

目 次

調査の概要	1
I 体の健康	5
1 運動	
2 食事	
3 生活習慣	
4 体型とダイエット	
5 健康意識	
II 心の健康	29
1 心情	
2 ストレス	
3 自己肯定感	
4 親や他者との関わり	
5 自己肯定感と親や他者との関わりとの関係	
III インターネットの利用と健康	42
1 インターネットの利用時間	
2 インターネットの利用と健康	
IV 経年比較でみる高校生の心と体の健康	47
高校生的心と体の健康に関する意識調査の結果を読み解く	
青少年教育研究センター長 明石 要一	60
資料	
質問票（和文）	63
質問票（英文）	71
単純集計結果	79
男女別集計結果	101