男性は平成29年度から「ちょうどよい」が5ポイント減少し、「やせぎみ」が7ポイント増加している。女性は「ふとりぎみ」が減少傾向にあり、平成25年度から10ポイント減少している。一方、「やせぎみ」は平成25年度から6ポイント増加している。(図表IV-1-9)

【性／年齢別】

<図表IV-1-10>



男性では「ふとりぎみ」は、17歳が約3割と高く、「ちょうどよい」は、14歳、15歳が6割前後と高くなっている。「やせぎみ」は、12歳で約4割となっている。女性では「ふとりぎみ」は、17歳が約4割、16歳が3割台半ばと高くなっている。「ちょうどよい」は、13歳、16歳が6割を超えて高く、14歳、15歳でも約6割となっている。(図表IV-1-10)

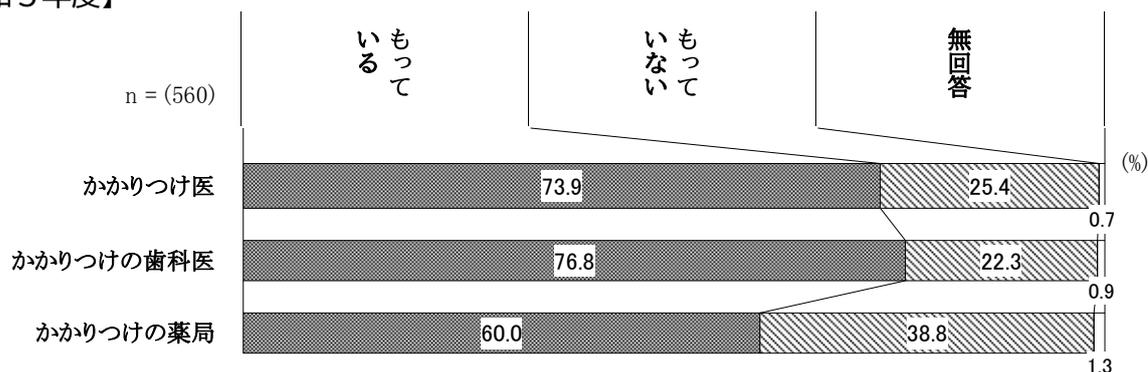
(5) かかりつけの医薬機関

◇「もっている」は、“かかりつけ医”と“かかりつけの歯科医”が7割台半ば

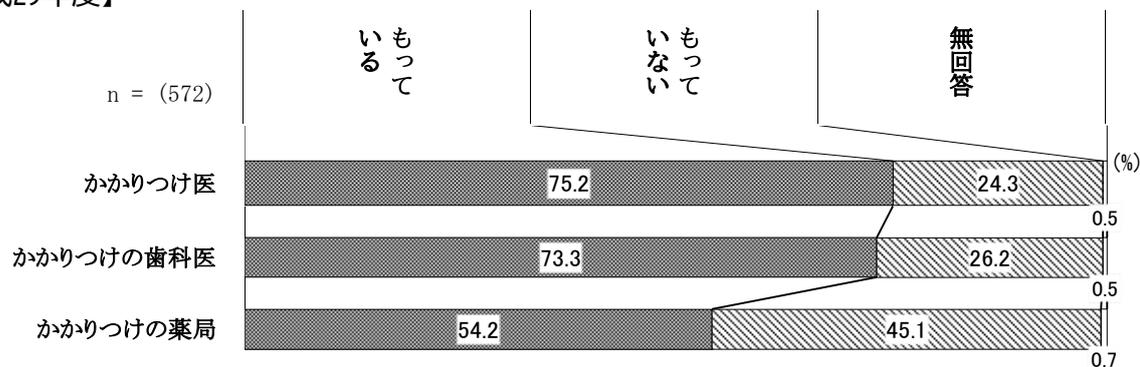
問6-1 あなたは、かかりつけの医者・歯医者・薬局をもっていますか。
(○はそれぞれ1つずつ)

<図表IV-1-11>かかりつけの医薬機関

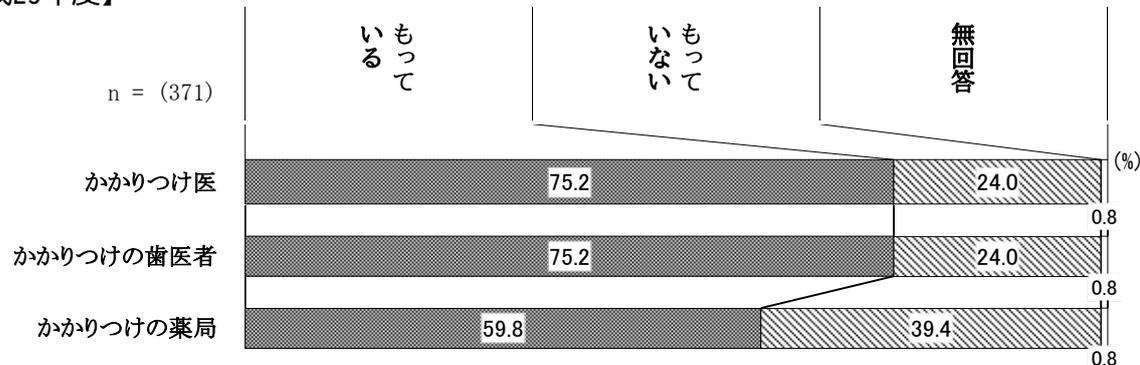
【令和5年度】



【平成29年度】



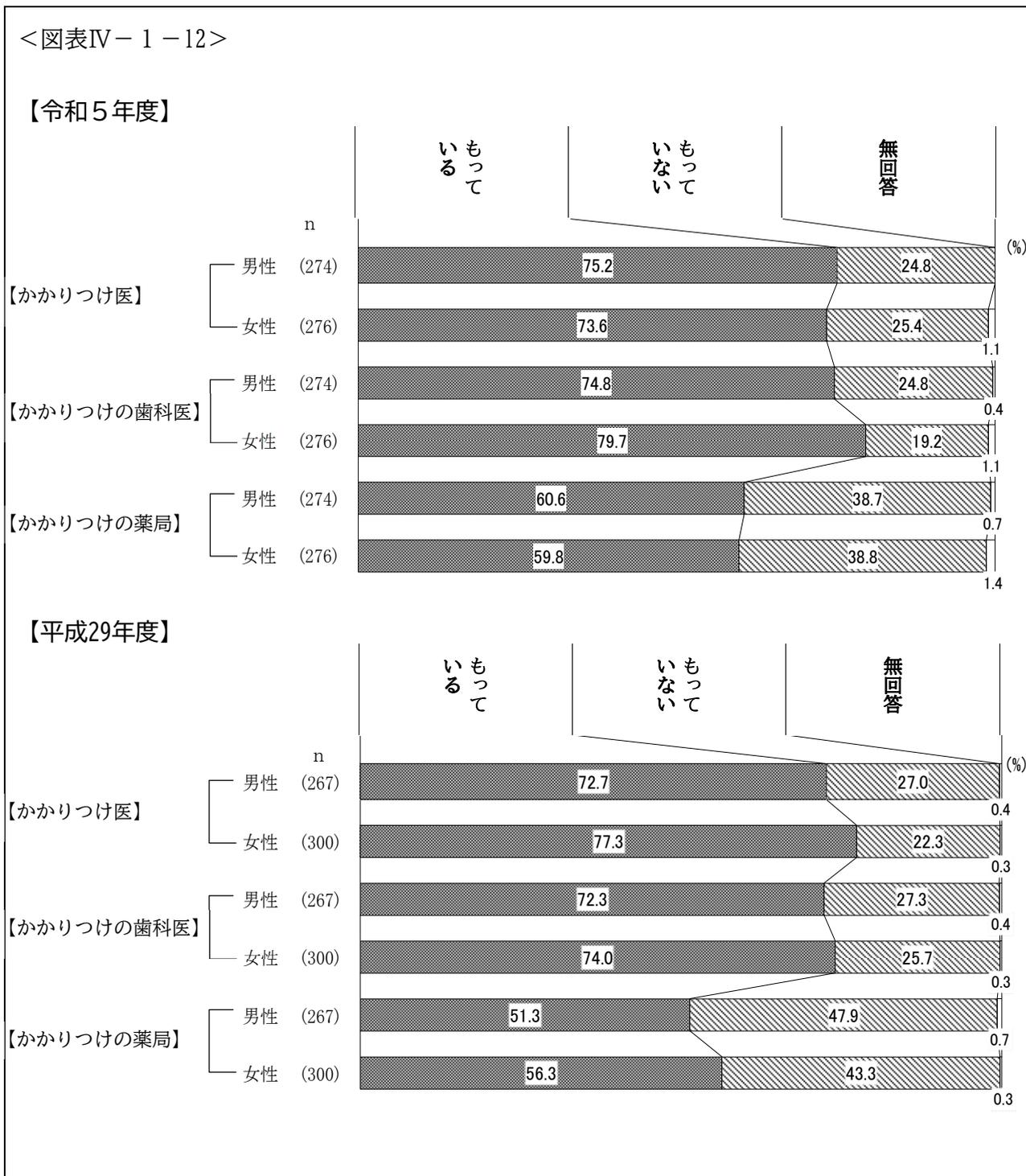
【平成25年度】



かかりつけの医薬機関について聞いたところ、“かかりつけ医”を「もっている」(73.9%)と“かかりつけの歯科医”を「もっている」(76.8%)が7割台半ば、“かかりつけの薬局”を「もっている」(60.0%)が6割となっており、いずれも「もっていない」を上回っている。

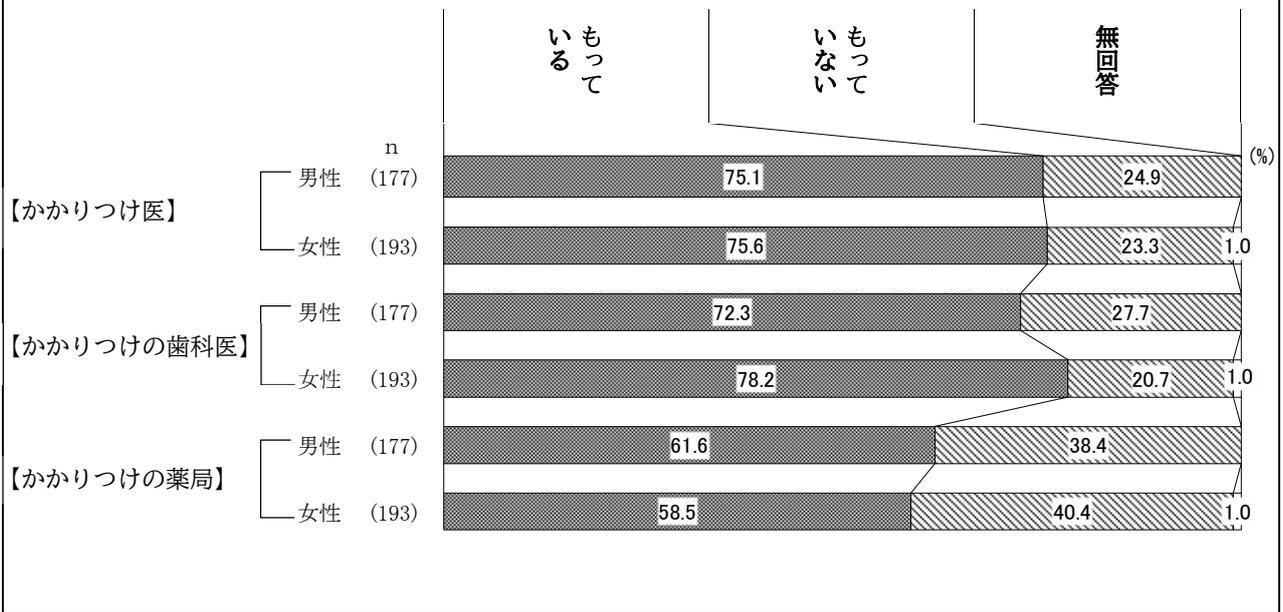
過去の調査結果と比較すると、“かかりつけの薬局”は平成29年度から「もっている」が5ポイント増加し、「もっていない」が6ポイント減少している。(図表Ⅳ-1-11)

【性別】



<図表IV-1-13>

【平成25年度】



性別で見ると、“かかりつけの歯科医”を「もっていない」は、女性が男性より5ポイント高くなっている。

過去の調査結果と比較すると、“かかりつけの歯科医”は女性で平成29年度から「もっている」が5ポイント増加し、「もっていない」が6ポイント減少している。また、“かかりつけの薬局”は男性で平成29年度から「もっている」が9ポイント増加し、「もっていない」が9ポイント減少している。(図表IV-1-12~13)

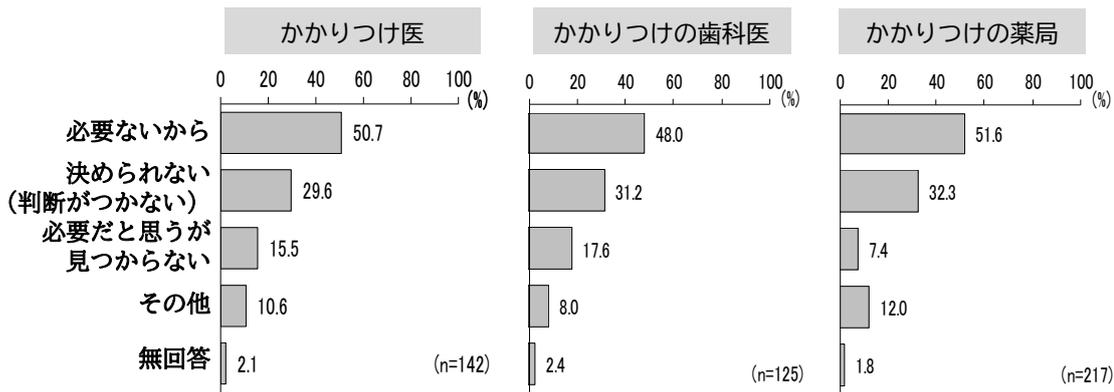
(6) かかりつけの医薬機関をもっていない理由

◇いずれの医薬機関も「必要ないから」が高い

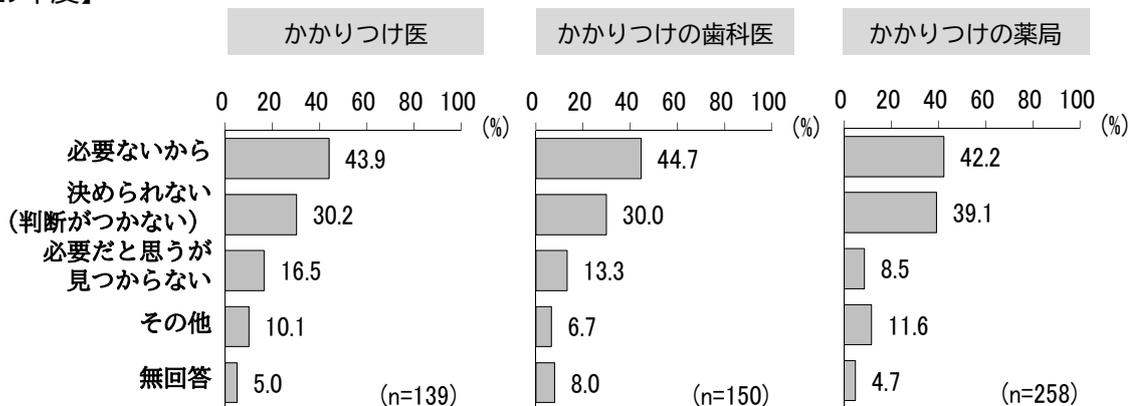
(問6-1で、1つでも「2 もっていない」とお答えの方に)
問6-2 もっていない理由に○をつけてください。(○はそれぞれいくつでも)

<図表IV-1-14> かかりつけの医薬機関をもっていない理由

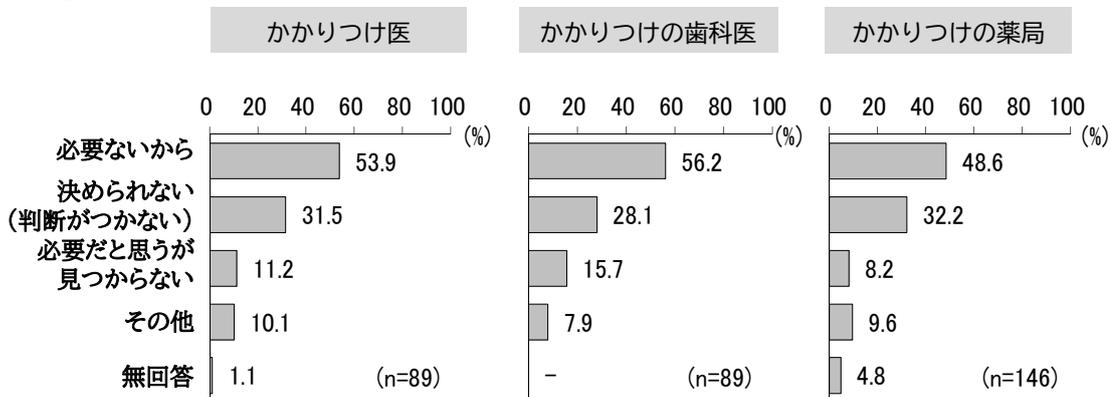
【令和5年度】



【平成29年度】



【平成25年度】



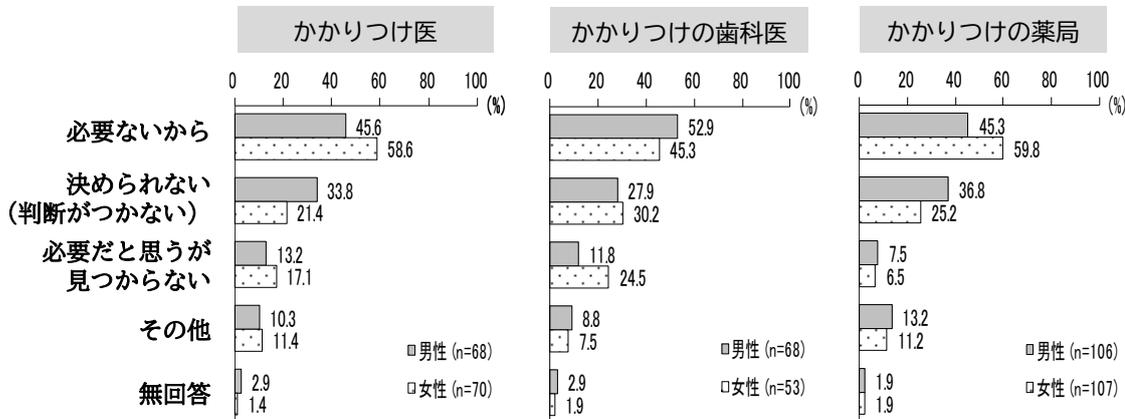
問6-1で、1つでも「2 もっていない」と回答した人にその理由を聞いたところ、いずれの医薬機関とも「必要ないから」が最も高く、“かかりつけの薬局”（51.6%）、“かかりつけ医”（50.7%）、“かかりつけ歯科医”（48.0%）とも5割前後となっている。次いで、いずれの医薬機関とも「決められない（判断がつかない）」が高く、“かかりつけの薬局”（32.3%）、“かかりつけ歯科医”（31.2%）、“かかりつけの医”（29.6%）が3割前後となっている。

過去の調査結果と比較すると、“かかりつけ薬局”は平成29年度から「必要ないから」が9ポイント増加し、「決められない（判断がつかない）」が6ポイント減少している。（図表IV-1-14）

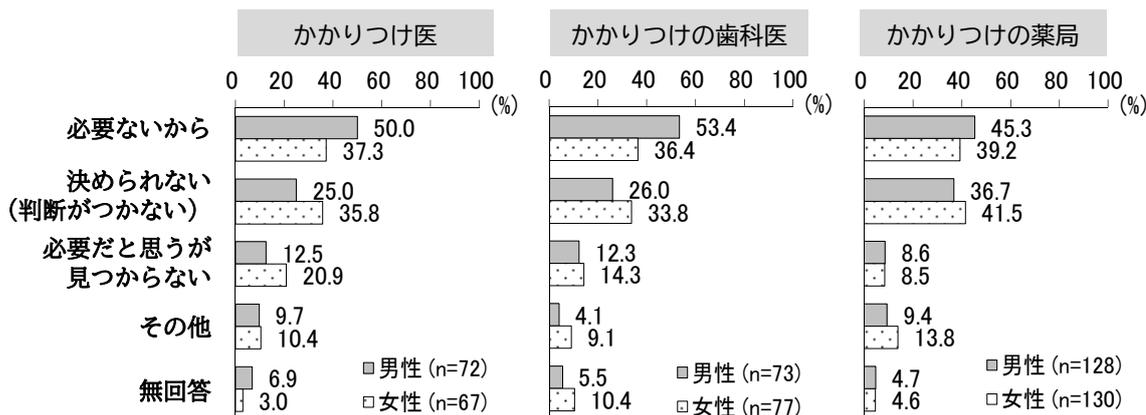
【性別】

<図表IV-1-15>

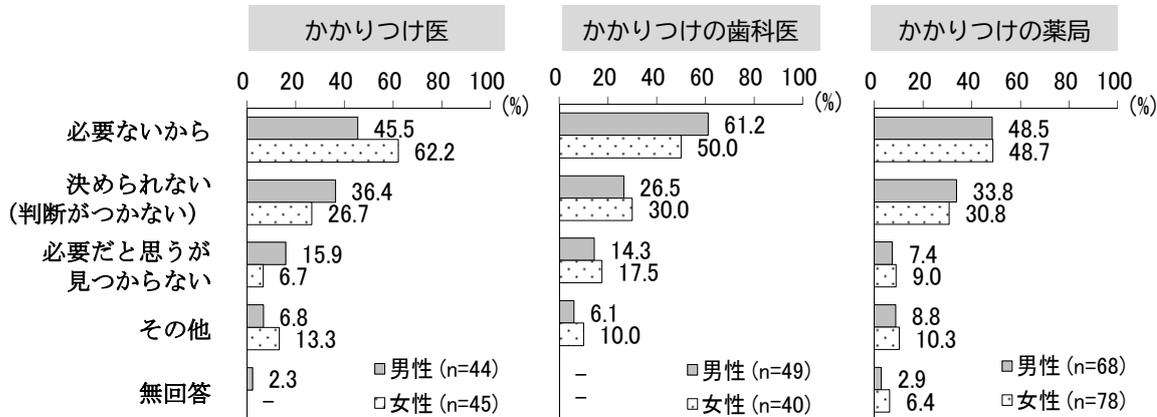
【令和5年度】



【平成29年度】



【平成25年度】



性別でみると、“かかりつけ医”では「必要ないから」は女性が男性より13ポイント高く、約6割となっている。「決められない(判断がつかない)」は男性が女性より12ポイント高く、3割台半ばとなっている。“かかりつけの歯科医”では「必要ないから」は男性が女性より7ポイント高く、5割を超え、「必要だと思うが見つからない」は女性が男性より12ポイント高く、2割台半ばとなっている。“かかりつけの薬局”では「必要ないから」は女性が男性より14ポイント高く、約6割、「決められない(判断がつかない)」は男性が女性より11ポイント高く、3割台半ばとなっている。

過去の調査結果と比較すると、“かかりつけ医”は、男性は「決められない(判断がつかない)」が平成29年度から8ポイント増加している。女性は、平成29年度から「必要ないから」が21ポイント増加し、「決められない(判断がつかない)」が14ポイント減少している。“かかりつけの歯科医”は、女性が平成29年度から「必要だと思うが見つからない」で10ポイント、「必要ないから」で8ポイント増加している。“かかりつけの薬局”は、女性が平成29年度から「必要ないから」で20ポイント増加し、「決められない(判断がつかない)」で16ポイント減少している。(図表IV-1-15)

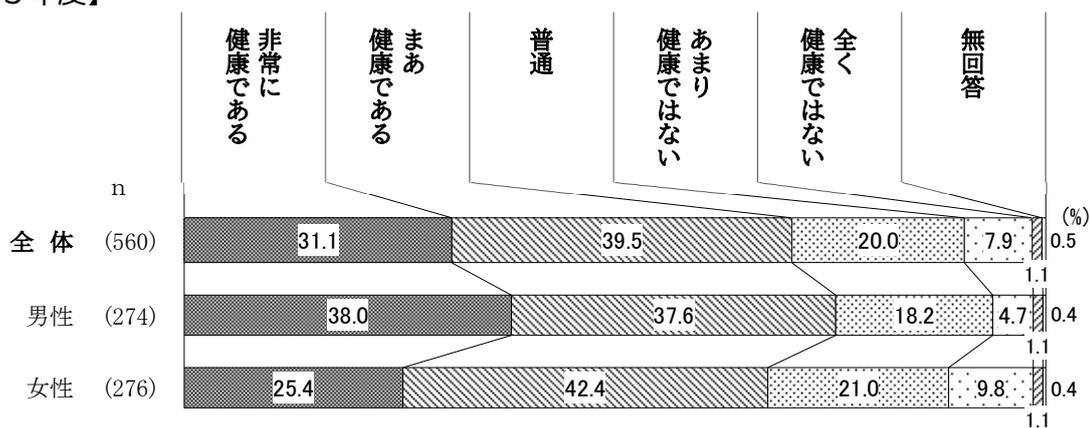
(7) 健康状態（主観的）

◇ 《健康である》が7割

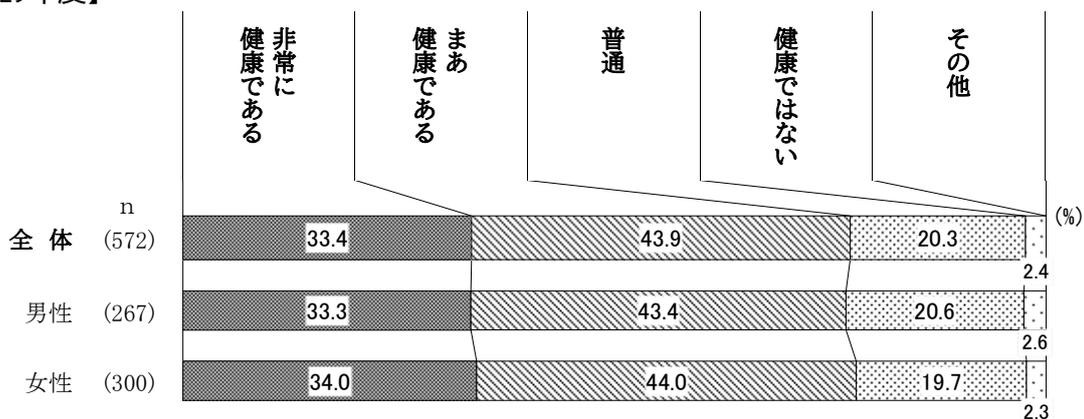
問7 あなたは、自分が健康であると思いますか。（○は1つだけ）

<図表IV-1-16>健康状態（主観的）

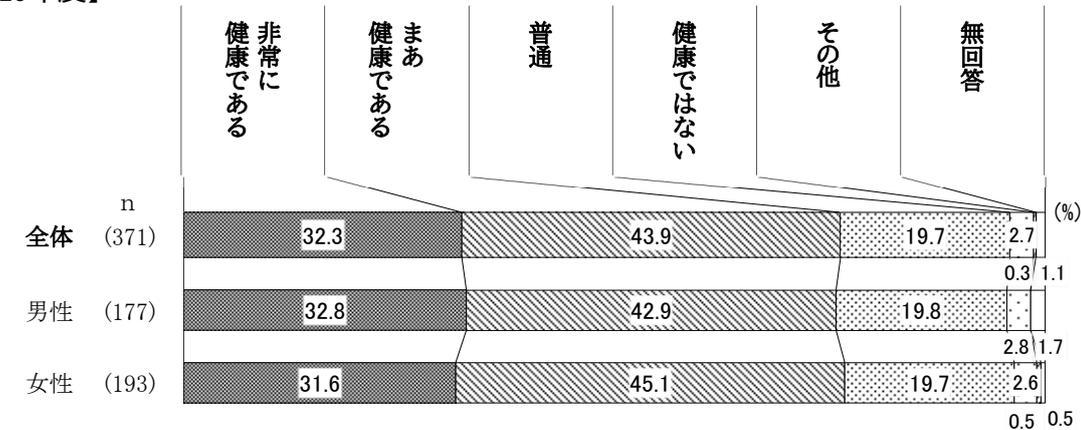
【令和5年度】



【平成29年度】



【平成25年度】

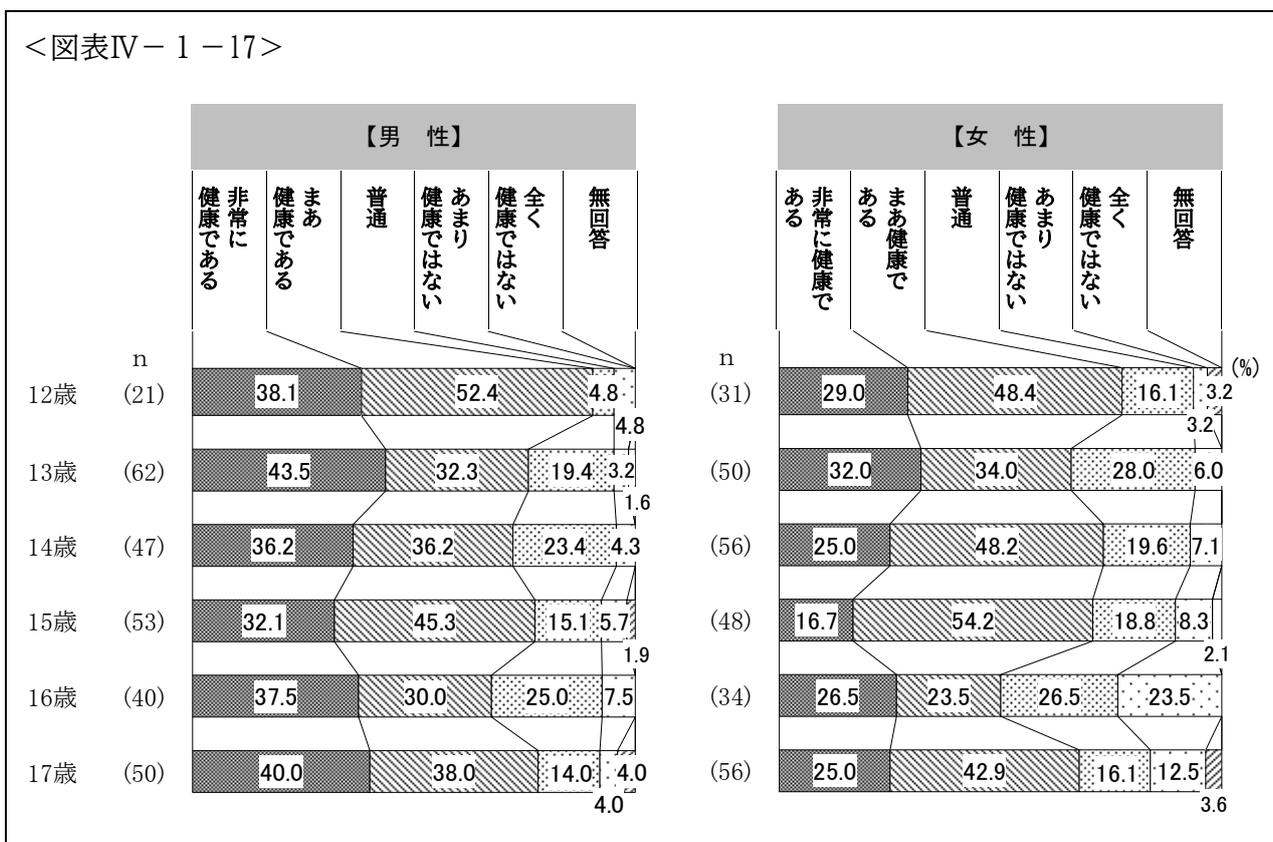


現在の健康状態（主観的）を聞いてみたところ、「非常に健康である」（31.1%）と「まあ健康である」（39.5%）を合わせた《健康である》（70.6%）は7割となっている。また、「普通」（20.0%）は2割となっている。

性別で見ると、「非常に健康である」は男性が女性より12ポイント高く、約4割となっている。

過去の調査結果との比較では、前回までと選択肢が異なるため、参考までに留める。（図表Ⅳ-1-16）

【性／年齢別】



男性では「非常に健康である」は、13歳が4割台半ば、17歳が4割となっている。《健康である》は12歳が9割と高く、15歳、17歳でも約8割となっている。女性では「非常に健康である」は、13歳が3割を超え、12歳が約3割となっている。《健康である》は、12歳が約8割と高く、14歳、15歳も7割台となっている。（図表Ⅳ-1-17）

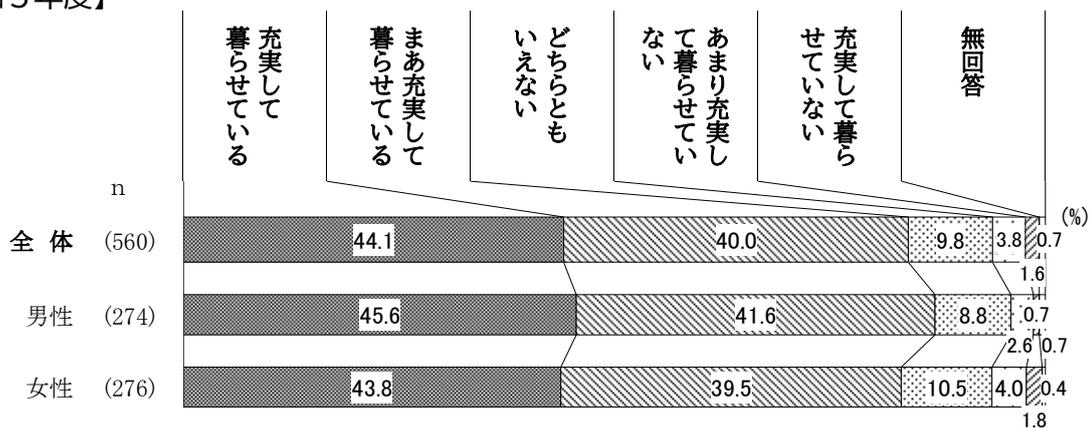
(8) 日常生活の充実度

◇《充実して暮らせている》は8割台半ば、一方、《暮らせていない》は1割台半ば

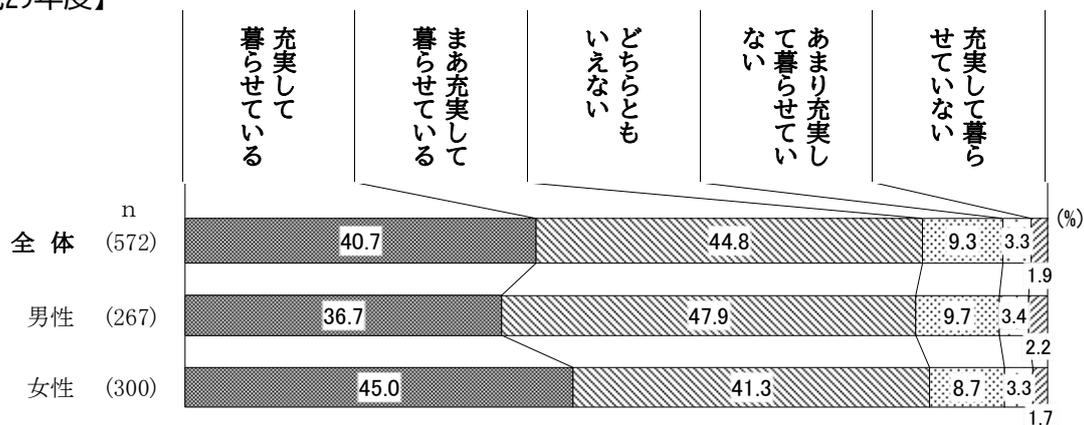
問8 あなたは、毎日を充実して暮らせていると思いますか。(○は1つだけ)

<図表IV-1-18>日常生活の充実度

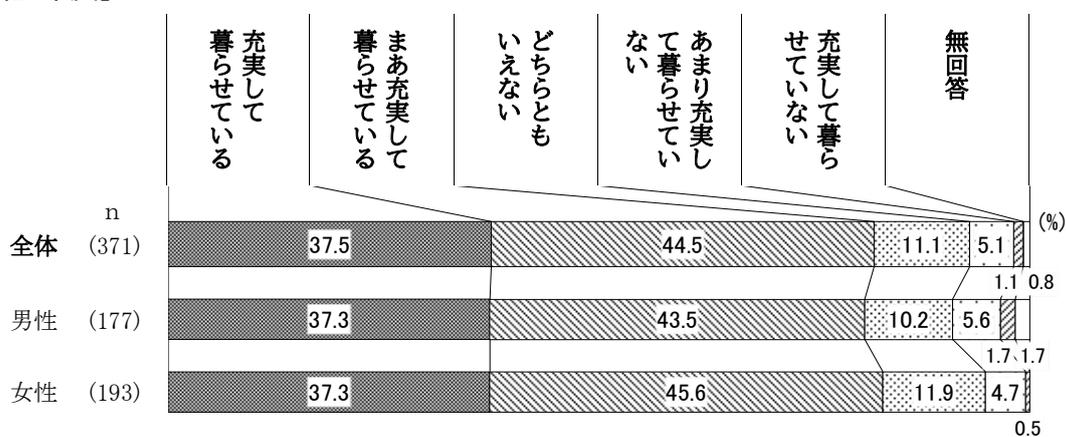
【令和5年度】



【平成29年度】



【平成25年度】

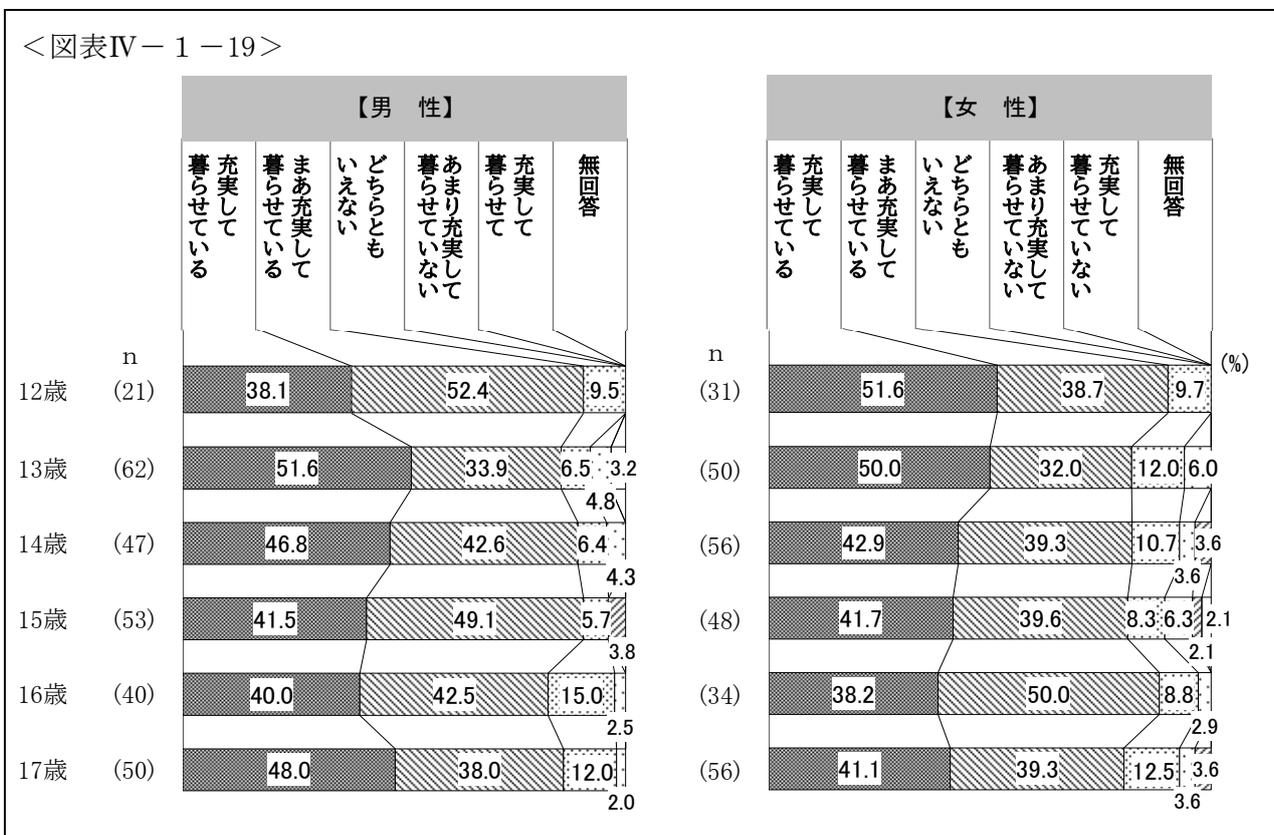


日常生活の充実度では、「充実して暮らせている」（44.1%）と「まあ充実して暮らせている」（40.0%）を合わせた《充実して暮らせている》（84.1%）は8割台半ばとなっている。一方、「あまり充実して暮らせていない」（3.8%）と「充実して暮らせていない」（1.6%）を合わせた《充実して暮らせていない》（5.4%）と「どちらともいえない」（9.8%）は1割に満たない。

性別では、特に大きな違いはみられない。

過去の調査結果と比較すると、全体では特に大きな違いはみられない。性別では、男性は「充実して暮らせている」が増加傾向にあり、平成29年度から8ポイント増で、《充実して暮らせている》でも平成25年度から6ポイント増加している。（図表Ⅳ－1－18）

【性／年齢別】



男性では「充実して暮らせている」は、13歳が5割を超えて高く、《充実して暮らせている》としては12歳、14歳、15歳が9割前後と高くなっている。女性では「充実して暮らせている」は、12歳が5割を超え、13歳でも5割と高くなっている。《充実して暮らせている》としては、12歳、16歳が9割前後と高くなっている。（図表Ⅳ－1－19）

2 健康づくりについて

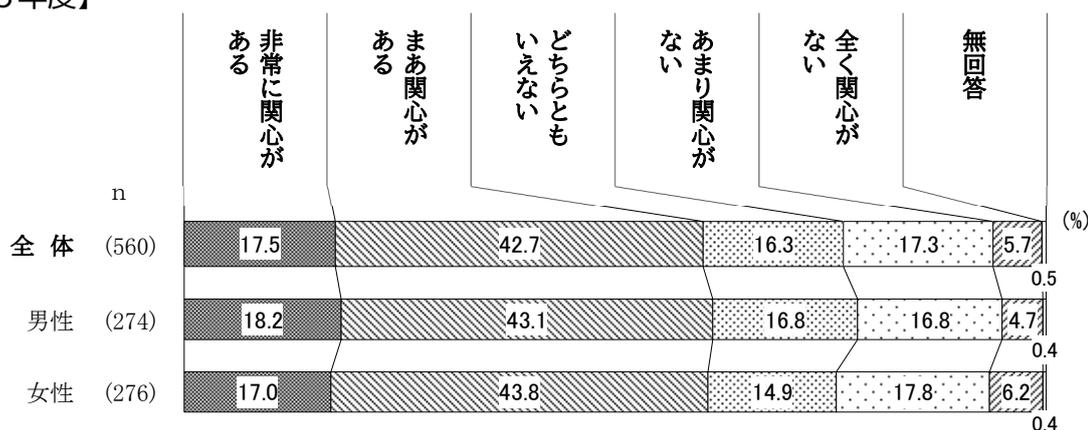
(1) 健康に対する関心度

◇《関心がある》は6割、一方、《関心がない》が2割台半ば

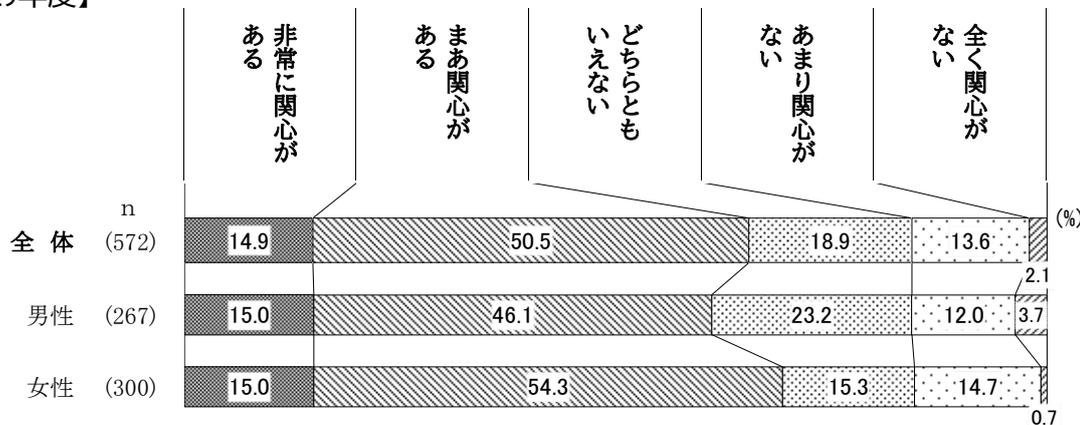
問9 あなたは、自分の健康に関心がありますか。(○は1つだけ)

<図表IV-2-1>健康に対する関心度

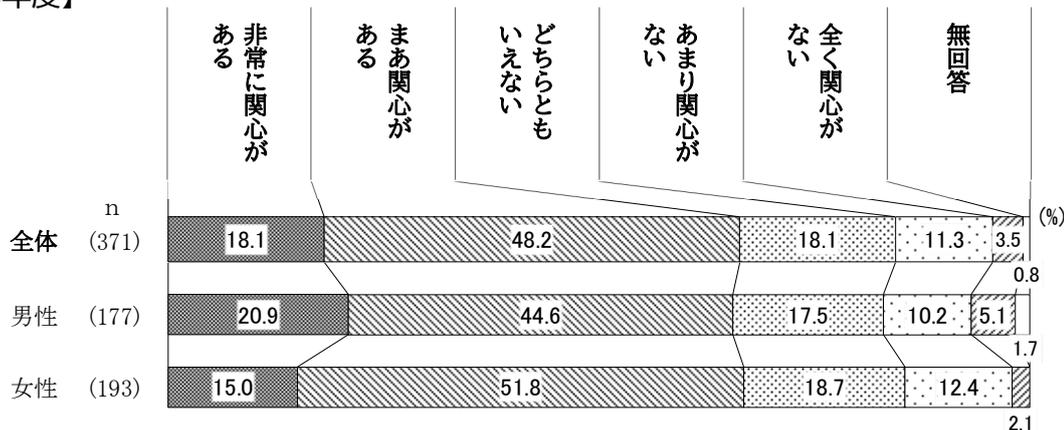
【令和5年度】



【平成29年度】



【平成25年度】

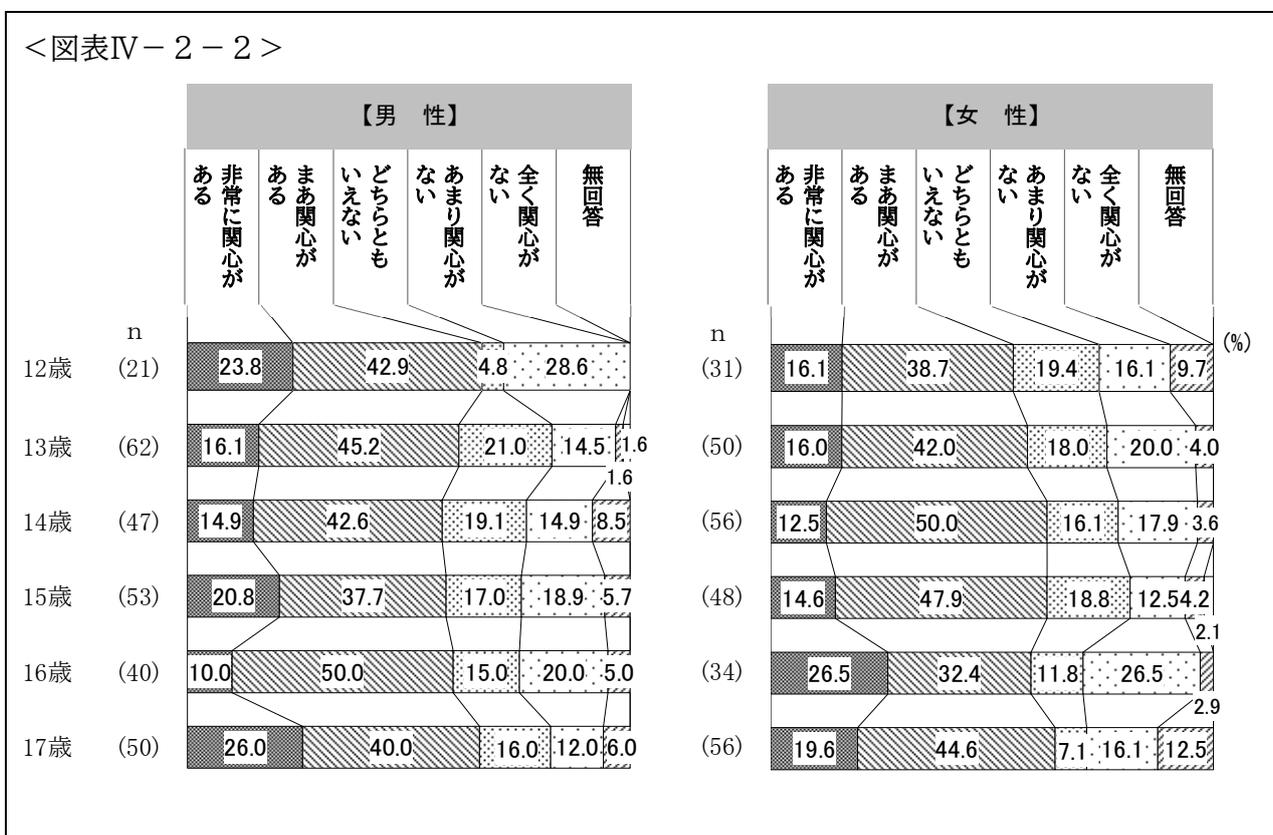


健康に対する関心度は、「非常に関心がある」（17.5%）と「まあ関心がある」（42.7%）を合わせた《関心がある》（60.2%）が6割となっている。一方、「あまり関心がない」（17.3%）と「全く関心がない」（5.7%）を合わせた《関心がない》（23.0%）は2割台半ばとなっている。また、「どちらともいえない」（16.3%）は1割台半ばとなっている。

性別では、特に大きな違いはみられない。

過去の調査結果と比較すると、全体では平成29年度から「まあ関心がある」が7ポイント、《関心がある》でも5ポイント減少している。性別では、女性は平成29年度から「まあ関心がある」が10ポイント、《関心がある》でも8ポイント減少している。（図表Ⅳ-2-1）

【性／年齢別】



男性では「まあ関心がある」は、16歳が5割と高く、《関心がある》としては、17歳が6割台半ばと最も高くなっている。《関心がない》は、12歳が約3割となっている。女性では「まあ関心がある」は、14歳が5割、15歳が約5割と高く、《関心がある》としては、17歳が6割台半ば、14歳、15歳が6割を超えて高くなっている。（図表Ⅳ-2-2）

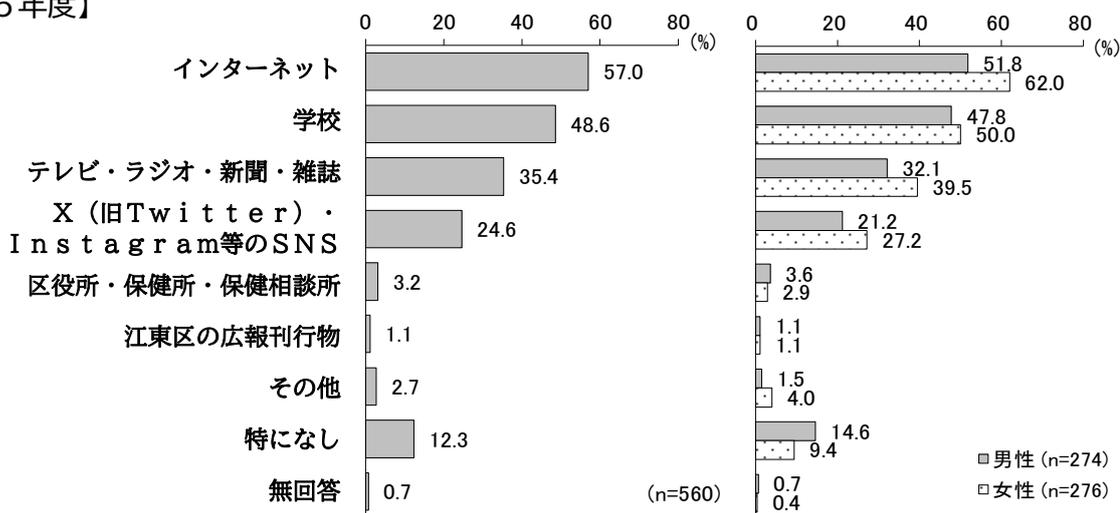
(2) 健康に関する情報源

◇「インターネット」が約6割

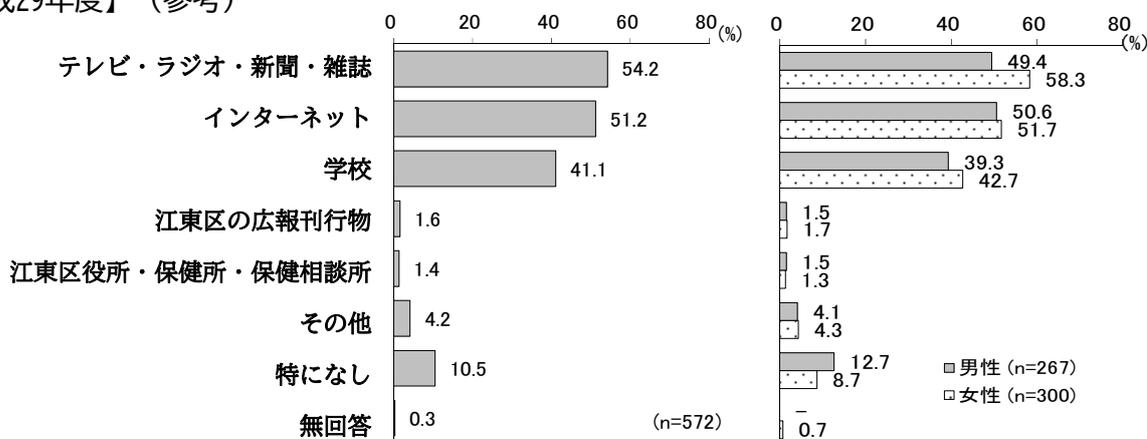
問10 健康に関する知識をどのようなところから得ようと思いますか。(〇はいくつでも)

<図表IV-2-3>健康に関する情報源

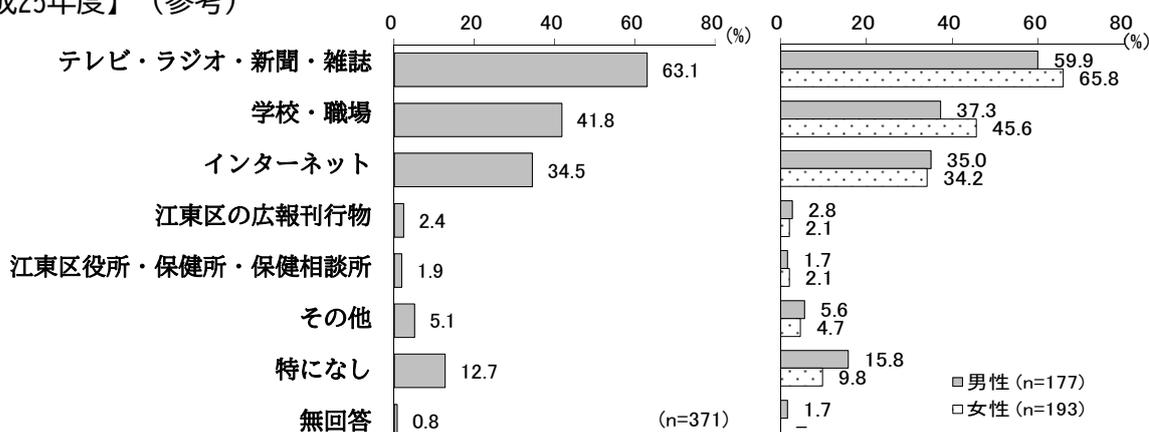
【令和5年度】



【平成29年度】 (参考)



【平成25年度】 (参考)



健康に関する情報源としては、「インターネット」(57.0%)が約6割と最も高く、次いで「学校」(48.6%)が約5割、「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」(35.4%)が3割台半ばとなっている。

性別で見ると、上位4項目は女性が男性より高く、「インターネット」が10ポイント、「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」が7ポイント、「X(旧Twitter)・Instagram等のSNS」が6ポイント高くなっている。

過去の調査結果と比較すると、全体では「インターネット」が増加傾向にあり、平成25年度から22ポイント、平成29年度から5ポイント増加している。一方、「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」は減少傾向にあり、平成25年度から27ポイント、平成29年度から18ポイント減少している。また、「学校」は平成29年度から7ポイント増加している。性別では、男女ともに「インターネット」は増加傾向にあり、平成25年度から男性で16ポイント、女性で27ポイント増となっている。「学校」では、平成29年度から男性が8ポイント、女性が7ポイント増加している。また、「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」は減少傾向で、平成25年度から男性で27ポイント、女性で26ポイント減となっている(図表IV-2-3)

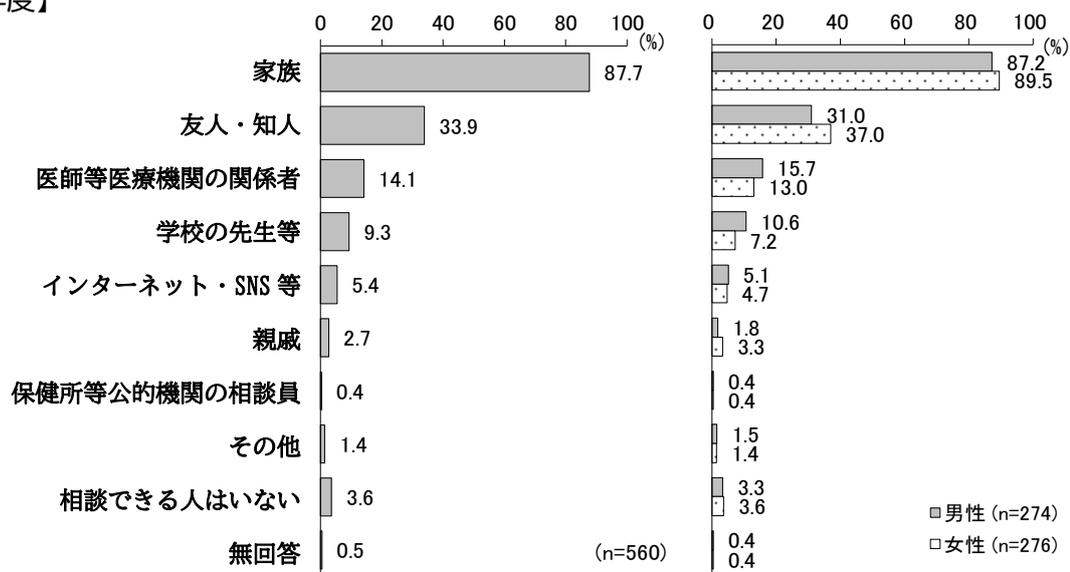
(3) 健康に関する相談相手

◇「家族」が約9割と突出している

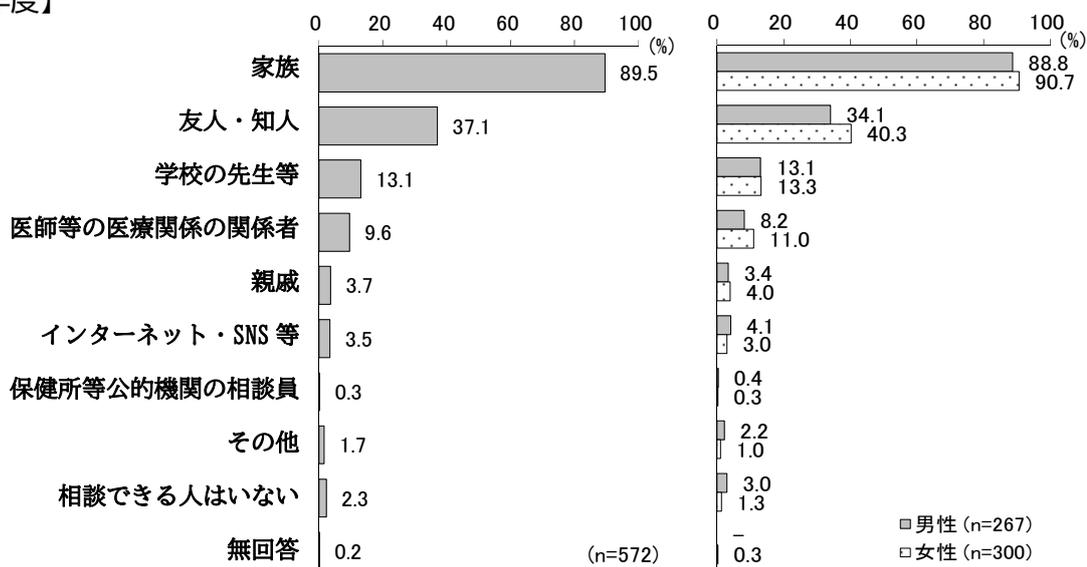
問11 健康に関することを誰に相談しますか。(○はいくつでも)

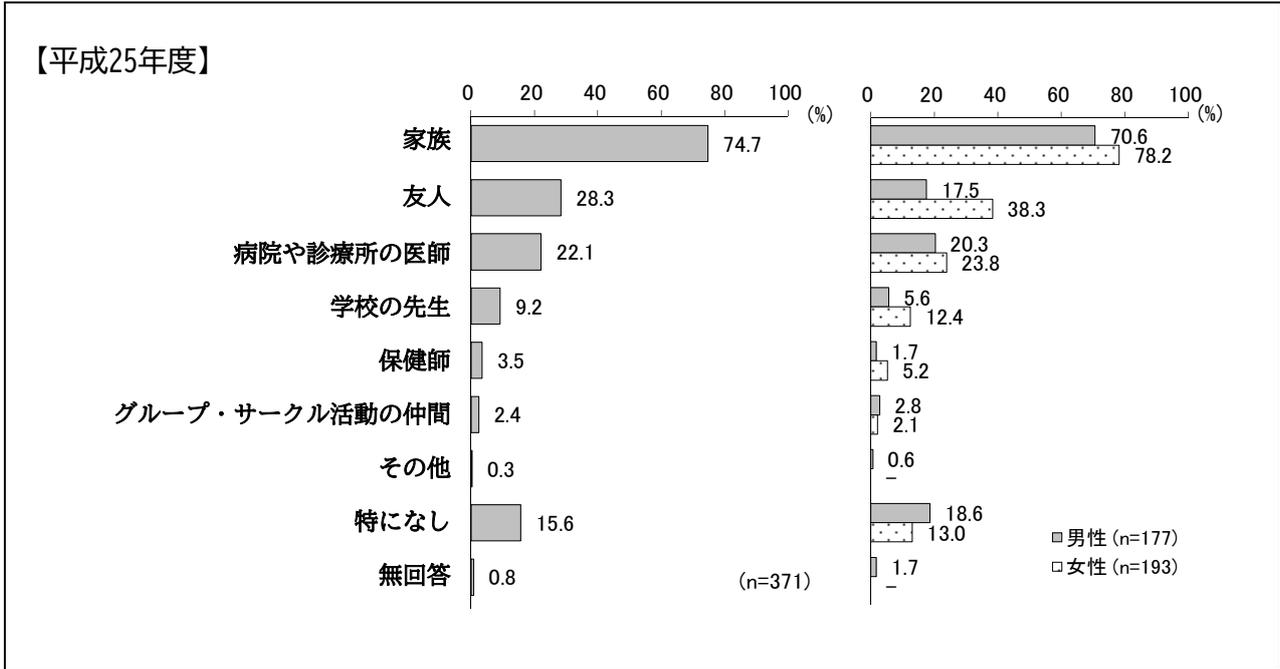
<図表IV-2-4>健康に関する相談相手

【令和5年度】



【平成29年度】





健康に関する相談相手を聞いたところ、「家族」(87.7%)が約9割と突出しており、次いで「友人・知人」(33.9%)が3割台半ば、「医師等の医療機関の関係者」(14.1%)が1割台半ばとなっている。

性別で見ると、「友人・知人」は女性が男性より6ポイント高く、約4割となっている。

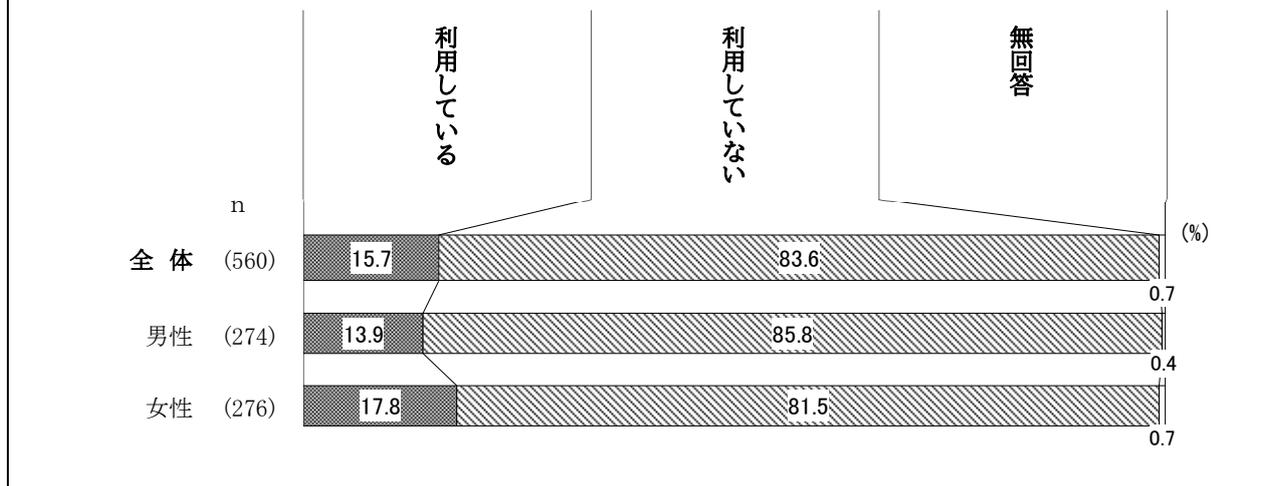
平成29年度の調査結果との比較では、全体、性別とも大きな違いはみられない。なお、平成25年度は、選択肢表記が異なるため参考に留める。(図表Ⅳ-2-4)

(4) 健康づくりのための ICT サービス利用

◇「利用している」は1割台半ば、「利用していない」は8割台半ば

問12 ふだんの健康づくりに ICT を用いたサービス（オンライン、アプリ、ウェアラブル端末など）を利用していますか。（○は1つだけ）

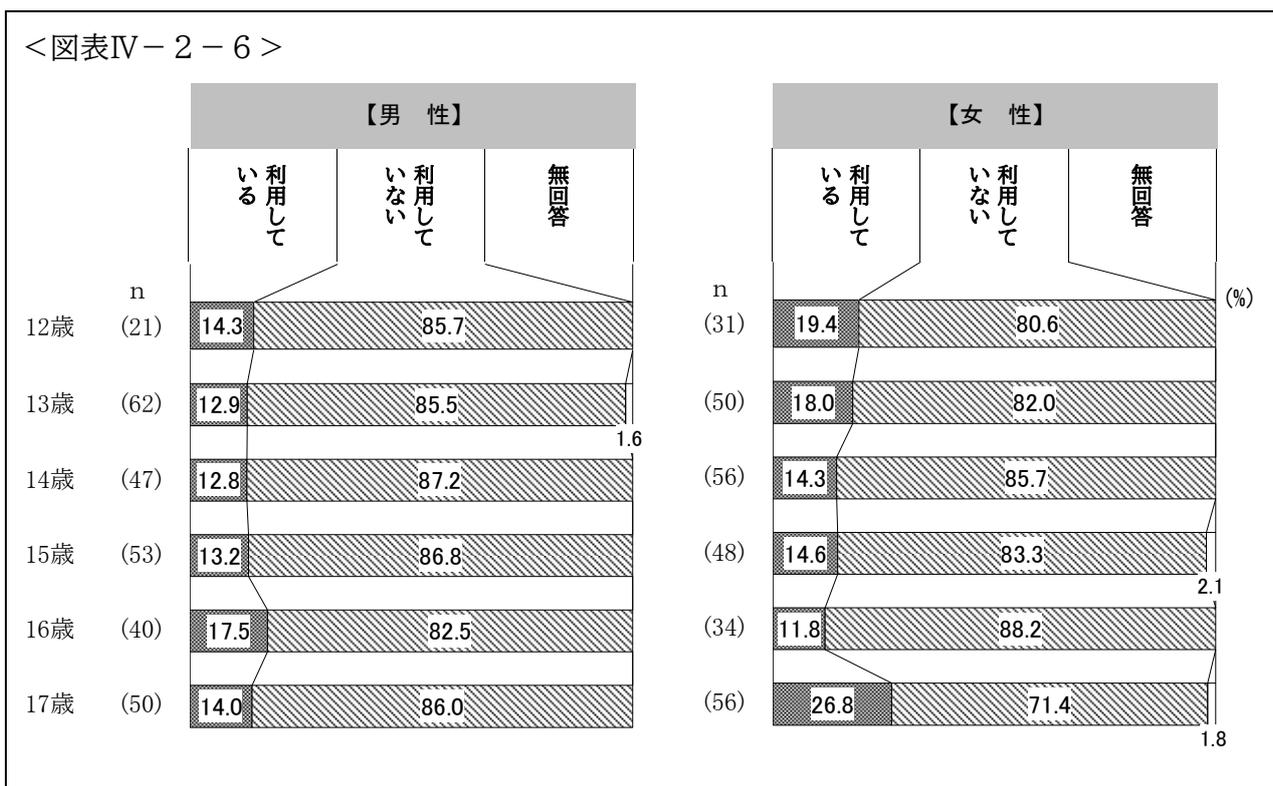
<図表IV-2-5>健康づくりのための ICT サービス利用



ふだんの健康づくりに ICT を用いたサービスを利用しているか聞いたところ、「利用している」(15.7%)が1割台半ば、「利用していない」(83.6%)が8割台半ばとなっている。

性別では、大きな違いはみられない。(図表IV-2-5)

【性／年齢別】



男性では「利用している」は、16歳が約2割、「利用していない」はすべての年齢で8割台となっている。女性では「利用している」は、17歳が2割台半ばと高く、「利用していない」は、16歳が約9割、12歳～16歳で8割台となっている。（図表Ⅳ-2-6）

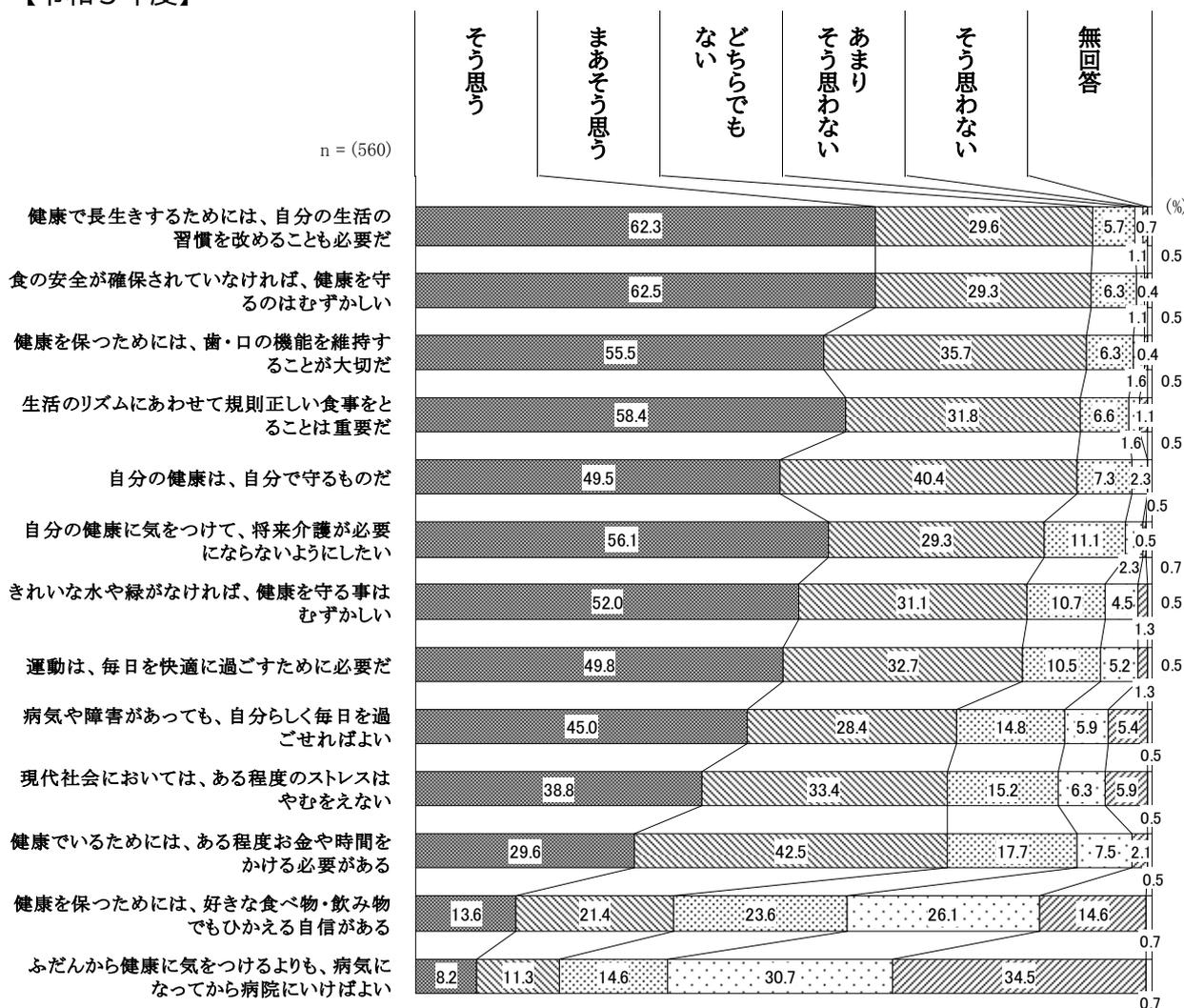
(5) 健康に関する考え方

◇《肯定派》は「健康で長生きするためには、自分の生活の習慣を改めることも必要だ」「食の安全が確保されていなければ、健康を守るのはむずかしい」「健康を保つためには、歯・口の機能を維持することが大切だ」「生活のリズムにあわせて規則正しい食事をとることは重要だ」が9割を超える

問13 健康に関するそれぞれの考え方について、あなたのお考えに最も近いものの番号を選んでください。(○はそれぞれ1つつ)

<図表IV-2-7>健康に関する考え方

【令和5年度】

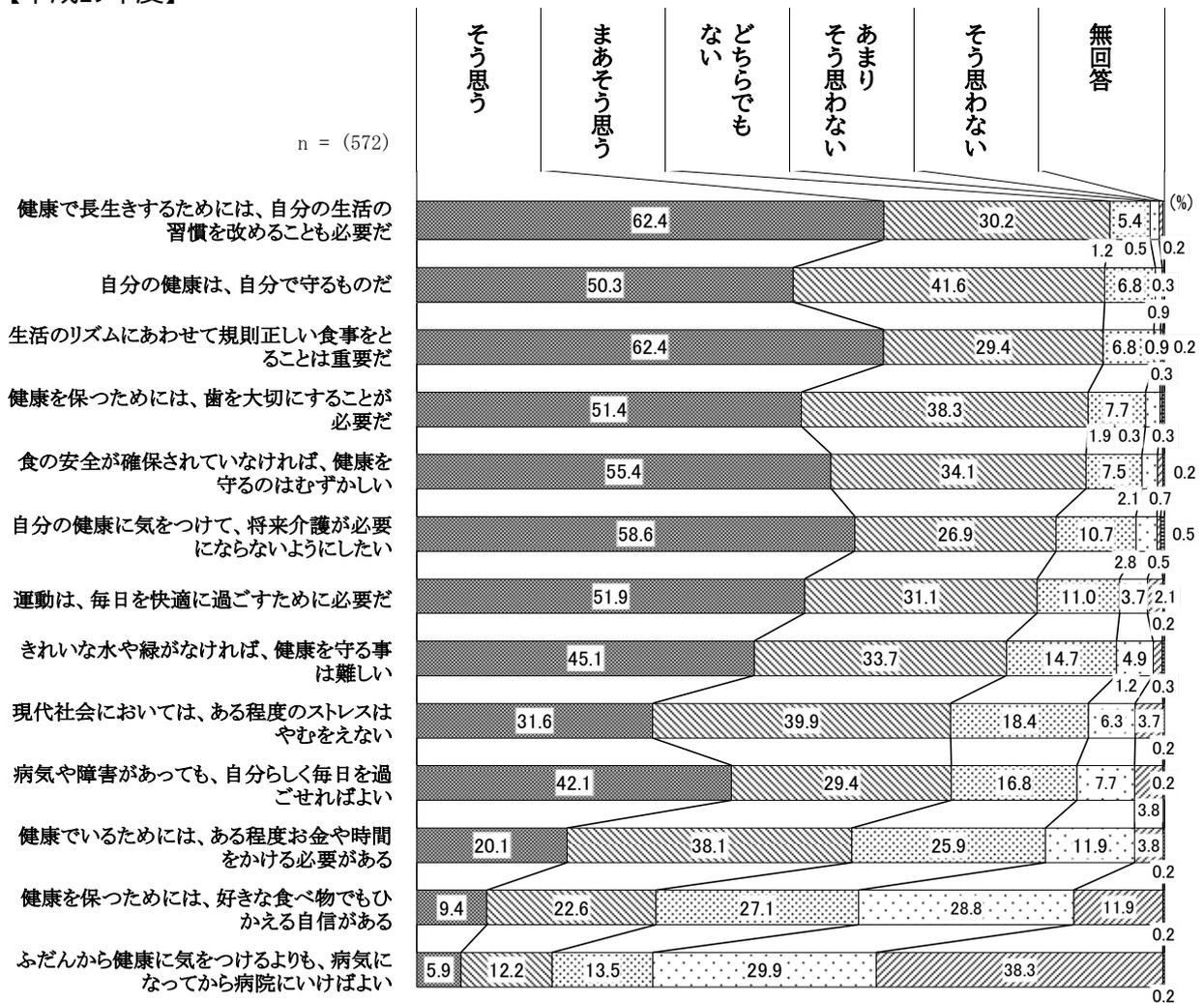


※この図表は《肯定派》の比率が高い項目順に並べ替えている。

<図表IV-2-8>

【平成29年度】

n = (572)

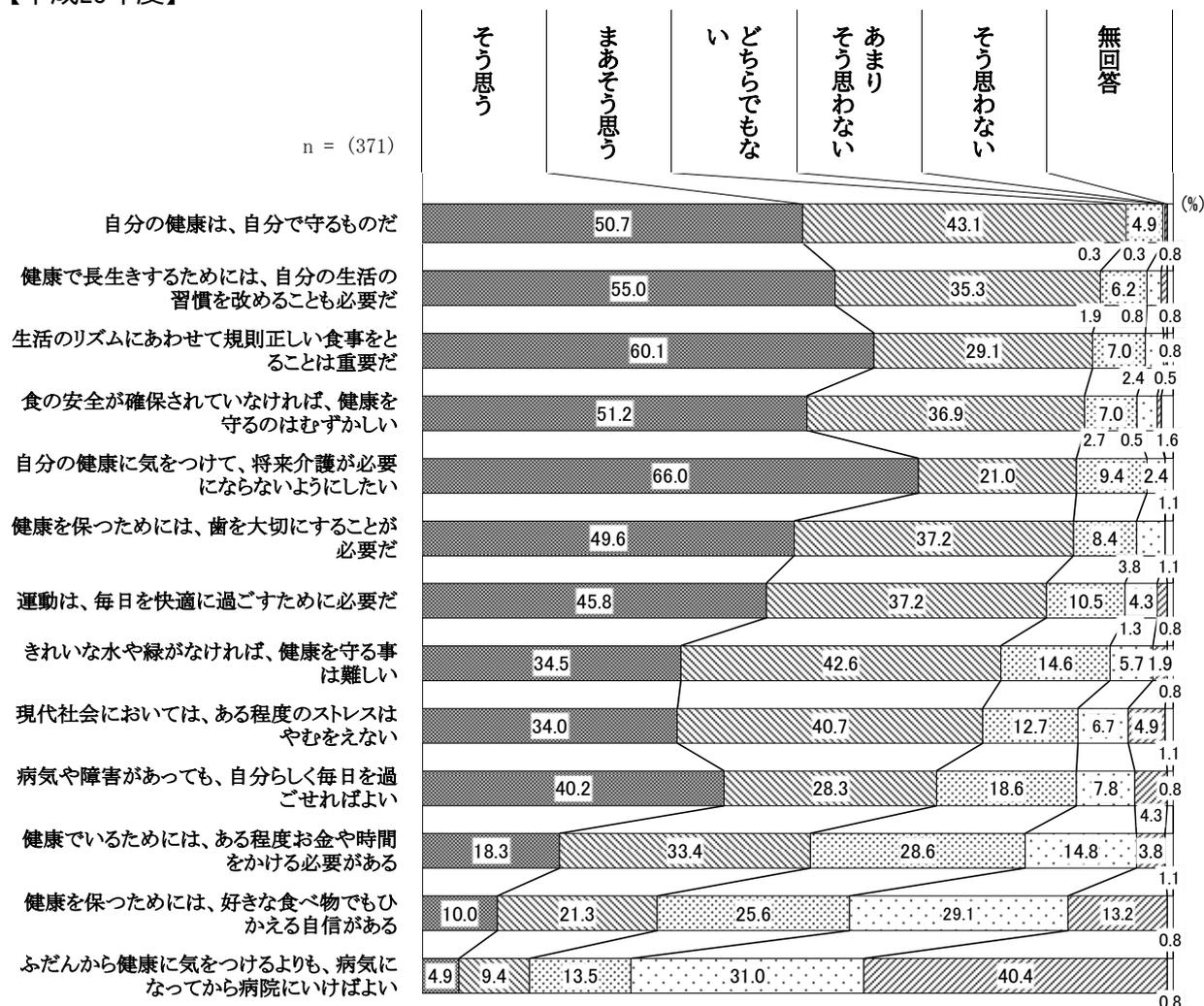


※この図表は《肯定派》の比率が高い項目順に並べ替えている。

<図表IV-2-9>

【平成25年度】

n = (371)



※この図表は《肯定派》の比率が高い項目順に並べ替えている。

健康に関する考え方を、「そう思う」と「まあそう思う」を合わせて《肯定派》、「あまりそう
思わない」と「そう思わない」を合わせて《否定派》と仮定し、それぞれの上位5項目を整理する
と次のようになる。

《肯定派》

- ①健康で長生きするためには、自分の生活の習慣を改めることも必要だ…… 91.9%
- ②食の安全が確保されていなければ、健康を守るのはむずかしい…… 91.8
- ③健康を保つためには、歯・口の機能を維持することが大切だ…… 91.2
- ④生活のリズムにあわせて規則正しい食事をとることは重要だ…… 90.2
- ⑤自分の健康は、自分で守るものだ…… 89.9

《否定派》

- ①ふだんから健康に気をつけるよりも、病気になってから病院にいけばよい… 65.2%
- ②健康を保つためには、好きな食べ物・飲み物でもひかえる自信がある…… 40.7
- ③現代社会においては、ある程度のストレスはやむをえない…… 12.2
- ④病気や障害があっても、自分らしく毎日を過ごせればよい…… 11.3
- ⑤健康でいるためには、ある程度お金や時間をかける必要がある…… 9.6

※《否定派》で「ふだんから健康に気をつけるよりも、病気になってから病院にいけばよい」の比率が高いことは、
健康に関する考え方が肯定的であると捉える必要がある。

過去の調査と比較すると、《肯定派》は「健康でいるためには、ある程度お金や時間をかける必
要がある」は増加傾向にあり、平成29年度から13ポイント、平成25年度から20ポイント増加してい
る。

《肯定派》の順位で見ると、「健康を保つためには、歯・口の機能を維持することが大切だ」は
平成25年度6位、平成29年度4位、今回調査3位と順位を上げている。「食の安全が確保されてい
なければ、健康を守るのはむずかしい」も平成29年度5位から今回2位と順位を上げている。一方、
「生活のリズムにあわせて規則正しい食事をとることは重要だ」、「自分の健康は、自分で守るも
のだ」は順位を下げている。（図表Ⅳ-2-7～9）

【性別】

<図表IV-2-10>

	《肯定派》 （「そう思う」＋「まあそう思う」） 8割以上の項目	《否定派》 （「あまりそう思わない」＋「そう思わない」） 2割以上の項目
男性	①自分の生活の習慣を改めることも必要だ（91.6%） ②食が安全でない健康を守るのはむずかしい（91.2%） ③自分の健康は、自分で守るものだ（90.2%） ④歯・口の機能を維持することが大切だ（89.4%） ⑤規則正しい食事をとることは重要だ（89.4%） ⑥運動は、毎日を快適に過ごすために必要だ（85.0%） ⑦将来介護が必要にならないようにしたい（84.7%） ⑧きれいな環境でなければ健康を守るのはむずかしい（81.4%）	①気をつけるより病気になってから病院に行く（61.0%） ②好きな食べ物・飲み物でもひかえる自信がある（39.5%）
女性	①歯・口の機能を維持することが大切だ（93.4%） ②自分の生活の習慣を改めることも必要だ（92.8%） ③食が安全でない健康を守るのはむずかしい（92.7%） ④規則正しい食事をとることは重要だ（92.0%） ⑤自分の健康は、自分で守るものだ（89.5%） ⑥将来介護が必要にならないようにしたい（86.2%） ⑦きれいな環境でなければ健康を守るのはむずかしい（84.8%） ⑧運動は、毎日を快適に過ごすために必要だ（81.5%）	①気をつけるより病気になってから病院に行く（70.3%） ②好きな食べ物・飲み物でもひかえる自信がある（42.0%）

※図表中の番号は、その層での順位を表す。

※《否定派》で「ふだんから健康に気をつけるよりも、病気になってから病院にいけばよい」の比率が高いことは、健康に関する考え方が肯定的であると捉える必要がある。

※紙面の都合上、項目は次のように省略している。以下、表に関してはこの表記とする。

正規	省略文
健康で長生きするためには、自分の生活の習慣を改めることも必要だ	→ 自分の生活の習慣を改めることも必要だ
きれいな水や緑がなければ、健康を守る事はむずかしい	→ きれいな環境でなければ健康を守るのはむずかしい
食の安全が確保されていなければ、健康を守るのはむずかしい	→ 食が安全でない健康を守るのはむずかしい
ふだんから健康に気をつけるよりも、病気になってから病院にいけばよい	→ 気をつけるより病気になってから病院に行く
自分の健康に気をつけて、将来介護が必要にならないようにしたい	→ 将来介護が必要にならないようにしたい
健康であるためには、ある程度お金や時間をかける必要がある	→ 健康には、ある程度お金や時間が必要である
健康を保つためには、好きな食べ物・飲み物でもひかえる自信がある	→ 好きな食べ物・飲み物でもひかえる自信がある
健康を保つためには、歯・口の機能を維持することが大切だ	→ 歯・口の機能を維持することが大切だ
現代社会においては、ある程度のストレスはやむをえない	→ 現代では、ある程度のストレスはやむをえない
生活のリズムにあわせて規則正しい食事をとることは重要だ	→ 規則正しい食事をとることは重要だ
病気や障害があっても、自分らしく毎日を過ごせればよい	→ 病気等があっても、自分らしく過ごせればよい

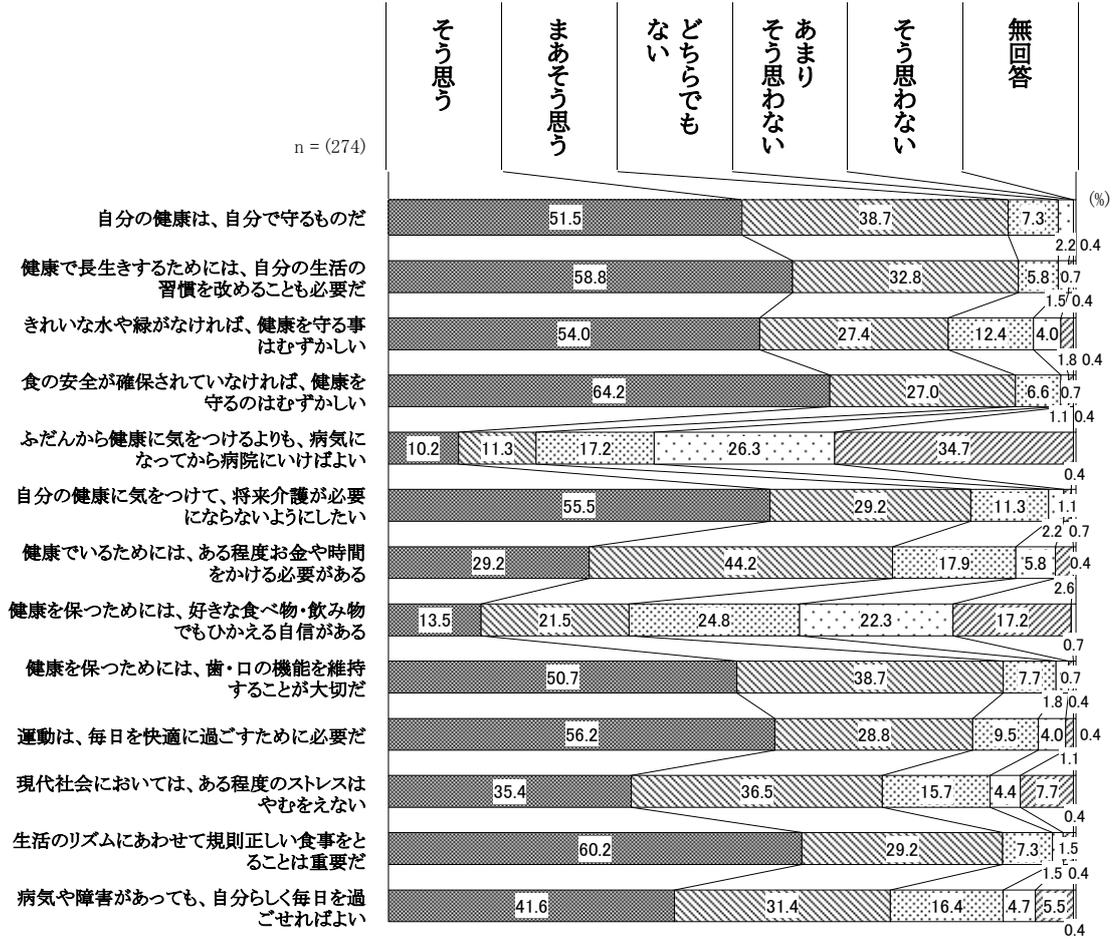
《肯定派》からは、その比率が8割以上の項目を抽出した。一方、《否定派》からは、その比率が2割以上の項目を抽出した。

《肯定派》では、男女ともに「健康で長生きするためには、自分の生活の習慣を改めることも必要だ」、「食の安全が確保されていなければ、健康を守るのはむずかしい」、「自分の健康は、自分で守るものだ」、「健康を保つためには、歯・口の機能を維持することが大切だ」、「生活のリズムにあわせて規則正しい食事をとることは重要だ」、「運動は、毎日を快適に過ごすために必要だ」、「将来介護が必要にならないようにしたい」、「きれいな水や緑がなければ、健康を守る事はむずかしい」の8項目がいずれも8割を超えている。なお、構成比では特に大きな違いはみられない。

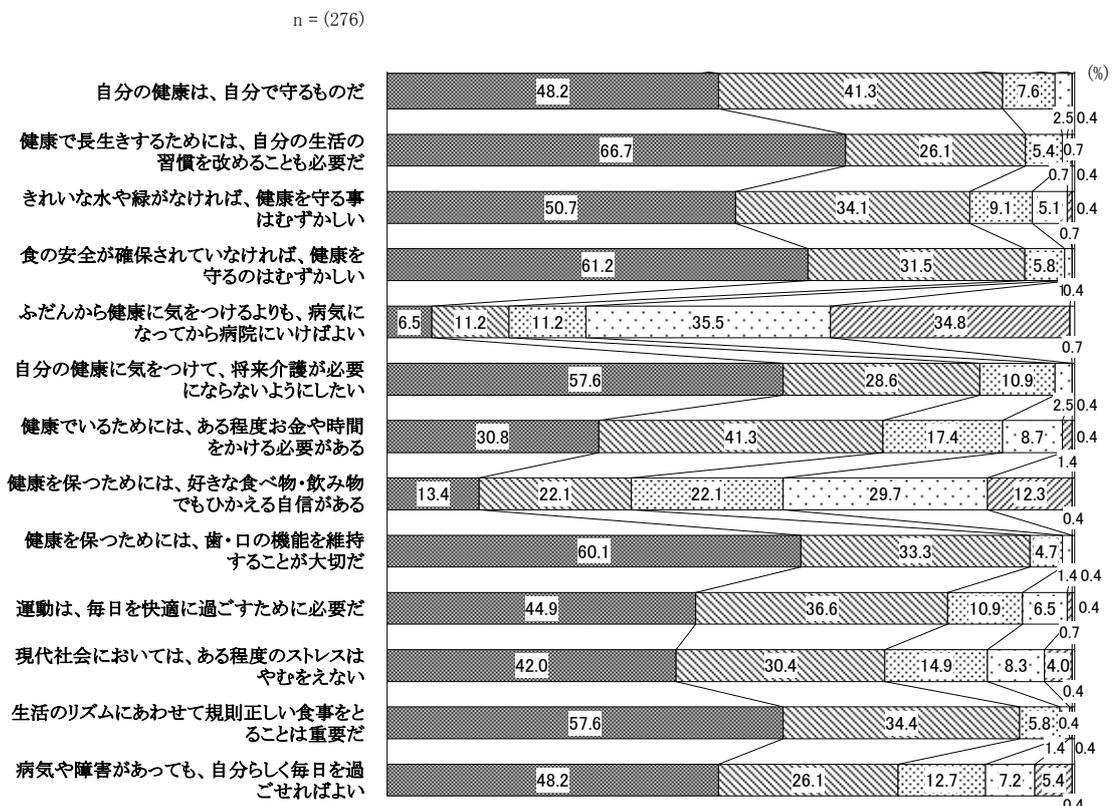
逆に、《否定派》では、男女ともに「ふだんから健康に気をつけるよりも、病気になってから病院にいけばよい」と「健康を保つためには、好きな食べ物・飲み物でもひかえる自信がある」の2項目が2割を超えている。なお、「ふだんから健康に気をつけるよりも、病気になってから病院にいけばよい」が高いことは、それだけ健康に関する考え方が肯定的なことであると考えられる。（図表IV-2-10～11）

<図表IV-2-11>

男性



女性



【性／年齢別】

<図表IV-2-12>

		《肯定派》 (「そう思う」+「まあそう思う」) 8割以上の項目	
		男性	女性
12歳	①食が安全でないと健康を守るのはむずかしい(100.0%) ②規則正しい食事をとることは重要だ(95.3%) ②自分の生活の習慣を改めることも必要だ(95.3%) ④自分の健康は、自分で守るものだ(95.2%) ⑤歯・口の機能を維持することが大切だ(90.5%) ⑥運動は、毎日を快適に過ごすために必要だ(85.7%) ⑥きれいな環境でなければ健康を守るのはむずかしい(85.7%) ⑥将来介護が必要にならないようにしたい(85.7%)	①規則正しい食事をとることは重要だ(93.5%) ②歯・口の機能を維持することが大切だ(90.3%) ③自分の生活の習慣を改めることも必要だ(87.1%) ③食が安全でないと健康を守るのはむずかしい(87.1%) ③将来介護が必要にならないようにしたい(87.1%) ⑥病気等があっても、自分らしく過ごせればよい(80.7%)	
13歳	①自分の生活の習慣を改めることも必要だ(92.0%) ②食が安全でないと健康を守るのはむずかしい(91.9%) ③将来介護が必要にならないようにしたい(90.3%) ③歯・口の機能を維持することが大切だ(90.3%) ③規則正しい食事をとることは重要だ(90.3%) ⑥自分の健康は、自分で守るものだ(88.7%) ⑦運動は、毎日を快適に過ごすために必要だ(87.1%) ⑧きれいな環境でなければ健康を守るのはむずかしい(85.5%)	①歯・口の機能を維持することが大切だ(96.0%) ②自分の生活の習慣を改めることも必要だ(90.0%) ②食が安全でないと健康を守るのはむずかしい(90.0%) ④規則正しい食事をとることは重要だ(88.0%) ⑤自分の健康は、自分で守るものだ(86.0%) ⑥きれいな環境でなければ健康を守るのはむずかしい(84.0%) ⑥運動は、毎日を快適に過ごすために必要だ(84.0%) ⑧将来介護が必要にならないようにしたい(82.0%)	
14歳	①規則正しい食事をとることは重要だ(89.4%) ②将来介護が必要にならないようにしたい(87.2%) ②食が安全でないと健康を守るのはむずかしい(87.2%) ④歯・口の機能を維持することが大切だ(85.1%) ⑤自分の健康は、自分で守るものだ(83.0%) ⑤自分の生活の習慣を改めることも必要だ(83.0%) ⑤運動は、毎日を快適に過ごすために必要だ(83.0%)	①自分の生活の習慣を改めることも必要だ(100.0%) ①食が安全でないと健康を守るのはむずかしい(100.0%) ③歯・口の機能を維持することが大切だ(98.2%) ④自分の健康は、自分で守るものだ(96.4%) ⑤規則正しい食事をとることは重要だ(94.7%) ⑥きれいな環境でなければ健康を守るのはむずかしい(87.5%) ⑥将来介護が必要にならないようにしたい(87.5%) ⑧運動は、毎日を快適に過ごすために必要だ(85.7%) ⑧現代では、ある程度のストレスはやむをえない(85.7%) ⑩病気等があっても、自分らしく過ごせればよい(80.3%)	
15歳	①自分の生活の習慣を改めることも必要だ(92.5%) ②自分の健康は、自分で守るものだ(92.4%) ③食が安全でないと健康を守るのはむずかしい(90.6%) ④規則正しい食事をとることは重要だ(88.7%) ④歯・口の機能を維持することが大切だ(88.7%) ⑥運動は、毎日を快適に過ごすために必要だ(84.9%)	①規則正しい食事をとることは重要だ(95.9%) ②食が安全でないと健康を守るのはむずかしい(93.8%) ②歯・口の機能を維持することが大切だ(93.8%) ④自分の生活の習慣を改めることも必要だ(93.7%) ⑤将来介護が必要にならないようにしたい(89.6%) ⑥きれいな環境でなければ健康を守るのはむずかしい(87.5%) ⑦自分の健康は、自分で守るものだ(85.4%)	
16歳	①自分の生活の習慣を改めることも必要だ(95.0%) ②きれいな環境でなければ健康を守るのはむずかしい(92.5%) ②食が安全でないと健康を守るのはむずかしい(92.5%) ④自分の健康は、自分で守るものだ(90.0%) ④歯・口の機能を維持することが大切だ(90.0%) ⑥規則正しい食事をとることは重要だ(87.5%) ⑦将来介護が必要にならないようにしたい(80.0%) ⑦運動は、毎日を快適に過ごすために必要だ(80.0%)	①自分の生活の習慣を改めることも必要だ(97.1%) ②自分の健康は、自分で守るものだ(97.0%) ②食が安全でないと健康を守るのはむずかしい(97.0%) ②将来介護が必要にならないようにしたい(97.0%) ②歯・口の機能を維持することが大切だ(97.0%) ②規則正しい食事をとることは重要だ(97.0%) ⑦運動は、毎日を快適に過ごすために必要だ(91.2%) ⑦きれいな環境でなければ健康を守るのはむずかしい(91.2%) ⑨病気等があっても、自分らしく過ごせればよい(82.3%)	
17歳	①自分の健康は、自分で守るものだ(94.0%) ①自分の生活の習慣を改めることも必要だ(94.0%) ③歯・口の機能を維持することが大切だ(92.0%) ④食が安全でないと健康を守るのはむずかしい(90.0%) ④将来介護が必要にならないようにしたい(90.0%) ⑥運動は、毎日を快適に過ごすために必要だ(88.0%) ⑥規則正しい食事をとることは重要だ(88.0%)	①自分の健康は、自分で守るものだ(92.8%) ②自分の生活の習慣を改めることも必要だ(87.5%) ②食が安全でないと健康を守るのはむずかしい(87.5%) ④規則正しい食事をとることは重要だ(85.7%) ④歯・口の機能を維持することが大切だ(85.7%) ⑥きれいな環境でなければ健康を守るのはむずかしい(82.2%)	

※図表中の番号は、その年齢層での順位を表す。

※項目名に下線が引いてあるものは、各年齢層で性別を比べた際に、一方の性には含まれていない項目である。

性別と同様に、ここでも《肯定派》が8割以上の項目を抽出した。

まず、項目数でみると、12歳、17歳は男性の方が多く、13歳～16歳は女性の方が多くなっている。

さらに、それぞれの年齢について、性別による違いを整理すると次のようになる。ただし、性別間の差を記述する場合は、5ポイント差以上の項目に限っている。（図表Ⅳ-2-12）

■12歳

男性にあり女性にない項目として「自分の健康は、自分で守るものだ」、「運動は、毎日を快適に過ごすために必要だ」、「きれいな水や緑がなければ、健康を守る事は難しい」がある。逆に、女性にあり男性にない項目は「病気や障害があっても、自分らしく毎日を過ごせればよい」となっている。

同じ項目で差が目立つものとして、「食の安全が確保されていなければ、健康を守るのはむずかしい」は男性が女性より12ポイント高く、「健康で長生きするためには、自分の生活の習慣を改めることも必要だ」も男性が女性より8ポイント高くなっている。

■13歳

男女の項目は一致している。

同じ項目で差が目立つものとして、「将来介護が必要にならないようにしたい」で、男性が女性より8ポイント高くなっている。「健康を保つためには、歯・口の機能を維持することが大切だ」は、女性が5ポイント上回っている。

■14歳

女性にあり、男性にない項目として「きれいな水や緑がなければ、健康を守る事は難しい」、「現代社会においては、ある程度のストレスはやむをえない」、「病気や障害があっても、自分らしく毎日を過ごせればよい」がある。

同じ項目で差が目立つものとして、女性が男性より高いものが多い。「健康で長生きするためには、自分の生活の習慣を改めることも必要だ」は17ポイント、「自分の健康は、自分で守るものだ」、「健康を保つためには、歯・口の機能を維持することが大切だ」は13ポイント、「食の安全が確保されていなければ、健康を守るのはむずかしい」は12ポイント、「生活のリズムにあわせて規則正しい食事をとることは重要だ」は5ポイント、女性が男性より高くなっている。

■15歳

女性にあり男性にない項目として「自分の健康に気をつけて、将来介護が必要にならないようにしたい」、「きれいな水や緑がなければ、健康を守る事は難しい」がある。

同じ項目で差が目立つものとして、「生活のリズムにあわせて規則正しい食事をとることは重要だ」は女性が男性より7ポイント高く、「健康を保つためには、歯・口の機能を維持することが大切だ」も女性が男性より5ポイント高くなっている。「自分の健康は、自分で守るものだ」は男性が女性より7ポイント高くなっている。

■16歳

女性にあり男性にない項目として「病気や障害があっても、自分らしく毎日を過ごせればよい」がある。

同じ項目で差が目立つものとして、女性が男性より高いものが多い。「自分の健康に気をつけて、将来介護が必要にならないようにしたい」は17ポイント、「運動は、毎日を快適に過ごすために必要だ」は11ポイント、「生活のリズムにあわせて規則正しい食事をとることは重要だ」は9ポイント、「自分の健康は、自分で守るものだ」、「健康を保つためには、歯・口の機能を維持することが大切だ」は7ポイント、女性が男性より高くなっている。

■17歳

男性にあり女性にない項目として「自分の健康に気をつけて、将来介護が必要にならないようにしたい」、「運動は、毎日を快適に過ごすために必要だ」がある。逆に、女性にあり男性にない項目は「きれいな水や緑がなければ、健康を守る事は難しい」となっている。

同じ項目で差が目立つものとして、男性が女性より高いものが多い。「健康で長生きするためには、自分の生活の習慣を改めることも必要だ」と「健康を保つためには、歯・口の機能を維持することが大切だ」は、男性が女性より6ポイント高くなっている。

3 生活習慣病について

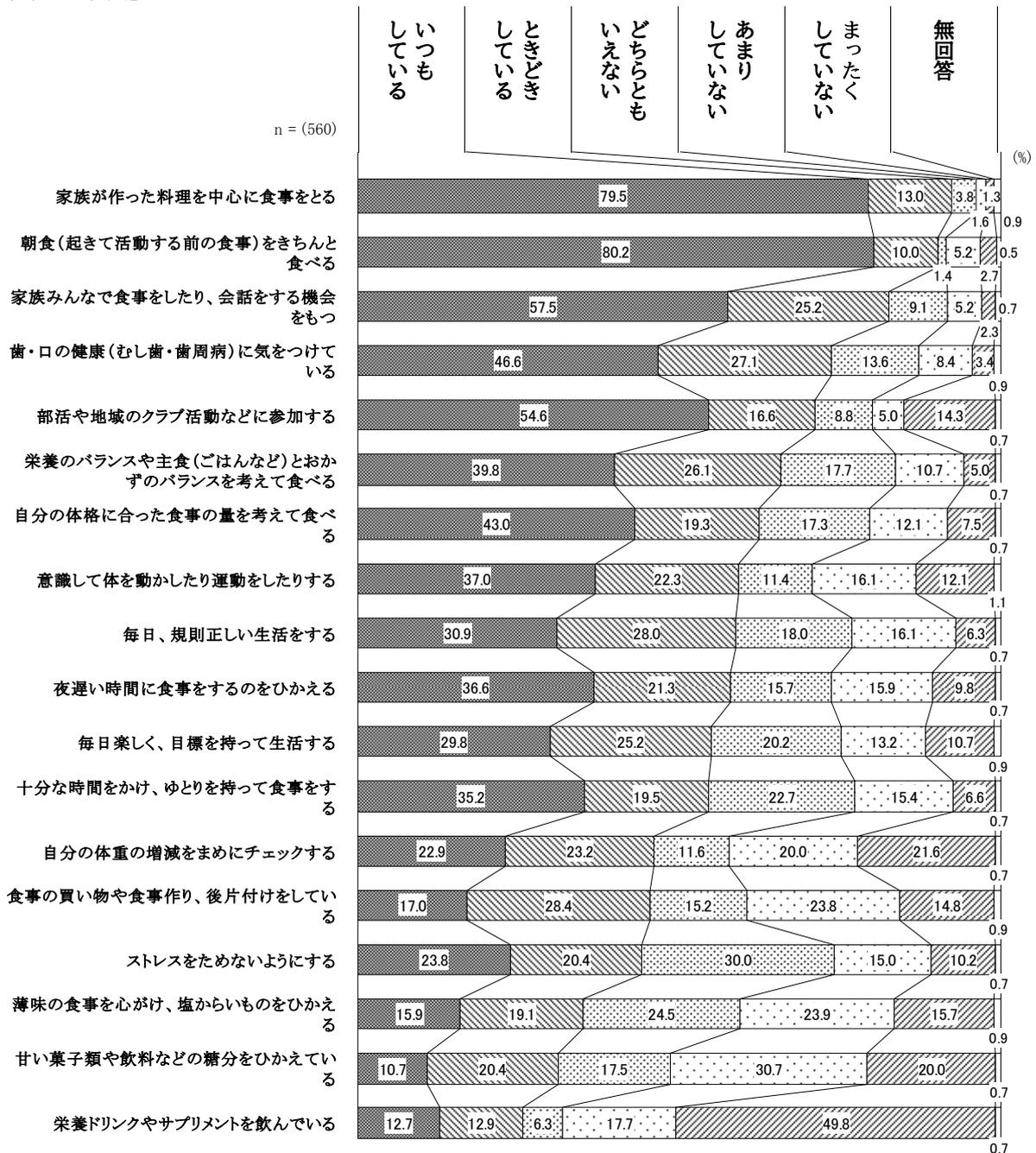
(1) ふだんの生活習慣について

◇《実践派》が多いのは、「家族が作った料理を中心に食事」や「朝食をきちんと食べる」など

問14 あなたは、ふだん、次のそれぞれのことを、どのくらいしていますか。
(○はそれぞれ1つずつ)

<図表Ⅳ-3-1>ふだんの生活習慣について

【令和5年度】

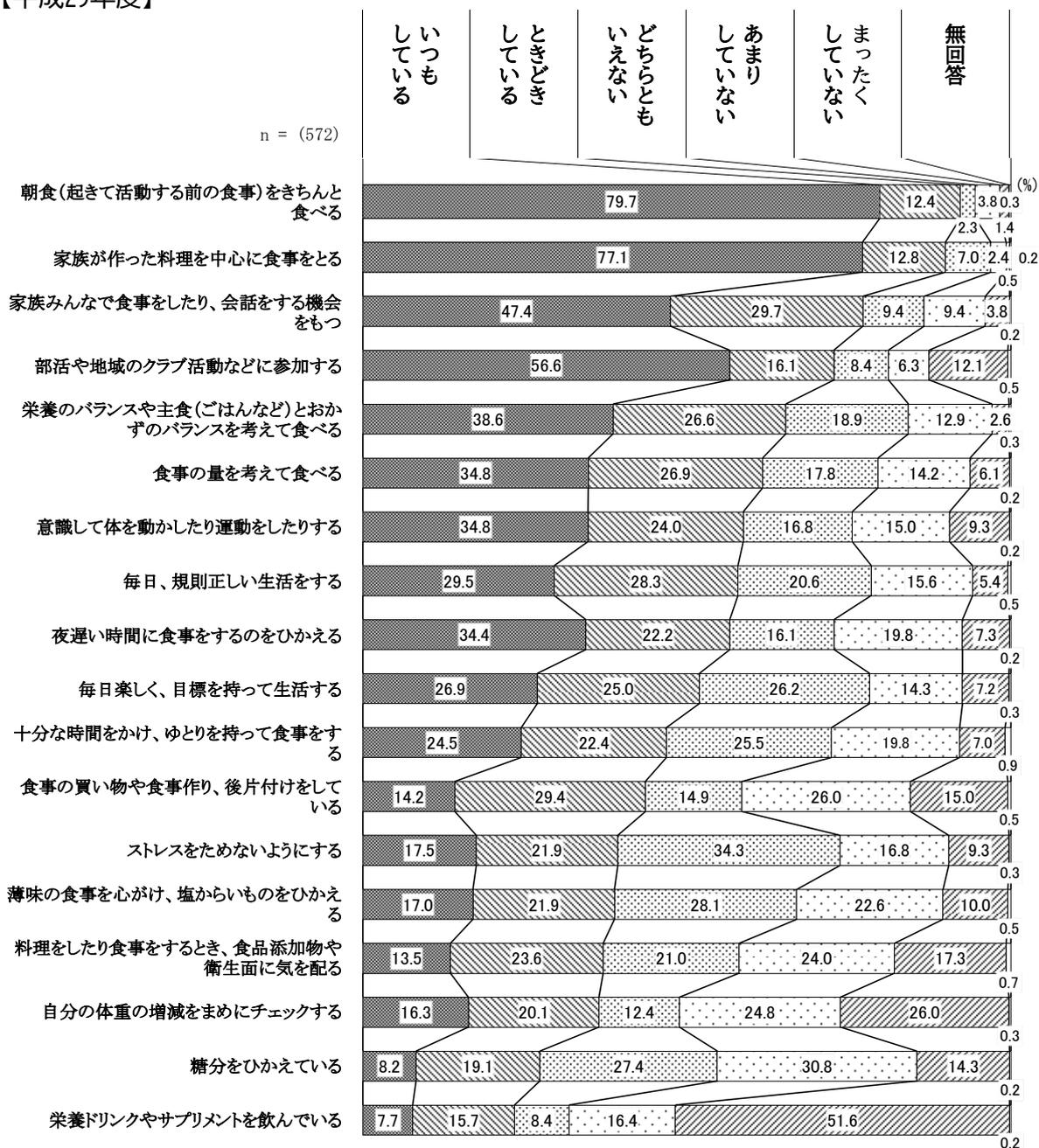


※この図表は《実践派》の比率が高い項目順に並べ替えている。

<図表IV-3-2>

【平成29年度】

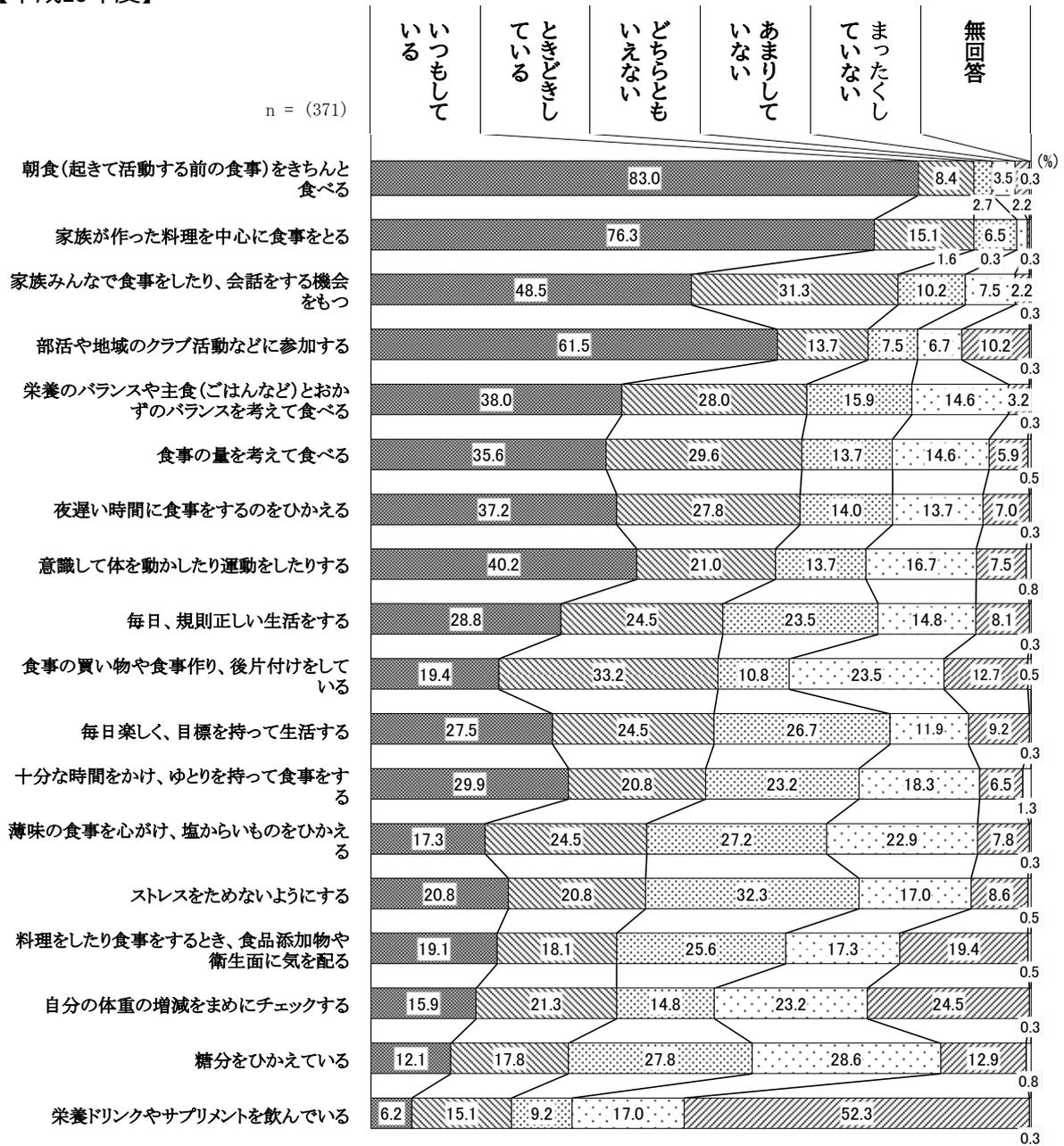
n = (572)



※この図表は《実践派》の比率が高い項目順に並べ替えている。

<図表IV-3-3>

【平成25年度】



※この図表は《実践派》の比率が高い項目順に並べ替えている。

ふだんの生活習慣を18項目に分け、どの程度実施しているかを聞いた。「いつもしている」と「ときどきしている」を合わせて《実践派》、「あまりしていない」と「まったくしていない」を合わせて《非実践派》と仮定し、それぞれの上位5項目を整理すると次のようになる。

《実践派》

- ①家族が作った料理を中心に食事をとる…………… 92.5%
- ②朝食（起きて活動する前の食事）をきちんと食べる…………… 90.2
- ③家族みんなで食事をしたり、会話をする機会をもつ…………… 82.7
- ④歯・口の健康（むし歯・歯周病）に気をつけている…………… 73.7
- ⑤部活や地域のクラブ活動などに参加する…………… 71.2

《非実践派》

- ①栄養ドリンクやサプリメントを飲んでいる…………… 67.5%
- ②甘い菓子類や飲料などの糖분을ひかえている…………… 50.7
- ③自分の体重の増減をまめにチェックする…………… 41.6
- ④薄味の食事を心がけ、塩からいものをひかえる…………… 39.6
- ⑤食事の買い物や食事作り、後片付けをしている…………… 38.6

過去の調査結果と比較すると、《実践派》は平成29年度から「自分の体重の増減をまめにチェックする」は9ポイント、「十分な時間をかけ、ゆとりを持って食事をする」は7ポイント、「家族みんなで食事をしたり、会話をする機会をもつ」は5ポイント増加している。

順位で見ると、《実践派》は今回調査から新たに追加した「歯・口の健康（むし歯・歯周病）に気をつけている」が4位となっている。上位5位以内では「家族が作った料理を中心に食事をとる」が平成29年度から順位を上げ、「朝食（起きて活動する前の食事）をきちんと食べる」、「部活や地域のクラブ活動などに参加する」が順位を下げている。（図表IV-3-1～3）

【性別】

<図表IV-3-4>

	《実践派》 （「いつもしている」＋「ときどきしている」） 7割以上の項目	《非実践派》 （「あまりしていない」＋「まったくしていない」） 3割以上の項目
男性	①家族が作った料理を中心に食事をとる（93.1%） ②朝食をきちんと食べる（91.2%） ③家族で食事をしたり、会話をする機会をもつ（81.7%） ④部活や地域のクラブ活動などに参加する（75.6%）	①栄養ドリンクやサプリメントを飲んでいる（62.4%） ②甘い菓子類や飲料などの糖分をひかえている（51.1%） ③自分の体重の増減をまめにチェックする（47.8%） ④薄味の食事を心がけ、塩からいものをひかえる（41.6%） ⑤食事の買い物や食事作り、後片付けをしている（38.7%）
女性	①家族が作った料理を中心に食事をとる（93.1%） ②朝食をきちんと食べる（89.8%） ③家族で食事をしたり、会話をする機会をもつ（85.2%） ④歯・口の健康（むし歯・歯周病）に気をつけている（77.9%）	①栄養ドリンクやサプリメントを飲んでいる（72.4%） ②甘い菓子類や飲料などの糖分をひかえている（50.3%） ③食事の買い物や食事作り、後片付けをしている（38.4%） ④薄味の食事を心がけ、塩からいものをひかえる（37.4%） ⑤自分の体重の増減をまめにチェックする（35.9%） ⑥意識して体を動かしたり運動をしたりする（33.7%）

※図表中の番号は、その層での順位を表す。

※紙面の都合上、項目は次のように省略している。以下、表に関してはこの表記とする。

正規		省略文
朝食（起きて活動する前の食事）をきちんと食べる	→	朝食をきちんと食べる
栄養のバランスや主食（ごはんなど）とおかずのバランスを考えて食べる	→	栄養のバランスや食事の品目を考えて食べる
家族みんなで食事をしたり、会話をする機会をもつ	→	家族で食事をしたり、会話をする機会をもつ

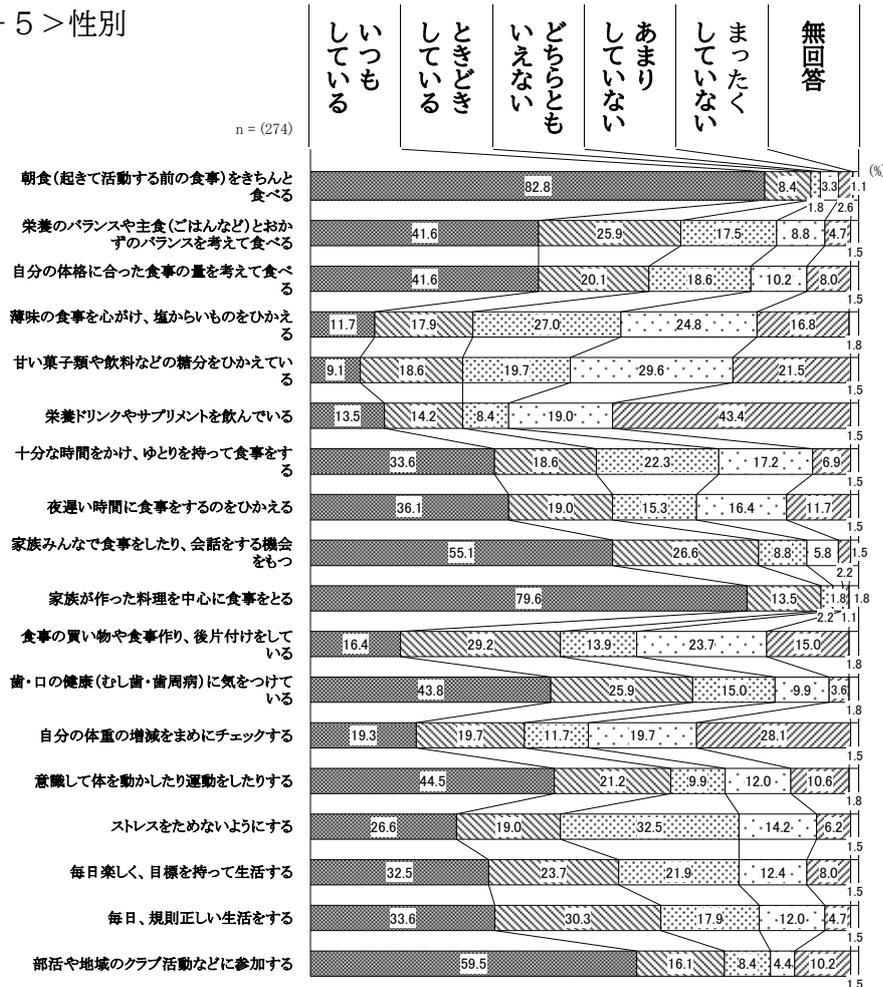
《実践派》からは、その比率が7割以上の項目を抽出した。一方、《非実践派》からは、その比率が3割以上の項目を抽出した。

これらを性別で見ると、《実践派》では男性にあって女性にない項目として、「部活や地域のクラブ活動などに参加する」がある。逆に、女性にあって男性にない項目として、「歯・口の健康（むし歯・歯周病）に気をつけている」がある。一方、《非実践派》では、女性にあって男性にない項目として、「意識して体を動かしたり運動をしたりする」がある。（図表IV-3-4～5）

<図表IV-3-5>性別

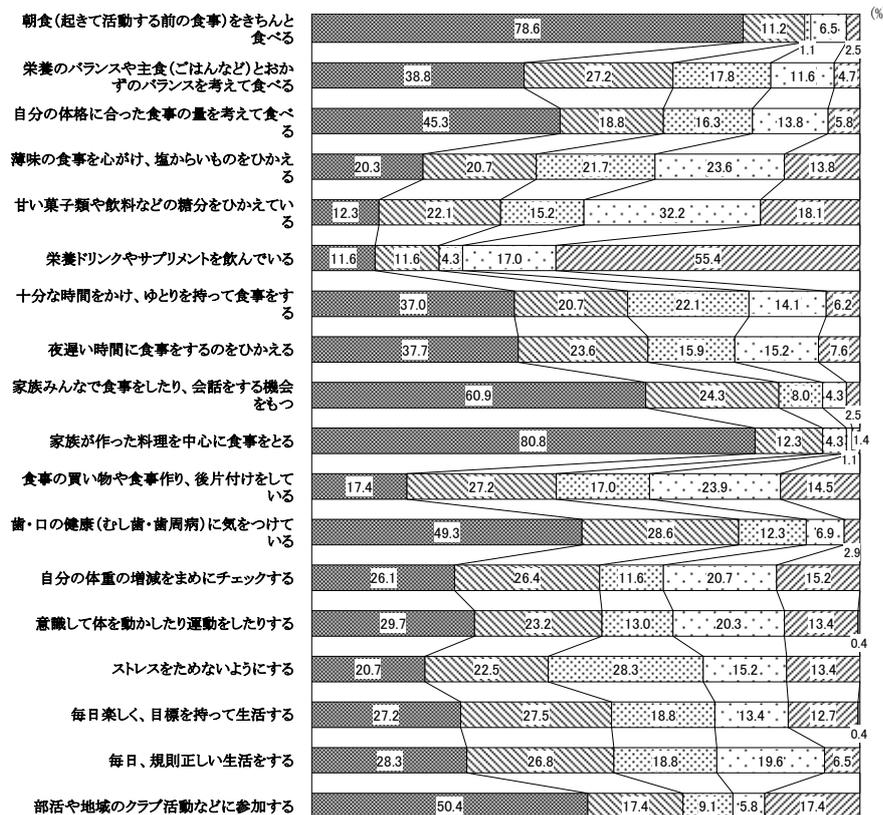
男性

n = (274)



n = (276)

女性



【性／年齢別】

<図表IV-3-6>

		《実践派》 （「いつもしている」+「ときどきしている」） 7割以上の項目	
		男性	女性
12歳		①朝食をきちんと食べる（95.2%） ②家族で食事をしたり、会話をする機会をもつ（90.5%） ③家族が作った料理を中心に食事をとる（85.7%） ③部活や地域のクラブ活動などに参加する（85.7%） ⑤栄養のバランスや食事の品目を考えて食べる（81.0%） ⑥意識して体を動かしたり運動をしたりする（76.2%） ⑦毎日、規則正しい生活をする（71.4%）	①朝食をきちんと食べる（93.5%） ②家族が作った料理を中心に食事をとる（90.3%） ③家族で食事をしたり、会話をする機会をもつ（83.9%） ③歯・口の健康（むし歯・歯周病）に気をつけている（83.9%）
13歳		①朝食をきちんと食べる（95.1%） ②家族が作った料理を中心に食事をとる（93.5%） ③部活や地域のクラブ活動などに参加する（88.8%） ④家族で食事をしたり、会話をする機会をもつ（87.1%） ⑤栄養のバランスや食事の品目を考えて食べる（74.2%） ⑤歯・口の健康（むし歯・歯周病）に気をつけている（74.2%） ⑥毎日、規則正しい生活をする（74.2%） ⑧意識して体を動かしたり運動をしたりする（72.6%）	①朝食をきちんと食べる（92.0%） ①家族が作った料理を中心に食事をとる（92.0%） ③家族で食事をしたり、会話をする機会をもつ（80.0%） ④部活や地域のクラブ活動などに参加する（76.0%）
14歳		①家族が作った料理を中心に食事をとる（89.4%） ②朝食をきちんと食べる（89.3%） ③家族で食事をしたり、会話をする機会をもつ（74.4%） ④部活や地域のクラブ活動などに参加する（72.4%）	①家族が作った料理を中心に食事をとる（96.4%） ②朝食をきちんと食べる（89.3%） ③歯・口の健康（むし歯・歯周病）に気をつけている（83.9%） ④家族で食事をしたり、会話をする機会をもつ（82.2%） ⑤部活や地域のクラブ活動などに参加する（73.3%）
15歳		①家族が作った料理を中心に食事をとる（92.5%） ②朝食をきちんと食べる（86.8%） ③部活や地域のクラブ活動などに参加する（79.3%） ④家族で食事をしたり、会話をする機会をもつ（75.5%）	①家族が作った料理を中心に食事をとる（95.8%） ②家族で食事をしたり、会話をする機会をもつ（85.4%） ②朝食をきちんと食べる（85.4%） ④歯・口の健康（むし歯・歯周病）に気をつけている（83.3%） ⑤栄養のバランスや食事の品目を考えて食べる（75.0%） ⑥夜遅い時間に食事をするのをひかえる（72.9%） ⑦部活や地域のクラブ活動などに参加する（70.8%）
16歳		①朝食をきちんと食べる（95.0%） ①家族が作った料理を中心に食事をとる（95.0%） ③家族で食事をしたり、会話をする機会をもつ（85.0%） ④歯・口の健康（むし歯・歯周病）に気をつけている（77.5%） ⑤自分の体格に合った食事の量を食べて食べる（75.0%） ⑥部活や地域のクラブ活動などに参加する（70.0%）	①家族で食事をしたり、会話をする機会をもつ（97.0%） ①家族が作った料理を中心に食事をとる（97.0%） ③朝食をきちんと食べる（88.3%） ④歯・口の健康（むし歯・歯周病）に気をつけている（79.5%） ⑤部活や地域のクラブ活動などに参加する（79.4%）
17歳		①家族が作った料理を中心に食事をとる（98.0%） ②朝食をきちんと食べる（88.0%） ③家族で食事をしたり、会話をする機会をもつ（82.0%） ④歯・口の健康（むし歯・歯周病）に気をつけている（70.0%）	①朝食をきちんと食べる（91.1%） ②家族が作った料理を中心に食事をとる（87.5%） ③家族で食事をしたり、会話をする機会をもつ（85.7%） ④歯・口の健康（むし歯・歯周病）に気をつけている（73.2%）

※図表中の番号は、その年齢層での順位を表す。
※項目名に下線が引いてあるものは、各年齢層で性別を比べた際に、一方の性には含まれていない項目である。

性別と同様に、ここでも《実践派》が7割以上の項目を抽出した。

項目数で見ると、12歳、13歳、16歳は男性が多く、逆に、14歳、15歳は女性が多くなっている。

それぞれの年齢について、性別による違いを整理すると次のようになる。ただし、性別間の差を記述する場合は、5ポイント差以上の項目に限っている。（図表IV-3-6）

■12歳

男性にあり、女性にない項目として「部活や地域のクラブ活動などに参加する」、「栄養のバランスや主食（ごはんなど）とおかずのバランスを考えて食べる」、「意識して体を動かしたり運動をしたりする」、「毎日、規則正しい生活をする」がある。逆に、女性にあり、男性にない項目として「歯・口の健康（むし歯・歯周病）に気をつけている」がある。

同じ項目での大きな違いはみられない。

■13歳

男性にあり、女性にない項目として「栄養のバランスや主食（ごはんなど）とおかずのバランスを考えて食べる」、「歯・口の健康（むし歯・歯周病）に気をつけている」、「毎日、規則正しい生活をする」、「意識して体を動かしたり運動をしたりする」がある。

同じ項目で違いをみると、「部活や地域のクラブ活動などに参加する」は男性が女性より12ポイント高く、「家族みんなで食事をしたり、会話をする機会をもつ」も男性が女性より7ポイント高くなっている。

■14歳

女性にあり、男性にない項目として「歯・口の健康（むし歯・歯周病）に気をつけている」がある。

同じ項目で違いをみると、「家族が作った料理を中心に食事をとる」と「家族みんなで食事をしたり、会話をする機会をもつ」は女性が男性より7ポイント高くなっている。

■15歳

女性にあり、男性にない項目として「歯・口の健康（むし歯・歯周病）に気をつけている」、「栄養のバランスや主食（ごはんなど）とおかずのバランスを考えて食べる」、「夜遅い時間に食事をするのをひかえる」がある。

同じ項目で違いをみると、「部活や地域のクラブ活動などに参加する」は男性が女性より8ポイント高くなっている。「家族みんなで食事をしたり、会話をする機会をもつ」は女性が男性より9ポイント高くなっている。

■16歳

男性にあり、女性にない項目として「自分の体格に合った食事の量を考えて食べる」がある。

同じ項目での違いをみると、「朝食（起きて活動する前の食事）をきちんと食べる」は男性が女性より6ポイント高くなっている。「家族みんなで食事をしたり、会話をする機会をもつ」は女性が男性より12ポイント高く、「部活や地域のクラブ活動などに参加する」も女性が男性より9ポイント高くなっている。

■17歳

男女の項目は一致している。

同じ項目での違いをみると、「家族が作った料理を中心に食事をとる」は男性がより女性10ポイント高くなっている。

(2) 健康の面からみた自分の生活習慣

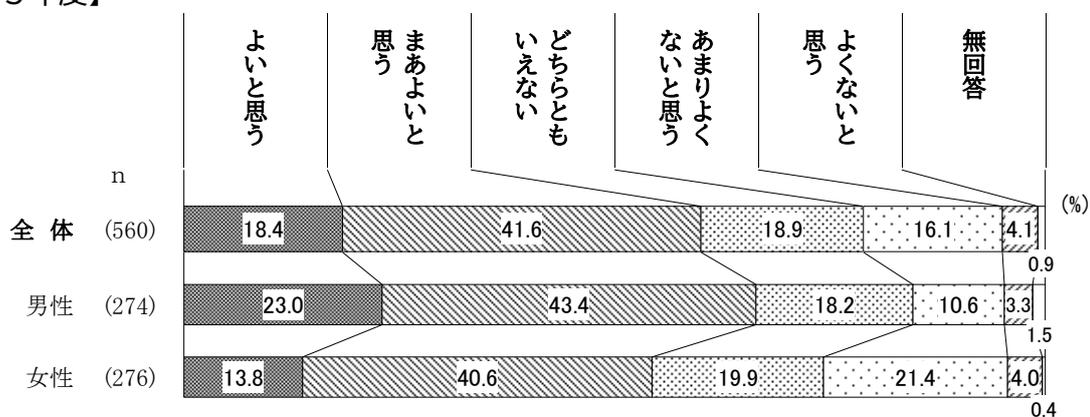
◇《よいと思う》は6割、一方、《よくないと思う》は2割

問15-1 生活習慣病とは、名前のとおり、みなさんの「生活習慣」の中で、健康に良くない要素が長い間蓄積されて、命にもかかわる病気として、発症するものです。皆さんの年代から、ふだんの生活に気をつけて自分で健康管理することにより、このような病気にならないよう予防することができます。

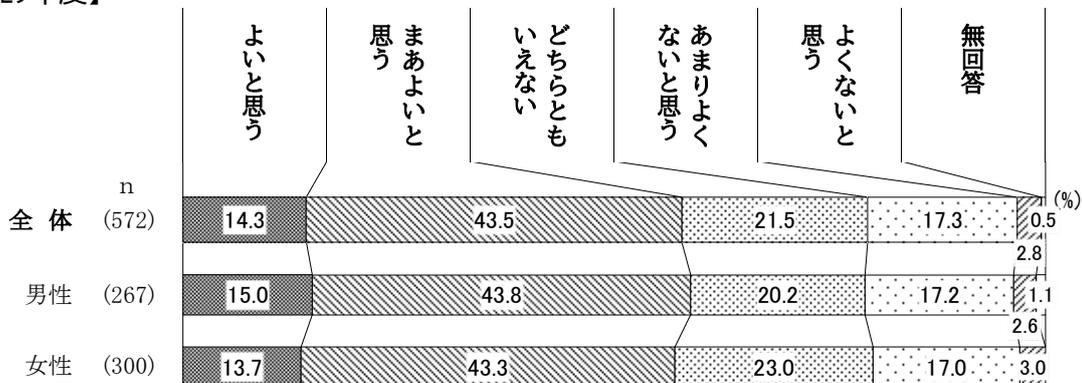
あなたは、健康の面から見て、自分のふだんの生活習慣をどう思いますか。(○は1つだけ)

<図表IV-3-7> 健康の面からみた自分の生活習慣

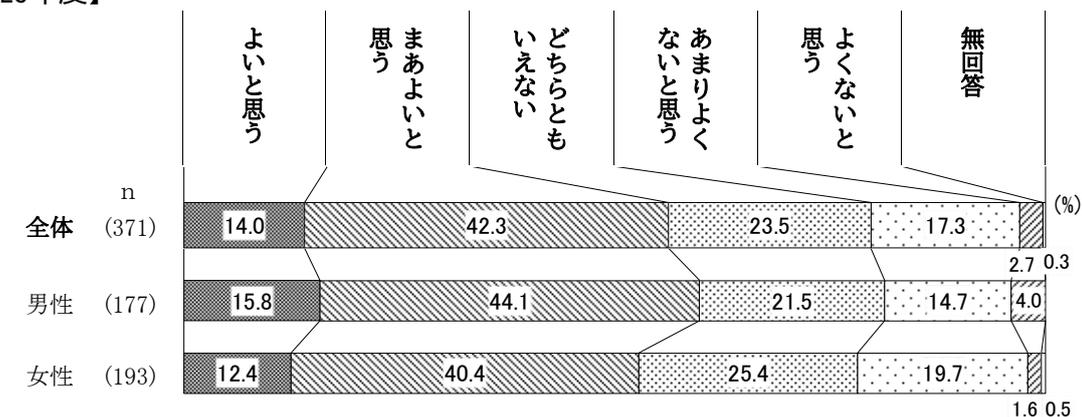
【令和5年度】



【平成29年度】



【平成25年度】

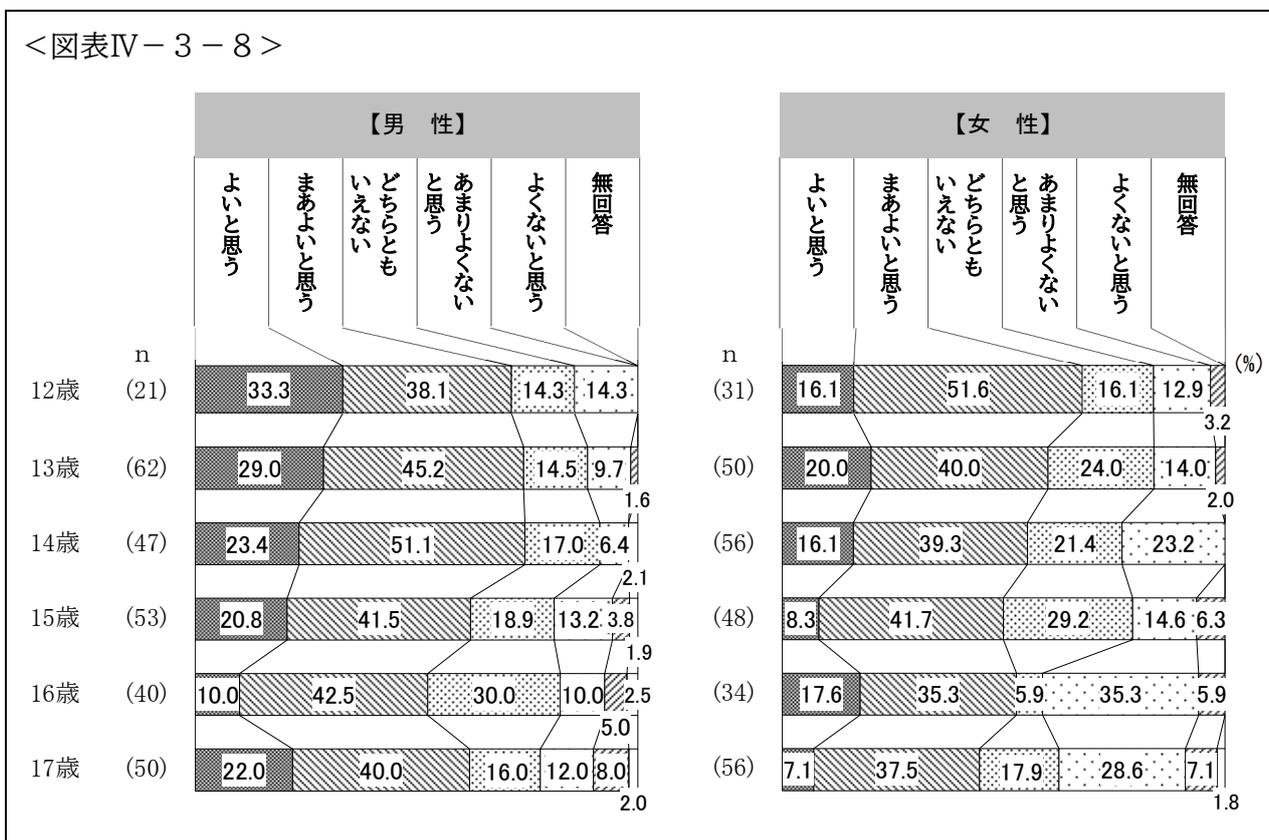


健康の面からみた自分の生活習慣を「よいと思う」（18.4%）と「まあよいと思う」（41.6%）を合わせた《よいと思う》（60.0%）は6割となっている。一方、「あまりよくないと思う」（16.1%）と「よくないと思う」（4.1%）を合わせた《よくないと思う》（20.2%）は2割となっている。また、「どちらともいえない」（18.9%）で約2割となっている。

性別で見ると、「よいと思う」は男性が女性より9ポイント、《よいと思う》でも12ポイント高くなっている。「あまりよくないと思う」は女性が男性より10ポイント、《よくないと思う》でも11ポイント高くなっている。

過去の調査結果と比較すると、全体では大きな違いはみられない。性別では《よいと思う》は男性が平成29年度から7ポイント高くなっている。また、《よくないと思う》は女性で5ポイント高く、男性は5ポイント低くなっている。（図表IV-3-7）

【性／年齢別】



男性では《よいと思う》は、13歳、14歳が7割台半ばと高く、12歳でも7割を超えている。《よくないと思う》は、17歳が2割となっている。女性では《よいと思う》は、12歳が約7割と高く、《よくないと思う》は、16歳が4割を超えて高くなっている。（図表IV-3-8）

(3) 健康維持や健康のための生活改善意向

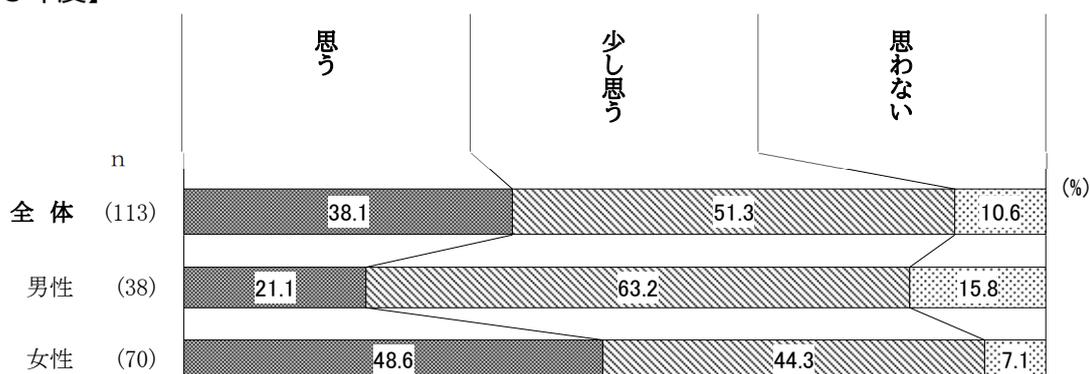
◇生活改善をしようと《思う》が約9割を占める

(問15-1で、「4」か「5」とお答えの方に)

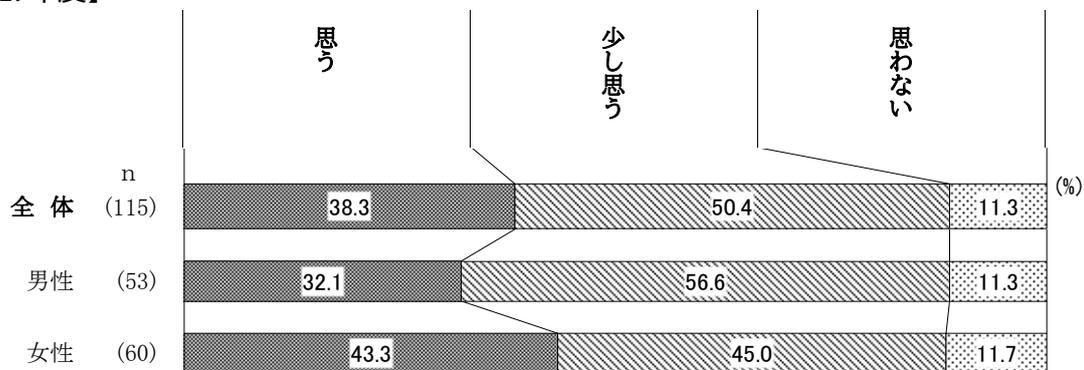
問15-2 これから、健康を維持するために、または健康になるために、生活改善をしようと思えますか。(○は1つだけ)

<図表IV-3-9> 健康維持や健康のための生活改善意向

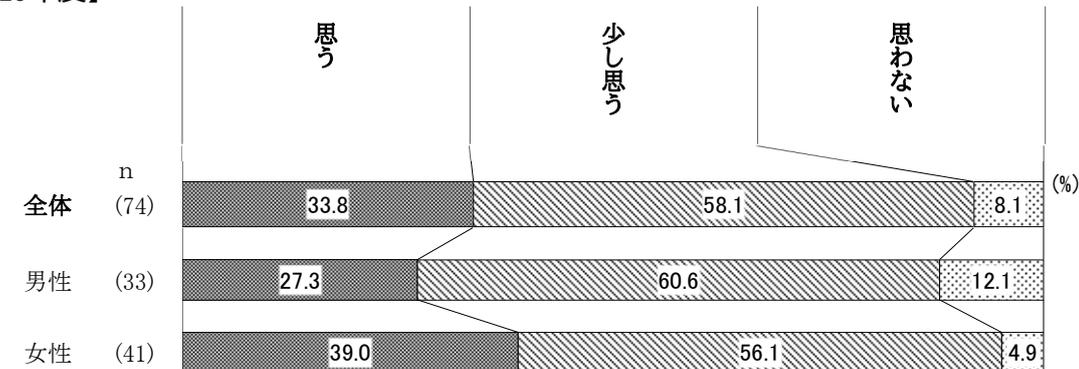
【令和5年度】



【平成29年度】



【平成25年度】



問15-1で、「4」か「5」と回答した人に健康維持や健康のための生活改善意向を聞いたところ、「思う」（38.1%）と「少し思う」（51.3%）を合わせた《思う》（89.4%）は約9割を占めている。一方、「思わない」（10.6%）は1割となっている。

性別で見ると、女性は「思う」が男性より27ポイント、《思う》でも8ポイント高くなっている。「少し思う」は、男性が女性より18ポイント高くなっている。一方、「思わない」は男性が女性より8ポイント高く、1割台半ばとなっている。

過去の調査結果と比較すると、全体では平成29年度から大きな違いはみられない。性別では、男性は「思う」が11ポイント減少、「少し思う」が6ポイント増加し、《思う》としては大きく変わらない。女性は「思う」が5ポイント増加している。（図表IV-3-9）

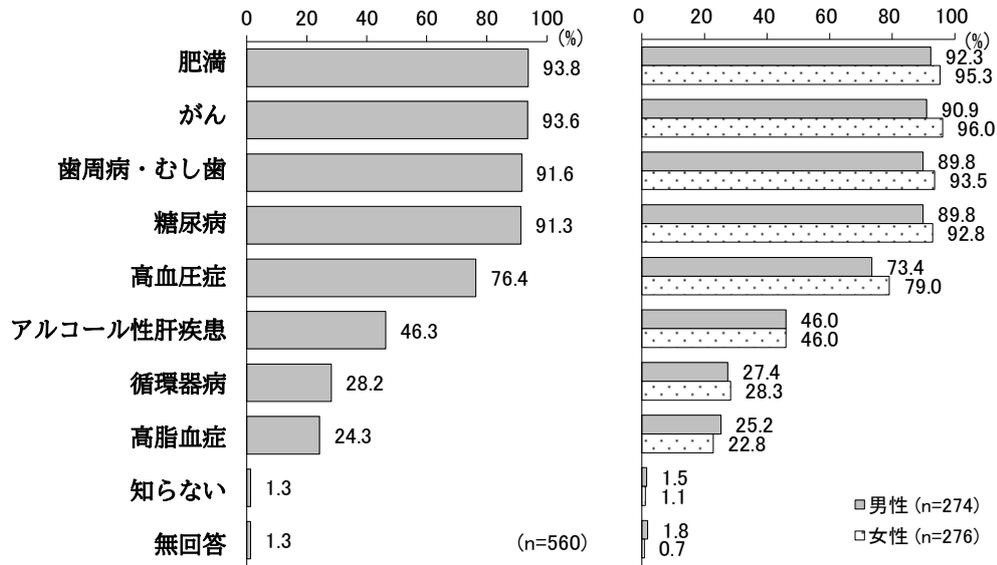
(4) 生活習慣病の認知度

◇「肥満」「がん」「歯周病・むし歯」「糖尿病」の上位4項目が9割台

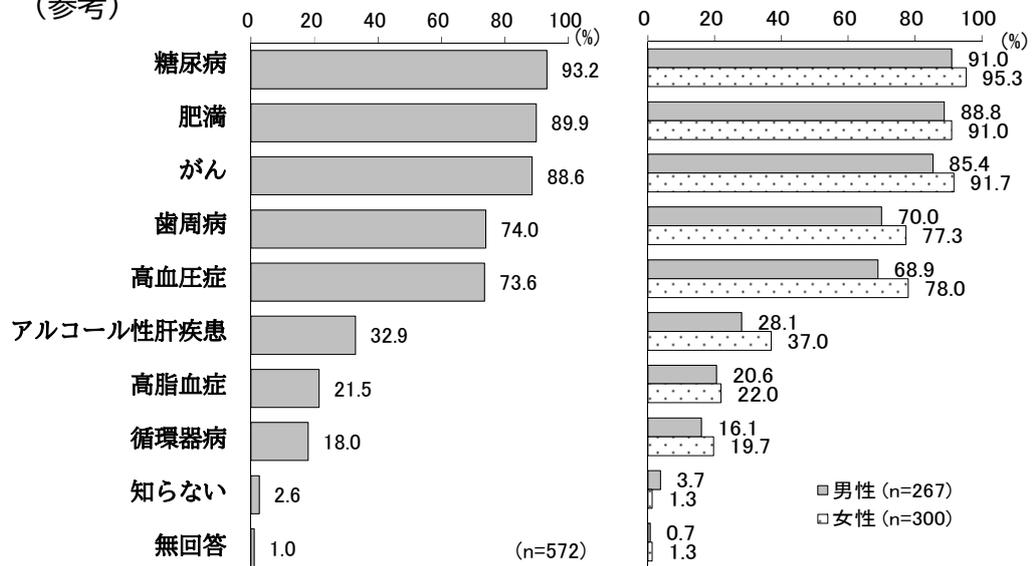
問16 次の生活習慣病の名前を知っていますか。(○はいくつでも)

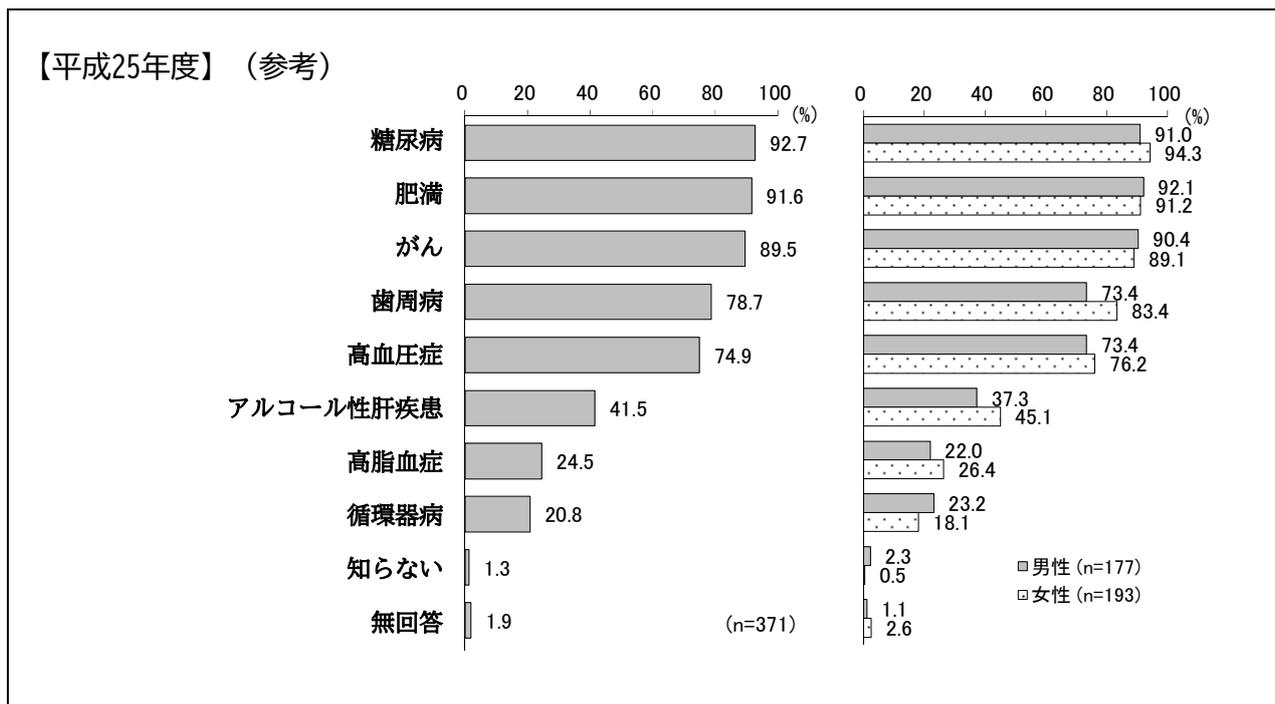
<図表IV-3-10>生活習慣病の認知度

【令和5年度】



【平成29年度】(参考)





生活習慣病の認知度としては、「肥満」（93.8%）、「がん」（93.6%）、「歯周病・むし歯」（91.6%）、「糖尿病」（91.3%）の4項目が9割台で上位となっている。

性別で見ると、女性は男性より高い項目が多く、「がん」と「高血圧症」が5ポイント高くなっている。

過去の調査結果と比較すると、全体では平成29年度から「アルコール性肝疾患」が13ポイント、「循環器病」が10ポイント、「がん」が5ポイント、それぞれ増加している。性別では、男性は平成29年度から「アルコール性肝疾患」が17ポイント、「循環器病」が11ポイント、「がん」が5ポイント、それぞれ増加している。女性は平成29年度から「アルコール性肝疾患」が9ポイント、「循環器病」が8ポイント増加している。なお、「歯周病・むし歯」については、前回調査までと選択肢表記が異なるので参考に留める。（図表IV-3-10）

【性／年齢別】

<図表IV-3-11> (全項目)

		(%)											
		n	糖尿病	高血圧症	高脂血症	がん	循環器病	アルコール性肝疾患	歯周病・むし歯	肥満	知らない	無回答	
性／年齢別	男性	12歳	21	71.4	57.1	23.8	85.7	9.5	28.6	85.7	76.2	-	4.8
		13歳	62	91.9	79.0	16.1	91.9	19.4	41.9	93.5	93.5	-	1.6
		14歳	47	89.4	66.0	10.6	93.6	23.4	53.2	89.4	95.7	2.1	2.1
		15歳	53	92.5	79.2	37.7	92.5	35.8	54.7	94.3	94.3	1.9	1.9
		16歳	40	92.5	80.0	37.5	92.5	37.5	47.5	90.0	97.5	-	2.5
		17歳	50	90.0	68.0	26.0	86.0	32.0	42.0	82.0	88.0	4.0	-
	女性	12歳	31	93.5	77.4	29.0	96.8	9.7	35.5	87.1	96.8	-	-
		13歳	50	80.0	76.0	20.0	94.0	28.0	40.0	88.0	92.0	4.0	-
		14歳	56	94.6	69.6	17.9	96.4	21.4	39.3	96.4	96.4	-	1.8
		15歳	48	97.9	83.3	18.8	97.9	33.3	50.0	97.9	97.9	2.1	-
		16歳	34	94.1	85.3	26.5	94.1	35.3	61.8	94.1	97.1	0.0	-
		17歳	56	96.4	83.9	26.8	98.2	37.5	51.8	96.4	94.6	0.0	1.8

※図表の見方としては、人数の確保できた最も比率の高い層を■で区別するようにした。

男性では、「肥満」は16歳でほぼ全数、「がん」は14歳が9割台半ばと高く、これらは12歳、17歳を除き9割台となっている。「歯周病・むし歯」は13歳、15歳が9割台半ばと高くなっている。また、「糖尿病」は15歳、16歳で9割を超え、「高血圧症」では16歳が8割となっている。

一方、女性では、15歳で「糖尿病」「歯周病・むし歯」「肥満」がほぼ全数となっている。「高血圧症」は15歳～17歳が8割台半ばと高くなっている。また、「アルコール性肝疾患」は16歳が6割を超え、15歳、17歳で5割台となっている。(図表III-3-11)

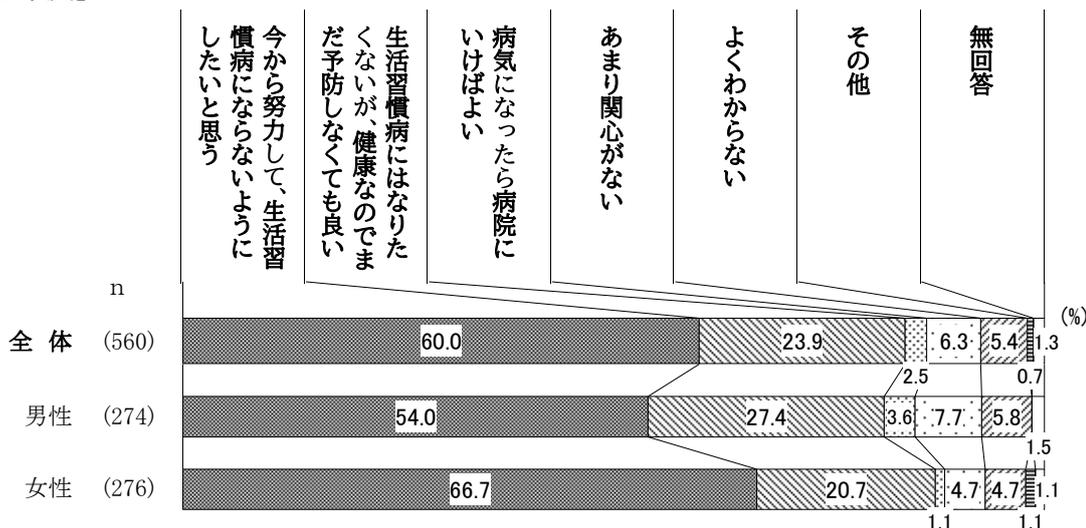
(5) 生活習慣病予防への心がけ

◇「今から努力して、生活習慣病にならないようにしたいと思う」が6割

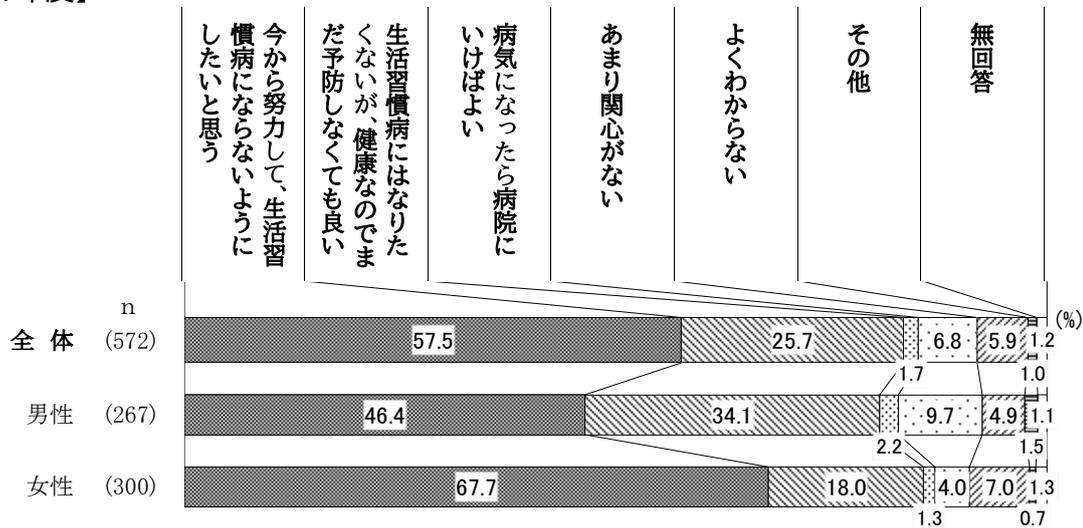
問17 このような生活習慣病にならないように、努力しようと思いませんか。(○は1つだけ)

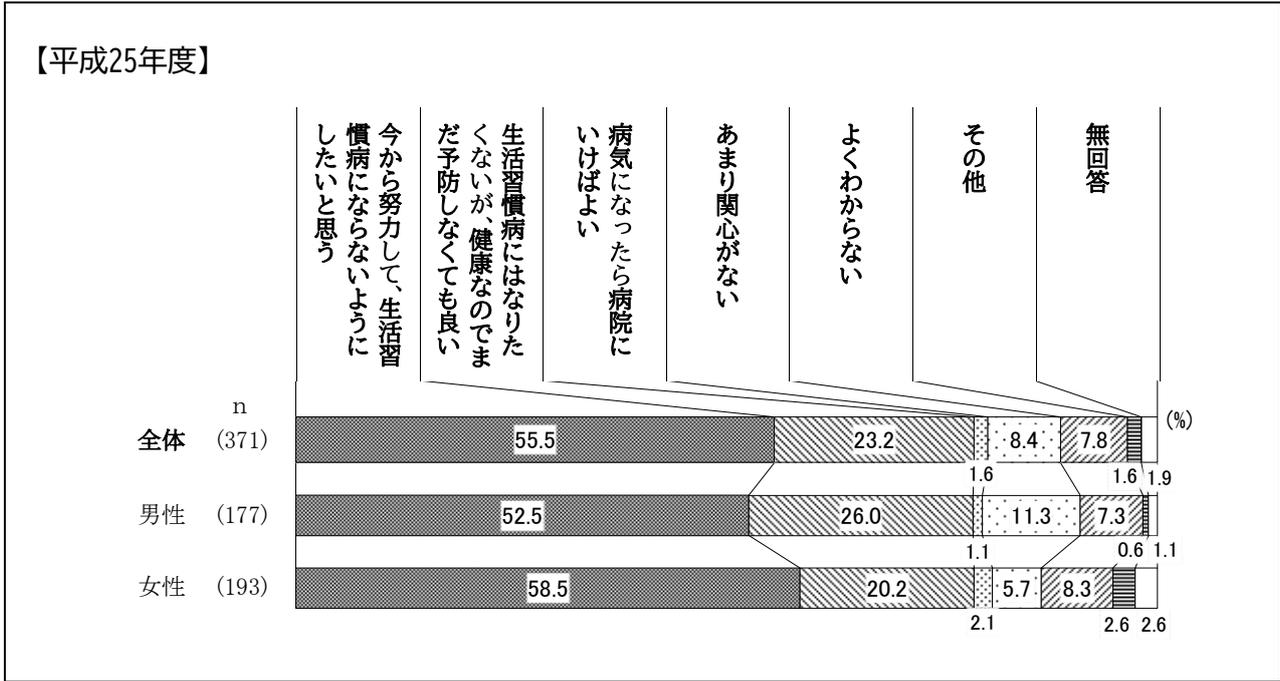
<図表IV-3-12>生活習慣病予防への心がけ

【令和5年度】



【平成29年度】



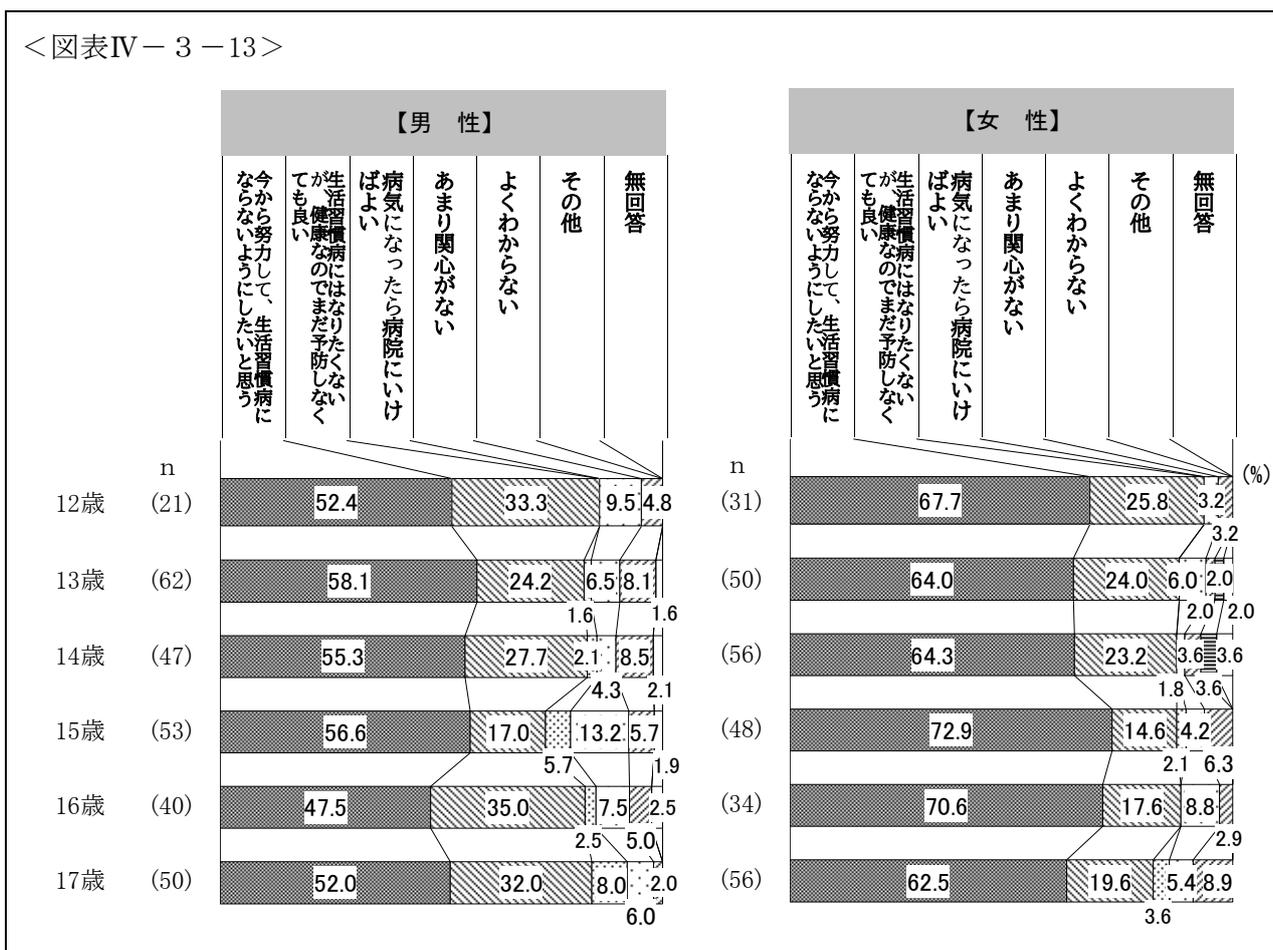


生活習慣病予防への心がけとしては、「今から努力して、生活習慣病にならないようにしたいと思う」(60.0%)が6割で最も高くなっている。一方、「生活習慣病にはなりたくないが、健康なのでまだ予防しなくても良い」(23.9%)が2割台半ばとなっている。

性別で見ると、「生活習慣病にはなりたくないが、健康なのでまだ予防しなくても良い」は男性が女性より6ポイント高く、約3割となっている。「今から努力して、生活習慣病にならないようにしたいと思う」は、女性が男性よりも12ポイント高く、6割台半ばとなっている。

過去の調査結果と比較すると、全体では特に大きな違いはみられない。性別では、男性が平成29年度から「今から努力して、生活習慣病にならないようにしたいと思う」が7ポイント増加し、「生活習慣病にはなりたくないが、健康なのでまだ予防しなくても良い」が6ポイント減少している。(図表IV-3-12)

【性／年齢別】



男性では、「今から努力して、生活習慣病にならないようにしたいと思う」が、13歳で約6割と高く、14歳、15歳でも5割台半ばとなっている。「生活習慣病にはなりたくないが、健康なのでまだ予防しなくても良い」は、12歳、16歳、17歳で3割台となっている。女性では、「今から努力して、生活習慣病にならないようにしたいと思う」は、15歳で7割を超え、16歳でも7割と高くなっている。「生活習慣病にはなりたくないが、健康なのでまだ予防しなくても良い」は、12歳～14歳で2割台半ばとなっている。（図表IV-3-13）

4 食生活・栄養について

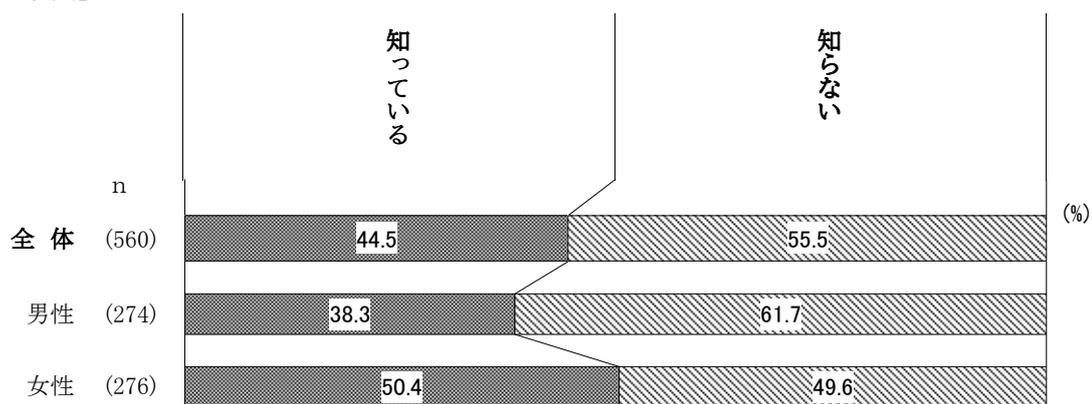
(1) 適正体重の認知度

◇「知っている」は4割台半ば、一方、「知らない」は5割台半ば

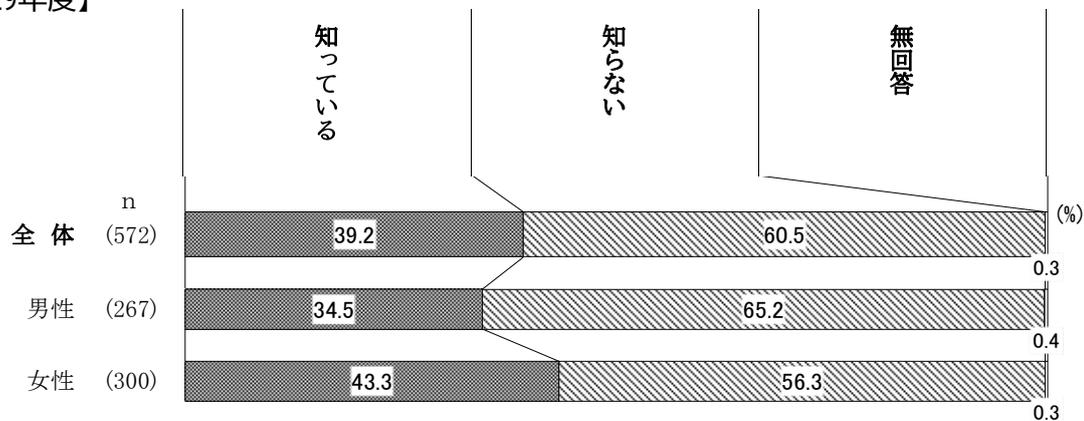
問18-1 あなたは、自分の適正体重を知っていますか。(○は1つだけ)

<図表IV-4-1>適正体重の認知度

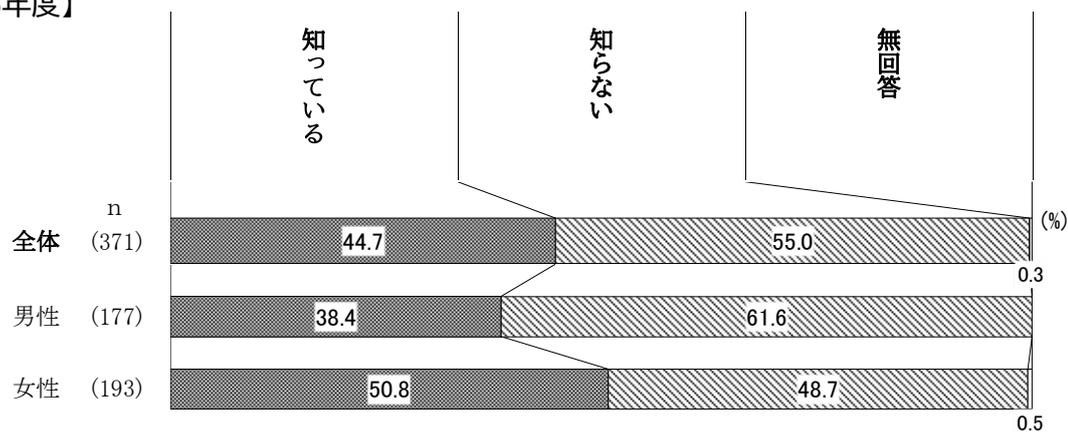
【令和5年度】



【平成29年度】



【平成25年度】

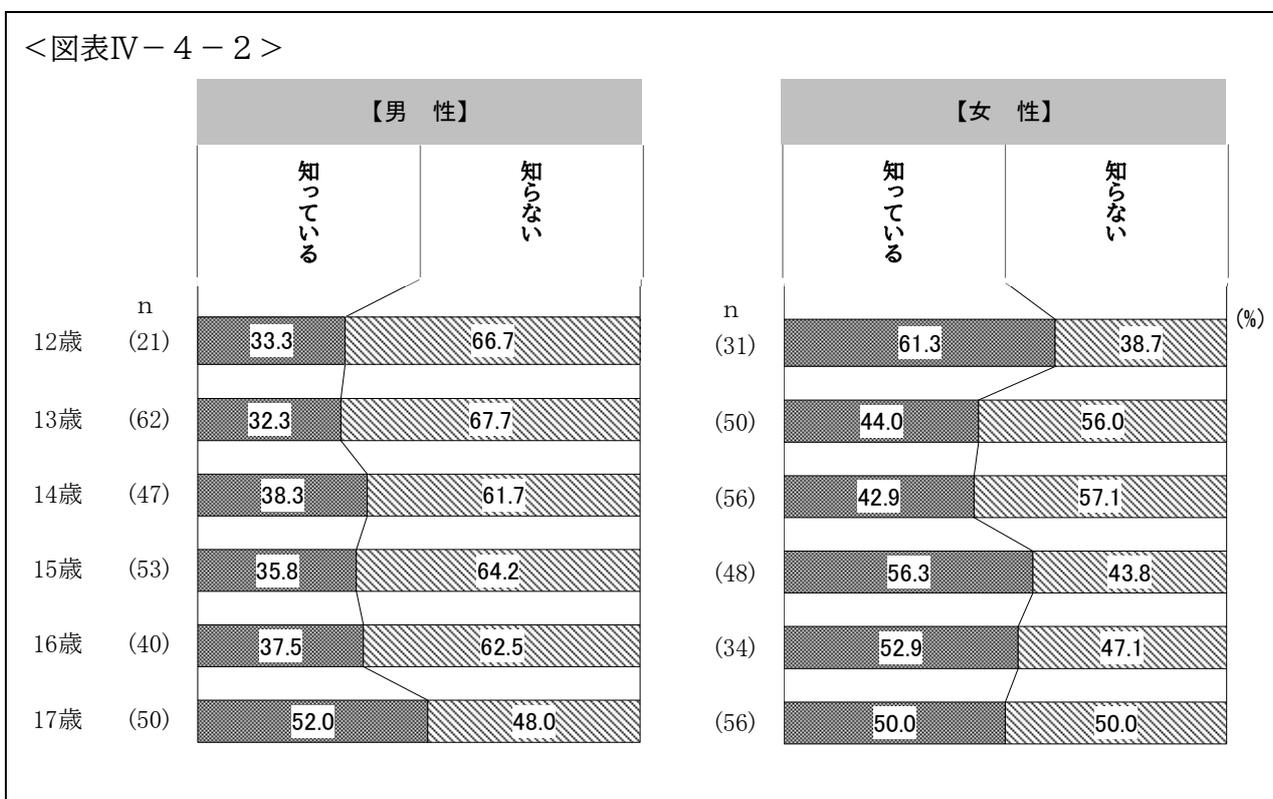


適正体重を「知っている」(44.5%)が4割台半ば、「知らない」(55.5%)が5割台半ばとなっている。

性別で見ると、「知っている」は女性が男性より12ポイント高く、5割、「知らない」は男性が女性より12ポイント高く、6割を超えている。

過去の調査結果と比較すると、全体では平成29年度から「知っている」が5ポイント増加し、「知らない」が5ポイント減少している。性別では、女性は平成29年度から「知っている」が7ポイント増加し、「知らない」が6ポイント減少している。(図表IV-4-1)

【性／年齢別】



男性では「知っている」は、17歳が5割を超えて高くなっている。「知らない」は、13歳が約7割と高く、12歳、15歳でも6割台半ばとなっている。女性では「知っている」は、12歳が6割を超えて高くなっている。「知らない」は、14歳が約6割、13歳も5割台半ばとなっている。(図表IV-4-2)

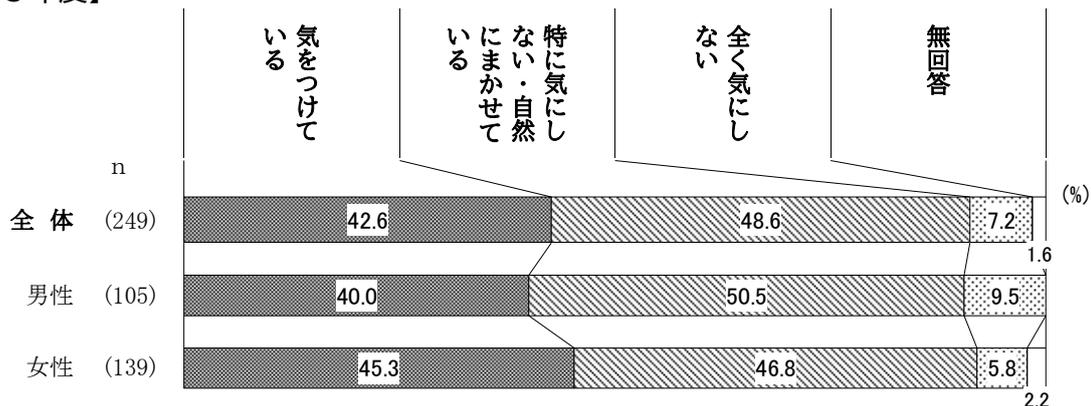
(2) 適正体重を目安とした食事への配慮

◇「気をつけている」は4割台半ば、「特に気にしない・自然にまかせている」が約5割

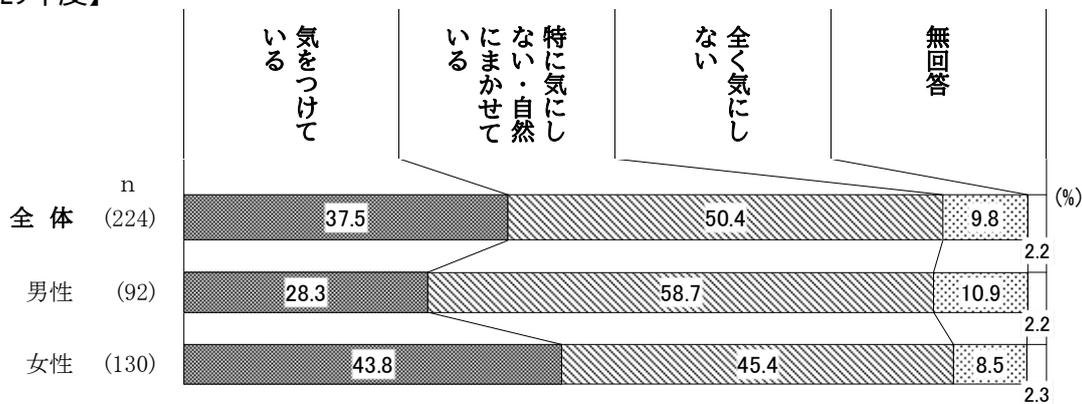
(問18-1で、「1 知っている」とお答えの方に)
 問18-2 適正体重を目安として、食事に気をつけていますか。(○は1つだけ)

<図表IV-4-3> 適正体重を目安とした食事への配慮

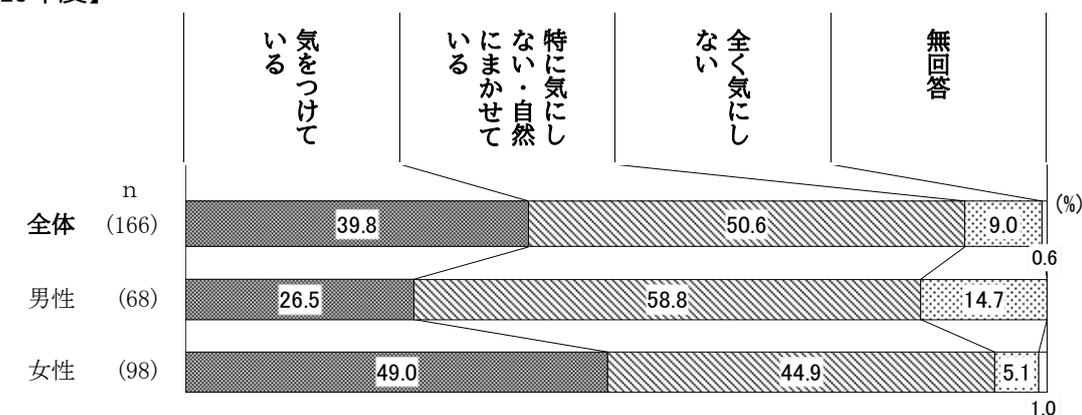
【令和5年度】



【平成29年度】



【平成25年度】

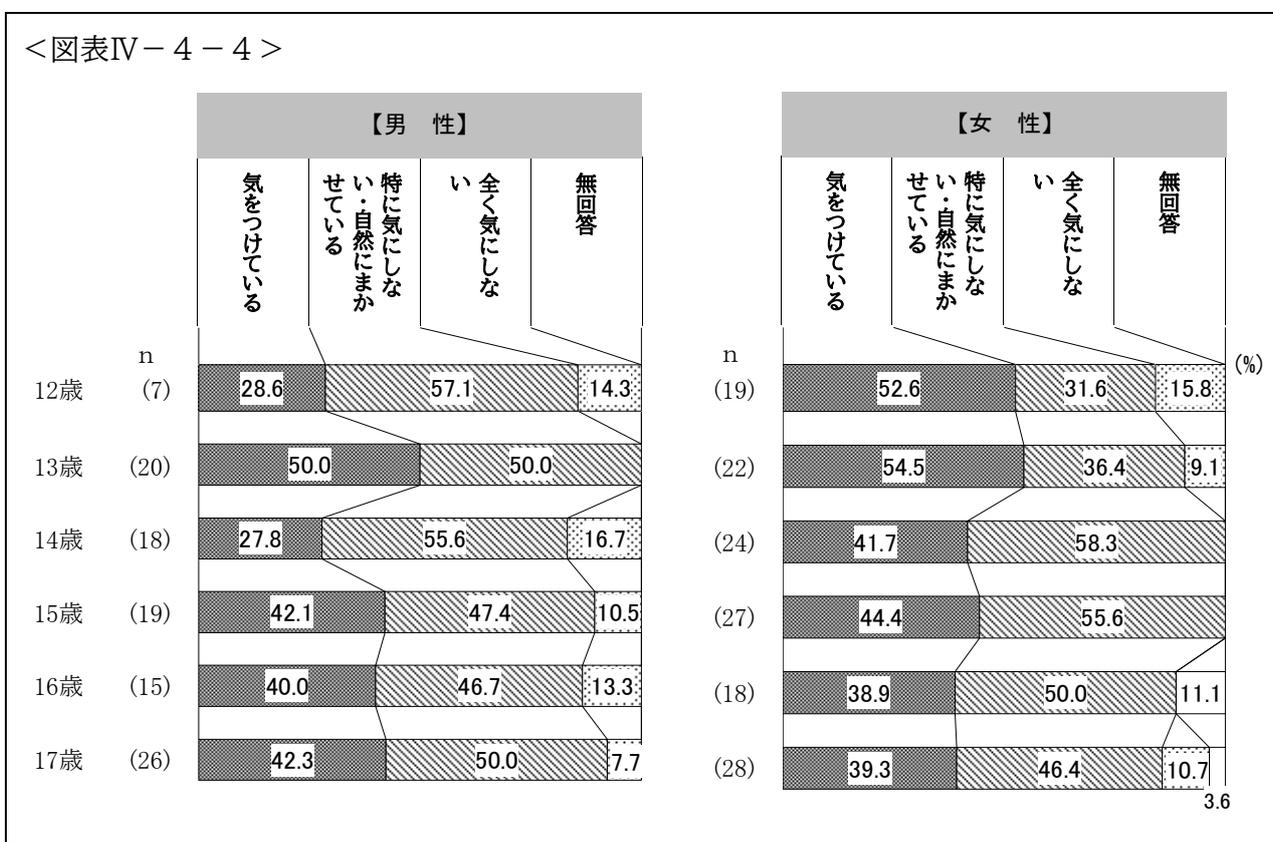


問18-1で、「1 知っている」と回答した人に食事を配慮している程度を聞いたところ、「気をつけている」(42.6%)は4割を超え、「特に気にしない・自然にまかせている」(48.6%)が約5割、「全く気にしない」(7.2%)が1割未満となっている。

性別でみると、「気をつけている」は女性が男性より5ポイント高く、4割台半ばとなっている。

過去の調査結果と比較すると、全体では平成29年度から「気をつけている」が5ポイント増加している。性別では男性は「気をつけている」が増加傾向にあり、平成25年度から13ポイント、平成29年度から11ポイント増となっている。また、「特に気にしない・自然にまかせている」は平成29年度から8ポイント減少している。(図表IV-4-3)

【性／年齢別】



すべての年齢層でnが30人に満たないため、参考までに留める。(図表IV-4-4)

(3) 適正体重のコントロール

◇「しようと思う」で4割を超えるものの、「あまり関心がない」が5割

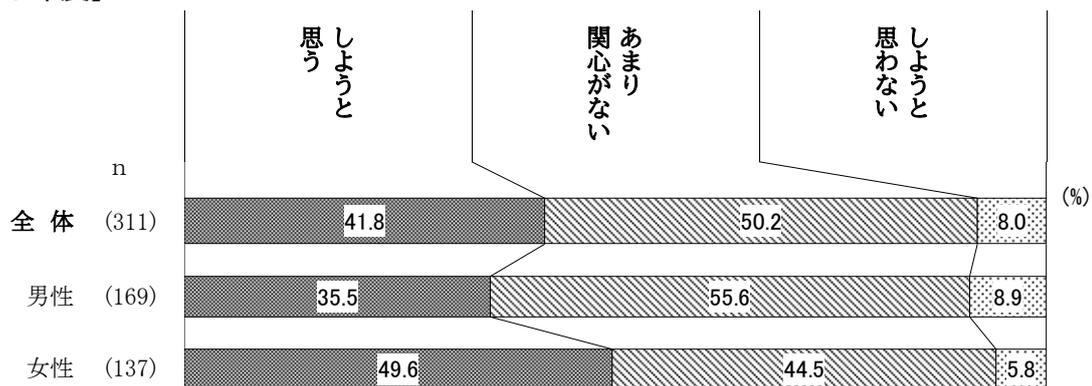
(問18-1で、「2 知らない」とお答えの方に)

問18-3 これから、適正な体重を知り、自分でコントロールしようと思いますか。

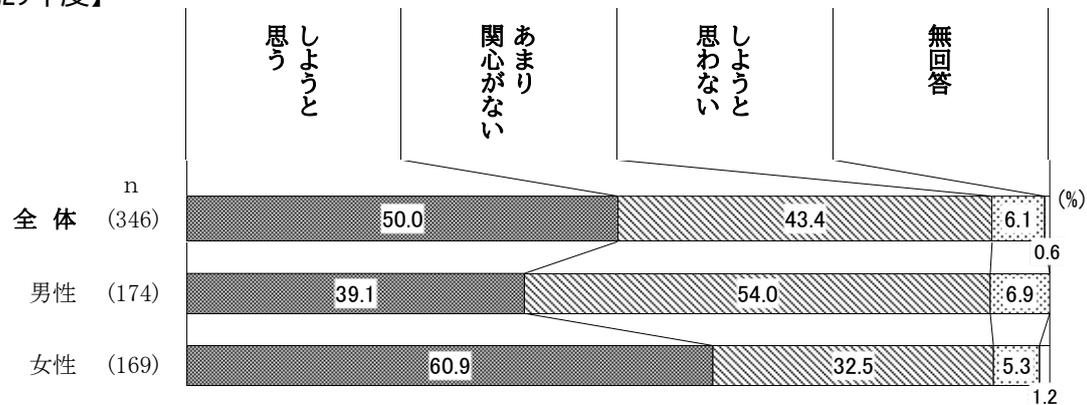
(○は1つだけ)

<図表IV-4-5> 適正体重のコントロール

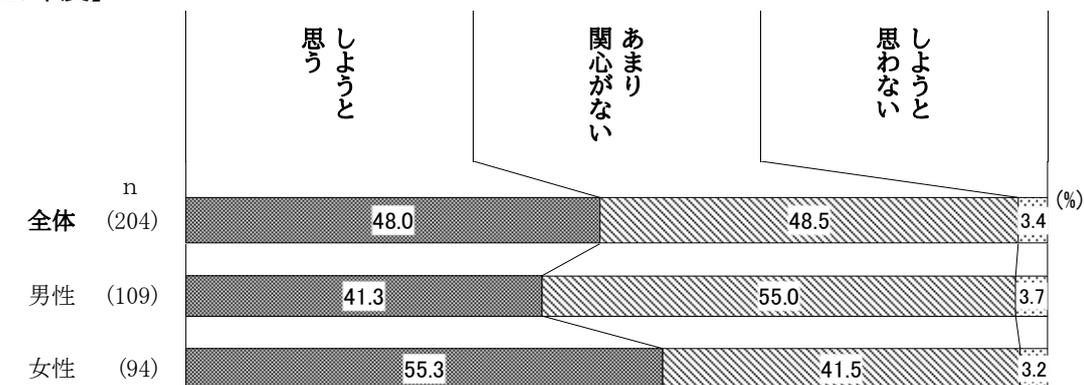
【令和5年度】



【平成29年度】



【平成25年度】

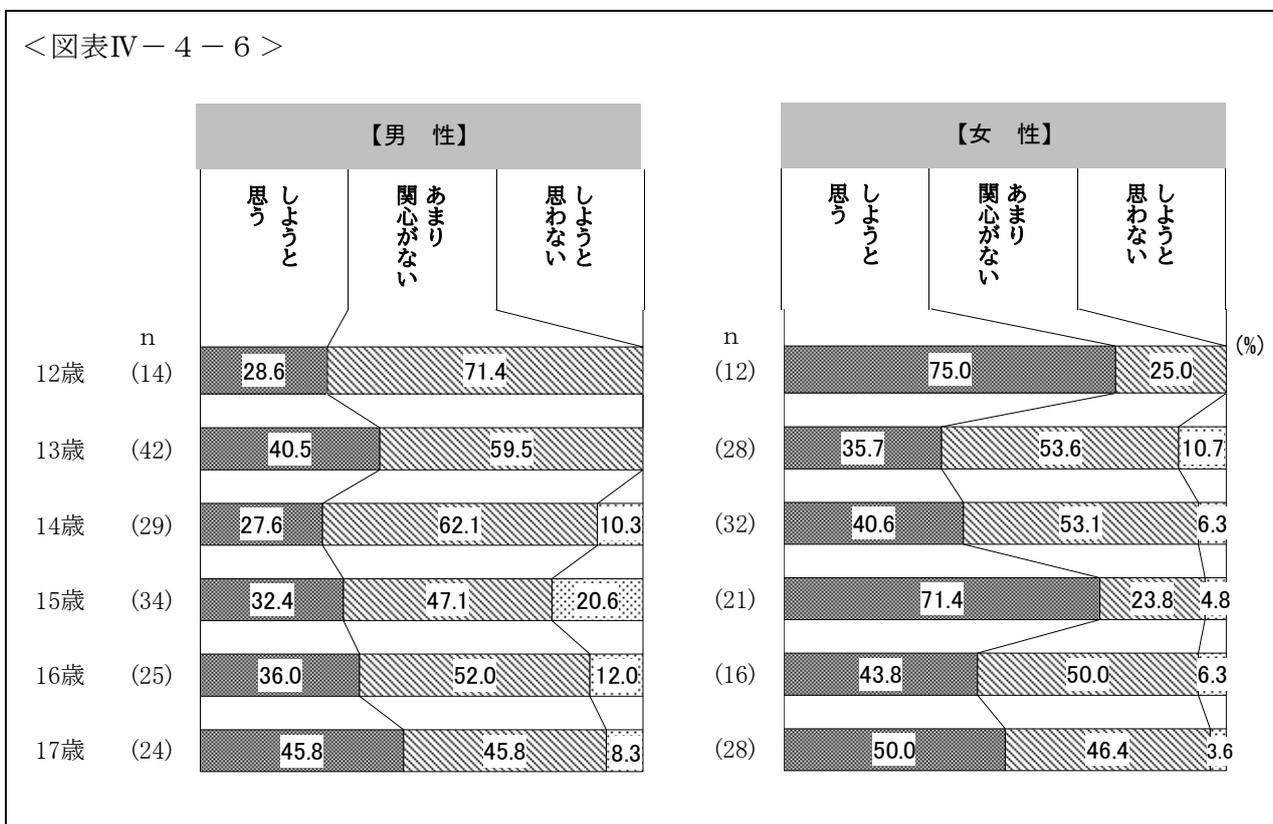


問18-1で、「2 知らない」と回答した人に適正体重をコントロールする意向があるかを聞いたところ、「しようと思う」(41.8%)が4割を超え、「あまり関心がない」(50.2%)が5割、「しようと思わない」(8.0%)が1割未満となっている。

性別でみると、「あまり関心がない」は男性が女性より11ポイント高く、5割台半ば、「しようと思う」は女性が男性より14ポイント高く、約5割となっている。

過去の調査結果と比較すると、全体では平成29年度から「あまり関心がない」が6ポイント増加し、「しようと思う」が8ポイント減少している。性別では、女性は平成29年度から「あまり関心がない」が12ポイント増加し、「しようと思う」が11ポイント減少している。また、男性は「しようと思う」に漸減傾向がみられ、平成25年度から5ポイント減少している。(図表IV-4-5)

【性／年齢別】



nが30人を超える年齢層が少ないため、参考までに留める。(図表IV-4-6)

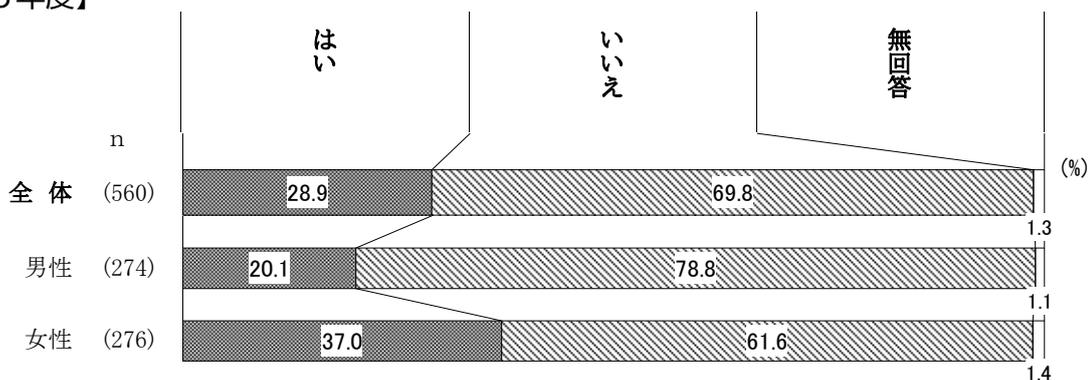
(4) 減量経験の有無

◇ 「はい」は約3割で、「いいえ」が約7割

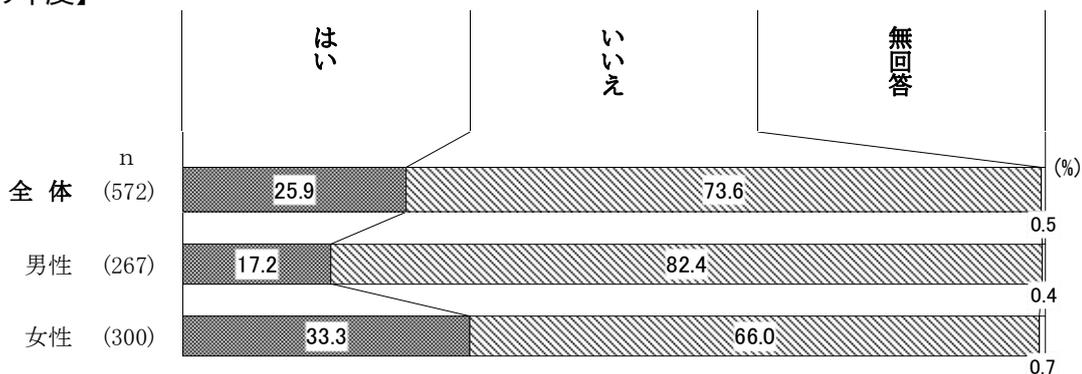
問19 いままでに減量をしたことはありますか。(○は1つだけ)

<図表IV-4-7>減量経験の有無

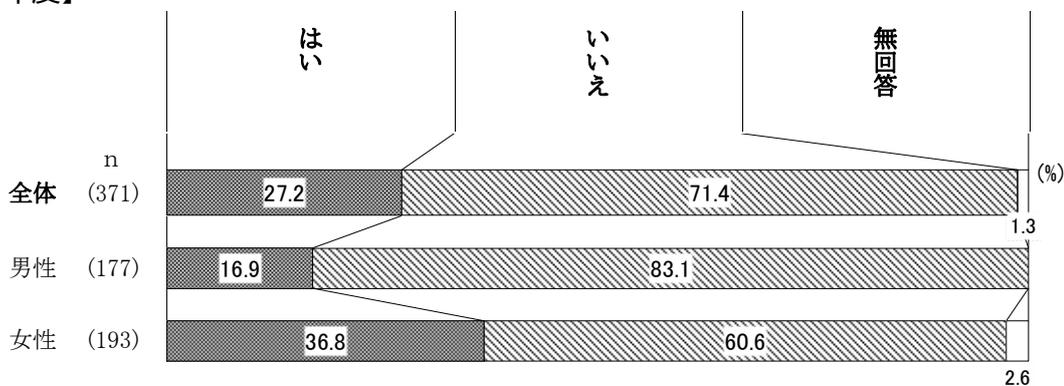
【令和5年度】



【平成29年度】



【平成25年度】

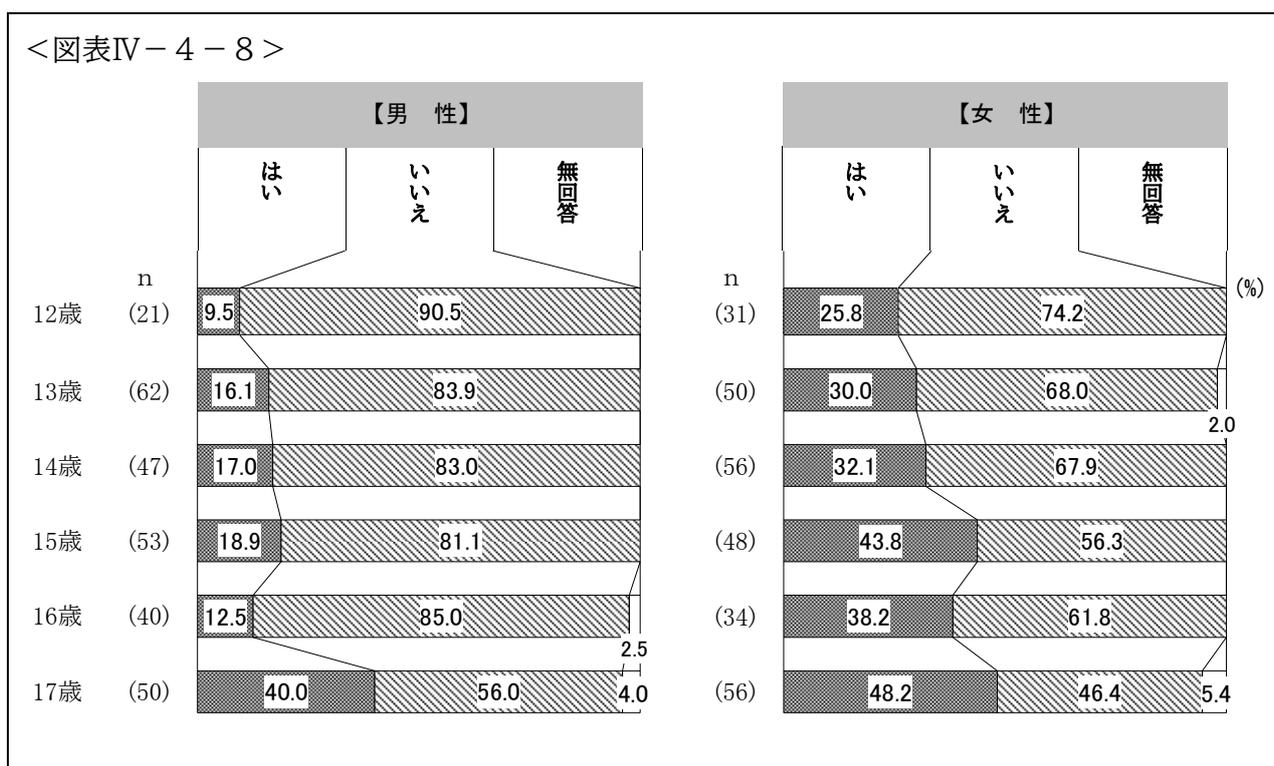


減量経験の有無を聞いたところ、「はい」(28.9%)が約3割、「いいえ」(69.8%)が約7割となっている。

性別でみると、「はい」は女性が男性より16ポイント高く、約4割、「いいえ」は男性が女性より17ポイント高く、約8割となっている。

過去の調査結果との比較では、全体、性別ともに大きな違いはみられない。(図表IV-4-7)

【性／年齢別】



男性では「はい」は、17歳が4割と高くなっている。「いいえ」は12歳が9割と高く、他の年齢層も17歳を除き8割台となっている。女性では「はい」は、17歳が約5割と高く、15歳でも4割台半ばとなっている。「いいえ」は12歳が7割台半ばとなっている。(図表IV-4-8)

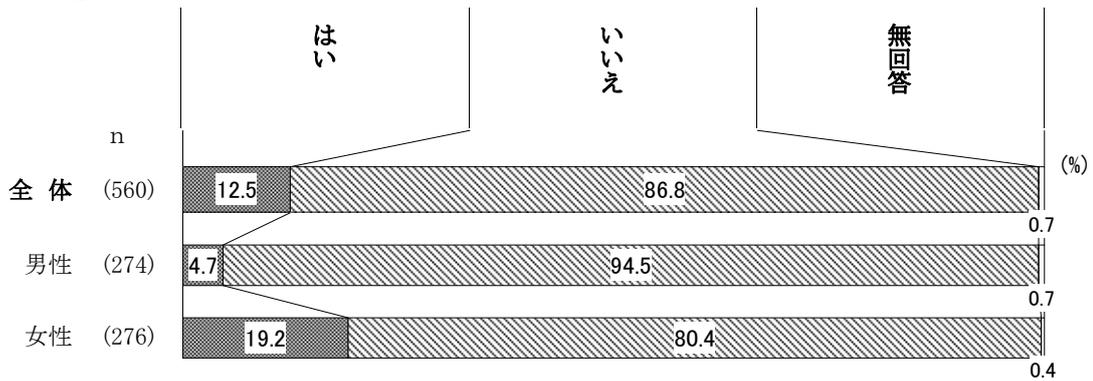
(5) 現在の減量状況

◇「はい」は1割を超え、「いいえ」が8割台半ば

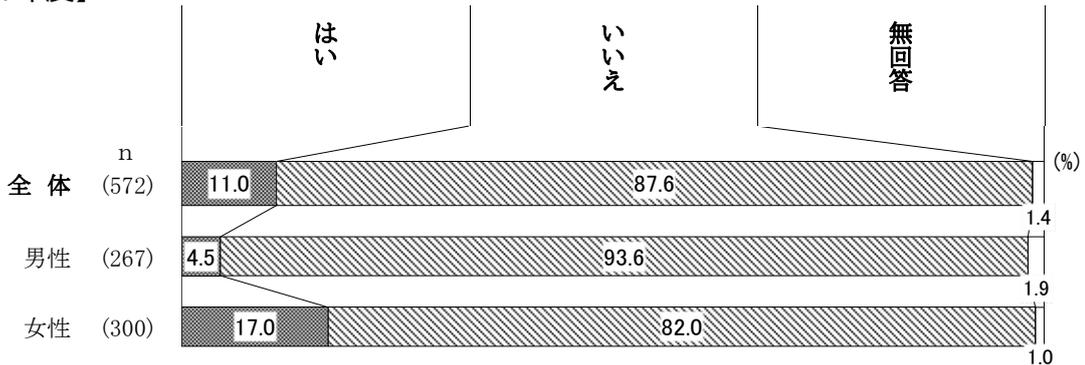
問20-1 あなたは、現在減量中ですか。(○は1つだけ)

<図表IV-4-9>現在の減量状況

【令和5年度】



【平成29年度】

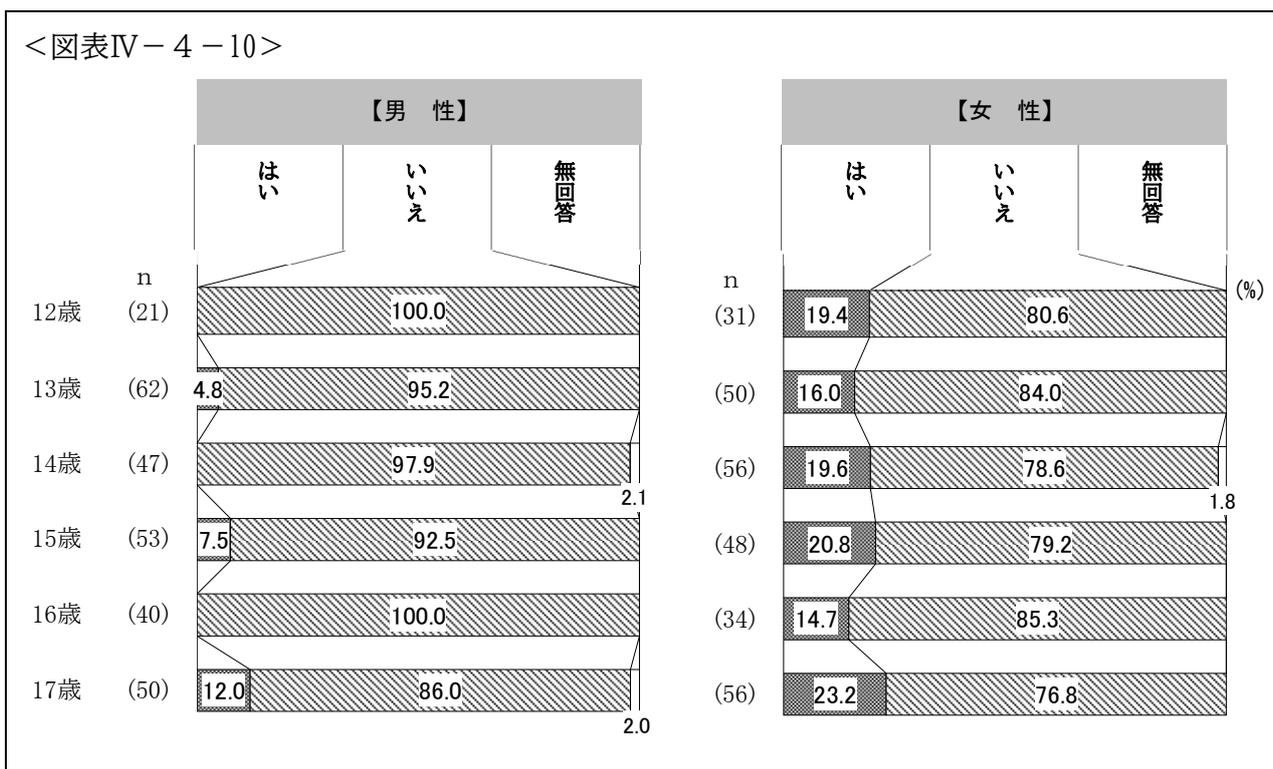


現在の減量状況を聞いたところ、「はい」(12.5%)が1割を超え、「いいえ」(86.8%)が8割台半ばとなっている。

性別で見ると、「はい」は女性が男性より14ポイント高く、約2割となっている。

平成29年度の調査結果との比較では、大きな違いはみられない。(図表IV-4-9)

【性／年齢別】

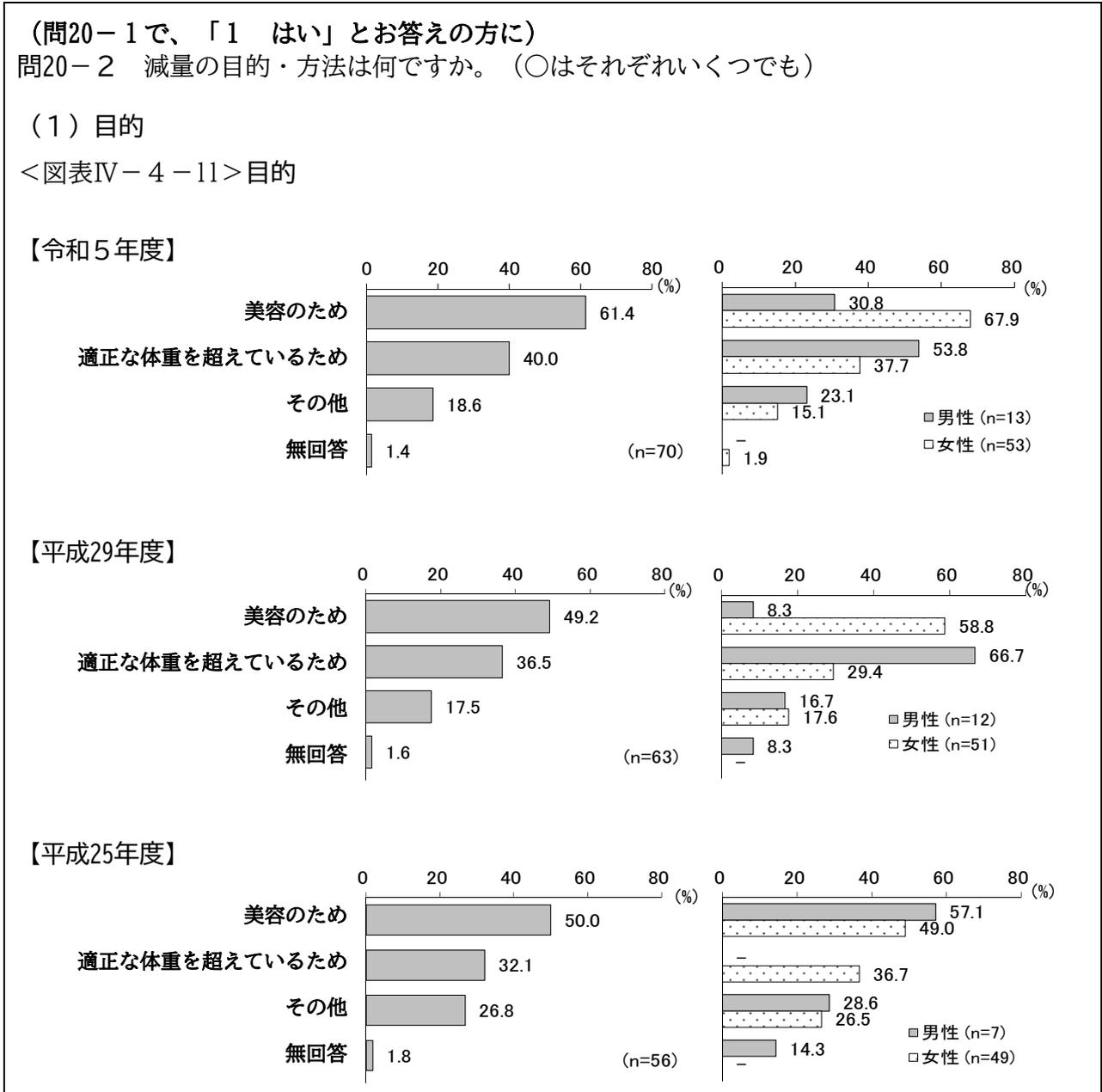


男性では「はい」は、17歳で1割を超えている。女性では「はい」は、15歳、17歳が2割台となっている。（図表IV-4-10）

(6) 減量の目的・方法

①目的

◇「美容のため」が6割を超え、「適正な体重を超えているため」が4割



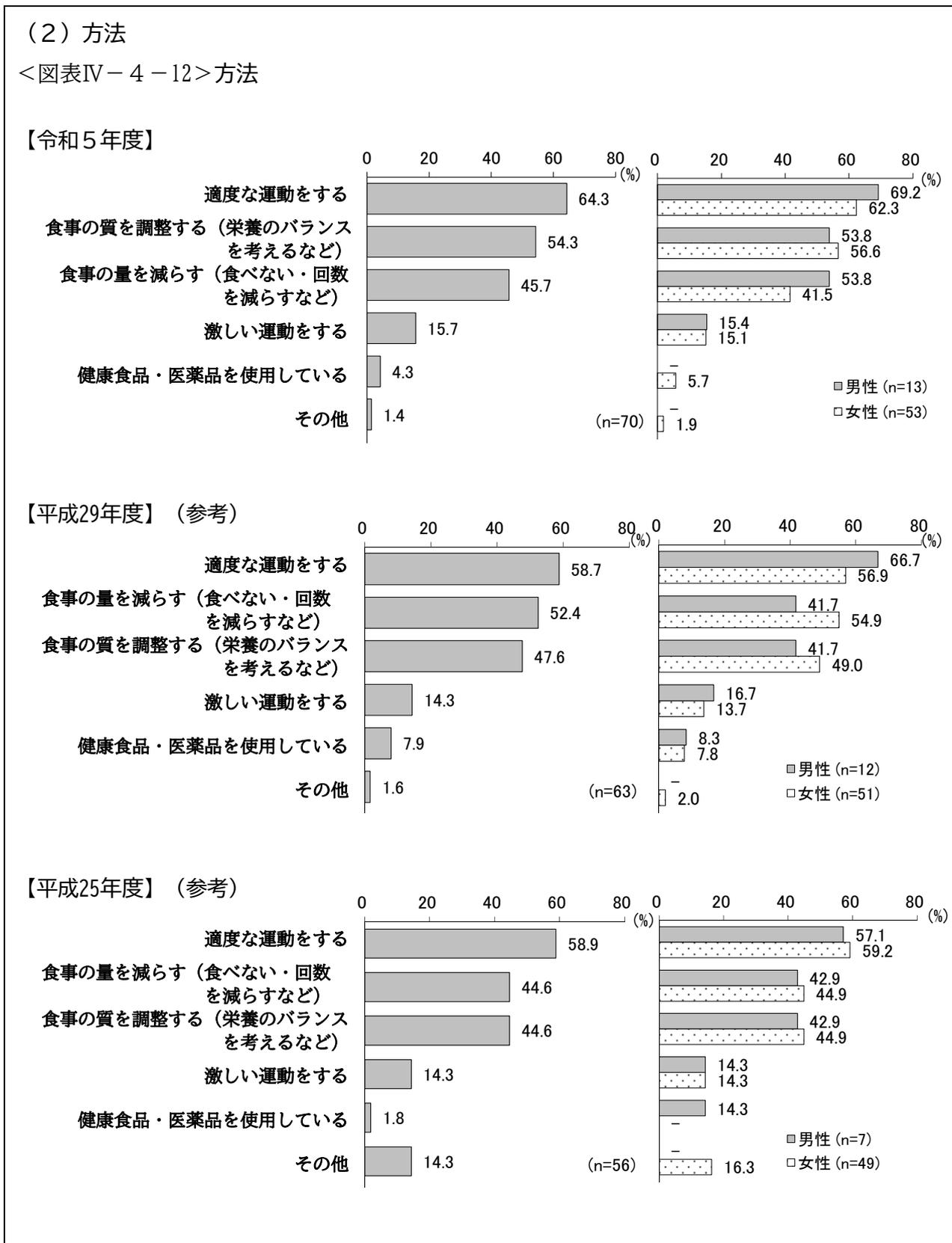
問20-1で「1 はい」と回答した人にその目的を聞いたところ、「美容のため」(61.4%)が6割を超え、「適正な体重を超えているため」(40.0%)が4割となっている。

性別でみると、女性では「美容のため」が約7割となっている。

過去の調査結果と比較すると、全体では「美容のため」が平成29年度から12ポイント増加している。女性では「美容のため」が増加傾向にあり、平成25年度から18ポイント、平成29年度から9ポイント増となっている。また、「適正な体重を超えているため」は平成29年度から8ポイント増加している。(図表IV-4-11)

②方法

◇「適度な運動をする」が6割台半ば



問20-1で「1 はい」と回答した人にその方法を聞いたところ、「適度な運動をする」(64.3%)が6割台半ば、「食事の質を調整する(栄養のバランスを考えるなど)」(54.3%)が5割台半ば、「食事の量を減らす(食べない・回数を減らすなど)」(45.7%)が4割台半ばとなっている。

性別で見ると、男女ともに「適度な運動をする」で6割を超えている。

過去の調査結果と比較すると、全体では平成29年度から「適度な運動をする」が5ポイント増加している。女性では平成29年度から「適度な運動をする」が5ポイント増加、「食事の量を減らす(食べない・回数を減らすなど)」が13ポイント減少している。(図表IV-4-12)

(7) 食事の摂取で心がけていること

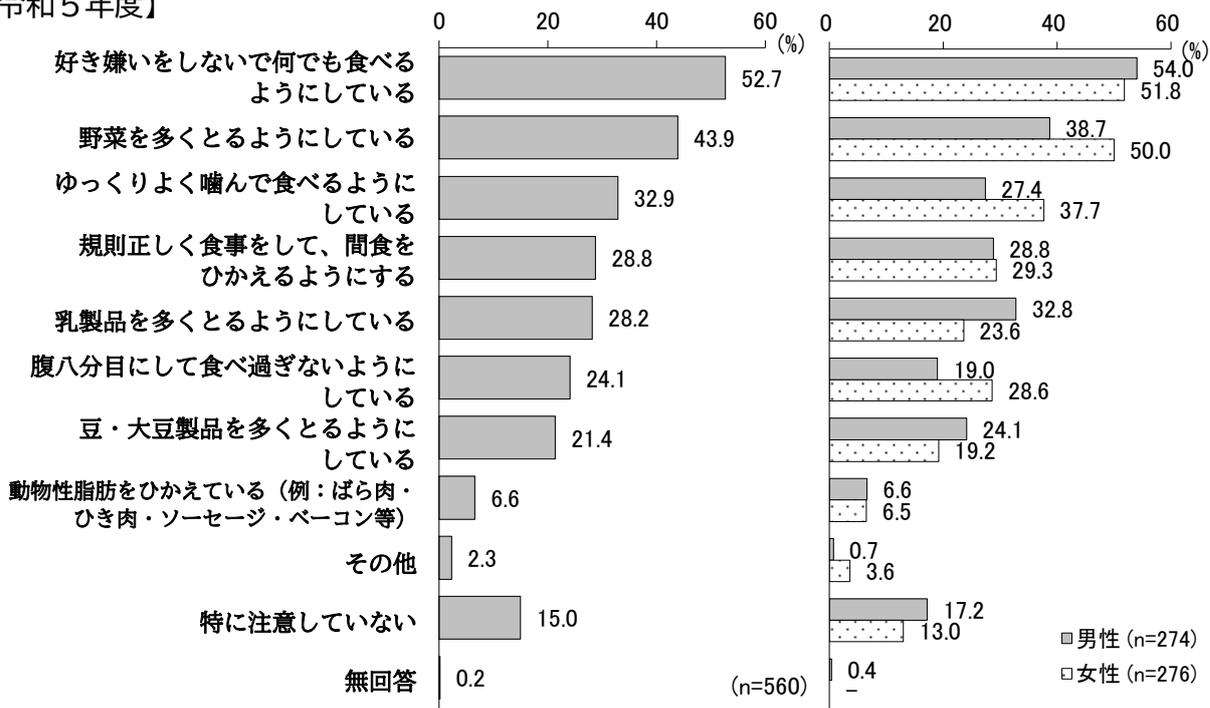
◇「好き嫌いをしないで何でも食べるようにしている」が5割を超える

問21 あなたが、食事の摂取で心がけていることについて、次の中から選んでください。

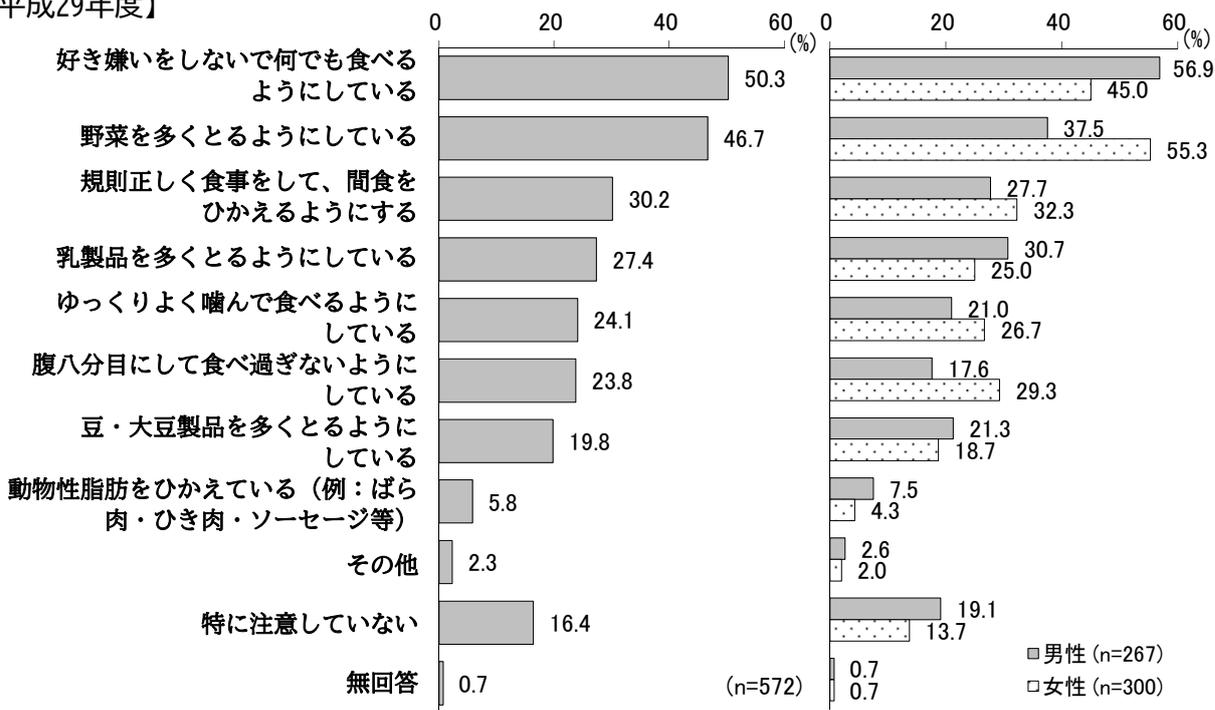
(○はいくつでも)

<図表Ⅳ-4-13> 食事の摂取で心がけていること

【令和5年度】



【平成29年度】



食事の摂取で心がけていることについて聞いたところ、「好き嫌いしないで何でも食べるようにしている」(52.7%)が5割を超え、「野菜を多くとるようにしている」(43.9%)が4割台半ば、「ゆっくりよく噛んで食べるようにしている」(32.9%)が3割を超えている。

性別で見ると、女性が男性より高い項目は、「野菜を多くとるようにしている」で11ポイント差の5割、「ゆっくりよく噛んで食べるようにしている」で10ポイント差の約4割、「腹八分目にして食べ過ぎないようにしている」で9ポイント差の約3割となっている。また、「乳製品を多くとるようにしている」は、男性が女性より9ポイント高く、3割を超えている。

平成29年度の調査結果と比較すると、全体では「ゆっくりよく噛んで食べるようにしている」が8ポイント増加している。性別では、女性は「好き嫌いしないで何でも食べるようにしている」が6ポイント増加し、「野菜を多くとるようにしている」が5ポイント減少している。「ゆっくりよく噛んで食べるようにしている」は、男性が6ポイント、女性が11ポイント増加している。(図表IV-4-13)

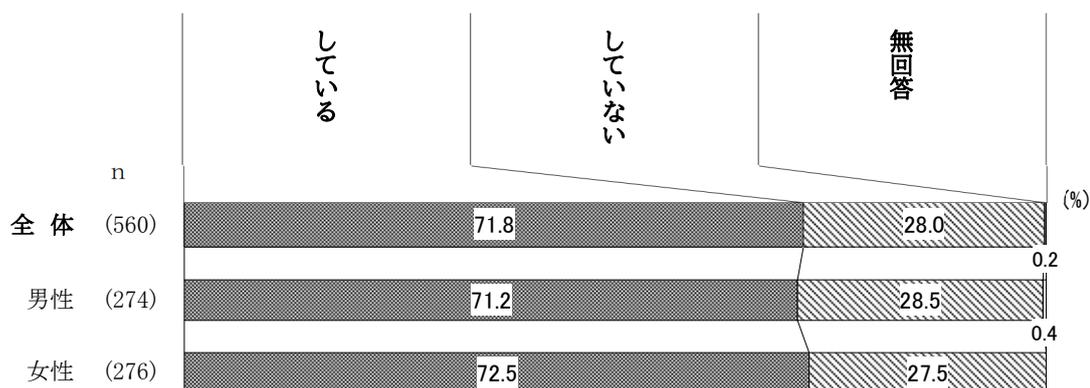
(8) 食品を無駄にしないための行動

◇「している」が7割を超える

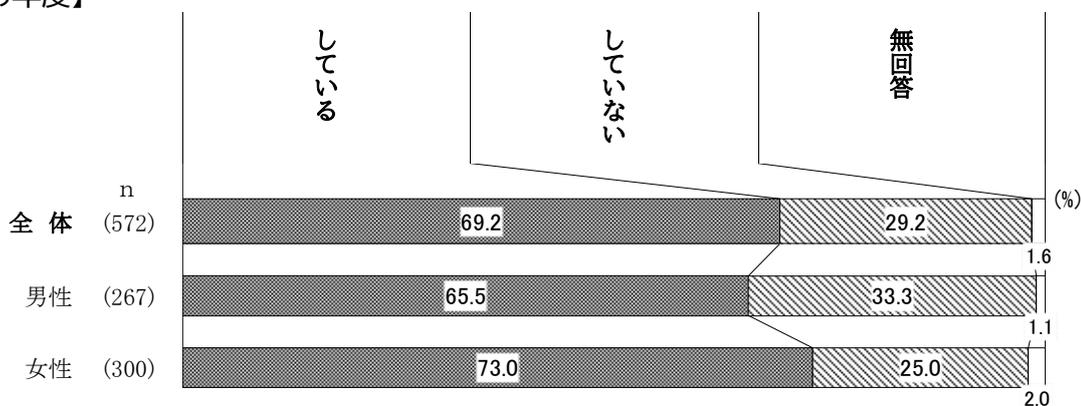
問22-1 あなたは、食品を無駄にしないように何らかの行動をしていますか。 (○は1つだけ)

<図表IV-4-14>食品を無駄にしないための行動

【令和5年度】



【平成29年度】

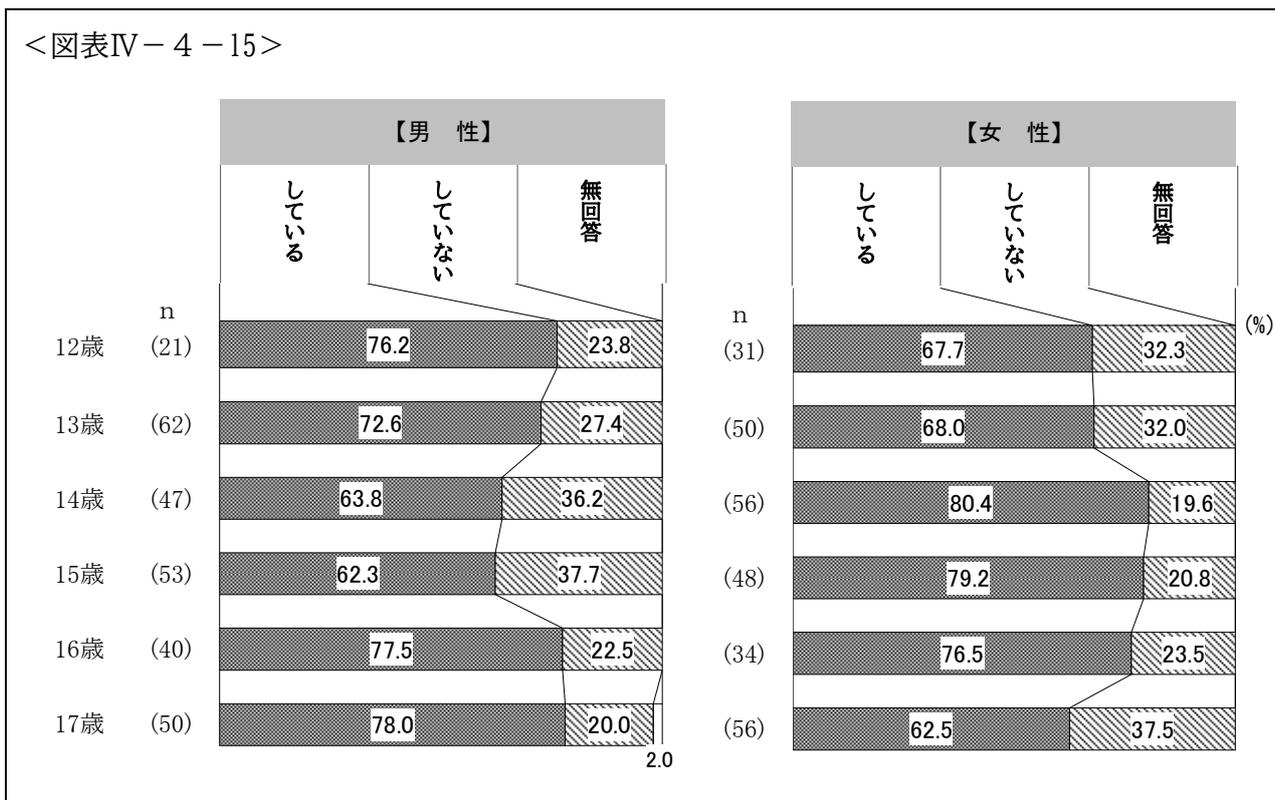


食品の無駄をなくす行動の有無について聞いたところ、「している」(71.8%)が7割を超え、「していない」(28.0%)が約3割となっている。

性別では、大きな違いはみられない。

平成29年度と比較すると、全体では大きな違いはみられない。性別では、男性は「している」が5ポイント増加している。(図表IV-4-14)

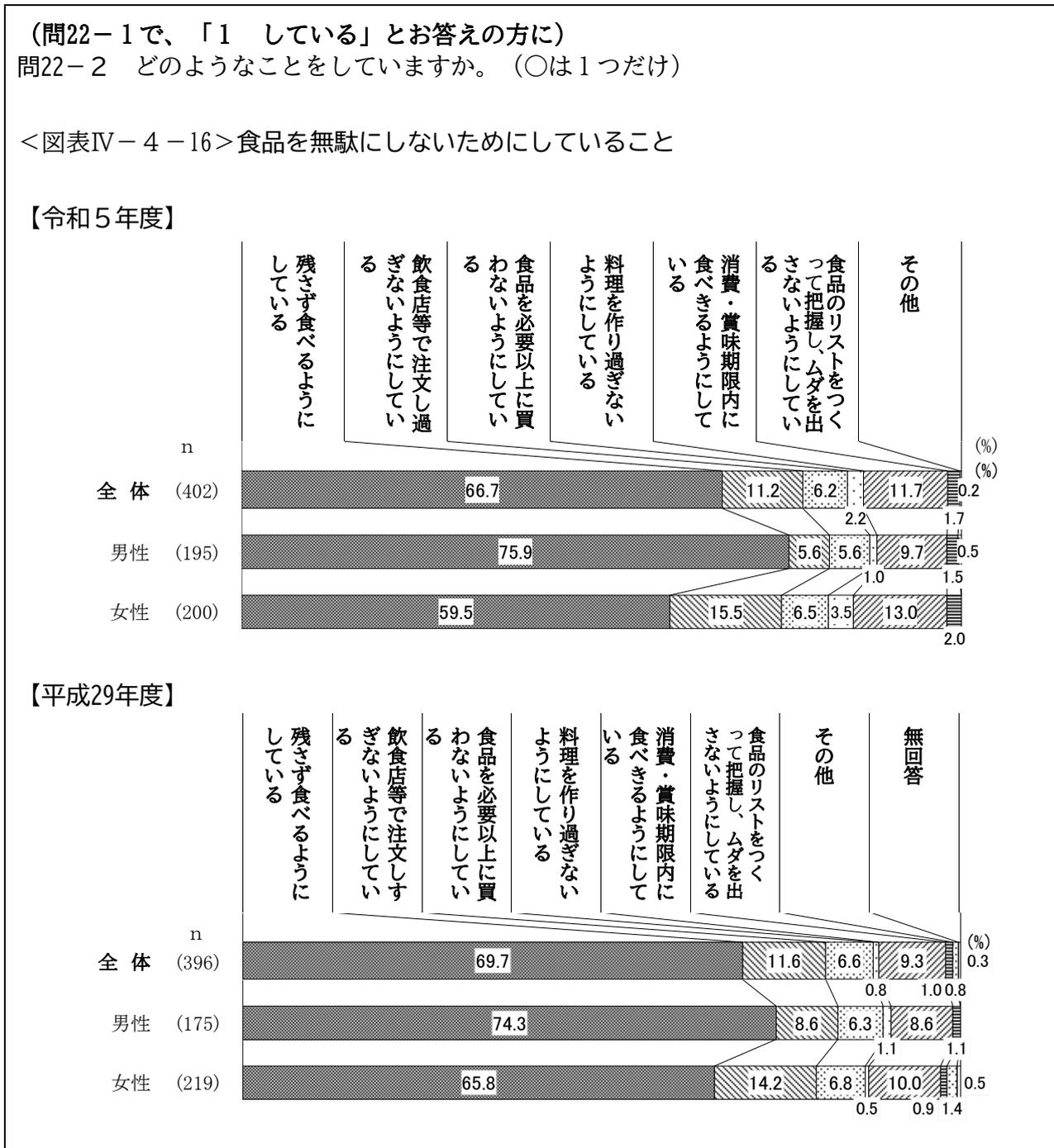
【性／年齢別】



男性では「している」は、16歳、17歳が約8割と高く、12歳でも7割台半ばとなっている。「していない」は、15歳で約4割、14歳で3割台半ばとなっている。女性では「している」は、14歳、15歳が8割前後と高く、「していない」は、17歳が約4割となっている。(図表IV-4-15)

(9) 食品を無駄にしないためにしていること

◇「残さず食べるようにしている」が6割台半ばで最も高い



食品の無駄をなくすための工夫について聞いたところ、「残さず食べるようにしている」(66.7%)が6割台半ば、「消費・賞味期限内に食べきるようにしている」(11.7%)と「飲食店等で注文し過ぎないようにしている」(11.2%)が1割を超えている。

性別でみると、「残さず食べるようにしている」は男性が女性より16ポイント高く、7割台半ば、「飲食店等で注文し過ぎないようにしている」は女性が男性より9ポイント高く、1割台半ばとなっている。

平成29年度の調査結果と比較すると、全体では特に大きな違いはみられない。性別では、女性は「残さず食べるようにしている」が6ポイント減少している。（図表Ⅳ－4－16）

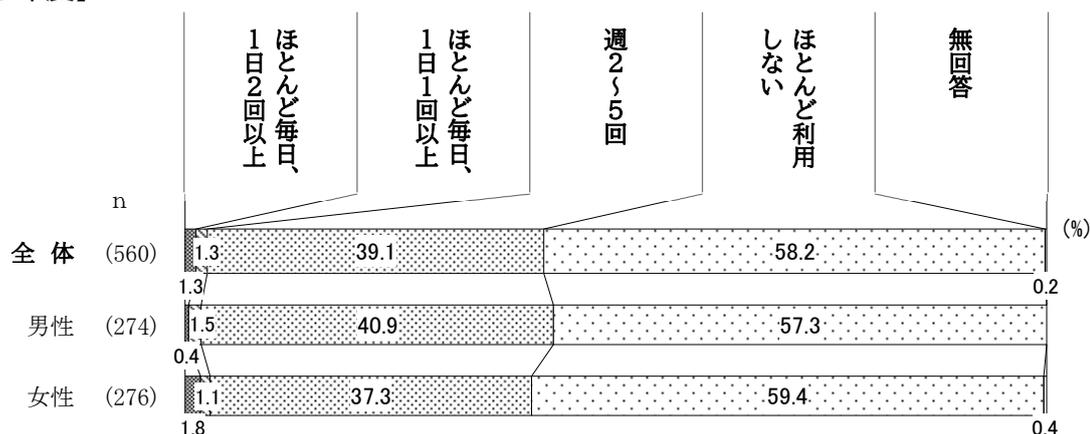
(10) 外食の回数

◇「ほとんど利用しない」が約6割

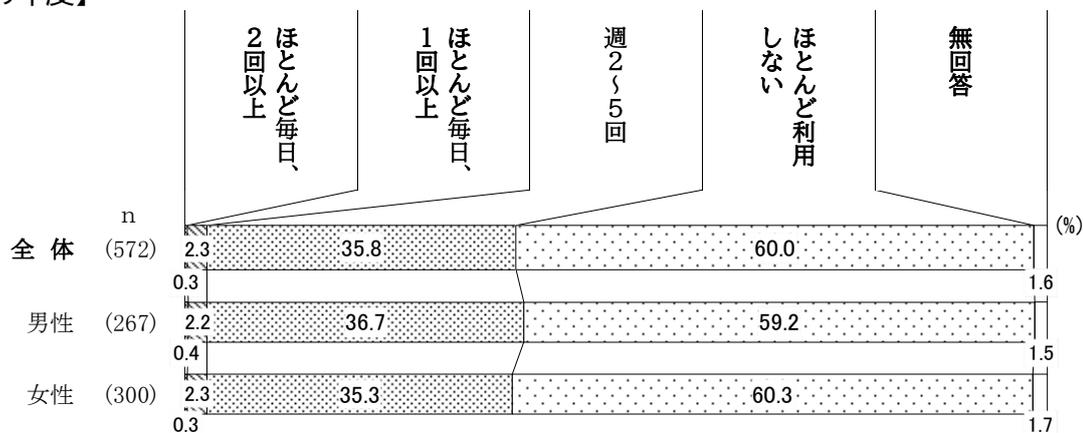
問23 外食（市販の弁当なども含む）をどのくらいしますか。（○は1つだけ）

<図表IV-4-17>外食の回数

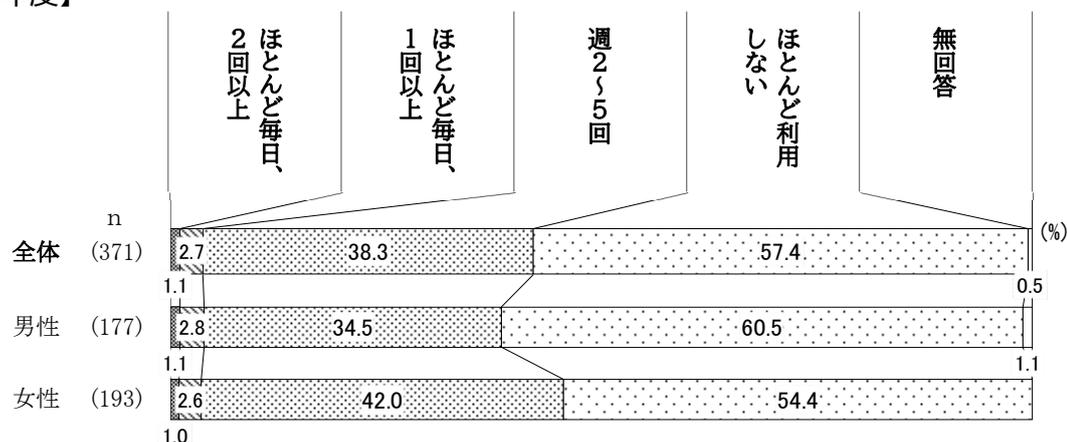
【令和5年度】



【平成29年度】



【平成25年度】

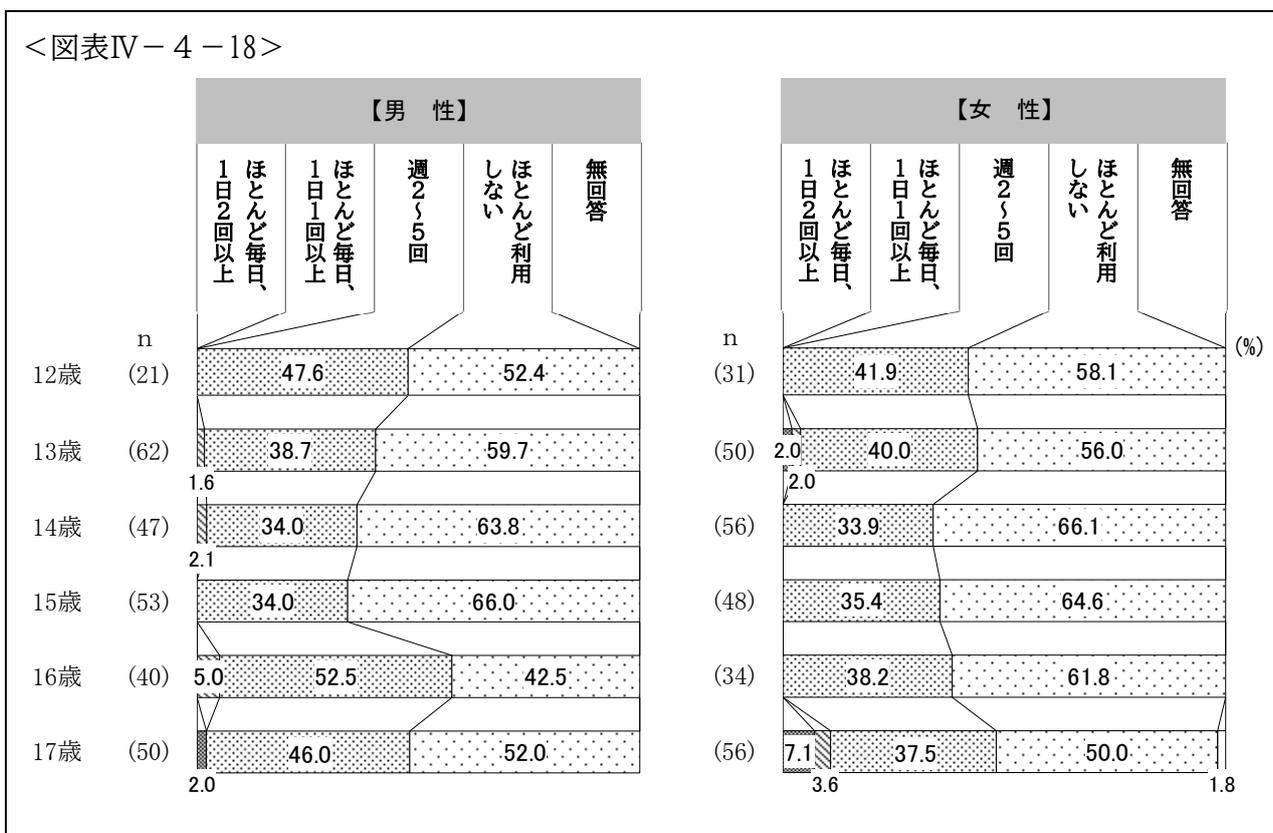


外食の回数を聞いたところ、「ほとんど利用しない」(58.2%)が約6割、「週2～5回」(39.1%)が約4割となっている。「ほとんど毎日、1日2回以上」(1.3%)と「ほとんど毎日、1日1回以上」(1.3%)を合わせた《ほとんど毎日外食する》(2.6%)は少数である。

性別では、特に大きな違いはみられない。

過去の調査結果と比較すると、全体では、大きな違いは見られない。性別では、男性は「週2～5回」が漸増傾向にあり、平成25年度から6ポイント増加している。(図表IV-4-17)

【性／年齢別】



女性の17歳を除き、男女ともに《ほとんど毎日外食する》は、1割以下となっている。男性では「ほとんど利用しない」は14歳、15歳が6割台半ばと高く、「週2～5回」は、16歳が5割を超えている。女性では「ほとんど利用しない」は14歳、15歳が6割台半ばと高く、「週2～5回」は12歳、13歳が4割台となっている。(図表IV-4-18)

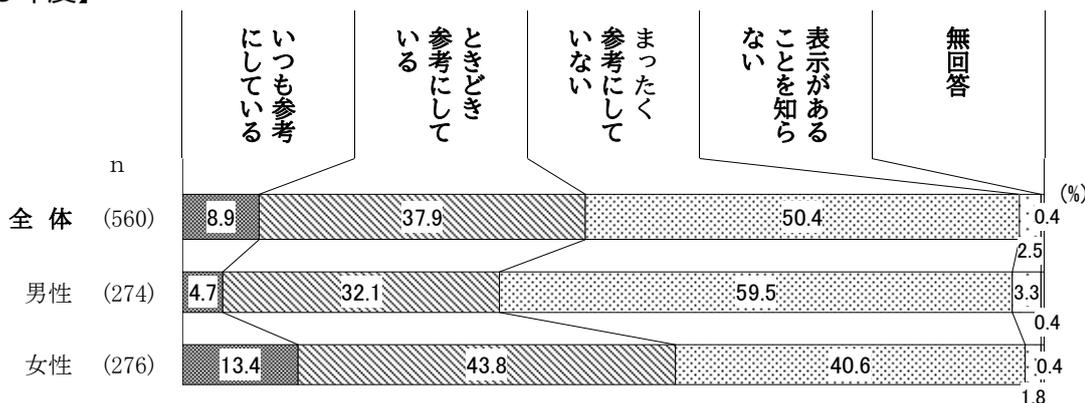
(11) 栄養成分表示を参考にしている程度

◇《参考にしている》は4割台半ば、「まったく参考にしていない」は5割

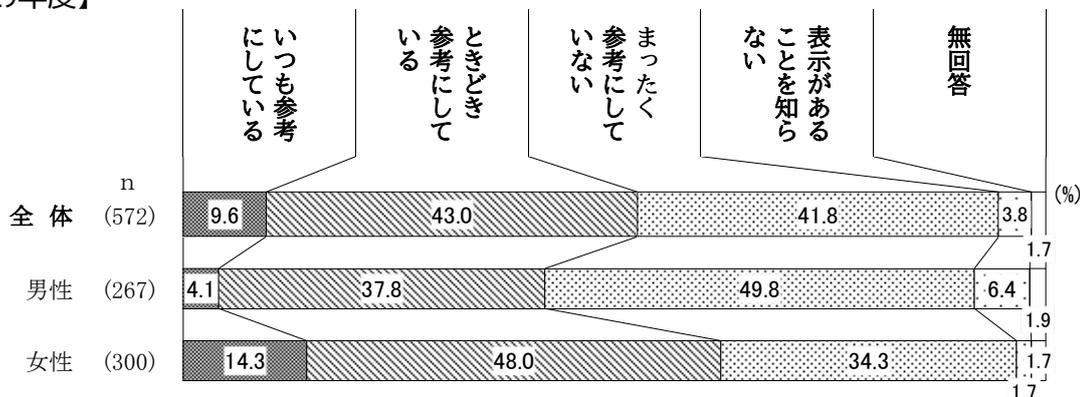
問24 あなたは、飲食店や食品売場等で栄養成分表示を参考にしてメニューや食品を選びますか。(○は1つだけ)

<図表IV-4-19> 栄養成分表示を参考にしている程度

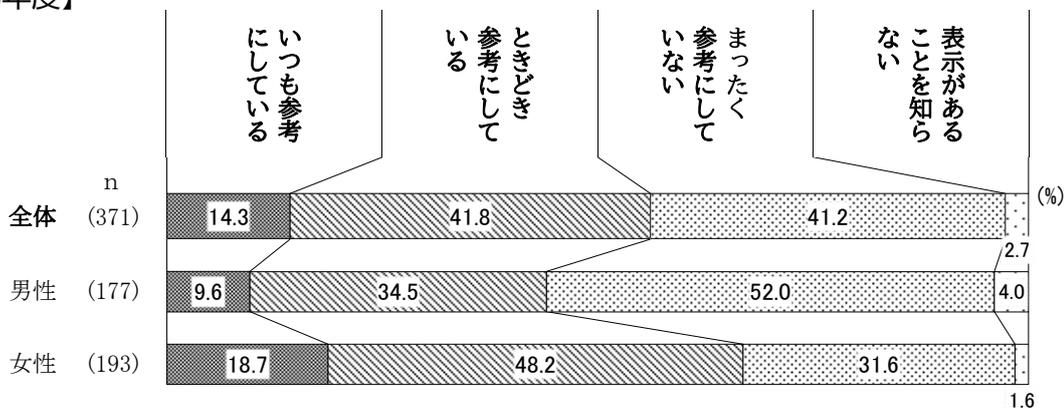
【令和5年度】



【平成29年度】



【平成25年度】



栄養成分表示を「いつも参考にしている」（8.9%）と「ときどき参考にしている」（37.9%）を合わせた《参考にしている》（46.8%）は4割台半ばとなっている。一方、「まったく参考にしていない」（50.4%）は5割となっている。

性別で見ると、《参考にしている》は、女性が男性より20ポイント高く、約6割となっている。「まったく参考にしていない」は男性が女性より18ポイント高く、約6割となっている。

過去の調査結果と比較すると、全体では平成29年度から「ときどき参考にしている」が5ポイント減少し、《参考にしている》でも平成25年度から9ポイント、平成29年度から5ポイント減少している。一方、「まったく参考にしていない」は8ポイント増加している。性別では《参考にしている》は、平成25年度から男性で7ポイント、女性で9ポイント減少している。一方、「まったく参考にしていない」は男性が平成29年度から9ポイント増加し、女性が平成25年度から9ポイント、平成29年度から6ポイント増加している。以上から《参考にしている》の減少傾向、「まったく参考にしていない」の増加傾向がみてとれる。（図表Ⅳ－4－19）

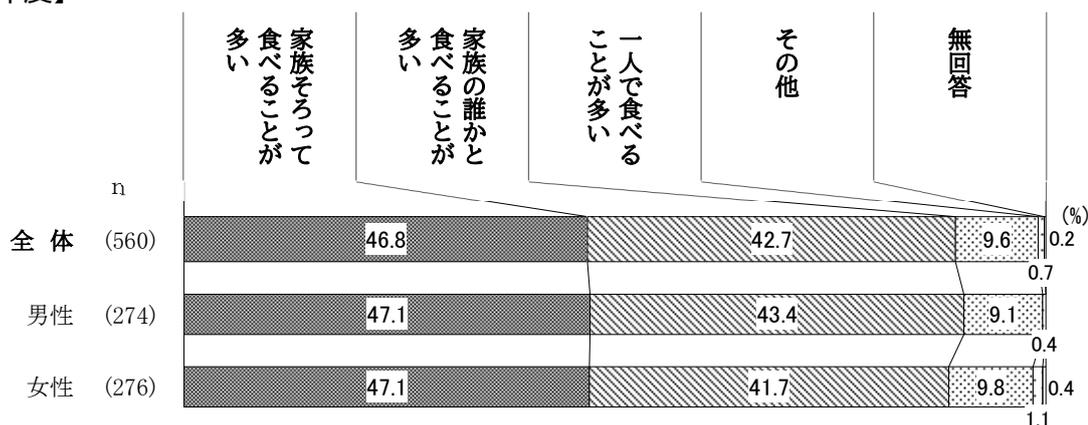
(12) 家族と一緒に食事

◇《家族と食事する》が約9割

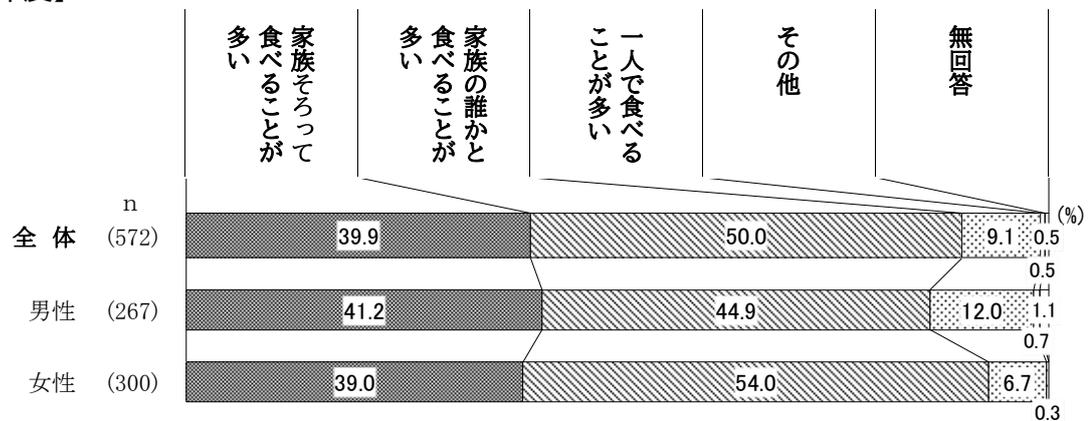
問25 あなたは、ふだん家では家族と一緒に食事をしていますか。(○は1つだけ)

<図表IV-4-20>家族と一緒に食事

【令和5年度】



【平成29年度】

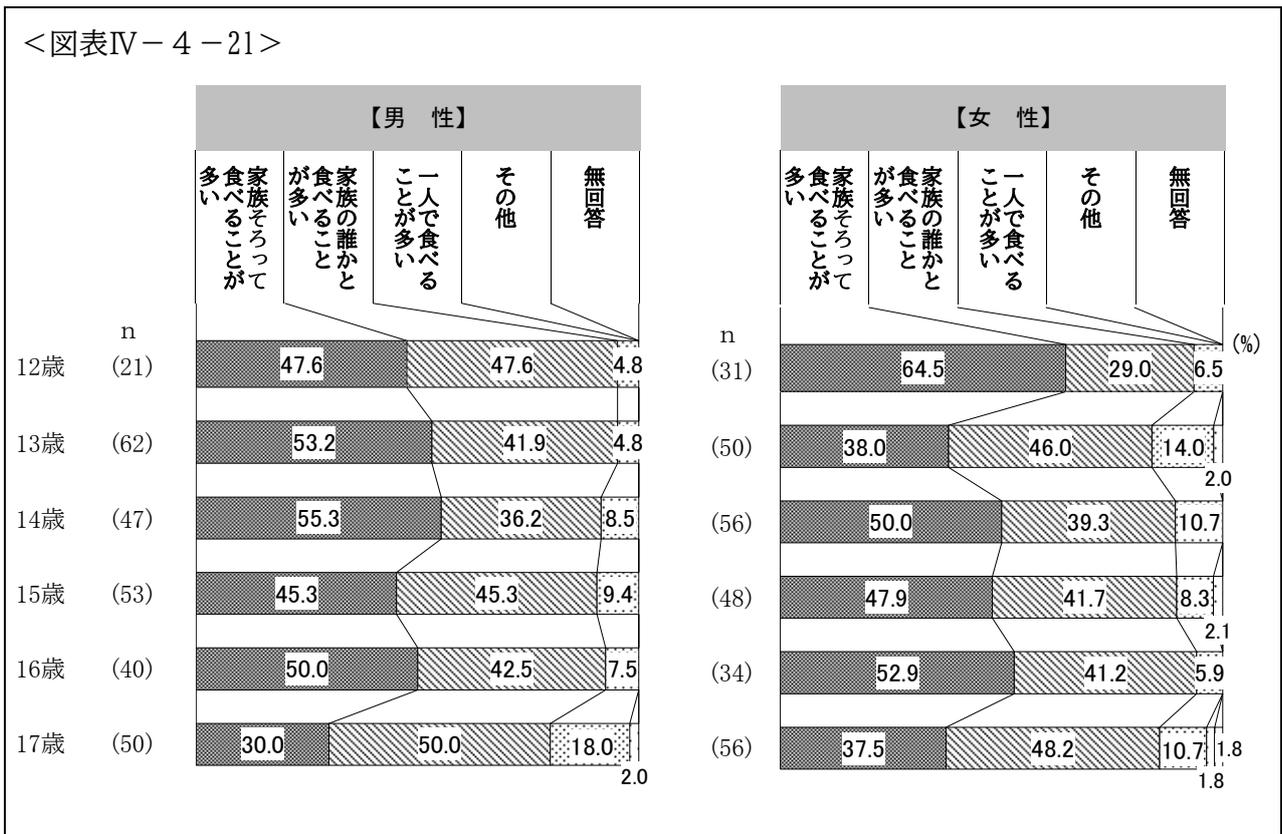


ふだん家族と一緒に食事をするか聞いたところ、「家族そろって食べることが多い」(46.8%)と「家族の誰かと食べることが多い」(42.7%)を合わせた《家族と食事をする》(89.5%)は約9割となっている。一方、「一人で食べることが多い」(9.6%)は約1割となっている。

性別では、大きな違いはみられない。

平成29年度の調査結果と比較すると、全体では「家族そろって食べるが多い」が6ポイント増加、「家族の誰かと食べるが多い」が7ポイント減少し、《家族と食事をする》としては大きな変動はない。性別では、男女とも「家族そろって食べるが多い」が増加し、「家族の誰かと食べるが多い」が減少し、なかでも女性の「家族の誰かと食べるが多い」は12ポイント減となっている。(図表IV-4-20)

【性／年齢別】



男性では「家族そろって食べるが多い」は、13歳、14歳が5割半ばと高く、16歳も5割となっている。《家族と食事する》は、12歳、13歳が9割台半ばを占め、「一人で食べるが多い」は17歳が約2割となっている。女性では「家族そろって食べるが多い」は、12歳が6割台半ばと高い。《家族と食事する》は、12歳、16歳が9割台半ばを占め、「一人で食べるが多い」は13歳が約1割台半ばとなっている。（図表IV-4-21）

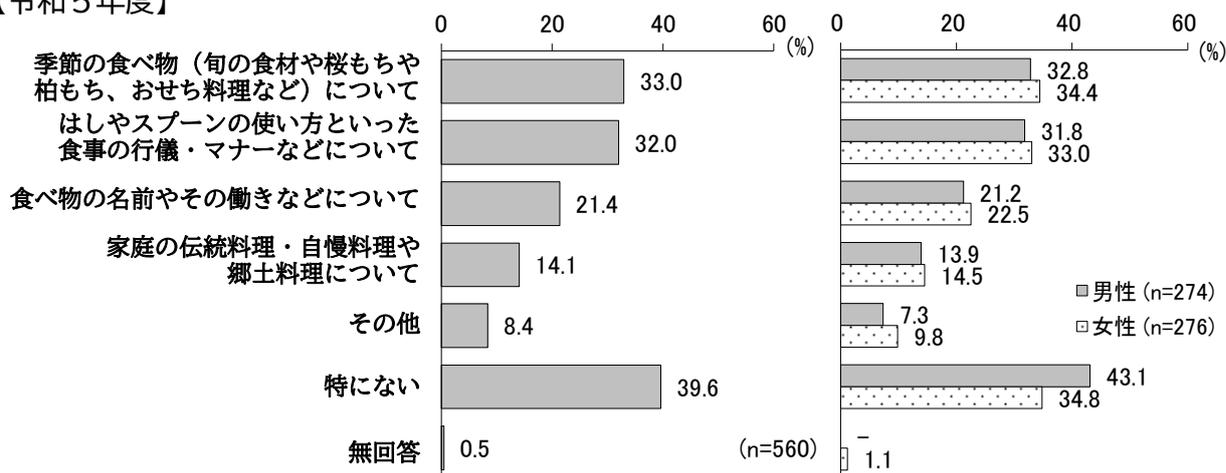
(13) 家族と食事をするときの会話

◇「季節の食べ物」「食事の行儀・マナーなど」の会話が多く、3割台

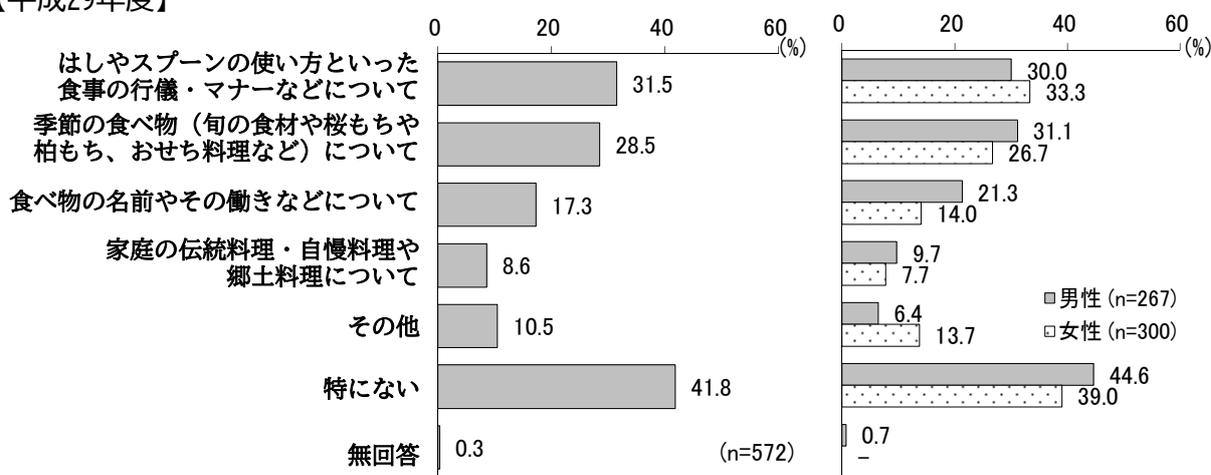
問26 あなたは、家族と食事をするとき、食事について次のような話をしていますか。
(○はいくつでも)

<図表IV-4-22>家族と食事をするときの会話

【令和5年度】



【平成29年度】



家族と食事をするときの会話について聞いたところ、「季節の食べ物（旬の食材や桜もちや柏もち、おせち料理など）について」（33.0%）が3割台半ば、「はしやスプーンの使い方といった食事の行儀・マナーなどについて」（32.0%）が3割を超え、「食べ物の名前やその働きなどについて」（21.4%）が2割を超えている。一方、「特にない」（39.6%）が約4割となっている。

性別で見ると、「特にない」は男性が女性より8ポイント高く、4割台半ばとなっている。

平成29年度の調査結果と比較すると、全体では「家庭の伝統料理・自慢料理や郷土料理について」が5ポイント増加している。性別では女性の増加が目立ち、「食べ物の名前やその働きなどについて」が8ポイント、「季節の食べ物（旬の食材や桜もちや柏もち、おせち料理など）について」が7ポイント、「家庭の伝統料理・自慢料理や郷土料理について」が6ポイント、それぞれ増加している。（図表Ⅳ－4－22）

【性／年齢別】

<図表Ⅳ－4－23>（全項目）

		n	(%)							
			季節の食べ物（旬の食材や桜もちや柏もち、おせち料理など）について	家庭の伝統料理・自慢料理や郷土料理について	はしやスプーン・マンナの使い方について	食べ物の名前やその働きなどについて	その他	特になし	無回答	
性／年齢別	男性	12歳	21	28.6	19.0	47.6	23.8	9.5	42.9	-
		13歳	62	32.3	16.1	45.2	21.0	6.5	37.1	-
		14歳	47	40.4	19.1	42.6	21.3	12.8	36.2	-
		15歳	53	32.1	7.5	17.0	18.9	5.7	52.8	-
		16歳	40	35.0	15.0	22.5	22.5	5.0	40.0	-
		17歳	50	26.0	10.0	20.0	20.0	6.0	50.0	-
	女性	12歳	31	41.9	19.4	25.8	22.6	16.1	32.3	-
		13歳	50	28.0	6.0	40.0	22.0	8.0	36.0	2.0
		14歳	56	33.9	12.5	33.9	28.6	8.9	39.3	-
		15歳	48	41.7	14.6	35.4	25.0	12.5	22.9	2.1
		16歳	34	35.3	20.6	29.4	20.6	8.8	35.3	-
		17歳	56	28.6	17.9	30.4	16.1	7.1	41.1	1.8

※図表の見方としては、人数の確保できた最も比率の高い層を■で区別するようにした。

男性では「はしやスプーンの使い方といった食事の行儀・マナーなどについて」は、12歳が約5割と高く、13歳、14歳でも4割台となっている。「季節の食べ物（旬の食材や桜もちや柏もち、おせち料理など）について」は、14歳が4割と高く、次いで16歳が3割台半ばとなっている。

女性では「季節の食べ物（旬の食材や桜もちや柏もち、おせち料理など）について」は12歳、15歳が4割を超えて高くなっている。「はしやスプーンの使い方といった食事の行儀・マナーなどについて」は、13歳が4割と高く、14歳、15歳が3割台半ばとなっている。（図表Ⅳ－4－23）

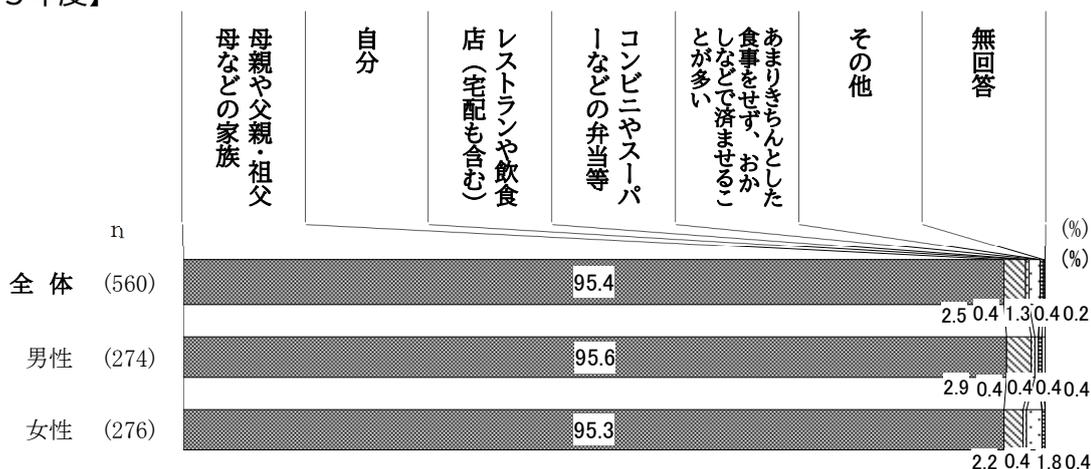
(14) 食事の提供者

◇「母親や父親・祖父母などの家族」が9割台半ばを占める

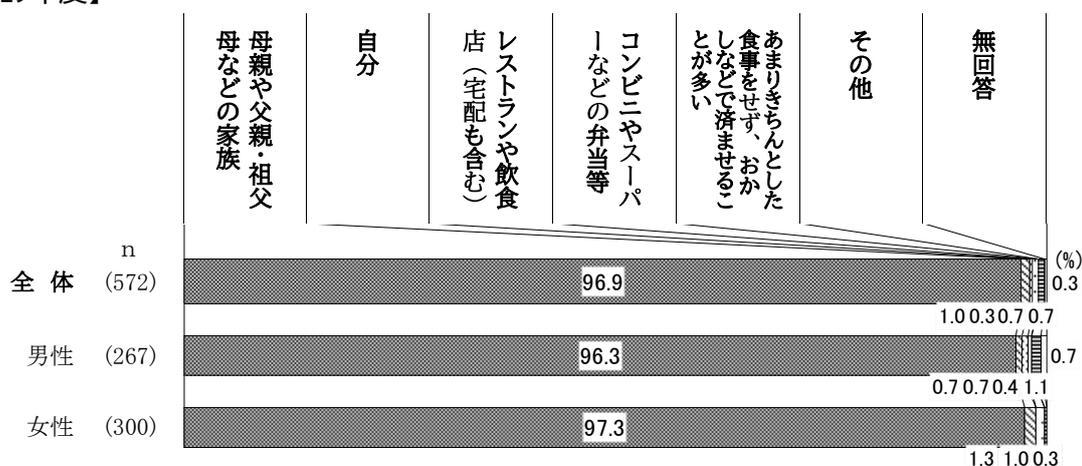
問27 ふだん、あなたの食事を主に作る（提供する）のは誰（どこ）ですか。（○は1つだけ）

<図表IV-4-24> 食事の提供者

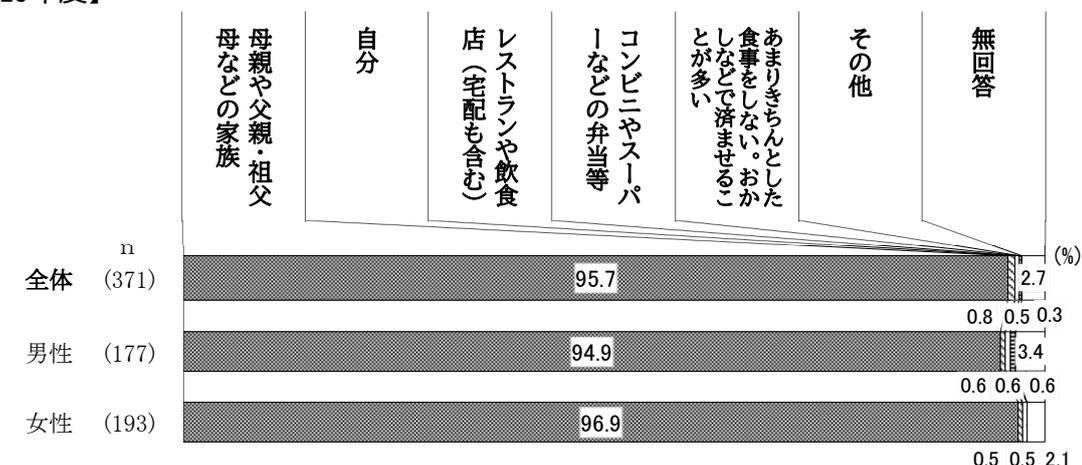
【令和5年度】



【平成29年度】



【平成25年度】



食事の提供者について聞いたところ、「母親や父親・祖父母などの家族」（95.4%）が9割台半ばを占める。しかし、ごく僅かながら、下の図表のとおり、家族以外のものが主に食事を提供しているとの回答がある。（図表IV-4-24）

(%)

	自分	レストランや飲食店 (宅配も含む)	コンビニやスーパーなどの 弁当等	あまりきちんとした食事を をしない。おかしなどで 済ませることが多い	その他
全体	2.5	0.4	1.3	-	0.4
男性	2.9	0.4	0.4	-	0.4
女性	2.2	0.4	1.8	-	0.4

性別では、特に大きな違いはみられない。

過去の調査結果との比較では、全体、性別ともに特に大きな違いはみられない。

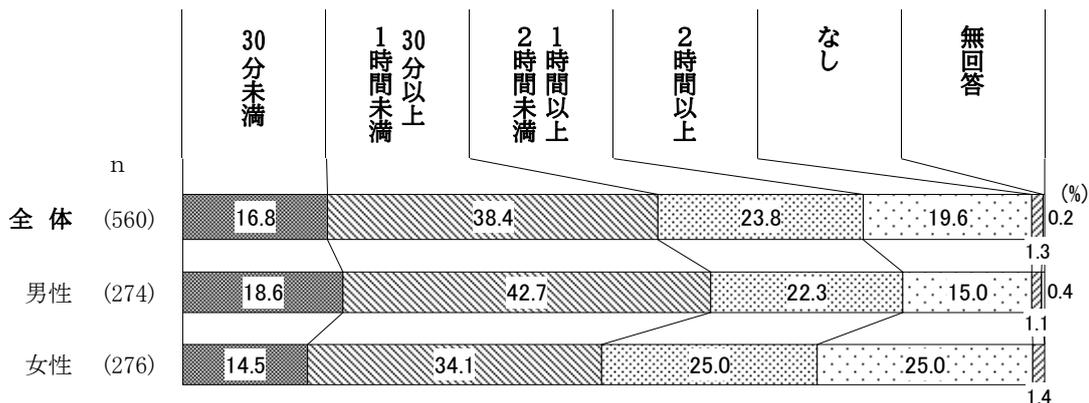
(15) 平日の家族との団らんの時間

◇「30分以上1時間未満」が約4割と最も高い

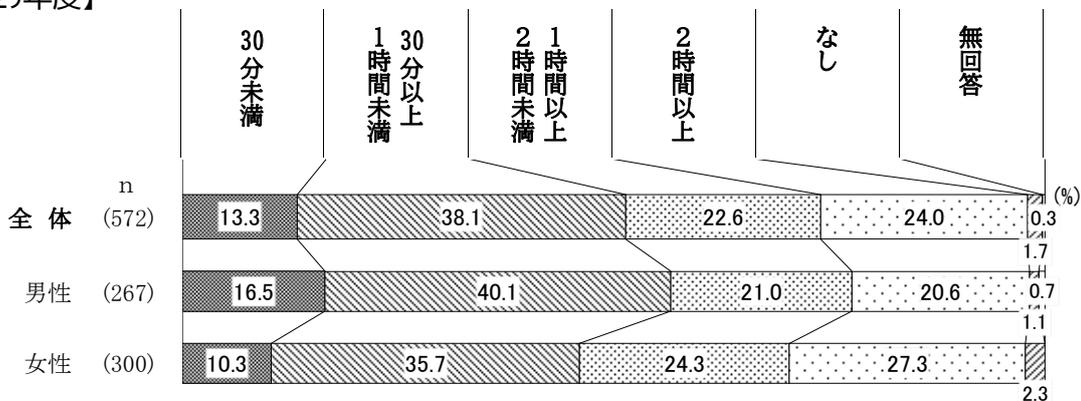
問28-1 あなたは、平日の家族との団らん（一緒に食事をしたり、会話をしたりすること）の時間はどれくらいありますか。（○は1つだけ）

<図表IV-4-25> 平日の家族との団らんの時間

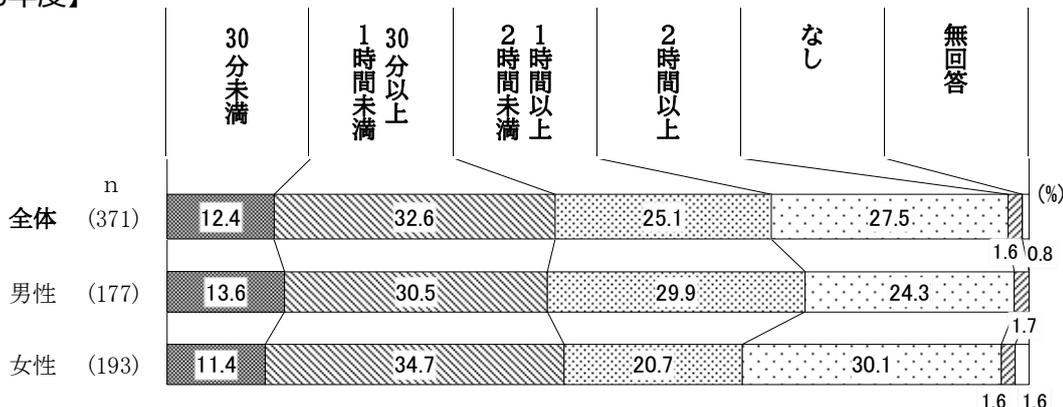
【令和5年度】



【平成29年度】



【平成25年度】

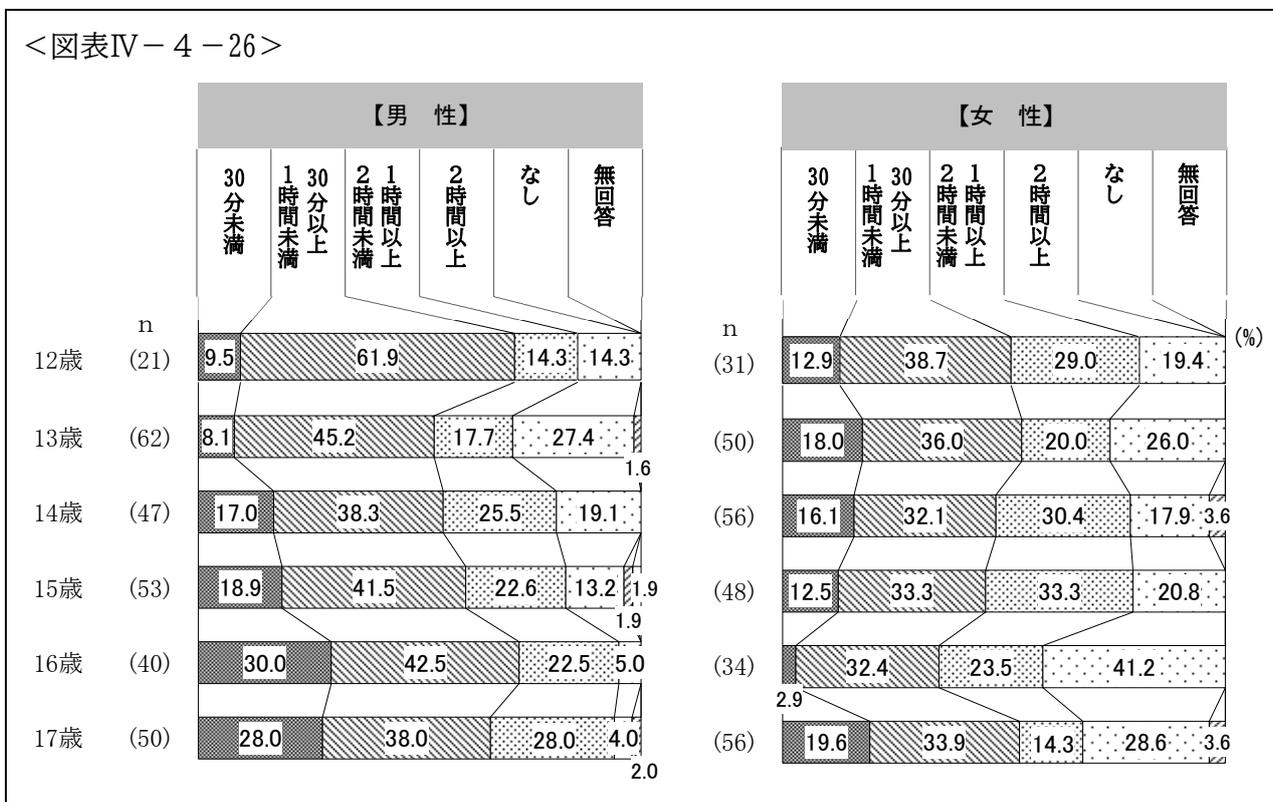


平日の家族との団らんの時間を聞いたところ、「30分以上1時間未満」（38.4%）が約4割で最も高く、次いで「1時間以上2時間未満」（23.8%）が2割台半ば、「2時間以上」（19.6%）が約2割となっている。

性別でみると、「30分以上1時間未満」は男性が女性より8ポイント高く、4割を超え、「2時間以上」は女性が男性より10ポイント高く、2割台半ばとなっている。

過去の調査結果と比較すると、全体では平成29年度から大きな違いはみられない。性別では、男性は平成25年度から「30分未満」が5ポイント、「30分以上1時間未満」が12ポイント増加している。また、「2時間以上」は男女ともに減少傾向にあり、平成25年度から男性が9ポイント、女性が5ポイント減少している。（図表IV-4-25）

【性／年齢別】



男性では「30分未満」は、16歳が3割、17歳が約3割と高く、「30分以上1時間未満」は、12歳が6割を超える。「2時間以上」は、13歳が約3割と高くなっている。女性では「30分以上1時間前未満」は、12歳が約4割と高くなっている。「2時間以上」は、16歳で4割を超え、17歳で約3割と高くなっている。（図表IV-4-26）

(16) 家族団らんの時間がない理由

◇回答は分散傾向

(問28-1で、「5 なし」とお答えの方に)

問28-2 家族との団らんの時間がない理由は何ですか。(〇はいくつでも)

<図表IV-4-27>家族団らんの時間がない理由

【令和5年度】

(人)

	調査数	家族がそれぞれ忙しいから	自分が塾や習い事などで忙しいから	家族と話がないから	家族と一緒にいても楽しくないから	友達と過ごすことが多いから	その他
全体	7	1	1	1	-	1	3
男性	3	1	-	-	-	1	1
女性	4	-	1	1	-	-	2

【平成29年度】

(人)

	調査数	家族がそれぞれ忙しいから	自分が塾や習い事などで忙しいから	家族と話がないから	家族と一緒にいても楽しくないから	友達と過ごすことが多いから	その他
全体	10	8	5	2	4	-	-
男性	3	1	1	-	1	-	-
女性	7	7	4	2	3	-	-

【平成25年度】

(人)

	調査数	家族がそれぞれ忙しいから	自分が塾や習い事などで忙しいから	家族と話がないから	友達と過ごすことが多いから	家族と一緒にいても楽しくないから	その他
全体	6	4	2	1	-	-	1
男性	3	1	1	1	-	-	1
女性	3	3	1	-	-	-	-

問28-1で「なし」と回答した人にその理由を聞いたところ、構成比については人数が少ないので、比率ではなく、そのまま人数を表で掲載することにした。また、過去の調査結果との比較についても、参考までに留める。(図表IV-4-27)