

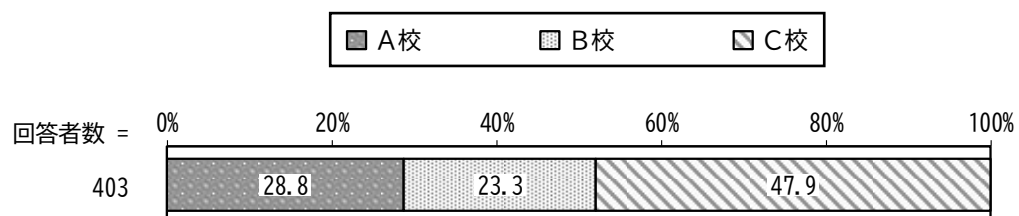
Ⅱ 小学校 6 年生を対象とした調査

2 小学校6年生

(1) 回答者属性

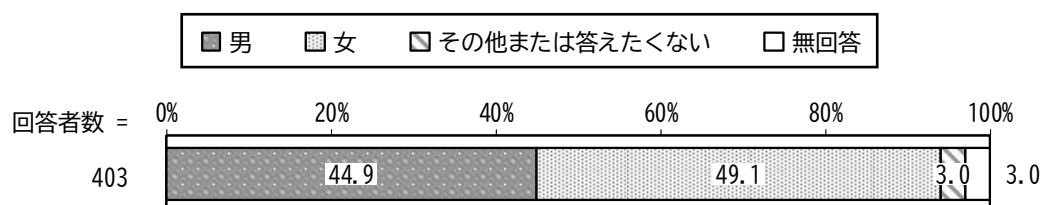
小学校

「A校」が28.8%、「B校」が23.3%、「C校」が47.9%となっています。



F 1 性別

「男」の割合が44.9%、「女」の割合が49.1%となっています。



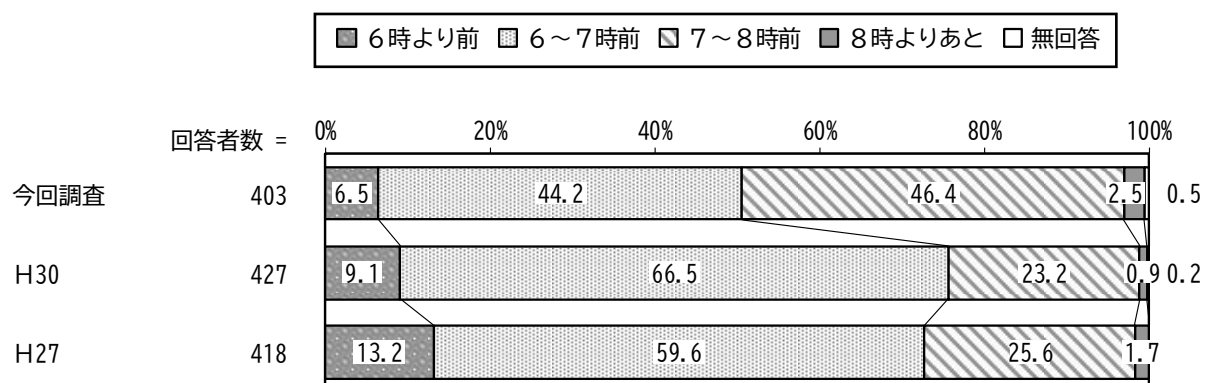
(2) 健康のことについて

問1 ふだん何時に起きて、何時に寝ますか？

1. 起床時間

「7～8時前」の割合が46.4%と最も高く、次いで「6～7時前」の割合が44.2%となっています。

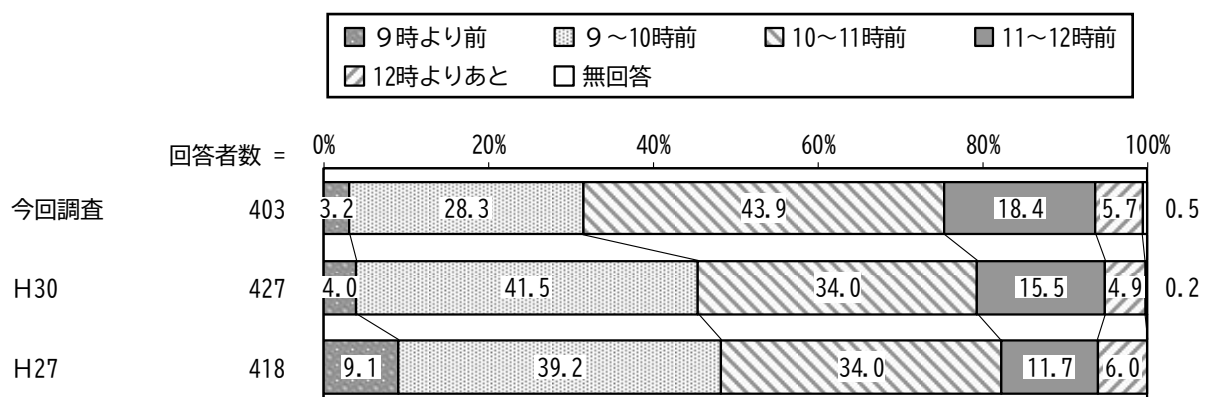
平成27年度調査、平成30年度調査と比較すると、「6時より前」の割合が減少傾向となっています。また、「7～8時前」の割合が増加し、「6～7時前」の割合が減少しています。



2. 就寝時間

「10～11時前」の割合が43.9%と最も高く、次いで「9～10時前」の割合が28.3%、「11～12時前」の割合が18.4%となっています。

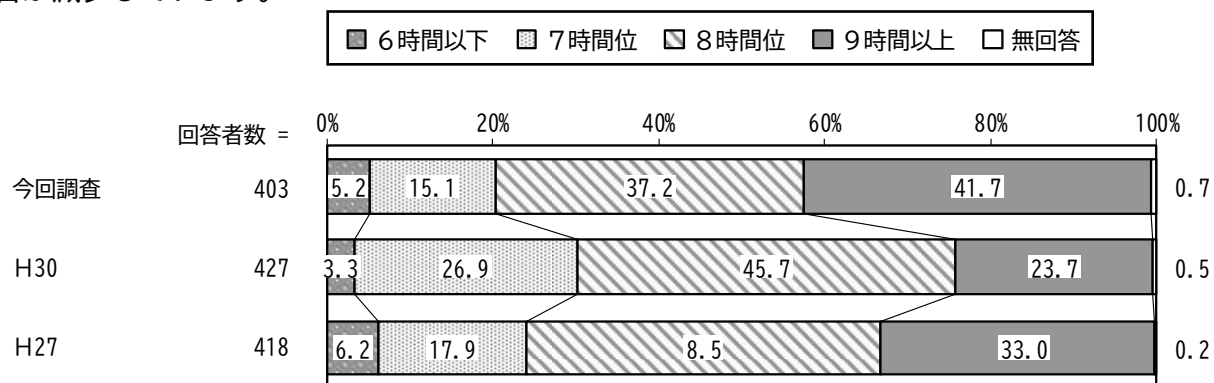
平成27年度調査、平成30年度調査と比較すると、「9時より前」と「9～10時前」「10～11時前」をあわせた“11時前”の割合が減少傾向となっています。



3. 睡眠時間

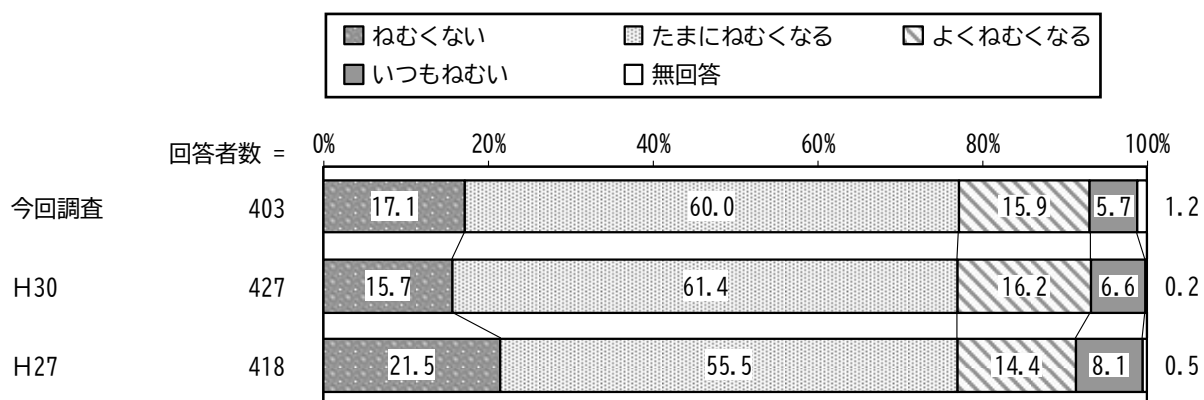
「9時間以上」の割合が41.7%と最も高く、次いで「8時間位」の割合が37.2%、「7時間位」の割合が15.1%となっています。

平成30年度調査と比較すると、「9時間以上」の割合が増加し、「7時間位」「8時間位」の割合が減少しています。



問2 学校でねむくなることがありますか？

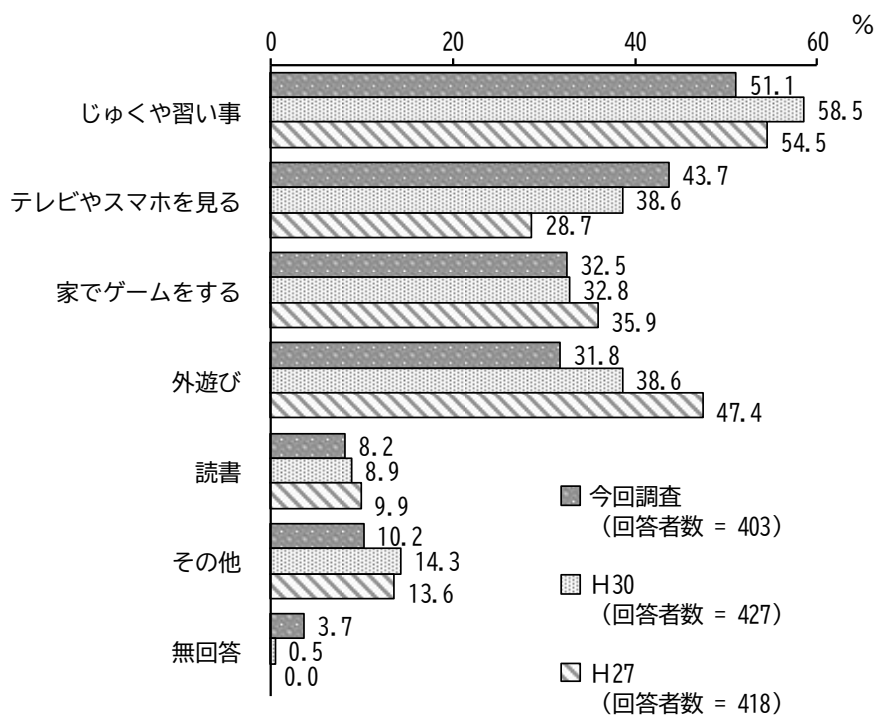
「たまにねむくなる」の割合が60.0%と最も高く、次いで「ねむくない」の割合が17.1%、「よくねむくなる」の割合が15.9%となっています。



問3 放課後または家に帰ってから、ふだんどんなことをして過ごしますか？
(多いものを2つ選んでください)

「じゅくや習い事」の割合が 51.1%と最も高く、次いで「テレビやスマホを見る」の割合が 43.7%、「家でゲームをする」の割合が 32.5%となっています。

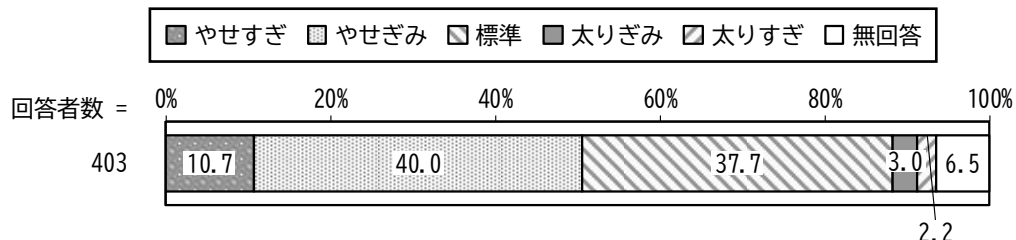
平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「テレビやスマホを見る」の割合が増加し、「外遊び」の割合が減少する傾向がみられます。



問4 あなたの身長と体重を教えてください。

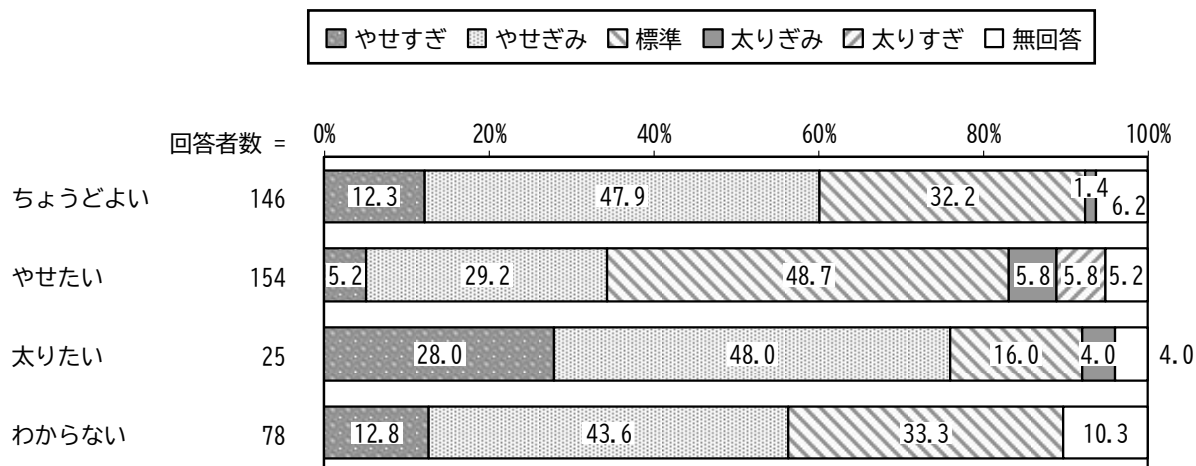
ローレル指数

「やせぎみ」の割合が40.0%と最も高く、次いで「標準」の割合が37.7%、「やせすぎ」の割合が10.7%となっています。



【体重をどう思うか別】

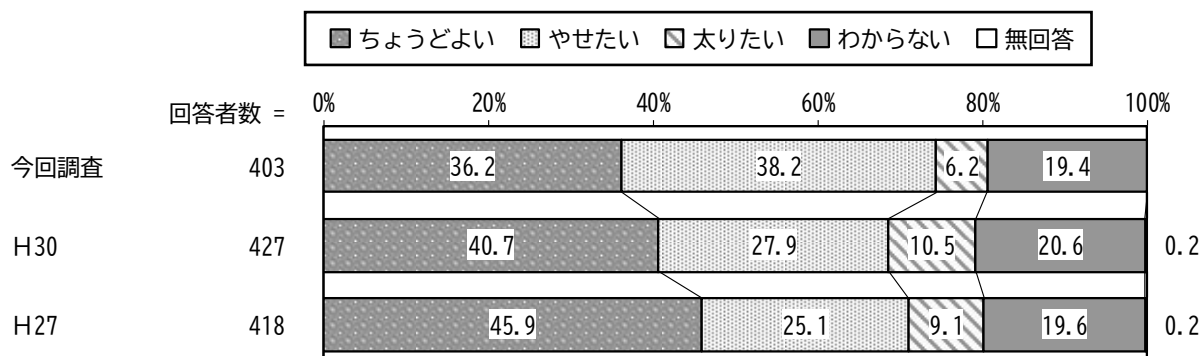
体重をどう思うか別にみると、『太りたい』と思っている人で「やせすぎ」の割合が高くなっています。また、やせたい人で「標準」「太りぎみ」「太りすぎ」の割合が高くなっています。



問5 あなたは現在の体重をどのように思いますか？

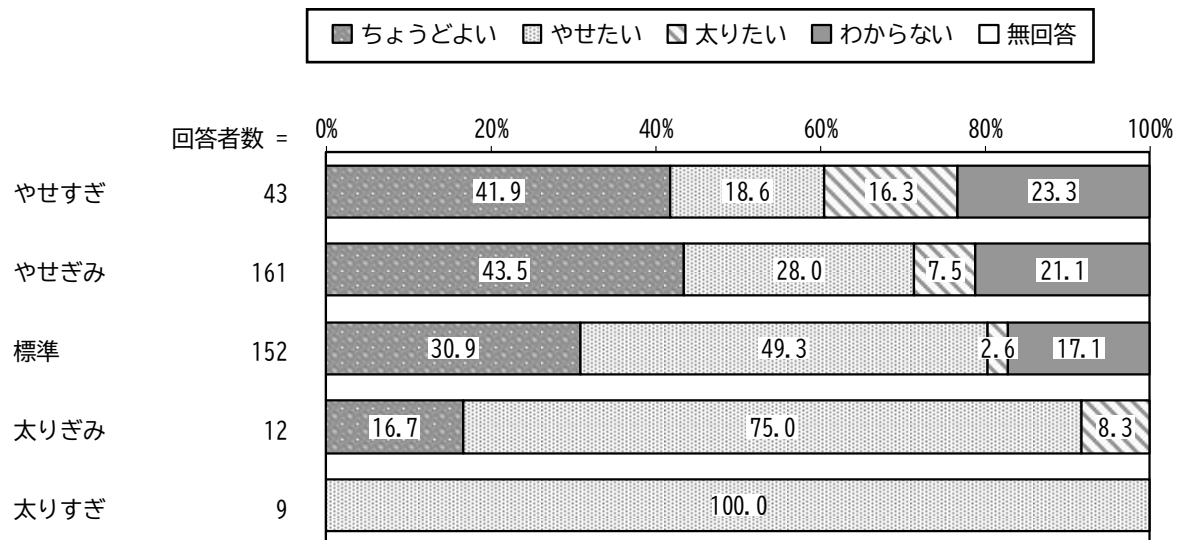
「やせたい」の割合が38.2%と最も高く、次いで「ちょうどよい」の割合が36.2%、「わからない」の割合が19.4%となっています。

平成27年度調査、平成30年度調査と比較すると、「ちょうどよい」の割合が減少し、「やせたい」の割合が増加する傾向となっています。



【ローレル指数別】

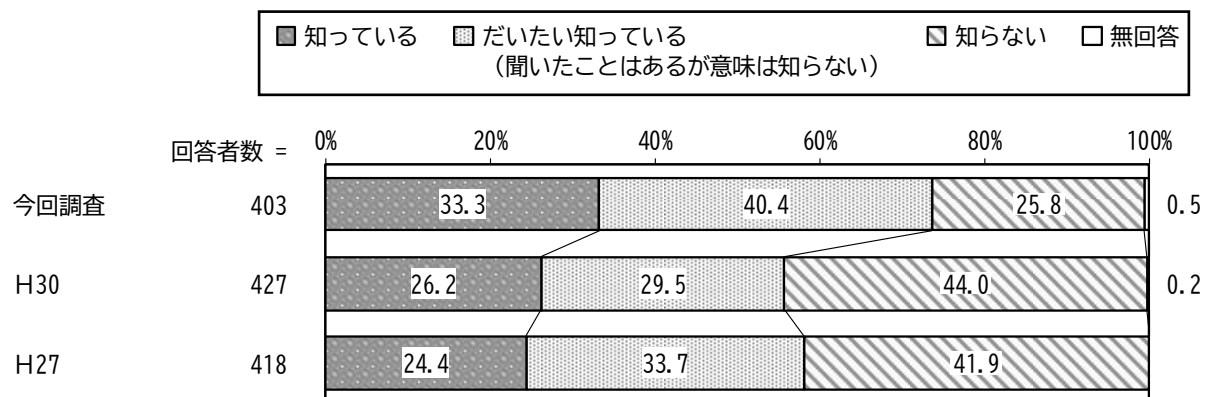
ローレル指数別にみると、ローレル指数が低くなる（やせ傾向に近づく）につれ「ちょうどよい」の割合が高く、ローレル指数が高くなる（肥満傾向に近づく）につれ「やせたい」の割合が高くなる傾向がみられます。また、『やせすぎ』の人で「太りたい」の割合が高くなっています。



問6 生活習慣病のことを知っていますか？

「だいたい知っている（聞いたことはあるが意味は知らない）」の割合が 40.4%と最も高く、次いで「知っている」の割合が 33.3%、「知らない」の割合が 25.8%となっています。

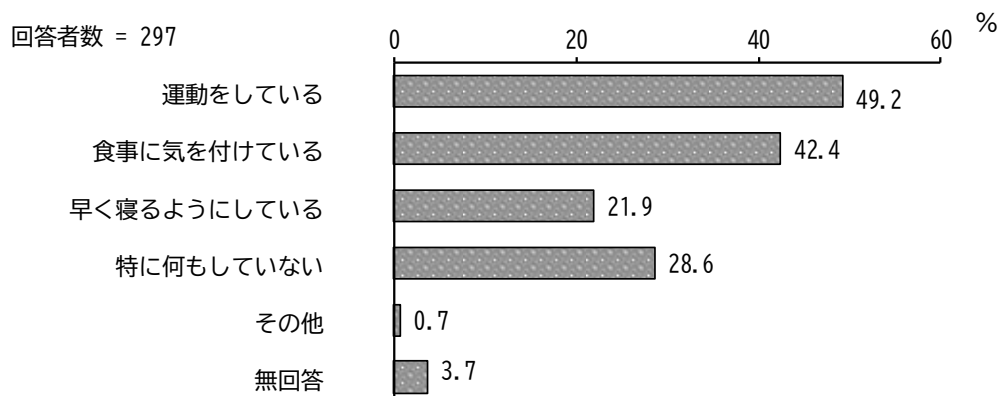
平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「知っている」の割合が増加傾向となっています。



【問6で「知っている」または「だいたい知っている（聞いたことはあるが意味は知らない）」と答えた人にお聞きます。】

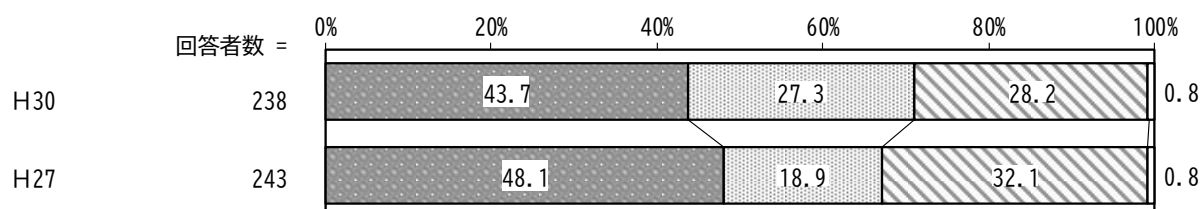
問7 生活習慣病の予防に努めていますか？
 （あてはまるものすべてに○をつけてください）

「運動をしている」の割合が 49.2%と最も高く、次いで「食事に気を付けている」の割合が 42.4%、「特に何もしていない」の割合が 28.6%となっています。



【参考】

☒ 生活習慣病にならないよう食事等に注意している ☒ まだ若いので、大人になったら注意しようと思っている
☒ 特にするつもりはない ☐ 無回答

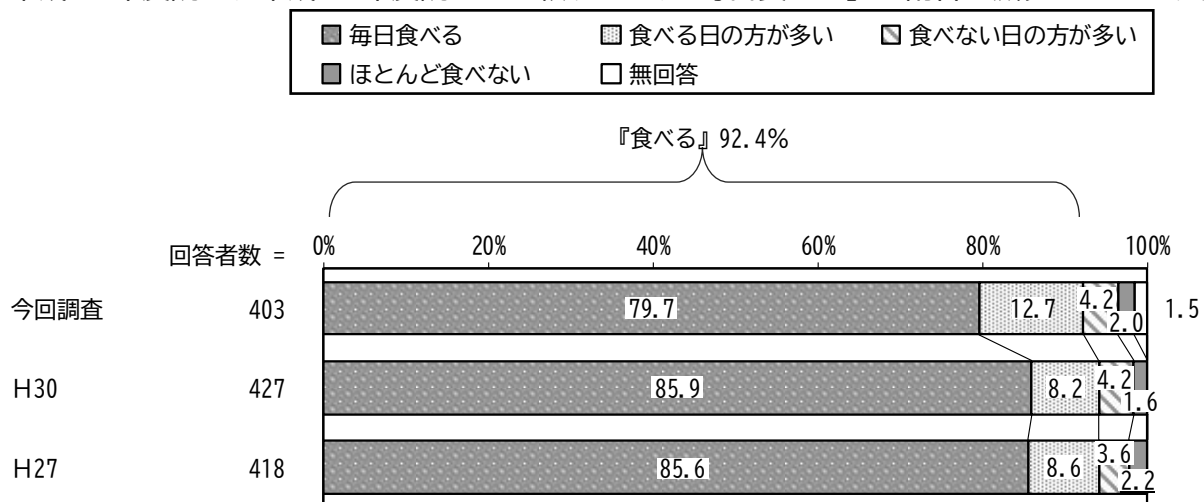


(3) 朝ごはんについて

○問8 あなたは、朝ごはんを食べていますか？

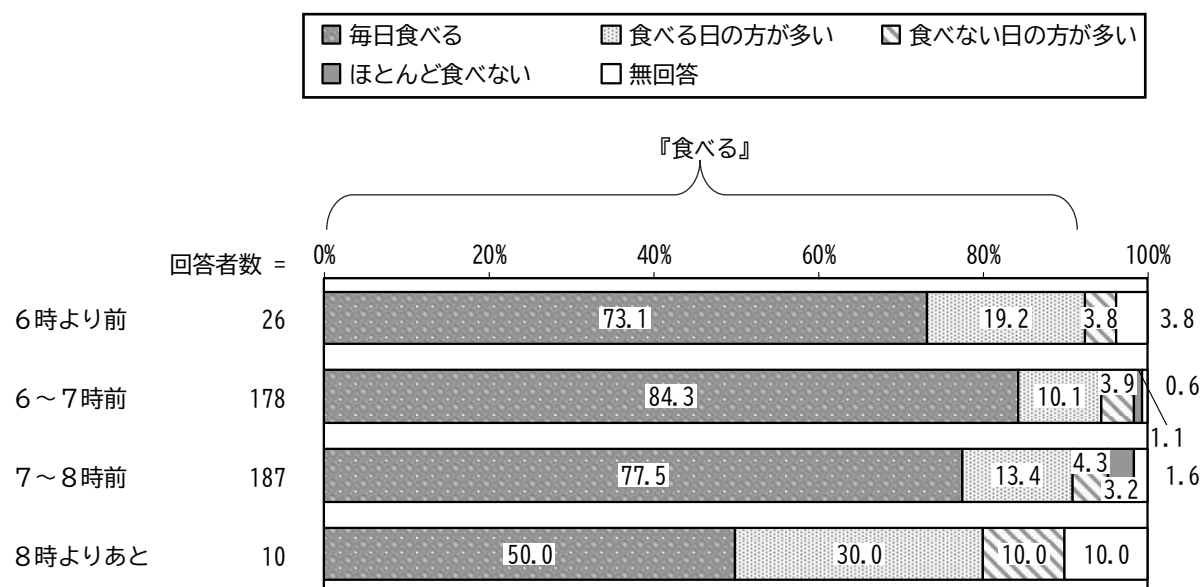
「毎日食べる」の割合が79.7%と最も高く、次いで「食べる日の方が多い」の割合が12.7%となっています。「毎日食べる」と「食べる日の方が多い」をあわせた“食べる”の割合は92.4%となっています。

平成27年度調査、平成30年度調査と比較すると、「毎日食べる」の割合が減少しています。



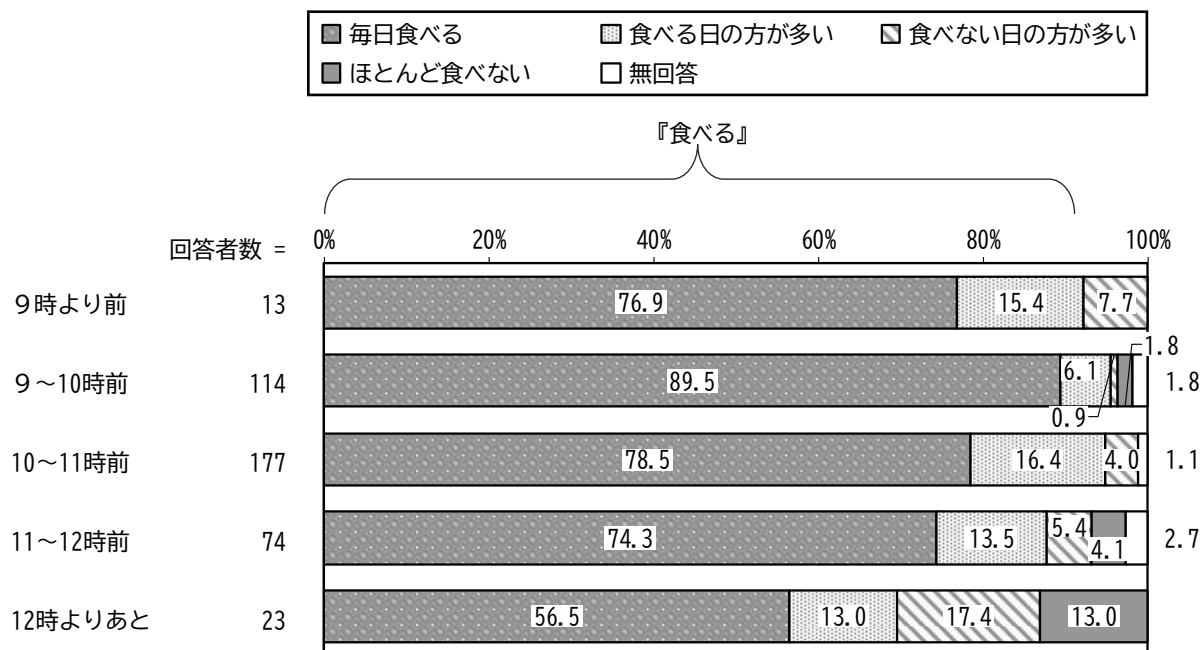
【起床時間別】

起床時間別にみると、『8時よりあと』に起きる人で「毎日食べる」の割合が減っています。



【就寝時間別】

就寝時間別にみると、就寝時間が早くなるにつれ「毎日食べる」の割合が高くなる傾向が見られます。また、『12時よりあと』に寝る人で「食べない日の方が多い」「ほとんど食べない」の割合が高くなっています。

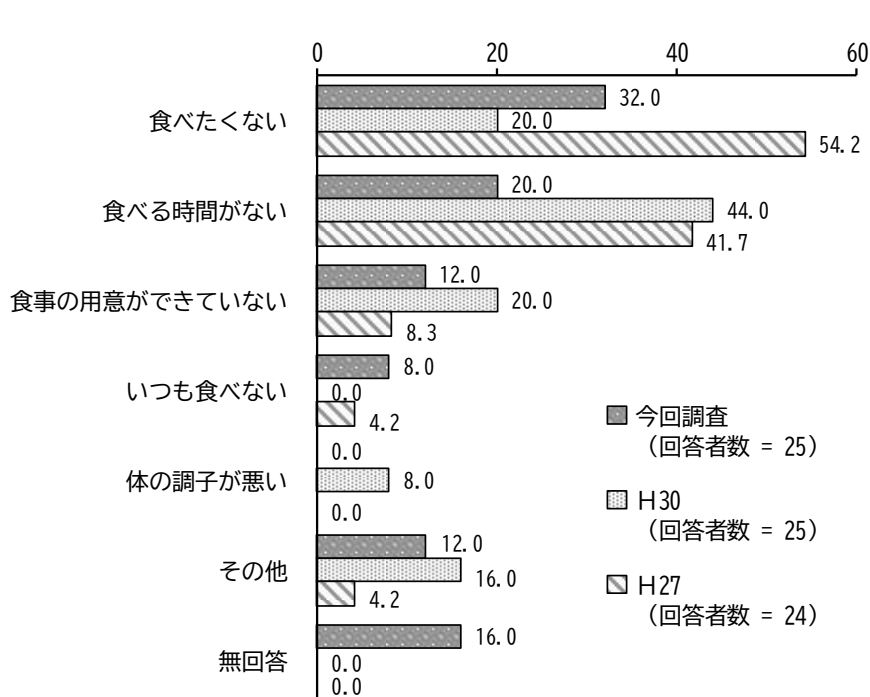


【問8で「食べない日の方が多い」または「ほとんど食べない」と答えた人にお聞きします。】

問9 食べない理由はなんですか？

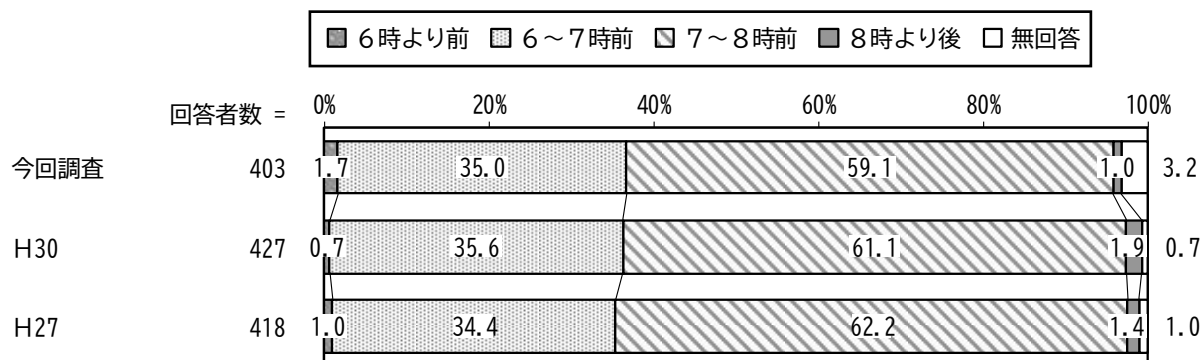
「食べたくない」の割合が32.0%と最も高く、次いで「食べる時間がない」の割合が20.0%、「食事の用意ができていない」の割合が12.0%となっています。

平成30年度調査と比較すると、「食べたくない」「いつも食べない」の割合が増加しています。一方、「食べる時間がない」「食事の用意ができていない」「体の調子が悪い」の割合が減少しています。



問10 朝ごはんは、ふだん何時に食べますか？

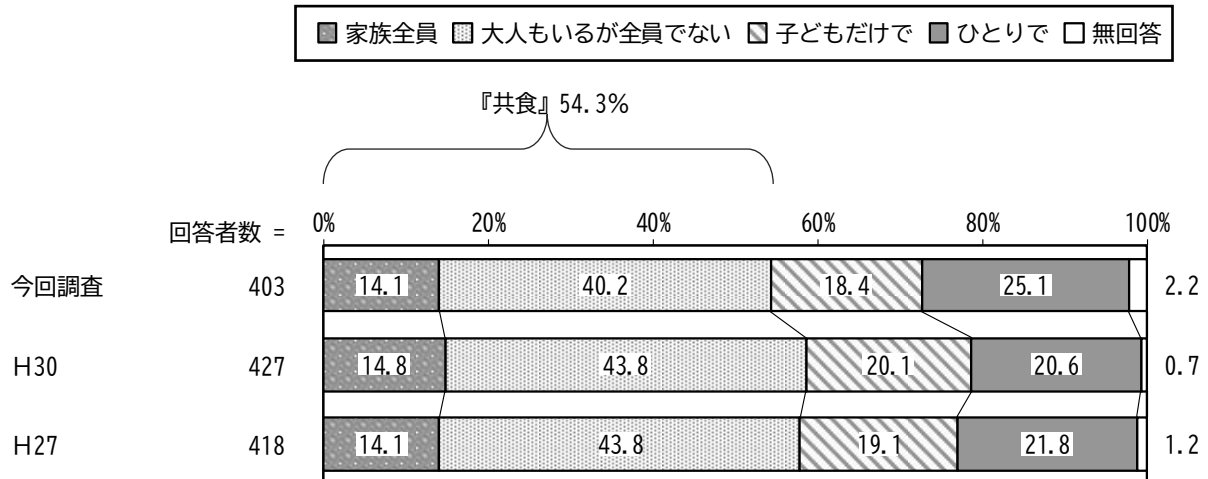
「7～8時前」の割合が59.1%と最も高く、次いで「6～7時前」の割合が35.0%となっています。



○問 11 朝ごはんは、ふだんだれといっしょに食べますか？

「大人もいるが全員でない」の割合が 40.2%と最も高く、次いで「ひとりで」の割合が 25.1%、「子どもだけで」の割合が 18.4%となっています。「家族全員」と「大人もいるが全員でない」をあわせた“共食”は 54.3%となっています。

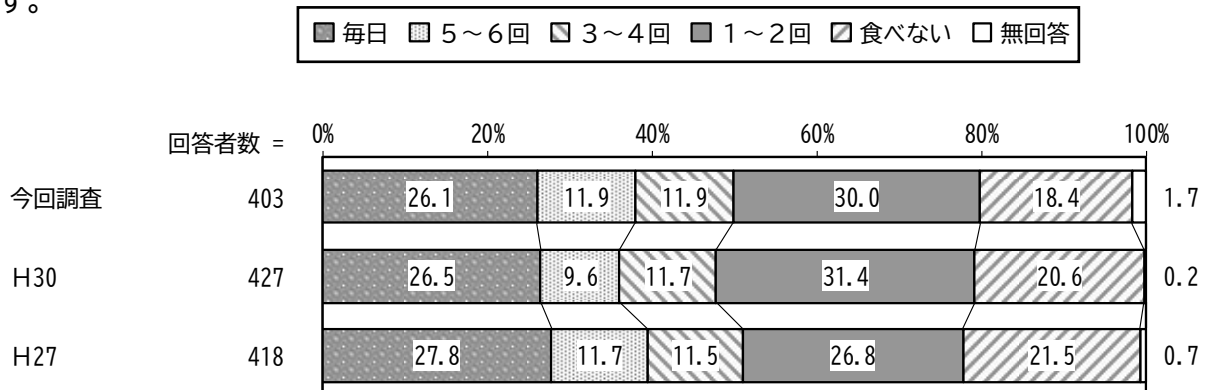
平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「ひとりで」の割合が増加しています。



問 12 朝ごはんを家族と食べるのは、週に何回位ですか？

「1～2回」の割合が 30.0%と最も高く、次いで「毎日」の割合が 26.1%、「食べない」の割合が 18.4%となっています。

平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「食べない」の割合が減少傾向となっています。

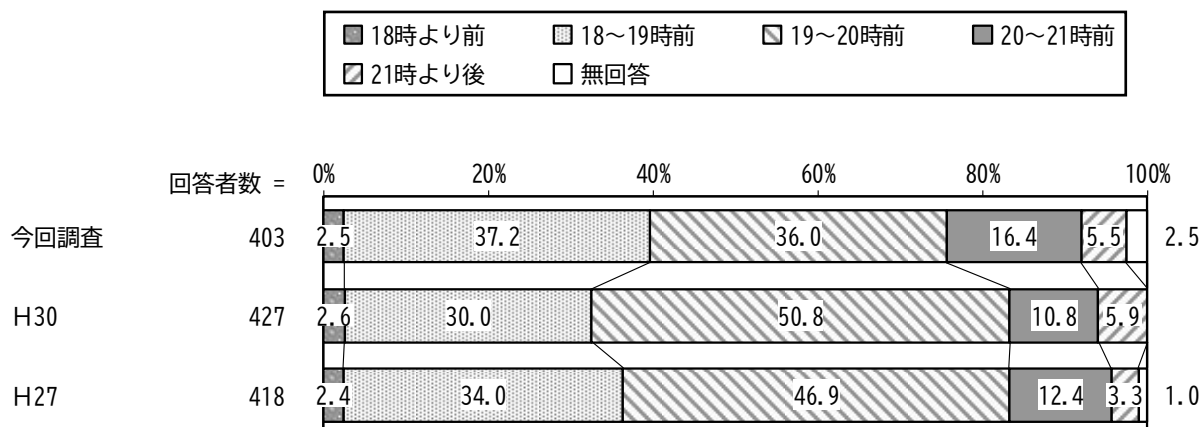


(4) タごはんについて

問 13 タごはんは、ふだん何時に食べますか？

「18～19 時前」の割合が 37.2%と最も高く、次いで「19～20 時前」の割合が 36.0%、「20～21 時前」の割合が 16.4%となっています。

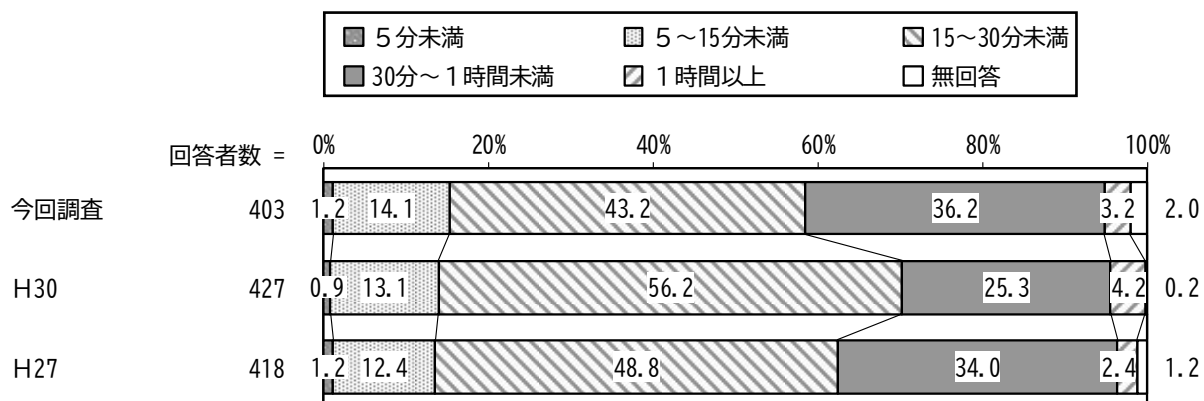
平成 30 年度調査と比較すると、「18～19 時前」が増加しているとともに、「20～21 時前」と「21 時より後」をあわせた“20 時以降”の割合が増加しています。



問 14 タごはんはふだんどの位の時間がかかりますか？

「15～30 分未満」の割合が 43.2%と最も高く、次いで「30 分～1 時間未満」の割合が 36.2%、「5～15 分未満」の割合が 14.1%となっています。

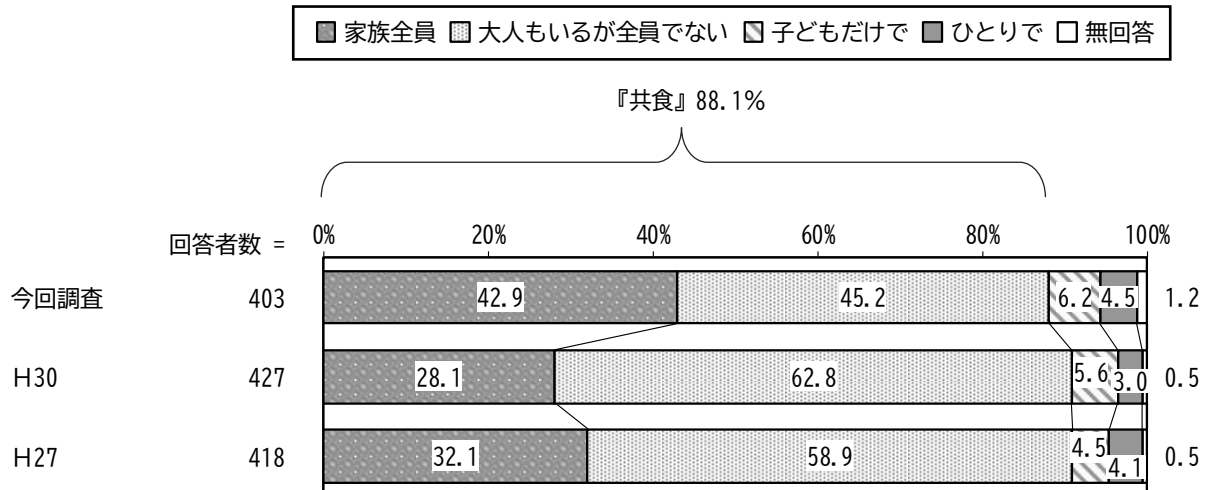
平成 30 年度調査と比較すると、「30 分～1 時間未満」の割合が増加し、「15～30 分未満」の割合が減少しています。



○問 15 タごはんは、ふだんだれといっしょに食べますか？

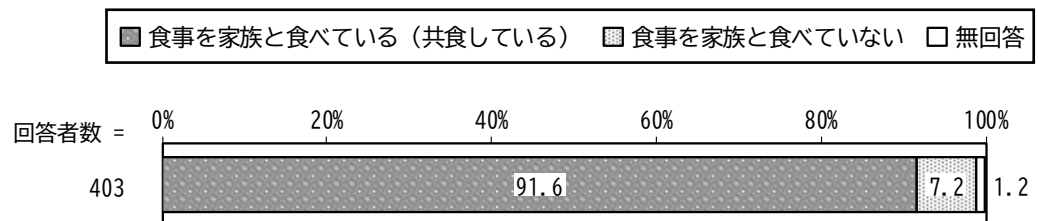
「大人もいるが全員でない」の割合が 45.2%と最も高く、次いで「家族全員」の割合が 42.9%となっています。「家族全員」と「大人もいるが全員でない」をあわせた“共食”は 88.1%となっています。

平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「家族全員」の割合が増加し、「大人もいるが全員でない」の割合が減少しています。“共食”の割合は大きな変化がみられません。



○共食の状況

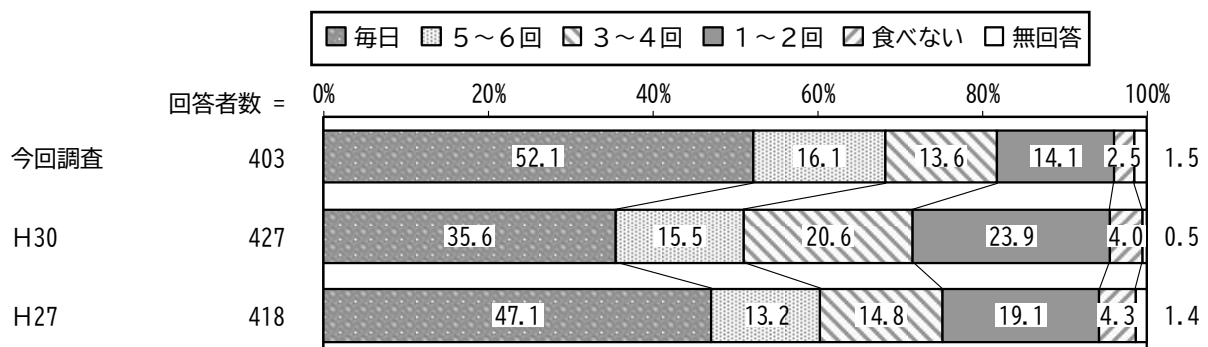
問 11、問 15 で「家族全員」または「大人もいるが全員でない」と回答した人の割合をみると、「食事を家族と食べている（共食している）」の割合は 91.6%となっています。



問 16 タごはんを家族と食べるのは、週に何回位ですか？

「毎日」の割合が 52.1%と最も高く、次いで「5～6回」の割合が 16.1%、「1～2回」の割合が 14.1%となっています。

平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「毎日」の割合が増加し、「3～4回」「1～2回」の割合が減少しています。

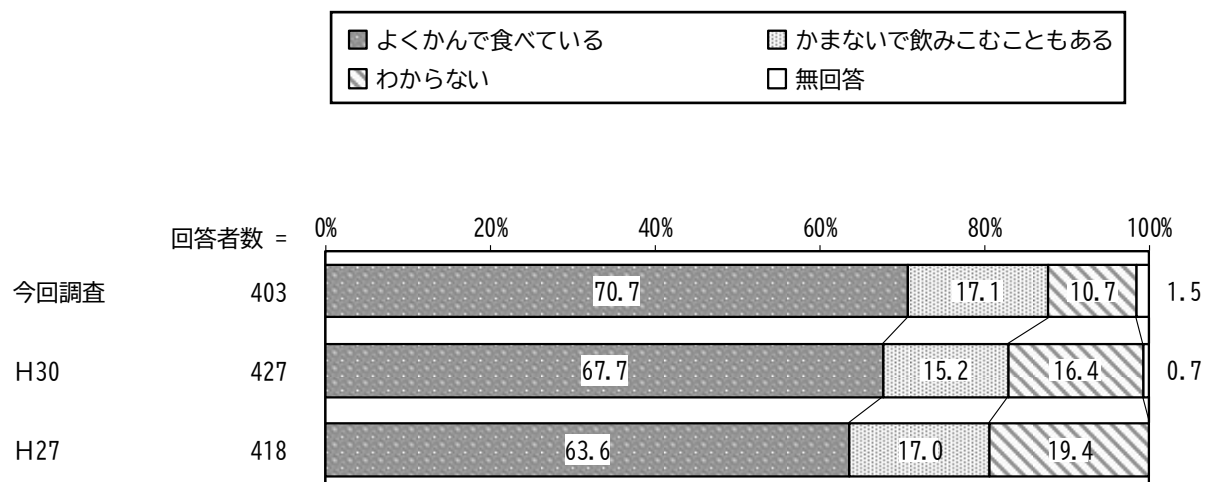


（５）食生活全体について

○問 17 食事は、よくかんで食べていますか？

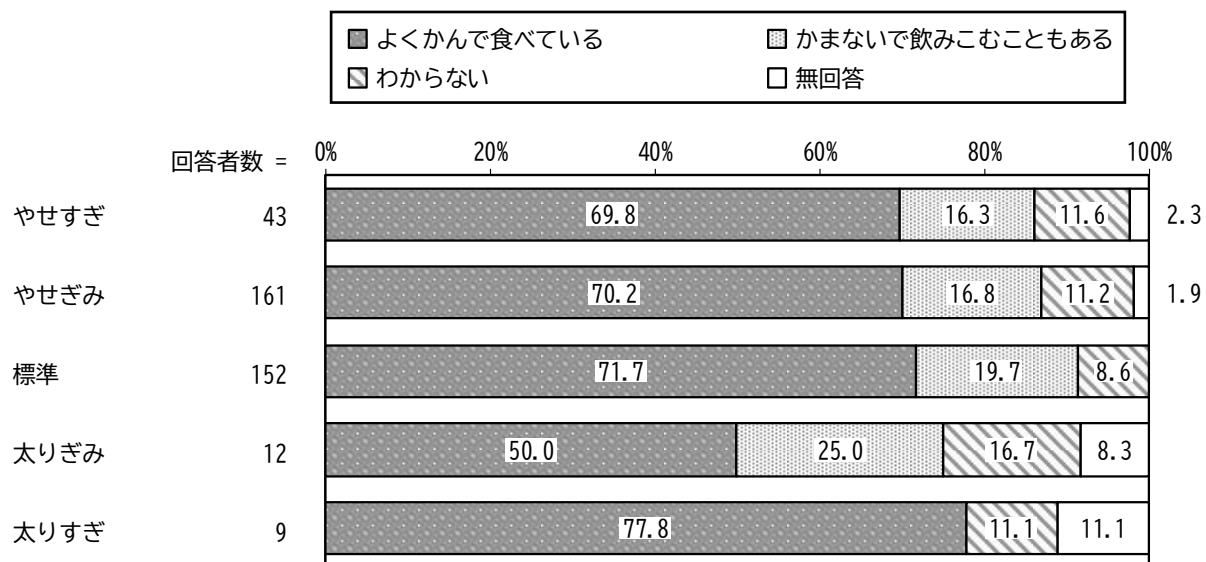
「よくかんで食べている」の割合が 70.7%と最も高く、次いで「かまないで飲みこむこともある」の割合が 17.1%、「わからない」の割合が 10.7%となっています。

平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「よくかんで食べている」の割合が増加傾向となっています。



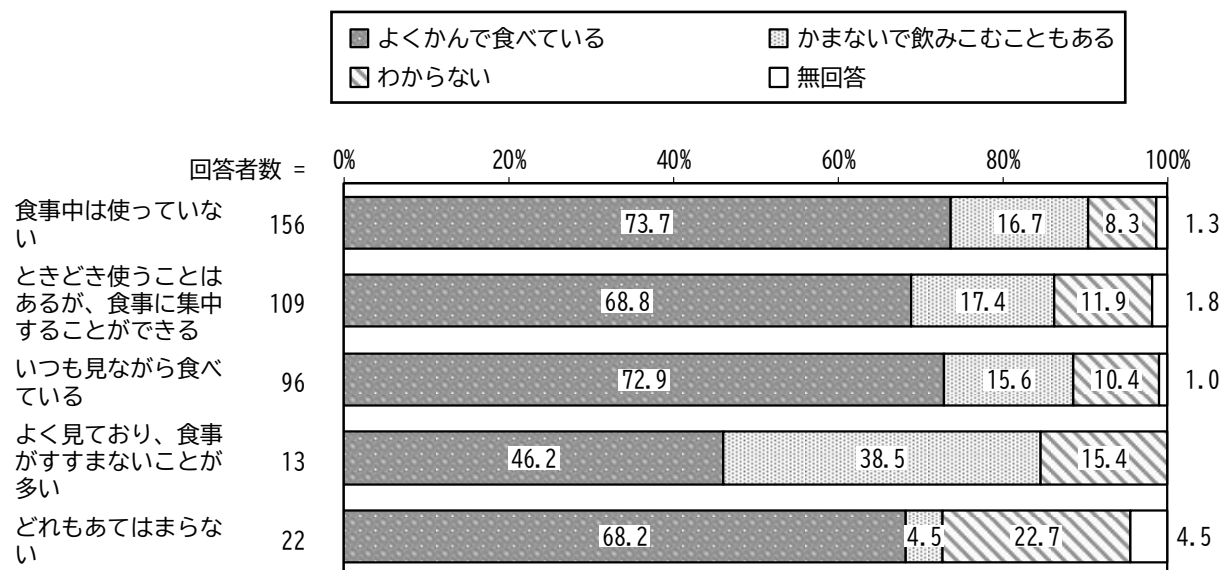
【ローレル指数別】

ローレル指数別にみると、『太りぎみ』の人で「かまないで飲みこむこともある」の割合が高くなっています。



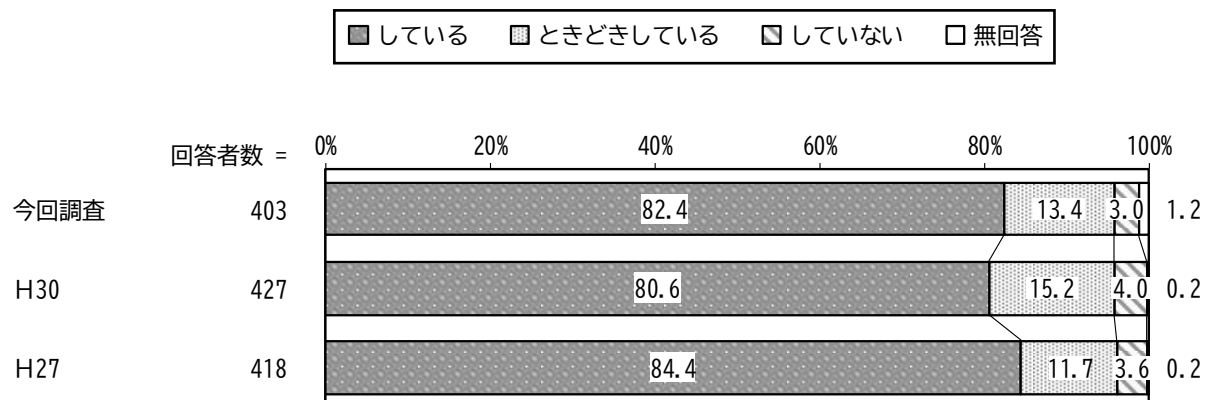
【テレビ・スマートフォン・携帯電話等の使用状況別】

テレビ・スマートフォン・携帯電話等の使用状況別にみると、食事中にテレビ等を『よく見ており、食事がすすまないことが多い』と回答した人で「かまないで飲みこむこともある」の割合が高くなっています。



問 18 家庭で、食事の時 “いただきます” “ごちそうさま” のあいさつをしていますか？

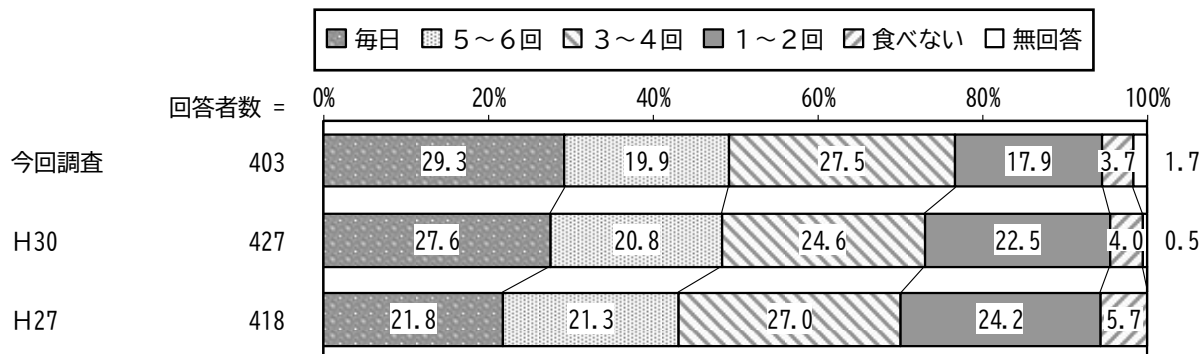
「している」の割合が 82.4%と最も高く、次いで「ときどきしている」の割合が 13.4%となっています。



問 19 おやつを週に何回位食べますか？

「毎日」の割合が 29.3%と最も高く、次いで「3～4回」の割合が 27.5%、「5～6回」の割合が 19.9%となっています。

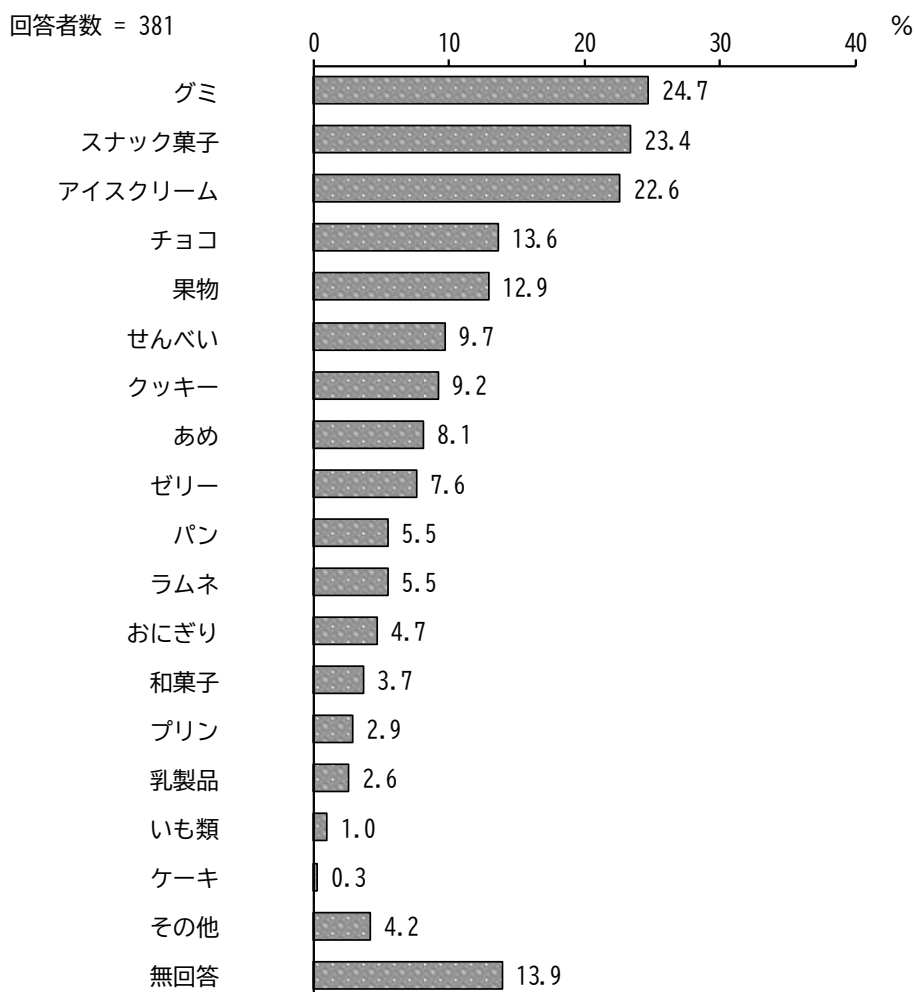
平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「毎日」の割合が増加し、「1～2回」が減少する傾向となっています。



【問 19 で「毎日」～「1～2回」と答えた人にお聞きします。】

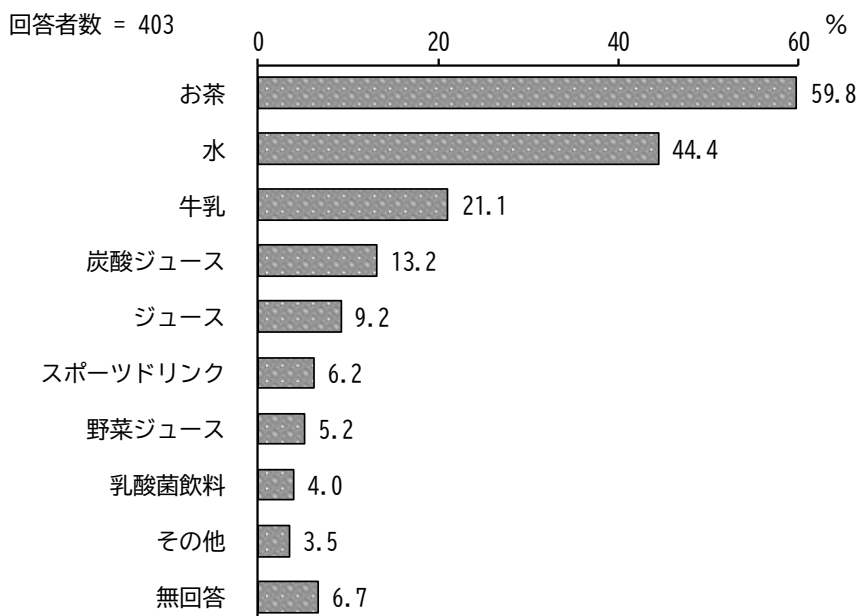
問 20 普段よく食べるおやつ（間食）は次のうちどれですか？次の中から2つ選んでください。

「グミ」の割合が 24.7%と最も高く、次いで「スナック菓子」の割合が 23.4%、「アイスクリーム」の割合が 22.6%となっています。



問 21 よく飲んでいる飲み物は次のうちどれですか？次の中から2つ選んでください。

「お茶」の割合が 59.8%と最も高く、次いで「水」の割合が 44.4%、「牛乳」の割合が 21.1%となっています。

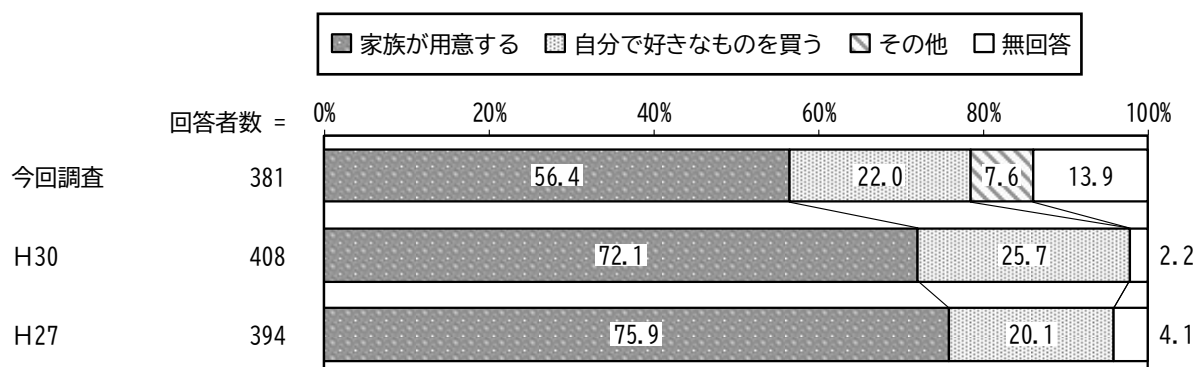


【問 19 で「毎日」～「1～2回」と答えた人にお聞きします。】

問 22 おやつは主にだれが用意することが多いですか？

「家族が用意する」の割合が 56.4%、「自分で好きなものを買う」の割合が 22.0%となっています。

平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、選択肢が異なるため単純に比較はできないものの、「家族が用意する」の割合が減少傾向となっています。



※平成 30 年度調査、平成 27 年度調査では「その他」の選択肢はありませんでした。

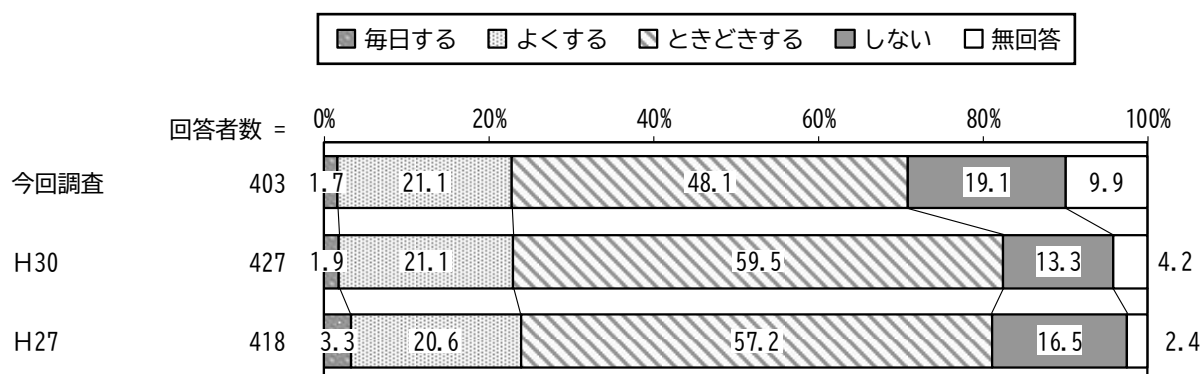
問 23 次の手伝いをしますか？

(ア～エのそれぞれから1つ選んで○をつけてください)

1. 買い物

「ときどきする」の割合が48.1%と最も高く、次いで「よくする」の割合が21.1%、「しない」の割合が19.1%となっています。

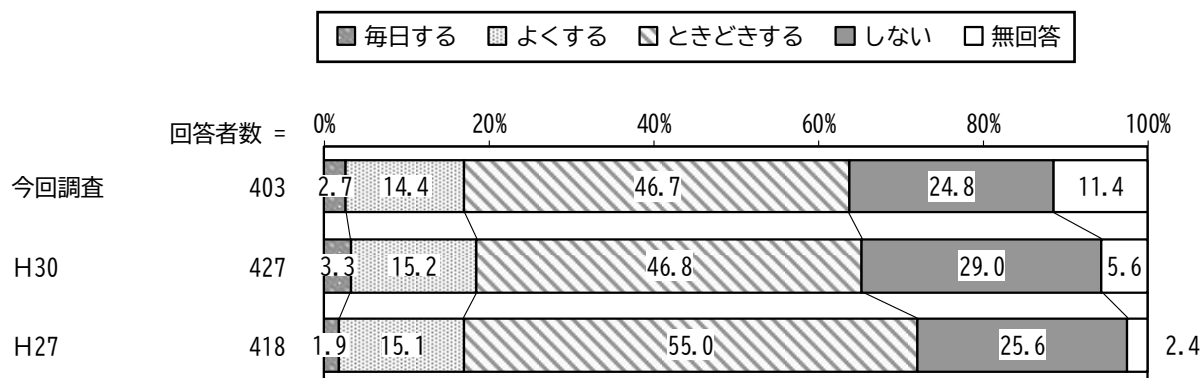
平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「しない」の割合が増加しています。一方、「ときどきする」の割合が減少しています。



2. 料理を作る

「ときどきする」の割合が46.7%と最も高く、次いで「しない」の割合が24.8%、「よくする」の割合が14.4%となっています。

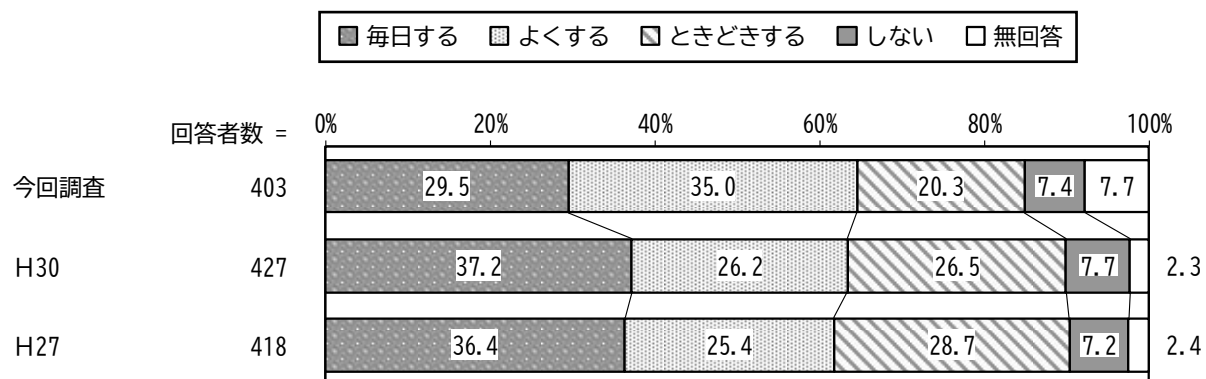
平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「ときどきする」の割合が減少傾向となっています。



3. 食事前の準備

「よくする」の割合が 35.0%と最も高く、次いで「毎日する」の割合が 29.5%、「ときどきする」の割合が 20.3%となっています。

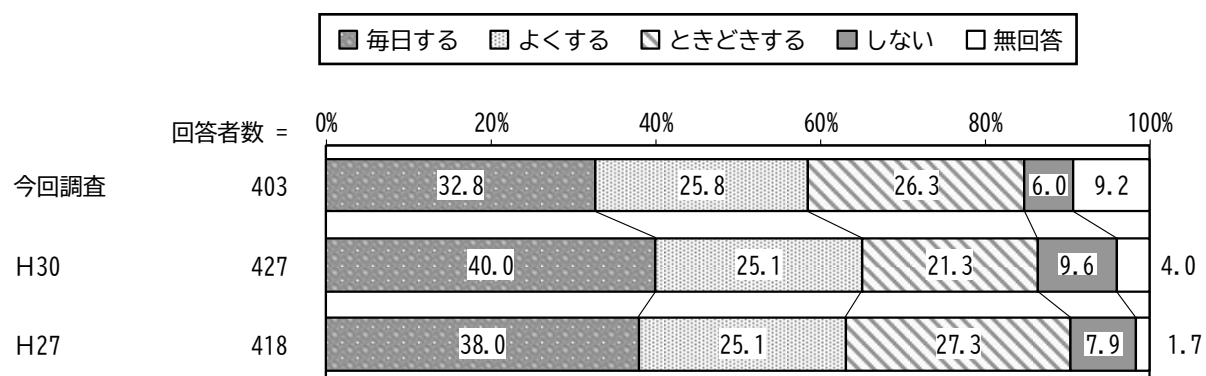
平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「よくする」の割合が増加し、「毎日する」「ときどきする」の割合が減少しています。



4. かたづけ

「毎日する」の割合が 32.8%と最も高く、次いで「ときどきする」の割合が 26.3%、「よくする」の割合が 25.8%となっています。

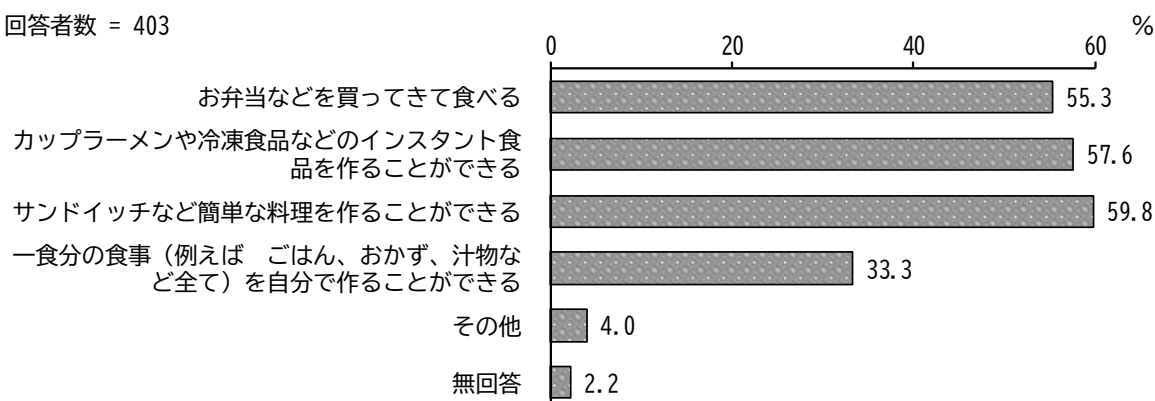
平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「毎日する」の割合が減少しています。



問 24 あなたは、自分で食事を用意するとしたら何ができますか？
(あてはまるものすべてに○をつけてください)

「サンドイッチなど簡単な料理を作ることができる」の割合が 59.8%と最も高く、次いで「カップラーメンや冷凍食品などのインスタント食品を作ることができる」の割合が 57.6%、「お弁当などを買ってきて食べる」の割合が 55.3%となっています。

回答者数 = 403

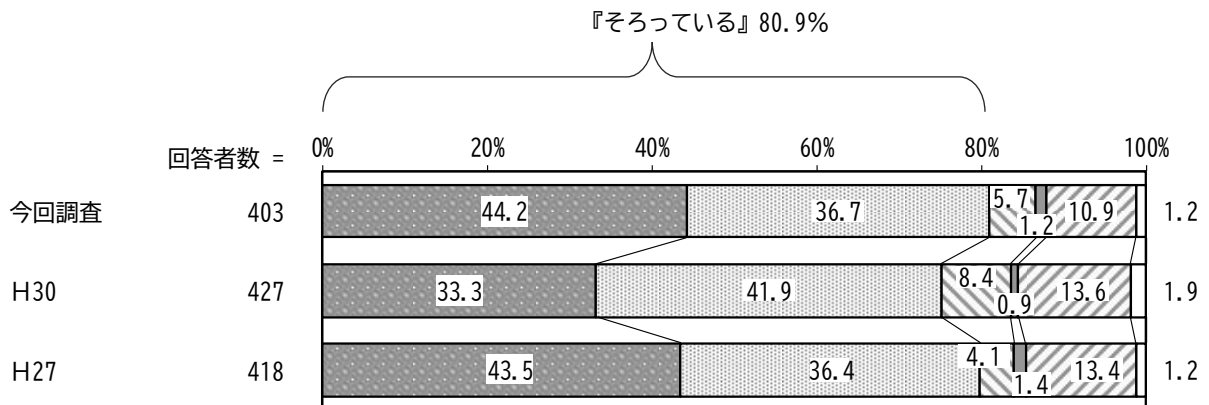


○問 25 主食（米・パン・麺などの料理）、主菜（肉・魚・卵・大豆を主材料にした料理）、副菜（主食・主菜以外の料理）のそろった食事をしていますか？
「1食だけそろっている」と「2食だけそろっている」の場合は、朝・昼・夕のうち、そろっているところに○をつけてください

「朝・昼・夕の3食ともそろっている」の割合が44.2%と最も高く、次いで「2食だけそろっている」の割合が36.7%、「よくわからない」の割合が10.9%となっています。「朝・昼・夕の3食ともそろっている」と「2食だけそろっている」をあわせた“そろっている”の割合は80.9%となっています。

平成30年度調査と比較すると、「朝・昼・夕の3食ともそろっている」の割合が増加し、「2食だけそろっている」の割合が減少しています。

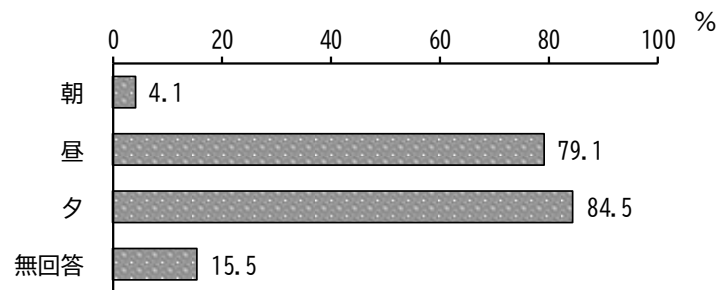
■ 朝・昼・夕の3食ともそろっている	■ 2食だけそろっている	■ 1食だけそろっている
■ 3食ともそろっていない	■ よくわからない	□ 無回答



【2食だけそろっている】

「夕」の割合が84.5%と最も高く、次いで「昼」の割合が79.1%となっています。

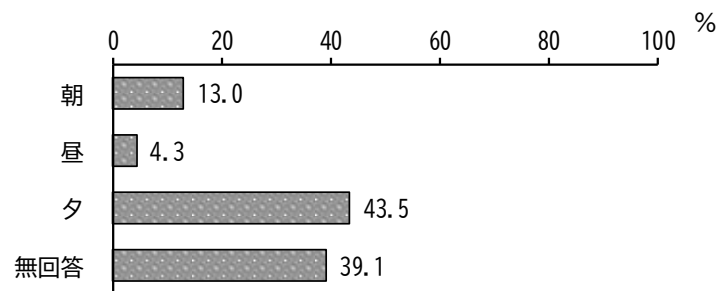
回答者数 = 148



【1食だけそろっている】

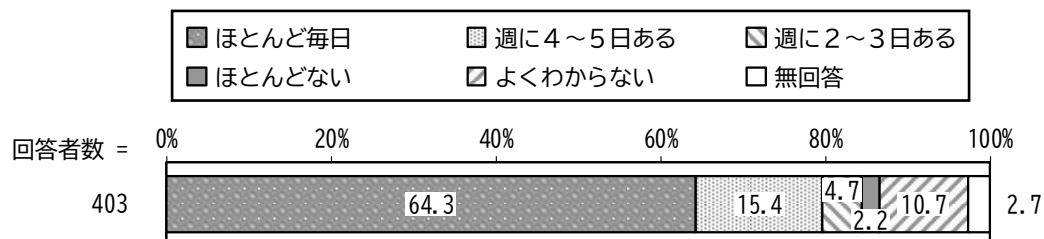
「夕」の割合が43.5%と最も高く、次いで「朝」の割合が13.0%となっています。

回答者数 = 23



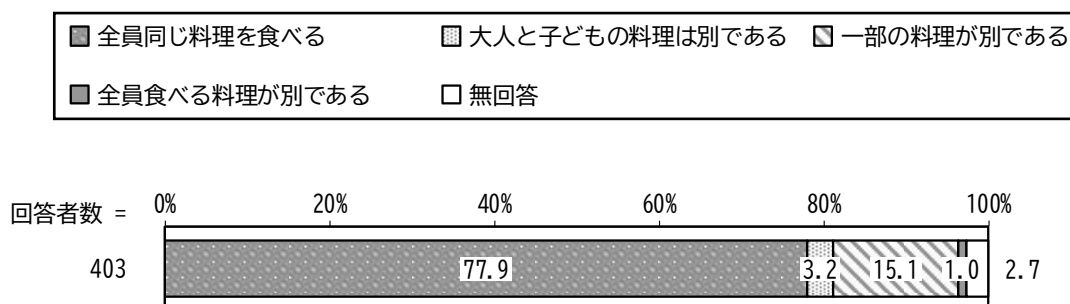
問 26 1日に2回以上、主食（米・パン・麺などの料理）、主菜（肉・魚・卵・大豆を主材料にした料理）、副菜（主食・主菜以外の料理）のそろった食事をしていますか？

「ほとんど毎日」の割合が64.3%と最も高く、次いで「週に4～5日ある」の割合が15.4%、「よくわからない」の割合が10.7%となっています。

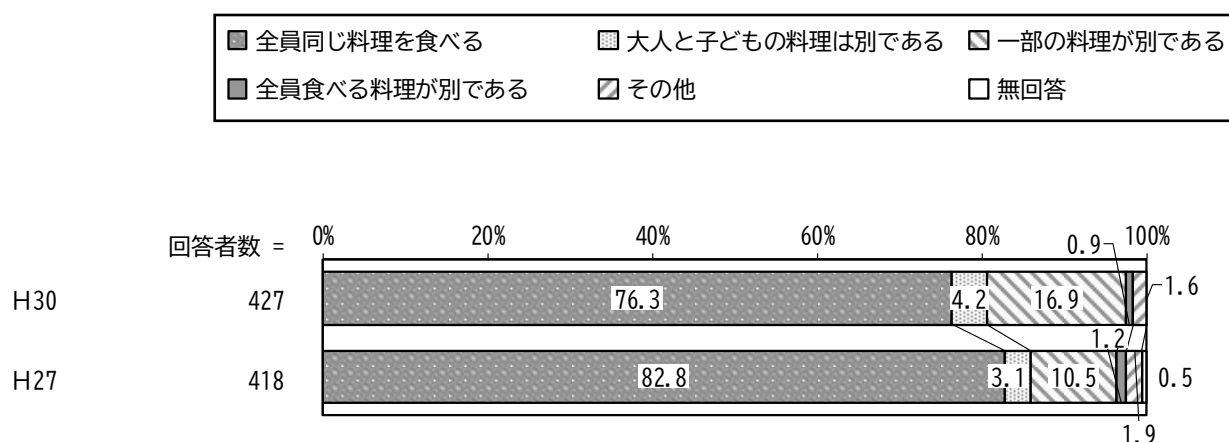


問 27 家族そろってご家庭で食事をするとき、同じ料理を食べていますか？

「全員同じ料理を食べる」の割合が77.9%と最も高く、次いで「一部の料理が別である」の割合が15.1%となっています。

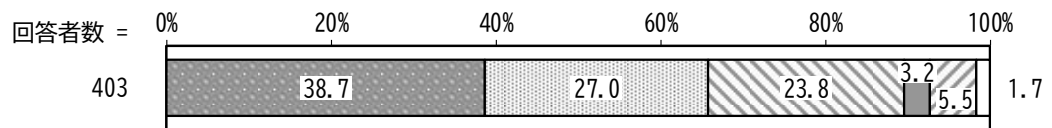
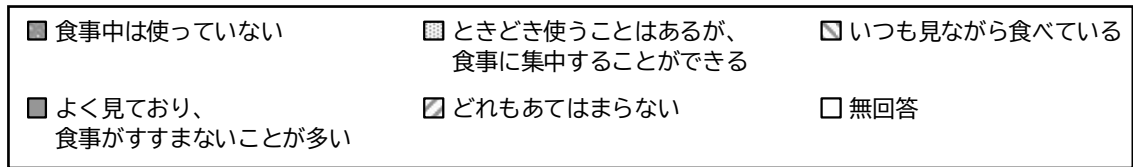


【参考】



問 28 あなたが食事をしているときのテレビ・スマートフォン・携帯電話等の使用状況を教えてください。

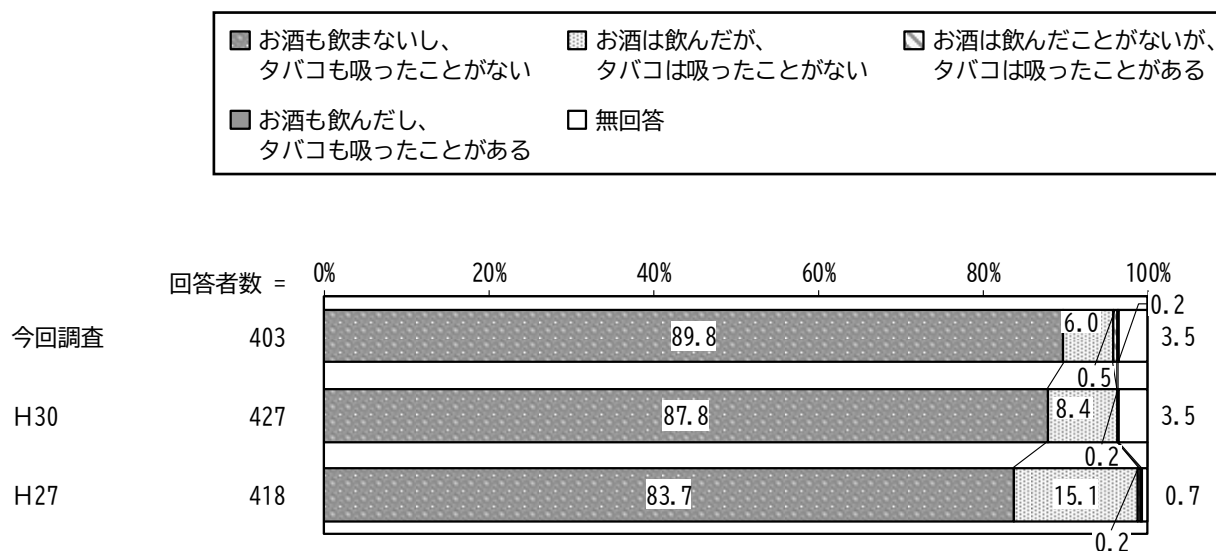
「食事中は使っていない」の割合が 38.7%と最も高く、次いで「ときどき使うことはあるが、食事に集中することができる」の割合が 27.0%、「いつも見ながら食べている」の割合が 23.8%となっています。



(6) お酒とタバコについて

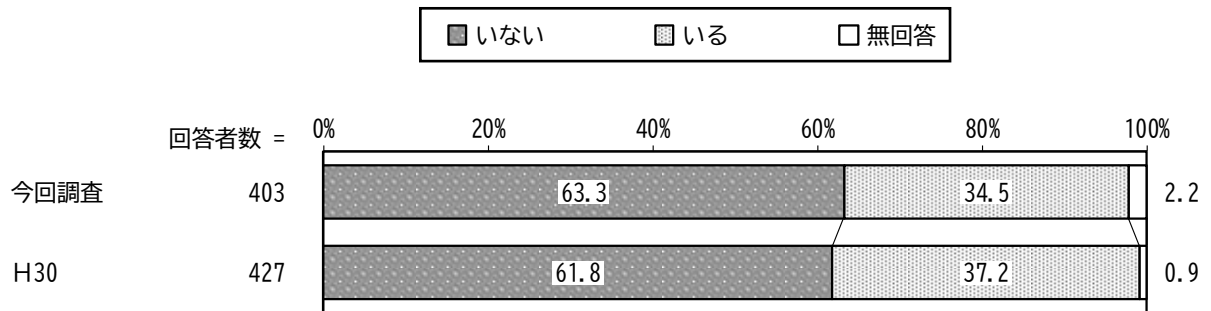
問 29 あなたはお酒を飲んだり、タバコ（加熱式タバコ・電子タバコ・水タバコを含む）を吸ったりしたことはありますか？

「お酒も飲まないし、タバコも吸ったことがない」の割合が 89.8%と最も高くなっています。
平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「お酒も飲まないし、タバコも吸ったことがない」の割合が増加し、「お酒は飲んだが、タバコは吸ったことがない」の割合が減少する傾向となっています。



問 30 一緒に住んでいる家族でタバコ（加熱式タバコ・電子タバコ・水タバコを含む）を吸う人はいますか？

「いない」の割合が 63.3%、「いる」の割合が 34.5%となっています。



喫煙者

「父親」の割合が 74.8%と最も高く、次いで「母親」の割合が 25.2%となっています。

