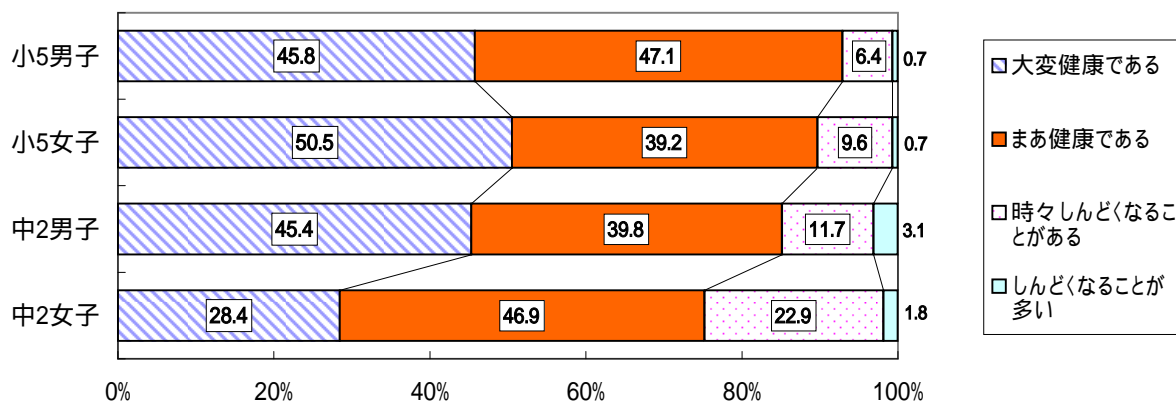


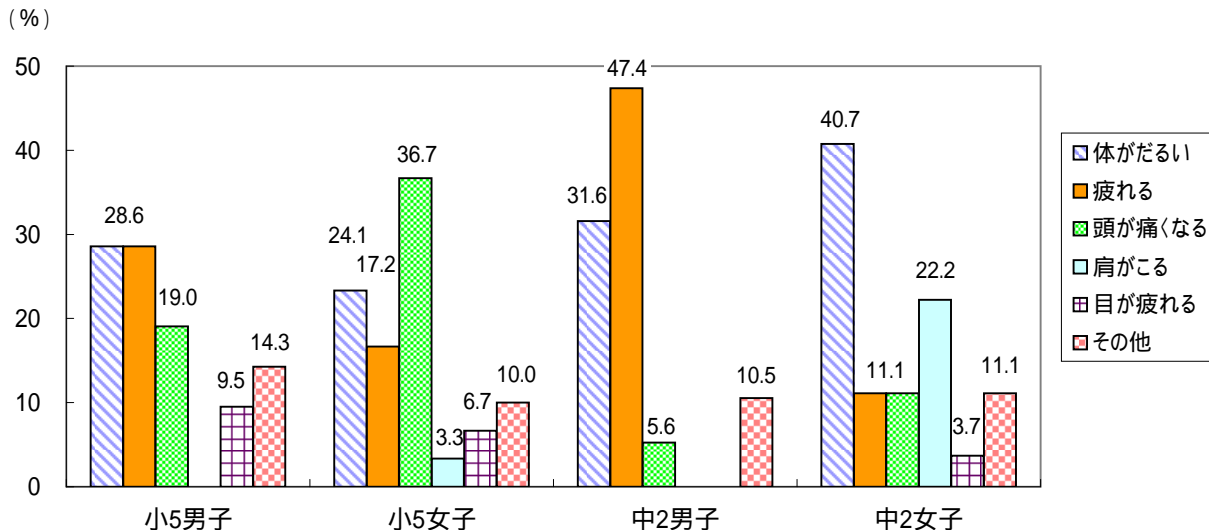
1. アンケート結果

(1) 体の調子

「大変健康である」のは、小学生男女と中学生男子で約半数、中学生女子で3割弱である。



「時々しんどくなることもある」、「しんどくなることが多い」人の理由



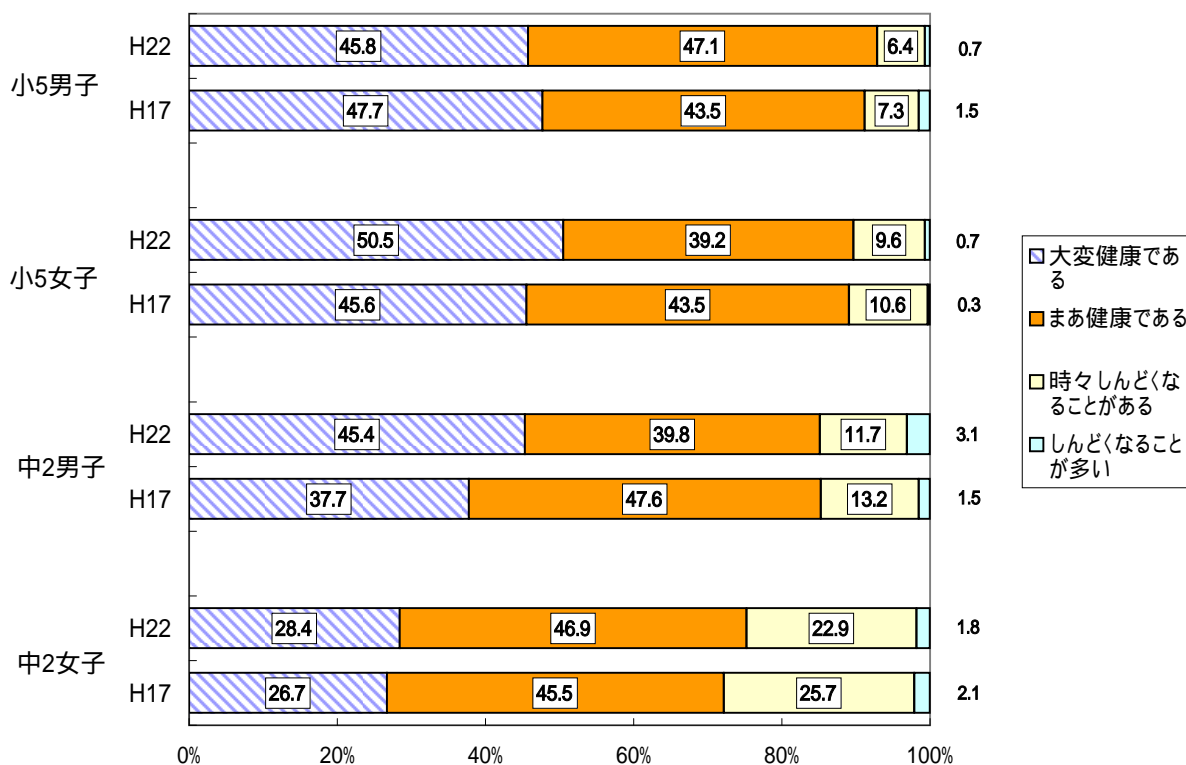
(複数回答・無回答有り)

* その他

- 小5男子…気持ち悪い、立ちくらみ、腹痛
- 小5女子…眠い
- 中2男子…眠い、腹痛
- 中2女子…立ちくらみ、やる気が出ない、腹痛

- ・小5男子は、92.9%の児童が健康であると感じている。
- ・「時々しんどくなる」「しんどくなることが多い」と感じているのは、小5男子7.1%、小5女子10.3%である。中2男子は14.8%、女子は24.7%であり、男子に比べて女子が高い。また、特に中2女子の割合が高い。

5年前と比較すると、小・中学生とも、健康と感じている児童生徒が増えている。



・「時々しんどくなる」「しんどくなることが多い」のは、特に中2女子の割合が高く、24.7%である。

みんなで健康いきいき！！ 「健康いきいき 10か条」

1. 塩分ひかえて 高血圧予防 (塩分1日平均 男性なら9.0g未満、女性は7.5g未満が目標)
2. 野菜不足は あとトマト半分 (野菜はあと100gほど足りません)
3. 1日1度は体重計にのろう (適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22)
4. 毎日なら、10分間のはや歩き (10分間は約1000歩)
5. もう30分早く寝よう (睡眠不足は万病のもと)
6. たばこの影響知ってわかって禁煙・分煙 (たばこは、がん・脳卒中・心臓病などの原因になります)
7. お酒を飲むならほどほどに (1日平均 ビールなら500ml、日本酒なら1合程度が適量)
8. しっかり歯磨き 8020 (60歳で24本以上、80歳で20本以上自分の歯を残そう)
9. 受けよう健康診断 (自分の身体の調子を知ろう)
10. よい趣味と素敵な出会いで健康いきいき (趣味や人・自然との出会いは、人生を豊かにします)

「健康いきいき21 - 健康しが推進プラン -」より