

若い世代のこころとからだの健康に関するアンケート 結果の要約

滋賀県南部健康福祉事務所(草津保健所)

I 調査の概要

1. 調査目的

滋賀県南部を生活拠点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

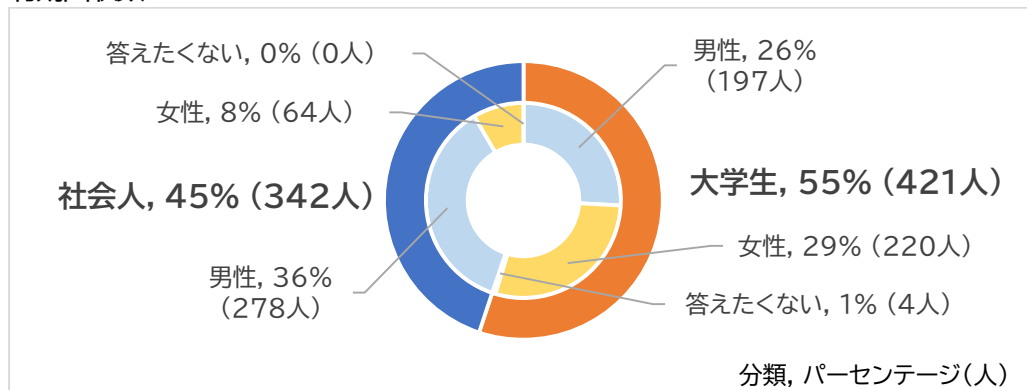
(1) 調査対象

滋賀県南部(草津市、守山市、栗東市、野洲市、大津市南部)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満18～29歳の男女。

(2) 調査期間

令和8年3月～令和8年6月

(3) 有効回収数



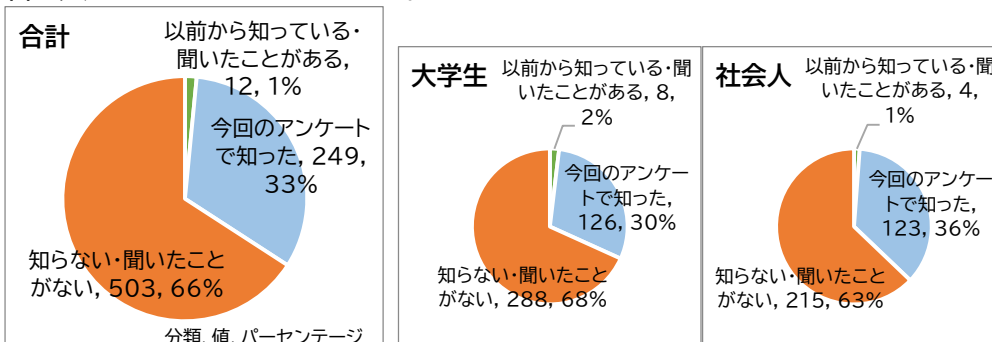
ただし、問2以降は任意回答としたため、問ごとの回答数は有効回収数に一致しません。

II プレコンセプションケアの認知度

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

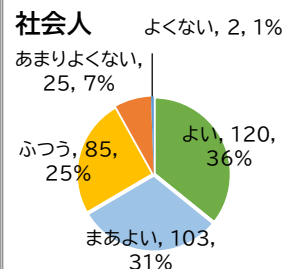
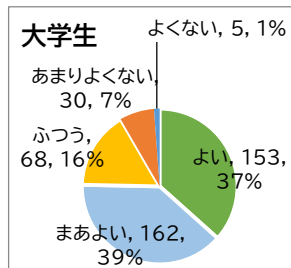
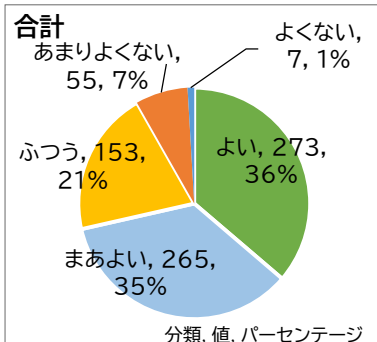
「プレコンセプションケアという言葉を知っている」と答えた割合は全体で約1%。大学生と社会人でその割合に大きな差はありませんでした。



2. あなた自身について

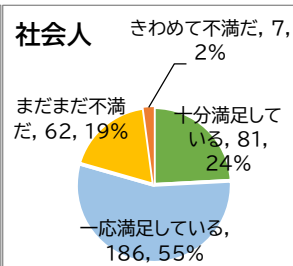
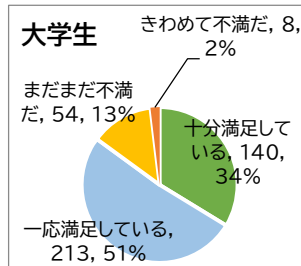
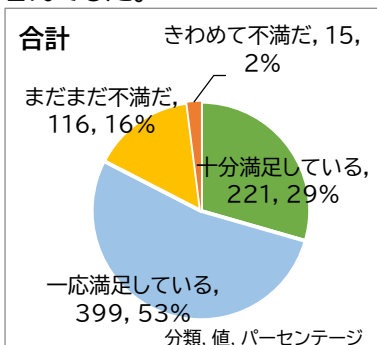
問2. 現在の健康状態はいかがですか

「よい」、「まあよい」と答えた割合がほぼ同じでそれぞれ 36%、35%でした。「ふつう」と答えた人は21%、「あまりよくない」、「よくない」と答えた人はそれぞれ 7%、1%でした。大学生と社会人でその割合に大きな差はありませんでした。



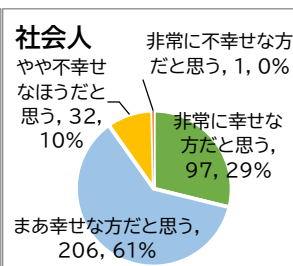
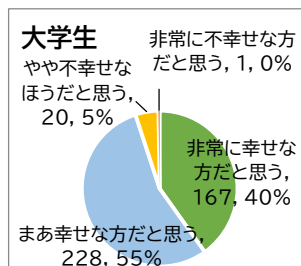
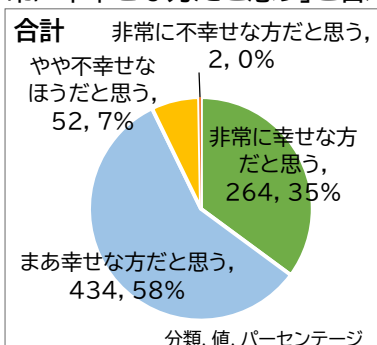
問3. 現在の生活にどの程度満足していますか

「十分満足している」と答えた割合が全体で 29%、大学生では 34%、社会人では 24%でありやや差がみられました。「一応満足している」と答えた人は全体で 53%、「まだまだ不満だ」は 16%、「きわめて不満だ」は 2%でした。



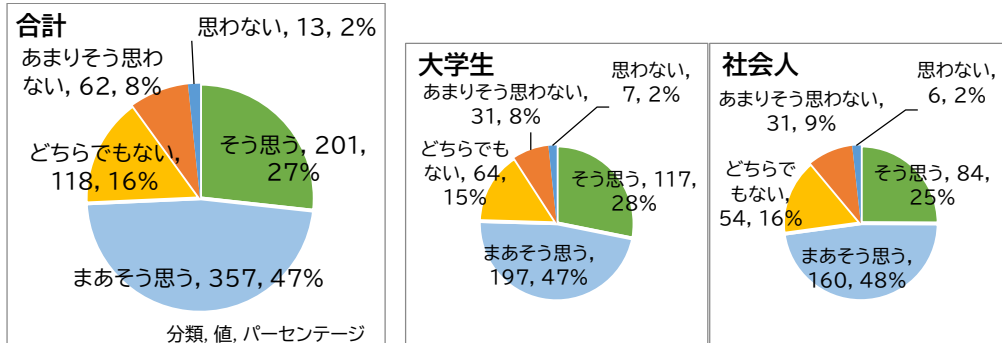
問4. 自分のことを幸せだと思えますか

「非常に幸せな方だと思う」と答えた割合が全体で 35%、大学生では 40%、社会人では 29%でありやや差がみられました。「まあ幸せな方だと思う」と答えた人は全体で 58%、「やや不幸せな方だと思う」は7%、「非常に不幸せな方だと思う」と答えた人はごく少数でした。



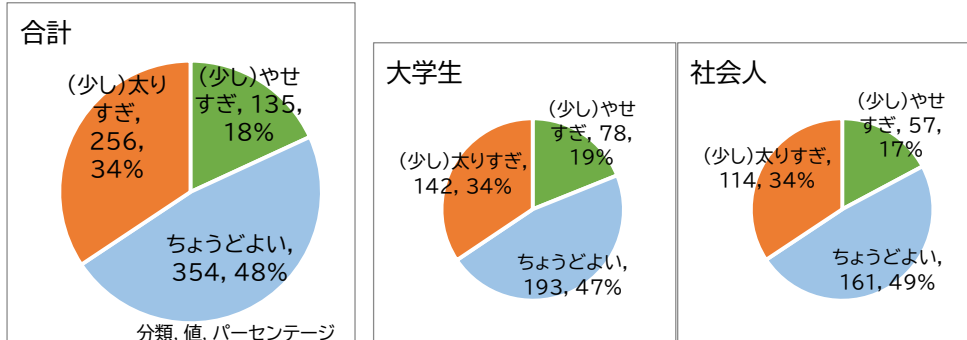
問5. 自分が他人や社会と繋がりがよい関係を持っていると思いますか

本設問では社会的な健康(他人や社会と建設的でよい関係を築けること)の自認について尋ねています。「そう思う」または「まあそう思う」と答えた割合が全体で74%、「どちらでもない」は16%、「あまりそう思わない」または「思わない」は10%でした。



問8. 現在の自分のスタイル(体型)をどう思っていますか

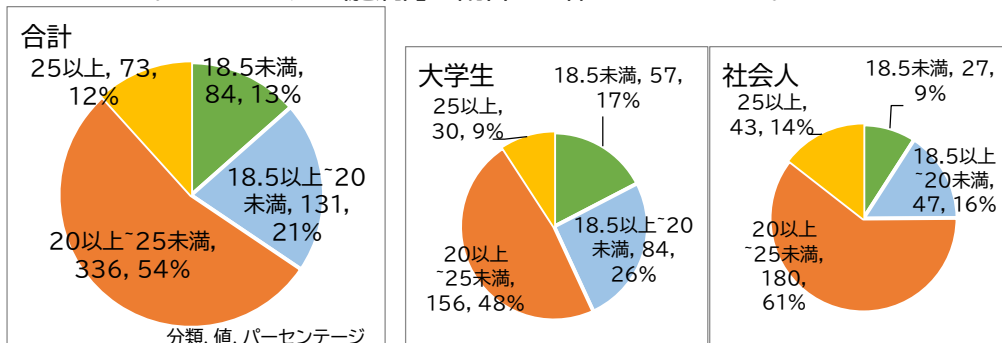
「ちょうどよい」と答えた割合は48%、「(少し)やせすぎ」と答えたのは18%、「(少し)太りすぎ」と答えたのは34%でした。大学生と社会人でその割合に大きな差はありませんでした。



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

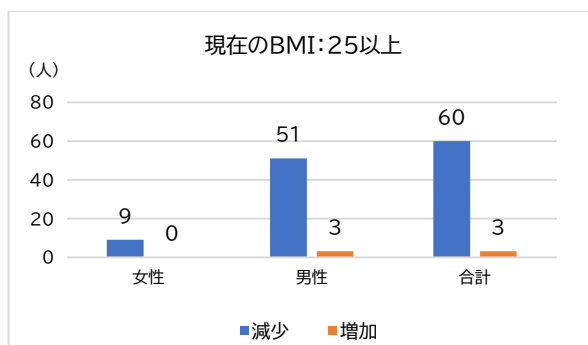
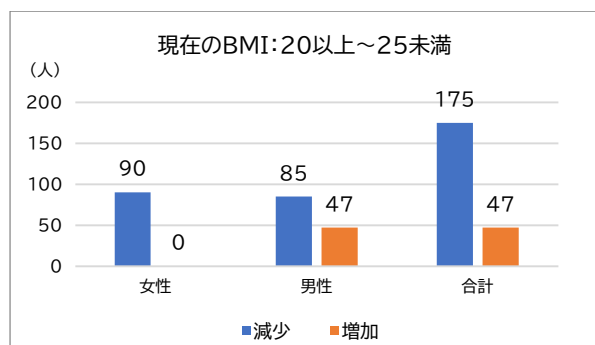
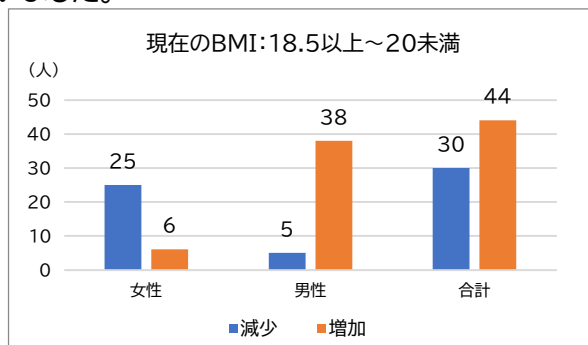
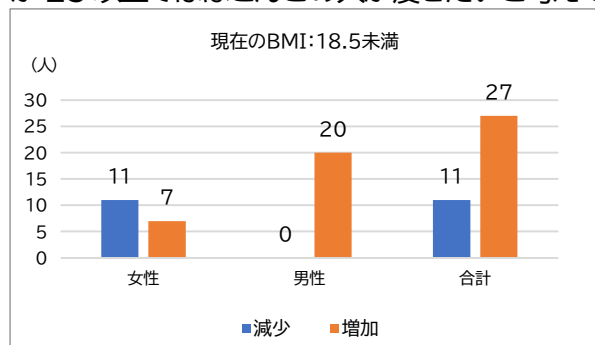
「BMI18.5 未満(やせ)」の割合は全体で 13%、大学生で 17%、社会人で9%でした。「BMI18.5~25 未満(普通体重)」は全体で75%でしたが、そのうち「BMI18.5~20 未満」の人は大学生で 26%、社会人で 16%でした。「BMI25以上(肥満)」の割合は全体で 12%でした。



問 10. あなたの理想とする体重があれば教えてください

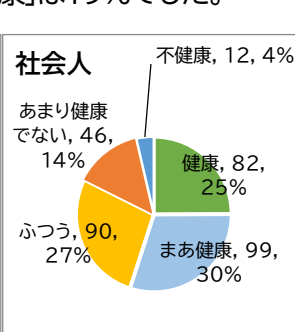
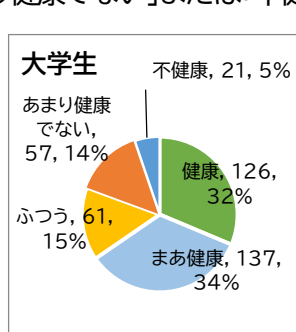
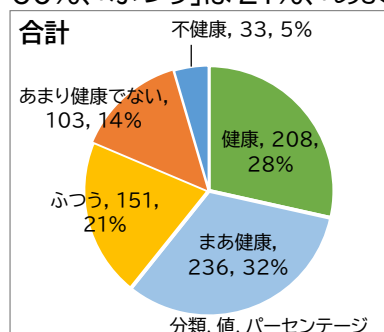
※同一人物での問9の回答から計算した BMI と問 10 の回答の理想とする体重から計算した BMI の比較

同一人物で現在の BMI と理想とする体重から計算した BMI を比較すると、現在の BMI がやせの人では、女性ではさらに BMI が減少するのを理想と回答した方が多く、男性では回答した全員が BMI が増加するのを理想と回答しました。普通体重のなかでも、BMI20 未満では BMI が増加する体重を理想とした方が多く、BMI20 以上 25 未満では BMI が減少する体重を理想とした人の方が大幅に多い結果でした。現在 BMI が 25 以上ではほとんどの人が痩せたいと考えていました。



問 11. 現在、自分は“精神的に”健康だと思いますか

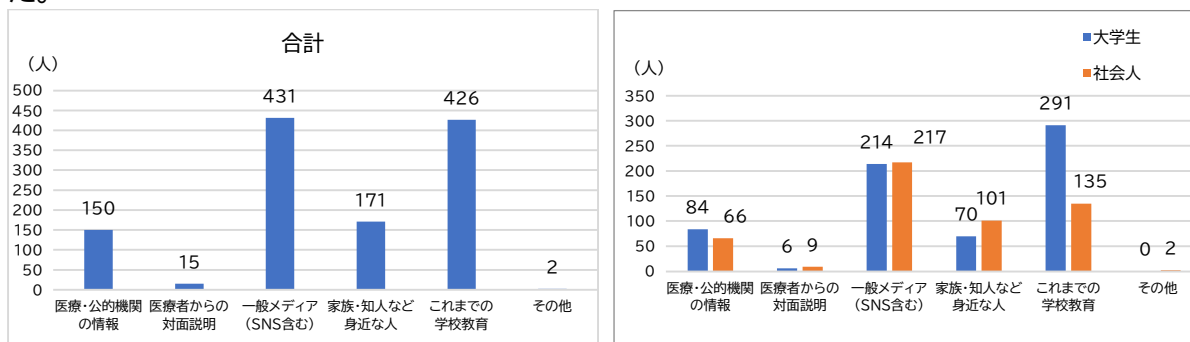
本設問では精神的な健康の自認について尋ねています。「健康」または「まあ健康」と答えた割合が全体で 60%、「ふつう」は 21%、「あまり健康でない」または「不健康」は 19%でした。



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）

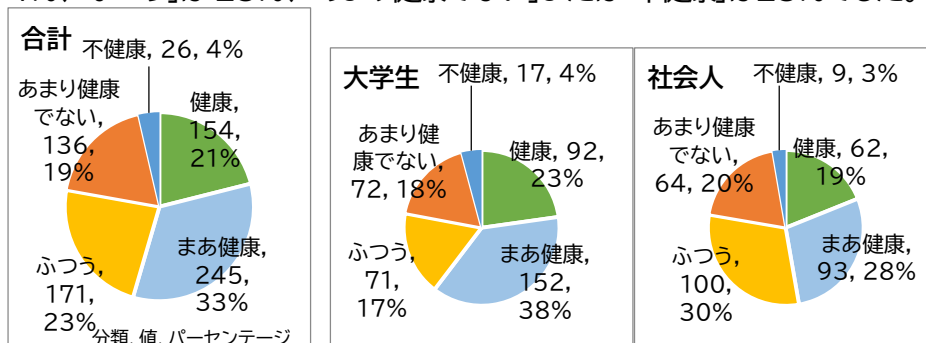
「一般メディア(SNS 含む)」と答えた人が最も多く、次に「これまでの学校教育」と答えた割合が多い結果でした。



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

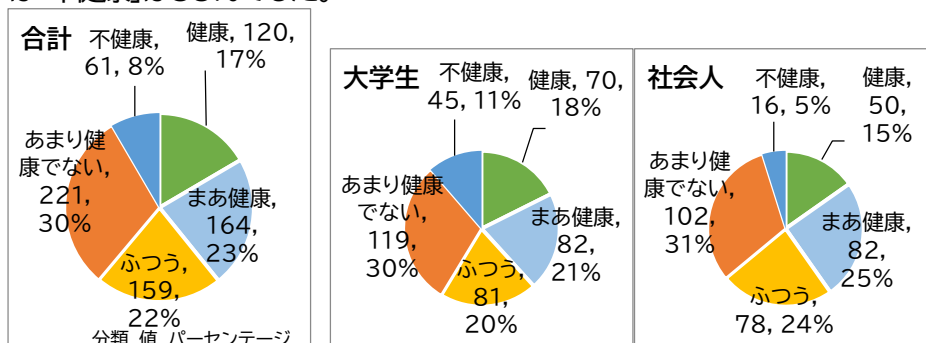
本設問では食生活の健康の自認について尋ねています。「健康」または「まあ健康」と答えた割合が全体で54%、「ふつう」は23%、「あまり健康でない」または「不健康」は23%でした。



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

本設問では運動習慣の健康の自認について尋ねています。「健康」または「まあ健康」と答えた割合が全体で40%、健康観の自認を問うた設問の中では最も少ない結果でした。「ふつう」は22%、「あまり健康でない」または「不健康」は38%でした。

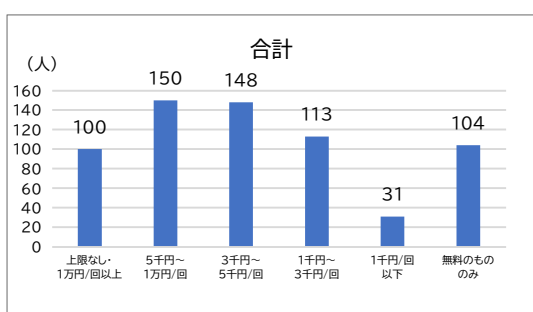
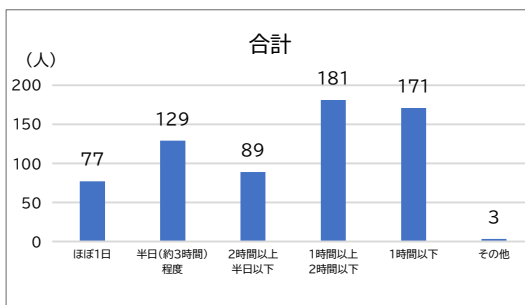
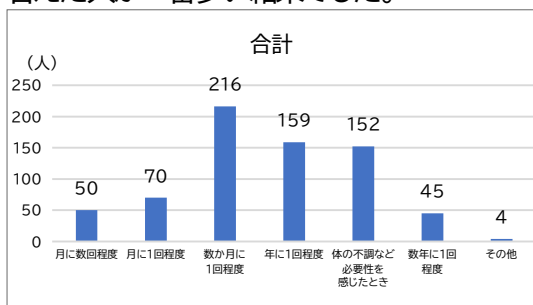


6. 時間とお金の使い方について

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

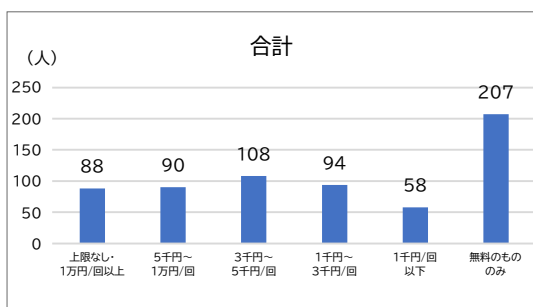
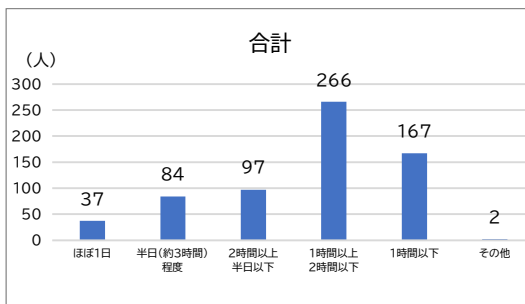
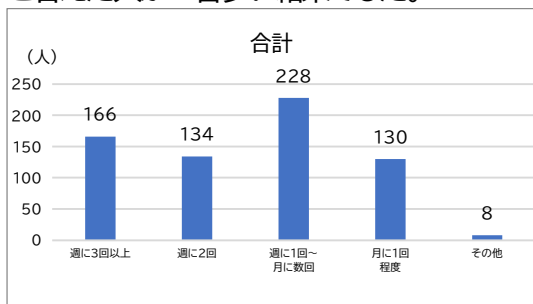
設問補足: 定期的な歯科健診やがん検診、その他健康チェック、健康診断について。

頻度では「数か月に1回程度」、1回にかかる時間では「1時間以上2時間以下」、費用では「5千円～1万円/回」と答えた人が一番多い結果でした。



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

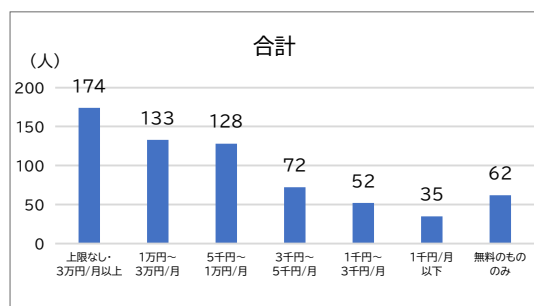
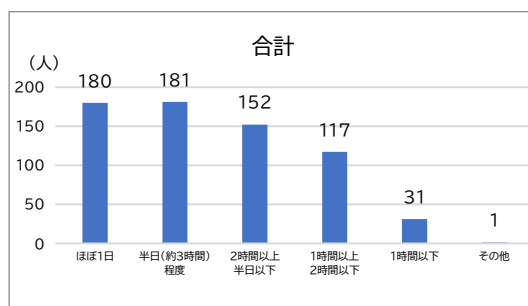
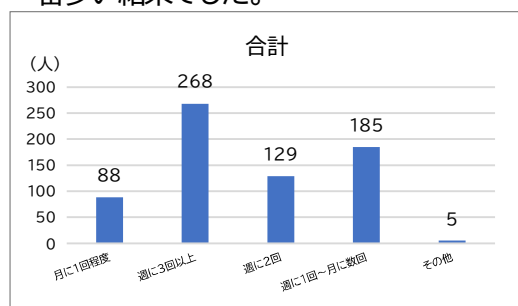
頻度では「週に1回～月に数回」、1回にかかる時間では「1時間以上2時間以下」、費用では「無料のもののみ」と答えた人が一番多い結果でした。



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

頻度では「週3回以上」、1回にかかる時間では「半日程度」、費用では「上限なし・3万円/月以上」と答えた人が一番多い結果でした。



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

大学生は趣味・娯楽・押し活や美容・身だしなみに投資を集中させる傾向がありました。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した。

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

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

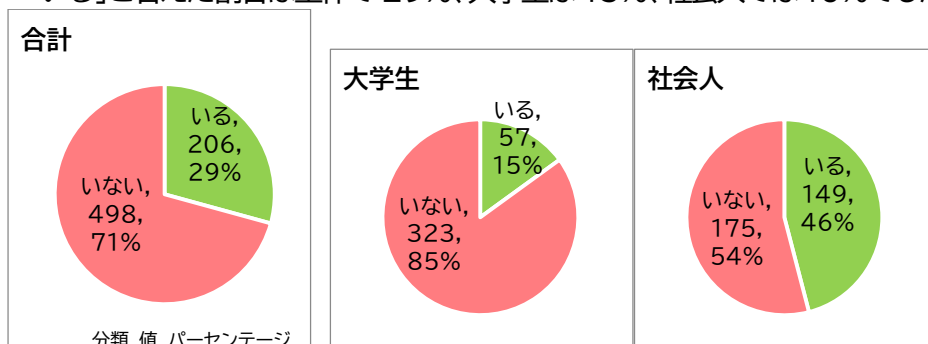
大学生は趣味・娯楽・推し活と学習・自己投資に時間をあてたい傾向がありました。一方、社会人は旅行・移動・アウトドアと運動・スポーツを優先し、健康維持と旅行や体験に価値を置いています。

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

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」と答えた割合は全体で 29%、大学生は 15%、社会人では46%でした。



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

大学生は就職活動と教育・自己研鑽に集中し、キャリア確立に向けた取り組みを優先しています。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でした。

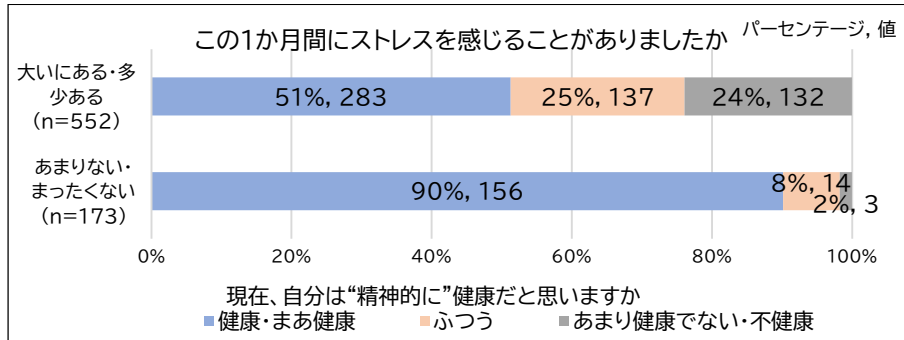
項目	大学生	社会人	差分	変化
経済的準備	8.2%	30.1%	+21.9p	↑ 社会人で大幅増加
結婚・パートナーシップ準備	0.0%	13.3%	+13.3p	↑ 社会人で増加
ライフステージ計画	1.6%	9.6%	+8.0p	↑ 社会人で増加
キャリア開発・就職活動	39.3%	18.1%	-21.2p	↓ 社会人で大幅減少
教育・自己研鑽	29.5%	15.7%	-13.8p	↓ 社会人で減少



Ⅲ クロス集計結果

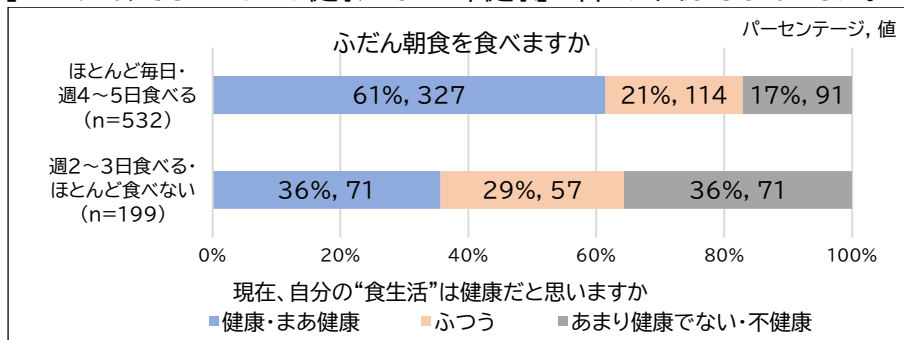
1. 精神的な健康の自認とストレス

この1か月間のストレスの有無と精神的な健康の自認を組み合わせると、「大いにある・多少ある」と答えた人のうち、51%が「精神的に健康である」と感じている一方で、25%が「まあまあ健康」であり、24%が「まあまあ健康でない・不健康」と答えていました。一方、「あまりない・まったくない」と答えたグループでは、「精神的に健康である」と答えた割合は90%にのぼり、「まあまあ健康」が8%、「あまり健康でない・不健康」はわずか2%と非常に低い結果でした。



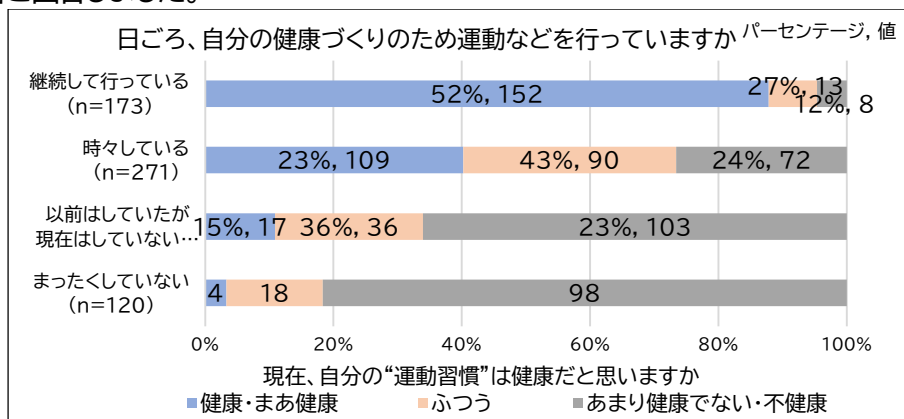
2. 食生活の健康の自認と食習慣

朝食の喫食状況と食生活の健康の自認を組み合わせると、毎日またはほぼ毎日朝食を食べるグループでは、61%が「健康・まあ健康」と答え、21%が「ふつう」、17%が「あまり健康でない・不健康」と回答しました。一方で、週に数回以下しか朝食を食べないグループでは、「健康・まあ健康」と答えた割合が36%にとどまり、「ふつう」が29%、そして「あまり健康でない・不健康」と答えた人は36%でした。



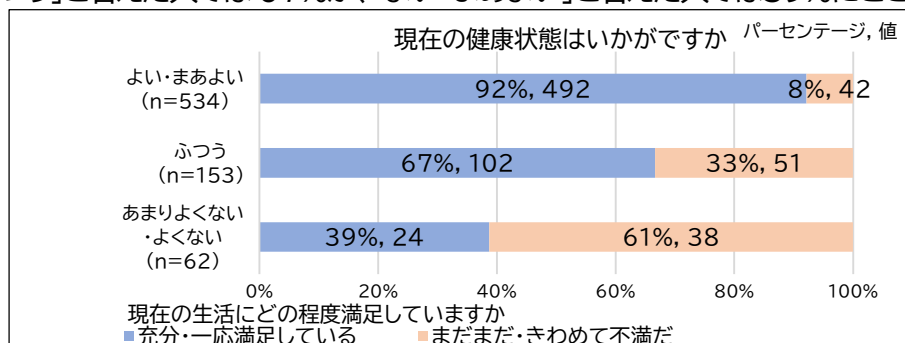
3. 運動習慣の健康の自認と運動習慣

運動を継続して行っている層では自身の運動習慣の健康について「健康・まあ健康」と回答する人が多く、運動の頻度が減るにつれて低くなっていました。運動をまったくしていない層では98%が「あまり健康でない・不健康」と回答しました。

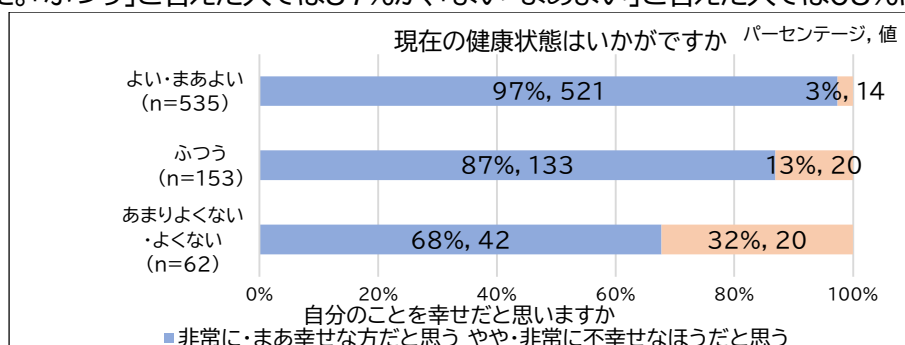


4. 健康状態と生活の満足度・幸福度

健康状態が「よい・まあよい」と答えた人のうち 92%が現在の生活に「充分・一応満足している」と回答しました。「ふつう」と答えた人では 67%が、「よい・まあよい」と答えた人では 39%にとどまりました。

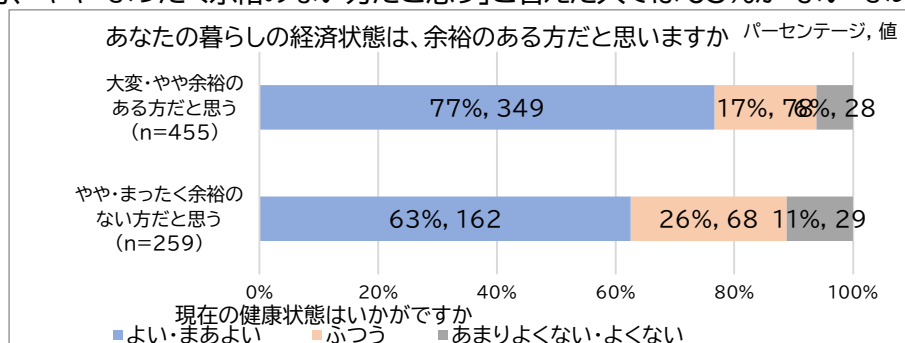


健康状態が「よい・まあよい」と答えた人のうち 97%が自分のことを「非常に・まあ幸せな方だと思う」と回答しました。「ふつう」と答えた人では 87%が、「よい・まあよい」と答えた人では 68%にとどまりました。

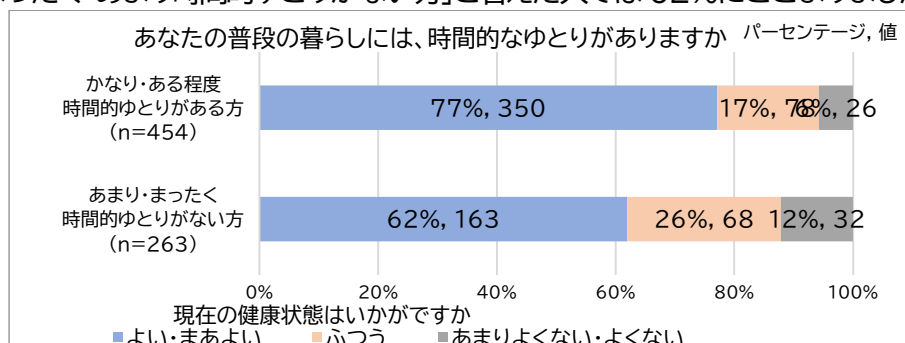


5. 経済的なゆとり、時間的なゆとりと健康状態

経済的に「大変・やや余裕のある方だと思う」と答えた人の 77%が健康状態を「よい・まあよい」と回答しました。一方、「やや・まったく余裕のない方だと思う」と答えた人では 63%が「よい・まあよい」と回答しました。

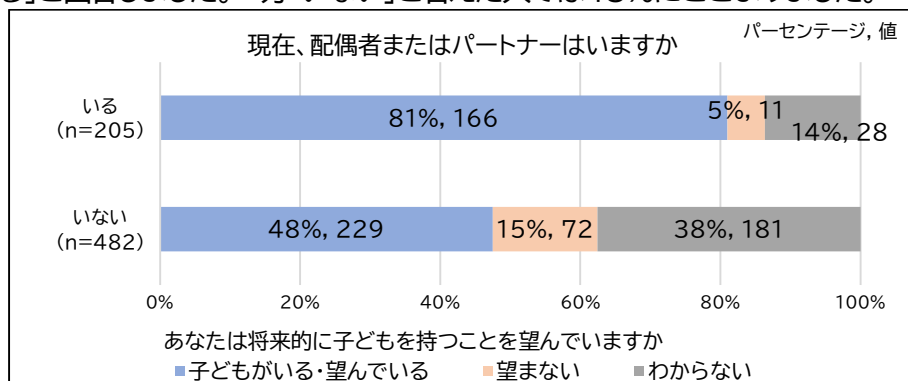


「かなり・ある程度時間的ゆとりがある方」と答えた人の 77%が健康状態を「よい・まあよい」と回答しました。一方「まったく・あまり時間的ゆとりがない方」と答えた人では 62%にとどまりました。



6. 配偶者・パートナーの有無とライフプラン観

現在、配偶者またはパートナーが「いる」と答えた人の 81%が「子どもがいる・将来的に子どもを望んでいる」と回答しました。一方「いない」と答えた人では48%にとどまりました。



IV 今後について

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になりました。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であると考えられます。

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し、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の強化をはじめ、行政の立場から多面的な支援に取り組みます。

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、こころとからだの健康を大切にする考え方のこと。

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…

今の自分のこ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。

