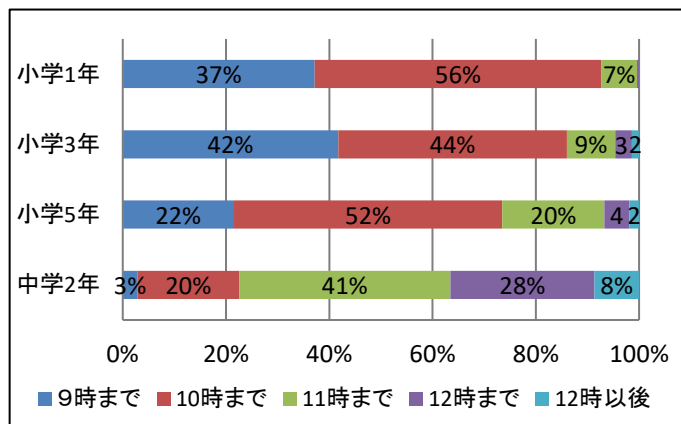


# 生活習慣アンケート集計結果

実施期間：令和2年7月1日～7月14日

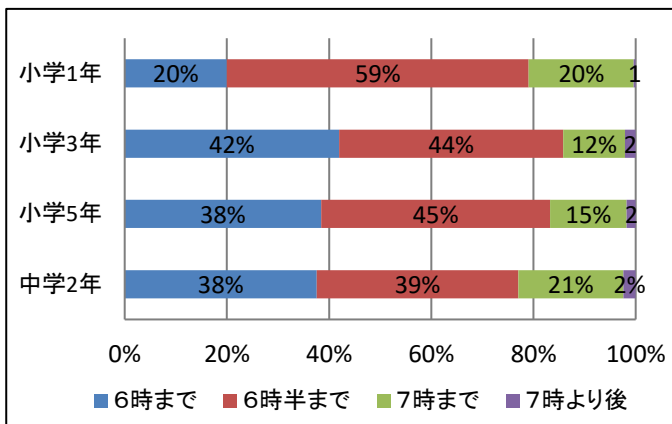
実施人数：小学校1年生 535人・3年生 565人・5年生 627人  
中学校2年生 660人

問1 夜、何時ごろまでに寝ていますか。



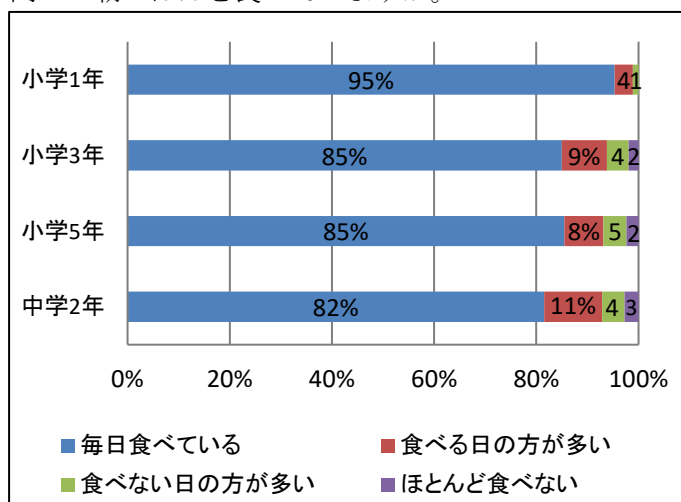
○就寝時刻は学年が上がるにつれて遅くなる傾向にある。また、深夜12時以降に就寝するとの回答は小学生にも見られ、中学生においては8%もいる。

問2 朝、何時ごろまでに起きていますか。

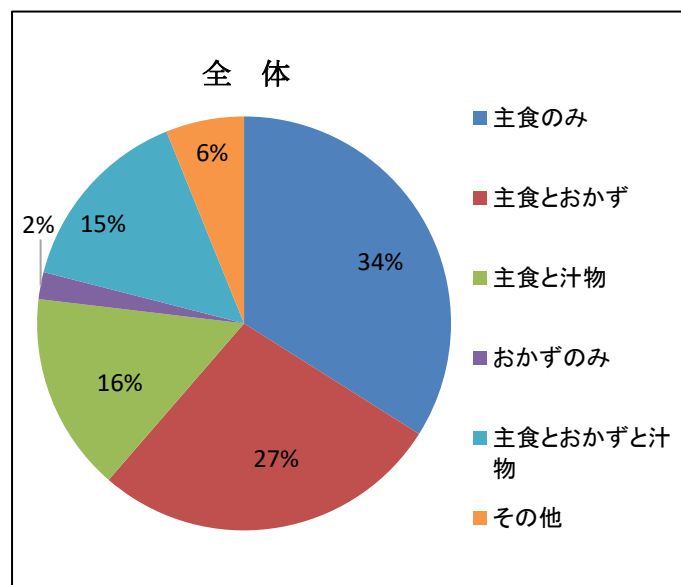


○小学生、中学生とも約80%が6時半までに起床している。起床時間が7時以降であるとの回答は各学年で1～2%であった。

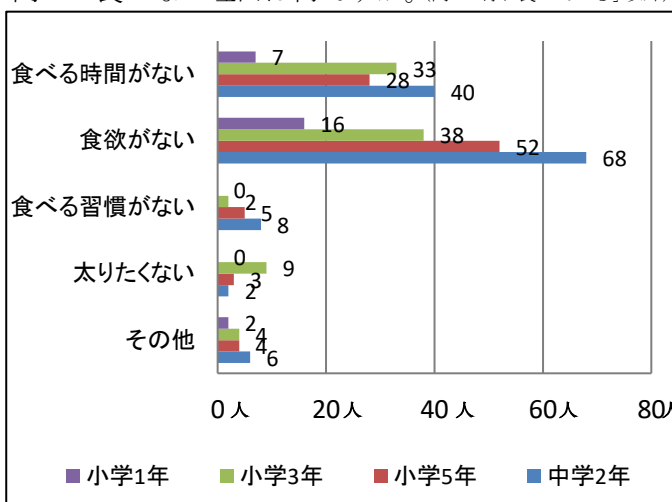
問3 朝ごはんを食べていますか。



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「毎日食べている」以外)



○朝食について

<摂取状況>

小学生で約90%、中学生で82%が「毎日食べている」と回答した。「食べない日の方が多い」「ほとんど食べない」との回答も1～7%あった。

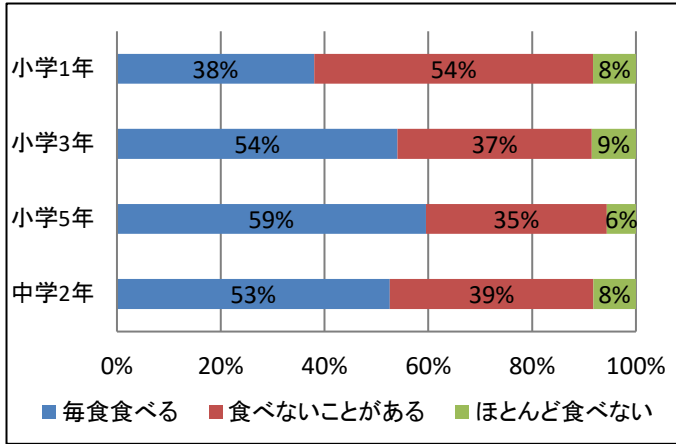
<とらない理由>

小・中学生ともにもっとも多かった回答は「食欲がない」続いて「食べる時間がない」であった。小学3年で9名が「太りたくない」と答えており、食事について正しい知識が不足していることが分かった。

<内容>

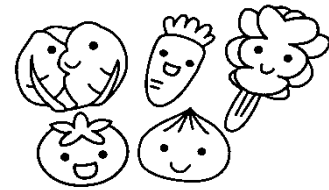
「主食のみ」で済ませている子どもが34%ともっとも多い。栄養バランスの良い理想的な食事と言える「主食とおかずと汁物」で摂れているのは15%と少なかった。

問6 毎食、野菜を食べていますか。

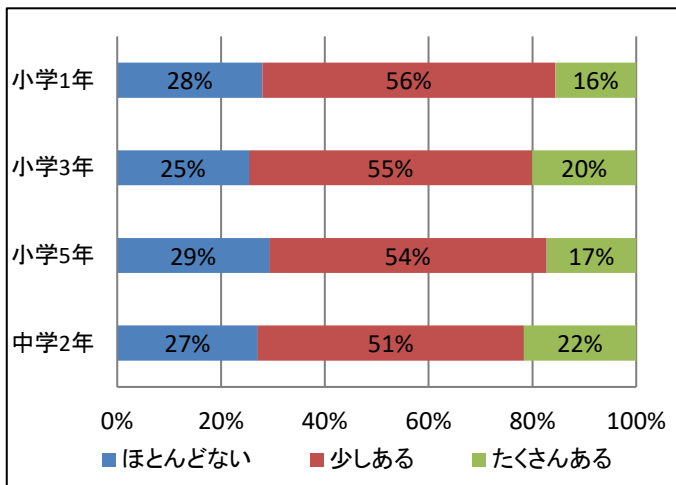


○野菜を「毎食食べる」と答えた割合は小学1年生がもっとも低く38%であった。その他の学年では53～59%が「毎食食べる」と答えている。

○野菜を「ほとんど食べない」との回答も6～9%あった。

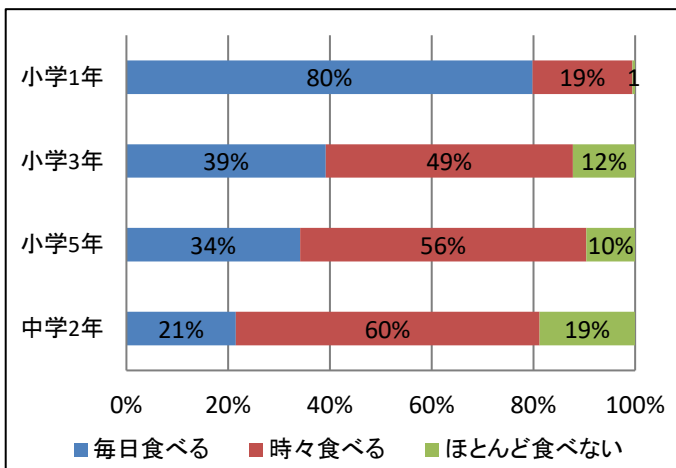


問7 食べ物の好き嫌いはありますか。



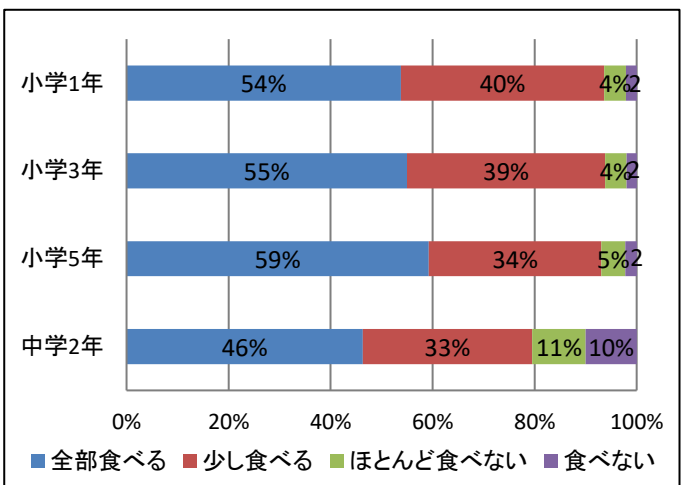
○どの学年も約70%が食べ物の好き嫌いが「たくさんある」「少しある」と答えている。中学生の「たくさんある」の割合は22%で全学年中1番大きい。

問9 おやつを食べますか。



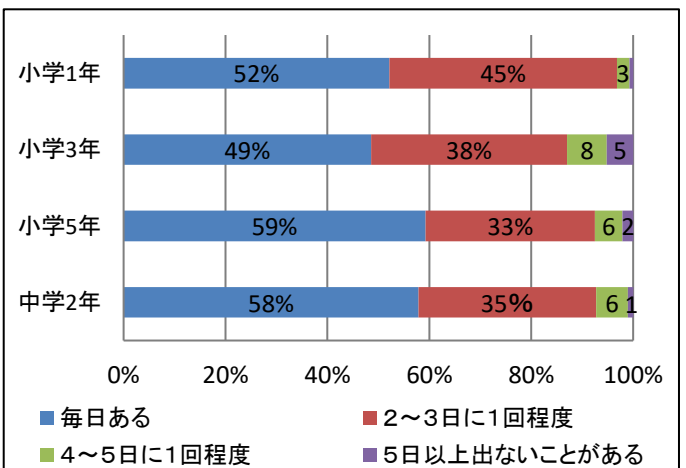
○おやつを「毎日食べる」「時々食べる」の回答は小学1年生で99%、他学年でも80%以上で、多くの子どもが間食をしていることが分かる。

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、小学生は半数以上が「全部食べる」と答えた。中学生は「ほとんど食べない」「食べない」との回答の割合が大きい。

問10 排便は、毎日ありますか。



○排便が「毎日ある」の回答は約49～59%で、「4～5日に1回程度」「5日以上出ないことがある」という回答も3～13%あった。

学年が上がるにつれて就寝時刻・起床時刻ともに遅くなり、朝食を毎日とる割合も少なくなっている。また、朝食をとっていても主食で済ませている割合が34%と多く、野菜の摂取状況等も含めて、日々の食事内容について改善の必要がある。

生活習慣の乱れは心身の健康に影響を及ぼす恐れがある。規則正しい生活リズムを定着させ、望ましい食習慣を身につけさせる必要がある。朝食指導の徹底と、栄養バランスの良い食事をするための大切さを指導するとともに、家庭への啓発にも積極的に取り組むことが大切である。