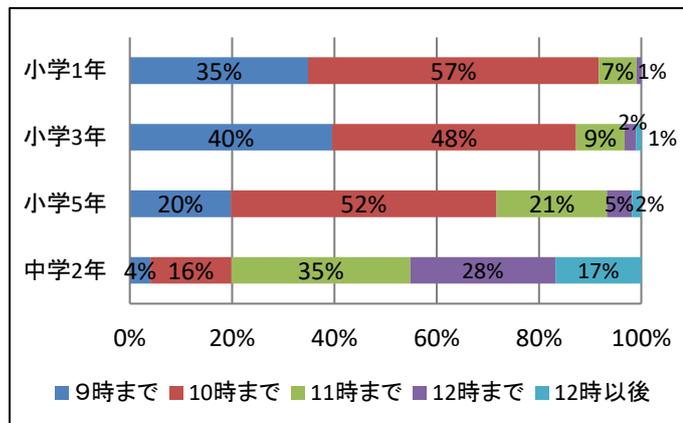


# 生活習慣アンケート集計結果

実施期間：令和4年9月9日～9月29日

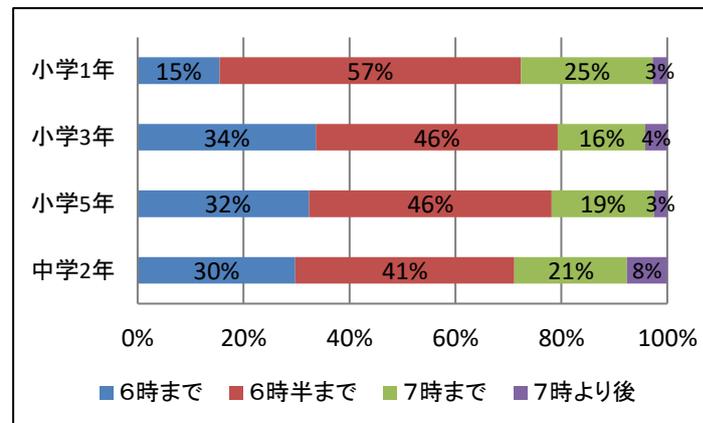
実施人数：小学校1年生542人・3年生556人・5年生552人  
中学校2年生549人

問1 夜、何時ごろまでに寝ていますか。



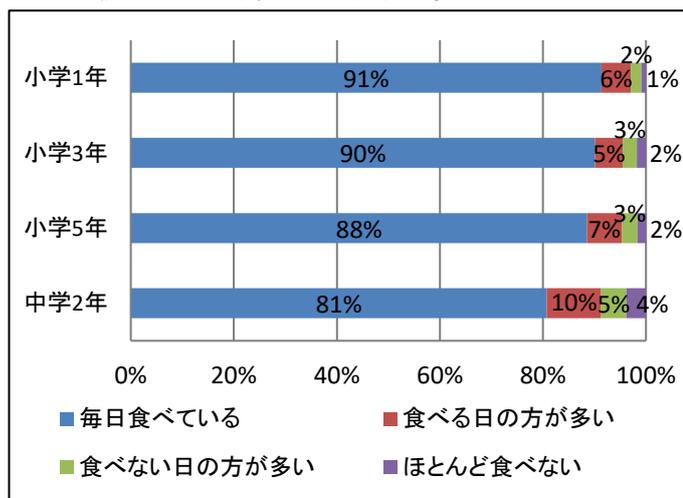
○就寝時刻は学年が上がるにつれて遅くなる傾向が見られる。とくに中学生においては、「深夜12時以降に就寝する」との回答が17%と多かった。

問2 朝、何時ごろまでに起きていますか。

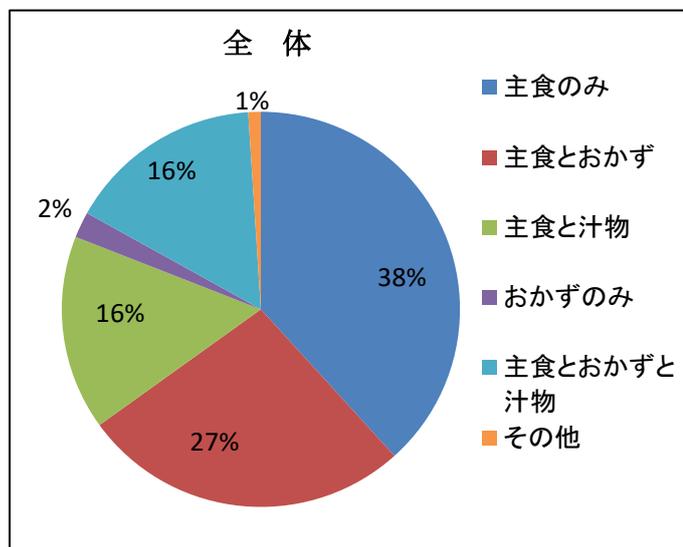


○小学1年生と中学生で約70%、小学3年生と5年生で約80%の子どもが6時半までに起床している。中学生では7時より後に起きている子どもが8%いる。

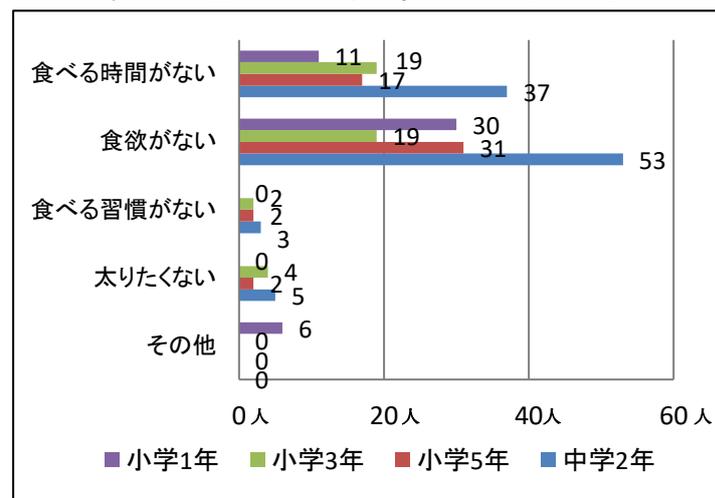
問3 朝ごはんを食べていますか。



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「毎日食べている」以外)



○朝食について

<摂取状況>

小学生では約90%、中学生では約80%の子どもが朝食を「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」と答えた子どもも3%～9%いる。

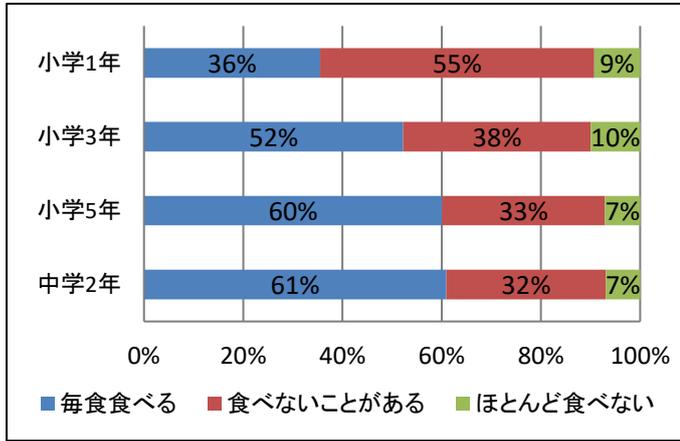
<とらない理由>

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1年生以外の学年では「食べる習慣がない」「太りたくない」との回答もあった。

<内容>

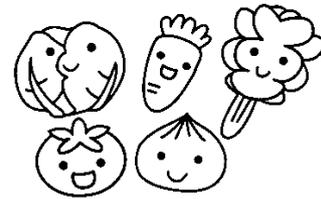
「主食のみ」で済ませている子どもが38%と最も多い。栄養バランスの良い理想的な食事である「主食とおかずと汁物」をとれているのは、16%と少なかった。

問6 毎食、野菜を食べていますか。

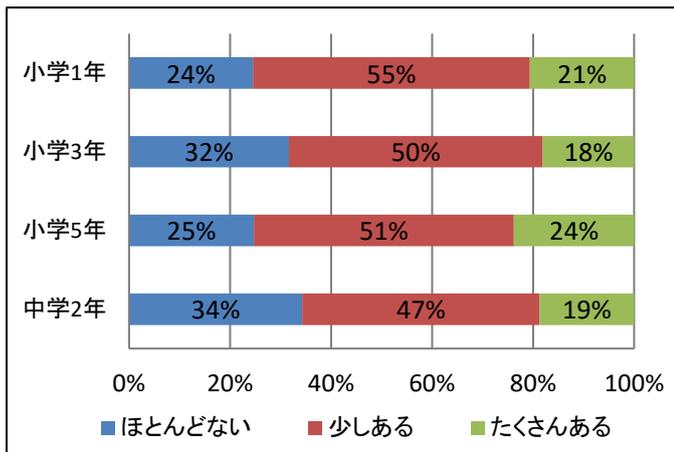


○野菜を「毎食食べる」と答えた割合は小学1年生がもっとも低く 36%であった。その他の学年では 52%~61%が「毎食食べる」と答えている。

○野菜を「ほとんど食べない」との回答も 7%~10% 見られた。

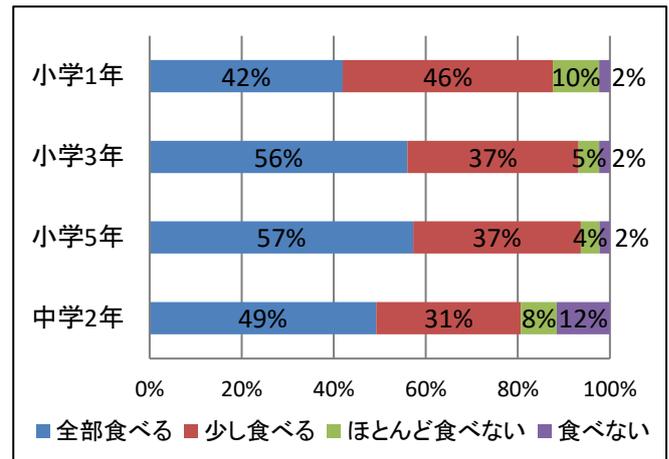


問7 食べ物の好き嫌いがありますか。



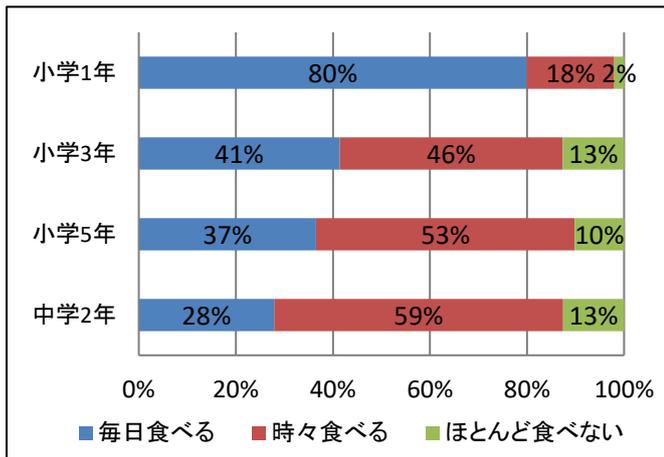
○小学1年生と5年生で約 80%，小学3年生と中学生で約 70%の子どもが、食べ物の好き嫌いについて「たくさんある」「少しある」と答えている。

問8 給食で、嫌いな食べ物が出たらどうしますか。



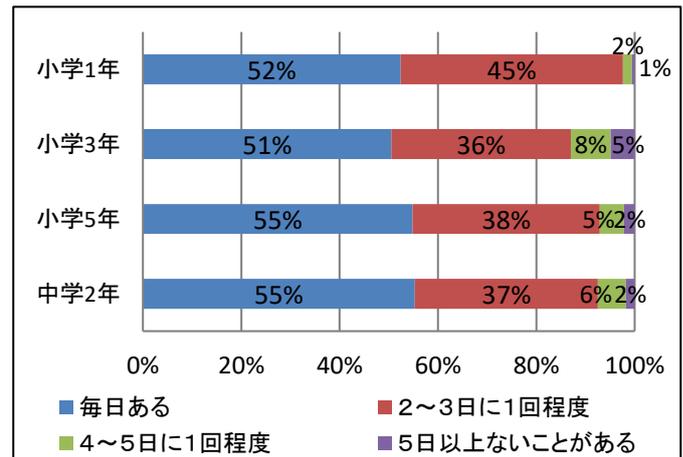
○給食で嫌いな食べ物が出た場合、小学生では約 90%が、中学生では 80%が「全部食べる」「少し食べる」と答えている。中学生では「食べない」と回答した割合が 12%と高くなっている。

問9 おやつを食べますか。



○低学年ほど「毎日食べる」割合が高い傾向が見られる。また、小学1年生で 98%，他学年でも 80%以上が、「毎日食べる」「ときどき食べる」と答えている。

問10 排便は、毎日ありますか。



○排便が「毎日ある」との回答は約 52~55%で、「4~5日に1回程度」「5日以上ないことがある」との回答も 3~13%あった。

学年が上がるにつれて就寝時刻が遅くなっており、生活リズムの乱れが懸念される。また、朝食をとっていても、主食のみで済ませている割合が 38%と多く、野菜の摂取状況等も含めた食事内容が課題となっている。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る必要がある。朝食摂取や栄養バランスの良い食事をするための大切さを引き続き指導するとともに、家庭への啓発にも積極的に取り組むことが大切である。