

令和4年度
食生活に関する調査
報告書

令和5年3月
神奈川県教育委員会

令和4年度食生活に関する調査報告書 目次

I 調査の概要	1
II 調査結果の概要	3
III 調査結果（単純集計）	6
<朝食>	6
朝食の喫食状況	
朝食を食べていない理由	
起床時の空腹状況	
朝食の共食状況	
朝食を家族と一緒に食べる頻度	
朝食の内容	
<給食>	9
給食は好きか	
給食を残すことがあるか	
給食を残す理由	
<昼食>	11
平日の昼食内容	
<間食>	11
間食の頻度	
間食の時間帯	
間食の内容	
<夕食>	13
夕食の喫食状況	
夕食を食べていない理由	
夕食前の空腹状況	
夕食の共食状況	
夕食を家族と一緒に食べる頻度	
夕食の時間帯	
<睡眠>	16
就寝時間	
起床時間	
睡眠時間	
学校での眠気	

<排便> 18 排便状況 排便時間	18
<運動> 19 運動習慣	19
IV 調査結果及び集計結果（クロス集計） 20 朝食の喫食状況×給食を残すことがあるか 朝食の喫食状況×夕食の時間 朝食の喫食状況×就寝時間 朝食の喫食状況×起床時間 朝食の喫食状況×学校での眠気 朝食の喫食状況×排便状況 朝食の喫食状況×運動習慣 夕食の喫食状況×間食の時間帯 間食の時間帯×夕食前の空腹状況 夕食の喫食状況×運動習慣 夕食の時間帯×就寝時間	20
V 集計結果（単純集計） 31 調査用紙	31

I 調査の概要

1 調査の目的

県内の公立小学校、中学校、高等学校における児童生徒の「食」に関する生活実態調査を実施することにより、児童生徒の「食」の課題を把握するとともに、発達段階における「食」の傾向について分析する。

また、令和4年度は、「第3次神奈川県食育推進計画」の最終年度となるとともに、第4次神奈川県食育推進計画の策定年でもあることから、調査の結果は計画の評価及び次期目標設定に向けての基礎資料として活用する。

2 調査主体

神奈川県教育委員会

3 調査内容

ア 食生活について

イ 生活について

ウ 運動について

4 調査設計

ア 調査地域 神奈川県全域

イ 調査対象 小学校（5年生） 44校
中学校（2年生） 44校
高等学校（2年生） 40校

ウ 標本数 小学校 各35人 計1,540人
中学校 各35人 計1,540人
高等学校 各35人 計1,400人

エ 抽出方法

		小学校	中学校	高等学校
4市 教育委員会	横浜市	9校	9校	
	川崎市	6校	6校	
	相模原市	5校	5校	
	横須賀市	5校	5校	
湘南三浦教育事務所		6校	6校	
県央教育事務所		6校	6校	
中教育事務所		4校	4校	
県西教育事務所		3校	3校	
県立高等学校（10地区）				各4校

オ 調査方法 インターネット上で回答する（Googleフォーム）

カ 調査時期 令和4年6月13日～7月15日

5 回収結果

	小学生	中学生	高校生
設計サンプル数	1, 540	1, 540	1, 400
回収サンプル数	1, 935	1, 842	1, 533
有効回答数	1, 818	1, 646	1, 219

6 集計・分析について

ア 集計はマイクロソフトエクセルを用いて行った。

イ 集計（グラフや数表の数値）は、少数第2位を四捨五入しており、数値の合計が100%にならない場合がある。

ウ 集計等の選択肢表記は、語句を短縮・簡略化している場合がある。

エ グラフ中の表記は数値の小さいもの、無回答は簡略している場合がある。

II 調査結果の概要

1 朝食・夕食について

(1) 朝食の喫食状況について <P. 6, 7 参照>

朝食を「毎日食べている」と「食べる日の方が多い」を合わせた回答の割合は、小学生96.7%、中学生92.3%、高校生86.2%で、すべての校種で前回調査(平成29年度実施)より高くなっている(前回調査:小学生94.2%、中学生89.8%、高校生81.6%)。

朝食を「食べない日の方が多い」と「食べていない」を合わせた回答の割合は、小学生3.3%、中学生7.7%、高校生13.8%で、すべての校種で前回調査より低くなっている(前回調査:小学生4.6%、中学生8.8%、高校生18.1%)。

朝食を食べていない理由で最も割合が高いのは、小学生、中学生は「おなかがすいていない」で、小学生44.1%、中学生38.9%、高校生は「食べる時間がない」で46.7%であった。

(2) 朝食の内容について <P. 9 参照>

「主食とおかず」と回答した者の割合は、小学生43.4%、中学生44.8%、高校生44.9%、「主食だけ」と回答した者の割合は、小学生45.5%、中学生41.3%、高校生39.9%であった。「主食とおかず」と回答した者の割合は、前回調査と比較すると、小学生は0.3ポイント減少、中学生は0.1ポイント減少、高校生は3.9ポイント増加している。

(3) 夕食の喫食状況について <P. 13, 15, 21 参照>

夕食を「毎日食べている」と回答した者の割合は、小学生95.0%、中学生92.2%、高校生89.6%であった。

夕食を食べていない理由で最も割合が高いのは、小学生、中学生は「おなかがすいていない」で、小学生42.9%、中学生53.3%、高校生は「ダイエットのため」で36.4%であった。

夕食を食べる時間帯について、小学生、中学生の約8割、高校生の約6割が「午後8時」までに夕食を食べている。

夕食を食べる時間帯と朝食喫食状況との関係を見ると、すべての校種で、朝食を《食べない群(「食べない日の方が多い」+「食べていない」)》は、《食べる群(「毎日食べている」+「食べる日の方が多い」)》と比べて遅い時間に夕食を食べている傾向がある。

(4) 朝食及び夕食の共食の状況について <P. 8, 14, 15 参照>

朝食を「大人と一緒に食べている」と回答した者の割合は、小学生55.9%、中学生39.8%、高校生30.3%で、校種が上がるにつれて低くなっている。

夕食を「大人と一緒に食べている」と回答した者の割合は、小学生93.5%、中学生87.8%、高校生84.1%で、朝食と同様に校種が上がるにつれて低くなっているが、朝食よりも夕食の方が「大人と一緒に食べている」と回答した者の割合が高い。

朝食及び夕食を家族と一緒に食べる頻度について、「毎日」と回答した者の割合は、小学生は朝食47.5%、夕食73.2%、中学生は朝食28.1%、夕食58.7%、高校生は朝食18.9%、夕食45.0%で、すべての校種で朝食よりも夕食の方がその割合は高くなっている。

2 給食・昼食について <P. 9, 10, 11 参照>

完全給食を実施している学校の小学生、中学生を対象に、給食について調査したところ、給食を「好き」と「どちらかという好き」を合わせた回答の割合は、小学生91.4%、中学生59.1%であった。前回調査と比較すると、小学生は1.4ポイント、中学生は0.8ポイント増加している。

小学生の14.1%、中学生の17.8%が給食を「残すことが多い」又は「いつも残す」と回答しており、その理由で最も割合が高いのは、小学生は「きれいなものがある」で51.6%、中学生は「量が多い」で35.2%であった。前回調査では、小学生の11.8%、中学生の17.0%が給食を「残すことが多い」又は「いつも残す」と回答しており、その理由で最も割合が高いのは、小学生、中学生ともに「きれいなものがある」であった。

高校生の平日の昼食について、「家で調理したお弁当」と回答した者の割合が最も高く88.8%であった。

3 間食について <P. 11, 12 参照>

間食の頻度について、「毎日」と「週5～6日」を合わせた回答の割合は、小学生57.4%、中学生41.7%、高校生39.9%で、小学生の約6割、中学生、高校生の約4割がほぼ毎日間食を摂っている。前回調査と比較すると、小学生は7.6ポイント増加、中学生は7.1ポイント減少、高校生は11.5ポイント減少している。

間食の時間帯は、すべての校種で「学校から家に帰ってから夕食までの間」と回答した者の割合が最も高くなっている。

間食の内容は、「アイスクリーム」(小学生55.4%、中学生57.9%、高校生47.7%)や「スナック菓子」(小学生54.0%、中学生53.3%、高校生51.5%)をよく食べると回答した者の割合が高くなっている。

4 睡眠について

(1) 起床時間、就寝時間、睡眠時間について <P. 16, 17, 22, 23 参照>

起床時間は、すべての校種で「午前6時～7時前」と回答した者の割合が最も高く半数を超えている。

起床時間と朝食喫食状況との関係を見ると、すべての校種で、朝食を《食べる群(「毎日食べている」+「食べる日の方が多い」)》は、《食べない群(「食べない日の方が多い」+「食べていない」)》より「午前7時」までに起きていると回答した者の割合が高くなっている。

就寝時間は、校種が上がるにつれて遅くなり、中学生の約2割、高校生の約5割が午後12時すぎに就寝している。

就寝時間と朝食喫食状況との関係を見ると、すべての校種で、朝食を《食べる群(「毎日食べている」+「食べる日の方が多い」)》より《食べない群(「食べない日の方が多い」+「食べていない」)》より「午後12時すぎ」に就寝していると回答した者の割合が高くなっている。

睡眠時間は、小学生は「約9時間」、中学生は「約7時間」、高校生は「約6時間」と回答した者の割合が最も高い。

(2) 学校での眠気について <P. 17, 24 参照>

学校で「いつも眠くなる」と回答した者の割合は、小学生5.3%、中学生10.5%、高校生25.7%で、校種が上がるにつれ高くなっている。前回調査と比較すると、小学生は0.3ポイント増加、中学生は1.7ポイント減少、高校生は1.8ポイント増加している。

学校での眠気と朝食喫食状況との関係を見ると、すべての校種で、朝食を《食べる群(「毎日食べている」+「食べる日の方が多い」)》より《食べない群(「食べない日の方が多い」+「食べていない」)》より「午後12時すぎ」に就寝していると回答した者の割合が高くなっている。

群（「食べない日の方が多い」＋「食べていない」）は、《食べる群（「毎日食べている」＋「食べる日の方が多い」）》より学校で「いつも眠くなる」と回答した者の割合が高くなっている。

5 排便について

(1) 排便状況について <P. 18, 25 参照>

「毎日」排便があると回答した者の割合は、小学生60.4%、中学生69.1%、高校生62.3%で、小学生、高校生の約6割、中学生の約7割が毎日排便している。前回調査と比較すると、小学生は1.3ポイント増加、中学生は4.1ポイント増加、高校生は1.4ポイント減少している。

「2～3日出ないことがある」と回答した者の割合は、小学生10.1%、中学生6.1%、高校生10.5%で、前回調査と比較すると、小学生は1.3ポイント増加、中学生、高校生は0.8ポイント減少している。

排便状況と朝食喫食状況との関係を見ると、すべての校種で、朝食を《食べる群（「毎日食べている」＋「食べる日の方が多い」）》は、《食べない群（「食べない日の方が多い」＋「食べていない」）》より「毎日」排便があると回答した者の割合が高くなっている。

(2) 排便時間について <P. 18 参照>

すべての校種で、排便時間が「とくに決まっていない」と回答した者の割合が最も高く、約5割となっている。「朝起きてから学校に出かけるまでの間」と回答した者の割合は、小学生19.1%、中学生26.4%、高校生32.0%で、校種が上がるにつれて高くなっており、この傾向は前回調査でも同様である（前回調査：小学生25.5%、中学生29.4%、高校生32.3%）。

6 運動について <P. 19, 26 参照>

学校の授業以外で運動を「毎日」していると回答した者の割合は、小学生26.7%、中学生27.6%、高校生16.7%で、すべての校種で前回調査より低くなっている（前回調査：小学生30.6%、中学生41.8%、高校生20.0%）。

運動を「ほとんどしない」と回答した者の割合は、小学生10.9%、中学生14.3%、高校生37.6%で、すべての校種で前回調査より高くなっている（前回調査：小学生5.9%、中学生10.8%、高校生35.5%）。校種が上がるにつれて、運動を「ほとんどしない」者の割合が高くなっている。

運動と朝食喫食状況との関係を見ると、すべての校種で、朝食を《食べる群（「毎日食べている」＋「食べる日の方が多い」）》は、《食べない群（「食べない日の方が多い」＋「食べていない」）》より運動を「週3日以上」していると回答した者の割合が高くなっている。

Ⅲ 調査結果（単純集計）

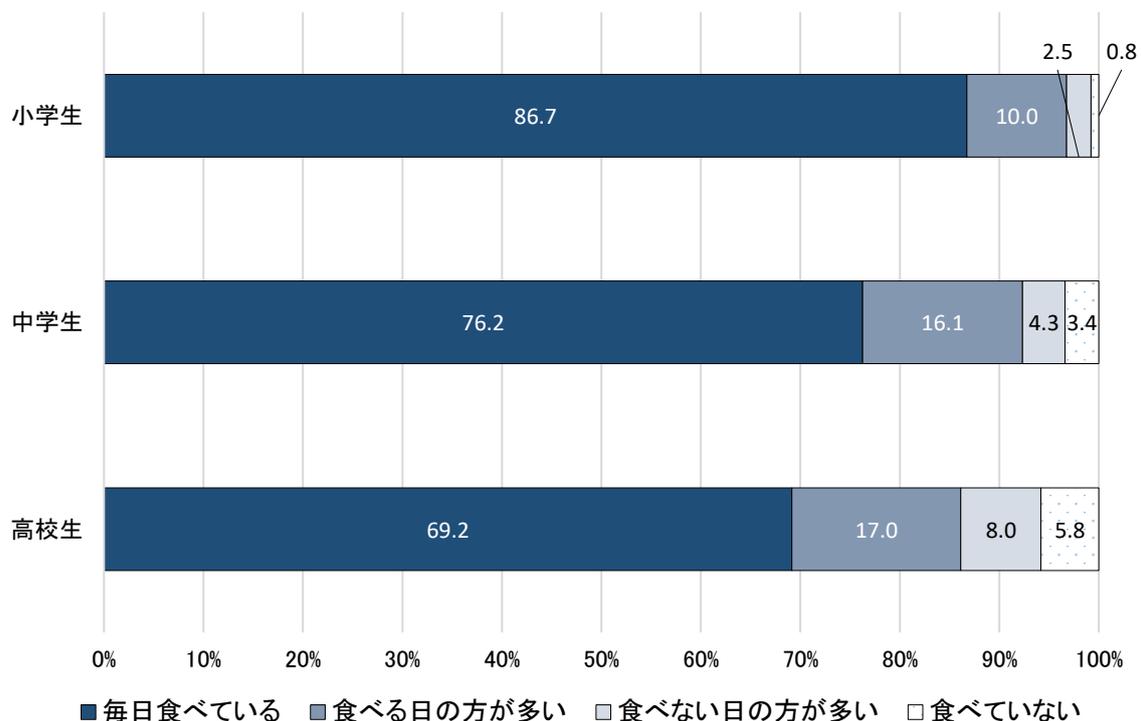
<朝食>

【朝食の喫食状況】

朝食を「毎日食べている」と回答した者の割合は、
小学生86.7%、中学生76.2%、高校生69.2%

- 朝食を「毎日食べている」と「食べる日の方が多い」を合わせた回答の割合は、小学生96.7%、中学生92.3%、高校生86.2%であった。
- 朝食を「食べない日の方が多い」と「食べていない」を合わせた回答の割合は、小学生3.3%、中学生7.7%、高校生13.8%であった。

問：朝食を食べていますか。



■「第3次神奈川県食育推進計画」の指標及び目標値

[指標] 朝食を欠食する県民の割合（小学5年生、中学2年生）

[目標値] 0%に近づける

■調査結果の推移

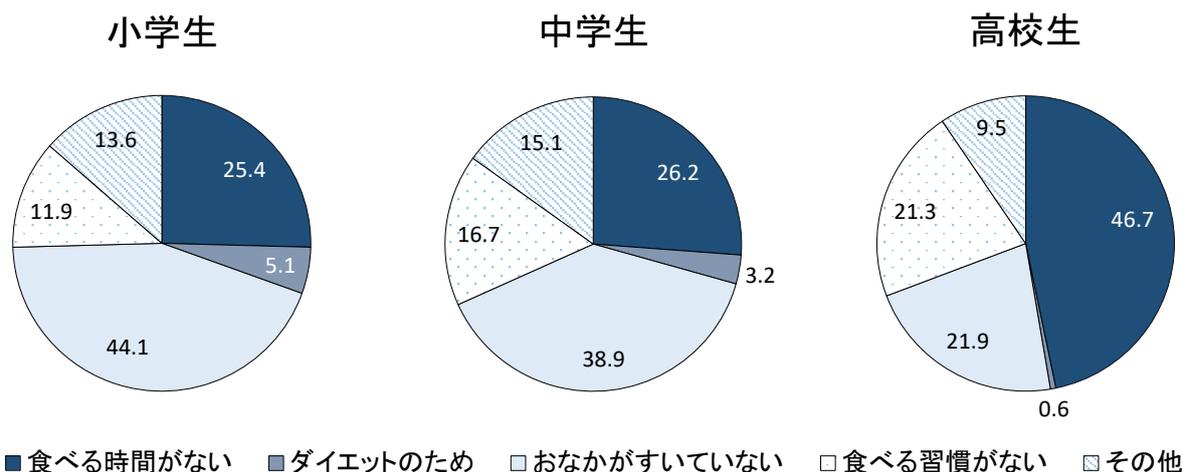
	<平成19年度>	<平成24年度>	<平成29年度>	<令和4年度>
小学5年生	5.0%	4.0%	4.6%	3.3%
中学2年生	11.3%	7.8%	8.8%	7.7%
高校2年生	17.1%	13.5%	18.1%	13.8%

【朝食を食べていない理由】

朝食を食べていない理由で最も割合が高いのは、小学生、中学生は「おなかがすいていない」、高校生は「食べる時間がない」

○朝食を食べていない理由で最も割合が高いのは、小学生、中学生は「おなかがすいていない」で、小学生44.1%、中学生38.9%、高校生は「食べる時間がない」で46.7%であった。

問：「食べない日の方が多い」、「食べていない」と答えた人に聞きます。食べていない理由は何ですか。

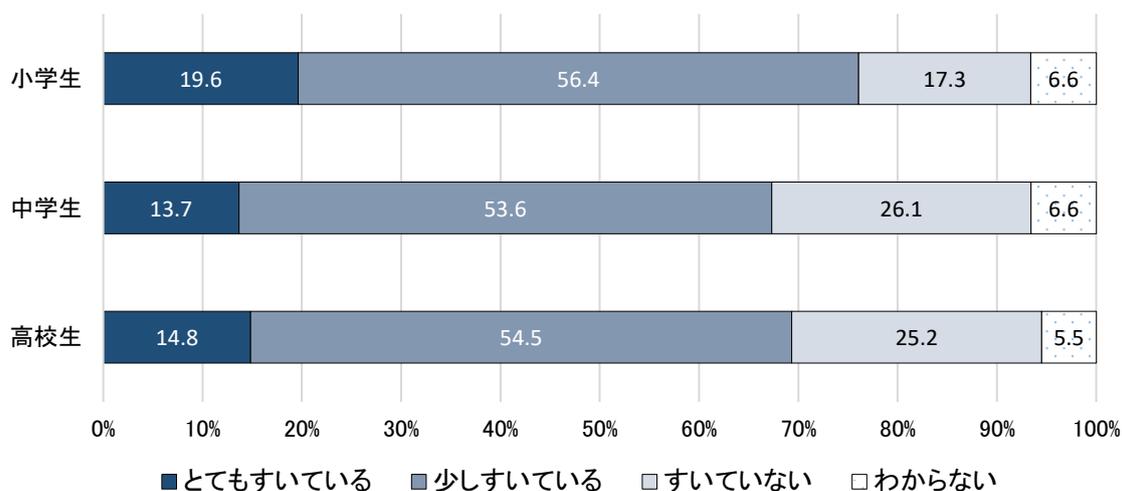


【起床時の空腹状況】

小学生、中学生、高校生ともに、朝起きた時におなかが「少しすいている」と回答した者の割合が最も高い

○小学生、中学生、高校生ともに、朝起きた時におなかが「少しすいている」と回答した者の割合が最も高く、小学生56.4%、中学生53.6%、高校生54.5%であった。

問：ふだん、朝起きた時、おなかがすいていますか。

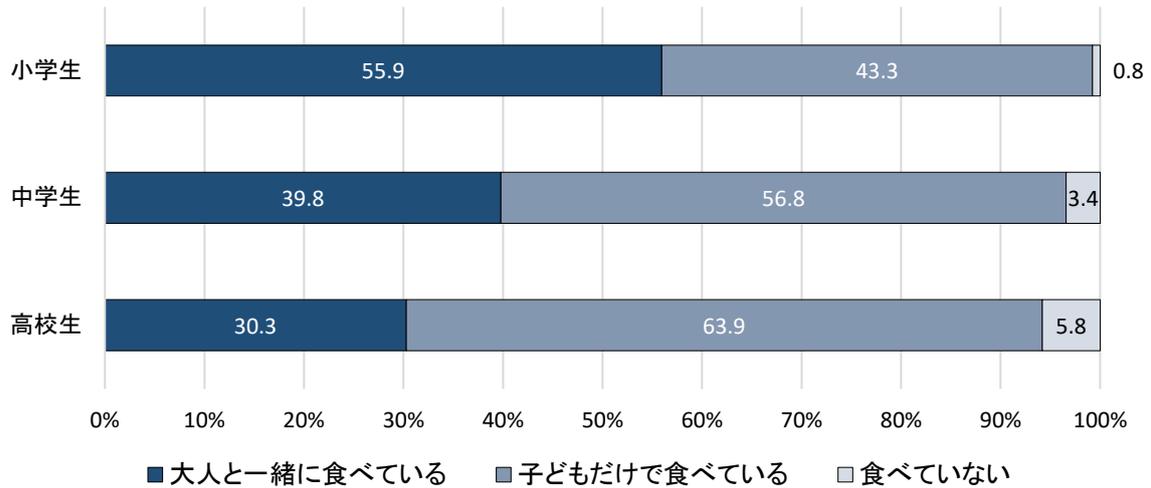


【朝食の共食状況】

校種が上がるにつれて、朝食を「大人と一緒に食べている」割合は低くなり、「子どもだけで食べている」割合は高くなっている

- 朝食を「大人と一緒に食べている」と回答した者の割合は、小学生55.9%、中学生39.8%、高校生30.3%で、校種が上がるにつれて低くなっている。
- 朝食を「子どもだけで食べている」と回答した者の割合は、小学生43.3%、中学生56.8%、高校生63.9%で、校種が上がるにつれて高くなっている。

問：ふだん、朝食は誰と一緒に食べていますか。

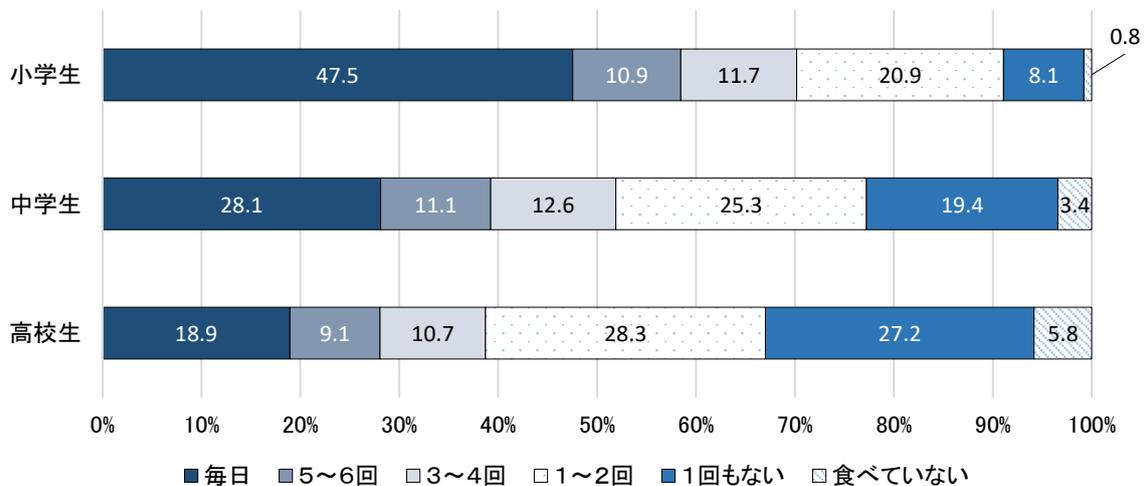


【朝食を家族と一緒に食べる頻度】

校種が上がるにつれて、朝食を家族と一緒に食べる頻度は低くなっている

- 朝食を「毎日」家族と一緒に食べていると回答した者の割合は、小学生47.5%、中学生28.1%、高校生18.9%で、校種が上がるにつれて低くなっている。

問：朝食を家族と一緒に食べるのは、週に何回ぐらいですか。

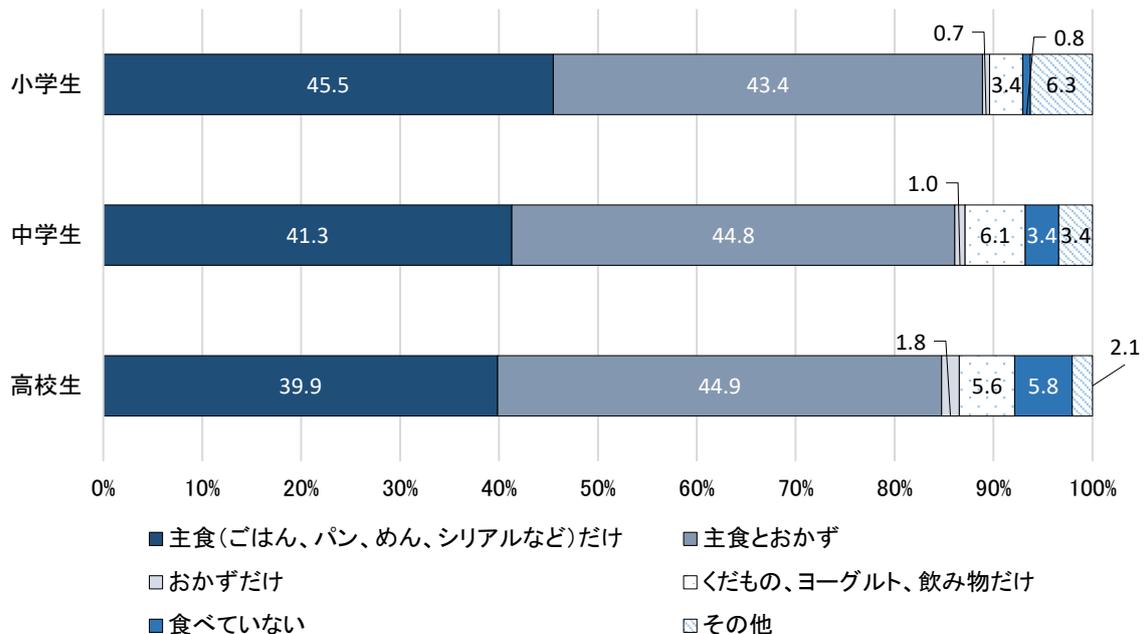


【朝食の内容】

小学生、中学生、高校生ともに、朝食の内容は「主食だけ」と「主食とおかず」と回答した者の割合がそれぞれ約4割

○「主食とおかず」と回答した者の割合は、小学生43.4%、中学生44.8%、高校生44.9%、「主食だけ」と回答した者の割合は、小学生45.5%、中学生41.3%、高校生39.9%であった。

問：朝食ではふだん何を食べていますか。



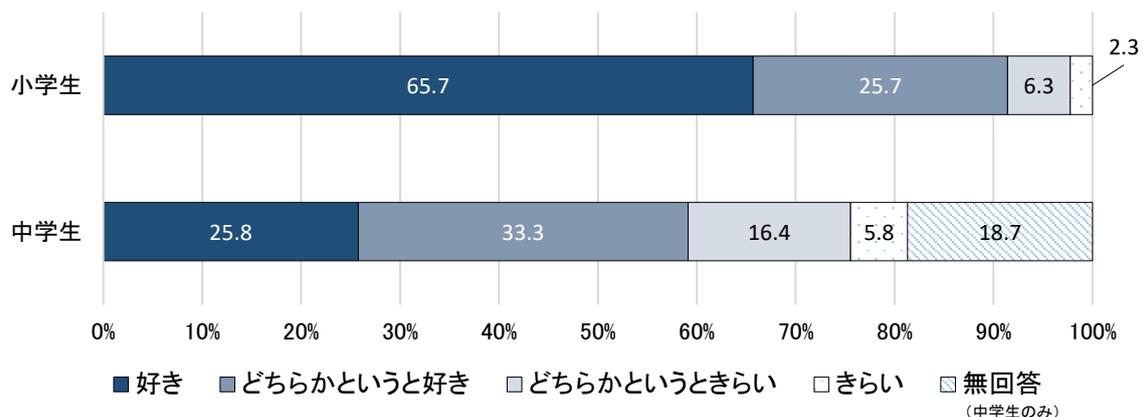
<給食 ※小学生、中学生のみ（完全給食実施校のみ）>

【給食は好きか】

小学生の約9割、中学生の約6割が給食を「好き」又は「どちらかというとき好き」と回答

○給食を「好き」と「どちらかというとき好き」を合わせた回答の割合は、小学生91.4%、中学生59.1%であった。

問：給食は好きですか。

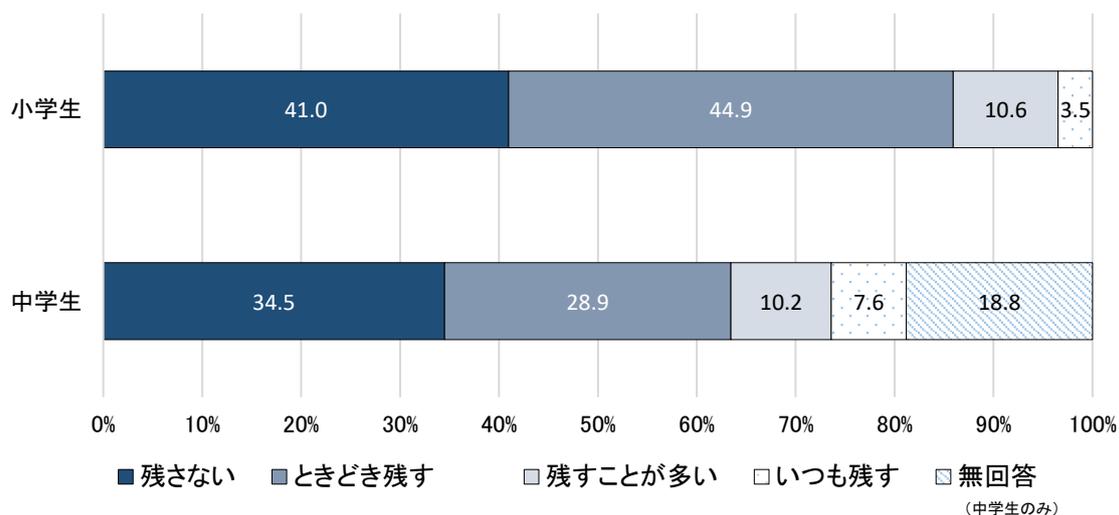


【給食を残すことがあるか】

給食を「残さない」と回答した者の割合は、
小学生は約4割、中学生は約3割

- 給食を「残さない」と回答した者の割合は、小学生41.0%、中学生34.5%であった。
- 給食を「残すことが多い」と「いつも残す」を合わせた回答の割合は、小学生14.1%、中学生17.8%であった。

問：給食を残すことがありますか。

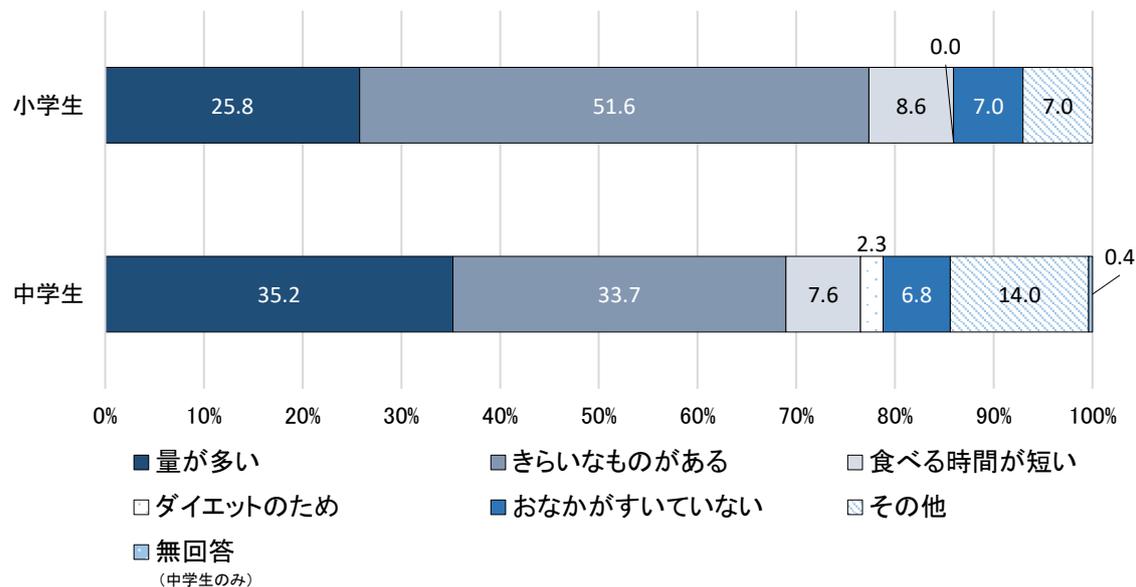


【給食を残す理由】

給食を残す理由で最も割合が高いのは、
小学生は「きれいなものがある」、中学生は「量が多い」

- 給食を残す理由で最も割合が高いのは、小学生は「きれいなものがある」で51.6%、中学生は「量が多い」で35.2%であった。

問：「残すことが多い」、「いつも残す」と答えた人に聞きます。
残す理由は何ですか。



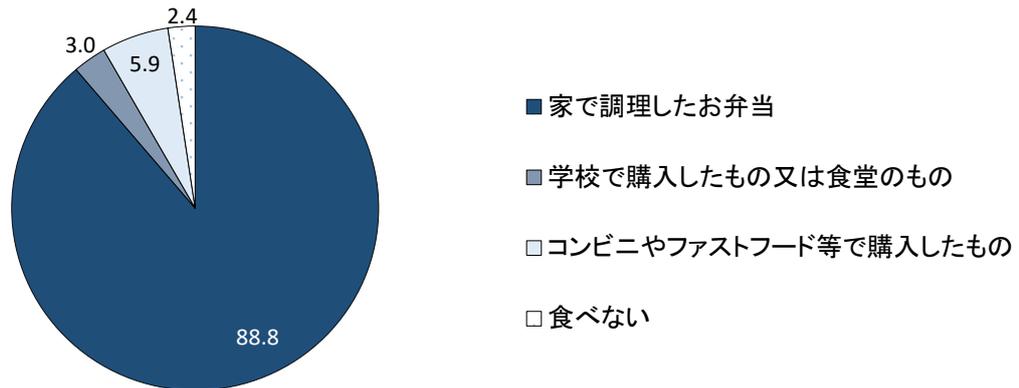
<昼食 ※高校生のみ>

【平日の昼食内容】

約9割の生徒が昼食に「家で調理したお弁当」を食べている

○高校生の平日の昼食について、「家で調理したお弁当」と回答した者の割合が最も高く88.8%であった。

問：平日（学校のある日）の昼食に食べることが多いのは何ですか。



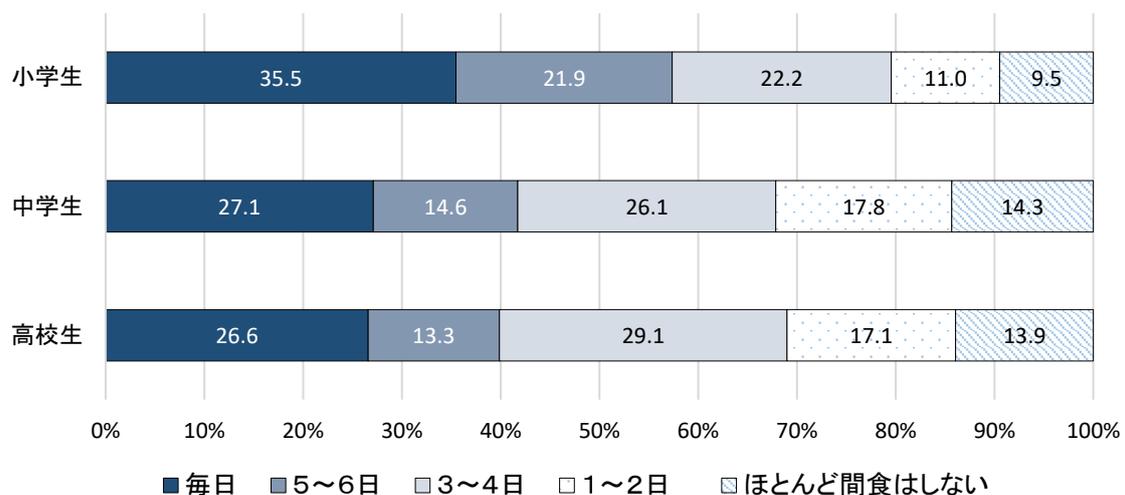
<間食>

【間食の頻度】

小学生の約6割、中学生、高校生の約4割が
ほぼ毎日間食を摂っている

○間食の頻度について、「毎日」と「週5～6日」を合わせた回答の割合は、小学生57.4%、中学生41.7%、高校生39.9%であった。

問：間食（おやつ）を週に何日ぐらい食べていますか。（小学生）
週に何日ぐらい間食をしますか。（中学生、高校生）

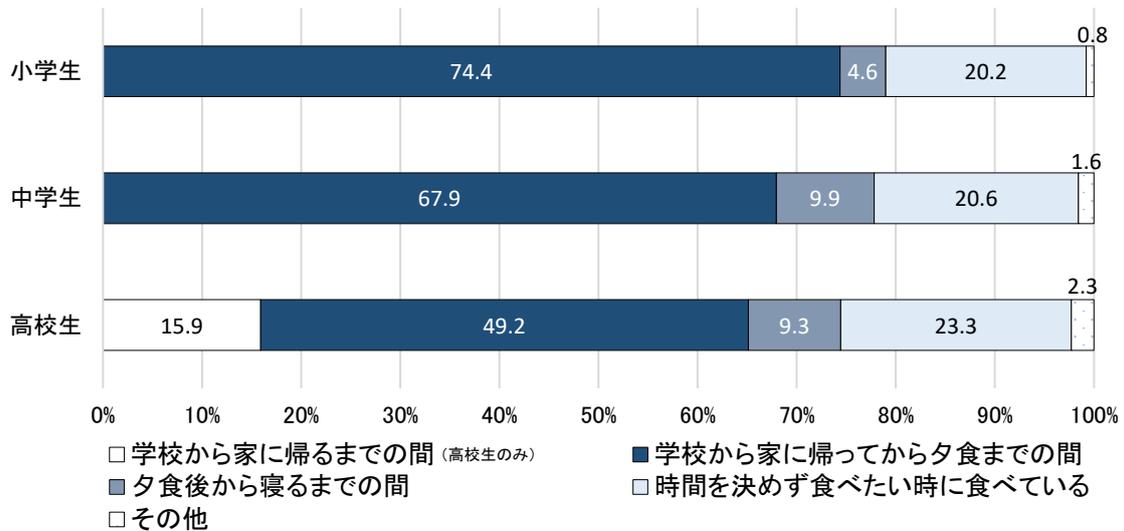


【間食の時間帯】

小学生、中学生、高校生ともに、間食を摂る時間帯は「学校から家に帰ってから夕食までの間」の割合が最も高い

○間食の時間帯は、すべての校種で「学校から家に帰ってから夕食までの間」と回答した者の割合が最も高くなっている。

問：平日（学校のある日）は、間食（おやつ）を食べるのはどの時間帯が一番多いですか。（小学生）
平日（学校のある日）に間食をするのはどの時間帯が一番多いですか。（中学生、高校生）

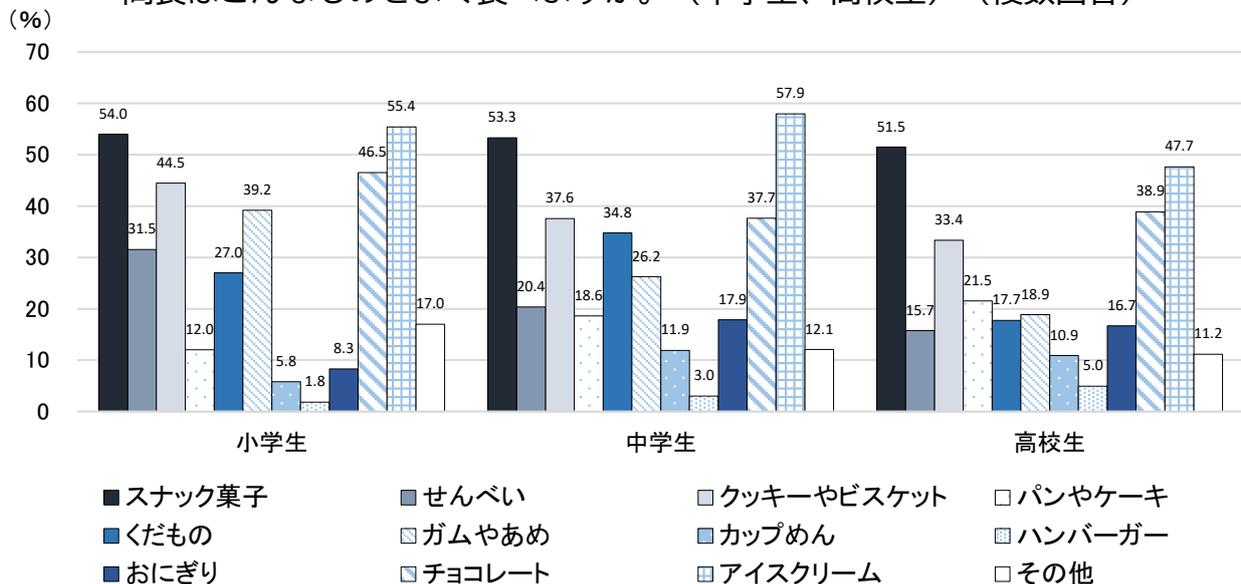


【間食の内容】

間食でよく摂るものは「アイスクリーム」や「スナック菓子」が多い

○間食でよく摂るものは「アイスクリーム」や「スナック菓子」が多くなっている。

問：間食（おやつ）はどんなものをよく食べますか。（小学生）（複数回答）
間食はどんなものをよく食べますか。（中学生、高校生）（複数回答）



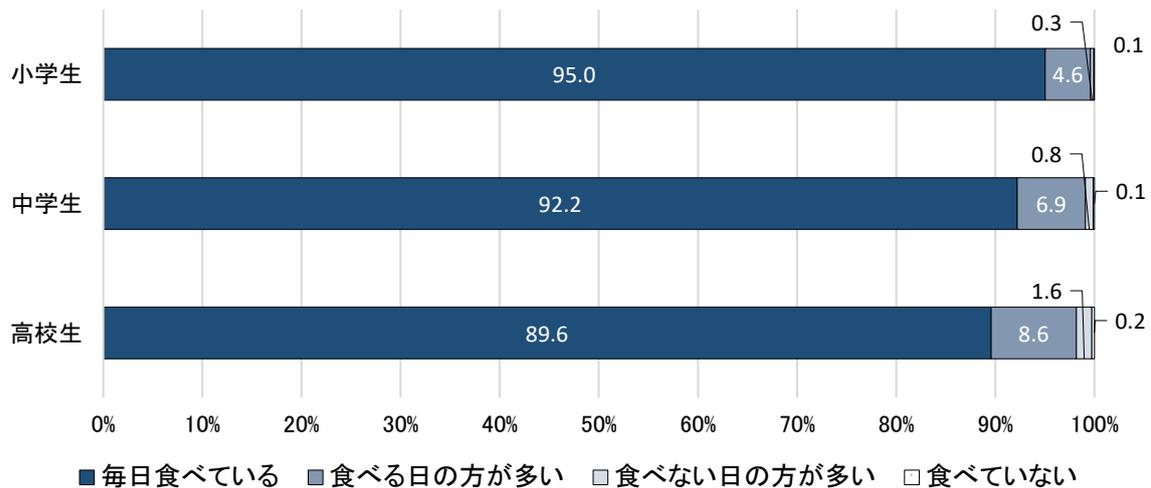
<夕食>

【夕食の喫食状況】

夕食を「毎日食べている」と回答した者の割合は、
小学生95.0%、中学生92.2%、高校生89.6%

○夕食を「毎日食べている」と回答した者の割合は、小学生95.0%、中学生92.2%、高校生89.6%であった。

問：夕食を食べていますか。

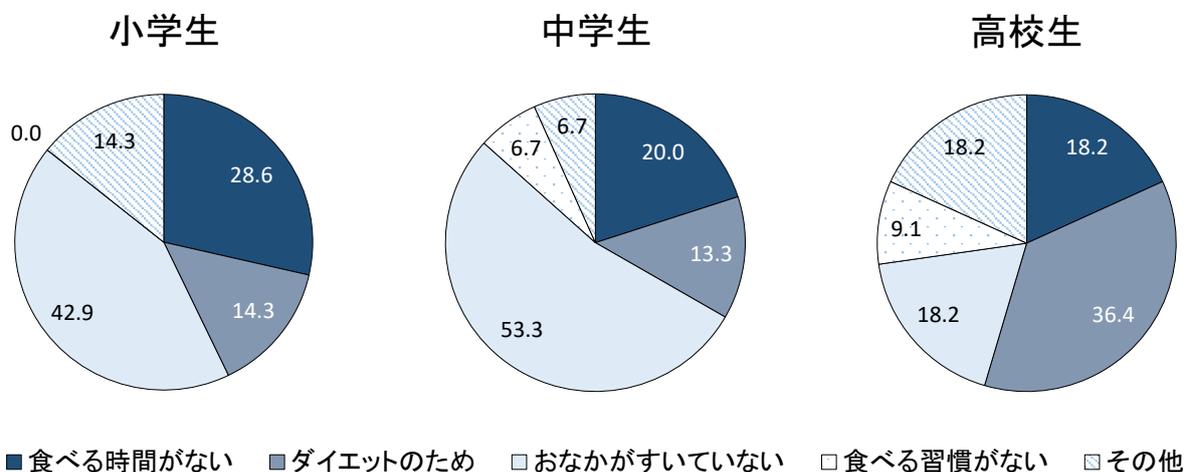


【夕食を食べていない理由】

夕食を食べていない理由で最も割合が高いのは、小学生、中学生は「おなかがすいていない」、高校生は「ダイエットのため」

○夕食を食べていない理由で最も割合が高いのは、小学生、中学生は「おなかがすいていない」で、小学生42.9%、中学生53.3%、高校生は「ダイエットのため」で36.4%であった。

問：「食べない日の方が多い」、「食べていない」と答えた人に聞きます。
食べていない理由は何ですか。

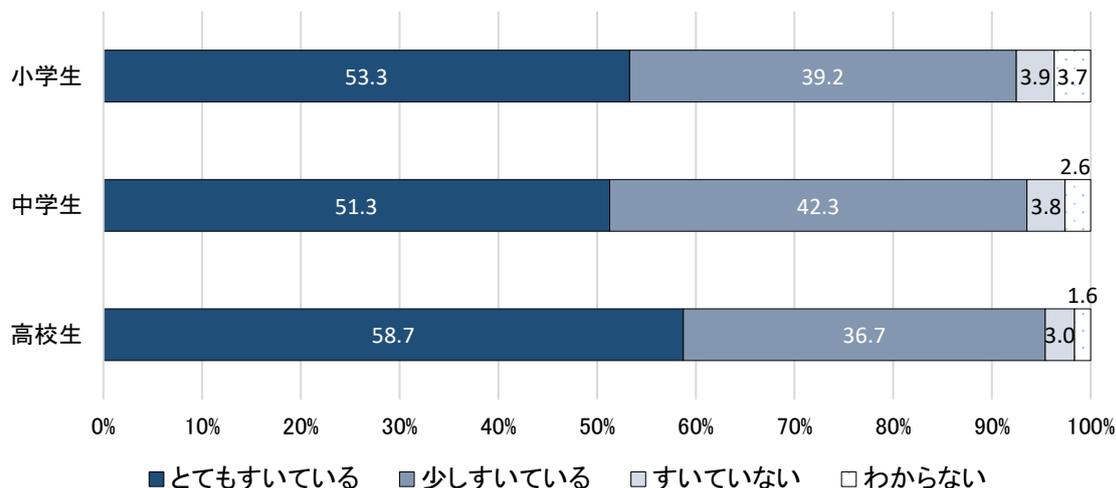


【夕食前の空腹状況】

小学生、中学生、高校生ともに、夕食の前におなかが「とてもすいている」と回答した者の割合が最も高い

○小学生、中学生、高校生ともに、夕食の前におなかが「とてもすいている」と回答した者の割合が最も高く、小学生53.3%、中学生51.3%、高校生58.7%であった。

問：ふだん、夕食の前におなかがすいていますか。

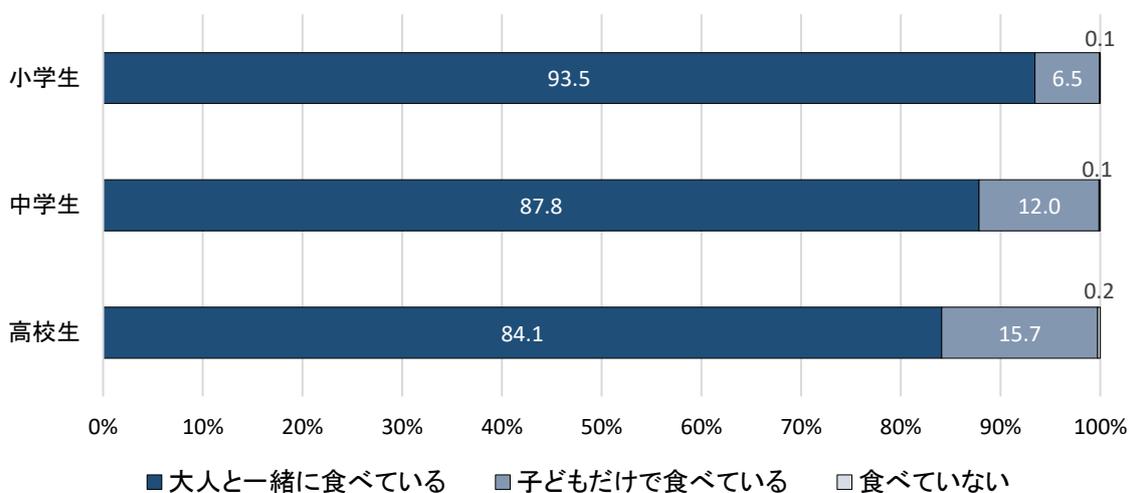


【夕食の共食状況】

小学生、中学生の約9割、高校生の約8割が夕食を大人と一緒に食べている

○夕食を「大人と一緒に食べている」と回答した者の割合は、小学生93.5%、中学生87.8%、高校生84.1%であった。

問：ふだん、夕食は誰と一緒に食べますか。

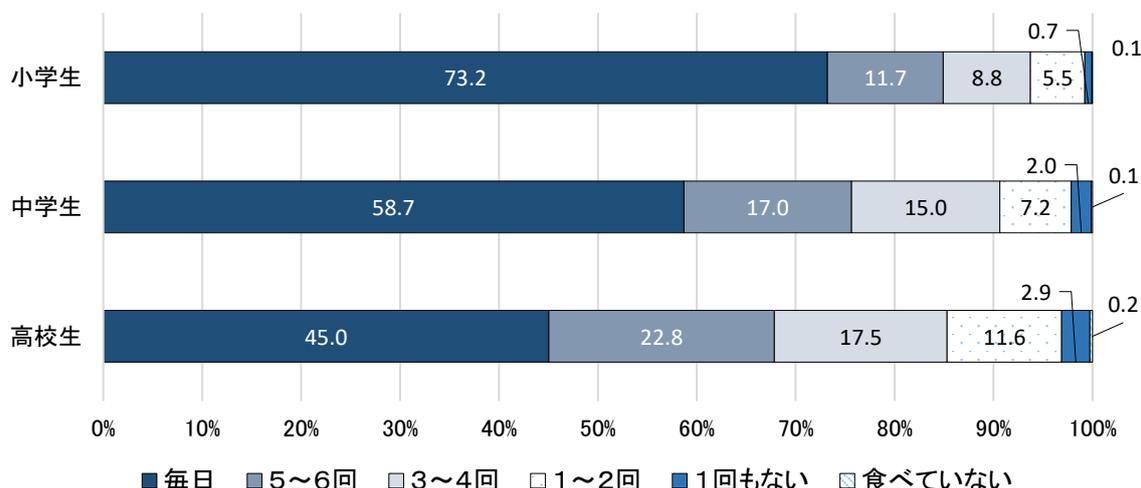


【夕食を家族と一緒に食べる頻度】

夕食を家族で一緒に「毎日食べる」と回答した者の割合は朝食より高くなっている

○夕食を「毎日」家族と一緒に食べていると回答した者の割合は、小学生73.2%、中学生58.7%、高校生45.0%であった。

問：夕食を家族で一緒に食べるのは、週に何回ぐらいですか。

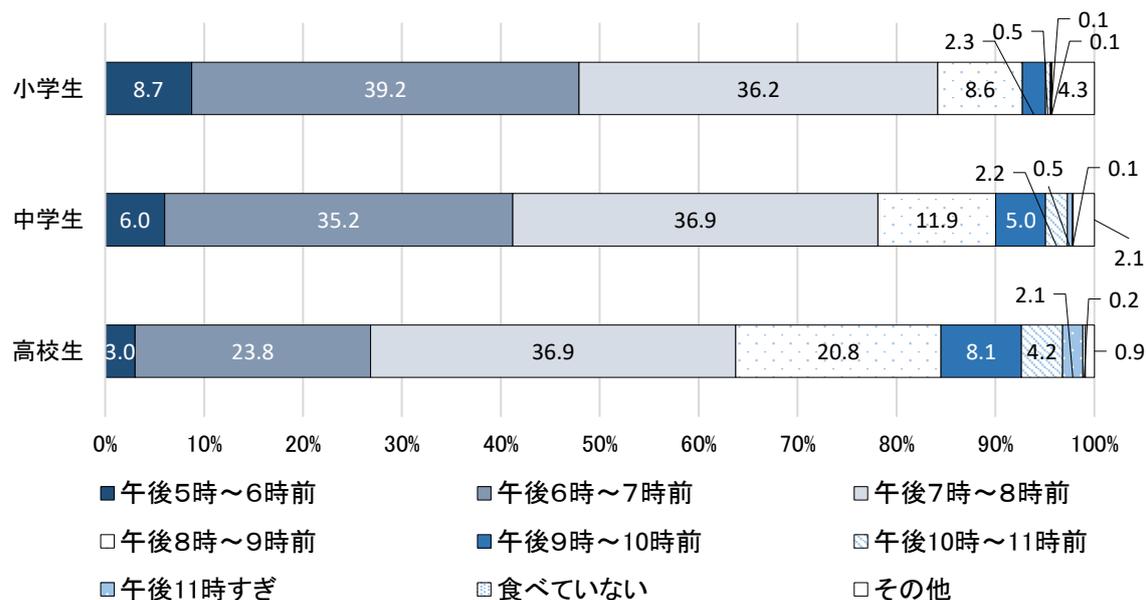


【夕食の時間帯】

小学生、中学生の約8割、高校生の約6割が「午後8時」までに夕食を食べている

○夕食を食べる時間帯で最も割合が高いのは、小学生は「午後6時～7時前」で39.2%、中学生、高校生は「午後7時～8時前」で、ともに36.9%であった。

問：ふだん、夕食を食べる時間はいつごろですか。



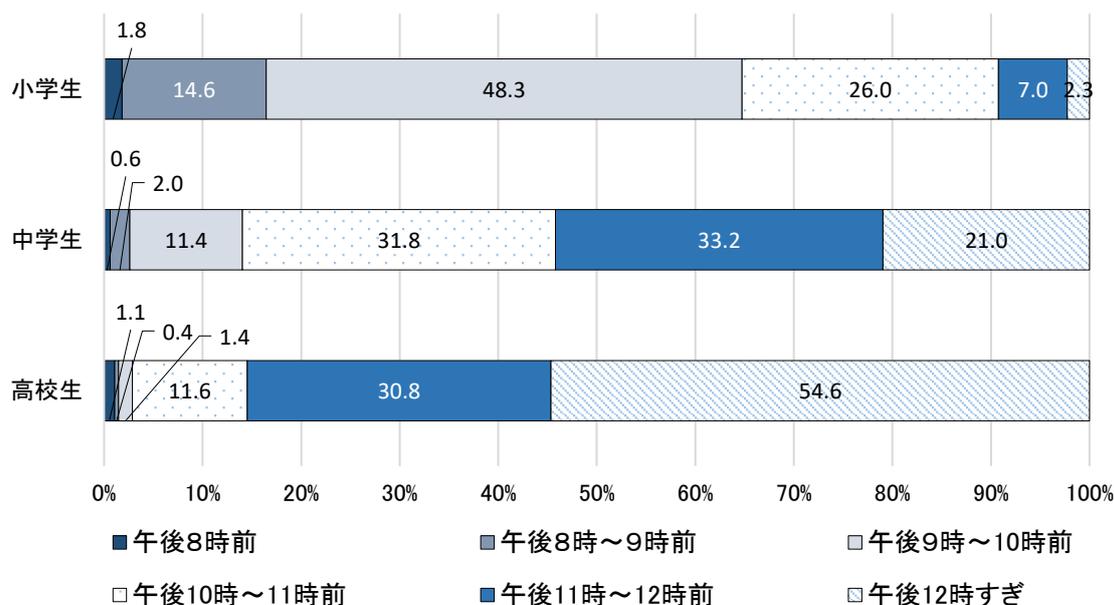
<睡眠>

【就寝時間】

中学生の約2割、高校生の約5割が午後12時すぎに就寝している

○就寝時間で最も割合が高いのは、小学生は「午後9時～10時前」で48.3%、中学生は「午後11時～12時前」で33.2%、高校生は「午後12時すぎ」で54.6%であった。

問：ふだん、何時ごろに寝ていますか。

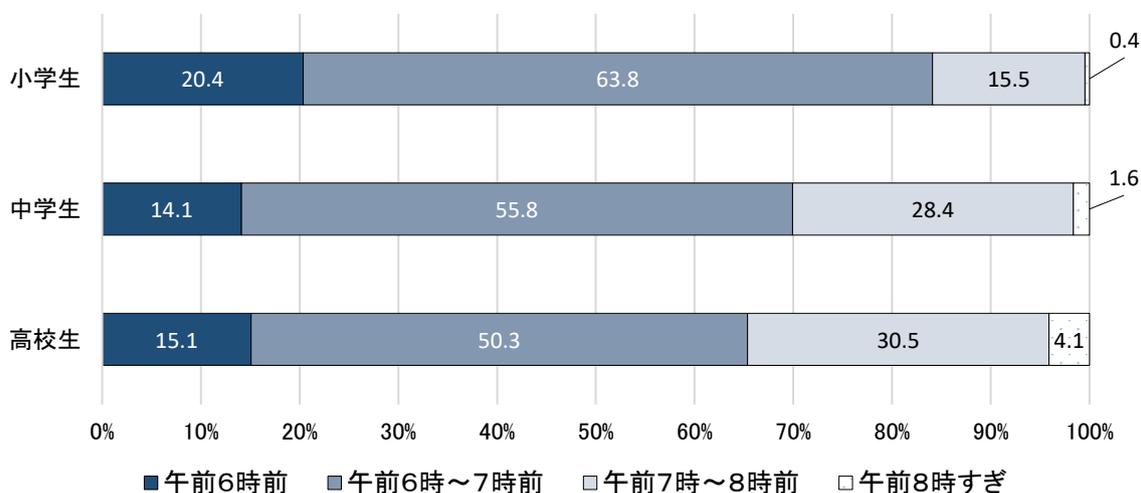


【起床時間】

起床時間は、小学生、中学生、高校生ともに「午前6時～7時前」と回答した者の割合が最も高く半数を超えている

○起床時間で最も割合が高いのは、小学生、中学生、高校生ともに「午前6時～7時前」で、小学生63.8%、中学生55.8%、高校生50.3%であった。

問：ふだん、何時ごろに起きていますか。

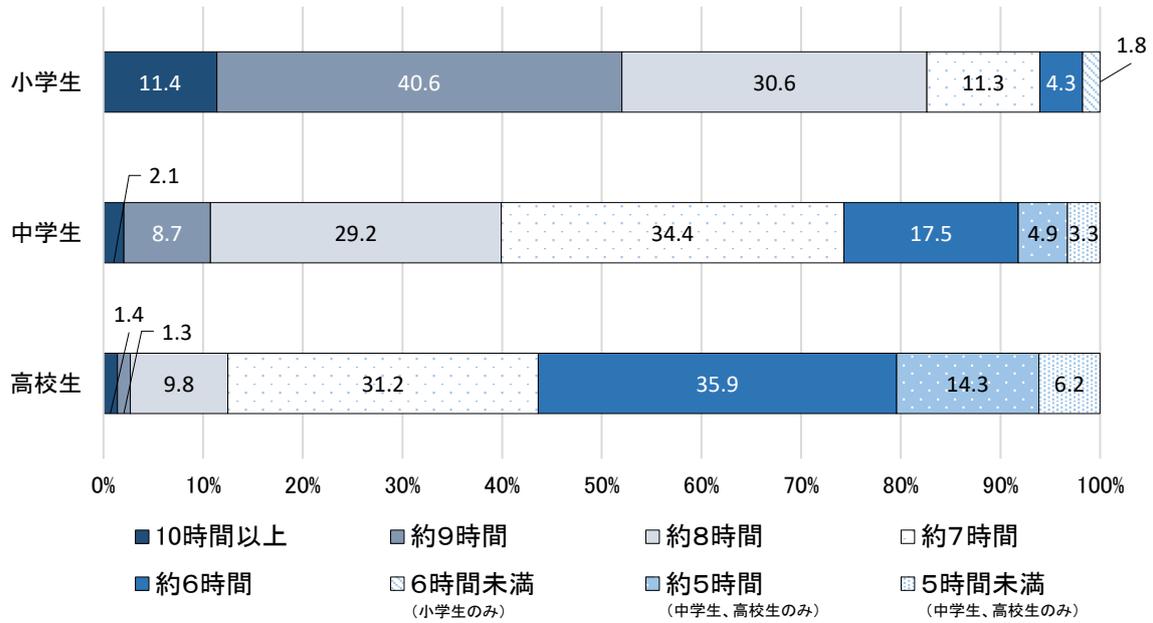


【睡眠時間】

睡眠時間は、小学生は「約9時間」、中学生は「約7時間」、高校生は「約6時間」と回答した者の割合が最も高い

○睡眠で最も割合が高いのは、小学生は「約9時間」で40.6%、中学生は「約7時間」で34.4%、高校生は「約6時間」で35.9%であった。

問：毎日、だいたい何時間ぐらい寝ていますか。

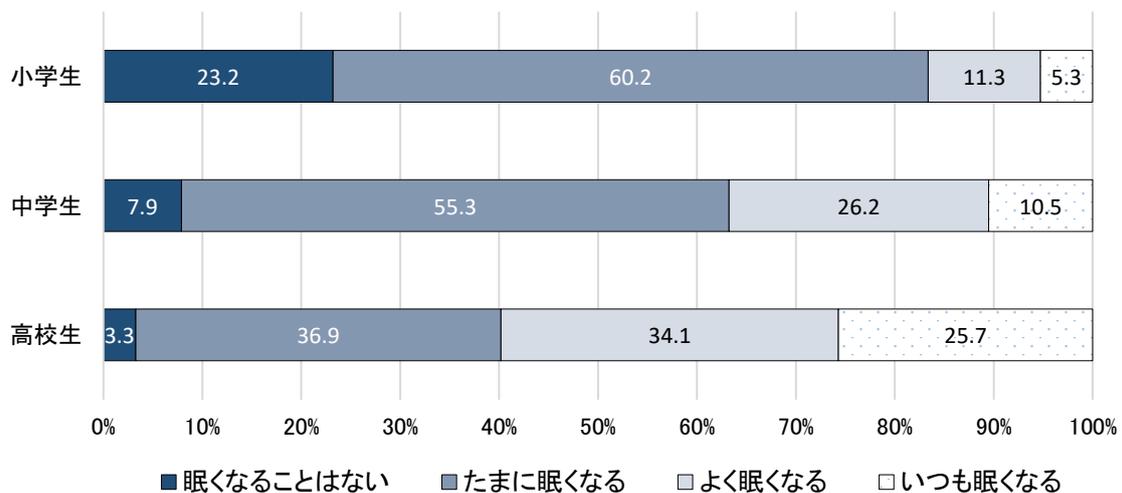


【学校での眠気】

高校生の約4人に一人が、学校で「いつも眠くなる」と回答

○学校で「いつも眠くなる」と回答した者の割合は、小学生5.3%、中学生10.5%、高校生25.7%であった。

問：学校で眠くなることがありますか。



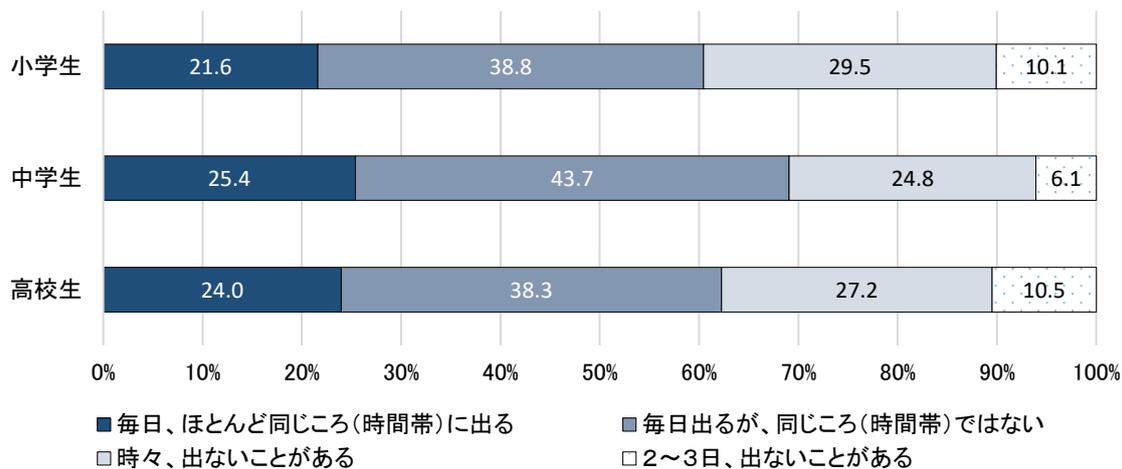
<排便>

【排便状況】

毎日排便していると回答した者の割合は、
小学生、高校生が約6割、中学生が約7割

- 「毎日」排便があると回答した者の割合は、小学生60.4%、中学生69.1%、高校生62.3%であった。

問：毎日、うんちが出ますか。（小学生）
毎日、排便していますか。（中学生、高校生）

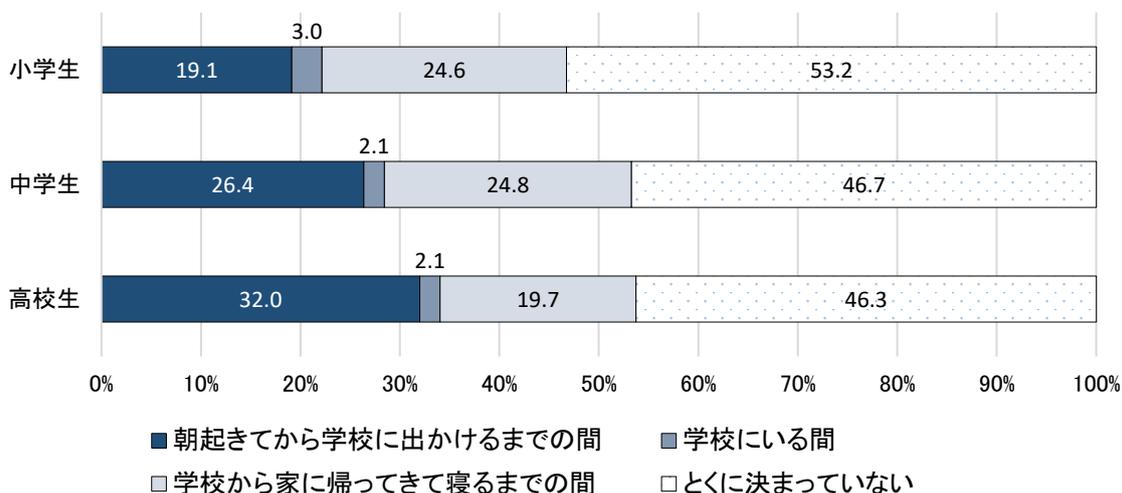


【排便時間】

小学生、中学生、高校生ともに、排便時間が
「とくに決まっていない」と回答した者の割合が最も高く約5割

- 小学生、中学生、高校生ともに、排便時間が「とくに決まっていない」と回答した者の割合が最も高く、小学生53.2%、中学生46.7%、高校生46.3%であった。
○「朝起きてから学校に出かけるまでの間」と回答した者の割合は、小学生19.1%、中学生26.4%、高校生32.0%であった。

問：うんちをする時間帯は次のどれですか。（小学生）
排便をする時間帯は次のどれですか。（中学生、高校生）



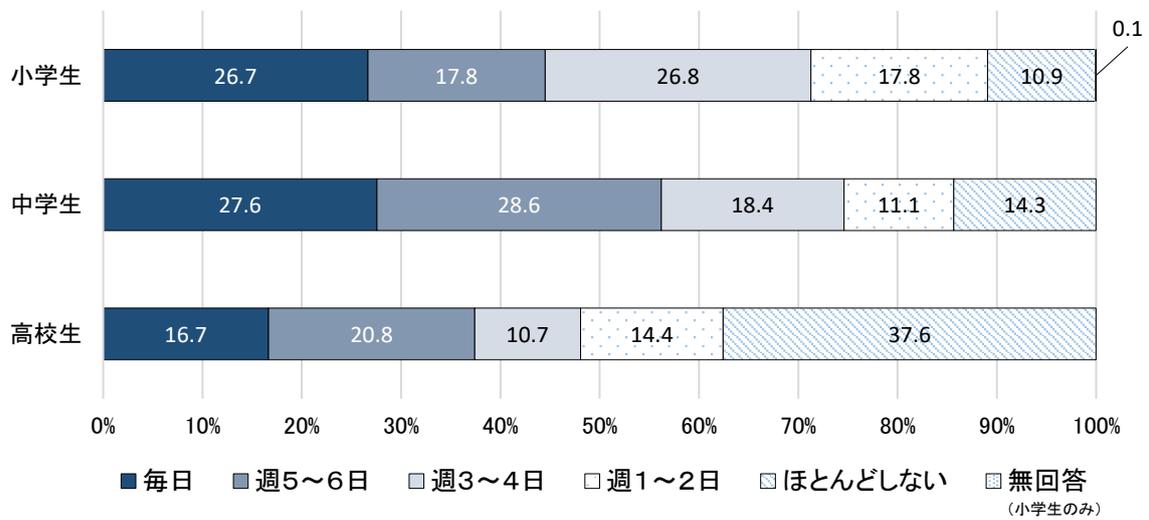
<運動>

【運動習慣】

校種が上がるにつれて
運動を「ほとんどしない」者の割合が高くなっている

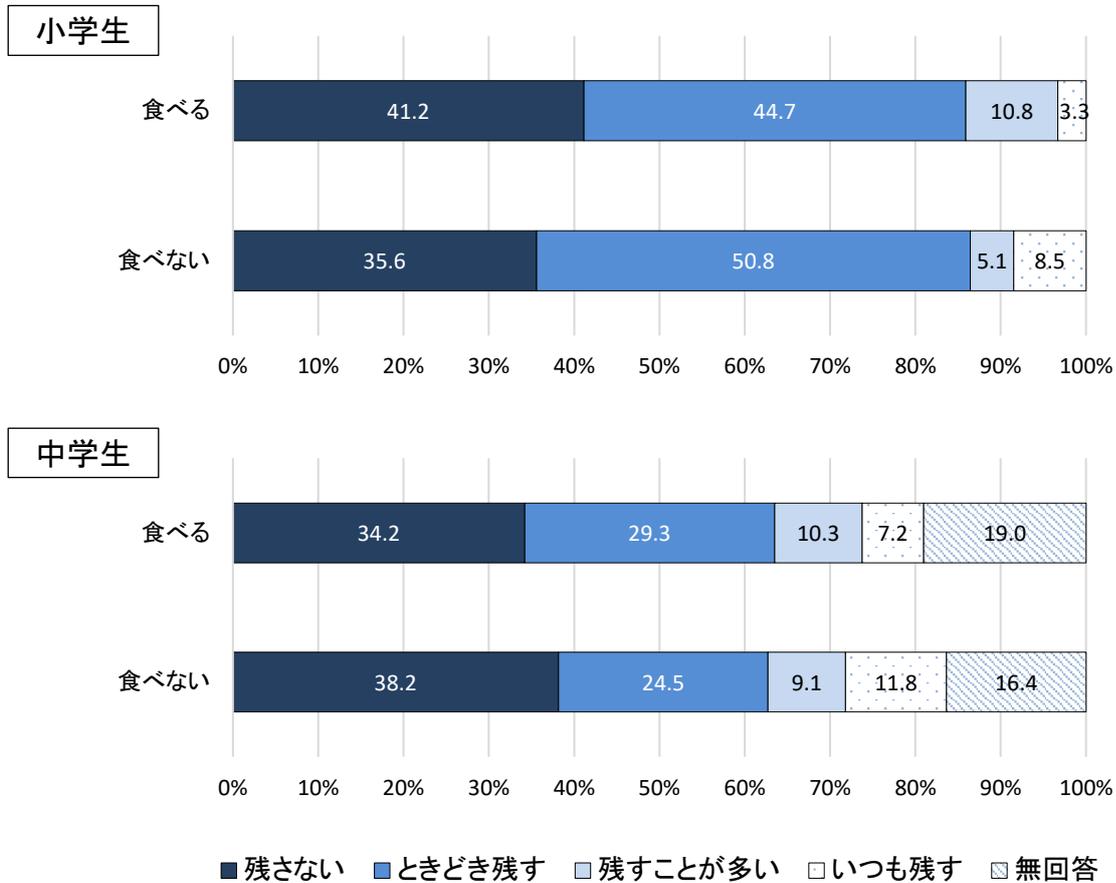
- 学校の授業以外で運動を「毎日」していると回答した者の割合は、小学生26.7%、中学生27.6%、高校生16.7%であった。
- 運動を「ほとんどしない」と回答した者の割合は、小学生10.9%、中学生14.3%、高校生37.6%であった。

問：学校の授業以外で週に何日ぐらい外遊びや運動をしていますか。（小学生）
学校の授業以外で週に何日ぐらい運動（部活動を含む）をしていますか。
（中学生・高校生）



IV 調査結果及び集計結果（クロス集計）

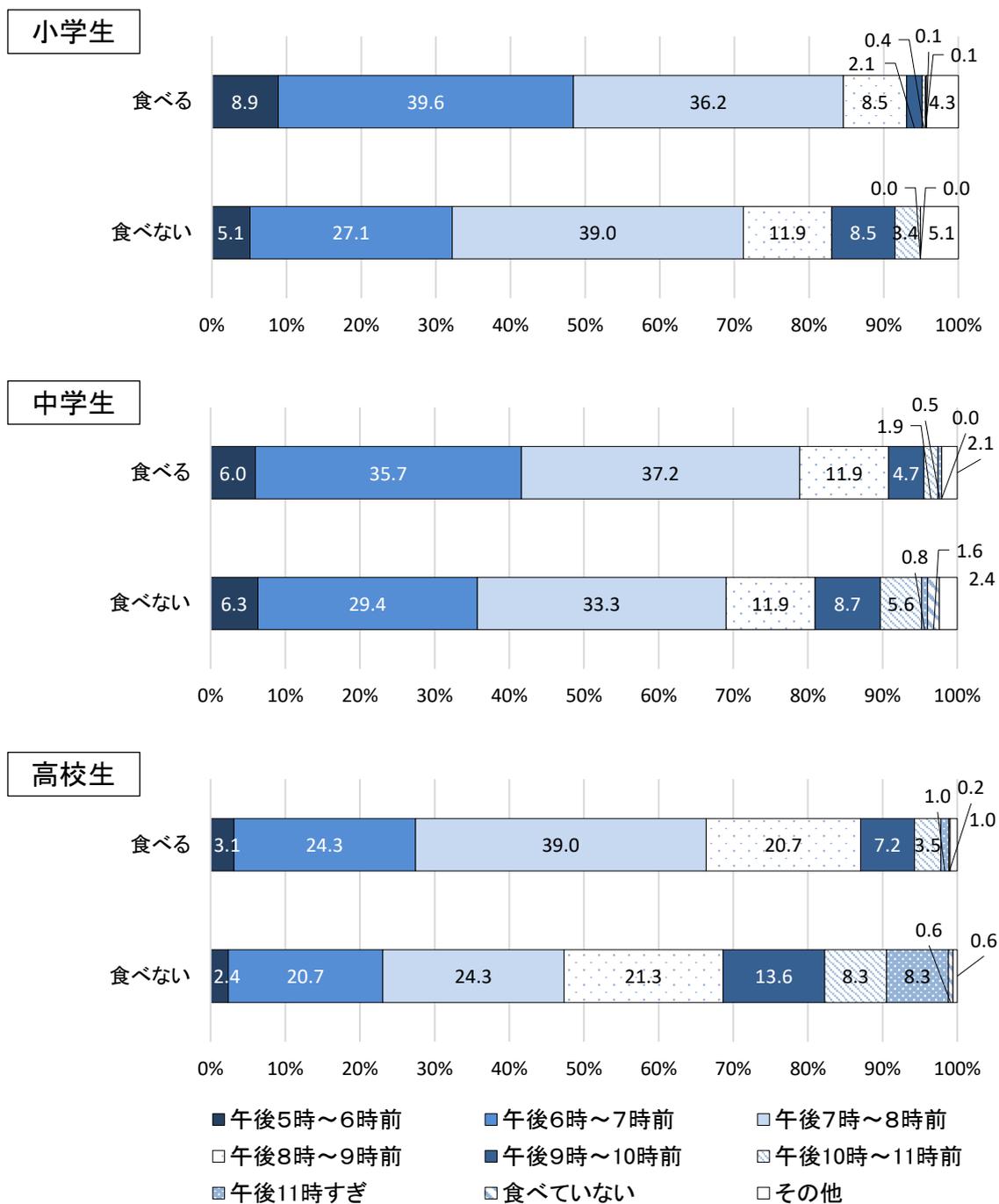
【朝食の喫食状況×給食を残すことがあるか】



(%)

朝食の喫食状況 給食を残すことがあるか	小学生		中学生		高校生	
	食べる	食べない	食べる	食べない	食べる	食べない
残さない	41.2	35.6	34.2	38.2	-	-
ときどき残す	44.7	50.8	29.3	24.5	-	-
残すことが多い	10.8	5.1	10.3	9.1	-	-
いつも残す	3.3	8.5	7.2	11.8	-	-
無回答	-	-	19.0	16.4	-	-

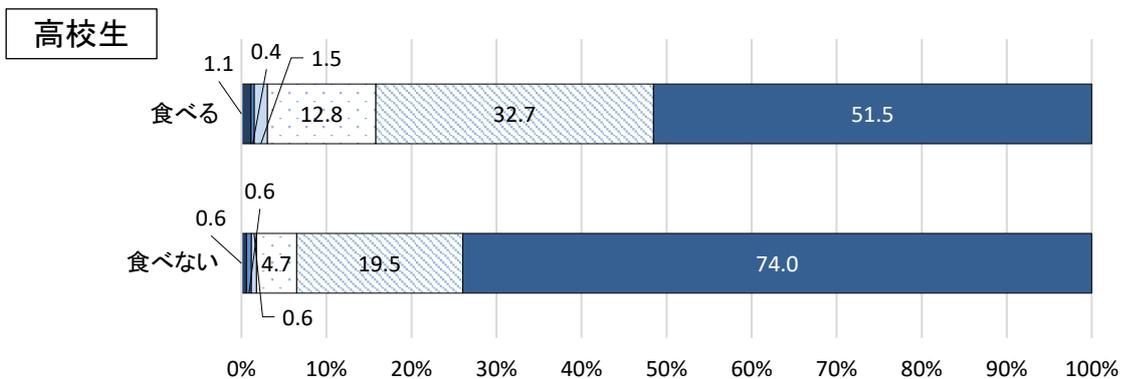
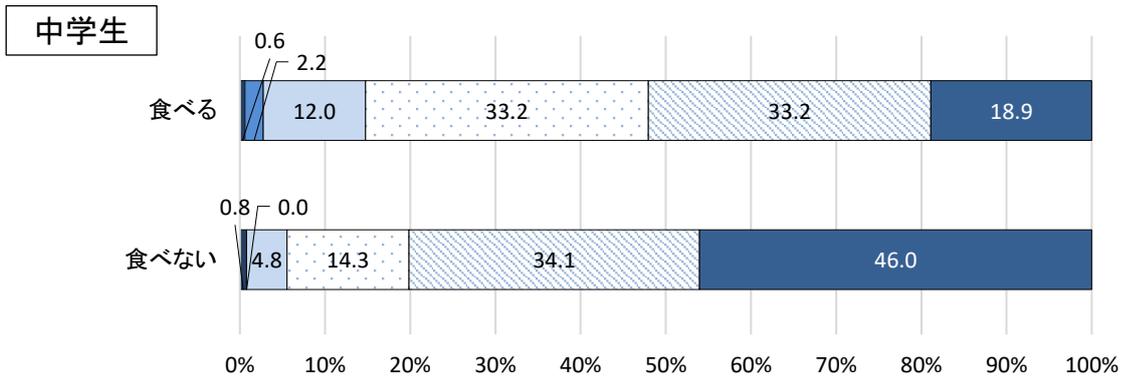
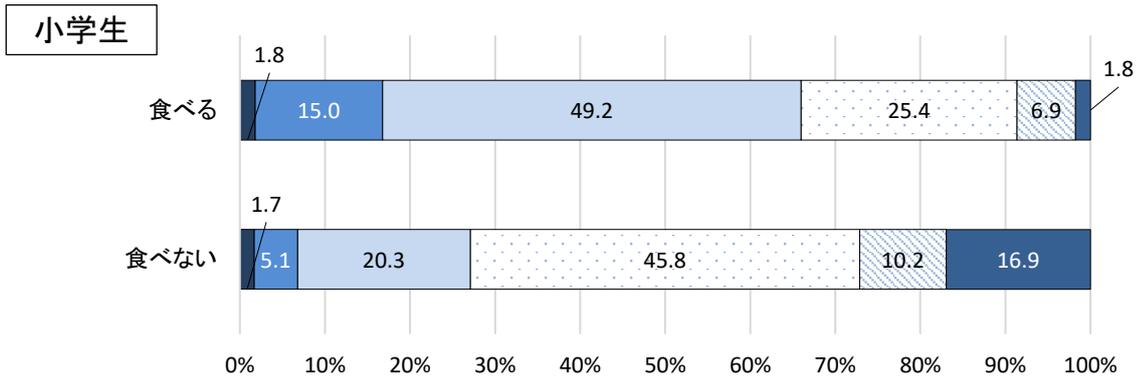
【朝食の喫食状況×夕食の時間】



(%)

夕食の時間	小学生		中学生		高校生	
	食べる	食べない	食べる	食べない	食べる	食べない
午後5時～6時前	8.9	5.1	6.0	6.3	3.1	2.4
午後6時～7時前	39.6	27.1	35.7	29.4	24.3	20.7
午後7時～8時前	36.2	39.0	37.2	33.3	39.0	24.3
午後8時～9時前	8.5	11.9	11.9	11.9	20.7	21.3
午後9時～10時前	2.1	8.5	4.7	8.7	7.2	13.6
午後10時～11時前	0.4	3.4	1.9	5.6	3.5	8.3
午後11時すぎ	0.1	0.0	0.5	0.8	1.0	8.3
食べていない	0.1	0.0	0.0	1.6	0.2	0.6
その他	4.3	5.1	2.1	2.4	1.0	0.6

【朝食の喫食状況×就寝時間】

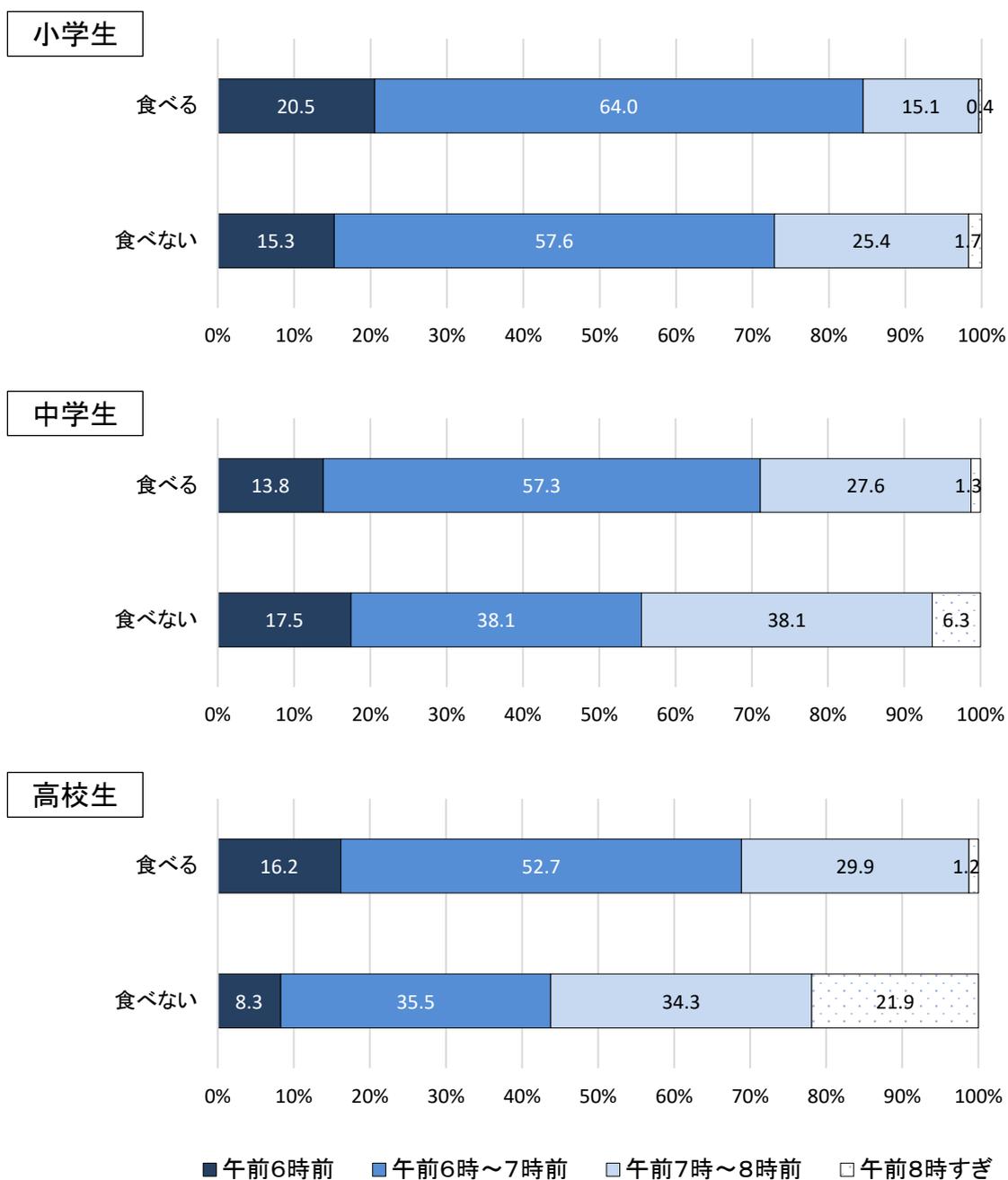


午後8時前
 午後8時～9時前
 午後9時～10時前
 午後10時～11時前
 午後11時～12時前
 午後12時すぎ

(%)

就寝時間	小学生		中学生		高校生	
	食べる	食べない	食べる	食べない	食べる	食べない
午後8時前	1.8	1.7	0.6	0.8	1.1	0.6
午後8時～9時前	15.0	5.1	2.2	0.0	0.4	0.6
午後9時～10時前	49.2	20.3	12.0	4.8	1.5	0.6
午後10時～11時前	25.4	45.8	33.2	14.3	12.8	4.7
午後11時～12時前	6.9	10.2	33.2	34.1	32.7	19.5
午後12時すぎ	1.8	16.9	18.9	46.0	51.5	74.0

【朝食の喫食状況×起床時間】

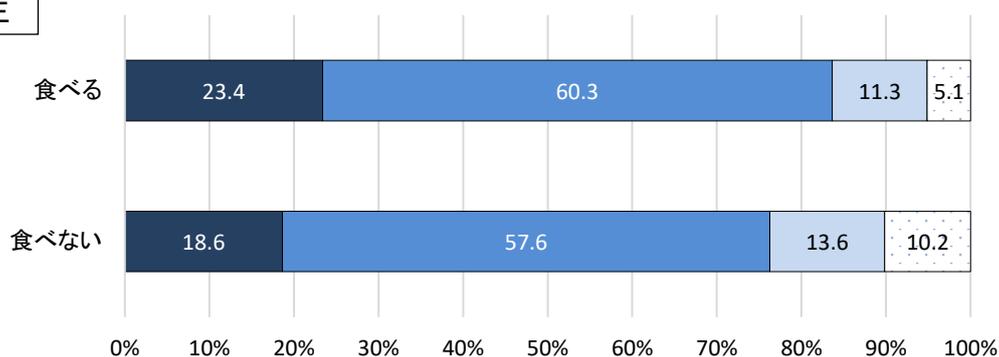


(%)

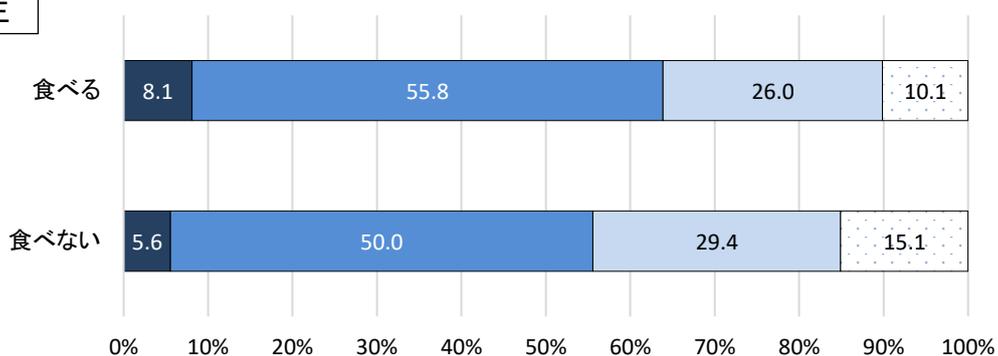
起床時間	小学生		中学生		高校生	
	食べる	食べない	食べる	食べない	食べる	食べない
午前6時前	20.5	15.3	13.8	17.5	16.2	8.3
午前6時～7時前	64.0	57.6	57.3	38.1	52.7	35.5
午前7時～8時前	15.1	25.4	27.6	38.1	29.9	34.3
午前8時すぎ	0.4	1.7	1.3	6.3	1.2	21.9

【朝食の喫食状況×学校での眠気】

小学生



中学生



高校生

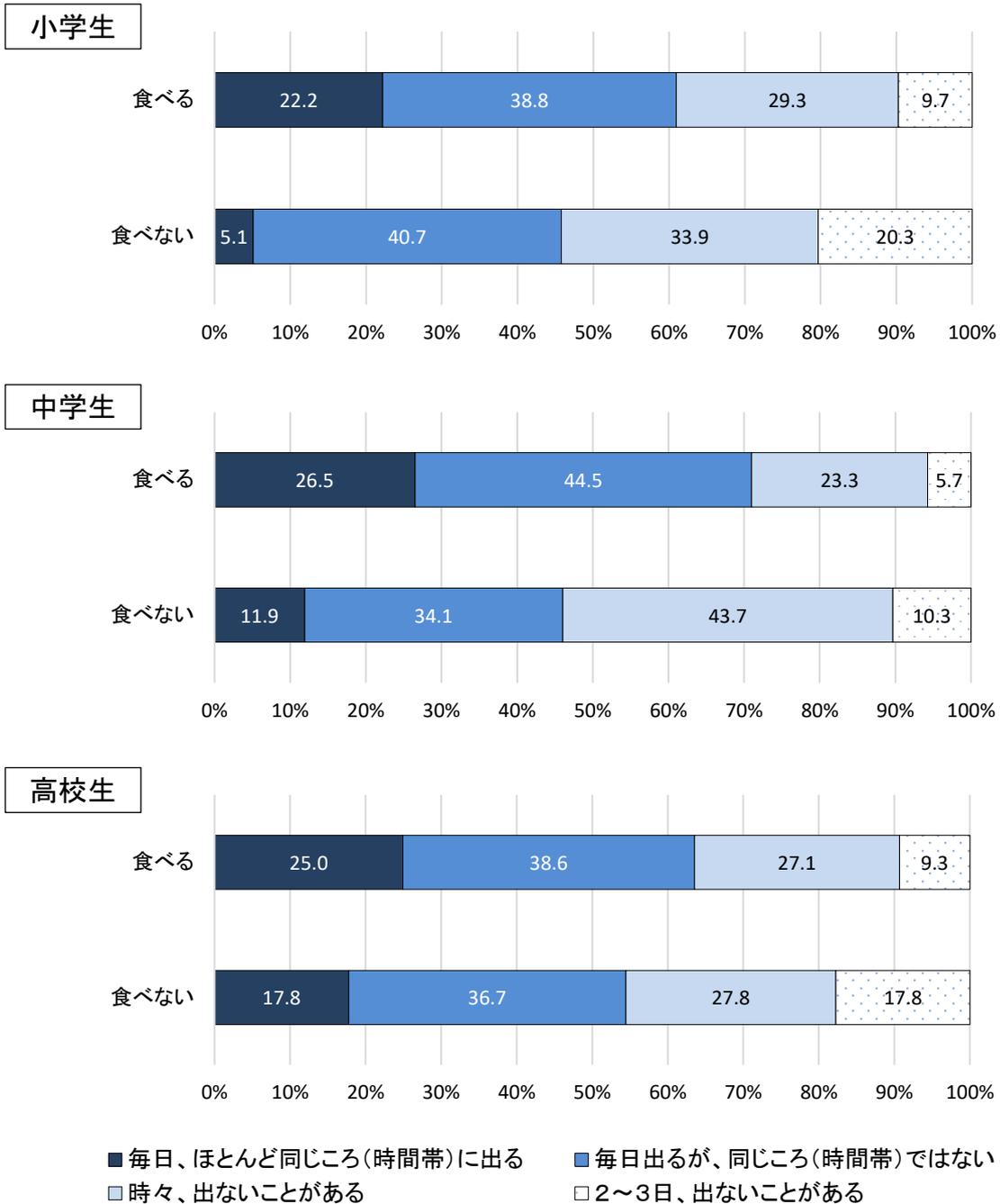


■ 眠くなることはない ■ たまに眠くなる □ よく眠くなる □ いつも眠くなる

(%)

朝食の喫食状況	小学生		中学生		高校生	
	食べる	食べない	食べる	食べない	食べる	食べない
眠くなることはない	23.4	18.6	8.1	5.6	3.2	3.6
たまに眠くなる	60.3	57.6	55.8	50.0	36.8	37.9
よく眠くなる	11.3	13.6	26.0	29.4	35.3	26.6
いつも眠くなる	5.1	10.2	10.1	15.1	24.7	32.0

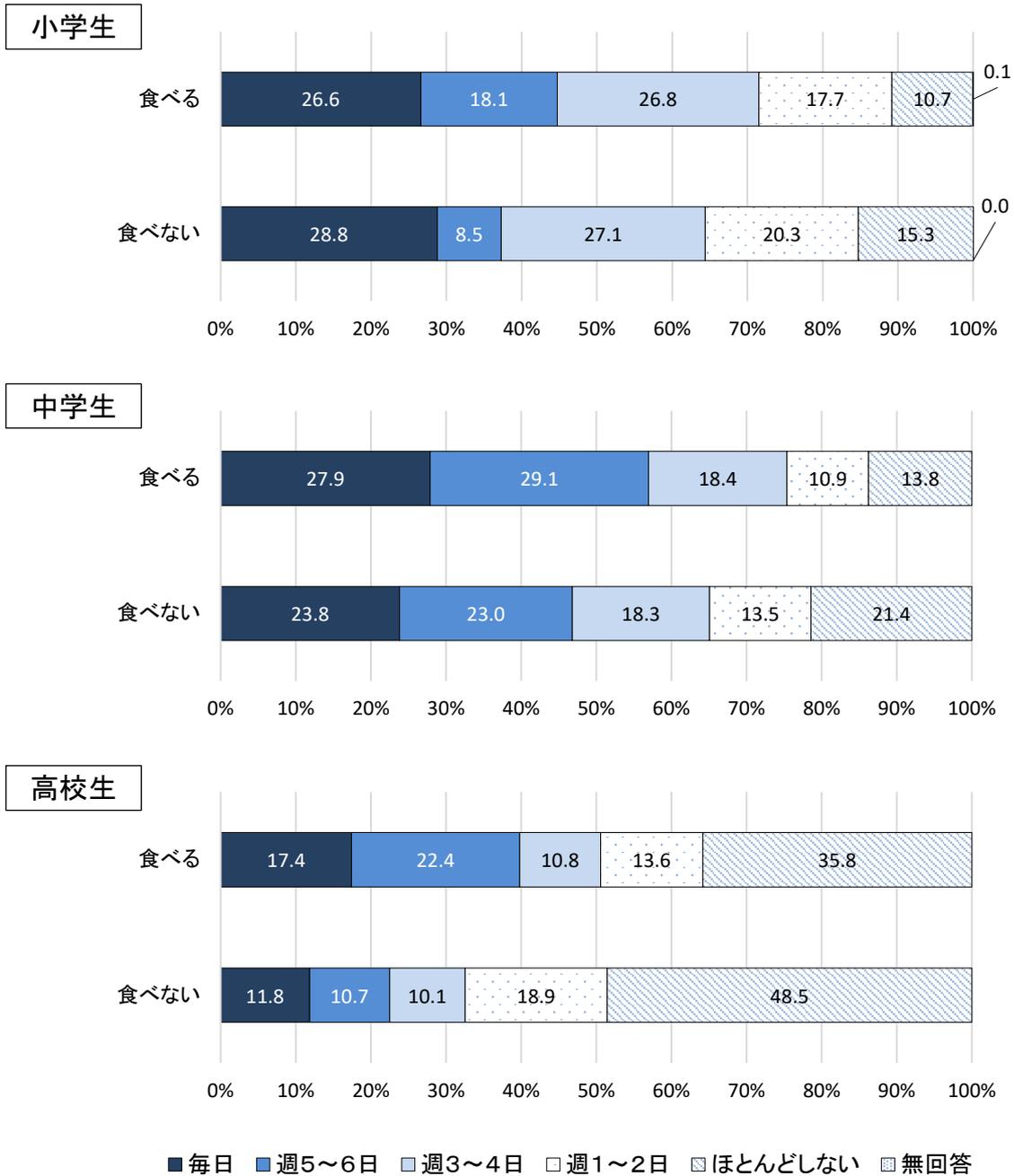
【朝食の喫食状況×排便状況】



(%)

排便状況	小学生		中学生		高校生	
	食べる	食べない	食べる	食べない	食べる	食べない
毎日、ほとんど同じころ(時間帯)に出る	22.2	5.1	26.5	11.9	25.0	17.8
毎日出るが、同じころ(時間帯)ではない	38.8	40.7	44.5	34.1	38.6	36.7
時々、出ないことがある	29.3	33.9	23.3	43.7	27.1	27.8
2~3日、出ないことがある	9.7	20.3	5.7	10.3	9.3	17.8

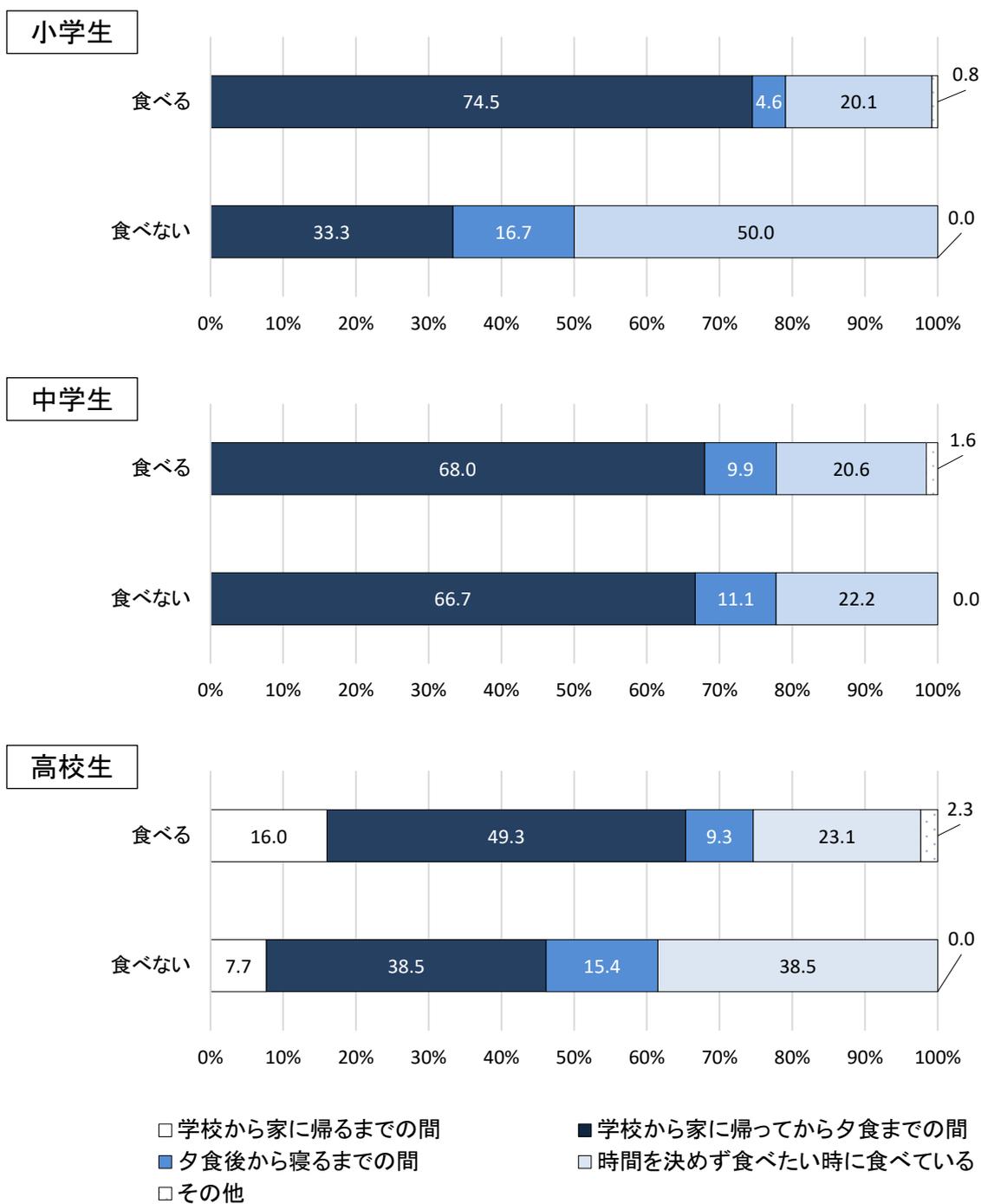
【朝食の喫食状況×運動習慣】



(%)

運動習慣	小学生		中学生		高校生	
	食べる	食べない	食べる	食べない	食べる	食べない
毎日	26.6	28.8	27.9	23.8	17.4	11.8
週5~6日	18.1	8.5	29.1	23.0	22.4	10.7
週3~4日	26.8	27.1	18.4	18.3	10.8	10.1
週1~2日	17.7	20.3	10.9	13.5	13.6	18.9
ほとんどしない	10.7	15.3	13.8	21.4	35.8	48.5
無回答	0.1	0.0	-	-	-	-

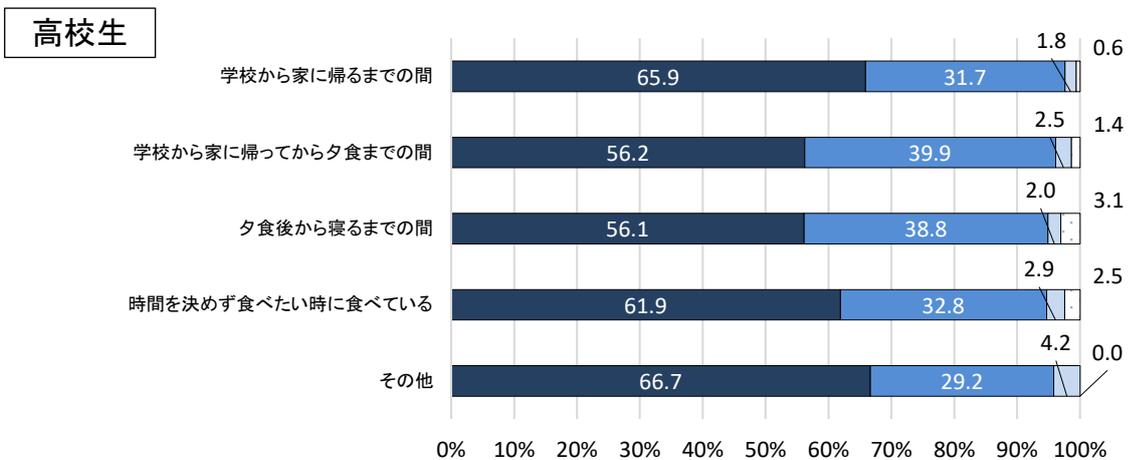
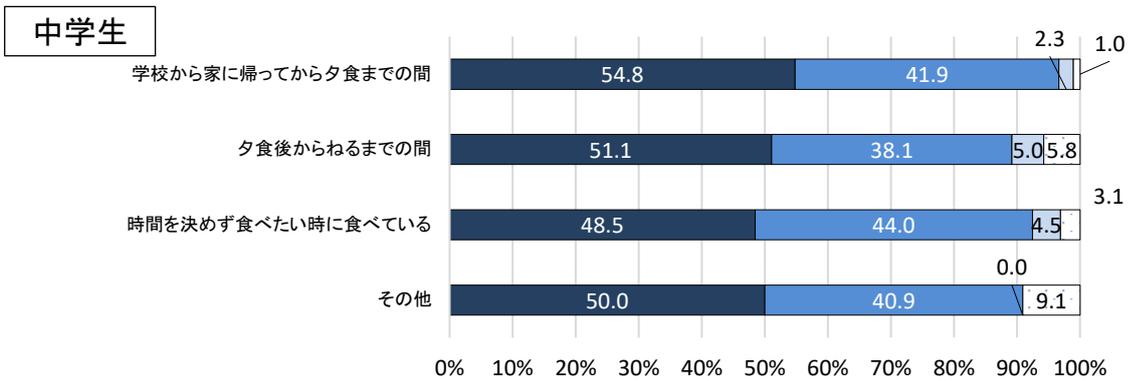
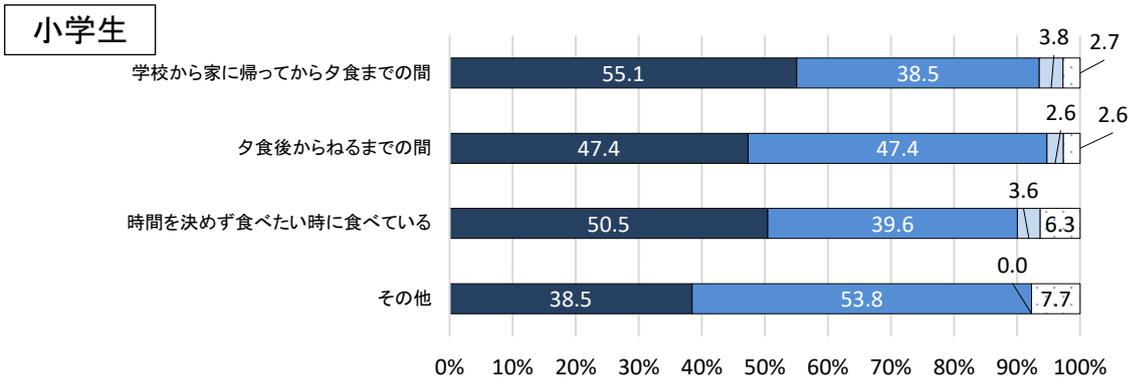
【夕食の喫食状況×間食の時間帯】



(%)

間食の時間帯	小学生		中学生		高校生	
	食べる	食べない	食べる	食べない	食べる	食べない
学校から家に帰るまでの間	-	-	-	-	16.0	7.7
学校から家に帰ってから夕食までの間	74.5	33.3	68.0	66.7	49.3	38.5
夕食後から寝るまでの間	4.6	16.7	9.9	11.1	9.3	15.4
時間を決めず食べたい時に食べている	20.1	50.0	20.6	22.2	23.1	38.5
その他	0.8	0.0	1.6	0.0	2.3	0.0

【間食の時間帯×夕食前の空腹状況】

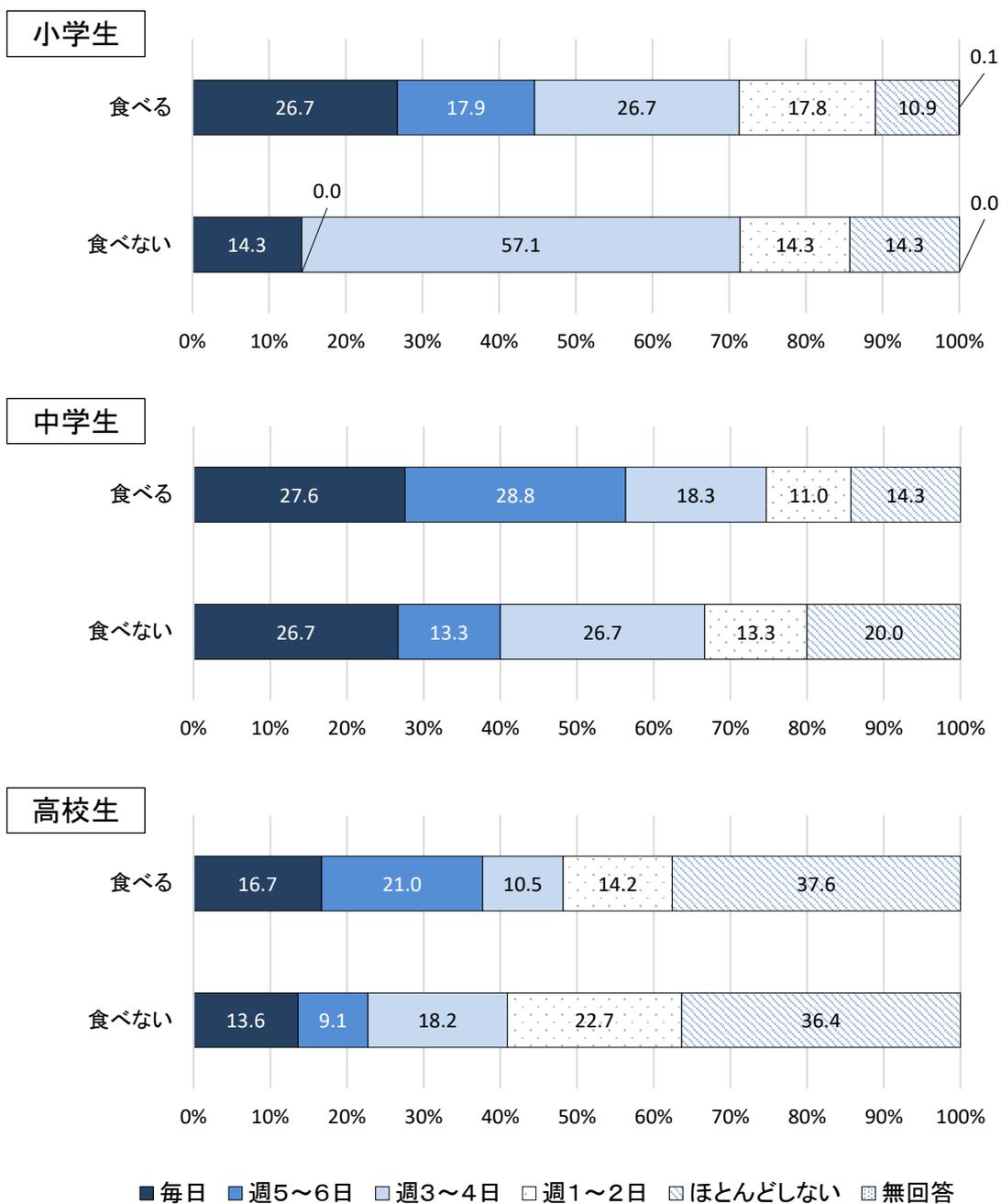


■ とてもすいている ■ 少しすいている ■ すいていない □ わからない

(%)

間食の時間帯 夕食前の 空腹状況	小学生					中学生					高校生				
	学校から家に帰るまでの間	学校から家に帰ってから夕食までの間	夕食後から寝るまでの間	時間を決めず食べたい時に食べている	その他	学校から家に帰るまでの間	学校から家に帰ってから夕食までの間	夕食後から寝るまでの間	時間を決めず食べたい時に食べている	その他	学校から家に帰るまでの間	学校から家に帰ってから夕食までの間	夕食後から寝るまでの間	時間を決めず食べたい時に食べている	その他
とてもすいている	-	55.1	47.4	50.5	38.5	-	54.8	51.1	48.5	50.0	65.9	56.2	56.1	61.9	66.7
少しすいている	-	38.5	47.4	39.6	53.8	-	41.9	38.1	44.0	40.9	31.7	39.9	38.8	32.8	29.2
すいていない	-	3.8	2.6	3.6	0.0	-	2.3	5.0	4.5	0.0	1.8	2.5	2.0	2.9	4.2
わからない	-	2.7	2.6	6.3	7.7	-	1.0	5.8	3.1	9.1	0.6	1.4	3.1	2.5	0.0

【夕食の喫食状況×運動習慣】

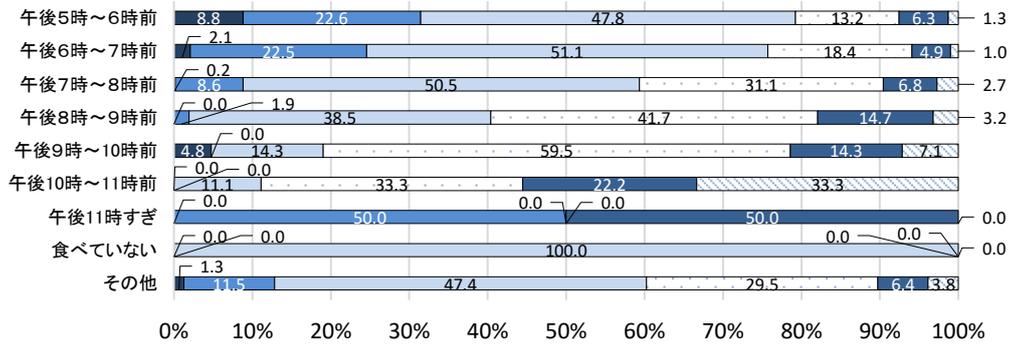


(%)

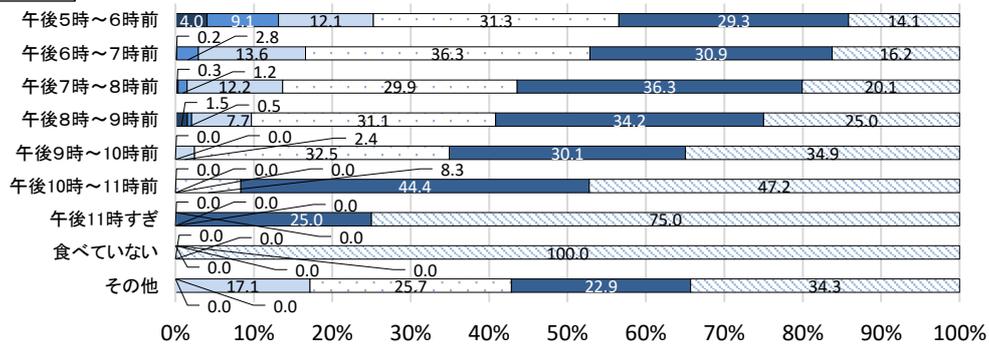
運動習慣 \ 夕食の喫食状況	小学生		中学生		高校生	
	食べる	食べない	食べる	食べない	食べる	食べない
毎日	26.7	14.3	27.6	26.7	16.7	13.6
週5～6日	17.9	0.0	28.8	13.3	21.0	9.1
週3～4日	26.7	57.1	18.3	26.7	10.5	18.2
週1～2日	17.8	14.3	11.0	13.3	14.2	22.7
ほとんどしない	10.9	14.3	14.3	20.0	37.6	36.4
無回答	0.1	0.0	-	-	-	-

【夕食の時間帯×就寝時間】

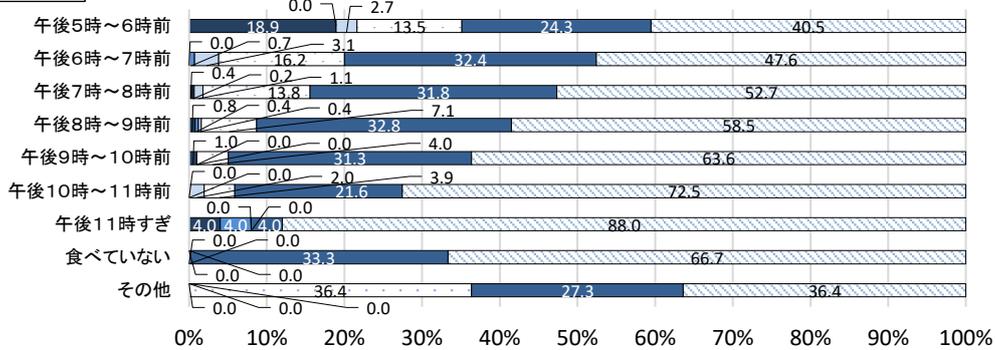
小学生



中学生



高校生



- 午後8時前
- 午後8時～9時前
- 午後9時～10時前
- 午後10時～11時前
- 午後11時～12時前
- 午後12時すぎ

(%)

夕食の時間帯	小学生									中学生									高校生								
	午後5時～6時前	午後6時～7時前	午後7時～8時前	午後8時～9時前	午後9時～10時前	午後10時～11時前	午後11時すぎ	食べていない	その他	午後5時～6時前	午後6時～7時前	午後7時～8時前	午後8時～9時前	午後9時～10時前	午後10時～11時前	午後11時すぎ	食べていない	その他	午後5時～6時前	午後6時～7時前	午後7時～8時前	午後8時～9時前	午後9時～10時前	午後10時～11時前	午後11時すぎ	食べていない	その他
午後8時前	8.8	2.1	0.2	0.0	4.8	0.0	0.0	0.0	1.3	4.0	0.2	0.3	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	18.9	0.0	0.4	0.8	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
午後8時～9時前	22.6	22.5	8.6	1.9	0.0	0.0	50.0	0.0	11.5	9.1	2.8	12.2	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	16.2	0.2	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
午後9時～10時前	47.8	51.1	50.5	38.5	14.3	11.1	0.0	100.0	47.4	12.1	13.6	29.9	31.1	2.4	0.0	0.0	0.0	17.1	32.4	30.9	1.1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
午後10時～11時前	13.2	18.4	31.1	41.7	59.5	33.3	0.0	0.0	29.5	31.3	36.3	29.9	31.1	32.5	8.3	0.0	0.0	25.7	13.5	36.3	31.8	7.1	4.0	3.9	0.0	0.0	36.4
午後11時～12時前	6.3	4.9	6.8	14.7	14.3	22.2	50.0	0.0	6.4	29.3	30.9	36.3	34.7	30.1	44.4	25.0	0.0	22.9	24.3	30.9	31.8	34.7	32.8	31.3	21.6	4.0	33.3
午後12時すぎ	1.3	1.0	2.7	3.2	7.1	33.3	0.0	0.0	3.8	14.1	16.2	20.1	25.0	34.9	47.2	75.0	100.0	34.3	40.5	47.6	52.7	58.5	63.6	72.5	88.0	66.7	36.4

V 集計結果（単純集計）

【朝食について】

朝食を食べていますか。

(%)

選 択 肢	小学生	中学生	高校生
毎日食べている	86.7	76.2	69.2
食べる日の方が多い	10.0	16.1	17.0
食べない日の方が多い	2.5	4.3	8.0
食べていない	0.8	3.4	5.8

「食べない日の方が多い」、「食べていない」と答えた人に聞きます。
食べていない理由は何ですか。

(%)

選 択 肢	小学生	中学生	高校生
食べる時間がない	25.4	26.2	46.7
ダイエットのため	5.1	3.2	0.6
おなかがすいていない	44.1	38.9	21.9
食べる習慣がない	11.9	16.7	21.3
その他	13.6	15.1	9.5

ふだん、朝起きた時、おなかがすいていますか。

(%)

選 択 肢	小学生	中学生	高校生
とてもすいている	19.6	13.7	14.8
少しすいている	56.4	53.6	54.5
すいていない	17.3	26.1	25.2
わからない	6.6	6.6	5.5

ふだん、朝食は誰と一緒に食べていますか。

(%)

選 択 肢	小学生	中学生	高校生
大人と一緒に食べている	55.9	39.8	30.3
子どもだけで食べている	43.3	56.8	63.9
食べていない	0.8	3.4	5.8

朝食を家族と一緒に食べるのは、週に何回ぐらいですか。

(%)

選 択 肢	小学生	中学生	高校生
毎日	47.5	28.1	18.9
5～6回	10.9	11.1	9.1
3～4回	11.7	12.6	10.7
1～2回	20.9	25.3	28.3
1回もない	8.1	19.4	27.2
食べていない	0.8	3.4	5.8

朝食ではふだん何を食べていますか。

(%)

選 択 肢	小学生	中学生	高校生
主食(ごはん、パン、めん、シリアルなど)だけ	45.5	41.3	39.9
主食とおかず	43.4	44.8	44.9
おかずだけ	0.7	1.0	1.8
くだもの、ヨーグルト、飲み物だけ	3.4	6.1	5.6
食べていない	0.8	3.4	5.8
その他	6.3	3.4	2.1

【給食について】 ※小学生、中学生のみ（完全給食実施校のみ）

給食は好きですか。

(%)

選 択 肢	小学生	中学生	高校生
好き	65.7	25.8	-
どちらかというとき好き	25.7	33.3	-
どちらかというとき嫌い	6.3	16.4	-
嫌い	2.3	5.8	-
無回答	-	18.7	-

給食を残すことがありますか。

(%)

選 択 肢	小学生	中学生	高校生
残さない	41.0	34.5	-
ときどき残す	44.9	28.9	-
残すことが多い	10.6	10.2	-
いつも残す	3.5	7.6	-
無回答	-	18.8	-

「残すことが多い」、「いつも残す」と答えた人に聞きます。
残す理由は何ですか。

(%)

選 択 肢	小学生	中学生	高校生
量が多い	25.8	35.2	-
きれいなものがある	51.6	33.7	-
食べる時間が短い	8.6	7.6	-
ダイエットのため	0.0	2.3	-
おなかがすいていない	7.0	6.8	-
その他	7.0	14.0	-
無回答	-	0.4	-

【昼食について】 ※高校生のみ

平日（学校のある日）の昼食に食べる人が多いのは何ですか。

(%)

選 択 肢	小学生	中学生	高校生
家で調理したお弁当	-	-	88.8
学校で購入したもの又は食堂のもの	-	-	3.0
コンビニやファストフード等で購入したもの	-	-	5.9
食べない	-	-	2.4

【間食について】

間食（おやつ）を週に何日ぐらい食べていますか。（小学生）

週に何日ぐらい間食をしますか。（中学生、高校生）

(%)

選 択 肢	小学生	中学生	高校生
毎日	35.5	27.1	26.6
5～6日	21.9	14.6	13.3
3～4日	22.2	26.1	29.1
1～2日	11.0	17.8	17.1
ほとんど間食はしない	9.5	14.3	13.9

平日（学校のある日）は、間食（おやつ）を食べるのはどの時間帯が一番多いですか。（小学生）

平日（学校のある日）に間食をするのはどの時間帯が一番多いですか。（中学生、高校生）

(%)

選 択 肢	小学生	中学生	高校生
学校から家に帰るまでの間	-	-	15.9
学校から家に帰ってから夕食までの間	74.4	67.9	49.2
夕食後から寝るまでの間	4.6	9.9	9.3
時間を決めず食べたい時に食べている	20.2	20.6	23.3
その他	0.8	1.6	2.3

間食（おやつ）はどんなものをよく食べますか。（小学生）（複数回答）

間食はどんなものをよく食べますか。（中学生、高校生）（複数回答）

(%)

選 択 肢	小学生	中学生	高校生
スナック菓子	54.0	53.3	51.5
せんべい	31.5	20.4	15.7
クッキーやビスケット	44.5	37.6	33.4
パンやケーキ	12.0	18.6	21.5
くだもの	27.0	34.8	17.7
ガムやあめ	39.2	26.2	18.9
カップめん	5.8	11.9	10.9
ハンバーガー	1.8	3.0	5.0
おにぎり	8.3	17.9	16.7
チョコレート	46.5	37.7	38.9
アイスクリーム	55.4	57.9	47.7
その他	17.0	12.1	11.2

【夕食について】

夕食を食べていますか。

(%)

選 択 肢	小学生	中学生	高校生
毎日食べている	95.0	92.2	89.6
食べる日の方が多い	4.6	6.9	8.6
食べない日の方が多い	0.3	0.8	1.6
食べていない	0.1	0.1	0.2

「食べない日の方が多い」、「食べていない」と答えた人に聞きます。
食べていない理由は何ですか。

(%)

選 択 肢	小学生	中学生	高校生
食べる時間がない	28.6	20.0	18.2
ダイエットのため	14.3	13.3	36.4
おなかがすいていない	42.9	53.3	18.2
食べる習慣がない	0.0	6.7	9.1
その他	14.3	6.7	18.2

ふだん、夕食の前におなかがすいていますか。

(%)

選 択 肢	小学生	中学生	高校生
とてもすいている	53.3	51.3	58.7
少しすいている	39.2	42.3	36.7
すいていない	3.9	3.8	3.0
わからない	3.7	2.6	1.6

ふだん、夕食は誰と一緒に食べますか。

(%)

選 択 肢	小学生	中学生	高校生
大人と一緒に食べている	93.5	87.8	84.1
子どもだけで食べている	6.5	12.0	15.7
食べていない	0.1	0.1	0.2

夕食を家族で一緒に食べるのは、週に何回ぐらいですか。

(%)

選 択 肢	小学生	中学生	高校生
毎日	73.2	58.7	45.0
5～6回	11.7	17.0	22.8
3～4回	8.8	15.0	17.5
1～2回	5.5	7.2	11.6
1回もない	0.7	2.0	2.9
食べていない	0.1	0.1	0.2

ふだん、夕食を食べる時間はいつごろですか。

(%)

選 択 肢	小学生	中学生	高校生
午後5時～6時前	8.7	6.0	3.0
午後6時～7時前	39.2	35.2	23.8
午後7時～8時前	36.2	36.9	36.9
午後8時～9時前	8.6	11.9	20.8
午後9時～10時前	2.3	5.0	8.1
午後10時～11時前	0.5	2.2	4.2
午後11時すぎ	0.1	0.5	2.1
食べていない	0.1	0.1	0.2
その他	4.3	2.1	0.9

【睡眠時間について】

ふだん、何時ごろに寝ていますか。

(%)

選 択 肢	小学生	中学生	高校生
午後8時前	1.8	0.6	1.1
午後8時～9時前	14.6	2.0	0.4
午後9時～10時前	48.3	11.4	1.4
午後10時～11時前	26.0	31.8	11.6
午後11時～12時前	7.0	33.2	30.8
午後12時すぎ	2.3	21.0	54.6

ふだん、何時ごろに起きていますか。

(%)

選 択 肢	小学生	中学生	高校生
午前6時前	20.4	14.1	15.1
午前6時～7時前	63.8	55.8	50.3
午前7時～8時前	15.5	28.4	30.5
午前8時すぎ	0.4	1.6	4.1

毎日、だいたい何時間ぐらい寝ていますか。

(%)

選 択 肢	小学生	中学生	高校生
10時間以上	11.4	2.1	1.4
約9時間	40.6	8.7	1.3
約8時間	30.6	29.2	9.8
約7時間	11.3	34.4	31.2
約6時間	4.3	17.5	35.9
6時間未満	1.8	-	-
約5時間	-	4.9	14.3
5時間未満	-	3.3	6.2

学校で眠くなることがありますか。

(%)

選 択 肢	小学生	中学生	高校生
眠くなることはない	23.2	7.9	3.3
たまに眠くなる	60.2	55.3	36.9
よく眠くなる	11.3	26.2	34.1
いつも眠くなる	5.3	10.5	25.7

【排便について】

毎日、うんちが出ますか。(小学生)

毎日、排便していますか。(中学生、高校生)

(%)

選 択 肢	小学生	中学生	高校生
毎日、ほとんど同じころ(時間帯)に出る	21.6	25.4	24.0
毎日出るが、同じころ(時間帯)ではない	38.8	43.7	38.3
時々、出ないことがある	29.5	24.8	27.2
2～3日、出ないことがある	10.1	6.1	10.5

うんちをする時間帯は次のどれですか。(小学生)

排便をする時間帯は次のどれですか。(中学生、高校生)

(%)

選 択 肢	小学生	中学生	高校生
朝起きてから学校に出かけるまでの間	19.1	26.4	32.0
学校にいる間	3.0	2.1	2.1
学校から家に帰ってきて寝るまでの間	24.6	24.8	19.7
とくに決まっていない	53.2	46.7	46.3

【運動について】

学校の授業以外で週に何日ぐらい外遊びや運動をしていますか。(小学生)

学校の授業以外で週に何日ぐらい運動(部活動を含む)をしていますか。

(中学生・高校生)

(%)

選 択 肢	小学生	中学生	高校生
毎日	26.7	27.6	16.7
週5～6日	17.8	28.6	20.8
週3～4日	26.8	18.4	10.7
週1～2日	17.8	11.1	14.4
ほとんどしない	10.9	14.3	37.6
無回答	0.1	-	-

令和4年度食生活に関する調査（小学5年生用）

食事はわたしたちが健康な生活をするうえでとても重要なものです。そこで、みなさんの生活や食事のようすを調べ、健康な体をつくるための正しい食事について考える資料をつくるために調査を行います。

書いてある文章をよく読んで、あなたの経験や気持ちにあてはまるものを一つ選んでください。

この調査では、皆さんの名前などを公表したり、この調査の結果を他のことに使用したりすることはありません。

***必須**

1. 学校名を記入してください。（例：〇〇市（町・村）立〇〇小学校）*

《朝食について》

2. 朝食を食べていますか？*

1つだけマークしてください。

- 毎日食べている 質問4にスキップします
- 食べる日の方が多い 質問4にスキップします
- 食べない日の方が多い 質問3にスキップします
- 食べていない 質問3にスキップします

「食べない日の方が多い」、「食べていない」と答えた人に聞きます。

3. 食べていない理由は何ですか？*

1つだけマークしてください。

- 食べる時間がない
- ダイエットのため
- おなかがすいていない
- 食べる習慣がない
- その他: _____

《朝食について》

4. ふだん、朝起きた時、おなかがすいていますか？ *

1つだけマークしてください。

- とてもすいている
- 少しすいている
- すいていない
- わからない

5. ふだん、朝食はだれといっしょに食べていますか？ *

1つだけマークしてください。

- 大人といっしょに食べている
- 子どもだけで食べている
- 食べていない

6. 朝食を家族といっしょに食べるのは、週に何回ぐらいですか？ *

1つだけマークしてください。

- 毎日
- 5～6回
- 3～4回
- 1～2回
- 1回もない
- 食べていない

7. 朝食ではふだん何を食べていますか？ *

1つだけマークしてください。

- 主食(ごはん、パン、めん、シリアルなど)だけ
- 主食とおかず
- おかずだけ
- くだもの、ヨーグルト、飲み物だけ
- 食べていない
- その他: _____

《給食について》

8. 給食は好きですか？ *

1つだけマークしてください。

- 好き
- どちらかというとき好き
- どちらかというとき嫌い
- 嫌い

9. 給食を残すことがありますか？ *

1つだけマークしてください。

- 残さない 質問 11 にスキップします
- ときどき残す 質問 11 にスキップします
- 残すことが多い 質問 10 にスキップします
- いつも残す 質問 10 にスキップします

「残すことが多い」、「いつも残す」と答えた人に聞きます。

10. 残す理由は何ですか？ *

1つだけマークしてください。

- 量が多い
- きらいなものがある
- 食べる時間が短い
- ダイエットのため
- おなかがすいていない
- その他: _____

«間食（おやつ）について»

11. 間食（おやつ）を週に何日ぐらい食べていますか？ *

1つだけマークしてください。

- 毎日 質問 12 にスキップします
- 5～6日 質問 12 にスキップします
- 3～4日 質問 12 にスキップします
- 1～2日 質問 12 にスキップします
- ほとんど間食（おやつ）はしない 質問 14 にスキップします

「毎日」、「5～6日」、「3～4日」、「1～2日」と答えた人に聞きます。

12. 平日（学校のある日）は、間食（おやつ）を食べるのはどの時間帯が一番多いですか？ *

1つだけマークしてください。

- 学校から家に帰ってから夕食までの間
- 夕食後からねるまでの間
- 時間を決めず食べたい時に食べている
- その他: _____

13. 間食（おやつ）はどんなものをよく食べますか？あてはまるものをすべて選んでください。*

当てはまるものをすべて選択してください。

- スナック菓子
- せんべい
- クッキーやビスケット
- パンやケーキ
- くだもの
- ガムやあめ
- カップめん
- ハンバーガー
- おにぎり
- チョコレート
- アイスクリーム

その他: _____

《夕食について》

14. 夕食を食べていますか？*

1つだけマークしてください。

- 毎日食べている 質問 16 にスキップします
- 食べる日の方が多い 質問 16 にスキップします
- 食べない日の方が多い 質問 15 にスキップします
- 食べていない 質問 15 にスキップします

「食べない日の方が多い」、「食べていない」と答えた人に聞きます。

15. 食べていない理由は何ですか？ *

1つだけマークしてください。

- 食べる時間がない
- ダイエットのため
- おなかがすいていない
- 食べる習慣がない
- その他: _____

《夕食について》

16. ふだん、夕食の前におなかがすいていますか？ *

1つだけマークしてください。

- とてもすいている
- 少しすいている
- すいていない
- わからない

17. ふだん、夕食は誰といっしょに食べますか？ *

1つだけマークしてください。

- 大人といっしょに食べている
- 子どもだけで食べている
- 食べていない

18. 夕食を家族と一緒に食べるのは、週に何回ぐらいですか？ *

1つだけマークしてください。

- 毎日
- 5～6回
- 3～4回
- 1～2回
- 1回もない
- 食べていない

19. ふだん、夕食を食べる時間はいつごろですか？ *

1つだけマークしてください。

- 午後5時～6時前
- 午後6時～7時前
- 午後7時～8時前
- 午後8時～9時前
- 午後9時～10時前
- 午後10時～11時前
- 午後11時すぎ
- 食べていない
- その他: _____

《生活について》

20. 【すいみん時間について】ふだん、何時ごろに寝ていますか？ *

1つだけマークしてください。

- 午後8時前
- 午後8時～9時前
- 午後9時～10時前
- 午後10時～11時前
- 午後11時～12時前
- 午後12時すぎ

21. 【すいみん時間について】ふだん、何時ごろに起きていますか？ *

1つだけマークしてください。

- 午前6時前
- 午前6時～7時前
- 午前7時～8時前
- 午前8時すぎ

22. 【すいみん時間について】毎日、だいたい何時間ぐらい寝ていますか？ *

1つだけマークしてください。

- 10時間以上
- 約9時間
- 約8時間
- 約7時間
- 約6時間
- 6時間未満

23. 【すいみん時間について】学校でねむくなることがありますか？ *

1つだけマークしてください。

- ねむくなることはない
- たまにねむくなる
- よくねむくなる
- いつもねむくなる

24. 【トイレについて】毎日、うんちが出ますか？ *

1つだけマークしてください。

- 毎日、ほとんど同じころに出る
- 毎日出るが、同じころではない
- 時々、出ないことがある
- 2～3日、出ないことがある

25. 【トイレについて】うんちをする時間帯は次のどれですか？ *

1つだけマークしてください。

- 朝起きてから学校に出かけるまでの間
- 学校にいる間
- 学校から家に帰ってきて寝るまでの間
- とくに決まっていない

《運動について》

26. 学校の授業以外で、週に何日ぐらい外遊びや運動をしていますか？ *

1つだけマークしてください。

- 毎日
- 週5～6日
- 週3～4日
- 週1～2日
- ほとんどしない

このコンテンツは Google が作成または承認したものではありません。

Google フォーム

令和4年度食生活に関する調査（中学2年生用）

食事は私たちが健康な生活をするうえでとても重要なものです。そこで、みなさんの生活や食事の様子を調べ、健康な体をつくるための正しい食事について考える資料をつくるために調査を行います。

書いてある文章をよく読んで、あなたの経験や気持ちにあてはまるものを一つ選んでください。

この調査では、皆さんの名前などを公表したり、この調査の結果を他のことに使用したりすることはありません。

***必須**

1. 学校名を記入してください。（例：〇〇市（町・村）立〇〇中学校）*

《朝食について》

2. 朝食を食べていますか？*

1つだけマークしてください。

- 毎日食べている 質問4にスキップします
- 食べる日の方が多い 質問4にスキップします
- 食べない日の方が多い 質問3にスキップします
- 食べていない 質問3にスキップします

「食べない日の方が多い」、「食べていない」と答えた人に聞きます。

3. 食べていない理由は何ですか？*

1つだけマークしてください。

- 食べる時間がない
- ダイエットのため
- おなかがすいていない
- 食べる習慣がない
- その他: _____

《朝食について》

4. ふだん、朝起きた時、おなかがすいていますか？ *

1つだけマークしてください。

- とてもすいている
- 少しすいている
- すいていない
- わからない

5. ふだん、朝食はだれといっしょに食べていますか？ *

1つだけマークしてください。

- 大人といっしょに食べている
- 子どもだけで食べている
- 食べていない

6. 朝食を家族といっしょに食べるのは、週に何回ぐらいですか？ *

1つだけマークしてください。

- 毎日
- 5～6回
- 3～4回
- 1～2回
- 1回もない
- 食べていない

7. 朝食ではふだん何を食べていますか？ *

1つだけマークしてください。

- 主食(ごはん、パン、めん、シリアルなど)だけ
- 主食とおかず
- おかずだけ
- くだもの、ヨーグルト、飲み物だけ
- 食べていない
- その他: _____

«給食について»（給食を実施していない学校と牛乳のみ提供の学校は回答不要。）

8. 給食は好きですか？

1つだけマークしてください。

- 好き
- どちらかというとき好き
- どちらかというとき嫌い
- きらい

9. 給食を残すことがありますか？

1つだけマークしてください。

- 残さない 質問 11 にスキップします
- ときどき残す 質問 11 にスキップします
- 残すことが多い 質問 10 にスキップします
- いつも残す 質問 10 にスキップします

«給食について»（給食を実施していない学校と牛乳のみ提供の学校は回答不要。）「残すことが多い」、「いつも残す」と答えた人に聞きます。

10. 残す理由は何ですか？

1つだけマークしてください。

- 量が多い
- きらいなものがある
- 食べる時間が短い
- ダイエットのため
- おなかがすいていない
- その他: _____

《間食について》

11. 週に何日ぐらい間食をしますか？ *

1つだけマークしてください。

- 毎日 質問 12 にスキップします
- 5～6日 質問 12 にスキップします
- 3～4日 質問 12 にスキップします
- 1～2日 質問 12 にスキップします
- ほとんど間食はしない 質問 14 にスキップします

「毎日」、「5～6日」、「3～4日」、「1～2日」と答えた人に聞きます。

12. 平日（学校のある日）に間食をするのはどの時間帯が一番多いですか？ *

1つだけマークしてください。

- 学校から家に帰ってから夕食までの間
- 夕食後からねるまでの間
- 時間を決めず食べたい時に食べている
- その他: _____

13. 間食はどんなものをよく食べますか？あてはまるものをすべて選んでください。*

当てはまるものをすべて選択してください。

- スナック菓子
- せんべい
- クッキーやビスケット
- パンやケーキ
- くだもの
- ガムやあめ
- カップめん
- ハンバーガー
- おにぎり
- チョコレート
- アイスクリーム

その他: _____

《夕食について》

14. 夕食を食べていますか？*

1つだけマークしてください。

- 毎日食べている 質問 16 にスキップします
- 食べる日の方が多い 質問 16 にスキップします
- 食べない日の方が多い 質問 15 にスキップします
- 食べていない 質問 15 にスキップします

「食べない日の方が多い」、「食べていない」と答えた人に聞きます。

15. 食べていない理由は何ですか？ *

1つだけマークしてください。

- 食べる時間がない
- ダイエットのため
- おなかがすいていない
- 食べる習慣がない
- その他: _____

《夕食について》

16. ふだん、夕食の前におなかがすいていますか？ *

1つだけマークしてください。

- とてもすいている
- 少しすいている
- すいていない
- わからない

17. ふだん、夕食は誰といっしょに食べますか？ *

1つだけマークしてください。

- 大人といっしょに食べている
- 子どもだけで食べている
- 食べていない

18. 夕食を家族と一緒に食べるのは、週に何回ぐらいですか？ *

1つだけマークしてください。

- 毎日
- 5～6回
- 3～4回
- 1～2回
- 1回もない
- 食べていない

19. ふだん、夕食を食べる時間はいつごろですか？ *

1つだけマークしてください。

- 午後5時～6時前
- 午後6時～7時前
- 午後7時～8時前
- 午後8時～9時前
- 午後9時～10時前
- 午後10時～11時前
- 午後11時すぎ
- 食べていない
- その他: _____

《生活について》

20. 【睡眠時間について】 ふだん、何時ごろに寝ていますか？ *

1つだけマークしてください。

- 午後8時前
- 午後8時～9時前
- 午後9時～10時前
- 午後10時～11時前
- 午後11時～12時前
- 午後12時すぎ

21. 【睡眠時間について】 ふだん、何時ごろに起きていますか？ *

1つだけマークしてください。

- 午前6時前
- 午前6時～7時前
- 午前7時～8時前
- 午前8時すぎ

22. 【睡眠時間について】 毎日、だいたい何時間くらい寝ていますか？ *

1つだけマークしてください。

- 10時間以上
- 約9時間
- 約8時間
- 約7時間
- 約6時間
- 約5時間
- 5時間未満

23. 【睡眠時間について】 学校で眠くなることがありますか？ *

1つだけマークしてください。

- 眠くなることはない
- たまにねむくなる
- よく眠くなる
- いつも眠くなる

24. 【排便について】 毎日、排便していますか？ *

1つだけマークしてください。

- 毎日、ほとんど同じころに出る
- 毎日出るが、同じころではない
- 時々、出ないことがある
- 2～3日、出ないことがある

25. 【排便について】 排便をする時間帯は次のどれですか？ *

1つだけマークしてください。

- 朝起きてから学校に出かけるまでの間
- 学校にいる間
- 学校から家に帰ってきて寝るまでの間
- とくに決まっていない

《運動について》

26. 学校の授業以外で週に何日ぐらい運動（部活動を含む）をしていますか？ *

1つだけマークしてください。

- 毎日
- 週5～6日
- 週3～4日
- 週1～2日
- ほとんどしない

このコンテンツは Google が作成または承認したものではありません。

Google フォーム

「令和4年度食生活に関する調査」(高校2年生用)

食事は私たちが健康な生活をするうえでとても重要なものです。そこで、みなさんの生活や食事の様子を調べ、健康な体をつくるための正しい食事について考える資料をつくるために調査を行います。

書いてある文章をよく読んで、あなたの経験や気持ちにあてはまるものを一つ選んでください。

この調査では、皆さんの名前などを公表したり、この調査の結果を他のことに使用したりすることはありません。

***必須**

1. 学校名を記入してください。(例:〇〇高等学校) *

«朝食について»

2. 朝食を食べていますか? *

1つだけマークしてください。

- 毎日食べている 質問4にスキップします
- 食べる日の方が多い 質問4にスキップします
- 食べない日の方が多い 質問3にスキップします
- 食べていない 質問3にスキップします

「食べない日の方が多い」、「食べていない」と答えた人に聞きます。

3. 食べていない理由は何ですか? *

1つだけマークしてください。

- 食べる時間がない
- ダイエットのため
- おなかがすいていない
- 食べる習慣がない
- その他: _____

《朝食について》

4. ふだん、朝おきた時、おなかがすいていますか？ *

1つだけマークしてください。

- とてもすいている
- 少しすいている
- すいていない
- わからない

5. ふだん、朝食は誰と一緒に食べていますか？ *

1つだけマークしてください。

- 大人と一緒に食べている
- 子どもだけで食べている
- 食べていない

6. 朝食を家族と一緒に食べるのは、週に何回ぐらいですか？ *

1つだけマークしてください。

- 毎日
- 5～6回
- 3～4回
- 1～2回
- 1回もない
- 食べていない

7. 朝食ではふだん何を食べていますか？ *

1つだけマークしてください。

- 主食(ごはん、パン、めん、シリアルなど)だけ
- 主食とおかず
- おかずだけ
- くだもの、ヨーグルト、飲み物だけ
- 食べていない
- その他: _____

《昼食について》

8. 平日(学校のある日)の昼食に食べる人が多いのは何ですか？ *

1つだけマークしてください。

- 家で調理したお弁当
- 学校で購入したもの又は食堂のもの
- コンビニやファストフード等で購入したもの
- 食べない

《間食について》

9. 週に何日ぐらい間食をしますか？ *

1つだけマークしてください。

- 毎日 質問10にスキップします
- 5～6日 質問10にスキップします
- 3～4日 質問10にスキップします
- 1～2日 質問10にスキップします
- ほとんど間食はしない 質問12にスキップします

「毎日」、「5～6日」、「3～4日」、「1～2日」と答えた人に聞きます。

10. 平日(学校のある日)に間食をするのはどの時間帯が一番多いですか? *

1つだけマークしてください。

- 学校から家に帰るまでの間
- 学校から家に帰ってから夕食までの間
- 夕食後から寝るまでの間
- 時間を決めず食べたい時に食べている
- その他: _____

11. 間食はどんなものをよく食べますか? あてはまるものをすべて選んでください。 *

当てはまるものをすべて選択してください。

- スナック菓子
- せんべい
- クッキーやビスケット
- パンやケーキ
- くだもの
- ガムやあめ
- カップめん
- ハンバーガー
- おにぎり
- チョコレート
- アイスクリーム
- その他: _____

《夕食について》

12. 夕食を食べていますか？ *

1つだけマークしてください。

- 毎日食べている 質問 14 にスキップします
- 食べる日の方が多い 質問 14 にスキップします
- 食べない日の方が多い 質問 13 にスキップします
- 食べていない 質問 13 にスキップします

「食べない日の方が多い」、「食べていない」と答えた人に聞きます。

13. 夕食を食べていない理由は何ですか？ *

1つだけマークしてください。

- 食べる時間がない
- ダイエットのため
- おなかがすいていない
- 食べる習慣がない
- その他: _____

《夕食について》

14. ふだん、夕食の前におなかがすいていますか？ *

1つだけマークしてください。

- とてもすいている
- 少しすいている
- すいていない
- わからない

15. ふだん、夕食は誰と一緒に食べますか？ *

1つだけマークしてください。

- 大人と一緒に食べている
- 子どもだけで食べている
- 食べていない

16. 夕食を家族で一緒に食べるのは、週に何回ぐらいですか？ *

1つだけマークしてください。

- 毎日
- 5～6回
- 3～4回
- 1～2回
- 1回もない
- 食べていない

17. ふだん、夕食を食べる時間はいつごろですか？ *

1つだけマークしてください。

- 午後5時～6時前
- 午後6時～7時前
- 午後7時～8時前
- 午後8時～9時前
- 午後9時～10時前
- 午後10時～11時前
- 午後11時すぎ
- 食べていない
- その他: _____

18. 【睡眠時間について】ふだん、何時ごろに寝ていますか？ *

1つだけマークしてください。

- 午後8時前
- 午後8時～9時前
- 午後9時～10時前
- 午後10時～11時前
- 午後11時～12時前
- 午後12時すぎ

19. 【睡眠時間について】ふだん、何時ごろに起きていますか？ *

1つだけマークしてください。

- 午前6時前
- 午前6時～7時前
- 午前7時～8時前
- 午前8時すぎ

20. 【睡眠時間について】毎日、だいたい何時間ぐらい寝ていますか？ *

1つだけマークしてください。

- 10時間以上
- 約9時間
- 約8時間
- 約7時間
- 約6時間
- 約5時間
- 5時間未満

21. 【睡眠時間について】学校で眠くなることがありますか？ *

1つだけマークしてください。

- 眠くなることはない
- たまに眠くなる
- よく眠くなる
- いつも眠くなる

22. 【排便について】毎日、排便していますか？ *

1つだけマークしてください。

- 毎日、ほとんど同じ時間帯に出る
- 毎日出るが、同じ時間帯ではない
- 時々、出ないことがある
- 2～3日、出ないことがある

23. 【排便について】排便をする時間帯は次のどれですか？ *

1つだけマークしてください。

- 朝起きてから学校に出かけるまでの間
- 学校にいる間
- 学校から家に帰ってきて寝るまでの間
- とくに決まっていない

《運動について》

24. 学校の授業以外で週に何日ぐらい運動(部活動を含む)をしていますか? *

1つだけマークしてください。

- 毎日
- 週5～6日
- 週3～4日
- 週1～2日
- ほとんどしない

このコンテンツは Google が作成または承認したものではありません。

Google フォーム

令和4年度食生活に関する調査報告書

令和5年3月発行

発行 神奈川県教育委員会教育局指導部保健体育課
〒231-8588
神奈川県横浜市中区日本大通1
TEL 045-210-8305
ファクシミリ 045-210-8922