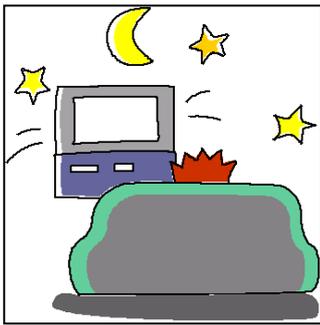


平成20年度 『児童生徒のライフスタイル調査』 結 果



【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。

平成20年度児童生徒の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（133校・84校・20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 2, 122名（県内小学校4～6年生の約7.4%）
- ・中学生 2, 534名（県内中学生の約8.2%）
- ・高校生 2, 061名（全日制県立高校生の約7.7%）

(3) これまでの調査対象について

- ・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%）
- ・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%）
- ・平成17年度から現在の状況で実施。

3 調査時期

- ・6月中に実施

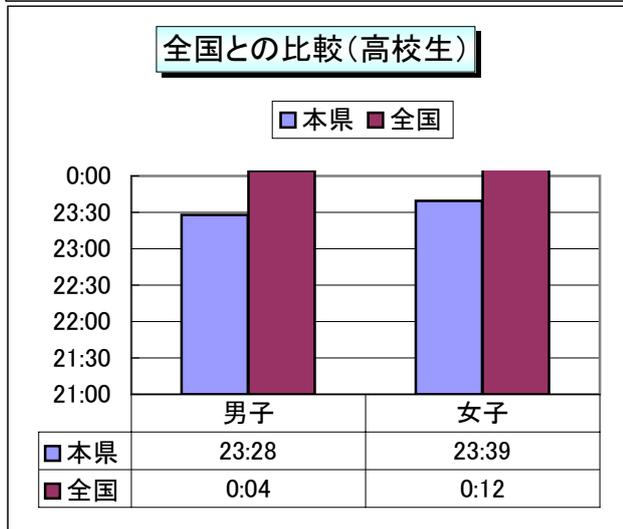
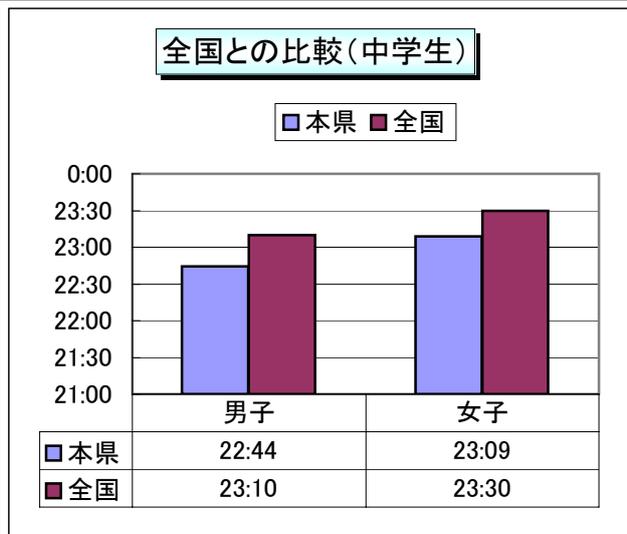
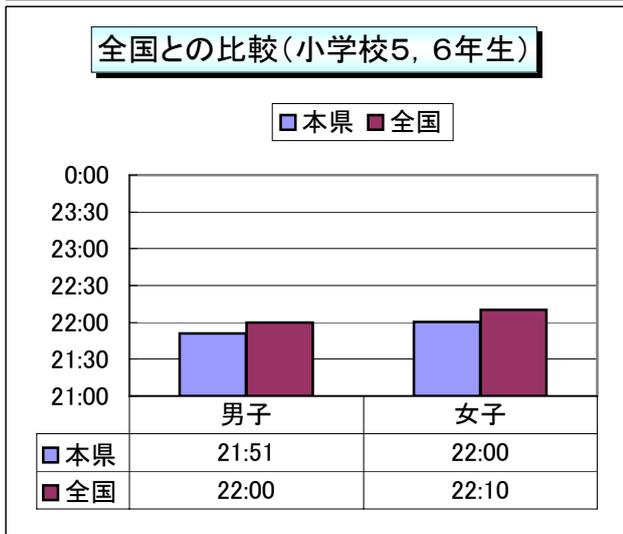
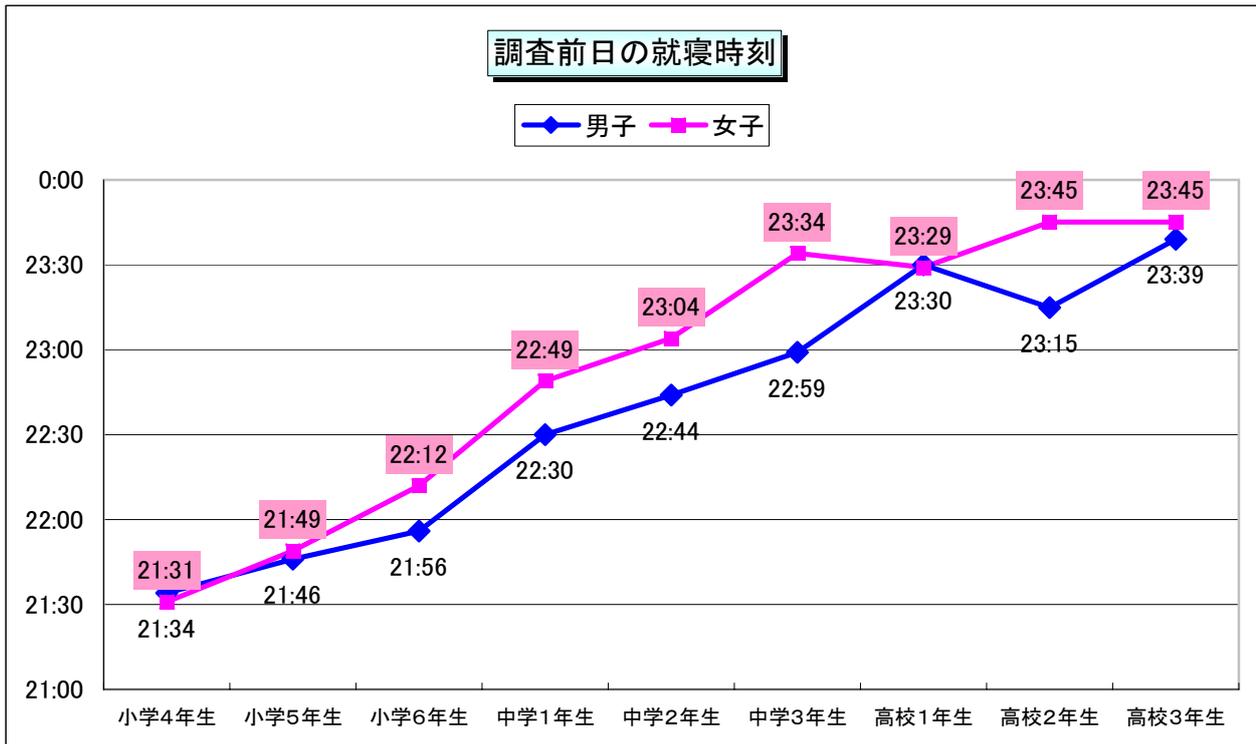
4 調査方法

- (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こと。
- (2) 小学生は、調査用紙を家庭に持ち帰り、保護者が回答（学校で調査しても可）すること。
- (3) 中学生及び高校生は、学校にて生徒自身が回答すること。
- (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こと。

5 全国との比較

平成20年7月に財団法人日本学校保健会から発行された「平成18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。

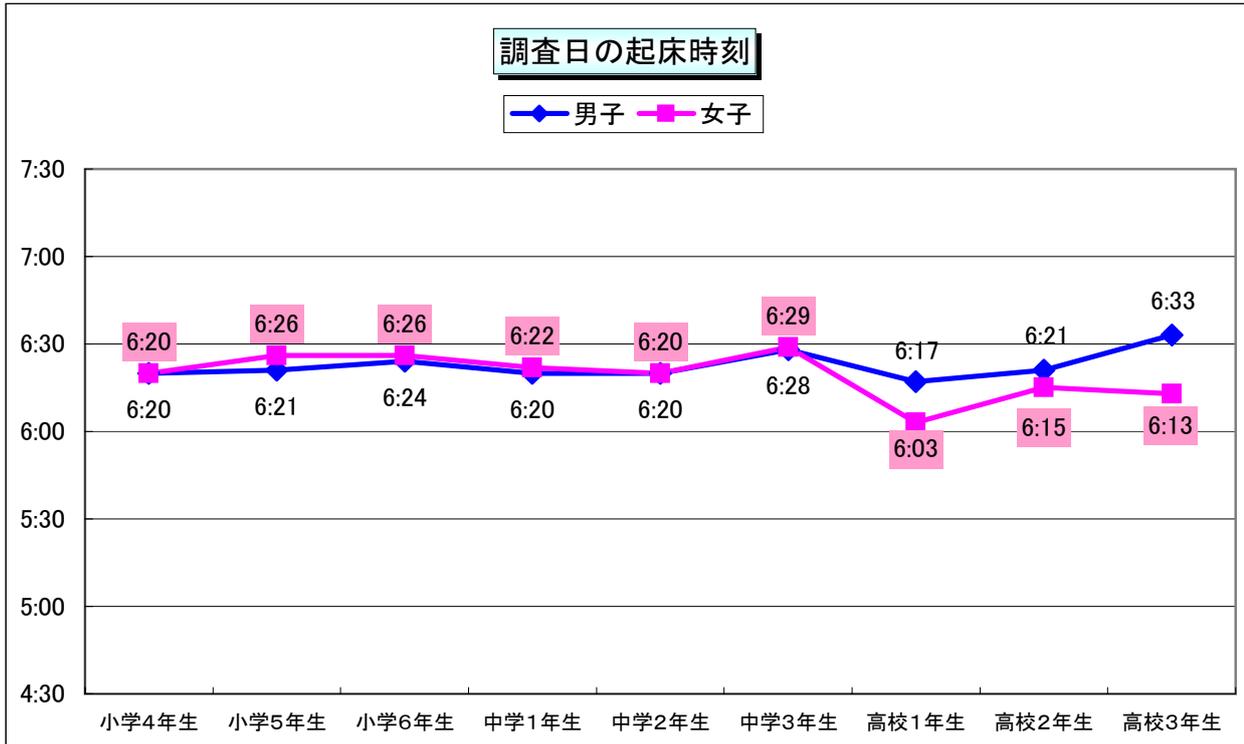
1 調査前日の就寝時刻



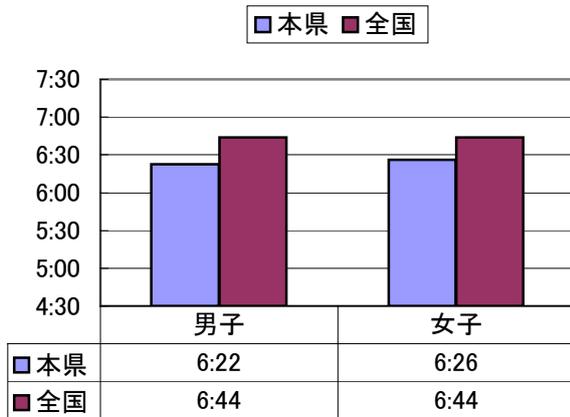
調査結果から

- ・学年が進むに従って、就寝時刻は遅くなり、男子に比べて女子が遅い傾向にある。
- ・全国との比較では、小・中・高の男女ともに本県の就寝時刻が早い傾向にある。
- ・本県は全国に比べて『早寝』である。

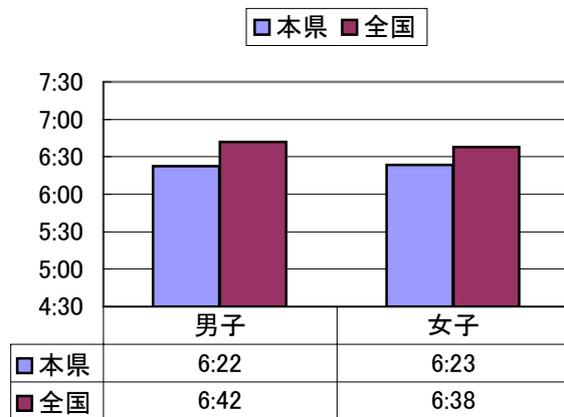
2 調査日の起床時刻



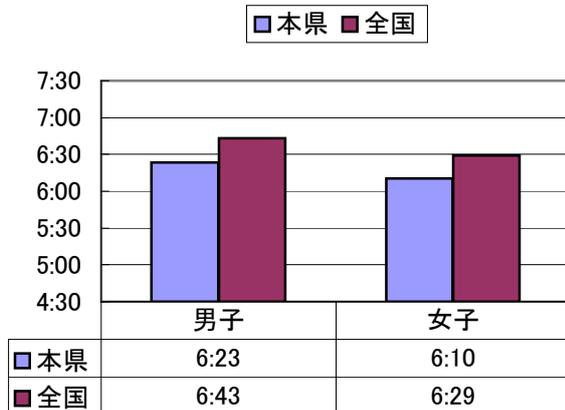
全国との比較(小学校5, 6年生)



全国との比較(中学生)



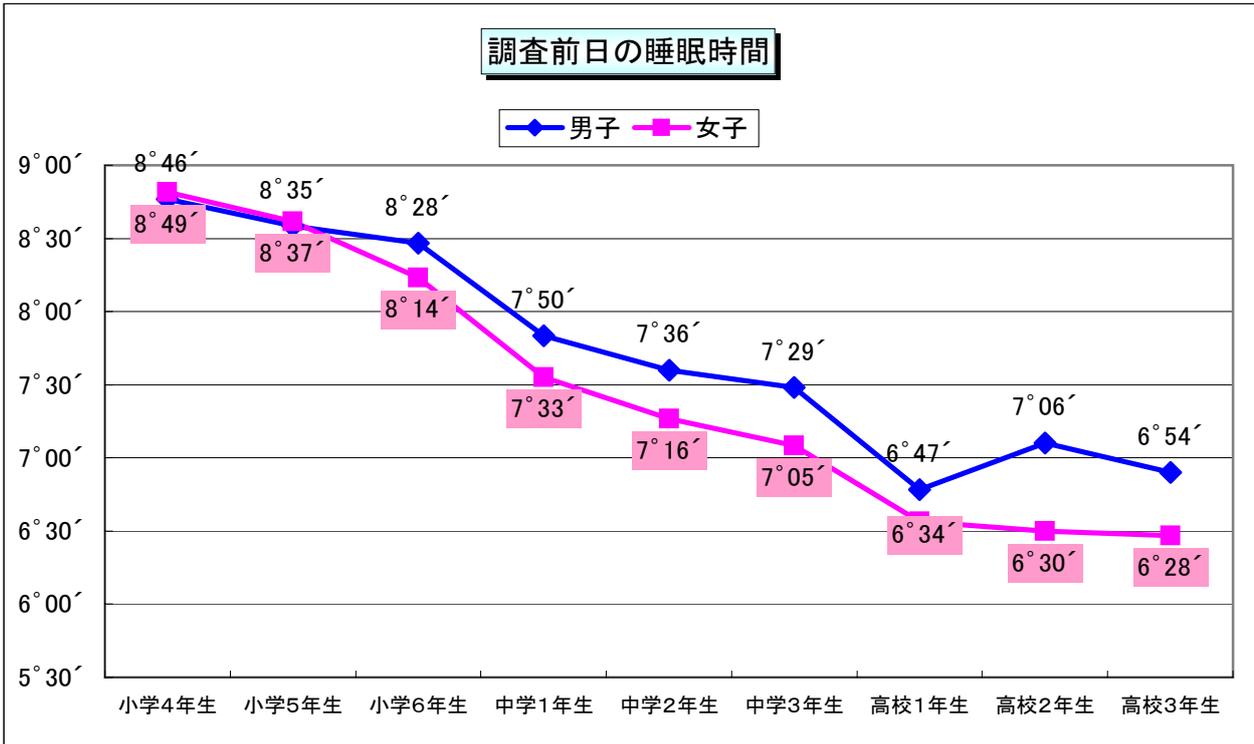
全国との比較(高校生)



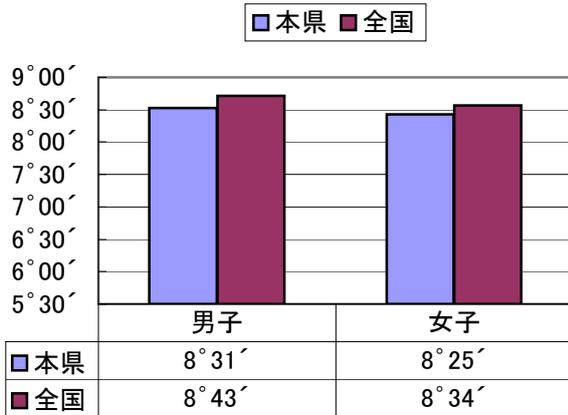
調査結果から

- ・高校生女子の起床時刻が早めであるが、全体的に横ばいである。
- ・全国との比較では、小・中・高の男女ともに本県の起床時刻が早い。
- ・本県は全国に比べて『早起き』である。

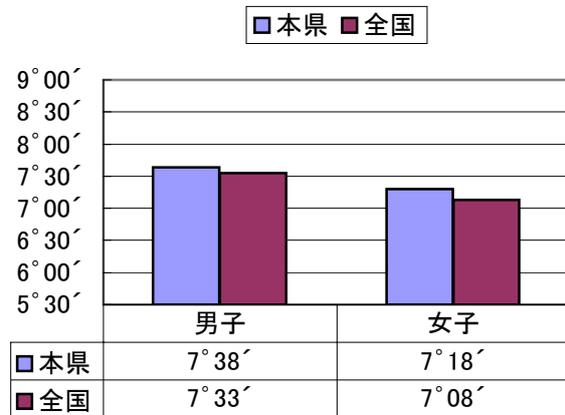
3 調査前日の睡眠時間



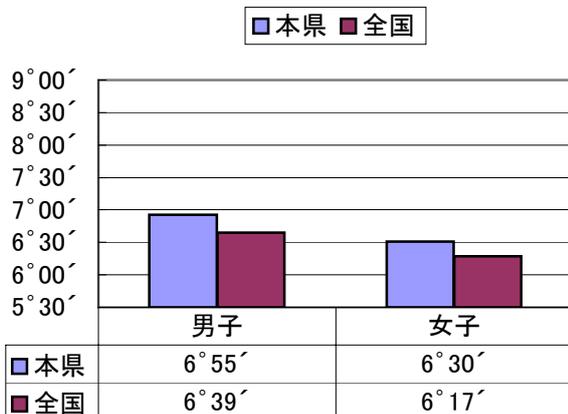
全国との比較(小学校5, 6年生)



全国との比較(中学生)



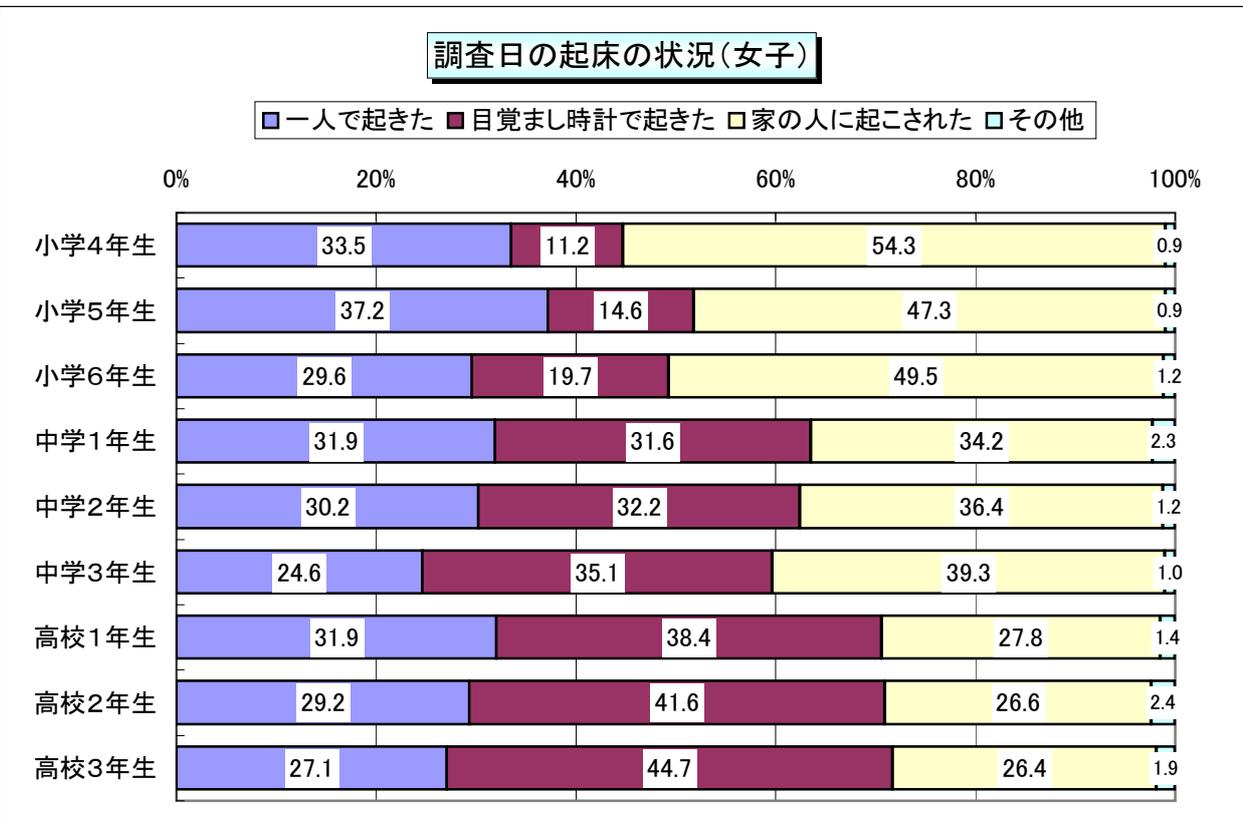
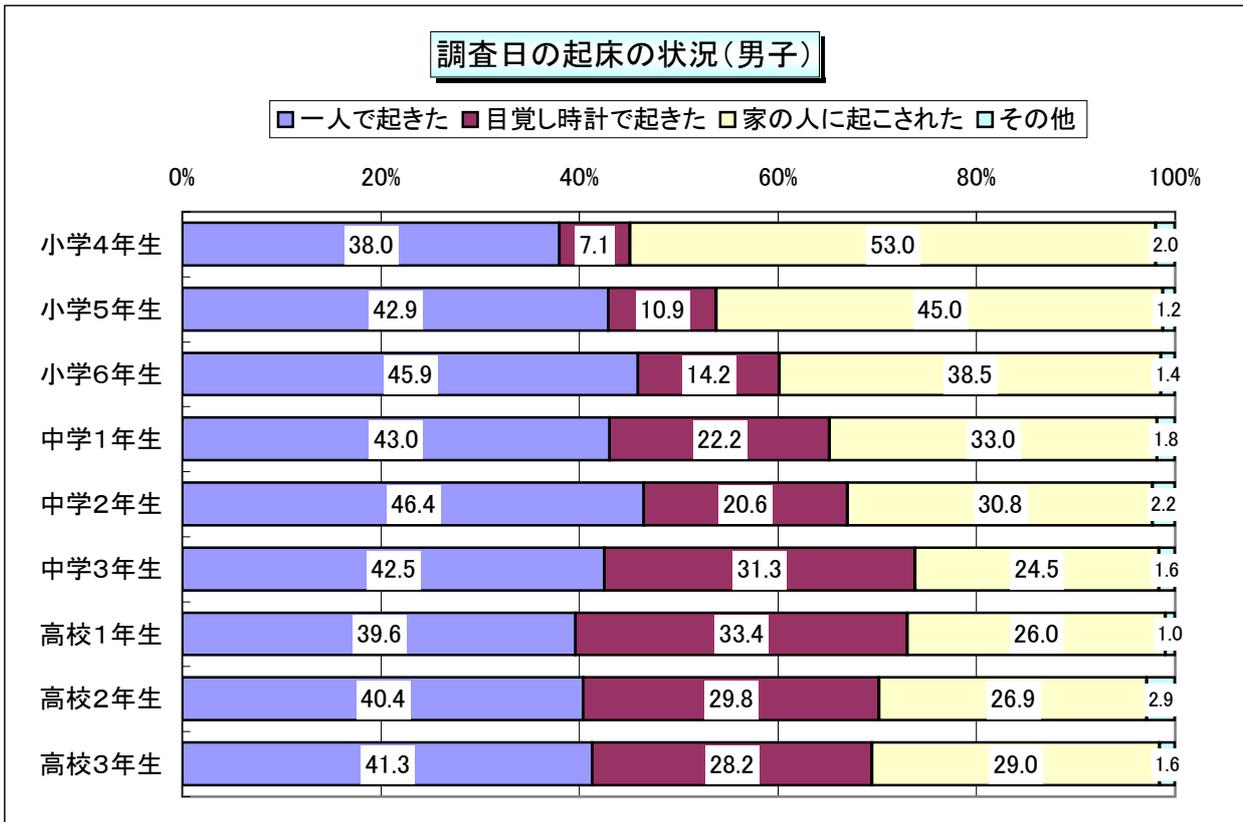
全国との比較(高校生)



調査結果から

- ・男女ともに学年が進むに従って、睡眠時間が短くなっていく傾向にある。
- ・就寝時刻と起床時刻が睡眠時間に関連している。
- ・全国との比較では、中・高の男女ともに本県の睡眠時間が長いですが、小は男女ともに短い。

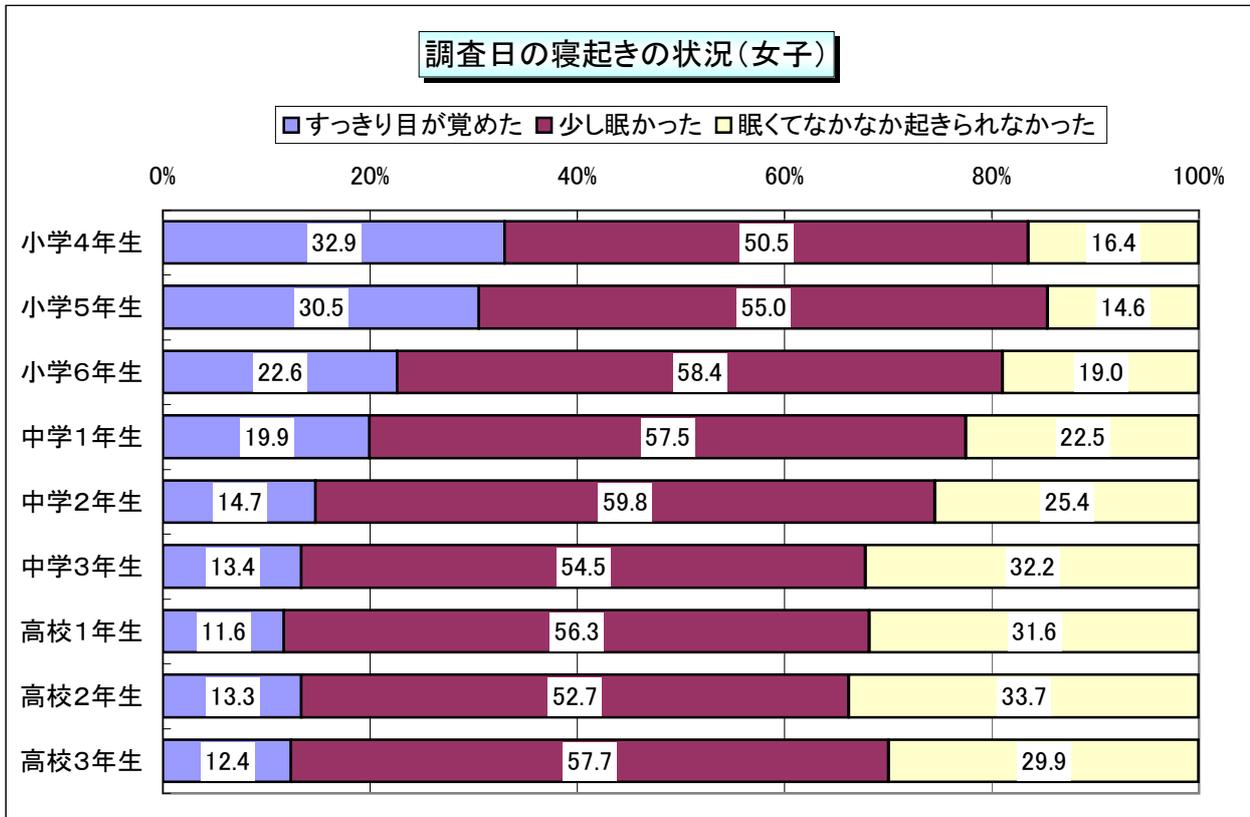
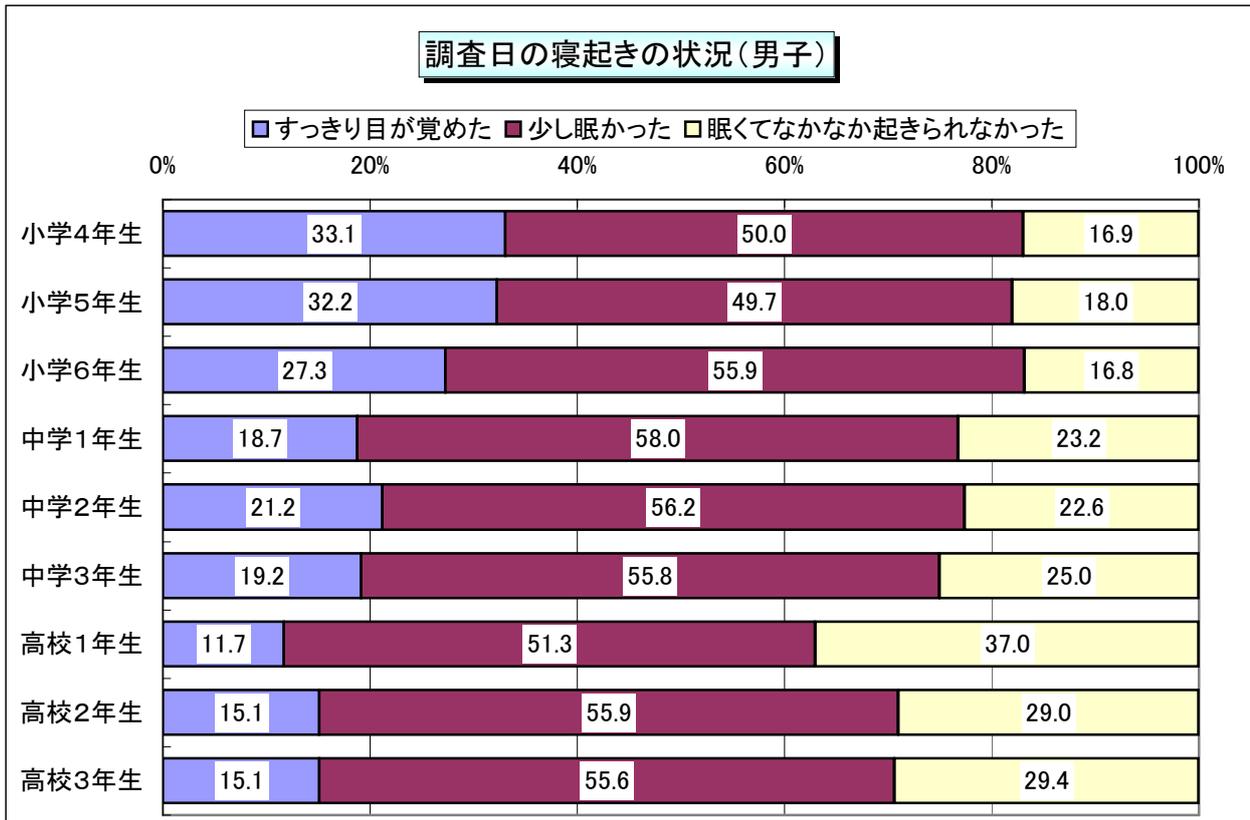
4 調査日の起床の状況



調査結果から

・「一人」あるいは「目覚まし時計」で起床した状況は、男女ともに学年が進むに従って割合が高い。
 ・女子は中学2年生以上になると「一人」を「目覚まし時計」が上回る。睡眠時間との関係が予想される。

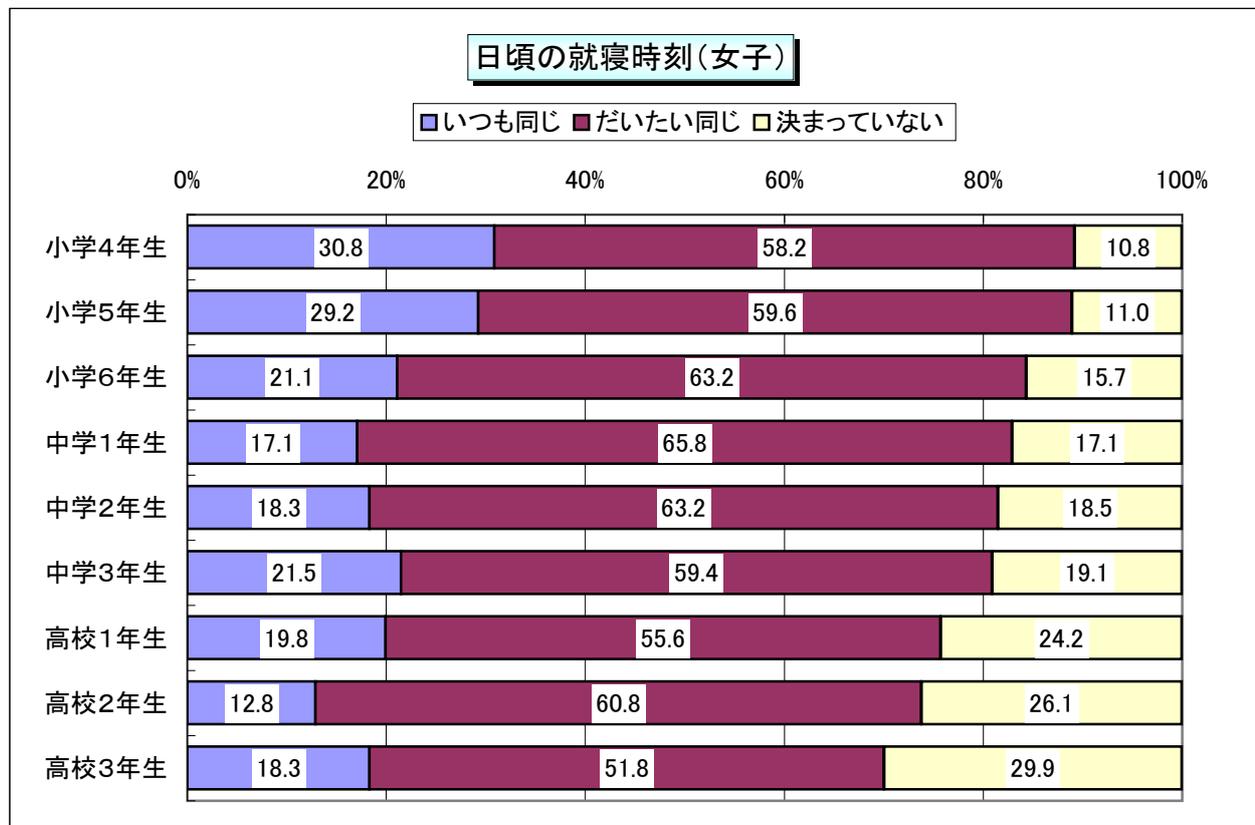
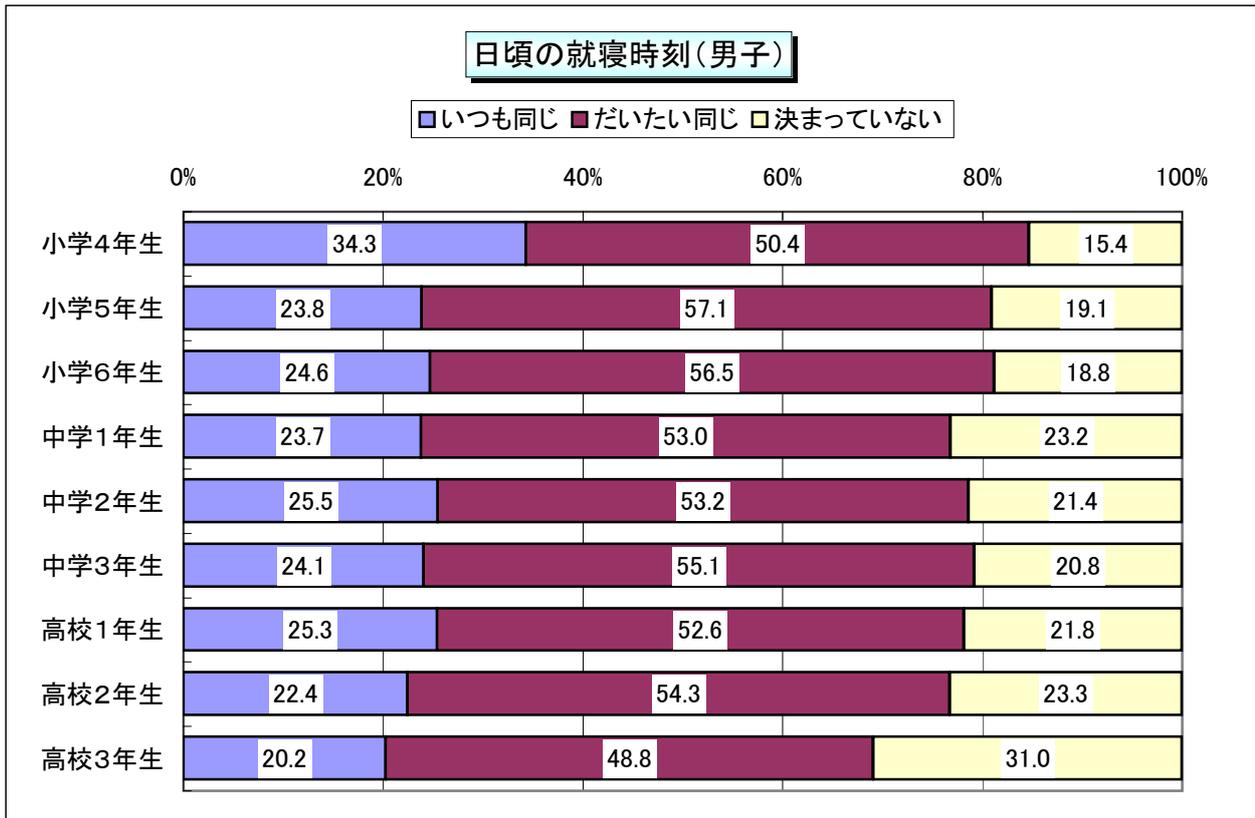
5 調査日の寝起きの状況



調査結果から

・「すっきり目が覚めた」との回答は、男女ともに小学校6年生で30%を割り10%台へ徐々に減少し、「眠くてなかなか起きられなかった」との回答が、中学生以降増加傾向となっている。
 ・睡眠時間の長さとの関連が推測できる。

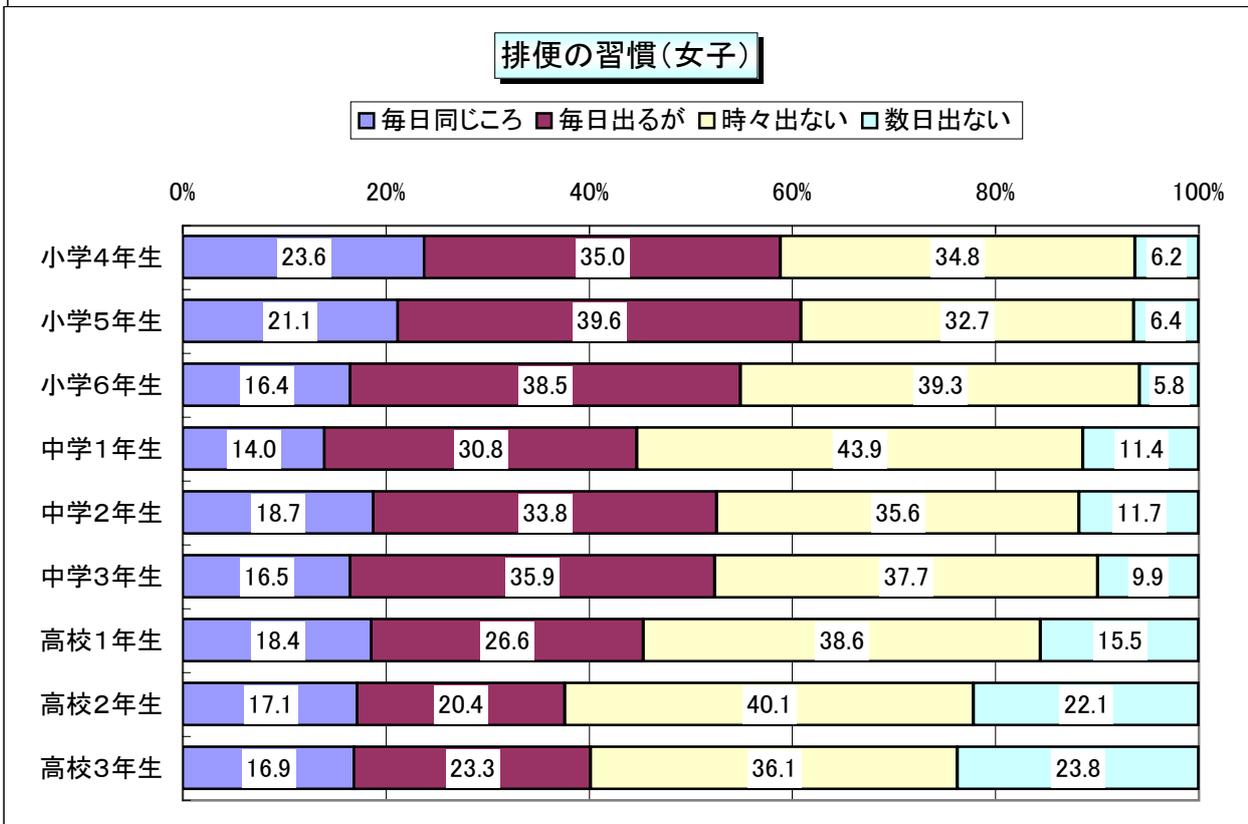
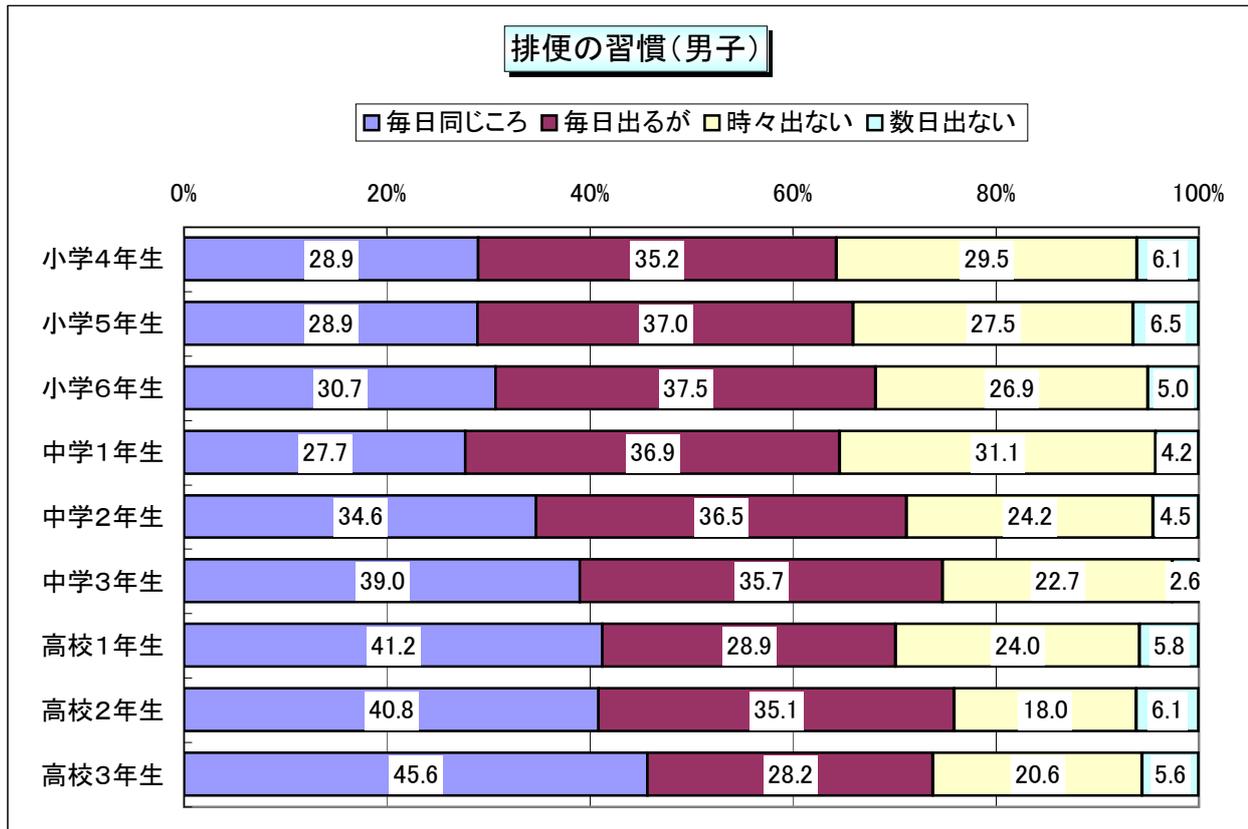
6 日頃の就寝時刻



調査結果から

- ・全体的には7~8割程度が「いつも」あるいは「だいたい」同じ就寝時刻である。
- ・男女ともに学年が進むに従って就寝時刻が「決まっていない」割合が高く、特に高校3年生は男女ともに3割を占めている。

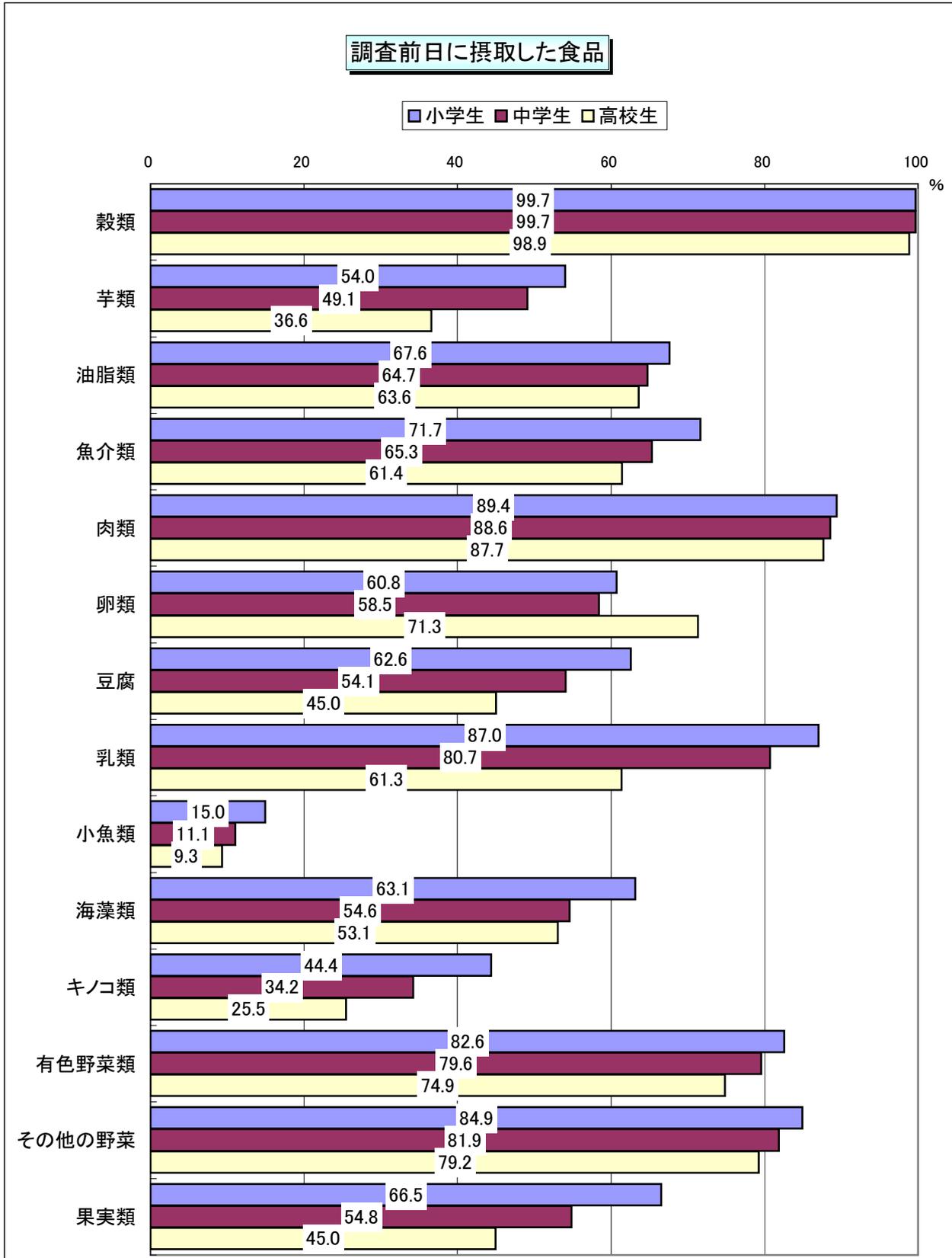
7 排便の習慣



調査結果から

・「毎日同じ頃に出る」と「毎日出るが同じ頃ではない」との回答を「毎日排便あり」とすると、男子は全ての学年で6割を超えているのに対し、女子は小学校5年生を除く学年で6割に満たない。また、学年が進むに従って減少の傾向にある。

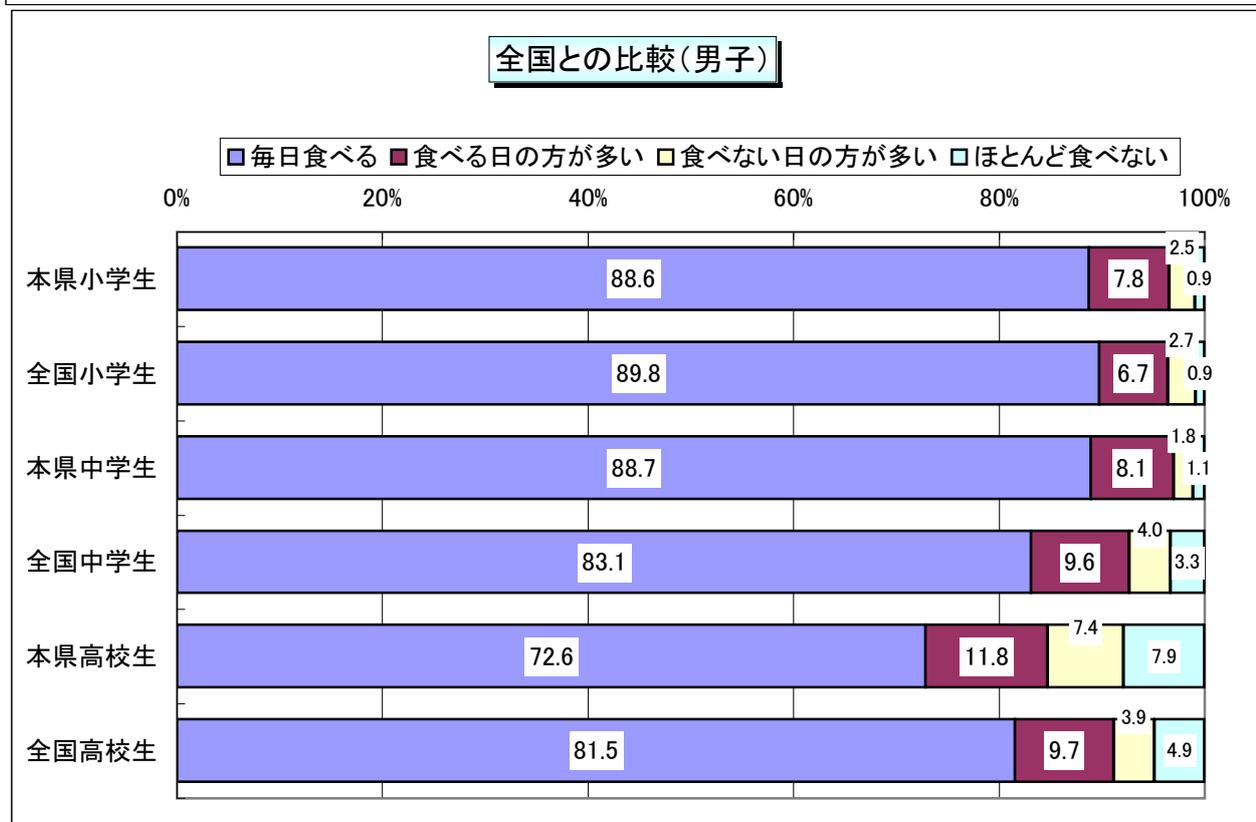
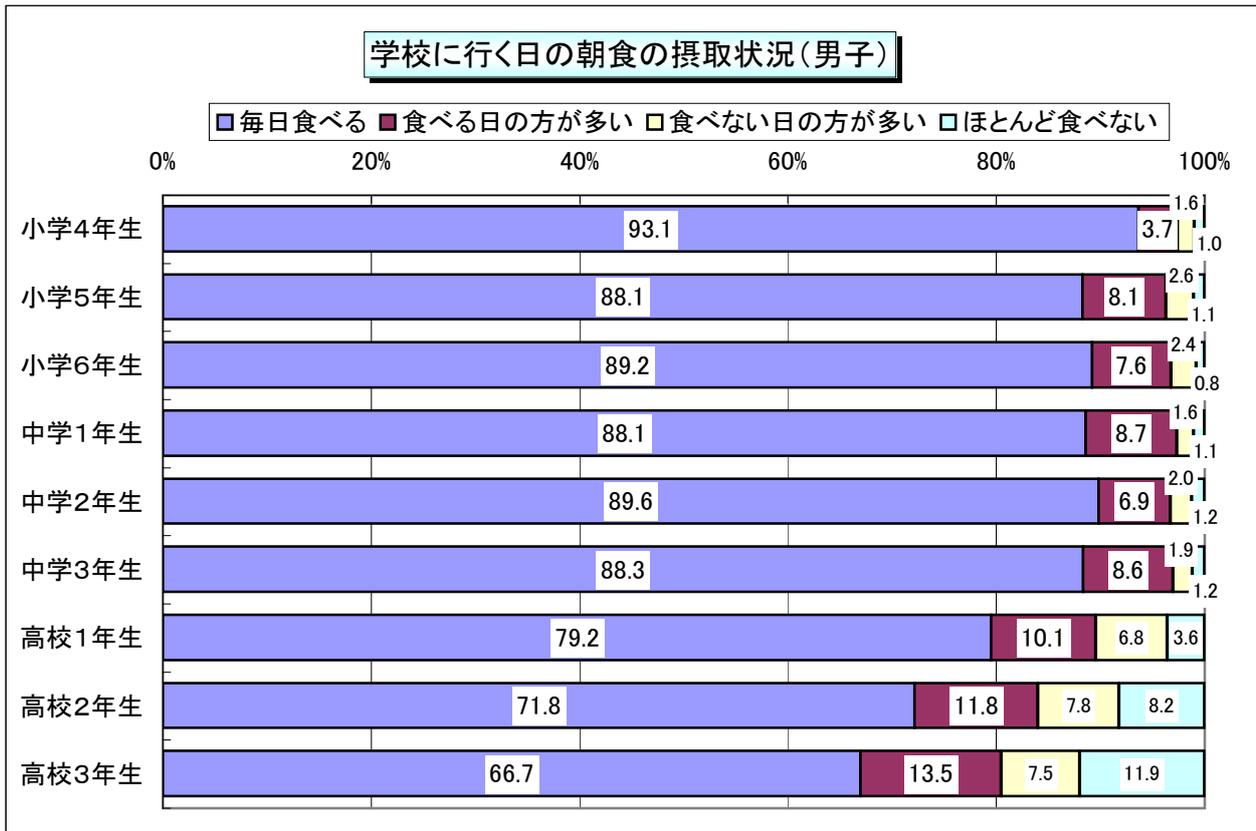
8 調査日に摂取した食品(複数回答)



調査結果から

- ・各校種ともに、穀類・肉類・野菜関係の順に多く摂取されている。
- ・乳類は、小・中学生が8割を超えているが、高校生が6割程度である。
- ・小魚類が1割程度と、圧倒的に低い状況にある。

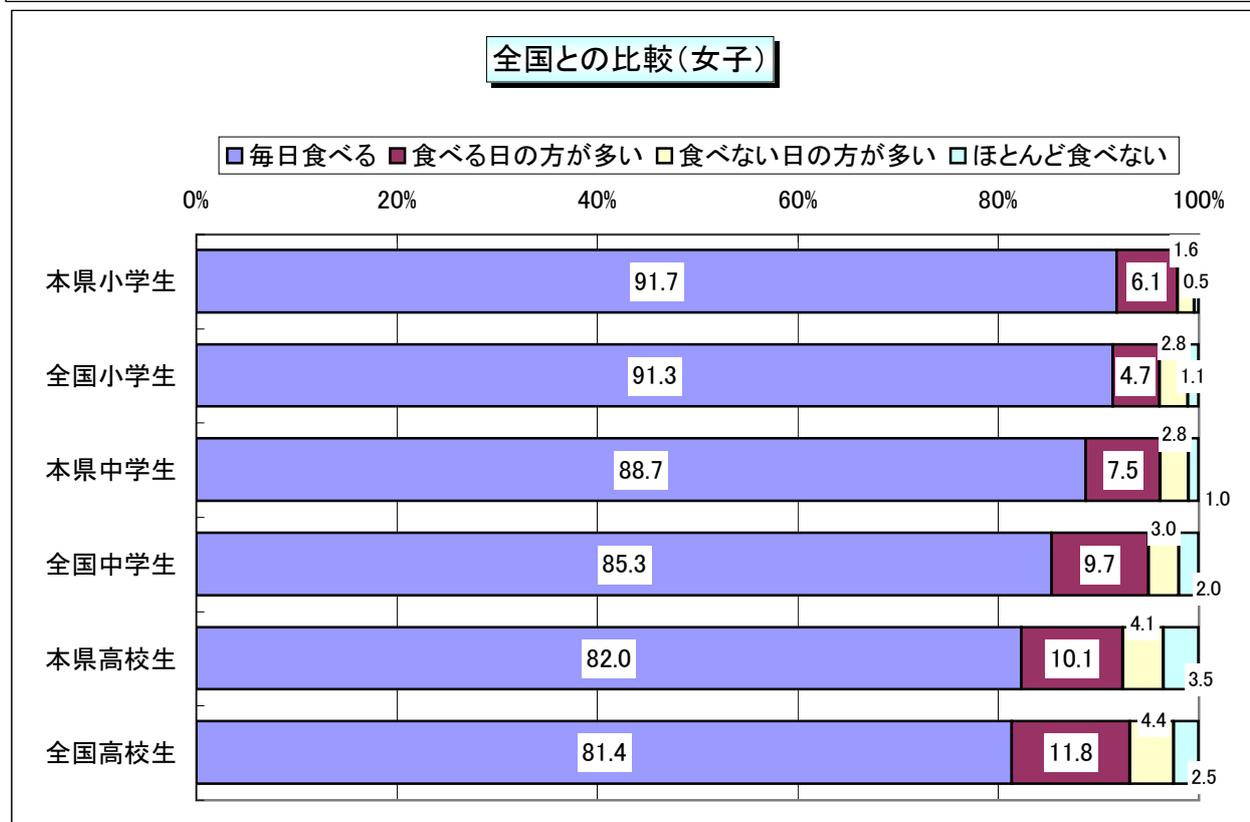
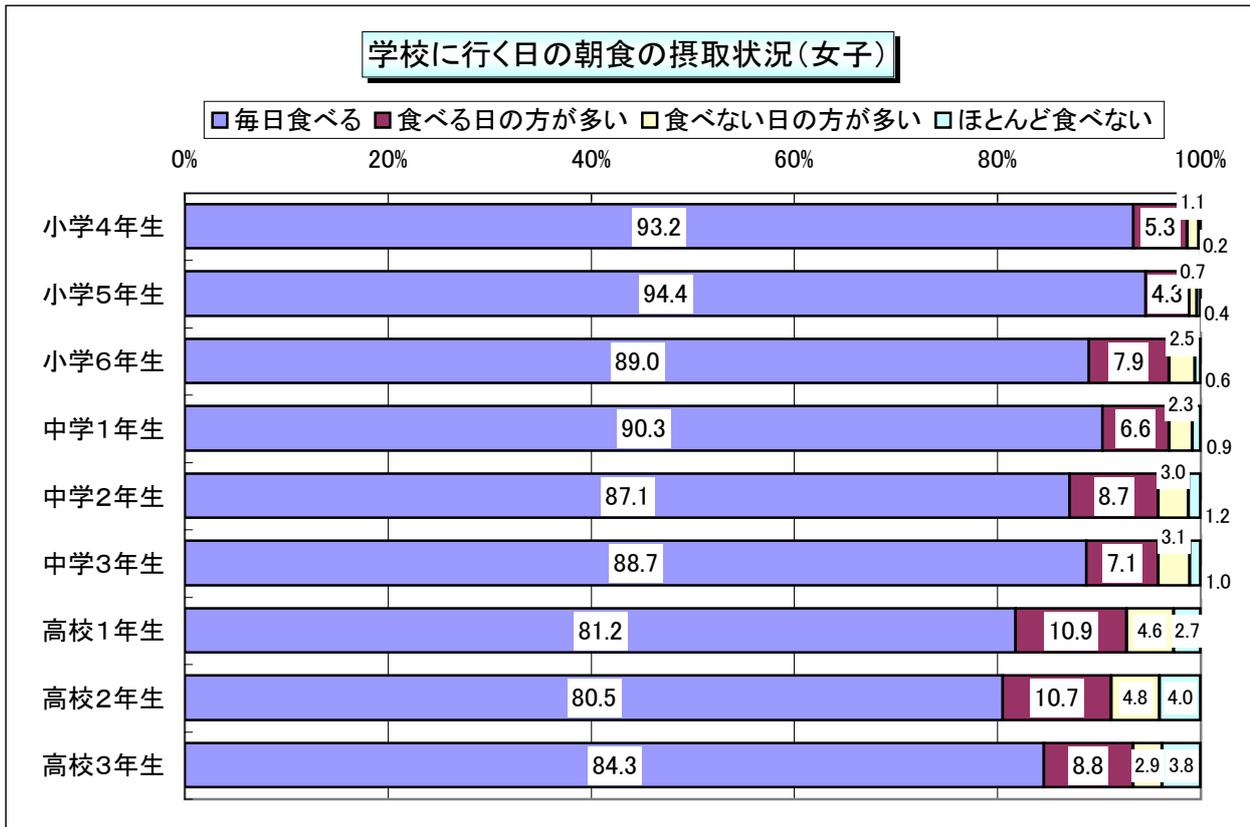
9-1 学校に行く日の朝食の摂取状況(男子)



調査結果から

・「毎日食べる」との回答が学年が進むに従って減少し、全国との比較でも、中学校では上回っているが、小・高ともに下回っている。
 ・高校3年生の約10人に1人が「ほとんど食べていない」と答えている。

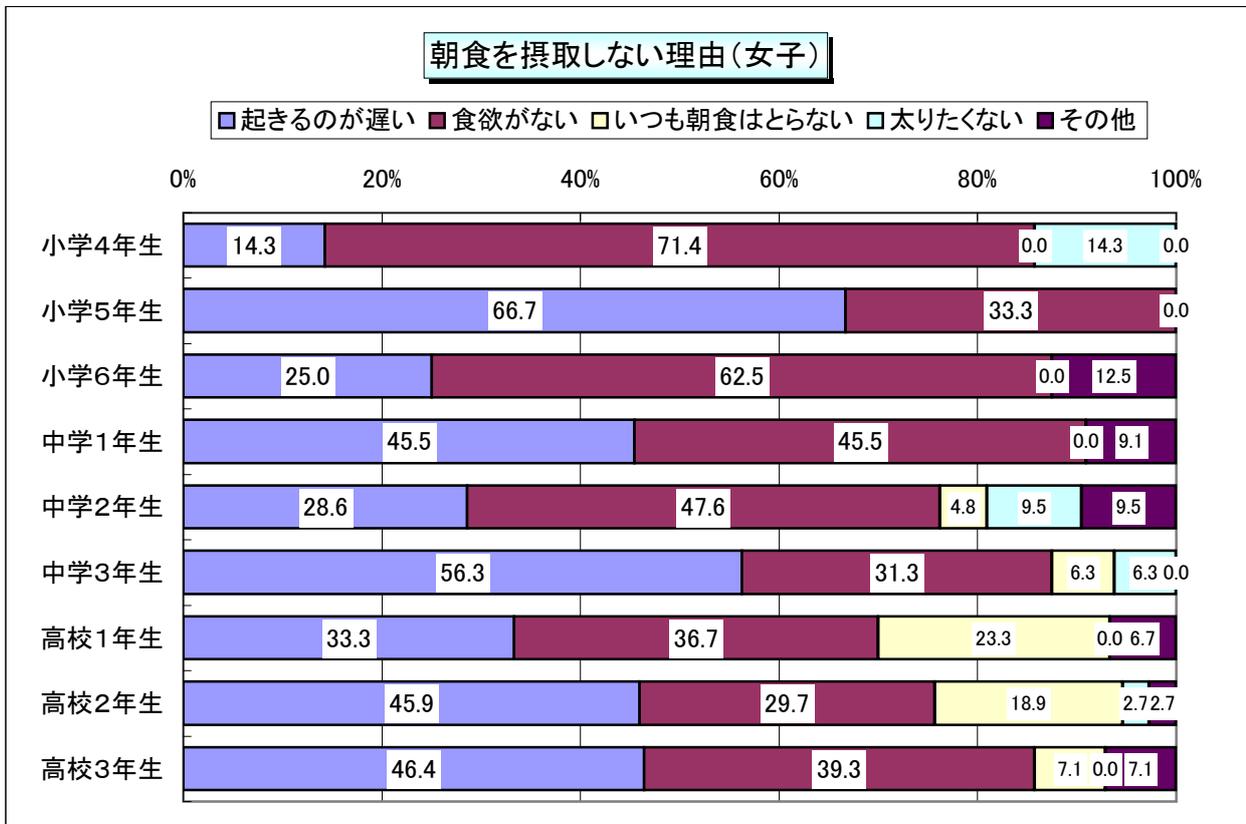
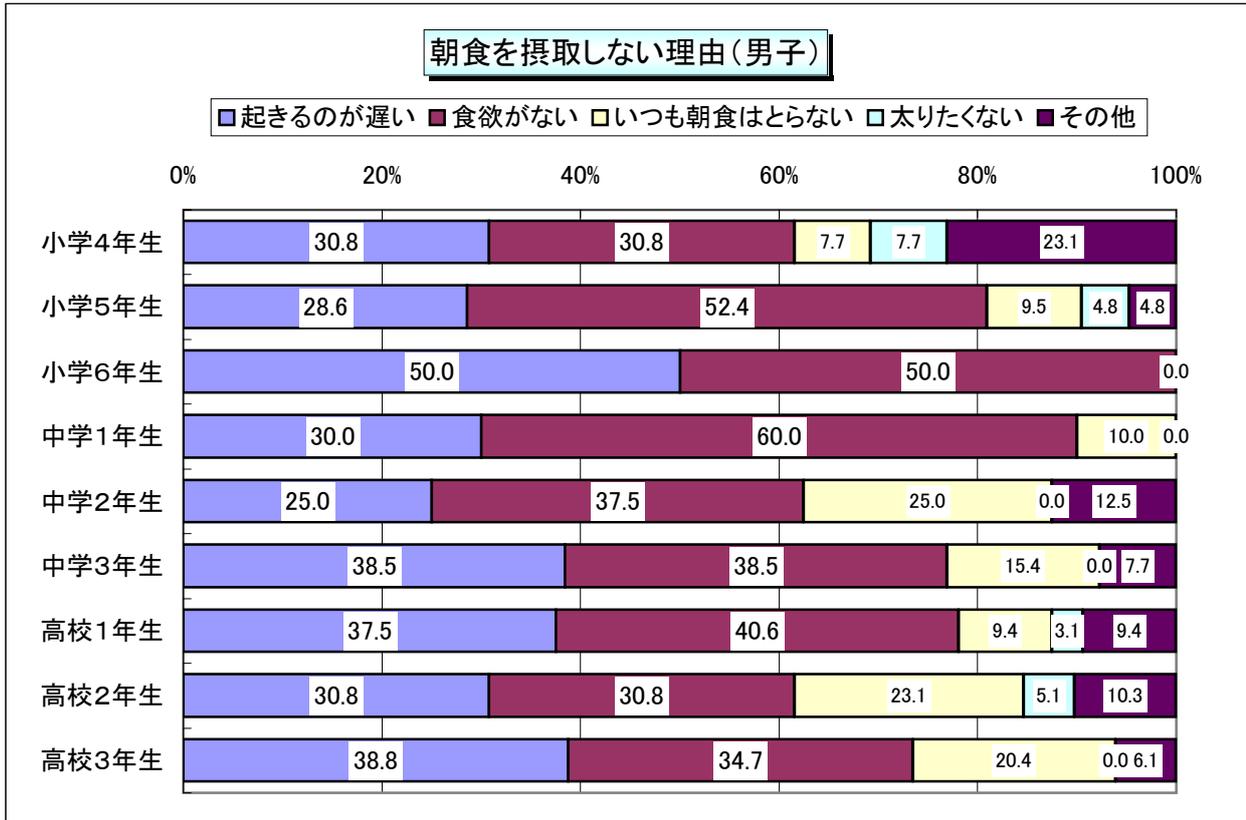
9-2 学校に行く日の朝食の摂取状況(女子)



調査結果から

- ・「毎日食べる」との回答が全学年で8割を超え、特に小学校は平均しても9割を超えている。
- ・全国との比較でも、全校種において上回っている。

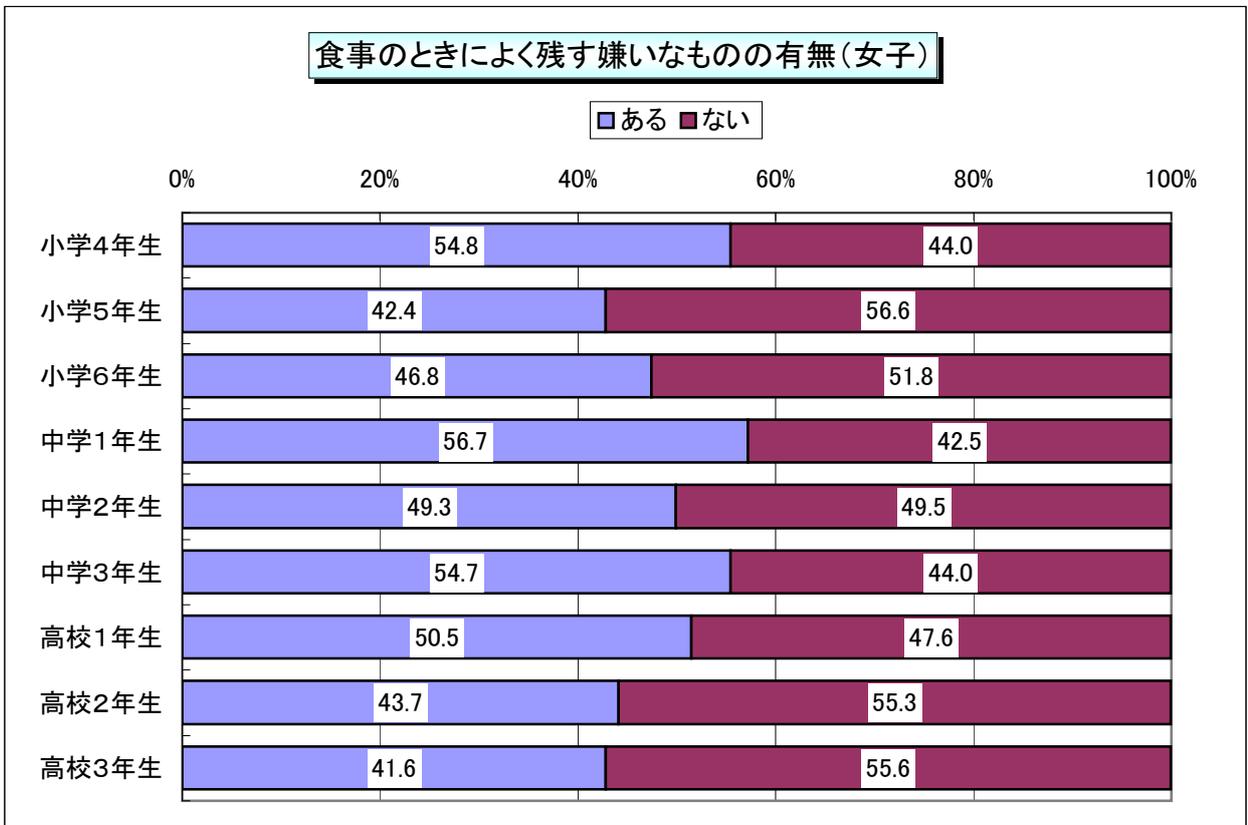
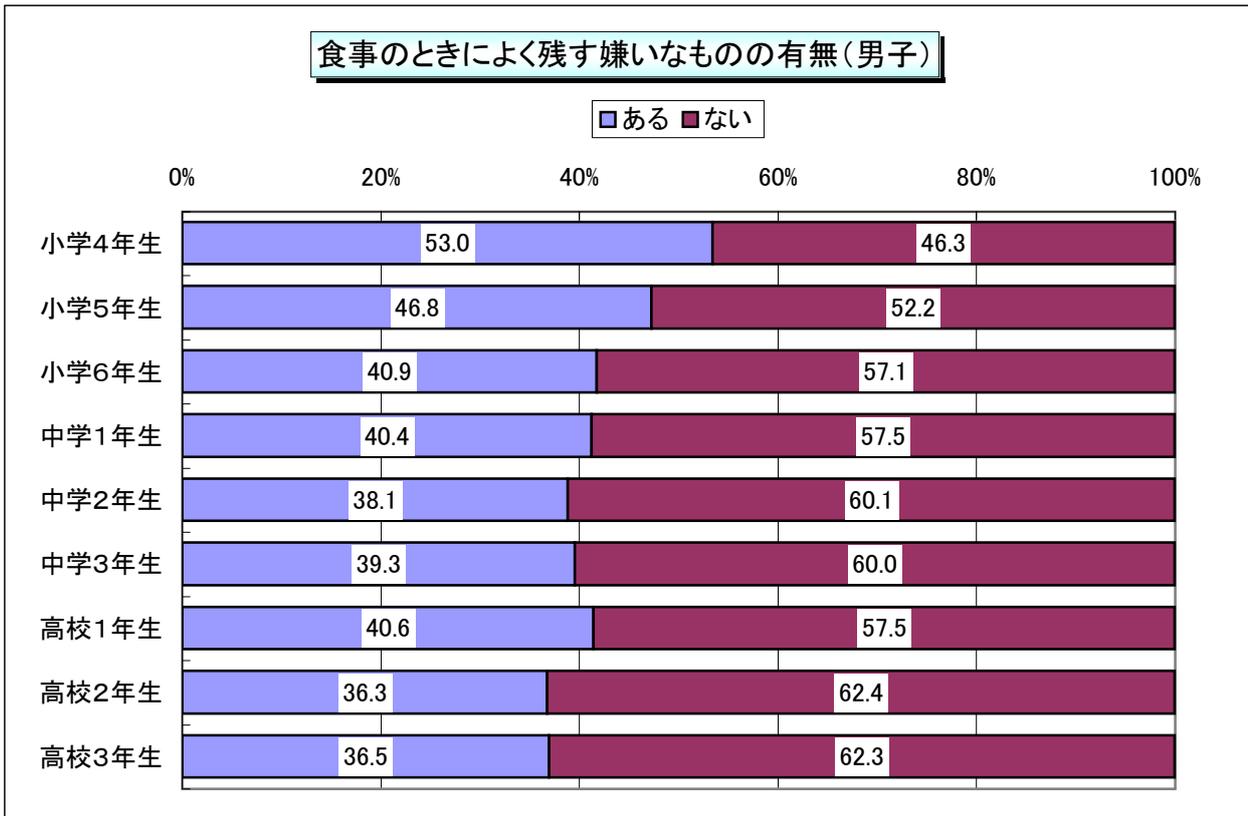
10 朝食を摂取しない理由



調査結果から

・ばらつきはあるものの、各学年男女問わず、理由の大半が「起きるのが遅い」「食欲がない」「いつも朝食はとらない」であった。
 ・「いつも朝食はとらない」については、男女ともに中・高校生に1~2割程度の割合でいる。

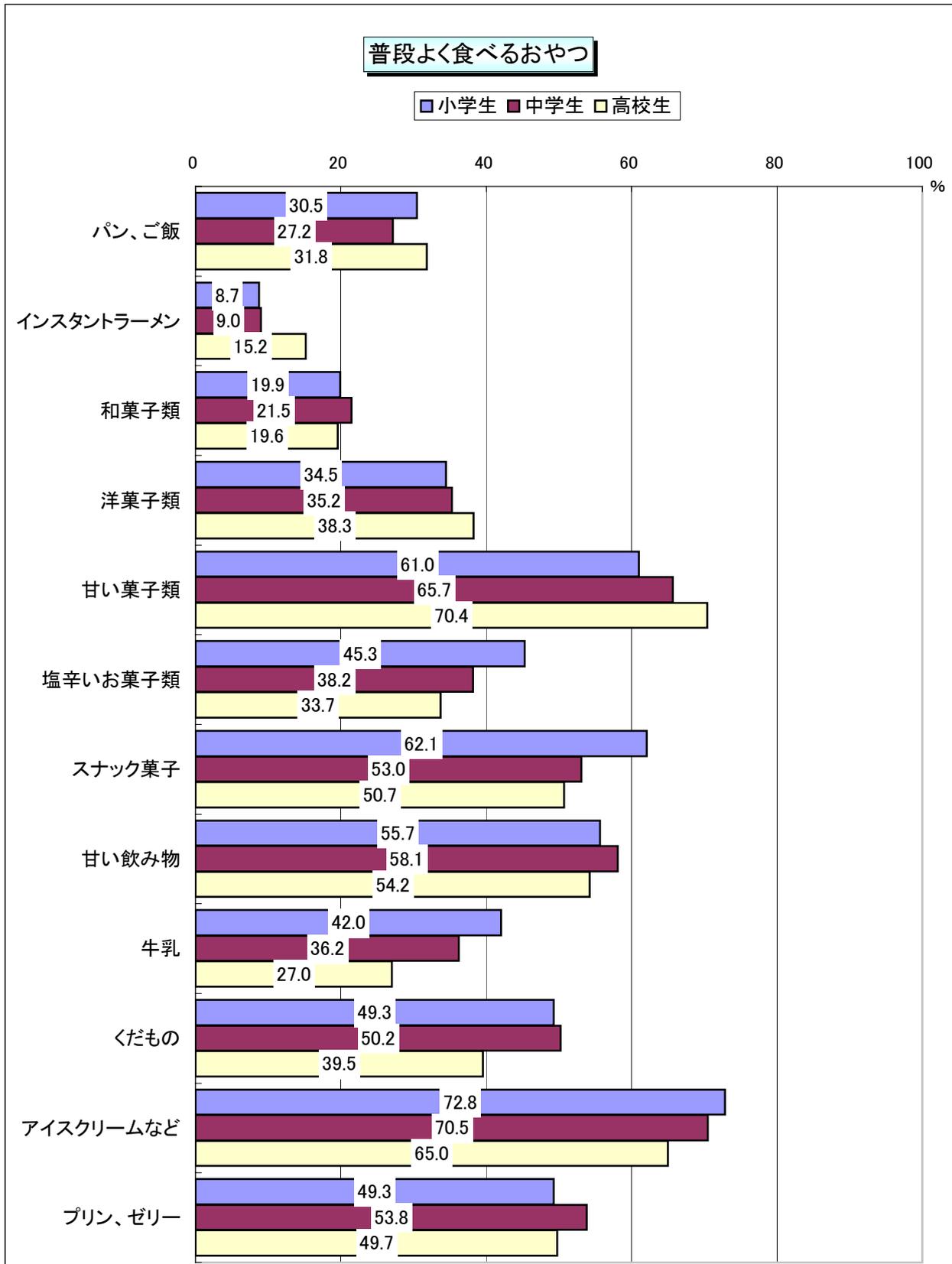
11 食事のときによく残す嫌いなものの有無



調査結果から

・全体的に、男子が嫌いなものがない傾向にあり、「食事のときによく残す嫌いなもの」の割合は学年が進むに従って減少傾向にある。
 ・女子はどの学年も半数前後の割合となっている。小・中・高の中では、中学生が嫌いなものがない傾向にある。

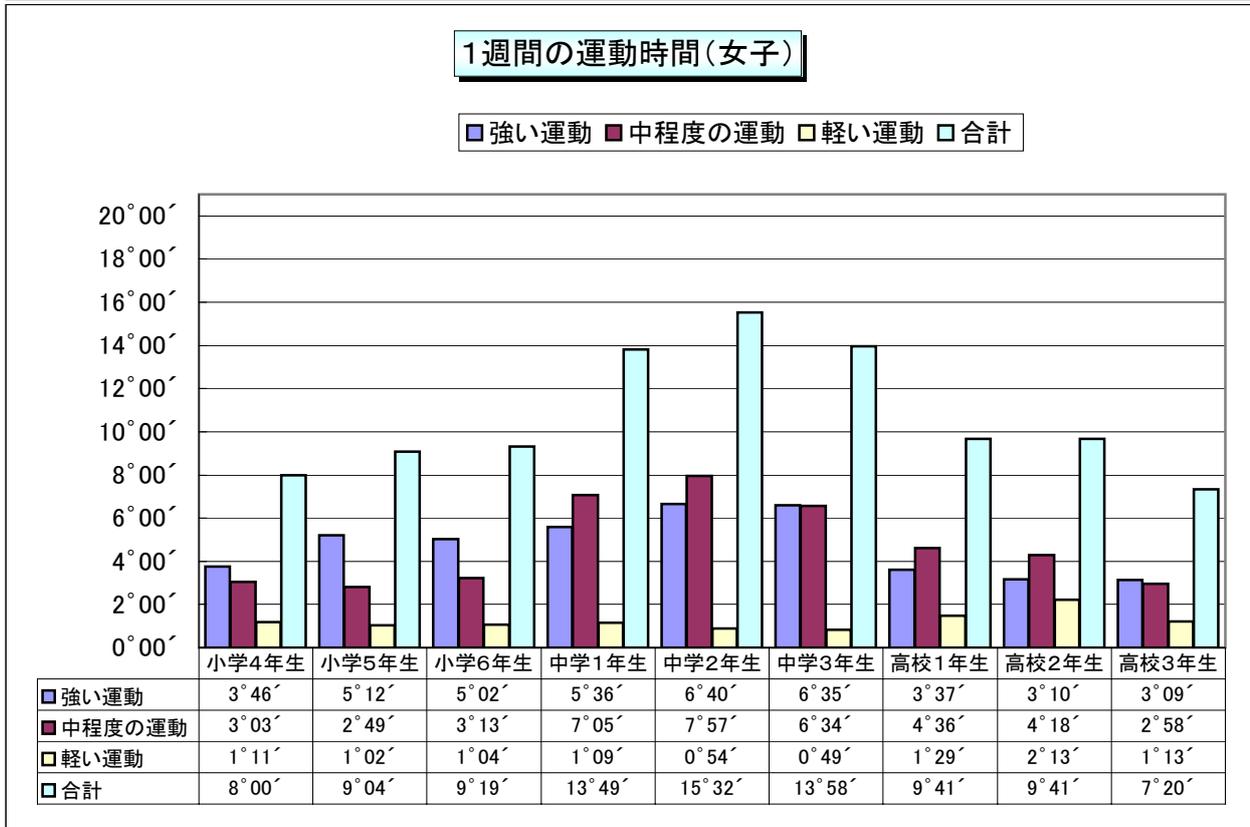
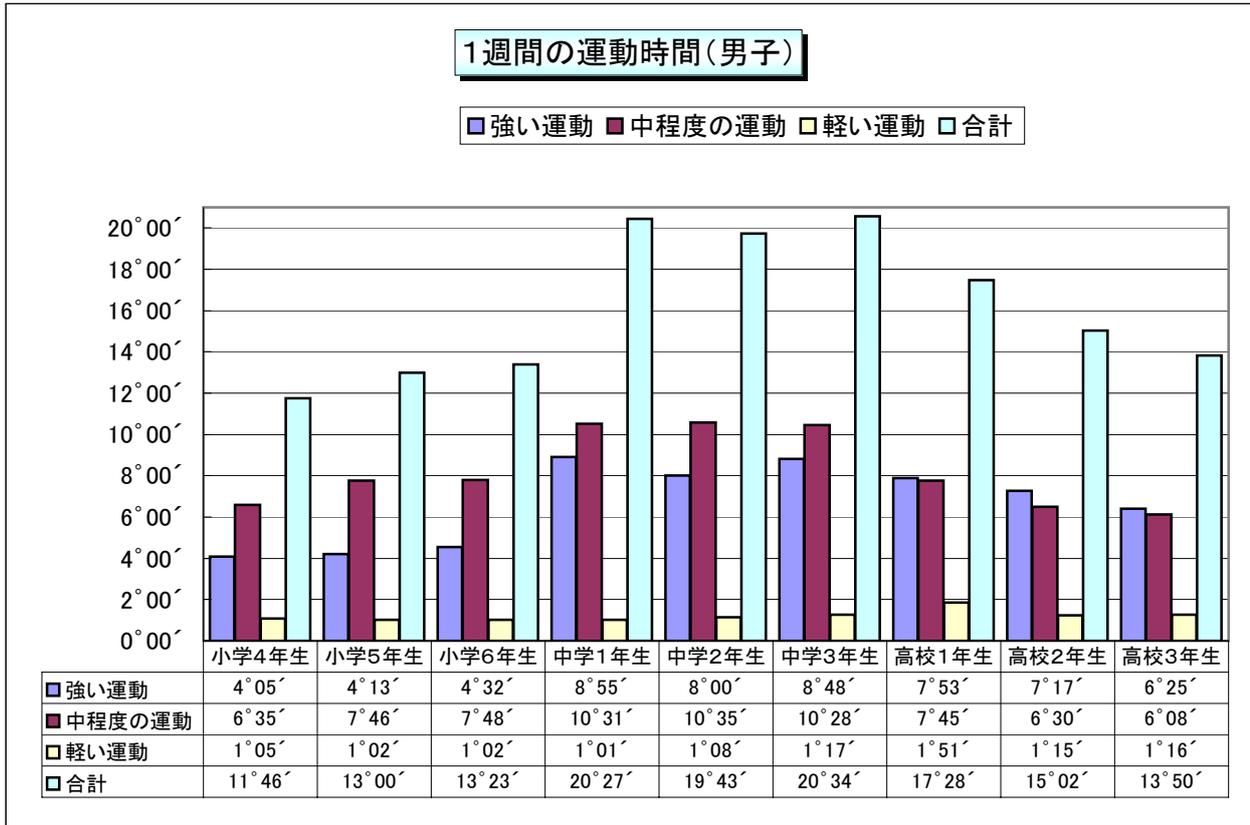
12 普段よく食べるおやつ(複数回答)



調査結果から

- ・校種問わず、「アイスクリームなど」「甘い菓子類」「スナック菓子」「甘い飲み物」などが、普段よく食べるおやつとなっている。
- ・上位の項目を見ると、甘いものを好む傾向にある。

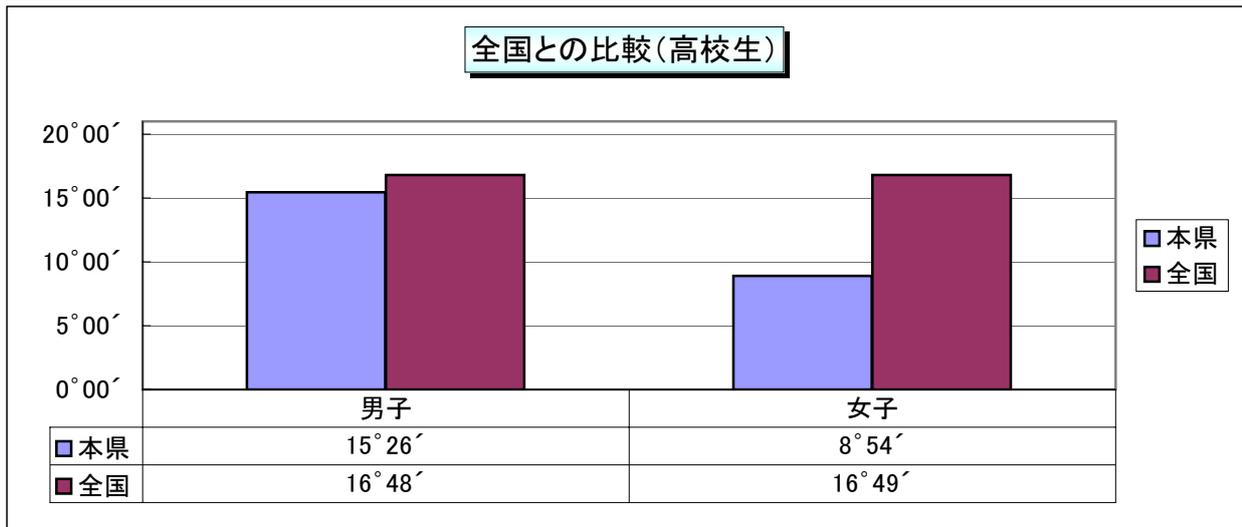
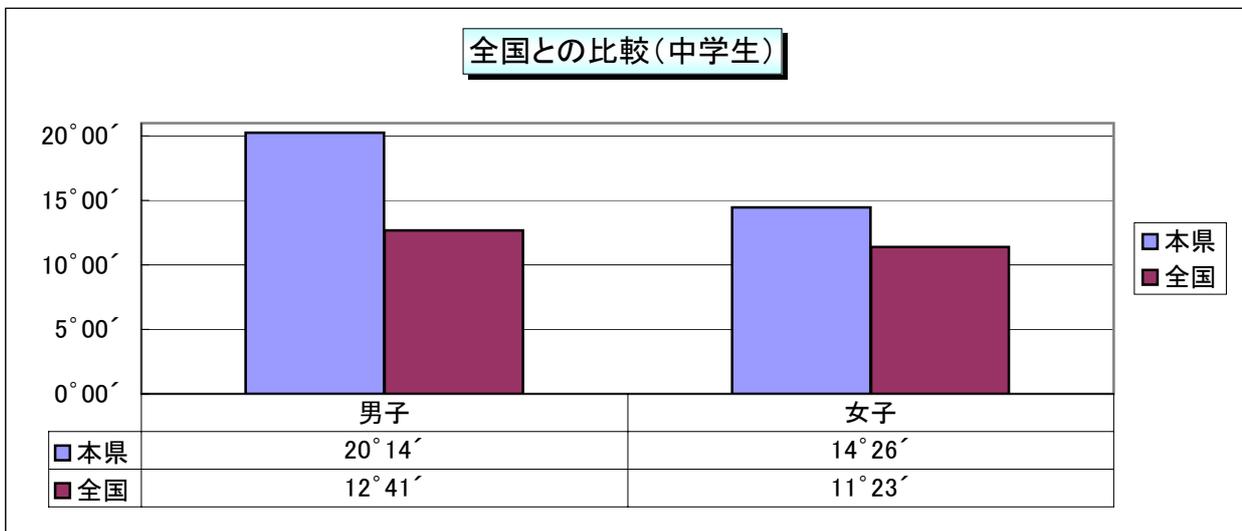
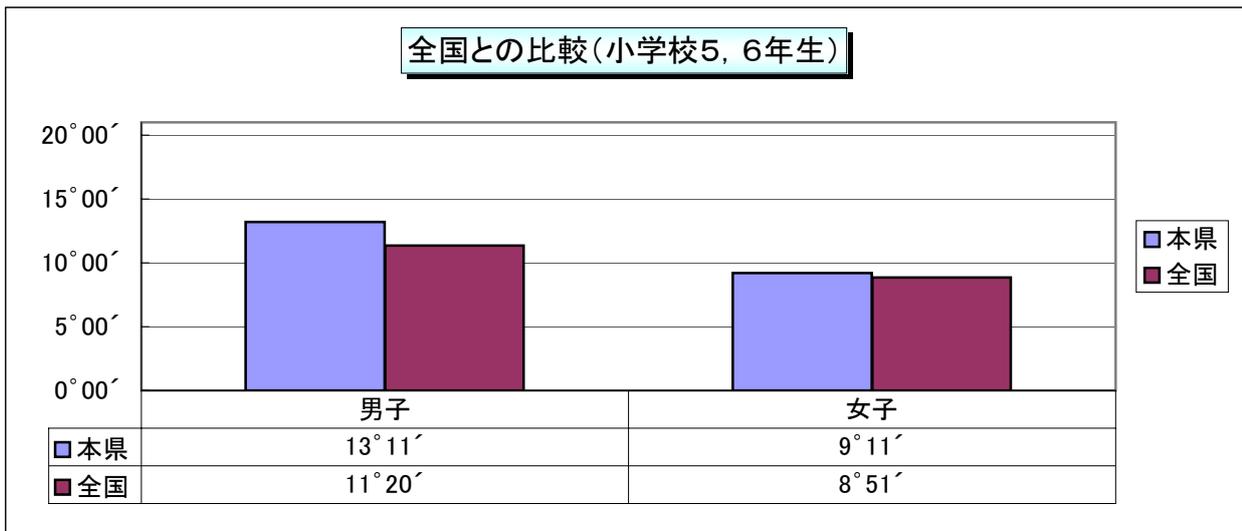
13-1 1週間の運動時間



調査結果から

- ・男女ともに、中学生の合計時間が多く、「中程度の運動」時間の占める割合が高い。
- ・全学年男女ともに、「軽度の運動」時間が短い傾向にある。

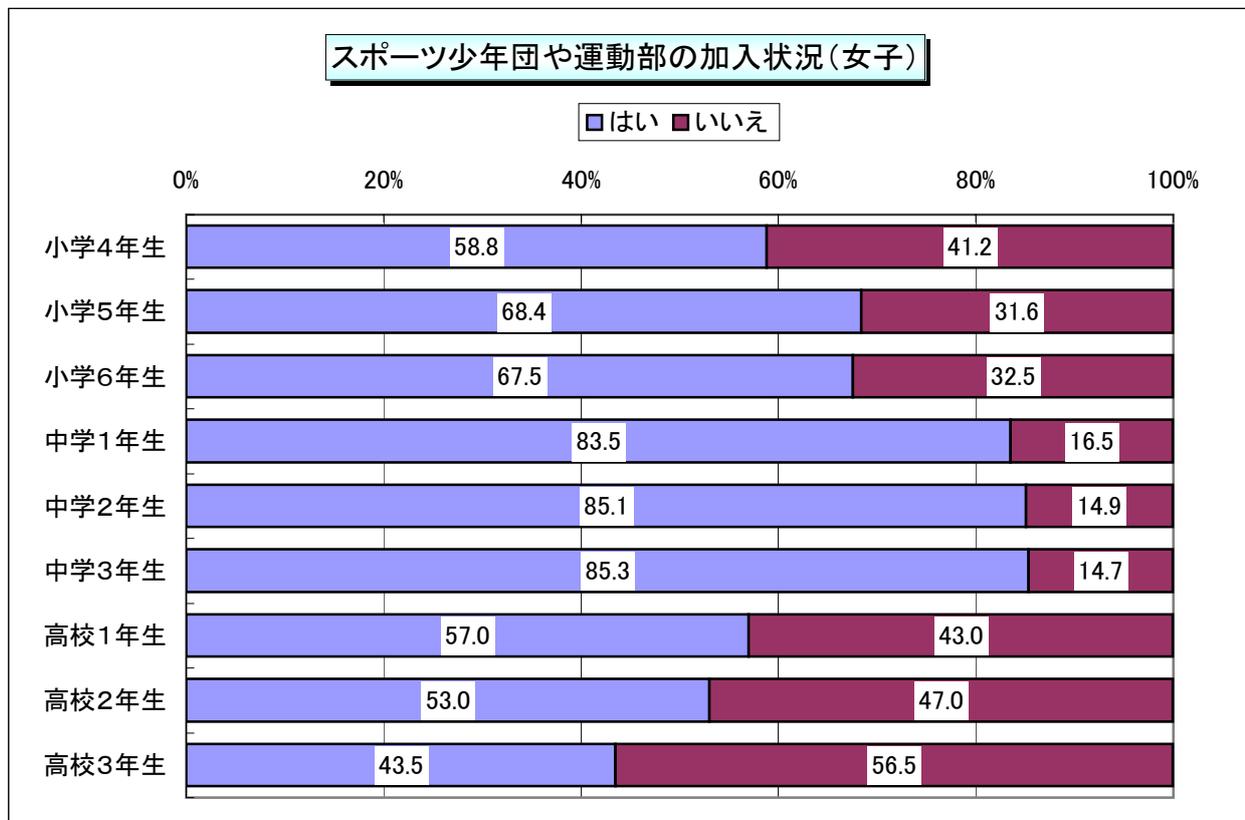
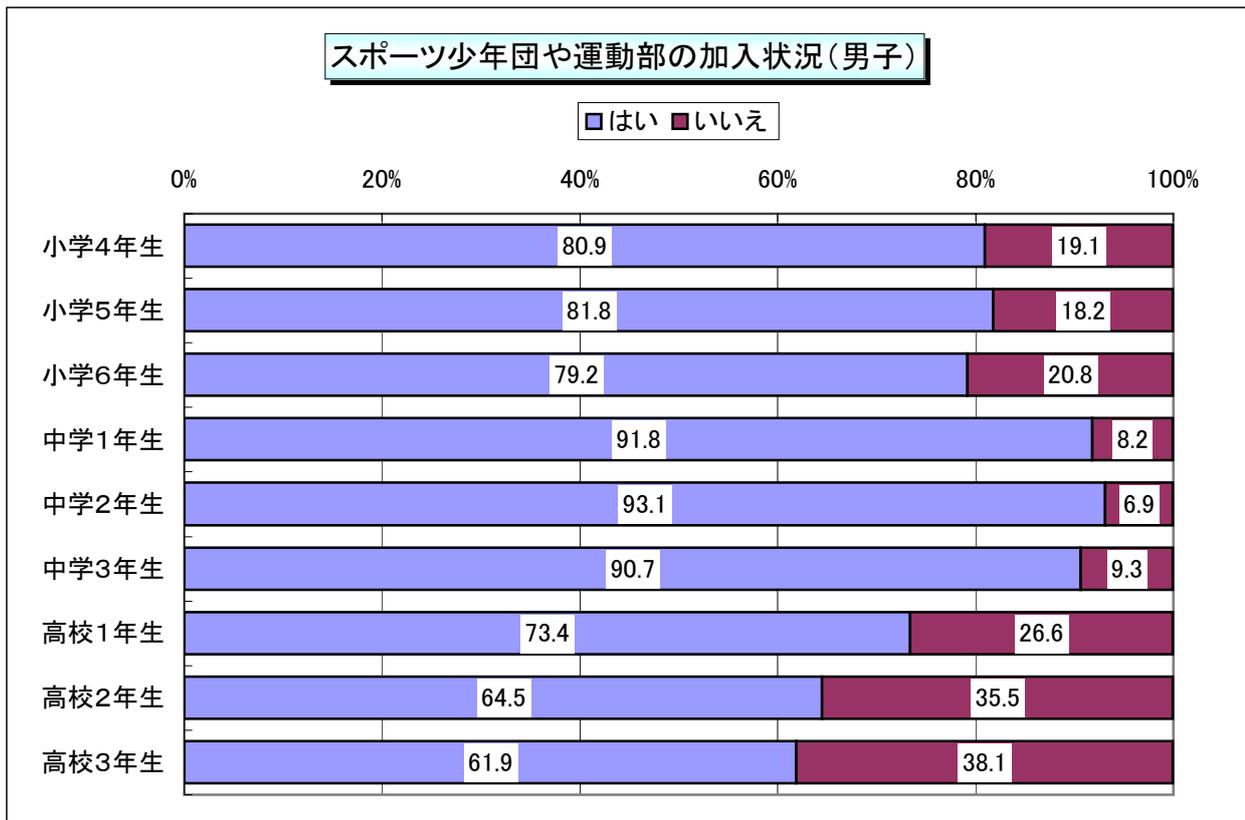
13-2 1週間の運動時間(全国との比較)



調査結果から

- ・高校生以外は、全国を上回っている。
- ・小学校5, 6年男子と中学生男女は全国より大きく上回っている。
- ・スポーツ少年団や運動部の加入状況が影響していると思われる。

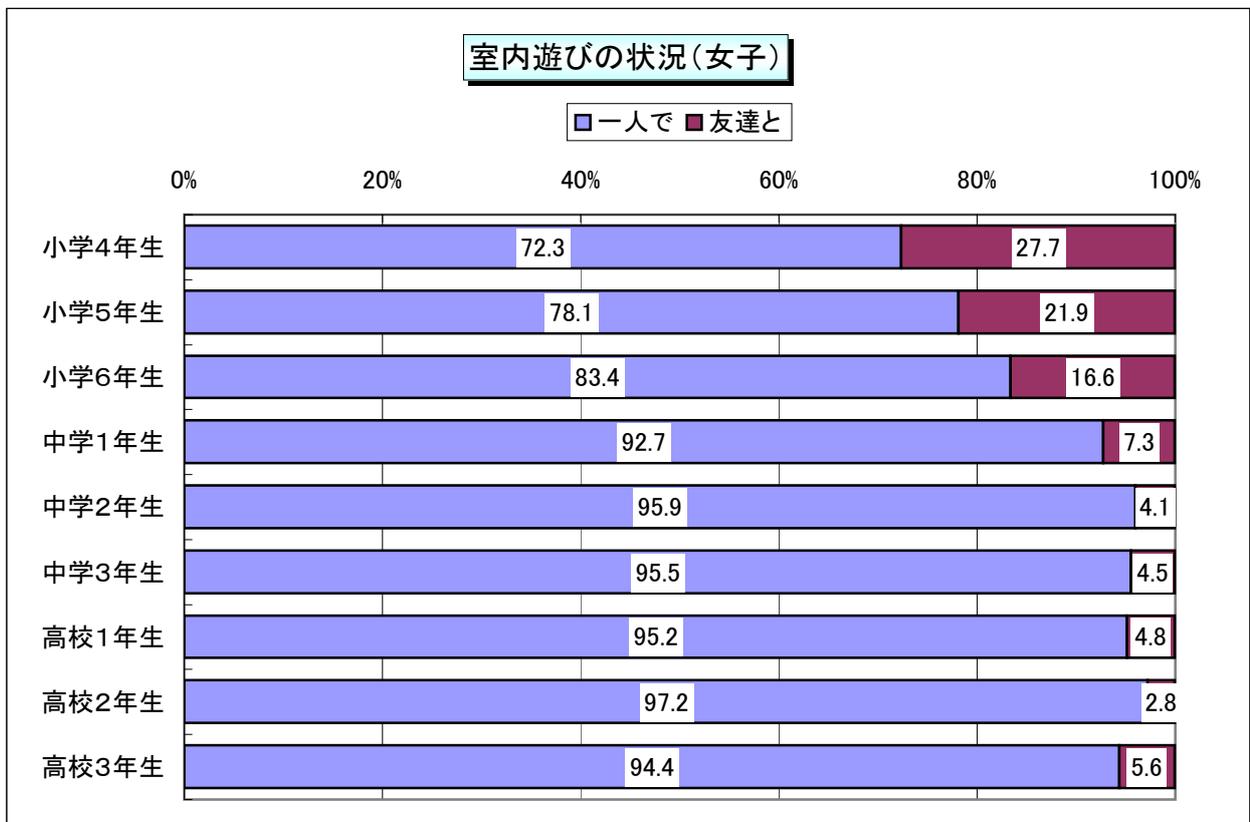
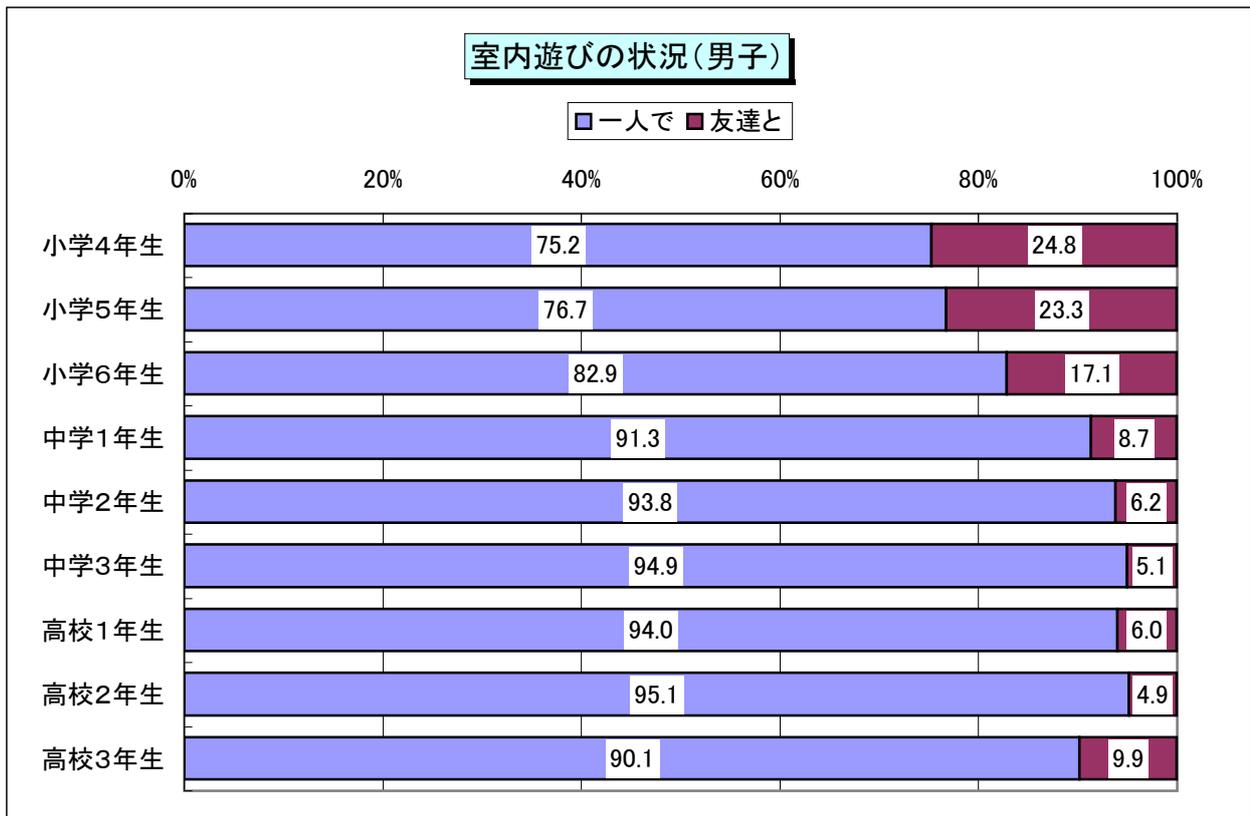
14 スポーツ少年団や運動部の加入状況



調査結果から

- ・中学生男子が9割以上女子が8割以上と、中学生の加入状況が高い割合を占めている。
- ・中学生の加入割合に比べ、高校生は急激に低くなり、特に女子の落ち込みが激しい。

15 室内遊びの相手



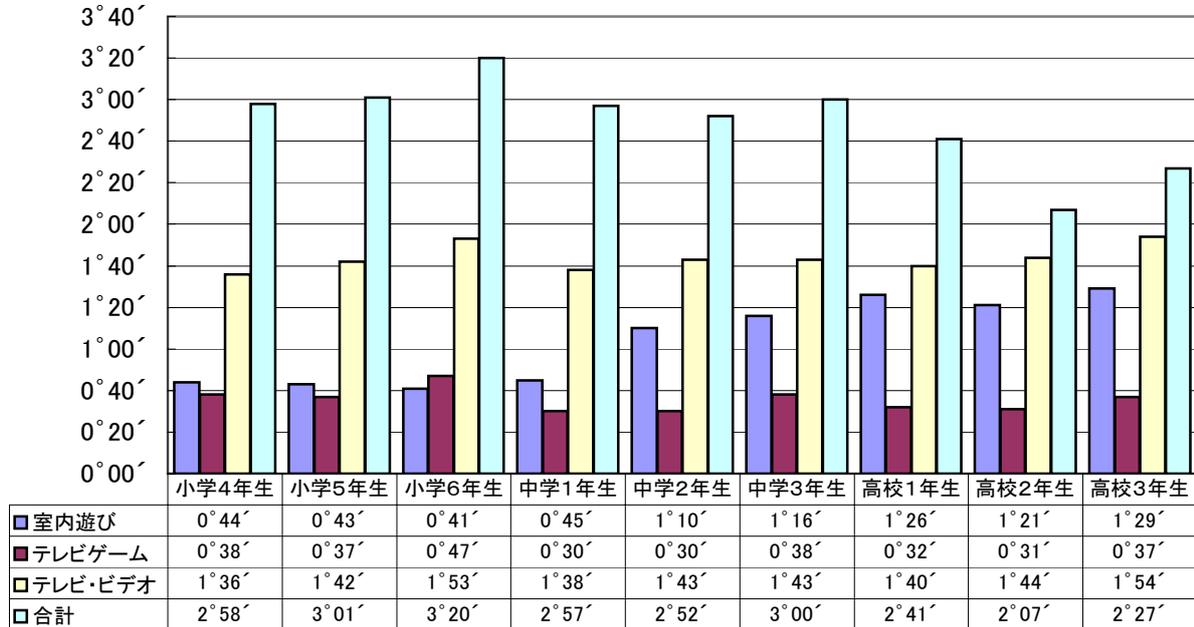
調査結果から

・男女ともに「一人で」室内遊びをする割合が高く、学年が進むに従って高くなり、中学2年生以上は横ばい傾向にある。

16 学校から帰宅後、室内で過ごした状況

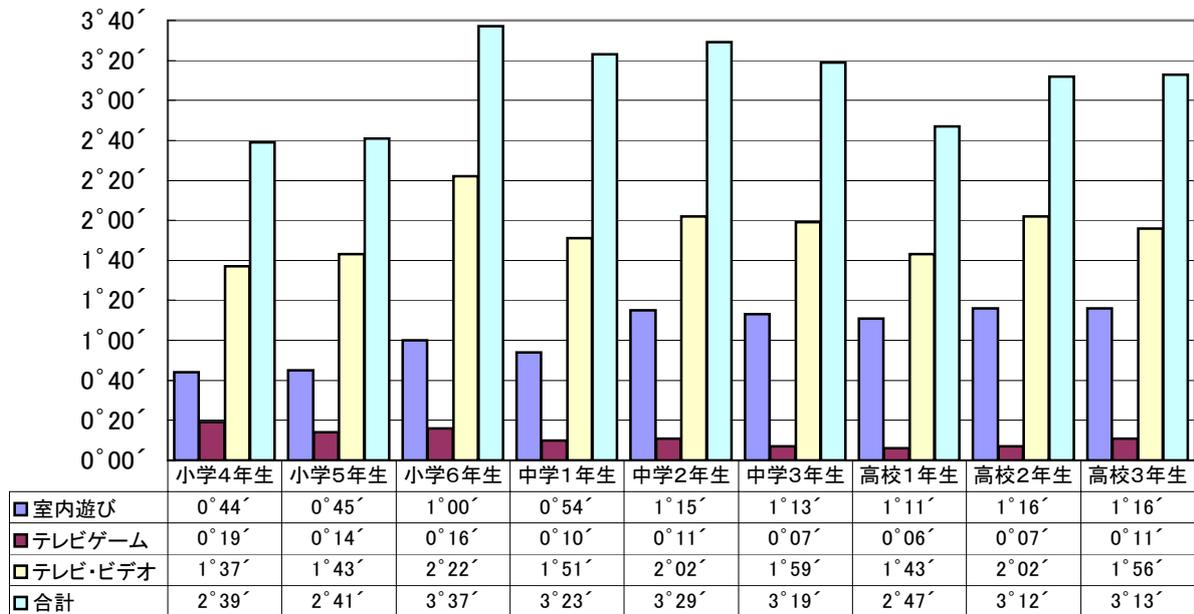
室内で過ごした状況(男子)

■室内遊び ■テレビゲーム □テレビ・ビデオ □合計



室内で過ごした状況(女子)

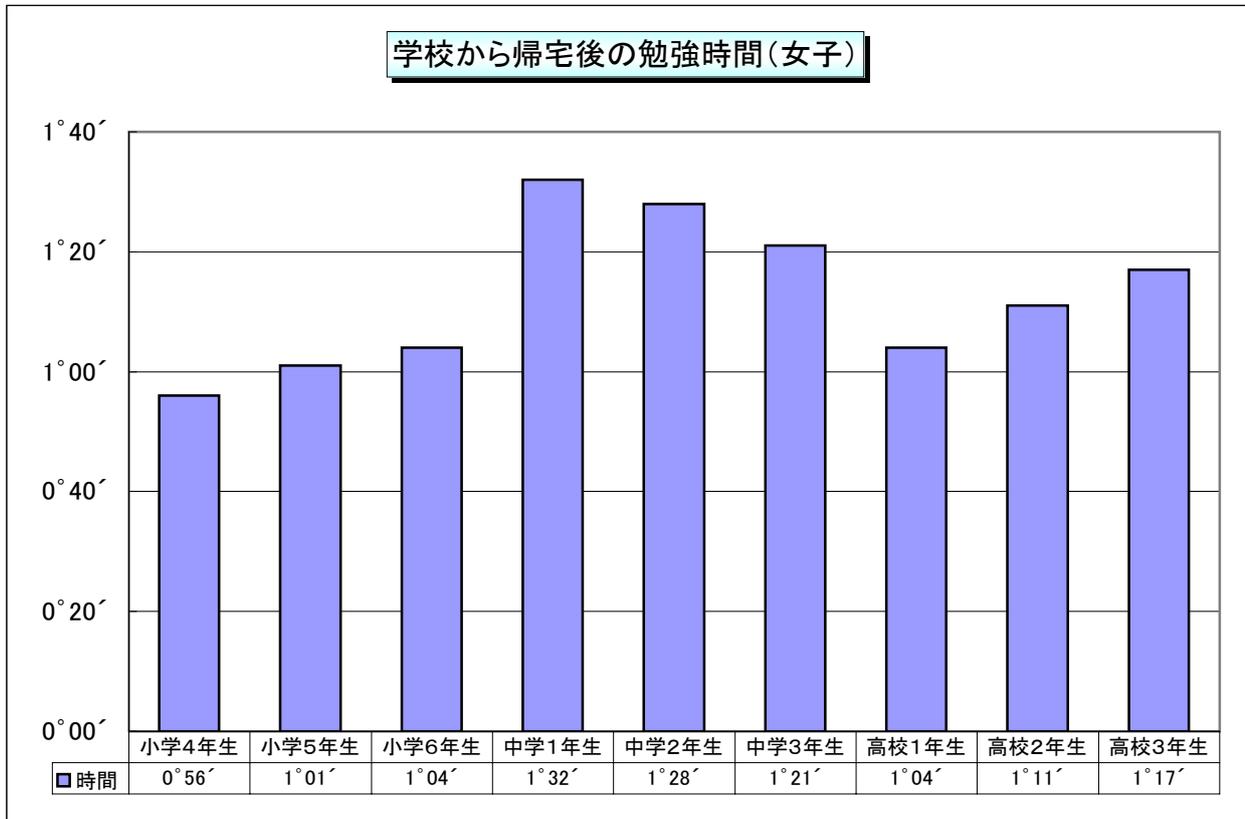
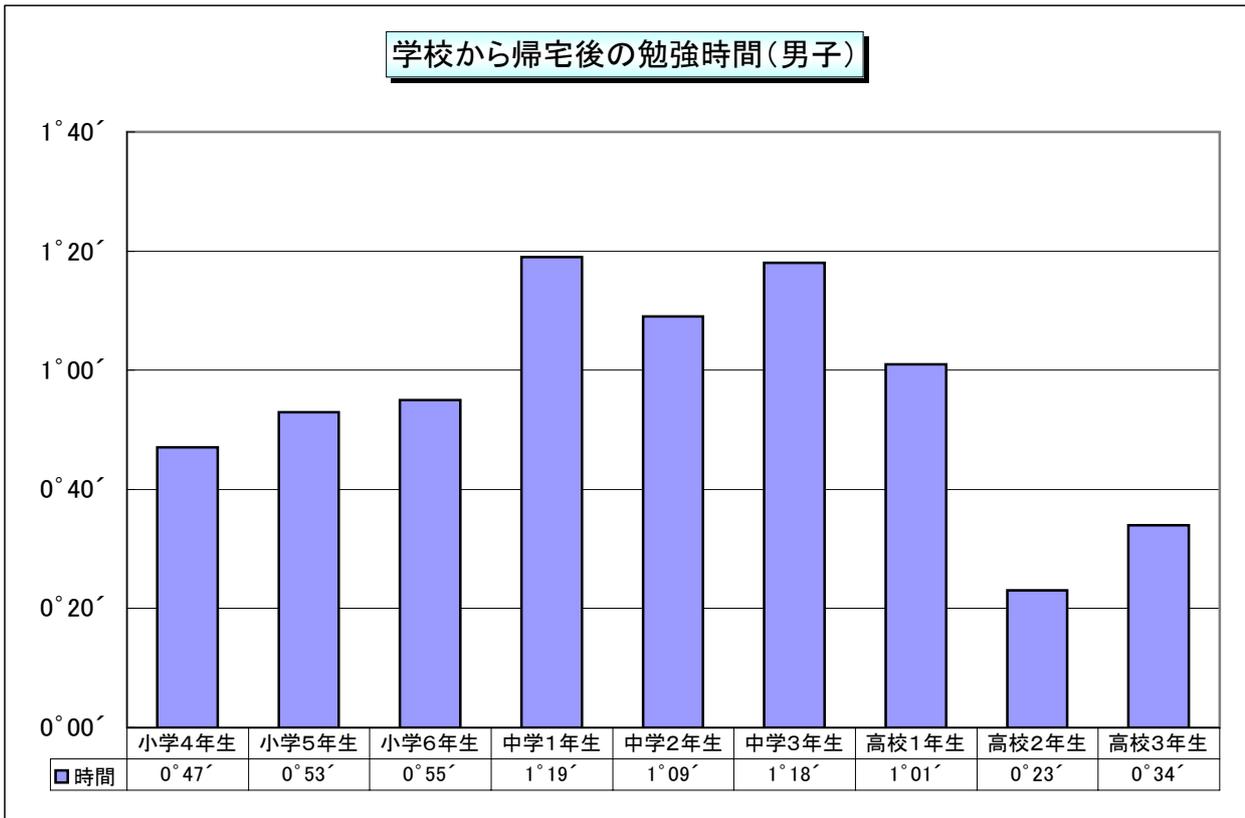
■室内遊び ■テレビゲーム □テレビ・ビデオ □合計



調査結果から

- ・全学年男女ともに、「テレビ・ビデオ」との回答の割合が高い。
- ・学年が進むに従って、男女ともに、「室内遊び」時間が増加傾向にある。

17 学校から帰宅後の勉強時間



調査結果から

- ・男女ともに全体的に同じような傾向が見られ、中学生が多く時間をかけている。
- ・高校2・3年生男子の数値が低い。

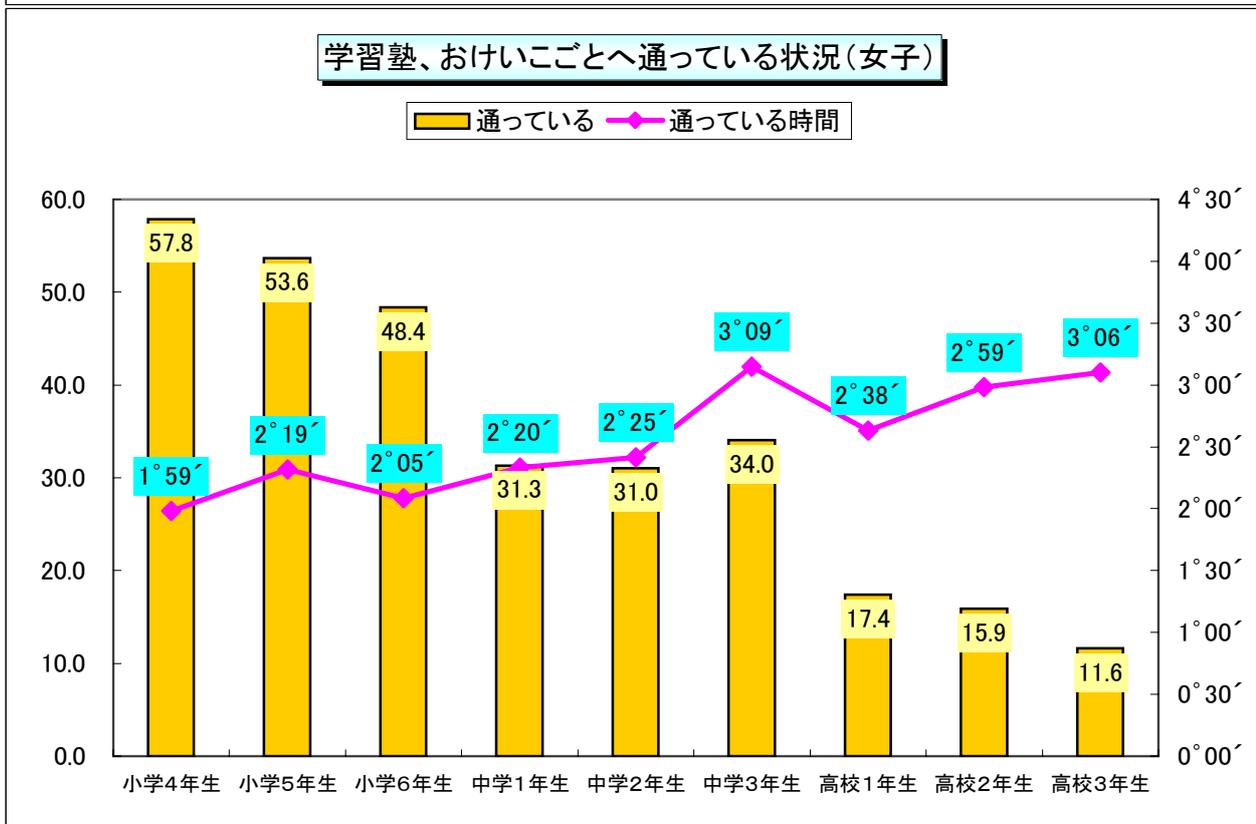
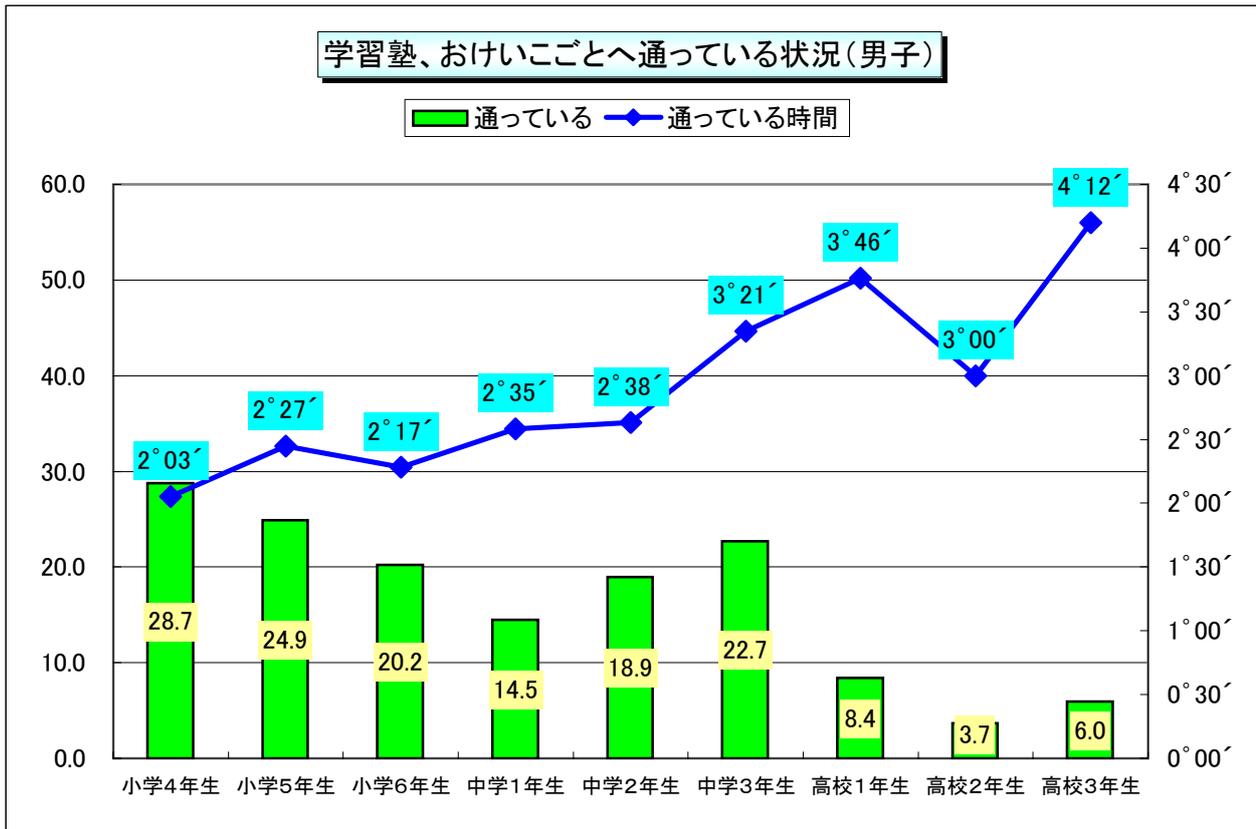
18 学校から帰宅後の外遊び時間



調査結果から

- ・男女ともに、学年が進むに従って現状する傾向にあり、どちらかと言えば女子が少ない。
- ・特に中・高校生女子は5分程度であり、全体から見ると少ない。

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

・「通っている」割合は、全体的に小学生の割合が高く、特に小・中学生の女子が3割以上を占めているが、「通っている時間」は、男女ともに学年が進むに従って高くなっている。