
食生活と健康に関するアンケート調査（小学生）
報告書

令和6年11月

生駒市

目次

I 調査概要

1. 調査の目的.....	1
2. 調査の実施について.....	1
3. 調査票の回収状況.....	1
4. 留意点.....	1

II 調査結果

1. 基本項目.....	2
2. 食習慣について.....	4
3. 生活習慣について.....	11
4. HPV ワクチンについて	14
5. 運動・スポーツについて.....	15

I 調査概要

1. 調査の目的

「第3期健康いこま21」、「第4期生駒市食育推進計画」の資料として、市民の食生活や健康づくりに関する現状、意識を把握し、本市における課題や市民のニーズを明確にするため、食生活や健康に関するアンケート調査を実施しました。

2. 調査の実施について

調査対象者	市内に在住の小学5年生のこども（無作為抽出）
調査期間	令和6（2024）年2月27日（火）～ 令和6（2024）年4月7日（日）
調査方法	郵送による配布、郵送またはWebによる回答

3. 調査票の回収状況

調査票	調査対象者数 （配布数）	有効回収数	有効回収率
小学生	400 件	259 件	64.8%

4. 留意点

分析結果を見る際の留意点は以下の通りとなっています。

- ① 「n」は「number」の略で、比率算出の母数です。
- ② 「MA」は「Multiple Answer（複数回答）」の略で、1つの質問に対して複数の選択肢を提示し、該当するものをすべて選んでもらう形式を指します。
- ③ 単数回答の場合、本文および図表の数字に関しては、すべて小数点第2位以下を四捨五入し、小数点第1位までを表記しています。このため、百分率の合計が100.0%とならない場合があります。
- ④ 不明（無回答）はグラフから除いている場合があります。

Ⅱ 調査結果

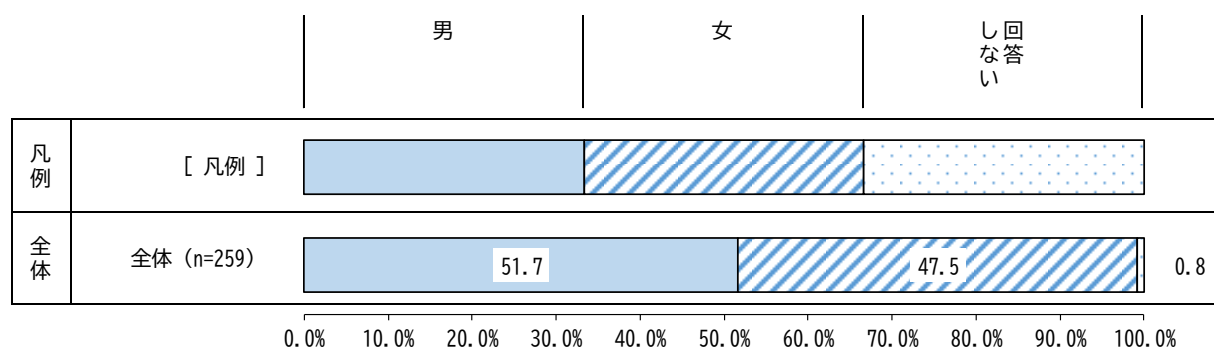
1. 基本項目

問1 あなたの性別を教えてください。

【全体】

○ 性別について、「男」が51.7%、「女」が47.5%、「回答しない」が0.8%となっています。

【性別】

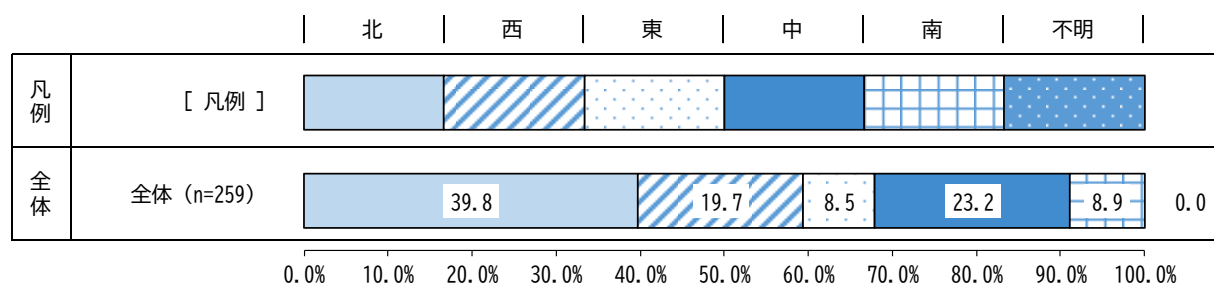


問2 あなたのお住まいの地区を教えてください。

【全体】

○ 居住地区について、「北」が39.8%、「中」が23.2%、「西」が19.7%となっています。

【居住地区】

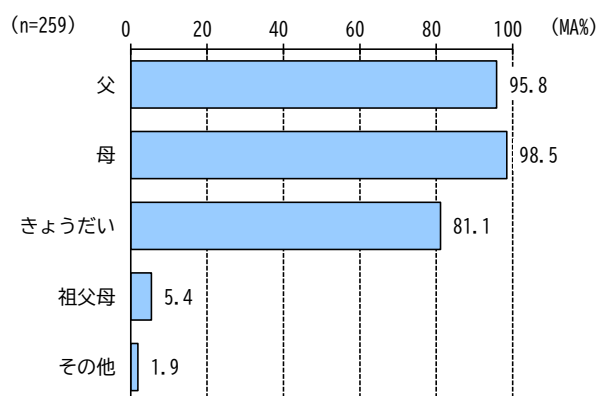


問3 あなたがいっしょに住んでいる家族を教えてください。(MA)

【全体】

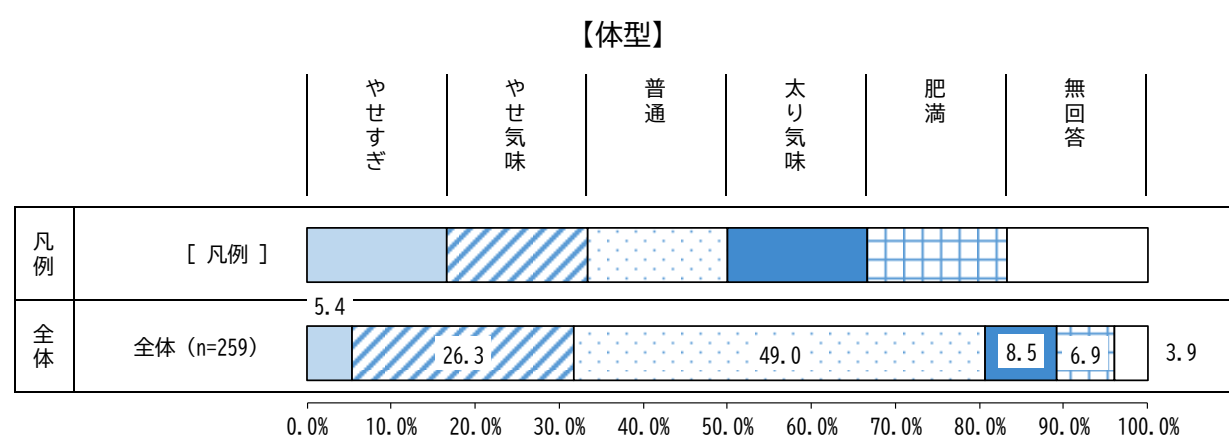
○ いっしょに住んでいる家族について、「母」が98.5%、「父」が95.8%、「きょうだい」が81.1%となっています。

【いっしょに住んでいる家族(MA)】



問4 現在の体型（身長、体重から算出）を教えてください。

【全体】
○ 体型について、「普通」が 49.0%、「やせ気味」が 26.3%、「太り気味」が 8.5%となっています。



日比式肥満度

中高生における肥満度は、実測体重と日比式から求められる標準体重とを比較して判定。
判定＝やせすぎ-20.0%未満、やせ気味 - 20.0%以上 10.0%未満、普通 - 10.0%以上 10.0%未満、
太り気味 10.0%以上 20.0%未満、肥満 20.0%以上
肥満度(%)={実測体重(kg)-標準体重(kg)}÷標準体重(kg)×100
標準体重(kg)=係数1×身長(cm)³+係数2×身長(cm)²+係数3×身長(cm)+係数4
男子：係数1(0.0000641424)、係数2(-0.0182083)、係数3(2.01339)、
係数4(-67.9488)
女子：係数1(0.0000312278)、係数2(-0.00517476)、係数3(0.34215)、係数4(1.66406)

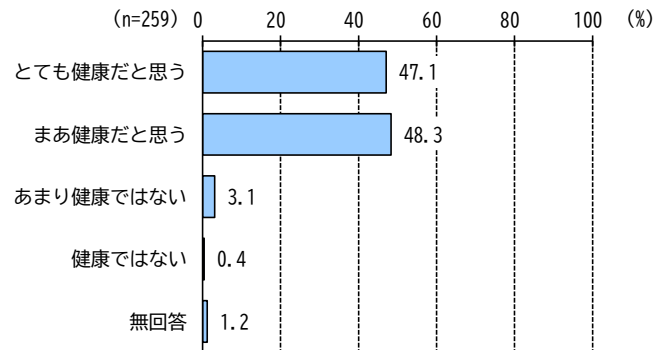
2. 食習慣について

問5 あなたは、自分は健康だと思いますか。

【全体】

- 健康状態について、「まあ健康だと思う」が 48.3%、「とても健康だと思う」が 47.1%、「あまり健康ではない」が 3.1%となっています。

【健康状態】

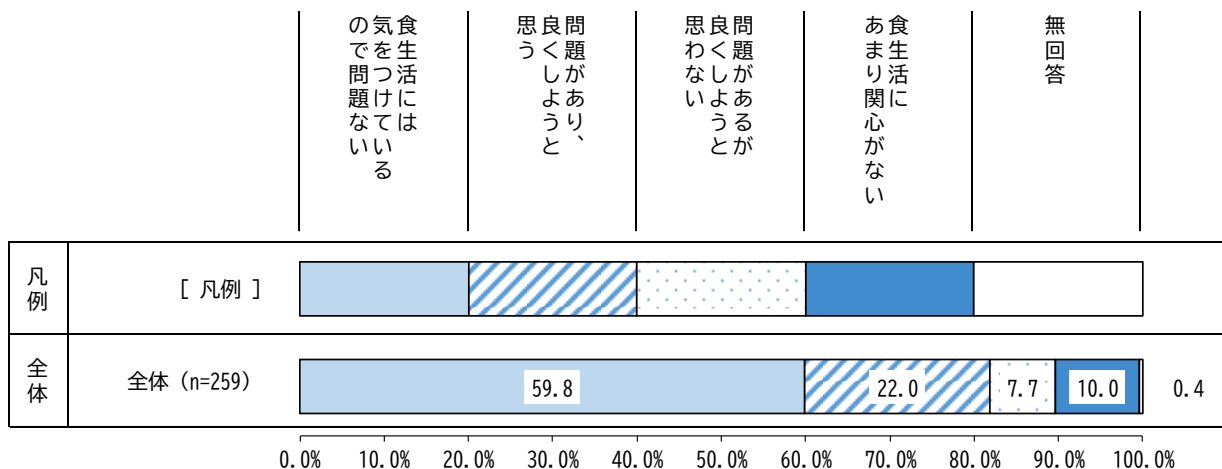


問6 あなたは、自分の食生活（食べるもの、食べる時間、食べ方など）に問題があると思いますか。

【全体】

- 食生活に問題があると思うかについて、「食生活には気をつけているので問題ない」が 59.8%、「問題があり、良くしようと思う」が 22.0%、「食生活にあまり関心がない」が 10.0%となっています。

【食生活に問題があると思うか】

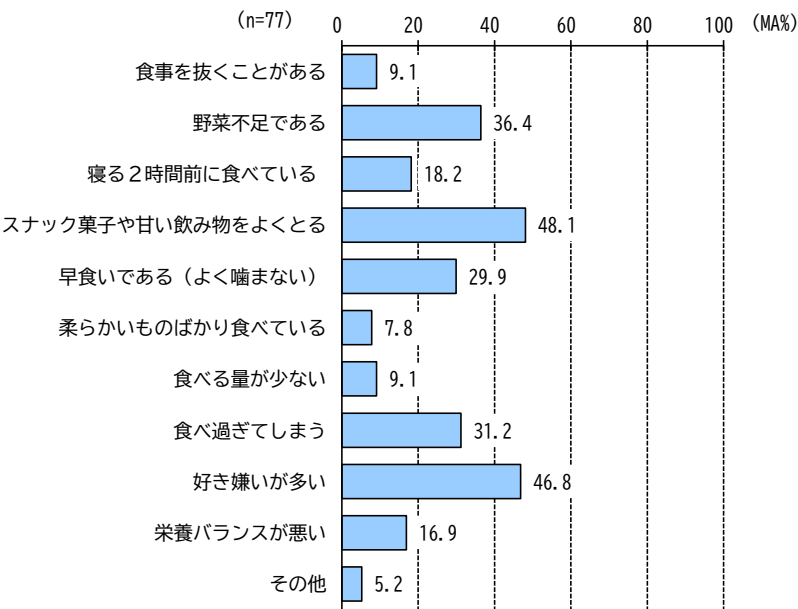


※問6で、「2. 問題があり、良くしようと思う」または「3. 問題があるが良くしようと思わない」と答えた方

問6-1 自分の食生活の問題点は何だと思いますか。(MA)

【全体】
○ 食生活の問題点について、「スナック菓子や甘い飲み物をよくとる」が 48.1%、「好き嫌いが多い」が 46.8%、「野菜不足である」が 36.4%となっています。

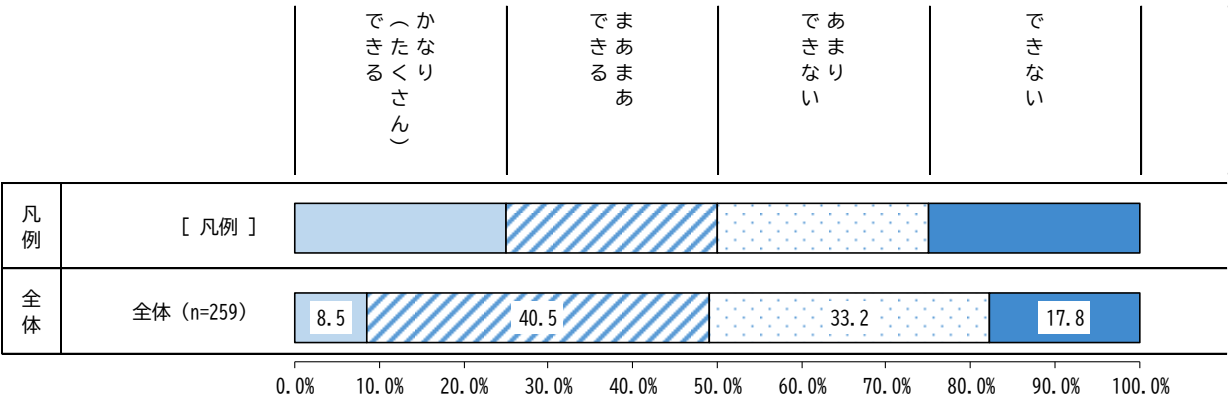
【食生活の問題点(MA)】



問7 あなたは、自分で食事をつくることができますか。(カップラーメンや、冷凍食品をレンジで温めるのは入りません。)

【全体】
○ 自分で食事をつくることができるかについて、「まあまあできる」が 40.5%、「あまりできない」が 33.2%、「できない」が 17.8%となっています。

【自分で食事をつくることができるか】

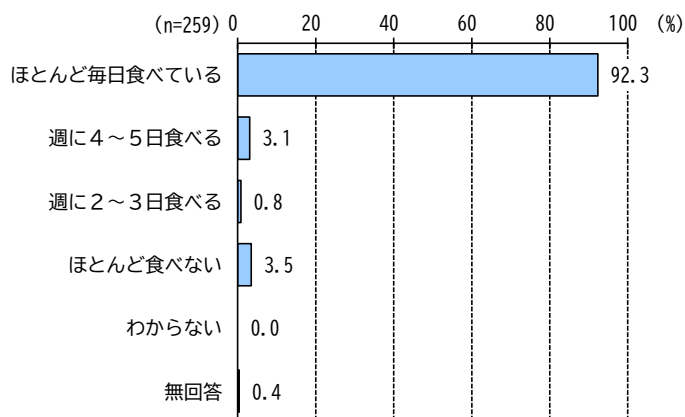


問8 あなたは、ふだん朝ごはんを食べていますか。

【全体】

- 朝食の摂取状況について、「ほとんど毎日食べている」が 92.3%、「ほとんど食べない」が 3.5%、「週に4～5日食べる」が 3.1%となっています。

【朝食の摂取状況】



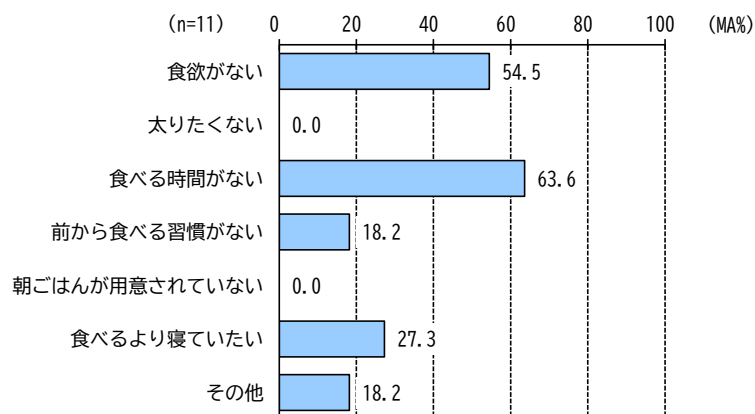
※問8で、「3. 週に2～3日食べる」または「4. ほとんど食べない」と答えた方

問8-1 その理由は何ですか。(MA)

【全体】

- 理由について、「食べる時間がない」が 63.6%、「食欲がない」が 54.5%、「食べるより寝ていたい」が 27.3%となっています。

【朝食を食べない理由(MA)】



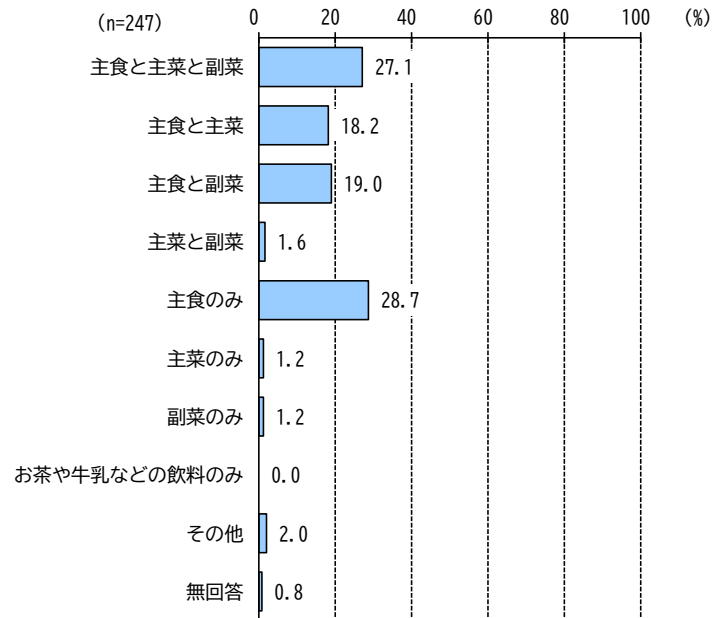
※問8で、「1. ほとんど毎日食べている」または「2. 週に4～5日食べる」または「5. わからない」と答えた方

問8-2 あなたは、ふだんからどのような朝ご飯を食べていますか。

【全体】

- 朝食の内容について、「主食のみ」が28.7%、「主食と主菜と副菜」が27.1%、「主食と副菜」が19.0%となっています。

【朝食の内容】

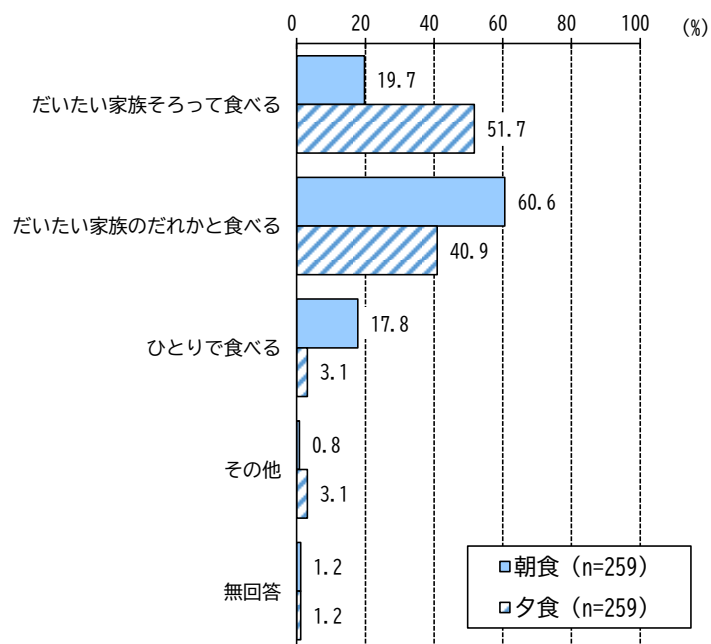


問9 あなたは、朝ごはんや夕ごはんをいつもだれと食べていますか。

【全体】

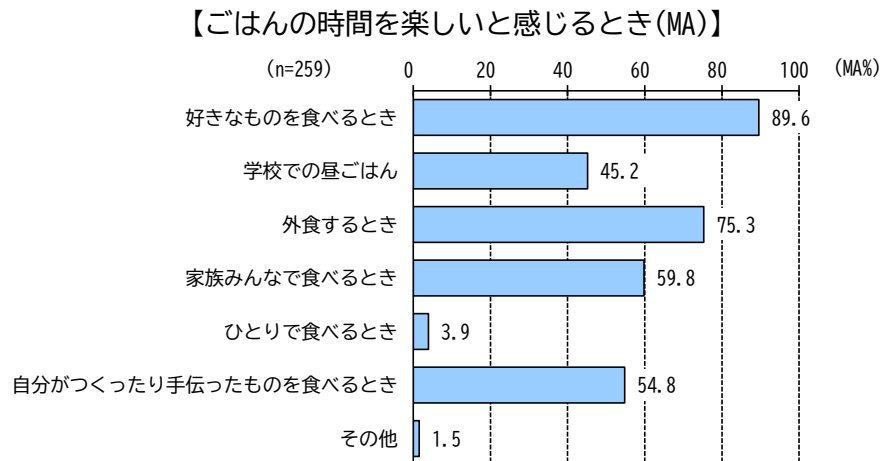
- 朝食の共食について、「だいたい家族のどれかと食べる」が60.6%、「だいたい家族そろって食べる」が19.7%、「ひとりで食べる」が17.8%となっています。
- 夕食の共食について、「だいたい家族そろって食べる」が51.7%、「だいたい家族のどれかと食べる」が40.9%、「ひとりで食べる」「その他」がそれぞれ3.1%となっています。

【共食】



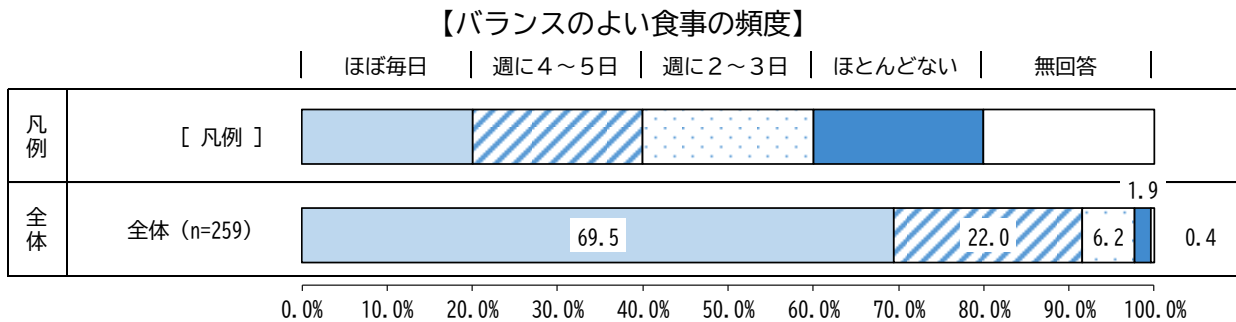
問10 あなたがごはんの時間を楽しんでいるのは、どんなときですか。(MA)

【全体】
○ ごはんの時間を楽しんでいるときについて、「好きなものを食べるとき」が89.6%、「外食するとき」が75.3%、「家族みんなで食べるとき」が59.8%となっています。



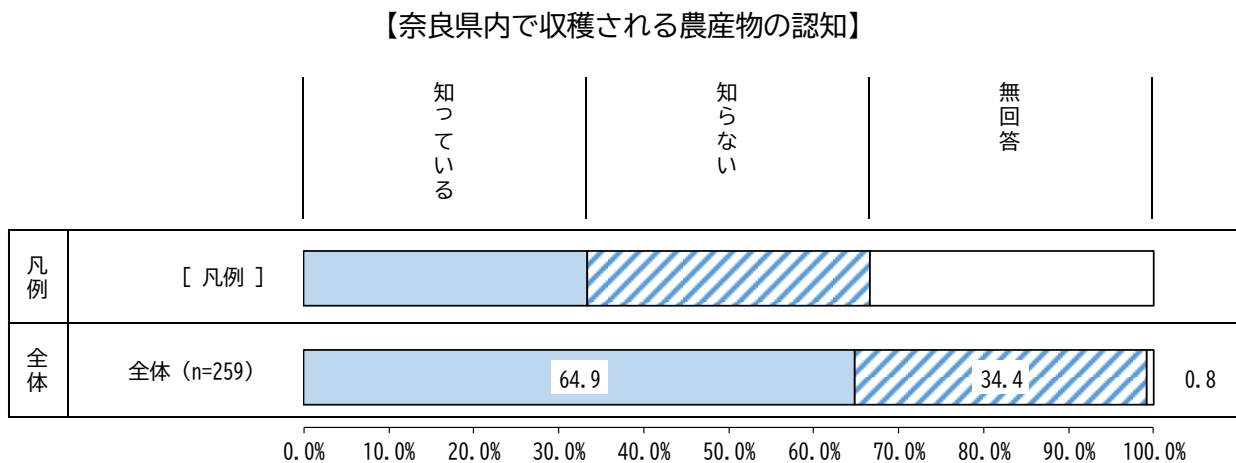
問11 あなたが主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。

【全体】
○ バランスのよい食事の頻度について、「ほぼ毎日」が69.5%、「週に4～5日」が22.0%、「週に2～3日」が6.2%となっています。



問12 あなたは、奈良県内で収穫される農産物を知っていますか。

【全体】
○ 奈良県内で収穫される農産物の認知について、「知っている」が64.9%、「知らない」が34.4%となっています。

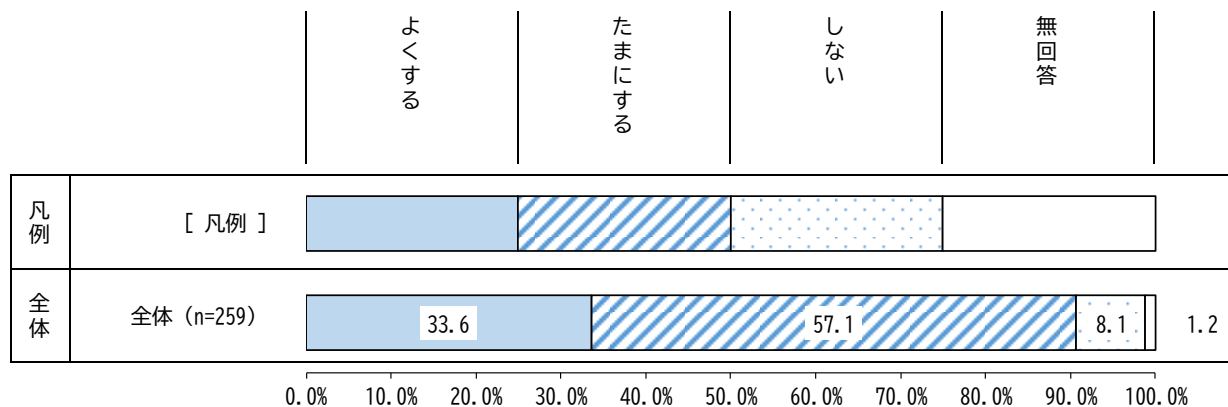


問13 あなたは、食事のおてつだい（お皿を並べる、机をふく、買い物に行く、調理をするなど）をしますか。

【全体】

- 食事のおてつだいをするかについて、「たまにする」が 57.1%、「よくする」が 33.6%、「しない」が 8.1%となっています。

【食事のおてつだいをするか】

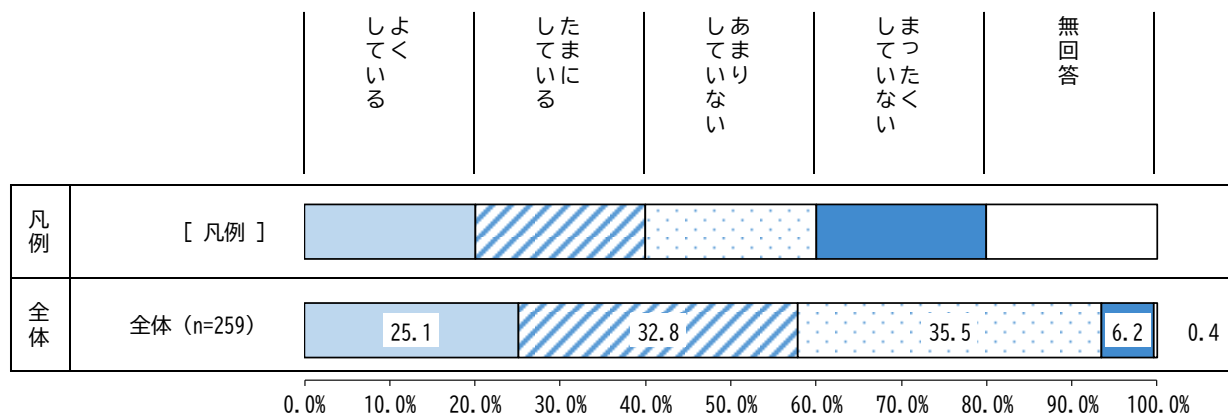


問14 あなたは、ふだんからゆっくりよくかんで（20～30回）食べていますか。

【全体】

- ふだんからゆっくりよくかんで（20～30回）食べているかについて、「あまりしていない」が 35.5%、「たまにしている」が 32.8%、「よくしている」が 25.1%となっています。

【ふだんからゆっくりよくかんで（20～30回）食べているか】

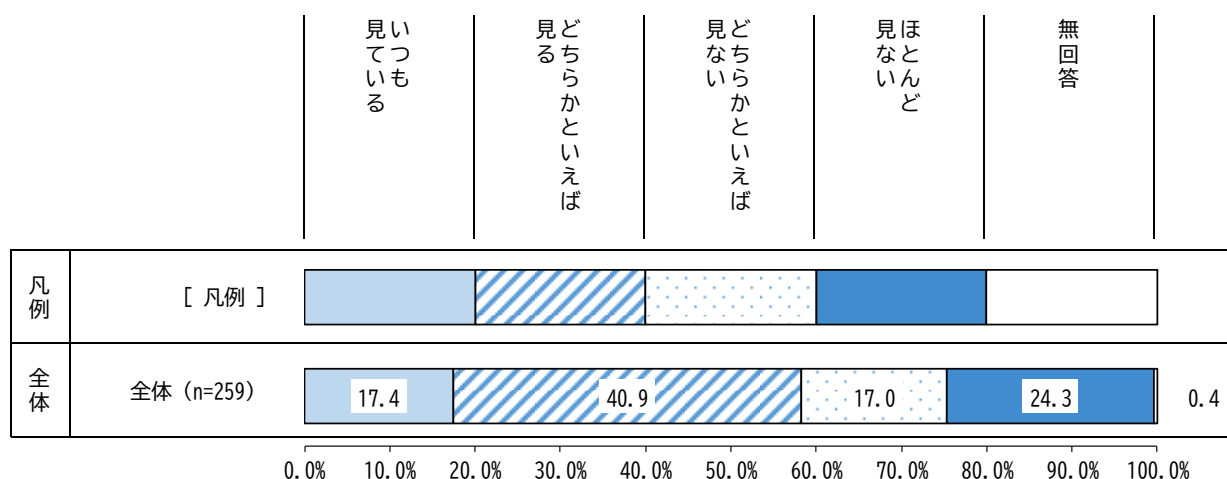


問15 あなたは、食べ物を買ったり食べたりするときに、箱や袋の後ろに書いてある賞味期限やカロリー、食品添加物、原産地などの表示を見ていますか。

【全体】

- 栄養成分表示の確認について、「どちらかといえば見る」が 40.9%、「ほとんど見ない」が 24.3%、「いつも見ている」が 17.4%となっています。

【栄養成分表示の確認】

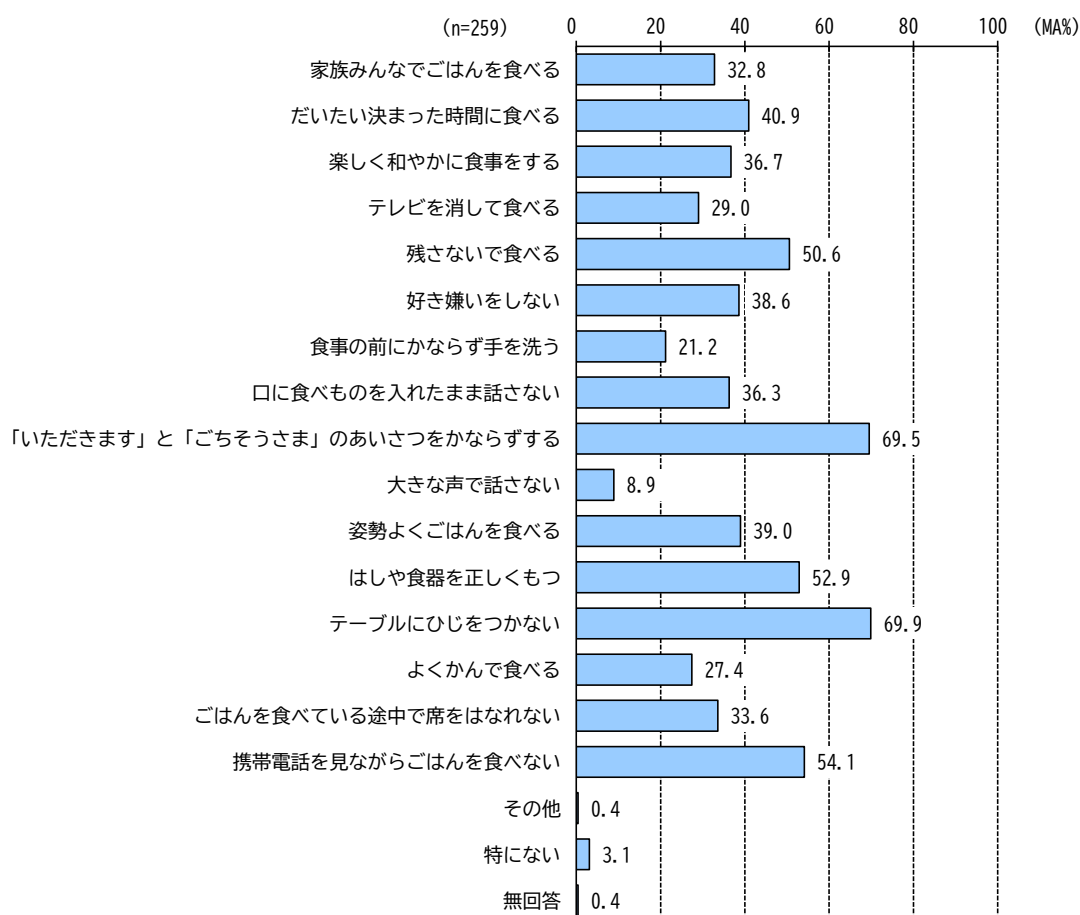


問16 あなたのおうちで、ごはんを食べることについて、こだわっていることや家族の中で決まりごとになっているのはどのようなことですか。(MA)

【全体】

- 食事でこだわっていることや家族の中で決まりごとになっていることについて、「テーブルにひじをつかない」が 69.9%、「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをかならずする」が 69.5%、「携帯電話を見ながらごはんを食べない」が 54.1%となっています。

【食事でこだわっていることや家族の中で決まりごとになっていること(MA)】



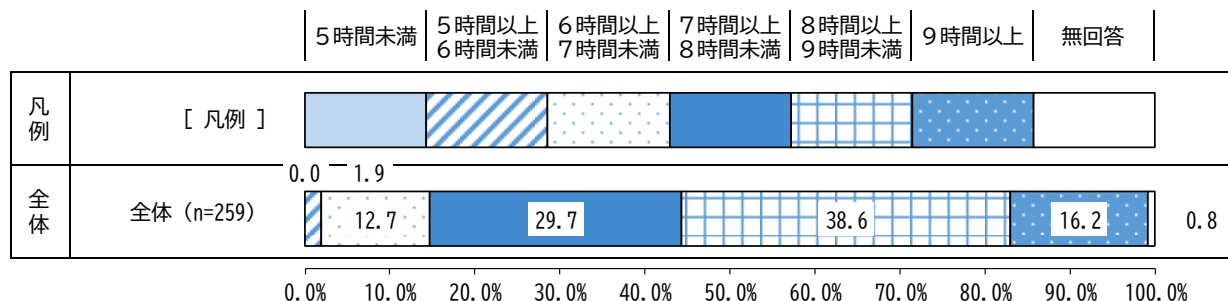
3. 生活習慣について

問17 あなたのここ1か月の1日の平均睡眠時間は、どれくらいでしたか。

【全体】

- 平均睡眠時間について、「8時間以上9時間未満」が38.6%、「7時間以上8時間未満」が29.7%、「9時間以上」が16.2%となっています。

【平均睡眠時間】

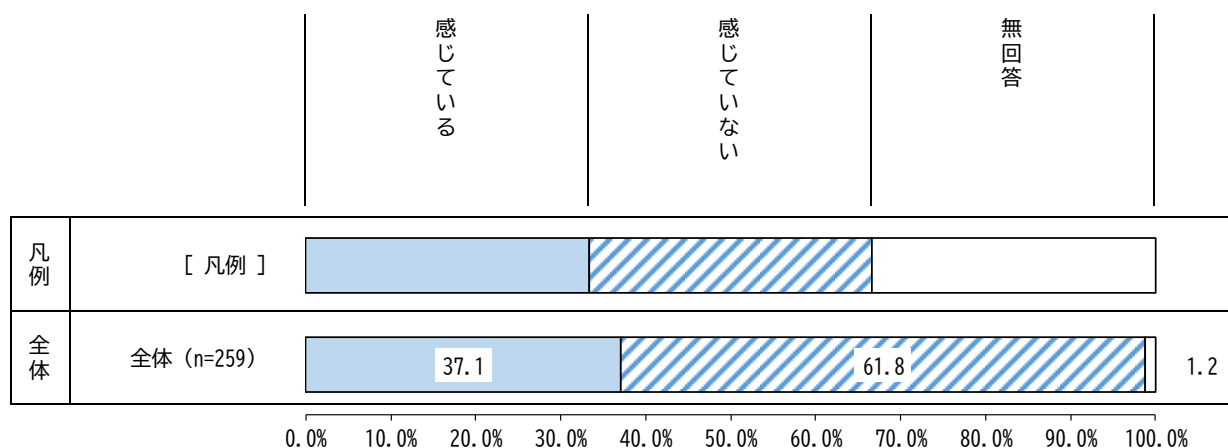


問18 あなたは今、ストレスを感じていますか。

【全体】

- ストレスを感じているかについて、「感じている」が37.1%、「感じていない」が61.8%となっています。

【ストレスを感じているか】



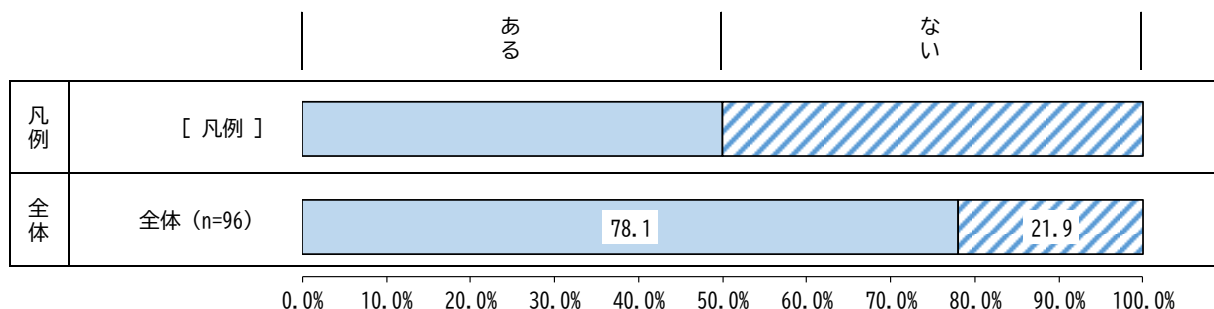
※問18で、「1. 感じている」と答えた方

問18-1 自分なりのストレス解消方法がありますか。

【全体】

- ストレス解消方法があるかについて、「ある」が78.1%、「ない」が21.9%となっています。

【ストレス解消方法があるか】

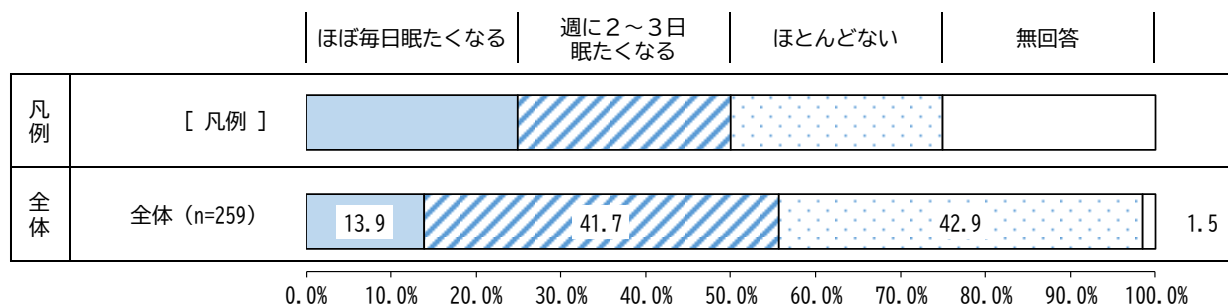


問19 あなたは、学校で眠たくなることがありますか。

【全体】

- 学校で眠たくなることがあるかについて、「ほとんどない」が 42.9%、「週に2～3日眠たくなる」が 41.7%、「ほぼ毎日眠たくなる」が 13.9%となっています。

【学校で眠たくなることがあるか】

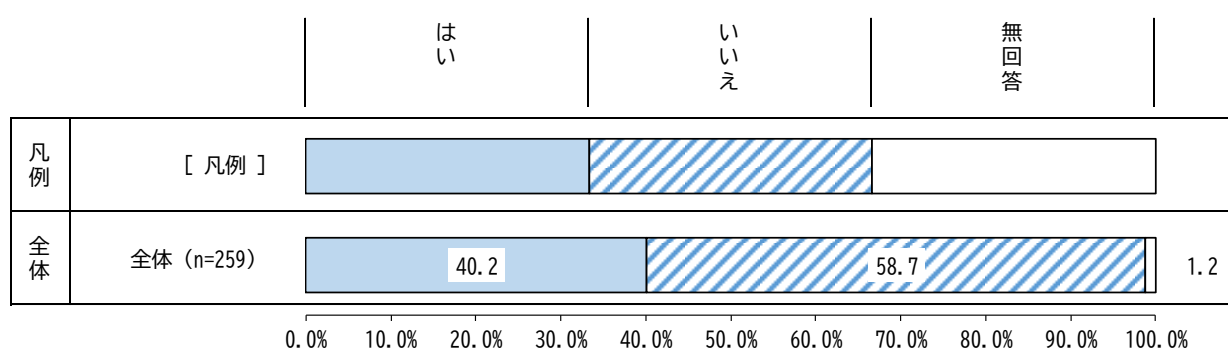


問20 あなたは、カフェインを含む飲み物（コーヒー、紅茶、緑茶、エナジードリンク等）を飲むことがありますか。

【全体】

- カフェインを含む飲み物を飲むかについて、「はい」が 40.2%、「いいえ」が 58.7%となっています。

【カフェインを含む飲み物を飲むか】



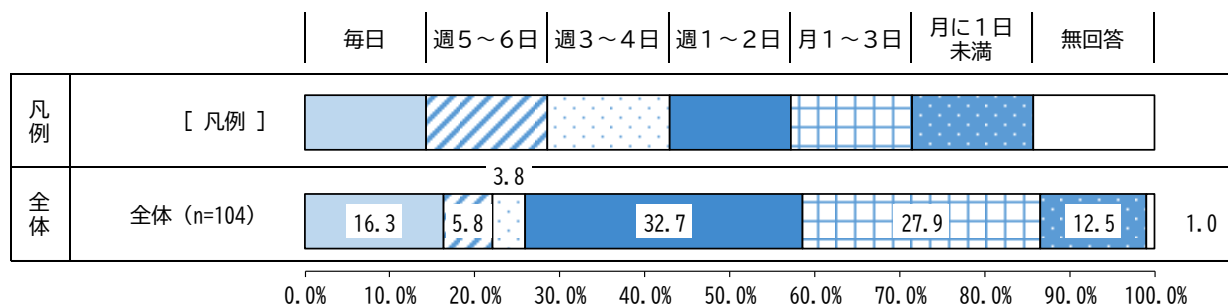
※問20で、「1. はい」と答えた方

問20-1 あなたが、上記のようなカフェインを含む飲み物を飲む日数はどれくらいですか。

【全体】

- カフェインを含む飲み物を飲む頻度について、「週1～2日」が 32.7%、「月1～3日」が 27.9%、「毎日」が 16.3%となっています。

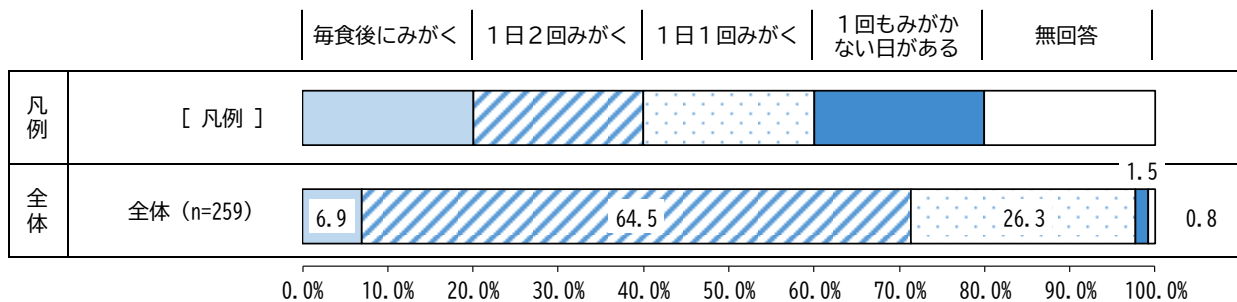
【カフェインを含む飲み物を飲む頻度】



問21 あなたは毎日、歯をみがきますか。

【全体】
○ 歯みがきの状況について、「1日2回みがく」が64.5%、「1日1回みがく」が26.3%、「毎食後にみがく」が6.9%となっています。

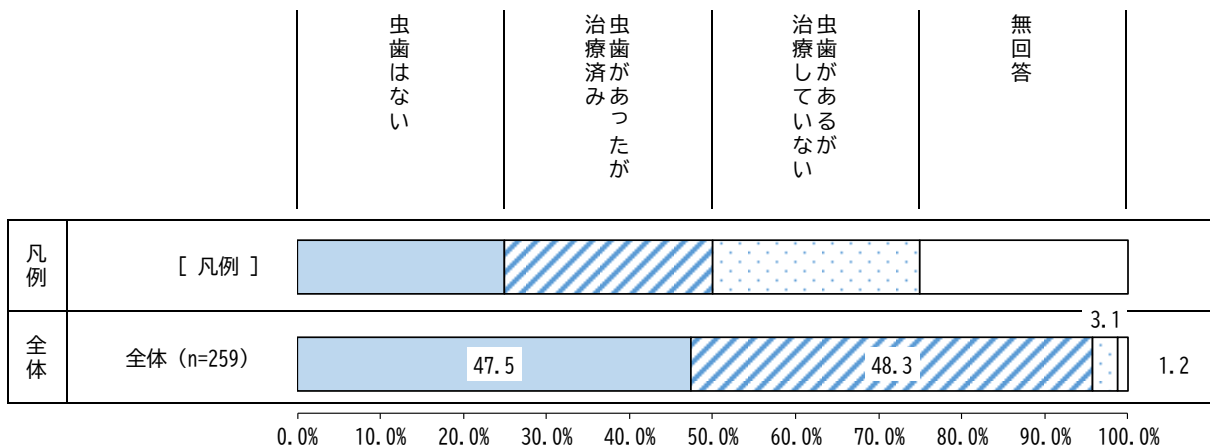
【歯みがきの状況】



問22 あなたは虫歯がありますか。

【全体】
○ 虫歯はあるかについて、「虫歯があったが治療済み」が48.3%、「虫歯はない」が47.5%、「虫歯があるが治療していない」が3.1%となっています。

【虫歯はあるか】



4. HPVワクチンについて

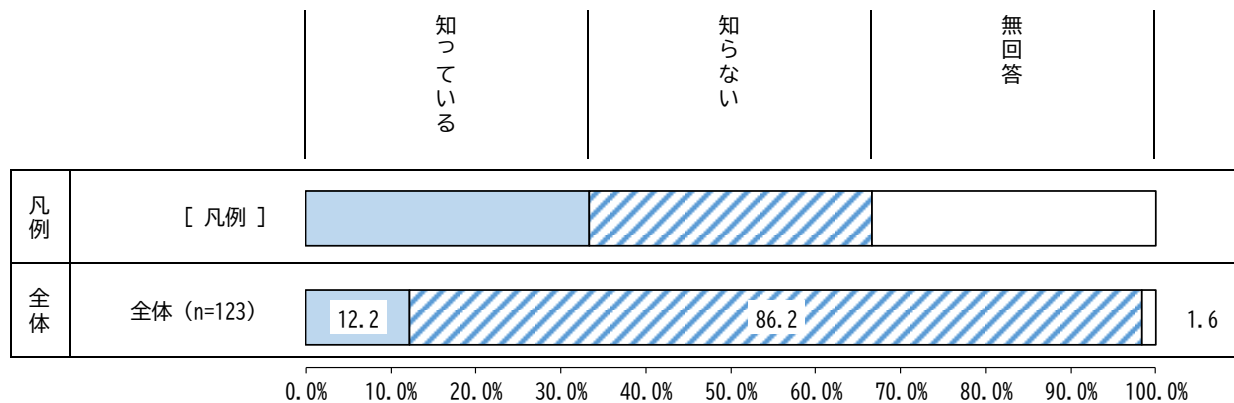
※女性のみ

問23 あなたはHPVワクチンを知っていますか。

【全体】

○ HPV ワクチンの認知について、「知っている」が12.2%、「知らない」が86.2%となっています。

【HPV ワクチンの認知】

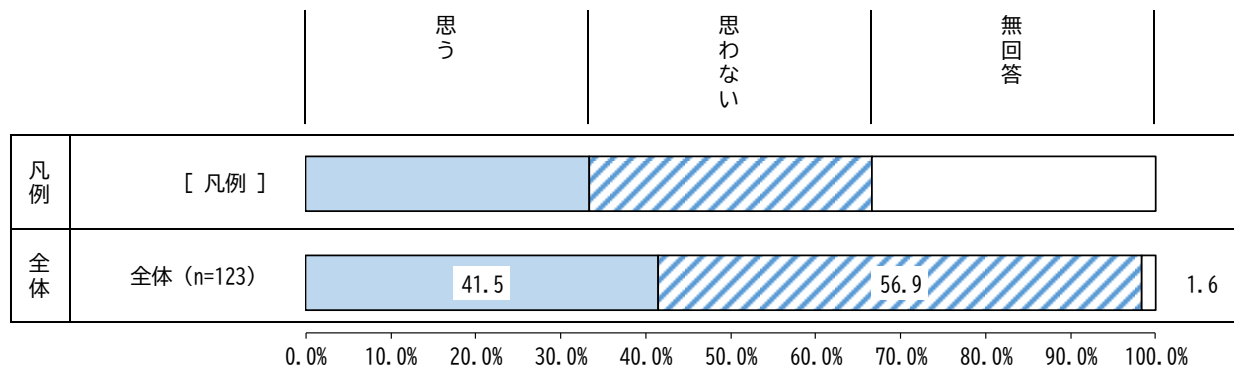


問24 あなたはHPVワクチンを接種したいと思いますか。

【全体】

○ HPV ワクチンの接種希望について、「思う」が41.5%、「思わない」が56.9%となっています。

【HPV ワクチンの接種希望】



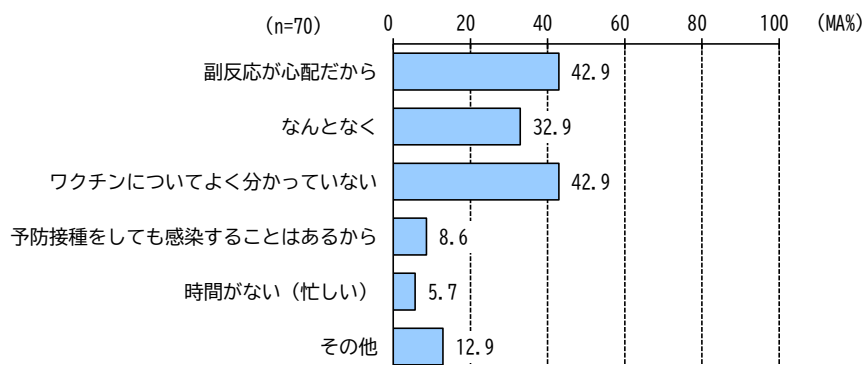
※問 24 で、「2. 思わない」と答えた方

問24-1 接種したいと思わない理由は何ですか。(MA)

【全体】

○ 接種したいと思わない理由について、「副反応が心配だから」「ワクチンについてよく分かっていない」がそれぞれ42.9%、「なんとなく」が32.9%、「その他」が12.9%となっています。

【 HPV ワクチンを接種したいと思わない理由(MA)】



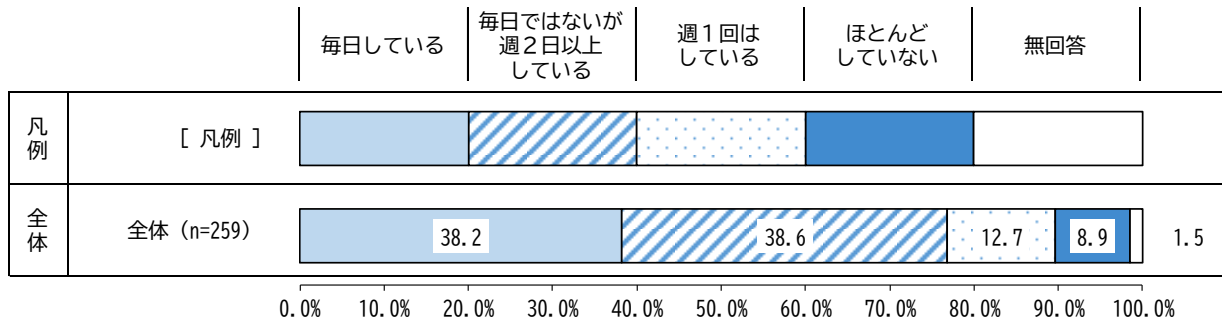
5. 運動・スポーツについて

問25 あなたは、1日合計30分以上の運動・スポーツをどれぐらいの回数していますか。

【全体】

- 運動習慣について、「毎日ではないが週2日以上している」が 38.6%、「毎日している」が 38.2%、「週1回はしている」が 12.7%となっています。

【運動習慣】



※問25で、「1. 毎日している」～「3. 週1回はしている」と答えた方

問25-1 また、その内容はどのようなものですか。(MA)

【全体】

- 運動の内容について、「日常生活に付随する運動（通学・手伝い・買い物など）」が 58.6%、「屋外球技（野球・サッカー・テニスなど）」が 39.7%、「ウォーキング・ジョギング・サイクリング・散歩など」が 30.2%となっています。

【運動の内容(MA)】

