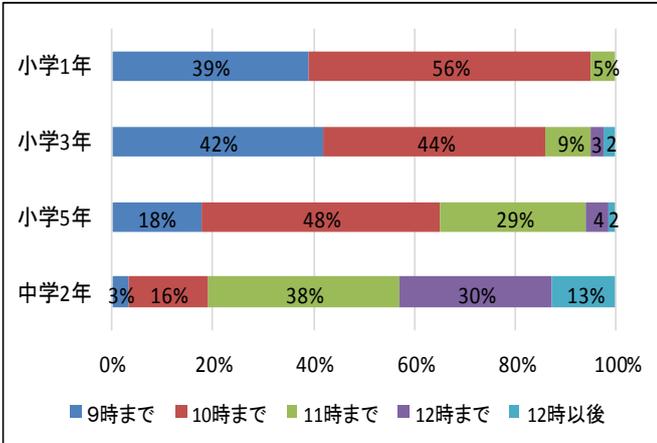


生活習慣アンケート結果

実施期間：平成30年7月2日～7月13日

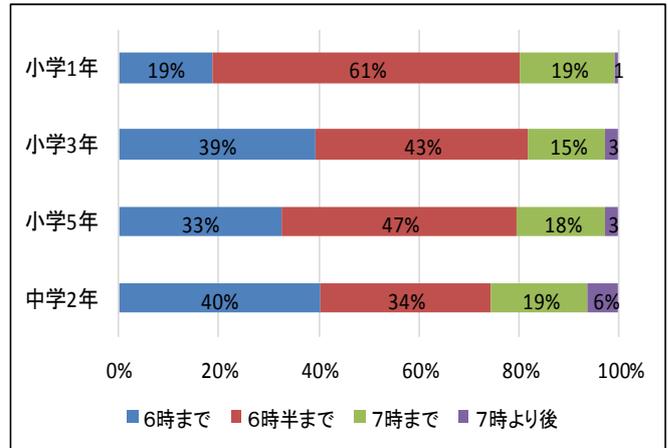
実施人数：小学校1年生561人・3年生635人・5年生655人
中学校2年生648人

問1 夜、何時ごろまでに寝ていますか。



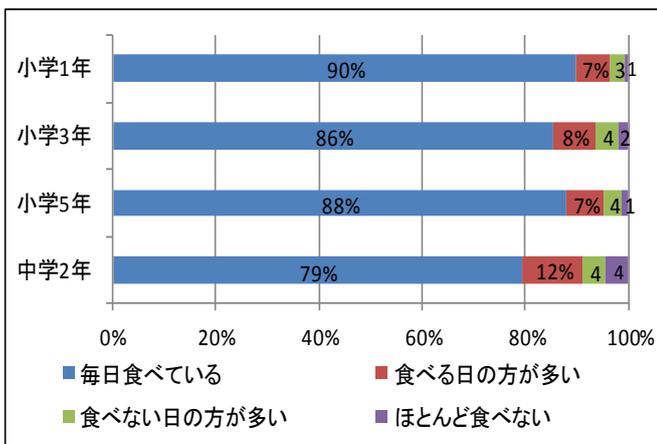
○就寝時間については、学年が上がるにつれ遅くなる傾向が見られる。また、深夜12時以降に就寝する子供が小学校から見られ、中学生においては13%もいる。

問2 朝、何時ごろまでに起きていますか。

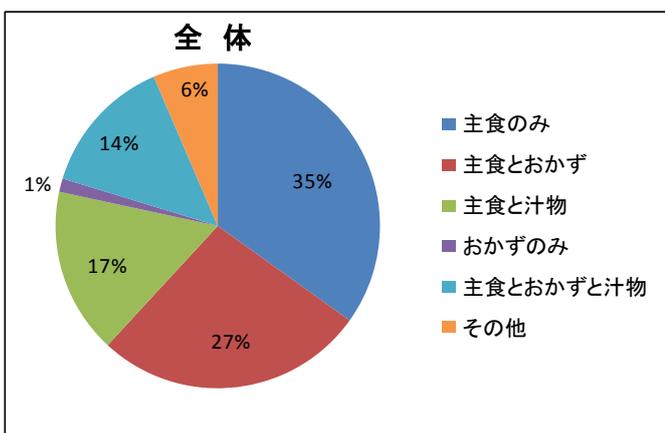


○起床時間については、小学校では約80%の子供が6時半までに起きている。中学校では7時より後に起きている子供が6%いる。

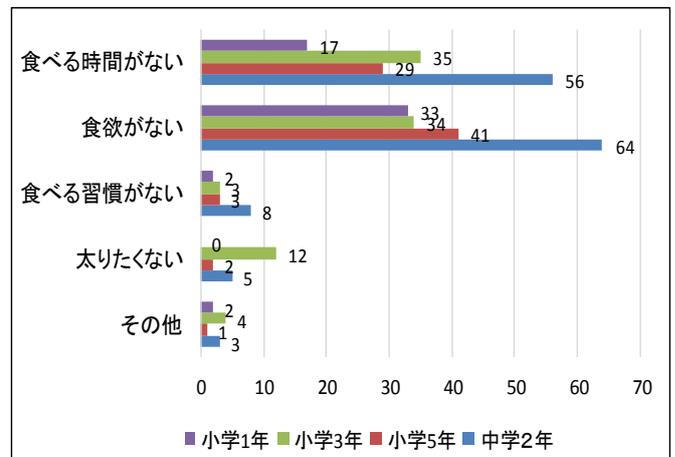
問3 朝ごはんを食べていますか。



問5 今日の朝ごはんにどんなものを食べましたか。



問4 食べない理由は何ですか。(問3で「毎日食べている」以外)



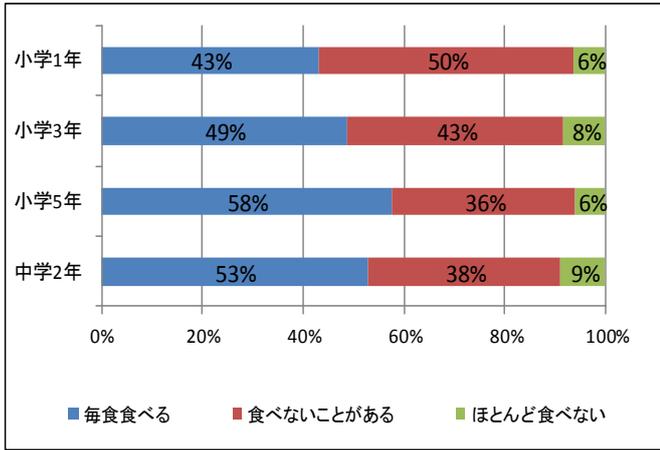
○朝ごはんについて

＜朝食の摂取状況＞小学校では約90%、中学校では約80%の子供が毎日食べてきているが、「食べない日の方が多い」「ほとんど食べない」と答えた子供も4～8%いる。

＜朝食を食べない理由＞小学校では「食欲がない」「食べる時間がない」が多く、次いで「太りたくない」「食べる習慣がない」という子供も多くいる。中学校では「食欲がない」「食べる時間がない」の割合が高い。

＜朝食の内容＞栄養バランスのよい食事である「主食とおかずと汁物」の割合が14%と低く、「主食のみ」は35%いる。

問6 毎食、野菜を食べていますか。

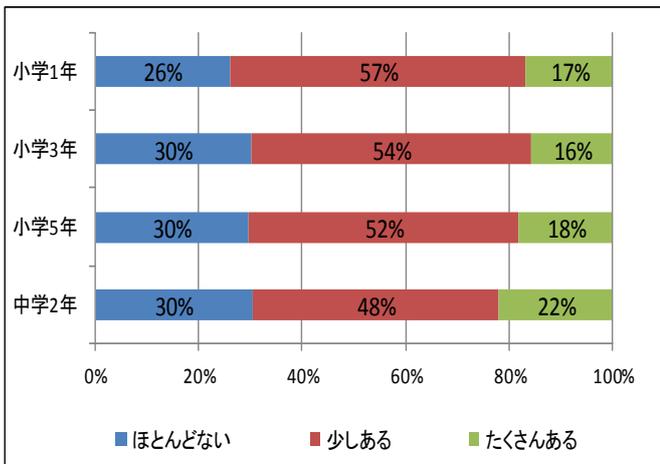


○野菜を「毎食食べる」と答えた子供は小学校で約40～60%、中学校では約50%となっている。

○野菜を「ほとんど食べない」と答えた子供は6～9%いる。

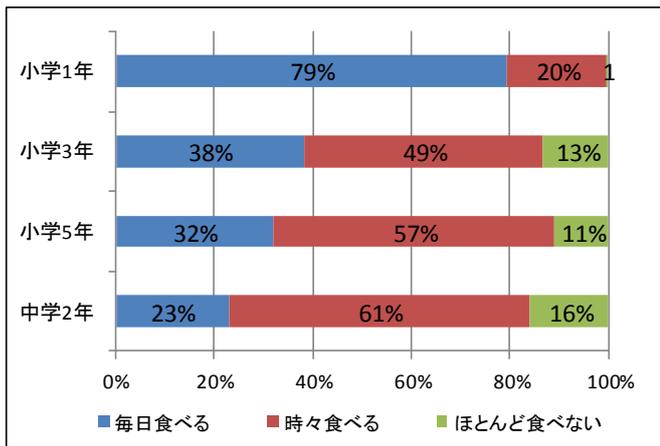


問7 食べ物の好き嫌いはありますか。



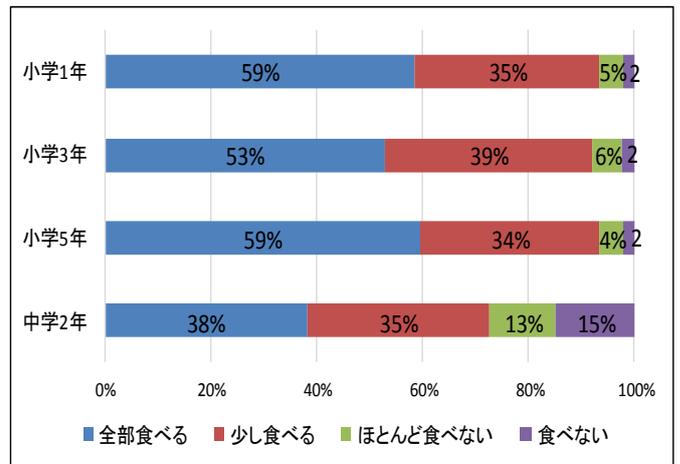
○食べ物の好き嫌いについては、約70%の子供が好き嫌いが「たくさんある」「少しある」と答えており、中学生になると「たくさんある」の割合が22%と増加している。

問9 おやつを食べますか。



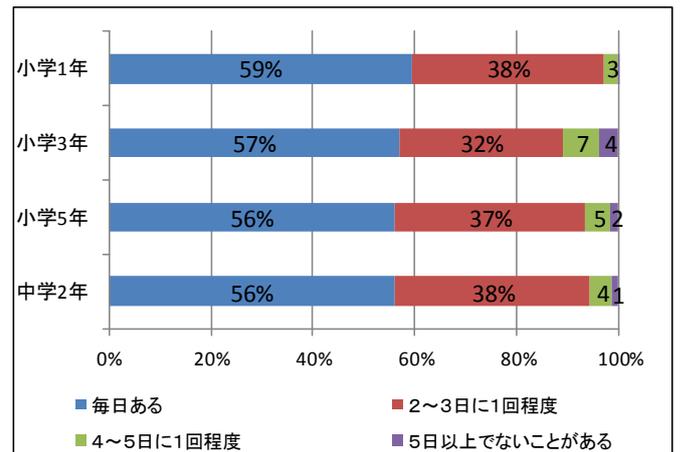
○おやつを「毎日食べる」の割合は、小学校低学年ほど高くなる傾向がある。また、小1では99%、その他の学年でも80%を超える人が「毎日食べる」「時々食べる」と答えている。

問8 給食で、嫌いな食べ物が出たらどうしますか。



○給食で嫌いな食べ物が出た場合、小学校では半数以上が「全部食べる」と答えている。しかし、中学校では嫌いな食べ物を食べない子供の割合が高くなっている。

問10 排便は、毎日ありますか。



○排便が「毎日ある」と答えた子供は約60%で、「4～5日に1回程度」「5日以上でないことがある」という人は約10%いる。

就寝時間や起床時間が遅くなると、生活習慣にも影響を及ぼす。また、朝食をとっていても食事内容が十分でない子供が半数以上いるのも課題である。このことから、規則正しい生活リズムや朝食から野菜を食べることの大切さ、栄養バランスの良い食事の必要性などを引き続き指導していくとともに、家庭への啓発も大切であると考えられる。