

問1 あなたの身体上の性別を教えてください。

	有効回答者数
全体	1167
男性	490
女性	659
どちらでもない・無回答	18

問2 あなたの年齢は、次のどれにあてはまりますか（令和7年4月1日時点）

	有効回答者数	18～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	65～74歳	75歳以上	無回答
全体	1167	10.7	11.7	16.3	18.8	8.3	15.3	18.4	0.6
男性	490	10.4	10.8	17.1	16.1	9.0	17.1	19.0	0.4
女性	659	11.1	12.3	16.1	20.9	7.9	14.1	17.5	0.2
どちらでもない・無回答	18								

問3 あなたは、健康に関心がありますか。

	有効回答者数	関心がある	どちらかといえば関心がある	どちらかといえば関心がない	関心がない	無回答
全体	1167	51.6	41.8	5.3	0.9	0.3
男性	490	50.4	41.6	6.3	1.6	0.0
女性	659	52.7	42.6	4.4	0.3	0.0
どちらでもない・無回答	18					

「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と回答した人の割合は93.4%です。（前回 93.2%）

問4 あなたは、どのくらいの頻度で体重を測っていますか。

	有効回答者数	毎日	週に1回以上	月に1回以上	1年に1回以上	1年以上測っていない	無回答
全体	1167	21.5	23.1	25.0	24.9	4.9	0.7
男性	490	18.6	21.6	25.5	29.6	4.5	0.2
女性	659	24.3	23.5	24.7	21.7	5.3	0.5
どちらでもない・無回答	18						

問5 あなたは、どのくらいの頻度で家庭での血圧測定をしていますか。

	有効回答者数	毎日	週1～2回	月2～3回	測らない	無回答
全体	1167	12.5	8.5	14.7	63.6	0.8
男性	490	14.7	10.2	14.5	60.4	0.2
女性	659	11.1	6.8	14.9	66.6	0.6
どちらでもない・無回答	18					

家庭での血圧測定を「測らない」と回答した人の割合は63.6%です。（前回 61.0%）

問6 あなたは、病気のことについて気軽に相談できる「かかりつけ医」をお持ちですか。

	有効回答者数	はい	いいえ	無回答
全体	1167	57.8	41.6	0.6
男性	490	54.7	44.9	0.4
女性	659	60.2	39.6	0.2
どちらでもない・無回答	18			

「はい」と答えた人の割合は57.8%です。（前回 53.7%）

問7 あなたは、むし歯などのことについて気軽に相談できる「かかりつけ歯科医」をお持ちですか。

	有効回答者数	はい	いいえ	無回答
全体	1167	72.8	26.6	0.6
男性	490	67.3	32.7	0.0
女性	659	77.5	22.2	0.3
どちらでもない・無回答	18			

「はい」と答えた人の割合は72.8%です。（前回 68.3%）

問8 あなたは、飲み薬などのことについて気軽に相談できる「かかりつけ薬局」をお持ちですか。

	有効回答者数	はい	いいえ	無回答
全体	1167	45.9	53.5	0.6
男性	490	39.4	60.6	0.0
女性	659	51.1	48.4	0.5
どちらでもない・無回答	18			

「はい」と答えた人の割合は45.9%です。（前回 42.3%）

問9 あなたは、在宅医療を知っていますか。

	有効回答者数	知っている	あまり知らない	まったく知らない	無回答
全体	1167	44.9	38.6	15.6	0.9
男性	490	36.5	40.8	22.2	0.4
女性	659	51.7	37.3	10.5	0.5
どちらでもない・無回答	18				

問10 あなたは、週に何日くらい30分以上の運動をしていますか。

	有効回答者数	週4日以上	週3日	週2日	週1日	していない	無回答
全体	1167	20.7	12.3	13.3	15.5	36.7	1.5
男性	490	24.7	11.2	14.1	19.0	29.8	1.2
女性	659	17.5	13.4	12.7	13.2	42.3	0.9
どちらでもない・無回答	18						

週に30分以上の運動を「していない」と回答した人の割合は36.6%です。（前回 41.5%）
女性ではその割合が4割を超えています。

問11 あなたは、1日平均どのくらい歩いていますか。

	有効回答者数	8,500歩以上（85分間以上に相当）	7,500歩以上～8,500歩未満（75分以上～85分間未満）	7,000歩以上～7,500歩未満（70分以上～75分間未満）	6,000歩以上～7,000歩未満（60分以上～70分間未満）	6,000歩未満（60分間未満）	無回答
全体	1167	15.4	8.0	7.8	21.0	46.5	1.3
男性	490	20.6	8.2	7.1	20.2	43.3	0.6
女性	659	11.7	7.9	8.3	21.7	49.2	1.2
どちらでもない・無回答	18						

問12 あなたは今後、運動やスポーツをやってみたい（続けてみたい）と思いますか。

	有効回答者数	今行っている運動やスポーツを今後も続けていきたい	今行っている運動やスポーツを続けながら、別のスポーツもやってみたい	今行っているものとは別の運動やスポーツをやってみたい	今後、始めてみたい	やりたいとは思わない	無回答
全体	1167	32.4	6.5	2.2	34.9	22.5	1.5
男性	490	38.8	8.8	3.5	25.5	22.4	1.0
女性	659	27.5	5.0	1.4	42.0	22.9	1.2
どちらでもない・無回答	18						

現在、何らかのスポーツをしている人の割合は41.1%です。（前回なし）
女性の「今後、始めてみたい」と回答した人の割合が高くなっています。

問13 あなたは、食育に関心がありますか。

	有効回答者数	関心がある	どちらかといえば関心がある	どちらかといえば関心がない	関心がない	無回答
全体	1167	31.9	45.6	16.9	4.8	0.9
男性	490	26.3	43.5	22.4	7.3	0.4
女性	659	36.6	47.2	12.7	2.9	0.6
どちらでもない・無回答	18					

「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と答えた人の割合は77.5%です。（前回 75.9%）

問14 あなたは、どのくらいの頻度で朝食を食べますか。

	有効回答者数	ほとんど毎日食べる	週に4～5日食べる	週に2～3日食べる	ほとんど食べない	無回答
全体	1167	82.1	4.8	5.1	7.4	0.6
男性	490	78.8	6.1	5.3	9.6	0.2
女性	659	85.0	3.8	5.0	5.9	0.3
どちらでもない・無回答	18					

「ほとんど毎日食べる」「週に4～5日食べる」と答えた人の割合は86.9%です。（前回 87.0%）

問15 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。

	有効回答者数	ほぼ毎日	週に4～5日	週に2～3日	ほとんど食べない	無回答
全体	1167	45.8	21.9	20.7	10.8	0.7
男性	490	40.8	25.1	22.0	11.2	0.8
女性	659	49.3	20.0	19.9	10.5	0.3
どちらでもない・無回答	18					

問16 あなたは、食事をゆっくりよく噛んで食べていますか。

	有効回答者数	ゆっくりよく噛んで食べている	どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている	どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない	ゆっくりよく噛んで食べていない	無回答
全体	1167	11.3	38.3	39.4	10.3	0.7
男性	490	10.4	33.7	39.6	15.5	0.8
女性	659	12.3	41.9	39.0	6.5	0.3
どちらでもない・無回答	18					

問17 あなたは野菜料理（野菜炒め、筑前煮、サラダ、おひたしなど）をどの程度食べていますか。

	有効回答者数	毎食とも食べる	1日2回は食べる	1日1回は食べる	食べない	無回答
全体	1167	15.5	19.5	56.1	8.4	0.5
男性	490	13.5	16.3	58.6	11.0	0.6
女性	659	17.0	21.9	54.5	6.4	0.3
どちらでもない・無回答	18					

問18 生活習慣病の予防や改善のために、あなたは、ふだんから適正体重の維持に気をつけた食生活を実践していますか。

	有効回答者数	いつも気をつけて実践している	気をつけて実践している	あまり気をつけて実践していない	まったく気をつけて実践していない	無回答
全体	1167	12.9	43.7	35.5	7.1	0.8
男性	490	11.8	40.6	37.6	9.4	0.6
女性	659	14.1	45.5	34.0	5.6	0.8
どちらでもない・無回答	18					

問19 生活習慣病の予防や改善のために、あなたは、ふだんから減塩に気をつけた食生活を実践していますか。

	有効回答者数	いつも気をつけて実践している	気をつけて実践している	あまり気をつけて実践していない	まったく気をつけて実践していない	無回答
全体	1167	9.3	34.7	43.4	12.0	0.6
男性	490	8.2	28.0	45.9	17.3	0.6
女性	659	10.2	39.6	41.6	8.2	0.5
どちらでもない・無回答	18					

「いつも気をつけて実践している」「気をつけて実践している」と答えた人の割合は44.0%です。（前回 47.5%）

問20 あなたは、週に何日くらい食後に歯磨きをしますか。

	有効回答者数	ほぼ毎日	週3～5日	週1～2日	ほとんどない	無回答
全体	1167	75.2	7.7	4.6	11.6	0.9
男性	490	67.8	6.9	5.5	19.0	0.8
女性	659	80.9	8.5	3.8	6.2	0.6
どちらでもない・無回答	18					

問21 ここ1か月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。

	有効回答者数	充分とれている	まあまあとれている	あまりとれていない	まったくとれていない	無回答
全体	1167	18.3	52.5	25.0	3.4	0.7
男性	490	17.6	50.8	27.6	3.3	0.8
女性	659	18.7	54.2	23.2	3.5	0.5
どちらでもない・無回答	18					

「充分とれている」「まあまあとれている」と答えた人の割合は70.9%です。（前回なし）

問22 ここ1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。

	有効回答者数	5時間未満	5時間以上6時間未満	6時間以上7時間未満	7時間以上8時間未満	8時間以上9時間未満	9時間以上	無回答
全体	1167	10.1	35.7	34.8	14.2	3.3	1.2	0.7
男性	490	9.6	36.1	33.9	14.9	3.3	1.4	0.8
女性	659	10.5	36.0	35.2	14.0	3.0	0.9	0.5
どちらでもない・無回答	18							

6時間以上と答えた人の割合は53.5%です。（前回なし）

※「健康日本21（第三次）」における「睡眠時間が十分に確保できている者（6～9時間、60歳以上については6～8時間）」の令和14年度目標値は60%。

問23 あなたは、週に何日くらいお酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。

	有効回答者数	毎日	週5～6日	週3～4日	週1～2日	月に1～3日	月に1日未満	やめた	飲まない（飲めない）	無回答
全体	1167	14.2	5.5	6.6	8.1	11.4	8.2	3.9	41.3	0.7
男性	490	21.6	8.2	10.8	9.2	11.2	6.7	4.7	26.7	0.8
女性	659	8.6	3.6	3.5	7.4	11.7	9.4	3.2	52.0	0.5
どちらでもない・無回答	18									

「週3～4日」以上 飲酒すると答えた人の割合は26.3%です。（前回 29.0%）

問24 お酒を飲む日は1日あたり、どのくらいの量を飲みますか。

	有効回答者数	日本酒換算1合（180ml）未満	日本酒換算1合以上2合（360ml）未満	日本酒換算2合以上3合（540ml）未満	日本酒換算3合以上4合（720ml）未満	日本酒換算4合以上5合（900ml）未満	日本酒換算5合（900ml）以上	無回答
全体	535	45.2	28.6	15.1	6.7	2.4	1.3	0.6
男性	299	34.1	32.4	19.4	8.4	3.7	1.7	0.3
女性	230	60.0	24.3	9.1	4.3	0.4	0.9	0.9
どちらでもない・無回答	6							

問25 あなたは、たばこを吸いますか。

	有効回答者数	毎日吸っている	時々吸う日がある	以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない	吸わない	無回答
全体	1167	10.6	1.3	6.7	80.6	0.8
男性	490	18.2	1.8	12.7	66.3	1.0
女性	659	5.2	0.8	2.3	91.4	0.5
どちらでもない・無回答	18					

「毎日吸っている」「時々吸う日がある」と答えた人の割合は11.9%です。（前回 11.4%）

問26 あなたは、COPDという病気を知っていますか。

	有効回答者数	どんな病気か知っている	名前は聞いたことがある	知らない	無回答
全体	1167	17.5	16.5	65.3	0.7
男性	490	15.9	16.1	67.6	0.4
女性	659	18.8	16.5	64.2	0.5
どちらでもない・無回答	18				

問27 あなたは、健康増進法が改正され、2020年4月からオフィスや飲食店等は原則屋内禁煙となったことを知っていますか。

	有効回答者数	知っている	知らなかった	無回答
全体	1167	74.7	24.7	0.6
男性	490	77.1	22.4	0.4
女性	659	73.4	26.3	0.3
どちらでもない・無回答	18			

問28 あなたは日頃、特に強い悩みやストレス、不満を感じていますか。

	有効回答者数	特に強い悩みやストレス、不満はない	日頃、特に強い悩みやストレス、不満がある	無回答
全体	1167	67.8	30.6	1.6
男性	490	69.8	28.8	1.4
女性	659	66.5	32.0	1.5
どちらでもない・無回答	18			

「日頃、特に強い悩みやストレス、不満がある」と答えた人の割合は30.6%です。（前回 37.1%）

問29 その理由を教えてください。

	有効回答者数	家庭の問題（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等）	病気等の健康問題（自分の病気の悩み、身体の悩み、心の悩み等）	経済的な問題（倒産、事業不振、借金、失業、生活困窮等）	勤務関係の問題（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等）	男女問題（失恋、結婚をめぐる悩み等）	学校の問題（いじめ、学業不振、教師との人間関係等）	その他	無回答
全体	357	47.9	30.5	23.0	50.4	3.1	3.6	5.6	0.8
男性	141	31.2	29.8	23.4	69.5	3.5	2.1	2.1	1.4
女性	211	58.8	31.3	22.3	38.4	2.4	4.7	8.1	0.5
どちらでもない・無回答	5								

問30 あなたの不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、聞いてくれる人または場所はありますか。

	有効回答者数	家族や親族	友人・知人	職場（同僚や上司を含む）	近所の人（民生委員等を含む）	医療機関（医師や職員を含む）	公的な相談機関（行政の健康相談など）	民間の相談機関（カウンセリングサービスなど）	同じ悩みを抱える人	相談する人はいない（場所がない）	誰にも（どこにも）相談しない	その他	無回答
全体	1167	75.4	48.7	19.3	2.7	7.5	0.8	1.2	2.4	1.7	5.4	8.6	1.7
男性	490	71.2	38.6	22.4	0.4	7.8	0.4	0.8	1.8	1.8	6.5	11.0	1.6
女性	659	78.6	56.8	17.1	4.2	7.3	1.1	1.5	2.9	1.7	4.6	6.5	1.5
どちらでもない・無回答	18												

「相談する人はいない（場所がない）」「誰にも（どこにも）相談しないと答えた人の割合は7.1%です。（前回 13.6%）

問31 あなたは、ゲートキーパーについて以下の事柄を知っていますか。

	有効回答者数	どんな役割かも知っている	名前は知っている	知らない	無回答
全体	1167	2.6	8.0	88.8	0.7
男性	490	2.9	9.4	86.9	0.8
女性	659	2.4	6.8	90.4	0.3
どちらでもない・無回答	18				

「どんな役割かも知っている」「名前は知っている」と答えた人の割合は10.5%です。（前回 8.4%）

問32 STOP_MI（心筋梗塞）キャンペーンを知っていますか。

	有効回答者数	知っている	名前は知っている	知らない	無回答
全体	1167	2.4	4.2	92.5	0.9
男性	490	2.7	4.7	92.0	0.6
女性	659	2.3	3.8	93.0	0.9
どちらでもない・無回答	18				

「知っている」「名前は知っている」と答えた人の割合は6.6%です。（前回なし）

問33 STOP_MI（心筋梗塞）キャンペーンをどこで知りましたか。

	有効回答者数	広報いばらき	チラシ	ポスター	健康診断会場での掲示物	知り合いから聞いた	その他	無回答
全体	77	27.3	6.5	16.9	9.1	18.2	11.7	10.4
男性	36	22.2	2.8	25.0	8.3	19.4	8.3	13.9
女性	40	32.5	10.0	7.5	10.0	17.5	15.0	7.5
どちらでもない・無回答	1							

問34 あなたは、フレイルを知っていますか。

	有効回答者数	どのような意味かを知っている	聞いたことはあるが意味は知らない	知らない	無回答
全体	1167	24.5	17.7	57.2	0.6
男性	490	19.0	13.5	67.1	0.4
女性	659	28.7	21.2	49.6	0.5
どちらでもない・無回答	18				

「どのような意味か知っている」「聞いたことはあるが意味は知らない」と答えた人の割合は42.2%です。

問35 直近一年間（令和6年10月～令和7年9月）で、がん検診を受診されましたか。

	有効回答者数	はい（市の実施するがん検診での受診）	はい（勤務先での受診）	はい（人間ドックで受診）	はい（その他で受診）	いいえ	無回答
全体	1167	16.0	11.7	6.8	10.3	54.8	0.4
男性	490	10.2	13.3	9.2	7.3	59.6	0.4
女性	659	20.3	10.6	5.0	12.0	51.7	0.3
どちらでもない・無回答	18						

市が実施するがん検診や勤務先等、どこかでがん検診を受診したと答えた人の割合は44.7%です。

問36 いつ受診されましたか。

	有効回答者数	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	無回答
全体	522	5.2	9.6	9.2	7.3	8.0	11.3	8.4	10.7	10.7	14.0	9.2	4.8	1.9
男性	196	2.6	8.2	10.2	5.1	8.7	13.8	7.7	10.2	11.2	14.3	8.2	3.1	3.1
女性	316	7.0	10.1	8.9	8.5	7.6	9.2	9.2	11.1	10.8	13.9	9.8	6.0	1.3
どちらでもない・無回答	10													

受診月では、年未年始と年度当初に受診する人が少ない傾向にあり、10月の受診が最も多い結果でした。

問37 受診したがん検診の種類を教えてください。

	有効回答者数	胃がん	肺がん	大腸がん	子宮頸がん	乳がん	その他	無回答
全体	522	50.8	35.4	51.3	31.2	30.7	7.3	1.0
男性	196	69.9	42.3	58.2	0.5	0.5	13.8	1.5
女性	316	38.6	31.0	47.2	50.6	50.0	3.5	0.6
どちらでもない・無回答	10							

男性でがん検診を受診したと回答した人のうち、最も受診した人の割合が高かったのは胃がん検診でした。女性でがん検診を受診したと回答した人のうち、隔年受診の子宮頸がん検診・乳がん検診は約半数の人が受診しており、それ以外で受診した人の割合が高かったのは大腸がん検診でした。

※本表中の数値は、特に記載のない限り、有効回答者数全体または各属性における回答割合（%）を示しています。
 ※複数回答を許可している設問（例：問29）では、各項目の割合（%）は有効回答者数を分母として算出しています。
 そのため、各選択肢の割合の合計は100%を超える場合があります。
 ※本表において、回答者属性が「どちらでもない・無回答」については、個人の特定リスク排除の観点から、詳細な数値をマスキングしております。

問1 運動（からだを動かす遊び・ゲームを含む）やスポーツをすることは好きですか。

	合計	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い	無回答
全体	1288	62.6	23.1	9.3	4.7	0.2
小学5年生	724	64.9	22.9	8.4	3.5	0.3
中学2年生	564	59.6	23.4	10.5	6.4	0.2

小学生の「好き」「やや好き」と答えた人の割合は87.8%です。
（前回 87.1%）
中学生の「好き」「やや好き」と答えた人の割合は83.0%です。
（前回 81.3%）

問2 学校や体育の授業以外で、週に何日くらい30分以上の運動（からだを動かす遊びを含む）やスポーツをしていますか。

	合計	週4日以上	週3日	週2日	週1日	していない	無回答
全体	1288	42.2	14.2	16.7	14.3	12.2	0.4
小学5年生	724	36.2	17.4	20.6	16.4	8.8	0.6
中学2年生	564	50.0	10.1	11.7	11.5	16.5	0.2

問3 あなたが体重を測ることはどのくらいありますか。

	合計	毎日	週に1回以上	月に1回以上	1年に1回以上	1年以上測っていない	無回答
全体	1288	9.9	16.9	38.4	28.6	5.8	0.3
小学5年生	724	7.0	15.5	42.3	29.0	5.8	0.4
中学2年生	564	13.5	18.8	33.5	28.2	5.9	0.2

問4 あなたは週に何日くらい朝ごはんを食べますか。

	合計	ほとんど毎日食べる	週に4～5日食べる	週に2～3日食べる	ほとんど食べない	無回答
全体	1288	89.2	4.4	2.3	3.5	0.6
小学5年生	724	91.4	3.2	1.5	2.9	1.0
中学2年生	564	86.3	6.0	3.2	4.3	0.2

小学生の「ほとんど毎日食べる」「週に4～5日食べる」と答えた人の割合は94.6%です。（前回 94.4%）
中学生の「ほとんど毎日食べる」「週に4～5日食べる」と答えた人の割合は92.4%です。（前回 90.9%）

問5 朝ごはんをだれかといっしょに食べることはどのくらいありますか。

	合計	ほとんど毎日食べる	週に4～5日	週に2～3日	週に1日程度	ほとんどない	無回答
全体	1288	57.3	10.2	9.0	4.3	18.6	0.5
小学5年生	724	67.4	9.7	6.5	3.2	12.6	0.7
中学2年生	564	44.3	10.8	12.2	5.9	26.4	0.4

小学生の、朝ごはんをだれかといっしょに食べることは「ほとんどない」と答えた人の割合は12.6%です。（前回 13.3%）
中学生の、朝ごはんをだれかといっしょに食べることは「ほとんどない」と答えた人の割合は26.4%です。（前回 31.9%）

問6 晩ごはんをだれかといっしょに食べることはどのくらいありますか。

	合計	ほとんど毎日食べる	週に4～5日	週に2～3日	週に1日程度	ほとんどない	無回答
全体	1288	79.6	10.4	5.5	1.9	2.4	0.2
小学5年生	724	85.9	7.7	2.1	1.7	2.3	0.3
中学2年生	564	71.5	13.8	9.9	2.3	2.5	0.0

小学生の、晩ごはんをだれかといっしょに食べることは「ほとんどない」と答えた人の割合は2.3%です。（前回 2.3%）
中学生の、晩ごはんをだれかといっしょに食べることは「ほとんどない」と答えた人の割合は2.5%です。（前回 3.0%）

問7 あなたは野菜料理（野菜炒め、筑前煮、サラダ、おひたしなど）をどの程度食べていますか。

	合計	毎食とも食べる	1日2回は食べる	1日1回は食べる	食べない	無回答
全体	1288	43.3	27.7	25.5	3.1	0.3
小学5年生	724	41.9	27.5	27.3	2.9	0.4
中学2年生	564	45.2	28.0	23.2	3.4	0.2

問8 あなたは週に何日くらい食後に歯みがきをしますか。

	合計	ほぼ毎日	週3～5日	週1～2日	ほとんどない	無回答
全体	1288	89.6	5.8	1.9	2.3	0.4
小学5年生	724	88.3	5.7	2.9	2.5	0.7
中学2年生	564	91.3	6.0	0.7	2.0	0.0

問9 あなたは、あなたのまわりの人（大人）がたばこを吸っていることについて、どのように思いますか。

	合計	煙を吸いたくないからやめてほしい	周りの人に迷惑をかけなければ吸ってもよい	別に気にならない	わからない	無回答
全体	1288	53.0	23.1	15.9	7.8	0.2
小学5年生	724	54.0	19.1	16.9	9.7	0.4
中学2年生	564	51.6	28.4	14.7	5.3	0.0

小学生の、「煙を吸いたくないからやめてほしい」と答えた人の割合は54.0%です。（前回 46.7%）
 中学生の、「煙を吸いたくないからやめてほしい」と答えた人の割合は51.6%です。（前回 54.8%）

※今回と前回で選択項目を変更しているため、前回は参考。

問10 あなたは過去1年の間に眠れないほど困ったり、悲しかったことはありますか。

	合計	ある	ない	無回答
全体	1288	27.9	71.4	0.7
小学5年生	724	26.9	72.2	0.8
中学2年生	564	29.1	70.4	0.5

小学生の、過去1年の間に眠れないほど困ったり、悲しかったことが「ある」と答えた人の割合は26.9%です。（前回 31.6%）
 中学生の、過去1年の間に眠れないほど困ったり、悲しかったことが「ある」と答えた人の割合は29.1%です。（前回 27.5%）

問11 前問で「ある」と回答された方にお聞きます。あなたは眠れないほど困ったり、悲しかったりしたときはだれに相談しますか。

	合計	お家の人	友達	学校の先生	スクールカウンセラー	インターネットやSNSで友達になった人	お医者さん	誰にも相談しない	相談する人がいない	その他	無回答
全体	359	58.2	44.0	13.9	3.3	4.7	2.5	27.6	5.3	5.0	1.1
小学5年生	195	69.7	41.5	19.0	4.1	2.1	2.6	23.1	4.6	4.1	1.5
中学2年生	164	44.5	47.0	7.9	2.4	7.9	2.4	32.9	6.1	6.1	0.6

小学生の、「誰にも相談しない」「相談する人がいない」と答えた人の割合は27.7%です。（前回 24.4%）
 中学生の、過去1年の間に眠れないほど困ったり、悲しかったことが「ある」と答えた人の割合は39.0%です。（前回 30.7%）
 一方で、「お家の人」に相談すると回答した人の割合は、小学生・中学生ともに増加しています。

問12 ここ1か月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。

	合計	充分とれている	まあまあとれている	あまりとれていない	まったくとれていない	無回答
全体	1288	38.0	46.4	13.7	1.4	0.6
小学5年生	724	46.7	43.8	7.9	0.8	0.8
中学2年生	564	26.8	49.6	21.1	2.1	0.4

小学生の「充分とれている」「まあまあとれている」と答えた人の割合は90.5%です。（前回なし）
 中学生の「充分とれている」「まあまあとれている」と答えた人の割合は76.4%です。（前回なし）

問13 ここ1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間どのくらいでしたか。

	合計	5時間未満	5時間以上6時間未満	6時間以上7時間未満	7時間以上8時間未満	8時間以上9時間未満	9時間以上	無回答
全体	1288	4.3	8.5	18.6	25.3	27.7	15.5	0.2
小学5年生	724	2.1	3.9	11.5	21.4	37.7	23.2	0.3
中学2年生	564	7.1	14.5	27.7	30.3	14.9	5.5	0.0

小学生の「9時間以上」と答えた人の割合は23.2%です。（前回なし）
 中学生の「8時間以上9時間未満」「9時間以上」と答えた人の割合は20.4%です。（前回なし）

※「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、小学生の推奨睡眠時間は9～12時間、中学・高校生の推奨睡眠時間は8～10時間。

※本表中の数値は、特に記載のない限り、有効回答者数全体または各属性における回答割合（%）を示しています。
 ※複数回答を許可している設問（例：問29）では、各項目の割合（%）は有効回答者数を分母として算出しています。
 そのため、各選択肢の割合の合計は100%を超える場合があります。