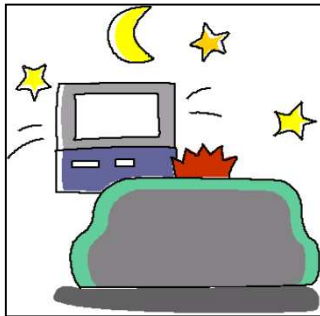


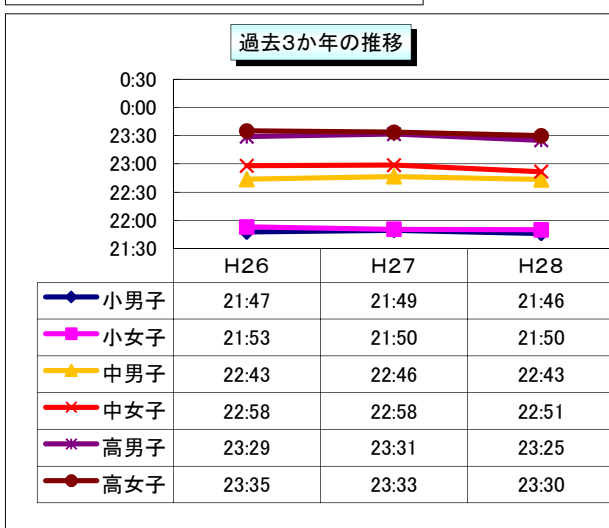
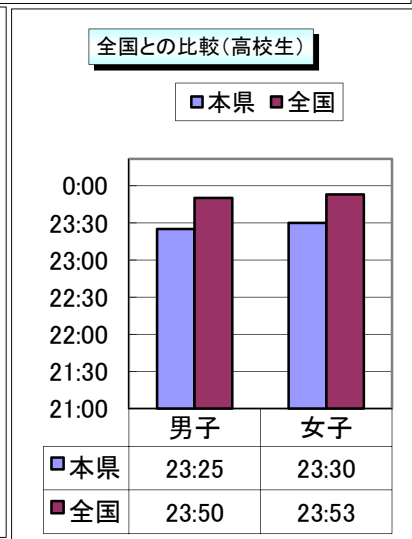
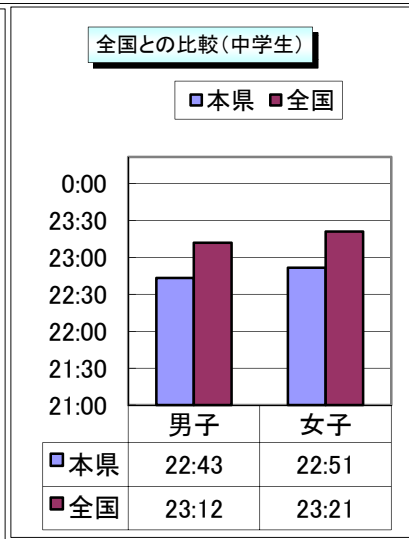
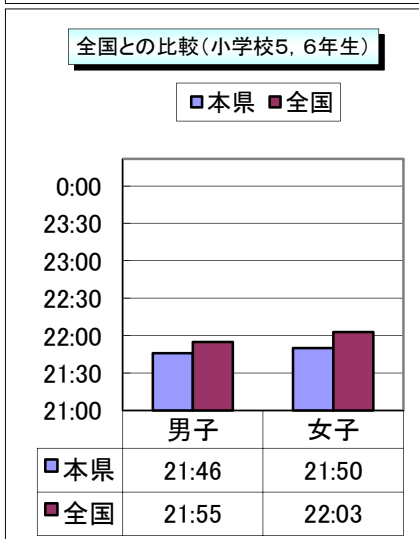
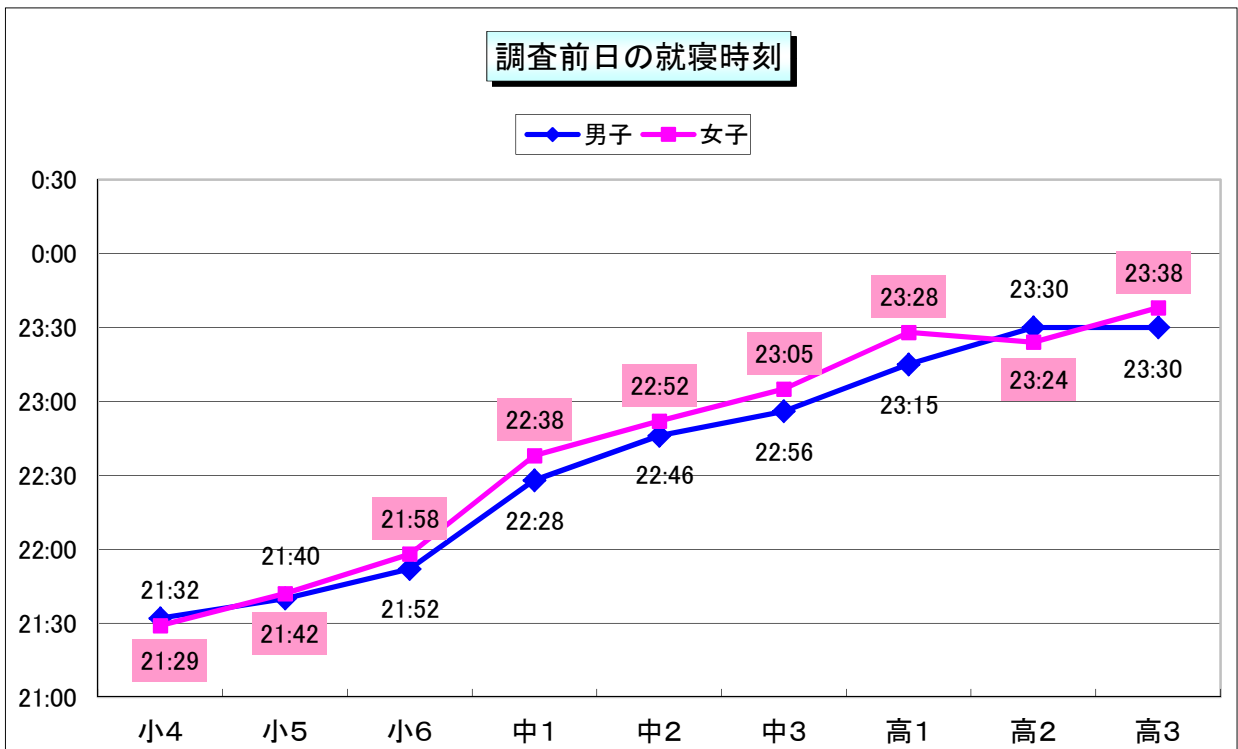
平成28年度 『児童生徒のライフスタイル調査』 結 果



【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。

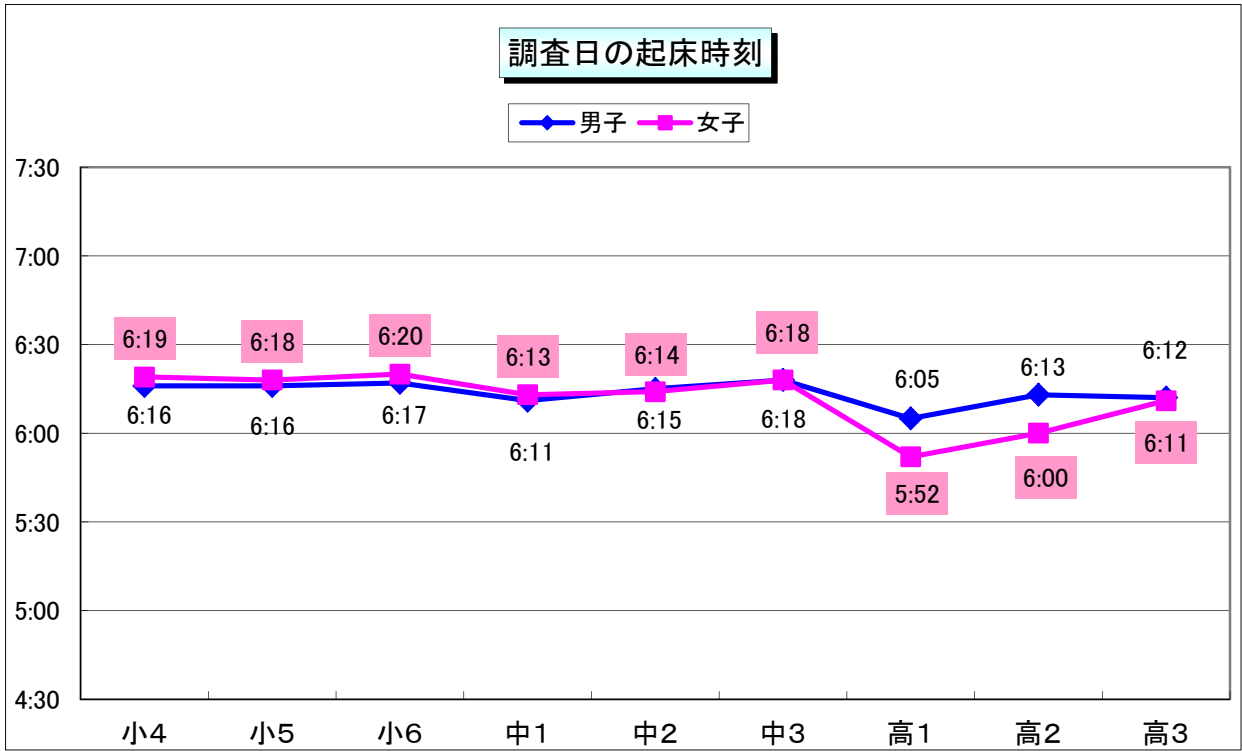
1 調査前日の就寝時刻



調査結果から

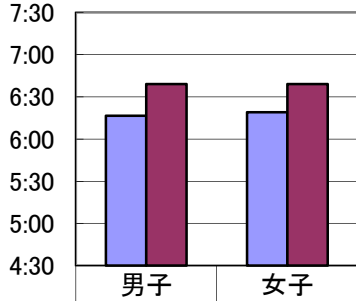
- ・学年別に見ると、学年が進むにつれて、男女共に遅くなっている。
- ・男女別に見ると、各職種で女子より男子が早寝の傾向にある。
- ・全国平均と比べると、本県は早寝の傾向である。
- ・過去3か年の推移は、ほぼ横ばいの状況である。

2 調査日の起床時刻



全国との比較(小学校5, 6年生)

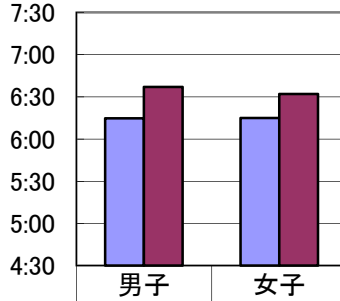
■ 本県 ■ 全国



■ 本県	6:16	6:19
■ 全国	6:39	6:39

全国との比較(中学生)

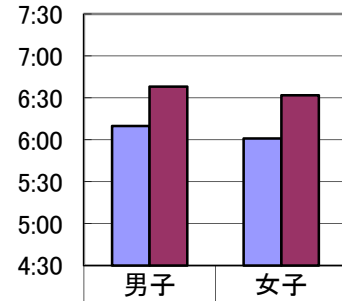
■ 本県 ■ 全国



■ 本県	6:14	6:15
■ 全国	6:37	6:32

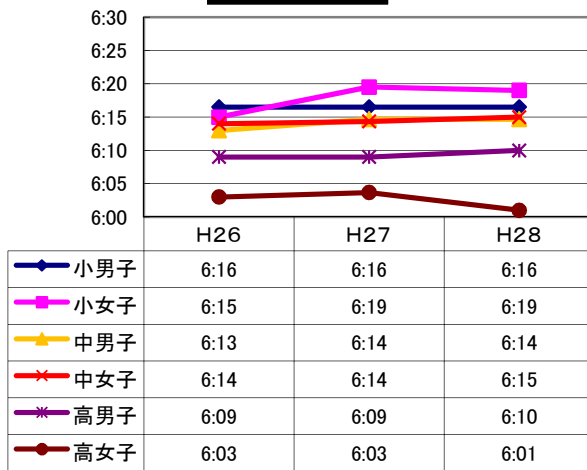
全国との比較(高校生)

■ 本県 ■ 全国



■ 本県	6:10	6:01
■ 全国	6:38	6:32

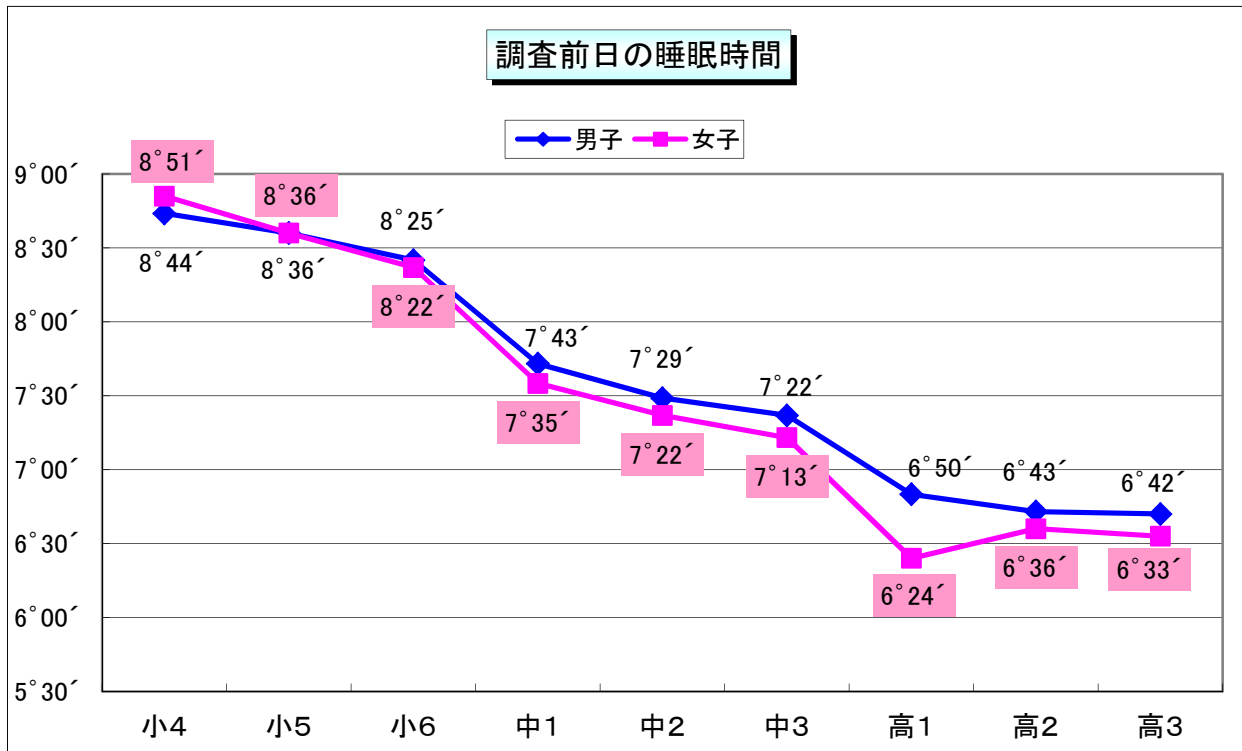
過去3か年の推移



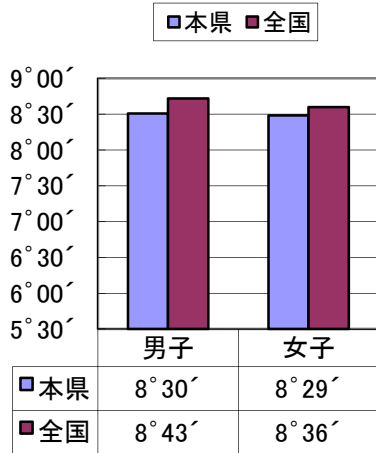
調査結果から

- ・高校1年生の女子を除いて、ほかのどの学年も、午前6時から午前6時30分までの間で起床している。
- ・全国平均と比べると、本県の児童生徒は男女共に早起きの傾向である。
- ・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。

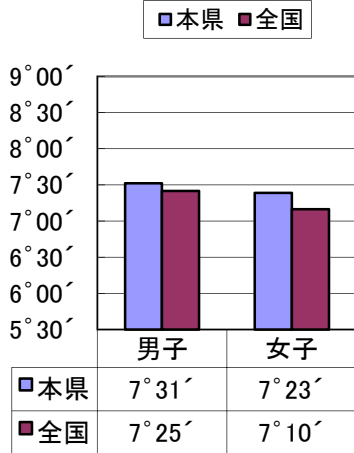
3 調査前日の睡眠時間



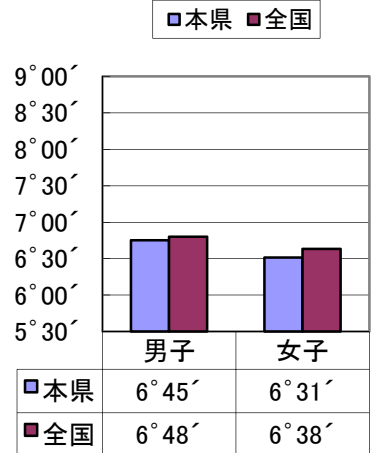
全国との比較(小学校5, 6年生)



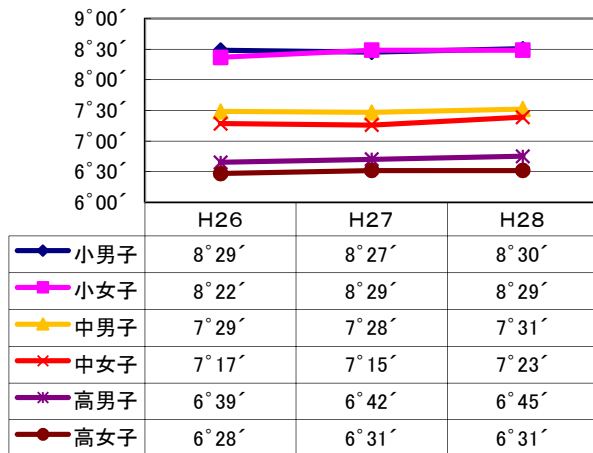
全国との比較(中学生)



全国との比較(高校生)



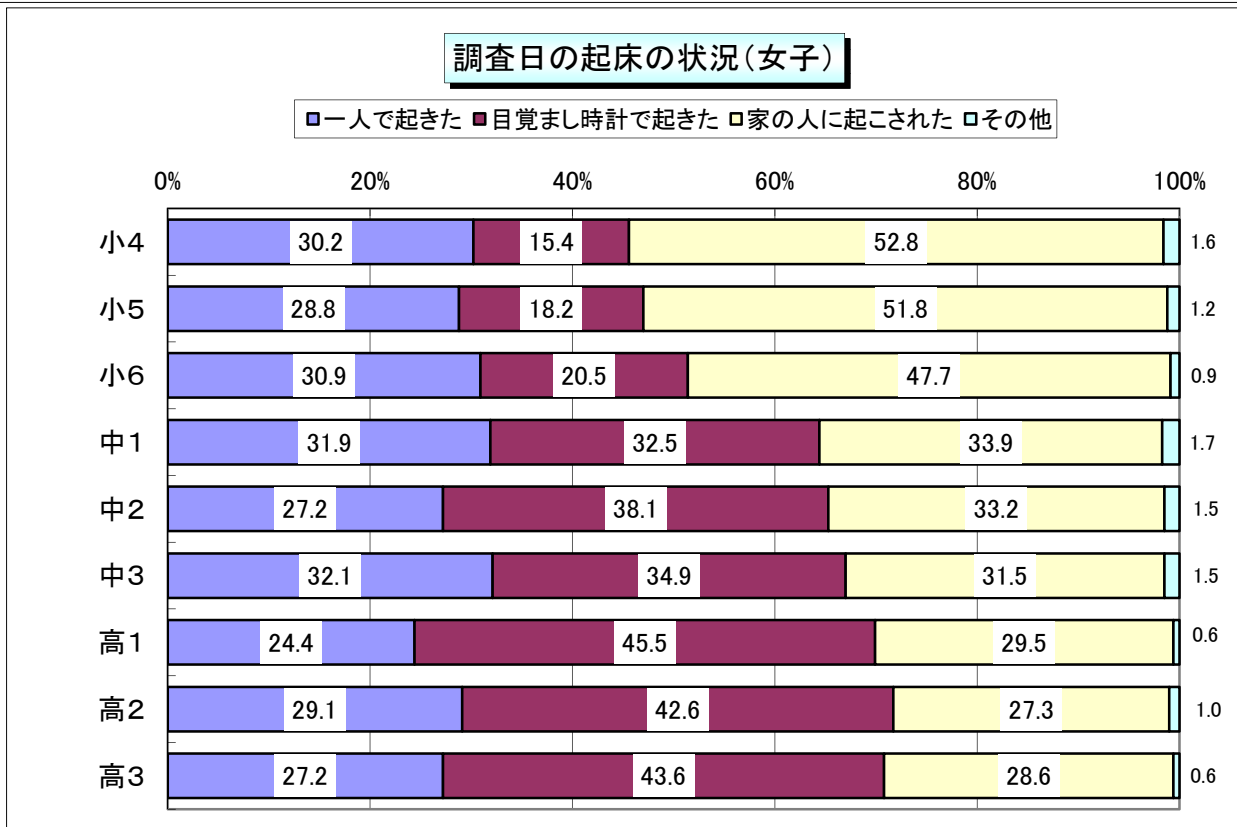
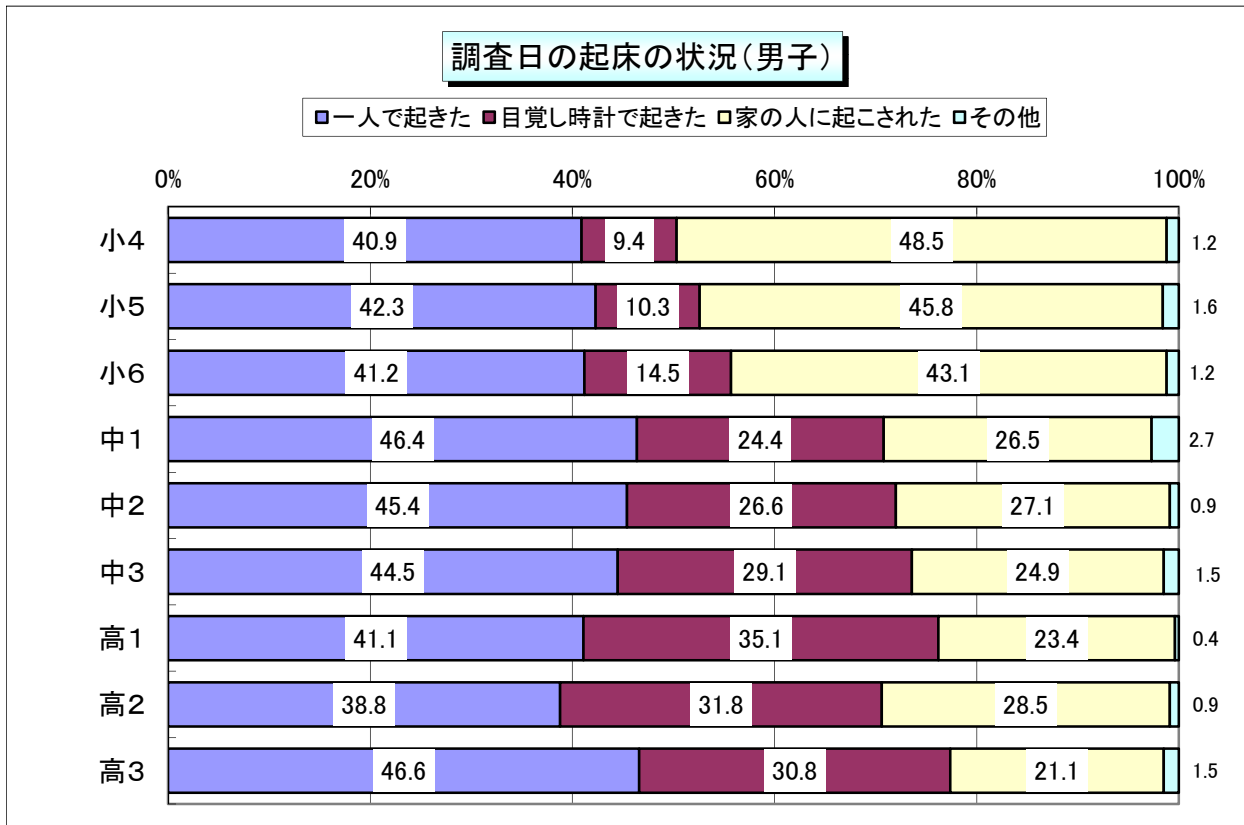
過去3か年の推移



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傾向にある。
- ・男女別に見ると、全校種とも、男子よりも女子が短い。
- ・過去3か年の推移は、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

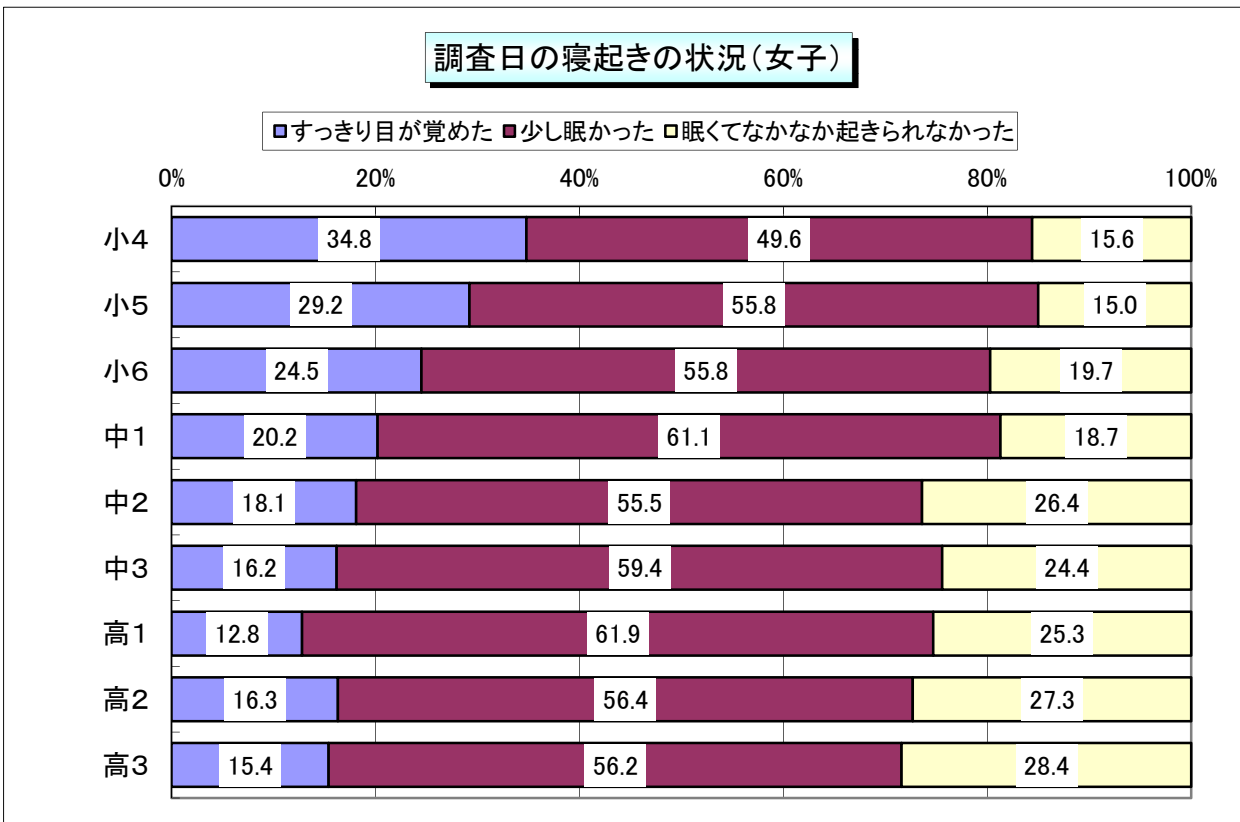
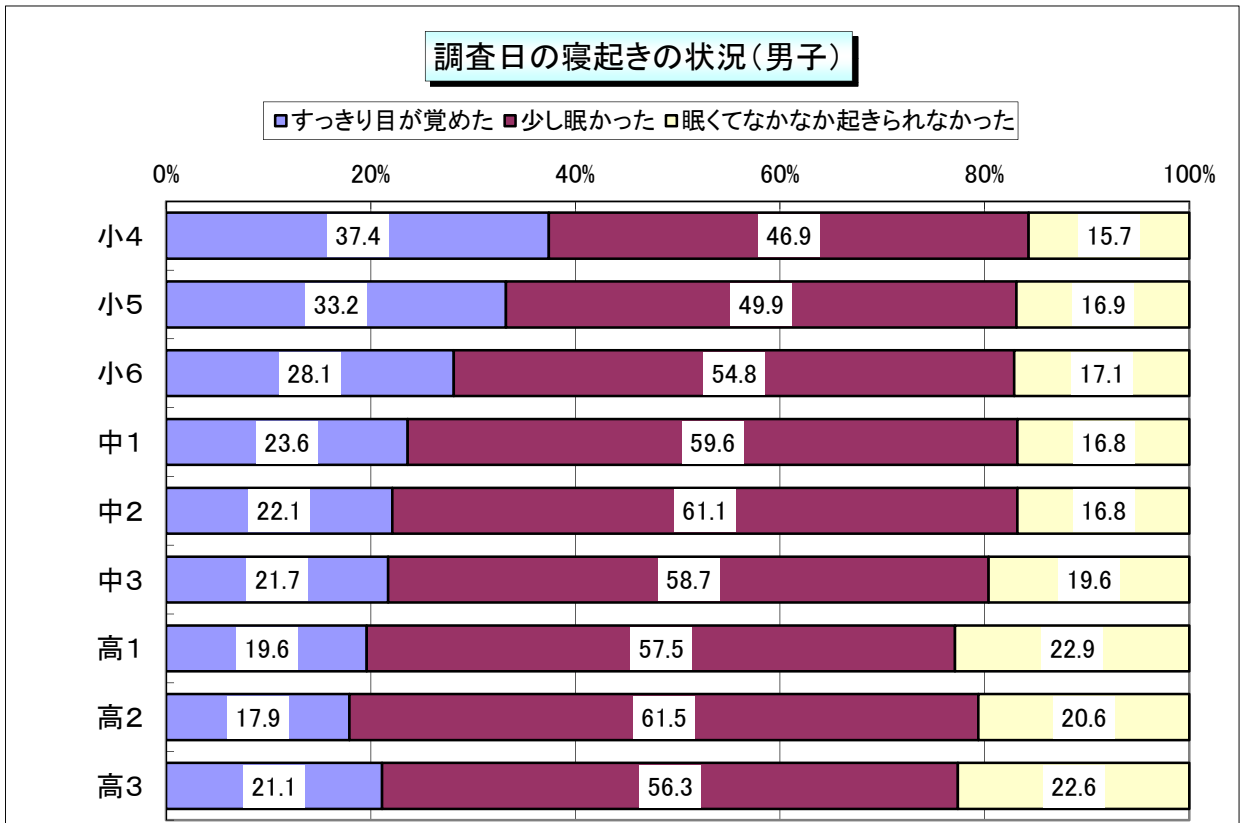


調査結果から

・学年別に見ると、校種が進むに従って、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」の割合は男子が多く、「目覚まし時計で起きた」の割合は女子が多い。

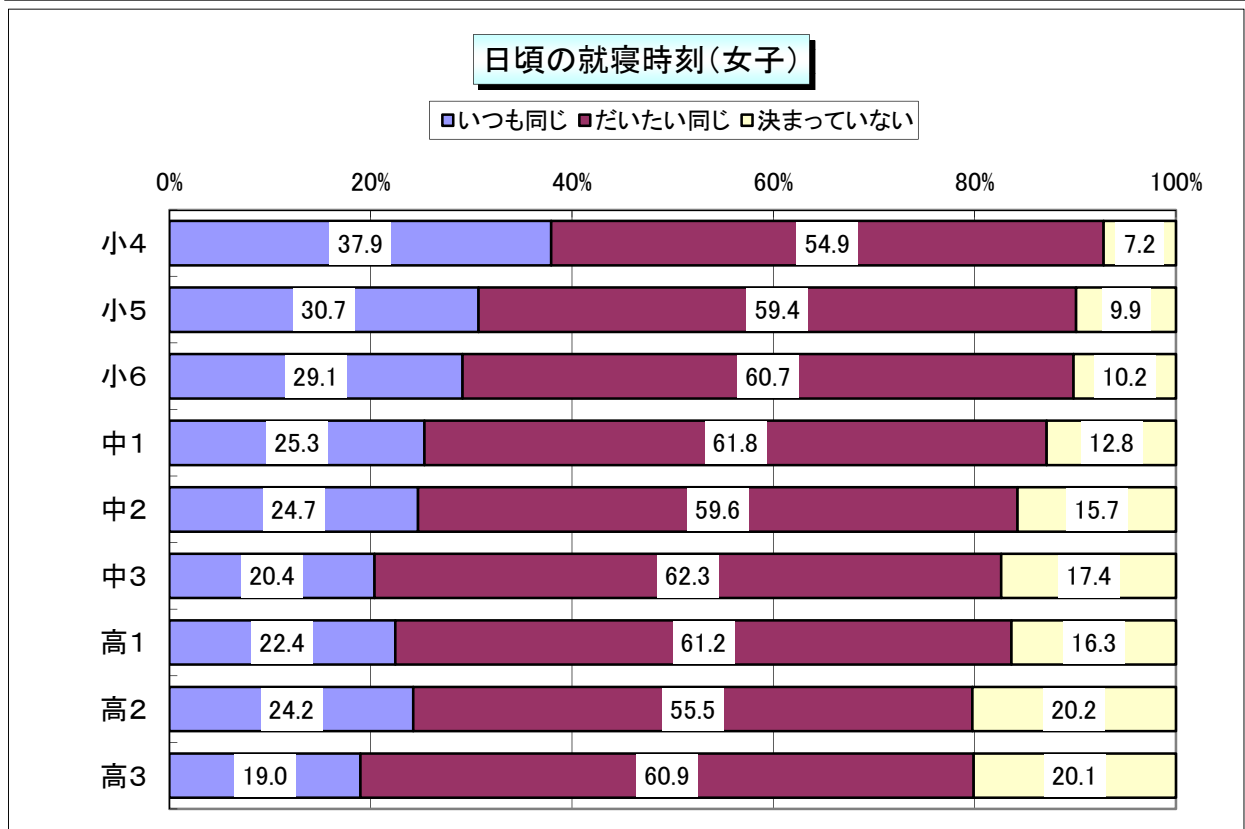
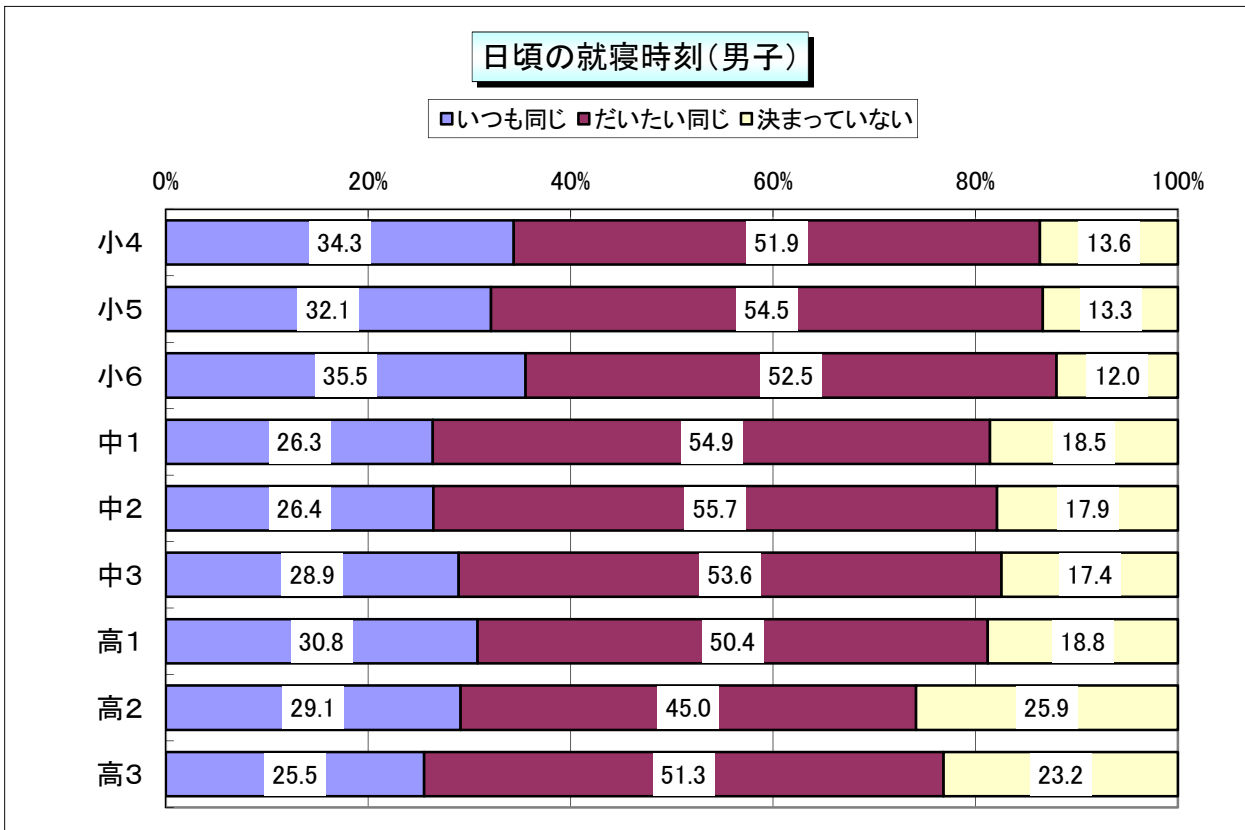
5 調査日の寝起きの状況



調査結果から

・男女ともに校種が進むにつれて、「すっきり目が覚めた」の割合が減少傾向にある。

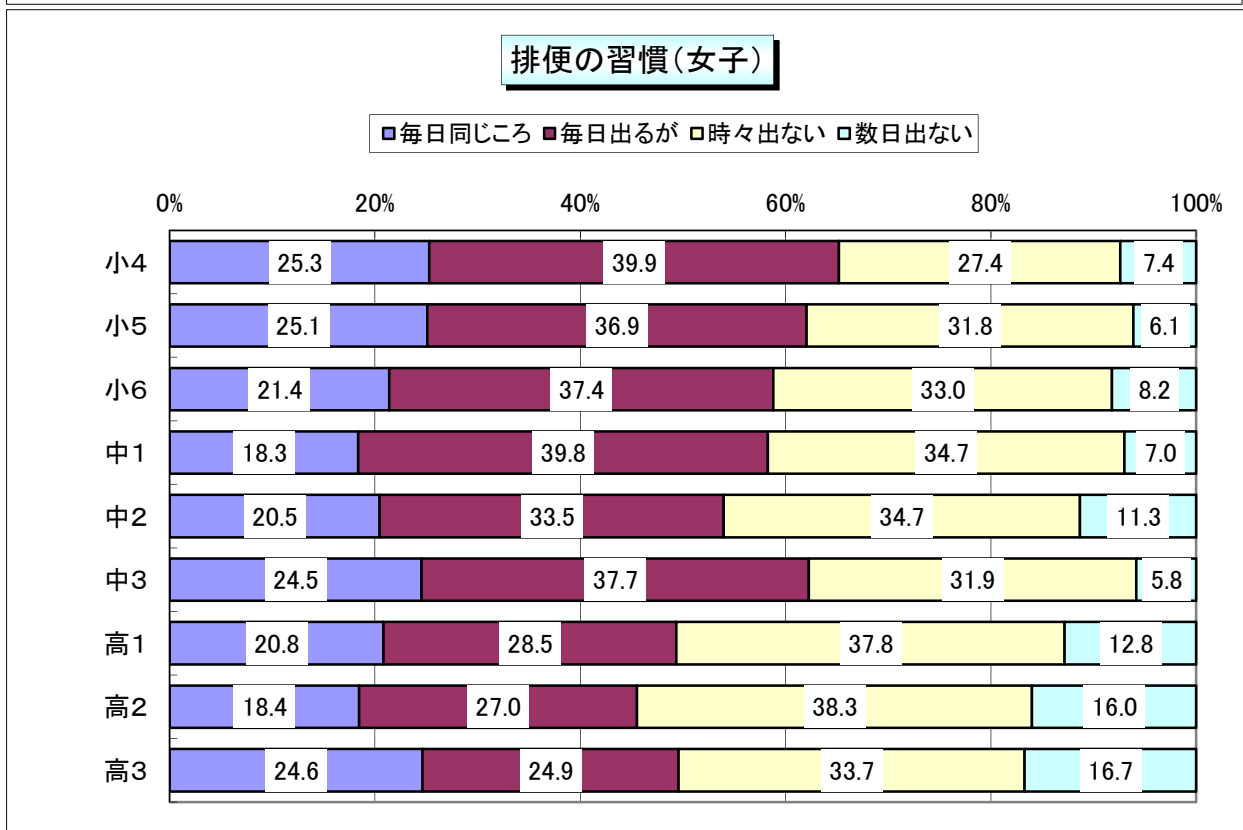
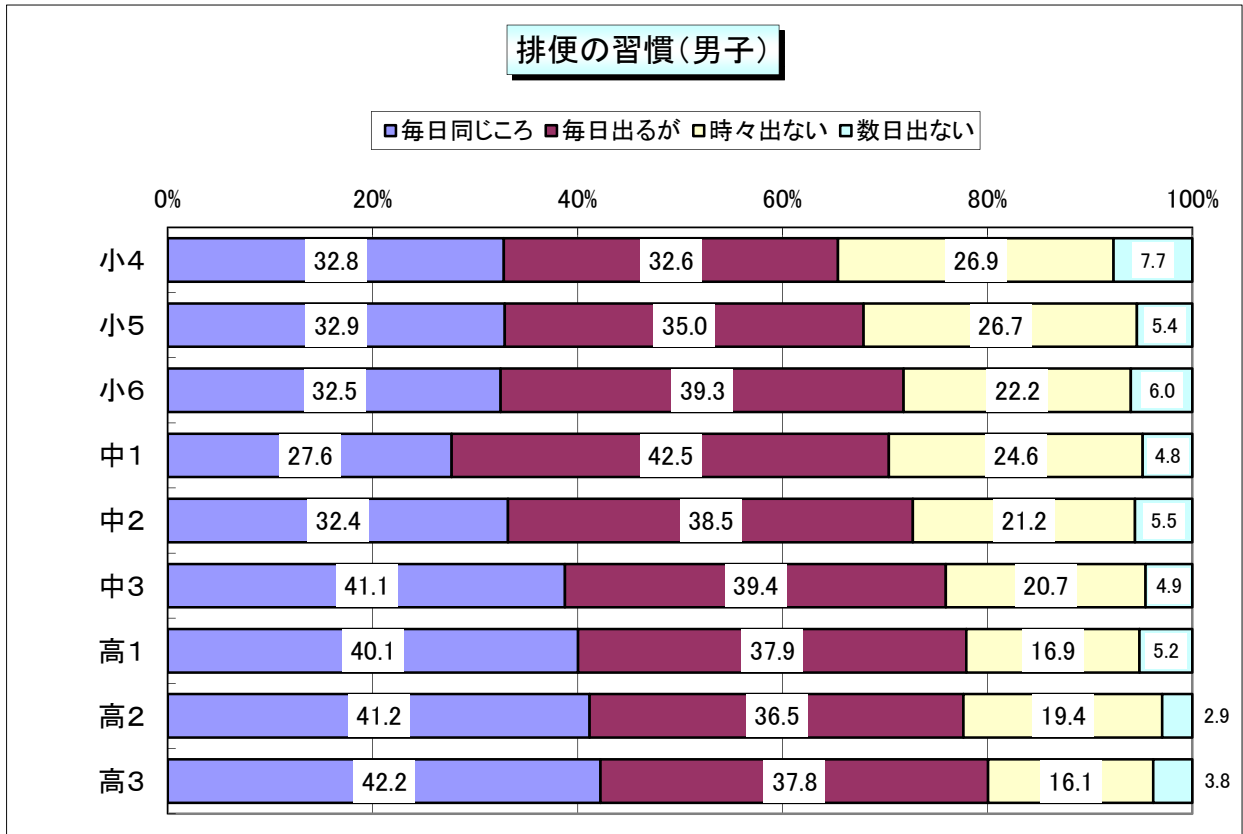
6 日頃の就寝時刻



調査結果から

- ・小・中学校では、男女とも「いつも同じ」「だいたい同じ」の割合が、全ての学年で8割以上である。
- ・高2・高3では、「決まっていない」の割合が、2割以上を占めている。

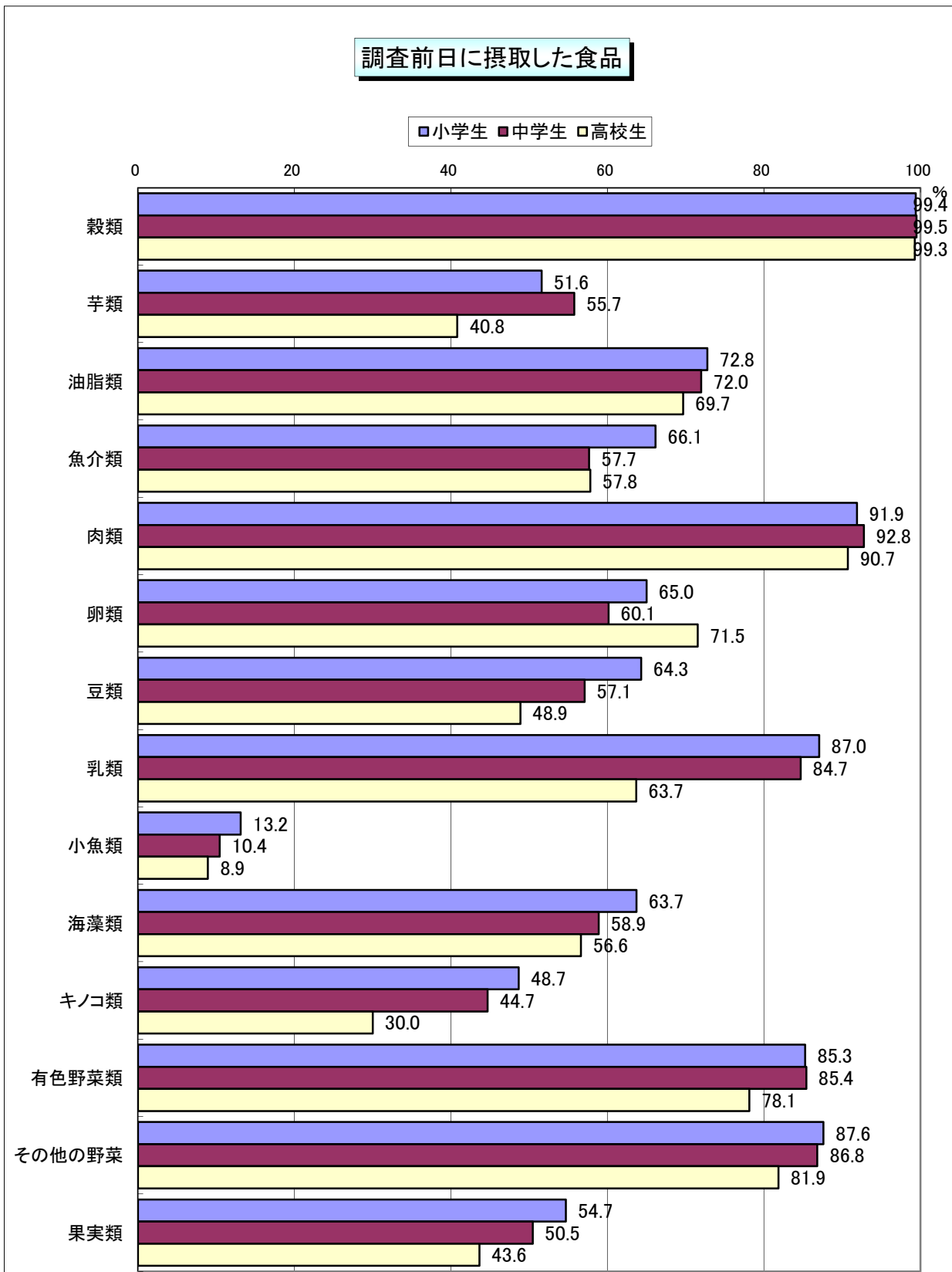
7 排便の習慣



調査結果から

・「毎日排便」の割合は、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。

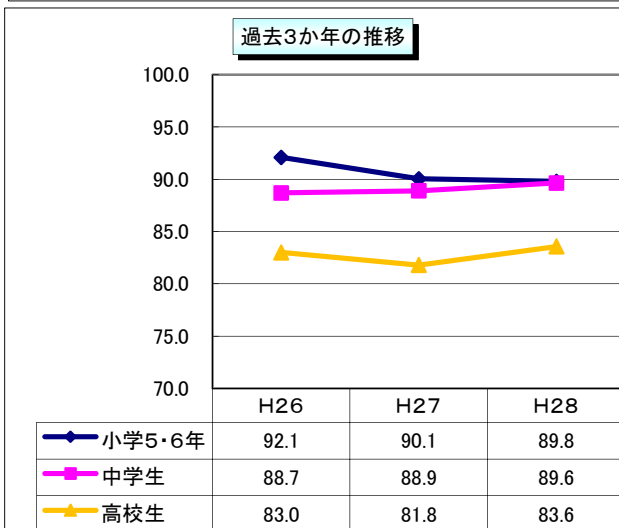
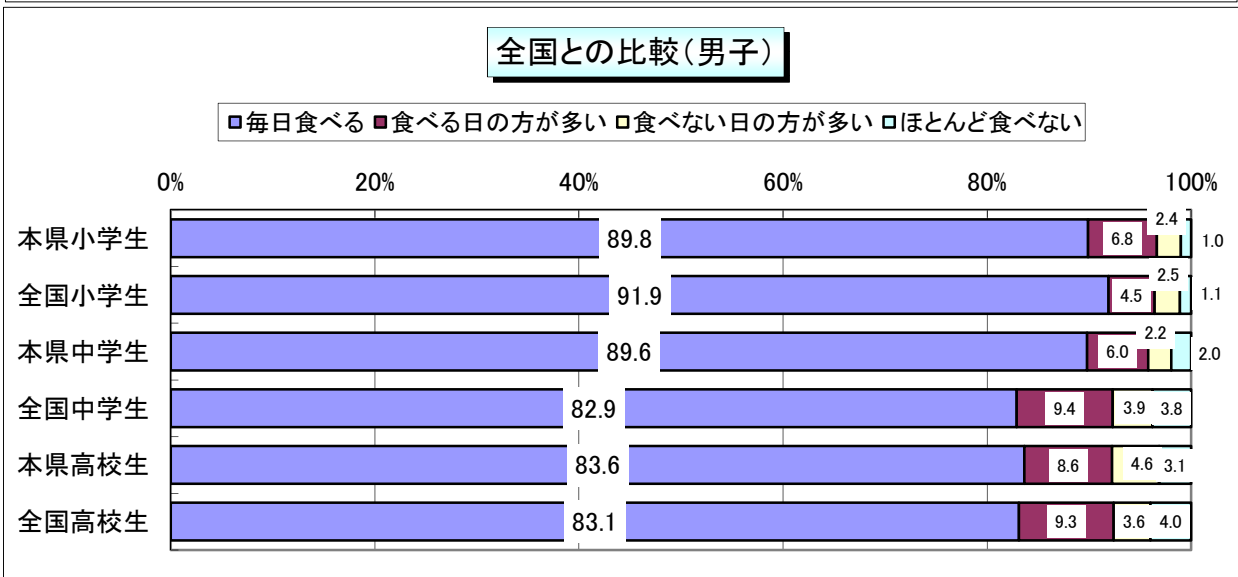
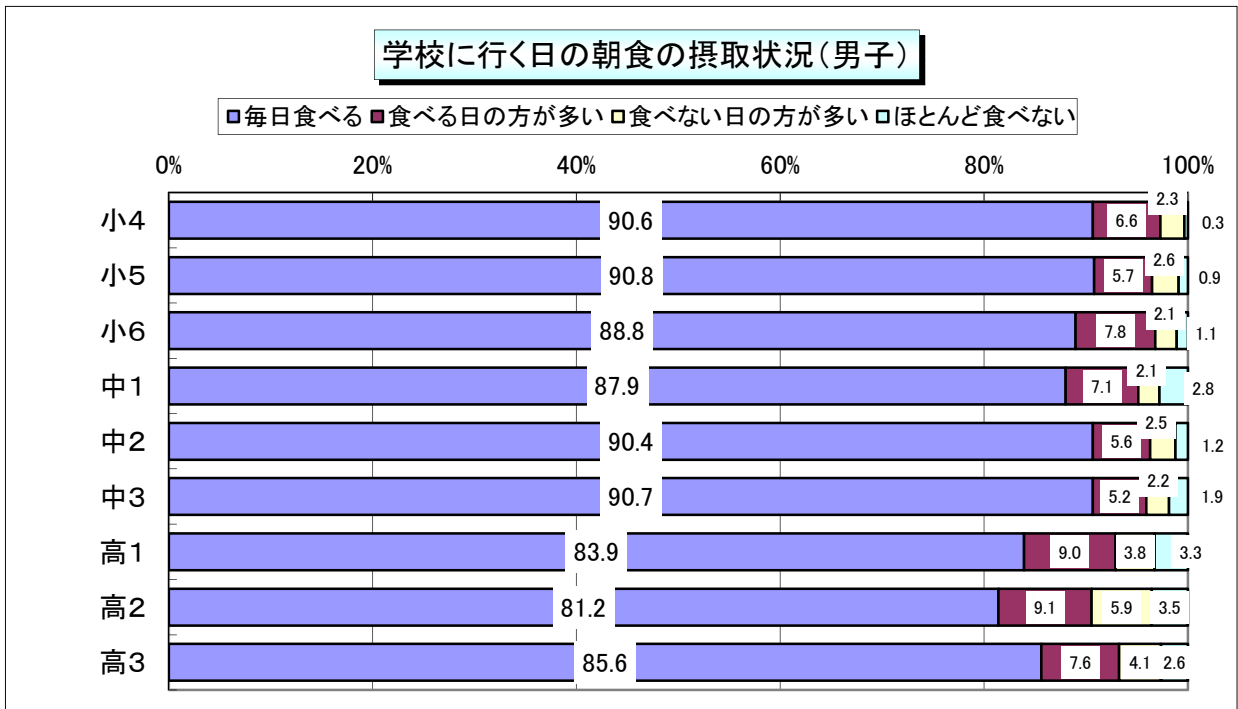
8 調査前日に摂取した食品(複数回答)



調査結果から

- ・小・中・高校生共に、穀類、肉類、野菜類、乳類を多く摂取している。
- ・小・中学生と高校生を比べると、高校生は芋類・豆類・乳類・キノコ類・果実類の摂取が低い。

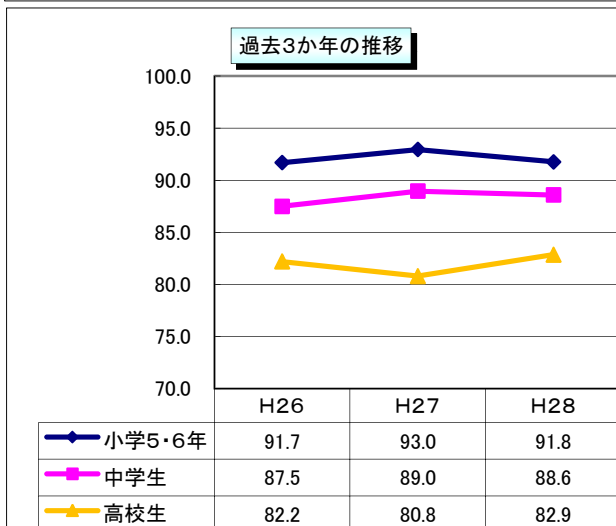
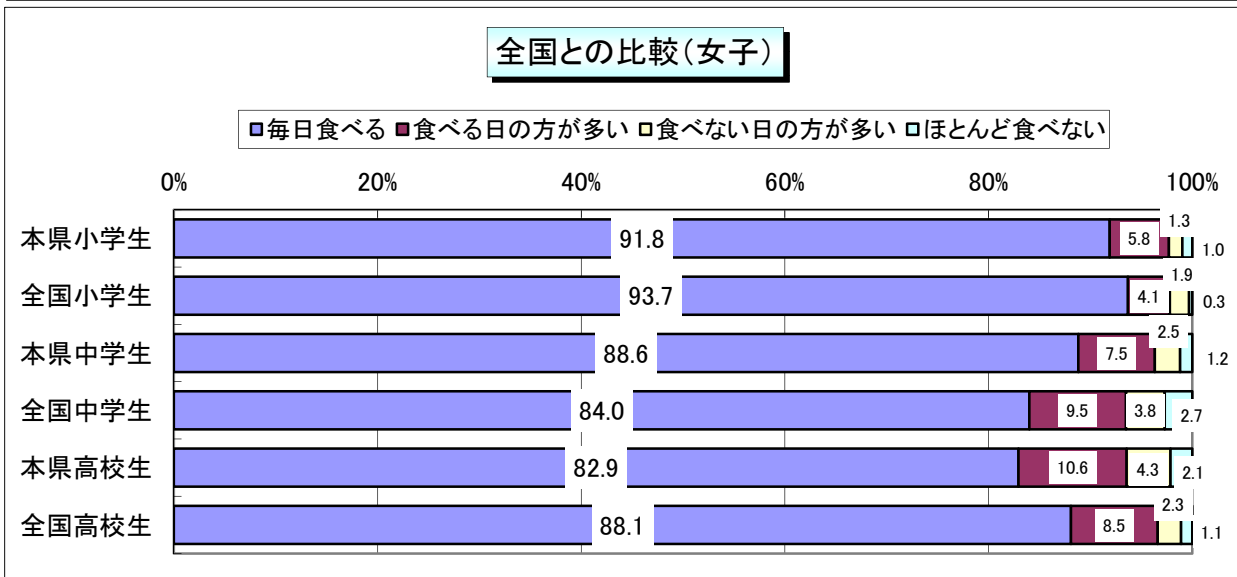
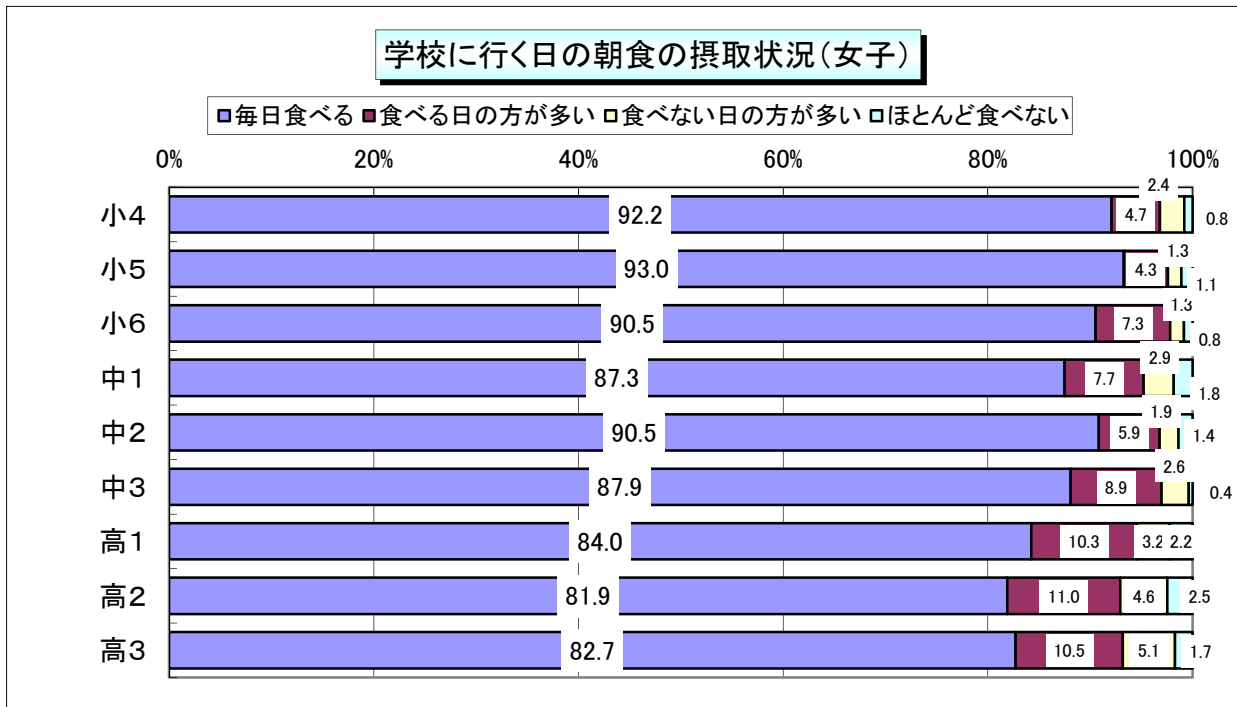
9-1 学校に行く日の朝食の摂取状況(男子)



調査結果から

- ・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・高校生は上回っているが、小学生はやや下回っている。
- ・昨年度と比べると、全ての校種で「毎日食べる」割合がわずかに増加している。

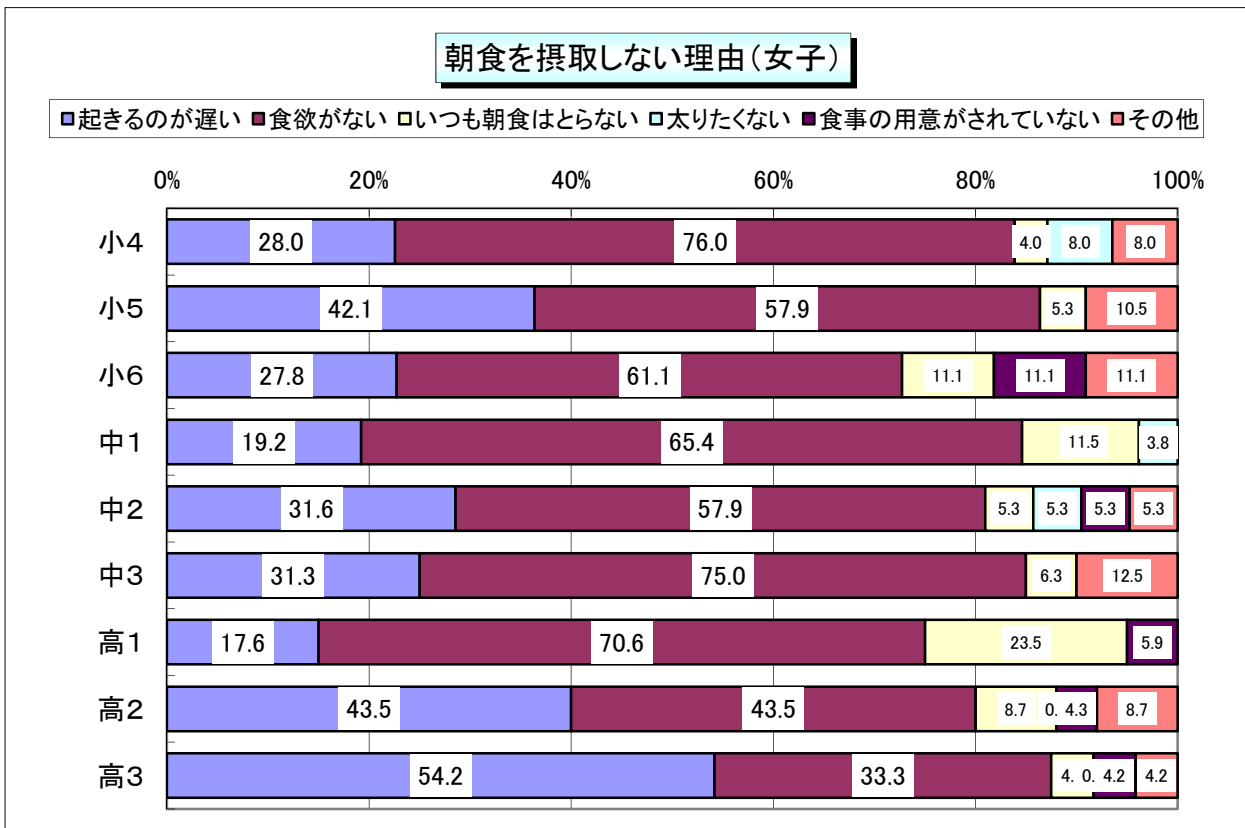
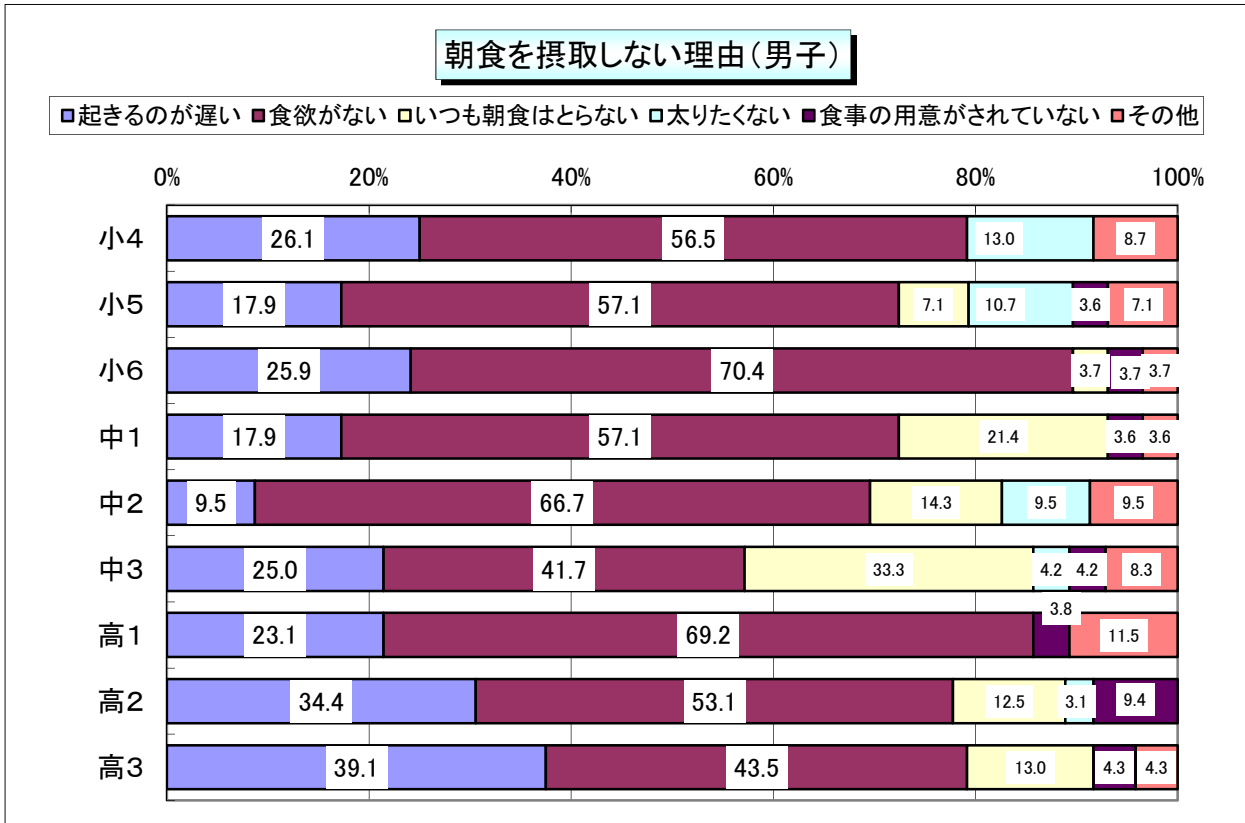
9-2 学校に行く日の朝食の摂取状況(女子)



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。
- ・昨年度と比べると、高校生の「毎日食べる」割合が増加しているが、小学生は減少している。

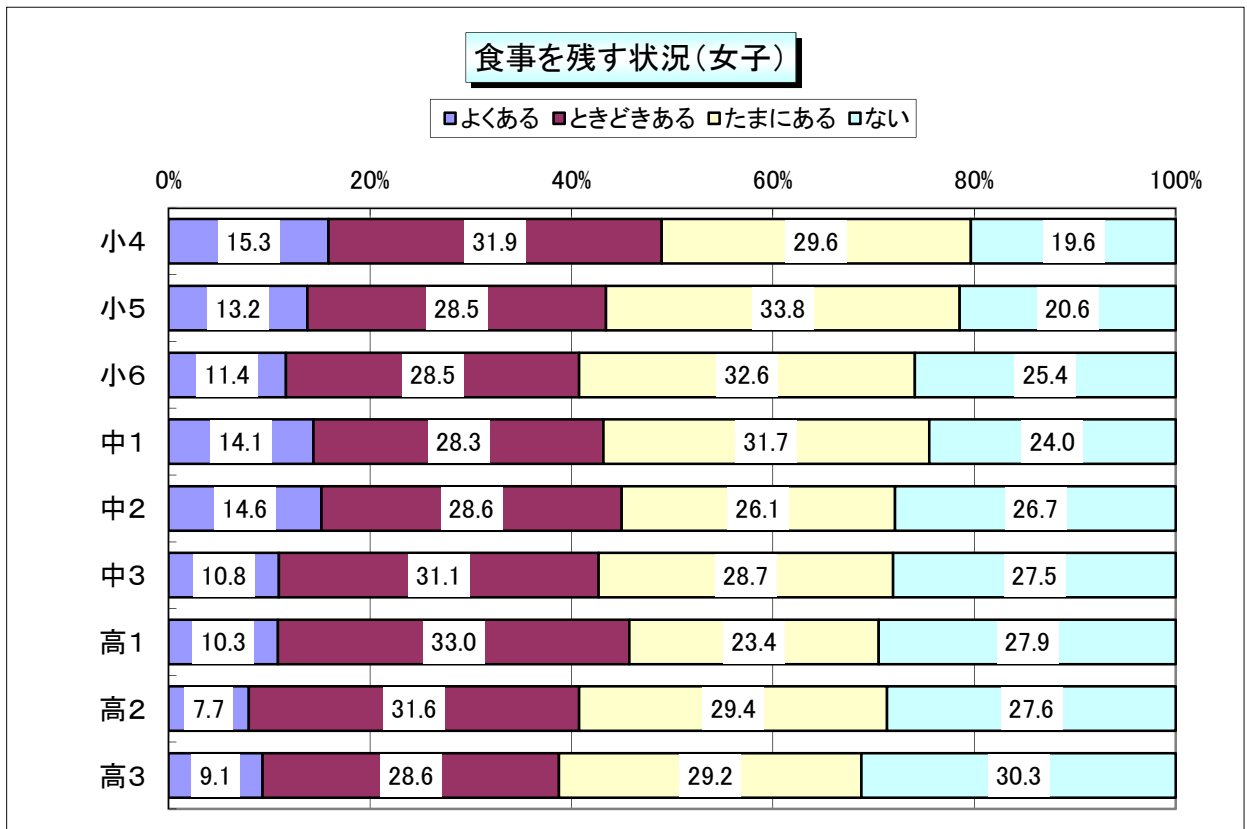
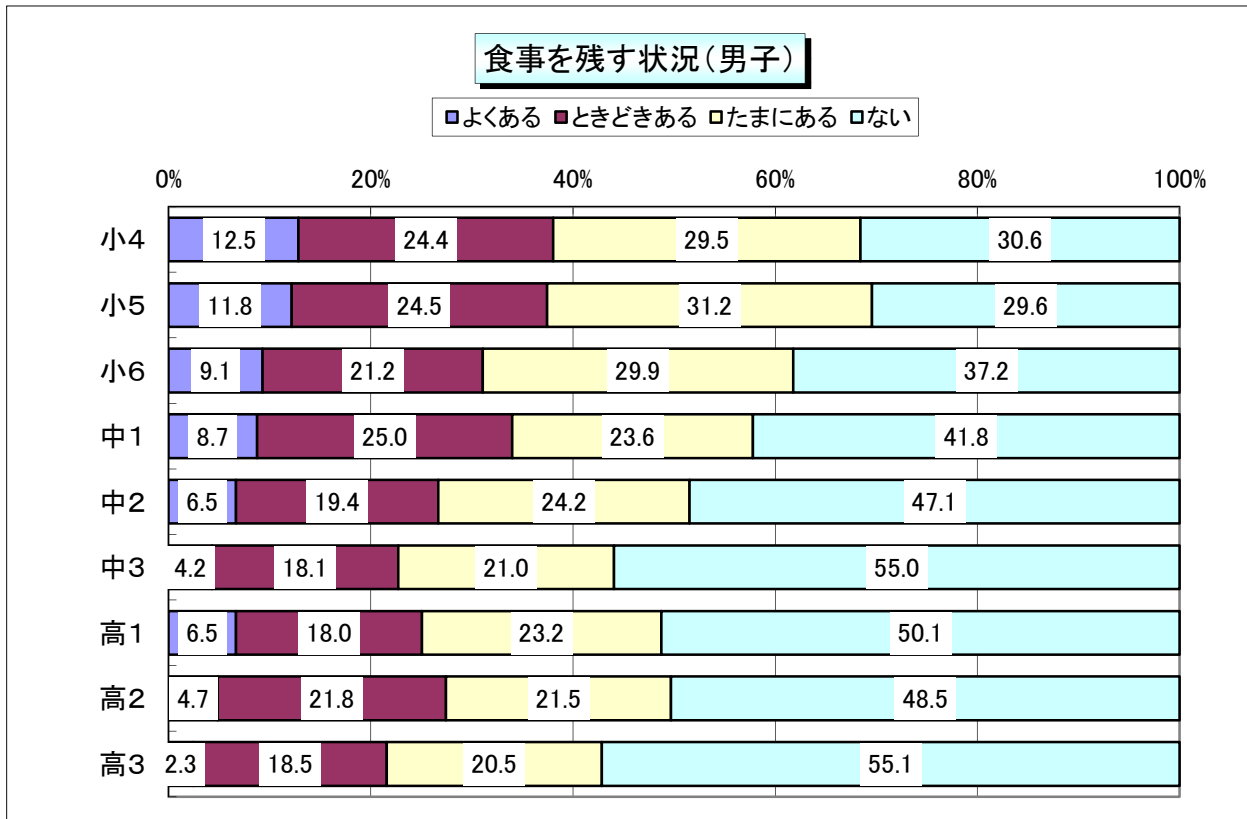
10 朝食を摂取しない理由



調査結果から

- ・どの学年も男女共に、「起きるのが遅い」と「食欲がない」を合わせると、50%を超えている。
- ・中・高等学校で、「いつも朝食をとらない」という割合が10%を超えている学年がある。

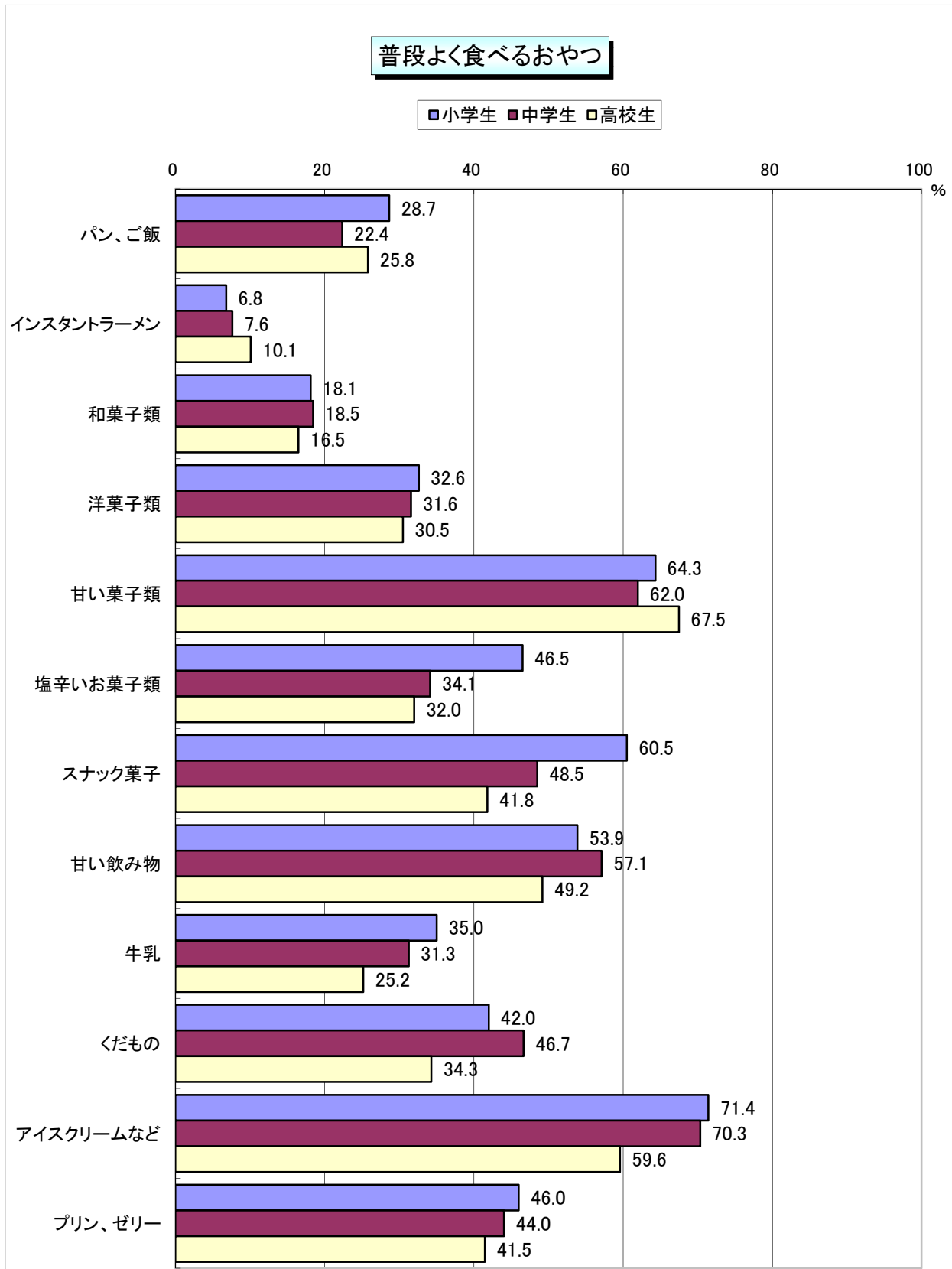
11 食事を残す状況



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」「ときどきある」を合わせた割合が高い。

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、アイスクリームなどが50%を超え、甘いものが上位を占めている。
- ・小学生は、塩辛い菓子類やスナック菓子の摂取が多い。

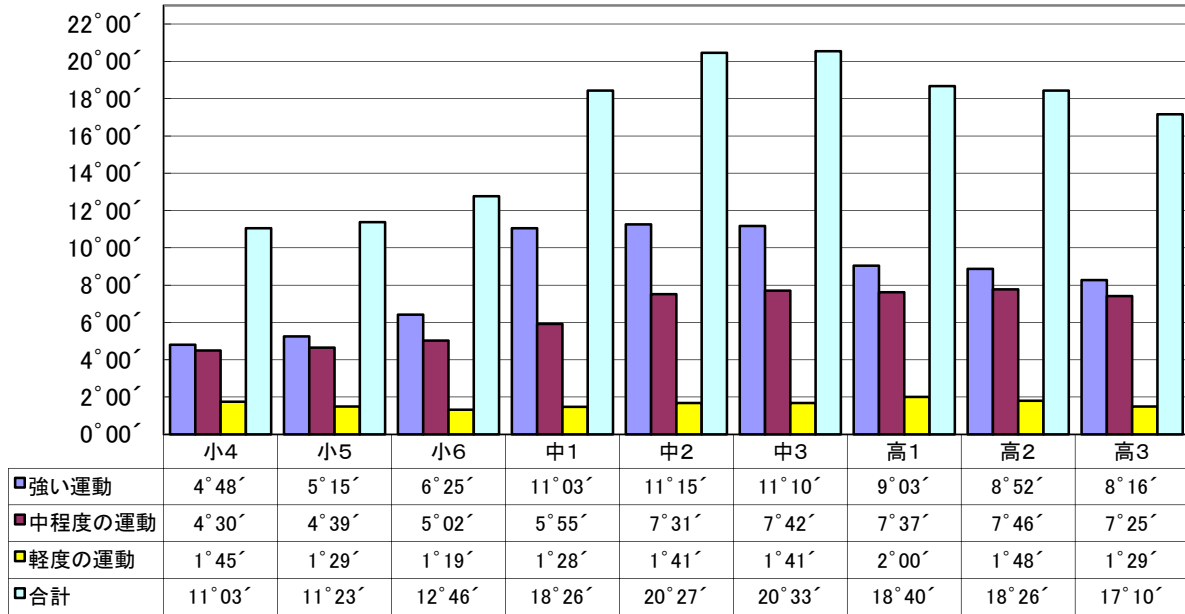
13-1 1週間の運動時間

※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)

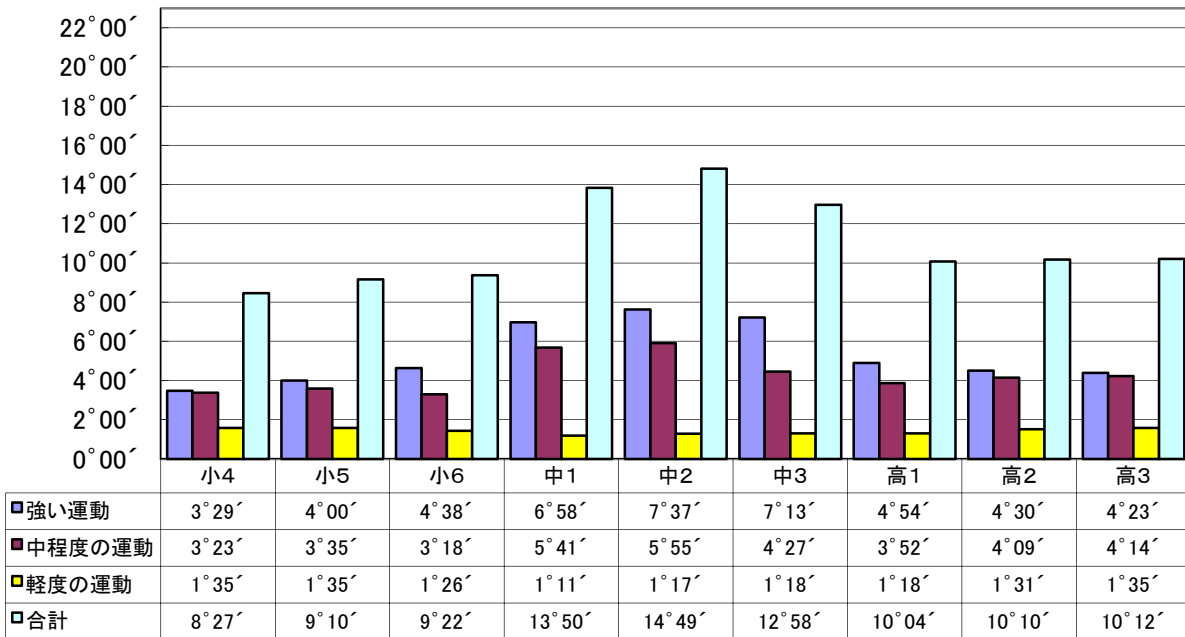
1週間の運動時間(男子)

■強い運動 ■中程度の運動 ■軽度の運動 □合計



1週間の運動時間(女子)

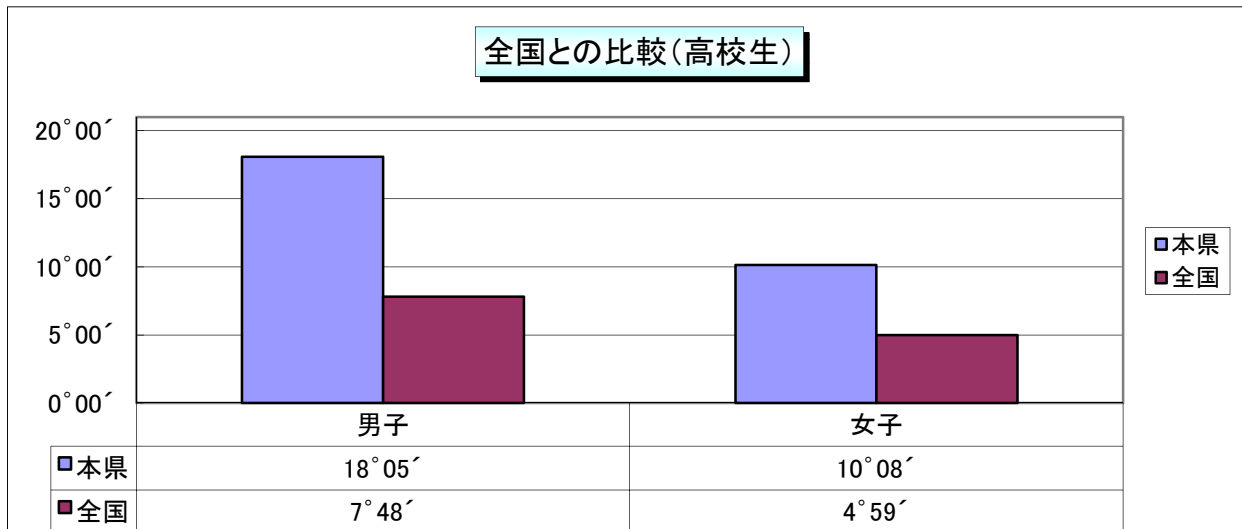
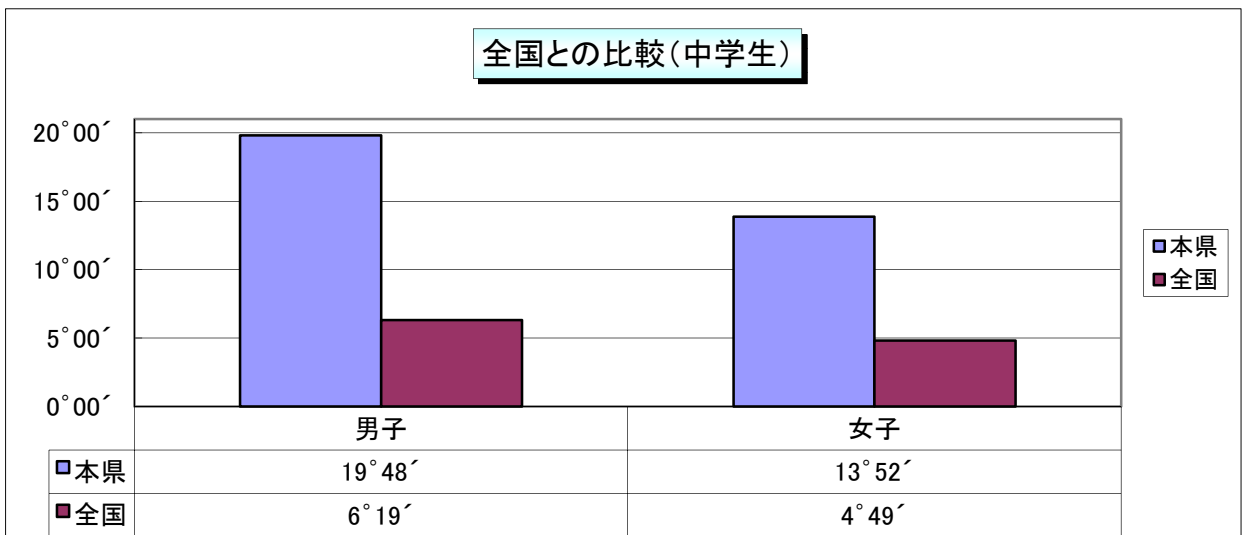
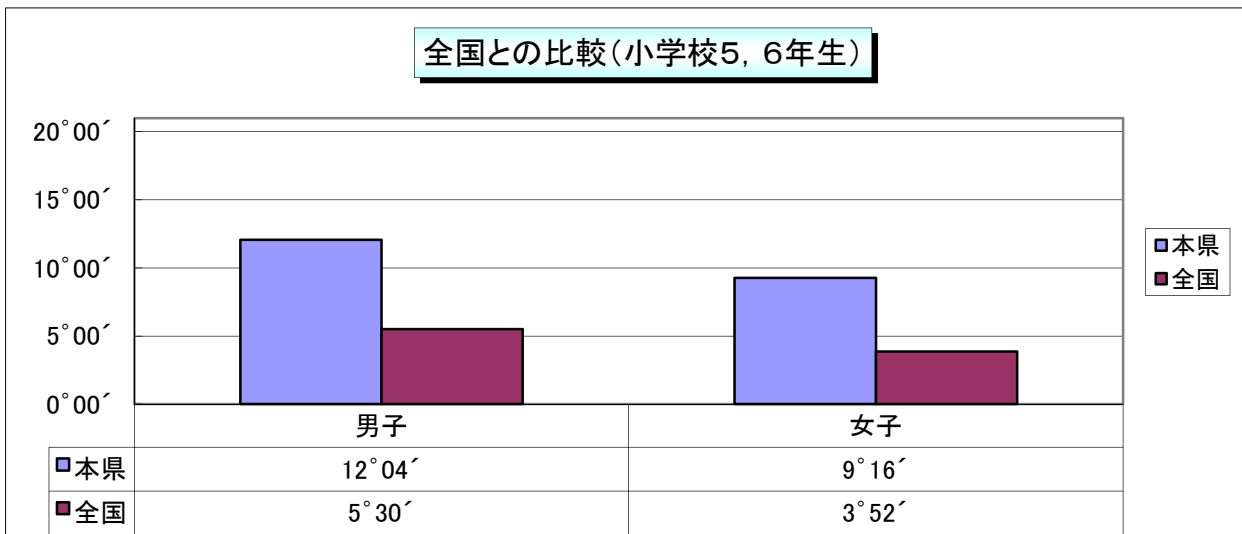
■強い運動 ■中程度の運動 ■軽度の運動 □合計



調査結果から

- ・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、どの学年も男子が女子より多い傾向にある。

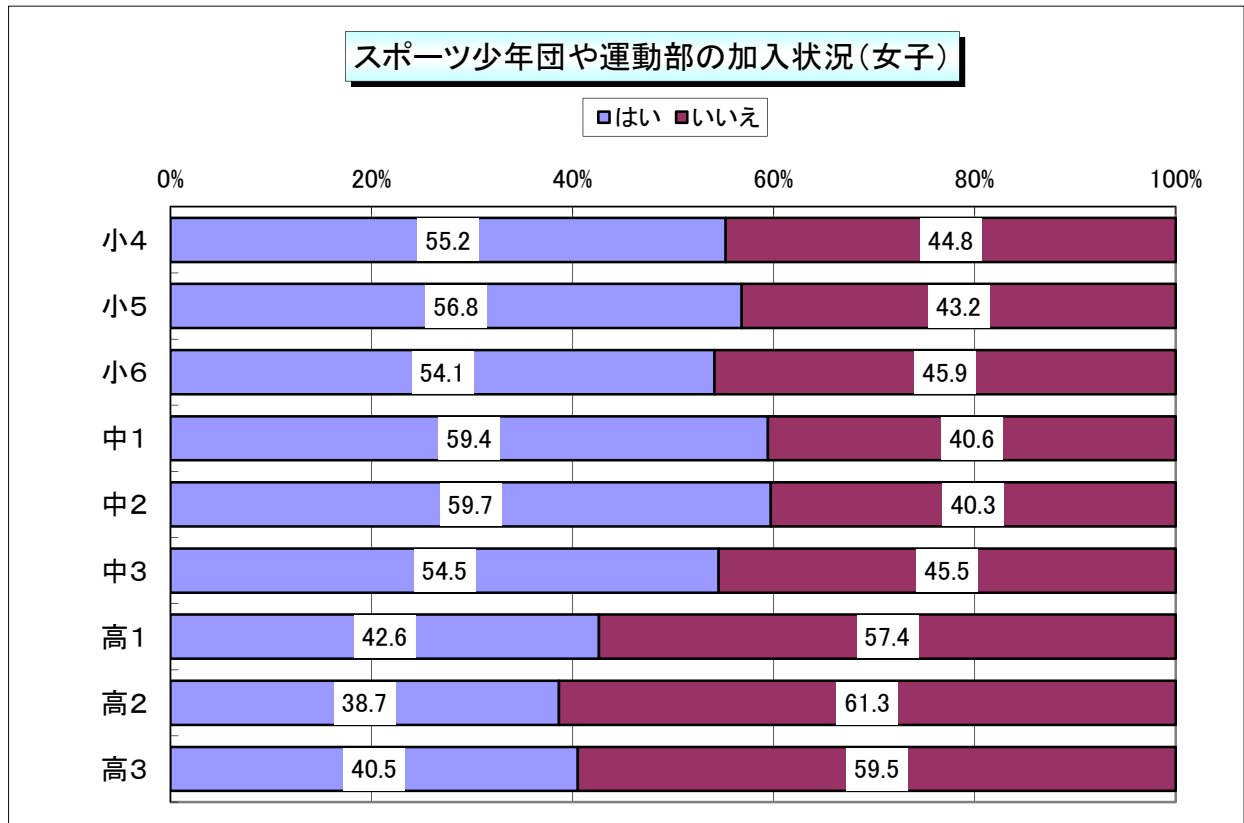
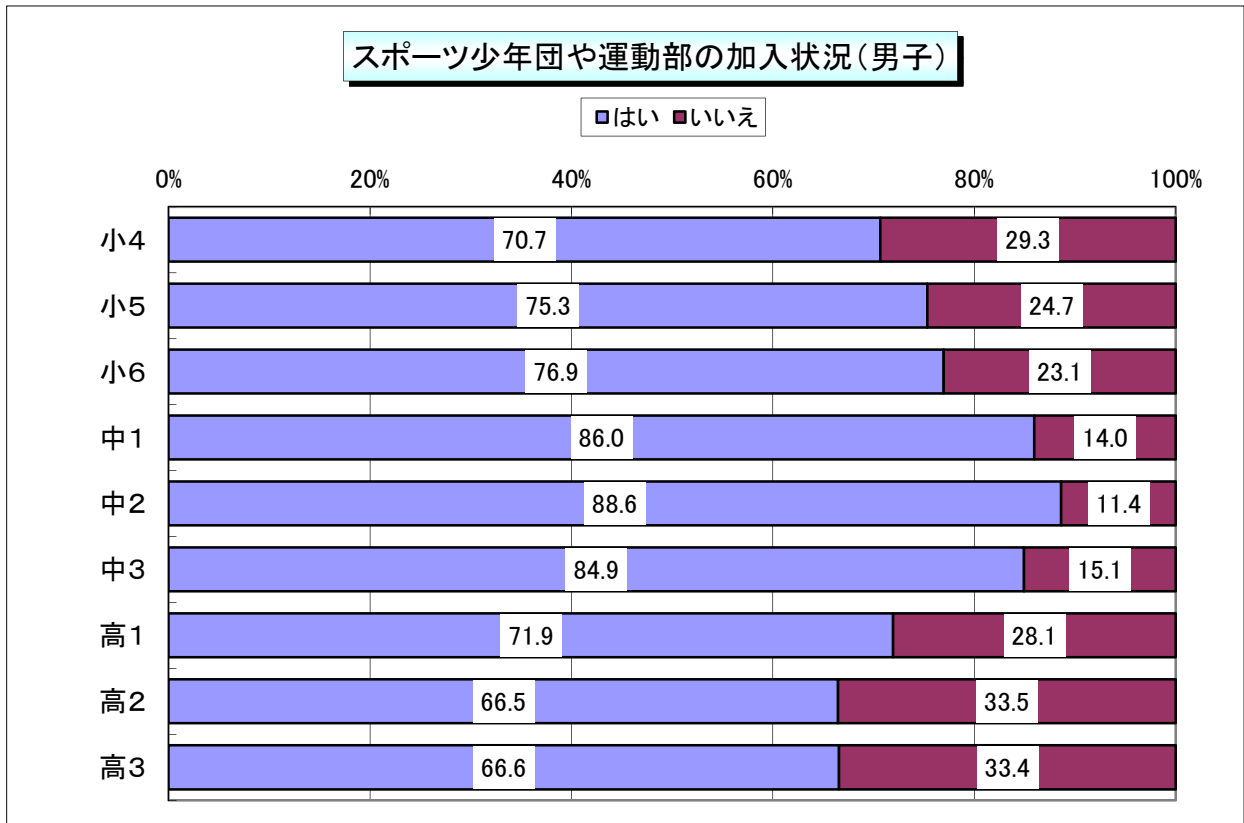
13-2 1週間の運動時間(全国との比較)



調査結果から

- ・全国平均に比べると、本県児童生徒の運動時間が多い。
- ・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。

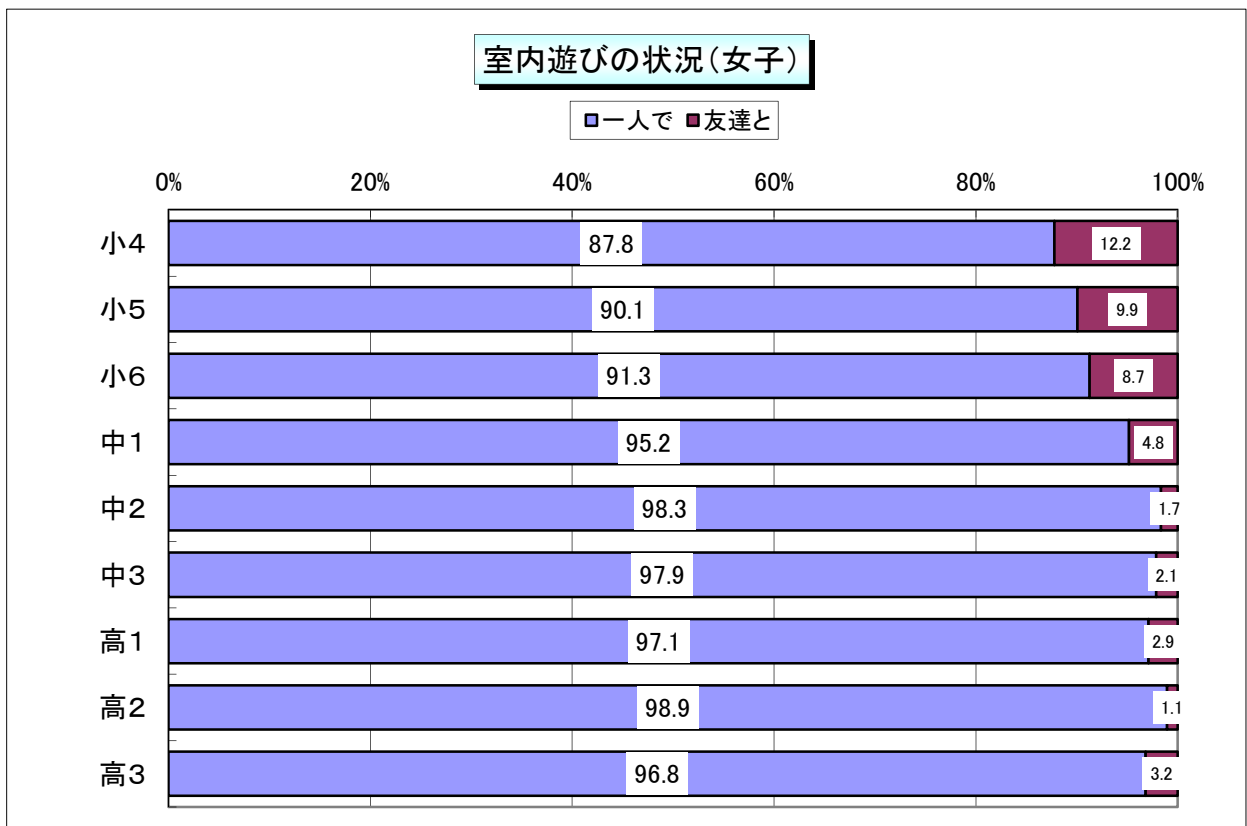
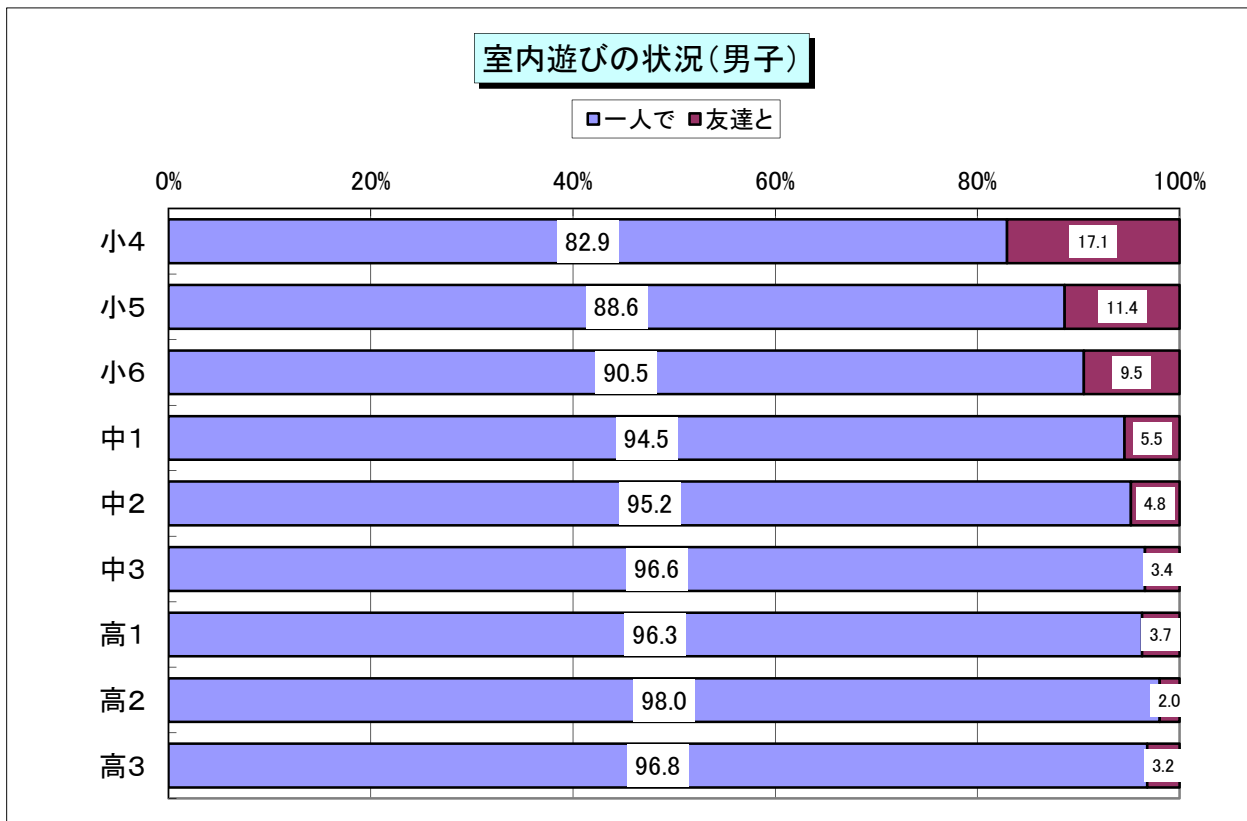
14 スポーツ少年団や運動部の加入状況



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、中学校第2学年までは、学年が進むに従って、増加傾向となっている。その後、学年が進むに従って、減少傾向となっている。

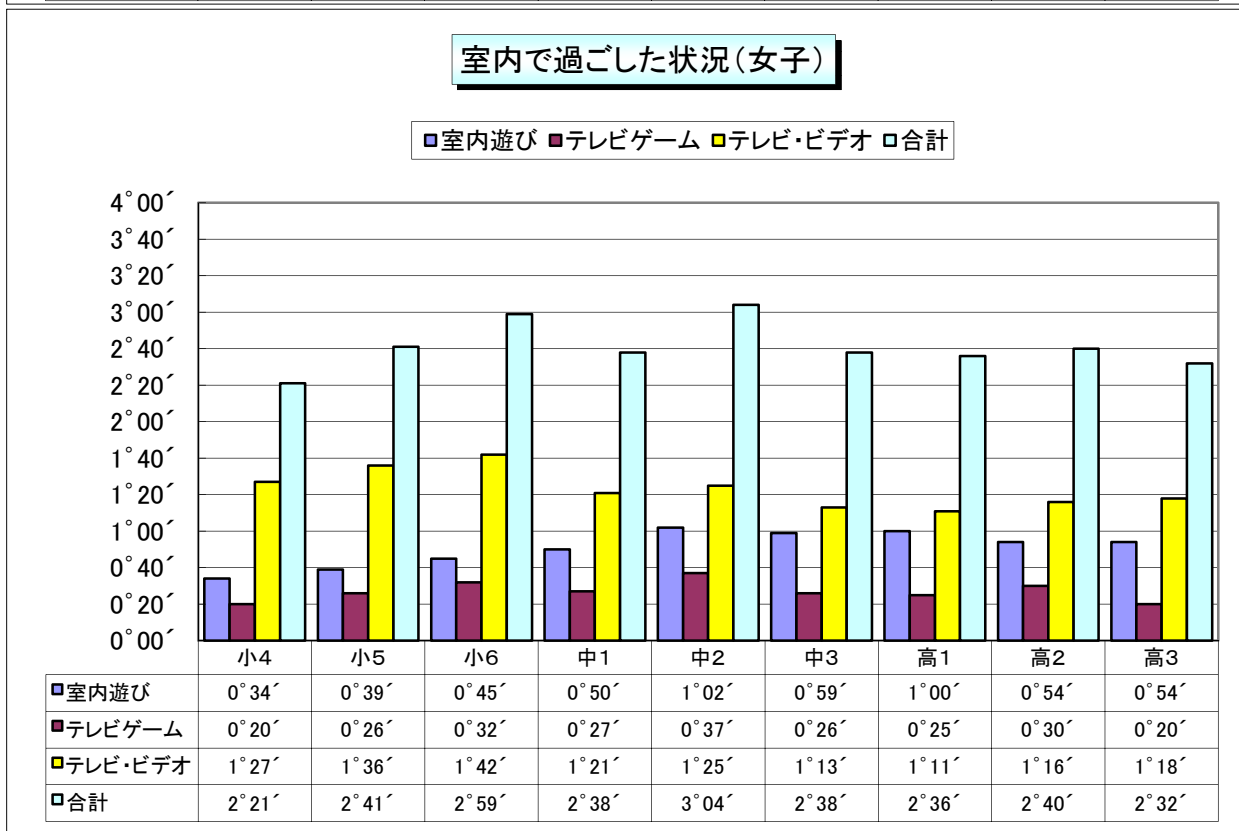
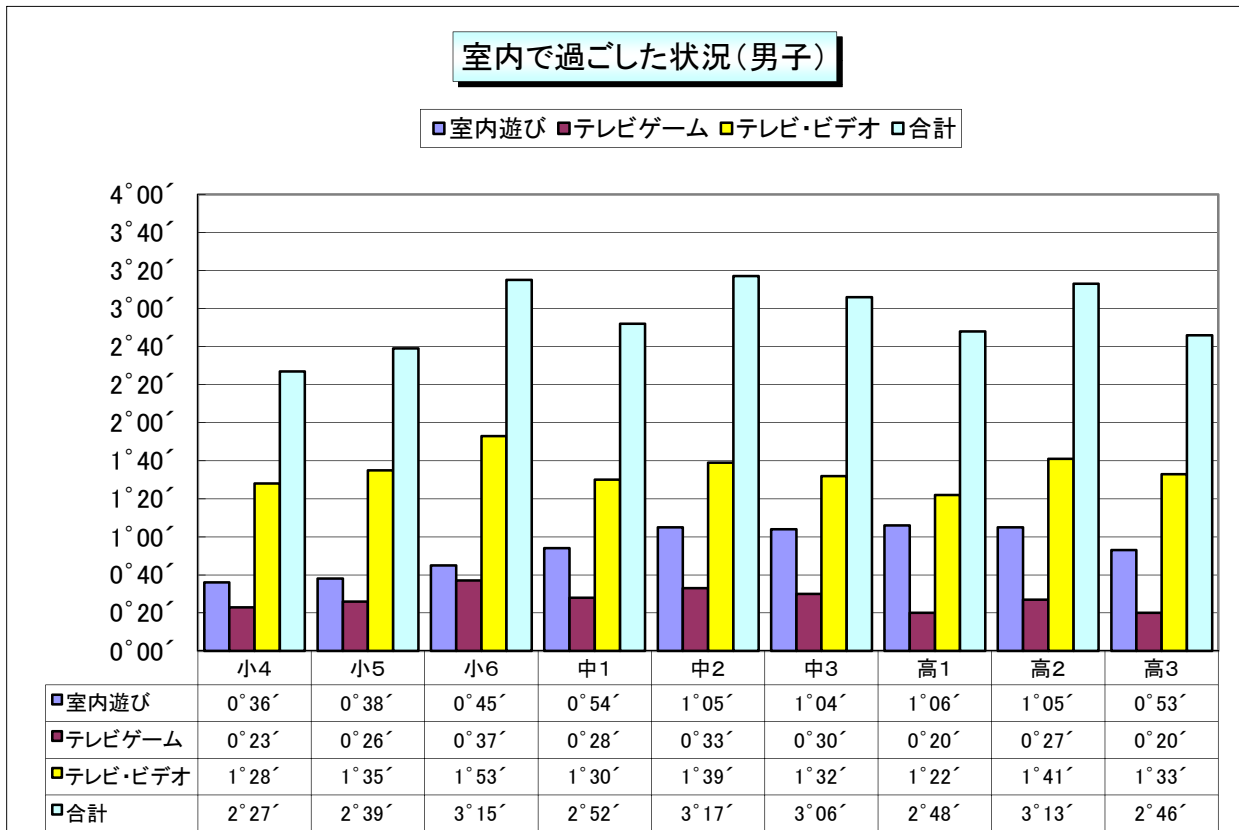
15 室内遊びの状況



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。

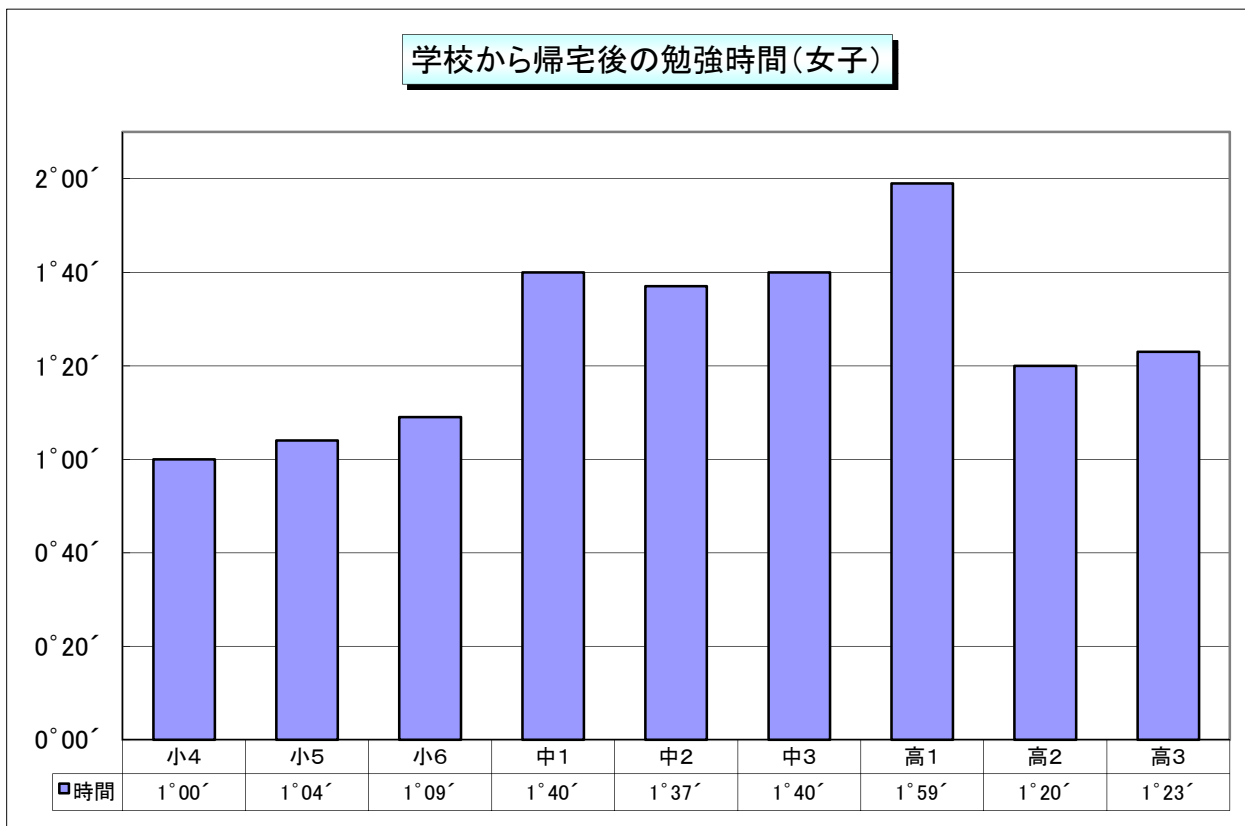
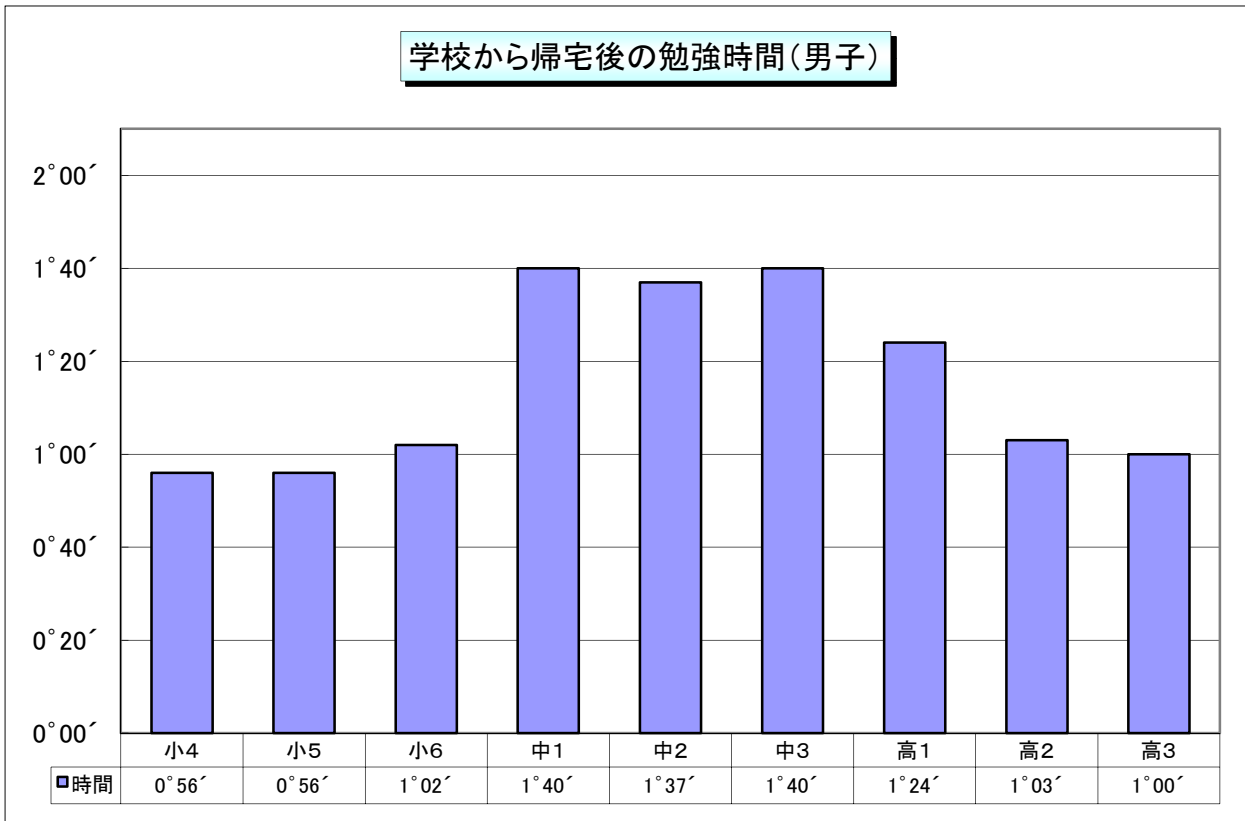
16 学校から帰宅後、室内で過ごした状況



調査結果から

・合計時間について、小学生では、どの学年においても男子が女子を上回っている。

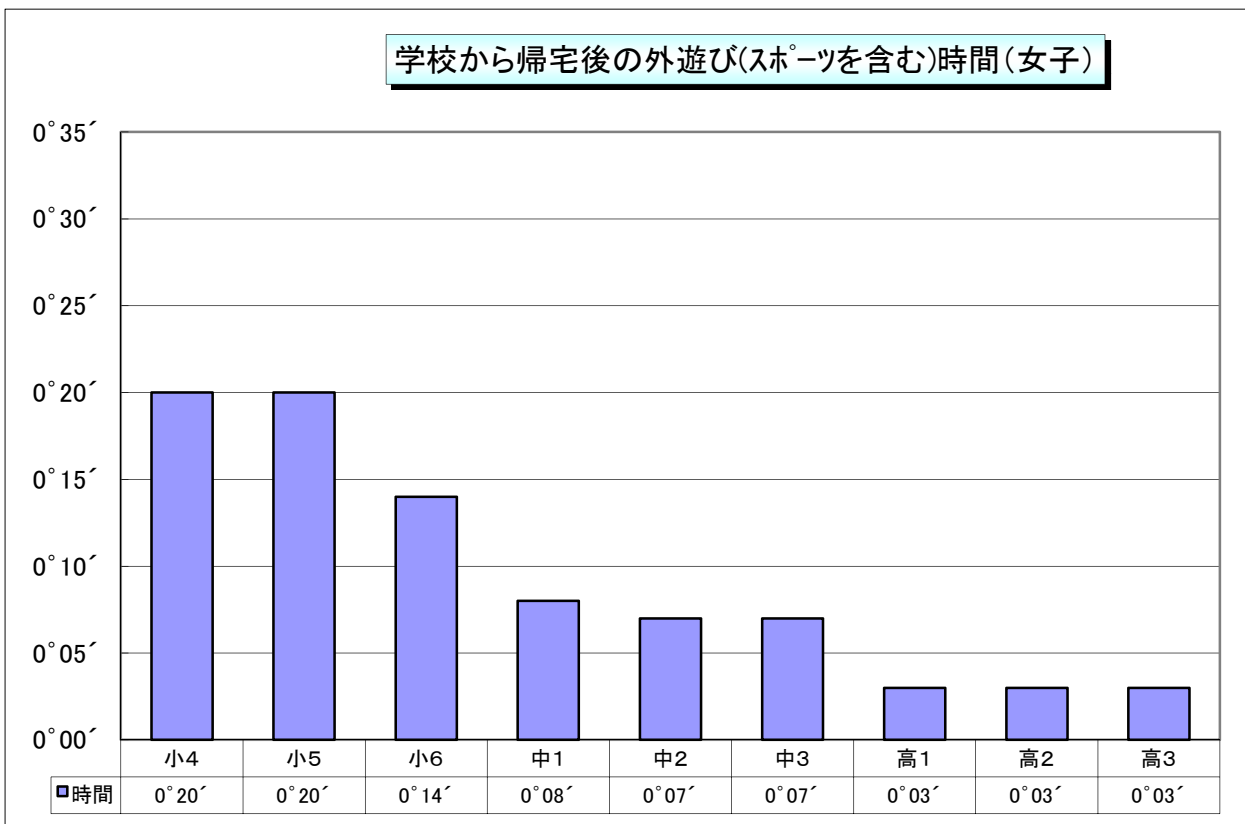
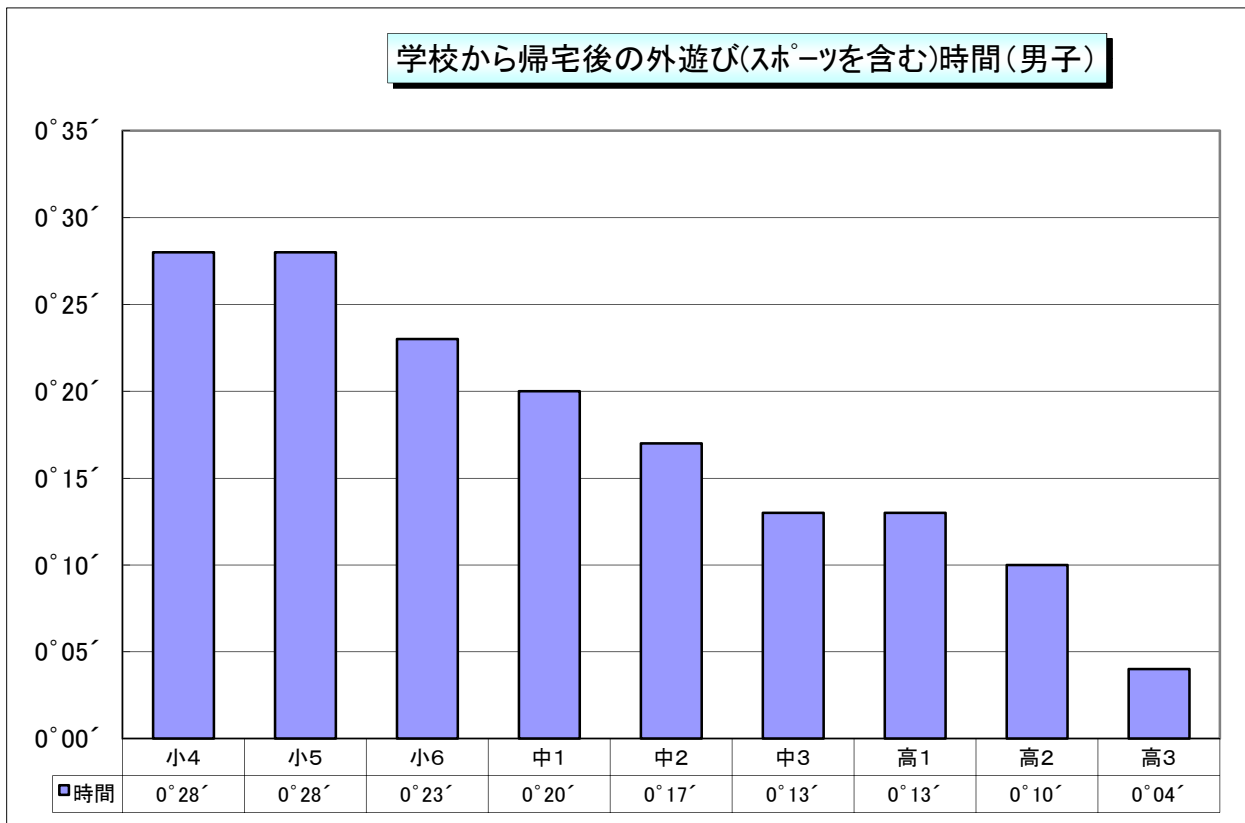
17 学校から帰宅後の勉強時間



調査結果から

・男女別に見ると、合計時間について、女子が男子を上回っている傾向がある。

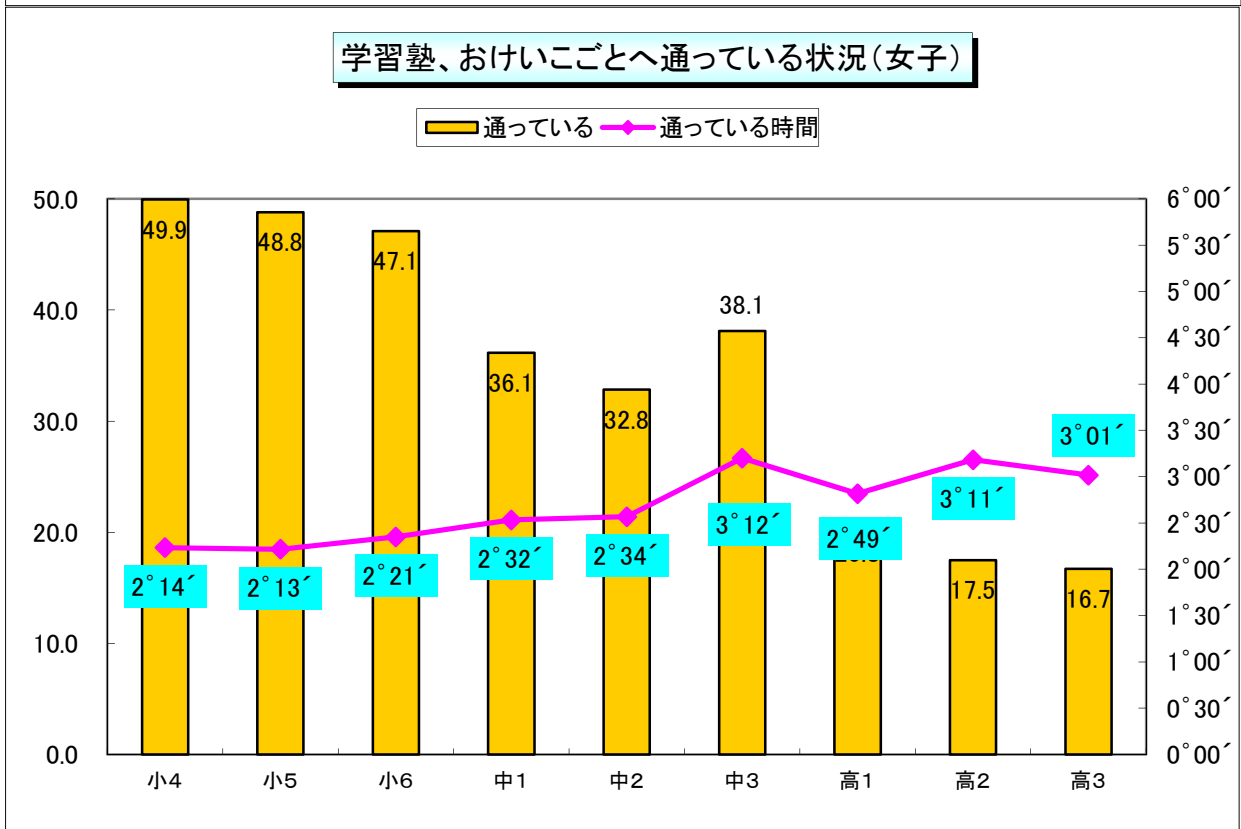
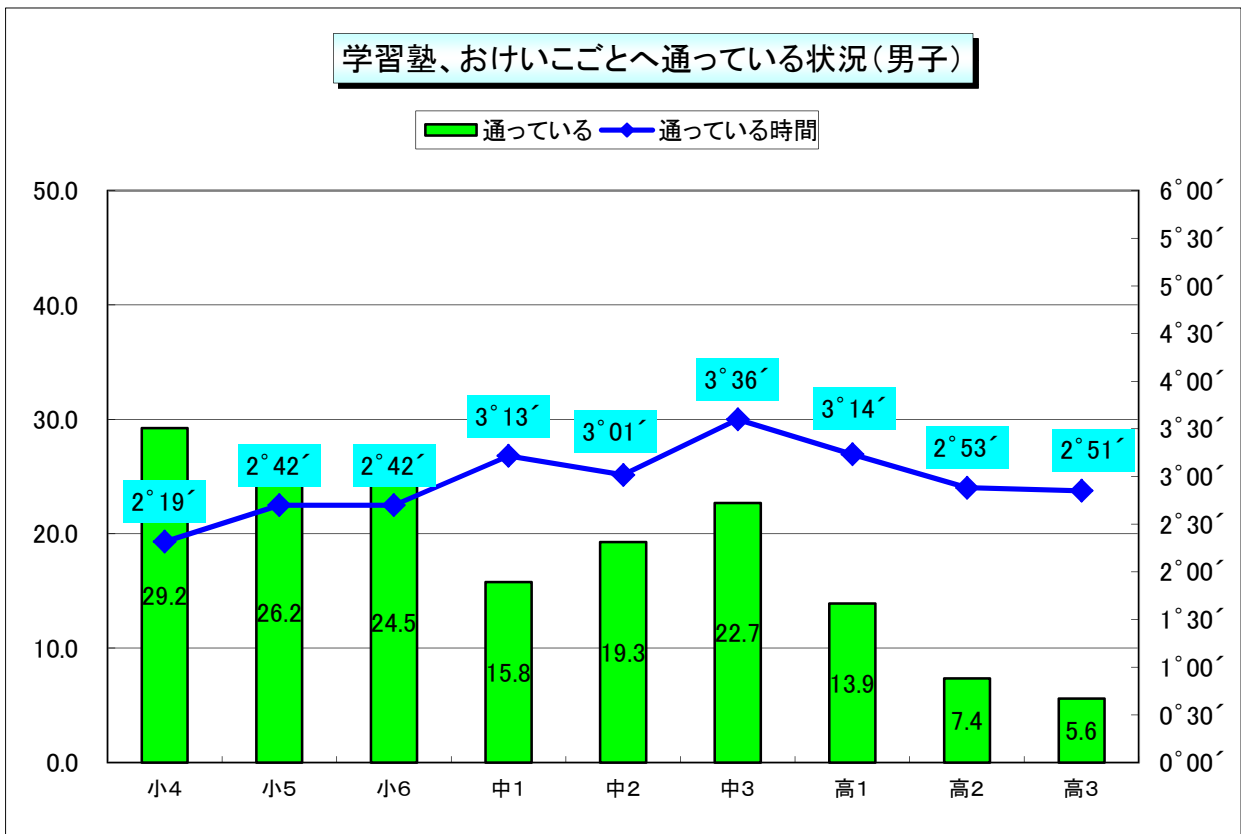
18 学校から帰宅後の外遊び(スポーツを含む)時間



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、どの学年において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。
- ・校種別に見ると、校種が進むにつれて、通っている割合は減少傾向にある。