

古賀市健康づくりや食育に関するアンケート

【小学生】

調査結果

令和5年3月

古賀市 健康介護課

## あなたのことについて

問 1 性別.....	3
問 2 住んでいる校区.....	3

## 食事について

問 3 朝食を週にどのくらい食べていますか。.....	4
問 4 朝食を毎日食べない理由は何ですか。.....	4
問 5 朝食はどんなものを食べていますか。.....	4
問 6 週何日、1日に3食（朝食・昼食・夕食）食事をしていますか。.....	5
問 7 主食・主菜・副菜がそろって食べることが1日に2食以上ありますか。.....	5
問 8 あなたは、1日3食のうち野菜を何食食べますか。.....	5
問 9 外食（お店で食べるごはん）と比べて家で食べるごはんの味はこいですか。.....	5
問 10 嫌いなものがあっても食べるようにしていますか。.....	5
問 11 食事以外（おやつ）はどんなものを食べますか。.....	6
問 12 ジュース、スポーツドリンク、砂糖入りのコーヒーなどを週にどのくらい飲みますか。.....	6
問 13 家族と一緒に食事をしていますか。.....	6
問 14 食事のときにお手伝い（調理の手伝い、食器の準備など）をしていますか。.....	6
問 15 お手伝いをしていない理由は何ですか。.....	7
問 16 家で食べている料理を1品でも自分ひとりで作ることができますか。.....	7
問 17 あなたが料理できるものを教えてください。.....	7
問 18 「まごたちわやさしい」を知っていますか。.....	7
問 19 食事をする時に心がけていることは何ですか。.....	7
問 20 あなたは、食事の時に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。.....	8
問 21 あなたは、伝統料理や郷土料理にどのようなものがあるか知っていますか。.....	8

## 運動について

問 22 運動は好きですか。.....	9
問 23 定期的に運動をしていますか。.....	9
問 24 続けて運動している時間はどれくらいですか。.....	9

## からだ・健康状態について

問 25 自分の身長・体重を知っていますか。.....	10
問 26 いつも何時に寝ますか。.....	10
問 27 いつも何時に起きますか。.....	10
問 28 平日の睡眠時間はどれくらいですか。.....	10
問 29 あなたは、1日平均どのくらいテレビなど（DVD、ユーチューブも含む）を見ていますか。 .....	10
問 30 あなたは、1日平均どのくらい電子ゲームや携帯電話、スマートフォン、パソコン、タブレットを使っていますか。.....	11
問 31 あなたは、朝すっきり目がさめますか。.....	11

問 32	毎日排便がありますか。 .....	11
問 33	あなたは、よく噛んでいますか。 .....	11
問 34	歯の健康のために気をつけていることがありますか。 .....	11
	1) 1年に1回以上、歯医者に行っている。 .....	11
	2) 1日1回以上はていねいに歯をみがくようにしている。 .....	11
問 35	あなたは、毎日楽しく過ごしていますか。 .....	12
問 36	あなたは、今悩みや不安に思っていることがありますか。 .....	12
問 37	それはどのようなことですか。 .....	12
問 38	あなたは、悩み等を相談できる人がいますか。 .....	12
問 39	あなたは、悩みを誰に相談しますか。 .....	12
問 40	あなたは「古賀市健康チャレンジ10か条」を知っていますか。 .....	13
問 41	あなたが日頃、健康な体づくりのために行っていることは何ですか。 .....	13

# あなたのことについて

問1 性別

(n=506)

	回答数	割合(%)
男子	257	50.8
女子	242	47.8
回答しない	7	1.4

問2 住んでいる校区

(n=506)

	回答数	割合(%)
青柳小校区	47	9.3
小野小校区	63	12.5
古賀東小校区	31	6.1
古賀西小校区	79	15.6
花鶴小校区	96	19.0
千鳥小校区	60	11.9
花見小校区	87	17.2
舞の里小校区	43	8.5

## 食事について

問3 朝食を週にどのくらい食べていますか。

(n=506)

	回答数	割合(%)
週6～7日食べる	442	87.4
週4～5日食べる	35	6.9
週2～3日食べる	10	2.0
ほとんど食べない	19	3.8

問3で「週4～5日食べる」、「週3～4日食べる」、「ほとんど食べない」と回答した方にお尋ねします。

問4 朝食を毎日食べない理由は何ですか。

(あてはまるものすべてに○)

(n=64)

	回答数	割合(%)
食べる時間がない	33	51.6
食欲がない	23	35.9
眠っていたい	18	28.1
準備する時間がない	10	15.6
食べる習かかんがない	7	10.9
太りたくない	5	7.8
用意されていない	2	3.1
その他	5	7.8

問5 朝食はどんなものを食べていますか。

(あてはまるものすべてに○)

(n=506)

	回答数	割合(%)
食パン	387	76.5
ごはん	353	69.8
牛乳・乳製品	222	43.9
卵	195	38.5
くだもの	154	30.4
シリアル類(コーンフレーク等)	132	26.1
野菜(つけもの以外)	113	22.3
菓子パン(甘いもの)	113	22.3
肉	98	19.4
豆類・大豆製品	81	16.0
おかずパン(甘くないもの)	75	14.8
魚	68	13.4
海そう類	41	8.1
きのこ類	36	7.1
めん類	36	7.1
いも類	29	5.7
お菓子	17	3.4
サプリメント	16	3.2
その他	38	7.5
無回答	2	0.4

問6 週何日、1日に3食（朝食・昼食・夕食）食事をしていますか。

(n=506)

	回答数	割合(%)
週6～7日	443	87.5
週4～5日	42	8.3
週2～3日	12	2.4
ほとんどしていない	9	1.8

問7 主食・主菜・副菜がそろって食べることが1日に2食以上ありますか。

(n=506)

【主食】ごはん、パン、めん類

【主菜】肉、魚、卵、豆類・大豆製品のおかず

【副菜】野菜、きのこ、海そう類のおかず

	回答数	割合(%)
週6～7日ある	321	63.4
週4～5日ある	137	27.1
週2～3日ある	32	6.3
ほとんどない	16	3.2

問8 あなたは、1日3食のうち野菜を何食食べますか。

(n=506)

	回答数	割合(%)
1日3食食べる	149	29.4
1日2食は食べる	274	54.2
1日1食は食べる	71	14.0
ほとんど食べない	12	2.4

問9 外食（お店で食べるごはん）と比べて家で食べるごはんの味はこいですか。

(n=506)

	回答数	割合(%)
こい	49	9.7
変わらない	403	79.6
うすい	54	10.7

問10 嫌いなものがあっても食べるようにしていますか。

(n=506)

	回答数	割合(%)
はい	400	79.1
いいえ	106	20.9

問 11 食事以外（おやつ）はどんなものを食べますか。（あてはまるものすべてに○）（n=506）

	回答数	割合(%)
アイスクリーム	324	64.0
スナック菓子	295	58.3
チョコレート	292	57.7
ジュースなどの飲みもの	267	52.8
あめ	248	49.0
プリン・ゼリー	232	45.8
くだもの	212	41.9
ビスケット・クッキー	212	41.9
ヨーグルト	168	33.2
せんべい	133	26.3
おにぎり	93	18.4
菓子パン	85	16.8
コーヒー	47	9.3
その他	52	10.3

問 12 ジュース、スポーツドリンク、砂糖入りのコーヒーなどを週にどのくらい飲みますか。（n=506）

	回答数	割合(%)
週6～7日飲む	49	9.7
週4～5日飲む	94	18.6
週2～3日飲む	204	40.3
ほとんど飲まない	159	31.4

問 13 家族と一緒に食事をしていますか。（n=506）

	回答数	割合(%)
いつもしている	397	78.5
時々している	93	18.4
あまりしていない	12	2.4
していない	4	0.8

問 14 食事のときにお手伝い（調理の手伝い、食器の準備など）をしていますか。

（n=506）

	回答数	割合(%)
いつもする	189	37.4
ときどきする	234	46.2
あまりしていない	64	12.6
全くしていない	19	3.8

問 14で「あまりしていない」、「まったくしていない」と回答した方にお尋ねします。

問 15 お手伝いをしていない理由はなんですか。 (n=83)

	回答数	割合(%)
めんどうだから	29	45.3
する時間がないから	24	37.5
家族から言われないから	15	23.4
必要がないと思っているから	5	7.8
その他	6	9.4

問 16 家で食べている料理を1品でも自分ひとりで作ることができますか。 (n=506)

	回答数	割合(%)
できる	408	80.6
できない	98	19.4

問 17 あなたが料理できるものを教えてください。 (あてはまるものすべてに○)

(n=506)

	回答数	割合(%)
おにぎり	368	72.7
ご飯をたく	347	68.6
卵料理	313	61.9
サラダ	242	47.8
汁物(みそ汁、スープ)	219	43.3
野菜炒め	155	30.6
その他	90	17.8

問 18 「まごたちわやさしい」を知っていますか。

(n=506)

	回答数	割合(%)
知っている	86	17.0
知らない	420	83.0

問 19 食事をする時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○)

(n=506)

	回答数	割合(%)
おやつを食べすぎないようにする	261	51.6
夜おそくに食べない	239	47.2
栄養バランスを考えた食事をする	222	43.9
油っこいものを食べすぎない	187	37.0
たくさん食べ過ぎないようにする	178	35.2
野菜をたっぷり食べる	178	35.2
味のこいものを食べすぎない	141	27.9
その季節にとれる食べものを食べる	85	16.8
その他	51	10.1



問 20 あなたは、食事の時に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。  
 (1つだけ○) (n=506)

	回答数	割合(%)
必ずしている	342	67.6
よくしている	103	20.4
時々している	40	7.9
あまりしていない	15	3.0
全くしていない	6	1.2

問 21 あなたは、伝統料理や郷土料理にどのようなものがあるか知っていますか。

伝統料理：正月、ひなまつり、こどもの日などの行事食や、親から子へその地域や家庭で代々受け継がれてきた伝統食のこと。  
 郷土料理：地域の特産物を材料にしたり独特な作り方をする、その地域ならではの料理のこと。

(n=506)

	回答数	割合(%)
はい	311	61.5
いいえ	195	38.5

## 運動について

問 22 運動は好きですか。

(n=506)

	回答数	割合(%)
はい	361	71.3
いいえ	50	9.9
どちらともいえない	95	18.8

問 23 定期的に運動をしていますか。(週1回以上)

(n=506)

	回答数	割合(%)
はい	442	87.4
いいえ	64	12.6

問 23 で「はい」と回答した方にお尋ねします。

問 24 続けて運動している時間はどれくらいですか。

(n=442)

	回答数	割合(%)
15分未満	22	5.0
15分～1時間未満	99	22.4
1～2時間未満	113	25.6
2～3時間未満	93	21.0
3時間以上	96	21.7
その他	19	4.3

## からだ・健康状態について

問 25 自分の身長・体重を知っていますか。 (n=506)

	回答数	割合(%)
知っている	391	77.3
知らない	115	22.7

問 26 いつも何時に寝ますか。 (ふとんやベッドに入る時間) (n=506)

	回答数	割合(%)
午後9時前	57	11.3
午後9時～9時59分	221	43.7
午後10時～10時59分	160	31.6
午後11時～11時59分	47	9.3
午前0時以降	21	4.2

問 27 いつも何時に起きますか。 (ふとんやベッドから出る時間) (n=506)

	回答数	割合(%)
午前6時前	69	13.6
午前6時～6時59分	280	55.3
午前7時～7時59分	153	30.2
午前8時以降	4	0.8

問 28 平日の睡眠時間はどれくらいですか。 (n=506)

	回答数	割合(%)
8時間以上	277	54.7
7～8時間未満	154	30.4
6～7時間未満	46	9.1
6時間未満	15	3.0
あまり眠れない	7	1.4
その他	7	1.4

問 29 あなたは、1日平均どのくらいテレビなど (DVD、ユーチューブも含む) を見ていますか。 (n=506)

	回答数	割合(%)
ほとんど見ない	23	4.5
1時間未満	60	11.9
1～2時間未満	117	23.1
2～3時間未満	105	20.8
3～4時間未満	70	13.8
4～5時間未満	42	8.3
5時間以上	89	17.6

問 30 あなたは、1日平均どのくらい電子ゲームや携帯電話、スマートフォン、パソコン、タブレットを使っていますか。

(n=506)

	回答数	割合(%)
使っていない	23	4.5
1時間未満	105	20.8
1～2時間未満	116	22.9
2～3時間未満	98	19.4
3～4時間未満	65	12.8
4～5時間未満	27	5.3
5時間以上	72	14.2

問 31 あなたは、朝すっきり目がさめますか。

(n=506)

	回答数	割合(%)
すっきり目がさめる	252	49.8
眠くてなかなか目がさめない	254	50.2

問 32 毎日排便がありますか。

(n=506)

	回答数	割合(%)
ほとんど毎日ある	319	63.0
2～3日に1回くらい	148	29.2
週に1回くらい	30	5.9
その他	9	1.8

問 33 あなたは、よく噛んでいますか。

(n=506)

	回答数	割合(%)
よく噛んでいる(ひと口30回程度)	134	26.5
どちらかというとかんでいる	323	63.8
どちらかというとかんでいない	49	9.7

問 34 歯の健康のために気をつけていることがありますか。

1) 1年に1回以上、歯医者に行っている。(むし歯などの治療以外で) (n=506)

	回答数	割合(%)
はい	359	70.9
いいえ	147	29.1

2) 1日1回以上はていねいに歯をみがくようにしている。(n=506)

	回答数	割合(%)
はい	465	91.9
いいえ	41	8.1

問 35 あなたは、毎日楽しく過ごしていますか。

(n=506)

	回答数	割合(%)
過ごしている	293	57.9
まあ過ごしている	177	35.0
あまり過ごせていない	28	5.5
過ごせていない	8	1.6

問 36 あなたは、今悩みや不安に思っていることがありますか。

(n=506)

	回答数	割合(%)
ある	134	26.5
ない	372	73.5

問 36 で「ある」と回答した方にお尋ねします。

問 37 それはどのようなことですか。（あてはまるものすべてに○）

(n=134)

	回答数	割合(%)
友人のこと	75	56.0
勉強や受験のこと	49	36.6
自分の体や健康のこと	43	32.1
家族のこと	30	22.4
その他	26	19.4

問 38 あなたは、悩み等を相談できる人がいますか。

(n=506)

	回答数	割合(%)
いる	391	77.3
いない	35	6.9
誰にも相談したくない	80	15.8

問 38 で「いる」と回答した方にお尋ねします。

問 39 あなたは、悩みを誰に相談しますか。（あてはまるものすべてに○）

(n=391)

	回答数	割合(%)
お父さん・お母さん	311	79.5
友達	254	65.0
学校の先生	140	35.8
兄弟姉妹	98	25.1
それ以外の家族や親せき	49	12.5
保健室の先生やスクールカウンセラー	37	9.5
電話やインターネットなどの相談コーナー	20	5.1
その他	7	1.8

問40 あなたは「古賀市健康チャレンジ10か条」を知っていますか。 (n=506)

	回答数	割合(%)
知っている	41	8.1
知らない	465	91.9

問41 あなたが日頃、健康な体づくりのためにやっていることは何ですか。

(あてはまるものすべてに○)

(n=506)

	回答数	割合(%)
朝ごはんを毎日食べている	432	85.4
お口の手入れ(歯磨きなど)を行う	334	66.0
学校の部活や学校以外のクラブ、習い事をがんばっている	283	55.9
笑顔であいさつやおしゃべりをしている	268	53.0
意識して体を動かすようにしている	259	51.2
早起き早寝をこころがけ、ぐっすり眠るようにしている	210	41.5
栄養バランスに気をつけて食事をしている	203	40.1
ストレスをためない	193	38.1
筋力アップや骨を強くすることを心がけている	177	35.0
体重が急に増えすぎたり減りすぎたりしないように気をつけている	160	31.6
毎食野菜から食べている	144	28.5
自分の体を知るために測定をしている(体重など)	144	28.5
公民館や児童館、住んでいる地域の活動に参加している	75	14.8
うすあじを意識している	54	10.7
その他	10	2.0