

生活習慣アンケート集計結果

実施期間：令和7年7月1日～7月18日

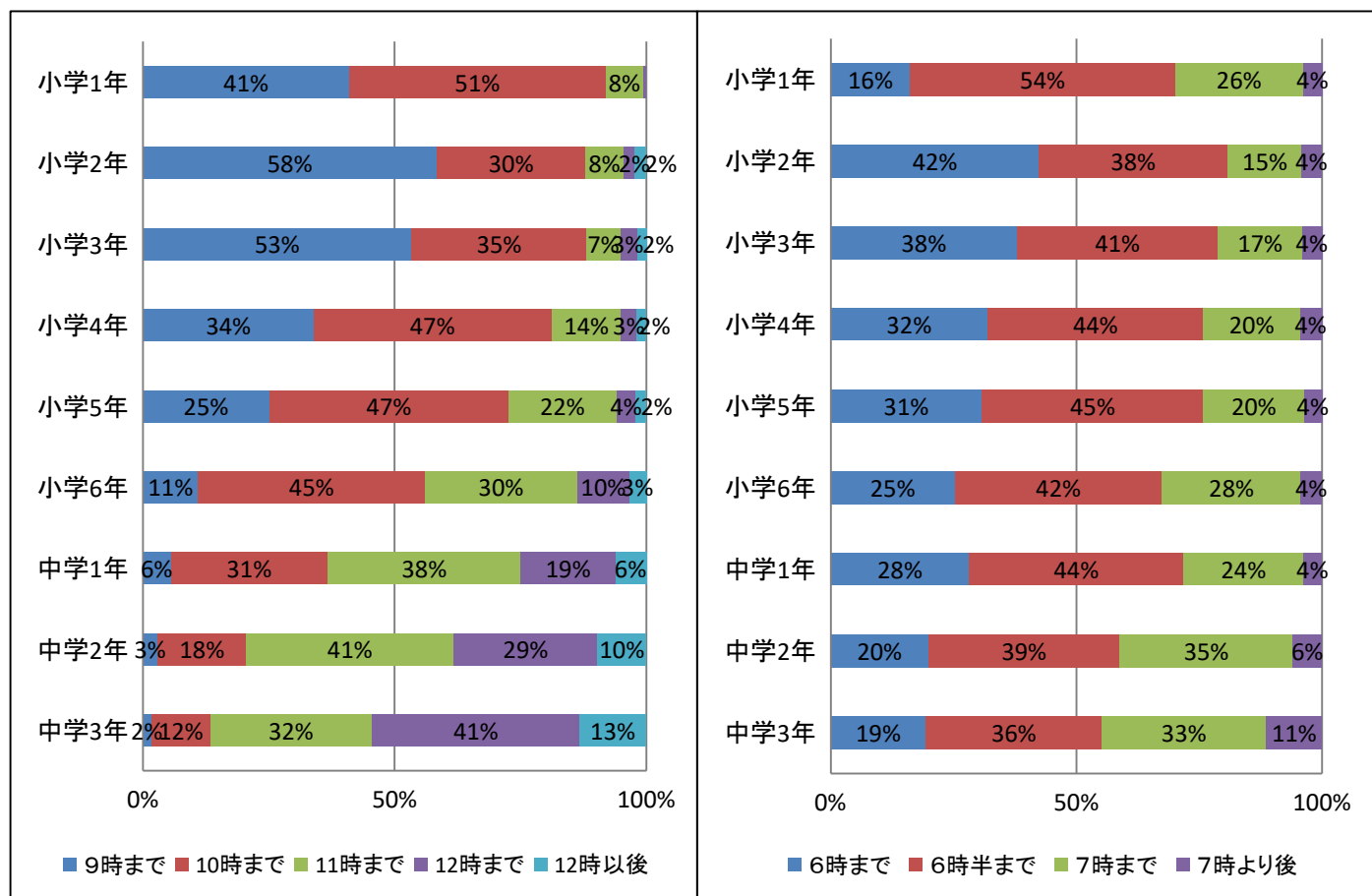
在籍数：小学生3,104人・中学生1,827人（令和7年5月1日現在）

回答者数：小学生2,984人・中学生1,656人

(内訳) 小学1年生 422人 中学1年生 561人
 小学2年生 488人 中学2年生 513人
 小学3年生 499人 中学3年生 582人
 小学4年生 542人
 小学5年生 495人
 小学6年生 538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。



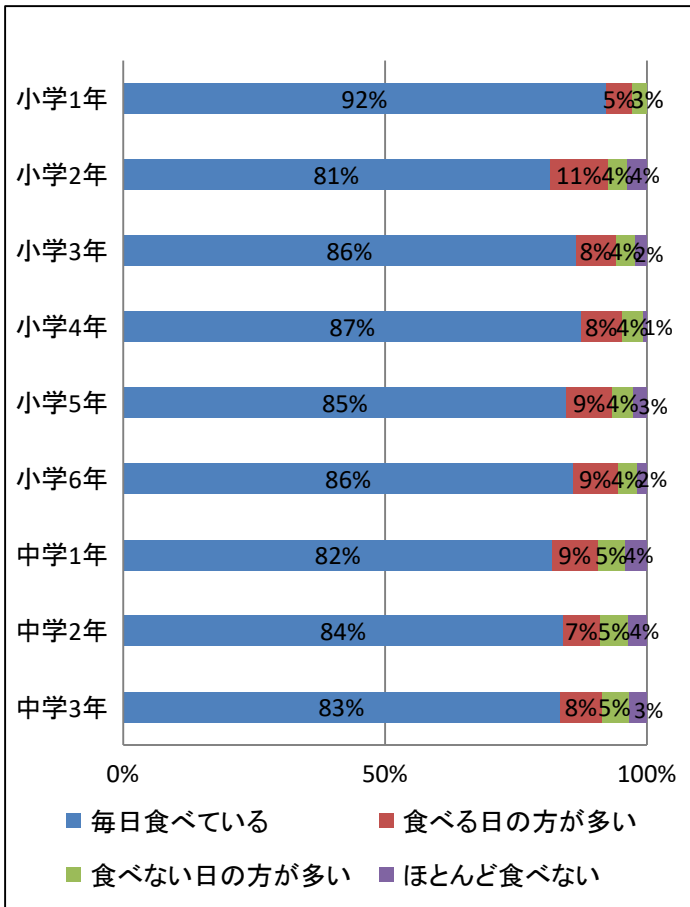
○就寝の状況

学年が上がるにつれて、就寝時刻が遅くなっている。その中でも、小学3年生から小学4年生の間で、就寝時刻が遅くなる割合が高い。中学3年生になると、半数が12時まで、または、12時以降に寝ると回答した。

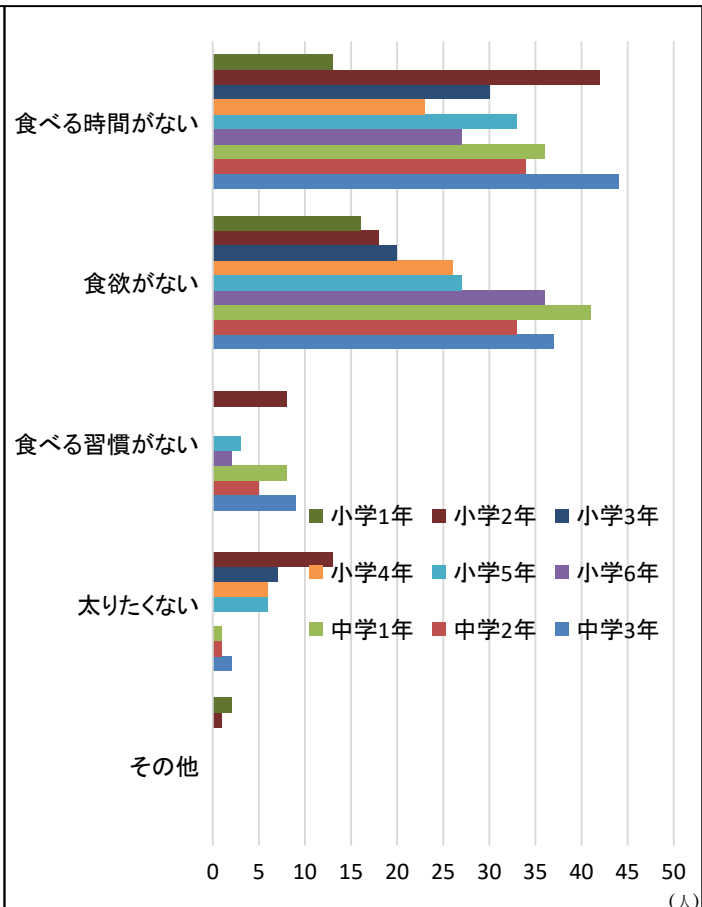
○起床の時刻

小学1年生から中学1年生までは、約7割の児童生徒が6時半までに起きている。一方、中学3年生では約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)



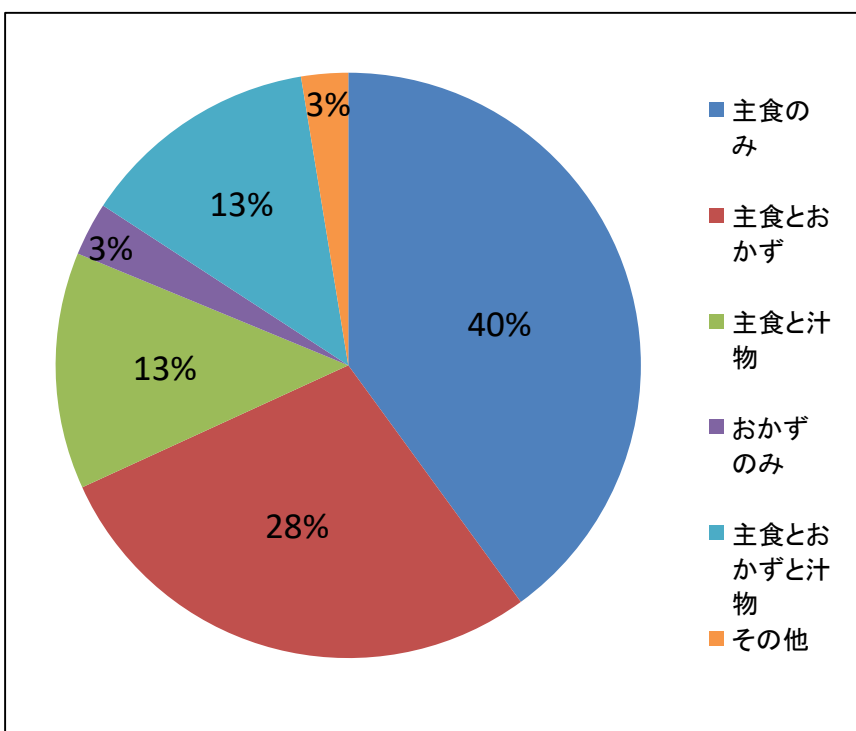
○朝食の摂取状況

小学1年生では9割、その他の学年では8割以上の子どもが朝食を「毎日食べている」と回答した。「食べない日の方が多い」「ほとんど食べない」と答える割合は、1割を超えてはいないが全学年で見られた。

○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」という回答も一定数みられた。

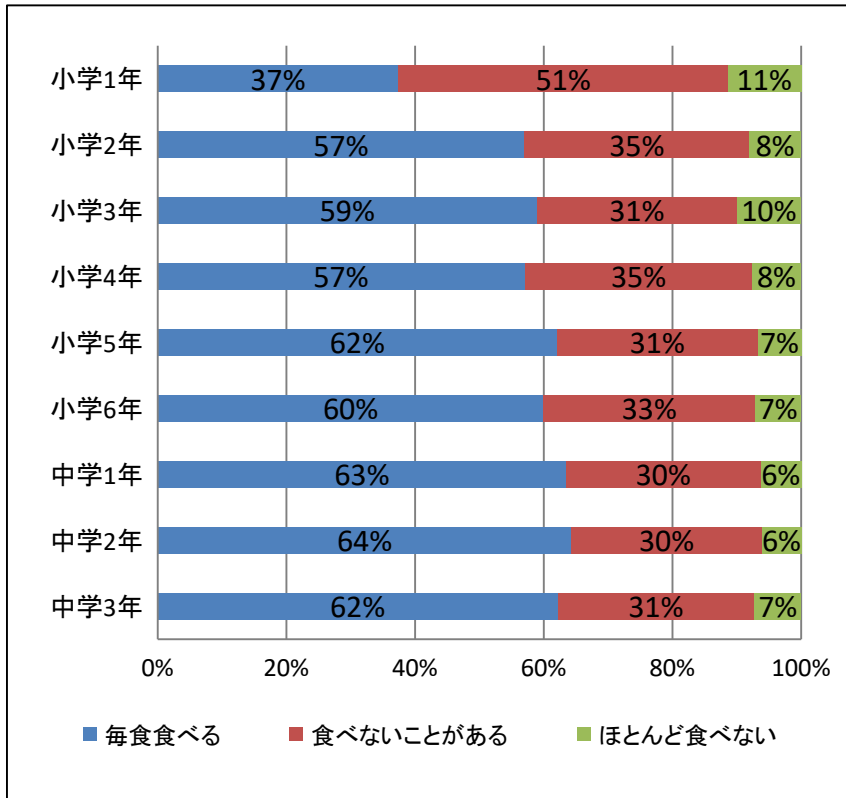
問5 今日の朝ごはんにどんなものを食べましたか。



○朝食の内容

「主食のみ」という回答が40%で最も高かった。次いで、「主食とおかず」、「主食と汁物」・「主食とおかずと汁物」の順に割合が徐々に低くなっている。少数だが、その他には、果物、ヨーグルトなどの乳製品、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。

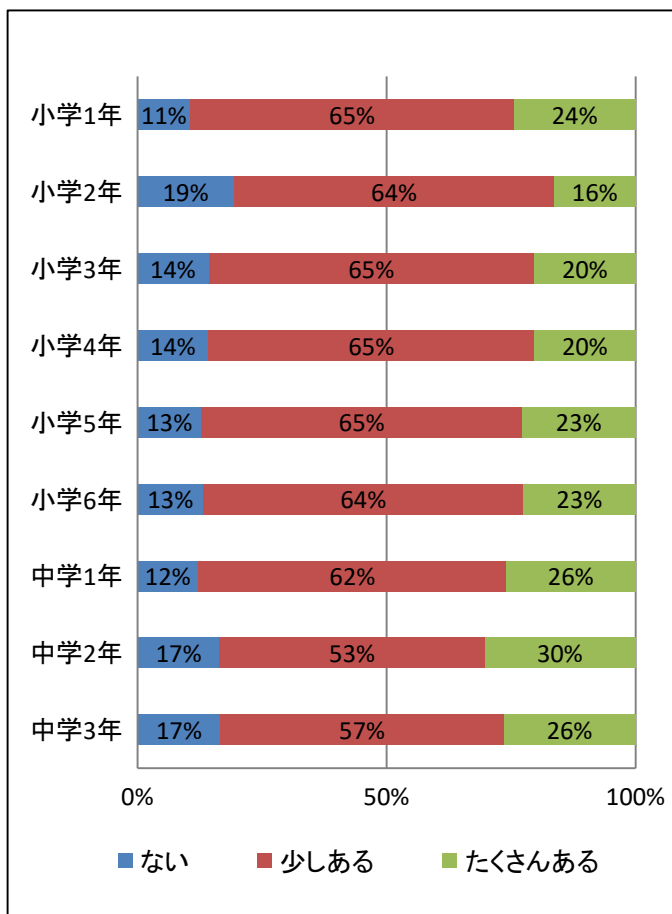


○野菜の摂取状況

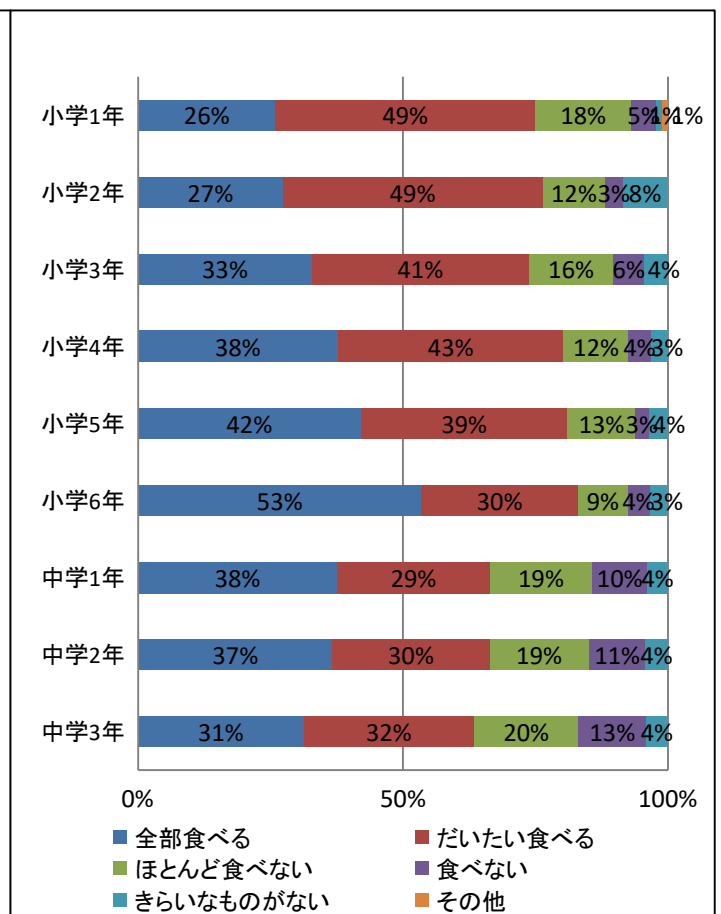
野菜を「毎食食べる」と回答した割合は小学1年生がもっとも低く37%であった。例年、小学1年生では低い傾向がある。1年生以外では約60%が「毎食食べる」と回答した。

一方、野菜を「食べないことがある」、「ほとんど食べない」と回答した児童生徒（全体）は41.5%であり、問5、朝食を「主食のみ」と回答した児童生徒（全体）の割合40%と近い数値である。

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。

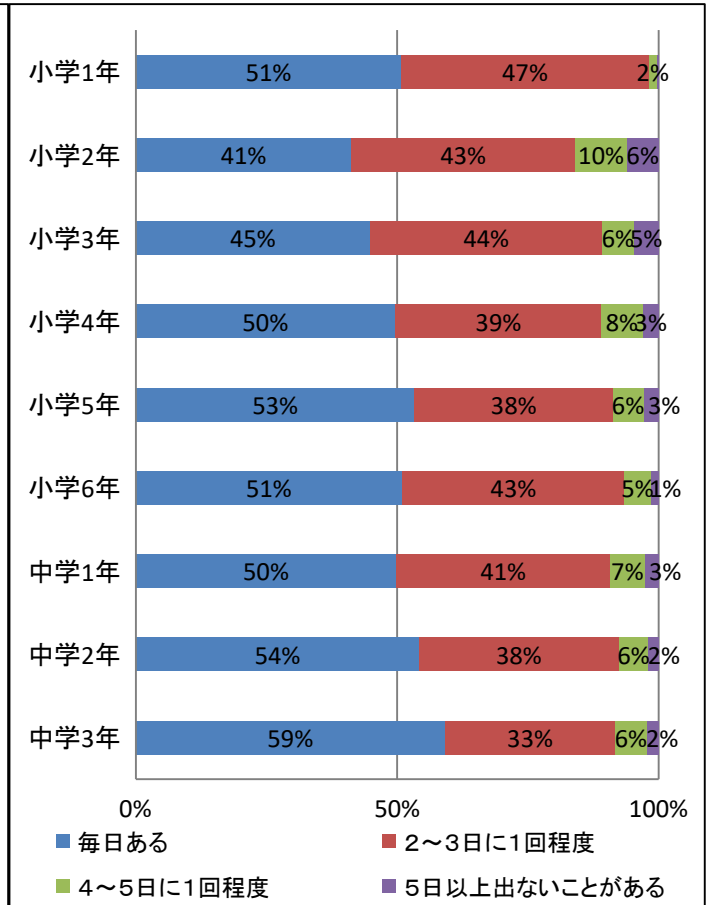
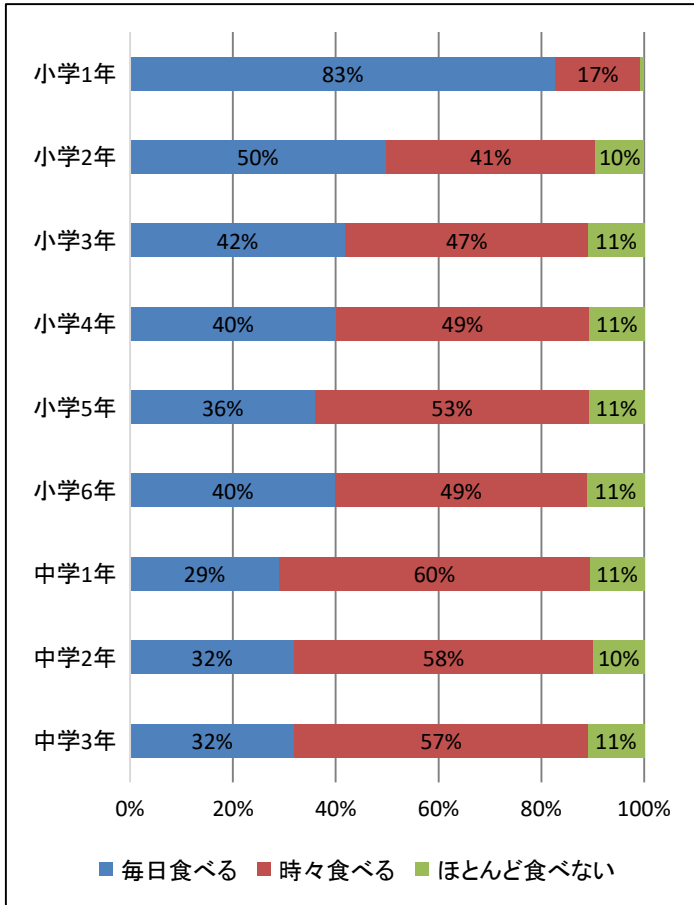


○好き嫌いの状況

好き嫌いが「たくさんある」という回答率は、学年が上がるにつれ増加傾向にある。しかし、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」の回答が増加している。その一方で、中学生では学年が上がるごとに「全部食べる」の回答が減少し、「ほとんど食べない」「食べない」が増加した。

問9 おやつを食べますか。

問10 排便は、毎日ありますか。



○おやつ摂取状況

おやつを「毎日食べる」と答えた割合が最も高いのは小学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」という回答が1割あった。毎年同じような傾向にある。

○排便の状況

排便が「毎日ある」という回答が約40~60%だった一方で、「4~5日に1回程度」「5日以上出ないことがある」については2~16%であった。

【まとめ】

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」が短くなってしまわないかと推測する。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、改善することが難しくなる。早期に改善できるよう、小学校・中学校期での見直しが望ましい。

また、朝食の内容については、児童生徒の4割が「主食のみ」で済ませており、時間をかけない朝食になっている。理想的な朝食内容である「主食とおかずと汁物」は1割程度であった。朝食をとる時間の確保とともに朝食の内容を見直すことが必要であり、改善することで野菜摂取割合の増加、好き嫌いの減少にもつながると考える。

生活習慣・食習慣の乱れは、心身の健康に影響を及ぼすおそれがあることから、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。