

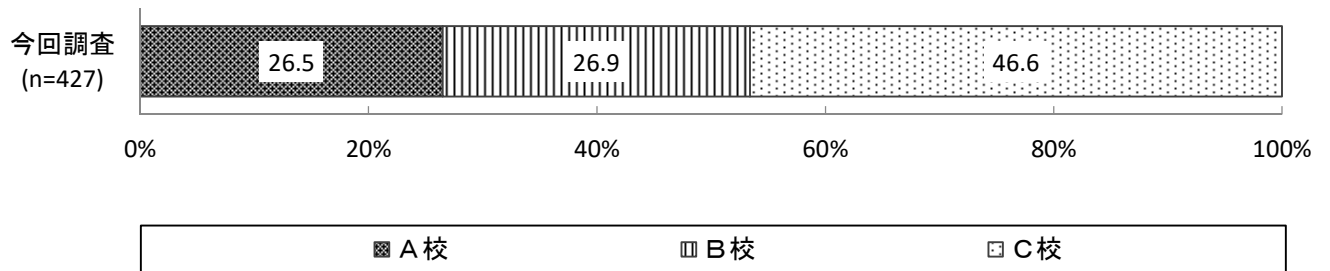
### Ⅲ 小学校6年生調査の結果



## 1 回答者について

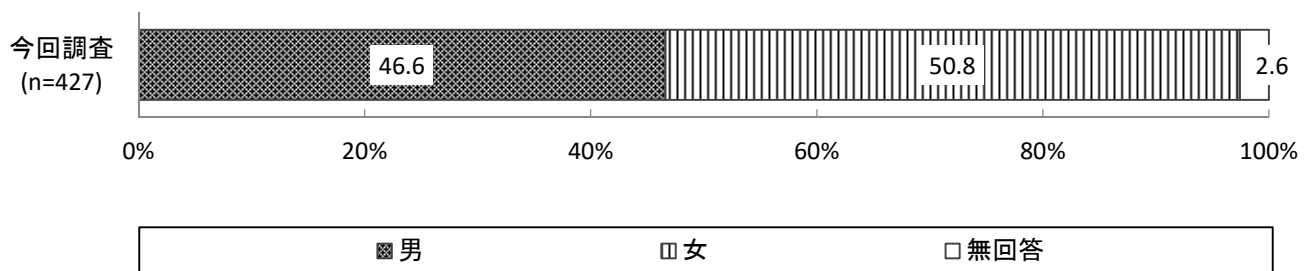
### F1 小学校

「A校」が26.5%、「B校」が26.9%、「C校」が46.6%となっています。



### F2 性別

「男」が46.6%、「女」が50.8%となっています。



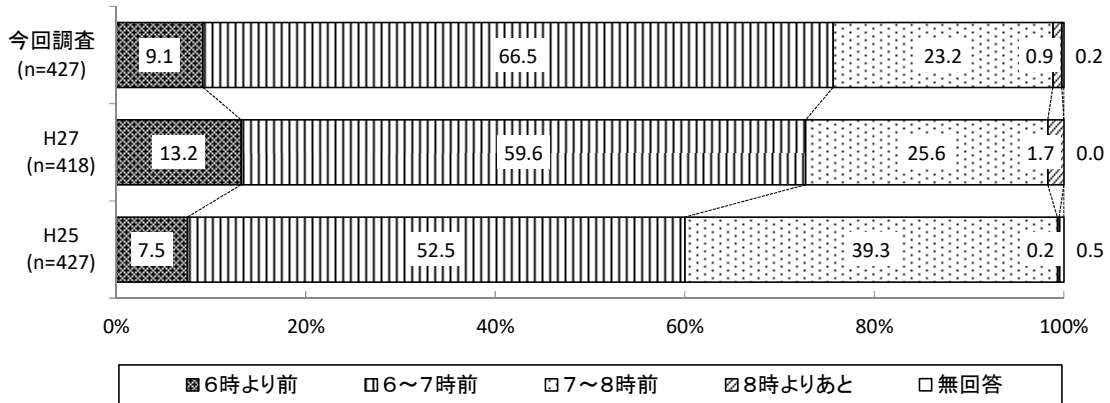
## 2 すいみん時間等について

### 問1 起床時間

ふだん何時に起きますか？

「6～7時前」が最も高く、66.5%となっています。次いで「7～8時前」が23.2%、「6時より前」が9.1%と続いています。

平成27年と比べて「6～7時前」が6.9ポイント高くなっています。一方、「6時より前」が4.1ポイント低くなっています。

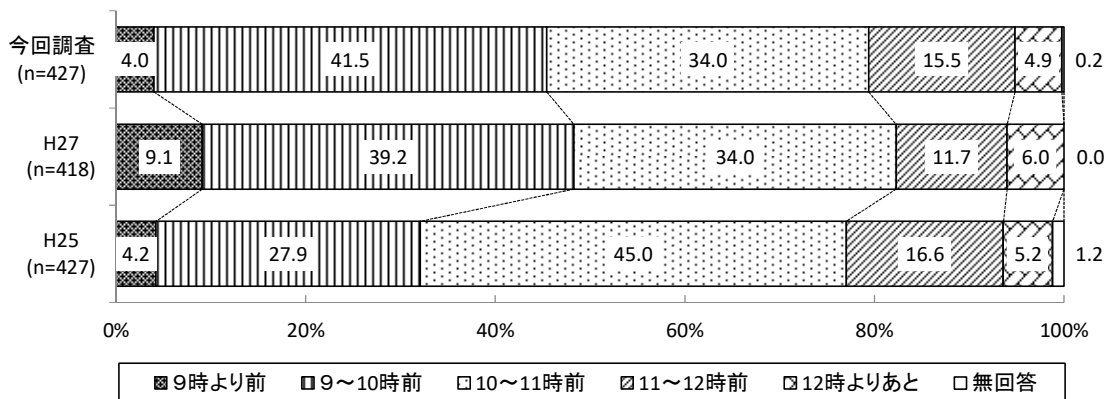


### 問2 就寝時間

ふだん何時にねますか？

「9～10時前」が最も高く、41.5%となっています。次いで「10～11時前」が34.0%、「11～12時前」が15.5%と続いています。

平成27年と比べて「9時より前」が5.1ポイント低くなっています。一方、「11～12時前」が3.8ポイント高くなっています。

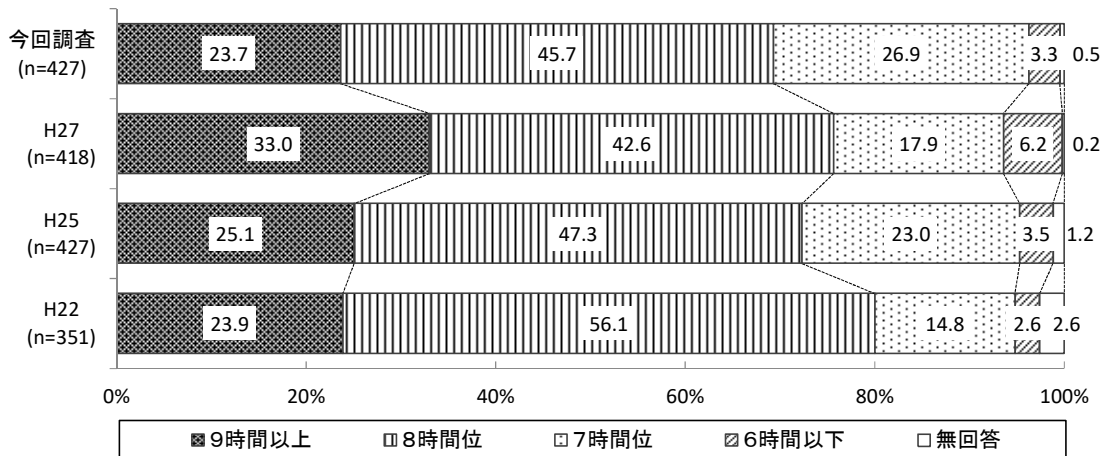


問3 睡眠時間

すいみん時間は、毎日何時間位ですか？

「8時間位」が最も高く、45.7%となっています。次いで「7時間位」が26.9%、「9時間以上」が23.7%と続いています。

「9時間以上」は平成27年と比べて9.3ポイント低くなっています。一方、「7時間位」は平成27年と比べて9.0ポイント高くなっています。

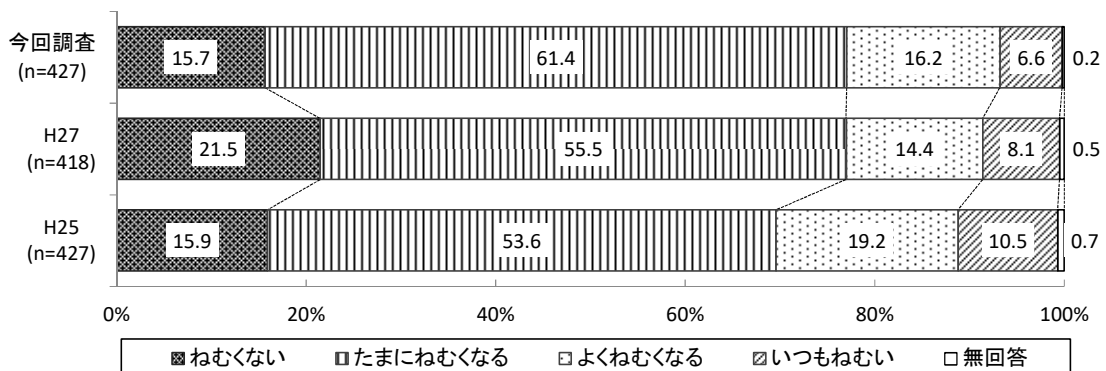


問4 学校で眠くなることがあるか

学校でねむくなることがありますか？

「たまにねむくなる」が最も高く、61.4%となっています。次いで「よくねむくなる」が16.2%、「ねむくない」が15.7%、「いつもねむい」が6.6%と続いています。

平成27年と比べて「たまにねむくなる」が5.9ポイント高くなっています。一方、「ねむくない」が5.8ポイント低くなっています。



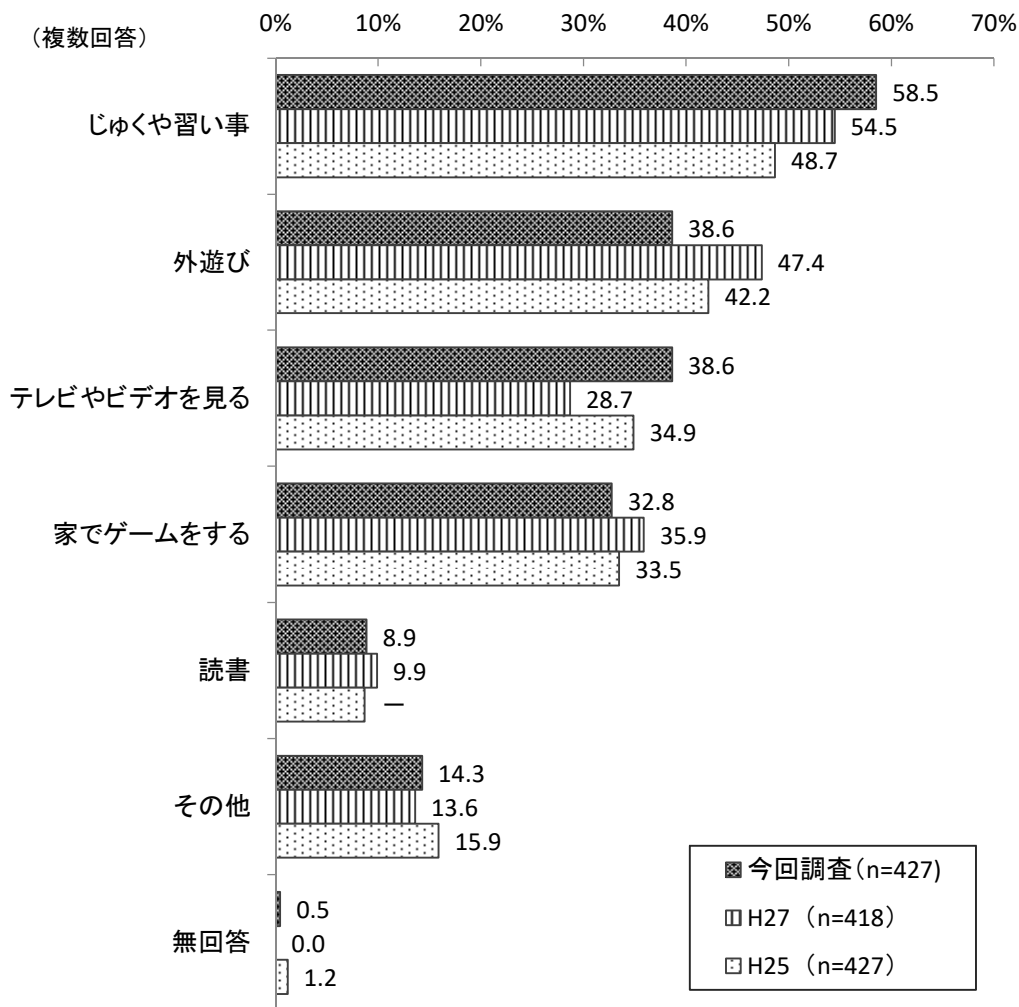
### Ⅲ 小学校6年生調査の結果

#### 問5 放課後の過ごし方

放課後または家に帰ってから、ふだんどんなことをして過ごしますか？  
 (多いものを2つ選んでください)

「じゅくや習い事」が最も高く、58.5%となっています。次いで「外遊び」と「テレビやビデオを見る」が38.6%、「家でゲームをする」が32.8%と続いています。

平成27年と比べて「テレビやビデオを見る」が9.9ポイント高くなっています。一方、「外遊び」が8.8ポイント低くなっています。



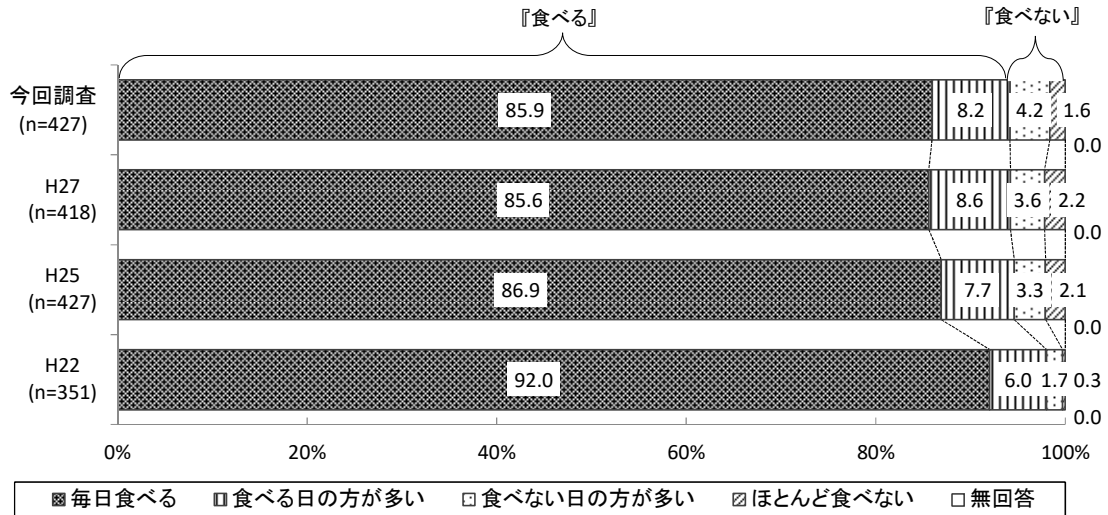
### 3 朝ごはんについて

#### 問6 朝食を食べているか

あなたは、朝ごはんを食べていますか？

「毎日食べる」が最も高く、85.9%となっており、「食べる日の方が多い」が8.2%と続いています。

「毎日食べる」は平成27年と比べて大きな差異はみられませんが、平成22年調査と比べて6.1ポイント、平成25年と比べて1.0ポイント低くなっており、昨年同様、減少傾向がみられます。



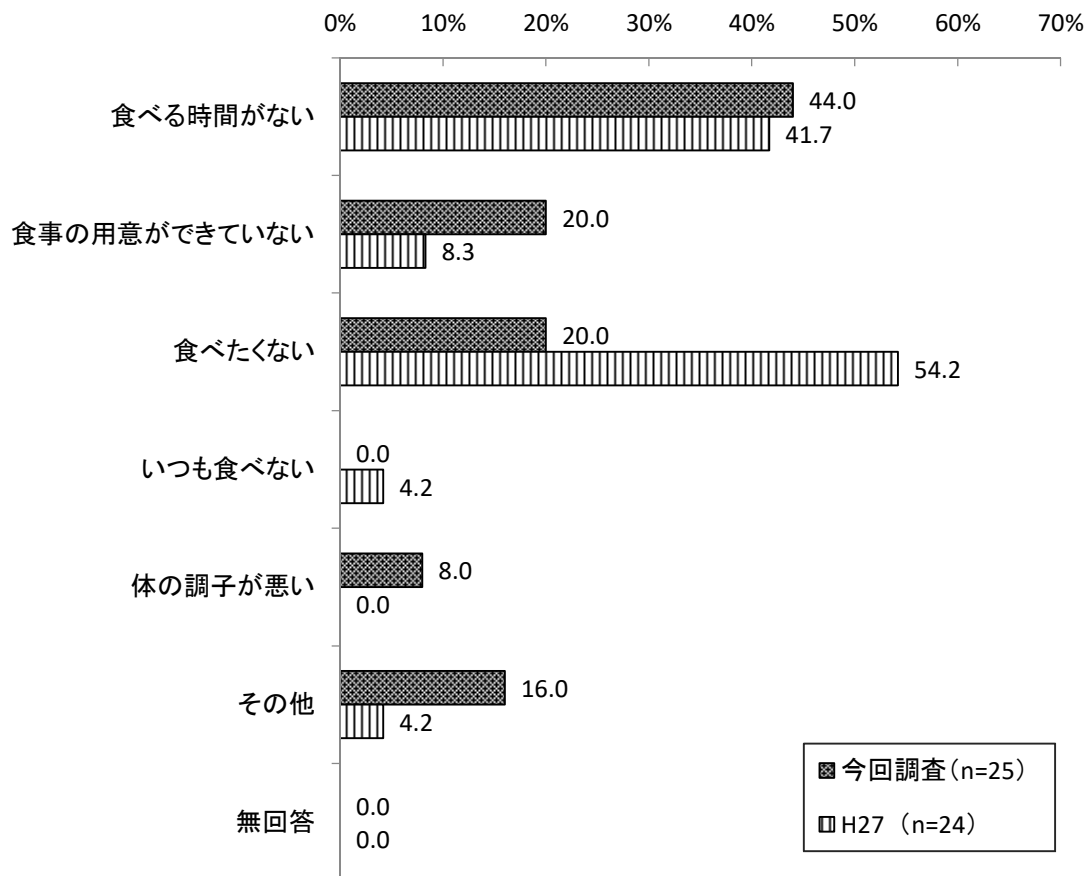
### Ⅲ 小学校6年生調査の結果

#### 問7 朝食を食べていない理由

問6で「食べない日の方が多い」「ほとんど食べない」と答えた人にお聞きします。食べない理由はなんですか？

「食べる時間がない」(25件中11件)が最も高く、44.0%となっています。次いで「食事の用意ができていない」(25件中5件)と「食べたくない」(25件中5件)が20.0%と続いています。

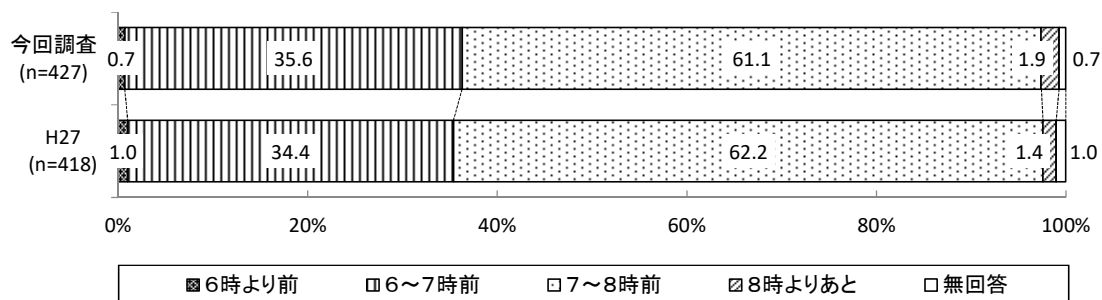
平成27年と比べて「食べたくない」が34.2ポイント低くなっています。一方、「食事の用意ができていない」が11.7ポイント高くなっています。



#### 問8 朝食の時間帯

朝ごはんは、ふだん何時に食べますか？

「7～8時前」が最も高く、61.1%となっており、「6～7時前」が35.6%と続いています。

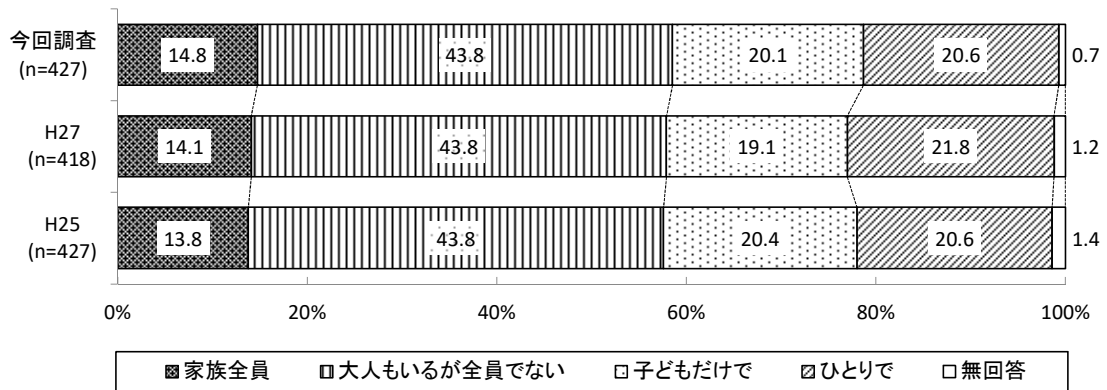




問9 朝食を誰と食べているか

朝ごはんは、ふだんだれとっしょに食べますか？

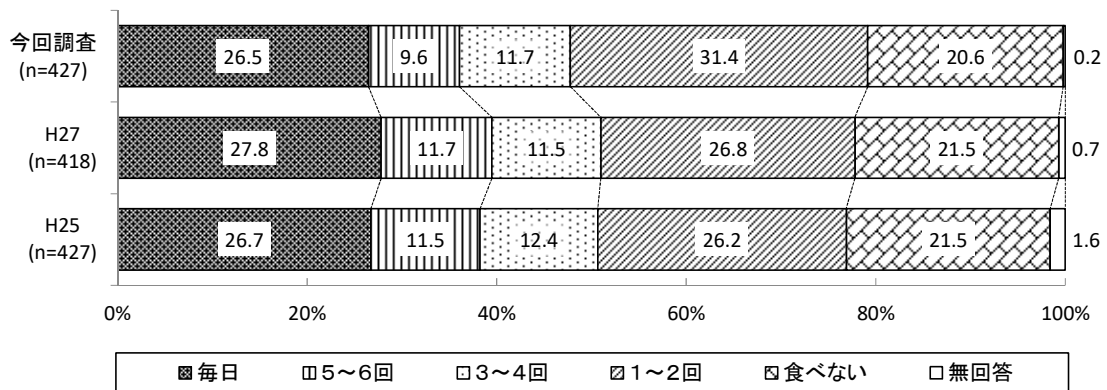
「大人もいるが全員でない」が最も高く、43.8%となっています。次いで「ひとりで」が20.6%、「子どもだけで」が20.1%、「家族全員」が14.8%と続いています。



問10 朝食を家族と食べる頻度

朝ごはんを家族と食べるのは、週に何回位ですか？

「1～2回」が最も高く、31.4%となっています。次いで「毎日」が26.5%となっています。平成27年と比べて「1～2回」が4.6ポイント高くなっています。

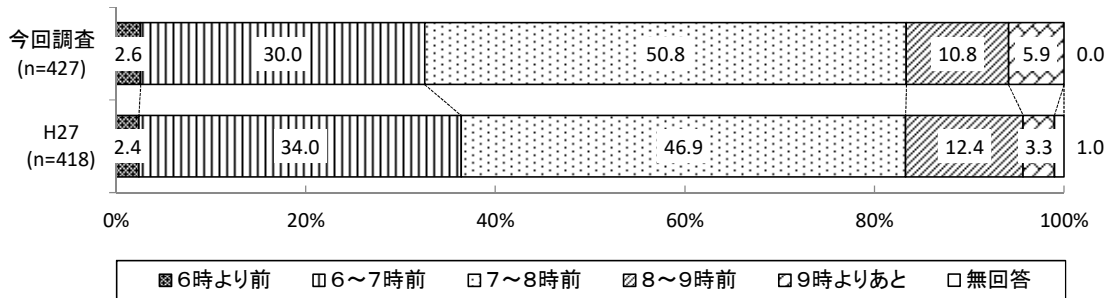


## 4 夕ごはんについて

### 問11 夕食の時間帯

夕ごはんは、ふだん何時に食べますか？

「7～8時前」が最も高く、50.8%となっています。次いで「6～7時前」が30.0%、「8～9時前」が10.8%と続いています。

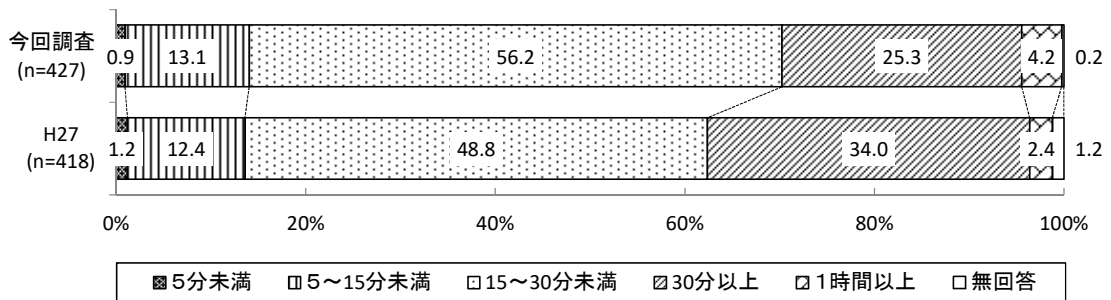


### 問12 どの位の時間をかけて夕食を食べているか

夕ごはんはふだんどの位の時間がかかりますか？

「15～30分未満」が最も高く、56.2%となっています。次いで「30分以上」が25.3%、「5～15分未満」が13.1%と続いています。

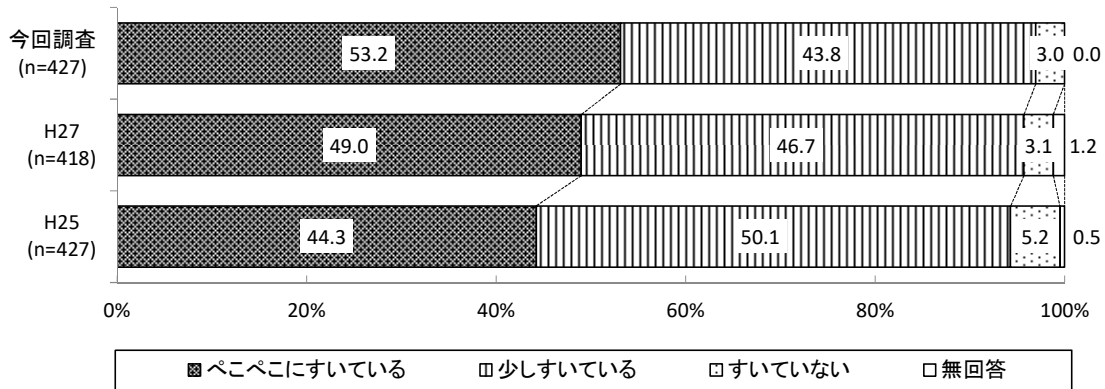
平成27年と比べて「30分以上」が8.7ポイント低くなっています。一方、「15～30分未満」が7.4ポイント高くなっています。



問13 夕食時の空腹感

夕ごはんを食べる時は、おなかがすいていますか？

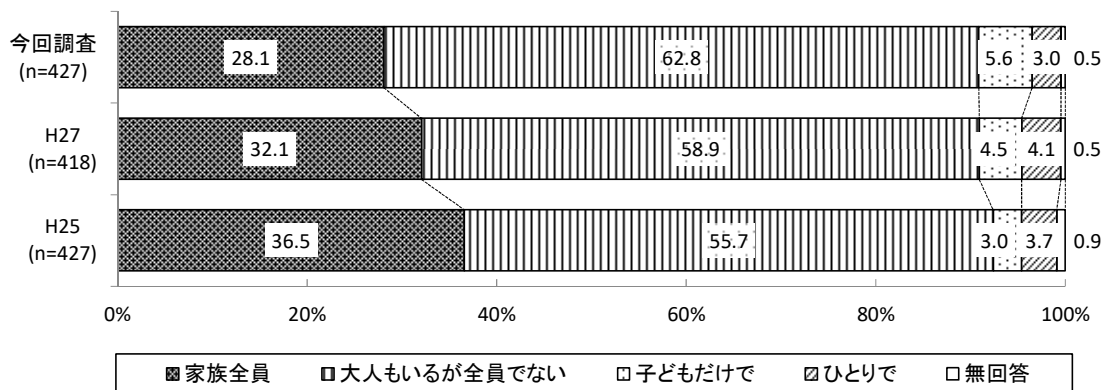
「ぺこぺこにすいている」が最も高く、53.2%となっており、「少しすいている」が43.8%と続いています。平成27年と比べて「ぺこぺこにすいている」が4.2ポイント高くなっています。



問14 夕食を誰と食べているか

夕ごはんは、ふだんだれと一緒に食べますか？

「大人もいるが全員でない」が最も高く、62.8%となっており、「家族全員」が28.1%と続いています。平成25年と比べて「家族全員」が4.0ポイント低くなっています。一方、「大人もいるが全員ではない」が3.9ポイント高くなっています。



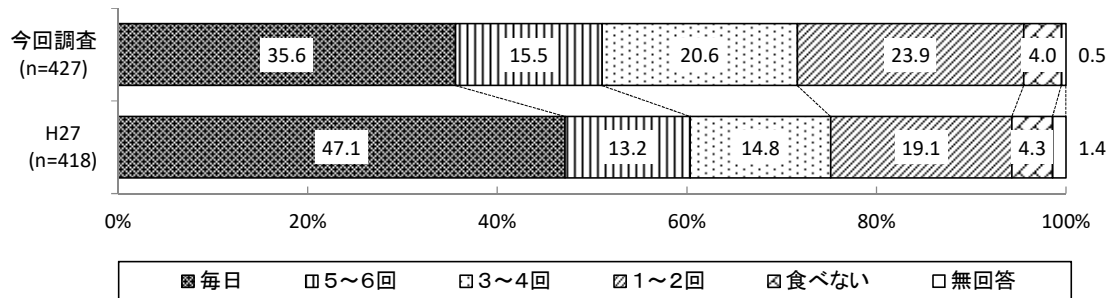
### Ⅲ 小学校6年生調査の結果

#### 問15 夕食を家族と食べる頻度

夕ごはんを家族と食べるのは、週に何回位ですか？

「毎日」が最も高く、35.6%となっています。次いで「1～2回」が23.9%、「3～4回」が20.6%、「5～6回」が15.5%と続いています。

平成27年と比べて「毎日」が11.5ポイント低くなっています。一方、「3～4回」が5.8ポイント、「1～2回」が4.8ポイント高くなっています。



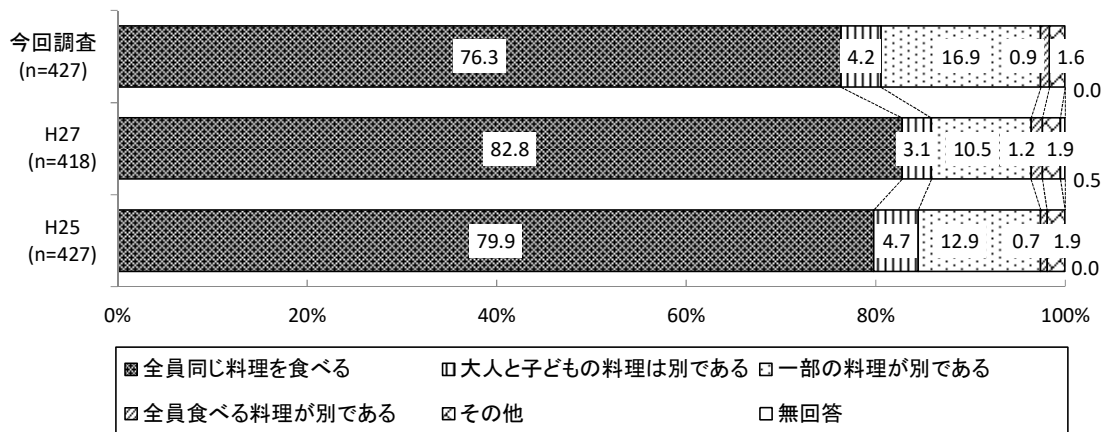
## 5 食生活全般について

### 問16 家族そろって食事をする際、同じ料理を食べているか

家族そろって食事をする時、同じ料理を食べますか？

「全員同じ料理を食べる」が最も高く、76.3%となっており、「一部の料理が別である」が16.9%と続いています。

平成27年と比べて「全員同じ料理を食べる」が6.5ポイント低くなっています。一方、「一部の料理が別である」が6.4ポイント高くなっています。

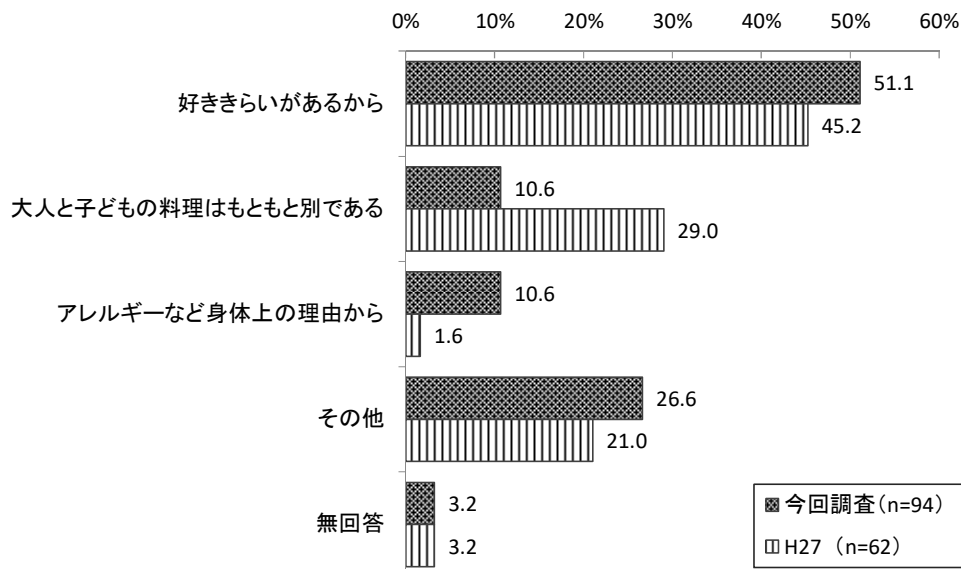


### 問17 家族が別々の料理を食べている理由

問16で「大人と子どもの料理は別である」「一部の料理が別である」「全員食べる料理が別である」と答えた人にお聞きします。家族が別々の料理を食べる理由は、次のどれですか？

「好き嫌いがあるから」が最も高く、51.1%となっています。次いで「大人と子どもの料理はもともと別である」と「アレルギーなど身体上の理由から」が10.6%と続いています。

平成27年と比べて「大人と子どもの料理はもともと別である」が18.4ポイント低くなっています。一方、「アレルギーなど身体上の理由から」が9.0ポイント高くなっています。



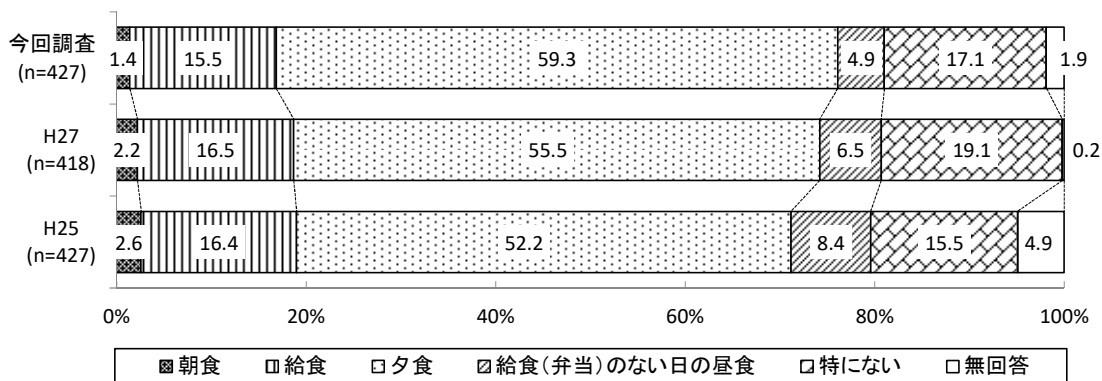
### Ⅲ 小学校6年生調査の結果

#### 問18 楽しい食事

楽しい食事は、次のどれですか？

「夕食」が最も高く、59.3%となっています。次いで「給食」が15.5%、「給食(弁当)のない日の昼食」が4.9%と続いています。

平成27年と比べて「夕食」が3.8ポイント高くなっています。

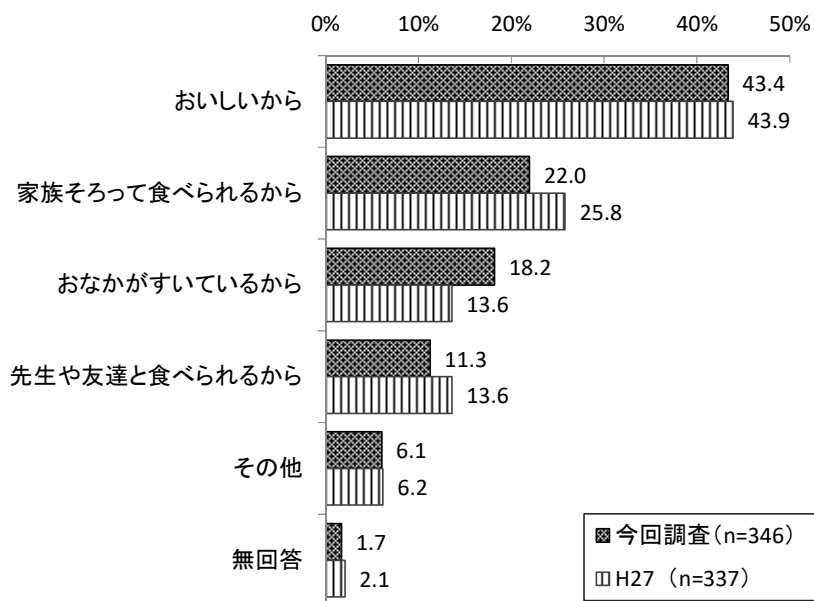


#### 問19 楽しい理由(楽しい食事別)

問18で「朝食」「給食」「夕食」「給食(弁当)のない日の昼食」と答えた人にお聞きします。その理由は次のどれですか？

「おいしいから」が最も高く、43.4%となっています。次いで「家族そろって食べられるから」が22.0%、「おなかがすいているから」が18.2%と続いています。

平成27年と比べて「おなかがすいてるから」が4.6ポイント高くなっています。

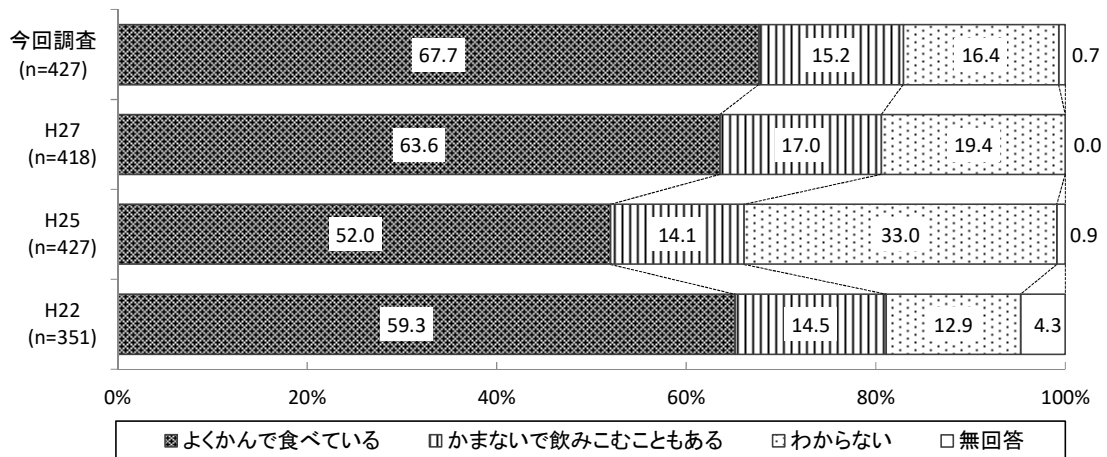


問20 よく噛んで食べているか

食事は、よくかんで食べていますか？

「よくかんで食べている」が最も高く、67.7%となっています。次いで「わからない」が16.4%、「かまないで飲みこむこともある」が15.2%と続いています。

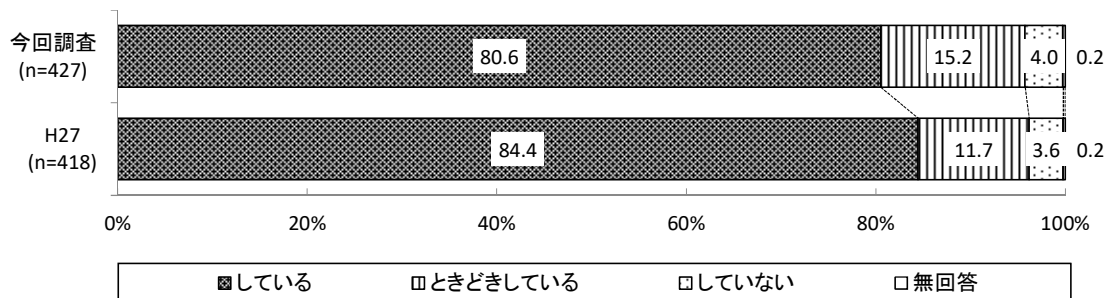
平成27年と比べて「よくかんで食べている」が4.1ポイント高くなっており、昨年同様、増加傾向がみられます。



問21 家庭で“いただきます” “ごちそうさま”のあいさつをしているか

家庭で、食事の時“いただきます” “ごちそうさま”のあいさつをしていますか？

「している」が最も高く、80.6%となっています。次いで「ときどきしている」が15.2%、「していない」が4.0%と続いています。



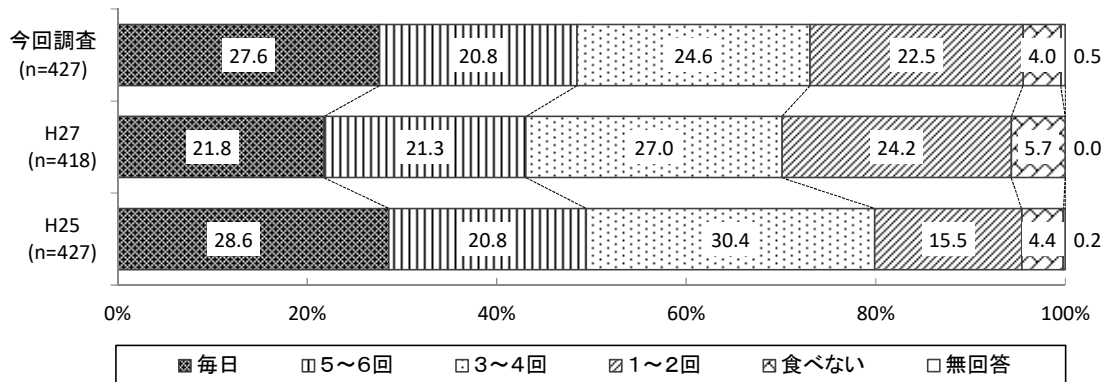
### Ⅲ 小学校6年生調査の結果

#### 問22 おやつを食べる頻度

おやつを週に何回位食べますか？

「毎日」が27.6%となっています。次いで「3～4回」が24.6%、「1～2回」が22.5%、「5～6回」が20.8%と続いています。

平成27年と比べて「毎日」が5.8ポイント高くなっています。



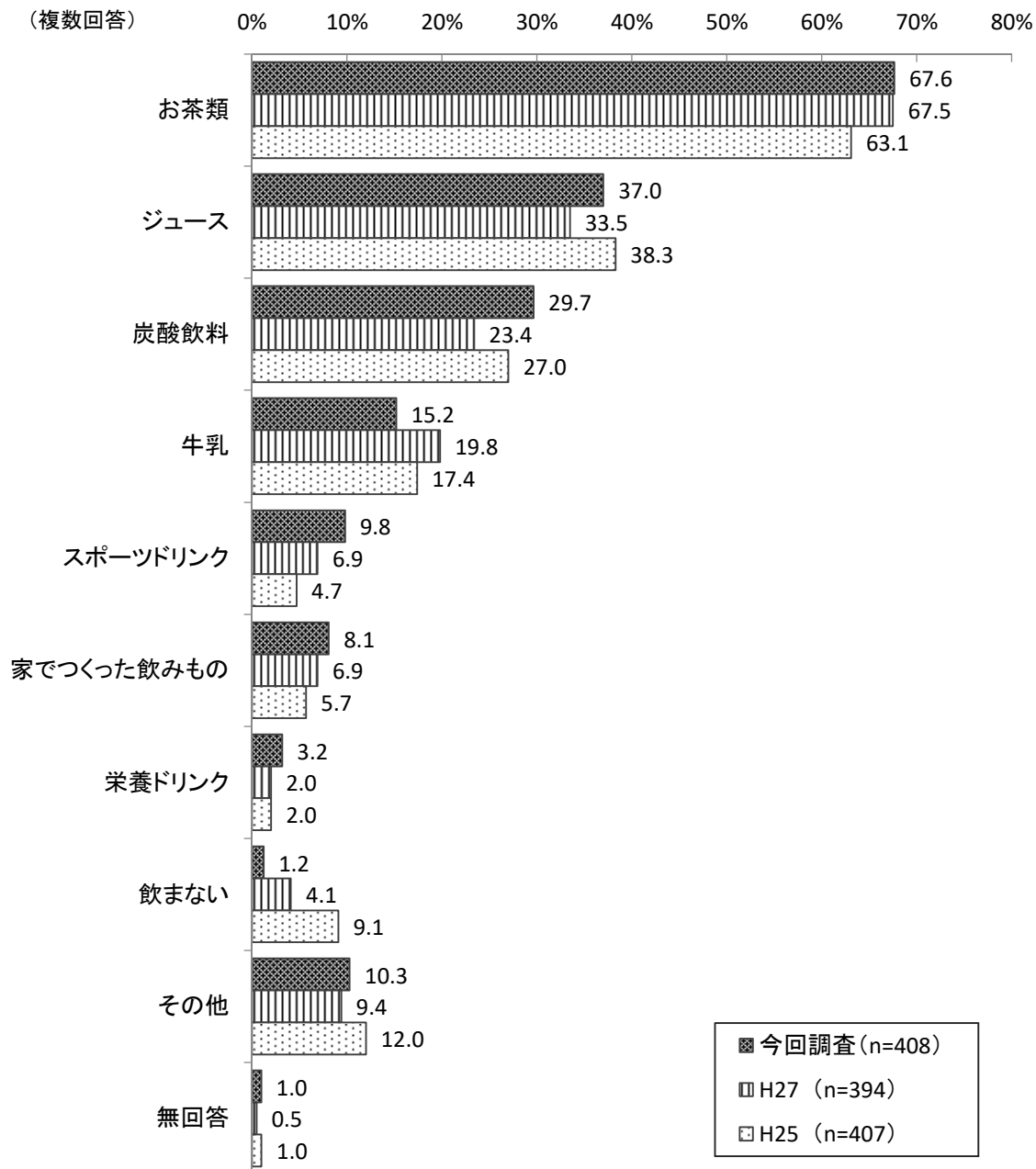


問23 どのようなおやつを食べているか

問 22 で「毎日」「5～6回」「3～4回」「1～2回」と答えた人にお聞きします。どんなおやつをよく食べますか？(多いものを2つ選んでください)

【どのようなおやつを食べているか 飲み物】

「お茶類」が最も高く、67.6%となっています。次いで「ジュース」が37.0%、「炭酸飲料」が29.7%、「牛乳」が15.2%と続いています。平成27年と比べて「炭酸飲料」が6.3ポイント高くなっています。

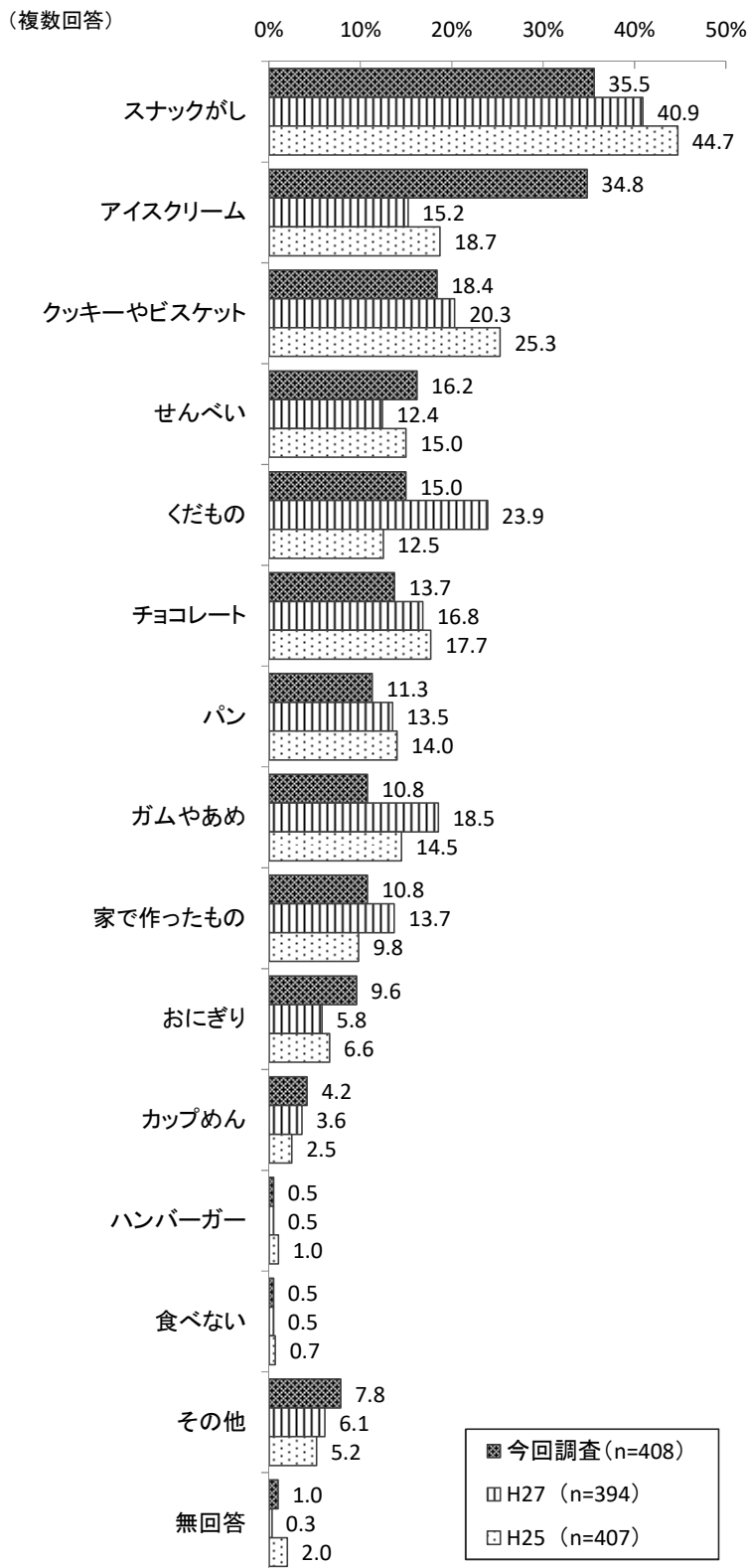


### Ⅲ 小学校6年生調査の結果

#### 【どのようなおやつを食べているか 食べ物】

「スナックがし」が最も高く、35.5%となっています。次いで「アイスクリーム」が34.8%、「クッキーやビスケット」が18.4%、「せんべい」が16.2%と続いています。

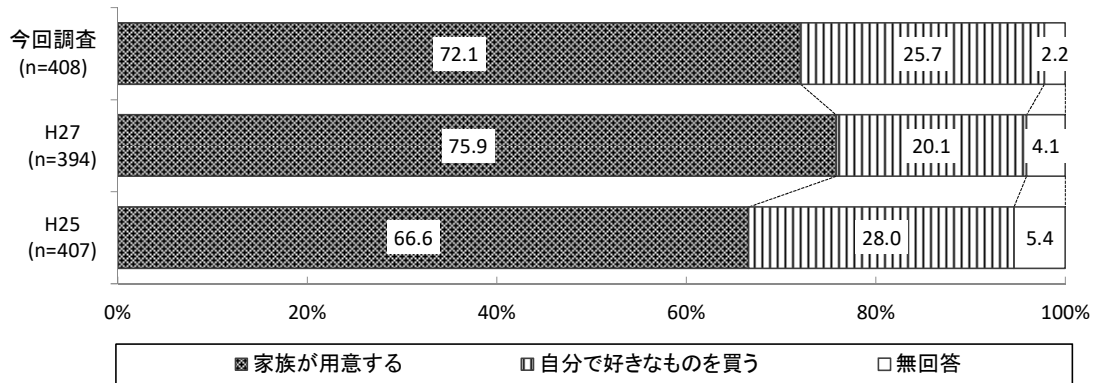
平成27年と比べて「アイスクリーム」が19.6ポイント高くなっています。一方、「スナックがし」が5.4ポイント低くなっています。



問24 おやつを用意する人

問 22 で「毎日」「5～6回」「3～4回」「1～2回」と答えた人にお聞きします。おやつは主にだれが用意することが多いですか？

「家族が用意する」が72.1%、「自分で好きなものを買う」が25.7%となっています。  
平成27年と比べて「自分で好きなものを買う」が5.6ポイント高くなっています。

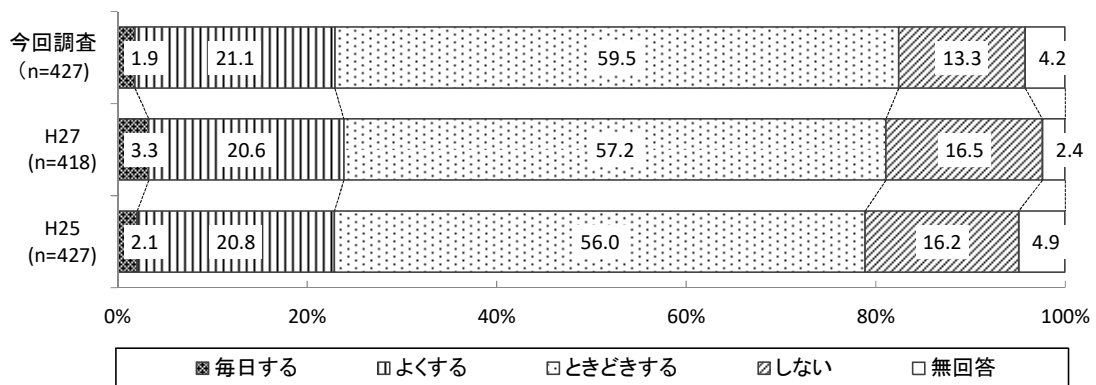


問25 手伝いをするか

次の手伝いをしますか？(ア～エのそれぞれから1つ選んで○をつけてください)

【手伝いをするか 買い物】

「ときどきする」が最も高く、59.5%となっています。次いで「よくする」が21.1%、「しない」が13.3%と続いています。

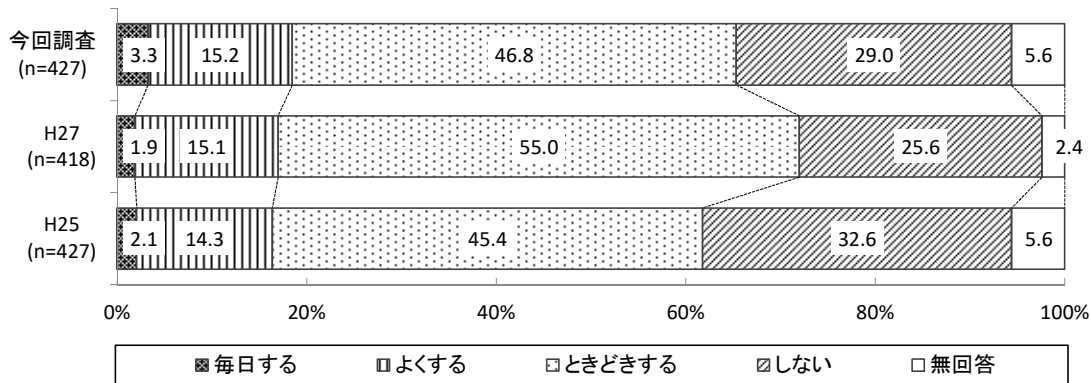


### Ⅲ 小学校6年生調査の結果

#### 【手伝いをするか 料理を作る】

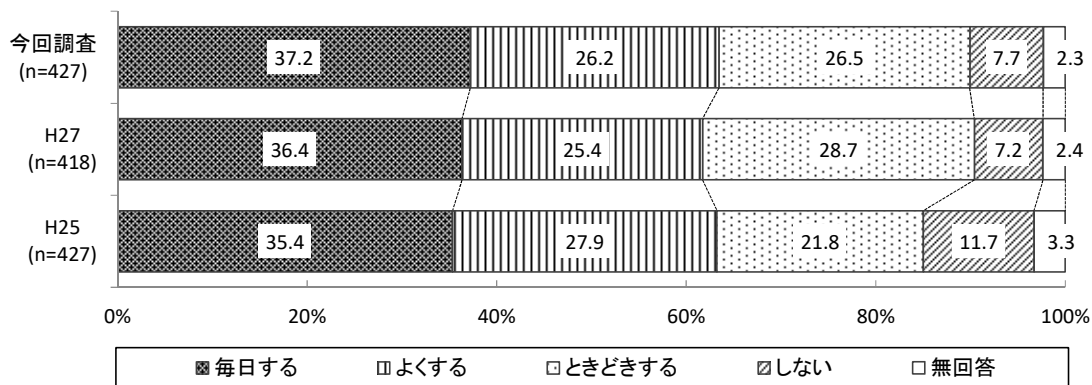
「ときどきする」が最も高く、46.8%となっています。次いで「しない」が29.0%、「よくする」が15.2%と続いています。

平成27年調査と比べて「ときどきする」が8.2ポイント低くなっています。一方、「しない」が3.4ポイント高くなっています。



#### 【手伝いをするか 食事前の準備】

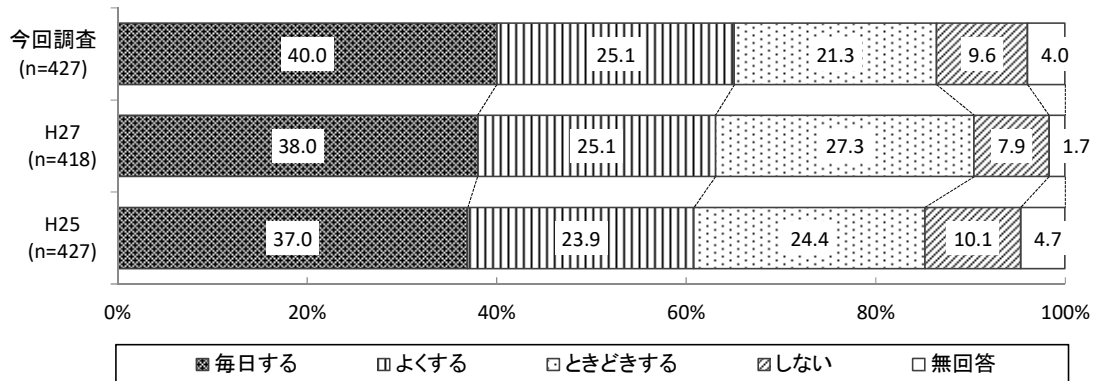
「毎日する」が最も高く、37.2%となっています。次いで「ときどきする」が26.5%、「よくする」が26.2%、「しない」が7.7%と続いています。



【手伝いをするか かたづけ】

「毎日する」が最も高く、40.0%となっています。次いで「よくする」が25.1%、「ときどきする」が21.3%、「しない」が9.6%と続いています。

平成27年と比べて「ときどきする」が6.0ポイント低くなっています。

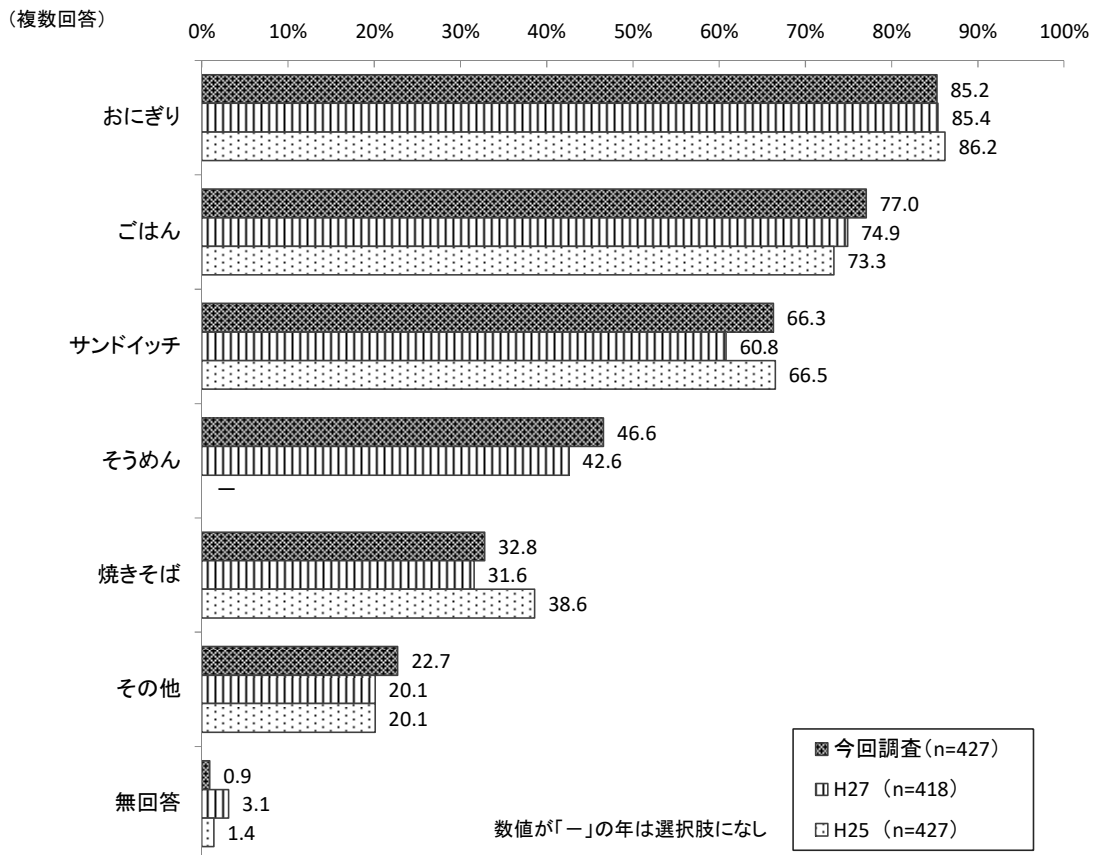


問26 どんな料理をつくれるか

あなたは、自分でどんな料理を手作りできますか？(手作りできる料理全てに○をつけてください)

【どんな料理をつくれるか 主食(米・パン・めんなどの料理)】

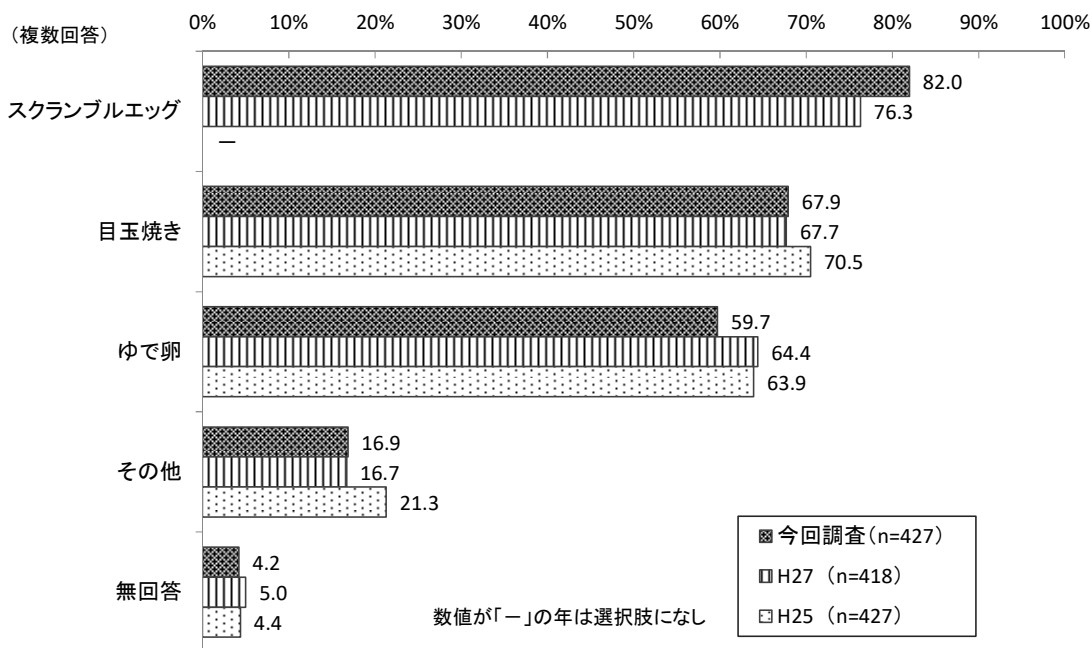
「おにぎり」が最も高く、85.2%となっています。次いで「ごはん」が77.0%、「サンドイッチ」が66.3%、「そうめん」が46.6%と続いています。平成27年と比べて「サンドイッチ」が5.5ポイント高くなっています。



### Ⅲ 小学校6年生調査の結果

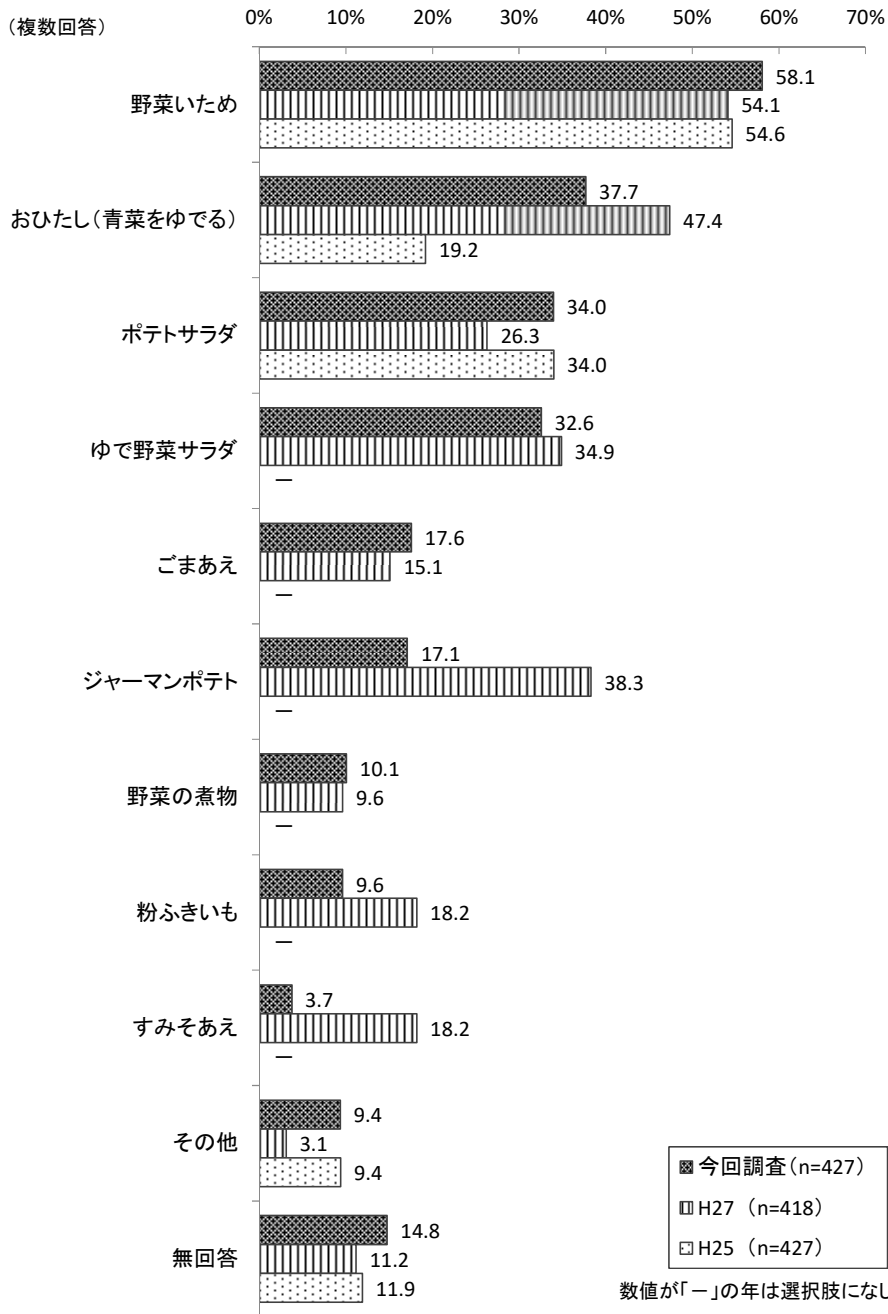
#### 【どんな料理をつくれるか 主菜(肉・魚・たまご・大豆を主に材料にして作った料理)】

「スクランブルエッグ」が最も高く、82.0%となっています。次いで「目玉焼き」が67.9%、「ゆで卵」が59.7%と続いています。平成27年と比べて「スクランブルエッグ」が5.7ポイント高くなっています。一方、「ゆで卵」が4.7ポイント低くなっています。



【どんな料理をつくれるか 副菜(主食・主菜以外の料理)】

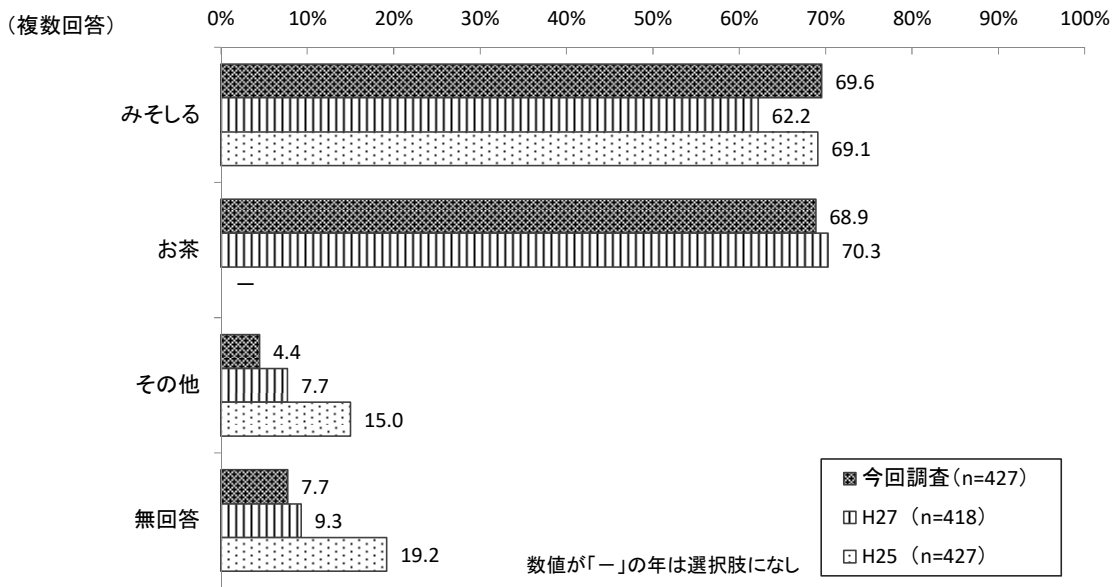
「野菜いため」が最も高く、58.1%となっています。次いで「おひたし(青菜をゆでる)」が37.7%、「ポテトサラダ」が34.0%、「ゆで野菜サラダ」が32.6%と続いています。



### Ⅲ 小学校6年生調査の結果

#### 【どんな料理をつくれるか その他】

「みそしる」が69.6%、「お茶」が68.9%となっています。平成27年と比べて「みそしる」が7.4ポイント高くなっています。

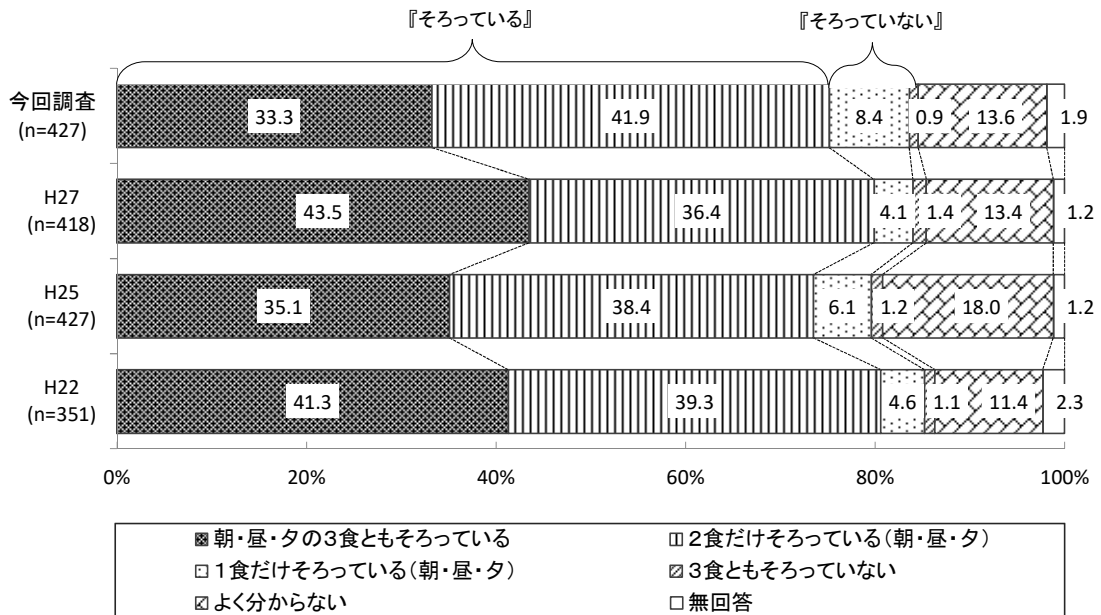


#### 問27 主食、主菜、副菜がそろった食事をしているか

##### ふだん主食、主菜、副菜のそろった食事を食べていますか？

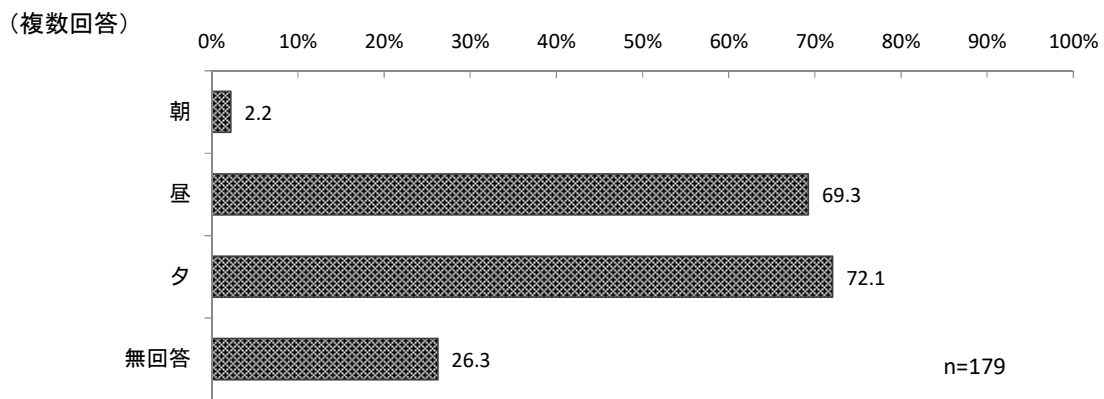
「2食だけそろっている」が最も高く、41.9%となっており、「朝・昼・夕の3食ともそろっている」が33.3%と続いています。「2食だけそろっている」のうち2食を複数回答で選んでもらったところ、「朝」が2.2%、「昼」が69.3%、「夕」が72.1%と、「昼」と「夕」が高くなっています。

平成27年と比べて「朝・昼・夕の3食ともそろっている」が9.8ポイント低くなっています。一方、「2食だけそろっている」が5.5ポイント高くなっています。

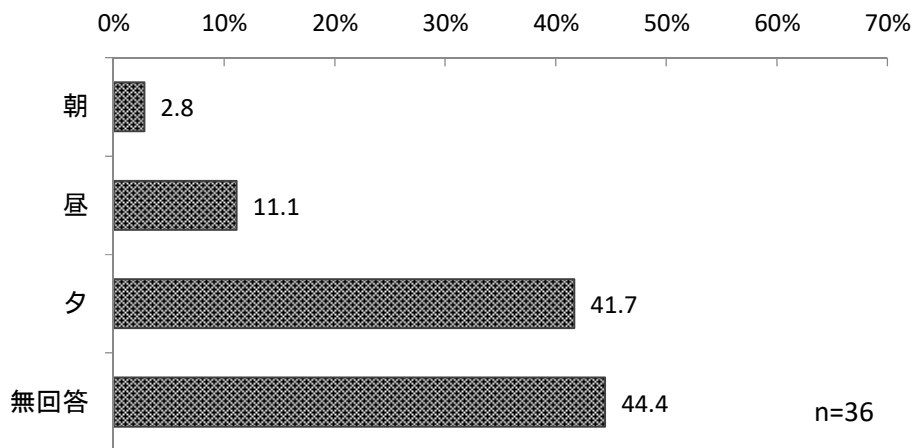




【主食、主菜、副菜がそろった食事をしているか 2食だけそろっている】



【主食、主菜、副菜がそろった食事をしているか 1食だけそろっている】

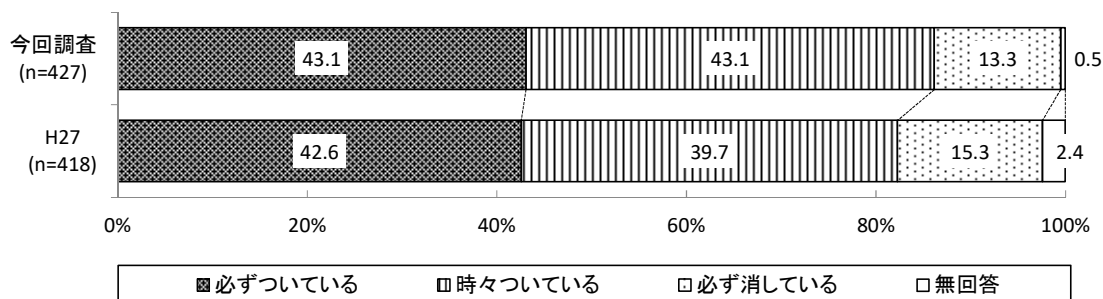


### Ⅲ 小学校6年生調査の結果

#### 問28 食事の際にテレビをつけているか

食事の時にいつもテレビがついていますか？

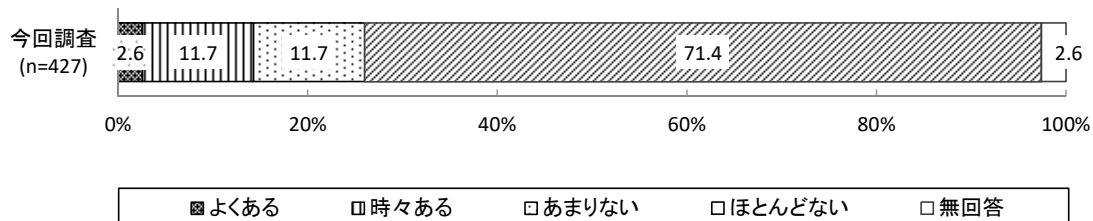
「必ずついている」と「時々ついている」が43.1%となっています。「必ず消している」は13.3%となっています。



#### 問29 食事の際にスマホ・携帯の習慣があるか

食事の時にスマートフォンや携帯電話を使う習慣がありますか？

「ほとんどない」が最も高く、71.4%となっています。次いで「時々ある」と「あまりない」が11.7%と続いています。



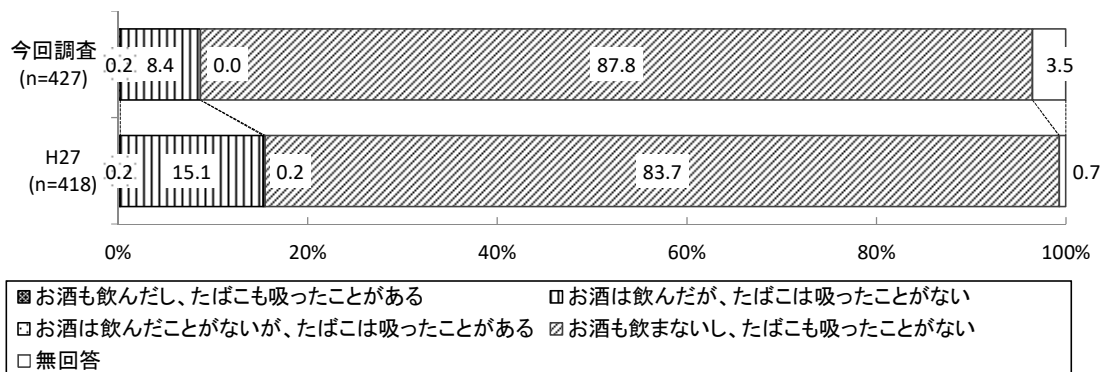
## 6 お酒とたばこについて

### 問 30 お酒を飲んだり、たばこを吸ったりしたことがあるか

あなたはお酒を飲んだり、たばこを吸ったりしたことはありますか？

「お酒も飲まないし、たばこも吸ったことがない」が最も高く、87.8%となっており、「お酒は飲んだが、たばこは吸ったことがない」が8.4%と続いています。お酒を飲んだことがある人は8.6%、たばこを吸ったことがある人は0.2%となっています。

平成27年と比べて、お酒を飲んだことがある人、たばこを吸ったことがある人は、いずれも減少しています。

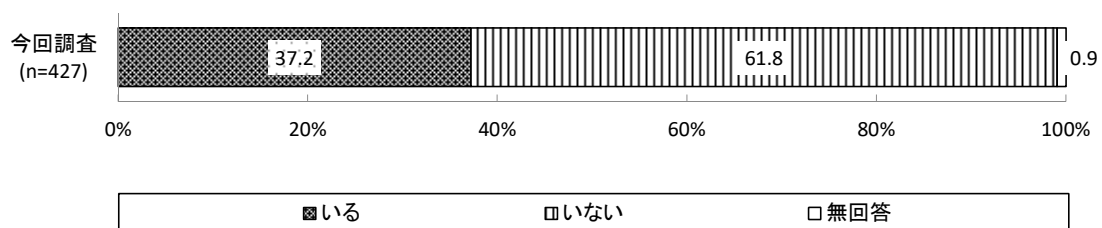


### 問 31 家族の中でたばこを吸う人がいるか

家族の中でたばこを吸う人はいますか？

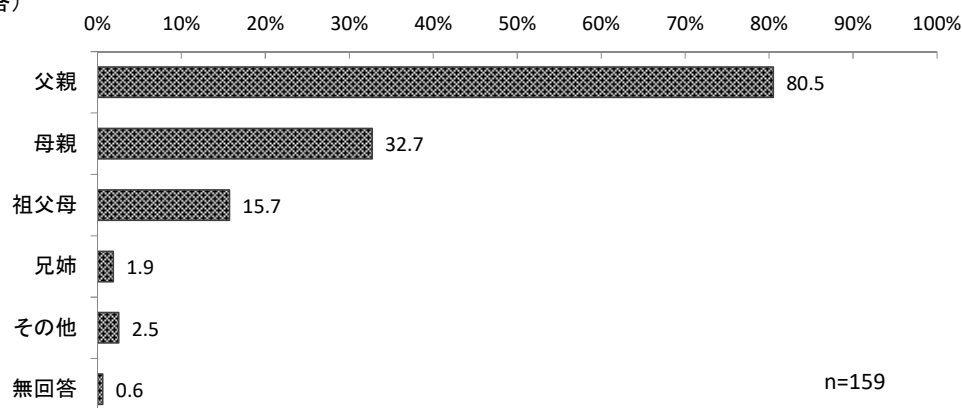
「いる」が37.2%、「いない」が61.8%となっています。

たばこを吸う人との続柄では、「父親」が最も高く、80.5%となっています。次いで、「母親」が32.7%、「祖父母」が15.7%と続いています。



### 【たばこを吸う人との続柄】

(複数回答)



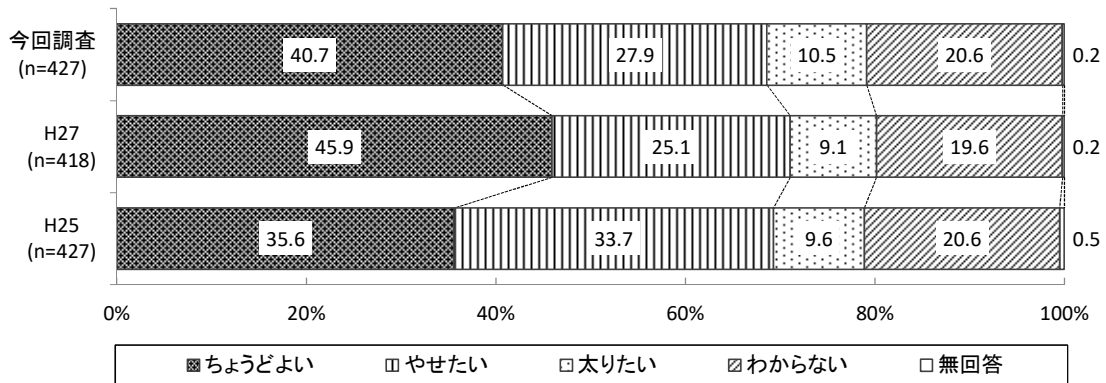
## 7 健康のことについて

### 問32 自分の体重に対する感じ方

あなたは現在の体重をどのように思いますか？

「ちょうどよい」が最も高く、40.7%となっています。次いで「やせたい」が27.9%、「わからない」が20.6%と続いています。

平成27年と比べて「ちょうどよい」が5.2ポイント低くなっています。

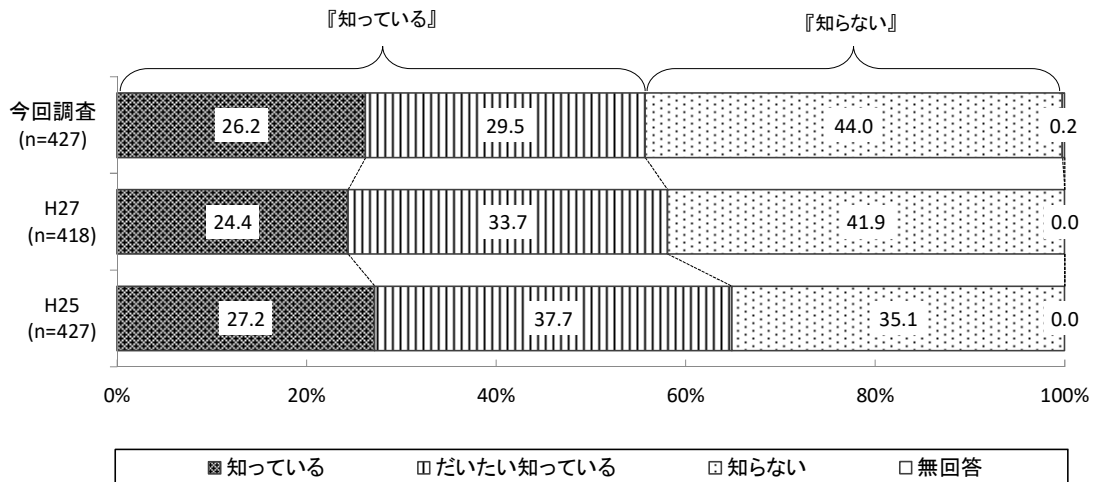


### 問33 生活習慣病を知っているか

生活習慣病のことを知っていますか？

「知らない」が最も高く、44.0%となっています。次いで「だいたい知っている」が29.5%、「知っている」が26.2%と続いています。

平成27年と比べて「だいたい知っている」が4.2ポイント低くなっています。



問34 生活習慣病の予防に努めているか

問 31 で「知っている」「だいたい知っている」と答えた人にお聞きします。生活習慣病の予防に努めていますか？

「生活習慣病にならないよう食事等に注意している」が最も高く、43.7%となっています。次いで「特にするつもりはない」が28.2%、「まだ若いので、大人になったら注意しようと思っている」が27.3%と続いています。

平成27年と比べて「まだ若いので、大人になったら注意しようと思っている」が8.4ポイント高くなっています。一方、「生活習慣病にならないよう食事等に注意している」が4.4ポイント低くなっています。

