

Ⅱ 令和元年度 食事や生活、心についてのアンケート調査結果（単純集計）

令和元年6～7月調査

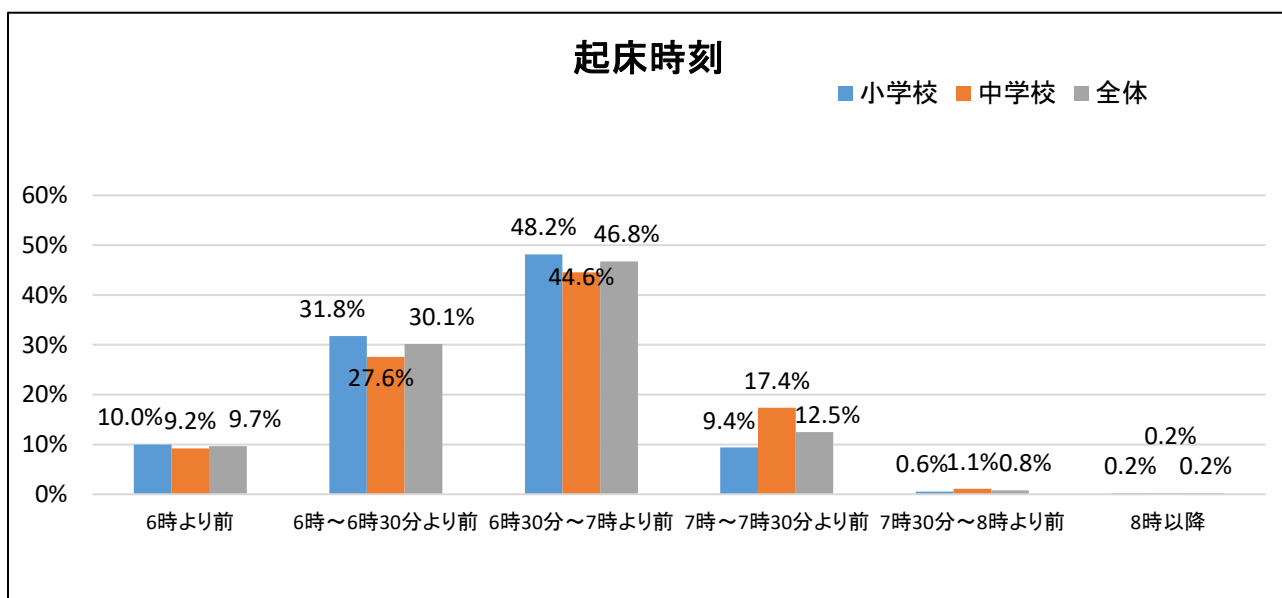
対象:県内公立小学5年生及び中学2年生

対象 人員	小学校	6,608
	中学校	4,335
	合計	10,943

問1 学校のある日、何時頃起きて、何時ごろ寝ますか？

・起床時刻について

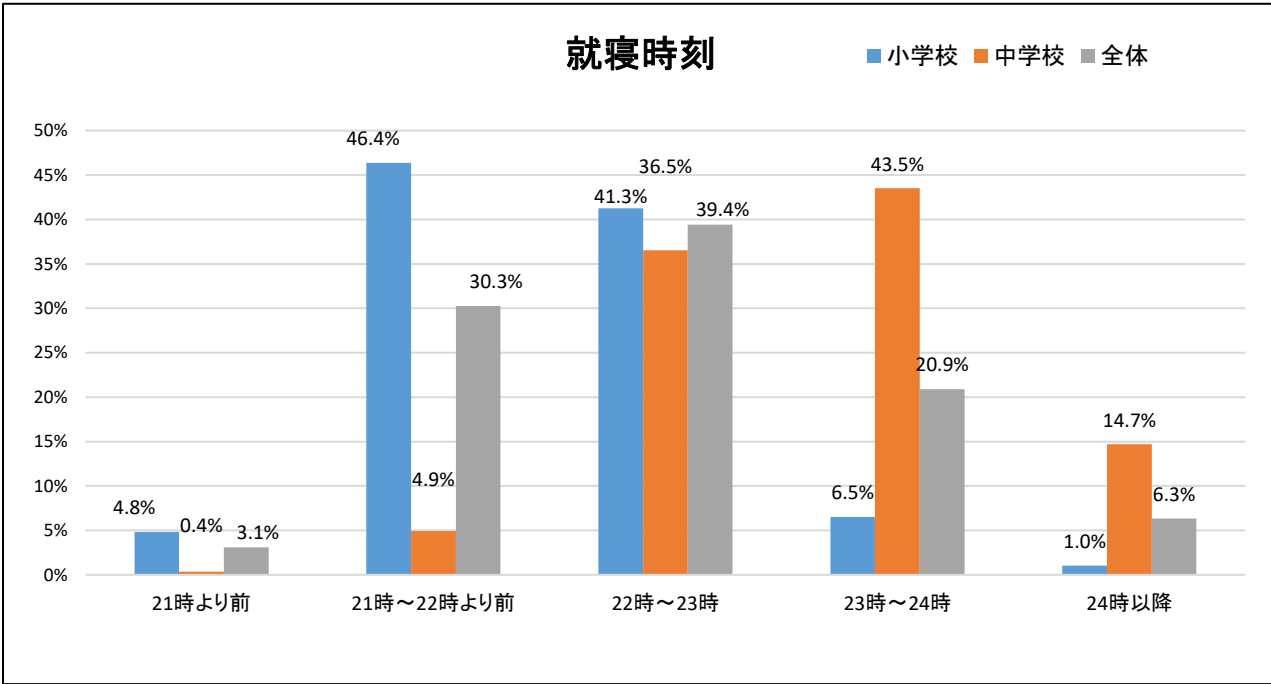
	小学校	中学校	全体
6時より前	10.0%	9.2%	9.7%
6時～6時30分より前	31.8%	27.6%	30.1%
6時30分～7時より前	48.2%	44.6%	46.8%
7時～7時30分より前	9.4%	17.4%	12.5%
7時30分～8時より前	0.6%	1.1%	0.8%
8時以降	0.2%	0.2%	0.2%



- ・大半の児童・生徒が6時～7時の間に起床していた。
- ・7時以降に起きる割合は、小学生より中学生の方がわずかに多かった。

・就寝時刻について

	小学校	中学校	全体
21時より前	4.8%	0.4%	3.1%
21時～22時より前	46.4%	4.9%	30.3%
22時～23時	41.3%	36.5%	39.4%
23時～24時	6.5%	43.5%	20.9%
24時以降	1.0%	14.7%	6.3%
	100.0%	100.0%	100.0%

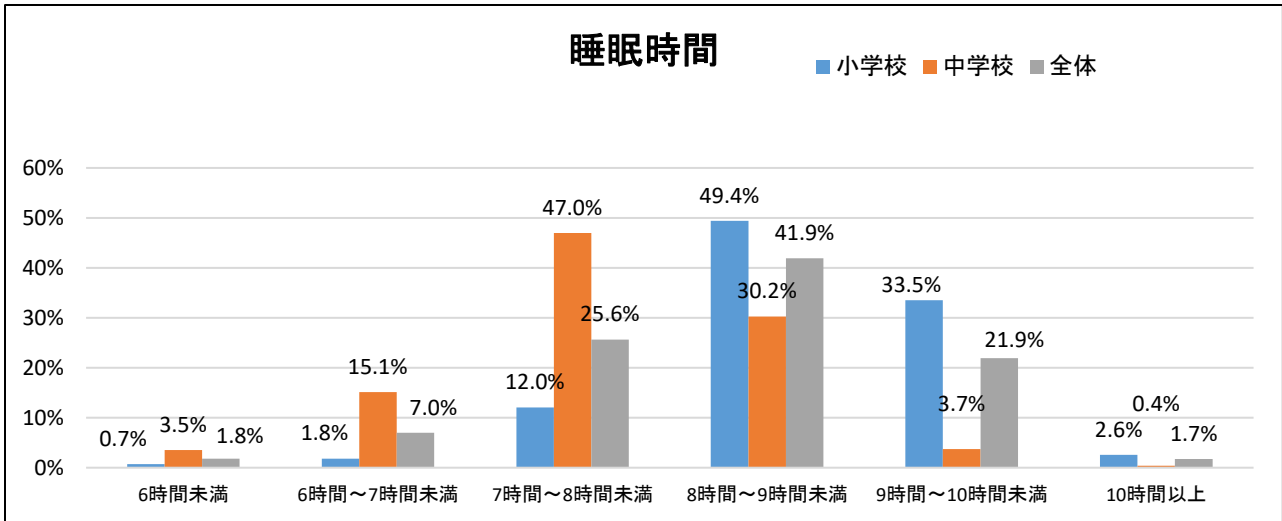


・「子どもの学びの習慣化」※では、就寝時刻の目安を小学校で「午後9時～10時」、中学生で「午後11時～12時」とされている。午後10時以降に就寝している小学生は48.6%であった。中学生においては、午後11時～12時に就寝している生徒が最も多く、42.2%だった。

・睡眠時間について

	小学校	中学校	全体
6時間未満	0.7%	3.5%	1.8%
6時間～7時間未満	1.8%	15.1%	7.0%
7時間～8時間未満	12.0%	47.0%	25.6%
8時間～9時間未満	49.4%	30.2%	41.9%
9時間～10時間未満	33.5%	3.7%	21.9%
10時間以上	2.6%	0.4%	1.7%

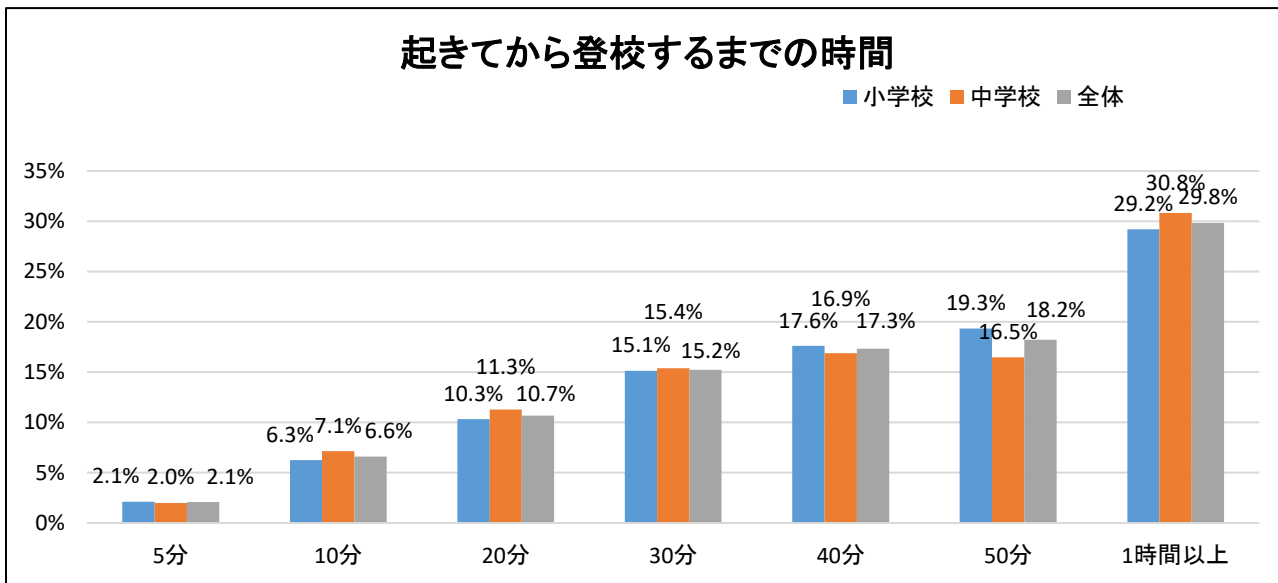
・「子どもの学びの習慣化」※
長崎県学力推進協議会では、子どもの学びの習慣化に向けた4つの提言を示している。
詳細は、長崎県教育委員会のホームページ参照



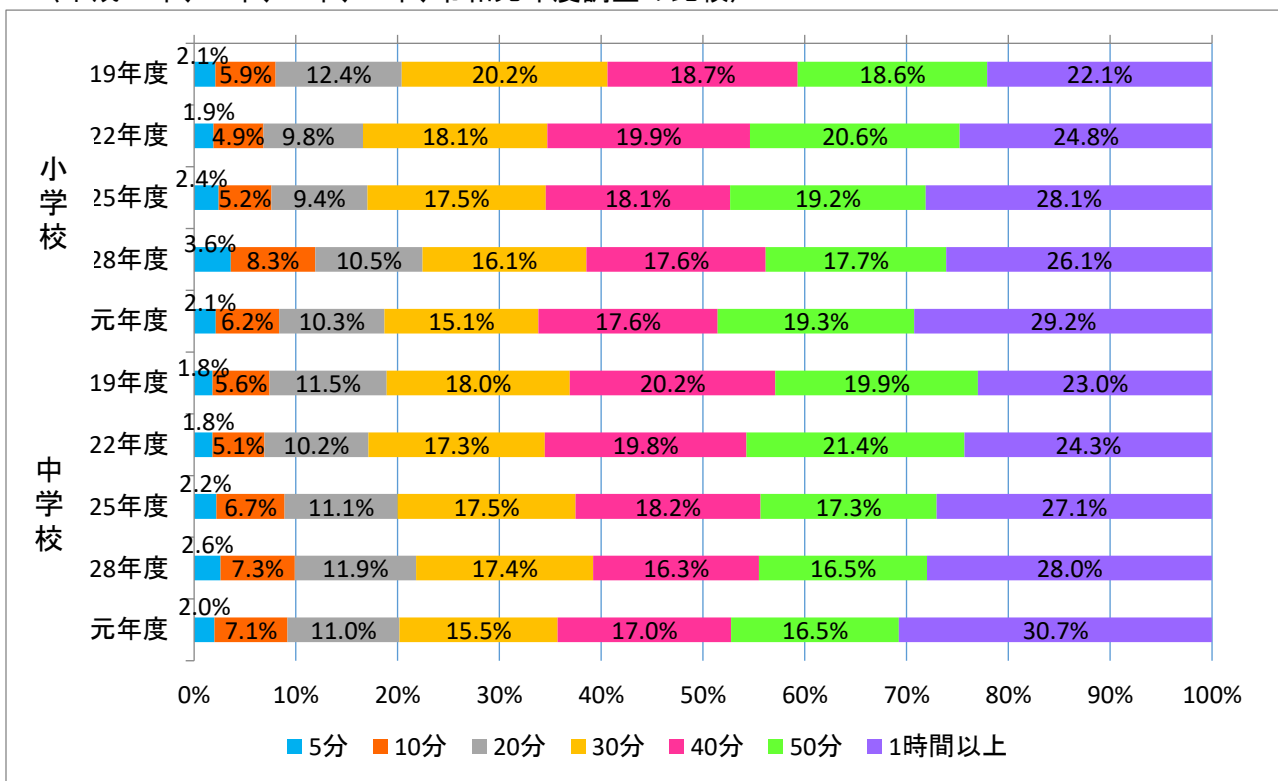
・児童生徒の睡眠時間は、小学校で8時間～9時間未満、中学校で7時間～8時間未満が最も多かった。
・「子どもの学びの習慣化」では、睡眠時間の目安を小学校で8～9時間、中学校で6～8時間としているが、小学校で8時間未満の児童は14.5%、中学校は6時間未満の生徒は3.5%であった。

問2 起きてから登校するまでの時間はどのくらいありますか。

	小学校	中学校	全体
5分	2.1%	2.0%	2.1%
10分	6.3%	7.1%	6.6%
20分	10.3%	11.3%	10.7%
30分	15.1%	15.4%	15.2%
40分	17.6%	16.9%	17.3%
50分	19.3%	16.5%	18.2%
1時間以上	29.2%	30.8%	29.8%



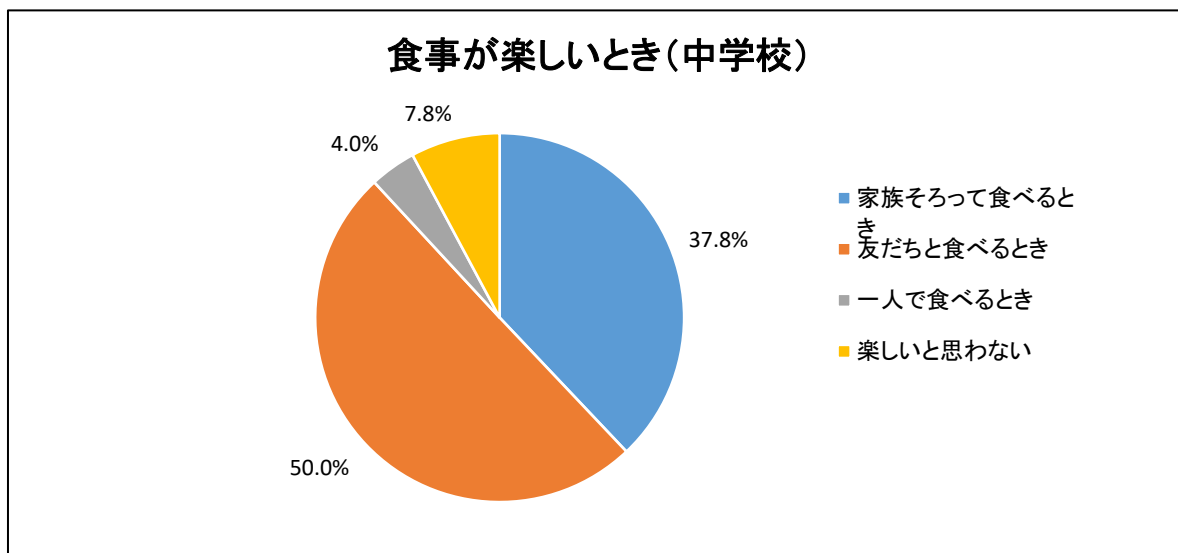
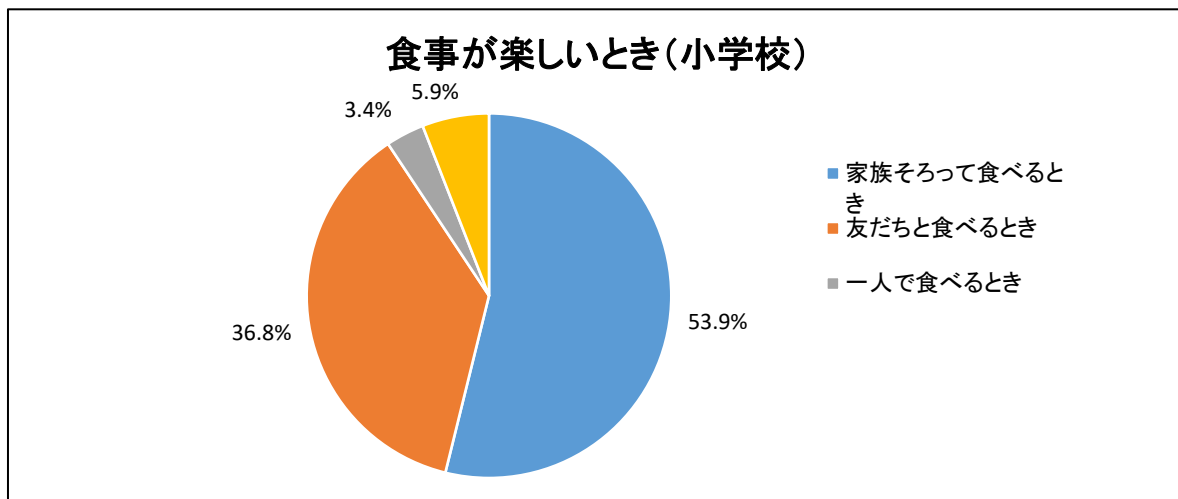
〈平成19年、22年、25年、28年、令和元年度調査の比較〉



- ・起きてから登校するまでの時間が30分未満の児童生徒は、小学校で18.6%、中学校で20.1%であった。
- ・平成28年度と比べると、小中学校共に、起きてから登校するまでの時間が30分未満の児童生徒が減少していた。

問3 あなたが食事をしていて、一番楽しいと思うのはどんな時ですか。

	小学校	中学校	全体
家族そろって食べる時	53.9%	37.5%	47.5%
友だちと食べる時	36.8%	50.5%	42.1%
一人で食べる時	3.4%	4.1%	3.7%
楽しいと思わない	5.9%	8.0%	6.7%

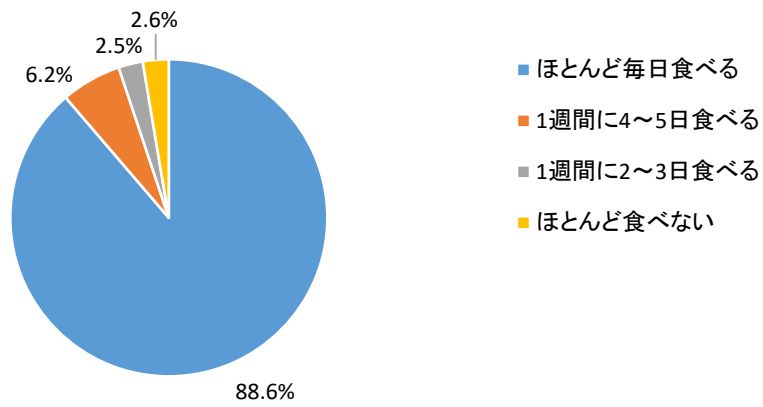


・小学生は、家族そろって食べる時が一番楽しいと回答した割合が高いのに対し、中学生は、友だちと食べる時が一番楽しいと回答した割合が高かった。
 ・食事が楽しいと思わないと回答した児童生徒の割合は、小学生では5.9%、中学生では7.8%であった。

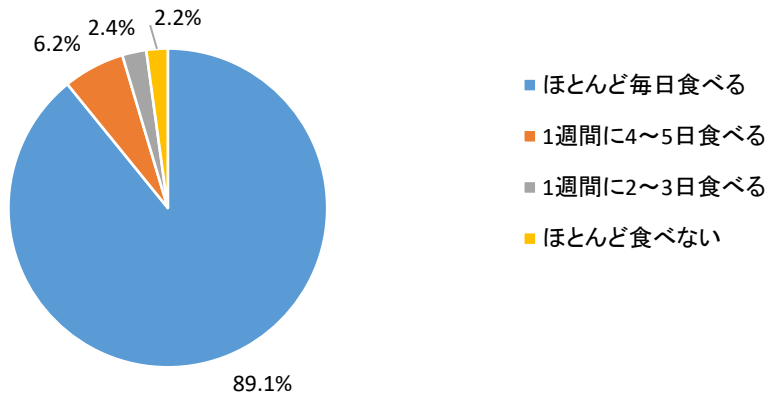
問4 毎日朝ごはんを食べていますか。

	小学校	中学校	全体
ほとんど毎日食べる	89.1%	88.0%	88.7%
1週間に4~5日食べる	6.3%	6.0%	6.2%
1週間に2~3日食べる	2.4%	2.5%	2.5%
ほとんど食べない	2.2%	3.4%	2.6%

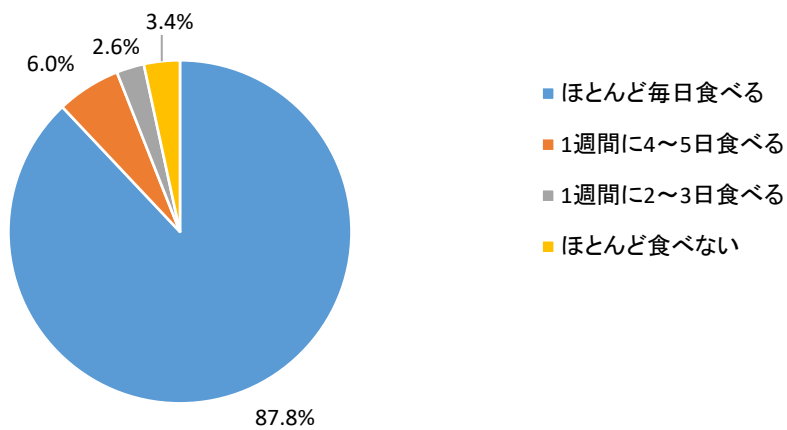
朝食摂取率(全体)



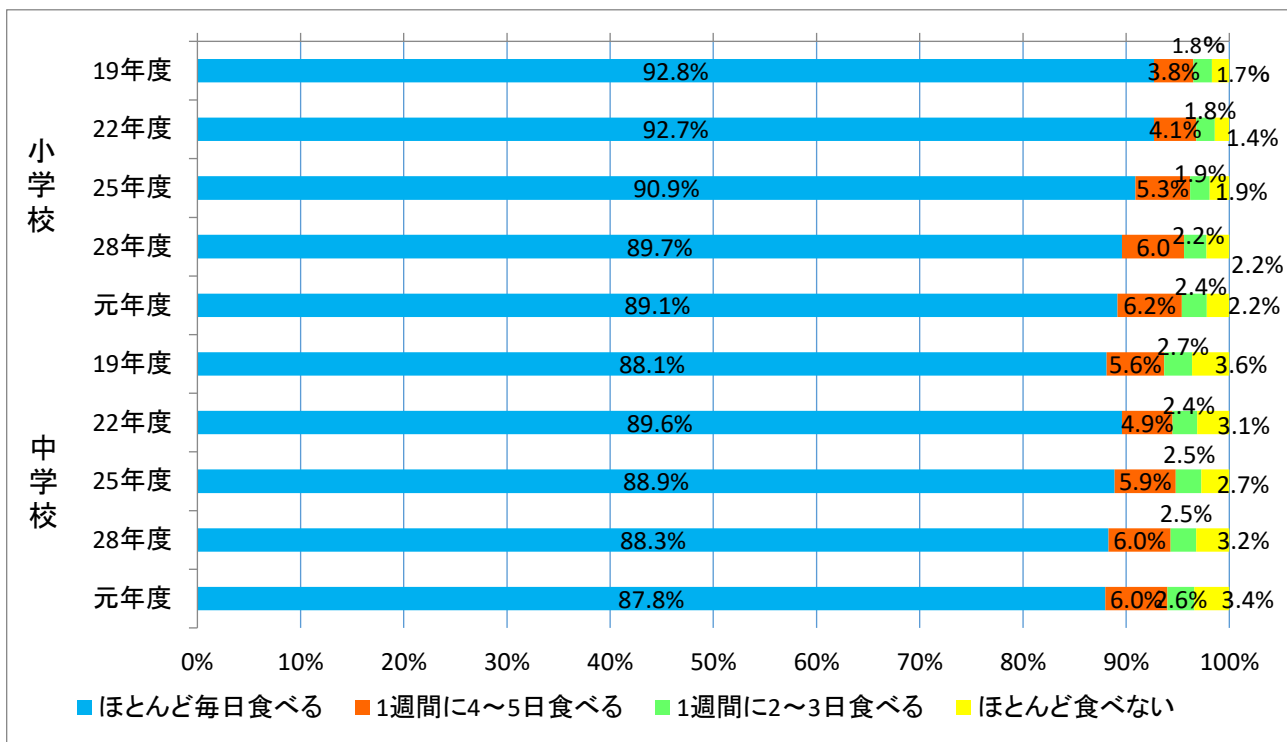
朝食摂取率(小学校)



朝食摂取率(中学校)



〈平成19年、22年、25年、28年、令和元年度調査の比較〉



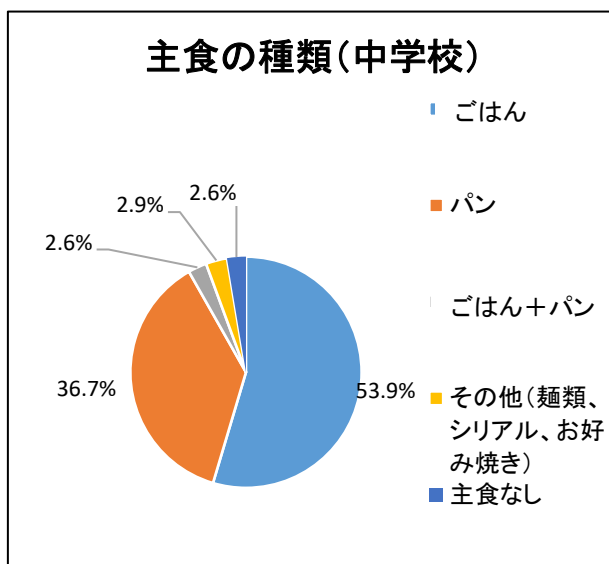
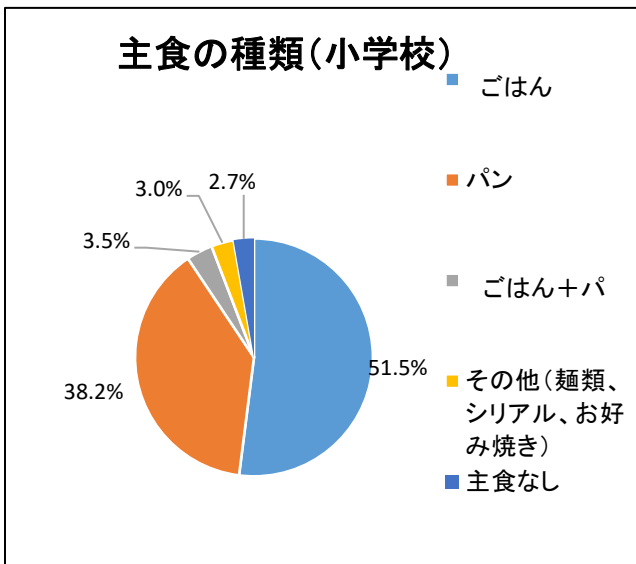
・朝ごはんを「ほとんど毎日食べる」児童生徒の割合は、小学校89.1%、中学校では87.8%であった。平成28年度に比べると、朝ごはんを「ほとんど毎日食べる」児童生徒の割合が減少していた。

・朝ごはんを「ほとんど食べない」児童生徒の割合は、小学校2.2%、中学校では3.4%であった。平成28年度に比べると、朝ごはんをほとんど食べない生徒の割合が増加していた。

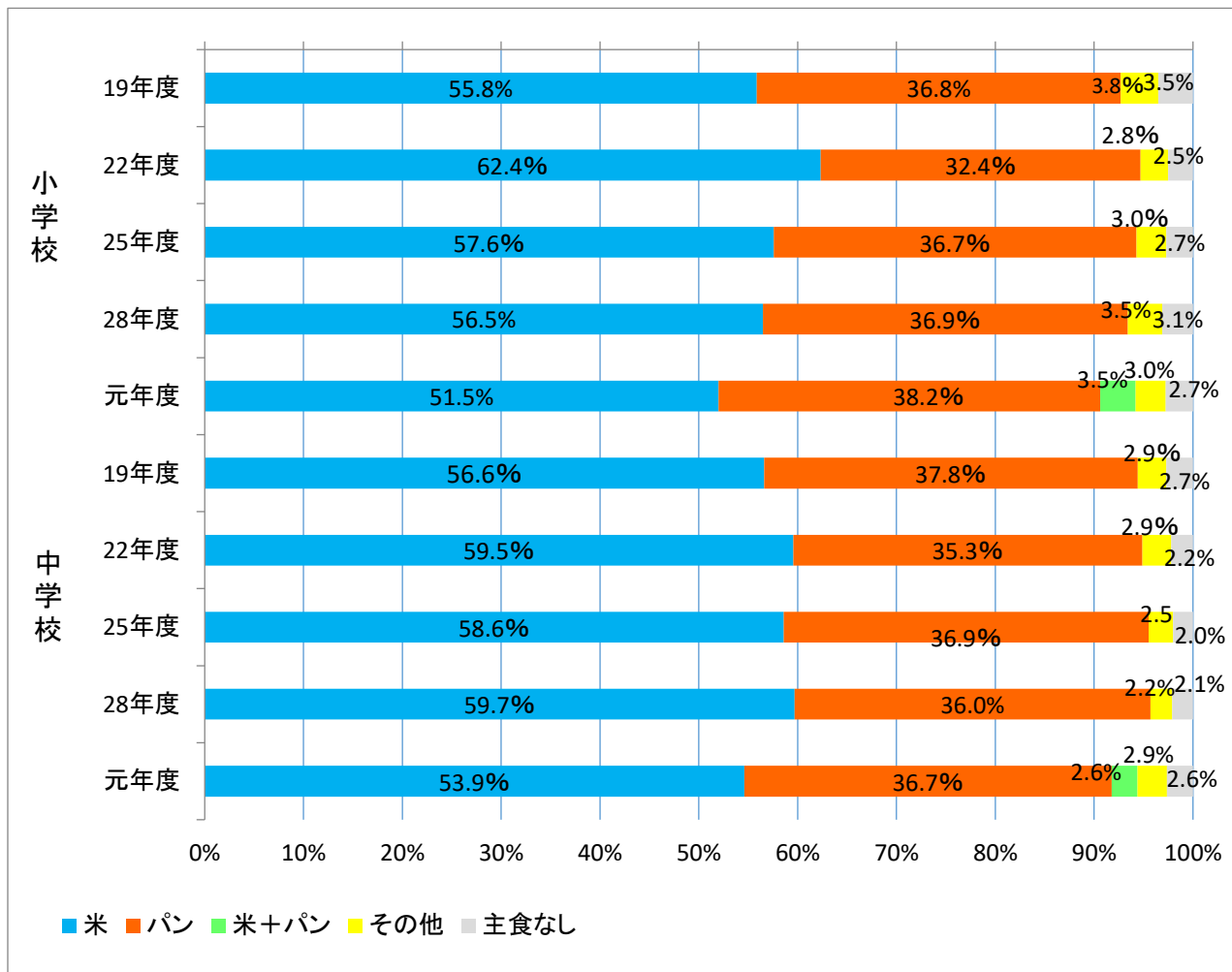
問5 問4で①②③(朝食を食べている)と答えた人に聞きます。今日の朝ごはんでは食べたものを、飲み物も含めて全部書いてください。(使われている材料も書いてください。)

・主食の種類について

	小学校	中学校	全体
ごはん	52.0%	54.9%	53.1%
パン	38.7%	37.0%	38.0%
ごはん+パン	3.6%	2.6%	3.2%
その他(麺類、シリアル、お好み焼き)	3.0%	3.0%	3.0%
主食なし	2.7%	2.5%	2.6%



〈平成19年、22年、25年、28年、令和元年度調査の比較〉

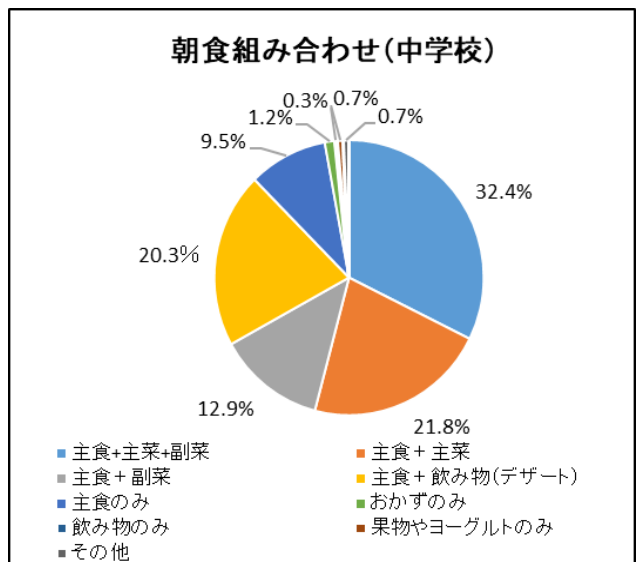
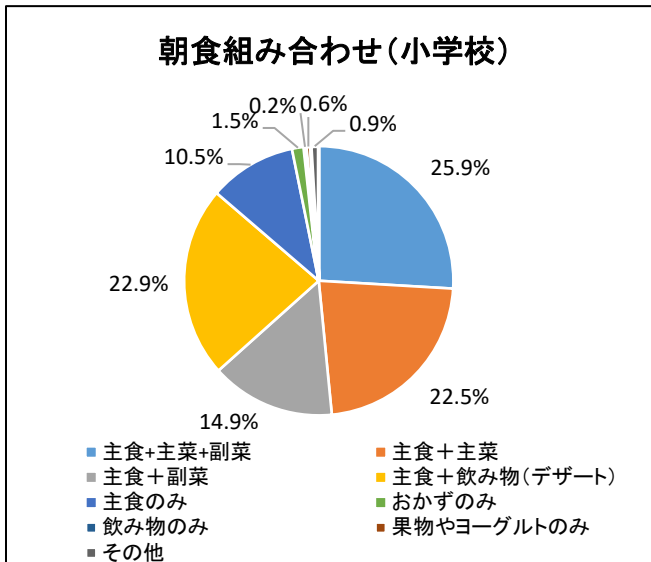


・小中学校共に、主食としてパンよりごはんを食べる児童生徒の割合が高かった。
 ・主食なしの児童生徒の割合は、小学生では2.7%、中学生では2.6%であった。

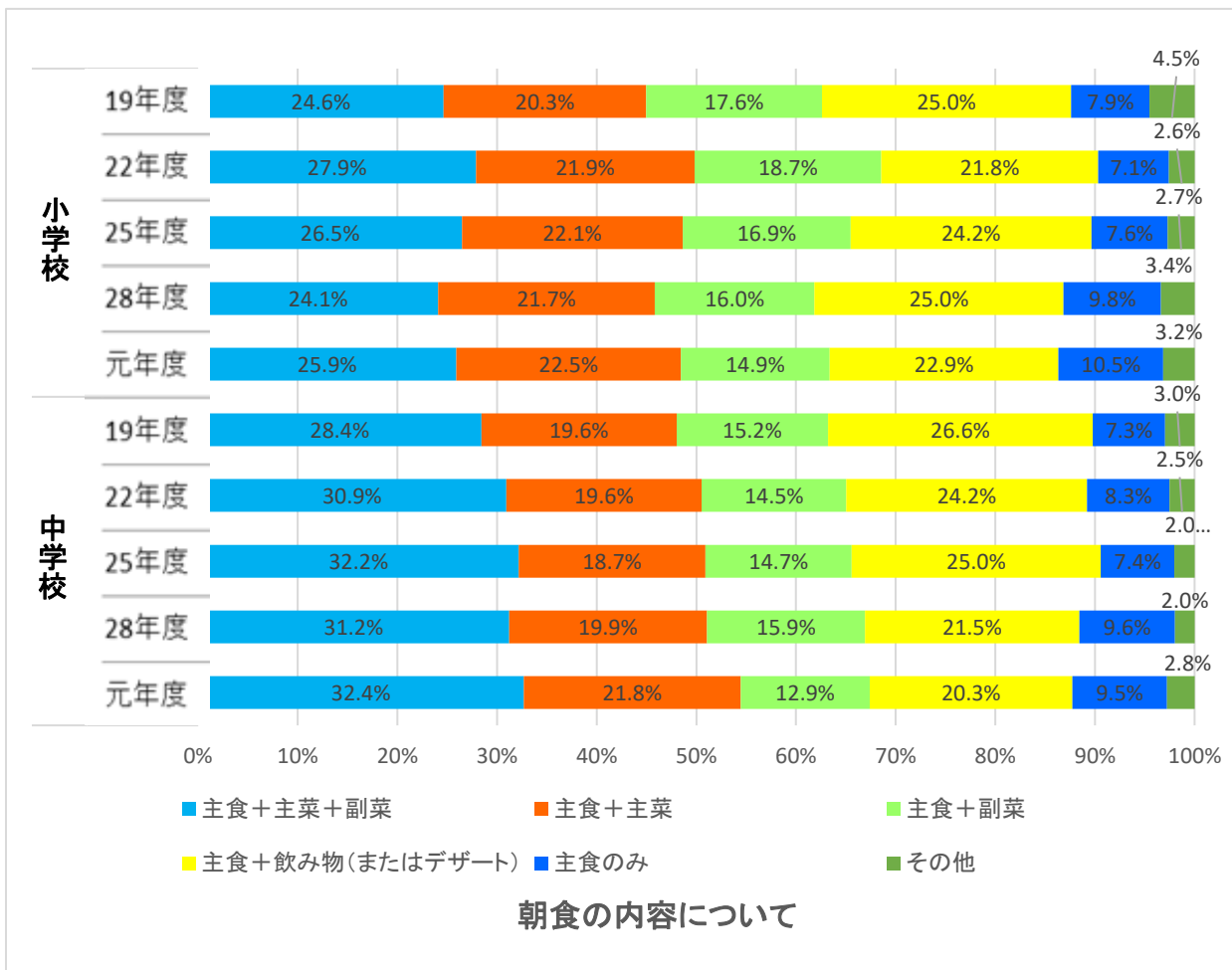
・朝食の内容について

	小学校	中学校	全体
主食+主菜+副菜	25.9%	32.7%	28.5%
主食+主菜	22.5%	21.8%	22.2%
主食+副菜	14.9%	12.9%	14.2%
主食+飲み物(デザート)	22.9%	20.3%	21.9%
主食のみ	10.5%	9.5%	10.1%
おかずのみ	1.4%	1.2%	1.3%
飲み物のみ	0.2%	0.3%	0.2%
果物やヨーグルトのみ	0.6%	0.7%	0.6%
その他	0.9%	0.7%	0.8%

- 〈調査項目の分類について〉
- ① 主食+主菜+副菜 例) ごはんと焼き魚と和え物 など
デザートや飲み物などがついているものも含む。
 - ② 主食+主菜 例) ごはんと焼き魚
パンとソーセージ
納豆ごはん 卵かけごはん
も含む。
 - ③ 主食+副菜 例) ごはんとみそ汁 パンとサラダ
パンと野菜スープ
 - ④ 主食+飲み物(デザート・果物 など)
例) おにぎりとお茶(果物)
シリアルと牛乳
パンと牛乳(ジュース・ヨーグルト)
 - ⑤ 主食のみ 例) ごはん パンのみ
 - ⑥ おかずのみ 例) ウィナー 卵焼きのみ
 - ⑦ 飲み物のみ 例) 水 お茶 牛乳
ジュースのみ
 - ⑧ 果物やヨーグルトのみ
 - ⑨ その他 例) 栄養補助食品 お菓子



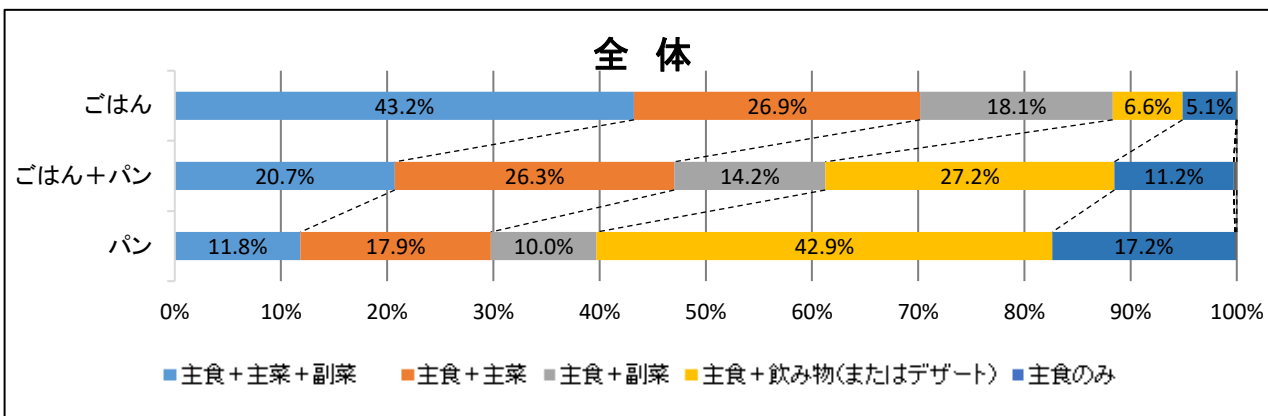
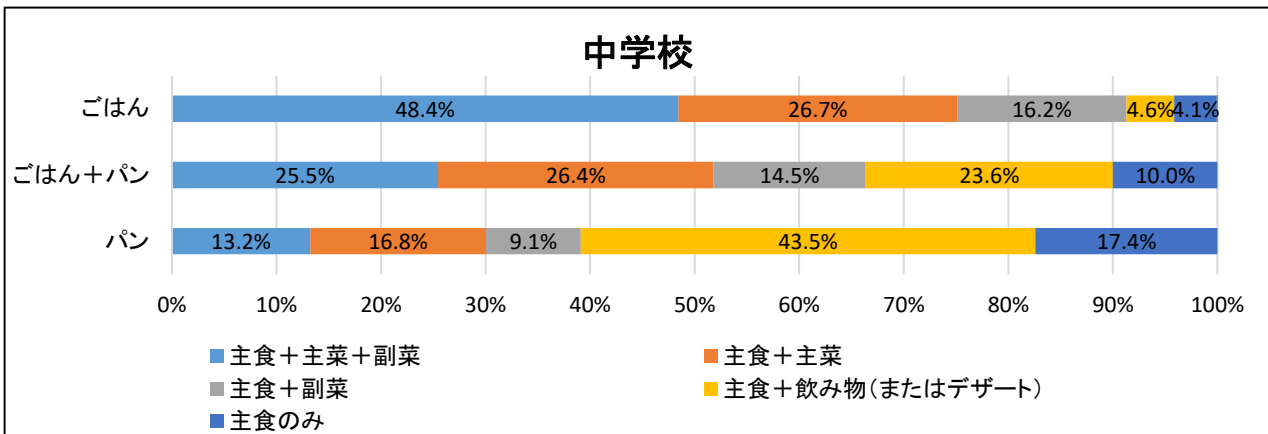
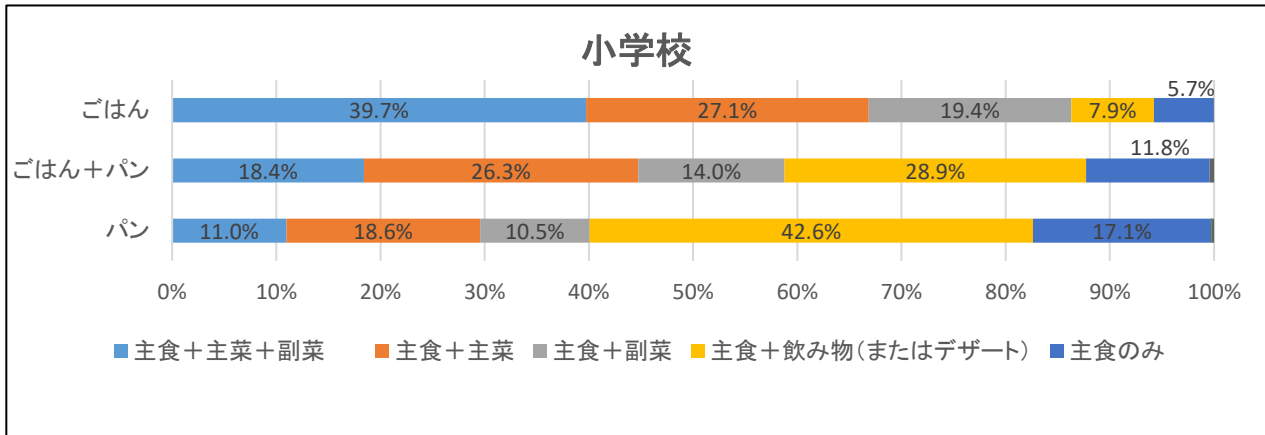
〈平成19年、22年、25年、28年、令和元年度調査の比較〉



- ・平成28年度に比べると、小中学校共に、「主食+主菜+副菜」をそろえて食べる割合がわずかに増加していた。
- ・小学校は、平成28年度は「主食+飲み物」の組み合わせが最も多く25%であったが、令和元年度は、「主食+主菜+副菜」が最も多く25.9%であった。

・主食別の料理の組み合わせについて

	全 体		
	パン	ごはん+パン	ごはん
主食+主菜+副菜	11.8%	20.7%	43.2%
主食+主菜	17.9%	26.3%	26.9%
主食+副菜	10.0%	14.2%	18.1%
主食+飲み物(またはデザート)	42.9%	27.2%	6.6%
主食のみ	17.2%	11.2%	5.1%



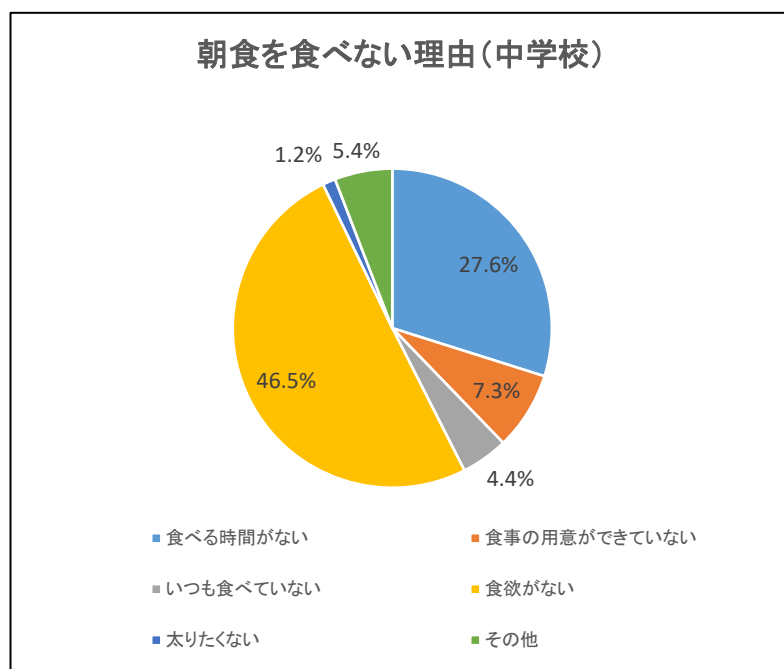
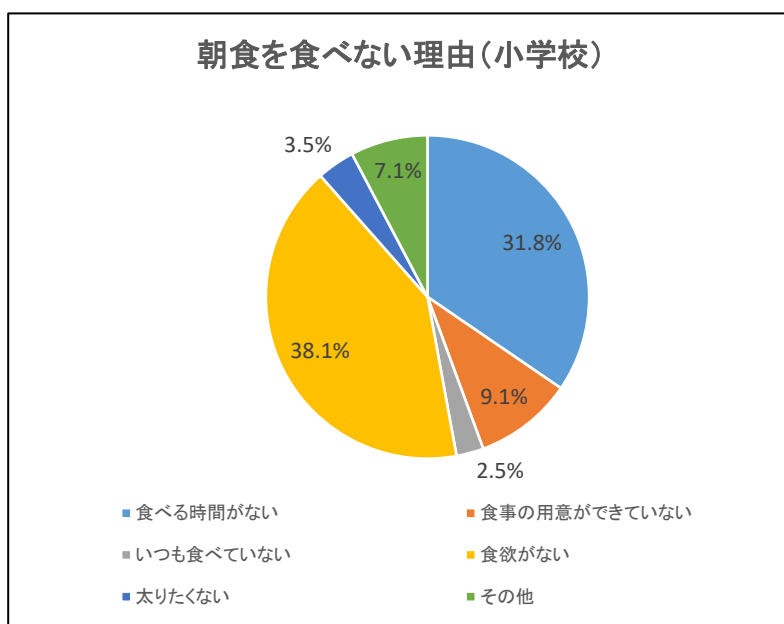
・ごはんが主食の人では、「主食+主菜+副菜」の組み合わせは、小学校39.7%、中学校48.4%であった。

・パンが主食の人では、「主食+主菜+副菜」の組み合わせは、小学校11.0%、中学校13.2%であった。

・全体では、「主食+主菜+副菜」が、ごはんを主食の人では43.2%、パンを主食の人では11.8%であった。ごはんを主食にするの方が、およそ3.7倍高かった。

問6 問4で②③④(食べないときがある又は食べない)と答えた人に聞きます。
食べない主な理由は何ですか。

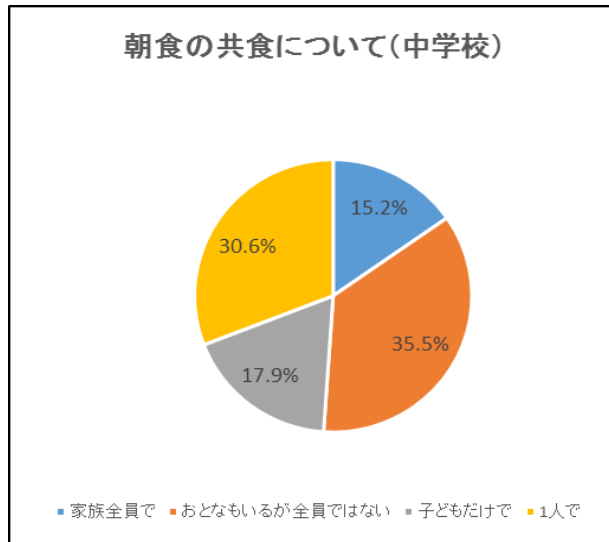
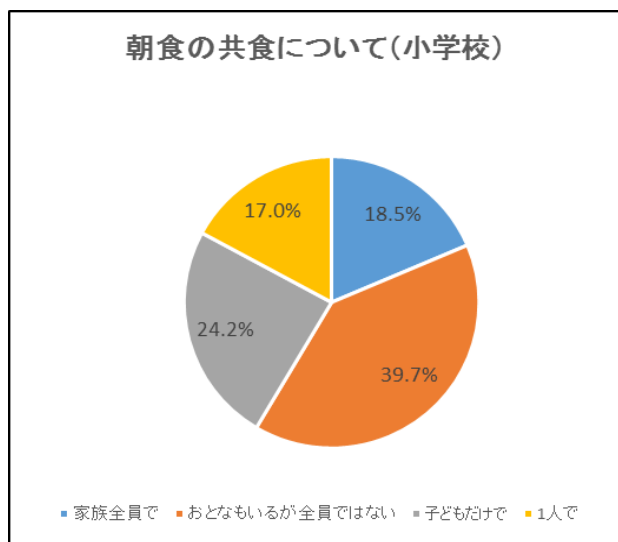
	小学校	中学校	全体
食べる時間がない	34.5%	29.6%	32.5%
食事の用意ができていない	9.8%	7.7%	9.0%
いつも食べていない	2.7%	4.9%	3.6%
食欲がない	41.5%	50.6%	45.3%
太りたくない	3.8%	1.1%	2.7%
その他	7.7%	6.0%	7.0%



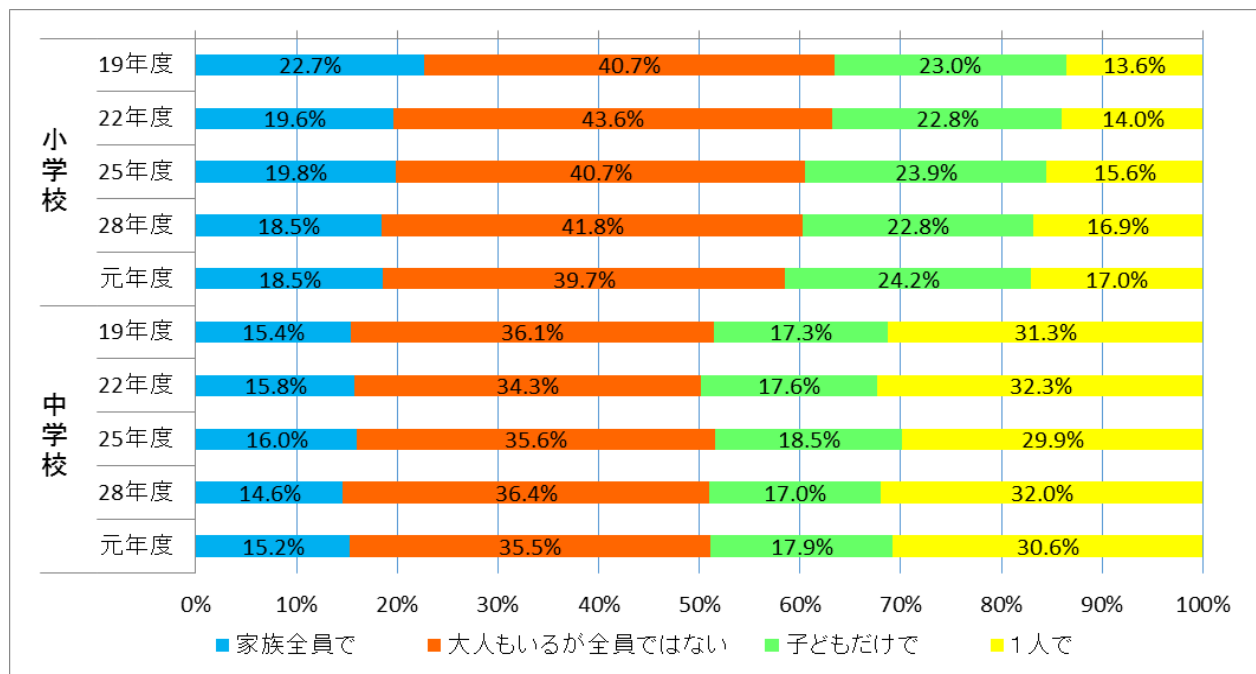
・小中学校共に「食欲がない」が最も多い割合を占めていた。
・「食事の用意ができていない」と回答した割合は、小学校で9.1%、中学校で7.3%であった。

問7 朝ごはんは、主に誰と食べていますか。

	小学校	中学校	全体
家族全員で	18.6%	15.4%	17.3%
おとなもいるが全員ではない	39.9%	35.6%	38.3%
子どもだけで	24.3%	17.9%	21.8%
1人で	17.2%	31.2%	22.6%



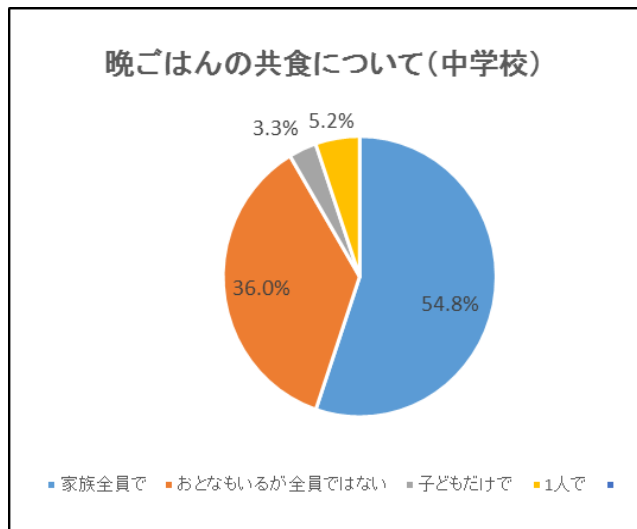
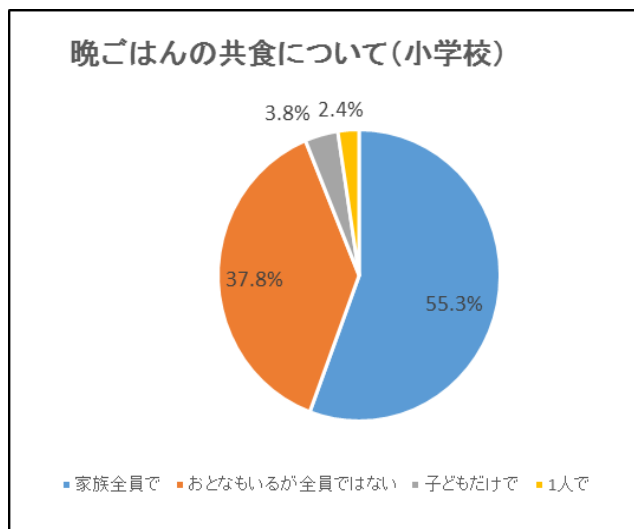
〈平成19年、22年、25年、28年、令和元年度調査の比較〉



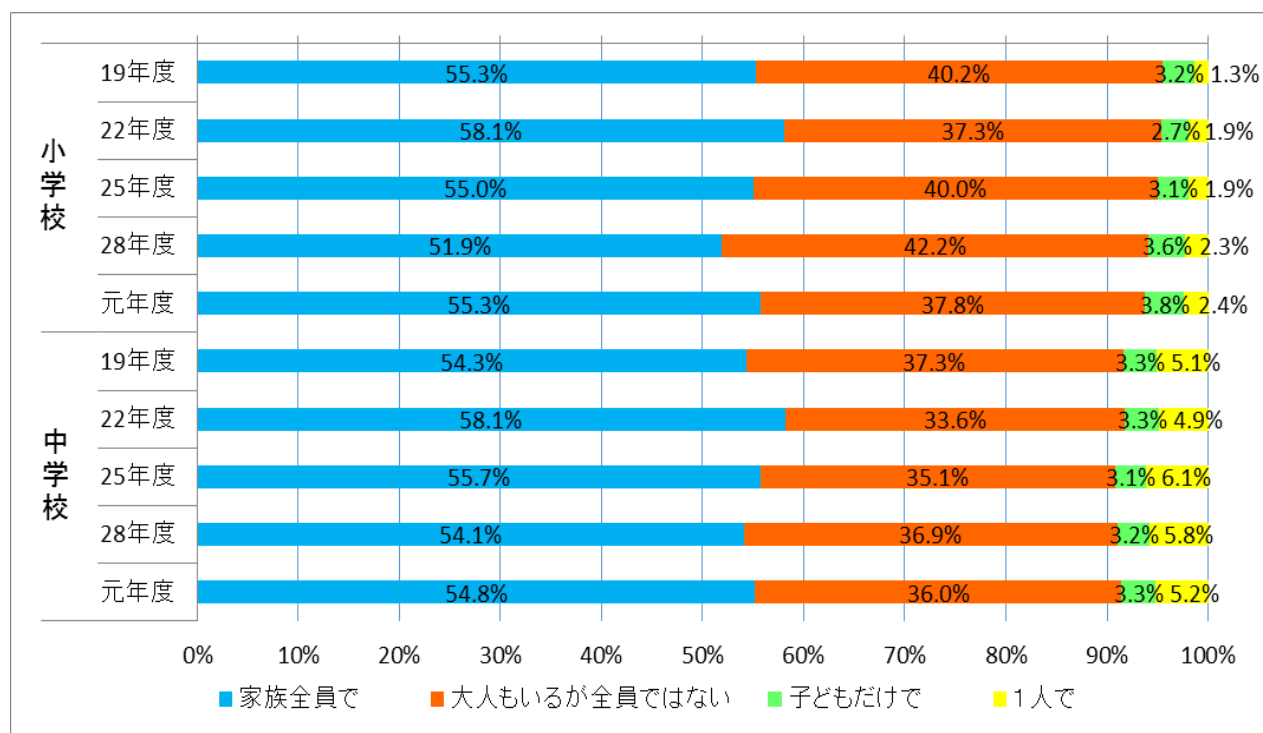
- ・朝ごはんを「家族全員で食べる」児童生徒は、小学校18.5%、中学校15.2%であった。
- ・「1人で食べる」児童の17.0%に対し、生徒は30.6%と割合が高かった。
- ・「子どもだけで食べる」「1人で食べる」は、小学校は平成19年度から増加していた。

問8 晩ごはんは、主に誰と食べていますか。

	小学校	中学校	全体
家族全員で	55.7%	55.2%	55.5%
おとなもいるが全員ではない	38.1%	36.2%	37.3%
子どもだけで	3.8%	3.3%	3.6%
1人で	2.4%	5.4%	3.6%



〈平成19年、22年、25年、28年、令和元年度調査の比較〉

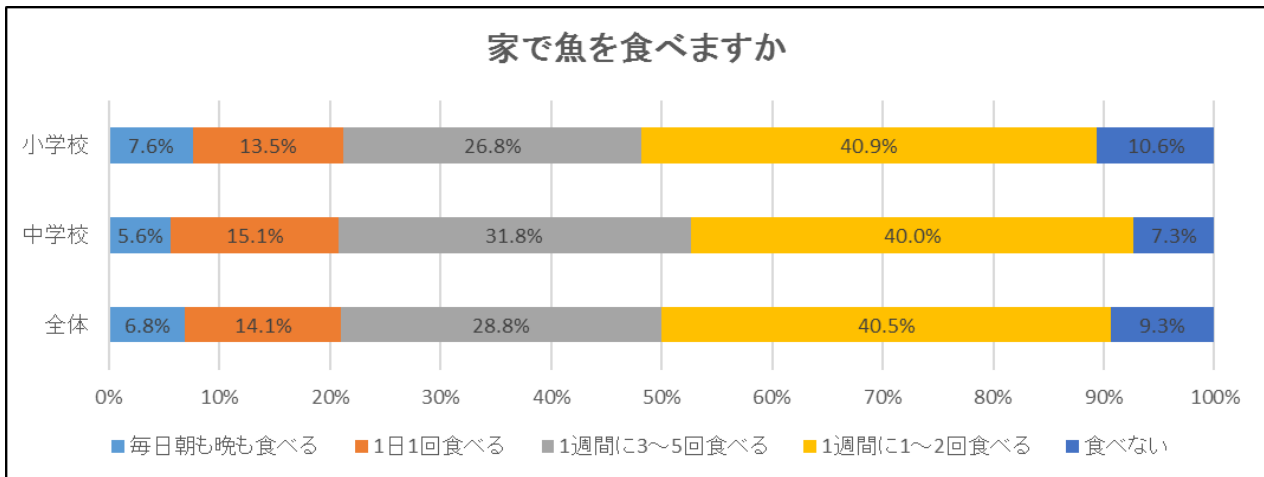


- ・晩ごはんを「家族全員で食べる」児童生徒は、小学校55.3%、中学校54.8%であった。
- ・「1人で食べる」児童は、2.4%に対し、生徒は、5.2%であった。
- ・「1人で食べる」は、小学校は平成19年度から少しずつ増加していた。中学校は、小学校より高い割合を示していた。

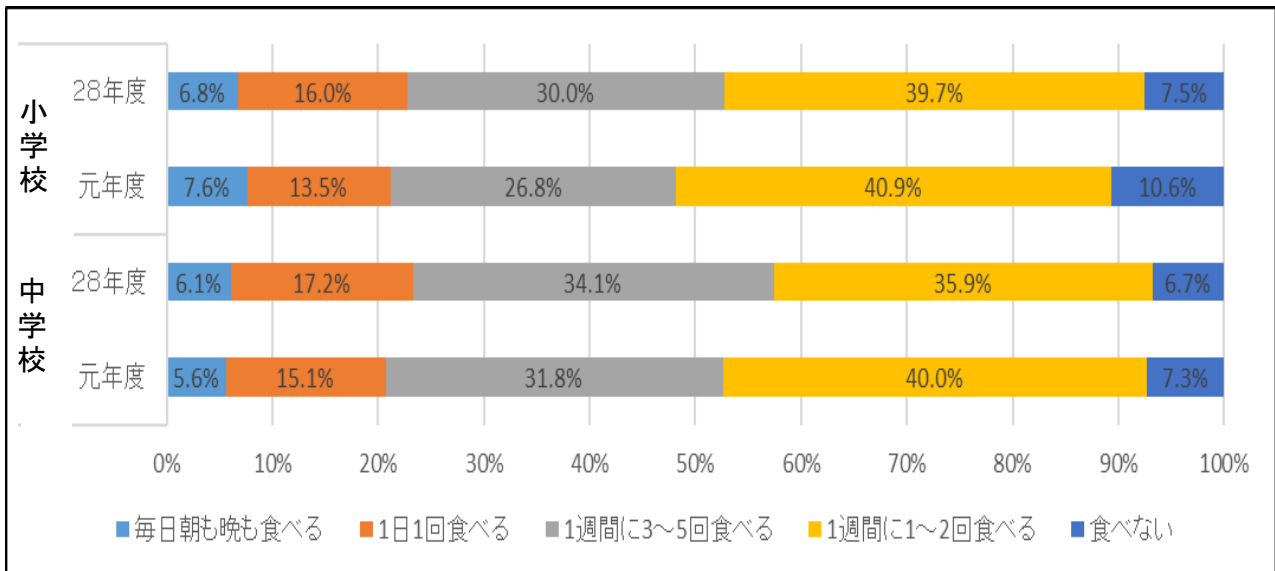
問9 朝ごはん・晩ごはんでは魚や野菜を食べていますか。

〈魚〉

	小学校	中学校	全体
毎日朝も晩も食べる	7.6%	5.5%	6.8%
1日1回食べる	13.6%	15.1%	14.2%
1週間に3～5回食べる	27.0%	32.1%	29.0%
1週間に1～2回食べる	41.2%	40.0%	40.7%
食べない	10.6%	7.2%	9.3%



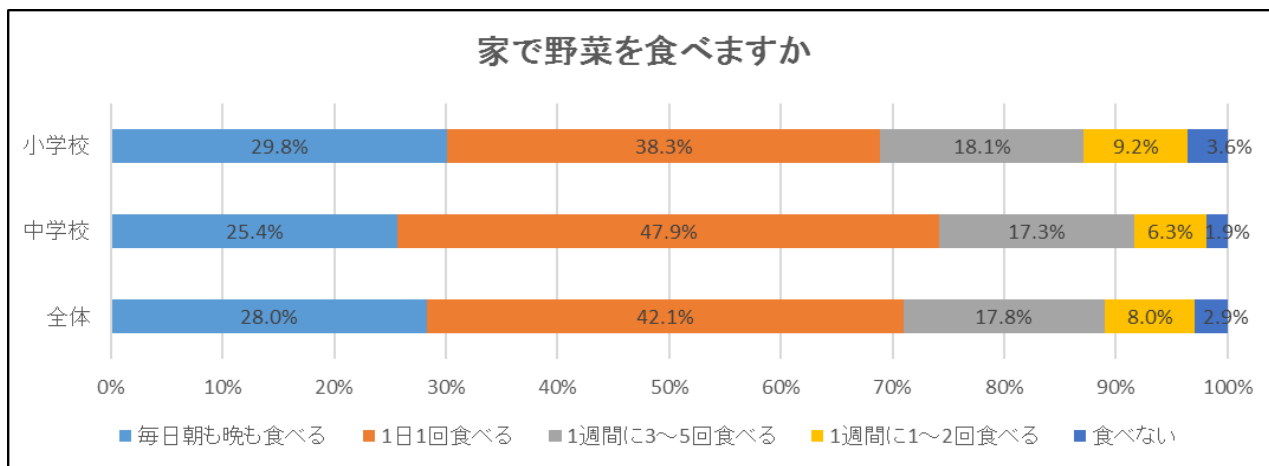
〈平成28年度、令和元年度調査の比較〉



- ・朝ごはん・晩ごはんでは、1週間に3～5回以上、魚を食べているのは小学校47.9%、中学校52.5%であった。
- ・朝ごはん・晩ごはん共に、魚を「食べない」児童生徒は、小学校10.6%、中学校7.3%であった。
- ・小中学校共に「1週間に1～2回食べる」割合が一番多く、平成28年度に比べて、小学校はわずかに増加し、中学校は増加していた。

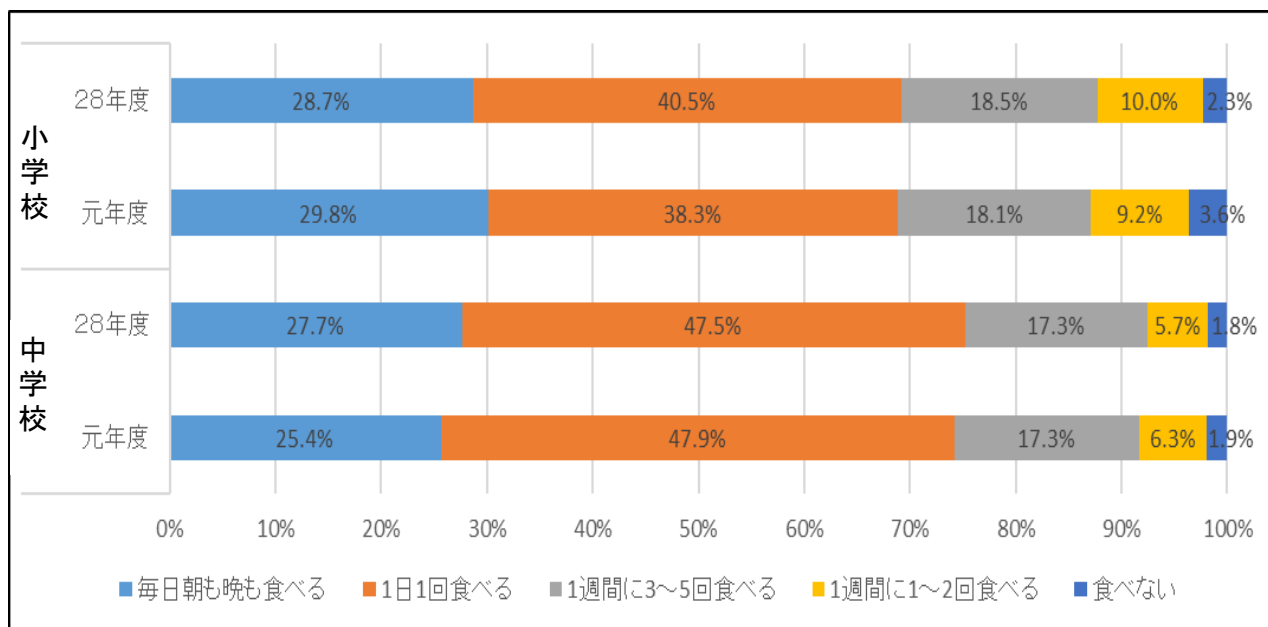
〈野菜〉

	小学校	中学校	全体
毎日朝も晩も食べる	30.1%	25.7%	28.4%
1日1回食べる	38.7%	48.7%	42.6%
1週間に3～5回食べる	18.3%	17.4%	17.9%
1週間に1～2回食べる	9.3%	6.4%	8.2%
食べない	3.6%	1.8%	2.9%



- ・朝ごはん・晩ごはん、毎食野菜を食べる児童生徒は、小学校29.8%、中学校25.4%であった。
- ・朝ごはん・晩ごはん共に、野菜を「食べない」児童生徒は、小学校3.6%、中学校1.9%であった。

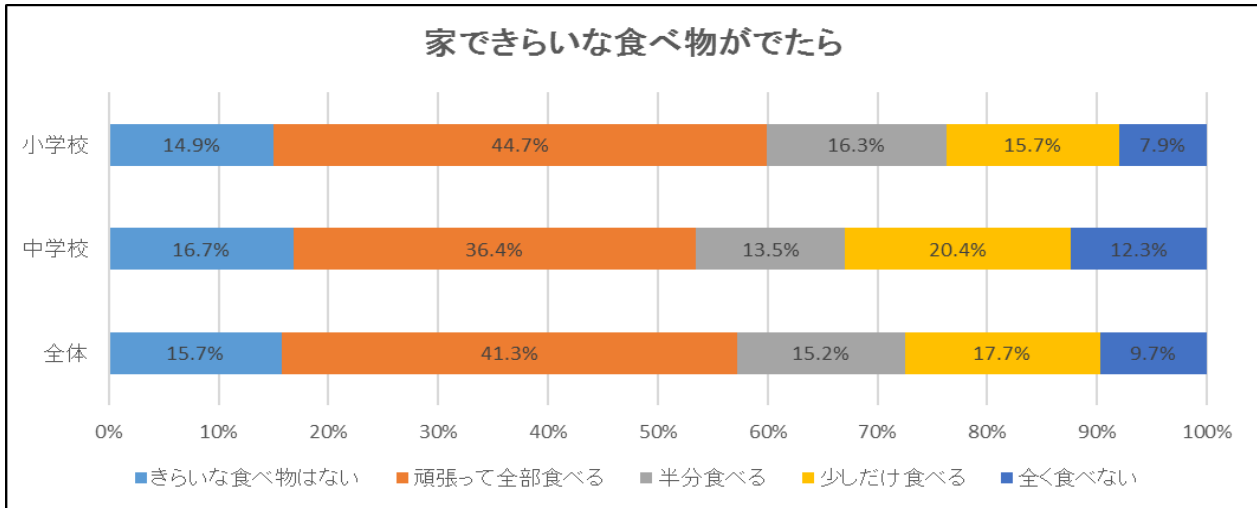
〈平成28年度、令和元年度調査の比較〉



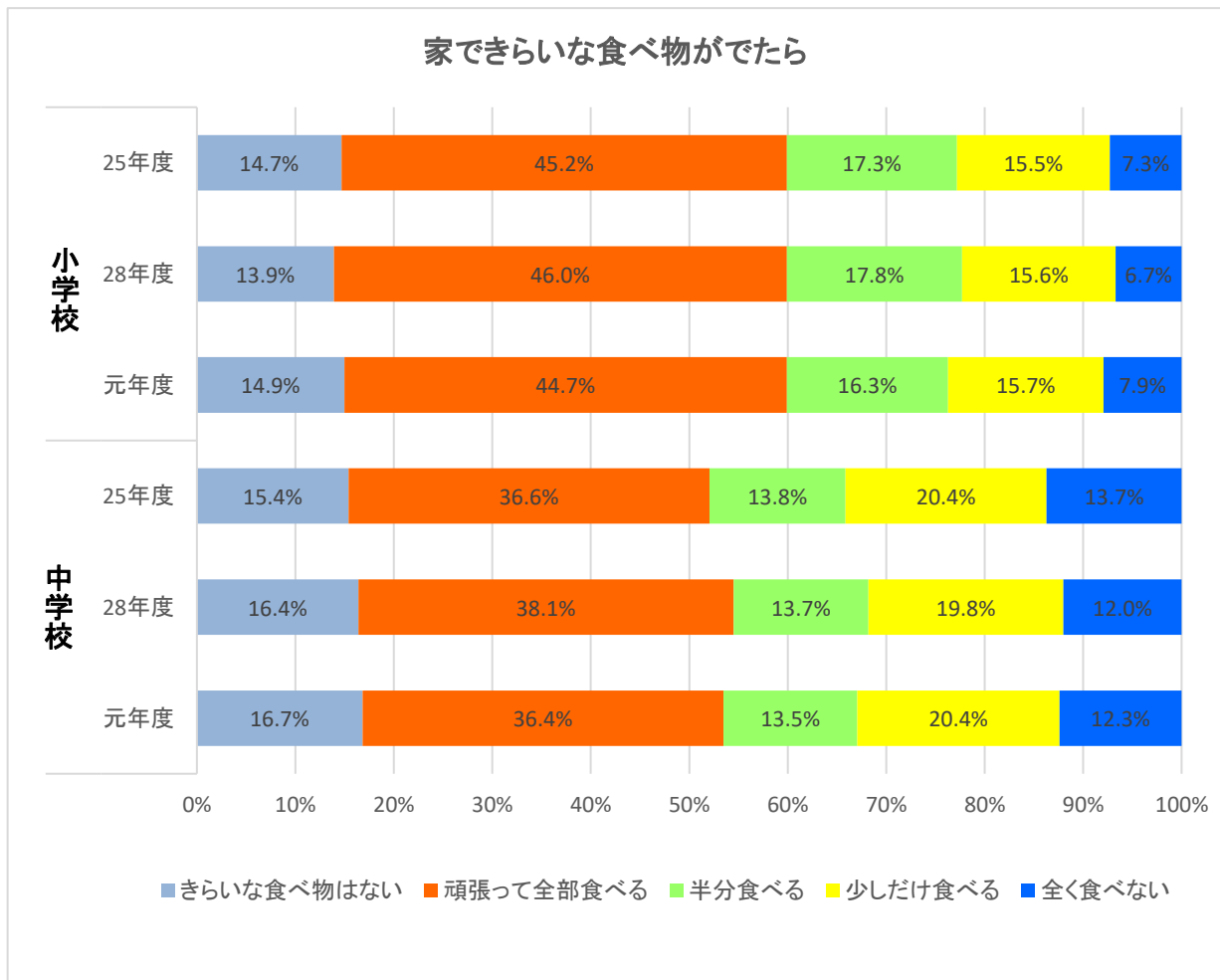
- ・「毎日朝も晩も食べる」児童生徒は、平成28年度に比べて小学校ではやや増加し、中学校では減少していた。
- ・野菜を「食べない」児童生徒は、平成28年度に比べて小学校では増加し、中学校ではわずかに増加していた。

問10 あなたは、家できれいな食べ物がでた時どうしていますか。

	小学校	中学校	全体
きれいな食べ物はない	15.0%	17.1%	15.8%
頑張って全部食べる	44.9%	36.0%	41.5%
半分食べる	16.4%	13.4%	15.2%
少しだけ食べる	15.7%	20.9%	17.7%
全く食べない	8.0%	12.6%	9.8%

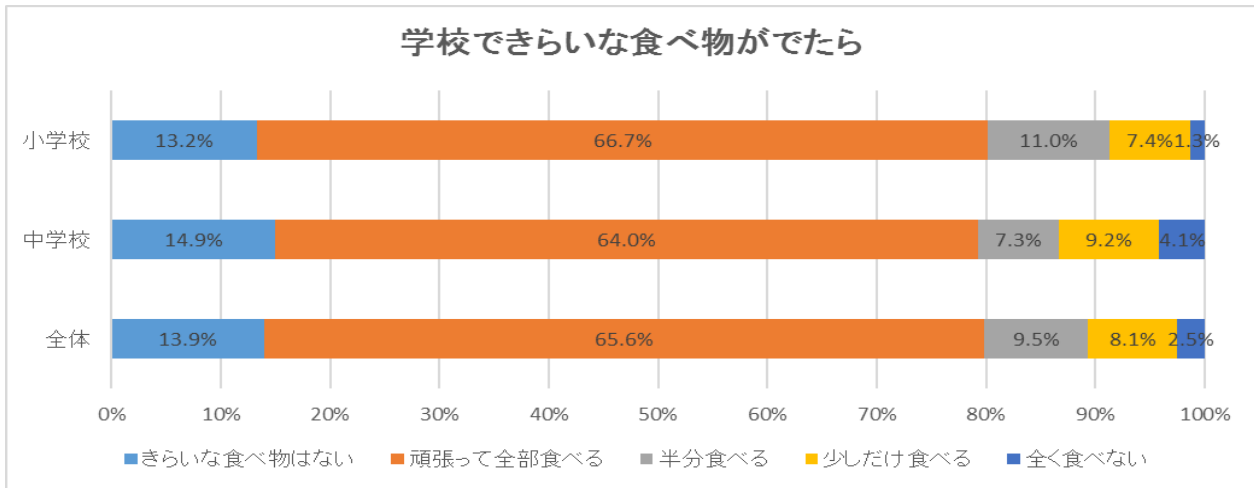


〈平成25年、28年、令和元年度調査の比較〉

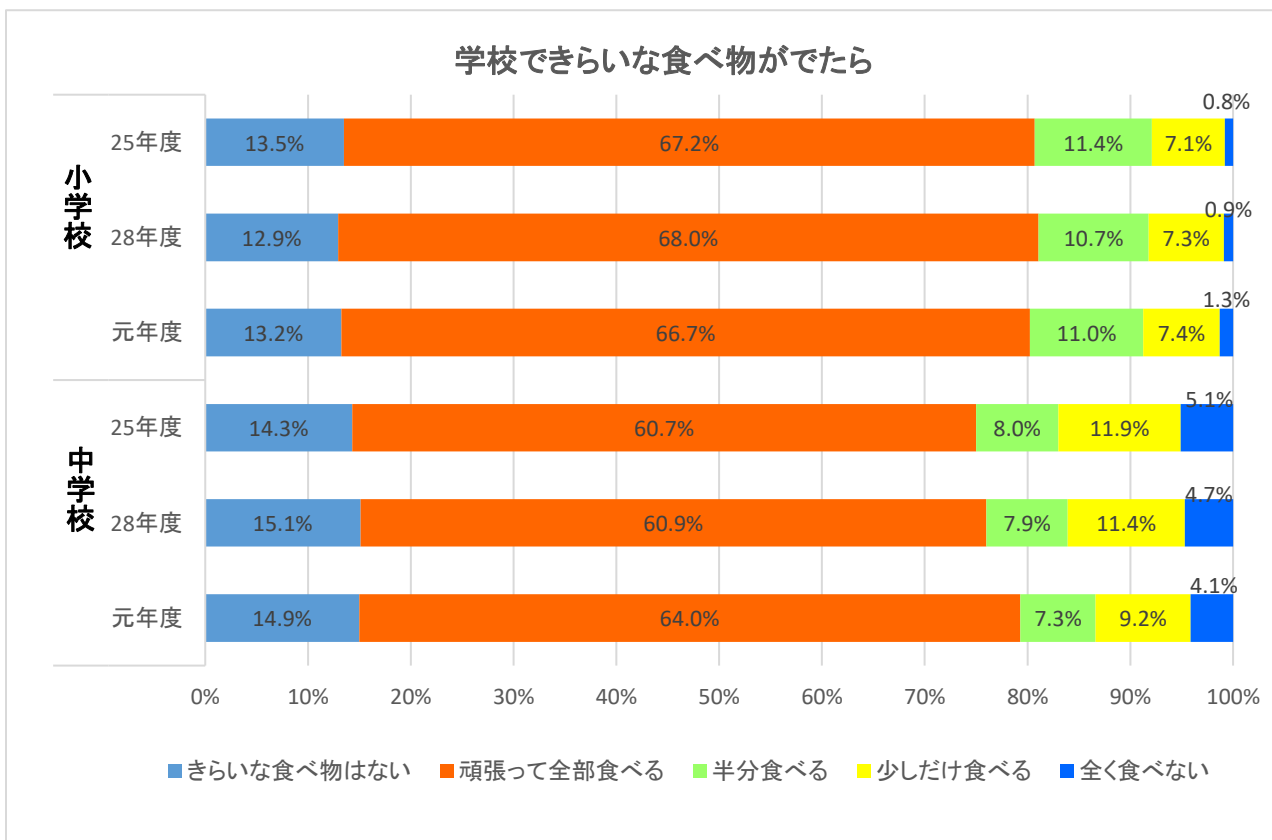


問11 あなたは、学校できらいな食べ物がでた時どうしていますか。

	小学校	中学校	全体
きらいな食べ物はない	13.3%	15.1%	14.0%
頑張っ全部食べる	66.9%	64.1%	65.8%
半分食べる	11.1%	7.2%	9.6%
少しだけ食べる	7.4%	9.4%	8.2%
全く食べない	1.3%	4.3%	2.5%



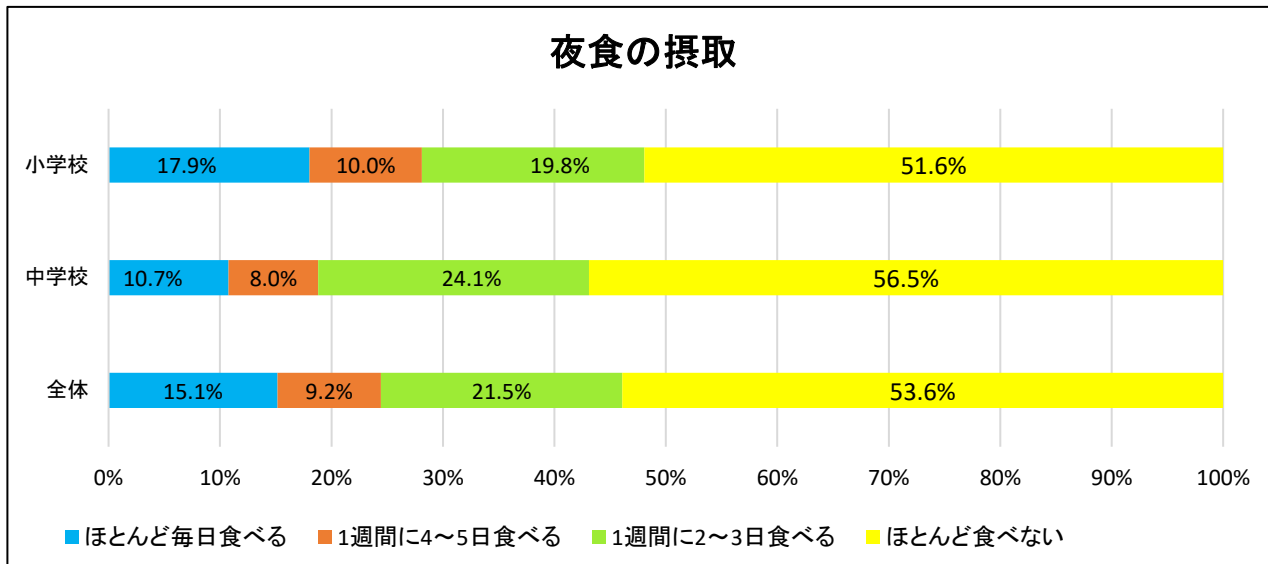
〈平成25年、28年、令和元年度調査の比較〉



- ・小中学校共に、家庭より学校で「頑張っ全部食べる」児童生徒の割合が多かった。
- ・小学校では、嫌いな食べものを「全く食べない」のは、学校で1.3%、家庭では7.9%であった。
- ・中学校では、嫌いな食べものを「全く食べない」のは、学校で4.1%、家庭では12.3%であった。

問12 晩ごはんを食べてから寝るまでの間に夜食を食べますか。

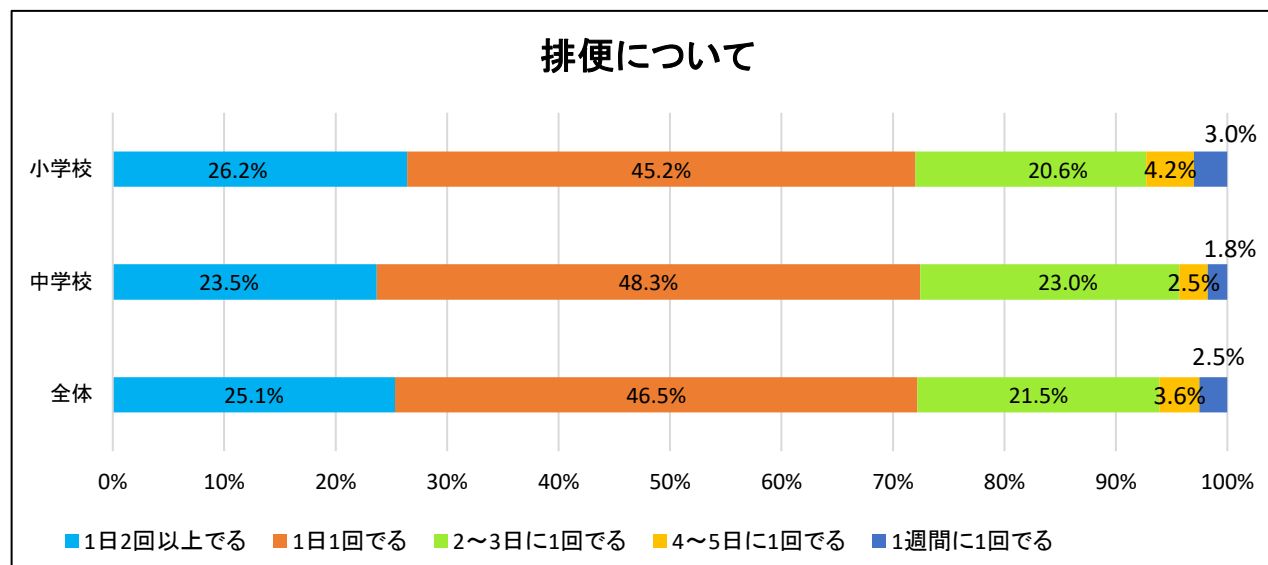
	小学校	中学校	全体
ほとんど毎日食べる	18.0%	10.3%	15.0%
1週間に4～5日食べる	10.1%	8.1%	9.3%
1週間に2～3日食べる	19.9%	24.4%	21.7%
ほとんど食べない	52.0%	57.2%	54.0%



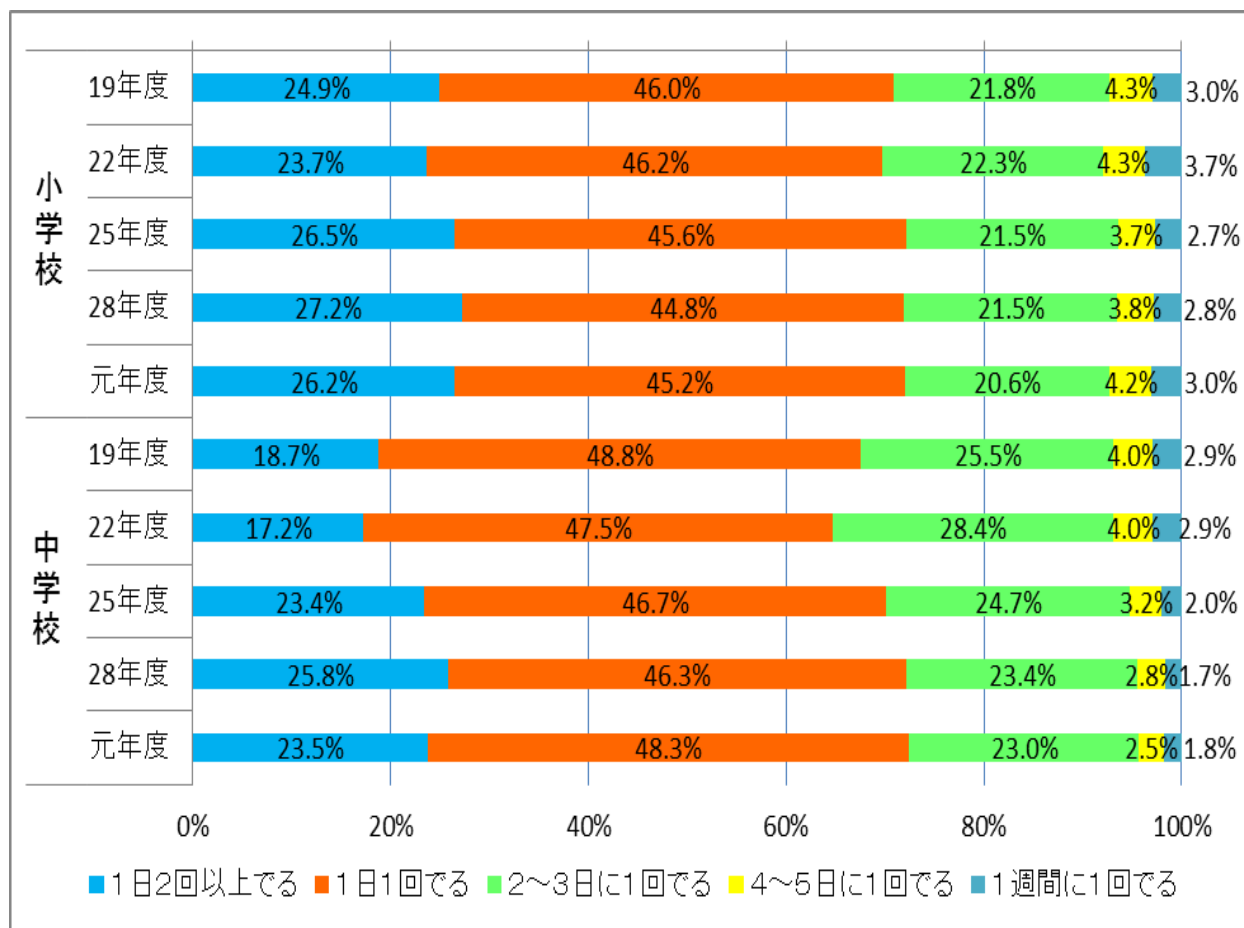
・夜食を「ほとんど毎日食べている」児童は17.9%、生徒は10.7%だった。

問13 排便についておたずねします。

	小学校	中学校	全体
1日2回以上でる	26.4%	23.8%	25.4%
1日1回でる	45.6%	48.9%	46.9%
2～3日に1回でる	20.7%	23.2%	21.7%
4～5日に1回でる	4.3%	2.5%	3.6%
1週間に1回でる	3.0%	1.6%	2.5%



〈平成19年、22年、25年、28年、令和元年度調査の比較〉

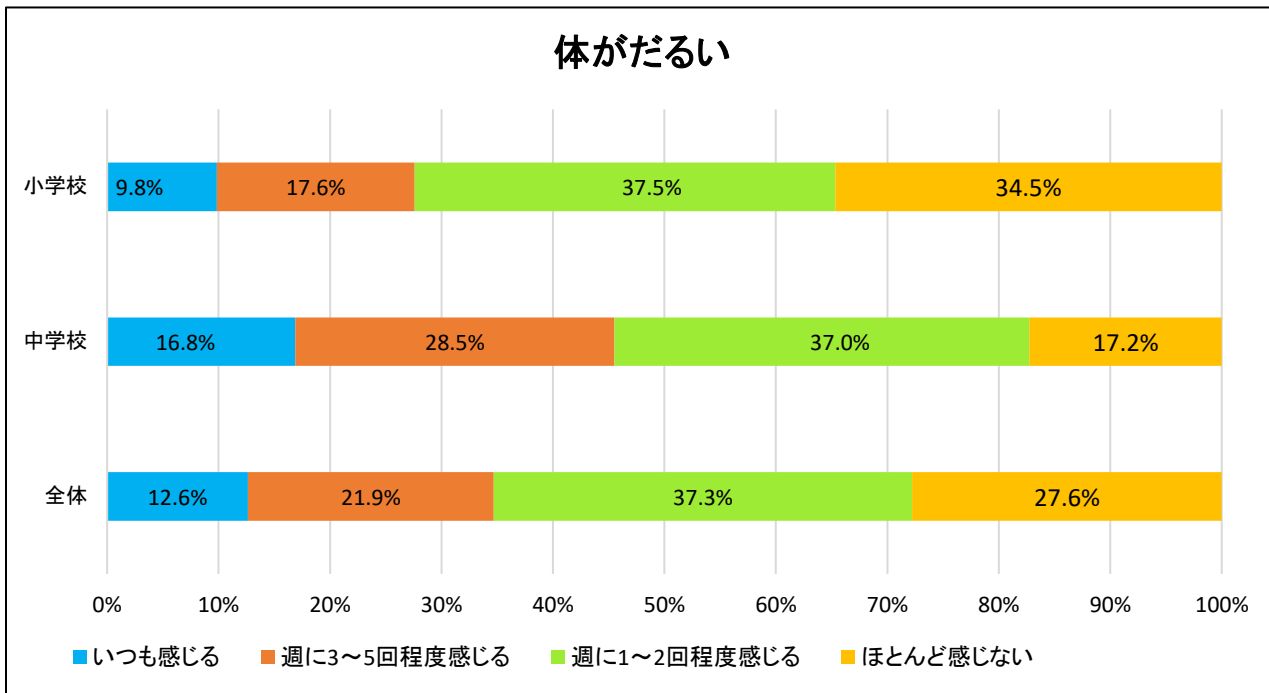


・毎日の排便習慣がある児童生徒は、小学校71.4%、中学校は71.8%であった。

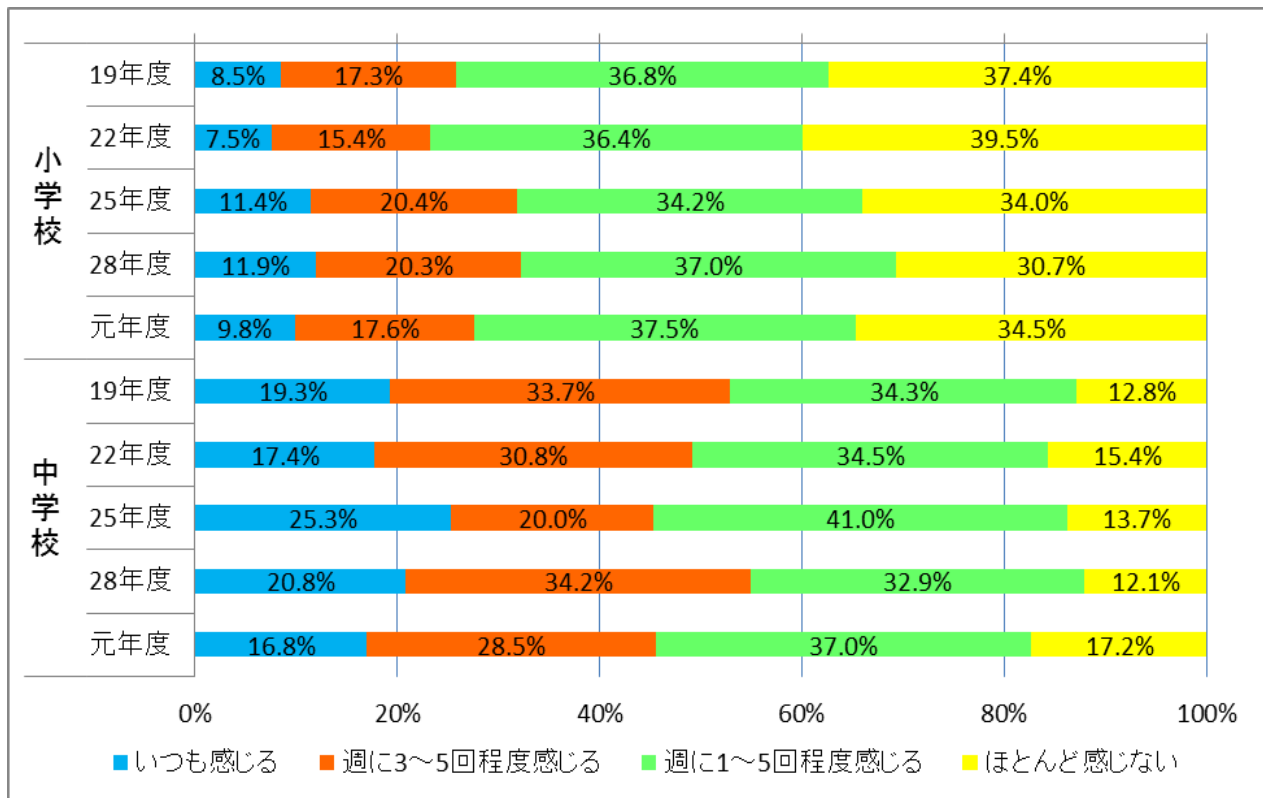
問14 次のようなことを感じるまたは考えることはありますか。

1 体がだるい

	小学校	中学校	全体
いつも感じる	9.8%	17.0%	12.6%
週に3～5回程度感じる	17.7%	28.9%	22.1%
週に1～2回程度感じる	37.7%	37.3%	37.6%
ほとんど感じない	34.7%	16.8%	27.7%

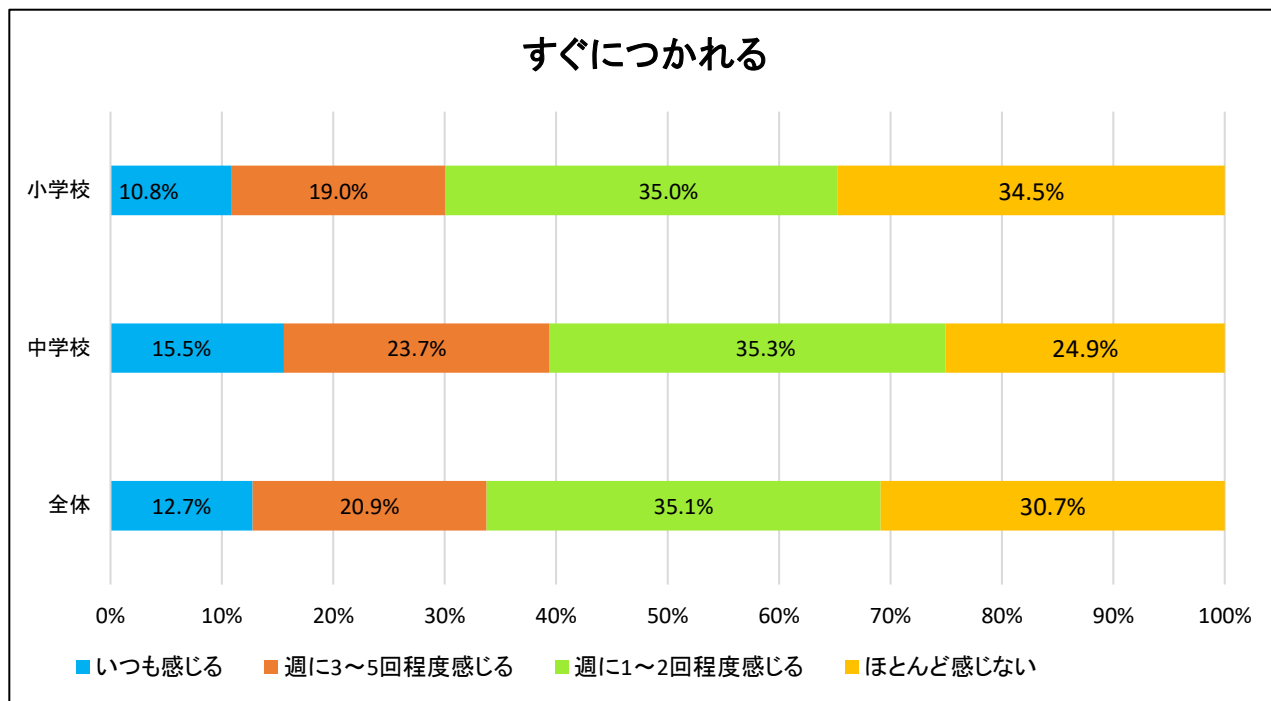


〈平成19年、22年、25年、28年、令和元年度調査の比較〉

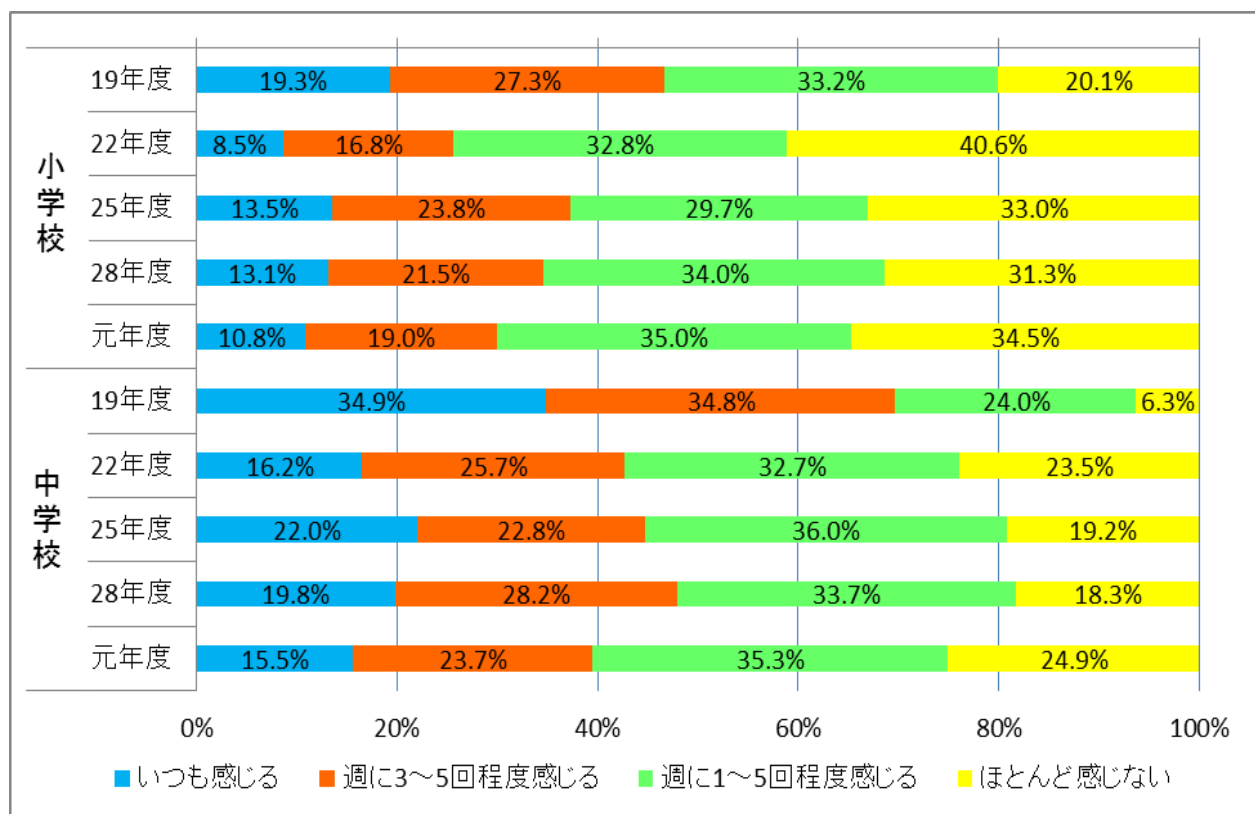


2 すぐにつかれる

	小学校	中学校	全体
いつも感じる	10.9%	15.7%	12.7%
週に3～5回程度感じる	19.1%	24.0%	21.0%
週に1～2回程度感じる	35.2%	35.5%	35.4%
ほとんど感じない	34.7%	24.8%	30.9%

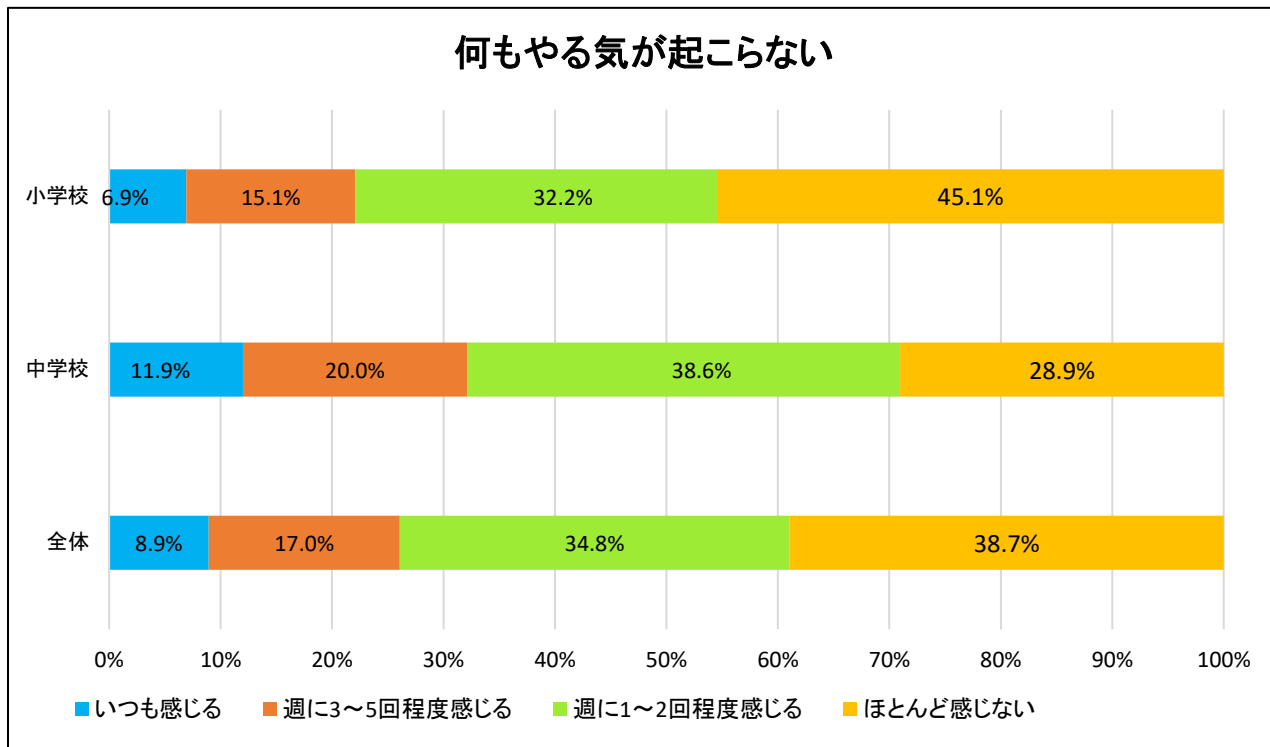


〈平成19年、22年、25年、28年、令和元年度調査の比較〉

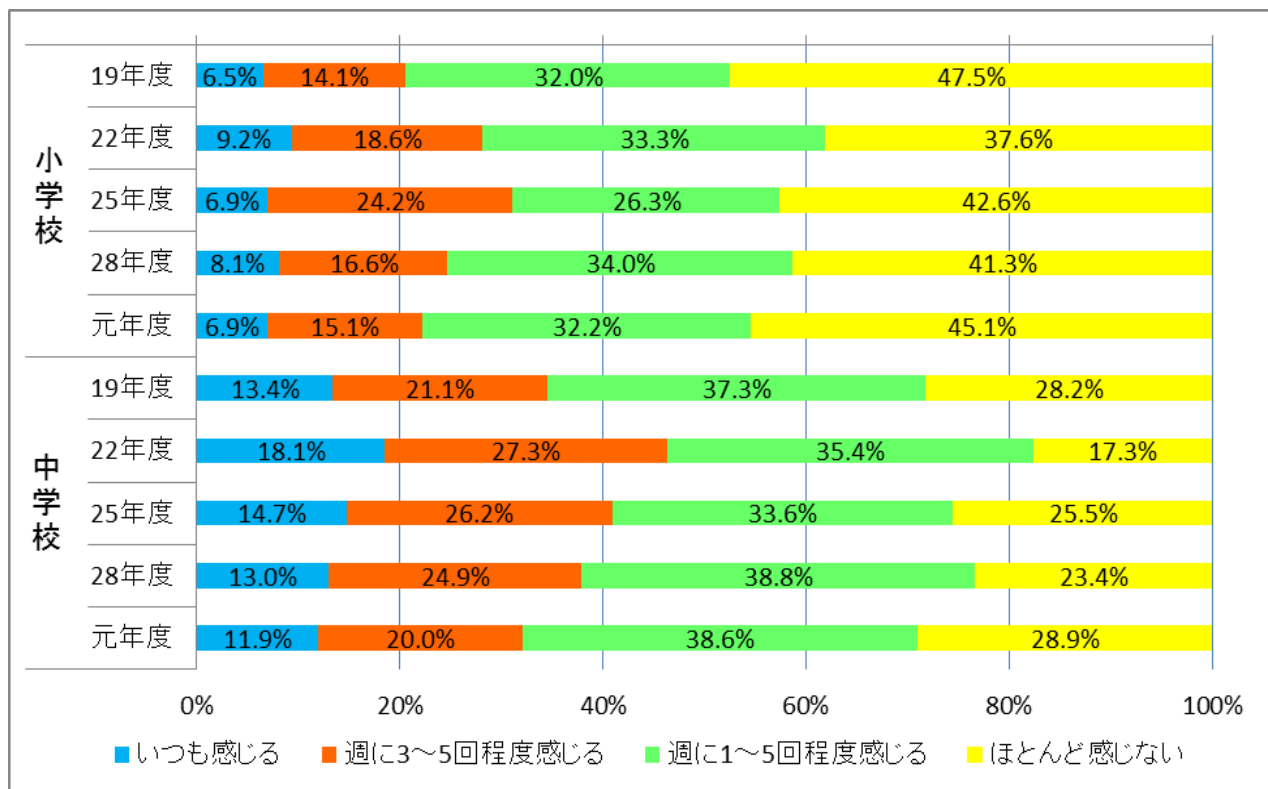


3 何もやる気が起こらない

	小学校	中学校	全体
いつも感じる	6.9%	12.1%	8.9%
週に3～5回程度感じる	15.2%	20.2%	17.1%
週に1～2回程度感じる	32.5%	39.1%	35.0%
ほとんど感じない	45.5%	28.7%	38.9%

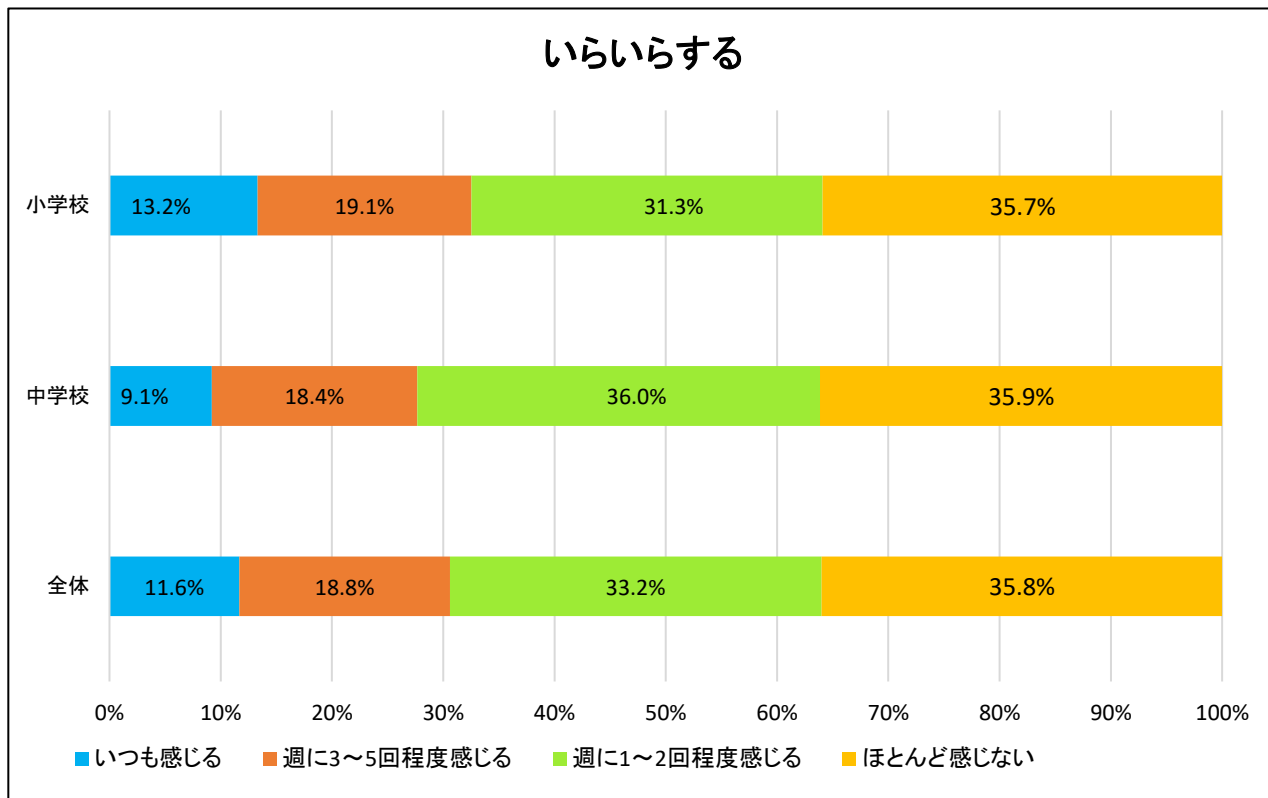


〈平成19年、22年、25年、28年、令和元年度調査の比較〉

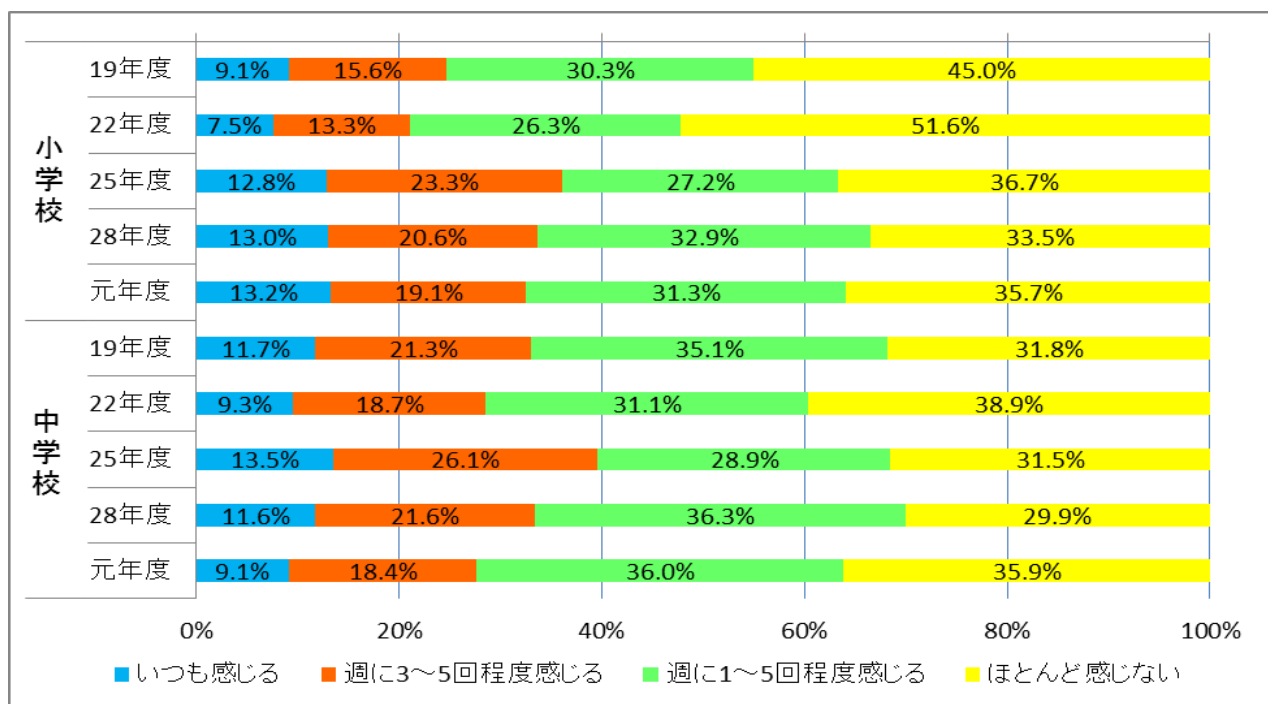


4 いろいろする

	小学校	中学校	全体
いつも感じる	13.3%	8.9%	11.6%
週に3~5回程度感じる	19.2%	18.6%	19.0%
週に1~2回程度感じる	31.5%	36.1%	33.3%
ほとんど感じない	35.9%	36.3%	36.1%

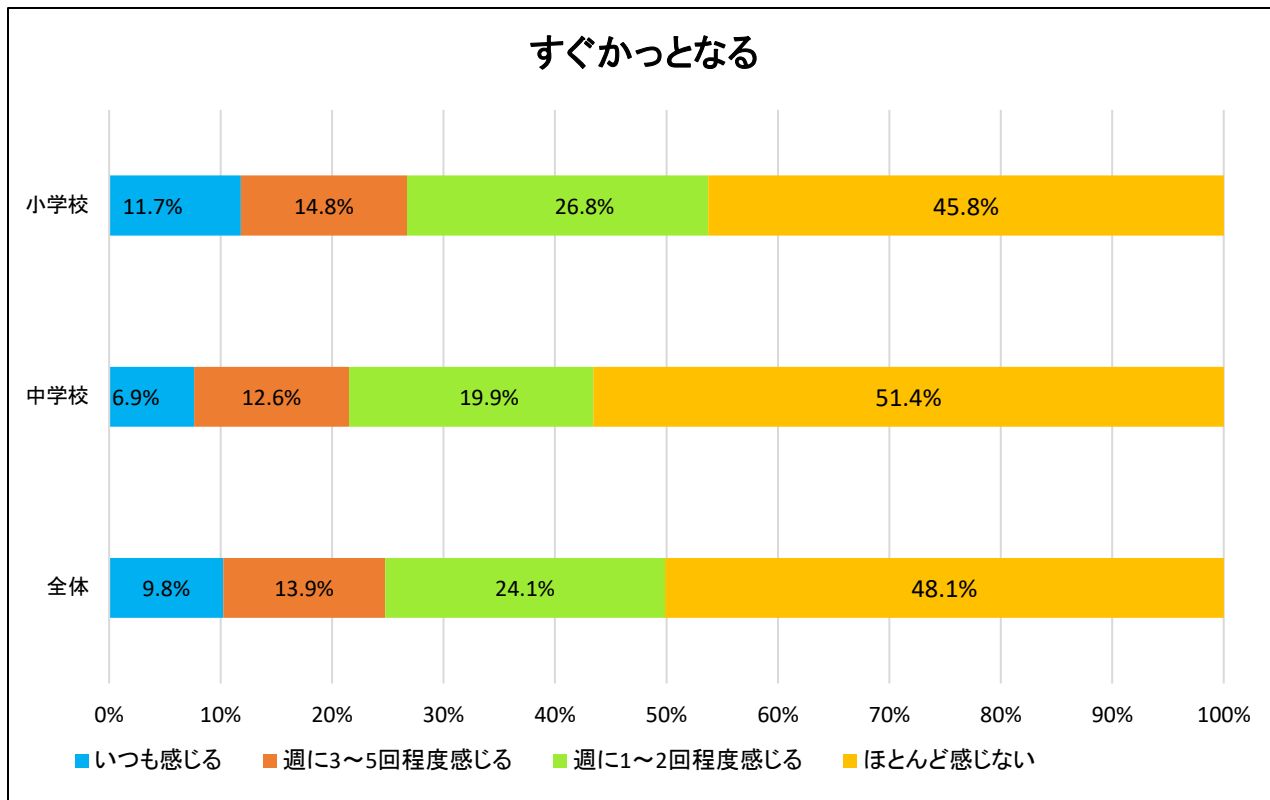


〈平成19年、22年、25年、28年度、令和元年度調査の比較〉

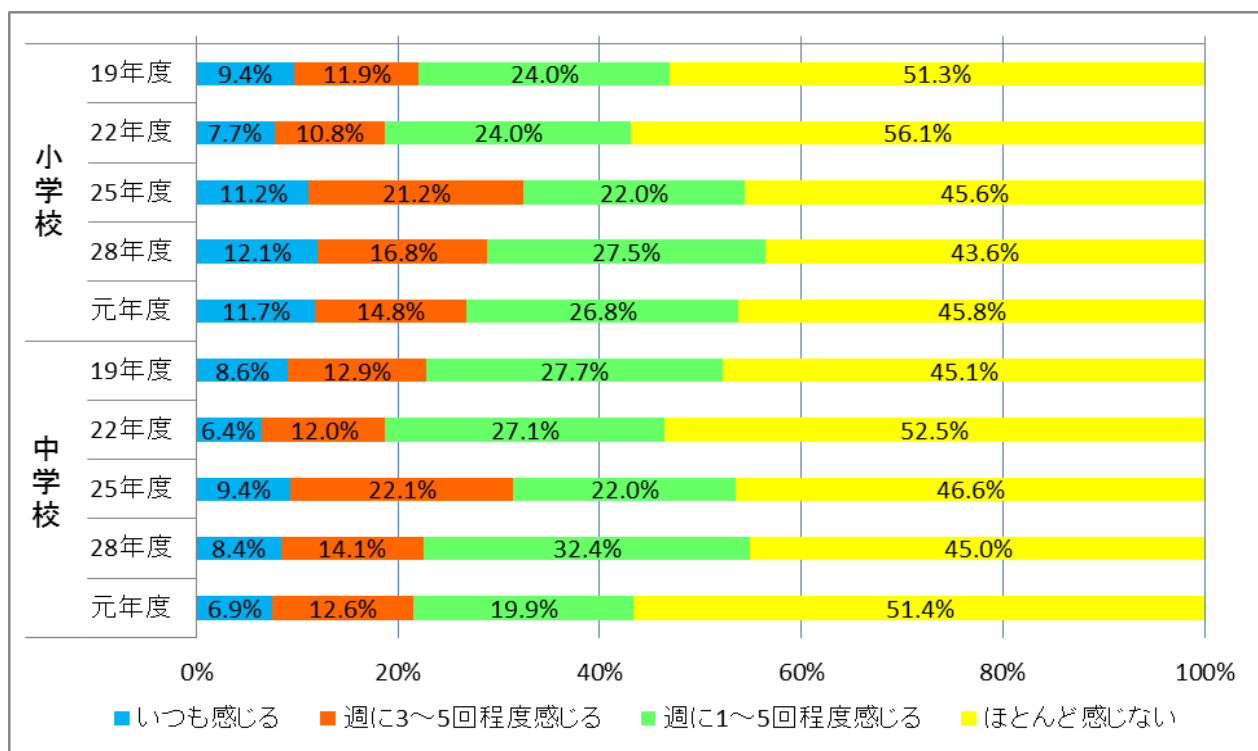


5 すぐかっとなる

	小学校	中学校	全体
いつも感じる	11.8%	6.6%	9.8%
週に3～5回程度感じる	14.9%	12.7%	14.1%
週に1～2回程度感じる	27.0%	28.7%	27.7%
ほとんど感じない	46.3%	51.9%	48.5%

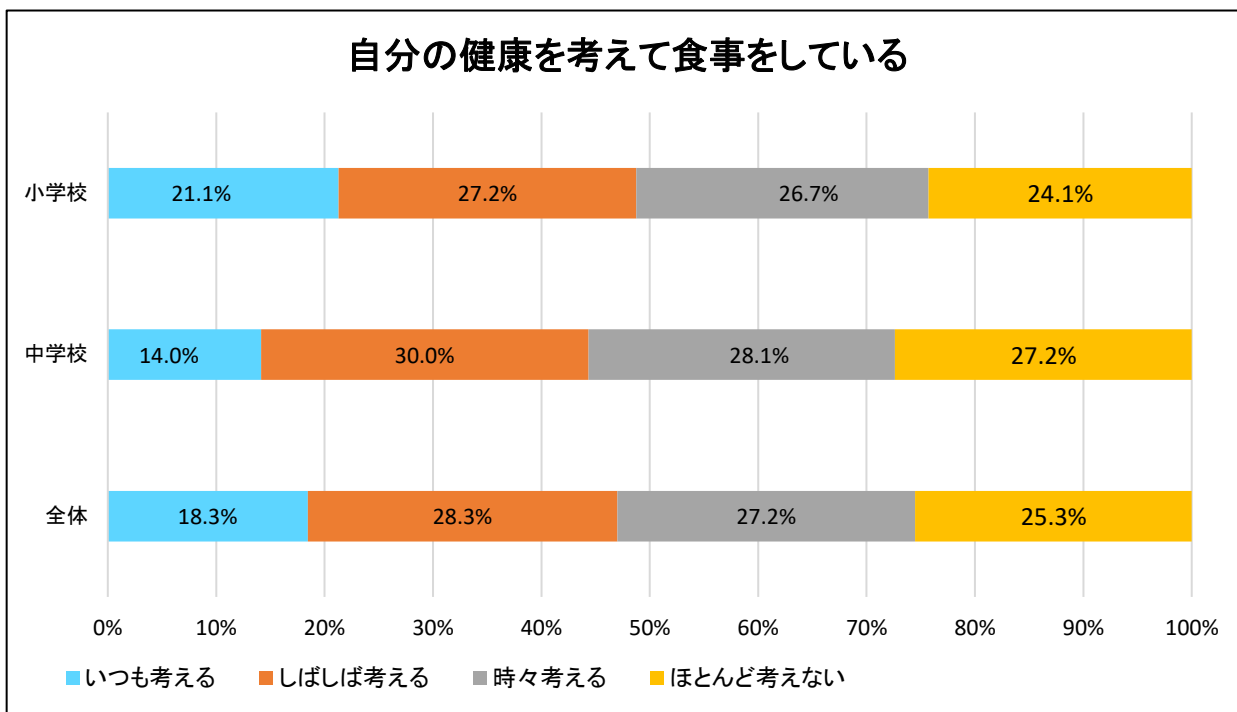


〈平成19年、22年、25年、28年、令和元年度調査の比較〉

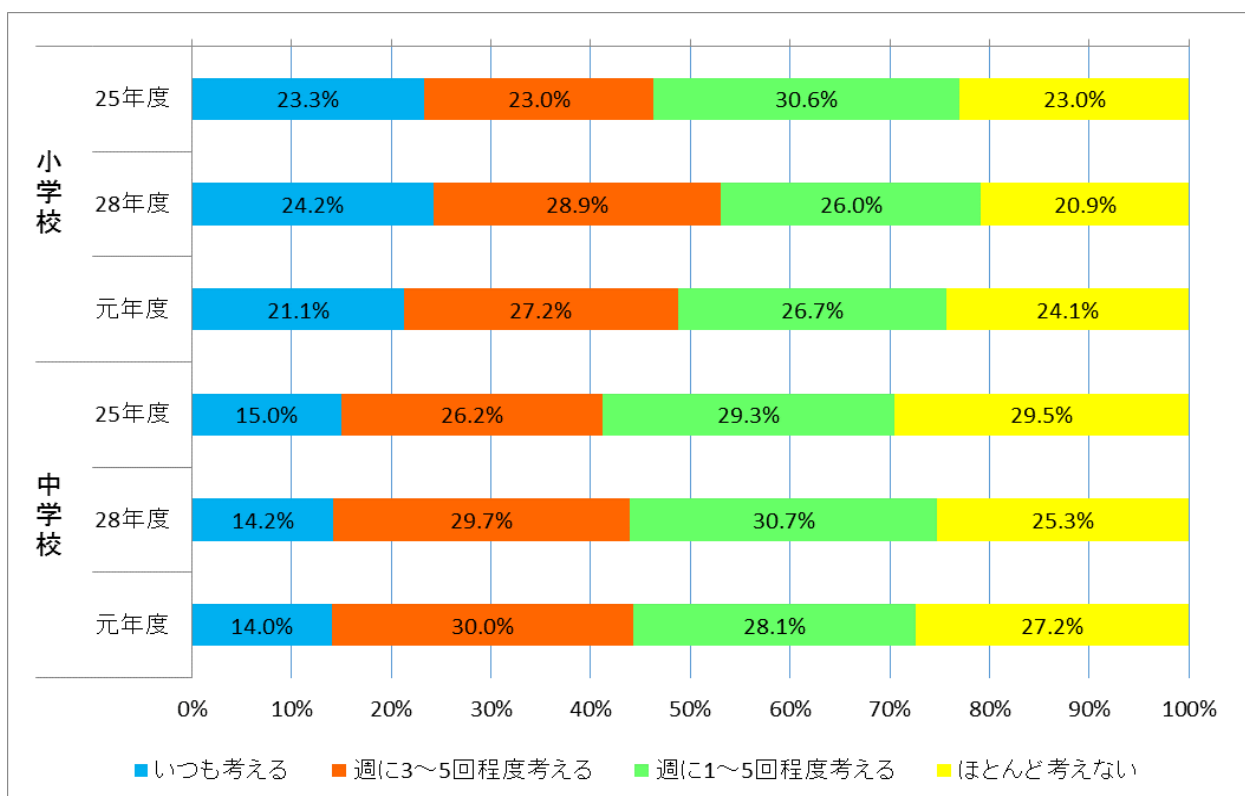


6 自分の健康を考えて食事している。(例:野菜を多く食べたり、栄養のバランスを考えるなど)

	小学校	中学校	全体
いつも考える	21.3%	14.0%	18.5%
しばしば考える	27.5%	30.1%	28.5%
時々考える	27.0%	28.3%	27.5%
ほとんど考えない	24.3%	27.5%	25.6%

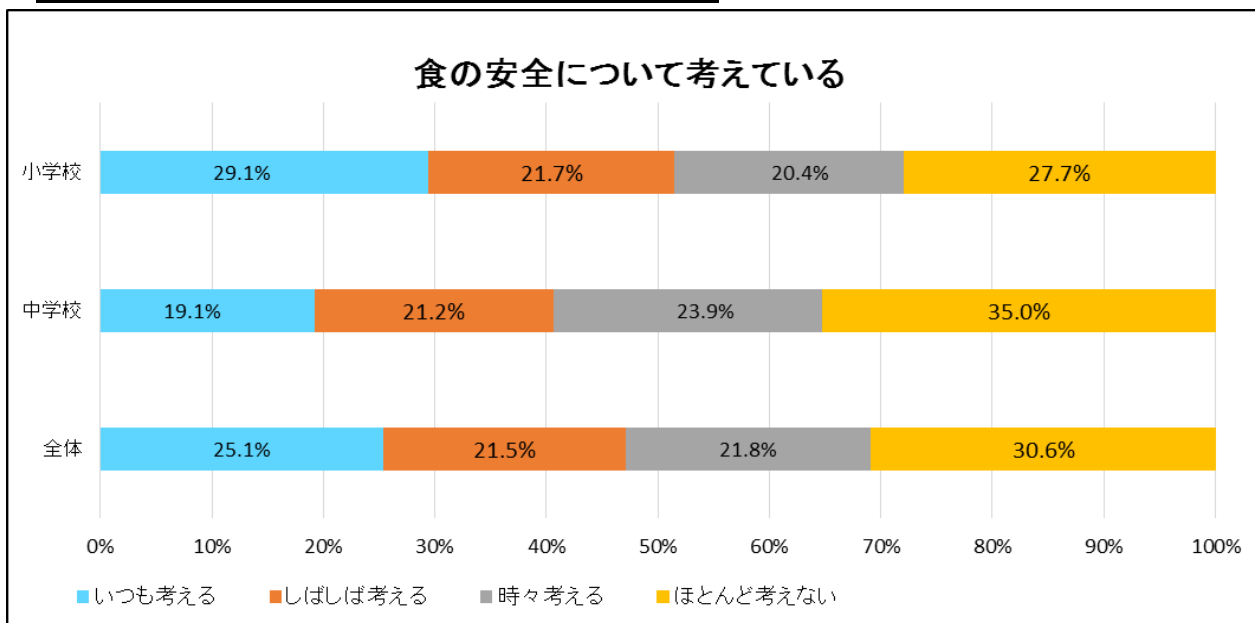


〈平成25年、28年、令和元年度調査の比較〉

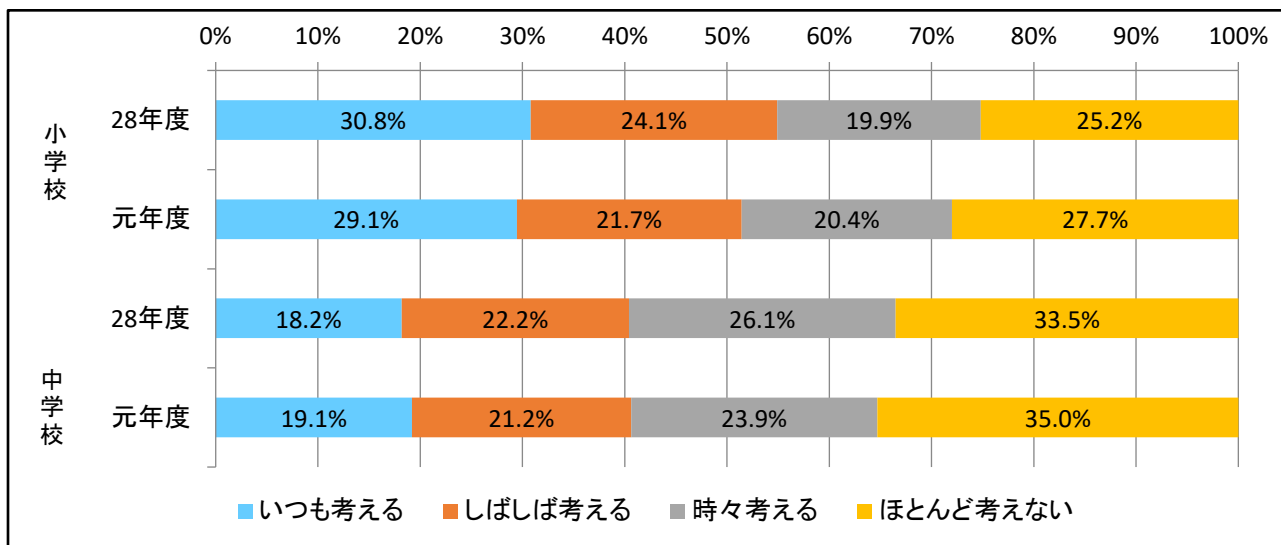


7 ふだん食べている食品の安全について考えている(例:農薬、食品添加物、消費期限など)

	小学校	中学校	全体
いつも考える	29.4%	19.0%	25.4%
しばしば考える	22.0%	21.4%	21.7%
時々考える	20.6%	24.1%	22.0%
ほとんど考えない	28.0%	35.5%	30.9%



〈平成28年度、令和元年度調査の比較〉



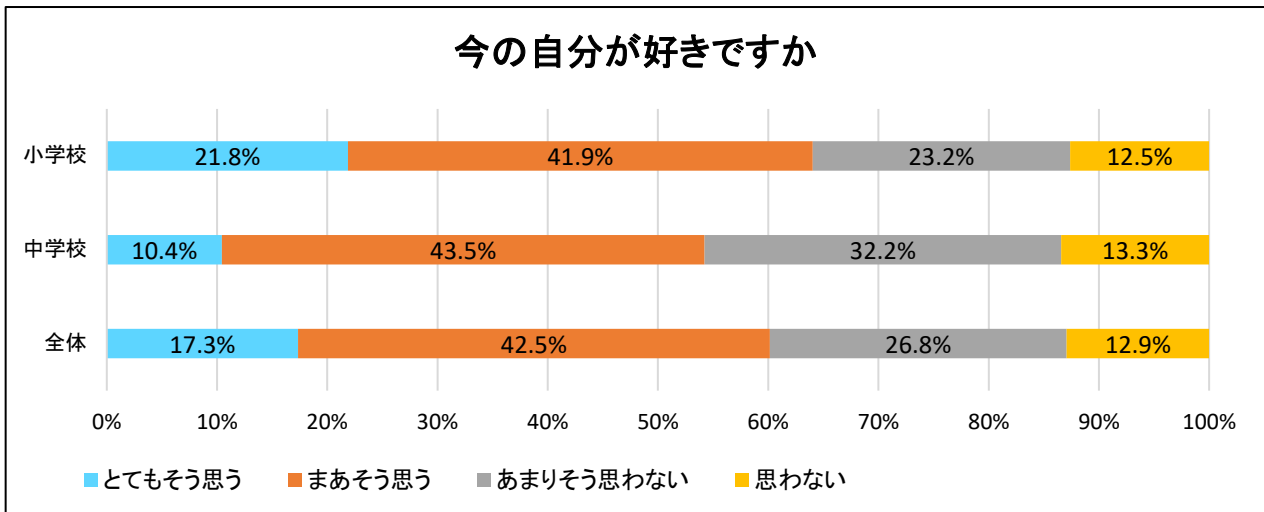
・体調の不調について「いつも感じる」「週に3～5回程度」と自覚している児童生徒の割合は、小学校では、「いらいらする」32.3%、「すぐにつかれる」29.8%、「体がだるい」27.4%、「すぐかっとなる」26.5%、「何もやる気が起こらない」22%の順に高かった。中学校では「体がだるい」45.3%、「すぐに疲れる」39.2%、「何もやる気が起こらない」31.9%、「いらいらする」27.5%、「すぐかっとなる」19.5%の順に高かった。

・「自分の健康を考えて食事している」では、「いつも考えている」「しばしば考える」と自覚している児童生徒の割合は、小学校では48.3%で28年度と比べると減少し、中学校では44%で横ばいであった。

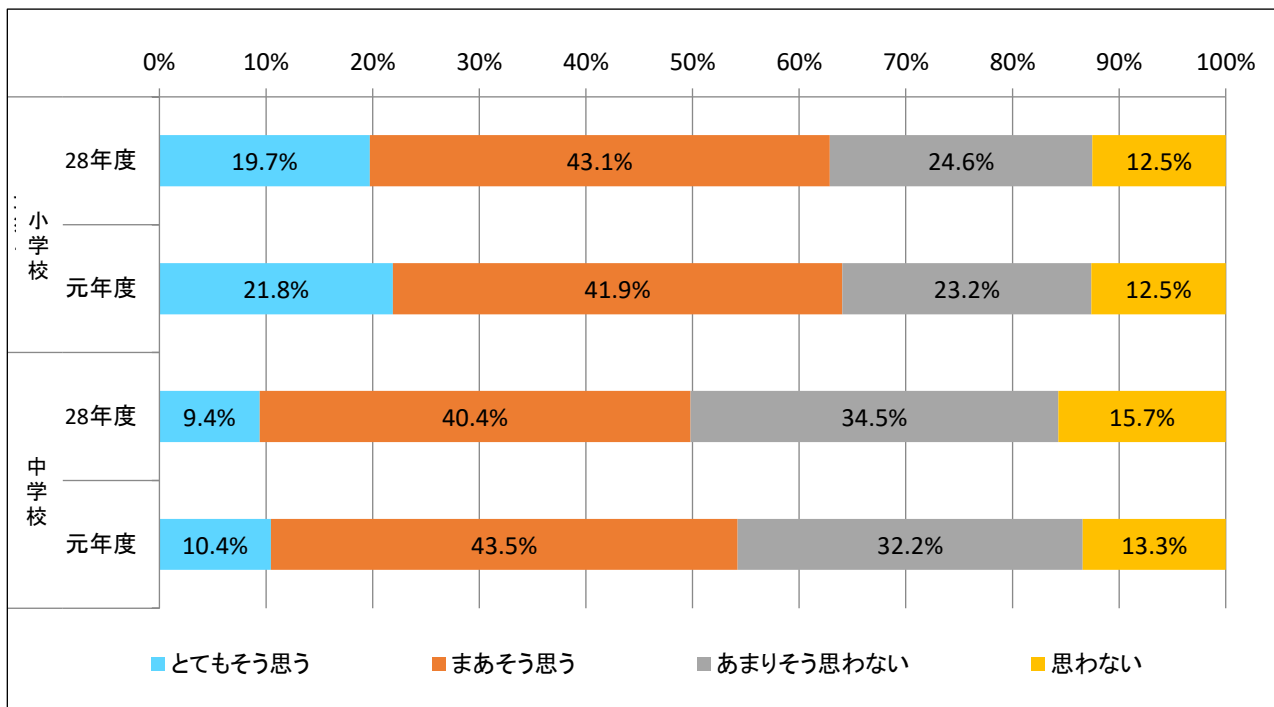
・ふだん食べている食品の安全について考えるでは、「いつも考える」「しばしば考える」と答えた児童生徒の割合は、小学校では50.8%、中学校で40.3%であった。「ほとんど考えない」は小学校では27.7%、中学校では35.0%であった。食品への安全性への意識が平成28年度よりやや低くなっていた。

問15 あなたは、今の自分が好きですか。

	小学校	中学校	全体
とてもそう思う	21.9%	10.2%	17.3%
まあそう思う	42.2%	43.8%	42.8%
あまりそう思わない	23.3%	32.5%	26.9%
思わない	12.6%	13.5%	13.0%



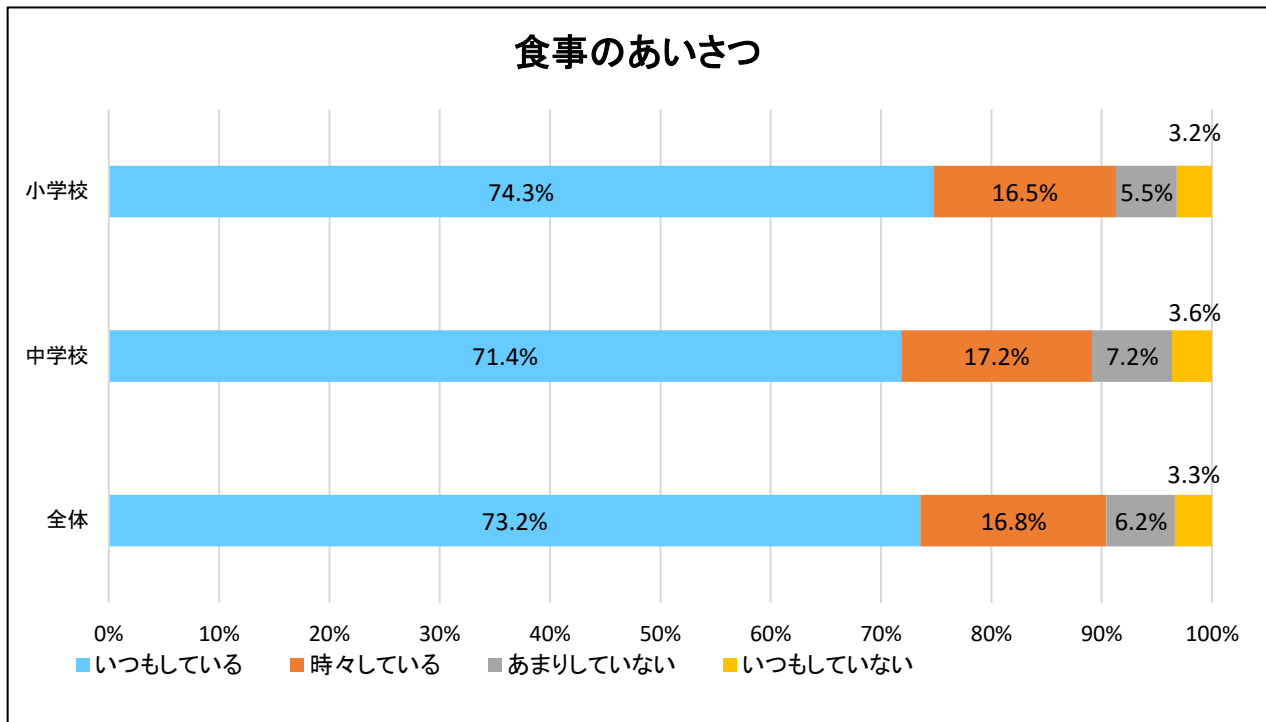
〈平成28年度、令和元年度調査の比較〉



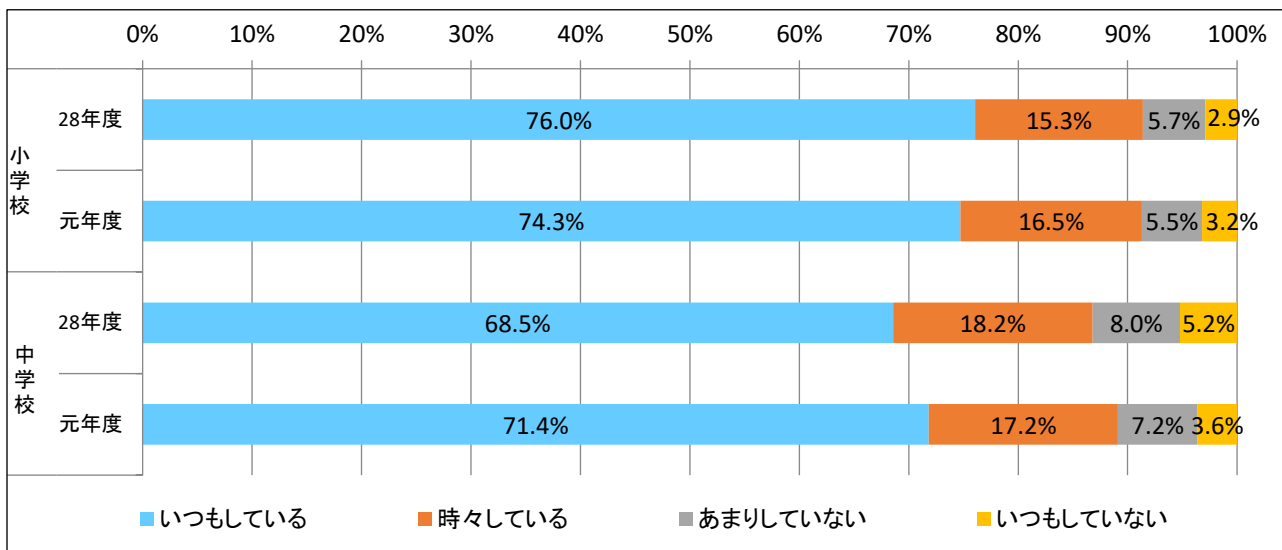
- ・「今の自分が好きですか」については、「とてもそう思う」「まあそう思う」と答えた児童生徒は、小学生で63.7%に対し、中学生は53.9%と低くなっていた。
- ・「自分が好きと思わない」と答えた児童生徒は、小学校で12.5%、中学校で13.3%であった。中学校では平成28年度に比べて減少していた。

問16 家で食事をするときに「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。

	小学校	中学校	全体
いつもしている	74.7%	71.6%	73.5%
時々している	16.6%	17.4%	16.9%
あまりしていない	5.5%	7.3%	6.2%
いつもしていない	3.2%	3.7%	3.4%



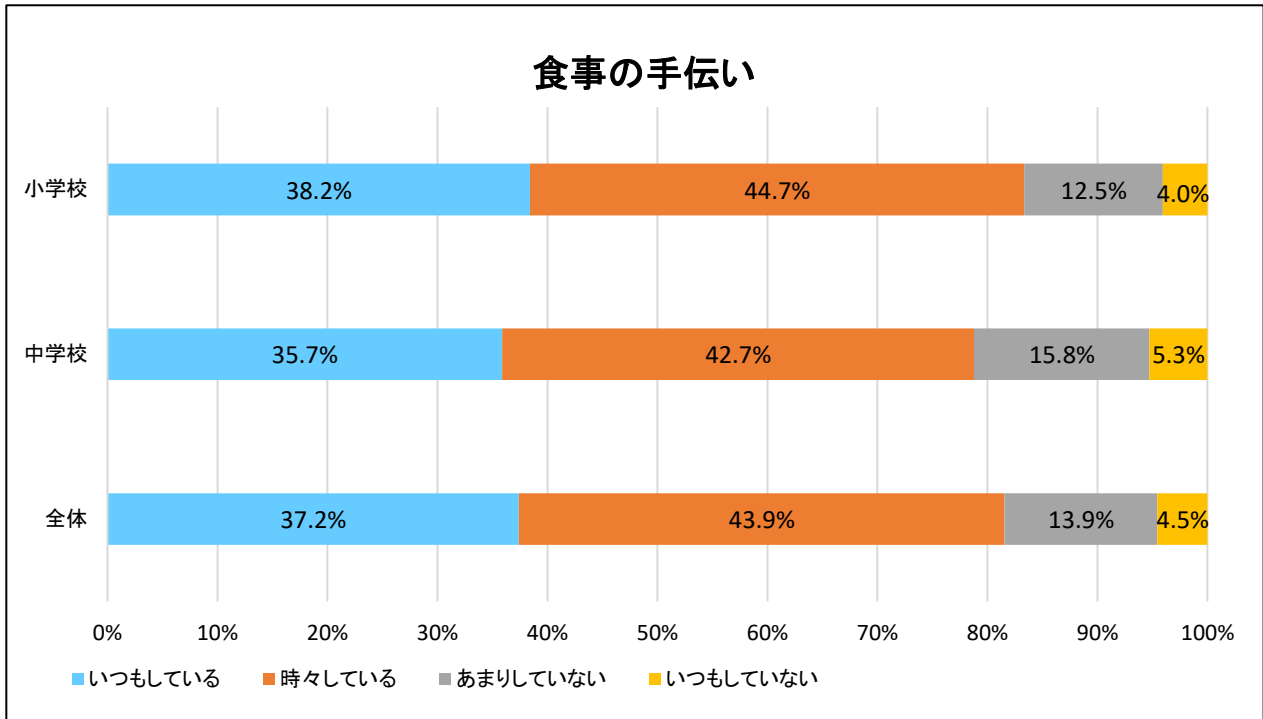
〈平成28年度、令和元年度調査の比較〉



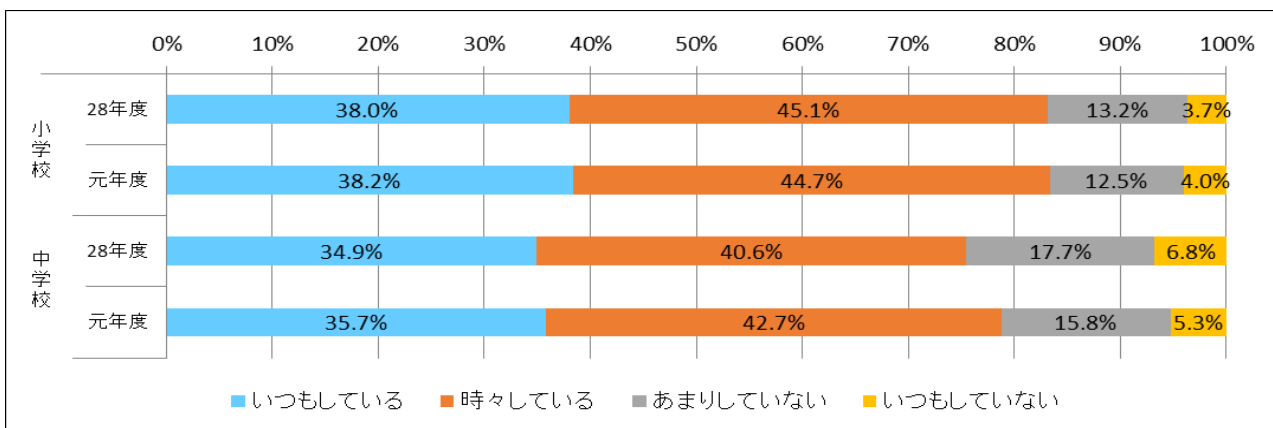
- ・食事のあいさつは、「いつもしている」が小学校74.3%、中学校71.4%であった。
- ・中学校は小学校と比較すると「あいさつ」への意識が低くなっていた。

問17 あなたは食事作りや片づけの手伝いをしていますか。(準備・配膳・調理・片づけ等)

	小学校	中学校	全体
いつもしている	38.4%	36.1%	37.5%
時々している	44.9%	42.5%	44.0%
あまりしていない	12.6%	15.9%	13.9%
いつもしていない	4.0%	5.4%	4.6%



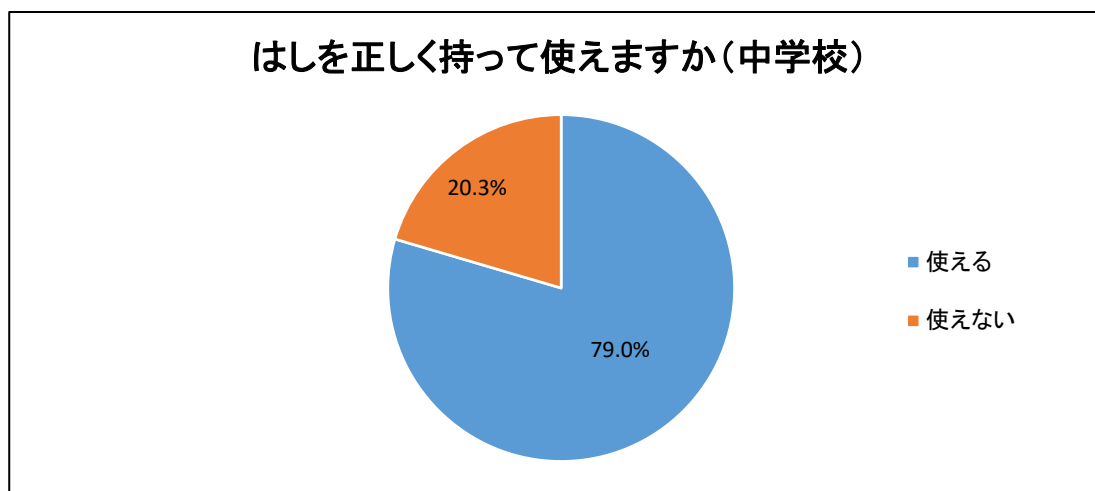
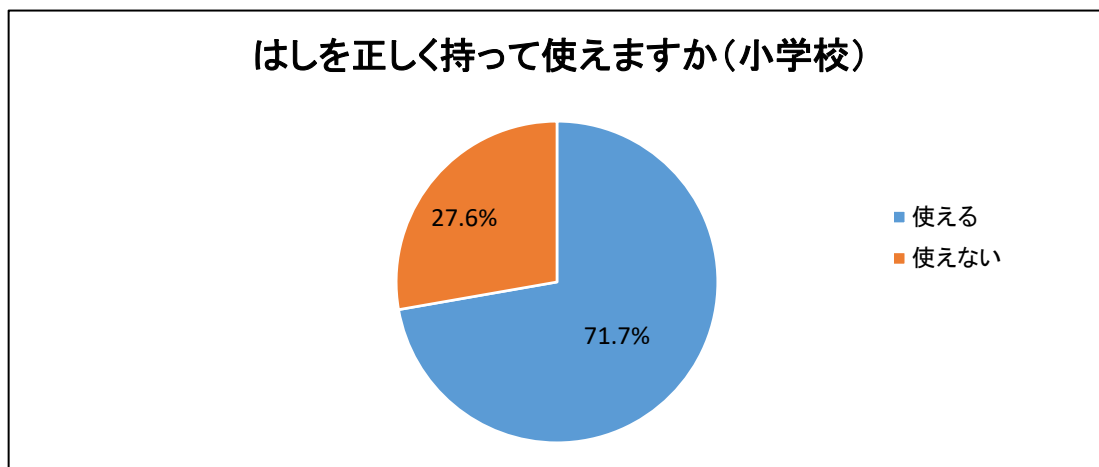
〈平成28年度、令和元年度調査の比較〉



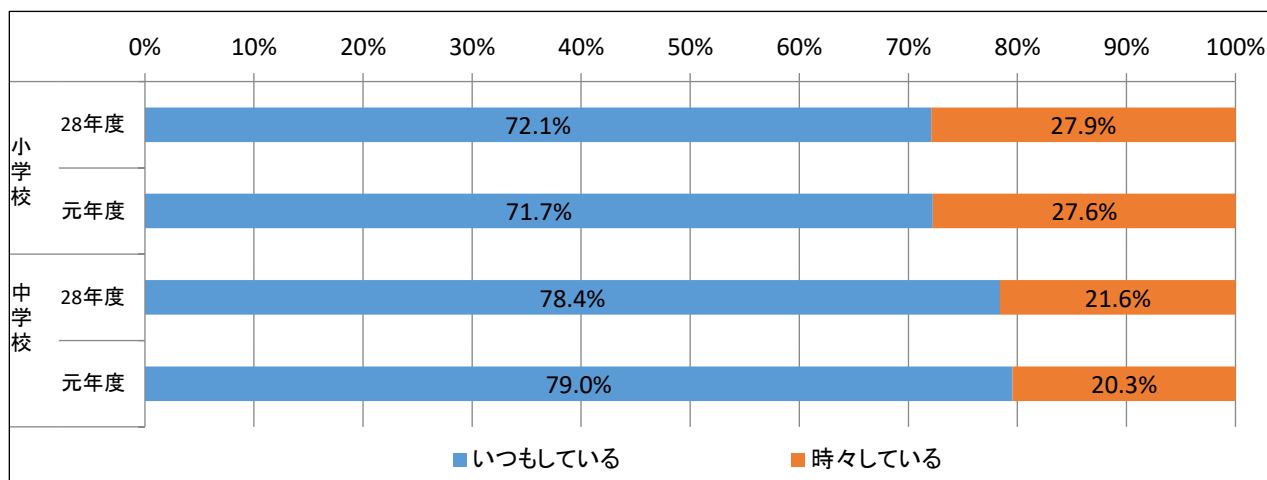
- ・食事作りや片づけの手伝いを「いつもしている」のは、小学校38.2%、中学校35.7%であった。
- ・「いつもしている」「時々している」児童生徒は、平成28年度に比べて、小学校では、やや減少していたが、中学校では増加していた。

問18 あなたは、はしを正しく持って使えますか。

	小学校	中学校	全体
使える	72.3%	79.7%	75.1%
使えない	27.7%	20.3%	24.9%



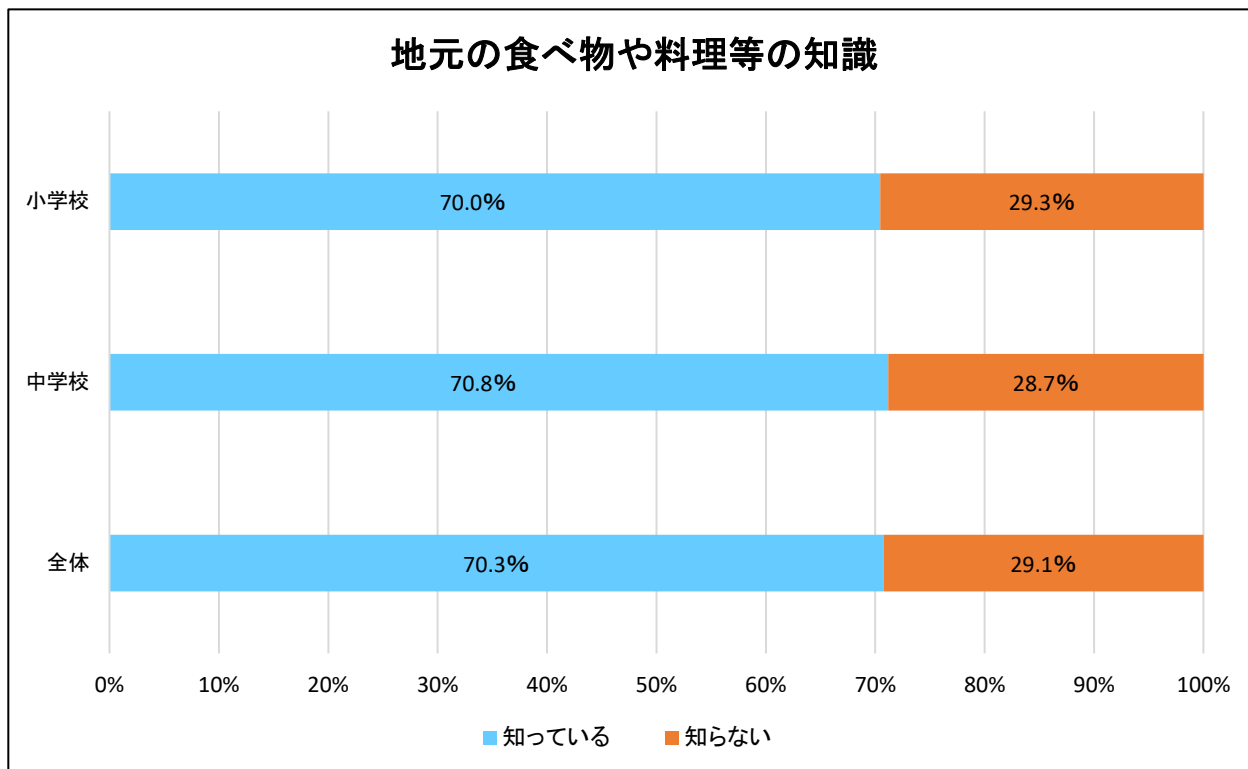
〈平成28年度、令和元年度調査の比較〉



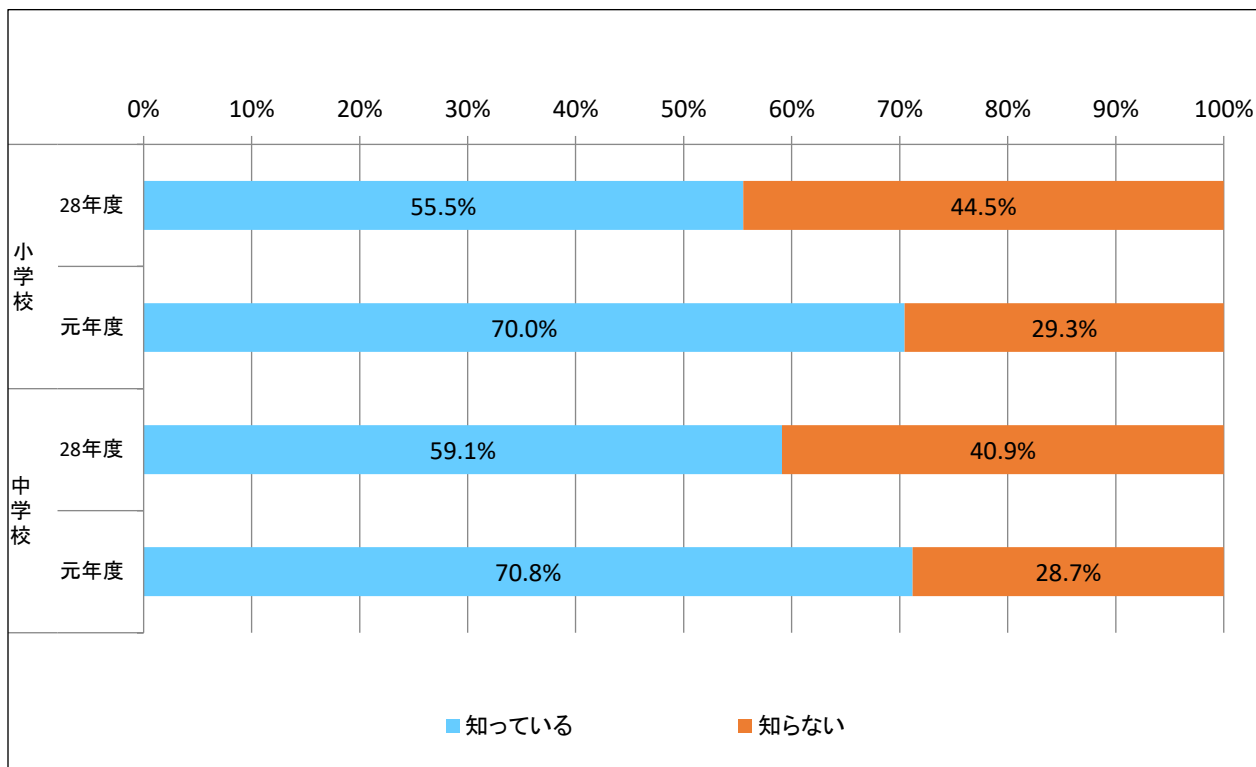
・「はしを正しく使える」と答えた児童生徒は、小学校71.7%、中学校79.0%で、平成28年度より小学校はやや減少、中学生はやや増加していた。

問19 あなたは自分の住んでいる地域でとれる食べ物や地元の料理を知っていますか。

	小学校	中学校	全体
知っている	70.4%	71.3%	70.8%
知らない	29.6%	28.7%	29.2%



〈平成28年度、令和元年度調査の比較〉



・自分の住んでいる地域でとれる食べ物や地元の料理を「知っている」と答えた児童生徒は、小学校70%、中学校70.8%で、小中学校共に平成28年度よりも増加していた。