

## Ⅱ 調査結果の概要（小・中学生）



## Ⅱ 調査結果の概要（小・中学生）

### 1 食生活・栄養について

#### ○食事について

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしている」小学生は86.5%、「はしを正しく持つことができる」、「食べるのが好き」、「食事のときに、家族といろいろな話をする」、「夕食を食べるときは、お腹がすいている」の4項目は7割を超えています。

中学生では、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしている」が81.0%、「食べるのが好き」、「夕食を食べるときは、お腹がすいている」、「食事のときはテレビを見ながら食べることが多い」、「はしを正しく持つことができる」、「食事のときに、家族といろいろな話をする」の5項目で「あてはまる」との回答が7割を超えています。

#### ○飲み物について

急須でいれたお茶を「毎日飲む」または「時々飲む」小学生は合わせて43.2%、中学生は39.3%です。「あまり飲まない」または「飲まない」小学生は53.9%、中学生は57.5%です。

ペットボトルのお茶では、「時々飲む」と「毎日飲む」を合わせて小学生の60.9%、中学生の65.6%が「飲む」と回答し、「あまり飲まない」または「飲まない」小学生は34.3%、中学生は30.3%です。

よく飲む飲み物では、小学生の74.5%、中学生の74.1%が「甘くないお茶（麦茶、緑茶など）」と答えています。

#### ○郷土料理について

小学生が食べたことのある狭山市の郷土料理については、「赤飯」が8割を超え多くなっています。中学生では、「けんちん汁」83.8%と「赤飯」81.0%がともに8割を超え多くなっています。

#### ○料理について

自分ひとりで作れる料理については、小学生、中学生とも「ごはん(炊飯器でたく)」が約8割で最も多く、次いで「ゆで卵」が小学生75.5%、中学生70.9%となっています。また、「カレーやシチュー」、「野菜炒め」、「煮物」、「肉や魚を焼く（フライパンなどで）」、「スパゲティ」などについては、中学生が小学生を大きく上回っており、自分で作れる料理のバリエーションが増えていることがうかがえます。

#### ○朝食について

小学生の9割以上と中学生の8割以上は、朝食を「ほぼ毎日」食べています。食べない日がある主な理由では、小中学生とも「食欲がない」、「時間がない」ですが、中学生では「起きる時間がおそい」も多くなっています。

朝食を誰と食べるかについて、小学生では「家族の誰か(大人も一緒)と食べる」が約4割と多くなっています。「一緒に住んでいる家族全員で食べる」と「家族の誰か(子どもだけ)と食べる」はともに2割を超える程度です。中学生では、「一人で食べる」が34.8%で最も多く、「家族の誰か(大人も一緒)と食べる」が32.4%、「一緒に住んでいる家族全員で食べる」は2割未満(17.0%)です。

今日の朝食について、小学生で主食料理を食べた人は95.7%、主菜料理を食べた人は62.1%、副菜料理を食べた人は40.8%、乳製品を食べた人は61.0%、くだものを食べた人は30.5%です。全体の約25%の人は、コーヒー、紅茶、ウーロン茶、緑茶、野菜ジュースなども口にしています。

中学生で主食料理を食べた人は90.7%、主菜料理を食べた人は57.9%、副菜料理を食べた人は42.1%、乳製品を食べた人は48.6%、くだものを食べた人はほぼ29.6%です。全体の約20%の人は、コーヒー、紅茶、ウーロン茶、緑茶、野菜ジュースなども口にしています。

#### ○副菜について

小中学生とも、家で副菜料理を「毎日食べる」は5割を超え、「ときどき食べる」は4割ほどです。

#### ○夕食について

小学生が夕食を食べる時間は、「7時台」が最多で53.5%、次いで「6時台」の31.9%です。中学生もほぼ同じで、「7時台」が最多で39.7%、次が「6時台」の33.6%となっています。

また、誰と食べるかについては、「家族の誰か(大人も一緒)と食べる」小学生が51.4%、中学生は47.4%です。「一緒に住んでいる家族全員で食べる」は、ともに4割を超えています。

小学生の73.4%、中学生の78.1%の人は家で夕食を「毎日」食べていますが、家で食べないときは、小中学生とも「ファミリー・レストランや一般の飲食店」で食べる人が2割を超え最多となっています。家で食べない理由で最も多いのは、小中学生ともに「家族(大人)と外食するから」です。

#### ○学校給食について

学校給食で「気軽におかわりをする」人は、小学生が58.2%、中学生は47.0%です。おかわりを迷ったり、おかわりしない理由は、小学生は「太りたくないから」が37.8%で最も多く、他の理由の2倍以上、中学生では「時間がない」、「太りたくない」がともに3割を超え多くなっています。

#### ○食事のマナーについて

食事のマナーを教えてくれる人については、小学生・中学生とも「母」が9割を超え最も多くなっています。

## 2 健康状態などについて

#### ○現在の健康状態について

小中学生とも「とても健康」と「まあ健康」を合わせて「健康」が9割以上となっています。

#### ○身長と体重について

身長と体重をたずね、ローレル指数を算出して集計したところ、小学生では47.2%、中学生では46.2%が「正常」でした。中学生についてのBMIでの集計では、47.8%が「普通体重」となっています。

なりたい体重をたずね、現在の身長を使ってローレル指数を算出して集計したところ、小学生は42.9%、中学生は44.5%が「正常」で、中学生のBMIでの集計では、44.1%が「普通体重」となりました。

#### ○ダイエットについて

ダイエットをしすぎて栄養不足が続いていると、低体重の赤ちゃんが生まれやすくなることを知っているかについては、小学生の7割近く、中学生の6割以上の人が「知らなかった」と回答しています。

## 3 身体活動・運動について

#### ○運動について

学校の授業以外に30分以上の運動やスポーツをするかについては、小学生は36.9%、中学生は約半数が「ほぼ毎日」していると回答しています。

## 4 喫煙・飲酒について

### ○たばこについて

COPD(慢性閉塞性肺疾患)という病気を聞いたことがあるかについては、小学生の38.3%、中学生の51.0%の人が「聞いたことがある」と回答しています。

たばこが人の健康に与える害の大きさについては、小中学生とも、「とても大きいと思う」と「大きいと思う」を合わせて、9割以上の人が健康に与える害は大きいと思っています。

### ○アルコールについて

飲酒が未成年の健康に与える害については、小中学生とも、「とても大きいと思う」と「大きいと思う」を合わせて、約9割の人が健康に与える害は大きいと思っています。

## 5 歯の健康について

### ○歯みがきについて

十分な時間をかけてていねいに歯をみがいているかについては、小学生の5割以上、中学生の6割以上の人が「だいたいしている」または「している」と回答しています。

## 6 休養・こころの健康について

### ○睡眠時間について

ふだんの睡眠時間について、小学生では「8～9時間未満」が42.6%で最多となっています。中学生では、「7～8時間未満」37.2%が最も多くなっています。

### ○相談等について

これまでに気分が落ち込んだり、ひどく不安になったり、好きなことにも興味や楽しみが持てなかったことが「時々あり、相談した」小学生は25.2%、中学生は27.1%、「なかったが相談はできると思う」小学生は約44.7%、中学生は39.3%です。

相談した人の相談相手は、小学生では「母」が71.6%、「友人」が30.9%、「父」が25.9%でした。中学生では、「母」60.3%と「友人」56.2%が、3位の「父」19.2%を大きく離しています。

相談はしなかったが誰になら相談できそうかでは、小学生は「母」が66.1%、「友人」が37.9%、「父」は32.8%でした。中学生は、「母」が54.4%、「友人」も約5割と多くなっています。

### ○友達との関係や生活面について

小学生で、SNSやメールなどで友達との関係や生活面で困ったことが「なかった」人は2割で、8割近くの方は「使ったことがない」と回答し、困ったことがあった人はほとんどいませんでした。

中学生では、約5割の方は、LINE(ライン)などのSNSやメールなどで友達関係や生活面で困ったことは「なかった」と回答し、「良くあった」と「時々あった」は合わせて1割未満(7.3%)です。また、「使ったことがない」人が4割を超えています。

### ○周りのとの関係

周りからささえられていると感じているかについては、「とても感じる」と「時々感じる」を合わせて小学生の9割以上、中学生の8割以上の方がささえられていると感じています。

周りをささえていると感じているかについては、「時々感じる」と「感じる」を合わせて、小学生のほぼ8割、中学生では6割以上の方がささえていると感じています。

