

Ⅱ 令和4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4年9～10月調査

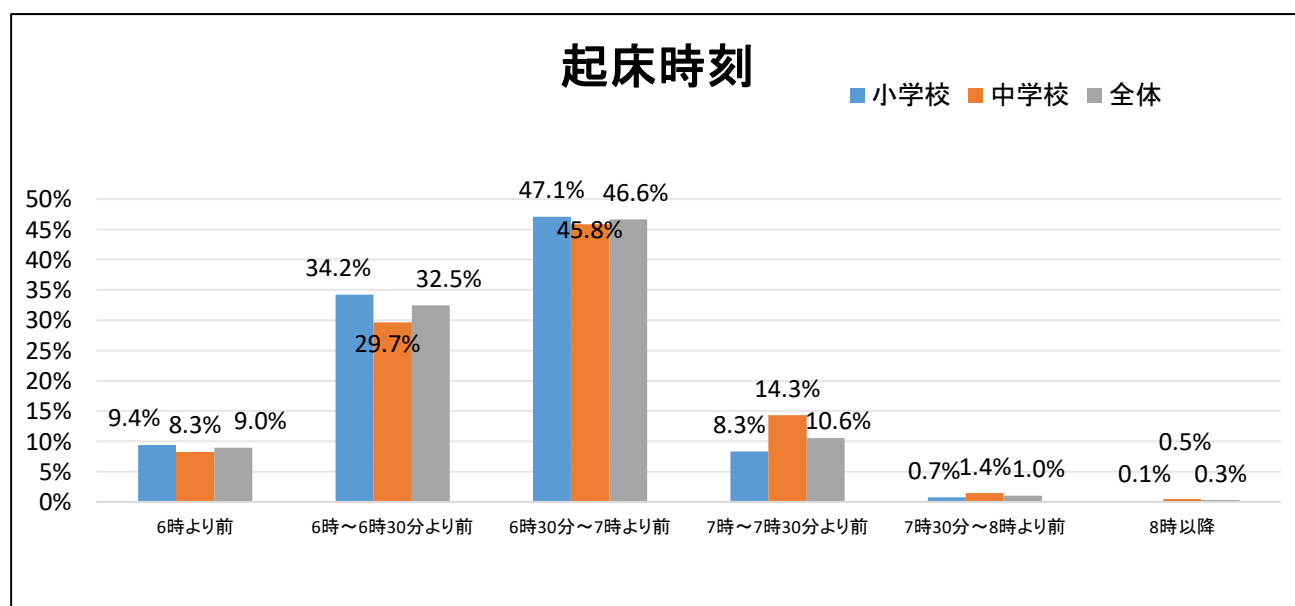
対象:県内公立小学5年生及び中学2年生

対象 人員	小学校	6,029
	中学校	3,654
	合計	9,683

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	9.4%	8.3%	9.0%
6時～6時30分より前	34.2%	29.7%	32.5%
6時30分～7時より前	47.1%	45.8%	46.6%
7時～7時30分より前	8.3%	14.3%	10.6%
7時30分～8時より前	0.7%	1.4%	1.0%
8時以降	0.1%	0.5%	0.3%



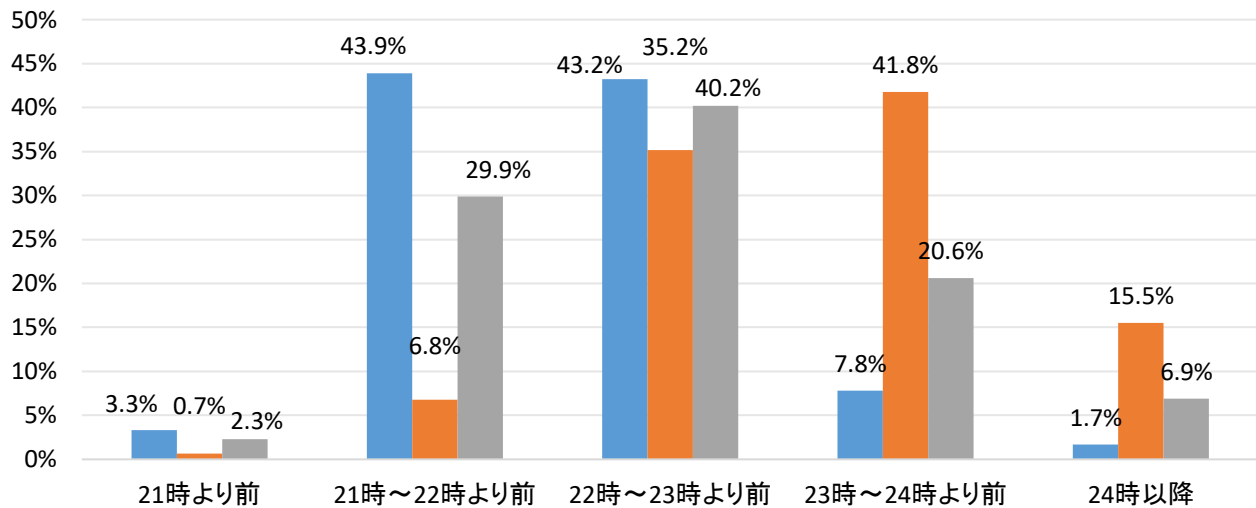
- ・大半の児童・生徒が6時～7時の間に起床していた。
- ・7時以降に起きる割合は、小学生より中学生の方が多かった。

・就寝時刻について

	小学校	中学校	全体
21時より前	3.3%	0.7%	2.3%
21時～22時より前	43.9%	6.8%	29.9%
22時～23時より前	43.2%	35.2%	40.2%
23時～24時より前	7.8%	41.8%	20.6%
24時以降	1.7%	15.5%	6.9%

就寝時刻

■ 小学校 ■ 中学校 ■ 全体



・「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57.3%であった。中学生においては、午後11時以降に就寝している生徒が最も多く、41.8%だった。

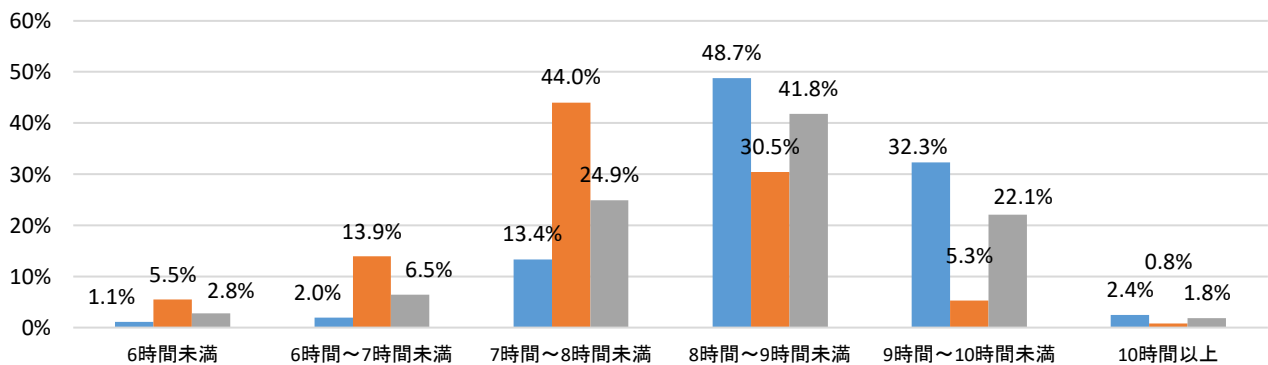
・睡眠時間について

	小学校	中学校	全体
6時間未満	1.1%	5.5%	2.8%
6時間～7時間未満	2.0%	13.9%	6.5%
7時間～8時間未満	13.4%	44.0%	24.9%
8時間～9時間未満	48.7%	30.5%	41.8%
9時間～10時間未満	32.3%	5.3%	22.1%
10時間以上	2.4%	0.8%	1.8%

・「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

睡眠時間

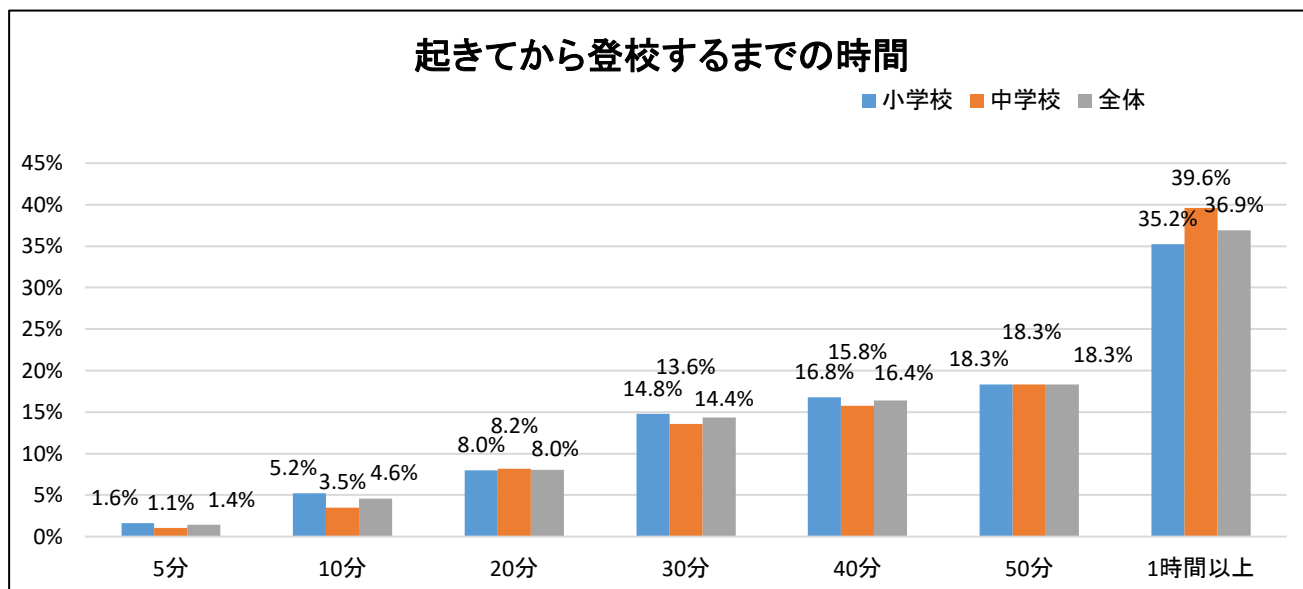
■ 小学校 ■ 中学校 ■ 全体



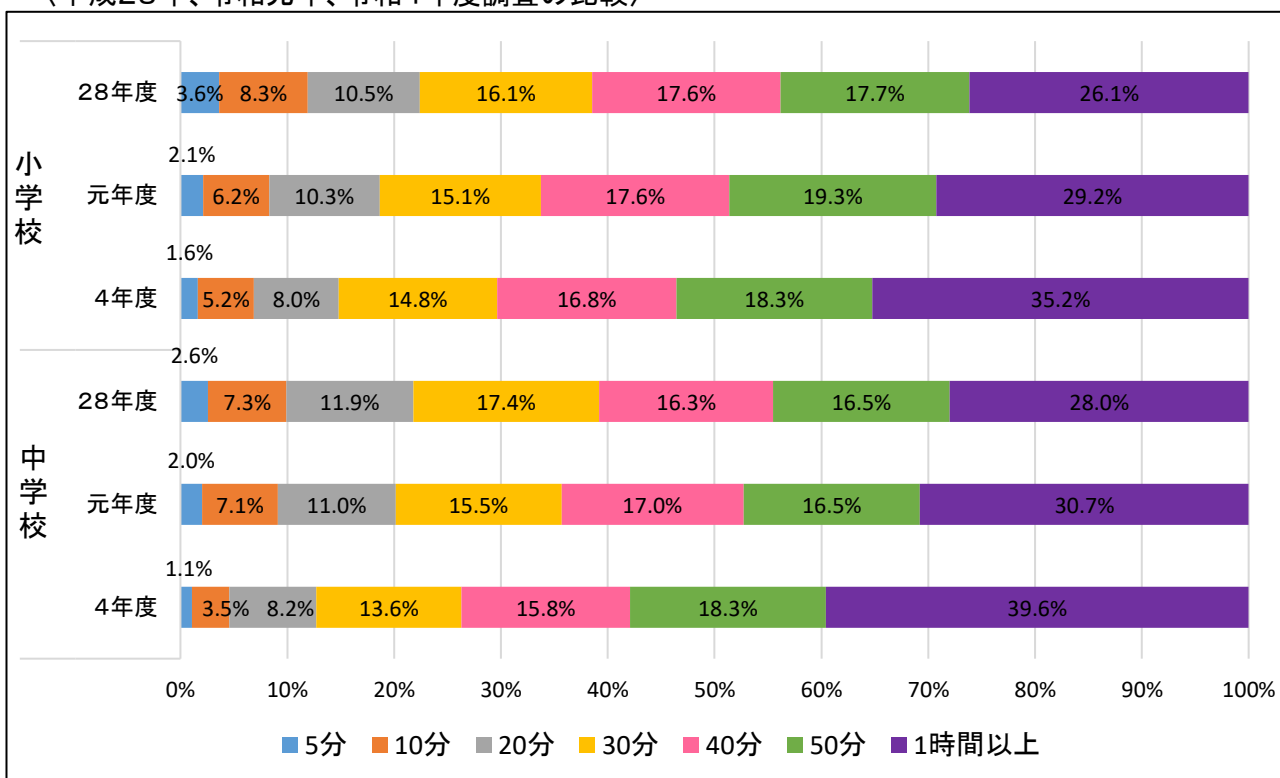
・児童生徒の睡眠時間は、小学校で8時間～9時間未満、中学校で7時間～8時間未満が最も多かった。
・「子どもの学びの習慣化」では、睡眠時間の目安を小学校で8～9時間、中学校で6～8時間としているが、小学校で8時間未満の児童は16.5%、中学校は6時間未満の生徒は5.5%であった。

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	1.6%	1.1%	1.4%
10分	5.2%	3.5%	4.6%
20分	8.0%	8.2%	8.0%
30分	14.8%	13.6%	14.4%
40分	16.8%	15.8%	16.4%
50分	18.3%	18.3%	18.3%
1時間以上	35.2%	39.6%	36.9%



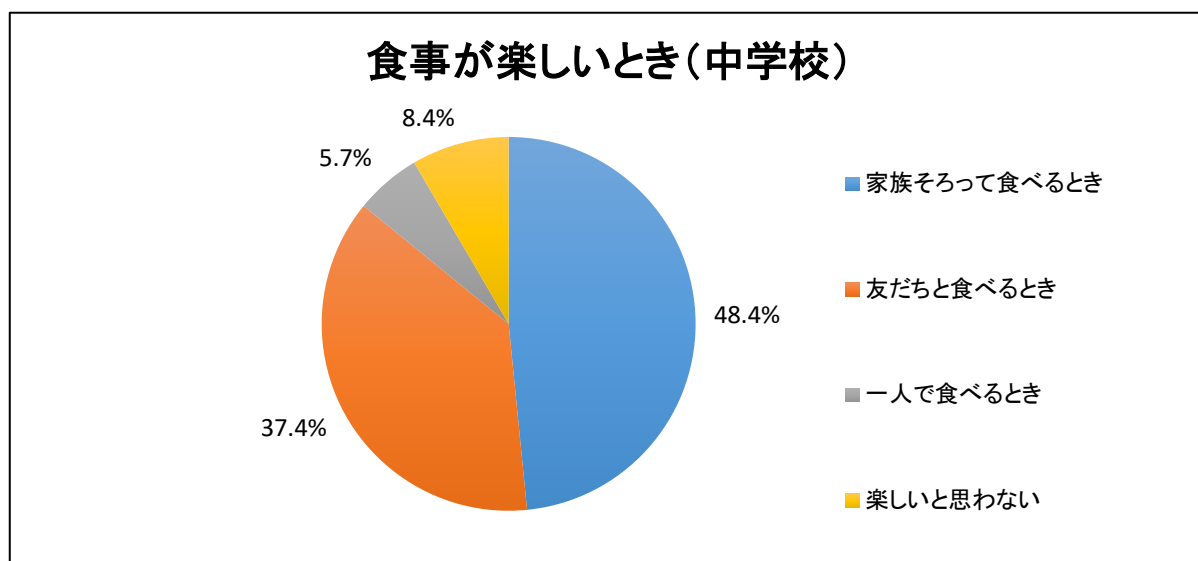
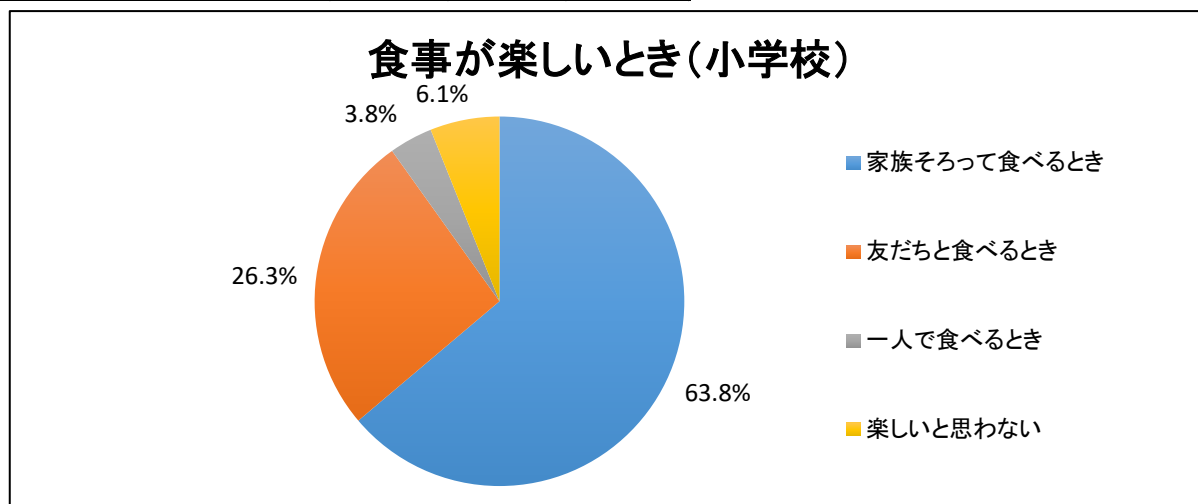
〈平成28年、令和元年、令和4年度調査の比較〉



- ・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14.8%、中学校で12.8%であった。
- ・令和元年度と比べると、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。

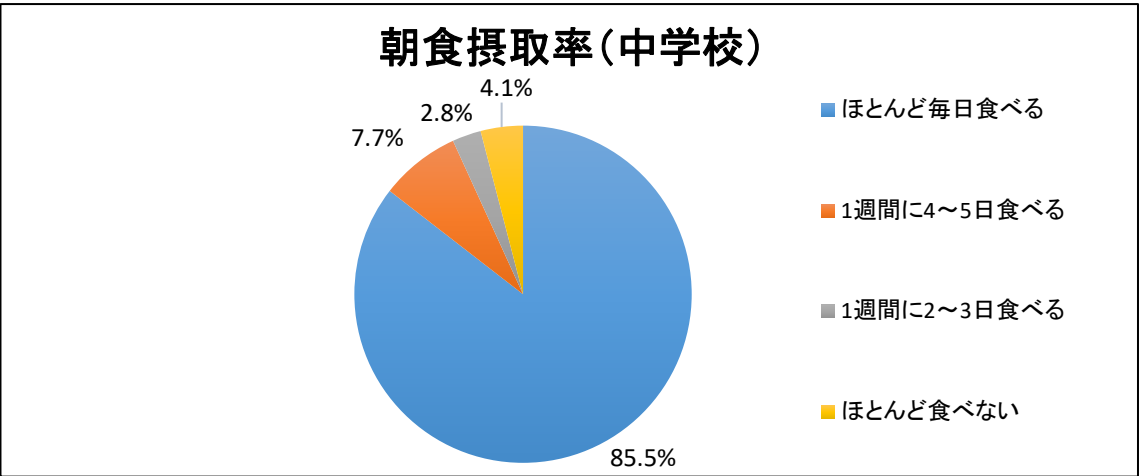
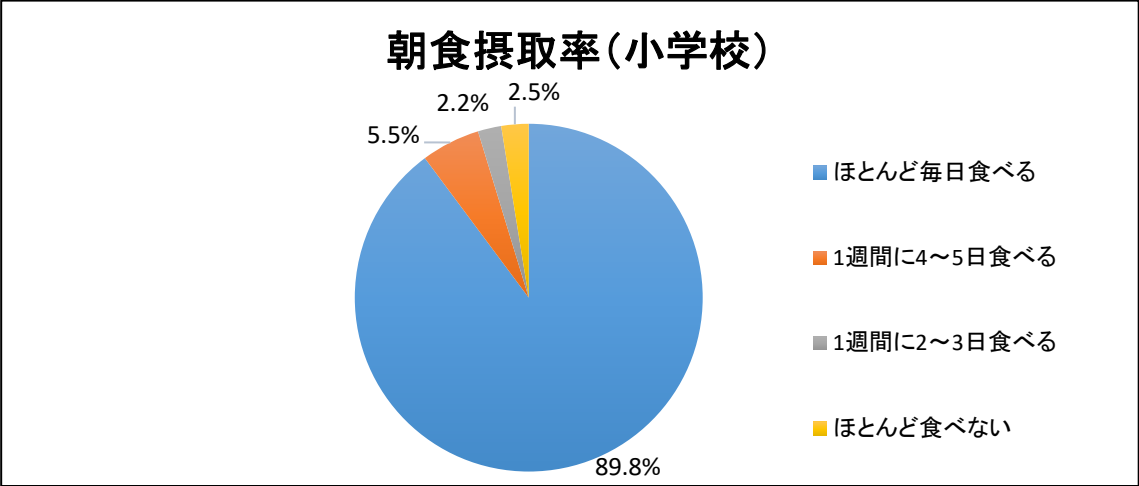
	小学校	中学校	全体
家族そろって食えるとき	63.8%	48.4%	58.0%
友だちと食えるとき	26.3%	37.4%	30.5%
一人で食えるとき	3.8%	5.7%	4.5%
楽しいと思わない	6.1%	8.4%	7.0%



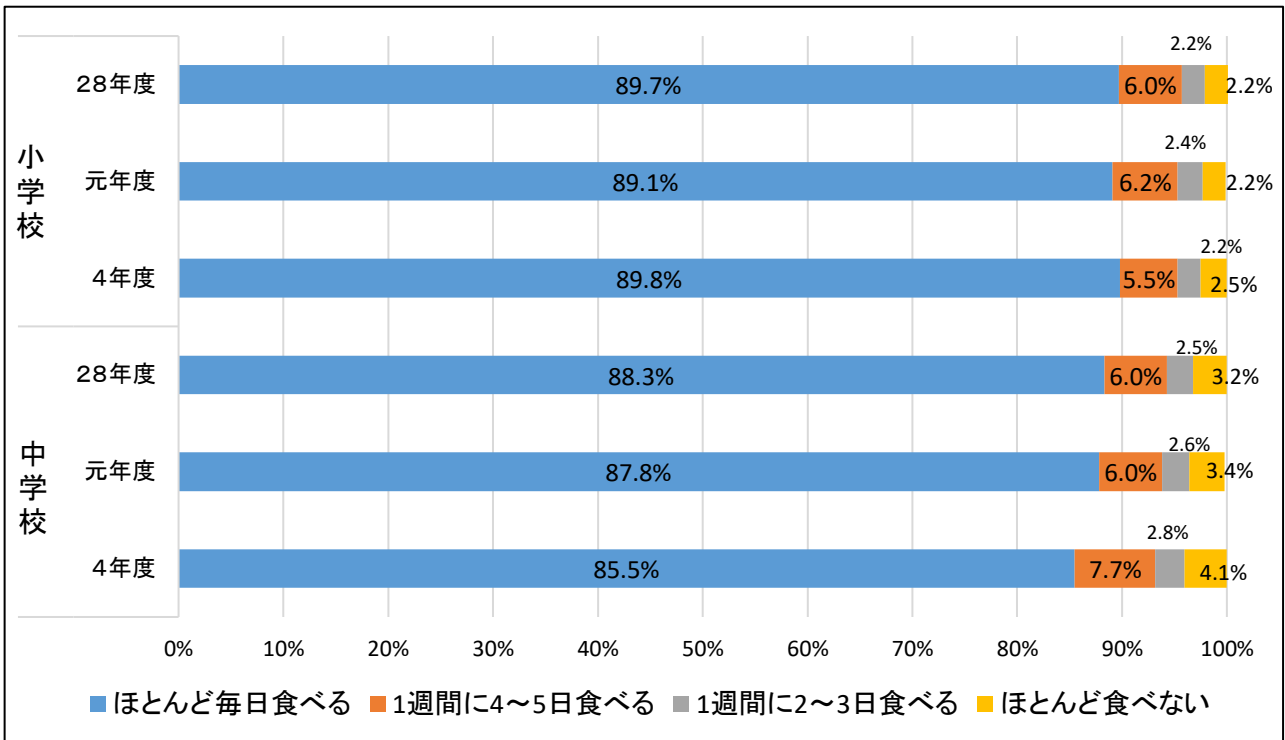
- ・小学生、中学生ともに、家族そろって食えるときが一番楽しいと回答した割合が高かった。
- ・食事が楽しいと思わないと回答した児童生徒の割合は、小学生では6.1%、中学生では8.4%であった。

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	89.8%	85.5%	88.2%
1週間に4～5日食べる	5.5%	7.7%	6.3%
1週間に2～3日食べる	2.2%	2.8%	2.4%
ほとんど食べない	2.5%	4.1%	3.1%



〈平成28年、令和元年、令和4年度調査の比較〉

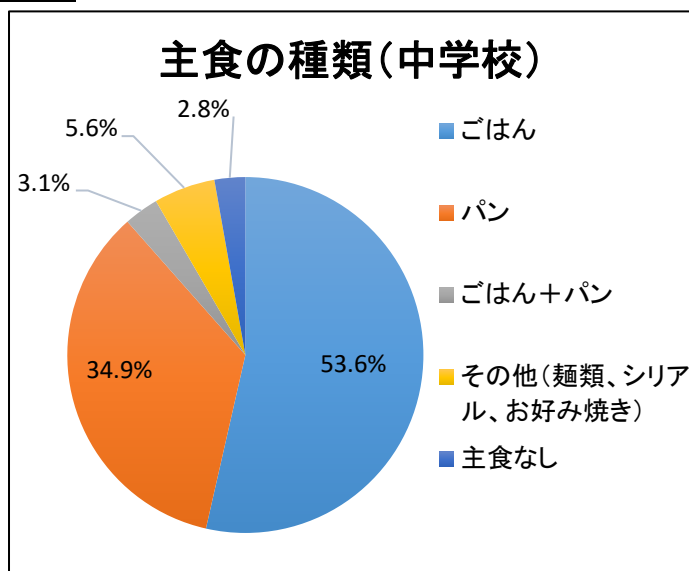
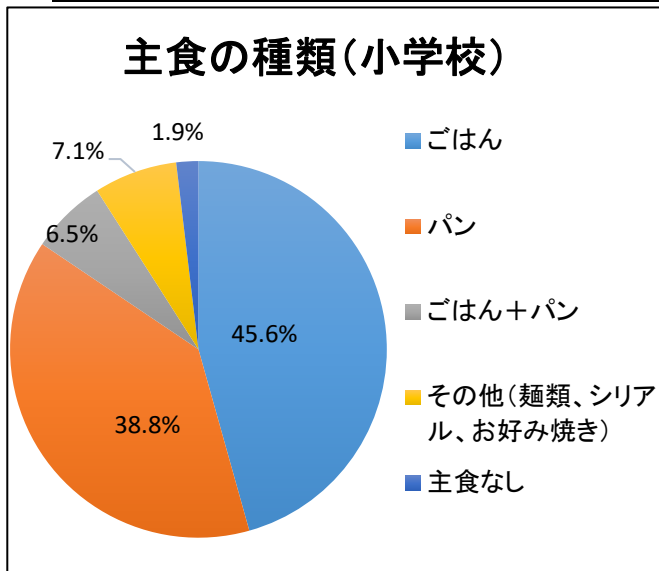


- ・朝ごはんを「ほとんど毎日食べる」児童生徒の割合は、小学校89.8%、中学校では85.5%であった。朝ごはんを「ほとんど毎日食べる」児童の割合はわずかに増加したが、生徒の割合は徐々に減少傾向である。
- ・朝ごはんを「ほとんど食べない」児童生徒の割合は、小学校2.5%、中学校では4.1%であった。

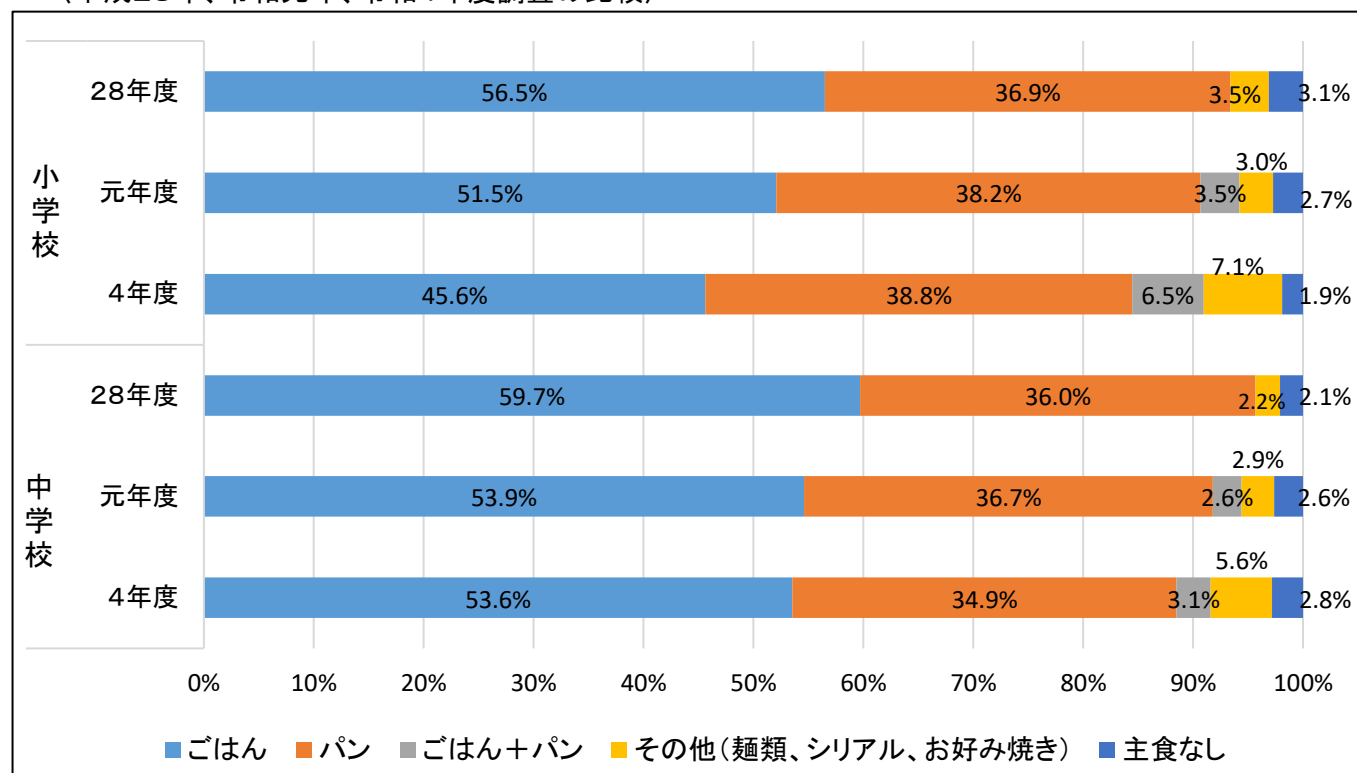
問5 問4で①②③(朝食を食べている)と答えた人に聞きます。今日の朝ごはんで食べたものを、飲み物も含めて全部選んでください。(使われている材料も選んでください。)

・主食の種類について

	小学校	中学校	全体
ごはん	45.6%	53.6%	48.6%
パン	38.8%	34.9%	37.3%
ごはん+パン	6.5%	3.1%	5.2%
その他(麺類、シリアル、お好み焼き)	7.1%	5.6%	6.6%
主食なし	1.9%	2.8%	2.2%



〈平成28年、令和元年、令和4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1.9%、中学生では2.8%であった。

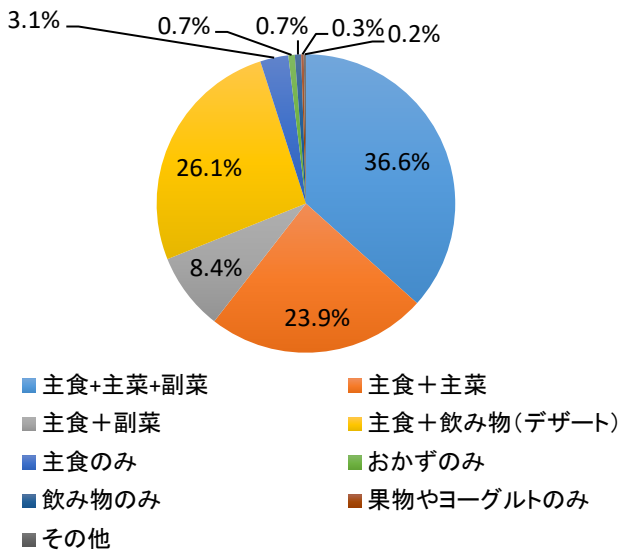
・朝食の内容について

	小学校	中学校	全体
主食+主菜+副菜	36.6%	36.8%	36.7%
主食+主菜	23.9%	22.3%	23.3%
主食+副菜	8.4%	8.5%	8.4%
主食+飲み物（デザート）	26.1%	26.6%	26.3%
主食のみ	3.1%	3.0%	3.0%
おかずのみ	0.7%	0.6%	0.7%
飲み物のみ	0.7%	0.9%	0.8%
果物やヨーグルトのみ	0.3%	0.7%	0.5%
その他	0.2%	0.5%	0.4%

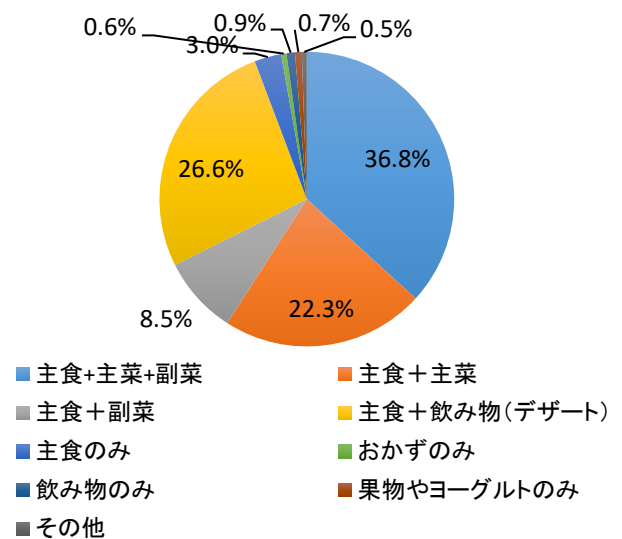
〈調査項目の分類について〉

- 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) ごはんのみそ汁 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) ウインナー 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

朝食組み合わせ(小学校)

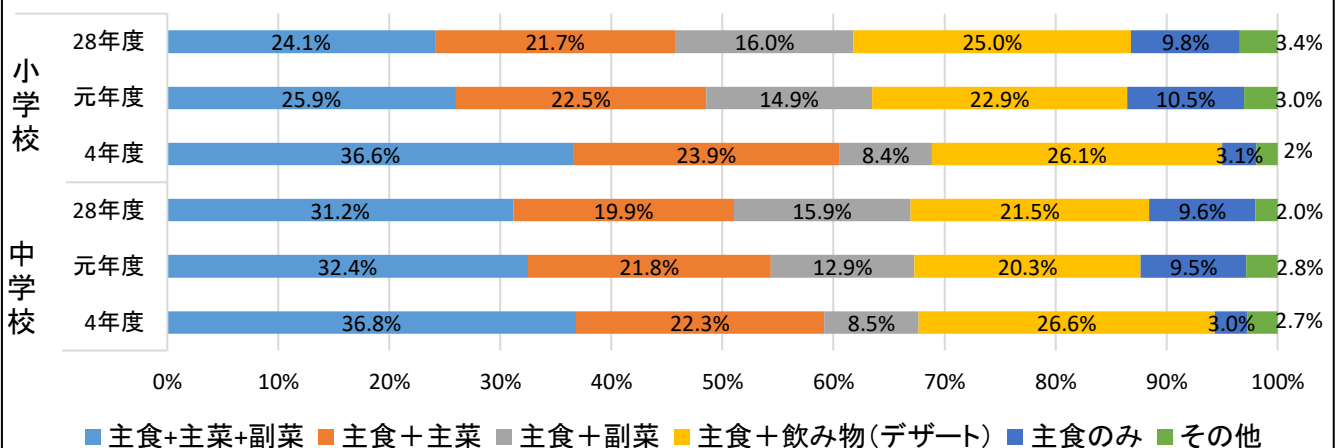


朝食組み合わせ(中学校)



〈平成28年、令和元年、令和4年度調査の比較〉

朝食の内容について

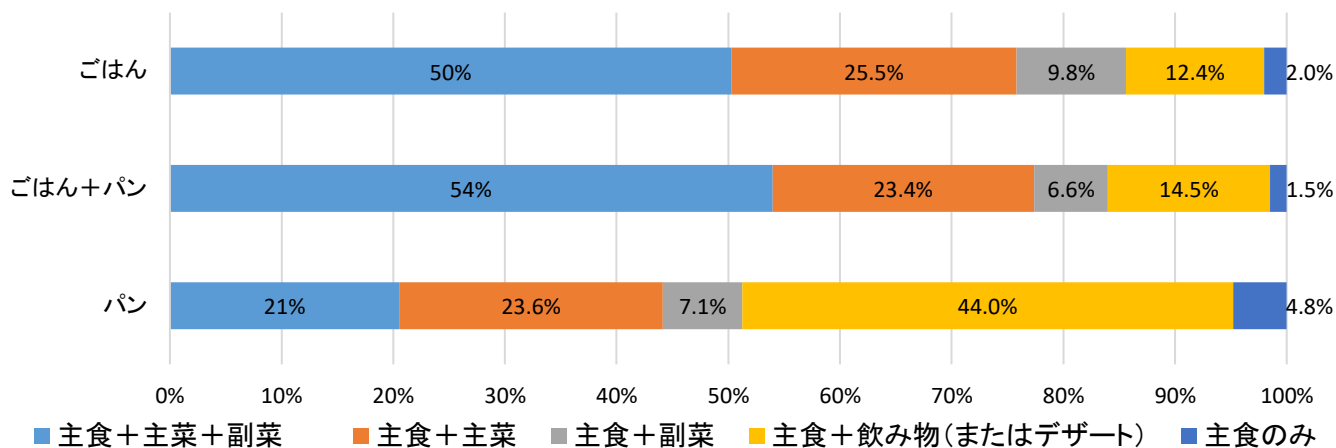


- ・小中学校共に「主食+主菜+副菜」をそろえて食べる割合は増加し傾向である。
- ・令和4年度は「主食+副菜」と「主食のみ」の割合が減少している。

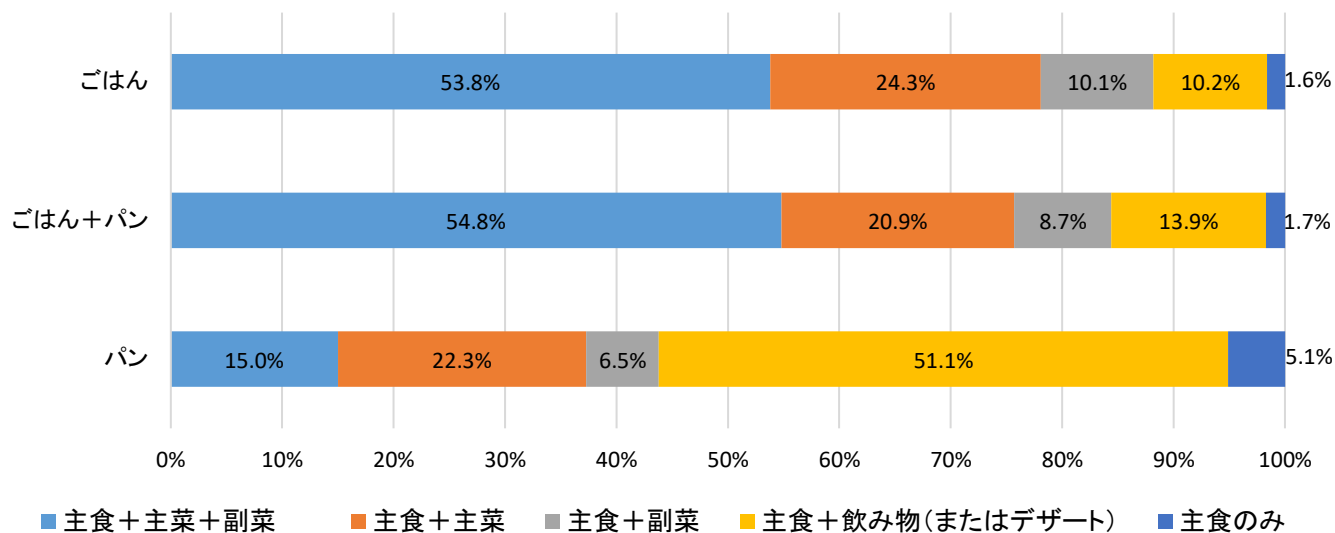
・主食別の料理の組み合わせについて

	小学校			中学校		
	パン	ごはん+パン	ごはん	パン	ごはん+パン	ごはん
主食+主菜+副菜	20.6%	53.9%	50.3%	15.0%	54.8%	53.8%
主食+主菜	23.6%	23.4%	25.5%	22.3%	20.9%	24.3%
主食+副菜	7.1%	6.6%	9.8%	6.5%	8.7%	10.1%
主食+飲み物(またはデザート)	44.0%	14.5%	12.4%	51.1%	13.9%	10.2%
主食のみ	4.8%	1.5%	2.0%	5.1%	1.7%	1.6%

小学校



中学校

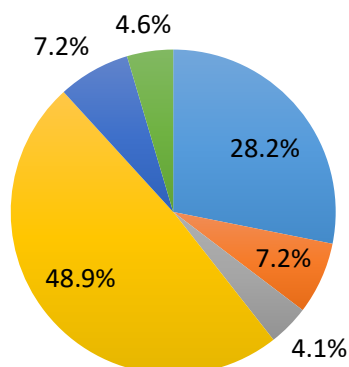


- ・小学校中学校ともに、ごはんが主食の人の「主食+主菜+副菜」がそろった組み合わせの割合が、パンが主食の人の2倍以上である。
- ・小学校中学校ともに、パンが主食の人の「主食+飲み物(またはデザート)」と「主食のみ」の人の割合は、小学校、中学校共に半数ほどで、おかずのない朝食が多い。

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。

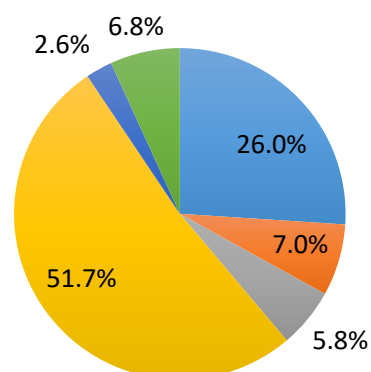
	小学校	中学校	全体
食べる時間がない	28.2%	26.0%	27.2%
食事の用意ができていない	7.2%	7.0%	7.1%
いつも食べていない	4.1%	5.8%	4.9%
食欲がない	48.9%	51.7%	50.2%
太りたくない	7.2%	2.6%	5.1%
その他	4.6%	6.8%	5.6%

朝食を食べない理由(小学校)



■ 食べる時間がない
 ■ 食事の用意ができていない
 ■ いつも食べていない
 ■ 食欲がない
 ■ 太りたくない
 ■ その他

朝食を食べない理由(中学校)



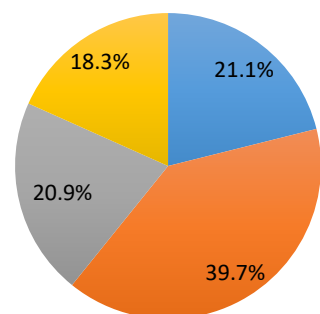
■ 食べる時間がない
 ■ 食事の用意ができていない
 ■ いつも食べていない
 ■ 食欲がない
 ■ 太りたくない
 ■ その他

- ・小中学校共に「食欲がない」が最も多い割合を占めていた。
- ・「食べる時間がない」と回答した割合が、小中学校共に2番目に多く、小学校で28.2%、中学校26.0%であった。

問7 朝ごはんは、主に誰と食べていますか。

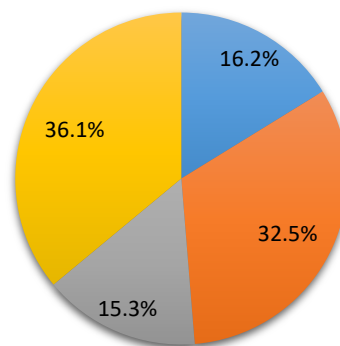
	小学校	中学校	全体
家族全員で	21.1%	16.2%	19.2%
大人もいるが全員ではない	39.7%	32.5%	37.0%
子どもだけで	20.9%	15.3%	18.8%
1人で	18.3%	36.1%	25.0%

朝食の共食について(小学校)



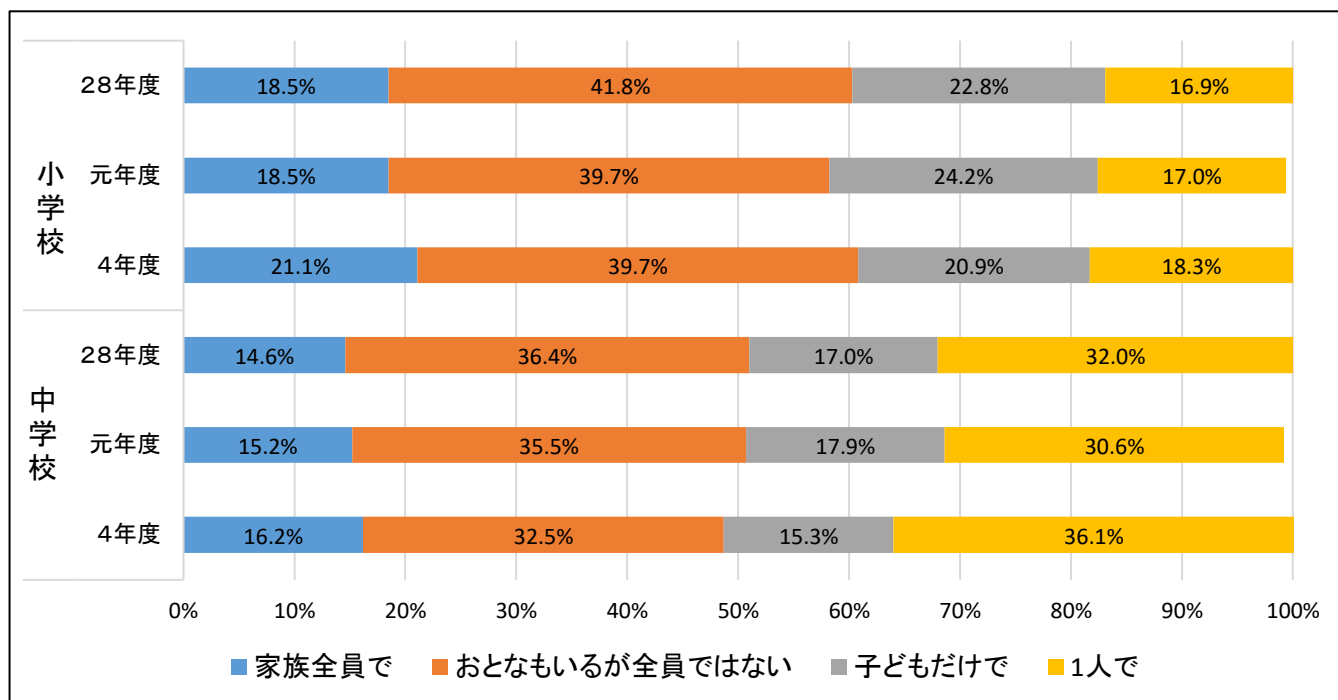
■ 家族全員で
■ 大人もいるが全員ではない
■ 子どもだけで
■ 1人で

朝食の共食について(中学校)



■ 家族全員で
■ 大人もいるが全員ではない
■ 子どもだけで
■ 1人で

〈平成28年、令和元年、令和4年度調査の比較〉

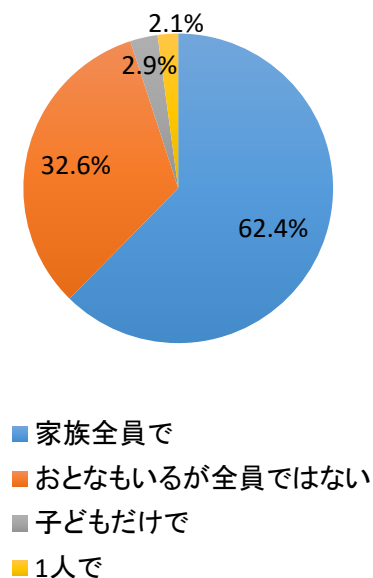


- ・朝ごはんを「家族全員で食べる」児童生徒は、小学校21.1%、中学校16.2%であり、増加傾向にある。
- ・「1人で食べる」児童の18.3%に対し、生徒は36.1%と割合が約2倍であった。

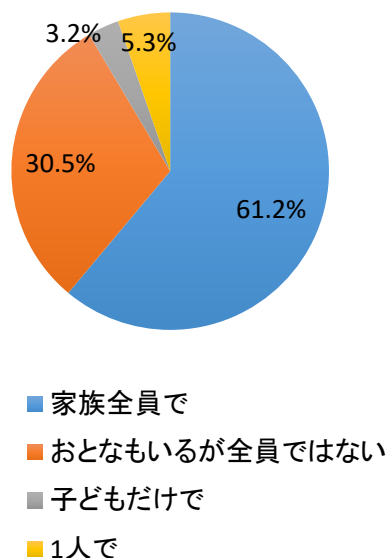
問8 晩ごはんは、主に誰と食べていますか。

	小学校	中学校	全体
家族全員で	62.4%	61.2%	61.9%
おとなもいるが全員ではない	32.6%	30.5%	31.8%
子どもだけで	2.9%	3.2%	3.0%
1人で	2.1%	5.3%	3.3%

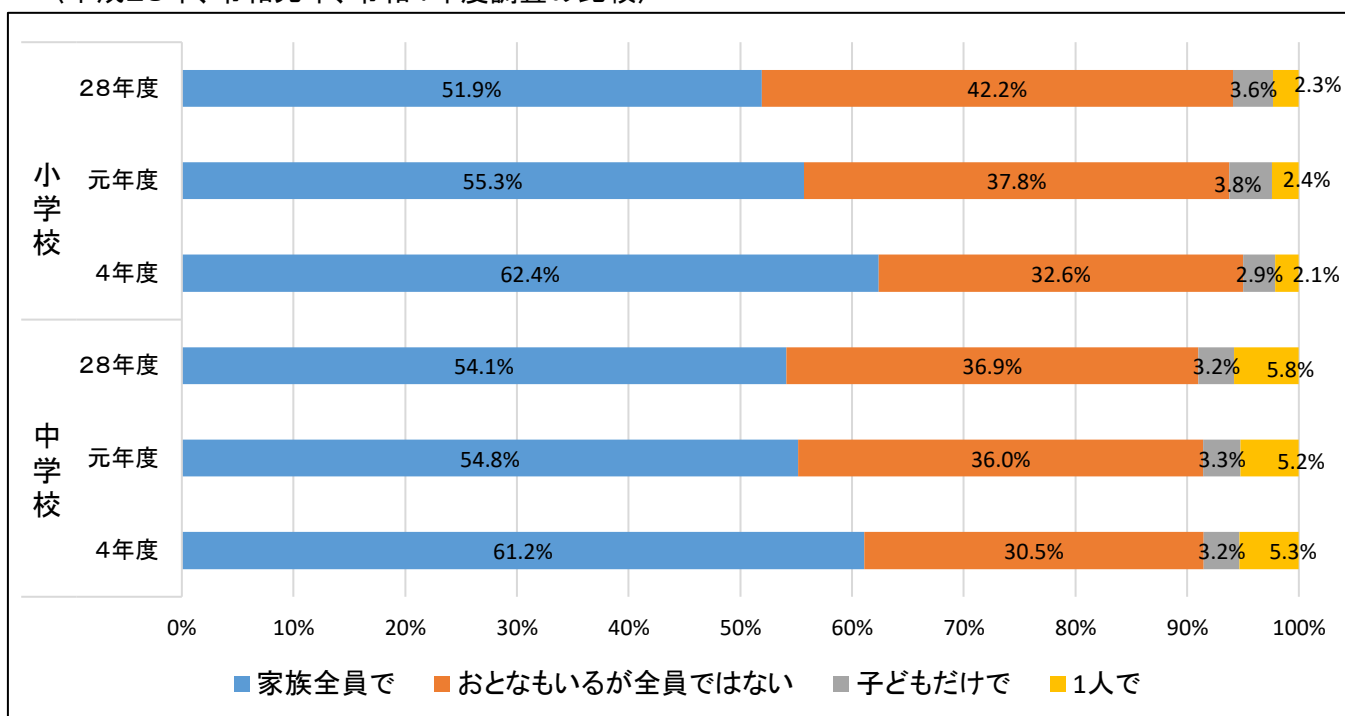
晩ごはんの共食について(小学校)



晩ごはんの共食について(中学校)



〈平成28年、令和元年、令和4年度調査の比較〉



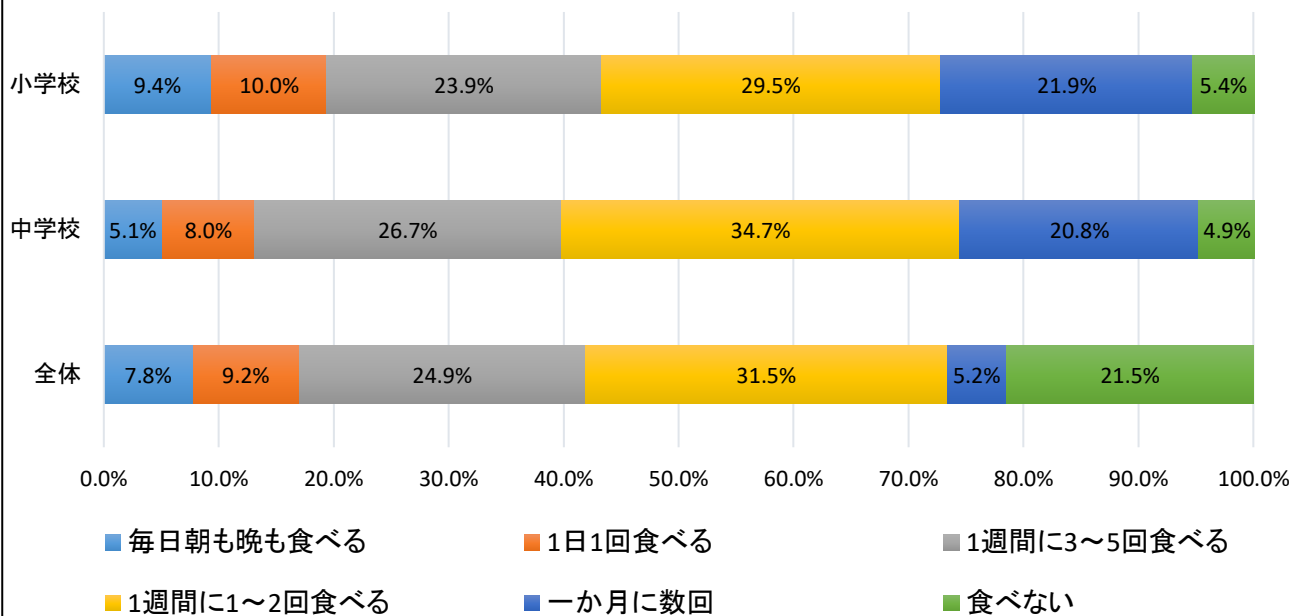
・晩ごはんを「家族全員で食べる」児童生徒は、小学校62.4%、中学校61.2%であり、少しずつ増加傾向にある。

問9 朝ごはん・晩ごはんでは魚や野菜を食べていますか。

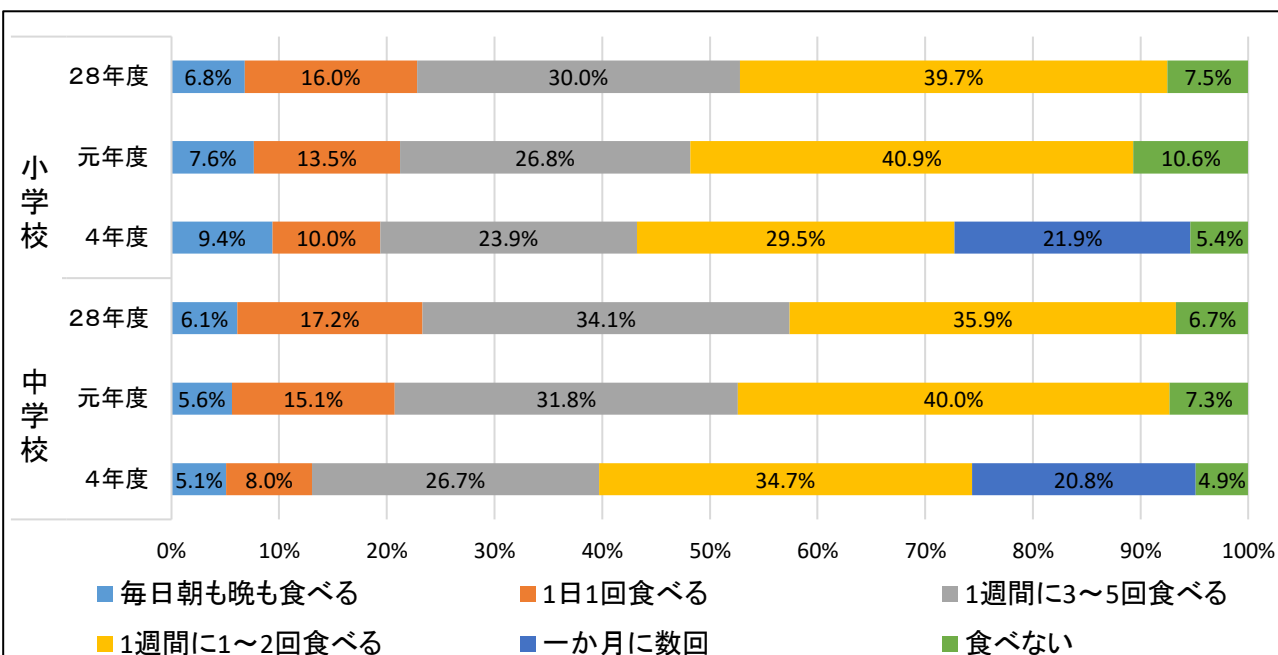
〈魚〉

	小学校	中学校	全体
毎日朝も晩も食べる	9.4%	5.1%	7.8%
1日1回食べる	10.0%	8.0%	9.2%
1週間に3～5回食べる	23.9%	26.7%	24.9%
1週間に1～2回食べる	29.5%	34.7%	31.5%
一か月に数回	21.9%	20.8%	5.2%
食べない	5.4%	4.9%	21.5%

家で魚を食べますか



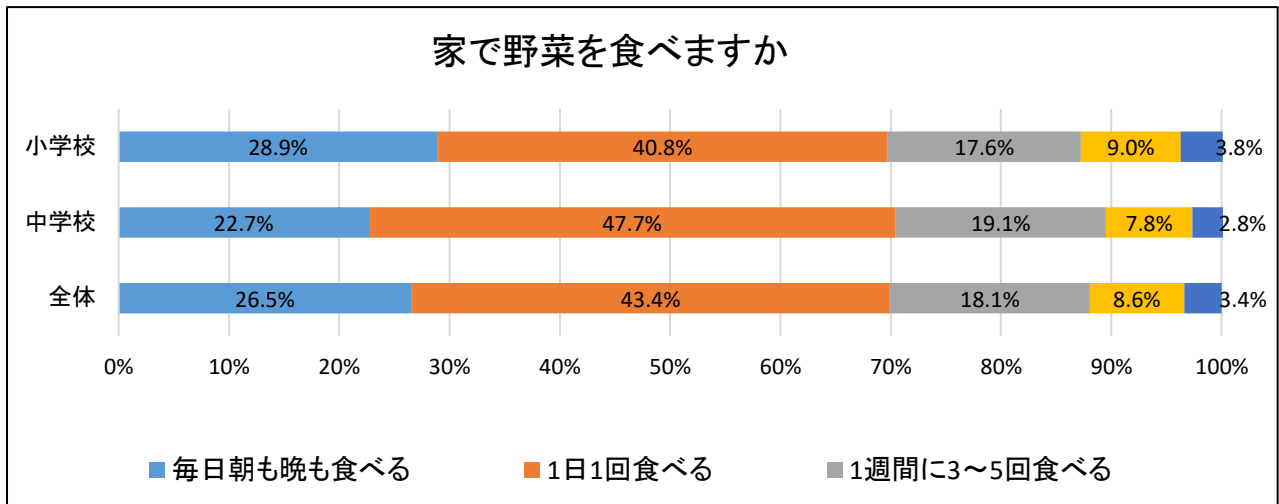
〈平成28年、令和元年、令和4年度調査の比較〉



・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43.3%、中学校39.8%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、家で魚を食べる割合は徐々に減少傾向である。

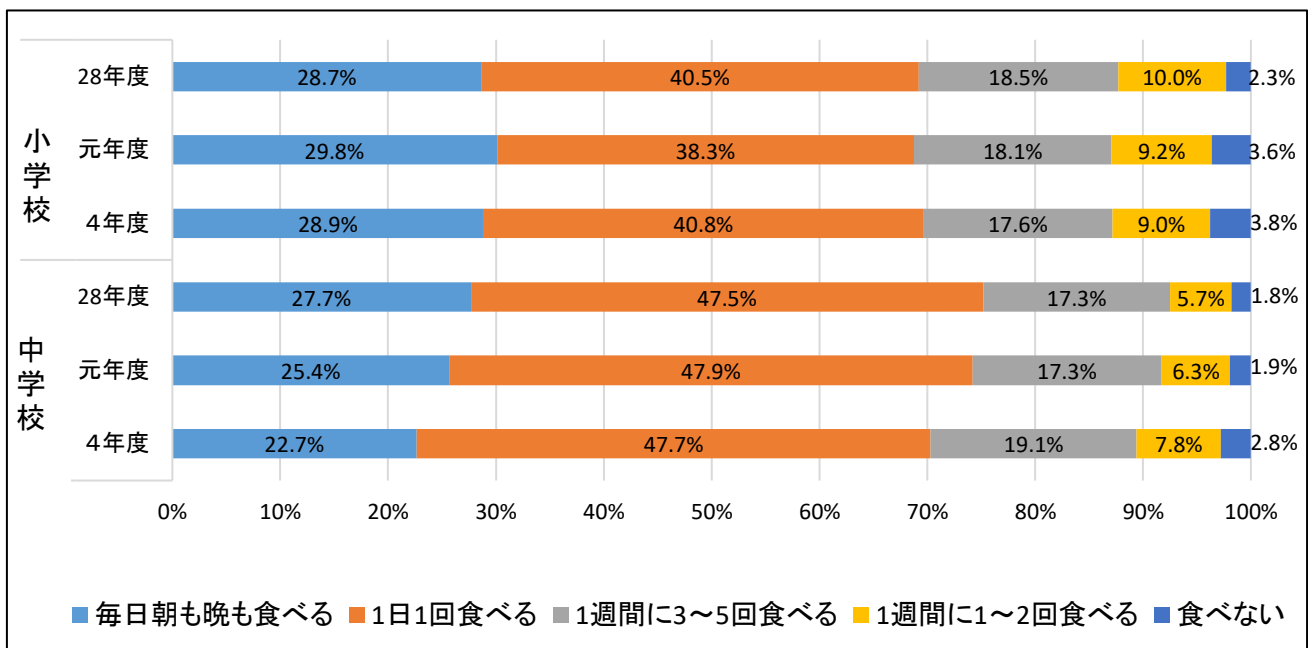
〈野菜〉

	小学校	中学校	全体
毎日朝も晩も食べる	28.9%	22.7%	26.5%
1日1回食べる	40.8%	47.7%	43.4%
1週間に3～5回食べる	17.6%	19.1%	18.1%
1週間に1～2回食べる	9.0%	7.8%	8.6%
食べない	3.8%	2.8%	3.4%



- ・「毎日朝も晩も食べる」児童生徒は、小学校28.9%、中学校22.7%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3.8%、中学校2.8%であった。

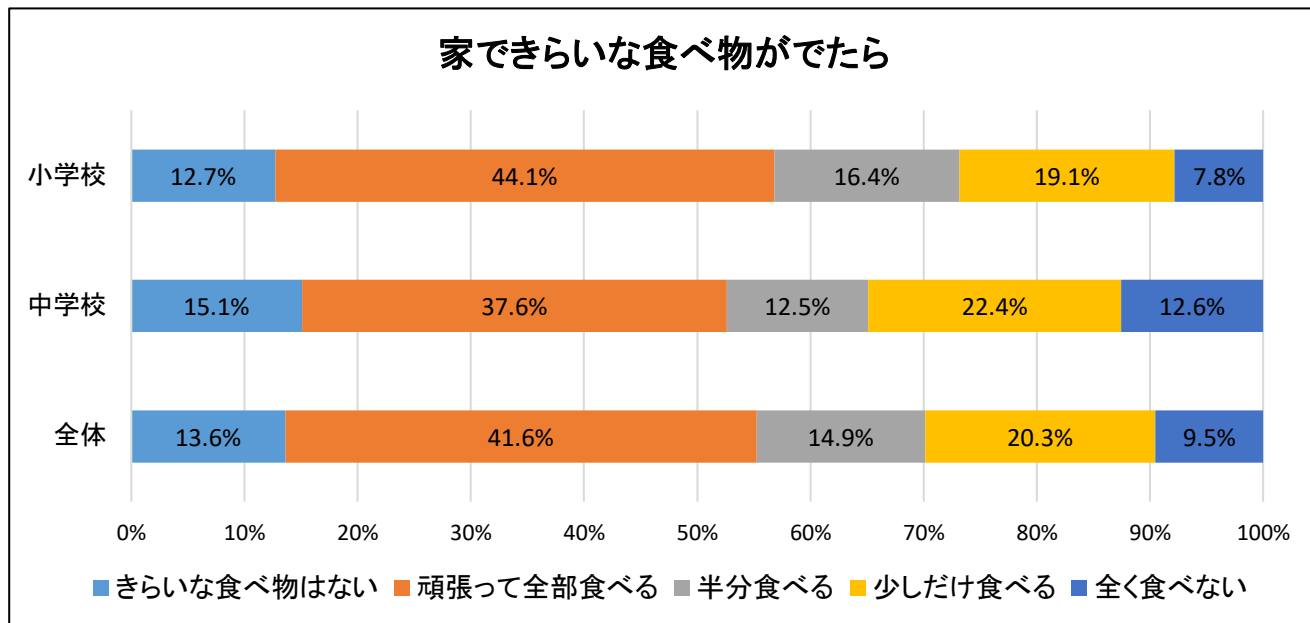
〈平成28年、令和元年、令和4年度調査の比較〉



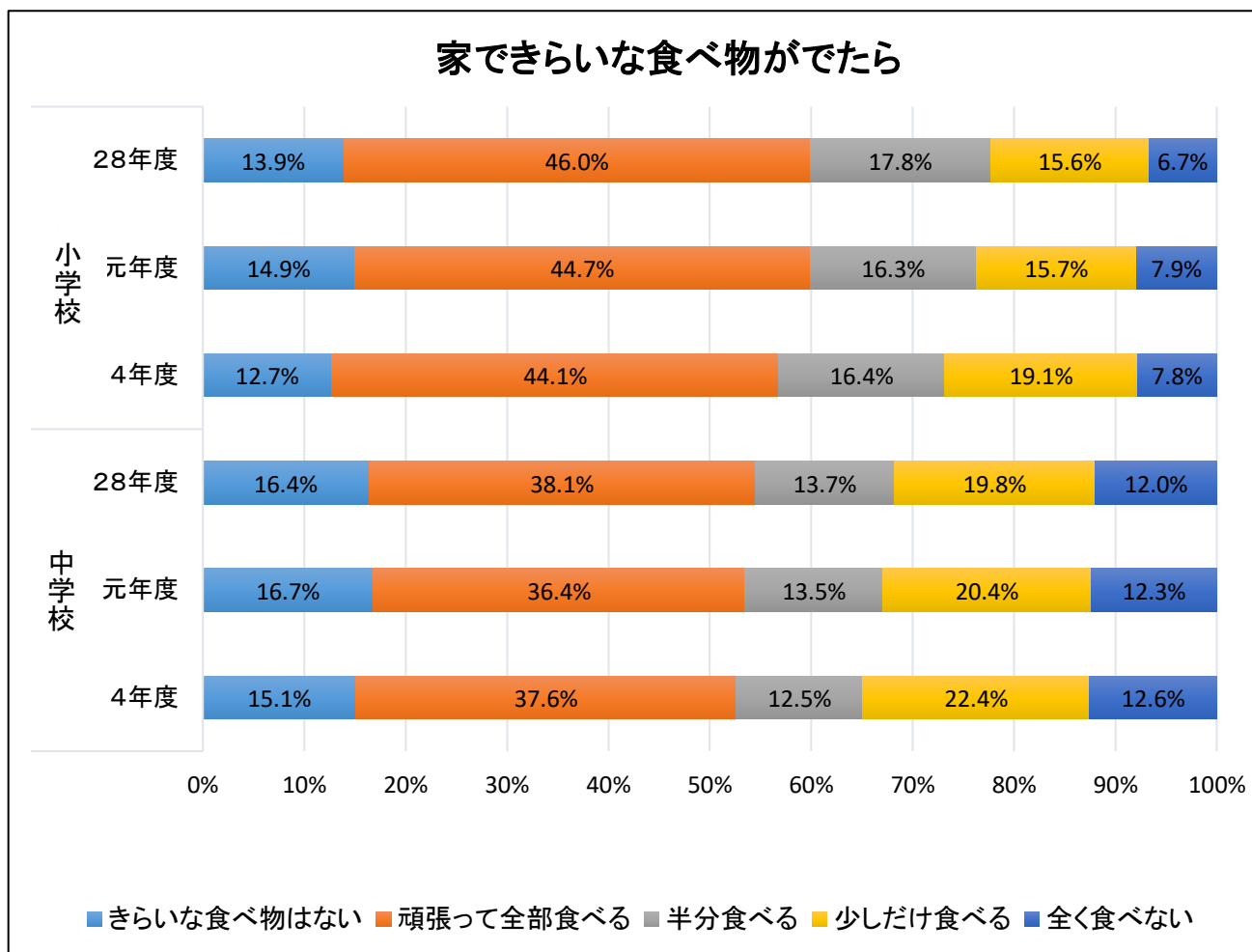
- ・「毎日朝も晩も食べる」児童生徒は、小学校ではあまり変化は見られないが、中学校では徐々に減少していた。
- ・野菜を「食べない」児童生徒は、小中学校共に少しずつ増加していた。

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	12.7%	15.1%	13.6%
頑張って全部食べる	44.1%	37.6%	41.6%
半分食べる	16.4%	12.5%	14.9%
少しだけ食べる	19.1%	22.4%	20.3%
全く食べない	7.8%	12.6%	9.5%

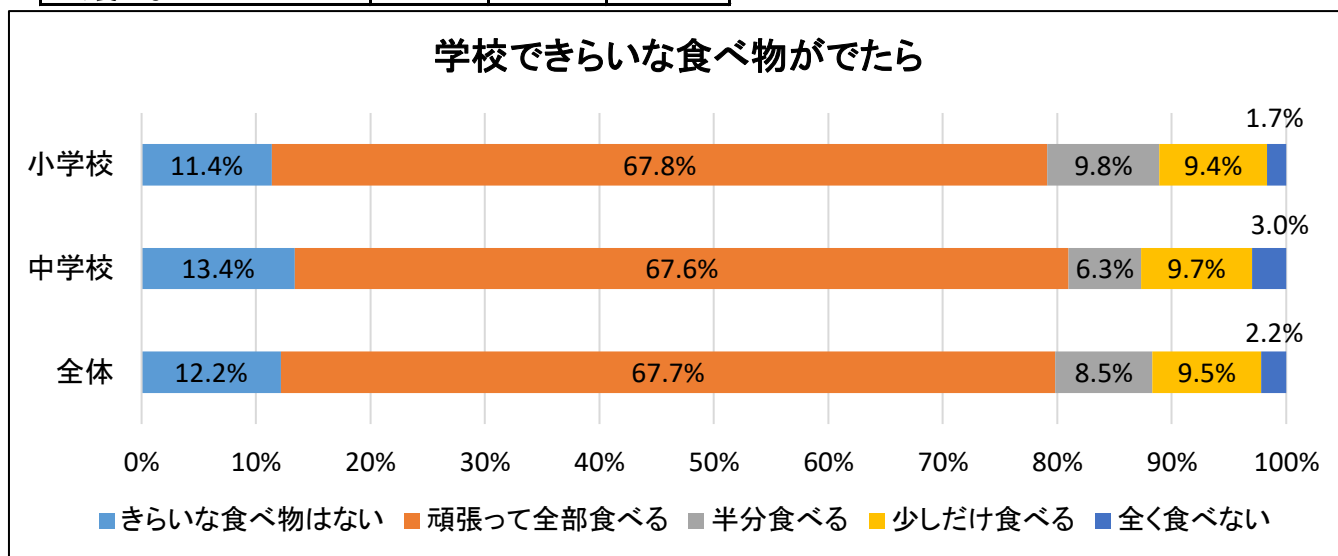


〈平成28年、令和元年、令和4年度調査の比較〉

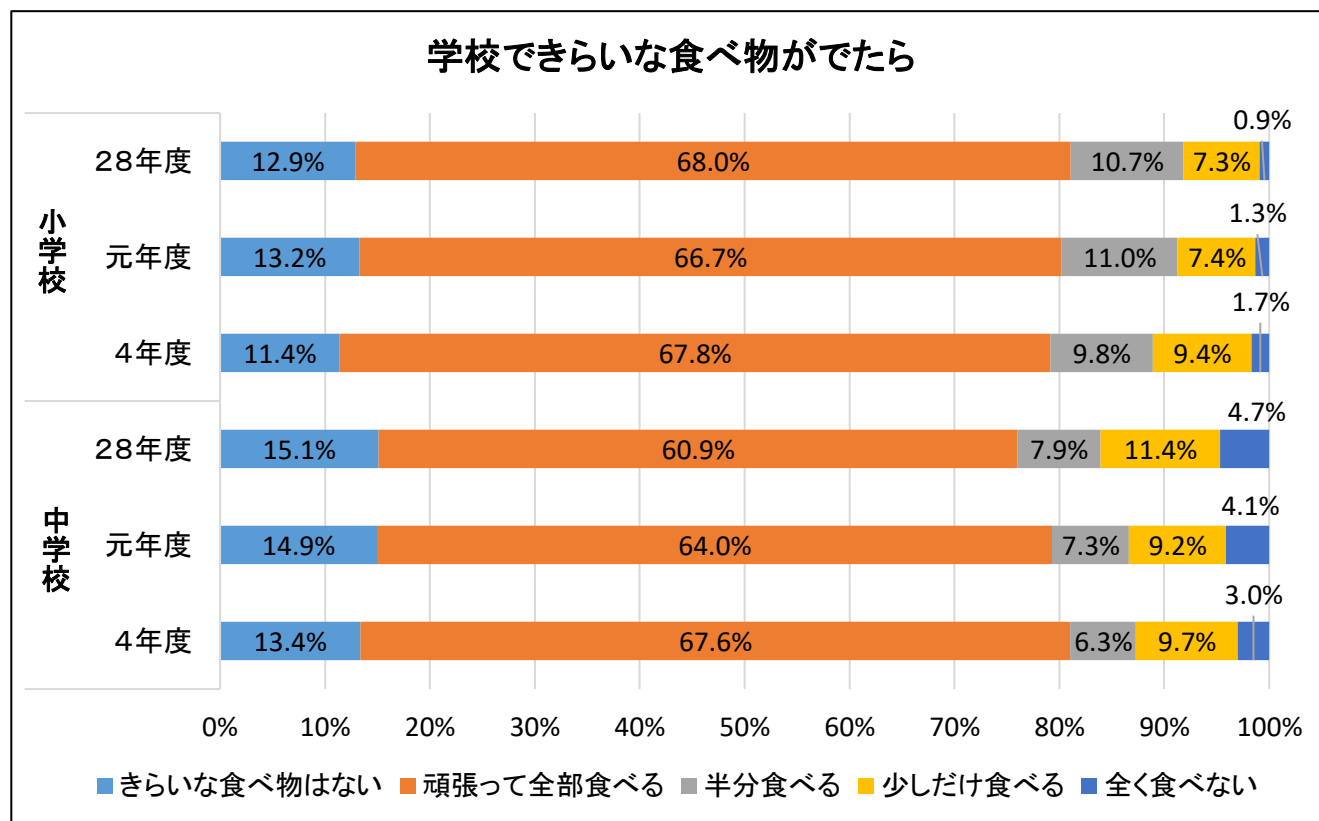


問11 あなたは、学校できらいな食べ物がでた時どうしていますか。

	小学校	中学校	全体
きらいな食べ物はない	11.4%	13.4%	12.2%
頑張って全部食べる	67.8%	67.6%	67.7%
半分食べる	9.8%	6.3%	8.5%
少しだけ食べる	9.4%	9.7%	9.5%
全く食べない	1.7%	3.0%	2.2%



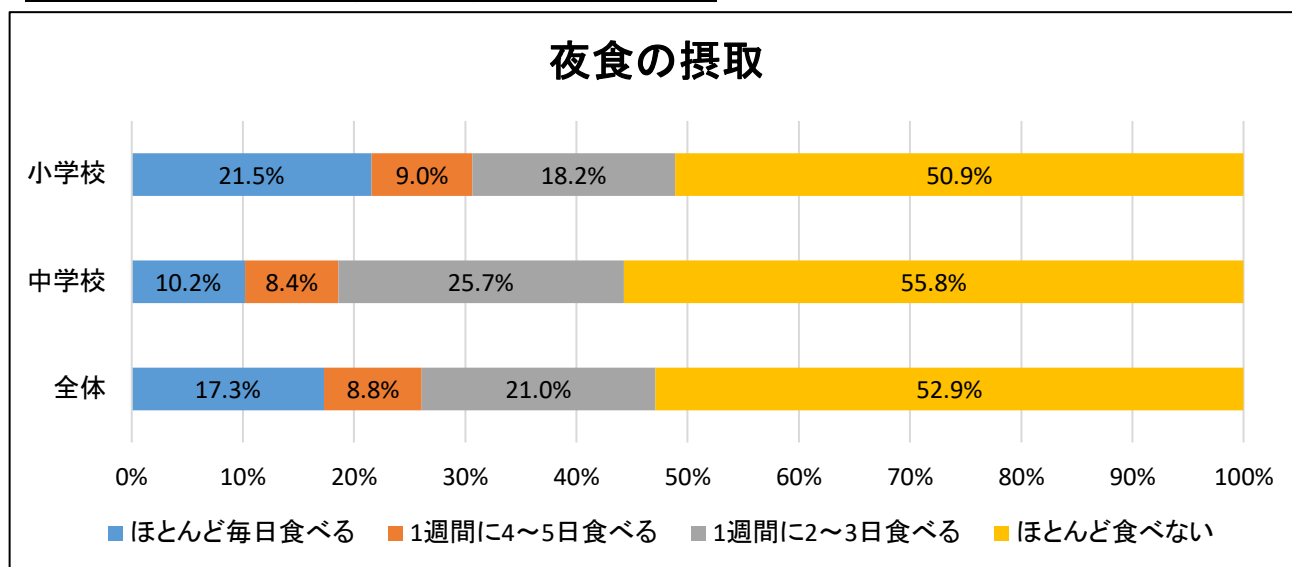
〈平成28年、令和元年、令和4年度調査の比較〉



- ・小中学校共に、家庭より学校で「頑張って全部食べる」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1.7%、家庭では7.8%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3.0%、家庭では12.6%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。

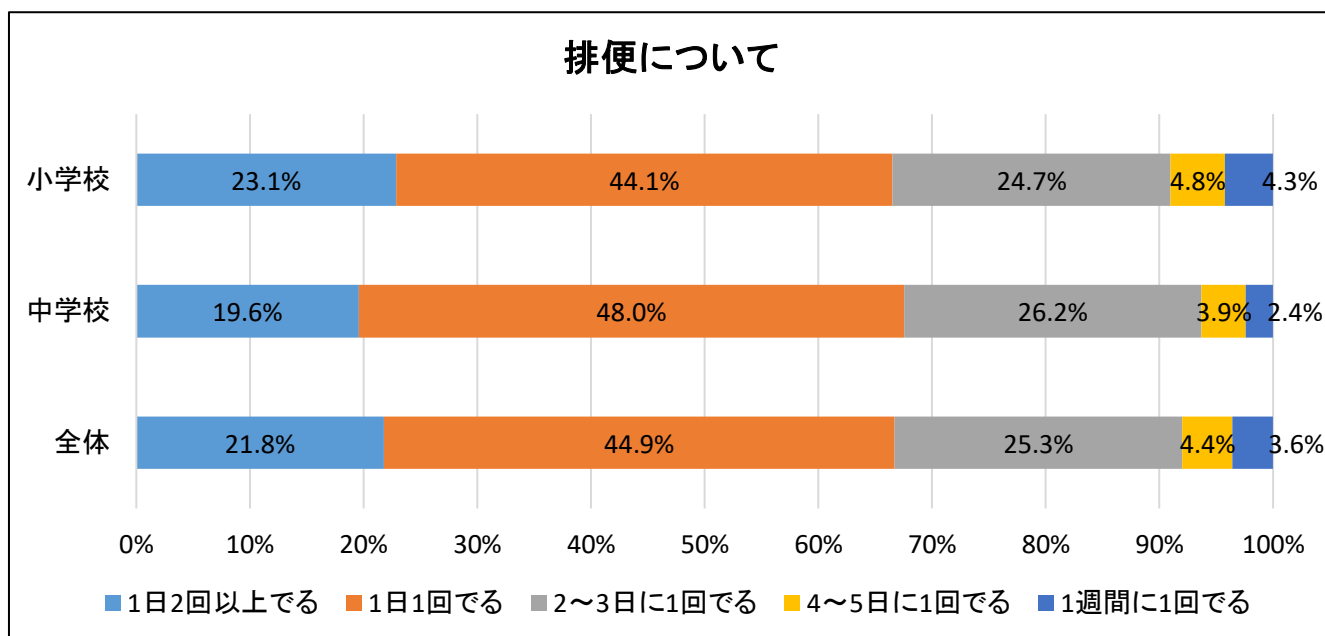
	小学校	中学校	全体
ほとんど毎日食べる	21.5%	10.2%	17.3%
1週間に4～5日食べる	9.0%	8.4%	8.8%
1週間に2～3日食べる	18.2%	25.7%	21.0%
ほとんど食べない	50.9%	55.8%	52.9%



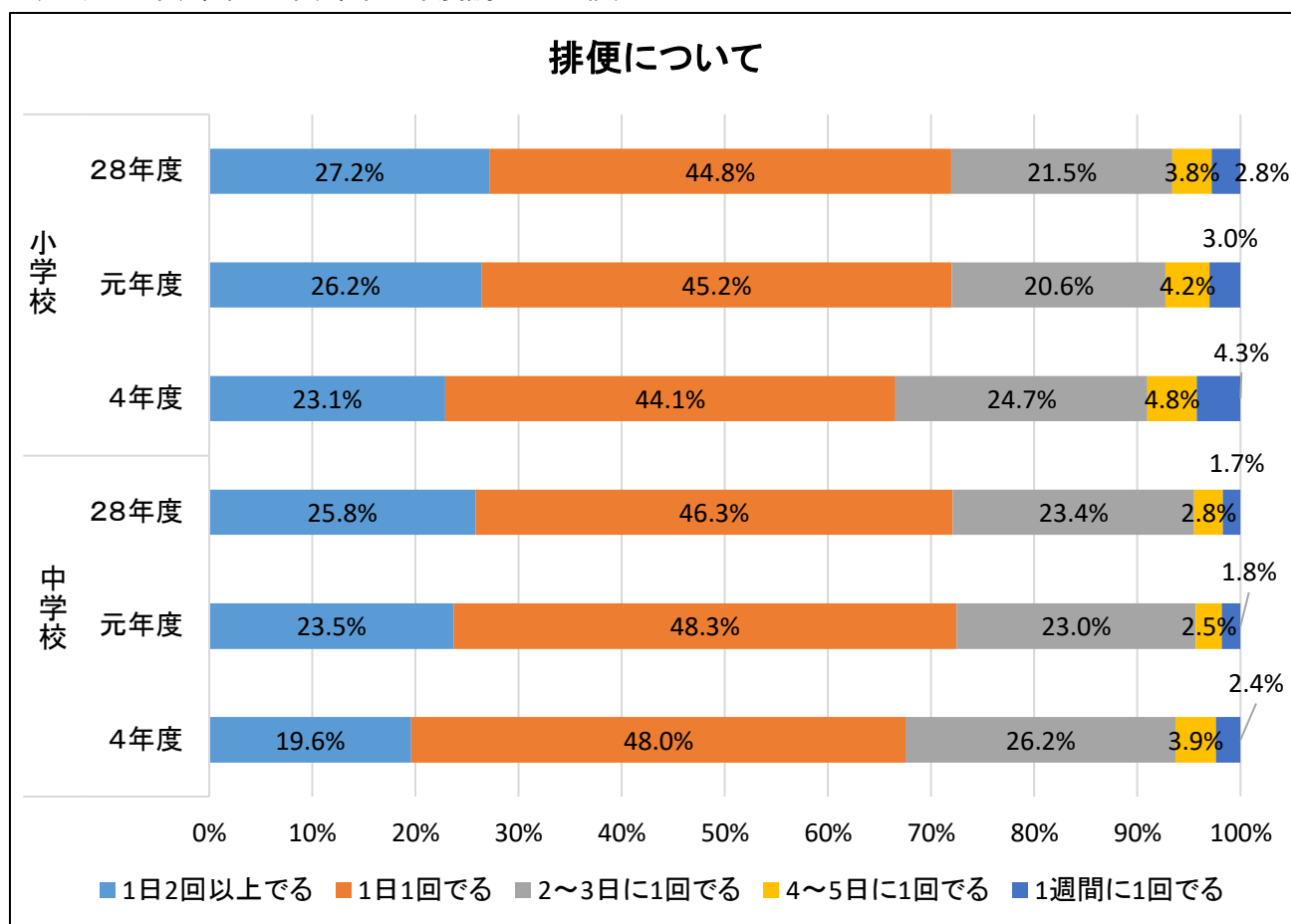
・夜食を「ほとんど毎日食べる」児童は21.5%、生徒は10.2%だった。

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	23.1%	19.6%	21.8%
1日1回でる	44.1%	48.0%	44.9%
2～3日に1回でる	24.7%	26.2%	25.3%
4～5日に1回でる	4.8%	3.9%	4.4%
1週間に1回でる	4.3%	2.4%	3.6%



〈平成28年、令和元年、令和4年度調査の比較〉

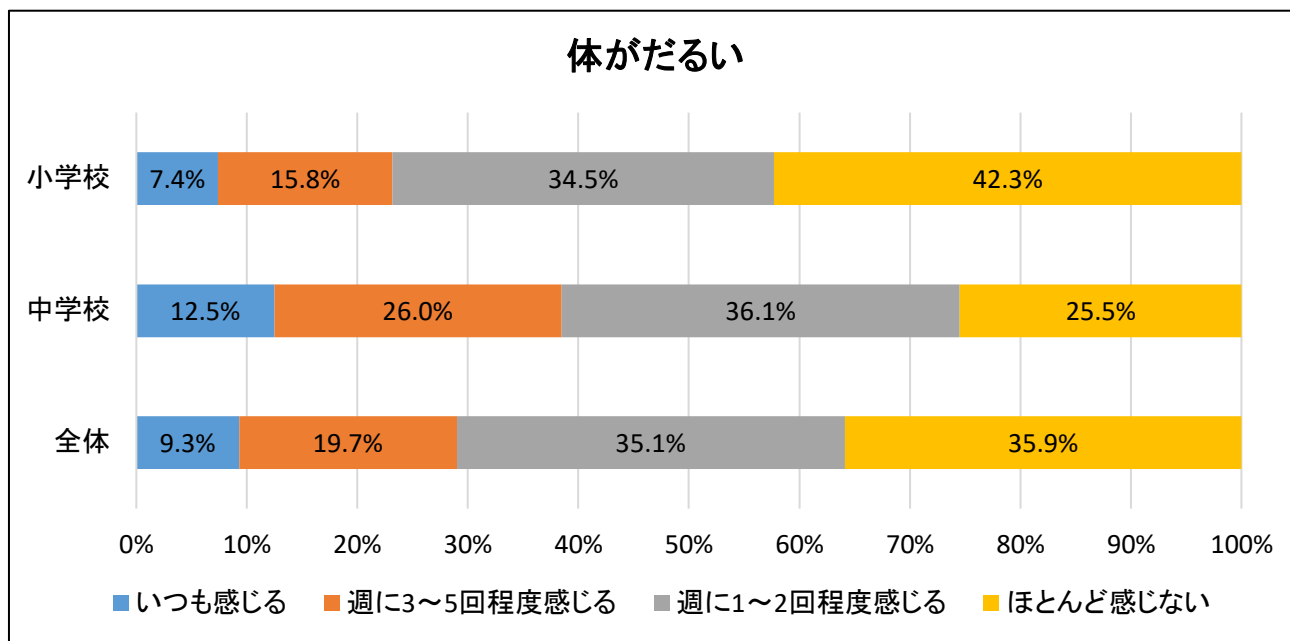


・毎日の排便習慣がある児童生徒は、小学校67. 2%、中学校は67. 6%であった。

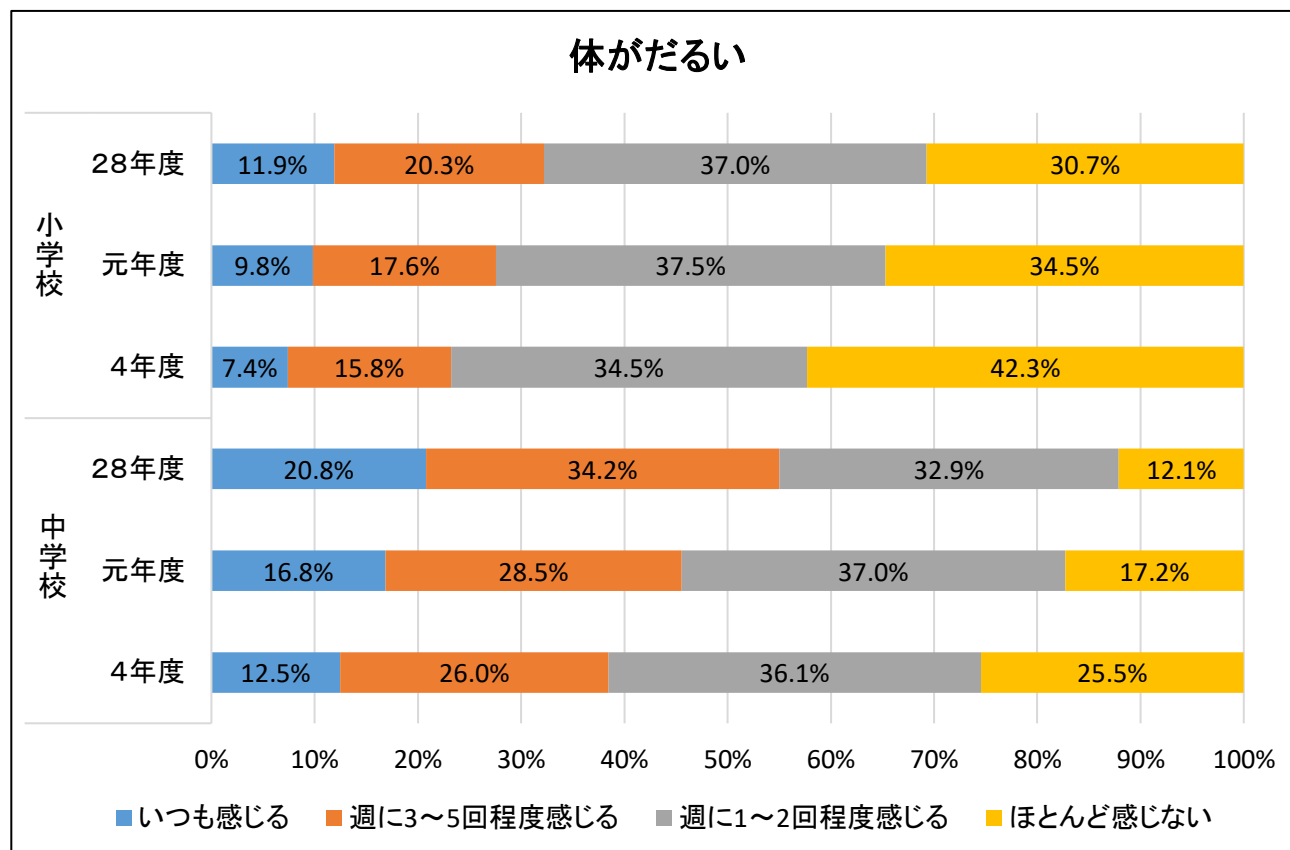
問14 次のようなことを感じるまたは考えることはありますか。

1 体がだるい

	小学校	中学校	全体
いつも感じる	7.4%	12.5%	9.3%
週に3～5回程度感じる	15.8%	26.0%	19.7%
週に1～2回程度感じる	34.5%	36.1%	35.1%
ほとんど感じない	42.3%	25.5%	35.9%

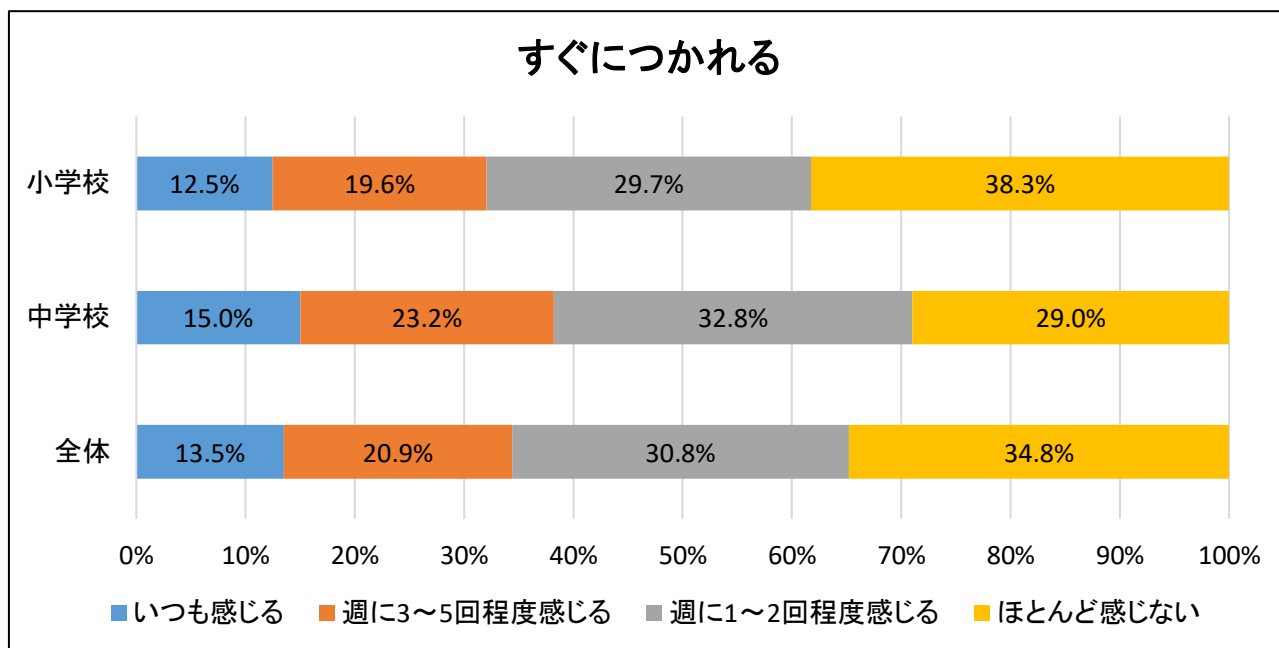


〈平成28年、令和元年、4年度調査の比較〉

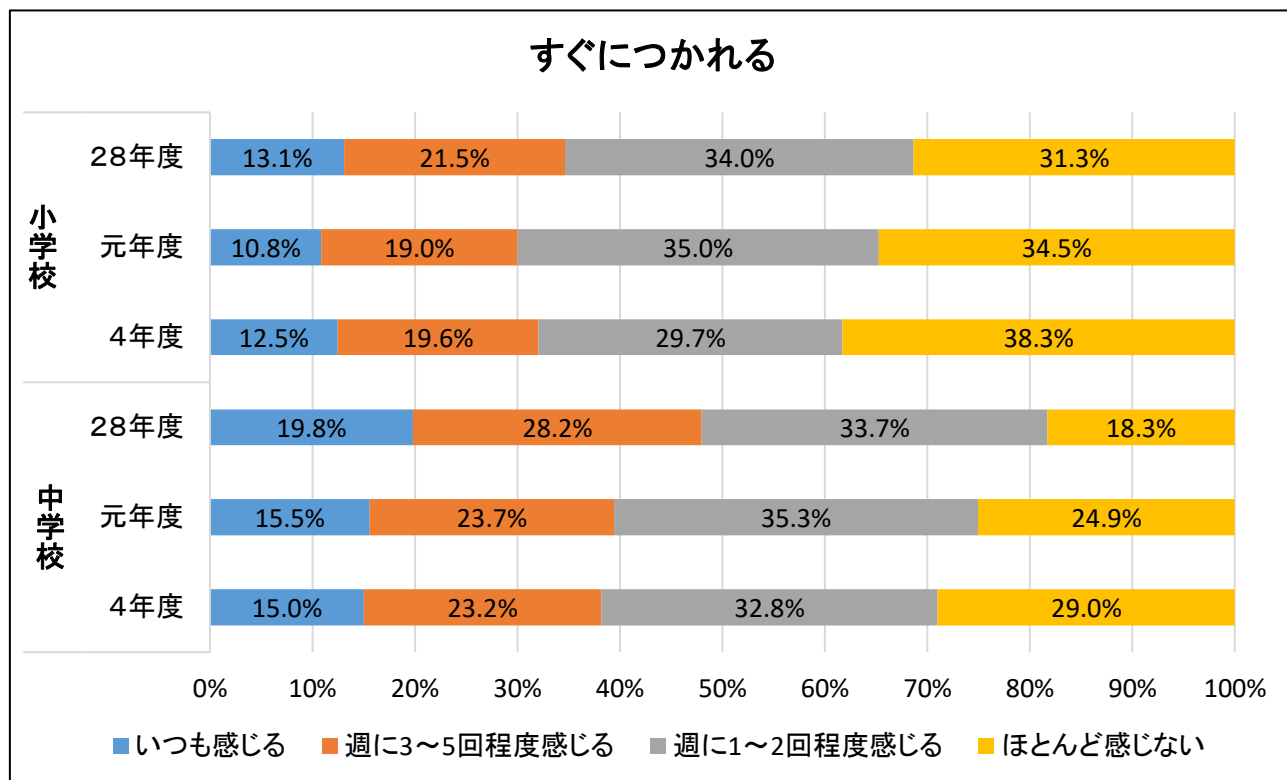


2 すぐにつかれる

	小学校	中学校	全体
いつも感じる	12.5%	15.0%	13.5%
週に3～5回程度感じる	19.6%	23.2%	20.9%
週に1～2回程度感じる	29.7%	32.8%	30.8%
ほとんど感じない	38.3%	29.0%	34.8%

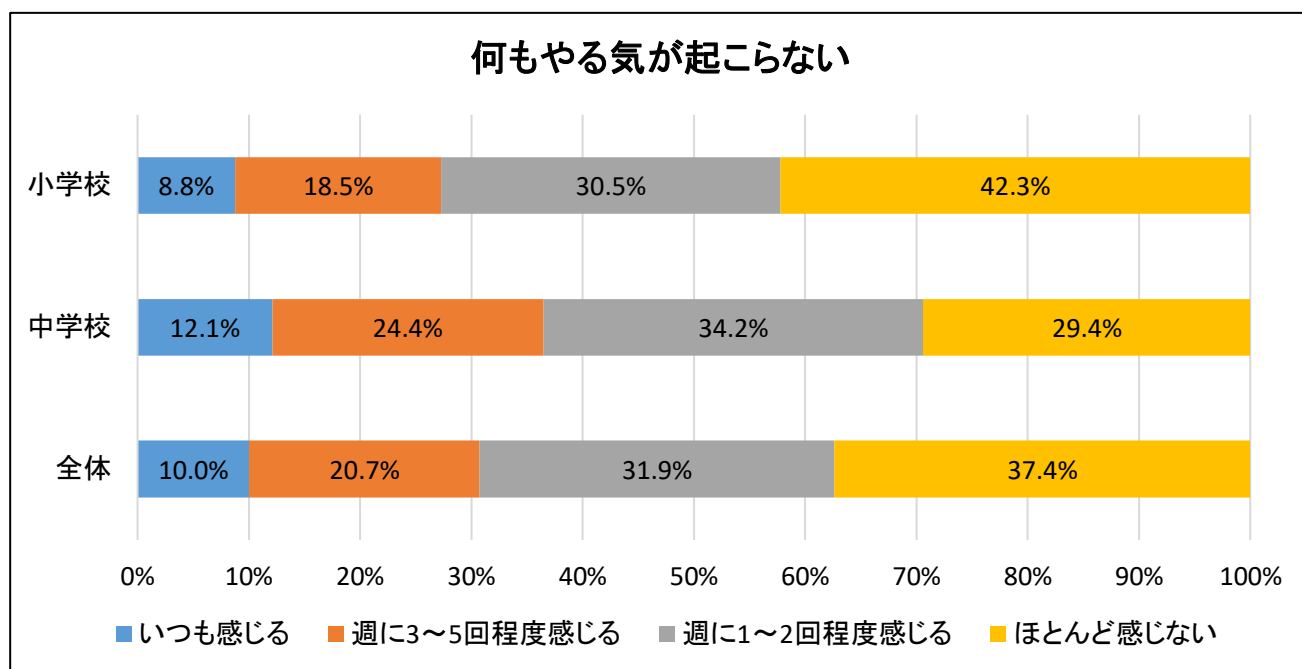


〈平成28年、令和元年、4年度調査の比較〉

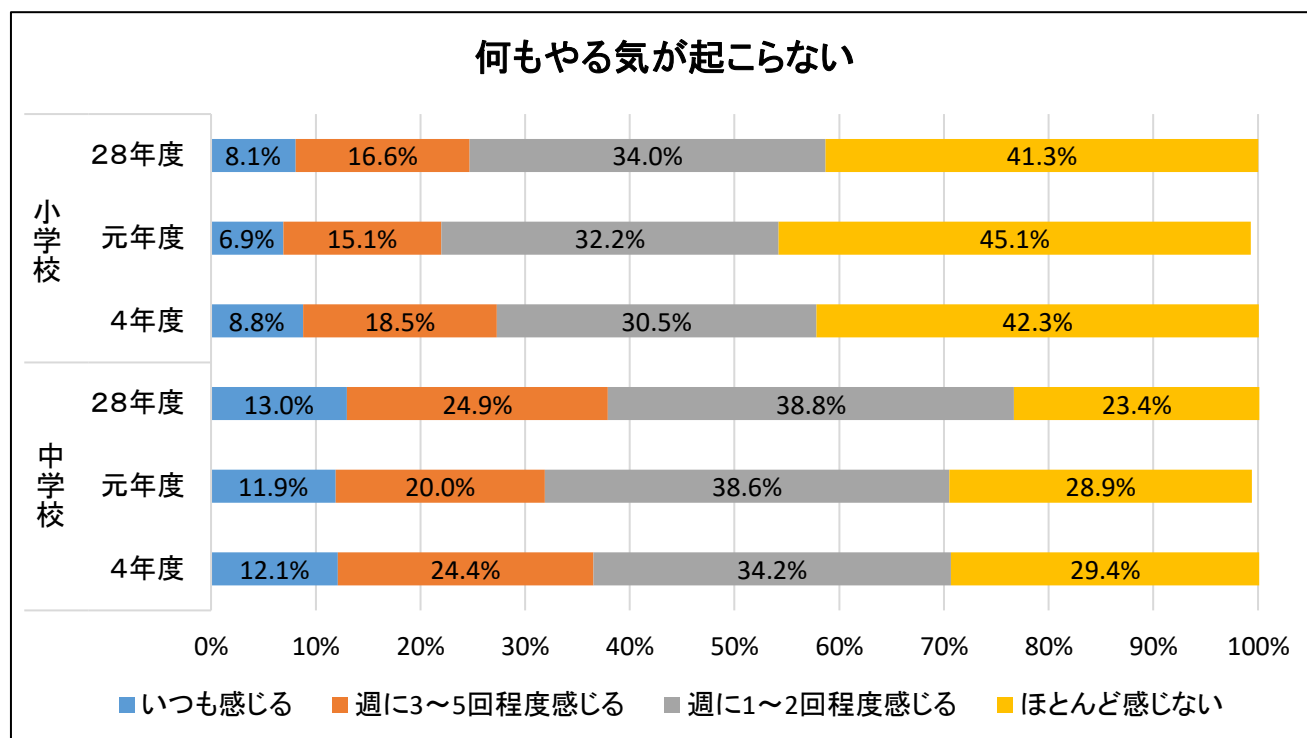


3 何もやる気が起こらない

	小学校	中学校	全体
いつも感じる	8.8%	12.1%	10.0%
週に3～5回程度感じる	18.5%	24.4%	20.7%
週に1～2回程度感じる	30.5%	34.2%	31.9%
ほとんど感じない	42.3%	29.4%	37.4%

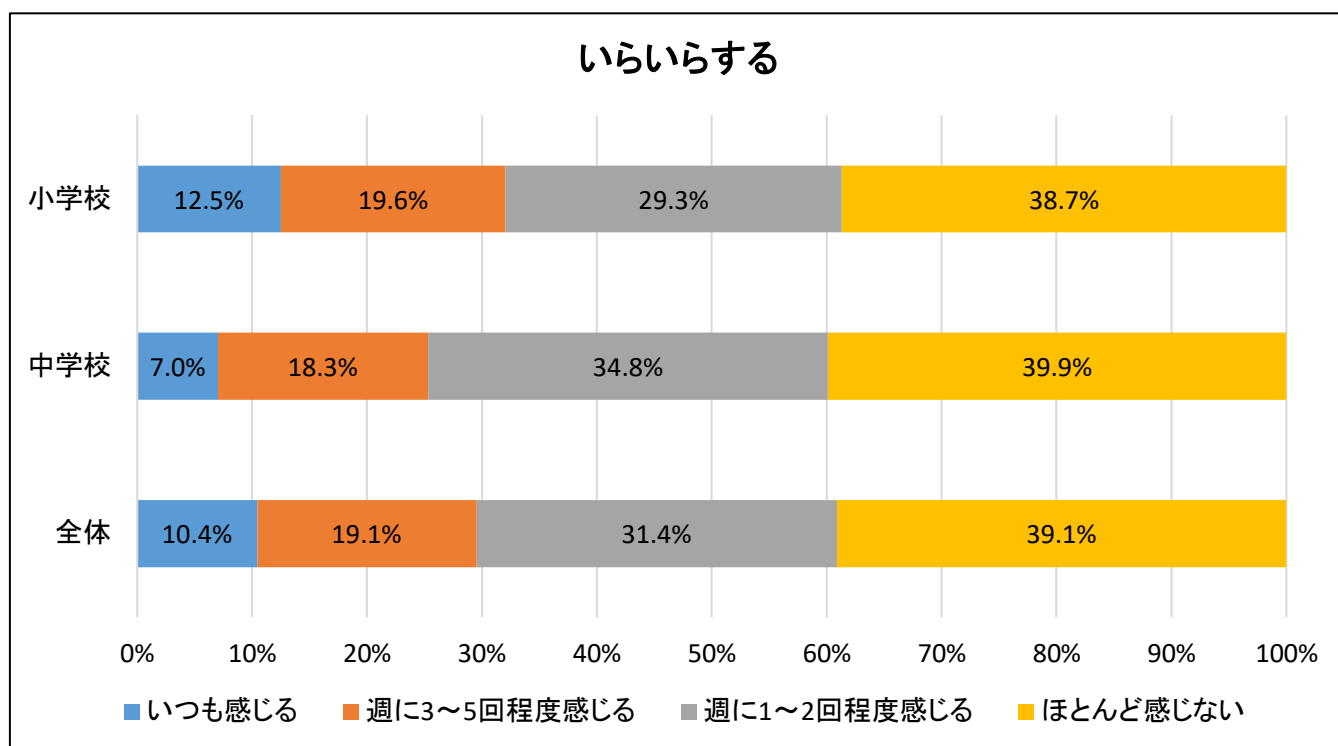


〈平成28年、令和元年、4年度調査の比較〉

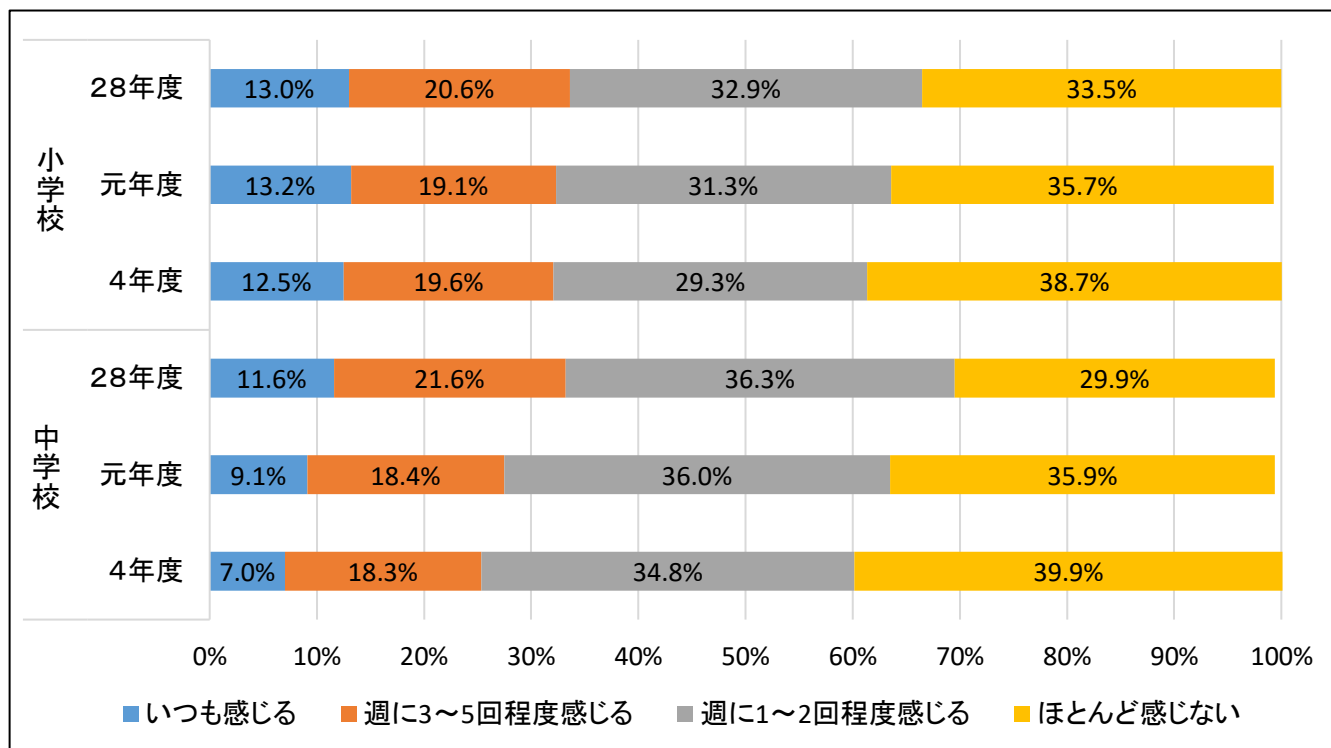


4 いらいらする

	小学校	中学校	全体
いつも感じる	12.5%	7.0%	10.4%
週に3～5回程度感じる	19.6%	18.3%	19.1%
週に1～2回程度感じる	29.3%	34.8%	31.4%
ほとんど感じない	38.7%	39.9%	39.1%

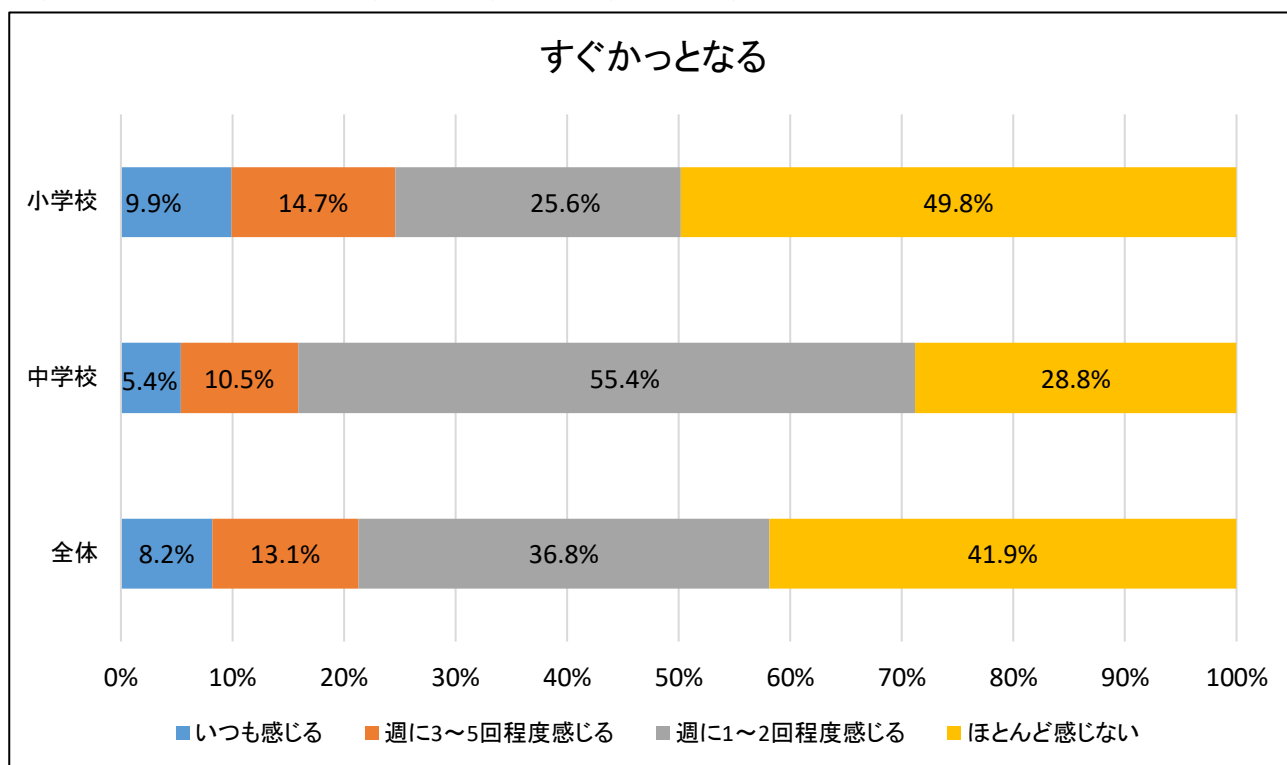


〈平成28年、令和元年、4年度調査の比較〉

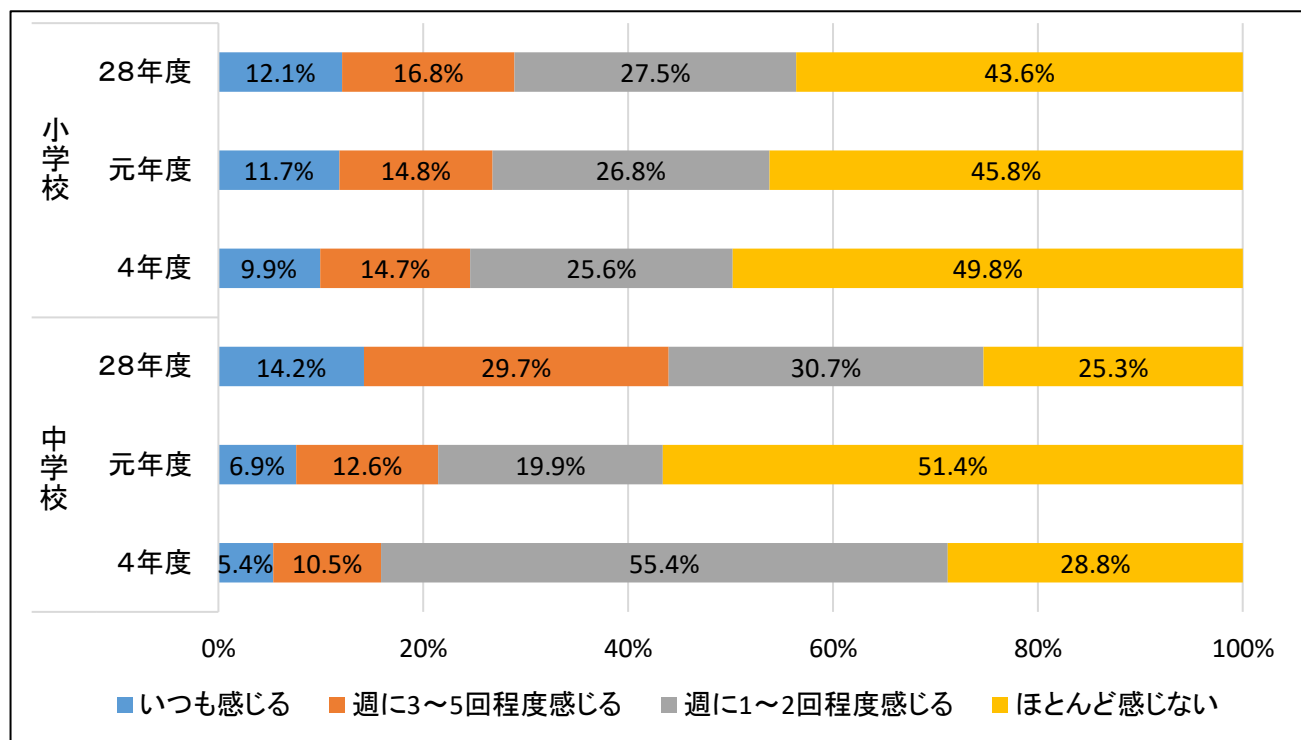


5 すぐかっとなる

	小学校	中学校	全体
いつも感じる	9.9%	5.4%	8.2%
週に3～5回程度感じる	14.7%	10.5%	13.1%
週に1～2回程度感じる	25.6%	55.4%	36.8%
ほとんど感じない	49.8%	28.8%	41.9%

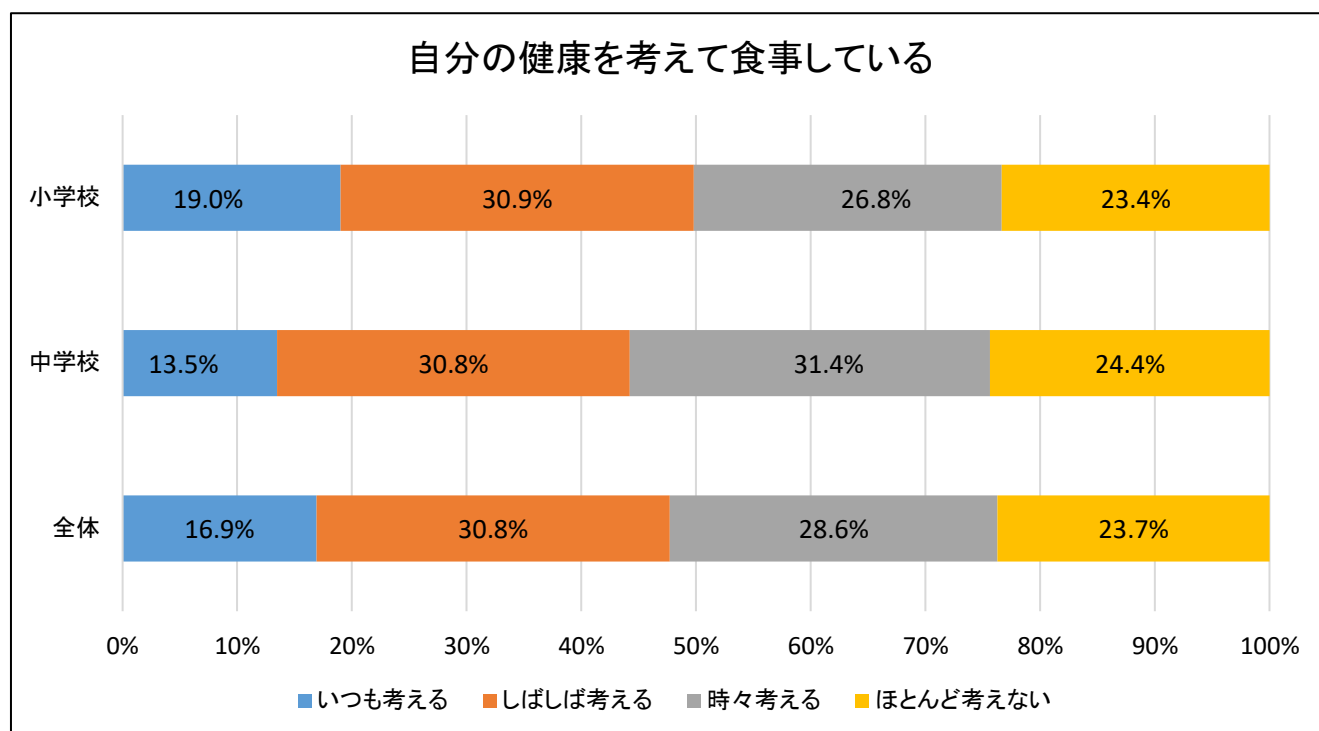


〈平成28年、令和元年、4年度調査の比較〉

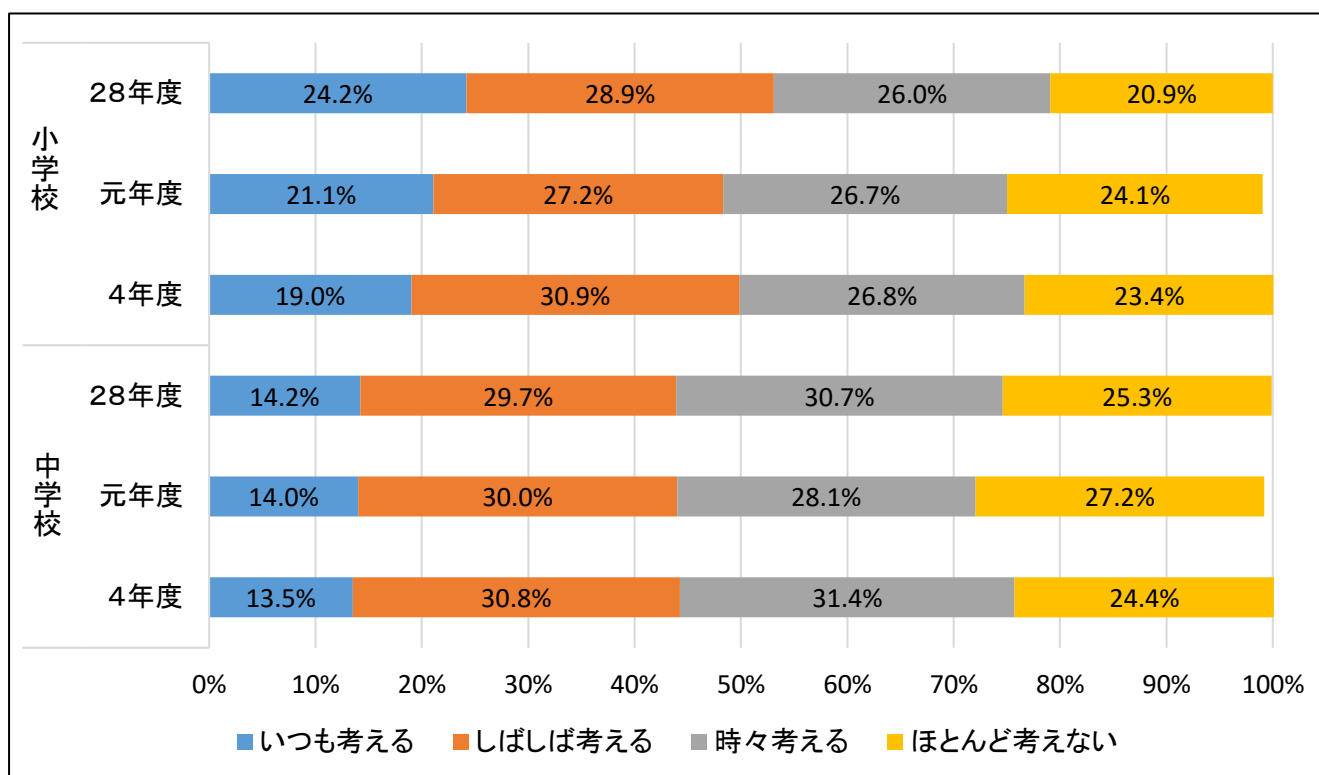


6 自分の健康を考えて食事している。(例:野菜を多く食べたり、栄養のバランスを考えるなど)

	小学校	中学校	全体
いつも考える	19.0%	13.5%	16.9%
しばしば考える	30.9%	30.8%	30.8%
時々考える	26.8%	31.4%	28.6%
ほとんど考えない	23.4%	24.4%	23.7%



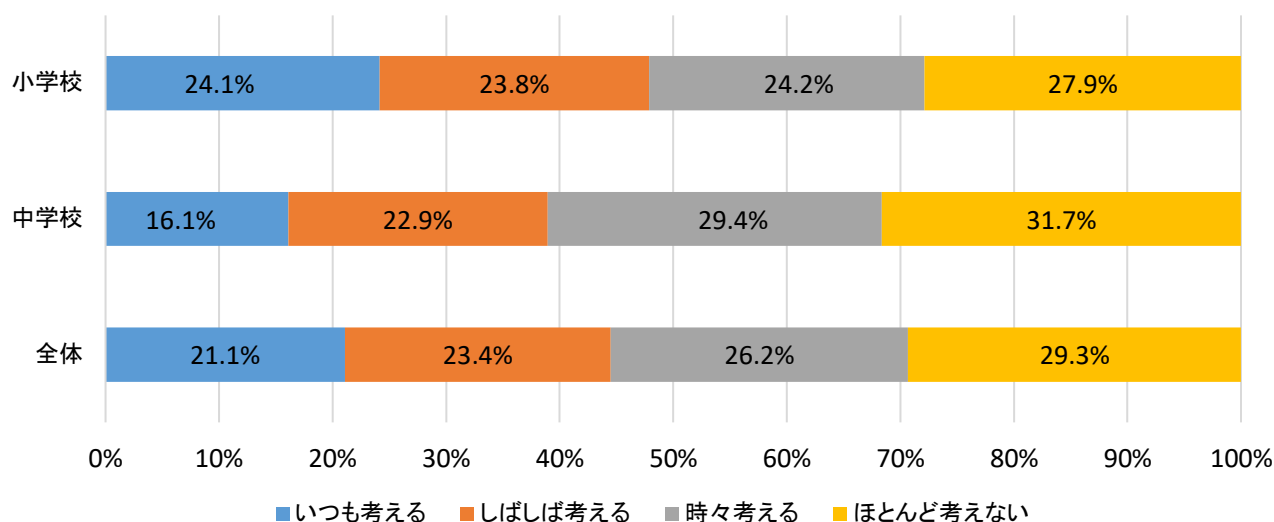
〈平成28年、令和元年、4年度調査の比較〉



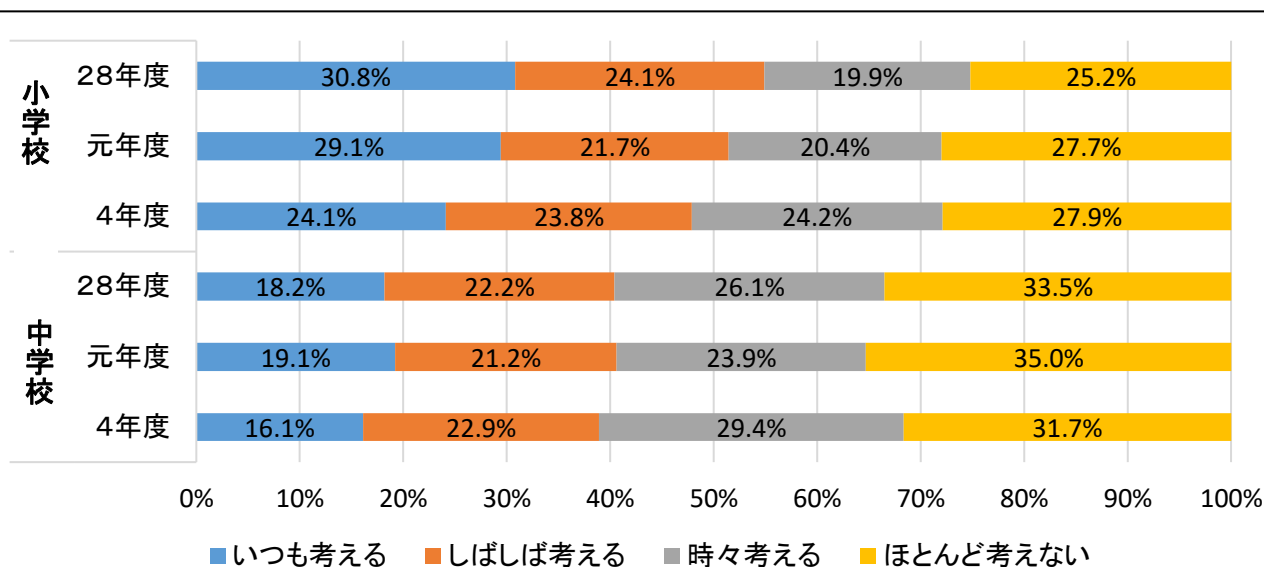
7 ふだん食べている食品の安全について考えている(例:農薬、食品添加物、消費期限など)

	小学校	中学校	全体
いつも考える	24.1%	16.1%	21.1%
しばしば考える	23.8%	22.9%	23.4%
時々考える	24.2%	29.4%	26.2%
ほとんど考えない	27.9%	31.7%	29.3%

食品の安全について考えている



〈平成28年、令和元年、4年度調査の比較〉



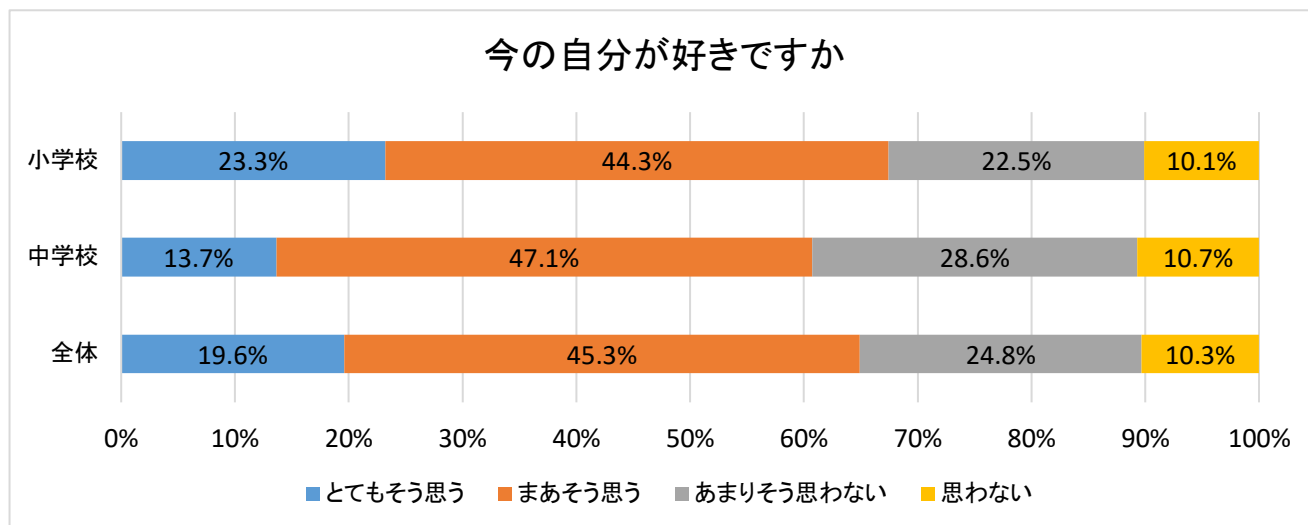
・体調の不調について「いつも感じる」「週に3～5回程度」と自覚している児童生徒の割合は、小学校では、「すぐにつかれる」32.1%、「いらいらする」32.1%、「何もやる気が起こらない」27.3%、「すぐかっとなる」24.6%、「体がだるい」23.2%の順に高かった。中学校では「体がだるい」38.5%、「すぐにつかれる」38.2%、「何もやる気が起こらない」36.5%、「いらいらする」25.3%、「すぐかっとなる」15.9%の順に高かった。

・「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44.9%で令和元年度と比べるとわずかに増加し、中学校では44.3%でほぼ横ばいであった。

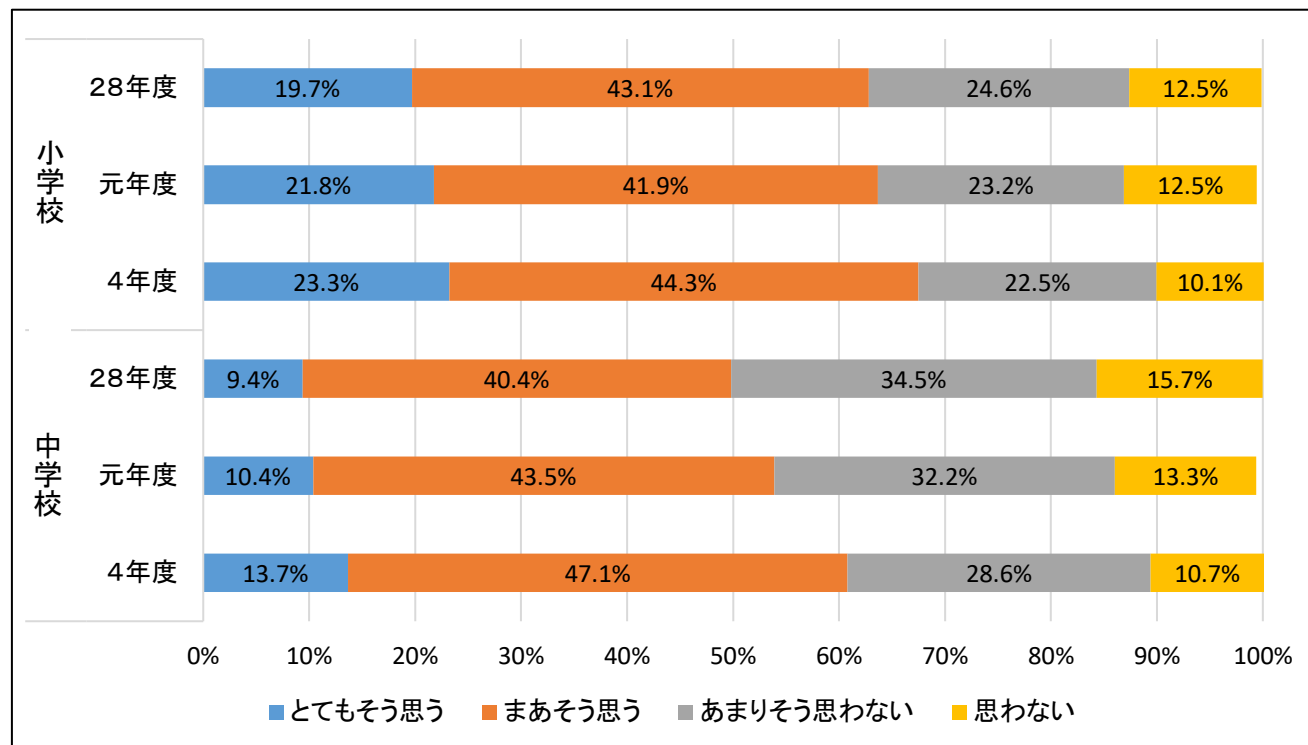
・ふだん食べている食品の安全について考えるでは、「いつも考える」「しばしば考える」と答えた児童生徒の割合は、小学校では47.9%、中学校で39.0%であった。「ほとんど考えない」は小学校では27.9%、中学校では31.7%であった。

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	23.3%	13.7%	19.6%
まあそう思う	44.3%	47.1%	45.3%
あまりそう思わない	22.5%	28.6%	24.8%
思わない	10.1%	10.7%	10.3%



〈平成28年、令和元年、4年度調査の比較〉

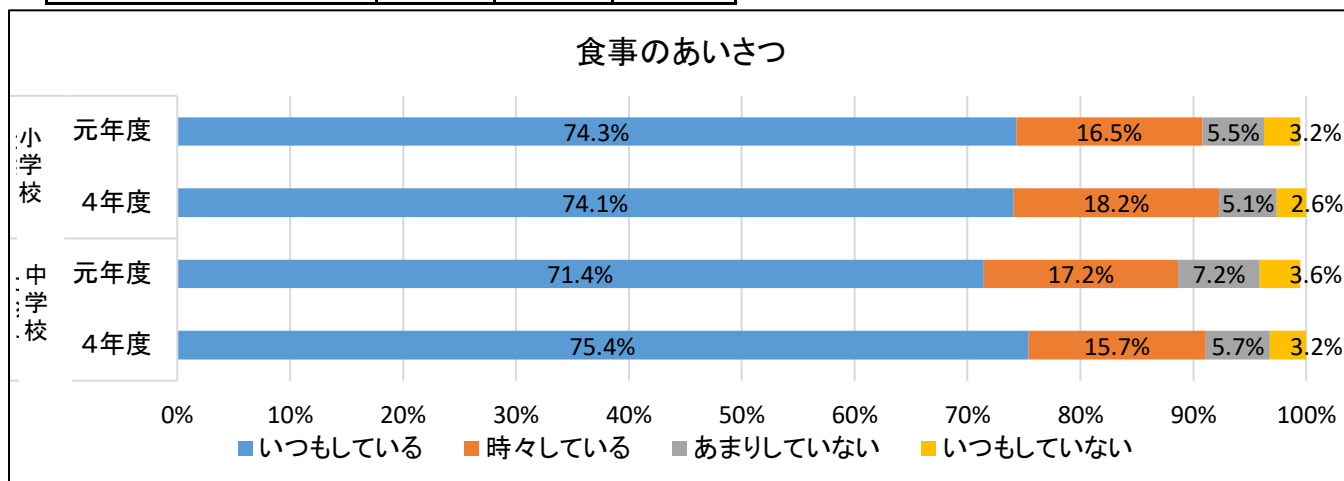


・「今の自分が好きですか」については、「とてもそう思う」「まあそう思う」と答えた児童生徒は、小学生で67.6%に対し、中学生は60.8%と低くなっていた。

・「自分が好きと思わない」と答えた児童生徒は、小学校で10.1%、中学校で10.7%であった。小学生、中学生共に令和元年度に比べて減少していた。

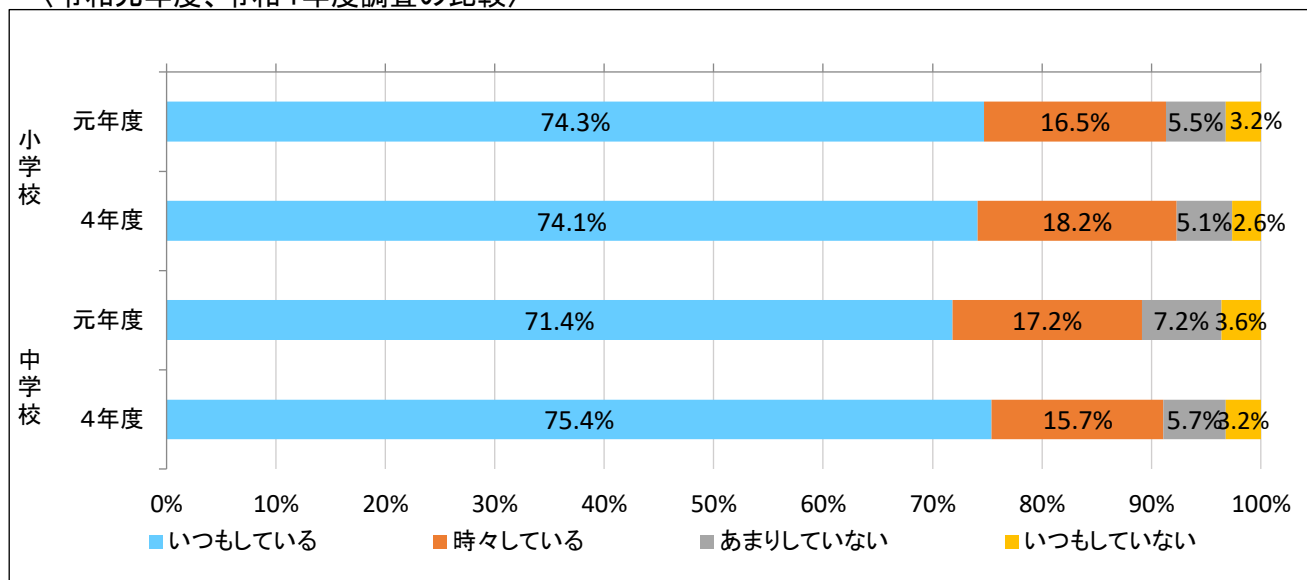
問16 家で食事をすると「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。

	小学校	中学校	全体
いつもしている	74.1%	75.4%	74.6%
時々している	18.2%	15.7%	17.2%
あまりしていない	5.1%	5.7%	5.4%
いつもしていない	2.6%	3.2%	2.9%



- ・小学校は、令和元年度に比べてあいさつへの意識はほぼ変化はなかった。
- ・中学校は、令和元年度に比べてあいさつへの意識が4%高くなっていた。

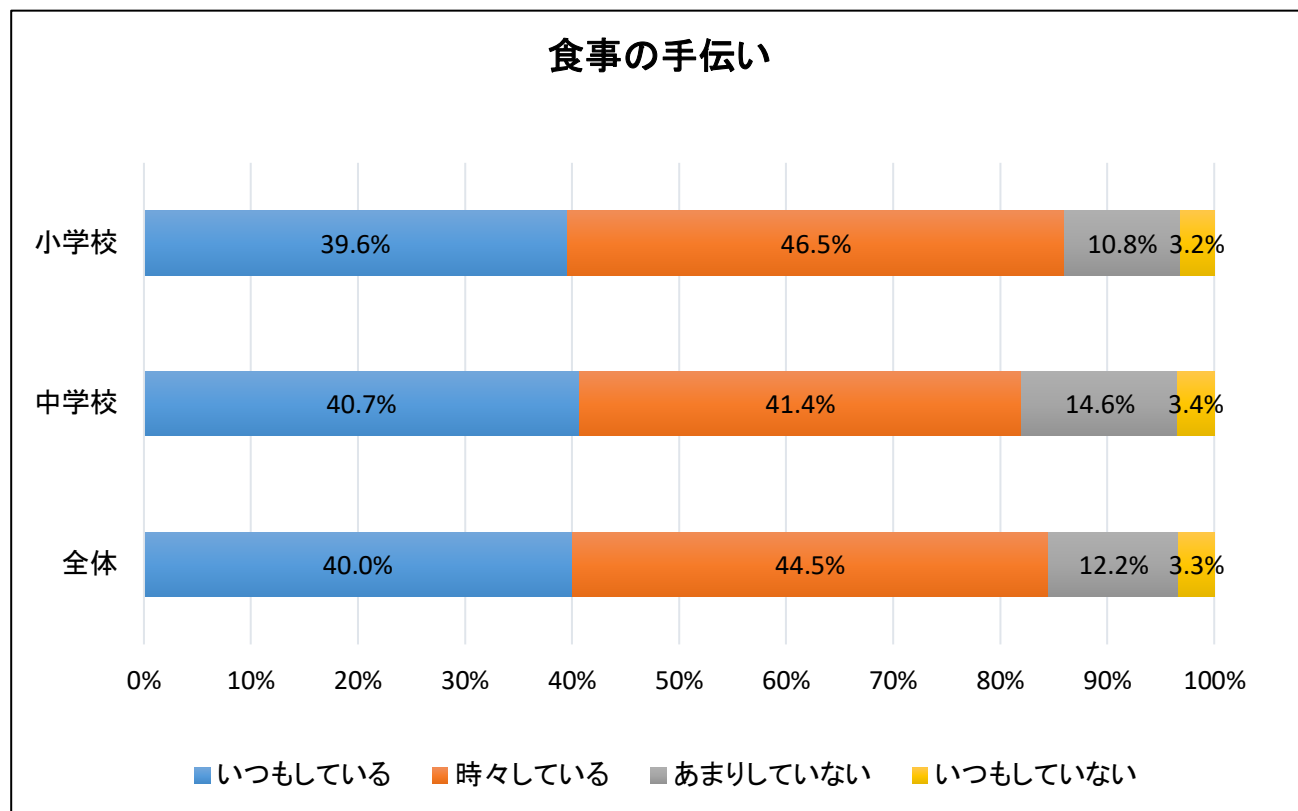
〈令和元年度、令和4年度調査の比較〉



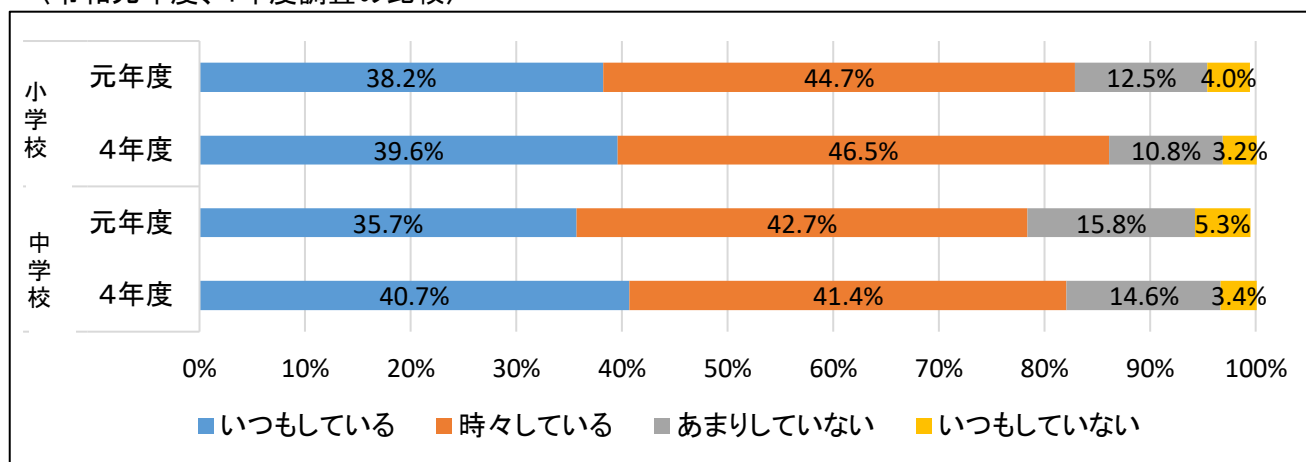
- ・食事のあいさつは、「いつもしている」が小学校74.1%、中学校75.4%であった。

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	39.6%	40.7%	40.0%
時々している	46.5%	41.4%	44.5%
あまりしていない	10.8%	14.6%	12.2%
いつもしていない	3.2%	3.4%	3.3%



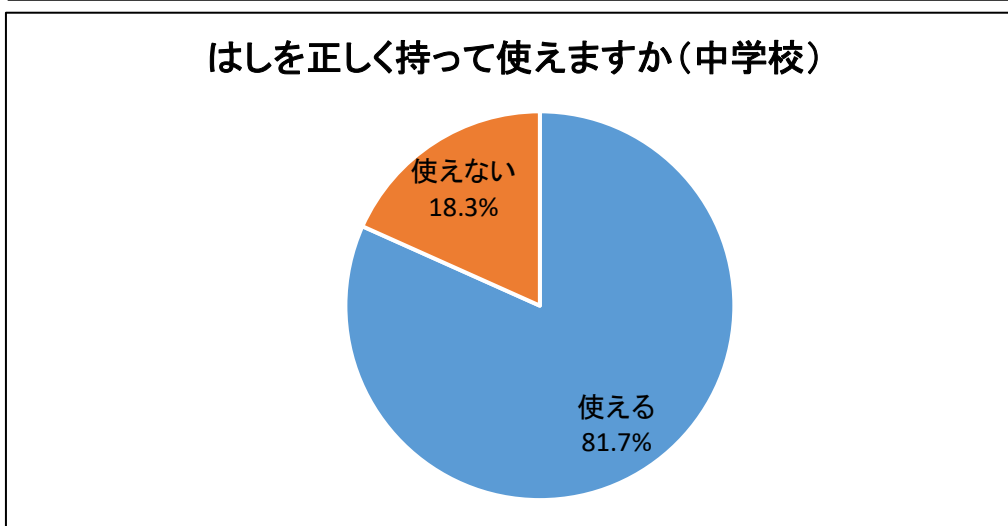
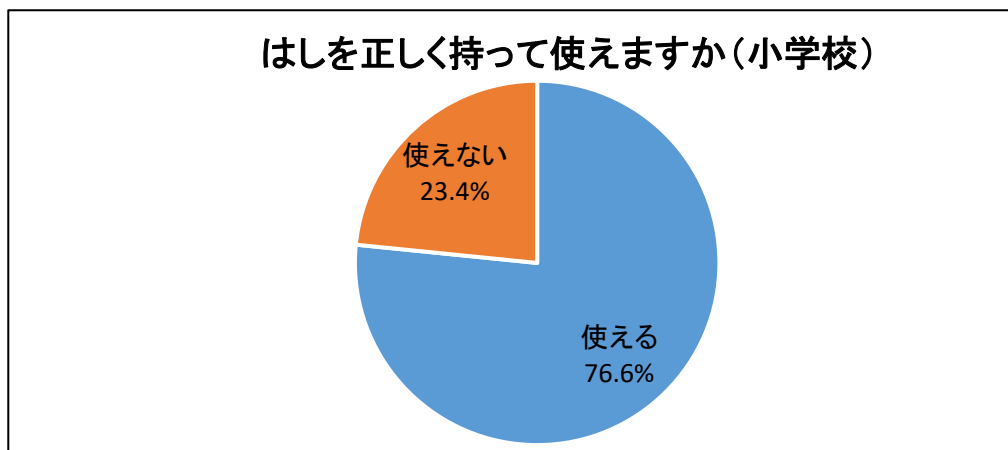
〈令和元年度、4年度調査の比較〉



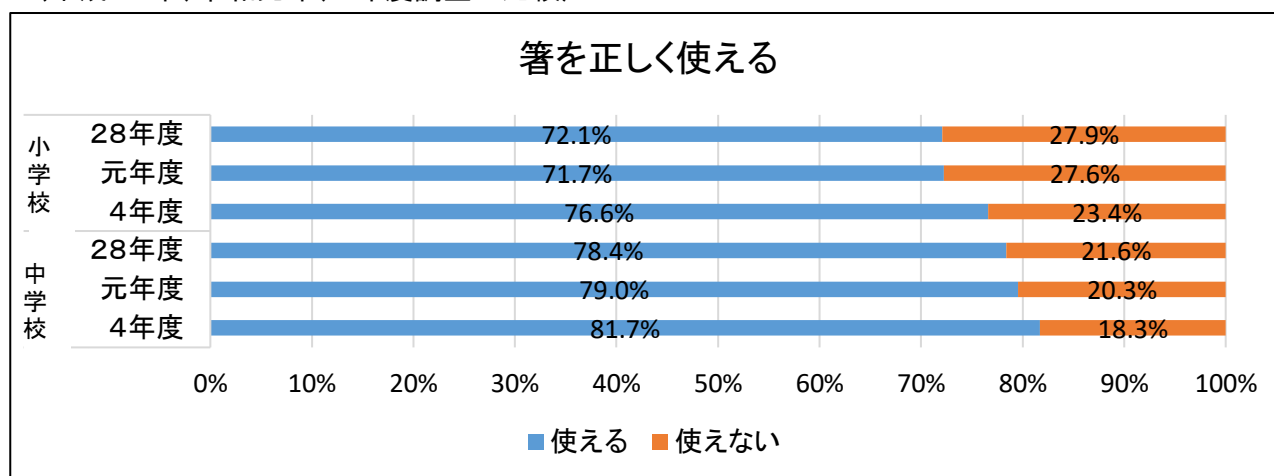
・食事作りや片付けの手伝いを「いつもしている」のは小学校39.6%、中学校で40.7%であった。「いつもしている」「時々している」児童生徒は、令和元年度と比較すると小学生も中学生も増加していた。

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	76.6%	81.7%	78.5%
使えない	23.4%	18.3%	21.5%



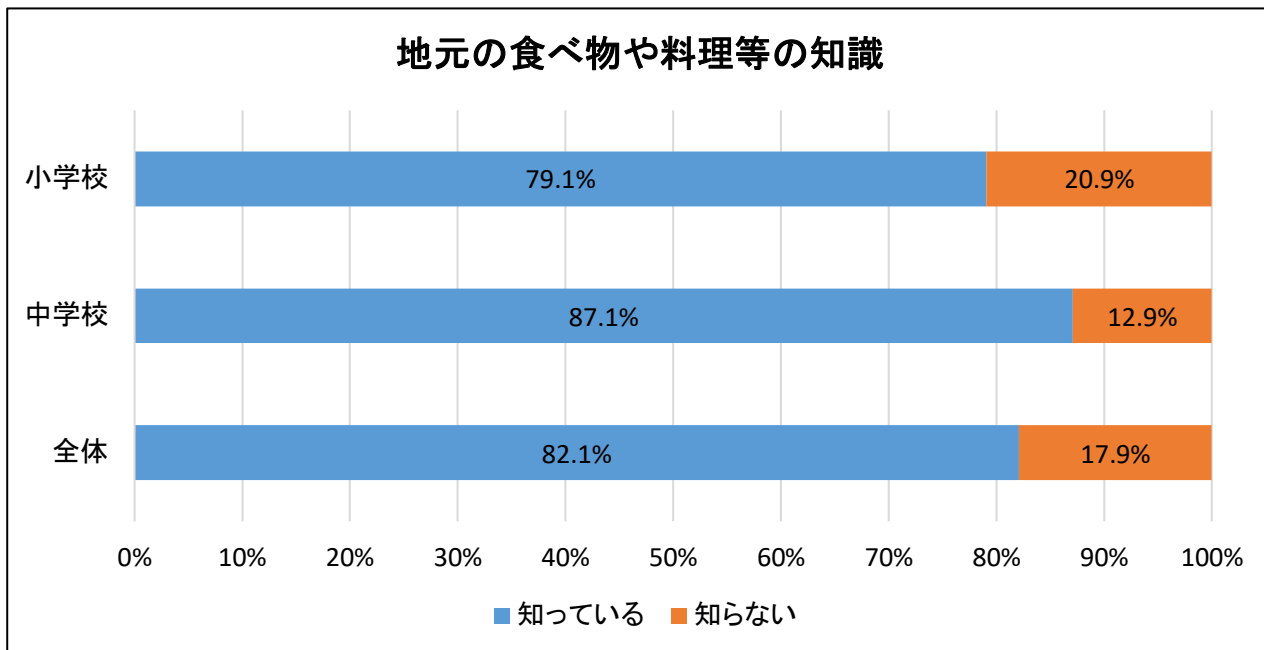
〈平成28年、令和元年、4年度調査の比較〉



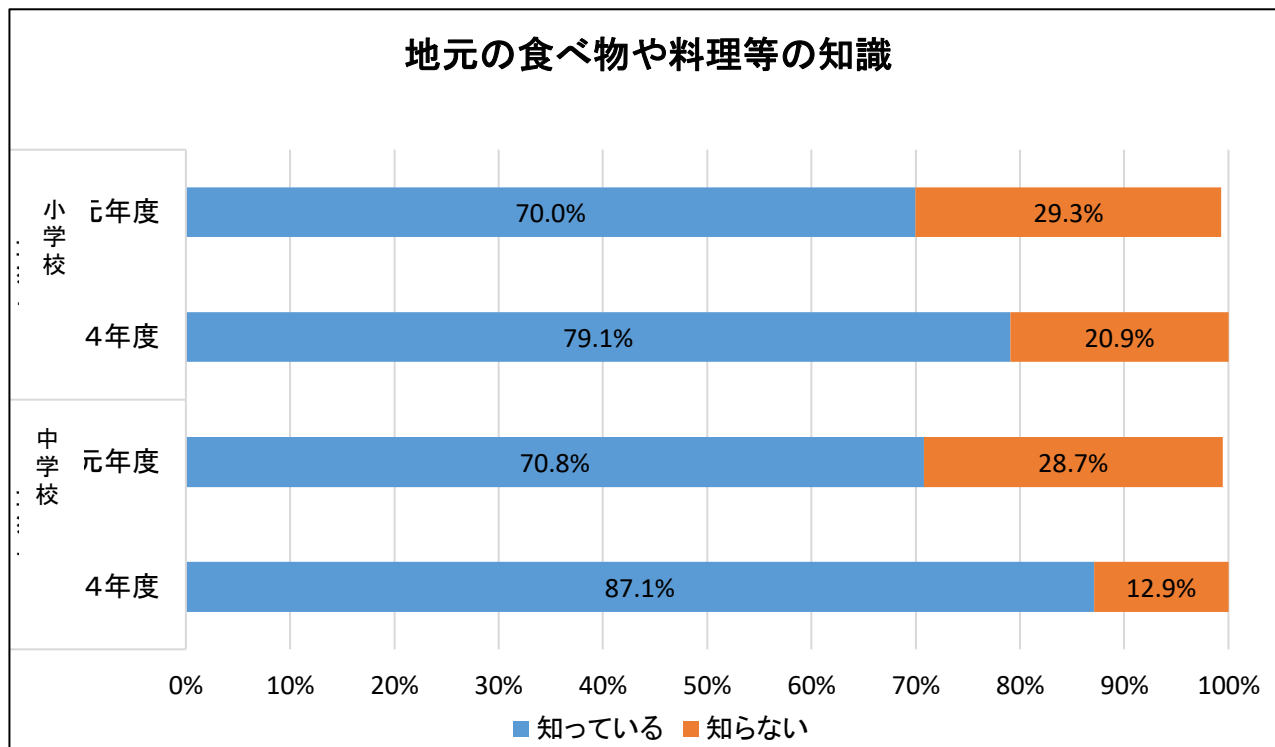
・「はしを正しく使える」と答えた児童生徒は、小学校76.6%、中学校81.7%であった。令和元年度と比較すると小中学生共に正しく使えると答えた児童生徒が増加した。

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	79.1%	87.1%	82.1%
知らない	20.9%	12.9%	17.9%



〈令和元年度、4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79.1%、中学校87.1%と、小中学校ともに、令和元年度と比較して大幅に増加していた。