

### Ⅲ. 児童・生徒調査の結果

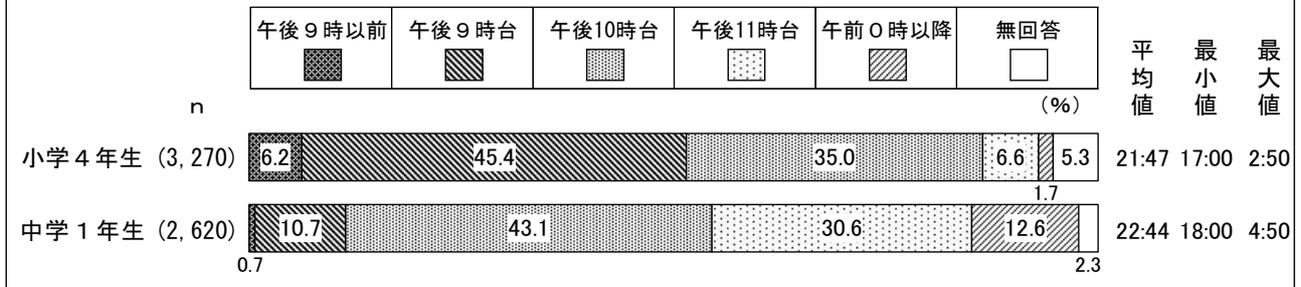


# 1 平日の就寝時間

◎小学4年生では「午後9時台」が45.4%、中学1年生では「午後10時台」が43.1%

Q12. あなたは、普段（学校がある日）、何時ごろに寝て、何時ごろに起きますか。

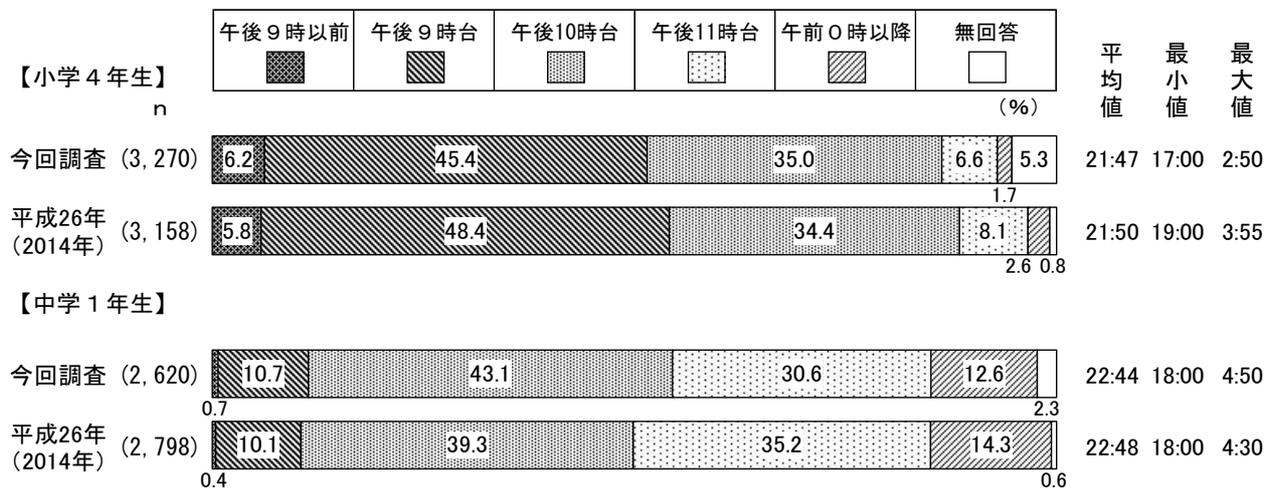
図表 2-1-1 平日の就寝時間



平日の就寝時間は、小学4年生では、「午後9時台」が45.4%で最も高く、次いで「午後10時台」が35.0%となっている。中学1年生では、「午後10時台」が43.1%で最も高く、次いで「午後11時台」が30.6%となっている。（図表2-1-1）

平成26年の調査結果と比較すると、「午後9時台」は小学4年生で3.0ポイント減少している。「午後10時台」は中学1年生で3.8ポイント増加している。「午後11時台」は中学1年生で4.6ポイント減少している。（図表2-1-2）

図表 2-1-2 平日の就寝時間（平成26年調査との比較）

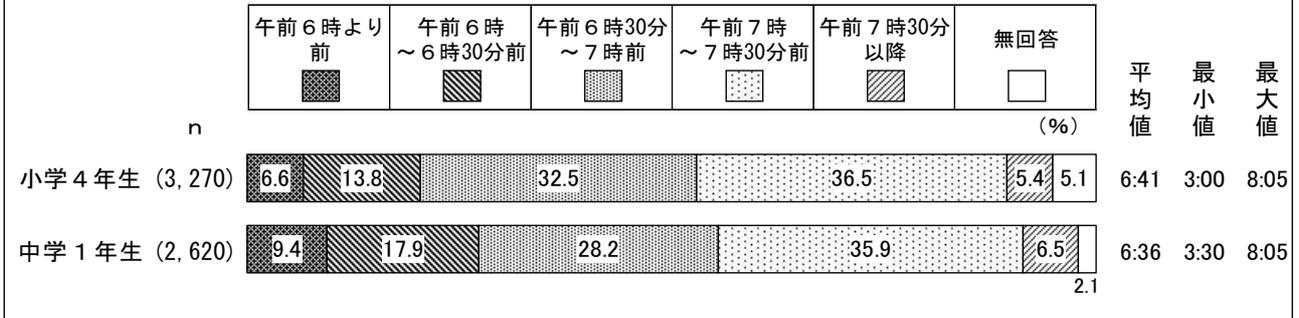


## 2 平日の起床時間

◎ 「午前7時～7時30分前」は小学4年生36.5%、中学1年生35.9%

Q12. あなたは、普段（学校がある日）、何時ごろに寝て、何時ごろに起きますか。

図表2-2-1 平日の起床時間



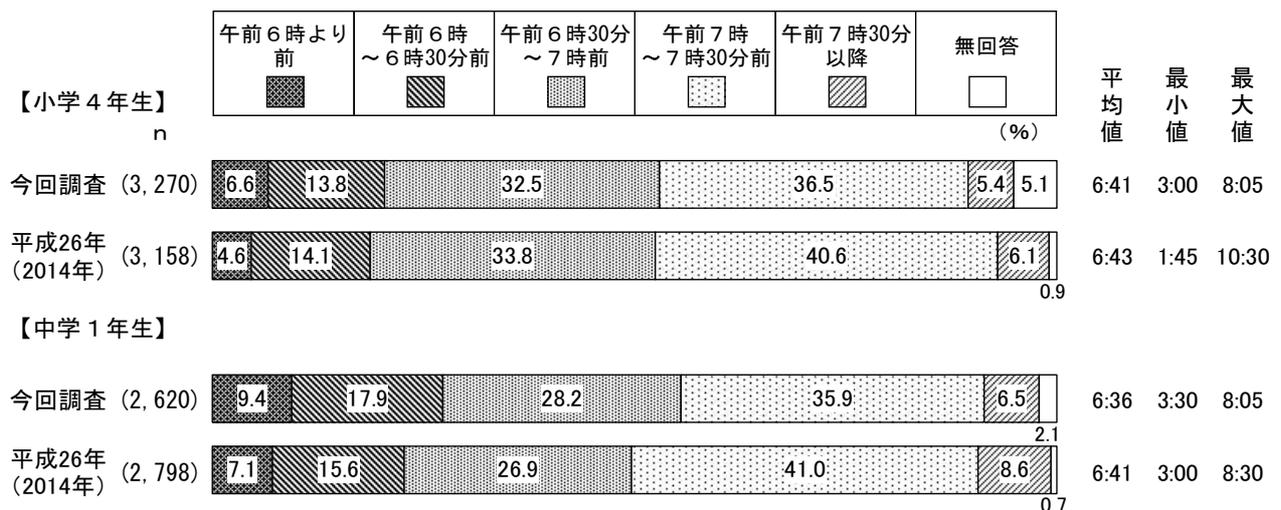
平日の起床時間は、「午前7時～7時30分前」が小学4年生（36.5%）と中学1年生（35.9%）で最も高く、次いで「午前6時30分～7時前」（小学4年生32.5%・中学1年生28.2%）、「午前6時～6時30分前」（小学4年生13.8%・中学1年生17.9%）などの順となっている。

（図表2-2-1）

平成26年の調査結果と比較すると、「午前7時～7時30分前」は小学4年生で4.1ポイント、中学1年生で5.1ポイント減少している。

（図表2-2-2）

図表2-2-2 平日の起床時間（平成26年調査との比較）

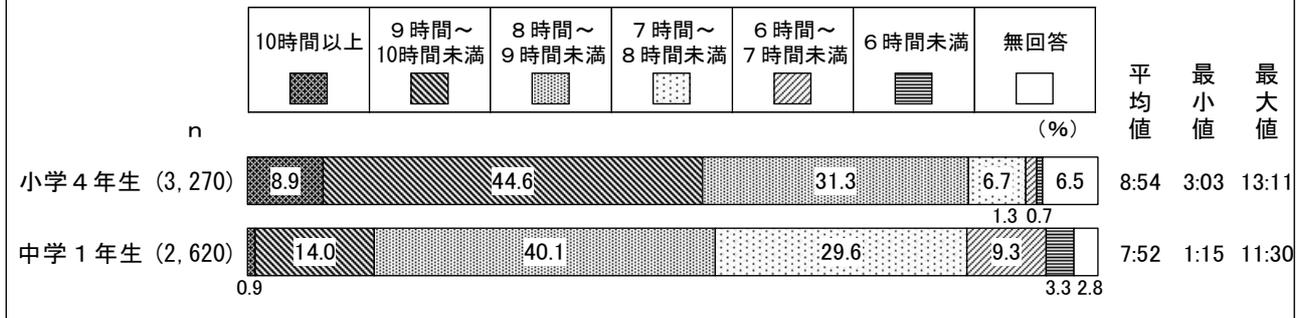


### 3 平日の睡眠時間

◎小学4年生では「9時間～10時間未満」が44.6%、  
 中学1年生では「8時間～9時間未満」が40.1%

Q12. あなたは、普段（学校がある日）、何時ごろに寝て、何時ごろに起きますか。

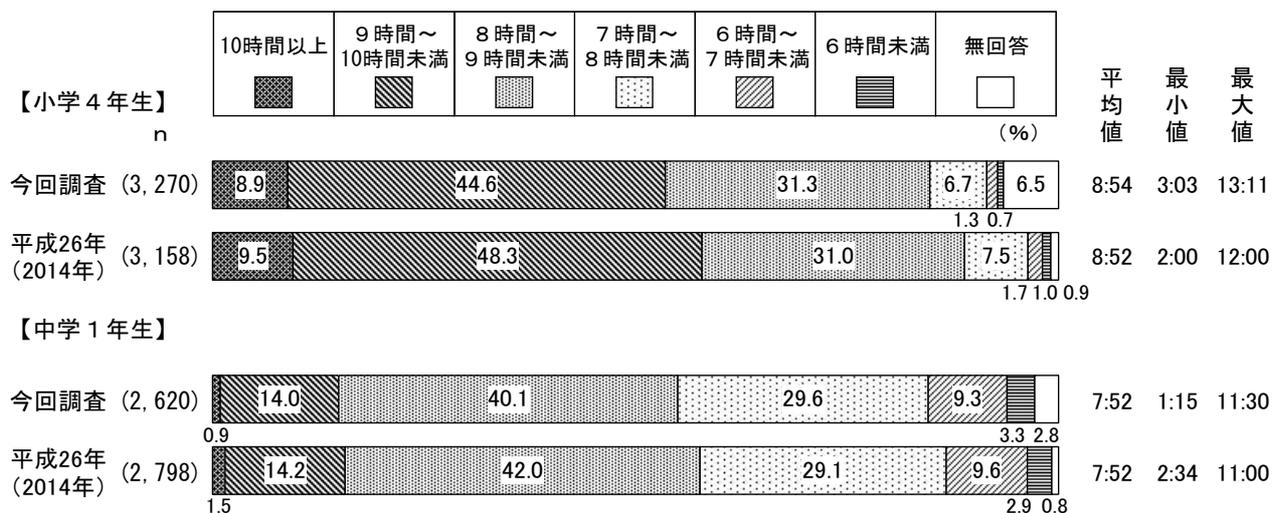
図表 2-3-1 平日の睡眠時間



平日の睡眠時間は、小学4年生では、「9時間～10時間未満」が44.6%で最も高く、次いで「8時間～9時間未満」が31.3%となっている。中学1年生では、「8時間～9時間未満」が40.1%で最も高く、次いで「7時間～8時間未満」(29.6%)、「9時間～10時間未満」(14.0%)などの順となっている。(図表2-3-1)

平成26年の調査結果と比較すると、「9時間～10時間未満」は小学4年生で3.7ポイント減少している。(図表2-3-2)

図表 2-3-2 平日の睡眠時間（平成26年調査との比較）

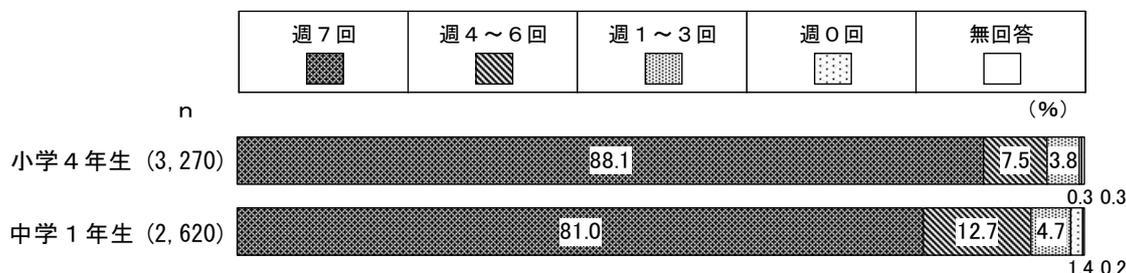


## 4 朝食の摂取状況

◎ 「週7回」は小学4年生88.1%、中学1年生81.0%

Q 1. あなたは、週に何回朝食を食べていますか。1つだけしるしをつけてください。

図表 2-4-1 朝食の摂取状況



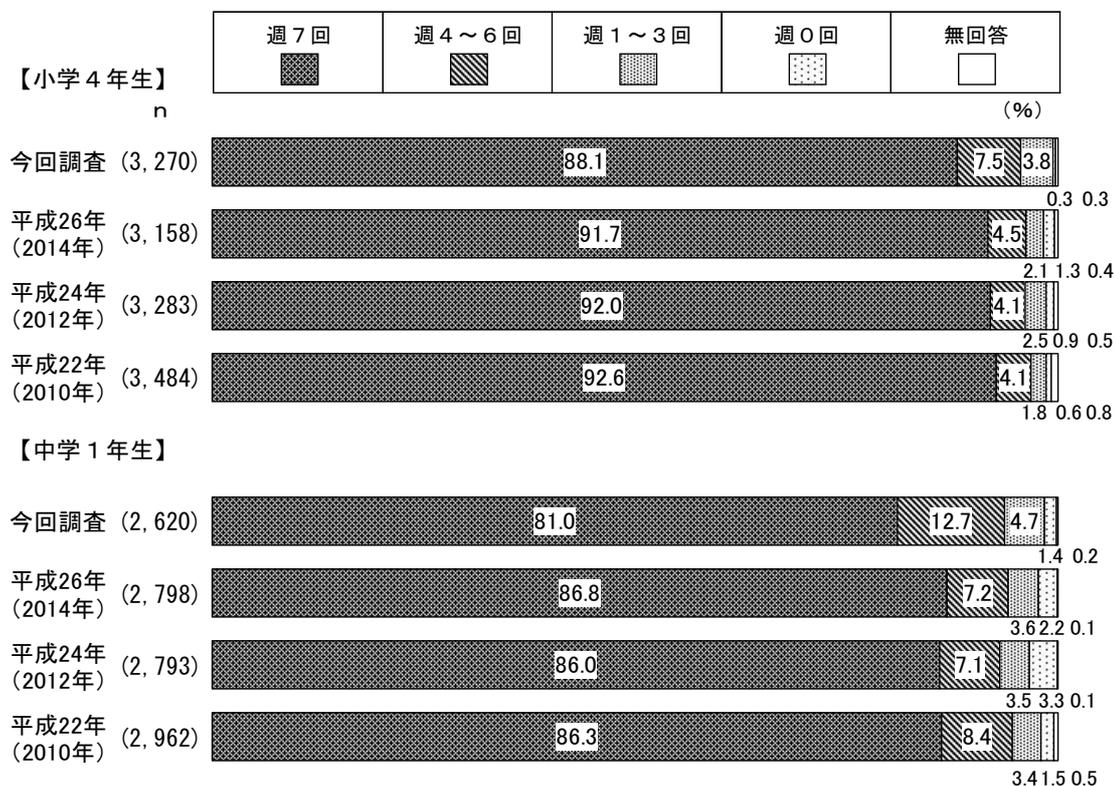
朝食の摂取状況は、「週7回」が小学4年生（88.1%）と中学1年生（81.0%）で最も高くなっている。次いで「週4~6回」が小学4年生で7.5%、中学1年生で12.7%となっている。

（図表 2-4-1）

過去の調査結果との比較は、一部の選択肢が変更されているため参考にとどまるが、「週7回」は平成26年調査と比べて小学4年生で3.6ポイント、中学1年生で5.8ポイント減少している。

（図表 2-4-2）

図表 2-4-2 朝食の摂取状況（過去の調査との比較）



(※1) 「週7回」は、平成26年調査以前では「毎日食べている」としていた。

(※2) 「週0回」は、平成26年調査以前では「ほとんど食べない」としていた。

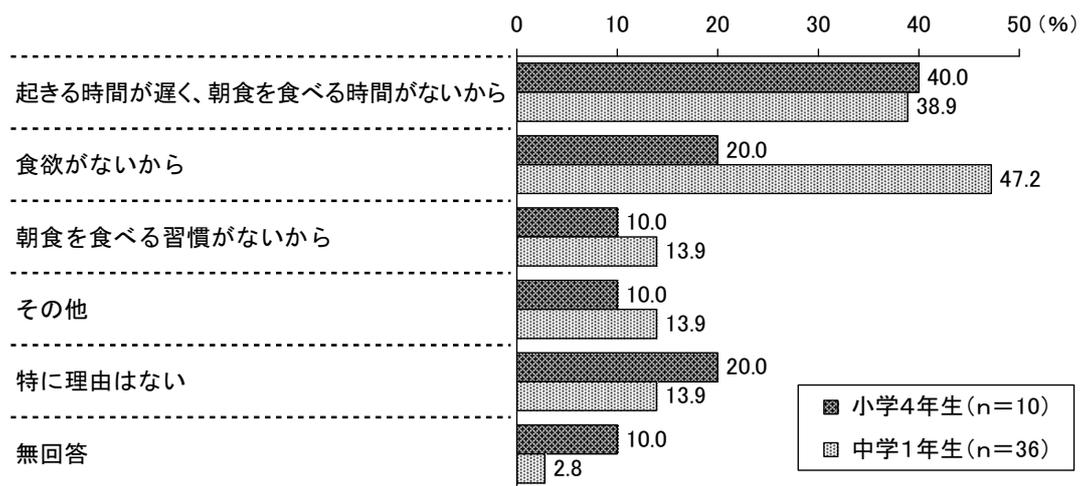
#### 4-1 朝食をほとんど食べない理由

◎小学4年生では「起きる時間が遅く、朝食を食べる時間がないから」が40.0%、  
中学1年生では「食欲がないから」が47.2%

(Q1で「週0回」と答えた人へ)

Q1-1. 食べないのはどうしてですか。あてはまるもの全部にしるしをつけてください。

図表2-4-3 朝食をほとんど食べない理由



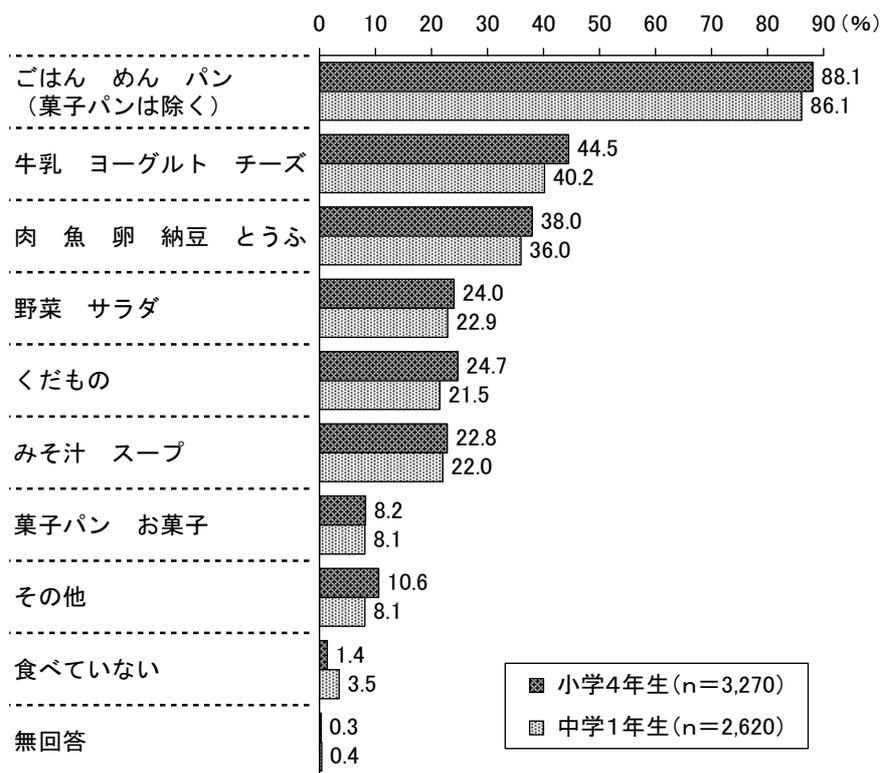
朝食を食べる頻度が「週0回」と答えた人（小学4年生10人、中学1年生36人）の、朝食をほとんど食べない理由は、小学4年生では、「起きる時間が遅く、朝食を食べる時間がないから」が40.0%で最も高く、次いで「食欲がないから」（20.0%）、「特に理由はない」（20.0%）などの順となっている。中学1年生では、「食欲がないから」が47.2%で最も高く、次いで「起きる時間が遅く、朝食を食べる時間がないから」が38.9%となっている。（図表2-4-3）

## 5 今日の朝食で食べたもの

◎ 「ごはん めん パン」は小学4年生88.1%、中学1年生86.1%

Q2. あなたが今日の朝食で食べたもの全部にしるしをつけてください。

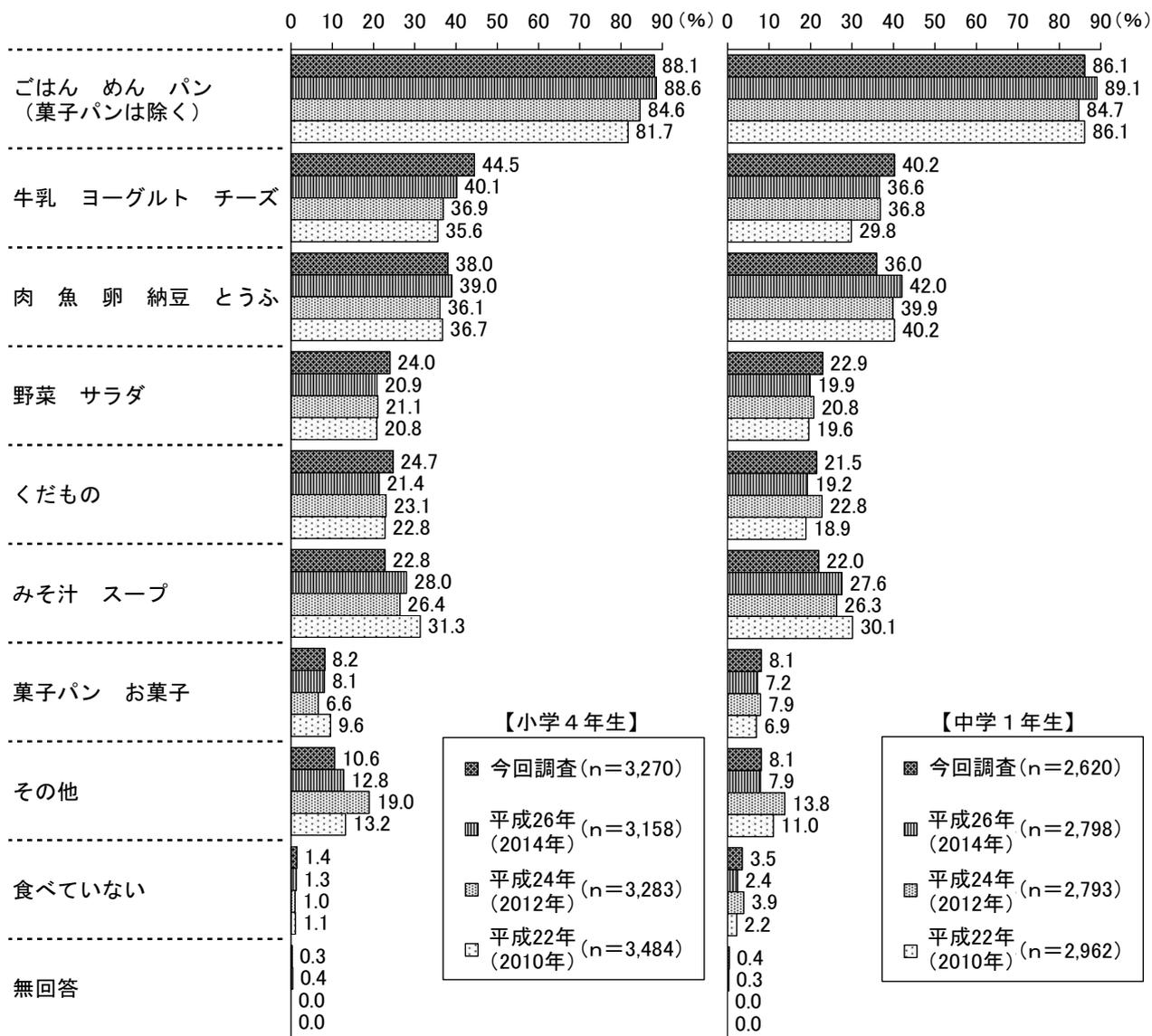
図表2-5-1 今日の朝食で食べたもの



今日の朝食で食べたものは、「ごはん めん パン（菓子パンは除く）」が小学4年生（88.1%）と中学1年生（86.1%）で最も高く、次いで「牛乳 ヨーグルト チーズ」（小学4年生44.5%・中学1年生40.2%）、「肉 魚 卵 納豆 とうふ」（小学4年生38.0%・中学1年生36.0%）などの順となっている。（図表2-5-1）

過去の調査結果と比較すると、「牛乳 ヨーグルト チーズ」は平成26年調査と比べて小学4年生で4.4ポイント、中学1年生で3.6ポイント増加している。「肉 魚 卵 納豆 とうふ」は平成26年調査と比べて中学1年生で6.0ポイント減少している。「みそ汁 スープ」は平成26年調査と比べて小学4年生で5.2ポイント、中学1年生で5.6ポイント減少している。(図表2-5-2)

図表2-5-2 今日の朝食で食べたもの(過去の調査との比較)

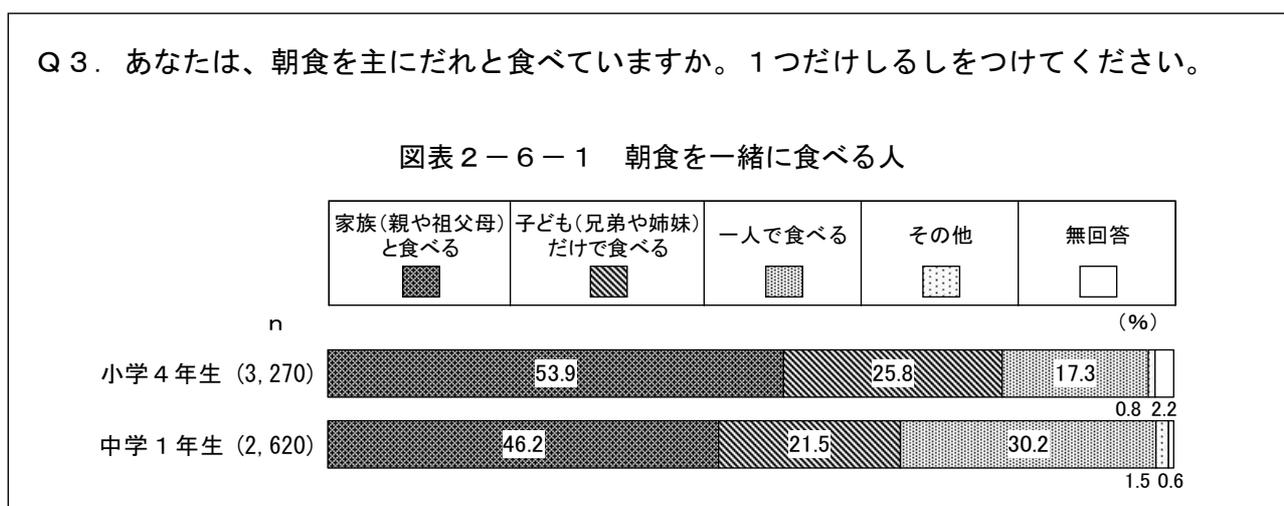


## 6 朝食を一緒に食べる人

◎ 「家族（親や祖父母）と食べる」は小学4年生53.9%、中学1年生46.2%

Q3. あなたは、朝食を主にだれと食べていますか。1つだけしるしをつけてください。

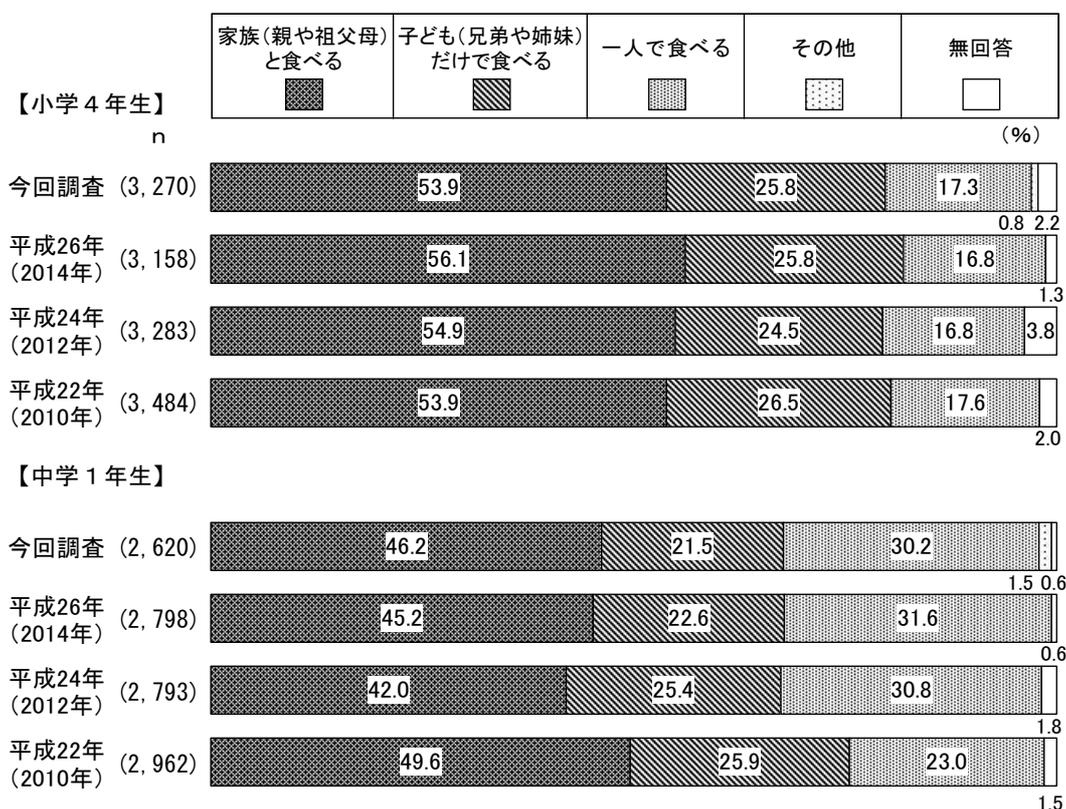
図表2-6-1 朝食を一緒に食べる人



朝食を一緒に食べる人は、小学4年生では、「家族（親や祖父母）と食べる」が53.9%で最も高く、次いで「子ども（兄弟や姉妹）だけで食べる」（25.8%）、「一人で食べる」（17.3%）などの順となっている。中学1年生では、「家族（親や祖父母）と食べる」が46.2%で最も高く、次いで「一人で食べる」（30.2%）、「子ども（兄弟や姉妹）だけで食べる」（21.5%）などの順となっている。（図表2-6-1）

過去の調査結果と比較すると、平成26年調査とほぼ同じ傾向になっている。（図表2-6-2）

図表2-6-2 朝食を一緒に食べる人（過去の調査との比較）



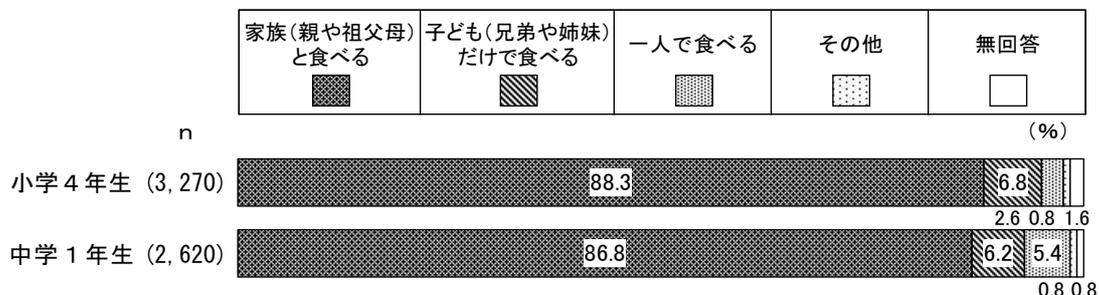
(※) 「その他」は、今回調査から追加した選択肢である。

## 7 夕食を一緒に食べる人

◎ 「家族（親や祖父母）と食べる」は小学4年生88.3%、中学1年生86.8%

Q 4. あなたは、夕食を主にだれと食べていますか。1つだけしるしをつけてください。

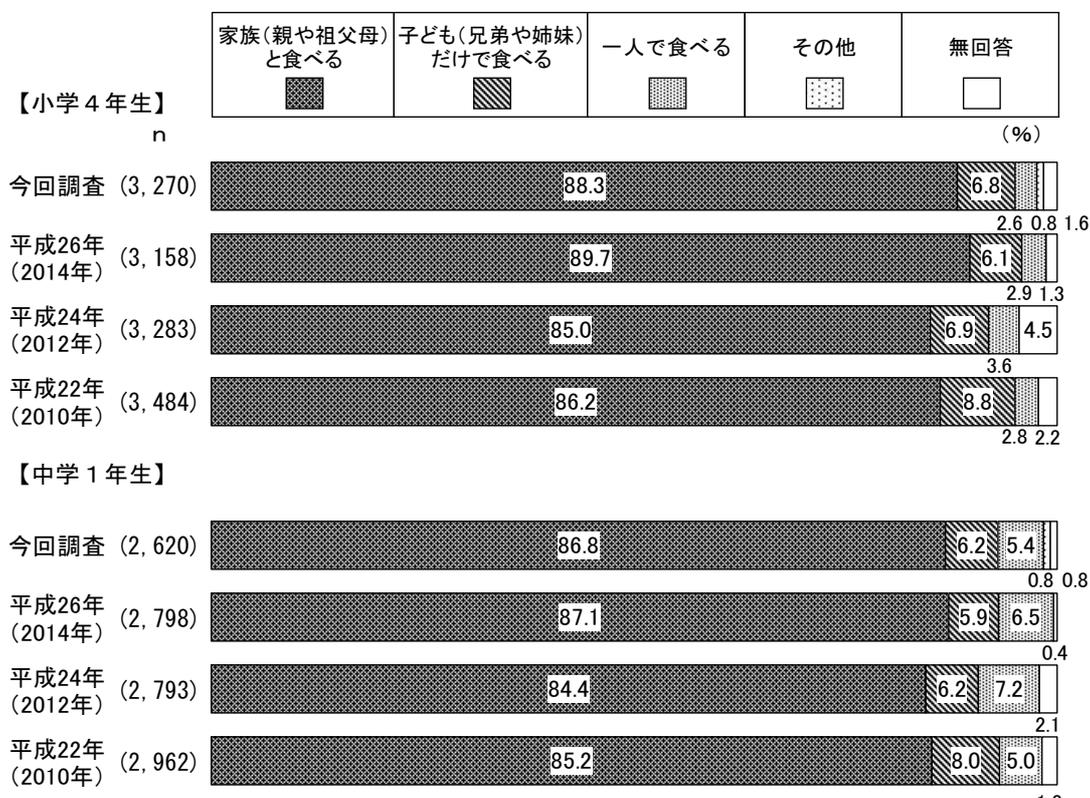
図表 2-7-1 夕食を一緒に食べる人



夕食を一緒に食べる人は、「家族（親や祖父母）と食べる」が小学4年生（88.3%）と中学1年生（86.8%）で最も高くなっている。次いで「子ども（兄弟や姉妹）だけで食べる」が小学4年生で6.8%、中学1年生で6.2%となっている。（図表 2-7-1）

過去の調査結果と比較すると、大きな傾向の違いはみられない。（図表 2-7-2）

図表 2-7-2 夕食を一緒に食べる人（過去の調査との比較）



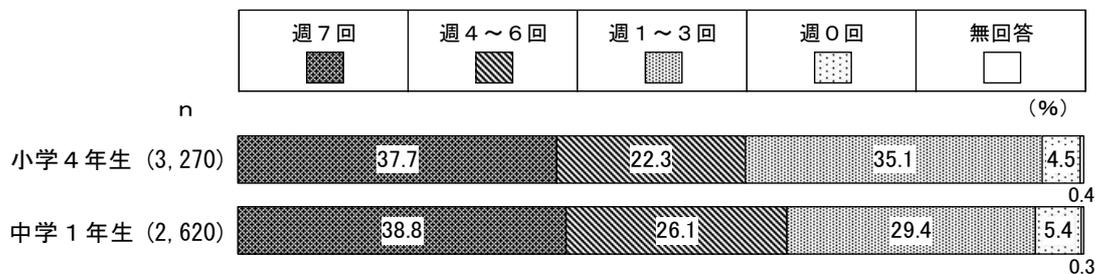
(※) 「その他」は、今回調査から追加した選択肢である。

## 8 家族全員で夕食を食べる頻度

◎ 「週7回」は小学4年生37.7%、中学1年生38.8%

Q5. あなたは、家族全員で夕食を食べることが週に何回ありますか。1つだけしるしをつけてください。

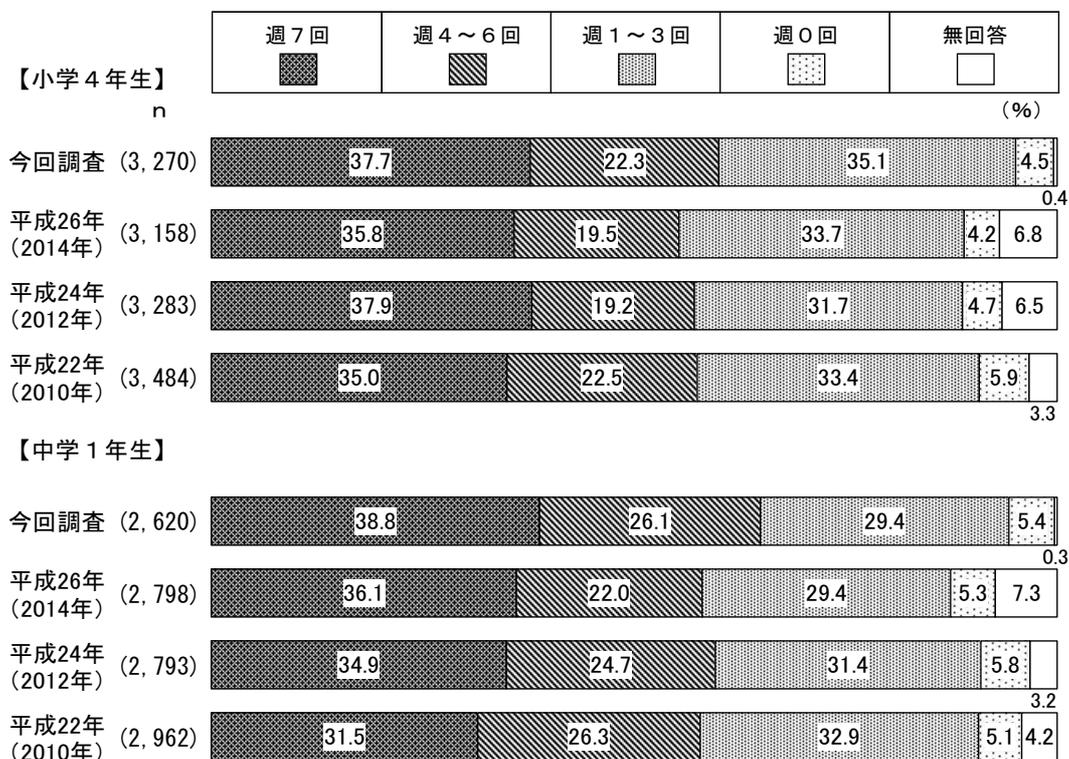
図表2-8-1 家族全員で夕食を食べる頻度



家族全員で夕食を食べる頻度は、「週7回」が小学4年生（37.7%）と中学1年生（38.8%）で最も高く、次いで「週1～3回」（小学4年生35.1%・中学1年生29.4%）、「週4～6回」（小学4年生22.3%・中学1年生26.1%）などの順となっている。（図表2-8-1）

過去の調査結果との比較は、回答方法が異なるため参考にとどまるが、「週7回」は中学1年生で増加傾向にある。（図表2-8-2）

図表2-8-2 家族全員で夕食を食べる頻度（過去の調査との比較）



(※1) 平成26年調査以前は、週に何回家族全員で夕食を食べることあるか、実数値の記入を求めている。

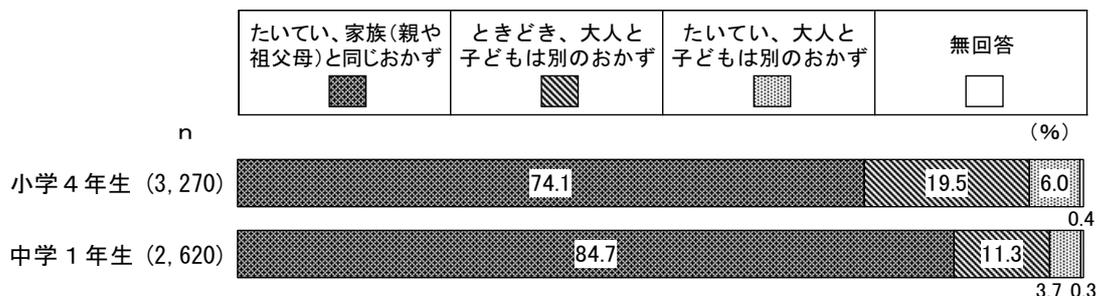
(※2) 「週0回」は、平成26年調査以前では「週0回～週1回未満」の割合を示す。

## 9 夕食で大人と同じおかずを食べる頻度

◎ 「たいてい、家族（親や祖父母）と同じおかず」は小学4年生74.1%、中学1年生84.7%

Q6. あなたの夕食は大人の家族（親や祖父母）と同じおかずですか。1つだけしるしをつけてください。

図表2-9-1 夕食で大人と同じおかずを食べる頻度

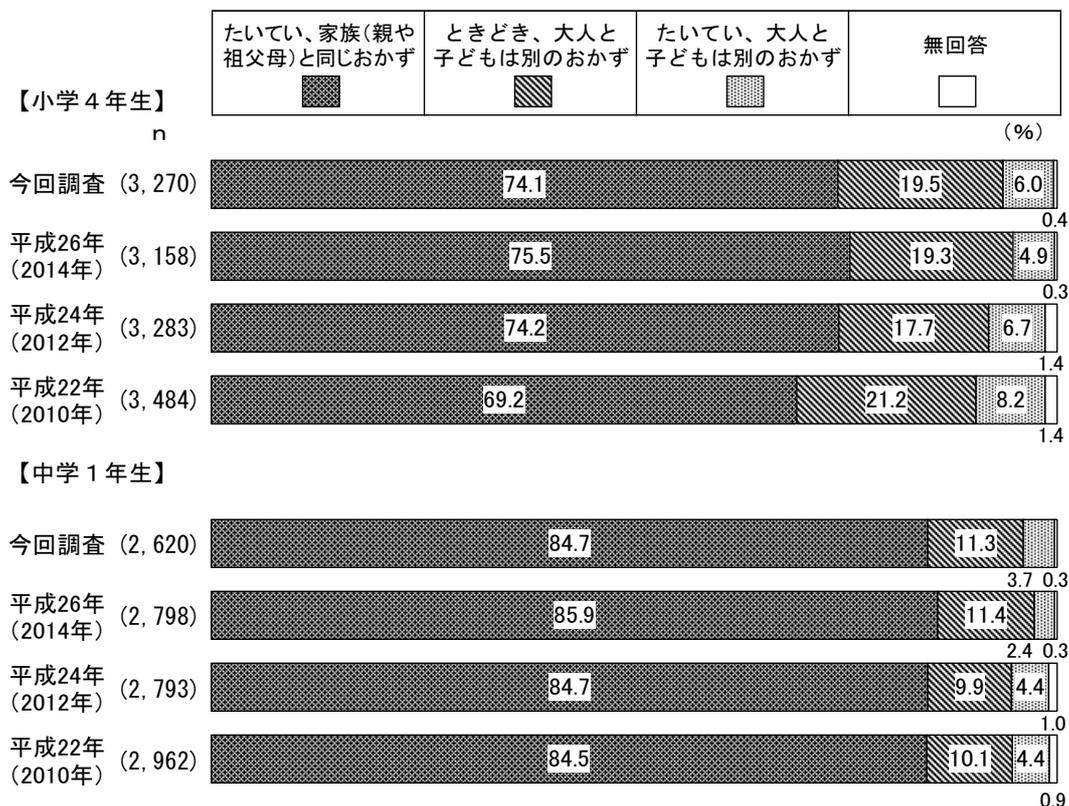


夕食で大人と同じおかずを食べる頻度は、「たいてい、家族（親や祖父母）と同じおかず」が小学4年生（74.1%）と中学1年生（84.7%）で最も高くなっている。次いで「ときどき、大人と子どもは別のおかず」が小学4年生で19.5%、中学1年生で11.3%となっている。（図表2-9-1）

過去の調査結果と比較すると、平成24年調査以降大きな傾向の違いはみられない。

（図表2-9-2）

図表2-9-2 夕食で大人と同じおかずを食べる頻度（過去の調査との比較）

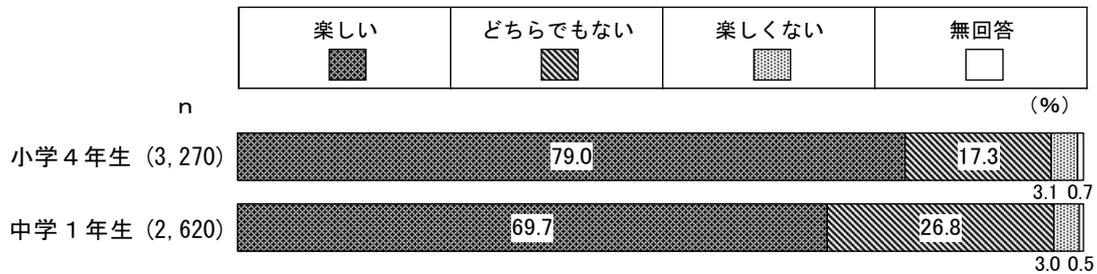


## 10 家での食事の楽しさ

◎ 「楽しい」は小学4年生79.0%、中学1年生69.7%

Q7. あなたは、家での食事が楽しいですか。1つだけしるしをつけてください。

図表2-10-1 家での食事の楽しさ

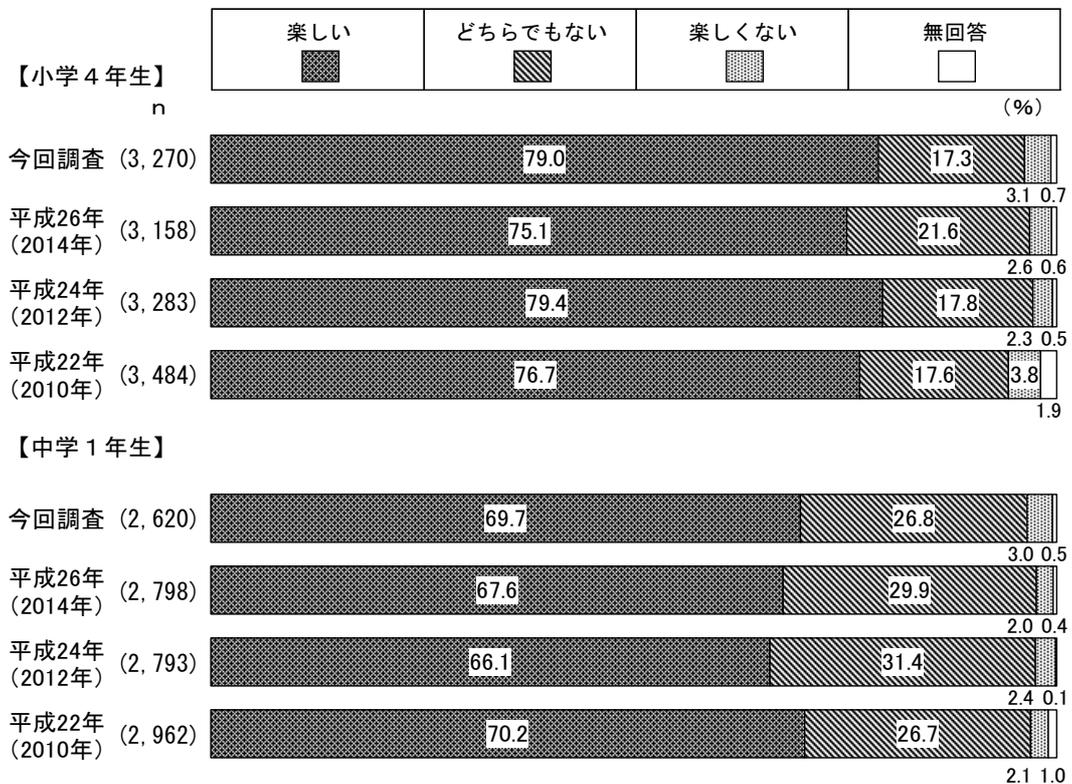


家での食事の楽しさは、「楽しい」が小学4年生（79.0%）と中学1年生（69.7%）で最も高くなっている。次いで「どちらでもない」が小学4年生で17.3%、中学1年生で26.8%となっている。

（図表2-10-1）

過去の調査結果と比較すると、「楽しい」は平成26年調査と比べて小学4年生で3.9ポイント増加している。（図表2-10-2）

図表2-10-2 家での食事の楽しさ（過去の調査との比較）



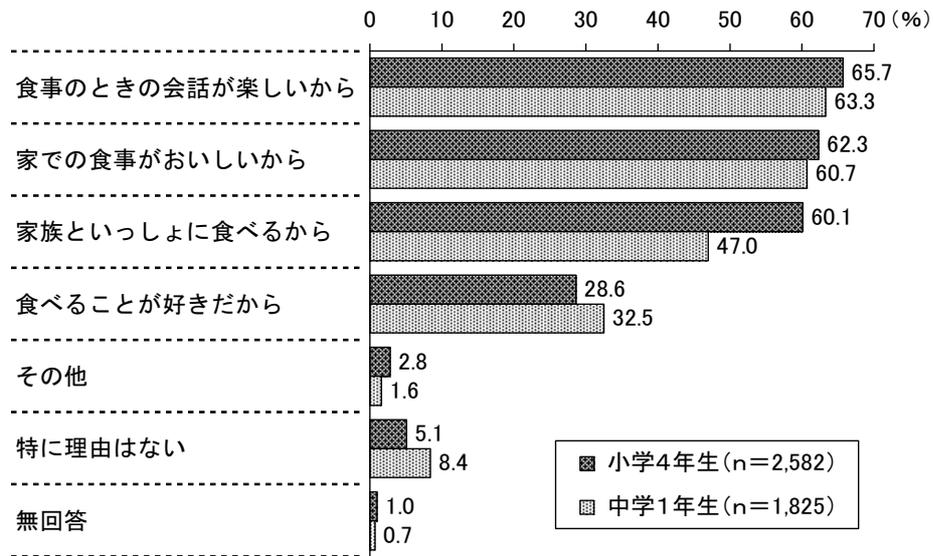
## 10-1 家での食事が楽しい理由

◎ 「食事のときの会話が楽しいから」は小学4年生65.7%、中学1年生63.3%

(Q7で「楽しい」と答えた人へ)

Q7-1. 楽しい理由であてはまるもの全部にしるしをつけてください。

図表2-10-3 家での食事が楽しい理由



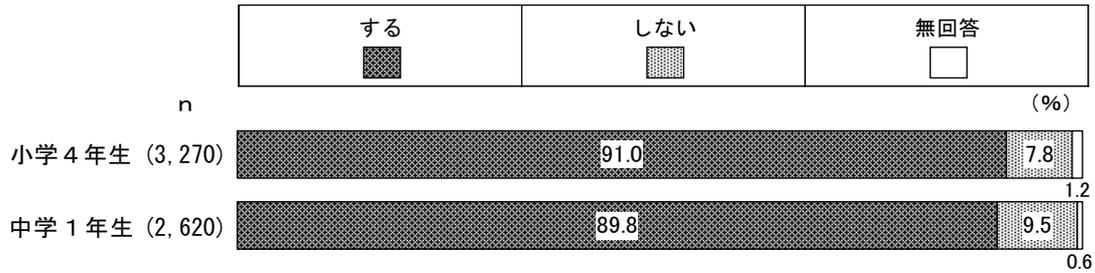
家での食事が「楽しい」と答えた人（小学4年生2,582人、中学1年生1,825人）の、家での食事が楽しい理由は、「食事のときの会話が楽しいから」が小学4年生（65.7%）と中学1年生（63.3%）で最も高く、次いで「家での食事がおいしいから」（小学4年生62.3%・中学1年生60.7%）、「家族といっしょに食べるから」（小学4年生60.1%・中学1年生47.0%）、「食べるのが好きだから」（小学4年生28.6%・中学1年生32.5%）などの順となっている。（図表2-10-3）

## 11 食事の時のあいさつ

◎ 「する」は小学4年生91.0%、中学1年生89.8%

Q8. あなたは、食事の時にあいさつ（いただきます・ごちそうさま）をしますか。  
1つだけしるしをつけてください。

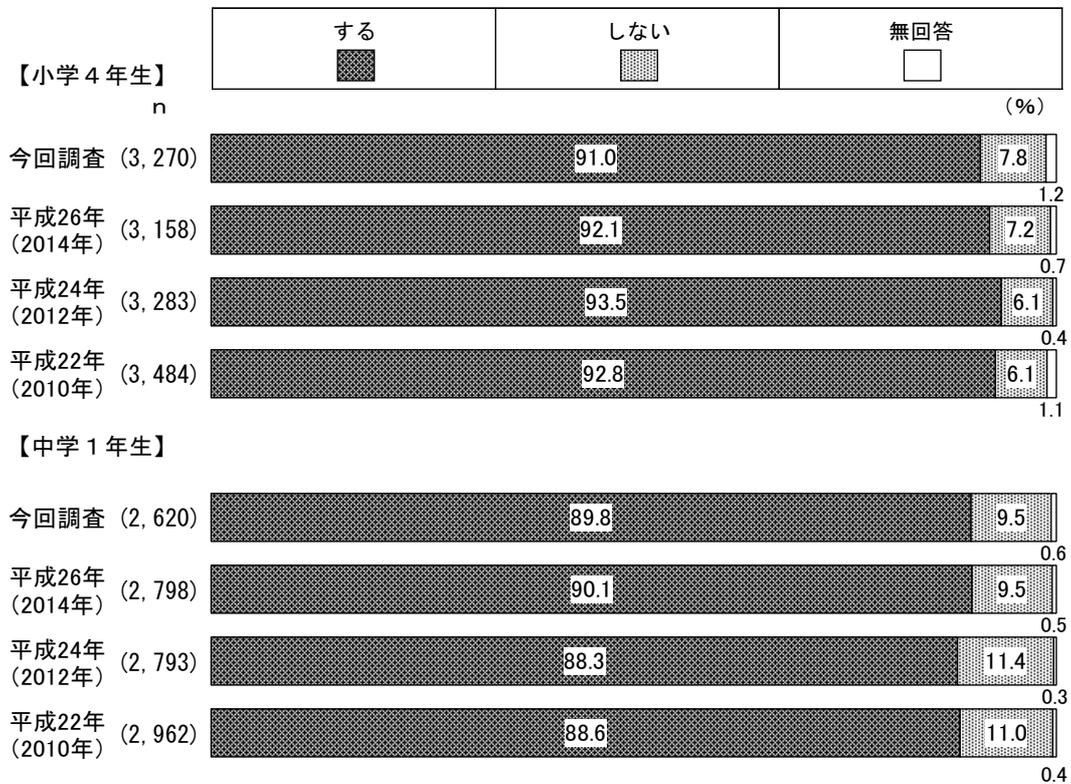
図表 2-11-1 食事の時のあいさつ



食事の時のあいさつは、「する」が小学4年生（91.0%）と中学1年生（89.8%）で高くなっている。「しない」は小学4年生で7.8%、中学1年生で9.5%となっている。（図表2-11-1）

過去の調査結果と比較すると、大きな傾向の違いはみられない。（図表2-11-2）

図表 2-11-2 食事の時のあいさつ（過去の調査との比較）

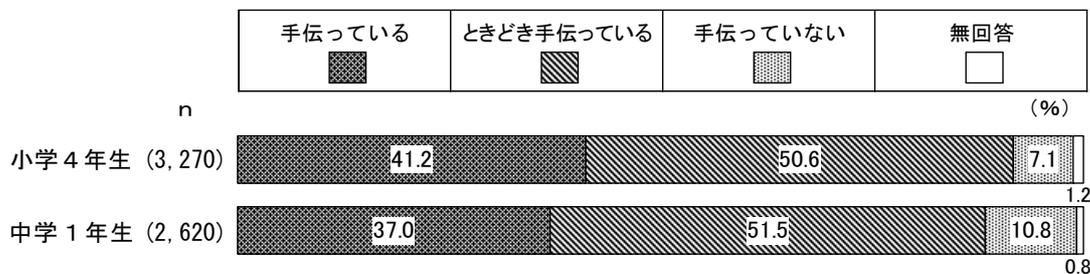


## 12 食事の準備や片付けをする頻度

◎ 「ときどき手伝っている」は小学4年生50.6%、中学1年生51.5%

Q9. あなたは、食事の準備や片付けの手伝いをしていますか。1つだけしるしをつけてください。

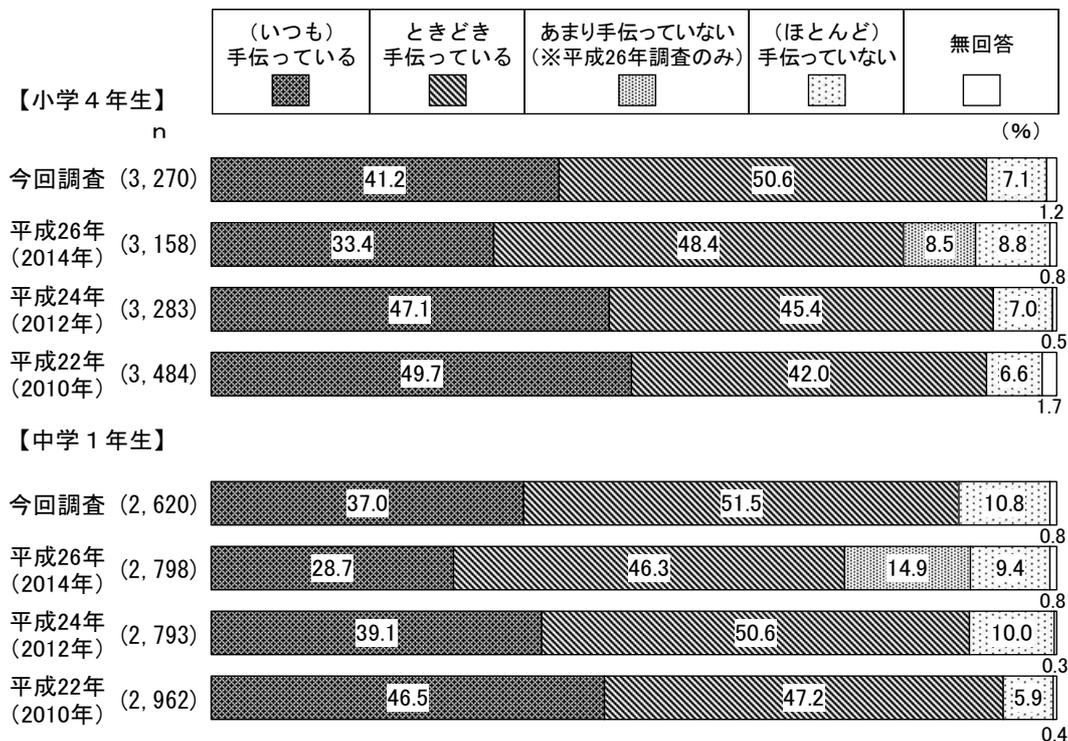
図表2-12-1 食事の準備や片付けをする頻度



食事の準備や片付けをする頻度は、「ときどき手伝っている」が小学4年生(50.6%)と中学1年生(51.5%)で最も高くなっている。次いで「手伝っている」が小学4年生で41.2%、中学1年生で37.0%となっている。(図表2-12-1)

過去の調査結果との比較は、一部の選択肢が追加・変更されているため参考にとどまるが、「手伝っている」は平成26年調査と比べて小学4年生で7.8ポイント、中学1年生で8.3ポイント増加している。(図表2-12-2)

図表2-12-2 食事の準備や片付けをする頻度(過去の調査との比較)



(※1) 「手伝っている」は、平成26年調査のみ「いつも手伝っている」としていた。

(※2) 「手伝っていない」は、平成26年調査のみ「ほとんど手伝っていない」としていた。

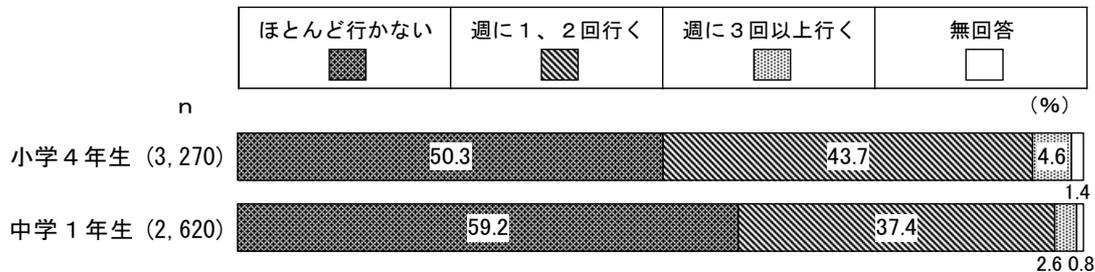
(※3) 「あまり手伝っていない」は、平成26年調査のみ追加した選択肢である。

### 13 外食の頻度

◎ 「ほとんど行かない」は小学4年生50.3%、中学1年生59.2%

Q10. あなたは、外食にどのくらい行きますか。1つだけしるしをつけてください。

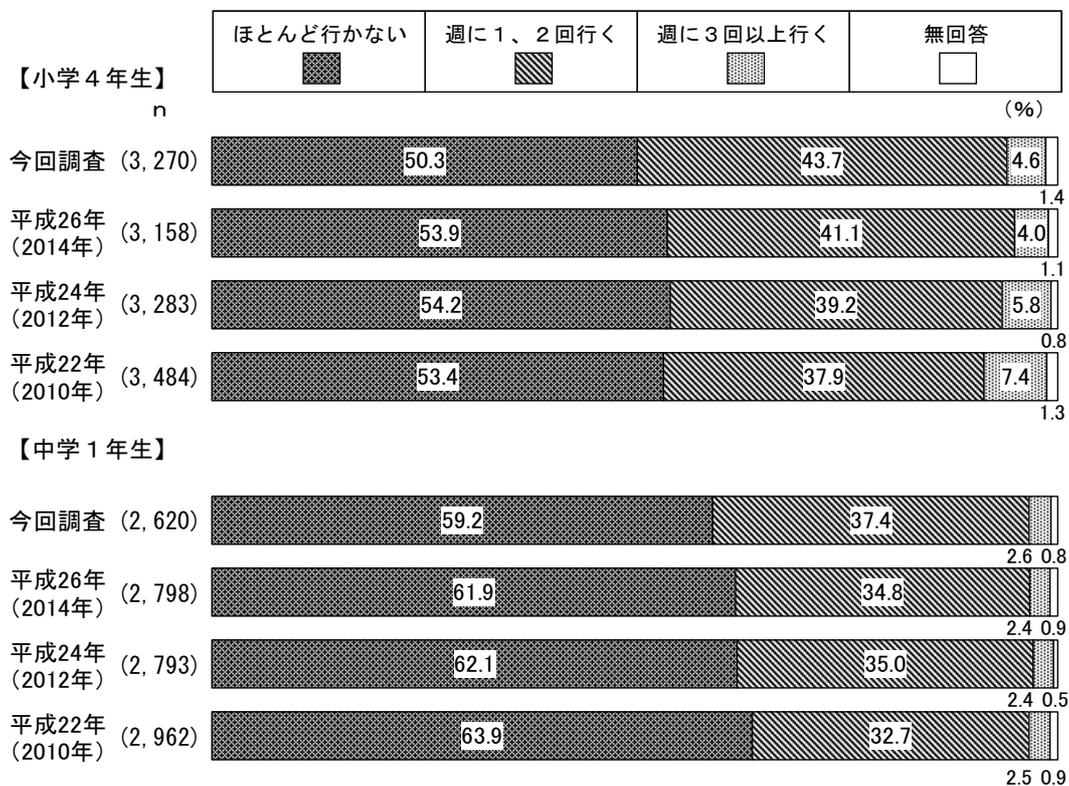
図表2-13-1 外食の頻度



外食の頻度は、「ほとんど行かない」が小学4年生（50.3%）と中学1年生（59.2%）で最も高くなっている。次いで「週に1、2回行く」が小学4年生で43.7%、中学1年生で37.4%となっている。（図表2-13-1）

過去の調査結果と比較すると、「ほとんど行かない」は平成26年調査と比べて小学4年生で3.6ポイント、中学1年生で2.7ポイント減少している。（図表2-13-2）

図表2-13-2 外食の頻度（過去の調査との比較）

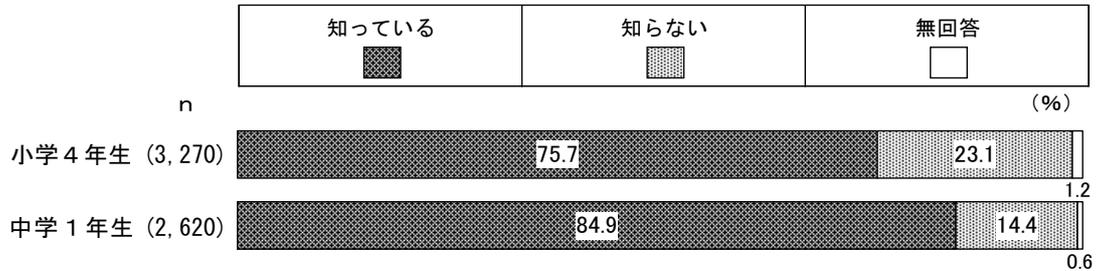


## 14 食物アレルギーの認知度

◎ 「知っている」は小学4年生75.7%、中学1年生84.9%

Q11. あなたは、食べものによってアレルギーを引き起こす人がいることを知っていますか。  
1つだけしるしをつけてください。

図表 2-14-1 食物アレルギーの認知度

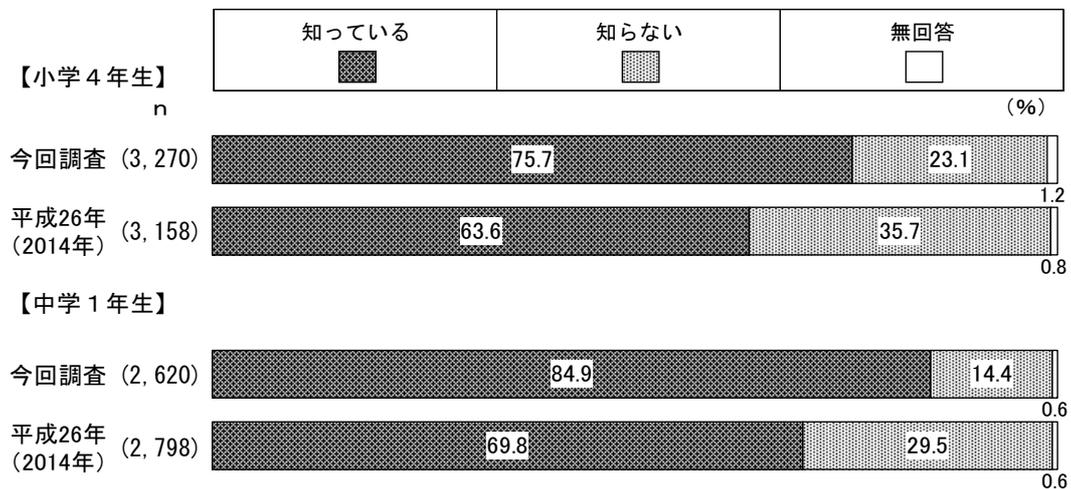


食物アレルギーの認知度は、「知っている」が小学4年生（75.7%）と中学1年生（84.9%）で高くなっている。「知らない」は小学4年生で23.1%、中学1年生で14.4%となっている。

（図表 2-14-1）

平成26年の調査結果と比較すると、「知っている」は小学4年生で12.1ポイント、中学1年生で15.1ポイント増加している。（図表 2-14-2）

図表 2-14-2 食物アレルギーの認知度（平成26年調査との比較）



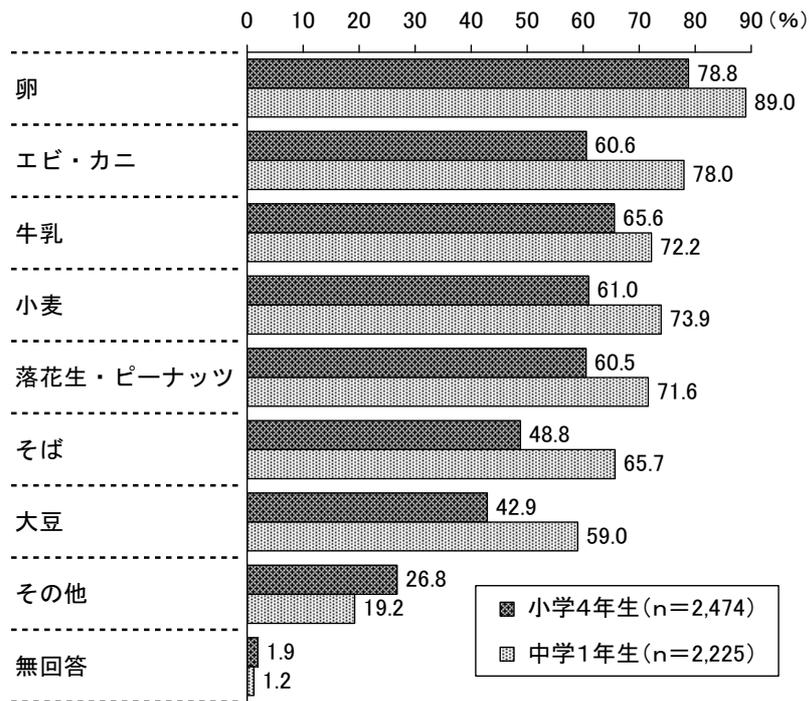
## 14-1 食物アレルギーを引き起こす食べ物

◎ 「卵」は小学4年生78.8%、中学1年生89.0%

(Q11で「知っている」と答えた人へ)

Q11-1. アレルギーを引き起こすことがある食べものはどれだと思いますか。  
あてはまるもの全部にしるしをつけてください。

図表 2-14-3 食物アレルギーを引き起こす食べ物



食物アレルギーを引き起こす人がいることを「知っている」と答えた人（小学4年生2,474人、中学1年生2,225人）の、食物アレルギーを引き起こす食べ物は、小学4年生では、「卵」が78.8%で最も高く、次いで「牛乳」（65.6%）、「小麦」（61.0%）、「エビ・カニ」（60.6%）、「落花生・ピーナッツ」（60.5%）などの順となっている。中学1年生では、「卵」が89.0%で最も高く、次いで「エビ・カニ」（78.0%）、「小麦」（73.9%）、「牛乳」（72.2%）、「落花生・ピーナッツ」（71.6%）などの順となっている。（図表 2-14-3）