

生活習慣アンケート集計結果

実施期間：令和6年7月1日～7月19日

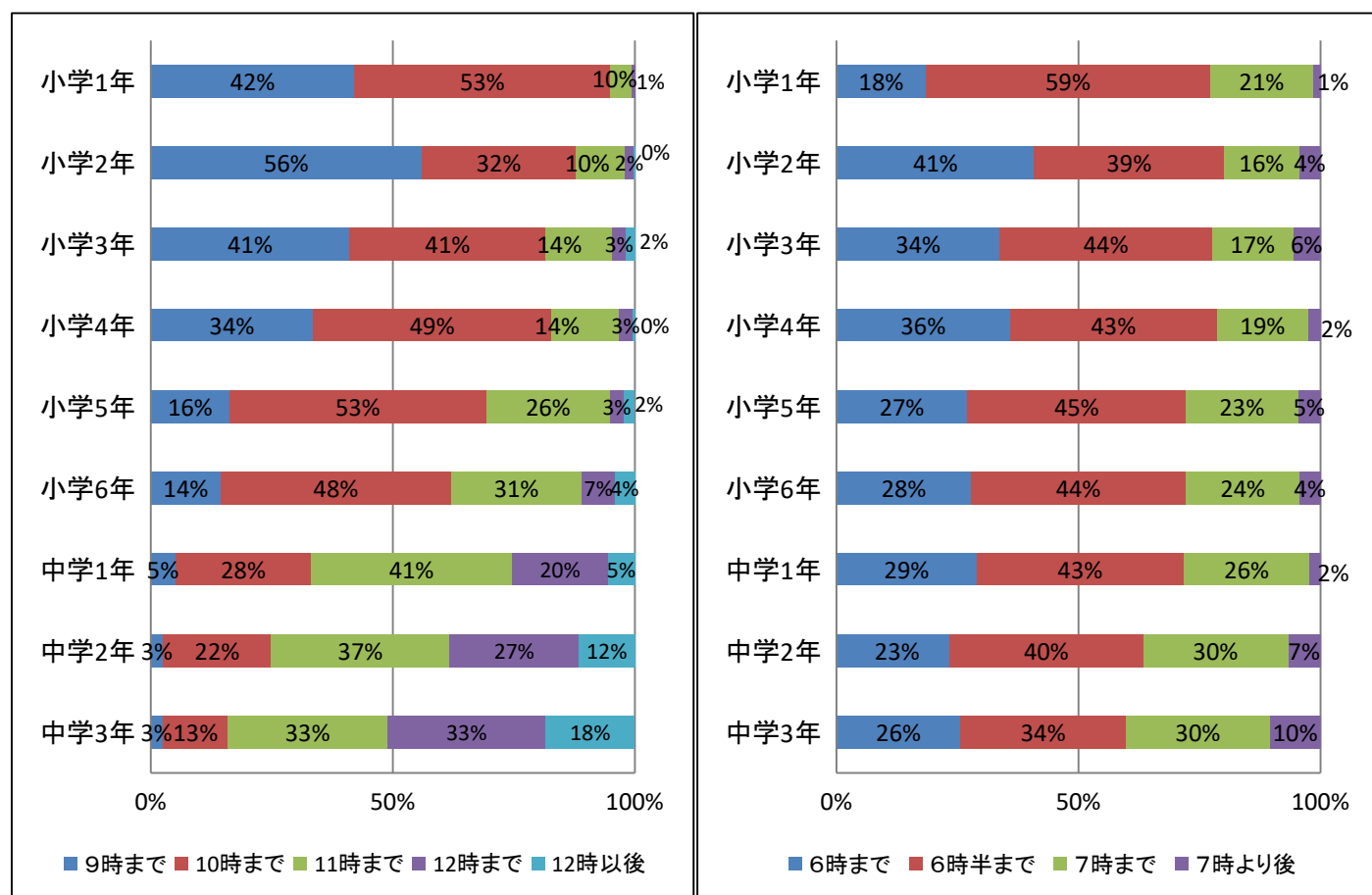
在籍数：小学生3,258人・中学生1,860人（令和6年5月1日現在）

回答者数：小学生3,139人・中学生1,585人

（内訳） 小学1年生 510人 中学1年生 563人
 小学2年生 507人 中学2年生 652人
 小学3年生 573人 中学3年生 645人
 小学4年生 520人
 小学5年生 547人
 小学6年生 601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。



○学年が上がるにつれて、就寝時刻が遅くなった。

○その中でも、小学4年生から小学5年生の間で、また、小学6年生から中学1年生の間で、就寝時刻が遅くなる傾向が大きかった。

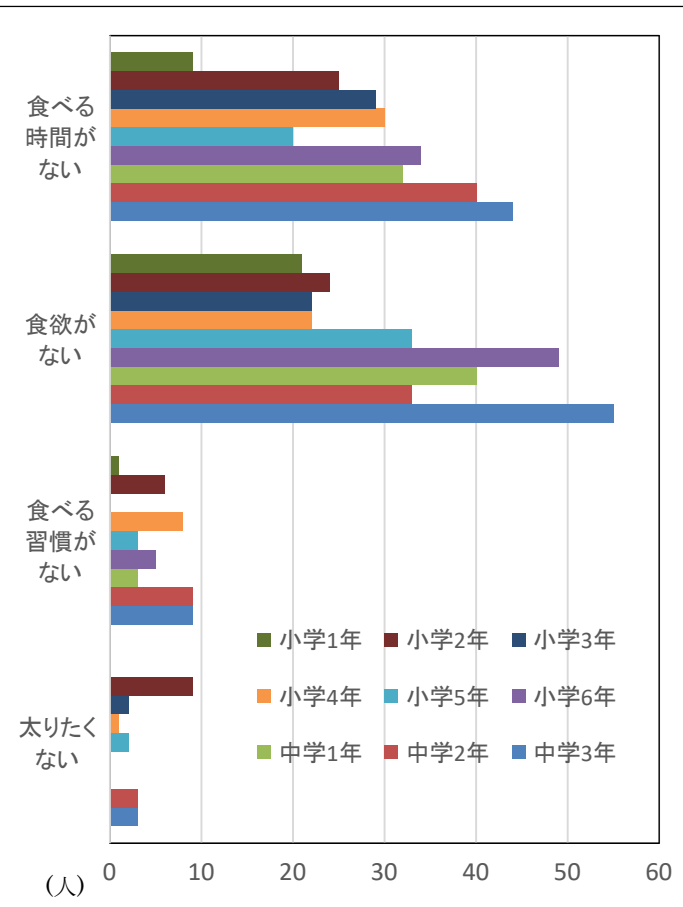
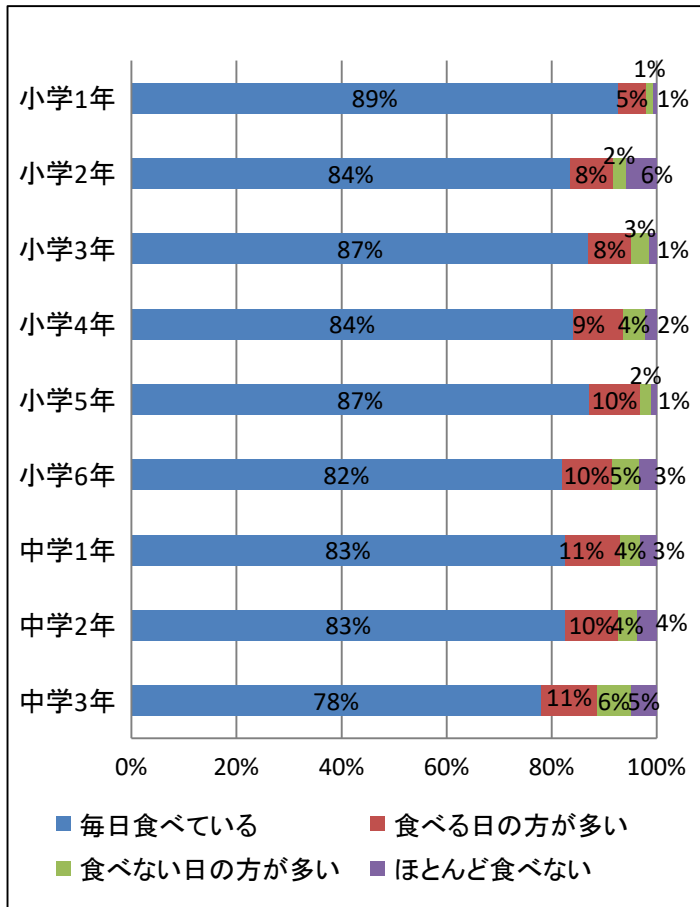
○中学3年生になると、半数の生徒が12時まで、12時以降に就寝すると回答した。

○小学1年生は6時までに起きるという回答は比較的少ないが、ほぼ全員が7時までに起きると回答した。小学2年生から中学1年生までは7割以上が6時半までに起きていた。

○高学年になると起床時刻が遅くなり、中学3年生では1割が7時より後に起きると回答した。

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



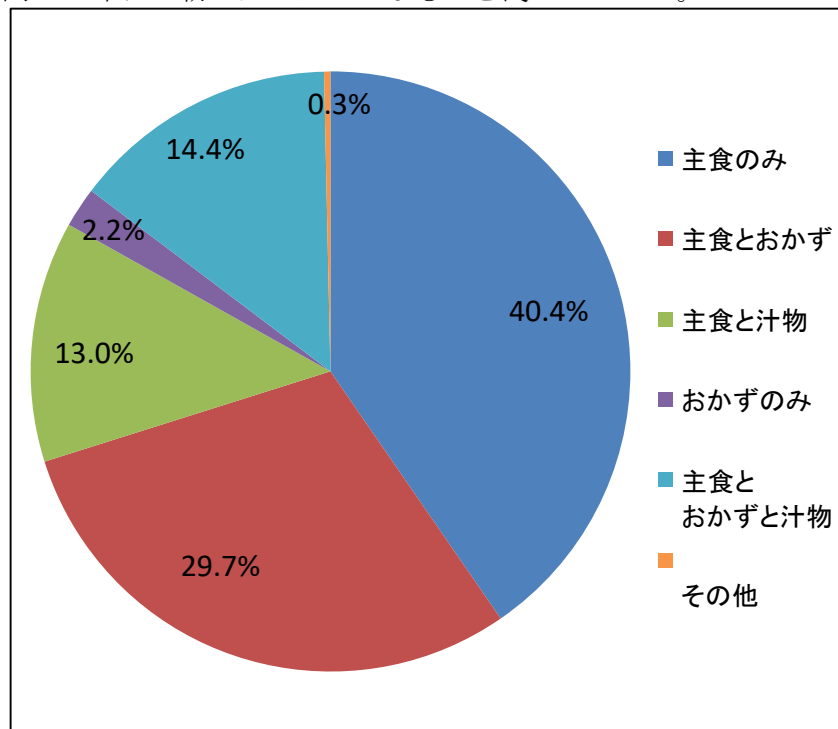
○朝食の摂取状況

小学1年生ではおよそ9割、小学2年生から中学1年生までは8割以上の子どもが朝食を「毎日食べている」と回答した。中学3年生になると「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。「食べる習慣がない」「太りたくない」という回答が1割近い学年もあった。

問5 今日の朝ごはんにどんなものを食べましたか。

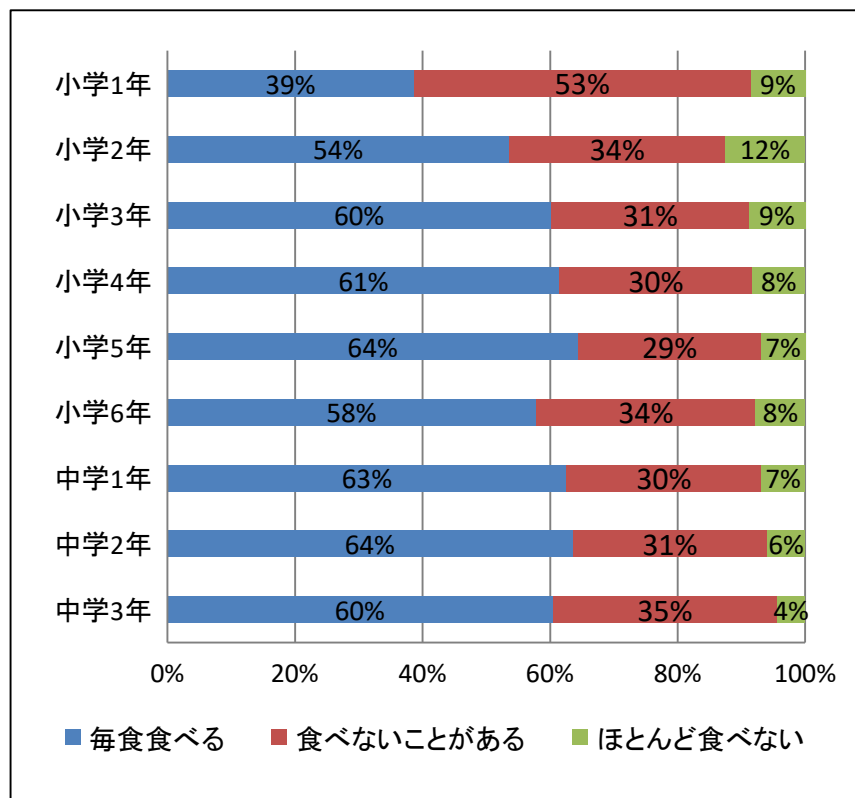


○朝食の内容

「主食のみ」という回答が40%で最も多かった。次いで、「主食とおかず」の回答割合が多く、「主食と汁物」の回答が続いた。

少数だが「その他」には果物、ヨーグルトなど乳製品、あるいは菓子類などの回答が見られた。

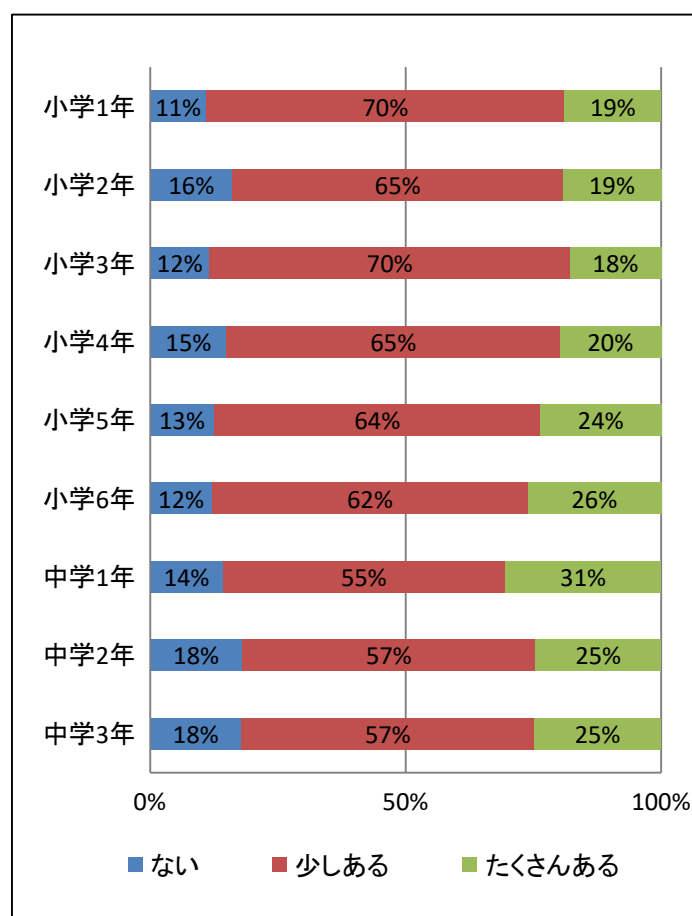
問6 毎食、野菜を食べていますか。



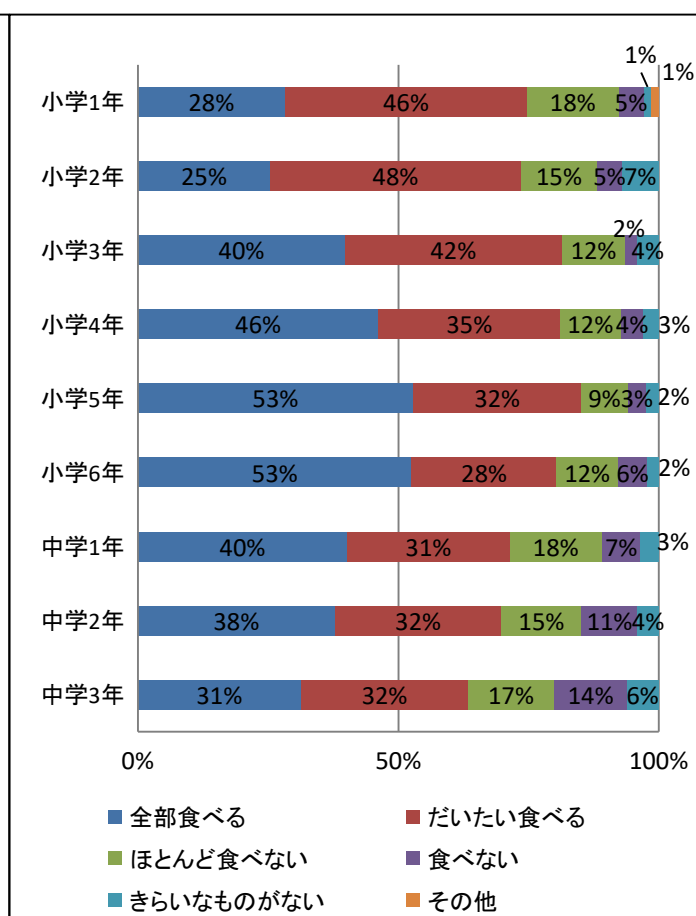
○野菜を「毎食食べる」と回答した割合は小学1年生がもっとも低く39%で、もっとも高かったのは小学5年生と中学2年生で64%だった。学年が上がるにつれて「毎食食べる」割合が増え、「ほとんど食べない」割合が徐々に減少する傾向が見られた。

○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（全小中学生）は41.7%であり、問5、朝食を「主食のみ」という回答の割合とよく似ている。

問7 食べ物の好き嫌いはありますか。



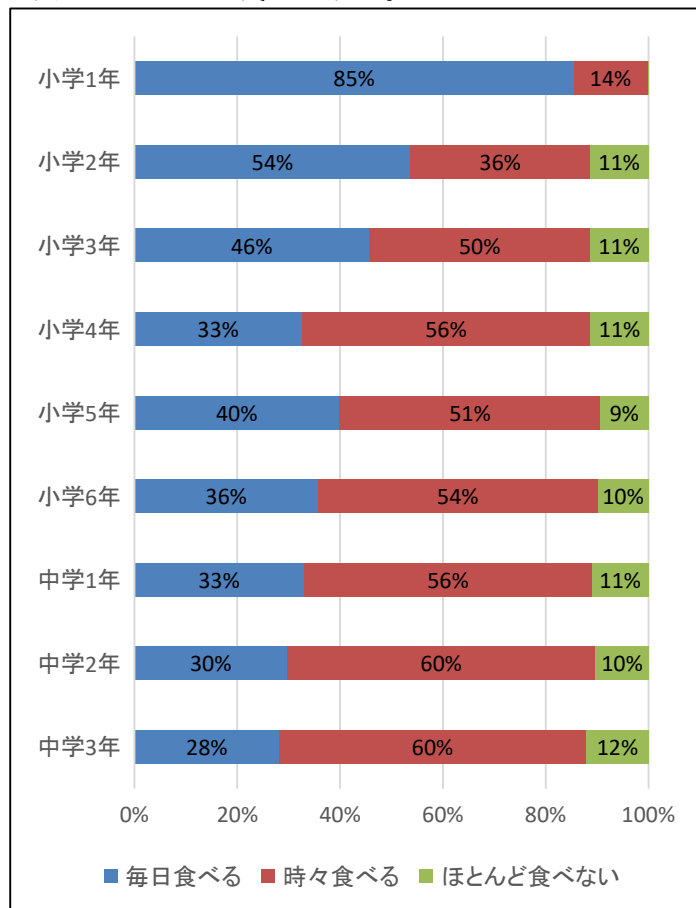
問8 給食で、嫌いな食べ物が出たらどうしますか。



○好き嫌いが「ない」という回答割合は小学1年生だと11%だが、その後の学年で改善が見られた。中学2、3年生になると2割近い生徒が好き嫌いは「ない」と回答した。

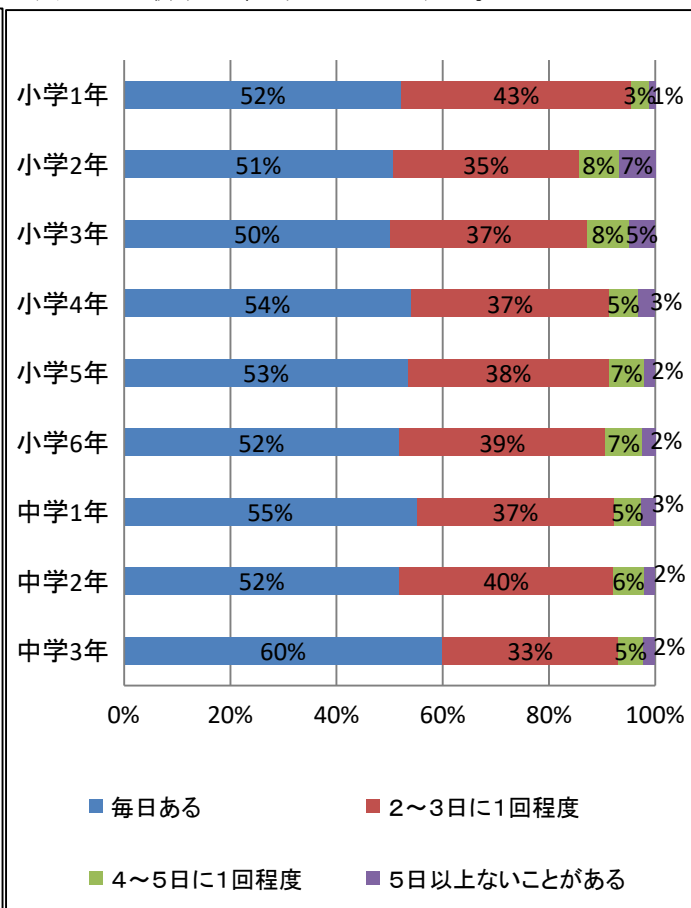
○給食で嫌いな食べ物が出た場合、小学6年生までは「全部食べる」の回答が増加し、さらに、小学5年生までは「ほとんど食べない」「食べない」の回答が減少した。しかし、中学生では学年が上がるごとに「全部食べる」の回答が減少、「食べない」が増加した。

問 9 おやつを食べますか。



○おやつを「毎日食べる」と答えた割合が最も多いのは小学1年生で8割以上だった。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年生以上は「ほとんど食べない」という回答も1割程度あった。

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50～60%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4～15%あり、小学2、3年生に比較的多く見られた。

学年が上がるにつれて就寝時刻が遅くなっている。その結果、起床時刻が遅くなり朝食を「食べる時間」がなくなってしまう。朝食摂取のために就寝時刻を考える必要がある。また、朝食の内容において、主食のみで済ませている割合が4割となり、時間をかけない朝食になっている。3人に1人以上がご飯やパンだけですませている状況だが、子どもたちに毎日続けてほしい、理想的な朝食内容は「主食とおかずと汁物」である。朝食内容の改善が課題であり、野菜の摂取割合にも関連する。

朝食をとらないままの生活を繰り返すとそれがやがて習慣となり、その習慣を改善することが難しくなる。早期に対応できるよう、小学校・中学校での改善が望ましい。

睡眠時間の減少は生活習慣・食習慣の乱れにつながり、心身の健康に影響を及ぼすおそれがある。そのため、睡眠・起床から始ま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付ける必要がある。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。