

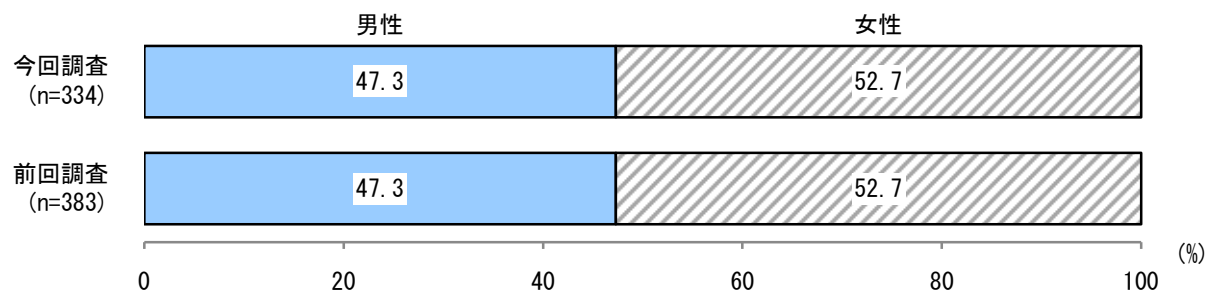
Ⅱ-3 児童・生徒期（13歳）

1 調査対象児について

（１）性別

I-1. あなたの性別はどちらですか。

回答者の性別は、「男性」が47.3%、「女性」が52.7%となっています。

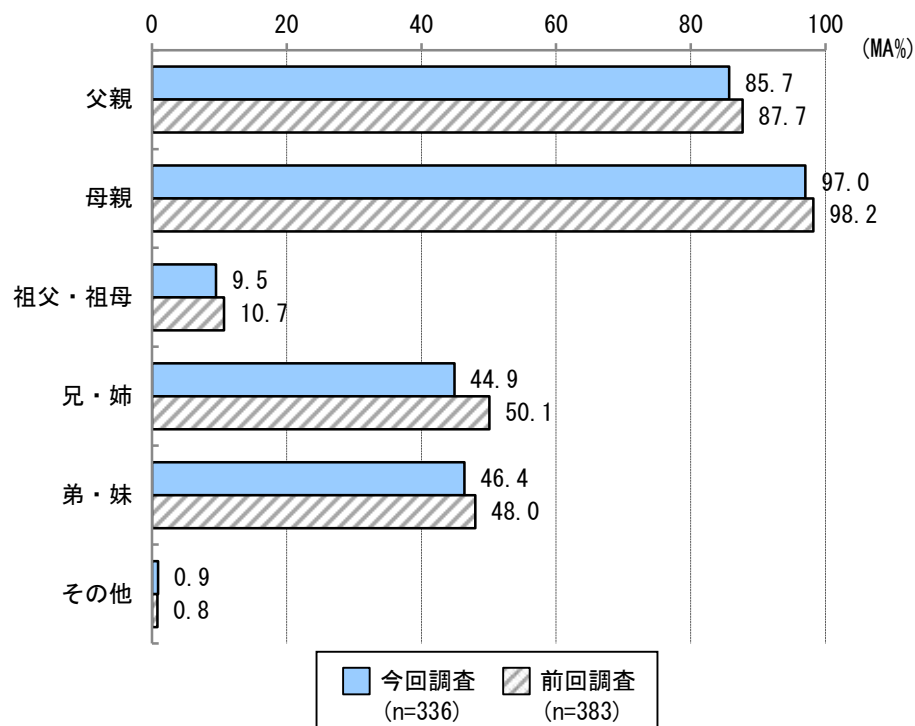


（２）同居家族

I-2. 現在、あなたはどなたと住んでいますか。

同居家族については、「母親」が97.0%で最も多く、次いで「父親」が85.7%、「弟・妹」が46.4%、「兄・姉」が44.9%となっています。

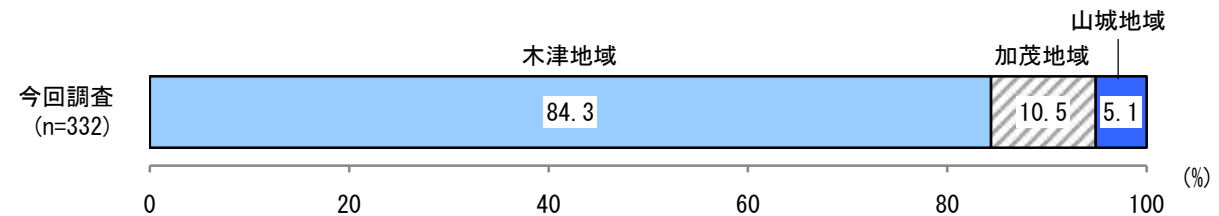
前回調査と比較すると、「兄・姉」の割合が前回（50.1%）より5.2ポイント低くなっています。



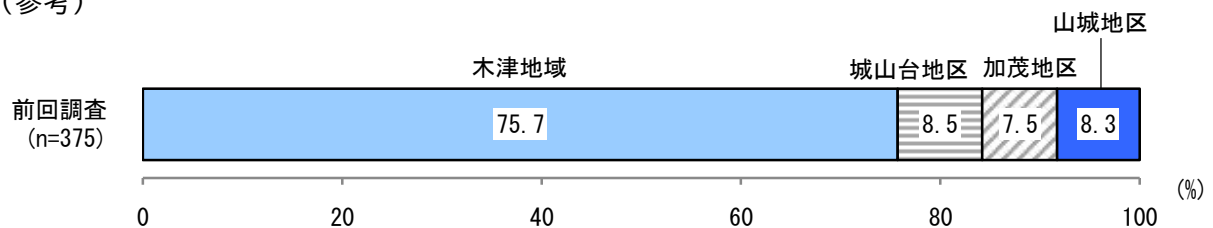
(3) 居住地域

I-3. 現在お住まいの地域はどこですか。

居住地域については、「木津地域」が84.3%で最も多く、次いで「加茂地域」が10.5%、「山城地域」が5.1%となっています。



(参考)



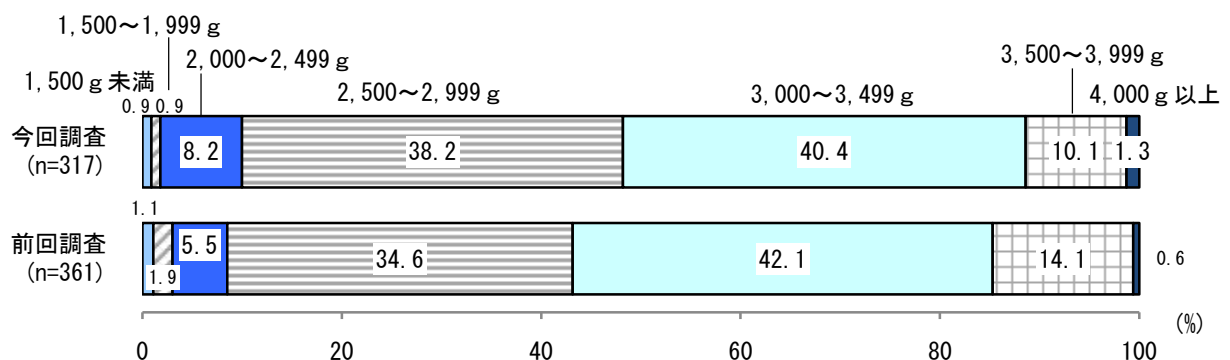
※今回調査では、「木津地域」と「城山台地域」を合わせて「木津地域」としています。

(4) 出生時体重

I-4. あなたの出生時の体重を教えてください。

出生時体重については、「3,000～3,499g」が40.4%で最も多く、次いで「2,500～2,999g」が38.2%、「3,500～3,999g」が10.1%となっています。

前回調査と比較すると、低出生体重児（2,500g未満）の割合が10.0%で、前回（8.5%）より1.5ポイント高くなっています。

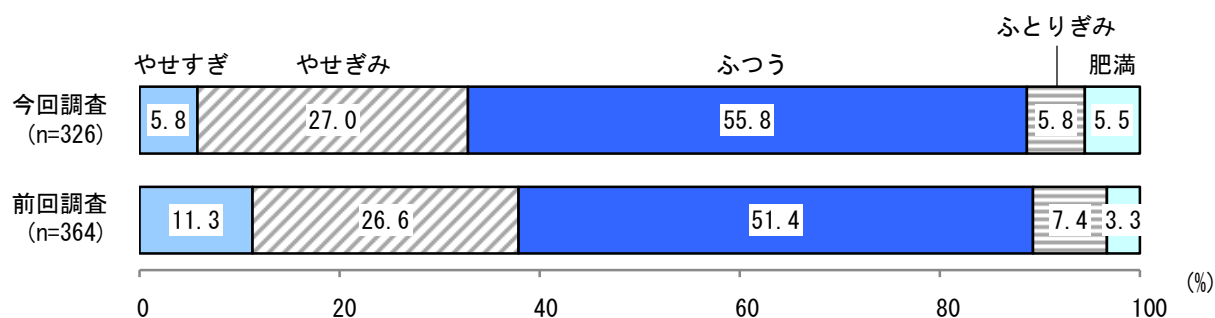


（５）肥満度

I-5. あなたの最近測定した身長・体重を教えてください。

回答された子どもの身長・体重から算出した肥満度をみると、「ふつう」が55.8%で最も多く、次いで「やせぎみ」が27.0%、「やせすぎ」と「ふとりぎみ」がそれぞれ5.8%となっています。

前回調査と比較すると、「やせすぎ」の割合が前回（11.3%）より5.5ポイント低くなっています。

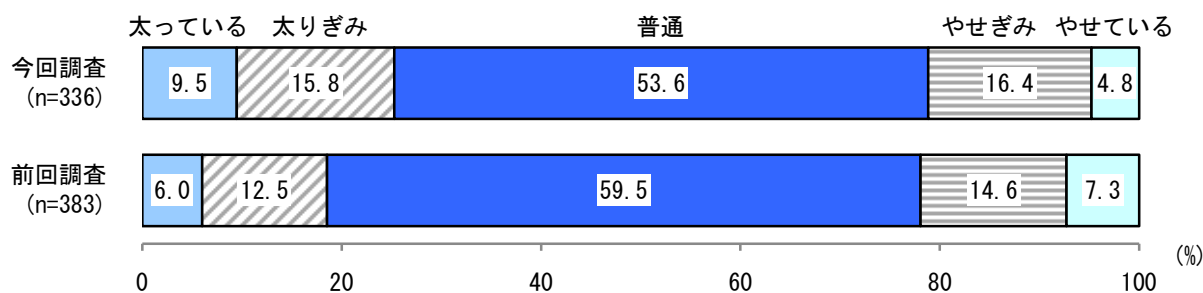


（６）主観的体型評価

I-6. あなたは、現在のご自分の体型をどう思いますか。

現在の自分の体型については、「普通」が53.6%で最も多く、次いで「やせぎみ」が16.4%、「太りぎみ」が15.8%となっています。

前回調査と比較すると、「太っている」（9.5%）の割合が前回（6.0%）より3.5ポイント、「太りぎみ」の割合が前回（12.5%）より3.3ポイント、それぞれ高くなっています。



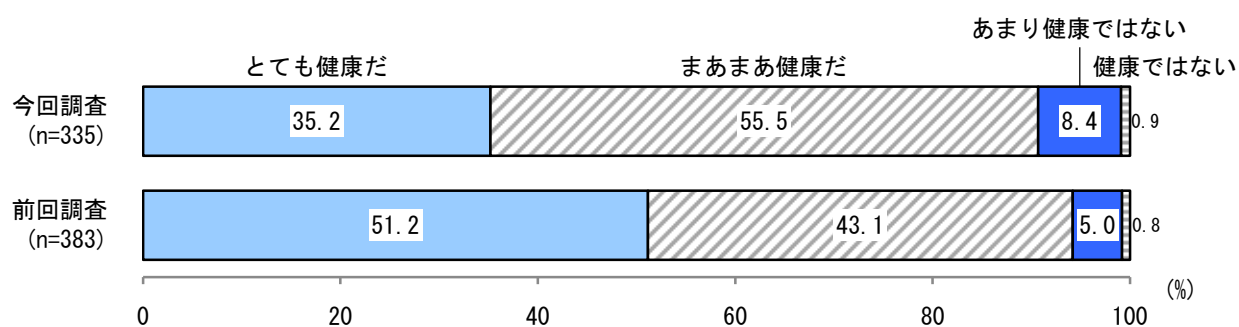
2 健康に関することについて

(1) 主観的健康観

Ⅱ-1. あなたは、ふだん、ご自分で健康だと思いますか。

自分で健康だと思うかについては、「まあまあ健康だ」が55.5%で最も多く、次いで「とても健康だ」が35.2%となっており、両者をあわせた『健康だ』の割合は90.7%となっています。

前回調査と比較すると、「とても健康だ」の割合が前回（51.2%）より16.0ポイント低く、『健康だ』の割合も前回（94.3%）より3.6ポイント低くなっています。

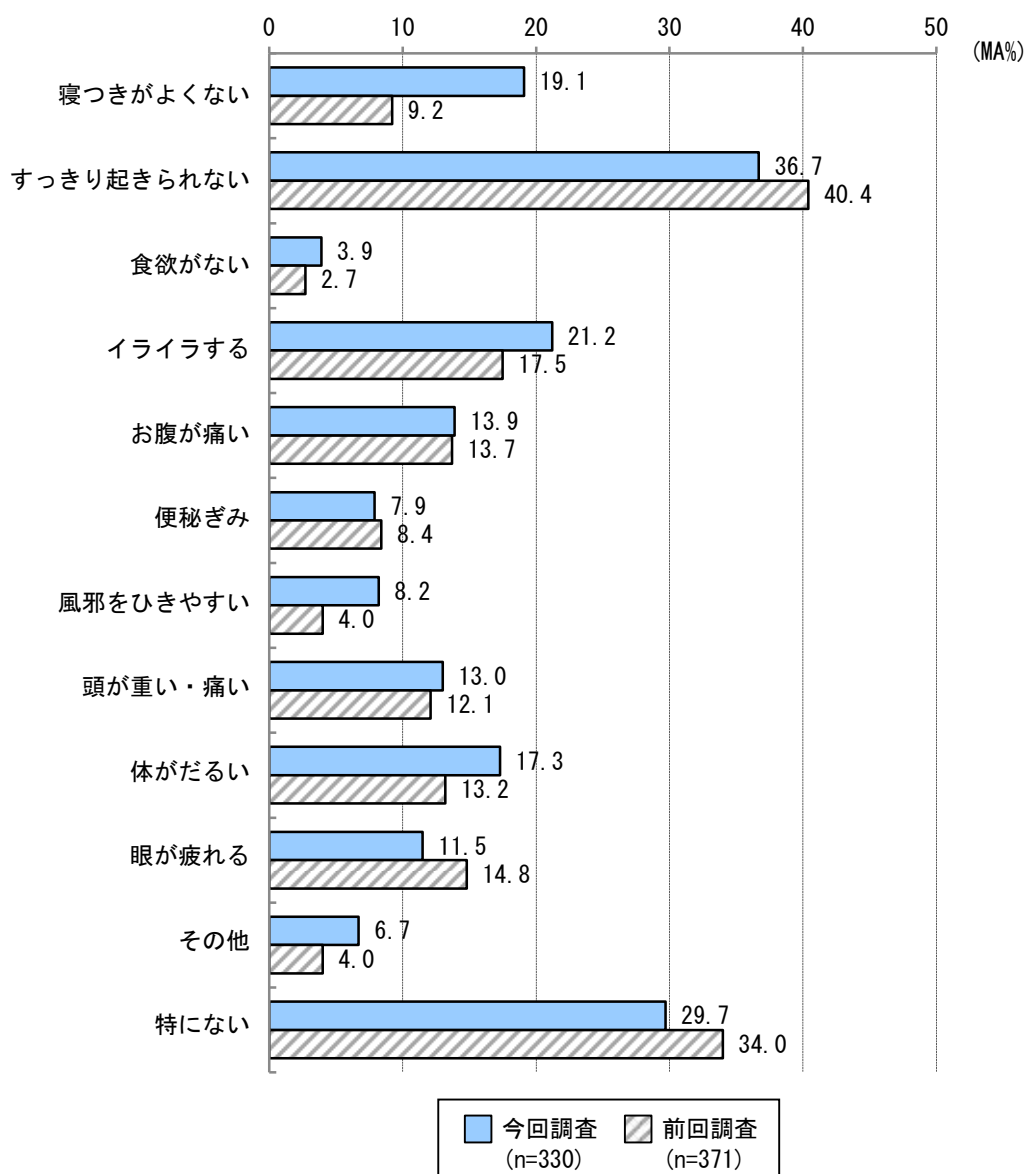


（２）健康面で気になること

Ⅱ-2. あなたの「健康」で気になることはどのようなことですか。＜複数回答＞

健康で気になることについては、「すっきり起きられない」が36.7%で最も多く、次いで「イライラする」が21.2%、「寝つきがよくない」が19.1%となっています。

前回調査と比較すると、「寝つきがよくない」の割合が前回（9.2%）より9.9ポイント、「風邪をひきやすい」（8.2%）の割合が前回（4.0%）より4.2ポイント高くなっています。

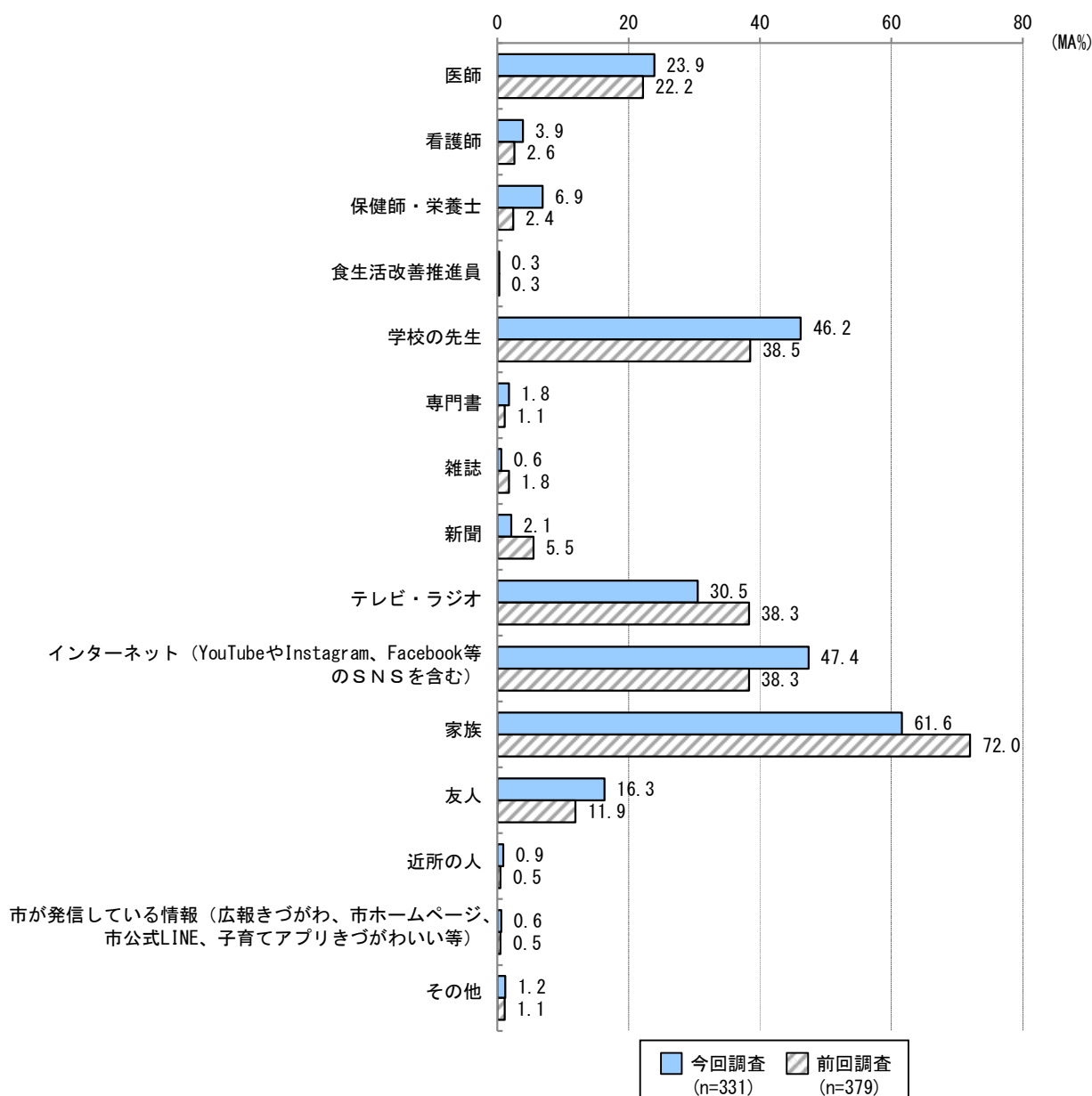


(3) 健康に関する情報の入手先

Ⅱ-3. あなたは、健康についての情報を主にどこから得ていますか。＜複数回答＞

健康に関する情報の入手先については、「家族」が61.6%で最も多く、次いで「インターネット（YouTubeやInstagram、Facebook等のSNSを含む）」が47.4%、「学校の先生」が46.2%となっています。

前回調査と比較すると、「インターネット（YouTubeやInstagram、Facebook等のSNSを含む）」の割合が前回（38.3%）より9.1ポイント、「学校の先生」の割合が前回（38.5%）より7.7ポイント、それぞれ高くなっています。



※前回調査の「インターネット（パソコン・スマートフォンなど）」は、今回調査では「インターネット（YouTubeやInstagram、Facebook等のSNSを含む）」に変更しています。

※前回調査の「広報きづがわ」は、今回調査では「市が発信している情報（広報きづがわ、市ホームページ、市公式LINE、子育てアプリきづがわいい等）」に変更しています。

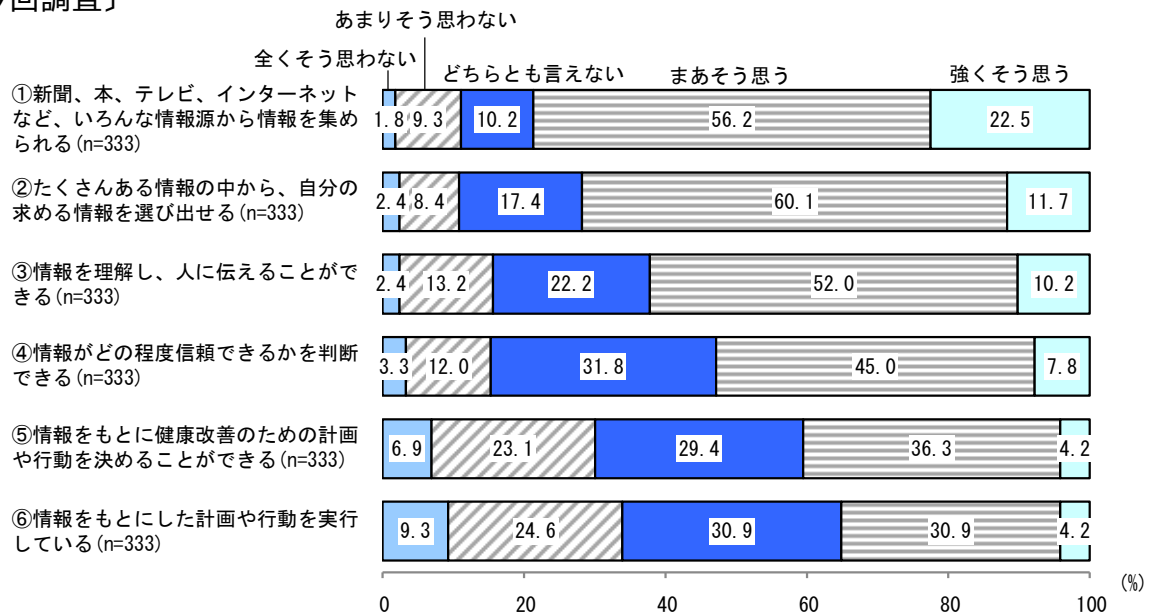
（４）健康に関する情報の入手・活用状況

Ⅱ-4. 健康に関する情報や、あなたご自身の行動についてお聞きします。

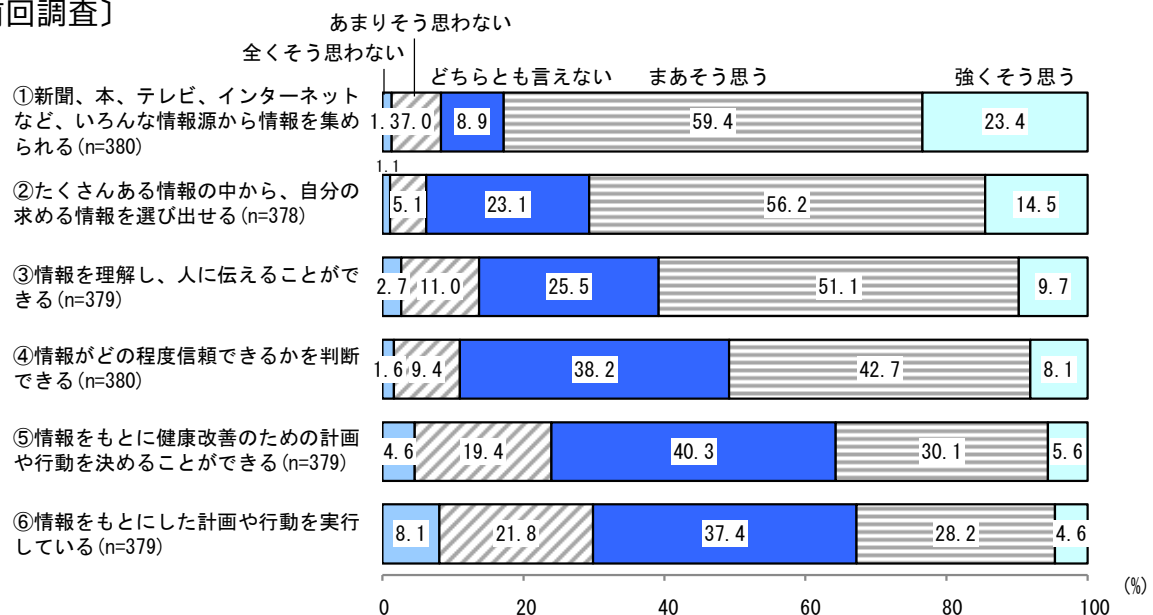
健康に関する情報の入手・活用状況についてたずねたところ、「強くそう思う」と「まあそう思う」をあわせた肯定的意見は、“①新聞、本、テレビ、インターネットなど、いろんな情報源から情報を集められる”が78.7%で最も高く、次いで“②たくさんある情報の中から、自分の求める情報を選び出せる”が71.8%、“③情報を理解し、人に伝えることができる”が62.2%となっています。

健康に関する情報の入手、理解、評価、活用するための能力である“ヘルス・リテラシー”について、①～⑥の各項目の回答を点数化したものから算出したところ、合計点（30点満点）の全体平均は20.6点となっており、前回（20.9点）と比較しても、同様の傾向となっています。

〔今回調査〕



〔前回調査〕



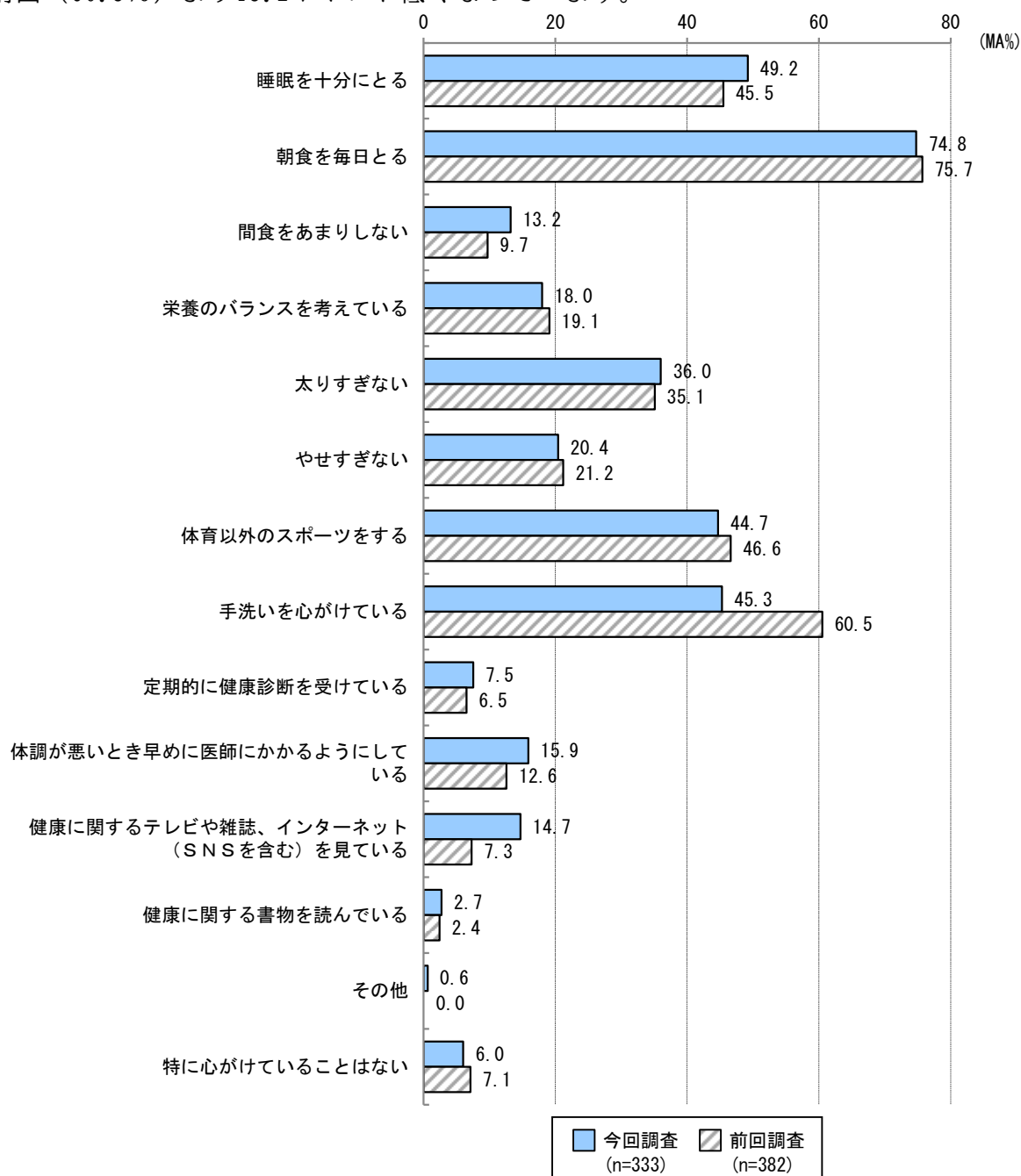
※「強くそう思う」=5点、「まあそう思う」=4点、「どちらとも言えない」=3点、「あまりそう思わない」=2点、「全くそう思わない」=1点

(5) 健康づくりのために気をつけていること

Ⅱ-5. あなたは、ご自身の健康づくりのために何か気をつけていることはありますか。
 <複数回答>

健康づくりのために気をつけていることについては、「朝食を毎日とる」が74.8%で最も多く、次いで「睡眠を十分にとる」が49.2%、「手洗いを心がけている」が45.3%となっています。

前回調査と比較すると、「健康に関するテレビや雑誌、インターネット（SNSを含む）を見ている」（14.7%）の割合が前回（7.3%）より7.4ポイント、「間食をあまりしない」の割合が前回（9.7%）より3.5ポイントそれぞれ高く、「手洗いを心がけている」の割合が前回（60.5%）より15.2ポイント低くなっています。



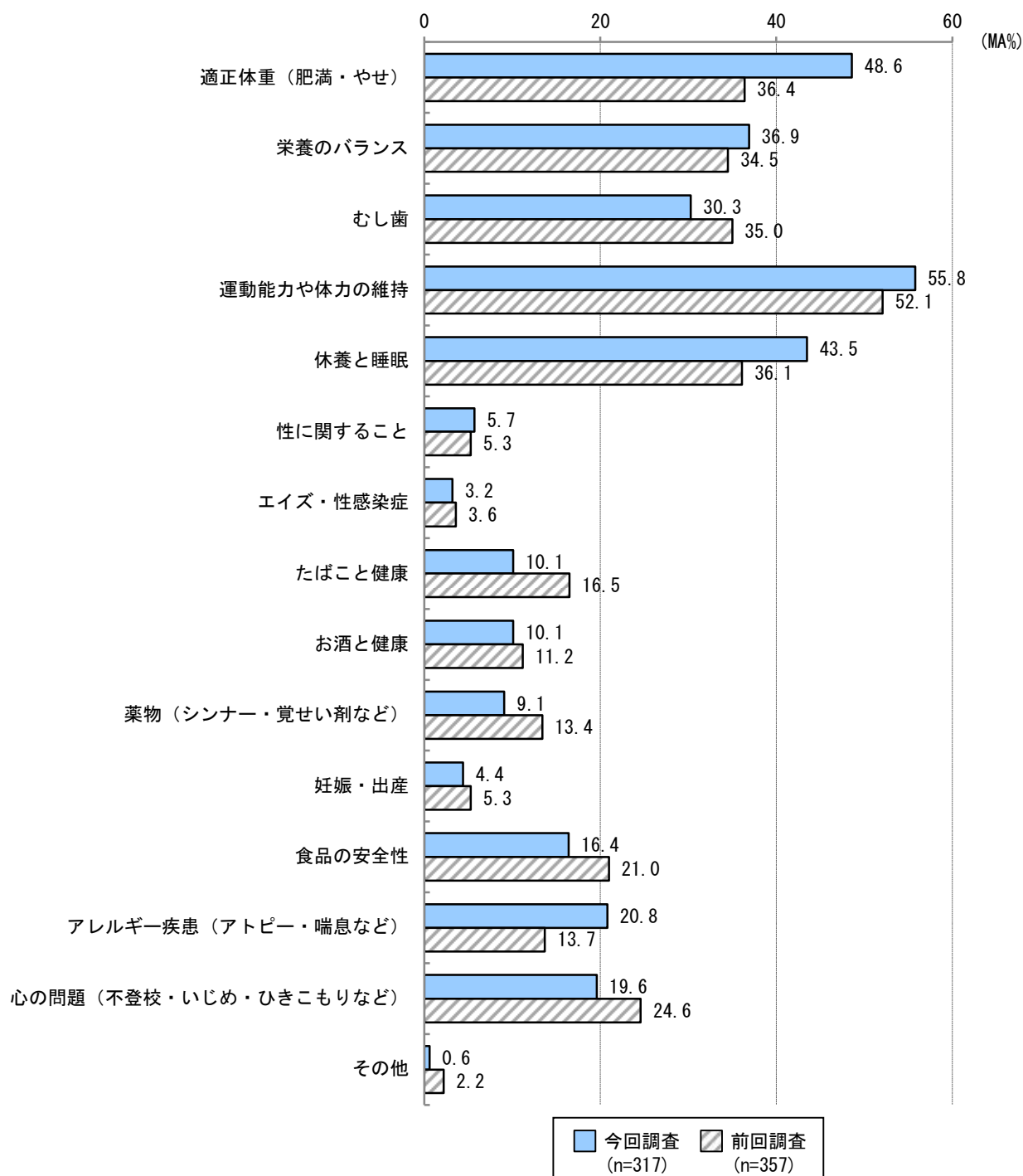
※前回調査の「健康に関するテレビや雑誌を見ている」は、今回調査では「健康に関するテレビや雑誌、インターネット（SNSを含む）を見ている」に変更しています。

（6）健康について関心があること

Ⅱ-6. あなたが健康について関心があることは何ですか。＜複数回答＞

健康について関心があることについては、「運動能力や体力の維持」が55.8%で最も多く、次いで「適正体重（肥満・やせ）」が48.6%、「休養と睡眠」が43.5%となっています。

前回調査と比較すると、「適正体重（肥満・やせ）」の割合が前回（36.4%）より12.2ポイント、「休養と睡眠」の割合が前回（36.1%）より7.4ポイント、「アレルギー疾患（アトピー・喘息など）」（20.8%）の割合が前回（13.7%）より7.1ポイント高くなっています。



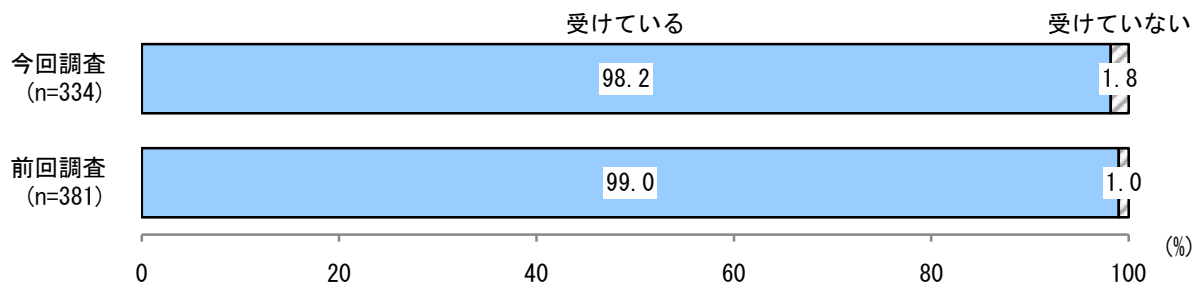
(7) 健診の受診状況

① 学校の健診受診の有無

Ⅱ-7. あなたは学校の健康診断を受けていますか。

学校の健康診断を受けているかについては、「受けている」が98.2%、「受けていない」が1.8%となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



② 健診を受診していない理由

【(7)①で「受けていない」と回答した人のみ】

健康診断を受けない理由は何ですか。

学校の健診を受診していないと回答した人に、その理由をたずねると、以下のとおりとなっています。

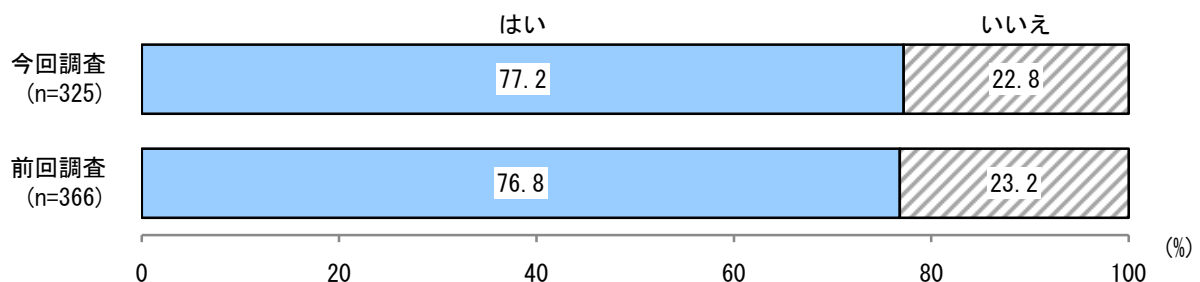
健診を受診していない理由
不登校のため（計 5 件）
学校に健康診断がない

(8) かかりつけ医の有無

Ⅱ-8. あなたはかかりつけ医をもっていますか。

かかりつけ医をもっているかについては、「はい」（もっている）が77.2%、「いいえ」（もっていない）が22.8%となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



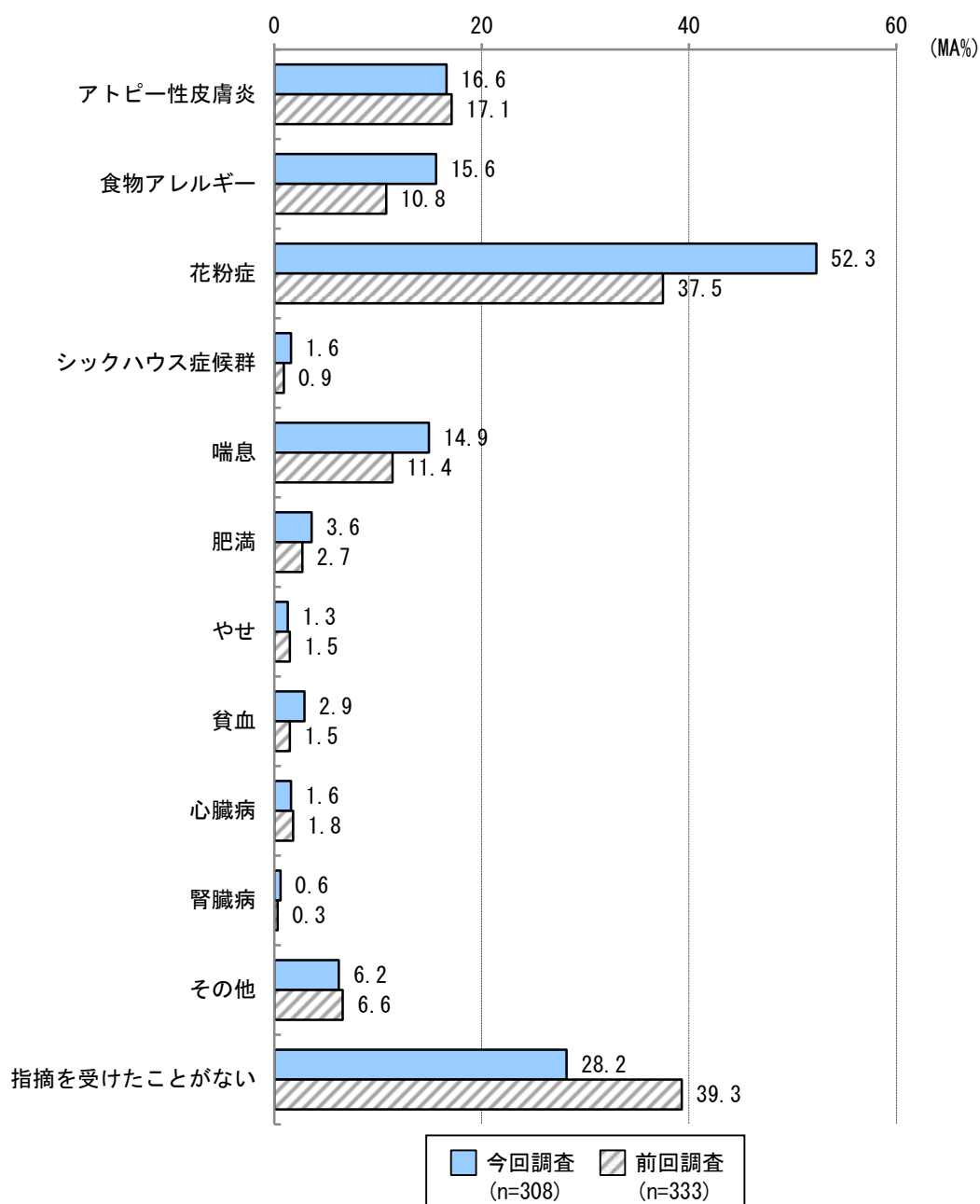
（９）病気等の状況

① 指摘を受けたことがある病気等

Ⅱ-9. 今までに、次の病気等について、医師等から指摘を受けたことがありますか。
 <複数回答>

医師等から指摘を受けたことがある病気等については、「花粉症」が52.3%で最も多く、次いで「指摘を受けたことがない」が28.2%、「アトピー性皮膚炎」が16.6%、「食物アレルギー」が15.6%となっています。

前回調査と比較すると、「花粉症」の割合が前回（37.5%）より14.8ポイント高くなっています。

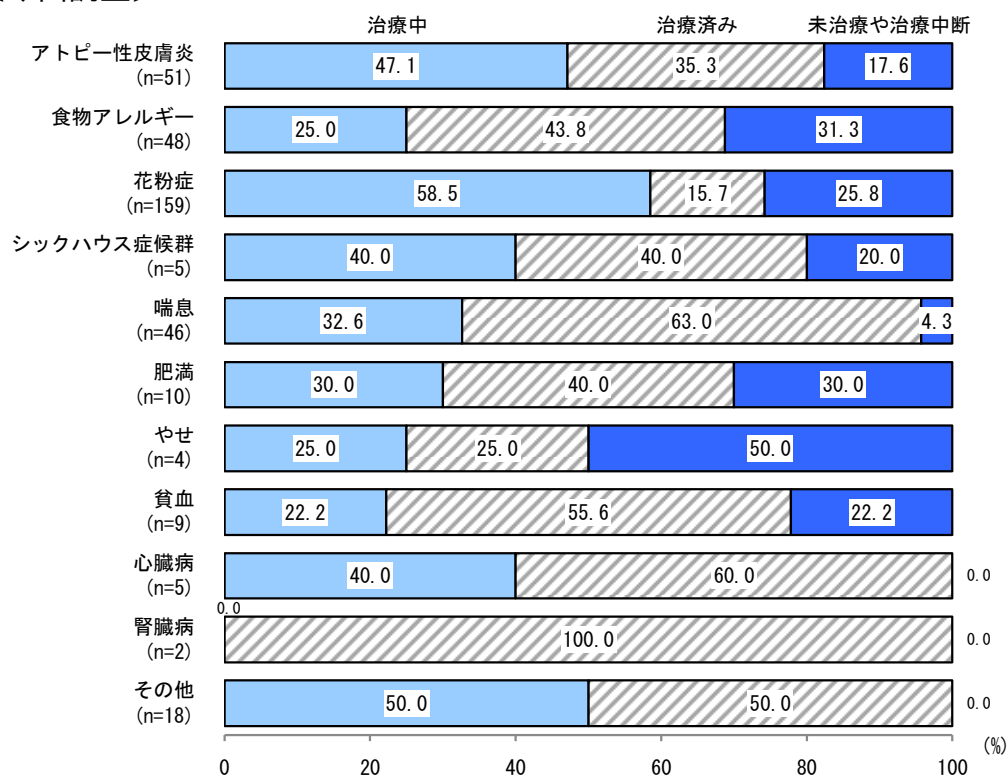


② 病気等の治療状況

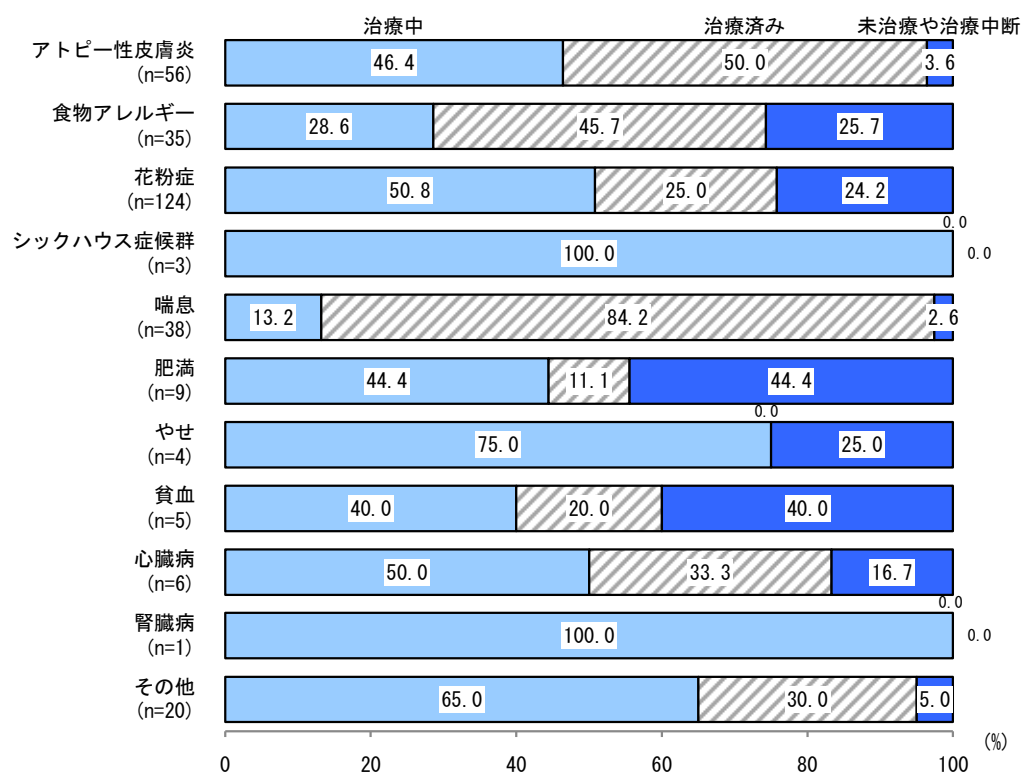
医師から指摘を受けた病気等の治療状況は、回答が多かった“アトピー性皮膚炎”や“花粉症”ではいずれも「治療中」が最も多くなっています。

前回調査と比較すると、“花粉症”の「治療中」の割合が前回（50.8%）より7.7ポイント高くなっています。

〔今回調査〕



〔前回調査〕



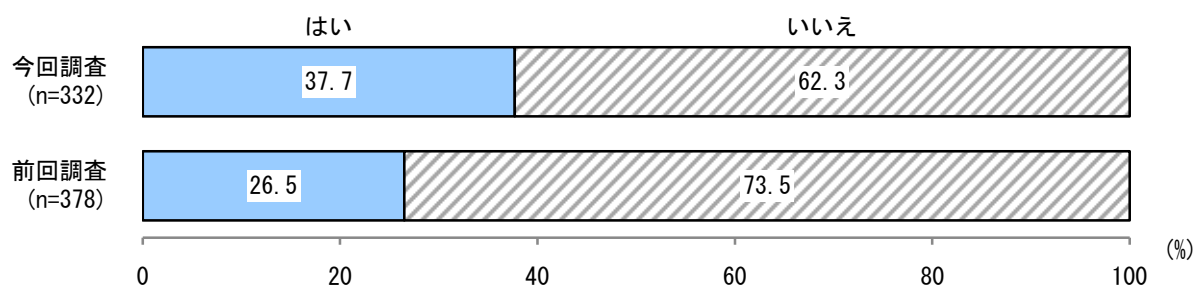
（10）骨折した経験

① 骨折経験の有無

II-10. あなたは今までに骨折（ひびを含む）をしたことがありますか。

骨折したことがあるかについては、「はい」（ある）が37.7%、「いいえ」（ない）が62.3%となっています。

前回調査と比較すると、「はい」（ある）の割合が前回（26.5%）より11.2ポイント高くなっています

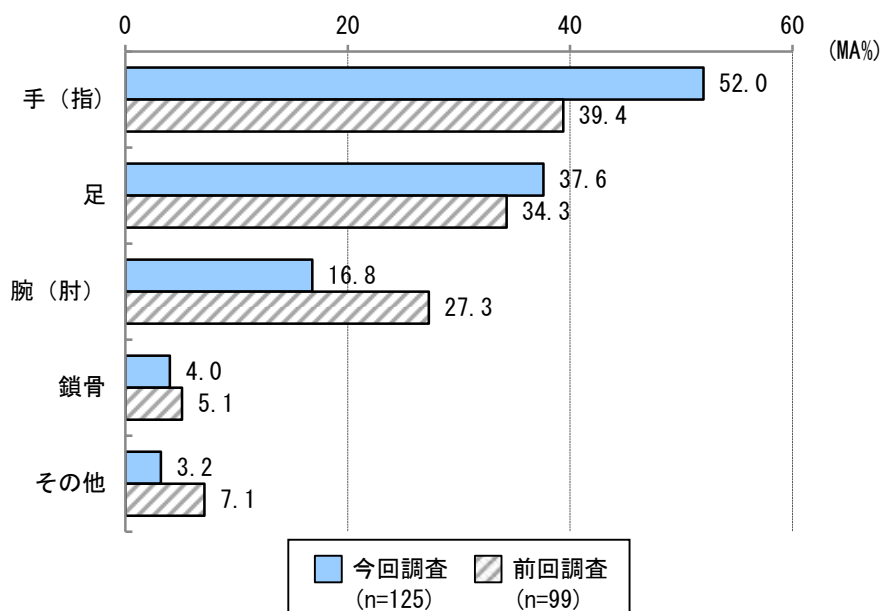


② 骨折部位

【(10)①で「はい」と回答した人のみ】

①骨折（ひびを含む）をした部位はどこですか。

骨折したことがあると回答した人に、骨折部位をたずねると、「手（指）」が52.0%で最も多く、次いで「足」が37.6%、「腕（肘）」が16.8%となっています。



※ここでは、記述式での回答を分類して集計しています。

③ 骨折の原因

【(10)①で「はい」と回答した人のみ】

②何をしているときに骨折（ひびを含む）をしましたか。

骨折したことがあると回答した人に、何をしているときに骨折したかを記述式でたずねました。意見分類ごとの件数は以下のとおりとなっています。

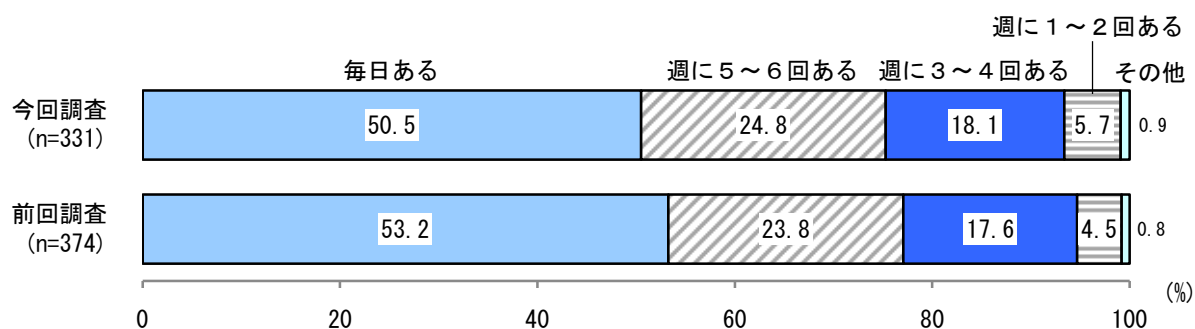
骨折の原因	件数
球技（体育の授業含む）	38
遊んでいて	26
授業中・学校で	15
スポーツ	10
家庭内で	9
転倒	9
自転車	4
ドアに挟んだ・ぶつけた	4
階段で	3
走っていて	3
ぶつけた	2
その他	8
延べ件数	131件

（11）排便状況

Ⅱ-11. 排便状況をお聞きます。

排便状況については、「毎日ある」が50.5%で最も多く、次いで「週に5～6回ある」が24.8%、「週に3～4回ある」が18.1%となっています。

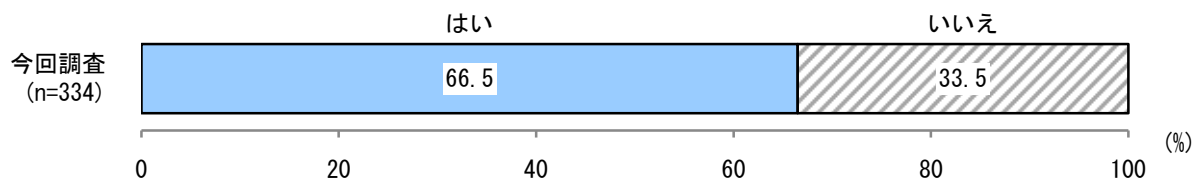
前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



（12）ヘッドホン難聴（イヤホン難聴）になるリスクの認知度

Ⅱ-12. ヘッドホンやイヤホンで大きな音を長時間連続して聞き続けることが、耳が聞こえにくくなったり、耳鳴りがしたり、耳が詰まったような感じがしたりするヘッドホン難聴（イヤホン難聴）になるリスクとなることを知っていますか。

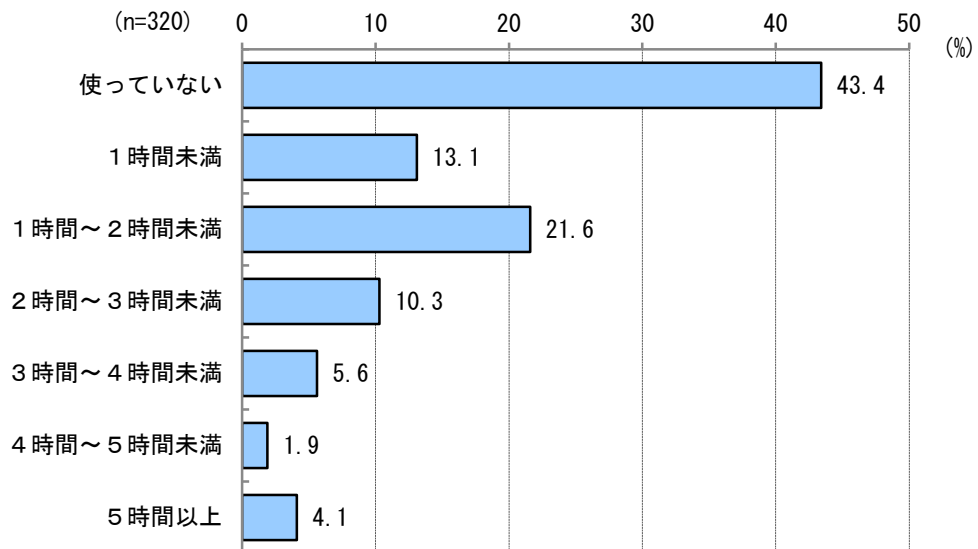
ヘッドホン難聴（イヤホン難聴）になるリスクの認知度については、「はい」（知っている）が66.5%、「いいえ」（知らない）が33.5%となっています。



(13) ヘッドホン・イヤホンの使用時間

Ⅱ-13. あなたは、ヘッドホン・イヤホンを1日何時間程度使用しますか。

ヘッドホン・イヤホンの使用時間については、「使っていない」が43.4%で最も多く、次いで「1時間～2時間未満」が21.6%、「1時間未満」が13.1%となっています。



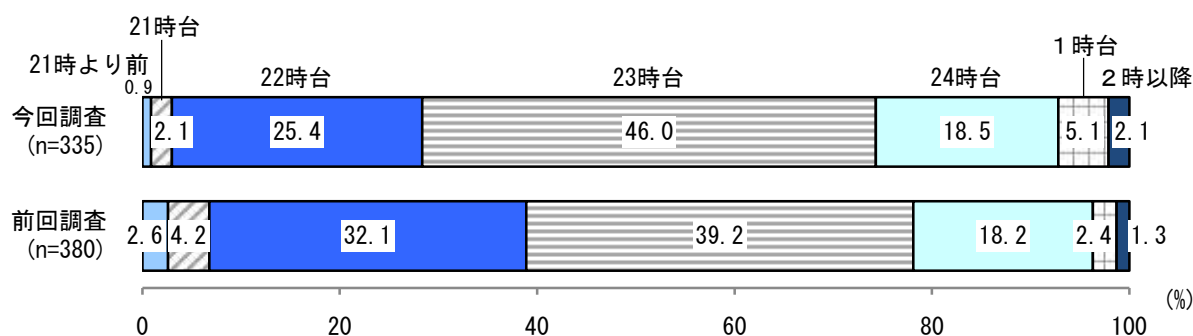
3 休養やストレスについて

（１）就寝時間

Ⅲ-1. あなたの寝る時間は何時頃ですか。

就寝時間については、「23時台」が46.0%で最も多く、次いで「22時台」が25.4%、「24時台」が18.5%となっています。

前回調査と比較すると、「23時台」「24時台」「1時台」「2時以降」をあわせた『23時以降』の割合が71.7%で、前回（61.1%）より10.6ポイント高くなっています。

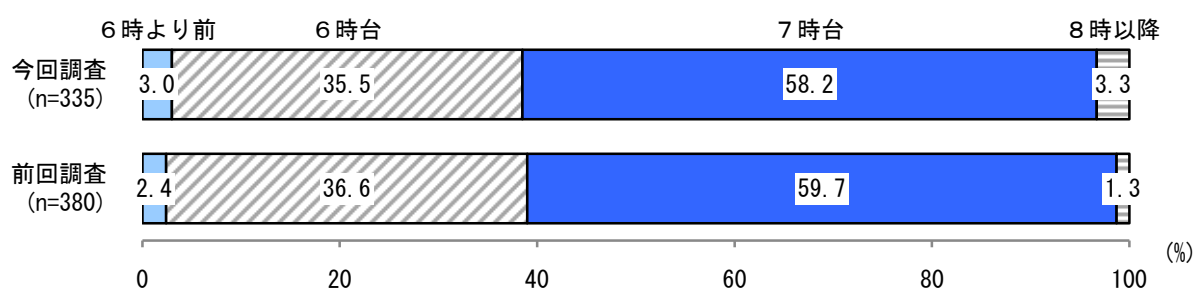


（２）起床時間

Ⅲ-2. あなたが朝、目を覚ます時間は何時頃ですか。

起床時間については、「7時台」が58.2%で最も多く、次いで「6時台」が35.5%、「8時以降」が3.3%、「6時より前」が3.0%となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。

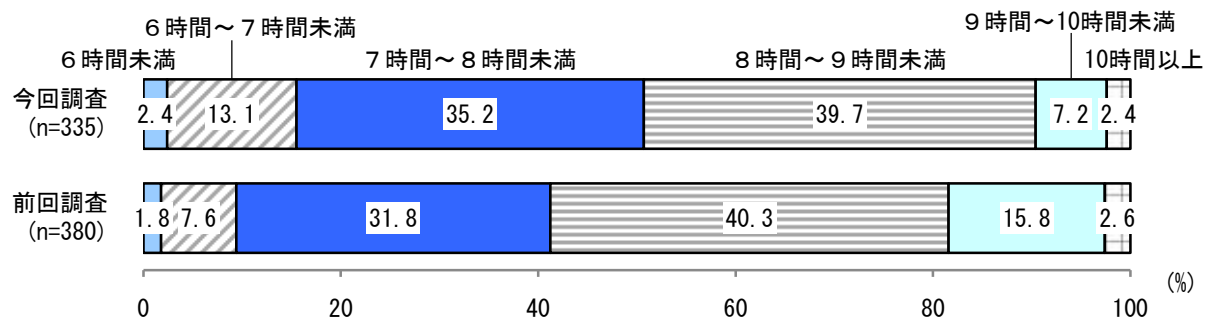


(3) 睡眠時間

Ⅲ-3. あなたは、1日に何時間くらい寝ていますか。

睡眠時間については、「8時間～9時間未満」が39.7%で最も多く、次いで「7時間～8時間未満」が35.2%、「6時間～7時間未満」が13.1%となっています。

前回調査と比較すると、「6時間未満」「6時間～7時間未満」「7時間～8時間未満」をあわせた『8時間未満』の割合が50.7%で、前回（41.2%）より9.5ポイント高くなっています。

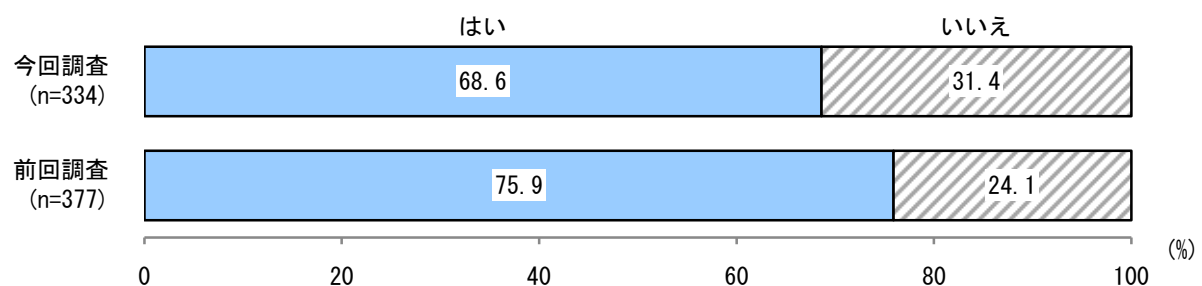


(4) 睡眠による休養の充足感の有無

Ⅲ-4. あなたは、睡眠によって十分な休養がとれていますか。

睡眠による十分な休養がとれているかについては、「はい」（とれている）が68.6%、「いいえ」（とれていない）が31.4%となっています。

前回調査と比較すると、「いいえ」（とれていない）の割合が前回（24.1%）より7.3ポイント高くなっています。



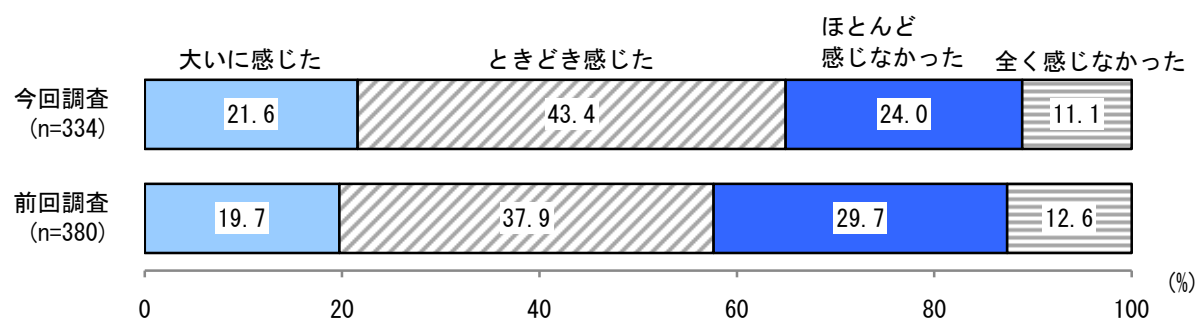
（５）ストレスの状況

① ストレスの度合い

Ⅲ-5. あなたは、最近、ストレスを感じたことはありますか。

最近、ストレスを感じたことはあるかについては、「時々感じた」が43.4%で最も多く、次いで「ほとんど感じなかった」が24.0%、「大いに感じた」が21.6%で、「大いに感じた」「時々感じた」をあわせた『ストレスを感じた』割合は65.0%となっています。

前回調査と比較すると、『ストレスを感じた』割合が前回（57.6%）より7.4ポイント高くなっています。



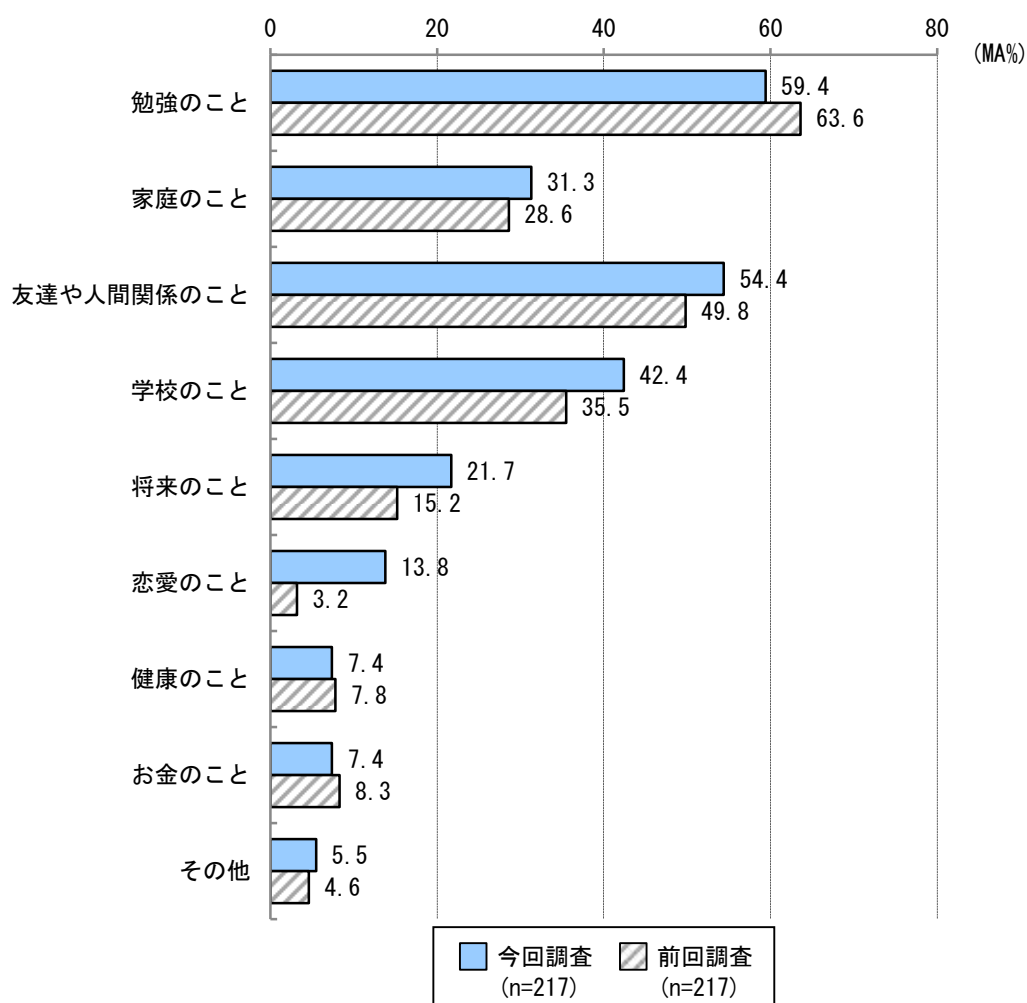
② ストレスの原因

【(5)①で「大いに感じた」「時々感じた」のいずれかを回答した人のみ】

Ⅲ-6. ストレスの原因は、どういう理由ですか。＜複数回答＞

最近、ストレスを感じたと回答した人に、その原因についてたずねると、「勉強のこと」が59.4%で最も多く、次いで「友達や人間関係のこと」が54.4%、「学校のこと」が42.4%となっています。

前回調査と比較すると、「恋愛のこと」(13.8%)の割合が前回(3.2%)より10.6ポイント、「学校のこと」の割合が前回(35.5%)より6.9ポイント、「将来のこと」(21.7%)の割合が前回(15.2%)より6.5ポイント高くなっています。



（6）悩みやストレスを感じた際の対処

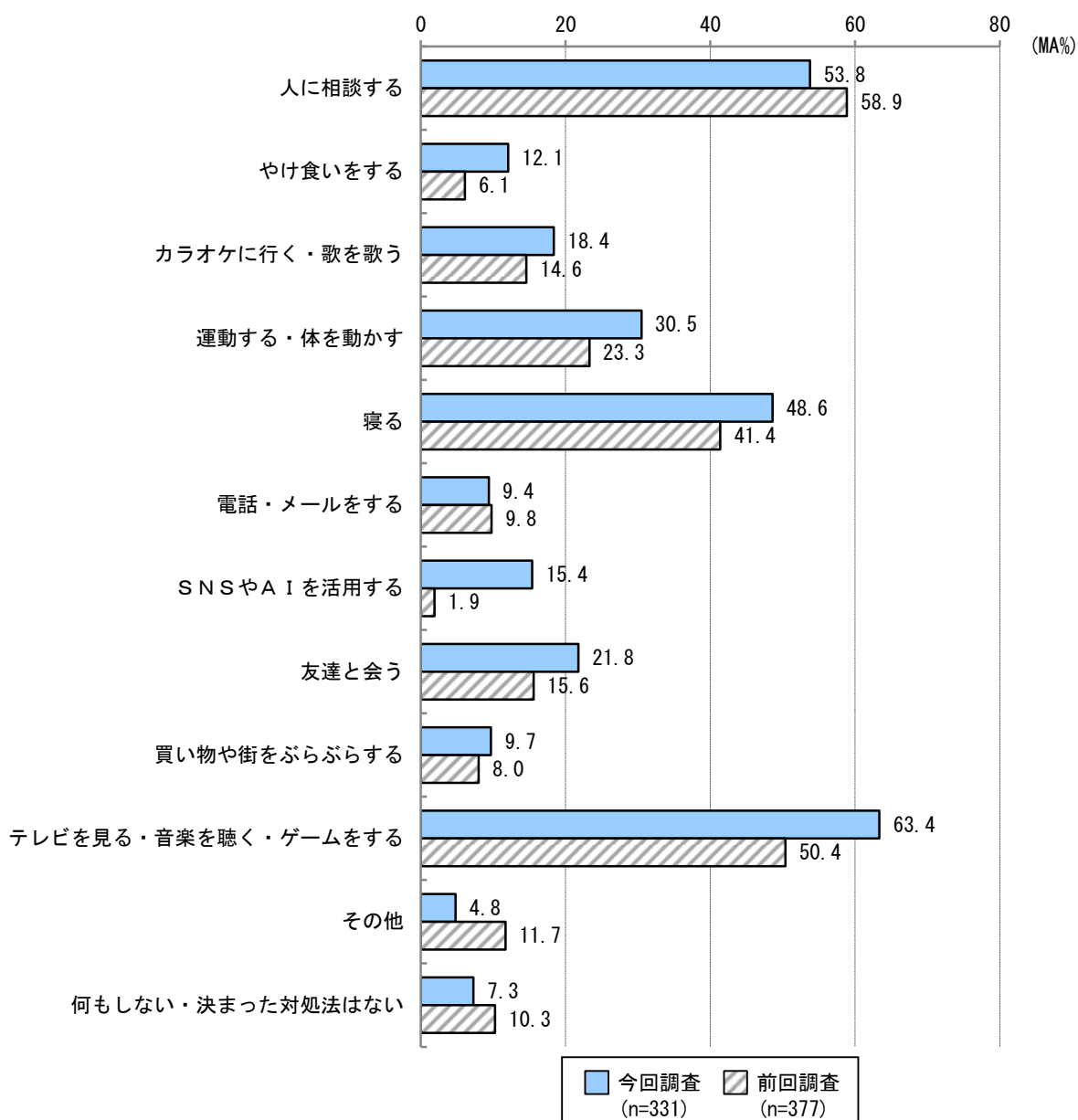
① 悩みやストレスの対処方法

Ⅲ-7. あなたは、悩みやストレスを感じたときにどのように対処しますか。

<複数回答>

悩みやストレスを感じたときの対処方法については、「テレビを見る・音楽を聴く・ゲームをする」が63.4%で最も多く、次いで「人に相談する」が53.8%、「寝る」が48.6%となっています。

前回調査と比較すると、「SNSやAIを活用する」（15.4%）の割合が前回（1.9%）より13.5ポイント、「テレビを見る・音楽を聴く・ゲームをする」の割合が前回（50.4%）より13.0ポイント、「寝る」の割合が前回（41.4%）より7.2ポイント高くなっています。



※前回調査の「ネットの書き込みをする」は、今回調査の「SNSやAIを活用する」に変更しています。

※前回調査の「買い物や街をぶらつく」は、今回調査の「買い物や街をぶらぶらする」に変更しています。

※前回調査の「テレビを見る・音楽を聴く」は、今回調査の「テレビを見る・音楽を聴く・ゲームをする」に変更しています。

※前回調査の「特に何もしない」は、今回調査の「何もしない・決まった対処法はない」に変更しています。

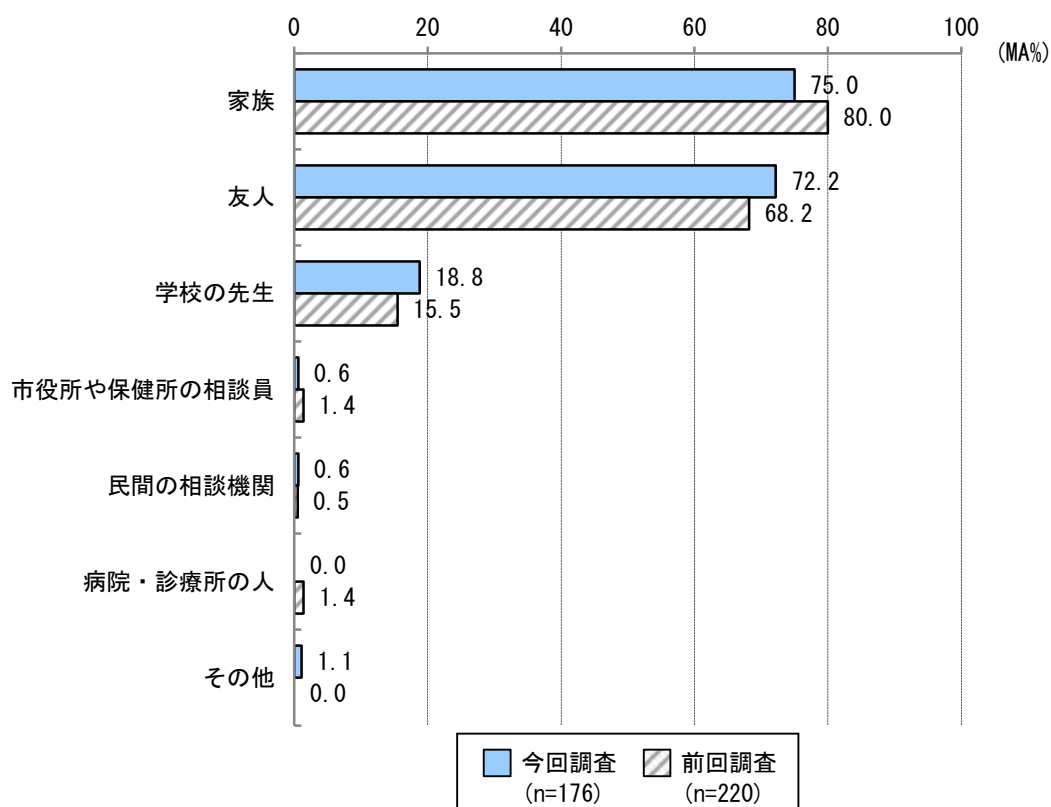
② 悩みやストレスの相談相手

【(6)①で「人に相談する」と回答した人のみ】

誰に相談しますか。＜複数回答＞

悩みやストレスを感じた時に「人に相談する」と回答した人に、その相談相手についてたずねると、「家族」が75.0%で最も多く、次いで「友人」が72.2%、「学校の先生」が18.8%となっています。

前回調査と比較すると、「友人」の割合が前回（68.2%）より4.0ポイント高く、「家族」の割合が前回（80.0%）より5.0ポイント低くなっています。

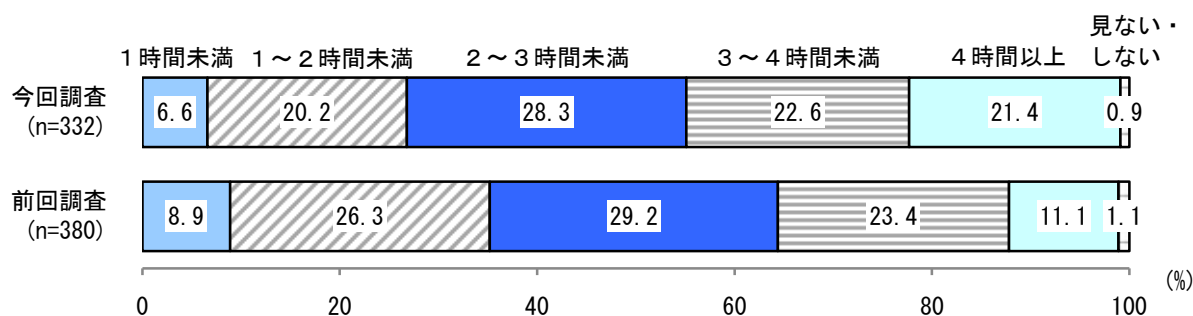


（7）テレビやゲーム等の時間数

Ⅲ-8. あなたは、テレビや動画をみたり、ゲーム（スマートフォン・携帯用ゲーム機・ネットゲームなどを含む）などをする時間は1日に平均どのくらいありますか。

テレビ・動画・ゲーム等をする時間数については、「2～3時間未満」が28.3%で最も多く、次いで「3～4時間未満」が22.6%、「4時間以上」が21.4%となっています。

前回調査と比較すると、「3～4時間未満」「4時間以上」をあわせた『3時間以上』の割合が前回（34.5%）より9.5ポイント高くなっています。

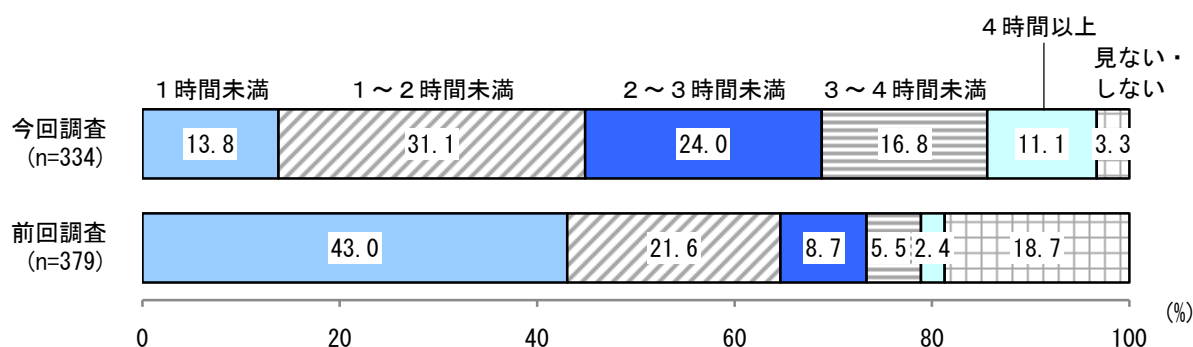


（8）SNSの利用時間

Ⅲ-9. あなたは、SNS（YouTubeやInstagram、LINE、Facebook等）をする時間は1日に平均どのくらいありますか。

SNSの利用時間については、「1～2時間未満」が31.1%で最も多く、次いで「2～3時間未満」が24.0%、「3～4時間未満」が16.8%となっています。

前回調査と比較すると、「2～3時間未満」の割合が前回（8.7%）より15.3ポイント、「3～4時間未満」の割合が前回（5.5%）より11.3ポイント、「1～2時間未満」の割合が前回（21.6%）より9.5ポイント高くなっています。



4 食習慣について

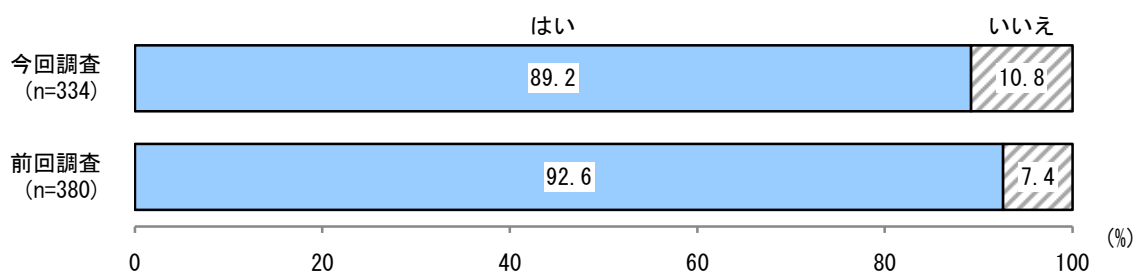
(1) 1日3食の習慣の状況

① 1日3食の習慣の有無

IV-1. あなたは、1日3食（朝食・昼食・夕食）を毎日食べていますか。

1日3食を毎日食べているかについては、「はい」（食べている）が89.2%、「いいえ」（食べていない）が10.8%となっています。

前回調査と比較すると、「はい」（食べている）の割合が前回（92.6%）より3.4ポイント低くなっています。



② 3食のうち抜くことがある食事

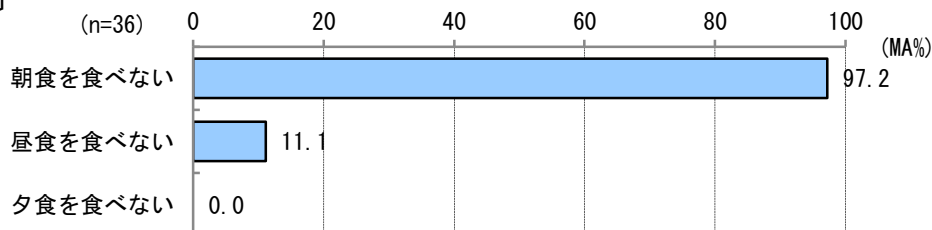
【(1)①で「いいえ」と回答した人のみ】

IV-2. ①食べないのは3食のうちどれですか。

1日3食を毎日食べていないと回答した人に、3食のうち抜くことがある食事をたずねると、「朝食を食べない」が97.2%で最も多く、次いで「昼食を食べない」が11.1%となっています。

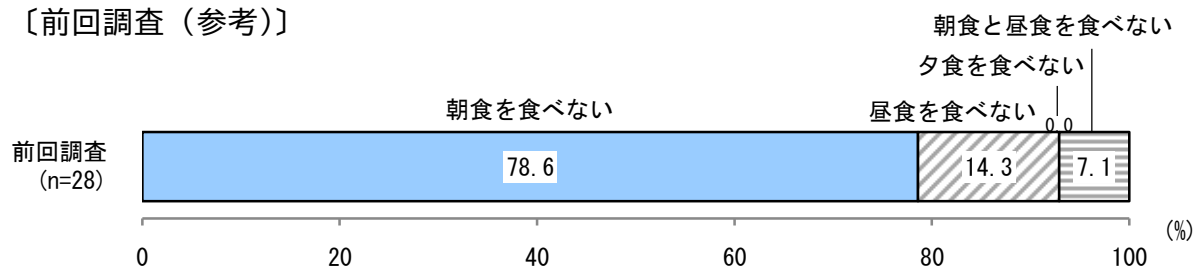
前回調査と比較すると、「朝食を食べない」「朝食と昼食を食べない」をあわせた『朝食を食べない』割合が、前回（85.7%）より11.5ポイント高くなっています。

〔今回調査〕



※複数回答に変更しています。

〔前回調査（参考）〕



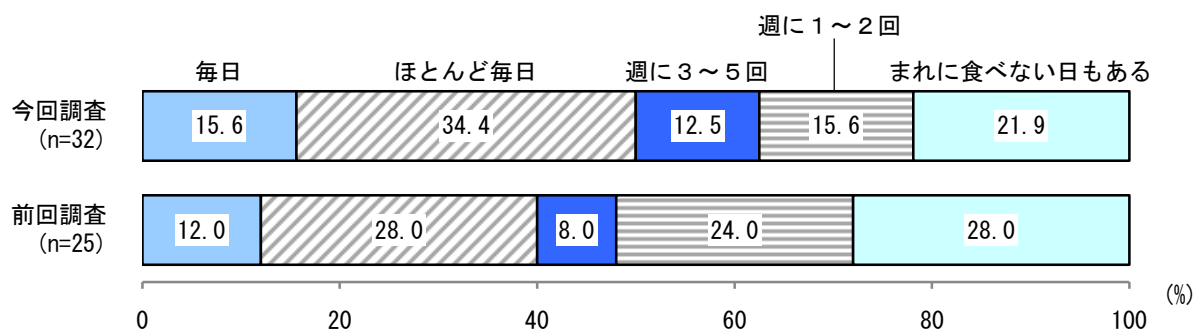
※前回調査の「昼食と夕食を食べない」、「朝食と夕食を食べない」、「3食とも食べない」は0.0%のため省略しています。

③ 食事を抜く頻度

【(1)①で「いいえ」と回答した人のみ】

②食べないのはどのくらいの頻度ですか。

1日3食を毎日食べていないと回答した人に、食事を抜く頻度をたずねると、「ほとんど毎日」が34.4%で最も多く、次いで「まれに食べない日もある」が21.9%、「毎日」と「週に1～2回」がそれぞれ15.6%となっています。

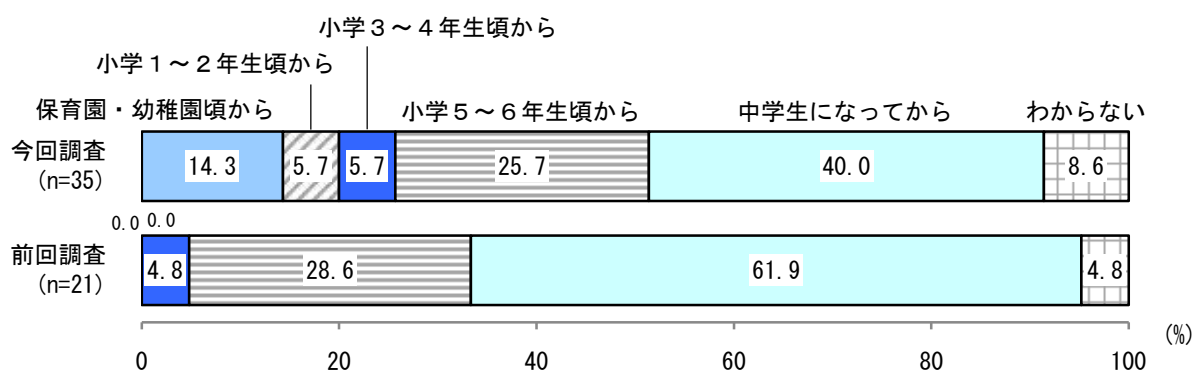


④ 朝食を抜くようになった時期

【(1)②で「朝食を食べない」と回答した人のみ】

IV-3. いつ頃から朝食を食べないことがあるようになりましたか。

朝食を食べないことがあると回答した人に、朝食を抜くようになった時期をたずねると、「中学生になってから」が40.0%で最も多く、次いで「小学5～6年生頃から」が25.7%、「保育園・幼稚園頃から」が14.3%となっています。



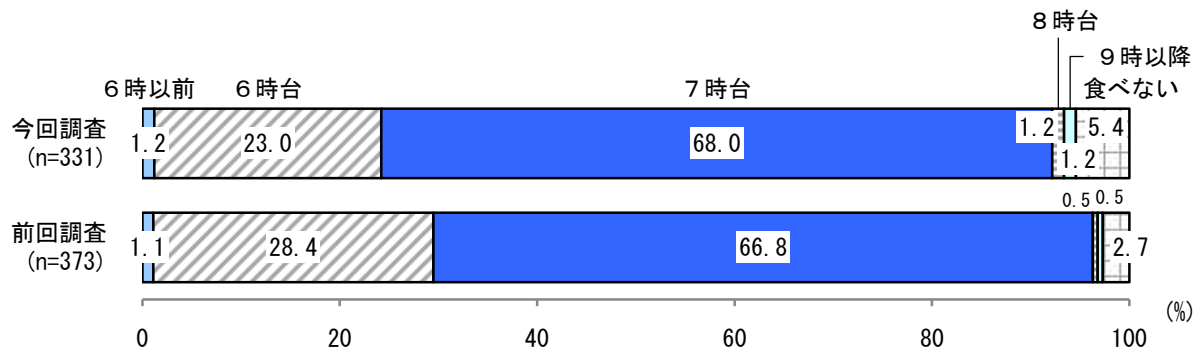
(2) 朝食の状況

① 朝食の時間

IV-4. あなたは、朝食を何時頃に食べますか。

朝食の時間については、「7時台」が68.0%で最も多く、次いで「6時台」が23.0%、「食べない」が5.4%となっています。

前回調査と比較すると、「6時台」の割合が前回（28.4%）より5.4ポイント低く、「食べない」の割合が前回（2.7%）より2.7ポイント高くなっています。

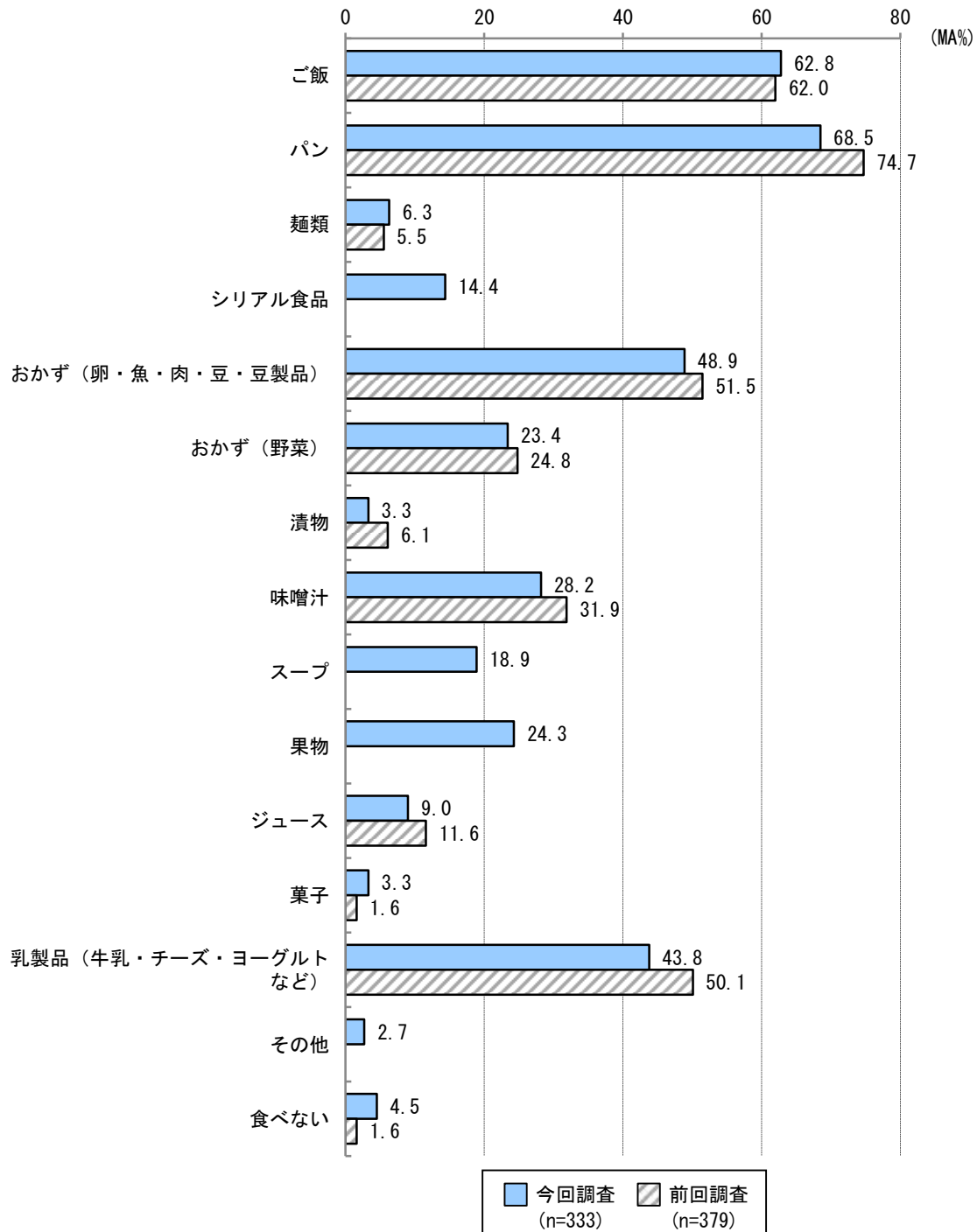


② 朝食の内容

IV-5. あなたのふだんの朝食の内容をお聞きます。＜複数回答＞

ふだんの朝食の内容については、「パン」が68.5%で最も多く、次いで「ご飯」が62.8%、「おかず（卵・魚・肉・豆・豆製品）」が48.9%となっています。

前回調査と比較すると、「乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルトなど）」（43.8%）の割合が前回（50.1%）より6.3ポイント、「おかず（卵・魚・肉・豆・豆製品）」の割合が前回（51.5%）より2.6ポイント、「おかず（野菜）」の割合が前回（24.8%）より1.4ポイント、低くなっています。



※今回調査の「シリアル食品」「スープ」「果物」「その他」は新規項目です。

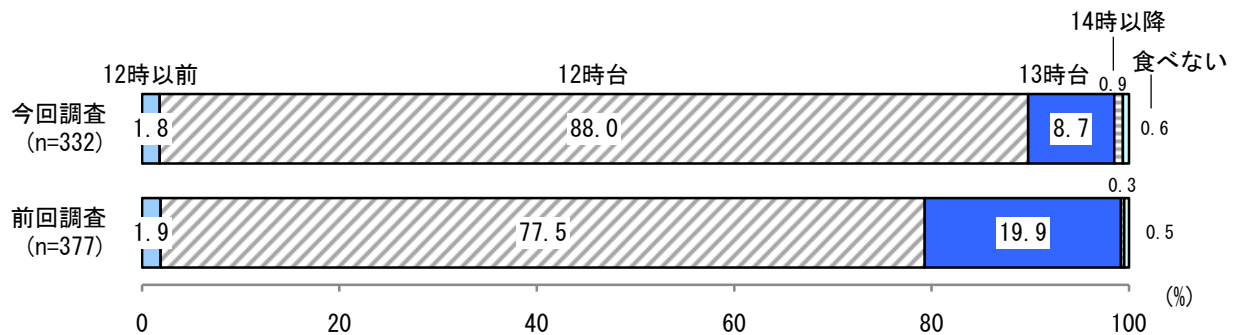
(3) 昼食の状況

① 昼食の時間

IV-6. あなたは、昼食を何時頃に食べますか。

昼食の時間については、「12時台」が88.0%で最も多く、次いで「13時台」が8.7%となっています。

前回調査と比較すると、「12時台」の割合が前回（77.5%）より10.5ポイント高くなっています。

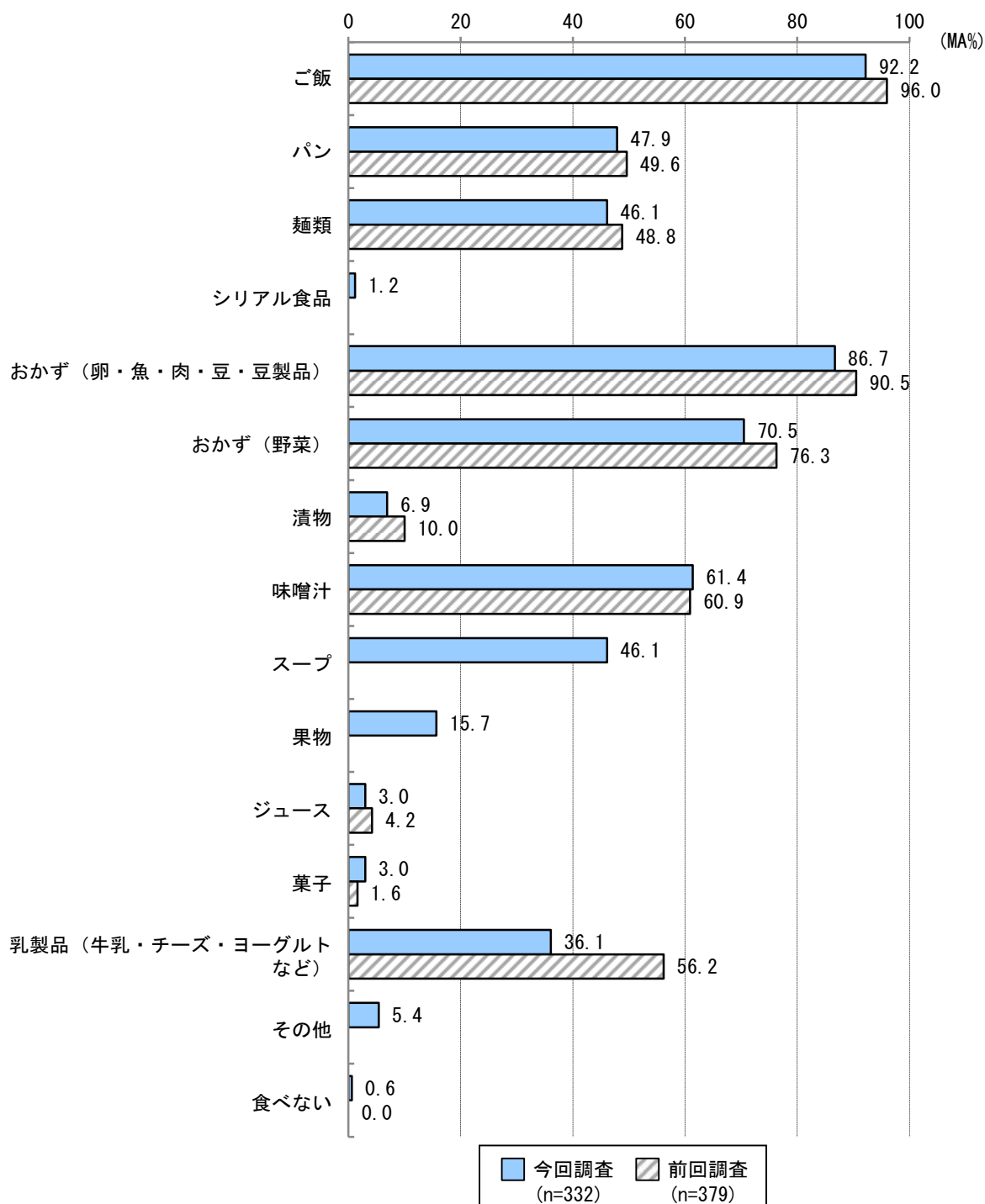


② 昼食の内容

IV-7. あなたのふだんの昼食の内容をお聞きます。＜複数回答＞

ふだんの昼食の内容については、「ご飯」が92.2%で最も多く、次いで「おかず（卵・魚・肉・豆・豆製品）」が86.7%、「おかず（野菜）」が70.5%となっています。

前回調査と比較すると、「乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルトなど）」（36.1%）の割合が前回（56.2%）より20.1ポイント、「おかず（野菜）」の割合が前回（76.3%）より5.8ポイント、「おかず（卵・魚・肉・豆・豆製品）」の割合が前回（90.5%）より3.8ポイント、低くなっています。



※今回調査の「シリアル食品」「スープ」「果物」「その他」は新規項目です。

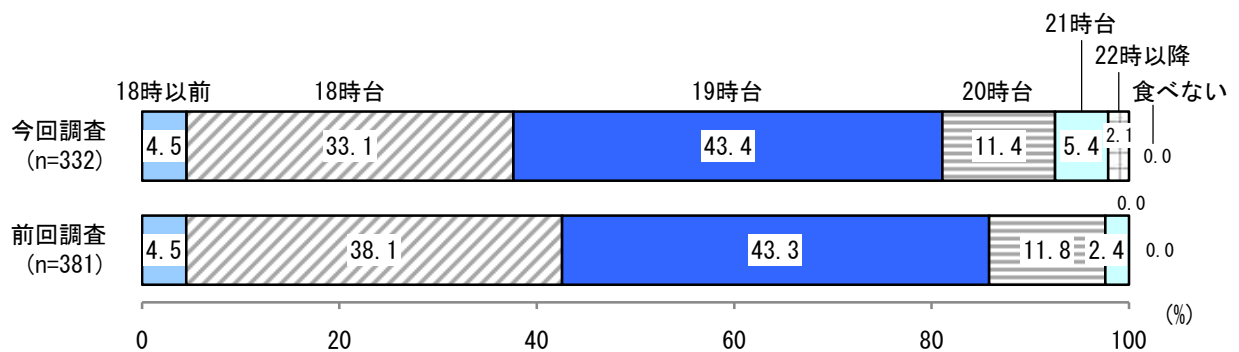
(4) 夕食の状況

① 夕食の時間

IV-8. あなたは、夕食を何時頃に食べますか。

夕食の時間については、「19時台」が43.4%で最も多く、次いで「18時台」が33.1%、「20時台」が11.4%となっています。

前回調査と比較すると、「18時台」の割合が前回（38.1%）より5.0ポイント低くなっており、「20時台」「21時台」「22時以降」をあわせた『20時台以降』の割合が、前回（14.2%）より4.7ポイント高くなっています。

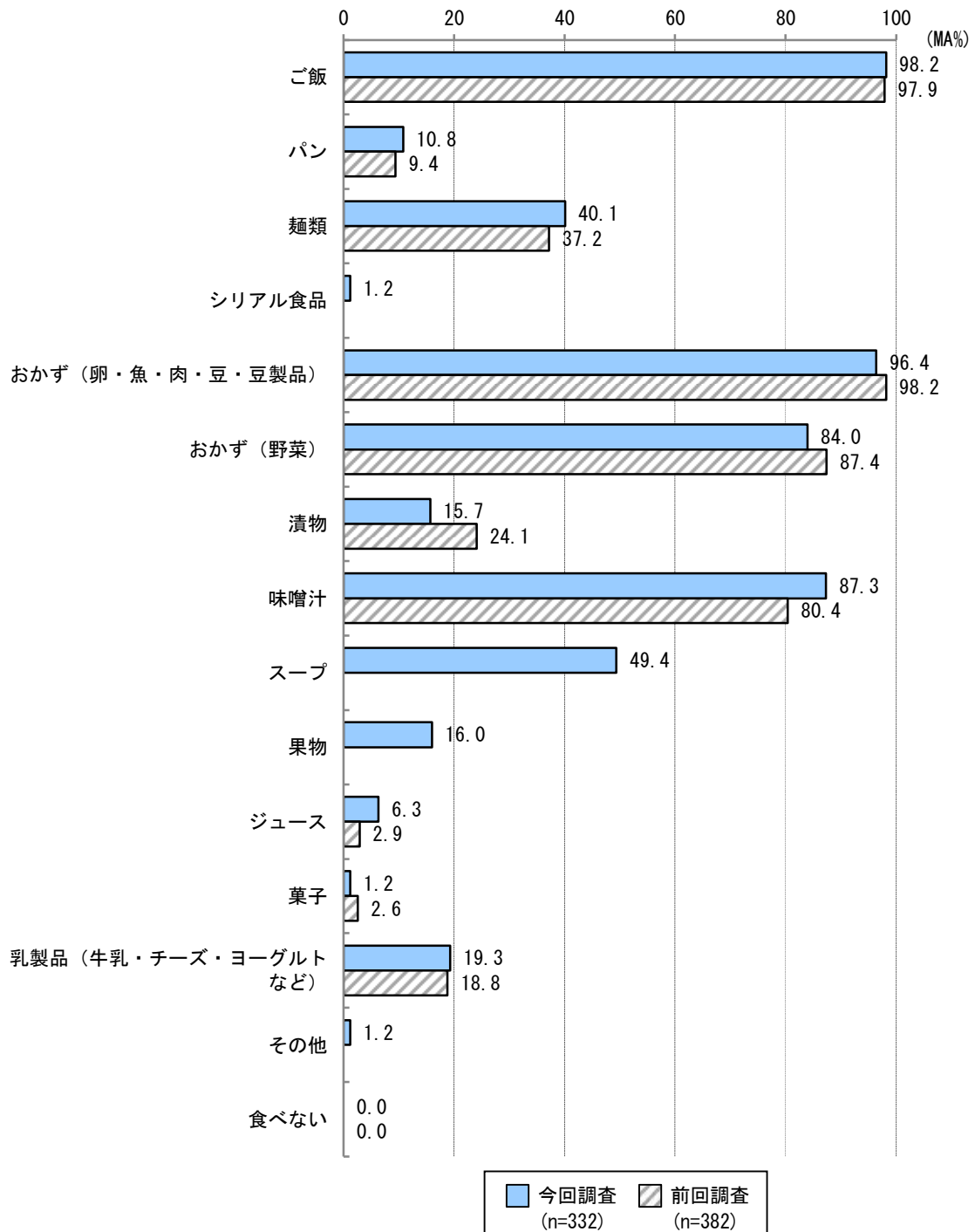


② 夕食の内容

IV-9. あなたのふだんの夕食の内容をお聞きます。＜複数回答＞

ふだんの夕食の内容については、「ご飯」が98.2%で最も多く、次いで「おかず（卵・魚・肉・豆・豆製品）」が96.4%、「味噌汁」が87.3%、「おかず（野菜）」が84.0%となっています。

前回調査と比較すると、「おかず（野菜）」の割合が前回（87.4%）より3.4ポイント、「おかず（卵・魚・肉・豆・豆製品）」の割合が前回（98.2%）より1.8ポイント、それぞれ低くなっています。



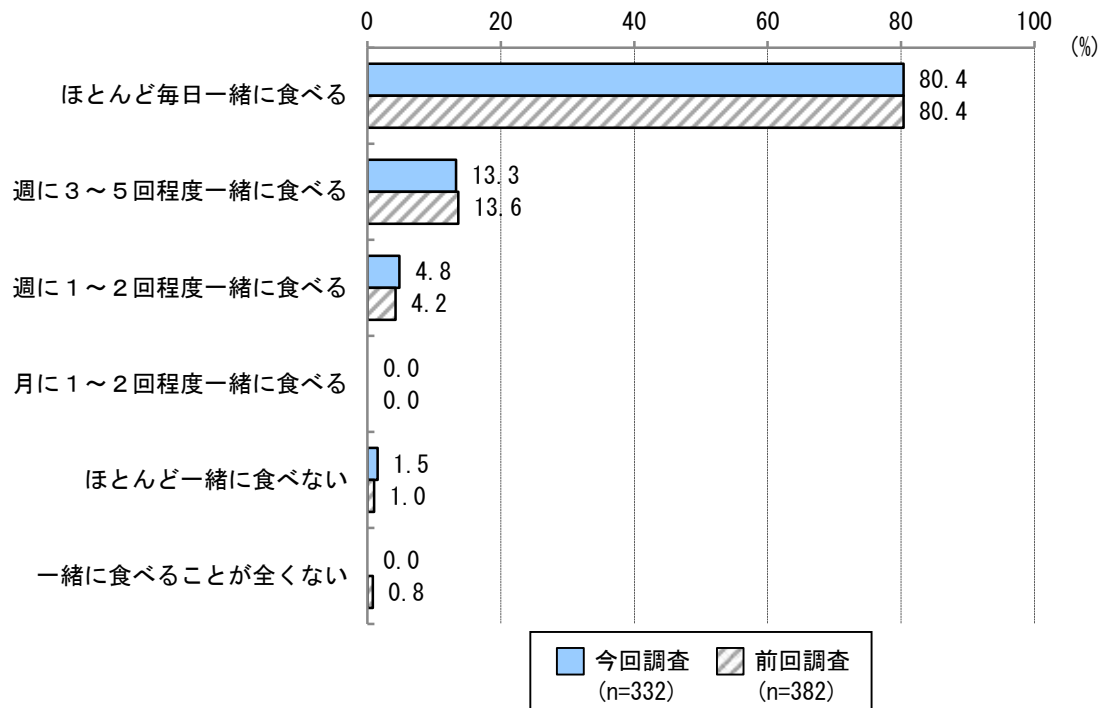
※今回調査の「シリアル食品」「スープ」「果物」「その他」は新規項目です。

(5) 家族と食事をする頻度

IV-10. あなたは、ふだんどのくらいの頻度で家族と一緒に食事をしますか。

家族と一緒に食事をする頻度については、「ほとんど毎日一緒に食べる」が80.4%で最も多く、次いで「週に3～5回程度一緒に食べる」が13.3%、「週に1～2回程度一緒に食べる」が4.8%となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



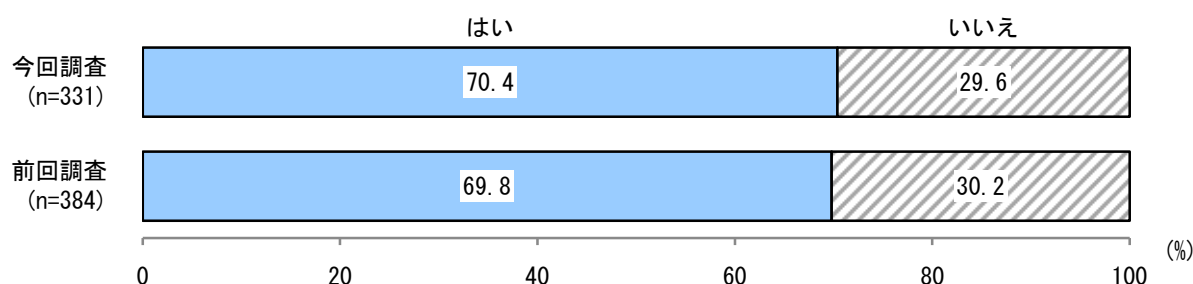
（６）食事中的テレビの視聴状況

① 食事中的テレビの視聴有無

IV-11. あなたは、食事中にテレビや動画を見ていますか。

食事中的テレビや動画の視聴有無については、「はい」（つけている）が70.4%、「いいえ」（つけていない）が29.6%となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



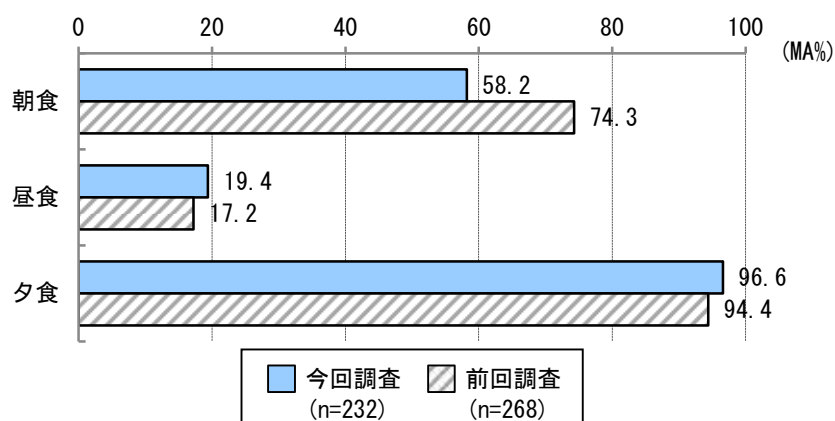
② テレビをつけながらとる食事

【(6)①で「はい」と回答した人のみ】

IV-12. それはいつですか。＜複数回答＞

食事中にテレビや動画をつけていると回答した人に、それはいつかをたずねると、「夕食」が96.6%で最も多く、次いで「朝食」が58.2%、「昼食」が19.4%となっています。

前回調査と比較すると、「朝食」の割合が前回（74.3%）より16.1ポイント低くなっています。

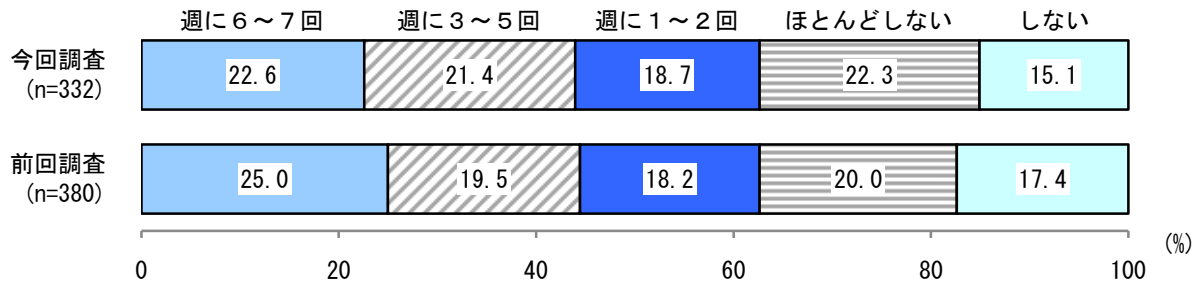


(7) 夕食後の間食の頻度

IV-13. あなたは、夕食後に何か食べたり、飲んだりしますか。

夕食後の間食の頻度については、「週に6～7回」が22.6%で最も多く、次いで「ほとんどしない」が22.3%、「週に3～5回」が21.4%となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。

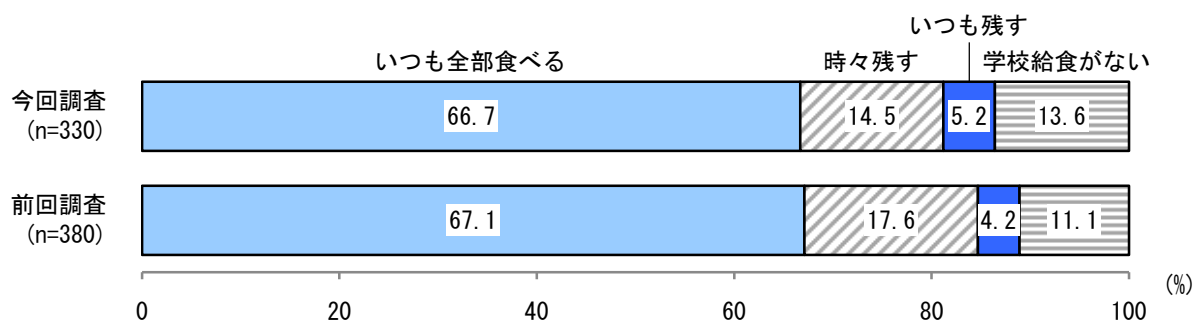


(8) 学校給食の食べ残しの状況

IV-14. あなたは、学校給食を全部食べますか。

学校給食の食べ残しの状況については、「いつも全部食べる」が66.7%で最も多く、次いで「時々残す」が14.5%、「学校給食がない」が13.6%となっており、「時々残す」「いつも残す」をあわせた『残す』の割合は19.7%となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。

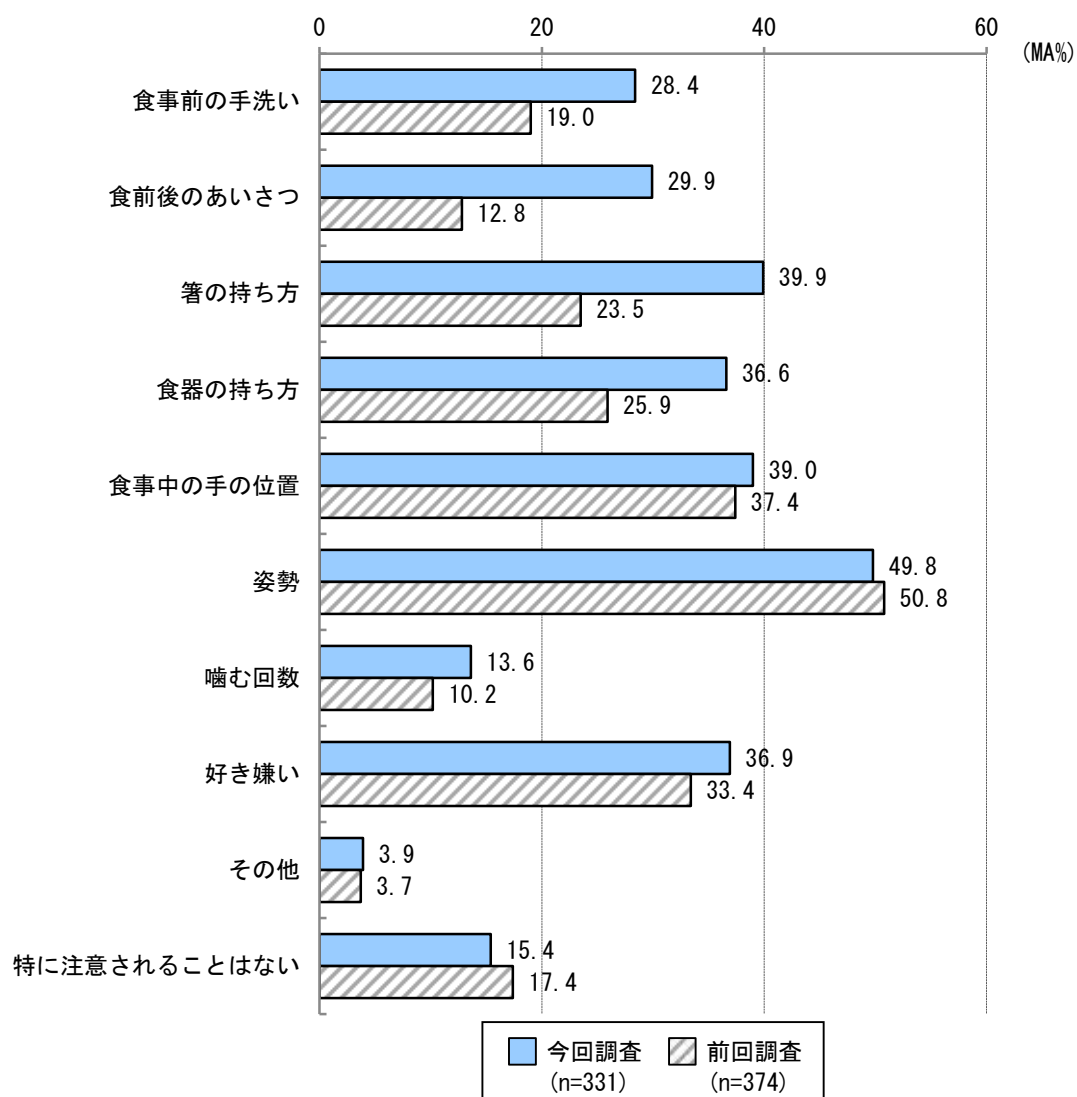


（９）食事に関して注意されること

IV-15. 食事に関して、あなたは家族からどんなことに気をつけるようによく言われますか。＜複数回答＞

食事に関して注意されることについては、「姿勢」が49.8%で最も多く、次いで「箸の持ち方」が39.9%、「食事時の手の位置」が39.0%となっています。

前回調査と比較すると、「食前後のあいさつ」（29.9%）の割合が前回（12.8%）より17.1ポイント、「箸の持ち方」の割合が前回（23.5%）より16.4ポイント、「食器の持ち方」（36.6%）の割合が前回（25.9%）より10.7ポイント高くなっています



(10) 好きな料理・嫌いな食べ物

IV-16. あなたの好きな料理を上位3つまでご記入ください。

IV-17. あなたの嫌いな食べ物（料理名ではなく食材）を上位3つまでご記入ください。
 <複数回答（3つまで）>

好きな料理としては、男性は「から揚げ」（56人）が最も多く、次いで「カレーライス」（41人）、「ラーメン」（36人）が上位3位となっています。女性では「ハンバーグ」（41人）が最も多く、次いで「から揚げ」（38人）、「カレーライス」（34人）となっています。

一方、嫌いな食べ物としては、男女ともに「ゴーヤ」（男性35人、女性44人）が最も多く、次いで男性は「トマト」（30人）、「なす」（25人）、女性は「きのこ類（全般）」（39人）、「トマト」と「なす」（ともに26人）となっています。

■好きな料理（上位10品）

男 性		
〔1位〕	から揚げ	56人
〔2位〕	カレーライス	41人
〔3位〕	ラーメン	36人
〔4位〕	寿司	35人
〔5位〕	ハンバーグ	22人
〔6位〕	焼肉、ステーキ	17人
〔7位〕	餃子	16人
〔8位〕	かつ（かつ丼、とんかつ、さしみかつなど）	15人
〔9位〕	スパゲッティ・パスタ	14人
〔10位〕	オムライス	12人

女 性		
〔1位〕	ハンバーグ	41人
〔2位〕	から揚げ	38人
〔3位〕	カレーライス	34人
〔4位〕	スパゲッティ・パスタ	26人
〔5位〕	オムライス	24人
〔6位〕	ラーメン	22人
〔7位〕	寿司	20人
〔8位〕	うどん	19人
〔9位〕	グラタン・ドリア	17人
〔10位〕	焼肉、ステーキ 味噌汁・豚汁	11人

■嫌いな食べ物（上位10品）

男 性		
〔1位〕	ゴーヤ	35人
〔2位〕	トマト	30人
〔3位〕	なす	25人
〔4位〕	きのこ類（全般）	24人
〔5位〕	ピーマン	16人
〔6位〕	魚類（全般）	9人
〔7位〕	セロリ	8人
	鶏肉	8人
〔9位〕	しいたけ	7人
〔10位〕	アボカド	6人
	かぼちゃ	6人

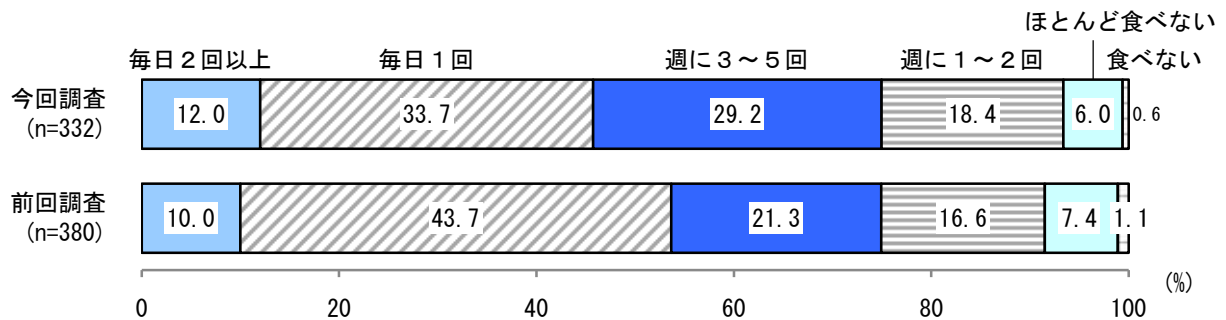
女 性		
〔1位〕	ゴーヤ	44人
〔2位〕	きのこ類（全般）	39人
〔3位〕	トマト	26人
	なす	26人
〔5位〕	ピーマン	25人
〔6位〕	魚類（全般）	23人
〔7位〕	しいたけ	13人
〔8位〕	レバー	12人
〔9位〕	人参	10人
〔10位〕	納豆	8人
	肉類（全般）	8人

(11) 菓子類・アイスクリーム類を食べる頻度

IV-18. あなたは、お菓子やアイスクリームをどのくらいの頻度で食べますか。

お菓子やアイスクリームを食べる頻度については、「毎日1回」が33.7%で最も多く、次いで「週に3～5回」が29.2%、「週に1～2回」が18.4%となっています。

前回調査と比較すると、「毎日1回」「毎日2回以上」をあわせた『毎日1回以上』の割合が前回（53.7%）より8.0ポイント低くなっています。

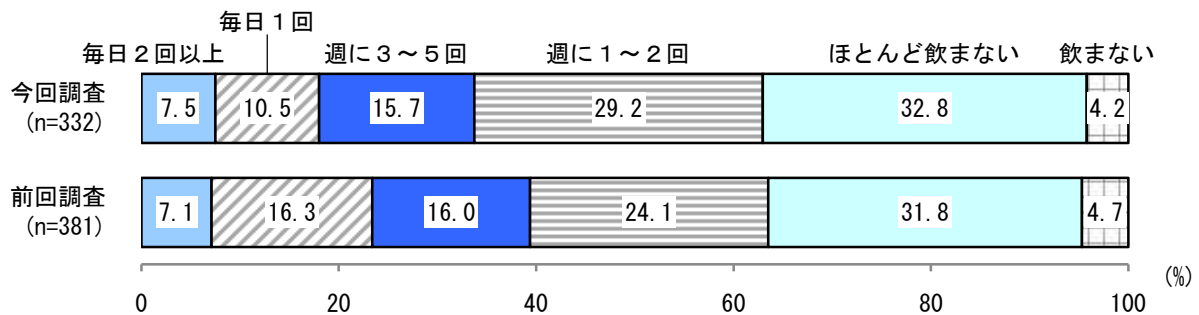


(12) ジュース・清涼飲料水を飲む頻度

IV-19. あなたは、ジュース・清涼飲料水をどのくらいの頻度で飲みますか。

ジュース・清涼飲料水を飲む頻度については、「ほとんど飲まない」が32.8%で最も多く、次いで「週に1～2回」が29.2%、「週に3～5回」が15.7%となっています。

前回調査と比較すると、「毎日1回」「毎日2回以上」をあわせた『毎日1回以上』の割合が前回（23.4%）より5.4ポイント低くなっています。



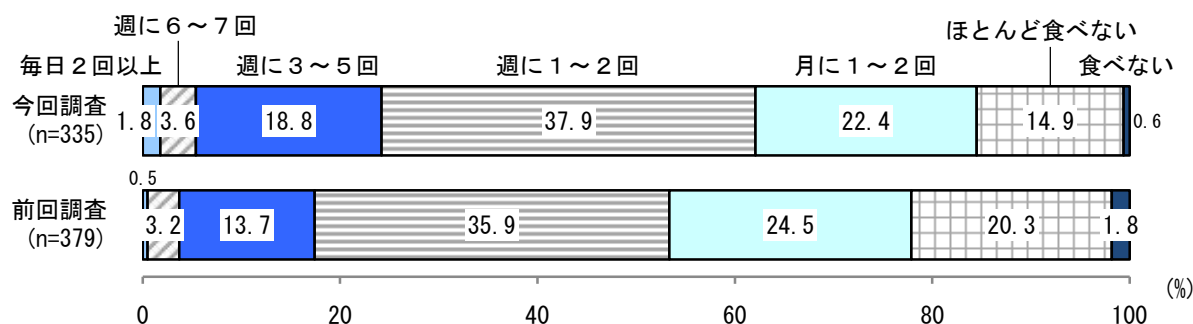
(13) 総菜・インスタント・レトルト・冷凍食品の利用状況

① インスタント食品等の利用頻度

IV-20. あなたは、市販の総菜・インスタント・レトルト・冷凍食品をどのくらいの頻度で食べますか。

市販の総菜、インスタント・レトルト・冷凍食品の利用頻度については、「週に1～2回」が37.9%で最も多く、次いで「月に1～2回」が22.4%、「週に3～5回」が18.8%となっています。

前回調査と比較すると、「週に3～5回」「週に6～7回」「毎日2回以上」をあわせた『週に3～5回以上』の割合が前回（17.4%）より6.8ポイント高くなっています。

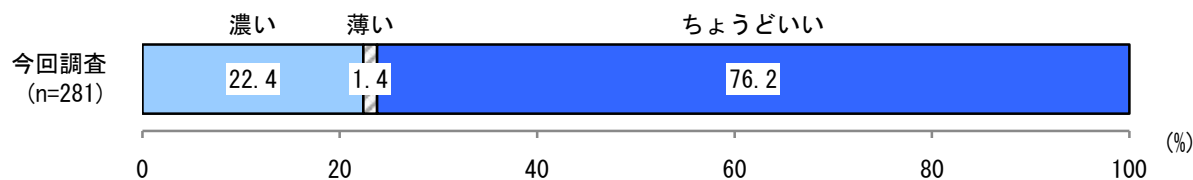


② 総菜・インスタント・レトルト・冷凍食品の味の濃さ

【(1)①で「毎日2回以上」「週に6～7回」「週に3～5回」「週に1～2回」「月に1～2回」のいずれかに回答した人のみ】

IV-21. それらの味付けはどのように感じますか。

市販の総菜、インスタント・レトルト・冷凍食品を月に1回以上食べていると回答した人に、それらの味付けについてたずねると、「ちょうどいい」が76.2%で最も多く、次いで「濃い」が22.4%、「薄い」が1.4%となっています。

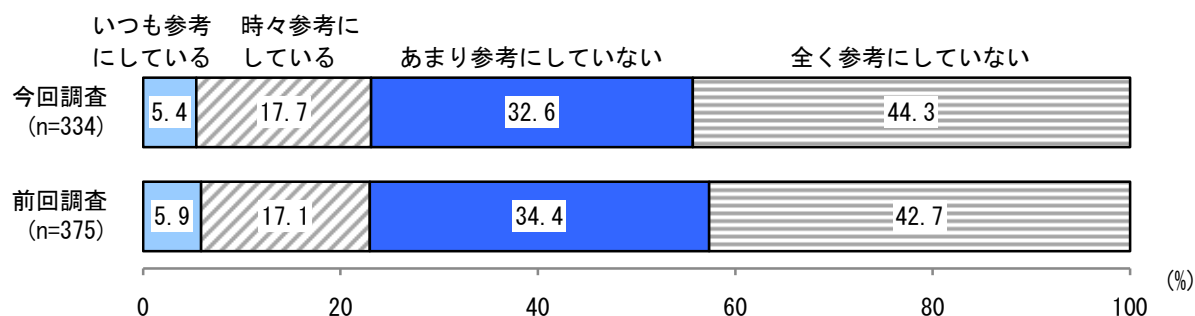


（14）栄養成分表示の参考度

IV-22. あなたは食品を購入するときや、外食の際に栄養成分表示を参考にしていますか。

食品の購入時や外食の際に栄養成分表示を参考にしているかについては、「全く参考にしていない」が44.3%で最も多く、次いで「あまり参考にしていない」が32.6%、「時々参考にしている」が17.7%となっており、「いつも参考にしている」（5.4%）と「時々参考にしている」をあわせた『参考にしている』の割合は23.1%となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。

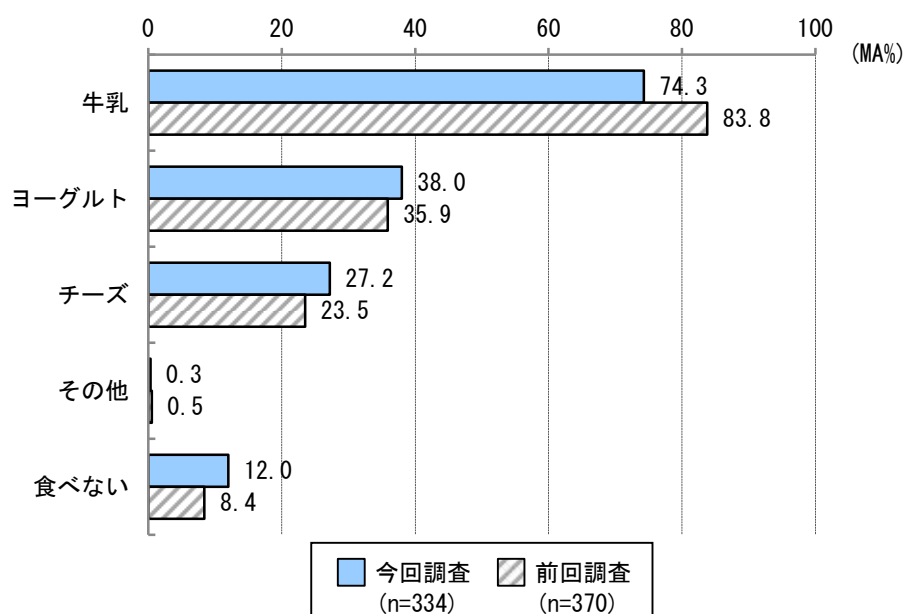


（15）牛乳・乳製品の摂取量

IV-23. あなたは、牛乳・乳製品を1日あたり平均すると、どのくらいとりますか。 ＜複数回答＞

牛乳・乳製品の摂取量については、「牛乳」が74.3%で最も多く、次いで「ヨーグルト」が38.0%、「チーズ」が27.2%となっています。

前回調査と比較すると、「牛乳」の割合が前回（83.8%）より9.5ポイント低くなっています。



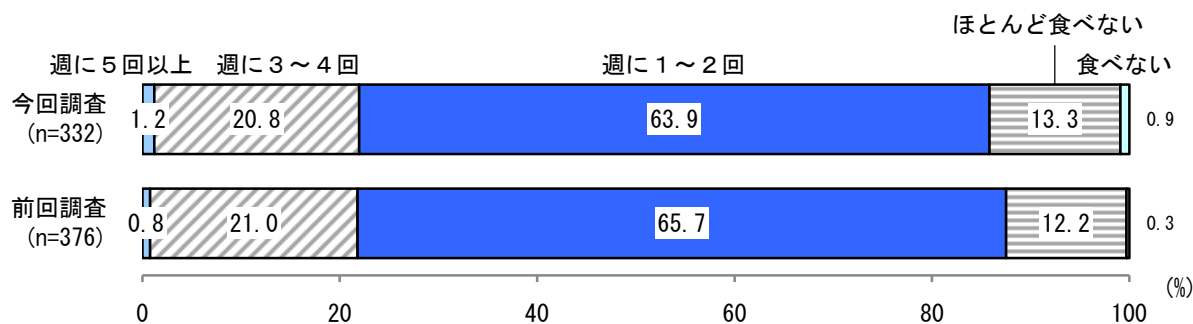
(16) 魚食の状況

① 魚を食べる頻度

IV-24. あなたが魚を食べる回数はどのくらいありますか。

魚を食べる頻度については、「週に1～2回」が63.9%で最も多く、次いで「週に3～4回」が20.8%、「ほとんど食べない」が13.3%となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



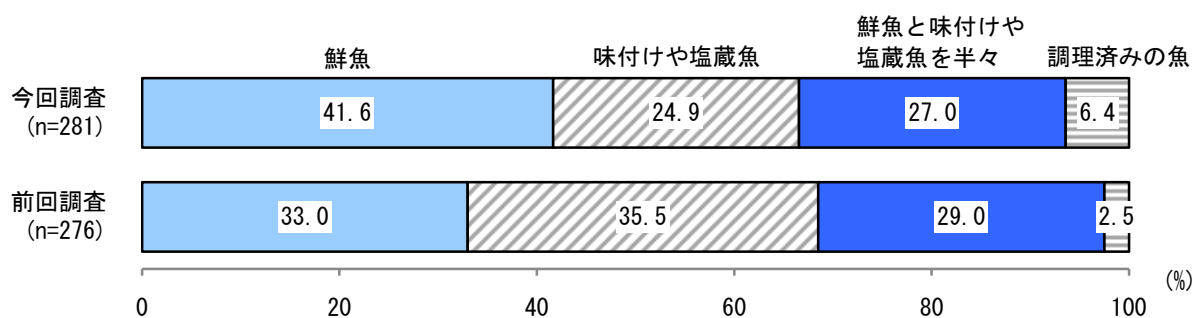
② 魚を購入する際の加工度

【(16)①で「週に5回以上」「週に3～4回」「週に1～2回」のいずれかに回答した人のみ】

IV-25. 調理をされる方に聞いてお答えください。どんな魚を最も多く買って調理しますか。

魚を週1回以上食べると回答した人に、どんな魚を最も多く買って調理するかについてたずねると、「鮮魚」が41.6%で最も多く、次いで「鮮魚と味付けや塩蔵魚を半々」が27.0%、「味付けや塩蔵魚」が24.9%となっています。

前回調査と比較すると、「鮮魚」の割合が前回（33.0%）より8.6ポイント高くなっています。

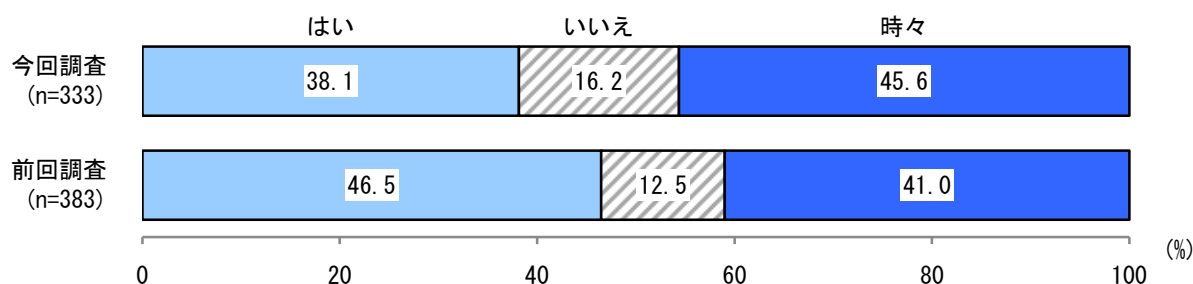


（17）食事の手伝いの有無

IV-26. あなたは食事に関してお手伝い（お茶碗並べ・盛りつけ・片付け・切ったりちぎったり混ぜたり等）をしていますか。

食事の手伝いをしているかについては、「時々」が45.6%で最も多く、次いで「はい」（している）が38.1%、「いいえ」（していない）が16.2%となっています。

前回調査と比較すると、「はい」（している）の割合が前回（46.5%）より8.4ポイント低くなっています。

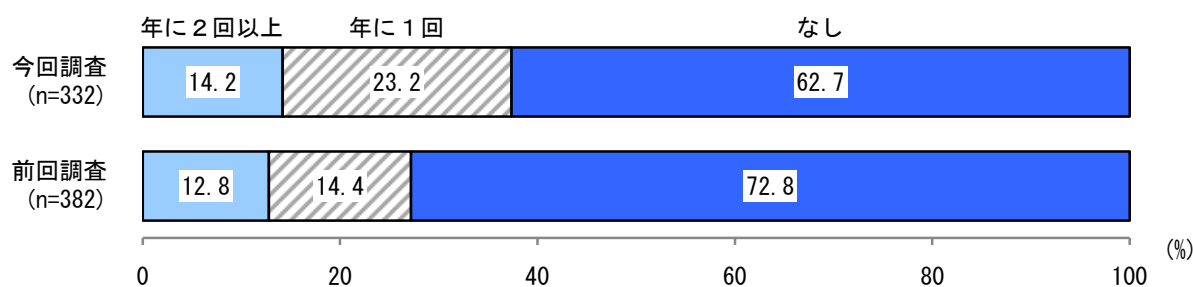


（18）農作業をする機会の有無

IV-27. あなたは、農作業（田植え・水管理・種まき・収穫その他）をする機会がありますか。

農作業をする機会の有無については、「なし」が62.7%で最も多く、次いで「年に1回」が23.2%、「年に2回以上」が14.2%となっています。

前回調査と比較すると、「年に1回」「年に2回以上」をあわせた『年に1回以上』の割合が前回（27.2%）より10.2ポイント高くなっています。

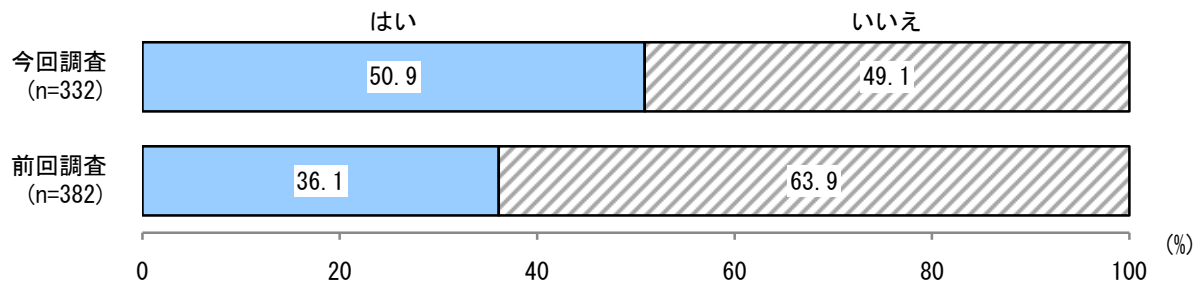


(19) 農業・酪農・漁業等の体験意向の有無

IV-28. あなたは、米・野菜・酪農・果樹・漁業・きのこ作り等の体験をしたいと思いますか。

農業・酪農・漁業等を体験したいかについては、「はい」(したい)が50.9%、「いいえ」(したくない)が49.1%となっています。

前回調査と比較すると、「はい」(したい)の割合が前回(36.1%)より14.8ポイント高くなっています。



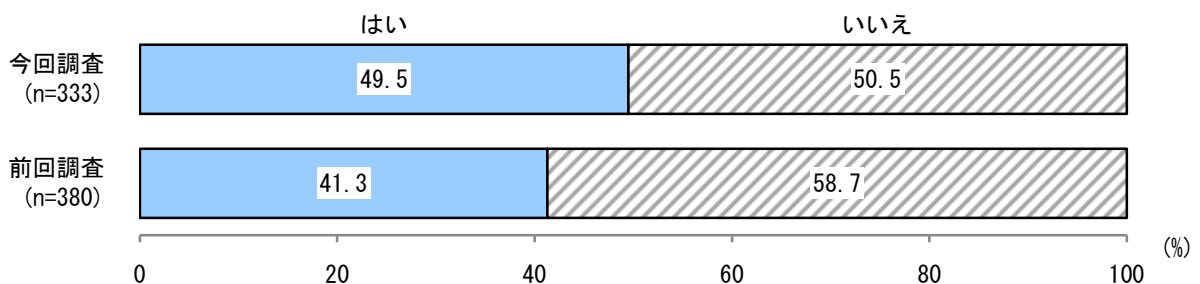
(20) 市特産の野菜や果物の認知状況

① 市特産の野菜や果物の認知有無

IV-29. あなたは、木津川市特産の野菜や果物などを知っていますか。

木津川市特産の野菜や果物を知っているかについては、「はい」(知っている)が49.5%、「いいえ」(知らない)が50.5%となっています。

前回調査と比較すると、「はい」(知っている)の割合が前回(41.3%)より8.2ポイント高くなっています。



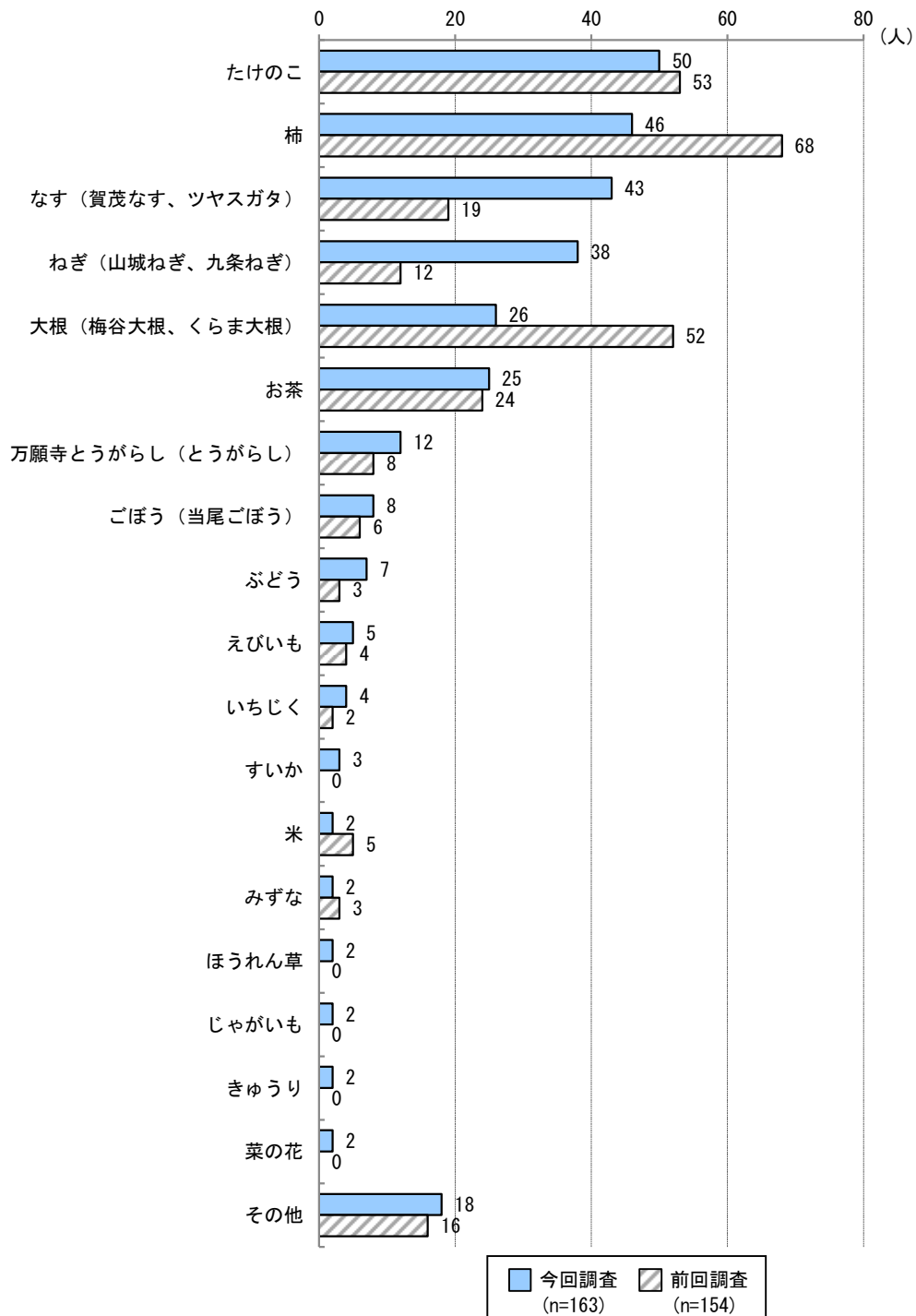
② 市特産として知っている野菜や果物

【(20)①で「はい」と回答した人のみ】

IV-30. それは何ですか。＜複数回答＞

木津川市特産の野菜や果物を知っているとは回答した人に、知っている特産物をたずねると、「たけのこ」が50人で最も多く、次いで「柿」が46人、「なす」が43人となっています。

前回調査と比較すると、「ねぎ」(38人)が前回(12人)より26人、「なす」が前回(19人)より24人、それぞれ増加しています。



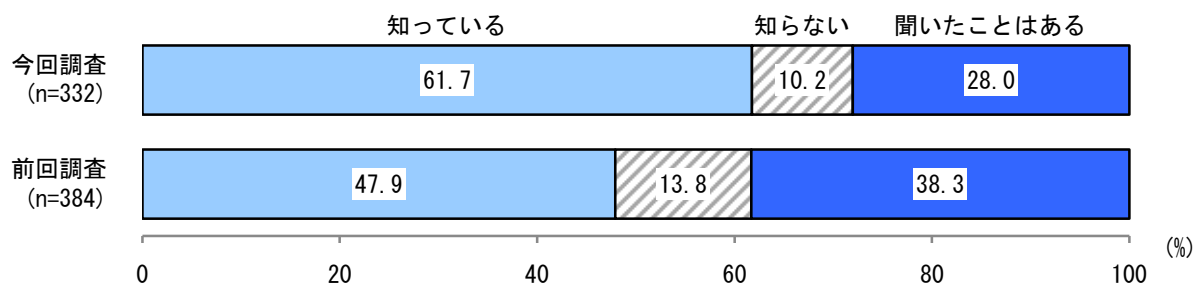
※ここでは、記述式での回答を分類して集計しています。

(21) 食育の認知度

IV-31. あなたは「食育」という言葉を知っていますか。

「食育」という言葉の認知度については、「知っている」が61.7%で最も多く、次いで「聞いたことはある」が28.0%、「知らない」が10.2%となっています。

前回調査と比較すると、「知っている」の割合が前回（47.9%）より13.8ポイント高くなっています。

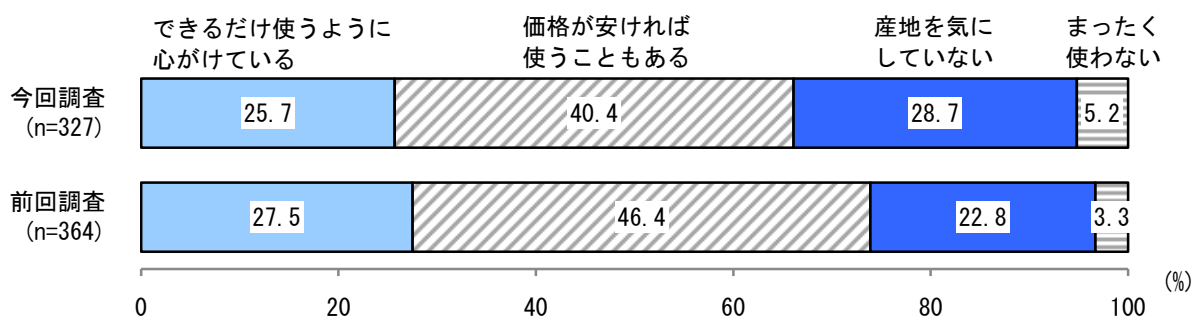


(22) 地元産食材の使用状況

IV-32. あなたの食事に地元産（京都府内産）の野菜や果物は使われていますか。

地元産食材の使用状況については、「価格が安ければ使うこともある」が40.4%で最も多く、次いで「産地を気にしていない」が28.7%、「できるだけ使うように心がけている」が25.7%となっています。

前回調査と比較すると、「産地を気にしていない」の割合が前回（22.8%）より5.9ポイント高く、「価格が安ければ使うこともある」の割合が前回（46.4%）より6.0ポイント低くなっています。



5 運動習慣に関することについて

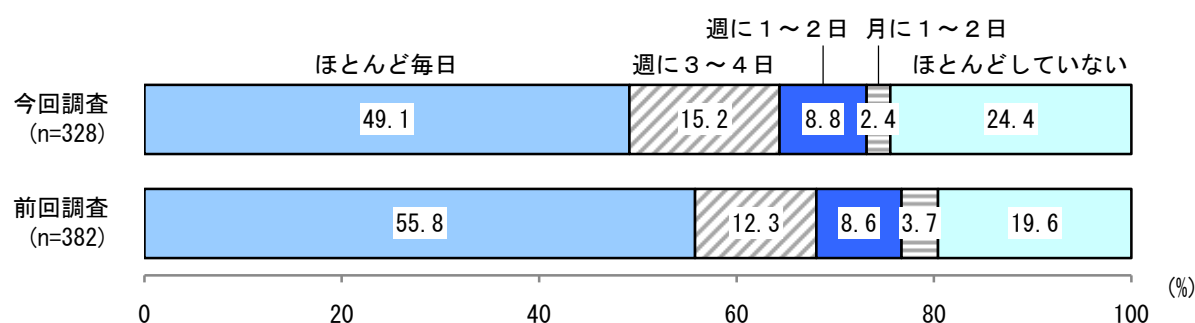
（１）運動習慣の状況

① 運動の頻度

V-1. あなたは体育の授業以外に運動（部活動やスポーツ関連の習い事など）をどのくらいしていますか。

体育の授業以外の運動頻度については、「ほとんど毎日」が49.1%で最も多く、次いで「ほとんどしていない」が24.4%、「週に3～4日」が15.2%となっています。

前回調査と比較すると、「ほとんど毎日」の割合が前回（55.8%）より6.7ポイント低くなっています。一方、「ほとんどしていない」の割合が前回（19.6%）より4.8ポイント高くなっています。



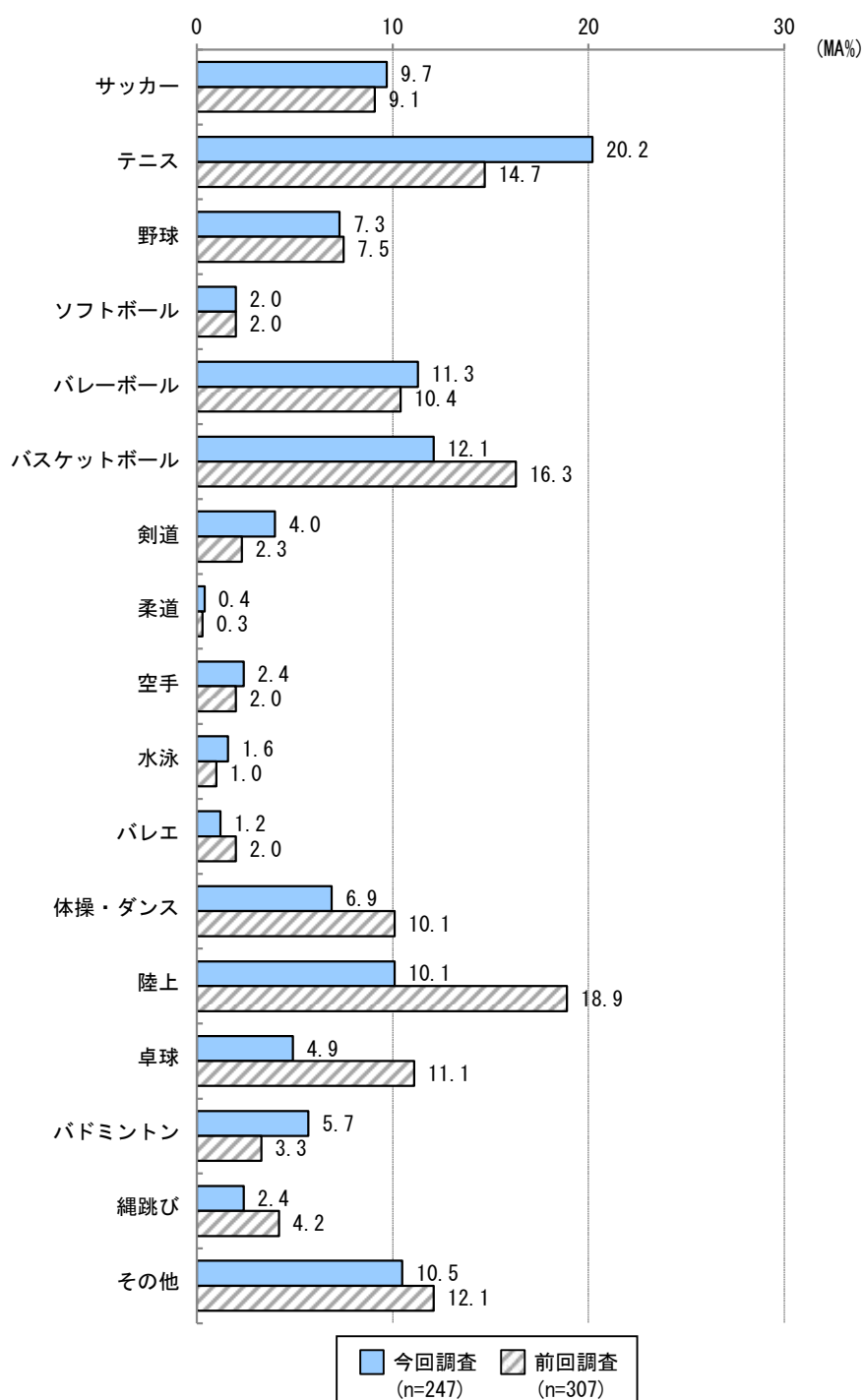
② 運動の内容

【(1)①で「ほとんどしていない」以外と回答した人のみ】

V-2. ①その運動は、どんな運動ですか。＜複数回答＞

運動を月1回以上していると回答した人に、している運動についてたずねると、「テニス」が20.2%で最も多く、次いで「バスケットボール」が12.1%、「バレーボール」が11.3%となっています。

前回調査と比較すると、「テニス」の割合が前回（14.7%）より5.5ポイント高く、「陸上」（10.1%）の割合が前回（18.9%）より8.8ポイント、「卓球」（4.9%）の割合が前回（11.1%）より6.2ポイント、それぞれ低くなっています。



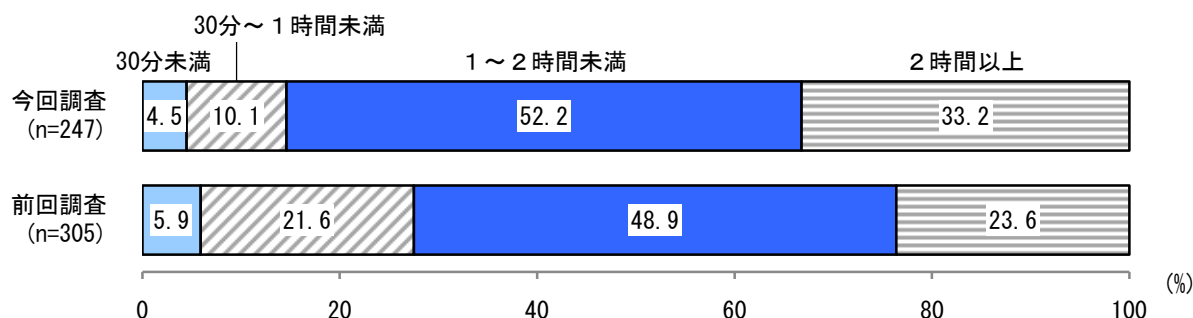
③ 運動の時間数

【(1)①で「ほとんどしていない」以外と回答した人のみ】

②その運動は、1日に平均どのくらいの時間していますか。

運動を月1回以上していると回答した人に、その運動の1日あたりの時間数についてたずねると、「1～2時間未満」が52.2%で最も多く、次いで「2時間以上」が33.2%、「30分～1時間未満」が10.1%となっています。

前回調査と比較すると、「2時間以上」の割合が前回（23.6%）より9.6ポイント高くなっています。



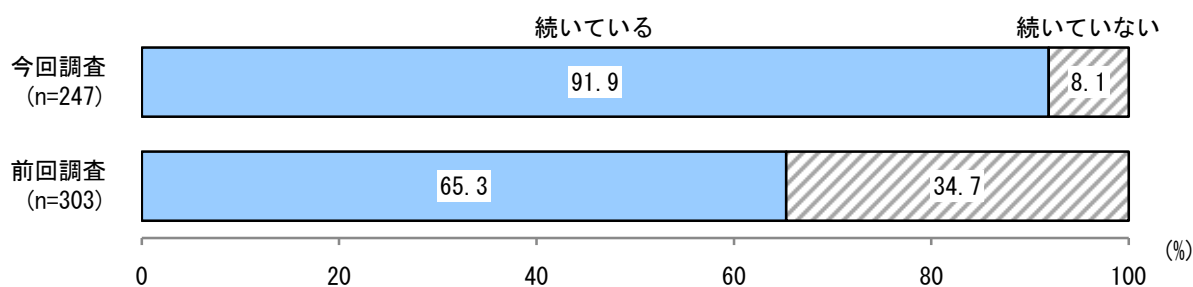
④ 運動習慣の1年以上の継続有無

【(1)①で「ほとんどしていない」以外と回答した人のみ】

③その運動は、1年以上続いていますか。

運動を月1回以上していると回答した人に、その運動は1年以上続いているかについてたずねると、「続いている」が91.9%、「続いていない」が8.1%となっています。

前回調査と比較すると、「続いている」の割合が前回（65.3%）より26.6ポイント高くなっています。

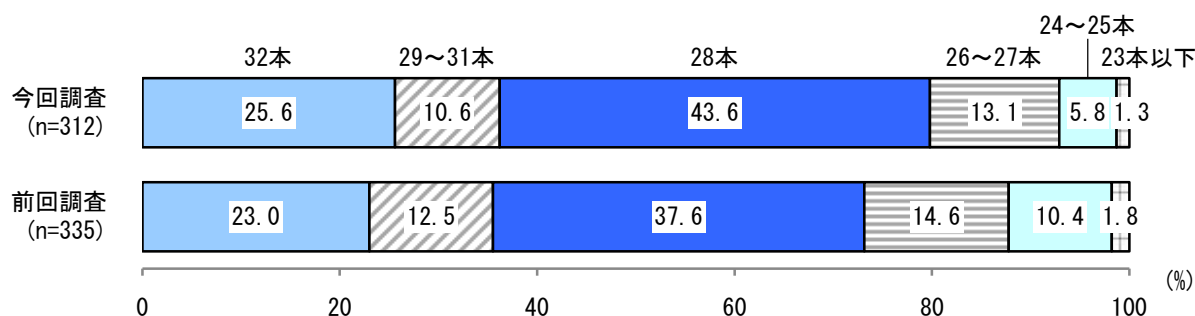


6 歯の健康に関することについて

(1) 歯の本数

VI-1. あなたの歯は現在何本ありますか。

歯の本数については、「28本」が43.6%で最も多く、次いで「32本」が25.6%、「26～27本」が13.1%となっています。



(2) むし歯の状況

① むし歯の有無

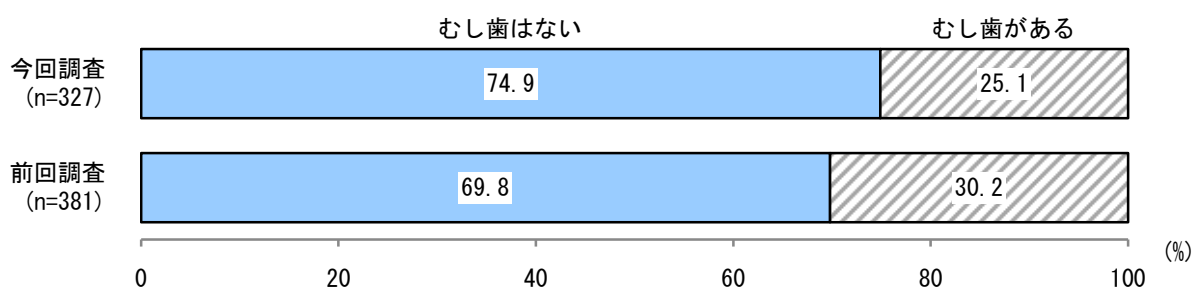
VI-2. あなたのむし歯についてお聞きます。

むし歯の有無については、「むし歯はない」が74.9%、「むし歯がある」が25.1%となっています。「むし歯がある」人のむし歯の本数は、「1本」と「2本」がそれぞれ30.4%で最も多くなっています。

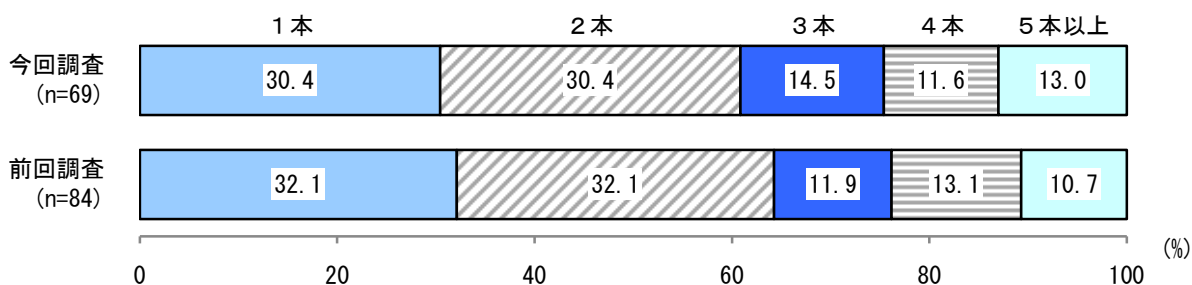
前回調査と比較すると、「むし歯はない」の割合が前回（69.8%）より5.1ポイント高くなっています。

むし歯の本数では、前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。

〔むし歯の有無〕



〔むし歯の本数〕



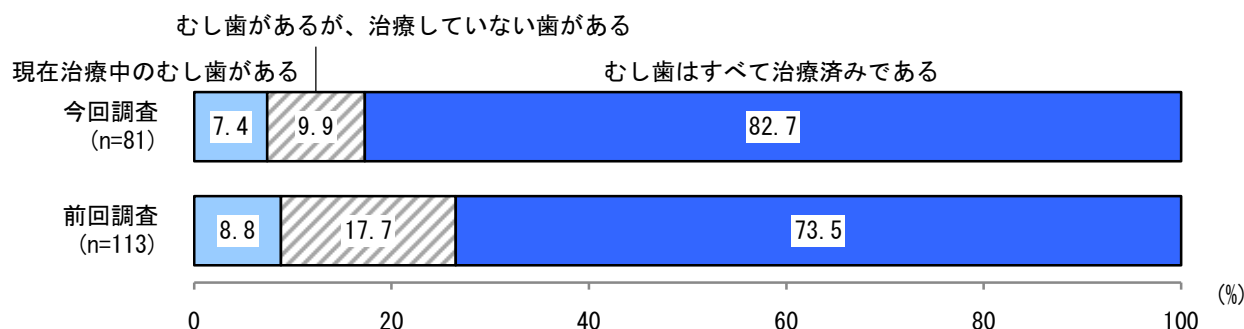
② むし歯の治療状況

【(2)①で「むし歯がある」と回答した人のみ】

VI-3. そのむし歯を治療していますか。

むし歯があると回答した人に、むし歯の治療状況についてたずねると、「むし歯はすべて治療済みである」が82.7%で最も多く、次いで「むし歯があるが、治療していない歯がある」が9.9%、「現在治療中のむし歯がある」が7.4%となっています。

前回調査と比較すると、「むし歯はすべて治療済みである」の割合が前回（73.5%）より9.2ポイント高くなっています。

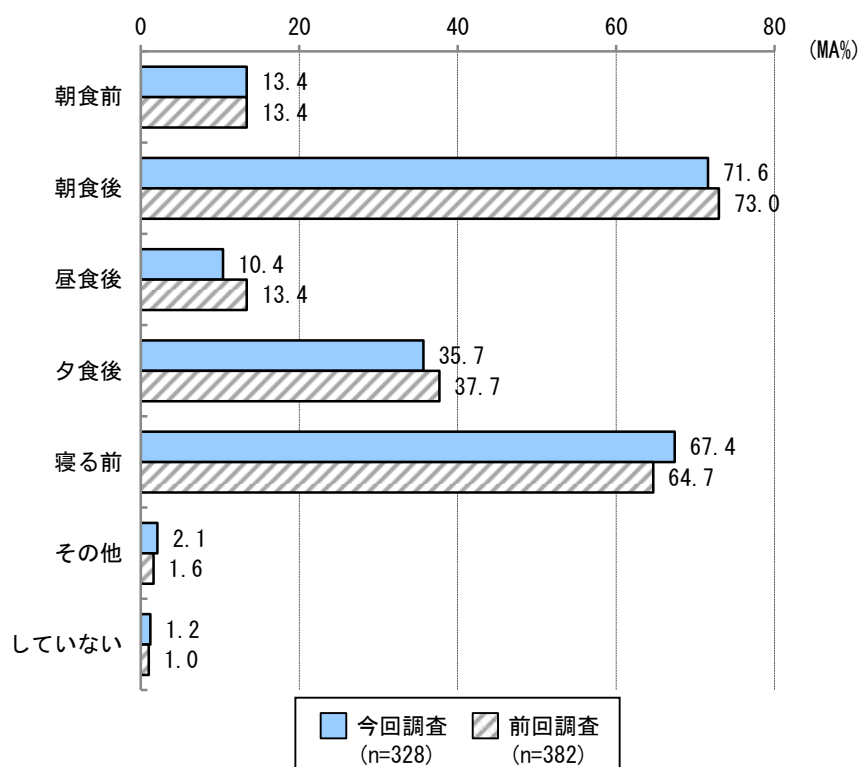


(3) 歯みがきのタイミング

VI-4. あなたは、歯みがきをいつしていますか。＜複数回答＞

歯みがきをするタイミングについては、「朝食後」が71.6%で最も多く、次いで「寝る前」が67.4%、「夕食後」が35.7%となっています。

前回調査と比較すると、「昼食後」（10.4%）の割合が前回（13.4%）より3.0ポイント低くなっています。

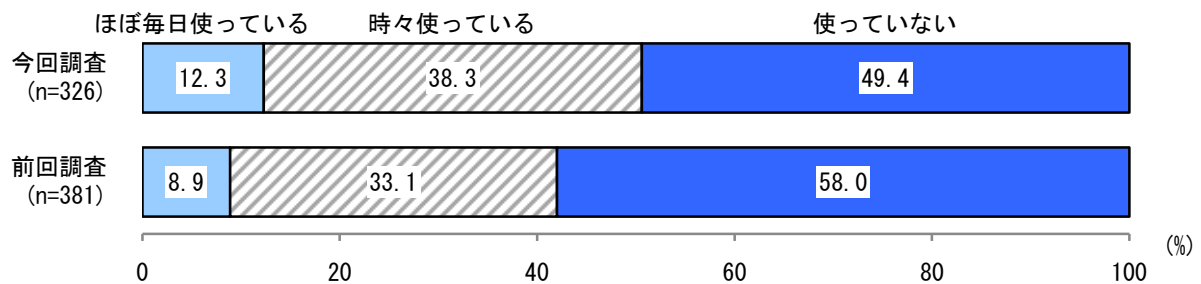


(4) 歯間清掃器具の使用状況

VI-5. あなたは、歯みがきのときに、デンタルフロスや歯間ブラシなど歯と歯の間を清掃するための器具を使っていますか。

デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間清掃器具の使用状況については、「使っていない」が49.4%で最も多く、次いで「時々使っている」が38.3%、「ほぼ毎日使っている」が12.3%となっています。

前回調査と比較すると、「ほぼ毎日使っている」の割合が前回（8.9%）より3.4ポイント、「時々使っている」の割合が前回（33.1%）より5.2ポイント、それぞれ高くなっています。

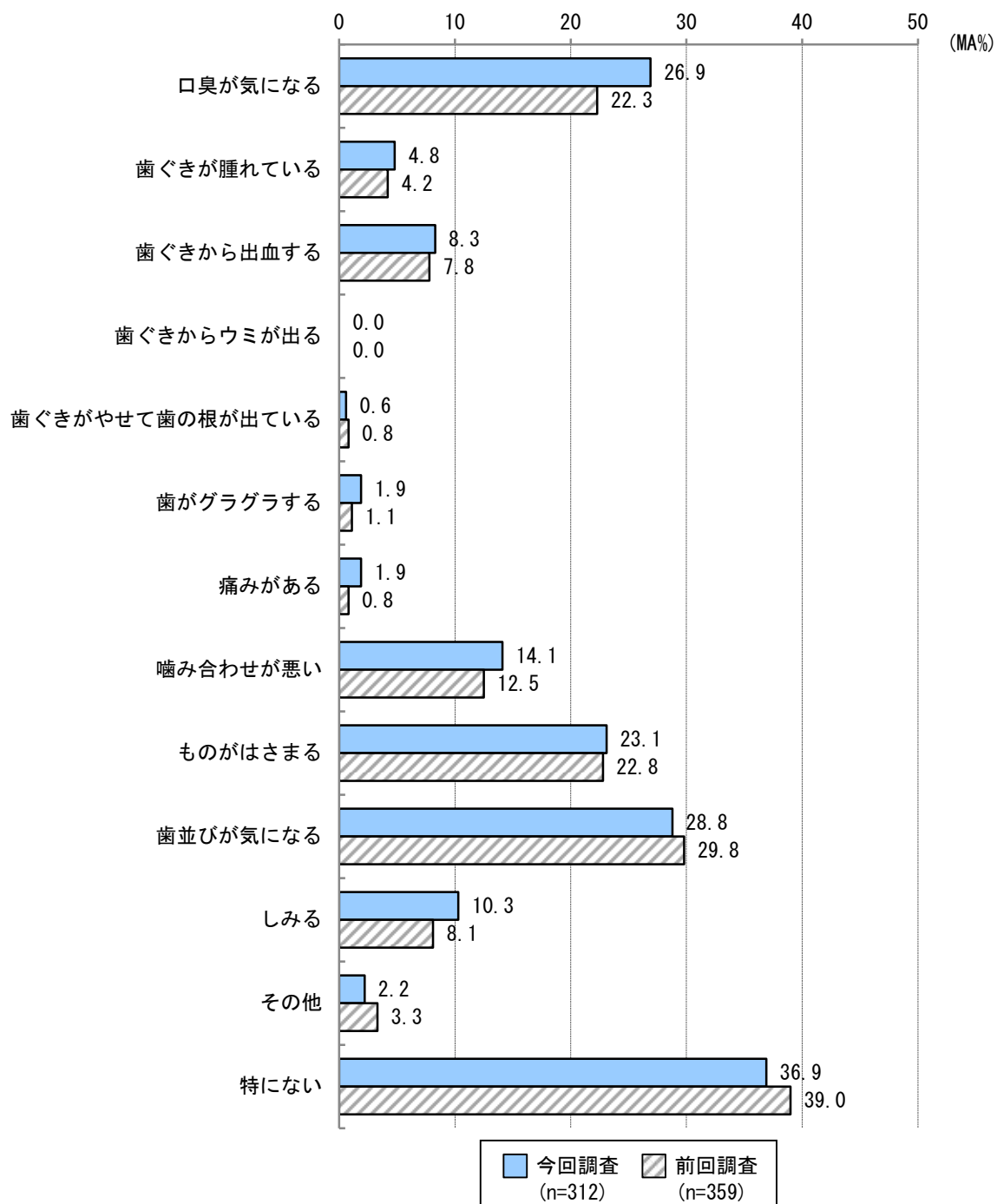


（５）歯に関する困りごと

VI-6. 現在、あなたの歯のことで困っていることはありますか。＜複数回答＞

歯のことで困っていることについては、「特にない」が36.9%で最も多く、次いで「歯並びが気になる」が28.8%、「口臭が気になる」が26.9%、「ものがはさまる」が23.1%となっています。

前回調査と比較すると、「口臭が気になる」の割合が前回（22.3%）より4.6ポイント高くなっています。

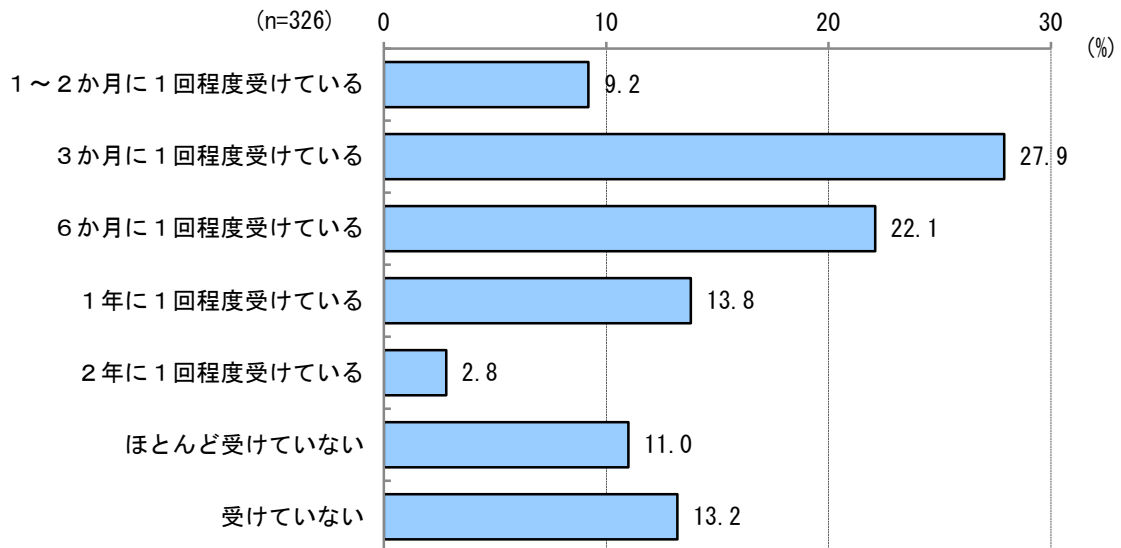


(6) 歯石除去や歯科健診の頻度

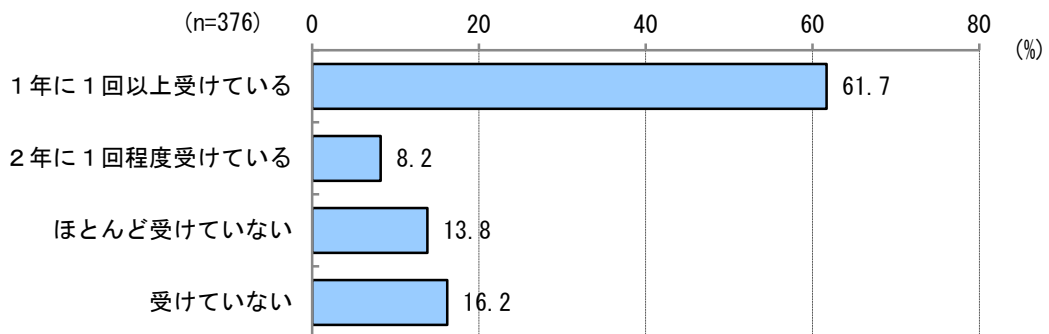
VI-7. あなたは、歯の健康を守るために定期的に歯石をとってもらったり、歯科健診を受けていますか。

歯石除去や歯科健診の頻度については、「3か月に1回程度受けている」が27.9%で最も多く、次いで「6か月に1回程度受けている」が22.1%、「1年に1回程度受けている」が13.8%となっています。

〔今回調査〕



〔前回調査（参考）〕



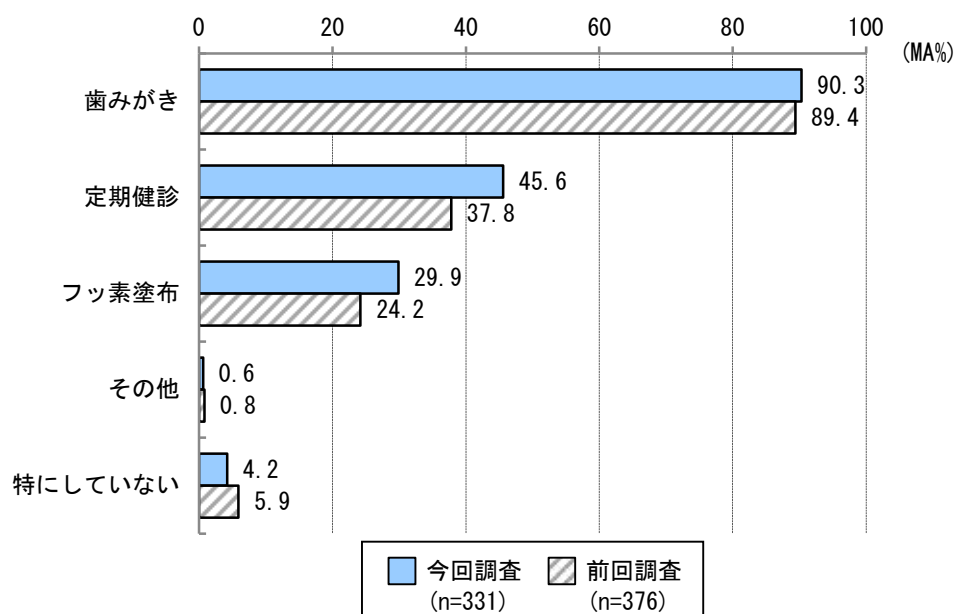
※今回調査では選択肢を変更しています。

（7）むし歯予防のためにやっていること

VI-8. あなたは、むし歯予防のために何かしていることはありますか。＜複数回答＞

むし歯予防のためにしていることについては、「歯みがき」が90.3%で最も多く、次いで「定期健診」が45.6%、「フッ素塗布」が29.9%となっています。

前回調査と比較すると、「定期健診」の割合が前回（37.8%）より7.8ポイント、「フッ素塗布」の割合が前回（24.2%）より5.7ポイント、それぞれ高くなっています。



7 喫煙について

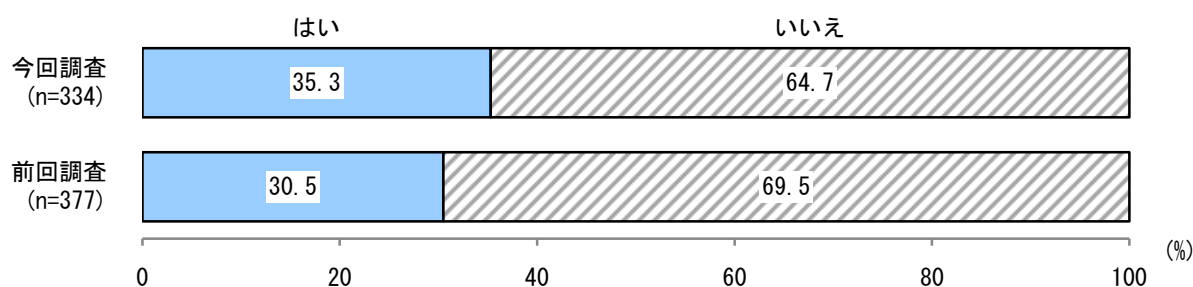
(1) 身近な喫煙者の有無

VII-1. あなたの身近にタバコを吸っている人はいますか。

ここで言う「タバコ」とは、電子タバコ、加熱式タバコ等を含みます。

身近に喫煙者がいるかについては、「はい」(いる)が35.3%、「いいえ」(いない)が64.7%となっています。

前回調査と比較すると、「はい」(いる)の割合が前回(30.5%)より4.8ポイント高くなっています。

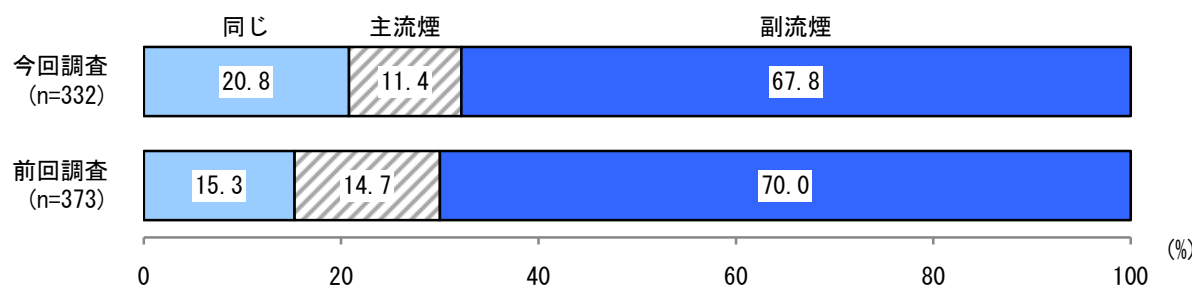


(2) タバコで有害物質含有量が多いと思う煙

VII-2. あなたは、タバコを吸う人が口から吸い込む煙(主流煙)と、タバコの手から立ち上る煙(副流煙)とでは、どちらの方が有害物質をたくさん出していると思いますか。

主流煙と副流煙ではどちらの方がより有害物質を出しているかについては、「副流煙」が67.8%で最も多く、次いで「同じ」が20.8%、「主流煙」が11.4%となっています。

前回調査と比較すると、「同じ」の割合が前回(15.3%)より5.5ポイント高くなっています。



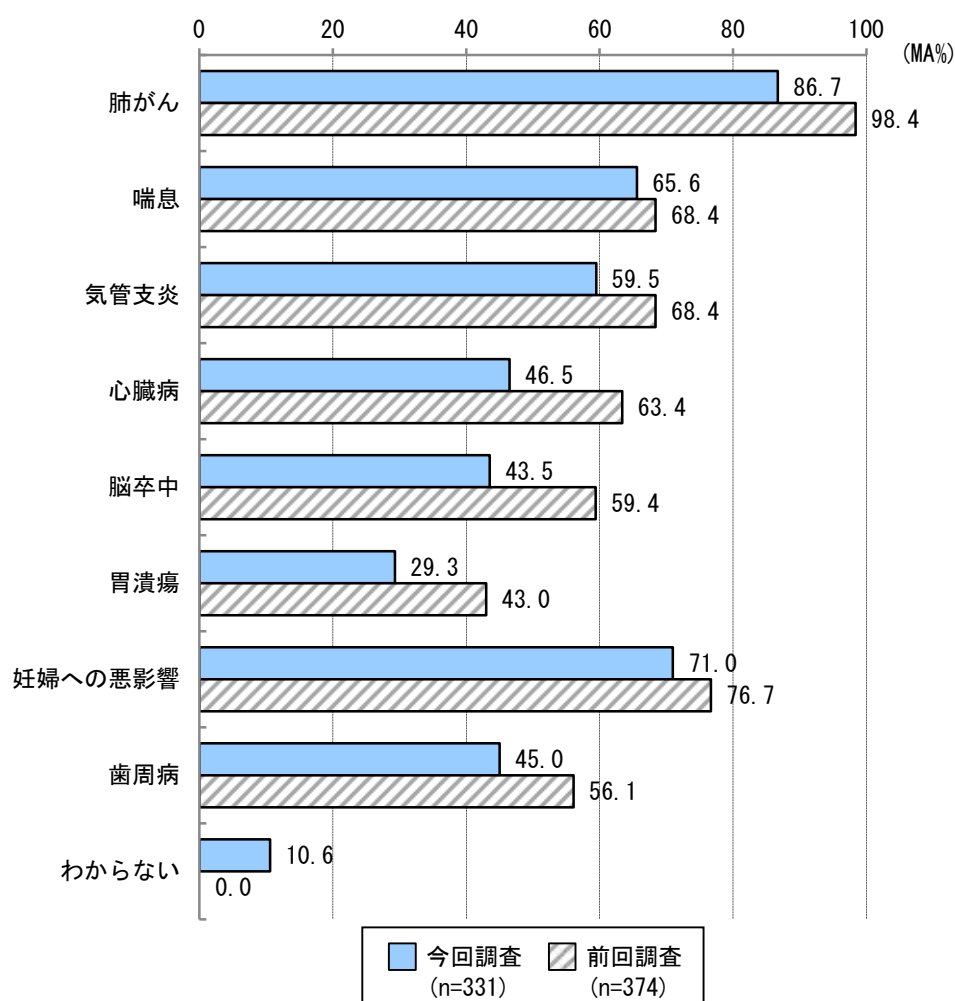
（３）喫煙による健康影響があると思うもの

VII-3. タバコを吸うことで自分や周囲に影響のあるものは何だと思いますか。

<複数回答>

喫煙による健康影響があるものについては、「肺がん」が86.7%で最も多く、次いで「妊婦への悪影響」が71.0%、「喘息」が65.6%、「気管支炎」が59.5%となっています。

前回調査と比較すると、いずれの項目も前回調査より割合が低く、「心臓病」(46.5%)の割合が前回(63.4%)より16.9ポイント、「脳卒中」(43.5%)の割合が前回(59.4%)より15.9ポイント、「胃潰瘍」(29.3%)の割合が前回(43.0%)より13.7ポイント、それぞれ低くなっています。

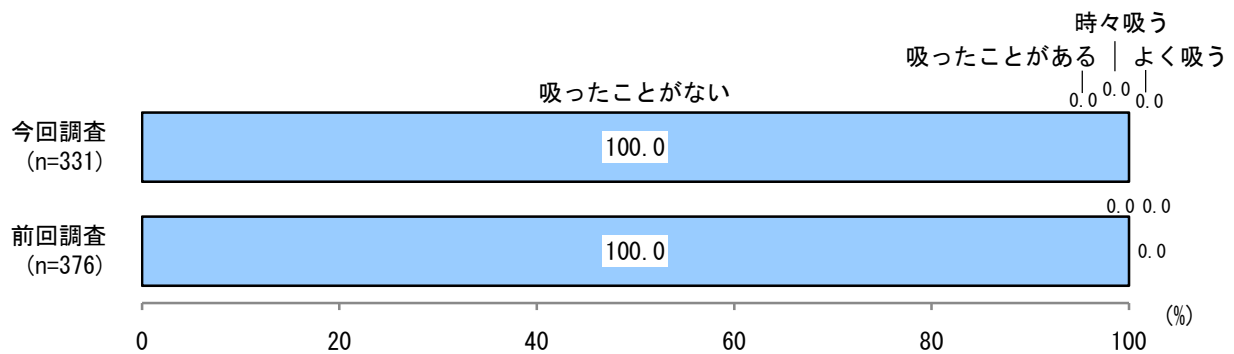


(4) 喫煙状況

① 喫煙経験

VII-4. あなたは、タバコを吸ったことがありますか。

タバコを吸ったことがあるかについては、すべての回答者が「吸ったことがない」(100.0%)と回答しており、前回調査と同様でした。



② 喫煙時期

【(4)①で「吸ったことがある」「時々吸う」「よく吸う」のいずれかに回答した人のみ】

VII-5. ①初めてタバコを吸った年齢は何歳ですか。

③ 禁煙意向

【(4)①で「吸ったことがある」「時々吸う」「よく吸う」のいずれかに回答した人のみ】

②タバコをやめたいと思いますか。

④ 喫煙のきっかけ

【(4)①で「吸ったことがある」「時々吸う」「よく吸う」のいずれかに回答した人のみ】

③初めて吸ったきっかけは何ですか。

⑤ 喫煙をすすめられた相手

【(4)③で「人にすすめられた」と回答した人のみ】

④誰にすすめられましたか。

※今回調査、前回調査ともに、いずれも喫煙経験者が0人 (n=0) のため省略

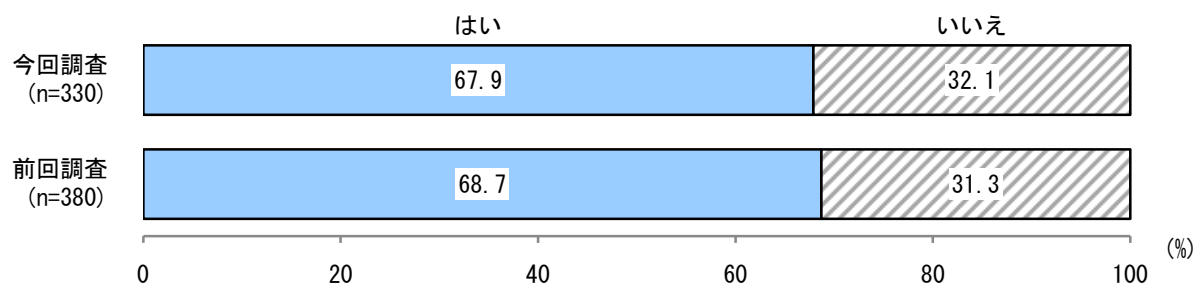
8 飲酒について

（１）身近に飲酒習慣のある人の有無

Ⅷ-1. あなたの身近にお酒を飲む習慣のある人はいますか。

身近に飲酒習慣のある人の有無については、「はい」（いる）が67.9%、「いいえ」（いない）が32.1%となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



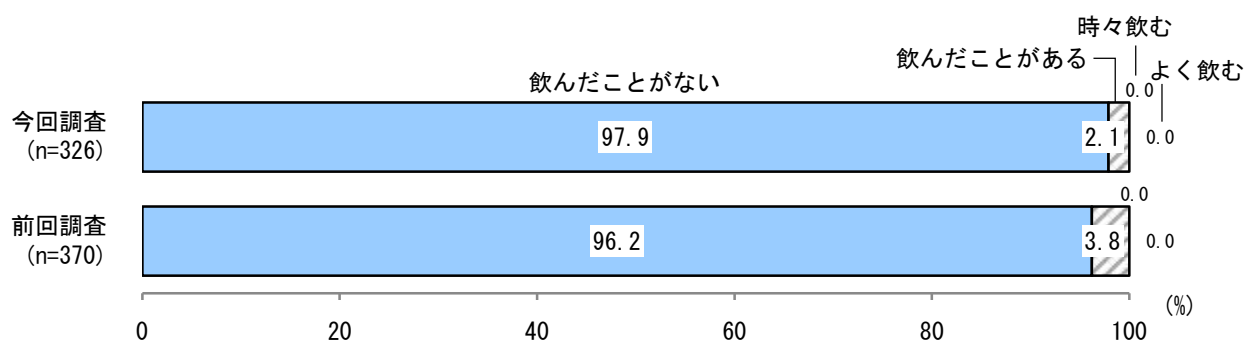
（２）飲酒状況

① 飲酒経験

Ⅷ-2. あなたは、お酒を飲んだことがありますか。

飲酒の経験があるかについては、「飲んだことがない」が97.9%で最も多く、次いで「飲んだことがある」が2.1%となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。

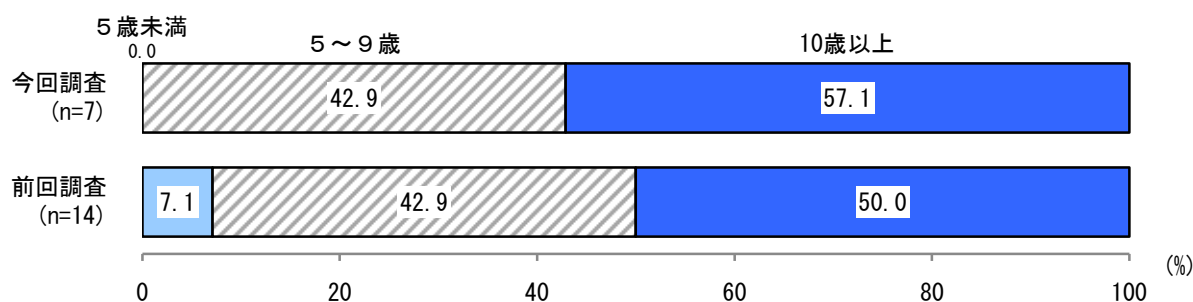


② 飲酒時期

【(2)①で「飲んだことがある」「時々飲む」「よく飲む」のいずれかに回答した人のみ】

VIII-3. ①初めて飲んだ年齢は何歳ですか。

飲酒経験があると回答した人（7人）に、初めて飲んだ年齢をたずねると、「10歳以上」が57.1%（4人）で最も多く、次いで「5～9歳」が42.9%（3人）となっています。

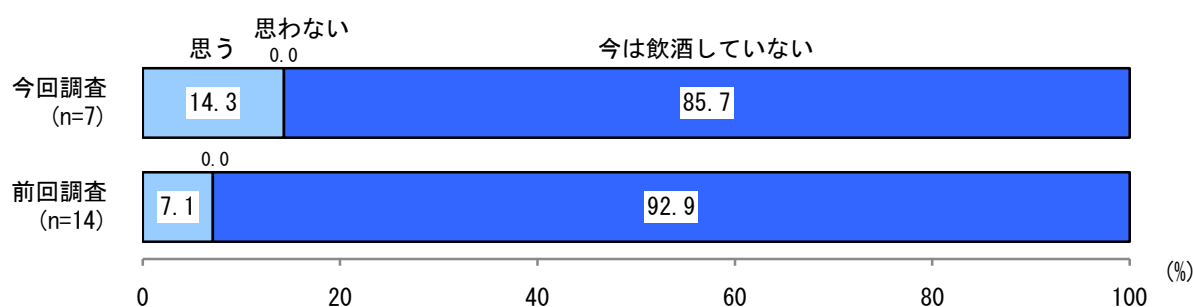


③ 禁酒意向

【(2)①で「飲んだことがある」「時々飲む」「よく飲む」のいずれかに回答した人のみ】

②お酒をやめたいと思いますか。

飲酒経験があると回答した人（7人）に、お酒をやめたいかについてたずねると、「今は飲酒していない」が85.7%（6人）で最も多く、次いで「思う」が14.3%（1人）となっています。

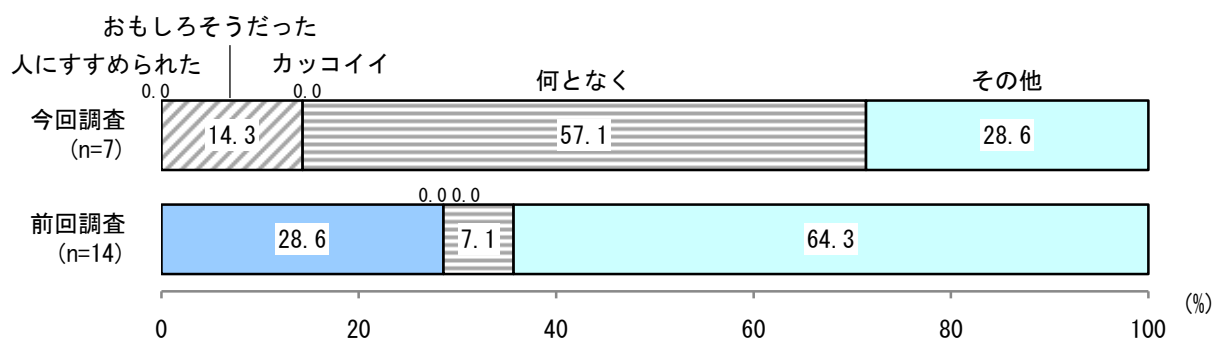


④ 飲酒のきっかけ

【(2)①で「飲んだことがある」「時々飲む」「よく飲む」のいずれかに回答した人のみ】

③初めて飲んだきっかけは何ですか。

飲酒経験があると回答した人（7人）に、初めて飲酒したきっかけをたずねると、「何となく」が57.1%（4人）で最も多く、次いで「おもしろそうだった」が14.3%（1人）となっています。

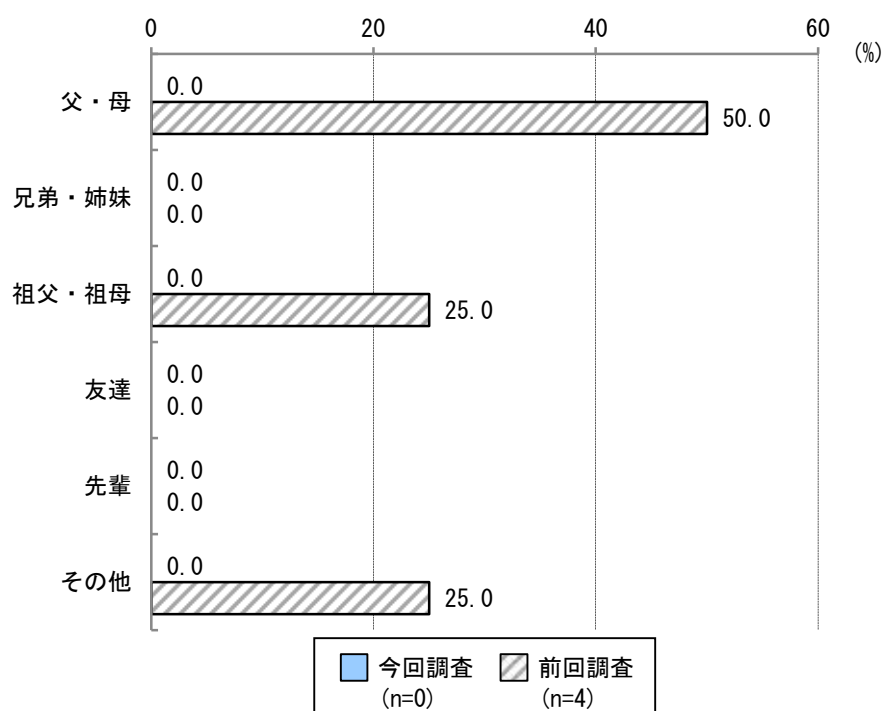


⑤ 飲酒をすすめられた相手

【(2)③で「人にすすめられた」と回答した人のみ】

④それは誰ですか。

飲酒経験がある人の、初めて飲酒したきっかけで人にすすめられたと回答した人はいませんでした。



9 健康づくりの取組に対する意見

IX-1. あなたが健康であるために行政や市民が行う健康づくりの取組について、ご意見やアイデアなどがありましたらご記入ください。

健康づくりの取組に対する意見やアイデアについての自由記述は、43人から挙げられました。

そのうち、主な意見を抜粋・要約しています。

主な意見
・朝さんぽチャレンジ→歩数を競う。・学校や会社で「ストレッチタイム」導入。
・自転車で通いやすいまちづくり→自転車道を整備。
インフルエンザのワクチン無償化。
木津川市に運動ができる大型の施設や公園芝のグラウンドなどを作ると健康でいられると思う。
毎朝ラジオ体操。
無料歯科検診(クリーニング、ホワイトニング)。
何を行っているのかがいまいちわからないので、行政や市民が行う取組について書いたものを配ってほしいです。
地域で運動する機会をもっと作ったらいいと思います。秋まつりでやっているスポーツ体験など。
地域内での散歩などが良いかと思います。地域を知ってもらうきっかけや少し早歩きしたりすると運動にもなります。
もっと積極的に学校同士で運動大会をしたり交流するべきだと思います。
キレイキレイキャンペーン・歯をキレイにするためのイベント・キレイだと認められるとスタンプ get (スタンプは週ごとに違うと○)・スタンプを集めると何か get (景品)
城址公園のテニスコートや、梅美台のテニスコートを借りるときの、鍵を受け取る場所を、中央体育館ではなく、市役所や、公園の近くの施設に置くなどしてほしいです。
歯ブラシを家族分支給する。
マラソンを実施する。
地域の物を使った食材で給食のメニューを考えたり、調理実習してみる。
地域でスポーツ大会とか運動系のお祭りをしてほしいです。
子どもも楽しめるような、健康について学べるイベントを作ると良いと考える。
運動を続けられないので、続けやすい環境(公園など)が近くにあったら助かります。

10 自由意見

お気づきの点がありましたらこの欄にご記入ください。

意見、要望についての自由記述は、6人から挙げられました。
そのうち、主な意見を抜粋・要約しています。

主な意見
小さいときから、食生活を意識して大切にしてきました。成長につれ、自身で購入して食べたり、ファストフードを食べるようになるので、健康に気を付け、身体に良い物を食べてほしいと思います。

