

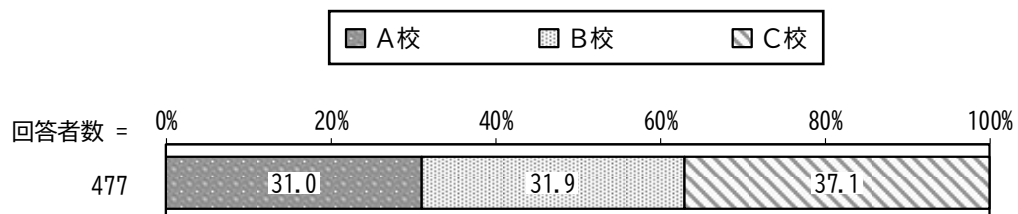
Ⅱ 中学校 2 年生を対象とした調査

3 中学校2年生

(1) 回答者属性

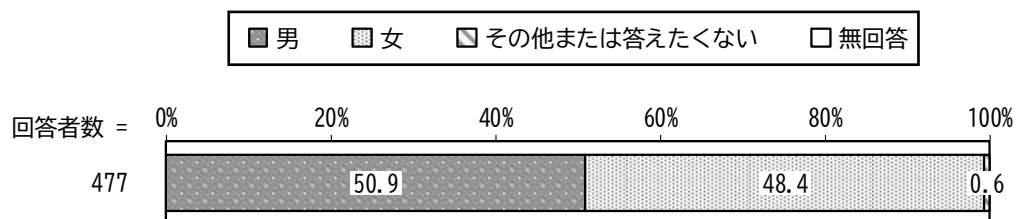
中学校

「A校」が31.0%、「B校」が31.9%、「C校」が37.1%となっています。



F 1 性別

「男」の割合が50.9%、「女」の割合が48.4%となっています。



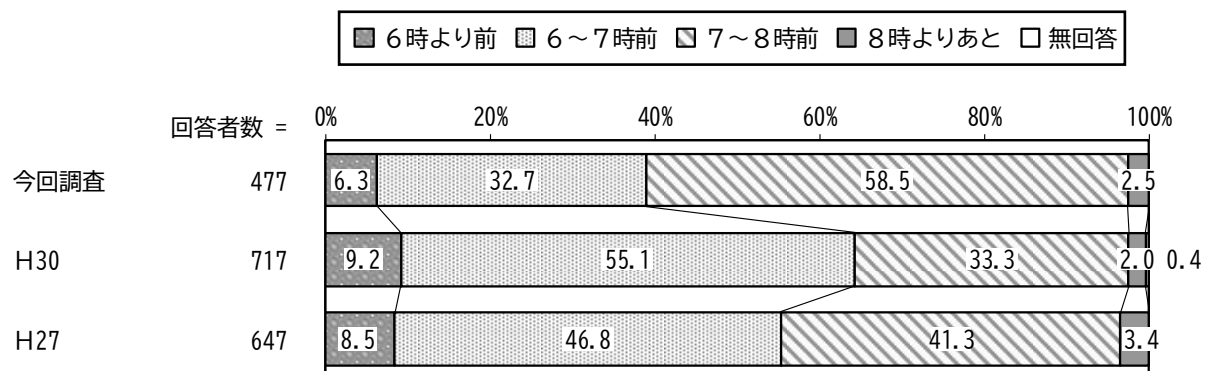
（２）健康のことについて

問１ ふだん何時に起きて、何時に寝ますか？
時間は数字を記入し、分は 0 か 30 分を選択

1. 起床時間

「7～8時前」の割合が 58.5%と最も高く、次いで「6～7時前」の割合が 32.7%となっています。

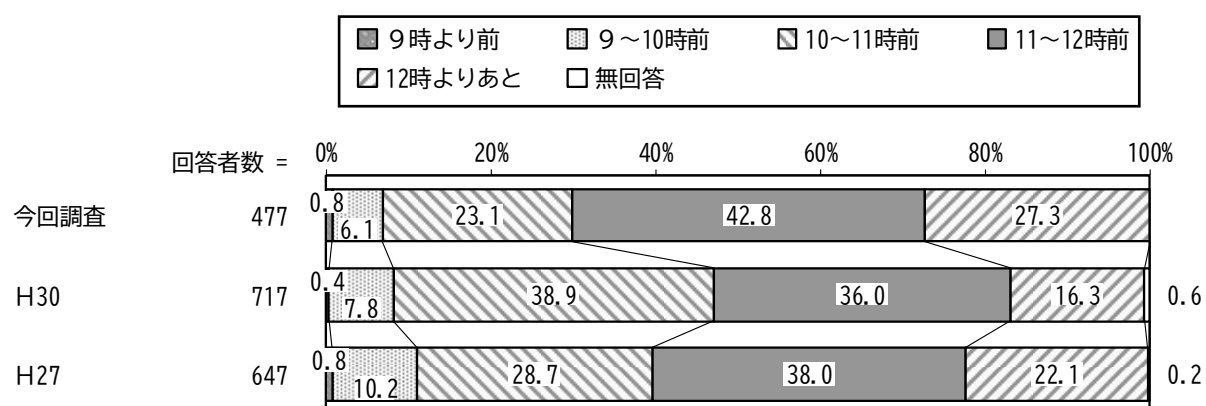
平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「7～8時前」の割合が増加し、「6～7時前」の割合が減少しています。



2. 就寝時間

「11～12時前」の割合が 42.8%と最も高く、次いで「12時よりあと」の割合が 27.3%、「10～11時前」の割合が 23.1%となっています。

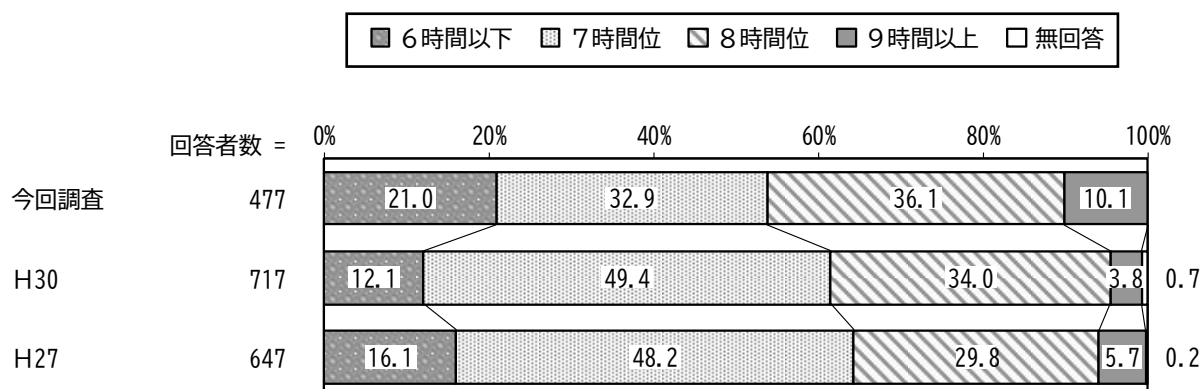
平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「11～12時前」「12時よりあと」の割合が増加し、「10～11時前」の割合が減少しています。



3. 睡眠時間

「8時間位」の割合が36.1%と最も高く、次いで「7時間位」の割合が32.9%、「6時間以下」の割合が21.0%となっています。

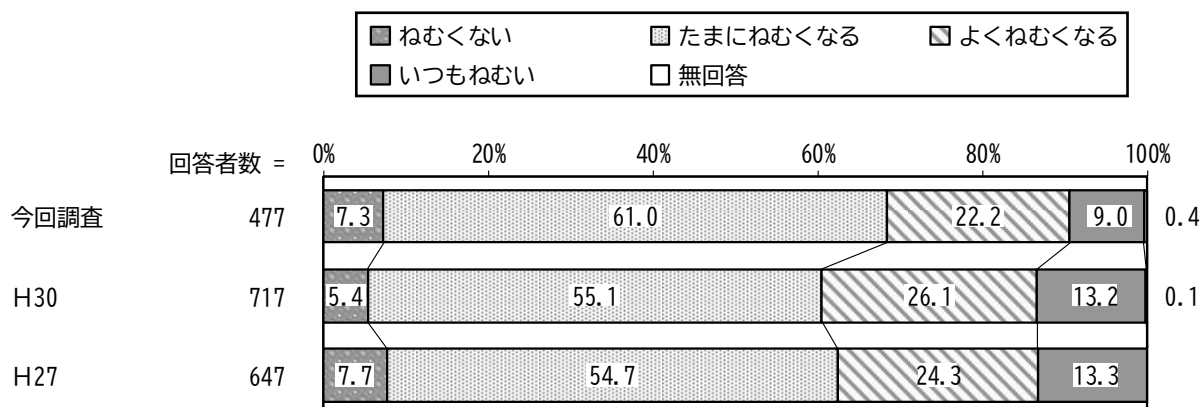
平成30年度調査と比較すると、「6時間以下」「9時間以上」の割合が増加しています。一方、「7時間位」の割合が減少しています。



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61.0%と最も高く、次いで「よくねむくなる」の割合が22.2%となっています。

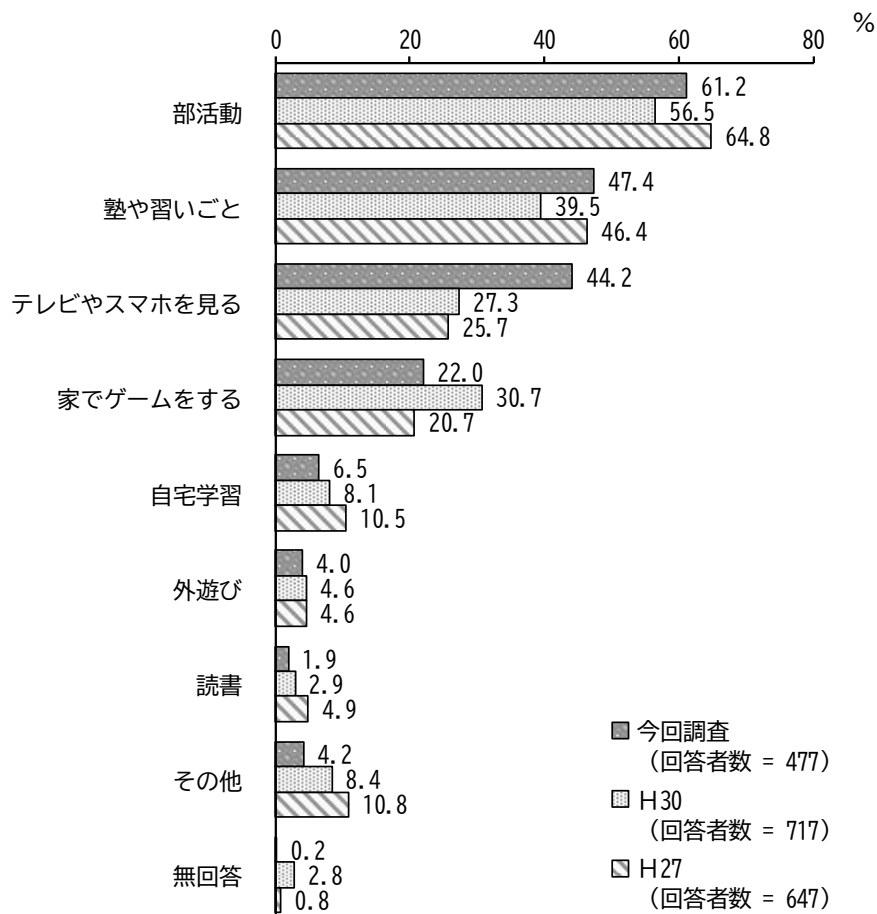
平成27年度調査、平成30年度調査と比較すると、「たまにねむくなる」の割合が増加しています。



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)

「部活動」の割合が61.2%と最も高く、次いで「塾や習いごと」の割合が47.4%、「テレビやスマホを見る」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、「自宅学習」「読書」の割合が減少し、「テレビやスマホを見る」の割合が増加する傾向となっています。

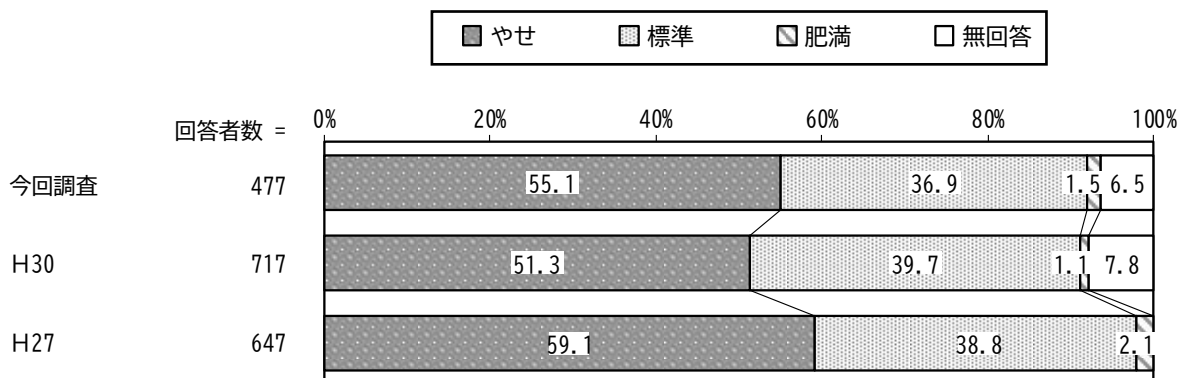


※平成30年度調査、平成25年度調査では「テレビやスマホを見る」の選択肢は「テレビやビデオを見る」となっていました。

問4 あなたの身長と体重をおしえてください。

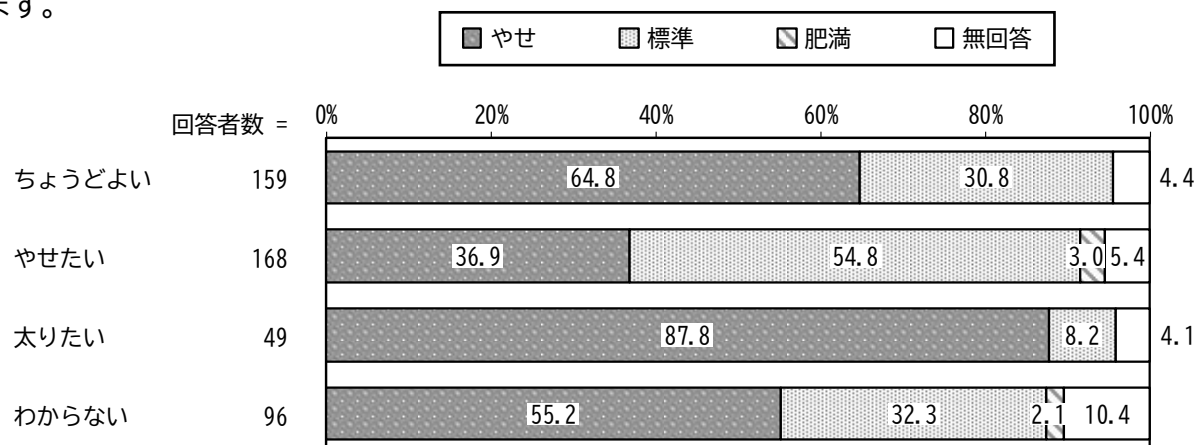
BMI

「やせ」の割合が55.1%と最も高く、次いで「標準」の割合が36.9%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、大きな変化はみられません。



【体重をどう思うか別】

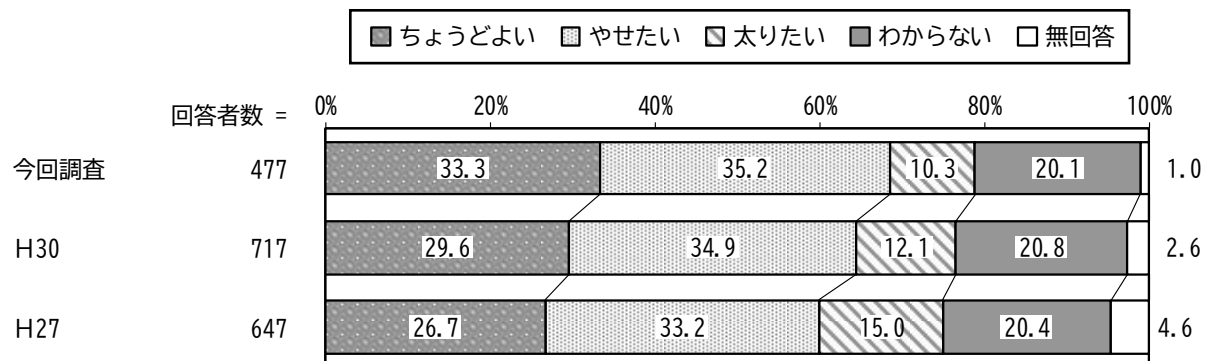
体重をどう思うか別にみると、『太りたい』と思っている人で「やせ」の割合が高くなっています。また、『やせたい』と思っている人でも、実際は「標準」のBMIである割合が高くなっています。



問5 あなたは現在の体重をどのように思いますか？

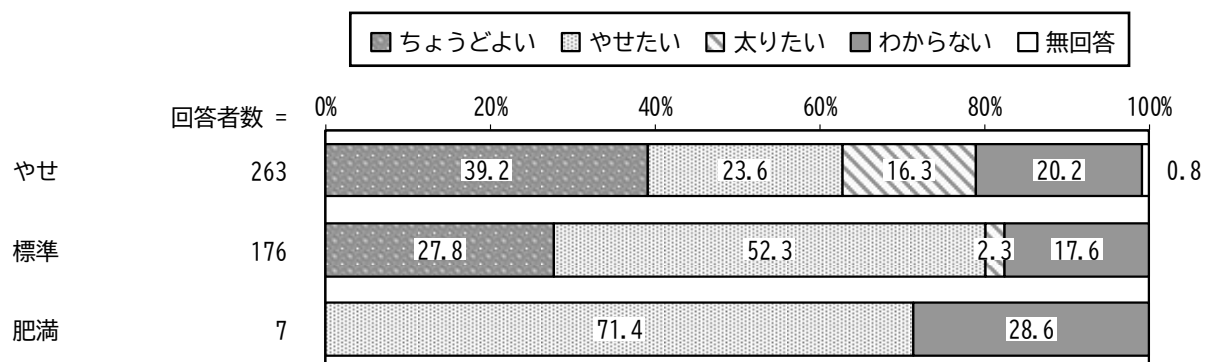
「やせたい」の割合が35.2%と最も高く、次いで「ちょうどよい」の割合が33.3%、「わからない」の割合が20.1%となっています。

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



【BMI別】

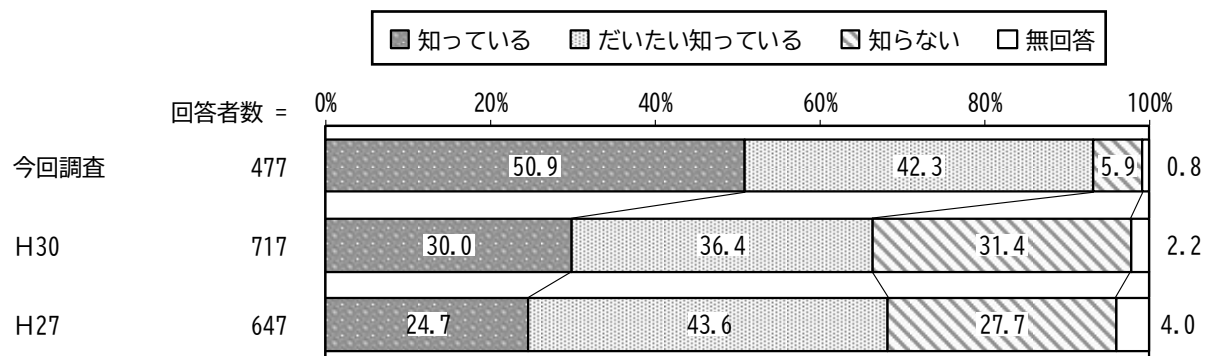
BMI別にみると、標準で「やせたい」の割合が高くなっています。



問6 生活習慣病のことを知っていますか？

「知っている」の割合が50.9%と最も高く、次いで「だいたい知っている」の割合が42.3%となっています。

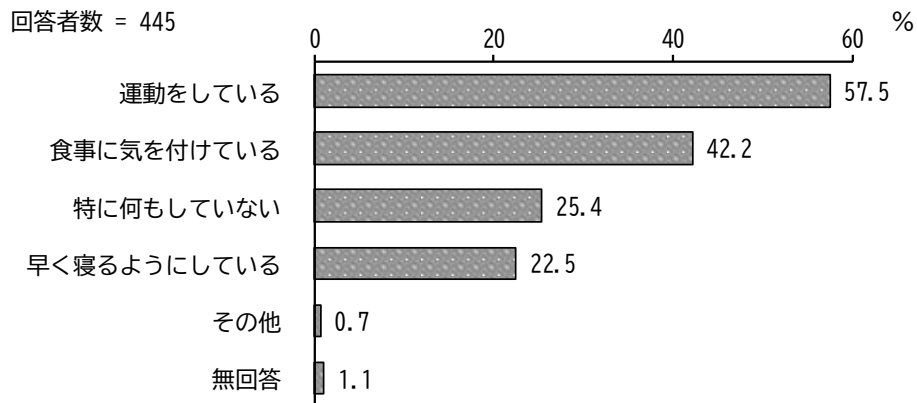
平成27年度調査、平成30年度調査と比較すると、「知っている」「だいたい知っている」の割合が増加しています。



【問6で「知っている」、「だいたい知っている」と答えた人にお聞きします。】

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 57.5%と最も高く、次いで「食事に気を付けている」の割合が 42.2%、「特に何もしていない」の割合が 25.4%となっています。

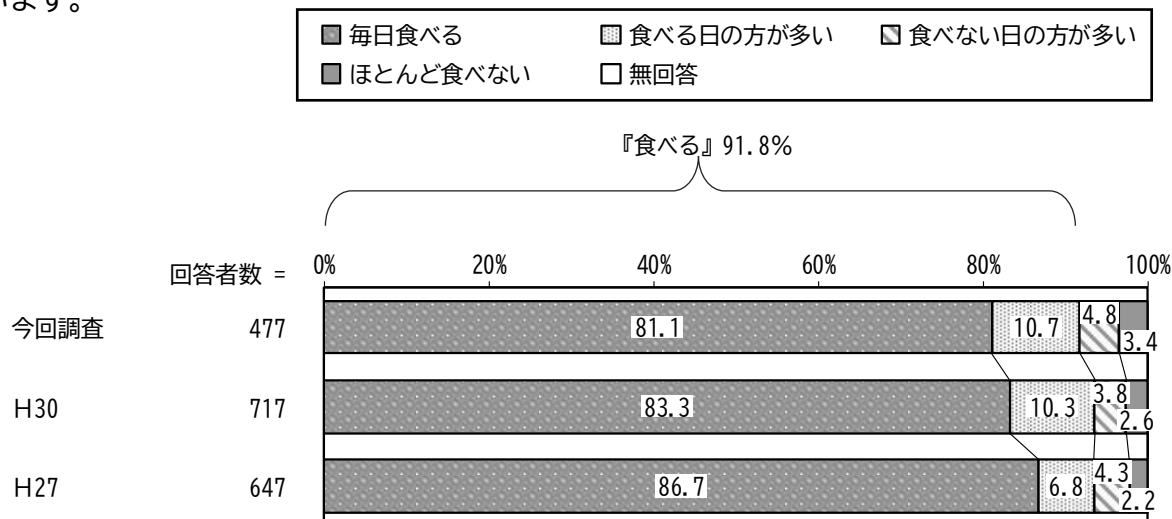


(3) 朝食について

○問8 あなたは朝食を食べていますか？

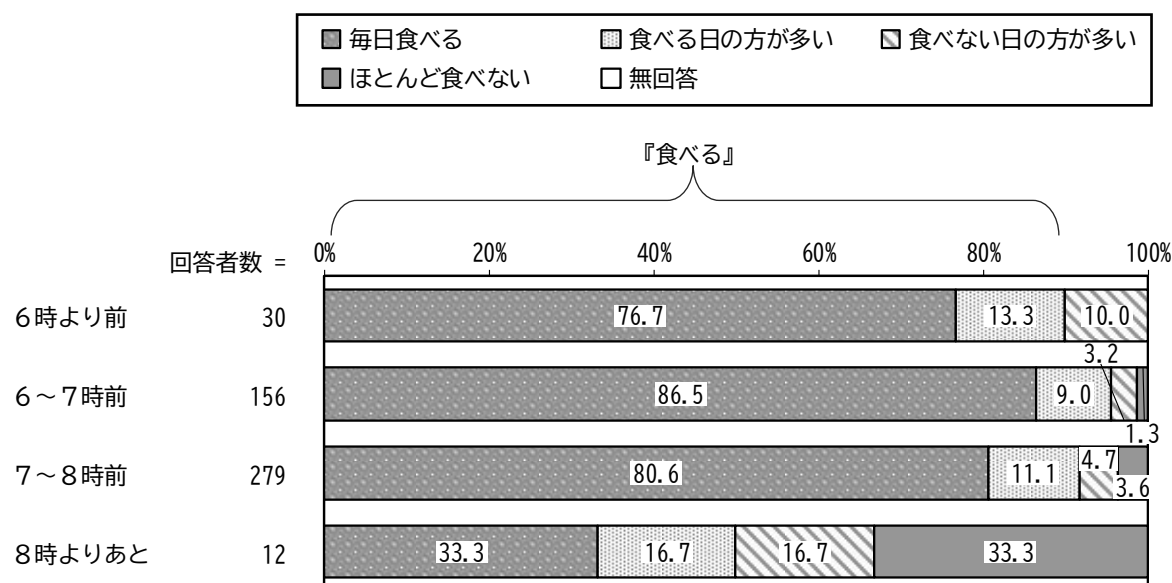
「毎日食べる」の割合が81.1%と最も高く、次いで「食べる日の方が多い」の割合が10.7%となっています。「毎日食べる」と「食べる日の方が多い」をあわせた“食べる”の割合は91.8%となっています。

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



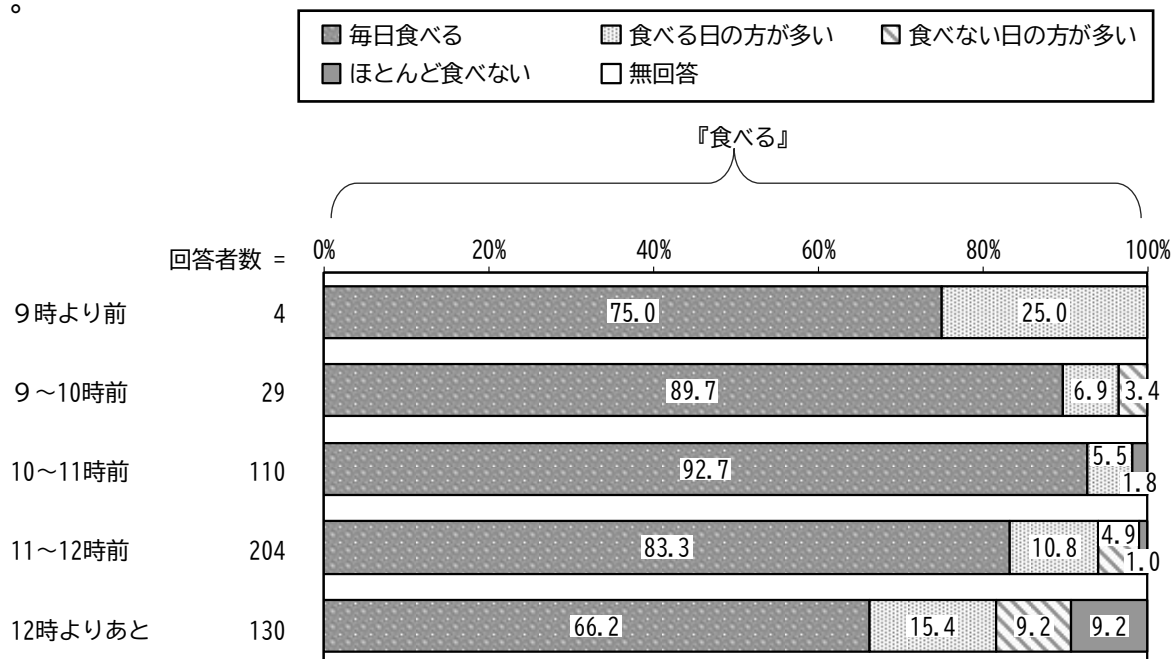
【起床時間別】

起床時間別にみると、『8時よりあと』に起きる人で「食べる日の方が多い」の割合が高くなっています。また、『8時よりあと』に起きる人で「ほとんど食べない」の割合が高くなっています。



【就寝時間別】

就寝時間別にみると、就寝時間が遅くなるにつれ“食べる”の割合が低くなる傾向がみられます。

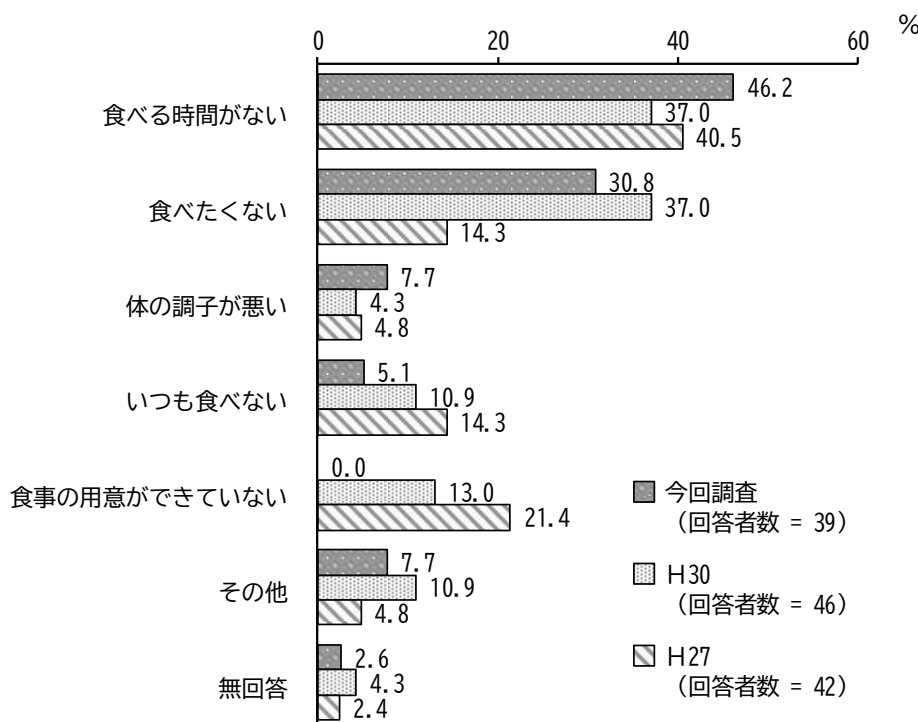


【問8で「食べない日の方が多い」、「ほとんど食べない」と答えた人にお聞きします。】

問9 食べない理由はなんですか？

「食べる時間がない」の割合が46.2%と最も高く、次いで「食べたくない」の割合が30.8%となっています。

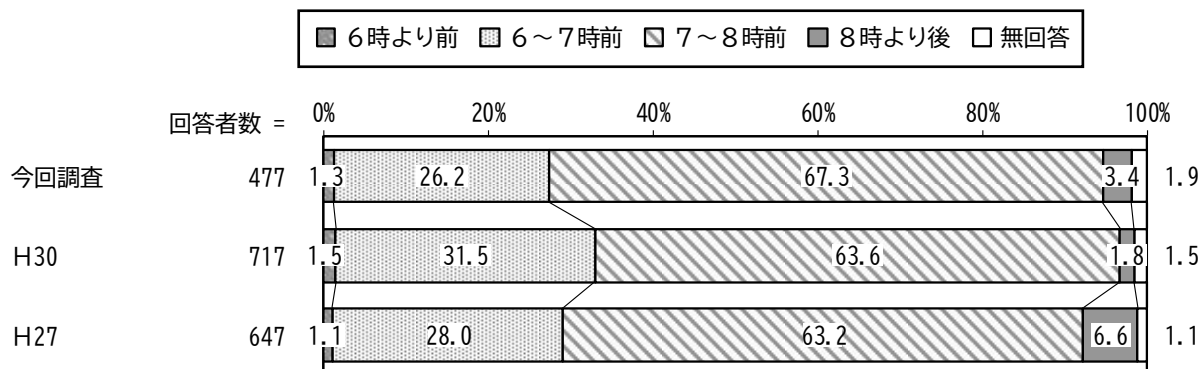
平成30年度調査と比較すると、「食べる時間がない」の割合が増加し、「食事の用意ができていない」「食べたくない」「いつも食べない」の割合が減少しています。



問 10 朝食はふだん何時に食べますか？

「7～8時前」の割合が67.3%と最も高く、次いで「6～7時前」の割合が26.2%となっています。

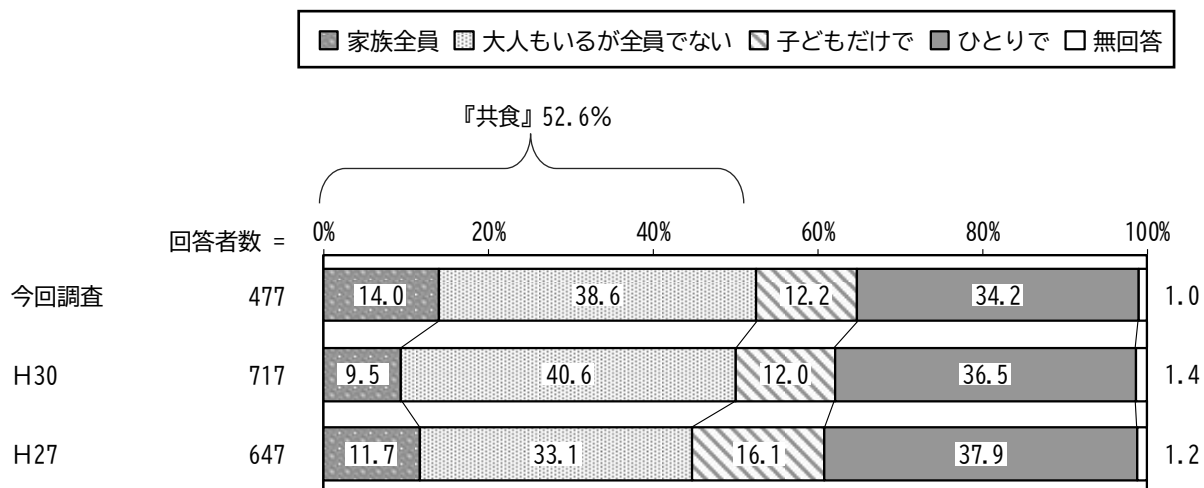
平成27年度調査、平成30年度調査と比較すると、「7～8時前」の割合が増加傾向となっています。



問 11 朝食は、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38.6%と最も高く、次いで「ひとりで」の割合が34.2%、「家族全員」の割合が14.0%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」の割合は52.6%となっています。

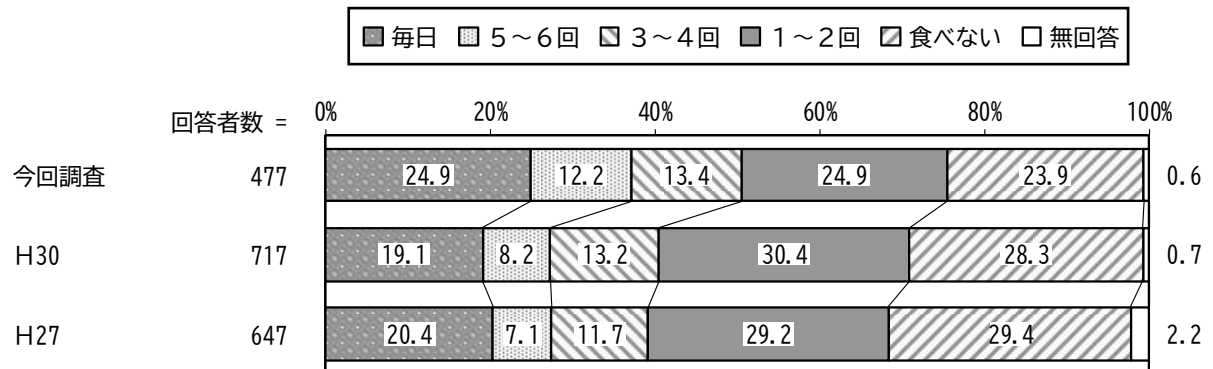
平成27年度調査、平成30年度調査と比較すると、「共食」の割合が増加傾向となっています。



問 12 朝食を家族と食べるのは、週に何回位ですか？

「毎日」、「1～2回」の割合が24.9%と最も高く、次いで「食べない」の割合が23.9%となっています。

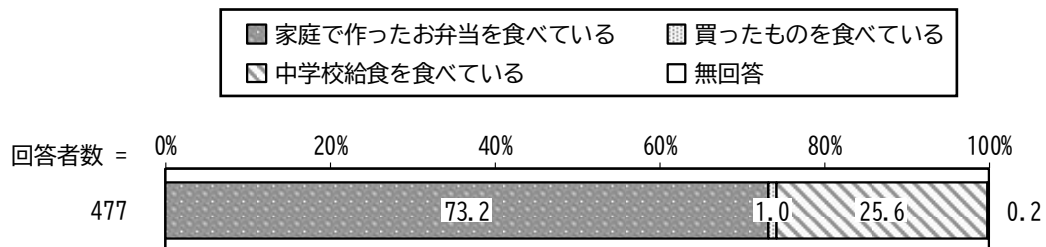
平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「5～6回」の割合が増加し、「食べない」の割合が減少する傾向となっています。



（４）昼食（お弁当）について

問 13 学校での昼食は、次のどれですか？

「家庭で作ったお弁当を食べている」の割合が 73.2%と最も高く、次いで「中学校給食を食べている」の割合が 25.6%となっています。



【問 13 で「買ったものを食べている」と答えた人にお聞きします。】

問 14 次のどれを買って食べる人が多いですか？

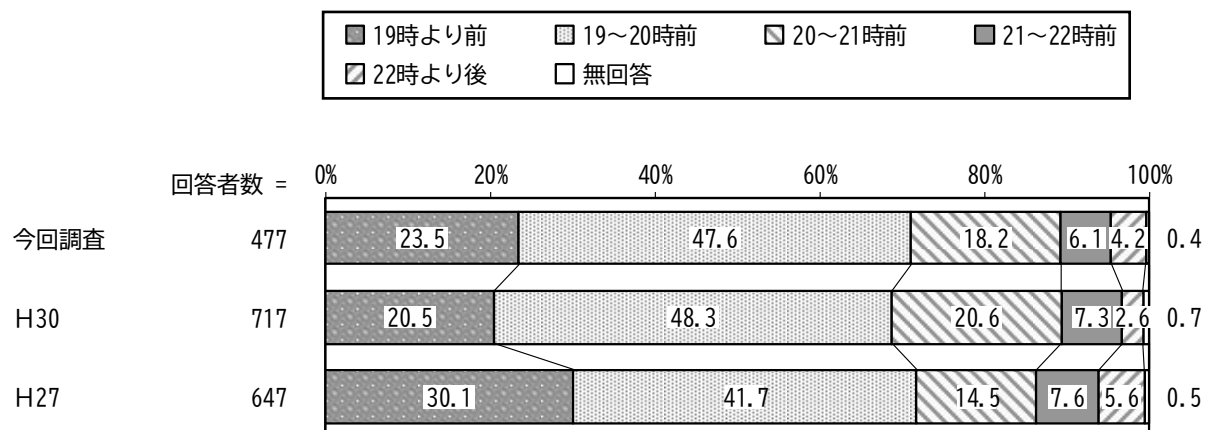
「学校外で買ったもの」が 5 件となっています。

(5) 夕食について

問 15 夕食は、ふだん何時に食べますか？

「19～20 時前」の割合が 47.6%と最も高く、次いで「19 時より前」の割合が 23.5%、「20～21 時前」の割合が 18.2%となっています。

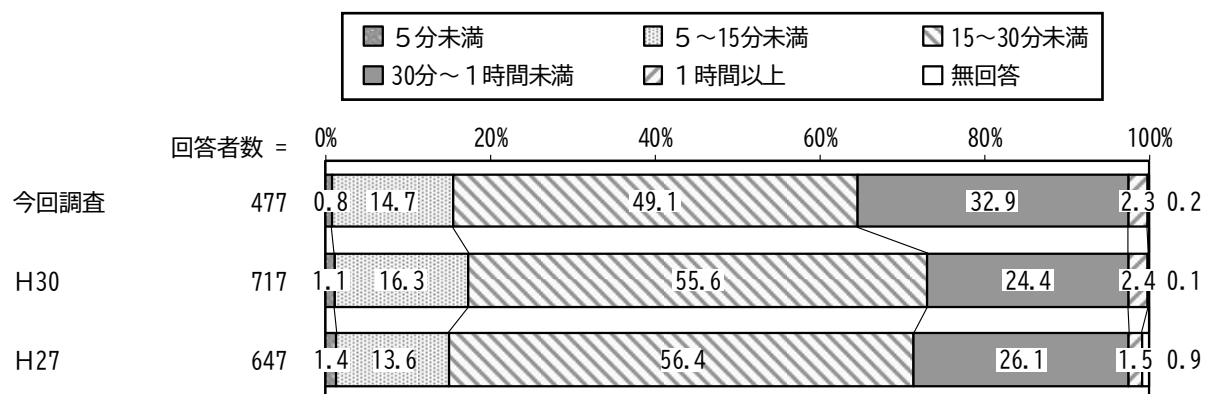
平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、平成 30 年度以降「19 時より前」の割合が減少しています。



問 16 夕食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 49.1%と最も高く、次いで「30 分～1 時間未満」の割合が 32.9%、「5～15 分未満」の割合が 14.7%となっています。

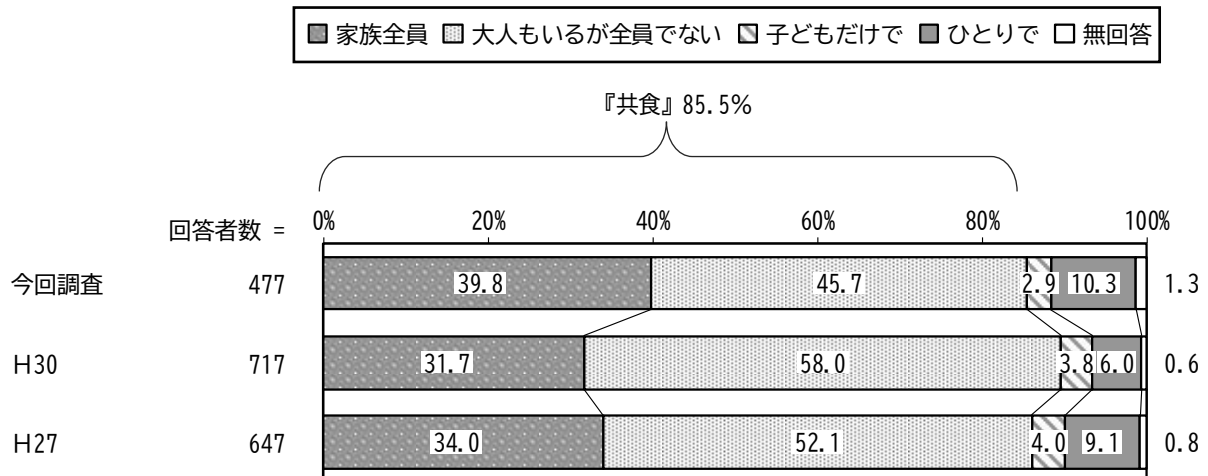
平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「30 分～1 時間未満」の割合が増加し、「15～30 分未満」の割合が減少する傾向となっています。



○問 17 夕食はふだんだれといっしょに食べますか？

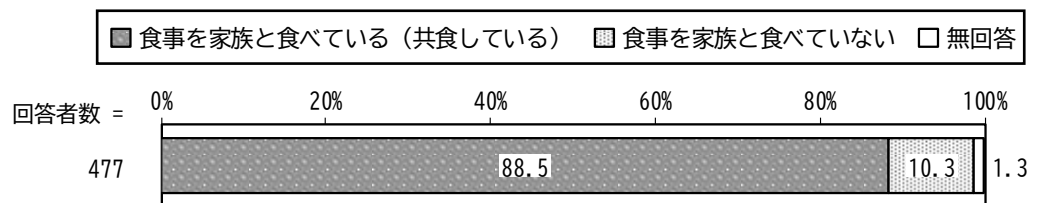
「大人もいるが全員でない」の割合が 45.7%と最も高く、次いで「家族全員」の割合が 39.8%、「ひとりで」の割合が 10.3%となっています。「家族全員」と「大人もいるが全員でない」をあわせた「共食」の割合は 85.5%となっています。

平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「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

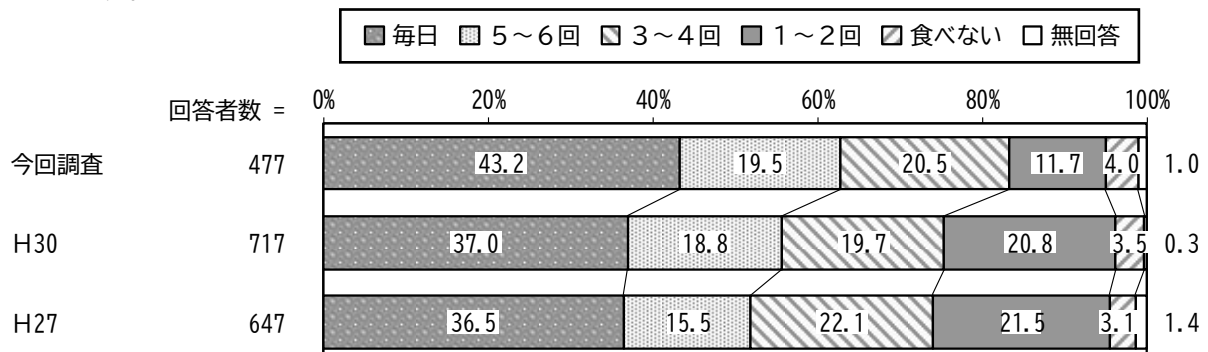
問 11、問 15 で「家族全員」または「大人もいるが全員でない」と回答した人の割合をみると、「食事を家族と食べている（共食している）」の割合は 88.5%となっています。



問 18 夕食を家族と食べるのは、週に何回位ですか？

「毎日」の割合が 43.2%と最も高く、次いで「3～4回」の割合が 20.5%、「5～6回」の割合が 19.5%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、「毎日」「5～6回」の割合が増加傾向となっています。

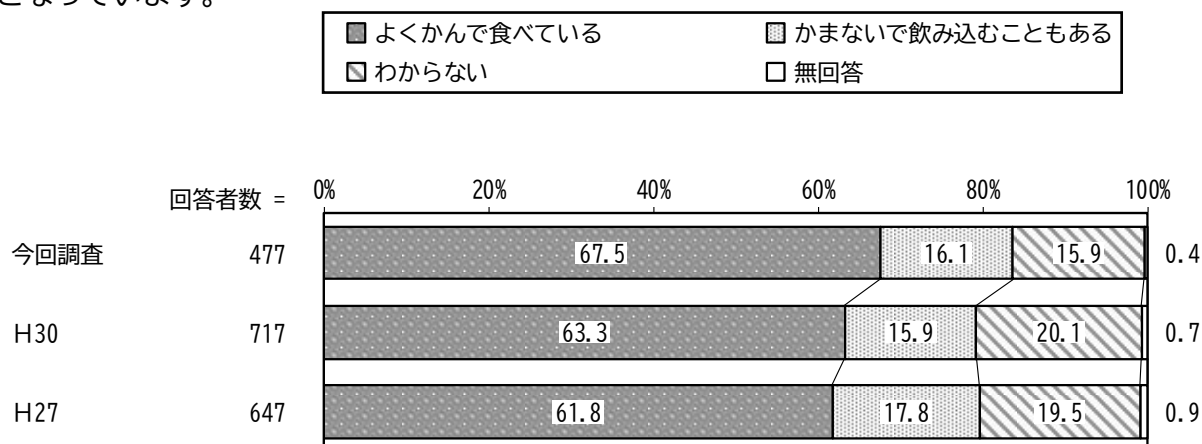


(6) 食生活全般について

○問 19 食事は、奥歯でよくかんで食べていますか？

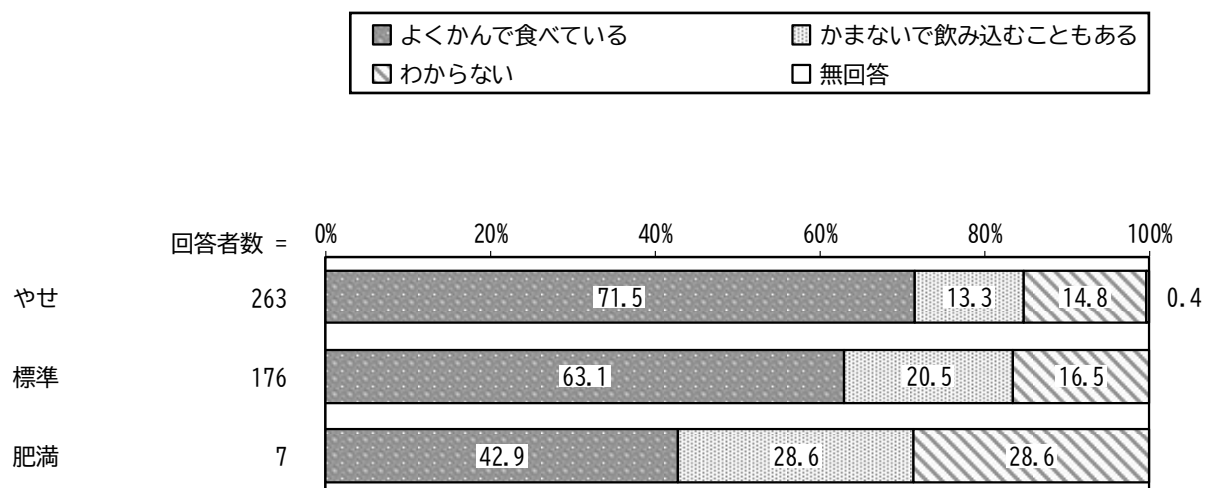
「よくかんで食べている」の割合が 67.5%と最も高く、次いで「かまないで飲み込むこともある」の割合が 16.1%、「わからない」の割合が 15.9%となっています。

平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「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。



【BMI 別】

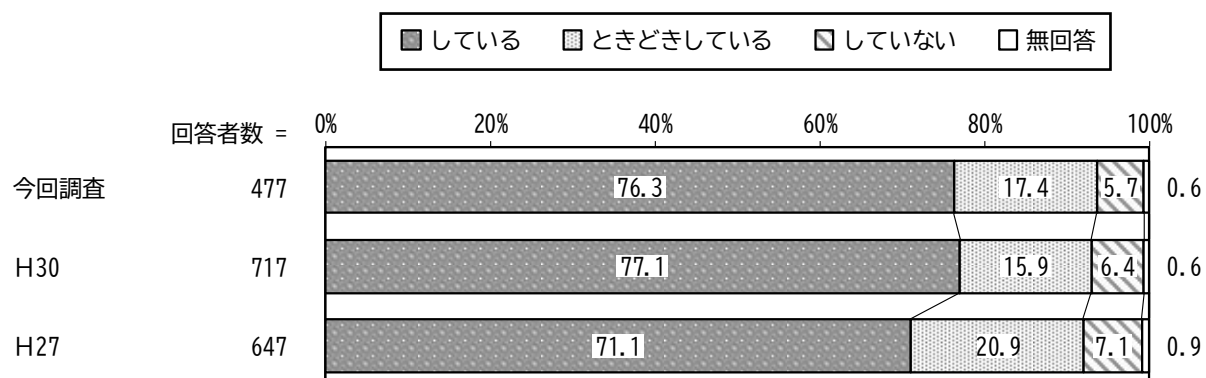
BMI 別にみると、BMI が高くなるにつれ「よくかんで食べている」の割合が低く、「かまないで飲み込むこともある」の割合が高くなる傾向がみられます。



問 20 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 76.3%と最も高く、次いで「ときどきしている」の割合が 17.4%となっています。

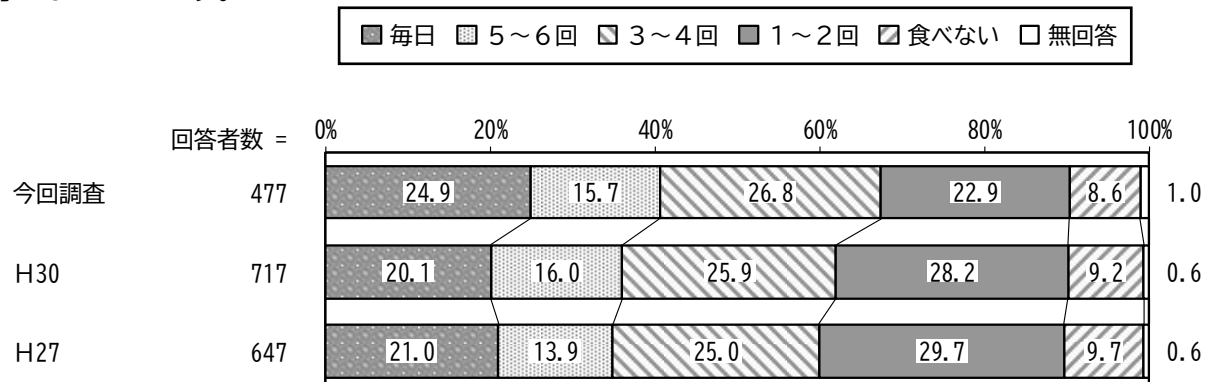
平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「している」の割合が増加傾向となっています。



問 21 おやつを週に何回位食べますか？

「3～4回」の割合が 26.8%と最も高く、次いで「毎日」の割合が 24.9%、「1～2回」の割合が 22.9%となっています。

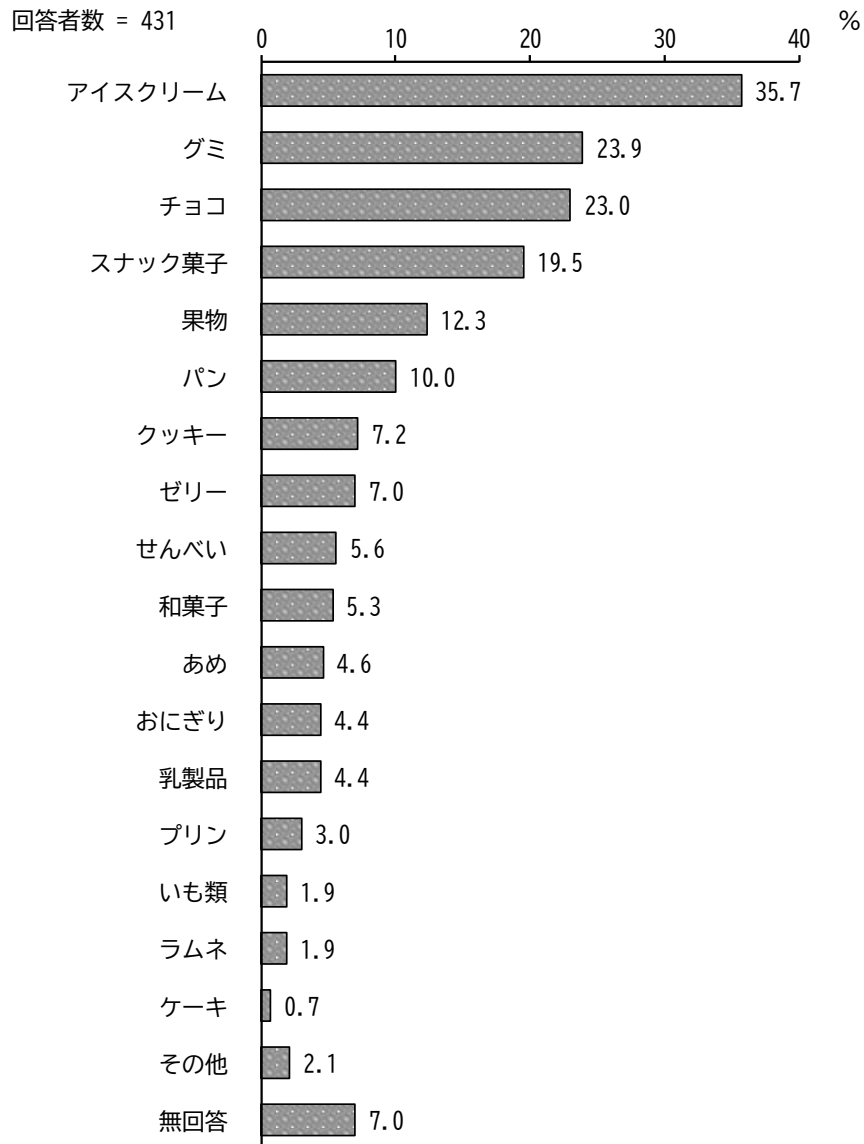
平成 30 年度調査と比較すると、「3～4回」の割合が増加し、「1～2回」の割合が減少する傾向となっています。



【問 21 で「毎日」～「1～2回」と答えた人にお聞きします。】

問 22 あなたが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。

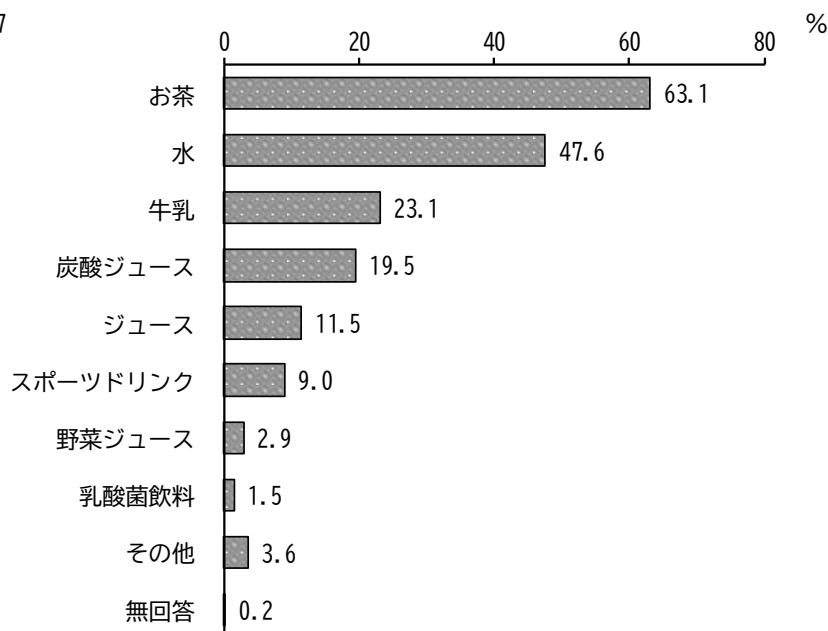
「アイスクリーム」の割合が 35.7%と最も高く、次いで「グミ」の割合が 23.9%、「チョコ」の割合が 23.0%となっています。



問 23 普段よく飲んでいる飲み物は何ですか？次の中から2つ選んでください。

「お茶」の割合が 63.1%と最も高く、次いで「水」の割合が 47.6%、「牛乳」の割合が 23.1%となっています。

回答者数 = 477

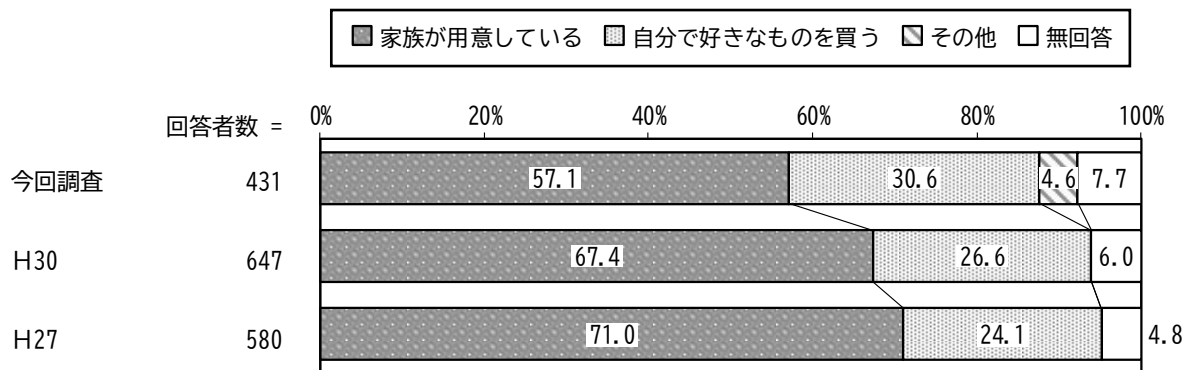


【問 21 で「毎日」～「1～2回」と答えた人にお聞きます。】

問 24 おやつは、主にだれが用意することが多いですか？

「家族が用意している」の割合が 57.1%、「自分で好きなものを買う」の割合が 30.6%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な比較はできないものの、「家族が用意している」の割合が減少し、「自分で好きなものを買う」の割合が増加する傾向となっています。



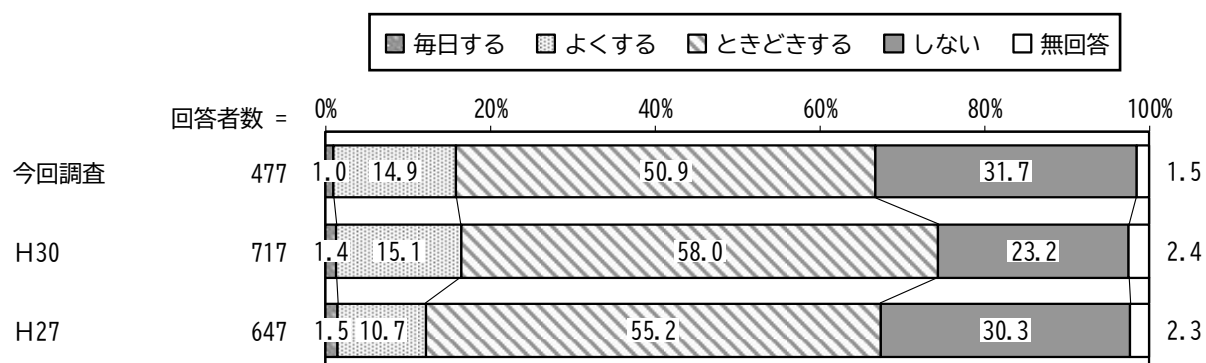
※平成 30 年度調査、平成 27 年度調査には「その他」の選択肢はありませんでした。

問 25 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50.9%と最も高く、次いで「しない」の割合が31.7%、「よくする」の割合が14.9%となっています。

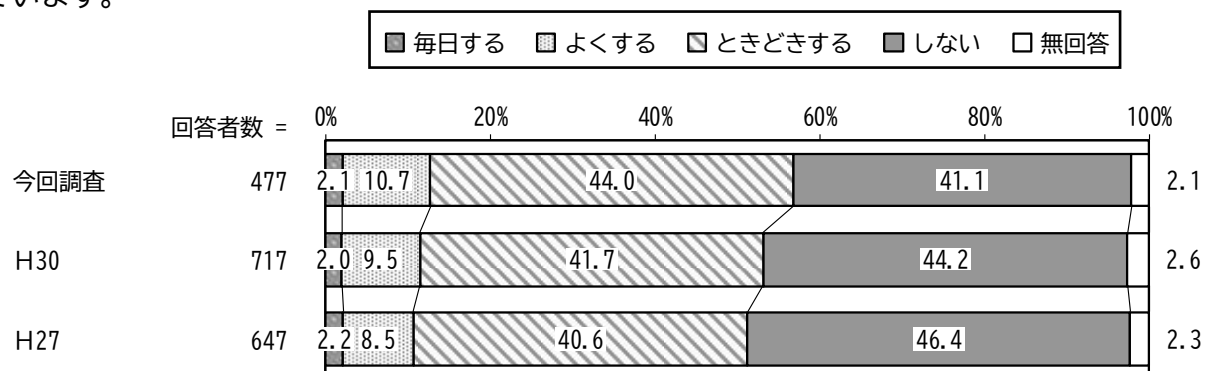
平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「しない」の割合が増加し、「ときどきする」の割合が減少しています。



2. 料理をつくる

「ときどきする」の割合が44.0%と最も高く、次いで「しない」の割合が41.1%、「よくする」の割合が10.7%となっています。

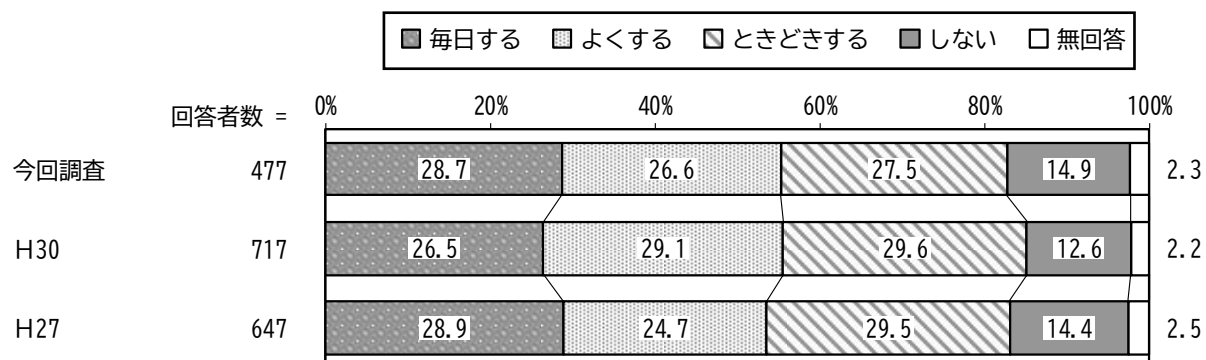
平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「ときどきする」の割合が増加傾向となっています。



3. 食事前の準備

「毎日する」の割合が 28.7%と最も高く、次いで「ときどきする」の割合が 27.5%、「よくする」の割合が 26.6%となっています。

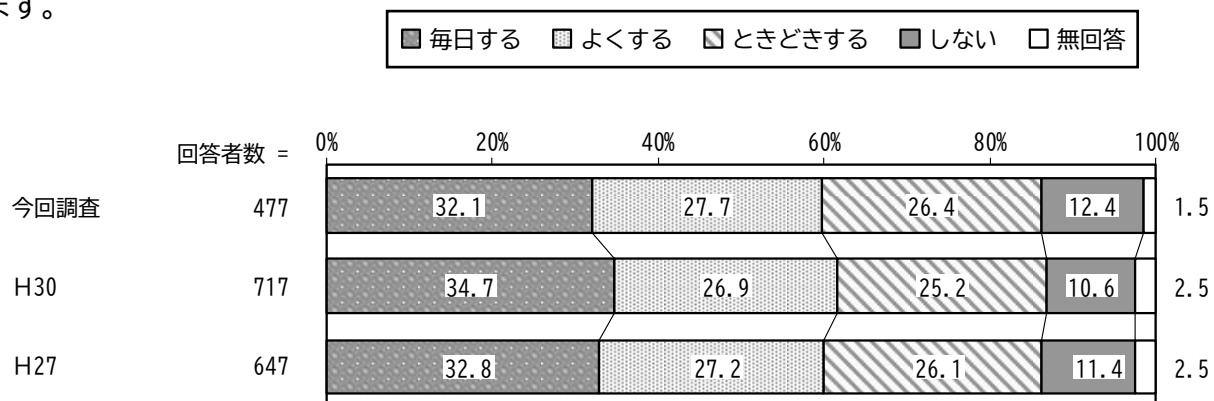
平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



4. かたづけ

「毎日する」の割合が 32.1%と最も高く、次いで「よくする」の割合が 27.7%、「ときどきする」の割合が 26.4%となっています。

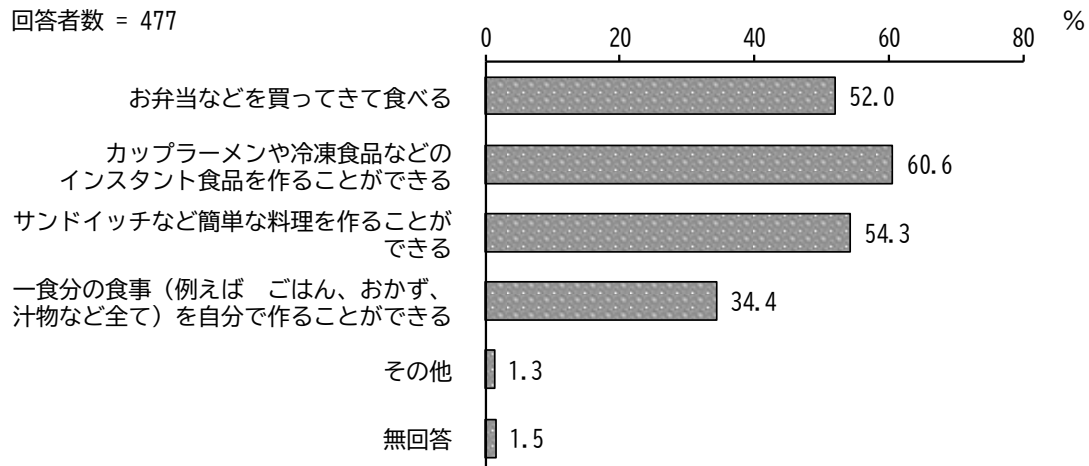
平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「毎日する」の割合が減少傾向となっています。



問 26 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)

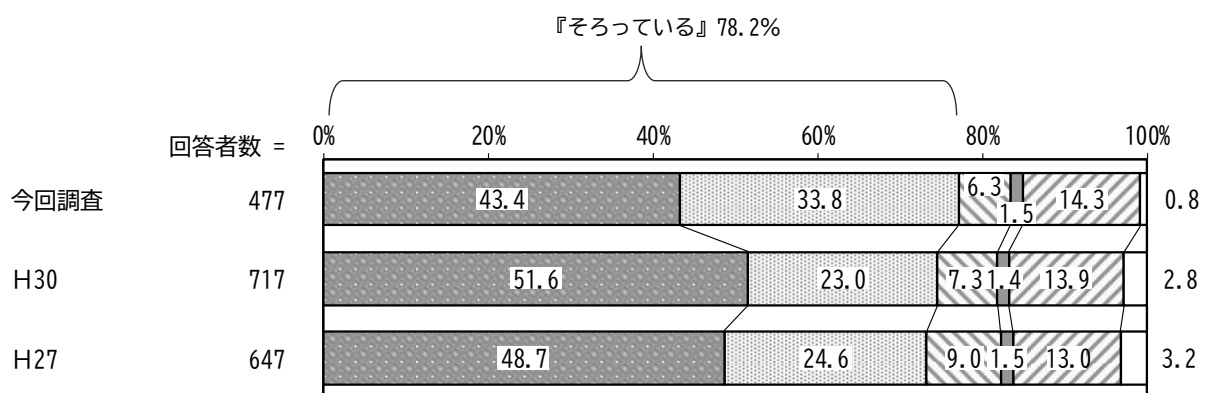
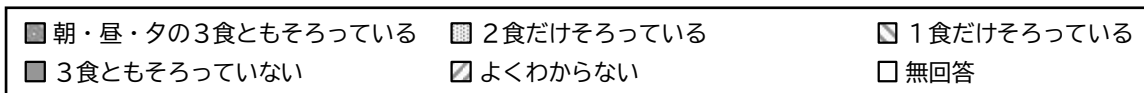
「カップラーメンや冷凍食品などのインスタント食品を作ることができる」の割合が 60.6%と最も高く、次いで「サンドイッチなど簡単な料理を作ることができる」の割合が 54.3%、「お弁当などを買ってきて食べる」の割合が 52.0%となっています。

回答者数 = 477



○問 27 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？
「2食だけそろっている」と「1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

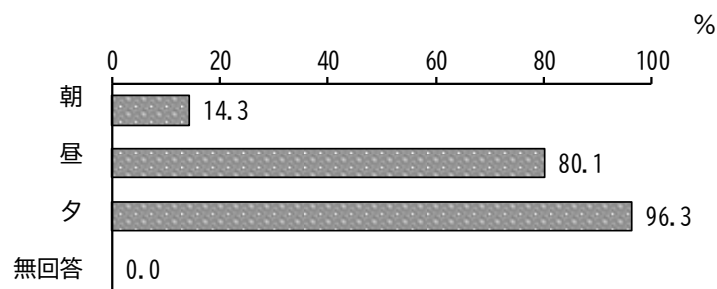
「朝・昼・夕の3食ともそろっている」の割合が43.4%と最も高く、次いで「2食だけそろっている」の割合が33.8%、「よくわからない」の割合が14.3%となっています。「朝・昼・夕の3食ともそろっている」と「2食だけそろっている」をあわせた“そろっている”の割合は78.2%となっています。平成27年度調査、平成30年度調査と比較すると、「2食だけそろっている」の割合が増加し、「朝・昼・夕の3食ともそろっている」の割合が減少しています。



【2食だけそろっている】

「夕」の割合が96.3%と最も高く、次いで「昼」の割合が80.1%、「朝」の割合が14.3%となっています。

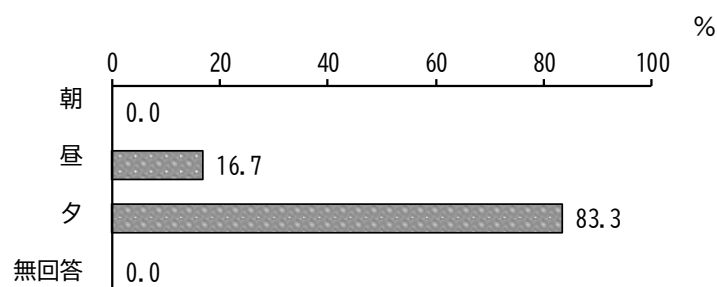
回答者数 = 161



【1食だけそろっている】

「夕」の割合が83.3%と最も高く、次いで「昼」の割合が16.7%となっています。

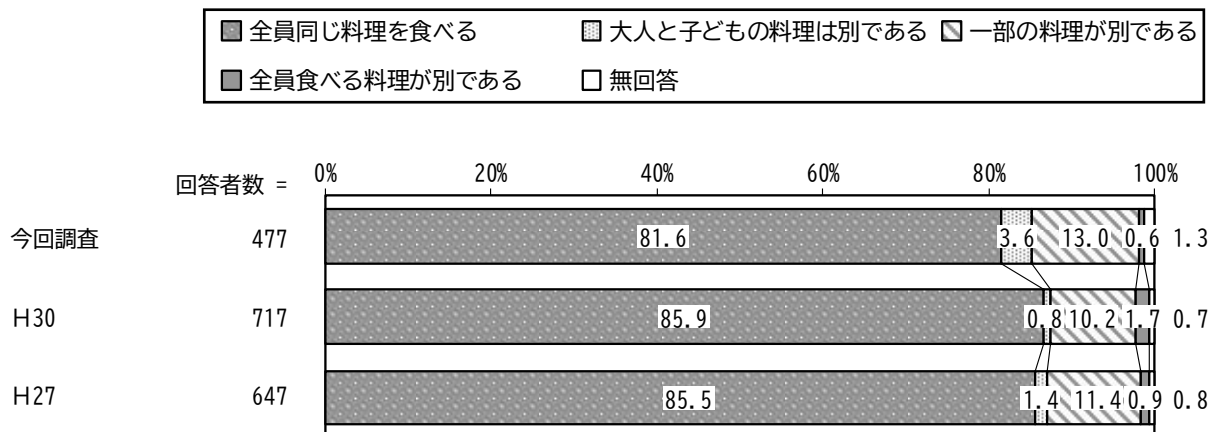
回答者数 = 30



問 28 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？

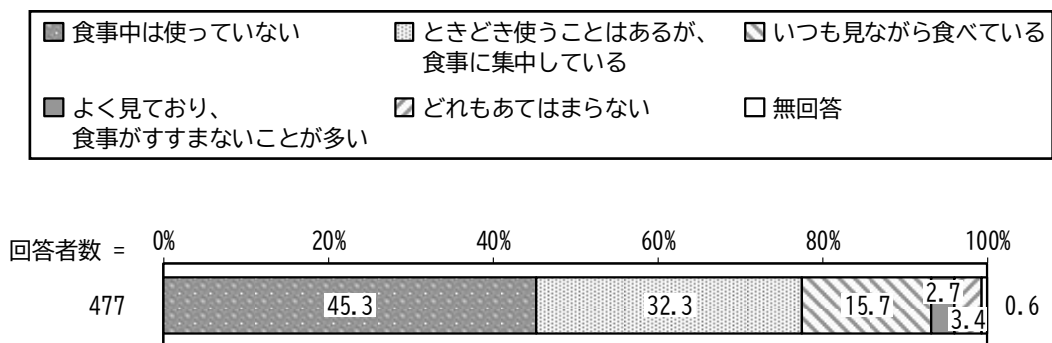
「全員同じ料理を食べる」の割合が 81.6%と最も高く、次いで「一部の料理が別である」の割合が 13.0%となっています。

平成 30 年度調査と比較すると、「全員同じ料理を食べる」の割合が減少しています。



問 29 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。

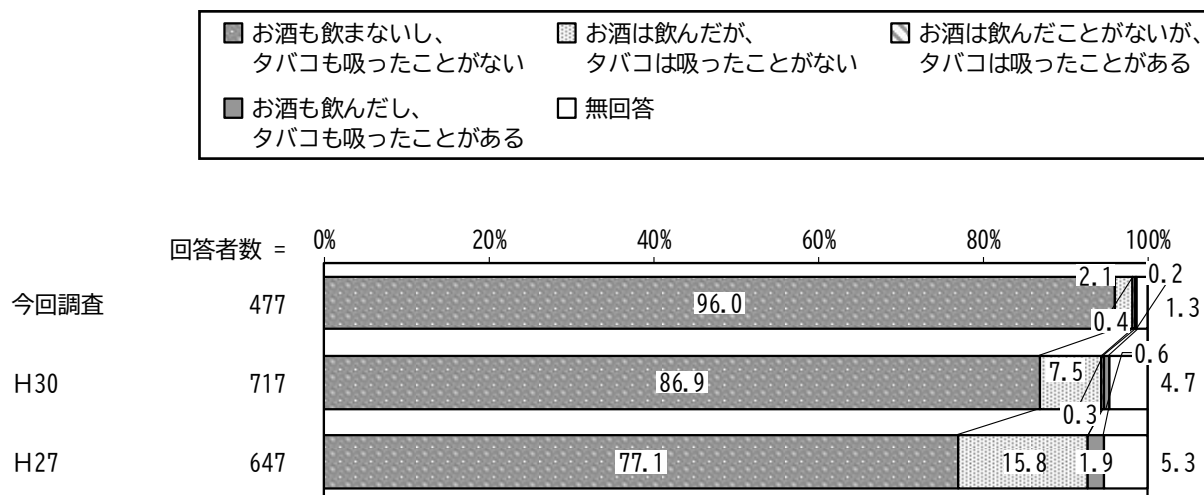
「食事中は使っていない」の割合が 45.3%と最も高く、次いで「ときどき使うことはあるが、食事に集中している」の割合が 32.3%、「いつも見ながら食べている」の割合が 15.7%となっています。



(7) お酒とタバコについて

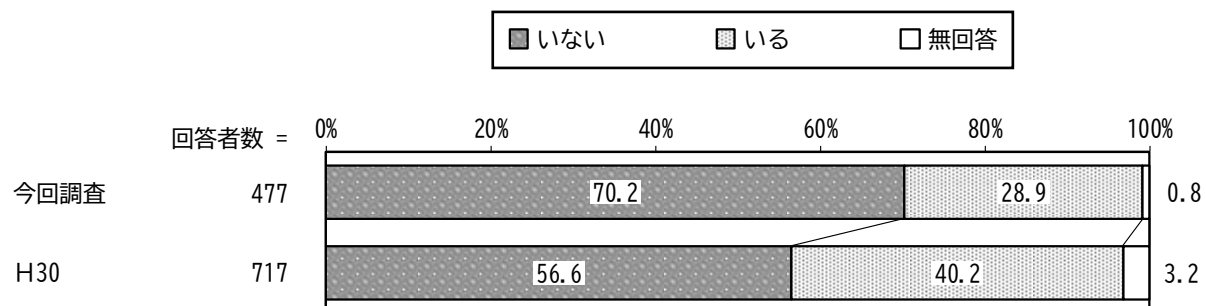
問 30 あなたはお酒を飲んだり、タバコ（加熱式タバコ・電子タバコ・水タバコを含む）を吸ったりしたことはありますか？

「お酒も飲まないし、タバコも吸ったことがない」の割合が 96.0%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 31 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70.2%、「いる」の割合が28.9%となっています。
平成30年度調査と比較すると、「いない」の割合が増加し、「いる」の割合が減少しています。



喫煙者

「父親」の割合が79.7%と最も高く、次いで「母親」の割合が26.8%となっています。

