

Ⅲ 平成26年度児童生徒のライフスタイル調査

ライフスタイル調査の概要

1 調査目的

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する。

2 調査対象・人数

(1) 県内から抽出された小・中・高等学校（79校・46校・24校）

- ・小・中学校については、約1/3の学校から小学校4年生以上中学3年生まで、1学年1学級を抽出して調査を実施。
- ・高等学校については、全日制県立高等学校の約1/3の学校から各校全学年から1学級を抽出して実施。

(2) 調査人数について

- ・小学生 5,314名（県内小学校4～6年生の約21.9%）
- ・中学生 3,497名（県内中学生の約13.2%）
- ・高校生 2,526名（全日制県立高校生の約9.6%）

3 調査時期

- ・6月中に実施

4 調査方法

- (1) ライフスタイル調査の回答日については、休日（土、日、祝日等）を除く平日の生活状況を記入する。
- (2) 小学生は、調査用紙を家庭に持ち帰り、保護者が回答（学校での調査も可）する。
- (3) 中学生及び高校生は、学校にて生徒自身が回答する。
- (4) 記入する日は、休日（土、日、祝日等）の翌日避けるようにする。

5 全国との比較

平成26年3月に公益財団法人日本学校保健会から発行された「平成24年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書」（隔年発行）を活用し比較する。

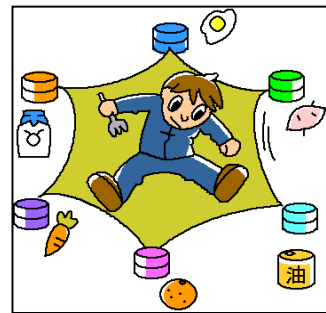
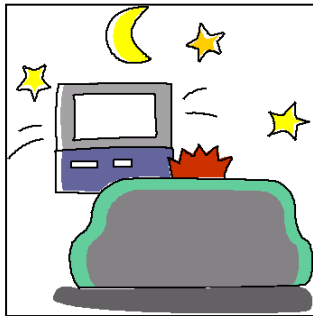
6 考察・提言

保健体育課所管の「健やかな体づくり事業」における会議において、外部関係者との協議を踏まえて作成したものである。

7 これまでの調査対象について

- (1) 平成9年度から平成12年度までは、県内の小学校4年生以上中学校3年生までの児童生徒のうち、各学校の1学年1学級を抽出して実施。（約20%）
- (2) 平成13年度から平成16年度までは、県内の小学校4年生以上中学校3年生までの児童生徒のうち、約1/3の学校から各校1学年1学級を抽出して調査を実施。（約8%）
- (3) 平成17年度から現在の状況で実施。

平成26年度 『児童生徒のライフスタイル調査』 結 果



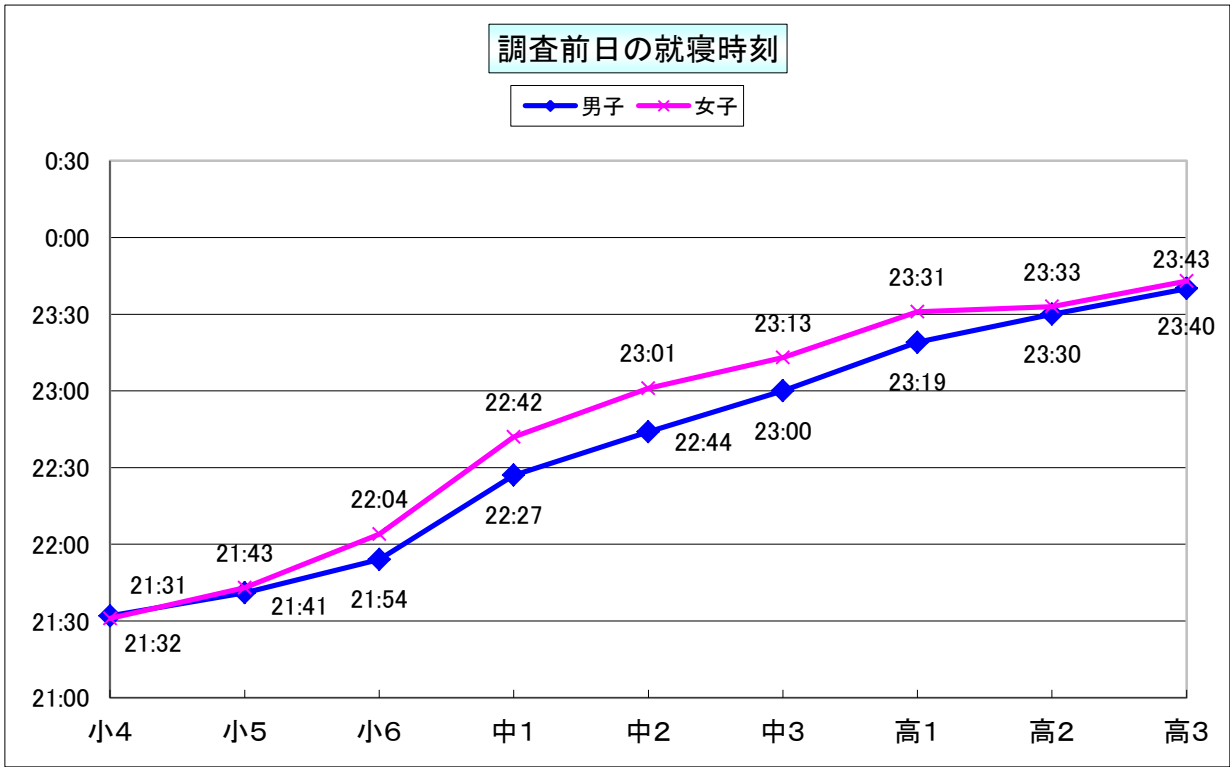
【この調査の目的は…】

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。

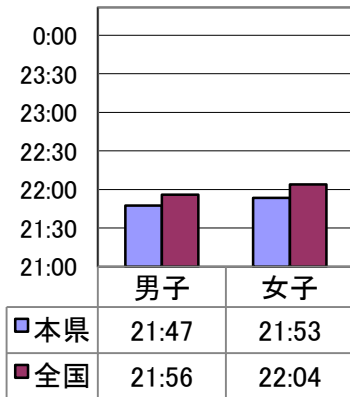
秋田県教育庁保健体育課
学校体育・部活動班



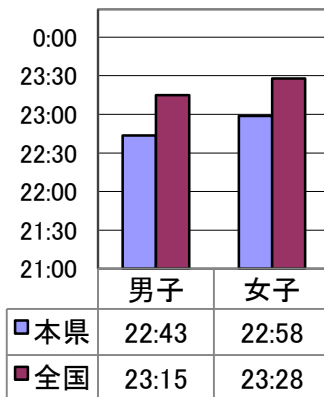
1 調査前日の就寝時刻



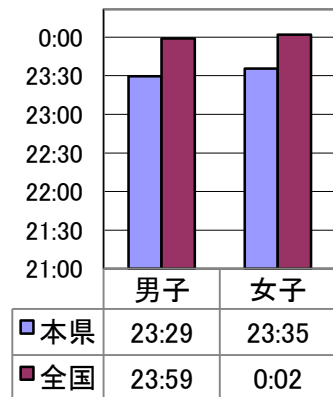
全国との比較(小学校5, 6年生)



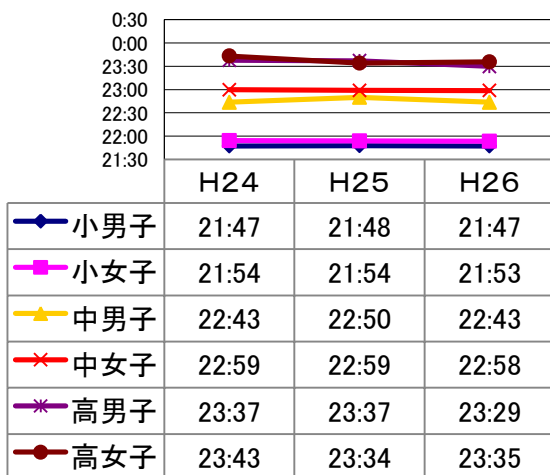
全国との比較(中学生)



全国との比較(高校生)



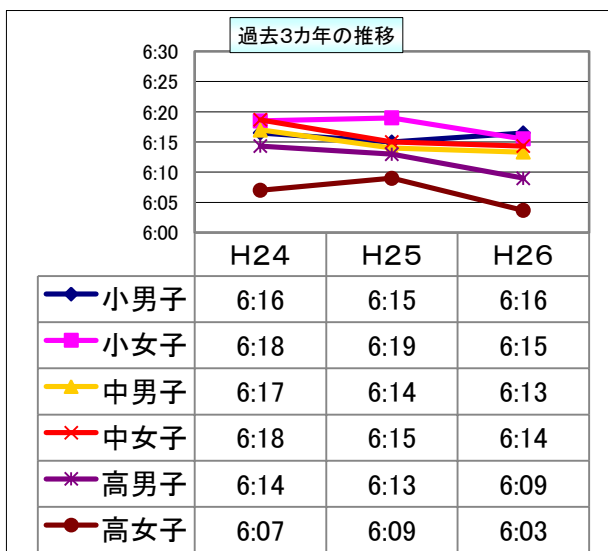
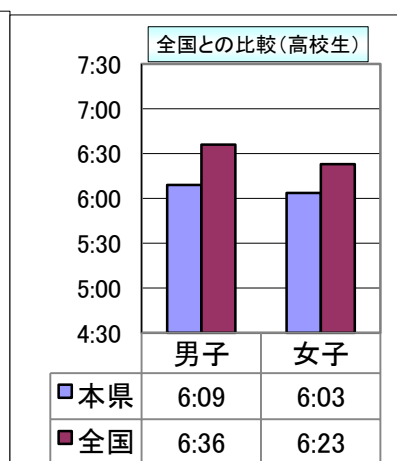
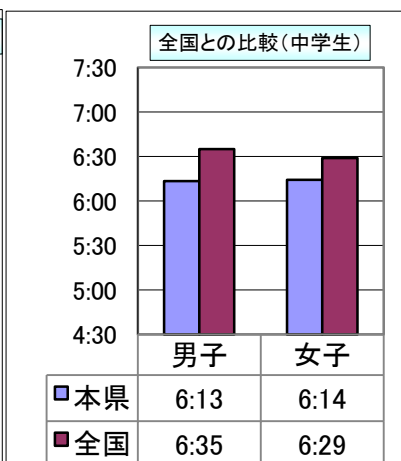
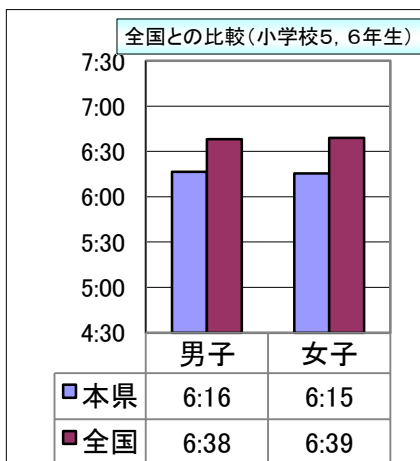
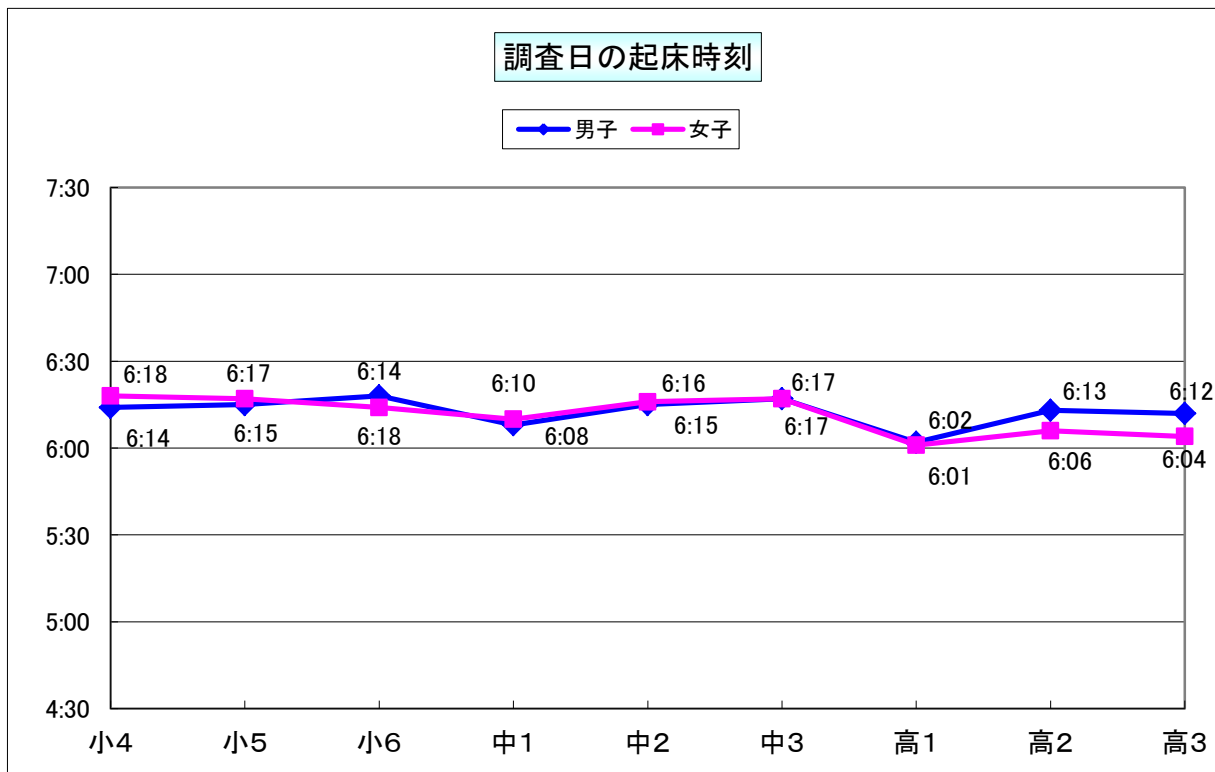
過去3カ年の推移



調査結果から

- ・学年別に見ると、学年が進むにつれて、男女共に就寝時刻が遅くなっている。
- ・男女別に見ると、小学校4年生を除き、男子より女子が遅い。
- ・全国平均と比べると、本県は、小・中・高校生の男女ともに、早寝の傾向である。
- ・過去3か年の推移を見ると、ほぼ横ばいの状況である。

2 調査日の起床時刻



調査結果から

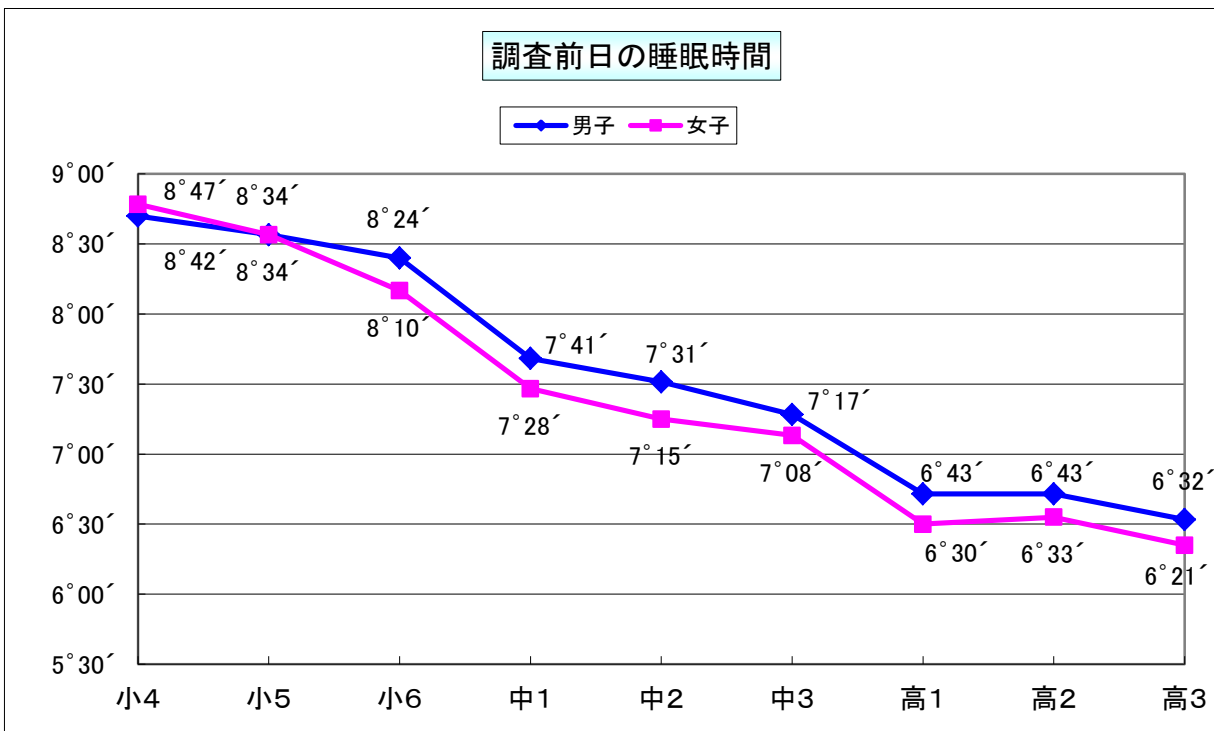
・学年別に見ると、午前6時から午前6時30分までの間で推移している。

・男女別に見ると、男子はほぼ横ばいの状況であるが、女子は小・中学生よりも高校生がやや早起きの傾向が見られる。

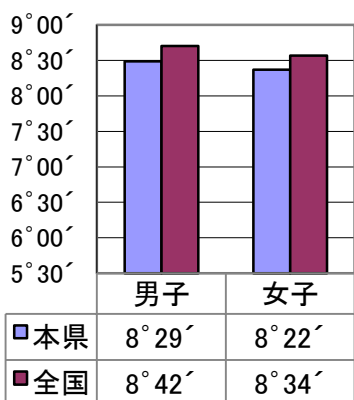
・全国平均と比べると、本県は、小・中・高校の男女共に早起きの傾向である。

・過去3カ年の推移を見ると、小学生男子を除き、やや早起きの傾向が見られる。

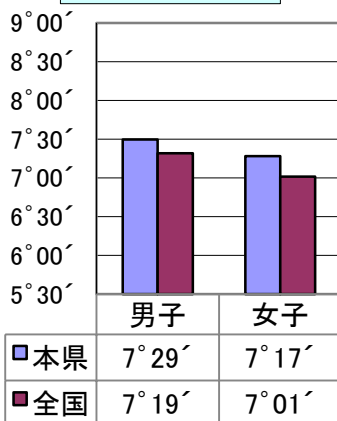
3 調査前日の睡眠時間



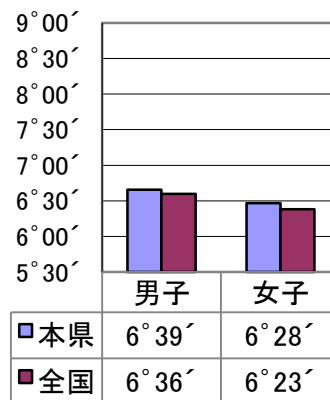
全国との比較(小学校5, 6年生)



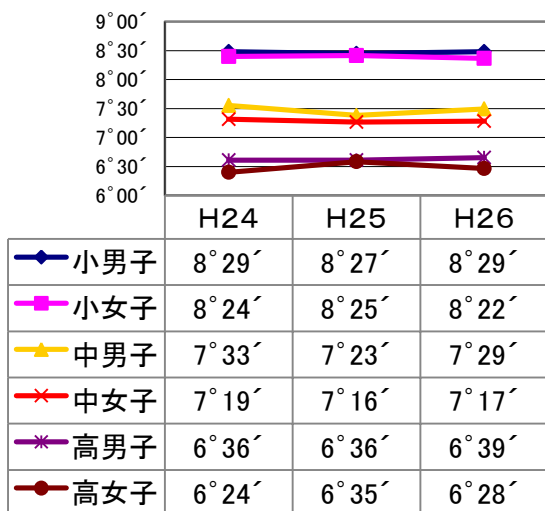
全国との比較(中学生)



全国との比較(高校生)



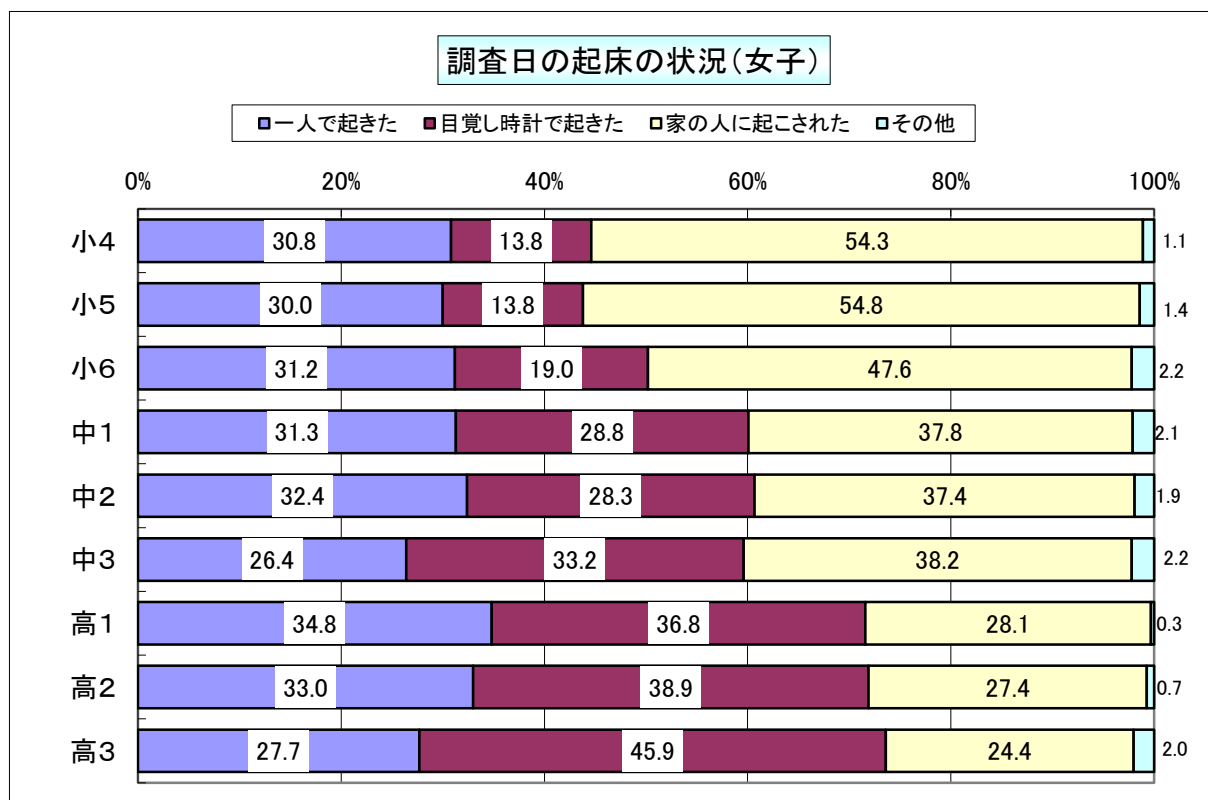
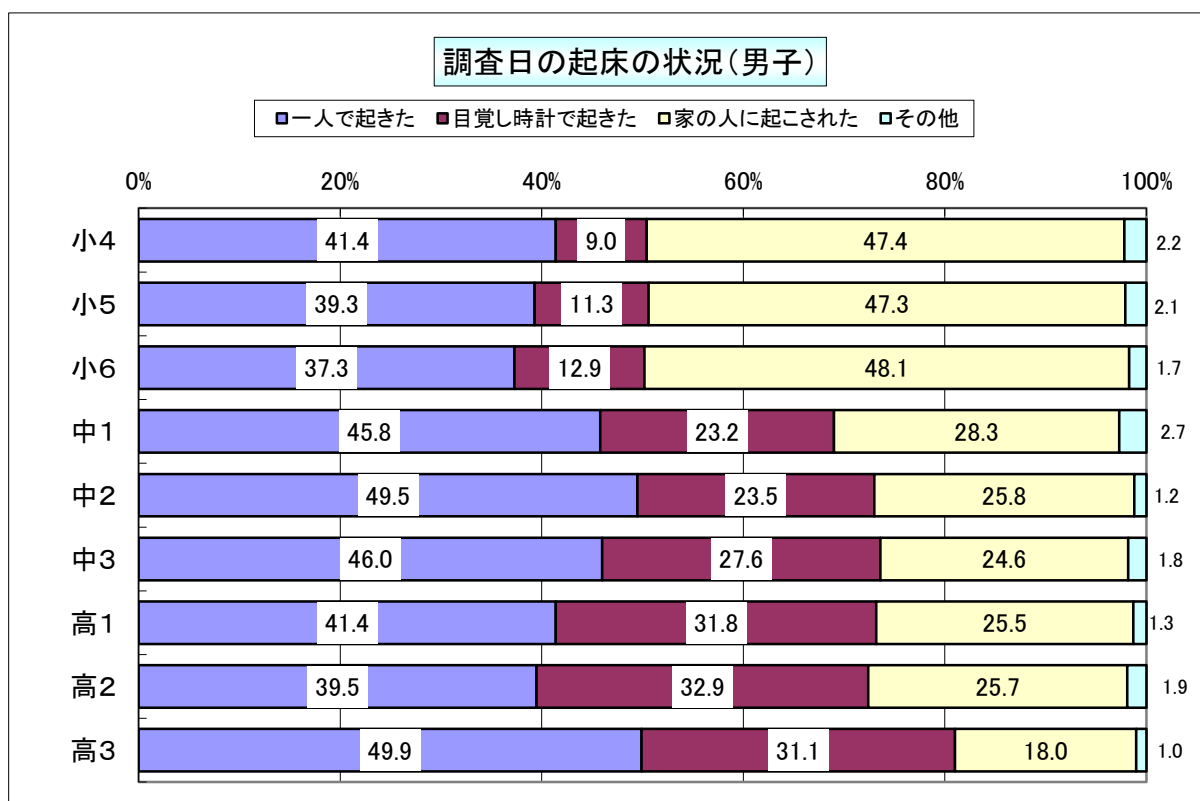
過去3力年の推移



調査結果から

- ・学年別に見ると、学年が進むにつれて、男女共に短くなっている。
- ・男女別に見ると、小学校4年生・5年生を除き、男子よりも女子が短い。
- ・過去3力年の推移を見ると、小・中・高の男女共に横ばいの傾向である。

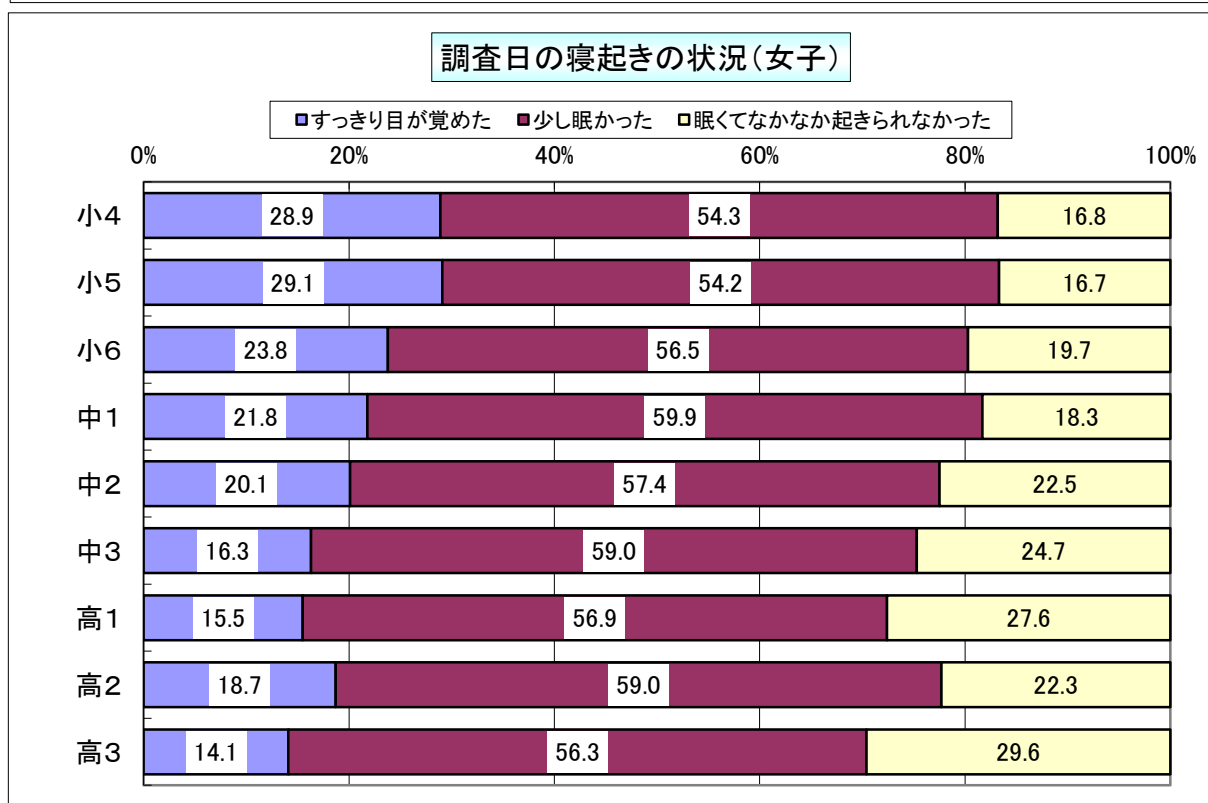
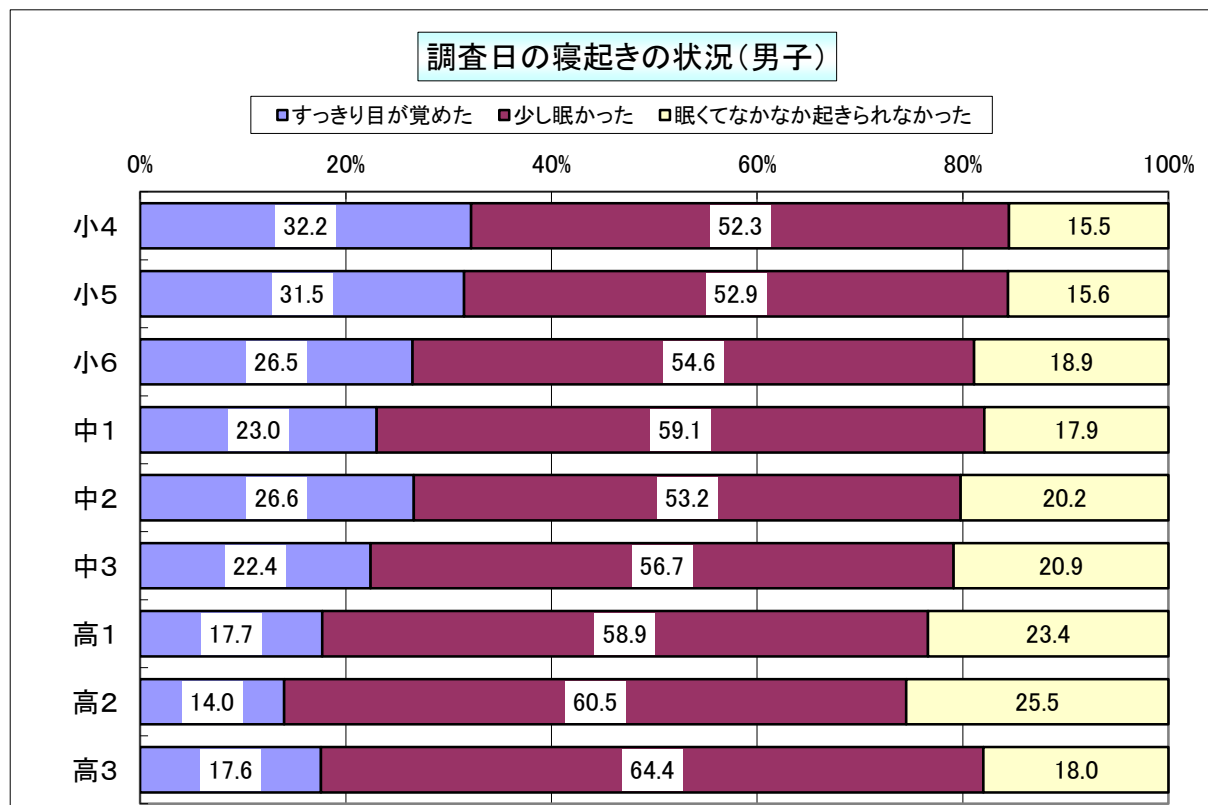
4 調査日の起床の状況



調査結果から

- ・学年別に見ると、学年が進むにつれて、男女共に「一人で起きた」と「目覚まし時計で起きた」を合わせた割合が増える傾向にある。
- ・男女別に見ると、「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。

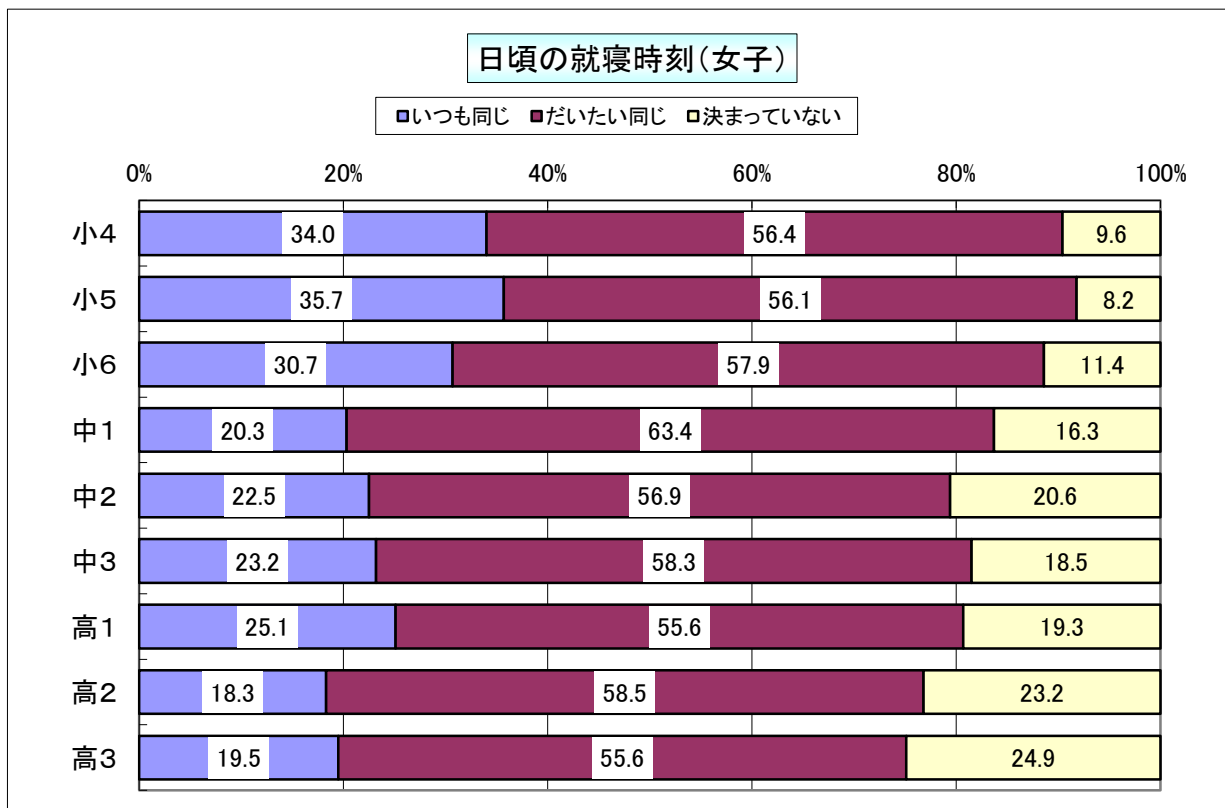
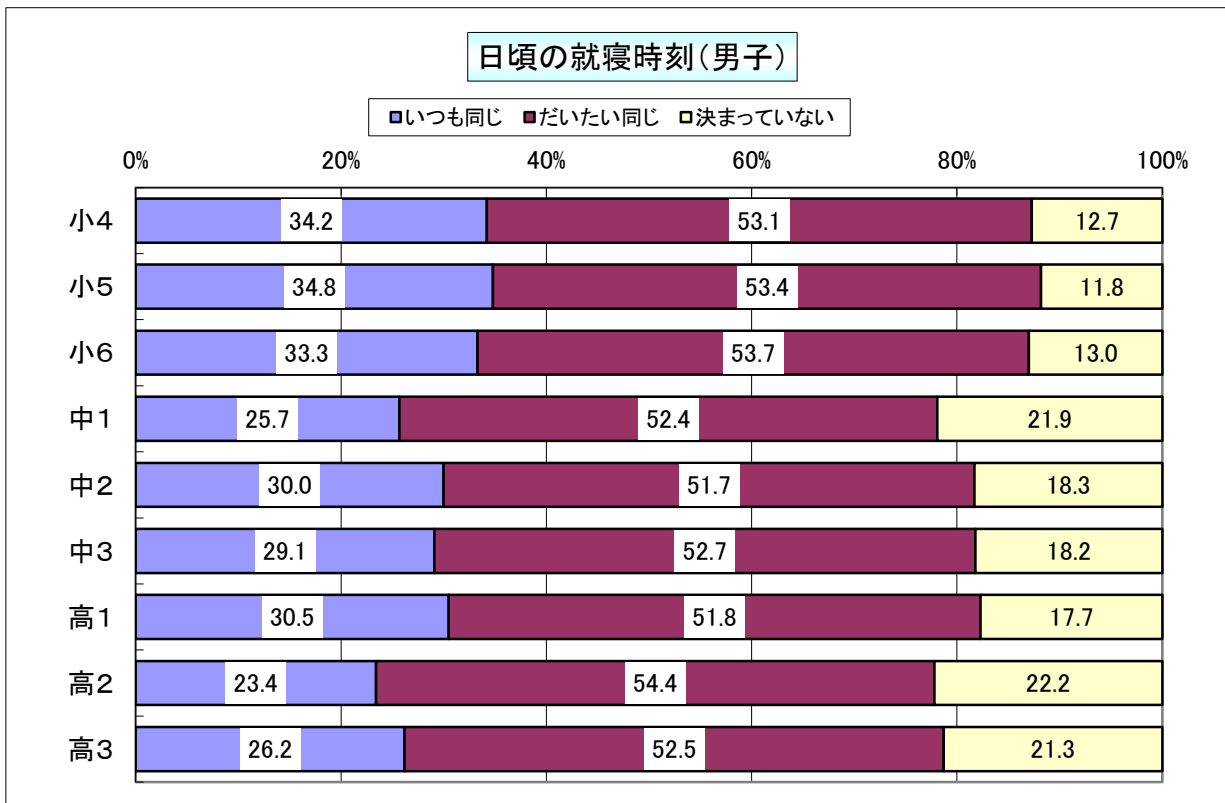
5 調査日の寝起きの状況



調査結果から

・学年別に見ると、「スッキリ目が覚めた」割合は、小学生男女及び中学生女子では学年が進むにつれて減少傾向が見られるが、中学生男子及び高校生男女はほぼ横ばいの状況が見られる。

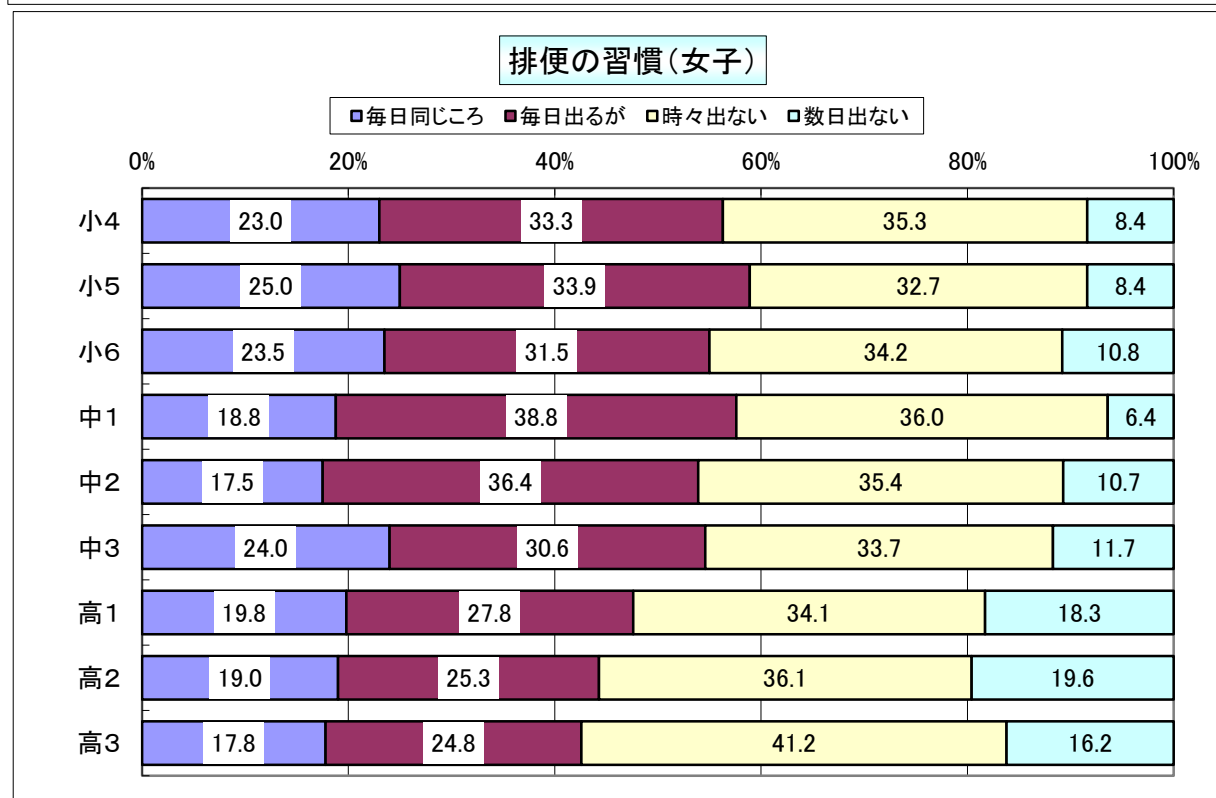
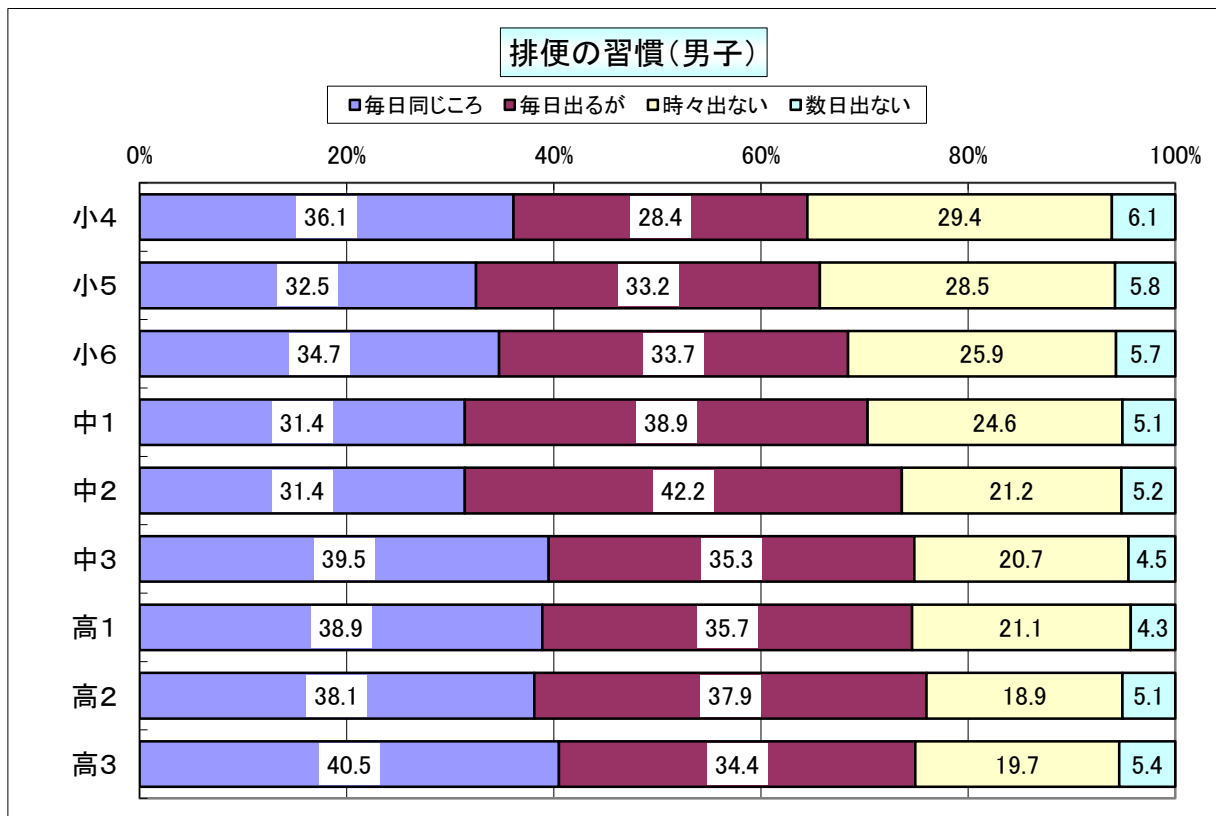
6 日頃の就寝時刻



調査結果から

・小・中学生は中学校1年生男子及び中学校2年生女子を除き、「いつも同じ」「だいたい同じ」を合わせた割合は8割を超えている。特に、小学校4年生及び5年生女子は9割を超えている。

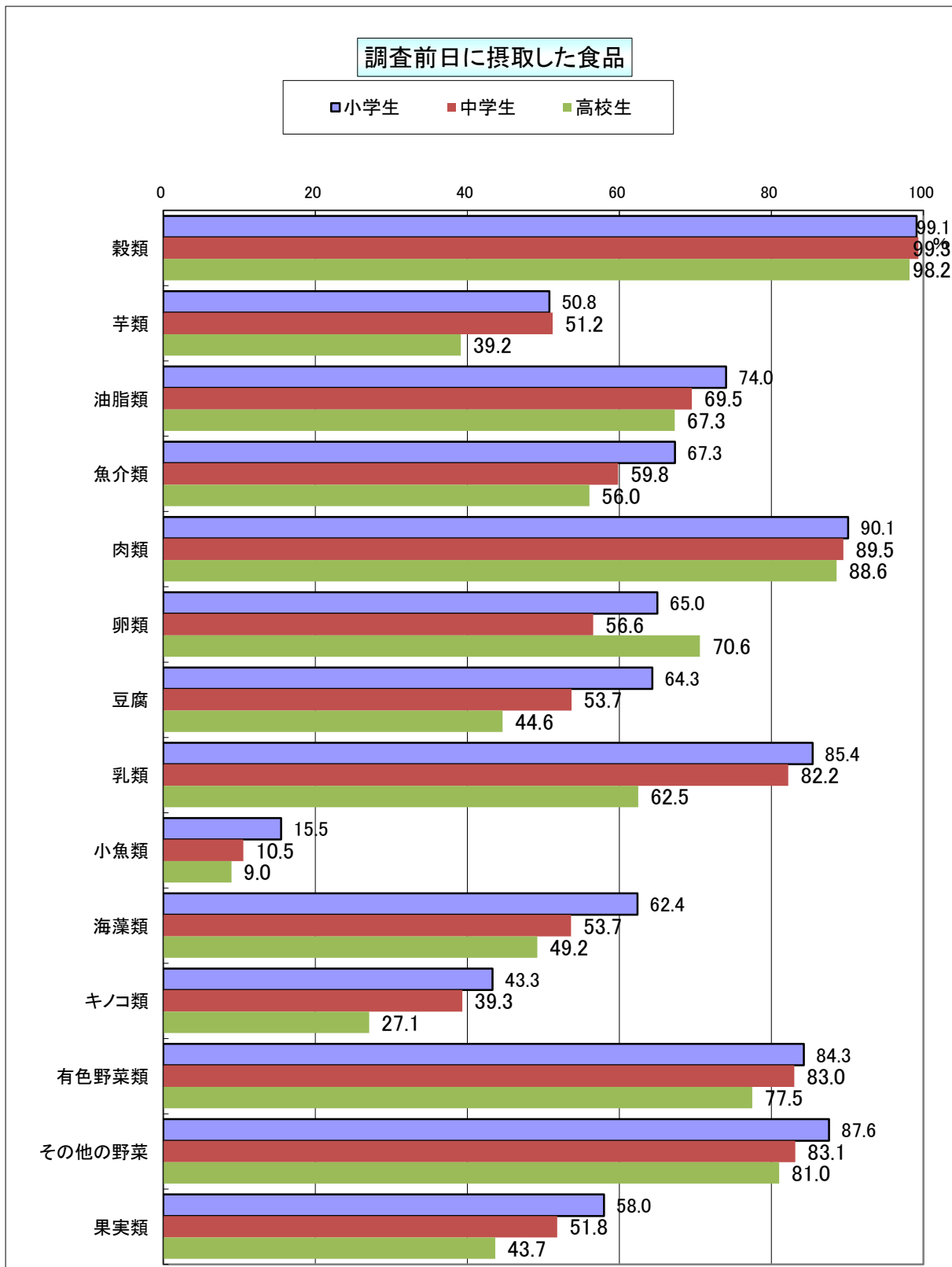
7 排便の習慣



調査結果から

・排便している割合は、学年が進むにつれて、男子は増加、女子は減少の傾向が見られる。

8 調査前日に摂取した食品(複数回答)

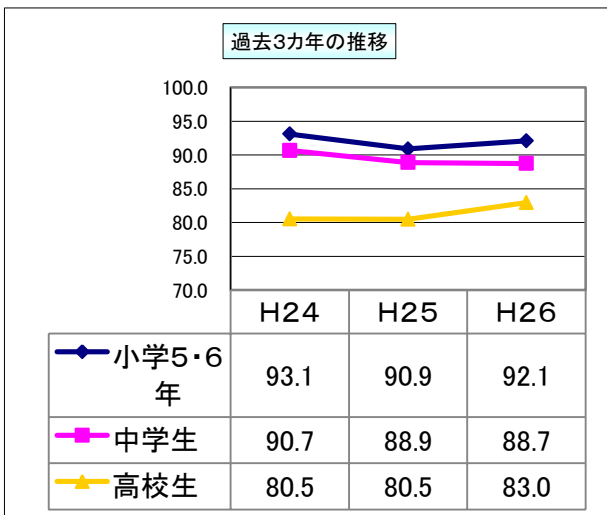
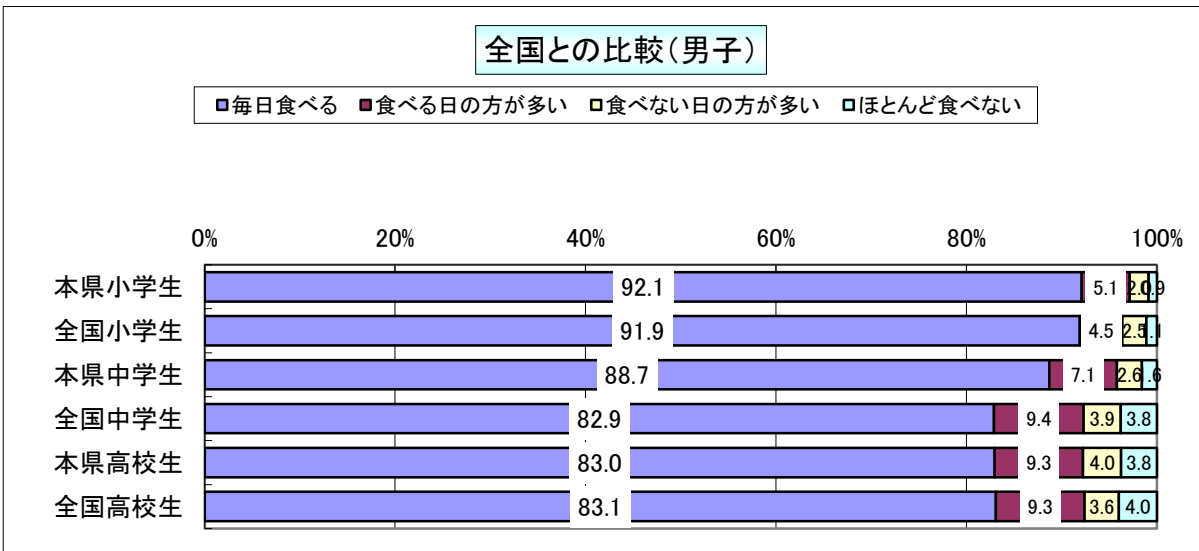
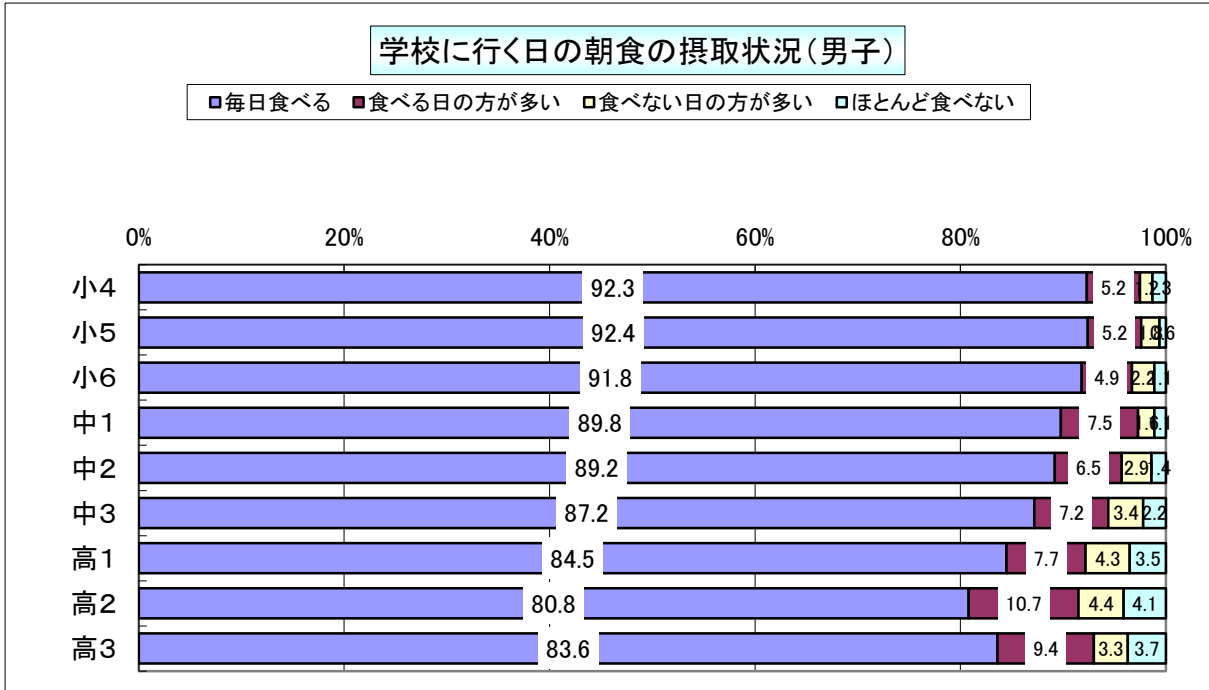


調査結果から

・小・中・高校生共に、穀類・肉類・野菜類が多い傾向が見られる。

・小・中学生と高校生を比べると、高校生は芋類・豆腐・乳類・キノコ類・果物類の摂取が少ない。

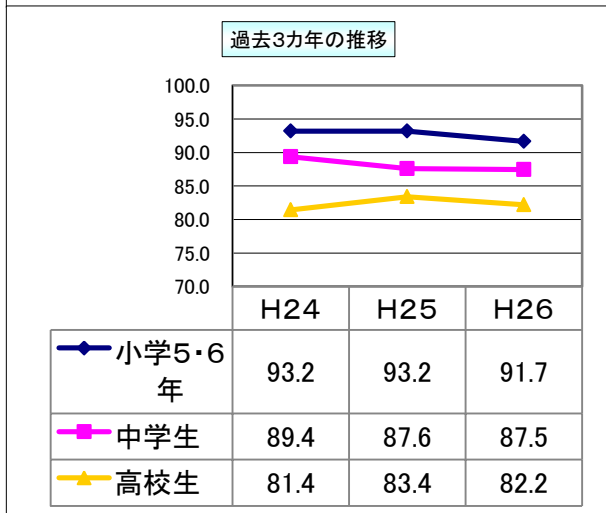
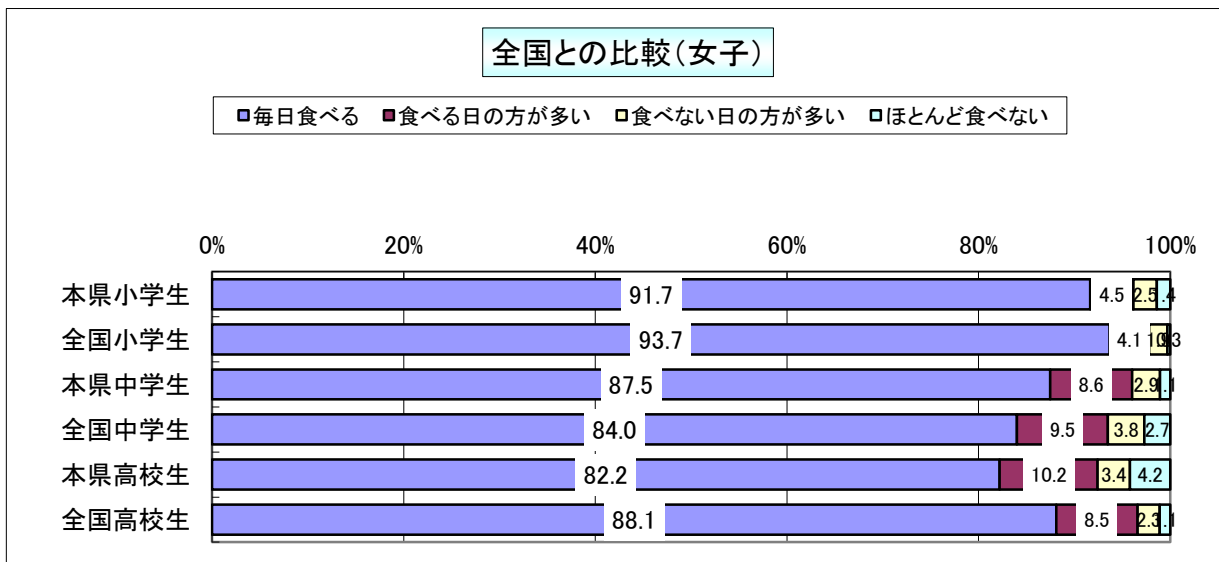
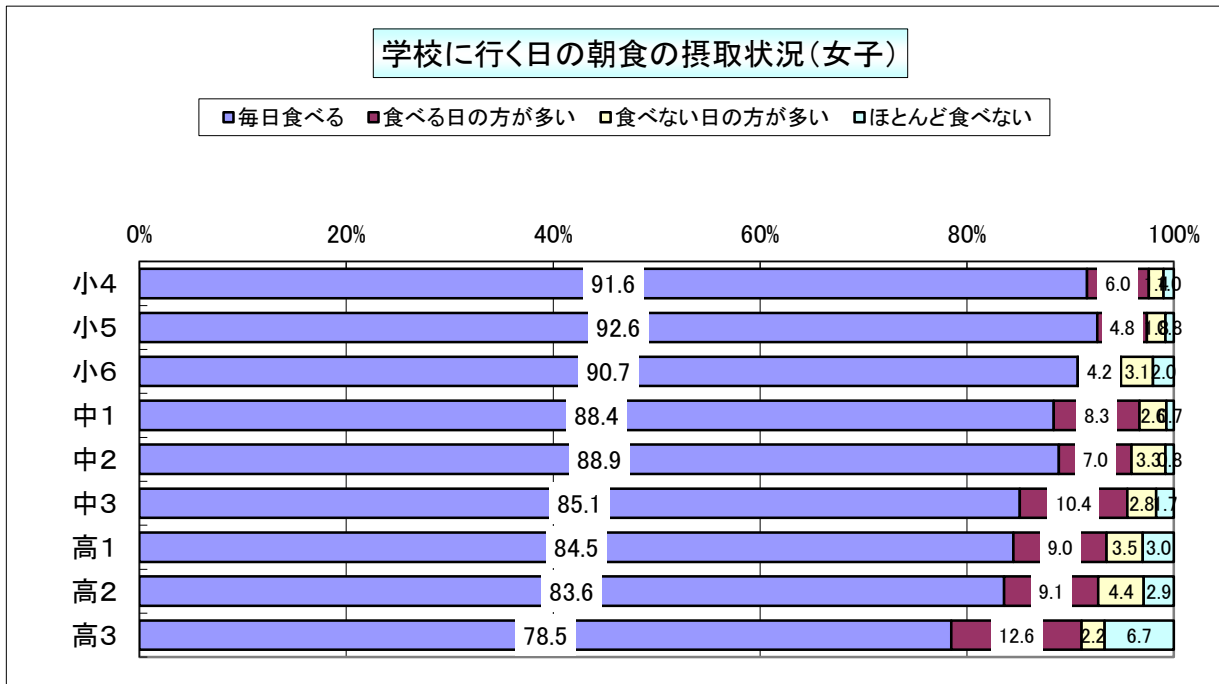
9-1 学校に行く日の朝食の摂取状況(男子)



調査結果から

- ・学年が進むにつれて、「毎日食べる」割合が減少する傾向にある。
- ・全国平均と比べると、「毎日食べる」割合は小・中学生は上回っており、高校生も同水準にある。
- ・昨年と比べると、小学生、高校生は「毎日食べる」割合が増加しているが、中学生はわずかに減少している。

9-2 学校に行く日の朝食の摂取状況(女子)



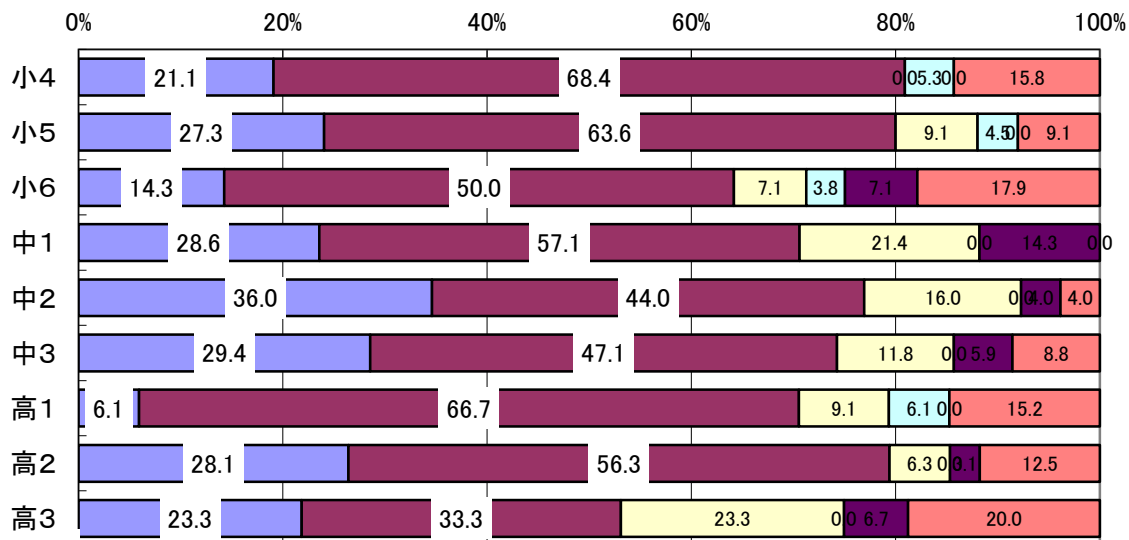
調査結果から

- ・校種が進むにつれて、「毎日食べる」割合が減少する傾向にある。
- ・全国平均と比べると「毎日食べる」割合は中学生は上回っているが、小学生、高校生は下回っている。
- ・昨年と比べると全ての校種で「毎日食べる」割合は減少している。

10 朝食を摂取しない理由

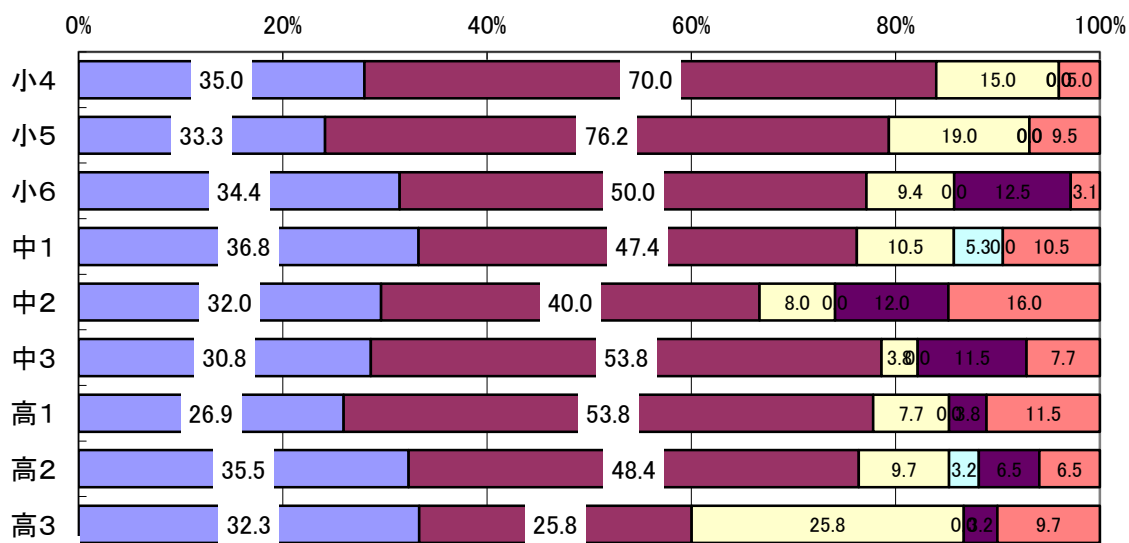
朝食を摂取しない理由(男子)

■ 起きるのが遅い
 ■ 食欲がない
 □ いつも朝食はとらない
 □ 太りたくない
 ■ 食事の用意がされていない
 ■ その他



朝食を摂取しない理由(女子)

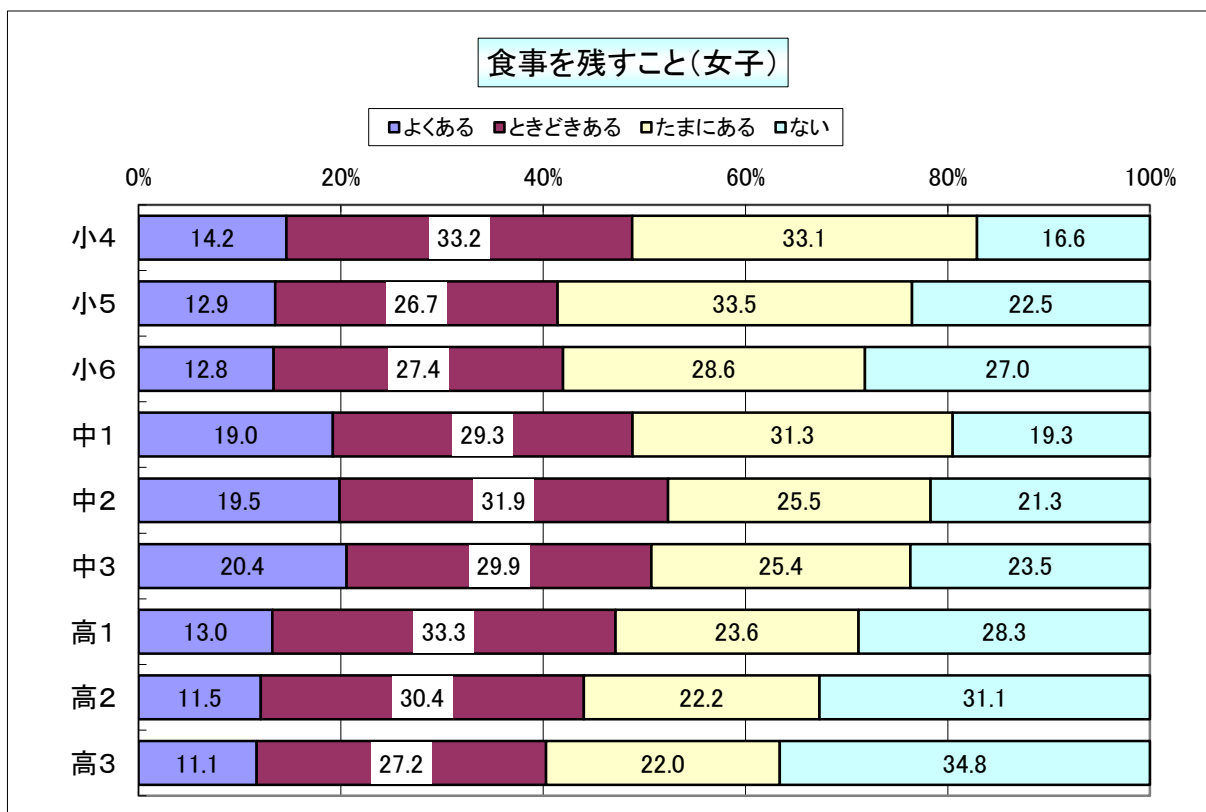
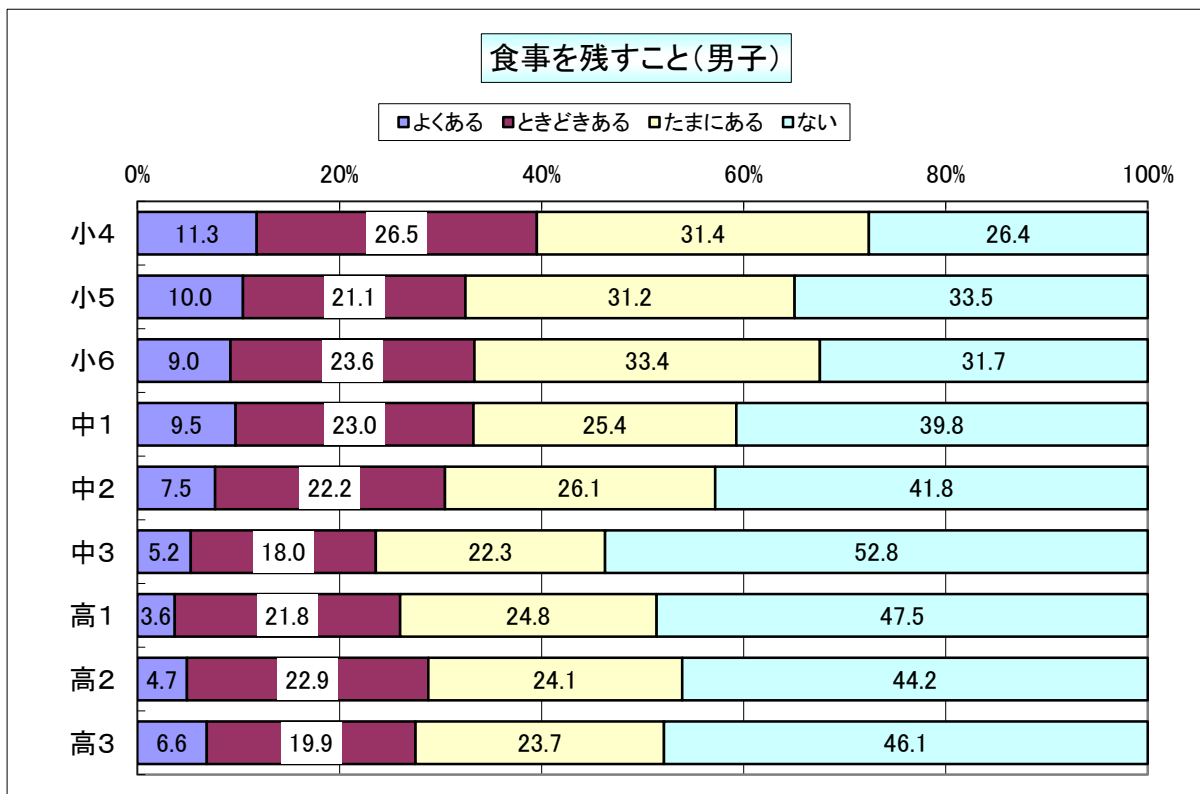
■ 起きるのが遅い
 ■ 食欲がない
 □ いつも朝食はとらない
 □ 太りたくない
 ■ 食事の用意がされていない
 ■ その他



調査結果から

- ・ほとんどの学年で男女共に、「起きるのが遅い」「食欲がない」で60%を超えている。
- ・男女共高校3年生で「いつも朝食はとらない」という割合が20%を超えている。

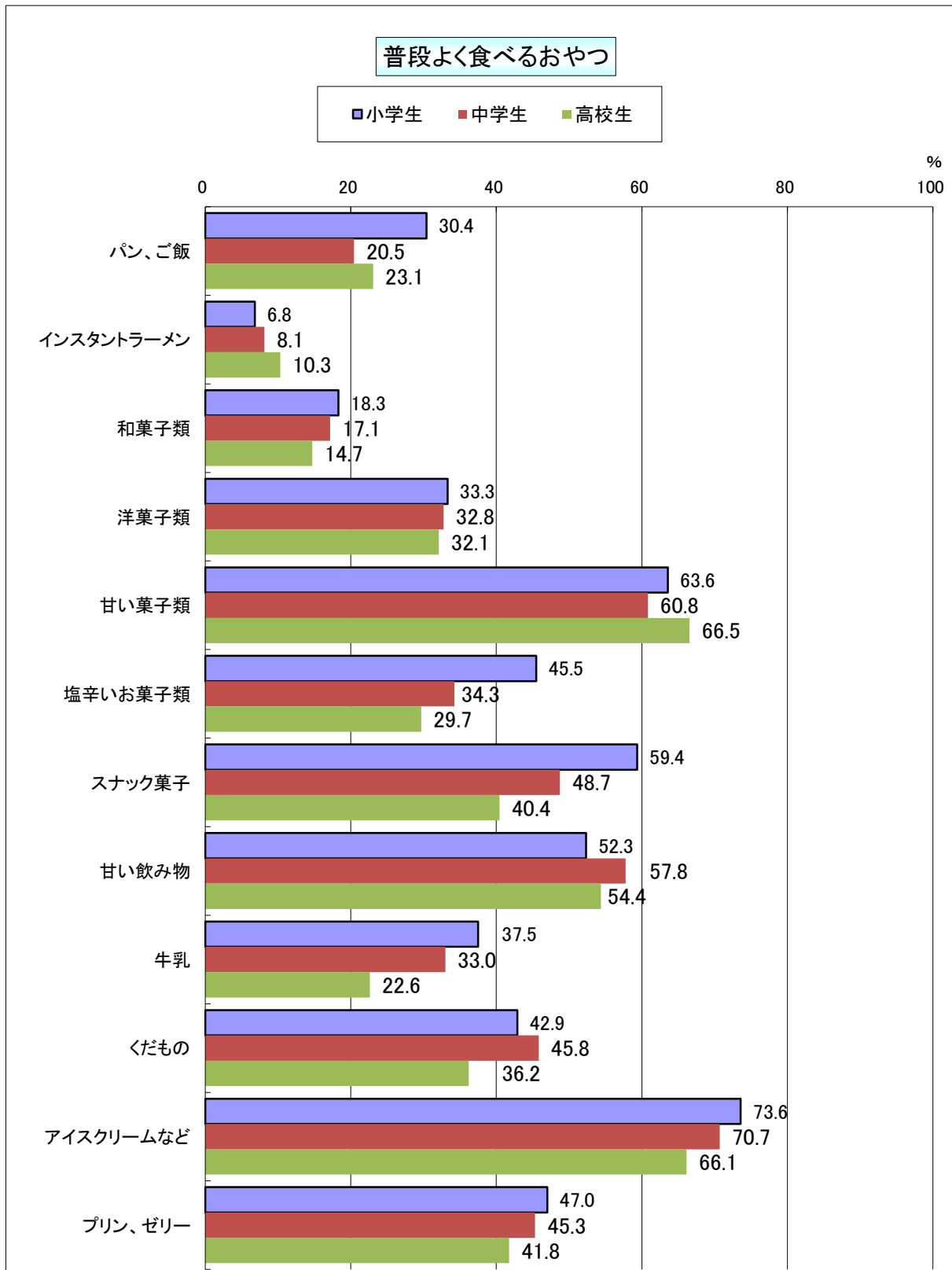
11 食事を残す状況



調査結果から

・全ての学年で、女子は男子に比べて「よくある」割合が高い。

12 普段よく食べるおやつ(複数回答)



調査結果から

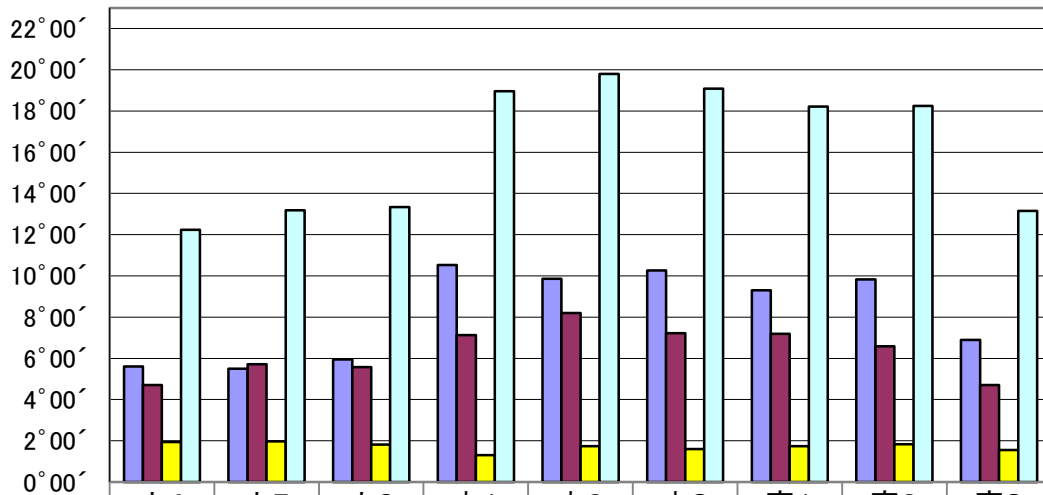
・どの校種も、甘い菓子類、甘い飲み物、アイスクリームが50%を超え、甘いものが上位を占めている。

13-1 1週間の運動時間

※スポ少・部活動・競技の場合は強い運動に該当

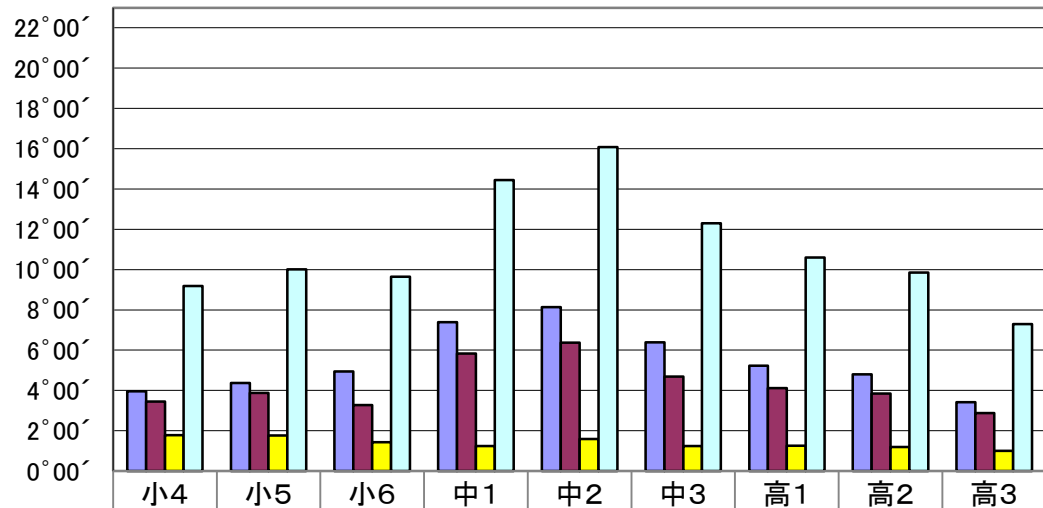
(強い→ランニング、サッカー、水泳など／中程度→自転車・徒歩通学、ジョギング、外遊びなど／軽い→軽い体操、散歩など)

1週間の運動時間(男子)



| | | | | | | | | | |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 強い運動 | 5°36′ | 5°30′ | 5°57′ | 10°32′ | 9°52′ | 10°16′ | 9°18′ | 9°50′ | 6°54′ |
| 中程度の運動 | 4°42′ | 5°43′ | 5°34′ | 7°08′ | 8°12′ | 7°13′ | 7°11′ | 6°35′ | 4°42′ |
| 軽度の運動 | 1°56′ | 1°58′ | 1°49′ | 1°18′ | 1°44′ | 1°36′ | 1°44′ | 1°50′ | 1°33′ |
| 合計 | 12°14′ | 13°11′ | 13°20′ | 18°58′ | 19°48′ | 19°05′ | 18°13′ | 18°15′ | 13°09′ |

1週間の運動時間(女子)



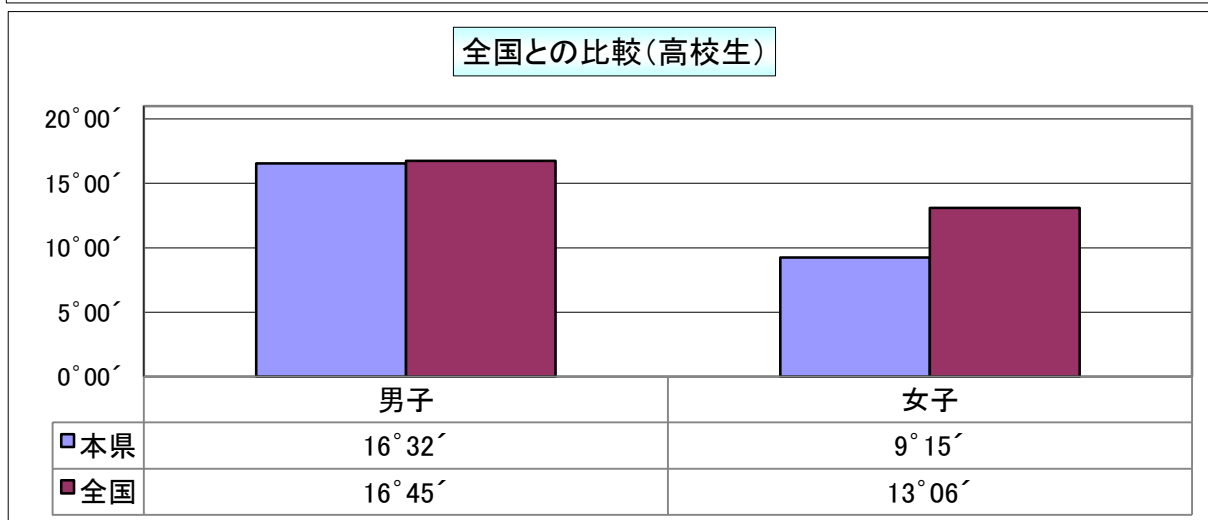
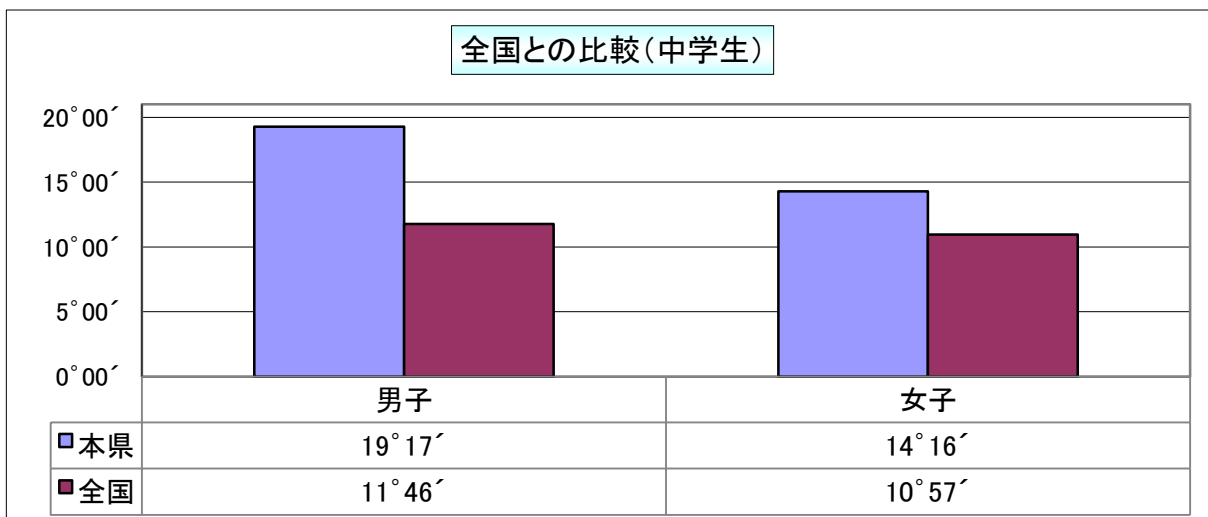
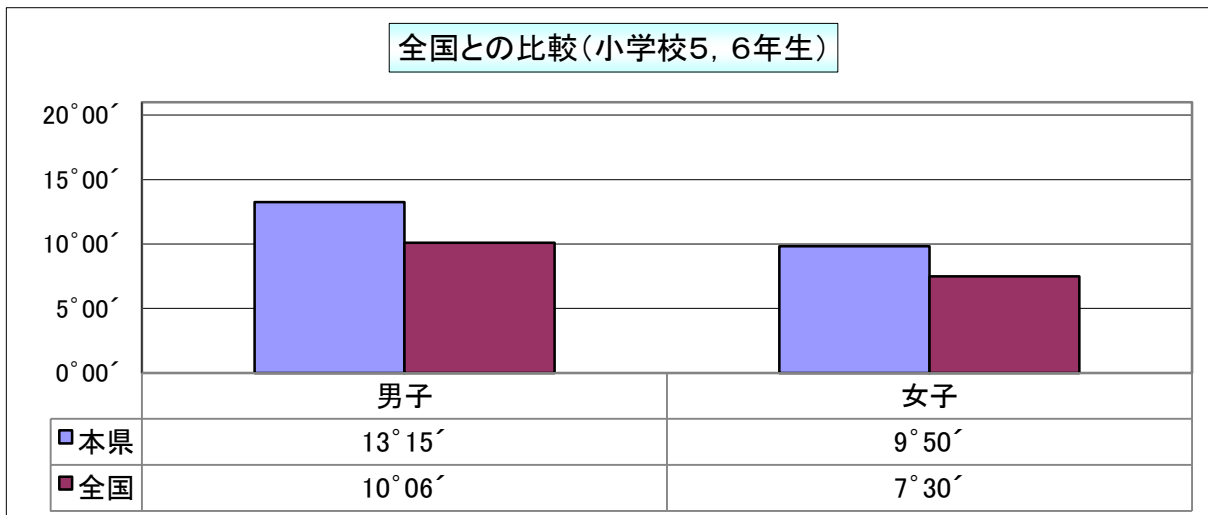
| | | | | | | | | | |
|--------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|
| 強い運動 | 3°57′ | 4°22′ | 4°57′ | 7°23′ | 8°08′ | 6°23′ | 5°14′ | 4°48′ | 3°25′ |
| 中程度の運動 | 3°27′ | 3°53′ | 3°16′ | 5°50′ | 6°22′ | 4°41′ | 4°07′ | 3°51′ | 2°53′ |
| 軽度の運動 | 1°47′ | 1°46′ | 1°26′ | 1°14′ | 1°35′ | 1°14′ | 1°15′ | 1°12′ | 1°00′ |
| 合計 | 9°11′ | 10°01′ | 9°39′ | 14°27′ | 16°05′ | 12°18′ | 10°36′ | 9°51′ | 7°18′ |

調査結果から

・学年別に見ると、運動時間の合計は、男女共に中学生が多い傾向にある。

・男女別に見ると、運動時間の合計は、どの学年も女子より男子が多い傾向にある。

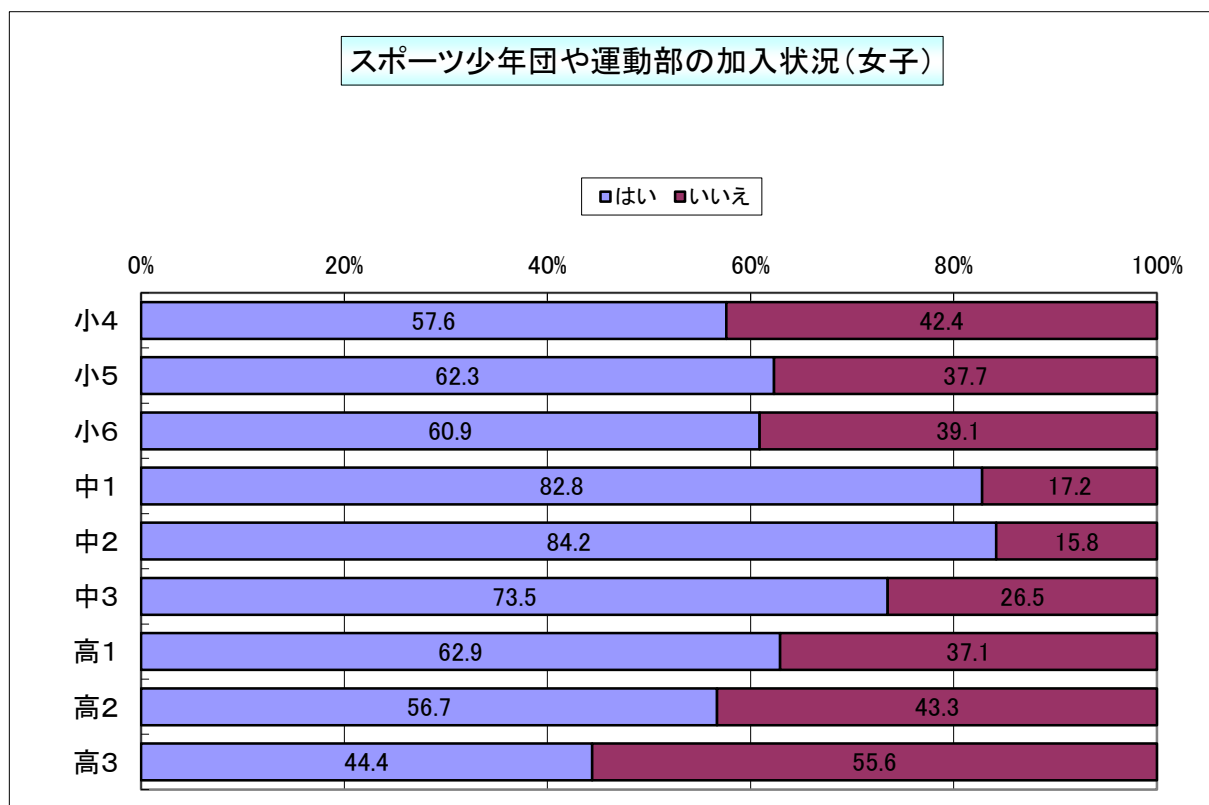
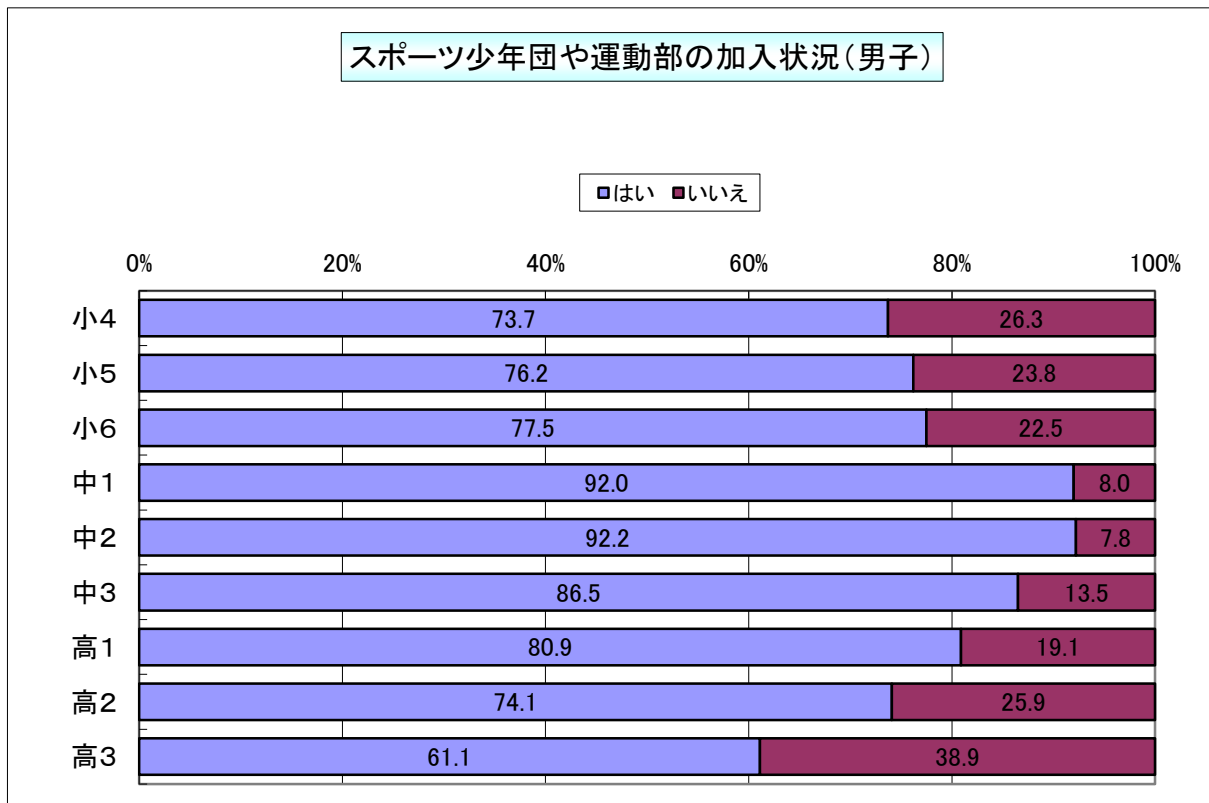
13-2 1週間の運動時間(全国との比較)



調査結果から

- ・全国平均に比べると、高校生以外は本県の時間が多い。特に中学生男子の差が大きい。
- ・校種別に見ると、全国は校種が進むにつれて時間が増加しているが、本県は男女共に中学生の時間が多い。

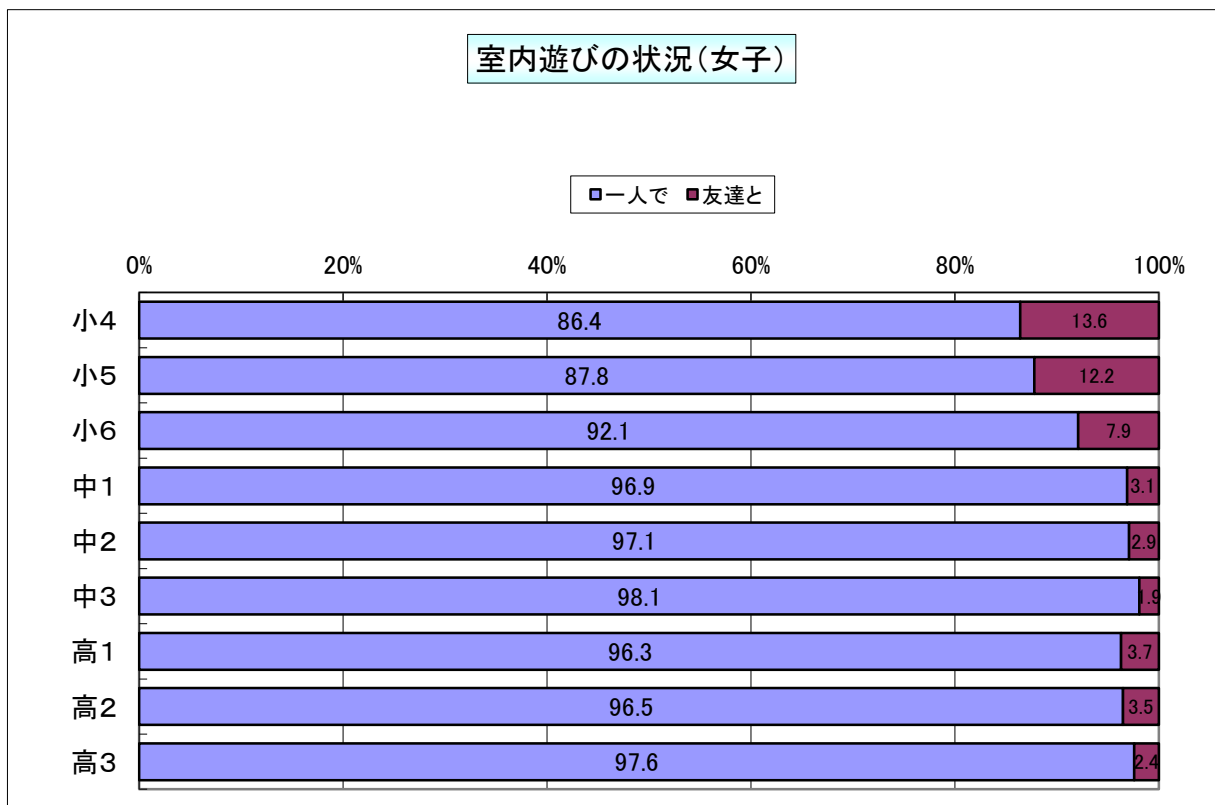
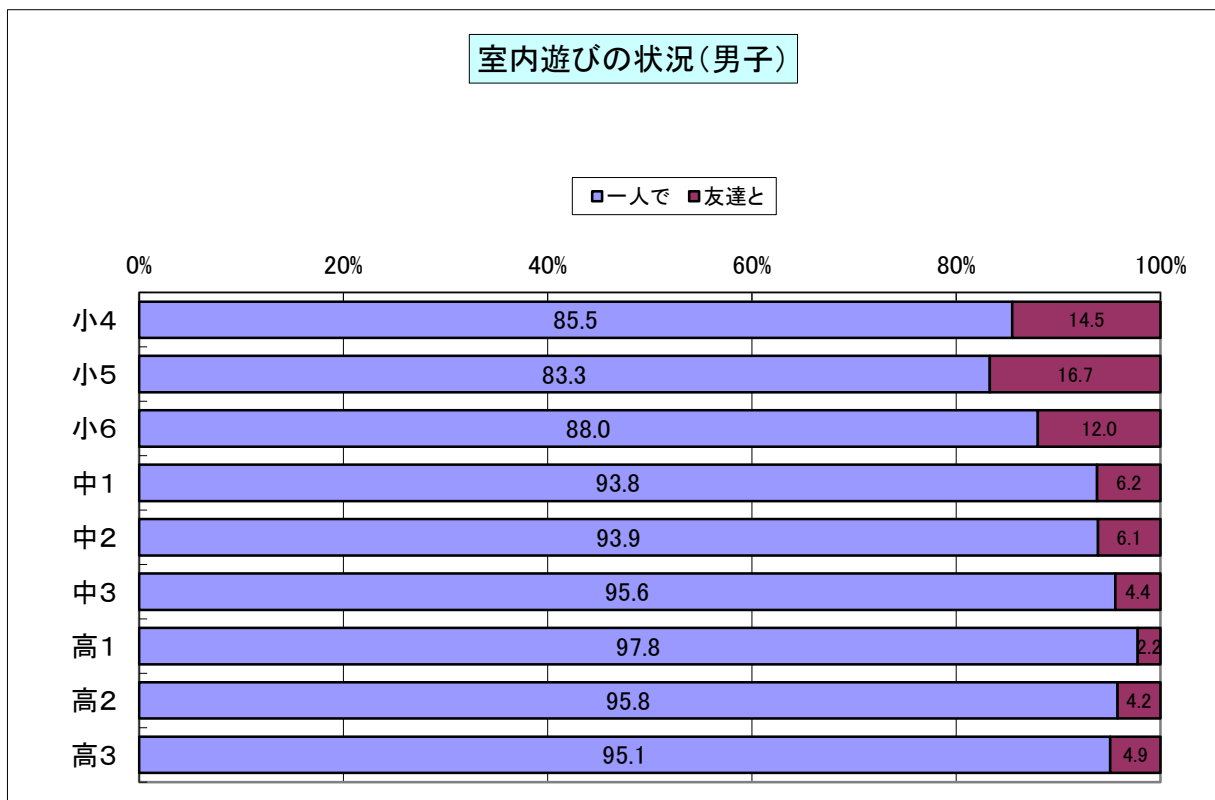
14 スポーツ少年団や運動部の加入状況



調査結果から

- ・校種別に見ると、中学生の加入率が高く、特に男子が高い。
- ・学年別に見ると、高校生において、学年が進むにつれて、急な減少傾向となっている。

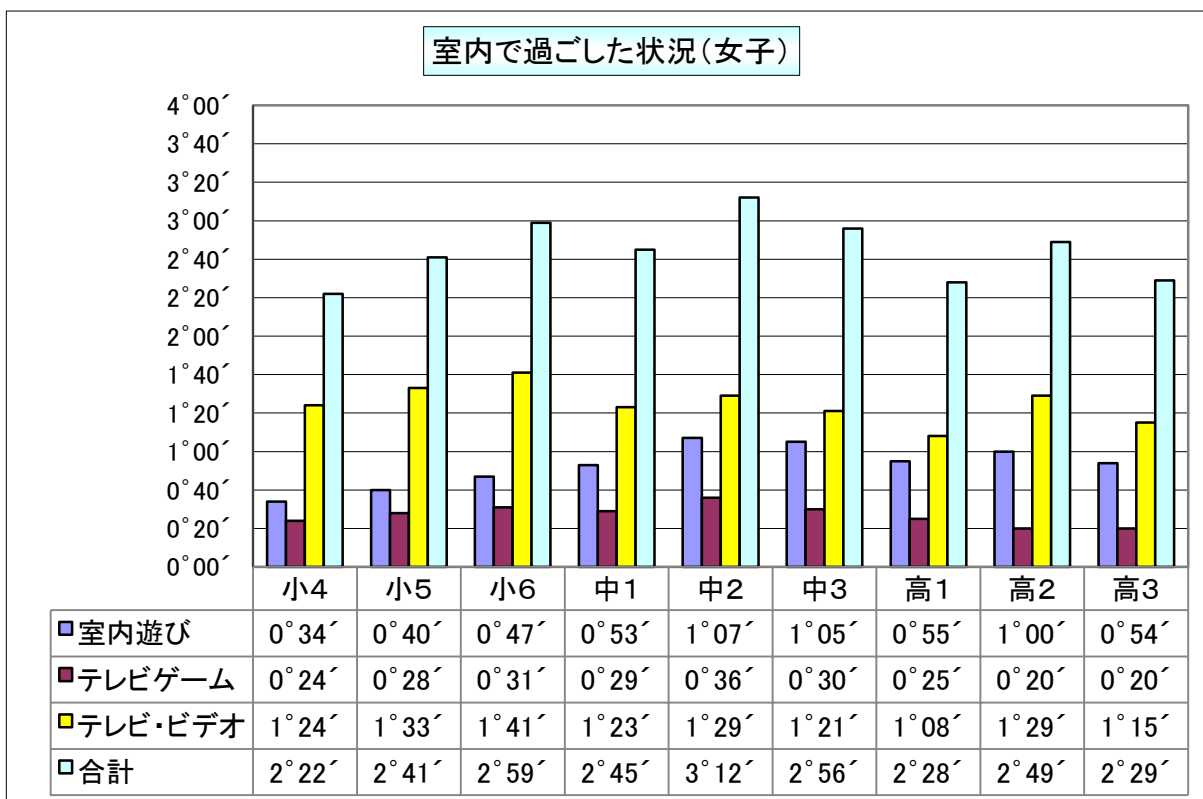
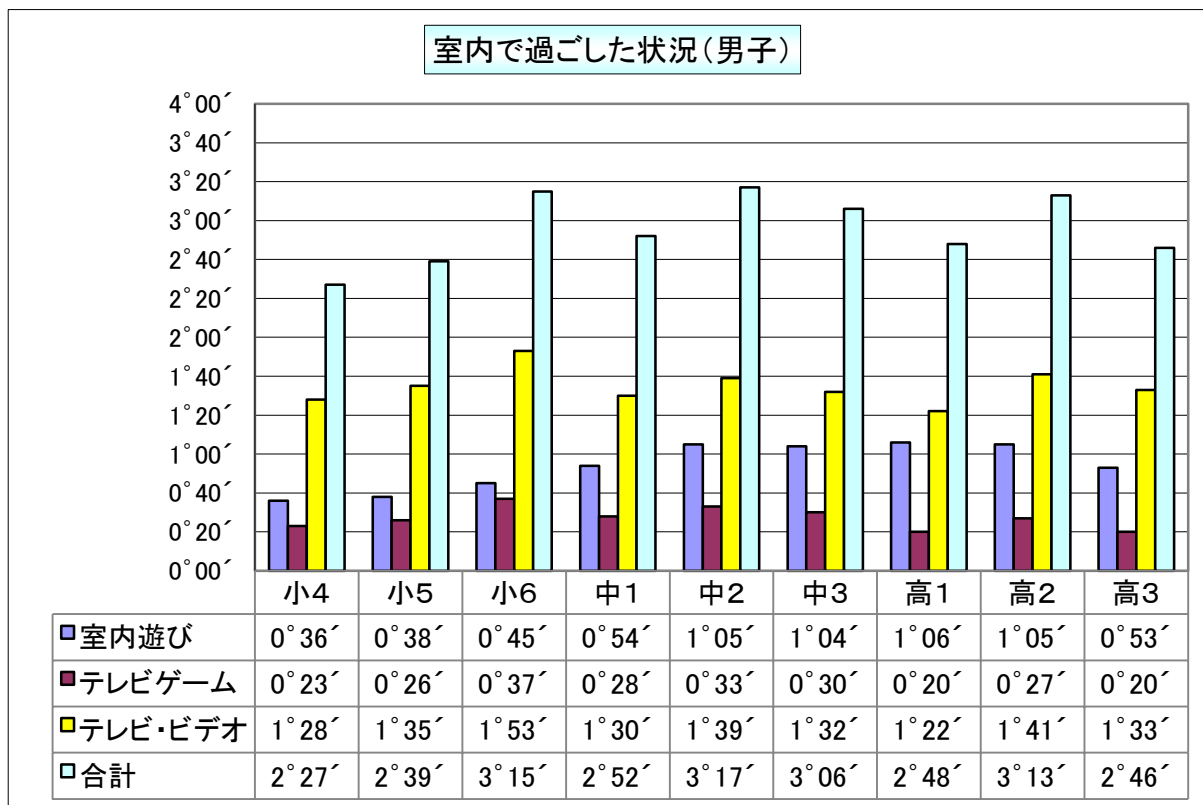
15 室内遊びの状況



調査結果から

・学年別に見ると、「一人で」遊ぶ割合は、小学生においてはどの学年でも80%以上であり、中・高校生においては、90%以上である。

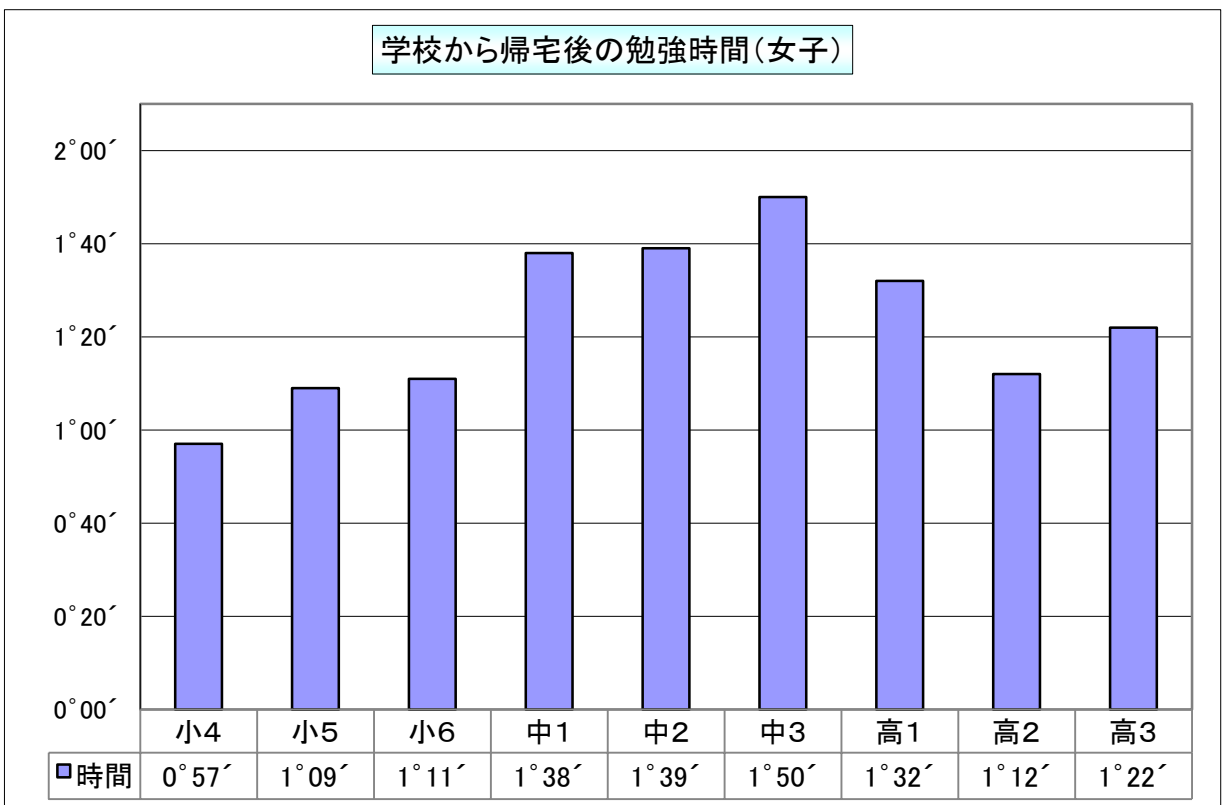
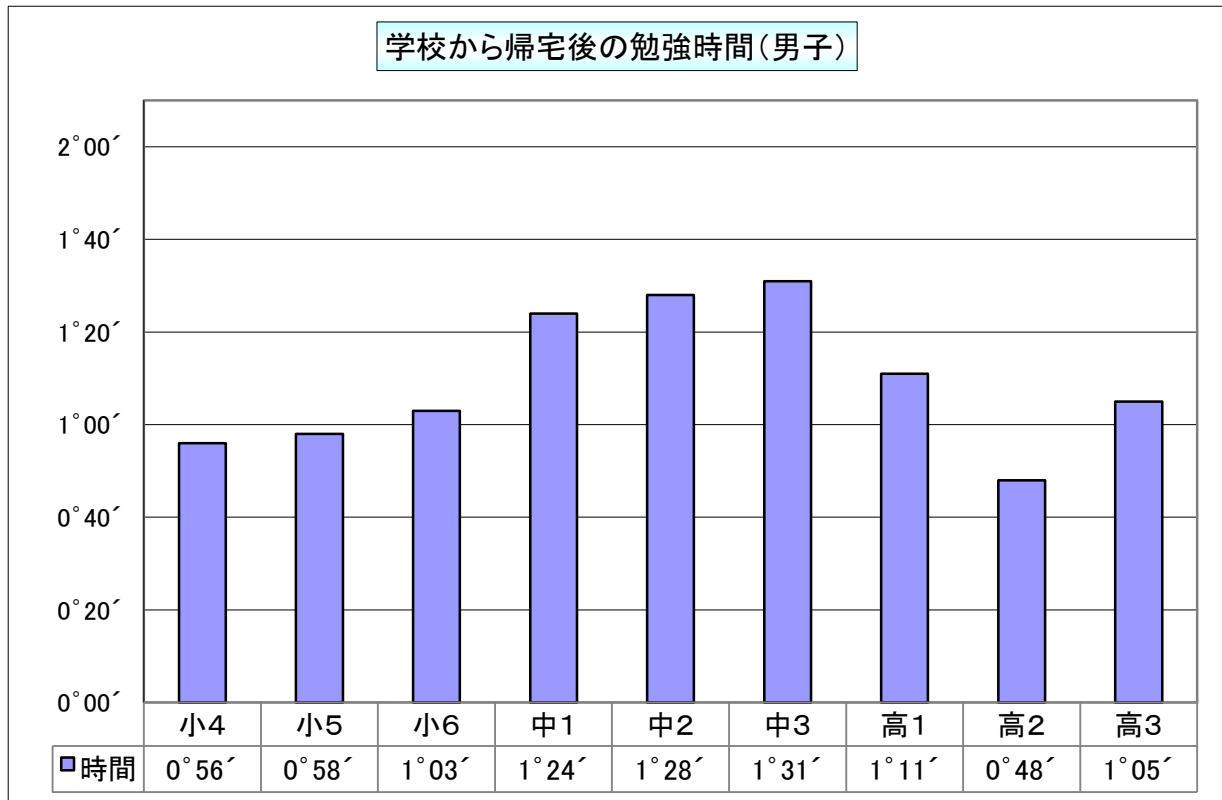
16 学校から帰宅後、室内で過ごした状況



調査結果から

・男女別に見ると、合計時間について、小学校5年生を除き、男子が女子を上回っている。

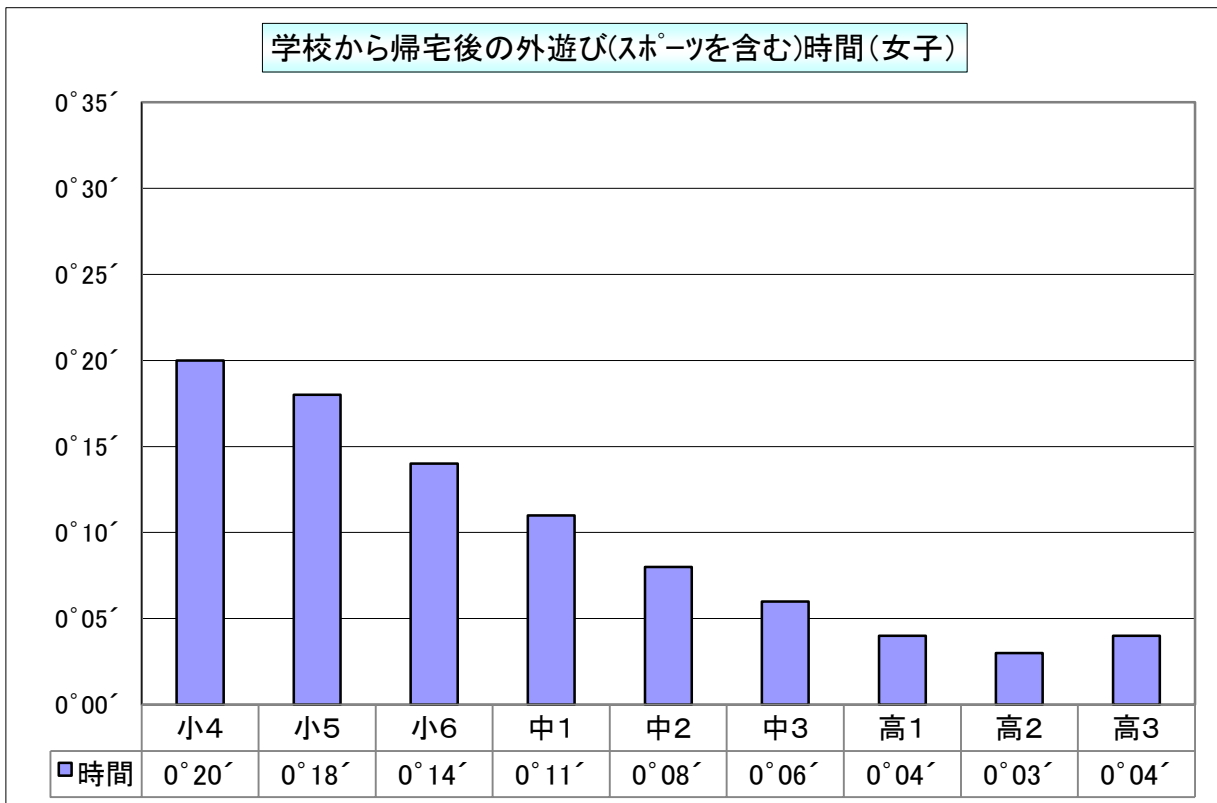
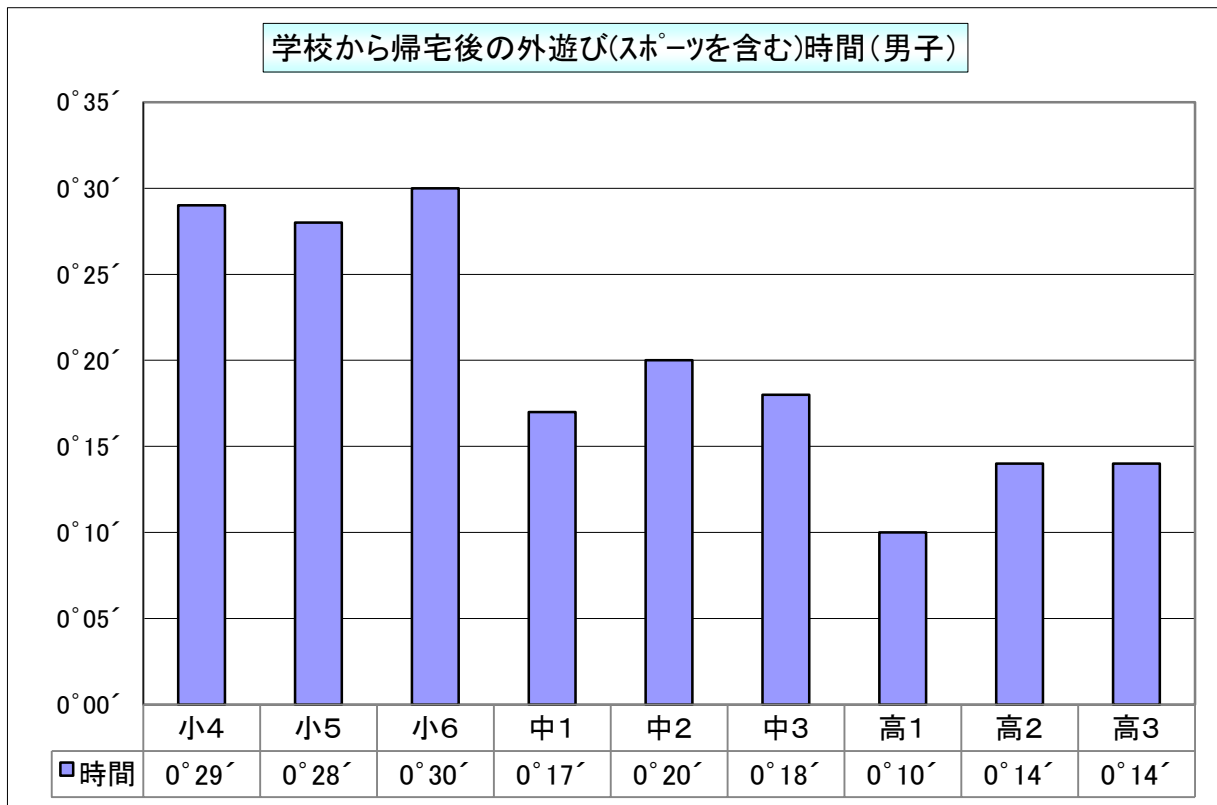
17 学校から帰宅後の勉強時間



調査結果から

・男女別に見ると、合計時間について、どの学年においても女子が男子を上回っている。

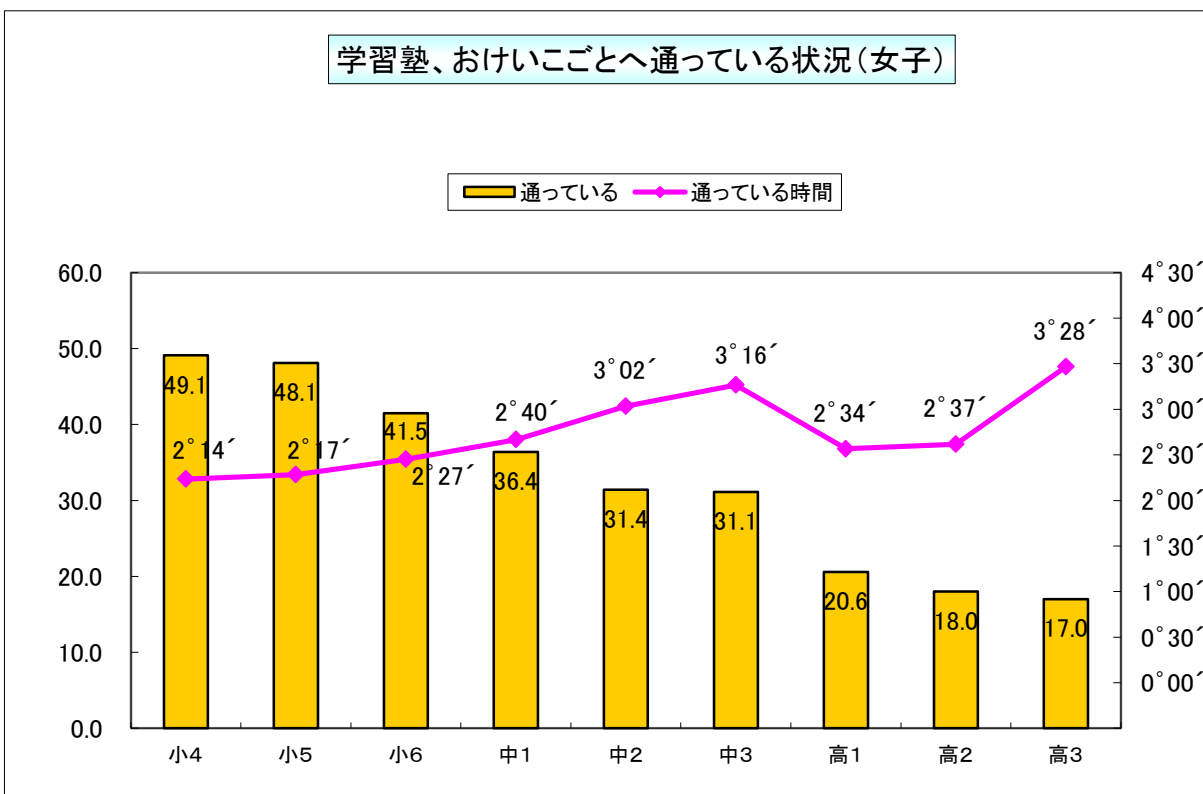
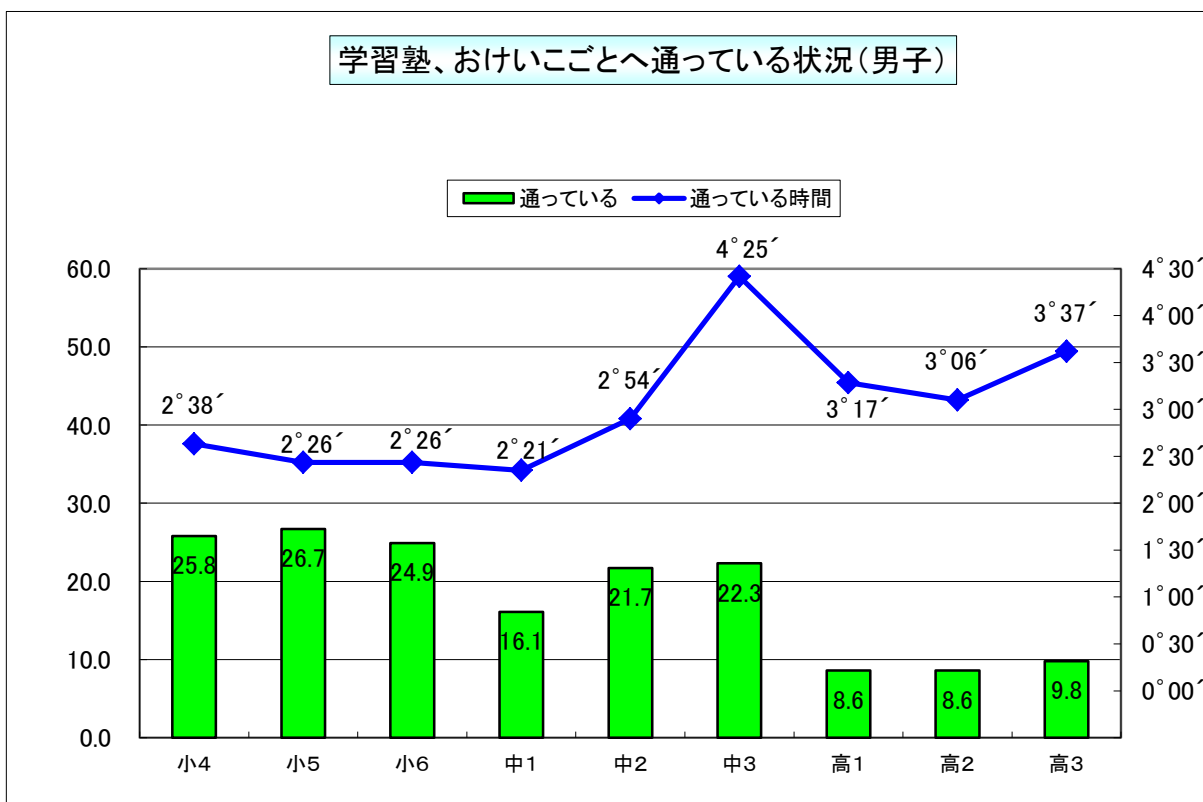
18 学校から帰宅後の外遊び(スポーツを含む)時間



調査結果から

- ・校種が進むにつれて、時間の減少傾向が見られる。
- ・男女別に見ると、どの学年も男子が女子を上回っている。

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

- ・男女別に見ると、通っている割合は、女子が男子よりも高い。
- ・小学校男子を除き、通っている時間は、学年が進むにつれて、増加傾向にある。