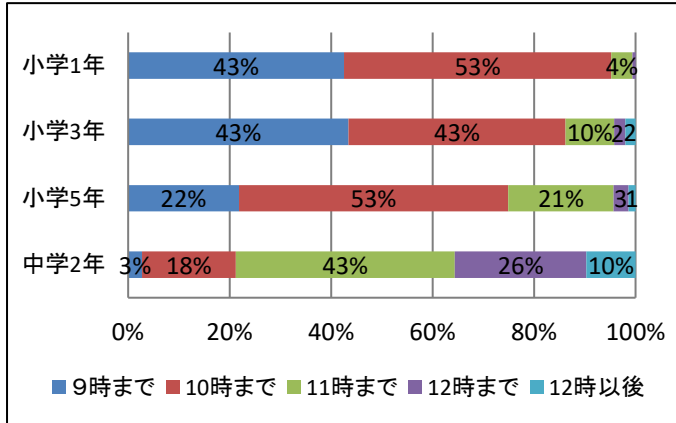


生活習慣アンケート集計結果

実施期間：令和3年7月1日～7月14日

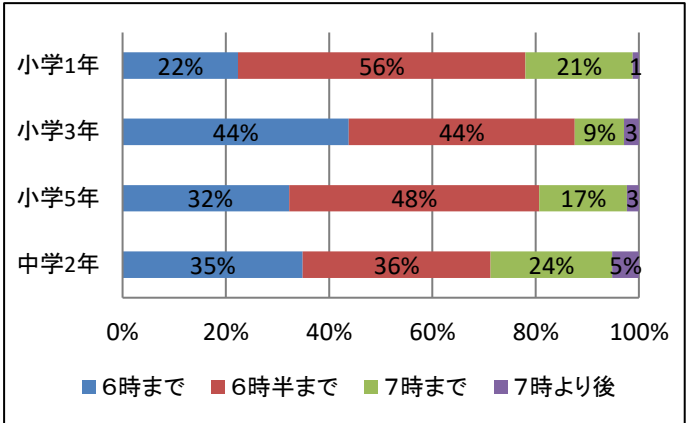
実施人数：小学校1年生 503人・3年生 594人・5年生 646人
中学校2年生 618人

問1 夜、何時ごろまでに寝ていますか。



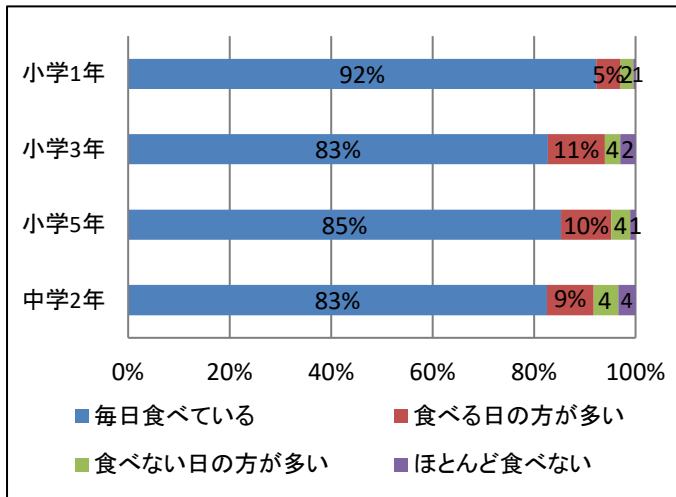
○就寝時刻は学年が上がるにつれて遅くなる傾向にある。また、深夜12時以降に就寝するとの回答は小学生にも見られ、中学生においては10%であった。

問2 朝、何時ごろまでに起きていますか。

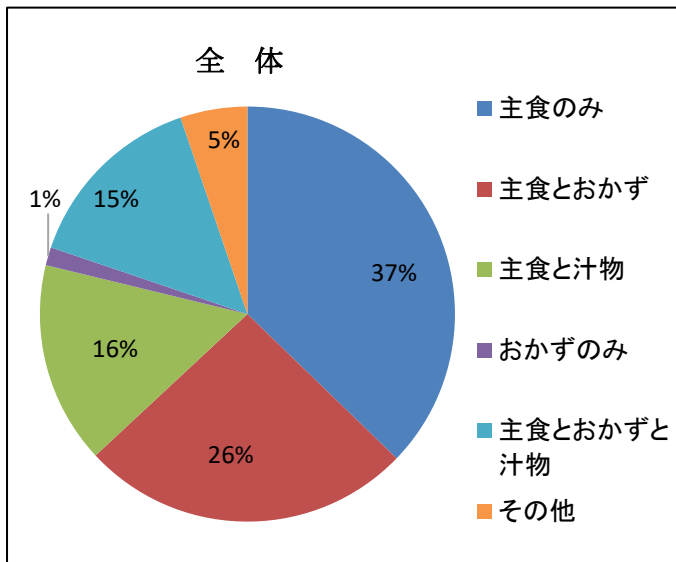


○小学生で約80%、中学生で約70%の子どもが6時半までに起床している。起床時間が7時以降であるとの回答は、各学年で1%～5%であった。

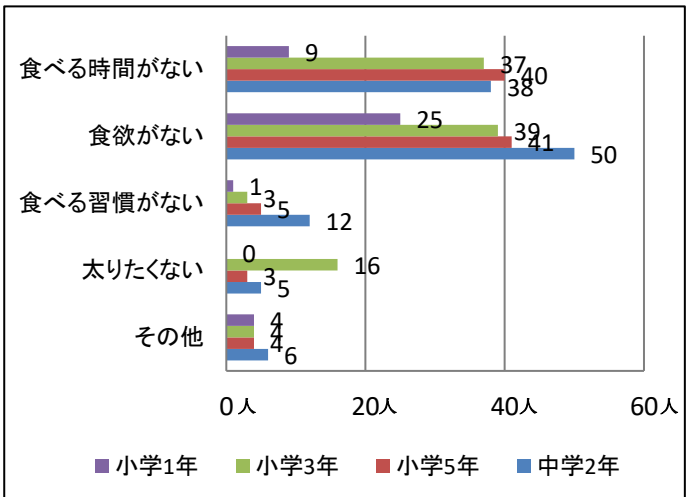
問3 朝ごはんを食べていますか。



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1年生で92%、その他の学年では83～85%の子どもが「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3%～8%あった。

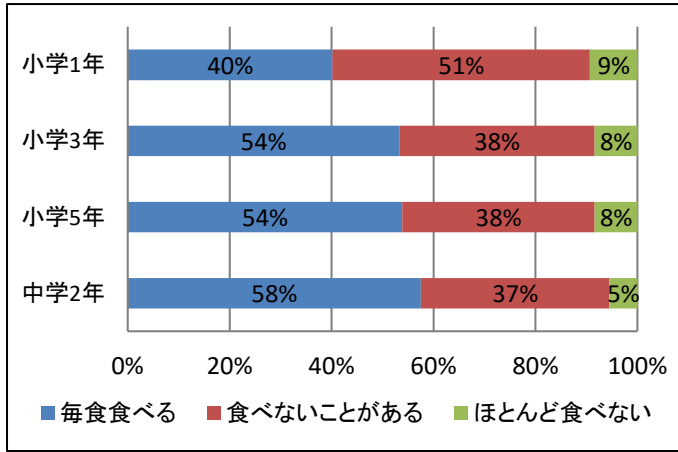
<とらない理由>

小・中学生ともに「食欲がない」、「食べる時間がない」との回答が多かった。小学3年生で16名が「太りたくないから」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>

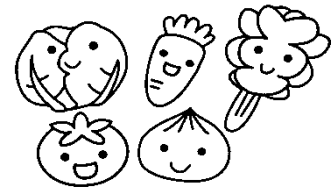
「主食のみ」で済ませている子どもが37%ともっとも多い。栄養バランスが良い理想的な食事である「主食とおかずと汁物」をとれているのは15%と少なかった。

問6 毎食、野菜を食べていますか。

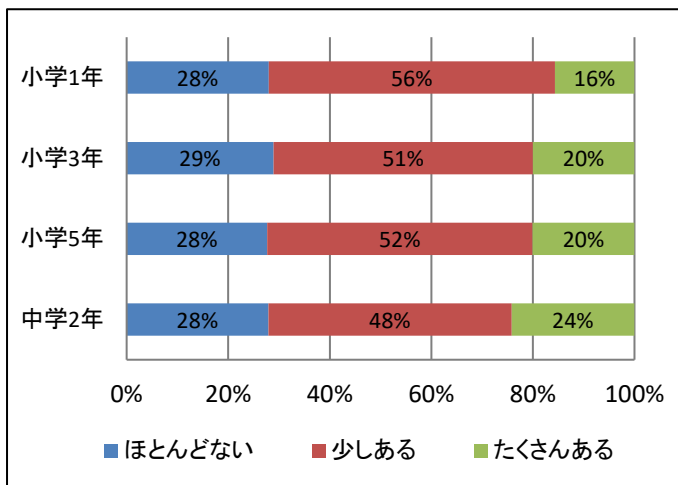


○野菜を「毎食食べる」と答えた割合は小学1年生がもっとも低く 40%であった。その他の学年では 54%~58%が「毎食食べる」と答えている。

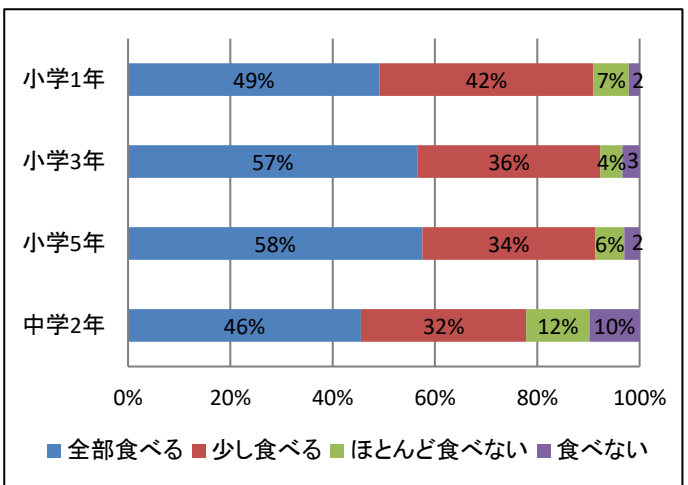
○野菜を「ほとんど食べない」との回答も 5%~9% 見られた。



問7 食べ物の好き嫌いはありますか。



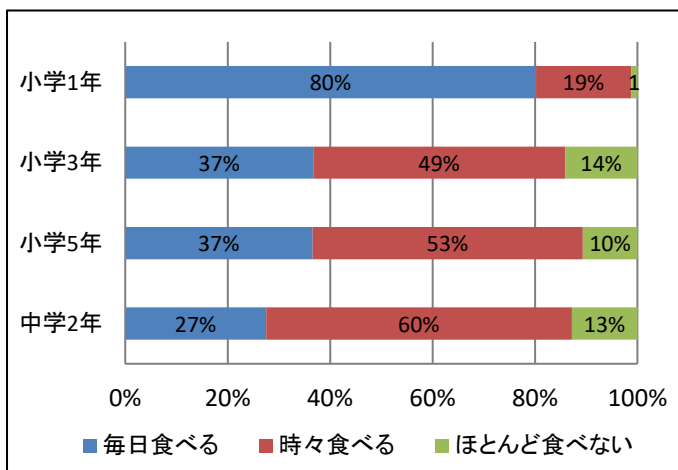
問8 給食で、嫌いな食べ物が出たらどうしますか。



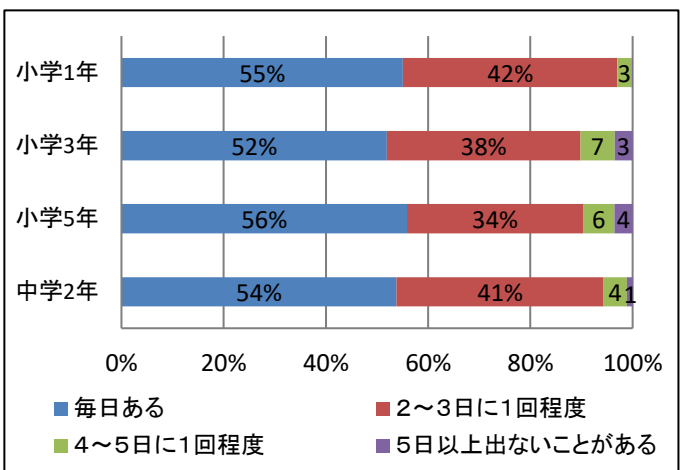
○どの学年も約 70%が食べ物の好き嫌いが「たくさんある」「少しある」と答えている。中学2年生の「たくさんある」の割合は 24%で全学年中 1 番大きい。

○給食で嫌いな食べ物が出た場合、小学生は半数が「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9 おやつを食べますか。



問10 排便は、毎日ありますか。



○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。

○排便が「毎日ある」との回答は約 52~56%で、「4~5日に1回程度」「5日以上出ないことがある」との回答も 3~10%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っている。また、朝食を「毎日食べている」「食べる日の方が多い」と答えた子どもの割合は全学年で 90%を超えているが、主食で済ませている割合が 37%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指導・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り、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たい。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んでいきたい。