

若い世代のこころとからだの
健康に関するアンケート
結果報告書

滋賀県南部健康福祉事務所(草津保健所)

令和8年 10 月

目次

第1章 調査の概要.....	1
1. 調査目的	1
2. 調査仕様.....	1
3. 対象の属性	2
第2章 調査結果の概要.....	3
1. プレコンセプションケアについて	3
2. あなた自身について	4
3. 医療について.....	14
4. 食について	16
5. 運動習慣について	28
6. 時間とお金の使い方について	30
7. ライフプラン観・将来の自分について.....	41
8. その他.....	46
第3章 クロス集計結果.....	47
1. 健康状態と各分野の健康の自認.....	47
2. 精神的な健康の自認とストレス・睡眠.....	48
3. 食生活の健康の自認と食習慣.....	48
4. 食についての知識と食習慣	49
5. 運動習慣の健康の自認・知識と運動習慣	50
6. 食生活・運動習慣と精神的な健康.....	51
7. 健康状態と生活の満足度・幸福度.....	52
8. 経済的なゆとり、時間的なゆとりと生活の満足度・幸福度.....	52
9. 経済的なゆとり、時間的なゆとりと健康状態.....	53
10. 配偶者・パートナーの有無とライフプラン観.....	54
第4章 まとめ・今後について	56
1. まとめ.....	56
2. 今回の調査の課題・今後の対応策	56
第5章 調査票(しがネット受付サービス).....	57
第6章 調査票(質問紙).....	68

第1章 調査の概要

1. 調査目的

滋賀県および南部健康福祉事務所管内を生活拠点(居住、通学、通勤に関わる地域)とする若者世代について、プレコンセプションケアの認知度や心と身体への健康への意識、生活・健康づくりの現状について調査し、若者世代の健康増進を目的とした施策立案に活用すること。

2. 調査仕様

(1) 調査地域

滋賀県南部(草津市、守山市、栗東市、野洲市、大津市南部)

(2) 調査対象者と標本の大きさ

南部健康福祉事務所管内および滋賀県南部に通学する学生(大学生・大学院生)、同地域に通勤する社会人で、アンケート調査回答時点で満18～29歳の男女。

(3) 調査事項

- ・プレコンセプションケアについて
- ・全体的な健康状態・生活の満足・幸福感について
- ・身長・体重・体型について
- ・精神的な健康・ストレスについて
- ・食について
- ・運動習慣について
- ・医療について
- ・時間とお金の使い方について
- ・ライフプラン観・将来の自分について



(4) 調査方法

単一回答、数量回答、自由回答を含むアンケート(質問紙調査・WEB アンケート)

(5) 調査期間

令和8年3月3日～令和8年6月11日

(6) 有効回収数

大学生:男性197名、女性220名、性別回答なし4名

社会人:男性278名、女性64名、性別回答なし0名

ただし、問2以降は任意回答としたため、問ごとの回答数は有効回収数に一致しない。

(7) 倫理的配慮

人を対象とする医学系研究倫理審査委員会において令和8年3月3日付で承認の上実施した。

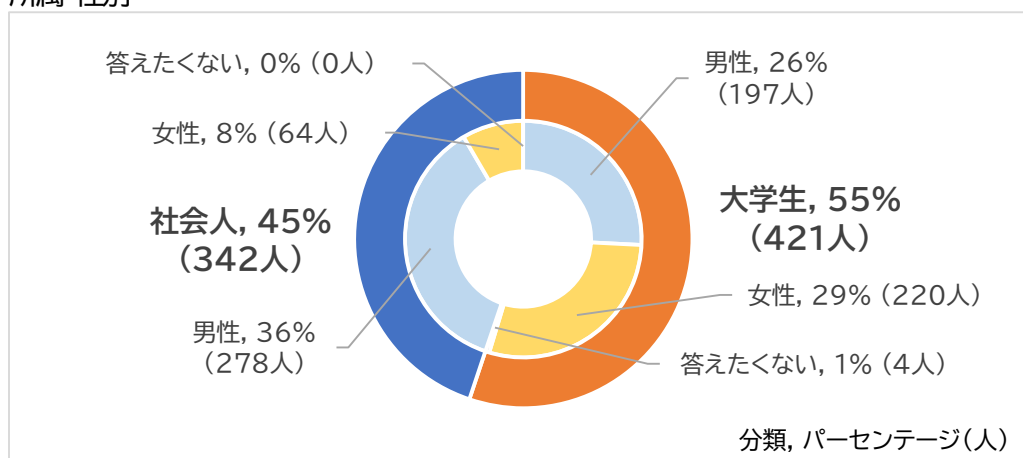


滋賀県プレコンセプションケアキャラクター

「フレコンちゃん」

3. 対象の属性

(1) 所属・性別

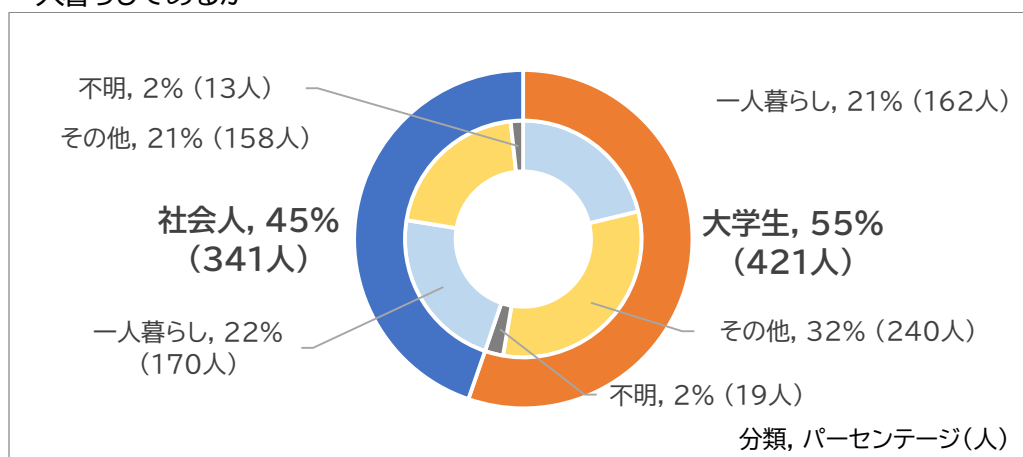


協力大学: 立命館大学 BKC キャンパス、龍谷大学瀬田キャンパス

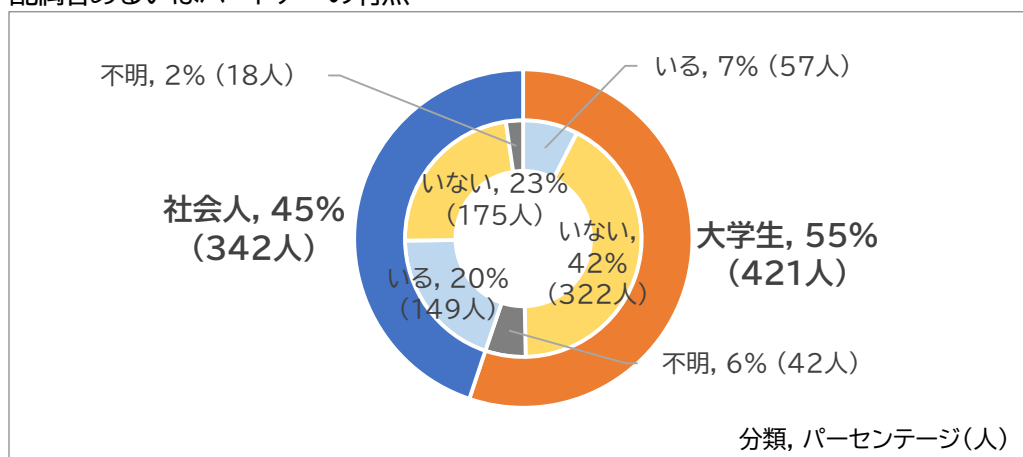
協力事業所: 東レ株式会社 滋賀事業場、川重冷熱工業株式会社、ダイハツインフィニアース株式会社

ただし、大学ごと、事業所ごとの回答数や男女比は明らかにしていない。

(2) 一人暮らしであるか



(3) 配偶者あるいはパートナーの有無



第2章 調査結果の概要

1. プレコンセプションケアについて

問1-1. プレコンセプションケアという言葉を知っていますか

表1

		以前から知っている・聞いたことがある	今回のアンケートで知った	知らない・聞いたことがない	総計
大学生	男性	2	57	139	198
	女性	6	68	146	220
	不明		1	3	4
大学生 集計		8	126	288	422
社会人	男性	1	96	181	278
	女性	3	27	34	64
社会人 集計		4	123	215	342
総計		12	249	503	764

図1-1 プレコンセプションケアの認知度(合計)

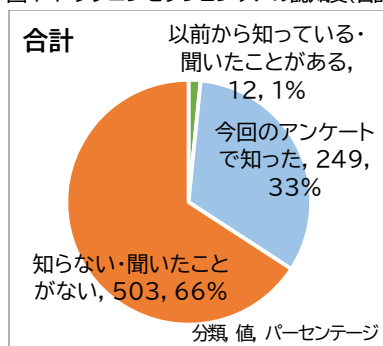


図1-2 プレコンセプションケアの認知度(大学生)

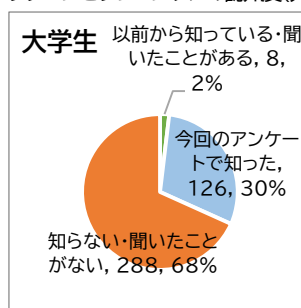
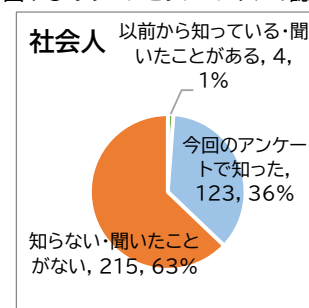
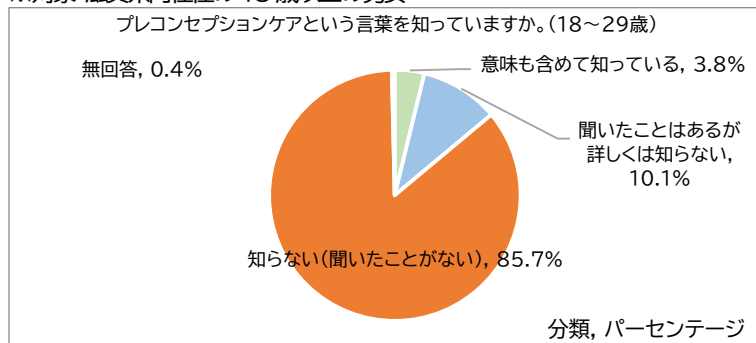


図1-3 プレコンセプションケアの認知度(社会人)



(参考)令和7年度 滋賀県 子育てに関する県民意識調査 問44(N=445)

※対象:滋賀県内在住の18歳以上の男女



問1-2. どこでプレコンセプションケアという言葉を知りましたか

- 自由回答の骨子(11件の有効回答から)
 学校教育:保健(高校)、家庭科(中学校)等6件
 マスメディア:テレビ、SNS等2件
 医療機関・自治体事業:AMH検査事業1件
 学術機関:学会1件
 海外経験:アメリカ1件



2. あなた自身について

問2. 現在の健康状態はいかがですか

表2

		よい	まあよい	ふつう	あまりよくない	よくない	総計
大学生	男性	68	79	30	17	2	196
	女性	85	81	37	12	3	218
	不明		2	1	1		4
大学生 集計		153	162	68	30	5	418
社会人	男性	105	76	69	21	1	272
	女性	15	27	16	4	1	63
社会人 集計		120	103	85	25	2	335
総計		273	265	153	55	7	753

図2-1 現在の健康状態(合計)

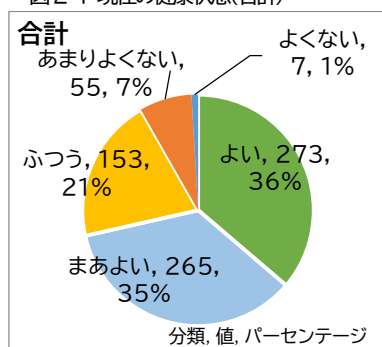


図2-2 現在の健康状態(大学生)

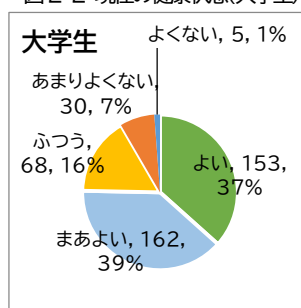
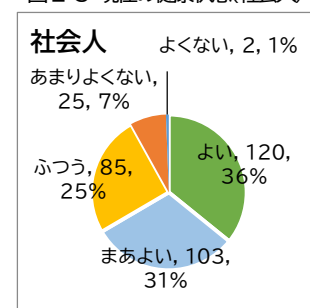


図2-3 現在の健康状態(社会人)



問3. 現在の生活にどの程度満足していますか

表3

		十分満足している	一応満足している	まだまだ不満だ	きわめて不満だ	総計
大学生	男性	55	103	29	7	194
	女性	84	109	23	1	217
	不明	1	1	2		4
大学生 集計		140	213	54	8	415
社会人	男性	70	146	50	7	273
	女性	11	40	12		63
社会人 集計		81	186	62	7	336
総計		221	399	116	15	751

図3-1 生活の満足度(合計)

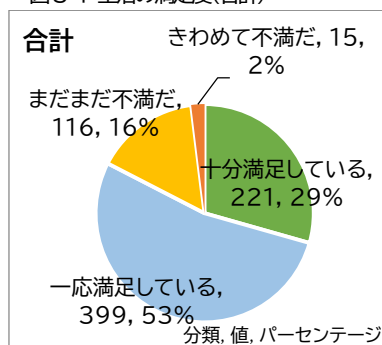


図3-2 生活の満足度(大学生)

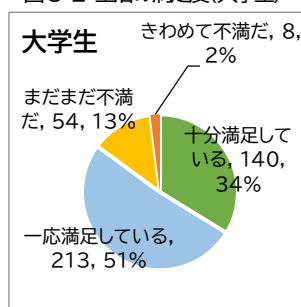
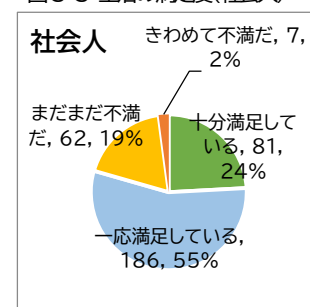


図3-3 生活の満足度(社会人)



問4. 自分のことを幸せだと思いますか

表4

		非常に幸せな方 と思う	まあ幸せな方だ と思う	やや不幸せなほう だと思う	非常に不幸せな方 だと思う	総計
大学生	男性	69	110	14	1	194
	女性	97	115	6		218
	不明	1	3			4
大学生 集計		167	228	20	1	416
社会人	男性	84	162	26	1	273
	女性	13	44	6		63
社会人 集計		97	206	32	1	336
総計		264	434	52	2	752

図4-1 幸福度(合計)

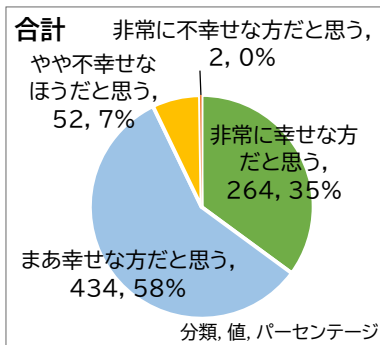


図4-2 幸福度(大学生)

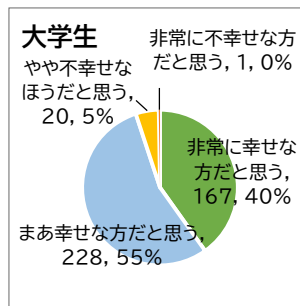
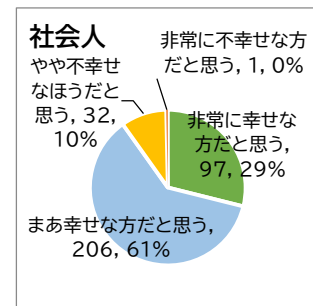


図4-3 幸福度(社会人)



問5. 自分が他人や社会と繋がりよい関係を持っていると思いますか

表5

		そう思う	まあそう思う	どちらでもない	あまりそう思わない	思わない	総計
大学生	男性	49	85	41	16	3	194
	女性	66	112	23	14	3	218
	不明	2			1	1	4
大学生 集計		117	197	64	31	7	416
社会人	男性	68	128	44	26	6	272
	女性	16	32	10	5		63
社会人 集計		84	160	54	31	6	335
総計		201	357	118	62	13	751

図5-1 社会的な健康の自認(合計)

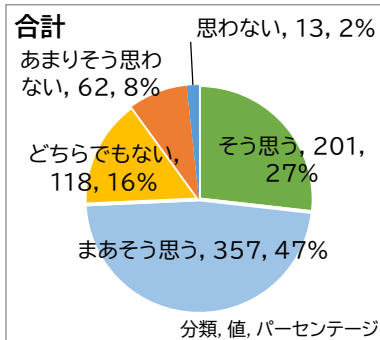


図5-2 社会的な健康の自認(大学生)

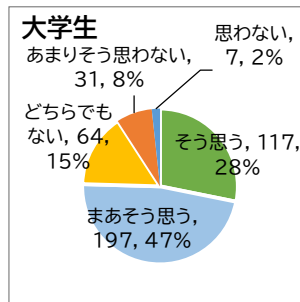
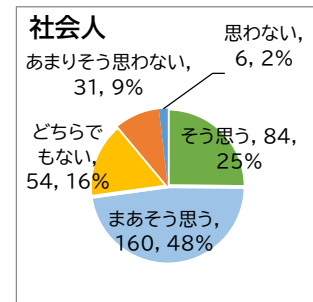


図5-3 社会的な健康の自認(社会人)



問6. 自分の体重を定期的に測っていますか

		はい	いいえ	総計
大学生	男性	86	107	193
	女性	127	91	218
	不明	3	1	4
大学生 集計		216	199	415
社会人	男性	157	113	270
	女性	40	23	63
社会人 集計		197	136	333
総計		413	335	748

表6



図6-1 定期的な体重測定(合計)

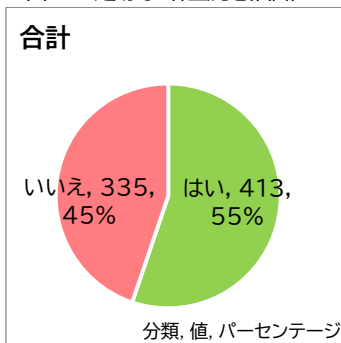


図6-2 定期的な体重測定(大学生)

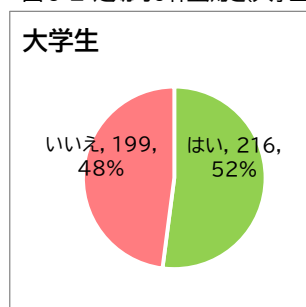
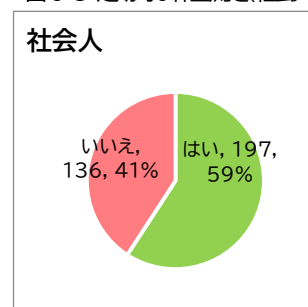


図6-3 定期的な体重測定(社会人)



問7. 自分の適正体重をキープすることを心がけていますか

適正体重とは、BMIの標準の範囲(18.5以上25未満)を指すこととします。

		はい	いいえ	総計
大学生	男性	83	109	192
	女性	158	59	217
	不明	3	1	4
大学生 集計		244	169	413
社会人	男性	115	156	271
	女性	44	19	63
社会人 集計		159	175	334
総計		403	344	747

表7

図7-1 適正体重の心がけ(合計)

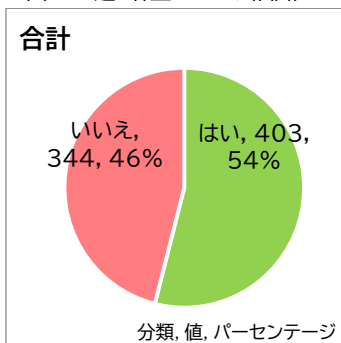


図7-2 適正体重の心がけ(大学生)

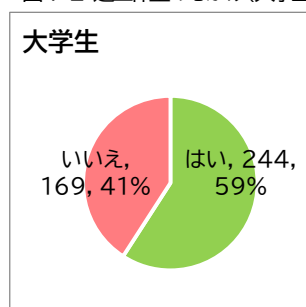
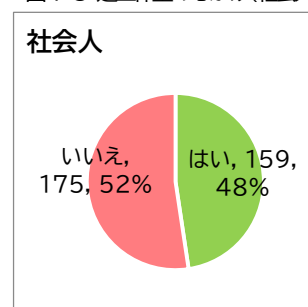


図7-3 適正体重の心がけ(社会人)



問8. 現在の自分のスタイル(体型)をどう思っていますか

表8

		(少し)やせすぎ	ちょうどよい	(少し)太りすぎ	総計
大学生	男性	59	79	55	193
	女性	18	111	87	216
	不明	1	3		4
大学生 集計		78	193	142	413
社会人	男性	53	129	88	270
	女性	4	32	26	62
社会人 集計		57	161	114	332
総計		135	354	256	745

図8-1 自分の体型について(合計)

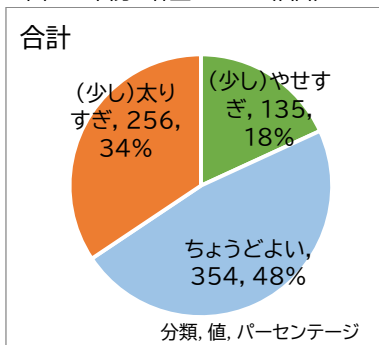


図8-2 自分の体型について(大学生)

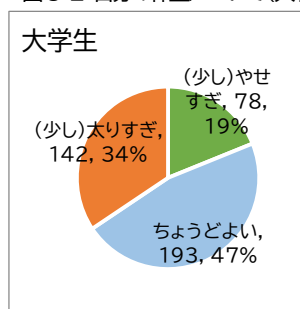
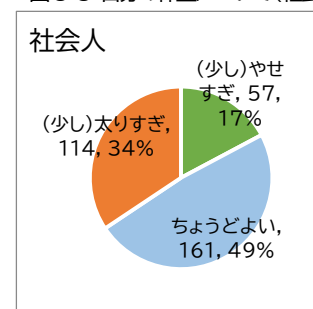


図8-3 自分の体型について(社会人)



問9. 最近測定した身長・体重を教えてください

※回答の身長・体重から計算した BMI

表9

		18.5 未満	18.5 以上～20 未満	20 以上～25 未満	25 以上	総計
大学生	男性	23	35	79	23	160
	女性	33	48	76	7	164
	不明	1	1	1		3
大学生 集計		57	84	156	30	327
社会人	男性	19	39	152	41	251
	女性	8	8	28	2	46
社会人 集計		27	47	180	43	297
総計		84	131	336	73	624

図9-1 最近の身長・体重から計算した BMI(合計)

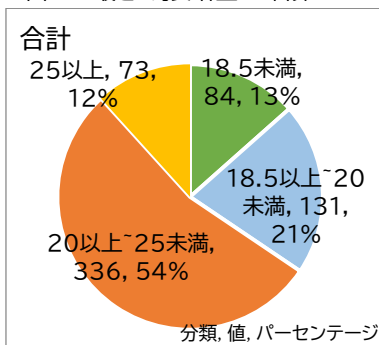


図9-2 最近の身長・体重から計算した BMI(大学生)

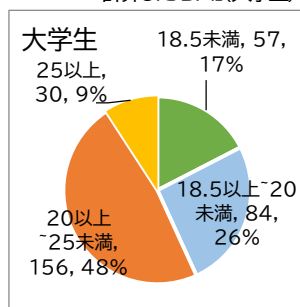
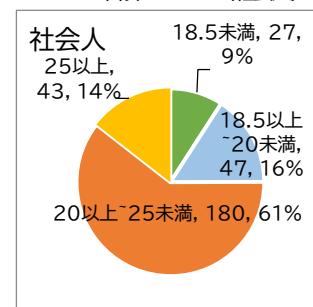
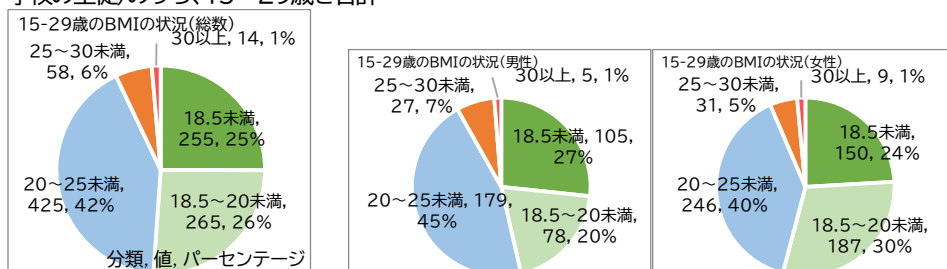


図9-3 最近の身長・体重から計算した BMI(社会人)



(参考)令和4年度 滋賀の健康栄養マップ調査 (15～29 歳 N=1,017)

※18 歳以上(選挙人名簿から無作為抽出)、中学生・高校生調査(県内公立中学校、高等学校から無作為に抽出した学校の生徒)のうち、15～29歳を合計



問 10. あなたの理想とする体重があれば教えてください

		ある	ない	総計
大学生	男性	90	92	182
	女性	127	71	198
	不明	1	2	3
大学生 集計		218	165	383
社会人	男性	170	95	265
	女性	42	15	57
社会人 集計		212	110	322
総計		430	275	705

表10-1



図 10-1-1 理想の体重があるか(合計)

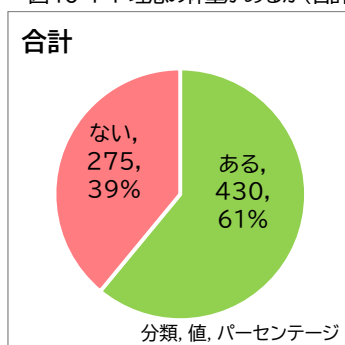


図 10-1-2 理想の体重があるか(大学生)

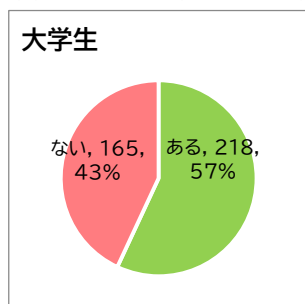
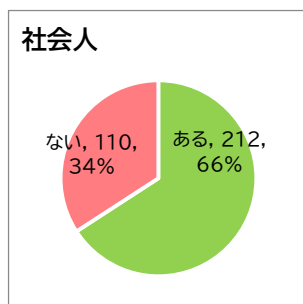


図 10-1-3 理想の体重があるか(社会人)



※問9の回答の身長・問10の回答の理想とする体重から計算した BMI

表10-2

		18.5 未満	18.5 以上～20 未満	20 以上～25 未満	25 以上	総計
大学生	男性	2	8	68	7	85
	女性	28	51	36		115
	不明			1		1
大学生 集計		30	59	105	7	201
社会人	男性	2	19	130	14	165
	女性	11	15	10		36
社会人 集計		13	34	140	14	201
総計		43	93	245	21	402

図10-2-1 理想の体重から計算したBMI(合計)

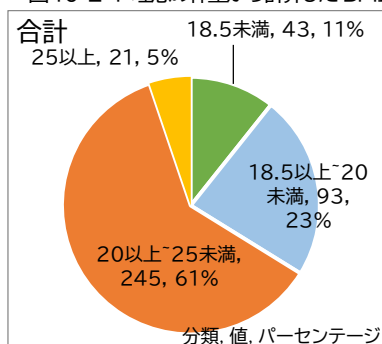


図10-2-2 理想の体重から

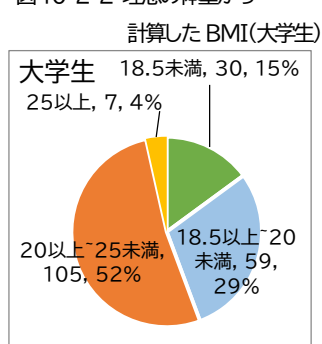
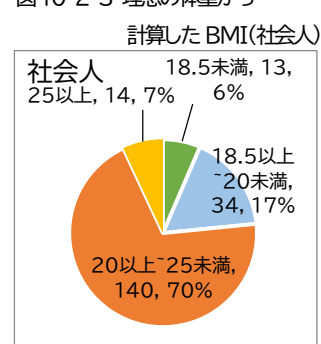


図10-2-3 理想の体重から



※同一人物での問9の回答から計算したBMIと問10の回答の理想とする体重から計算したBMIの比較

		減少	増加	総計
大学生	女性	101	11	112
	男性	45	40	85
	不明	1		1
大学生 集計		147	51	198
社会人	女性	34	2	36
	男性	96	68	164
社会人 集計		130	70	200
総計		277	121	398

表10-3

図10-3-1 現在のBMIと理想のBMIの比較(やせ)

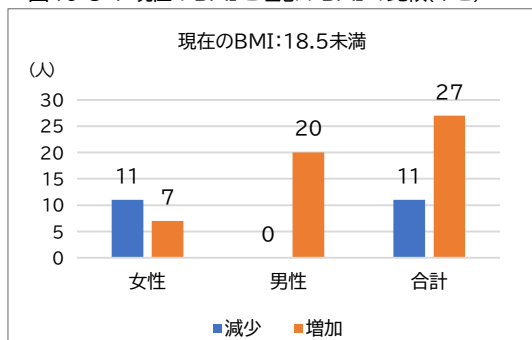


図10-3-2 現在のBMIと理想のBMIの比較(標準前半)

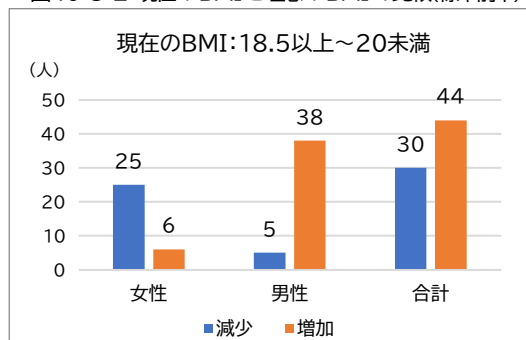


図10-3-3 現在のBMIと理想のBMIの比較(標準後半)

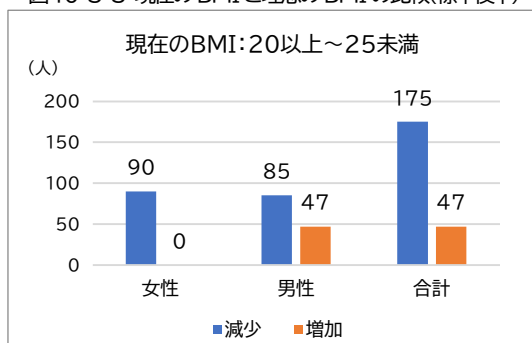
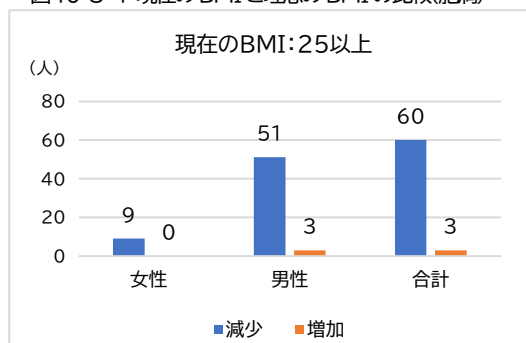


図10-3-4 現在のBMIと理想のBMIの比較(肥満)



問 11. 現在、自分は“精神的に”健康だと思いますか

表 11

		健康	まあ健康	ふつう	あまり健康でない	不健康	総計
大学生	男性	48	70	26	32	10	186
	女性	78	66	34	23	11	212
	不明		1	1	2		4
大学生 集計		126	137	61	57	21	402
社会人	男性	69	75	80	33	11	268
	女性	13	24	10	13	1	61
社会人 集計		82	99	90	46	12	329
総計		208	236	151	103	33	731

図 11-1 精神的な健康の自認(合計)

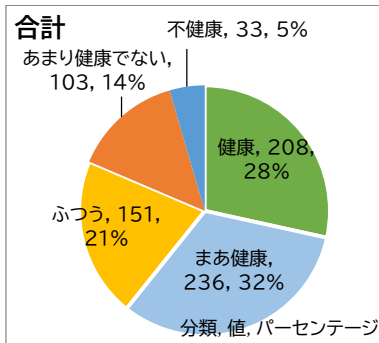


図 11-2 精神的な健康の自認(大学生)

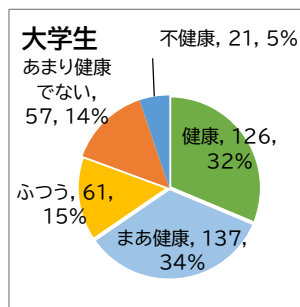
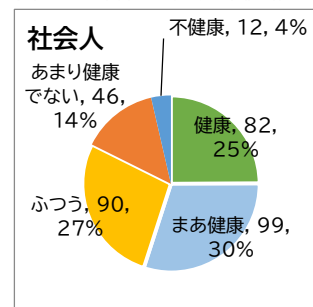


図 11-3 精神的な健康の自認(社会人)



問 12. この1か月間にストレスを感じることはありませんか

表 12

		まったくない	あまりない	多少ある	大いにある	総計
大学生	男性	8	30	94	52	184
	女性	3	44	106	57	210
	不明			2	2	4
大学生 集計		11	74	202	111	398
社会人	男性	12	62	139	53	266
	女性	3	11	34	14	62
社会人 集計		15	73	173	67	328
総計		26	147	375	178	726

図 12-1 この1か月間のストレスの有無(合計)

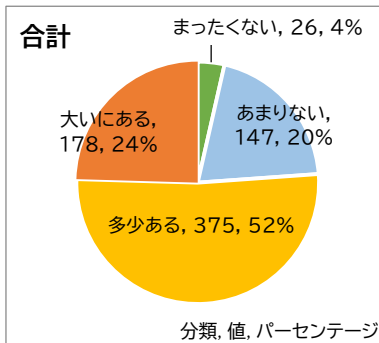


図 12-2 この1か月間のストレスの有無(大学生)

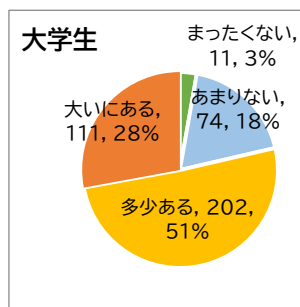
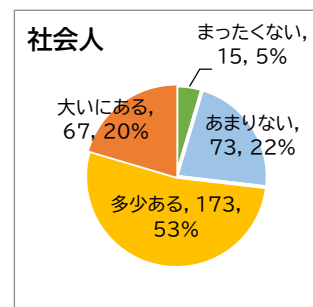
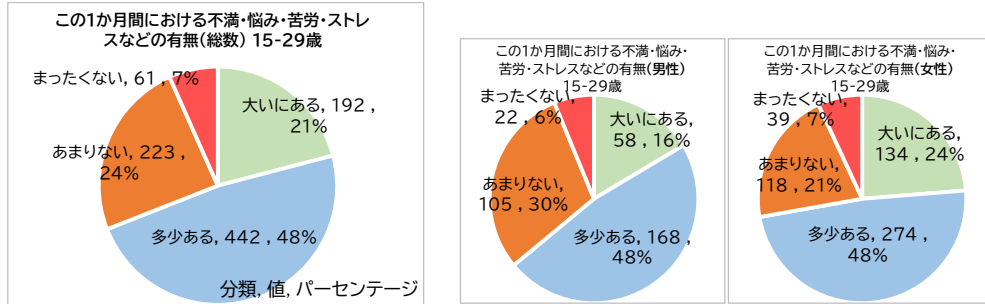


図 12-3 この1か月間のストレスの有無(社会人)



(参考)令和4年度 滋賀の健康栄養マップ調査 (15～29 歳 N=918)

※18 歳以上(選挙人名簿から無作為抽出)、中学生・高校生調査(県内公立中学校、高等学校から無作為に抽出した学校の生徒)のうち、15～29歳を合計



問 13. ストレスを減らすための行動をとっていますか

表13

		意識してよく行動する	時々(たまに)する	行動しない	総計
大学生	男性	38	122	25	185
	女性	51	139	21	211
	不明	1	3		4
大学生 集計		90	264	46	400
社会人	男性	70	160	36	266
	女性	17	43	2	62
社会人 集計		87	203	38	328
総計		177	467	84	728

図 13-1 ストレスを減らすための行動(合計)

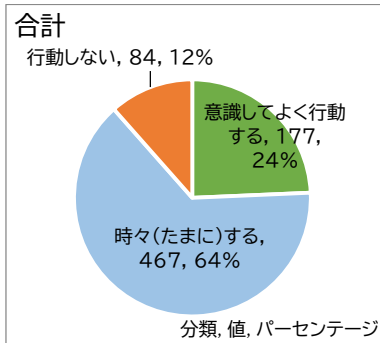


図 13-2 ストレスを減らすための行動(大学生)

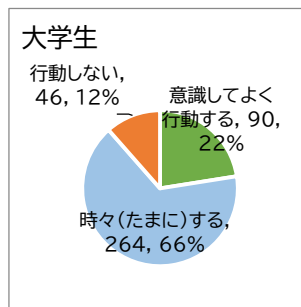
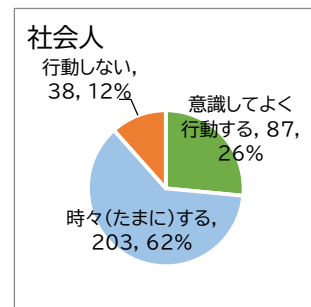


図 13-3 ストレスを減らすための行動(社会人)



問 14. いつもとっている睡眠で休養が十分にとれていますか

表14

		とれている	とれていない	わからない	総計
大学生	男性	78	70	37	185
	女性	105	77	28	210
	不明	2	2		4
大学生 集計		185	149	65	399
社会人	男性	115	97	55	267
	女性	27	27	8	62
社会人 集計		142	124	63	329
総計		327	273	128	728



図 14-1 睡眠で休息がとれているか(合計)

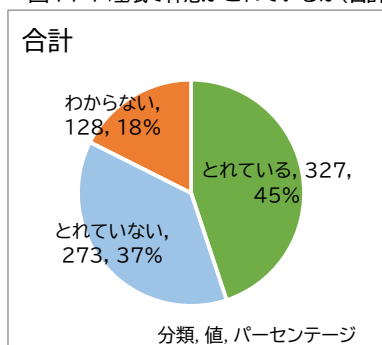
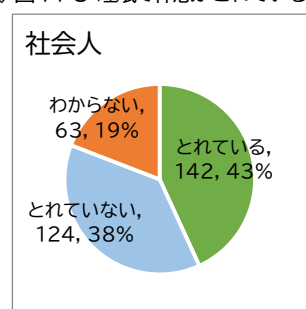
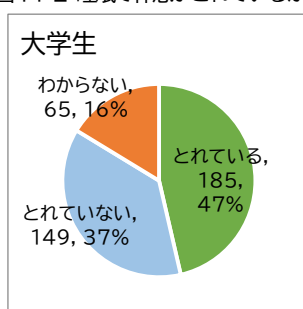
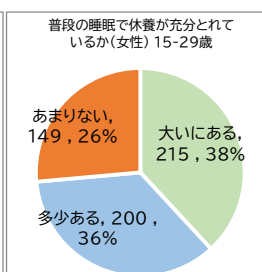
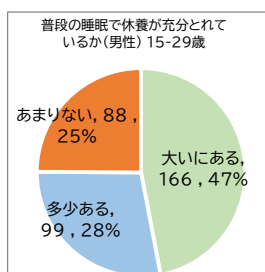
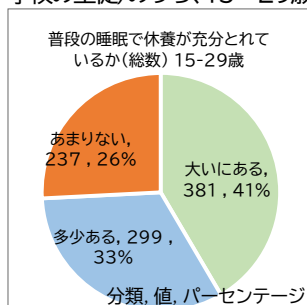


図 14-2 睡眠で休息がとれているか(大学生) 図 14-3 睡眠で休息がとれているか(社会人)



(参考)令和4年度 滋賀の健康栄養マップ調査 (15~29 歳 N=917)

※18 歳以上(選挙人名簿から無作為抽出)、中学生・高校生調査(県内公立中学校、高等学校から無作為に抽出した学校の生徒)のうち、15~29歳を合計



問 15. 睡眠よりも優先したいことについて教えてください

(自由回答)※例 睡眠よりも趣味の〇〇の時間を優先したい(つい優先してしまう)。

1) カテゴリ別集計(重複計上)

カテゴリ	件数	割合
デジタル・娯楽	95	36.3%
趣味・運動	48	18.3%
仕事・勉強・自己研鑽	39	14.9%
生活管理	23	8.8%
人間関係・コミュニケーション	18	6.9%
心理的状態	15	5.7%
その他・詳細不明	16	6.1%
睡眠困難	8	3.1%

表 15-1

総カテゴリ計上数:262 件(194 件の回答から)



大学生の上位5位

表 15-2

順位	カテゴリ	件数	割合
1 位	デジタル・娯楽	51	34.9%
2 位	仕事・勉強・自己研鑽	31	21.2%
3 位	趣味・運動	20	13.7%
4 位	人間関係・コミュニケーション	14	9.6%
5 位	生活管理	10	6.8%

社会人の上位5位

表15-3

順位	カテゴリ	件数	割合
1位	デジタル・娯楽	44	37.9%
2位	趣味・運動	28	24.1%
3位	生活管理	13	11.2%
4位	仕事・勉強・自己研鑽	8	6.9%
5位	その他・詳細不明	7	6.0%

2) カテゴリ別分析

① デジタル・娯楽(95件、36.3%)

細分類	件数	具体的回答(一部抜粋)
ゲーム	39	ゲーム。避るべきなのはわかっているがなかなかやめられない
動画視聴	26	つい動画を見て寝るのが遅くなってしまう
SNS・スマホ一般	30	つつい寝る前にスマホを触ってしまう

② 趣味・運動(48件、18.3%)

細分類	件数	具体的回答(一部抜粋)
読書・手芸・推し活等の趣味	38	読書などの趣味を優先してしまう
運動・筋トレ・美容	10	体力維持のための運動がしたい

③ 仕事・勉強・自己研鑽(39件、14.9%)

細分類	件数	具体的回答(一部抜粋)
課題・試験勉強	22	その日のうちに課題を終わらせること
資格・スキル習得・研究	17	研究やバイト

④ 生活管理(23件、8.8%)

細分類	件数	具体的回答(一部抜粋)
家事・生活準備	10	家事を行うとどうしても睡眠時間が短くなる
育児	5	離乳食を作る、子どもの夜泣き、寝かしつけ
食事	8	自炊や食べることを優先することがある

⑤ 人間関係・コミュニケーション(18件、6.9%)

細分類	件数	具体的回答(一部抜粋)
友人・サークル活動	10	友人や人の付き合いを優先してしまう
パートナー・家族	5	友人や恋人と電話をしてしまう
SNS上のコミュニケーション	3	LINEなどコミュニケーションアプリで行う友達との会話

⑥ 心理的状態(15件、5.7%)

細分類	件数	具体的回答(一部抜粋)
現実逃避・ストレス軽減	10	頭を使わないぼーっとできる時間を優先
自覚と実行のギャップ	5	眠気を感じなかったり、まだ一日を終えるのに満足できていないと思ってしまう

⑦ その他・詳細不明(16件、6.1%)あ

具体的回答(一部抜粋)
その日にやろうと決めた最低限のこと

⑧ 睡眠困難(8件、3.1%)

具体的回答(一部抜粋)
寝たいのに寝れない

4) まとめ

<全体>

若者世代の睡眠阻害要因は、デジタル娯楽(36.5%) が最大であり、特にゲームと動画視聴の割合が高い。次に趣味・運動(18.3%)、仕事・勉強・自己研鑽(14.9%)の割合が多い。生活管理(8.8%) では家事・生活準備が主流だが、想定していなかった回答として 食事が複数件あり、食事を生活の楽しみとして優先する若者の存在が明らかになった。人間関係・コミュニケーション(6.9%)、心理的状態(5.7%)とも一定の割合を占めており、睡眠困難(3.1%) には医療的介入が必要な層がいることが示唆される。

<仕事・勉強・自己研鑽>

学生時代の学業優先から社会人の業務適応へシフトする中で、自発的な勉強・研鑽の優先度が低下する。(21.2% → 6.9%)

<趣味・運動>

社会人は睡眠より趣味・運動を優先する傾向が強まる。(13.7% → 24.1%)

<生活管理>

社会人は家事・育児などの生活管理が睡眠を圧迫する重要な要因となる。(6.8% → 11.2%)

<人間関係・コミュニケーション>

社会人では人間関係・コミュニケーションが睡眠を阻害する要因としての優先度が低下する。(9.6% → 3.4%)

3. 医療について

問 16. 妊娠・出産および性に関する情報をどこから入手しますか (2つ以下で選択)

表 16

		医療・公的機関 の情報	医療者からの 対面説明	一般メディア (SNS含む)	家族・知人など 身近な人	これまでの 学校教育	その他	総計
大学生	男性	41	2	102	31	127		303
	女性	40	4	109	39	162		354
	不明	3		3		2		8
大学生	集計	84	6	214	70	291	0	665
社会人	男性	50	9	168	77	119	2	425
	女性	16		49	24	16		105
社会人	集計	66	9	217	101	135	2	530
総計		150	15	431	171	426	2	1195

- 1) その他の自由回答の骨子(2件の回答から)
対人(彼女、ともだち)、AI

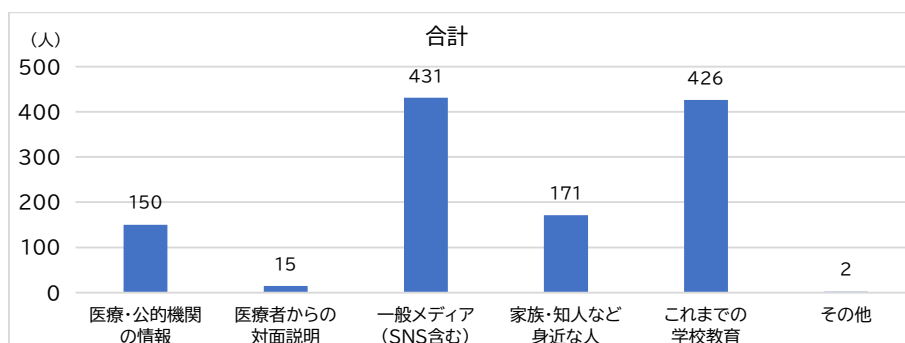


図 16-1 妊娠・出産・性に関する情報の入手元(合計)

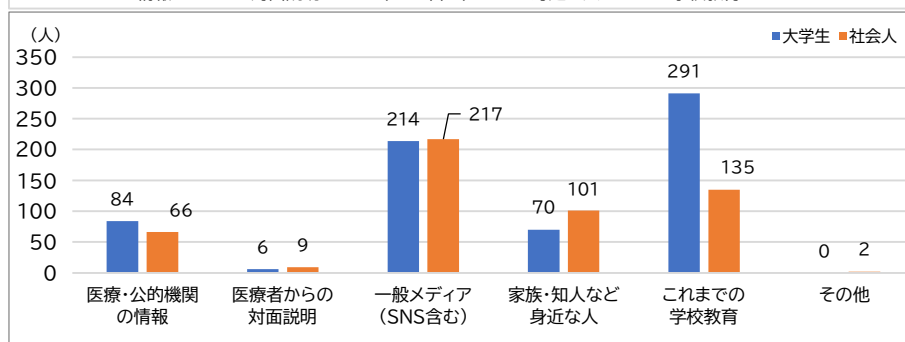


図 16-2 妊娠・出産・性に関する情報の入手元(属性別)

問 17. それらの情報の正確性や信頼性はどのように判断していますか

表 17

		複数の情報を比較	信頼できる人からの情報かどうか	感覚的に判断	情報の時期が最近かどうか	有名な人が発信しているかどうか	その他	総計
大学生	男性	77	48	43	8	3		179
	女性	81	56	56	11	1	3	208
	不明	1	1	2				4
大学生 集計		159	105	101	19	4	3	391
社会人	男性	141	28	60	15	2	2	248
	女性	35	9	14				58
社会人 集計		176	37	74	15	2	2	306
総計		335	142	175	34	6	5	697

1) その他の自由回答の骨子(5 件の回答から)

書籍等:本、一次情報の論文 2 件

SNS 等:SNS、コメントや反応 2件

その他:専門性・経験 1件

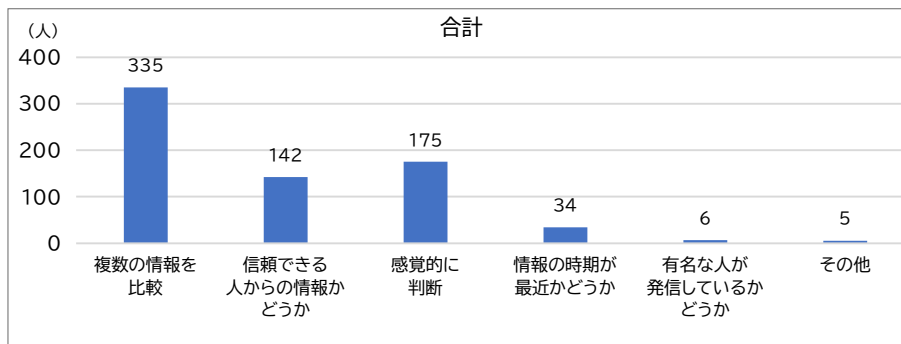


図 17-1 妊娠・出産・性に関する情報の正確性・信頼性の判断(合計)

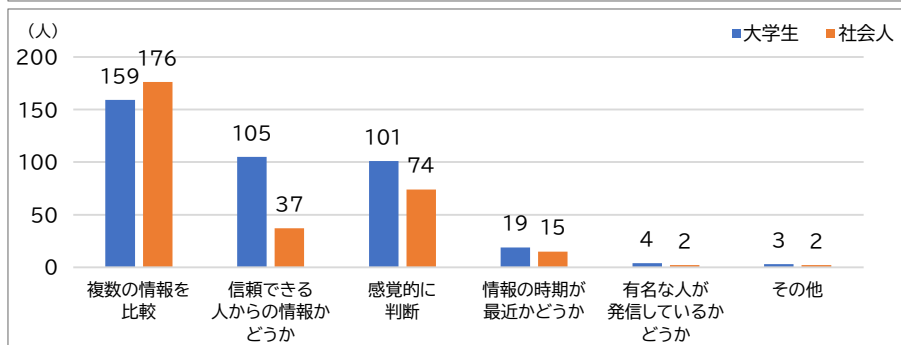


図 17-2 妊娠・出産・性に関する情報の正確性・信頼性の判断(属性別)

問 18. それらの情報を正しく理解できている自信はありますか

表 18

		ある	ない	わからない	総計
大学生	男性	72	33	74	179
	女性	73	37	97	207
	不明	2	1	1	4
大学生 集計		147	71	172	390
社会人	男性	99	42	119	260
	女性	20	7	34	61
社会人 集計		119	49	153	321
総計		266	120	325	711

図18-1 情報の理解の自信(合計)

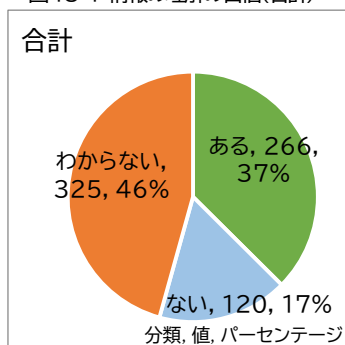


図18-2 情報の理解の自信(大学生)

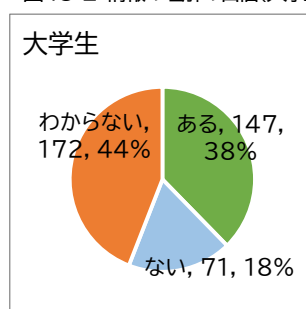
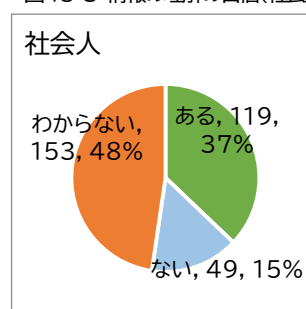


図18-3 情報の理解の自信(社会人)



問19. 性の悩みについて相談相手はいますか

		いる	いない	総計
大学生	男性	57	117	174
	女性	90	105	195
	不明	1	2	3
大学生 集計		148	224	372
社会人	男性	127	129	256
	女性	37	22	59
社会人 集計		164	151	315
総計		312	375	687

表19



図19-1 性の悩みの相談相手(合計)

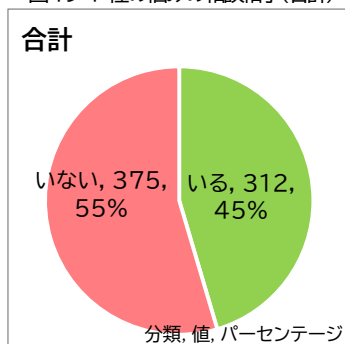


図19-2 性の悩みの相談相手(大学生)

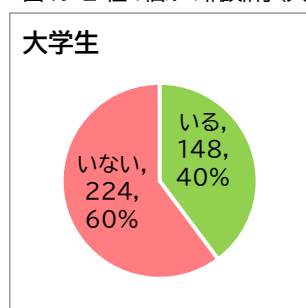
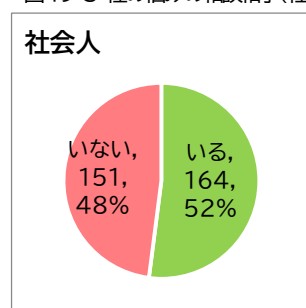


図19-3 性の悩みの相談相手(社会人)



4. 食について

問20. 現在、自分の“食生活”は健康だと思いますか

表20

		健康	まあ健康	ふつう	あまり健康でない	不健康	総計
大学生	男性	40	71	30	37	7	185
	女性	52	80	40	34	10	216
	不明		1	1	1		3
大学生 集計		92	152	71	72	17	404
社会人	男性	46	75	81	57	8	267
	女性	16	18	19	7	1	61
社会人 集計		62	93	100	64	9	328
総計		154	245	171	136	26	732

図 20-1 食生活の健康の自認(合計)

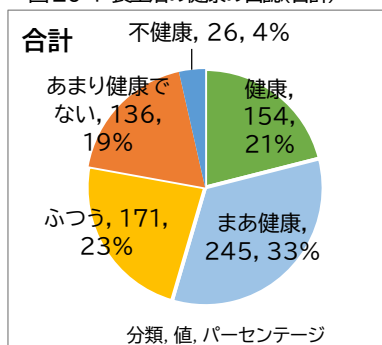


図 20-2 食生活の健康の自認(大学生)

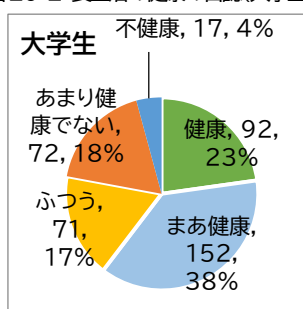
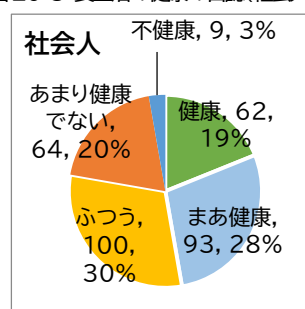


図 20-3 食生活の健康の自認(社会人)



問 21. ふだん朝食を食べますか

表 21

		ほとんど毎日食べる	週4～5日食べる	週2～3日食べる	ほとんど食べない	総計
大学生	男性	95	30	16	44	185
	女性	151	28	18	19	216
	不明	1	1		1	3
大学生 集計		247	59	34	64	404
社会人	男性	145	32	21	69	267
	女性	40	10	5	7	62
社会人 集計		185	42	26	76	329
総計		432	101	60	140	733

図 21-1 朝食の喫食状況(合計)

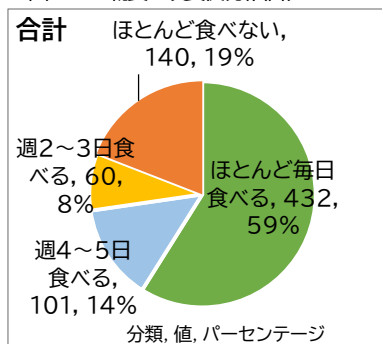


図 21-2 朝食の喫食状況(大学生)

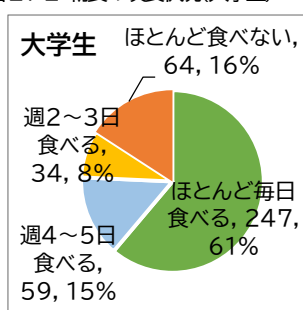
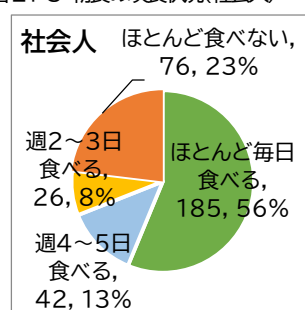
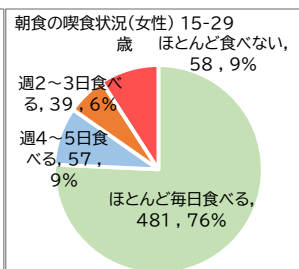
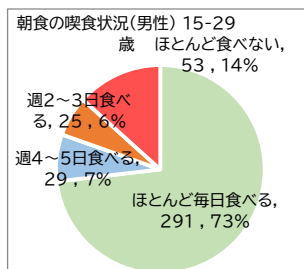
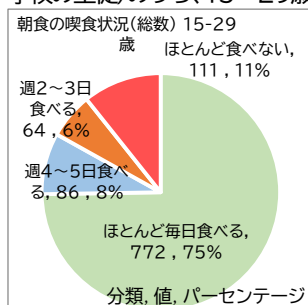


図 21-3 朝食の喫食状況(社会人)



(参考)令和4年度 滋賀の健康栄養マップ調査 (15～29 歳 N=1,033)

※18 歳以上(選挙人名簿から無作為抽出)、中学生・高校生調査(県内公立中学校、高等学校から無作為に抽出した学校の生徒)のうち、15～29歳を合計



問 22. 家族(パートナー含む)と一緒に朝食を食べるのは週に何日くらいですか

表 22

		週3日以上	週2日くらい	週1日くらい	一緒に食べる日はない	一人暮らし	総計
大学生	男性	32	15	13	33	89	182
	女性	56	22	22	47	69	216
	不明	1				2	3
大学生 集計		89	37	35	80	160	401
社会人	男性	51	15	16	50	134	266
	女性	11	2	6	6	36	61
社会人 集計		62	17	22	56	170	327
総計		151	54	57	136	330	728

図 22-1 朝食を家族と食べる頻度(合計)

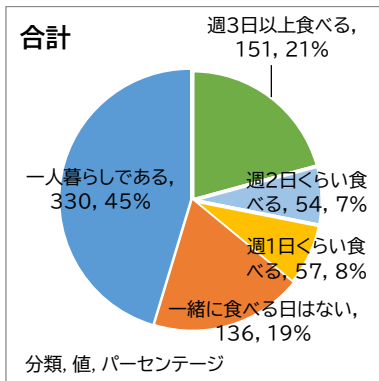


図 22-2 朝食を家族と食べる頻度(大学生)

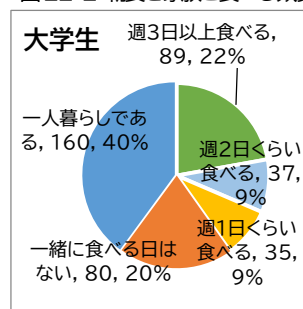
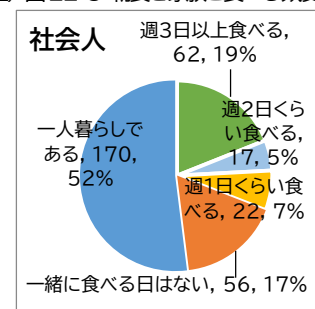
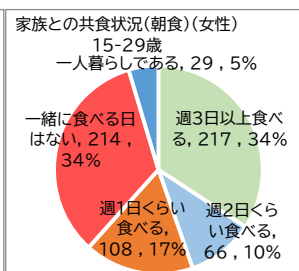
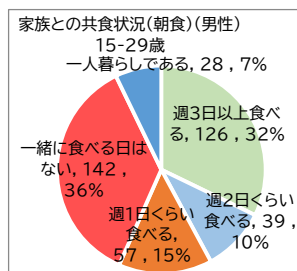
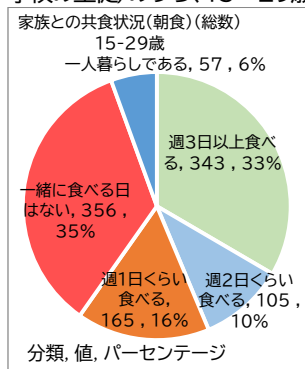


図 22-3 朝食を家族と食べる頻度(社会人)



(参考)令和4年度 滋賀の健康栄養マップ調査 (15~29 歳 N=1,026)

※18 歳以上(選挙人名簿から無作為抽出)、中学生・高校生調査(県内公立中学校、高等学校から無作為に抽出した学校の生徒)のうち、15~29歳を合計



問 23. 家族(パートナー含む)と一緒に夕食を食べるのは週に何日くらいですか

表 23

		週3日以上	週2日くらい	週1日くらい	一緒に食べる日はない	一人暮らし	総計
大学生	男性	67	18	6	4	89	184
	女性	115	17	13	3	67	215
	不明	1				2	3
大学生 集計		183	35	19	7	158	402
社会人	男性	102	24	7	5	128	266
	女性	21	2	2		36	61
社会人 集計		123	26	9	5	164	327
総計		306	61	28	12	322	729

図 23-1 夕食を家族と食べる頻度(合計)

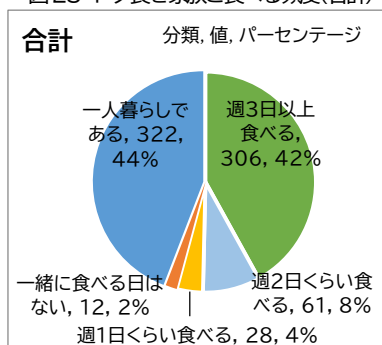
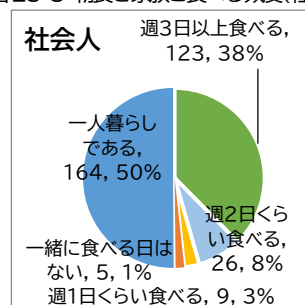
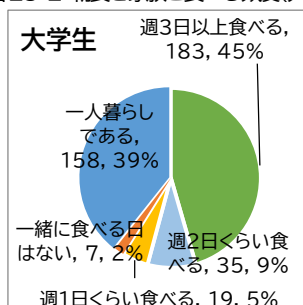
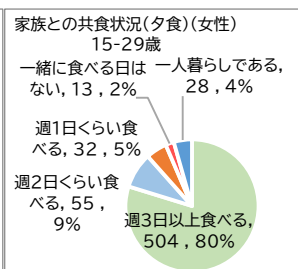
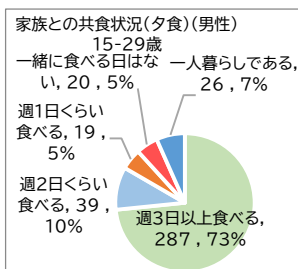
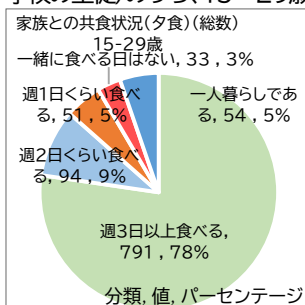


図 23-2 朝食を家族と食べる頻度(大学生) 図 23-3 朝食を家族と食べる頻度(社会人)



(参考)令和4年度 滋賀の健康栄養マップ調査 (15~29 歳 N=1,023)

※18 歳以上(選挙人名簿から無作為抽出)、中学生・高校生調査(県内公立中学校、高等学校から無作為に抽出した学校の生徒)のうち、15~29歳を合計



問 24. 塩分摂取の目安を知っていますか

表 24

		知っている	なんとなく知っている	知らない	総計
大学生	男性	41	68	74	183
	女性	64	88	63	215
	不明	1	1	1	3
大学生 集計		106	157	138	401
社会人	男性	22	103	142	267
	女性	4	31	26	61
社会人 集計		26	134	168	328
総計		132	291	306	729

図 24-1 塩分摂取目安の知識(合計)

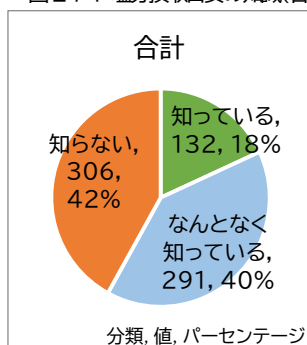


図 24-2 塩分摂取目安の知識(大学生)

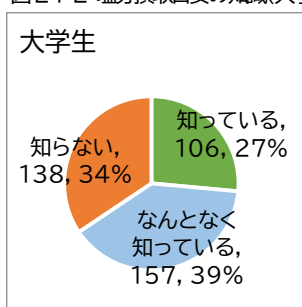
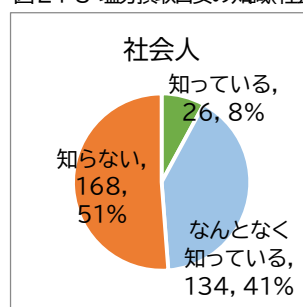


図 24-3 塩分摂取目安の知識(社会人)



問 25. 塩分の多い食品や料理を控えるように心がけていますか

		はい	いいえ	総計
大学生	男性	68	116	184
	女性	102	112	214
	不明	1	2	3
大学生 集計		171	230	401
社会人	男性	63	202	265
	女性	27	34	61
社会人 集計		90	236	326
総計		261	466	727

表 25



図 25-1 減塩の心がけ(合計)

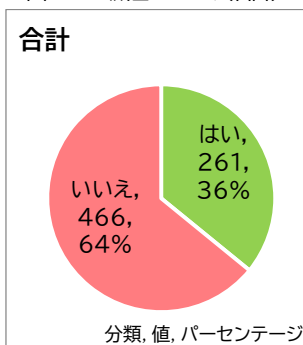


図 25-2 減塩の心がけ(大学生)

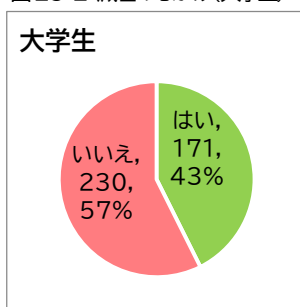
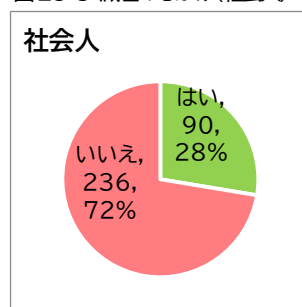
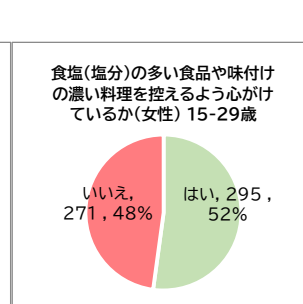
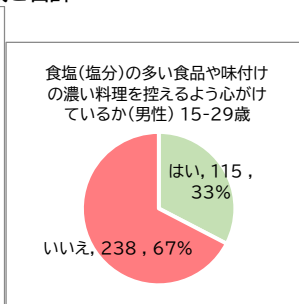
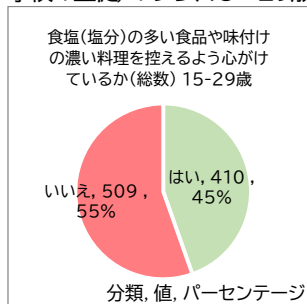


図 25-3 減塩の心がけ(社会人)



(参考)令和4年度 滋賀の健康栄養マップ調査 (15~29 歳 N=919)

※18 歳以上(選挙人名簿から無作為抽出)、中学生・高校生調査(県内公立中学校、高等学校から無作為に抽出した学校の生徒)のうち、15~29歳を合計



問 26. バランスの取れた食事を心がけていますか

設問補足: バランスの取れた食事とは、主食、主菜、副菜のそろった食事を指すこととします。

		はい	いいえ	総計
大学生	男性	116	67	183
	女性	160	53	213
	不明	2	1	3
大学生 集計		278	121	399
社会人	男性	145	120	265
	女性	43	19	62
社会人 集計		188	139	327
総計		466	260	726

表 26

図 26-1 食事バランスの心がけ(合計)

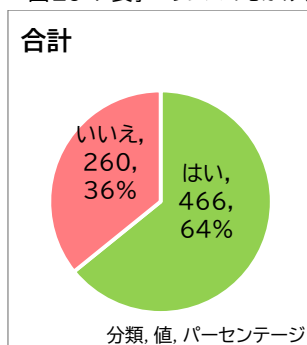


図 26-2 食事バランスの心がけ(大学生)

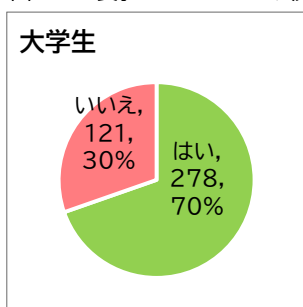
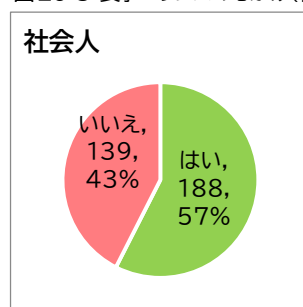
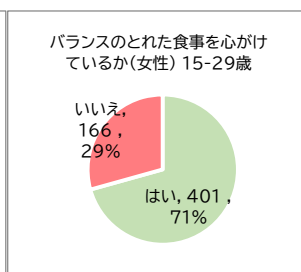
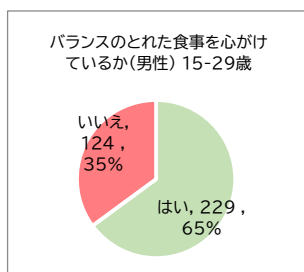
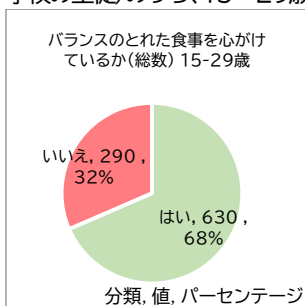


図 26-3 食事バランスの心がけ(社会人)



(参考)令和4年度 滋賀の健康栄養マップ調査 (15~29 歳 N=920)

※18 歳以上(選挙人名簿から無作為抽出)、中学生・高校生調査(県内公立中学校、高等学校から無作為に抽出した学校の生徒)のうち、15~29歳を合計



問 27. バランスの良い食事がどうか自分で判断ができますか

設問補足:正しい資料を参照してバランスの良い食事が判断ができそうであるかも含みます。

		はい	いいえ	総計
大学生	男性	121	61	182
	女性	156	57	213
	不明	3		3
大学生 集計		280	118	398
社会人	男性	158	107	265
	女性	38	24	62
社会人 集計		196	131	327
総計		476	249	725

表 27

図 27-1 食事バランスを判断できる(合計)

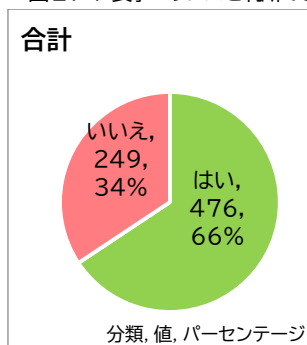


図 27-2 食事バランスを判断できる(大学生)

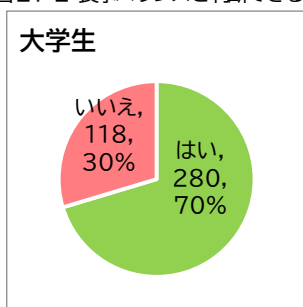
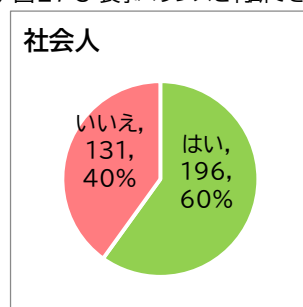


図 27-3 食事バランスを判断できる(社会人)



問 28. 1 日にどれくらい野菜を摂取すればよいか知っていますか

		知っている	なんとなく知っている	知らない	総計
大学生	男性	38	93	51	182
	女性	80	98	35	213
	不明	1	1	1	3
大学生 集計		119	192	87	398
社会人	男性	36	130	100	266
	女性	11	34	17	62
社会人 集計		47	164	117	328
総計		166	356	204	726

表 28

図 28-1 野菜摂取目安の知識(合計)

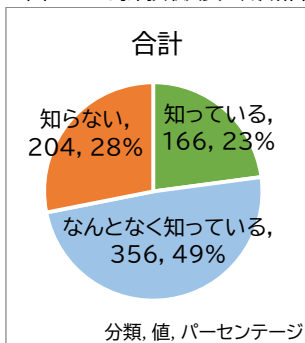


図 28-2 野菜摂取目安の知識(大学生)

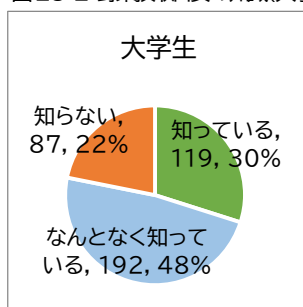
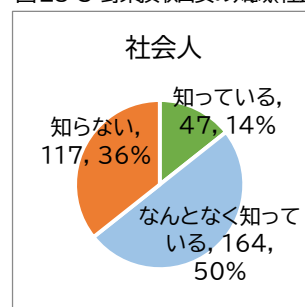


図 28-3 野菜摂取目安の知識(社会人)



問 29. 普段の食事の中で、野菜を食べることを心がけていますか

		はい	いいえ	総計
大学生	男性	145	38	183
	女性	179	34	213
	不明	2	1	3
大学生 集計		326	73	399
社会人	男性	177	88	265
	女性	53	9	62
社会人 集計		230	97	327
総計		556	170	726

表 29

図 29-1 野菜摂取の心がけ(合計)

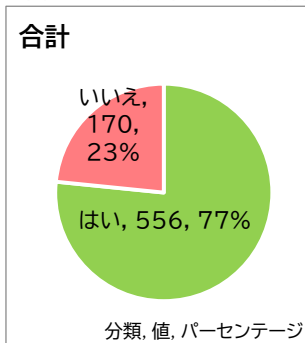


図 29-2 野菜摂取の心がけ(大学生)

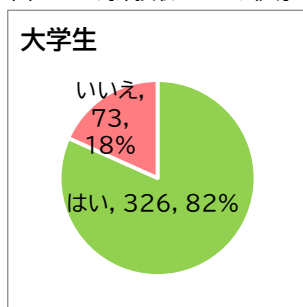
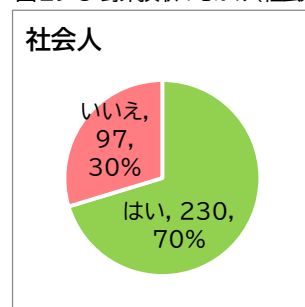
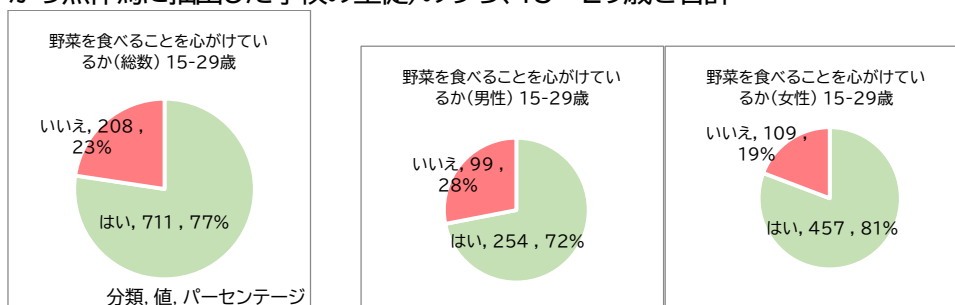


図 29-3 野菜摂取の心がけ(社会人)



(参考)令和4年度 滋賀の健康栄養マップ調査 (15～29歳 N=919)

※18歳以上(選挙人名簿から無作為抽出)、中学生・高校生調査(県内公立中学校、高等学校から無作為に抽出した学校の生徒)のうち、15～29歳を合計



問30. 普段の食事の中でたんぱく質を摂ることを心がけていますか

		はい	いいえ	総計
大学生	男性	143	40	183
	女性	169	44	213
	不明	3		3
大学生 集計		315	84	399
社会人	男性	190	74	264
	女性	49	12	61
社会人 集計		239	86	325
総計		554	170	724

表30



図30-1 たんぱく質摂取の心がけ(合計)

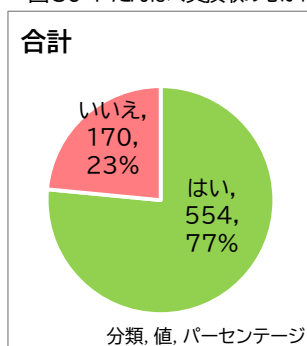
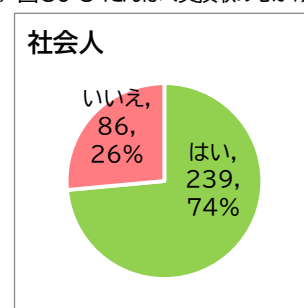
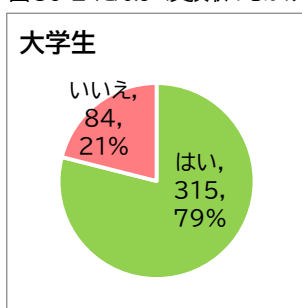


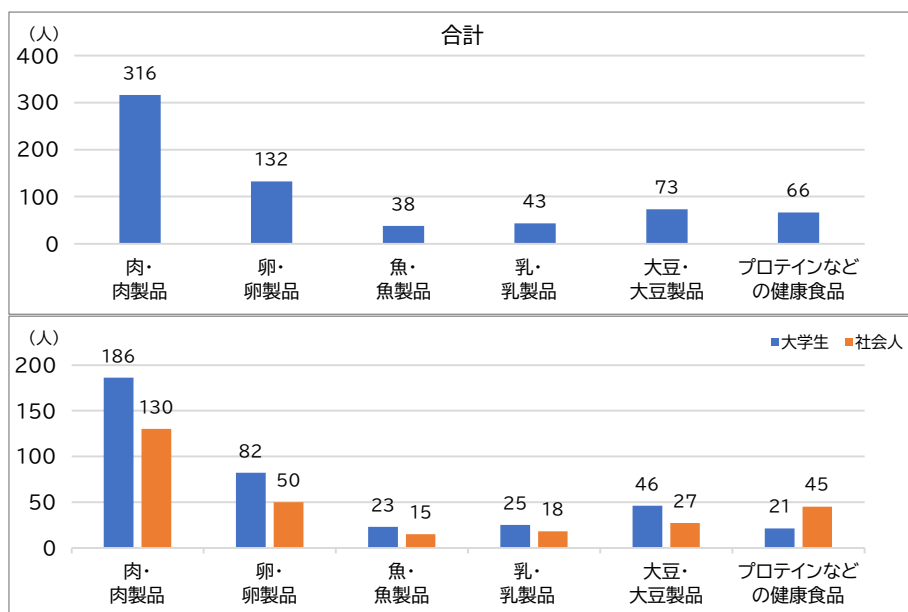
図30-2 たんぱく質摂取の心がけ(大学生) 図30-3 たんぱく質摂取の心がけ(社会人)



問31. たんぱく質の摂取のためにどんな食品を取り入れていますか(主なものを1つ選択)

表31

		肉・肉製品	卵・卵製品	魚・魚製品	乳・乳製品	大豆・大豆製品	プロテインなどの健康食品	総計
大学生	男性	101	28	6	12	10	17	174
	女性	83	54	16	13	36	4	206
	不明	2		1				3
大学生 集計		186	82	23	25	46	21	383
社会人	男性	111	38	14	14	13	39	229
	女性	19	12	1	4	14	6	56
社会人 集計		130	50	15	18	27	45	285
総計		316	132	38	43	73	66	668

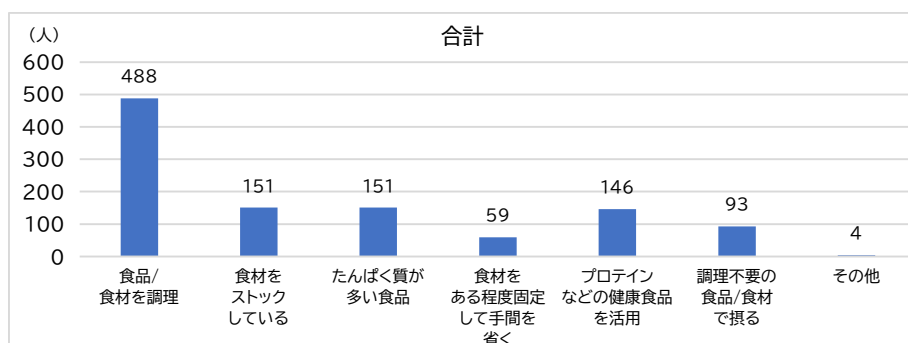


問 32. たんぱく質をどのように摂取していますか (2つ以下で選択)

表 32

		食品/食材を調理	食材をストックしている	たんぱく質が多い食品	食材をある程度固定して手間を省く	プロテインなどの健康食品を活用	調理不要の食品/食材で摂る	その他	総計
大学生	男性	126	42	42	19	37	18		284
大学生	女性	160	50	50	10	20	26	2	318
	不明	1	2	2					5
大学生 集計		287	94	94	29	57	44	2	607
社会人	男性	164	43	43	15	78	41	1	385
社会人	女性	37	14	14	15	11	8	1	100
社会人 集計		201	57	57	30	89	49	2	485
総計		488	151	151	59	146	93	4	1092

- 1) その他の自由回答の骨子(4件の回答から)
- 豆乳(ドリンク類) 2件
 - 食堂 1件
 - 家族が考えている 1件



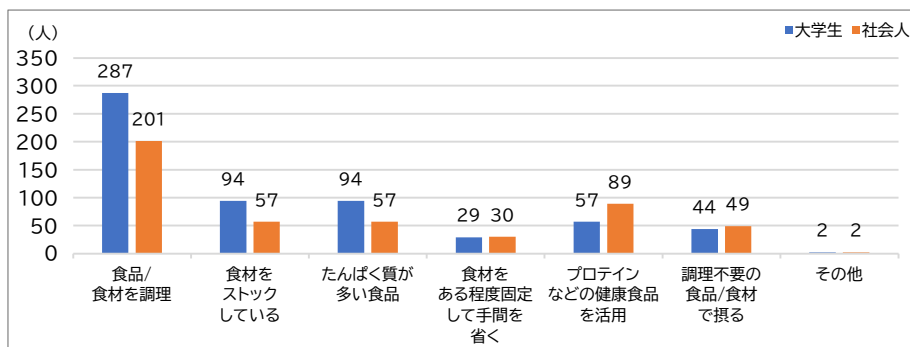


図 32-2 たんぱく質の摂取方法(属性別)

問 33. 食品を買うときに旬や産地、添加物などを気にしていますか

		よく気にする	たまに気にする	気にしない	総計
大学生	男性	29	83	66	178
	女性	40	98	70	208
	不明		2	1	3
大学生 集計		69	183	137	389
社会人	男性	25	108	131	264
	女性	7	31	24	62
社会人 集計		32	139	155	326
総計		101	322	292	715

表 33

図 33-1 旬や産地、添加物を気にするか(合計)

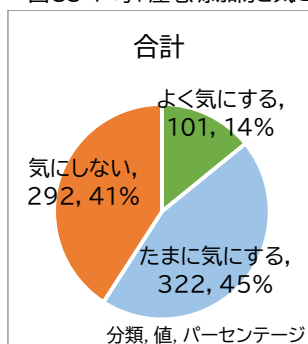


図 33-2 旬や産地、添加物を気にするか(大学生)

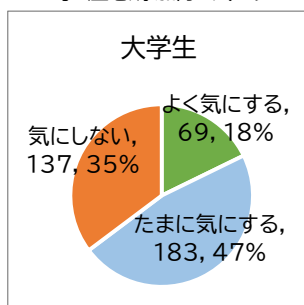
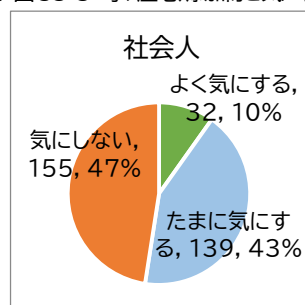


図 33-3 旬や産地、添加物を気にするか(社会人)



問 34. 外食をどのくらい利用していますか

設問補足: 飲食店での食事についてお答えください。

表 34

		毎日2回以上	毎日1回	週4～6回	週2～3回	週1回	週1回未満	全く利用しない	総計
大学生	男性	5	14	19	33	40	54	12	177
	女性	2	6	12	43	51	72	24	210
	不明	1			1		1		3
大学生 集計		8	20	31	77	91	127	36	390
社会人	男性	8	8	13	88	80	57	10	264
	女性	2	3	1	19	24	13		62
社会人 集計		10	11	14	107	104	70	10	326
総計		18	31	45	184	195	197	46	716

図 34-1 外食の頻度(合計)

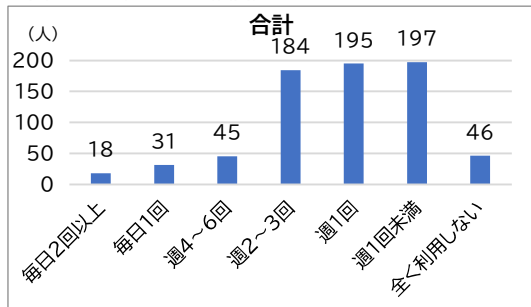
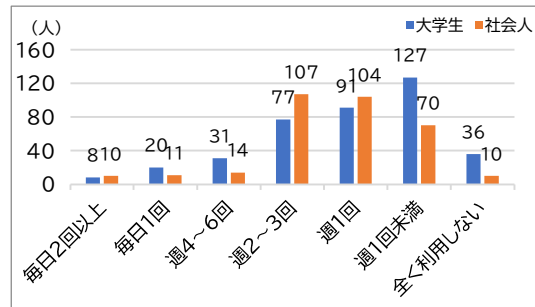


図 34-2 外食の頻度(属性別)



問 35. 持ち帰りの弁当や総菜をどのくらい利用していますか

表 35

		毎日2回以上	毎日1回	週4~6回	週2~3回	週1回	週1回未満	全く利用しない	総計
大学生	男性	5	4	15	34	30	42	45	175
	女性	6	9	6	29	48	59	52	209
	不明				1	2			3
大学生 集計		11	13	21	64	80	101	97	387
社会人	男性	6	8	16	41	49	79	66	265
	女性	1	5	4	11	11	18	12	62
社会人 集計		7	13	20	52	60	97	78	327
総計		18	26	41	116	140	198	175	714

図 35-1 中食の頻度(合計)

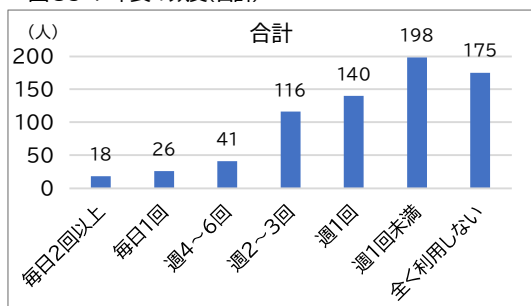
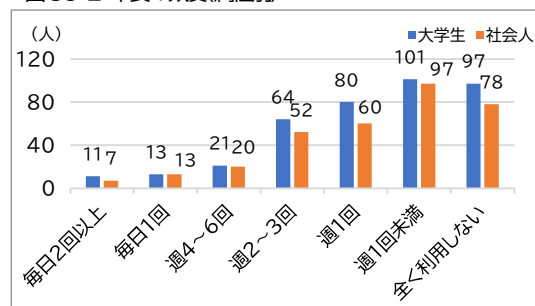


図 35-2 中食の頻度(属性別)



問 36. フードデリバリーサービスをどのくらい利用していますか

表 36

料理を注文し、配達を受けるサービスについてお答えください。

		毎日2回以上	毎日1回	週4~6回	週2~3回	週1回	週1回未満	全く利用しない	総計
大学生	男性	2	2		9	5	17	141	176
	女性	1	1	2	3	5	29	169	210
	不明						2	1	3
大学生 集計		3	3	2	12	10	48	311	389
社会人	男性		1		2	11	61	190	265
	女性						12	50	62
社会人 集計		0	1	0	2	11	73	240	327
総計		3	4	2	14	21	121	551	716

図 35-1 フードデリバリーの頻度(合計)

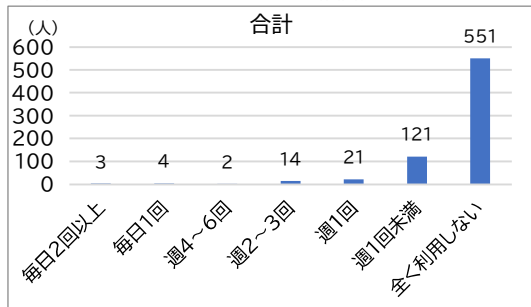
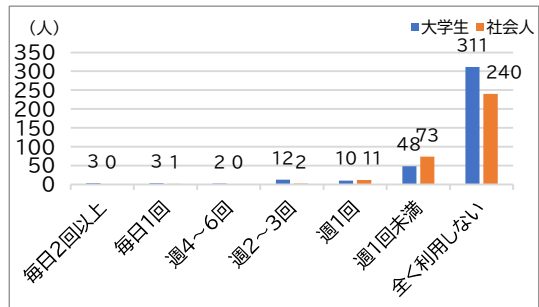
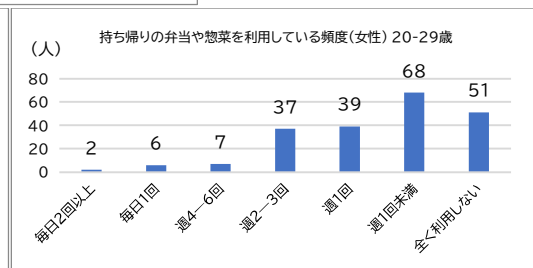
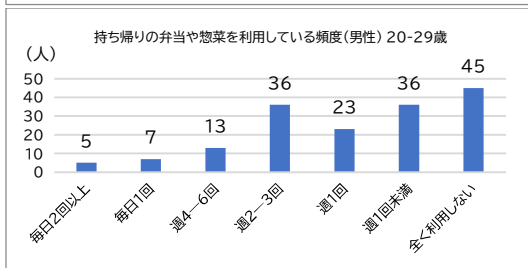
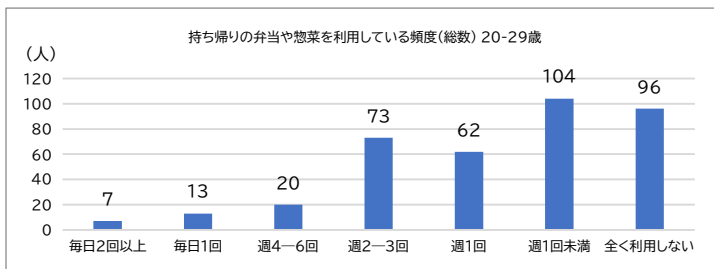
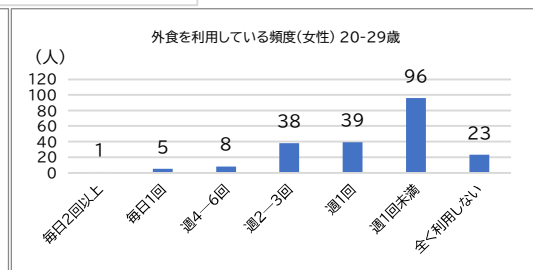
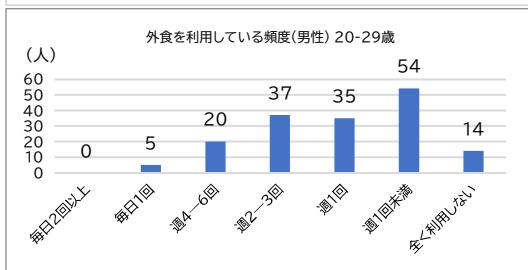
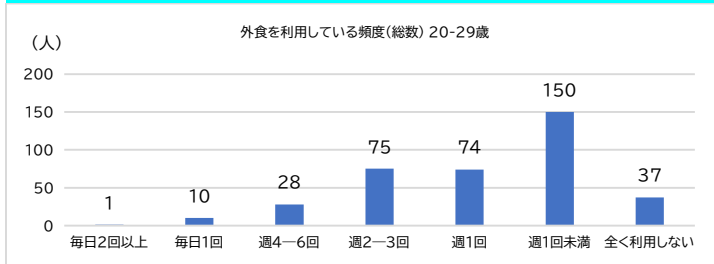
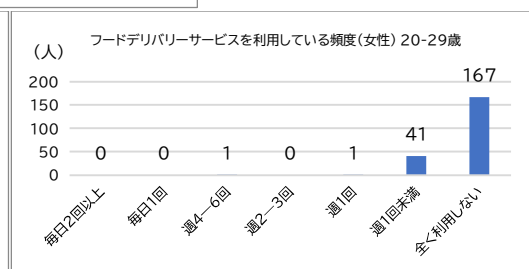
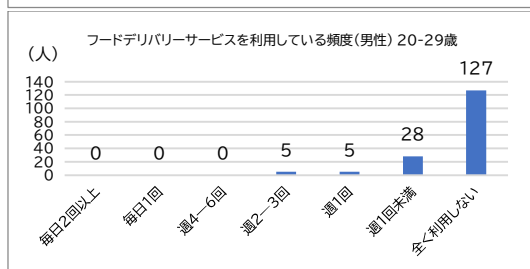
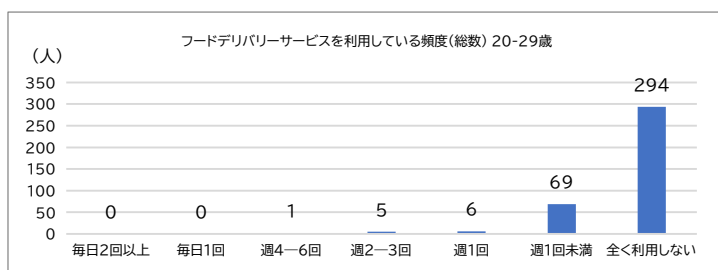


図 35-2 フードデリバリーの頻度(属性別)



(参考)令和4年度 国民健康・栄養調査 生活習慣調査票(全国、20～29 歳)(N=375)





5. 運動習慣について

問37. 現在、自分の“運動習慣”は健康だと思いますか

表 37

		健康	まあ健康	ふつう	あまり健康でない	不健康	総計
大学生	男性	37	41	30	49	25	182
	女性	33	41	50	68	20	212
	不明			1	2		3
大学生 集計		70	82	81	119	45	397
社会人	男性	43	68	62	79	14	266
	女性	7	14	16	23	2	62
社会人 集計		50	82	78	102	16	328
総計		120	164	159	221	61	725

図 37-1 運動習慣の健康の自認(合計)

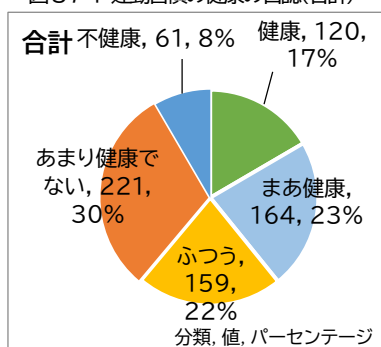


図 37-2 運動習慣の健康の自認(大学生)

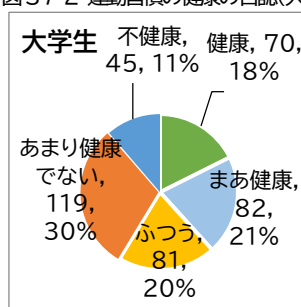
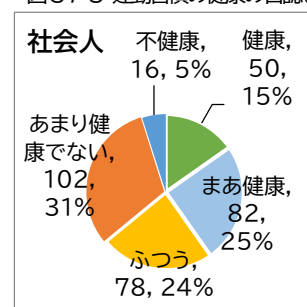


図 37-3 運動習慣の健康の自認(社会人)



問 38. 健康づくりでの一週間の運動量・時間の目安を知っていますか

		知っている	なんとなく知っている	知らない	総計
大学生	男性	39	59	80	178
	女性	36	93	79	208
	不明		1	2	3
大学生 集計		75	153	161	389
社会人	男性	32	104	129	265
	女性	6	30	26	62
社会人 集計		38	134	155	327
総計		113	287	316	716

表 38



図 38-1 運動の目安の知識(合計)

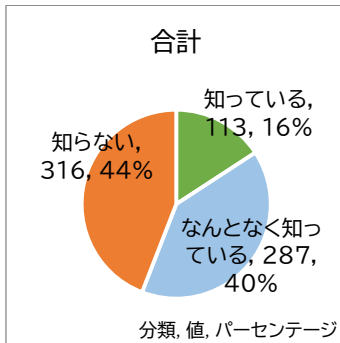


図 38-2 運動の目安の知識(大学生)

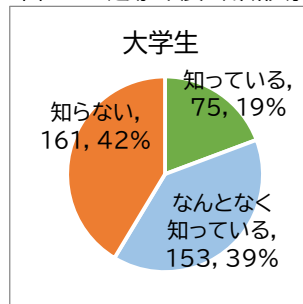
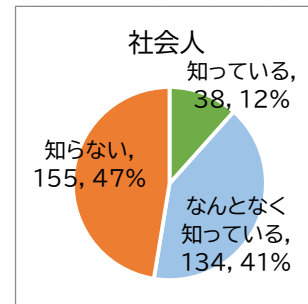


図 38-3 運動習慣の健康の自認(社会人)



問 39. 日ごろ、自分の健康づくりのため運動などを行っていますか

表 39

		継続して行っている	時々している	以前はしていたが現在はやしていない	まったくしていない	総計
大学生	男性	50	63	44	23	180
	女性	37	84	48	40	209
	不明		2		1	3
大学生 集計		87	149	92	64	392
社会人	男性	74	96	54	42	266
	女性	12	26	10	14	62
社会人 集計		86	122	64	56	328
総計		173	271	156	120	720

図 39-1 運動習慣(合計)

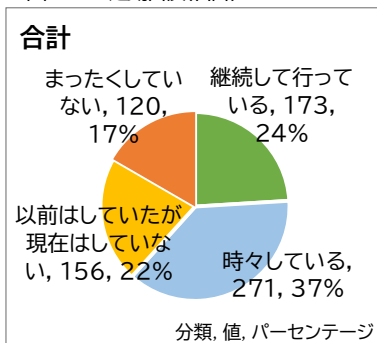


図 39-2 運動習慣(大学生)

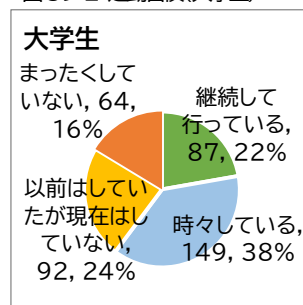
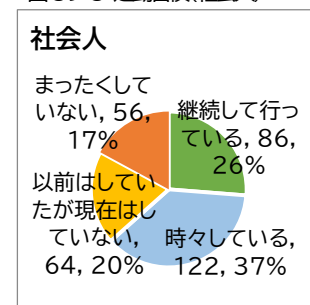
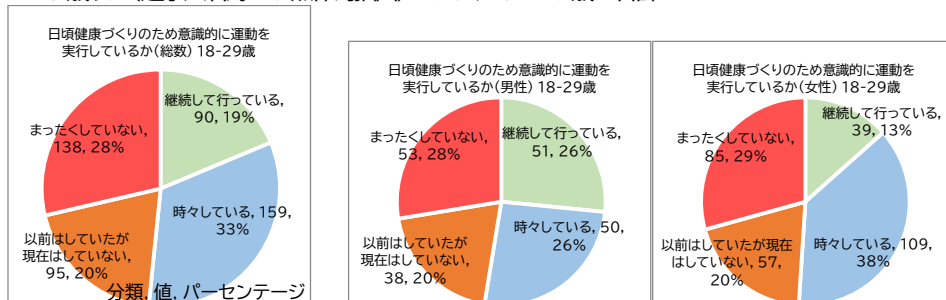


図 39-3 運動習慣(社会人)



(参考)令和4年度 滋賀の健康栄養マップ調査 (18～29 歳 N=481)

※18 歳以上(選挙人名簿から無作為抽出)のうち、18～29歳を合計



6. 時間とお金の使い方について

問 40. あなたの暮らしの経済状態は、余裕のある方だと思いますか

表 40

		大変余裕がある	やや余裕がある	やや余裕はない	まったく余裕はない	総計
大学生	男性	26	87	52	14	179
	女性	31	117	51	9	208
	不明		1	2		3
大学生 集計		57	205	105	23	390
社会人	男性	23	131	80	31	265
	女性	5	37	18	2	62
社会人 集計		28	168	98	33	327
総計		85	373	203	56	717

図 40-1 経済的な余裕(合計)

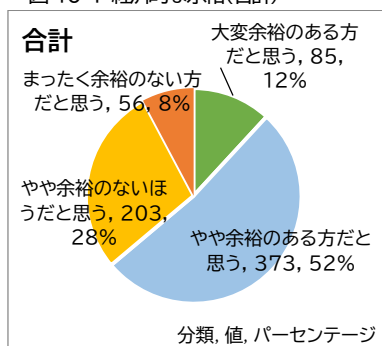


図 40-2 経済的な余裕(大学生)

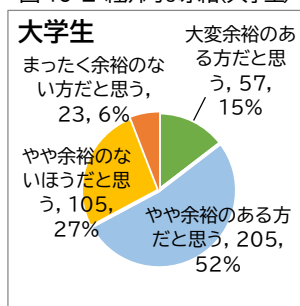
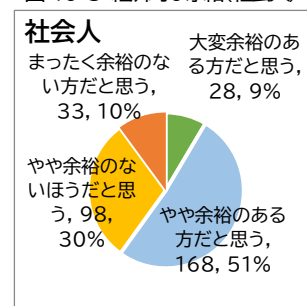


図 40-3 経済的な余裕(社会人)



問 41. あなたの普段の暮らしには、時間的なゆとりがありますか

好きなことをしたり、休んだりするための時間的なゆとりについてお答えください。

表 41

		かなり時間的 ゆとりがある	ある程度時間的 ゆとりがある	あまり時間的 ゆとりがない	まったく時間的ゆとりが ない	総計
大学生	男性	32	86	52	10	180
	女性	29	98	73	10	210
	不明		2	1		3
大学生 集計		61	186	126	20	393
社会人	男性	29	138	85	13	265
	女性	6	36	17	3	62
社会人 集計		35	174	102	16	327
総計		96	360	228	36	720

図41-1 時間的なゆとり(合計)

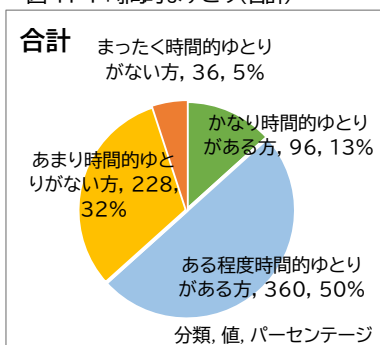


図41-2 時間的なゆとり(大学生)

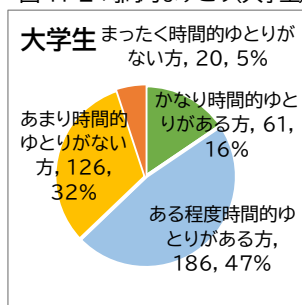
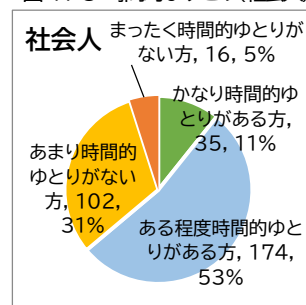


図41-3 時間的なゆとり(社会人)



問42. 自分の健康管理に使える時間・費用はどの程度ですか

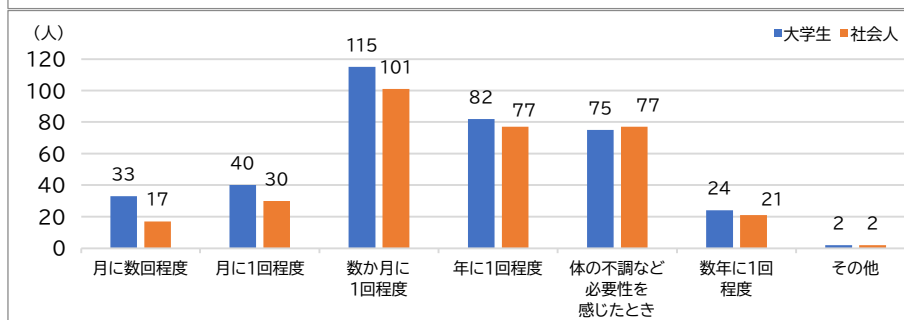
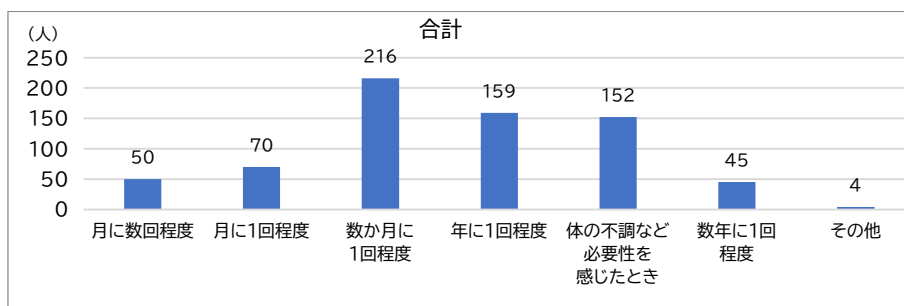
設問補足: 定期的な歯科健診やがん検診, その他健康チェック, 健康診断について。

表42-1

		月に数回程度	月に1回程度	数か月に1回程度	年に1回程度	年に1回以下で体の不調など必要性を感じたときのみ	数年に1回程度	その他	総計
大学生	男性	16	19	50	38	33	13	1	170
	女性	17	20	64	44	41	11	1	198
	不明		1	1		1			3
大学生	集計	33	40	115	82	75	24	2	371
社会人	男性	12	26	74	68	64	18	1	263
	女性	5	4	27	9	13	3	1	62
社会人	集計	17	30	101	77	77	21	2	325
総計		50	70	216	159	152	45	4	696

1) その他の自由回答の骨子(3件の有効回答から)

「わからない」「数か月に2回程度」「妊娠中のため月2回ほど通院中」



		ほぼ1日	午前・午後など半日 (約3時間)程度	2時間以上半日 (約3時間)以下	1時間以上 2時間以下	1時間 以下	その他	総計
大学生	男性	22	23	27	43	41	2	158
	女性	16	38	25	51	51		181
	不明		1	1	1			3
大学生	集計	38	62	53	95	92	2	342
社会人	男性	31	57	26	68	68	1	251
	女性	8	10	10	18	11		57
社会人	集計	39	67	36	86	79	1	308
総計		77	129	89	181	171	3	650

表42-2

※その他の自由回答3件はすべて未記入や「わからない」等

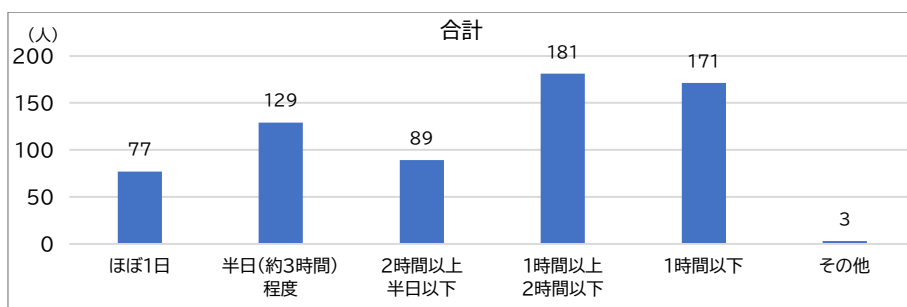


図42-3 健康管理に使う時間(合計)

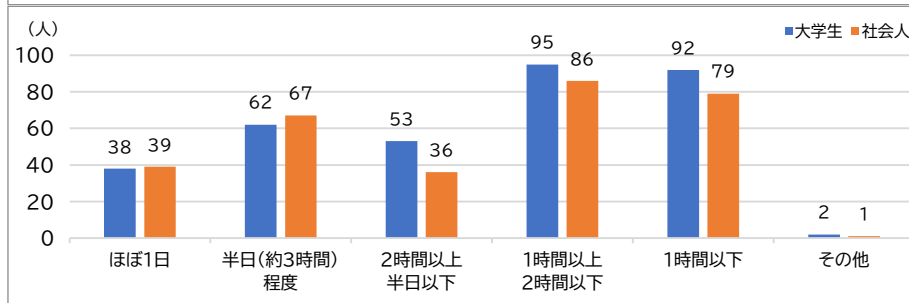


図42-4 健康管理に使う時間(属性別)

表42-3

		上限なし・ 1万円/回以上	5千円～ 1万円/回	3千円～ 5千円/回	1千円～ 3千円/回	1千円/ 回以下	無料のもの のみ	総計
大学生	男性	30	34	28	21	14	31	158
	女性	24	25	40	44	10	32	175
	不明	1		2				3
大学生	集計	55	59	70	65	24	63	336
社会人	男性	36	74	64	38	5	35	252
	女性	9	17	14	10	2	6	58
社会人	集計	45	91	78	48	7	41	310
総計		100	150	148	113	31	104	646

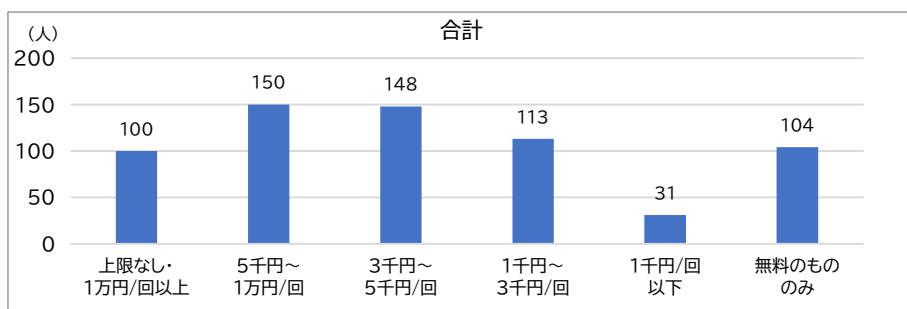


図42-5 健康管理に使う費用(合計)

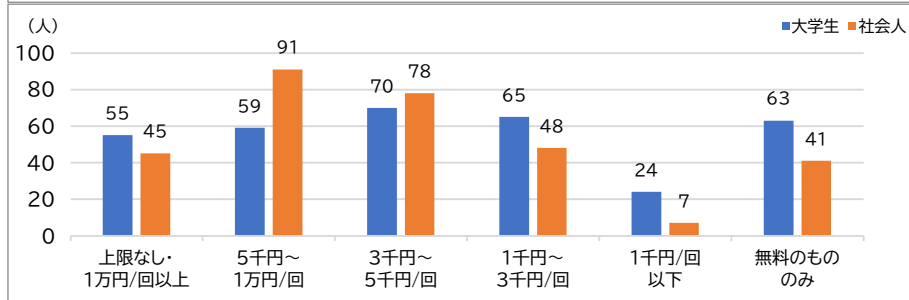


図42-6 健康管理に使う費用(属性別)

問43. 自分の運動習慣のために使える時間・費用はどの程度ですか

表43-1

		週に3回以上	週に2回	週に1回～月に数回	月に1回程度	その他	総計
大学生	男性	59	33	40	28	3	163
	女性	39	38	65	41		183
	不明		1	2			3
大学生 集計		98	72	107	69	3	349
社会人	男性	60	48	94	51	5	258
	女性	8	14	27	10		59
社会人 集計		68	62	121	61	5	317
総計		166	134	228	130	8	666

- 1) その他の自由回答の骨子(8件の有効回答から)
 忌避・習慣なし: 運動はしたくない、ない等 3件
 高頻度: 週6回～、毎日等 4件
 その他: 通学 1件

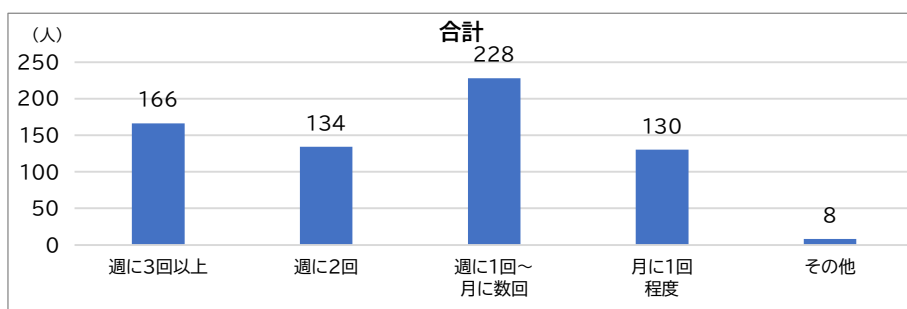


図43-1 運動習慣の頻度(合計)

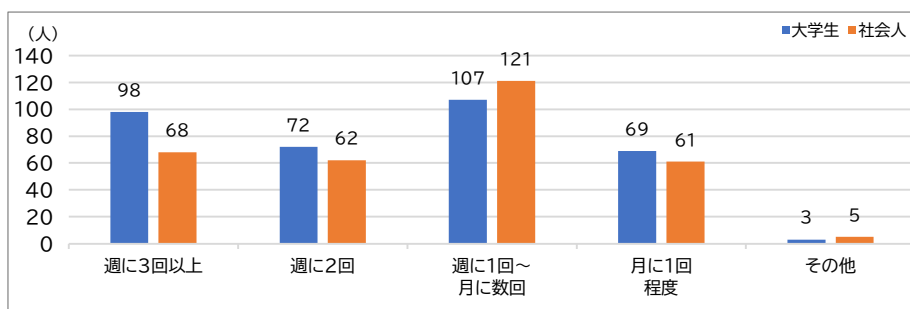


図43-2 運動習慣の頻度(属性別)

表43-2

		ほぼ1日	午前・午後など半日 (約3時間)程度	2時間以上半日 (約3時間)以下	1時間以上 2時間以下	1時間 以下	その他	総計
大学生	男性	9	25	25	60	39	1	159
	不明				1	1		2
	女性	6	20	22	72	61		181
大学生	集計	15	45	47	133	101	1	342
社会人	男性	20	34	44	106	49	1	254
	女性	2	5	6	27	17		57
社会人	集計	22	39	50	133	66	1	311
総計		37	84	97	266	167	2	653

1) その他の自由回答の骨子(2件の有効回答から)
「運動はしたくない」「そんな時間はない」

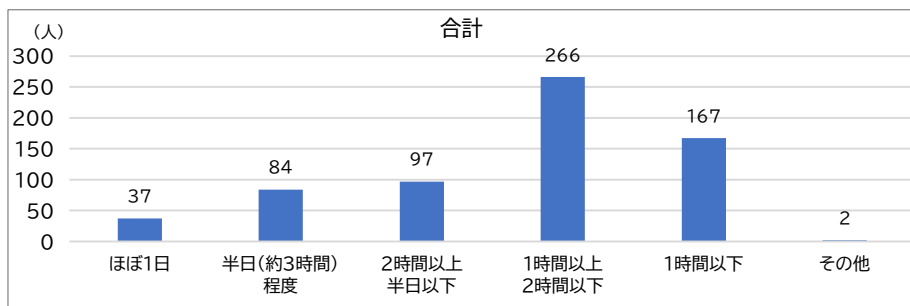


図43-3 運動習慣に使う時間(合計)

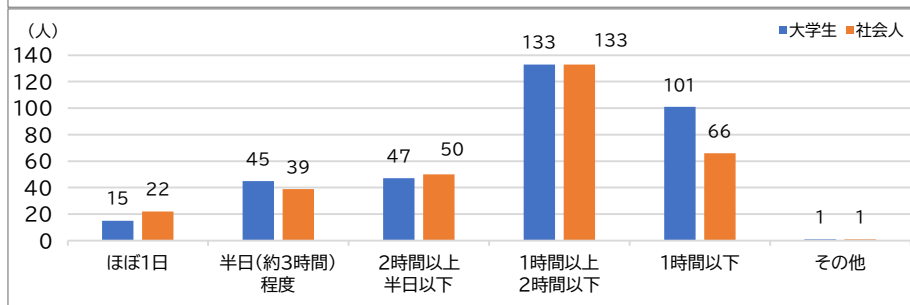


図43-4 運動習慣に使う時間(属性別)



		上限なし・ 1万円/回以上	5千円～ 1万円/回	3千円～ 5千円/回	1千円～ 3千円/回	1千円/ 回以下	無料のもの のみ	総計
大学生	男性	22	19	27	16	14	62	160
	女性	11	10	24	32	22	74	173
	不明				1	1		2
大学生	集計	33	29	51	49	37	136	335
社会人	男性	45	49	46	38	19	56	253
	女性	10	12	11	7	2	15	57
社会人	集計	55	61	57	45	21	71	310
総計		88	90	108	94	58	207	645

表43-3

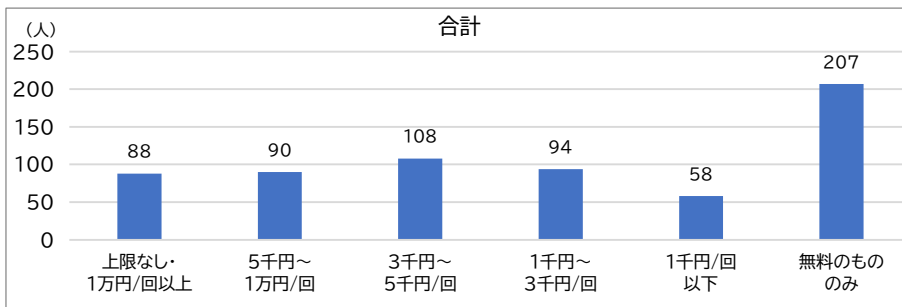


図43-5 運動習慣に使う費用(合計)

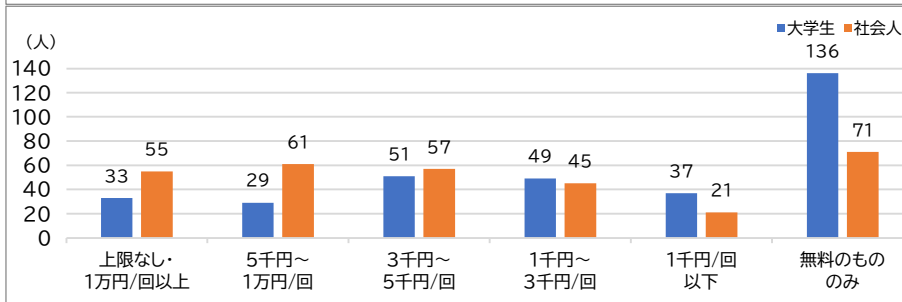


図43-6 運動習慣に使う費用(属性別)

問44. 自分の娯楽・趣味のために使える時間・費用はどの程度ですか

設問補足: 携帯電話料金や月額・年額料金のかかるサブスクリプションは除く

表44-1

		月に1回程度	週に3回以上	週に2回	週に1回～ 月に数回	その他	総計
大学生	男性	20	83	31	34	2	170
	女性	29	74	36	47	1	187
	不明		1		1		2
大学生	集計	49	158	67	82	3	359
社会人	男性	34	90	52	79	2	257
	女性	5	20	10	24		59
社会人	集計	39	110	62	103	2	316
総計		88	268	129	185	5	675

- 1) その他の自由回答の骨子(5件の有効回答から)
 毎日・ほぼ毎日 4件
 不定期: 推し活のため 1件

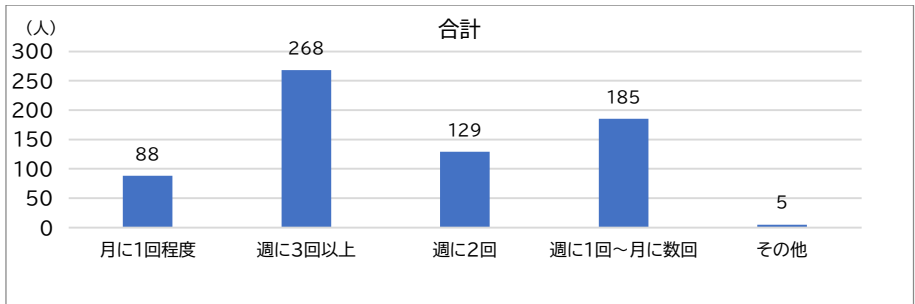


図44-1 趣味・娯楽の頻度(合計)

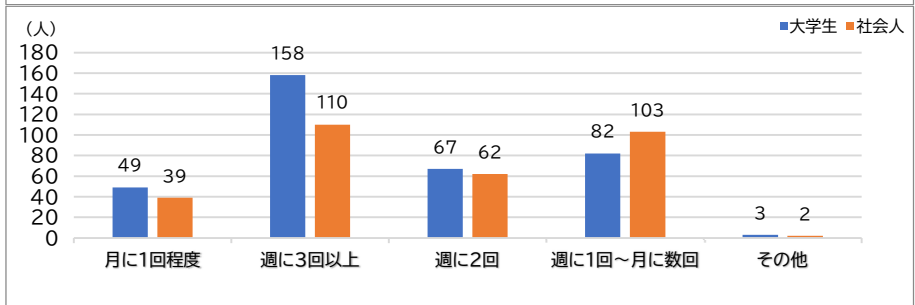


図44-2 趣味・娯楽の頻度(属性別)

表44-2

		ほぼ1日	午前・午後など半日 (約3時間)程度	2時間以上半日 (約3時間)以下	1時間以上 2時間以下	1時間 以下	その他	総計
大学生	男性	36	50	48	26	7		167
	女性	40	53	45	35	9		182
	不明		1		1			2
大学生	集計	76	104	93	62	16	0	351
社会人	男性	84	60	49	46	15	1	255
	女性	20	17	10	9			56
社会人	集計	104	77	59	55	15	1	311
総計		180	181	152	117	31	1	662

1) その他の自由回答「時間がある時」

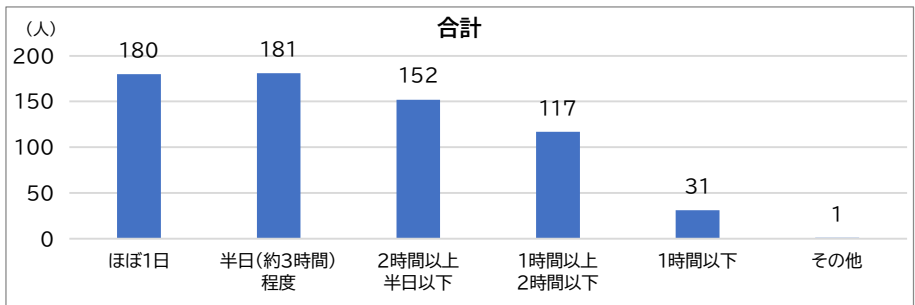


図44-3 趣味・娯楽に使う時間(合計)

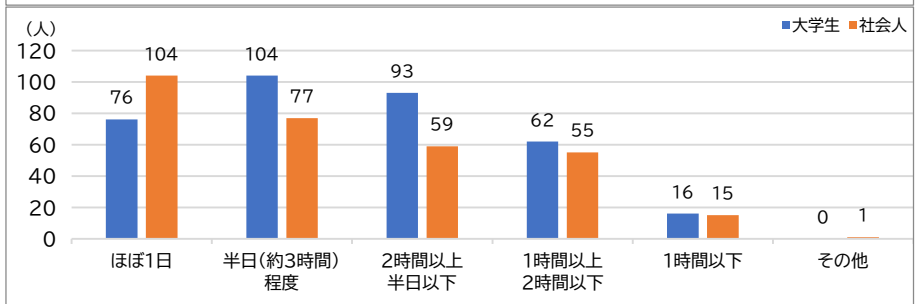


図44-4 趣味・娯楽に使う時間(属性別)

表44-3

		上限なし・ 3万円/月以上	1万円～ 3万円/月	5千円～ 1万円/月	3千円～ 5千円/月	1千円～ 3千円/月	1千円/月以下	無料のもの のみ	総計
大学生	男性	34	26	33	18	17	10	29	167
	女性	26	22	44	31	13	14	25	175
	不明				1	1			2
大学生	集計	60	48	77	50	31	24	54	344
社会人	男性	94	64	43	19	19	10	6	255
	女性	20	21	8	3	2	1	2	57
社会人	集計	114	85	51	22	21	11	8	312
総計		174	133	128	72	52	35	62	656

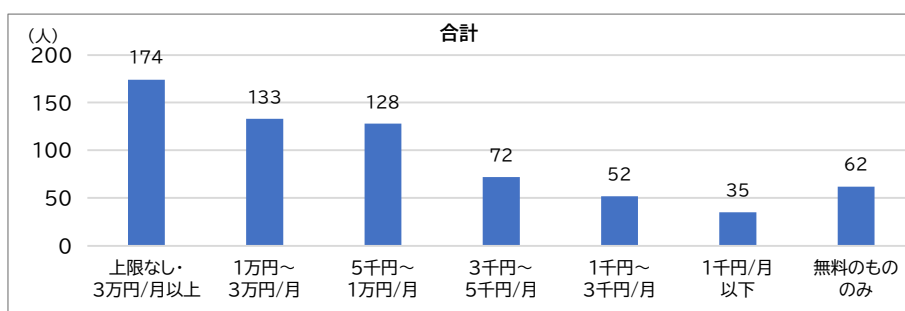


図43-5 趣味・娯楽に使う費用(合計)

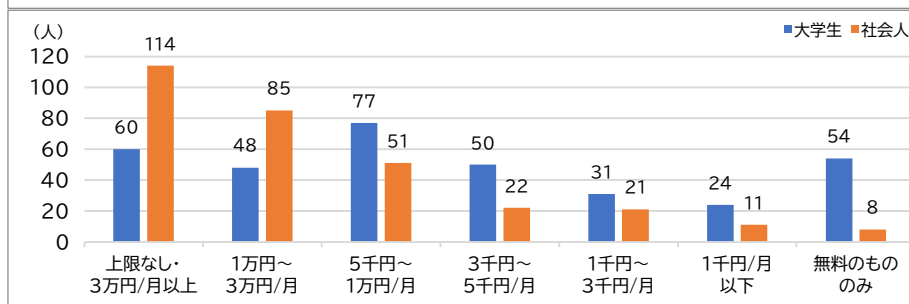


図43-6 趣味・娯楽に使う費用(属性別)

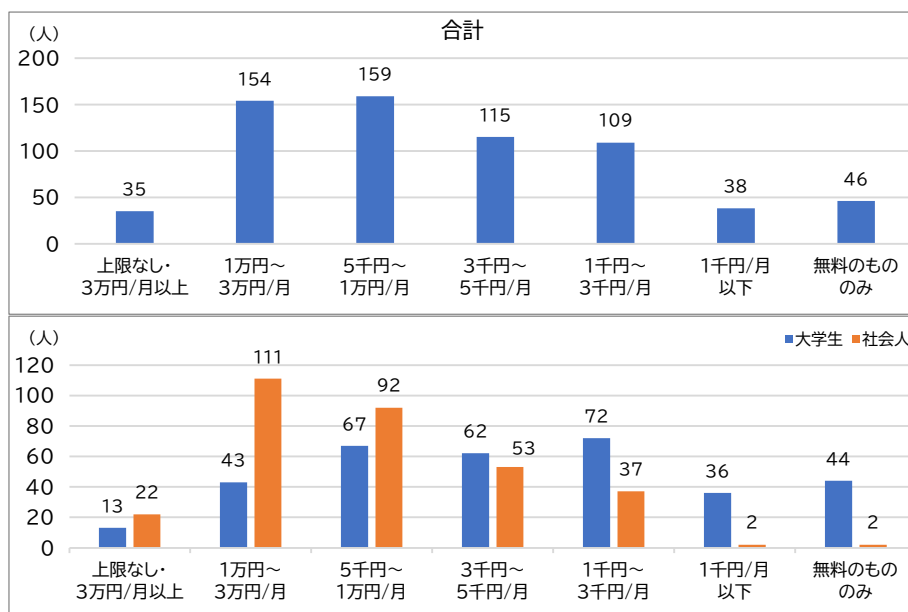


問45. 携帯電話やサブスクリプションの費用は合計でどの程度ですか

設問補足: 月々の費用・予算、保護者・家族負担の場合を含む

表45

		上限なし・ 3万円/月以上	1万円～ 3万円/月	5千円～ 1万円/月	3千円～ 5千円/月	1千円～ 3千円/月	1千円/月以下	無料のもの のみ	総計
大学生	男性	7	25	29	29	31	18	18	157
	女性	6	18	38	32	40	17	26	177
	不明				1	1	1		3
大学生	集計	13	43	67	62	72	36	44	337
社会人	男性	21	95	70	41	30	1	2	260
	女性	1	16	22	12	7	1		59
社会人	集計	22	111	92	53	37	2	2	319
総計		35	154	159	115	109	38	46	656



問 46. 自由に使えるお金に余裕があれば何に使いたいですか

1) カテゴリ別集計(重複計上)

表 46-1

カテゴリ	回答(一部抜粋)	件数	割合
趣味娯楽推し活	「趣味に使いたい」「アイドルのグッズを買いたい」	87	17.8%
旅行移動アウトドア	「乗り物に乗って国内一人旅行」「海外旅行」	83	17.0%
資産形成返済	「NISA」「投資」「第一に貯金」「車などのローンの返済」	50	10.2%
生活衣	「服や靴を買いたい」「ブランドのバッグを買いたい」	50	10.2%
生活食	「食事を少し豪華にする」「おいしいご飯」「家族と外食」	45	9.2%
交通モビリティ	「車の買い替え」「バイク・ロードバイクを買う」「運転免許」	26	5.3%
美容身だしなみ	「可愛くなるために使う」「コスメ」「ネイル、まつげ、眉毛サロン」	29	5.9%
運動スポーツ	「ジムや運動施設」「テニススクール」「ウィンタースポーツ」	21	4.3%
生活住	「引っ越し」「広い家に住む」「家賃」「良い家電の購入」	20	4.1%
学習自己投資	「専門書を買いたい」「留学」「資格取得」「いろいろな体験」	19	3.9%
書籍映像アート音楽	「本やマンガを買いたい」「楽器・楽譜」	16	3.3%
健康セルフケア	「サプリメント」「目のレーザー治療」「健康的な食事」	11	2.2%
生活その他	「携帯電話の機種変更」「生活必需品」「PC の購入」	9	1.8%
対人関係	「友達と遊ぶ」「家族との旅行」「大切な人との体験」	9	1.8%
社会貢献贈り物	「家族に恩返し」「大切な人へのプレゼント」	8	1.6%
ギャンブル	「競馬」「ポートレース」	3	0.6%
仕事副業	「起業」	2	0.4%
睡眠休息	「寝具」	1	0.2%

総カテゴリ計上数: 489 件(308 件の有効回答から)

2) カテゴリ別分析

大学生(上位 5 位)

表 46-2

順位	カテゴリ	件数	割合
1 位	趣味娯楽推し活	53	20.0%
2 位	旅行移動アウトドア	43	16.2%
3 位	生活衣	37	14.0%
4 位	生活食	28	10.6%
5 位	美容身だしなみ	21	7.9%

趣味娯楽推し活と旅行移動アウトドアで 36.2%を占め、娯楽や体験への投資が圧倒的に優先される。同時に生活衣と生活食への投資意欲が高く、ファッションと食を通じた自己表現と生活充実が重視される傾向がある。学習自己投資は 5.3%と限定的だが、全体比(3.9%)より高く、一定の成長志向が見られる。

社会人(上位 5 位)

表 46-3

順位	カテゴリ	件数	割合
1 位	旅行移動アウトドア	40	17.9%
2 位	趣味娯楽推し活	34	15.2%
3 位	資産形成返済	33	14.7%
4 位	交通モビリティ	22	9.8%
5 位	生活食	12	7.6%

旅行移動アウトドアが最優先となり、大学生より趣味娯楽推し活の割合が低下する。特徴は資産形成返済が第 3 位に入ることであり、大学生(6.4%)の 2 倍以上の割合を示す。さらに交通モビリティと生活住といった生活基盤への投資が増加し、経済的責任と人生段階に応じた現実的な支出配分が反映されている。

3) 大学生と社会人の分析

表 46-4

項目	大学生	社会人	差分	変化
資産形成返済	6.4%	14.7%	+8.3p	↑ 社会人で大幅増加
交通モビリティ	1.5%	9.8%	+8.3p	↑ 社会人で大幅増加
生活衣	14.0%	5.8%	-8.2p	↓ 社会人で大幅減少
趣味娯楽推し活	20.0%	15.2%	-4.8p	↓ 社会人で減少
美容身だしなみ	7.9%	3.6%	-4.3p	↓ 社会人で減少
学習自己投資	5.3%	2.2%	-3.1p	↓ 社会人で減少

大学生は趣味娯楽推し活や美容身だしなみに投資を集中させる。一方、社会人は交通などの生活基盤、そして資産形成返済といった経済的責任を優先する傾向が顕著である。特に生活衣は8.2ポイント低下しており、社会人ではファッションへの投資意欲が後退していることが明らかになった。

4) まとめ

金銭的な余裕があるとき、若年層は趣味娯楽推し活(17.8%)と旅行移動アウトドア(17.0%)に投資を集中させる傾向が強く、両項目で 34.8%を占める。生活基盤に関わる資産形成・返済(10.2%)、生活衣(10.2%)、生活食(9.2%)が上位に入り、経済的制約下では生活必需品への対応が重視されることが明らかになった。健康・セルフケア(2.2%)や社会貢献(1.6%)といった項目への投資は限定的である。

問 47. 自由に使える時間に余裕があれば何に使いたいですか

1) カテゴリ別集計(重複計上)

表 47-1

カテゴリ	回答(一部抜粋)	件数	割合
旅行移動アウトドア	「旅行」「ヨーロッパ周遊」「自然を感じる」「キャンプ・釣り」	95	21.6%
趣味娯楽推し活	「ゲーム」「新たな趣味の開拓」「パズル、折り紙などの趣味」	84	19.1%
睡眠休息	「寝る時間を増やす」「ゆっくり体を休めたい」	77	17.5%
学習自己投資	「お金の勉強」「博士課程に進学」「資格取得の勉強」	49	11.2%
書籍映像アート音楽	「ドラマや映画鑑賞」「本を読みたい」「水彩画」	34	7.7%
運動スポーツ	「ゴルフ」「バスケット」「サッカー」「筋トレ」「サッカー観戦」	31	7.1%
対人関係	「友達と遊ぶ」「家族と過ごす」「恋愛」「帰省・祖父と遊ぶ」	31	7.1%
心理逃避メンタル	「どこかに逃げたい」「気分転換」「ぼーっとしたい」	9	2.1%
生活食	「お菓子づくり」「料理」「遠くに美味しいものを食べに行きたい」	8	1.8%
仕事副業	「アルバイト」「副業」「お金を稼ぐ」	5	1.1%

交通モビリティ	「日本全国の鉄道に乗りたい」「車・バイクのメンテナンス」「自動車の運転」	5	1.1%
家事整理	「部屋の掃除、家庭菜園」「フォルダ整理」	3	0.7%
美容身だしなみ	「美容」	3	0.7%
資産形成返済	「投資」「株式の勉強」	2	0.5%
生活衣	「服を買う」「靴を買いたい」	2	0.5%
ギャンブル	「ポートルース」	1	0.2%

総カテゴリ計上数:439 件(303 件の有効回答から)

2) カテゴリ別分析

大学生(上位 5 位)

表 47-2

順位	カテゴリ	件数	割合
1 位	趣味娯楽推し活	51	22.7%
2 位	睡眠休息	42	18.7%
2 位	旅行移動アウトドア	42	18.7%
4 位	学習自己投資	29	12.9%
5 位	書籍映像アート音楽	20	8.9%

趣味娯楽推し活の割合が最大であり、睡眠休息と旅行移動アウトドアがほぼ同等で続く。上位 4 項目で 72.7%を占め、娯楽・休息・旅行や体験への興味が大きい。

社会人(上位 5 位)

表 47-3

順位	カテゴリ	件数	割合
1 位	旅行移動アウトドア	53	24.8%
2 位	睡眠休息	35	16.4%
3 位	趣味娯楽推し活	33	15.4%
4 位	運動スポーツ	24	11.2%
5 位	学習自己投資	20	9.3%

旅行移動アウトドアを明確に最優先とし、大学生(18.7%)より 6 ポイント以上高い。睡眠休息は大学生よりやや低くなる程度にとどまる一方、趣味娯楽推し活は大学生(22.7%)から 7.3 ポイント低下する。運動スポーツが上位に入り、大学生と異なり健康維持に時間を充てたいというニーズが見られる。

3) 大学生と社会人の分析

表 47-4

項目	大学生	社会人	差分	変化
運動スポーツ	3.1%	11.2%	+8.1p	↑ 社会人で大幅増加
旅行移動アウトドア	18.7%	24.8%	+6.1p	↑ 社会人で増加
趣味娯楽推し活	22.7%	15.4%	-7.3p	↓ 社会人で大幅減少
学習自己投資	12.9%	9.3%	-3.6p	↓ 社会人で減少

大学生は趣味娯楽推し活(22.7%)と学習自己投資(12.9%)に時間を充てたい傾向が見られる。一方、社会人は旅行移動アウトドア(24.8%)と運動スポーツ(11.2%)を優先し、健康維持と旅行や体験に価値を置く。最大の変化は運動スポーツの 8.1 ポイント増加であり、加齢に伴う健康リスク認識が時間配分に影響していること示唆される。推し活は 7.3 ポイント低下し、仕事による時間的制約が推し活活動から遠ざかる要因となっている可能性がある。

4) まとめ

時間的な余裕があるとき、若年層は旅行移動アウトドア(21.6%)と趣味娯楽推し活(19.1%)で 40.7%を占め、体験型の活動が優先される。特徴は睡眠休息(17.5%)が第 3 位に入ることであり、十分な休息時間を強く望む若年層の現状が明らかになった。学習自己投資(11.2%)の他には、書籍映像アート音楽(7.7%)、運動スポーツ(7.1%)、対人関係(7.1%)といった項目が続くが、いずれも 10%以下であり、時間があればまず体験と休息に充てたいというニーズが大きい。

7. ライフプラン観・将来の自分について

問48. 現在、配偶者またはパートナーはいますか

		いる	いない	総計
大学生	男性	25	147	172
	女性	31	174	205
	不明	1	2	3
大学生 集計		57	323	380
社会人	男性	120	143	263
	女性	29	32	61
社会人 集計		149	175	324
総計		206	498	704

表48



図48-1 配偶者・パートナーの有無(合計)

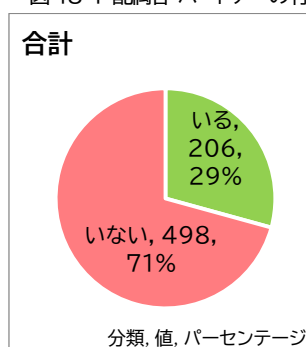


図48-2 配偶者・パートナーの有無(大学生)

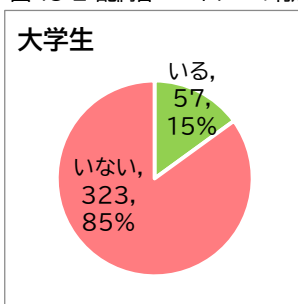
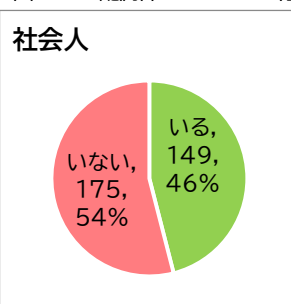


図48-3 配偶者・パートナーの有無(社会人)



問49. 平均初婚年齢について自分に当てはめるとどう思いますか

設問補足: 令和5年(2023年)の平均初婚年齢は夫 31.1 歳、妻 29.7 歳です。

※令和5年(2023)人口動態統計(報告書)より

表49

		ちょうどいいくらいの時期だと思う	若い(早い)と思う	若くない(遅い)と思う	特に何も思わない	総計
大学生	男性	41	14	72	39	166
	女性	71	14	77	30	192
	不明	2		1		3
大学生 集計		114	28	150	69	361
社会人	男性	84	56	84	38	262
	女性	24	6	23	7	60
社会人 集計		108	62	107	45	322
総計		222	90	257	114	683

図49-1 平均初婚年齢への意識(合計)

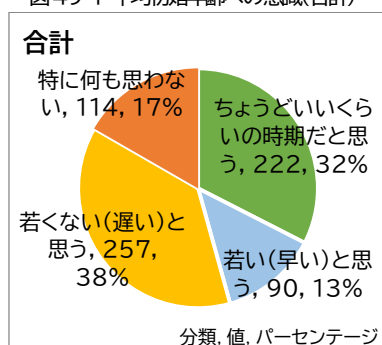


図49-2 平均初婚年齢への意識(大学生)

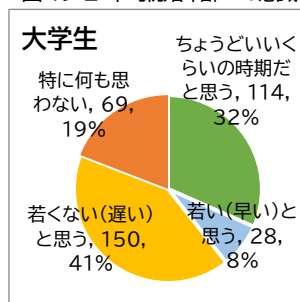
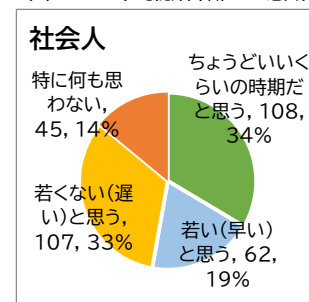


図49-3 平均初婚年齢への意識(社会人)



問 50. あなたは将来的に子どもを持つことを望んでいますか

設問補足:すでに子どもがいる場合は”子どもがいる・望んでいる”を選択してください。

		子どもがいる・望んでいる	望まない	わからない	総計
大学生	男性	93	21	54	168
	女性	101	30	68	199
	不明	2		1	3
大学生 集計		196	51	123	370
社会人	男性	167	22	74	263
	女性	34	12	14	60
社会人 集計		201	34	88	323
総計		397	85	211	693

表 50



図 50-1 将来的に子どもを望むかどうか(合計)

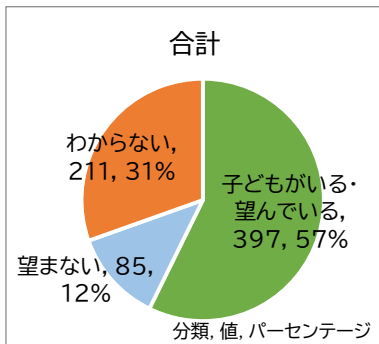


図 50-2 将来的に子どもを望むかどうか(大学生)

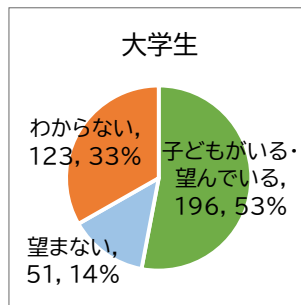
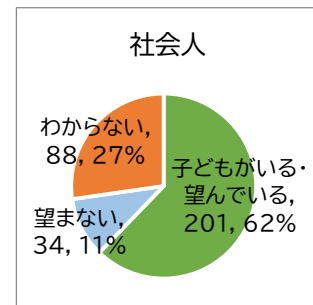


図 50-3 将来的に子どもを望むかどうか(社会人)



問 51. 子の出生時平均年齢を自分に当てはめるとどう思いますか

設問補足:令和5年(2023年)の出生順位別の平均年齢は、第1子について母 31.0 歳、父 33.0 歳です。

※令和5年(2023)人口動態統計(報告書)より

表 51

		ちょうどいいくらいの時期だと思う	若い(早い)と思う	若くない(遅い)と思う	特に何も思わない	総計
大学生	男性	42	16	66	40	164
	女性	61	11	84	34	190
	不明	1			1	2
大学生 集計		104	27	150	75	356
社会人	男性	74	40	104	44	262
	女性	19	3	29	8	59
社会人 集計		93	43	133	52	321
総計		197	70	283	127	677

図 51-1 出産時平均年齢への意識(合計)

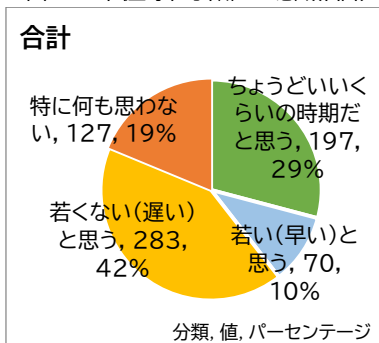


図 51-2 出産時平均年齢への意識(大学生)

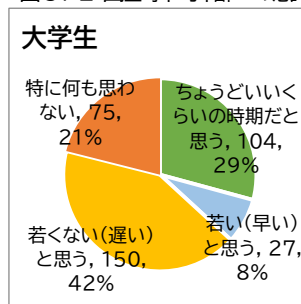
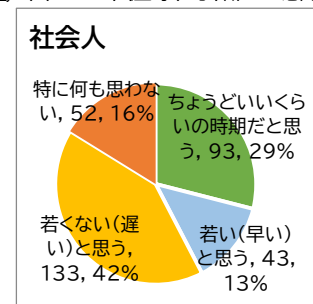


図 51-3 出産時平均年齢への意識(社会人)



問 52. 自分の理想の将来像や人生設計について考えていますか

		はい	いいえ	総計
大学生	男性	106	61	167
	女性	137	60	197
	不明	3		3
大学生 集計		246	121	367
社会人	男性	182	81	263
	女性	48	11	59
社会人 集計		230	92	322
総計		476	213	689

表 52



図 52-1 将来像や人生設計について

考えているか(合計)

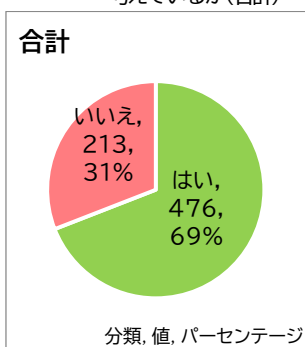


図 52-2 将来像や人生設計について

考えているか(大学生)

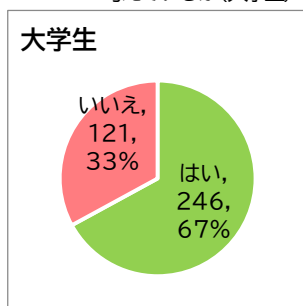
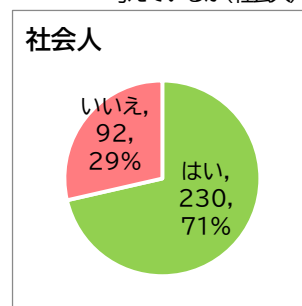


図 52-3 将来像や人生設計について

考えているか(社会人)



問 53. 自分の人生設計のために調べたり相談したことはありますか

		はい	いいえ	総計
大学生	男性	70	96	166
	女性	89	109	198
	不明	1	2	3
大学生 集計		160	207	367
社会人	男性	131	128	259
	女性	32	26	58
社会人 集計		163	154	317
総計		323	361	684

表 53

図 53-1 人生設計のために調べたり

相談をしているか(合計)

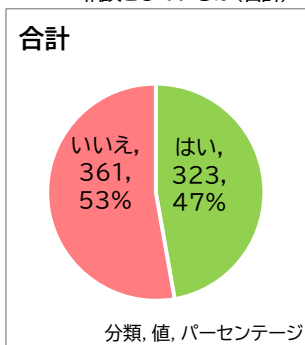


図 53-2 人生設計のために調べたり

相談をしているか(大学生)

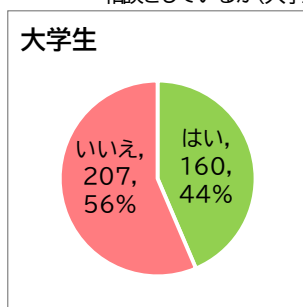
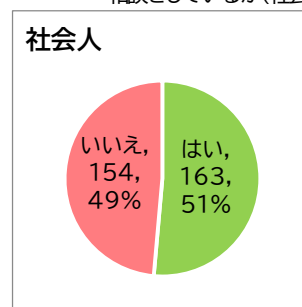


図 53-3 人生設計のために調べたり

相談をしているか(社会人)



問 54. 自分の人生設計のために具体的な行動をしたことはありますか

理想の将来像や人生設計(ライフプラン)のために行動した・行動を変えたことがあるかどうかについてお答えください。

		はい	いいえ	総計
大学生	男性	33	135	168
	女性	25	169	194
	不明		3	3
大学生 集計		58	307	365
社会人	男性	64	193	257
	女性	13	46	59
社会人 集計		77	239	316
総計		135	546	681

表 54-1

図 54-1 人生設計のための行動の有無(合計)

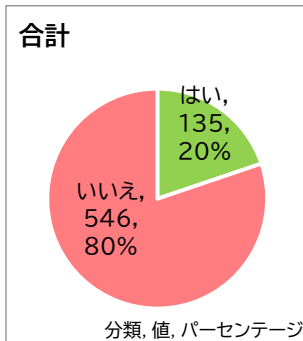


図 54-2 人生設計のための行動の有無(大学生)

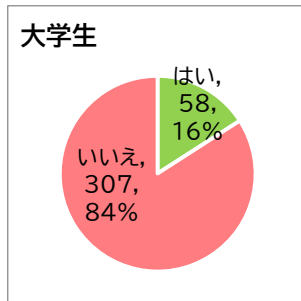
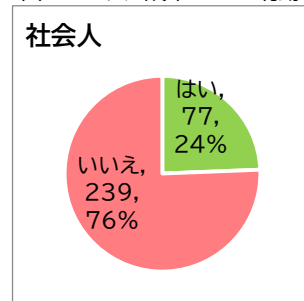


図 54-3 人生設計のための行動の有無(社会人)



1) カテゴリ別集計(重複計上)

表 54-2

カテゴリ	件数	割合
キャリア開発・就職活動	39	27.1%
教育・自己研鑽	31	21.5%
経済的準備(貯蓄・投資・資産形成)	30	20.8%
結婚・パートナーシップ準備	11	7.6%
相談・専門家への助言	10	6.9%
健康管理	10	6.9%
ライフステージ計画	9	6.3%
自身で検討	4	2.8%

総カテゴリ計上数: 144 件(125 件の有効回答から)

2) カテゴリ別分析
大学生の上位5位

表 54-3

順位	カテゴリ	件数	割合
1 位	キャリア開発・就職活動	24	39.3%
2 位	教育・自己研鑽	18	29.5%
3 位	相談・専門家への助言	6	9.8%
4 位	経済的準備(貯蓄・投資・資産形成)	5	8.2%
5 位	健康管理	4	6.6%



人生設計に向けた具体的な行動として、大学生は就職活動に最優先で取り組む傾向が顕著であり、進学・就職活動、職業選択といった学生から社会人への移行に関わる決定に集中している。同時に「教育・自己研鑽」も高く、資格取得や勉強を通じた自己投資に積極的に取り組む姿勢が見られる。

一方、「経済的準備」は全体比(20.8%)と比べて割合が低く、大学生は貯蓄や投資といった経済的基盤整備をまだ優先していないことが明らかになった。また、「結婚・パートナーシップ準備」は 0%であった。

社会人の上位5位

表 54-4

順位	カテゴリ	件数	割合
1位	経済的準備(貯蓄・投資・資産形成)	25	30.1%
2位	キャリア開発・就職活動	15	18.1%
3位	教育・自己研鑽	13	15.7%
4位	結婚・パートナーシップ準備	11	13.3%
5位	ライフステージ計画	8	9.6%

社会人では経済的準備が最優先へ大きくシフトし、貯蓄・投資・資産形成・住宅購入といった経済的責任が人生設計の中心となることが明らかになった。同時に「結婚・パートナーシップ準備」が上位に入り、大学生(0%)と比較して、社会人が結婚やライフプラン協議を具体的に進める傾向を示す。

就職し社会人となった若年層にとって、経済的基盤とライフプランに関する行動(結婚、住居、出産)が優先順位が高くなることが示唆される

3) 細分類別分析

① キャリア開発・就職活動(39件、27.1%)

細分類	件数	具体的回答(一部抜粋)
就職活動・職業選択	23	国家資格を取る目標を立て、職業の方向性をきめた
進学・大学院進学	16	大学院への進学を決めた

② 教育・自己研鑽(31件、21.5%)

細分類	件数	具体的回答(一部抜粋)
資格やスキル習得	14	教員免許を修得した
学習・勉強	17	英語の勉強、お金の勉強

③ 経済的準備(30件、20.8%)

細分類	件数	具体的回答(一部抜粋)
貯蓄・貯金・節約	13	個人的な支出を抑えた
投資・資産運用	17	NISA、将来にかけのお金の計算と個人年金の貯蓄

④ 結婚・パートナーシップ準備(11件、7.6%)

細分類	件数	具体的回答(一部抜粋)
婚活・パートナー探し	6	婚活イベントへの参加
パートナーシップ構築・ライフプラン協議	5	結婚のための転職

⑤ 健康管理(10件、6.9%)

細分類	件数	具体的回答(一部抜粋)
運動・筋トレ	6	運動習慣を身に着けた
ダイエット	1	ダイエット
その他健康関連	4	ブライダルチェック

⑥ 相談・専門家への助言(10件、6.9%)

細分類	件数	具体的回答(一部抜粋)
キャリア相談・自己分析	4	大学のキャリア相談
ライフプランナー・FPへの相談	3	FPに相談し、ライフプランを作成
その他相談	3	実際に理想の職に就いてる人に質問

⑦ ライフステージ計画(9件、6.3%)

細分類	件数	具体的回答(一部抜粋)
住居取得・引っ越し	6	一軒家の購
生活環境の変更	3	1人暮らしを始めた

⑧ 自身で検討(4件、2.8%)

具体的回答(一部抜粋)
今後の人生設計を年表にした

4) 大学生と社会人の分析

表 54-5

項目	大学生	社会人	差分	変化
経済的準備	8.2%	30.1%	+21.9p	↑ 社会人で大幅増加
結婚・パートナーシップ準備	0.0%	13.3%	+13.3p	↑ 社会人で増加
ライフステージ計画	1.6%	9.6%	+8.0p	↑ 社会人で増加
キャリア開発・就職活動	39.3%	18.1%	-21.2p	↓ 社会人で大幅減少
教育・自己研鑽	29.5%	15.7%	-13.8p	↓ 社会人で減少

大学生と社会人では人生設計への行動が大きく異なる。大学生は就職活動と教育・自己研鑽に集中(合計68.8%)し、キャリア確立に向けた取り組みを優先する。一方、社会人では経済的準備と結婚・ライフプラン準備に集中(合計43.4%)し、成人期のライフイベント対応と経済的基盤整備が中心となる。

特に結婚・パートナーシップ準備が13.3ポイント増加し、ライフステージ計画が8.0ポイント増加することから、社会人は若いうちからライフイベントへの準備を本格化させることが明らかになった。

5) まとめ

若年層が行っている人生設計のための具体的な行動は「キャリア開発・就職活動」(27.1%)が最多であり、職業選択や進学といった将来のキャリアに関わる決定・行動をしていることが明らかになった。次に「教育・自己研鑽」(21.5%)と「経済的準備」(20.8%)がほぼ同等で続き、上位3項目で約69%を占める。

一方、「結婚・パートナーシップ準備」(7.6%)、「ライフステージ計画」(6.3%)といった人生段階に関わる準備は限定的であり、若年層に結婚・出産・住居といった長期的ライフイベントへの具体的な準備を実施していない層も存在すること示唆される。

8. その他

ご意見 今回のアンケートについてのご意見、ご指摘、わかりにくかった点などあればぜひご記入ください。

1) カテゴリ別集計

表 55

カテゴリ	件数
アンケート設計の改善提案	5
ポジティブな意見・感想や要望	8
その他	3

総回答数:16件



2) 具体的回答(一部抜粋)

① アンケート設計の改善提案(5件)

具体的回答(一部抜粋)
「もう少し中間的な選択肢を増やす方が答えやすいと感じた」
「『なぜそのように考えるのか』という問いもセットで用意した方が参考にする上で役立つ情報の収集に繋がるのではないかと感じた」

② ポジティブな意見・感想と要望(8件)

具体的回答(一部抜粋)
「自分を振り返る機会になった」
「このアンケートをきっかけに自分の生活や将来のことを考え直してみようと思った」
「アンケートのフィードバックが欲しい、他の方の回答が知りたい」
「この調査が具体的にどんなところに生かされるのか記載して欲しかった」

3) まとめ

設問の表現や選択肢の充実、調査趣旨の説明について指摘がある一方で、アンケートを通じて自分の生活や将来を考え直すきっかけになったという肯定的な評価や調査結果の還元を望む声もあった。

第3章 クロス集計結果

1. 健康状態と各分野の健康の自認

図55 現在の健康状態と社会的な健康の自認

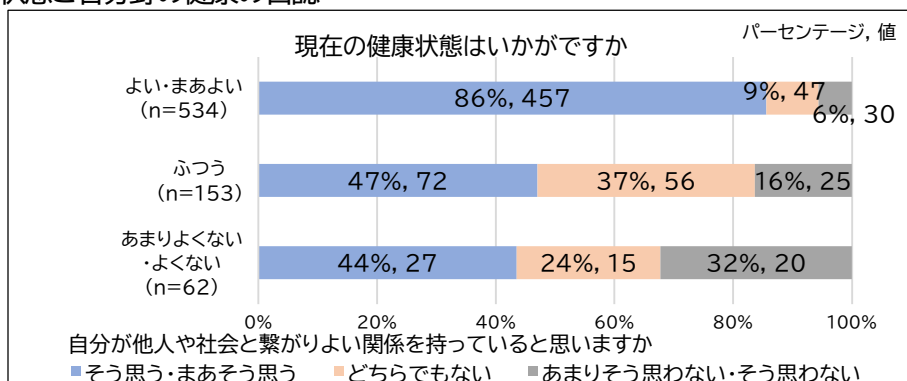


図56 現在の健康状態と精神的な健康の自認

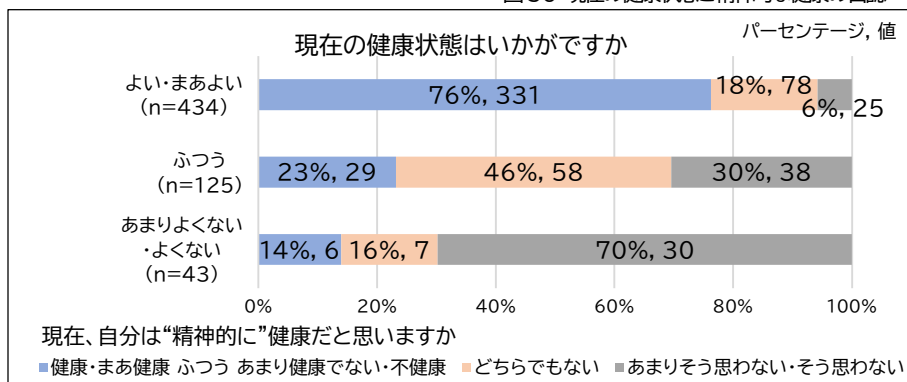


図57 現在の健康状態と食生活の健康の自認

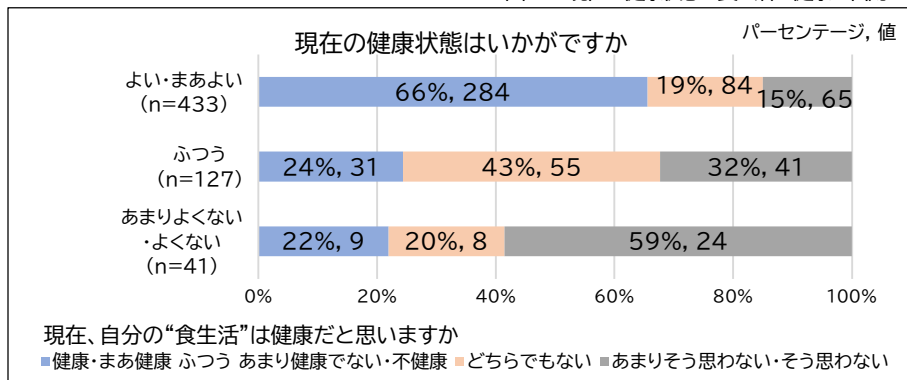
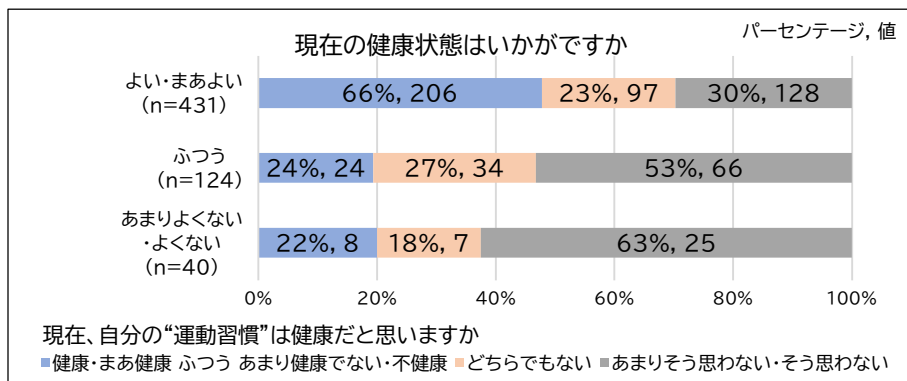


図58 現在の健康状態と運動習慣の健康の自認



2. 精神的な健康の自認とストレス・睡眠

図 59 ストレスの状況と精神的な健康の自認

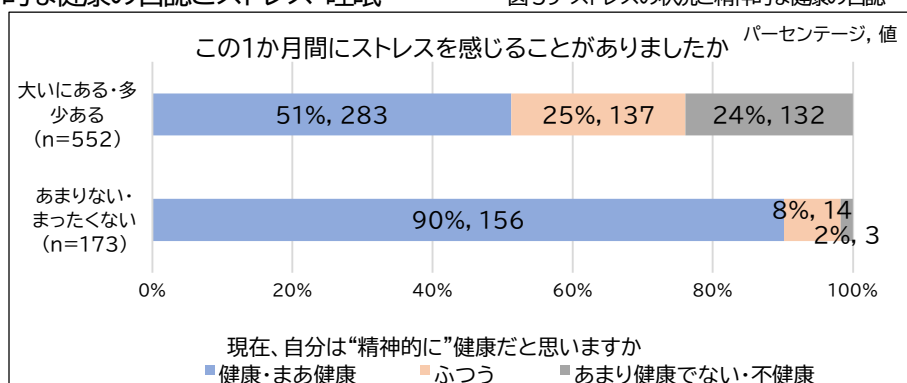
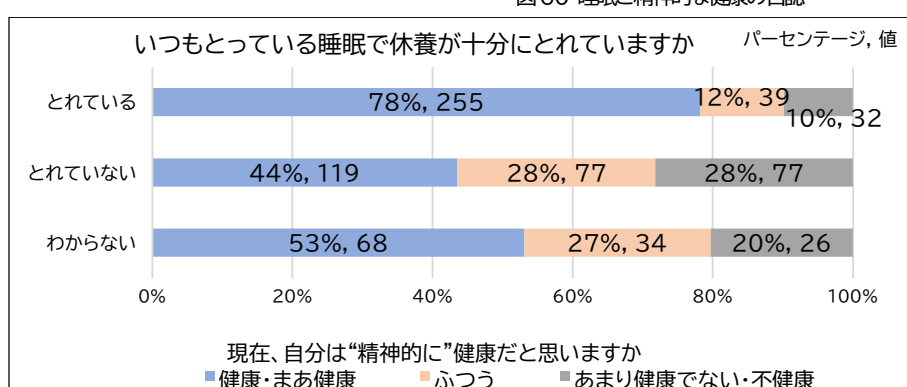


図 60 睡眠と精神的な健康の自認



3. 食生活の健康の自認と食習慣

図 61 朝食の喫食状況と食生活の健康の自認

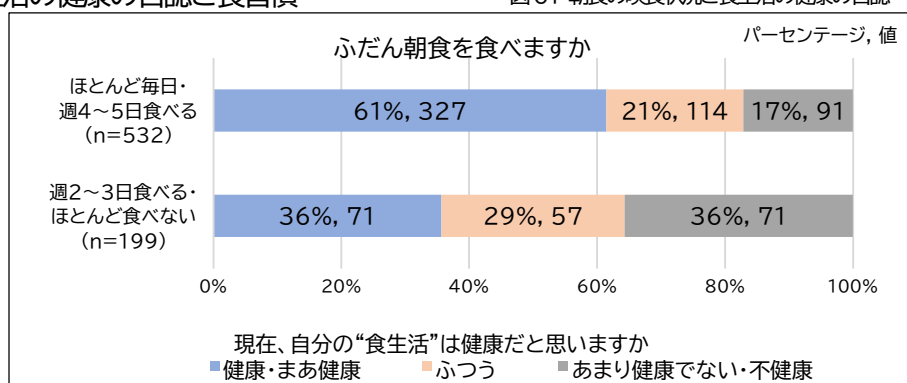


図 62 減塩の心がけと食生活の健康の自認

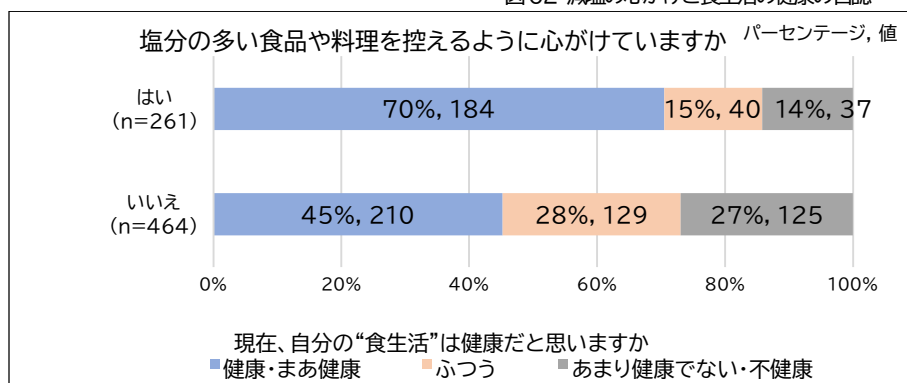


図 63 食事バランスの心がけと食生活の健康

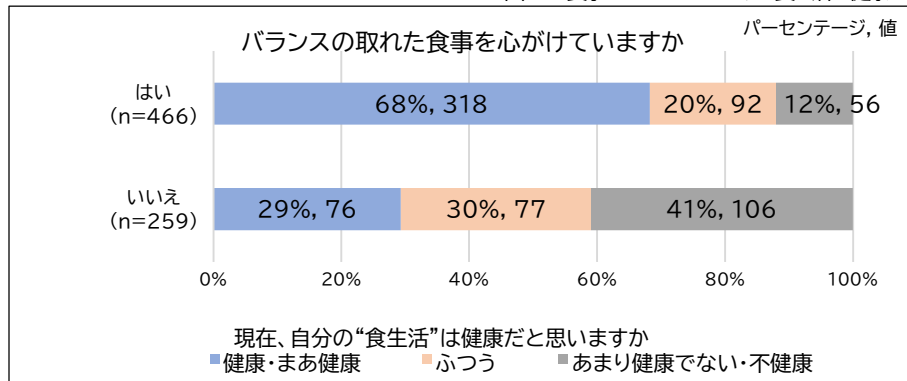


図 64 野菜摂取の心がけと食生活の健康の自認

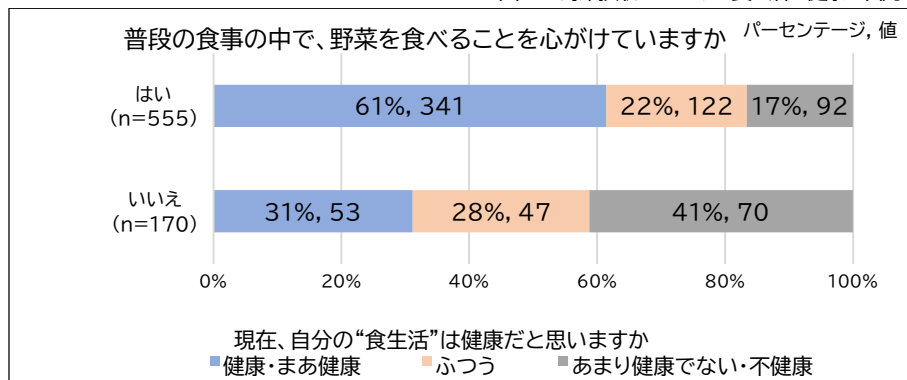
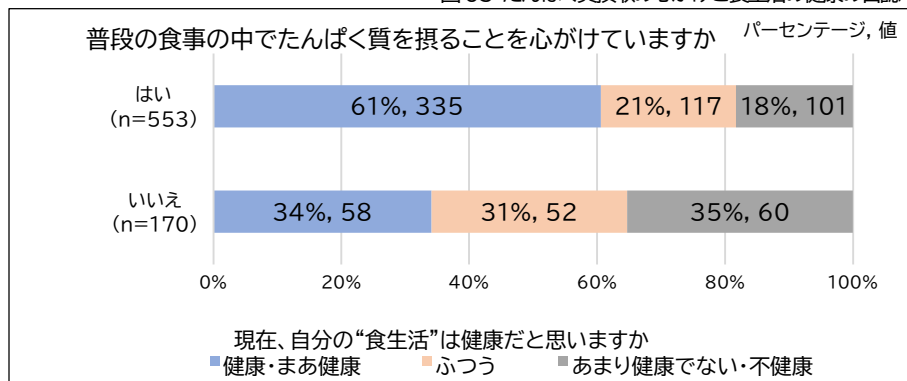


図 65 たんぱく質摂取の心がけと食生活の健康の自認



4. 食についての知識と食習慣

図 66 塩分摂取目安の知識と減塩の心がけ

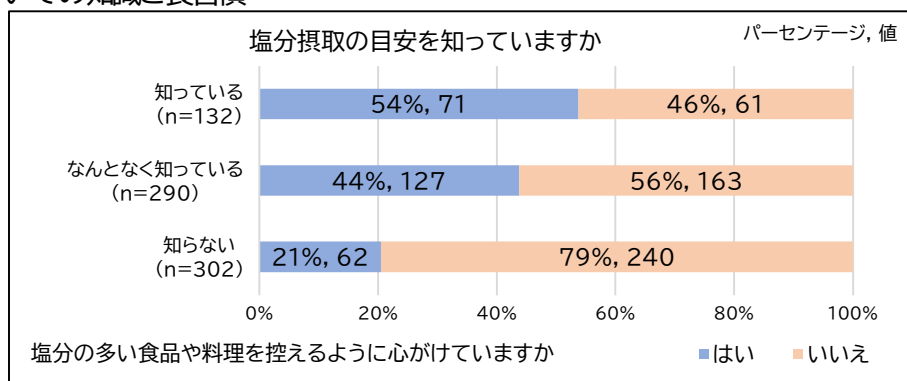


図 67 食事バランスの判断と心がけ

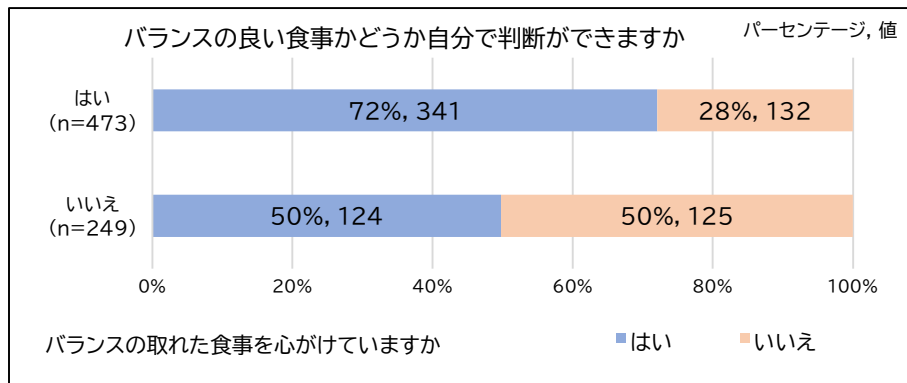
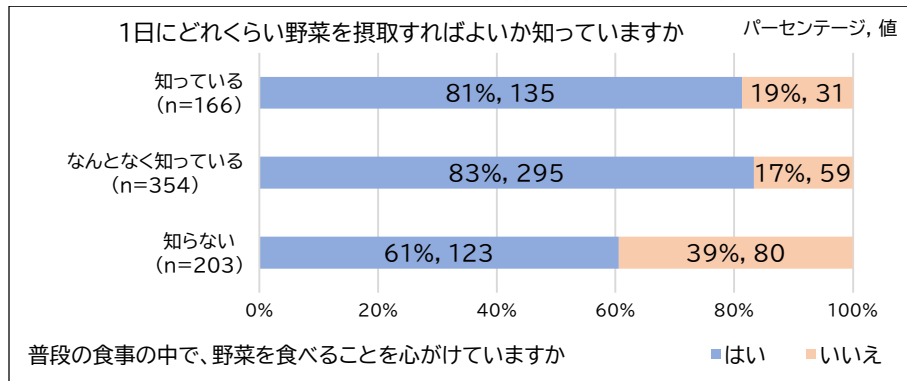


図 68 野菜摂取目安の知識と心がけ



5. 運動習慣の健康の自認・知識と運動習慣

図 69 運動習慣と運動習慣の健康の自認

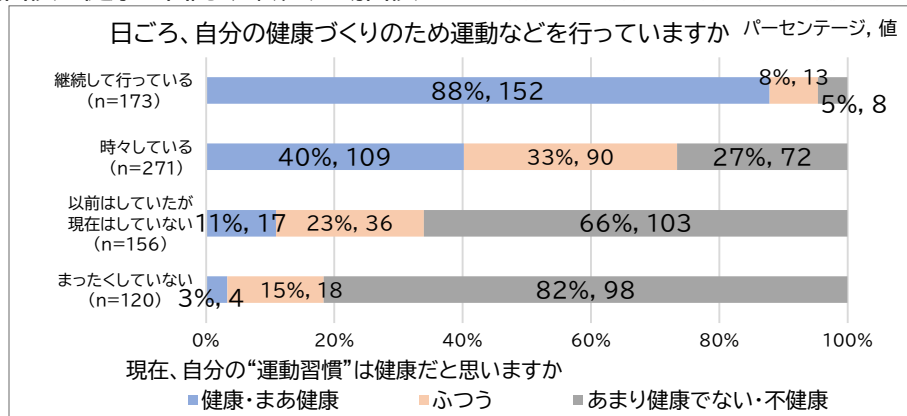


図 70 運動習慣の健康の自認と運動習慣

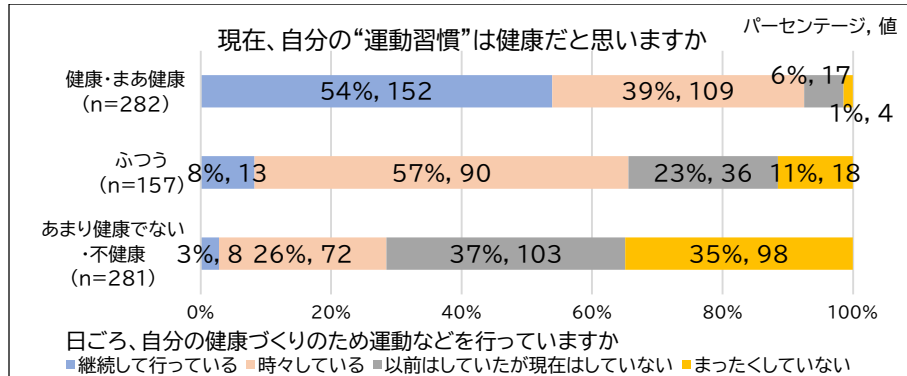
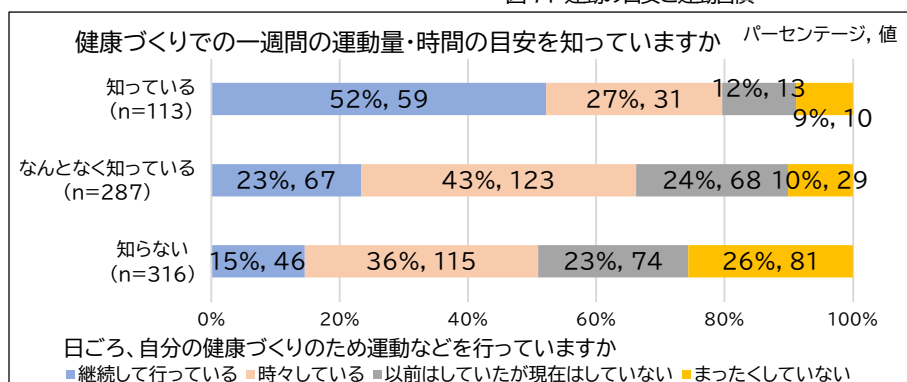


図 71 運動の目安と運動習慣



6. 食生活・運動習慣と精神的な健康

図 72 朝食の喫食状況と精神的な健康の自認

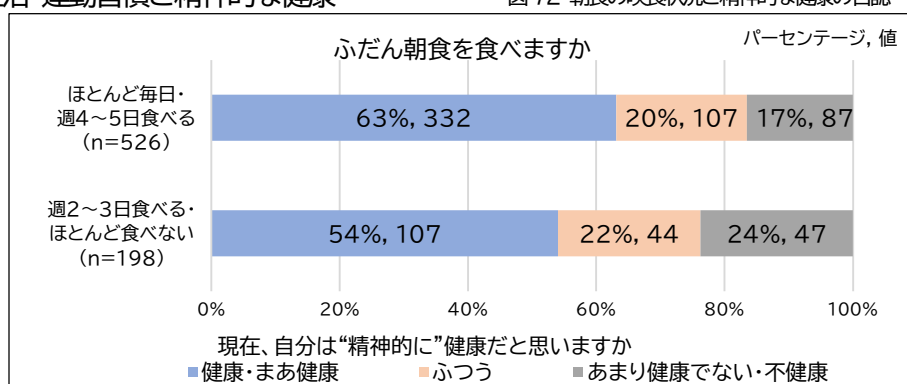
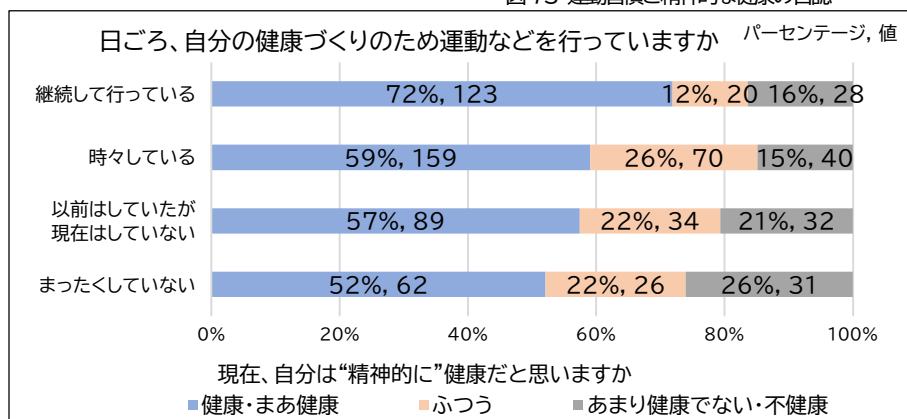


図 73 運動習慣と精神的な健康の自認



7. 健康状態と生活の満足度・幸福度

図 74 健康状態と生活の満足度

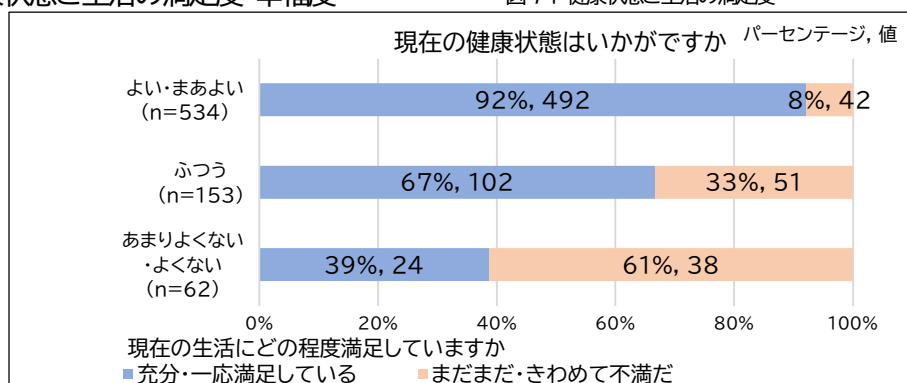
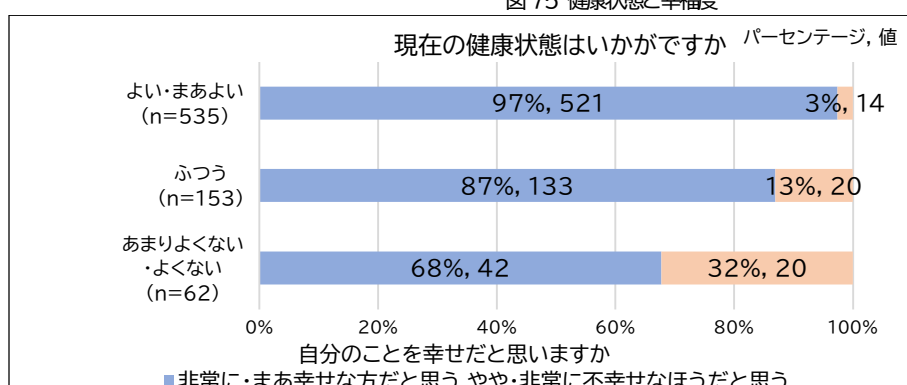


図 75 健康状態と幸福度



8. 経済的なゆとり、時間的なゆとりと生活の満足度・幸福度

図 76 経済的な余裕と生活の満足度

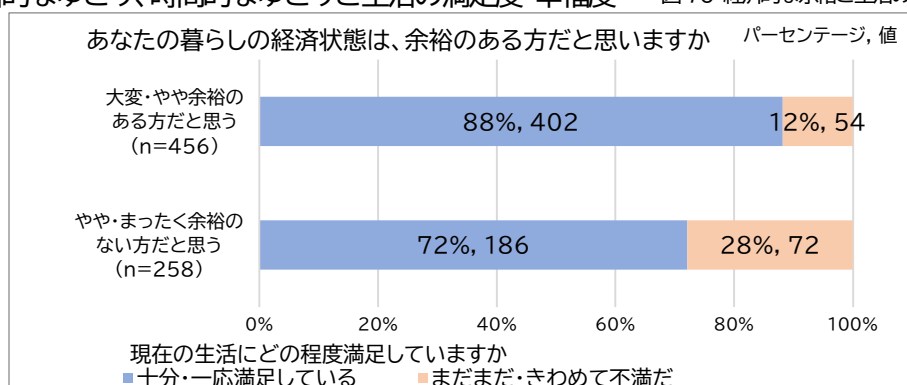


図 77 経済的な余裕と幸福度

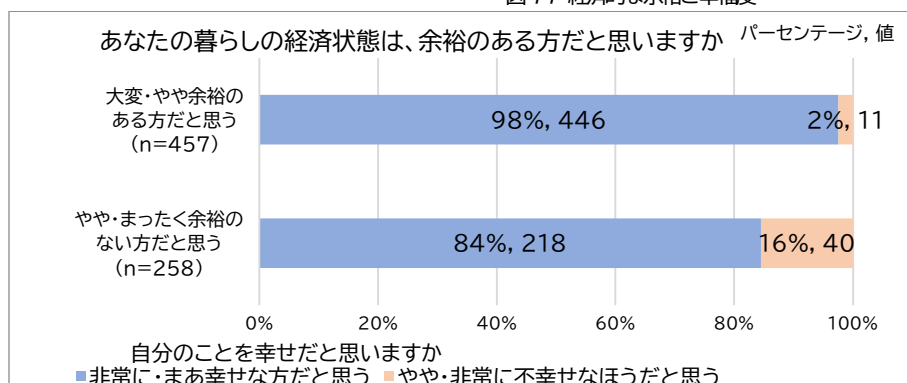


図 78 時間的なゆとりと生活の満足度

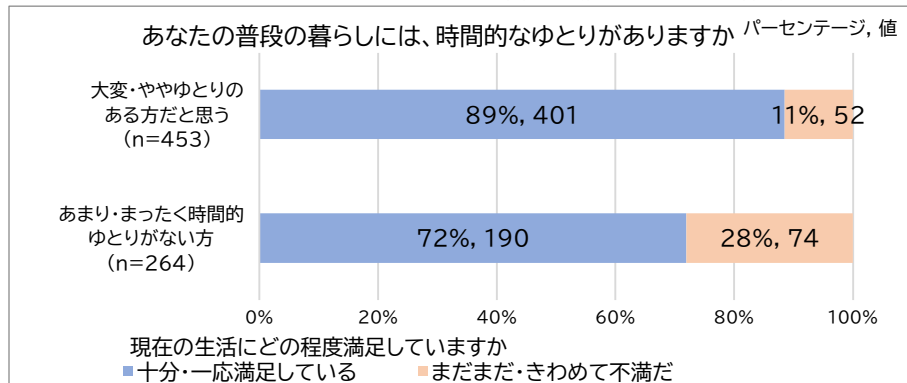
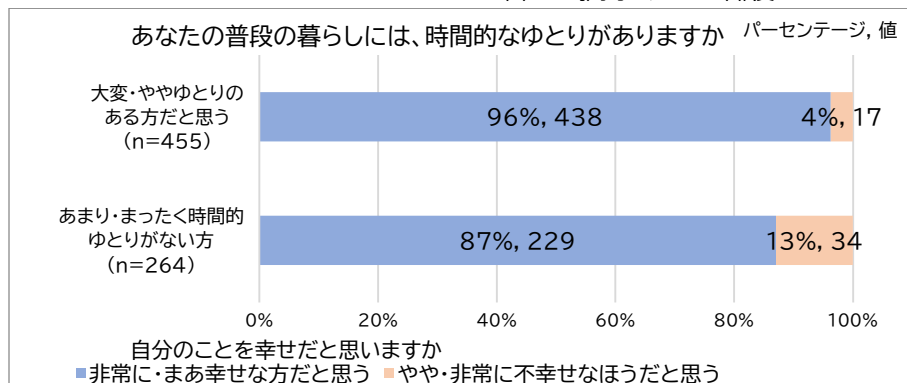


図 79 時間的なゆとりと幸福度



9. 経済的なゆとり、時間的なゆとりと健康状態

図 80 経済的な余裕と健康状態

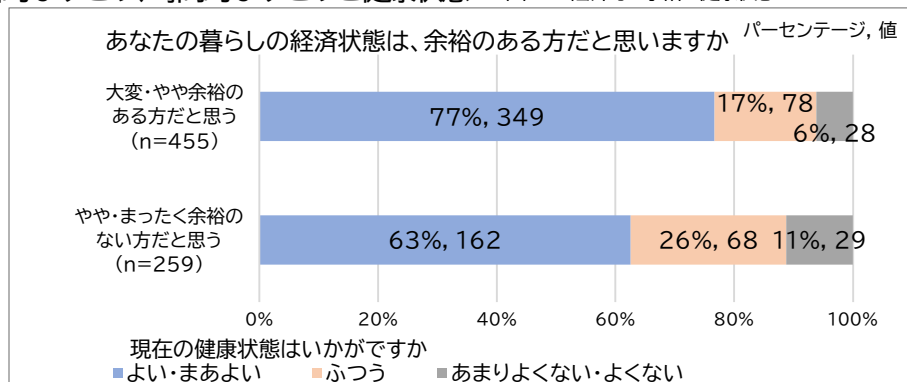
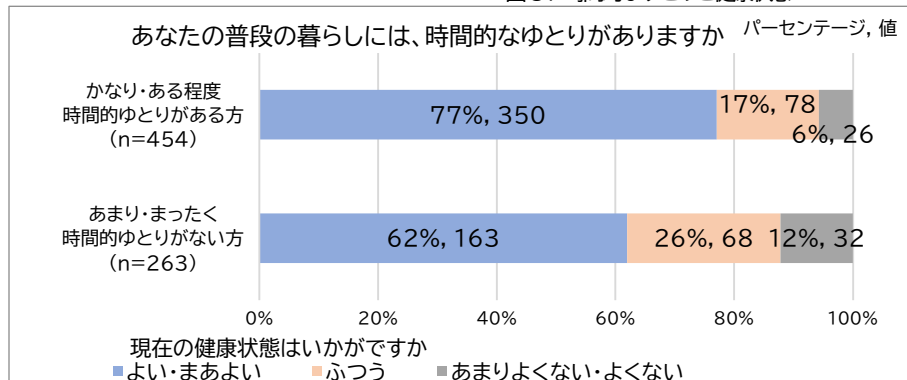


図 81 時間的なゆとりと健康状態



10. 配偶者・パートナーの有無とライフプラン観 図82 配偶者・パートナーの有無と将来子どもを望むか

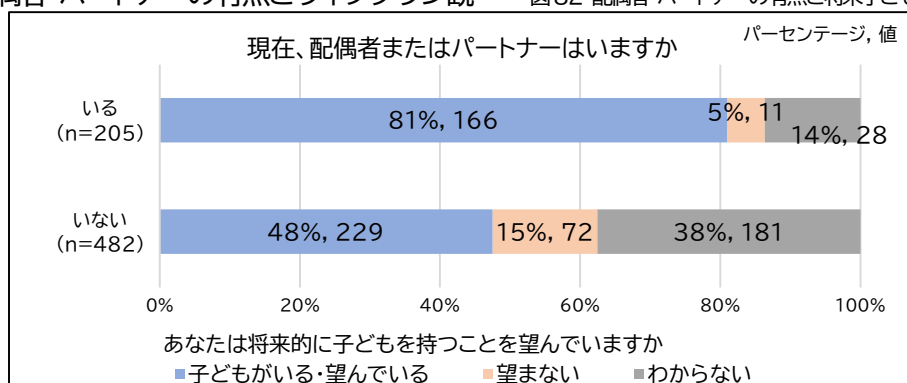


図83 配偶者・パートナーの有無と平均初婚年齢への意識

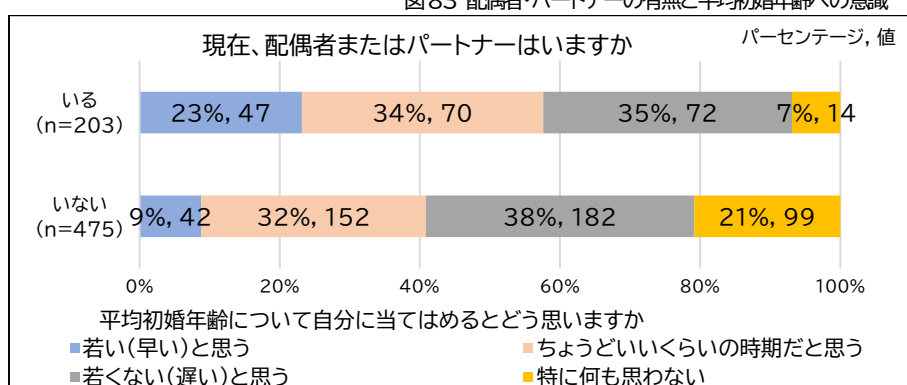


図84 配偶者・パートナーの有無と子の出生時平均年齢への意識

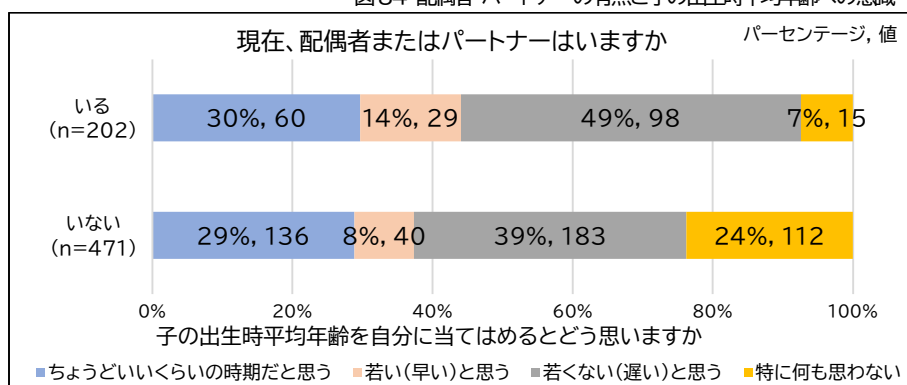


図85 将来子どもを望むかと子の出生時平均年齢への意識

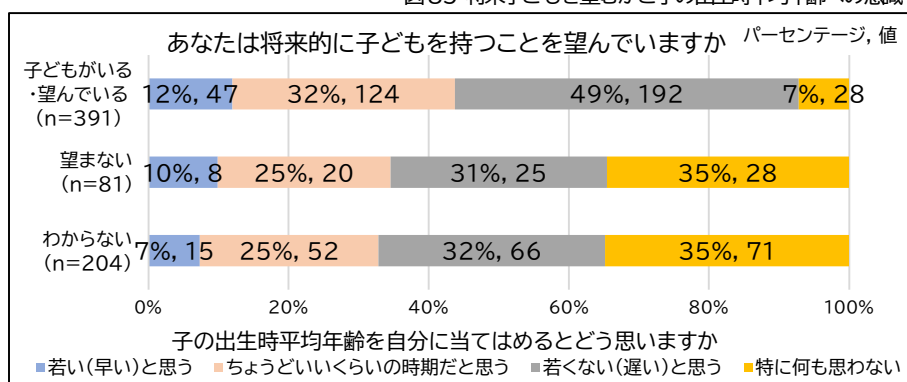


図86 配偶者・パートナーの有無と将来像や人生設計

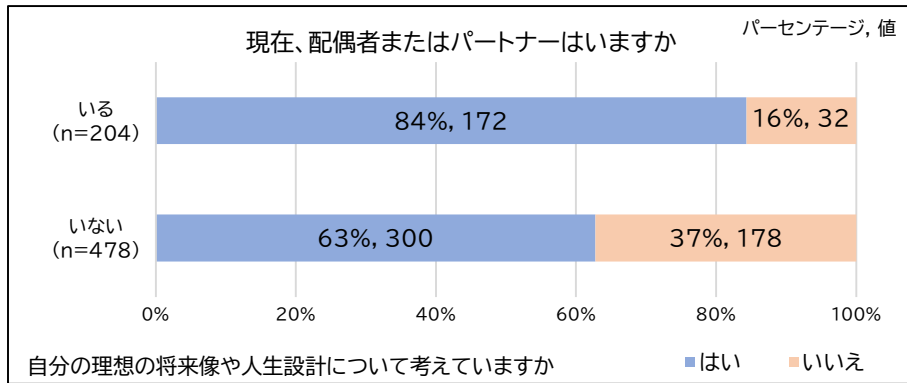


図87 配偶者・パートナーの有無と人生設計のために調べたり相談しているか

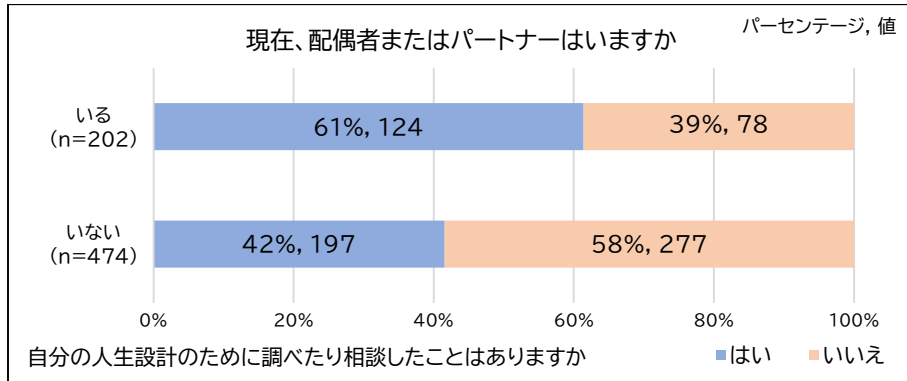
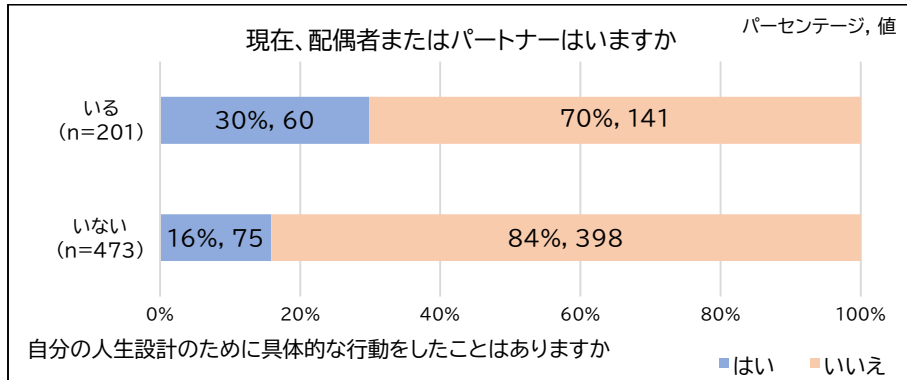


図88 配偶者・パートナーの有無と人生設計のための行動



第4章 まとめ・今後について

1. まとめ

本調査から、滋賀県南部を生活拠点とする若年世代において、プレコンセプションケアの認知度が低いことが明らかとなった。また、健康観の自認や生活習慣、お金と時間の使い方、ライフプラン観などは多様でありながら、肥満とやせの状況と自身の体型への思い、ストレスや生活習慣と健康観の自認の関係、健康状態と生活の満足度や幸福感などで一定の傾向が示唆されたことはプレコンセプションケアの推進において重要と考える。

妊娠・出産の希望の有無に関わらず、“若いうちから自分を大切に、現在の自分の健康、将来の自分の健康、ひいては次世代の健康のために将来のライフプランを考えながら日々の生活や健康と向き合う”というプレコンセプションケアの概念への理解を広め、若者世代が心身の健康維持や生活習慣改善の必要性を理解し、実践できるよう啓発活動を強化し、行政の立場からも多面的な支援が不可欠である。

2. 今回の調査の課題・今後の対応策

(1) 調査の限界

本調査では、湖南圏域に居住する方のみを対象に大学生および社会人の団体を選定することが困難だった。実際には湖南圏域および大津市南部に通勤または通学している方を対象としたため、厳密には湖南圏域居住者のデータとは言えない。

また、男性が多い事業所の協力を得たため、社会人調査における男性の割合が高い。一方、大学生はほぼ男女 1:1 の割合である。

さらに、対象者は大学生の属性として、私立大学に通う学生であることに注意が必要である。また、保健所の健康づくり事業にかかわる事業所に協力を呼び掛けたため、社会人層の健康づくり意識は一般より高い可能性がある。

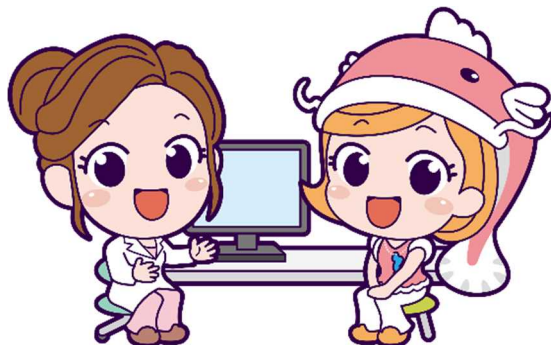
(2) 工夫した点

- ・無記名かつプレコンセプションケア認知度以外の設問を任意回答とし、回答の負担を軽減した
- ・質問紙と WEB の併用で回答しやすさを確保した
- ・大学ではメーリングリストやポータルサイトを通じて対象キャンパスの全学生に周知したことが効果的だった
- ・事業所では健康管理担当部署の協力により案内が行われ、回答数向上に寄与した

(3) 今後の対応策

回答者の意見を踏まえ、今後同様の調査を実施する際は設問の選択肢を工夫、調査目的の説明を充実させる。また、今回の調査の結果のフィードバック方法についても検討を進める。回答者が有益と感じられる体制づくりが課題である。

以上の点から、本調査結果の一般化や解釈には限界があることを踏まえたうえで、調査の継続的な改良に努める必要がある。



第5章 調査票(しがネット受付サービス)

令和7年度 若い世代のこことからだの健康に関するアンケート調査

※この調査は、滋賀県草津保健所がプレコンセプションケア推進事業として実施するもので、南部地域（草津市・守山市・栗東市・野洲市）及び滋賀県南部を何らかの生活拠点とする若者世代の、プレコンセプションケアの認知度や心と身体の健康への意識、生活や健康づくりの現状について調査を行うためのアンケートです。本調査の結果は、若者世代の健康増進により効果的な健康づくり施策に利用します。

※この調査への協力はあなたの自由意志によるため、途中で回答をやめることができます。また、回答しない場合にも何ら不利益は生じません。

※問1以外は任意回答です。ご回答可能な範囲でご記入ください。

※アンケートの実施やデータ分析の過程では、個人情報保護を徹底し、個人が特定されないよう倫理的な配慮を十分に行います。回答された調査データは目的以外に使用することはなく、調査結果の公表段階でも個人の情報として扱うことはいいたしません。

※回答をもってアンケート調査への同意とさせていただきます。回答後の同意撤回はできないことをご理解ください。

＜調査担当者・お問い合わせ先＞

滋賀県南部健康福祉事務所（草津保健所）

医療福祉連携係 上村

〒525-8525 草津市草津三丁目14-75

TEL:077-562-3614

FAX:077-562-3533

E-mail：ea3050@pref.shiga.lg.jp

アンケート調査にご協力のほどよろしくお願いいたします。

あなたの満年齢（回答時点）は18～29歳ですか

必須

満年齢（回答時点）が18～29歳の方が今回のアンケートの対象者になります。

☐	☐	☐
性別		
必須		
男性		
女性		
答えたくない		

プレコンセプションケアについて

問 1-1. プレコンセプションケアという言葉を知っていますか

必須

以前から知っている・聞いたことがある

以前から知っている・聞いたことがあるの方は問 1-2へ

今回のアンケートで知った

知らない・聞いたことがない

問 1-2. どこでプレコンセプションケアという言葉を知りましたか

必須

	0/400
--	-------

あなた自身について

問 2. 現在の健康状態はいかがですか

任意

よい	
まあよい	
ふつう	
あまりよくない	
よくない	

問 3. 現在の生活にどの程度満足していますか

任意

十分満足している	
一応満足している	
まだまだ不満だ	
きわめて不満だ	

問 4. 自分のことを幸せだと思いますか

任意

非常に幸せな方だと思う	
まあ幸せな方だと思う	
やや不幸せな方だと思う	
非常に不幸せな方だと思う	

問 5. 自分が他人や社会と繋がりがよい関係を持っていると思いますか

任意

補足：ご自身が他人や社会と繋がり、建設的でよい関係を持っていると思いますか

そう思う	
まあそう思う	
どちらでもない	
あまりそう思わない	
思わない	

問 6. 自分の体重を定期的に測っていますか

任意

はい	
いいえ	

問 7. 自分の適正体重をキープすることを心がけていますか

任意

適正体重とは、BMIの標準の範囲（18.5以上25未満）を指すことです。

はい	
いいえ	

問 8. 現在の自分のスタイル（体型）をどう思っていますか

任意

（少し）太りすぎ	
ちょうどよい	
（少し）やせすぎ	

問 9. 最近測定した身長・体重を教えてください

任意

身長：整数で入力してください。

	cm
--	----

体重：整数で入力してください。

	kg
--	----

問10. あなたの理想とする体重があれば教えてください

任意

ある	
ない	

問11. 現在、自分は“精神的に”健康だと思いますか

任意

健康	
まあ健康	
ふつう	
あまり健康でない	
不健康	

問12. この1か月間にストレスを感じることがありましたか

任意

不満、悩み、苦勞などによるストレスについてお答えください。

大いにある	
多少ある	
あまりない	
まったくない	

問13. ストレスを減らすための行動をとっていますか

任意

十分な休息、運動などについてお答えください。

意識してよく行動する	
時々（たまに）する	
行動しない	

問14. いつもとっている睡眠で体感が十分にとれていますか

とれている

とれていない

わからない

問15. 睡眠よりも優先したいことについて教えてください

(自由回答)

※例 睡眠よりも趣味の○○の時間を優先したい (つい優先してしまう)。

0/400

医療について

問16. 妊娠・出産および性に関する情報をどこから入手しますか

主なものを2つ以下で選択してください。

☐ 医療・公的機関の情報

☐ これまでの学校教育

☐ 一般メディア (SNS含む)

☐ 医療者からの対面説明

☐ 家族・知人など身近な人

☒ その他

必須

その他の方は内容を記入してください。

問17. それらの情報の正確性や信頼性はどのように判断していますか

感覚的に判断

情報の時期が最近かどうか

複数の情報を比較

有名な人が発信しているかどうか

信頼できる人からの情報かどうか

その他

必須

その他の方は内容を記入してください。

問18. それらの情報を正しく理解できている自信はありますか

ある

ない

わからない

問19. 性の悩みについて相談相手はいますか

いる

いない

食について

60

問20. 現在、自分の“食生活”は健康だと思いますか

問23. 家族と一緒に夕食を食べるのは週に何日くらいですか

健康	
まあ健康	
ふつう	
あまり健康でない	
不健康	

週 3 日以上食べる	
週 2 日くらい食べる	
週 1 日くらい食べる	
一緒に食べる日はない	
一人暮らしである	

問21. ふだん朝食を食べますか

ほとんど毎日食べる	
週 4～5 日食べる	
週 2～3 日食べる	
ほとんど食べない	

問24. 塩分摂取の目安を知っていますか	
知っている	
なんとなく知っている	
知らない	

問22. 家族と一緒に朝食を食べるのは週に何日くらいですか

問25. 塩分の多い食品や料理を控えるように心がけていますか

家族にはパートナーを含みます。

家族にはパートナーを含みます。

週 3 日以上食べる	
週 2 日くらい食べる	
週 1 日くらい食べる	
一緒に食べる日はない	
一人暮らしである	

はい	
いいえ	

問26. バランスの取れた食事を心がけていますか

バランスの取れた食事とは、主食、主菜、副菜のそろった食事を指すこととします。

はい	
いいえ	

問27. バランスの良い食事かどうか自分で判断ができますか

正しい資料を参照してバランスの良い食事が判断ができそうであるかを含みます。

はい	
いいえ	

問28.1日にどれくらい野菜を摂取すればよいか知っていますか

知っている	
なんとなく知っている	
知らない	

問29. 普段の食事の中で、野菜を食べることを心がけていますか

はい	
いいえ	

問30. 普段の食事の中でたんぱく質を摂ることを心がけていますか

はい	
いいえ	

問31.たんぱく質の摂取のためにどんな食品を取り入れていますか

あえて取り入れているもので主なものを1つ選んでください

肉・肉製品	
魚・魚製品	
卵・卵製品	
乳・乳製品	
大豆・大豆製品	
プロテインなどの健康食品	
その他	

必須
その他の方は内容を記入してください。

--

問32.たんぱく質をどのように摂取していますか

主なものを2つ以下で選択してください。

☐ 食品/食材を調理	
☐ たんぱく質が多い食品/食材をストックしている	
☐ プロテインなどの健康食品を活用	
☐ 調理不要の食品/食材で摂る	
☐ 食品/食材がある程度固定して手間を省く	
☐ その他	

必須

その他の方は内容を記入してください。

--

問33. 食品を買うときに旬や産地、添加物などを気にしていますか

任意

よく気にする	
たまに気にする	
気にしない	

問34. 外食をどのくらい利用していますか

任意

飲食店での食事についてお答えください。

毎日2回以上	
毎日1回	
週4～6回	
週2～3回	
週1回	
週1回未満	
全く利用しない	

問35. 持ち帰りの弁当や惣菜をどのくらい利用していますか

毎日2回以上	
毎日1回	
週4～6回	
週2～3回	
週1回	
週1回未満	
全く利用しない	

問36. フードデリバリーサービスをどのくらい利用していますか

料理を注文し、配達を受けるサービスについてお答えください。

毎日2回以上	
毎日1回	
週4～6回	
週2～3回	
週1回	
週1回未満	
全く利用しない	

運動習慣について

問37. 現在、自分の“運動習慣”は健康だと思いますか

健康	
まあ健康	
ふつう	
あまり健康でない	
不健康	

問38. 健康づくりでの一週間の運動量・時間の目安を知っていますか

知っている	
なんとなく知っている	
知らない	

問39. 日ごろ、自分の健康づくりのため運動などを行っていますか

継続して行っている	
時々している	
以前はしていたが現在はしていない	
まったくしていない	

時間とお金の使い方について

問40. あなたの暮らしの経済状態は、余裕のある方だと思いますか

大変余裕のある方だと思う	
やや余裕のある方だと思う	
やや余裕のないほうだと思う	
まったく余裕のない方だと思う	

問41. あなたの普段の暮らしには、時間的なゆとりがありますか

好きなことをしたり、休んだりするための時間的なゆとりについてお答えください。

かなり時間的ゆとりがある方	
ある程度時間的ゆとりがある方	
あまり時間的ゆとりがない方	
まったく時間的ゆとりがない方	

問42. 自分の健康管理に使える時間・費用はどの程度ですか

定期的な歯科健診やがん検診、その他健康チェック、健康診断について。

頻度

数年に1回程度	
年に1回程度	
数か月に1回程度	
年に1回以下で体の不調など必要性を感じたときのみ	
月に1回程度	
月に数回程度	
その他	

必須

その他の方は内容を記入してください。

--

程度

時間

ほぼ1日	
午前・午後など半日（約3時間）程度	
2時間以上半日（約3時間）以下	
1時間以上2時間以下	
1時間以下	
その他	

必須

その他の方は内容を記入してください。

--

程度

費用（健康管理1回につき、保護者・家族負担の場合を含む）

上限なし・1万円/回以上	
5千円～1万円/回	
3千円～5千円/回	
1千円～3千円/回	
1千円/回以下	
無料のもののみ	

問43. 自分の運動習慣のために使える時間・費用はどの程度ですか

任意

頻度

月に1回程度	
週に1回～月に数回	
週に2回	
週に3回以上	
その他	

必須

その他の方は内容を記入してください。

--

任意

時間

ほぼ1日	
午前・午後など半日（約3時間）程度	
2時間以上半日（約3時間）以下	
1時間以上2時間以下	
1時間以下	
その他	

必須

その他の方は内容を記入してください。

--

任意

費用（運動のための施設利用費や物品費等、保護者・家族負担の場合を含む）

上限なし・1万円/月以上	
5千円～1万円/月	
3千円～5千円/月	
1千円～3千円/月	
1千円/月以下	
無料のもののみ	

問44. 自分の娯楽・趣味のために使える時間・費用はどの程度ですか

任意

頻度

携帯電話料金や月額・年額料金のかかるサブスクリプションは除く

月に1回程度	
週に1回～月に数回	
週に2回	
週に3回以上	
その他	

必須

その他の方は内容を記入してください。

--

任意

時間

ほぼ 1 日	
午前・午後など半日（約 3 時間）程度	
2 時間以上半日（約 3 時間）以下	
1 時間以上 2 時間以下	
1 時間以下	
その他	

必須

その他の方は内容を記入してください。

--

任意

費用（月々の費用・予算、保護者・家族負担の場合を含む）

上限なし・3万円/月以上	
1万円～3万円/月	
5千円～1万円/月	
3千円～5千円/月	
1千円～3千円/月	
1千円/月以下	
無料のもののみ	

任意

問45.携帯電話やサブスクリプションの費用は合計でどの程度ですか

月々の費用・予算、保護者・家族負担の場合を含む

上限なし・3万円/月以上	
1万円～3万円/月	
5千円～1万円/月	
3千円～5千円/月	
1千円～3千円/月	
1千円/月以下	
無料のもののみ	

問46.自由に使えるお金に余裕があれば何に使いたいですか

（自由回答）

	0/400
--	-------

問47.自由に使える時間に余裕があれば何に使いたいですか

（自由回答）

	0/400
--	-------

ライフプラン観・将来の自分について

問48.現在、配偶者またはパートナーはいますか

任意

いる	
いない	

問49. 平均初婚年齢について自分に当てはめるとどう思いますか

令和5年（2023年）の平均初婚年齢は夫31.1歳、妻29.7歳です。
※令和5年（2023）人口動態統計（報告書）より

若い（早い）と思う	
若くない（遅い）と思う	
ちょうどいいくらいの時期だと思う	
特に何も思わない	

問50. あなたは将来的に子どもを持つことを望んでいますか

すでに子どもがいる場合は“子どもがいる・望んでいる”を選択してください。

子どもがいる・望んでいる	
望まない	
わからない	

問51. 子の出生時平均年齢を自分に当てはめるとどう思いますか

令和5年（2023年）の出生順位別の平均年齢は、第1子について母31.0歳、父33.0歳です。
※令和5年（2023）人口動態統計（報告書）より

若い（早い）と思う	
若くない（遅い）と思う	
ちょうどいいくらいの時期だと思う	
特に何も思わない	

問52. 自分の理想の将来像や人生設計について考えていますか

短期的・長期的な人生設計を含みます。

はい	
いいえ	

問53. 自分の人生設計のために調べたり相談したことはありますか

理想の将来像や人生設計（ライフプラン）のために必要なことについて調べたり、誰かに相談したことがあるかどうかについてお答えください。

はい	
いいえ	

問54. 自分の人生設計のために具体的な行動をしたことはありますか

理想の将来像や人生設計（ライフプラン）のために行動した・行動を考えたことがあるかどうかについてお答えください。

はい	
いいえ	

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。
最後に、「プレコンセプションケア」という考え方をご紹介させていただきます。
プレコンセプションケアとは、
今のあなた自身の健康はもちろん、将来の自分、そして次世代の健康のために
も、ここからとらだの健康を大切にすること。
これは、あなたが「自分らしく、心豊かに生きる」ための大切なヒントになります。

たとえば、こんなことから・・・

- 今の自分のところやからだの状態を知る
 - 生活習慣を少し見直してみる
 - これからの人生について考えてみる
- ぜひ、この機会に、あなたの心とからだに寄り添い、未来を考えるきっかけにしてみてくださいね。

滋賀県では、プレコンセプションケアに関する動画やキャラクターを作成しています。

インターネットTVしがプレコンチャンネル
<https://www.pref.shiga.lg.jp/kensel/kohe/vshiga/344340.html>

こども家庭庁の「はじめようプレコンセプションケア スマート保健相談室」には、自分のライフスタイルを見つめ直し、健康に関する疑問を解消するための、信頼できる情報が掲載です。
食事、運動、睡眠、心の健康まで、具体的なアドバイスが分りやすく提供されています。

<https://precon.cfa.go.jp/>

ご意見

今回のアンケートについてのご意見、ご指摘、わかりにくかった点などあればぜひご記入ください。

--

第6章 調査票(質問紙)

令和7年度 若い世代のこころとからだの健康に関するアンケート調査

2026 年3月
滋賀県草津保健所

※この調査は、滋賀県草津保健所がプレコンセプションケア推進事業として実施するもので、南部地域(草津市・守山市・栗東市・野洲市)及び滋賀県南部を何らかの生活拠点とする若者世代の、プレコンセプションケアの認知度や心と身体の健康への意識、生活や健康づくりの現状について調査を行うためのアンケートです。本調査の結果は、若者世代の健康増進により効果的な健康づくり施策に利用します。

※この調査への協力はあなたの自由意志によるため、途中で回答をやめることができます。また、回答しない場合にも何ら不利益は生じません。

※また、問1以外は任意回答です。ご回答可能な範囲でご記入ください。

※アンケートの実施やデータ分析の過程では、個人情報の保護を徹底し、個人が特定されないよう倫理的な配慮を十分に行います。回答された調査データは目的以外に使用することはなく、調査結果の公表段階でも個人の情報として扱うことはいたしません。

※回答をもってアンケート調査への同意とさせていただきます。無記名調査のため、回答後の同意撤回はできないことをご理解ください。

<調査担当者・お問い合わせ先>

滋賀県南部健康福祉事務所(草津保健所)

医療福祉連携係 上村

〒525-8525 草津市草津三丁目 14-75

TEL:077-562-3614

FAX:077-562-3533

E-mail:ea30500@pref.shiga.lg.jp

アンケート調査にご協力のほどよろしくお願いいたします。

(必須)あなたの満年齢(回答時点)は18～29歳ですか※。 ☐はい

※満年齢(回答時点)が18～29歳の方が今回のアンケートの対象者になります。

(必須)性別 ☐男性 ☐女性 ☐答えたくない

プレコンセプションケアについて(必須)

問1. プレコンセプションケアという言葉を知っていますか。

- ☐ 1. 知っている・聞いたことがある ☐ 2. 今回のアンケートで知った
☐ 3. 知らない・聞いたことがない

(問1で1と回答した方のみ)どこでプレコンセプションケアという言葉を知りましたか。

あなた自身について

問2. 現在の健康状態はいかがですか。

- ☐ 1. よい ☐ 2. まあよい ☐ 3. ふつう ☐ 4. あまりよくない ☐ 5. よくない

問3. 現在の生活にどの程度満足していますか。

- ☐ 1. 十分満足している ☐ 2. 一応満足している ☐ 3. まだまだ不満だ
☐ 4. きわめて不満だ

問4. 自分のことを幸せだと思いますか。

- ☐ 1. 非常に幸せな方だと思う ☐ 2. まあ幸せな方だと思う
☐ 3. やや不幸せなほうだと思う ☐ 4. 非常に不幸せな方だと思う

問5. 自分が他人や社会と繋がり、建設的でよい関係を持っていると思いますか。

- ☐ 1. そう思う ☐ 2. まあそう思う ☐ 3. どちらでもない
☐ 4. あまりそう思わない ☐ 5. 思わない

問6. 自分の体重を定期的に測っていますか。

- ☐ 1. はい ☐ 2. いいえ

問7. 自分の適正体重をキープすることを心がけていますか。

- ☐ 1. はい ☐ 2. いいえ

問8. 現在の自分のスタイル(体型)をどう思っていますか。

- ☐ 1. (少し)太りすぎ ☐ 2. ちょうどよい ☐ 3. (少し)やせすぎ

問9. 最近測定した身長・体重を教えてください。※整数で記入してください。

身長 cm 体重 kg

問10. あなたの理想とする体重があれば教えてください。※整数で記入してください。

体重 kg

- ☐ 特になし

問11. 現在、自分は“精神的に”健康だと思いますか。

- ☐ 1. 健康 ☐ 2. まあ健康 ☐ 3. ふつう ☐ 4. あまり健康でない ☐ 5. 不健康

問12. この1か月間に、不満、悩み、苦勞などによる、ストレスがありましたか。

- ☐ 1. 大いにある ☐ 2. 多少ある ☐ 3. あまりない ☐ 4. まったくない

問13. ストレスを減らすための行動(十分な休息・睡眠、運動など)をとっていますか。

- ☐ 1. 意識してよく行動する ☐ 2. たまにする ☐ 3. 行動しない

問14. いつもとっている睡眠で休養が十分にとれていますか。

- ☐ 1. とれている ☐ 2. とれていない ☐ 3. わからない

問15. 睡眠よりも優先したい(つい優先してしまう)こと、睡眠のほうを優先したいことについて教えてください。(自由回答)

医療・感染症について

問16. 妊娠・出産および性に関する情報をどこから入手しますか。2つ以下で選んでください。

- ☐ 1. 医療・公的機関の情報 ☐ 2. これまでの学校教育 ☐ 3. 一般メディア(SNS含む)
☐ 4. 医療者からの対面説明 ☐ 5. 家族・知人など身近な人 ☐ 6. その他()

問17. 妊娠・出産および性に関する情報の正確性や信頼性はどのように判断していますか。

- ☐ 1. 感覚的に判断 ☐ 2. 情報の時期が最近かどうか ☐ 3. 複数の情報を比較
☐ 4. 有名な人が発信しているかどうか ☐ 5. 信頼できる人からの情報かどうか
☐ 6. その他()

問18. 妊娠・出産および性に関する情報を正しく理解できている自信はありますか。

- ☐ 1. ある ☐ 2. ない ☐ 3. わからない

問19. 性の悩みについて相談相手はいますか。

- ☐ 1. いる ☐ 2. いない

食について

問20. 現在、自分の“食生活”は健康だと思いますか。

- ☐ 1. 健康 ☐ 2. まあ健康 ☐ 3. ふつう ☐ 4. あまり健康でない ☐ 5. 不健康

問21. ふだん朝食を食べますか。

- ☐ 1. ほとんど毎日食べる ☐ 2. 週4～5日食べる ☐ 3. 週2～3日食べる
☐ 4. ほとんど食べない

問22. 家族・パートナーと一緒に朝食を食べるのは週に何日くらいですか。

- ☐ 1. 週3日以上食べる ☐ 2. 週2日くらい食べる ☐ 3. 週1日くらい食べる
☐ 4. 一緒に食べる日はない ☐ 5. 一人暮らしである

問23. 家族・パートナーと一緒に夕食を食べるのは週に何日くらいですか。

- ☐ 1. 週3日以上食べる ☐ 2. 週2日くらい食べる ☐ 3. 週1日くらい食べる
☐ 4. 一緒に食べる日はない ☐ 5. 一人暮らしである

問24. 塩分摂取の目安を知っていますか。

- ☐ 1. 知っている ☐ 2. なんとなく知っている ☐ 3. 知らない

問25. 食塩(塩分)の多い食品や味付けの濃い料理を控えるように心がけていますか。

- ☐ 1. はい ☐ 2. いいえ

問26. バランスの取れた食事(主食、主菜、副菜、栄養素のバランスがよい食事)を心がけていますか。

- ☐ 1. はい ☐ 2. いいえ

問27. バランスの良い食事かどうか自分で判断ができますか。あるいは正しい資料を参照して判断ができそうですか。

- ☐ 1. はい ☐ 2. いいえ

問28. 1日にどれくらい野菜を摂取すればよいか知っていますか。

- ☐ 1. 知っている ☐ 2. なんとなく知っている ☐ 3. 知らない

問29. 普段の食事の中で、野菜を食べることを心がけていますか。

- ☐ 1. はい ☐ 2. いいえ

問30. 普段の食事の中でたんぱく質を摂ることを心がけていますか。

- ☐ 1. はい ☐ 2. いいえ

問31. たんぱく質を摂取するためにあえてどのような食品を取り入れていますか。

- ☐ 1. 肉・肉製品 ☐ 2. 魚・魚製品 ☐ 3. 卵・卵製品 ☐ 4. 乳・乳製品
☐ 5. 大豆・大豆製品 ☐ 6. プロテインなどの健康食品 ☐ 7. その他()

問32. たんぱく質をどのように摂取していますか。

- ☐ 1. 食品/食材を調理 ☐ 2. たんぱく質が多い食品/食材をストックしている
☐ 3. プロテインなどの健康食品を活用 ☐ 4. 調理不要の食品/食材で摂る
☐ 5. 食品/食材をある程度固定して手間を省く ☐ 6. その他()

問33. 食品を買うときに旬かどうかや産地、添加物などを気にしていますか。

- ☐ 1. よく気にする ☐ 2. たまに気にする ☐ 3. 気にしない

問34. 外食(飲食店での食事)をどのくらい利用していますか。

- ☐ 1. 毎日2回以上 ☐ 2. 毎日1回 ☐ 3. 週4～6回 ☐ 4. 週2～3回
☐ 5. 週1回 ☐ 6. 週1回未満 ☐ 7. 全く利用しない

問35. 持ち帰りの弁当や惣菜をどのくらい利用していますか。

- ☐ 1. 毎日2回以上 ☐ 2. 毎日1回 ☐ 3. 週4～6回 ☐ 4. 週2～3回
☐ 5. 週1回 ☐ 6. 週1回未満 ☐ 7. 全く利用しない

問36. フードデリバリーサービス(料理を注文し、配達を受けるサービス)をどのくらい利用していますか。

- ☐ 1. 毎日2回以上 ☐ 2. 毎日1回 ☐ 3. 週4～6回 ☐ 4. 週2～3回
☐ 5. 週1回 ☐ 6. 週1回未満 ☐ 7. 全く利用しない

運動習慣について

問37. 現在、自分の“運動習慣”は健康だと思いますか。

- ☐ 1. 健康 ☐ 2. まあ健康 ☐ 3. ふつう ☐ 4. あまり健康でない ☐ 5. 不健康

問38. 健康づくりでの一週間の運動量・時間の目安を知っていますか。

- ☐ 1. 知っている ☐ 2. なんとなく知っている ☐ 3. 知らない

問39. 日ごろ、自分の健康づくりのため意識的に身体を動かすなどの運動を行っていますか。

- ☐ 1. 継続して行っている ☐ 2. 時々している
☐ 3. 以前はしていたが現在はしていない ☐ 4. まったくしていない

時間とお金の使い方について

問40. あなたの暮らしの経済状態は、余裕のある方だと思いますか。

- ☐ 1. 大変余裕のある方だと思う ☐ 2. やや余裕のある方だと思う
☐ 3. やや余裕のないほうだと思う ☐ 4. まったく余裕のない方だと思う

問41. あなたの普段の暮らしには、好きなことをしたり、休んだりするような時間的なゆとりがありますか。

- ☐ 1. かなり時間的ゆとりがある方 ☐ 2. ある程度時間的ゆとりがある方
☐ 3. あまり時間的ゆとりがない方 ☐ 4. まったく時間的ゆとりがない方

問42. 自分の健康管理(定期的な歯科健診やがん検診、その他健康チェック、健康診断)のために使えと考えられる時間・費用はどの程度ですか。

頻度

- ☐ 1. 数年に1回程度 ☐ 2. 年に1回程度 ☐ 3. 数か月に1回程度
☐ 4. 年に1回以下で体の不調など必要性を感じたときのみ
☐ 5. 月に1回程度 ☐ 6. 月に数回程度 ☐ 7. その他()

時間

- ☐ 1. ほぼ1日 ☐ 2. 午前・午後など半日(約3時間)程度
☐ 3. 2時間以上半日(約3時間)以下
☐ 4. 1時間以上2時間以下 ☐ 5. 1時間以下 ☐ 6. その他()

費用(健康管理1回につき、保護者・家族負担の場合を含む)

- ☐ 1. 上限なし・1万円/回以上 ☐ 2. 5千円～1万円/回 ☐ 3. 3千円～5千円/回
☐ 4. 1千円～3千円/回 ☐ 5. 1千円/回以下 ☐ 6. 無料のもののみ

問43. 自分の運動習慣のために使える時間・費用はどの程度ですか。

頻度

- ☐ 1. 月に1回程度 ☐ 2. 週に1回～月に数回 ☐ 3. 週に2回
☐ 4. 週に3回以上 ☐ 5. その他()

時間

- ☐ 1. ほぼ1日 ☐ 2. 午前・午後など半日(約3時間)程度
☐ 3. 2時間以上半日(約3時間)以下
☐ 4. 1時間以上2時間以下 ☐ 5. 1時間以下 ☐ 6. その他()

費用(運動のための施設利用費や物品費等、保護者・家族負担の場合を含む)

- ☐ 1. 上限なし・1万円/月以上 ☐ 2. 5千円～1万円/月
☐ 3. 3千円～5千円/月 ☐ 4. 1千円～3千円/月
☐ 5. 1千円/月以下 ☐ 6. 無料のもののみ

問44. 自分の娯楽・趣味(携帯電話料金や月額・年額料金のかかるサブスクリプションは除く)のために使える時間・費用はどの程度ですか。

頻度

- ☐1.月に1回程度 ☐2.週に1回～月に数回 ☐3.週に2回
☐4.週に3回以上 ☐5.その他()

時間

- 1. ほぼ1日 □2. 午前・午後など半日(約3時間)程度
□3. 2時間以上半日(約3時間)以下
□4. 1時間以上2時間以下 □5. 1時間以下 □6. その他()

費用(月々の費用・予算、保護者・家族負担の場合を含む)

- ☐1. 上限なし・3万円/月以上 ☐2. 1万円～3万円/月
☐3. 5千円～1万円/月 ☐4. 3千円～5千円/月
☐5. 1千円～3千円/月 ☐5. 1千円/月以下 ☐6. 無料のもののみ

問45. 携帯電話料金や月額・年額料金のかかるサブスクリプションのために使える費用は合計してどの程度ですか。(月々の費用・予算、保護者・家族負担の場合を含む)

- ☐1. 上限なし・3万円/月以上 ☐2. 1万円～3万円/月
☐3. 5千円～1万円/月 ☐4. 3千円～5千円/月
☐5. 1千円～3千円/月 ☐5. 1千円/月以下 ☐6. 無料のもののみ

問46. 自由に使えるお金にいまより余裕ができたとすれば、どんなことに使いたいですか。(自由回答)

--

問47. 自由に使える時間にいまより余裕ができたとすれば、どんなことに使いたいですか。(自由回答)

--

ライフプラン観・将来の自分について

問48. 現在、配偶者またはパートナーはいますか。

- ☐ 1. いる ☐ 2. いない

問49. 令和5年(2023年)の平均初婚年齢は夫31.1歳、妻29.7歳です※。この年齢について自分に当てはめて考えると、どう思いますか。※令和5年(2023)人口動態統計(報告書)より

- ☐ 1. 若い(早い)と思う ☐ 2. 若くない(遅い)と思う
☐ 3. ちょうどいいくらいの時期だと思う ☐ 4. 特に何も思わない

問50. あなたには子どもがいますか。あるいは将来的に子どもを持つことを望んでいますか。

- ☐ 1. いる・望んでいる ☐ 2. 望まない ☐ 3. わからない

問51. 令和5年(2023 年)の出生順位別の平均年齢は、第1子について母 31.0 歳、父 33.0 歳です※。この年齢について自分に当てはめて考えると、どう思いますか。※令和5年(2023)人口動態統計(報告書)より

- ☐ 1. 若い(早い)と思う ☐ 2. 若くない(遅い)と思う
☐ 3. ちょうどいいくらいの時期だと思う ☐ 4. 特に何も思わない

問52. 自分の理想の将来像や人生設計(短期的・長期的)について考えていますか。

- ☐ 1. はい ☐ 2. いいえ

問53. 自分の理想の将来像や人生設計(ライフプラン)のために必要なことについて調べたり、誰かに相談したことはありますか。

- ☐ 1. はい ☐ 2. いいえ

問54. 自分の理想の将来像や人生設計(ライフプラン)のために行動をした・行動を変えたことはありますか。

- ☐ 1. はい → どんな行動ですか:() ☐ 2. いいえ

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。
 今回のアンケートについてのご意見、ご指摘、わかりにくかった点などあればぜひご記入ください。