

生活習慣アンケート集計結果

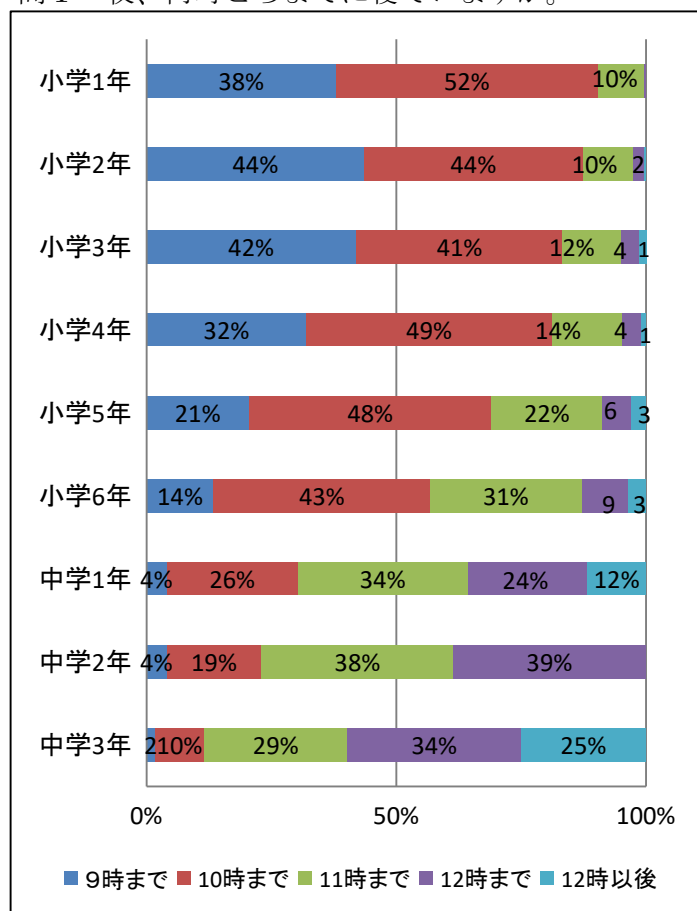
実施期間：令和5年9月1日～9月22日

在籍数：小学生3,323人・中学生1,930人（令和5年5月1日現在）

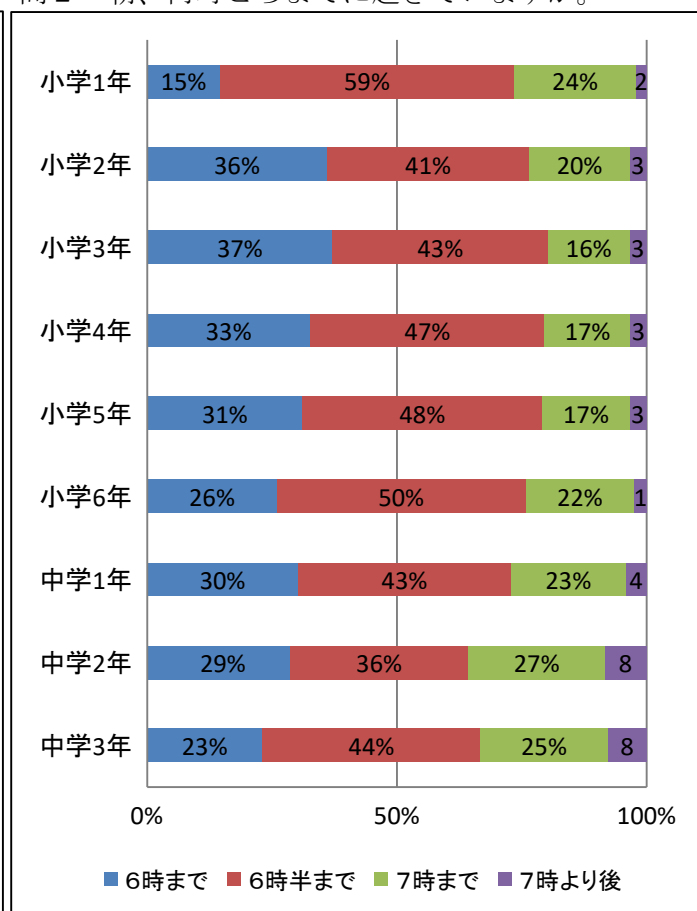
回答者数：小学生3,203人・中学生1,789人

（内訳） 小学1年生 479人 中学1年生 609人
 小学2年生 567人 中学2年生 599人
 小学3年生 508人 中学3年生 581人
 小学4年生 538人
 小学5年生 566人
 小学6年生 545人

問1 夜、何時ごろまでに寝ていますか。

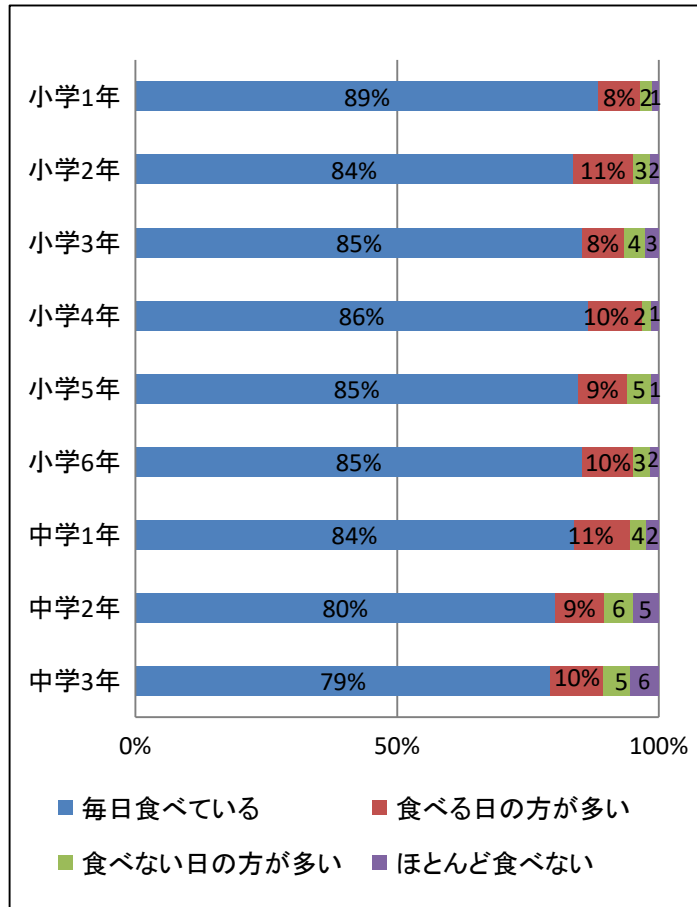


問2 朝、何時ごろまでに起きていますか。

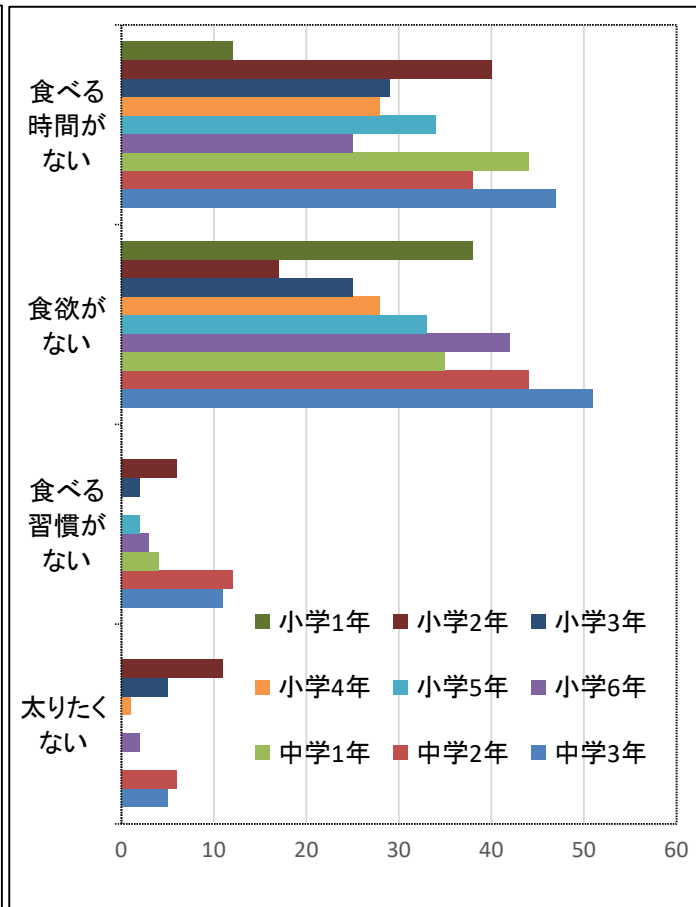


- 就寝時刻においては学年が上がるにつれて遅くなる傾向が見られた。特に、小学6年生から中学1年生の間で就寝時刻が一段と遅くなった。
- 中学2年生では全生徒が12時までに就寝すると答えたものの、中学3年生になると、深夜12時以降に就寝するという回答が25%まで増えた。
- 小学1年生は6時までの起床が少なく15%であった。それより大きい学年になると6時までの起床が多くなり、小学2年生から小学6年生までは75%以上が6時半までに起きていた。
- 一方、中学生になると起床時刻の遅延も多くなり、中学2年生と中学3年生では7時より後に起きる割合が8%になった。

問3 朝ごはんを食べていますか。



問4 食べない理由は何ですか。(問3「毎日食べている」以外)



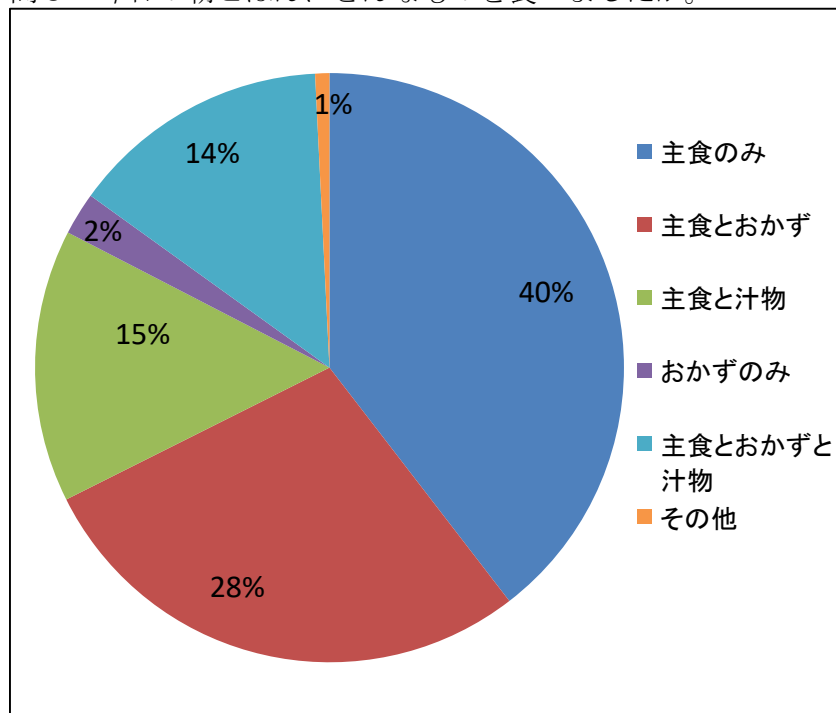
○朝食の摂取状況

小学1年生ではおよそ90%、小学2年生から中学1年生まではおよそ85%以上の子どもが朝食を「毎日食べている」と回答した。中学2年生以上の学年では「食べない日の方が多い」「ほとんど食べない」と答える割合が1割を超えるようになった。

○朝食をとらない理由

小・中学生ともに「食欲がない」「食べる時間がない」という回答が多かった。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」という回答も見られた。

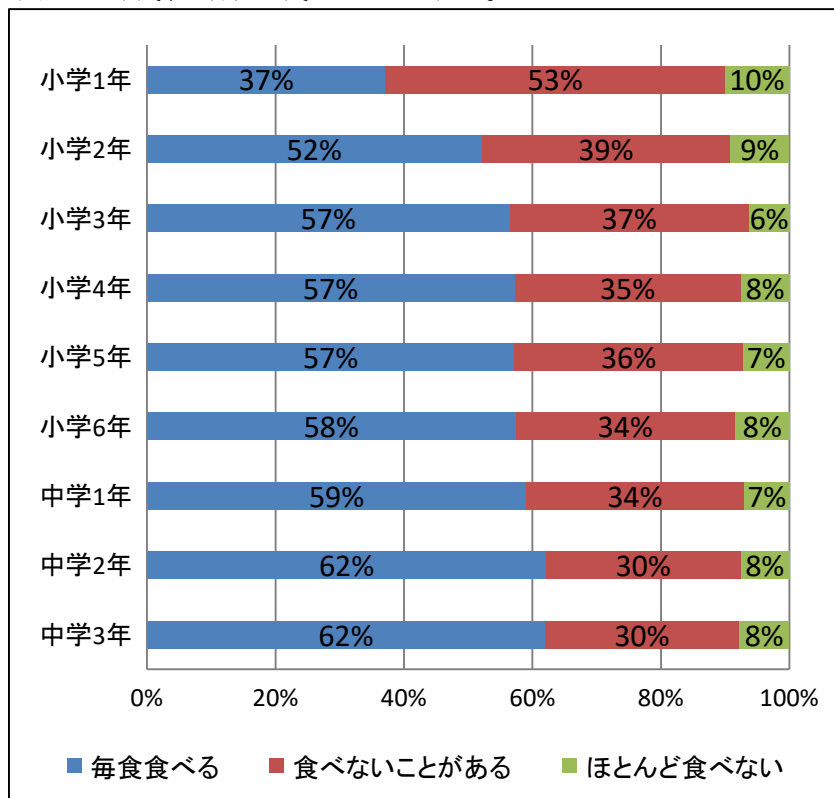
問5 今日の朝ごはんにどんなものを食べましたか。



○朝食の内容

「主食のみ」で済ませている子どもが40%で最も多かった。次いで、「主食とおかず」、「主食と汁物」を食べる回答が続いた。望ましい朝食内容とされる「主食とおかずと汁物」にできている回答においては、上位の割合よりも少なかった。

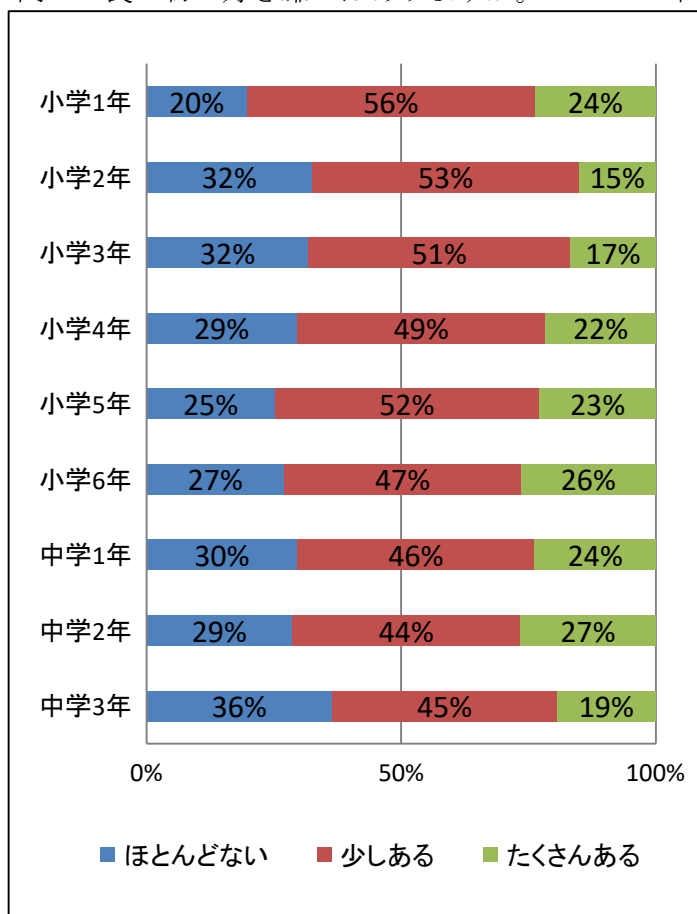
問6 毎食、野菜を食べていますか。



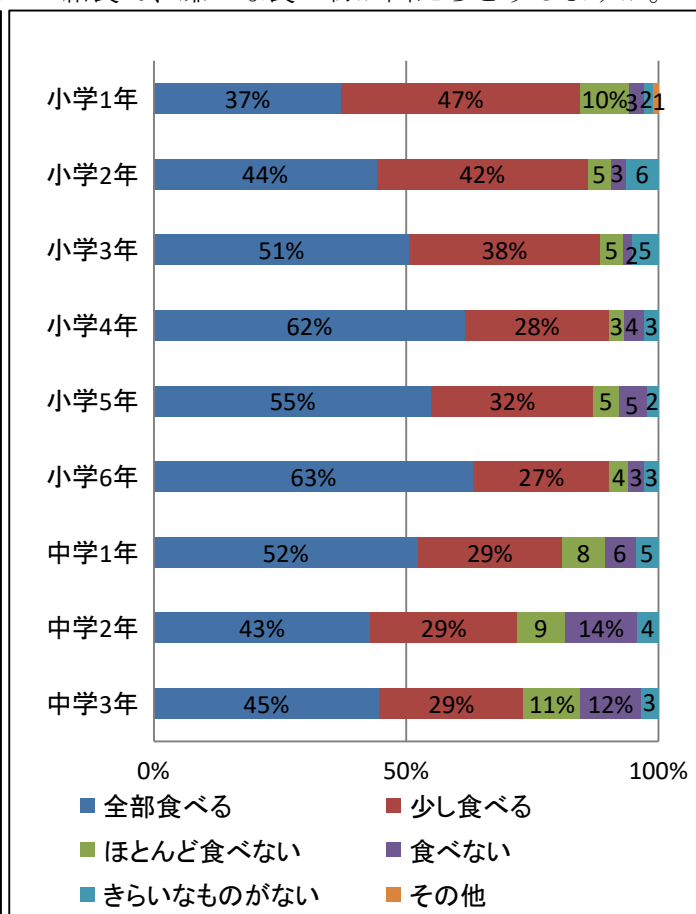
○野菜を「毎食食べる」と答えた割合は小学1年生がもっとも低く37%であった。学年が上がるにつれて「毎食食べる」割合が増え、「食べないことがある」、「ほとんど食べない」割合が徐々に減少した。

○野菜を「食べないことがある」と「ほとんど食べない」の合計割合は、小学3年生以上で約4割になった。

問7 食べ物の好き嫌いがありますか。



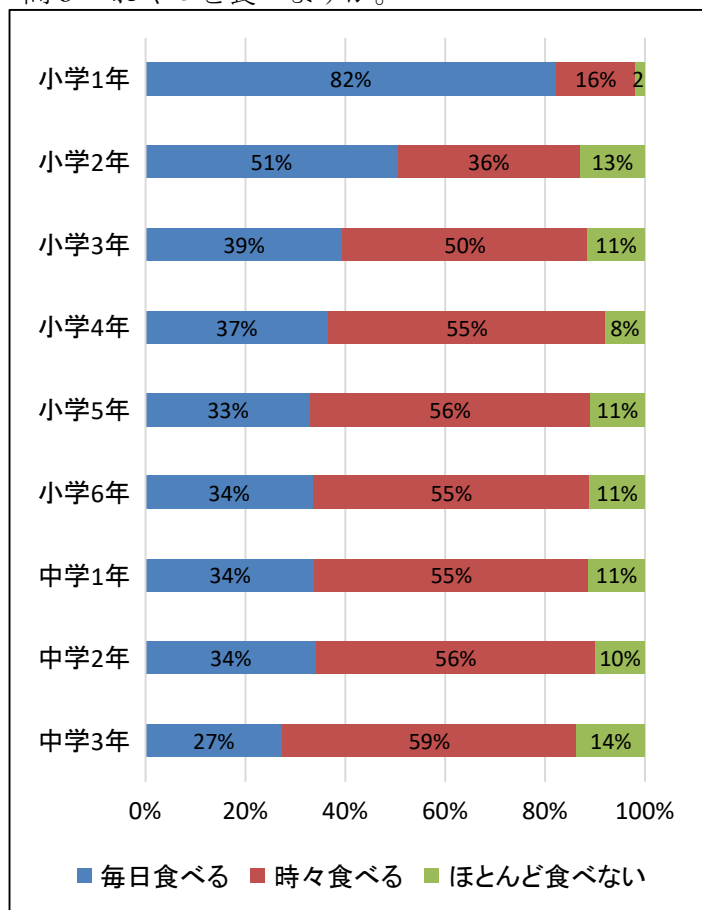
問8 給食で、嫌いな食べ物が出たらどうしますか。



○好き嫌いが「ほとんどない」という回答において、小学1年生は20%だが、その後は25～32%で改善されており、中学3年生になると36%まで上昇していた。

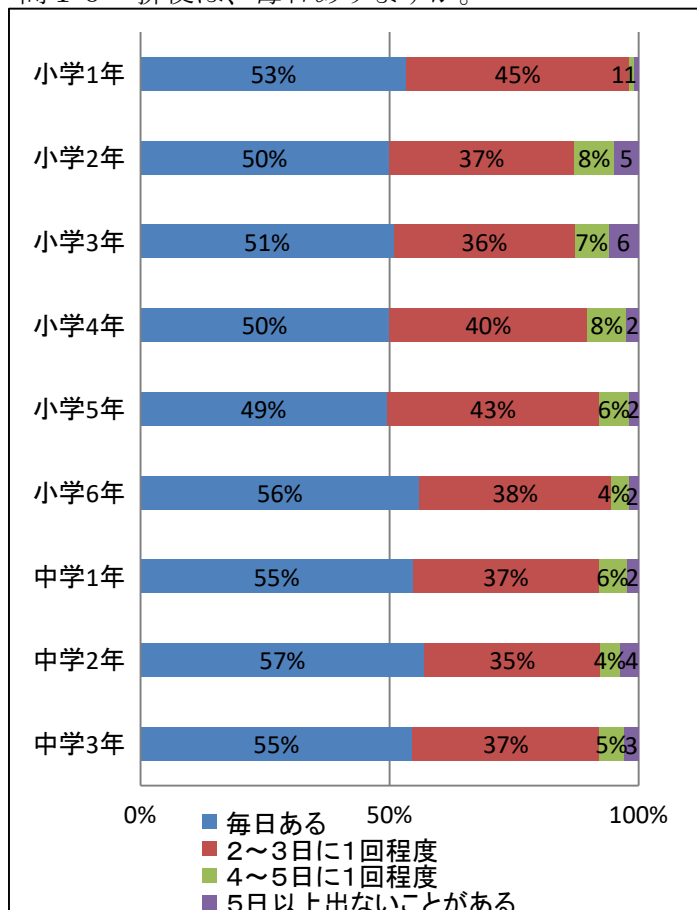
○給食で嫌いな食べ物が出た場合、中学1年生までは85%が「全部食べる」「少し食べる」と答えていた。それよりも上の学年では「ほとんど食べない」「食べない」と回答した割合が23%と高くなった。学年が上がると食習慣が固定化しつつある。

問 9 おやつを食べますか。



○おやつを「毎日食べる」と答えた割合が小学1年生では8割以上と多かった。小学2年生になると5割、その後3割程度まで減少していった。小学2年生以降は85%以上が「毎日食べる」「ときどき食べる」と答えた。

問 10 排便は、毎日ありますか。



○排便が「毎日ある」という回答が49～57%だった一方で、「4～5日に1回程度」「5日以上ないことがある」という回答が2～13%だった。

学年が上がるにつれて就寝時刻が遅くなっており、睡眠時間の減少は、生活リズムの乱れにつながることから、健康への負担が懸念される。また、朝食の調査においては、主食のみで済ませている割合が4割を占め、野菜の摂取状況等とも関連が見られることから、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おそれがあり、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事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。