

食事と生活、心についてのアンケート調査結果

令和元年 月実施

対象人員		
合計	男子	女子
1698人	891人	807人

問1 学校のある日、何時ごろ起きますか？

	全体	男子	女子
6時より前	10.5%	11.3%	9.5%
6時～	29.3%	27.7%	31.0%
6時30分～	44.3%	42.4%	46.3%
7時～	14.4%	16.3%	12.3%
7時30分～	1.3%	2.0%	0.5%
8時以降	0.1%	0.0%	0.1%
無回答	0.2%	0.2%	0.2%

全体	男子	女子
178人	101人	77人
497人	247人	250人
752人	378人	374人
244人	145人	99人
22人	18人	4人
1人	0人	1人
4人	2人	2人

学校のある日、何時ごろ寝ますか？

	全体	男子	女子
9時より前	0.4%	0.7%	0.0%
9時～	5.2%	6.8%	3.5%
10時～	40.5%	46.1%	34.2%
11時～	41.9%	36.6%	47.8%
12時以降	11.5%	9.1%	14.3%
無回答	0.5%	0.7%	0.2%

全体	男子	女子
6人	6人	0人
89人	61人	28人
687人	411人	276人
712人	326人	386人
196人	81人	115人
8人	6人	2人

睡眠時間

	全体	男子	女子
～6時間未満	3.0%	2.9%	3.1%
6時間～	13.4%	10.4%	16.7%
7時間～	46.9%	41.5%	52.8%
8時間～	32.0%	37.8%	25.5%
9時間～	3.7%	5.7%	1.5%
10時間以上	0.5%	0.9%	0.0%
無回答	0.5%	0.7%	0.4%

全体	男子	女子
51人	26人	25人
228人	93人	135人
796人	370人	426人
543人	337人	206人
63人	51人	12人
8人	8人	0人
9人	6人	3人

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。

	全体	男子	女子
① 5分	1.8%	1.6%	2.1%
② 10分	6.9%	8.6%	5.1%
③ 20分	9.8%	11.1%	8.4%
④ 30分	14.3%	14.7%	13.9%
⑤ 40分	18.1%	17.7%	18.5%
⑥ 50分	18.5%	16.7%	20.4%
⑦ 1時間以上	30.3%	29.5%	31.2%
無回答	0.2%	0.0%	0.4%

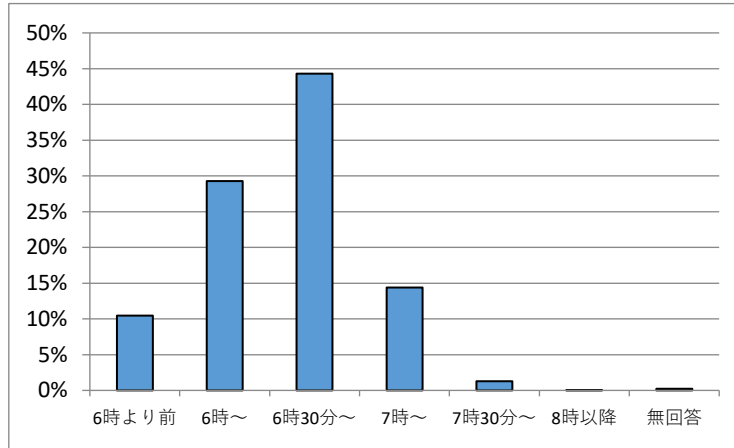
全体	男子	女子
31人	14人	17人
118人	77人	41人
167人	99人	68人
243人	131人	112人
307人	158人	149人
314人	149人	165人
515人	263人	252人
3人	0人	3人

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。

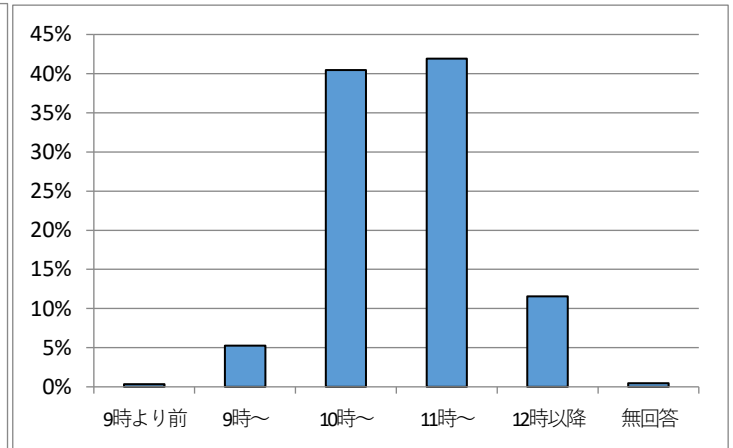
	全体	男子	女子
① 家族そろって食べる時	38.2%	33.7%	43.1%
② 友だちと食べる時	50.1%	52.2%	47.7%
③ 一人で食べる時	4.0%	5.2%	2.7%
④ 楽しいと思わない	7.5%	8.8%	6.1%
無回答	0.3%	0.2%	0.4%

全体	男子	女子
648人	300人	348人
850人	465人	385人
68人	46人	22人
127人	78人	49人
5人	2人	3人

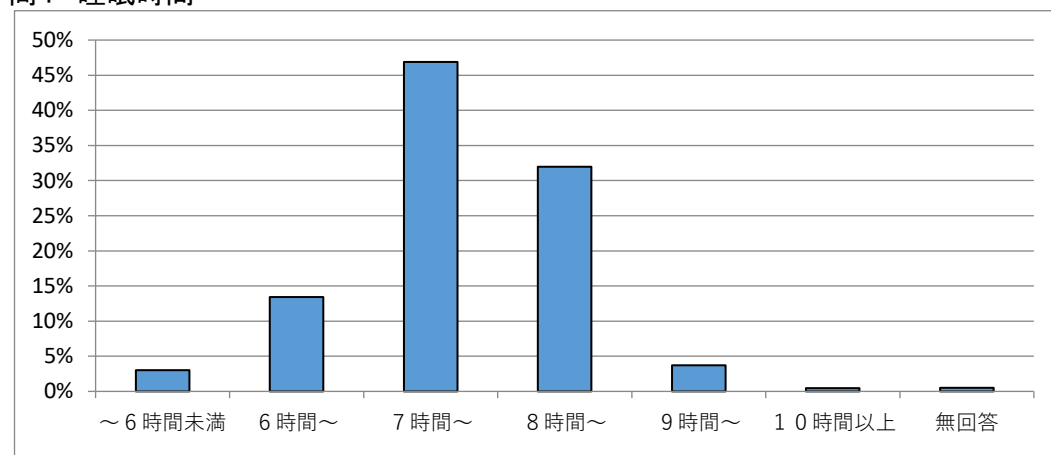
問1 学校のある日、何時ごろ起きますか？



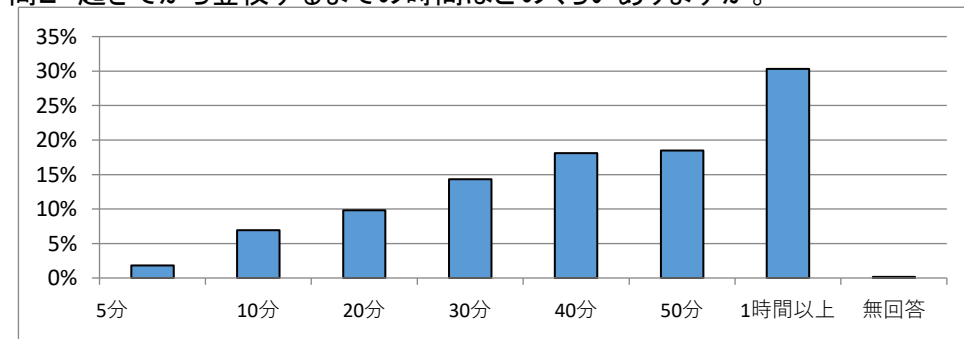
問1 学校のある日、何時ごろ寝ますか？



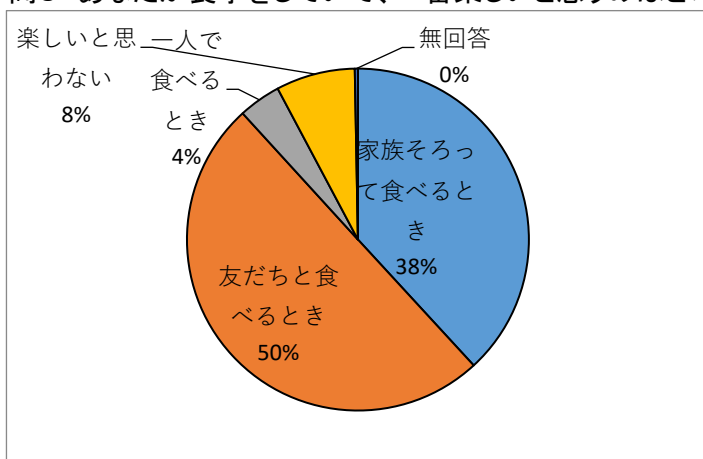
問1 睡眠時間



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。



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。



問4 毎日朝ごはんを食べていますか。

	全体	男子	女子
① ほとんど毎日食べる	88.2%	88.1%	88.4%
② 1週間に4～5日食べる	6.4%	6.3%	6.6%
③ 1週間に2～3日食べる	2.0%	2.1%	1.9%
④ ほとんど食べない	3.2%	3.5%	3.0%
無回答	0.1%	0.0%	0.2%

全体	男子	女子
1498人	785人	713人
109人	56人	53人
34人	19人	15人
55人	31人	24人
2人	0人	2人

問5 問4で①②③と答えた人に聞きます。今日の朝ごはん食べたものを書いてください。(主食の種類)

	全体	男子	女子
① 米	58.6%	60.4%	56.7%
② パン	34.0%	31.3%	36.9%
③ ごはん+パン	3.1%	4.1%	2.1%
④ その他(麺類やシリアル、お好み焼きなど)	2.1%	2.1%	2.1%
⑤ 主食なし	2.2%	2.0%	2.3%
無回答	1.0%	1.6%	0.4%

全体	男子	女子
952人	511人	441人
552人	265人	287人
51人	35人	16人
34人	18人	16人
35人	17人	18人
17人	14人	3人

問5 問4で①②③と答えた人に聞きます。今日の朝ごはん食べたものを書いてください。(料理の組み合わせ)

	全体	男子	女子
① 主食+主菜+副菜	36.4%	34.9%	38.1%
② 主食+主菜	21.3%	22.9%	19.6%
③ 主食+副菜	12.9%	14.2%	11.5%
④ 主食+飲み物(またはデザート)	18.1%	16.5%	19.8%
⑤ 主食のみ	9.1%	9.5%	8.6%
⑥ おかずのみ	0.9%	0.8%	1.0%
⑦ 飲み物のみ	0.1%	0.2%	0.0%
⑧ 果物やヨーグルトのみ	0.6%	0.4%	0.8%
⑨ その他	0.6%	0.6%	0.5%

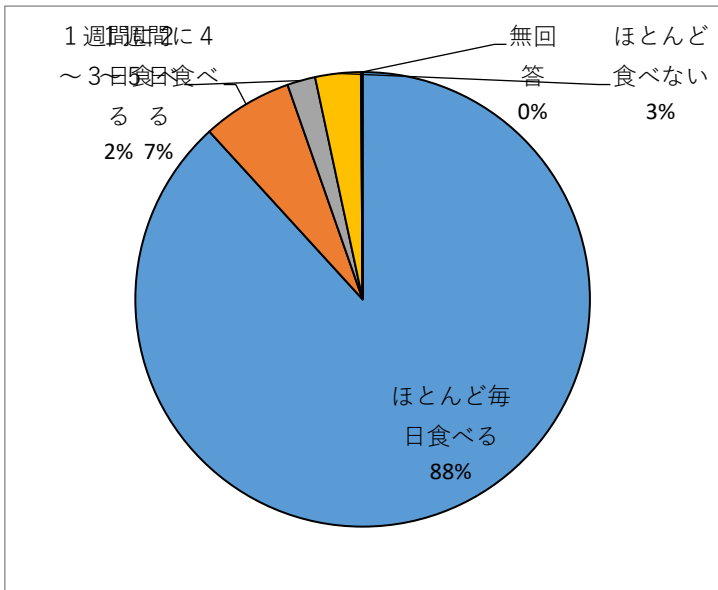
全体	男子	女子
591人	295人	296人
346人	194人	152人
209人	120人	89人
294人	140人	154人
147人	80人	67人
15人	7人	8人
2人	2人	0人
9人	3人	6人
9人	5人	4人

問5 問4で①②③と答えた人に聞きます。今日の朝ごはん食べたものを書いてください。(主食別の料理の組み合わせ)

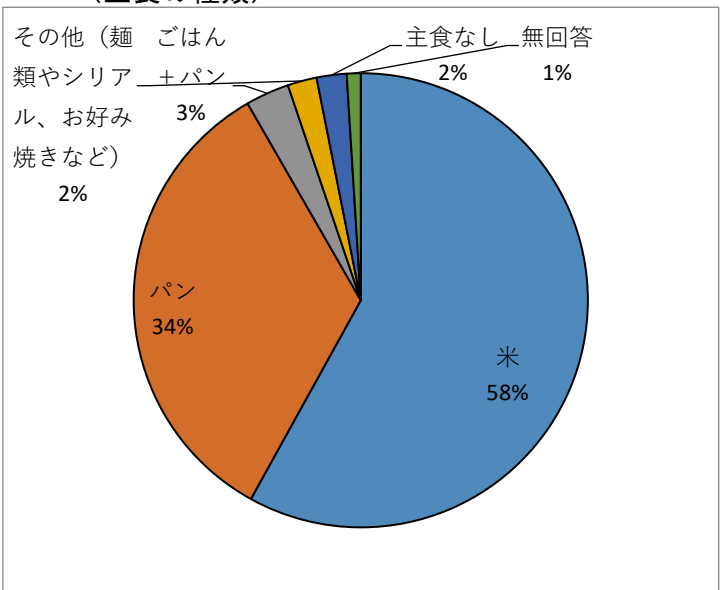
	ごはん	パン	ごはん+パン
① 主食+主菜+副菜	50.8%	12.9%	23.5%
② 主食+主菜	23.4%	15.0%	31.4%
③ 主食+副菜	19.8%	9.4%	15.7%
④ 主食+飲み物(またはデザート)	1.5%	43.8%	21.6%
⑤ 主食のみ	4.5%	18.8%	7.8%
⑥ おかずのみ	0.0%	0.0%	0.0%
⑦ 飲み物のみ	0.0%	0.0%	0.0%
⑧ 果物やヨーグルトのみ	0.0%	0.0%	0.0%
⑨ その他	0.0%	0.0%	0.0%

ごはん	パン	ごはん+パン
169人	71人	12人
78人	83人	16人
66人	52人	8人
5人	242人	11人
15人	104人	4人
0人	0人	0人
0人	0人	0人
0人	0人	0人
0人	0人	0人

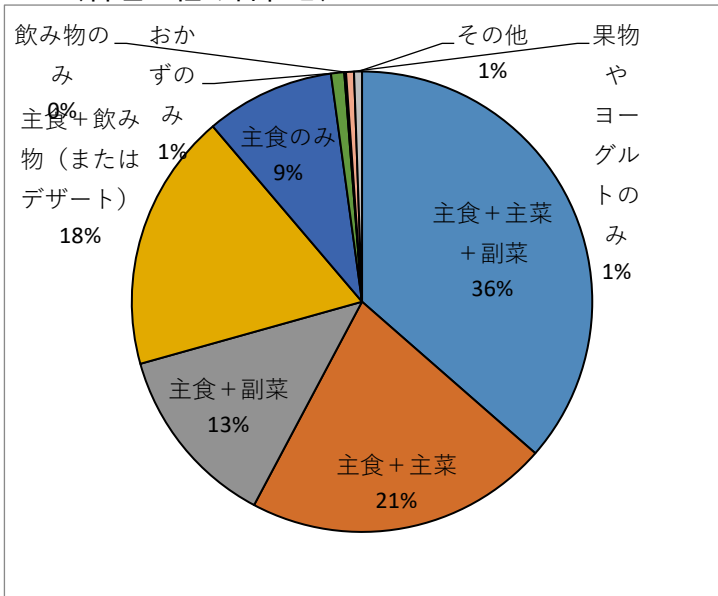
問4 毎日朝ごはんを食べていますか。



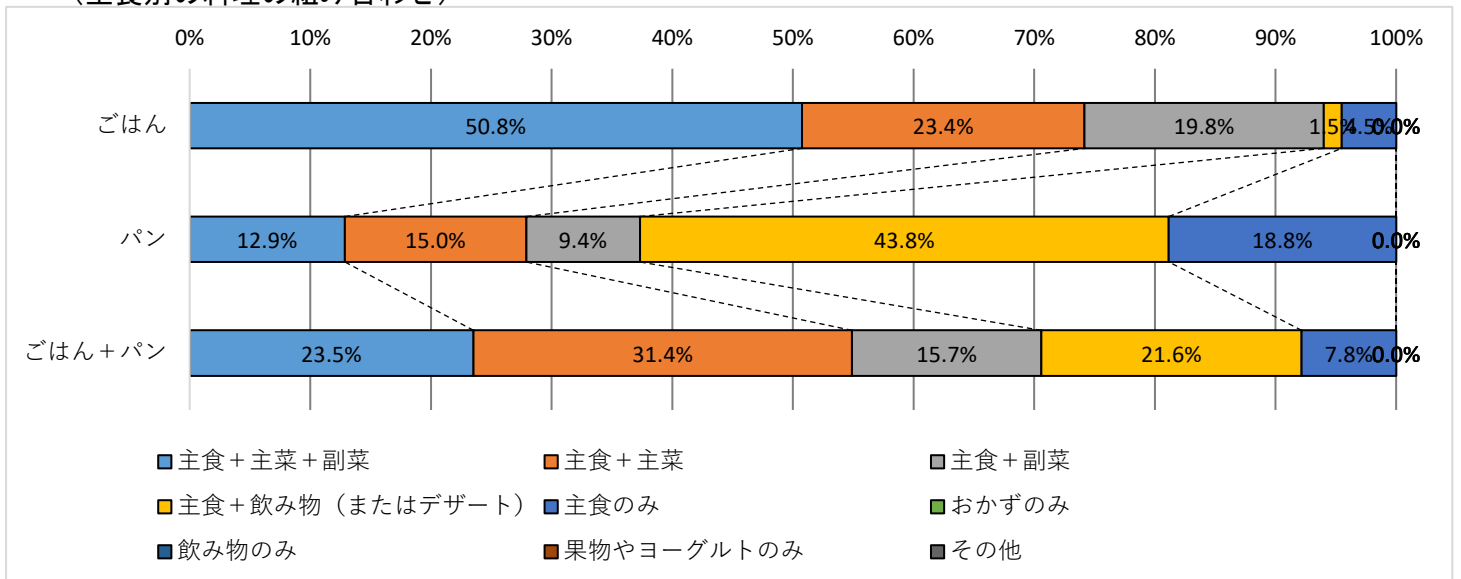
問5 今日の朝ごはんを食べたものを書いてください。(主食の種類)



問5 今日の朝ごはんを全部書いてください。(料理の組み合わせ)



問5 今日の朝ごはんを全部書いてください。(主食別の料理の組み合わせ)



問6 問4で②③④と答えた人に聞きます。食べない主な理由は何ですか。

	全体	男子	女子
① 食べる時間がない	23.7%	24.5%	22.8%
② 食事の用意ができていない	8.6%	9.4%	7.6%
③ いつも食べていない	5.1%	3.8%	6.5%
④ 食欲がない	50.5%	50.9%	50.0%
⑤ 太りたくない	0.5%	0.0%	1.1%
⑥ その他	4.0%	3.8%	4.3%
無回答	7.6%	7.5%	7.6%

全体	男子	女子
47人	26人	21人
17人	10人	7人
10人	4人	6人
100人	54人	46人
1人	0人	1人
8人	4人	4人
15人	8人	7人

問7 朝ごはんは主に誰と食べていますか。

	全体	男子	女子
① 家族全員で	16.9%	18.2%	15.5%
② 大人もいるが全員ではない	37.8%	36.1%	39.5%
③ 子どもだけで	18.0%	16.0%	20.1%
④ 1人で	27.0%	29.1%	24.8%
無回答	0.4%	0.6%	0.1%

全体	男子	女子
287人	162人	125人
641人	322人	319人
305人	143人	162人
459人	259人	200人
6人	5人	1人

問8 晩ごはんは、主に誰と食べていますか。

	全体	男子	女子
① 家族全員で	59.9%	60.2%	59.6%
② 大人もいるが全員ではない	32.4%	31.3%	33.6%
③ 子どもだけで	2.7%	2.2%	3.2%
④ 1人で	4.5%	5.5%	3.5%
無回答	0.5%	0.8%	0.1%

全体	男子	女子
1017人	536人	481人
550人	279人	271人
46人	20人	26人
77人	49人	28人
8人	7人	1人

問9 朝ごはん・晩ごはん魚や野菜を食べていますか。(魚)

	全体	男子	女子
① 毎日朝も晩も食べる	6.1%	7.7%	4.3%
② 1日1回食べる	16.1%	18.4%	13.6%
③ 1週間に3~5回食べる	32.4%	31.8%	33.2%
④ 1週間に1~2回食べる	38.1%	36.3%	40.1%
⑤ 食べない	7.1%	5.6%	8.7%
無回答	0.1%	0.2%	0.0%

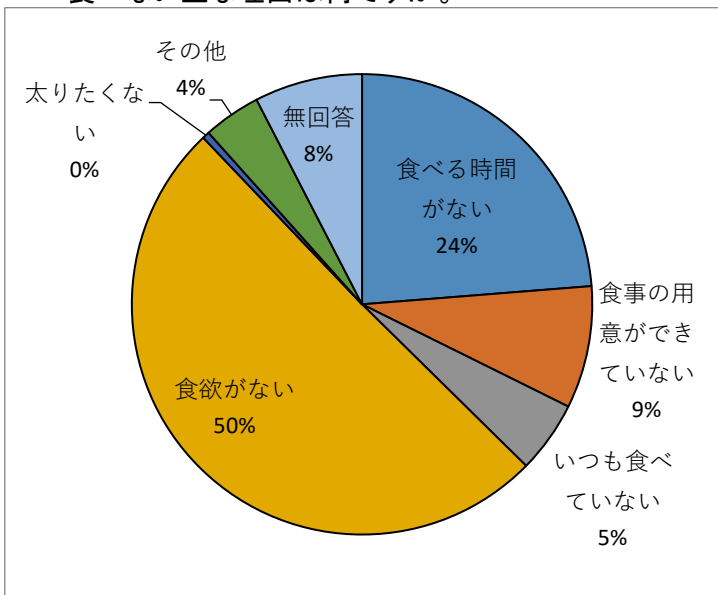
全体	男子	女子
104人	69人	35人
274人	164人	110人
551人	283人	268人
647人	323人	324人
120人	50人	70人
2人	2人	0人

問9 朝ごはん・晩ごはん魚や野菜を食べていますか。(野菜)

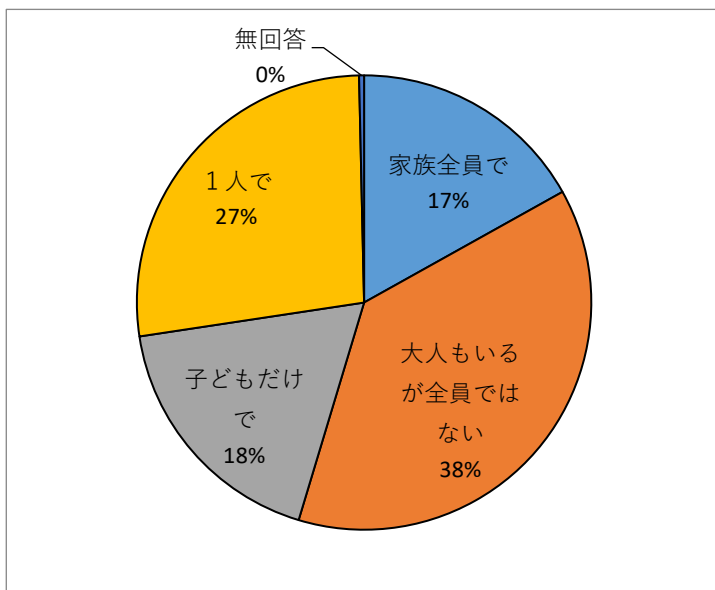
	全体	男子	女子
① 毎日朝も晩も食べる	27.1%	29.2%	24.8%
② 1日1回食べる	47.3%	43.3%	51.8%
③ 1週間に3~5回食べる	16.8%	18.3%	15.2%
④ 1週間に1~2回食べる	5.3%	5.1%	5.6%
⑤ 食べない	1.9%	2.6%	1.2%
無回答	1.5%	1.6%	1.4%

全体	男子	女子
460人	260人	200人
804人	386人	418人
286人	163人	123人
90人	45人	45人
33人	23人	10人
25人	14人	11人

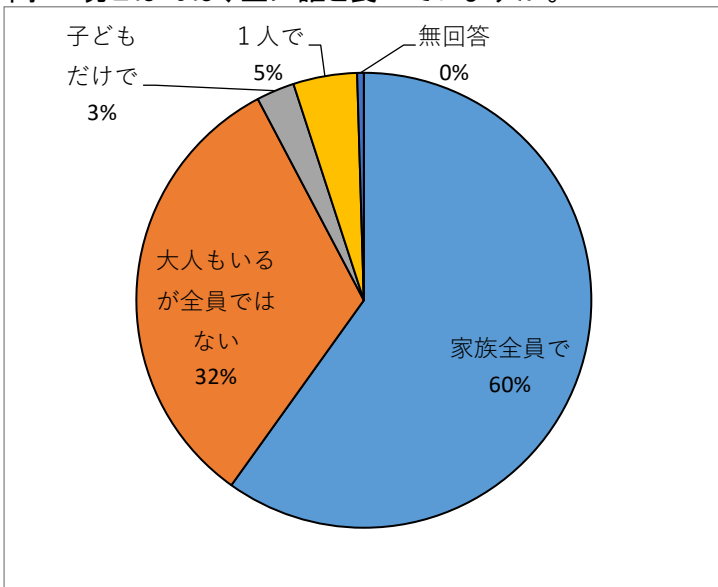
問6 問4で②③④と答えた人に聞きます。
食べない主な理由は何ですか。



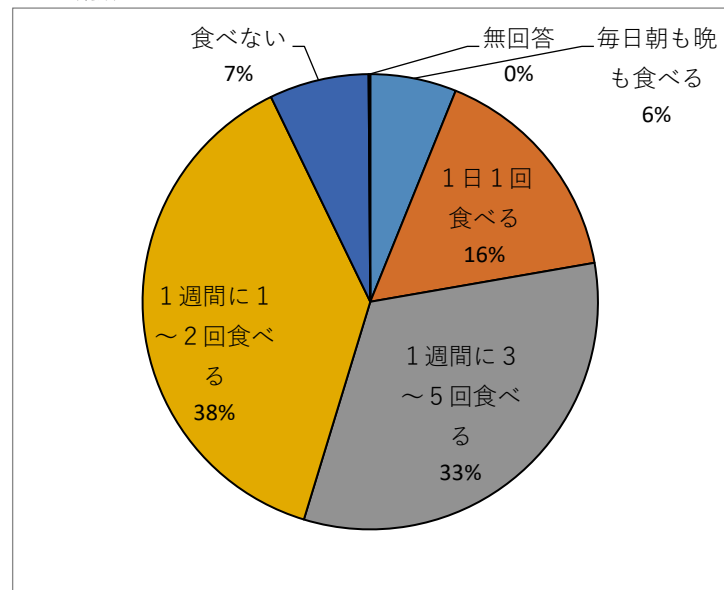
問7 朝ごはんは主に誰と食べていますか。



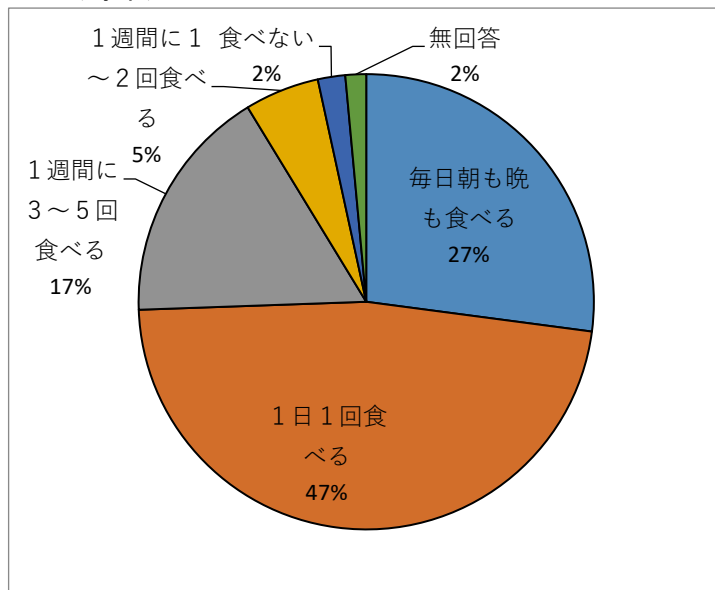
問8 晩ごはんは、主に誰と食べていますか。



問9 朝ごはん・晩ごはん で魚や野菜を食べていますか。
(魚)



問9 朝ごはん・晩ごはん で魚や野菜を食べていますか。
(野菜)



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。

	全体	男子	女子
① きれいな食べ物はない	16.3%	22.9%	9.0%
② 頑張って全部食べる	35.3%	36.6%	34.0%
③ 半分食べる	13.2%	11.9%	14.6%
④ 少しだけ食べ	20.8%	16.5%	25.5%
⑤ 全く食べない	13.9%	11.3%	16.7%
無回答	0.5%	0.8%	0.1%

全体	男子	女子
277人	204人	73人
600人	326人	274人
224人	106人	118人
353人	147人	206人
236人	101人	135人
8人	7人	1人

問11 あなたは、学校できれいな食べ物がでた時どうしていますか。

	全体	男子	女子
① きれいな食べ物はない	14.3%	21.1%	6.7%
② 頑張って全部食べる	69.7%	66.2%	73.6%
③ 半分食べる	6.8%	4.8%	8.9%
④ 少しだけ食べ	6.4%	4.2%	8.9%
⑤ 全く食べない	2.2%	2.8%	1.6%
無回答	0.6%	0.9%	0.2%

全体	男子	女子
242人	188人	54人
1184人	590人	594人
115人	43人	72人
109人	37人	72人
38人	25人	13人
10人	8人	2人

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。

	全体	男子	女子
① ほとんど毎日食べる	10.5%	13.5%	7.2%
② 1週間に4～5日食べる	7.0%	7.7%	6.2%
③ 1週間に2～3日食べる	25.3%	25.0%	25.5%
④ ほとんど食べない	56.5%	52.6%	60.7%
無回答	0.8%	1.1%	0.4%

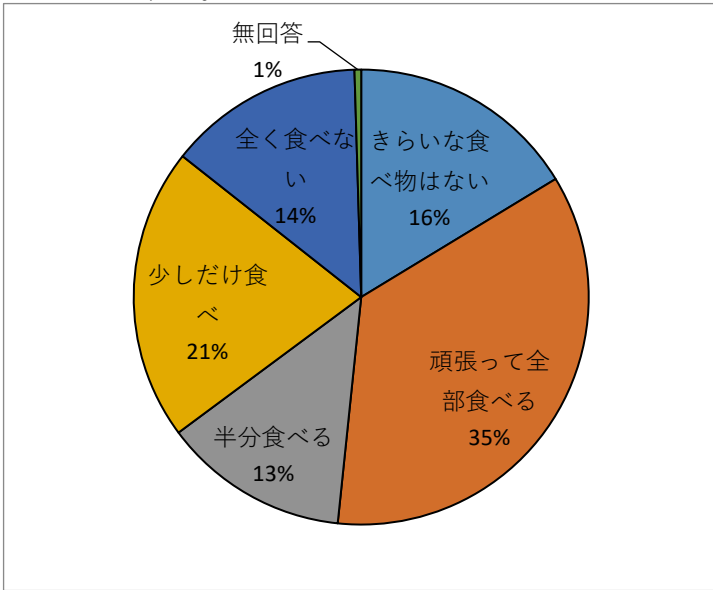
全体	男子	女子
178人	120人	58人
119人	69人	50人
429人	223人	206人
959人	469人	490人
13人	10人	3人

問13 排便についておたずねします。

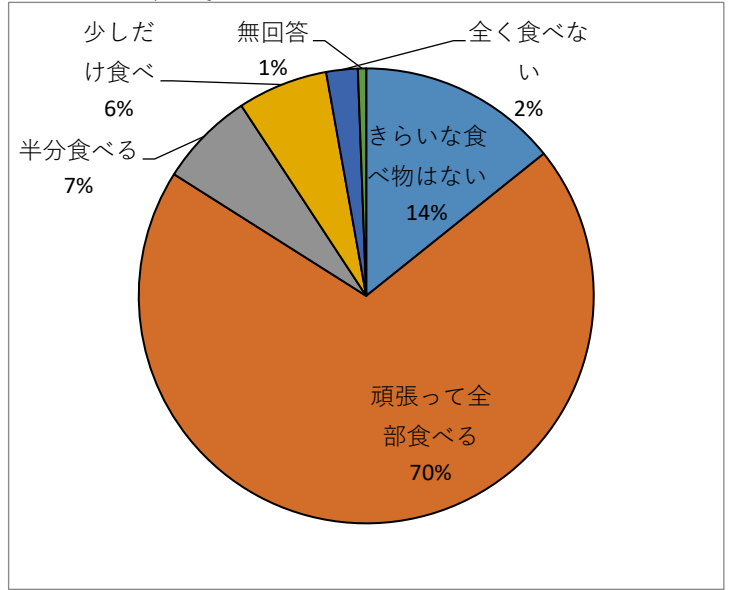
	全体	男子	女子
① 1日2回以上でる	22.9%	28.2%	17.1%
② 1日1回でる	50.5%	52.1%	48.8%
③ 2～3日に1回でる	21.9%	16.3%	28.1%
④ 4～5日に1回でる	2.4%	1.6%	3.3%
⑤ 1週間に1回でる	1.5%	1.0%	2.0%
無回答	0.8%	0.9%	0.6%

全体	男子	女子
389人	251人	138人
858人	464人	394人
372人	145人	227人
41人	14人	27人
25人	9人	16人
13人	8人	5人

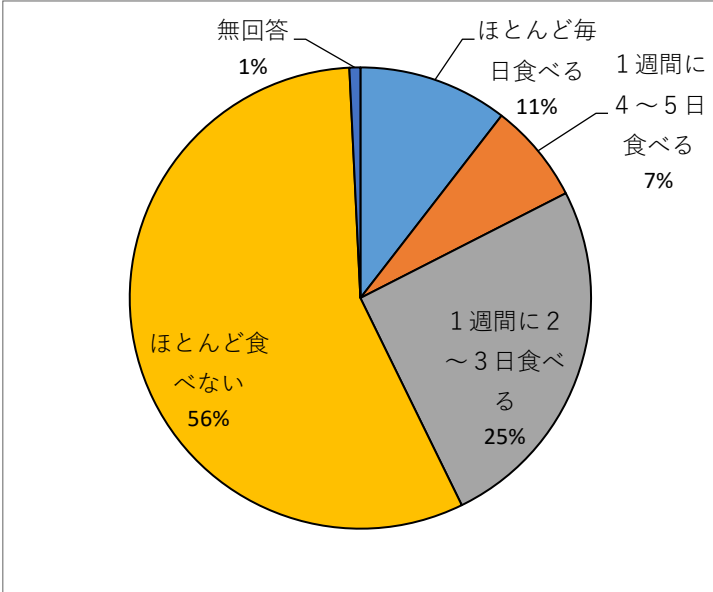
問10 あなたは、家できれいな食べ物がでた時どうしていますか。



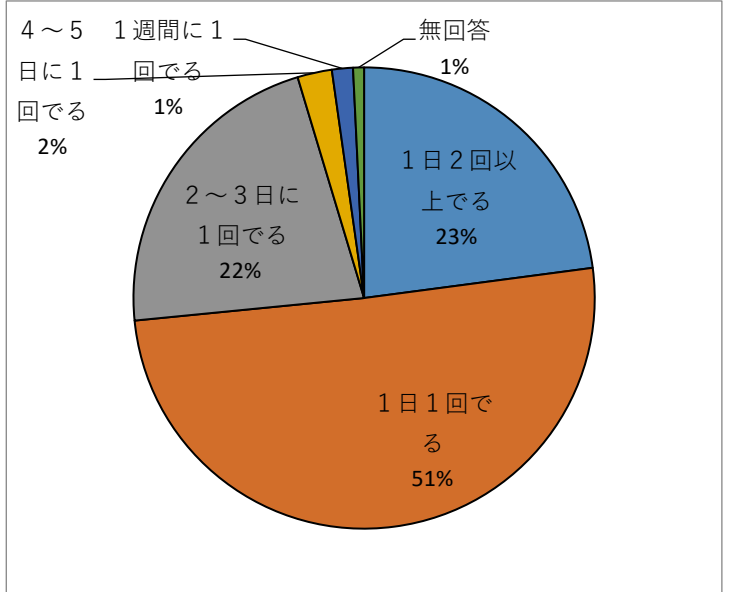
問11 あなたは学校できれいな食べ物がでた時どうしていますか。



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。



問13 排便についておたずねします。



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

	全体	男子	女子
いつも感じる	14.0%	14.4%	13.6%
しばしば感じる	27.7%	27.7%	27.6%
時々感じる	40.4%	38.8%	42.1%
ほとんど感じない	17.4%	18.2%	16.5%
無回答	0.5%	0.9%	0.1%

	全体	男子	女子
	238人	128人	110人
	470人	247人	223人
	686人	346人	340人
	295人	162人	133人
	9人	8人	1人

2. すぐにつかれる

	全体	男子	女子
いつも感じる	13.8%	12.2%	15.5%
しばしば感じる	22.9%	20.9%	25.0%
時々感じる	38.2%	36.4%	40.3%
ほとんど感じない	24.6%	29.5%	19.1%
無回答	0.6%	1.0%	0.1%

	全体	男子	女子
	234人	109人	125人
	388人	186人	202人
	649人	324人	325人
	417人	263人	154人
	10人	9人	1人

3 何もやる気が起こらない

	全体	男子	女子
いつも感じる	9.9%	9.3%	10.5%
しばしば感じる	19.3%	19.1%	19.6%
時々感じる	40.1%	38.9%	41.4%
ほとんど感じない	30.1%	31.8%	28.3%
無回答	0.6%	0.9%	0.2%

	全体	男子	女子
	168人	83人	85人
	328人	170人	158人
	681人	347人	334人
	511人	283人	228人
	10人	8人	2人

4. いらいらする

	全体	男子	女子
いつも感じる	8.0%	4.8%	11.4%
しばしば感じる	16.7%	13.7%	20.0%
時々感じる	36.3%	33.7%	39.2%
ほとんど感じない	38.5%	46.8%	29.4%
無回答	0.6%	1.0%	0.1%

	全体	男子	女子
	135人	43人	92人
	283人	122人	161人
	616人	300人	316人
	654人	417人	237人
	10人	9人	1人

5 すぐかとなる

	全体	男子	女子
いつも感じる	6.1%	4.8%	7.4%
しばしば感じる	11.8%	10.7%	13.0%
時々感じる	29.0%	27.8%	30.4%
ほとんど感じない	52.5%	55.7%	49.1%
無回答	0.6%	1.0%	0.1%

	全体	男子	女子
	103人	43人	60人
	200人	95人	105人
	493人	248人	245人
	892人	496人	396人
	10人	9人	1人

6. 自分の健康を考えて食事している

	全体	男子	女子
いつも感じる	13.3%	15.6%	10.8%
しばしば感じる	30.3%	30.0%	30.6%
時々感じる	29.3%	25.5%	33.5%
ほとんど感じない	26.2%	27.6%	24.7%
無回答	0.9%	1.3%	0.5%

	全体	男子	女子
	226人	139人	87人
	514人	267人	247人
	497人	227人	270人
	445人	246人	199人
	16人	12人	4人

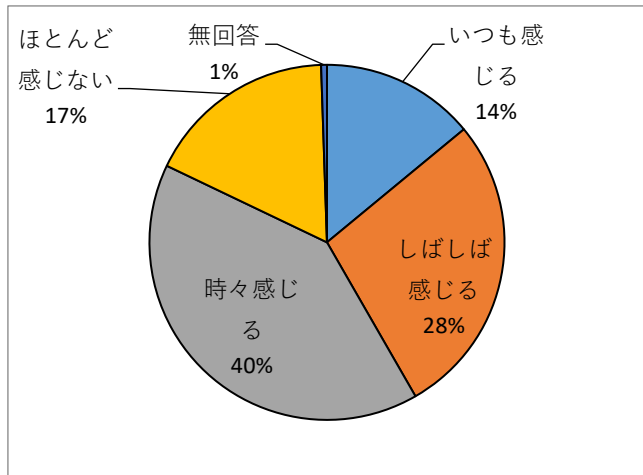
7. ふだん食べている食品の安全について考えている

	全体	男子	女子
いつも感じる	16.9%	18.2%	15.5%
しばしば感じる	21.3%	20.7%	21.9%
時々感じる	25.4%	23.3%	27.8%
ほとんど感じない	35.6%	36.6%	34.4%
無回答	0.8%	1.2%	0.4%

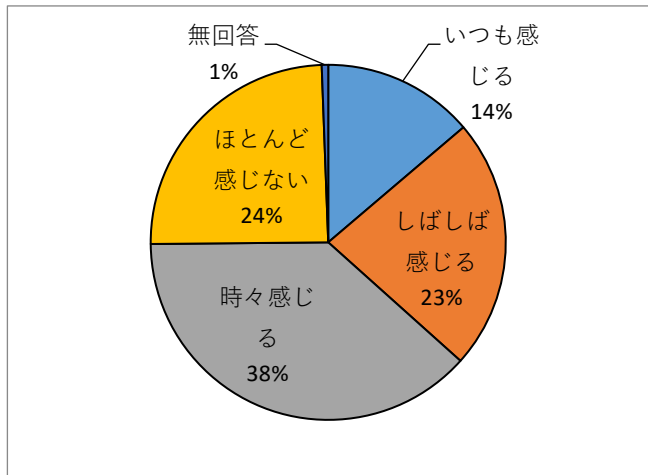
	全体	男子	女子
	287人	162人	125人
	361人	184人	177人
	432人	208人	224人
	604人	326人	278人
	14人	11人	3人

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。

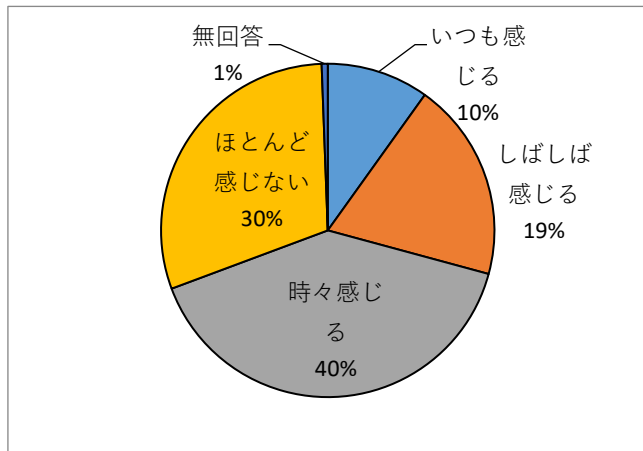
1. 体がだるい



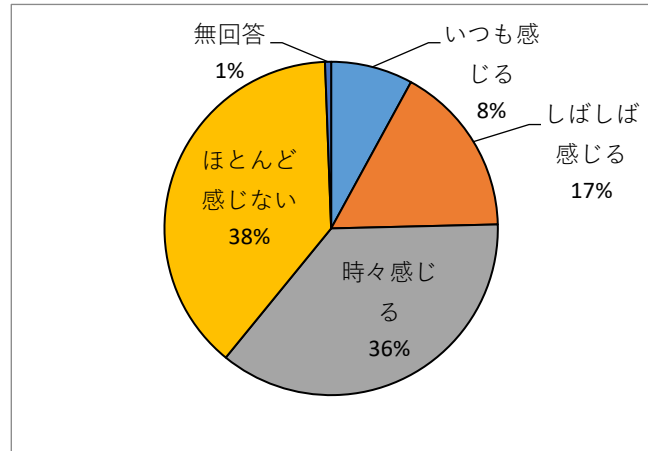
2. すぐにつかれる



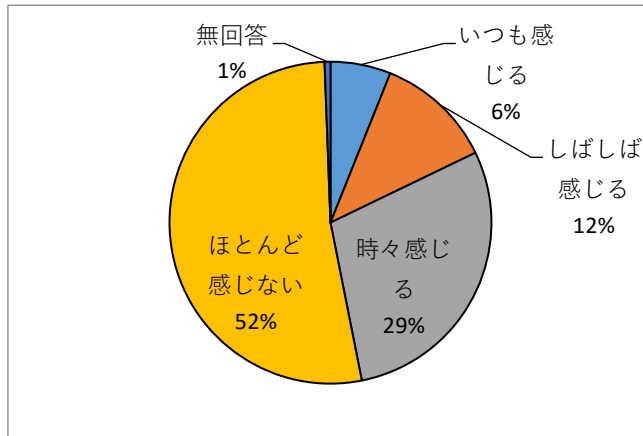
3. 何もやる気が起こらない



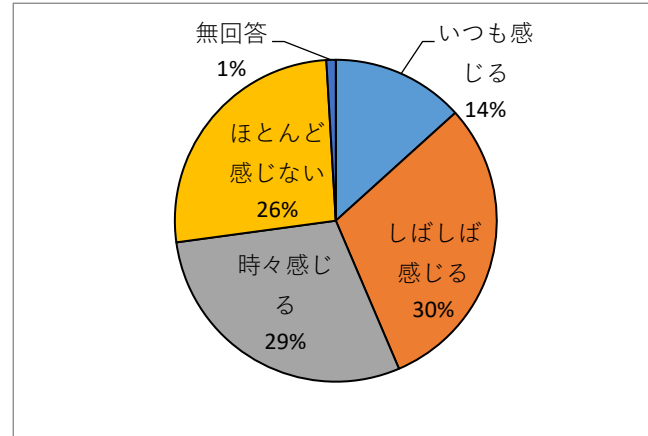
4. いらいらする



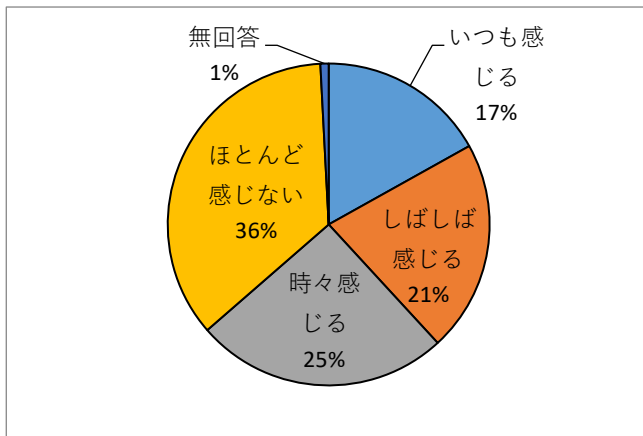
5. すぐかっとなる



6. 自分の健康を考えて食事している



7. ふだん食べている食品の安全について考えている



問15 あなたは、今の自分が好きですか。

	全体	男子	女子
① とても思う	10.2%	14.0%	6.1%
② まあ思う	43.6%	46.1%	40.8%
③ あまりそう思わない	31.7%	27.2%	36.7%
④ 思わない	13.7%	11.7%	16.0%
無回答	0.8%	1.0%	0.5%

全体	男子	女子
174人	125人	49人
740人	411人	329人
538人	242人	296人
233人	104人	129人
13人	9人	4人

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

	全体	男子	女子
① いつもしている	68.1%	66.6%	69.9%
② 時々している	19.6%	20.2%	19.0%
③ あまりしていない	7.5%	7.7%	7.3%
④ いつもしていない	4.1%	4.7%	3.5%
無回答	0.6%	0.8%	0.4%

全体	男子	女子
1157人	593人	564人
333人	180人	153人
128人	69人	59人
70人	42人	28人
10人	7人	3人

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・はいぜん・調理・片づけ等)

	全体	男子	女子
① いつもしている	36.5%	34.7%	38.4%
② 時々している	42.6%	40.9%	44.5%
③ あまりしていない	15.5%	16.9%	14.0%
④ いつもしていない	4.8%	6.6%	2.7%
無回答	0.6%	0.9%	0.4%

全体	男子	女子
619人	309人	310人
723人	364人	359人
264人	151人	113人
81人	59人	22人
11人	8人	3人

問18 あなたは、はしを正しく持って使えますか。

	全体	男子	女子
① 使える	79.4%	78.9%	79.9%
② 使えない	19.7%	20.0%	19.3%
無回答	0.9%	1.1%	0.7%

全体	男子	女子
1348人	703人	645人
334人	178人	156人
16人	10人	6人

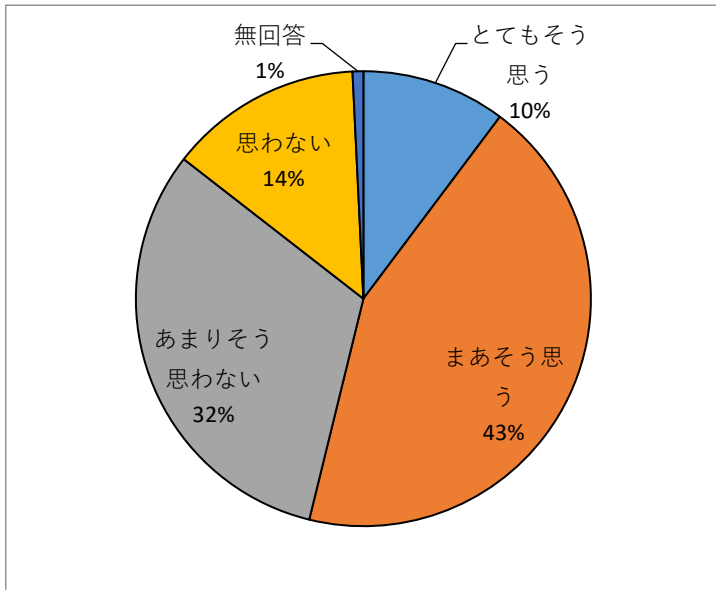
問19 あなたは自分の住んでいる地域でとれる食べ物や地元の料理を知っていますか。

	全体	男子	女子
① 知っている	70.9%	67.1%	75.1%
② 知らない	28.4%	32.0%	24.5%
無回答	0.6%	0.9%	0.4%

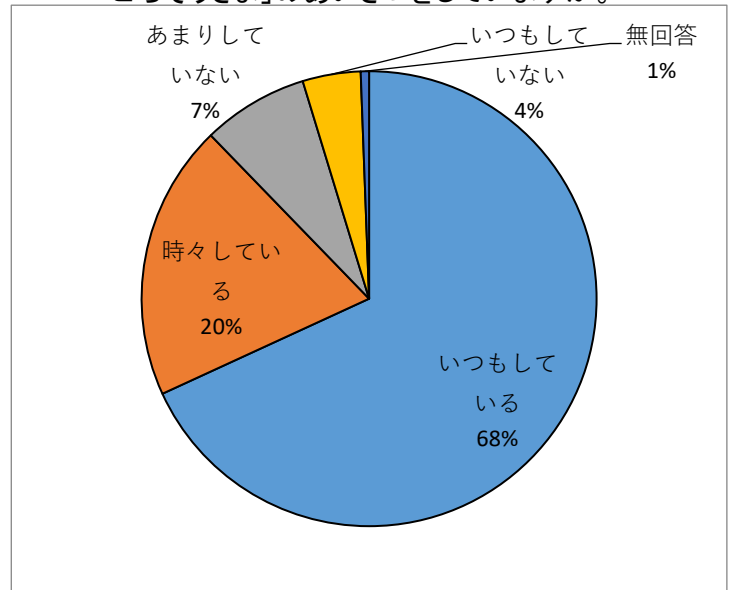
全体	男子	女子
1204人	598人	606人
483人	285人	198人
11人	8人	3人

問20 問19で①知っていると答えた人はどんなものを知っていますか。3つ以内で書いてください。

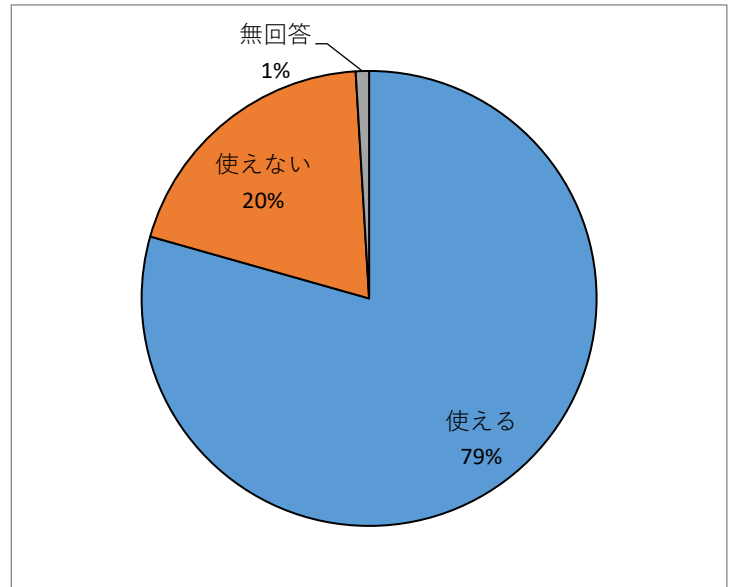
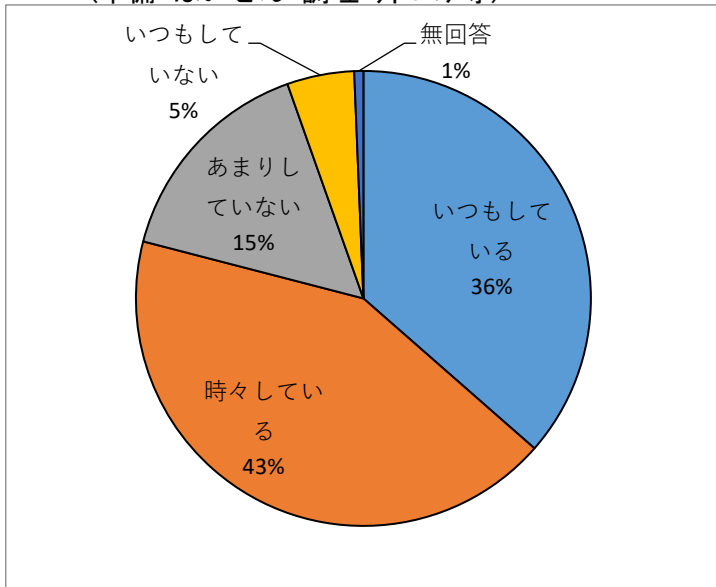
問15 あなたは、今の自分が好きですか。



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。



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・はいぜん・調理・片づけ等) 問18 あなたは、はしを正しく持って使えますか。



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。

