

境町食育に関するアンケート調査結果

平成31年3月

境町

1. 調査の概要

(1) 調査の目的

本調査は、境町民の食生活の実態を把握し、「境町食育推進計画」策定のための基礎資料を得ることを目的に実施しました。

(2) 調査方法

① 対象地域：境町全域

② 対象者：一般調査・・・境町在住の20歳以上
(住民基本台帳から無作為抽出)
小・中学生調査・・・小学1年生(記入は保護者),
小学6年生, 中学3年生

③ 調査期間：平成30年9月3日(月)～10月5日(金)

④ 調査方法：一般調査・・・郵送にて配布・回収
小・中学生調査・・・学校単位に調査票配布・回収

(3) 配布及び回収結果

対象者	配布数	回収数	回収率
一般	3, 000	1, 200	40. 0%
小学1年生	213	210	98. 6%
小学6年生	208	207	99. 5%
中学3年生	220	216	98. 2%

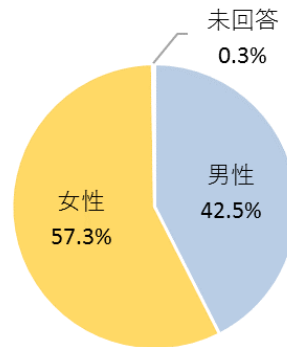
(4) 報告書の見方

- ① 表中の数値はそれぞれ人数(人)と割合(%)を表示しています。
- ② 図表中の「n」は、その設問の回答者数を表します。
- ③ 割合(%)は小数点第2位を四捨五入し、小数点第1位まで表示しています。そのため、合計が100%にならない場合があります。
- ④ 回答者数を分母として割合(%)を計算しているため、複数回答の場合には、すべての割合を計算すると100%を超えることがあります。

2. 調査の結果（一般調査）

問1 あなたの性別はどちらですか。（1つに○）

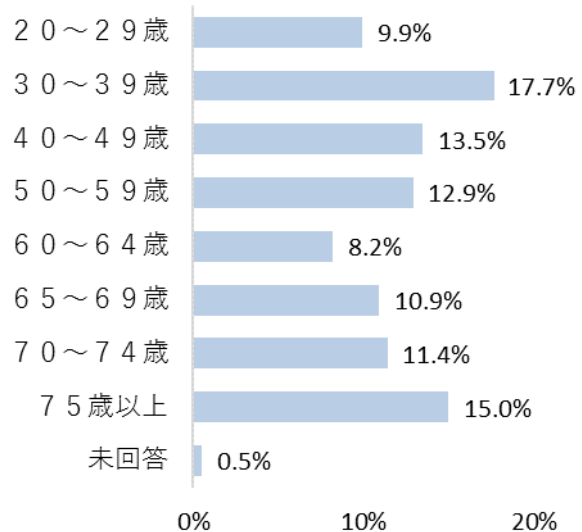
男性	510	42.5%
女性	687	57.3%
未回答	3	0.3%



問2 あなたの年齢を記入してください。

20～29歳	119	9.9%
30～39歳	212	17.7%
40～49歳	162	13.5%
50～59歳	155	12.9%
60～64歳	98	8.2%
65～69歳	131	10.9%
70～74歳	137	11.4%
75歳以上	180	15.0%
未回答	6	0.5%

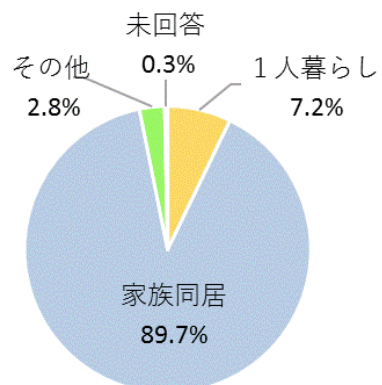
n = 1,200



問3 あなたの家族構成を教えてください。（1つに○）

1人暮らし	86	7.2%
家族同居	1076	89.7%
その他	34	2.8%
未回答	4	0.3%

n = 1,200

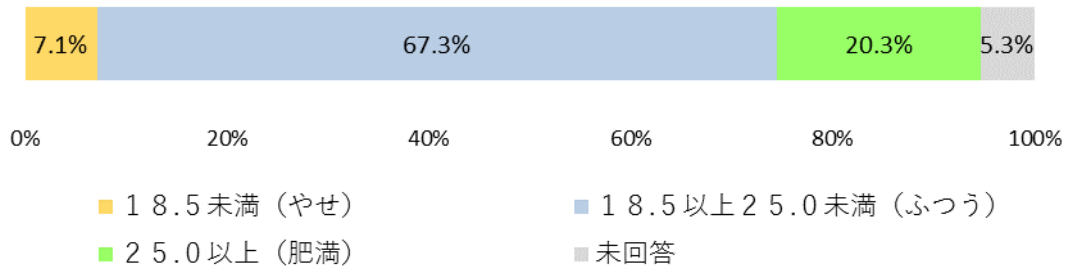


問4 現在の身長と体重を記入してください。

※身長と体重からBMIを計算

BMI 18.5未満（やせ）	85	7.1%
BMI 18.5以上25.0未満（ふつう）	808	67.3%
BMI 25.0以上（肥満）	243	20.3%
未回答	64	5.3%

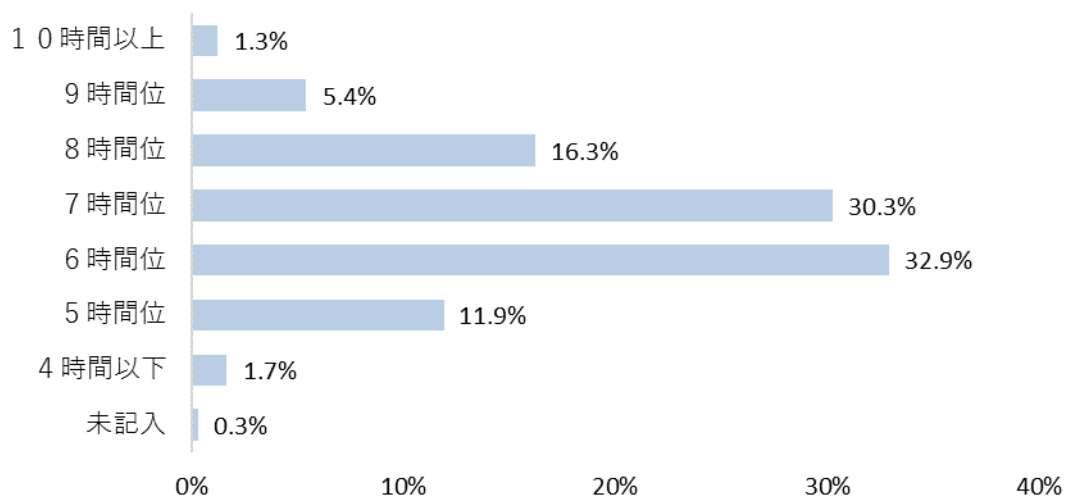
n = 1,200



問5 1日の平均睡眠時間は何時間ですか？（1つに○）

10時間以上	15	1.3%
9時間位	65	5.4%
8時間位	195	16.3%
7時間位	363	30.3%
6時間位	395	32.9%
5時間位	143	11.9%
4時間以下	20	1.7%
未記入	4	0.3%

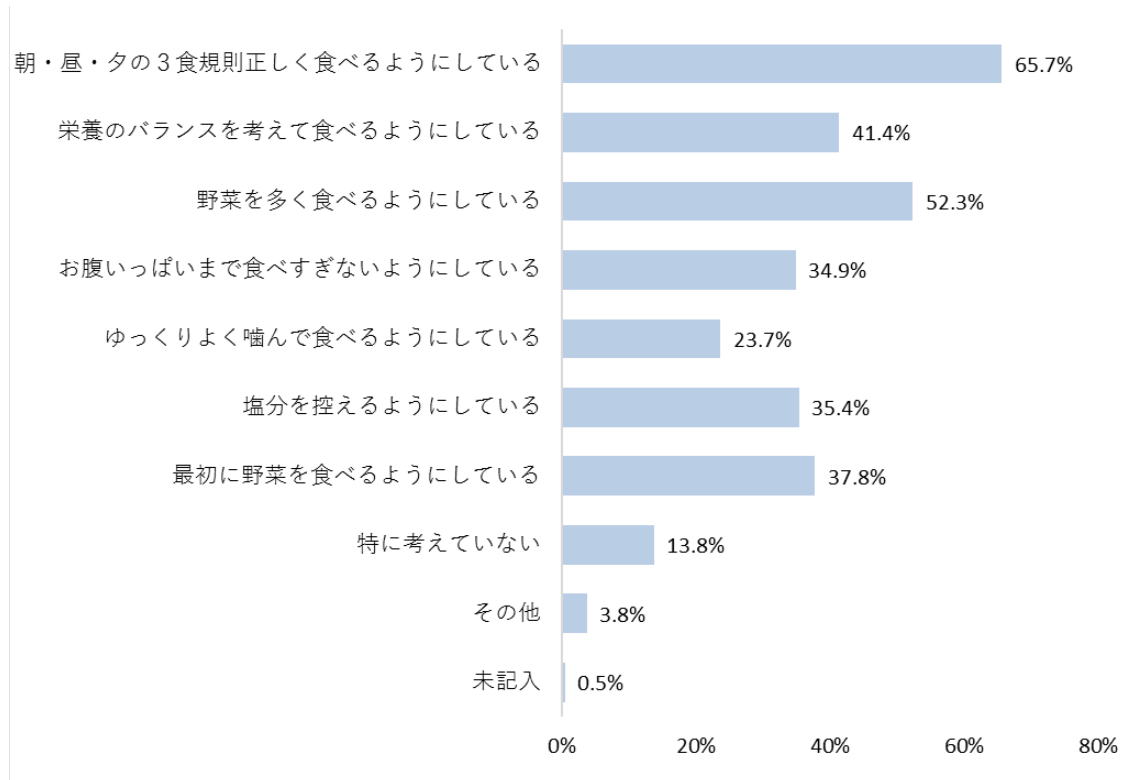
n = 1,200



問6 あなたが食事をするときに心がけていることは何ですか？(あてはまるものすべてに○)

朝・昼・夕の3食規則正しく食べるようにしている	788	65.7%
栄養のバランスを考えて食べるようにしている	497	41.4%
野菜を多く食べるようにしている	628	52.3%
お腹いっぱいまで食べすぎないようにしている	419	34.9%
ゆっくりよく噛んで食べるようにしている	284	23.7%
塩分を控えるようにしている	425	35.4%
最初に野菜を食べるようにしている	453	37.8%
特に考えていない	165	13.8%
その他	45	3.8%
未記入	6	0.5%

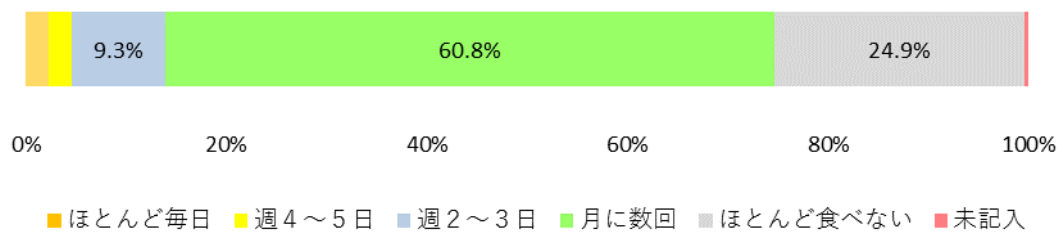
n = 1,200



問7 普段、外食をどのくらいの頻度で食べますか？(1つに○)

ほとんど毎日	28	2.3%
週4～5日	27	2.3%
週2～3日	112	9.3%
月に数回	729	60.8%
ほとんど食べない	299	24.9%
未記入	5	0.4%

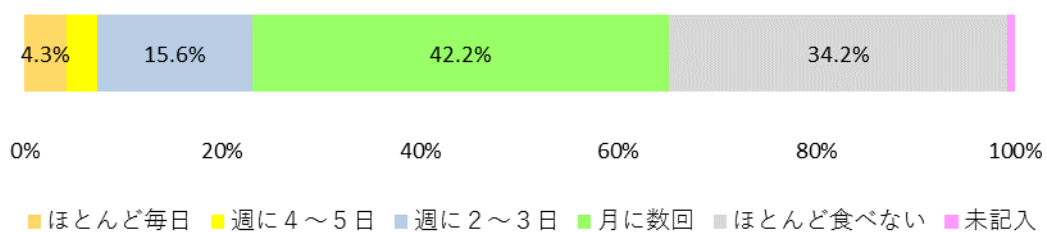
n = 1,200



問8 中食(なかしょく)をどのくらいの頻度で利用しますか？(1つに○)

ほとんど毎日	51	4.3%
週に4～5日	38	3.2%
週に2～3日	187	15.6%
月に数回	506	42.2%
ほとんど食べない	410	34.2%
未記入	8	0.7%

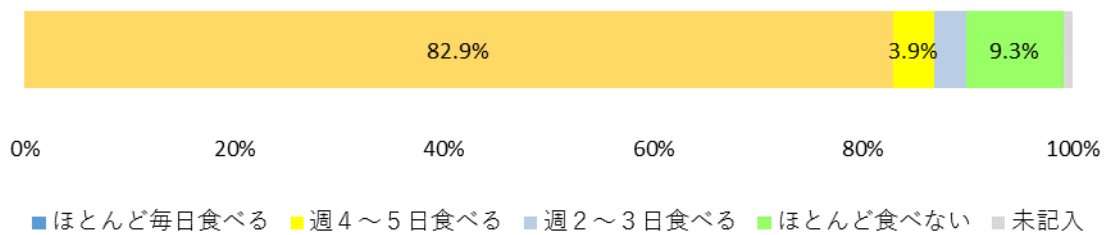
n = 1,200



問9 あなたは朝食を食べますか？(1つに○)

ほとんど毎日食べる	995	82.9%
週4～5日食べる	47	3.9%
週2～3日食べる	37	3.1%
ほとんど食べない	111	9.3%
未記入	10	0.8%

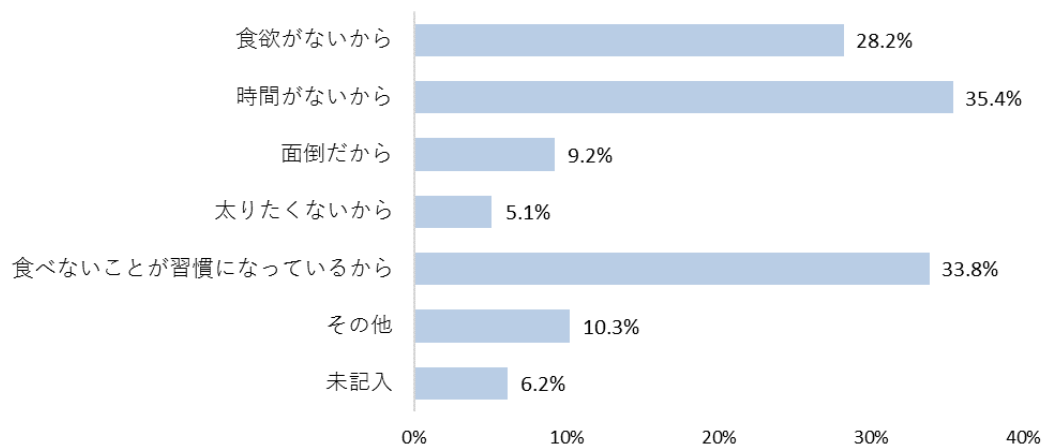
n = 1,200



問9-1 2～4と答えた方は、その主な理由は何ですか？(あてはまるものすべてに○)

食欲がないから	55	28.2%
時間がないから	69	35.4%
面倒だから	18	9.2%
太りたくないから	10	5.1%
食べないことが習慣になっているから	66	33.8%
その他	20	10.3%
未記入	12	6.2%

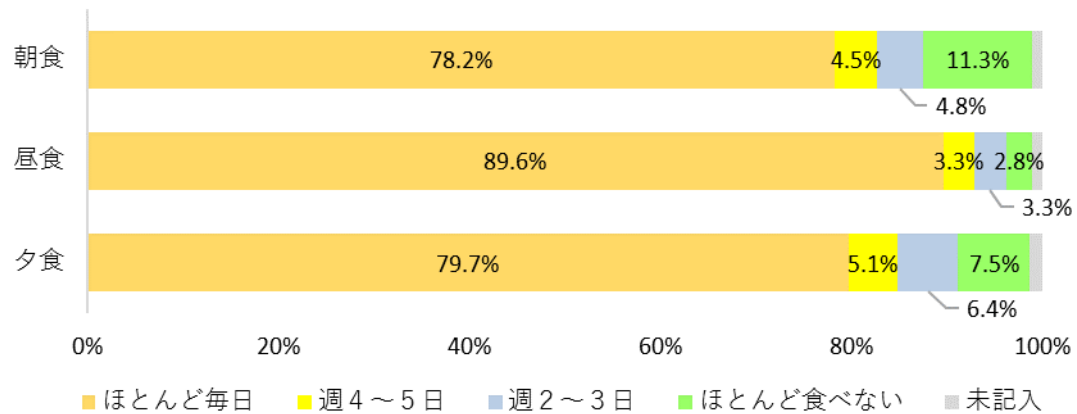
n = 195



問10 主食(ごはん・パン・めんなど)を食べていますか？(それぞれ1つに○)

	朝食		昼食		夕食	
ほとんど毎日	938	78.2%	1075	89.6%	956	79.7%
週4～5日	54	4.5%	39	3.3%	61	5.1%
週2～3日	58	4.8%	40	3.3%	77	6.4%
ほとんど食べない	136	11.3%	33	2.8%	90	7.5%
未記入	14	1.2%	13	1.1%	16	1.3%

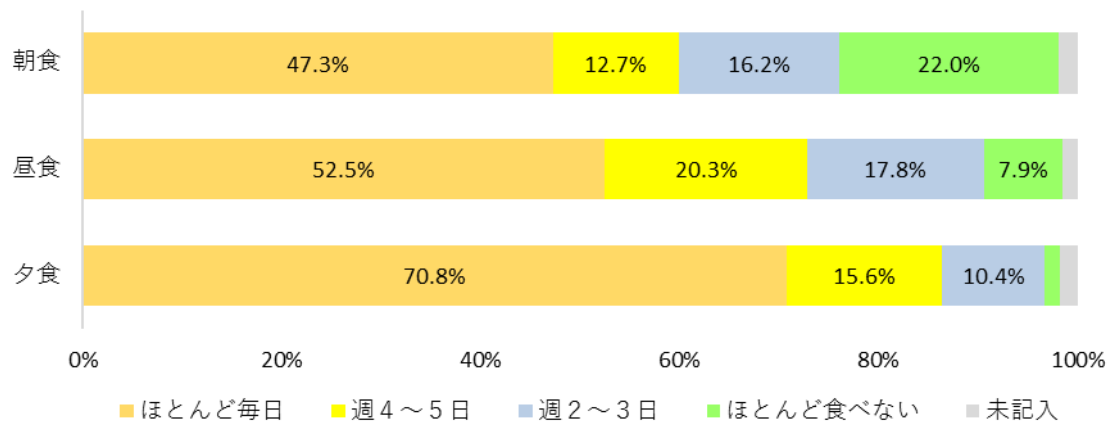
n = 1,200



問11 主菜(肉・魚・卵・大豆など)を食べていますか？(それぞれ1つに○)

	朝食		昼食		夕食	
ほとんど毎日	567	47.3%	630	52.5%	849	70.8%
週4～5日	152	12.7%	244	20.3%	187	15.6%
週2～3日	194	16.2%	213	17.8%	125	10.4%
ほとんど食べない	264	22.0%	95	7.9%	18	1.5%
未記入	23	1.9%	18	1.5%	21	1.8%

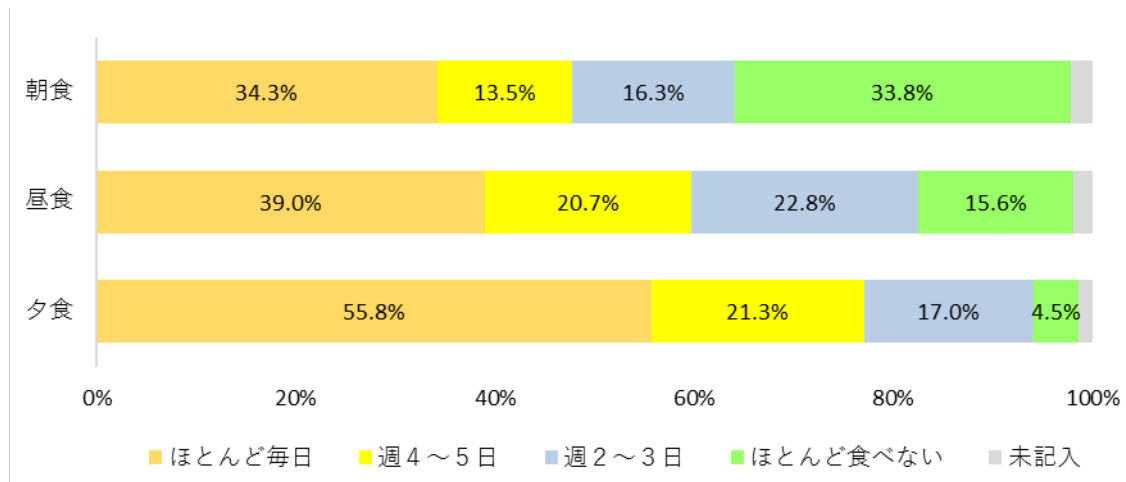
n = 1,200



問12 副菜(野菜・きのこ・海そうなど)を食べていますか？(それぞれ1つに○)

	朝食		昼食		夕食	
ほとんど毎日	411	34.3%	468	39.0%	669	55.8%
週4～5日	162	13.5%	248	20.7%	256	21.3%
週2～3日	196	16.3%	274	22.8%	204	17.0%
ほとんど食べない	405	33.8%	187	15.6%	54	4.5%
未記入	26	2.2%	23	1.9%	17	1.4%

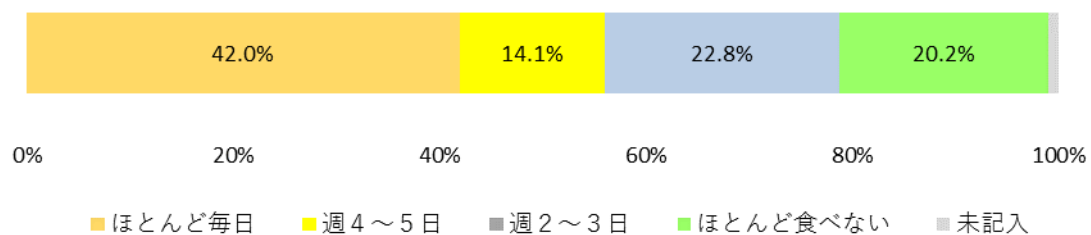
n = 1,200



問13 牛乳・乳製品(ヨーグルトなど)を食べますか？(1つに○)

ほとんど毎日	504	42.0%
週4～5日	169	14.1%
週2～3日	273	22.8%
ほとんど食べない	242	20.2%
未記入	12	1.0%

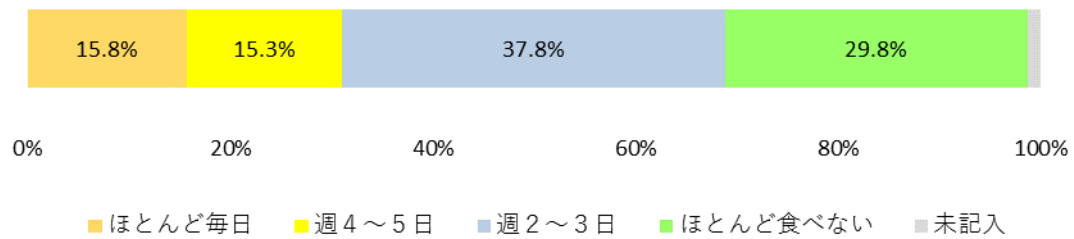
n = 1,200



問14 果物(ジャム・ジュースを除く)は食べますか？(1つに○)

ほとんど毎日	189	15.8%
週4～5日	183	15.3%
週2～3日	454	37.8%
ほとんど食べない	358	29.8%
未記入	16	1.3%

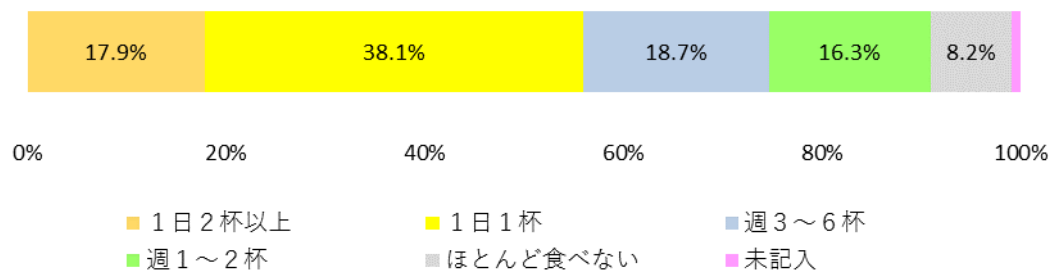
n = 1,200



問15 汁物(みそ汁・スープ等)は食べますか？(1つに○)

1日2杯以上	215	17.9%
1日1杯	457	38.1%
週3～6杯	224	18.7%
週1～2杯	196	16.3%
ほとんど食べない	98	8.2%
未記入	10	0.8%

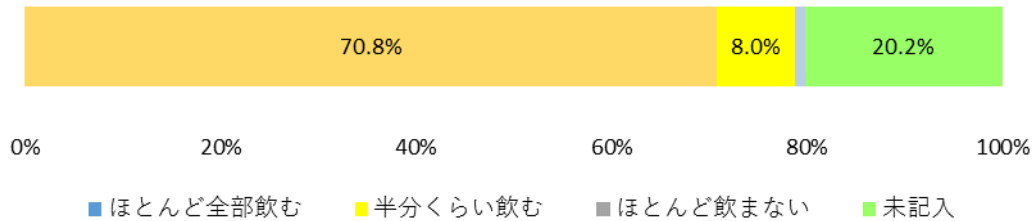
n = 1,200



問15-1 1～4と答えた方は、汁物の汁をどれくらい飲みますか？(1つに○)

ほとんど全部飲む	773	70.8%
半分くらい飲む	87	8.0%
ほとんど飲まない	11	1.0%
未記入	221	20.2%

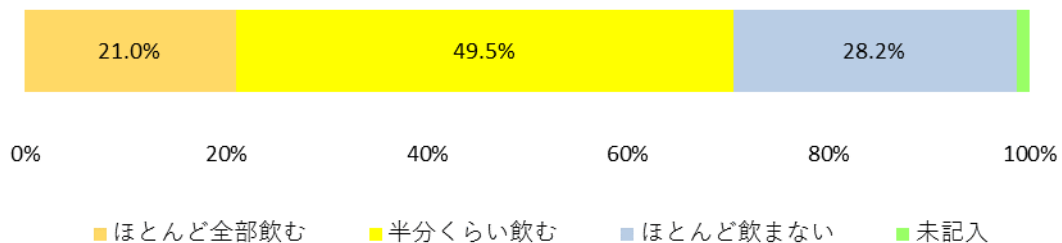
n = 1,092



問16 麺類を食べるときに汁をどれくらい飲みますか？(1つに○)

ほとんど全部飲む	252	21.0%
半分くらい飲む	594	49.5%
ほとんど飲まない	338	28.2%
未記入	16	1.3%

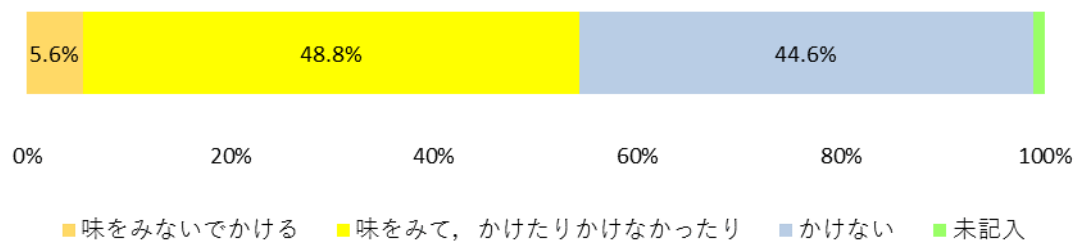
n = 1,200



問17 味付けされたおかず(塩サケ・魚の干物を含む)にしょうゆ・ソース・塩などをかけますか？(1つに○)

味をみないでかける	67	5.6%
味をみて、かけたりかけなかったり	585	48.8%
かけない	535	44.6%
未記入	13	1.1%

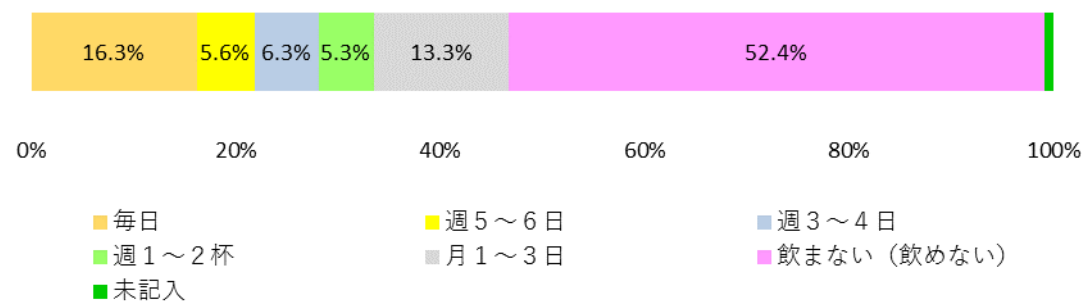
n = 1,200



問18 あなたはお酒を飲みますか？(1つに○)

毎日	195	16.3%
週5～6日	67	5.6%
週3～4日	76	6.3%
週1～2杯	64	5.3%
月1～3日	159	13.3%
飲まない(飲めない)	629	52.4%
未記入	10	0.8%

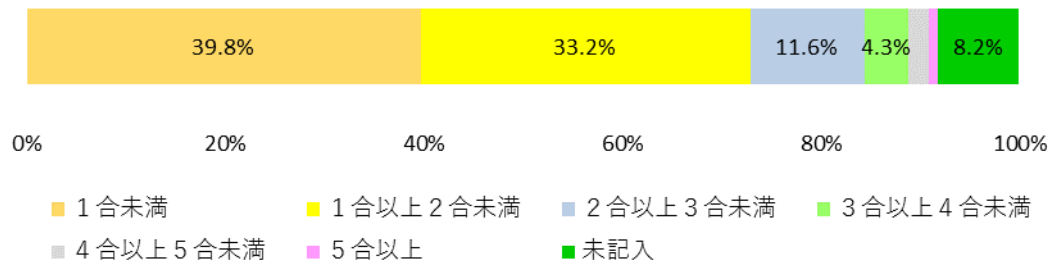
n = 1,200



問18-1 1～5と答えた方は、お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか？(1つに○)

1 合未満	223	39.8%
1 合以上 2 合未満	186	33.2%
2 合以上 3 合未満	65	11.6%
3 合以上 4 合未満	24	4.3%
4 合以上 5 合未満	12	2.1%
5 合以上	5	0.9%
未記入	46	8.2%

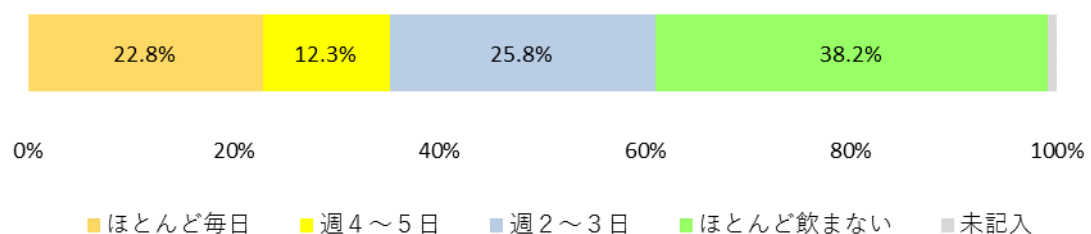
n = 561



問19 あなたはジュース(100%果汁飲料を含む)、炭酸飲料、砂糖入りコーヒーなどの甘い飲み物を飲みますか？(1つに○)

ほとんど毎日	274	22.8%
週4～5日	148	12.3%
週2～3日	310	25.8%
ほとんど飲まない	458	38.2%
未記入	10	0.8%

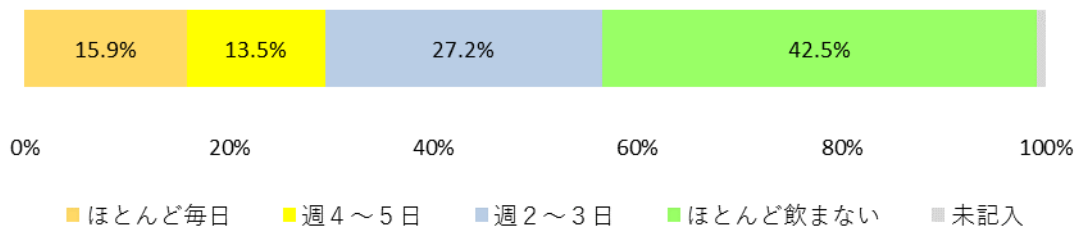
n = 1,200



問20 あなたはおやつ(夜食を含む)を食べますか？(1つに○)

ほとんど毎日	191	15.9%
週4～5日	162	13.5%
週2～3日	326	27.2%
ほとんど飲まない	510	42.5%
未記入	11	0.9%

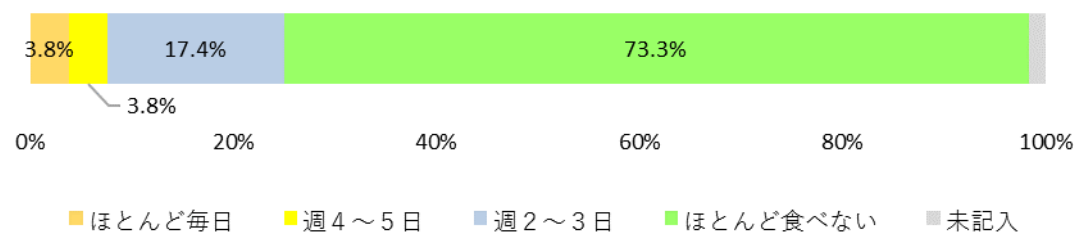
n = 1,200



問21 夕食の後、寝る前までにおやつや夜食を食べますか？(1つに○)

ほとんど毎日	46	3.8%
週4～5日	45	3.8%
週2～3日	209	17.4%
ほとんど食べない	880	73.3%
未記入	20	1.7%

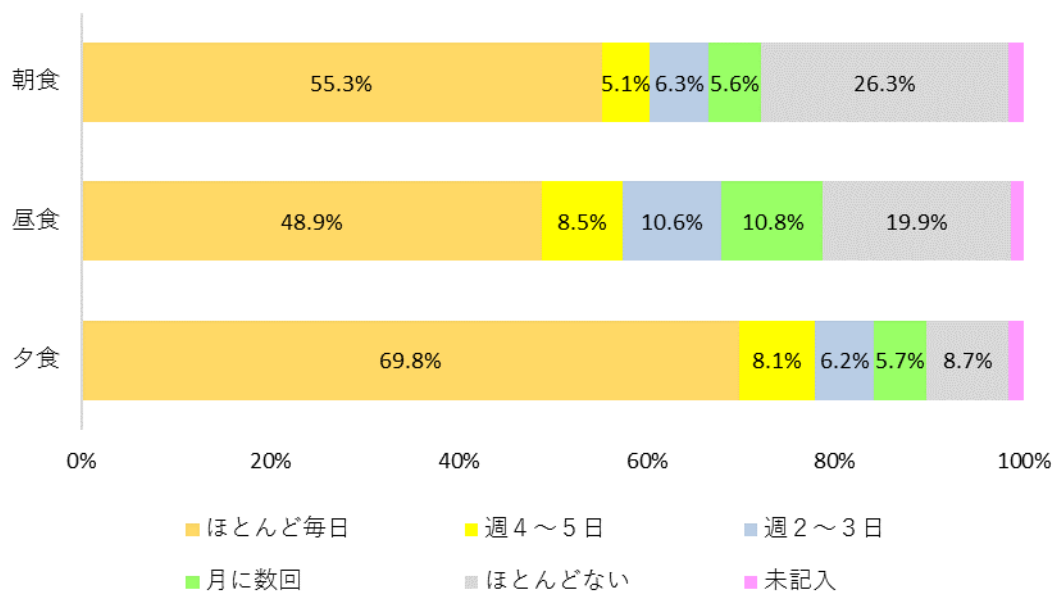
n = 1,200



問22 あなたは家族や仲間と一緒に食事をしていますか？(それぞれ1つに○)

	朝食		昼食		夕食	
ほとんど毎日	663	55.3%	587	48.9%	838	69.8%
週4～5日	61	5.1%	102	8.5%	97	8.1%
週2～3日	75	6.3%	127	10.6%	74	6.2%
月に数回	67	5.6%	129	10.8%	68	5.7%
ほとんどない	315	26.3%	239	19.9%	104	8.7%
未記入	19	1.6%	16	1.3%	19	1.6%

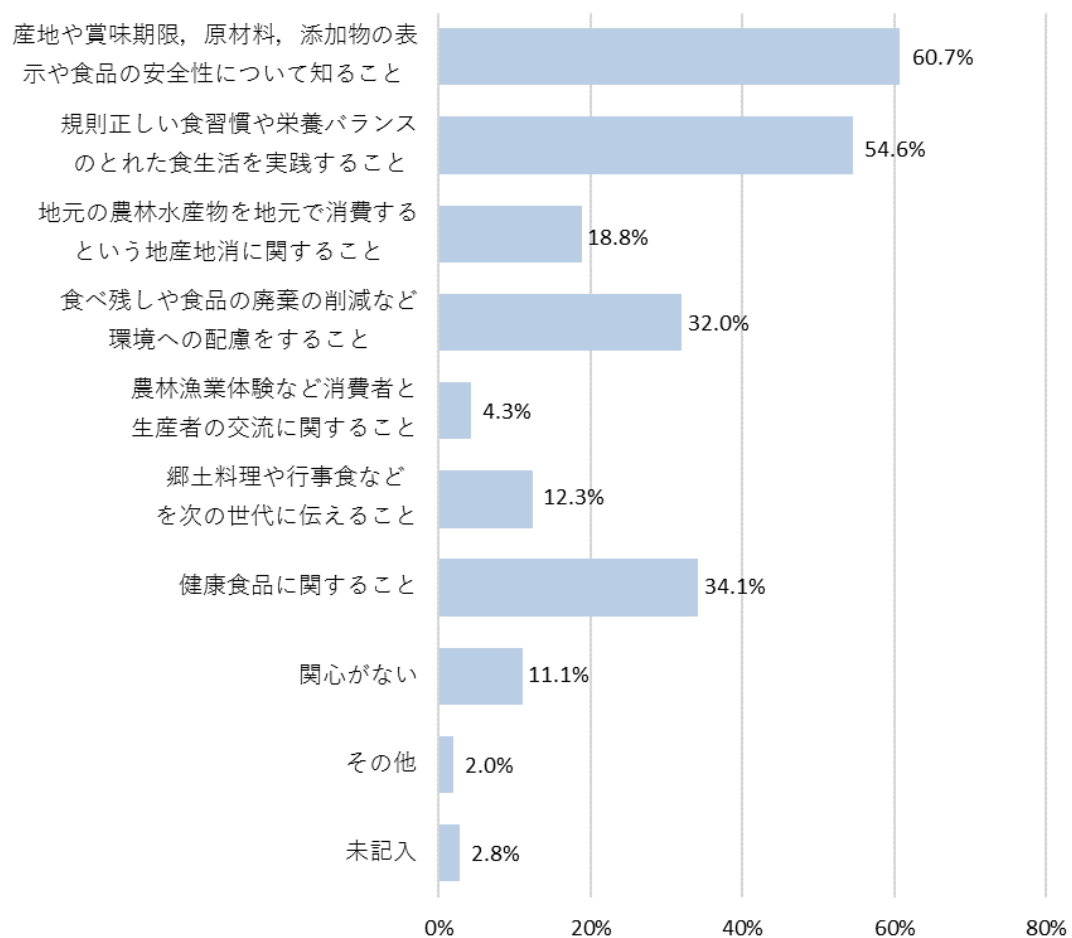
n = 1,200



問23 あなたが食について関心があることは何ですか？(あてはまるものすべてに○)

産地や賞味期限，原材料，添加物の表示や食品の安全性について知ること	728	60.7%
規則正しい食習慣や栄養バランスのとれた食生活を実践すること	655	54.6%
地元の農林水産物を地元で消費するという地産地消に関すること	226	18.8%
食べ残しや食品の廃棄の削減など環境への配慮をすること	384	32.0%
農林漁業体験など消費者と生産者の交流に関すること	52	4.3%
郷土料理や行事食などを次の世代に伝えること	148	12.3%
健康食品に関すること	409	34.1%
関心がない	133	11.1%
その他	24	2.0%
未記入	34	2.8%

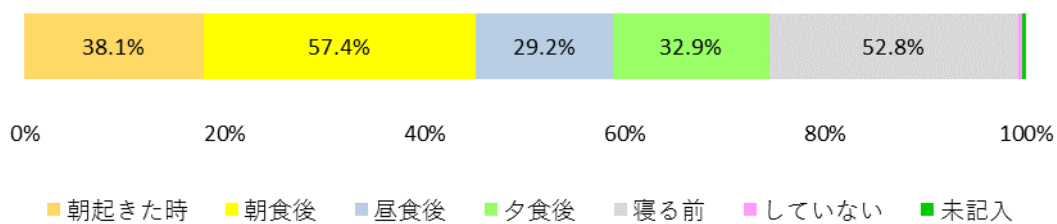
n = 1,200



問24 あなたはいつ歯をみがきますか？(あてはまるものすべてに○)

朝起きた時	457	38.1%
朝食後	689	57.4%
昼食後	350	29.2%
夕食後	395	32.9%
寝る前	633	52.8%
していない	12	1.0%
未記入	7	0.6%

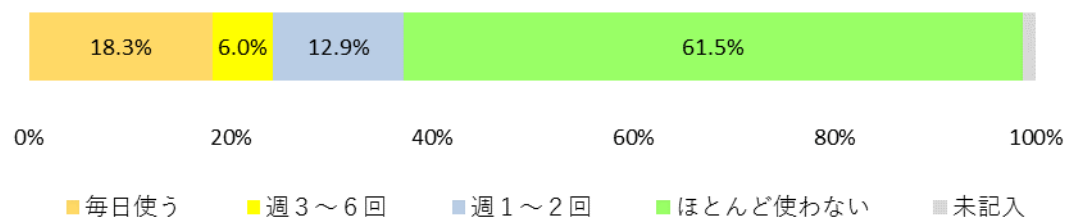
n = 1,200



問25 デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシは使いますか？(1つに○)

毎日使う	219	18.3%
週3～6回	72	6.0%
週1～2回	155	12.9%
ほとんど使わない	738	61.5%
未記入	16	1.3%

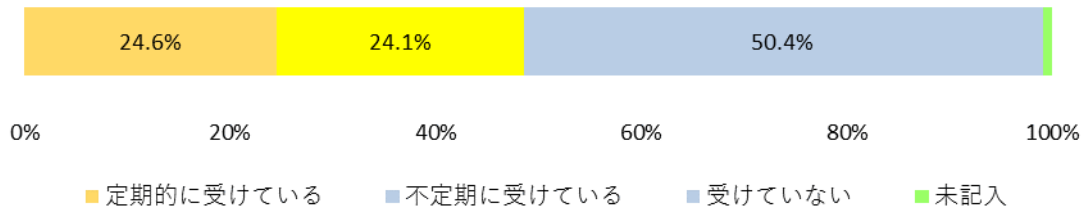
n = 1,200



問26 歯科健診を定期的に受けていますか？(1つに○)

定期的に受けている	295	24.6%
不定期に受けている	289	24.1%
受けていない	605	50.4%
未記入	11	0.9%

n = 1,200



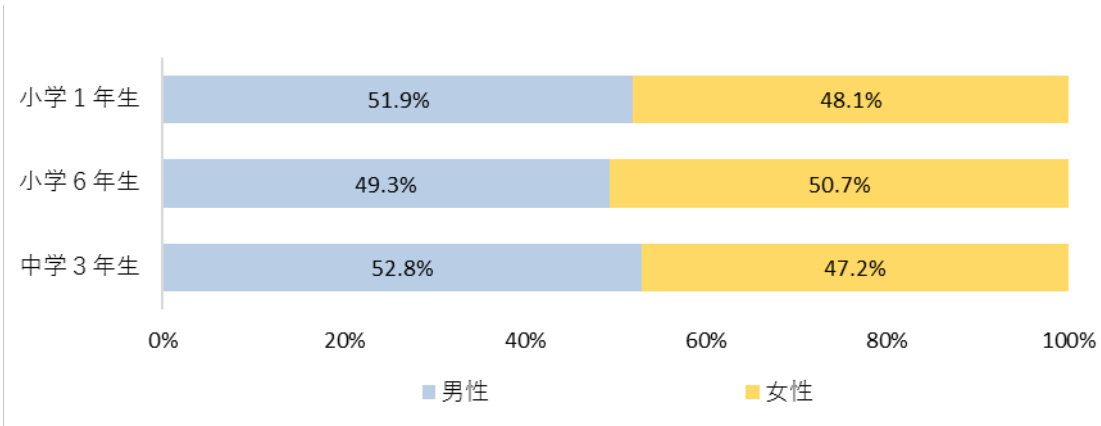
問27 食に関して普段考えていることや感じていることについて、ご自由にお書きください。

産地や賞味期限，原材料，添加物の表示や食品の安全性について	27
食習慣に関すること	73
栄養バランスについて	47
好き嫌いについて	7
地産地消について	17
食品の廃棄や環境に関すること	13
農林漁業体験や調理体験に関すること	8
郷土料理や行事食など食文化の継承に関すること	4
健康食品に関すること	6
食べ物や料理を作ってくれた人への感謝	2
中食・外食について	2
口腔ケアについて	11
食育計画に関すること	2
境町への要望	14
その他	15

3. 調査の結果（小・中学生調査）

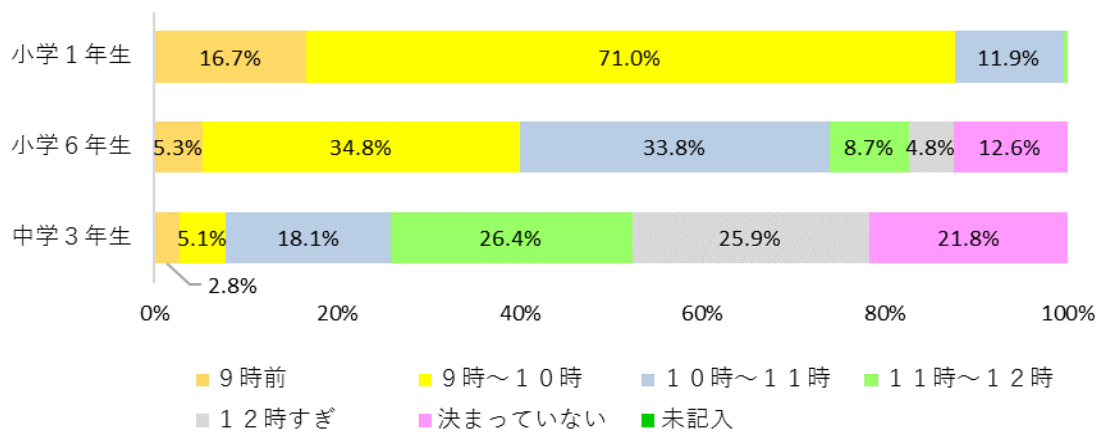
問1 あなたの性別はどちらですか？（1つに○）

	小学1年生 (n = 210)		小学6年生 (n = 207)		中学3年生 (n = 216)	
男性	109	51.9%	102	49.3%	114	52.8%
女性	101	48.1%	105	50.7%	102	47.2%



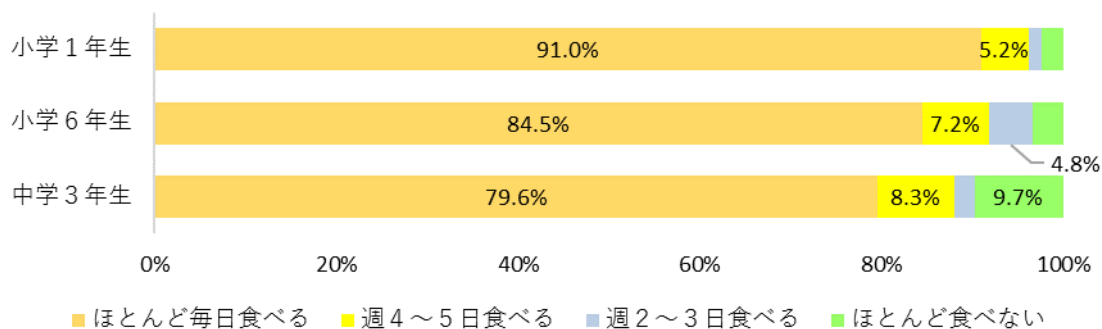
問2 夜寝るのはいつも何時頃ですか？（1つに○）

	小学1年生 (n = 210)		小学6年生 (n = 207)		中学3年生 (n = 216)	
9時前	35	16.7%	11	5.3%	6	2.8%
9時～10時	149	71.0%	72	34.8%	11	5.1%
10時～11時	25	11.9%	70	33.8%	39	18.1%
11時～12時	1	0.5%	18	8.7%	57	26.4%
12時すぎ	0	0.0%	10	4.8%	56	25.9%
決まっていない	0	0.0%	26	12.6%	47	21.8%
未記入	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%



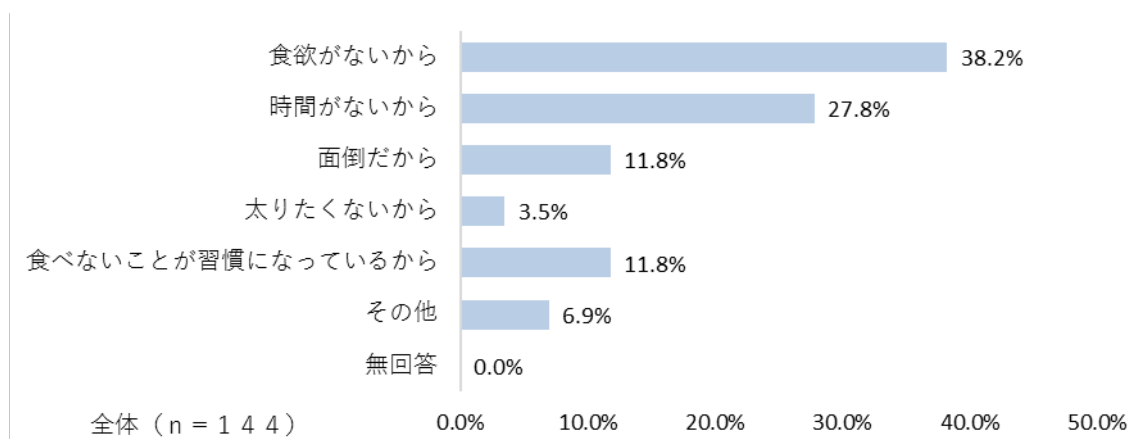
問3 あなたは朝ごはんを食べますか？(1つに○)

	小学1年生 (n = 210)		小学6年生 (n = 207)		中学3年生 (n = 216)	
ほとんど毎日食べる	191	91.0%	175	84.5%	172	79.6%
週4～5日食べる	11	5.2%	15	7.2%	18	8.3%
週2～3日食べる	3	1.4%	10	4.8%	5	2.3%
ほとんど食べない	5	2.4%	7	3.4%	21	9.7%
未記入	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%



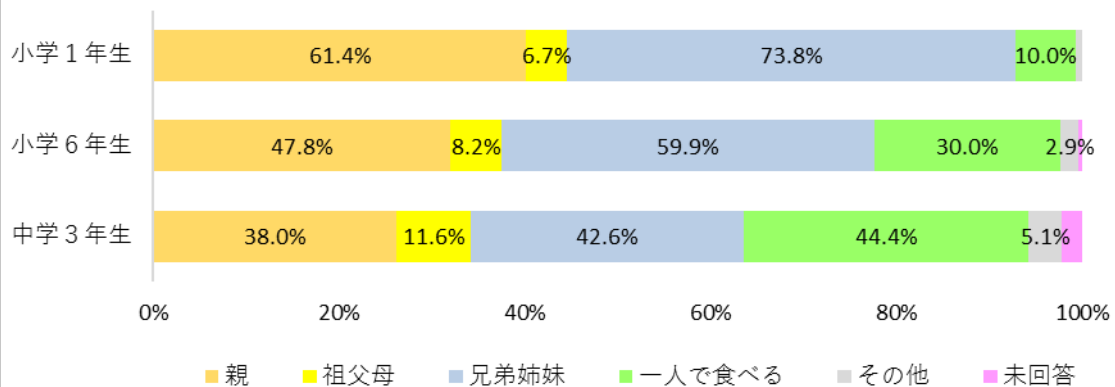
問3-1 2～4と答えた方は、その主な理由は何ですか？(あてはまるものすべてに○)

	小学1年生 (n = 24)		小学6年生 (n = 47)		中学3年生 (n = 73)	
食欲がないから	13	54.2%	19	40.4%	23	31.5%
時間がないから	9	37.5%	14	29.8%	17	23.3%
面倒だから	1	4.2%	4	8.5%	12	16.4%
太りたくないから	0	0.0%	2	4.3%	3	4.1%
食べないことが習慣になっているから	0	0.0%	5	10.6%	12	16.4%
その他	1	4.2%	3	6.4%	6	8.2%
未記入	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%

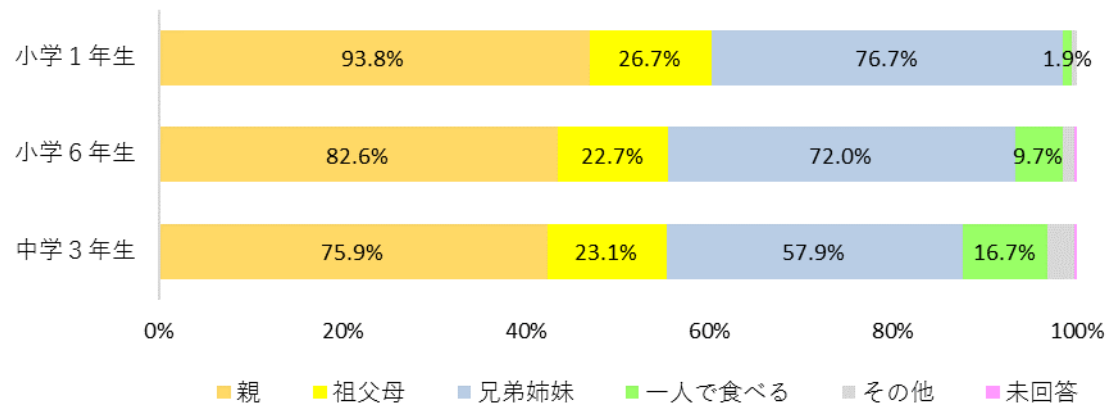


問4 あなたは誰と一緒にごはんを食べていますか？(あてはまるものすべてに○)

		小学1年生 (n = 210)		小学6年生 (n = 207)		中学3年生 (n = 216)	
朝 ご は ん	親	129	61.4%	99	47.8%	82	38.0%
	祖父母	14	6.7%	17	8.2%	25	11.6%
	兄弟姉妹	155	73.8%	124	59.9%	92	42.6%
	一人で食べる	21	10.0%	62	30.0%	96	44.4%
	その他	2	1.0%	6	2.9%	11	5.1%
	未回答	0	0.0%	1	0.5%	7	3.2%

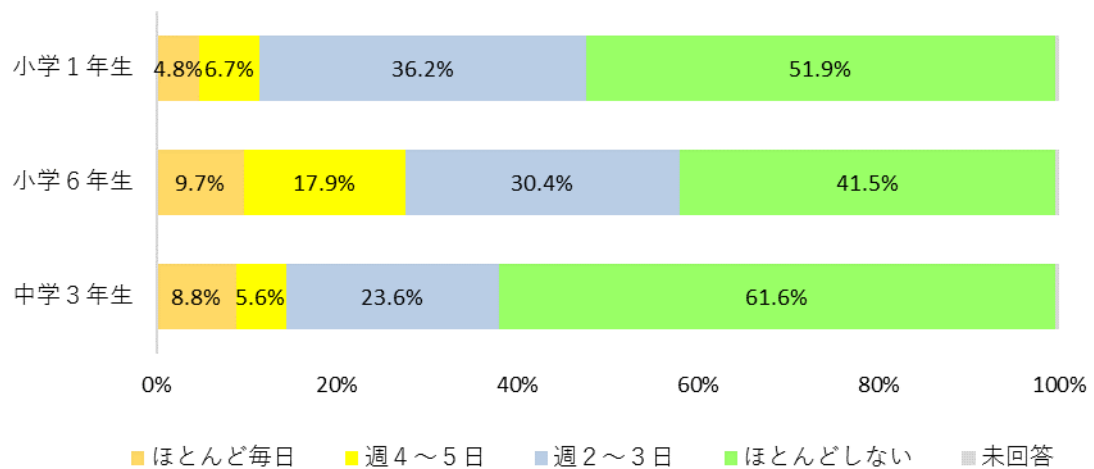


		小学1年生 (n = 210)		小学6年生 (n = 207)		中学3年生 (n = 216)	
夕 ご は ん	親	197	93.8%	171	82.6%	164	75.9%
	祖父母	56	26.7%	47	22.7%	50	23.1%
	兄弟姉妹	161	76.7%	149	72.0%	125	57.9%
	一人で食べる	4	1.9%	20	9.7%	36	16.7%
	その他	2	1.0%	5	2.4%	11	5.1%
	未回答	0	0.0%	1	0.5%	1	0.5%



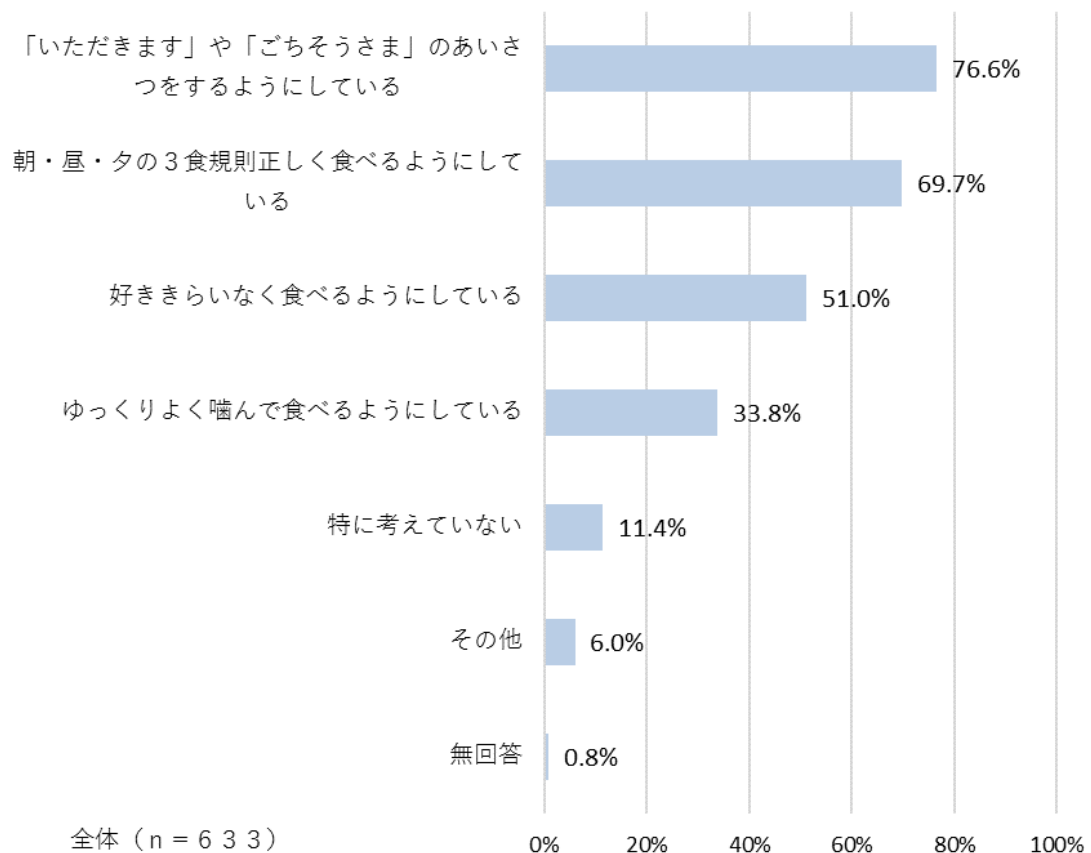
問5 あなたは料理の手伝いをしますか？(1つに○)

	小学1年生 (n = 210)		小学6年生 (n = 207)		中学3年生 (n = 216)	
ほとんど毎日	10	4.8%	20	9.7%	19	8.8%
週4～5日	14	6.7%	37	17.9%	12	5.6%
週2～3日	76	36.2%	63	30.4%	51	23.6%
ほとんどしない	109	51.9%	86	41.5%	133	61.6%
未回答	1	0.5%	1	0.5%	1	0.5%



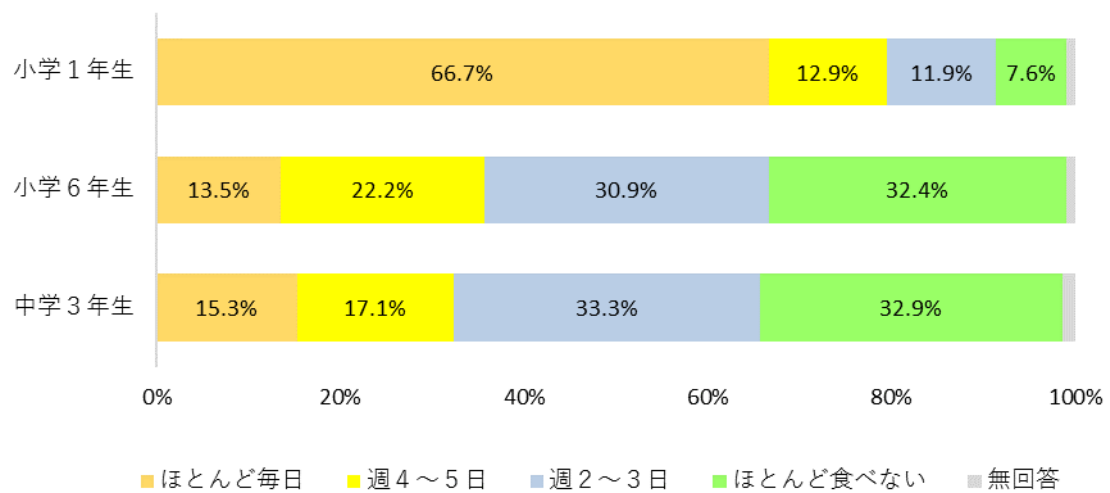
問6 あなたが食事をするときに心がけていることは何ですか？(あてはまるものすべてに○)

	小学1年生 (n = 210)		小学6年生 (n = 207)		中学3年生 (n = 216)	
「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをするようにしている	169	80.5%	167	80.7%	149	69.0%
朝・昼・夕の3食規則正しく食べるようにしている	157	74.8%	151	72.9%	133	61.6%
好ききらいなく食べるようにしている	123	58.6%	107	51.7%	93	43.1%
ゆっくりよく噛んで食べるようにしている	63	30.0%	80	38.6%	71	32.9%
特に考えていない	12	5.7%	20	9.7%	40	18.5%
その他	23	11.0%	8	3.9%	7	3.2%
未回答	2	1.0%	1	0.5%	2	0.9%



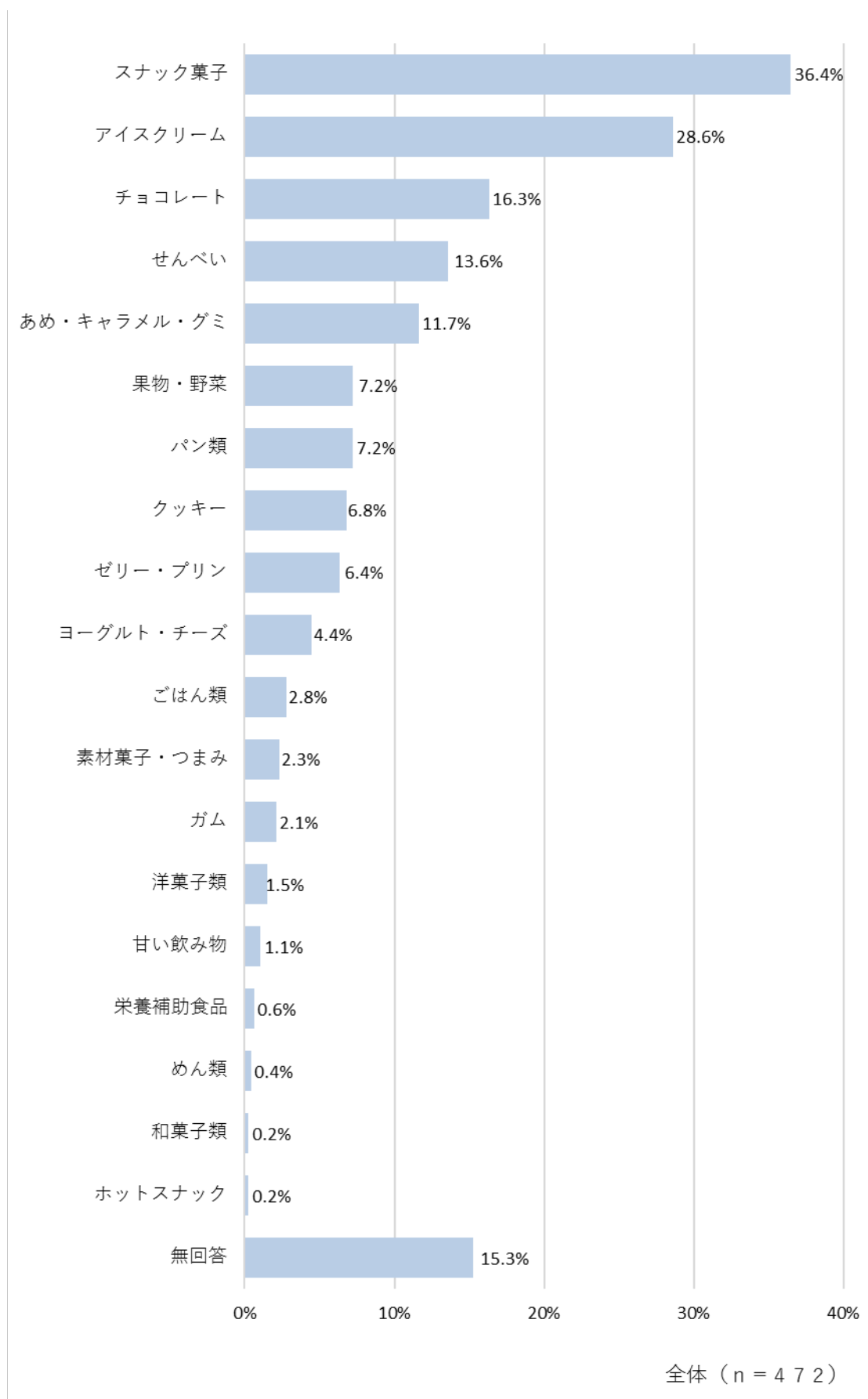
問7 あなたはおやつ(夜食を含む)を食べますか？(1つに○)

	小学1年生 (n = 210)		小学6年生 (n = 207)		中学3年生 (n = 216)	
ほとんど毎日	140	66.7%	28	13.5%	33	15.3%
週4～5日	27	12.9%	46	22.2%	37	17.1%
週2～3日	25	11.9%	64	30.9%	72	33.3%
ほとんど食べない	16	7.6%	67	32.4%	71	32.9%
未回答	2	1.0%	2	1.0%	3	1.4%



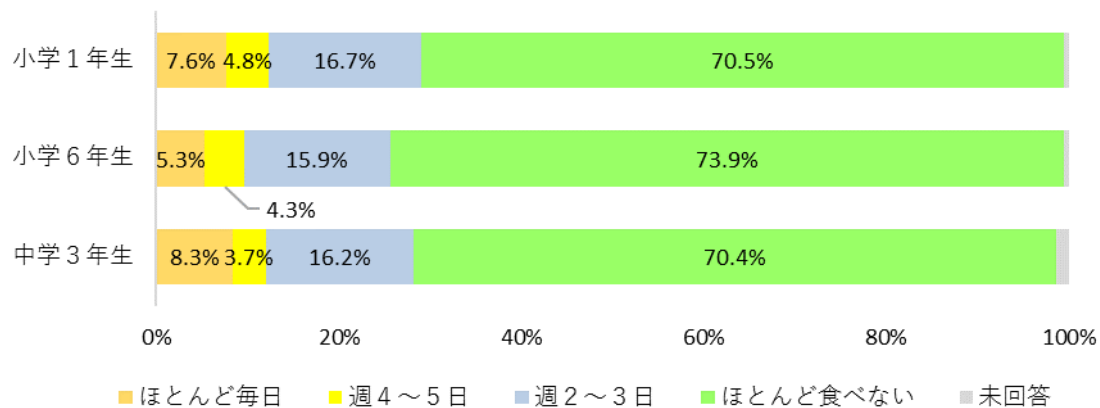
問7-1 1～3と答えた方は、どんなおやつをよく食べますか？()内に記入してください。

	小学1年生 (n = 192)		小学6年生 (n = 138)		中学3年生 (n = 142)	
チョコレート	40	20.8%	21	15.2%	16	11.3%
アイスクリーム	54	28.1%	54	39.1%	27	19.0%
スナック菓子	67	34.9%	55	39.9%	50	35.2%
せんべい	33	17.2%	21	15.2%	10	7.0%
クッキー	17	8.9%	11	8.0%	4	2.8%
ゼリー・プリン	20	10.4%	5	3.6%	5	3.5%
ヨーグルト・チーズ	12	6.3%	5	3.6%	4	2.8%
洋菓子類	2	1.0%	2	1.4%	3	2.1%
和菓子類	0	0.0%	1	0.7%	0	0.0%
あめ・キャラメル・グミ	34	17.7%	5	3.6%	16	11.3%
ガム	3	1.6%	3	2.2%	4	2.8%
パン類	15	7.8%	13	9.4%	6	4.2%
めん類	0	0.0%	1	0.7%	1	0.7%
ごはん類	7	3.6%	5	3.6%	1	0.7%
果物・野菜	20	10.4%	7	5.1%	7	4.9%
素材菓子・つまみ	1	0.5%	3	2.2%	7	4.9%
栄養補助食品	1	0.5%	0	0.0%	2	1.4%
ホットスナック	0	0.0%	1	0.7%	0	0.0%
甘い飲み物	2	1.0%	2	1.4%	1	0.7%
未記入	27	14.1%	7	5.1%	38	26.8%



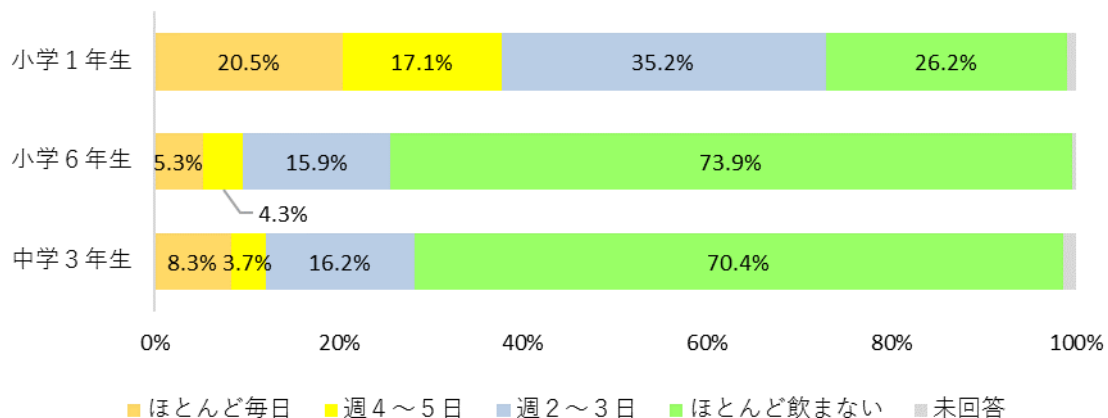
問8 タゴはんの後、寝る前までにおやつや夜食を食べますか？(1つに○)

	小学1年生 (n = 210)		小学6年生 (n = 207)		中学3年生 (n = 216)	
ほとんど毎日	16	7.6%	11	5.3%	18	8.3%
週4～5日	10	4.8%	9	4.3%	8	3.7%
週2～3日	35	16.7%	33	15.9%	35	16.2%
ほとんど食べない	148	70.5%	153	73.9%	152	70.4%
未回答	1	0.5%	1	0.5%	3	1.4%



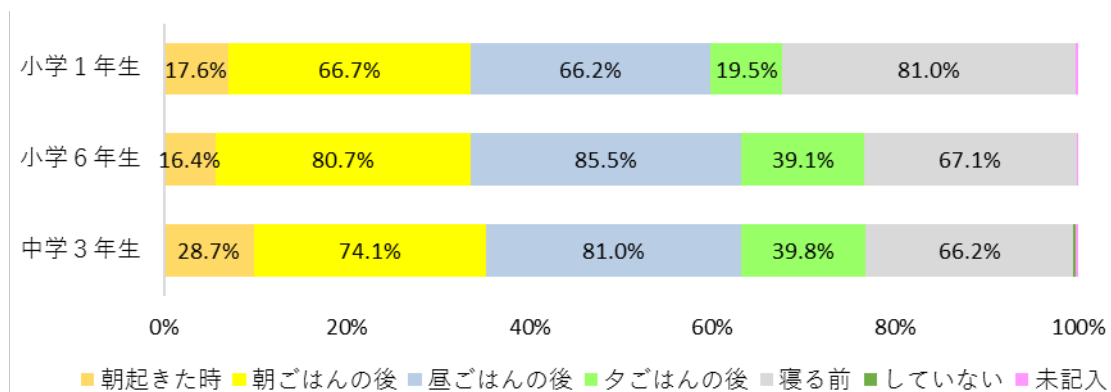
問9 ジュース(100%果汁飲料を含む)、炭酸飲料などの甘い飲み物を飲みますか？(1つに○)

	小学1年生 (n = 210)		小学6年生 (n = 207)		中学3年生 (n = 216)	
ほとんど毎日	43	20.5%	11	5.3%	18	8.3%
週4～5日	36	17.1%	9	4.3%	8	3.7%
週2～3日	74	35.2%	33	15.9%	35	16.2%
ほとんど飲まない	55	26.2%	153	73.9%	152	70.4%
未回答	2	1.0%	1	0.5%	3	1.4%



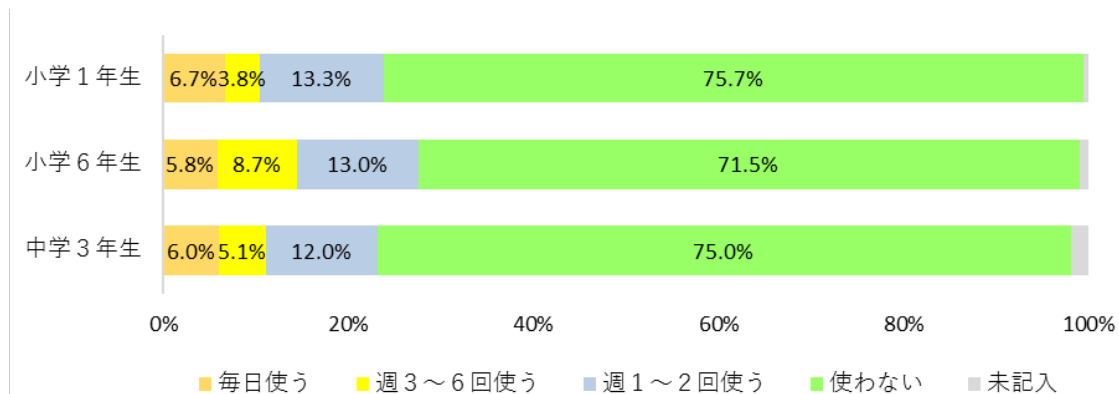
問10 あなたはいつ歯をみがきますか？(あてはまるものすべてに○)

	小学1年生 (n = 210)		小学6年生 (n = 207)		中学3年生 (n = 216)	
朝起きた時	37	17.6%	34	16.4%	62	28.7%
朝ごはんの後	140	66.7%	167	80.7%	160	74.1%
昼ごはんの後	139	66.2%	177	85.5%	175	81.0%
夕ごはんの後	41	19.5%	81	39.1%	86	39.8%
寝る前	170	81.0%	139	67.1%	143	66.2%
していない	0	0.0%	0	0.0%	1	0.5%
未記入	1	0.5%	1	0.5%	2	0.9%



問11 デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシは使いますか？(1つに○)

	小学1年生 (n = 210)		小学6年生 (n = 207)		中学3年生 (n = 216)	
毎日使う	14	6.7%	12	5.8%	13	6.0%
週3～6回使う	8	3.8%	18	8.7%	11	5.1%
週1～2回使う	28	13.3%	27	13.0%	26	12.0%
使わない	159	75.7%	148	71.5%	162	75.0%
未記入	1	0.5%	2	1.0%	4	1.9%



問12 食に関して普段考えていることや感じていることについて、ご自由にお書きください。

	小学1年生	小学6年生	中学3年生
産地や賞味期限，原材料，添加物の表示や食品の安全性について	1	1	4
食習慣に関すること	17	32	21
栄養バランスについて	23	24	10
好き嫌いについて	15	42	7
地産地消について	0	0	2
食品の廃棄や環境に関すること	1	12	0
農林漁業体験や調理体験に関すること	2	2	1
郷土料理や行事食など食文化の継承に関すること	0	0	0
健康食品に関すること	0	0	0
食べ物や料理を作ってくれた人への感謝	0	9	22
中食・外食について	0	0	0
口腔ケアについて	1	0	0
食育計画に関すること	0	0	0
境町への要望	0	0	0
その他	1	4	21

境町食育に関するアンケート結果

- 【発行】 境町
〒306-0495
茨城県猿島郡境町391番地1
- 【発行日】 平成31年3月
- 【編集】 境町 福祉部 子ども未来課健康推進室
電話0280-87-8000