

## 調査結果

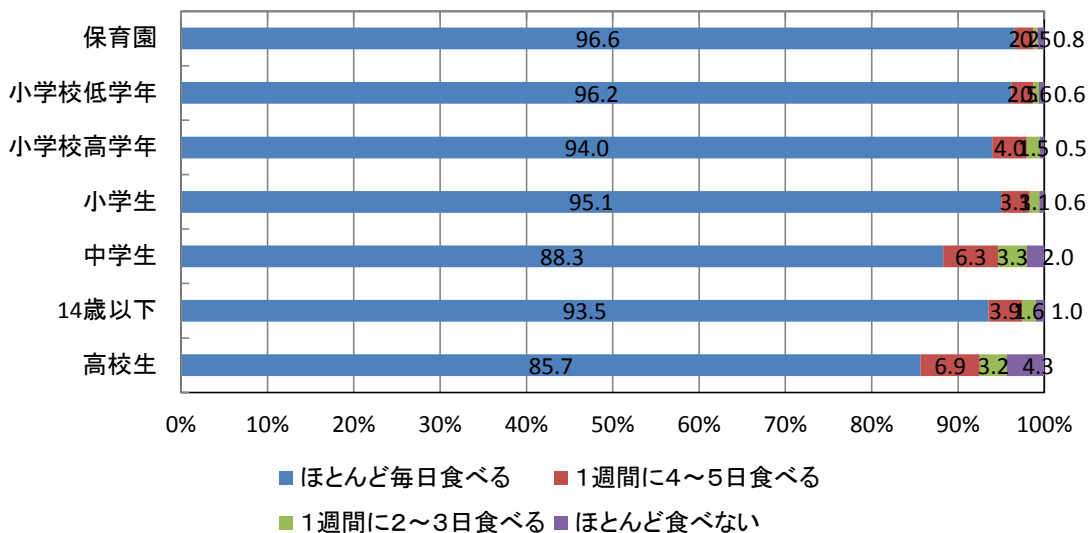
### 1 単純集計

#### 1) 朝食の状況

朝食を「ほとんど毎日食べる」割合は保育園児で97%と最も高く、年齢が上がるにつれて低下し、小学校高学年で94%、中学生で88%、高校生で86%であった。性別では(資料参照)高校生で男子の方が88%と、女子(84%)に比べて高かった。「ほとんど食べない」は保育園児と小学生では0.5~0.8%であったが、中学生で2.0%、高校生で4.3%と増加した。14歳以下では1.0%であった。性別では高校生で女子の方が4.9%と、男子(3.7%)に比べて高かった。

平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書(小学校5年生、中学校2年生対象、以下全国調査とする)では、「必ず食べる」が小学生で90.5%、中学生で86.6%、「ほとんど食べない」がそれぞれ1.5%、2.8%であり、今回の調査対象の小学校高学年と中学生の方が摂取頻度が高かった。

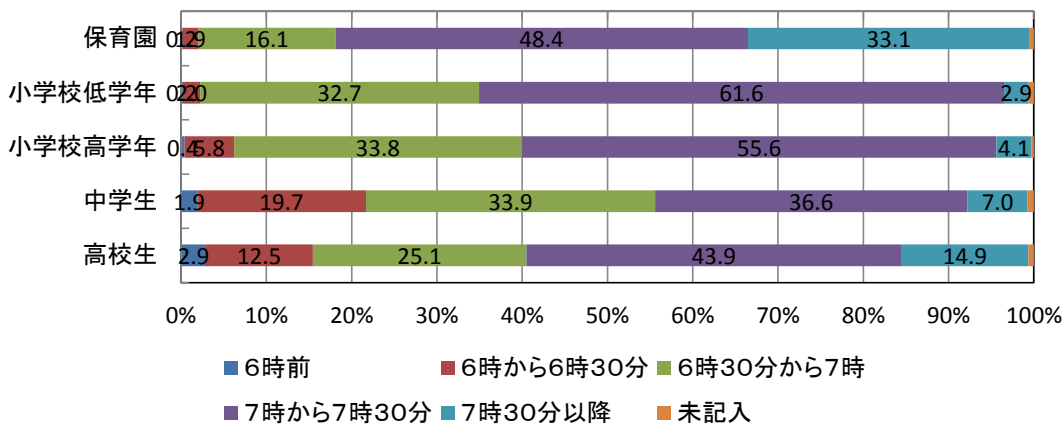
図1-1 朝食の摂取頻度  
朝食を毎日食べますか



未記入を除く

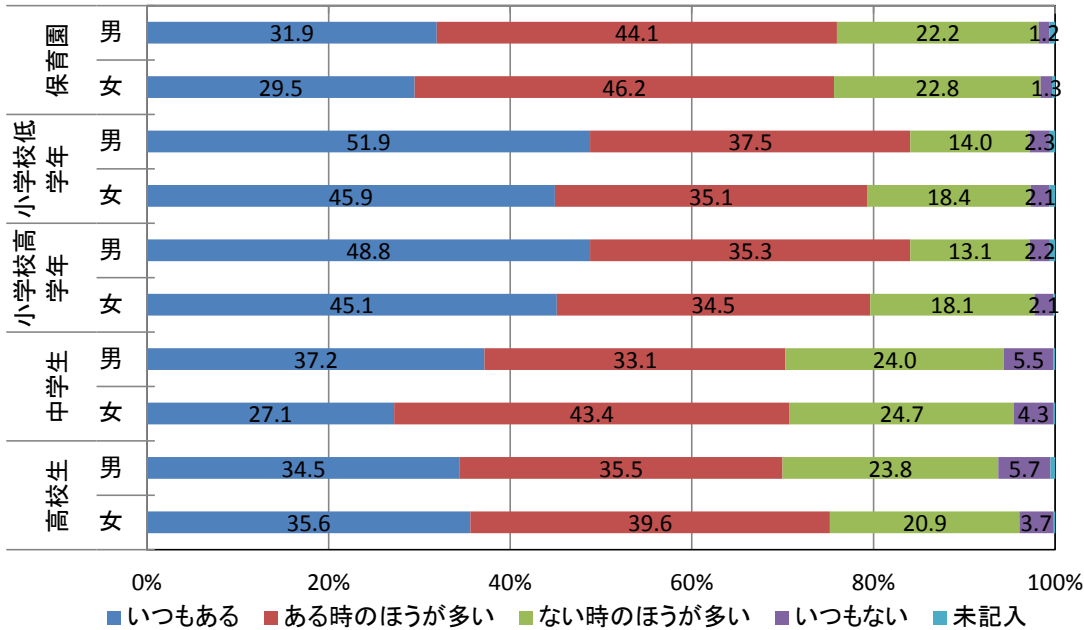
朝食の摂取時刻は「6時30分以前」が中学生で22%と高く、次いで高校生で15%であった。「6時30分~7時」との合計も中学生で56%と最も高く、高校生と小学校高学年で40%、小学校低学年で35%、保育園児で18%であった。保育園児では「7時30分以降」が33%と多く、高校生が15%と次いで多かった。

図1-2 朝食の摂取時刻  
朝食は何時ごろ食べますか



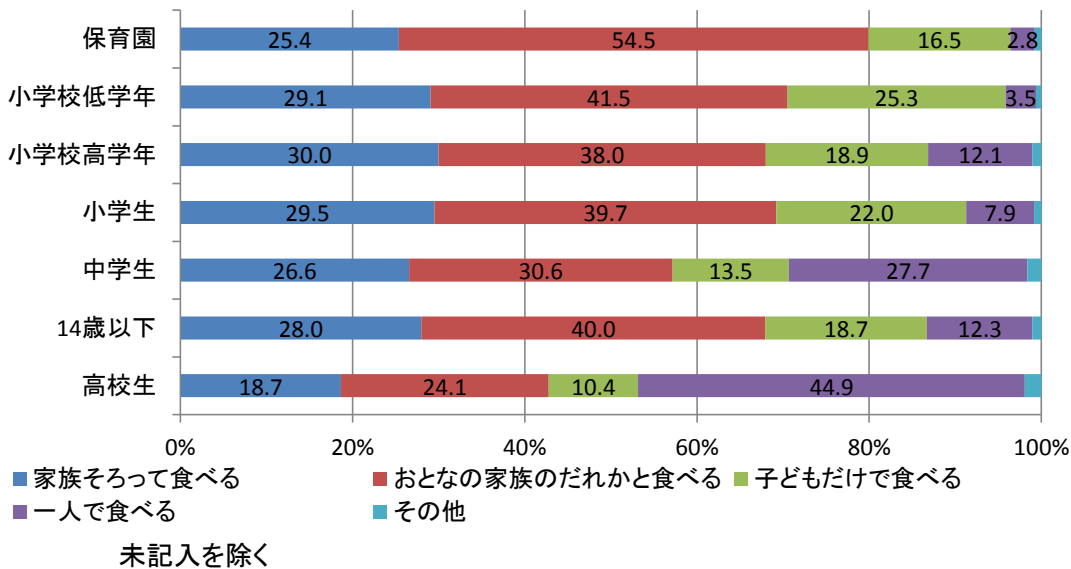
朝食の食欲は「いつもある」が小学校低学年高学年の男女で46～52%と最も高く、次いで、中学生男子と高校生男女で35～37%、保育園児で30～32%であった。小学生では「ある時のほうが多い」との合計も最も高かったが、性別では男子の方が女子よりも5%ほど高かった。高校生では女子の方が合計で5%ほど高かった。

図1-3 朝食時の食欲  
朝食を食べる時食欲はありますか



朝食を「家族そろって食べる」は小学校低学年高学年で約30%、保育園児と中学生で25～27%であったが、高校生では19%と低かった。「おとなの家族のだれかと食べる」は保育園児で55%と高く、次いで小学生が約40%で、中学生31%、高校生24%と減少した。「一人で食べる」は保育園児と小学校低学年では3～4%と低かったが、小学校高学年で12%、中学生で28%、高校生で45%と年齢が上がるにつれて大きく増加した。14歳以下では12.3%であった。全国調査では「家族そろって食べる」と「おとなの家族のだれかと食べる」の合計が小学生で55.6%、中学生で41.8%であったが、今回の調査ではそれぞれ68.0%、57.2%と約15%高かった。「一人で食べる」も全国調査の小学生15.3%、中学生33.7%に比べて低かった。

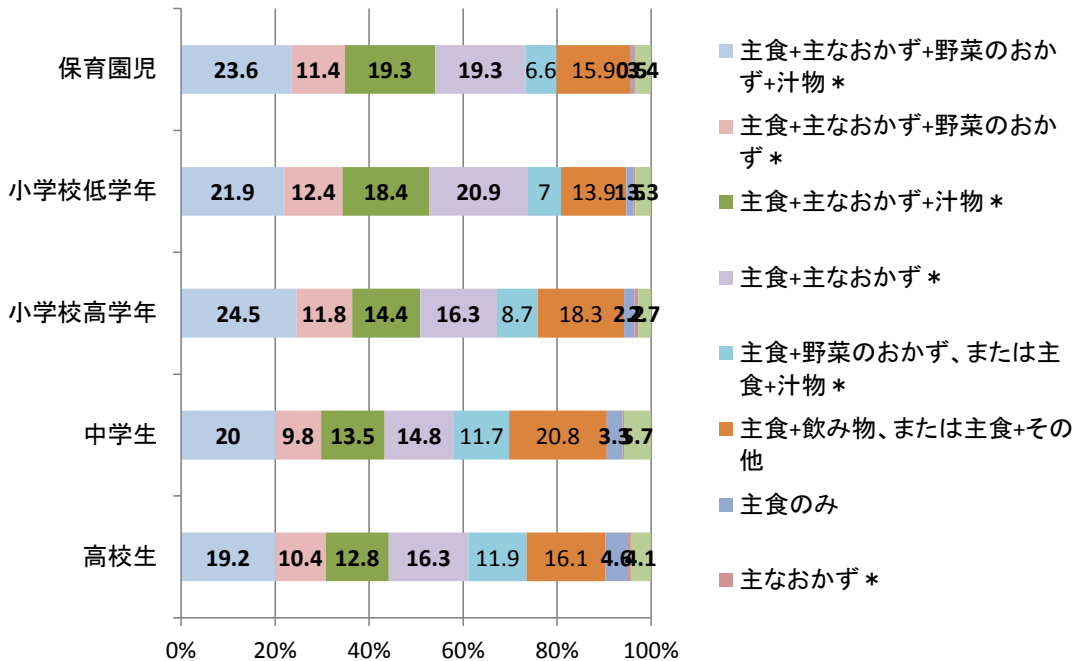
図1-4 朝食の共食状況  
朝食はだれと食べますか



「主食・主なおかず・野菜のおかず・汁もの」のそろった朝食を摂取している割合は保育園児、小学校高学年で24～25%、小学校低学年、中学生、高校生で19～22%であった。「主食・主なおかず・野菜のおかず」との合計は保育園児と小学生では約35%、中学生と高校生で30%であった。汁物を副菜とした場合も含めた「主食・主菜・副菜」のそろった朝食の摂取割合も保育園児と小学生で51～54%と、中学生、高校生の42～43%に比べて高かった。一方、「主食のみ」「主食・飲み物のまたはその他」「主菜のみ」「副菜のみ」の合計は、保育園児と小学校低学年では約20%であったが、小学校高学年と高校生では約25%、中学生では30%を占めていた。

図1-5 朝食の食事内容

今日食べた朝食について、食べたものすべてに○印をつけて下さい



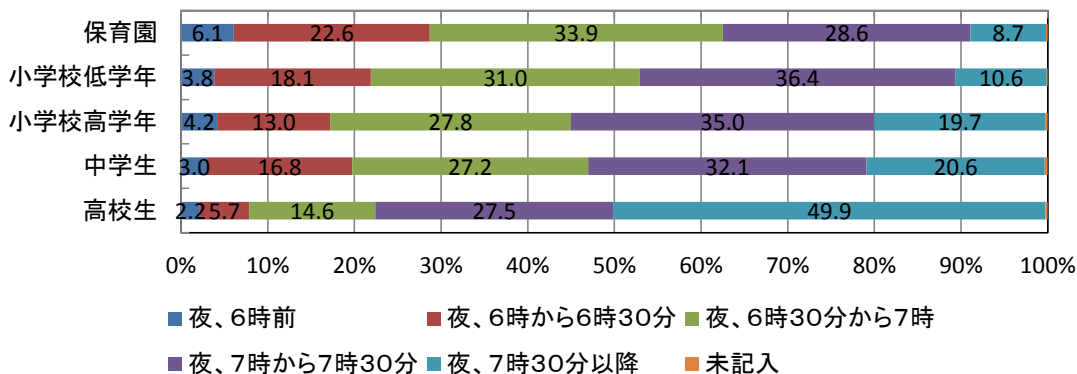
各項目の具体的な摂取食品は資料を参照

## 2) 夕食の状況

夕食の摂取時刻は、保育園児では「夜、6時30分から7時」、小学校低学年高学年と中学生では「夜、7時から7時30分」が、32～36%と高かった。夜、7時前に夕食を食べている割合は、保育園児では62%であったが小学校低学年では52%、小学校高学年、中学生では約45%と減少した。高校生では「夜、7時30分以降」が50%と最も高かった。

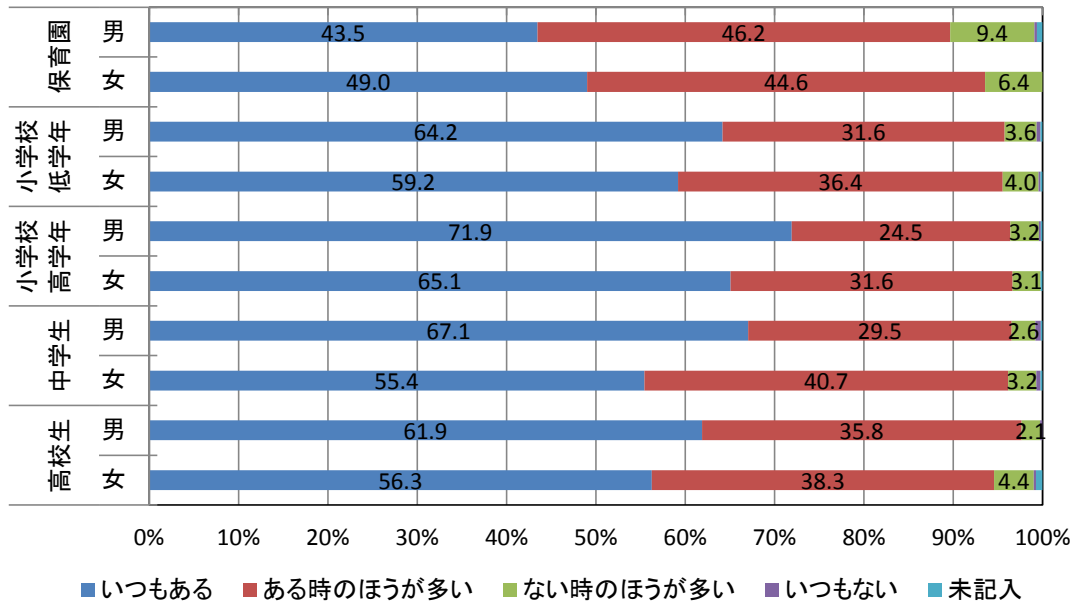
図2-1 夕食の摂取時刻

夕食は何時ごろ食べますか



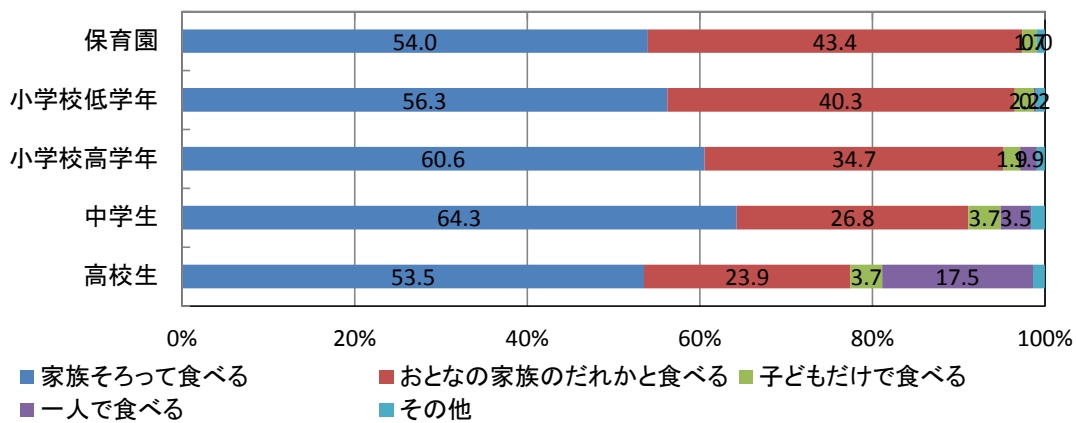
夕食の食欲が「いつもある」は小学校高学年男子で72%と高く、保育園女子では49%、保育園男子では44%と低かった。保育園を除いて男子の方が62~67%と高く、中学生で男女の差が大きかった。「ある時のほうが多い」との合計は全体的に90~98%と高かったが、保育園男子でやや低かった。

図2-2 夕食時の食欲  
夕食を食べる時食欲はありますか



夕食を「家族そろって食べる」は小学校高学年と中学生で61~64%とやや高く、保育園児と小学校低学年、高校生で54~56%であった。中学生では朝食での同割合が19%と低かったが夕食では高くなった。「おとなの家族のだれかと食べる」は保育園児と小学校低学年で40~43%、小学校高学年で35%、中学生と高校生で24~27%であった。「一人で食べる」は保育園児と小学校低学年で低く、小学校高学年で1.9%、中学生で3.5%であったが、高校生では17.5%と高かった。全国調査では「家族そろって食べる」と「おとなの家族のだれかと食べる」の合計が小学生で89.1%、中学生で84.8%であったが、今回の調査ではそれぞれ95.3%、91.1%と朝食と同様に高かった。「一人で食べる」も全国調査の小学生2.2%、中学生6.0%に比べて低かった。

図2-3 夕食の共食状況  
夕食はだれと食べますか

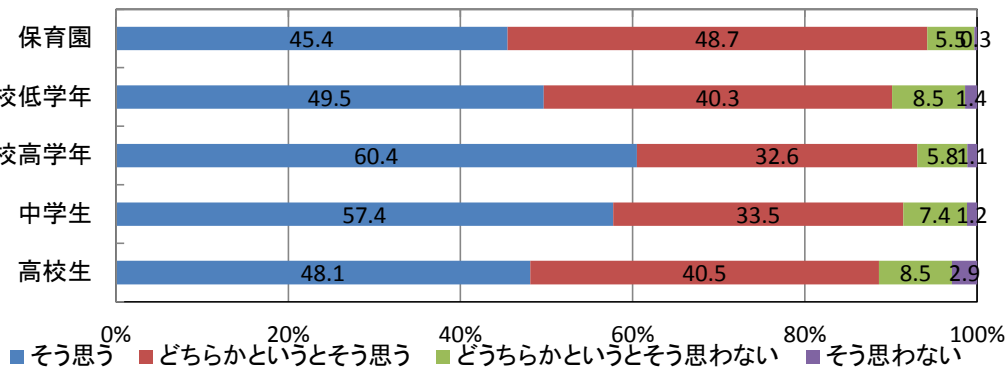


未記入を除く

夕食で主食・主菜・野菜の多いおかずがそろった食事をとることが多いかについて「そう思う」と答えた割合は、小学校高学年と中学生で57～60%とやや高く、保育園児、小学校低学年、高校生で45～50%であった。「どちらかというと思う」との合計はいずれも89～94%と高く、栄養バランスのよい食事をとっている家庭の多いことが示された。一方で栄養バランスが適切でない家庭も6～11%見られた。

図2-4 夕食での主食・主菜・副菜のそろった食事の摂取状況

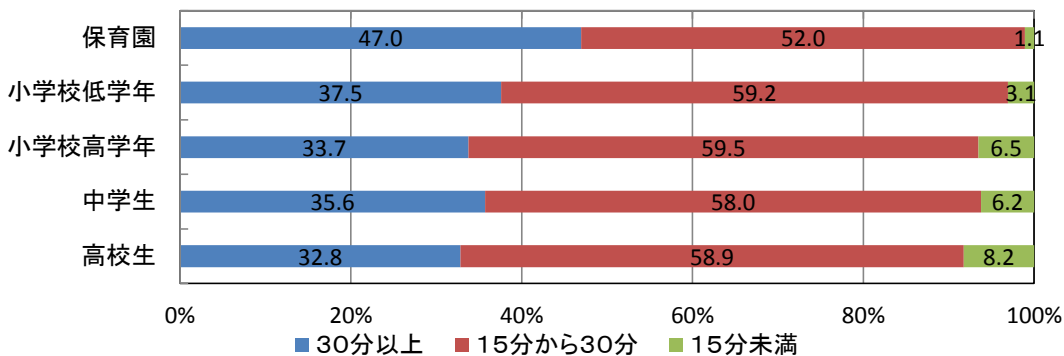
夕食は主食・主菜・野菜の多いおかずのそろった食事をとることが多いですか。



夕食を食べる時間が「30分以上」は、保育園児で47%と高く、小学校低学年高学年と中学生、高校生で33～38%であった。いずれの施設・学校種でも「15～30分」が最も多く、保育園児で52%、小学生、中学生、高校生で58～60%であった。

図2-5 夕食の食事時間

夕食を食べるのにかかる時間はどれくらいですか。



### 3) おやつまたは夜食の状況

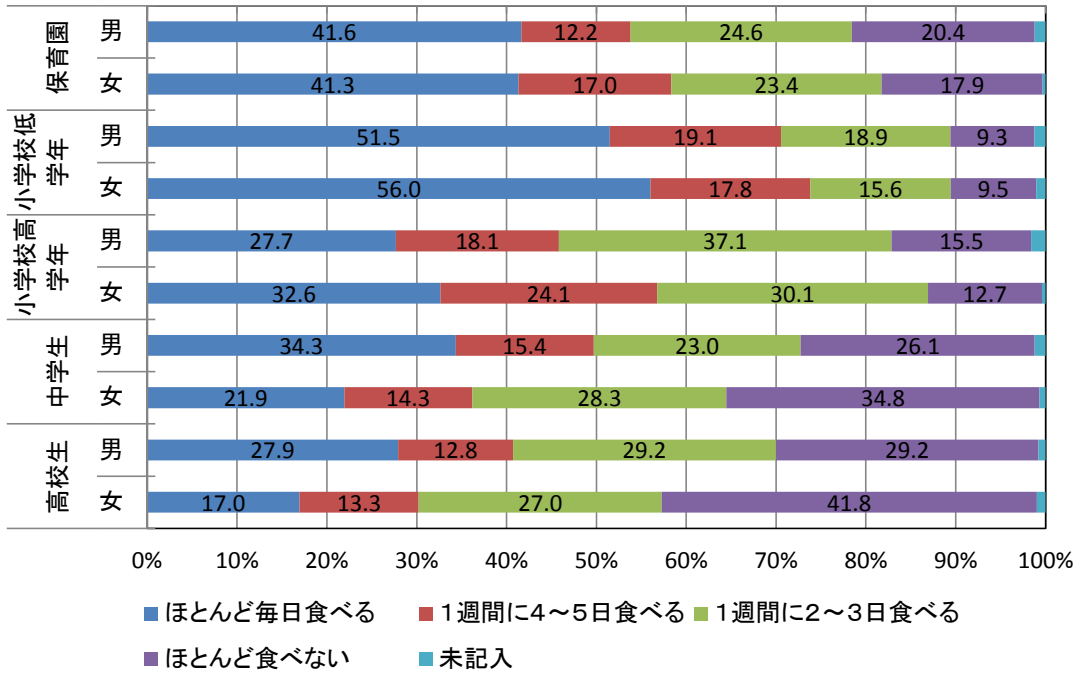
おやつを「ほとんど毎日食べる」は、小学校低学年男女で52%、56%と高く、保育園児男女で41～42%と続いた。性別では、小学校高学年の男子で「ほとんど毎日食べる」が28%、「1週間に4～5日食べる」との合計が46%と低かった。小学校高学年の女子では「ほとんど毎日食べる」は男子に次いで低かったが、「1週間に4～5日食べる」との合計では保育園児男女と同程度であった。

夜食を「ほとんど毎日食べる」は、中学生男女の方が高校生男女よりも5～6%高く、「1週間に4～5日食べる」との合計でも、6～10%高かった。性別では、「ほとんど食べない」は高校生女子で42%、中学生女子で35%と、それぞれの男子に比べて9～13%低かった。

全国調査でおやつを「ほとんど毎日食べる」と回答した小学生は27.5%、夜食を「ほとんど毎日食べる」と回答した中学生は12.4%、「ほとんど食べない」はそれぞれ21.2%、55.3%で、今回の調査対象の方が摂取頻度が高かった。

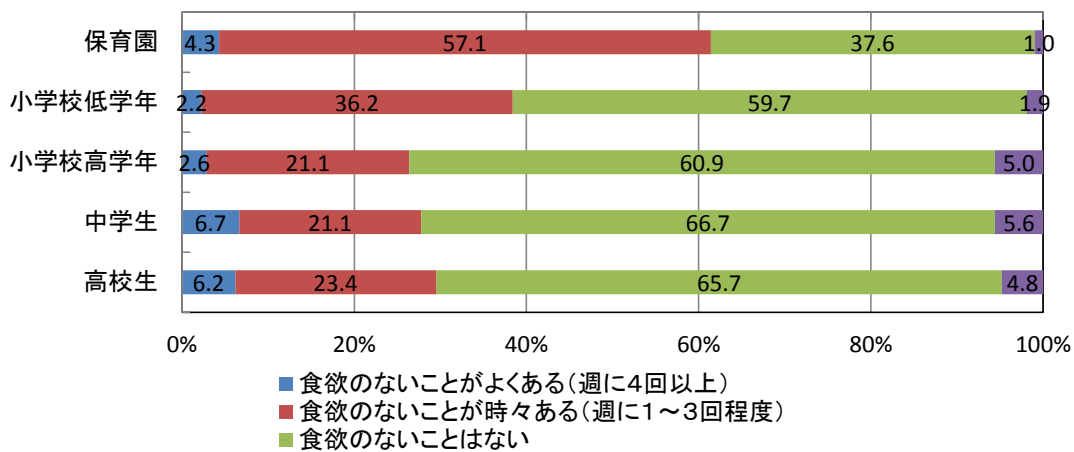
図3-1 おやつまたは夜食の摂取頻度

保育園児、小学生—学校から帰ってから夕食までの間におやつを食べますか。  
中学生、高校生—夕食を食べてから寝るまでの間に夜食(飲み物も含む)を食べますか。



おやつの摂取による夕食の食欲への影響並びに夜食摂取による朝食の食欲への影響では、男女間で大きな差は見られなかった。おやつを食べることで「夕食の食欲がないことがよくある」は保育園児、小学校低学年高学年とも2~4%と低かったが、「食欲のないことが時々ある」は保育園児で57%と高く、小学校低学年でも36%見られた。  
夜食を食べることで朝食の食欲のないことがよくある」は中学生と高校生で6~7%とやや高く、「時々ある」と合わせると約30%に食欲への影響が認められた。

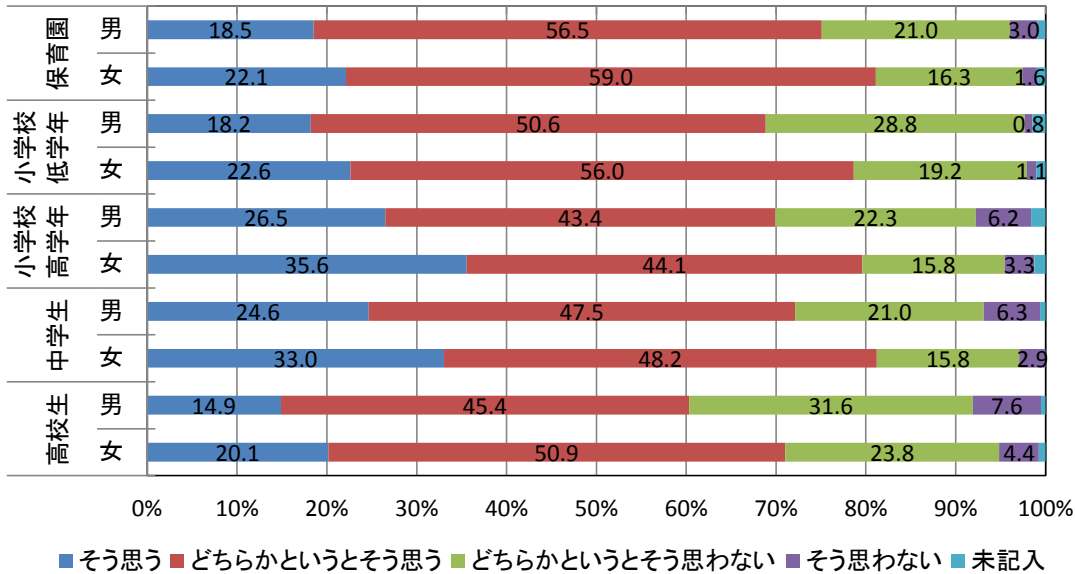
図3-2 おやつの摂取による夕食の食欲への影響または夜食の摂取による朝食の食欲への影響  
保育園児、小学生—おやつを食べることで夕食の食欲のないことがありますか。  
中学生、高校生—夜食を食べることで朝食の食欲のないことがありますか。



#### 4) 食事に対する意識

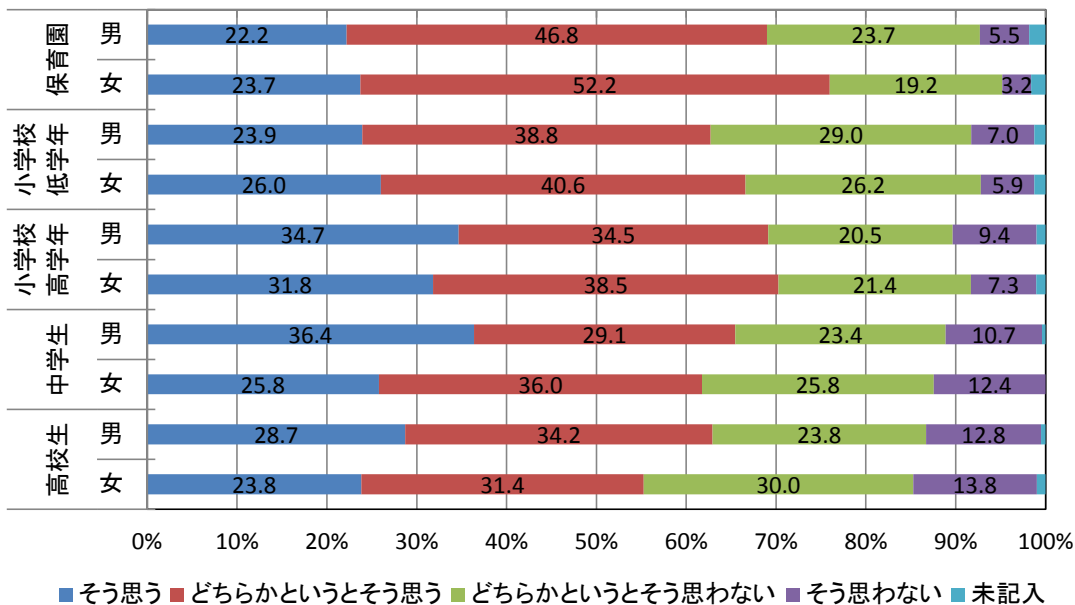
よくかんで食べるようにしているについて「そう思う」と答えた割合は、小学校高学年と中学生で高く、「どちらかというと思う」との合計は保育園児から中学生で74～78%と高かった。性別では「そう思う」が小学校高学年と中学生で女子の方が36%、33%と男子より約10%高く、「どちらかというと思う」との合計も女子の方が小学校低学年から中学生で約80%、高校生で71%と約10%高かった。「そう思わない」は小学校高学年、中学生、高校生の男子で6～7%見られた。

図4-1 よくかんで食べるようにしている  
よくかんで食べるようにしていますか。



嫌いなものも食べるようにしているについて「そう思う」と答えた割合は、小学校高学年と中学生で高く、「どちらかというと思う」との合計は保育園児と小学校高学年で72～75%と高かった。「そう思わない」は高校生で13～14%、中学生で11～12%見られた。性別では「そう思う」が中学生で男子の方が36%と女子よりも10%高く、「どちらかというと思う」との合計は高校生で男子の方が63%と8%高かったが、保育園児では女子の方が7%高かった。

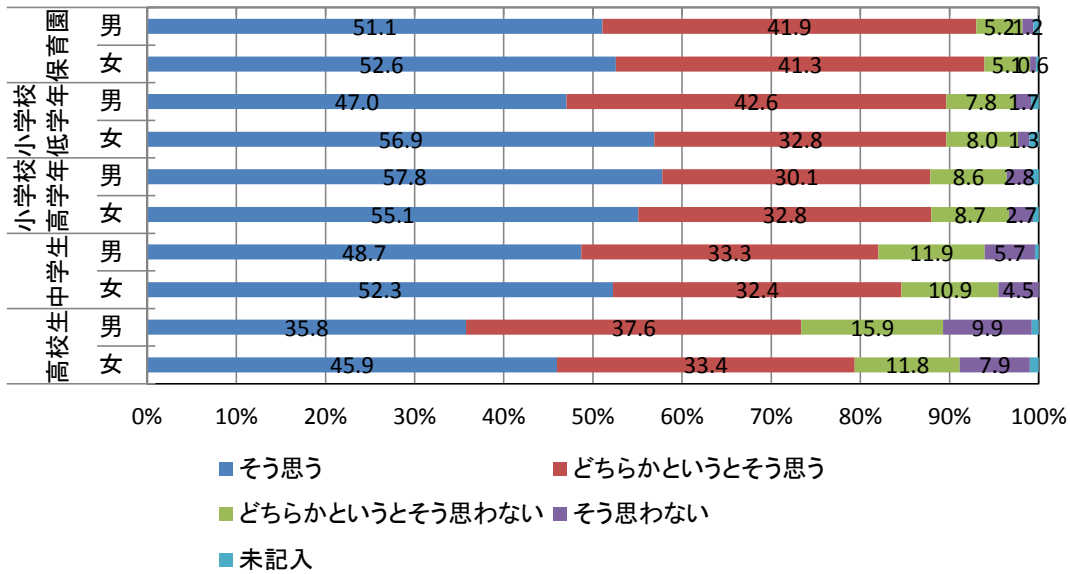
図4-2 嫌いなものも食べるようにしている  
嫌いなものも食べるようにしていますか。





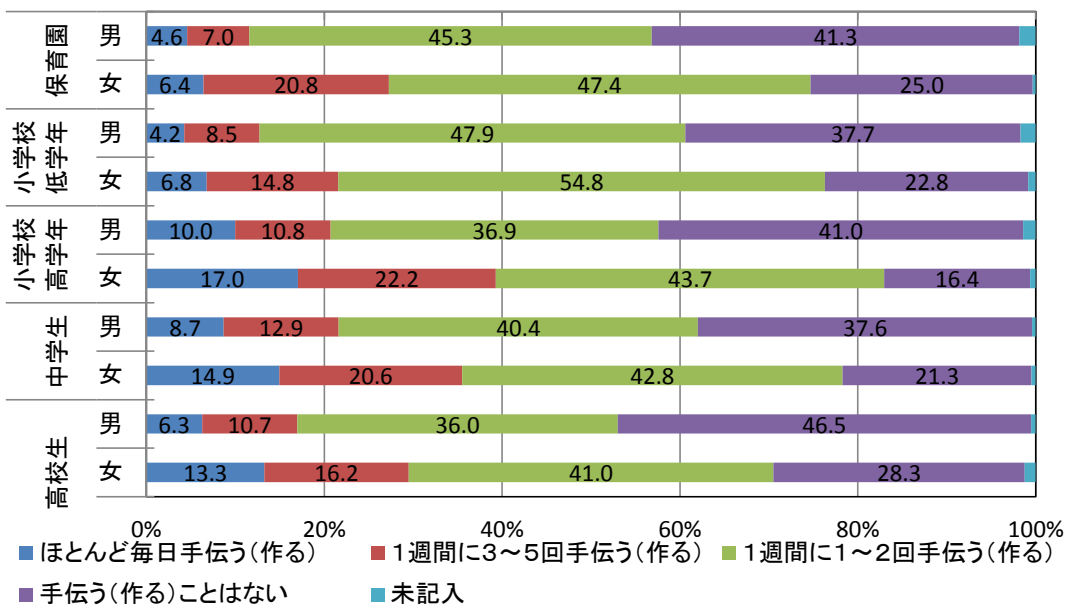
食事中に会話をする事が多いかについて「そう思う」と答えた割合は、小学校高学年でやや高く、高校生でやや低かった。「どちらかというと思う」との合計は保育園児から小学校高学年で88～94%と高く、高校生で76%と低かった。「そう思わない」は高校生で8～10%と高かった。性別では小学校低学年と高校生で女子の方が57%、46%と男子よりも10%高かった。「どちらかというと思う」との合計は高校生男子で73%と低く、女子の方が6%高かったが、他の施設・学校種では差が見られなかった。

図4-3 食事中の会話  
食事中に会話をする事が多いですか。



食事作りの手伝いをしたり、自分で食事を作ることがあるかについて「ほとんど毎日手伝う」と答えた割合は、小学校高学年以上で高く10～17%で、「1週間に3～5回手伝う」との合計は小学校高学年と中学生で高く約30%であった。性別では「ほとんど毎日手伝う」は小学校高学年以上で女子の方が6～7%高く、「1週間に3～5回手伝う」との合計も同様の年齢区分で女子の方が30～39%と、男子よりも13～20%高かった。保育園児でも合計では女子の方が16%高かった。「手伝うことはない」はいずれの施設・学校種でも男子が38～47%と高く、小学校高学年では女子よりも25%、他の区分では15～18%高かった。

図4-4 食事作りの手伝い  
食事作りの手伝いをしたり、自分で食事を作ることがありますか。



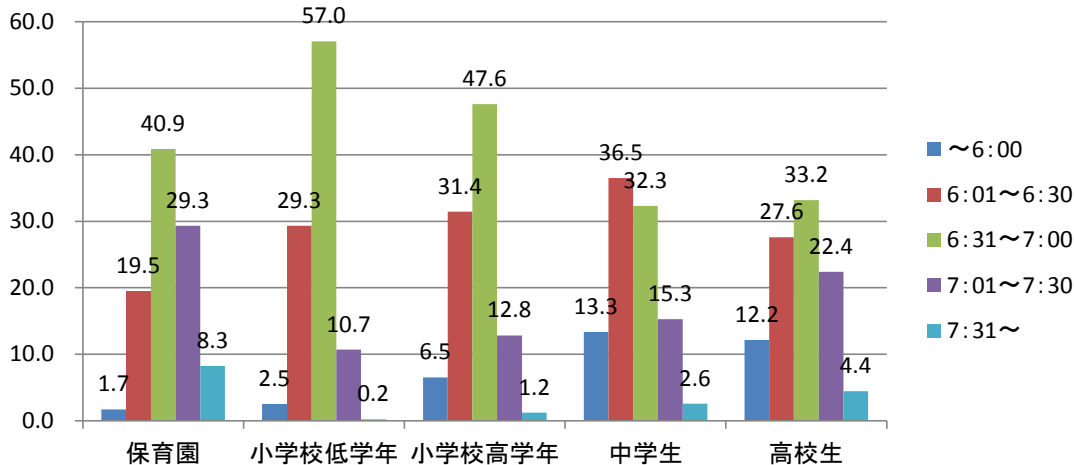


## 5) 起床時刻と就寝時刻

起床時刻は「6:30以前」が中学生で50%と高く、次いで高校生と小学校高学年で38~40%、小学校低学年32%であった。保育園児は21%と低かった。「6:31~7:00」は小学校低学年で57%と高く、小学校高学年で48%、保育園児で41%であった。「7:01~7:30」は保育園児で29%と高く、高校生で22%と続いた。保育園児では起床時刻の遅い園児が多く、高校生では起床時刻が早い生徒と遅い生徒とに分かれていた。

図5-1 起床時刻

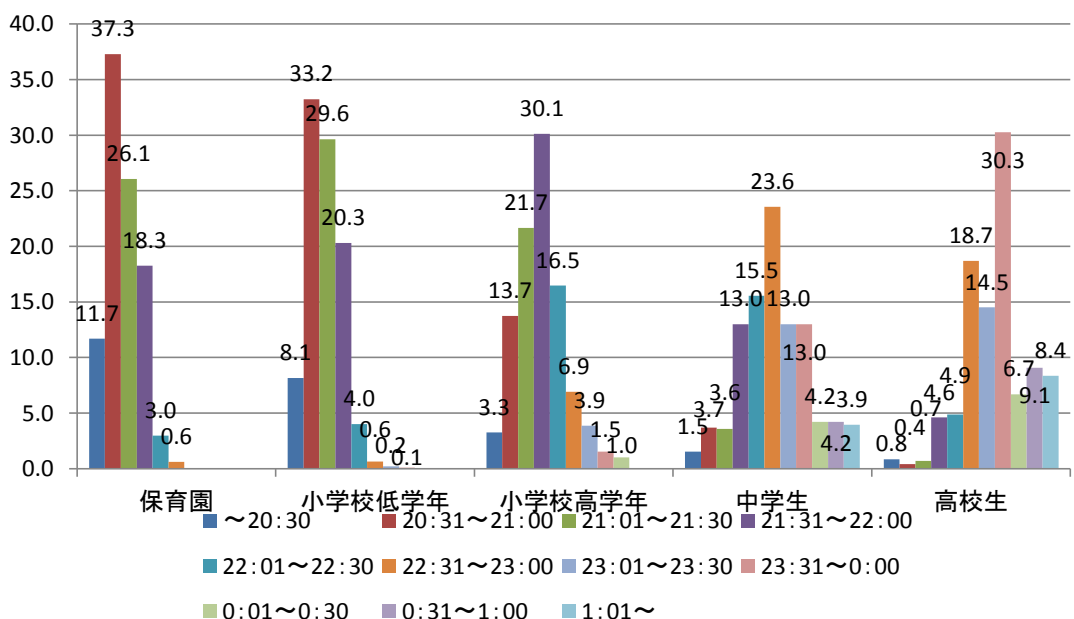
朝は何時ごろ起きますか。



就寝時刻は「21:00以前」が保育園児で49%、小学校低学年で41%と高く、次いで「21:01~21:30」「21:31~22:00」で、22:00までの合計は91~93%であった。小学校高学年では「21:31~22:00」が30%と高く、次いで「21:00~21:30」で、22:00までの合計は69%であった。中学生では、「22:31~23:00」が24%と高く、前後の1時間「21:31~22:30」と「23:01~0:00」が13~16%であった。高校生では、「23:31~0:00」が30%と高く、次いで「22:31~23:00」「23:01~23:30」が高かった。性別(資料参照)では、中学生、高校生で女子の方が「23:00~0:00」がやや多かった。

図5-2 就寝時刻

夜は何時ごろ寝ますか。

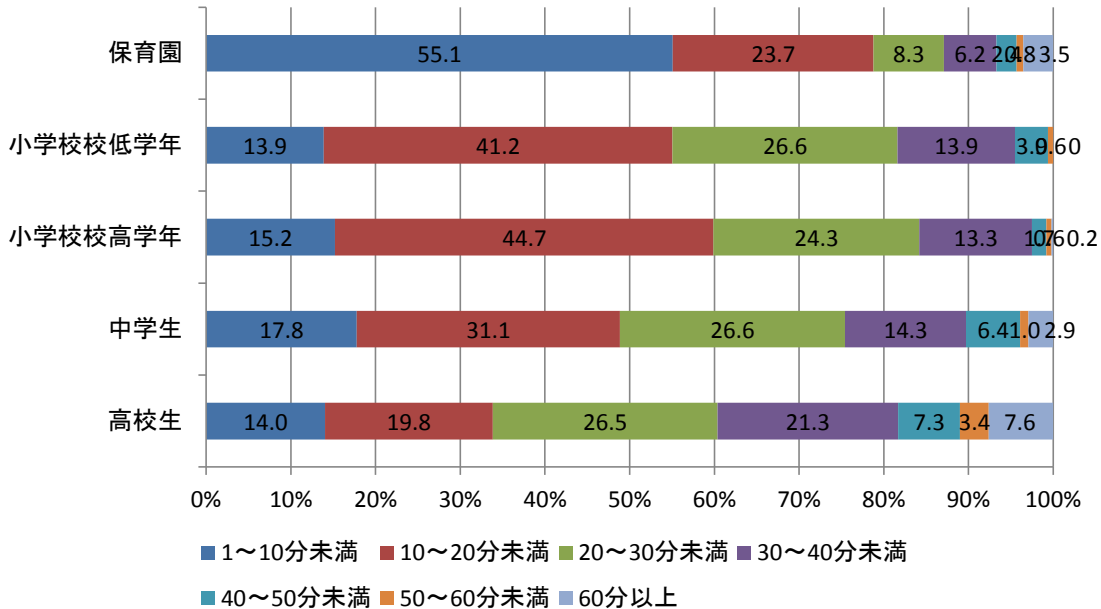


## 6) 通学状況

通学(通園)で歩く時間(片道)は、保育園児では「1～10分未満」が55%と高く、「10～20分未満」と合わせて約80%であった。小学校低学年高学年では、「10～20分未満」が41～45%と高く、「20～30分未満」が次いで高く、「1～10分未満」と合わせて約80%であった。中学生でも「10～20分未満」が31%と高く、「20～30分未満」が次いで高く、「1～10分未満」と合わせて約75%であった。高校生では「20～30分未満」が27%と高く、「30～40分未満」が次いで高く、「1～20分未満」と合わせて約80%であった。学年が上がるにつれて歩行時間が増加していた。

平成18年国民健康・栄養調査と比較すると、小学校低学年はほぼ同様の結果であり、小学校高学年では「10～20分未満」がやや多く、中学生では「30分以上」が多かった。

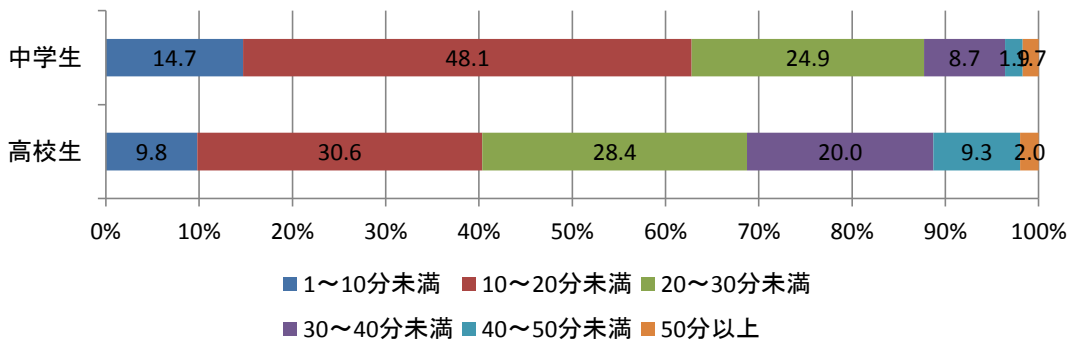
図6-1 歩行通学(通園)時間  
通学(通園)で、歩く時間はどれくらいですか。



未記入を除く

通学で自転車に乗る時間(片道)は、中学生で「10～20分未満」が48%と高く、「20～30分未満」が次いで高かった。高校生で「10～20分未満」と「20～30分未満」が28～31%であり、次いで「30～40分未満」が20%と高かった。

図6-2 自転車通学時間  
通学で、自転車に乗る時間はどれくらいですか



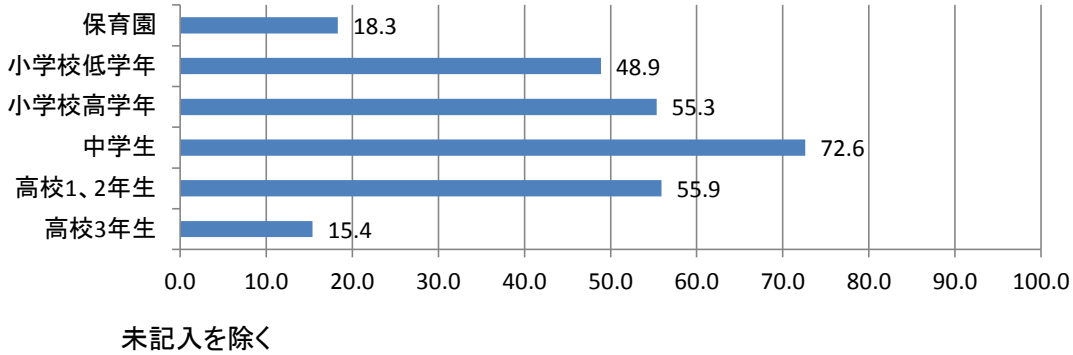
未記入を除く

7) 運動及びスポーツ活動の状況

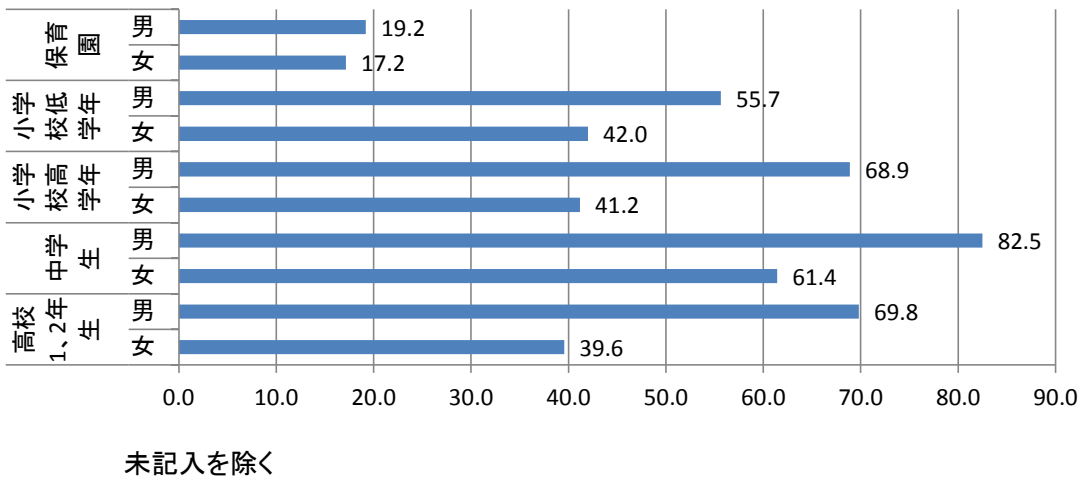
運動部やスポーツクラブに入っている割合は中学生で73%と高く、小学校高学年と高校1,2年生で55~56%であった。性別では小学生から高校1,2年生まで男子の方が入っている割合が高く、中学生では21%、小学校高学年と高校1,2年生では約30%女子よりも高かった。

図7-1 運動及びスポーツ活動の実施の有無  
運動部やスポーツクラブに入っていますか。

入っている

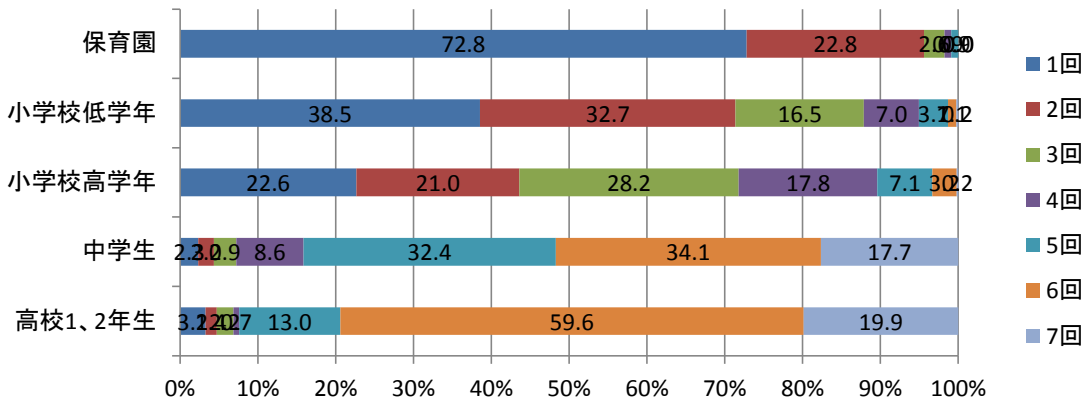


入っている



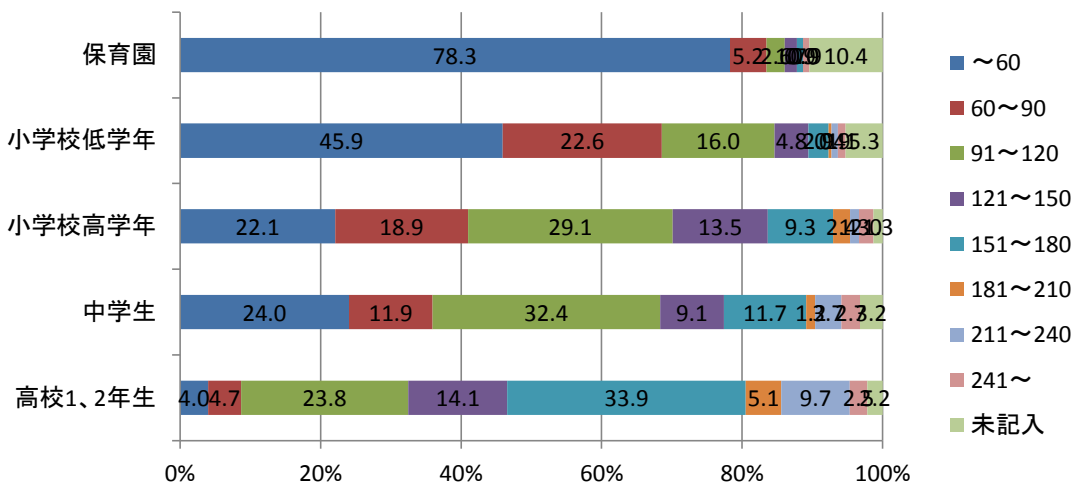
運動部やスポーツクラブに入っている場合の週当たりの回数は、保育園児では1回が73%と多く、小学校低学年では1回と2回が、小学校高学年では1回、2回、3回が、中学生では5回と6回が同程度で、それぞれ合計して約70%であった。高校1,2年生では6回が60%と多く、中学生と高校1,2年生では7回も18~20%見られた。

図7-2 運動及びスポーツ活動の週当たりの回数  
運動部やスポーツクラブに入っている場合は、週当たりの回数を記入してください。



運動部やスポーツクラブに入っている場合の1回当たりの時間は、60分未満が保育園児で78%、小学校低学年で46%と多かった。小学校低学年では次いで60分~90分が多く、60分未満と合計して約70%であった。小学校高学年と中学生では91~120分が約30%と多く、90分未満と合計して約70%であった。高校1,2年生では151~180分が34%と多く、次いで91~120分が24%であった。

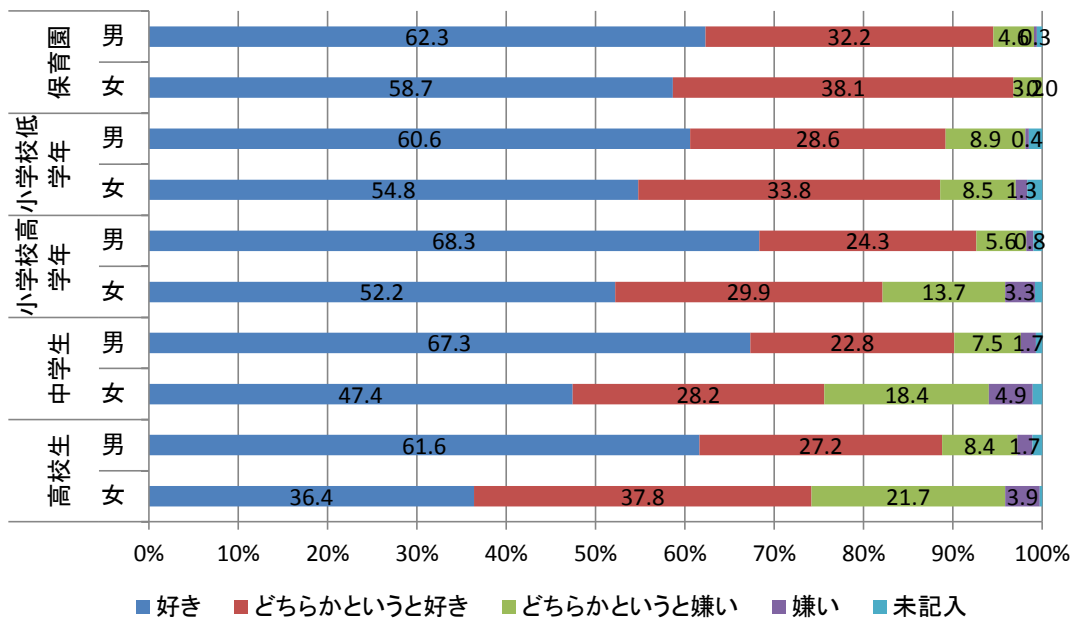
図7-3 運動及びスポーツ活動の1回当たりの時間  
運動部やスポーツクラブに入っている場合は、1回当たりのおおよその時間を記入してください。



運動が「好き」と答えた割合は、男子では保育園児から高校生まで60~68%であったが、女子では保育園児で59%で年齢が上がるにつれて低下、中学生で47%、高校生で36%であった。「どちらかというと好き」との合計も男子は保育園児から高校生まで89~95%であったが、女子では保育園児と小学校低学年で89~97%と高かったが、年齢が上がるにつれて低下し中学生、高校生では約75%と男子よりも14%低かった。

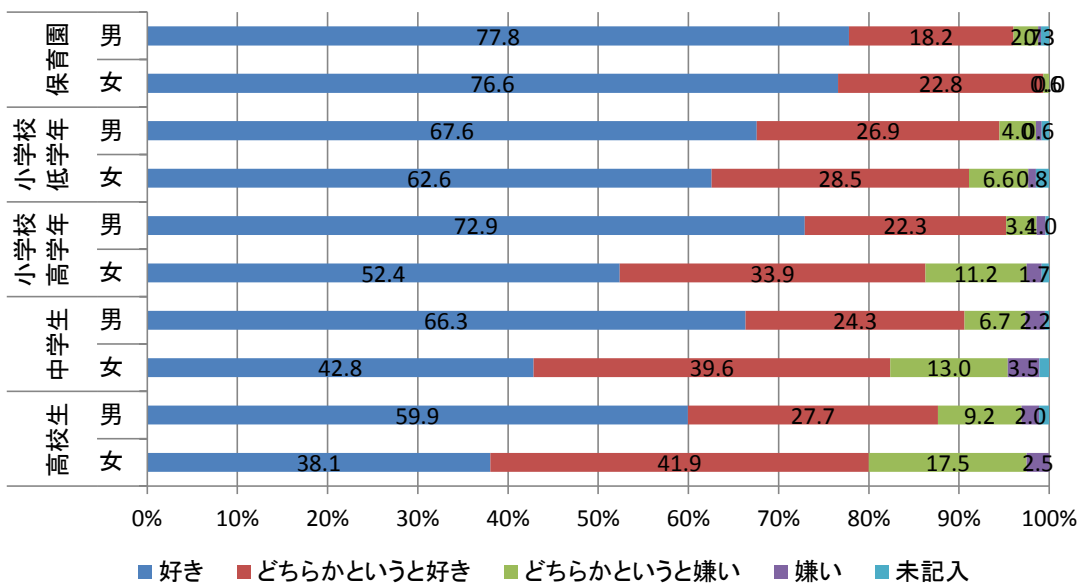
平成18年国民健康・栄養調査では、「好き」「どちらともいえない」「嫌い」の三択で、「好き」が小学校低学年、小学校高学年、中学生で男子は78~72%であったのに対し、女子は75~60%と小学校高学年、中学生で低下し、「嫌い」が10%、15%と増加した。

図7-4 運動の好き嫌い  
運動は好きですか。



戸外での遊びや活動が「好き」と答えた割合は、男子では保育園児から高校生まで60～78%であったが、女子では保育園児の77%から年齢が上がるにつれて低下し、中学生で43%、高校生で38%であった。「どちらかという好き」との合計も男子は保育園児から高校生まで89～95%と高かったのに対し、女子では保育園児でほぼ100%、小学校低学年で91%と高かったが、年齢が上がるにつれて低下し、中学生、高校生では約80%と男子よりも8%低かった。

外で遊ぶこと(外での手伝いで体を動かすこと、釣りや山歩きなど)は好きですか。

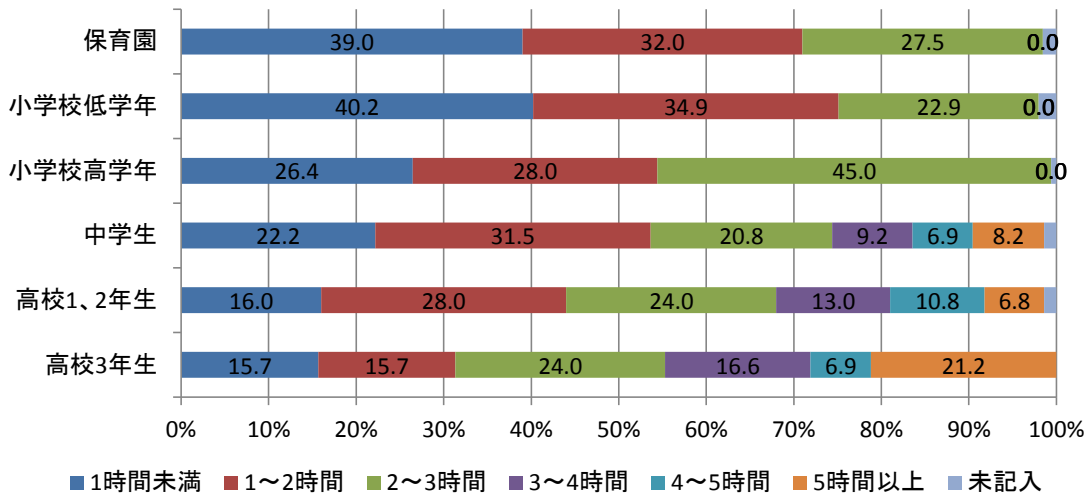


8) テレビ・ゲーム・携帯等の状況

平日にテレビ・ゲーム・携帯等をする時間は、「1時間未満」が保育園児と小学校低学年で約40%と多かった。両者とも「1～2時間」が32～35%と次いで多く、「2～3時間」も23～28%見られた。小学校高学年では「1時間未満」と「1～2時間」が26～28%と同程度で、「2～3時間」が45%に増加した。「2時間未満」は中学生では小学校高学年と同程度で約55%であったが、高校1,2年生では44%に、高校3年生では31%に減少した。一方、「3時間以上」は中学生で24%、高校1,2年生で31%、高校3年生で45%に増加し、高校3年生では「5時間以上」が21%見られた。

図8-1 平日にテレビ・ゲーム・携帯等をする時間

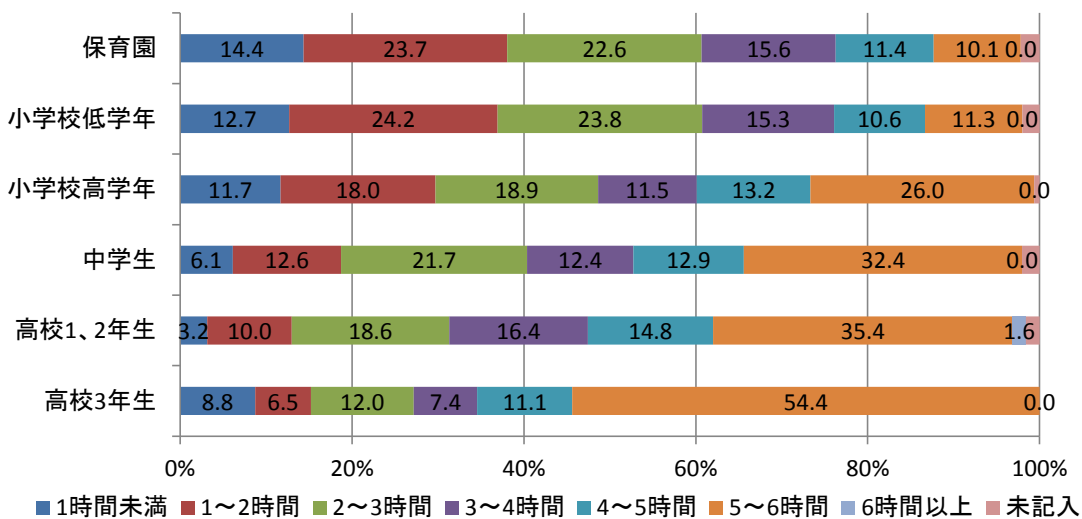
平日に、テレビを見たり、テレビゲームをしたり、コンピュータ(携帯・スマートフォンを含む)を使用する時間は、1日に合計してどれくらいですか。



休日にテレビ・ゲーム・携帯等をする時間は、保育園児と小学校低学年で「1～2時間」と「2～3時間」が23～24%と多く、「3時間以上」が約40%見られた。小学校高学年では、「3時間以上」が51%に増加し、そのうち「5～6時間」が26%と最も多かった。「3時間以上」は中学生で60%、高校生では約70%を占めており、そのうち「5～6時間」は中学生で32%、高校1,2年生で35%、高校3年生で54%に増加した。

図8-2 休日にテレビ・ゲーム・携帯等をする時間

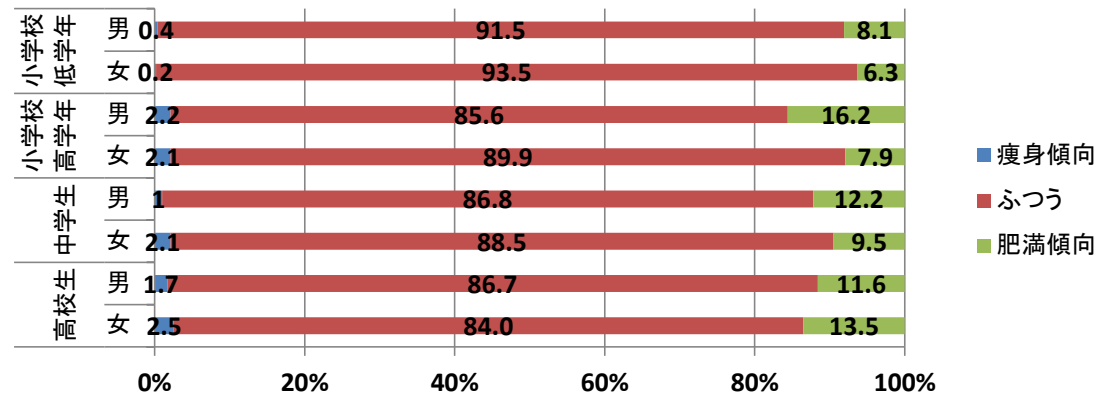
休日に、テレビを見たり、テレビゲームをしたり、コンピュータ(携帯・スマートフォンを含む)を使用する時間は、1日に合計してどれくらいですか。



9) 体型とダイエットの状況

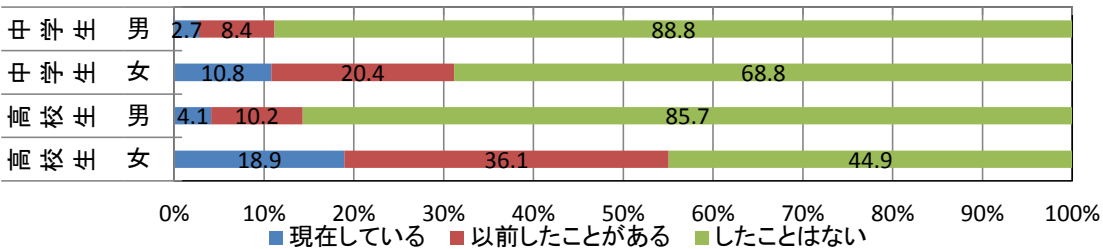
痩身傾向児の出現率は、小学校高学年男女、中学生女子、高校生女子で2.1～2.5%であった。肥満傾向児の出現率は、男子では小学校高学年で16%、中学生と高校生で12%と高く、女子では高校生で14%、中学生で10%と高かった。

図9-1 痩身傾向児と肥満傾向児の出現率



ダイエットを「現在している」は、中学生女子で11%、高校生女子で19%であった。「以前したことがある」を加えるとそれぞれ31%、55%で、高校生女子の方が多かった。男子では「現在している」は、中学生で3%、高校生で4%で、「以前したことがある」を加えるとそれぞれ11%、14%であった。

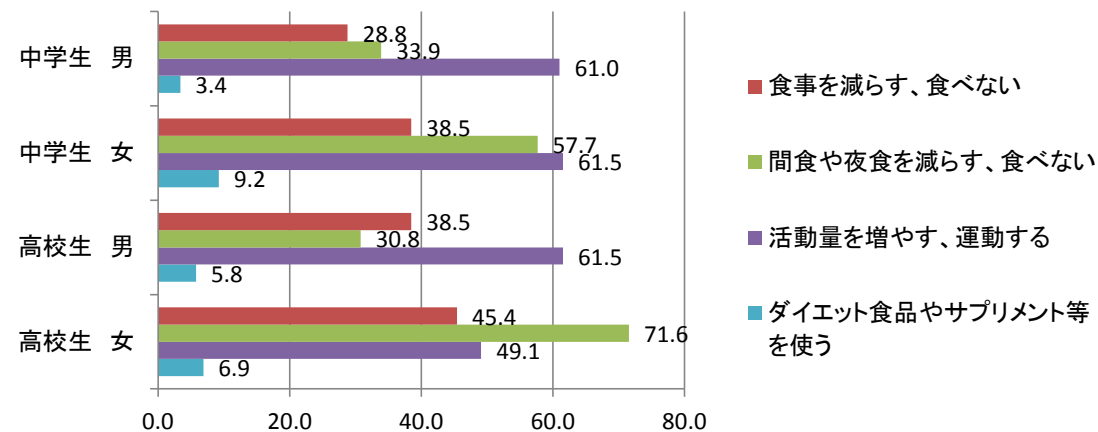
図9-2 ダイエット実施の有無  
ダイエット(減量)をしたことがありますか。



未記入を除く

ダイエットの方法は、高校生女子では「間食や夜食を減らす、食べない」が72%と最も高く、「活動量を増やす、運動する」が49%、「食事を減らす、食べない」が45%であった。中学生女子では「活動量を増やす、運動する」が62%、「間食や夜食を減らす、食べない」が58%と高かった。中学生男子と高校生男子では「活動量を増やす、運動する」が61～62%と最も高く、「食事を減らす、食べない」や「間食や夜食を減らす、食べない」は29～39%と低かった。

図9-3 ダイエットの方法  
ダイエットはどのような方法で行いましたか。



未記入を除く

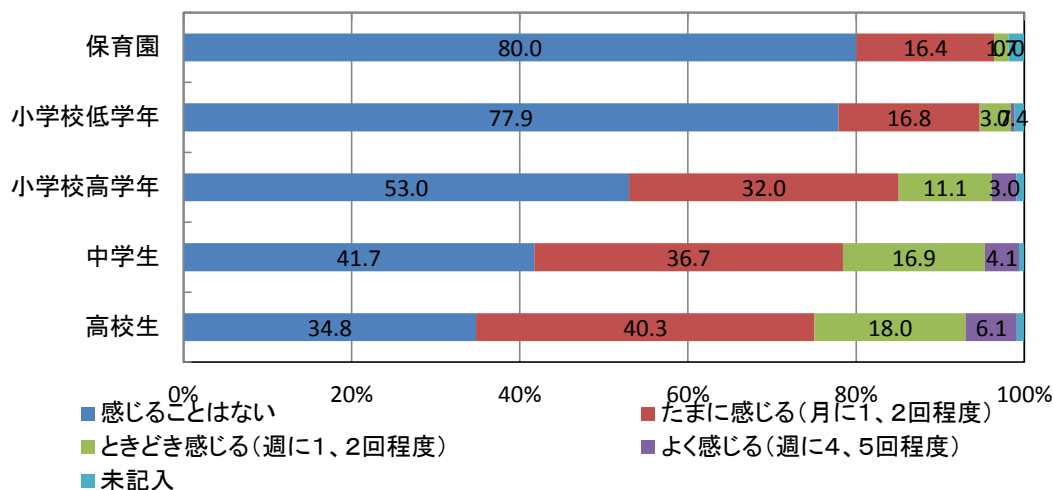


### 10) 不定愁訴の状況

午前中体の調子が悪いと感じることがあるについて「感じることはない」と答えた割合は、保育園児と小学校低学年で約80%と高かったが、年齢が上がるにつれて減少し、小学校高学年で53%、中学生42%、高校生35%であった。小学校高学年から高校生では「たまに感じる」が32~40%、「ときどき感じる」が11~18%に増加した。

全国調査では小学生で「感じることはない」が54.7%、「よく感じる」が4.4%、中学生でそれぞれ41.0%、9.8%で、「よく感じる」は今回の調査対象の方が低かった。

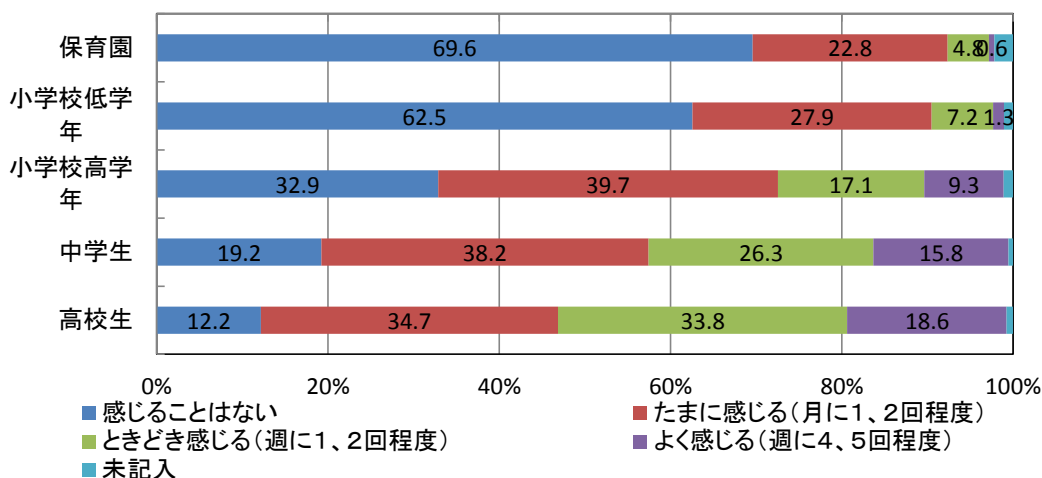
図10-1 午前中身体の調子が悪いと感じることがある  
午前中身体の調子が悪いと感じることがありますか。



身体のだるさや疲れやすさを感じるがあるについて「感じることはない」と答えた割合は、保育園児で70%、小学校低学年で63%と高かったが、年齢が上がるにつれて減少し、小学校高学年33%、中学生19%、高校生12%であった。小学校高学年から高校生では「たまに感じる」が35~40%と高く、中学生と高校生では、「ときどき感じる」と「よく感じる」の合計がそれぞれ42%、52%と高かった。

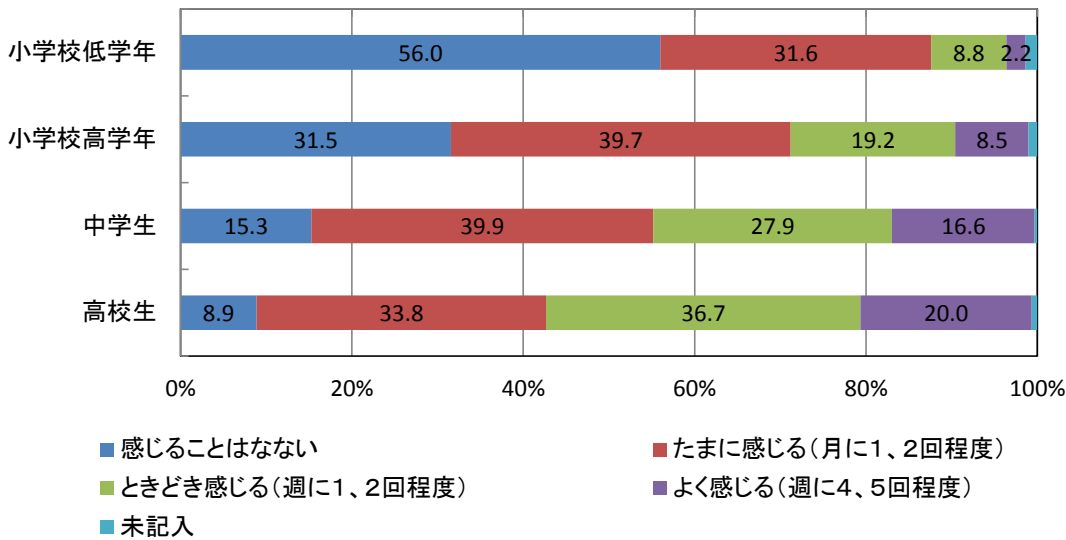
全国調査では小学生で「感じることはない」が28.9%、「よく感じる」が12.1%、中学生でそれぞれ15.2%、22.3%で、今回の調査対象の方が「感じることはない」が高く、「よく感じる」が低かった。

図10-2 身体のだるさや疲れやすさを感じるがある  
身体のだるさや疲れやすさを感じるがありますか。



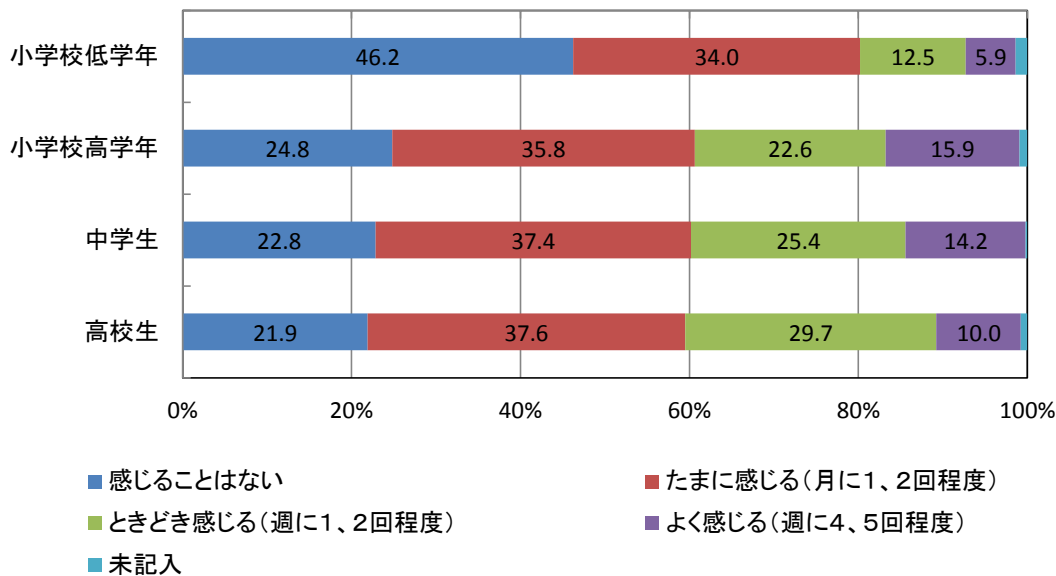
やる気が起こらないと感じることがあるについて「感じることはない」と答えた割合は、小学校低学年で56%と高かったが、年齢が上がるにつれて減少し、小学校高学年32%、中学生15%、高校生9%であった。「たまに感じる」はいずれにおいても32~40%と高く、高校生では「ときどき感じる」が37%と最も高かった。「ときどき感じる」と「よく感じる」との合計は中学生で45%、高校生で57%と高かった。  
 全国調査では小学生で「感じることはない」が39.3%、「よく感じる」が7.4%、中学生でそれぞれ28.0%、14.5%で、今回の調査対象の方が、中学生、小学校高学年とも「感じることはない」が低かった。

図10-3 やる気が起こらないと感じることがある  
 やる気が起こらないと感じることがありますか。



イライラすると感じるがあるについて「感じることはない」と答えた割合は、小学校低学年で46%と高かったが、小学校高学年、中学生、高校生では22~25%と低かった。「たまに感じる」は34~38%と高く、小学校高学年では「よく感じる」が16%と高校生よりも高かった。「ときどき感じる」と「よく感じる」との合計は小学校高学年から高校生で40%と高かった。  
 全国調査では小学生で「感じることはない」が28.6%、「よく感じる」が14.6%、中学生でそれぞれ24.0%、16.4%で、今回の調査対象も同程度であった。

図10-4 イライラすると感じるがある  
 イライラすると感じるがあるやる気が起こらないと感じることがありますか。



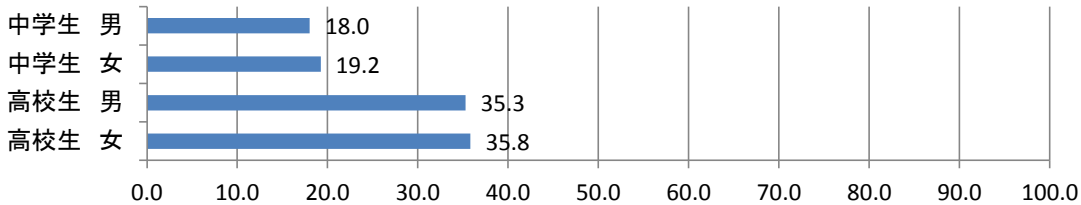
11) 山梨県民の食塩摂取量に対する認知状況

山梨県民の食塩摂取量に対する認知状況については、「知っていた」は中学生男女で18～19%、高校生男女で35～36%であった。高校生の方が認知度が高かったが、中学生、高校生とも男女間では差が見られなかった。

図11-1 山梨県民の食塩摂取量に対する認知状況

平成24年国民健康・栄養調査で、山梨県民は男性、女性とも食塩摂取量が全国平均よりも高い結果でした。山梨県民の食塩摂取量が多いことを知っていましたか。

知っていた



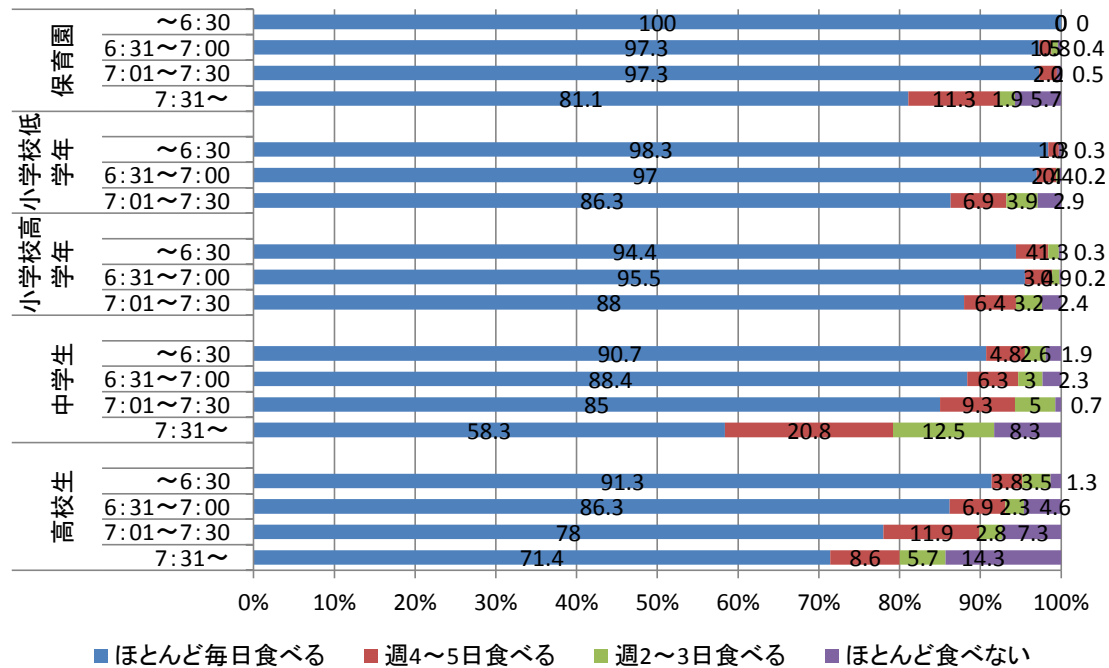
2 クロス集計及び一元配置分散分析

1) 朝食の状況と他の因子との関連

保育園児、中学生、高校生では、起床時刻が早いほど「ほとんど毎日食べる」割合が高く、「7:31以降」では「ほとんど毎日食べる」割合が大きく減少し、「ほとんど食べない」割合が増加した。小学校低学年高学年では、「6:30前」と「6:31～7:00」で「ほとんど毎日食べる」にほとんど差が見られなかったが、「7:01～7:30」で減少した。中学生、高校生で、起床時刻の朝食摂取頻度への影響が大きかった。

性別では(資料参照)、保育園児、小学校低学年、高校生で、起床時刻「7:31以降」朝食を「ほとんど毎日食べる」の男女差が大きかった。いずれも女子のほうが保育園、小学校低学年で16～17%、高校生で33%低かった。高校生では起床時刻「7:31以降」で、朝食を「ほとんど食べない」が女子で33%と、男子よりも約30%高かった。

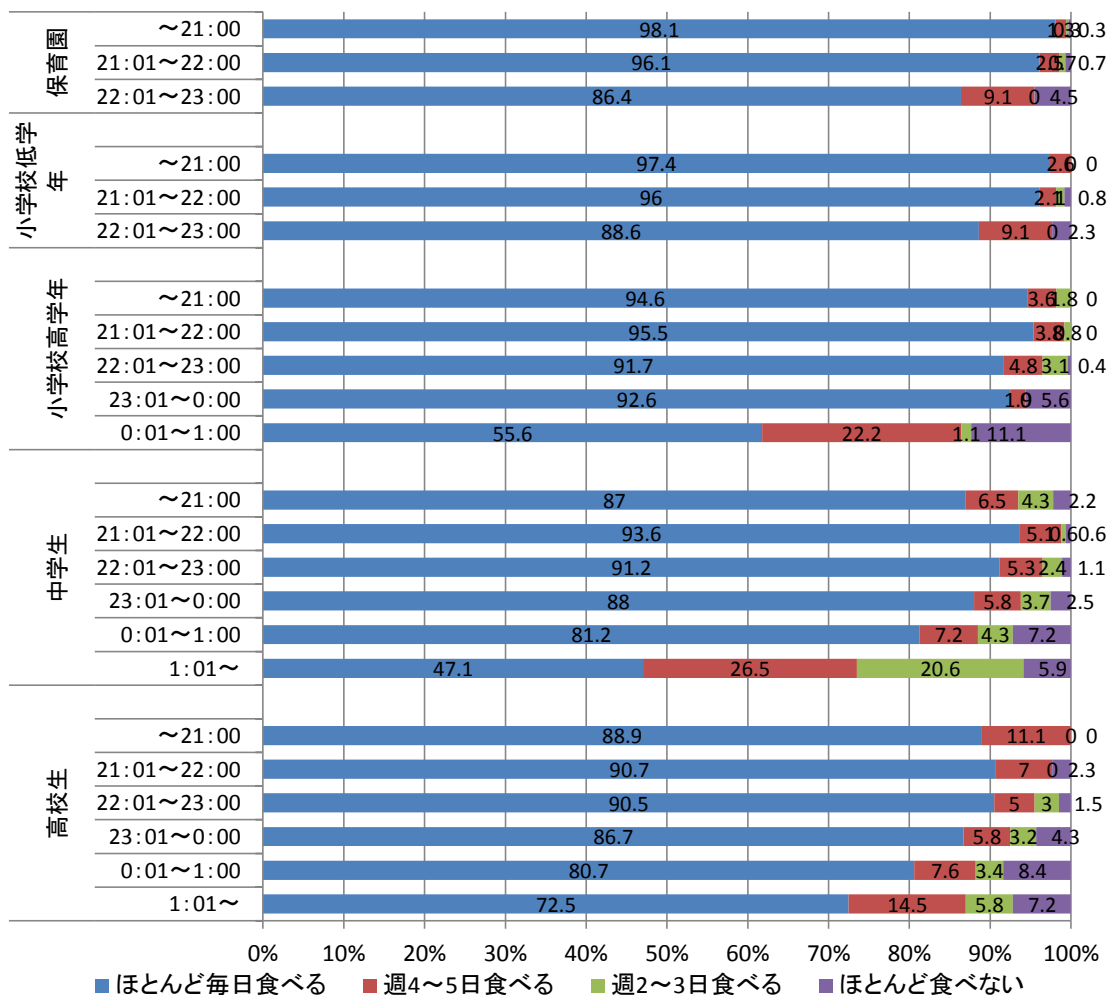
図12-1 起床時刻と朝食の摂取頻度



いずれの施設・学校種においても、「ほとんど毎日食べる」割合は就寝時刻が早いほど高く、保育園児では「21:01以降」で、小学校低学年高学年、中学生では「22:01以降」で、高校生では「23:01以降」で減少した。小学校高学年、中学生、高校生では「0:01以降」で大きく減少し、「ほとんど食べない」が増加した。「ほとんど毎日食べる」は、小学校低学年の「0:01以降」で56%、中学生の「1:01以降」で47%と極めて低かった。中学生、高校生で、就寝時刻の朝食摂取頻度への影響が大きかった。

性別では(資料参照)、保育園児では、就寝時刻「22:01以降」で男子の方が朝食を「ほとんど毎日食べる」が22%低く、「ほとんど食べない」が13%高かった。中学生では「ほとんど毎日食べる」は「0:01～1:00」では男子の方が24%低く、「1:01以降」では女子の方が18%低かった。高校生では中学生と逆に、「ほとんど毎日食べる」は「0:01～1:00」では女子の方が17%低く、「1:01以降」では男子の方が12%低かった。中学生、高校生とも「ほとんど食べない」は、いずれの時刻とも女子のほうが4～5%高かった。

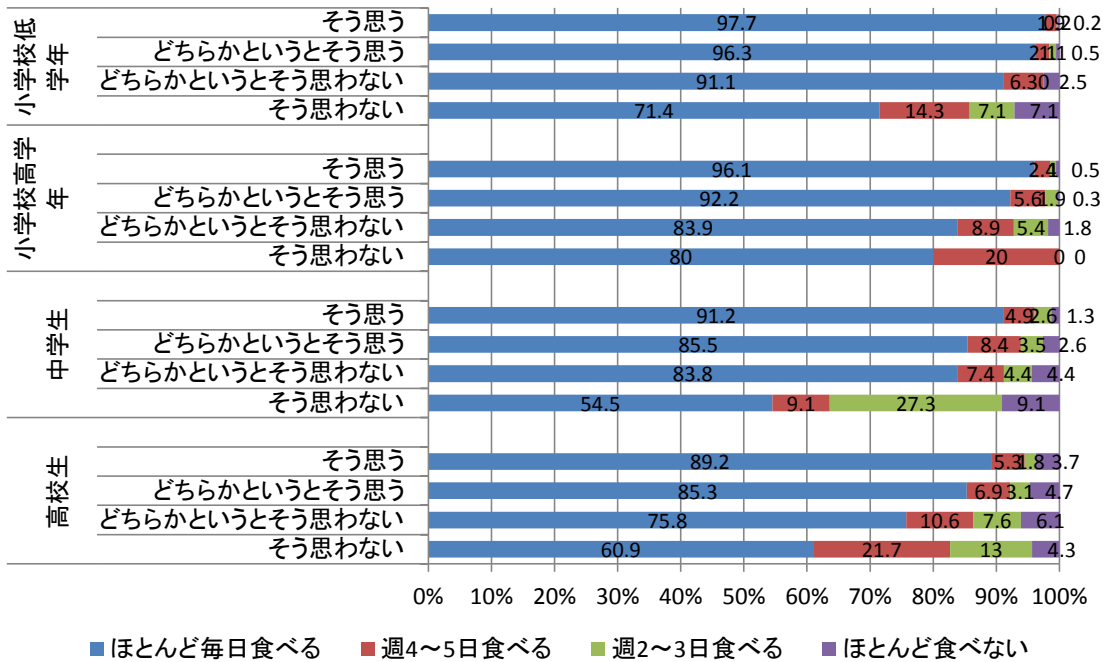
図12-2 就寝時刻と朝食の摂取頻度



主食・主菜・副菜のそろった夕食をとっていると思うかについて、小学校低学年高学年、中学生、高校生のいずれも「そう思う」と答えた群で朝食摂取頻度が最も高く、「どちらかというと思う」「どちらかというと思わない」「そう思わない」の順に低下した。「そう思わない」と回答した群では「ほとんど毎日食べる」が小学校低学年で71%、中学生で55%、高校生で61%と中学生で特に低く、中学生で「ほとんど食べない」が9%、「週に2~3日食べる」が27%と高かった。中学生、高校生で、夕食の栄養バランスと朝食摂取頻度とに大きな関連性が見られた。

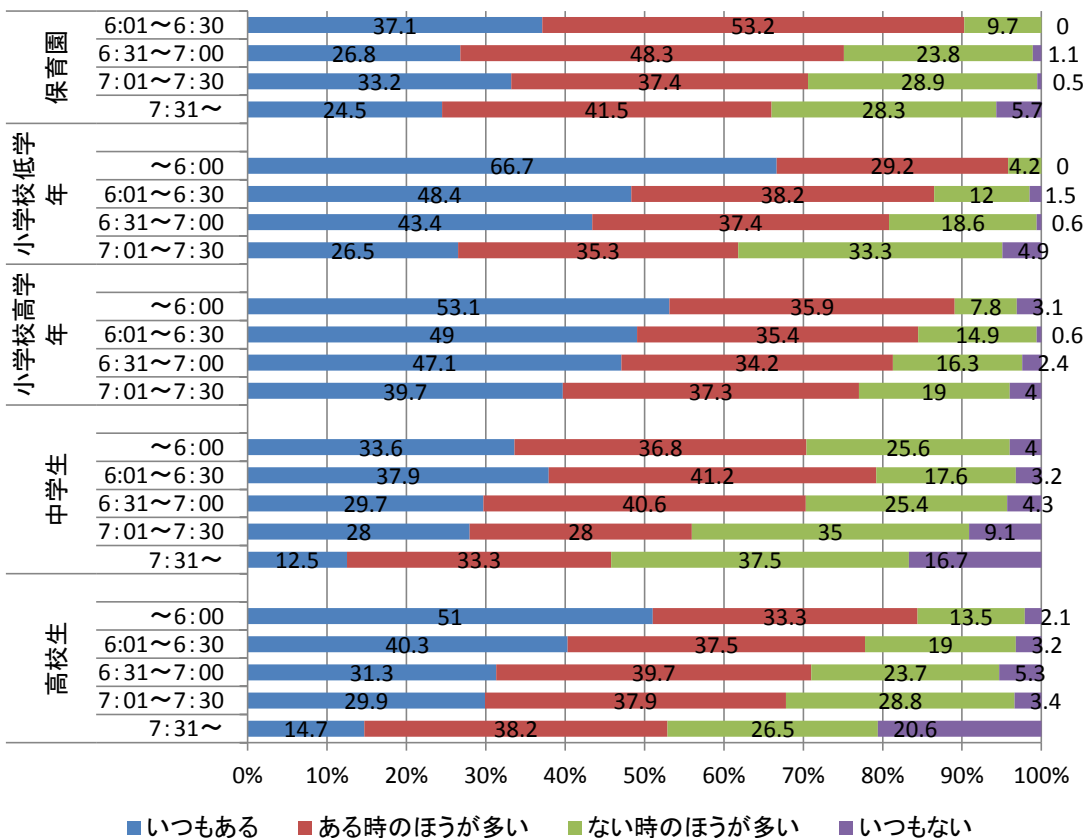
性別では(資料参照)、小学生、中学生、高校生のいずれも「どちらかというと思わない」と「そう思わない」の回答群で男女の朝食摂取頻度に大きな差が見られた。「そう思わない」と回答した小学校低学年と高校生では男子の方が、「どちらかというと思わない」と回答した高校生では女子の方が「ほとんど食べない」が9～11%と高かった。

図12-3 主食・主菜・副菜のそろった夕食と朝食の摂取頻度



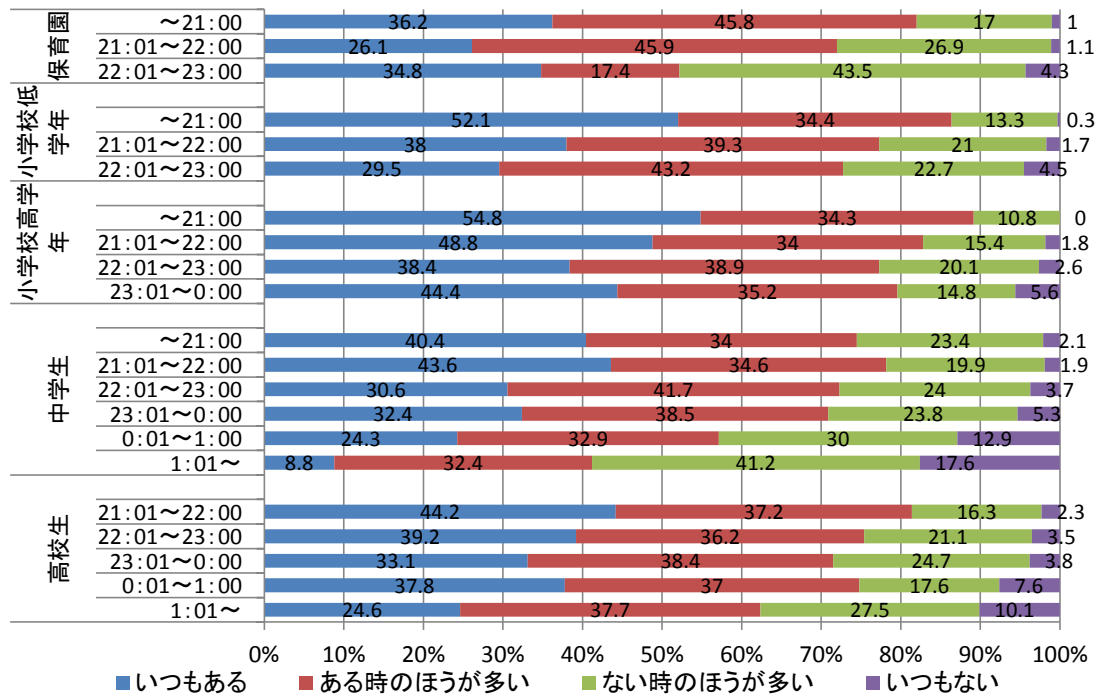
小学校低学年高学年と高校生では、起床時刻が早いほど朝食の食欲が「いつもある」割合が高かった。保育園児では「6:31~7:00」を除いて、中学生では「6:01以降」で同様の結果であった。「ある時のほうが多い」との合計も中学生の「6:01~6:30」を除いて起床時刻が早いほど高かった。小学校低学年と中学生では「7:01以降」で、高校生では「7:31以降」で「ない時のほうが多い」と「いつもない」が高く、起床時刻と朝食の食欲との関連性が高かった。

図12-4 起床時刻と朝食の食欲



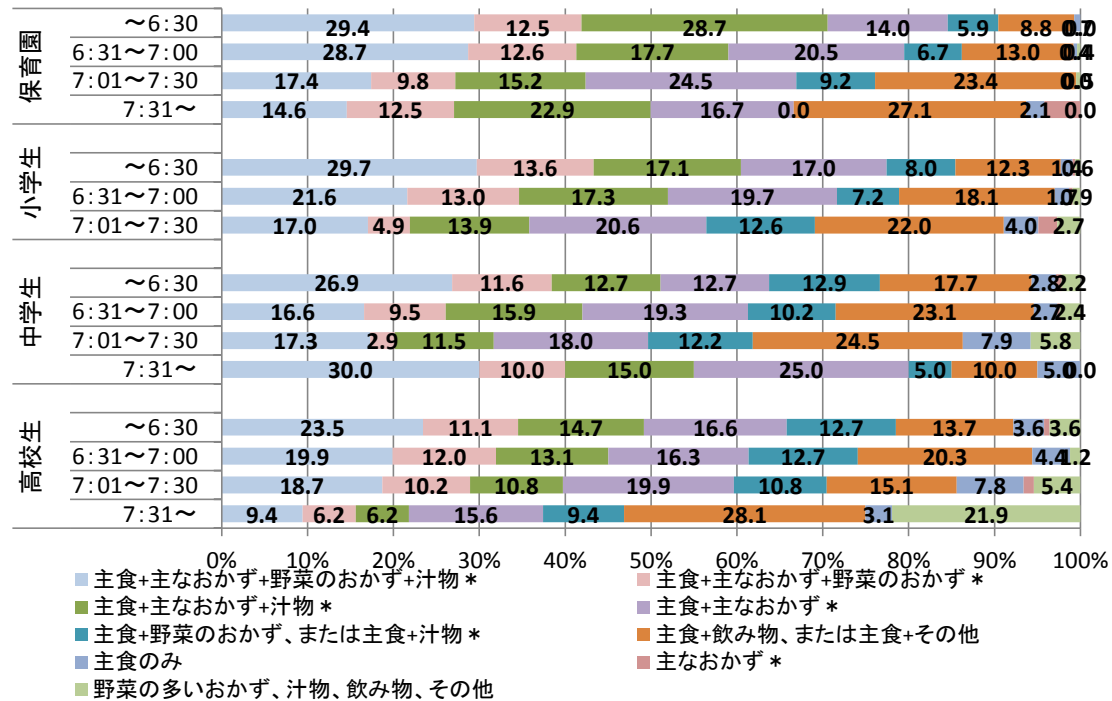
いずれの施設・学校種においても、就寝時刻が早いほど朝食の食欲が「いつもある」が高く、「ある時のほうが多い」との合計も高かった。就寝時刻が遅い保育園児、中学生、高校生では「ない時のほうが多い」「いつもない」が高く、就寝時刻と朝食の食欲との関連性が高かった。

図12-5 就寝時刻と朝食の食欲



保育園児、小学生、高校生では起床時刻が早いほど「主食・主菜・副菜」のそろった朝食を摂取している割合が高く、遅くなるにつれて「主食・飲みものまたはその他」の割合が増加した。「主食・主菜・副菜」のそろった朝食を摂取している割合は、保育園児では「7:00以前」、小学生、中学生では「6:30前」で、約40%であったが、高校生では「6:30前」でも35%とやや低かった。汁物を副菜とした場合も含めた「主食・主菜・副菜」のそろった朝食の摂取割合は、上記時刻で保育園児と小学生で60~70%、中学生と高校生で50%であった。「主食・飲みものまたはその他」を摂取している割合は、保育園児と小学生で「7:01以降」、中学生で「6:31~7:30」、高校生で「7:31以降」で最も高く、「主食のみ」と合わせて23~32%を占めていた。

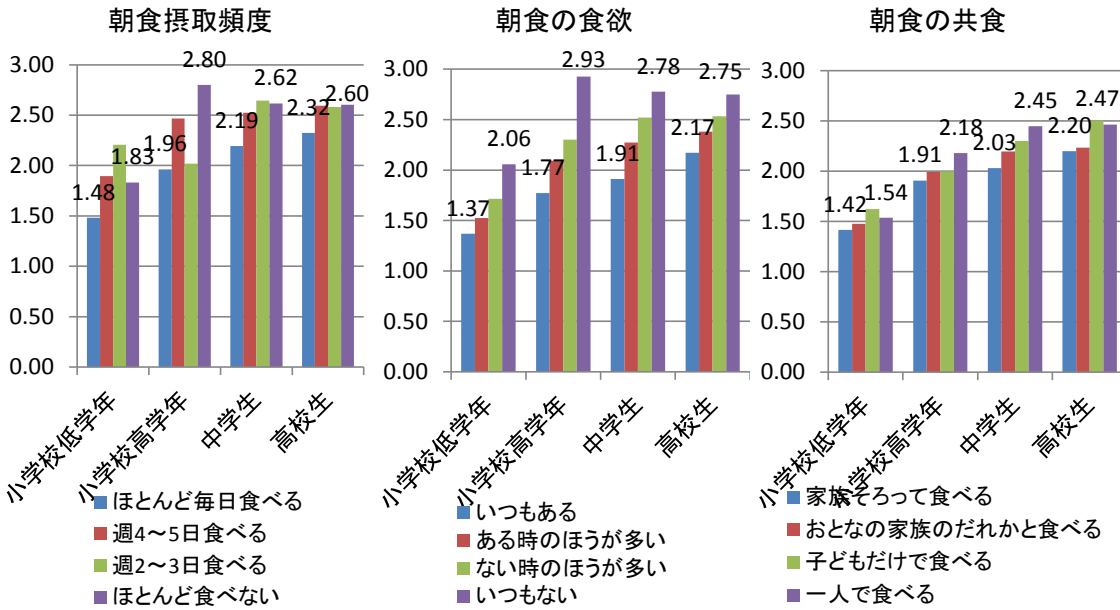
図12-6 起床時刻と朝食の食事内容





不定愁訴(・午前中身体の調子が悪いと感じる・身体のだるさや疲れやすさを感じる・やる気が起こらないと感じる・イライラすると感じる)を感じる頻度は、朝食摂取頻度では「ほとんど毎日食べる」、朝食の食欲では「いつもある」、朝食共食では「家族そろって食べる」と回答した群で低かった。朝食の摂取状況では、朝食の食欲が不定愁訴の発現に大きく影響していた。

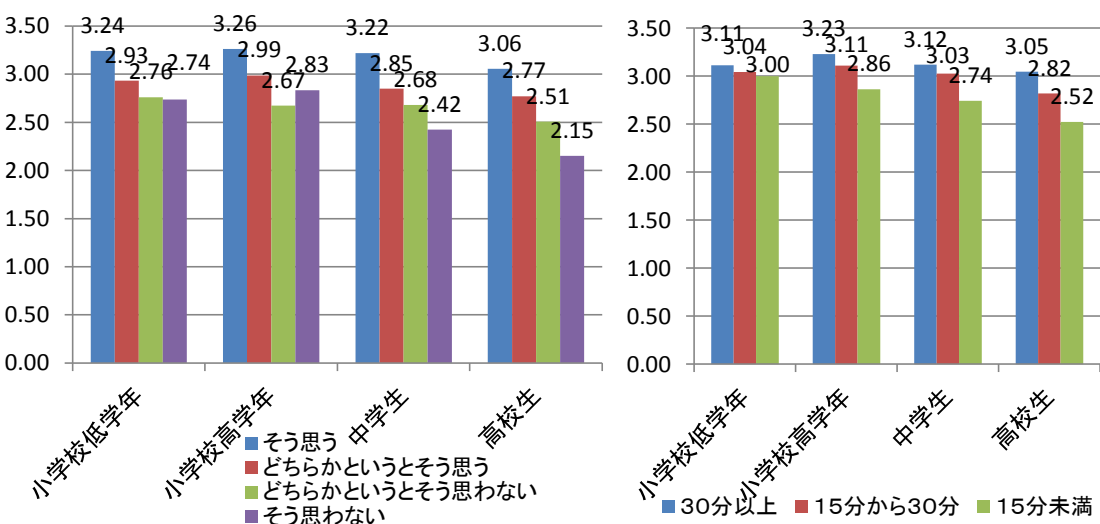
図12-7 朝食の摂取状況と不定愁訴スコア



2) 夕食の状況と他の因子との関連

食意識・食行動(・よくかんで食べるようにしている・嫌いなものも食べるようにしている・食事中に会話をすることが多い)に関する得点は、「主食・主菜・副菜のそろった夕食をとっているか」について「そう思う」と答えた群で最も高く、小学校高学年を除いて「どちらかというと思う」「どちらかというと思わない」「そう思わない」の順に低下し、中学生、高校生での低下が大きかった。夕食の摂取時間では「30分以上」と回答した群で食意識・食行動得点が最も高く、小学校高学年、中学生、高校生で「15分未満」との差が大きかった。栄養バランスの良い夕食を食べたり、ゆっくり会話をしながら食べる中で、食育が行われていると考えられる。

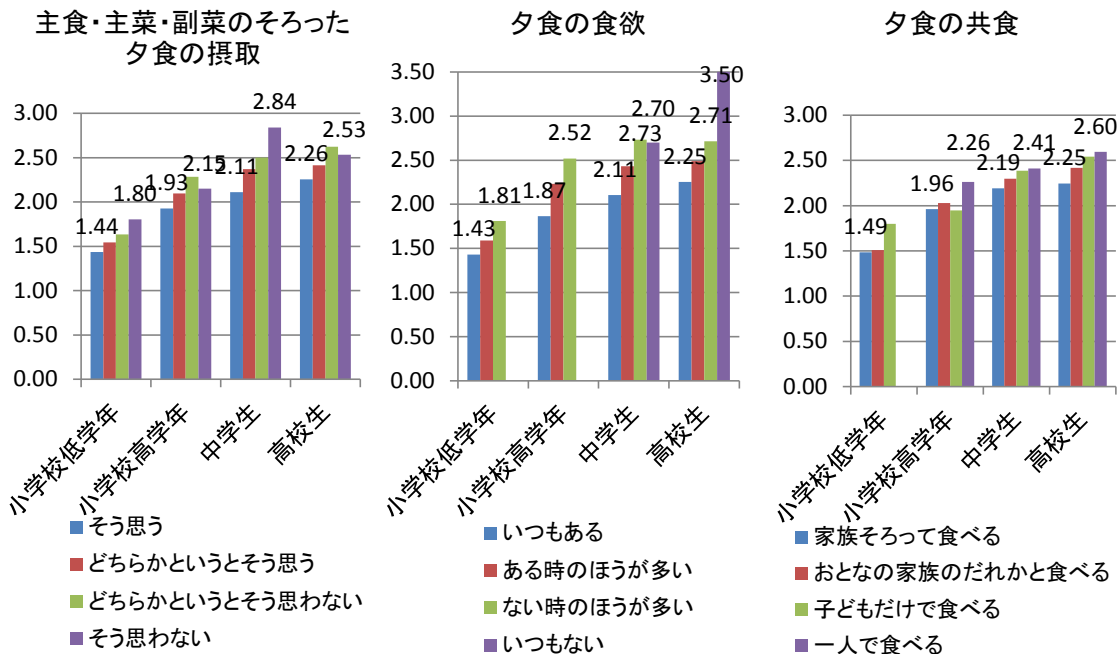
図13-1 主食・主菜・副菜のそろった夕食や食事時間と食意識・食行動得点





不定愁訴(・午前中身体の調子が悪いと感じる・身体のだるさや疲れやすさを感じる・やる気が起こらないと感じる・イライラすると感じる)を感じる頻度は、主食・主菜・副菜のそろった夕食をとっていることが多いかについて「そう思う」、夕食の食欲で「いつもある」、夕食の共食で「家族そろって、またはおとなの家族のだけかと食べる」と回答した群で低かった。夕食の摂取状況では、すべての学校種で夕食の食欲、中学生で主食・主菜・副菜のそろった夕食が不定愁訴の頻度に大きく影響していた。

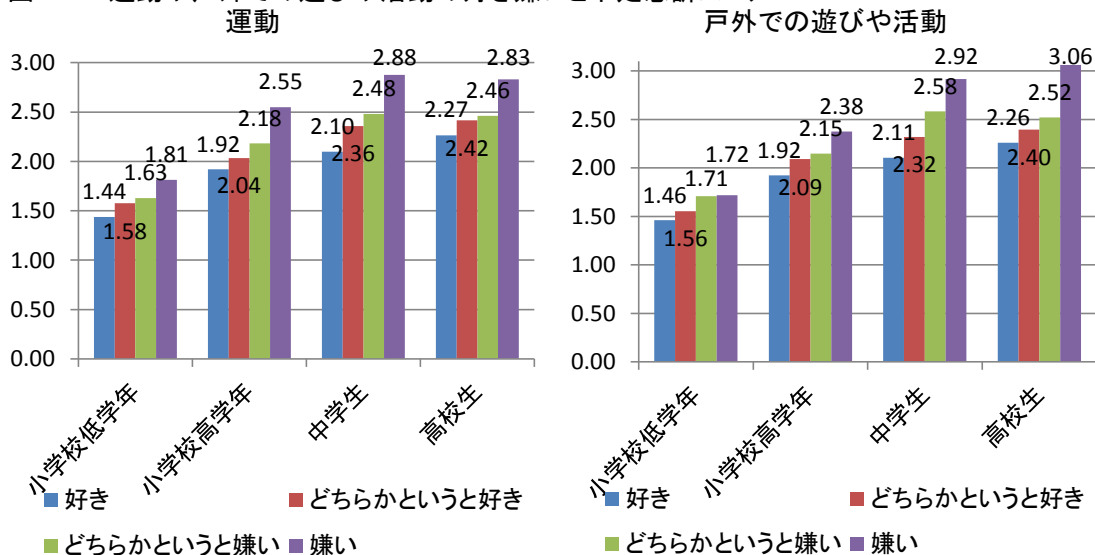
図13-2 夕食の摂取状況と不定愁訴スコア



### 3) 生活習慣と健康との関連

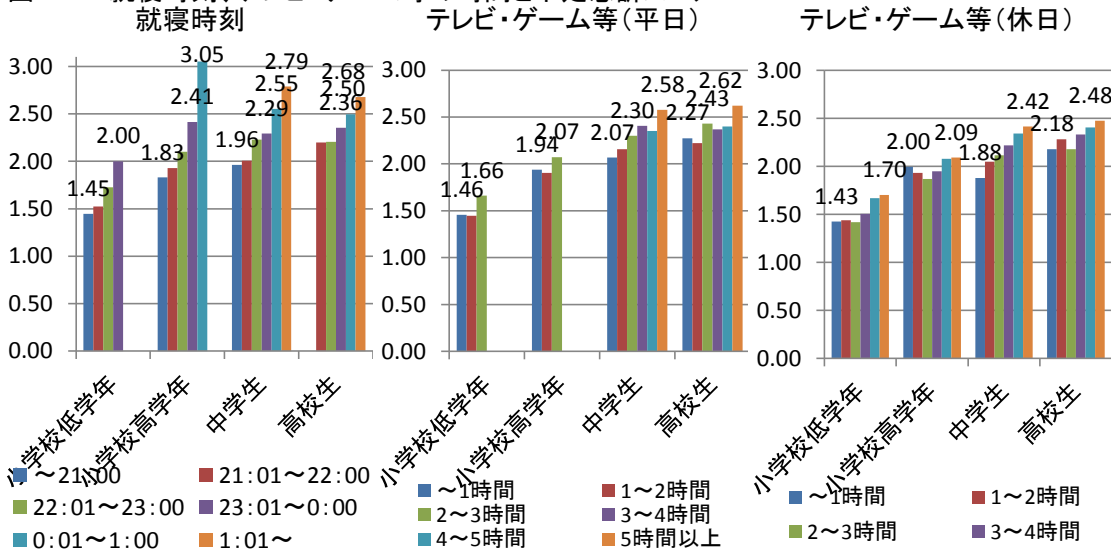
不定愁訴(・午前中身体の調子が悪いと感じる・身体のだるさや疲れやすさを感じる・やる気が起こらないと感じる・イライラすると感じる)を感じる頻度は、運動や戸外での遊びや活動が「好き」と回答した群で最も低く、「どちらかという好き」「どちらかという嫌い」「嫌い」の順に上昇した。小学校高学年、中学生、高校生では運動や戸外での遊びや活動が「嫌い」と回答した群で、不定愁訴の頻度が特に高かった。不定愁訴スコアとの関連性は、小学校低学年高学年では運動の方が、中学生、高校生では戸外での遊びや活動の方が高かった。

図14-1 運動や戸外での遊びや活動の好き嫌いと不定愁訴スコア



不定愁訴(・午前中身体の調子が悪いと感じる・身体のだるさや疲れやすさを感じる・やる気が起こらないと感じる・イライラすると感じる)を感じる頻度は、就寝時刻では小学生、中学生は「22:00前」、高校生は「23:00前」と回答した群で低く、平日のテレビ・ゲーム・携帯等の時間では「2時間以内」、休日のテレビ・ゲーム・携帯等の時間では「3時間以内」と回答した群で低かった。就寝時刻が遅くなるにつれ、テレビゲーム等の時間が長くなるにつれ不定愁訴スコアが上昇し、頻度が増加した。不定愁訴の発現頻度への影響は就寝時刻で最も大きく、テレビ・ゲーム等の時間の影響は休日よりも平日で大きかった。

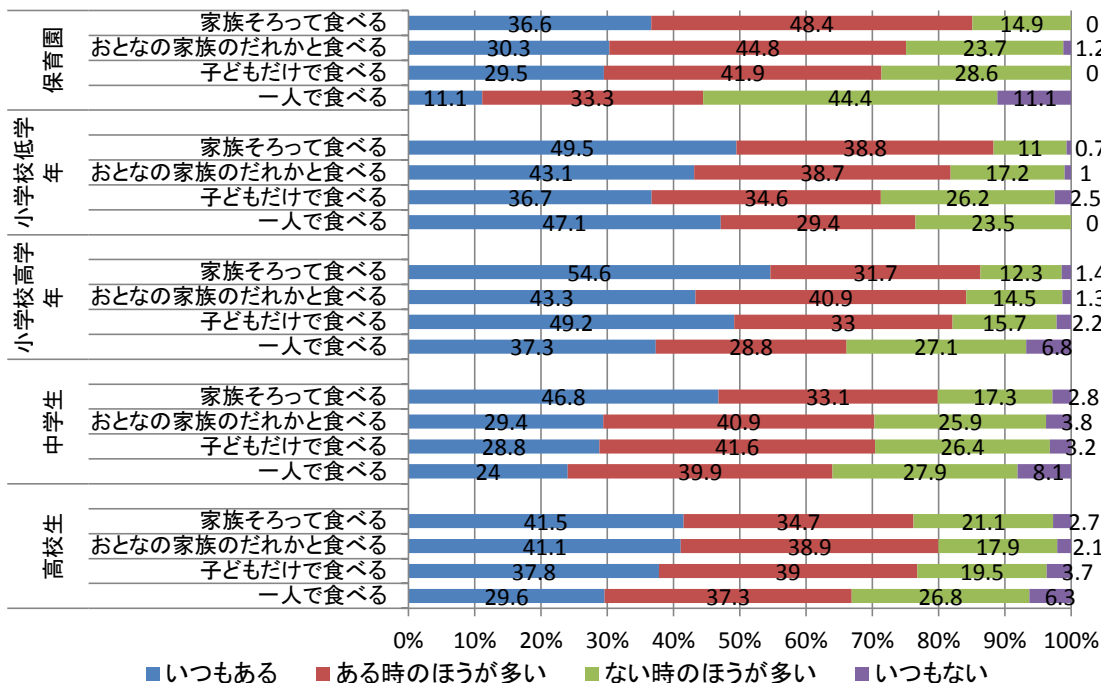
図14-2 就寝時刻、テレビ・ゲーム等の時間と不定愁訴スコア



4) 食事の共食状況・食欲と食意識・食行動との関連

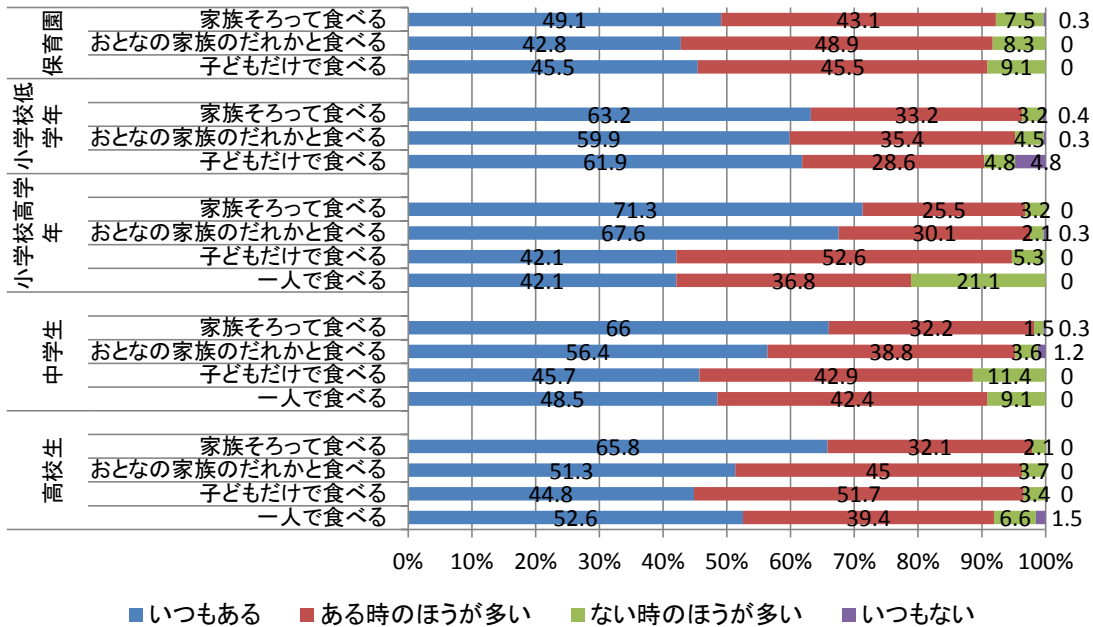
保育園児、小学校高学年、中学生では、朝食を「家族そろって食べる」と答えた群で朝食の食欲が「いつもある」が最も高く、「一人で食べる」と答えた群で最も低かった。「ある時のほうが多い」との合計も同様の結果であった。「おとなの家族のだれかと食べる」と「子どもだけで食べる」との間には食欲の差が見られなかった。小学校低学年では「一人で食べる」と答えた群の食欲が「いつもある」割合は「家族そろって食べる」に次いで高かったが、「ない時のほうが多い」は「子どもだけで食べる」と同様に高かった。高校生では「一人で食べる」と答えた群の食欲が「いつもある」「ある時のほうが多い」はともに低かったが、他の3回答の間には大きな差は見られなかった。共食や孤食の朝食の食欲への影響が認められた。

図15-1 朝食の共食と食欲



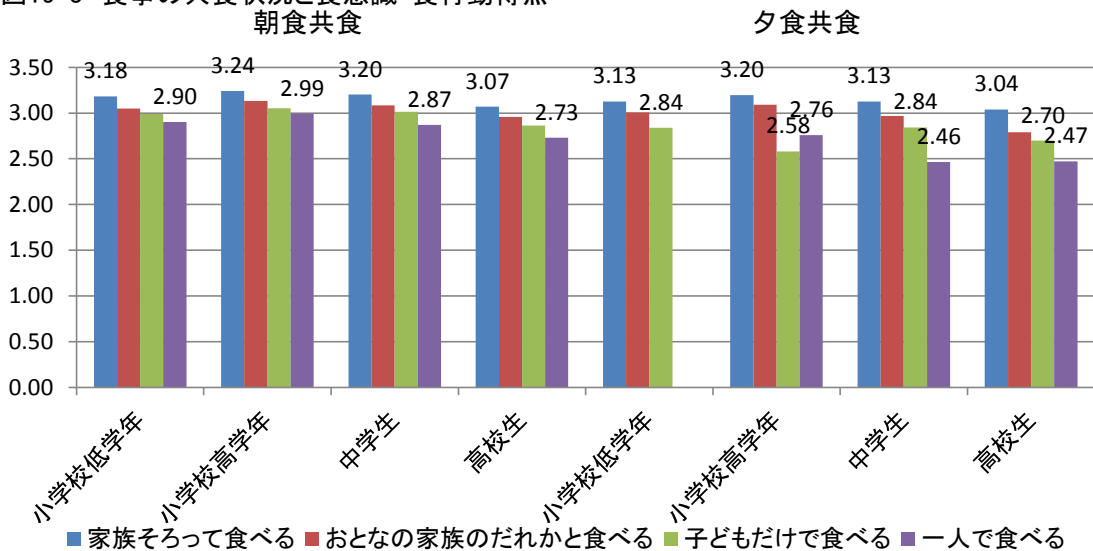
小学校高学年、中学生、高校生では、夕食を「家族そろって食べる」と答えた群で夕食の食欲が「いつもある」割合が最も高く、「一人で食べる」「子どもだけで食べる」と答えた群で最も低かった。「ある時のほうが多い」との合計は小学校高学年で「一人で食べる」で低かったが、中学生と高校生では他の回答群との差が小さかった。小学校高学年では「おとなの家族のだれかと食べる」も「家族そろって食べる」と同様に食欲が高かった。保育園児と小学校低学年では夕食の共食状況による食欲の差はあまり見られなかった。(夕食を「一人で食べる」は、保育園児では6人、小学校低学年では2人であったため分析から除外した。)

図15-2 夕食の共食と食欲



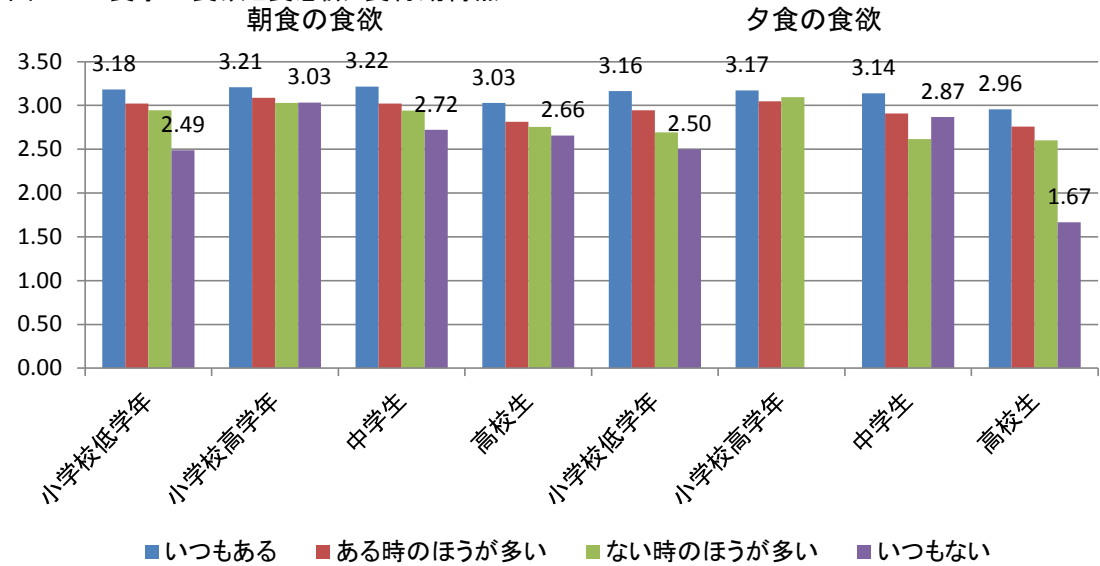
食意識・食行動(・よくかんで食べるようにしている・嫌いなものも食べるようにしている・食事中に会話をすることが多い)に関する得点は、朝食や夕食を「家族そろって食べる」と回答した群で最も高く、「おとなの家族のだれかと食べる」「子どもだけで食べる」「一人で食べる」の順に低下した。朝食を「家族そろって食べる」と回答した群の得点が最も高く、中学生、高校生では夕食を「一人で食べる」と回答した群の得点が最も高く、小学校低学年高学年では夕食を「子どもだけで食べる」と回答した群の得点が最も低かった。夕食での孤食や子どもだけの食事は、適切な食意識・食行動の育成に支障があると考えられる。

図15-3 食事の共食状況と食意識・食行動得点



食意識・食行動（よくかんで食べるようにしている・嫌いなものも食べるようにしている・食事中に会話をすることが多い）に関する得点は、朝食や夕食の食欲が「いつもある」と回答した群で最も高く、食欲が低下するにつれて得点が低下した。食事の際に食欲があることが食事への関心を高め、適切な食意識・食行動の育成に繋がると考えられる。（小学校高学年では夕食の食欲が「いつもない」は1人であったため分析から除外した。）

図15-4 食事の食欲と食意識・食行動得点

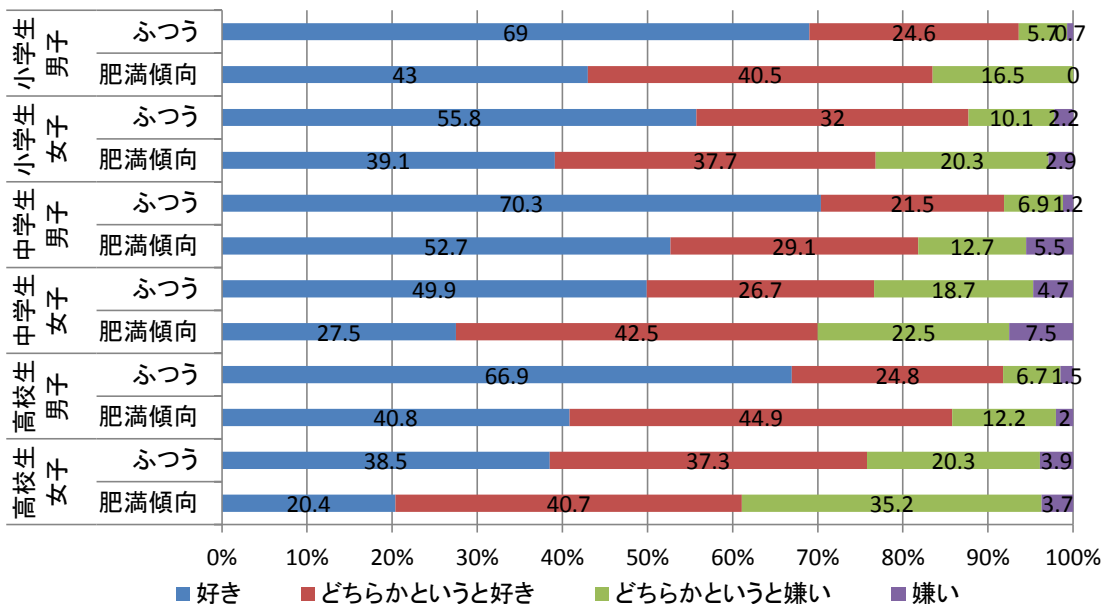


5) 体型と他の因子との関連

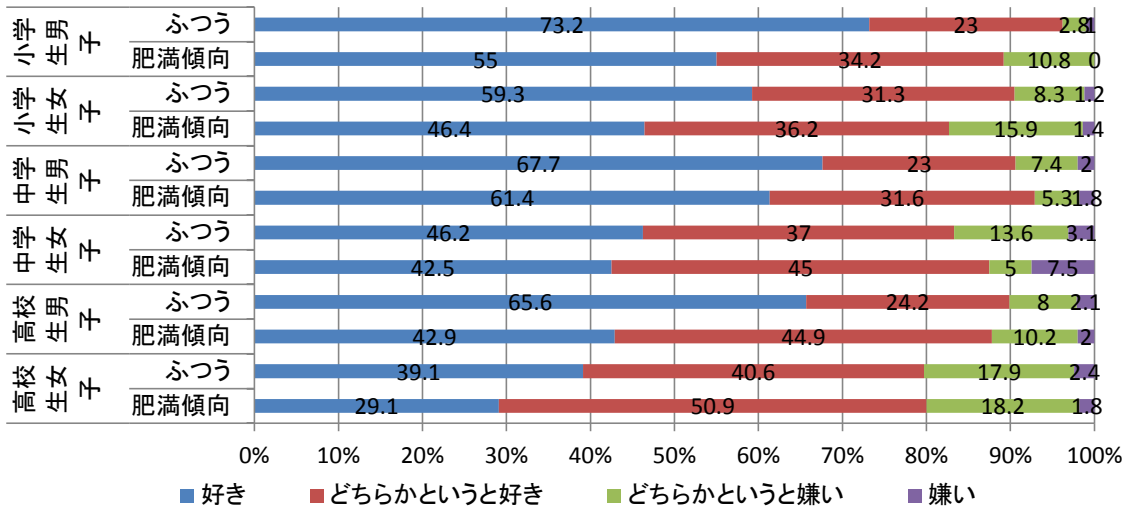
運動が「好き」と回答した割合は、肥満傾向の方が低く、小学生男子、中学生女子、高校生男子ではふつうに比べて22~26%低かった。「どちらかという好き」との合計も肥満傾向の方が低く、高校生女子で61%とふつうに比べて15%低かった。

戸外での遊びや活動が「好き」と回答した割合も肥満傾向の方が低く、小学生男子ではふつうに比べて18%、高校生男子では23%低かったが、他の群では運動に比べてふつうとの差が小さく、中学生では男女とも差が4~6%であった。「どちらかという好き」を合わせた割合は、小学生男女では肥満傾向の方が7~8%低かったが中学生男子、高校生男女では差が見られず、中学生女子では肥満傾向の方がやや高かった。（痩身傾向は各群の数が少ないため分析から除外した。）

図16-1 体型と運動や戸外での遊びや活動の好き嫌い  
運動の好き嫌い



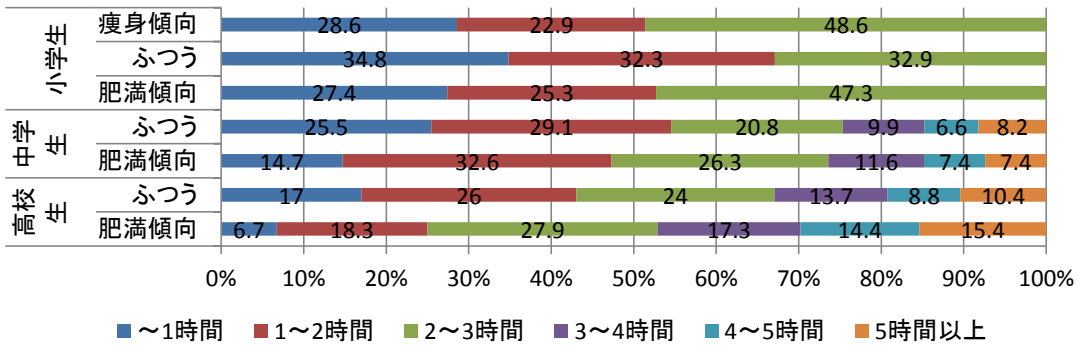
### 戸外での遊びや活動の好き嫌い



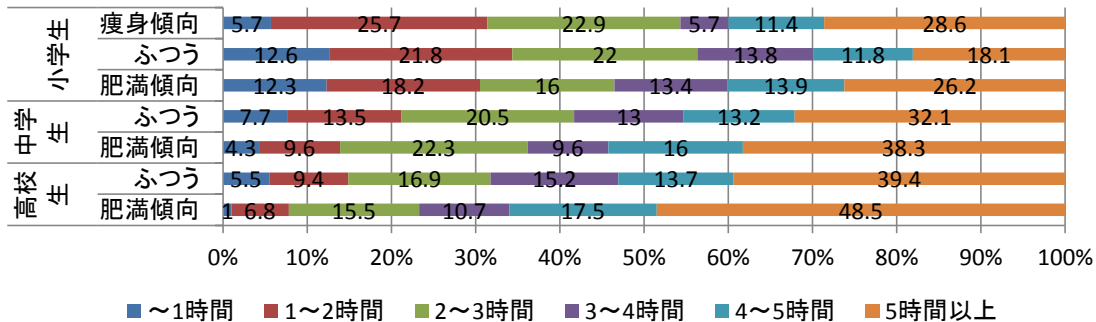
平日のテレビ・ゲーム等の時間が「2時間以内」と回答した割合は、小学生では肥満傾向と痩身傾向でふつうよりも14～16%低かった。いずれも「3～4時間」がふつうよりも高かった。中学生、高校生でも肥満傾向の方が「2時間以内」が低く、中学生では「2～4時間」が、高校生では「2～3時間」から「5時間以上」の各時間がふつうより高かった。

休日のテレビ・ゲーム等の時間が「3時間以内」と回答した割合も、小学生では痩身傾向と肥満傾向で低く、肥満傾向ではふつうよりも約10%低かった。「5時間以上」は痩身傾向と肥満傾向でふつうよりも約10%高かった。中学生、高校生でも肥満傾向の方が「3時間以内」が低く、「5時間以上」が6～9%高かった。肥満傾向児と痩身傾向児ではテレビ・ゲーム等の時間の長い者が多く、活動量が少ないことが体型と関係していると考えられる。(男女間で大きな差は見られなかったため、学校種別に分析を行った。)

図16-2 体型とテレビ・ゲーム等の時間  
テレビ・ゲーム等の時間(平日)



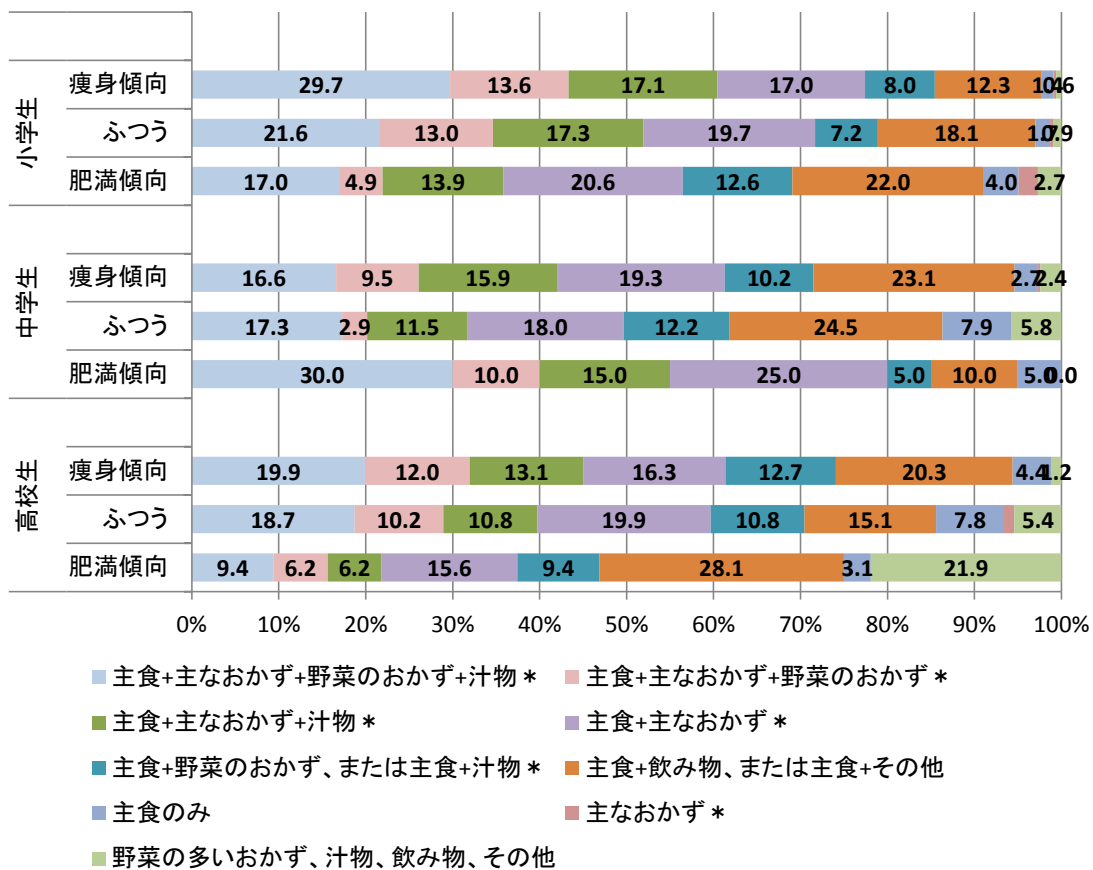
テレビ・ゲーム等の時間(休日)



小学生では「主食・主菜・副菜」のそろった朝食を摂取している割合は、痩身傾向で最も高く43%で、ふつう35%、肥満傾向22%であった。汁物を副菜とした場合も含めた「主食・主菜・副菜」のそろった朝食の摂取割合は、それぞれ60%、52%、36%で同様の傾向であった。高校生でも同様に上記の割合は痩身傾向で最も高く32%、ふつう29%、肥満傾向16%で、汁物を副菜とした場合も含めた割合も、それぞれ45%、40%、22%であった。しかし、中学生では上記の割合は、肥満傾向で40%と最も高く、次いで痩身傾向 26%、ふつう20%の順で、汁物を副菜とした場合の割合も、それぞれ55%、42%、32%であった。

「主食・飲みものまたはその他」は、小学生と高校生で肥満傾向、中学生で痩身傾向とふつうで最も多く、「主食のみ」と合わせて25~32%を占めていた。高校生の肥満傾向では「野菜の多いおかず、汁物、飲みもの、その他」の主食、主菜のない朝食を摂っている者が22%見られた。小学生と高校生の肥満傾向では朝食の食事内容の不適切な者が多く、高校生でその傾向が顕著であった。

図16-3 体型と朝食の食事内容



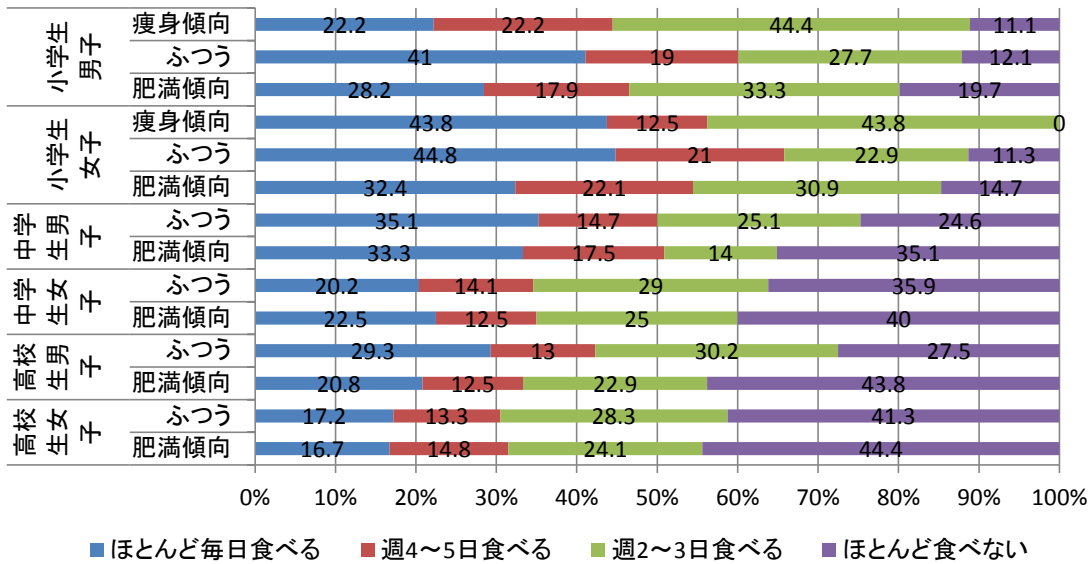
小学生で間食を「ほとんど毎日食べる」割合は、男子では肥満傾向で28%、痩身傾向で22%とふつうの41%に比べて低く、女子では肥満傾向で32%とふつうと痩身傾向の44%に比べて低かった。「週に4~5日食べる」との合計は男女とも肥満傾向と痩身傾向でふつうに比べて10~15%ほど低かった。「ほとんど食べない」は肥満傾向の男子で20%と高く、女子もやや高かった。

夜食を「ほとんど毎日食べる」「週に4~5日食べる」割合は、中学生男女と高校生女子ではふつうと肥満傾向で同程度であり、高校生男子の肥満傾向でふつうに比べて9%低かった。「ほとんど食べない」は高校生男子の肥満傾向で44%、中学生男子の肥満傾向で35%と高く、中学生女子、高校生女子の肥満傾向ではふつうに比べてやや高かった。

小学生男子で体型と間食の摂取頻度との間に有意な関連性が認められ、小学生女子、高校生男子では有意ではないが、いずれも肥満傾向の方がふつうに比べて間食または夜食の摂取頻度が低かった。



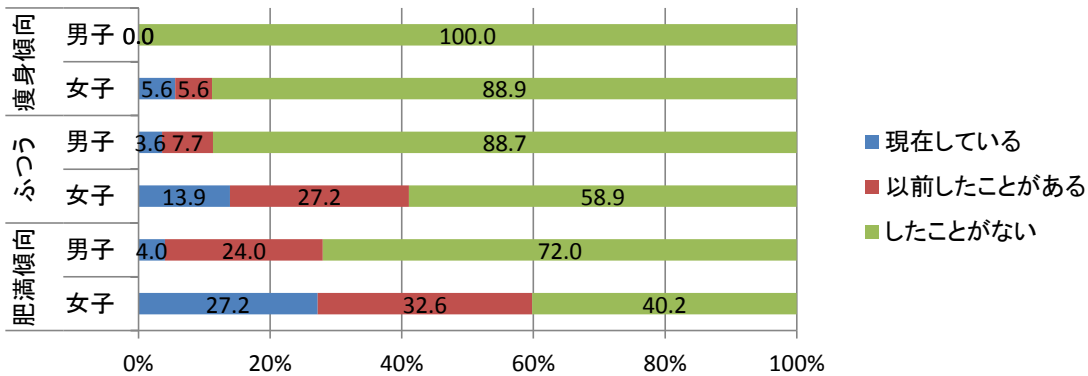
図16-4 体型と間食または夜食の摂取頻度



ダイエットを「現在している」と回答した割合は、肥満傾向・女子で最も高く27%、次いでふつう・女子14%であった。肥満傾向・男子では4%と低かった。「以前したことがある」との合計はそれぞれ60%、41%、28%であった。ダイエットの方法は肥満傾向・女子で「間食や夜食を減らす、食べない」と「活動量を増やす、運動する」が56~58%と高く、ふつう・女子では「間食や夜食を減らす、食べない」が68%と高く、「活動量を増やす、運動する」が52%であった。肥満傾向・男子では、「活動量を増やす、運動する」が65%と高く、次いで「食事を減らす、食べない」が46%であった。「間食や夜食を減らす、食べない」は35%と女子に比べて低かった。

図16-5 体型とダイエットの状況

ダイエット実施の有無



ダイエットの方法

