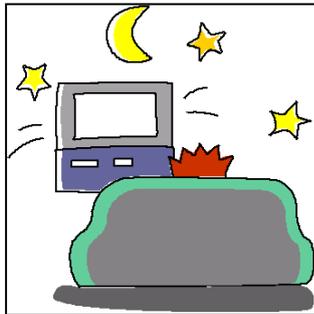


平成23年度 『児童生徒のライフスタイル調査』 結 果

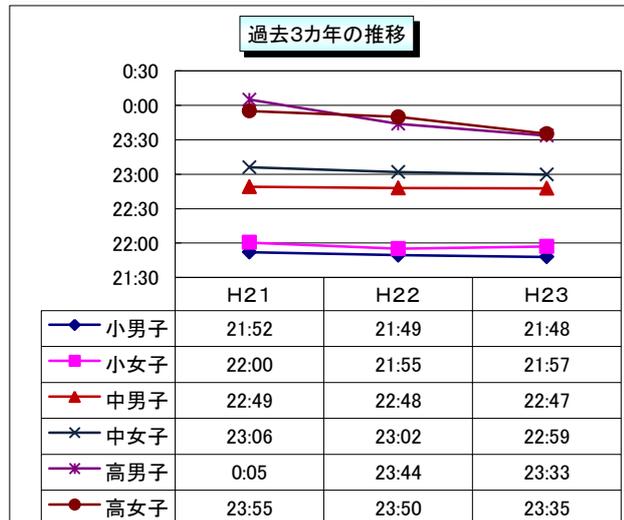
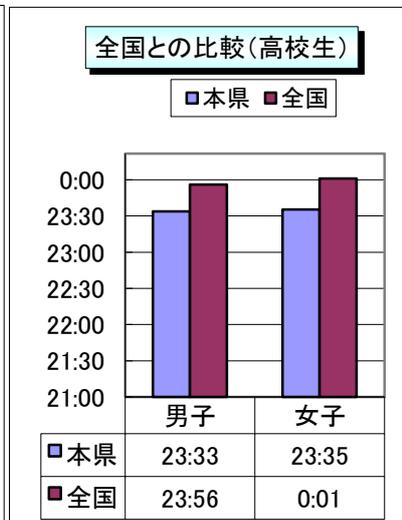
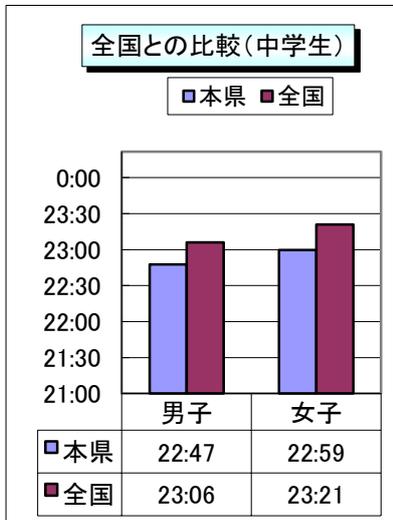
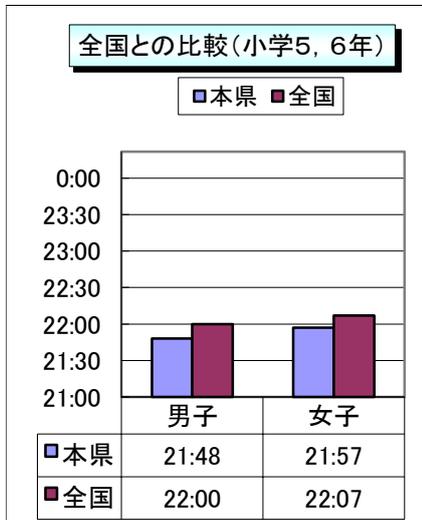
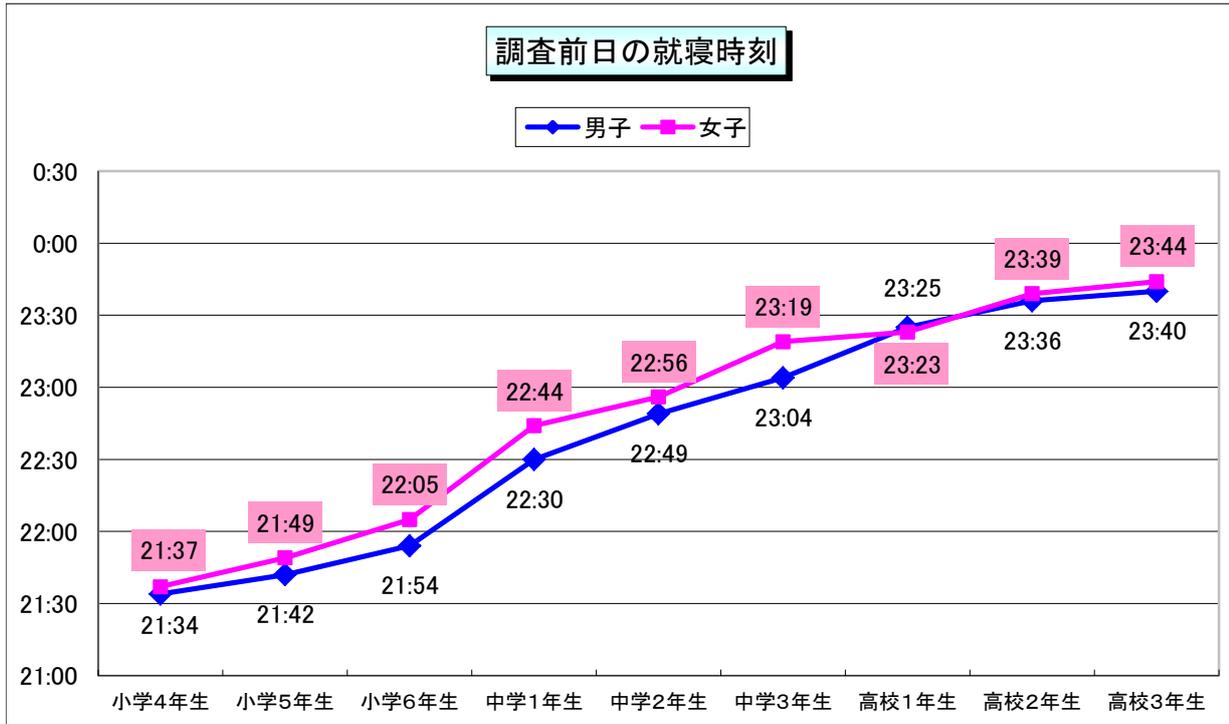


【この調査の目的は…】

児童生徒が生涯を通じて健康な生活を送るための基礎を培うため、県内小・中・高等学校児童生徒の生活習慣、食生活及び運動や遊び等に関する調査を行い、体育・スポーツ及び健康教育の充実や基礎体力・運動能力向上対策の推進を図るための基礎資料を得ることを目的としています。



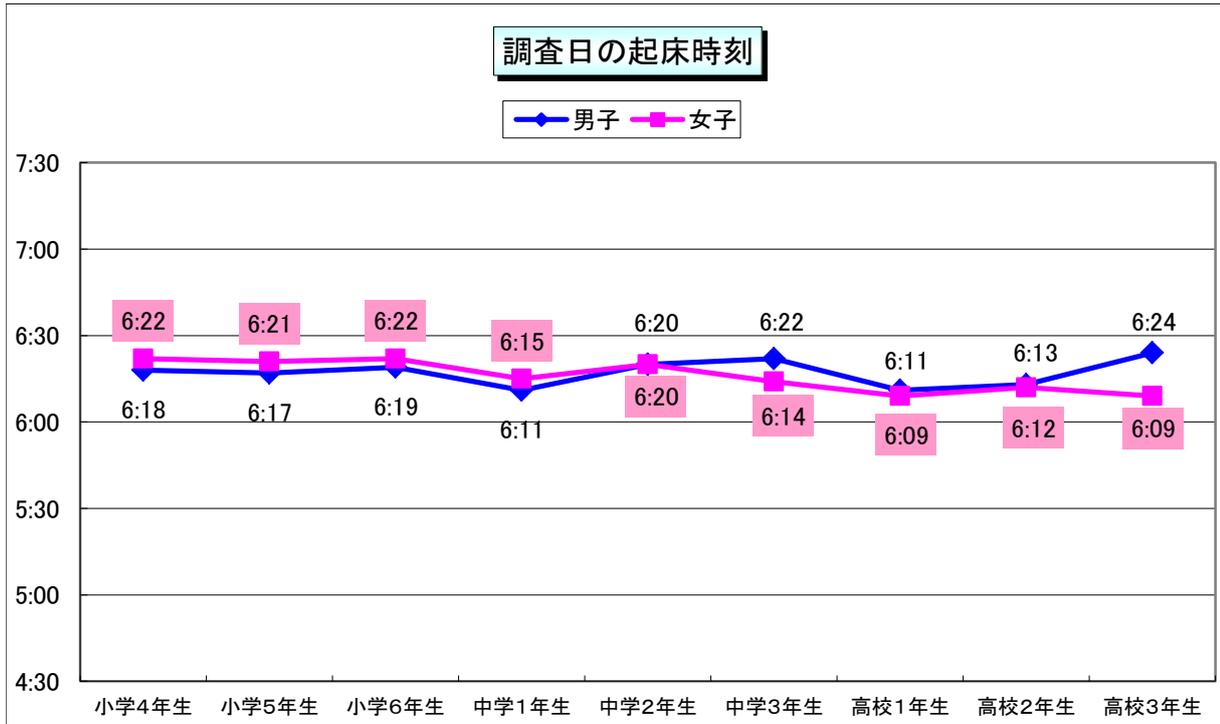
1 調査前日の就寝時刻



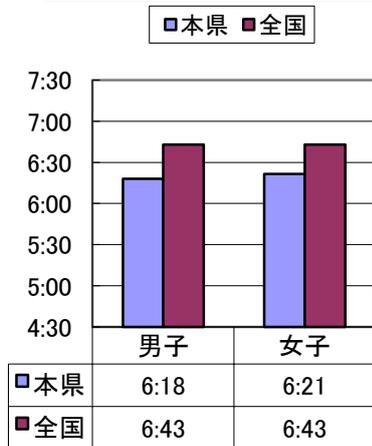
調査結果から

- ・学年が進むに従って、男女共に就寝時刻が遅くなる傾向が見られる。
- ・全国平均と比べ、本県は、早寝の傾向である。
- ・過去3カ年の推移を見ると、全体的に早寝の傾向が見られ、特に高校生の就寝時刻は大きく改善している。

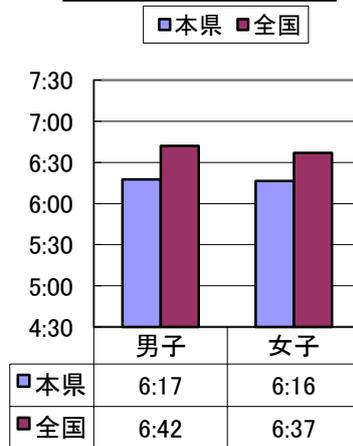
2 調査日の起床時刻



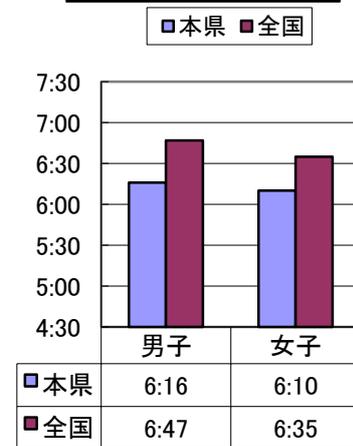
全国との比較(小学5, 6年)



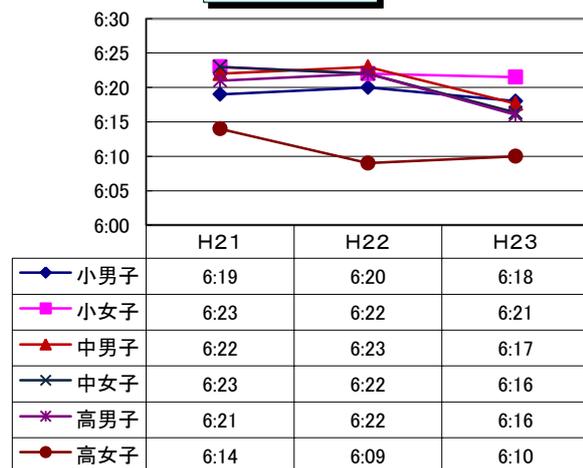
全国との比較(中学生)



全国との比較(高校生)



過去3カ年の推移



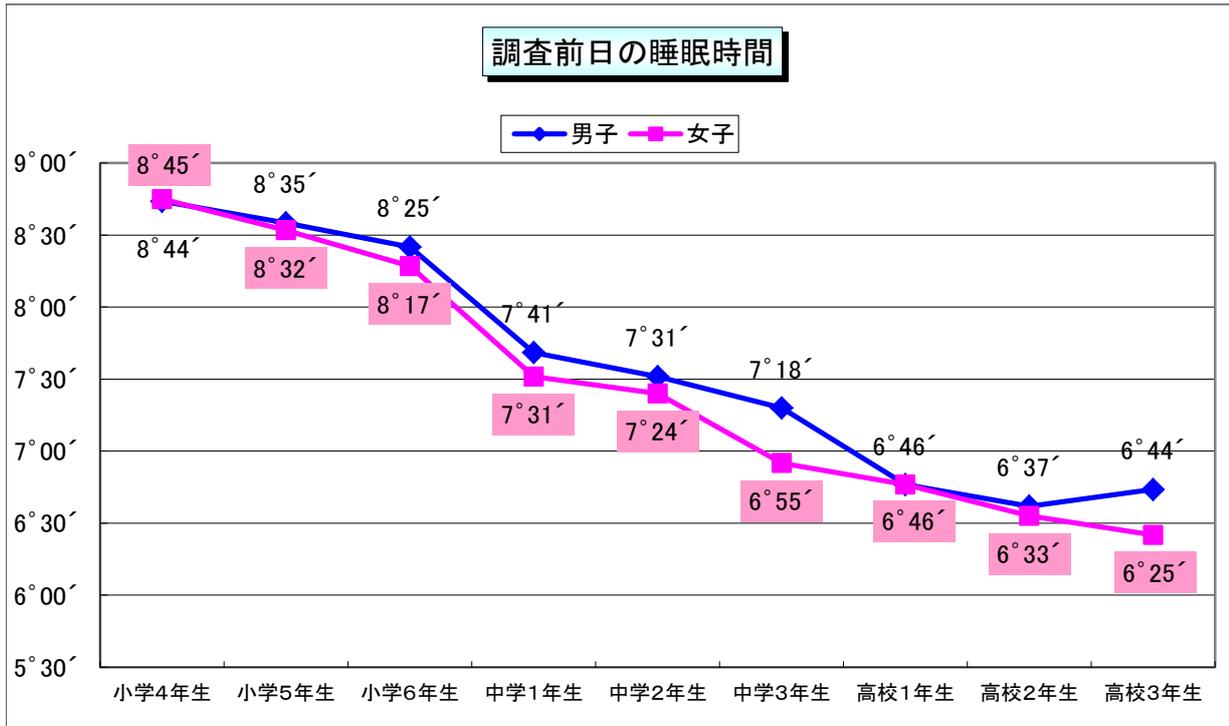
調査結果から

・どの校種も、6:00～6:30で推移している。
過去3カ年の推移も同様である。

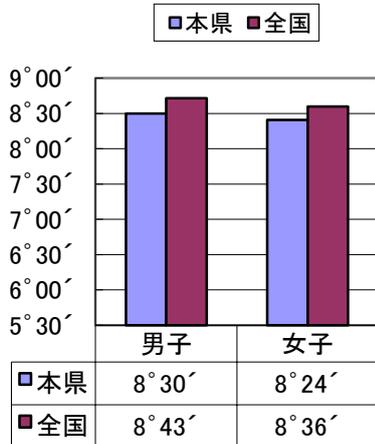
・全国平均と比べ、本県は、早起きの傾向である。

・高校女子の起床時刻は、他の学校種の生徒等と比べ、やや早めの傾向が見られる。

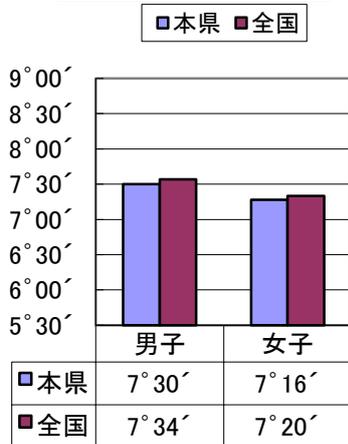
3 調査前日の睡眠時間



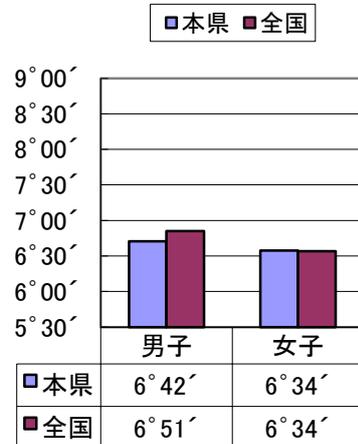
全国との比較(小学5, 6年)



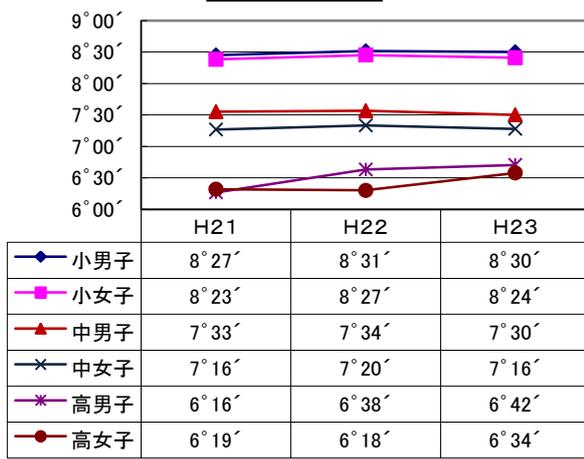
全国との比較(中学生)



全国との比較(高校生)



過去3カ年の推移

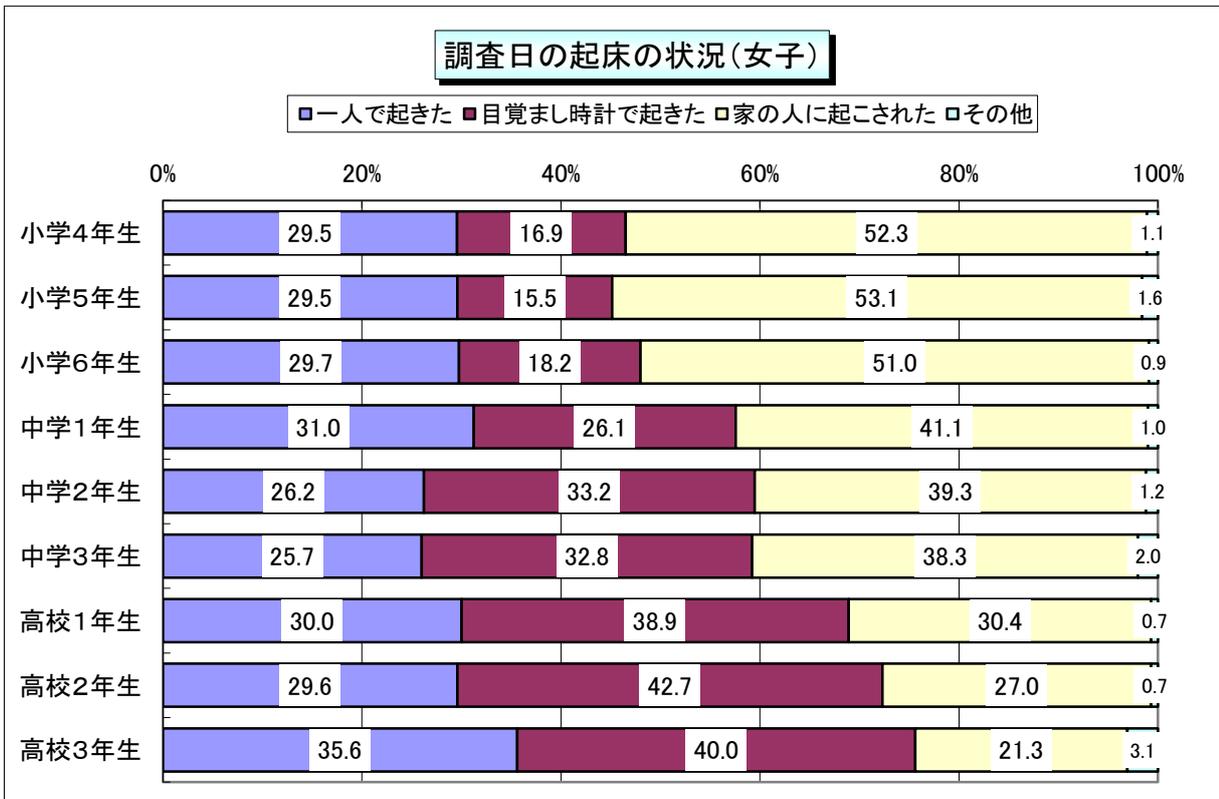
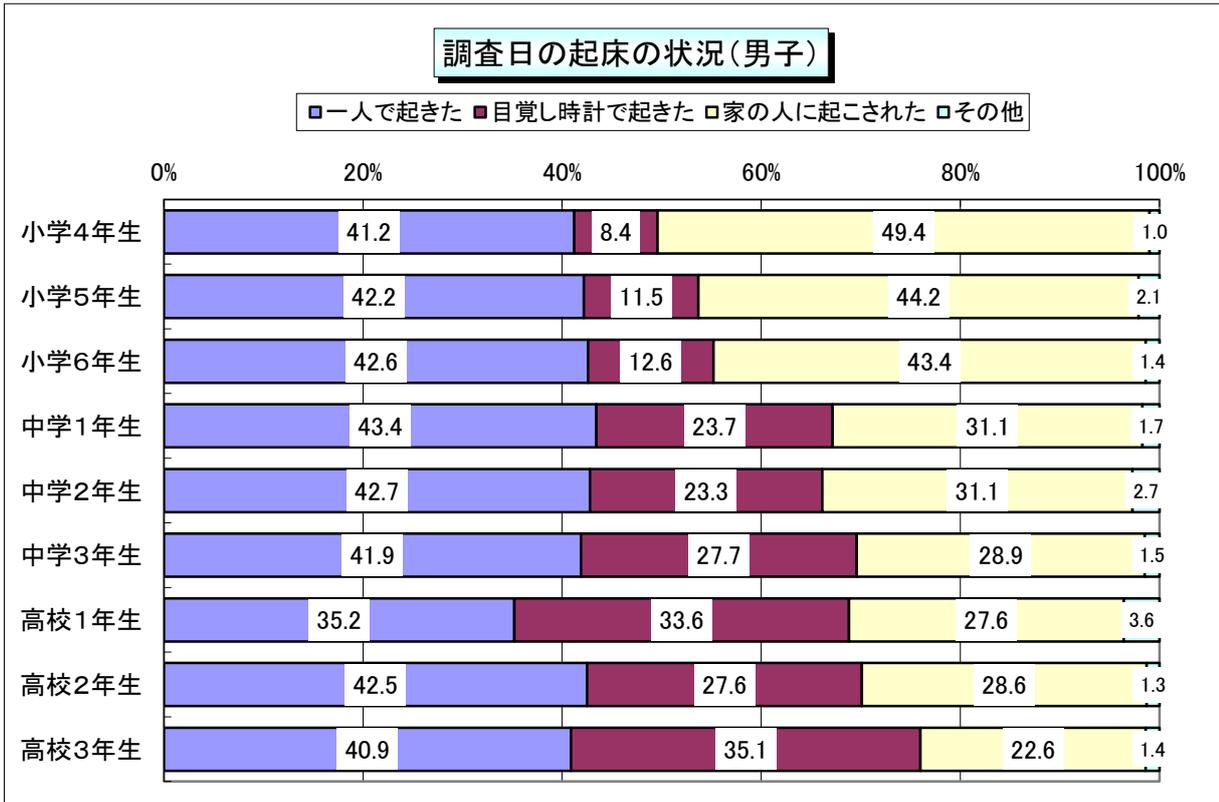


調査結果から

・就寝時刻と関連し、学年が進むに従って、男女共に睡眠時間が短くなる傾向が見られる。

・高校生女子を除き、全国平均と比べ、全体的に睡眠時間はやや短い傾向が見られる。

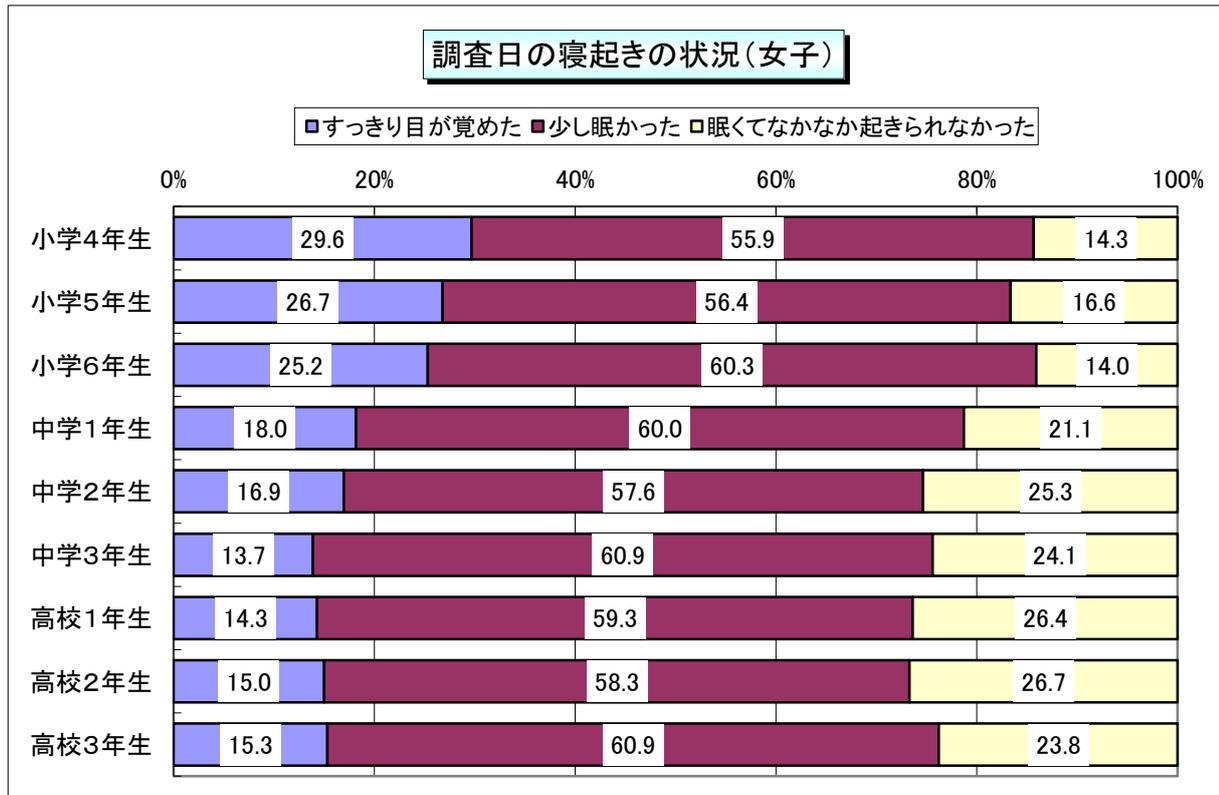
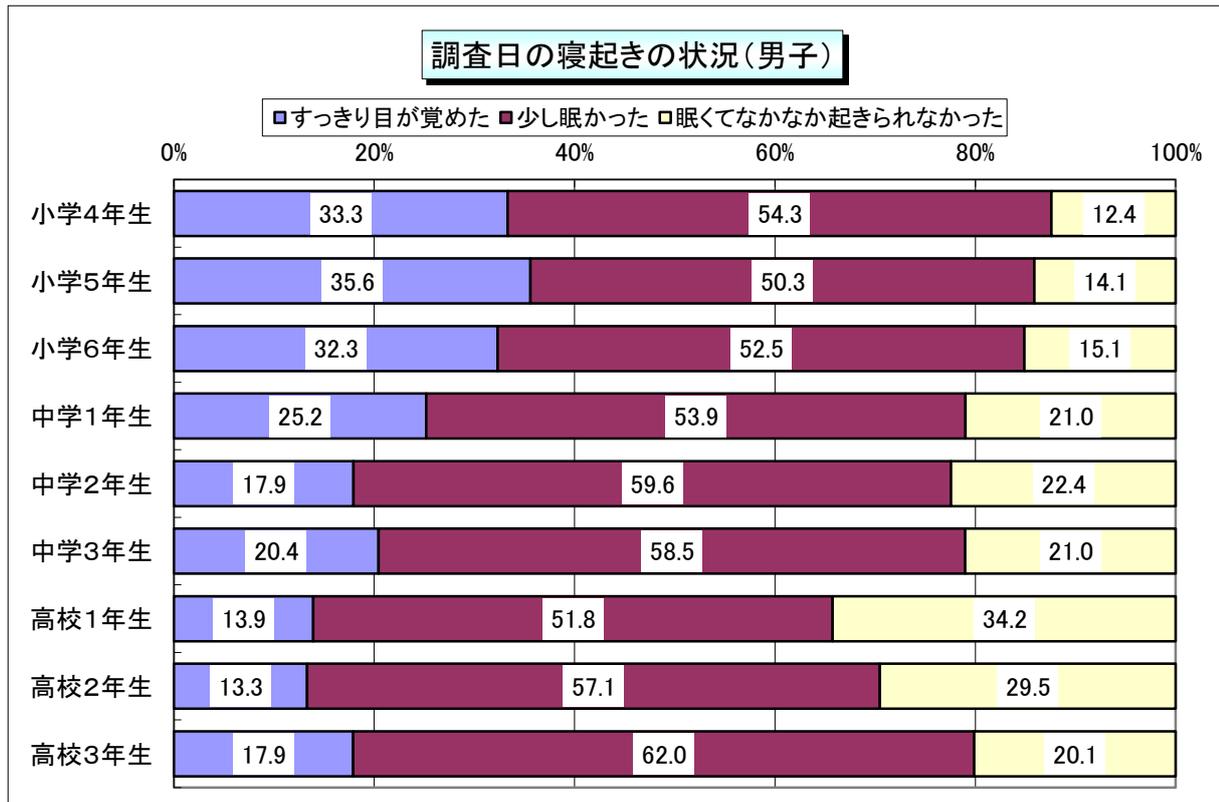
4 調査日の起床の状況



調査結果から

・男女共に学年が進むに従って、「一人で起きた」と「目覚まし時計で起きた」を合わせた割合は増える傾向が見られる。
 ・どの学年も「一人で起きた」割合は男子が多く、「目覚まし時計で起きた」割合は女子が多い傾向が見られる。

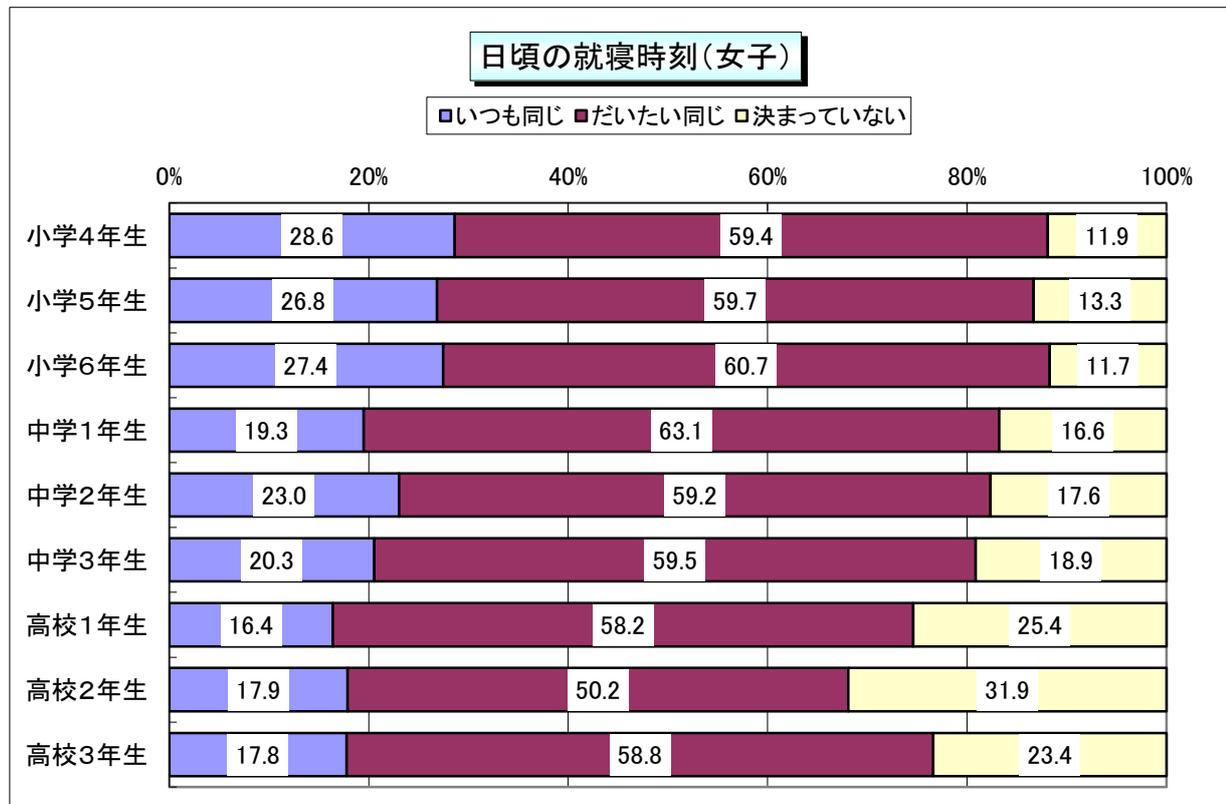
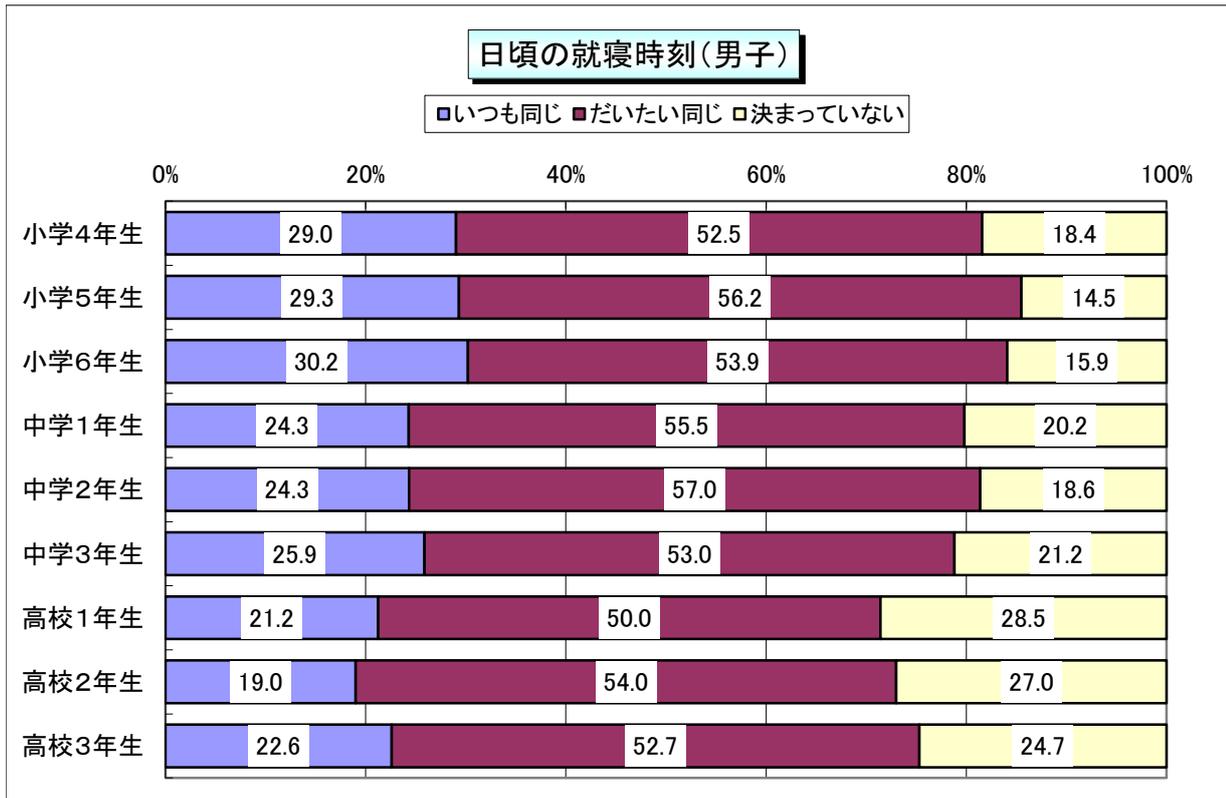
5 調査日の寝起きの状況



調査結果から

- ・「すっきり目が覚めた」の割合は、学年が進むに従って減少傾向が見られる。
- ・小学生の「眠くてなかなか起きられなかった」割合が男女共に15%程度であり、中高校生より低い。

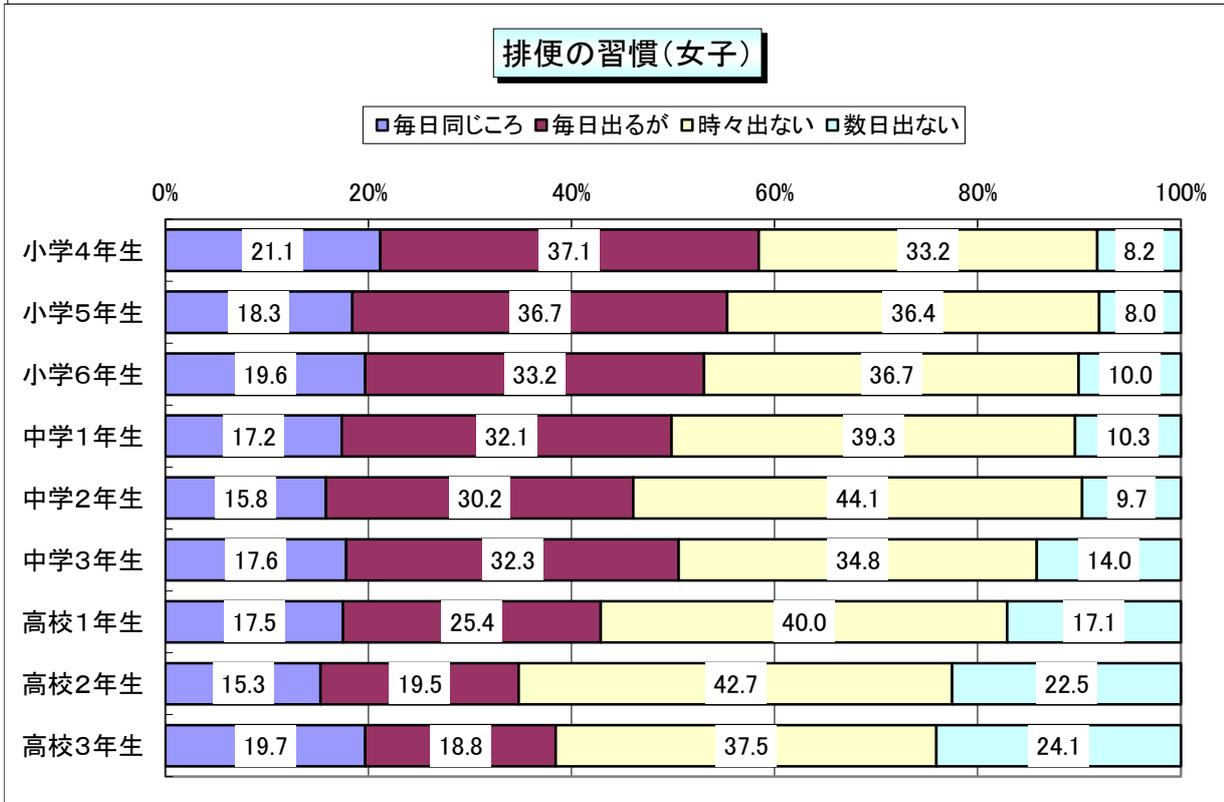
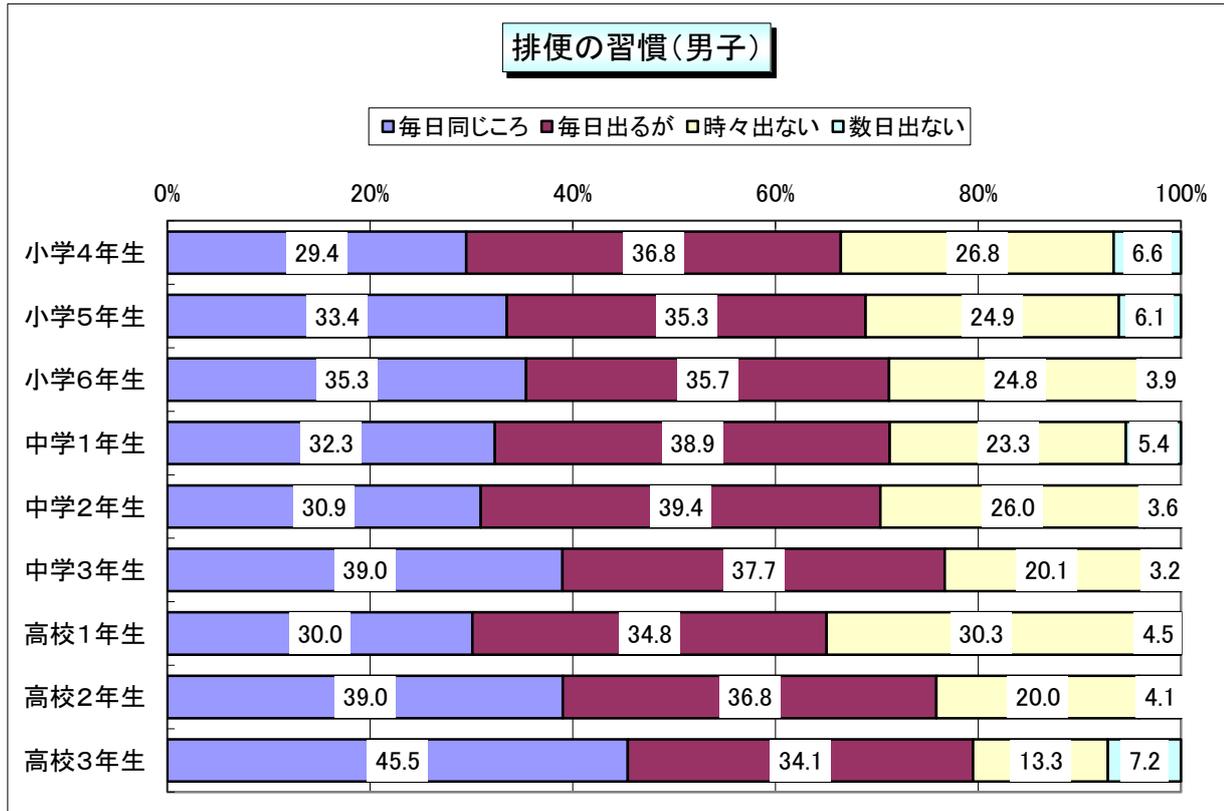
6 日頃の就寝時刻



調査結果から

・小中学生は、「いつも同じ」と「だいたい同じ」を合わせた割合は、ほぼ8割、あるいは、8割を超えている。
 ・男女共に、校種が進むに従って、「決まっていない」の割合が高くなっている。

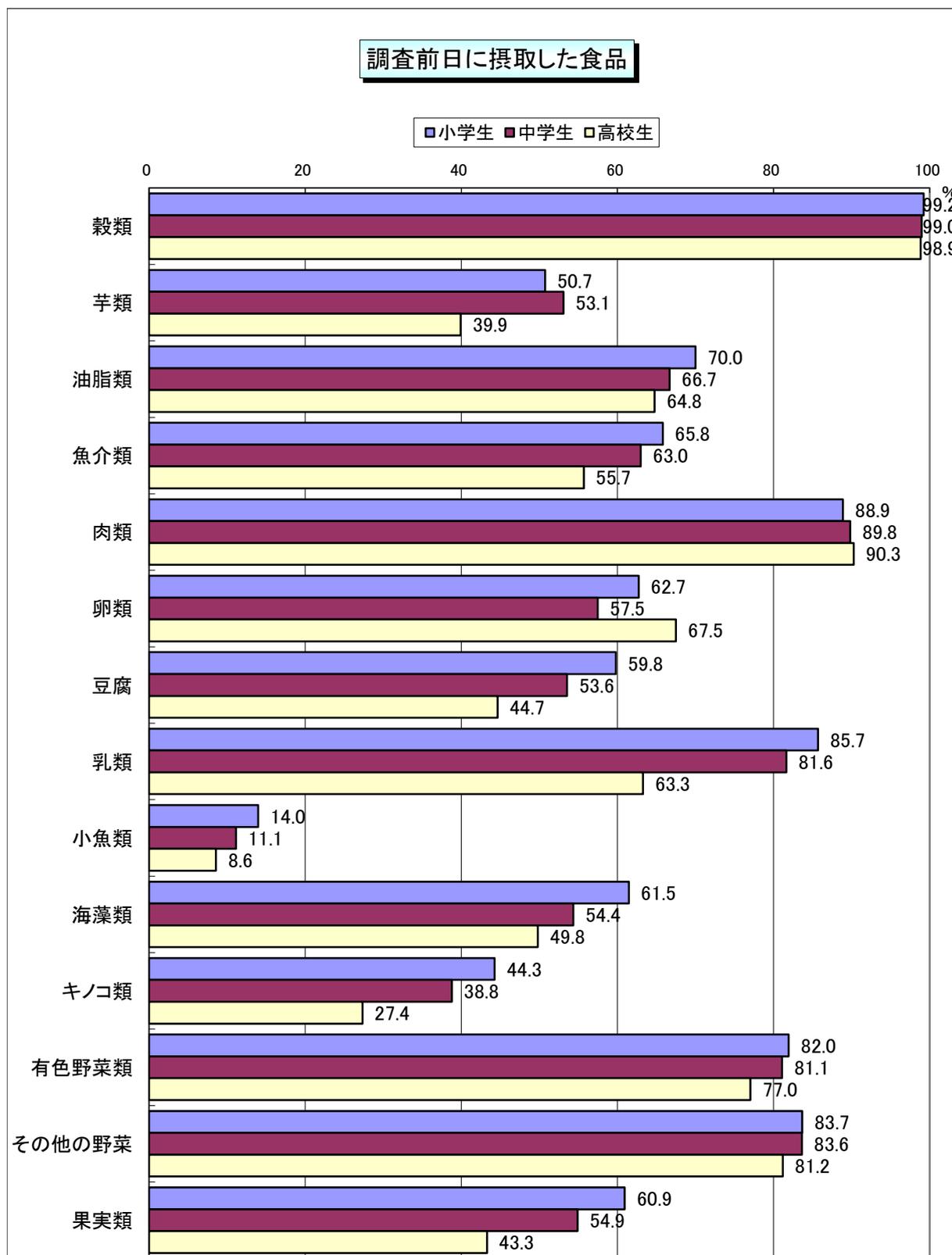
7 排便の習慣



調査結果から

・「毎日排便」の割合は、男子では学年が進むに従って増加傾向が見られ、女子では減少傾向が見られる。
 ・「数日出ない」の割合は、女子で学年が進むに従って増加傾向が見られる。

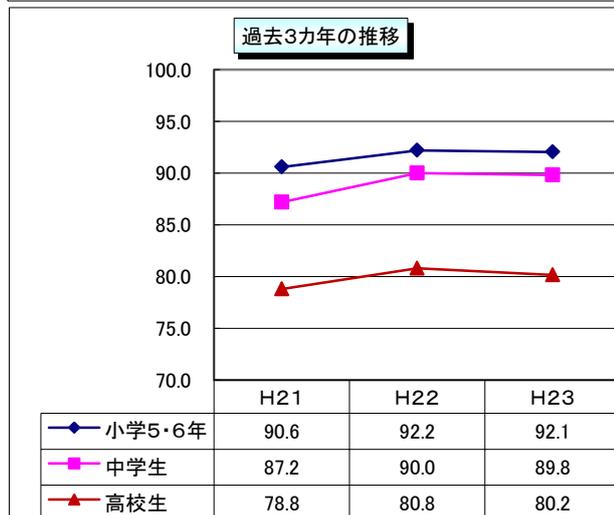
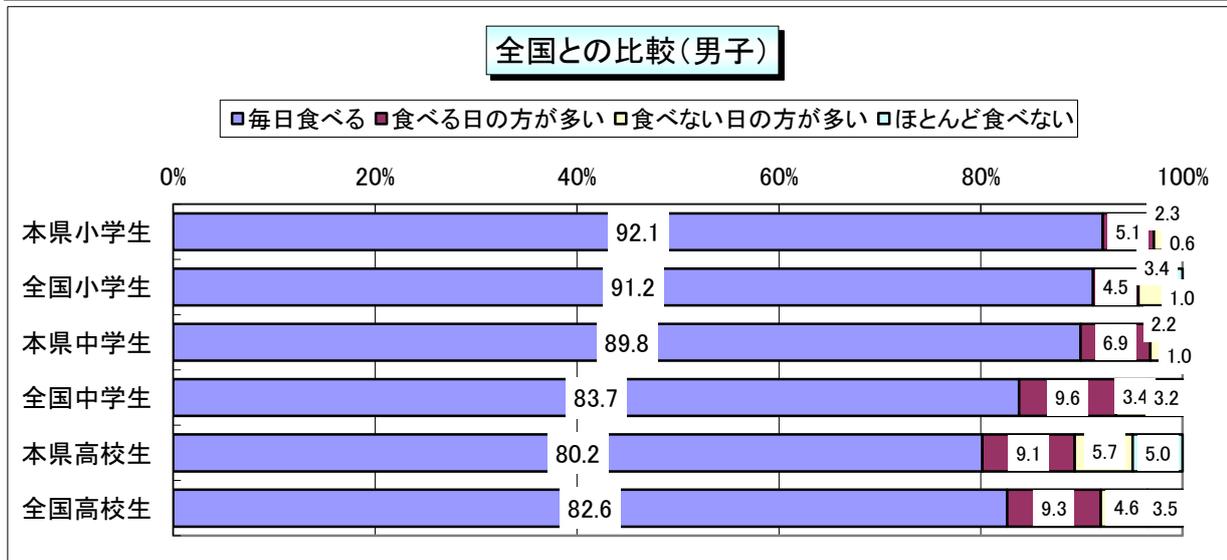
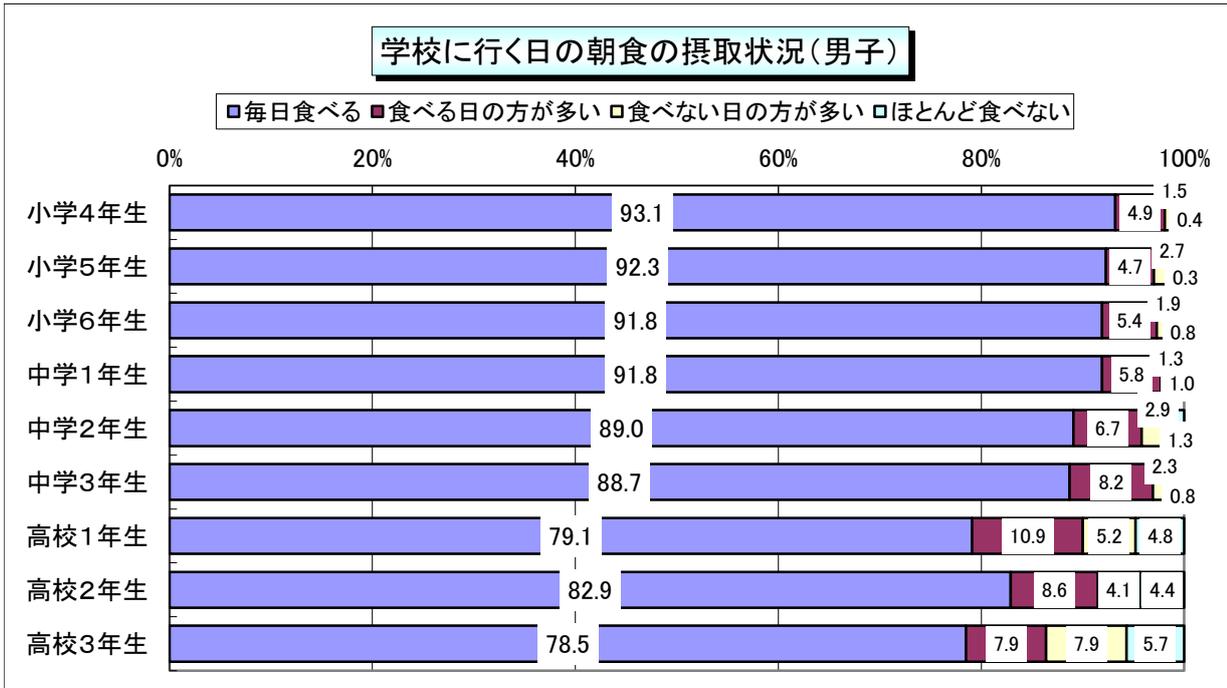
8 調査日に摂取した食品(複数回答)



調査結果から

- ・小中高年生共に、穀類、肉類、野菜類が多い傾向が見られる。
- ・高校生の摂取割合が全体的に低い傾向にあるが、肉・卵については小中学生よりも高い傾向が見られる。
- ・高校生と小中学生とでは、乳類、豆腐、芋類、キノコ類の摂取にかなりの違いが見られる。

9-1 学校に行く日の朝食の摂取状況(男子)

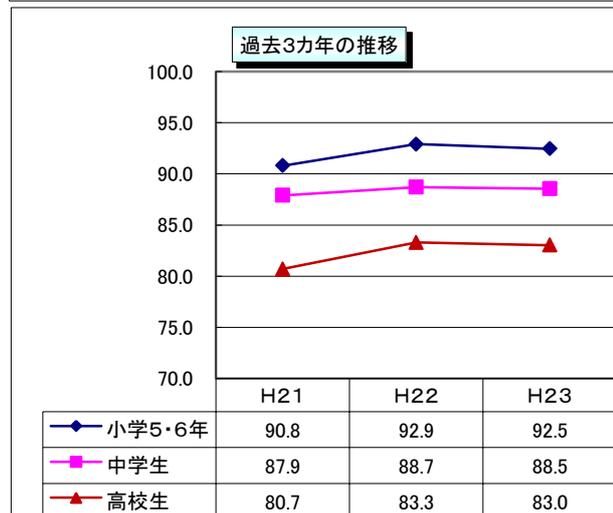
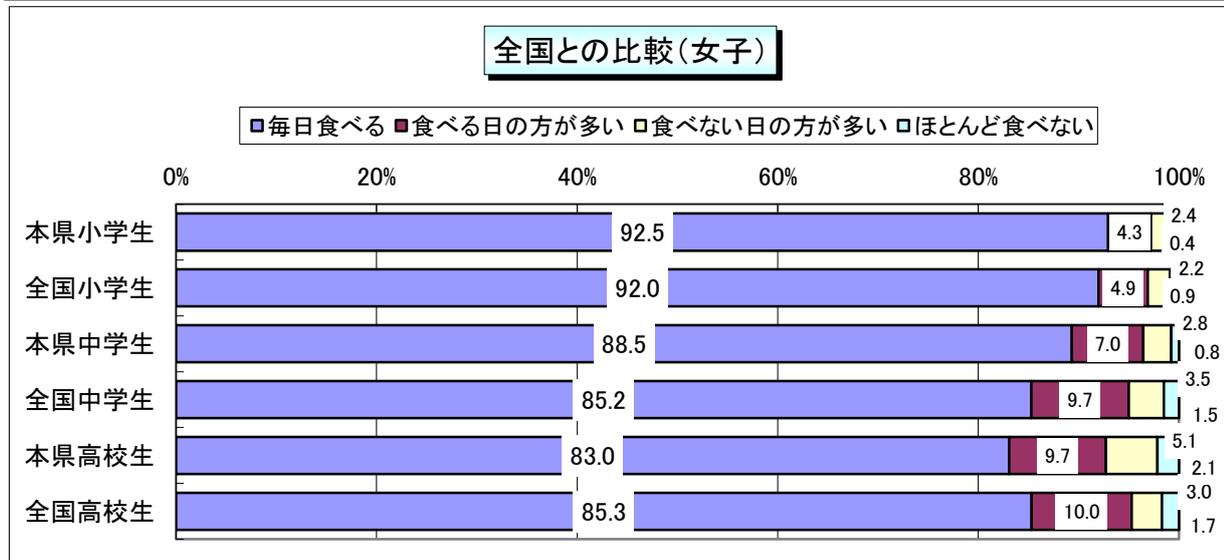
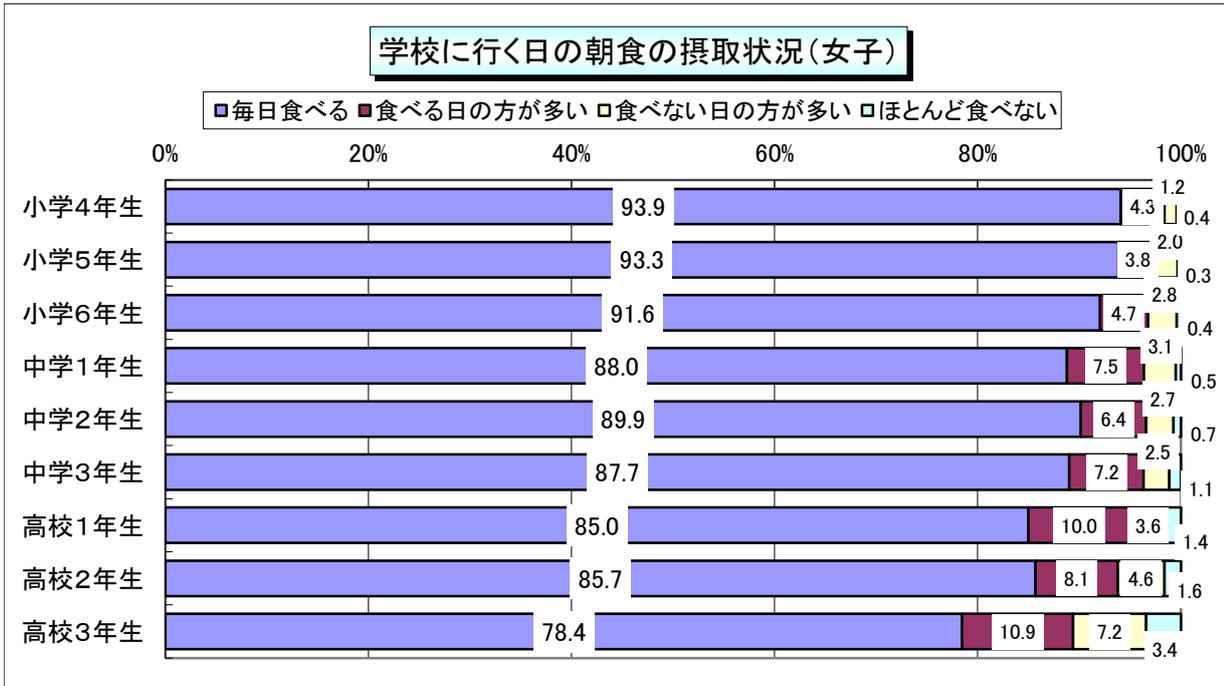


調査結果から

・前年度と比べ、小中高校生の「毎日食べる」の割合は僅かだが減少傾向が見られる。

・「毎日食べる」の割合について、全国平均と比べ、小中学生は上回っているが、高校生は下回っている。

9-2 学校に行く日の朝食の摂取状況(女子)

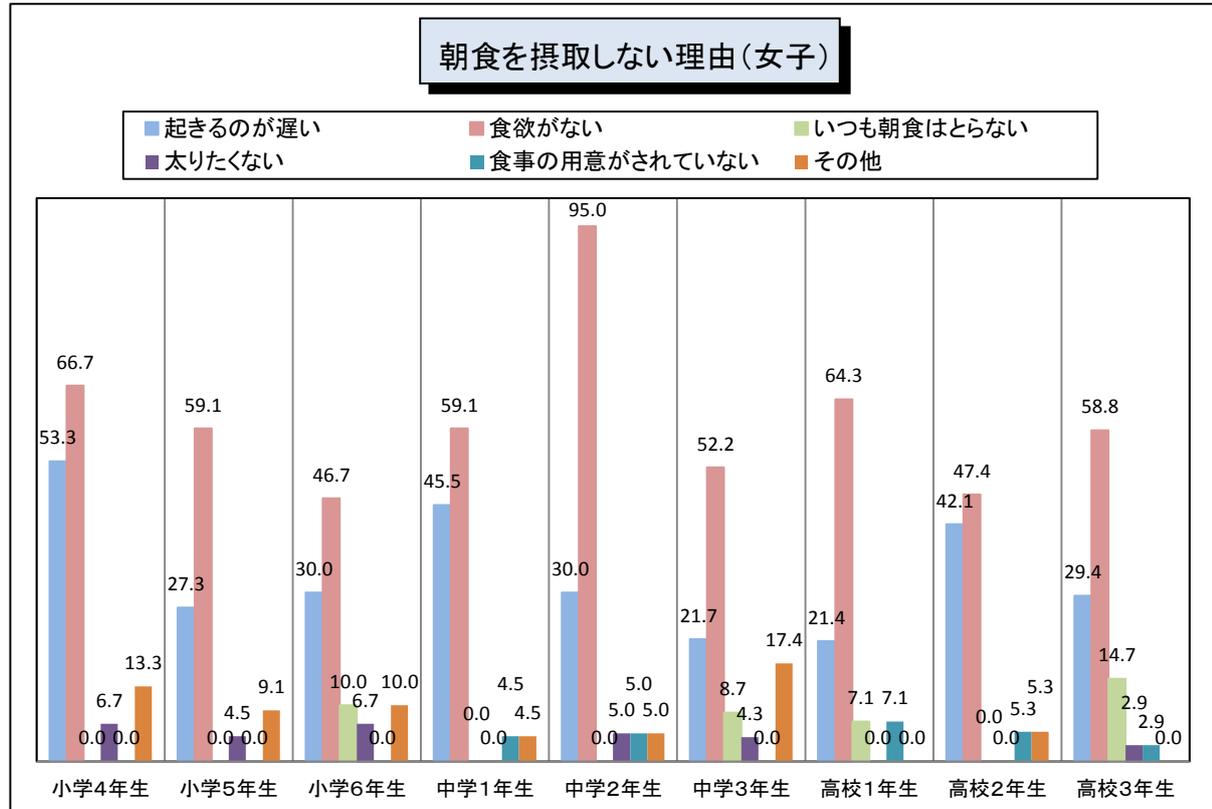
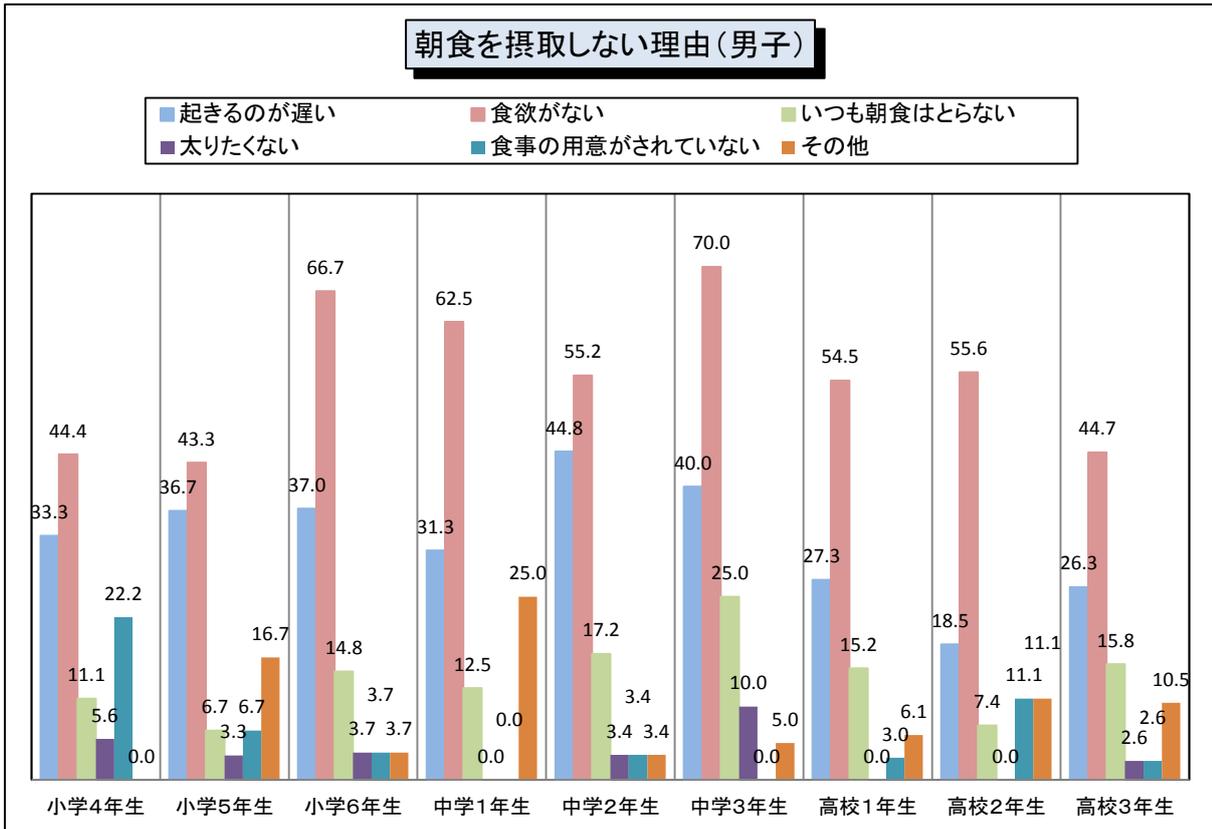


調査結果から

・前年度と比べ、小中高校の「毎日食べる」の割合は僅かだが減少傾向が見られる。

・「毎日食べる」の割合について、全国平均と比べ、小中学生は上回っているが、高校生は下回っている。

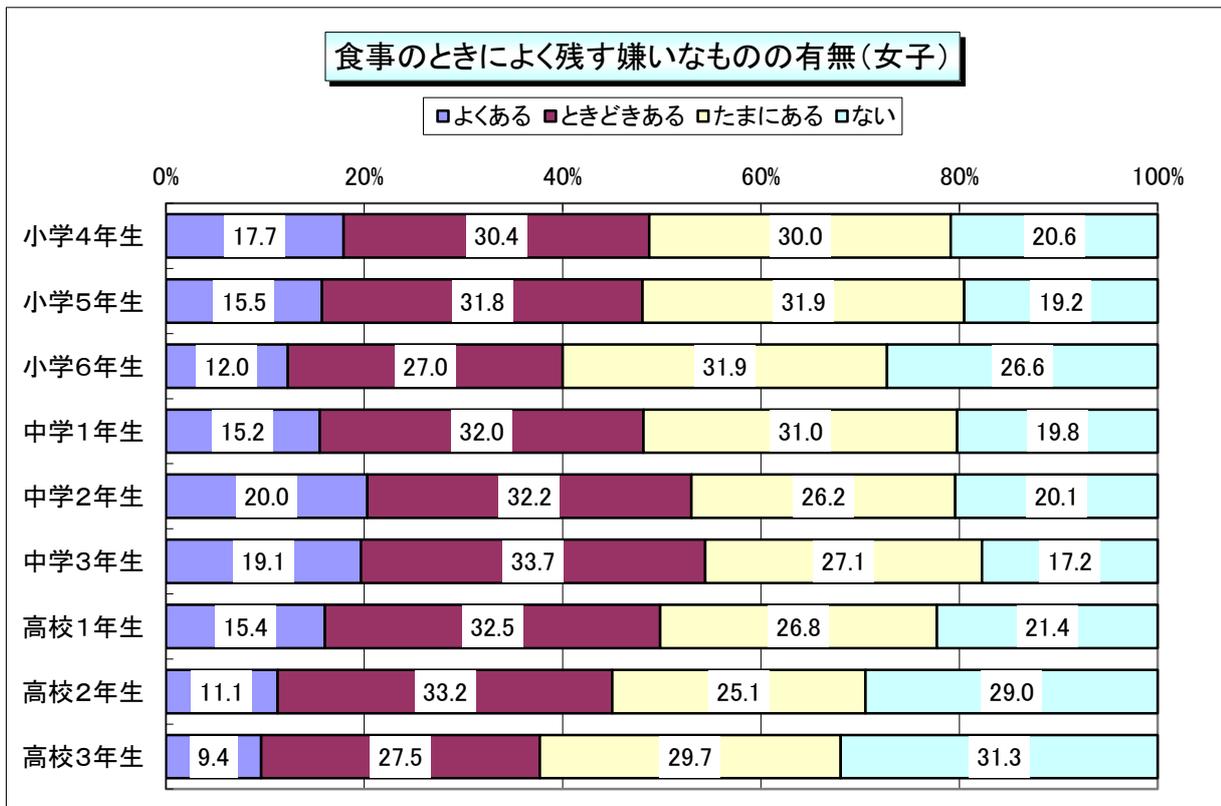
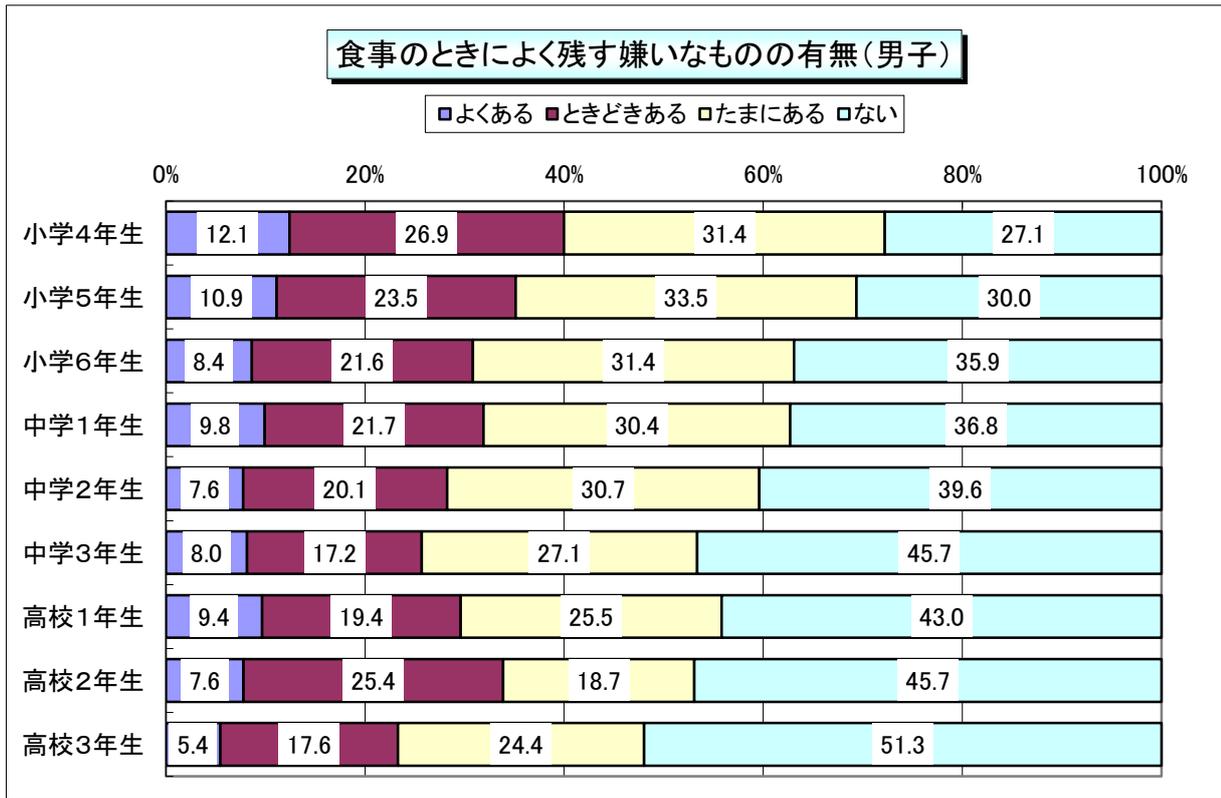
10 朝食を摂取しない理由



調査結果から

・男女共に、「食欲がない」の割合が高く、次いで「起きるのが遅い」の割合が高い傾向が見られる。

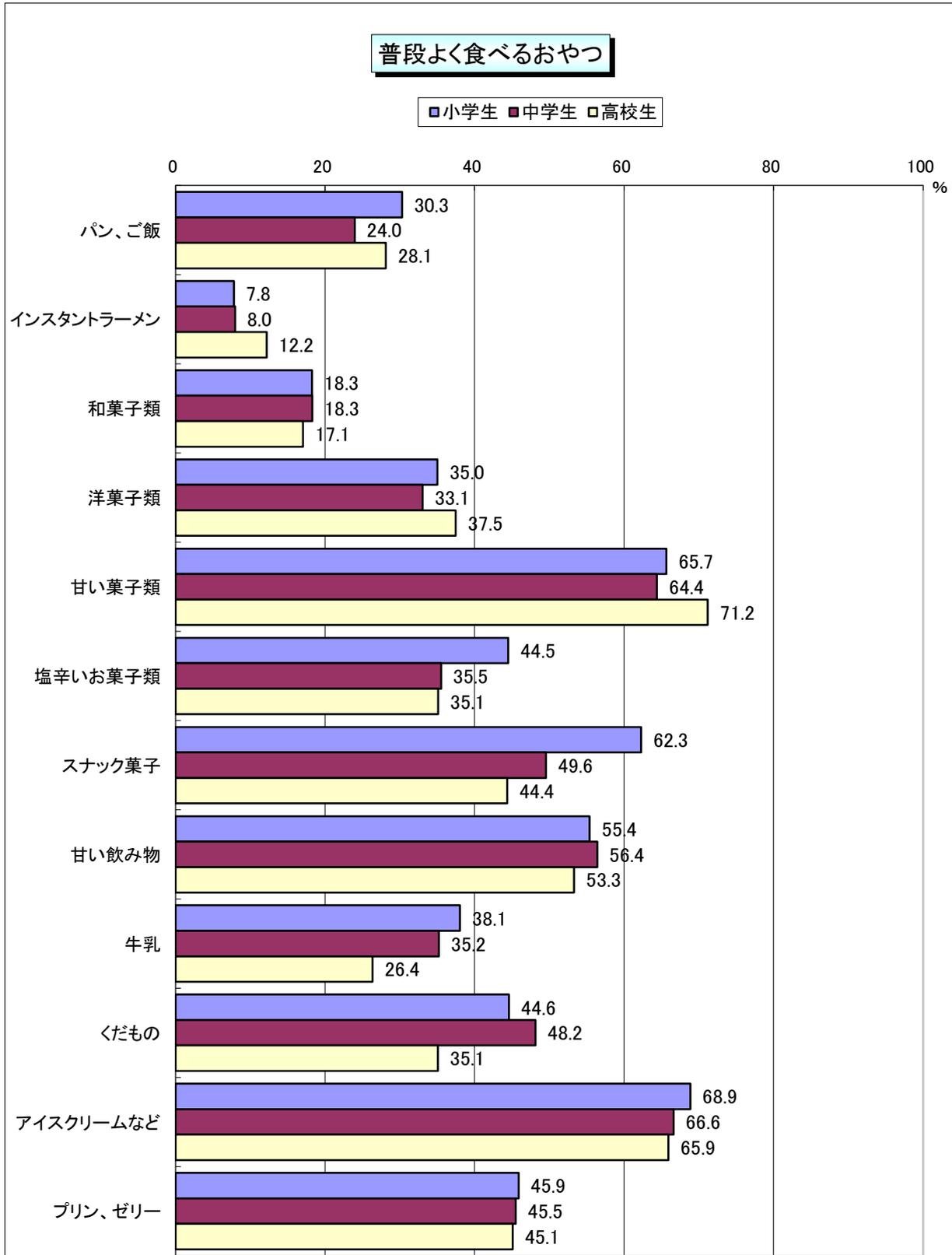
11 食事のときによく残す嫌いなものの有無



調査結果から

・男子よりも女子の方がよく残す嫌いな物の割合が高い傾向が見られる。

12 普段よく食べるおやつ(複数回答)



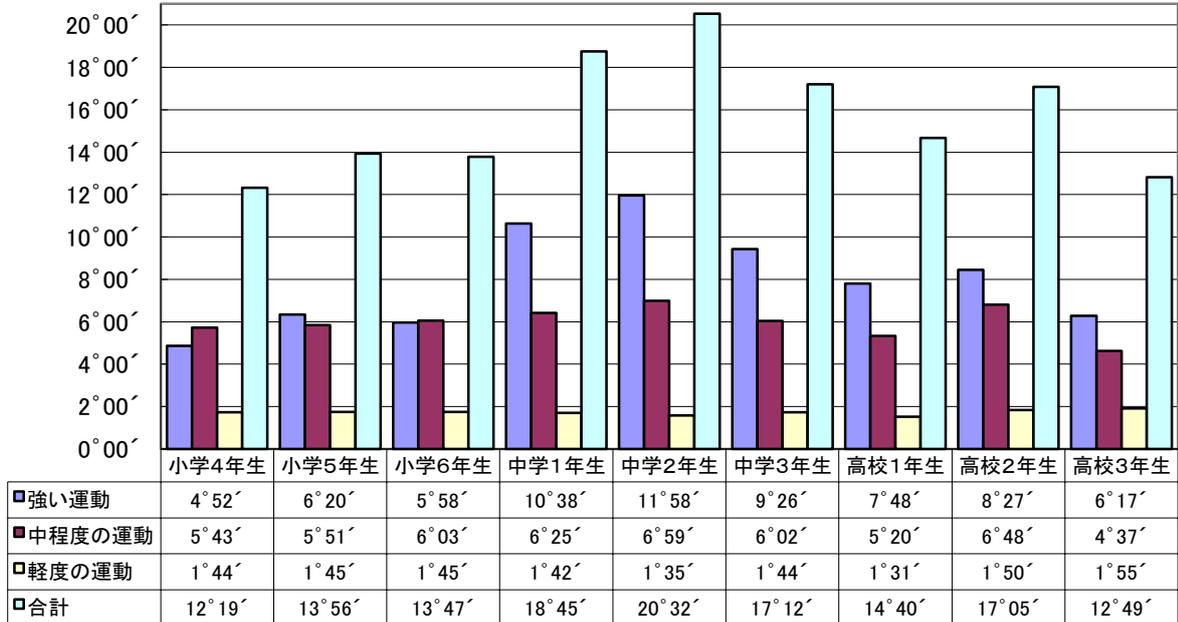
調査結果から

- ・牛乳を飲む割合が、学年が進むに従って減少傾向が見られる。
- ・甘い菓子類、甘い飲み物、アイスクリームなど、甘いものが上位を占めている。

13-1 1週間の運動時間

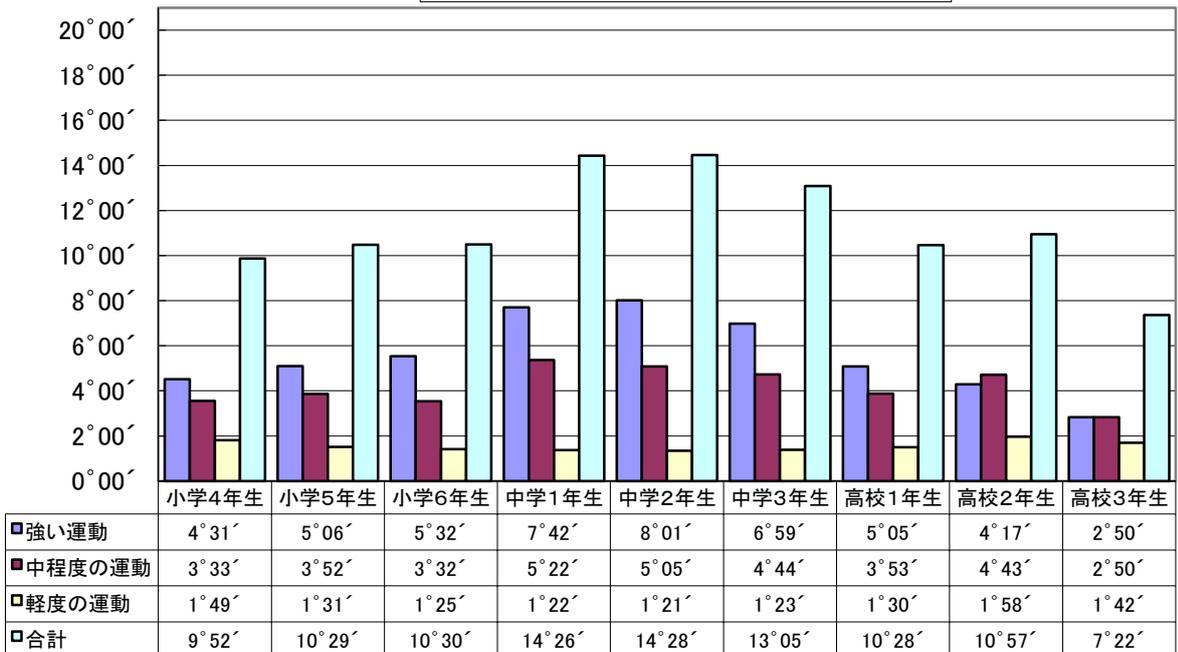
1週間の運動時間(男子)

■強い運動 ■中程度の運動 □軽度の運動 □合計



1週間の運動時間(女子)

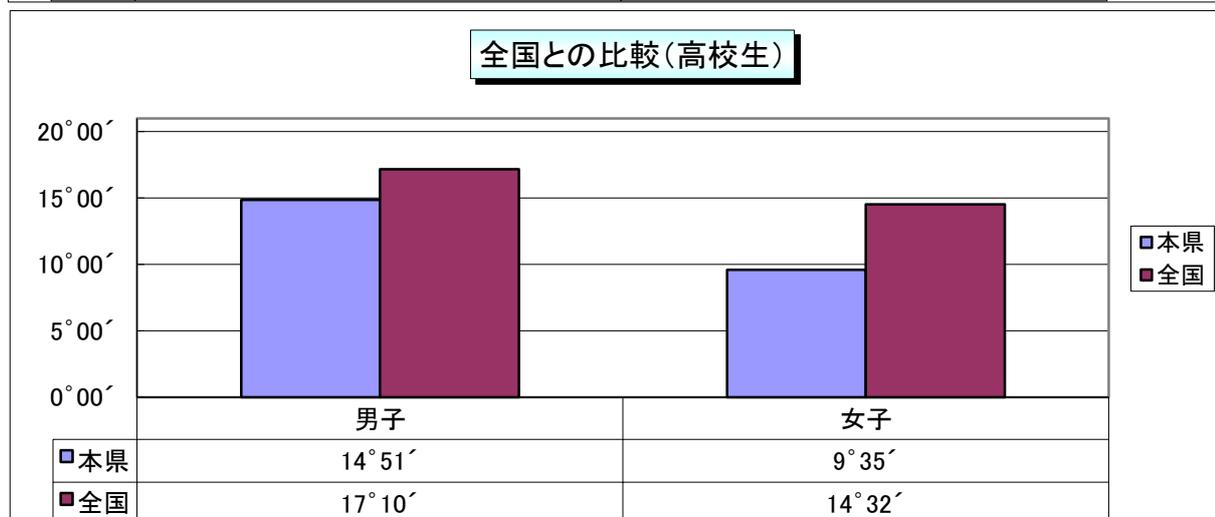
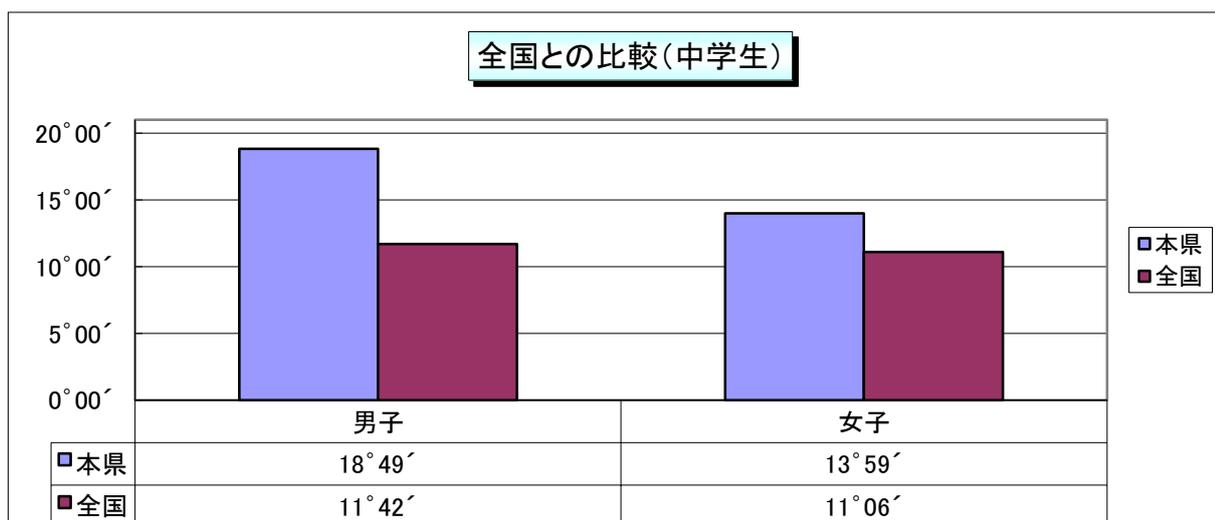
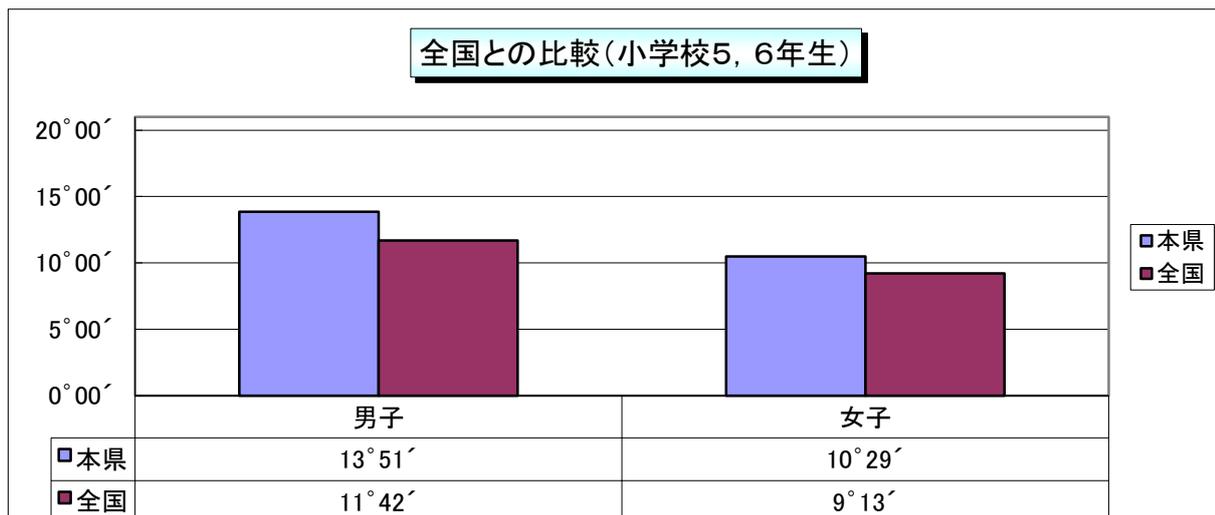
■強い運動 ■中程度の運動 □軽度の運動 □合計



調査結果から

・男女共に小学生、高校生に比べ、中学生の「強い運動」の割合が高い傾向が見られる。

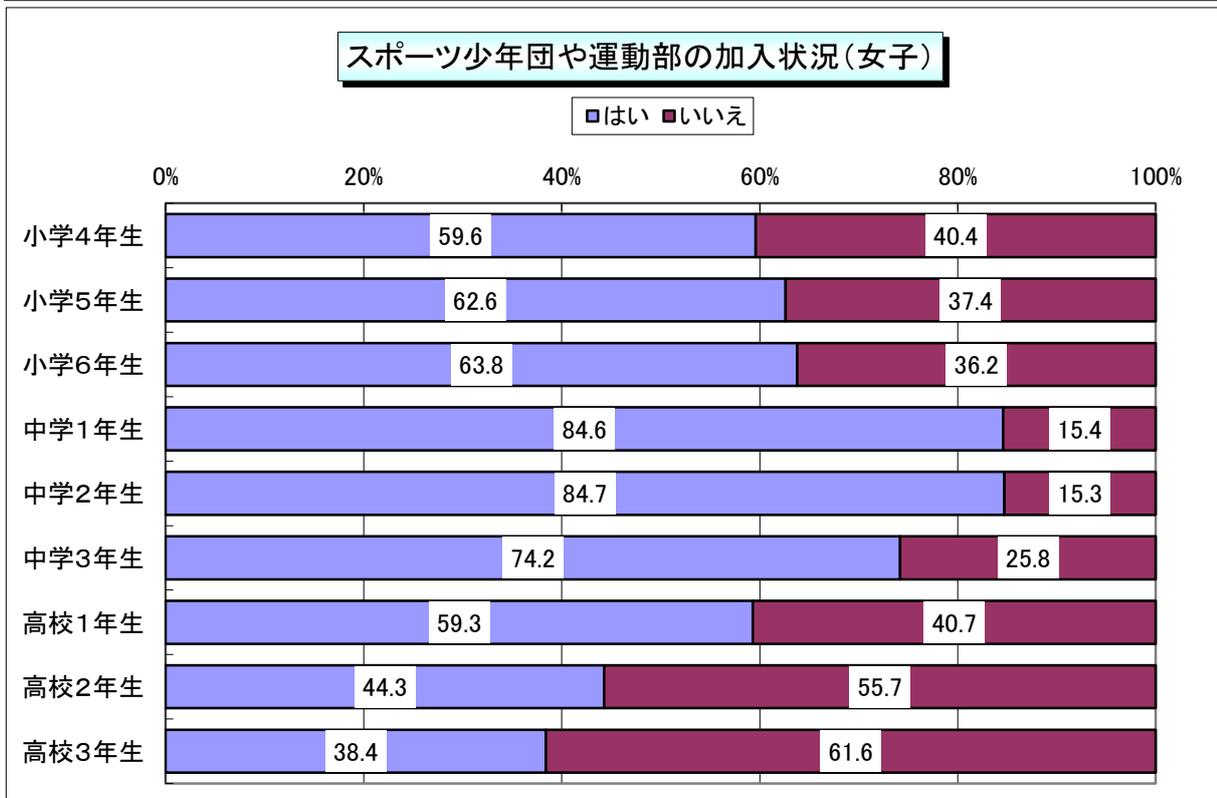
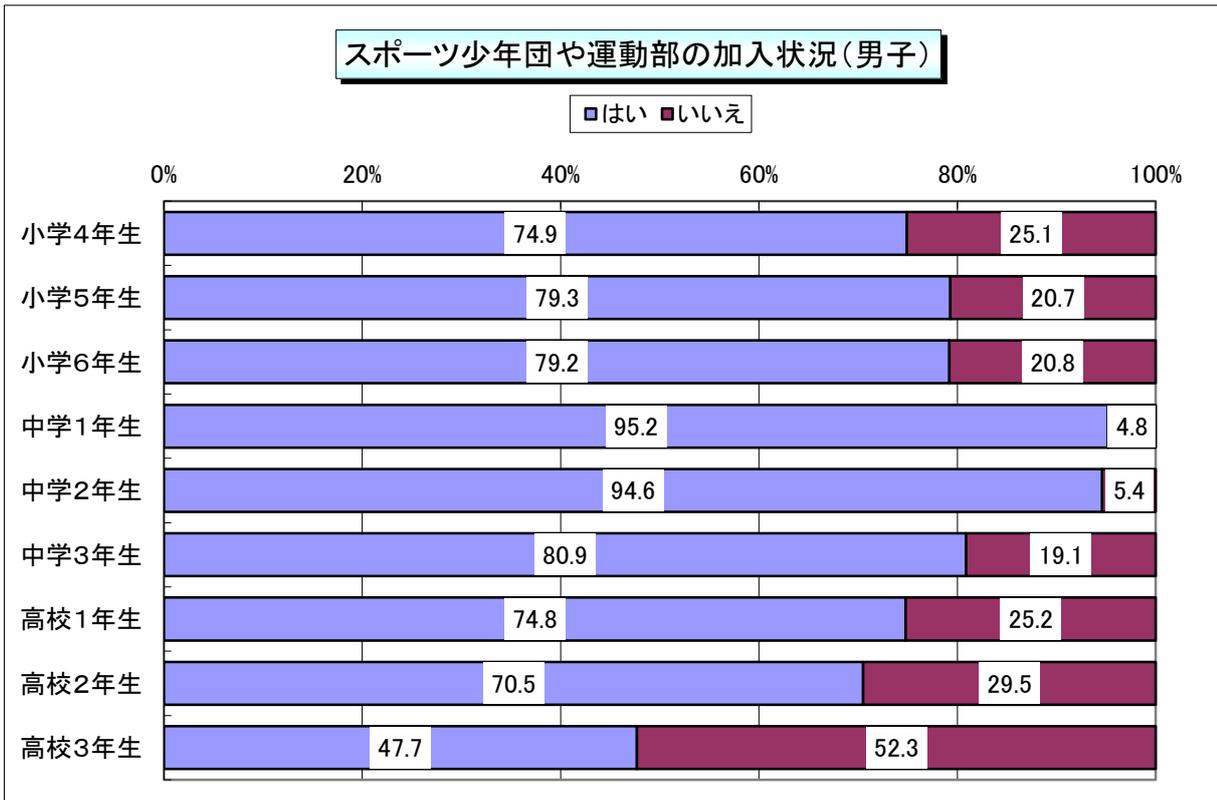
13-2 1週間の運動時間(全国との比較)



調査結果から

- ・小中学生は男女共に全国平均に比べ時間が多く、特に中学生男子の差が大きい。
- ・高校生は全国平均に比べ時間が少なく、特に女子の差が大きい。

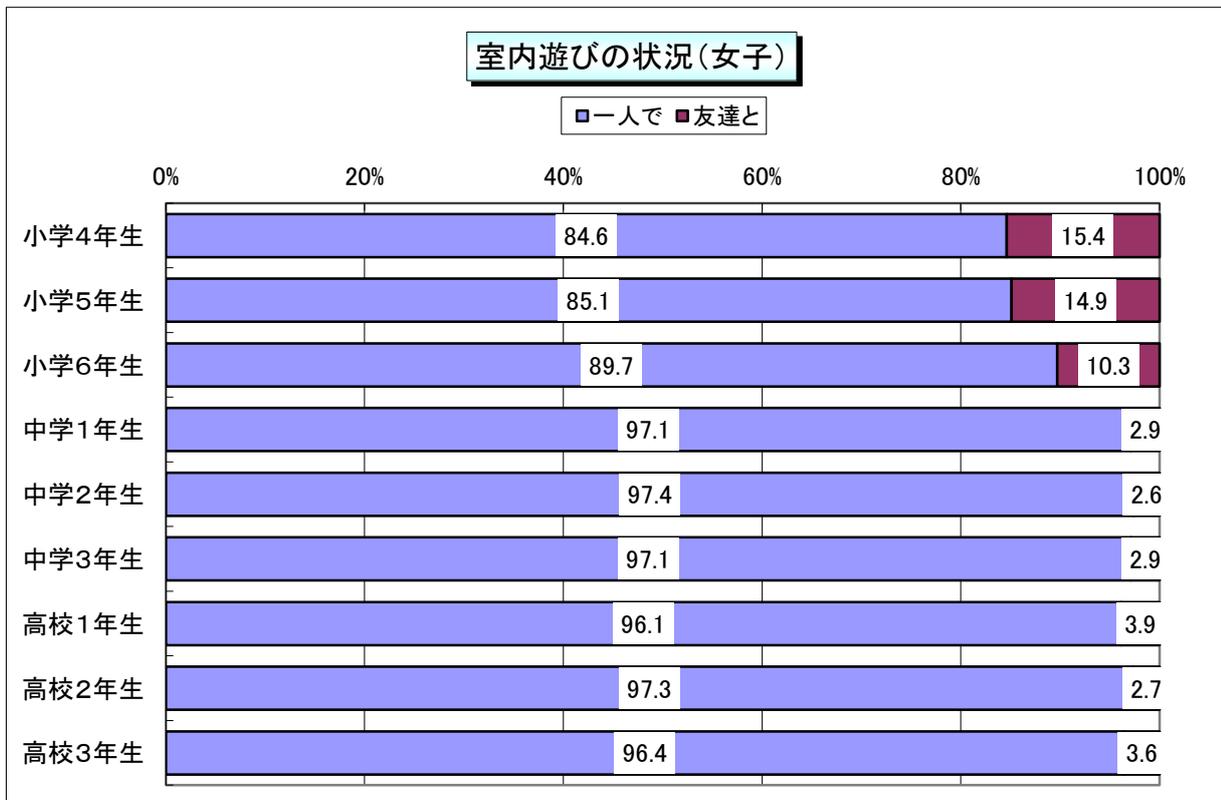
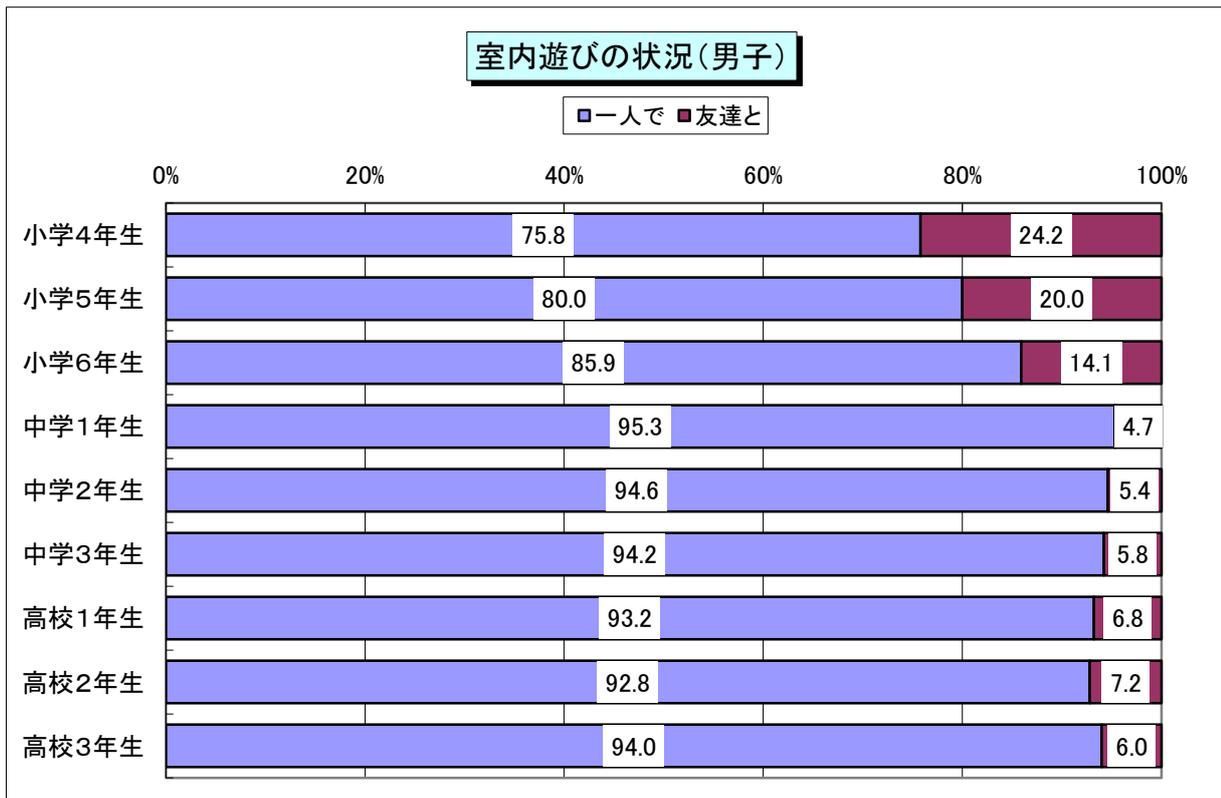
14 スポーツ少年団や運動部の加入状況



調査結果から

- ・男女共に中学生の加入率が高い。
- ・中学3年生から学年が進むに従って減少傾向となっている。
- ・高校生男子は急な減少傾向にあり、高校2、3年生女子の加入率が低い。

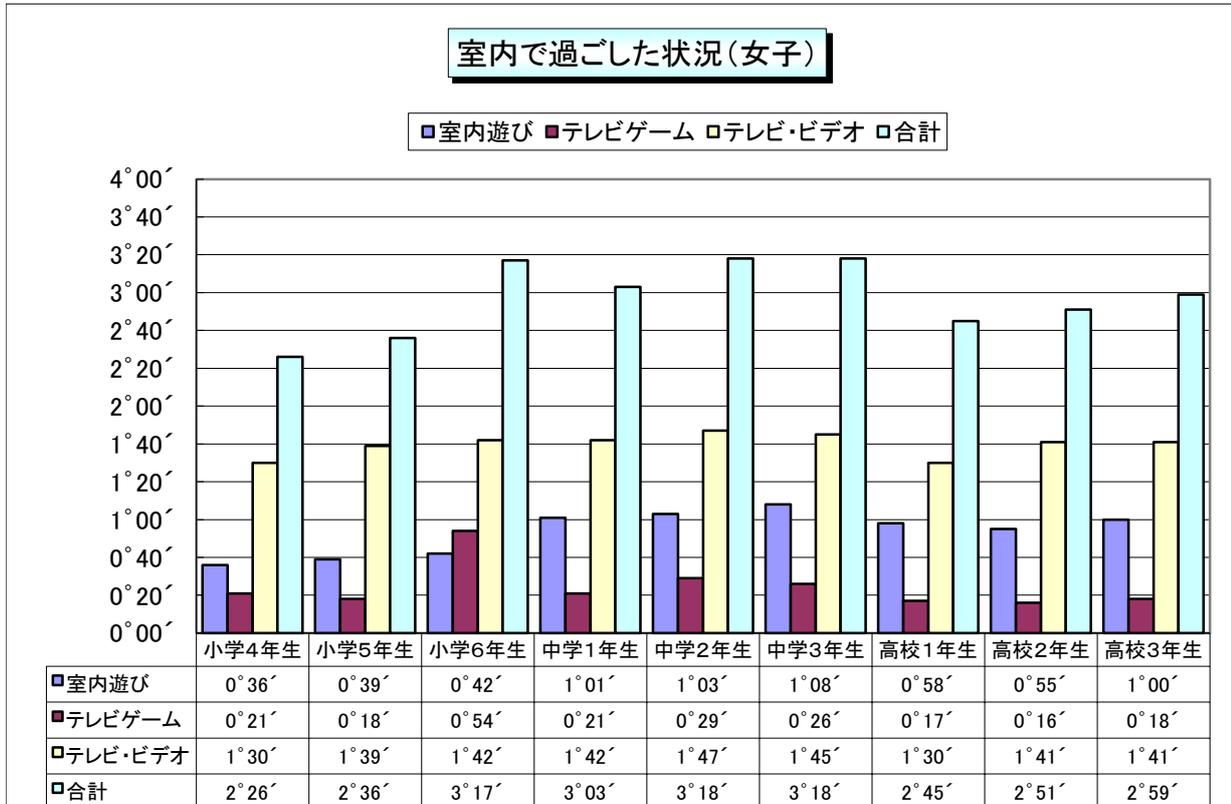
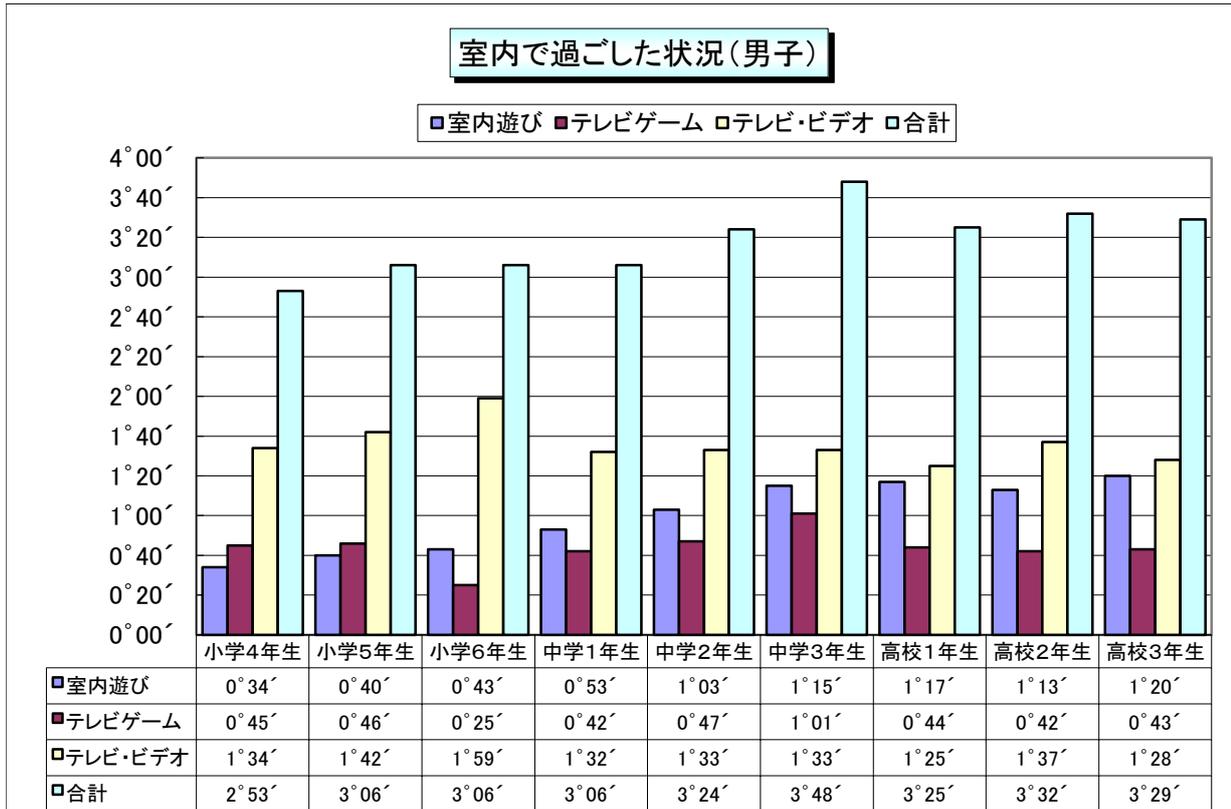
15 室内遊びの状況



調査結果から

・「一人で」遊ぶ割合について、男女共に中学生、高校生は90%以上である。

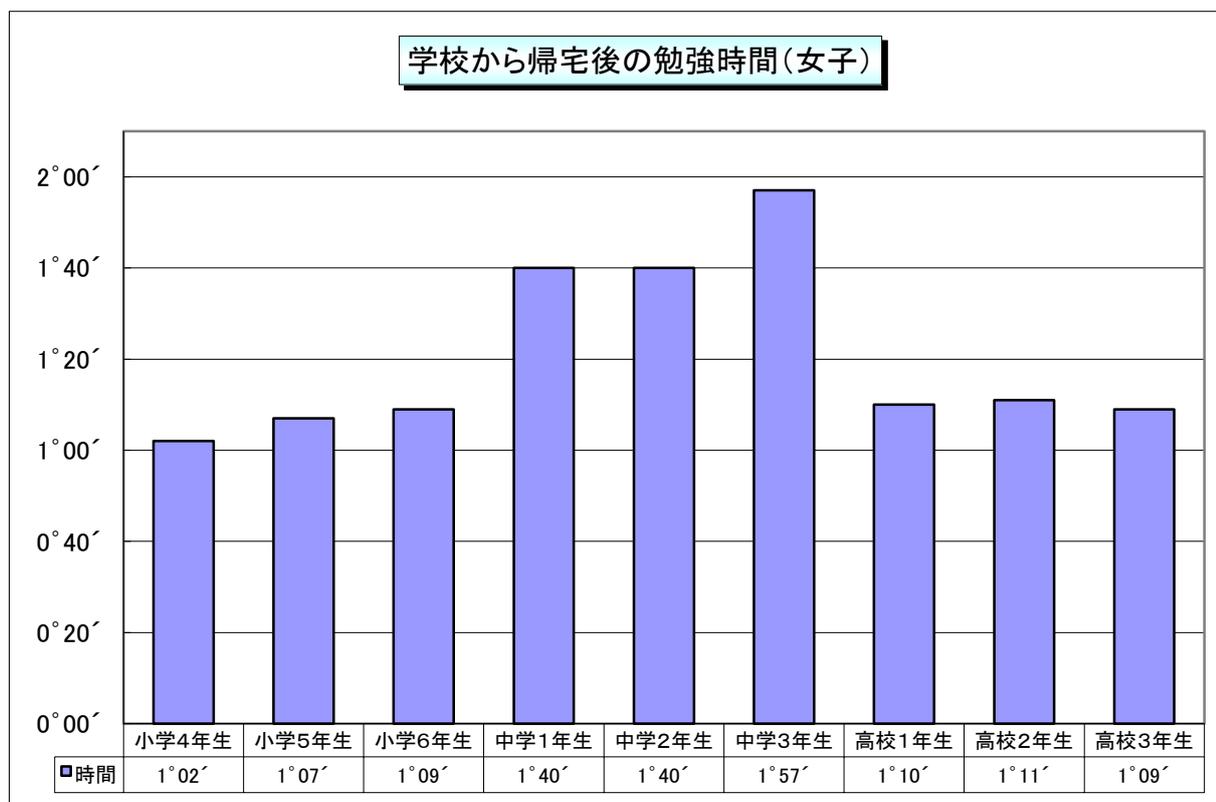
16 学校から帰宅後、室内で過ごした状況



調査結果から

・どの校種も男女共に「テレビ・ビデオ」の時間が多い傾向にある。

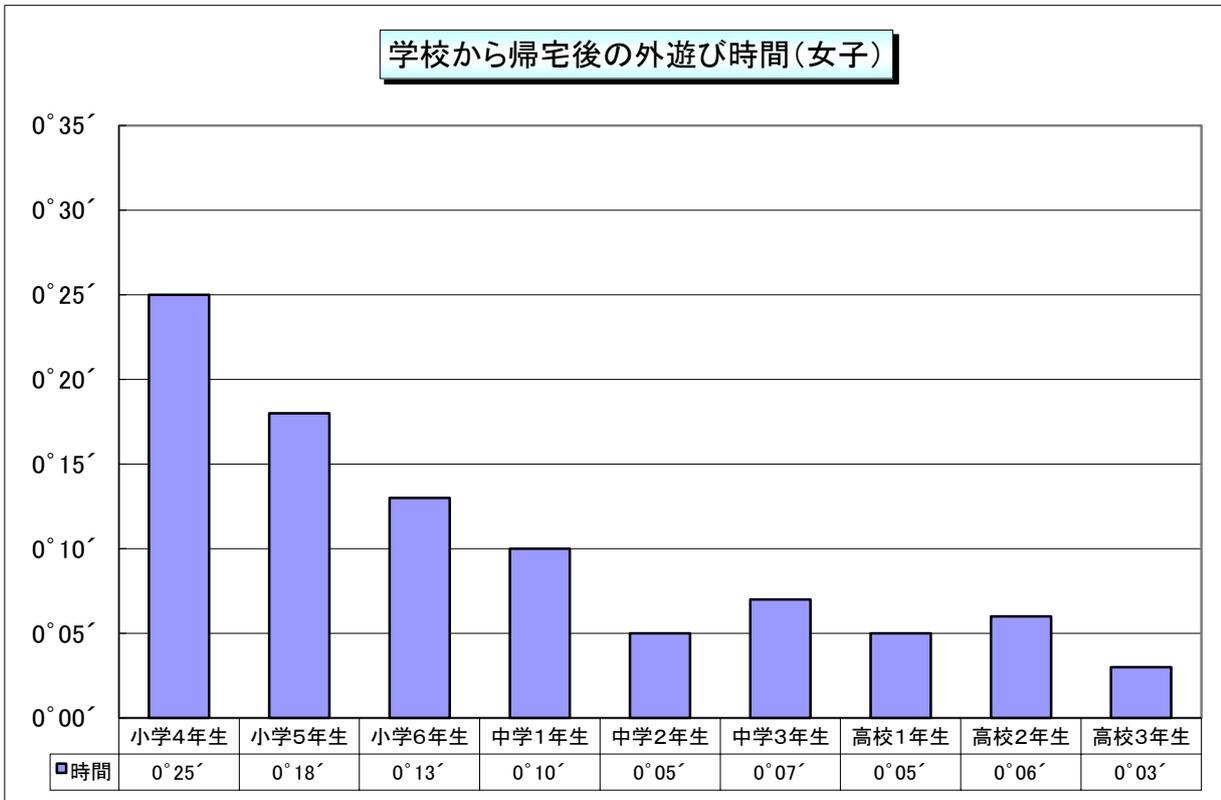
17 学校から帰宅後の勉強時間



調査結果から

- ・最も多いのが中学3年生女子で、全体的に中学生男女が多い傾向にある。
- ・高校1年生を除き、どの学年も男子よりも女子が上回っている。

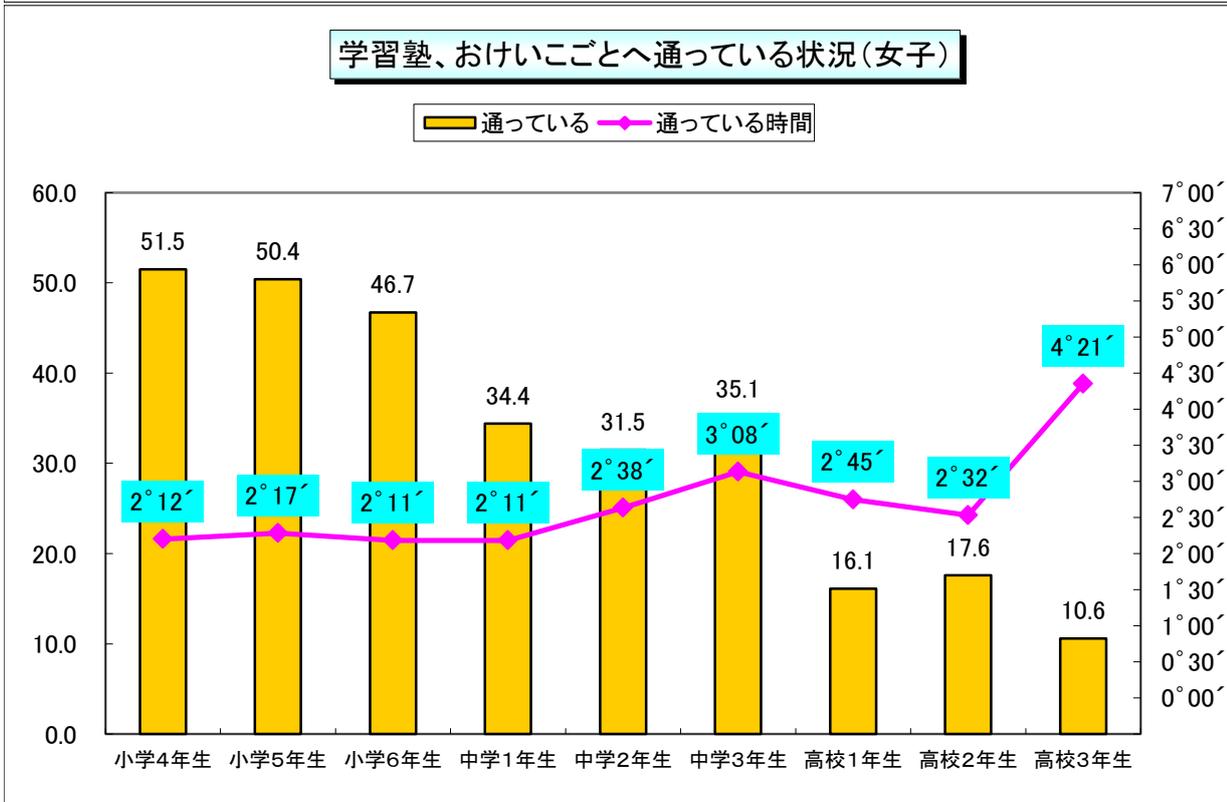
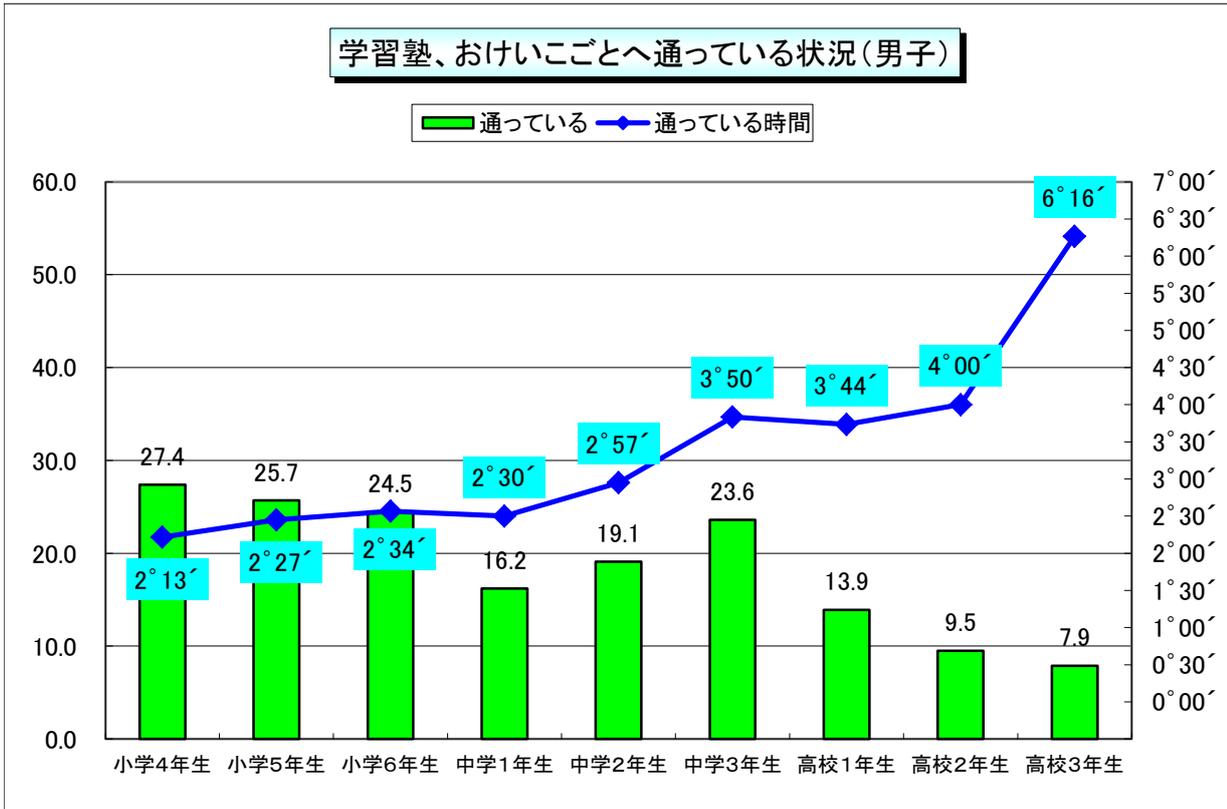
18 学校から帰宅後の外遊び(スポーツを含む)時間



調査結果から

- ・学年が進むに従って減少傾向が見られる。
- ・どの学年も女子よりも男子が上回っている。

19 学習塾、おけいごと(スポーツを除く)へ通っている状況



調査結果から

- ・小学生女子の「通っている」割合が特に高い。
- ・「通っている時間」は学年が進むに従って上昇傾向が見られる。