

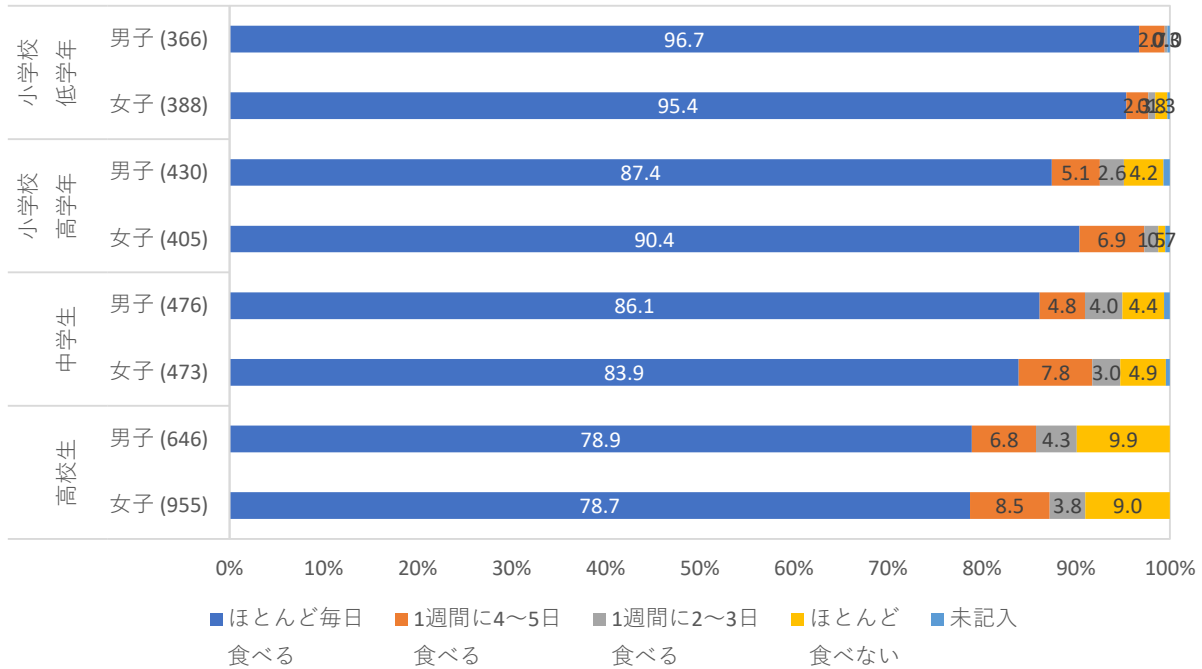
調査結果

1 単純集計

1) 朝食の状況

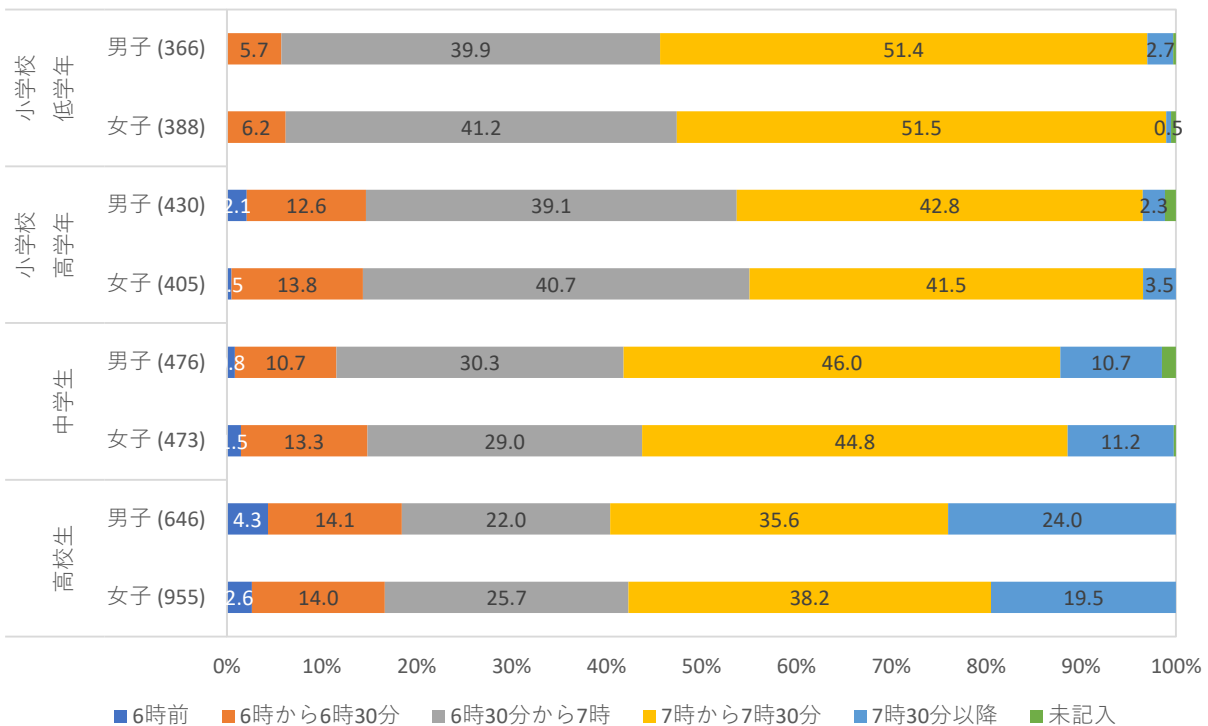
朝食を「ほとんど毎日食べる」と答えた割合は、小学校低学年では男子96.7%、女子95.4%であり、小学校高学年では男子87.4%、女子90.4%、中学生では男子86.1%、女子83.9%、高校生では男子78.9%、女子78.7%であった。朝食を「ほとんど食べない」と答えた割合は、高校生で男子9.9%、女子9.0%であった。

図1-1 朝食の摂取頻度
朝食を毎日食べますか。



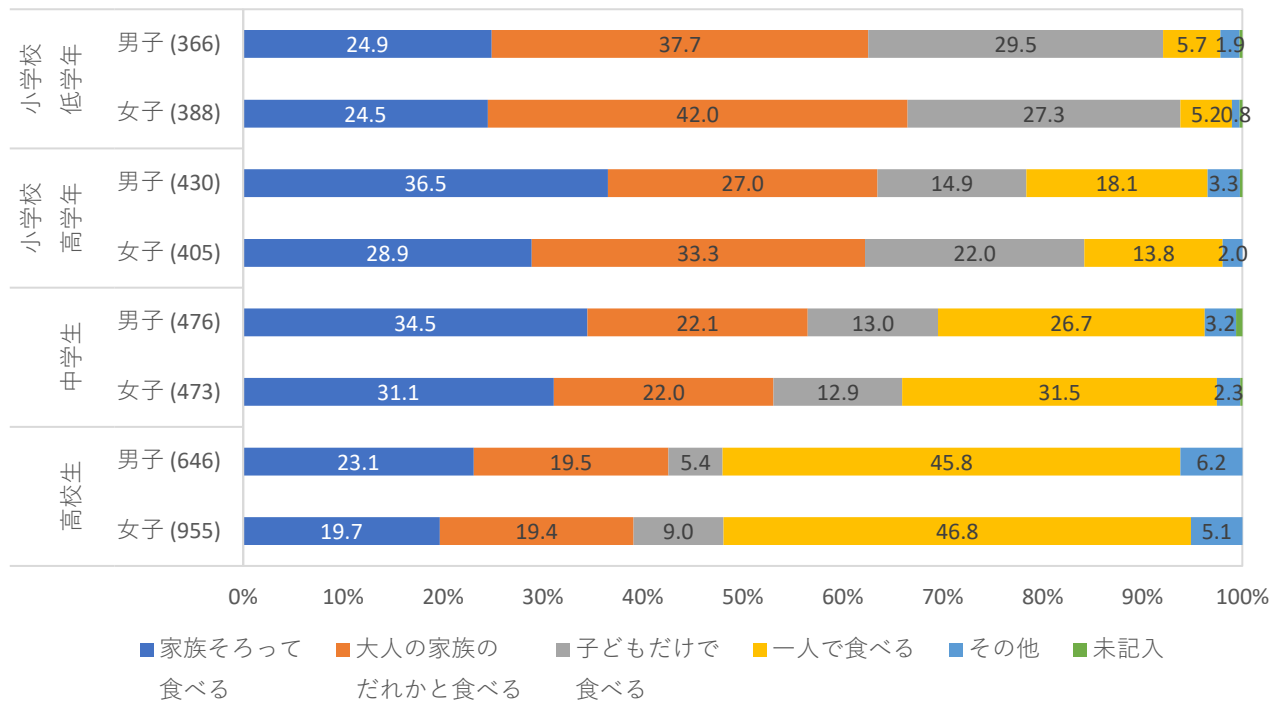
朝食の喫食時間は、「7時~7時30分」と答えた割合が、小学校低学年の男子51.4%、女子51.5%、小学校高学年の男子42.8%、女子41.5%、中学生の男子46.0%、女子44.8%、高校生の男子35.6%、女子38.2%であった。

図1-2 朝食喫食時間
朝食は何時ごろ食べますか。



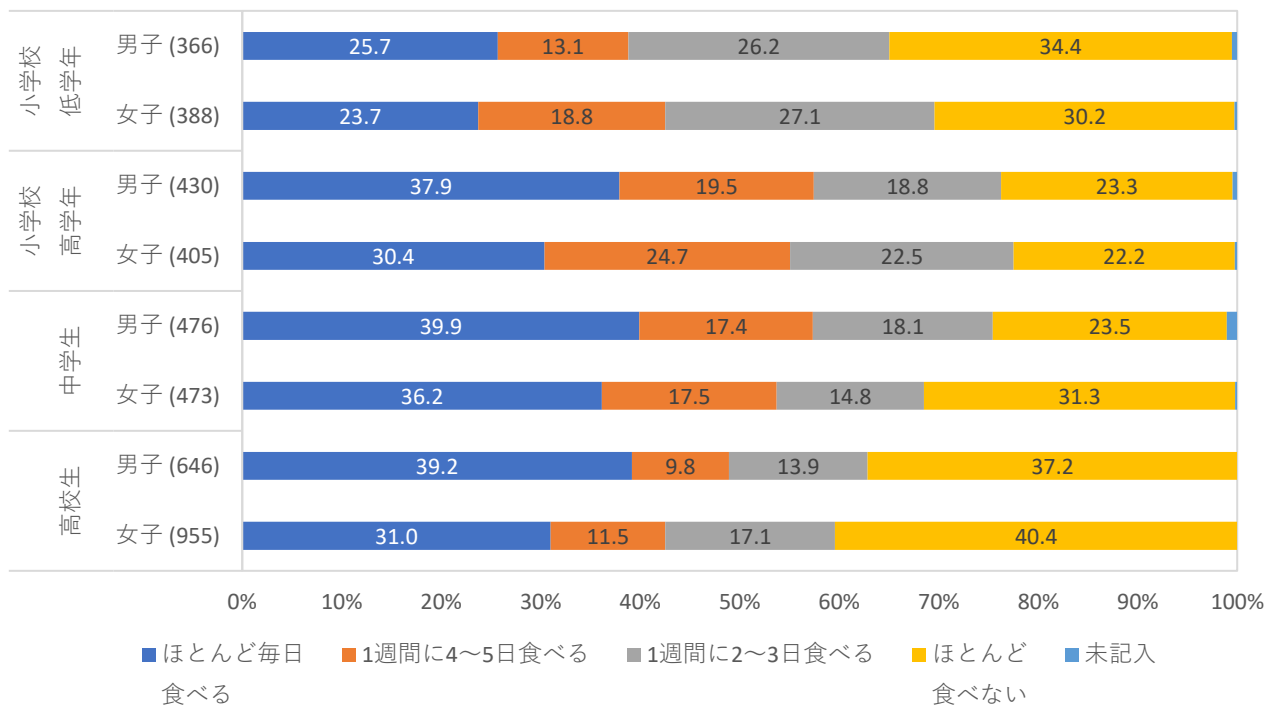
朝食を「家族そろって食べる」と答えた割合は、小学校高学年の男子36.5%、女子28.9%、中学生の男子34.5%、女子31.1%であった。小学校低学年では、「大人の家族のだれかと食べる」と答えた割合が、男子37.7%、女子42.0%であった。高校生では「一人で食べる」と答えた割合が、男子45.8%、女子46.8%であった。

図1-3 朝食の共食状況
朝食はだれと食べますか。



朝食に主食・主菜・副菜がそろった食事を、「ほとんど毎日食べる」と答えた割合は小学校低学年の男子25.7%、女子23.7%であった。また、「ほとんど食べない」と答えた割合は、高校生の男子37.2%、女子40.4%であった。

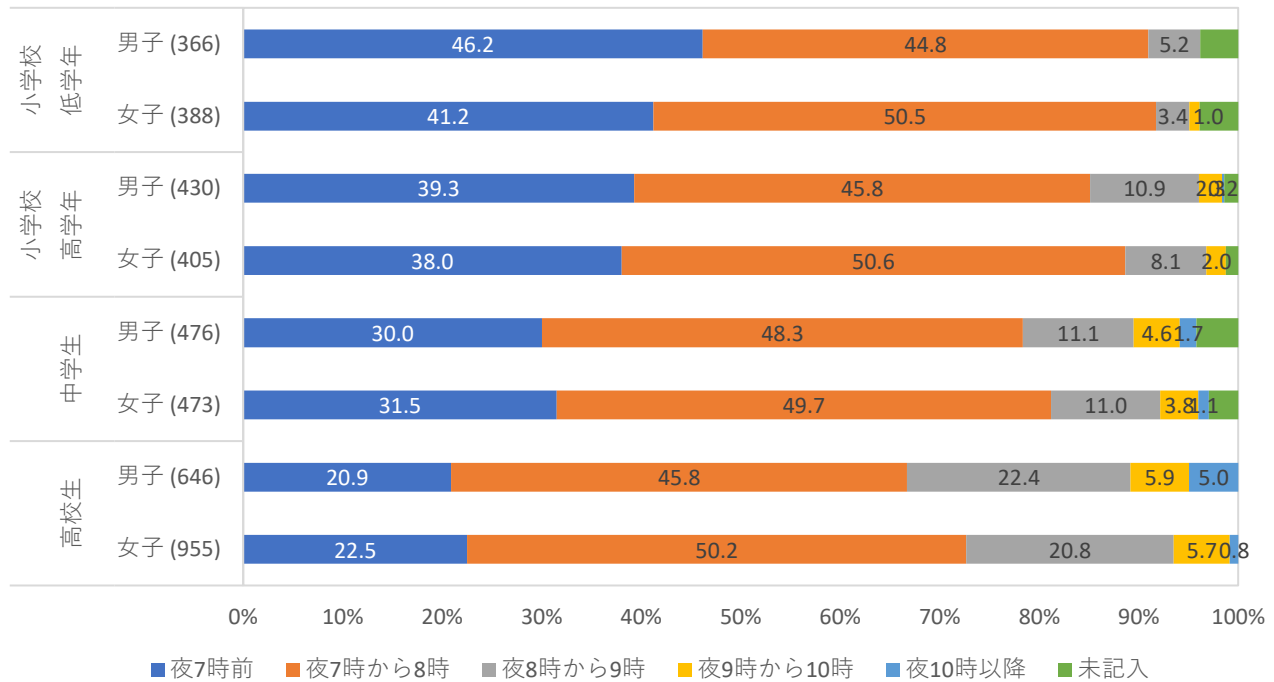
図1-4 朝食に主食・主菜・副菜がそろう頻度
朝食は主食・主菜・副菜がそろった食事をどのくらい食べますか。



2) 夕食の状況

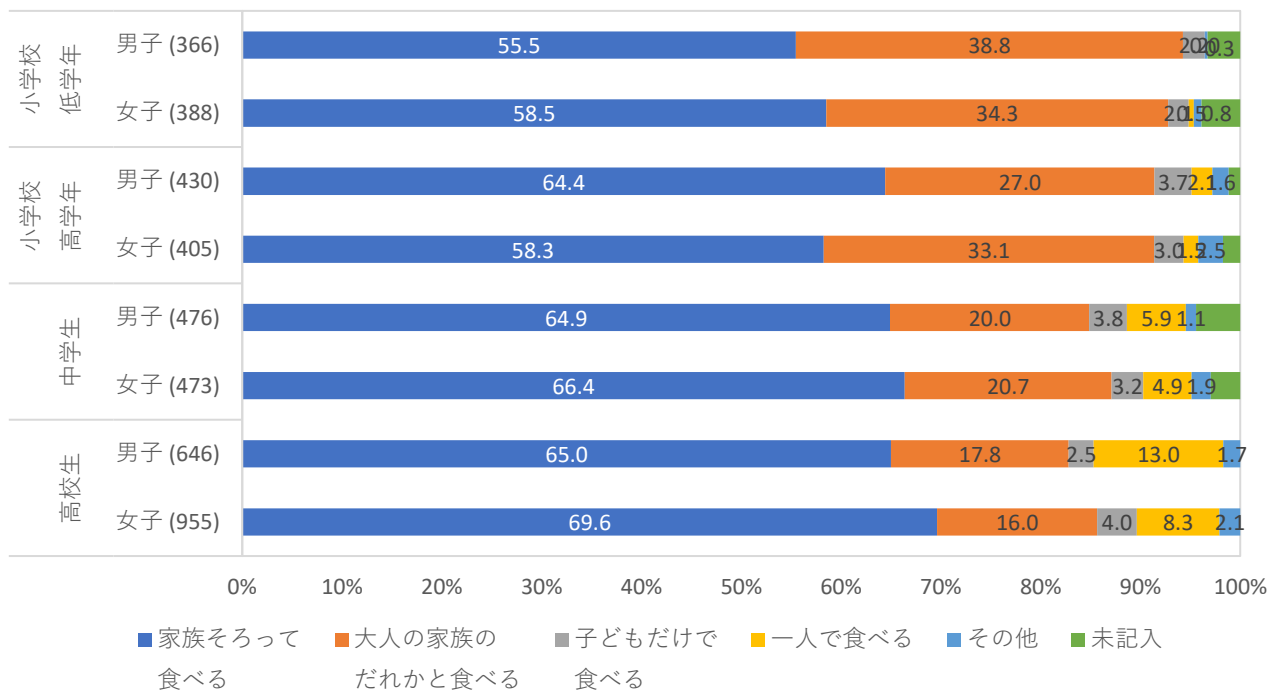
夕食喫食時間は、小学校低学年男子で「夜7時前」と答えた割合が46.2%、「夜7時～8時」と答えた割合44.8%が、小学校低学年女子50.5%、小学校高学年男子45.8%、女子50.6%、中学生男子48.3%、女子49.7%、高校生男子45.8%、女子50.2%であった。

図2-1 夕食の喫食時間
夕食は何時ごろ食べますか。



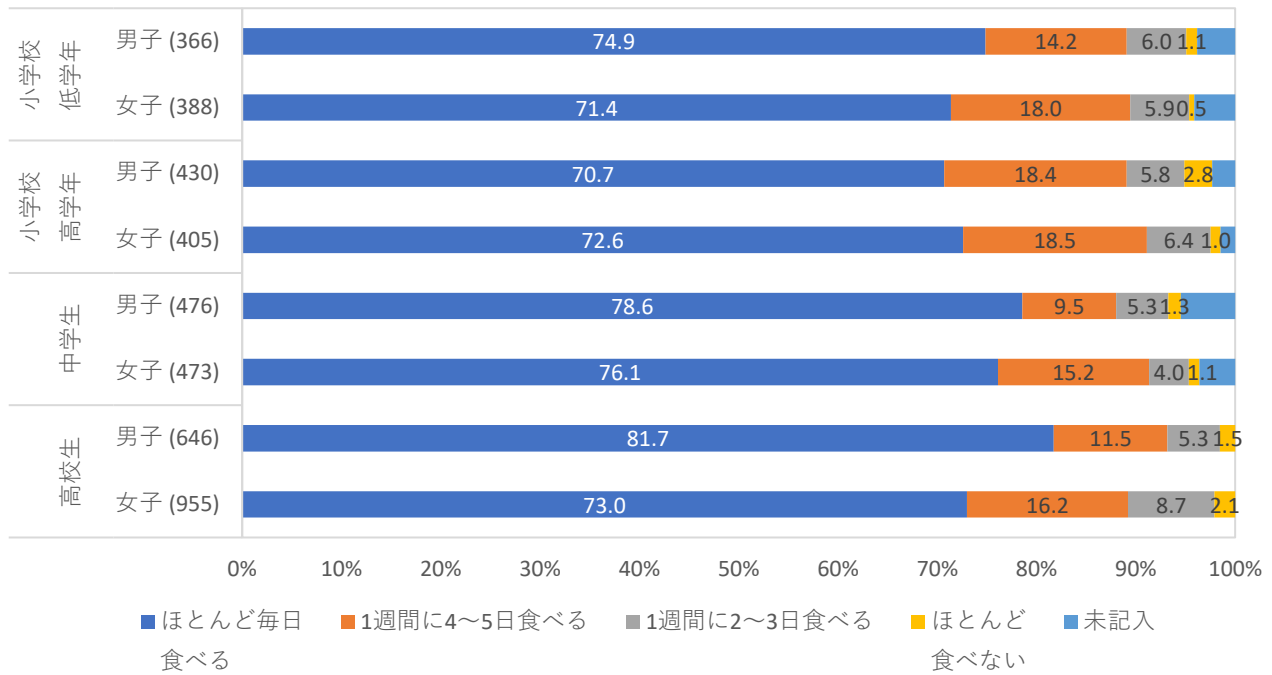
夕食を「家族そろって食べる」と答えた割合は、小学校低学年男子55.5%、女子58.5%、小学校高学年男子64.4%、女子58.3%、中学生男子64.9%、女子66.4%、高校生男子65.0%、女子69.6%であり、いずれの学年でも約6割が家族そろって食べていた。

図2-2 夕食の共食状況
夕食はだれと食べますか。



夕食に主食・主菜・副菜がそろった食事を、「ほとんど毎日食べる」と答えた割合は小学校低学年の男子74.9%、女子71.4%、小学校高学年男子70.7%、女子72.6%、中学生男子78.6%、女子76.1%、高校生男子81.7%、女子73.0%であった。全ての学年で「ほとんど毎日食べる」と答えた割合が高かった。

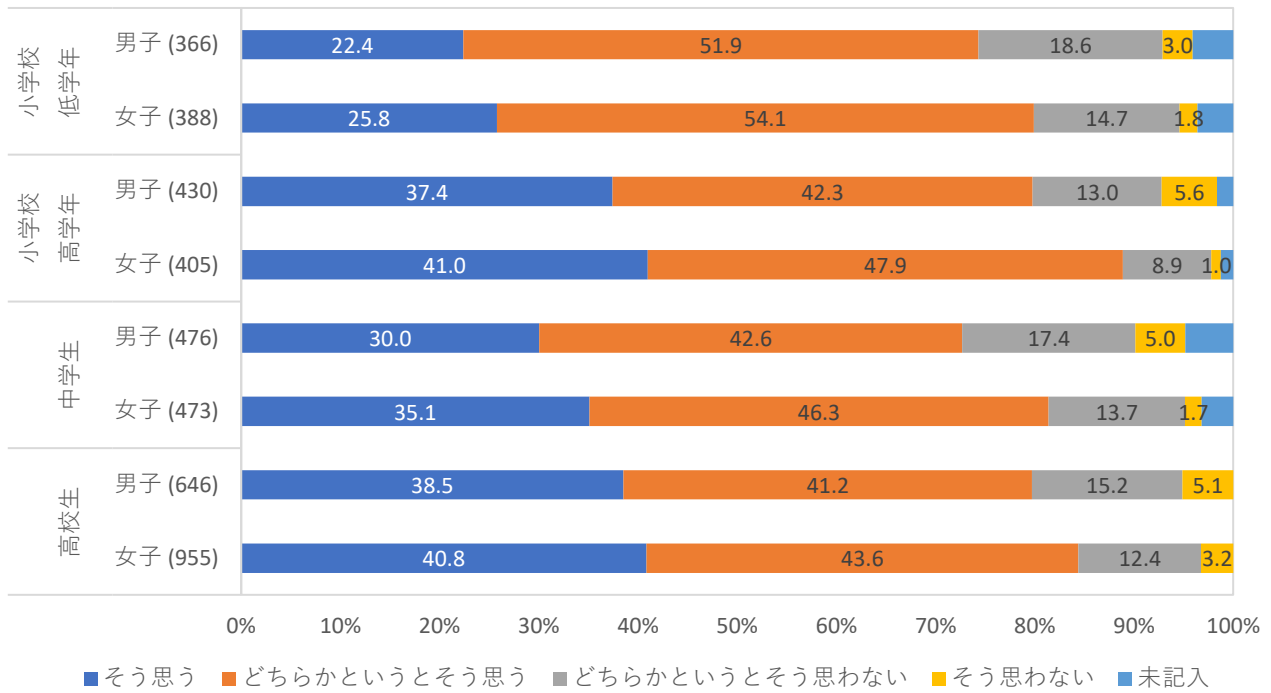
図2-3 夕食に主食・主菜・副菜がそろった頻度
夕食は主食・主菜・副菜がそろった食事をどのくらい食べますか。



3) 食事に対する意識

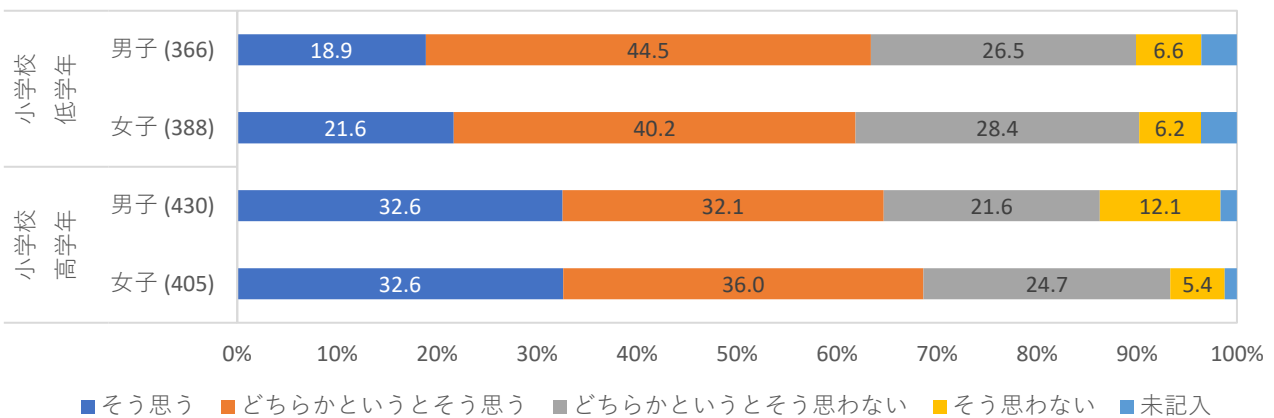
「よくかんで食べるようにしていますか」の問いに「そう思う」「どちらかというと思う」と答えた割合をあわせると、小学校低学年男子74.3%、女子79.9%、小学校高学年男子79.7%、女子88.9%、中学生男子72.6%、女子81.4%、高校生男子79.7%、女子84.4%であり、7割以上であった。

図3-1 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。



「嫌いなものを食べるようにしていますか」の問いに対し、「そう思う」「どちらかというと思う」と答えた割合をあわせると、小学校低学年の男子63.4%、女子61.8%、小学校高学年の男子64.7%、女子68.6%であった。

図3-2 嫌いなものを食べるようにしている
嫌いなものを食べるようにしていますか。

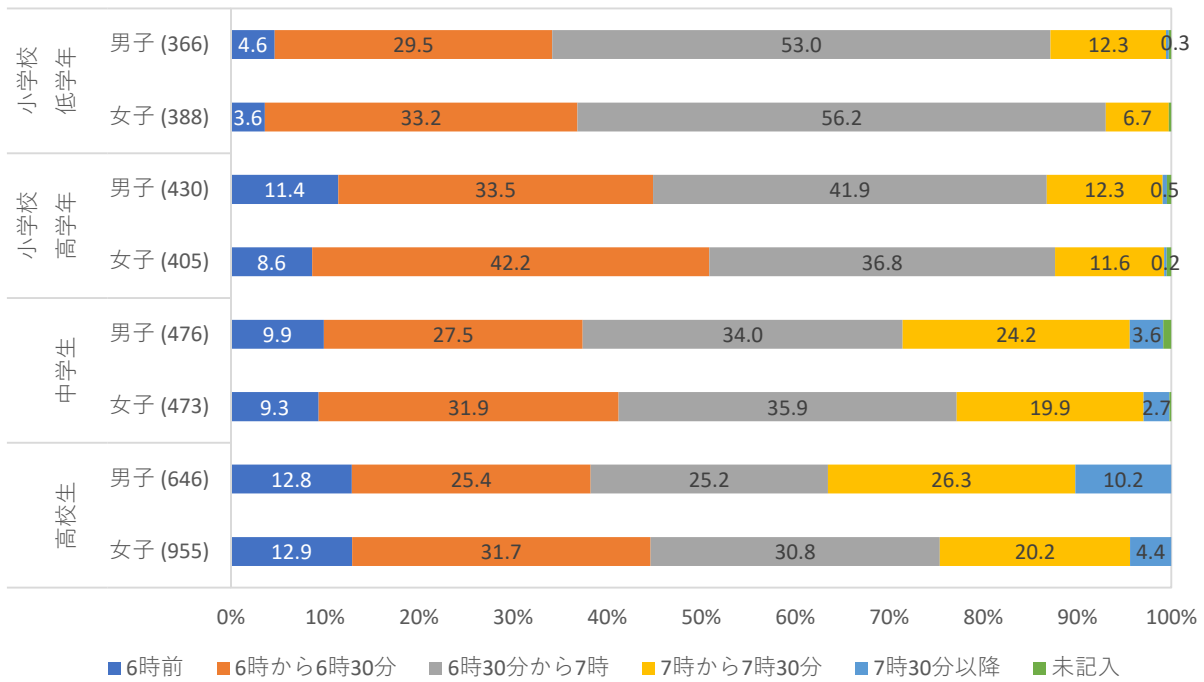


※小学生のみ回答

4) 起床時刻と就寝時刻

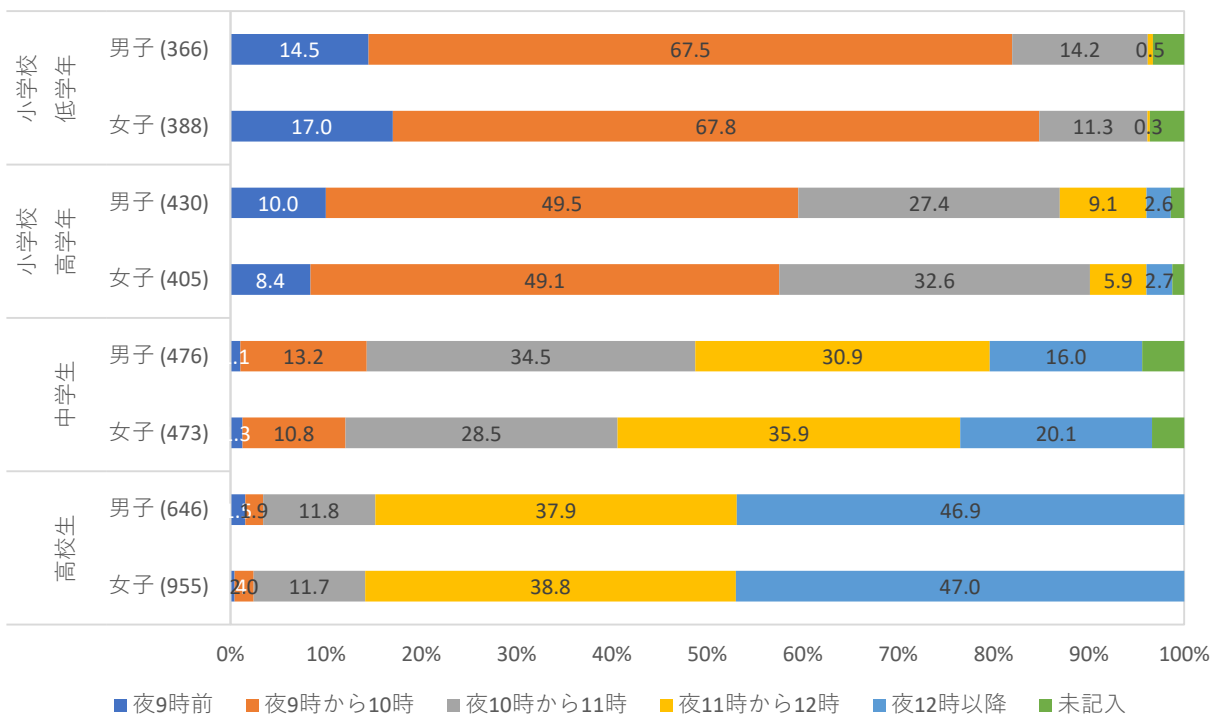
起床時刻では、「6時前」「6時から6時30分」「6時30分から7時」と答えた割合をあわせると、小学校低学年男子87.1%、女子93.0%、小学校高学年男子86.8%、女子87.6%、中学生男子71.4%、女子77.1%、高校生男子63.4%、女子75.4%であった。

図4-1 起床時刻
朝は何時ごろ起きますか。



就寝時刻では、「夜9時前」「夜9時から10時」と答えた割合をあわせると、小学校低学年男子82.0%、女子84.8%、小学校高学年男子59.5%、女子57.5%であった。中学生では、「夜10時から11時」「夜11時から12時」をあわせると、男子65.4%、女子64.4%であった。高校生では、「夜12時以降」と答えた割合が男子46.9%、女子47.0%であった。

図4-2 就寝時刻
夜は何時ごろ寝ますか。

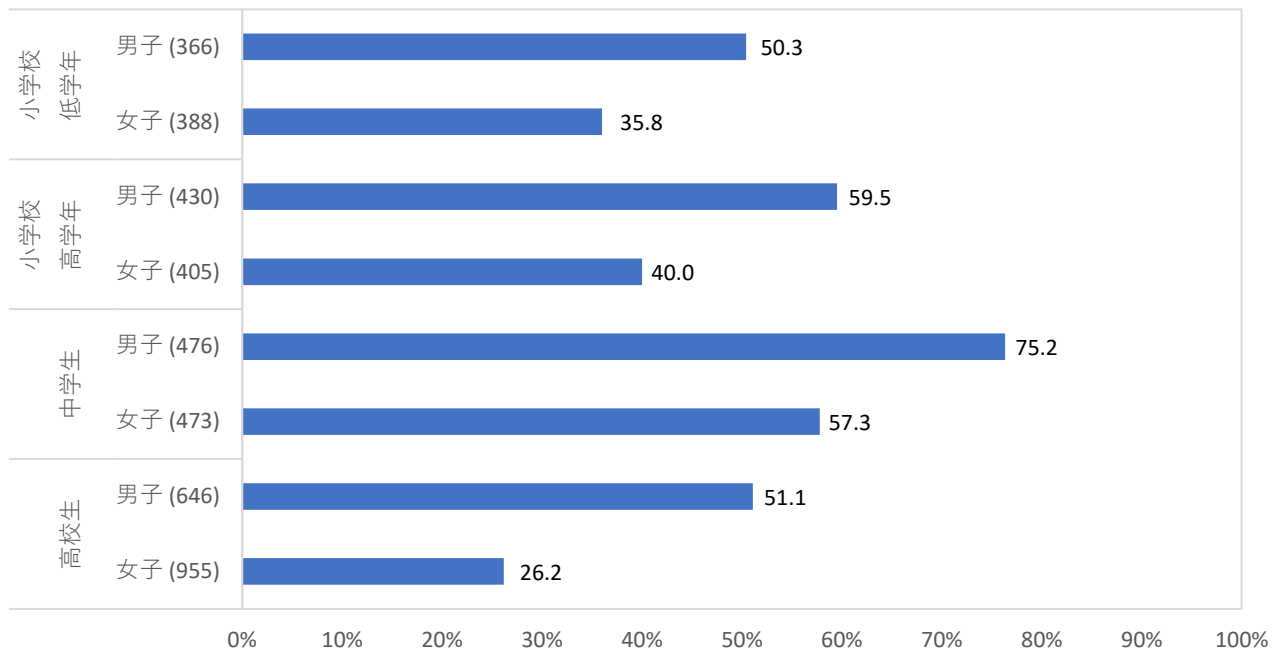


5) 運動及びスポーツ活動の状況

スポーツクラブ・運動部の入部状況では、「入っている」と答えた割合が小学校低学年男子50.3%、女子35.8%、小学校高学年男子59.5%、女子40.0%、中学生男子75.2%、女子57.3%、高校生男子51.1%、女子26.2%であった。

図5-1 運動及びスポーツ活動の実施の有無

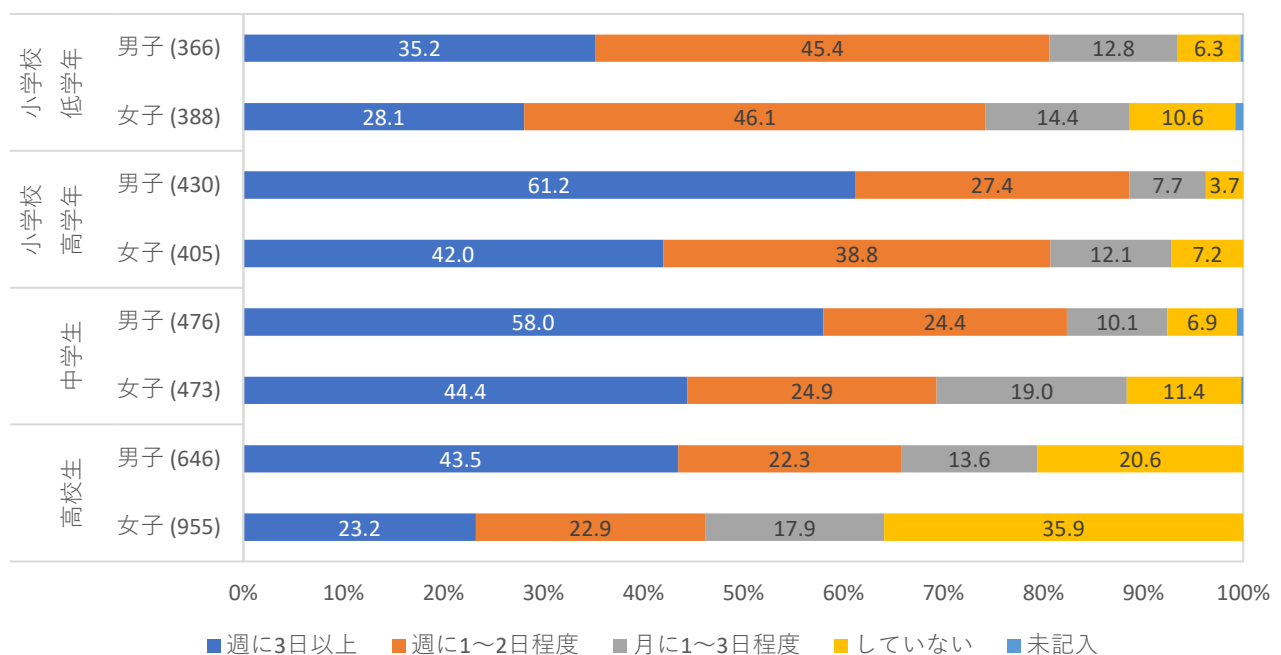
スポーツクラブに入っていますか。(小学生)
運動部やスポーツクラブに入っていますか。(中学生・高校生)



学校の保健体育の授業以外で、運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをどのくらいしているかでは、小学校低学年では「週に1~2日程度」と答えた割合が男子45.4%、女子46.1%、小学校高学年、中学生、高校生では「週に3日以上」と答えた割合が、小学校高学年男子61.2%、女子42.0%、中学生男子58.0%、女子44.4%、高校生男子43.5%であった。高校生女子に関しては、「していない」と答えた割合が35.9%であった。

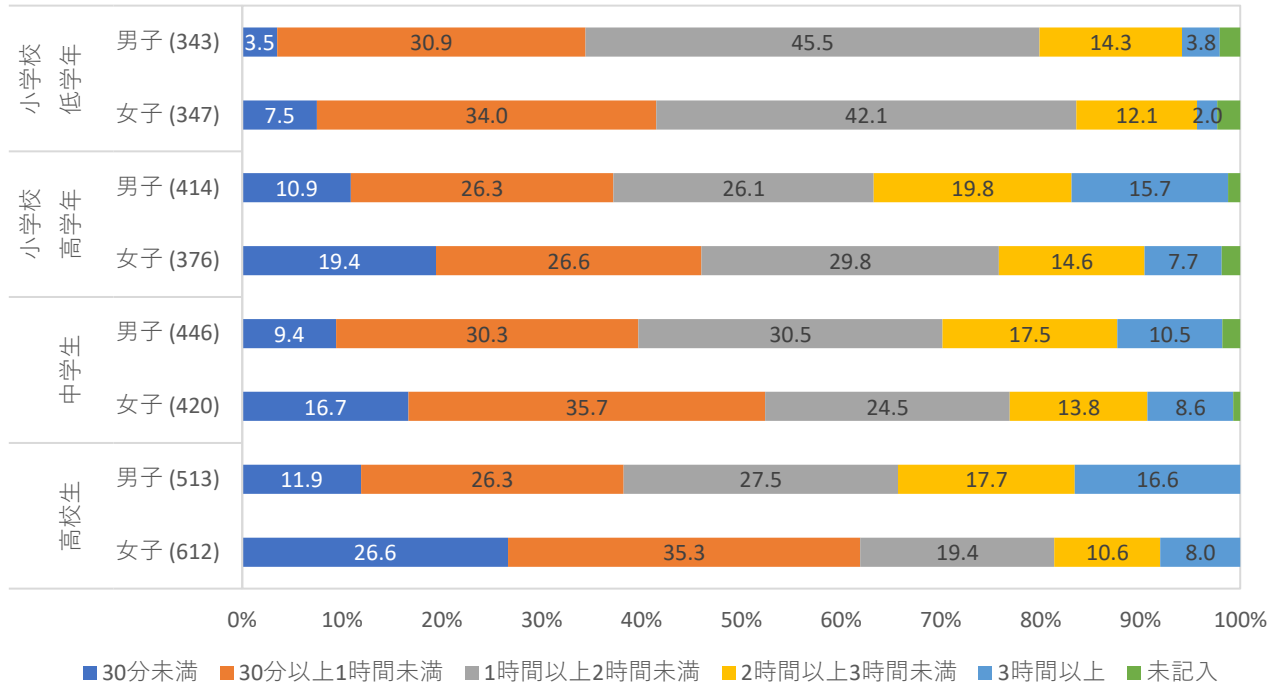
図5-2 授業以外でのスポーツや運動の頻度

学校の保健体育の授業以外で、運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをどのくらいしていますか。



授業以外で「週に3日以上」、「週に1～2日程度」、「月に1～3日程度」と回答した人の1日当たりの運動時間について、小学校低学年では「1時間以上2時間未満」と答えた割合が男子45.5%、女子42.1%であった。小学校高学年、中学生、高校生男子では「30分以上1時間未満」、「1時間以上2時間未満」と答えた割合が約3割であった。高校生女子は「30分以上1時間未満」と答えた割合が35.3%であった。

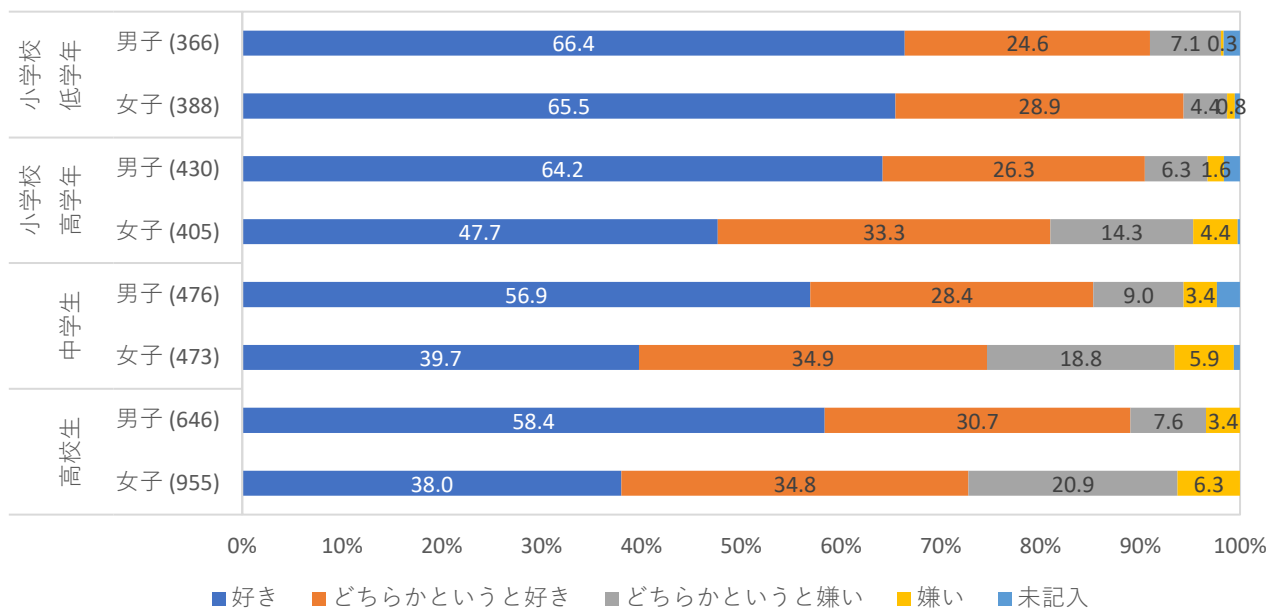
図5-3 授業以外での運動やスポーツの1日当たりの時間
学校の保健体育の授業以外で、運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをするときは1日にどのくらいの時間しますか。



※「授業以外でのスポーツや運動の頻度」で「週に3日以上」、「週に1～2日程度」、「月に1～3日程度」にチェックした方のみ回答

運動が好きかについて、小学校低学年、高学年男子、中学生男子、高校生男子では「好き」と答えた割合が約6割であったが、中学生女子と高校生女子に関しては、「好き」と答えた割合が約4割であった。

図5-4 運動の好き嫌い
外で遊んだり、運動することは好きですか。(小学生)
体を動かしたり、運動することは好きですか。(中学生・高校生)

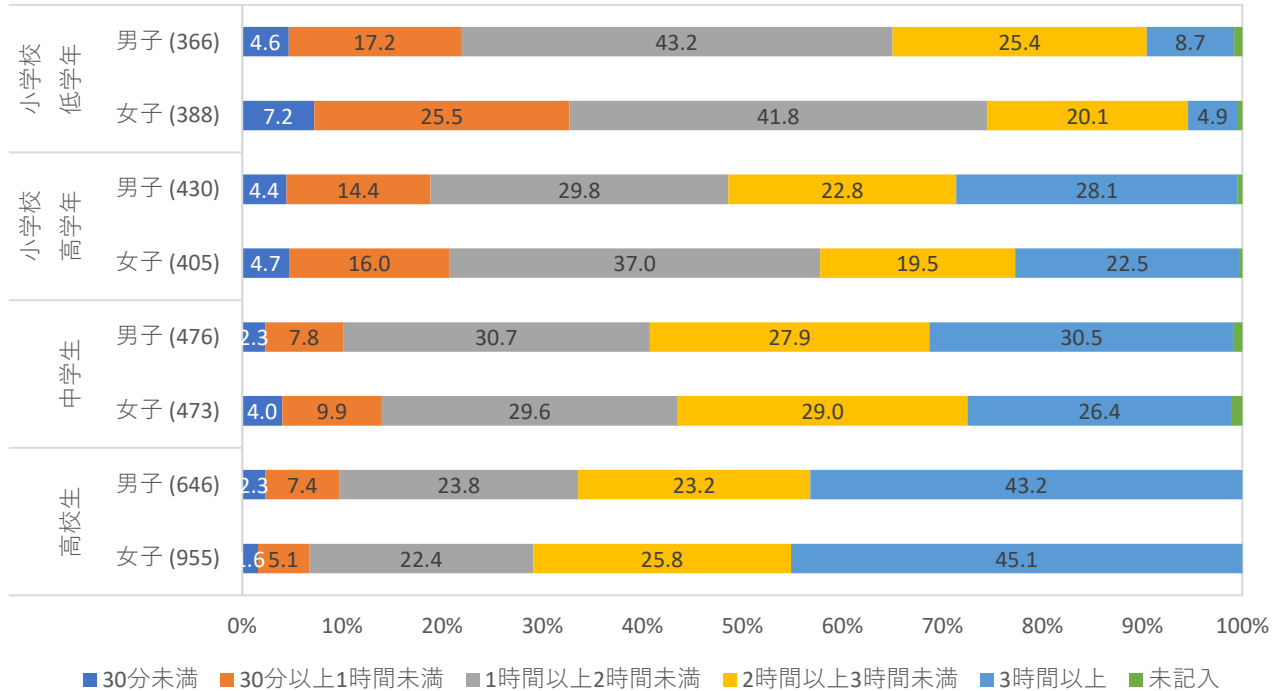


6) テレビ・ゲーム・携帯等の状況

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)を使用する時間の1日の合計は、「1時間以上2時間未満」と答えた割合が、小学校低学年男子43.2%、女子41.8%、小学校高学年男子29.8%、女子37.0%であった。高校生では「3時間以上」と答えた割合が、男子43.2%、女子45.1%であった。中学生は、「1時間以上2時間未満」、「2時間以上3時間未満」、「3時間以上」と答えた割合が約3割ずつであった。

図6 平日にテレビ・ゲーム・携帯等をする時間

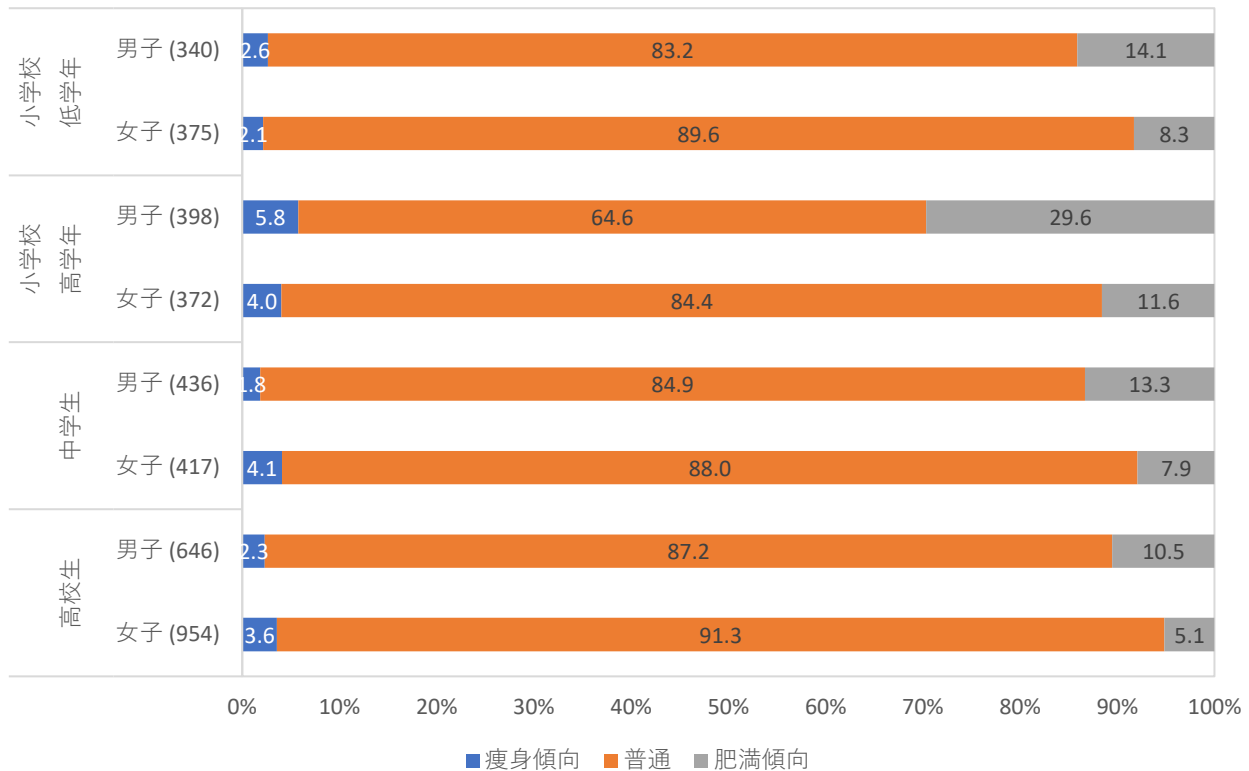
平日にテレビを見たり、テレビゲームをしたり、コンピュータ(携帯・スマートフォンを含む)を使用する時間は、1日に合計してどれくらいですか。



7) 体型とダイエットの状況

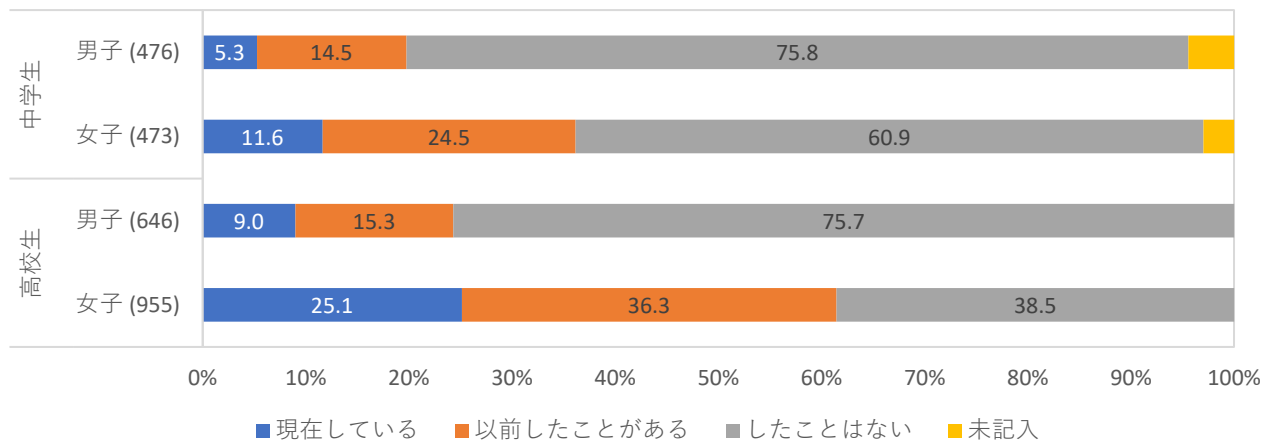
痩身傾向児の出現率は、小学校高学年で男子5.8%、女子4.0%であった。肥満傾向児の出現率は、小学校高学年男子が29.6%であった。その他の学年では、概ね1割程度出現していた。肥満傾向児は高校生女子が5.1%であった。

図7-1 痩身傾向児と肥満傾向児の出現率



ダイエット(減量)実施の有無は、「現在している」「以前したことがある」と答えた割合が中学生男子ではそれぞれ5.3%、14.5%、女子では11.6%、24.5%、高校生男子ではそれぞれ9.0%、15.3%、女子では25.1%、36.3%であった。

図7-2 ダイエット(減量)実施の有無
ダイエット(減量)をしたことがありますか。

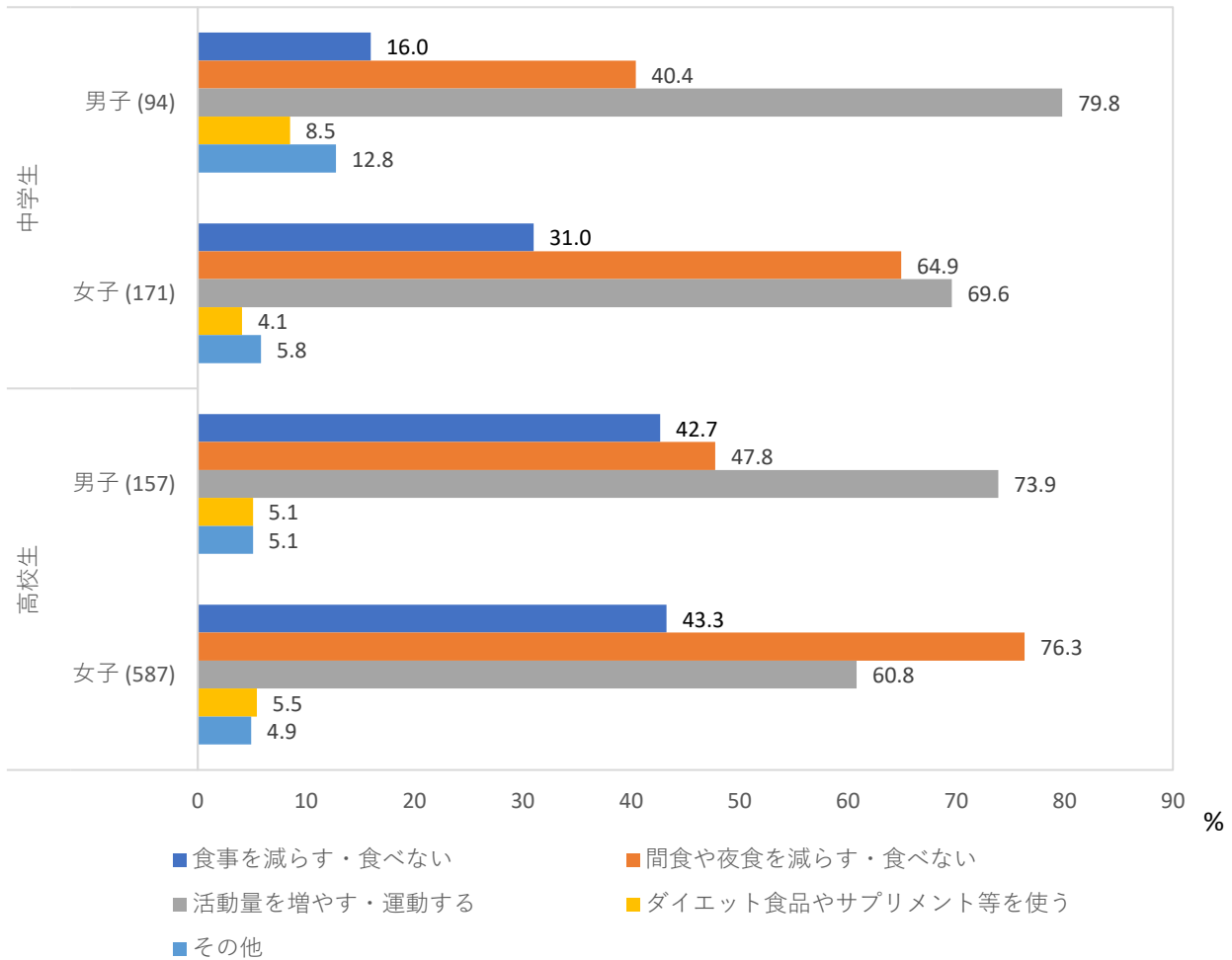


※中学生・高校生のみ回答

ダイエット(減量)方法では、「活動量を増やす・運動する」と答えた割合が中学生男子79.8%、中学生女子69.6%、高校生男子73.9%であった。「間食や夜食を減らす・食べない」と答えた割合が中学生女子64.9%、高校生女子76.3%であった。

図7-3 ダイエット(減量)方法

ダイエット(減量)を「現在している」、「以前したことがある」とチェックした方のみ回答してください。
 ダイエットはどのような方法で行いましたか。以下の方法のうち、行った方法すべてをチェックしてください。



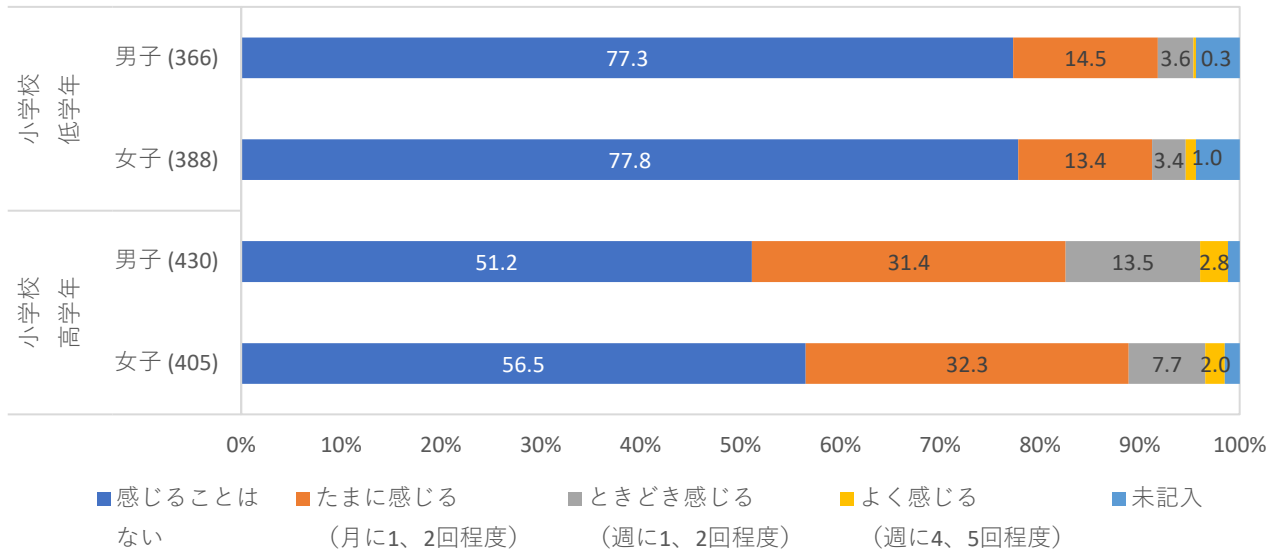
※中学生・高校生のみ回答

※ダイエット(減量)を「現在している」、「以前したことがある」とチェックした方のみ回答

8) 不定愁訴の状況

午前中身体の調子が悪いと感じることがあるかについて、「よく感じる」と答えた割合が小学校低学年男子0.3%、女子1.0%、小学校高学年男子2.8%、女子2.0%であった。

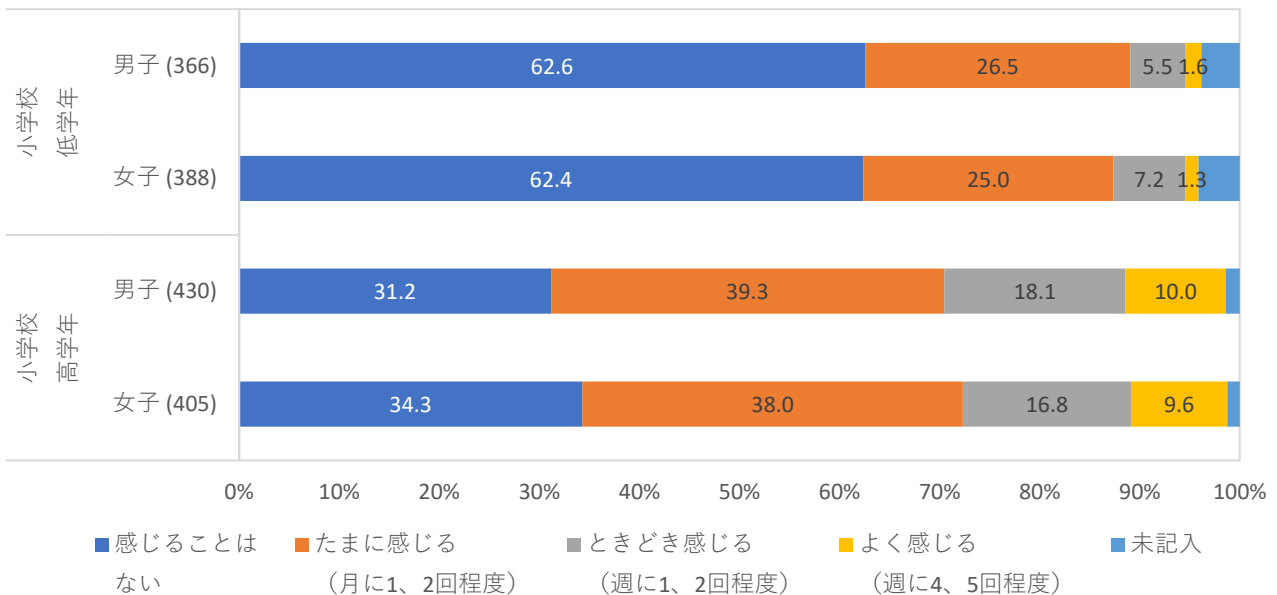
図8-1 午前中身体の調子が悪いと感じることがある
午前中身体の調子が悪いと感じることがありますか。



※小学生のみ回答

身体のだるさや疲れやすさを感じるかどうかについて、「よく感じる」と答えた割合が小学校低学年男子1.6%、女子1.3%、小学校高学年男子10.0%、女子9.6%であった。

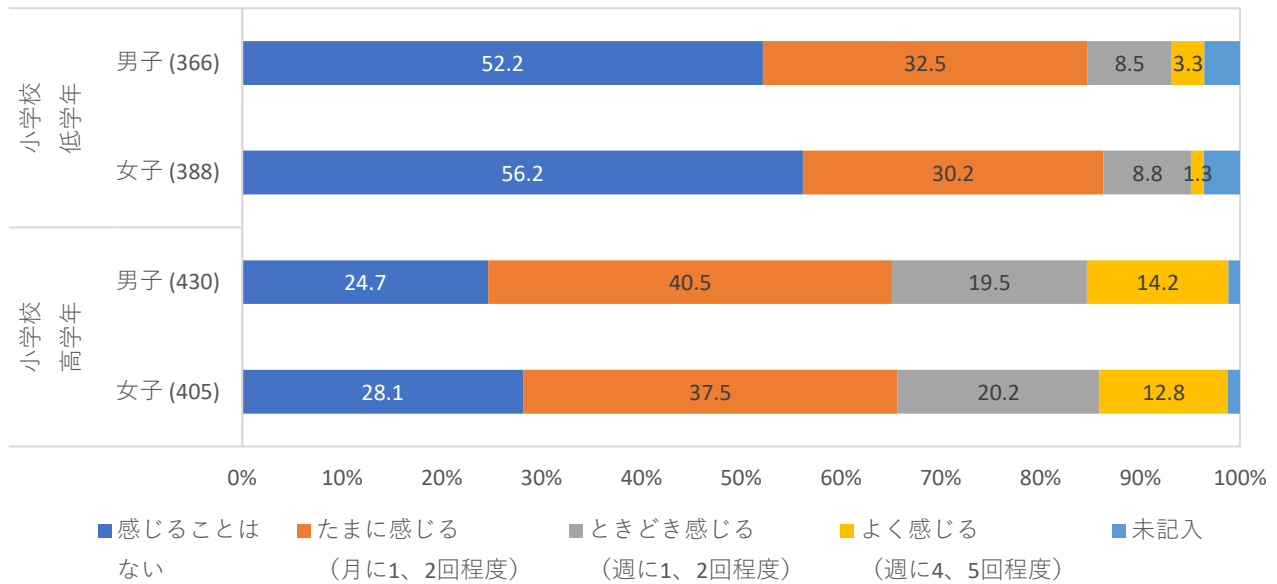
図8-2 身体のだるさや疲れやすさを感じるかどうか
身体のだるさや疲れやすさを感じるがありますか。



※小学生のみ回答

やる気が起こらないと感じることがあるかについて、「よく感じる」と答えた割合が小学校低学年男子3.3%、女子1.3%、小学校高学年男子14.2%、女子12.8%であった。

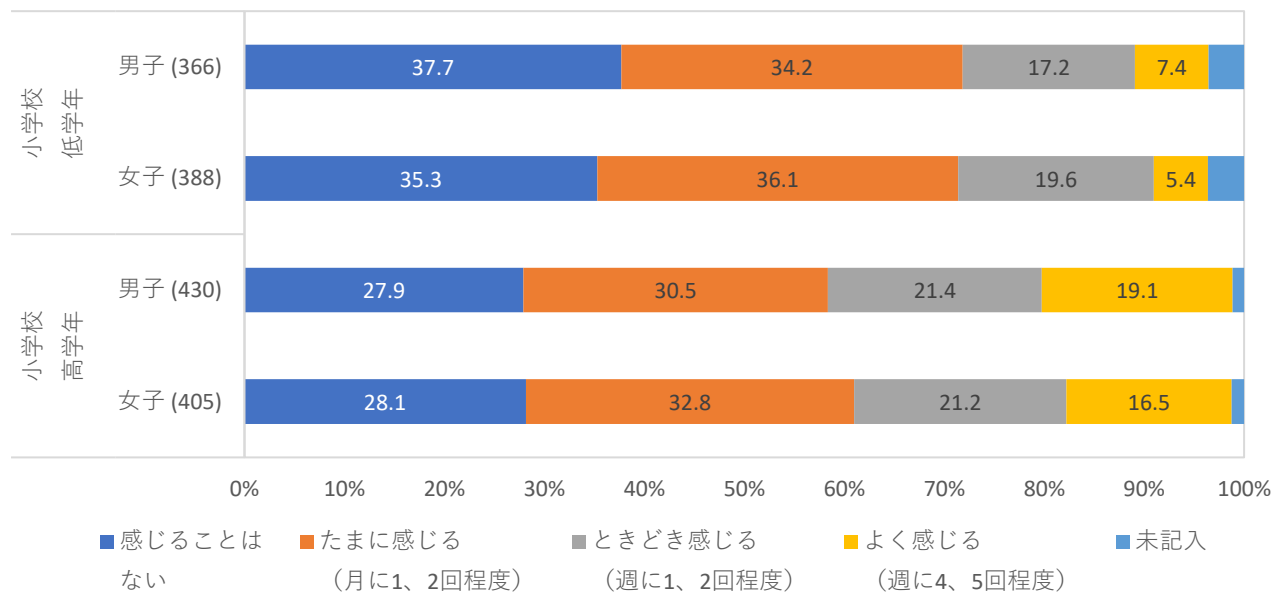
図8-3 やる気が起こらないと感じることがある
やる気が起こらないと感じることがありますか。



※小学生のみ回答

イライラすると感じるがあるかについて、「よく感じる」と答えた割合が小学校低学年男子7.4%、女子5.4%、小学校高学年男子19.1%、女子16.5%であった。

図8-4 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りますか。



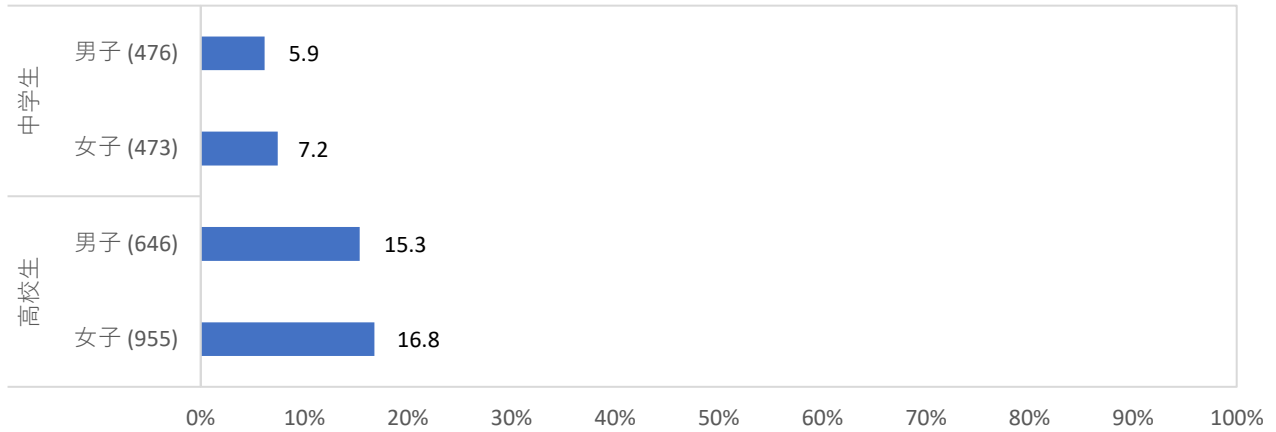
※小学生のみ回答

9) 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、「知っていた」と答えた割合が、中学生男子で5.9%、中学生女子で7.2%、高校生男子で15.3%、高校生女子で16.8%であった。

図9 山梨県民の食塩摂取量に対する認知状況

平成24年・28年の国民健康・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」の回答割合を示す

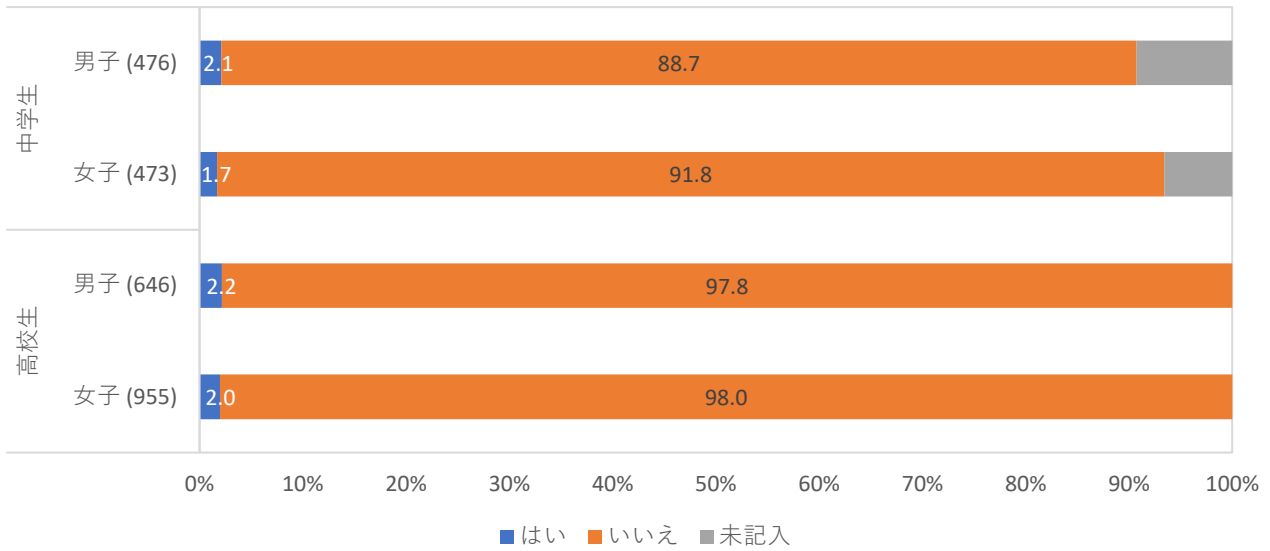
※中学生・高校生のみ回答

10) 飲酒状況

最近1年間にお酒を飲んだことがあるかについて、「はい」と答えた割合が、中学生男子2.1%、女子1.7%、高校生男子2.2%、女子2.0%であった。

図10-1 飲酒経験の有無

あなたは、最近1年間にお酒を飲みましたか。

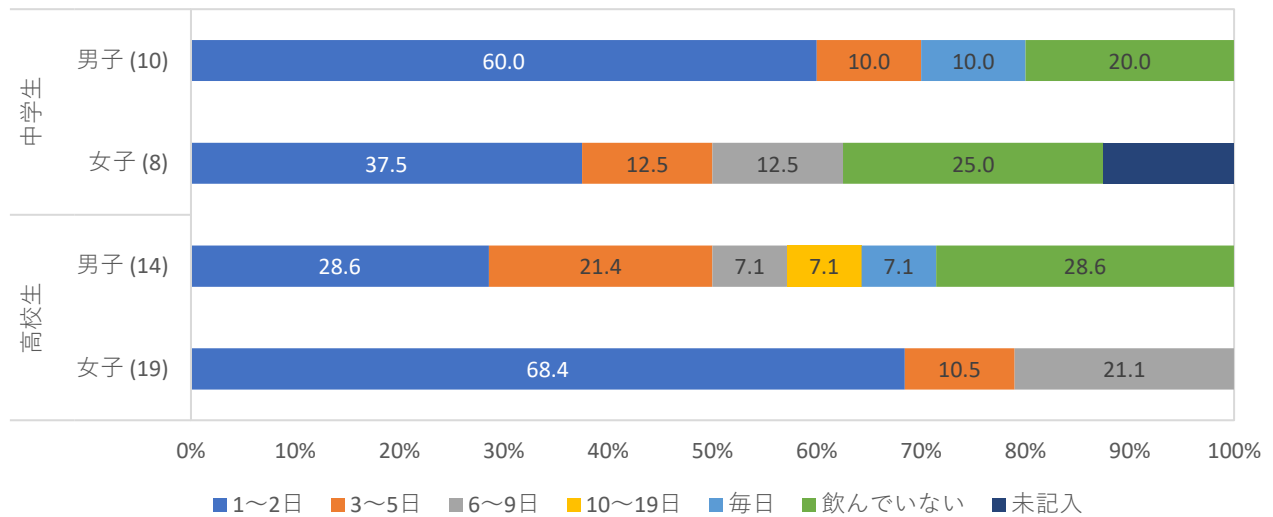


※中学生・高校生のみ回答

最近1年間にお酒を飲んだことがあると答えた生徒において、最近1か月の間にお酒を飲んだ日数が合計何日かについて「1~2日」と答えた割合が中学生男子60.0%、女子37.5%、高校生男子28.6%、女子68.4%であった。

図10-2 最近1か月間の飲酒頻度

最近1か月の間に、お酒を飲んだ日数は、合計何日ですか。



※中学生・高校生のみ回答

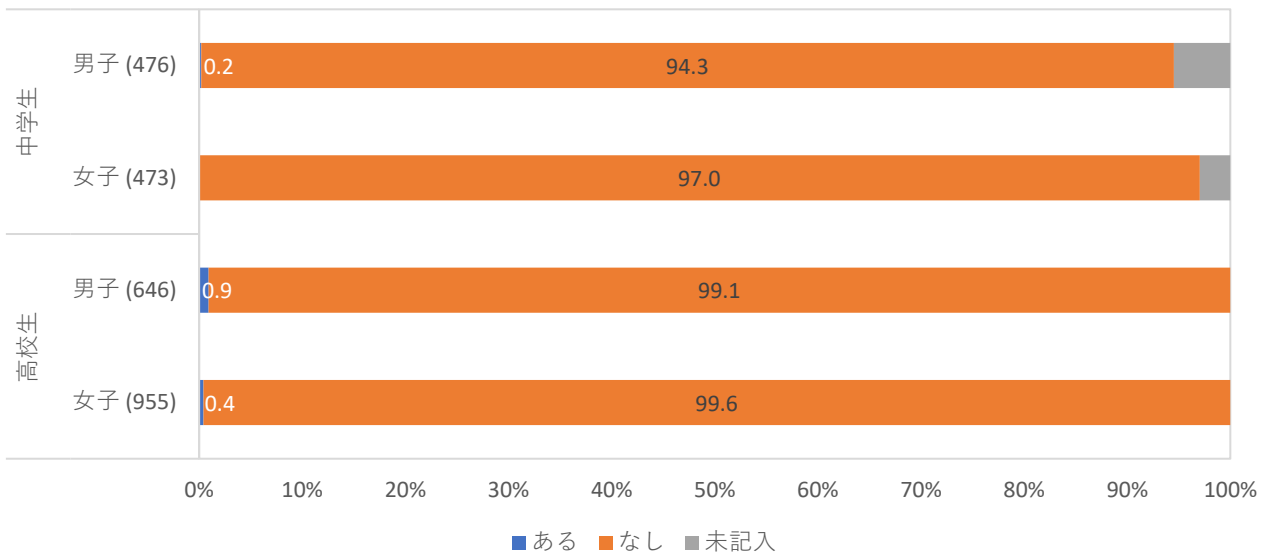
※飲酒経験の有無で、「はい」とチェックした方のみ回答

11)喫煙状況

今までに一度でもたばこを吸ったことがあるかについて、「ある」と答えた割合が中学生男子0.2%、高校生男子0.9%、女子0.4%であった。中学生女子には「ある」と回答した者がいなかった。

図11-1 喫煙経験の有無

あなたは、今までに一度でもたばこを吸ったことがありますか。

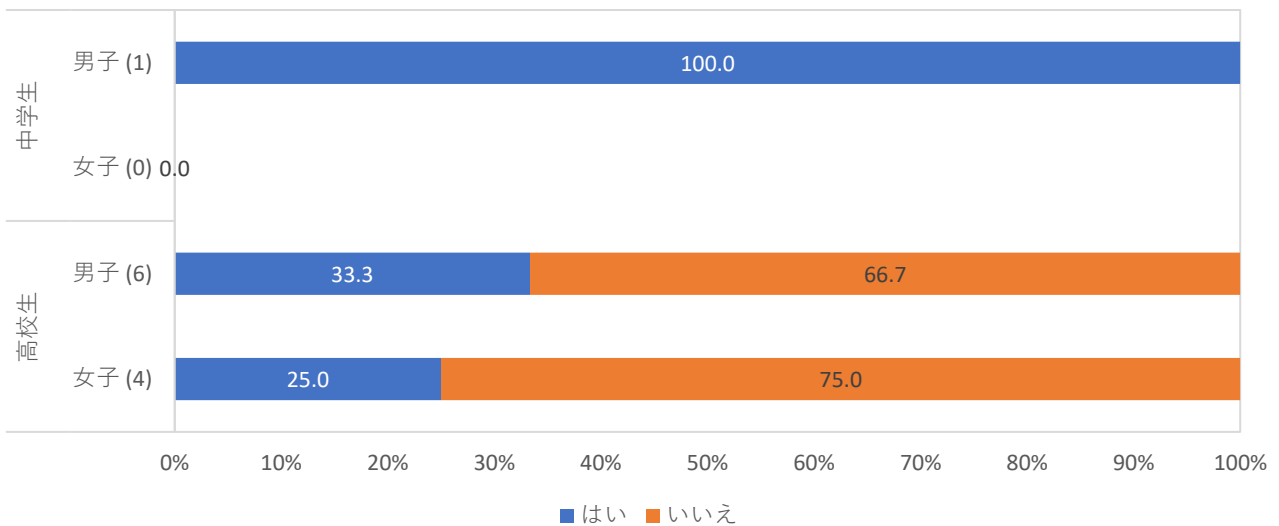


※中学生・高校生のみ回答

今までに一度でもたばこを吸ったことがあると回答した者において、最近、1か月以内にたばこを吸ったかについて、中学生男子、高校生男子、女子ともに「はい」と回答した者がいた。

図11-2 1か月以内の喫煙の有無

最近、1か月以内にたばこを吸いましたか。



※中学生・高校生のみ回答

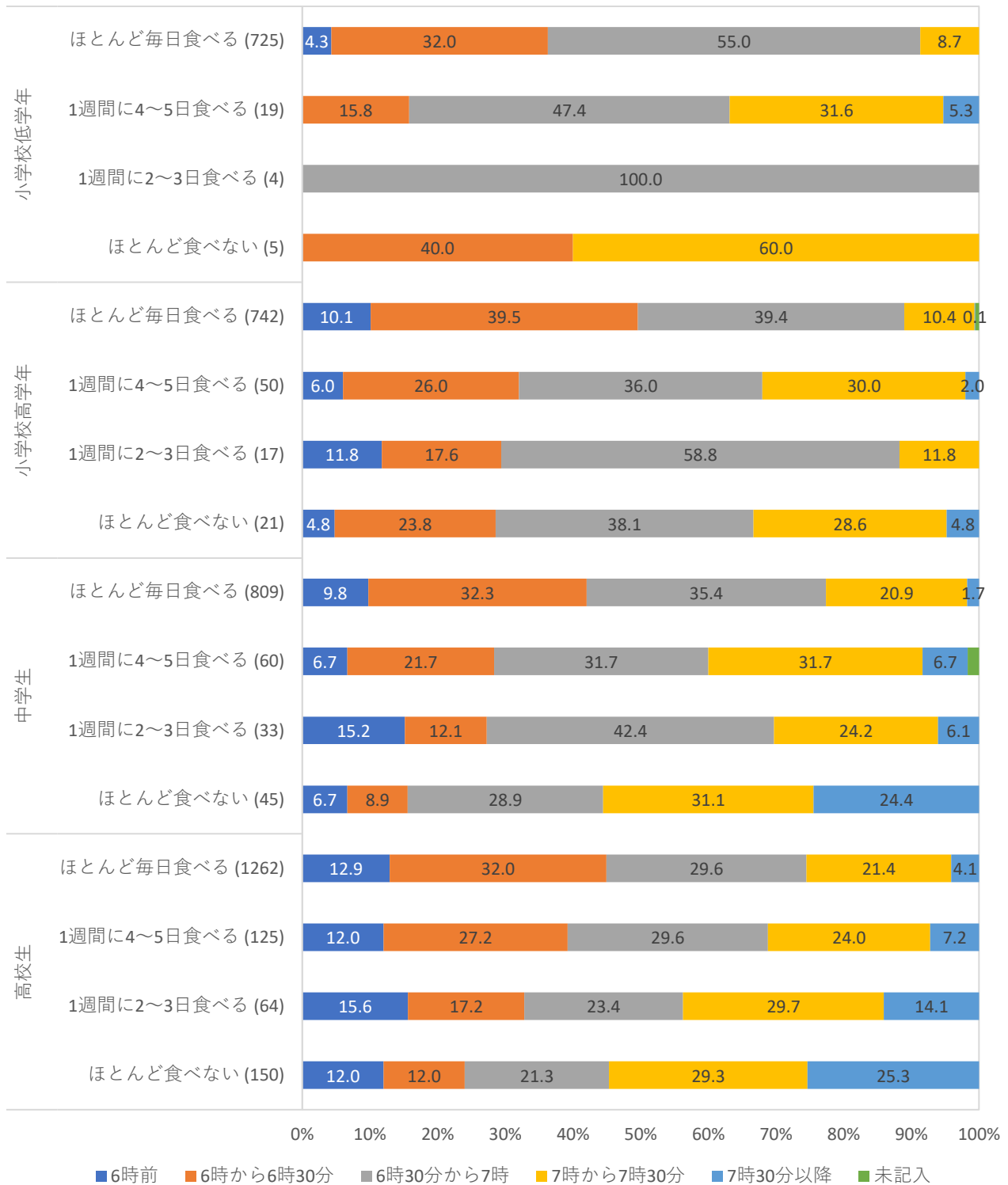
※喫煙経験の有無で、「ある」とチェックした方のみ回答

2 クロス集計

1) 朝食の状況と他の因子との関連

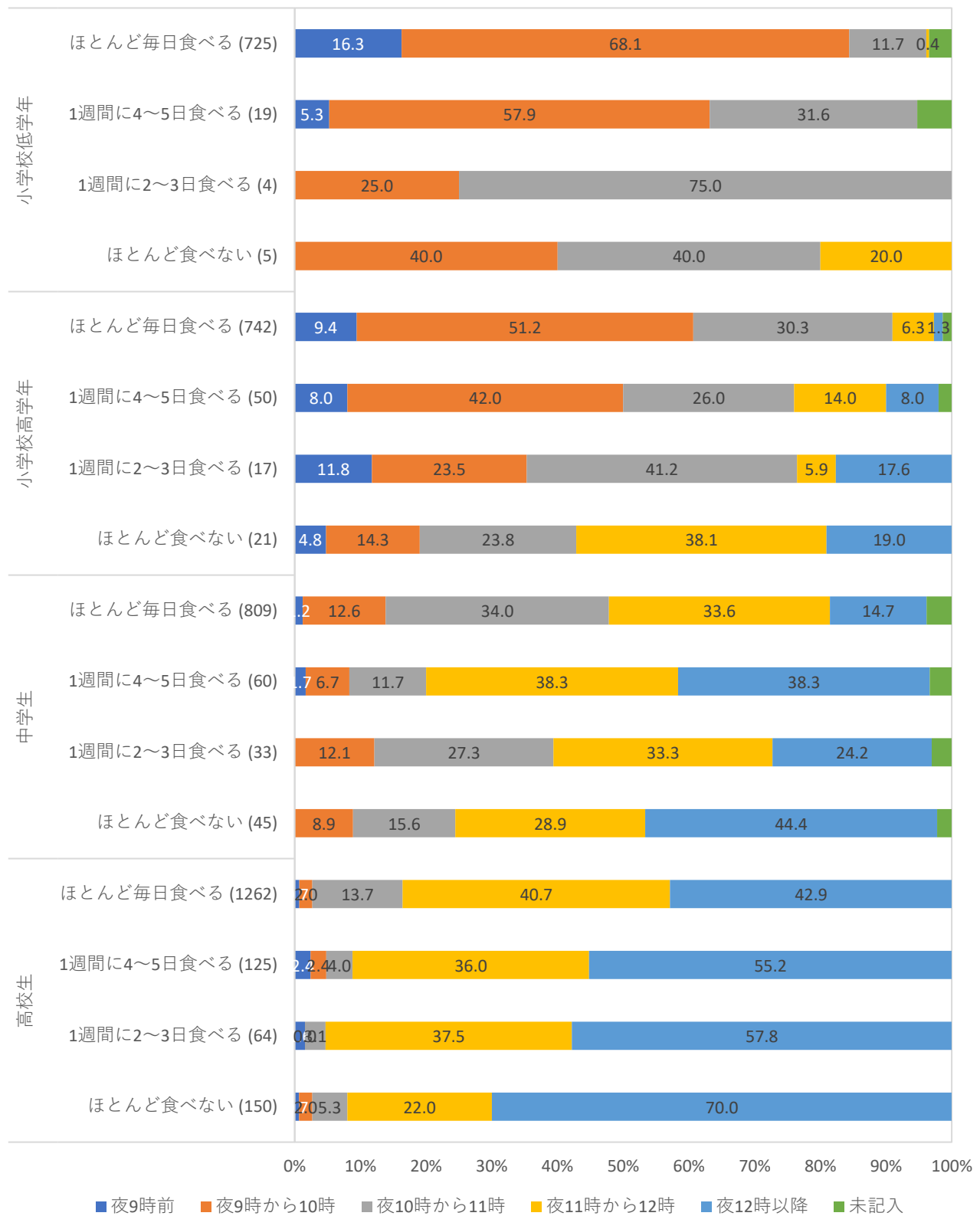
朝食喫食状況と起床時刻では、朝食を「ほとんど食べない」と回答した者の起床時刻が「7時から7時30分」、「7時30分以降」と答えた割合をあわせると、小学校低学年60.0%、小学校高学年33.2%、中学生55.5%、高校生54.6%であった。

図12-1 朝食の喫食状況と起床時刻



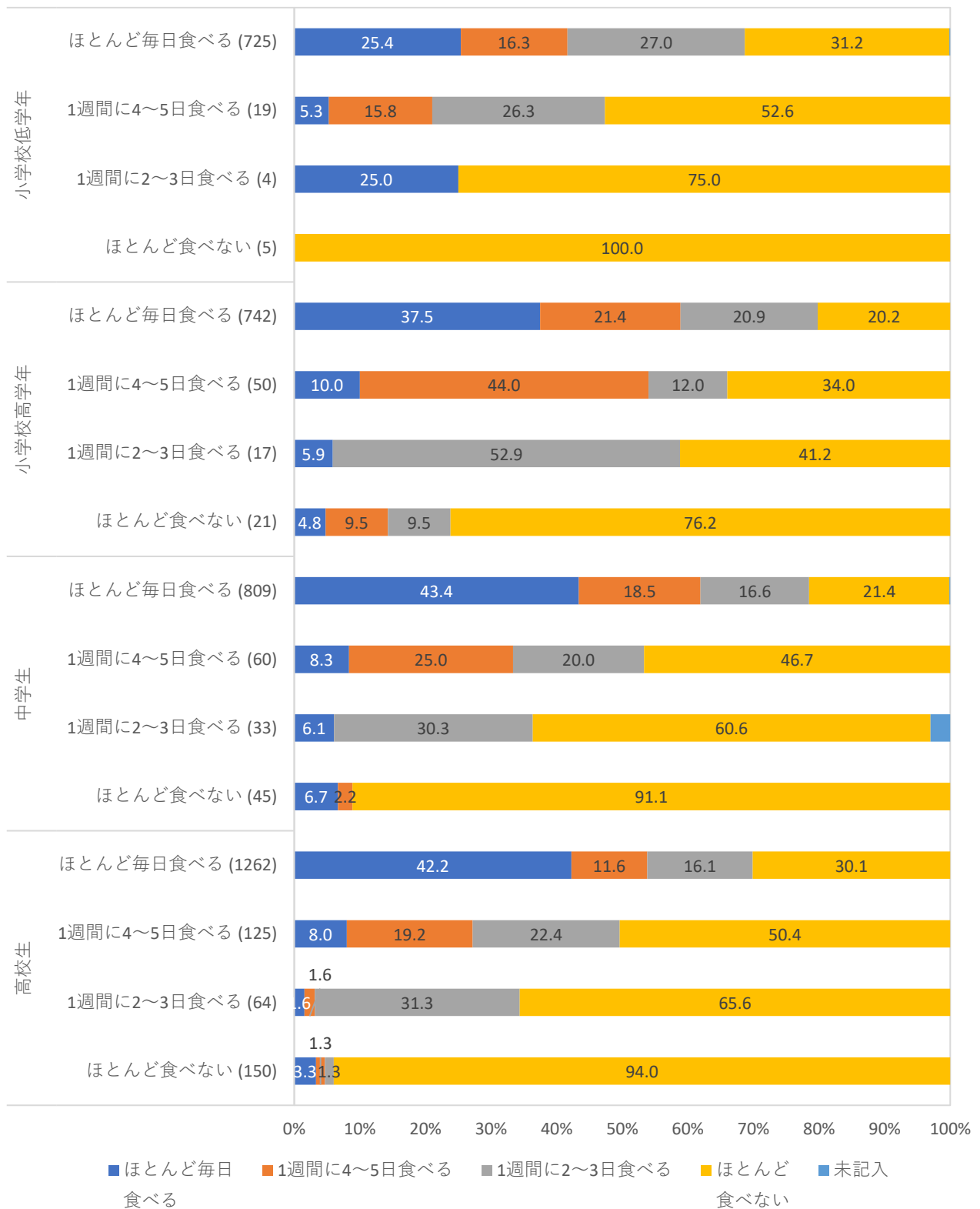
朝食喫食状況と就寝時刻では、朝食を「ほとんど食べない」と回答した者の就寝時刻が「夜11時から12時」と回答した割合が小学校低学年20.0%、小学校高学年38.1%であった。中学生と高校生では、朝食を「ほとんど食べない」と回答した者の就寝時刻が「夜12時以降」と回答した割合が、中学生44.4%、高校生70.0%であった。

図12-2 朝食の喫食状況と就寝時刻



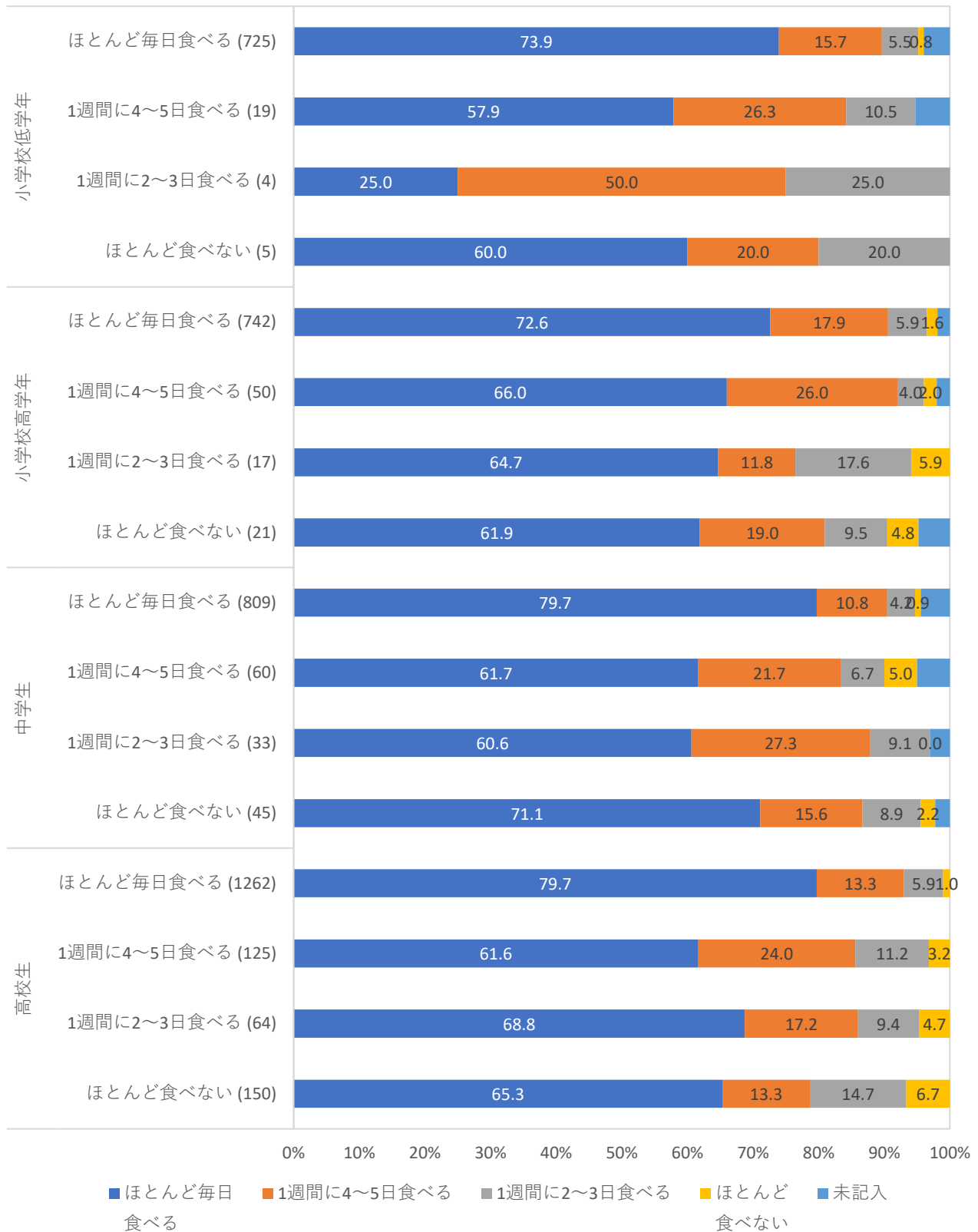
朝食喫食状況と朝食に主食・主菜・副菜がそろう頻度では、朝食を「ほとんど毎日食べる」と回答した者のうち、主食・主菜・副菜を「ほとんど毎日食べる」と答えた割合が、小学校低学年では、25.4%、小学校高学年37.5%、中学生43.4%、高校生42.2%であった。

図12-3 朝食の喫食状況と朝食に主食・主菜・副菜がそろう頻度



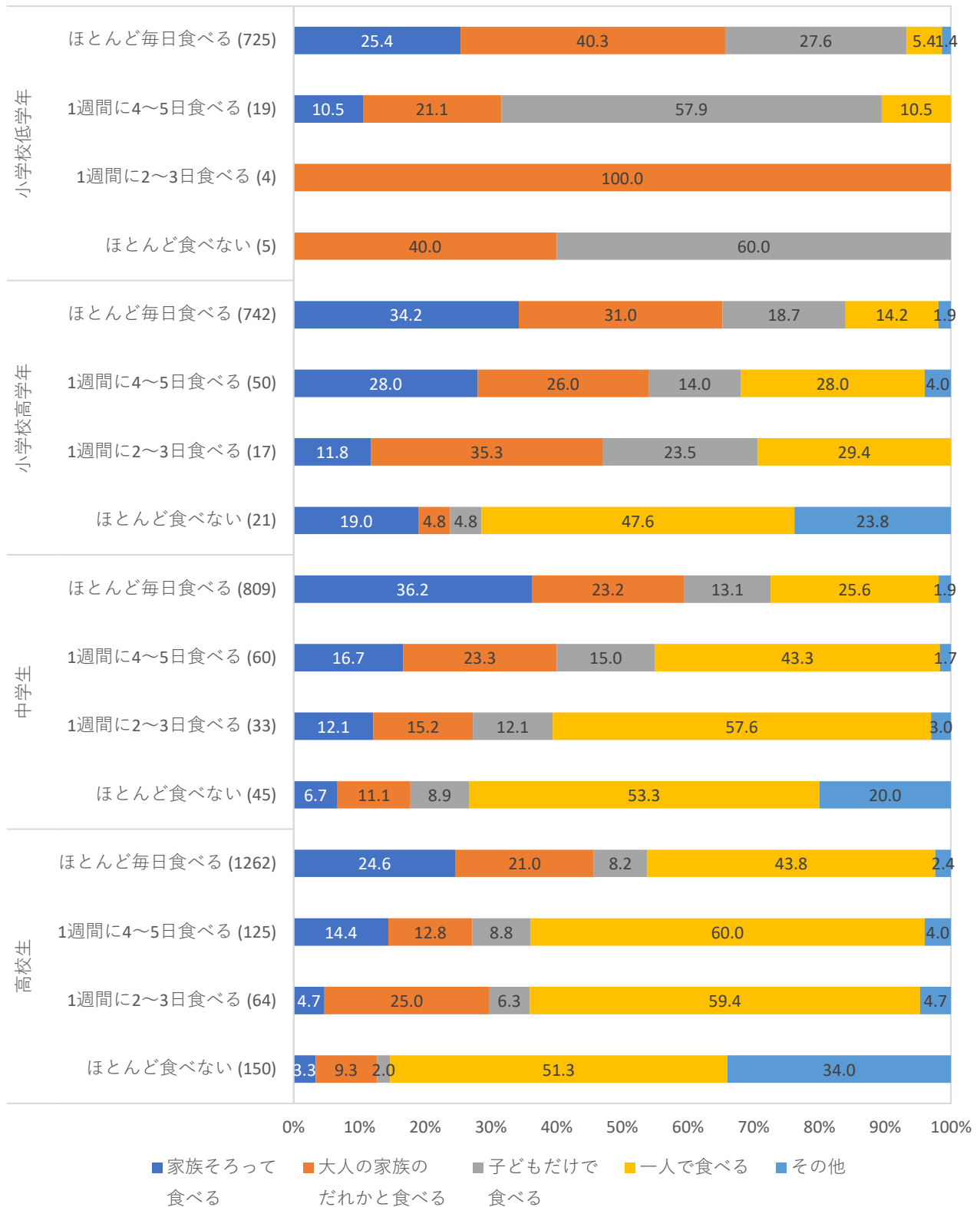
朝食の喫食状況と夕食に主食、主菜、副菜がそろふ頻度では、朝食を「ほとんど毎日食べる」と回答した者のうち、主食・主菜・副菜を「ほとんど毎日食べる」と答えた割合が、小学校低学年73.9%、小学校高学年72.6%、中学生79.7%、高校生79.7%であった。

図12-4 朝食の喫食状況と夕食に主食、主菜、副菜がそろふ頻度



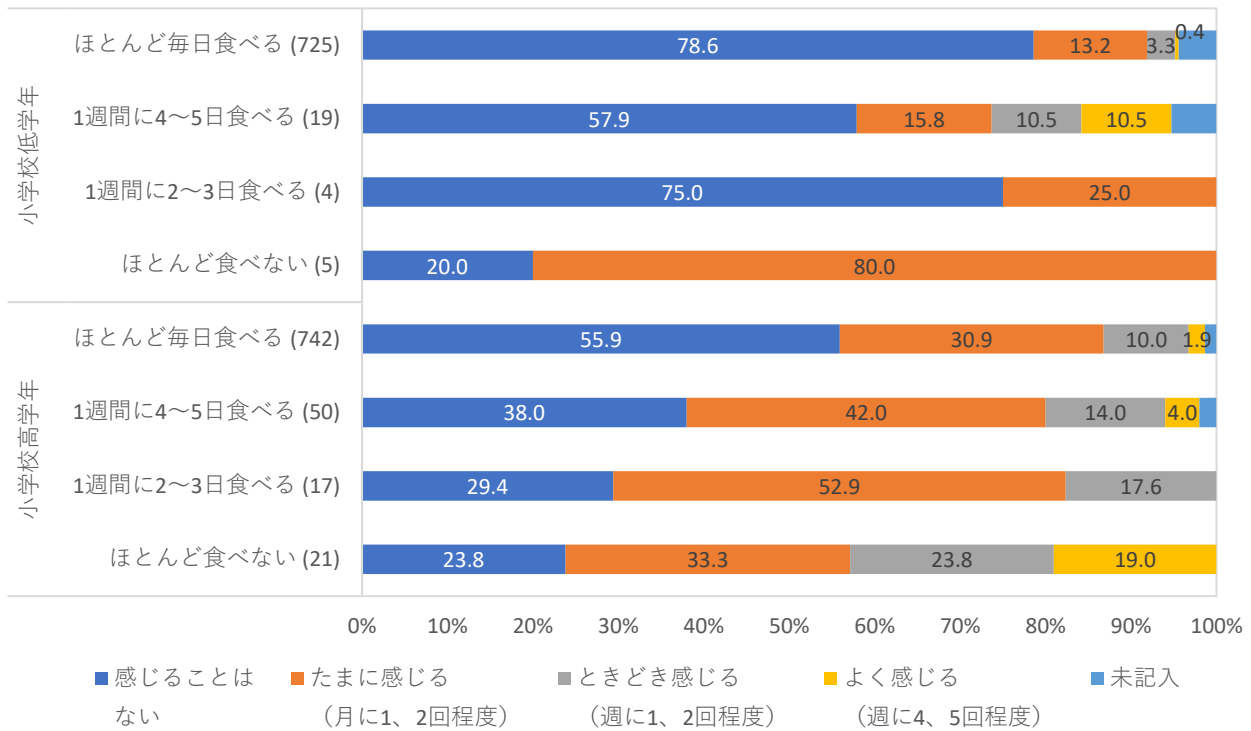
朝食喫食状況と朝食の共食状況では、「ほとんど毎日食べる」と回答している者のうち、「家族そろって食べる」と回答した者が、小学校低学年では25.4%、小学校高学年34.2%、中学生36.2%、高校生24.6%であった。

図12-5 朝食の喫食状況と朝食の共食状況



朝食を「ほとんど毎日食べる」と回答した者のうち、午前中身体の調子が悪いと「感じることはない」と答えた割合が、小学校低学年78.6%、小学校高学年55.9%であった。

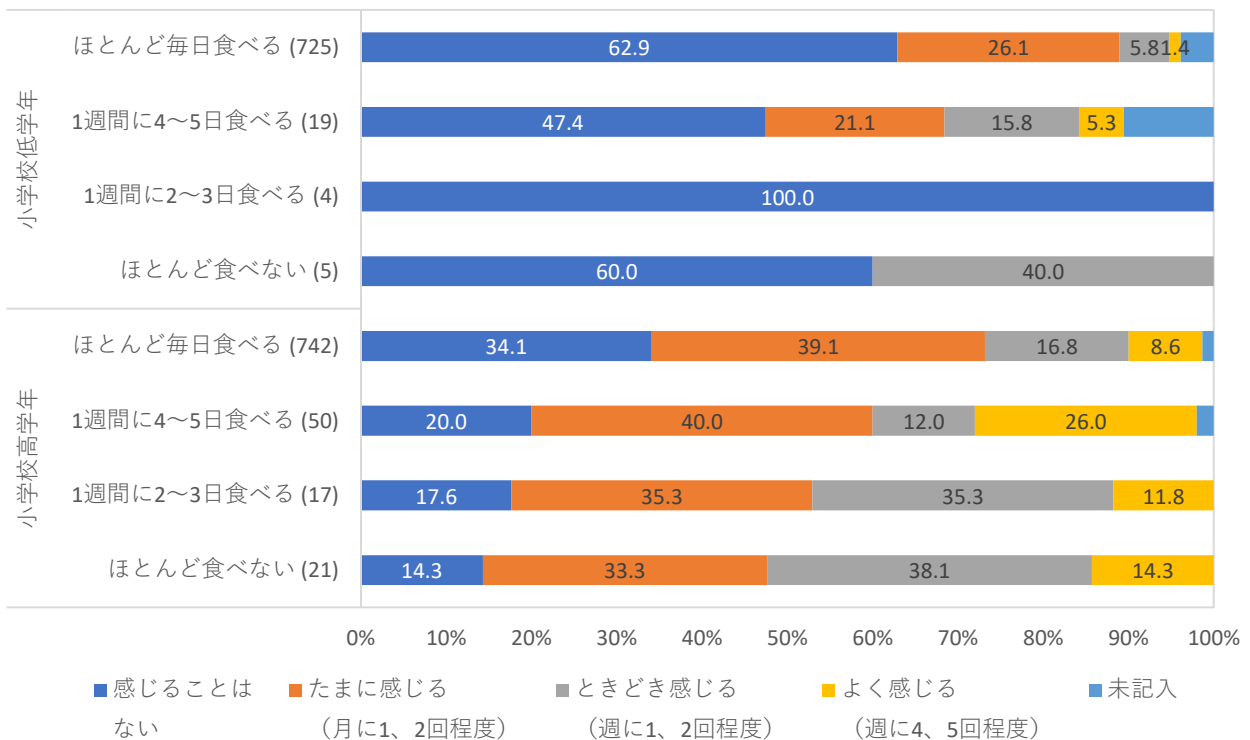
図12-6 朝食の喫食状況と午前中身体の調子が悪いと感じることがあるか



※小学生のみ回答

朝食を「ほとんど毎日食べる」と回答した者のうち、身体のだるさや疲れやすさを「感じることはない」と答えた割合が、小学校低学年では62.9%であったが、小学校高学年では34.1%であった。

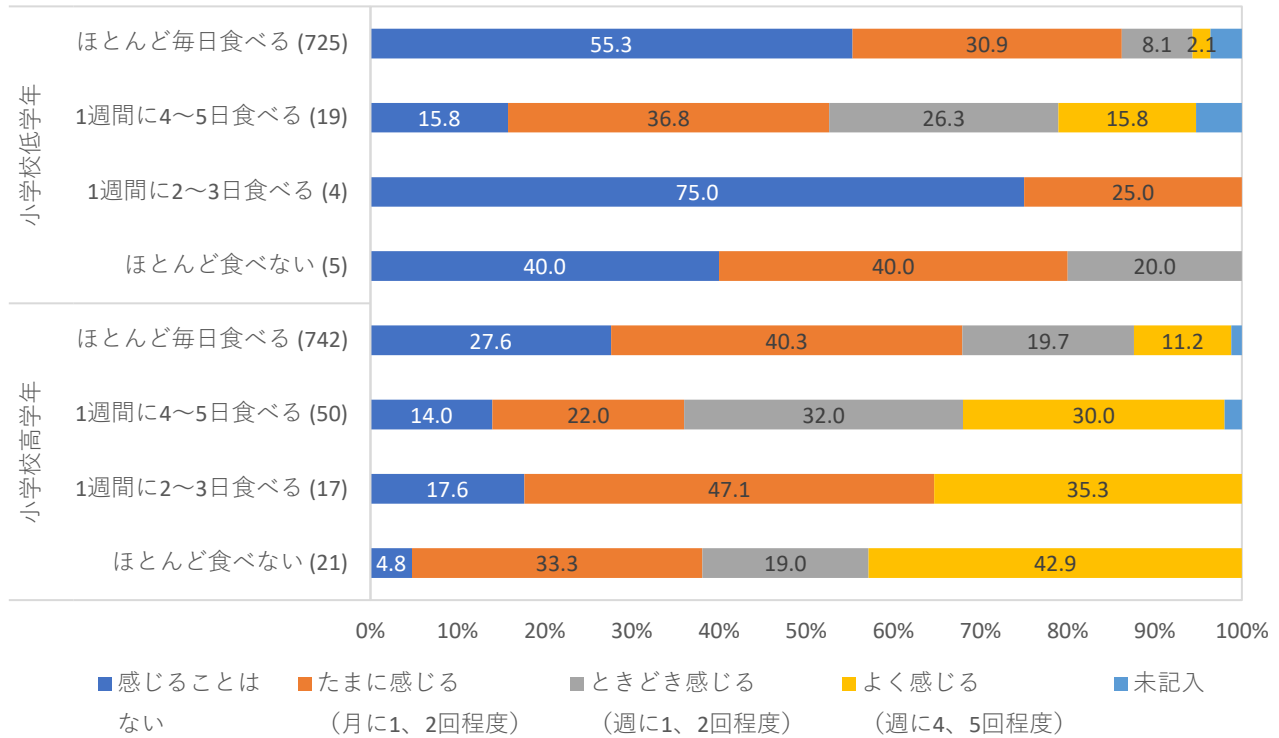
図12-7 朝食の喫食状況と身体のだるさや疲れやすさを感じることをあるか



※小学生のみ回答

朝食を「ほとんど毎日食べる」と回答した者のうち、やる気が起こらないと感じることが「ない」と回答した割合が小学校低学年では55.3%、高学年では27.6%であった。

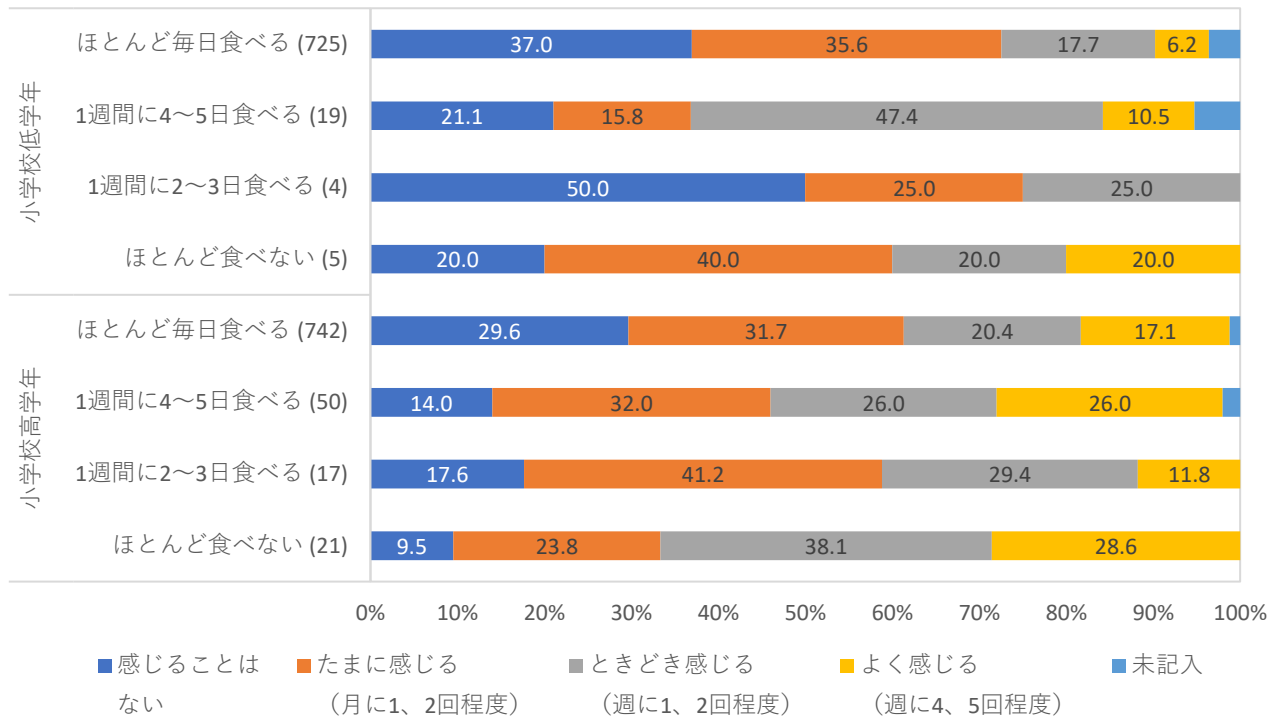
図12-8 朝食喫食状況とやる気が起こらないと感じることがあるか



※小学生のみ回答

朝食を「ほとんど毎日食べる」と回答した者のうち、イライラすると感じるものが「ない」と回答した割合が小学校低学年では37.0%、高学年では29.6%であった。

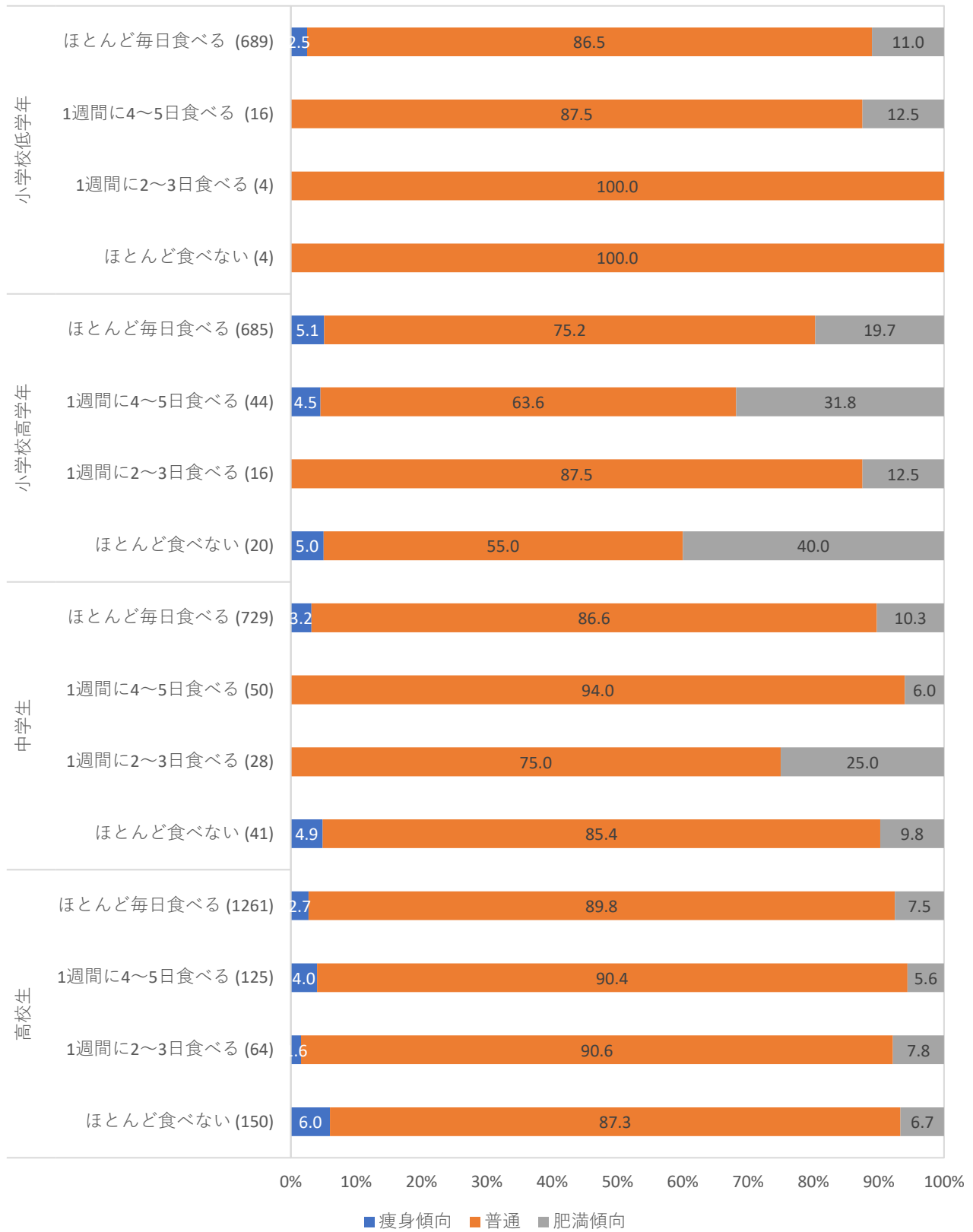
図12-9 朝食喫食状況とイライラすると感じるものがああるか



※小学生のみ回答

朝食を毎日食べると回答した者のうち、体型が普通の者の割合が、小学校低学年では86.5%、小学校高学年75.2%、中学生86.6%、高校生89.8%であった。

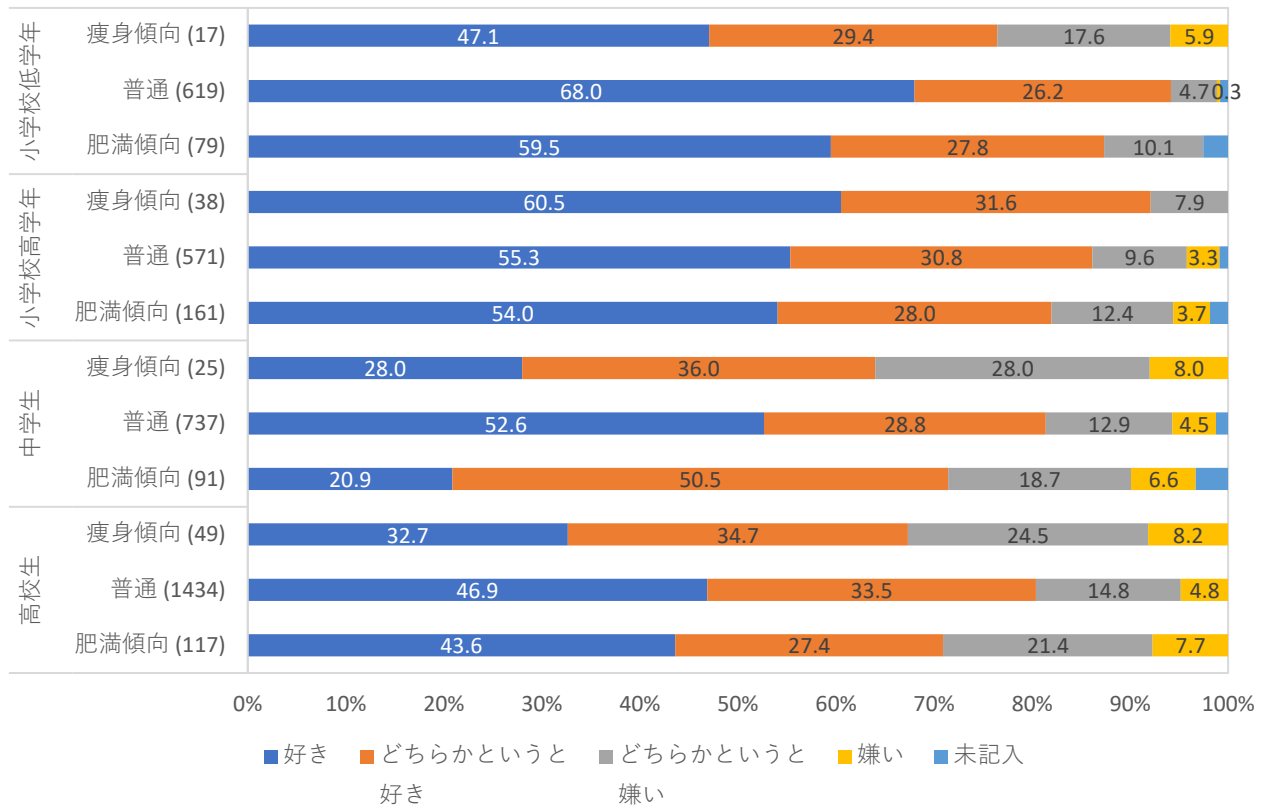
図12-10 朝食の喫食状況と肥満度



2) 体型と他の因子との関連

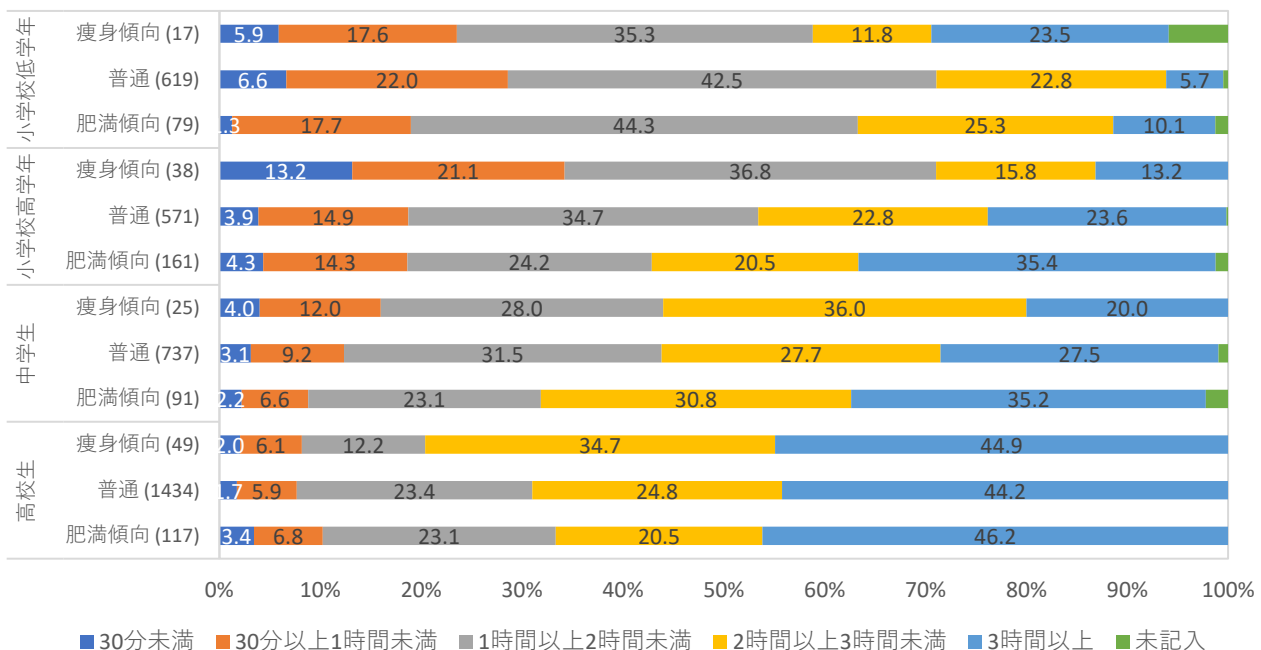
体型が「普通」である児童生徒のうち、運動や戸外での遊びや活動が「好き」「どちらかという好き」答えた割合を合わせると、小学校低学年94.2%、小学校高学年86.1%、中学生81.4%、高校生80.4%であった。

図13-1 体型と運動や戸外での遊びや活動の好き嫌い



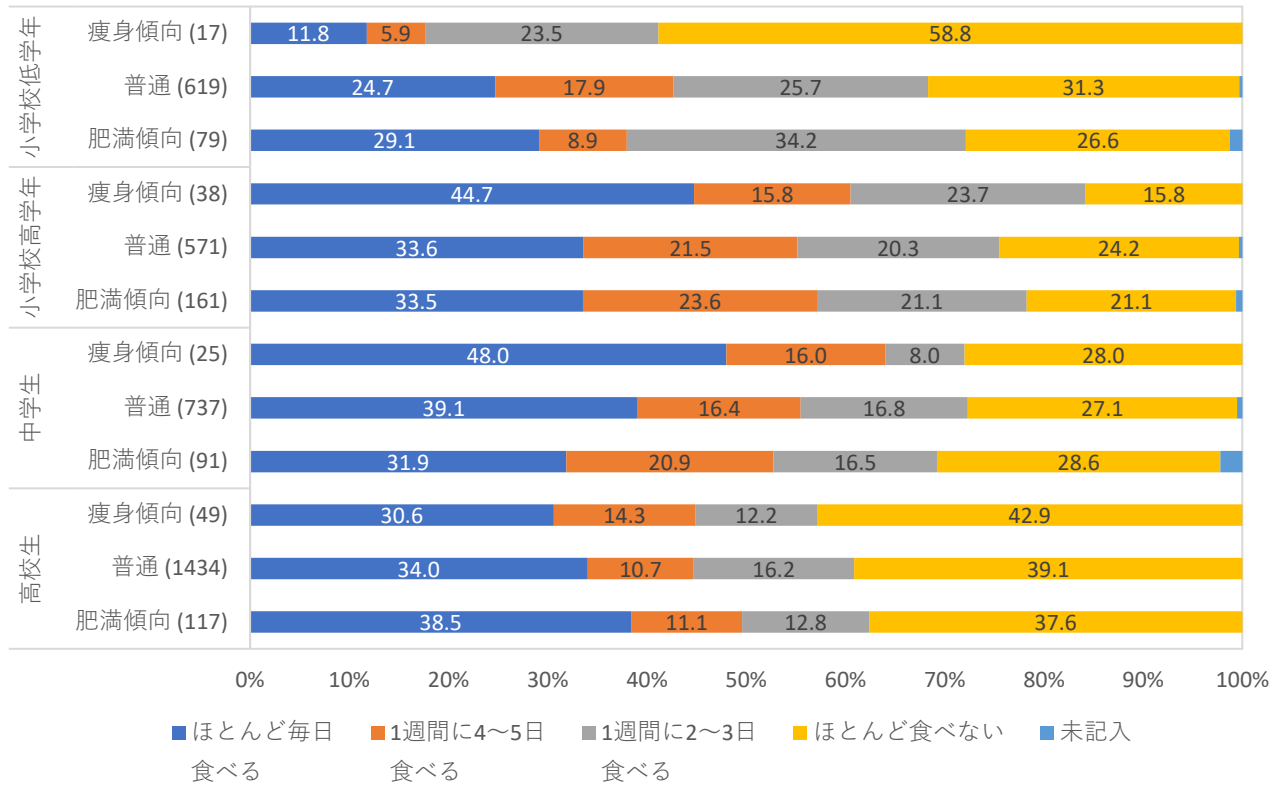
平日にテレビを見たり、テレビゲームをしたり、コンピュータ(携帯・スマートフォンを含む)を使用する時間の1日の合計時間が「3時間以上」と答えた割合が、小学校低学年の痩身傾向23.5%、普通5.7%、肥満傾向10.1%、小学校高学年の痩身傾向13.2%、普通23.6%、肥満傾向35.4%、中学生の痩身傾向20.0%、普通27.5%、肥満傾向35.2%、高校生の痩身傾向44.9%、普通44.2%、肥満傾向46.2%であった。

図13-2 体型とテレビ・ゲーム等の時間



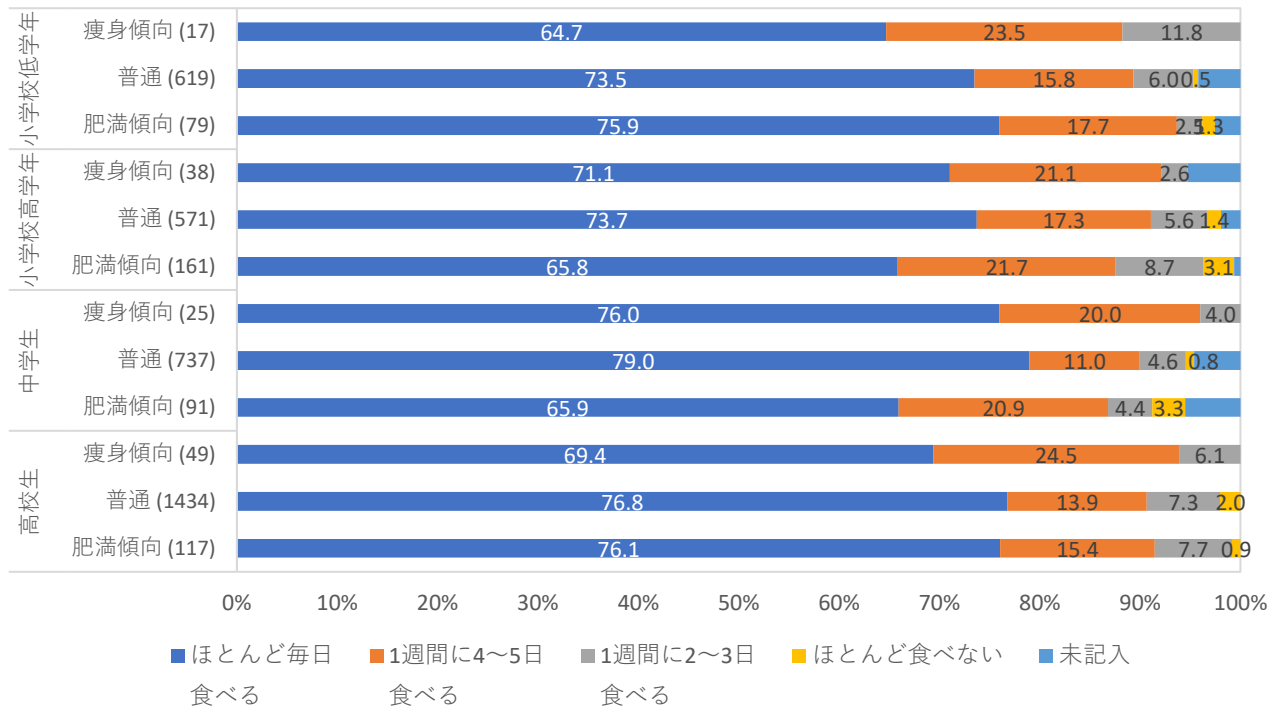
朝食に主食・主菜・副菜がそろう頻度では、「ほとんど食べない」と答えた割合が、小学校低学年の痩身傾向58.8%、普通31.3%、肥満傾向26.6%、小学校高学年の痩身傾向15.8%、普通24.2%、肥満傾向21.1%、中学生の痩身傾向28.0%、普通27.1%、肥満傾向28.6%、高校生の痩身傾向42.9%、普通39.1%、肥満傾向37.6%であった。

図13-3 体型と朝食に主食・主菜・副菜がそろう頻度



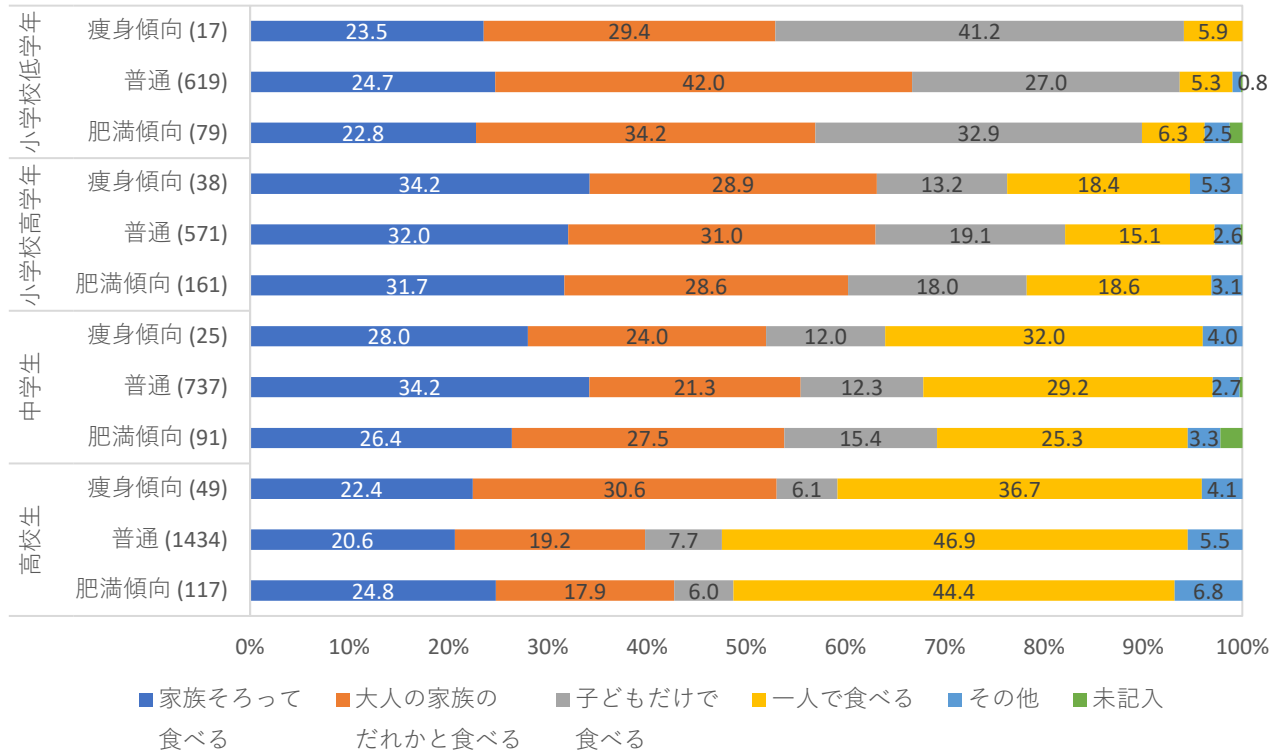
夕食に主食・主菜・副菜がそろう頻度では、「ほとんど毎日食べる」と答えた割合が、小学校低学年の痩身傾向64.7%、普通73.5%、肥満傾向75.9%、小学校高学年の痩身傾向71.1%、普通73.7%、肥満傾向65.8%、中学生の痩身傾向76.0%、普通79.0%、肥満傾向65.9%、高校生の痩身傾向69.4%、普通76.8%、肥満傾向76.1%であった。

図13-4 体型と夕食に主食・主菜・副菜がそろう頻度



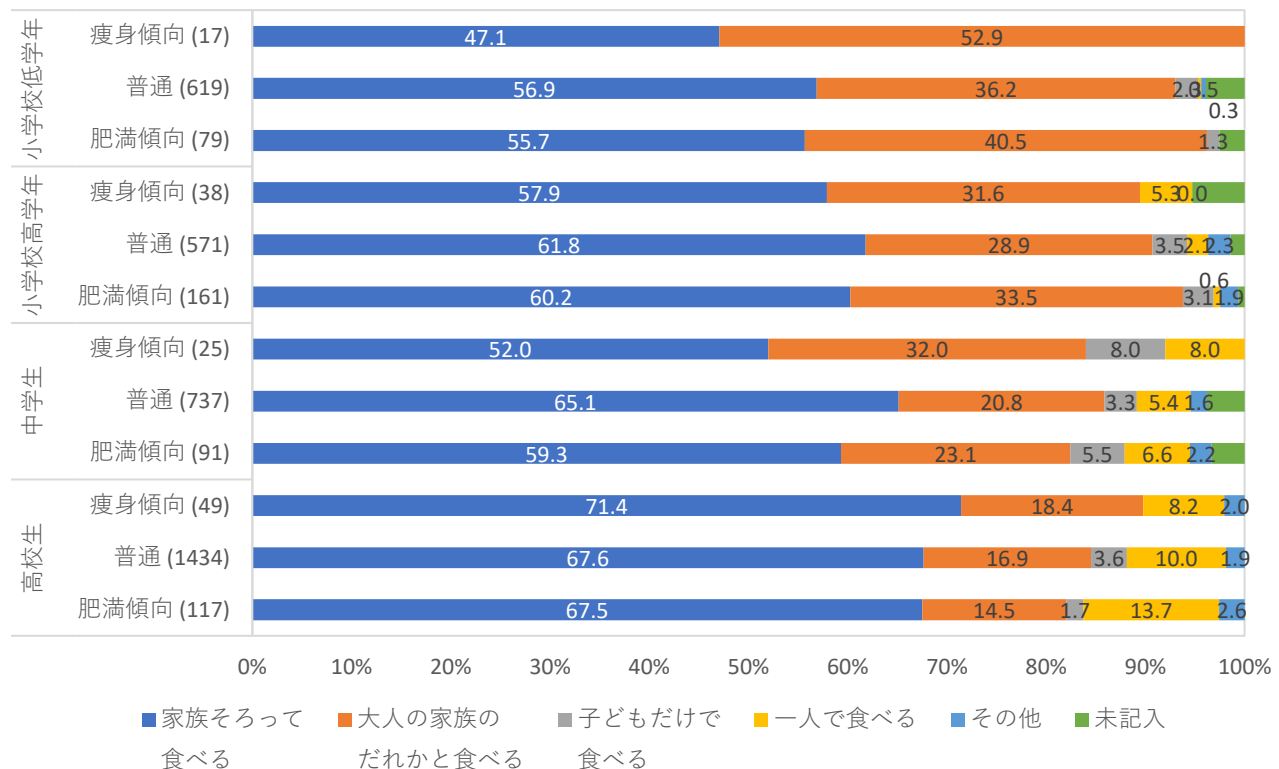
朝食の共食状況では、「家族そろって食べる」と答えた割合が、小学校低学年の痩身傾向23.5%、普通24.7%、肥満傾向22.8%、小学校高学年の痩身傾向34.2%、普通32.0%、肥満傾向31.7%、中学生の痩身傾向28.0%、普通34.2%、肥満傾向26.4%、高校生の痩身傾向22.4%、普通20.6%、肥満傾向24.8%であった。

図13-5 体型と朝食の共食状況



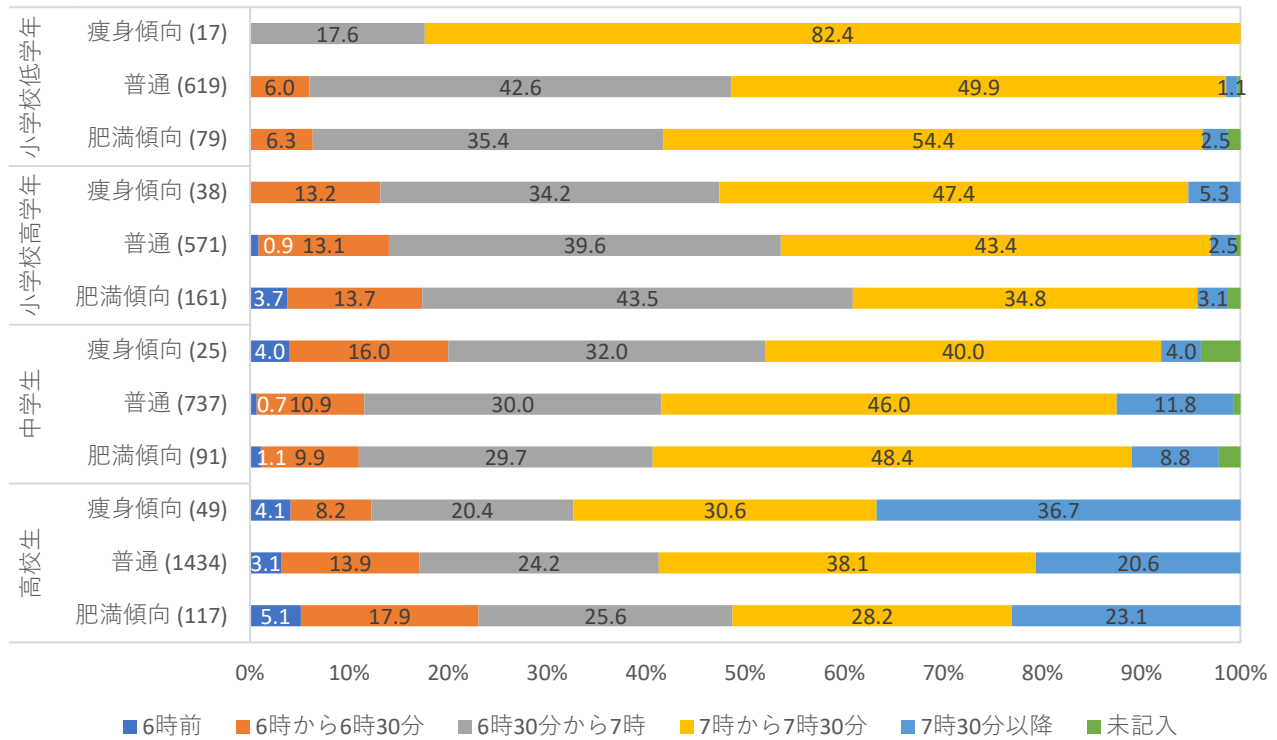
夕食の共食状況では、「家族そろって食べる」と答えた割合が、小学校低学年の痩身傾向47.1%、普通56.9%、肥満傾向55.7%、小学校高学年の痩身傾向57.9%、普通61.8%、肥満傾向60.2%、中学生の痩身傾向52.0%、普通65.1%、肥満傾向59.3%、高校生の痩身傾向71.4%、普通67.6%、肥満傾向67.5%であった。

図13-6 体型と夕食の共食状況



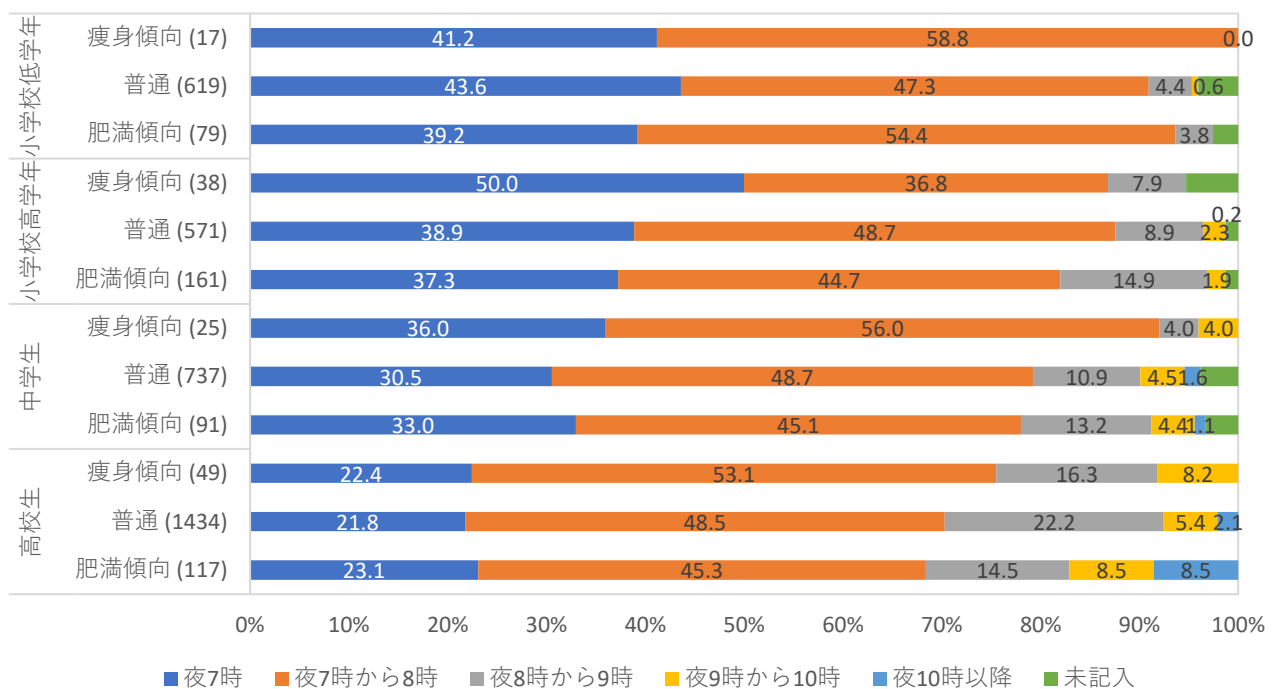
朝食喫食時間では、「7時30分以降」と回答した者が、小学校低学年の普通1.1%、肥満傾向2.5%、小学校高学年の瘦身傾向5.3%、普通2.5%、肥満傾向3.1%、中学生の瘦身傾向4.0%、普通11.8%、肥満傾向8.8%、高校生の瘦身傾向36.7%、普通20.6%、肥満傾向23.1%であった。

図13-7 体型と朝食喫食時間



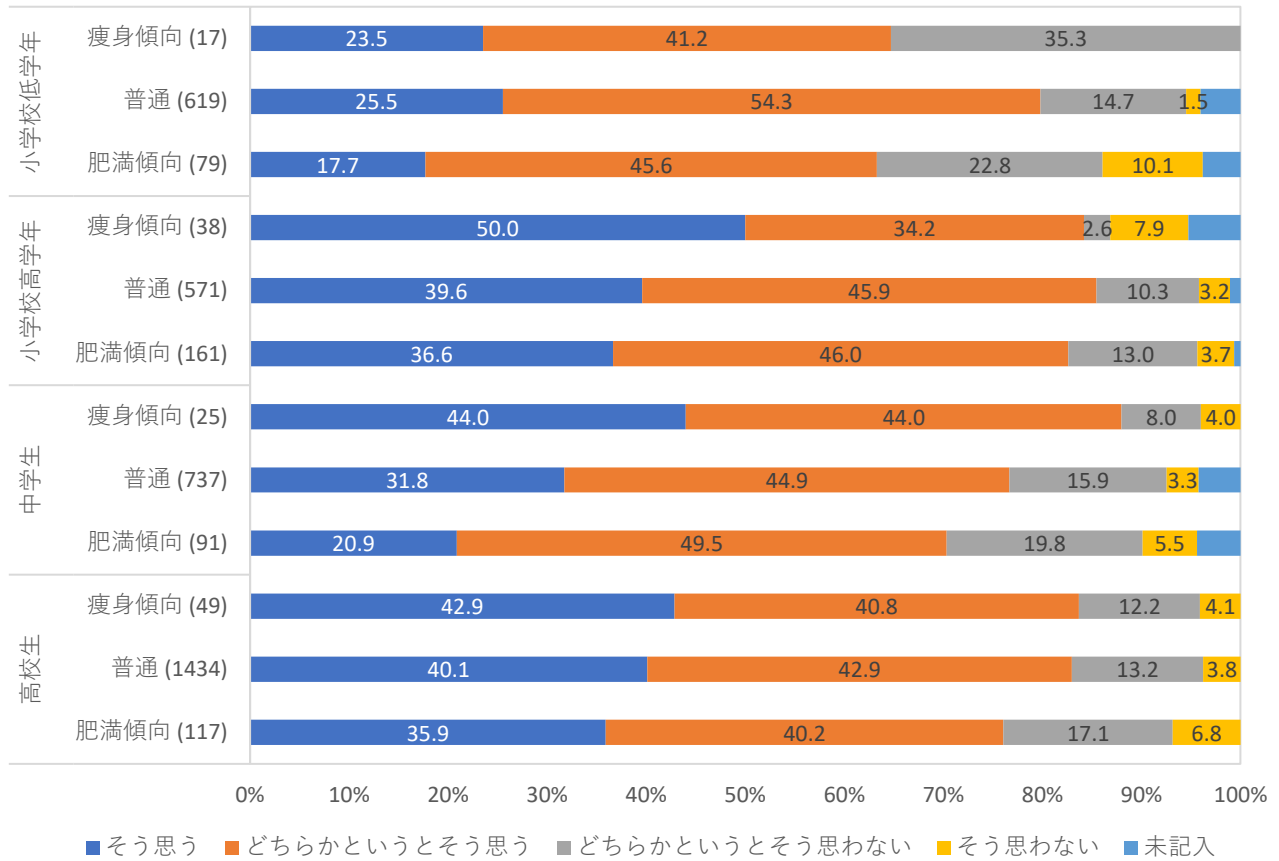
夕食の喫食時間は、「夜8時から9時」と回答した者が、小学校低学年の普通4.4%、肥満傾向3.8%、小学校高学年の瘦身傾向7.9%、普通8.9%、肥満傾向14.9%、中学生の瘦身傾向4.0%、普通10.9%、肥満傾向13.2%、高校生の瘦身傾向16.3%、普通22.2%、肥満傾向14.5%であった。

図13-8 体型と夕食喫食時間



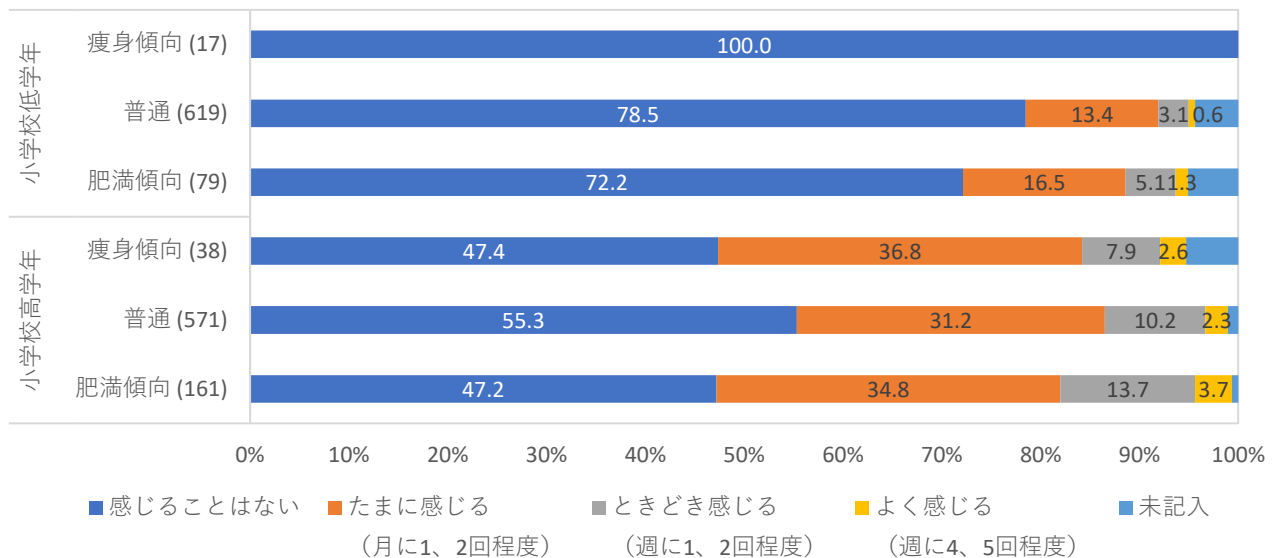
「よくかんで食べるようにしているか」という問いに対して「そう思う」と回答した割合は、小学校低学年の痩身傾向で23.5%、普通25.5%、肥満傾向17.7%、小学校高学年の痩身傾向50.0%、普通39.6%、肥満傾向36.6%、中学生の痩身傾向44.0%、普通31.8%、肥満傾向20.9%、高校生の痩身傾向42.9%、普通40.1%、肥満傾向35.9%であった。

図13-9 体型とよく噛んで食べるようにしているか



午前中身体の調子が悪いと感じることがあるかという問いでは「感じることはない」と答えた割合が、小学校低学年の痩身傾向で100%、普通78.5%、肥満傾向72.2%、小学校高学年の痩身傾向47.4%、普通55.3%、肥満傾向47.2%であった。

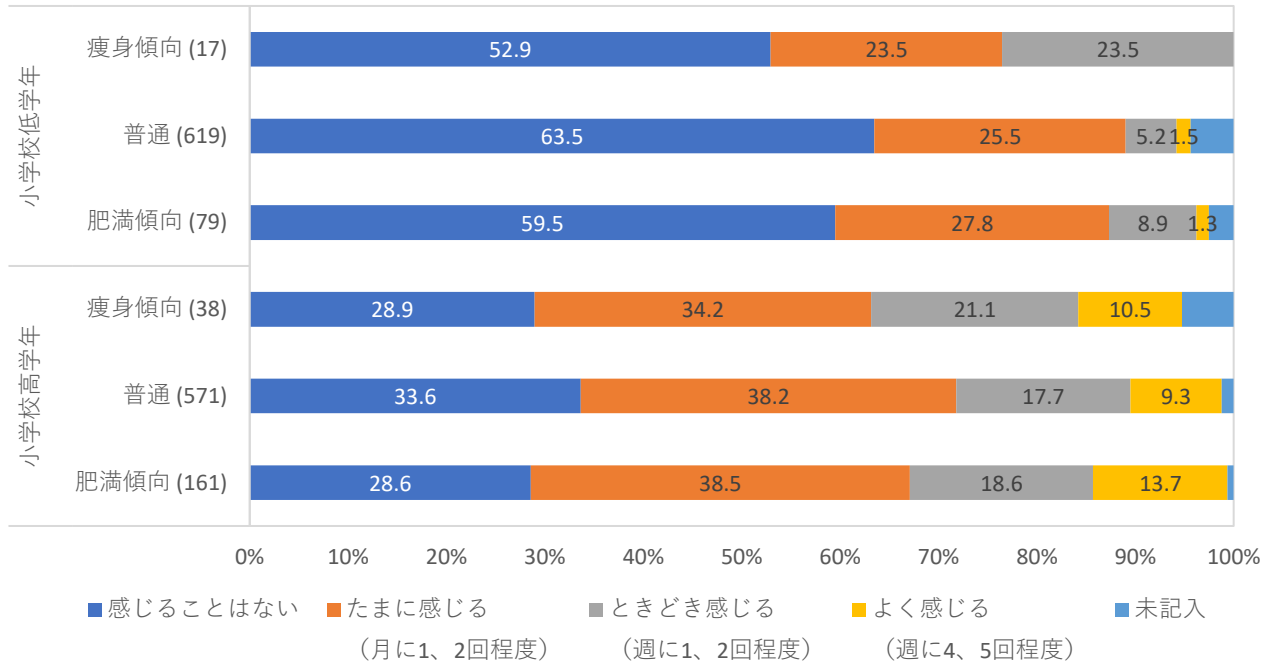
図13-10 体型と午前中身体の調子が悪いと感じることがあるか



※小学生のみ回答

体のだるさや疲れやすさを感じるかどうかという問いでは「感じることはない」と答えた割合が、小学校低学年の瘦身傾向で52.9%、普通63.5%、肥満傾向59.5%、小学校高学年の瘦身傾向28.9%、普通33.6%、肥満傾向28.6%であった。

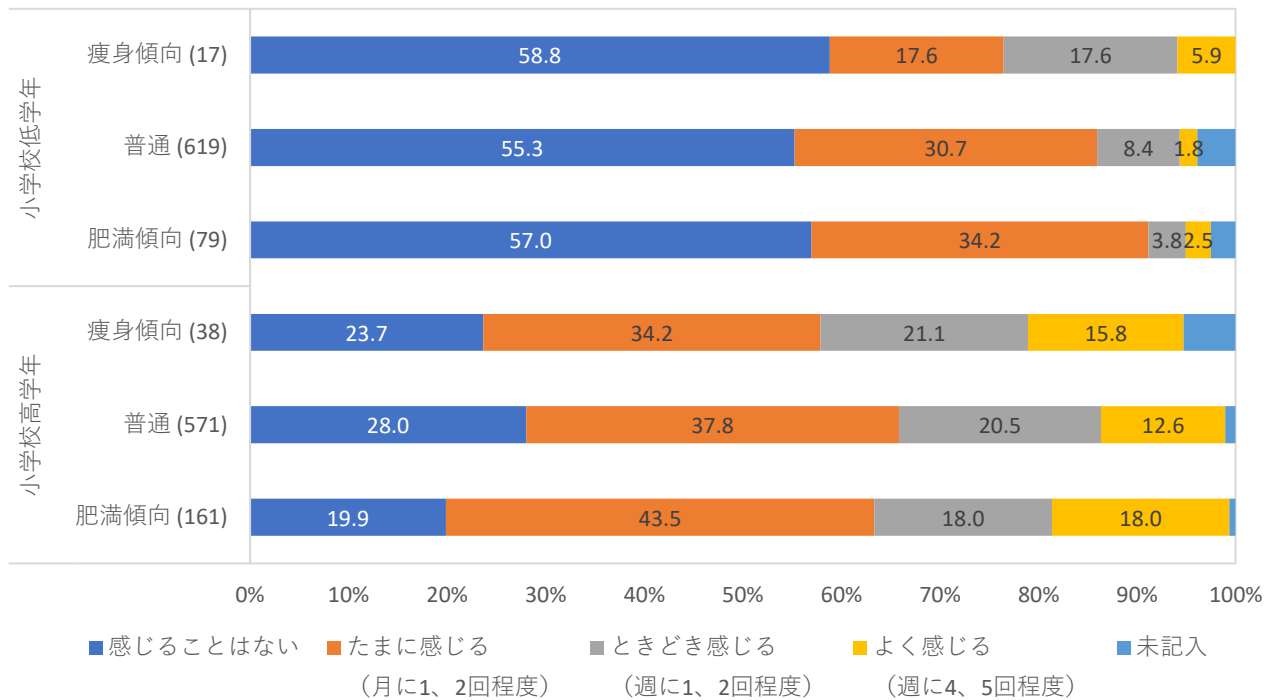
図13-11 体型と身体のだるさや疲れやすさを感じるかどうか



※小学生のみ回答

やる気が起こらないと感じることがあるかどうかという問いでは「感じることはない」と答えた割合が、小学校低学年の瘦身傾向で58.8%、普通55.3%、肥満傾向57.0%、小学校高学年の瘦身傾向23.7%、普通28.0%、肥満傾向19.9%であった。

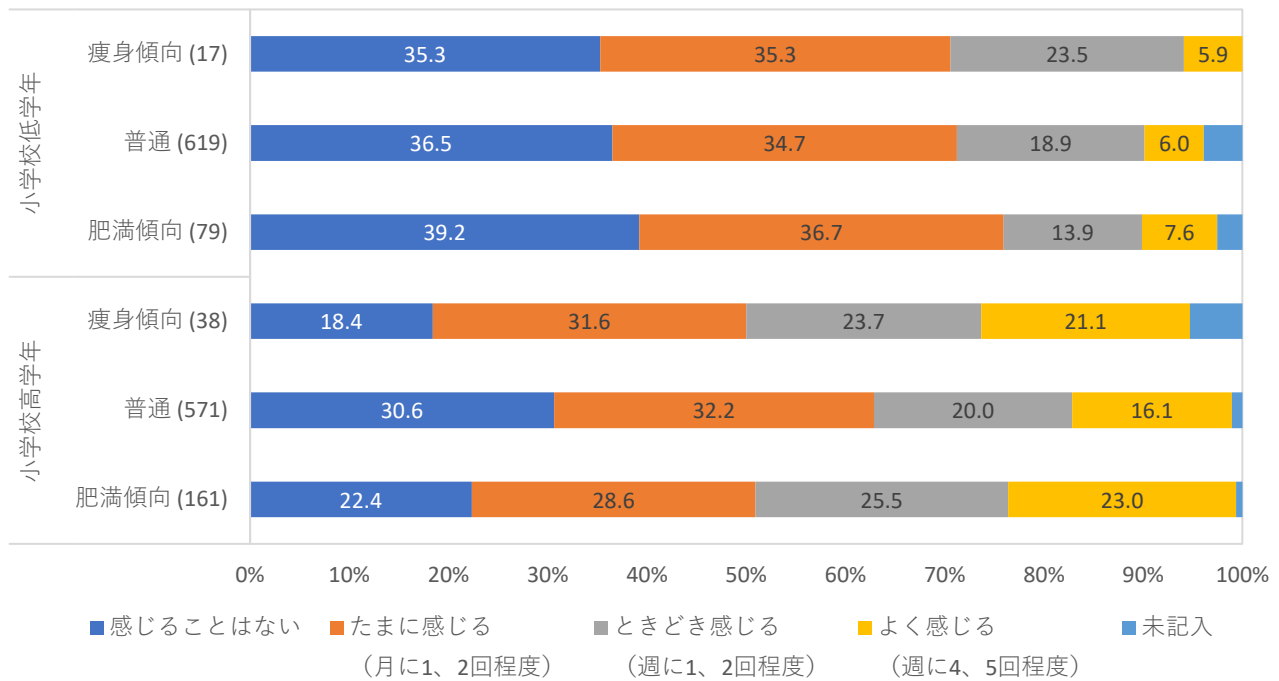
図13-12 体型とやる気が起こらないと感じることがあるか



※小学生のみ回答

イライラすると感じることもあるかという問いでは「感じることはない」と答えた割合が、小学校低学年の痩身傾向で35.3%、普通36.5%、肥満傾向39.2%、小学校高学年の痩身傾向18.4%、普通30.6%、肥満傾向22.4%であった。

図13-13 体型とイライラすると感じることもあるか



※小学生のみ回答