

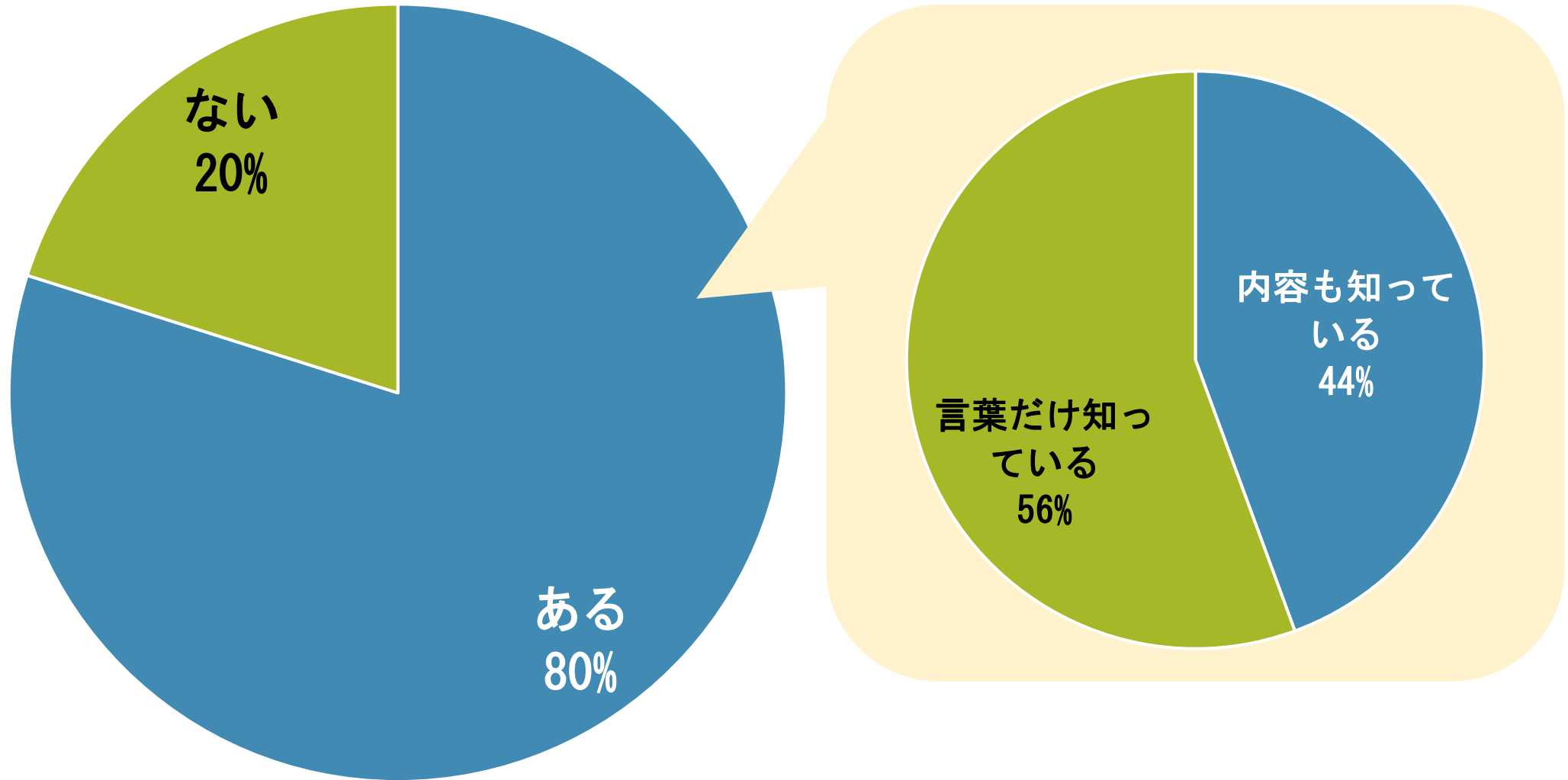
市内中学生の生活習慣に関する アンケート調査集計結果

対象：赤磐市内 5 つの中学校の生徒 367人
高陽中学校 1 年生、桜が丘中学校 1 年生、赤坂中学校 2 年生、
磐梨中学校 2 年生、吉井中学校 1 年生

方法：健康教育の前後に各学校を通して配布、回収

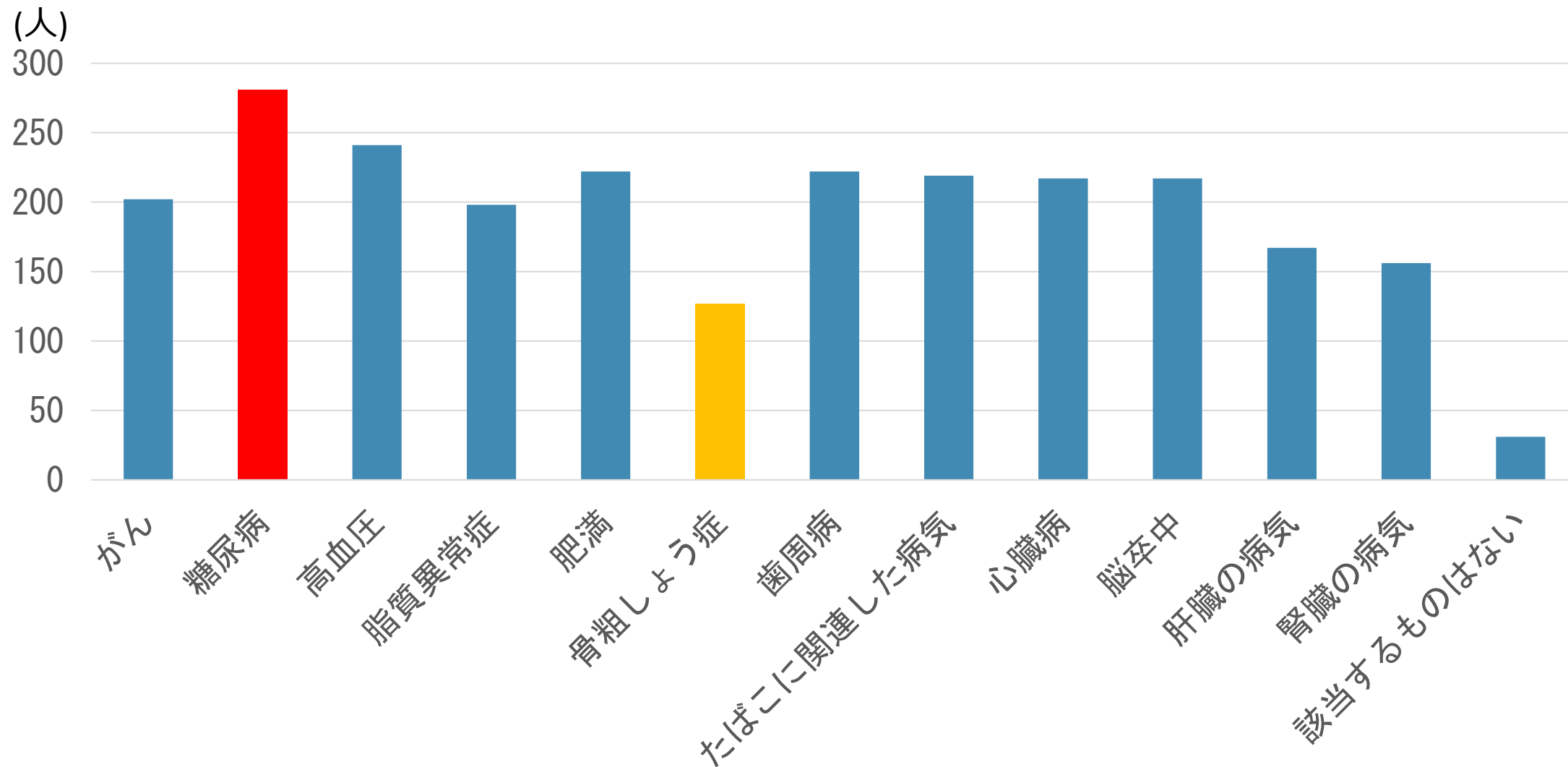
時期：令和7年9月～令和8年1月

1 生活習慣病について聞いたことがありますか。



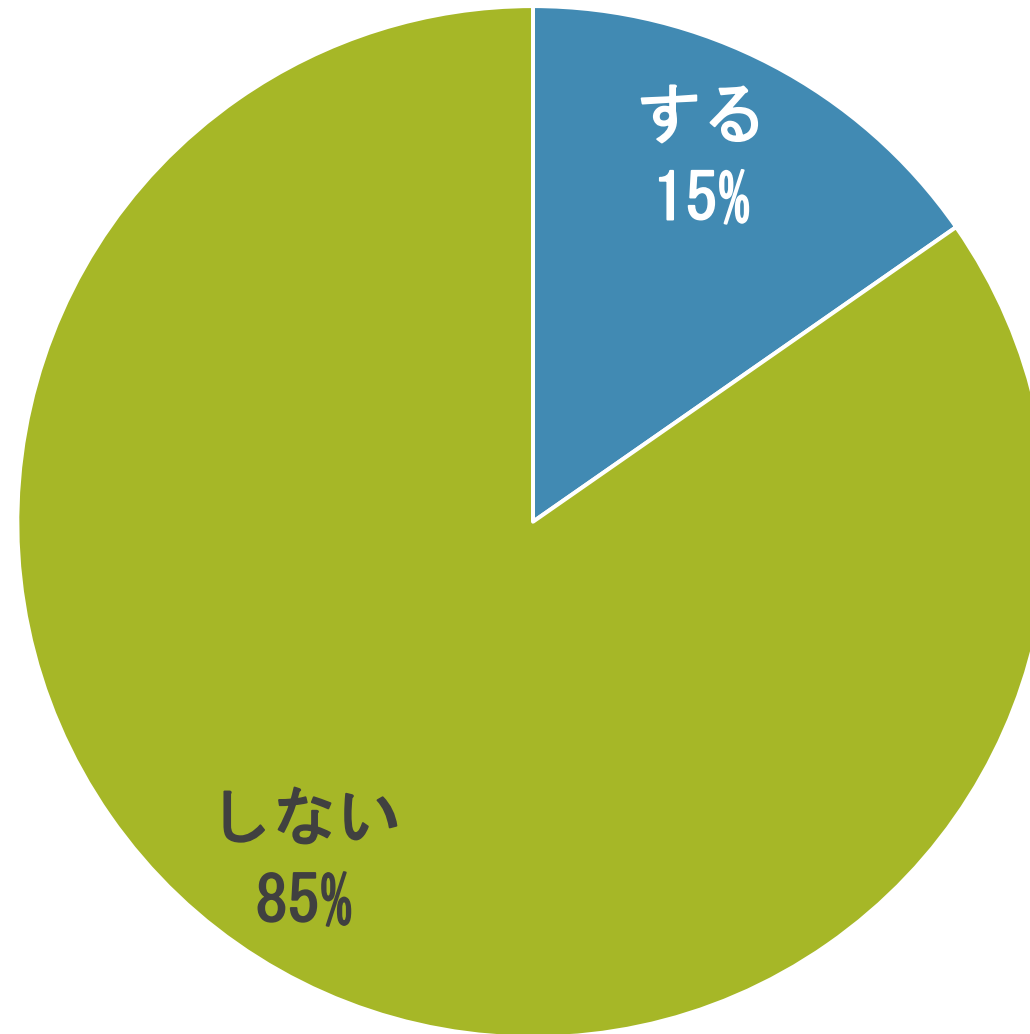
地域差はありますが、生活習慣病について約80%の生徒が聞いたことがありました。

2 生活習慣病だと思ふものすべてに○をしてください。



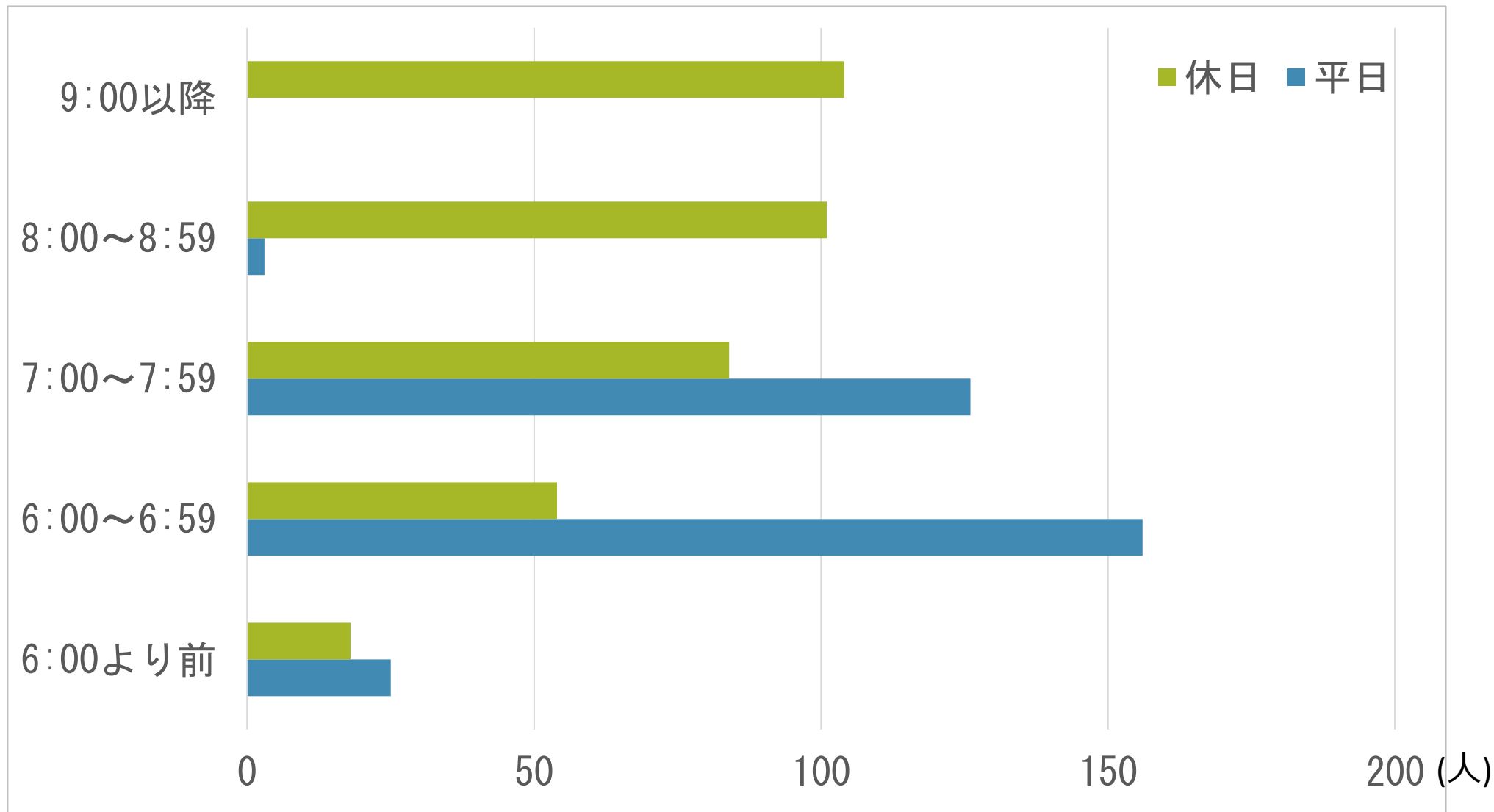
生活習慣病の認識として糖尿病やメタボ等に偏り、骨粗しょう症等は低い傾向にあります。

3 家族や友達と生活習慣について、話をすることがありますか。



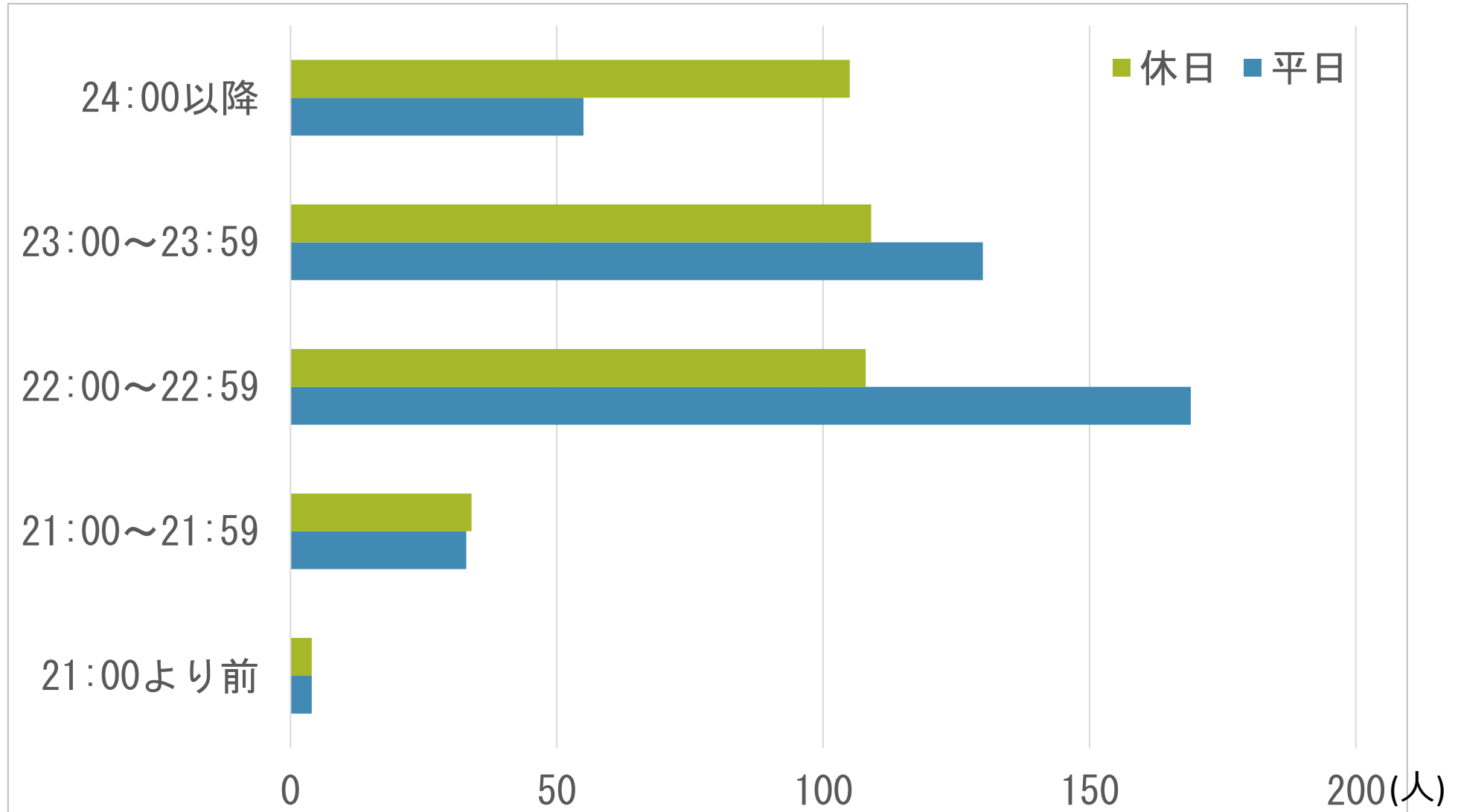
生活習慣について、話をする機会がある人は約15%でした。

4 起床時刻を教えてください。



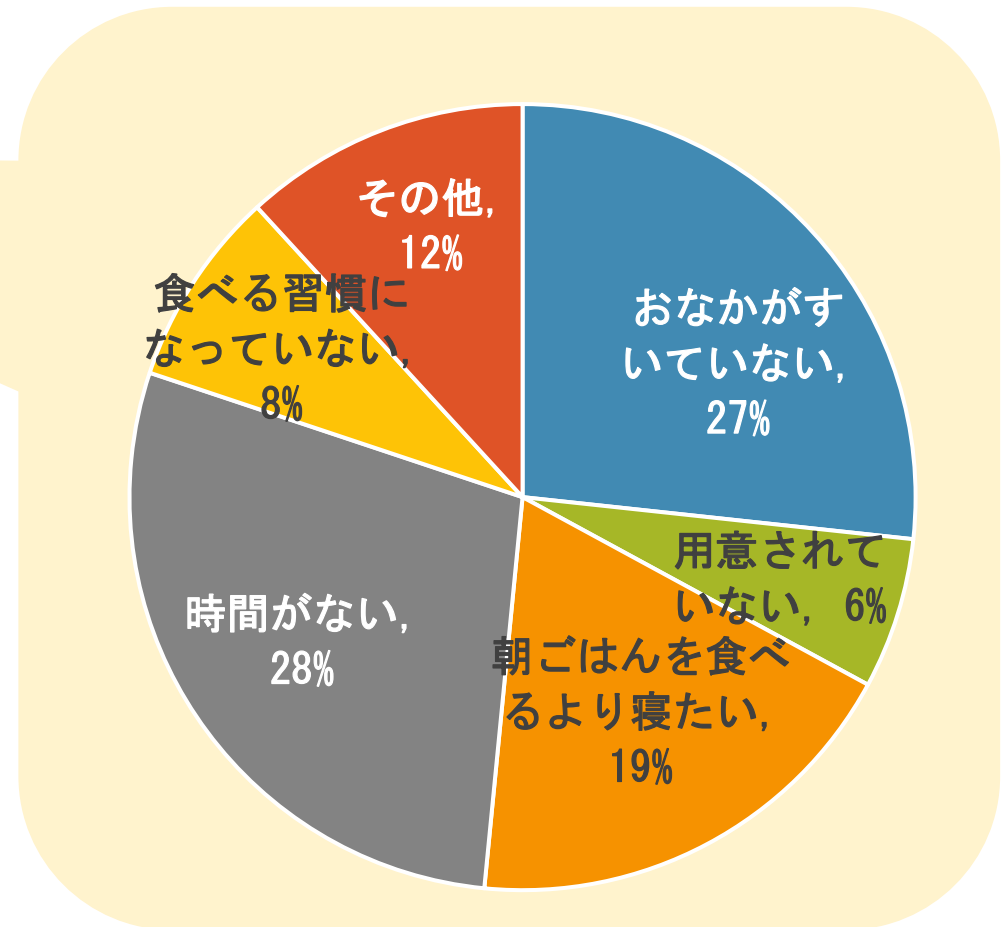
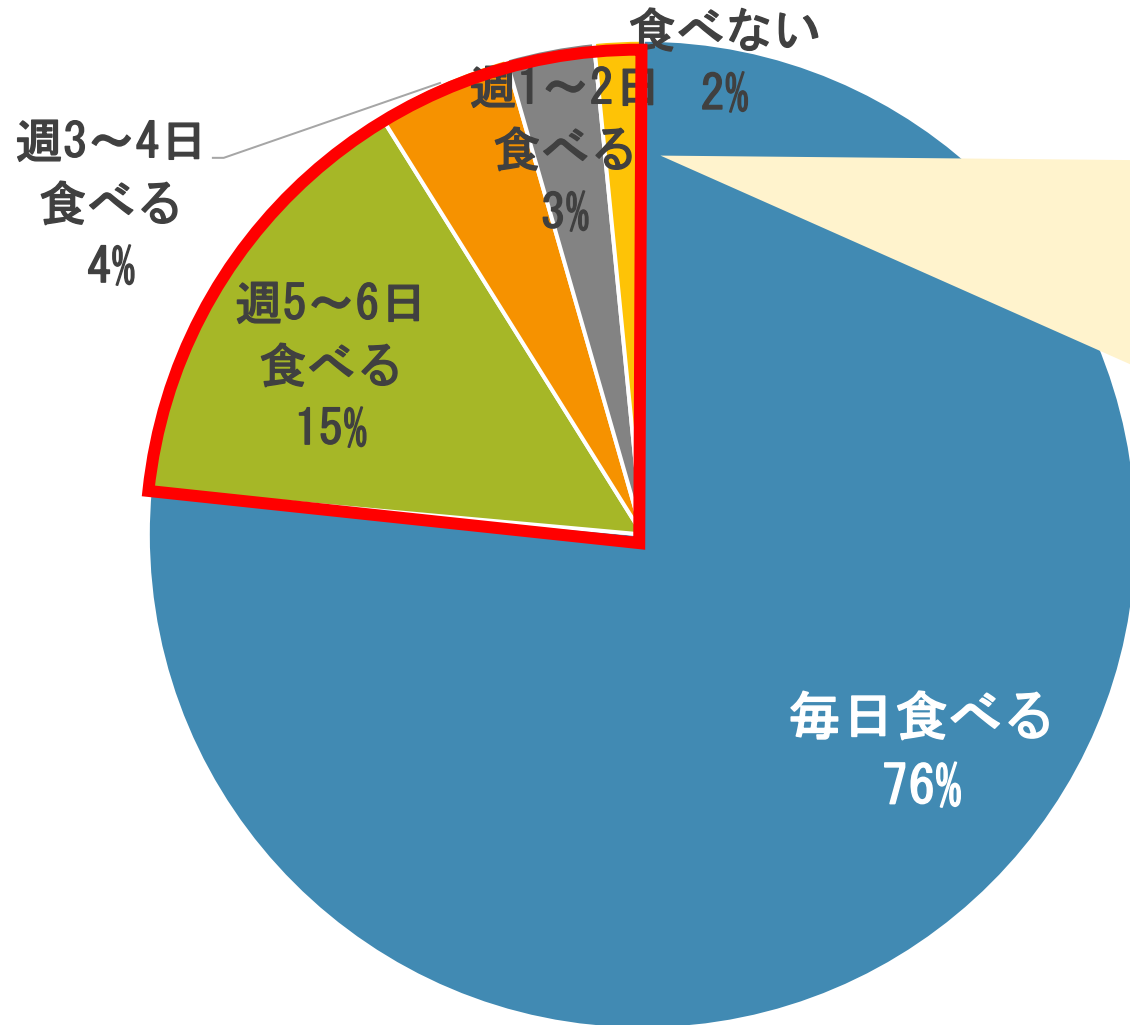
平日と比較して、休日は起床時刻が遅くなる傾向があります。

3 就寝時刻を教えてください。



平日と比較して、休日は就寝時刻が遅くなる傾向があります。

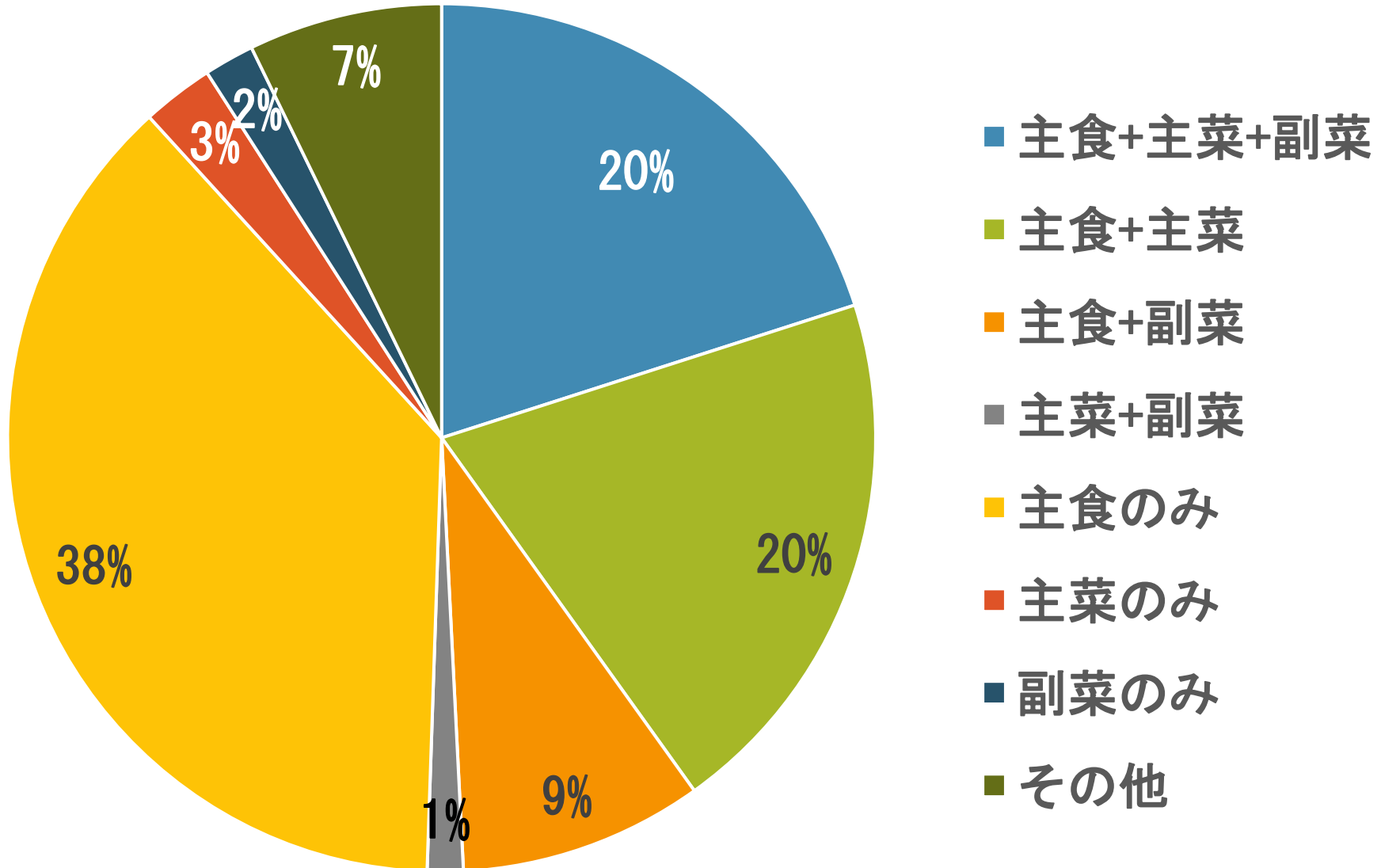
5 朝ごはんを食べていますか。



約75%が毎日朝ごはんを食べています。

食べない理由としては「時間がない」が最も多く、次いで「おなかがすいていない」が多くなっています。

7 今日の朝ごはんには食べたものは何ですか。



「主食のみ」が約38%と最も多く、次いで「主食、主菜、副菜」「主食と主菜」が多くなっています。

理想の朝食
栄養バランスのよい食事



栄養バランスのよい食事とは…

主食・主菜・副菜が揃っている食事

【STEP 1】

まずは 1 品から



【STEP 2】

2 品にステップアップ

◆炭水化物+たんぱく質



【STEP 3】

目指せ 3 品！
野菜をプラス

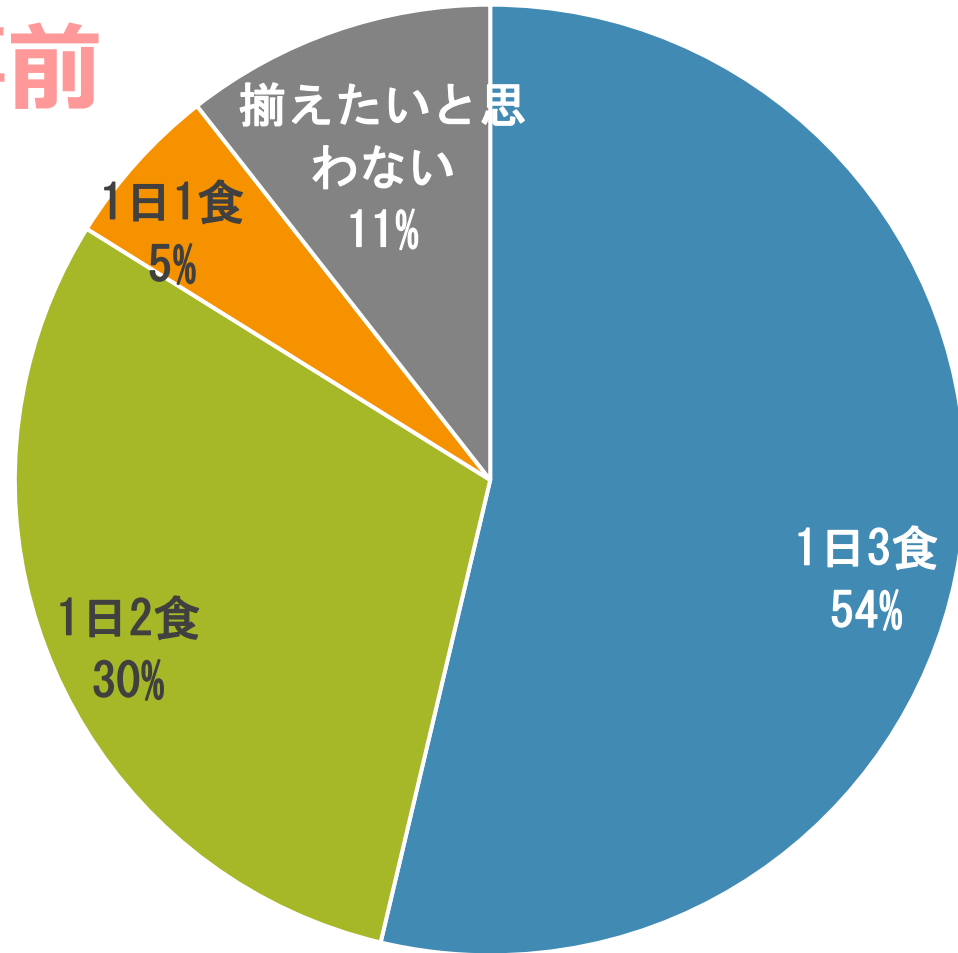


「朝は時間がなくて『理想の朝食』を食べるなんてできるわけない！！」という方は、
まずは、今より 1 品多く食べましょう。

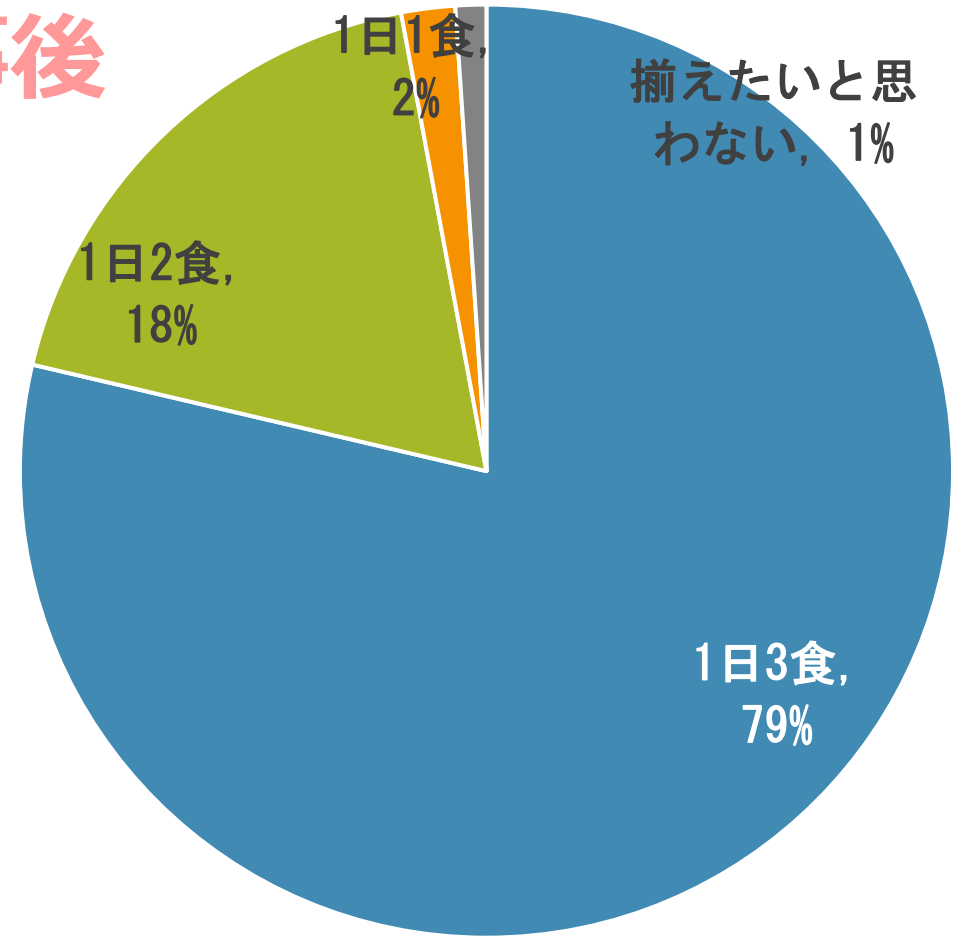
8 主食・主菜・副菜がそろった食事を食べたいと思いますか。

※主食はごはんやパン、めんなど 主菜は肉や魚、卵、乳製品など 副菜は野菜やきのこ、海藻類など

事前

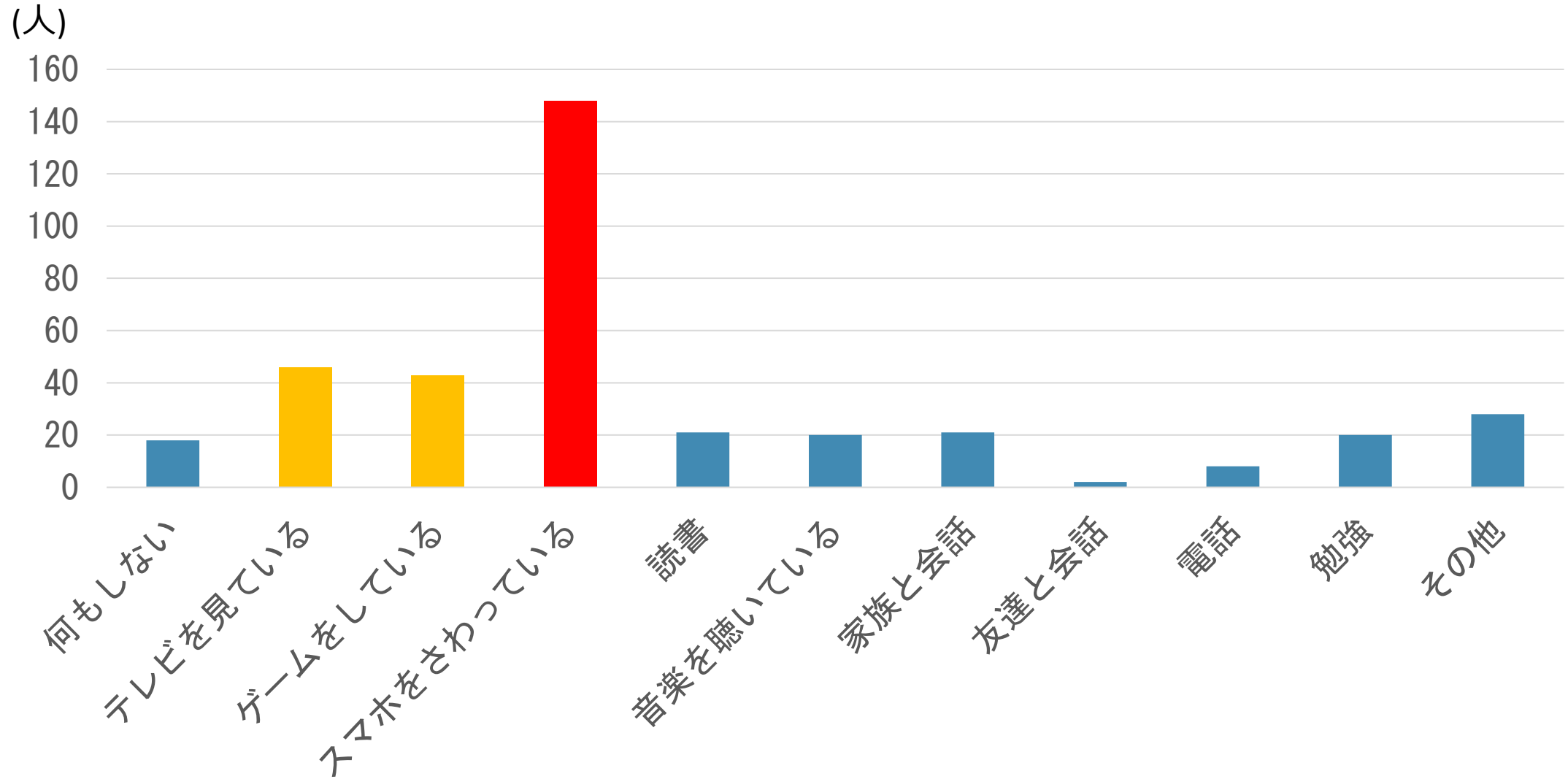


事後



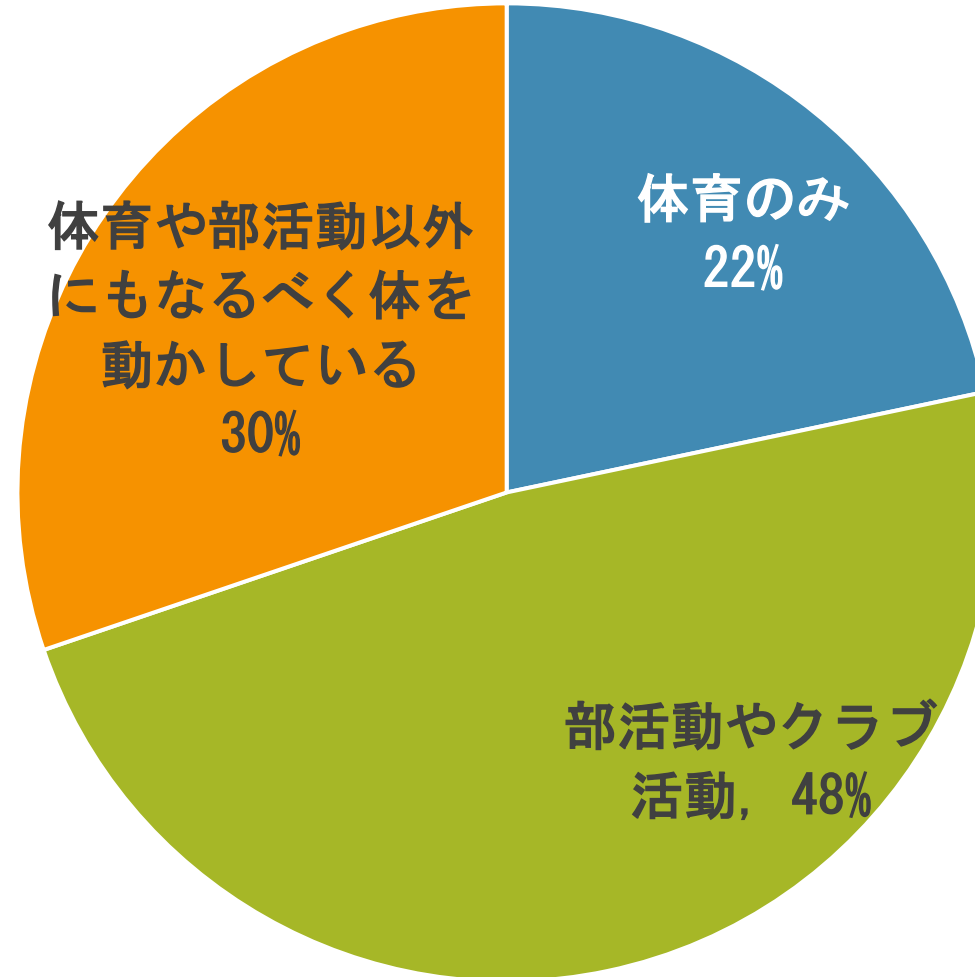
主食、主菜、副菜がそろった食事を「1日2食以上」食べたい人が83.9%から97.2%に増加しました。

4 寝る30分前の行動で最もあてはまるもの1つに○をしてください。



スマホやテレビ、ゲームなどメディアを使用している人が多くなっています。

10 運動する習慣がありますか。



部活動やクラブ活動で運動をしている人が約半数を占めています。

おわりに

生活習慣病は、食事や運動、休養、飲酒、喫煙などの生活習慣が原因で発症し、好ましくない習慣や環境が積み重なると発症のリスクが高まりますが、早めに生活習慣を改善することで予防できます。

「朝ごはんを毎日食べる」「主食・主菜・副菜を揃えて食べる」「適度に運動する」「平日と休日の生活リズムを整える」「メディア時間を減らす」などできることから気をつけましょう。

また、定期的に検診を受けて、生活習慣病に早めに気づいて、早く治療に取り掛かることも大切です。対象の年齢になったら、症状が無くても検診を受けてくださいね。