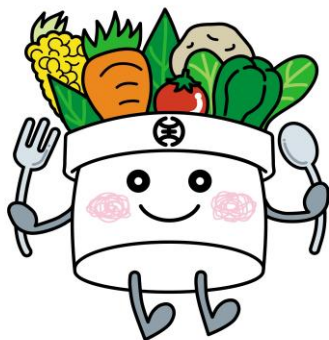

八王子市民の食育に関する意識調査

報 告 書



はちおうじ食育キャラクター
はっちくん

令和 7 年 3 月
八 王 子 市

目 次

I. 調査の概要

1 調査目的	3
2 調査設計	3
(1) 市民意識調査	3
(2) 子ども意識調査	4
3 報告書における表及び図表の見方	5

II. 市民意識調査

1 回答者の属性	9
2 食育への関心について	14
(1) 『食育』言葉・意味の認知度	14
(2) 『食育』についての関心度	16
(3) 『食育』について関心のある内容	18
(4) 食に関する情報入手経路	20
3 食生活について	22
(1) 朝食の摂取状況	22
(2) 朝食を食べない理由	24
(3) 昨日摂取した朝食の内容	26
(4) 食事を楽しいと思うか	30
(5) 食事を楽しいと思わない理由	32
(6) 食事をともにする人	34
(7) 食事時の「いただきます」「ごちそうさま」等の挨拶の実施	37
(8) 食生活での心がけ・注意の程度	39
(9) 1週間の外食・中食・加工食品等の利用頻度	46
(10) 外食時に飲食店やレストランなどに望む配慮	53
(11) 過去1年間に家族が必要とする食料を経済的な理由で購入できないこと の有無	55
(12) 過去1年間の子ども食堂や高齢者サロンの利用状況	57
4 食の循環について	59
(1) 『地産地消』言葉・意味の認知度	59
(2) 八王子産の農産物の購入状況	61
(3) 八王子産の農産物を購入したことがない・わからない理由	64
(4) 『食品ロス』削減のために取り組んでいること	66
(5) 食品購入時に特に気をつけていること	68
(6) 環境に配慮した農林水産物・食品の選択	70
(7) 選択している環境に配慮した農林水産物・食品の種類	72
5 災害時の備えについて	74
(1) 災害によるライフライン停止に備えた食料の備蓄状況	74
(2) 備蓄している食料の種類	76
(3) 『ローリングストック』言葉・意味の認知度	79
6 食文化の継承について	81
(1) 食文化を次世代へ伝えていくことは大切だと思うか	81
(2) 食文化を次世代に伝えているか	83
7 市の食育に関する取り組みについて	86
(1) 市の食育に関する取り組みの認知状況	86
(2) 市に重点的に取り組んでほしい食育の取り組み	88
(3) 地域で行われている食育活動の参加経験	90
(4) 地域で行われている食育活動に参加したことがない理由	92

8 健康の状況について	94
(1) 自身の健康度	94
(2) 健康のために心がけていること	96
(3) 自身の体型	98
Ⅲ. 子ども意識調査 [幼稚園児・保育園児・小学生]	
1 回答者(対象の子ども)の属性	103
2 子どもの食生活について	105
(1) 子どもの朝食の摂取状況	105
(2) 子どもが朝食を食べない理由	107
(3) 子どもが昨日摂取した朝食の内容	108
(4) 食事をともにする人	111
(5) 子どもの食事時の「いただきます」「ごちそうさま」等の挨拶の実施	113
(6) 子どもの食生活であてはまること	114
(7) 食事について子どもが手伝っていること	116
3 保護者の食生活について	117
(1) 保護者の朝食の摂取状況	117
(2) 保護者が朝食を食べない理由	119
(3) 保護者が昨日摂取した朝食の内容	120
(4) 保護者の食事時の「いただきます」「ごちそうさま」等の挨拶の実施	123
(5) 1週間の外食・中食・加工食品等の利用頻度	126
(6) 保護者の『食育』についての関心度	128
(7) 保護者が『食育』について関心のある内容	129
(8) 子どもに伝えていきたい『食育』に関すること	130
(9) 食に関する情報の入手経路	132
Ⅳ. 子ども意識調査 [中学生・高校生]	
1 回答者の属性	135
2 食生活について	138
(1) 朝食の摂取状況	138
(2) 朝食を食べない理由	140
(3) 昨日摂取した朝食の内容	141
(4) 外食・中食・加工食品等を食べることが多いタイミング	144
(5) 食事を購入する際(外食を含む)の選択基準	148
(6) 食事をともにする人	150
(7) 食事時の「いただきます」「ごちそうさま」等の挨拶の実施	154
(8) 自宅で料理をする頻度	156
(9) 『食育』や『食』に関する事で知りたいこと	158
3 自身について	160
(1) 自身の体型	160
(2) 自身が必要な情報の入手経路	162
Ⅴ. 使用した調査票	
1 一般市民・大学生調査	167
2 幼稚園児・保育園児調査	174
3 小学生調査	178
4 中学生・高校生調査	182

I . 調査の概要

1 調査目的

令和8年度（2026年度）からを計画期間とする「第4期八王子市食育推進計画」の策定に向けて計画の基礎資料となる市民意識調査を実施する。

行動計画における目標達成度や事業実施の進捗状況、また、最近の社会状況を踏まえた市民の意識・行動・満足度等を把握することにより、次期計画の策定骨子、施策展開に反映することを目的とする。

2 調査設計

（1）市民意識調査

- ①調査対象 （ア）市内に居住する18歳から74歳までの男女2,000名を無作為抽出
 （イ）市内大学の大学生250名
 ※大学コンソーシアム八王子に加盟する東京造形大学、杏林大学、日本文化大学、ヤマザキ動物看護大学、山野美容芸術短期大学、サレジオ工業高等専門学校 of 学生

- ②調査期間 令和6年10月25日から令和6年11月13日

- ③調査方法 郵送調査（調査票の郵送配付、郵送回収）及びインターネット回答
 （調査票の郵送配付、インターネット回答）

④回収状況

	配付数	有効票数	回収率（％）	前回 （令和元年度調査） 回収率（％）
無作為抽出（一般）	2,022	836	41.3％	40.3％
大学生	250	159	63.6％	43.0％
合 計	2,272	995	43.8％	40.6％

(2) 子ども意識調査

①調査対象

幼稚園	東京ゆりかご幼稚園、サンライズ幼稚園、みころも幼稚園の4・5歳児の保護者
保育園	南大沢保育園、せいがの森こども園、藤井保育園、城山保育園、横川保育園、星の子保育園、館ヶ丘保育園、敬愛フレンド保育園の4・5歳児の保護者
小学校	下柚木小学校、高嶺小学校、第三小学校、小宮小学校、川口小学校、船田小学校、由井第一小学校、鍵水小学校の5年生の保護者
中学校	別所中学校、陵南中学校、四谷中学校、恩方中学校、中山中学校、いずみの森義務教育学校、第二中学校の2年生
高等学校	東京都立翔陽高等学校、東京都立富士森高等学校の2年生

※幼稚園、保育園、小学校の対象者については保護者が回答を行っている。

②調査期間 令和6年10月25日から令和6年11月13日

③調査方法 各園、各校にて配付・回収

④回収状況

	配付数	有効票数	回収率 (%)	前回 (令和元年度調査) 回収率 (%)
幼稚園・保育園	663	388	58.5%	66.8%
小学校	504	313	62.1%	77.0%
中学校	679	499	73.5%	75.4%
高等学校	591	319	54.0%	87.6%
合 計	2,437	1,519	62.3%	75.5%

3 報告書における表及び図表の見方

- (1) 図表内の「n」は設問に対する回答者の合計数である。
- (2) 集計は、小数第2位を四捨五入し、小数第1位までを表示しているため、比率の合計が100.0%とならない場合がある。
- (3) 複数回答を求めた設問では、設問に対する回答者数を基数として算出しているため、回答比率の合計が100.0%を超えることがある。
- (4) 本文や図表内の選択肢表記は、場合によって語句を短縮・簡略化している。
- (5) 居住地域については、市内を以下の6つの地域に分類した。



- (6) 複数回答の設問のクロス集計結果は、数表を掲載している。
その中で、で網掛けされている部分は、次の考え方による。
全体の比率に比べて10ポイント以上高いセル
- (7) 割合の表現については、以下の表記を基本とする。

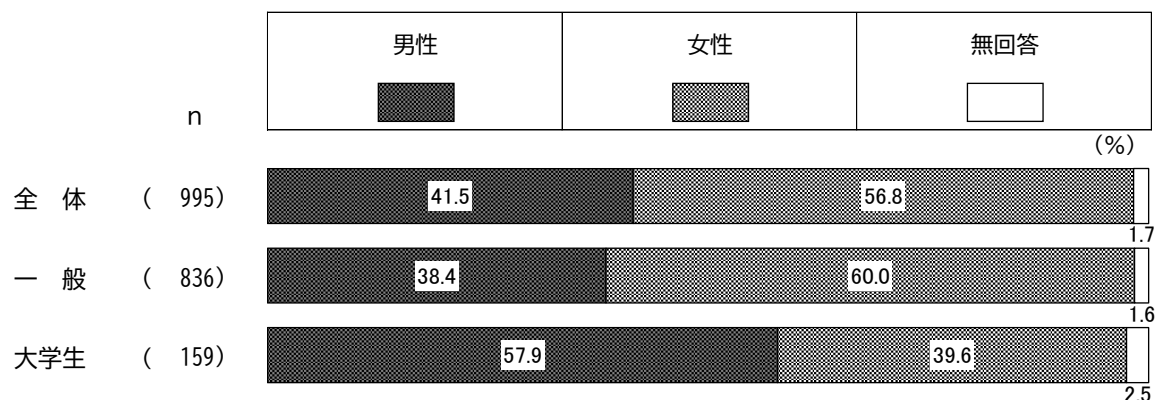
<例>

表記	4割	約4割	4割強	4割台半ば	5割近く	5割弱
割合	40.0%	40.1～40.9%	41.0～43.9%	44.0～45.9%	46.0～48.9%	49.0～49.9%

Ⅱ. 市民意識調査

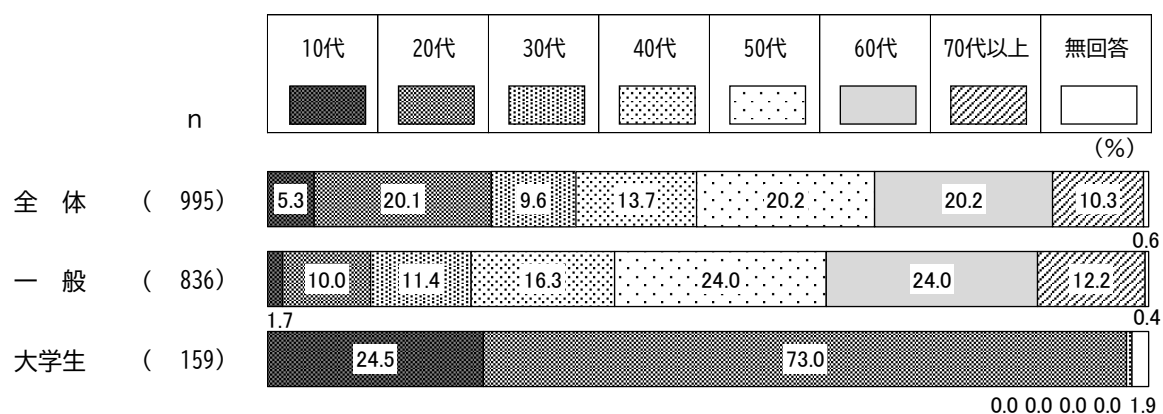
1 回答者の属性

(1) 性別



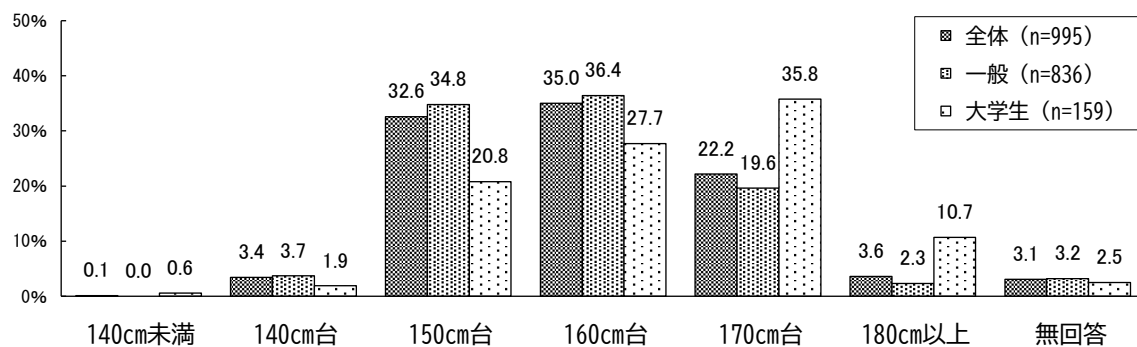
全体は「男性」(41.5%)が4割強、「女性」(56.8%)が6割近くとなっている。一般は「男性」(38.4%)が4割近く、「女性」(60.0%)が6割、大学生は「男性」(57.9%)が6割近く、「女性」(39.6%)が4割弱となっている。

(2) 年代



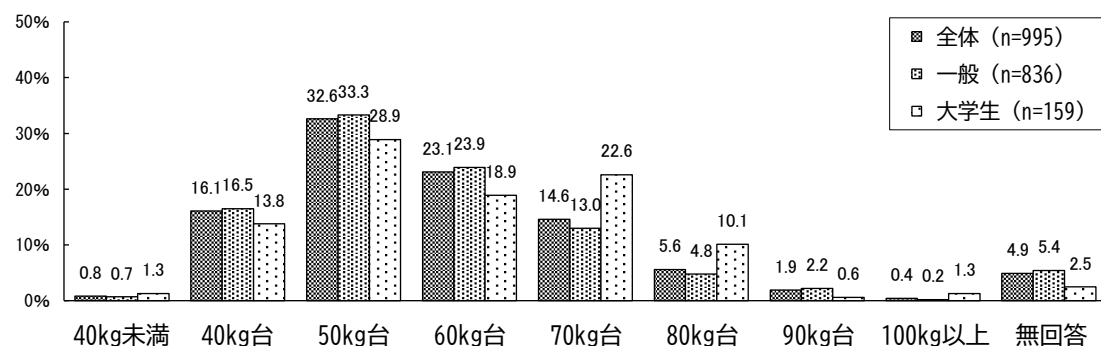
全体は「20代」(20.1%)、「50代」(20.2%)、「60代」(20.2%)が約2割となっている。一般は「50代」(24.0%)、「60代」(24.0%)が2割台半ば、次いで「30代」(16.3%)が2割近くとなっている。

(3) 身長



全体は「160cm台」(35.0%)が3割台半ばと最も多く、次いで「150cm台」(32.6%)、「170cm台」(22.2%)となっている。一般は「160cm台」(36.4%)が4割近くと最も多く、次いで「150cm台」(34.8%)、「170cm台」(19.6%)、大学生は「170cm台」(35.8%)が3割台半ばと最も多く、次いで「160cm台」(27.7%)、「150cm台」(20.8%)となっている。

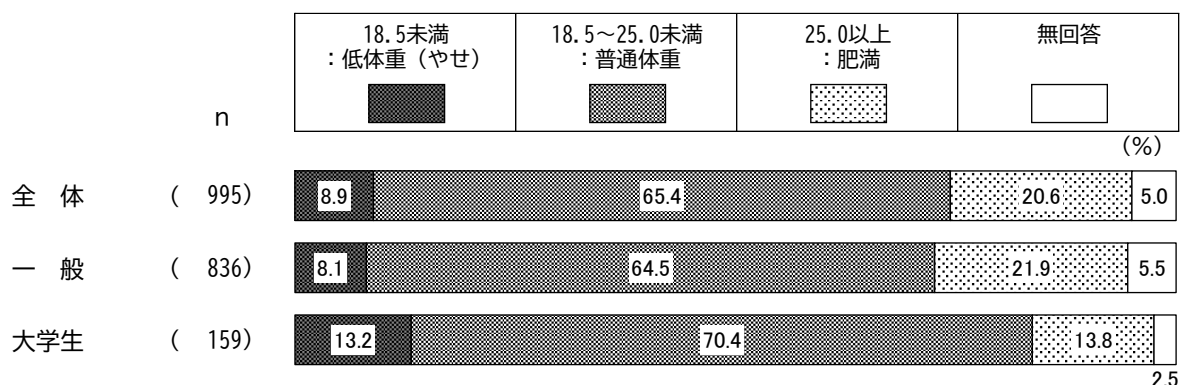
(4) 体重



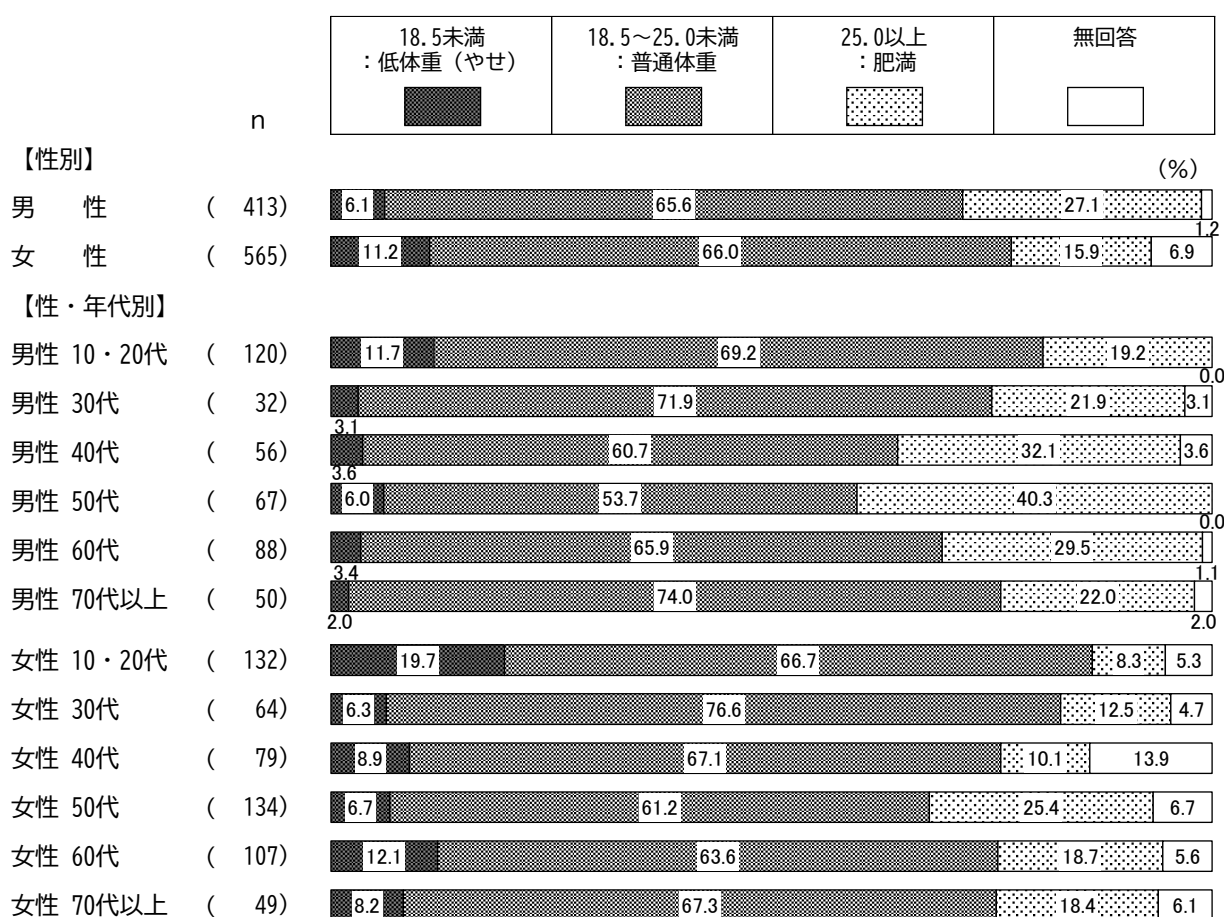
全体は「50kg台」(32.6%)が3割強と最も多く、次いで「60kg台」(23.1%)、「40kg台」(16.1%)となっている。一般は「50kg台」(33.3%)が3割強と最も多く、次いで「60kg台」(23.9%)、「40kg台」(16.5%)、大学生は「50kg台」(28.9%)が3割近くと最も多く、次いで「70kg台」(22.6%)、「60kg台」(18.9%)となっている。

(5) BMI

※BMIとは…「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」で算出される数値のことで、肥満度を評価するための指数とされています。



全体は「18.5～25.0未満：普通体重」（65.4％）が6割台半ば、「25.0以上：肥満」（20.6％）が約2割、「18.5未満：低体重（やせ）」（8.9％）が1割近くとなっている。一般は「18.5～25.0未満：普通体重」（64.5％）が6割台半ば、「25.0以上：肥満」（21.9％）が2割強、「18.5未満：低体重（やせ）」（8.1％）が1割近く、大学生は「18.5～25.0未満：普通体重」（70.4％）が約7割、「25.0以上：肥満」（13.8％）が1割強、「18.5未満：低体重（やせ）」（13.2％）が1割強となっている。

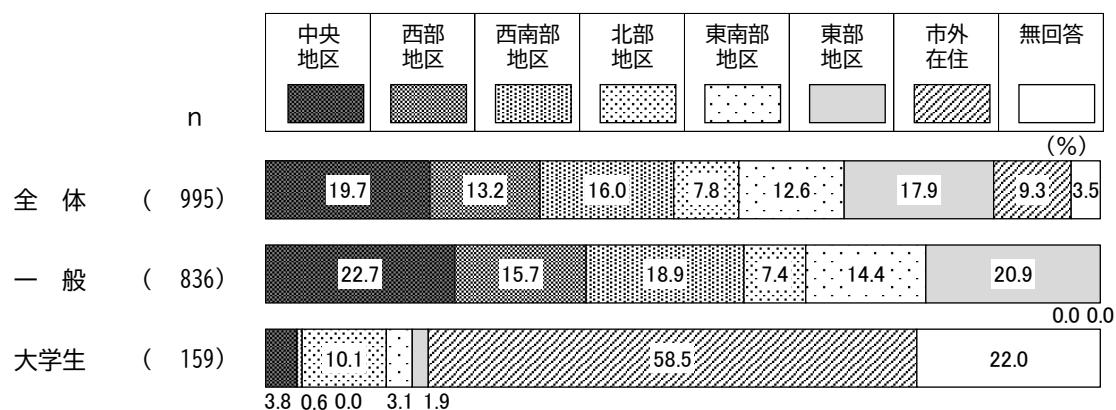


性別にみると、男性は女性より「25.0以上：肥満」が11.2ポイント高く、女性は男性より「18.5未満：低体重（やせ）」が5.1ポイント高くなっている。

性・年代別にみると、「18.5未満：低体重（やせ）」は女性10・20代で2割弱と多くなっている。一方、「25.0以上：肥満」は男性50代で約4割と多くなっている。

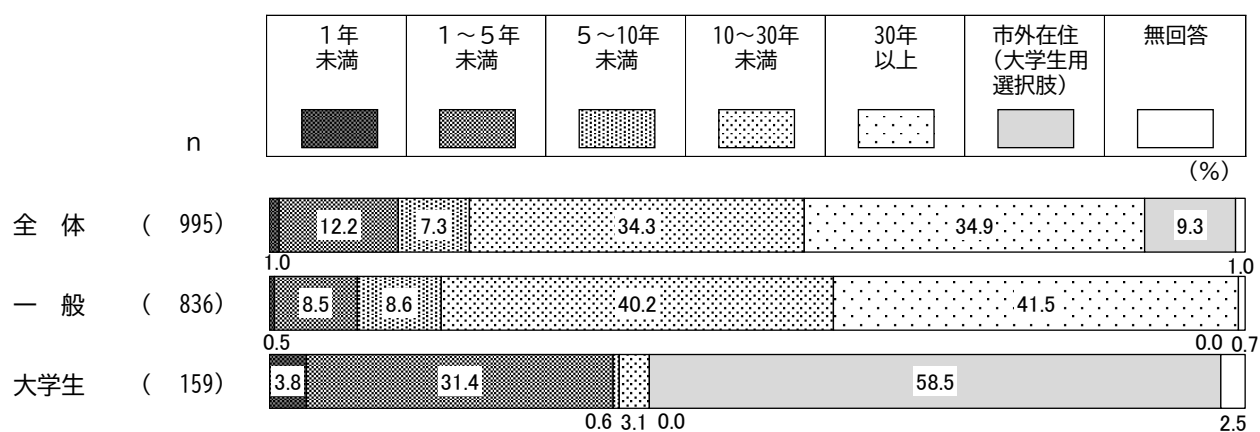
(6) 居住地域

※地域分類は5ページ参照



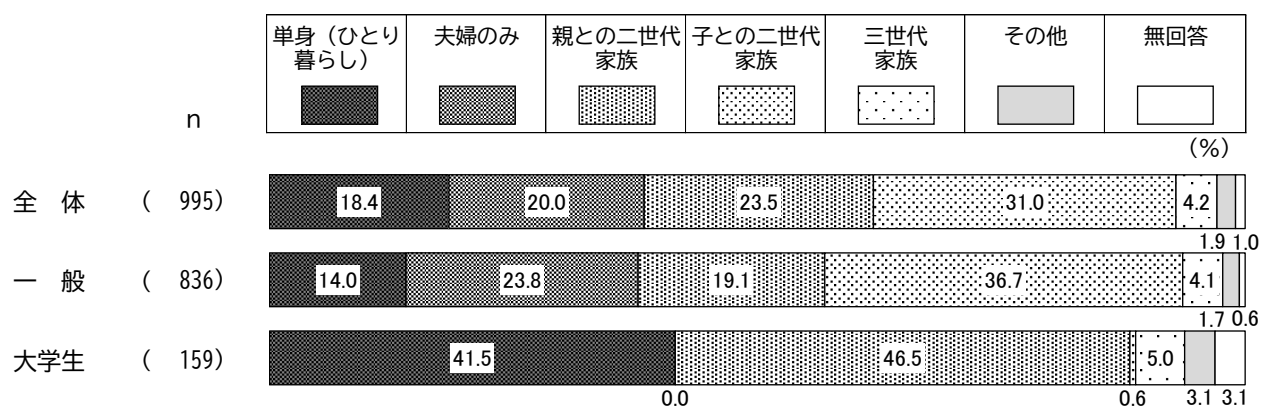
全体は「中央地区」(19.7%)が2割弱、「東部地区」(17.9%)、「西南部地区」(16.0%)が2割弱となっている。一般は「中央地区」(22.7%)が2割強、「東部地区」(20.9%)が約2割、「西南部地区」(18.9%)が2割近くとなっている。

(7) 八王子在住年数



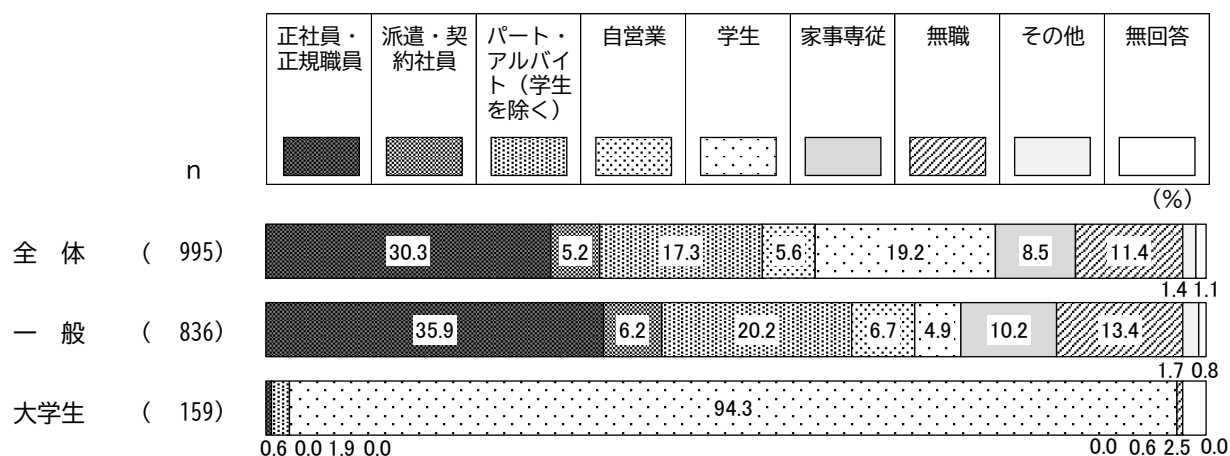
全体は「30年以上」(34.9%)が3割台半ばと最も多く、次いで「10～30年未満」(34.3%)、「1～5年未満」(12.2%)の順となっている。一般は「30年以上」(41.5%)が4割強と最も多く、次いで「10～30年未満」(40.2%)、「5～10年未満」(8.6%)の順となっている。

(8) 家族構成



全体は「子との二世世代家族」（31.0%）が3割強と最も多く、次いで「親との二世世代家族」（23.5%）、「夫婦のみ」（20.0%）の順となっている。一般は「子との二世世代家族」（36.7%）が4割近くと最も多く、次いで「夫婦のみ」（23.8%）、「親との二世世代家族」（19.1%）、大学生は「親との二世世代家族」（46.5%）が5割近く、「単身（ひとり暮らし）」（41.5%）が4割強となっている。

(9) 職業



全体は「正社員・正規職員」（30.3%）が約3割と最も多く、次いで「学生」（19.2%）、「パート・アルバイト（学生を除く）」（17.3%）の順となっている。一般は「正社員・正規職員」（35.9%）が3割台半ばと最も多く、次いで「パート・アルバイト（学生を除く）」（20.2%）、「無職」（13.4%）の順となっている。

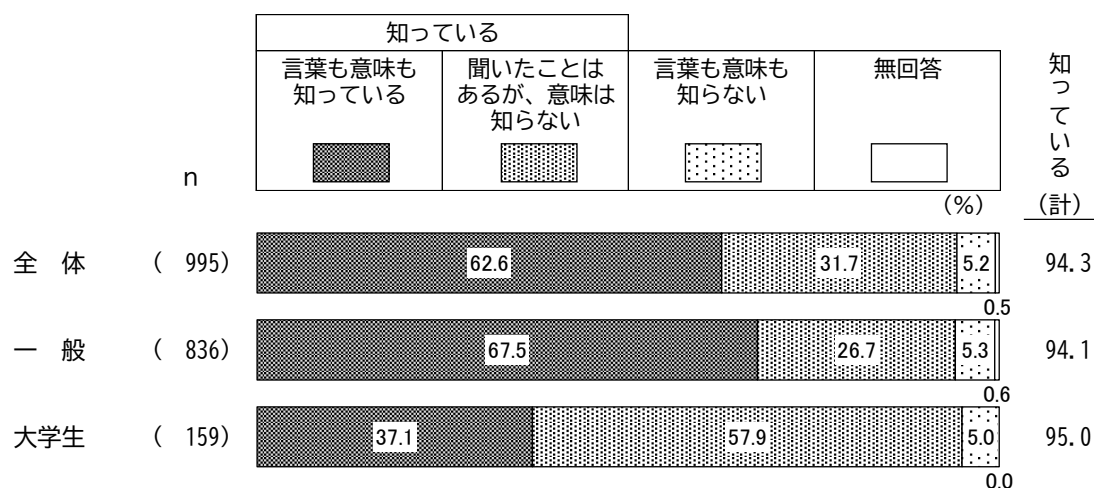
2 食育への関心について

(1) 『食育』言葉・意味の認知度

◇『知っている』が9割台半ば

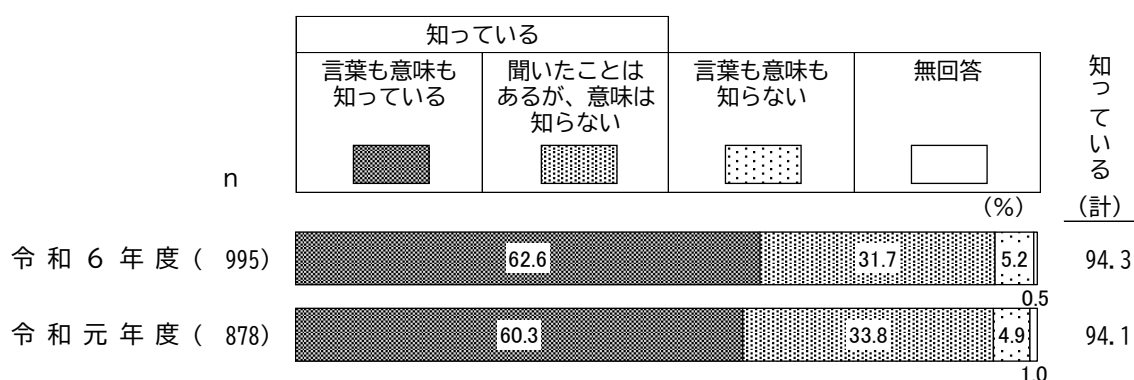
問1 『食育』という言葉やその意味を知っていますか？（○は1つ）

*『食育』とは…様々な経験を通じて「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることとされています。食育は知育、徳育及び体育の基礎となるものです。



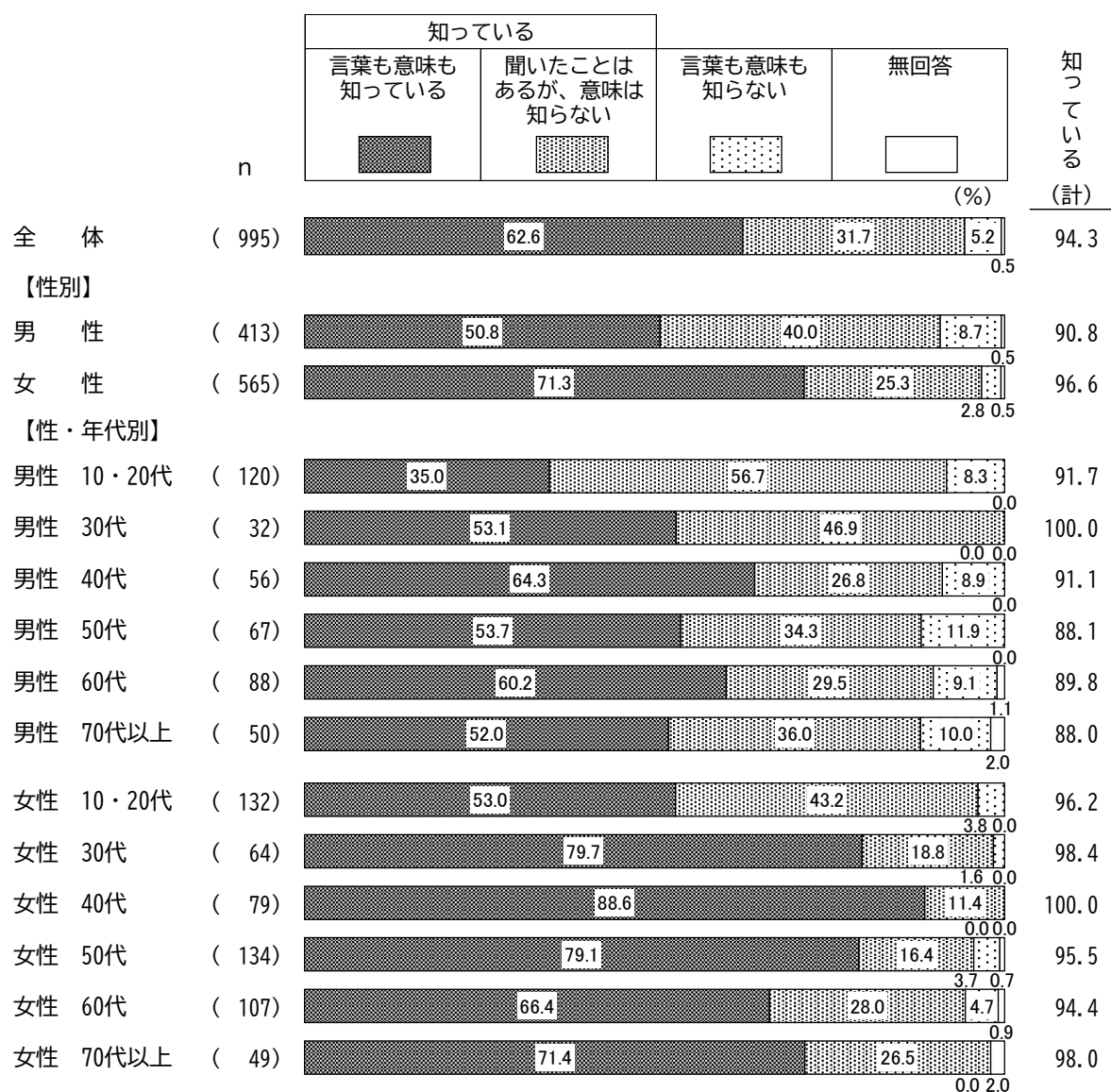
全体で、「言葉も意味も知っている」（62.6％）と「聞いたことはあるが、意味は知らない」（31.7％）を合わせた『知っている』（94.3％）が9割台半ばとなっている。一方、「言葉も意味も知らない」（5.2％）は1割未満となっている。

《『食育』言葉・意味の認知度－過年度比較》



前回調査（令和元年度）と比較すると、大きな変化はみられない。

《 『食育』言葉・意味の認知度－性別／性・年代別 》



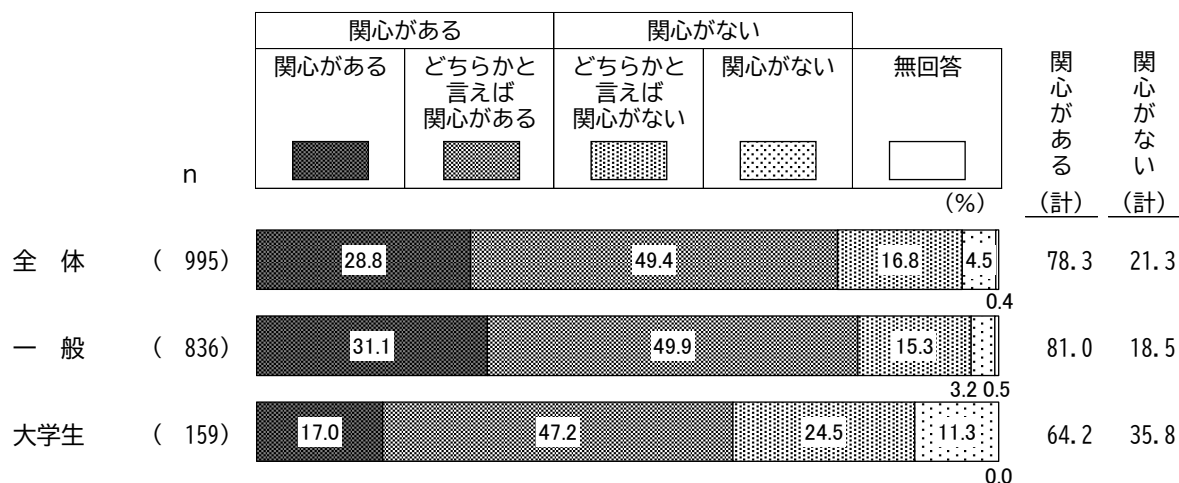
性別にみると、「言葉も意味も知っている」は女性が男性より20.5ポイント高く、『知っている』は女性が男性より5.8ポイント高くなっている。

性・年代別にみると、『知っている』は男性30代、女性40代で10割と多くなっている。

(2) 『食育』についての関心度

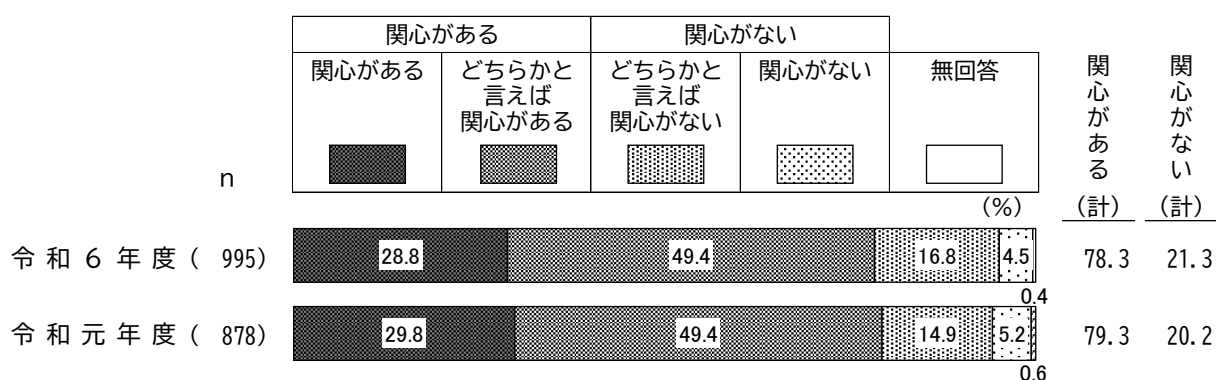
◇『関心がある』が8割近く

問2 『食育』について関心がありますか？（○は1つ）



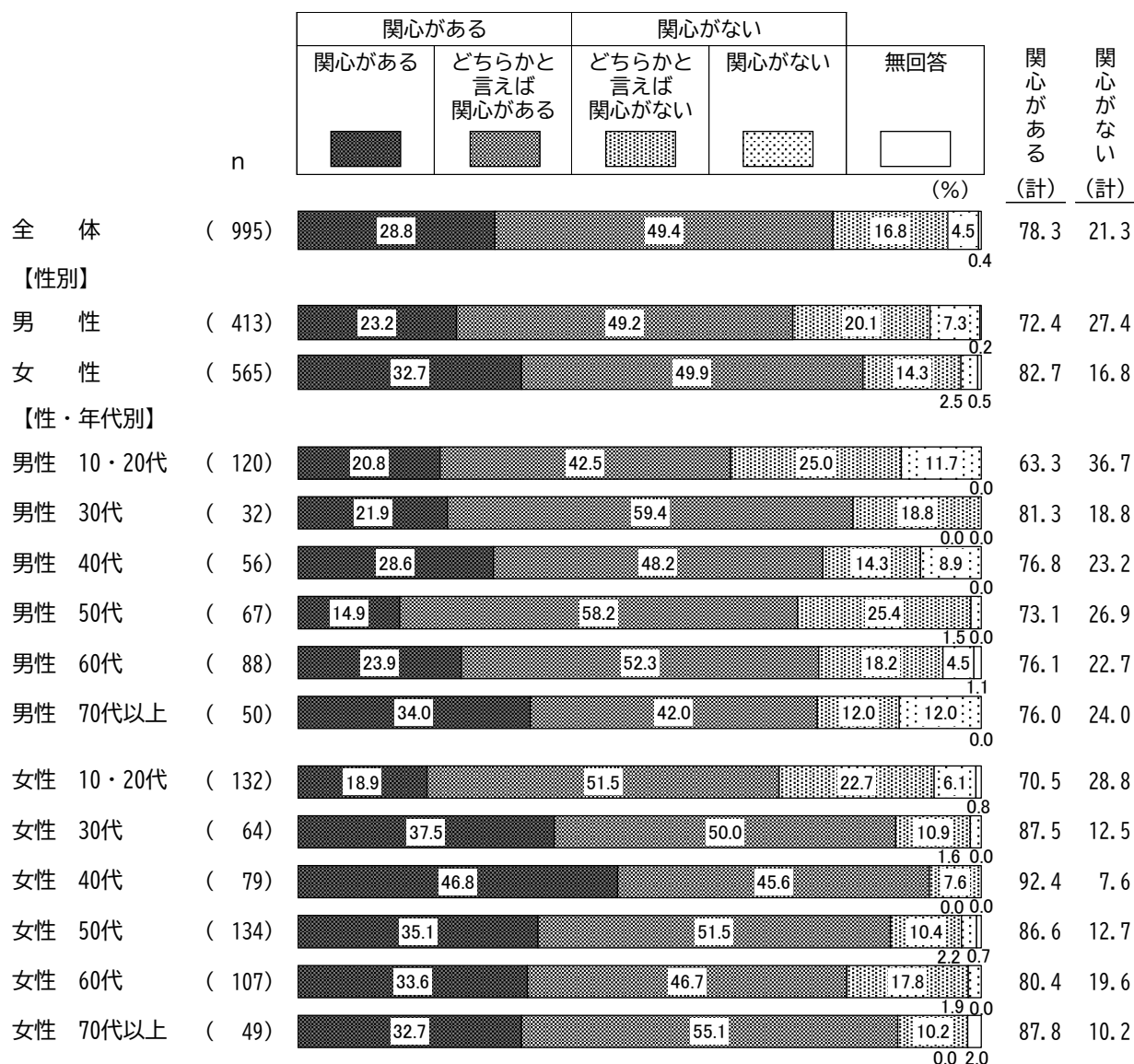
全体で、「関心がある」（28.8%）と「どちらかと言えば関心がある」（49.4%）を合わせた『関心がある』（78.3%）が8割近くとなっている。一方、「どちらかといえば関心がない」（16.8%）、「関心がない」（4.5%）を合わせた『関心がない』（21.3%）が2割強となっている。

《『食育』についての関心度－過年度比較》



前回調査（令和元年度）と比較すると、大きな変化はみられない。

《 『食育』 についての関心度－性別／性・年代別 》



性別にみると、『関心がある』は女性が男性より10.3ポイント高くなっている。

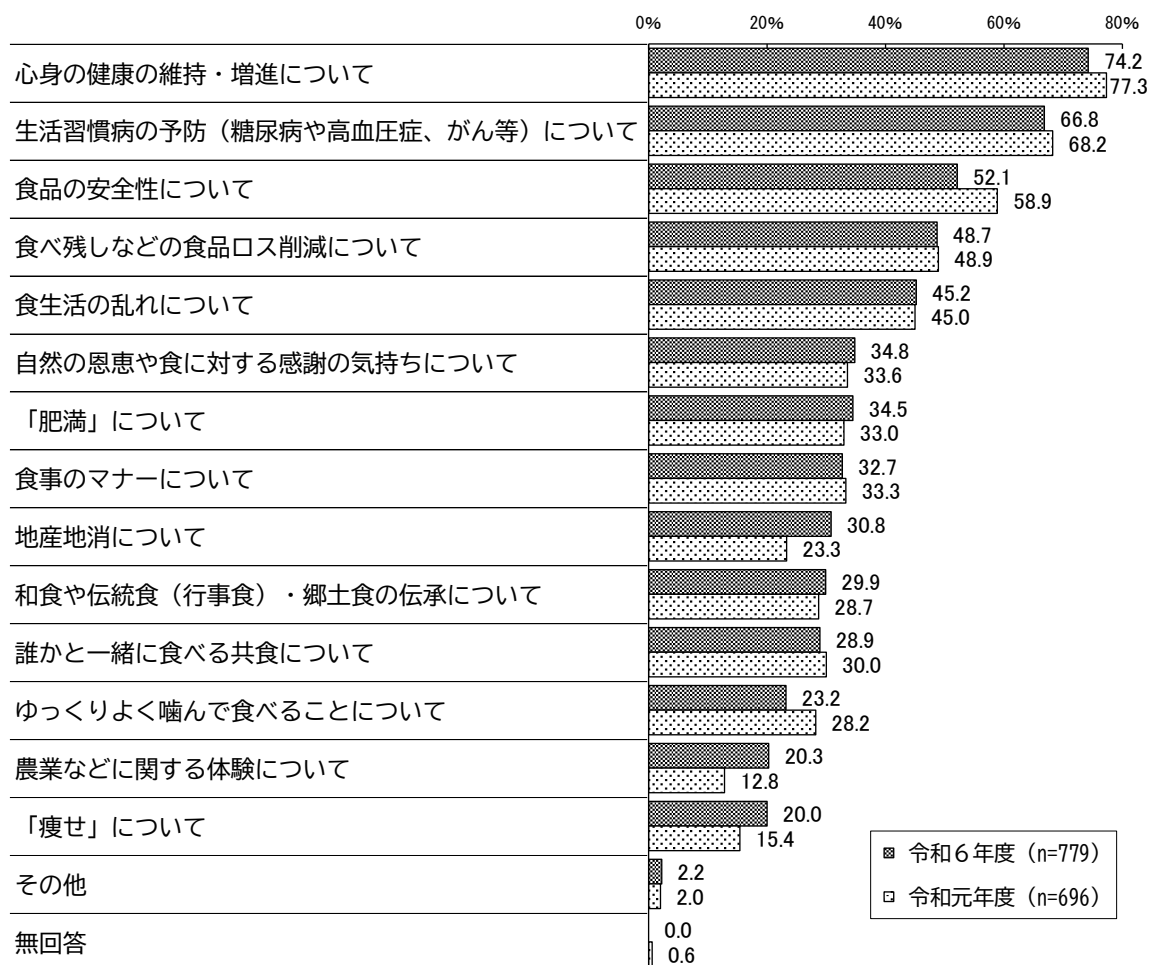
性・年代別にみると、『関心がある』は女性40代で9割強、女性30代、女性50代、女性70代以上で9割近くと多くなっている。一方、『関心がない』は男性10・20代で4割近くと多くなっている。

（３）『食育』について関心のある内容

◇「心身の健康の維持・増進について」が７割台半ば

【問２で「１・２」（関心がある）と回答された方にお聞きします】

問２-１ 『食育』に関することで、どのようなことに関心をお持ちですか？
（あてはまるものすべてに○）



全体で、「心身の健康の維持・増進について」（74.2%）が７割台半ばと最も多く、次いで「生活習慣病の予防（糖尿病や高血圧症、がん等）について」（66.8%）、「食品の安全性について」（52.1%）、「食べ残しなどの食品ロス削減について」（48.7%）、「食生活の乱れについて」（45.2%）などの順となっている。

前回調査（令和元年度）と比較すると、「地産地消について」、「農業などに関する体験について」はそれぞれ7.5ポイント増加している。一方、「食品の安全性について」は6.8ポイント、「ゆっくりよく噛んで食べることにについて」は5.0ポイント、それぞれ減少している。

《 『食育』について関心のある内容－性別／性・年代別 》

		(%)															
n		心身の健康の維持・増進について	生活習慣病の予防（糖尿病や高血圧症、がん等）について	食品の安全性について	食生活の乱れについて	食生活の乱れについて	自然の恩恵や食に対する感謝の気持ちについて	「肥満」について	食事のマナーについて	地産地消について	和食や伝統食（行事食）・郷土食の伝承について	誰かと一緒に食べる共食について	ゆつくりよく噛んで食べることに	農業などに関する体験について	「痩せ」について	その他	無回答
全 体	(779)	74.2	66.8	52.1	48.7	45.2	34.8	34.5	32.7	30.8	29.9	28.9	23.2	20.3	20.0	2.2	-
【性別】																	
男 性	(299)	73.2	66.6	47.8	41.5	45.5	29.8	35.1	25.1	28.4	25.1	21.7	17.7	18.1	19.1	1.3	-
女 性	(467)	74.7	66.8	55.0	52.9	45.6	38.1	34.0	38.1	32.1	33.2	33.6	26.6	21.8	20.8	2.6	-
【性・年代別】																	
男性 10・20代	(76)	61.8	48.7	27.6	26.3	48.7	17.1	36.8	31.6	15.8	17.1	18.4	14.5	11.8	34.2	1.3	-
男性 30代	(26)	61.5	42.3	30.8	38.5	50.0	38.5	38.5	34.6	38.5	34.6	19.2	15.4	38.5	23.1	-	-
男性 40代	(43)	76.7	67.4	51.2	46.5	46.5	34.9	34.9	37.2	27.9	27.9	30.2	23.3	25.6	20.9	-	-
男性 50代	(49)	73.5	67.3	59.2	36.7	32.7	26.5	36.7	12.2	28.6	30.6	22.4	18.4	14.3	12.2	4.1	-
男性 60代	(67)	86.6	85.1	61.2	55.2	46.3	35.8	38.8	22.4	32.8	25.4	25.4	13.4	14.9	13.4	1.5	-
男性 70代以上	(38)	76.3	84.2	57.9	50.0	50.0	36.8	21.1	13.2	39.5	23.7	13.2	26.3	18.4	2.6	-	-
女性 10・20代	(93)	68.8	55.9	31.2	33.3	49.5	24.7	37.6	51.6	17.2	28.0	29.0	16.1	17.2	41.9	2.2	-
女性 30代	(56)	75.0	58.9	58.9	51.8	57.1	35.7	30.4	50.0	35.7	30.4	39.3	23.2	32.1	19.6	1.8	-
女性 40代	(73)	72.6	57.5	47.9	45.2	50.7	46.6	27.4	45.2	35.6	49.3	41.1	27.4	28.8	16.4	-	-
女性 50代	(116)	86.2	69.0	56.9	62.1	36.2	44.0	32.8	31.9	39.7	31.0	38.8	28.4	26.7	16.4	4.3	-
女性 60代	(86)	70.9	80.2	73.3	67.4	45.3	37.2	40.7	26.7	36.0	31.4	24.4	30.2	12.8	12.8	3.5	-
女性 70代以上	(43)	67.4	83.7	72.1	55.8	39.5	41.9	32.6	20.9	25.6	30.2	27.9	39.5	11.6	11.6	2.3	-

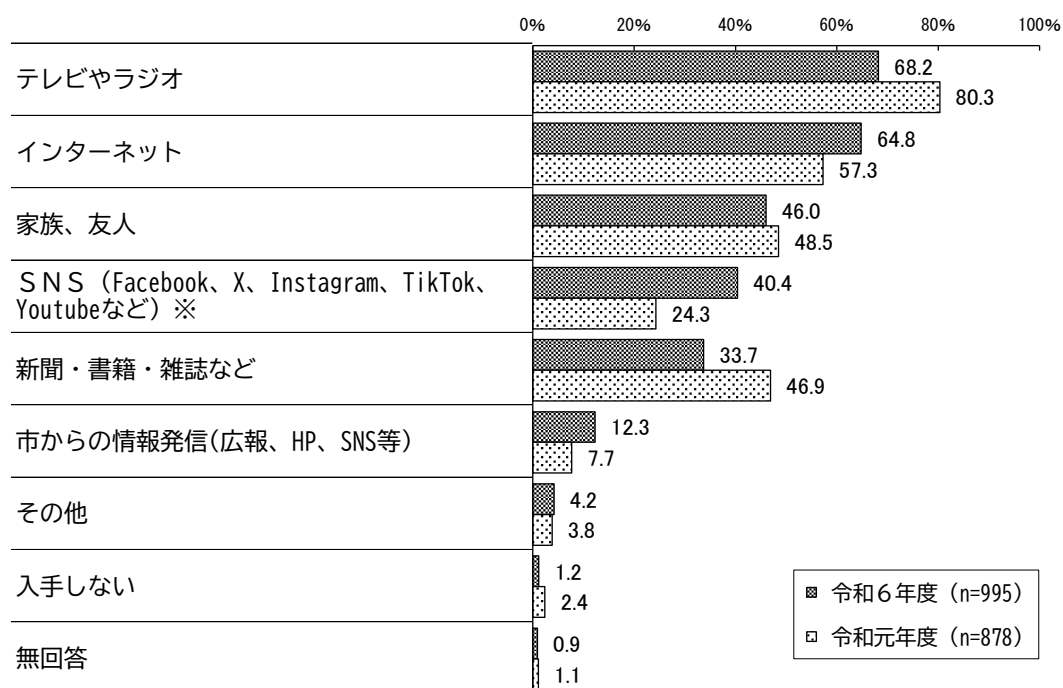
性別にみると、ほとんどの項目で女性が男性より高くなっており、「食事のマナーについて」は13.0ポイント、「誰かと一緒に食べる共食について」は11.9ポイント、「食べ残しなどの食品ロス削減について」は11.4ポイント、それぞれ高くなっている。

性・年代別にみると、「心身の健康の維持・増進について」は男性60代、女性50代で9割近く、「生活習慣病の予防（糖尿病や高血圧症、がん等）について」は男性60代、男性70代以上で8割台半ばと多くなっている。「食品の安全性について」は女性60代、女性70代以上で7割強、「食べ残しなどの食品ロス削減について」は女性60代で7割近くと多くなっている。また、「農業などに関する体験について」は男性30代で4割近く、「「痩せ」について」は女性10・20代で4割強と多くなっている。

（４）食に関する情報入手経路

◇「テレビやラジオ」が７割近く

問３ 食に関する情報はどこから入手しますか？（あてはまるものすべてに○）



※令和元年度の選択肢は「SNS (Facebook、Twitter、Youtubeなど)」

全体で、「テレビやラジオ」（68.2％）が７割近くと最も多く、次いで「インターネット」（64.8％）、「家族、友人」（46.0％）、「SNS（Facebook、X、Instagram、TikTok、Youtubeなど）」（40.4％）、「新聞・書籍・雑誌など」（33.7％）などの順となっている。

前回調査（令和元年度）と比較すると、「SNS（Facebook、X、Instagram、TikTok、Youtubeなど）」が16.1ポイント、「インターネット」が7.5ポイント、それぞれ増加している。一方、「新聞・書籍・雑誌など」が13.2ポイント、「テレビやラジオ」が12.1ポイント、それぞれ減少している。

《 食に関する情報入手経路－性別／性・年代別 》

		(%)									
n		テレビやラジオ	インターネット	家族、友人	YouTubeなど	SNS（Facebook、X、Instagram、TikTok、YouTubeなど）	新聞・書籍・雑誌など	市からの情報発信（広報、HP、SNS等）	その他	入手しない	無回答
全 体	(995)	68.2	64.8	46.0	40.4	33.7	12.3	4.2	1.2	0.9	
【性別】											
男 性	(413)	66.1	64.2	41.2	30.3	31.5	10.9	3.9	2.4	1.0	
女 性	(565)	69.7	66.2	50.4	48.1	34.5	13.1	4.6	0.4	0.7	
【性・年代別】											
男性 10・20代	(120)	51.7	63.3	40.8	50.8	14.2	2.5	2.5	1.7	－	
男性 30代	(32)	50.0	81.3	43.8	50.0	25.0	12.5	6.3	3.1	－	
男性 40代	(56)	60.7	64.3	42.9	28.6	21.4	8.9	3.6	1.8	1.8	
男性 50代	(67)	79.1	74.6	49.3	23.9	35.8	11.9	4.5	3.0	1.5	
男性 60代	(88)	78.4	64.8	36.4	12.5	45.5	18.2	3.4	1.1	2.3	
男性 70代以上	(50)	78.0	40.0	36.0	10.0	58.0	18.0	6.0	6.0	－	
女性 10・20代	(132)	49.2	63.6	53.8	75.8	15.9	7.6	6.1	－	－	
女性 30代	(64)	65.6	71.9	46.9	60.9	20.3	6.3	6.3	－	－	
女性 40代	(79)	69.6	87.3	53.2	51.9	27.8	20.3	6.3	－	－	
女性 50代	(134)	76.9	72.4	50.7	40.3	41.8	18.7	3.7	0.7	0.7	
女性 60代	(107)	83.2	56.1	44.9	28.0	54.2	9.3	1.9	0.9	1.9	
女性 70代以上	(49)	81.6	36.7	53.1	16.3	51.0	18.4	4.1	－	2.0	

性別にみると、ほとんどの項目で女性が男性より高くなっており、「SNS（Facebook、X、Instagram、TikTok、Youtubeなど）」は17.8ポイント、「家族、友人」は9.2ポイント、それぞれ高くなっている。

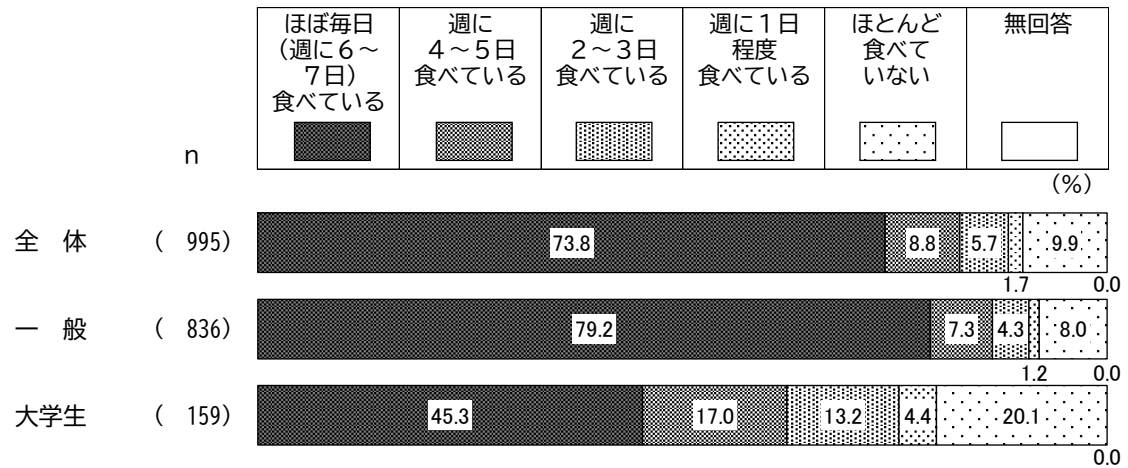
性・年代別にみると、「テレビやラジオ」は女性60代、女性70代以上で8割強と多くなっている。「インターネット」は女性40代で9割近く、男性30代で8割強、「SNS（Facebook、X、Instagram、TikTok、Youtubeなど）」は女性10・20代で7割台半ば、女性30代で約6割と多くなっている。また、「新聞・書籍・雑誌など」は男性70代以上で6割近くと多くなっている。

3 食生活について

(1) 朝食の摂取状況

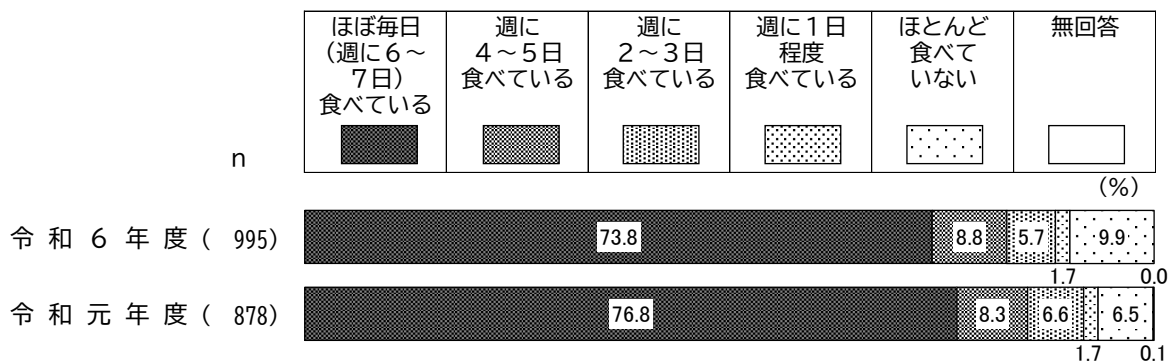
◇「ほぼ毎日（週に6～7日）食べている」が7割強

問4 朝食を食べていますか？（○は1つ）



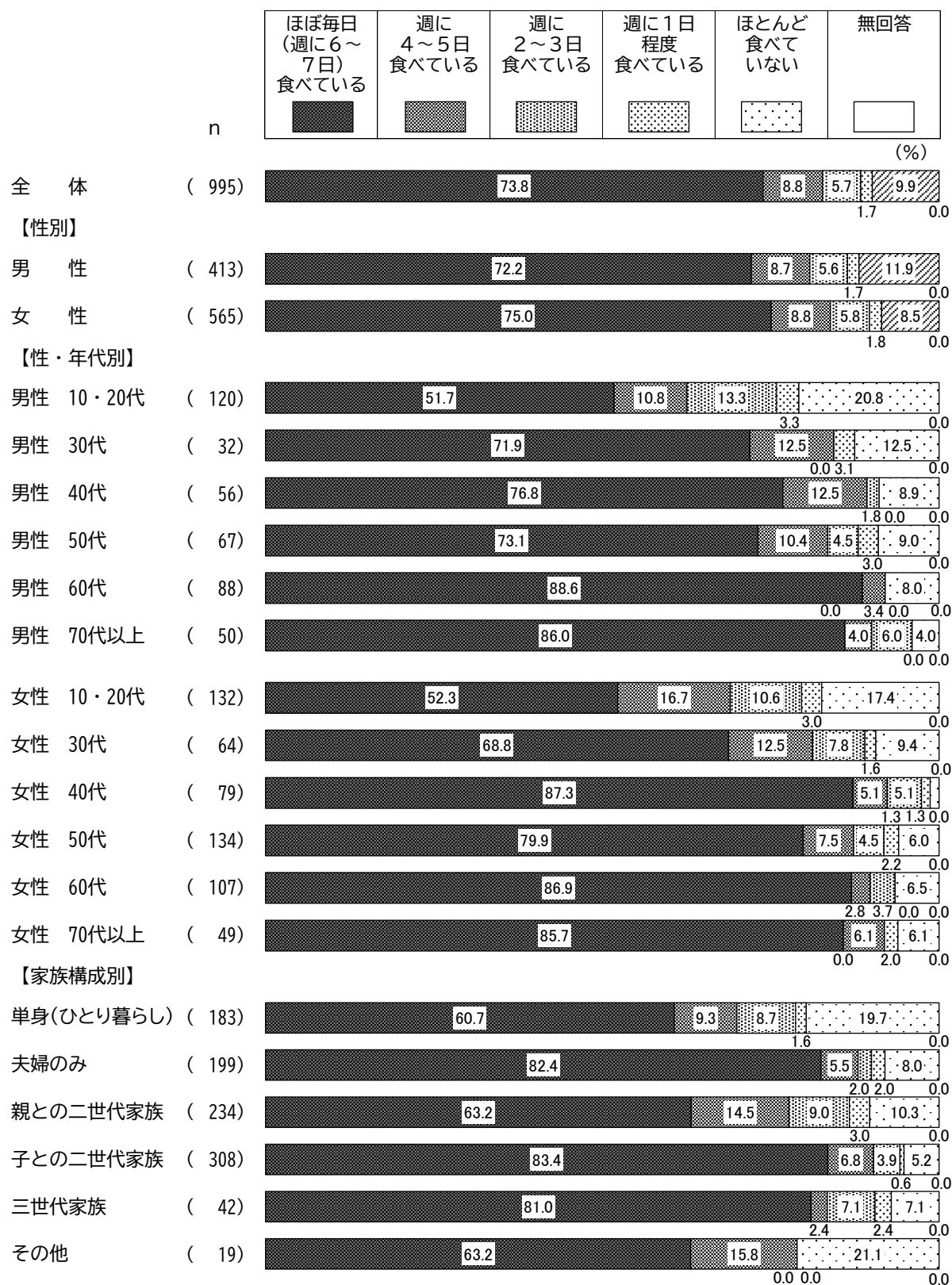
全体で、「ほぼ毎日（週に6～7日）食べている」（73.8%）が7割強、「週に4～5日食べている」（8.8%）が1割近くとなっている。一方、「ほとんど食べていない」（9.9%）が1割弱となっている。

《 朝食の摂取状況－過年度比較 》



前回調査（令和元年度）と比較すると、大きな変化はみられない。

《 朝食の摂取状況－性別／性・年代別／家族構成別 》



性別にみると、大きな差はみられない。

性・年代別にみると、「ほぼ毎日（週に6～7日）食べている」は男性60代、男性70代以上、女性40代、女性60代で9割近くと多くなっている。一方、「ほとんど食べていない」は男性10・20代で約2割、女性10・20代で2割近くと多くなっている。

家族構成別にみると、「ほぼ毎日（週に6～7日）食べている」は夫婦のみ、子との二世世代家族、三世世代家族で8割強と多くなっている。

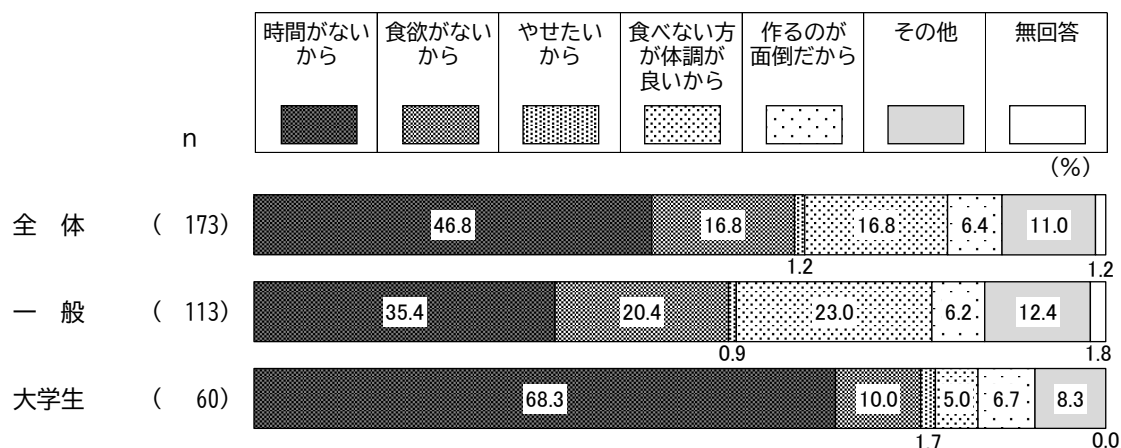
(2) 朝食を食べない理由

◇「時間がないから」が5割近く

【問4で「3～5」と回答された方にお聞きします】

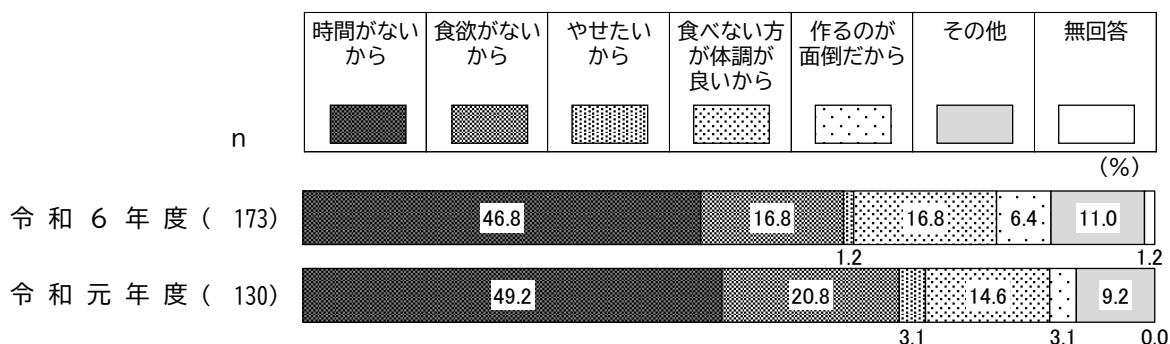
問4-1 朝食を食べない一番の理由は何ですか？（○は1つ）

最もあてはまるものを1つだけお選びください。



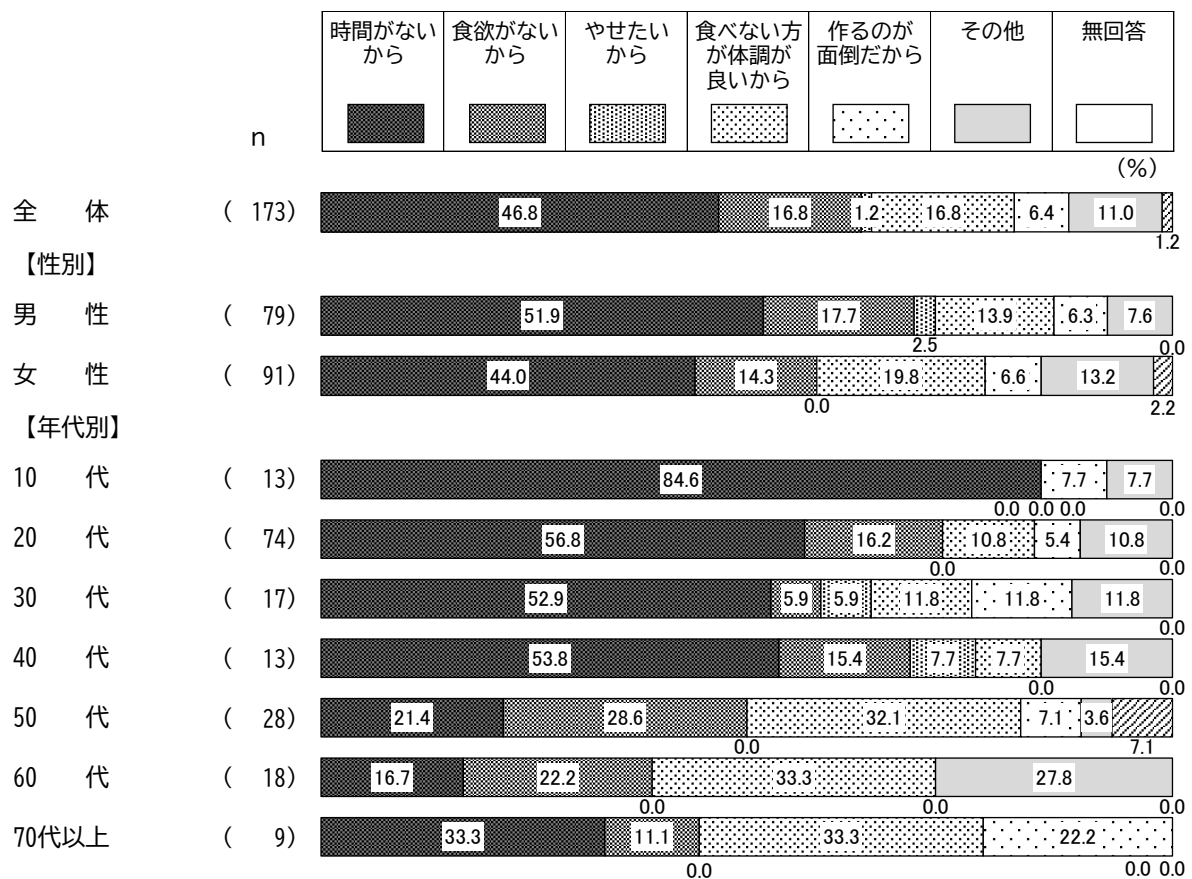
全体で、「時間がないから」（46.8%）が5割近くと最も多く、次いで「食欲がないから」、「食べない方が体調が良いから」（ともに16.8%）などの順となっている。

《 朝食を食べない理由－過年度比較 》



前回調査（令和元年度）と比較すると、「食欲がないから」が4.0ポイント減少している。

《 朝食を食べない理由－性別／年代別 》



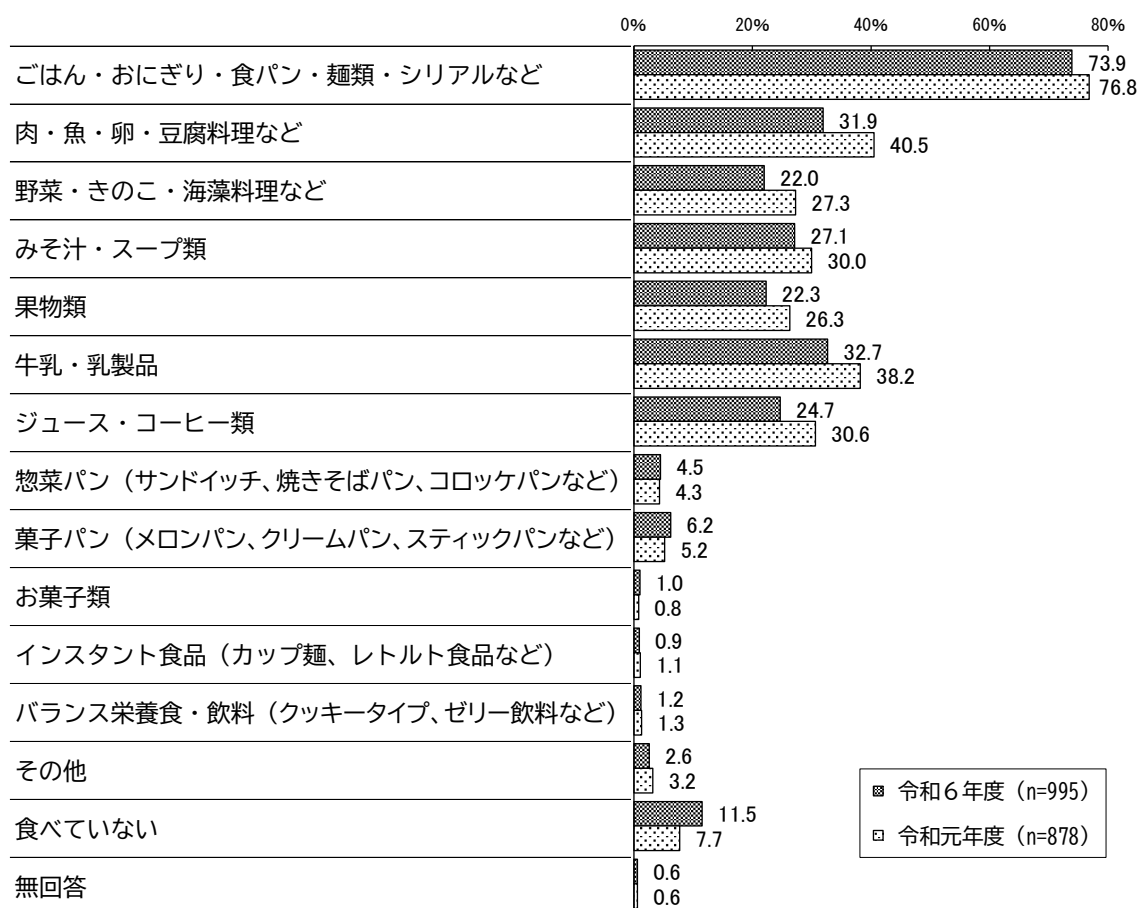
性別にみると、「時間がないから」は男性が女性より7.9ポイント高くなっている。一方、「食べない方が体調が良いから」は女性が男性より5.9ポイント高くなっている。

年代別にみると、「時間がないから」は概ね年代が低いほど多く、10代で8割半ばとなっている。一方、「食べない方が体調が良いから」は概ね年代が高いほど多く、50代、60代、70代以上で3割強となっている（年代別は基数（n）が少ないため参考とする）。

（３）昨日摂取した朝食の内容

◇「ごはん・おにぎり・食パン・麺類・シリアルなど」が７割強

問５ 昨日の朝食は何を食べましたか？（あてはまるものすべてに○）



全体で、「ごはん・おにぎり・食パン・麺類・シリアルなど」（73.9%）が７割強と最も多く、次いで「牛乳・乳製品」（32.7%）、「肉・魚・卵・豆腐料理など」（31.9%）、「みそ汁・スープ類」（27.1%）、「ジュース・コーヒー類」（24.7%）などの順となっている。

前回調査（令和元年度）と比較すると、ほとんどの項目で減少しており、「肉・魚・卵・豆腐料理など」は8.6ポイント、「ジュース・コーヒー類」は5.9ポイント、「牛乳・乳製品」は5.5ポイント、「野菜・きのこ・海藻料理など」は5.3ポイント、それぞれ減少している。

《 昨日摂取した朝食の内容－性別／性・年代別 》

		(%)														
n		ごはん・おにぎり・食パン・麺類・シリアルなど	肉・魚・卵・豆腐料理など	野菜・きのこ・海藻料理など	みそ汁・スープ類	果物類	牛乳・乳製品	ジュース・コーヒー類	惣菜パン（サンドイッチ、焼きそばパン、コロツケパンなど）	菓子パン（メロンパン、クリームパン、ステイックパンなど）	お菓子類	インスタント食品（カップ麺、レトルト食品など）	バランス栄養食・飲料（クッキータイプ、ゼリー飲料など）	その他	食べていない	無回答
全 体	(995)	73.9	31.9	22.0	27.1	22.3	32.7	24.7	4.5	6.2	1.0	0.9	1.2	2.6	11.5	0.6
【性別】																
男 性	(413)	71.7	27.8	17.2	24.9	14.5	24.7	18.9	5.3	6.1	1.2	1.2	1.9	3.1	13.8	0.5
女 性	(565)	75.6	34.9	25.1	28.3	28.0	38.8	29.2	4.1	6.4	0.9	0.7	0.7	2.1	9.7	0.7
【性・年代別】																
男性 10・20代	(120)	58.3	21.7	10.0	21.7	7.5	12.5	4.2	2.5	4.2	1.7	0.8	0.8	2.5	26.7	0.8
男性 30代	(32)	68.8	12.5	12.5	15.6	9.4	40.6	12.5	3.1	3.1	3.1	-	6.3	3.1	12.5	-
男性 40代	(56)	75.0	32.1	10.7	23.2	12.5	28.6	19.6	5.4	5.4	-	3.6	3.6	1.8	8.9	-
男性 50代	(67)	76.1	25.4	16.4	26.9	9.0	22.4	14.9	4.5	4.5	-	3.0	4.5	-	13.4	-
男性 60代	(88)	79.5	37.5	21.6	28.4	18.2	30.7	30.7	10.2	12.5	1.1	-	-	4.5	6.8	-
男性 70代以上	(50)	82.0	34.0	38.0	32.0	38.0	32.0	42.0	6.0	4.0	2.0	-	-	8.0	2.0	2.0
女性 10・20代	(132)	56.8	18.9	9.8	19.7	10.6	15.2	7.6	3.8	4.5	2.3	1.5	2.3	3.0	22.0	0.8
女性 30代	(64)	73.4	31.3	12.5	25.0	15.6	31.3	14.1	6.3	14.1	-	-	-	1.6	12.5	-
女性 40代	(79)	88.6	27.8	20.3	32.9	31.6	44.3	27.8	7.6	11.4	-	-	-	2.5	1.3	-
女性 50代	(134)	79.9	40.3	29.1	30.6	32.8	40.3	38.8	2.2	4.5	0.7	0.7	0.7	0.7	8.2	1.5
女性 60代	(107)	84.1	46.7	42.1	32.7	36.4	54.2	50.5	1.9	3.7	0.9	0.9	-	3.7	2.8	0.9
女性 70代以上	(49)	77.6	53.1	42.9	32.7	53.1	65.3	36.7	6.1	4.1	-	-	-	-	6.1	-

性別にみると、ほとんどの項目で女性が男性より高くなっており、「牛乳・乳製品」は14.1ポイント、「果物類」は13.5ポイント、「ジュース・コーヒー類」は10.3ポイント、「野菜・きのこ・海藻料理など」は7.9ポイント、「肉・魚・卵・豆腐料理など」は7.1ポイント、それぞれ高くなっている。一方、「食べていない」は男性が女性より4.1ポイント高くなっている。

性・年代別にみると、「ごはん・おにぎり・食パン・麺類・シリアルなど」は女性40代で9割近く、「肉・魚・卵・豆腐料理など」は女性70代以上で5割強、「野菜・きのこ・海藻料理など」は女性60代、女性70代以上で4割強と多くなっている。また、「果物類」は女性70代以上で5割強、「牛乳・乳製品」は女性70代以上で6割台半ばと多くなっている。一方、「食べていない」は男性10・20代で3割近くと多くなっている。

《 昨日摂取した朝食の内容【組み合わせ】－性別／性・年代別 》

主食・・・ごはん・おにぎり・食パン・麺類・シリアルなど

主菜・・・肉・魚・卵・豆腐料理など

副菜・・・野菜・きのこ・海藻料理、みそ汁・スープ類など

		(%)													
n		主食＋主菜＋副菜	主食＋主菜	主食＋副菜	主菜＋副菜	主食＋果物類	主食＋牛乳・乳製品	主食＋牛乳・乳製品・ コーヒー類	主食＋牛乳・乳製品 ＋牛乳・乳製品	主食＋果物類 ＋ジュース・コーヒー類	主食＋牛乳・乳製品 ＋ジュース・コーヒー類	主食のみ	その他の組み合わせ	食べていない	無回答
全 体	(995)	21.6	8.4	13.1	0.5	1.1	4.0	4.3	2.4	1.3	2.3	13.3	15.6	11.5	0.6
【性別】															
男 性	(413)	18.2	8.7	12.1	0.5	1.2	5.1	5.6	1.2	1.2	1.7	14.5	15.7	13.8	0.5
女 性	(565)	23.9	8.5	13.6	0.5	0.9	3.4	3.5	3.4	1.2	2.7	12.6	15.4	9.7	0.7
【性・年代別】															
男性 10・20代	(120)	13.3	5.8	9.2	0.8	－	1.7	－	0.8	－	－	25.8	15.0	26.7	0.8
男性 30代	(32)	6.3	6.3	12.5	－	3.1	12.5	6.3	3.1	－	－	18.8	18.8	12.5	－
男性 40代	(56)	17.9	14.3	10.7	－	－	7.1	5.4	－	1.8	3.6	10.7	19.6	8.9	－
男性 50代	(67)	17.9	7.5	14.9	－	1.5	10.4	4.5	1.5	－	1.5	13.4	13.4	13.4	－
男性 60代	(88)	25.0	12.5	10.2	－	3.4	3.4	12.5	1.1	1.1	3.4	4.5	15.9	6.8	－
男性 70代以上	(50)	26.0	6.0	20.0	2.0	－	2.0	8.0	2.0	6.0	2.0	8.0	14.0	2.0	2.0
女性 10・20代	(132)	10.6	5.3	10.6	－	1.5	1.5	2.3	－	－	1.5	22.7	21.2	22.0	0.8
女性 30代	(64)	17.2	7.8	10.9	－	1.6	10.9	－	3.1	1.6	3.1	15.6	15.6	12.5	－
女性 40代	(79)	19.0	8.9	20.3	－	－	7.6	5.1	6.3	2.5	3.8	15.2	10.1	1.3	－
女性 50代	(134)	29.1	10.4	13.4	－	0.7	1.5	4.5	3.7	1.5	3.0	9.7	12.7	8.2	1.5
女性 60代	(107)	33.6	10.3	15.9	1.9	0.9	1.9	4.7	3.7	0.9	3.7	4.7	14.0	2.8	0.9
女性 70代以上	(49)	40.8	8.2	10.2	2.0	－	－	4.1	6.1	2.0	－	2.0	18.4	6.1	－

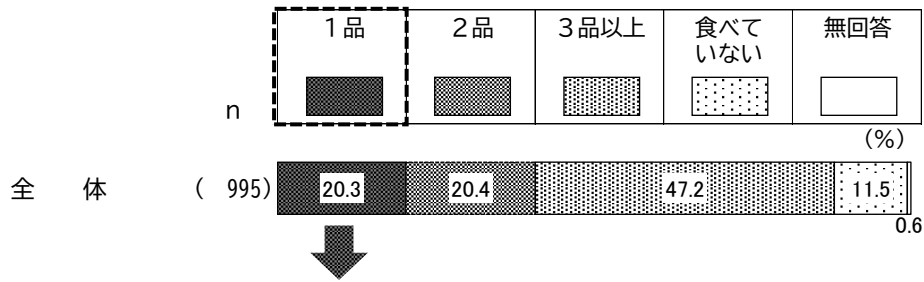
組み合わせをみると、全体で「主食＋主菜＋副菜」（21.6％）が2割強と最も多くなっている。

性別にみると、「主食＋主菜＋副菜」は女性が男性より5.7ポイント高くなっている。

性・年代別にみると、「主食＋主菜＋副菜」は女性70代以上で約4割と多くなっている。一方、「主食のみ」は男性10・20代で3割近くと多くなっている。

《 昨日摂取した朝食の内容【品数】 》

※品数＝朝食内容の選択肢の数を示している。



《 昨日摂取した朝食の内容【「1品」しか食べていない人の内容】 》

															(%)
n		ごはん・おにぎり・食パン・麺類・シリアルなど	肉・魚・卵・豆腐料理など	野菜・きのこ・海藻料理など	みそ汁・スープ類	果物類	牛乳・乳製品	ジュース・コーヒー類	惣菜パン	菓子パン	お菓子類	インスタント食品	バランス栄養食・飲料	その他	無回答
全 体	(202)	65.3	3.5	1.5	3.5	4.0	2.5	1.5	2.0	9.4	0.5	1.0	2.0	3.5	-
【性別】															
男 性	(94)	63.8	2.1	2.1	5.3	4.3	3.2	-	2.1	9.6	-	1.1	2.1	4.3	-
女 性	(105)	67.6	4.8	-	1.9	3.8	1.9	2.9	1.9	8.6	1.0	1.0	1.9	2.9	-

朝食の品数が「1品」（20.3%）は約2割となっている。

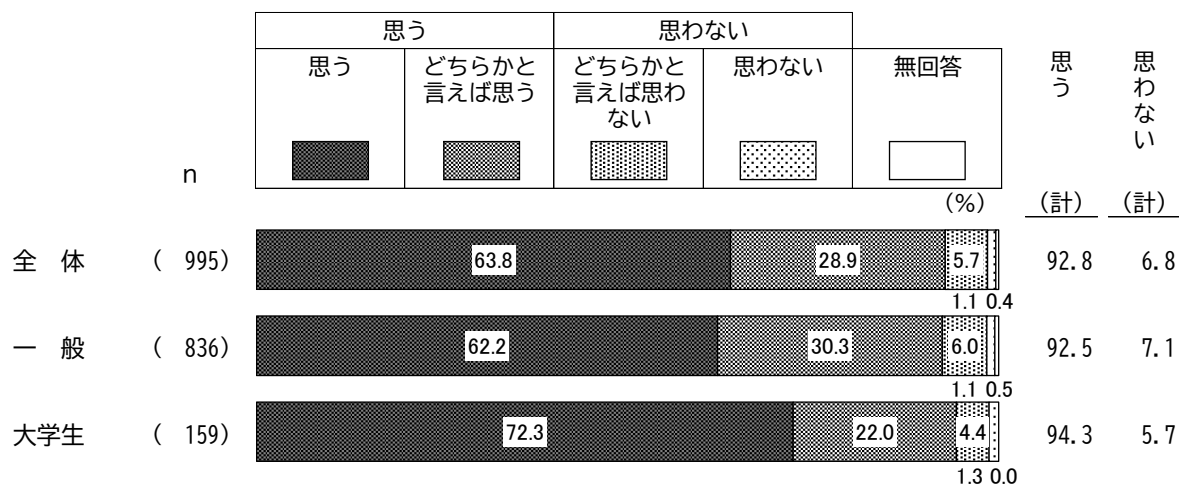
朝食を「1品」しか食べていない人の内容は、「ごはん・おにぎり・食パン・麺類・シリアルなど」（65.3%）が6割台半ばと最も多く、次いで「菓子パン」（9.4%）、「果物類」（4.0%）などの順となっている。

朝食を「1品」しか食べていない人の内容を性別にみると、大きな差はみられない。

(4) 食事を楽しいと思うか

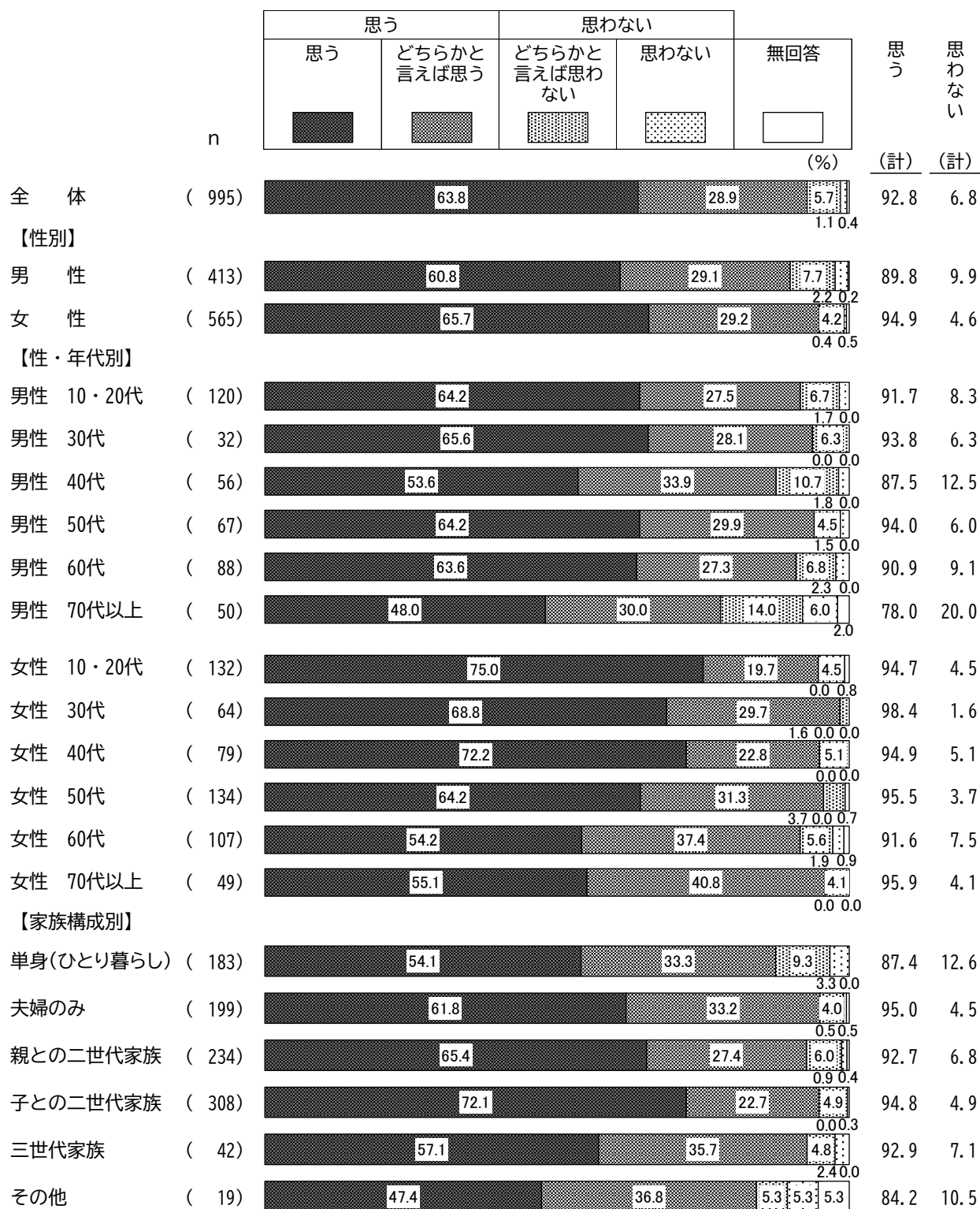
◇『思う』が9割強

問6 食事を楽しいと思いますか？（○は1つ）



全体で、「思う」（63.8%）と「どちらかと言えば思う」（28.9%）を合わせた『思う』（92.8%）が9割強となっている。一方、「どちらかといえば思わない」（5.7%）、「思わない」（1.1%）を合わせた『思わない』（6.8%）が1割近くとなっている。

《 食事を楽しいと思うか－性別／性・年代別／家族構成別 》



性別にみると、『思う』は女性が男性より5.1ポイント高くなっている。

性・年代別にみると、『思う』は女性30代で10割近くと多くなっている。一方、『思わない』は男性70代以上で2割と多くなっている。

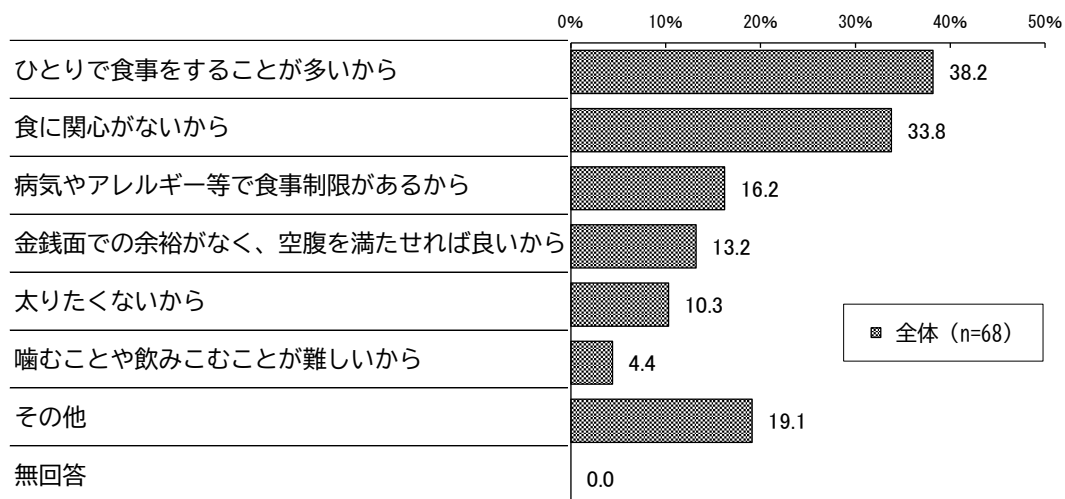
家族構成別にみると、『思う』は夫婦のみ、子との二世世代家族で9割台半ばと多くなっている。一方、『思わない』は単身(ひとり暮らし)で1割強となっている。

(5) 食事を楽しいと思わない理由

◇「ひとりで食事をすることが多いから」が4割近く

【問6で「3・4」と回答した方にお聞きします】

問6-1 楽しいと思わない理由は何ですか？（あてはまるものすべてに○）



全体で、「ひとりで食事をすることが多いから」（38.2％）が4割近くと最も多く、次いで「食に関心がないから」（33.8％）、「病気やアレルギー等で食事制限があるから」（16.2％）、「金銭面での余裕がなく、空腹を満たせば良いから」（13.2％）などの順となっている。

《 食事を楽しいと思わない理由－性別 》

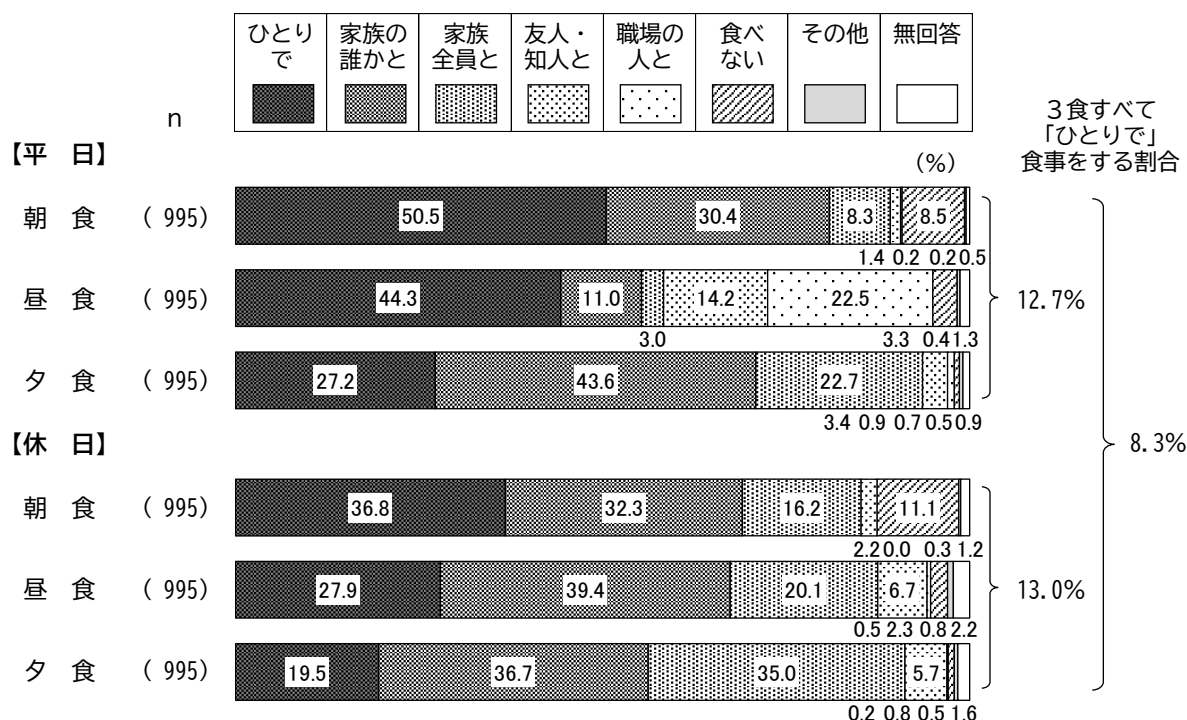
		(%)						
n		ひとりで食事をすることが多いから	食に関心がないから	病気やアレルギー等で食事制限があるから	金銭面での余裕がなく、空腹を満たせば良いから	太りたくないから	噛むことや飲みこむことが難しいから	その他
全 体	(68)	38.2	33.8	16.2	13.2	10.3	4.4	19.1
【性別】								
男 性	(41)	29.3	34.1	19.5	17.1	7.3	7.3	17.1
女 性	(26)	50.0	34.6	11.5	7.7	15.4	-	23.1

性別にみると、「ひとりで食事をすることが多いから」は女性が男性より20.7ポイント、「太りたくないから」は8.1ポイント、それぞれ高くなっている。一方、「金銭面での余裕がなく、空腹を満たせば良いから」は男性が女性より9.4ポイント、「病気やアレルギー等で食事制限があるから」が8.0ポイント、「噛むことや飲みこむことが難しいから」が7.3ポイント、それぞれ高くなっている。

（６）食事をともにする人

◇平日と休日の３食をすべて「ひとりで」食事をする割合は１割近く

問７ 誰と食事をすることが多いですか？（それぞれ１～７のどれか１つに○）
平日、休日の①朝食、②昼食、③夕食についてお答えください。

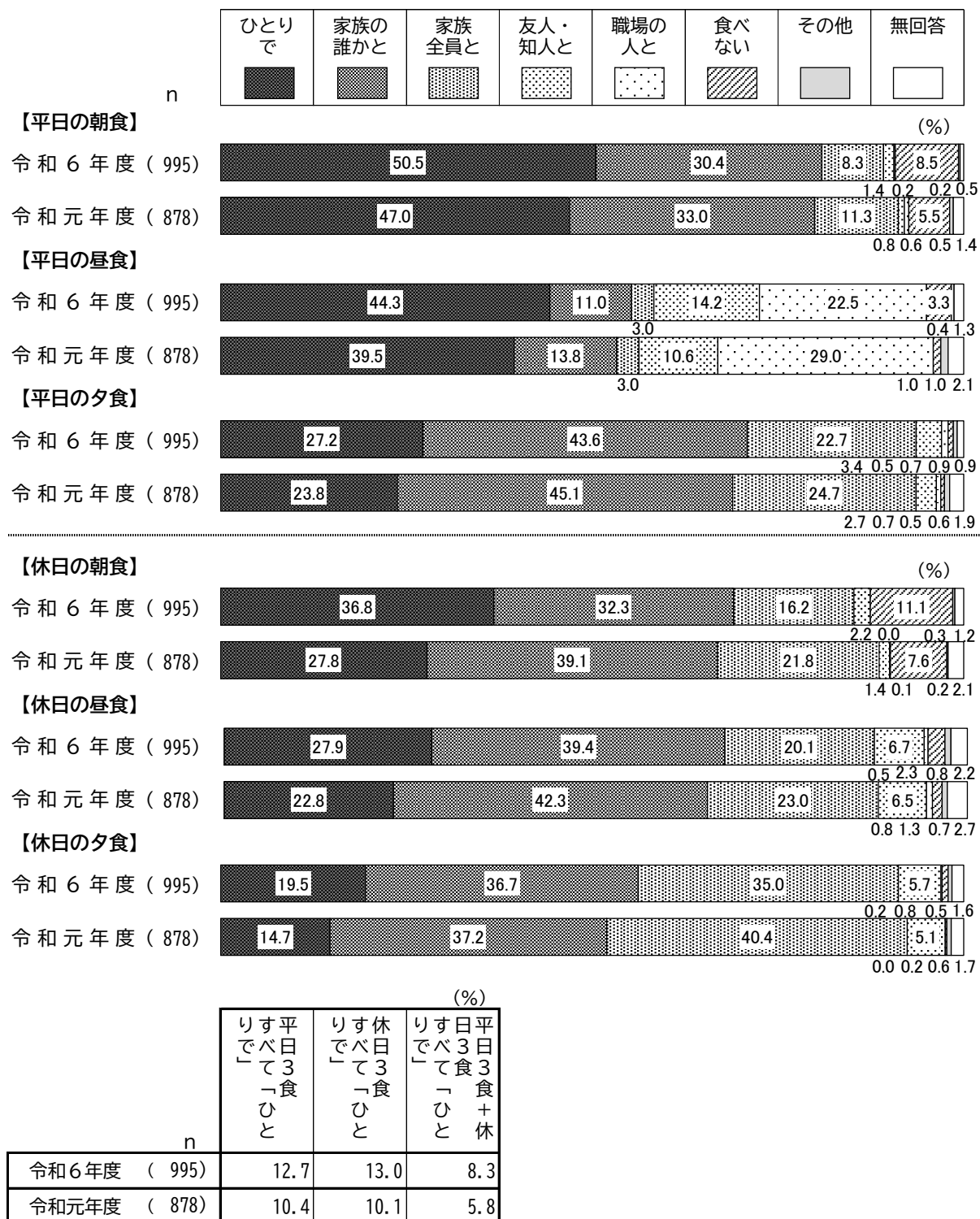


全体で、平日について、朝食は「ひとりで」（50.5%）が約５割と最も多く、次いで「家族の誰かと」（30.4%）、昼食は「ひとりで」（44.3%）が４割台半ばと最も多く、次いで「職場の人と」（22.5%）、夕食は「家族の誰かと」（43.6%）が４割強と最も多く、次いで「ひとりで」（27.2%）となっている。

休日について、朝食は「ひとりで」（36.8%）が４割近くと最も多く、次いで「家族の誰かと」（32.3%）、昼食は「家族の誰かと」（39.4%）が４割弱と最も多く、次いで「ひとりで」（27.9%）、夕食は「家族の誰かと」（36.7%）が４割近くと最も多く、次いで「家族全員と」（35.0%）となっている。

３食すべて「ひとりで」食事をする割合は、平日（12.7%）、休日（13.0%）ともに１割強となっており、平日３食＋休日３食のすべて「ひとりで」食事をする割合（8.3%）は１割近くとなっている。

《 食事をとむにする人－過年度比較 》



平日について、前回調査（令和元年度）と比較すると、朝食、夕食は大きな変化はみられない。一方、昼食は「ひとりで」が4.8ポイント増加し、「職場の人と」が6.5ポイント減少している。

休日について、前回調査（令和元年度）と比較すると、朝食は「ひとりで」が9.0ポイント増加し、「家族の誰かと」が6.8ポイント、「家族全員と」が5.6ポイント、それぞれ減少している。昼食は「ひとりで」が5.1ポイント増加している。夕食は「ひとりで」が4.8ポイント増加し、「家族全員と」が5.4ポイント減少している。

3食すべて「ひとりで」食事をする割合は、前回調査（令和元年度）と比較すると、大きな変化はみられない。

《 食事をともしる人－性別／性・年代別 》

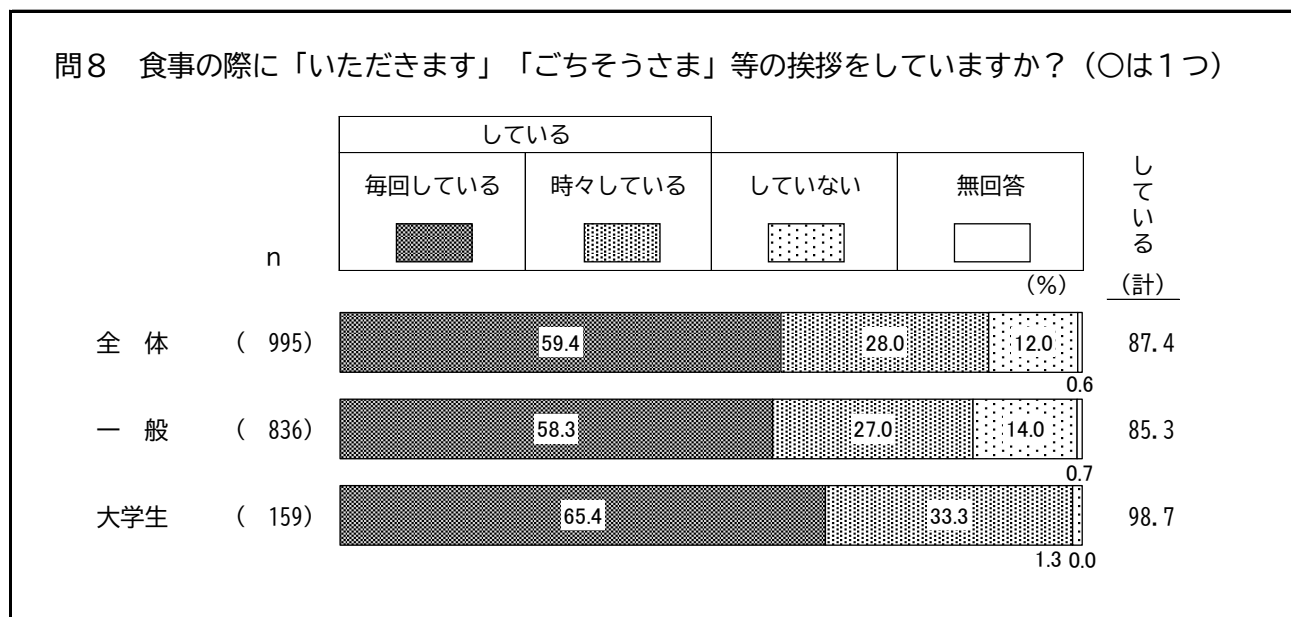
		(%)		
n		す平日 べて3 「食 ひと りで」	す休日 べて3 「食 ひと りで」	す平日 べて3 「食 ひと りで」 ＋休日 3食
全 体	(995)	12.7	13.0	8.3
【性別】				
男 性	(413)	15.7	16.7	11.6
女 性	(565)	10.1	9.6	5.7
【性・年代別】				
男性 10・20代	(120)	15.0	19.2	11.7
男性 30代	(32)	12.5	15.6	6.3
男性 40代	(56)	10.7	12.5	7.1
男性 50代	(67)	16.4	11.9	10.4
男性 60代	(88)	21.6	21.6	17.0
男性 70代以上	(50)	14.0	14.0	12.0
女性 10・20代	(132)	9.1	13.6	3.8
女性 30代	(64)	9.4	7.8	4.7
女性 40代	(79)	2.5	1.3	1.3
女性 50代	(134)	10.4	5.2	3.7
女性 60代	(107)	12.1	13.1	9.3
女性 70代以上	(49)	20.4	18.4	16.3

3食すべて「ひとりで」食事をする割合について、性別にみると、平日3食すべて「ひとりで」食べている割合は男性が女性より5.6ポイント、休日3食すべて「ひとりで」食べている割合は男性が女性より7.1ポイント、平日3食＋休日3食すべて「ひとりで」食べている割合は男性が女性より5.9ポイント高くなっている。

性・年代別にみると、平日3食すべて「ひとりで」食べている割合は、男性60代で2割強、女性70代以上で約2割、休日3食すべて「ひとりで」食べている割合は、男性60代で2割強、女性70代以上で2割近くと多くなっており、平日3食・休日3食すべて「ひとりで」食べている割合は、男性60代、女性70代以上でそれぞれ2割近くと多くなっている。

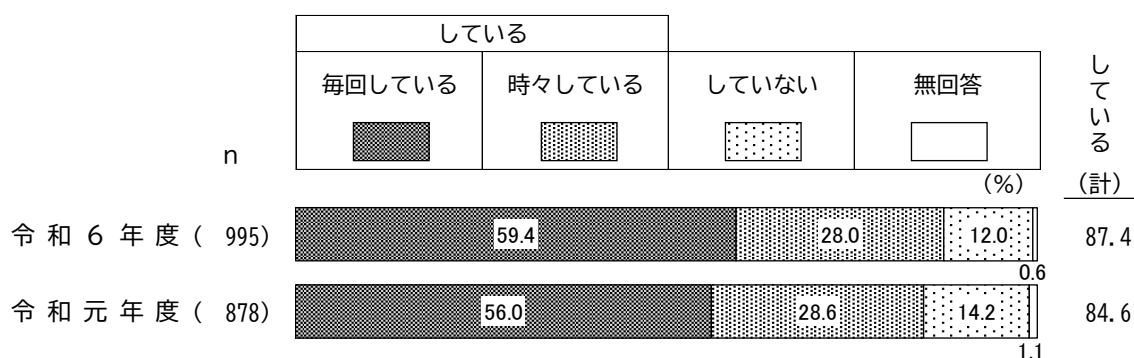
(7) 食事時の「いただきます」「ごちそうさま」等の挨拶の実施

◇『している』が9割近く



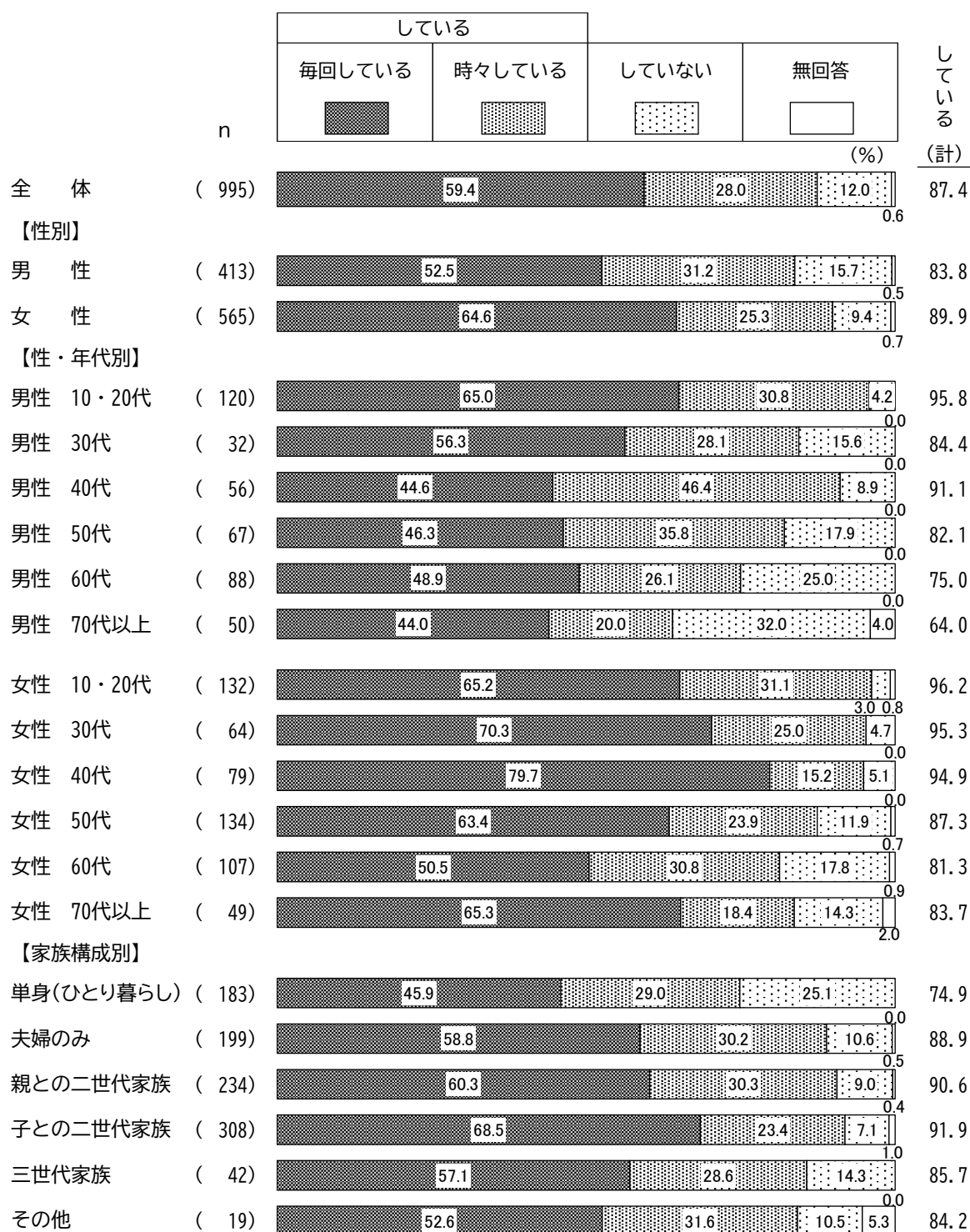
全体で、「毎回している」（59.4%）と「時々している」（28.0%）を合わせた『している』（87.4%）が9割近くとなっている。一方、「していない」（12.0%）は1割強となっている。

《 食事時の「いただきます」「ごちそうさま」等の挨拶の実施－過年度比較 》



前回調査（令和元年度）と比較すると、大きな変化はみられない。

《 食事時の「いただきます」「ごちそうさま」等の挨拶の実施－性別／性・年代別／家族構成別 》



性別にみると、『している』は女性が男性より6.1ポイント高くなっている。

性・年代別にみると、『している』は女性10・20代で10割近く、男性10・20代、女性30代、女性40代で9割台半ばと多くなっている。一方、「していない」は男性70代以上3割強と多くなっている。

家族構成別にみると、『している』は子との二世世代家族で9割強、親との二世世代家族で約9割と多くなっている。

(8) 食生活での心がけ・注意の程度

◇『気をつけている』は、野菜を十分にとるが8割台半ば、主食・主菜・副菜をそろえるが約8割

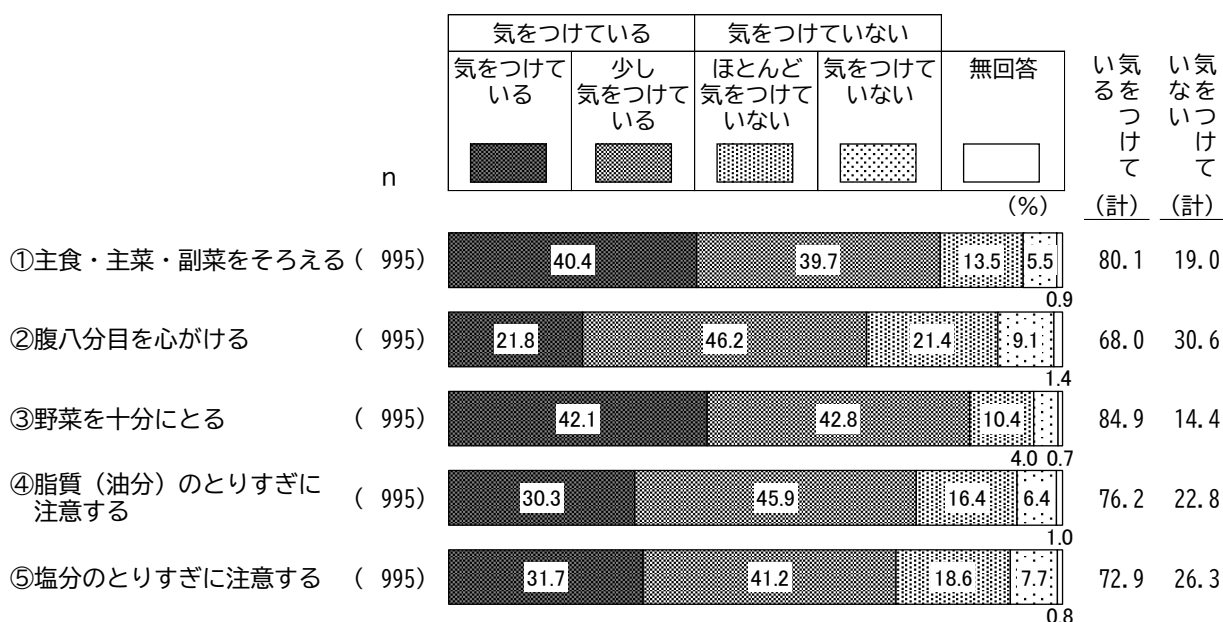
問9 日頃の食生活のなかで、下記の項目についてどの程度気をつけていますか？

(1～4のどれか1つに○)

主食…ごはん・パン・麺類など

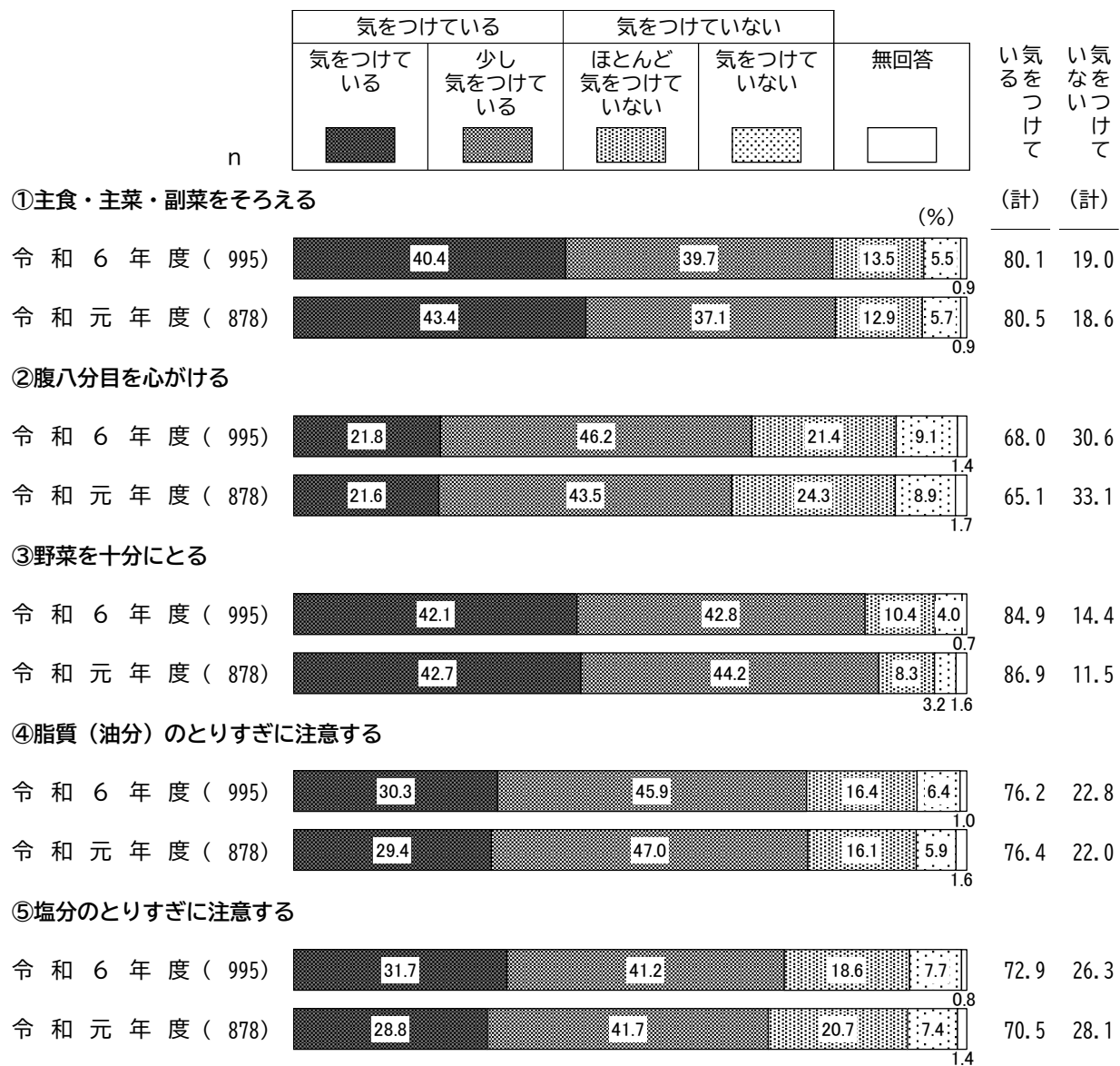
主菜…肉・魚・卵・豆腐料理など

副菜…野菜・きのこ・海藻料理など



全体で、「気をつけている」と「少し気をつけている」を合わせた『気をつけている』は、③野菜を十分にとる(84.9%)が8割台半ば、①主食・主菜・副菜をそろえる(80.1%)が約8割、④脂質(油分)のとりすぎに注意する(76.2%)が8割近く、⑤塩分のとりすぎに注意する(72.9%)が7割強、②腹八分目を心がける(68.0%)が7割近くとなっている。

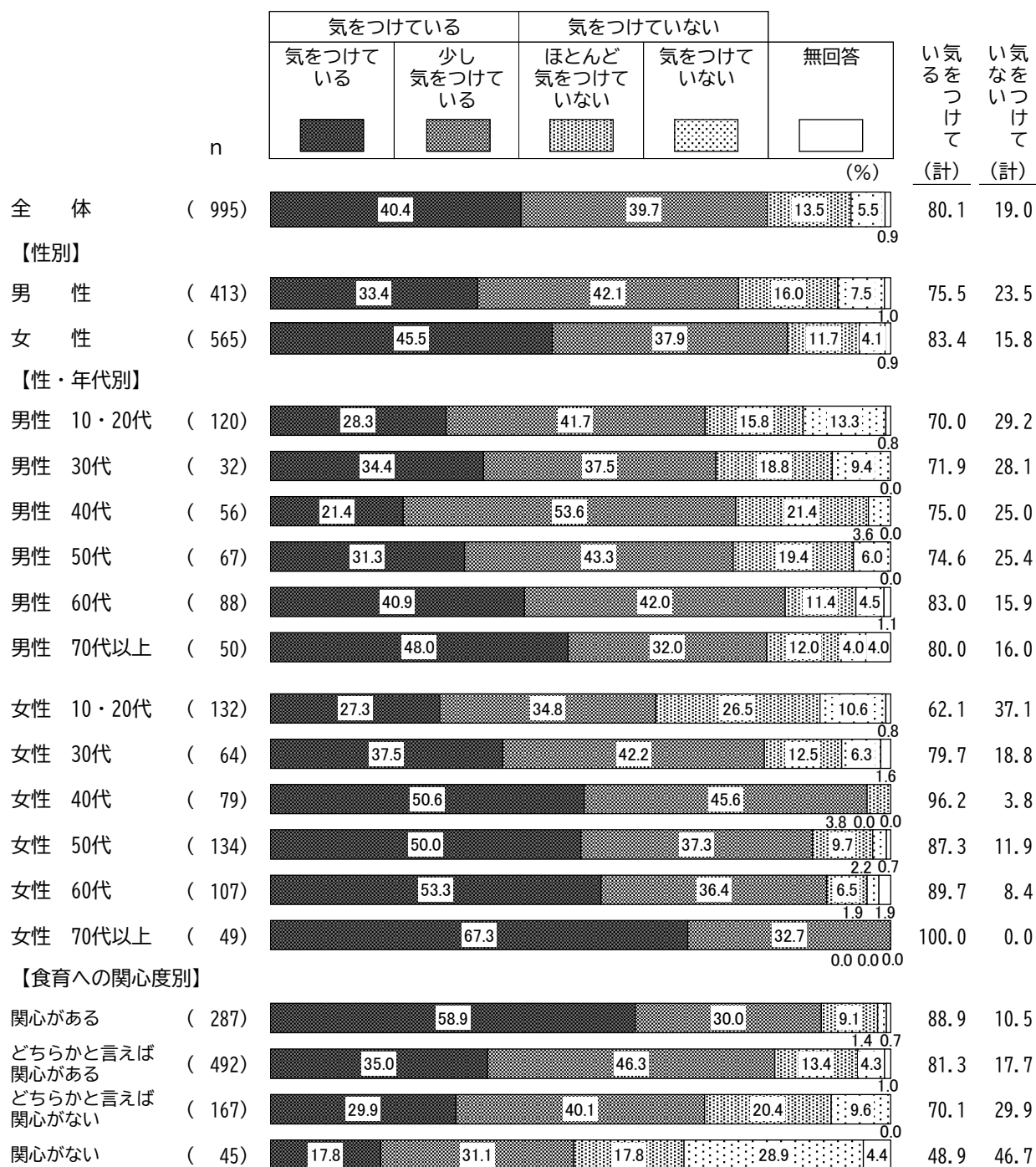
《 食生活での心がけ・注意の程度－過年度比較 》



前回調査(令和元年度)と比較すると、大きな変化はみられない。

《 食生活での心がけ・注意の程度－性別／性・年代別／食育への関心度別 》

①主食・主菜・副菜をそろえる



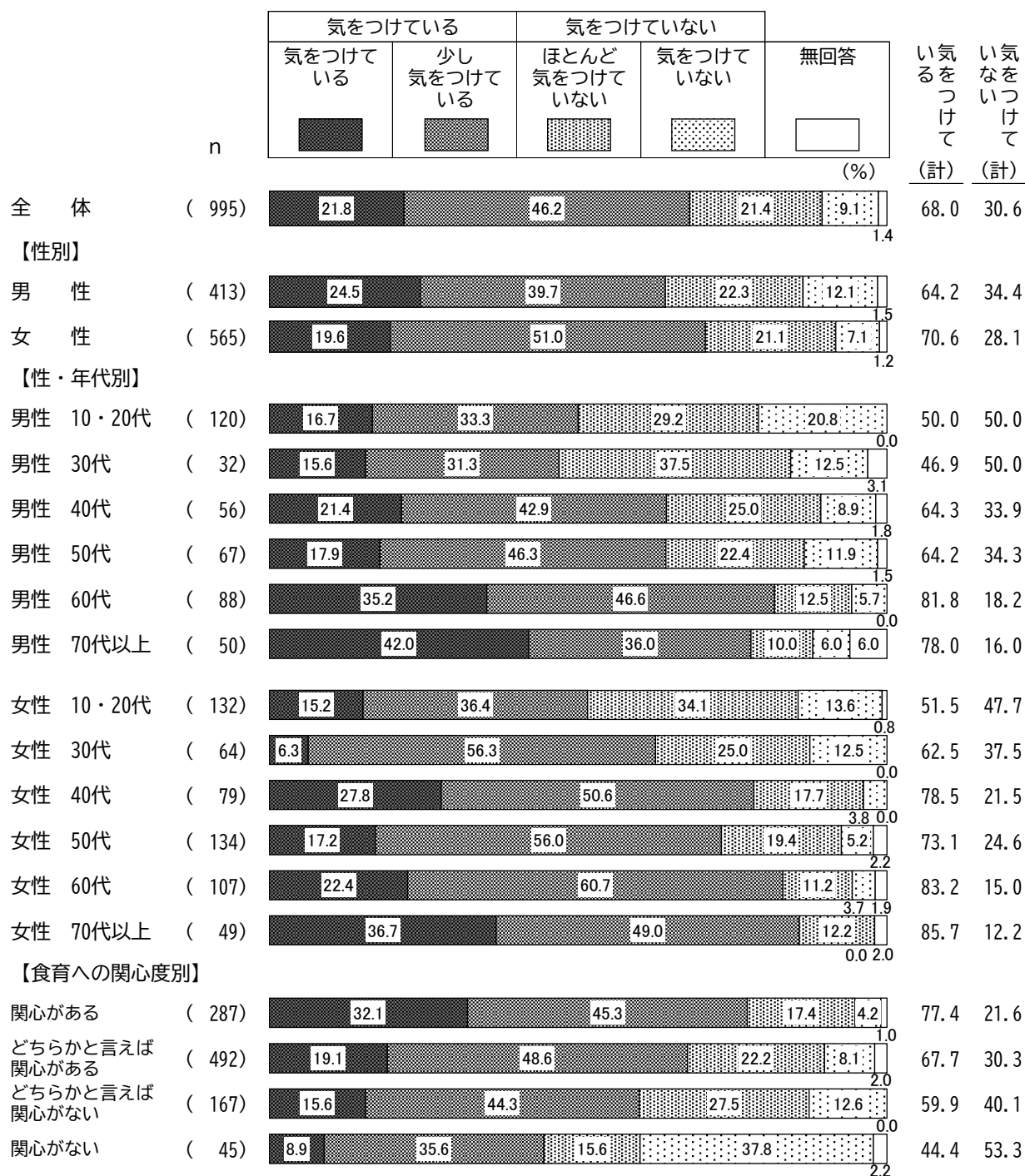
①主食・主菜・副菜をそろえるについて、性別にみると、『気をつけている』は女性が男性より7.9ポイント高くなっている。

性・年代別にみると、『気をつけている』は男女ともに概ね年代が高いほど多く、女性70代以上で10割となっている。一方、『気をつけていない』は女性10・20代で4割近くと多くなっている。

食育への関心度別にみると、『気をつけている』は食育への関心が高いほど多く、関心がある人で9割近くとなっている。一方、『気をつけていない』は関心がない人で5割近くと多くなっている。

《 食生活での心がけ・注意の程度－性別／性・年代別／食育への関心度別 》

②腹八分目を心がける



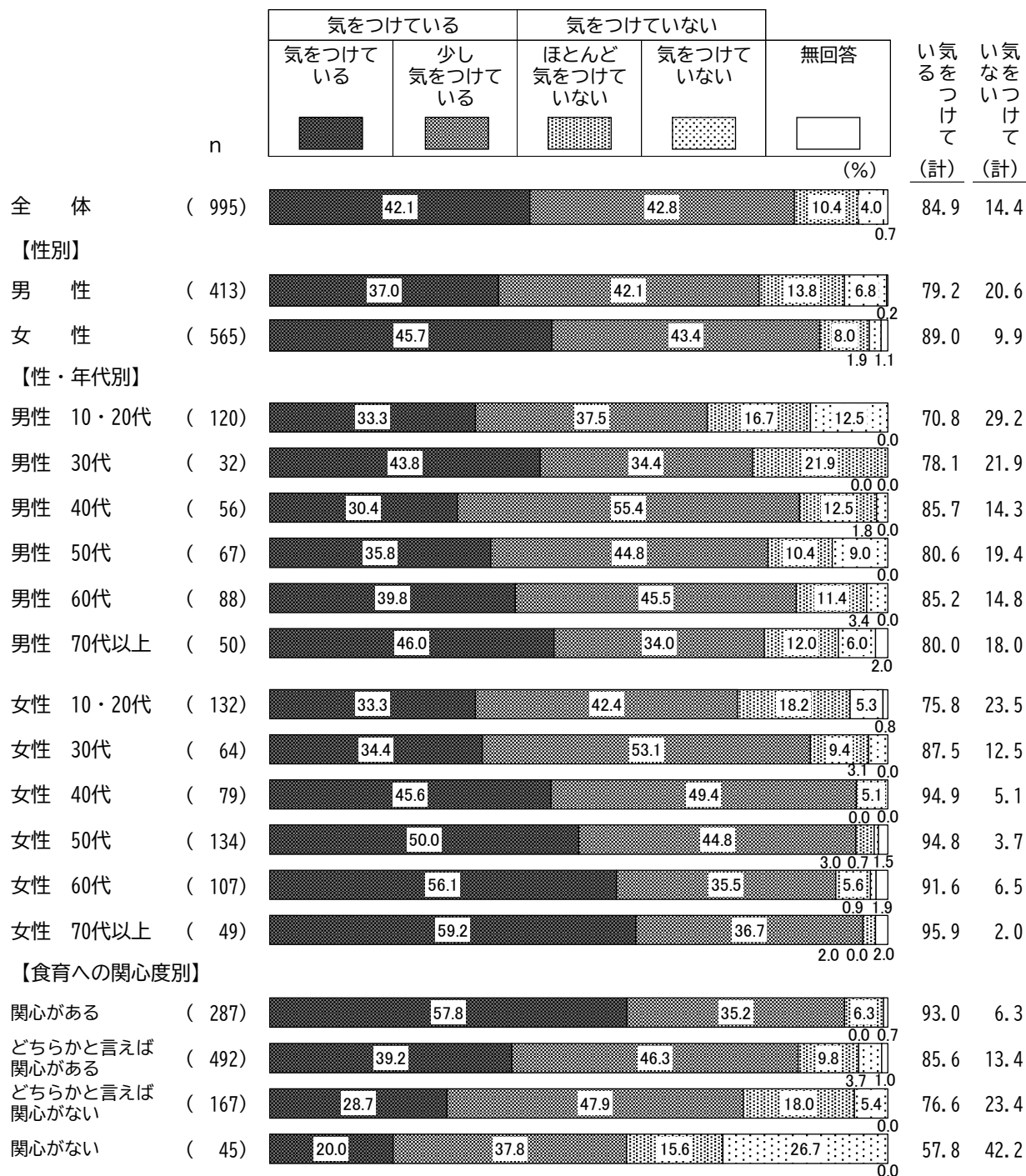
②腹八分目を心がけるについて、性別にみると、『気をつけている』は女性が男性より6.4ポイント高くなっている。

性・年代別にみると、『気をつけている』は男女ともに概ね年代が高いほど多く、女性70代以上で8割台半ばになっている。一方、『気をつけていない』は男性10・20代、男性30代で5割と多くなっている。

食育への関心度別にみると、『気をつけている』は食育への関心が高いほど多く、関心がある人で8割近くとなっている。一方、『気をつけていない』は関心がない人で5割強と多くなっている。

《 食生活での心がけ・注意の程度－性別／性・年代別／食育への関心度別 》

③野菜を十分にとる



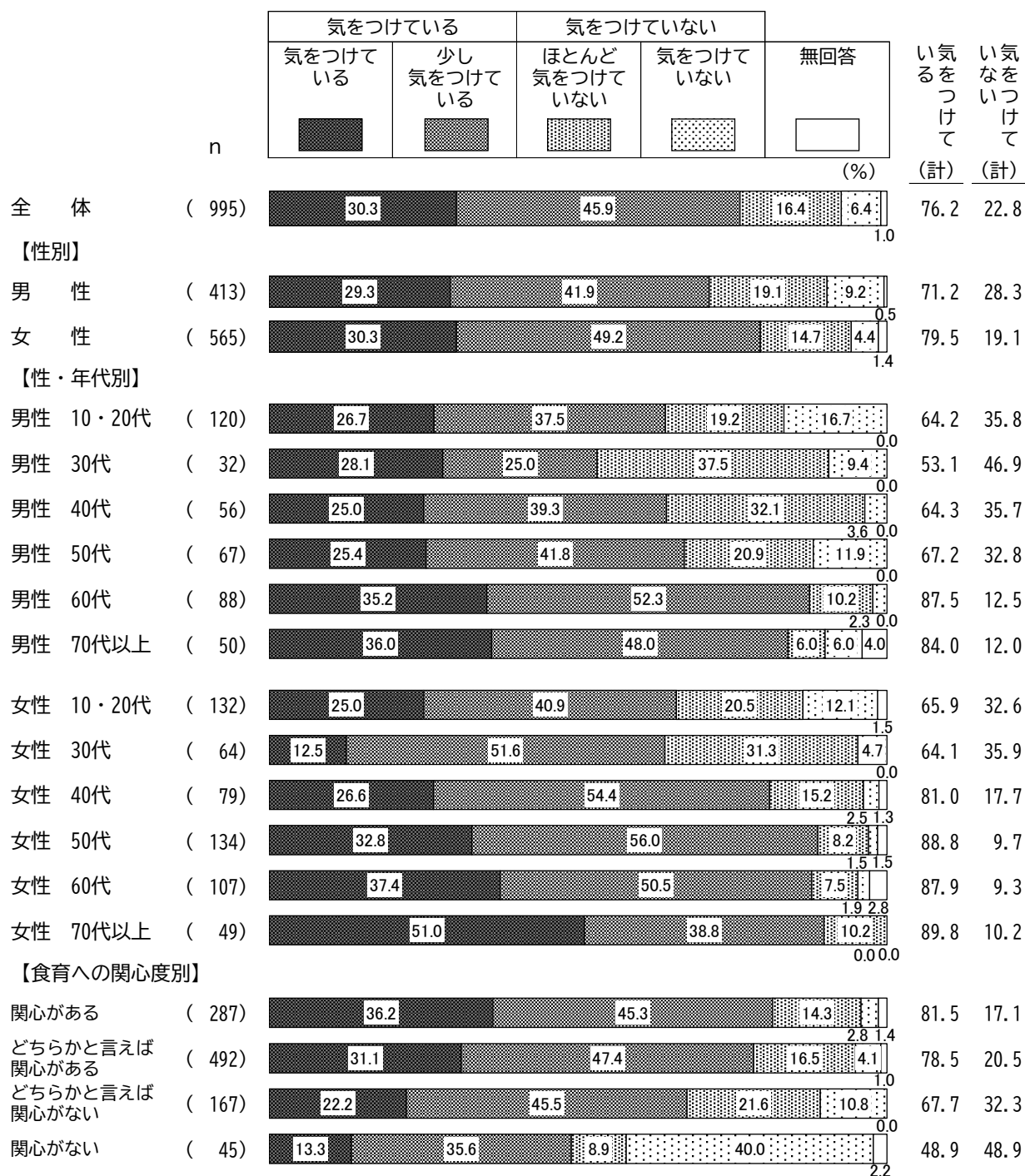
③野菜を十分にとるについて、性別にみると、『気をつけている』は女性が男性より9.8ポイント高くなっている。

性・年代別にみると、『気をつけている』は女性40代、女性50代、女性70代以上で9割台半ばと多くなっている。一方、『気をつけていない』は男性10・20代で3割弱と多くなっている。

食育への関心度別にみると、『気をつけている』は食育への関心が高いほど多く、関心があるで人9割強となっている。一方、『気をつけていない』は関心がない人で4割強と多くなっている。

《 食生活での心がけ・注意の程度－性別／性・年代別／食育への関心度別 》

④脂質（油分）のとりすぎに注意する



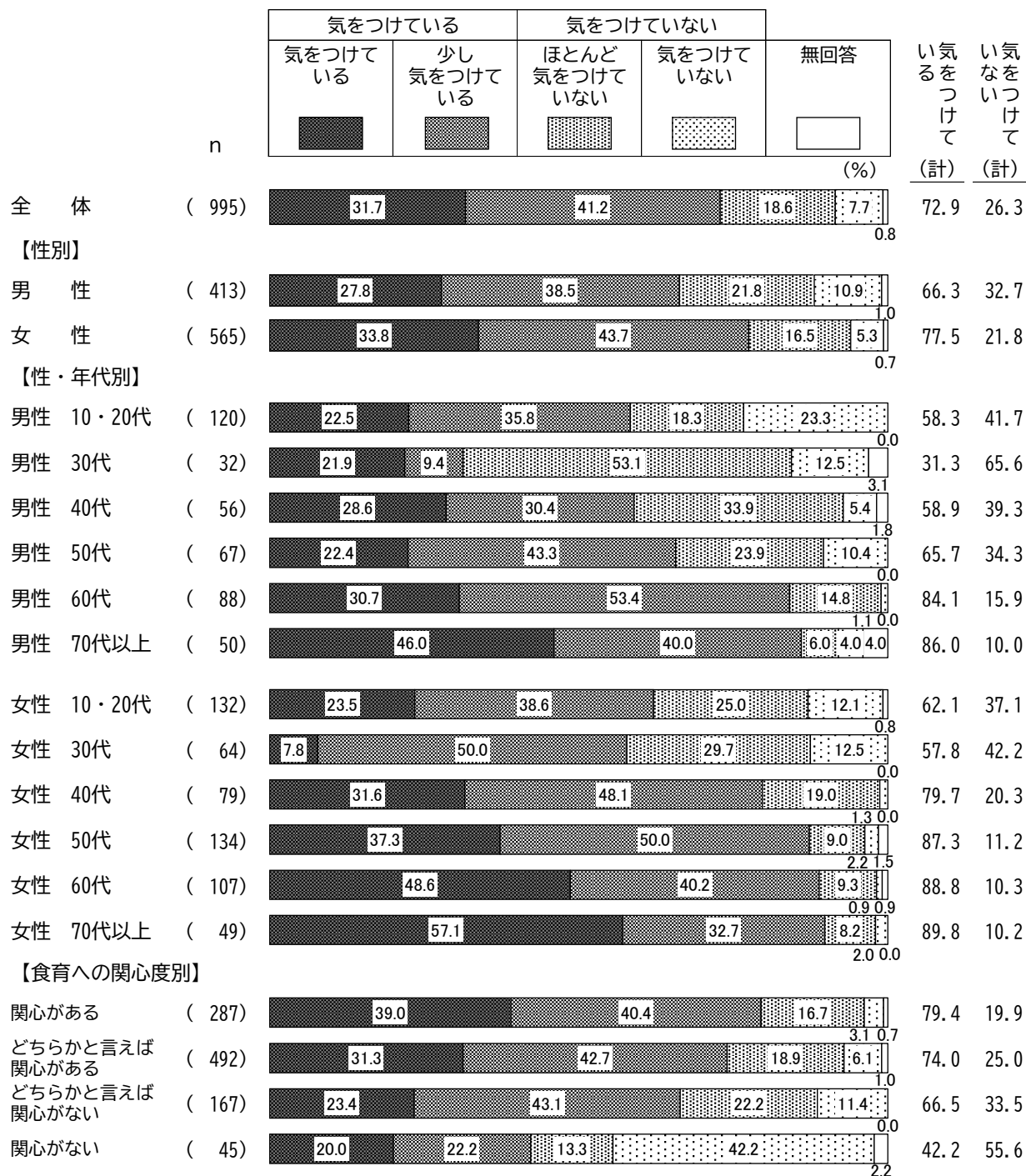
④脂質（油分）のとりすぎに注意するについて、性別にみると、『気をつけている』は女性が男性より8.3ポイント高くなっている。

性・年代別にみると、『気をつけている』は男女ともに概ね年代が高いほど多く、女性70代以上で9割弱となっている。一方、『気をつけていない』は男性30代で5割近くと多くなっている。

食育への関心度別にみると、『気をつけている』は食育への関心が高いほど多く、関心がある人で8割強となっている。一方、『気をつけていない』は関心がない人で5割近くと多くなっている。

《 食生活での心がけ・注意の程度－性別／性・年代別／食育への関心度別 》

⑤塩分のとりすぎに注意する



⑤塩分のとりすぎに注意するについて、性別にみると、『気をつけている』は女性が男性より11.2ポイント高くなっている。

性・年代別にみると、『気をつけている』は男女ともに概ね年代が高いほど多く、女性70代以上で9割弱となっている。一方、『気をつけていない』は男性30代で6割台半ばと多くなっている。

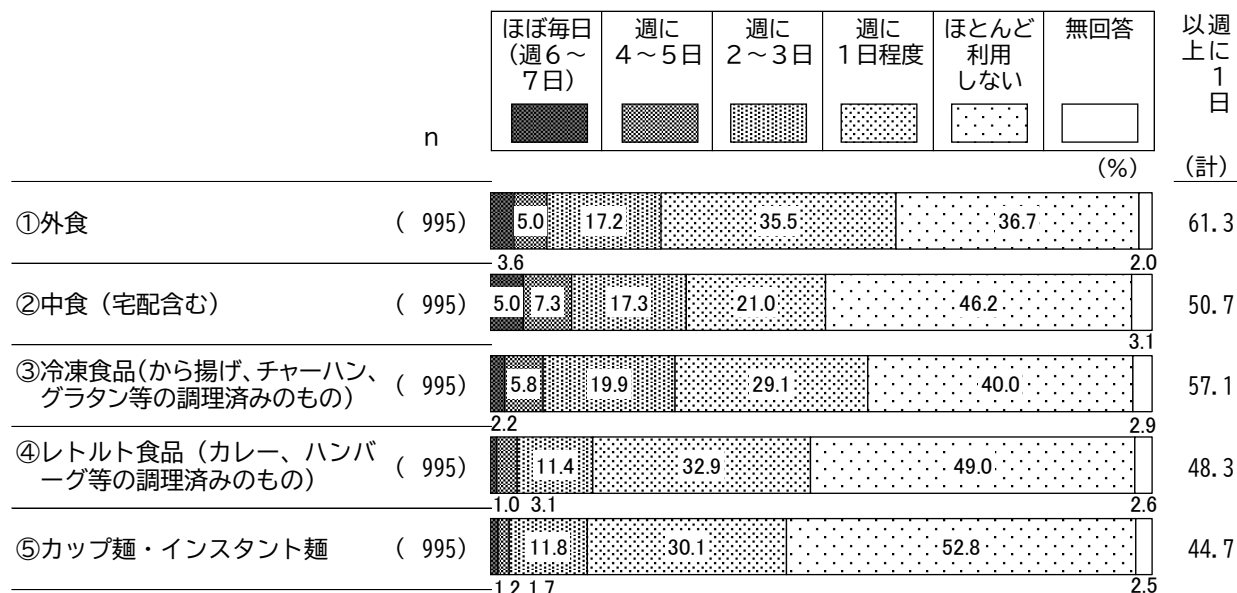
食育への関心度別にみると、『気をつけている』は食育への関心が高いほど多く、関心がある人で8割弱となっている。一方、『気をつけていない』は関心がない人で5割台半ばと多くなっている。

(9) 1週間の外食・中食・加工食品等の利用頻度

◇『週に1日以上』は、外食が6割強、冷凍食品が6割近く

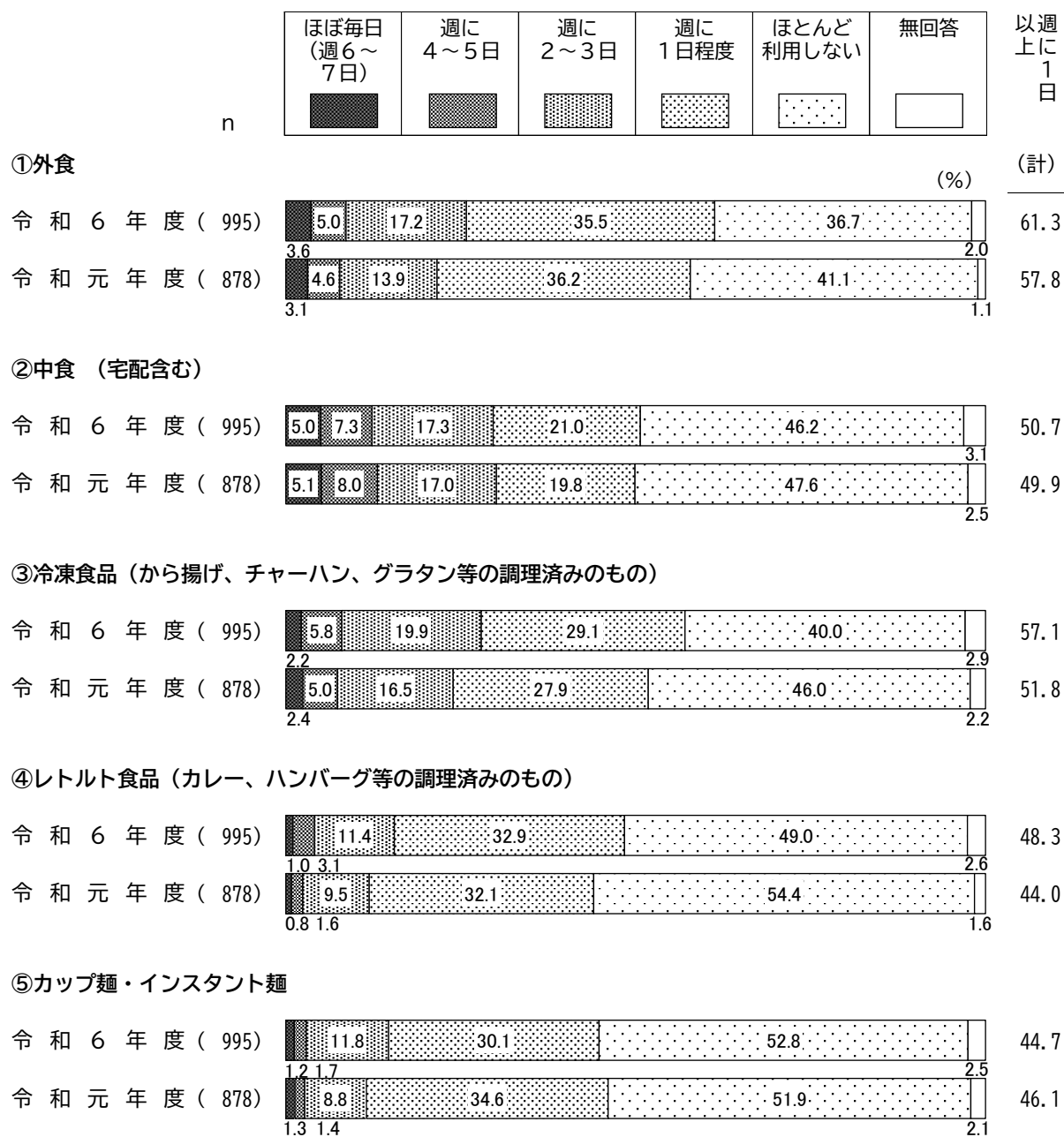
問10 1週間のご家庭の食事（給食を除く）において『外食』や『冷凍食品』等をどのくらいの頻度で利用しますか？（それぞれ1～5のどれか1つに○）

*『中食(なかしょく)』とは…買ってきたおにぎり・サンドイッチ・惣菜等の利用、宅配弁当や出前、テイクアウトしたもの等を自宅や学校、職場等で食べることです。



全体で、「ほぼ毎日(週6～7日)」、「週に4～5日」、「週に2～3日」、「週に1日程度」を合わせた『週に1日以上』は、①外食(61.3%)が6割強、③冷凍食品(から揚げ、チャーハン、グラタン等の調理済みのもの)(57.1%)が6割近く、②中食(宅配含む)(50.7%)が約5割、④レトルト食品(カレー、ハンバーグ等の調理済みのもの)(48.3%)が5割近く、⑤カップ麺・インスタント麺(44.7%)が4割台半ばとなっている。

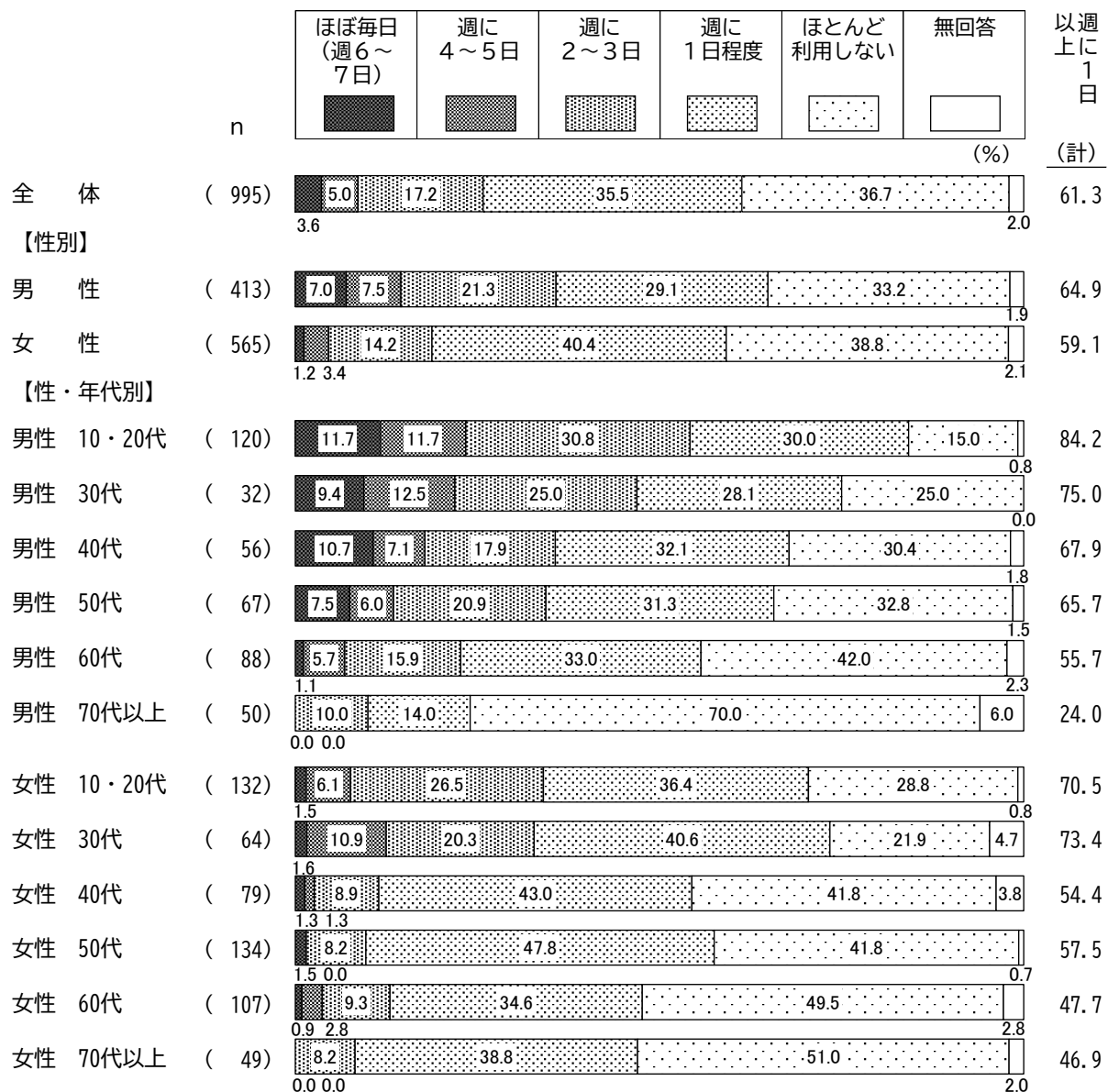
《 1 週間の外食・中食・加工食品等の利用頻度－過年度比較 》



前回調査(令和元年度)と比較すると、③冷凍食品(から揚げ、チャーハン、グラタン等の調理済みのもの)は5.3ポイント、④レトルト食品(カレー、ハンバーグ等の調理済みのもの)は4.3ポイント、それぞれ増加している。

《 1 週間の外食・中食・加工食品等の利用頻度－性別／性・年代別 》

①外食

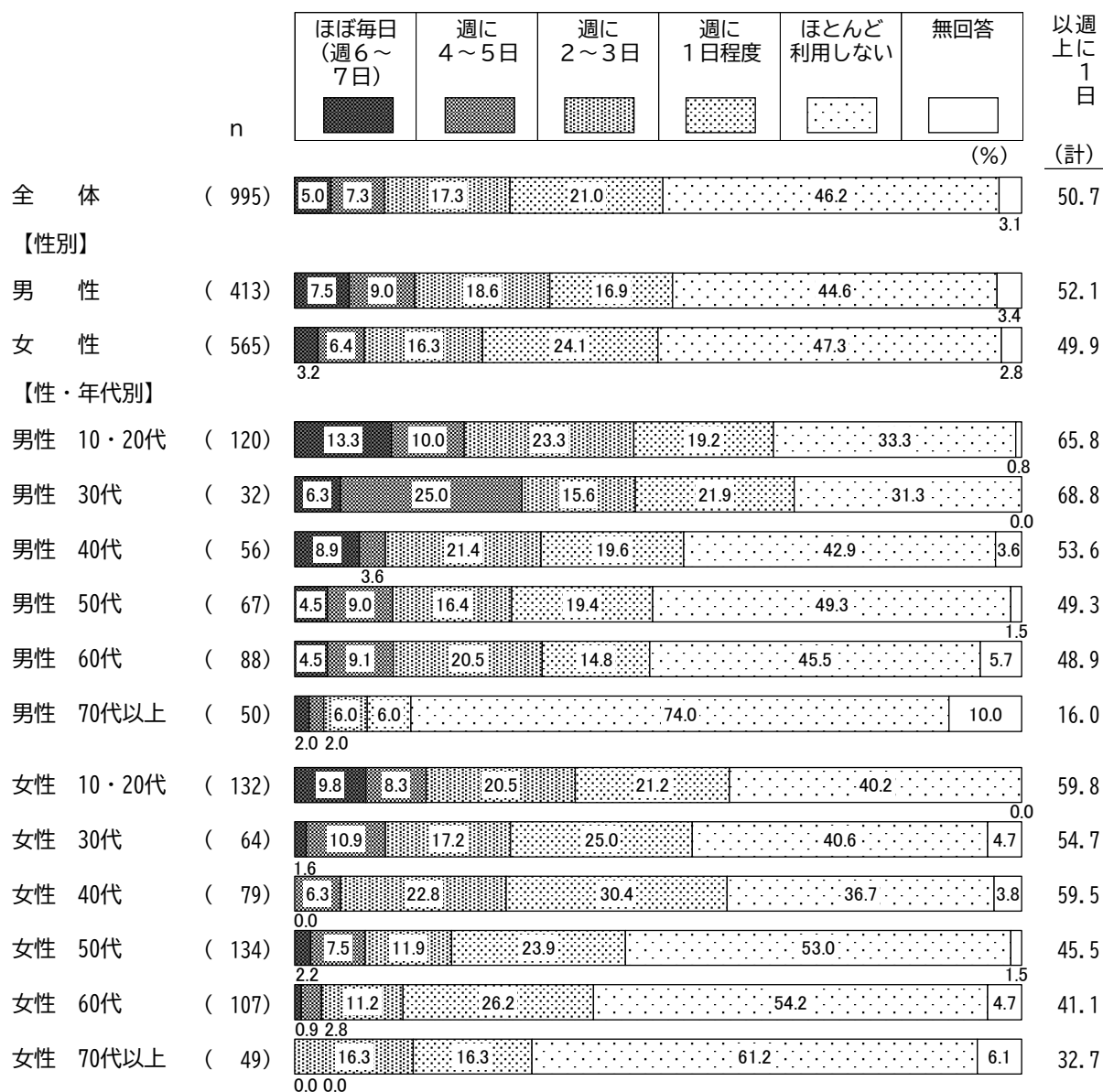


①外食について、性別にみると、『週に1日以上』は男性が女性より5.8ポイント高くなっている。

性・年代別にみると、『週に1日以上』は男女ともに概ね年代が低いほど多く、男性10・20代で8割台半ばとなっている。

《 1 週間の外食・中食・加工食品等の利用頻度－性別／性・年代別 》

②中食（宅配含む）

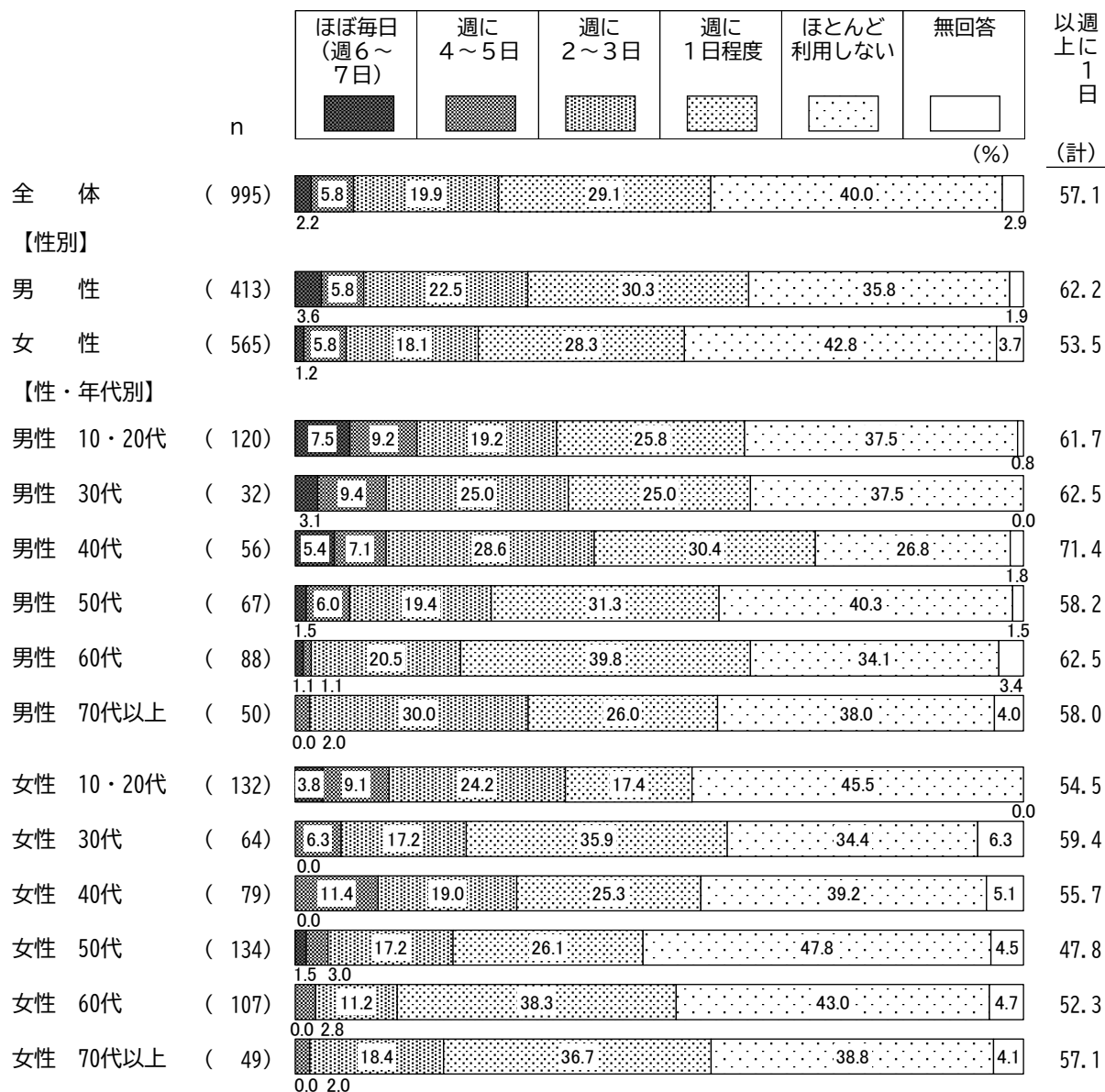


②中食（宅配含む）について、性別にみると、大きな差はみられない。

性・年代別にみると、『週に1日以上』は男女ともに概ね年代が低いほど多く、男性30代で7割近く、男性10・20代で6割台半ばとなっている。

《 1 週間の外食・中食・加工食品等の利用頻度－性別／性・年代別 》

③冷凍食品（から揚げ、チャーハン、グラタン等の調理済みのもの）

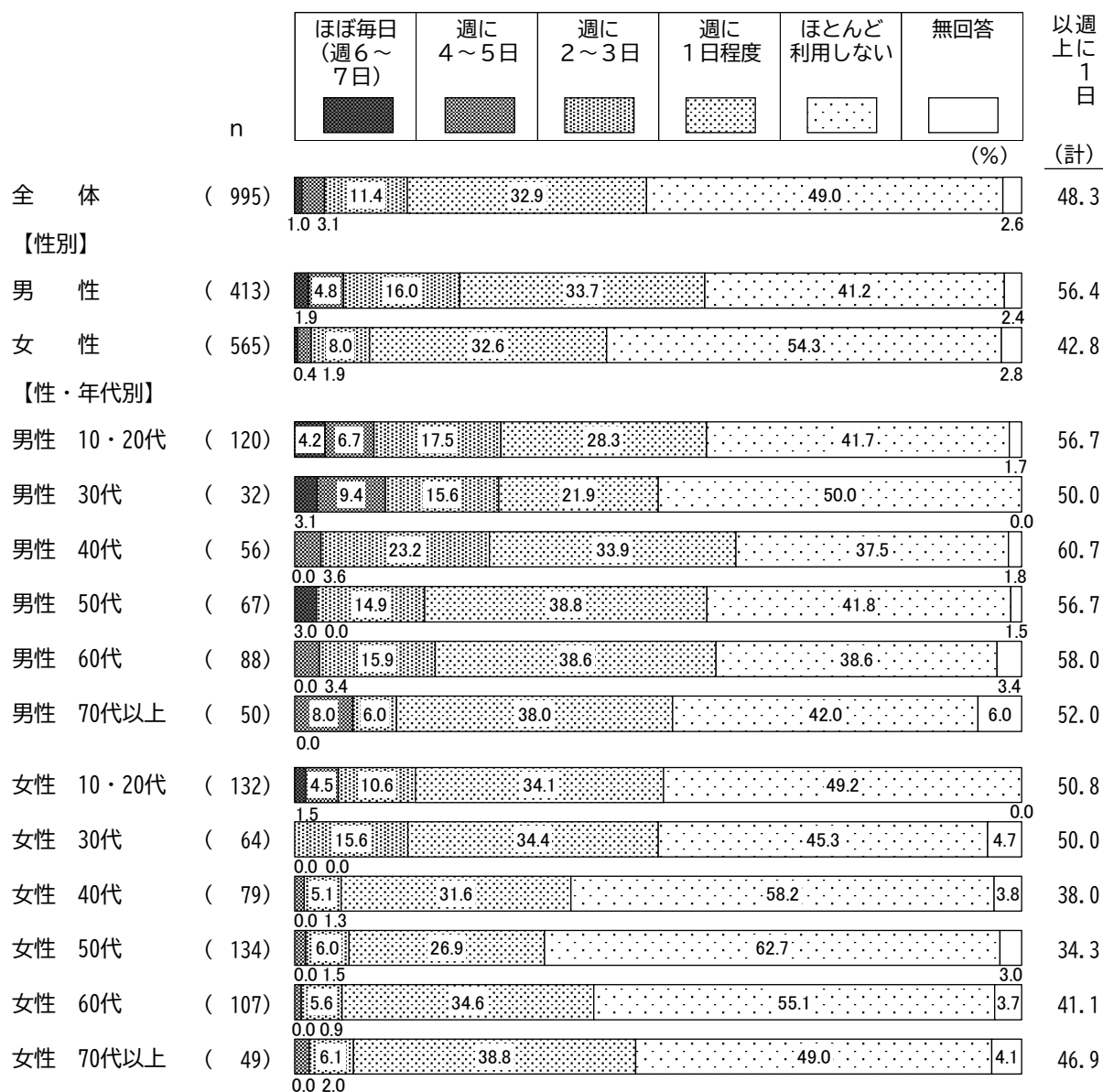


③冷凍食品（から揚げ、チャーハン、グラタン等の調理済みのもの）について、性別にみると、『週に1日以上』は男性が女性より8.7ポイント高くなっている。

性・年代別にみると、『週に1日以上』は男性40代で7割強と多くなっている。

《 1 週間の外食・中食・加工食品等の利用頻度－性別／性・年代別 》

④レトルト食品（カレー、ハンバーグ等の調理済みのもの）

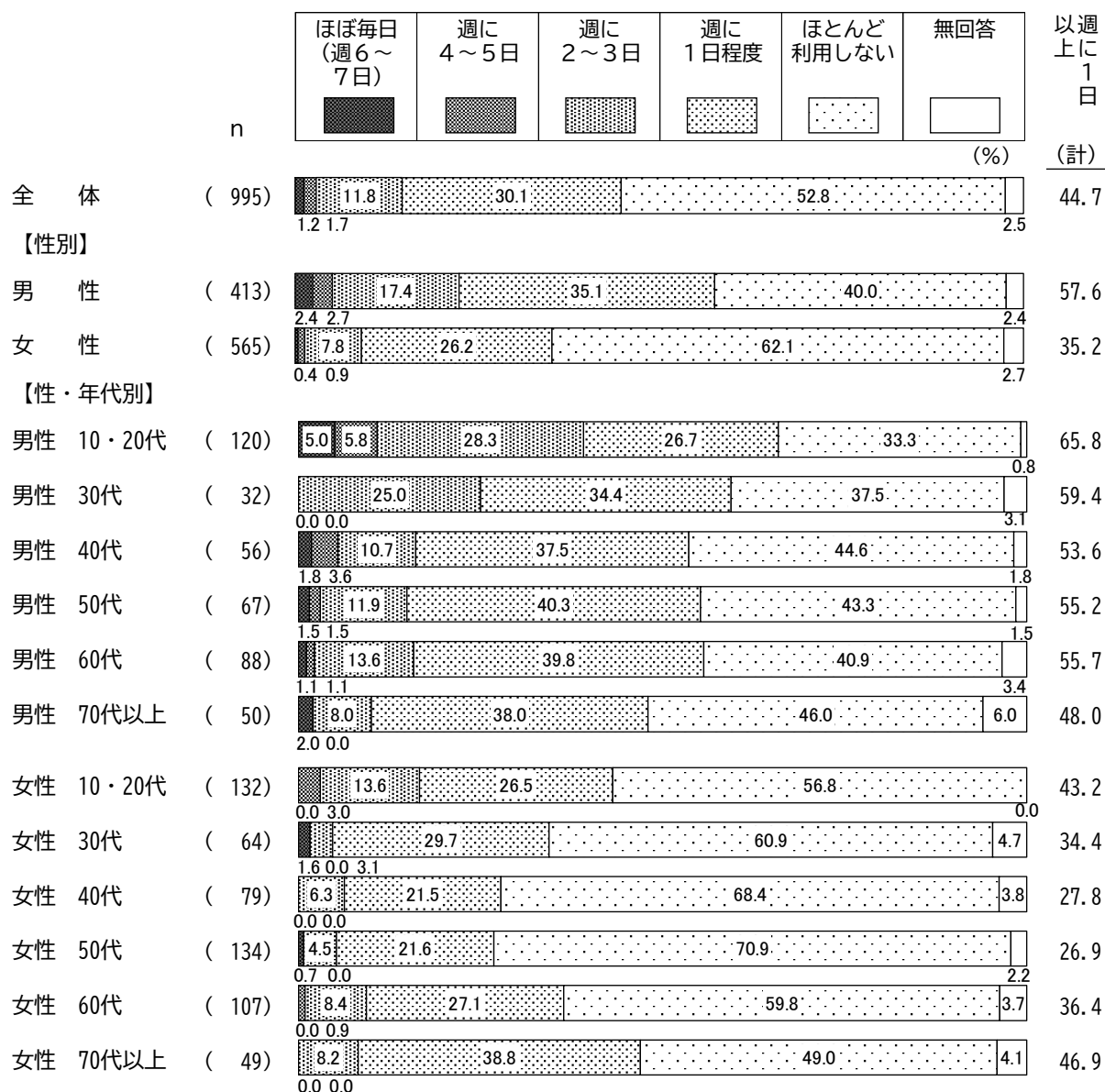


④レトルト食品（カレー、ハンバーグ等の調理済みのもの）について、性別にみると、『週に1日以上』は男性が女性より13.6ポイント高くなっている。

性・年代別にみると、『週に1日以上』は男性40代で約6割と多くなっている。

《 1 週間の外食・中食・加工食品等の利用頻度－性別／性・年代別 》

⑤カップ麺・インスタント麺



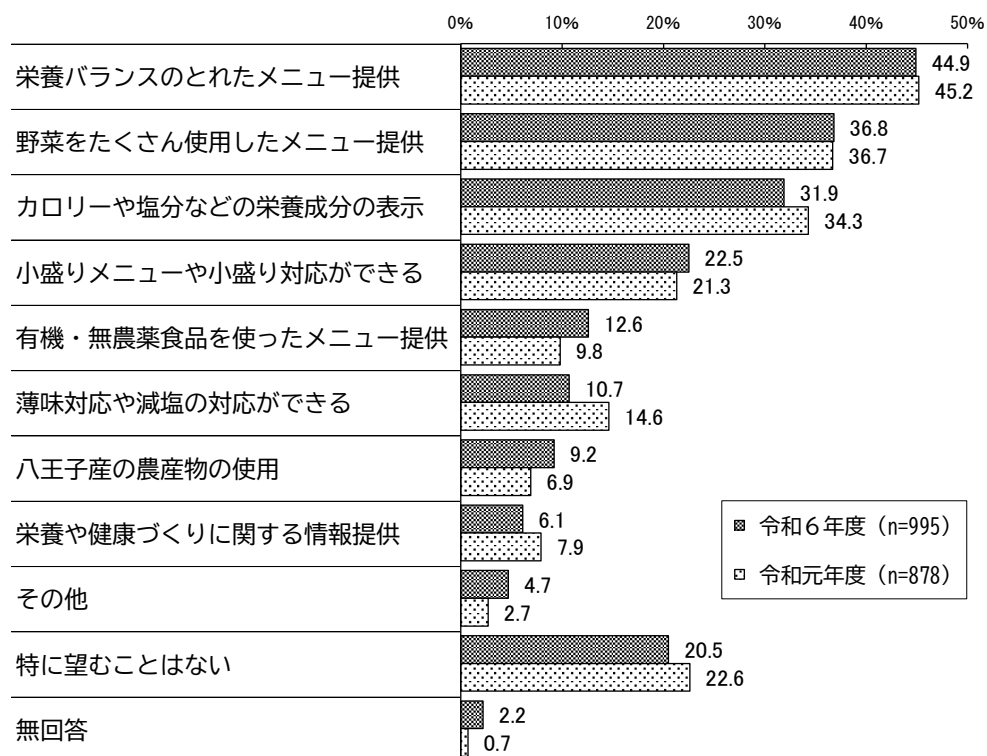
⑤カップ麺・インスタント麺について、性別にみると、『週に1日以上』は男性が女性より22.4ポイント高くなっている。

性・年代別にみると、『週に1日以上』は男性は概ね年代が低いほど多く、男性10・20代で6割台半ばとなっている。

(10) 外食時に飲食店やレストランなどに望む配慮

◇「栄養バランスのとれたメニュー提供」が4割台半ば

問11 外食の際に、飲食店やレストランなどにどのような配慮を望みますか？
(○は最大3つまで)



全体で、「栄養バランスのとれたメニュー提供」(44.9%)が4割台半ばと最も多く、次いで「野菜をたくさん使用したメニュー提供」(36.8%)、「カロリーや塩分などの栄養成分の表示」(31.9%)、「小盛りメニューや小盛り対応ができる」(22.5%)などの順となっている。一方、「特に望むことはない」(20.5%)は約2割となっている。

前回調査(令和元年度)と比較すると、大きな変化はみられない。

《 外食時に飲食店やレストランなどに望む配慮－性別／性・年代別 》

		(%)										
n		栄養バランスのとれたメニュー提供	野菜をたくさん使用したメニュー提供	カロリーや塩分などの栄養成分の表示など	小盛りメニューや小盛り対応ができる	有機・無農薬食品を使用したメニュー提供	薄味対応や減塩の対応ができる	八王子産の農産物の使用	栄養や健康づくりに関する情報提供	その他	特に望むことはない	無回答
全 体	(995)	44.9	36.8	31.9	22.5	12.6	10.7	9.2	6.1	4.7	20.5	2.2
【性別】												
男 性	(413)	40.7	29.8	30.8	14.5	13.3	9.0	9.2	5.6	4.6	26.4	1.7
女 性	(565)	48.7	41.6	32.7	28.8	12.4	11.9	9.2	6.5	5.0	16.5	2.1
【性・年代別】												
男性 10・20代	(120)	38.3	20.0	29.2	5.8	8.3	5.8	2.5	5.0	4.2	33.3	0.8
男性 30代	(32)	43.8	28.1	31.3	15.6	6.3	0.0	6.3	6.3	9.4	28.1	0.0
男性 40代	(56)	48.2	33.9	33.9	10.7	8.9	5.4	5.4	1.8	1.8	23.2	1.8
男性 50代	(67)	38.8	37.3	29.9	9.0	16.4	13.4	16.4	10.4	6.0	23.9	1.5
男性 60代	(88)	31.8	31.8	34.1	27.3	20.5	12.5	12.5	3.4	6.8	22.7	3.4
男性 70代以上	(50)	54.0	36.0	26.0	24.0	18.0	14.0	16.0	8.0	0.0	22.0	2.0
女性 10・20代	(132)	43.2	31.8	30.3	22.0	6.1	6.1	2.3	5.3	3.8	27.3	0.0
女性 30代	(64)	42.2	40.6	29.7	17.2	12.5	10.9	6.3	4.7	10.9	21.9	4.7
女性 40代	(79)	50.6	44.3	24.1	27.8	10.1	11.4	13.9	7.6	7.6	15.2	3.8
女性 50代	(134)	49.3	48.5	36.6	29.1	14.9	9.7	12.7	8.2	5.2	11.9	1.5
女性 60代	(107)	56.1	43.9	40.2	37.4	15.0	18.7	8.4	6.5	0.0	9.3	2.8
女性 70代以上	(49)	51.0	40.8	30.6	44.9	20.4	20.4	16.3	6.1	6.1	10.2	2.0

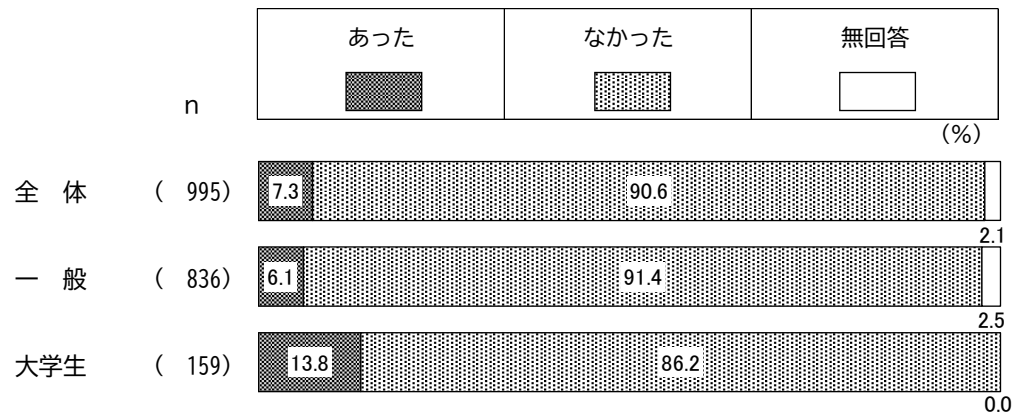
性別にみると、ほとんどの項目で女性が男性より高くなっており、「小盛りメニューや小盛り対応ができる」は14.3ポイント、「野菜をたくさん使用したメニュー提供」は11.8ポイント、「栄養バランスのとれたメニュー提供」は8.0ポイント、それぞれ高くなっている。一方、「特に望むことはない」は男性が女性より9.9ポイント高くなっている。

性・年代別にみると、「栄養バランスのとれたメニュー提供」は女性60代、男性70代以上で5割台半ばと多くなっている。「野菜をたくさん使用したメニュー提供」は女性50代で5割近く、「小盛りメニューや小盛り対応ができる」は女性70代以上で4割台半ば、女性60代で4割近くと多くなっている。一方、「特に望むことはない」は男性10・20代で3割強と多くなっている。

(11) 過去1年間に家族が必要とする食料を経済的な理由で購入できないことの有無

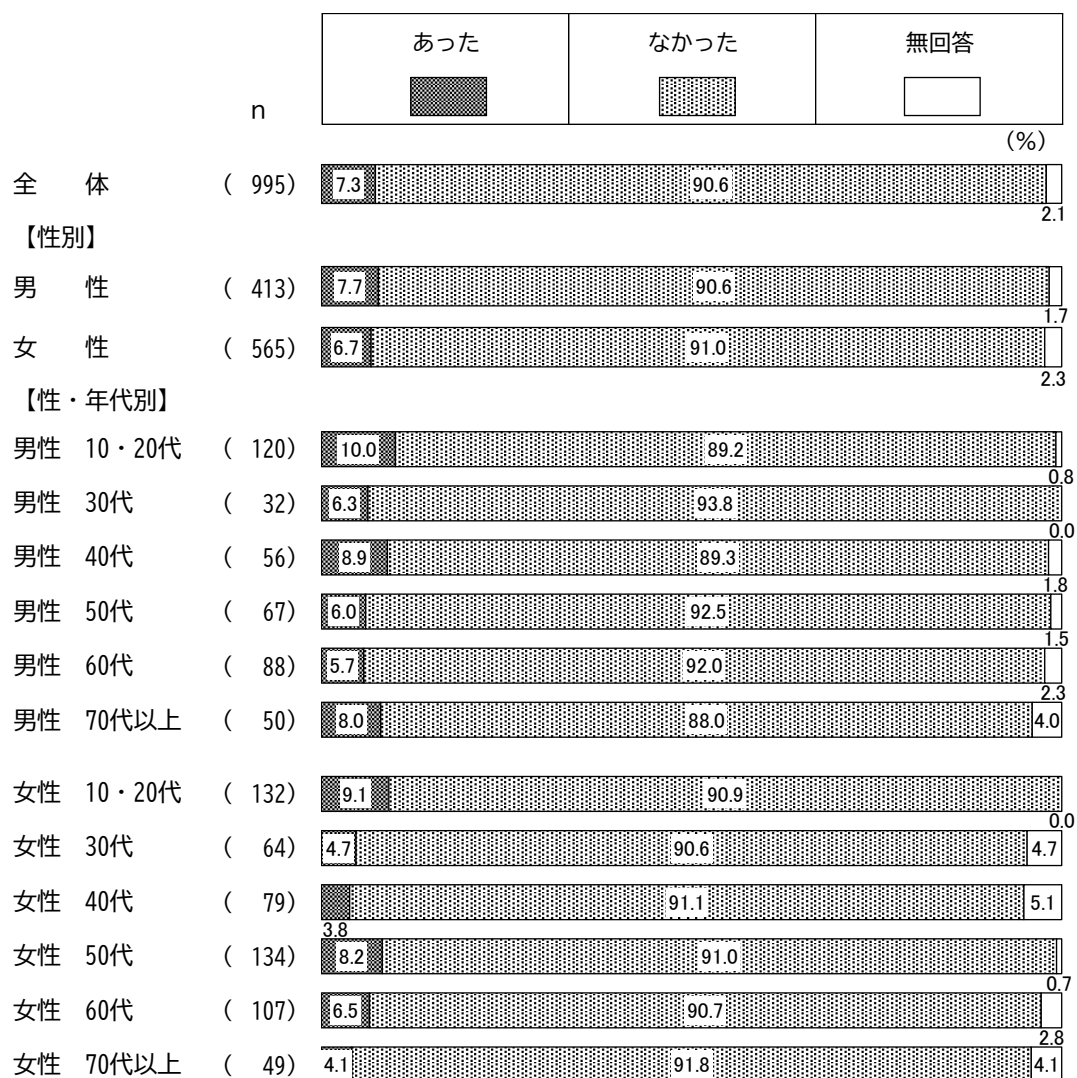
◇「あった」が1割近く

問12 あなたの世帯では、過去1年の間に家族が必要とする食料を経済的な理由で購入できないことがありましたか。(○は1つ)



全体で、「あった」(7.3%)が1割近く、「なかった」(90.6%)が約9割となっている。

《 過去1年間に家族が必要とする食料を経済的な理由で購入できないことの有無
－性別／性・年代別－ 》



性別にみると、大きな差はみられない。

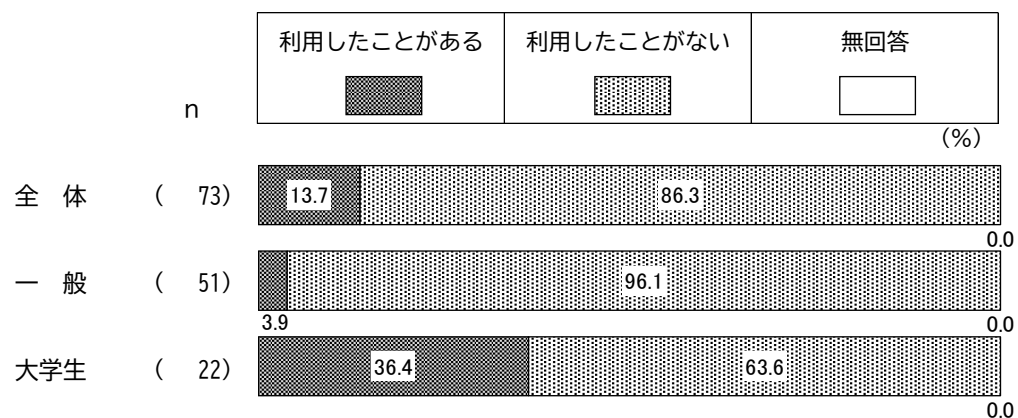
性・年代別にみると、「あった」は男性10・20代で1割、女性10・20代で1割弱となっている。

(12) 過去1年間の子ども食堂や高齢者サロンの利用状況

◇「利用したことがある」が1割強

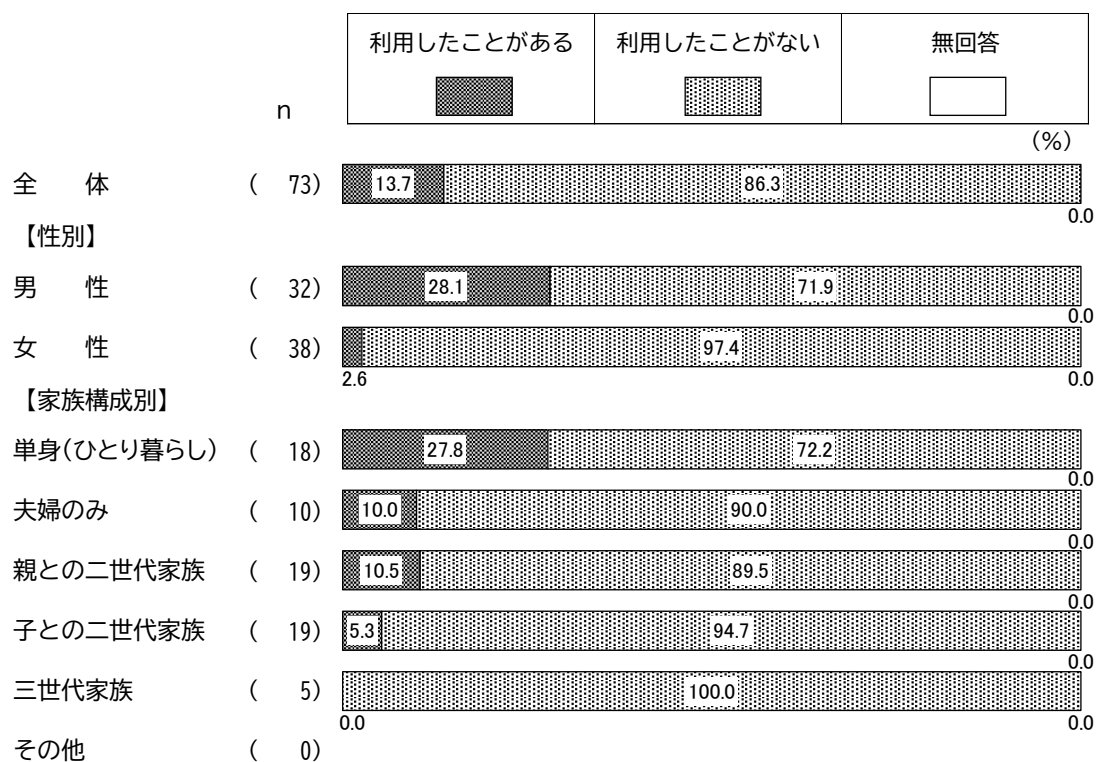
【問12で「1」と回答した方にお聞きします】

問12-1 あなたの世帯では、過去1年の間に、こども食堂や高齢者サロンなど無料又は低価格で食事をとることができる場所を利用したことがありますか。（○は1つ）



全体で、「利用したことがある」（13.7%）が1割強、「利用したことがない」（86.3%）が9割近くとなっている。

《 過去1年間に子ども食堂や高齢者サロンの利用状況－性別／家族構成別 》



性別にみると、「利用したことがある」は男性が女性より25.5ポイント高くなっている。

家族構成別にみると、「利用したことがある」は単身（ひとり暮らし）で3割近くと多くなっている（家族構成別は基数（n）が少ないため参考とする）。

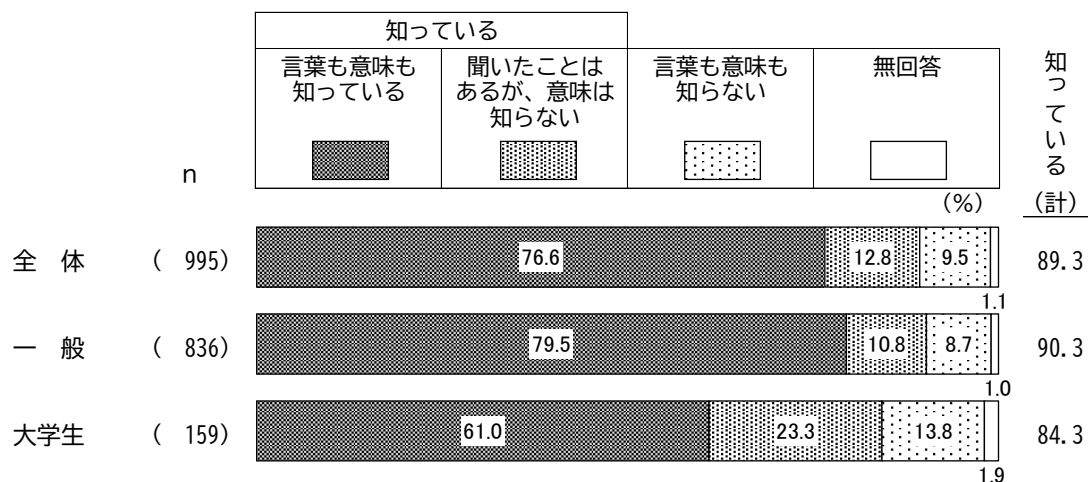
4 食の循環について

(1) 『地産地消』言葉・意味の認知度

◇『知っている』は9割弱

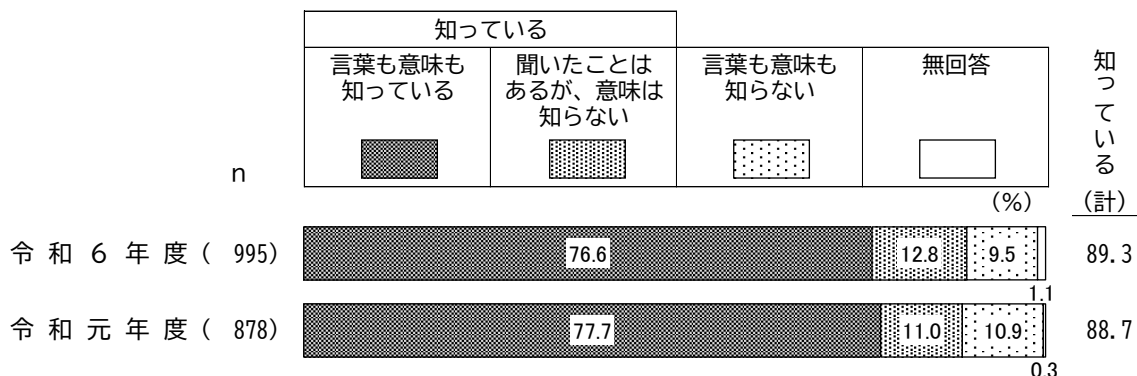
問13 『地産地消』という言葉やその意味を知っていますか？（○は1つ）

*『地産地消』とは…地域で生産された新鮮な食料（農水産物）をその地域で消費しようという取り組みです。消費者と生産者の距離が近い「顔が見える」コミュニケーションが生まれ、生産者に対する信頼感や、農水産物に対する安心感が高まり、さらに地域の農業と関連産業の活性化にもつながります。輸送距離も短く、環境にも配慮ができます。



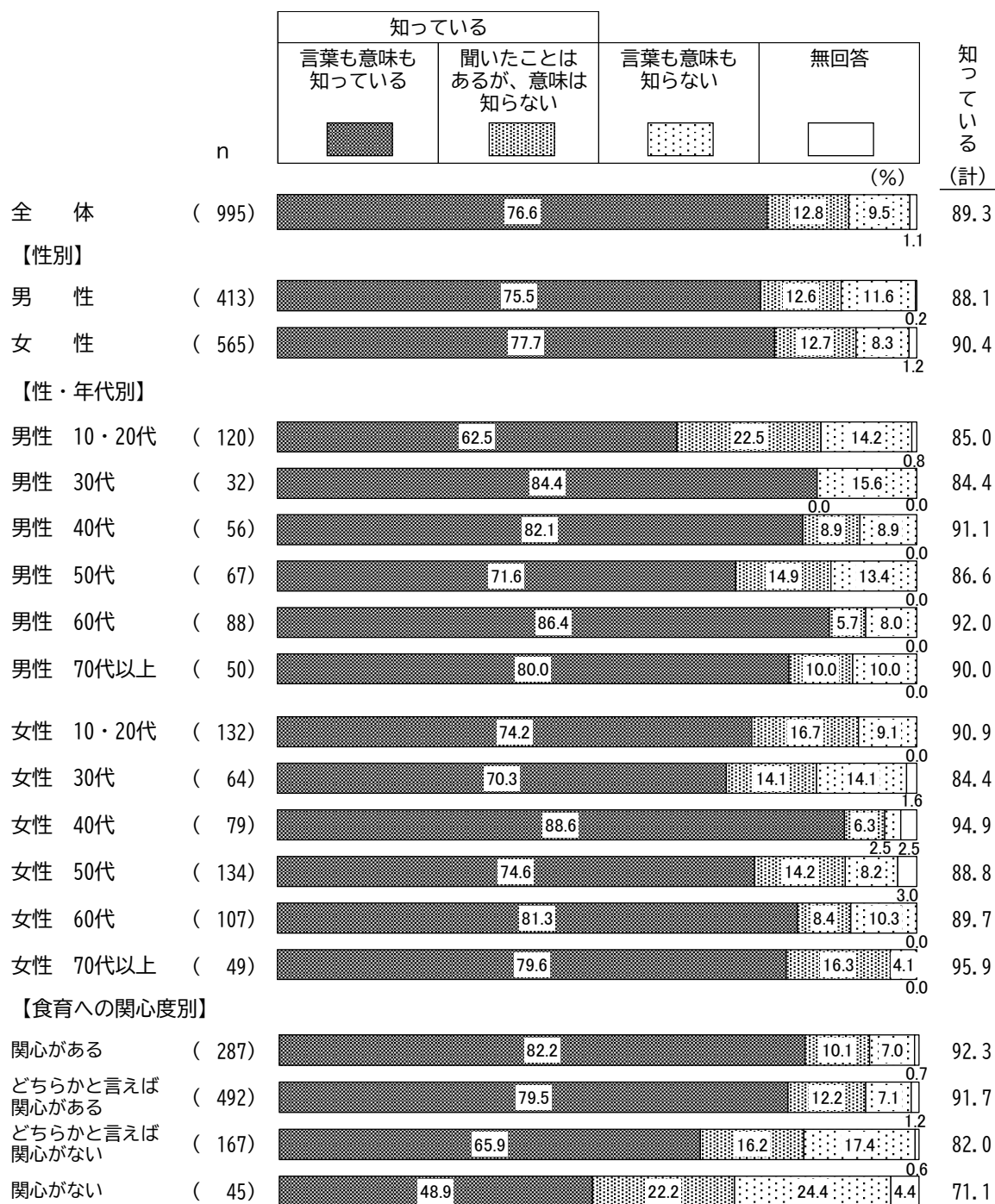
全体で、「言葉も意味も知っている」（76.6%）と「聞いたことはあるが、意味は知らない」（12.8%）を合わせた『知っている』（89.3%）が9割弱となっている。一方、「言葉も意味も知らない」（9.5%）は1割弱となっている。

《『地産地消』言葉・意味の認知度－過年度比較》



前回調査（令和元年度）と比較すると、大きな変化はみられない。

《 『地産地消』言葉・意味の認知度－性別／性・年代別／食育への関心度別 》



性別にみると、大きな差はみられない。

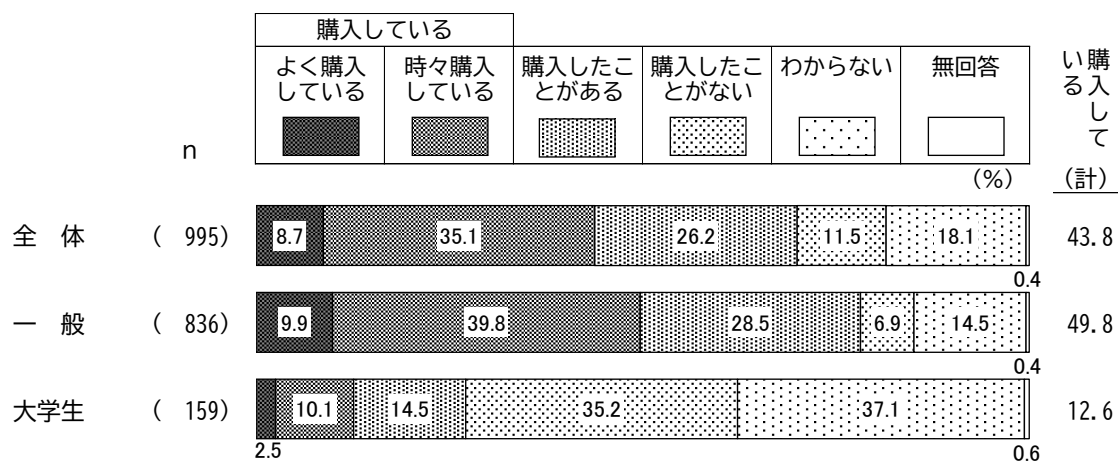
性・年代別にみると、『知っている』は女性40代、女性70代以上で9割台半ばと多くなっている。一方、「言葉も意味も知らない」は男性10・20代、男性30代、女性30代で1割台半ばとなっている。

食育への関心度別にみると、『知っている』は食育への関心が高いほど多く、関心がある人、どちらかと言えば関心がある人で9割強となっている。一方、「言葉も意味も知らない」は関心がない人で2割台半ばとなっている。

（２）八王子産の農産物の購入状況

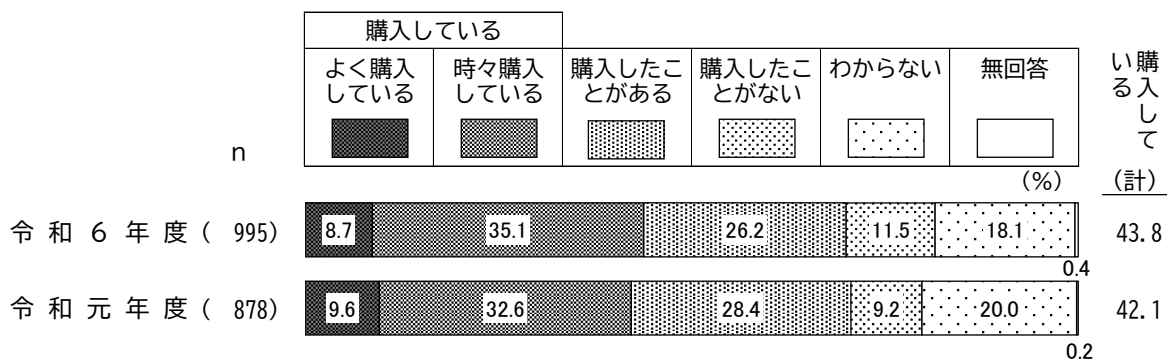
◇『購入している』は４割強

問14 八王子産の農産物を購入していますか？（○は１つ）



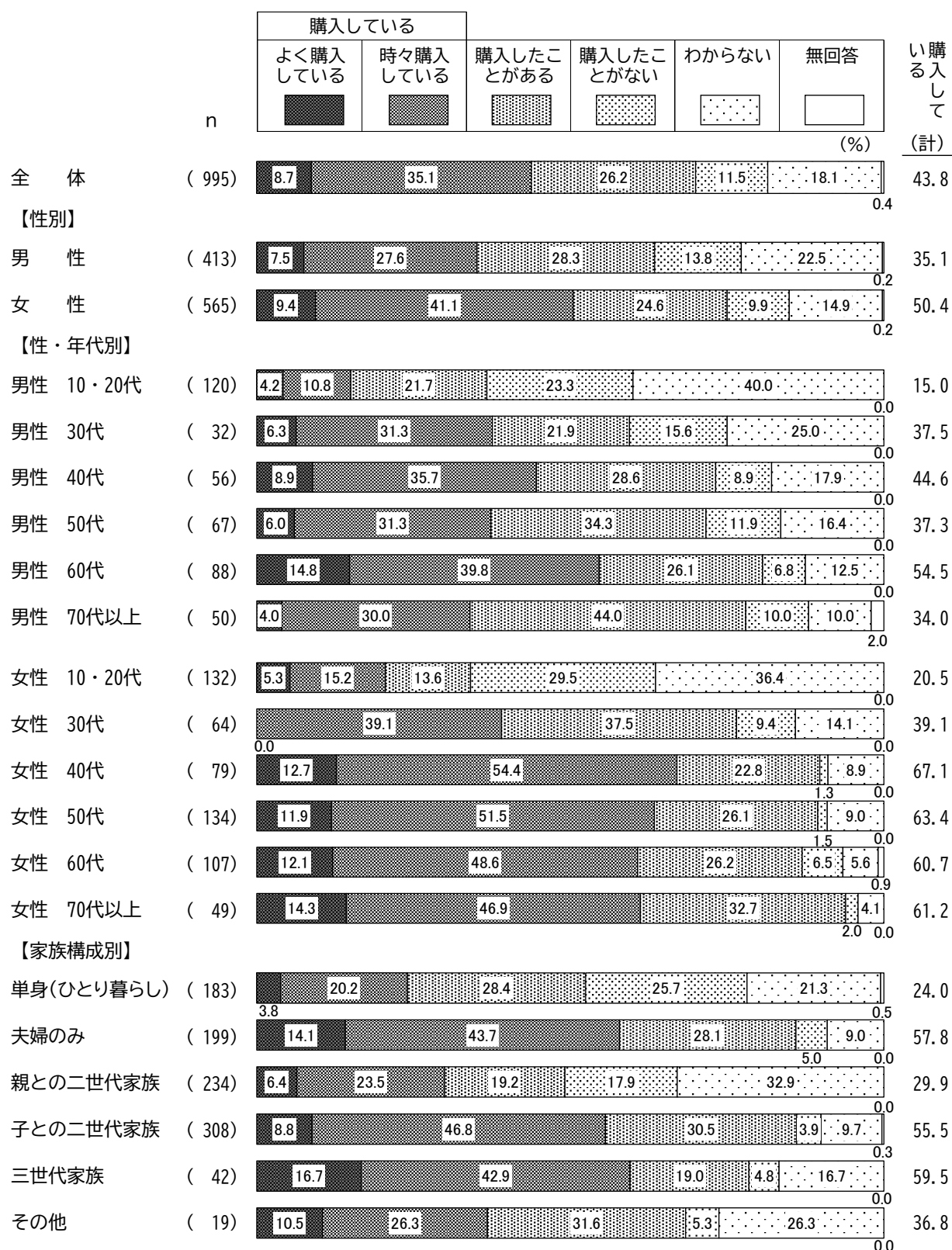
全体で、「よく購入している」（8.7％）と「時々購入している」（35.1％）を合わせた『購入している』（43.8％）が４割強となっている。

《 八王子産の農産物の購入状況－過年度比較 》



前回調査（令和元年度）と比較すると、大きな変化はみられない。

《 八王子産の農産物の購入状況－性別／性・年代別／家族構成別 》

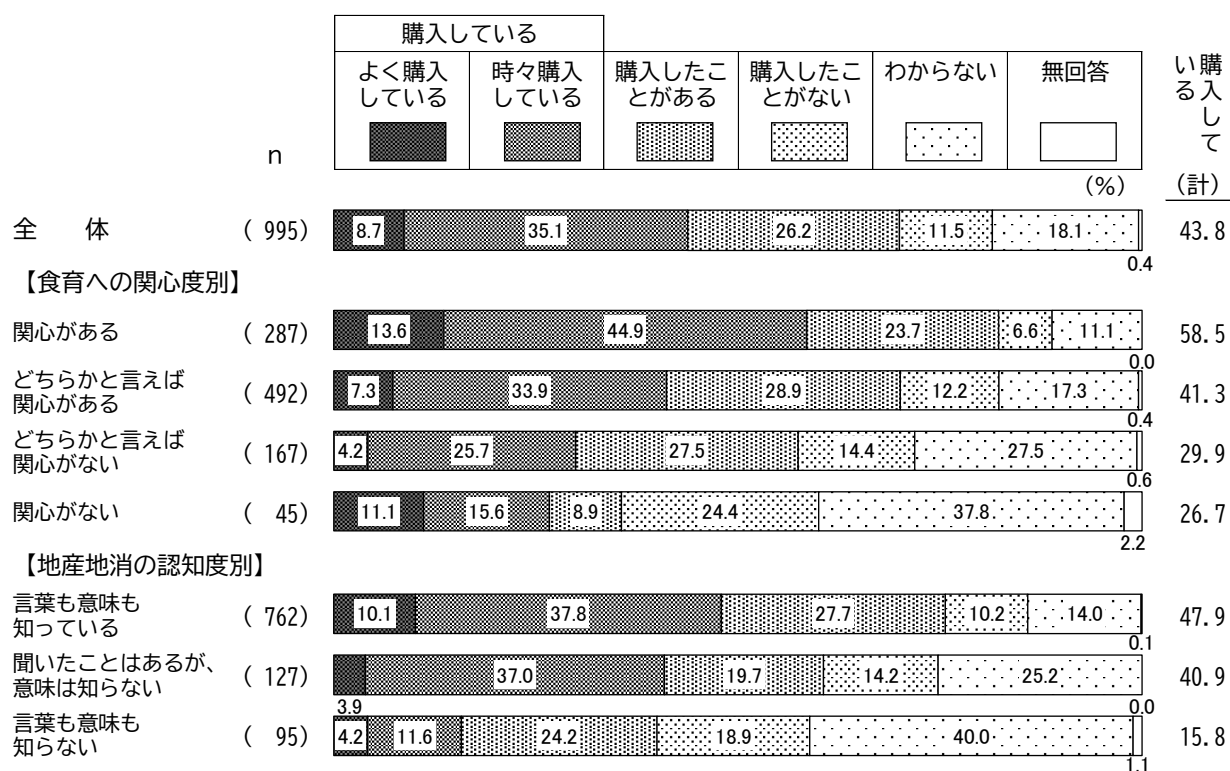


性別にみると、『購入している』は女性が男性より15.3ポイント高くなっている。

性・年代別にみると、『購入している』は女性40代で7割近くと多くなっている。

家族構成別にみると、『購入している』は三世世代家族で6割弱と多くなっている。

《 八王子産の農産物の購入状況－食育への関心度別／地産地消の認知度別 》



食育への関心度別にみると、『購入している』は食育への関心が高いほど多く、関心がある人で6割近くとなっている。

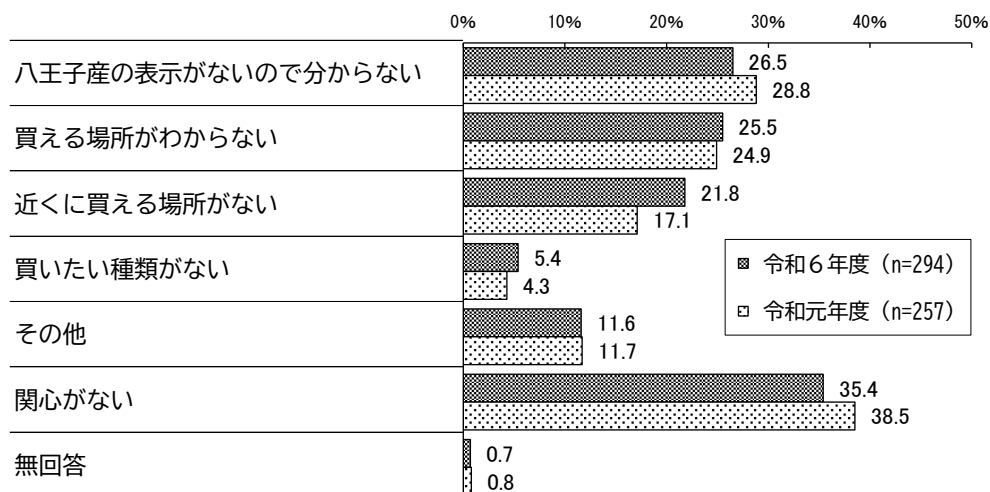
地産地消の認知度別にみると、『購入している』は言葉も意味を知っている人で5割近くと多くなっている。

（３）八王子産の農産物を購入したことがない・わからない理由

◇「八王子産の表示がないので分からない」が３割近く

【問14で「４・５」と回答した方にお聞きします】

問14-1 八王子産の農産物を購入したことがない又は、わからない理由は何ですか？
（あてはまるものすべてに○）



全体で、「八王子産の表示がないので分からない」（26.5％）が３割近くと最も多く、次いで「買える場所がわからない」（25.5％）、「近くに買える場所がない」（21.8％）などの順となっている。一方、「関心がない」（35.4％）は３割台半ばとなっている。

前回調査（令和元年度）と比較すると、「近くに買える場所がない」は4.7ポイント増加している。

《 八王子産の農産物を購入したことがない・わからない理由－性別／年代別／家族構成別 》

		(%)						
	n	い八 の王 子産 から 表示 がな い	な買 える 場所 がわ から ない	な近 くに 買える 場所 が ない	買 いた い種 類が ない	そ の他	関 心が ない	無 回 答
全 体	(294)	26.5	25.5	21.8	5.4	11.6	35.4	0.7
【性別】								
男 性	(150)	23.3	26.7	18.0	6.0	8.7	42.7	0.7
女 性	(140)	30.0	24.3	25.7	5.0	15.0	27.1	0.7
【年代別】								
10代	(39)	17.9	25.6	15.4	10.3	12.8	30.8	2.6
20代	(124)	17.7	18.5	17.7	4.8	12.9	42.7	0.8
30代	(28)	32.1	35.7	28.6	3.6	7.1	28.6	-
40代	(24)	29.2	20.8	12.5	4.2	8.3	41.7	-
50代	(33)	42.4	33.3	36.4	3.0	6.1	27.3	-
60代	(31)	38.7	35.5	32.3	9.7	19.4	29.0	-
70代以上	(13)	46.2	38.5	23.1	-	7.7	15.4	-
【家族構成別】								
単身（ひとり暮らし）	(86)	30.2	30.2	15.1	9.3	8.1	39.5	-
夫婦のみ	(28)	28.6	32.1	25.0	3.6	14.3	28.6	-
親との二世世代家族	(119)	17.6	19.3	25.2	5.0	11.8	37.0	1.7
子との二世世代家族	(42)	42.9	33.3	28.6	-	14.3	23.8	-
三世世代家族	(9)	33.3	22.2	22.2	-	11.1	44.4	-
その他	(6)	16.7	16.7	-	-	33.3	33.3	-

性別にみると、「近くに買える場所がない」は女性が男性より7.7ポイント、「八王子産の表示がないので分からない」が6.7ポイント、それぞれ高くなっている。一方、「関心がない」は男性が女性より15.6ポイント高くなっている。

年代別にみると、「八王子産の表示がないので分からない」は70代以上で5割近く、「買える場所がわからない」は70代以上で4割近く、「近くに買える場所がない」は50代で4割近くと多くなっている（年代別は基数（n）が少ないため参考とする）。

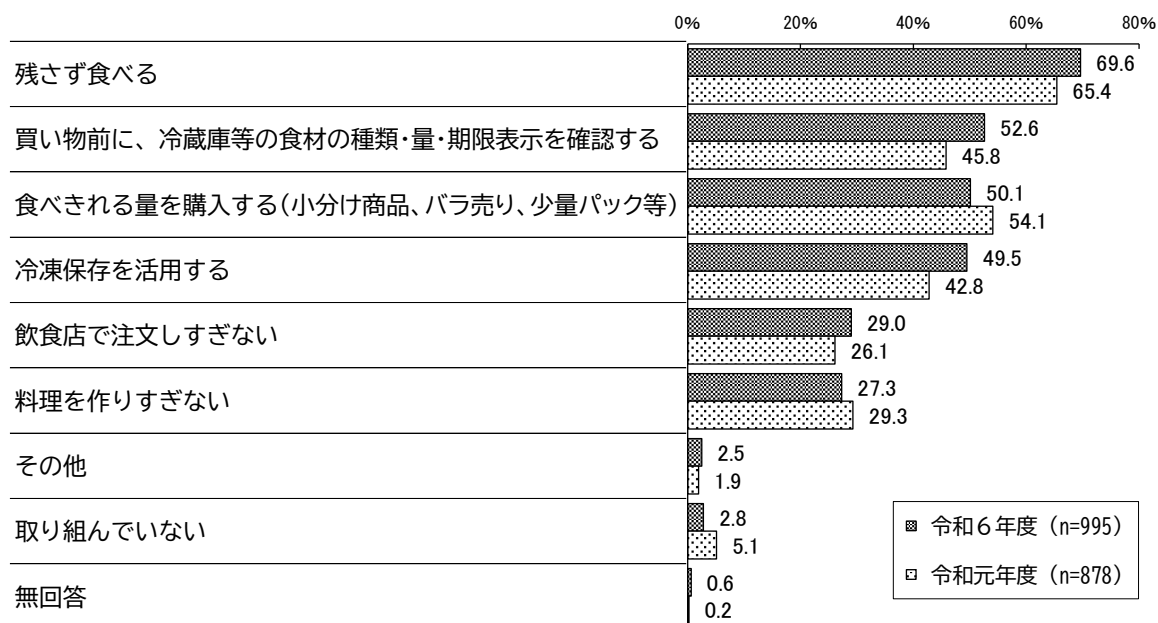
家族構成別にみると、「八王子産の表示がないので分からない」は子との二世世代家族で4割強と多くなっている（家族構成別は基数（n）が少ないため参考とする）。

（４）『食品ロス』削減のために取り組んでいること

◇「残さず食べる」が7割弱

問15 『食品ロス』を削減するために取り組んでいることはありますか？
（あてはまるものすべてに○）

*『食品ロス』とは…食べられるのに捨てられてしまう食品をいいます。



全体で、「残さず食べる」（69.6％）が7割弱と最も多く、次いで「買い物前に、冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する」（52.6％）、「食べきれる量を購入する（小分け商品、バラ売り、少量パック等）」（50.1％）、「冷凍保存を活用する」（49.5％）などの順となっている。

《 『食品ロス』削減のために取り組んでいること－性別／性・年代別 》

		(%)								
n		残さず食べる	買い物の前に、冷蔵・冷凍庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する	食べきれない量を購入する（小分け商品、バラ売り、少量パック等）	冷凍保存を活用する	飲食店で注文しすぎない	料理を作りすぎない	その他	取り組んでいない	無回答
全 体	(995)	69.6	52.6	50.1	49.5	29.0	27.3	2.5	2.8	0.6
【性別】										
男 性	(413)	69.5	45.3	44.6	35.1	24.2	22.5	1.7	5.3	0.2
女 性	(565)	70.3	58.6	54.7	60.5	32.9	31.2	3.2	0.9	0.4
【性・年代別】										
男性 10・20代	(120)	67.5	31.7	32.5	18.3	20.0	13.3	0.8	8.3	－
男性 30代	(32)	78.1	40.6	53.1	50.0	28.1	28.1	－	3.1	－
男性 40代	(56)	73.2	42.9	35.7	42.9	23.2	16.1	－	7.1	－
男性 50代	(67)	71.6	49.3	46.3	28.4	29.9	20.9	4.5	4.5	－
男性 60代	(88)	67.0	56.8	60.2	46.6	26.1	30.7	1.1	2.3	1.1
男性 70代以上	(50)	66.0	58.0	48.0	46.0	22.0	36.0	4.0	4.0	－
女性 10・20代	(132)	81.1	44.7	52.3	37.1	37.9	19.7	0.8	1.5	－
女性 30代	(64)	70.3	54.7	46.9	71.9	25.0	17.2	3.1	－	－
女性 40代	(79)	69.6	60.8	55.7	78.5	39.2	40.5	6.3	－	1.3
女性 50代	(134)	72.4	64.2	60.4	62.7	31.3	34.3	5.2	0.7	－
女性 60代	(107)	59.8	65.4	54.2	61.7	31.8	37.4	1.9	1.9	0.9
女性 70代以上	(49)	59.2	67.3	55.1	71.4	26.5	42.9	2.0	－	－

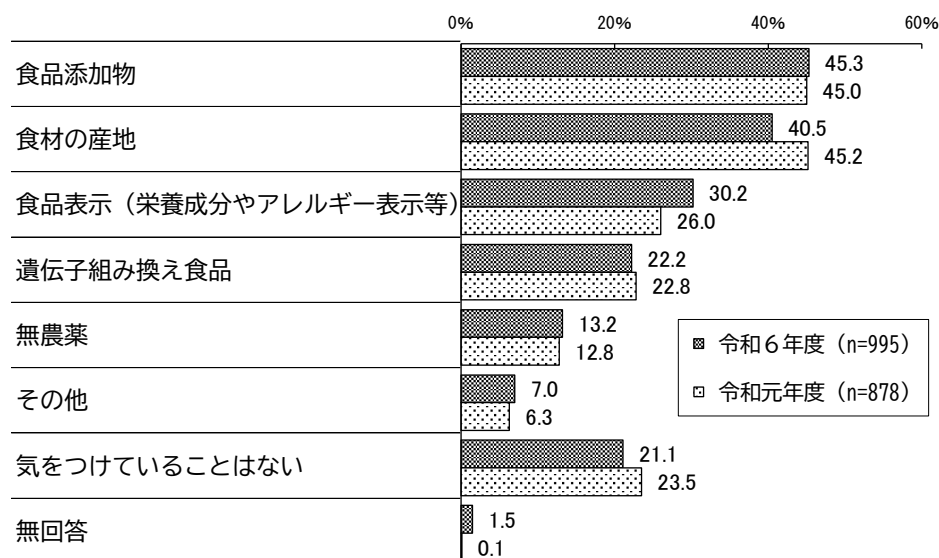
性別にみると、ほとんどの項目で女性が男性より高くなっており、「冷凍保存を活用する」は25.4ポイント、「買い物前に、冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する」は13.3ポイント、「食べきれない量を購入する（小分け商品、バラ売り、少量パック等）」は10.1ポイント、それぞれ高くなっている。

性・年代別にみると、「残さず食べる」は女性10・20代で8割強と多くなっている。「買い物前に、冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する」は女性70代以上で7割近く、女性50代、女性60代で6割台半ばと多くなっている。

(5) 食品購入時に特に気をつけていること

◇「食品添加物」が4割台半ば

問16 食品を購入する際に、特に気をつけていることは何ですか？
(○は最大3つまで)



全体で、「食品添加物」（45.3%）が4割台半ばと最も多く、次いで「食材の産地」（40.5%）、「食品表示（栄養成分やアレルギー表示等）」（30.2%）などの順となっている。一方、「気をつけていることはない」（21.1%）は2割強となっている。

前回調査（令和元年度）と比較すると、「食材の産地」は4.7ポイント減少し、「食品表示（栄養成分やアレルギー表示等）」は4.2ポイント増加している。

《 食品購入時に特に気をつけていること－性別／性・年代別／食育への関心度別 》

		(%)							
n		食品添加物	食材の産地	食品表示（栄養成分やアレルギー表示等）	遺伝子組み換え食品	無農薬	その他	気をつけていることはない	無回答
全 体	(995)	45.3	40.5	30.2	22.2	13.2	7.0	21.1	1.5
【性別】									
男 性	(413)	38.0	32.2	32.4	16.0	11.9	7.3	28.1	1.0
女 性	(565)	51.0	46.9	28.7	26.9	14.2	6.9	16.3	1.4
【性・年代別】									
男性 10・20代	(120)	30.0	13.3	24.2	10.8	9.2	7.5	36.7	1.7
男性 30代	(32)	12.5	31.3	37.5	3.1	3.1	6.3	34.4	-
男性 40代	(56)	35.7	39.3	33.9	21.4	8.9	7.1	25.0	1.8
男性 50代	(67)	47.8	31.3	35.8	14.9	9.0	4.5	32.8	-
男性 60代	(88)	40.9	42.0	39.8	21.6	15.9	8.0	20.5	1.1
男性 70代以上	(50)	58.0	54.0	30.0	22.0	24.0	10.0	14.0	-
女性 10・20代	(132)	34.8	24.2	25.8	12.1	6.1	8.3	34.8	0.8
女性 30代	(64)	31.3	42.2	23.4	18.8	7.8	10.9	26.6	-
女性 40代	(79)	54.4	59.5	27.8	32.9	6.3	7.6	6.3	2.5
女性 50代	(134)	53.7	56.7	29.9	32.8	14.2	6.7	11.9	0.7
女性 60代	(107)	63.6	44.9	35.5	36.4	21.5	5.6	7.5	2.8
女性 70代以上	(49)	79.6	71.4	26.5	30.6	40.8	-	-	2.0
【食育への関心度別】									
関心がある	(287)	57.8	50.5	34.5	32.8	20.9	7.7	8.0	1.7
どちらかと言えば関心がある	(492)	47.2	41.9	30.5	20.5	11.2	5.5	22.8	1.2
どちらかと言えば関心がない	(167)	26.9	26.3	23.4	12.6	7.8	9.6	31.1	1.2
関心がない	(45)	15.6	13.3	22.2	6.7	6.7	11.1	51.1	4.4

性別にみると、ほとんどの項目で女性が男性より高くなっており、「食材の産地」は14.7ポイント、「食品添加物」は13.0ポイント、「遺伝子組み換え食品」は10.9ポイント、それぞれ高くなっている。一方、「気をつけていることはない」は男性が女性より11.8ポイント高くなっている。

性・年代別にみると、「食品添加物」は女性70代以上で8割弱、女性60代で6割強、「食材の産地」は女性70代以上で7割強と多くなっている。一方、「気をつけていることはない」は男性10・20代で4割近くと多くなっている。

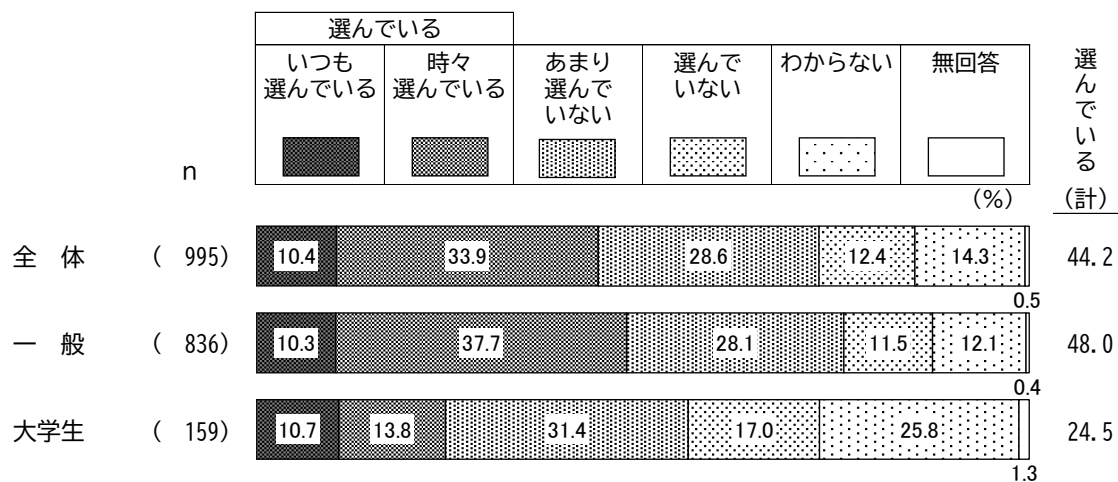
食育への関心度別にみると、「食品添加物」は関心がある人で6割近く、「食材の産地」は約5割と多くなっている。一方、「気をつけていることはない」は関心がない人で5割強と多くなっている。

（6）環境に配慮した農林水産物・食品の選択

◇『選んでいる』は4割台半ば

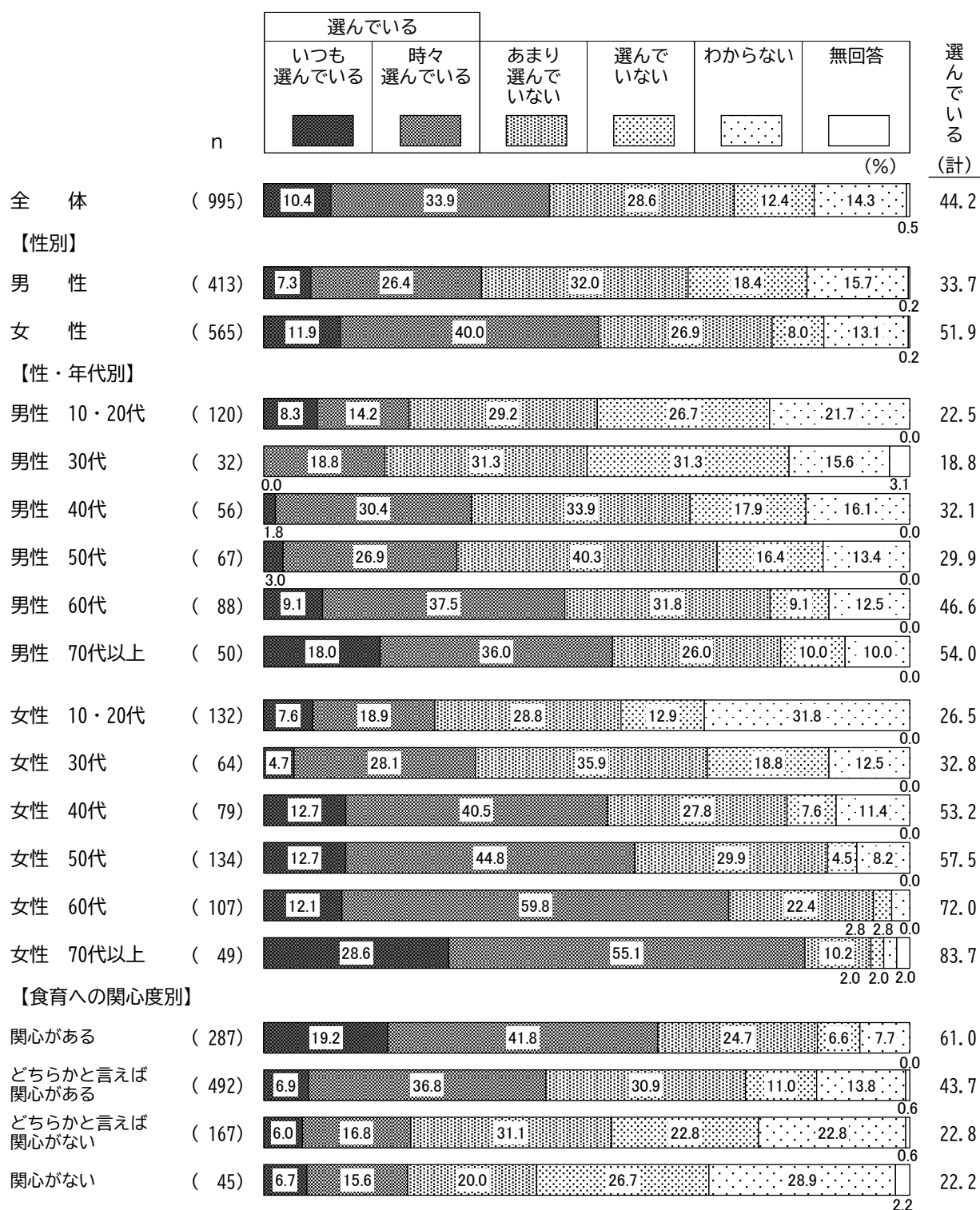
問17 環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいますか？（○は1つ）

＊『環境に配慮した農林水産物・食品』とは…農業や化学肥料に頼らず生産された有機農産物や、過剰包装でなくごみが少ない商品など、環境への負荷をなるべく低減した農林水産物・食品のことです。



全体で、「いつも選んでいる」（10.4%）と「時々選んでいる」（33.9%）を合わせた『選んでいる』（44.2%）は4割台半ばとなっている。

《 環境に配慮した農林水産物・食品の選択－性別／性・年代別／食育への関心度別 》



性別にみると、『選んでいる』は女性が男性より18.2ポイント高くなっている。

性・年代別にみると、『選んでいる』は男女ともに概ね年代が高いほど多く、女性70代以上で8割強となっている。

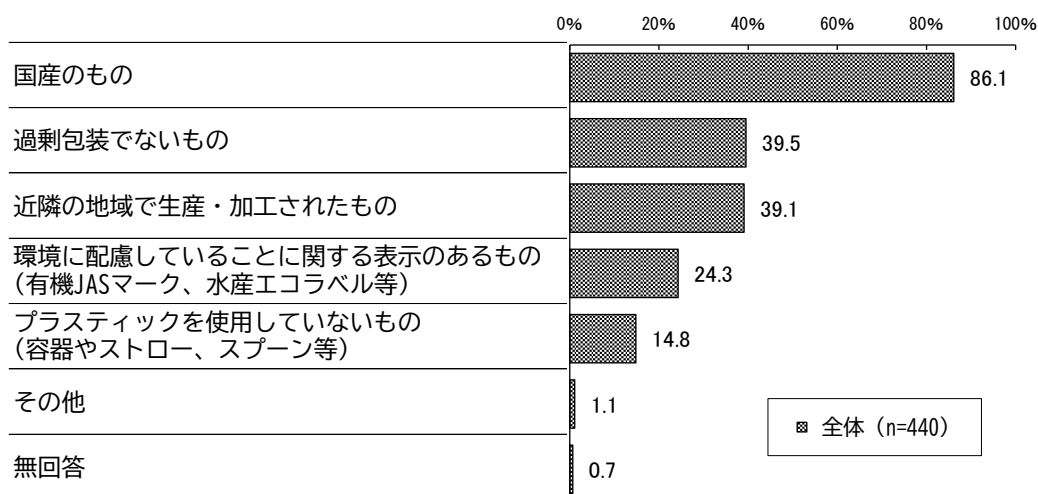
食育への関心度別にみると、『選んでいる』は食育への関心が高いほど多く、関心がある人で6割強となっている。

（７）選択している環境に配慮した農林水産物・食品の種類

◇「国産のもの」が９割近く

【問17で「１・２」と回答した方にお聞きします】

問17-1 あなたは、どのような環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいますか？
（あてはまるものすべてに○）



全体で、「国産のもの」（86.1％）が９割近くと最も多く、次いで「過剰包装でないもの」（39.5％）、「近隣の地域で生産・加工されたもの」（39.1％）などの順となっている。

《 選択している環境に配慮した農林水産物・食品の種類－性別／性・年代別 》

		(%)					
n		国産のもの	過剰包装でないもの	近隣の地域で生産・加工されたもの	環境に配慮していることに関する表示のあるもの(有機JASマーク、水産エコラベル等)	プラスチック容器やストロー、スippy杯等(容器やストロー、スippy杯等)	その他
全 体	(440)	86.1	39.5	39.1	24.3	14.8	0.7
【性別】							
男 性	(139)	81.3	34.5	37.4	21.6	12.9	0.7
女 性	(293)	88.4	42.3	40.3	25.6	15.4	0.7
【性・年代別】							
男性 10・20代	(27)	51.9	14.8	37.0	33.3	11.1	3.7
男性 30代	(6)	83.3	33.3	16.7	16.7	33.3	—
男性 40代	(18)	83.3	38.9	38.9	5.6	11.1	—
男性 50代	(20)	85.0	40.0	20.0	20.0	15.0	5.0
男性 60代	(41)	85.4	43.9	53.7	19.5	4.9	2.4
男性 70代以上	(27)	100.0	33.3	29.6	25.9	22.2	—
女性 10・20代	(35)	71.4	31.4	22.9	34.3	11.4	—
女性 30代	(21)	85.7	33.3	19.0	14.3	19.0	4.8
女性 40代	(42)	90.5	42.9	50.0	38.1	26.2	—
女性 50代	(77)	89.6	48.1	49.4	19.5	15.6	—
女性 60代	(77)	92.2	39.0	39.0	20.8	15.6	1.3
女性 70代以上	(41)	92.7	51.2	41.5	31.7	4.9	2.4

性別にみると、ほとんどの項目で女性が男性より高くなっており、「過剰包装でないもの」は7.8ポイント、「国産のもの」は7.1ポイント、「環境に配慮していることに関する表示のあるもの(有機JASマーク、水産エコラベル等)」は4.0ポイント、それぞれ高くなっている。

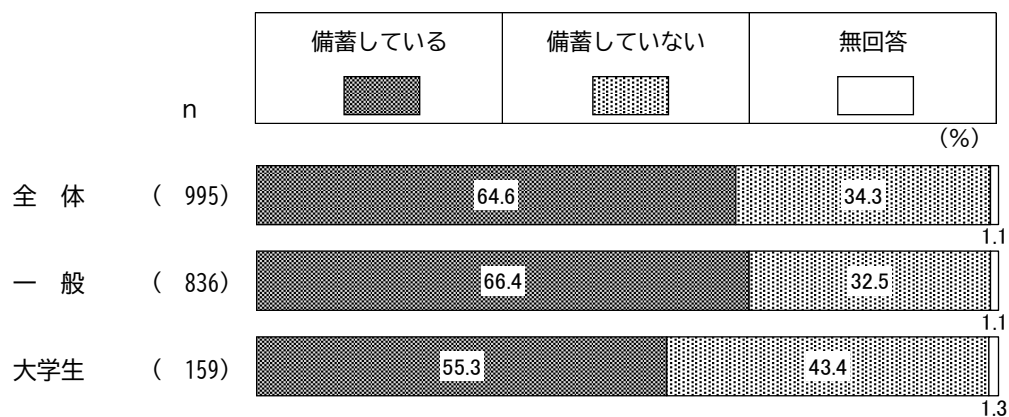
性・年代別にみると、「国産のもの」は男性70代以上で10割、「過剰包装でないもの」は女性70代以上で5割強、「近隣の地域で生産・加工されたもの」は男性60代で5割強と多くなっている(年代別は基数(n)が少ないため参考とする)。

5 災害時の備えについて

(1) 災害によるライフライン停止に備えた食料の備蓄状況

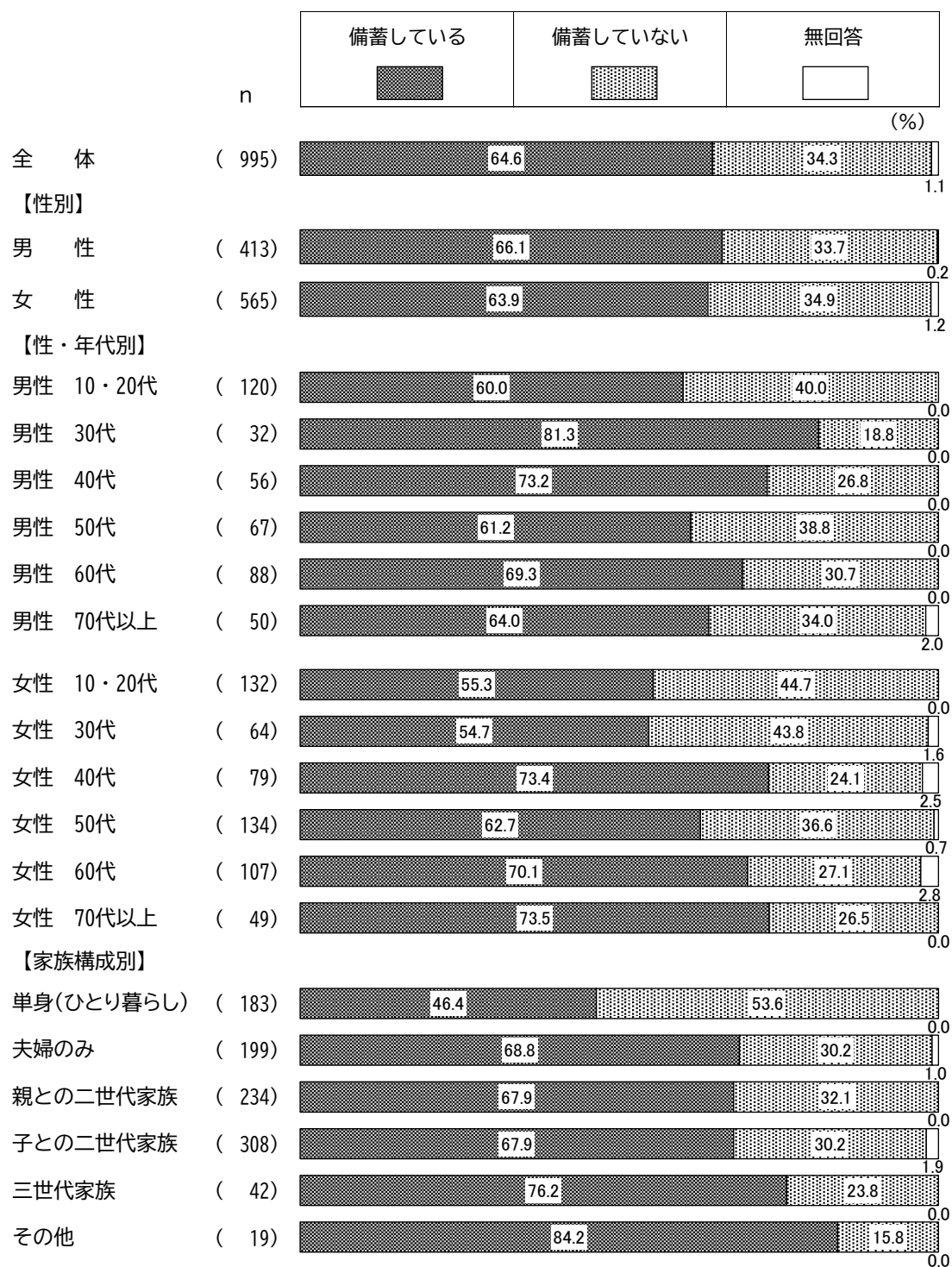
◇「備蓄している」が6割台半ば

問18 あなたの家庭では、災害により電気、水道、ガス等といったライフラインが停止したことを想定して、食料を備蓄していますか？（○は1つ）



全体で、「備蓄している」（64.6％）が6割台半ば、「備蓄していない」（34.3％）が3割台半ばとなっている。

《 災害によるライフライン停止に備えた食料の備蓄状況－性別／性・年代別／家族構成別 》



性別にみると、大きな差はみられない。

性・年代別にみると、「備蓄している」は男性30代で8割強と多くなっている。一方、「備蓄していない」は女性10・20代で4割台半ばと多くなっている。

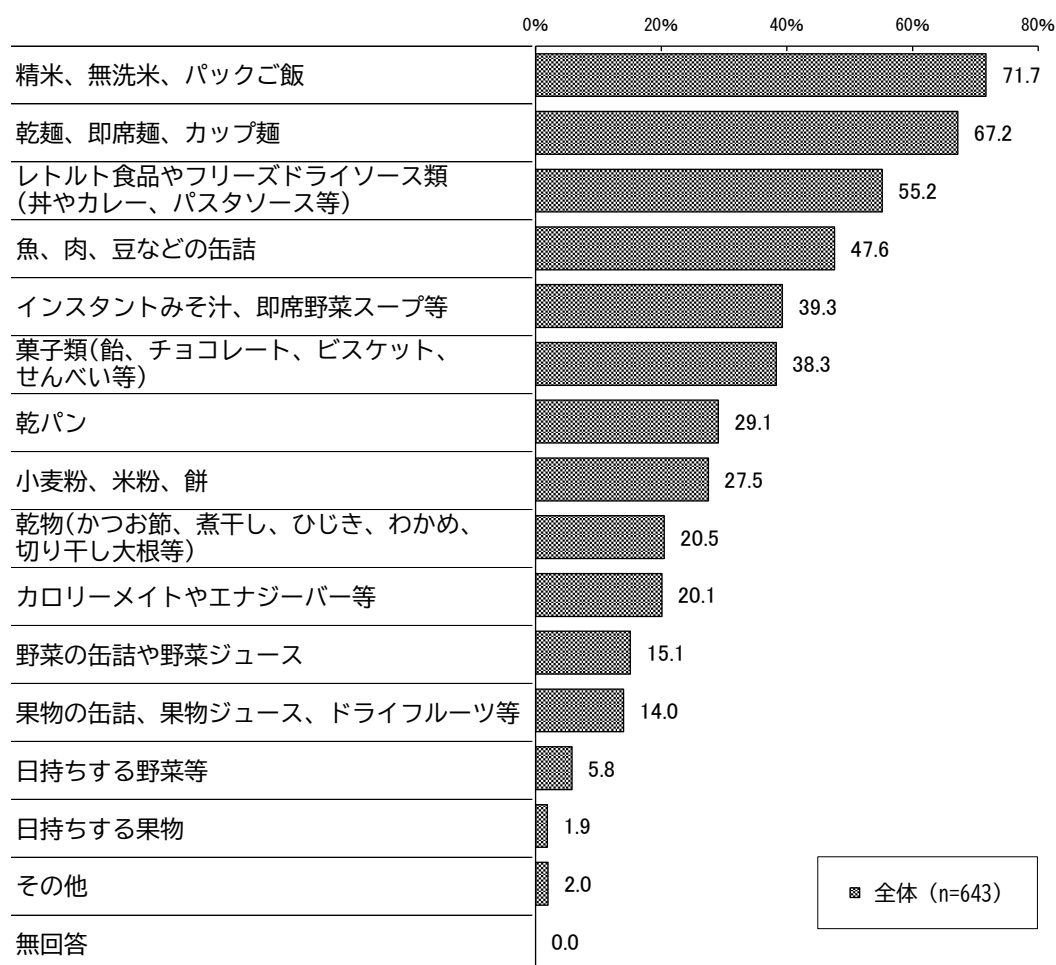
家族構成別にみると、「備蓄している」はその他で8割台半ば、三世世代家族で8割近くと多くなっている。一方、「備蓄していない」は単身（ひとり暮らし）で5割強と多くなっている。

（２）備蓄している食料の種類

◇「精米、無洗米、パックご飯」が７割強

【問18で「１」と回答した方にお聞きします】

問18-１ どのような食料を備蓄していますか？（あてはまるものすべてに○）



全体で、「精米、無洗米、パックご飯」（71.7%）が７割強と最も多く、次いで「乾麺、即席麺、カップ麺」（67.2%）、「レトルト食品やフリーズドライソース類(丼やカレー、パスタソース等)」（55.2%）、「魚、肉、豆などの缶詰」（47.6%）、「インスタントみそ汁、即席野菜スープ等」（39.3%）などの順となっている。

《 備蓄している食料の種類－性別／性・年代別 》

		(%)															
n		精米、無洗米、パックご飯	乾麺、即席麺、カップ麺	レトルト食品やフリーズドライソース類	魚、肉、豆などの缶詰	野菜スープ等	菓子類	乾パン	小麦粉、米粉、餅	乾物	カレー等	野菜の缶詰や野菜ジュース	果物の缶詰、果物ジュース、ドライフルーツ等	日持ちする野菜等	日持ちする果物	その他	無回答
全 体	(643)	71.7	67.2	55.2	47.6	39.3	38.3	29.1	27.5	20.5	20.1	15.1	14.0	5.8	1.9	2.0	-
【性別】																	
男 性	(273)	67.4	64.8	48.7	40.7	32.6	26.0	34.1	24.2	15.0	19.8	9.2	11.0	5.1	1.8	1.5	-
女 性	(361)	74.2	69.0	60.7	52.9	44.3	47.9	25.5	30.2	24.4	20.5	19.1	16.3	6.1	1.7	2.5	-
【性・年代別】																	
男性 10・20代	(72)	59.7	50.0	34.7	29.2	19.4	16.7	50.0	15.3	8.3	31.9	6.9	5.6	1.4	2.8	1.4	-
男性 30代	(26)	65.4	73.1	38.5	30.8	23.1	30.8	57.7	26.9	23.1	15.4	11.5	7.7	7.7	-	3.8	-
男性 40代	(41)	63.4	68.3	73.2	34.1	39.0	29.3	22.0	24.4	14.6	26.8	12.2	9.8	4.9	2.4	2.4	-
男性 50代	(41)	61.0	51.2	48.8	41.5	43.9	24.4	26.8	22.0	9.8	12.2	7.3	19.5	7.3	2.4	-	-
男性 60代	(61)	82.0	73.8	57.4	50.8	41.0	24.6	24.6	31.1	19.7	13.1	13.1	14.8	6.6	-	1.6	-
男性 70代以上	(32)	71.9	87.5	40.6	62.5	31.3	43.8	21.9	31.3	21.9	9.4	3.1	9.4	6.3	3.1	-	-
女性 10・20代	(73)	65.8	63.0	52.1	35.6	31.5	32.9	39.7	23.3	11.0	26.0	8.2	8.2	5.5	-	1.4	-
女性 30代	(35)	71.4	54.3	80.0	54.3	48.6	40.0	22.9	14.3	28.6	22.9	11.4	28.6	2.9	-	-	-
女性 40代	(58)	72.4	74.1	70.7	53.4	48.3	58.6	27.6	29.3	17.2	29.3	25.9	17.2	5.2	1.7	6.9	-
女性 50代	(84)	73.8	71.4	52.4	53.6	46.4	48.8	26.2	33.3	23.8	17.9	23.8	13.1	9.5	3.6	1.2	-
女性 60代	(75)	81.3	66.7	70.7	64.0	48.0	50.7	10.7	34.7	33.3	14.7	21.3	18.7	5.3	1.3	1.3	-
女性 70代以上	(36)	83.3	86.1	41.7	61.1	47.2	61.1	25.0	44.4	41.7	11.1	22.2	22.2	5.6	2.8	5.6	-

性別にみると、ほとんどの項目で女性が男性より高くなっており、「菓子類(飴、チョコレート、ビスケット、せんべい等)」は21.9ポイント、「魚、肉、豆などの缶詰」は12.2ポイント、「レトルト食品やフリーズドライソース類(丼やカレー、パスタソース等)」は12.0ポイント、「菜の缶詰や野菜ジュース」は9.9ポイント、「乾物(かつお節、煮干し、ひじき、わかめ、切り干し大根等)」は9.4ポイント、それぞれ高くなっている。一方、「乾パン」は男性が女性より8.6ポイント高くなっている。

性・年代別にみると、「精米、無洗米、パックご飯」は男性60代、女性60代、女性70代以上で8割強、「乾麺、即席麺、カップ麺」は男性70代以上、女性70代以上で9割近く、「レトルト食品やフリーズドライソース類」は女性30代で8割と多くなっている。

《 備蓄している食料の種類【組み合わせ】－性別／性・年代別 》

主食…「精米、無洗米、パックご飯」、「乾麺、即席麺、カップ麺」、「小麦粉、米粉、餅」、「乾パン」
 主菜…「魚、肉、豆などの缶詰」、「レトルト食品やフリーズドライソース類(丼やカレー、パスタソース等)」
 副菜…「日持ちする野菜等」、「野菜の缶詰や野菜ジュース」、「インスタントみそ汁、即席野菜スープ等」

		(%)					
n		主食＋主菜＋副菜	主食＋主菜	主食＋副菜	主菜＋副菜	主食のみ	その他の組み合わせ
全 体	(643)	36.2	29.5	8.4	2.0	12.0	11.8
【性別】							
男 性	(273)	27.8	30.0	9.5	0.7	19.0	12.8
女 性	(361)	42.1	29.9	7.5	3.0	6.4	11.1
【性・年代別】							
男性 10・20代	(72)	16.7	23.6	4.2	－	33.3	22.2
男性 30代	(26)	26.9	19.2	11.5	－	26.9	15.4
男性 40代	(41)	29.3	36.6	14.6	2.4	7.3	9.8
男性 50代	(41)	34.1	29.3	12.2	－	12.2	12.2
男性 60代	(61)	36.1	29.5	9.8	1.6	14.8	8.2
男性 70代以上	(32)	28.1	46.9	9.4	－	12.5	3.1
女性 10・20代	(73)	26.0	28.8	8.2	4.1	17.8	15.1
女性 30代	(35)	40.0	34.3	5.7	5.7	－	14.3
女性 40代	(58)	48.3	31.0	5.2	1.7	3.4	10.3
女性 50代	(84)	41.7	26.2	10.7	3.6	7.1	10.7
女性 60代	(75)	48.0	38.7	4.0	2.7	1.3	5.3
女性 70代以上	(36)	55.6	16.7	11.1	－	2.8	13.9

組み合わせをみると、全体で「主食＋主菜＋副菜」（36.2%）が4割近くと最も多く、次いで「主食＋主菜」（29.5%）、「主食のみ」（12.0%）の順となっている。

性別にみると、「主食＋主菜＋副菜」は女性が男性より14.3ポイント高くなっている。一方、「主食のみ」は男性が女性より12.6ポイント高くなっている。

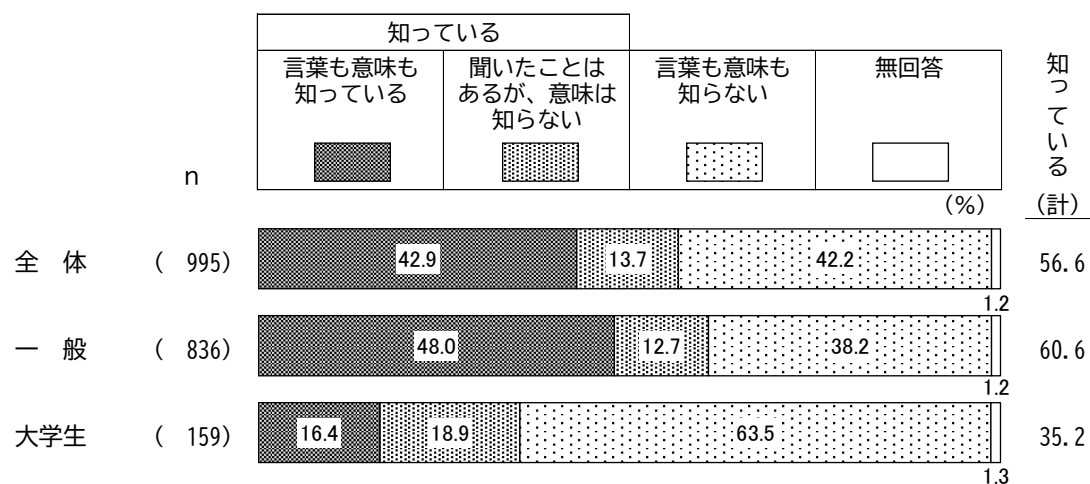
性・年代別にみると、「主食＋主菜＋副菜」は女性70代以上で5割台半ば、女性40代、女性60代で5割近く、「主食＋主菜」は男性70代以上で5割近くと多くなっている。一方、「主食のみ」は男性10・20代で3割強、男性30代で3割近くと多くなっている。

(3) 『ローリングストック』言葉・意味の認知度

◇『知っている』は6割近く

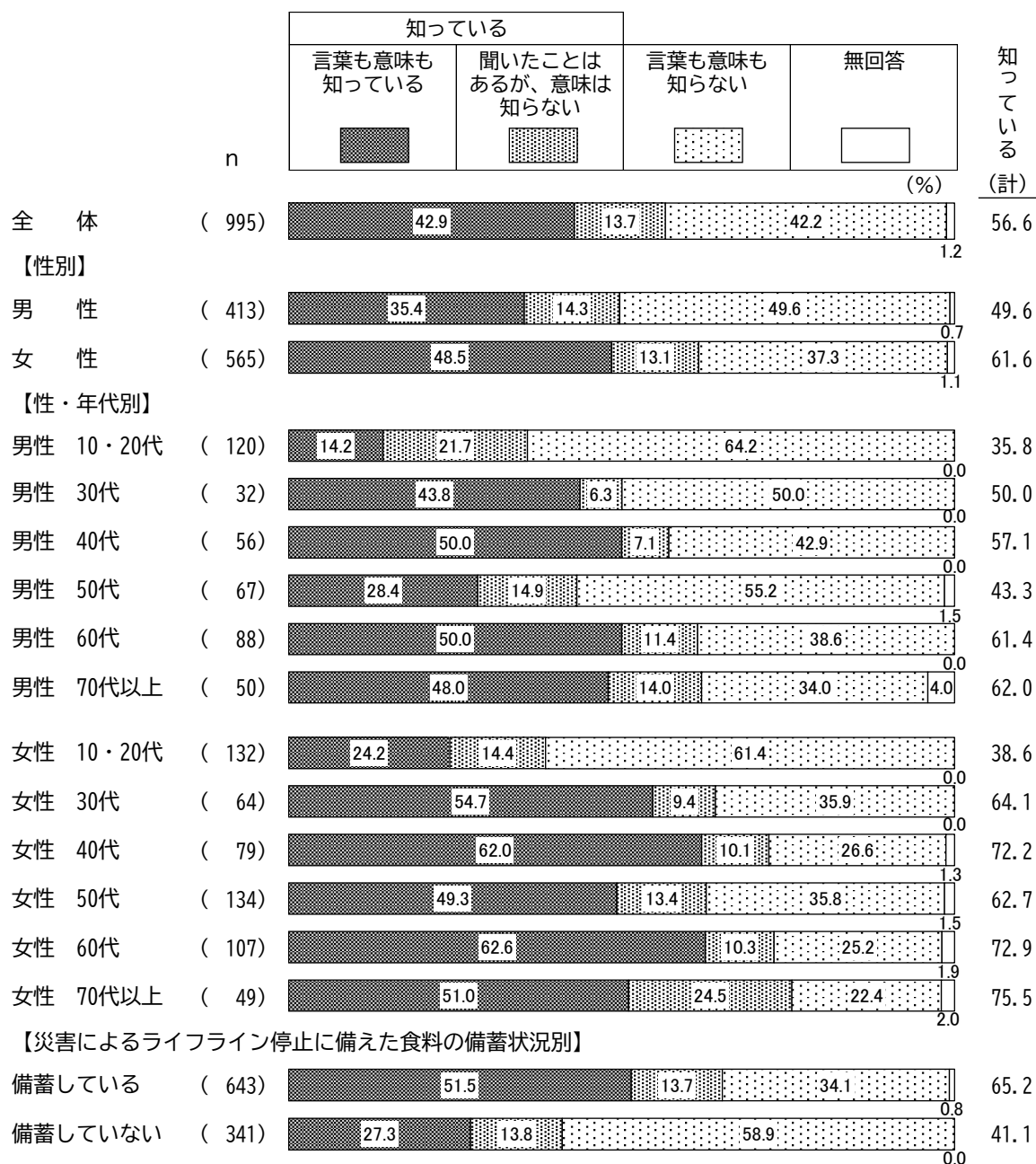
問19 『ローリングストック』という言葉やその意味を知っていますか？（○は1つ）

*『ローリングストック』とは…普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



全体で、「言葉も意味も知っている」（42.9%）と「聞いたことはあるが、意味は知らない」（13.7%）を合わせた『知っている』（56.6%）が6割近くとなっている。一方、「言葉も意味も知らない」（42.2%）は4割強となっている。

《 『ローリングストック』言葉・意味の認知度
 -性別／性・年代別／災害によるライフライン停止に備えた食料の備蓄状況別 》



性別にみると、『知っている』は女性が男性より12.0ポイント高くなっている。

性・年代別にみると、『知っている』は女性70代以上で7割台半ば、女性40代、女性60代で7割強と多くなっている。一方、「言葉も意味も知らない」は男性10・20代で6割台半ば、女性10・20代で6割強と多くなっている。

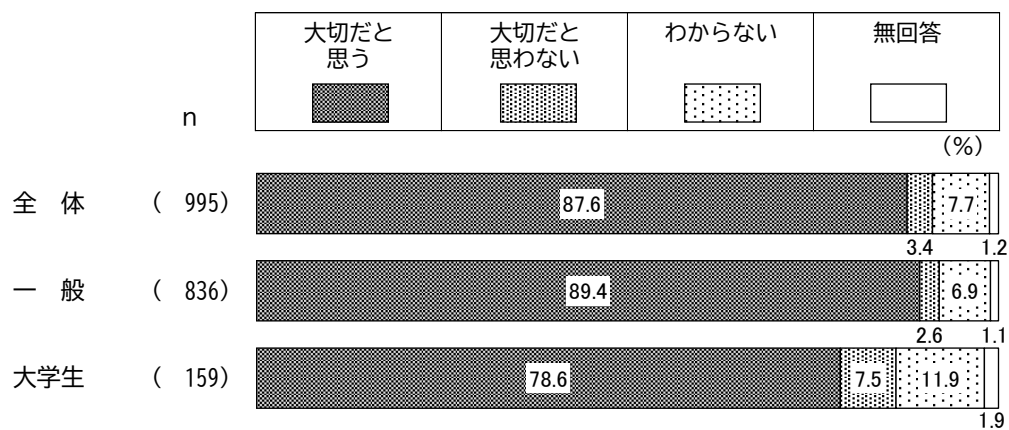
災害によるライフライン停止に備えた食料の備蓄状況別にみると、『知っている』は備蓄をしている人が備蓄していない人より24.1ポイント高くなっている。

6 食文化の継承について

(1) 食文化を次世代へ伝えていくことは大切だと思うか

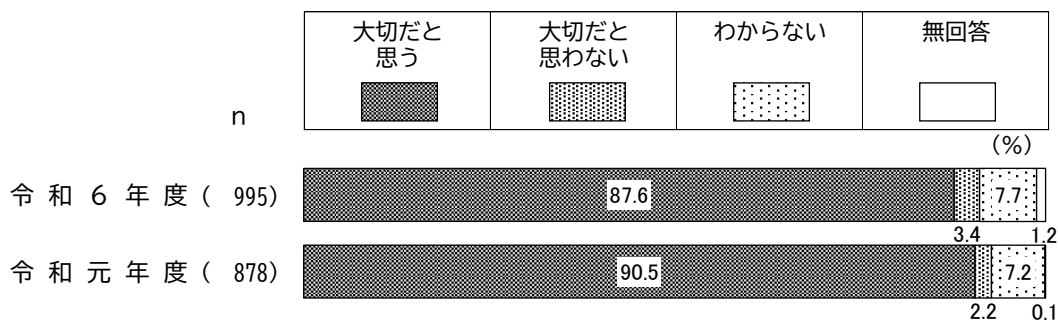
◇「大切だと思う」が9割近く

問20 食文化を次世代（子どもや若者）へ伝えていくことは大切だと思いますか？
（○は1つ）



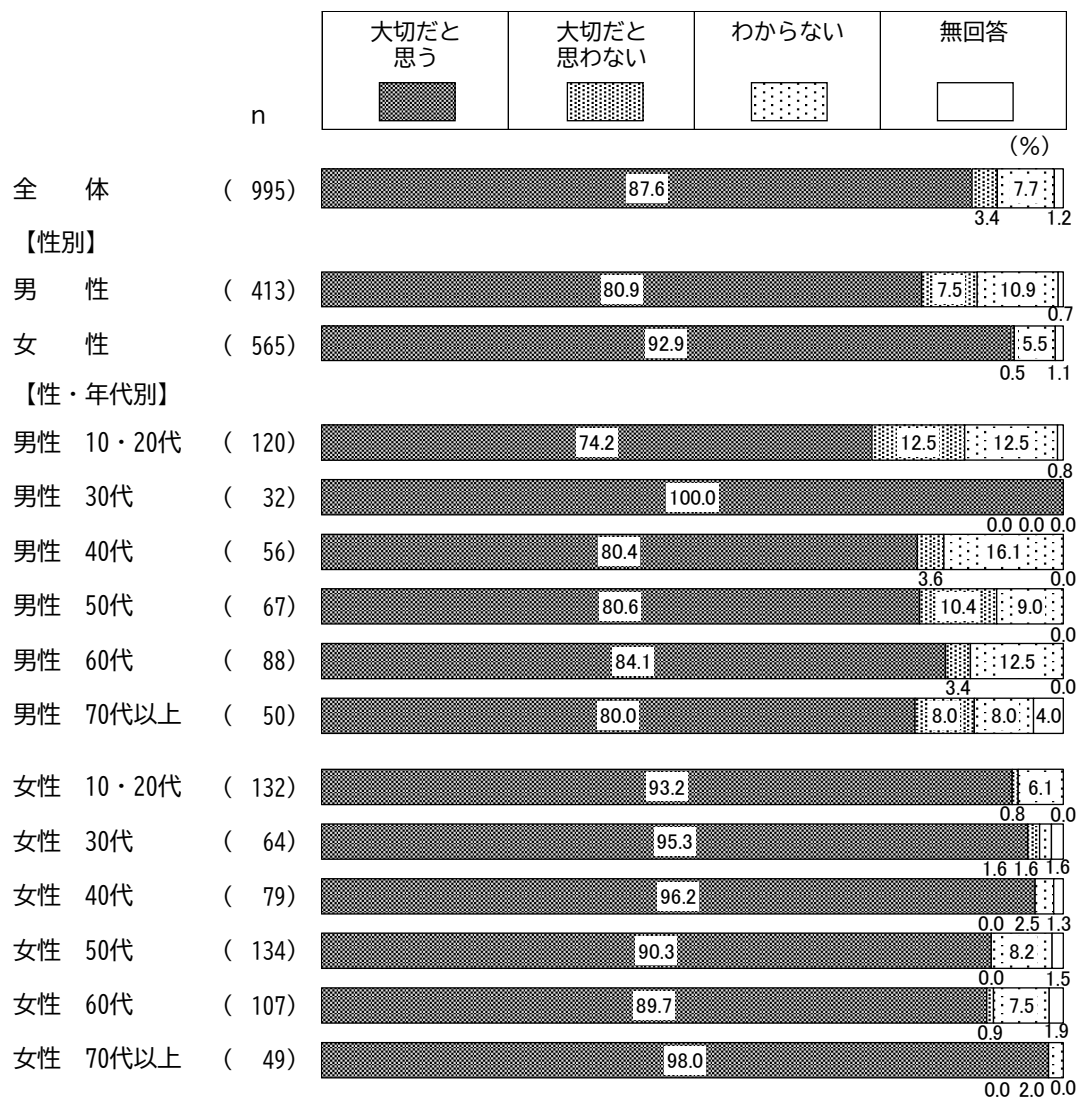
全体で、「大切だと思う」（87.6%）が9割近くとなっている。

《 食文化を次世代へ伝えていくことは大切だと思うかー過年度比較 》



前回調査（令和元年度）と比較すると、大きな変化はみられない。

《 食文化を次世代へ伝えていくことは大切だと思うか－性別／性・年代別 》

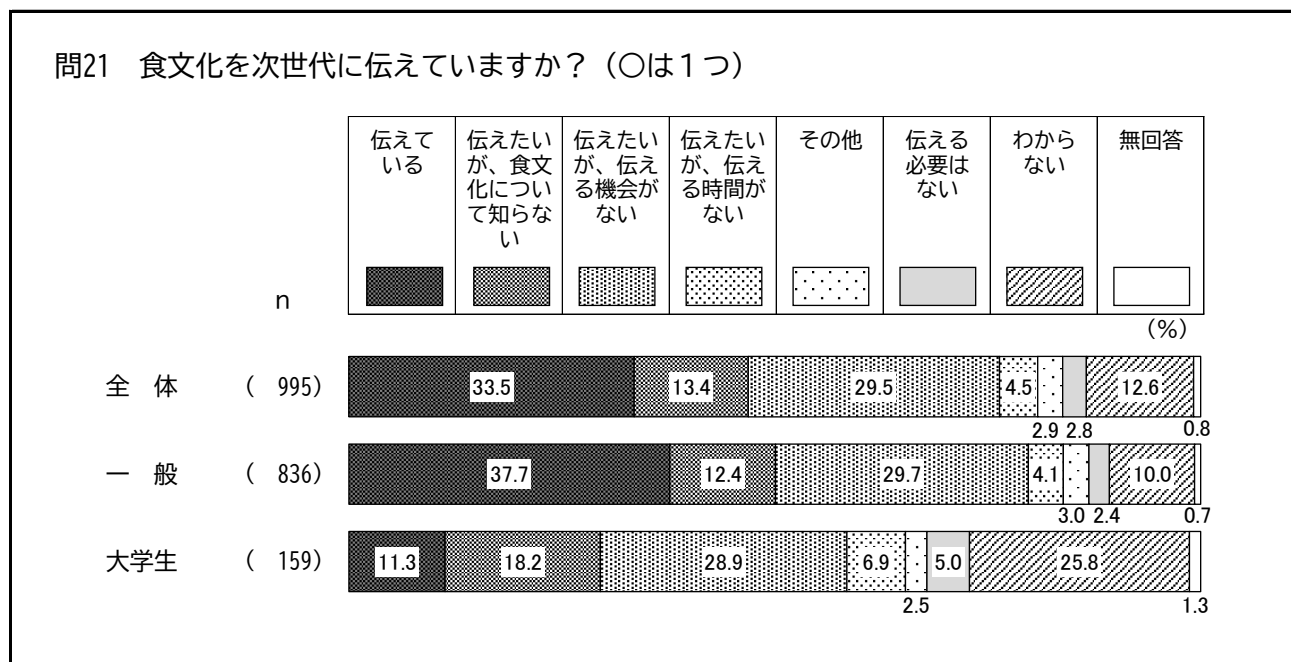


性別にみると、「大切だと思う」は女性が男性より12.0ポイント高くなっている。

性・年代別にみると、「大切だと思う」は男性30代で10割、女性40代、女性70代以上で10割近くと多くなっている。

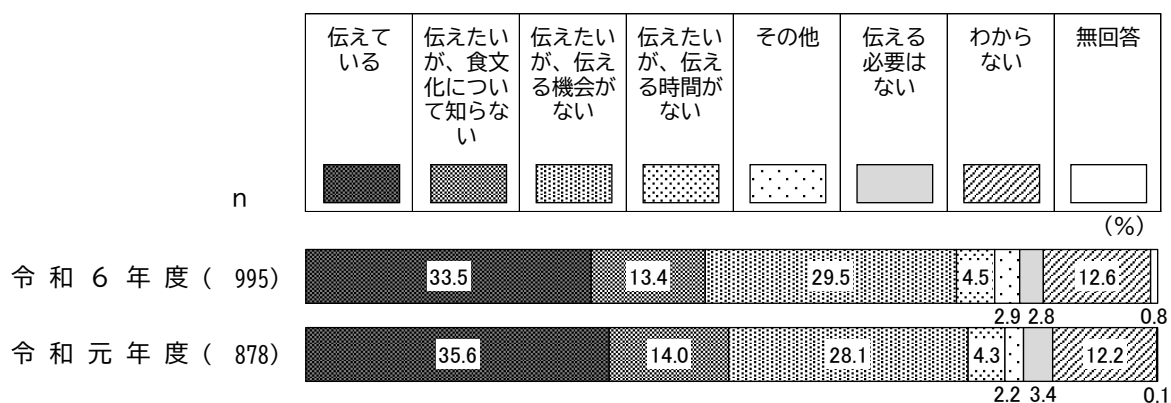
（２）食文化を次世代に伝えているか

◇「伝えている」が３割強



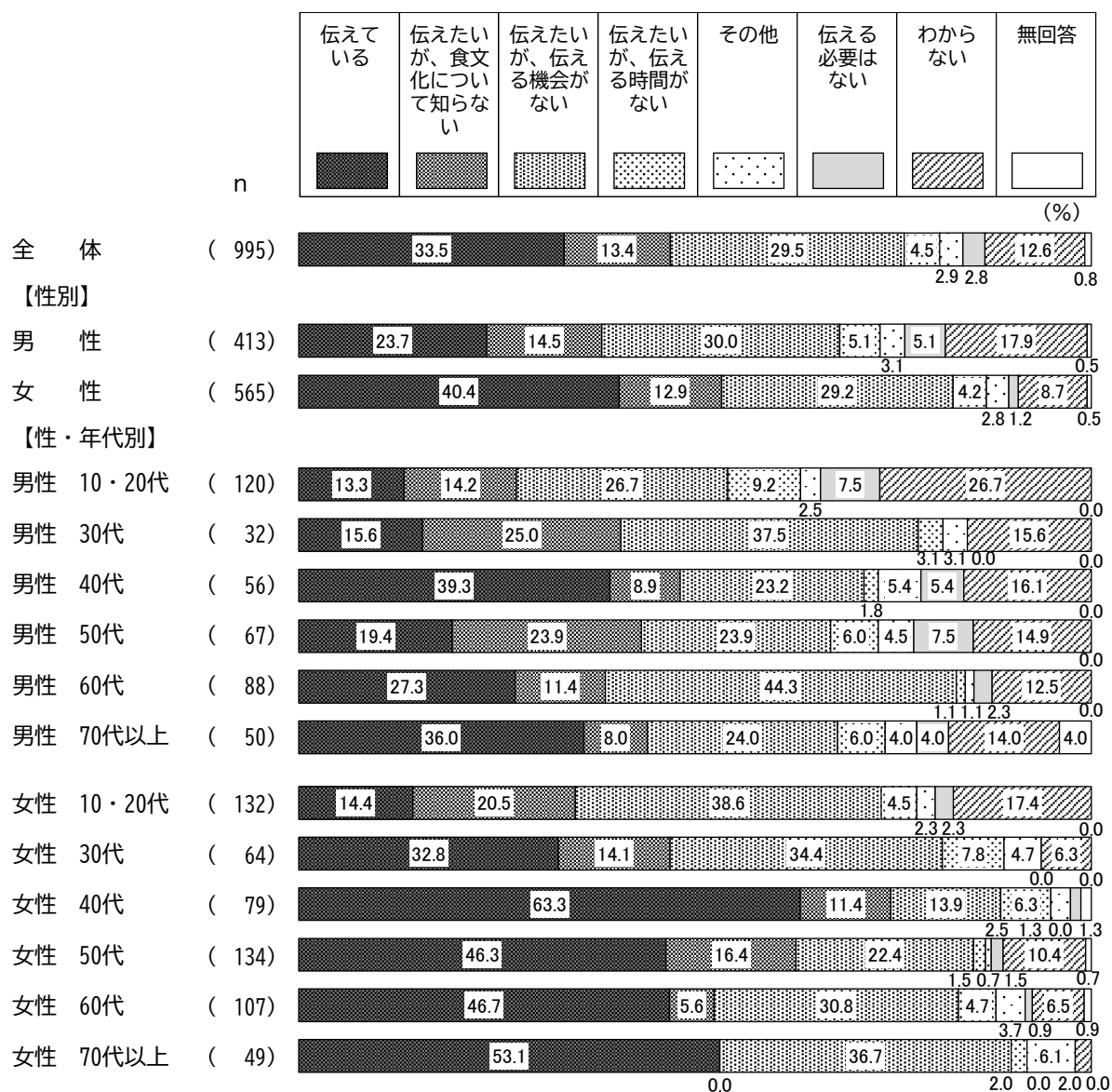
全体で、「伝えている」（33.5％）が３割強、「伝えたいが、伝える機会がない」（29.5％）が３割弱、「伝えたいが、食文化について知らない」（13.4％）が１割強となっている。

《 食文化を次世代に伝えているかー過年度比較 》



前回調査（令和元年度）と比較すると、大きな変化はみられない。

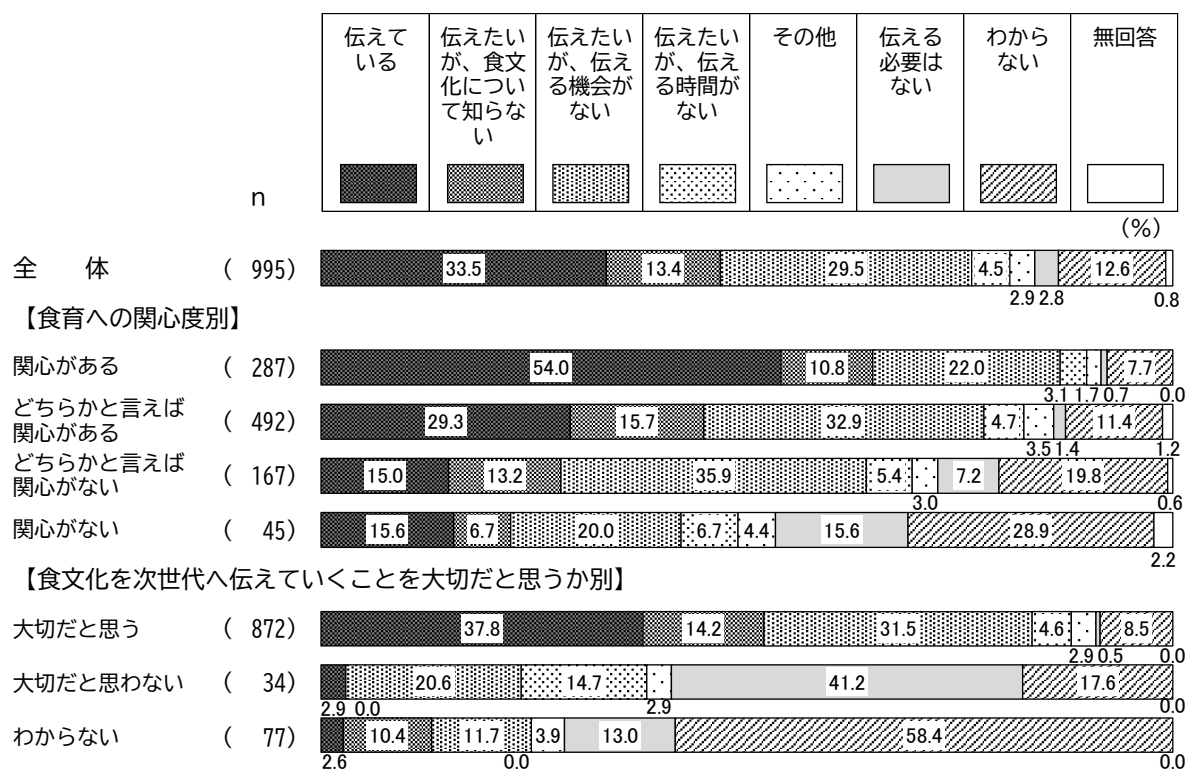
《 食文化を次世代に伝えているかー性別／性・年代別 》



性別にみると、「伝えている」は女性が男性より16.7ポイント高くなっている。

性・年代別にみると、「伝えている」は女性40代で6割強と多くなっている。「伝えたいが、伝える機会がない」は男性60代で4割台半ばと多くなっている。

《 食文化を次世代に伝えているか
 －食育への関心度別／食文化を次世代へ伝えていくことを大切だと思うか別＞



食育への関心度別にみると、「伝えている」は概ね食育への関心が高いほど多く、関心がある人で5割台半ばとなっている。一方、「わからない」は関心が低いほど多く、関心がない人で3割近くとなっている。

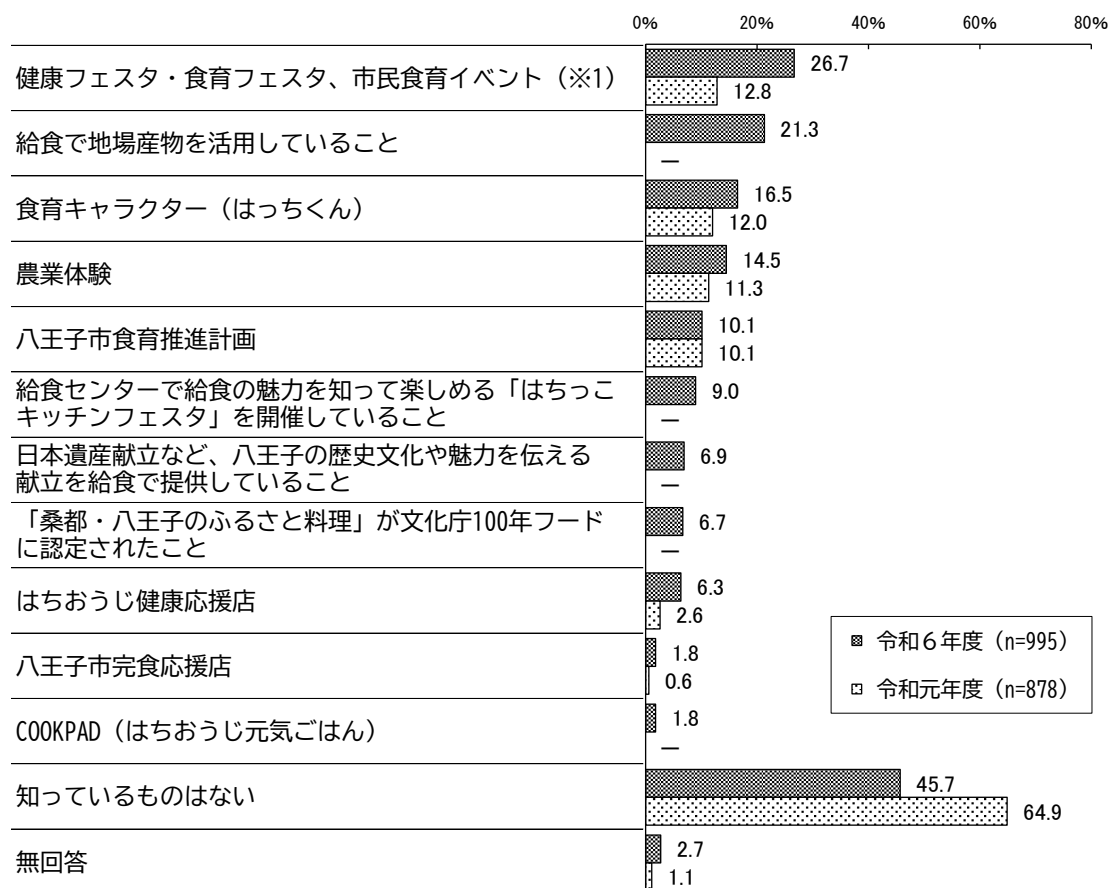
食文化を次世代へ伝えていくことを大切だと思うか別にみると、「伝えている」は大切だと思うと回答した人で4割近くと多くなっている。

7 市の食育に関する取り組みについて

(1) 市の食育に関する取り組みの認知状況

◇「健康フェスタ・食育フェスタ、市民食育イベント」が3割近く

問22 市で行っている食育に関する取り組みで、あなたの知っているものはありますか？
(あてはまるものすべてに○)



※1 令和元年度の選択肢は「健康フェスタ・食育フェスタ (毎年5月第3日曜日に開催)」

※図中「—」…令和元年度は選択肢なし

全体で、「健康フェスタ・食育フェスタ、市民食育イベント」(26.7%)が3割近くと最も多く、次いで「給食で地場産物を活用していること」(21.3%)、「食育キャラクター (はっちくん)」(16.5%)、「農業体験」(14.5%)、「八王子市食育推進計画」(10.1%)などの順となっている。一方、「知っているものはない」(45.7%)は4割台半ばとなっている。

《 市の食育に関する取り組みの認知状況－性別／性・年代別 》

		(%)														
n		健康フェスタ・食育フェスタ、市民食育イベント	給食で地場産物を活用していること	食育キャラクター（はっちくん）	農業体験	八王子市食育推進計画	給食センターで給食の魅力をj知って楽しめる「はちっこキッチンフェスタ」を開催していること	提供していること	文化や魅力を伝える献立を給食で	日本遺産献立など、八王子の歴史が文化庁100年フードに認定されたこと	「桑都・八王子のふるさと料理」が文化庁100年フードに認定されたこと	はちおうじ健康応援店	八王子市完食応援店	COOKPAD（はちおうじ元気ごはん）	知っているものはない	無回答
全 体	(995)	26.7	21.3	16.5	14.5	10.1	9.0	6.9	6.7	6.3	1.8	1.8	45.7	2.7		
【性別】																
男 性	(413)	19.9	14.3	10.9	15.0	9.0	5.3	4.6	4.6	6.5	2.9	1.7	52.1	2.7		
女 性	(565)	31.9	26.4	20.9	14.2	11.0	12.0	8.8	8.3	6.2	1.1	1.8	41.8	1.9		
【性・年代別】																
男性 10・20代	(120)	10.8	1.7	8.3	5.8	6.7	—	1.7	0.8	2.5	5.0	3.3	59.2	2.5		
男性 30代	(32)	31.3	15.6	18.8	25.0	9.4	9.4	12.5	3.1	3.1	3.1	—	50.0	—		
男性 40代	(56)	16.1	17.9	21.4	10.7	12.5	12.5	8.9	8.9	7.1	1.8	—	53.6	1.8		
男性 50代	(67)	23.9	14.9	13.4	14.9	9.0	6.0	1.5	3.0	10.4	—	1.5	53.7	3.0		
男性 60代	(88)	25.0	20.5	4.5	25.0	6.8	3.4	1.1	5.7	8.0	2.3	1.1	50.0	—		
男性 70代以上	(50)	24.0	28.0	8.0	18.0	14.0	10.0	12.0	10.0	10.0	4.0	2.0	36.0	10.0		
女性 10・20代	(132)	13.6	15.2	20.5	5.3	7.6	5.3	5.3	4.5	3.0	—	2.3	59.1	1.5		
女性 30代	(64)	21.9	15.6	14.1	17.2	7.8	18.8	7.8	9.4	4.7	4.7	—	40.6	1.6		
女性 40代	(79)	57.0	51.9	44.3	21.5	22.8	31.6	27.8	21.5	6.3	2.5	3.8	22.8	1.3		
女性 50代	(134)	38.8	32.1	22.4	14.2	13.4	9.7	7.5	8.2	9.7	0.7	2.2	33.6	3.0		
女性 60代	(107)	32.7	22.4	12.1	16.8	7.5	10.3	3.7	3.7	8.4	—	—	43.9	1.9		
女性 70代以上	(49)	32.7	22.4	8.2	16.3	6.1	—	4.1	6.1	2.0	—	2.0	44.9	2.0		

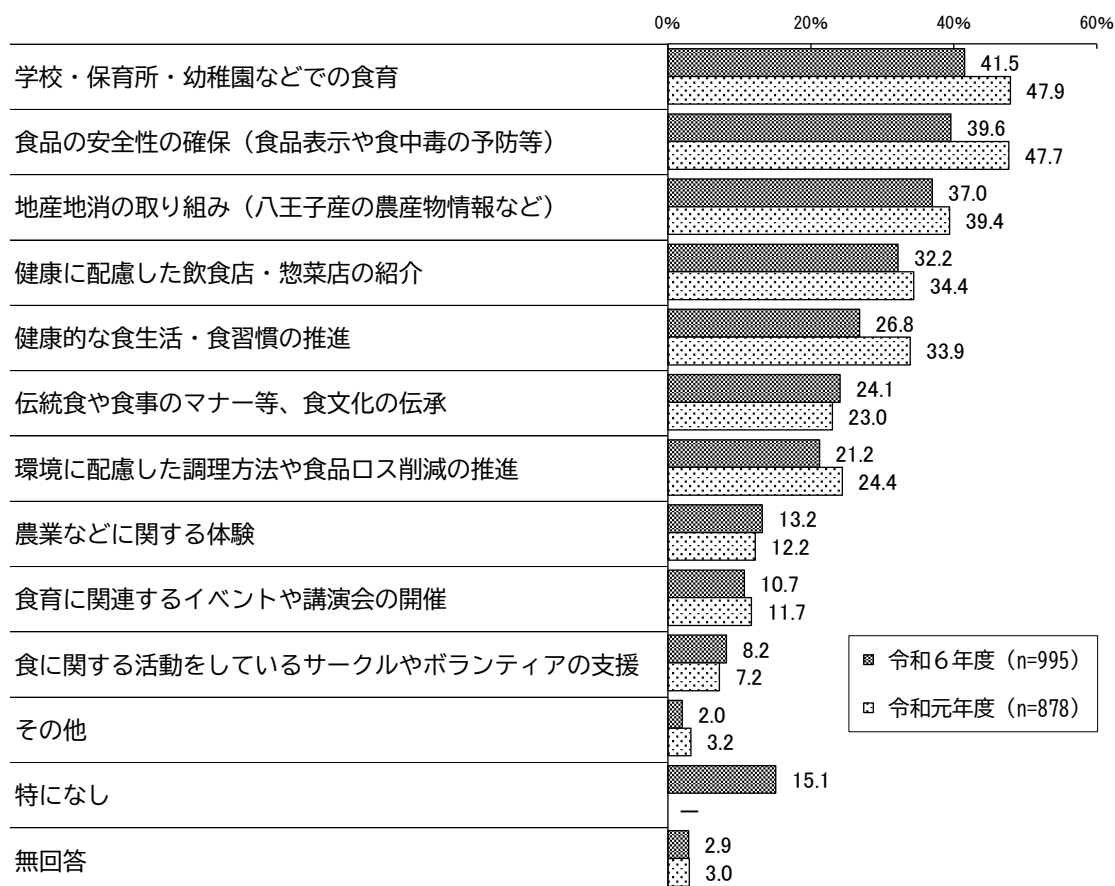
性別にみると、ほとんどの項目で女性が男性より高くなっており、「給食で地場産物を活用していること」は12.1ポイント、「健康フェスタ・食育フェスタ、市民食育イベント」は12.0ポイント、「食育キャラクター（はっちくん）」は10.0ポイント、「給食センターで給食の魅力をj知って楽しめる「はちっこキッチンフェスタ」を開催していること」は6.7ポイント、それぞれ高くなっている。一方、「知っているものはない」は男性が女性より10.3ポイント高くなっている。

性・年代別にみると、「健康フェスタ・食育フェスタ、市民食育イベント」は女性40代で6割近く、「給食で地場産物を活用していること」は女性40代で5割強、「食育キャラクター（はっちくん）」は女性40代で4割台半ばと多くなっている。一方、「知っているものはない」は男性10・20代、女性10・20代で6割弱と多くなっている。

（２）市に重点的に取り組んでほしい食育の取り組み

◇「学校・保育所・幼稚園などでの食育」が４割強

問23 食育について、市で重点的に取り組んでほしいものはありますか？
（あてはまるものすべてに○）



※図中「—」…令和元年度は選択肢なし

全体で、「学校・保育所・幼稚園などでの食育」（41.5%）が４割強と最も多く、次いで「食品の安全性の確保（食品表示や食中毒の予防等）」（39.6%）、「地産地消の取り組み（八王子産の農産物情報など）」（37.0%）、「健康に配慮した飲食店・惣菜店の紹介」（32.2%）、「健康的な食生活・食習慣の推進」（26.8%）などの順となっている。

前回調査（令和元年度）と比較すると、「食品の安全性の確保（食品表示や食中毒の予防等）」は8.1ポイント、「健康的な食生活・食習慣の推進」は7.1ポイント、「学校・保育所・幼稚園などでの食育」は6.4ポイント、それぞれ減少している。

《 市に重点的に取り組んでほしい食育の取り組み－性別／性・年代別 》

		(%)												
n		学校・保育所・幼稚園などでの食育	食品の安全性の確保（食品表示や食中毒の予防等）	地産地消の取り組み（八王子産の農産物情報など）	健康に配慮した飲食店・惣菜店の紹介	健康的な食生活・食習慣の推進	伝統食や食事のマナー等、食文化の伝承	環境に配慮した調理方法や食品ロス削減の推進	農業などに関する体験	食育に関連するイベントや講演会の開催	食に関する活動をしているサークルやボランティアの支援	その他	特になし	無回答
全 体	(995)	41.5	39.6	37.0	32.2	26.8	24.1	21.2	13.2	10.7	8.2	2.0	15.1	2.9
【性別】														
男 性	(413)	33.2	35.8	32.0	28.6	24.0	22.8	16.0	12.8	9.9	7.0	2.4	20.6	3.6
女 性	(565)	48.0	42.5	40.9	35.4	29.2	25.5	25.1	13.8	10.8	9.4	1.8	11.3	1.8
【性・年代別】														
男性 10・20代	(120)	14.2	25.0	18.3	25.8	11.7	20.0	12.5	7.5	6.7	5.8	2.5	31.7	2.5
男性 30代	(32)	53.1	31.3	34.4	21.9	28.1	31.3	12.5	18.8	6.3	3.1	3.1	9.4	－
男性 40代	(56)	53.6	32.1	42.9	23.2	23.2	32.1	23.2	16.1	19.6	5.4	－	16.1	3.6
男性 50代	(67)	35.8	37.3	29.9	41.8	29.9	22.4	16.4	16.4	4.5	7.5	4.5	19.4	1.5
男性 60代	(88)	38.6	50.0	42.0	29.5	31.8	23.9	21.6	18.2	13.6	12.5	2.3	12.5	5.7
男性 70代以上	(50)	30.0	42.0	36.0	26.0	30.0	12.0	8.0	4.0	10.0	4.0	2.0	22.0	8.0
女性 10・20代	(132)	37.1	31.1	24.2	28.8	21.2	25.0	18.2	9.1	6.8	9.1	3.0	22.0	0.8
女性 30代	(64)	71.9	34.4	40.6	20.3	28.1	26.6	17.2	26.6	6.3	4.7	－	6.3	－
女性 40代	(79)	64.6	44.3	49.4	34.2	26.6	32.9	31.6	30.4	10.1	5.1	1.3	6.3	1.3
女性 50代	(134)	38.8	46.3	50.0	43.3	33.6	28.4	27.6	12.7	15.7	13.4	3.0	9.7	0.7
女性 60代	(107)	48.6	49.5	47.7	38.3	37.4	21.5	28.0	4.7	13.1	9.3	0.9	9.3	0.9
女性 70代以上	(49)	42.9	55.1	32.7	46.9	26.5	14.3	30.6	6.1	10.2	12.2	－	6.1	12.2

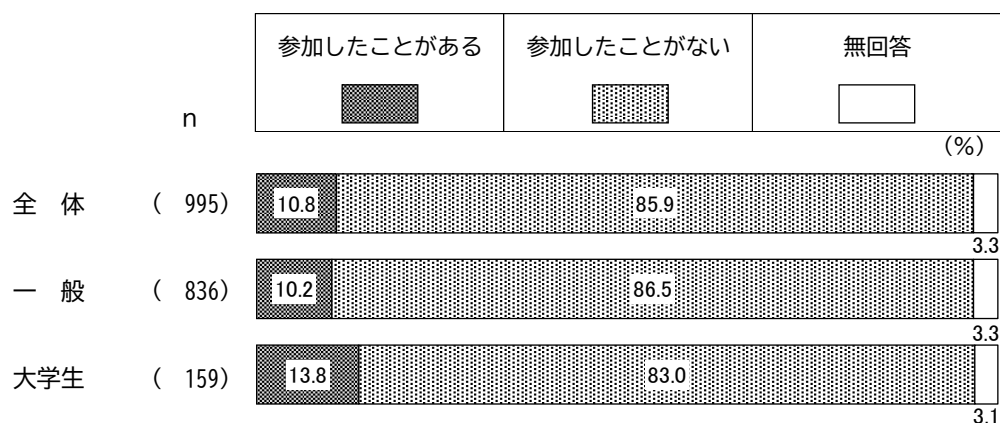
性別にみると、ほとんどの項目で女性が男性より高くなっており、「学校・保育所・幼稚園などでの食育」は14.8ポイント、「環境に配慮した調理方法や食品ロス削減の推進」は9.1ポイント、「地産地消の取り組み（八王子産の農産物情報など）」は8.9ポイント、「健康に配慮した飲食店・惣菜店の紹介」は6.8ポイント、「食品の安全性の確保（食品表示や食中毒の予防等）」は6.7ポイント、それぞれ高くなっている。一方、「特になし」は男性が女性より9.3ポイント高くなっている。

性・年代別にみると、「学校・保育所・幼稚園などでの食育」は女性30代で7割強、女性40代で6割台半ばと多くなっている。「食品の安全性の確保（食品表示や食中毒の予防等）」は女性70代以上で5割台半ば、「地産地消の取り組み（八王子産の農産物情報など）」は女性50代で5割、女性40代で5割弱と多くなっている。一方、「特になし」は男性10・20代で3割強と多くなっている。

（３）地域で行われている食育活動の参加経験

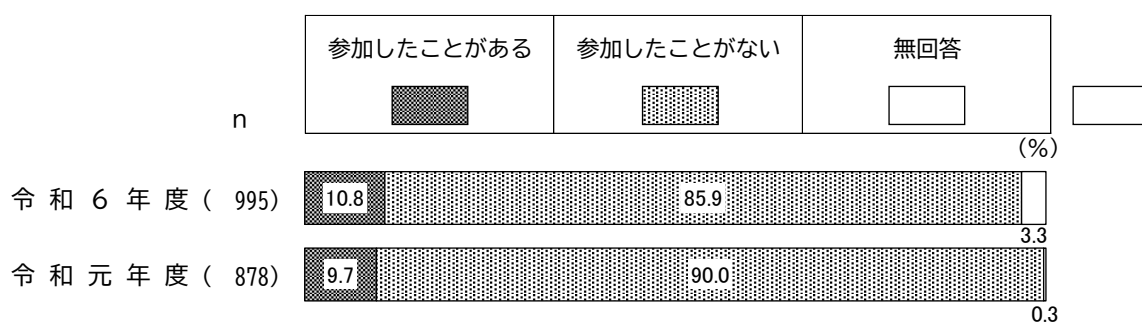
◇「参加したことがある」が約１割

問24 地域で行われている食育活動（料理教室、農業体験、イベント等）に、参加したことがありますか？（○は１つ）



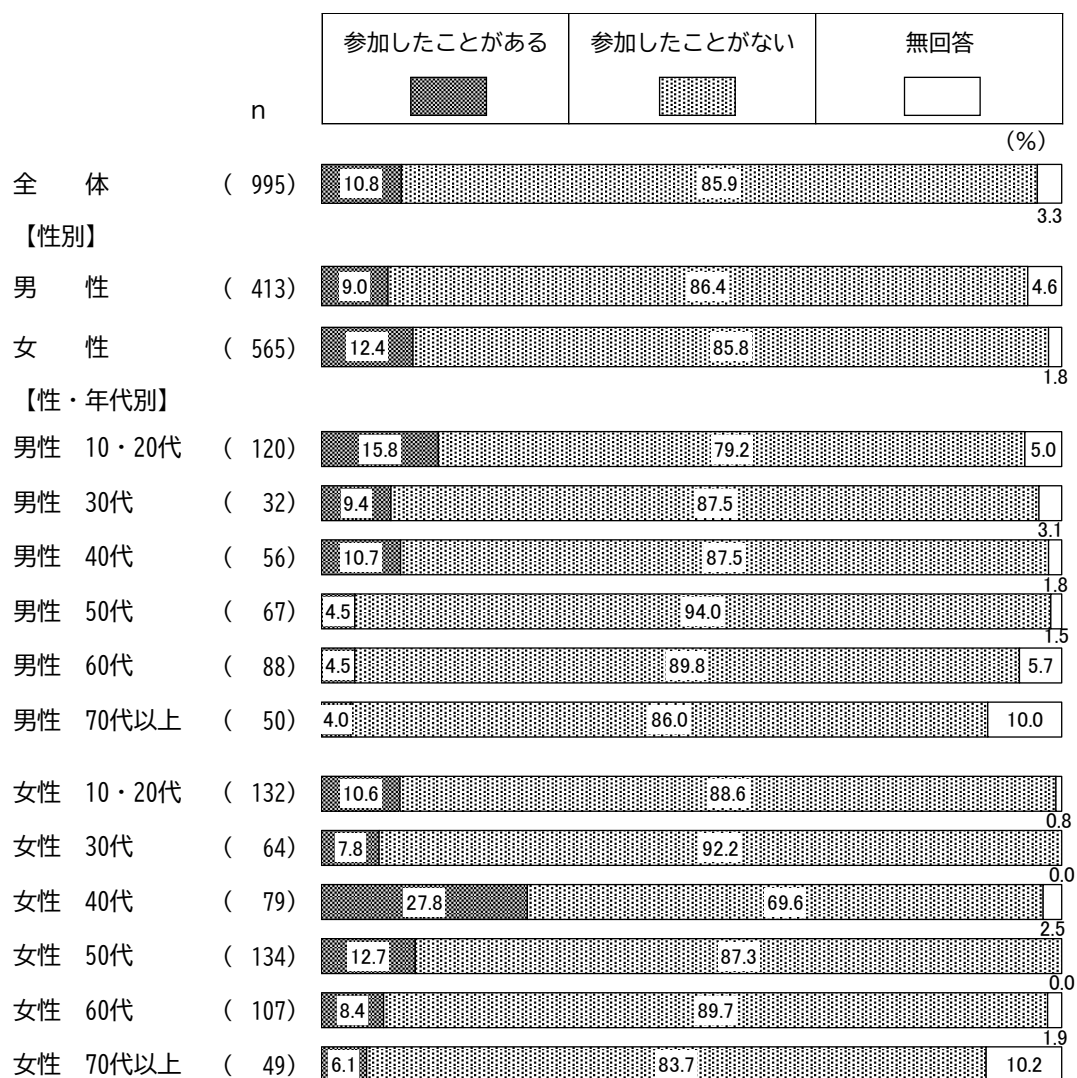
全体で、「参加したことがある」（10.8%）が約１割、「参加したことがない」（85.9%）が8割台半ばとなっている。

《 地域で行われている食育活動の参加経験－過年度比較 》



前回調査（令和元年度）と比較すると、「参加したことがない」が4.1ポイント減少している。

《 地域で行われている食育活動の参加経験－性別／性・年代別 》



性別にみると、大きな差はみられない。

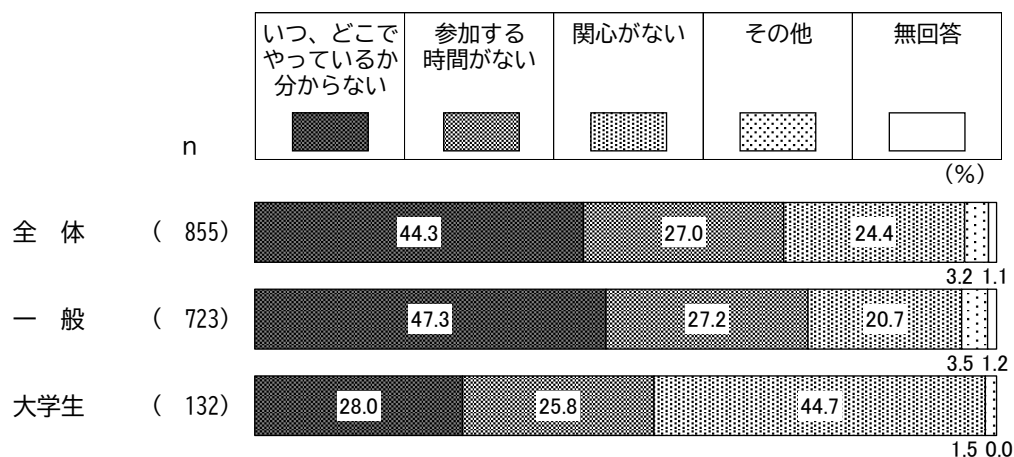
性・年代別にみると、「参加したことがある」は女性40代で3割近くと多くなっている。

(4) 地域で行われている食育活動に参加したことがない理由

◇「いつ、どこでやっているか分からない」が4割台半ば

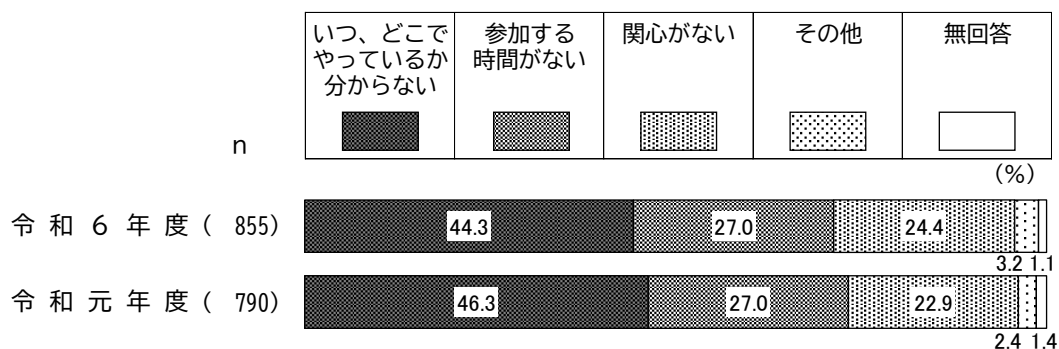
【問24で「2」と回答した方にお聞きします】

問24-1 地域で行われている食育活動について、参加したことがない理由は何ですか？
(〇は1つ)



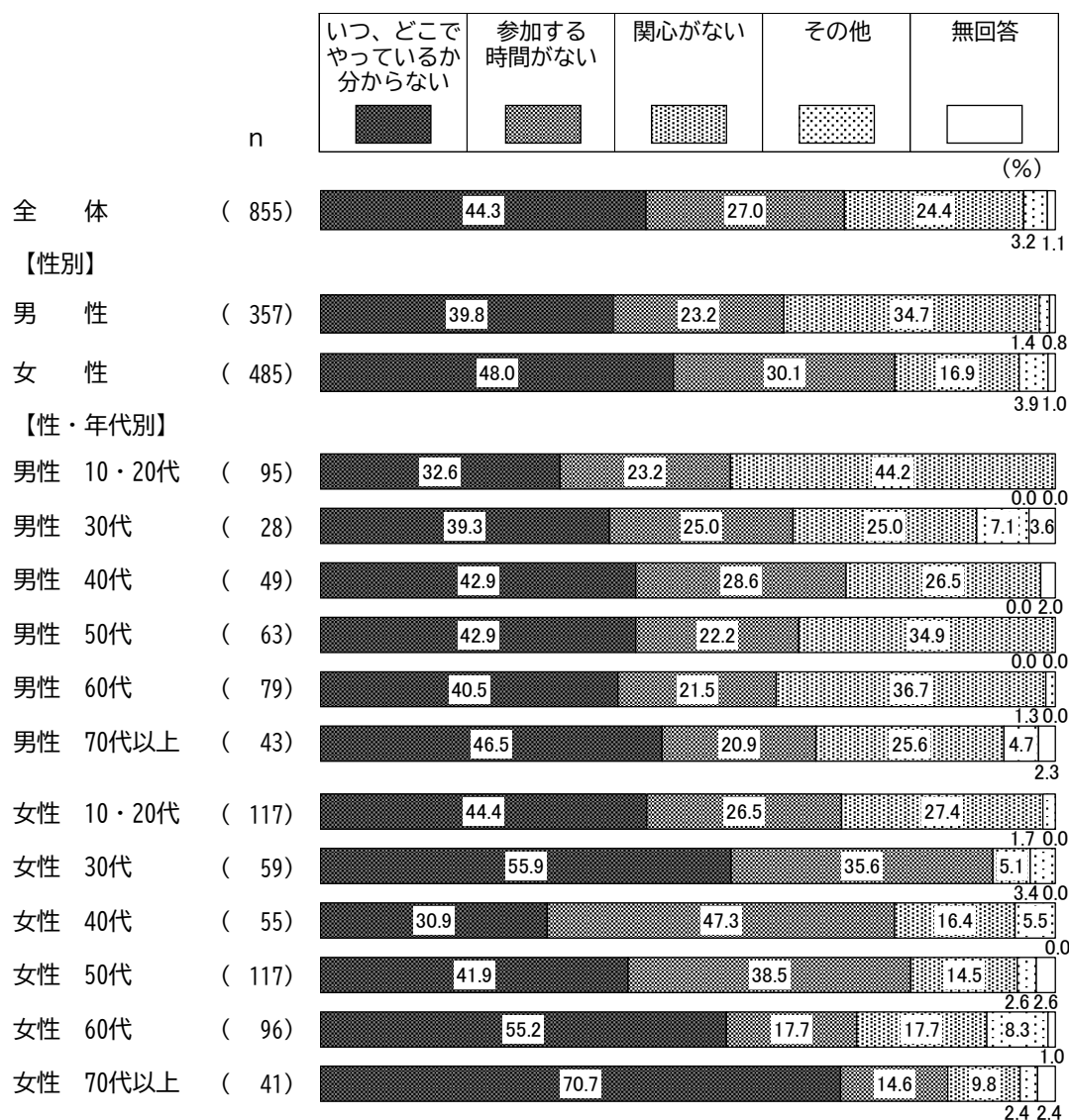
全体で、「いつ、どこでやっているか分からない」(44.3%)が4割台半ばと最も多く、次いで「参加する時間がない」(27.0%)、「関心がない」(24.4%)の順となっている。

《 地域で行われている食育活動に参加したことがない理由－過年度比較 》



前回調査(令和元年度)と比較すると、大きな変化はみられない。

《 地域で行われている食育活動に参加したことがない理由－性別／性・年代別 》



性別にみると、「いつ、どこでやっているか分からない」は女性が男性より8.2ポイント、「参加する時間がない」が6.9ポイント、それぞれ高くなっている。一方、「関心がない」は男性が女性より17.8ポイント高くなっている。

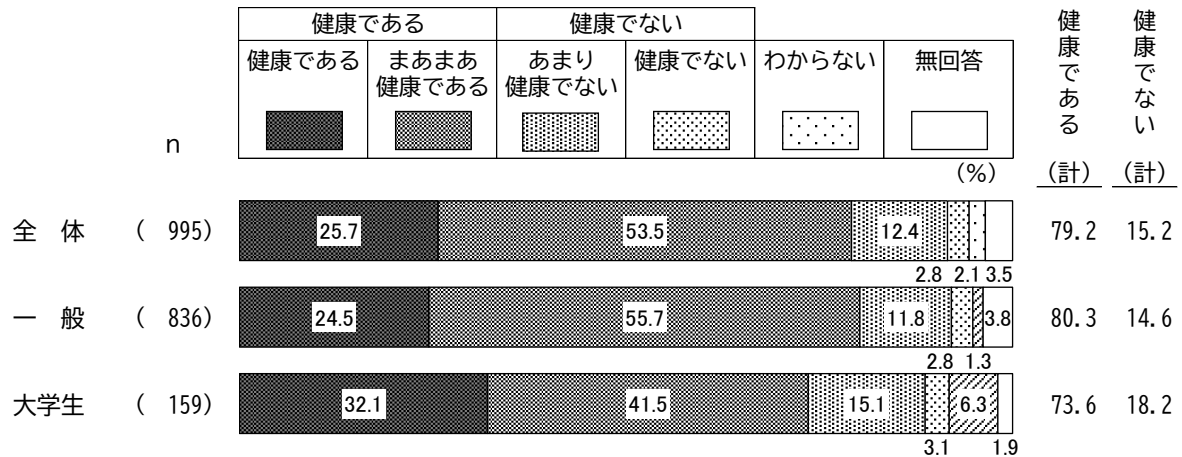
性・年代別にみると「いつ、どこでやっているか分からない」は女性70代以上で約7割、「参加する時間がない」は女性40代で5割近くと多くなっている。「関心がない」は男性10・20代で4割台半ばと多くなっている。

8 健康の状況について

(1) 自身の健康度

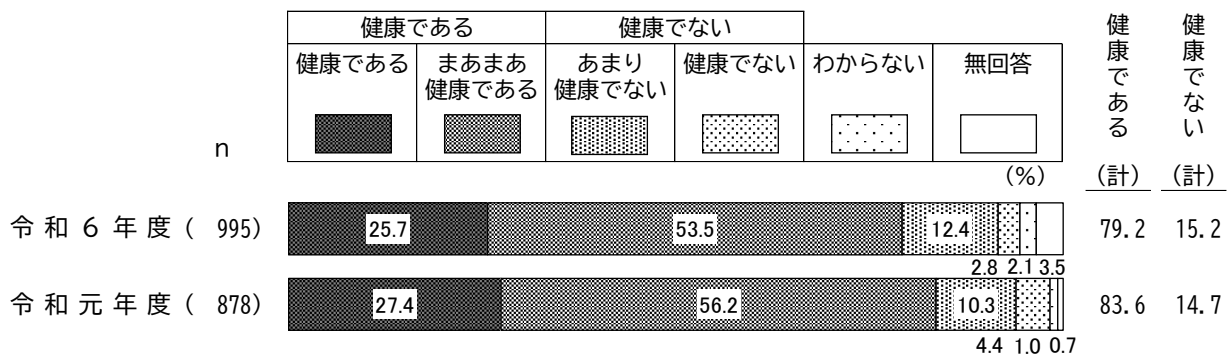
◇『健康である』が8割弱

問25 ご自身は健康だと思いますか？（○は1つ）



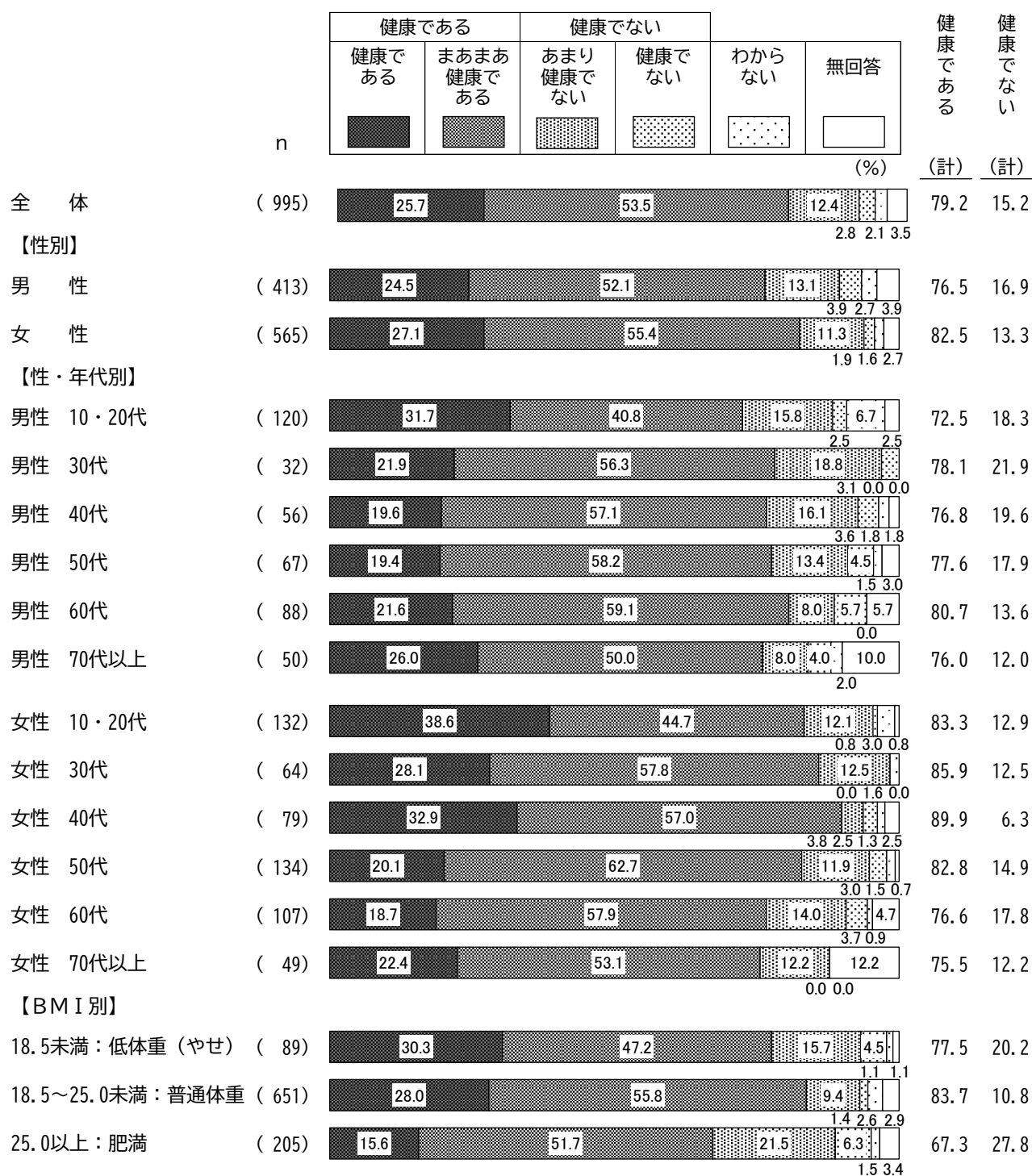
全体で、「健康である」（25.7%）と「まあまあ健康である」（53.5%）を合わせた『健康である』（79.2%）が8割弱となっている。一方、「あまり健康でない」（12.4%）と「健康でない」（2.8%）を合わせた『健康でない』（15.2%）は1割台半ばとなっている。

《 自身の健康度－過年度比較 》



前回調査（令和元年度）と比較すると、『健康である』は4.4ポイント減少している。

《 自身の健康度－性別／性・年代別／BMI 別 》



※BMI については11ページを参照

性別にみると、『健康である』は女性が男性より6.0ポイント高くなっている。

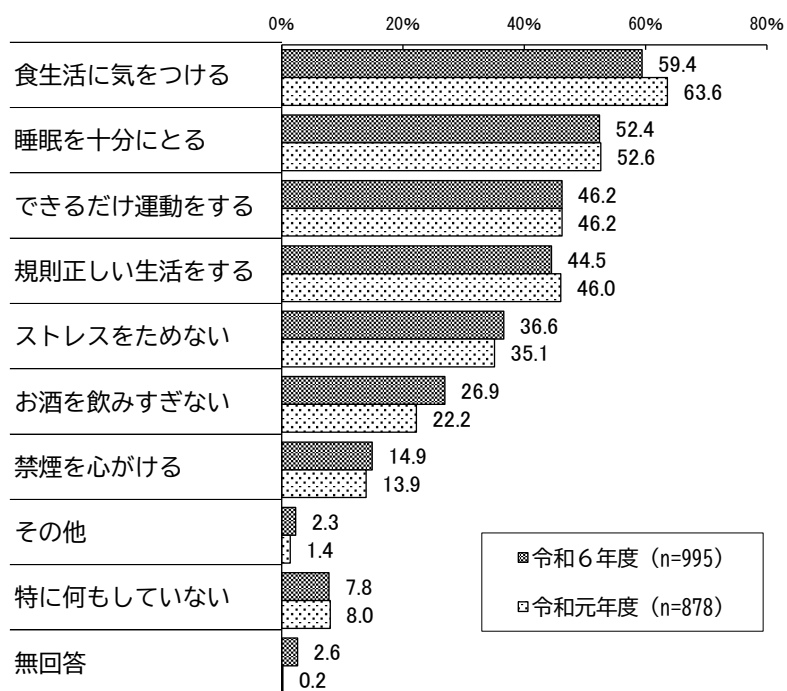
性・年代別にみると、『健康である』は女性40代で9割弱、女性30代で8割台半ばと多くなっている。一方、『健康でない』は男性30代で2割強と多くなっている。

BMI 別にみると、『健康である』は18.5～25.0未満：普通体重で8割強と多くなっている。一方、『健康でない』は25.0以上：肥満で3割近くとなっている。

（２）健康のために心がけていること

◇「食生活に気をつける」が６割弱

問26 健康のために何か心がけていることはありますか？（あてはまるものすべてに○）



全体で、「食生活に気をつける」（59.4％）が６割弱と最も多く、次いで「睡眠を十分にとる」（52.4％）、「できるだけ運動をする」（46.2％）、「規則正しい生活をする」（44.5％）、「ストレスをためない」（36.6％）などの順となっている。

《 健康のために心がけていること－性別／性・年代別／自身の健康度別 》

		(%)									
n		食生活に気をつける	睡眠を十分にとる	できるだけ運動をする	規則正しい生活をする	ストレスをためない	お酒を飲みすぎない	禁煙を心がける	その他	特に何もしていない	無回答
全 体	(995)	59.4	52.4	46.2	44.5	36.6	26.9	14.9	2.3	7.8	2.6
【性別】											
男 性	(413)	52.5	48.9	49.6	40.9	32.0	29.1	19.1	2.4	9.2	3.4
女 性	(565)	64.4	55.4	44.2	47.8	40.0	25.5	12.0	2.3	6.9	1.4
【性・年代別】											
男性 10・20代	(120)	41.7	40.8	42.5	27.5	29.2	19.2	18.3	1.7	10.0	2.5
男性 30代	(32)	50.0	50.0	50.0	43.8	34.4	50.0	25.0	3.1	6.3	－
男性 40代	(56)	50.0	53.6	53.6	30.4	37.5	26.8	14.3	－	5.4	1.8
男性 50代	(67)	58.2	47.8	43.3	40.3	31.3	29.9	16.4	1.5	17.9	1.5
男性 60代	(88)	64.8	51.1	59.1	59.1	34.1	38.6	21.6	3.4	5.7	5.7
男性 70代以上	(50)	54.0	60.0	54.0	52.0	28.0	24.0	22.0	6.0	8.0	8.0
女性 10・20代	(132)	47.7	53.0	37.1	37.9	42.4	28.8	15.2	0.8	9.1	0.8
女性 30代	(64)	64.1	54.7	29.7	37.5	34.4	18.8	12.5	－	9.4	－
女性 40代	(79)	70.9	64.6	35.4	62.0	38.0	40.5	17.7	2.5	2.5	1.3
女性 50代	(134)	69.4	53.7	54.5	47.8	37.3	23.9	10.4	3.7	7.5	－
女性 60代	(107)	68.2	55.1	50.5	54.2	43.0	21.5	8.4	2.8	7.5	0.9
女性 70代以上	(49)	77.6	53.1	55.1	51.0	44.9	14.3	6.1	4.1	2.0	10.2
【自身の健康度別】											
健康である	(256)	66.8	59.4	52.0	53.9	34.4	28.1	14.8	3.1	5.9	－
まあまあ健康である	(532)	64.8	56.4	49.4	46.8	39.5	28.9	16.0	2.1	6.8	－
あまり健康でない	(123)	45.5	38.2	39.0	38.2	34.1	26.8	14.6	2.4	13.0	－
健康でない	(28)	28.6	35.7	17.9	14.3	42.9	25.0	14.3	3.6	21.4	－
わからない	(21)	28.6	33.3	23.8	14.3	28.6	－	4.8	－	23.8	4.8

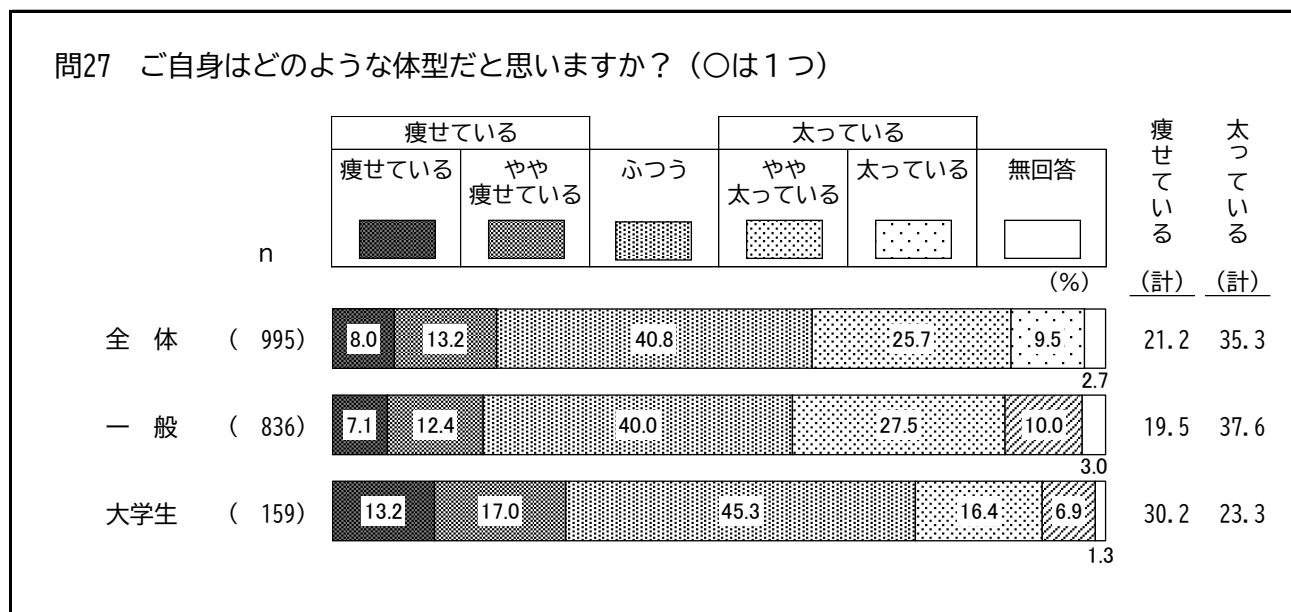
性別にみると、「食生活に気をつける」は女性が男性より11.9ポイント、「ストレスをためない」は8.0ポイント、「規則正しい生活をする」は6.9ポイント、「睡眠を十分にとる」は6.5ポイント、それぞれ高くなっている。一方、「禁煙を心がける」は男性が女性より7.1ポイント、「できるだけ運動をする」は5.4ポイント、それぞれ高くなっている。

性・年代別にみると、「食生活に気をつける」は女性70代以上で8割近く、女性50代で7割弱と多くなっている。「睡眠を十分にとる」は女性40代で6割台半ば、「規則正しい生活をする」は女性40代で6割強と多くなっている。

自身の健康度別にみると、健康であると回答した人ほど全般に健康のために心がけていることが多く、「食生活に気をつける」は7割近く、「睡眠を十分にとる」は6割弱、「できるだけ運動をする」、「規則正しい生活をする」は5割強と多くなっている。

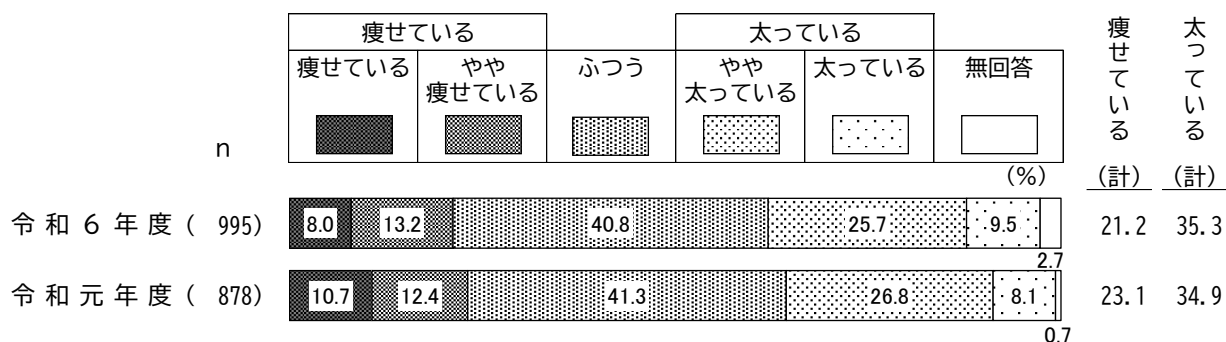
(3) 自身の体型

◇「ふつう」が約4割



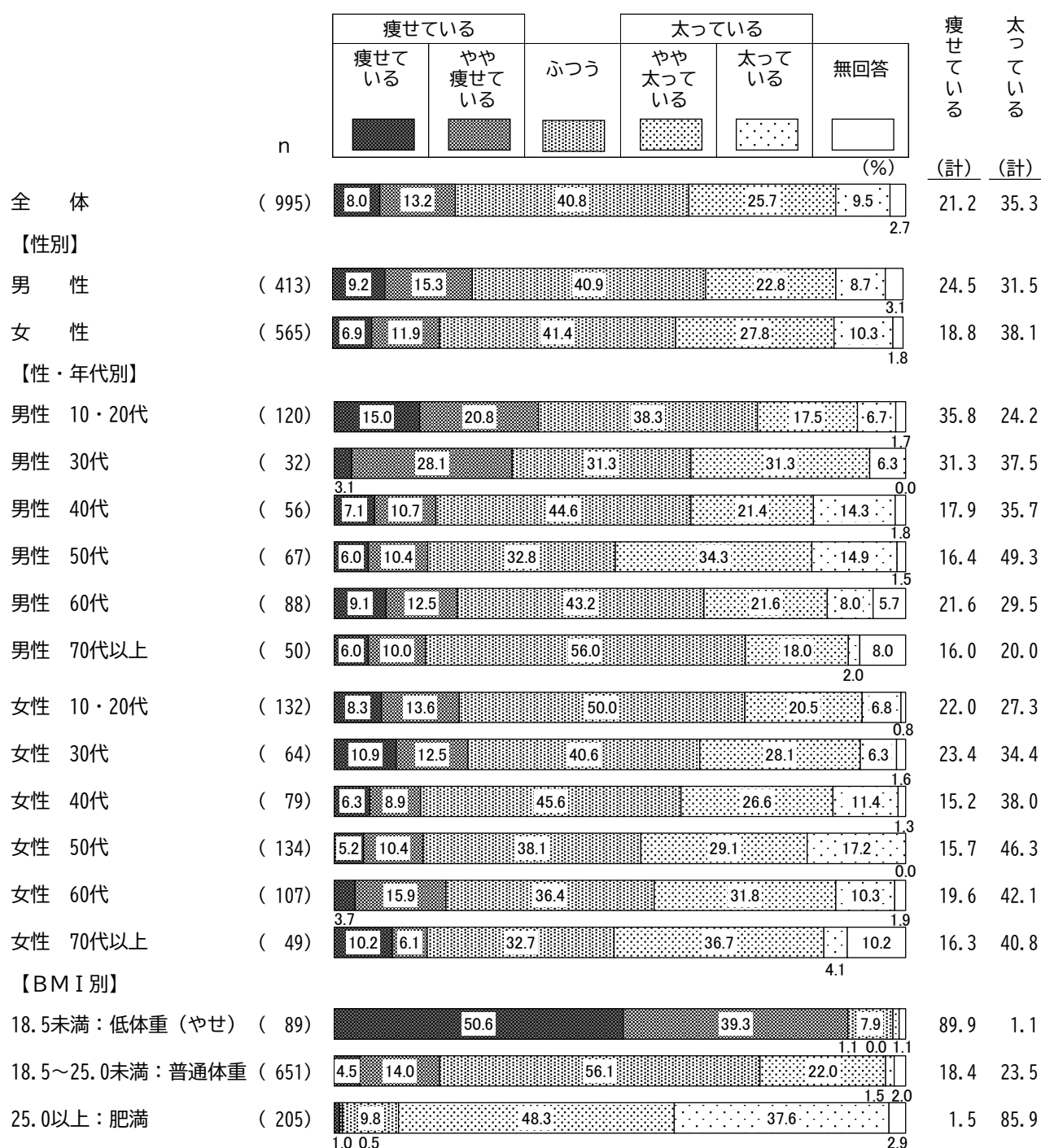
全体で、「ふつう」（40.8％）が約4割、「痩せている」（8.0％）と「やや痩せている」（13.2％）を合わせた『痩せている』（21.2％）が2割強、「やや太っている」（25.7％）、「太っている」（9.5％）を合わせた『太っている』（35.3％）が3割台半ばとなっている。

《 自身の体型－過年度比較 》



前回調査（令和元年度）と比較すると、大きな変化はみられない。

《 自身の体型－性別／性・年代別／BMI別 》



※BMIについては11ページを参照

性別にみると、『痩せている』は男性が女性より5.7ポイント高くなっている。一方、『太っている』は女性が男性より6.6ポイント高くなっている。

性・年代別にみると、「ふつう」は男性70代以上で5割台半ば、女性10・20代で5割と多くなっている。『痩せている』は男性10・20代で3割台半ば、男性30代で3割強と多くなっている。一方、『太っている』は男性50代で5割弱、女性50代で5割近くと多くなっている。

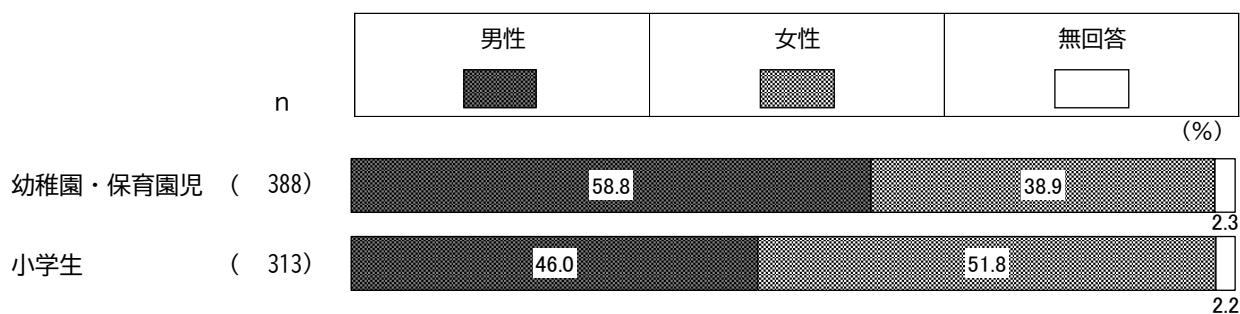
BMI別にみると、18.5未満：低体重（やせ）は『痩せている』が9割弱、18.5～25.0未満：普通体重は「ふつう」が6割近く、25.0以上：肥満は『太っている』が8割台半ばとなっている。

Ⅲ. 子ども意識調査

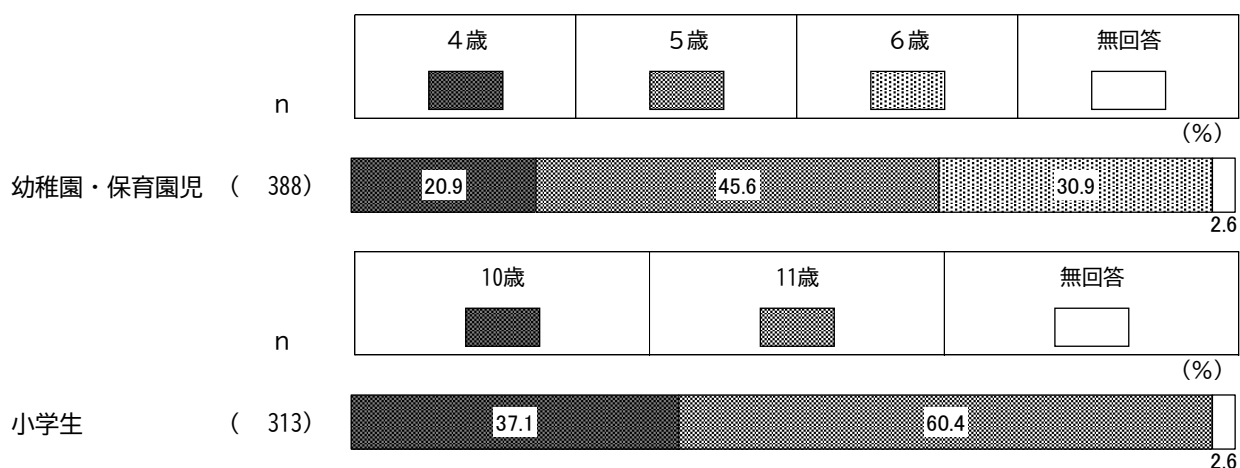
[幼稚園児・保育園児・小学生]

1 回答者（対象の子ども）の属性

（１）性別

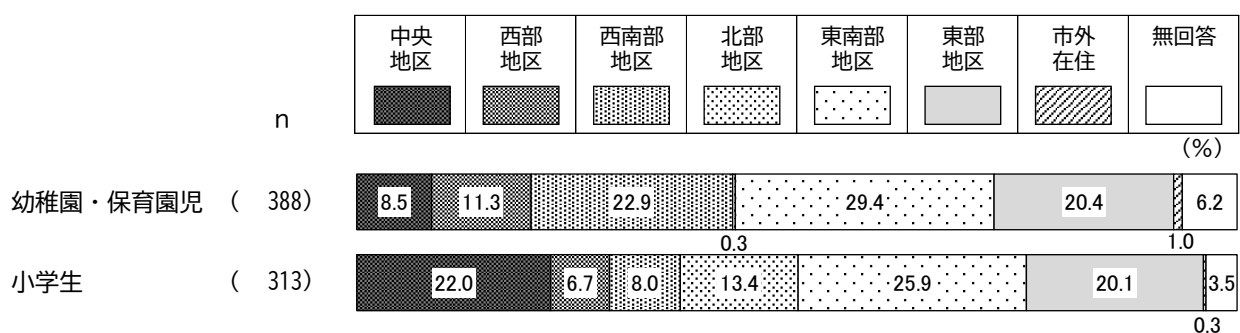


（２）年齢

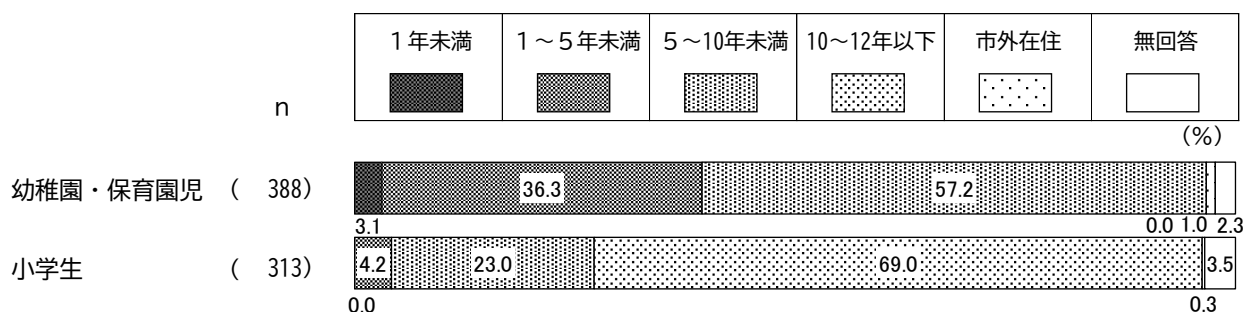


（３）居住地域

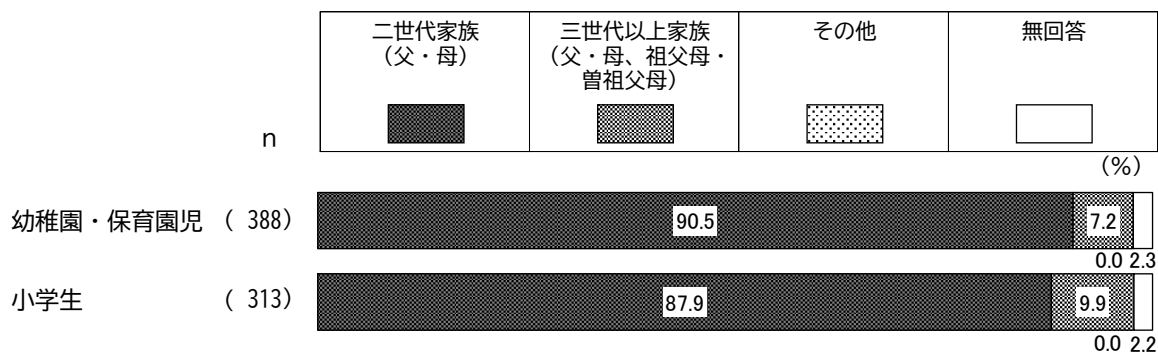
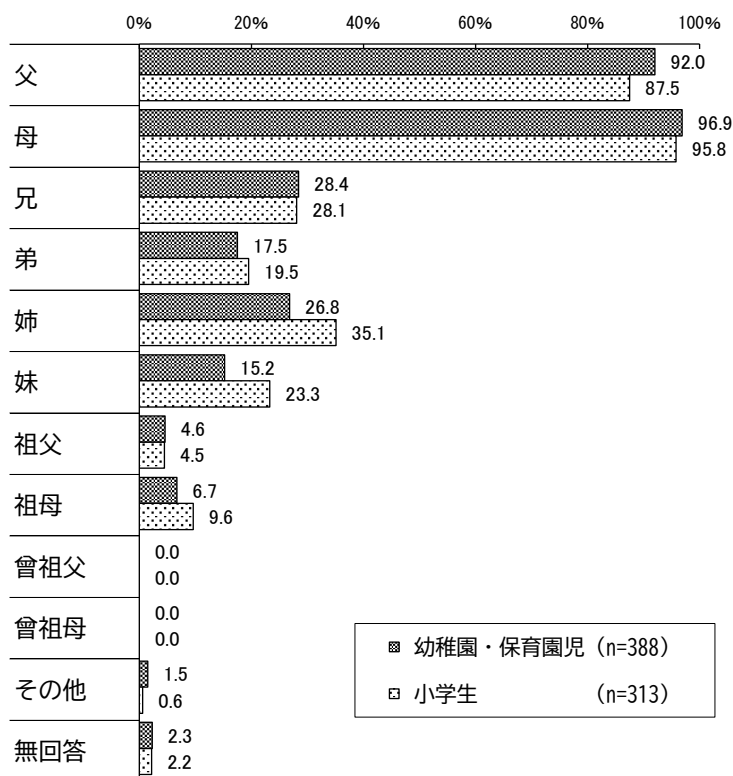
※地域の分類は５ページ参照



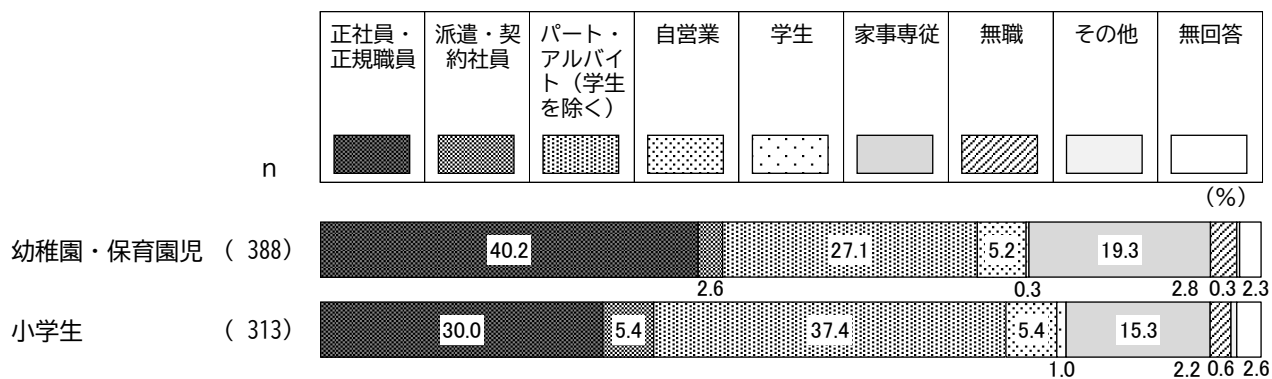
（４）八王子在住年数



(5) 家族構成



(6) 記入者の就労状況

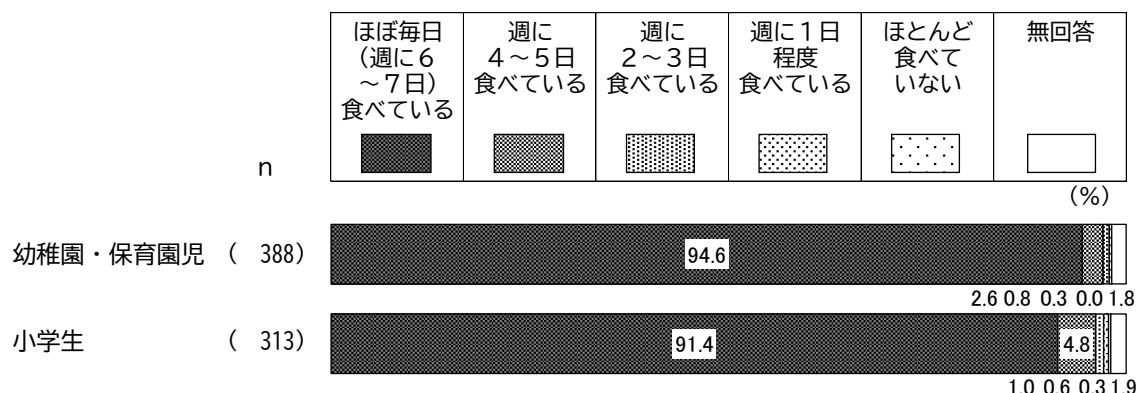


2 子どもの食生活について

(1) 子どもの朝食の摂取状況

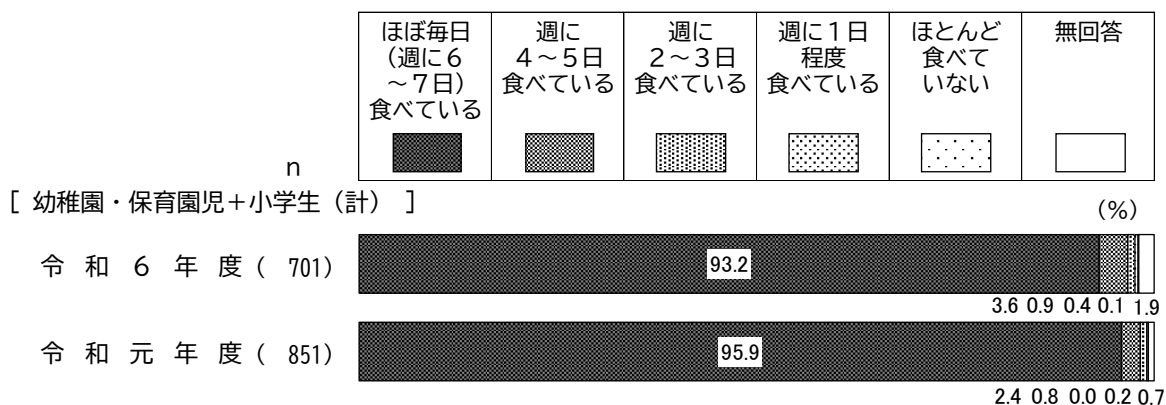
◇「ほぼ毎日（週に6～7日）食べている」が幼稚園・保育園児で9割台半ば、小学生で約9割

問1 お子様は朝食を食べていますか？（○は1つ）



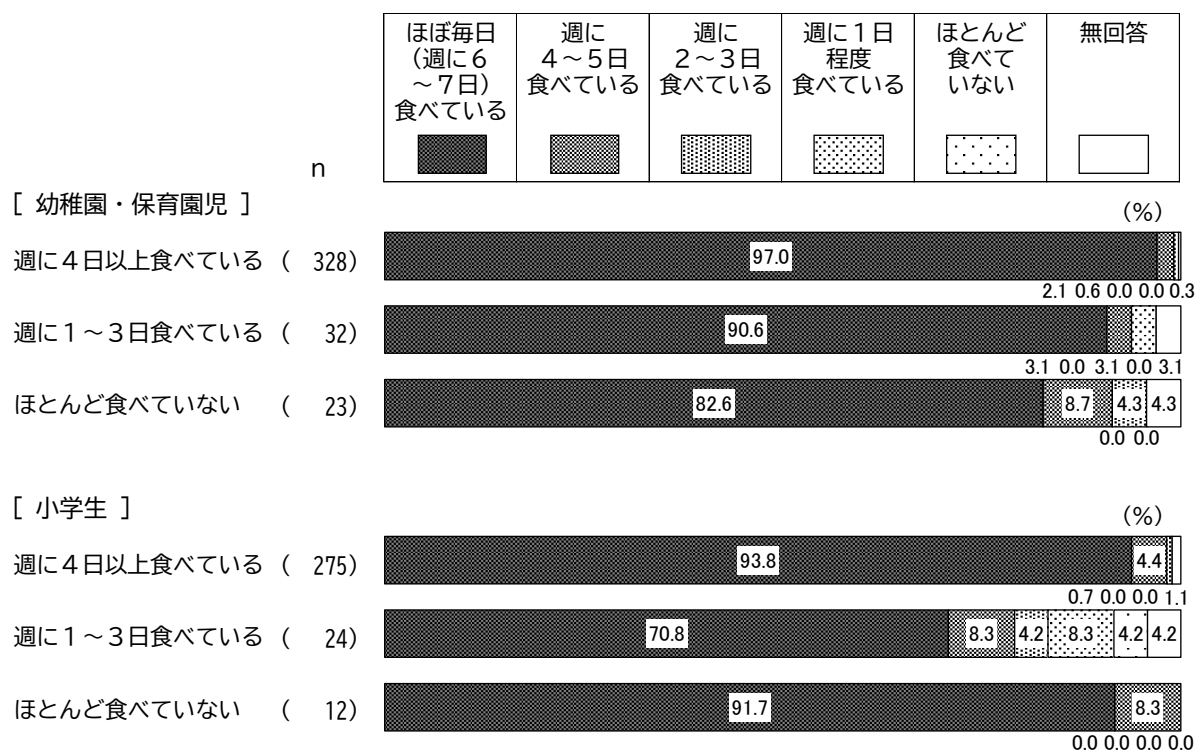
幼稚園・保育園児は「ほぼ毎日（週に6～7日）食べている」（94.6%）が9割台半ば、小学生は「ほぼ毎日（週に6～7日）食べている」（91.4%）が約9割となっている。

《 子どもの朝食の摂取状況－過年度比較 》



前回調査（令和元年度）と比較すると、大きな変化はみられない。

《 子どもの朝食の摂取状況－保護者の朝食摂取状況別 》



※保護者の朝食摂取状況別は、「ほぼ毎日（週に6～7日）食べている」以外の基数（n）が少ないため、以下をまとめて集計している。

- ・週に4日以上食べている…「ほぼ毎日（週に6～7日）食べている」、「週に4～5日食べている」
- ・週に1～3日食べている …「週に2～3日食べている」、「週に1日程度食べている」

保護者の朝食の摂取状況別にみると、幼稚園・保育園児では「ほぼ毎日（週に6～7日）食べている」は保護者の朝食の摂取頻度が高いほど多くなっている（保護者の朝食摂取状況別は基数（n）が少ないため参考とする）。

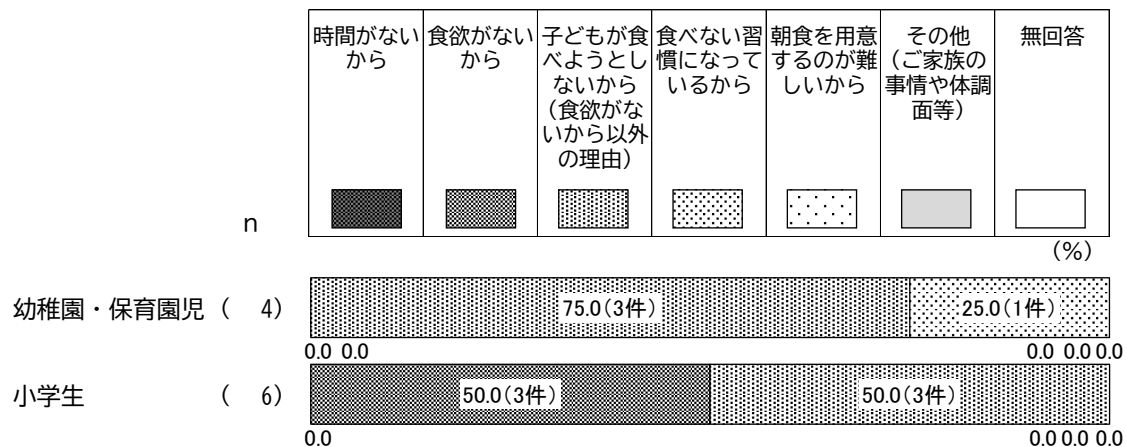
(2) 子どもが朝食を食べない理由

◇「子どもが食べようとしないから(食欲がないから以外の理由)」が幼稚園・保育園児、小学生ともに3件

【問1で3～5と回答された方にお聞きします】

問1-1 お子様は朝食を食べない一番の理由はなんですか？(○は1つ)

最もあてはまるものを1つだけお選びください。



幼稚園・保育園児の回答は4件で、「子どもが食べようとしないから(食欲がないから以外の理由)」が3件、「食べない習慣になっているから」が1件となっている。小学生の回答は6件で、「食欲がないから」、「子どもが食べようとしないから(食欲がないから以外の理由)」がそれぞれ3件となっている。

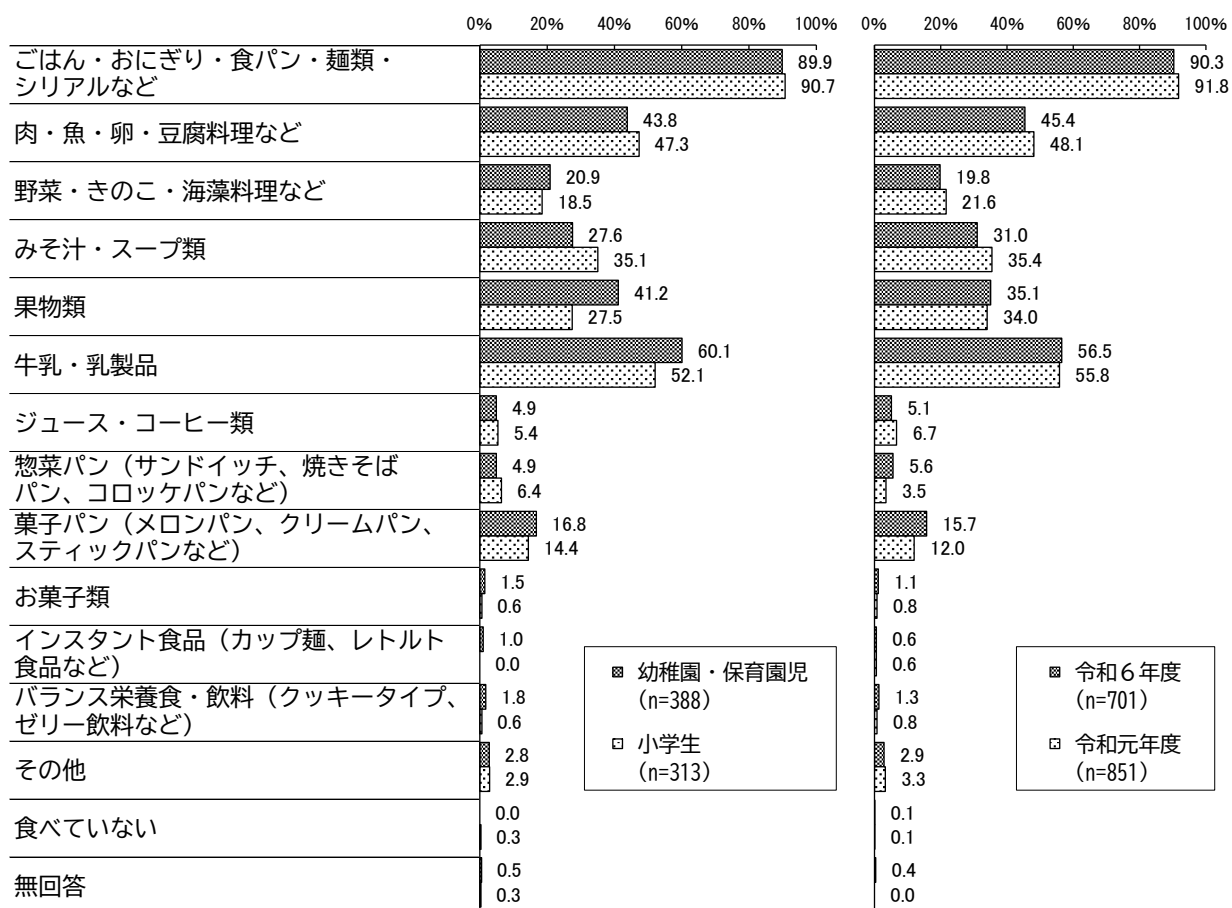
（３）子どもが昨日摂取した朝食の内容

◇「ごはん・おにぎり・食パン・麺類・シリアルなど」が幼稚園・保育園児で９割弱、小学生で約９割

問２ お子様は昨日の朝食で何を食べましたか？（あてはまるものすべてに○）

《 過年度比較 》

[幼稚園・保育園児+小学生（計）]



幼稚園・保育園児は「ごはん・おにぎり・食パン・麺類・シリアルなど」（89.9%）が９割弱と最も多く、次いで「牛乳・乳製品」（60.1%）、「肉・魚・卵・豆腐料理など」（43.8%）などの順となっている。小学生は「ごはん・おにぎり・食パン・麺類・シリアルなど」（90.7%）が約９割と最も多く、次いで「牛乳・乳製品」（52.1%）、「肉・魚・卵・豆腐料理など」（47.3%）などの順となっている。

前回調査（令和元年度）と比較すると、「みそ汁・スープ類」が4.4ポイント減少している。

《 子どもが昨日摂取した朝食の内容【組み合わせ】－保護者の食育への関心度別 》

主食・・・ごはん・おにぎり・食パン・麺類・シリアルなど

主菜・・・肉・魚・卵・豆腐料理など

副菜・・・野菜・きのこ・海藻料理など

														(%)	
n		主食＋主菜＋副菜	主食＋主菜	主食＋副菜	主菜＋副菜	主食＋果物類	主食＋牛乳・乳製品	主食＋ジュース・ コーヒー類	主食＋牛乳・乳製品 ＋牛乳・乳製品	主食＋果物類 ＋ジュース・コーヒー類	主食＋牛乳・乳製品 ＋ジュース・コーヒー類	主食のみ	その他の組み合わせ	食べていない	無回答
幼稚園・保育園児	(388)	24.0	18.6	11.9	0.8	1.8	13.1	0.3	7.7	0.5	0.8	8.0	12.1	－	0.5
小学生	(313)	27.5	18.2	12.1	－	1.9	12.5	1.6	3.5	－	1.0	8.6	12.5	0.3	0.3

〔幼稚園・保育園児〕

関心がある	(338)	25.4	18.6	11.2	0.6	2.1	12.7	－	8.0	0.6	0.6	7.7	11.8	－	0.6
関心がない・わからない	(37)	16.2	18.9	13.5	2.7	－	13.5	2.7	5.4	－	2.7	13.5	10.8	－	－

〔小学生〕

関心がある	(263)	29.7	18.6	13.3	－	1.9	11.0	1.5	3.4	－	0.8	6.8	12.5	－	0.4
関心がない・わからない	(37)	16.2	21.6	8.1	－	2.7	21.6	－	－	－	2.7	16.2	10.8	－	－

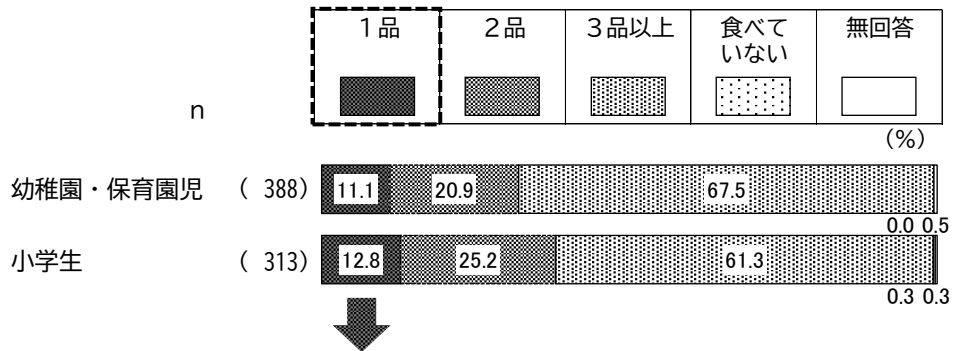
組み合わせをみると、「主食＋主菜＋副菜」が幼稚園・保育園児（24.0％）で2割台半ば、小学生（27.5％）で3割近くとなっている。

保護者の食育への関心度別にみると、食育に関心があると回答した保護者は関心がない・わからないと回答した保護者より「主食＋主菜＋副菜」が幼稚園・保育園児で9.2ポイント、小学生で13.5ポイント高くなっている。

一方、食育に関心がない・わからないと回答した保護者は関心があると回答した保護者より「主食＋牛乳・乳製品」が小学生で10.6ポイント、「主食のみ」が幼稚園・保育園児で5.8ポイント、小学生で9.4ポイント、それぞれ高くなっている。

《 子どもが昨日摂取した朝食の内容【品数】 》

※品数＝朝食内容の選択肢の数を示している。



《 子どもが昨日摂取した朝食の内容【「1品」しか食べていない人の内容】 》

		(%)													
	n	ごはん・おにぎり・食パン・麺類・シリアルなど	肉・魚・卵・豆腐料理など	野菜・きのこ・海藻料理など	みそ汁・スープ類	果物類	牛乳・乳製品	ジュース・コーヒー類	惣菜パン	菓子パン	お菓子類	インスタント食品	バランス栄養食・飲料	その他	無回答
幼稚園・保育園児	(43)	72.1	-	-	-	-	4.7	-	4.7	11.6	-	-	-	7.0	-
小学生	(40)	67.5	2.5	-	5.0	2.5	2.5	-	7.5	10.0	-	-	-	2.5	-

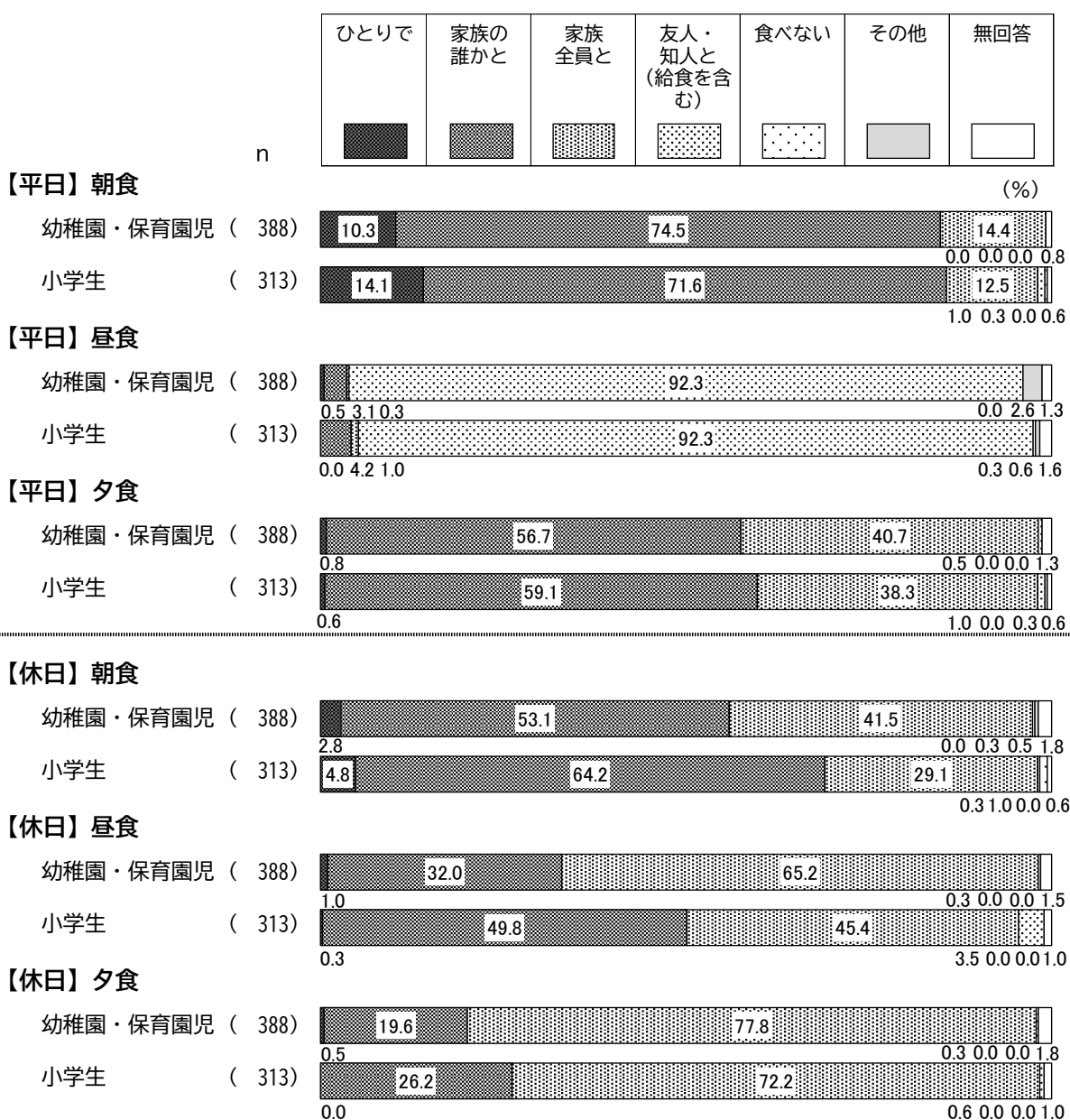
子どもの朝食の品数が「1品」は幼稚園・保育園児（11.1%）、小学生（12.8%）ともに1割強となっている。

朝食を「1品」しか食べていない人の内容は、「ごはん・おにぎり・食パン・麺類・シリアルなど」が幼稚園・保育園児（72.1%）で7割強、小学生（67.5%）で7割近くとなっている。

(4) 食事をともにする人

◇平日の朝食を「ひとりで」は幼稚園・保育園児で約1割、小学生で1割台半ば

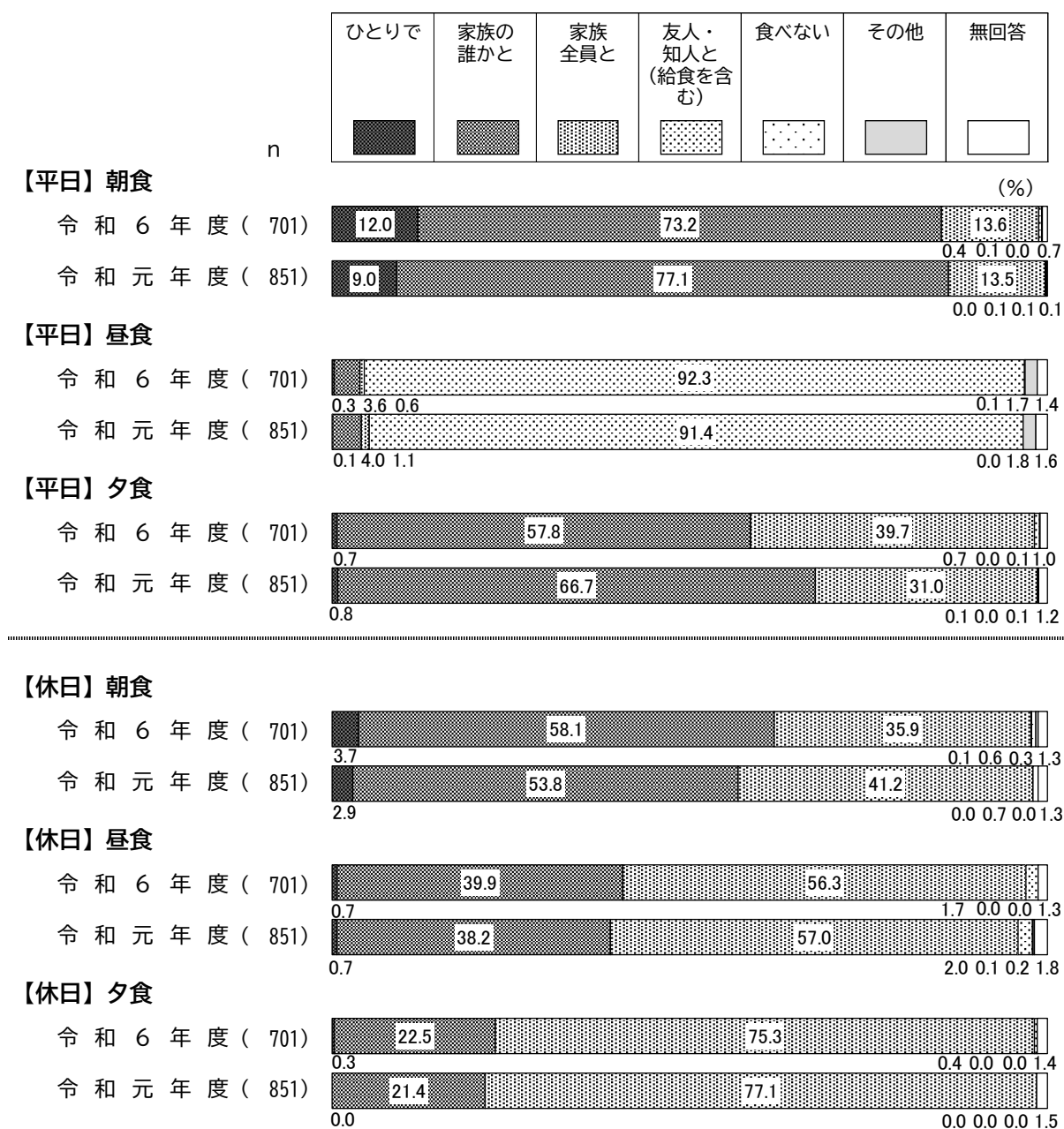
問3 お子様は誰と食事をする事が多いですか？（それぞれ1～6のどれか1つに○）
平日、休日の①朝食、②昼食、③夕食についてお答えください。



平日について、朝食は「家族の誰かと」が幼稚園・保育園児（74.5%）で7割台半ば、小学生（71.6%）で7割強となっている。一方、「ひとりで」が幼稚園・保育園児（10.3%）で約1割、小学生（14.1%）で1割台半ばとなっている。夕食は「家族の誰かと」が幼稚園・保育園児（56.7%）で6割近く、小学生（59.1%）で6割弱、「家族全員と」が幼稚園・保育園児（40.7%）で約4割、小学生（38.3%）で4割近くとなっている。

休日について、朝食は「家族の誰かと」が幼稚園・保育園児（53.1%）で5割強、小学生（64.2%）で6割台半ば、昼食は「家族全員と」が幼稚園・保育園児（65.2%）と6割台半ば、小学生（45.4%）で4割台半ば、夕食は「家族全員と」が幼稚園・保育園児（77.8%）で8割近く、小学生（72.2%）で7割強となっている。

《 食事をとむにする人－過年度比較 》

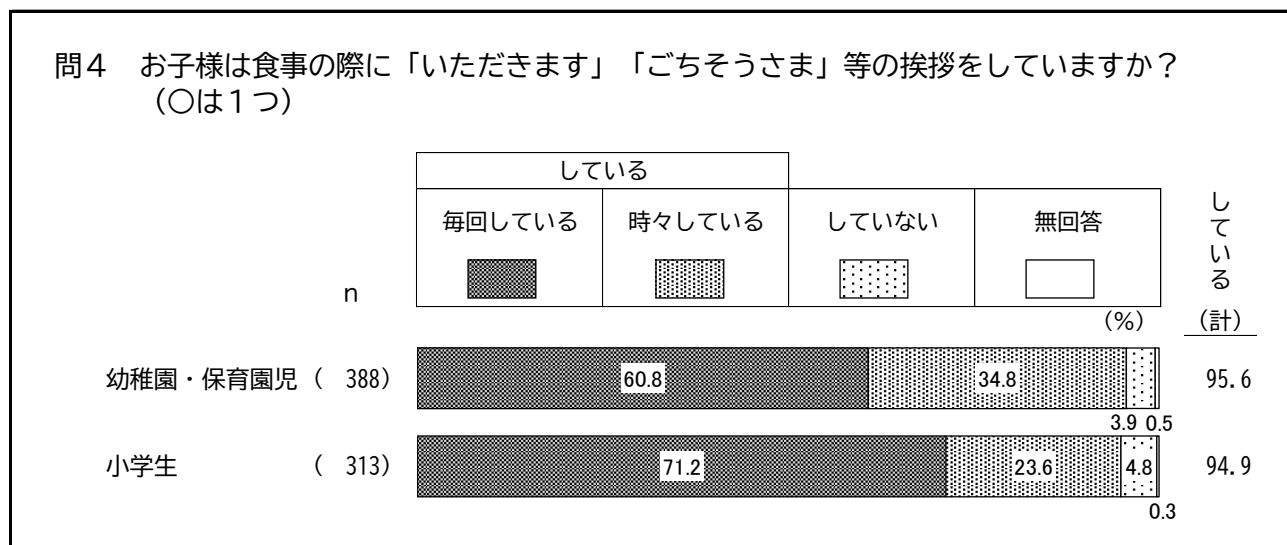


平日について、前回調査（令和元年度）と比較すると、夕食は「家族の誰かと」が8.9ポイント減少し、「家族全員と」が8.7ポイント増加している。

休日について、前回調査（令和元年度）と比較すると、朝食は「家族の誰かと」が4.3ポイント増加し、「家族全員と」が5.3ポイント減少している。

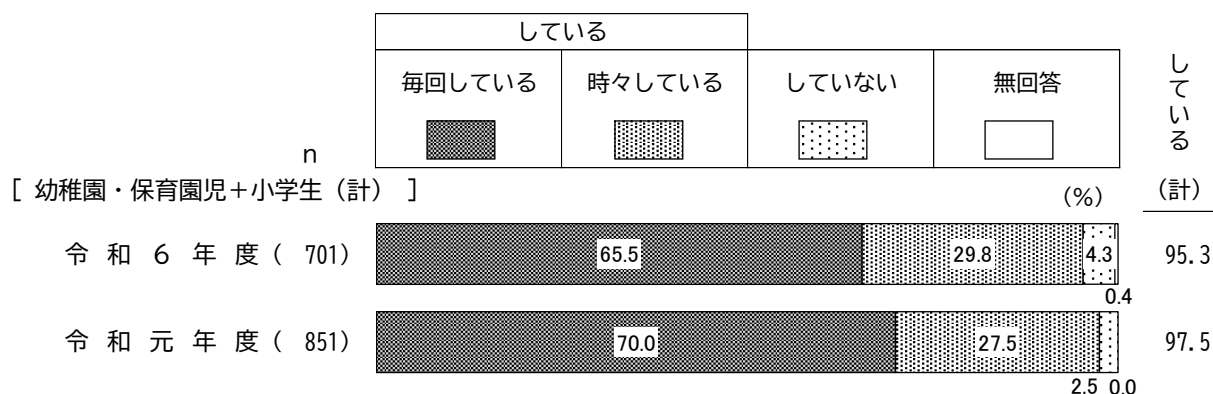
(5) 子どもの食事時の「いただきます」「ごちそうさま」等の挨拶の実施

◇『している』が幼稚園・保育園児、小学生ともに9割台半ば



幼稚園・保育園児は「毎回している」(60.8%)と「時々している」(34.8%)を合わせた『している』(95.6%)が9割台半ばとなっている。小学生は「毎回している」(71.2%)と「時々している」(23.6%)を合わせた『している』(94.9%)が9割台半ばとなっている。

《 子どもの食事時の「いただきます」「ごちそうさま」等の挨拶の実施－過年度比較 》



前回調査(令和元年度)と比較すると、「毎回している」が4.5ポイント減少している。『している』は大きな変化はみられない。

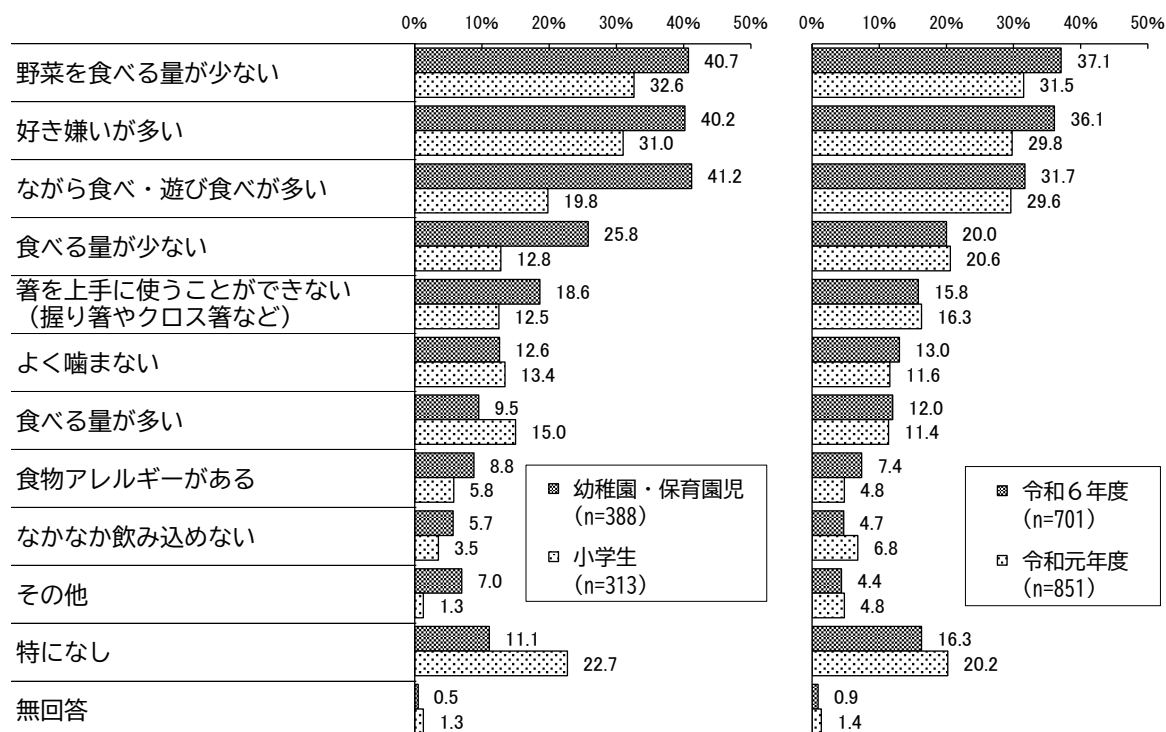
（６）子どもの食生活であてはまること

◇「野菜を食べる量が少ない」が幼稚園・保育園児で約４割、小学生で３割強

問５ お子様の食生活であてはまるものはありますか？（あてはまるものすべてに○）

《 過年度比較 》

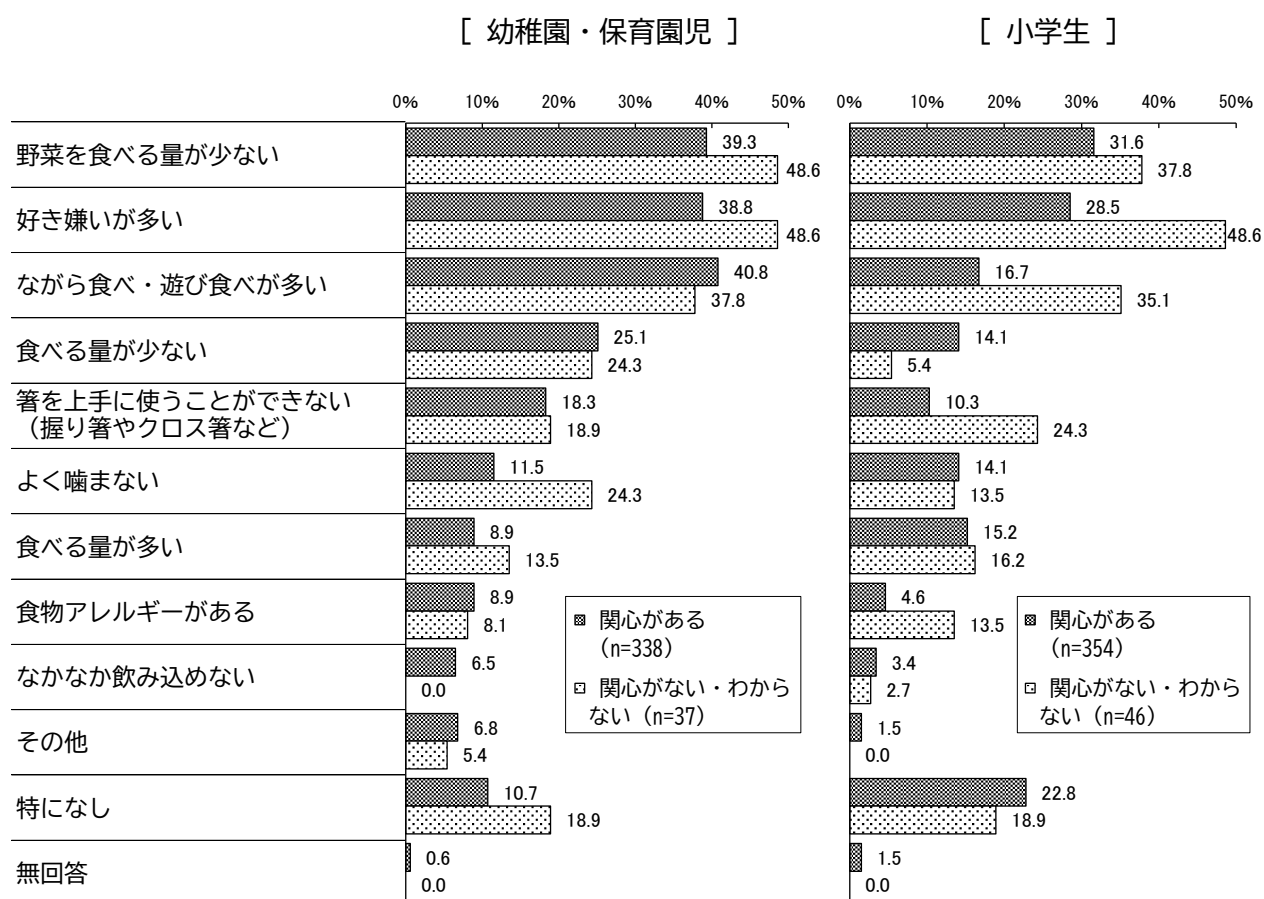
[幼稚園・保育園児+小学生（計）]



幼稚園・保育園児は「野菜を食べる量が少ない」（40.7%）が約４割と最も多く、次いで「ながら食べ・遊び食べが多い」（41.2%）、「好き嫌が多い」（40.2%）などの順となっている。小学生は「野菜を食べる量が少ない」（32.6%）が３割強と最も多く、次いで「好き嫌が多い」（31.0%）、「ながら食べ・遊び食べが多い」（19.7%）などの順となっている。

前回調査（令和元年度）と比較すると、「好き嫌が多い」が6.3ポイント、「野菜を食べる量が少ない」が5.6ポイント、それぞれ増加している。

《 子どもの食生活であてはまること－保護者の食育への関心度別 》



保護者の食育への関心度別にみると、食育に関心があると回答した保護者は関心がない・わからないと回答した保護者より幼稚園・保育園児で「なかなか飲み込めない」が6.5ポイント、小学生で「食べる量が少ない」が8.7ポイント、それぞれ高くなっている。

一方、食育に関心がない・わからないと回答した保護者は関心があると回答した保護者より幼稚園・保育園児で「よく噛まない」が12.8ポイント、「好き嫌いが多い」が9.8ポイント、「野菜を食べる量が少ない」が9.3ポイント、小学生で「好き嫌いが多い」が20.1ポイント、「ながら食べ・遊び食べが多い」が18.4ポイント、「箸を上手に使うことができない（握り箸やクロス箸など）」が14.0ポイント、それぞれ高くなっている。

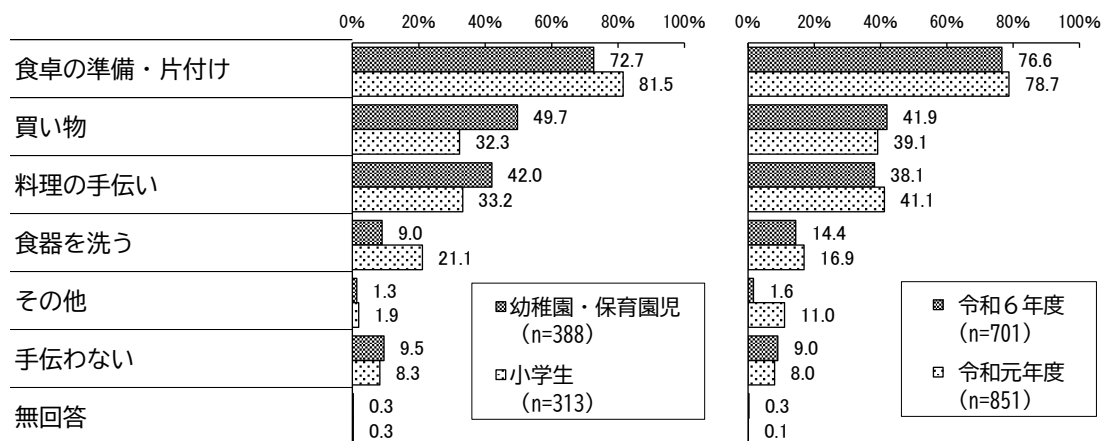
（７）食事について子どもが手伝っていること

◇「食卓の準備・片付け」が幼稚園・保育園児で７割強、小学生で８割強

問６ 食事について、お子様が何か手伝っていることがありますか？
（あてはまるものすべてに○）

《 過年度比較 》

[幼稚園・保育園児+小学生（計）]



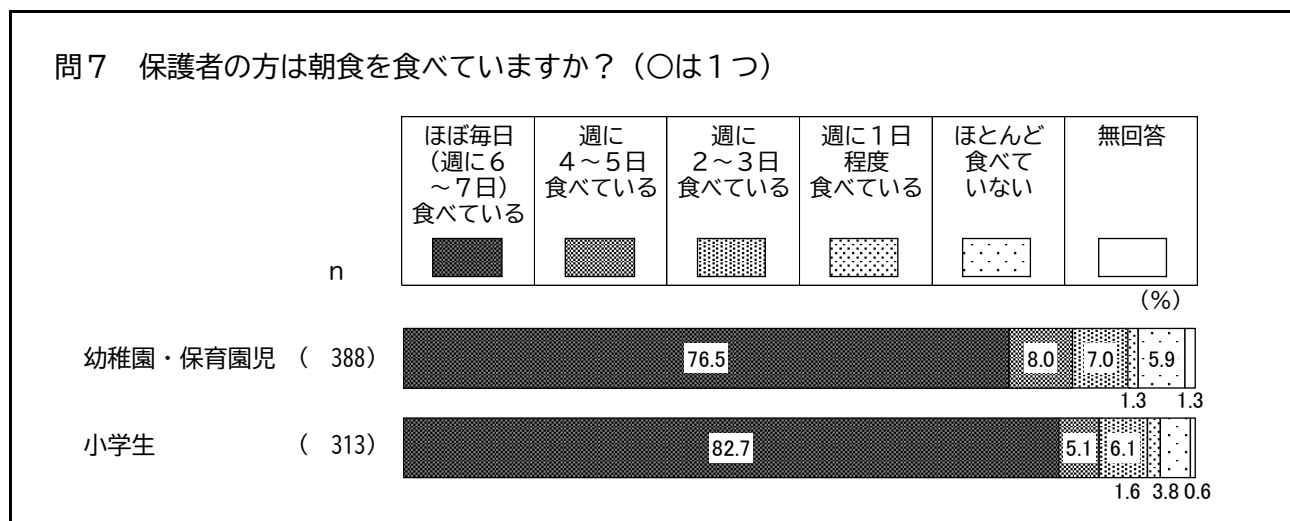
幼稚園・保育園児は「食卓の準備・片付け」（72.7%）が7割強と最も多く、次いで「買い物」（49.7%）、「料理の手伝い」（42.0%）などの順となっている。小学生は「食卓の準備・片付け」（81.5%）が8割強と最も多く、次いで「料理の手伝い」（33.2%）「買い物」（32.3%）などの順となっている。

前回調査（令和元年度）と比較すると、大きな変化はみられない。

3 保護者の食生活について

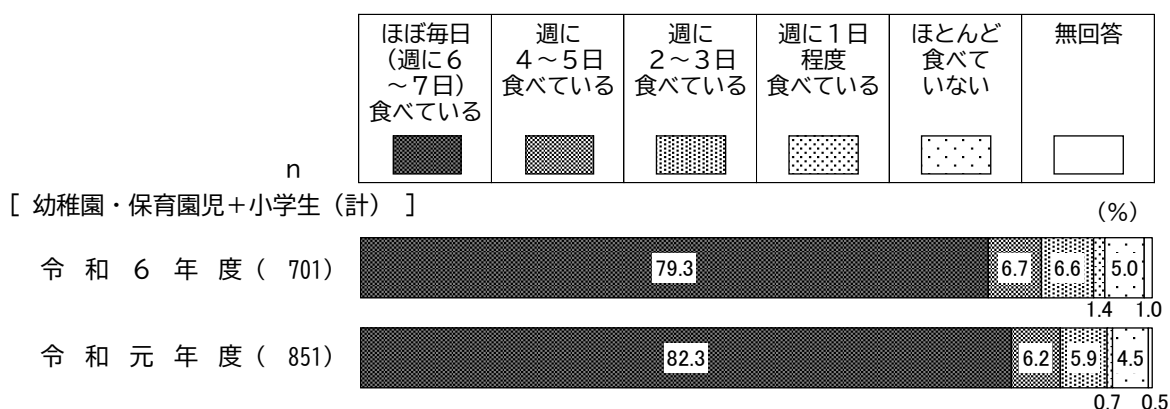
(1) 保護者の朝食の摂取状況

◇「ほぼ毎日（週に6～7日）食べている」が幼稚園・保育園児の保護者で8割近く、小学生の保護者で8割強



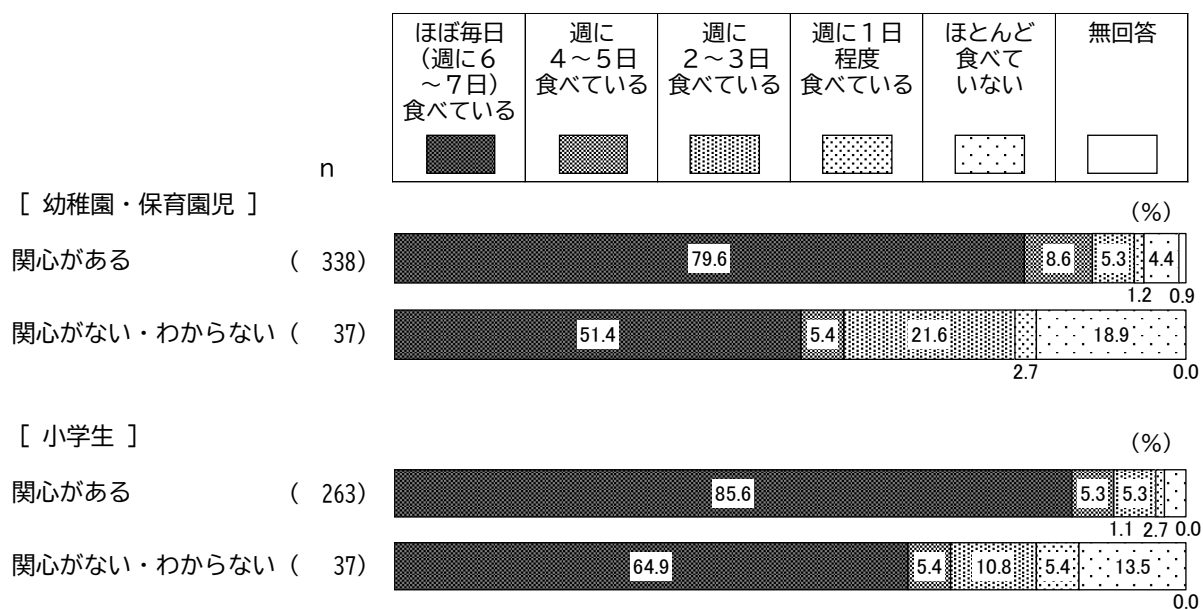
幼稚園・保育園児の保護者は「ほぼ毎日（週に6～7日）食べている」（76.5%）が8割近く、小学生の保護者は「ほぼ毎日（週に6～7日）食べている」（82.7%）が8割強となっている。

《 保護者の朝食の摂取状況－過年度比較 》



前回調査（令和元年度）と比較すると、大きな変化はみられない。

《 保護者の朝食の摂取状況－保護者の食育への関心度別 》



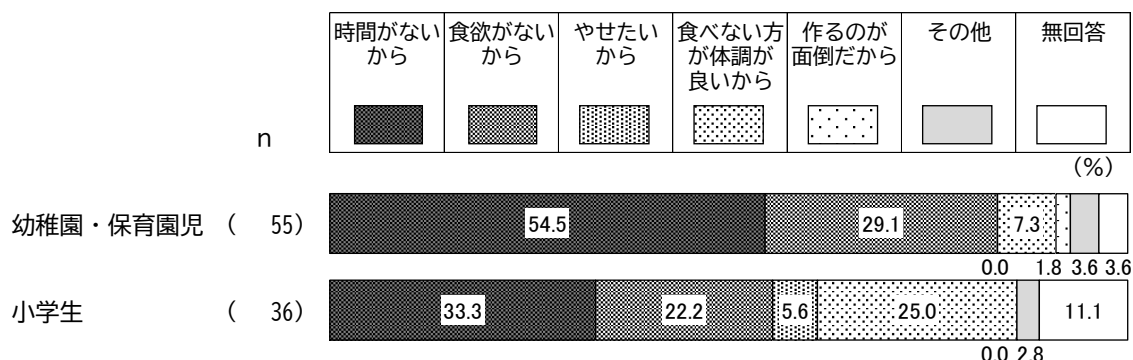
保護者の食育への関心度別にみると、食育に関心があると回答した保護者は関心がない・わからないと回答した保護者より「ほぼ毎日（週に6～7日）食べている」が幼稚園・保育園児の保護者で28.2ポイント、小学生の保護者で20.7ポイント、それぞれ高くなっている。

(2) 保護者が朝食を食べない理由

◇「時間がないから」が幼稚園・保育園児の保護者で5割台半ば、小学生の保護者で3割強

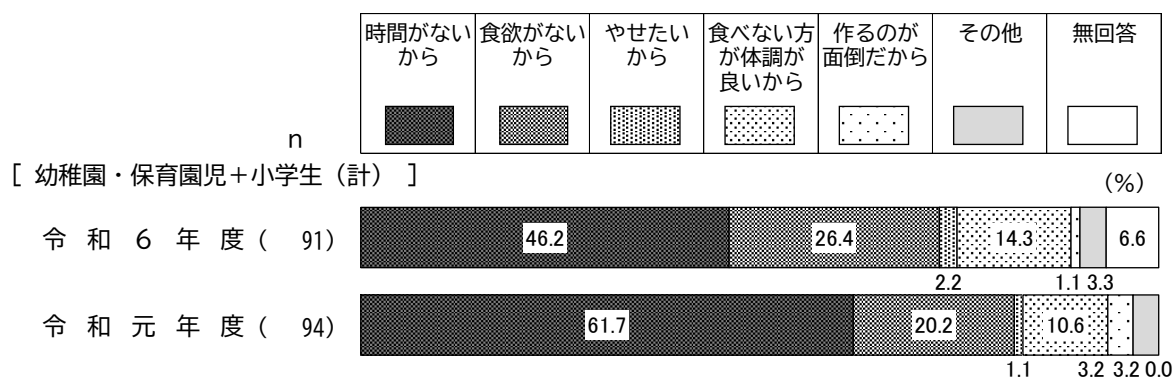
【問7で3～5と回答された方にお聞きします】

問7-1 保護者の方が朝食を食べない一番の理由はなんですか？（○は1つ）
最もあてはまるものを1つだけお選びください。



幼稚園・保育園児の保護者は「時間がないから」（54.5%）が5割台半ばと最も多く、次いで「食欲がないから」（29.1%）の順となっている。小学生の保護者は「時間がないから」（33.3%）が3割強と最も多く、次いで「食べない方が体調が良いから」（25.0%）などの順となっている。

《 保護者が朝食を食べない理由－過年度比較 》



前回調査（令和元年度）と比較すると、「時間がないから」が15.5ポイント減少している。一方、「食欲がないから」が6.2ポイント増加している。

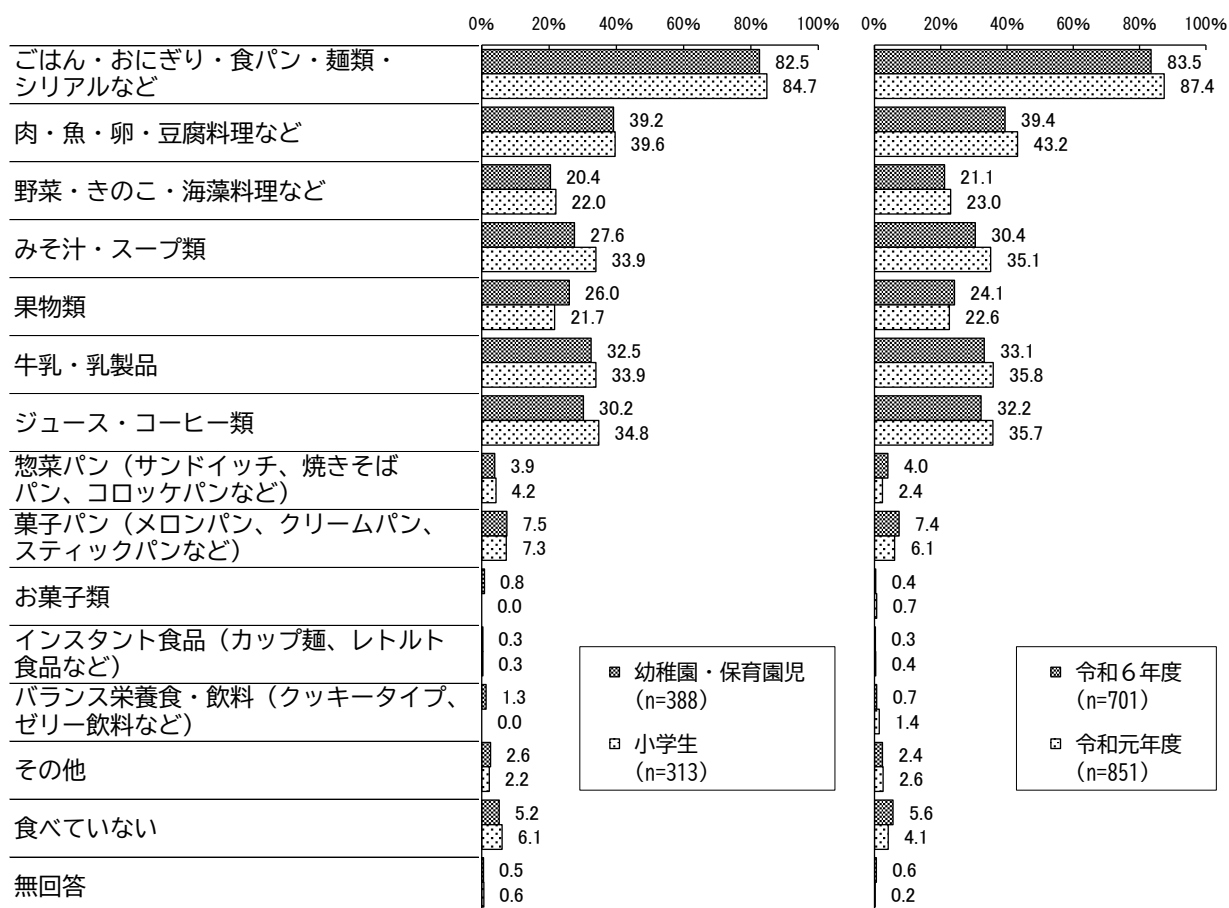
（３）保護者が昨日摂取した朝食の内容

◇「ごはん・おにぎり・食パン・麺類・シリアルなど」が幼稚園・保育園児の保護者で８割強、小学生の保護者で８割台半ば

問８ 保護者の方は昨日の朝食で何を食べましたか？（あてはまるものすべてに○）

《 過年度比較 》

[幼稚園・保育園児+小学生（計）]



幼稚園・保育園児の保護者は「ごはん・おにぎり・食パン・麺類・シリアルなど」（82.5%）が８割強と最も多く、次いで「肉・魚・卵・豆腐料理など」（39.2%）、「牛乳・乳製品」（32.5%）、などの順となっている。小学生の保護者は「ごはん・おにぎり・食パン・麺類・シリアルなど」（84.7%）が８割台半ばと最も多く、次いで「肉・魚・卵・豆腐料理など」（39.6%）、「ジュース・コーヒー類」（34.8%）などの順となっている。

前回調査（令和元年度）と比較すると、「みそ汁・スープ類」が4.7ポイント減少している。

《 保護者が昨日摂取した朝食の内容【組み合わせ】－保護者の食育への関心度別 》

主食…ごはん・おにぎり・食パン・麺類・シリアルなど

主菜…肉・魚・卵・豆腐料理など

副菜…野菜・きのこ・海藻料理など

															(%)
n		主食＋主菜＋副菜	主食＋主菜	主食＋副菜	主菜＋副菜	主食＋果物類	主食＋牛乳・乳製品	主食＋ジュース・ コーヒー類	主食＋牛乳・乳製品	主食＋果物類 ＋ジュース・ コーヒー類	主食のみ	その他の組み合わせ	食べていない	無回答	
幼稚園・保育園児	(388)	23.2	15.2	12.1	0.5	1.0	3.9	7.7	2.8	1.0	1.8	11.1	13.9	5.2	0.5
小学生	(313)	30.0	9.6	11.8	－	1.0	6.7	7.7	1.3	1.3	2.9	10.2	10.9	6.1	0.6

〔幼稚園・保育園児〕

関心がある	(338)	24.6	14.8	12.7	0.6	1.2	3.8	7.1	3.3	1.2	2.1	11.5	13.0	4.1	－
関心がない・わからない	(37)	13.5	21.6	8.1	－	－	2.7	13.5	－	－	－	5.4	16.2	16.2	2.7

〔小学生〕

関心がある	(263)	31.9	11.0	11.8	－	1.1	6.8	7.6	0.8	1.5	3.4	9.1	10.3	4.2	0.4
関心がない・わからない	(37)	18.9	2.7	13.5	－	－	8.1	8.1	－	－	－	10.8	16.2	18.9	2.7

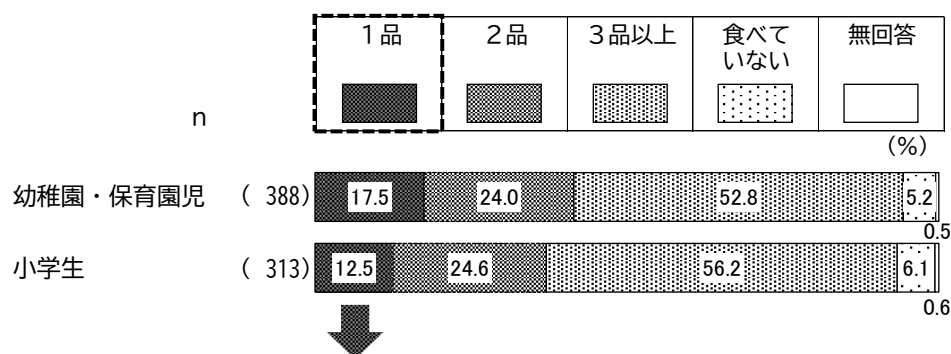
組み合わせをみると、「主食＋主菜＋副菜」が幼稚園・保育園児の保護者（23.2％）で2割強、小学生の保護者（30.0％）で3割となっている。

保護者の食育への関心度別にみると、食育に関心があると回答した保護者は関心がない・わからないと回答した保護者より「主食＋主菜＋副菜」が幼稚園・保育園児の保護者で11.1ポイント、小学生の保護者で13.0ポイント高くなっている。

一方、食育に関心がない・わからないと回答した保護者は関心があると回答した保護者より「食べていない」が幼稚園・保育園児の保護者で12.1ポイント、小学生の保護者で14.7ポイント高くなっている。

《 保護者が昨日摂取した朝食の内容【品数】 》

※品数＝朝食内容の選択肢の数を示している。



《 保護者が昨日摂取した朝食の内容【「1品」しか食べていない人の内容】 》

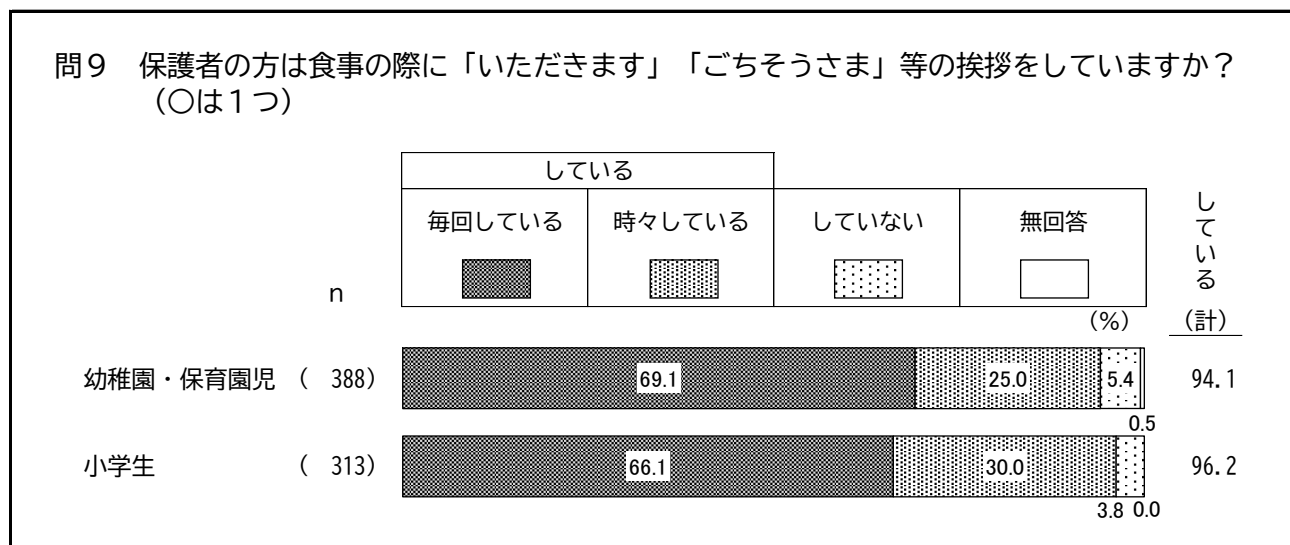
															(%)
n		ごはん・おにぎり・食パン・麺類・シリアルなど	肉・魚・卵・豆腐料理など	野菜・きのこ・海藻料理など	みそ汁・スープ類	果物類	牛乳・乳製品	ジュース・コーヒー類	惣菜パン	菓子パン	お菓子類	インスタント食品	バランス栄養食・飲料	その他	無回答
幼稚園・保育園児	(68)	63.2	-	-	-	1.5	5.9	10.3	7.4	2.9	2.9	-	1.5	4.4	-
小学生	(39)	82.1	-	-	-	-	-	7.7	-	7.7	-	-	-	2.6	-

保護者の朝食の品数が「1品」は幼稚園・保育園児の保護者（17.5％）で2割近く、小学生の保護者（12.5％）で1割強となっている。

朝食を「1品」しか食べていない人の内容は、「ごはん・おにぎり・食パン・麺類・シリアルなど」が幼稚園・保育園児の保護者（63.2％）で6割強、小学生の保護者（82.1％）で8割強となっている。

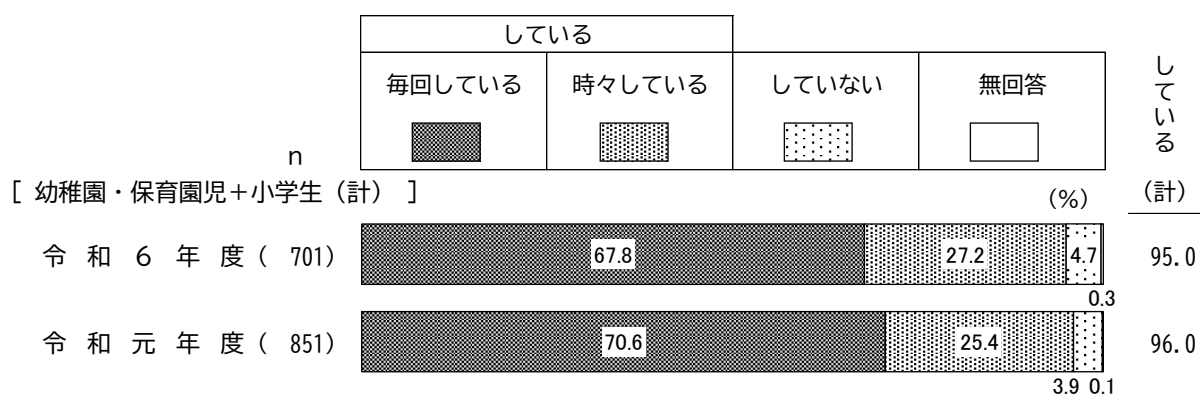
（４）保護者の食事時の「いただきます」「ごちそうさま」等の挨拶の実施

◇『している』が幼稚園・保育園児の保護者で９割台半ば、小学生の保護者で１０割近く



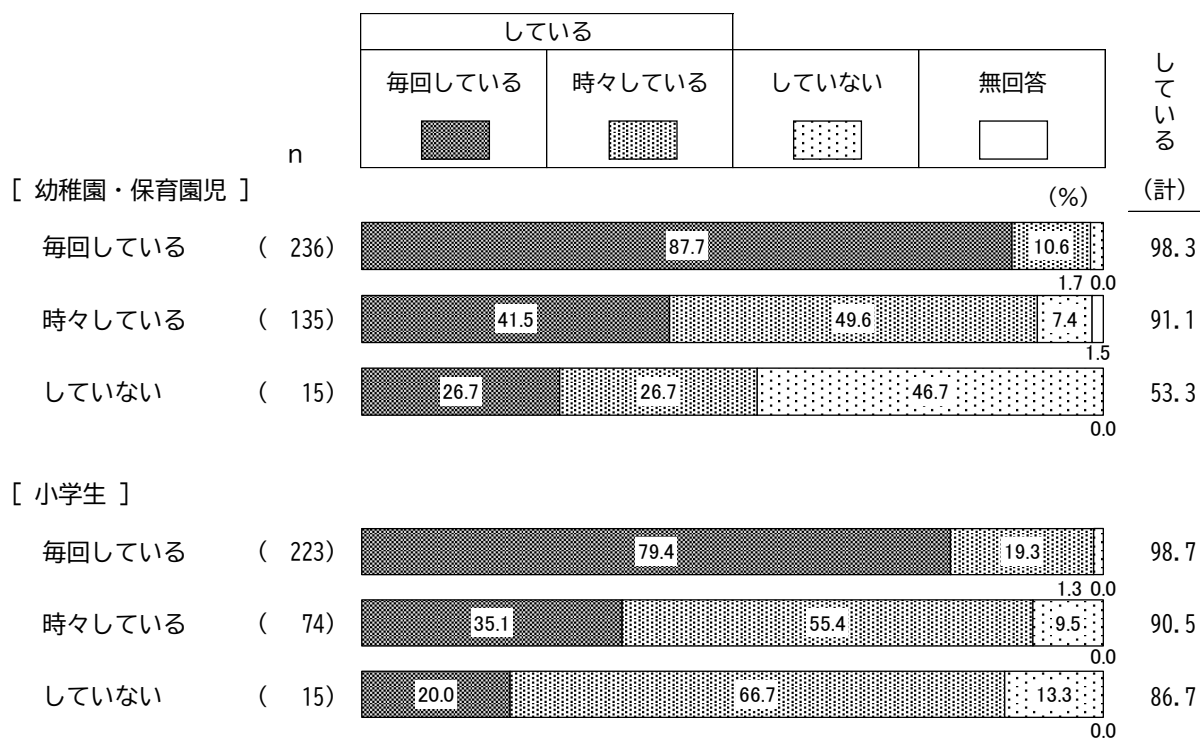
幼稚園・保育園児の保護者は「毎回している」（69.1%）と「時々している」（25.0%）を合わせた『している』（94.1%）が９割台半ばとなっている。小学生の保護者は「毎回している」（66.1%）と「時々している」（30.0%）を合わせた『している』（96.2%）が１０割近くとなっている。

《 保護者の食事時の「いただきます」「ごちそうさま」等の挨拶の実施－過年度比較 》



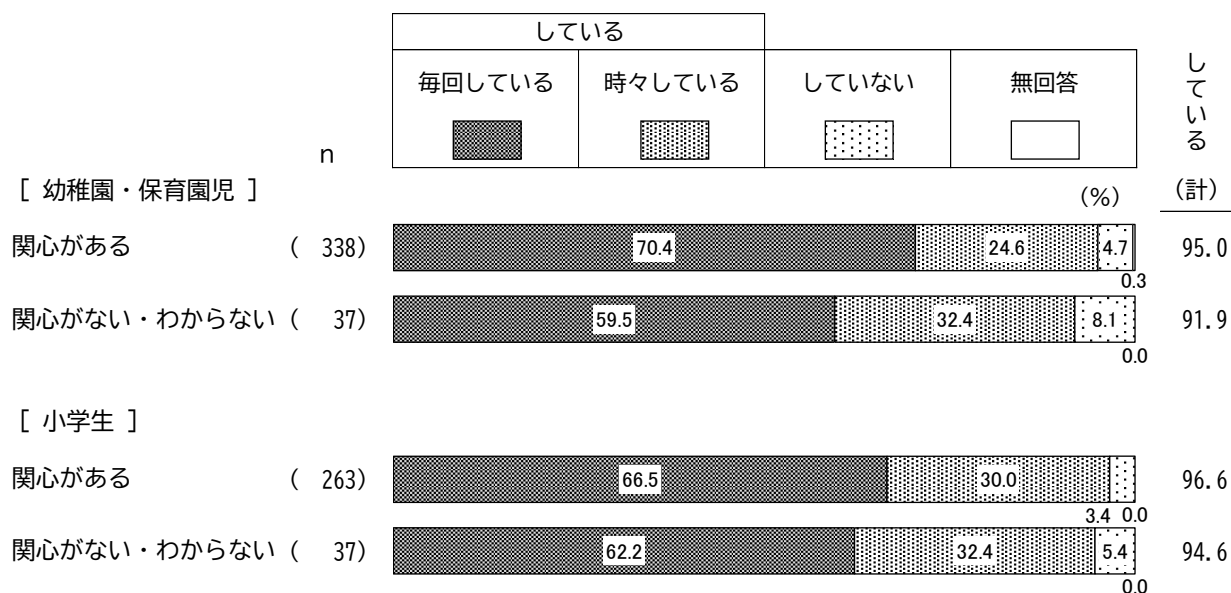
前回調査（令和元年度）と比較すると、大きな変化はみられない。

《 保護者の食事時の「いただきます」「ごちそうさま」等の挨拶の実施
ー子どもの挨拶の実施状況別 》



子どもの挨拶の実施状況別にみると、子どもが挨拶を毎回していると回答した保護者で「毎回している」が多く、幼稚園・保育園児の保護者（87.7％）で9割近く、小学生の保護者（79.4％）で8割弱となっている（子どもが挨拶をしていないと回答した保護者は基数（n）が少ないため参考とする）。

《 保護者の食事時の「いただきます」「ごちそうさま」等の挨拶の実施
－保護者の食育への関心度別 》



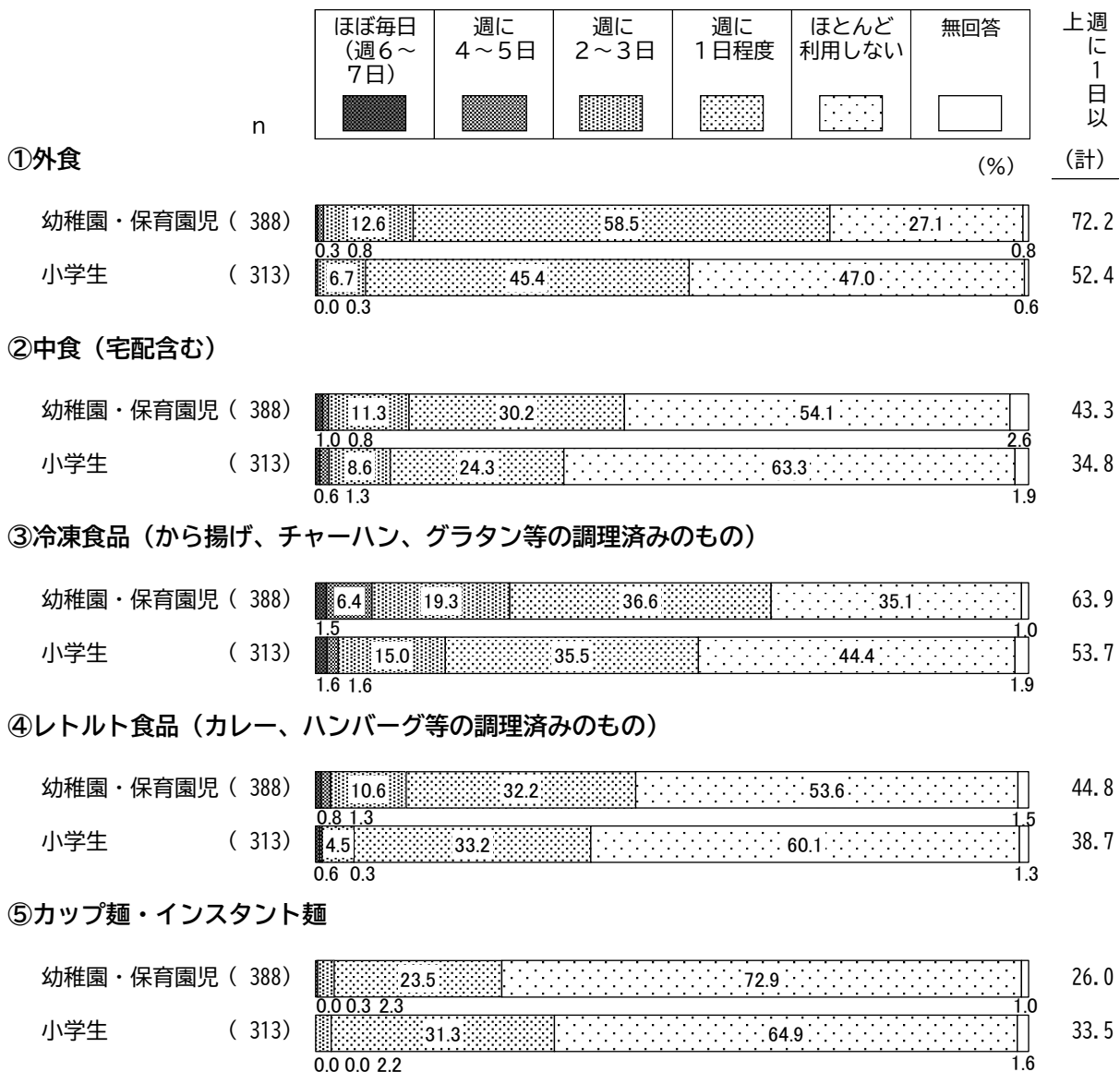
保護者の食育への関心度別にみると、食育に関心があると回答した保護者は関心がない・わからないと回答した保護者より「毎回している」が幼稚園・保育園児の保護者で10.9ポイント、小学生の保護者で4.3ポイント高くなっている。

(5) 1週間の外食・中食・加工食品等の利用頻度

◇『週に1日以上』は、外食が幼稚園・保育園児の保護者で7割強、小学生の保護者で5割強
また、冷凍食品が幼稚園・保育園児の保護者で6割強、小学生の保護者で5割強

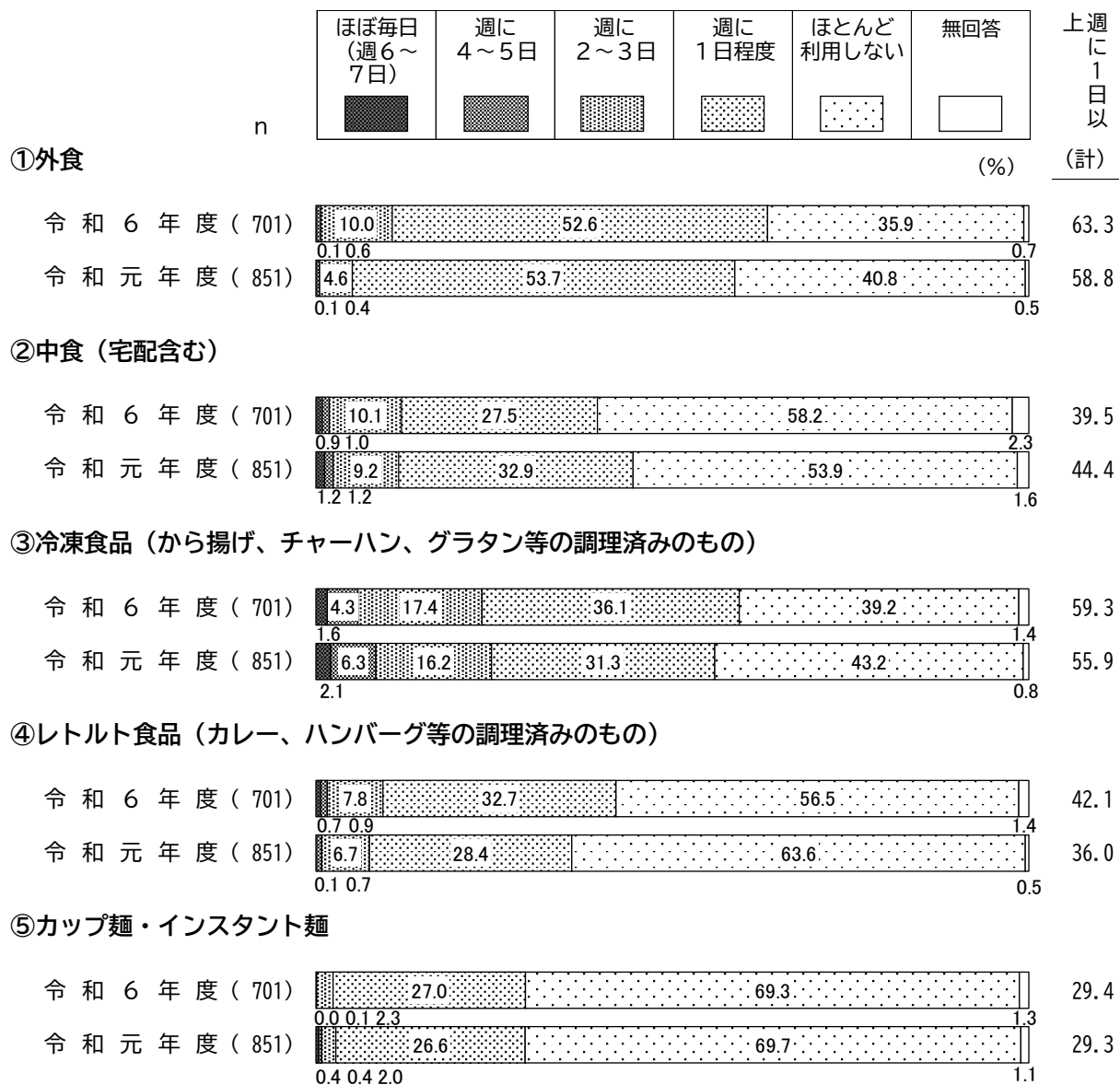
問10 1週間のご家庭の食事（給食を除く）において『外食』や『冷凍食品』等をどのくらいの頻度で利用しますか？（それぞれ1～5のどれか1つに○）

*『中食(なかしょく)』とは…買ってきたおにぎり・サンドイッチ・惣菜等の利用、宅配弁当や出前、テイクアウトしたもの等を自宅等で食べることです。



①外食は、「ほぼ毎日（週6～7日）」、「週に4～5日」、「週に2～3日」、「週に1日程度」を合わせた『週に1日以上』が幼稚園・保育園児の保護者（72.2%）で7割強、小学生の保護者（52.4%）で5割強、②中食（宅配含む）は、『週に1日以上』が幼稚園・保育園児の保護者（43.3%）で4割強、小学生の保護者（34.8%）で3割台半ば、③冷凍食品（から揚げ、チャーハン、グラタン等の調理済みのもの）は、『週に1日以上』が幼稚園・保育園児の保護者（63.9%）で6割強、小学生の保護者（53.7%）で5割強、④レトルト食品（カレー、ハンバーグ等の調理済みのもの）は、『週に1日以上』が幼稚園・保育園児の保護者（44.8%）で4割台半ば、小学生の保護者（38.7%）で4割近く、⑤カップ麺・インスタント麺は、幼稚園・保育園児の保護者（26.0%）で3割近く、小学生の保護者（33.5%）で3割強となっている。

《 1 週間の外食・中食・加工食品等の利用頻度－過年度比較 》



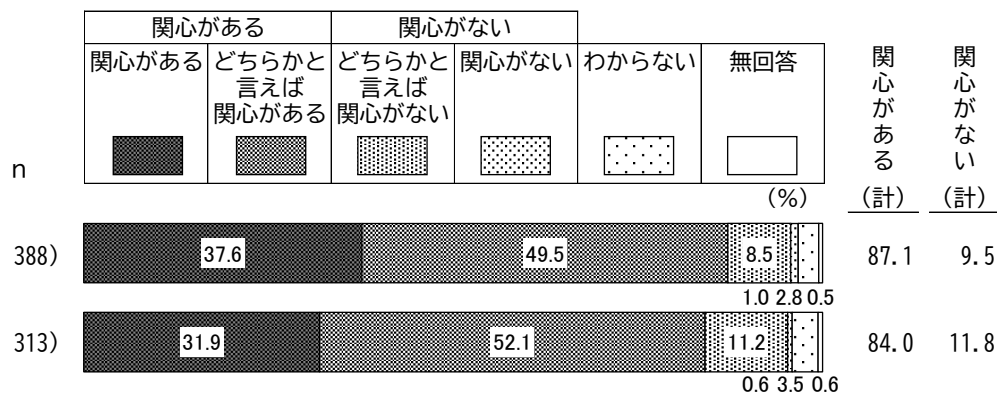
前回調査(令和元年度)と比較すると、『週に1日以上』は①外食が4.5ポイント、④レトルト食品(カレー、ハンバーグ等の調理済みのもの)が6.1ポイント、それぞれ増加している。一方、②中食(宅配含む)は4.9ポイント減少している。

（６）保護者の『食育』についての関心度

◇『関心がある』が幼稚園・保育園児の保護者で９割近く、小学生の保護者で８割台半ば

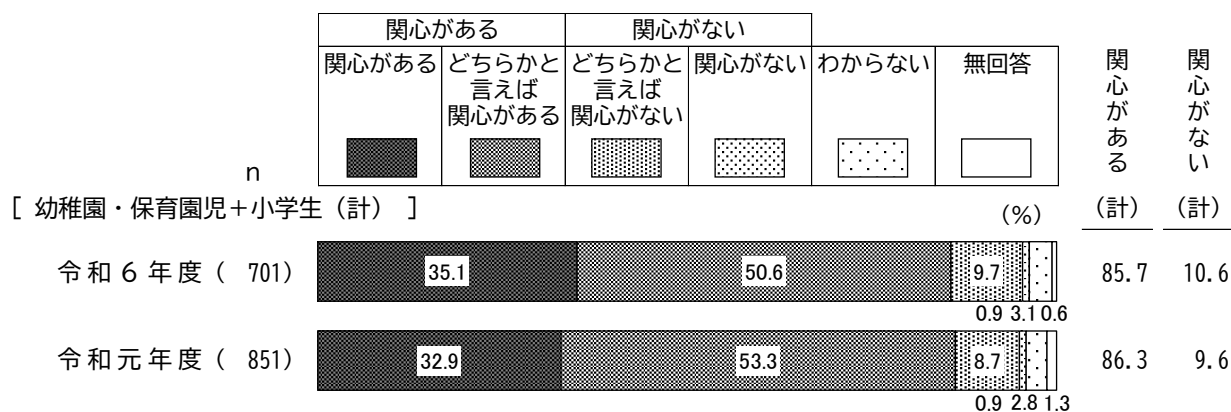
問11 保護者の方は『食育』について関心がありますか？（○は１つ）

＊『食育』とは…様々な経験を通じて「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることとされています。食育は知育、徳育及び体育の基礎となるものです。



幼稚園・保育園児の保護者は「関心がある」（37.6%）と「どちらかと言えば関心がある」（49.5%）を合わせた『関心がある』（87.1%）が９割近くとなっている。小学生の保護者は「関心がある」（31.9%）と「どちらかと言えば関心がある」（52.1%）を合わせた『関心がある』（84.0%）が８割台半ばとなっている。

《 保護者の『食育』についての関心度－過年度比較 》



前回調査（令和元年度）と比較すると、大きな変化はみられない。

（７）保護者が『食育』について関心のある内容

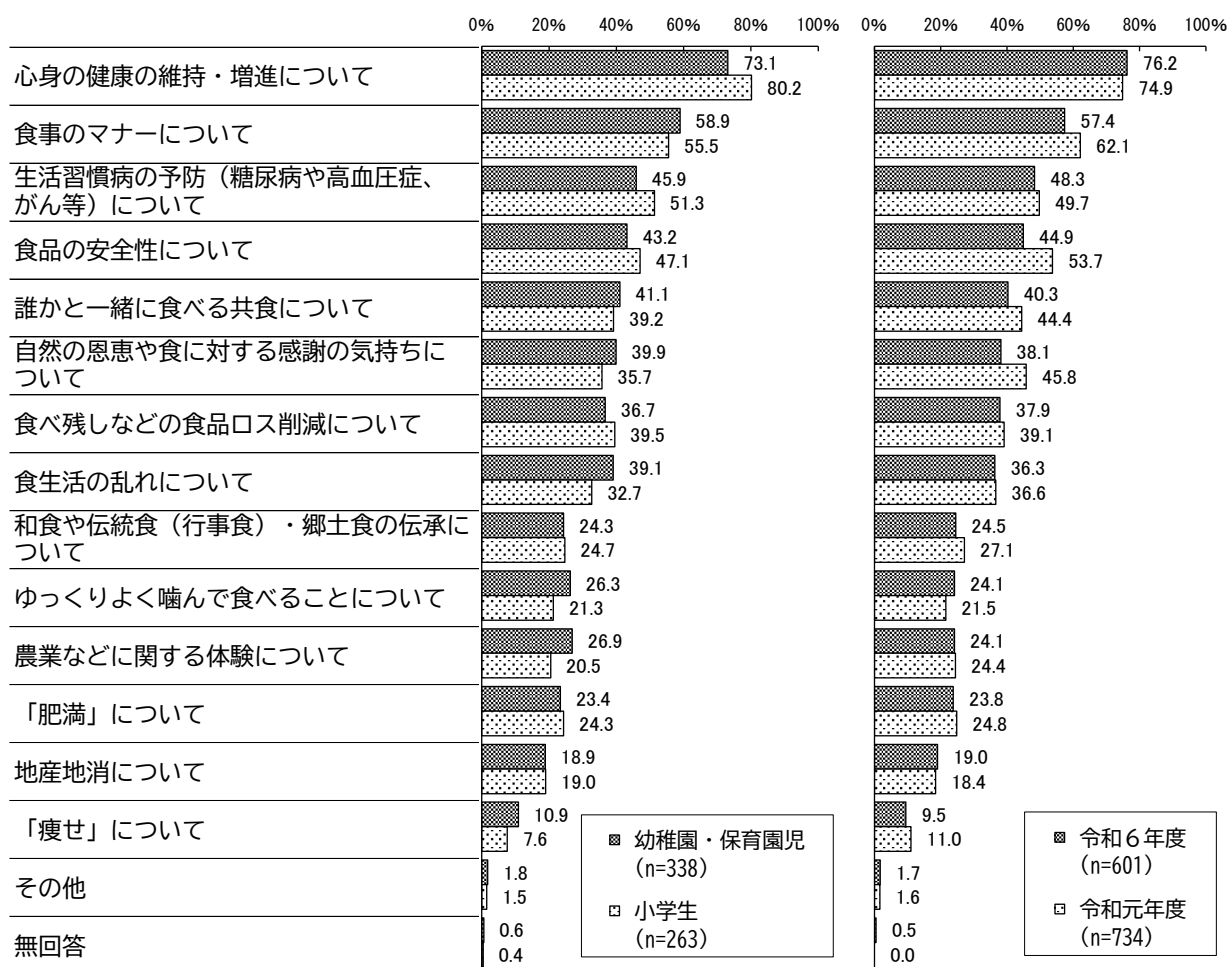
◇「心身の健康の維持・増進について」が幼稚園・保育園児の保護者で７割強、小学生の保護者で約８割

【問11で１～２と回答された方にお聞きます】

問11-１ 保護者の方は『食育』に関することで、どのようなことに関心をお持ちですか？
（あてはまるものすべてに○）

《 過年度比較 》

[幼稚園・保育園児+小学生（計）]



幼稚園・保育園児の保護者は「心身の健康の維持・増進について」（73.1%）が7割強と最も多く、次いで「食事のマナーについて」（58.9%）、「生活習慣病の予防（糖尿病や高血圧症、がん等）について」（45.9%）などの順となっている。小学生の保護者は「心身の健康の維持・増進について」（80.2%）が約8割と最も多く、次いで「食事のマナーについて」（55.5%）、「生活習慣病の予防（糖尿病や高血圧症、がん等）について」（51.3%）などの順となっている。

前回調査（令和元年度）と比較すると、「食品の安全性について」が8.8ポイント、「自然の恩恵や食に対する感謝の気持ちについて」が7.7ポイント、「食事のマナーについて」が4.7ポイント、「誰かと一緒に食べる共食について」が4.1ポイント、それぞれ減少している。

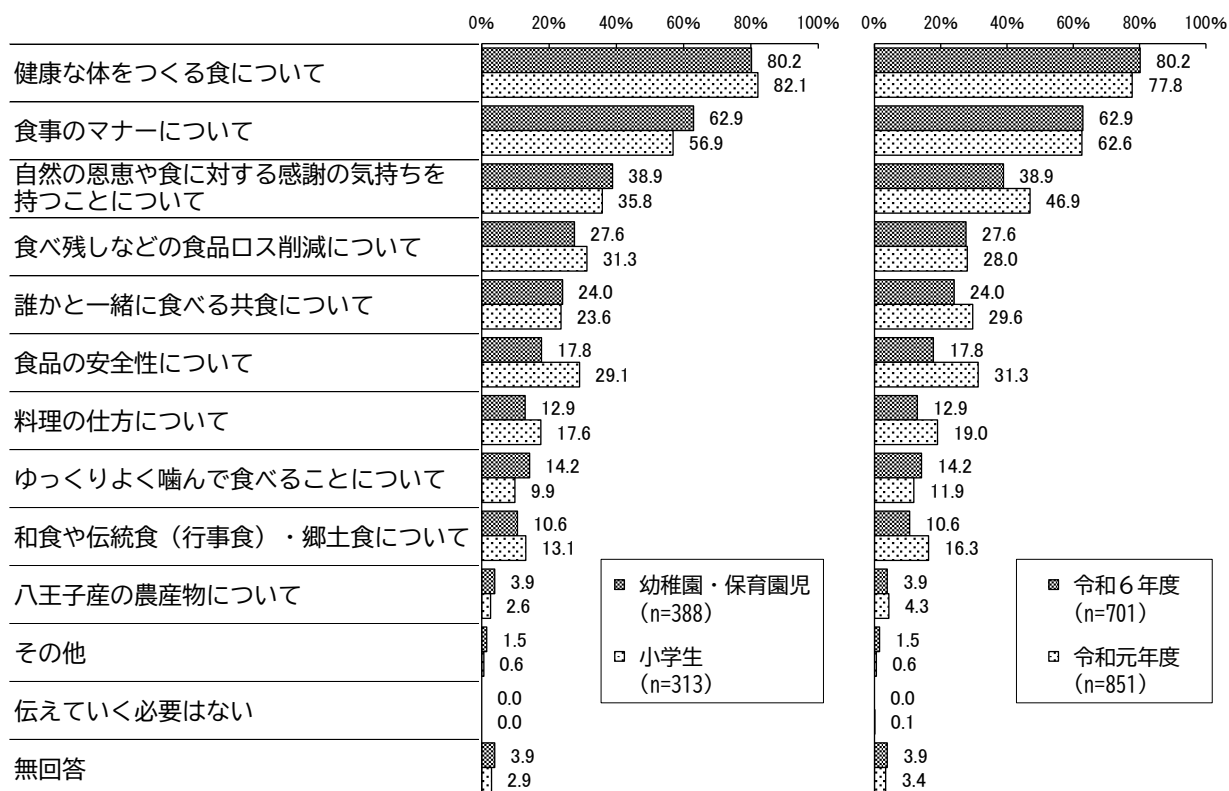
（８）子どもに伝えていきたい『食育』に関すること

◇「健康な体をつくる食について」が幼稚園・保育園児の保護者で約８割、小学生の保護者で８割強

問12 保護者の方は『食育』に関する事で、特に子どもに伝えていきたいことはどのようなことですか？（○は最大３つまで）

《 過年度比較 》

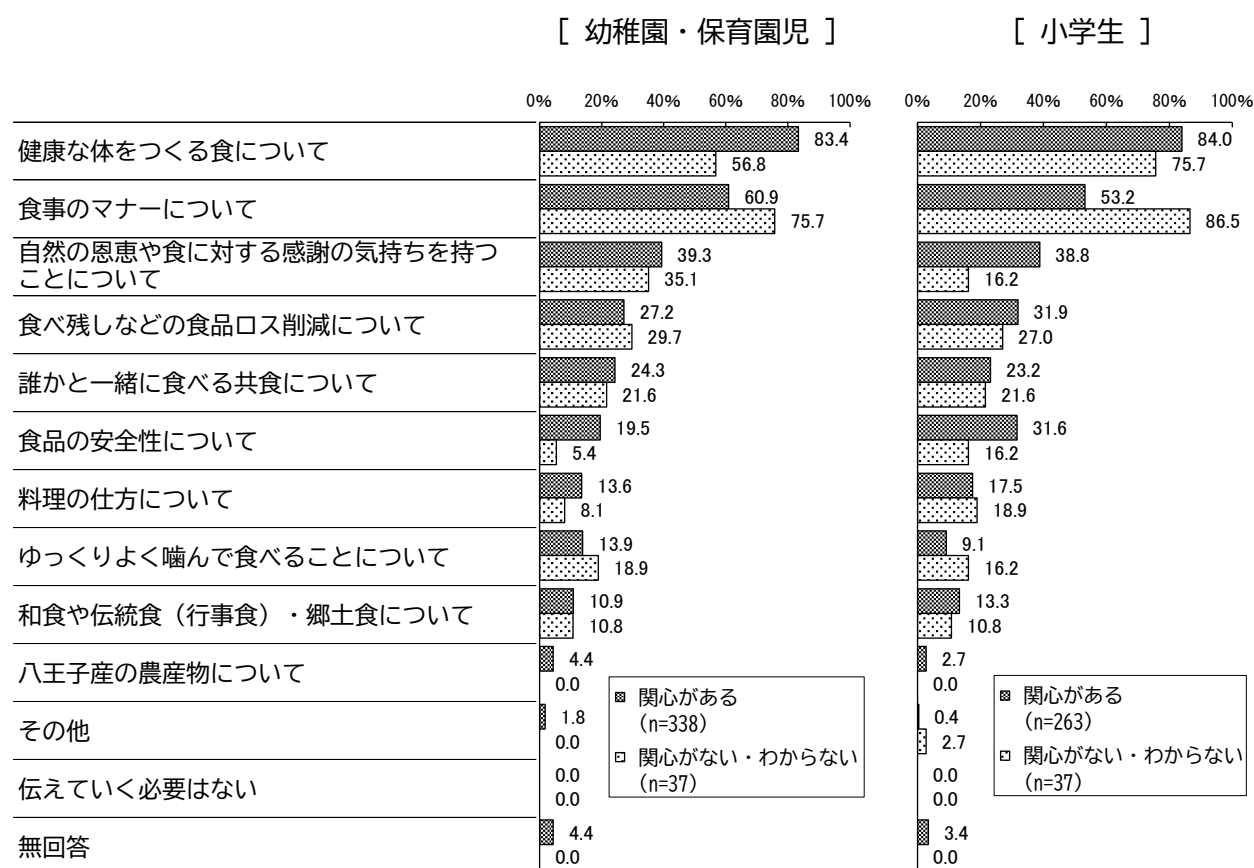
[幼稚園・保育園児+小学生（計）]



幼稚園・保育園児の保護者は「健康な体をつくる食について」（80.2%）が約８割と最も多く、次いで「食事のマナーについて」（62.9%）、「自然の恩恵や食に対する感謝の気持ちを持つことについて」（38.9%）などの順となっている。小学生の保護者は「健康な体をつくる食について」（82.1%）が８割強と最も多く、次いで「食事のマナーについて」（56.9%）、「自然の恩恵や食に対する感謝の気持ちを持つことについて」（35.8%）などの順となっている。

前回調査（令和元年度）との比較すると、「食品の安全性について」が13.5ポイント、「自然の恩恵や食に対する感謝の気持ちを持つことについて」が8.0ポイント、「料理の仕方について」が6.1ポイント、それぞれ減少している。

《 子どもに伝えていきたい『食育』に関すること－保護者の食育への関心度別 》



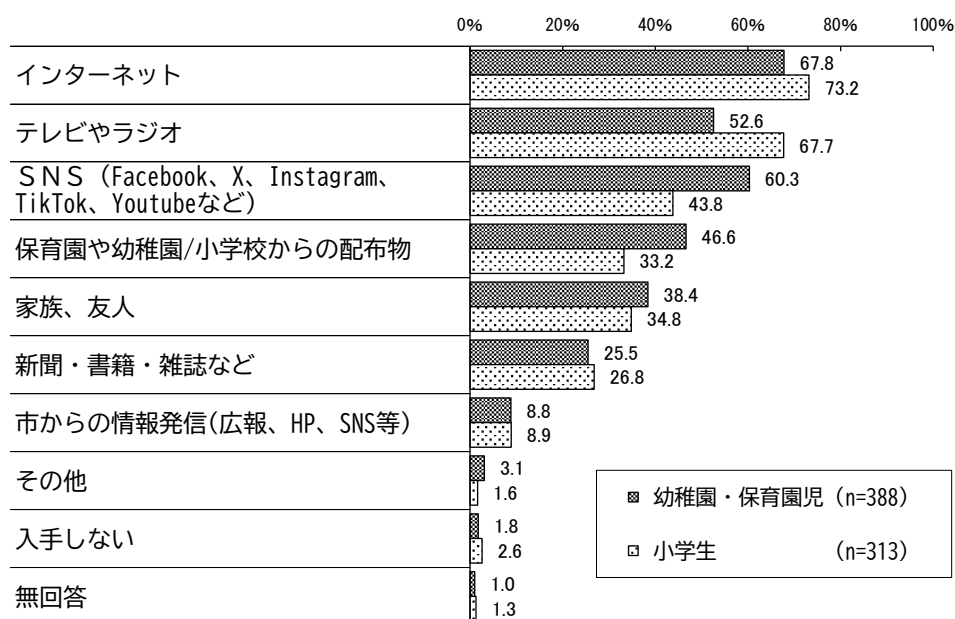
保護者の食育への関心度別にみると、食育に関心があると回答した保護者は関心がない・わからないと回答した保護者より幼稚園・保育園児の保護者で「健康な体をつくる食について」が26.6ポイント、「食品の安全性について」が14.1ポイント、「料理の仕方について」が5.5ポイント、小学生の保護者で「自然の恩恵や食に対する感謝の気持ちを持つことについて」が22.6ポイント、「食品の安全性について」が15.4ポイント、「健康な体をつくる食について」が8.3ポイント、それぞれ高くなっている。

一方、食育に関心がない・わからないと回答した保護者は関心があると回答した保護者より幼稚園・保育園児の保護者で「食事のマナーについて」が14.8ポイント、「ゆっくりよく噛んで食べることについて」が5.0ポイント、小学生の保護者で「食事のマナーについて」が33.3ポイント、「ゆっくりよく噛んで食べることについて」が7.1ポイント、それぞれ高くなっている。

(9) 食に関する情報の入手経路

◇「インターネット」が幼稚園・保育園児の保護者で7割近く、小学生で7割強

問13 食に関する情報はどこから入手しますか？（あてはまるものすべてに○）



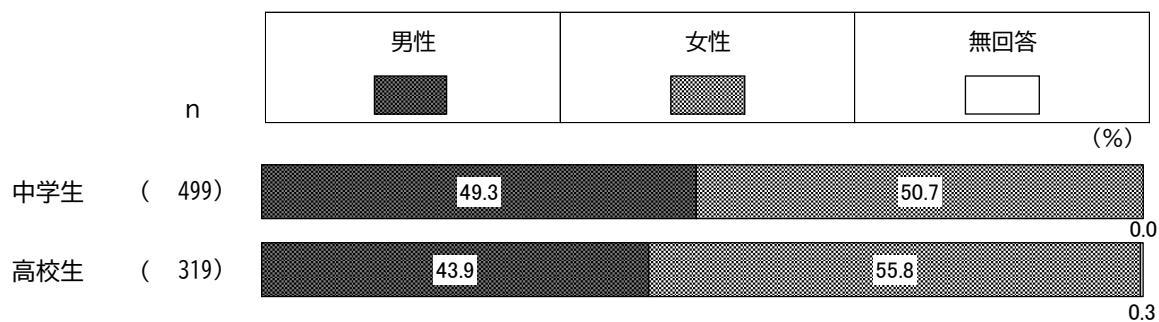
幼稚園・保育園児の保護者は「インターネット」（67.8％）が7割近くと最も多く、次いで「SNS（Facebook、X、Instagram、TikTok、Youtubeなど）」（60.3％）、「テレビやラジオ」（52.6％）などの順となっている。小学生の保護者は「インターネット」（73.2％）が7割強と最も多く、次いで「テレビやラジオ」（67.7％）、「SNS（Facebook、X、Instagram、TikTok、Youtubeなど）」（43.8％）などの順となっている。

IV. 子ども意識調査

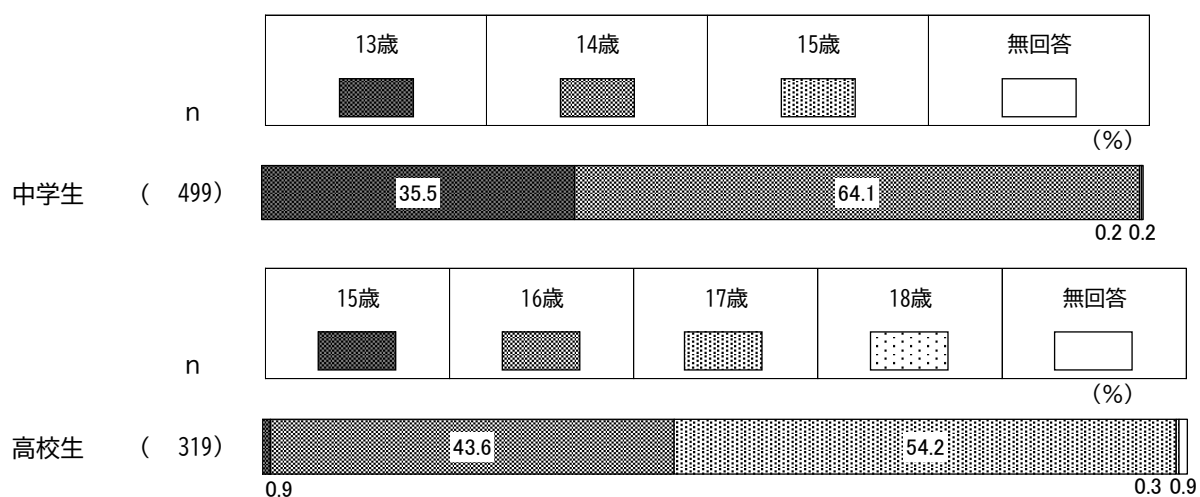
[中学生・高校生]

1 回答者の属性

(1) 性別

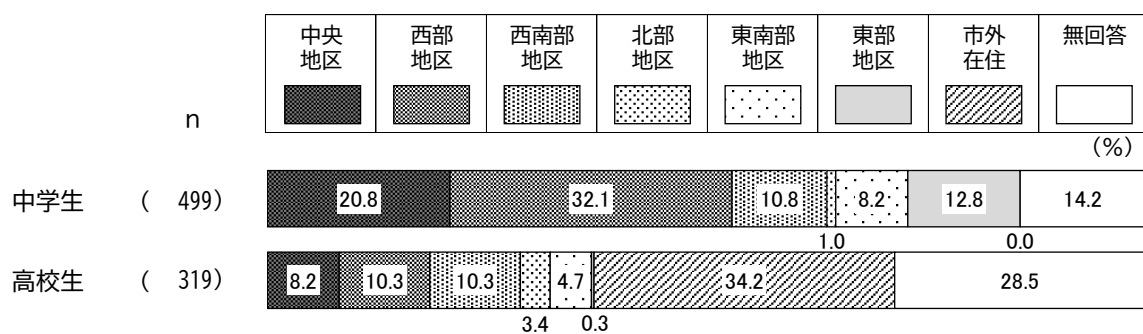


(2) 年齢

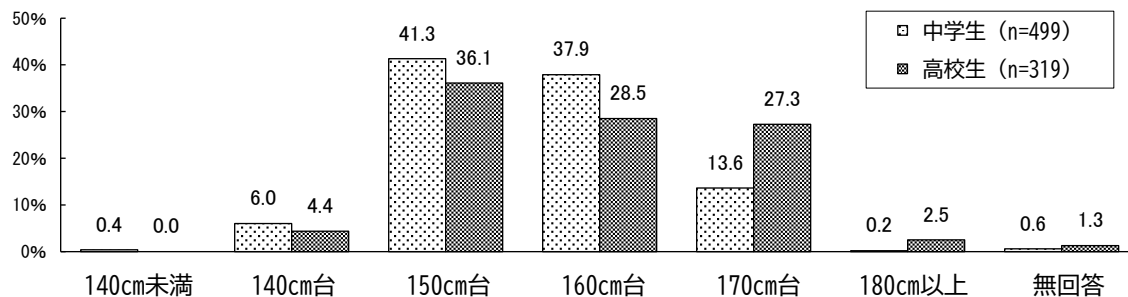


(3) 居住地域

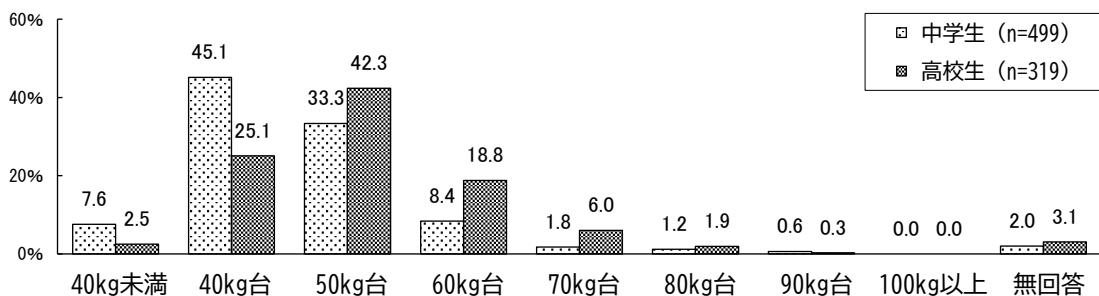
※地域の分類は5ページ参照



(4) 身長

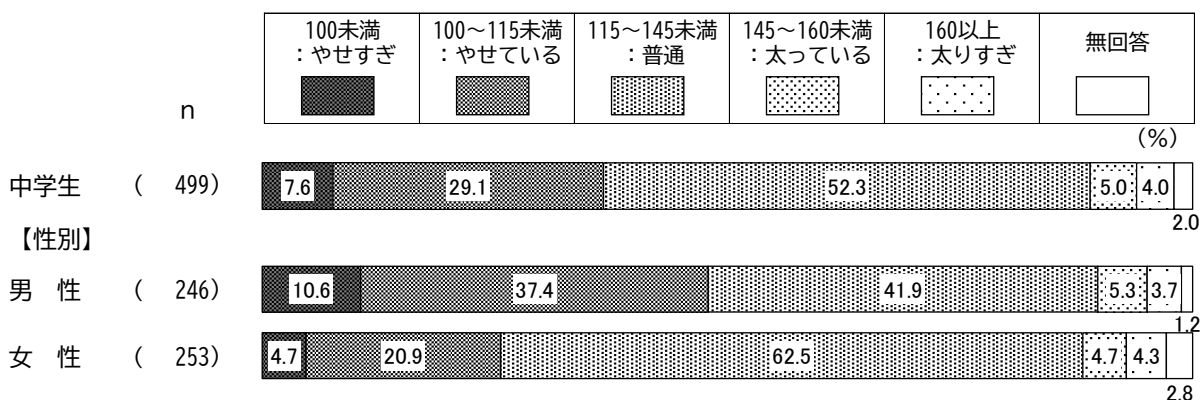


(5) 体重



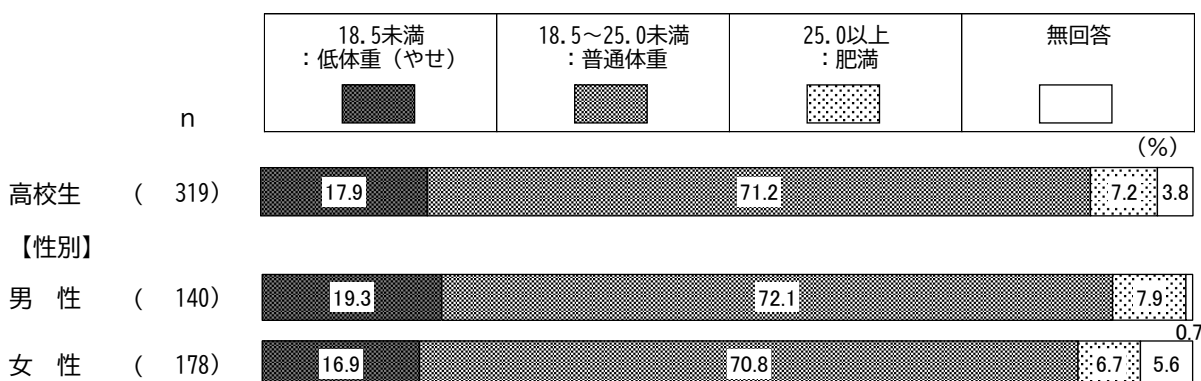
(6) ローレル指数

※ローレル指数とは…「体重 (kg) ÷ 身長 (m) 3乗×10」で算出される数値のことで、
学童の肥満度を評価するための指標とされています。

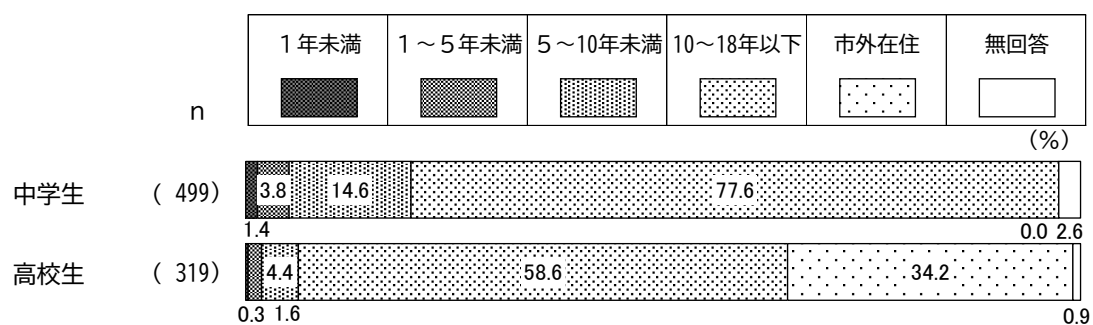


(7) BMI

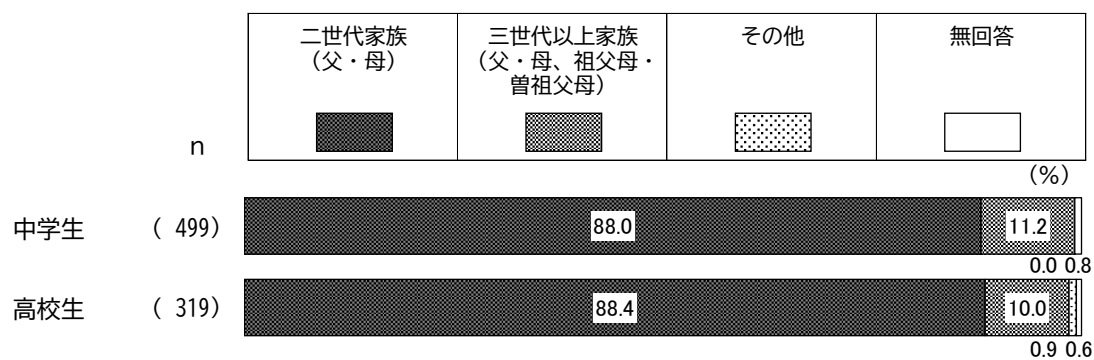
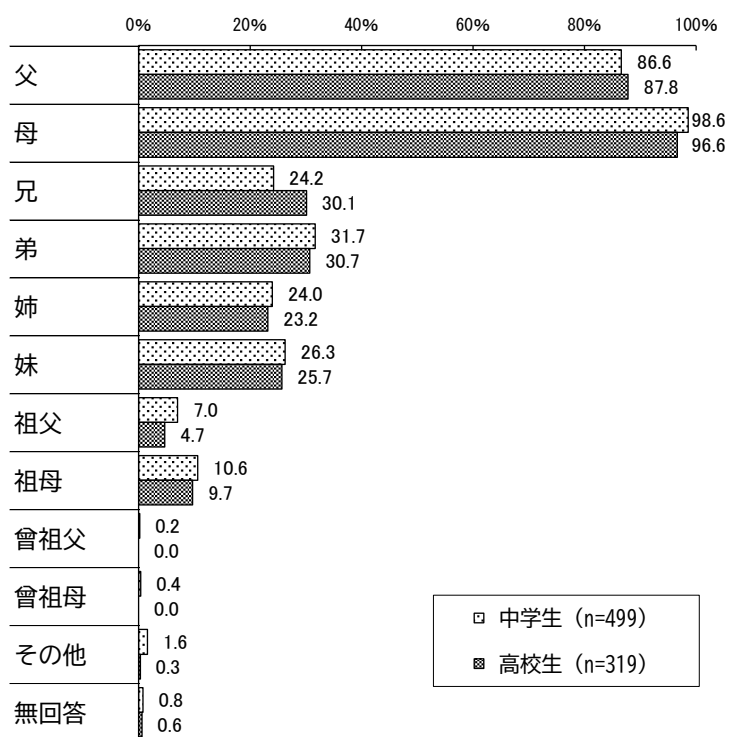
※BMIとは…「体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)」で算出される数値のことで、
肥満度を評価するための指数とされています。



(8) 八王子在住年数



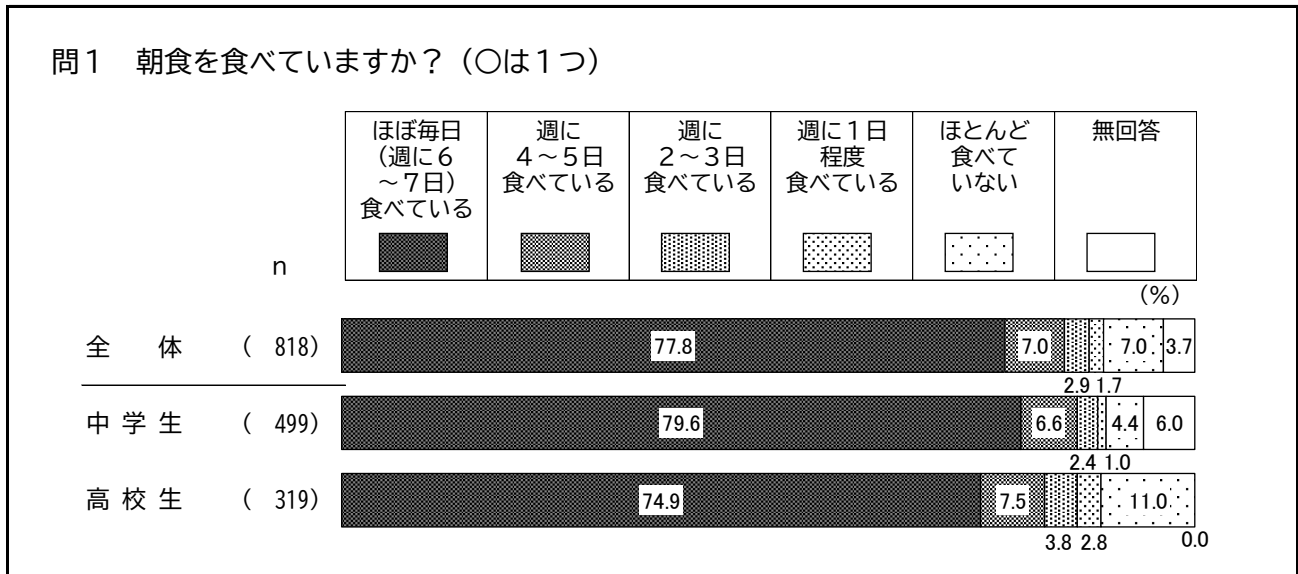
(9) 家族構成



2 食生活について

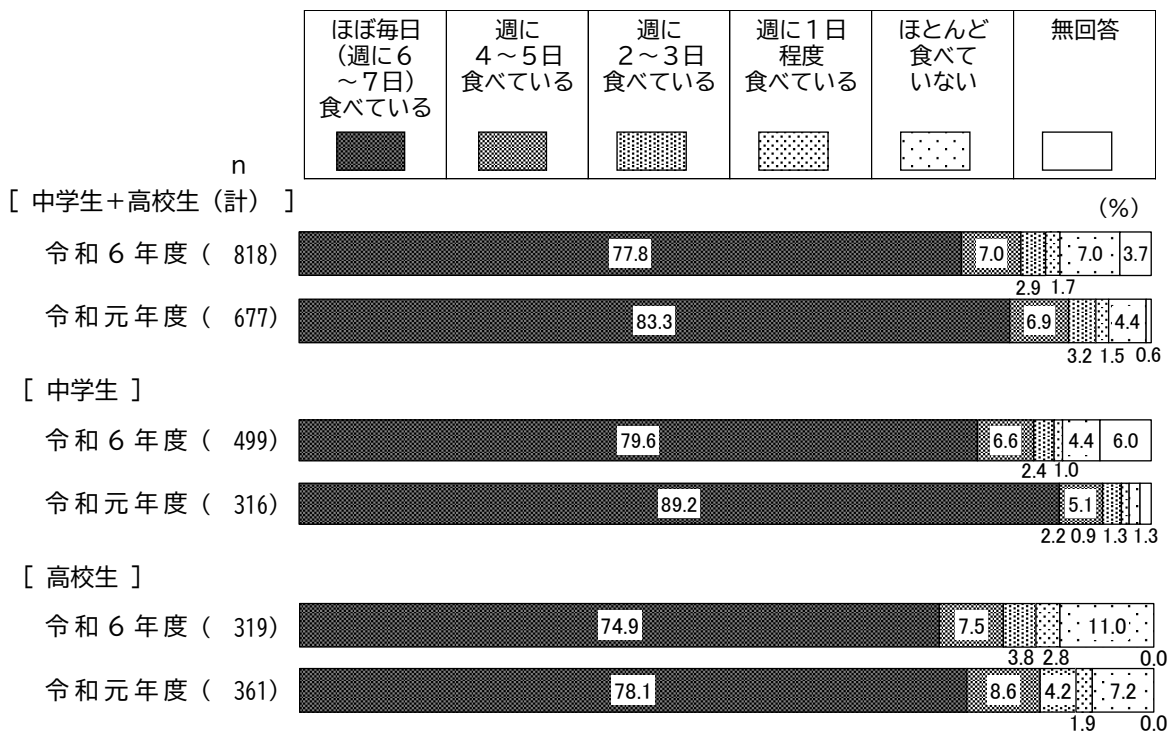
(1) 朝食の摂取状況

◇「ほぼ毎日（週に6～7日）食べている」が中学生で8割弱、高校生で7割台半ば



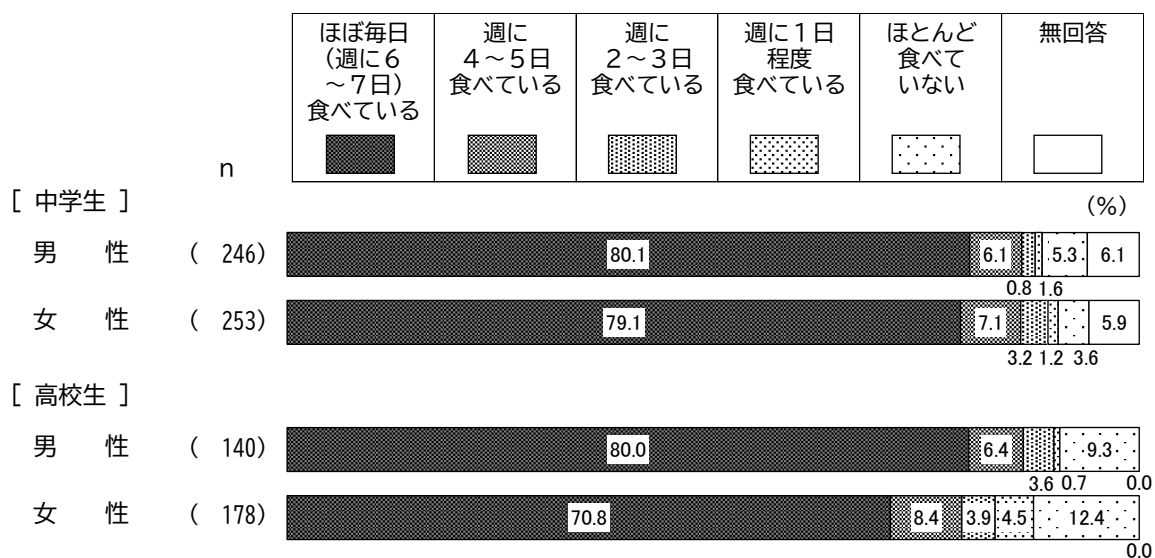
中学生は「ほぼ毎日（週に6～7日）食べている」（79.6%）が8割弱、高校生は「ほぼ毎日（週に6～7日）食べている」（74.9%）が7割台半ばとなっている。

《 朝食の摂取状況－過年度比較 》



前回調査（令和元年度）と比較すると、中学生+高校生（計）で「ほぼ毎日（週に6～7日）食べている」が5.5ポイント減少している。中学生は「ほぼ毎日（週に6～7日）食べている」が9.6ポイント減少しており、高校生は大きな変化はみられない。

《 朝食の摂取状況－性別 》



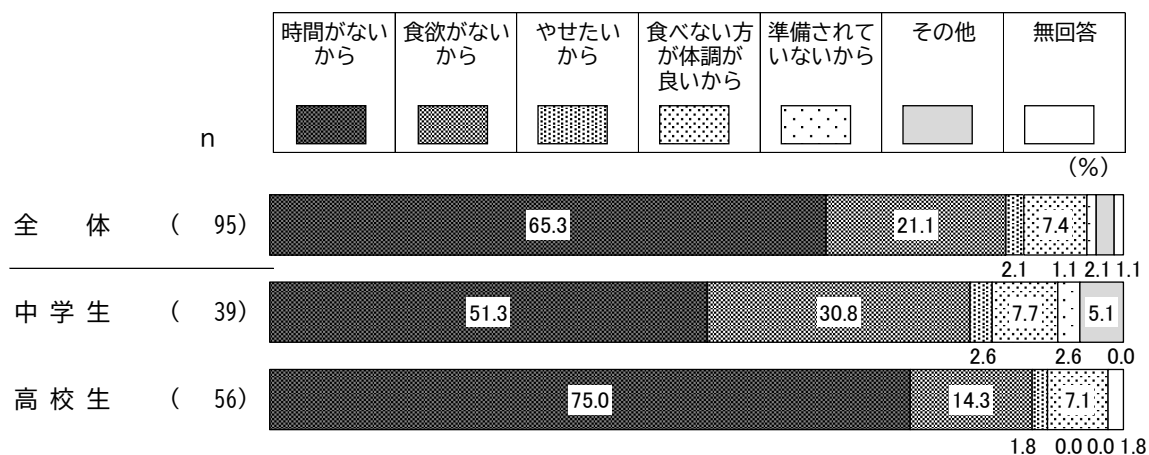
性別にみると、中学生は大きな差はみられない。高校生は「ほぼ毎日（週に6～7日）食べている」は男性が女性より9.2ポイント高くなっている。

(2) 朝食を食べない理由

◇「時間がないから」が中学生で5割強、高校生で7割台半ば

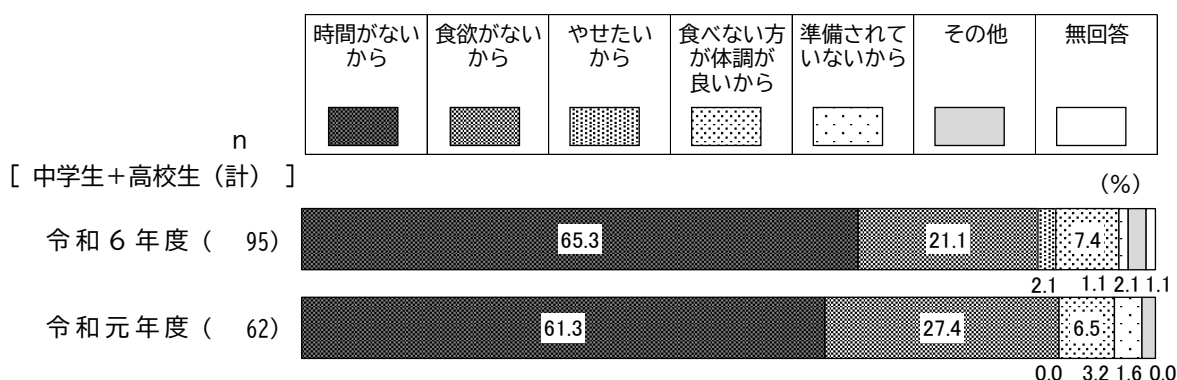
【問1で3～5と回答された方にお聞きします】

問1-1 朝食を食べない一番の理由は何ですか？（○は1つ）
最もあてはまるものを1つだけお選びください。



中学生は「時間がないから」（51.3%）が5割強と最も多く、次いで「食欲がないから」（30.8%）、「食べない方が体調が良いから」（7.4%）などの順となっている。高校生は「時間がないから」（75.0%）が7割台半ばと最も多く、次いで「食欲がないから」（14.3%）、「食べない方が体調が良いから」（7.1%）などの順となっている。

《 朝食を食べない理由－過年度比較 》



前回調査（令和元年度）と比較すると、「時間がないから」が4.0ポイント増加し、「食欲がないから」が6.3ポイント減少している。

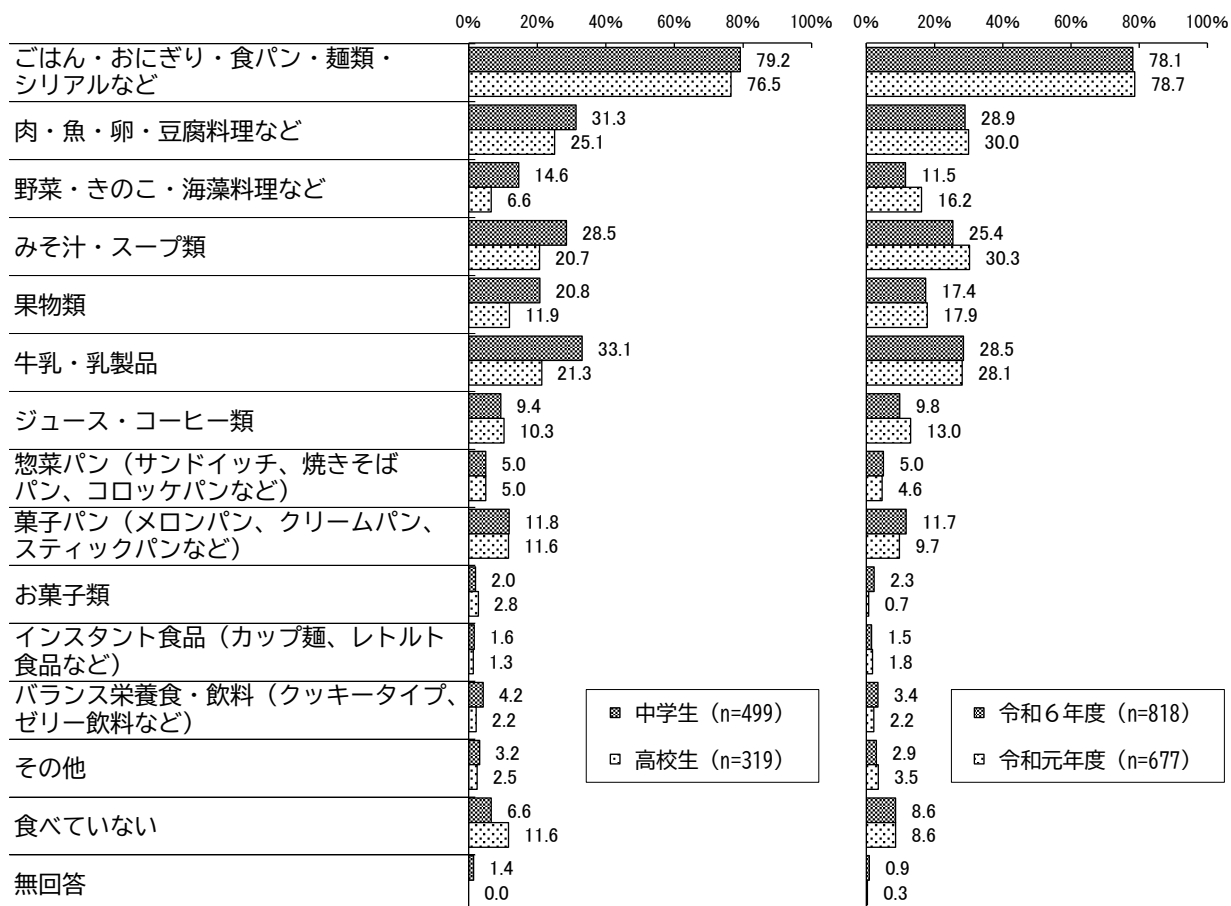
(3) 昨日摂取した朝食の内容

◇「ごはん・おにぎり・食パン・麺類・シリアルなど」が中学生で8割弱、高校生で8割近く

問2 昨日の朝食は何を食べましたか？（あてはまるものすべてに○）

《 過年度比較 》

[中学生+高校生（計）]



中学生は「ごはん・おにぎり・食パン・麺類・シリアルなど」（79.2%）が8割弱と最も多く、次いで「牛乳・乳製品」（33.1%）、「肉・魚・卵・豆腐料理など」（31.3%）などの順となっている。高校生は「ごはん・おにぎり・食パン・麺類・シリアルなど」（76.5%）が8割近くと最も多く、次いで「肉・魚・卵・豆腐料理など」（25.1%）、「牛乳・乳製品」（21.3%）などの順となっている。

前回調査（令和元年度）と比較すると、「みそ汁・スープ類」が4.9ポイント、「野菜・きのこ・海藻料理など」が4.7ポイント、それぞれ減少している。

《 昨日摂取した朝食の内容【組み合わせ】－性別 》

主食・・・ごはん・おにぎり・食パン・麺類・シリアルなど

主菜・・・肉・魚・卵・豆腐料理など

副菜・・・野菜・きのこ・海藻料理など

															(%)
n		主食＋主菜＋副菜	主食＋主菜	主食＋副菜	主菜＋副菜	主食＋果物類	主食＋牛乳・乳製品	主食＋ジュース・ コーヒー類	主食＋牛乳・乳製品	主食＋果物類 ＋ジュース・ コーヒー類	主食＋牛乳・乳製品 ＋ジュース・ コーヒー類	主食のみ	その他の組み合わせ	食べていない	無回答
全 体	(818)	16.3	11.7	11.5	0.1	2.7	6.4	2.2	2.2	0.2	0.7	22.0	14.5	8.6	0.9
中学生	(499)	18.4	11.8	13.4	－	3.2	7.0	1.8	3.0	0.2	0.8	17.4	14.8	6.6	1.4
高校生	(319)	12.9	11.6	8.5	0.3	1.9	5.3	2.8	0.9	0.3	0.6	29.2	14.1	11.6	－

[中学生]

男 性	(246)	23.6	10.6	11.0	－	2.8	6.9	1.2	2.8	0.4	0.8	18.3	15.4	4.5	1.6
女 性	(253)	13.4	13.0	15.8	－	3.6	7.1	2.4	3.2	－	0.8	16.6	14.2	8.7	1.2

[高校生]

男 性	(140)	14.3	12.9	9.3	0.7	1.4	6.4	0.7	0.7	－	0.7	30.0	12.9	10.0	－
女 性	(178)	11.8	10.7	7.9	－	2.2	4.5	4.5	1.1	0.6	0.6	28.1	15.2	12.9	－

《 昨日摂取した朝食の内容【組み合わせ】－朝食の摂取状況別 》

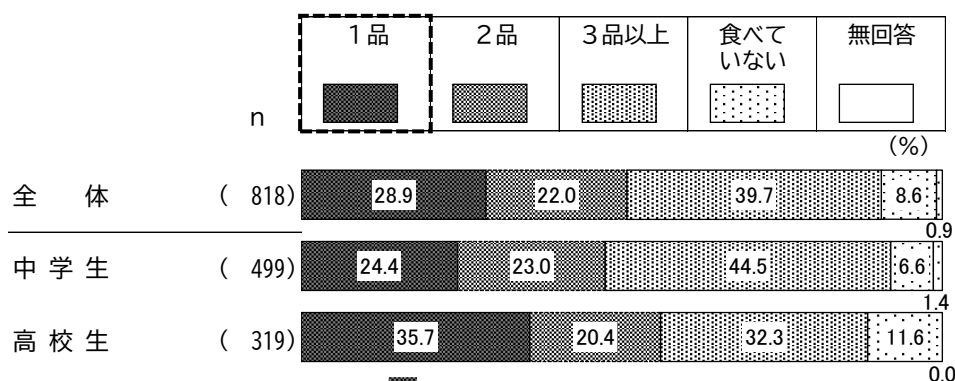
		(%)													
		主食＋主菜＋副菜	主食＋主菜	主食＋副菜	主菜＋副菜	主食＋果物類	主食＋牛乳・乳製品	主食＋ジュース・ コーヒー類	主食＋牛乳・乳製品	主食＋果物類 ＋ジュース・ コーヒー類	主食＋牛乳・乳製品 ＋ジュース・ コーヒー類	主食のみ	その他の組み合わせ	食べていない	無回答
[中学生]															
ほぼ毎日食べている	(397)	21.9	13.6	14.4	-	3.5	8.6	1.5	3.5	0.3	0.8	17.9	13.6	0.5	-
週に1～5日食べている	(50)	4.0	4.0	8.0	-	2.0	2.0	4.0	2.0	-	2.0	20.0	28.0	24.0	-
ほとんど食べていない	(22)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4.5	18.2	72.7	4.5
[高校生]															
ほぼ毎日食べている	(239)	17.2	15.1	8.4	0.4	2.1	6.7	2.9	1.3	0.4	0.8	31.8	12.1	0.8	-
週に1～5日食べている	(45)	-	-	15.6	-	2.2	2.2	2.2	-	-	-	37.8	28.9	11.1	-
ほとんど食べていない	(35)	-	2.9	-	-	-	-	2.9	-	-	-	-	8.6	85.7	-

組み合わせをみると、中学生は「主食＋主菜＋副菜」（18.4％）が2割近くと最も多く、次いで「主食のみ」（17.4％）となっている。高校生は「主食のみ」（29.2％）が3割弱と最も多く、次いで「その他の組み合わせ」（14.1％）となっている。

朝食の摂取状況別にみると、中学生、高校生ともに朝食をほぼ毎日食べている生徒は「主食＋主菜＋副菜」の回答が多く、食べないことのある生徒は「主食のみ」や「その他の組み合わせ」の回答が多くなっている。

《 昨日摂取した朝食の内容【品数】 》

※品数＝朝食内容の選択肢の数を示している。



《 昨日摂取した朝食の内容【「1品」しか食べていない人の内容】－朝食の摂取状況別 》

		ごはん・おにぎり・食パン・麺類・シリアルなど	肉・魚・卵・豆腐料理など	野菜・きのこ・海藻料理など	みそ汁・スープ類	果物類	牛乳・乳製品	ジュース・コーヒー類	惣菜パン	菓子パン	お菓子類	インスタント食品	バランス栄養食・飲料	その他	無回答
n															
全体	(236)	76.3	1.3	0.4	2.5	1.7	2.1	1.7	1.7	7.2	0.8	0.8	1.7	1.7	-
中学生	(122)	71.3	1.6	0.8	3.3	1.6	4.1	1.6	2.5	6.6	0.8	0.8	2.5	2.5	-
高校生	(114)	81.6	0.9	-	1.8	1.8	-	1.8	0.9	7.9	0.9	0.9	0.9	0.9	-

[中学生+高校生]

朝食の摂取状況	n	ごはん・おにぎり・食パン・麺類・シリアルなど	肉・魚・卵・豆腐料理など	野菜・きのこ・海藻料理など	みそ汁・スープ類	果物類	牛乳・乳製品	ジュース・コーヒー類	惣菜パン	菓子パン	お菓子類	インスタント食品	バランス栄養食・飲料	その他	無回答
ほぼ毎日食べている	(179)	82.1	0.6	0.6	1.7	1.1	1.1	-	2.2	6.7	0.6	0.6	1.7	1.1	-
週に1～5日食べている	(43)	62.8	-	-	4.7	2.3	7.0	4.7	-	11.6	-	-	2.3	4.7	-
ほとんど食べていない	(8)	12.5	25.0	-	-	12.5	-	25.0	-	-	12.5	12.5	-	-	-

朝食の品数が「1品」は中学生（24.4%）が2割台半ば、高校生（35.7%）が3割台半ばとなっている。

朝食を「1品」しか食べていない人の内容は、「ごはん・おにぎり・食パン・麺類・シリアルなど」が中学生（71.3%）で7割強、高校生（81.6%）で8割強となっている。

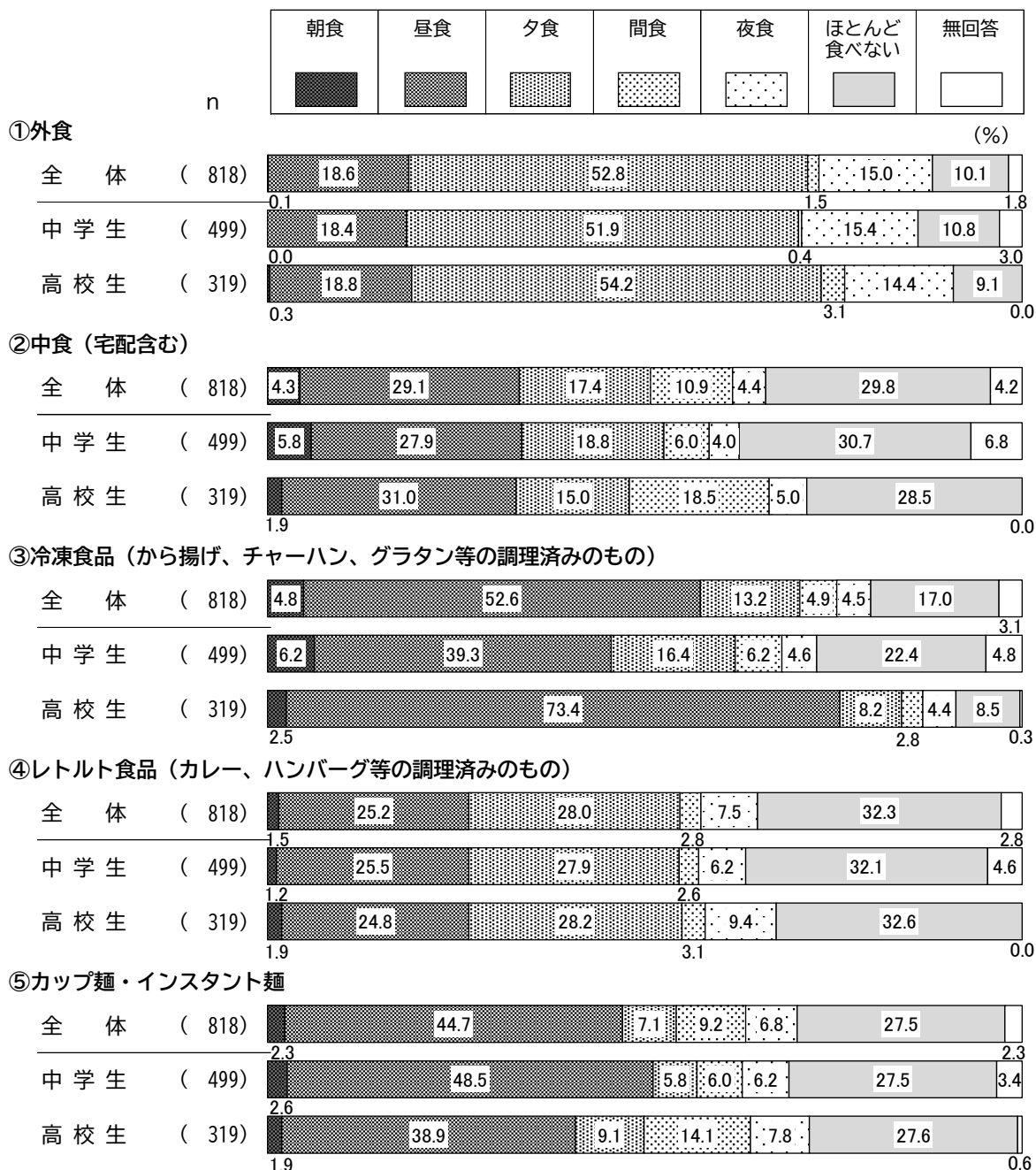
朝食を「1品」しか食べていない人の内容を朝食の摂取状況別にみると、朝食をほぼ毎日食べていると回答した生徒は「ごはん・おにぎり・食パン・麺類・シリアルなど」が8割強と多くとなっている（朝食をほとんど食べていないと回答した生徒は基数（n）が少ないため参考とする）。

(4) 外食・中食・加工食品等を食えることが多いタイミング

◇中学生、高校生ともに外食は「夕食」、冷凍食品、カップ麺・インスタント麺は「昼食」が多い

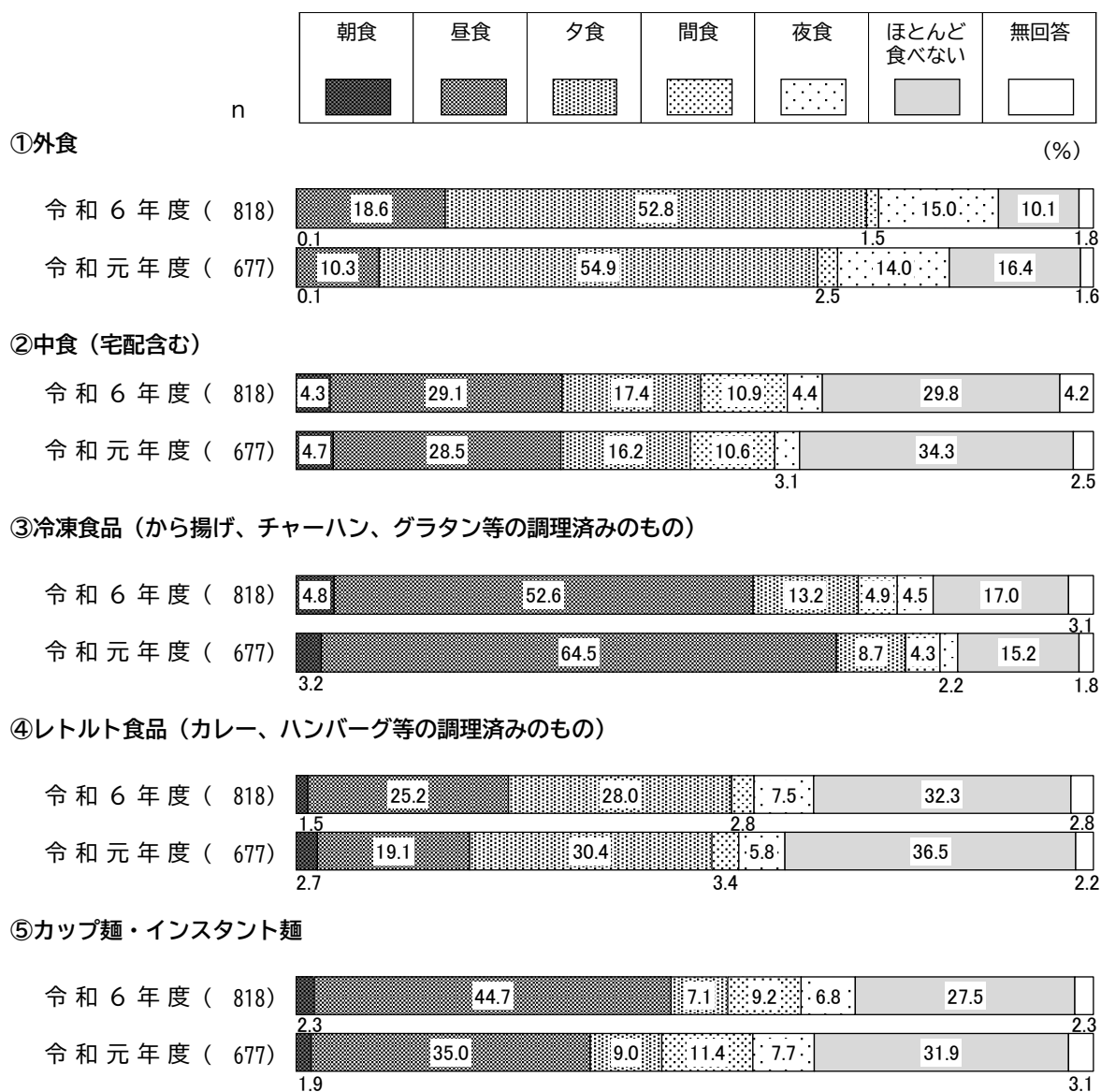
問3 『外食』や『冷凍食品』等を食えるタイミングは、いつが多いですか？
(それぞれ1～6のどれか1つに○)

*『中食(なかしょく)』とは…買ってきたおにぎり・サンドイッチ・惣菜等の利用、宅配弁当や出前、テイクアウトしたもの等を自宅や学校、職場等で食べることです。



①外食は、「夕食」が中学生(51.9%)で5割強、高校生(54.2%)で5割台半ばと多くなっている。③冷凍食品(から揚げ、チャーハン、グラタン等の調理済みのもの)は「昼食」が中学生(39.3%)で4割弱、高校生(73.4%)で7割強、⑤カップ麺・インスタント麺は「昼食」が中学生(48.5%)で5割近く、高校生(38.9%)で4割近くと多くなっている。

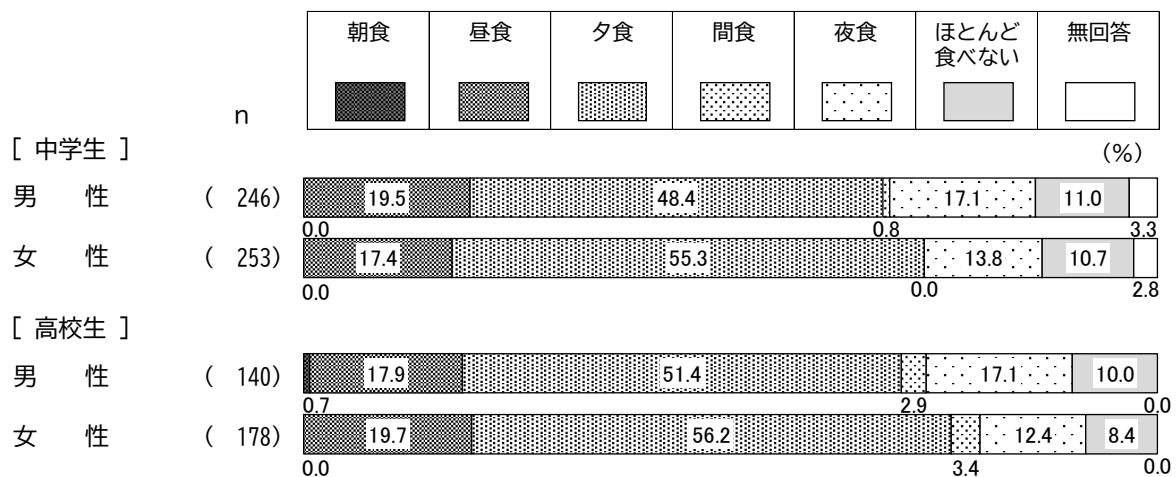
《 外食・中食・加工食品等を食えることが多いタイミング－過年度比較 》



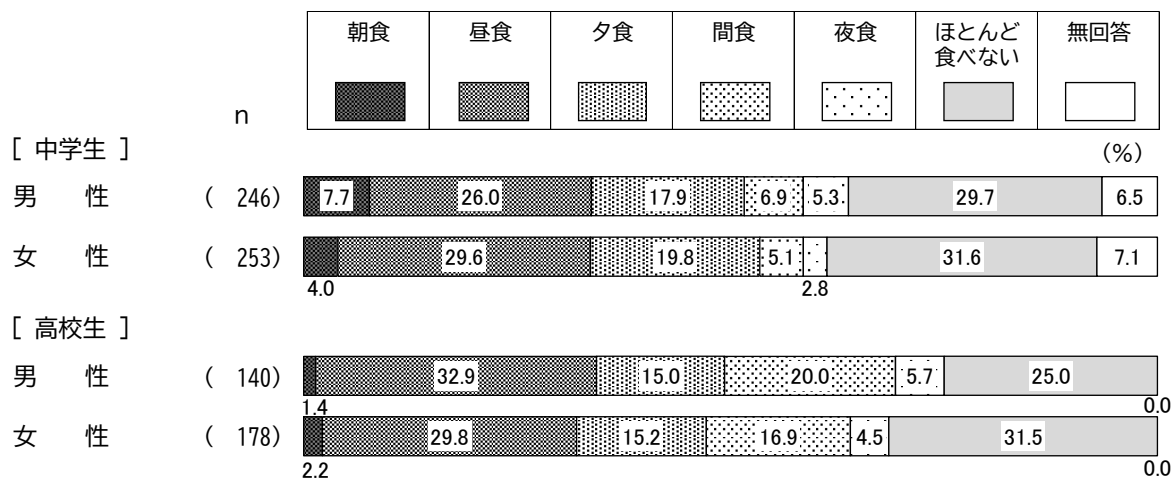
前回調査（令和元年度）と比較すると、①外食は「昼食」が8.3ポイント増加し、「ほとんど食べない」が6.3ポイント減少している。②中食（宅包含む）は「ほとんど食べない」が4.5ポイント減少している。③冷凍食品（から揚げ、チャーハン、グラタン等の調理済みのもの）は「夕食」が4.5ポイント増加し、「昼食」が11.9ポイント減少している。④レトルト食品（カレー、ハンバーグ等の調理済みのもの）は「昼食」が6.1ポイント増加し、「ほとんど食べない」が4.2ポイント減少している。⑤カップ麺・インスタント麺は「昼食」が9.7ポイント増加し、「ほとんど食べない」が4.4ポイント減少している。

《 外食・中食・加工食品等を食えることが多いタイミングー性別 》

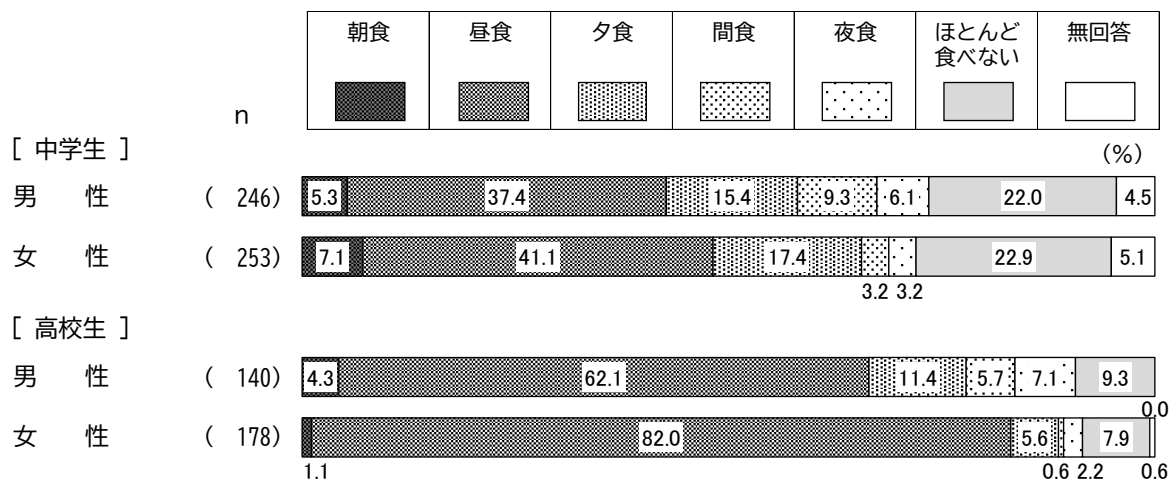
①外食



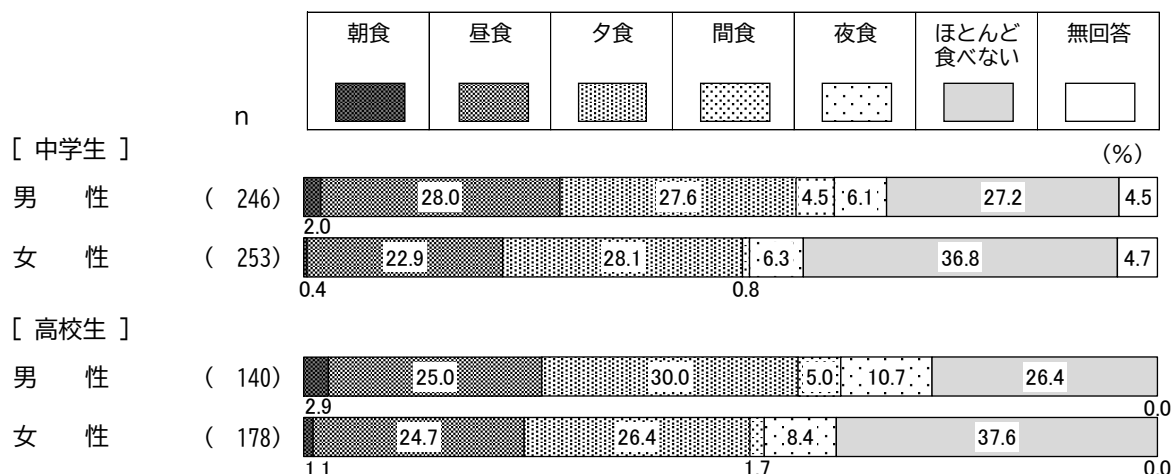
②中食（宅配含む）



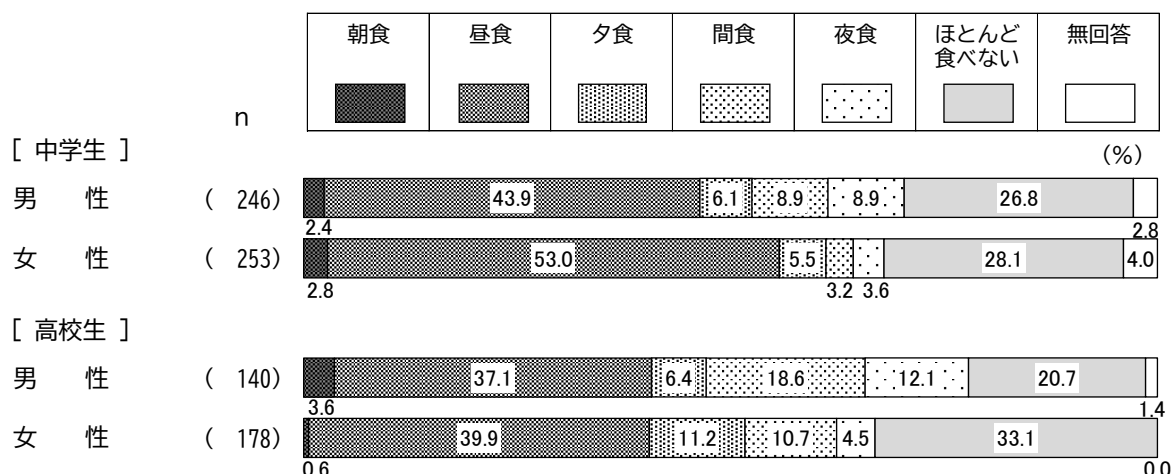
③冷凍食品（から揚げ、チャーハン、グラタン等の調理済みのもの）



④レトルト食品（カレー、ハンバーグ等の調理済みのもの）



⑤カップ麺・インスタント麺



①外食について性別にみると、「夕食」は中学生で女性が男性より6.9ポイント、高校生で4.8ポイント、それぞれ高くなっている。また、「夜食」は高校生で男性が女性より4.7ポイント高くなっている。

②中食について性別にみると、「ほとんど食べない」は高校生で女性が男性より6.5ポイント高くなっている。

③冷凍食品（から揚げ、チャーハン、グラタン等の調理済みのもの）について性別にみると、「昼食」は高校生で女性が男性より19.9ポイント高く、「夕食」は高校生で男性が女性より5.8ポイント、それぞれ高くなっている。また、「間食」は中学生で男性が女性より6.1ポイント、高校生で5.1ポイント、「夜食」は高校生で男性が女性より4.9ポイント、それぞれ高くなっている。

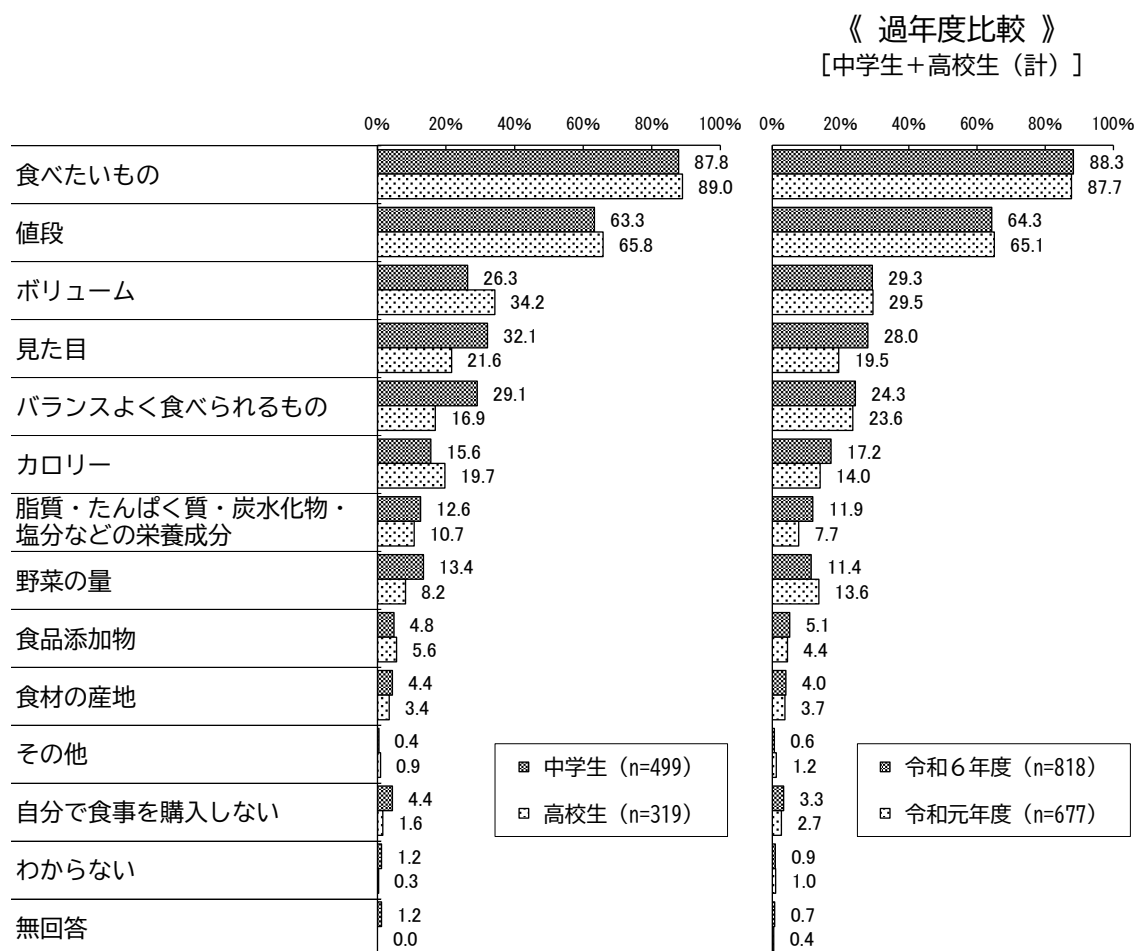
④レトルト食品（カレー、ハンバーグ等の調理済みのもの）性別にみると、「昼食」は中学生で男性が女性より5.1ポイント高くなっている。一方、「ほとんど食べない」は中学生で女性が男性より9.6ポイント、高校生で11.2ポイント、それぞれ高くなっている。

⑤カップ麺・インスタント麺について性別にみると、「昼食」は中学生で女性が男性より9.1ポイント高くなっている。また、「間食」は中学生で男性が女性より5.7ポイント、高校生で7.9ポイント、「夜食」は中学生で男性が女性より5.3ポイント、高校生で7.6ポイント、それぞれ高くなっている。一方、「ほとんど食べない」は高校生で女性が男性より12.4ポイント高くなっている。

（５）食事を購入する際（外食を含む）の選択基準

◇「食べたいもの」が中学生で９割近く、高校生で９割弱

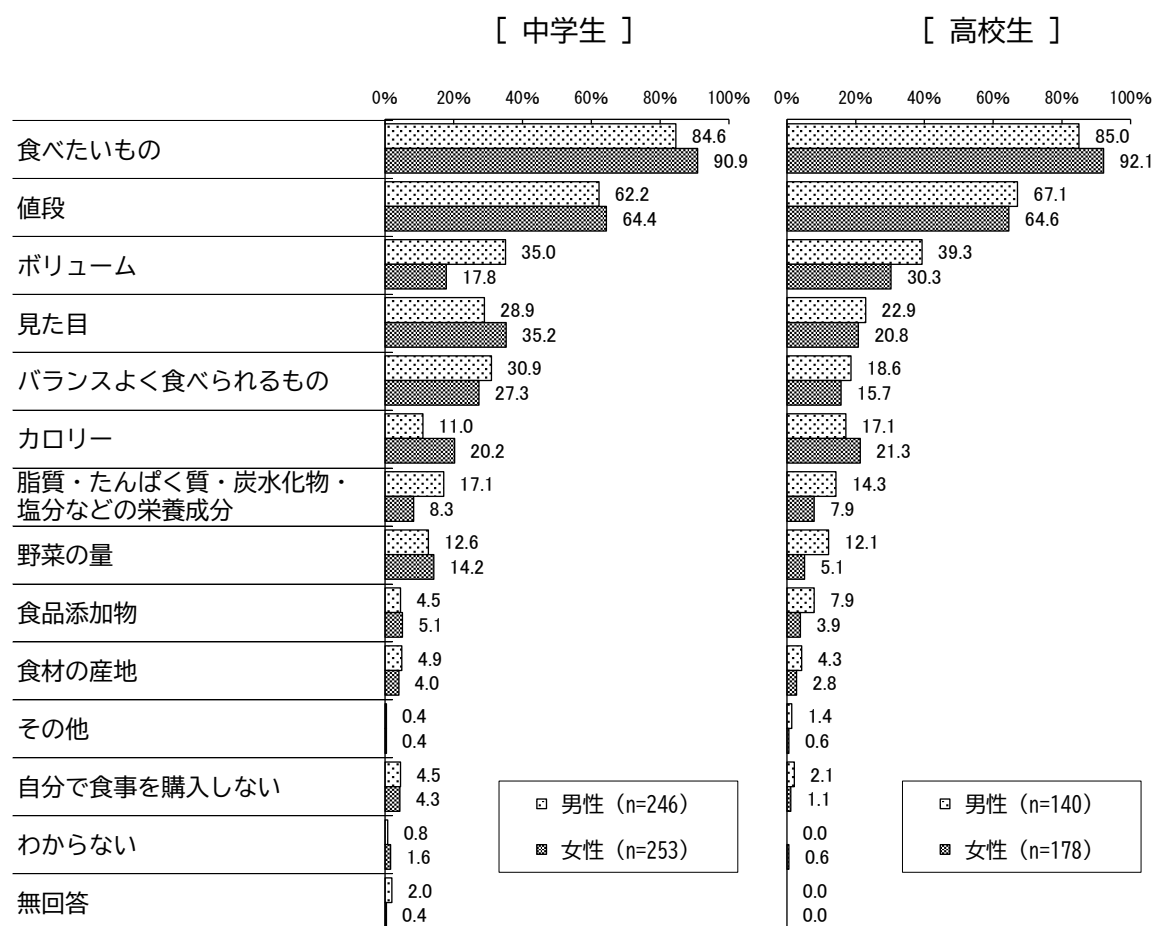
問４ 食事を購入する際（外食を含む）何を基準に選びますか？（あてはまるものすべてに○）



中学生は「食べたいもの」（87.8%）が９割近くと最も多く、次いで「値段」（63.3%）、「見た目」（32.1%）、「バランスよく食べられるもの」（29.1%）、「ボリューム」（26.3%）などの順となっている。高校生は「食べたいもの」（89.0%）が９割弱と最も多く、次いで「値段」（65.8%）、「ボリューム」（34.2%）、「見た目」（21.6%）、「カロリー」（19.7%）などの順となっている。

前回調査（令和元年度）と比較すると、「見た目」が8.5ポイント、「脂質・たんぱく質・炭水化物・塩分などの栄養成分」が4.2ポイント、それぞれ増加している。

《 食事を購入する際（外食を含む）の選択基準－性別 》



中学生について性別にみると、「ボリューム」は男性が女性より17.2ポイント、「脂質・たんぱく質・炭水化物・塩分などの栄養成分」は8.8ポイント、それぞれ高くなっている。一方、「カロリー」は女性が男性より9.2ポイント、「食べたいもの」、「見た目」はともに6.3ポイント、それぞれ高くなっている。

高校生について性別にみると、「ボリューム」は男性が女性より9.0ポイント、「野菜の量」は7.0ポイント、「脂質・たんぱく質・炭水化物・塩分などの栄養成分」は6.4ポイント、それぞれ高くなっている。一方、「食べたいもの」は女性が男性より7.1ポイント、「カロリー」は4.2ポイント、それぞれ高くなっている。

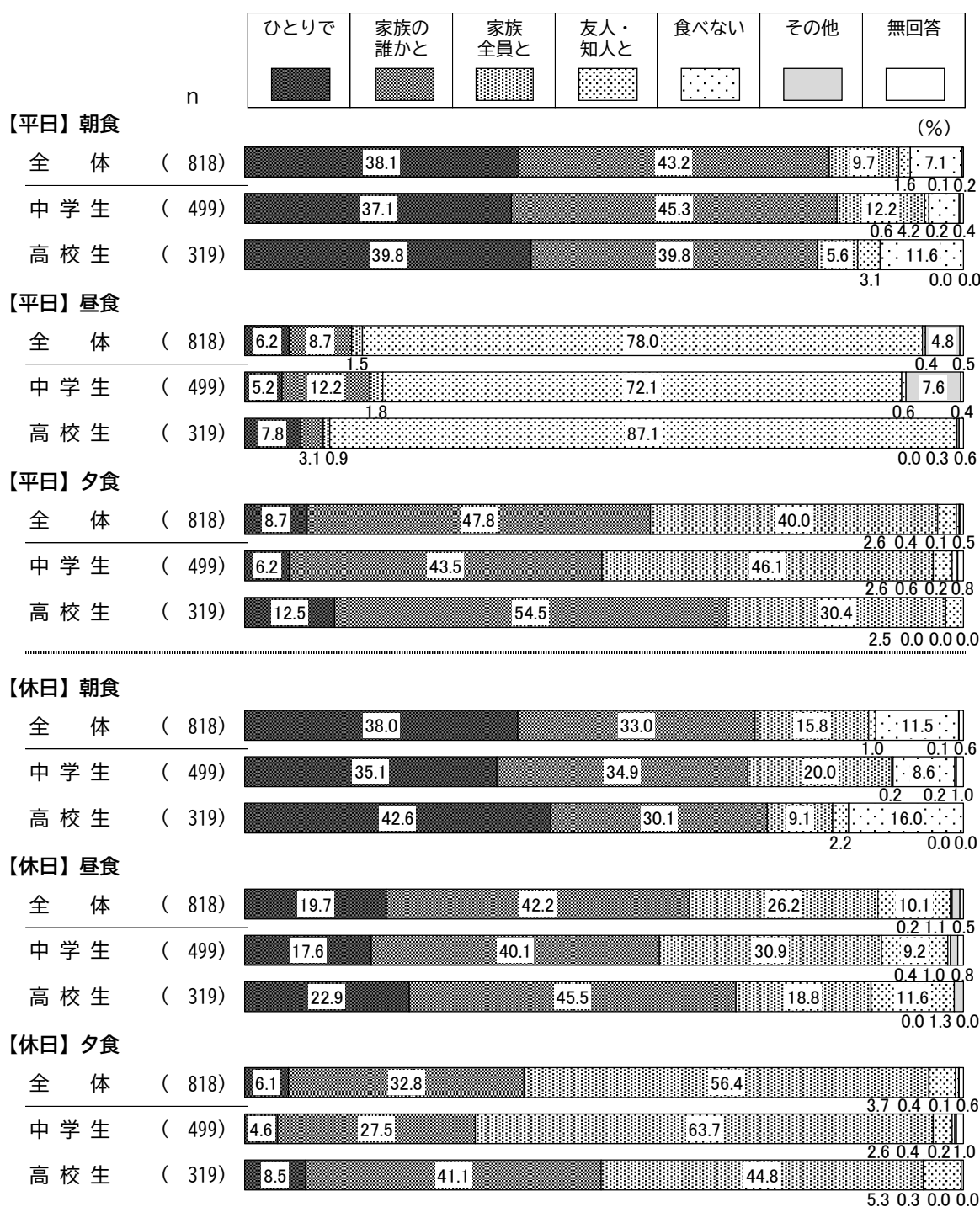
(6) 食事をとにする人

◇平日の夕食を「ひとりで」が中学生で1割近く、高校生で1割強

◇休日の夕食を「ひとりで」が高校生で1割近く

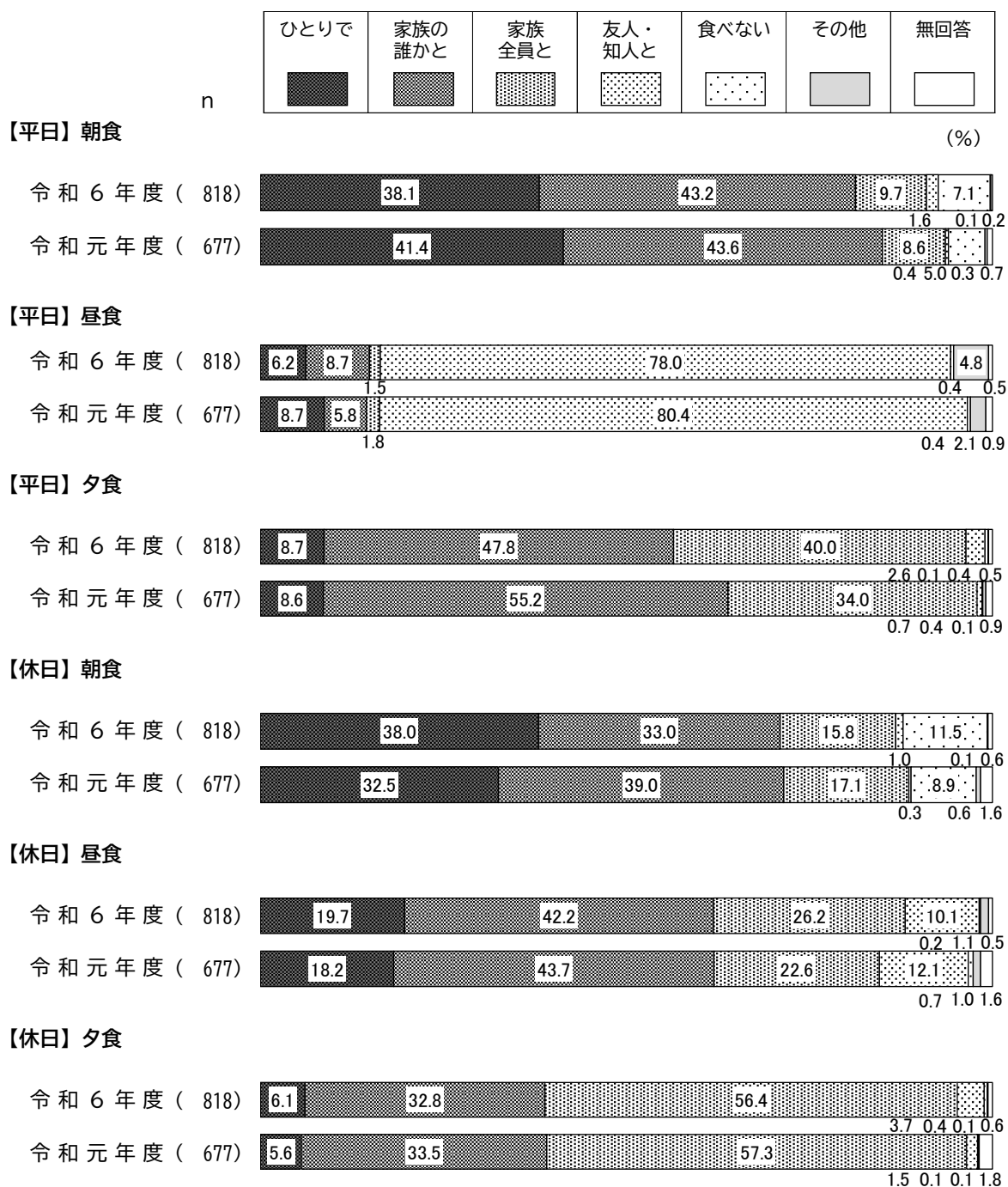
問5 誰と食事をすることが多いですか？（それぞれ1～6のどれか1つに○）

平日、休日の①朝食、②昼食、③夕食についてお答えください。



平日について、朝食は「家族の誰かと」が中学生（45.3%）で4割台半ば、高校生（39.8%）で4割弱、「ひとりで」が中学生（37.1%）で4割近く、高校生（39.8%）で4割弱となっている。夕食は「ひとりで」が中学生（6.2%）で1割近く、高校生（12.5%）で1割強となっている。休日について、夕食は「ひとりで」が高校生（8.5%）で1割近くとなっている。

《 食事をとむにする人－過年度比較 》

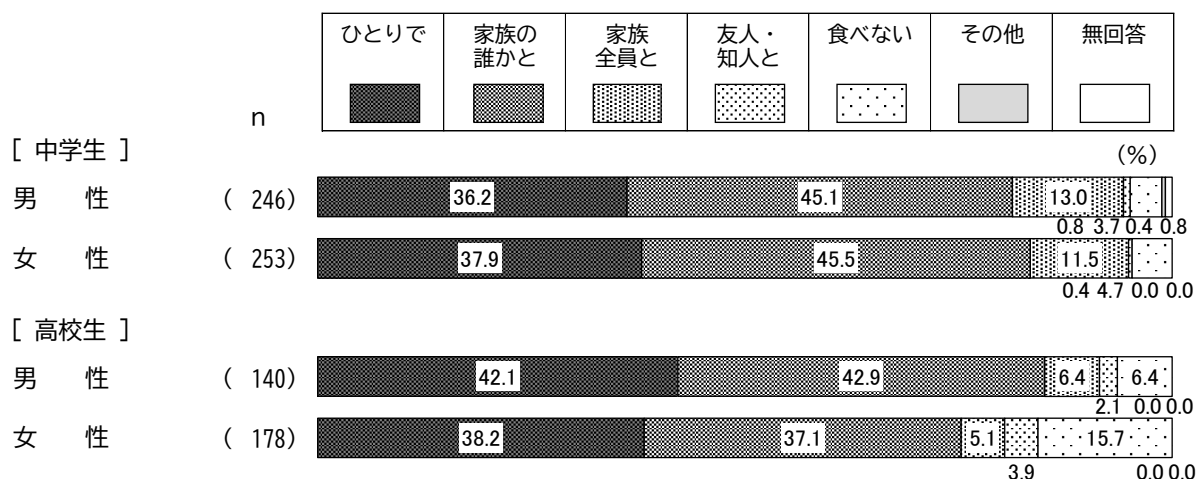


平日について、前回調査（令和元年度）と比較すると、夕食は「家族全員と」が6.0ポイント増加し、「家族の誰かと」が7.4ポイント減少している。

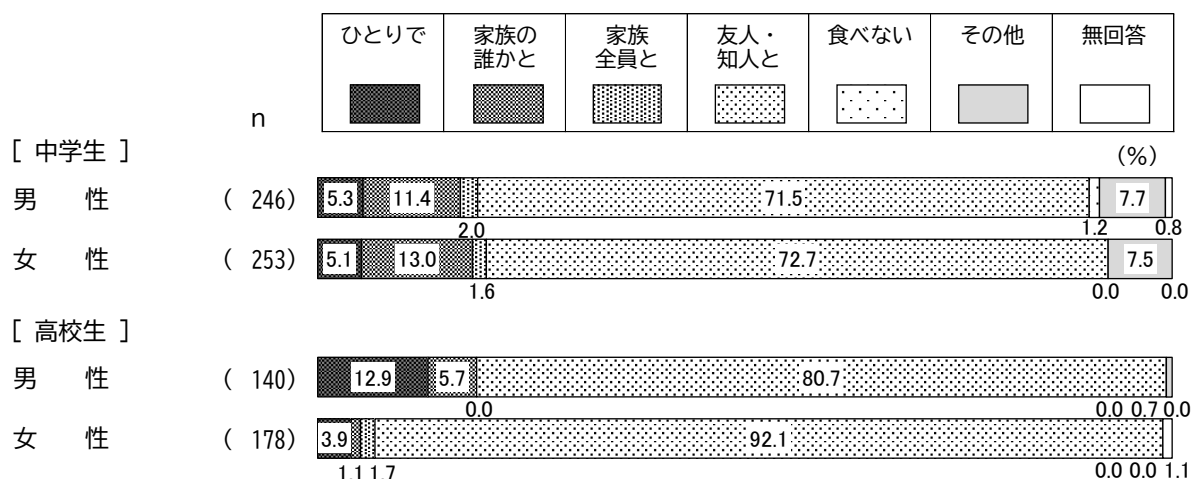
休日について、前回調査（令和元年度）と比較すると、朝食は「ひとりで」が5.5ポイント増加し、「家族の誰かと」が6.0ポイント減少している。

《 食事をともしる人－性別 》

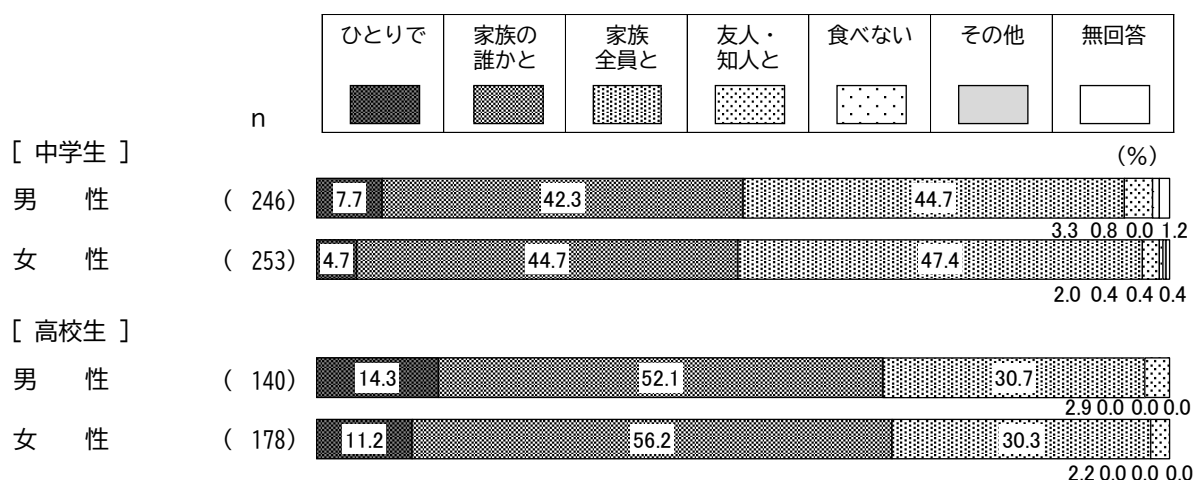
【平日】朝食



【平日】昼食



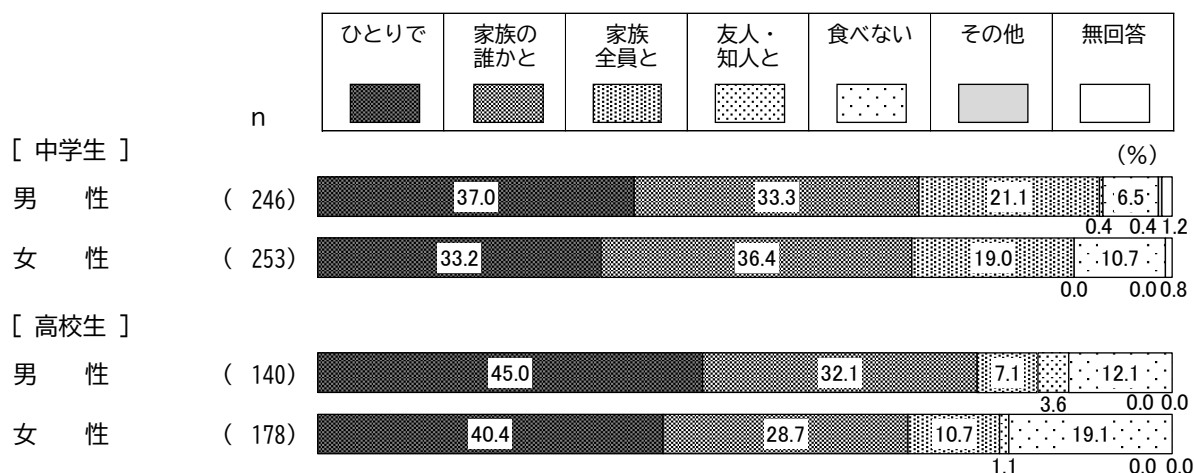
【平日】夕食



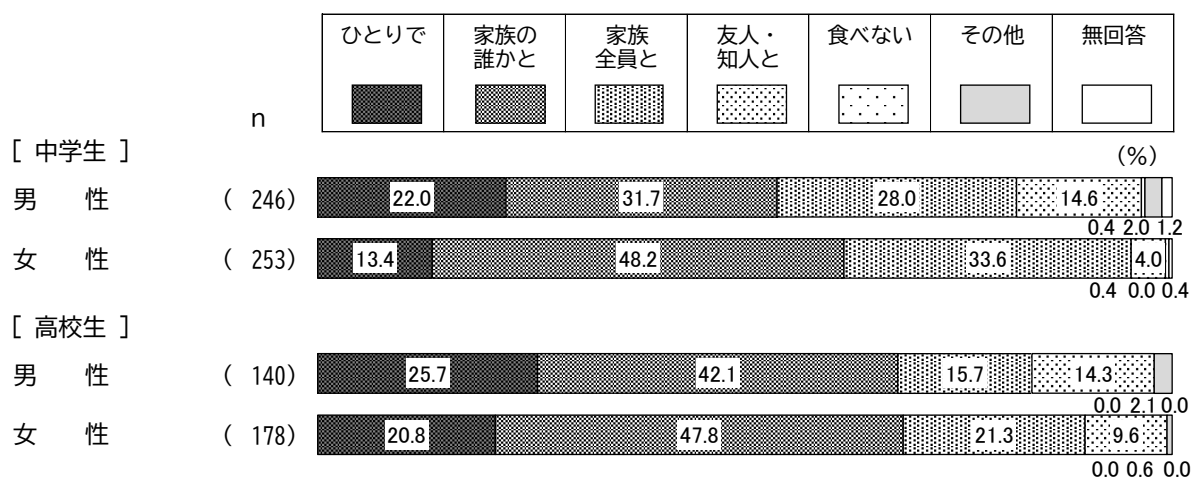
平日の朝食について性別にみると、「家族の誰かと」は高校生で男性が女性より5.8ポイント、「食べない」は高校生で女性が男性より9.3ポイント、それぞれ高くなっている。昼食は「ひとりで」は高校生で男性が女性より9.0ポイント、「友人・知人と」は高校生で女性が男性より11.4ポイント、それぞれ高くなっている。

《 食事をともしる人－性別 》

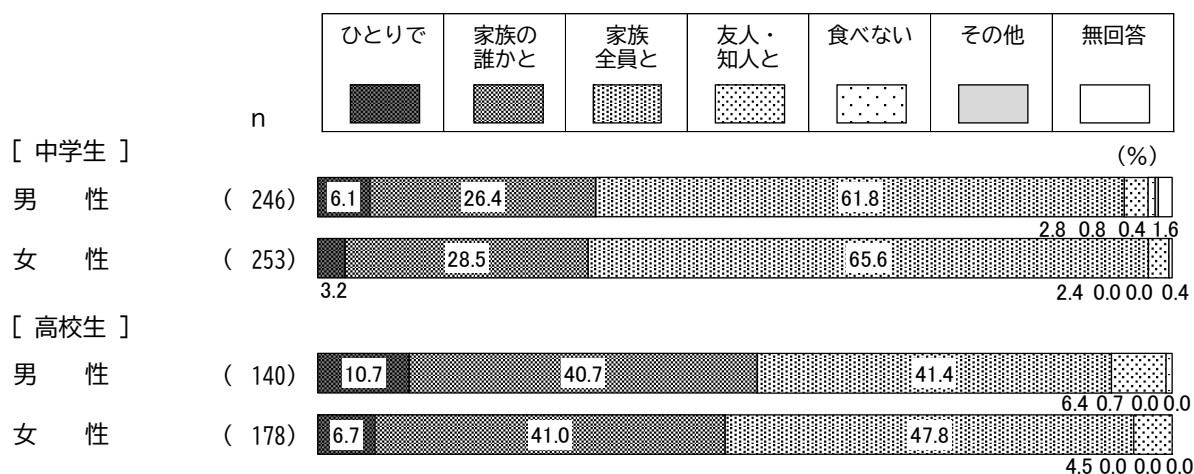
【休日】朝食



【休日】昼食



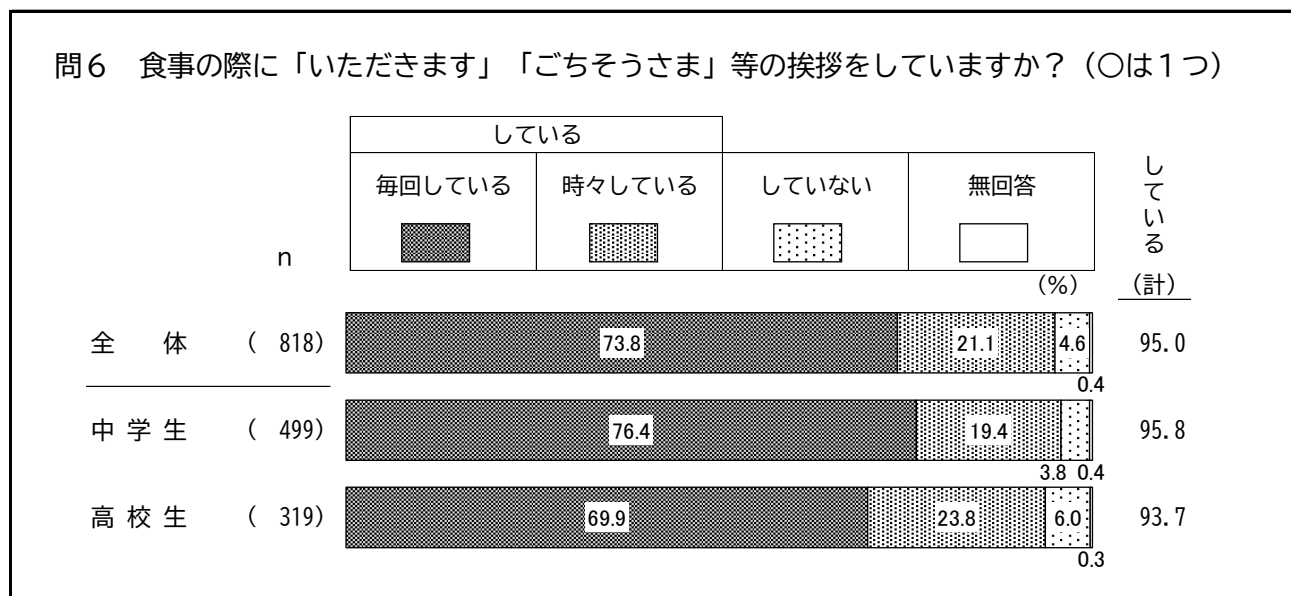
【休日】夕食



休日の朝食について性別にみると、「ひとりで」は高校生で男性が女性より4.6ポイント、「食べない」は中学生で女性が男性より4.2ポイント、高校生で7.0ポイント、それぞれ高くなっている。昼食は「ひとりで」は中学生で男性が女性より8.6ポイント、高校生で4.9ポイント、「友人・知人と」は中学生で男性が女性より10.6ポイント、高校生で4.7ポイント、「家族の誰かと」は中学生で女性が男性より16.5ポイント、高校生で5.7ポイント、「家族全員と」は中学生、高校生ともに女性が男性より5.6ポイント、それぞれ高くなっている。夕食は「ひとりで」が高校生で男性が女性より4.0ポイント、「家族全員と」は高校生で女性が男性より6.4ポイント高くなっている。

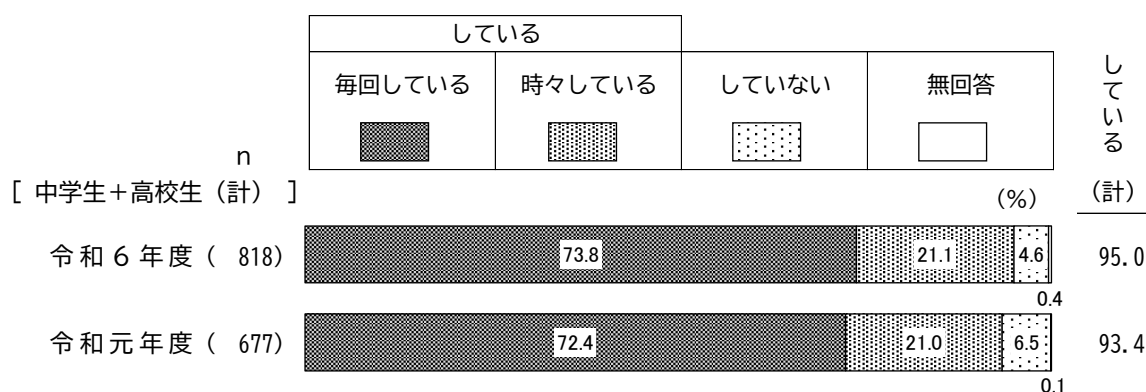
(7) 食事時の「いただきます」「ごちそうさま」等の挨拶の実施

◇『している』が中学生で9割台半ば、高校生で9割強



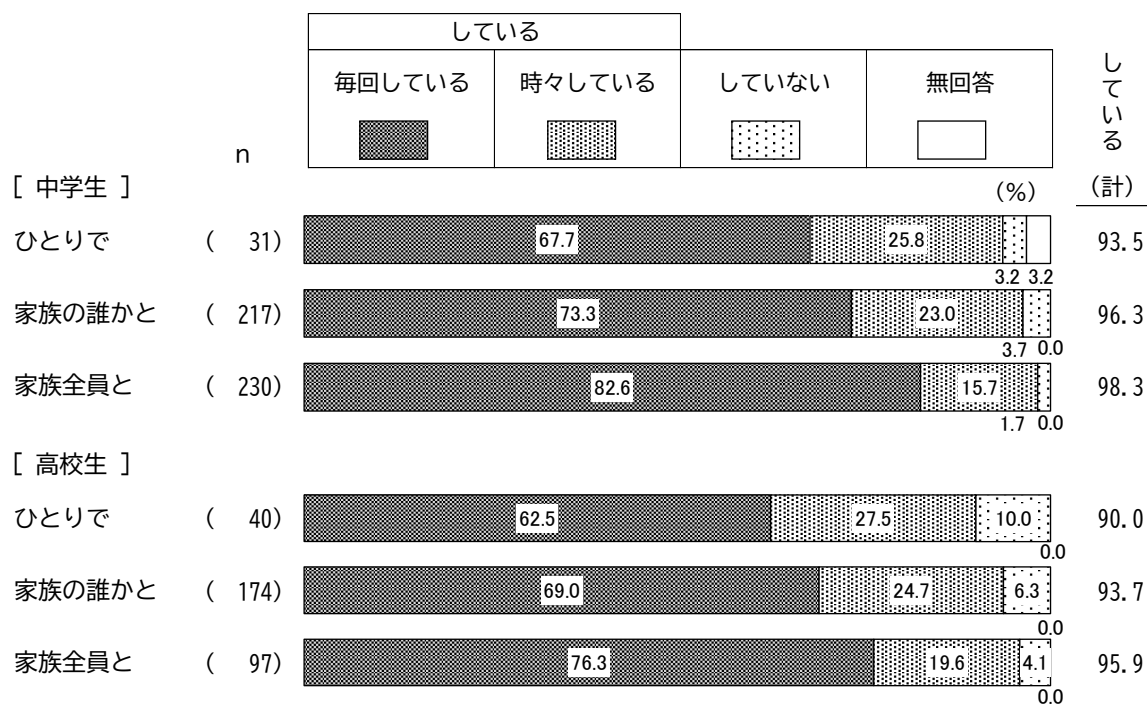
中学生は「毎回している」（76.4%）と「時々している」（19.4%）を合わせた『している』（95.8%）が9割台半ばとなっている。高校生は「毎回している」（69.9%）と「時々している」（23.8%）を合わせた『している』（93.7%）が9割強となっている。

《 食事時の「いただきます」「ごちそうさま」等の挨拶の実施－過年度比較 》



前回調査（令和元年度）と比較すると、大きな変化はみられない。

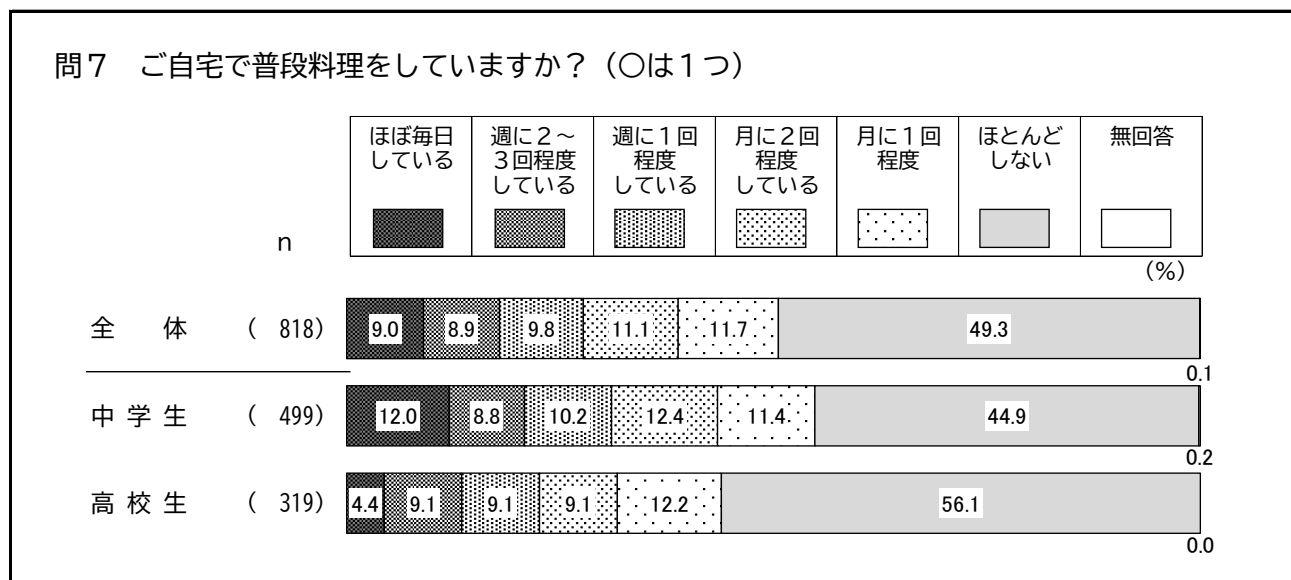
《 食事時の「いただきます」「ごちそうさま」等の挨拶の実施
 －食事をとにもにする人別（平日の夕食） 》



食事をとにもにする人別（平日の夕食）にみると、中学生、高校生ともに家族が揃って食事をしている生徒ほど『している』が多くなっている。

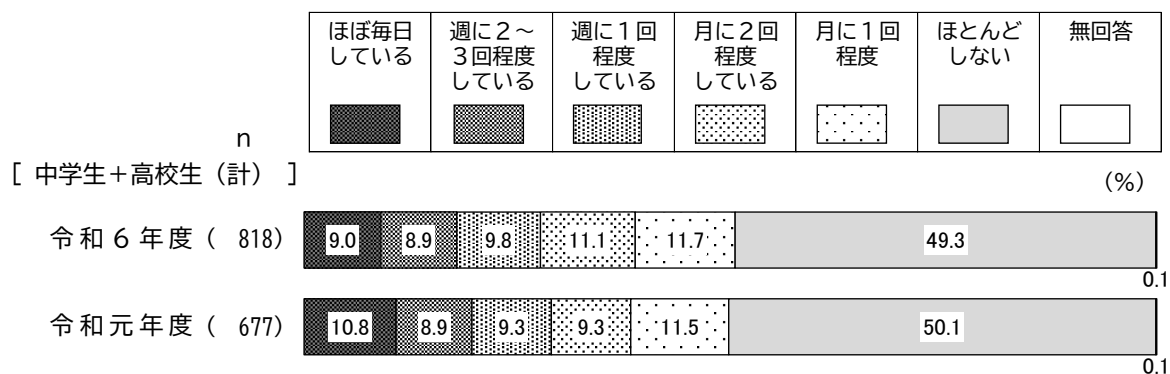
（８）自宅で料理をする頻度

◇「ほとんどしない」が中学生で４割台半ば、高校生で６割近く



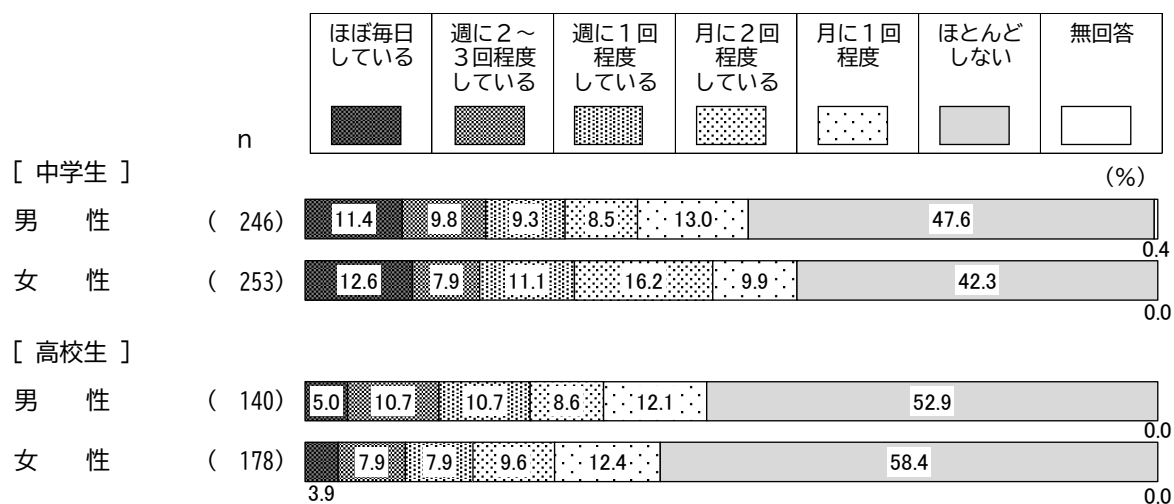
中学生は「ほぼ毎日している」から「月に１回程度」がそれぞれ１割前後となっており、「ほとんどしない」（４４．９％）が４割台半ばとなっている。高校生は「週に２～３回程度している」から「月に１回程度」がそれぞれ１割前後となっており、「ほとんどしない」（５６．１％）が６割近くとなっている。

《 自宅で料理をする頻度－過年度比較 》



前回調査（令和元年度）と比較すると、大きな変化はみられない。

《 自宅で料理をする頻度－性別 》



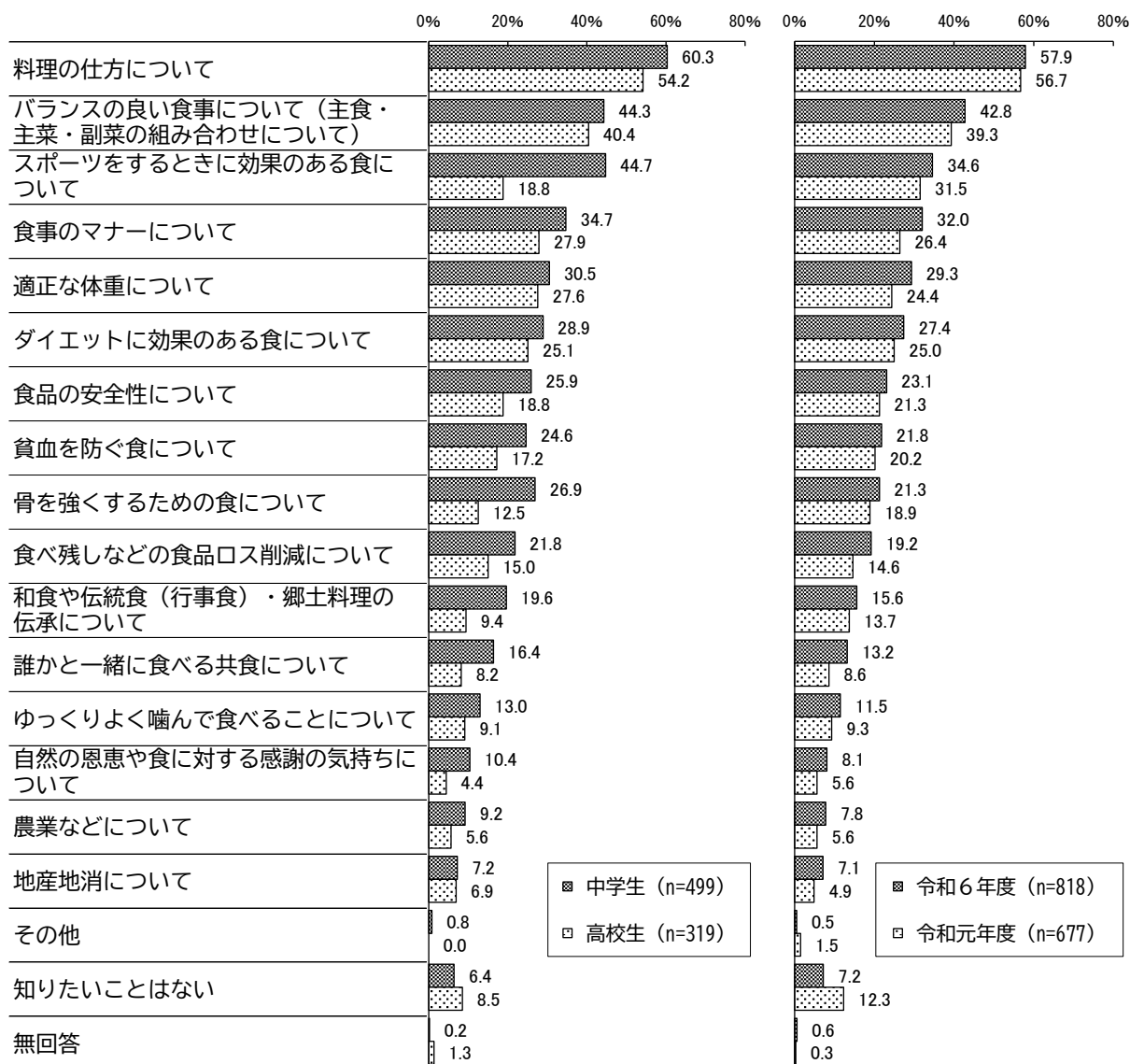
性別にみると、中学生は「月に2～3回程度している」は女性が男性より7.7ポイント高く、「ほとんどしない」は男性が女性より5.3ポイント高くなっている。高校生は「ほとんどしない」は男性が女性より5.5ポイント高くなっている。

(9) 『食育』や『食』に関することで知りたいこと

◇「料理の仕方について」が中学生で約6割、高校生で5割台半ば

問8 『食育』や『食』に関することで知りたいことはどんなことですか？
(あてはまるものすべてに○)

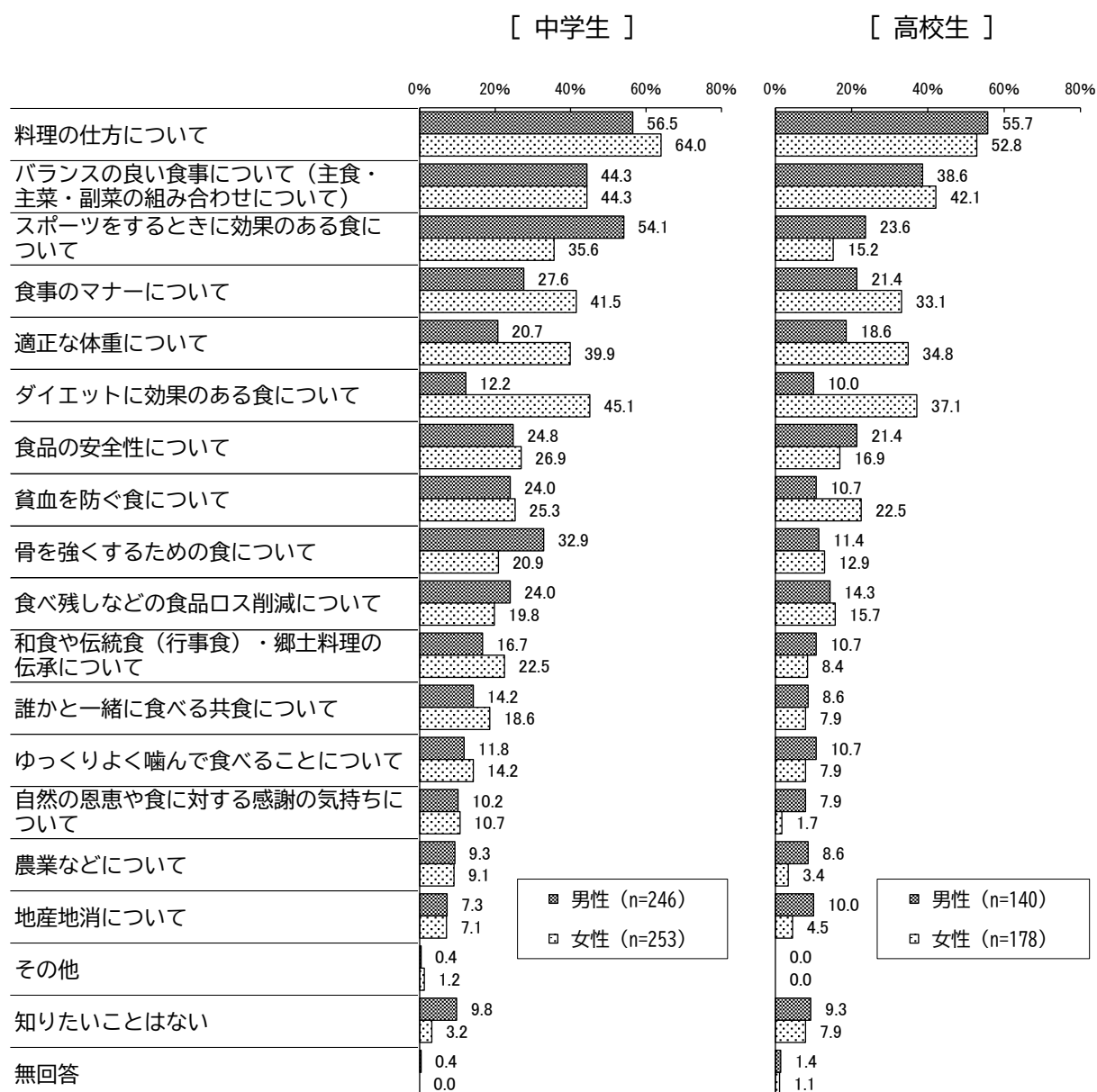
《 過年度比較 》
[中学生+高校生(計)]



中学生は「料理の仕方について」(60.3%)が約6割と最も多く、次いで「スポーツをするときに効果のある食について」(44.7%)、「バランスの良い食事について(主食・主菜・副菜の組み合わせについて)」(44.3%)、「食事のマナーについて」(34.7%)、「適正な体重について」(30.5%)などの順となっている。高校生は「料理の仕方について」(54.4%)が5割台半ばと最も多く、次いで「バランスの良い食事について(主食・主菜・副菜の組み合わせについて)」(40.4%)、「食事のマナーについて」(27.9%)、「適正な体重について」(27.6%)、「ダイエットに効果のある食について」(25.1%)などの順となっている。

前回調査(令和元年度)と比較すると、「食事のマナーについて」が5.6ポイント、「適正な体重について」が4.9ポイント、「食べ残しなどの食品ロス削減について」、「誰かと一緒に食べる共食について」がともに4.6ポイント、それぞれ増加している。

《 『食育』や『食』に関することで知りたいことー性別 》



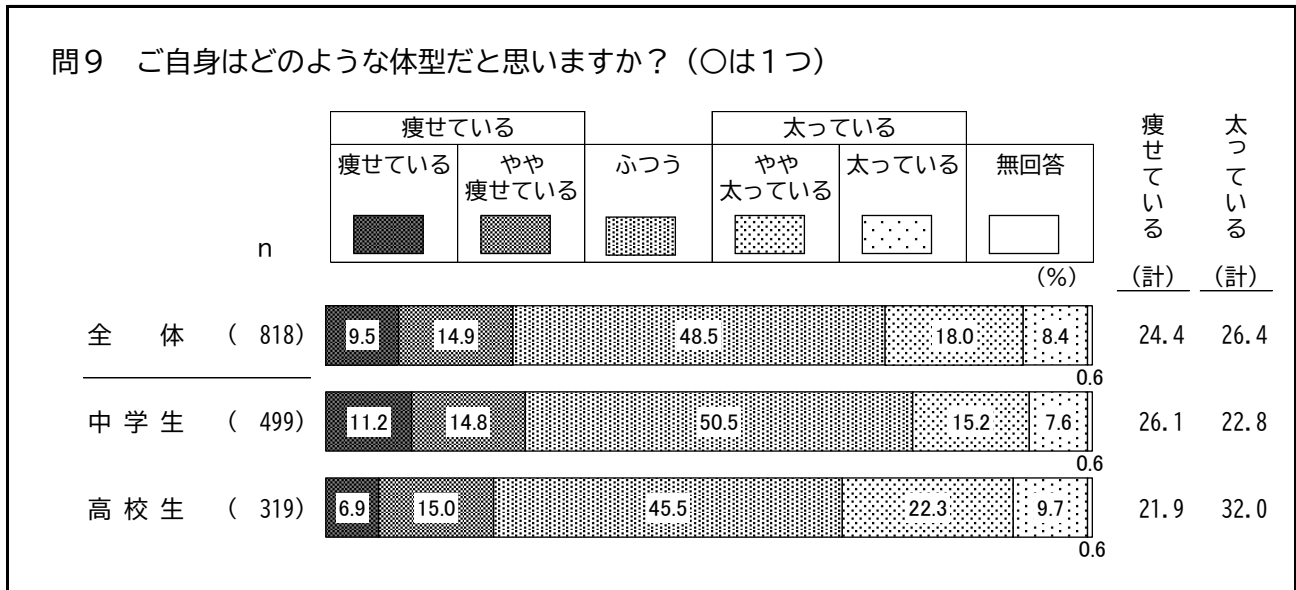
中学生について性別にみると、「ダイエットに効果のある食について」は女性が男性より32.9ポイント、「適正な体重について」は19.2ポイント、「食事のマナーについて」は13.9ポイント、それぞれ高くなっている。一方、「スポーツをするときに効果のある食について」は男性が女性より18.5ポイント、「骨を強くするための食について」は12.0ポイント、それぞれ高くなっている。

高校生について性別にみると、「ダイエットに効果のある食について」は女性が男性より27.1ポイント、「適正な体重について」は16.2ポイント、「貧血を防ぐ食について」は11.8ポイント、「食事のマナーについて」は11.7ポイント、それぞれ高くなっている。一方、「スポーツをするときに効果のある食について」は男性が女性より8.4ポイント、「自然の恩恵や食に対する感謝の気持ちについて」は6.2ポイント、「地産地消について」は5.5ポイント、それぞれ高くなっている。

3 自身について

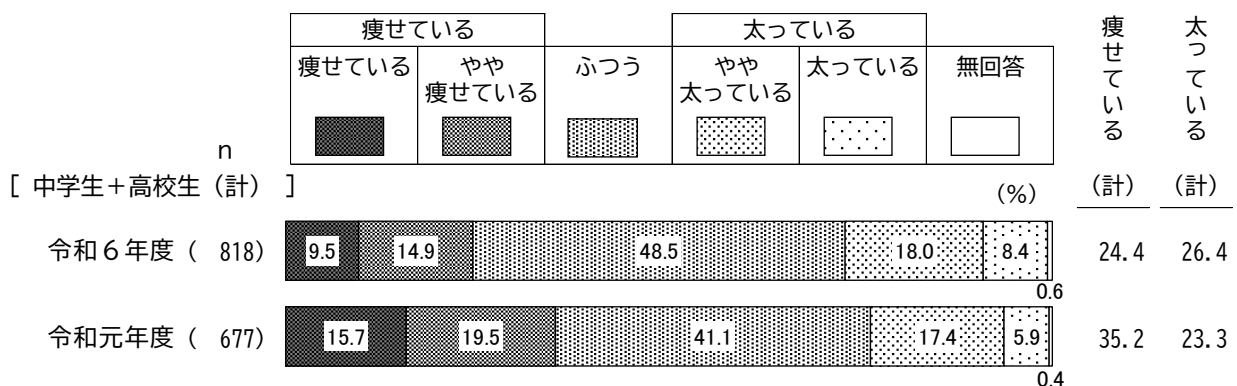
(1) 自身の体型

◇「ふつう」が中学生で約5割、高校生で4割台半ば



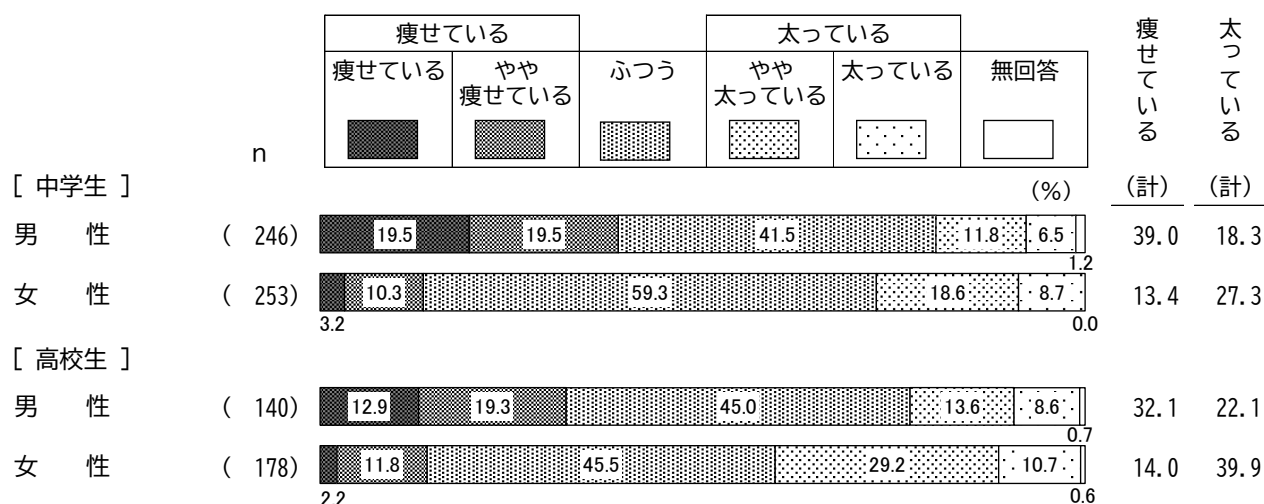
中学生は「ふつう」（50.5%）が約5割、「痩せている」（11.2%）と「やや痩せている」（14.8%）を合わせた『痩せている』（26.1%）が2割台半ば、「やや太っている」（15.2%）と「太っている」（7.6%）を合わせた『太っている』（22.8%）が2割強となっている。高校生は「ふつう」（45.5%）が4割台半ば、「痩せている」（6.9%）と「やや痩せている」（15.0%）を合わせた『痩せている』（21.9%）が2割強、「やや太っている」（22.3%）と「太っている」（9.7%）を合わせた『太っている』（32.0%）が3割強となっている。

《 自身の体型－過年度比較 》



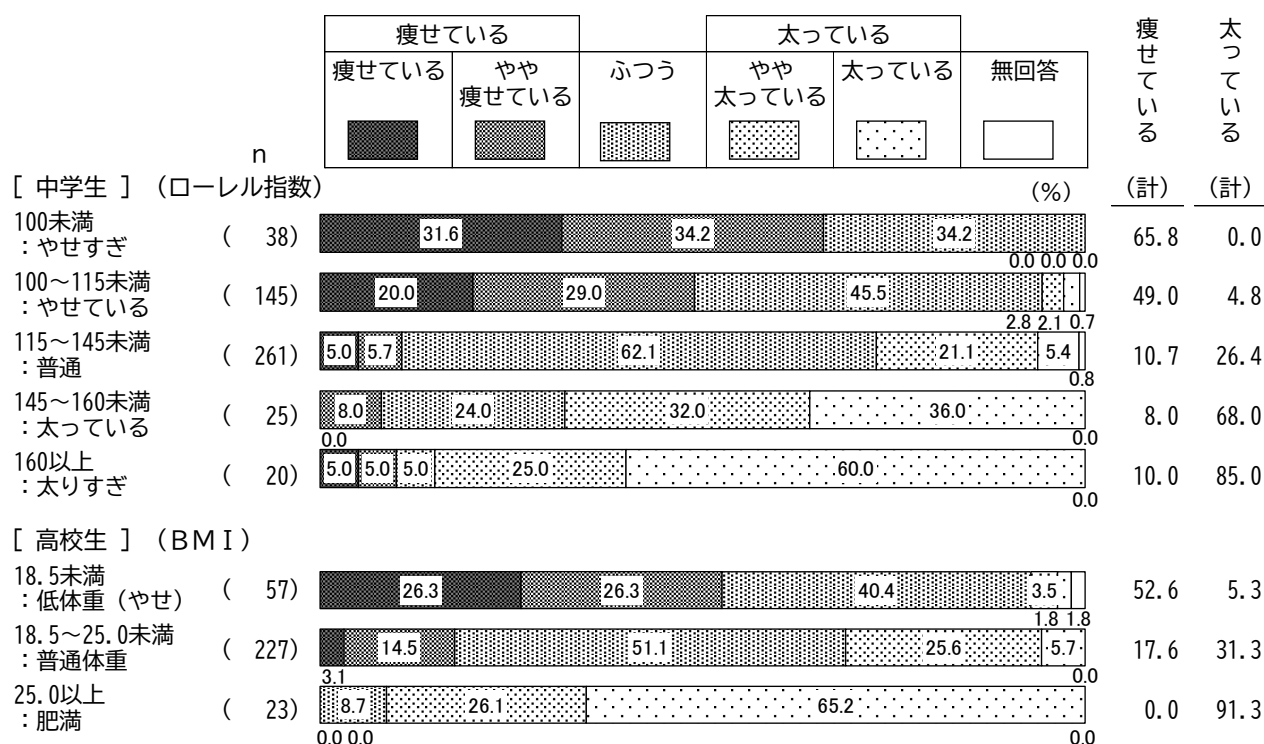
前回調査（令和元年度）と比較すると、「ふつう」が7.4ポイント増加し、『痩せている』が10.8ポイント減少している。

《 自身の体型－性別 》



性別にみると、中学生は『痩せている』は男性が女性より25.6ポイント、「ふつう」は女性が男性より17.8ポイント、『太っている』は9.0ポイント、それぞれ高くなっている。高校生は『痩せている』は男性が女性より18.1ポイント、『太っている』は女性が男性より17.8ポイント、それぞれ高くなっている。

《 自身の体型－ローレル指数別／BMI 別 》



※ローレル指数、BMIについては134ページを参照

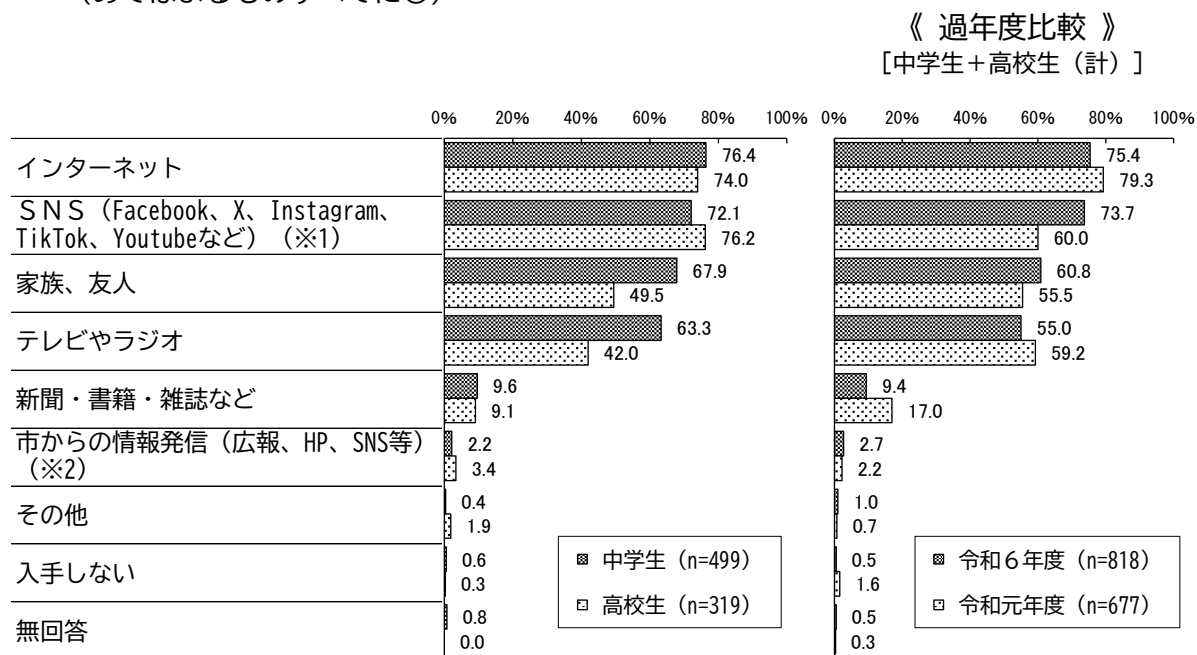
中学生についてローレル指数別にみると、100未満：やせすぎは『痩せている』(65.8%)が6割台半ば、115～145未満：普通は「ふつう」(62.1%)が6割強、160以上：太りすぎは『太っている』(85.0%)が8割台半ばと、それぞれ最も多くなっている。

高校生についてBMI別にみると、18.5未満：低体重(やせ)は『痩せている』(52.6%)が5割強、18.5～25.0未満：普通体重は『ふつう』(51.1%)が5割強、25.0以上：肥満は『太っている』(91.3%)が9割強と、それぞれ最も多くなっている。

（２）自身が必要な情報の入手経路

◇中学生は「インターネット」が８割近く、高校生は「ＳＮＳ」が８割近く

問10 ご自身が必要な情報をどこから入手することが多いですか？
（あてはまるものすべてに○）

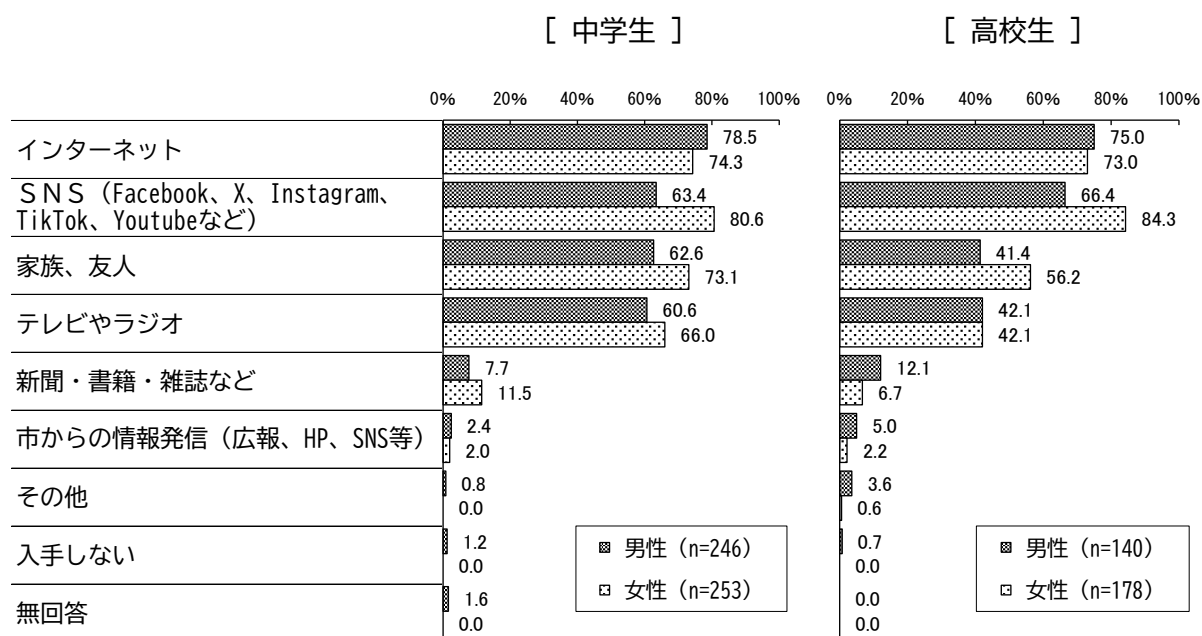


※1 令和元年度の選択肢は「ＳＮＳ（Facebook、Twitter、Youtubeなど）」

※2 令和元年度の選択肢は「市の広報」

中学生は「インターネット」（76.4%）が８割近くと最も多く、次いで「ＳＮＳ（Facebook、X、Instagram、TikTok、Youtubeなど）」（72.1%）、「家族、友人」（67.9%）などの順となっている。高校生は「ＳＮＳ（Facebook、X、Instagram、TikTok、Youtubeなど）」（76.2%）が８割近くと最も多く、次いで「インターネット」（74.0%）、「家族、友人」（49.5%）などの順となっている。

《 自身が必要な情報の入手経路－性別 》



中学生について性別にみると、「SNS（Facebook、X、Instagram、TikTok、Youtubeなど）」は女性が男性より17.2ポイント、「家族、友人」は10.5ポイント、「テレビやラジオ」は5.4ポイント、それぞれ高くなっている。一方、「インターネット」は男性が女性より4.2ポイント高くなっている。

高校生について性別にみると、「SNS（Facebook、X、Instagram、TikTok、Youtubeなど）」は女性が男性より17.9ポイント、「家族、友人」は14.8ポイント、それぞれ高くなっている。一方、「新聞・書籍・雑誌など」は男性が女性より5.4ポイント高くなっている。

V. 使用した調査票

八王子市民の食育に関する意識調査

～ ご協力のお願い ～

日ごろから市政にご理解とご協力をいただき、深く感謝申し上げます。
「食」は生涯にわたって心身ともに、健康でいきいきと過ごすための基本となるものであり、欠くことのできない大切なものです。

本市では、八王子市の地域特性や食をめぐる現状と課題を踏まえ、食育を推進できるよう平成23年（2011年）から3期にわたり「八王子市食育推進計画」を策定し、食育を総合的かつ計画的に推進してきました。

令和7年度、第3期の計画期間が満了することから、第4期策定に向けてみなさまの食育についての意識や関心、日ごろの生活等についておたずねし、次期計画の策定に活用させていただきます。ご多忙のところ誠に恐縮ですが調査の趣旨をご理解いただき、ぜひご協力をお願いいたします。

令和6年（2024年）10月
八王子市保健所 保健総務課

【 回答方法 】

- ◎ 必ずあて名の本人がお答えください。
- ◎ 回答方法は2種類あります。下記いずれかの方法で回答ください。
- < 郵送による回答方法 >
- ◎ 濃いエンピツか、黒または青のボールペンなどをご使用ください。
- ◎ 回答は、答える番号を○で囲んでください。
- ◎ 回答は、「1つ」「最大3つまで」「あてはまるものすべて」などの指示に合わせてご記入ください。
- ◎ 記入後は、同封の返信用封筒（切手は不要です）に入れてポストへ投函ください。

< インターネットによる回答方法 >

以下のURLまたは二次元コードからアクセスのうえご回答ください。
回答にあたっては、以下に記載のID番号とパスワードを入力してください。
※具体的な回答方法は別紙をご確認ください。

【URL】 <https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/uketsuke/form.do?id=1727999934641>

あなたのID番号：

あなたのパスワード：



※このID・パスワードはランダムに配付しています。個人を特定することはありません。

◎ 郵送による回答、インターネットを利用した回答どちらも回答期限は

11月13日（水）です。

※また、アンケートは無記名で、結果につきましても統計的に処理し、調査の目的以外に使用することはなく、個人を特定して公表するようことはありません。

【お問い合わせ】

八王子市保健所 保健総務課 健康づくり担当（平日8:30～17:00）
電話：042-645-5112（直通） Fax：042-644-9100

1 食育への関心についてお聞きします

問1 『食育』という言葉やその意味を知っていますか？（○は1つ）

- 1 言葉も意味も知っている
- 2 聞いたことはあるが、意味は知らない
- 3 言葉も意味も知らない

* 『食育』とは…様々な経験を通じて「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることとされています。食育は知育、徳育及び体育の基礎となるものです。

問2 『食育』について関心がありますか？（○は1つ）

- | | |
|-----------------|---------|
| 1 ある | → 問2-1へ |
| 2 どちらかと言えば関心がある | |
| 3 どちらかと言えば関心がない | → 問3へ |
| 4 関心がない | |

【問2で「1・2」と回答した方にお聞きします】

問2-1 『食育』に関することで、どのようなことに関心をお持ちですか？
（あてはまるものすべてに○）

- 1 心身の健康の維持・増進について
- 2 食生活の乱れについて
- 3 「痩せ」について
- 4 「肥満」について
- 5 生活習慣病の予防（糖尿病や高血圧症、がん等）について
- 6 食品の安全性について
- 7 和食や伝統食（行事食）・郷土食の伝承について
- 8 食事のマナーについて
- 9 地産地消について
- 10 食べ残しなどの食品ロス削減について
- 11 自然の恩恵や食に対する感謝の気持ちについて
- 12 誰かと一緒に食べる共食について
- 13 ゆっくりよく噛んで食べることにについて
- 14 農業などに関する体験について
- 15 その他（具体的に： ）

【 全員の方にお聞きします 】	
問3 食に関する情報はどこから入手しますか？（あてはまるものすべてに○）	
1 テレビやラジオ	
2 新聞・書籍・雑誌など	
3 インターネット	
4 SNS (Facebook、X、Instagram、TikTok、Youtubeなど)	
5 市からの情報発信(広報、HP、SNS等)	
6 家族、友人	
7 その他(具体的に：)	
8 入手しない(8を選択した場合、○は1つ)	

2 食生活についてお聞きします	
問4 朝食を食べていますか？(○は1つ)	
1 ほぼ毎日(週に6～7日)食べている	→ 問5へ
2 週に4～5日食べている	
3 週に2～3日食べている	
4 週に1日程度食べている	→ 問4-1へ
5 ほとんど食べていない	

【 問4で「3～5」と回答した方にお聞きします 】	
問4-1 朝食を食べない一番の理由は何ですか？(○は1つ) 最もあてはまるものを1つだけお選びください。	
○は1つ	
1 時間がないから	
2 食欲がないから	
3 やせたいから	
4 食べない方が体調が良いから	
5 作るのが面倒だから	
6 その他(具体的に：)	

【 全員の方にお聞きします 】	
問5 昨日の朝食は何を食べましたか？（あてはまるものすべてに○）	
1 ごはん・おにぎり・食パン・麺類・シリアルなど	
2 肉・魚・卵・豆腐料理など	
3 野菜・きのこ・海藻料理など	
4 みそ汁・スープ類	
5 果物類	
6 牛乳・乳製品	
7 ジュース・コーヒー類	
8 惣菜パン(サンドイッチ、焼きそばパン、コロケパンなど)	
9 菓子パン(メロンパン、クリームパン、スティックパンなど)	
10 お菓子類	
11 インスタント食品(カップ麺、レトルト食品など)	
12 バランス栄養食・飲料(クッキータイプ、ゼリー飲料など)	
13 その他(具体的に：)	
14 食べていない(14を選択した場合、○は1つ)	

問6 食事を楽しんでいると思いますか？(○は1つ)	
1 思う	→ 問7へ
2 どちらかと言えば思う	
3 どちらかと言えば思わない	→ 問6-1へ
4 思わない	

【 問6で「3・4」と回答した方にお聞きします 】	
問6-1 楽しいと思わない理由は何ですか？（あてはまるものすべてに○）	
1 食に関心がないから	
2 太りたくないから	
3 ひとりで食事をすることが多いから	
4 病気やアレルギー等で食事制限があるから	
5 嘔むことや飲みこむことが難しいから	
6 金銭面での余裕がなく、空腹を満たせれば良いから	
7 その他(具体的に：)	

【全員の方にお聞きします】

問7 誰と食事をすることが多いですか？（それぞれ1～7のどれか1つに○）
平日、休日の①朝食、②昼食、③夕食について答えてください。

1～7のどれか 1つに○		ひとりで	家族の誰かと	家族全員と	友人・知人と	職場の人と	食べない	その他
平日	①朝食	→	1	2	3	4	5	7
	②昼食	→	1	2	3	4	5	7
	③夕食	→	1	2	3	4	5	7
休日	①朝食	→	1	2	3	4	5	7
	②昼食	→	1	2	3	4	5	7
	③夕食	→	1	2	3	4	5	7

問8 食事の際に「いただきます」「ごちそうさま」等の挨拶をしていますか？（○は1つ）

1 毎回している	
2 時々している	
3 していない	

問9 日頃の食生活のなかで、下記の項目についてどの程度気をつけていますか？
（それぞれ1～4のどれか1つに○）

1～4のどれか 1つに○		気をつけて いる	少し 気をつけて いる	ほとんど 気をつけて いない	気をつけて いない
① 主食・主菜・副菜をそろえる	→	1	2	3	4
② 腹八分目を心がける	→	1	2	3	4
③ 野菜を十分にとる	→	1	2	3	4
④ 脂質（油分）のとりすぎに注意する	→	1	2	3	4
⑤ 塩分のとりすぎに注意する	→	1	2	3	4

* 主食…ごはん・パン・麺類など
* 主菜…肉・魚・卵・豆腐料理など
* 副菜…野菜・きのこ・海藻料理など

問10 1週間のご家庭の食事（給食を除く）において『外食』や『冷凍食品』等をどのくらいの頻度で利用しますか？（それぞれ1～5のどれか1つに○）

1～5のどれか 1つに○		ほぼ毎日 (週に 6～7日)	週に 4～5日	週に 2～3日	週に 1日程度	ほとんど 利用 しない
① 外食	→	1	2	3	4	5
② 外食・中食 (宅配含む)	→	1	2	3	4	5
③ 冷凍食品 (から揚げ、チヤーハン、グラタ ン等の調理済みのもの)	→	1	2	3	4	5
④ レトルト食品 (カレー、ハンバーグ等の調理済 みのもの)	→	1	2	3	4	5
⑤ カップ麺・インスタント麺	→	1	2	3	4	5

* 『中食(なかしょく)』とは…買ってきたおにぎり・サンドイッチ・惣菜等の利用、宅配弁当や出前、
テイクアウトしたものを自宅等で食べることです。

問11 外食の際に、飲食店やレストランなどにどのような配慮を望みますか？（○は最大3つまで）

○は最大3つまで	
1 カロリーや塩分などの栄養成分の表示	
2 栄養バランスのとれたメニュー提供	
3 野菜をたくさん使用したメニュー提供	
4 有機・無農薬食品を使ったメニュー提供	
5 八王子産の農産物の使用	
6 小盛りメニューや小盛り対応ができる	
7 薄味対応や減塩の対応ができる	
8 栄養や健康づくりに関する情報提供	
9 その他 (具体的に：)	
10 特に望むことはない (10を選択した場合、○は1つ)	

問12 あなたの世帯では、過去1年の間に家族が必要とする食料を経済的な理由で購入できないことがありましたか。(○は1つ)

1	あった	→	問12-1へ
2	なかった	→	問13へ

【問12で「1」と回答した方にお聞きします】

問12-1 あなたの世帯では、過去1年の間に、こども食堂や高齢者サロンなど無料又は低価格で食事をとることができる場所を利用したことがありますか。(○は1つ)

1	利用したことがある
2	利用したことがない

3 食の循環についてお聞きします

問13 『地産地消』という言葉やその意味を知っていますか？(○は1つ)

1	言葉も意味も知っている
2	聞いたことはあるが、意味は知らない
3	言葉も意味も知らない

* 『地産地消』とは…地域で生産された新鮮な食料（農水産物）をその地域で消費しようという取り組みです。消費者と生産者の距離が近い「顔が見える」コミュニケーションが生まれ、生産者に対する信頼感や、農水産物に対する安心感が高まり、さらに地域の農業と関連産業の活性化にもつながります。輸送距離も短く、環境にも配慮ができます。

問14 八王子産の農産物を購入していますか？(○は1つ)

1	よく購入している	→	問15へ
2	時々購入している		
3	購入したことがある		
4	購入したことがない	→	問14-1へ
5	わからない		

【問14で「4・5」と回答した方にお聞きします】

問14-1 八王子産の農産物を購入したことがない又は、わからない理由は何ですか？
(あてはまるものすべてに○)

1	買える場所がわからない	
2	近くに買える場所がない	
3	買いたい種類がない	
4	八王子産の表示がないので分らない	
5	その他（具体的に：_____）	
6	関心がない（6を選択した場合、○は1つ）	

【全員の方にお聞きします】

問15 『食品ロス』を削減するために取り組んでいることはありますか？（あてはまるものすべてに○）

1	買い物前に、冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する	
2	食べきれる量を購入する（小分け商品、バラ売り、少量パック等）	
3	料理を作りすぎない	
4	飲食店で注文しすぎない	
5	残さず食べる	
6	冷凍保存を活用する	
7	その他（具体的に：_____）	
8	取り組みでない（8を選択した場合、○は1つ）	

* 『食品ロス』とは…食べられるのに捨てられてしまう食品をいいます。

問16 食品を購入する際に、特に気をつけていることは何ですか？（○は最大3つまで）

○は最大3つまで

- 1 食品添加物
- 2 無農薬
- 3 食品表示（栄養成分やアレルギー表示等）
- 4 遺伝子組み換え食品
- 5 食材の産地
- 6 その他（具体的に： ）
- 7 気をつけていることはない（7を選択した場合、○は1つ）

問17 環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいきますか？（○は1つ）

- | | |
|-------------|----------|
| 1 いつも選んでいる | → 問17-1へ |
| 2 時々選んでいる | |
| 3 あまり選んでいない | |
| 4 選んでいない | → 問18へ |
| 5 わからない | |

*『環境に配慮した農林水産物・食品』とは…農薬や化学肥料に頼らず生産された有機農産物や、過剰包装でなくごみが少ない商品など、環境への負荷をなるべく低減した農林水産物・食品のことです。

【問17で「1・2」と回答した方にお聞きします】

問17-1 あなたは、どのような環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいきますか？
（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|---|--|
| 1 近隣の地域で生産・加工されたもの | |
| 2 国産のもの | |
| 3 環境に配慮していることに関する表示のあるもの（有機JASマーク、水産エコラベル等） | |
| 4 プラスティックを使用していないもの（容器やストロー、スプーン等） | |
| 5 過剰包装でないもの | |
| 6 その他（具体的に： ） | |

4 災害時の備えについてお聞きします

問18 あなたの家庭では、災害により電気、水道、ガス等といったライフラインが停止したことを想定して、食料を備蓄していますか？（○は1つ）

- | | |
|-----------|----------|
| 1 備蓄している | → 問18-1へ |
| 2 備蓄していない | → 問19へ |

【問18で「1」と回答した方にお聞きします】

問18-1 どのような食料を備蓄していますか？（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1 精米、無洗米、パックご飯 | |
| 2 乾麺、即席麺、カップ麺 | |
| 3 小麦粉、米粉、餅 | |
| 4 乾パン | |
| 5 魚、肉、豆などの缶詰 | |
| 6 レトルト食品やフリーズドライソース類（丼やカレー、パスタソース等） | |
| 7 乾物（かつお節、煮干し、ひじき、わかめ、切り干し大根等） | |
| 8 日持ちする野菜等 | |
| 9 野菜の缶詰や野菜ジュース | |
| 10 インスタントみそ汁、即席野菜スープ等 | |
| 11 日持ちする果物 | |
| 12 果物の缶詰、果物ジュース、ドライフルーツ等 | |
| 13 カロリーメイトやエナジーバー等 | |
| 14 菓子類（飴、チョコレート、ビスケット、せんべい等） | |
| 15 その他（具体的に： ） | |

【全員の方にお聞きします】

問19 『ローリングストック』という言葉やその意味を知っていますか？（○は1つ）

- | | |
|---------------------|--|
| 1 言葉も意味も知っている | |
| 2 聞いたことはあるが、意味は知らない | |
| 3 言葉も意味も知らない | |

*『ローリングストック』とは…普段の食品を少し多めに買い置きして置き、賞味期限を過ぎて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

5 食文化の継承についてお聞きします

◎食文化とは…おせちや七草粥などの行事食、地元の郷土料理などの伝統食、はしや茶碗の使い方などのマナー、旬な食材や地元の特産物、食事の挨拶などをいいます。

問20 食文化を次世代（子どもや若者）へ伝えていくことは大切だと思いますか？（○は1つ）

- 1 大切だと思う
- 2 大切だと思わない
- 3 わからない

問21 食文化を次世代に伝えていきますか？（○は1つ）

- 1 伝えている
- 2 伝えたいが、食文化について知らない
- 3 伝えたいが、伝える機会がない
- 4 伝えたいが、伝える時間がない
- 5 その他（具体的に：_____）
- 6 伝える必要はない
- 7 わからない

6 市で行っている食育に関する取り組みについてお聞きします

問22 市で行っている食育に関する取り組みで、あなたの知っているものがありますか？（あてはまるものすべてに○）

- 1 八王子市食育推進計画
- 2 農業体験
- 3 健康フェスタ・食育フェスタ、市民食育イベント
- 4 はちおうじ健康応援店
- 5 八王子市完食応援店
- 6 COOKPAD（はちおうじ元氣ごはん）
- 7 給食で地場産物を活用していること
- 8 「桑都・八王子のふるさと料理」が文化庁100年フードに認定されたこと
- 9 日本遺産献立など、八王子の歴史文化や魅力を伝える献立を給食で提供していること
- 10 給食センターで給食の魅力を知って楽しめる「はっちこキッチンフェスタ」を開催していること
- 11 食育キャラクター（はっちくん）
- 12 知っているものはない（12を選択した場合、○は1つ）

問23 食育について、市で重点的に取り組んでほしいものがありますか？（あてはまるものすべてに○）

- 1 健康に配慮した飲食店・惣菜店の紹介
- 2 食品の安全性の確保（食品表示や食中毒の予防等）
- 3 農業などに関する体験
- 4 地産地消の取り組み（八王子産の農産物情報など）
- 5 環境に配慮した調理方法や食品ロス削減の推進
- 6 伝統食や食事のマナー等、食文化の伝承
- 7 健康的な食生活・食習慣の推進
- 8 食育に関連するイベントや講演会の開催
- 9 食に関する活動をしているサークルやボランティアの支援
- 10 学校・保育所・幼稚園などでの食育
- 11 その他（具体的に：_____）
- 12 特になし（12を選択した場合、○は1つ）

問24 地域で行われている食育活動（料理教室、農業体験、イベント等）に、参加したことがありますか？（○は1つ）

- 1 参加したことがある → 問25へ
- 2 参加したことがない → 問24-1へ

【問24で「2」と回答した方にお聞きします】

問24-1 地域で行われている食育活動について、参加したことがない理由は何ですか？（○は1つ）

- 1 いつ、どこでやっているか分からない
- 2 参加する時間がない
- 3 関心がない
- 4 その他（具体的に：_____）

7 健康の状況についてお聞きます

問25 ご自身は健康だと思いますか？（○は1つ）

1	健康である
2	まあまあ健康である
3	あまり健康でない
4	健康でない
5	わからない

問26 健康のために何か心がけていることはありますか？（あてはまるものすべてに○）

1	できるだけ運動をする
2	食生活に気をつける
3	睡眠を十分にとる
4	規則正しい生活をする
5	お酒を飲みすぎない
6	禁煙を心がける
7	ストレスをためない
8	その他（具体的に：_____）
9	特に何もしていない（9を選択した場合、○は1つ）

問27 ご自身はどのような体型だと思いますか？（○は1つ）

1	痩せている
2	やや痩せている
3	ふつう
4	やや太っている
5	太っている

ご自身についてお聞きます

F1 性別（○は1つ）	1 男性	2 女性
F2 年齢 （○は1つ）	1 10代 2 20代 3 30代 4 40代	5 50代 6 60代 7 70代以上
F3 身長	（ ） cm	
F4 体重	（ ） kg	
F5 お住まいの町名	（ ） 町	
F6 八王子市内における 在住年数 （○は1つ）	1 1年未満 2 1～5年未満 3 5～10年未満	4 10～30年未満 5 30年以上
F7 家族構成 （○は1つ）	1 単身（ひとり暮らし） 2 夫婦のみ 3 親との二世世代家族 4 子との二世世代家族	5 三世世代家族 6 その他（ ）
F8 職業 （○は1つ）	1 正社員・正規職員 2 派遣・契約社員 3 パート・アルバイト （学生を除く） 4 自営業	5 学生 6 家事専従 7 無職 8 その他（ ）

～ ご協力ありがとうございました ～

同封の返信用封筒に入れていただき、ポストにご投函ください。
切手の貼付は不要です。



ご協力
ありがとうございました。

あなたのみちも、
あるけるまち。
八王子

はちおうじ食育キャラクター はっちくん

八王子市民の食育に関する意識調査 ～ ご協力をお願い ～

保護者の皆様

日ごろから市政にご理解とご協力をいただき、深く感謝申し上げます。
「食」は生涯にわたって心身ともに、健康でいきいきと過ごすための基本となるものであり、欠くことのできない大切なものです。

本市では、八王子市の地域特性や食をめぐる現状と課題を踏まえ、食育を推進できよう平成23年（2011年）から3期にわたり「八王子市食育推進計画」を策定し、食育を総合的かつ計画的に推進してきました。

令和7年度、第3期の計画期間が満了することから、第4期策定に向けてみなさまの食育についての意識や関心、日ごろの生活等についておたずねし、次期計画の策定に活用させていただきます。ご多忙のところ誠に恐縮ですが調査の趣旨をご理解いただき、ぜひご協力をお願いいたします。

令和6年（2024年）10月
八王子市保健所 保健総務課

【 回答方法 】

- ◎ 必ず受け取ったお子様の保護者がお答えください。
- ◎ 黒いエンピツか、黒または青のボールペンなどをご使用ください。
- ◎ 回答は、答えの番号を○で囲んでください。
- ◎ 回答は、「1つ」「最大3つまで」「あてはまるものすべて」などの指示に合わせてご記入ください。
- ◎ 記入後は、同封の返信用封筒（切手は不要です）に入れていただき、**11月13日（水）までに 圖を通じてご提出ください。**

※本調査は、市内の保育園児・幼稚園児・小学生における保護者の方、約1,200名にお願いしています。
※また、アンケートは無記名で、結果につきましても統計的に処理し、調査の目的以外に使用することなく、個人を特定して公表するようなことはありません。

【お問い合わせ】

八王子市保健所 保健総務課 健康づくり担当（平日8:30～17:00）
電話：042-645-5112（直通） Fax：042-644-9100

お子様についてお聞きます

問1 お子様は朝食を食べていますか？（○は1つ）

- | | |
|---------------------|---------|
| 1 ほぼ毎日（週に6～7日）食べている | → 問2へ |
| 2 週に4～5日食べている | |
| 3 週に2～3日食べている | |
| 4 週に1日程度食べている | → 問1-1へ |
| 5 ほとんど食べていない | |

【問1で「3～5」と回答した方にお聞きます】

問1-1 お子様は朝食を食べない一番の理由は何ですか？（○は1つ）
最もあてはまるものを1つだけお選びください。

○は1つ

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1 時間がないから | |
| 2 食欲がないから | |
| 3 子どもが食べようしないから（食欲がないから以外の理由） | |
| 4 食べない習慣になっているから | |
| 5 朝食を用意するのが難しいから | |
| 6 その他（ご家族の事情や体調等）（具体的に： ） | |

【全員の方にお聞きます】

問2 お子様は昨日の朝食で何を食べましたか？（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|--------------------------------|--|
| 1 ごはん・おにぎり・食パン・麺類・シリアルなど | |
| 2 肉・魚・卵・豆腐料理など | |
| 3 野菜・きのこ・海藻料理など | |
| 4 みそ汁・スープ類 | |
| 5 果物類 | |
| 6 牛乳・乳製品 | |
| 7 ジュース・コーヒー類 | |
| 8 惣菜パン（サンドイッチ、焼きそばパン、コロケパンなど） | |
| 9 菓子パン（メロンパン、クリームパン、スティックパンなど） | |
| 10 お菓子類 | |
| 11 インスタント食品（カップ麺、レトルト食品など） | |
| 12 バランス栄養食・飲料（クッキータイプ、ゼリー飲料など） | |
| 13 その他（具体的に： ） | |
| 14 食べていない（14を選択した場合、○は1つ） | |

問3 お子様は誰と食事をすることが多いですか？（それぞれ1～6のどれか1つに○）
平日、休日の①朝食、②昼食、③夕食について答えください。

1～6のどれか 1つに○		ひとりで	家族の誰かと	家族 全員と	友人・ 知人と (給食を含む)	食べない	その他
平日	①朝食 →	1	2	3	4	5	6
	②昼食 →	1	2	3	4	5	6
	③夕食 →	1	2	3	4	5	6
休日	①朝食 →	1	2	3	4	5	6
	②昼食 →	1	2	3	4	5	6
	③夕食 →	1	2	3	4	5	6

問4 お子様は食事の際に「いただきます」「ごちそうさま」等の挨拶をしていますか？（○は1つ）

1 毎回している	
2 時々している	
3 していない	

問5 およ様の食生活であてはまるものはありますか？（あてはまるものすべてに○）

1 好き嫌が多い	
2 食べる量が少ない	
3 食べる量が多い	
4 野菜を食べる量が少ない	
5 よく噛まない	
6 なかなか飲み込めない	
7 箸を上手に使うことができない（握り箸やクロス箸など）	
8 ながら食べ・遊び食べが多い	
9 食物アレルギーがある	
10 その他（具体的に：_____）	
11 特になし（11を選択した場合、○は1つ）	

問6 食事について、お子様が何か手伝っていることがありますか？（あてはまるものすべてに○）

1 買い物	
2 料理の手伝い	
3 食卓の準備・片付け	
4 食器を洗う	
5 その他（具体的に：_____）	
6 手伝わない（6を選択した場合、○は1つ）	

保護者の方についてお聞きします

問7 保護者の方は朝食を食べていますか？（○は1つ）

1 ほぼ毎日（週に6～7日）食べている	→ 問8へ
2 週に4～5日食べている	
3 週に2～3日食べている	
4 週に1日程度食べている	→ 問7-1へ
5 ほとんど食べていない	

【問7で「3～5」と回答した方にお聞きします】

問7-1 保護者の方が朝食を食べない一番の理由はなんですか？（○は1つ）
最もあてはまるものを1つだけお選びください。

○は1つ	
1 時間がないから	
2 食欲がないから	
3 やせたいから	
4 食べない方が体調が良いから	
5 作るのが面倒だから	
6 その他（具体的に：_____）	

【全員の方にお聞きします】

問8 保護者の方は昨日の朝食で何を食べましたか？（あてはまるものすべてに○）

1 ごはん・おにぎり・食パン・麺類・シリアルなど	
2 肉・魚・卵・豆腐料理など	
3 野菜・きのこ・海藻料理など	
4 みそ汁・スープ類	
5 果物類	
6 牛乳・乳製品	
7 ジュース・コーヒークリーム	
8 惣菜パン（サンドイッチ、焼きそばパン、コロケパンなど）	
9 菓子パン（メロンパン、クリームパン、スティックパンなど）	
10 お菓子類	
11 インスタント食品（カップ麺、レトルト食品など）	
12 バランス栄養食・飲料（クッキータイプ、ゼリー飲料など）	
13 その他（具体的に：_____）	
14 食べていない（14を選択した場合、○は1つ）	

問9 保護者の方は食事の際に「いただきます」「ごちそうさま」等の挨拶をしていますか？
(○は1つ)

1	毎回している
2	時々している
3	していない

問10 1週間のご家庭の食事（給食を除く）において『外食』や『冷凍食品』等をどのくらいの頻度で利用しますか？（それぞれ1～5のどれか1つに○）

1～5のどれか1つに○		ほぼ毎日 (週に 6～7日)	週に 4～5日	週に 2～3日	週に 1日程度	ほとんど 利用 しない
①	外食	→ 1	2	3	4	5
②	中食（宅配含む） なかいく	→ 1	2	3	4	5
③	冷凍食品 (から揚げ、チャーハン、グラタン 等の調理済みのもの)	→ 1	2	3	4	5
④	レトルト食品 (カレー、ハンバーグ等の調理済み のもの)	→ 1	2	3	4	5
⑤	カップ麺・インスタント類	→ 1	2	3	4	5

* 『中食(なかいく)』とは…買ってきたおにぎり・サンドイッチ・惣菜等の利用、宅配弁当や出前、テイクアウトしたもの等を自宅等で食べることです。

問11 保護者の方は『食育』について関心がありますか？ (○は1つ)

1	ある	→ 問11-1へ
2	どちらかと言えば関心がある	
3	どちらかと言えば関心がない	→ 問12へ
4	関心がない	
5	わからない	

* 『食育』とは…様々な経験を通じて「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることとされています。食育は知育、徳育及び体育の基礎となるものです。

【問11で「1・2」と回答した方にお聞きします】

問11-1 保護者の方は『食育』に関することで、どのようなことに関心をお持ちですか？
(あてはまるものすべてに○)

1	心身の健康の維持・増進について
2	食生活の乱れについて
3	「瘦せ」について
4	「肥満」について
5	生活習慣病の予防（糖尿病や高血圧症、がん等）について
6	食品の安全性について
7	和食や伝統食（行事食）・郷土食の伝承について
8	食事のマナーについて
9	地産地消について
10	食べ残しなどの食品ロス削減について
11	自然の恩恵や食に対する感謝の気持ちについて
12	誰かと一緒に食べる共食について
13	ゆっくりよく噛んで食べることにについて
14	農業などに関する体験について
15	その他（具体的に： ）

【全員の方にお聞きします】

問12 保護者の方は『食育』に関することで、特に子どもに伝えていきたいことはどのようなことですか？ (○は最大3つまで)

○は最大3つまで

1	健康な体をつくる食について
2	食品の安全性について
3	和食や伝統食（行事食）・郷土食について
4	食事のマナーについて
5	八王子産の農産物について
6	食べ残しなどの食品ロス削減について
7	自然の恩恵や食に対する感謝の気持ちを持つことについて
8	誰かと一緒に食べる共食について
9	ゆっくりよく噛んで食べることにについて
10	料理の仕方について
11	その他（具体的に： ）
12	伝えていく必要はない（12を選択した場合、○は1つ）

お子様と記入者についてお聞きます

- 1 テレビやラジオ
- 2 新聞・書籍・雑誌など
- 3 インターネット
- 4 SNS (Facebook, X, Instagram, TikTok, Youtubeなど)
- 5 市からの情報発信(広報、HP、SNS等)
- 6 家族、友人
- 7 保育園や幼稚園からの配布物
- 8 その他(具体的に：)
- 9 入手しない(9を選択した場合、○は1つ)

F 1 お子様の性別	1 男 性	2 女 性
F 2 お子様の年齢	() 歳	
F 3 お住まいの町名	() 町	
F 4 お子様の 八王子市内における 在住年数	1 1年未満 2 1～5年未満 3 5～10年未満	4 10～12年以下 5 市外在住
F 5 同居の家族 (お子様から見た)	1 父 2 母 3 兄	4 弟 5 姉 6 妹 7 祖父 8 祖母 9 曾祖父 10 曾祖母 11 その他 ()
F 6 記入者 (お子様から見た)	1 父 2 母 3 兄	4 弟 5 姉 6 妹 7 祖父 8 祖母 9 曾祖父 10 曾祖母 11 その他 ()
F 7 記入者の就労状況 (○は1つ)	1 正社員・正規職員 2 派遣・契約社員 3 パート・アルバイト (学生を除く) 4 自営業 5 学生 6 家事専従 7 無職 8 その他 ()	

～ ご協力ありがとうございました ～

同封の返信用封筒に入れて封をしていただき、票を通じてご提出ください。



ありがとうございました。

あなたのおうちを
あるけるまち。
Ave

はちおうじ食育キャラクター はっちくん

八王子市民の食育に関する意識調査 ～ ご協力をお願い ～

保護者の皆様

日ごろから市政にご理解とご協力をいただき、深く感謝申し上げます。
「食」は生涯にわたって心身ともに、健康でいきいきと過ごすための基本となるものであり、欠くことのできない大切なものです。

本市では、八王子市の地域特性や食をめぐる現状と課題を踏まえ、食育を推進できよう平成23年（2011年）から3期にわたり「八王子市食育推進計画」を策定し、食育を総合的かつ計画的に推進してきました。

令和7年度、第3期の計画期間が満了することから、第4期策定に向けてみなさまの食育についての意識や関心、日ごろの生活等についておたずねし、次期計画の策定に活用させていただきます。ご多忙のところ誠に恐縮ですが調査の趣旨をご理解いただき、ぜひご協力をお願いいたします。

令和6年（2024年）10月
八王子市保健所 保健総務課

【 回答方法 】

- ◎ 必ず受け取ったお子様の保護者がお答えください。
- ◎ 黒いエンピツか、黒または青のボールペンなどをご使用ください。
- ◎ 回答は、答えの番号を○で囲んでください。
- ◎ 回答は、「1つ」「最大3つまで」「あてはまるものすべて」などの指示に合わせてご記入ください。
- ◎ 記入後は、同封の返信用封筒（切手は不要です）に入れていただき、**11月13日（水）までに 学校を通じてご提出ください。**

※本調査は、市内の保育園児・幼稚園児・小学生における保護者の方、約1,200名にお願いしています。
※また、アンケートは無記名で、結果につきましても統計的に処理し、調査の目的以外に使用することなく、個人を特定して公表するようなことはありません。

【お問い合わせ】

八王子市保健所 保健総務課 健康づくり担当（平日8:30～17:00）
電話：042-645-5112（直通） Fax：042-644-9100

お子様についてお聞きします

問1 お子様は朝食を食べていますか？（○は1つ）

- | | |
|---------------------|---------|
| 1 ほぼ毎日（週に6～7日）食べている | → 問2へ |
| 2 週に4～5日食べている | |
| 3 週に2～3日食べている | |
| 4 週に1日程度食べている | → 問1-1へ |
| 5 ほとんど食べていない | |

【問1で「3～5」と回答した方にお聞きします】

問1-1 お子様は朝食を食べない一番の理由は何ですか？（○は1つ）
最もあてはまるものを1つだけお選びください。

○は1つ

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1 時間がないから | |
| 2 食欲がないから | |
| 3 子どもが食べようしないから（食欲がないから以外の理由） | |
| 4 食べない習慣になっているから | |
| 5 朝食を用意するのが難しいから | |
| 6 その他（ご家族の事情や体調面等）（具体的に： ） | |

【全員の方にお聞きします】

問2 お子様は昨日の朝食で何を食べてましたか？（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|--------------------------------|--|
| 1 ごはん・おにぎり・食パン・麺類・シリアルなど | |
| 2 肉・魚・卵・豆腐料理など | |
| 3 野菜・きのこ・海藻料理など | |
| 4 みそ汁・スープ類 | |
| 5 果物類 | |
| 6 牛乳・乳製品 | |
| 7 ジュース・コーヒー類 | |
| 8 惣菜パン（サンドイッチ、焼きそばパン、コロケパンなど） | |
| 9 菓子パン（メロンパン、クリームパン、スティックパンなど） | |
| 10 お菓子類 | |
| 11 インスタント食品（カップ麺、レトルト食品など） | |
| 12 バランス栄養食・飲料（クッキータイプ、ゼリー飲料など） | |
| 13 その他（具体的に： ） | |
| 14 食べていない（14を選択した場合、○は1つ） | |

問3 お子様は誰と食事をすることが多いですか？（それぞれ1～6のどれか1つに○）
平日、休日の①朝食、②昼食、③夕食について答えてください。

1～6のどれか1つに○		ひとりで	家族の誰かと	家族全員と	友人・知人と（給食を含む）	食べない	その他
平日	①朝食 →	1	2	3	4	5	6
	②昼食 →	1	2	3	4	5	6
	③夕食 →	1	2	3	4	5	6
休日	①朝食 →	1	2	3	4	5	6
	②昼食 →	1	2	3	4	5	6
	③夕食 →	1	2	3	4	5	6

問4 お子様は食事の際に「いただきます」「ごちそうさま」等の挨拶をしていますか？（○は1つ）

1	毎回している
2	時々している
3	していない

問5 お子様の食生活であてはまるものはありますか？（あてはまるものすべてに○）

1	好き嫌いが多い
2	食べる量が少ない
3	食べる量が多い
4	野菜を食べる量が少ない
5	よく嘔まない
6	なかなか飲み込めない
7	箸を上手に使うことができない（握り箸やクロス箸など）
8	ながら食べ・遊び食べが多い
9	食物アレルギーがある
10	その他（具体的に：_____）
11	特になし（11を選択した場合、○は1つ）

問6 食事について、お子様が何か手伝っていることがありますか？（あてはまるものすべてに○）

1	買い物
2	料理の手伝い
3	食卓の準備・片付け
4	食器を洗う
5	その他（具体的に：_____）
6	手伝わない（6を選択した場合、○は1つ）

保護者の方についてお聞きします

問7 保護者の方は朝食を食べていますか？（○は1つ）

1	ほぼ毎日（週に6～7日）食べている	→ 問8へ
2	週に4～5日食べている	
3	週に2～3日食べている	
4	週に1日程度食べている	→ 問7-1へ
5	ほとんど食べていない	

【問7で「3～5」と回答した方にお聞きします】

問7-1 保護者の方が朝食を食べない一番の理由はなんですか？（○は1つ）
最もあてはまるものを1つだけお選びください。

○は1つ

1	時間がないから
2	食欲がないから
3	やせたいから
4	食べない方が体調が良いから
5	作るのが面倒だから
6	その他（具体的に：_____）

【全員の方にお聞きします】

問8 保護者の方は昨日の朝食で何を食べましたか？（あてはまるものすべてに○）

1	ごはん・おにぎり・食パン・麺類・シリアルなど
2	肉・魚・卵・豆腐料理など
3	野菜・きのこ・海藻料理など
4	みそ汁・スープ類
5	果物類
6	牛乳・乳製品
7	ジュース・コーヒー類
8	惣菜パン（サンドイッチ、焼きそばパン、コロケパンなど）
9	菓子パン（メロンパン、クリームパン、スティックパンなど）
10	お菓子類
11	インスタント食品（カップ麺、レトルト食品など）
12	バランス栄養食・飲料（クッキータイプ、ゼリー飲料など）
13	その他（具体的に：_____）
14	食べていない（14を選択した場合、○は1つ）

問9 保護者の方は食事の際に「いただきます」「ごちそうさま」等の挨拶をしていますか？
(○は1つ)

1	毎回している
2	時々している
3	していない

問10 1週間のご家庭の食事（給食を除く）において『外食』や『冷凍食品』等をどのくらいの頻度で利用しますか？（それぞれ1～5のどれか1つに○）

	ほぼ毎日 (週に 6～7日)	週に 4～5日	週に 2～3日	週に 1日程度	ほとんど 利用 しない	
① 外食	→	1	2	3	4	5
② 中食(宅配含む)	→	1	2	3	4	5
③ 冷凍食品 (から揚げ、チャーハン、グラタン 等の調理済みのもの)	→	1	2	3	4	5
④ レトルト食品 (カレー、ハンバーグ等の調理済み のもの)	→	1	2	3	4	5
⑤ カップ麺・インスタント麺	→	1	2	3	4	5

*『中食(なかしょく)』とは…買ってきたおにぎり・サンドイッチ・惣菜等の利用、宅配弁当や出前、
テイクアウトしたもの等を自宅等で食べることです。

問11 保護者の方は『食育』について関心がありますか？ (○は1つ)

1	ある	→	問11-1へ
2	どちらかと言えば関心がある		
3	どちらかと言えば関心がない	→	問12へ
4	関心がない		
5	わからない		

*『食育』とは…様々な経験を通して「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる
人間を育てることとされています。食育は知育、徳育及び体育の基礎となるものです。

【問11で「1・2」と回答した方にお聞きします】

問11-1 保護者の方は『食育』に関することで、どのようなことに関心をお持ちですか？
(あてはまるものすべてに○)

1	心身の健康の維持・増進について
2	食生活の乱れについて
3	「瘦せ」について
4	「肥満」について
5	生活習慣病の予防（糖尿病や高血圧症、がん等）について
6	食品の安全性について
7	和食や伝統食（行事食）・郷土食の伝承について
8	食事のマナーについて
9	地産地消について
10	食べ残しなどの食品ロス削減について
11	自然の恩恵や食に対する感謝の気持ちについて
12	誰かと一緒に食べる共食について
13	ゆっくりよく噛んで食べることにについて
14	農業などに関する体験について
15	その他（具体的に：_____）

【全員の方にお聞きします】

問12 保護者の方は『食育』に関することで、特に子どもに伝えていきたいことはどのようなこと
ですか？ (○は最大3つまで)

○は最大3つまで

1	健康な体をつくる食について
2	食品の安全性について
3	和食や伝統食（行事食）・郷土食について
4	食事のマナーについて
5	八王子産の農産物について
6	食べ残しなどの食品ロス削減について
7	自然の恩恵や食に対する感謝の気持ちを持つことについて
8	誰かと一緒に食べる共食について
9	ゆっくりよく噛んで食べることにについて
10	料理の仕方について
11	その他（具体的に：_____）
12	伝えていく必要はない（12を選択した場合、○は1つ）

問13 食に関する情報はどこから入手しますか？（あてはまるものすべてに○）

- 1 テレビやラジオ
- 2 新聞・書籍・雑誌など
- 3 インターネット
- 4 SNS (Facebook, X, Instagram, TikTok, Youtubeなど)
- 5 市からの情報発信(広報、HP、SNS等)
- 6 家族、友人
- 7 小学校からの配布物
- 8 その他(具体的に：)
- 9 入手しない(9を選択した場合、○は1つ)

お子様と記入者についてお聞きます

	1 男 性	2 女 性
F1 お子様の性別	()	()
F2 お子様の年齢	() 歳	() 歳
F3 お住まいの町名	() 町	() 町
F4 お子様の 八王子市内における 在住年数	1 1年未満 2 1～5年未満 3 5～10年未満	4 10～12年以下 5 市外在住
F5 同居の家族 (お子様から見た)	1 父 2 母 3 兄	4 弟 5 姉 6 妹 7 祖父 8 祖母 9 曾祖父 10 曾祖母 11 その他 ()
F6 記入者 (お子様から見た)	1 父 2 母 3 兄	4 弟 5 姉 6 妹 7 祖父 8 祖母 9 曾祖父 10 曾祖母 11 その他 ()
F7 記入者の就労状況 (○は1つ)	1 正社員・正規職員 2 派遣・契約社員 3 パート・アルバイト (学生を除く) 4 自営業 5 学生 6 家事専従 7 無職 8 その他 ()	

ご協力ありがとうございました

同封の返信用封筒に入れて封をしていただき、学校を通じてご提出ください。



ありがとうございました。

あなたのこと、
あるいるま。

はちおうじ食育キャラクター はっちくん

八王子市民の食育に関する意識調査
～ ご協力をお願い ～

日ごろから市政にご理解とご協力をいただき、深く感謝申し上げます。
「食」は生涯にわたって心身ともに、健康でいきいきと過ごすための基本となるものであり、欠くことのできない大切なものです。

本市では、八王子市の地域特性や食をめぐる現状と課題を踏まえ、食育を推進できよう平成23年（2011年）から3期にわたり「八王子市食育推進計画」を策定し、食育を総合的かつ計画的に推進してきました。

令和7年度、第3期の計画期間が満了することから、第4期策定に向けてみなさまの食育についての意識や関心、日ごろの生活等についておたずねし、次期計画の策定に活用させていただきます。ご多忙のところ誠に恐縮ですが調査の趣旨をご理解いただき、ぜひご協力をお願いいたします。

令和6年（2024年）10月
八王子市保健所 保健総務課

【 回答方法 】

- ◎ 必ず受け取った本人がお答えください。
- ◎ 濃いエンピツか、黒または青のボールペンなどをご使用ください。
- ◎ 回答は、答えの番号を○で囲んでください。
- ◎ 回答は、「1つ」「最大3つまで」「あてはまるものすべて」などの指示に合わせてご記入ください。
- ◎ 記入後は、同封の返信用封筒（切手は不要です）に入れていただき、**11月13日（水）までに 学校を通じてご提出**ください。

※また、アンケートは無記名で、結果につきましても統計的に処理し、調査の目的以外に使用することはなく、個人を特定して公表するようなことはありません。

【お問い合わせ】

八王子市保健所 保健総務課 健康づくり担当（平日8:30～17:00）
電話：042-645-5112（直通） Fax：042-644-9100

ご自身のことについてお答えください

問1 朝食を食べていますか？（○は1つ）

1 ほぼ毎日（週に6～7日）食べている	→ 問2へ
2 週に4～5日食べている	
3 週に2～3日食べている	
4 週に1日程度食べている	→ 問1-1へ
5 ほとんど食べていない	

【問1で「3～5」と回答した方にお聞きます】

問1-1 朝食を食べない一番の理由はなんですか？（○は1つ）
最もあてはまるものを1つだけお選びください。

○は1つ

- 1 時間がないから
- 2 食欲がないから
- 3 やせたいから
- 4 食べない方が体調が良いから
- 5 準備されていないから
- 6 その他（具体的に： ）

【全員の方にお聞きます】

問2 昨日の朝食は何を食べましたか？（あてはまるものすべてに○）

1 ごはん・おにぎり・食パン・麺類・シリアルなど
2 肉・魚・卵・豆腐料理など
3 野菜・きのこ・海藻料理など
4 みそ汁・スープ類
5 果物類
6 牛乳・乳製品
7 ジュース・コーヒー類
8 惣菜パン（サンドイッチ、焼きそばパン、コロケパンなど）
9 菓子パン（メロンパン、クリームパン、スティックパンなど）
10 お菓子類
11 インスタント食品（カップ麺、レトルト食品など）
12 バランス栄養食・飲料（クッキータイプ、ゼリー飲料など）
13 その他（具体的に： ）
14 食べていない（14を選択した場合、○は1つ）

問3 『外食』や『冷凍食品』等を食べるタイミングは、いつが多いですか？
(それぞれ1～6のどれか1つに○)

1～6のどれか 1つに○							
	朝食	昼食	夕食	間食	夜食	ほとんど 食べない	
① 外食	→	1	2	3	4	5	6
② 中食(宅配含む)	→	1	2	3	4	5	6
③ 冷凍食品 (から揚げ、チャーハン、グラタン等の調理済みのもの)	→	1	2	3	4	5	6
④ レトルト食品 (カレー、ハンバーグ等の調理済みのもの)	→	1	2	3	4	5	6
⑤ カップ麺・インスタント麺	→	1	2	3	4	5	6

* 『中食(なかしょく)』とは…買ってきただけ・サンドイッチ・惣菜等の利用、宅配弁当や出前、
テイクアウトしたものを自宅等で食べることです。

問4 食事を購入する際(外食を含む)何を基準に選びますか？(あてはまるものすべてに○)

1	食べたいもの
2	バランスよく食べられるもの
3	ボリューム
4	値段
5	見た目
6	カロリー
7	脂質・たんばく質・炭水化物・塩分などの栄養成分
8	野菜の量
9	食品添加物
10	食材の産地
11	その他(具体的に：)
12	自分で食事を購入しない(12を選択した場合、○は1つ)
13	わからない(13を選択した場合、○は1つ)

問5 誰と食事をする人が多いですか？(それぞれ1～6のどれか1つに○)
平日、休日の①朝食、②昼食、③夕食について答えてください。

1～6のどれか 1つに○		ひとり	家族の誰かと	家族全員と	友人・知人と	食べない	その他
平日	①朝食	1	2	3	4	5	6
	②昼食	1	2	3	4	5	6
	③夕食	1	2	3	4	5	6
休日	①朝食	1	2	3	4	5	6
	②昼食	1	2	3	4	5	6
	③夕食	1	2	3	4	5	6

問6 食事の際に「いただきます」「ごちそうさま」等の挨拶をしていますか？(○は1つ)

1	毎回している
2	時々している
3	していない

問7 ご自宅で普段料理をしていますか？(○は1つ)

1	ほぼ毎日している
2	週に2～3回程度している
3	週に1回程度している
4	月に2回程度している
5	月に1回程度している
6	ほとんどしない

問8 『食育』や『食』に関することで知りたいことはどんなことですか？（あてはまるものすべてに○）

1	料理の仕方について
2	バランスの良い食事について（主食・主菜・副菜の組み合わせについて）
3	適正な体重について
4	食品の安全性について
5	和食や伝統食（行事食）・郷土料理の伝承について
6	食事のマナーについて
7	地産地消について
8	食べ残しなどの食品ロス削減について
9	自然の恩恵や食に対する感謝の気持ちについて
10	誰かと一緒に食べる共食について
11	ゆっくりよく噛んで食べることにについて
12	農業などについて
13	骨を強くするための食について
14	貧血を防ぐ食について
15	ダイエットに効果のある食について
16	スポーツをするときに効果のある食について
17	その他（具体的に：_____）
18	知りたいことはない（18を選択した場合、○は1つ）

問9 ご自身はどのような体型だと思いますか？（○は1つ）

1	痩せている
2	やや痩せている
3	ふつう
4	やや太っている
5	太っている

問10 ご自身が必要な情報をどこから入手することが多いですか？（あてはまるものすべてに○）

1	テレビやラジオ
2	新聞・書籍・雑誌など
3	インターネット
4	SNS（Facebook、X、Instagram、TikTok、Youtubeなど）
5	市からの情報発信（広報、HP、SNS等）
6	家族、友人
7	その他（具体的に：_____）
8	入手しない（8を選択した場合、○は1つ）

ご自身についてお聞きします

F1 性別	1 男 性	2 女 性
F2 年齢	() 歳	
F3 お住まいの町名	() 町	() 市
F4 身長	() cm	
F5 体重	() kg	
F6 八王子市内における 在住年数	1 1年未満 2 1～5年未満 3 5～10年未満	4 10～18年以下 5 市外在住
F7 同居の家族 (本人から見た)	1 父 2 母 3 兄	4 弟 5 姉 6 妹 7 祖父 8 祖母 9 曾祖父 10 曾祖母 11 その他 ()

～ ご協力ありがとうございました ～

同封の返信用封筒に入れて封をしていただき、学校を通じてご提出ください。



ご協力
ありがとうございました。



はちおうじ食育キャラクター はっちくん

八王子市民の食育に関する意識調査

報 告 書

令和7年3月発行

発 行 八王子市健康医療部（八王子市保健所）保健総務課
八王子市明神町三丁目19番2号
電話 042-645-5112（直通）

あなたのまちを、
あるけるまち。
ハエ子