

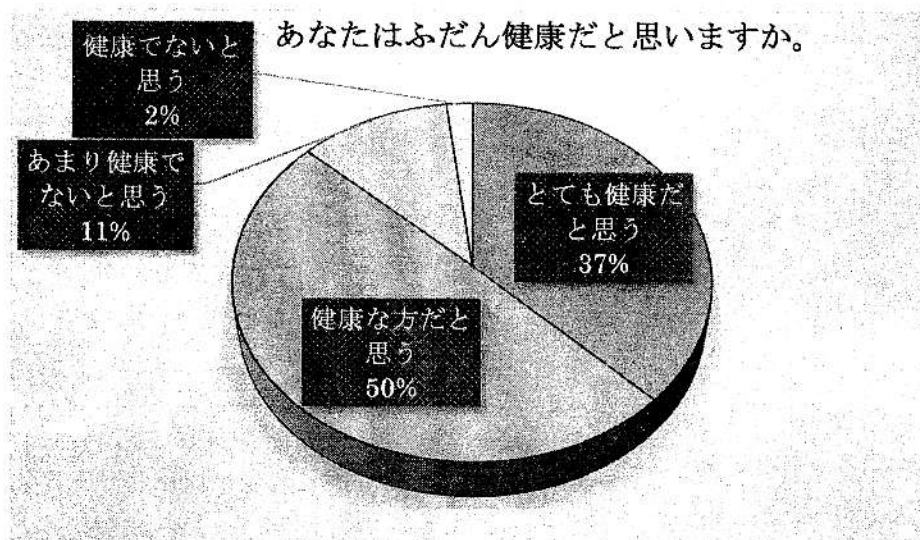
# 保健便り 10月号

2016年10月27日

田島高校保健室

## 生活習慣に関する調査結果

調査時期：9月上旬 1年60名 2年53名 3年93名 計206名が回答

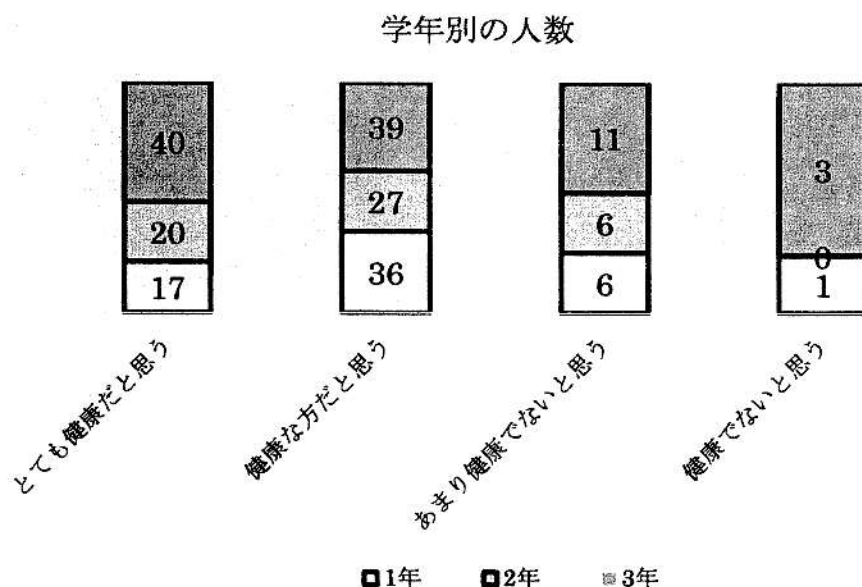


9月に実施した生活習慣に関する調査結果を保健便りでお知らせしていきます。今回は、皆さんの『健康観』について載せました。

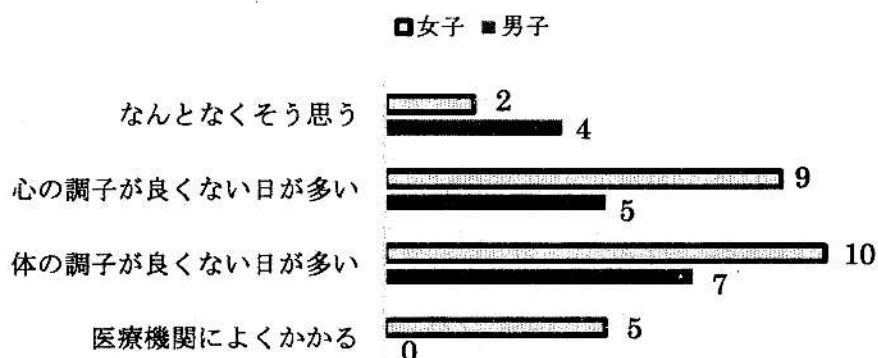
「とても健康だと思う」「健康な方だと思う」と答えたひとが 87%を占めますが、「健康でないと思う」「あまり健康でないと思う」と答えたひとが 13%という結果でした。

学年別にみると「とても健康だと思う」と答えたひとが3学年に多く 40名 (43%) となりました。

皆さんにとって心身ともに健康な状態とは？この機会に具体的に考えてみてください。

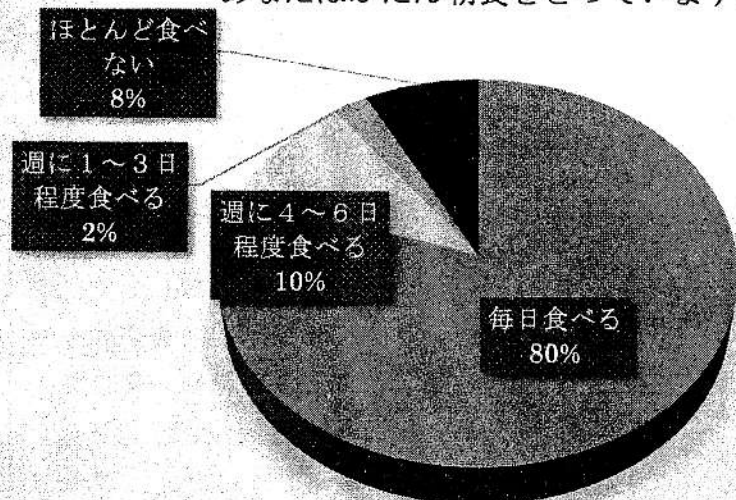


## 「あまり健康でないと思う」「健康でないと思う」と答えた理由（人数）複数回答可



「あまり健康でないと思う」「健康でないと思う」と答えた理由として、「体の調子が良くない日が多い」が17名、「心の調子が良くない日が多い」が14名、「なんとなくそう思う」が6名、「医療機関によくかかる」が5名(女子のみ)という結果となりました。

あなたはふだん朝食をとっていますか。



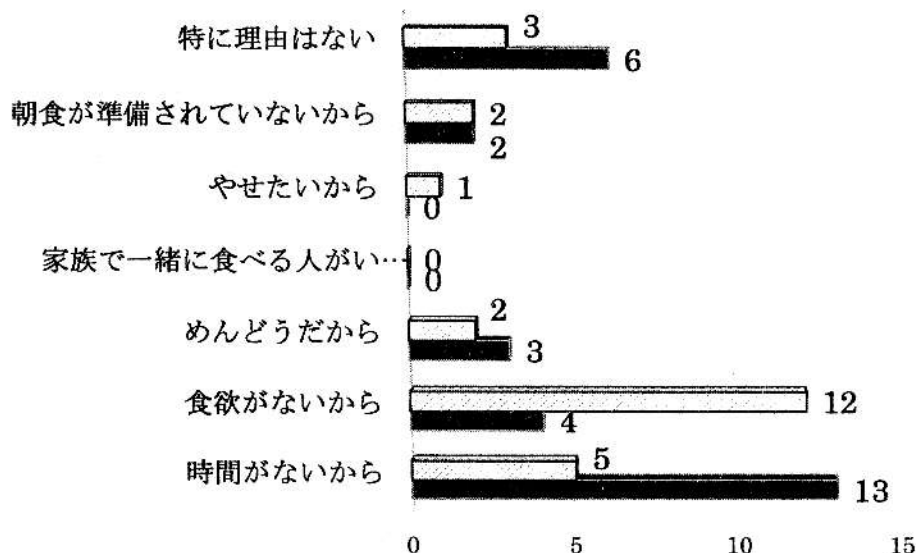
次に朝食と夕食についての調査結果です。

朝食を「毎日食べる」と答えたひとは80%となりました。朝食を週に何度か欠食するひとは12%で、「ほとんど食べない」と答えたひとが8%（16名）でした。

学年別にみると1学年で「ほとんど食べない」と答えたひとが10%でした。

朝食を毎日とらない理由（人数）

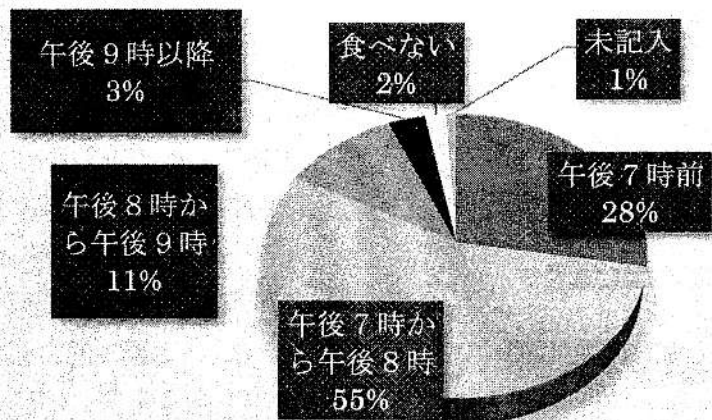
複数回答可 □女子 ■男子



朝食を毎日とらない理由として、「時間がないから」18名、「食欲がないから」16名、「特に理由はない」9名、「めんどうだから」5名、「朝食が準備されていないから」4名、「やせたいから」1名という結果になりました。

朝食を毎日とらないひとは、起床時間を決め、朝食の時間を確保することで、朝食の習慣化を図る必要があります。

あなたはふだん何時ごろ夕食をとりますか。



夕食を「午後7時から8時」にとるひとが最も多く55%でした。また、28%のひとが「午後7時前」には夕食を済ませている結果となりました。

「夕食を食べない」と答えたひとも2%いました。

夕食を食べないひとは成長期の食事の必要性を考え、夕食をとる必要があります。