

# 子どもと家族の食生活等実態調査 結果概要

栃木県

## ■ 調査の目的

栃木県の保育所、幼稚園、認定こども園に通う子どもの食習慣や生活習慣の実態、保護者の子どもの健康に対する考え方などを把握し、今後の県民の健康づくりに役立てるために実施しました。

## ■ 主な調査内容と実施時期

◇調査内容 子どもとその他の家族の食生活や生活習慣などの健康に関するアンケート調査

◇調査実施時期 令和4（2022）年9月～10月の任意の日に実施しました。

## ■ 調査の対象

栃木県内の層化抽出した保育所、幼稚園、認定こども園の3歳～6歳児（8,867名（回収率85.6%））の保護者に御協力をいただきました。

また、調査回答者7,590名のうち白紙回答及び年齢不明者を除いた、総数7,546名（男子4,008名、女子3,527名、性別不明者11名）を解析対象者としてしました。

※各図表内の割合（%）は四捨五入のため、内訳の合計が総数と一致しないことがある。

※各図表の（ ）内の数値はそれぞれの回答者数（無回答除く）。

※総数：年齢不明者除く。

## 今回の調査からわかった主なことから

本概要では、**体格、栄養・食生活、運動、歯の健康、受動喫煙、休養、情報機器の利用状況、食物アレルギー**の利用状況について取り上げています。

- ・6歳では他の年齢より「肥満傾向」児の割合が高い
  - ・朝食を食べない日がある子どもの割合は約3%
  - ・主食・主菜・副菜を揃えた食事をほとんど毎日、1日に2回以上食べている子どもの割合は、およそ5割
  - ・朝食を子どもだけで食べている割合は、およそ3割、一人で食べている子どもは約5%
  - ・1週間に5日以上運動（外遊びも含む）をしている子どもの割合は、およそ6割
  - ・むし歯がある子どもの割合は、年齢が上がるほど高い
  - ・同居家族の中に喫煙者がいる子どもの割合は41.2%、屋内で喫煙する家族がいる子どもの割合は12.6%
  - ・子どもの休日の起床や就寝時間は、平日に比べ遅くなる傾向
  - ・アレルギー表示に関する特定原材料28品目を控えている子どもの割合は10.0%
- 現在もしくは過去に食品を控えていた子どものうち、「保護者の判断で食品を控えている」と回答した保護者の割合は57.9%

\*前回調査：平成27年度 子どもと家族の食生活等実態調査

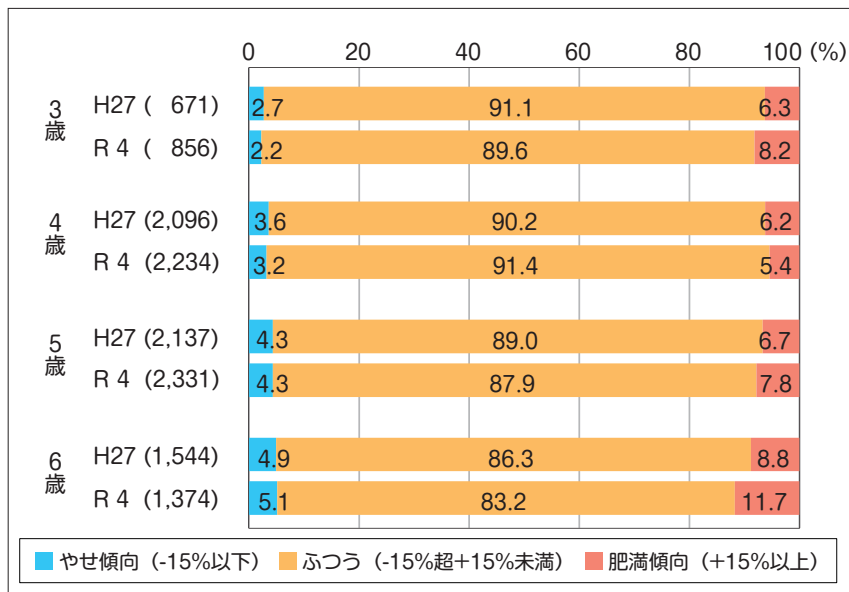
令和6（2024）年3月  
栃木県保健福祉部健康増進課

## 1-1 体格（肥満度の状況）

6歳では他の年齢より「肥満傾向」児の割合が高い

「肥満度の分布（図1）」の割合については、「やせ傾向」の子どもは、年齢が上がるほどやや高くなっていました。「肥満傾向」の子どもの割合は6歳が11.7%で最も高く、次いで3歳が8.2%でした。

【図1 肥満度の分布（年齢別）】

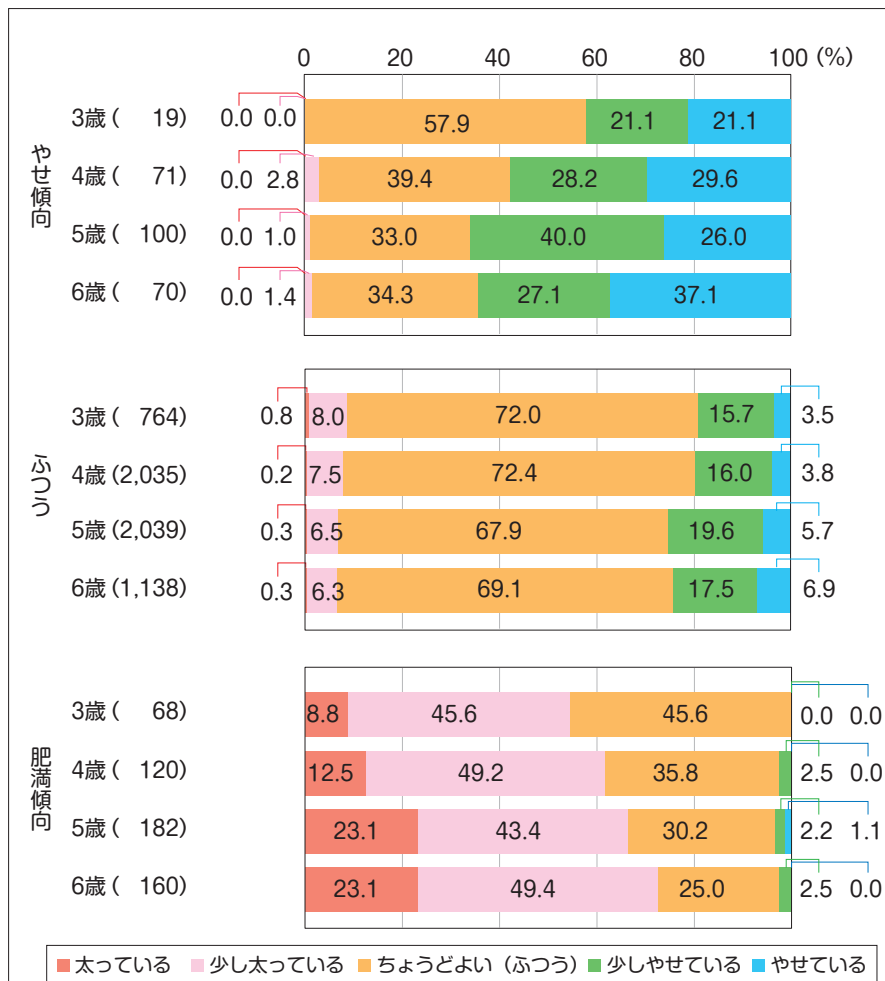


## 1-2 体格（子の体格に関する保護者の評価の状況）

「肥満傾向」の子どもをもつ保護者では、子どもの年齢が上がるほど「太っている」「少し太っている」と回答した保護者の割合が高い

「子の体格（肥満度別）に関する保護者の評価（図2）」については、「やせ傾向」の子どもをもつ保護者では、「ちょうどよい」と回答した者の割合が3歳の保護者で57.9%と高くなりました。「肥満傾向」の子どもをもつ保護者では、子どもの年齢が高いほど「太っている」「少し太っている」と回答した保護者の割合が高くなりました。

【図2 子の体格（肥満度別）に関する保護者の評価（年齢別）】



## 2-1 栄養・食生活（朝食の欠食状況）

朝食を食べない日がある子どもの割合は約3%

「朝食の欠食状況（表1）」については、朝食を「食べない日がある」「ほとんど食べない」子どもの割合は、すべての年齢で約3%でした。

[表1 朝食の欠食状況（年齢別）]

	3歳 (961)	4歳 (2,458)	5歳 (2,603)	6歳 (1,487)
ほとんど毎日食べる	96.5%	96.6%	96.5%	96.3%
食べない日がある	3.3%	2.7%	2.0%	3.1%
ほとんど食べない	0.2%	0.7%	0.5%	0.6%

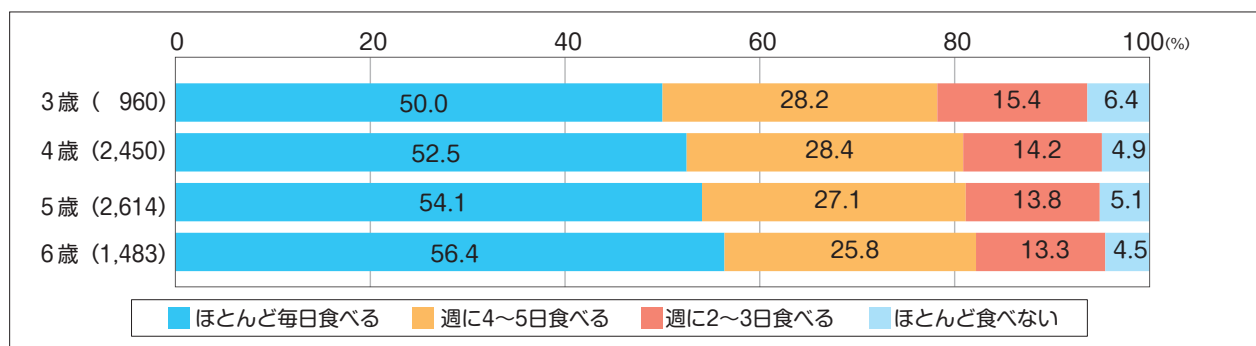
\*食べない日がある：週4～5日食べない、週2～3日食べない

## 2-2 栄養・食生活（主食・主菜・副菜の摂取状況）

主食・主菜・副菜を揃えた食事をほとんど毎日、1日に2回以上食べている子どもの割合は、およそ5割

「主食、主菜、副菜を揃えて食べる頻度（図3）」の割合については、「ほとんど毎日」と回答した子どもは、すべての年齢でおよそ5割、「ほとんど食べない」と回答した子どもは約5%でした。

[図3 主食・主菜・副菜を揃えて食べる頻度（年齢別）]



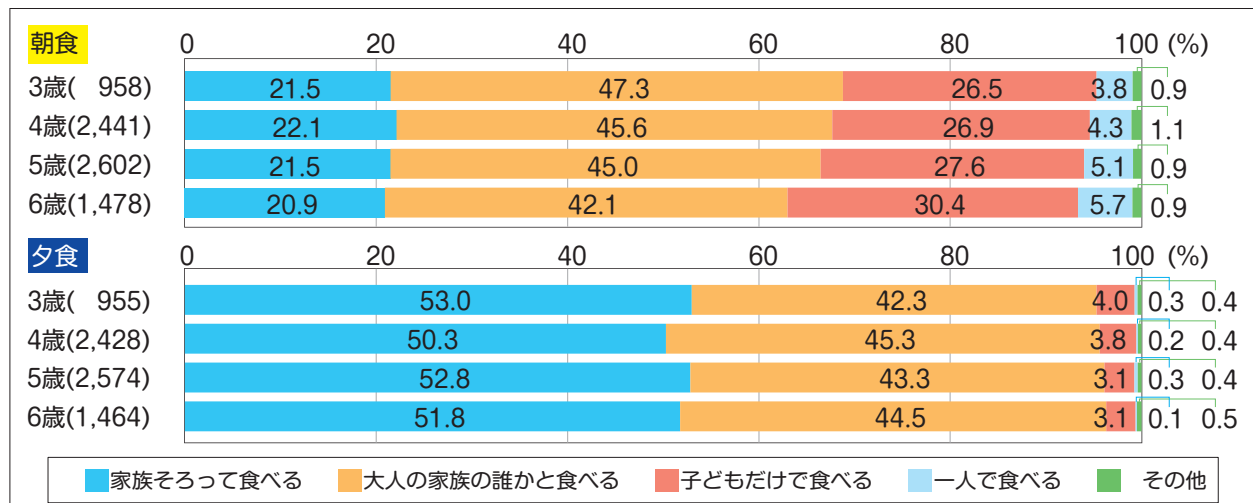
\*主食・主菜・副菜を揃えて食べる頻度の基準：1日に2回以上揃えている日を1日とする

## 2-3 栄養・食生活（共食の状況）

朝食を子どもだけで食べている割合は、およそ3割、一人で食べている子どもは約5%

「共食の状況（図4）」の割合については、朝食を「子どもだけで食べる」と回答した保護者の割合はおよそ3割で、「一人で食べる」と回答した保護者の割合は約5%でした。朝食では夕食と比べて「子どもだけで食べる」、「一人で食べる」と回答した保護者の割合が高く、子の年齢が上がるほどその割合は高くなりました。

[図4 共食の状況（年齢別）]

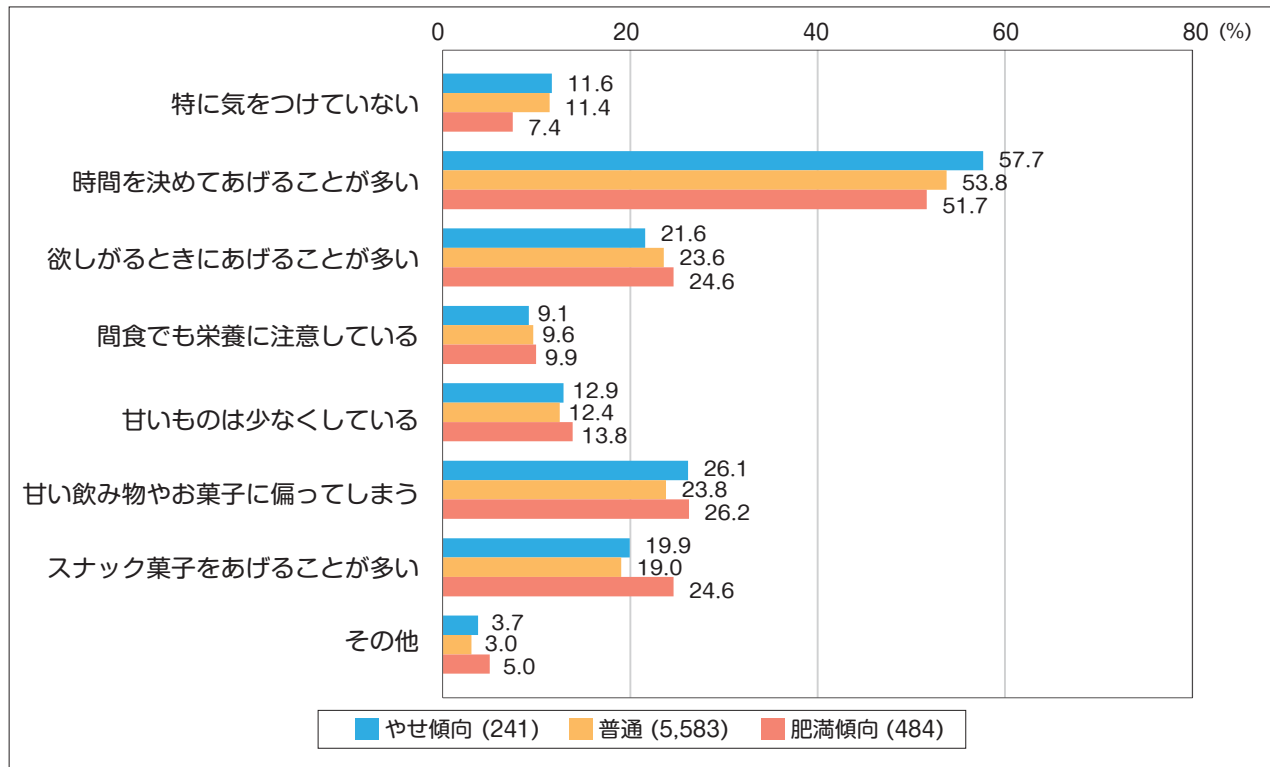


## 2-4 栄養・食生活（間食の与え方の状況）

間食の与え方では、「時間を決めてあげることが多い」と回答した保護者がおよそ5割で最多

「肥満度別の間食の与え方（図5）」の割合については、肥満度と関係なく「時間を決めてあげることが多い」と回答した保護者がおよそ5割で最多でした。体格別にみると「肥満傾向」の子どもをもつ保護者は、他の体型に比べて「特に気をつけていない」と回答した割合が低く、「スナック菓子をあげることが多い」と回答した割合が高くなりました。

【図5 肥満度別の間食の与え方（年齢別） ※複数回答可】

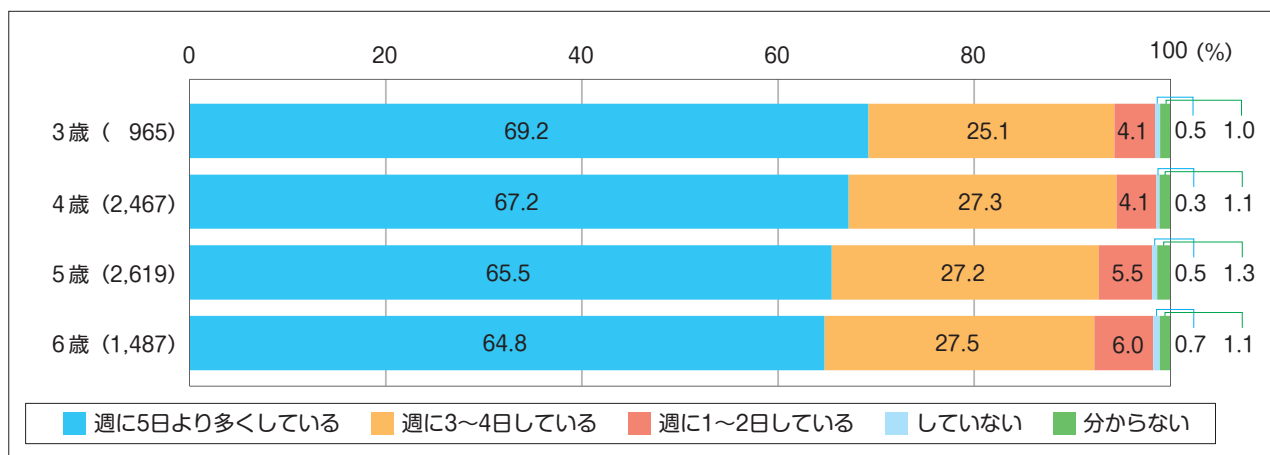


## 3 運動（運動習慣の状況）

1週間に5日以上運動（外遊びも含む）をしている子どもの割合は、およそ6割  
年齢が上がるほどその割合は低下

「1週間の運動の状況（図6）」の割合については、保育所等の活動も含め「週に5日より多くしている」子どもの割合は、すべての年齢でおよそ6割以上であり、年齢が上がるほどその割合は低くなりました。一方で、「週1～2日している」子どもの割合は、年齢が上がるほど高くなりました。

【図6 1週間の運動の状況（年齢別）】



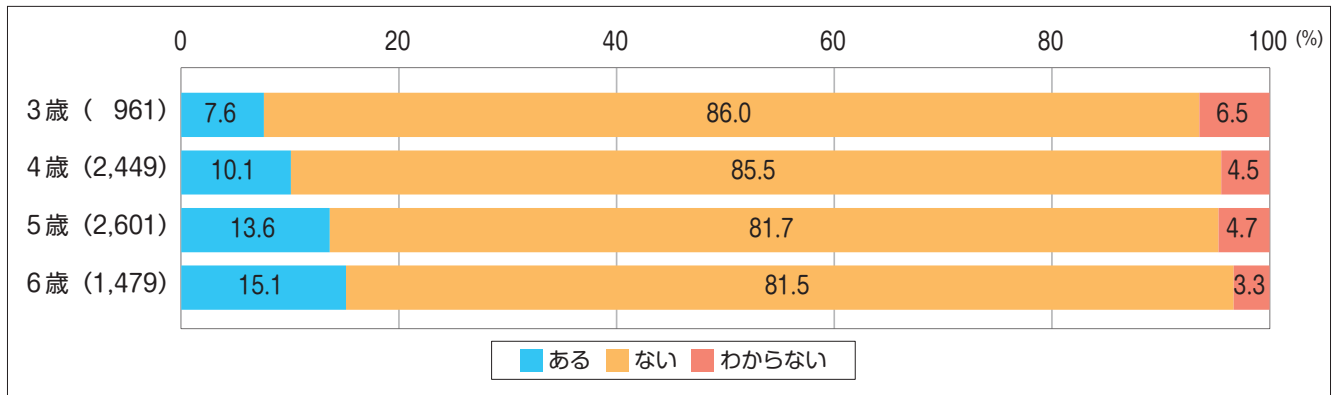
平日に家でテレビやビデオを見る時間、ゲーム機やタブレット等を使用する時間が多くなるほど、1週間の運動が少ない傾向がみられました。

## 4-1 歯の健康（むし歯の状況）

むし歯がある子どもの割合は、年齢が上がるほど高い  
3歳児に比べて6歳児では、およそ2倍

「むし歯の状況（図7）」の割合については、むし歯が「ある」子どもの割合は、年齢が上がるほど高くなりました。

【図7 むし歯の状況（年齢別）】



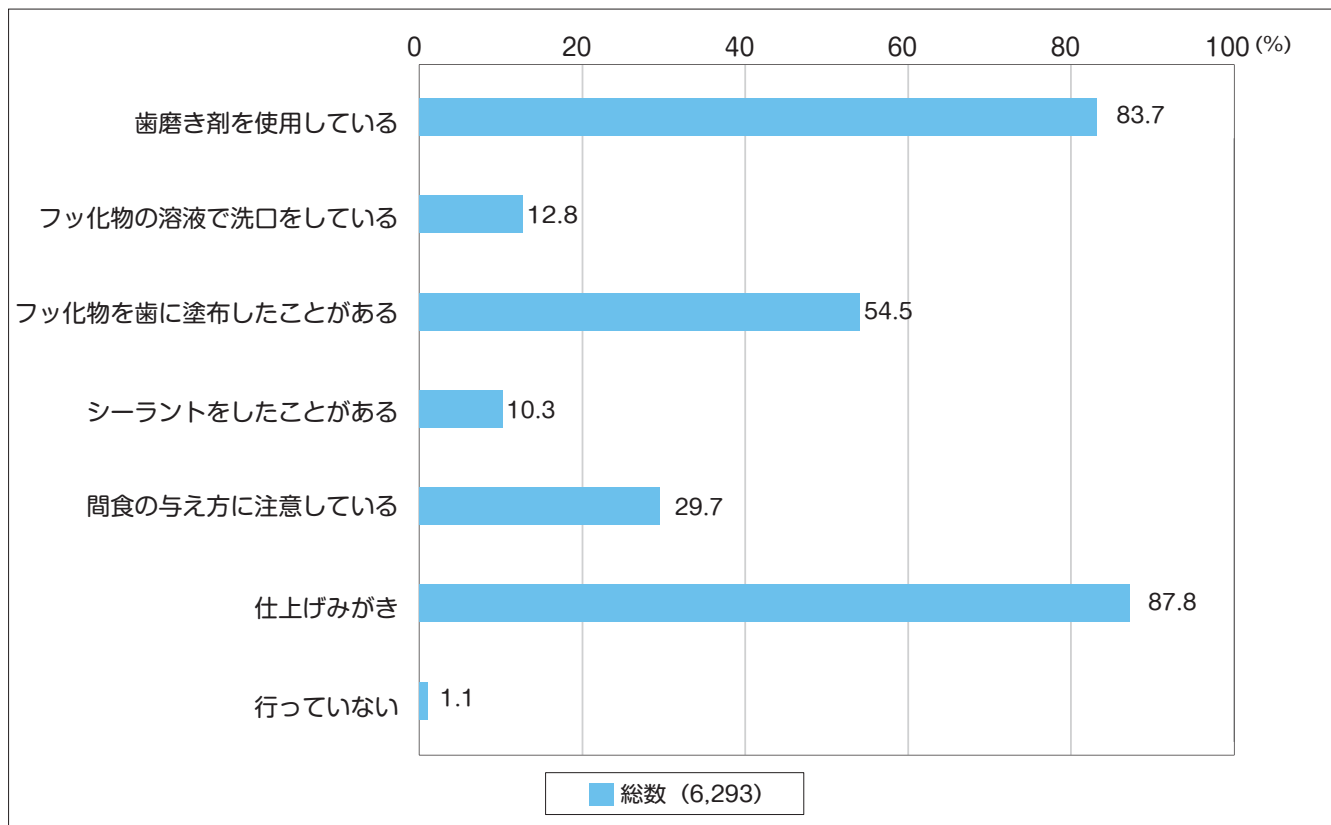
むし歯が「ある」子どもの割合は、全体で12.0%でした。なお、むし歯の本数については、多い順に「1本」の子どもの割合が36.1%、「2本」が32.4%でした。

## 4-2 歯の健康（口腔衛生の関心度の状況）

仕上げ歯磨きをしている子どもの割合は、8割以上

「むし歯の予防方法（図8）」の割合については、「歯磨き剤を使用している」及び「仕上げみがきを行っている」子どもの割合は8割を超えていました。

【図8 むし歯の予防方法（年齢別） ※複数回答可】



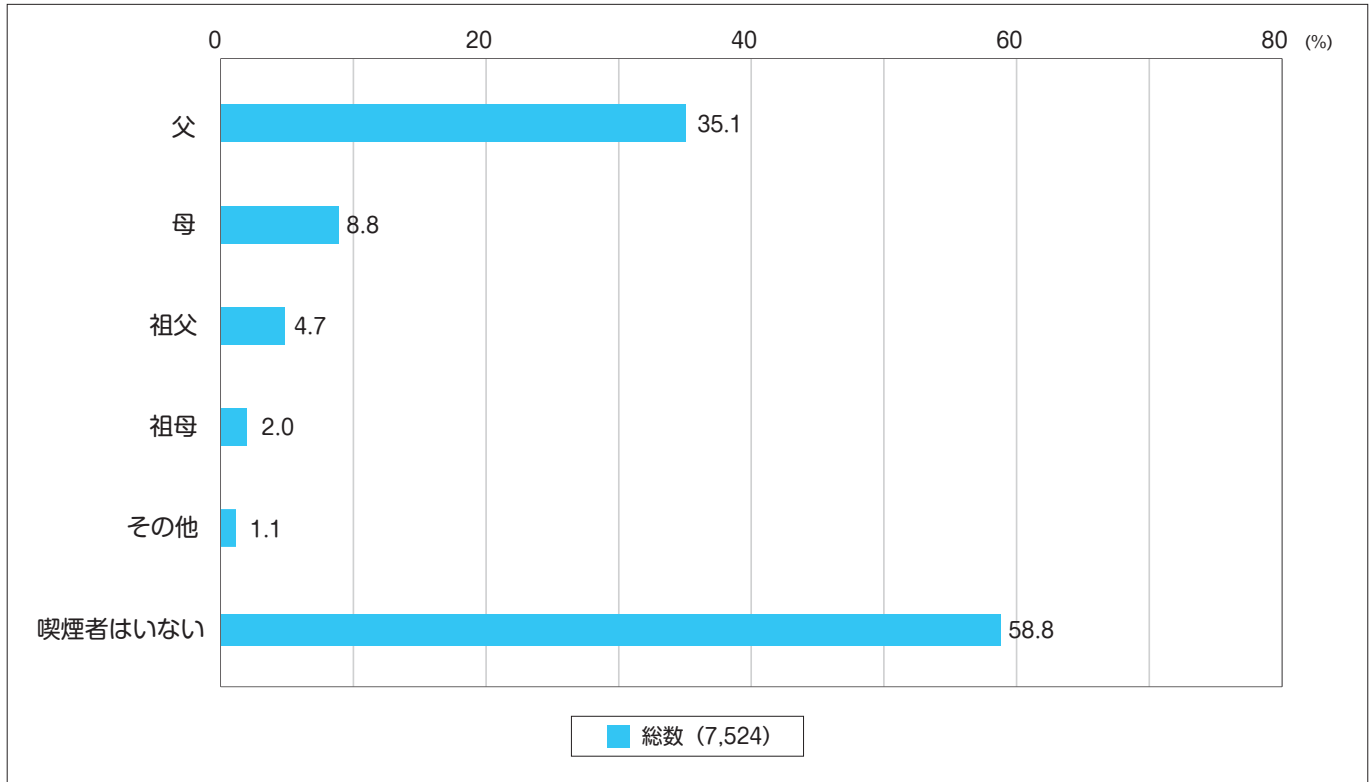
むし歯がないと回答した子どもでは「歯磨き剤を使用している」、「間食の与え方に注意している」、「仕上げみがき」を行っている割合が高くなる傾向がありました。また、「フッ化物の溶液で洗口している」及び「シーラントをしたことがある」子どもの割合は、むし歯がある子どもで高い傾向がありました。

## 5-1 喫煙（同居家族内の喫煙の状況）

同居家族の中に喫煙者がいる子どもの割合は 41.2%

「同居家族の喫煙状況（図9）」の割合については、家族の中に喫煙する人がいる子どもの割合は 41.2% でした。また、父親が喫煙している子どもの割合は 35.1%、母親が 8.8% でした。

【図9 同居家族の喫煙状況（年齢別）】

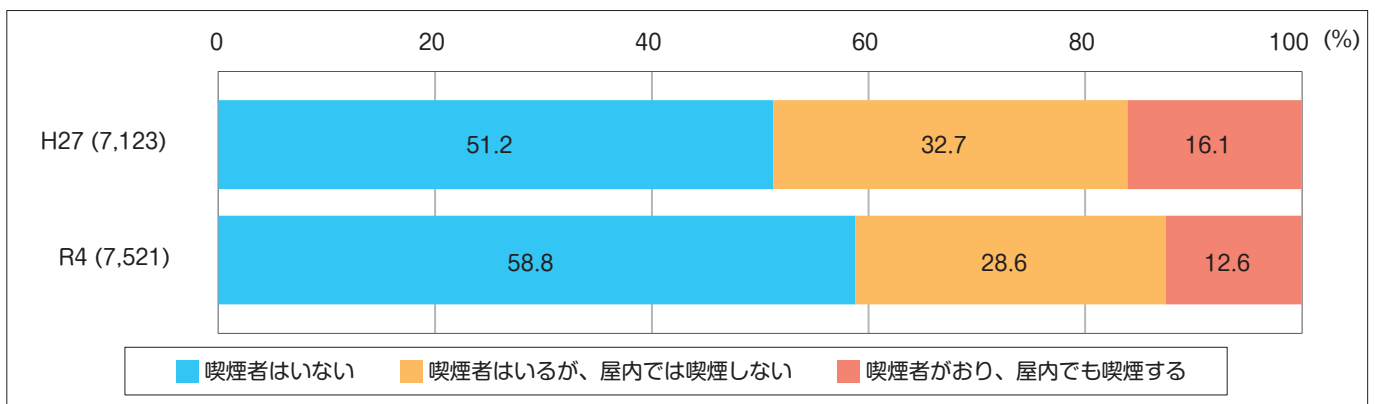


## 5-2 喫煙（家庭内の受動喫煙の状況）

屋内で喫煙する家族がいる子どもの割合は 12.6%

「家庭内受動喫煙の状況（図10）」の割合については、屋内で喫煙する家族がいる子どもの割合は 12.6% で、前回調査よりも減少しました。

【図10 家庭内受動喫煙の状況】



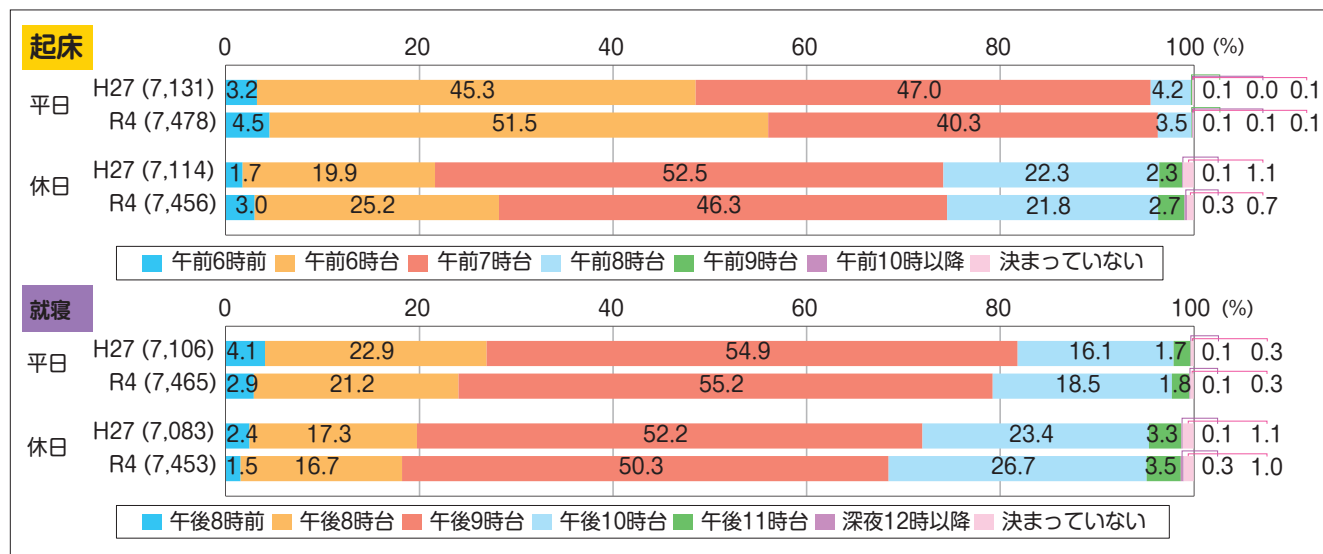


## 6 休養（起床時間と就寝時間の状況）

### 子どもの休日の起床や就寝時間は、平日に比べ遅くなる傾向

「平日と休日の起床・就寝時間（図11）」の割合については、午前7時台までに起床する子どもの割合は、平日は96.3%、休日は74.5%、午後10時以降に就寝する子どもの割合は、平日は20.7%、休日は31.5%で、休日の起床や就寝時間は平日に比べ、遅くなる傾向がみられました。前回調査よりも起床時間については、午前6時台に起床する子どもの割合が高くなり、就寝時間については、午後10時台に就寝する子どもの割合が高くなりました。

〔図11 平日と休日の起床・就寝時間（年齢別）〕

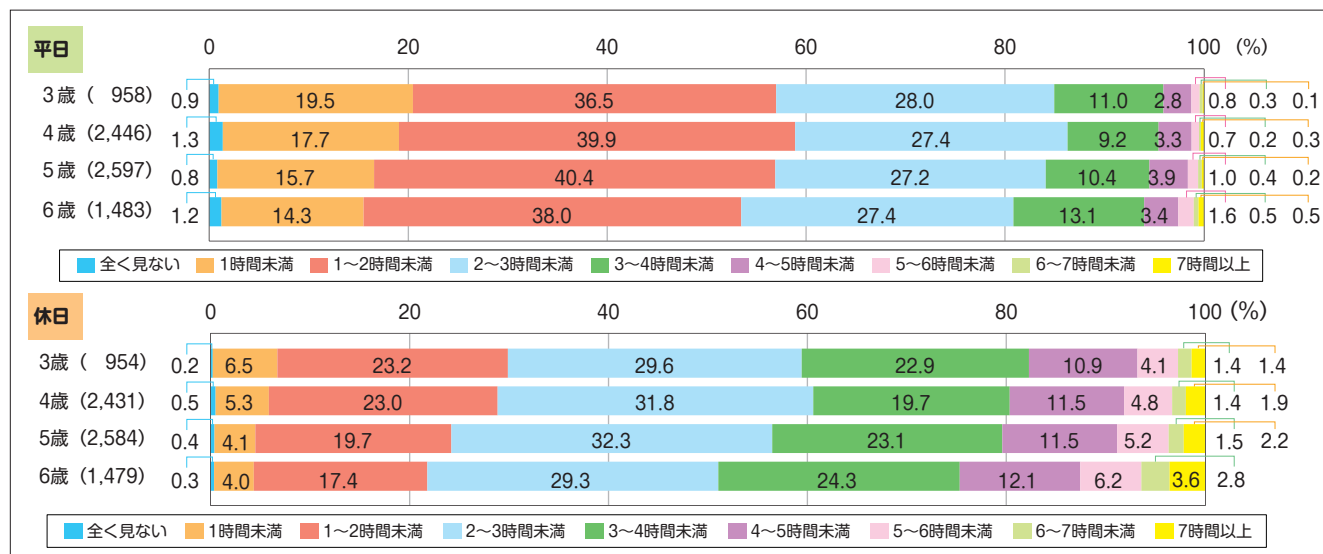


## 7 情報機器の利用状況

### 子どもがテレビやゲーム等の情報機器を使用する時間では、平日は「1～2時間未満」、休日は「2～3時間未満」が多い

子どもの「情報機器の利用状況（図12）」の割合については、平日は「1～2時間未満」、休日は「2～3時間未満」と回答した保護者の割合は、すべての年齢で高くなりました。また、年齢が高くなるほど利用時間が増え、すべての年齢で休日の利用時間は平日よりも増えています。

〔図12 情報機器の利用状況（年齢別）〕



\* 情報機器：テレビ、ビデオ、ゲーム機、タブレット等

## 8 アレルギー表示に関する特定原材料 28 品目の制限の状況

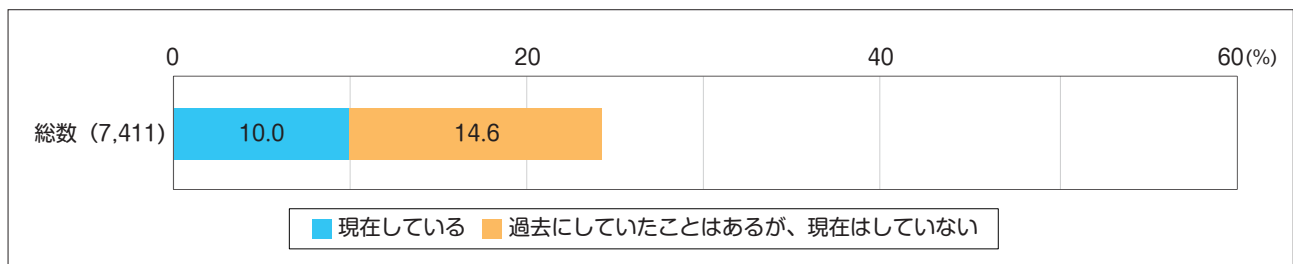
アレルギー表示に関する特定原材料 28 品目を控えている子どもの割合は 10.0%  
 現在もしくは過去に食品を控えていた子どものうち、「保護者の判断で食品を控えている」と  
 回答した保護者の割合は 57.9%

「特定原材料 28 品目を控えている子どもの状況（図 13）」の割合については、現在食物アレルギーの原因食品（アレルゲン）を食べないように除去や制限をしている子どもは 10.0%、過去に制限をしていた子どもは 14.6% でした。

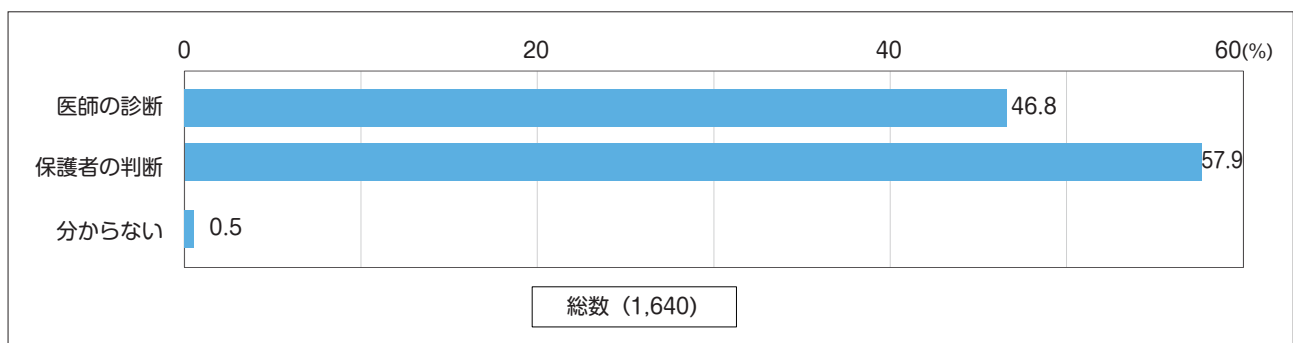
また、「食品を控える判断基準の状況（図 14）」の割合のうち、「医師の指示により食品を控えている」と回答した保護者の割合は 46.8%、「保護者の判断で食品を控えている割合」と回答した保護者の割合は 57.9%、「分からない」は 0.5% でした。

なお、「医師の指示及び保護者の判断で制限している特定原材料 8 品目の状況（図 15）」の割合については、卵が 40.4%、そばが 35.6%、ピーナッツが 18.0% でした。

〔図 13 特定原材料 28 品目を控えている子どもの状況〕



〔図 14 食品を控える判断基準の状況 ※複数回答可〕



〔図 15 医師の指示及び保護者の判断で制限している特定原材料 8 品目の状況 ※複数回答可〕

