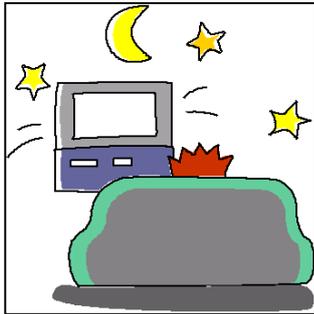


# 平成21年度 『児童生徒のライフスタイル調査』 結 果



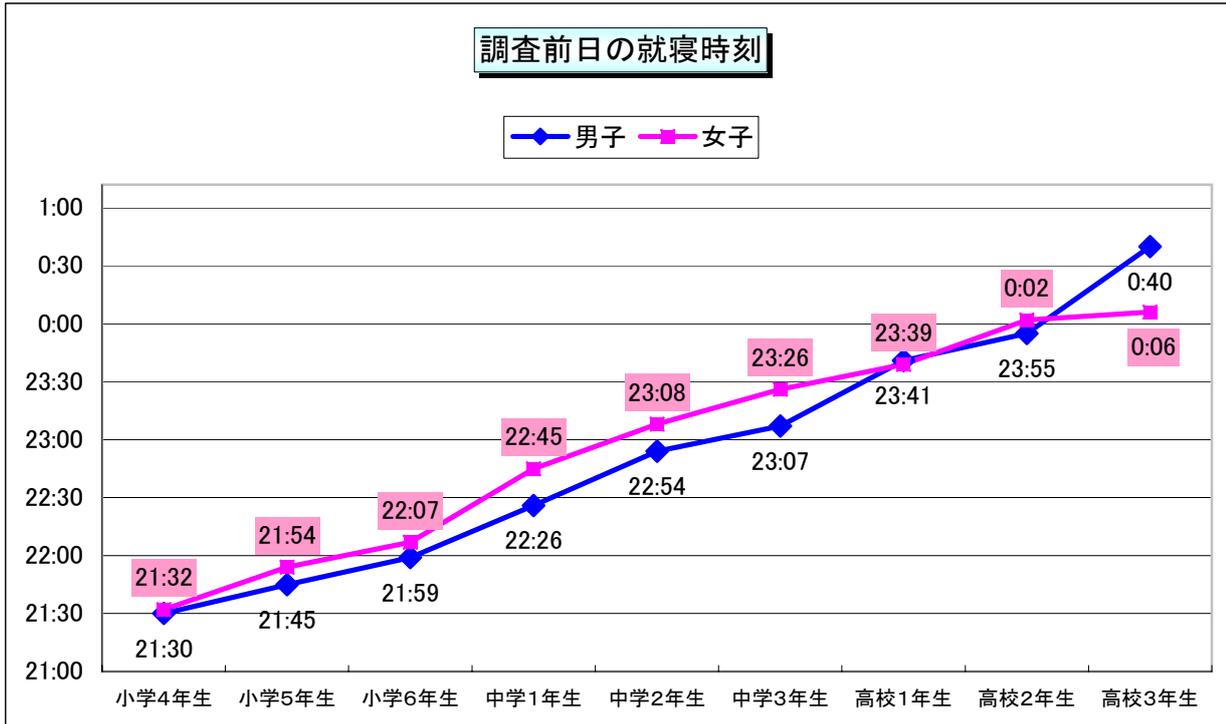
## 【この調査の目的は…】

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  
スポーツ・学校体育班

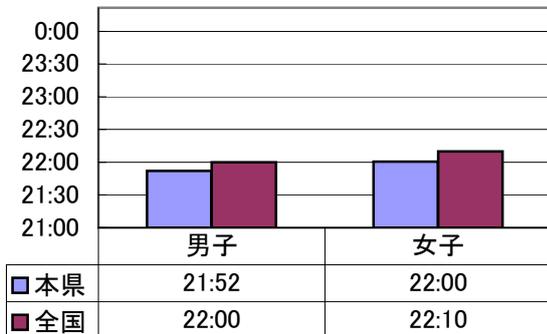


# 1 調査前日の就寝時刻



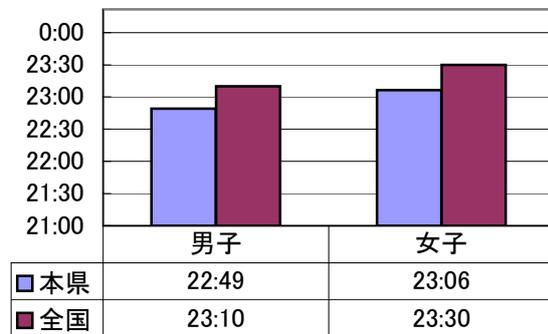
**全国との比較(小学校5, 6年生)**

■ 本県 ■ 全国



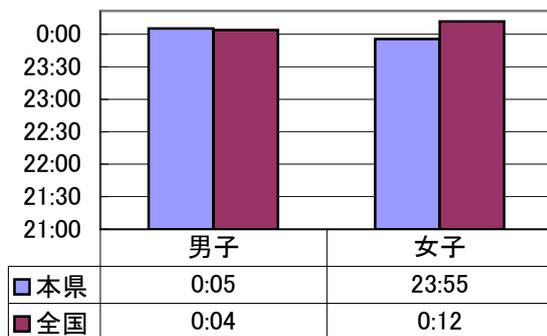
**全国との比較(中学生)**

■ 本県 ■ 全国



**全国との比較(高校生)**

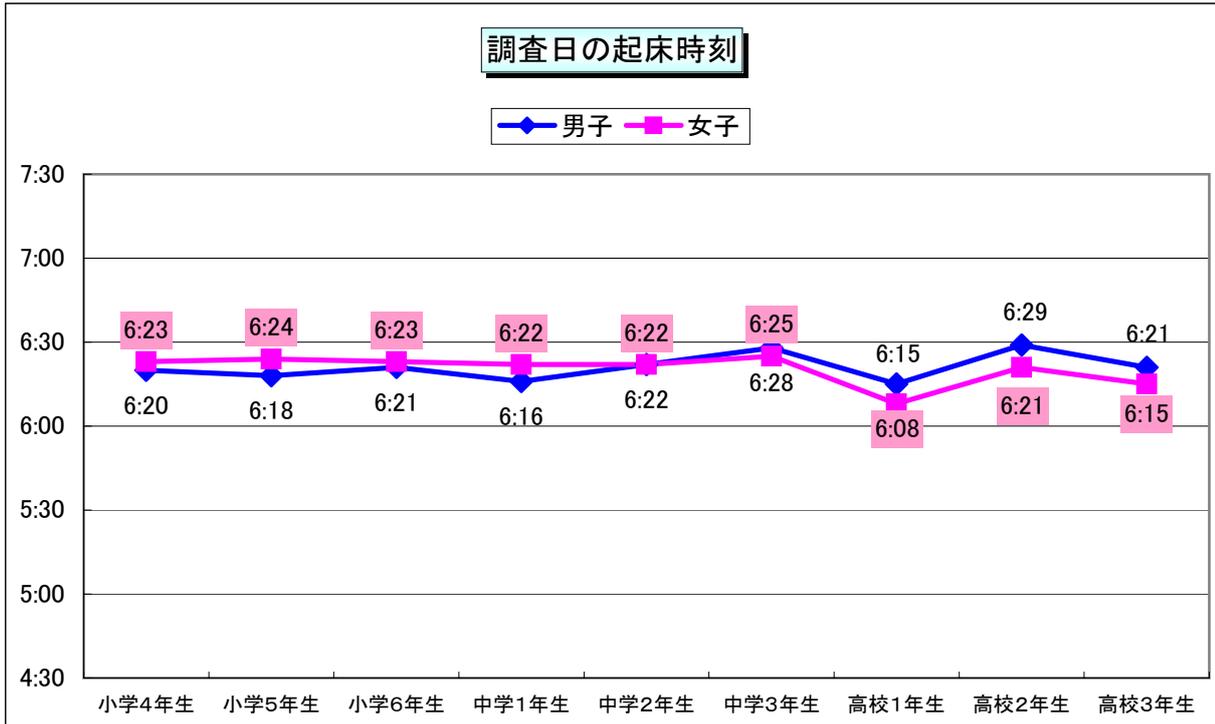
■ 本県 ■ 全国



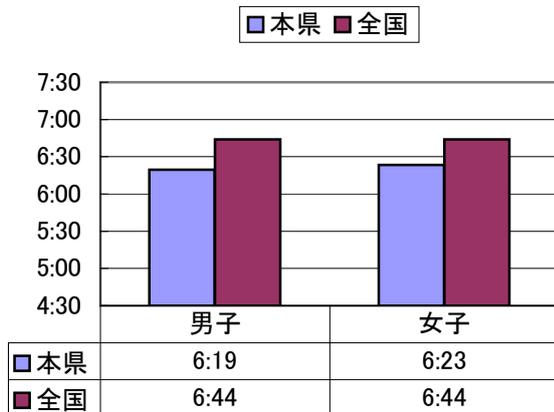
## 調査結果から

- ・男女ともに学年が進むに従って、就寝時刻は遅くなっている。
- ・高校3年生男子と2, 3年生女子の時刻が午前0時台になっている。
- ・全国との比較では、高校生男子を除き、小・中・高校生ともに本県の就寝時刻が早い傾向にある。

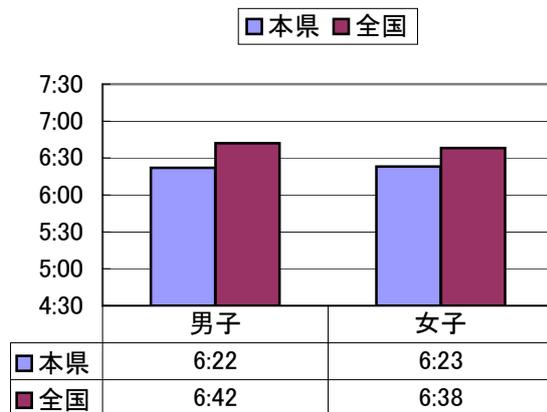
## 2 調査日の起床時刻



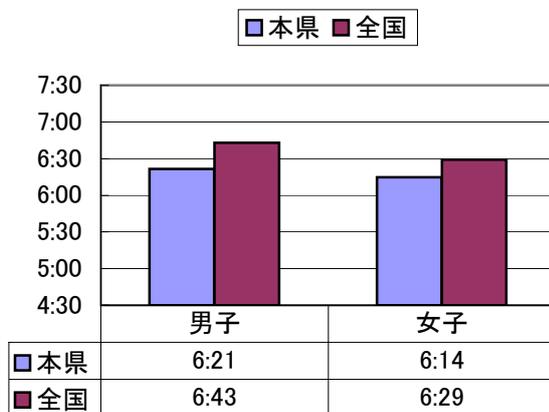
全国との比較(小学校5, 6年生)



全国との比較(中学生)



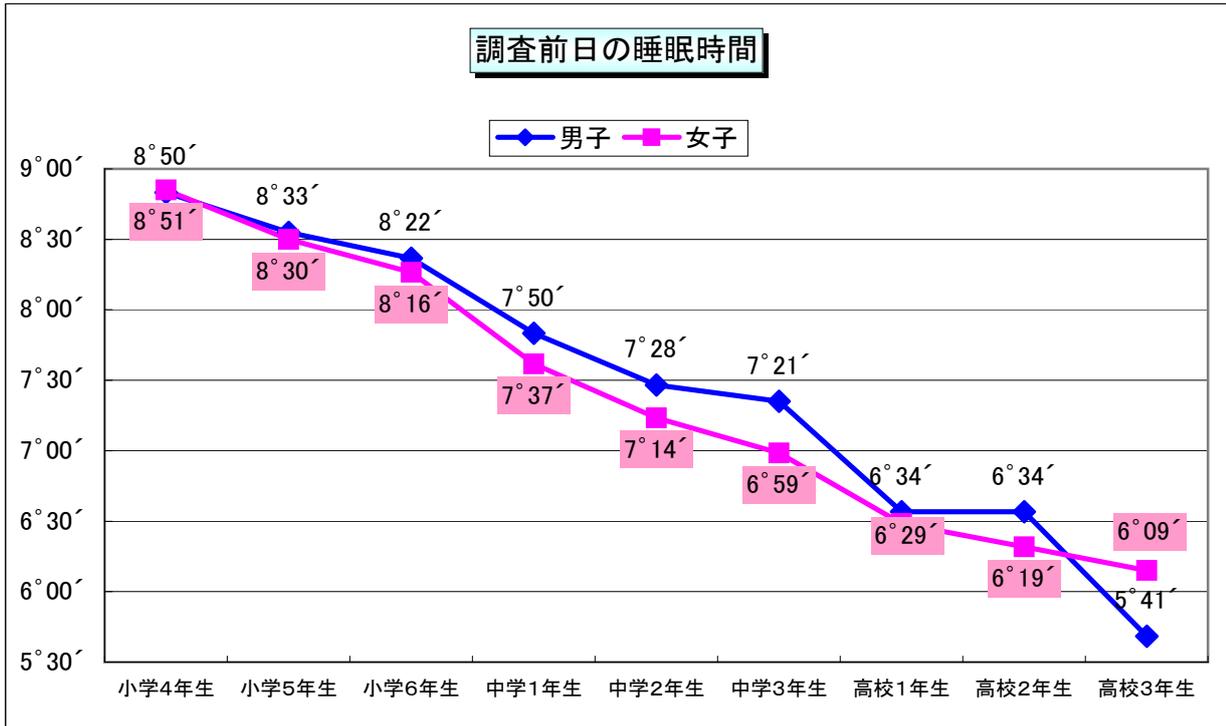
全国との比較(高校生)



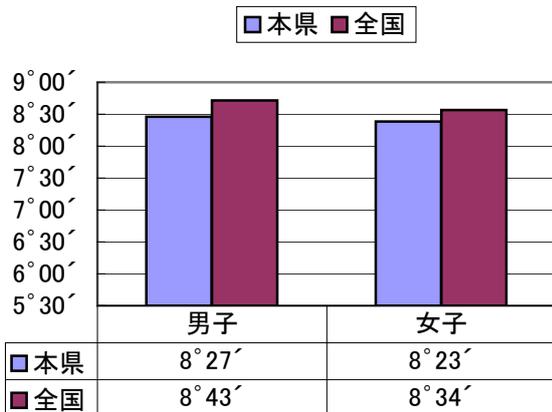
## 調査結果から

- ・高校生女子の起床時刻がやや早めであるが、全体的には6時20分台で推移している。
- ・全国との比較では、小・中・高校生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』の傾向にある。

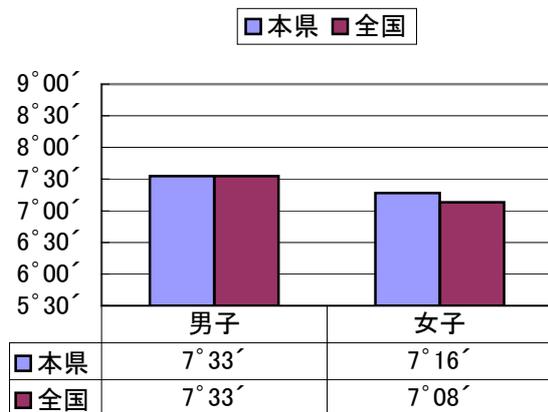
### 3 調査前日の睡眠時間



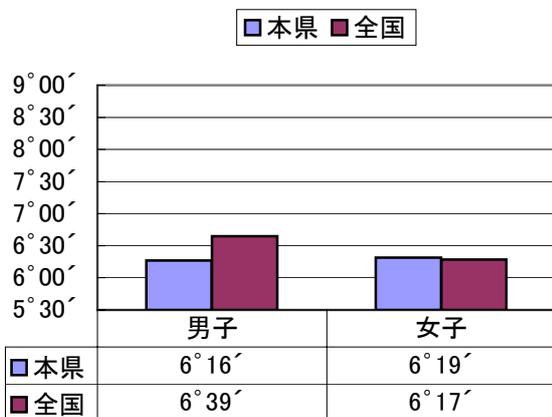
全国との比較(小学校5, 6年生)



全国との比較(中学生)



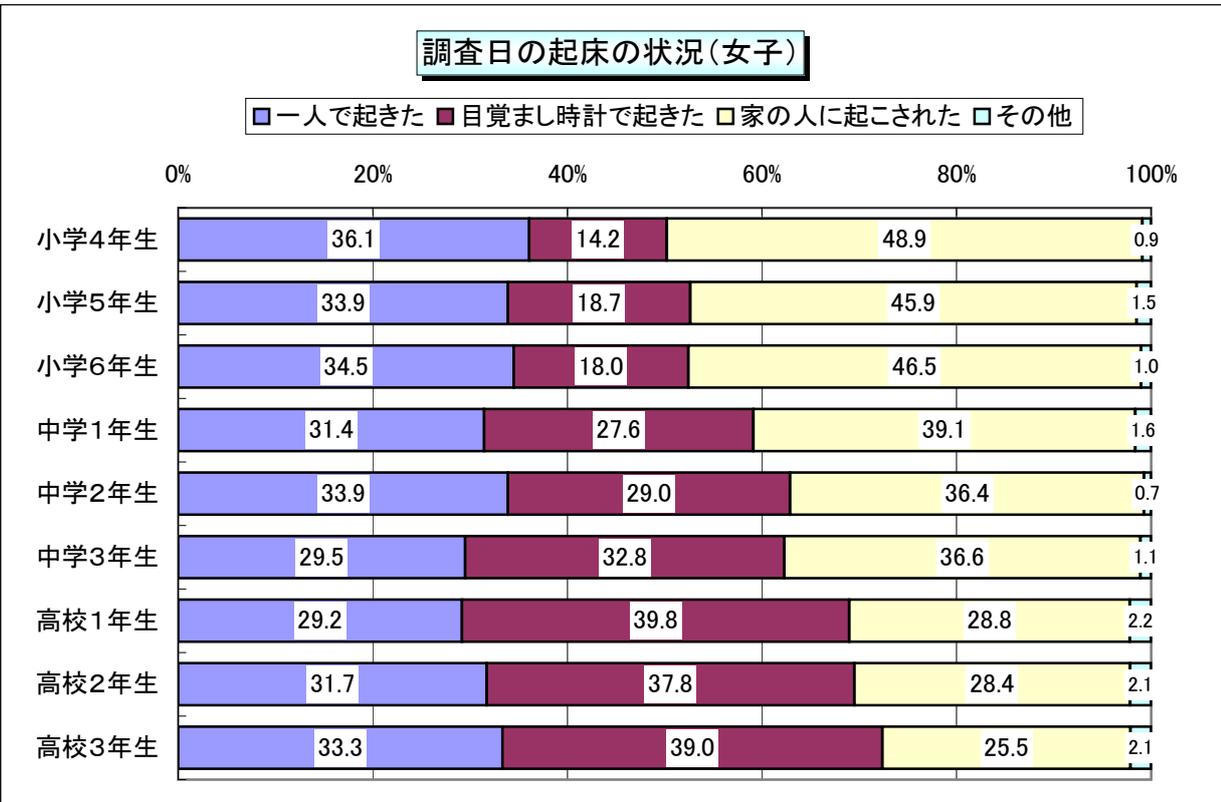
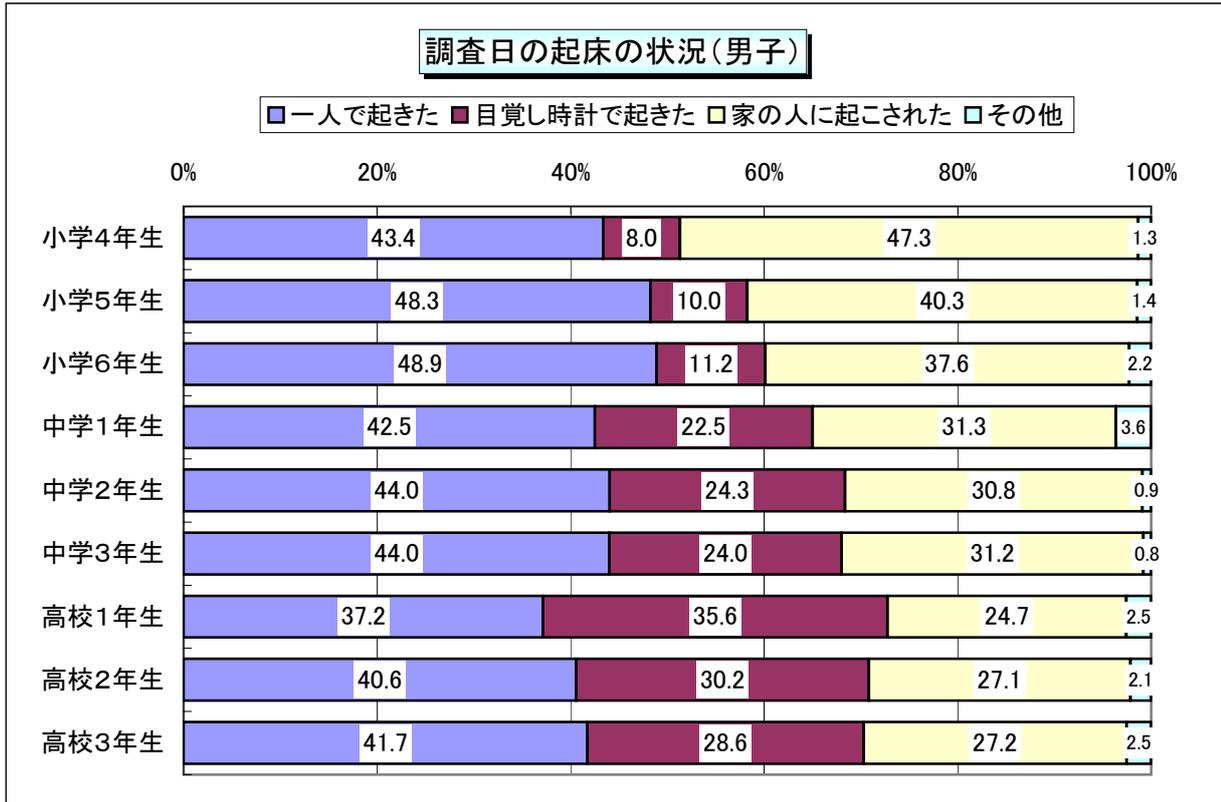
全国との比較(高校生)



## 調査結果から

・就寝時刻と起床時刻の関連から、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。  
 ・全国との比較では、中学生男女と高校生女子は全国並みであるが、小学生男女と高校生男子は全国より短い。

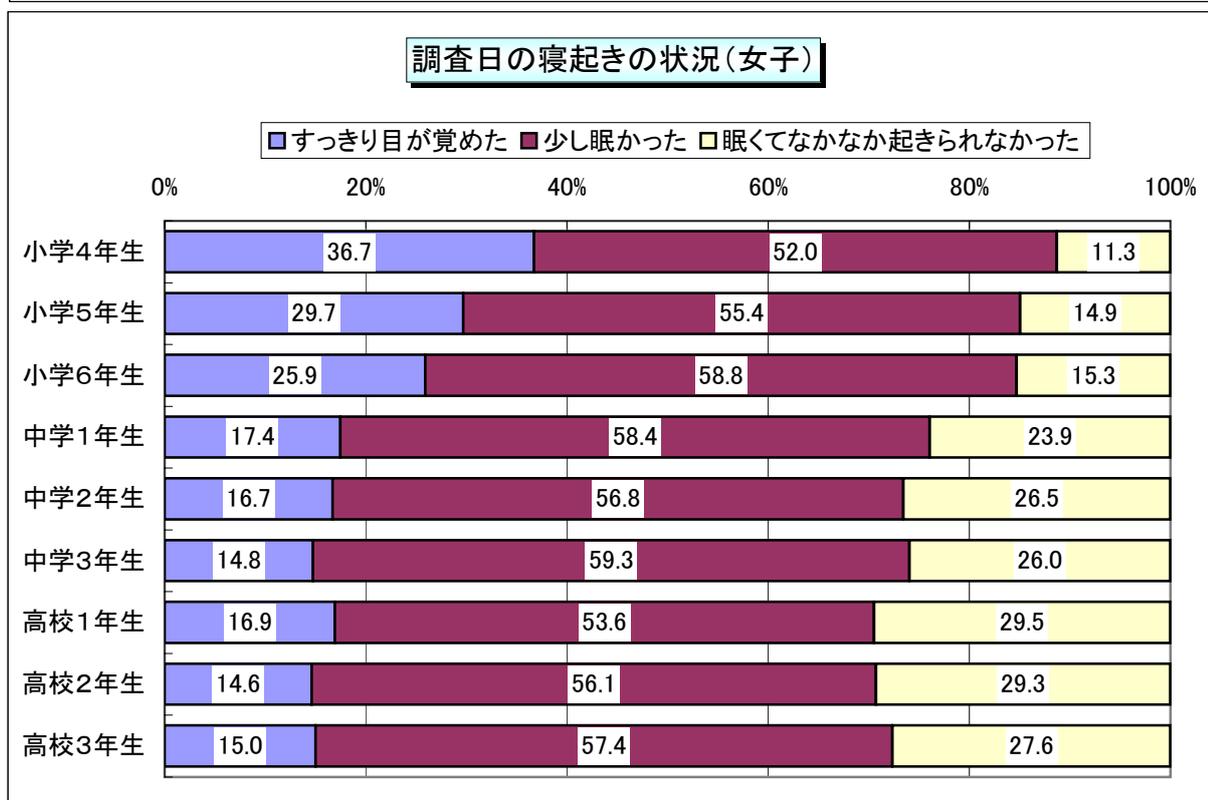
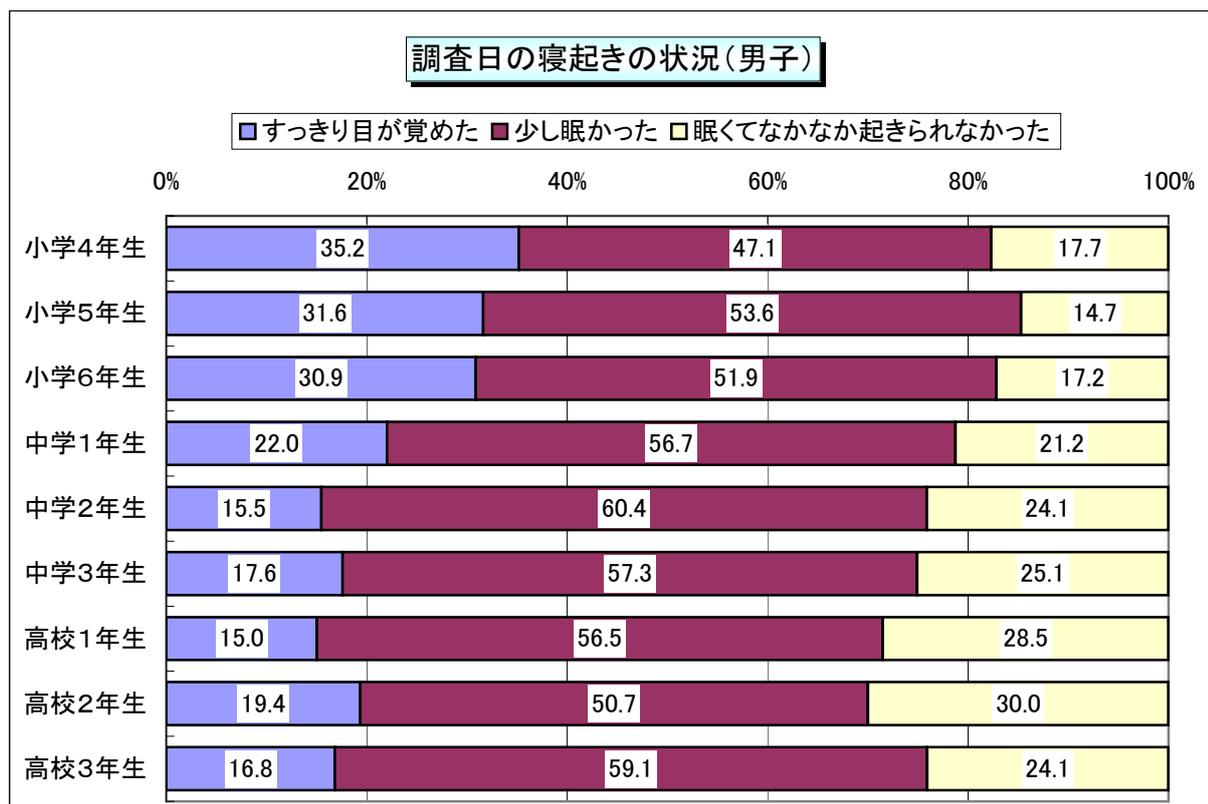
## 4 調査日の起床の状況



### 調査結果から

- ・「一人」あるいは「目覚まし時計」で起床した割合は、男女ともに学年が進むに従って高くなっている。
- ・男女ともに高校生以上になると、70%以上が自ら起床している。

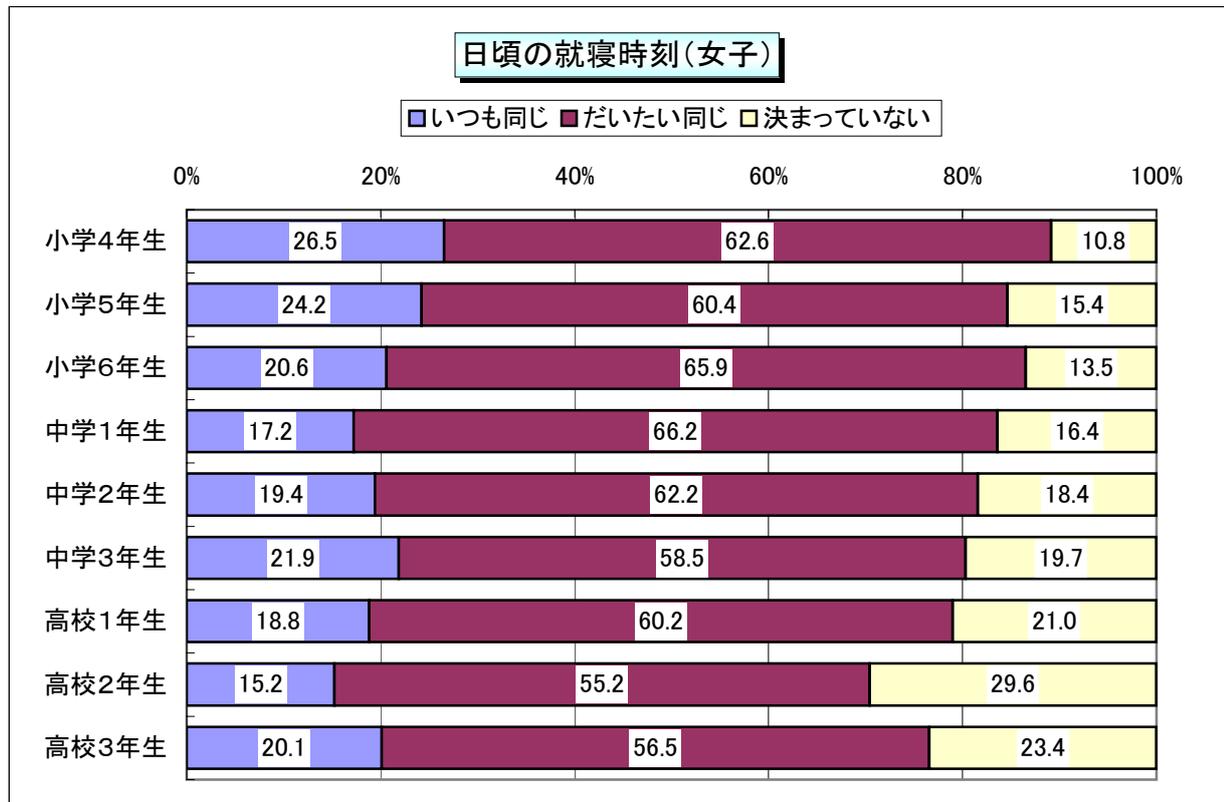
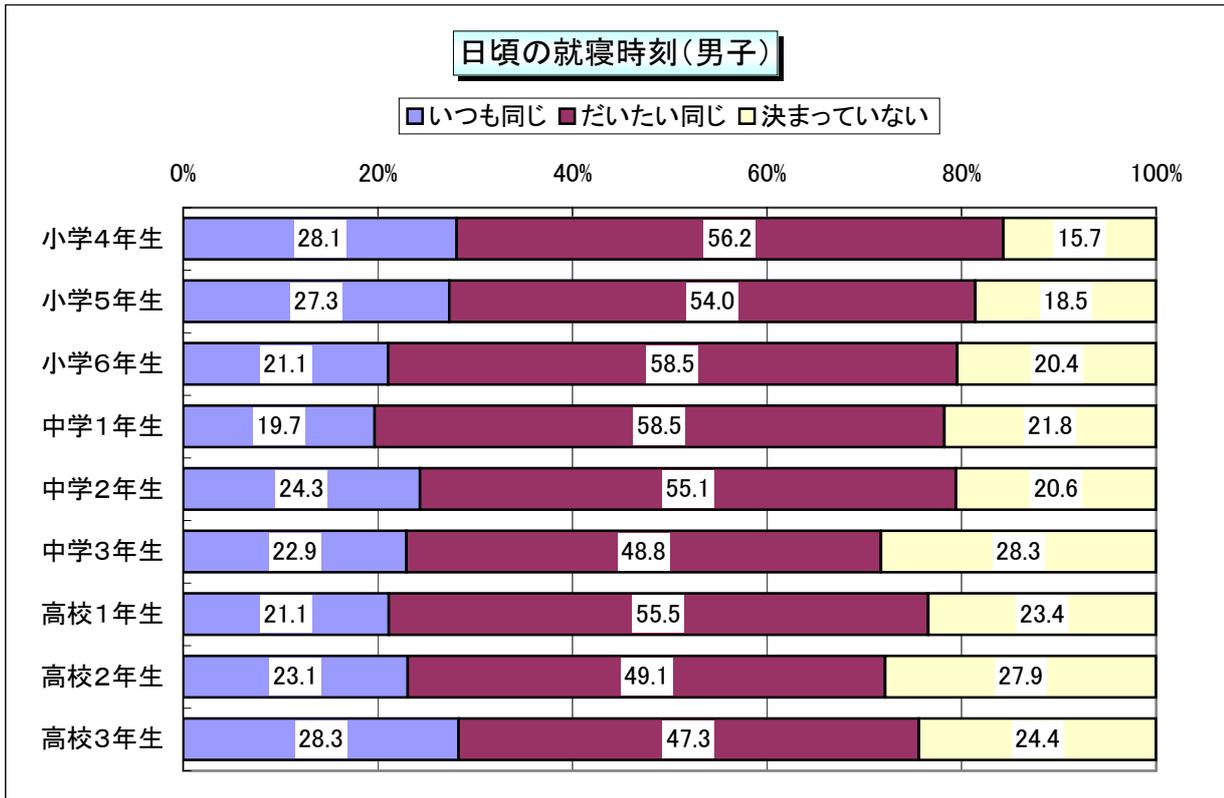
## 5 調査日の寝起きの状況



### 調査結果から

- ・「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20%台となり増加傾向にあるとともに、「すっきり目が覚めた」との回答は、中学生男子を除き10%台となっている。
- ・睡眠時間の長さとの関連が推測できる。

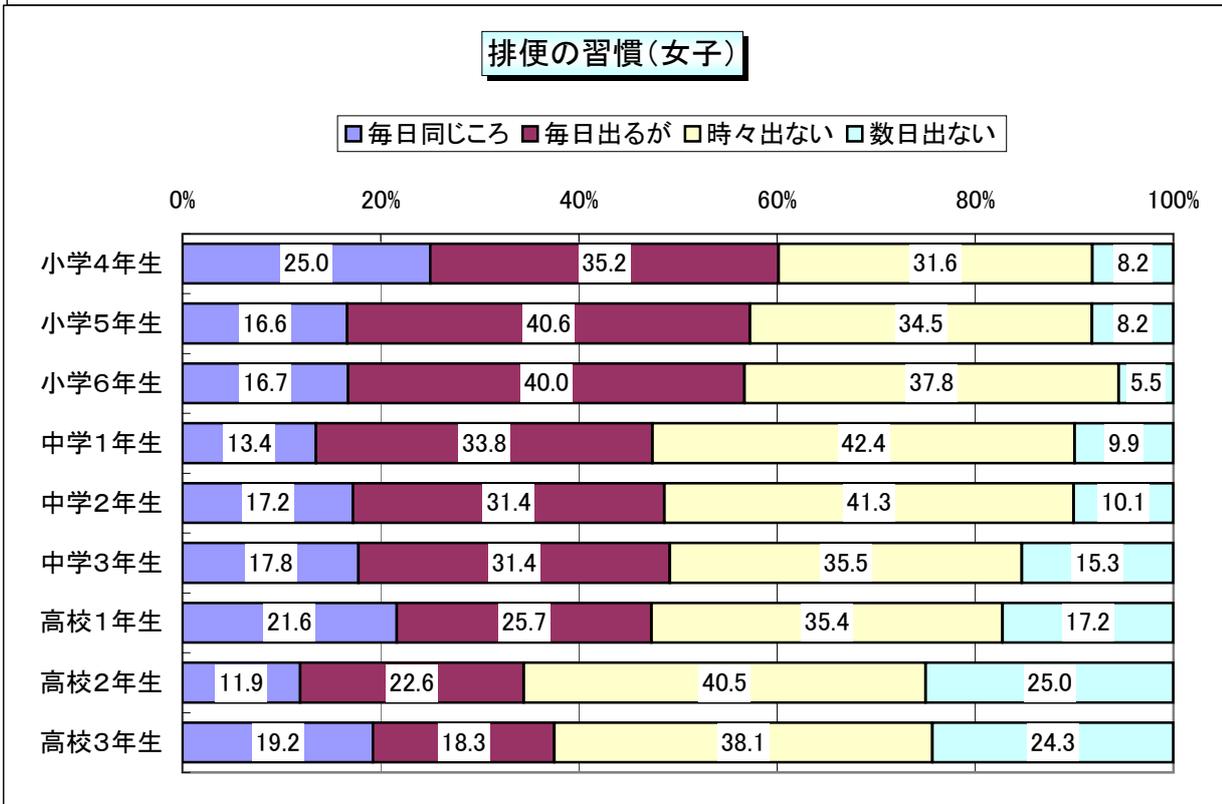
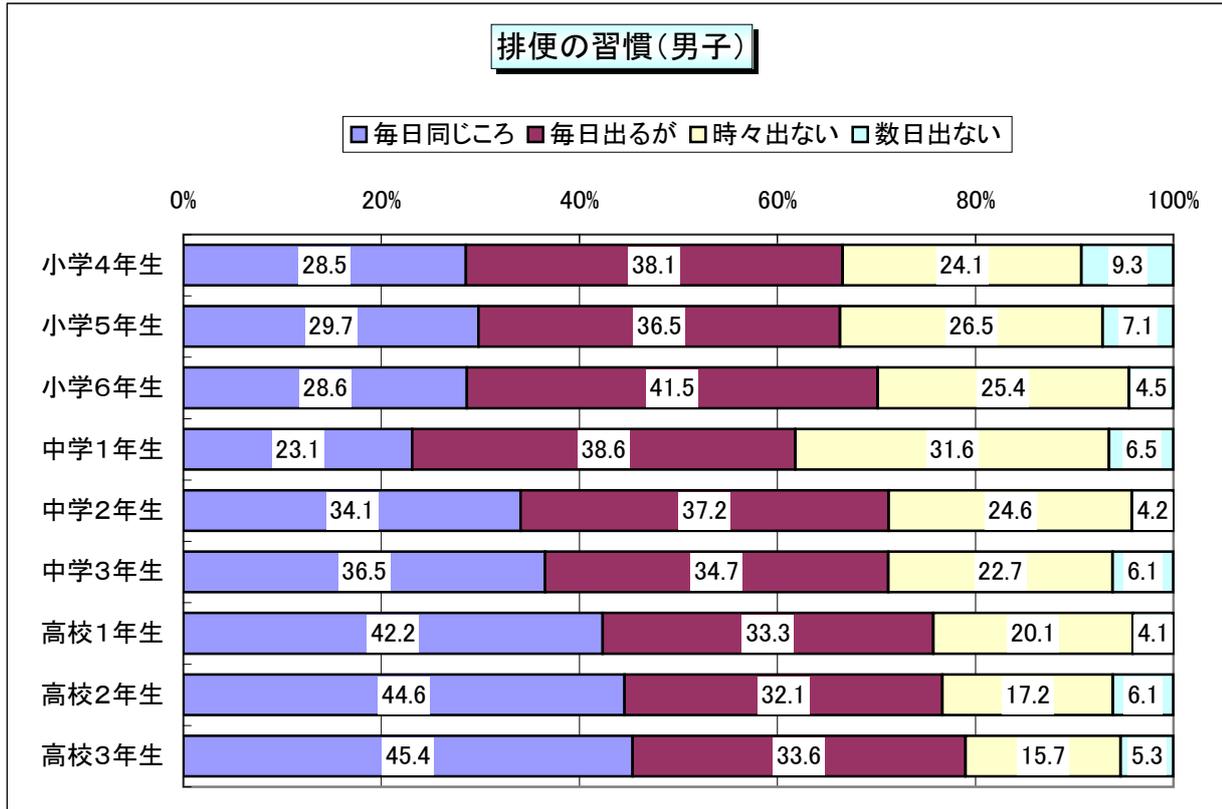
## 6 日頃の就寝時刻



### 調査結果から

- ・「いつも」あるいは「だいたい同じ」と回答した児童生徒が、全体的の70~80%台程度をしめている。
- ・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」割合が高くなっている。

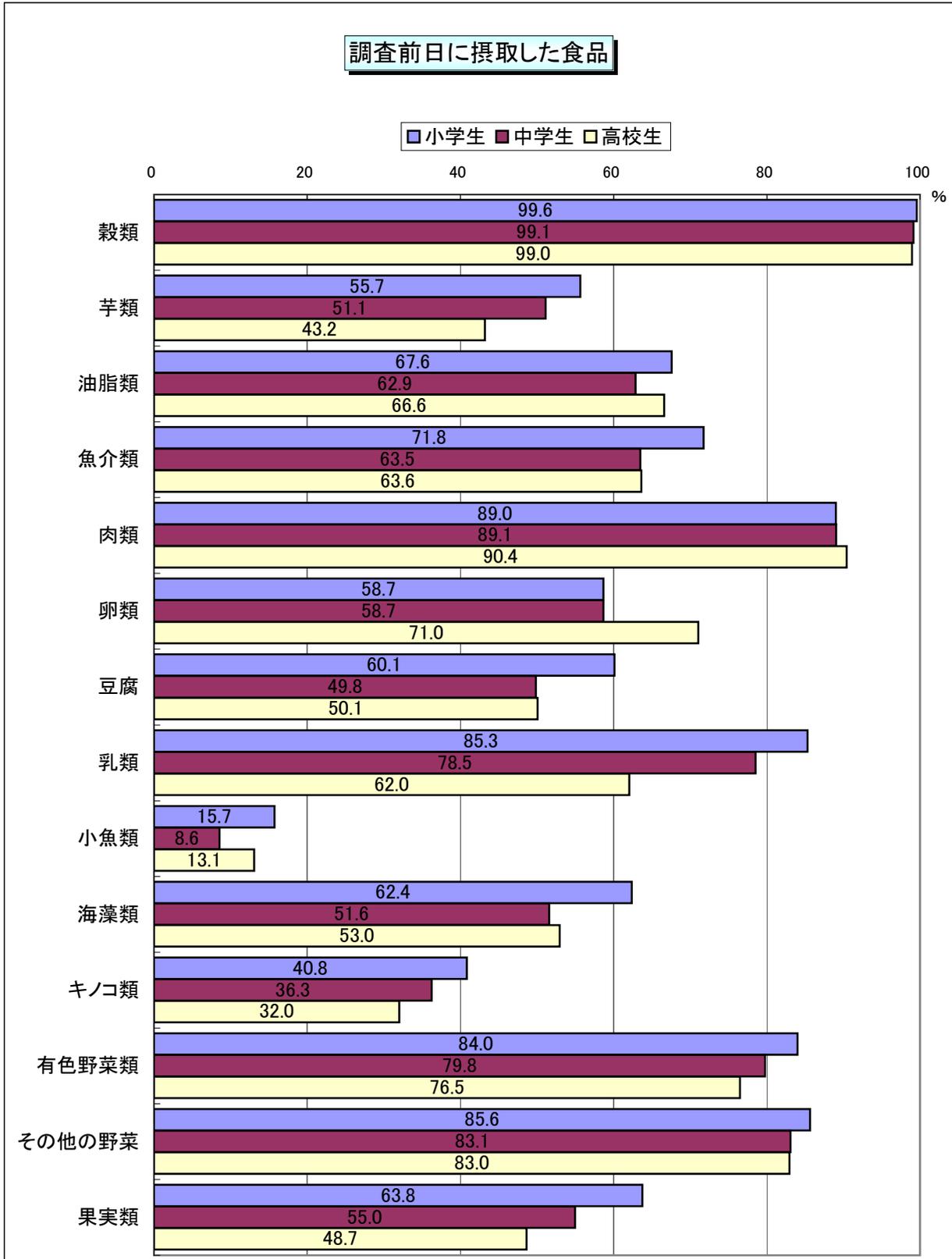
## 7 排便の習慣



### 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60%を超えているのに対し、女子は小学校4年生を除く学年で60%に満たない。また、学年が進むに従って減少の傾向にある。

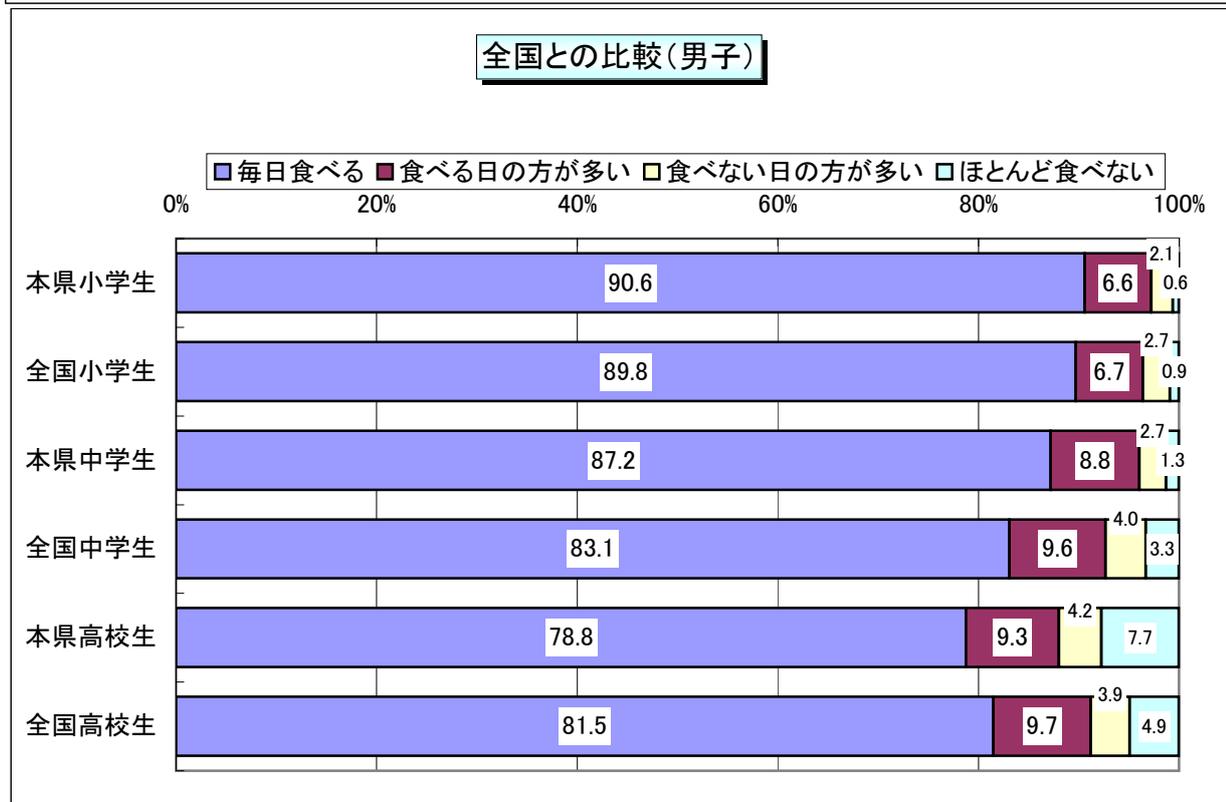
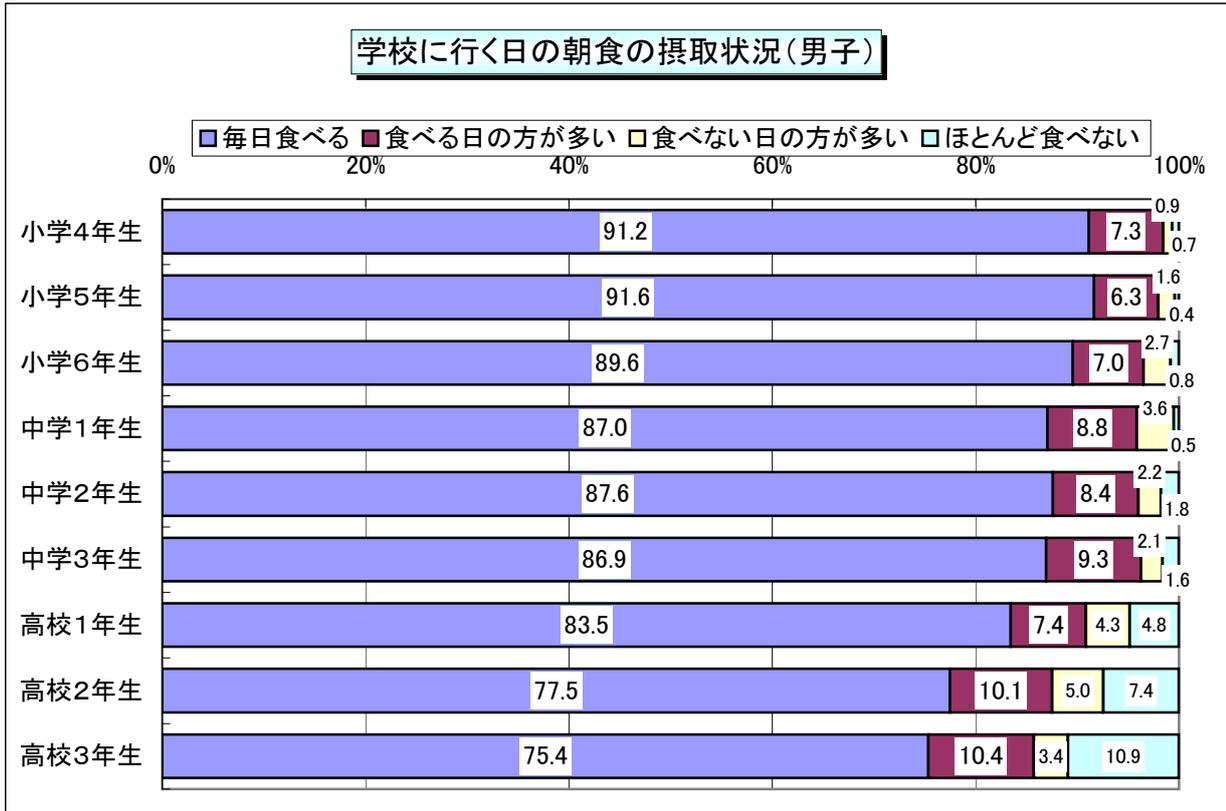
## 8 調査日に摂取した食品(複数回答)



### 調査結果から

- ・小・中・高校生ともに、穀類・肉類・野菜関係の順に多く摂取されていて80%を越えている。次に、乳類・有色野菜類が高い割合である。
- ・小魚類が10%程度と、圧倒的に低い状況にある。

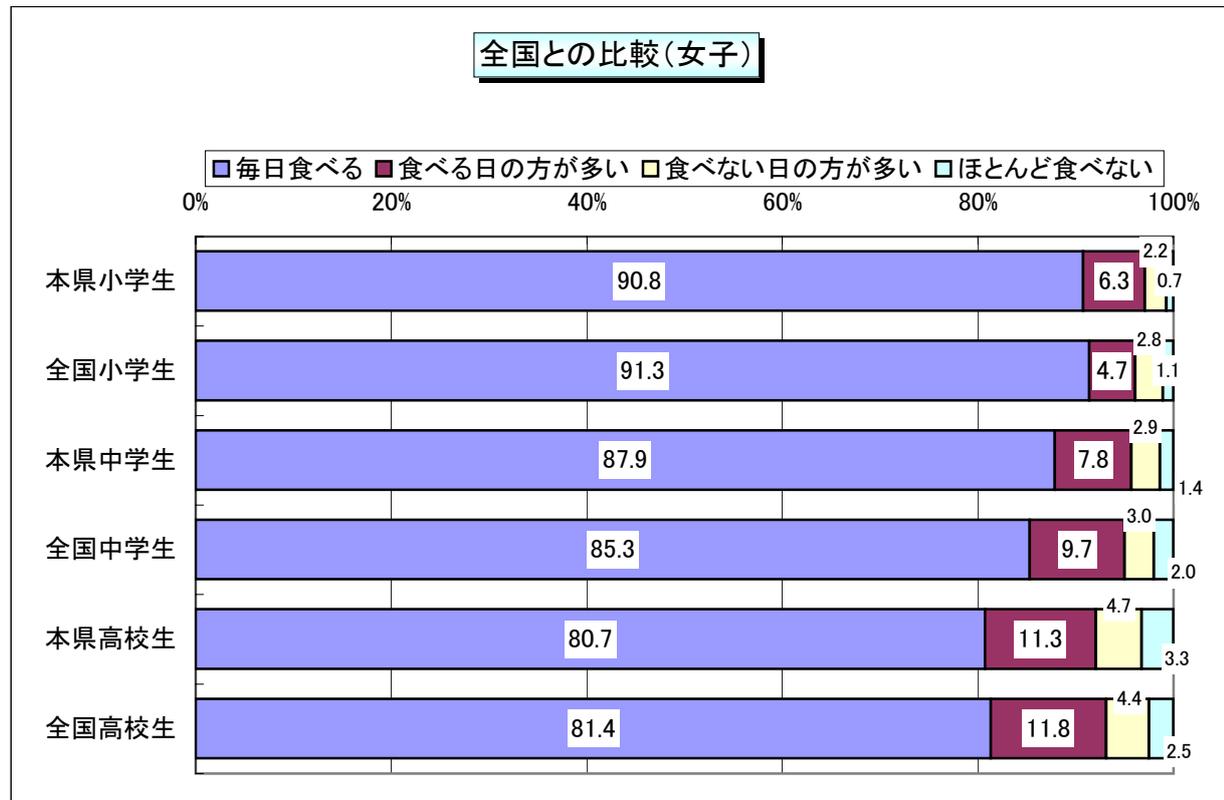
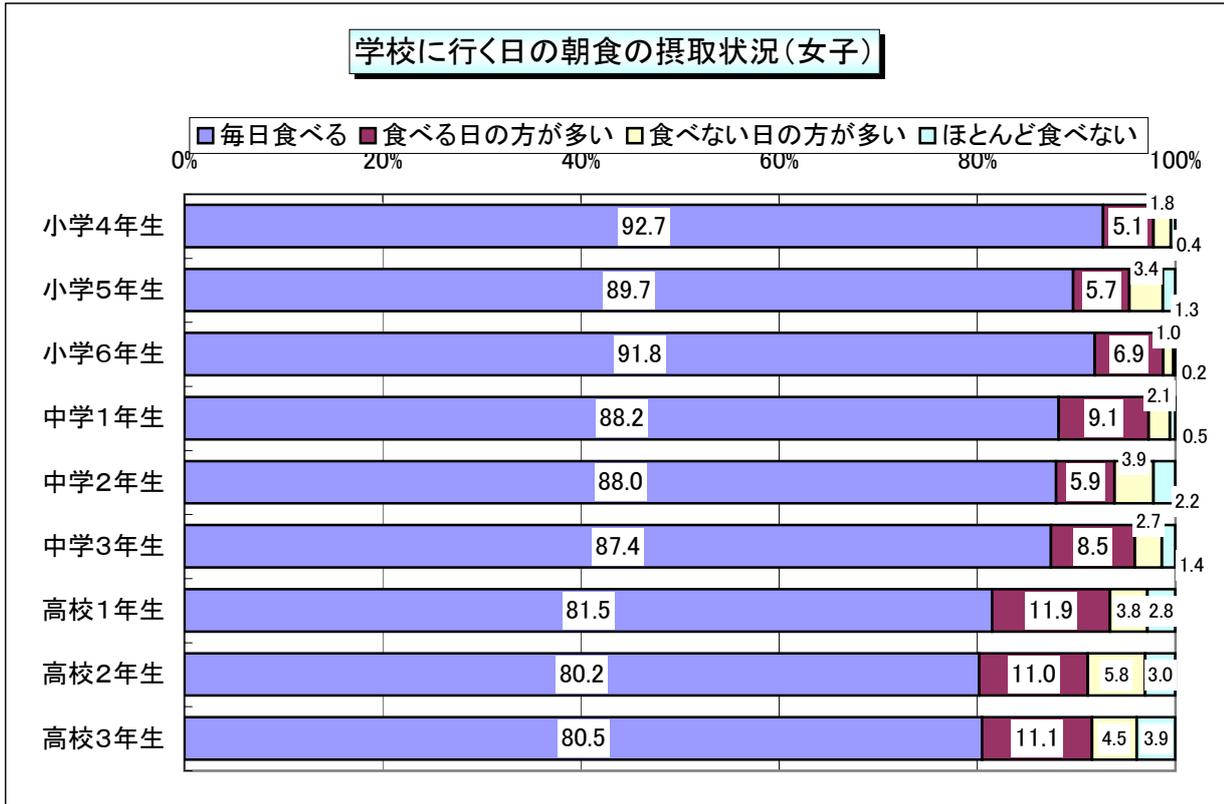
## 9-1 学校に行く日の朝食の摂取状況(男子)



### 調査結果から

- ・「毎日食べる」との回答が小・中学生では85%を上回っているが、学年が進むに従って減少傾向にあり、特に、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。
- ・全国との比較では、小・中学生は上回っている。

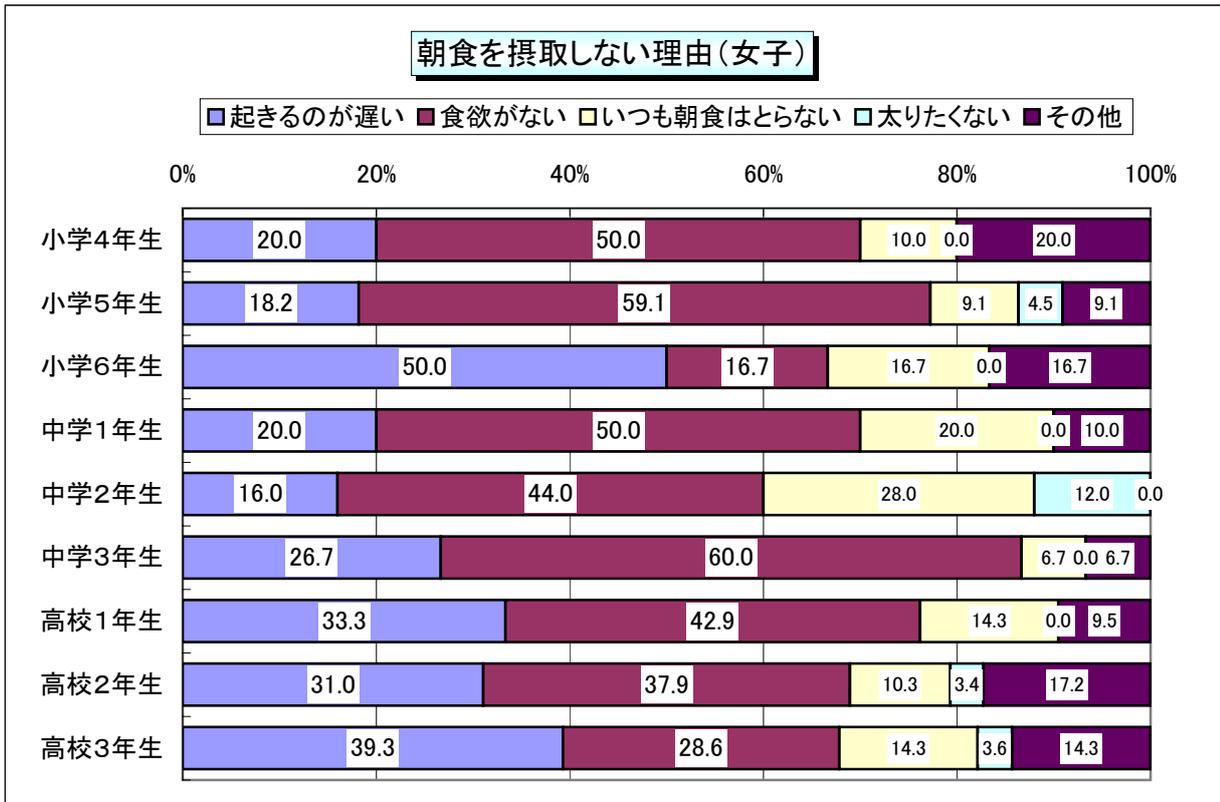
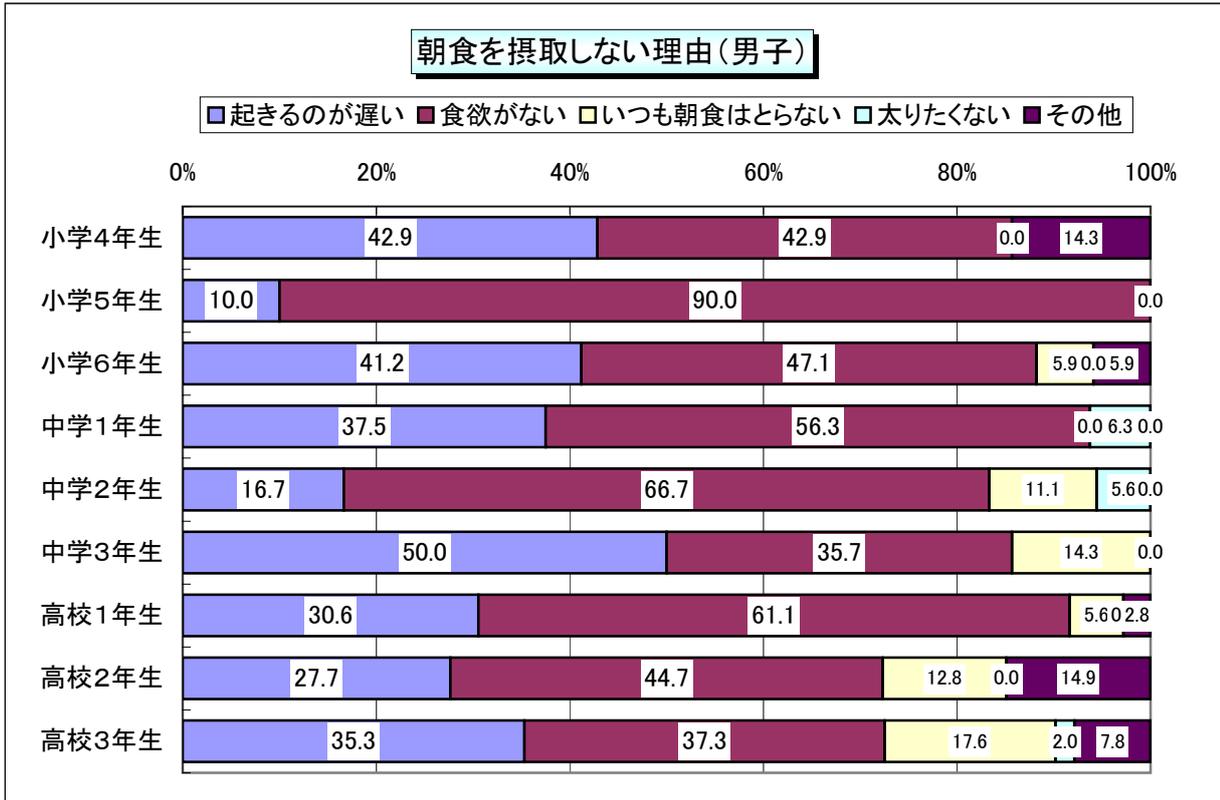
## 9-2 学校に行く日の朝食の摂取状況(女子)



### 調査結果から

・「毎日食べる」との回答が小・中・高校生ともに80%を超えているが、学年が進むに従って減少傾向にある。  
 ・全国との比較では、中学生は上回っているが、小・高校生は下回っている。

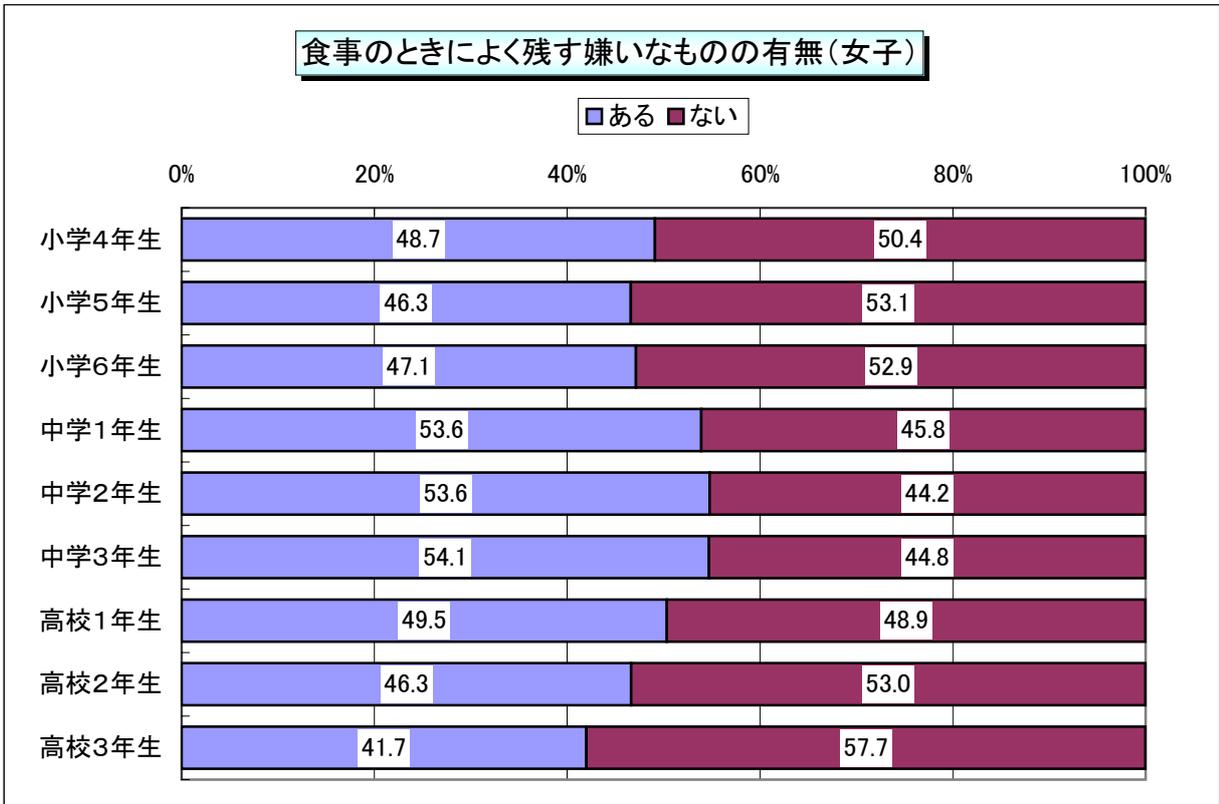
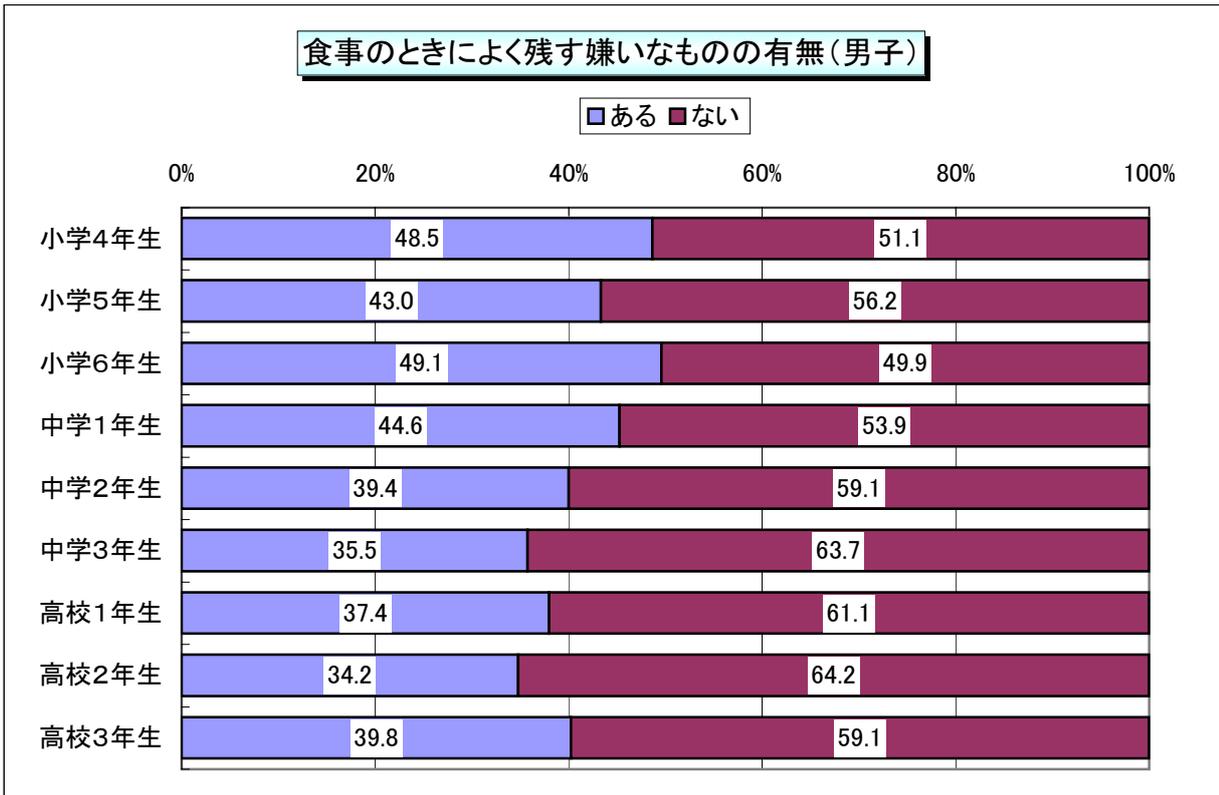
## 10 朝食を摂取しない理由



### 調査結果から

・ばらつきはあるものの、小・中・高校生男女問わず、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、男子より女子に多く、小・中・高校生問わず、10～20%程度の割合である。

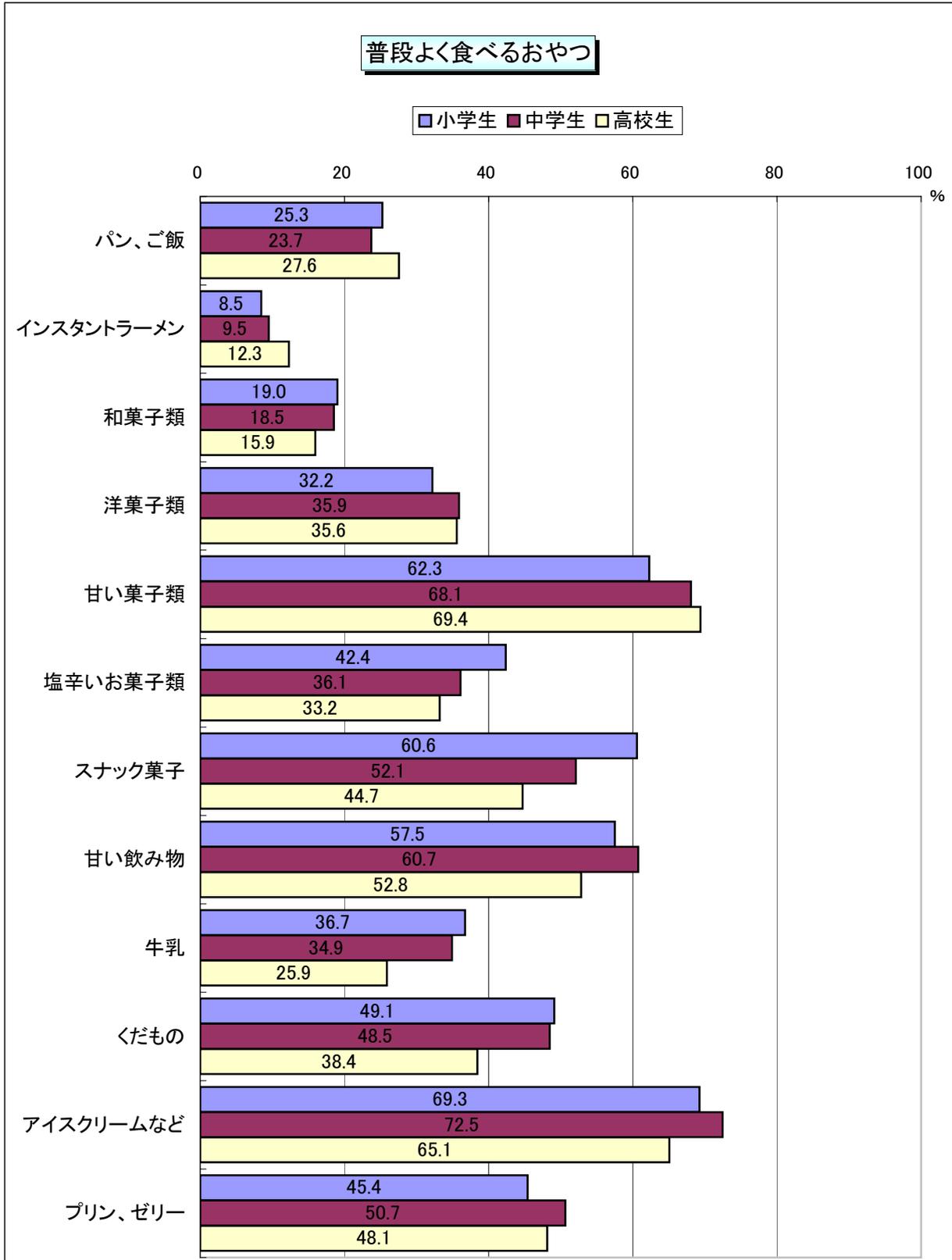
## 11 食事のときによく残す嫌いなものの有無



### 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て、中学生が嫌いなものがない傾向にある。

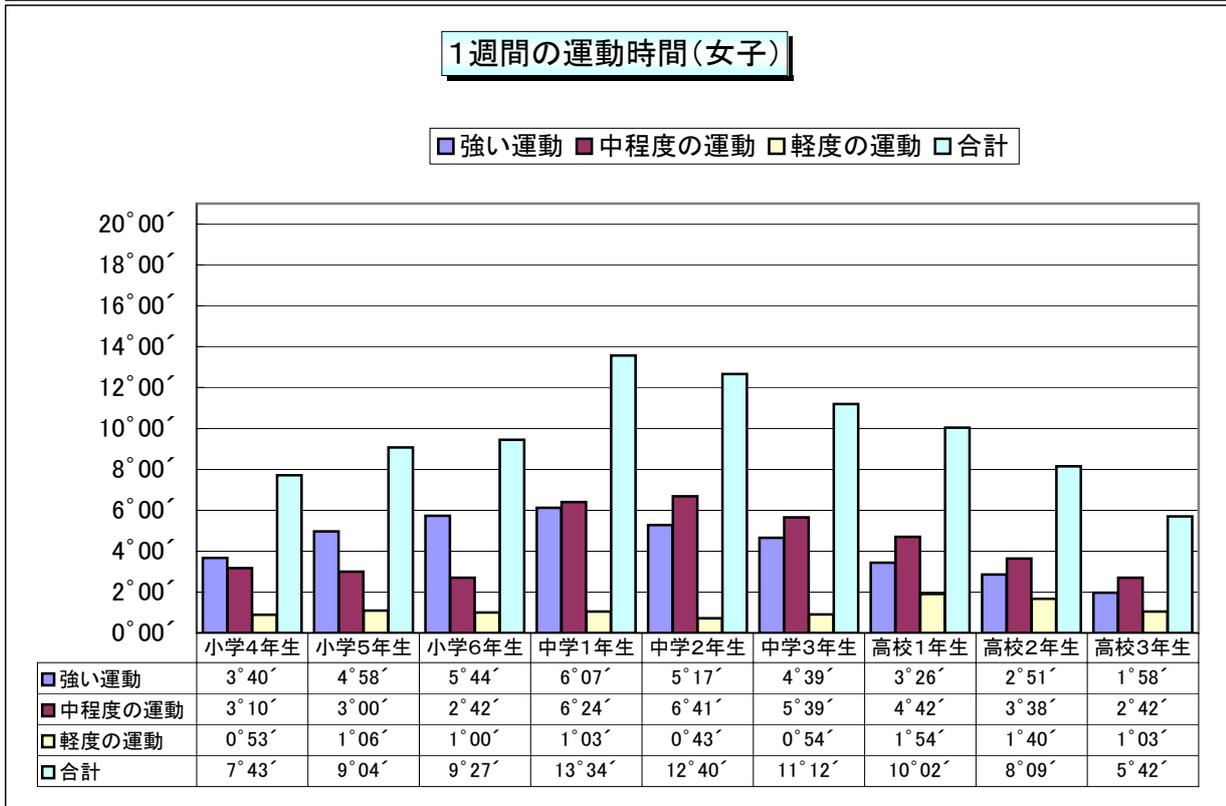
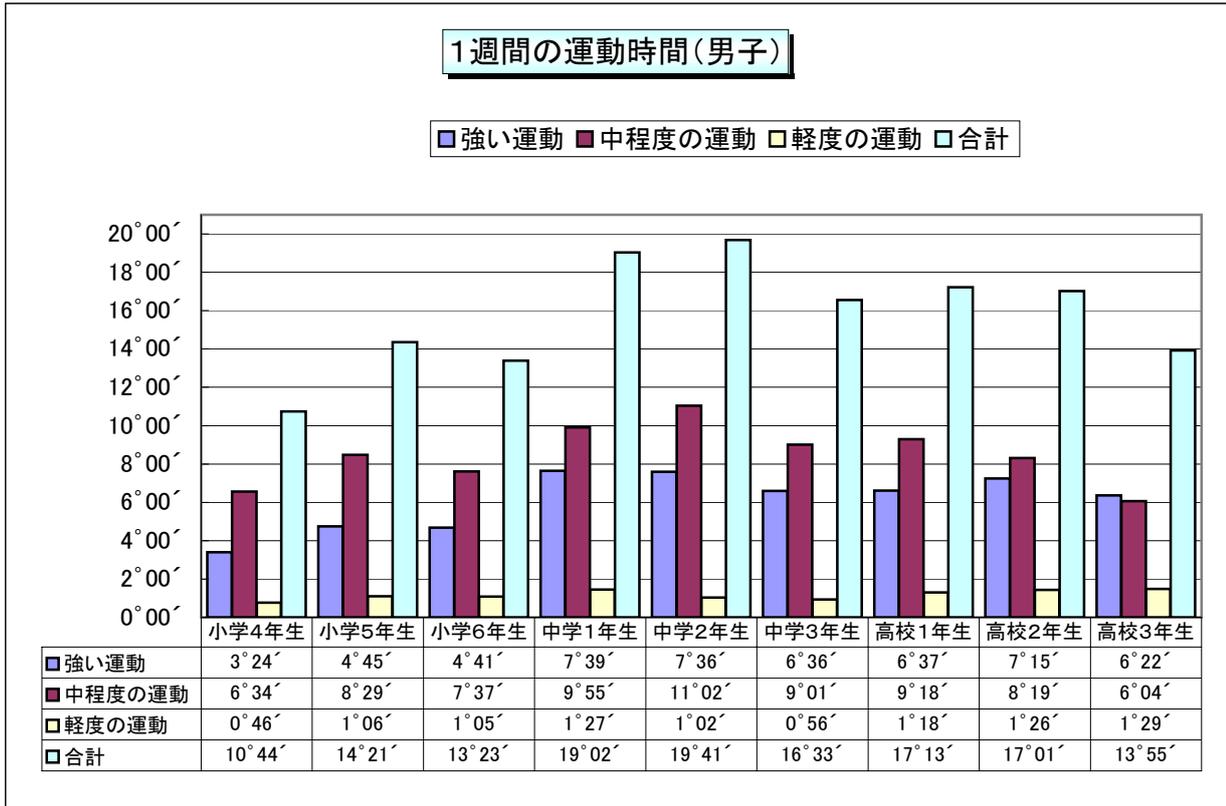
## 12 普段よく食べるおやつ(複数回答)



### 調査結果から

- ・小・中・高校生ともに、「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。

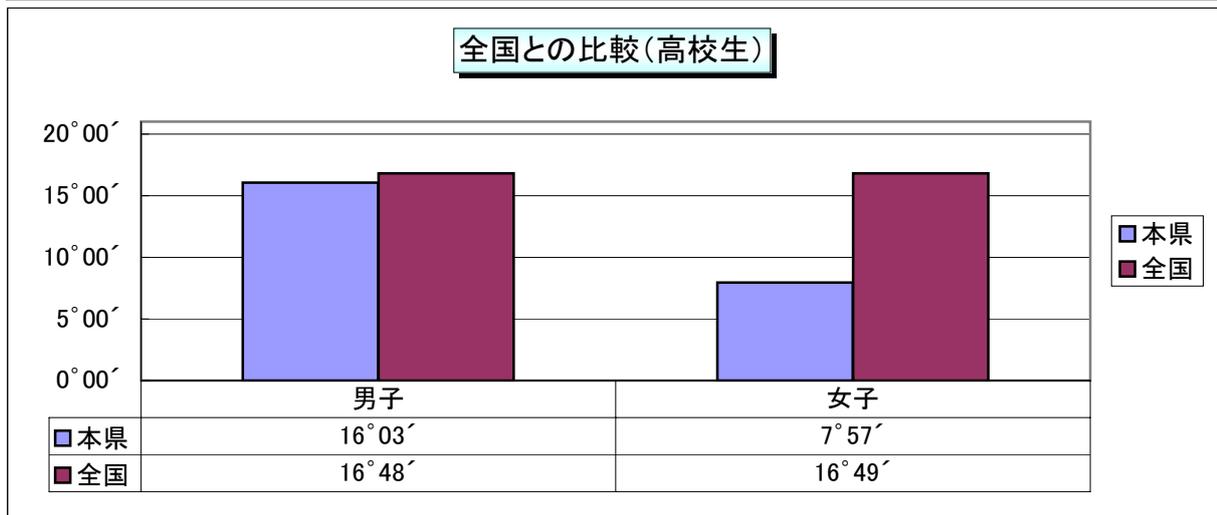
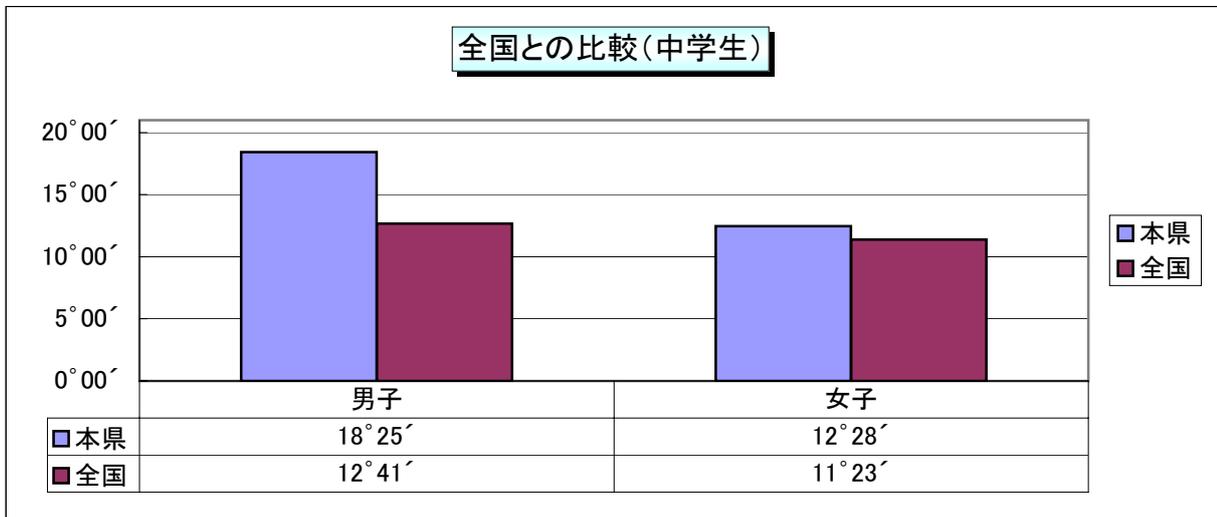
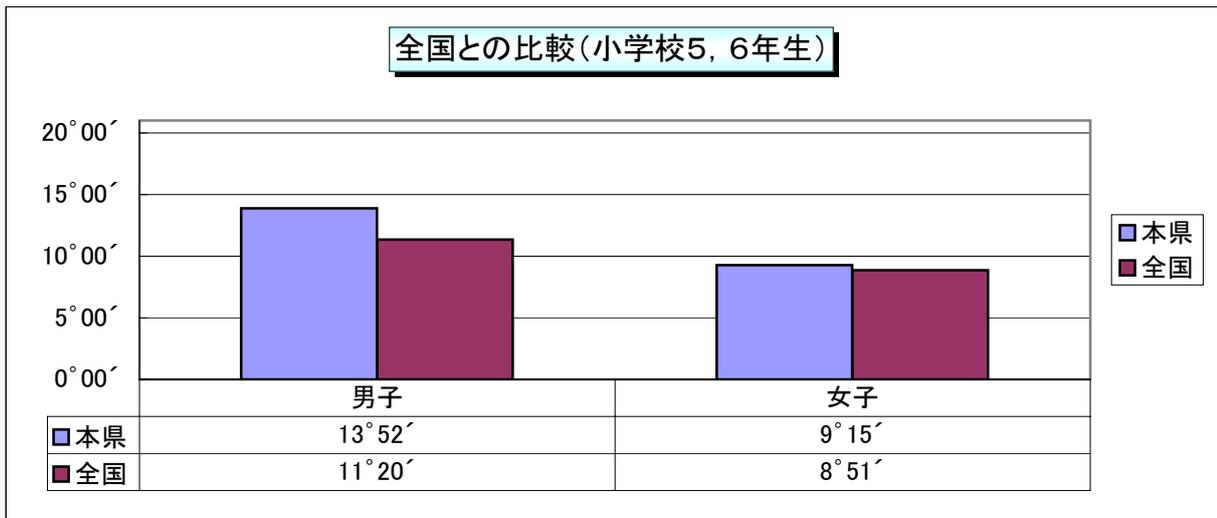
### 13-1 1週間の運動時間



## 調査結果から

- ・合計時間を見ると、男女ともに中学生が多く、「中程度の運動」時間の占める割合が高い。
- ・小・中・高校生男女ともに、「軽度の運動」時間が短い傾向にある。

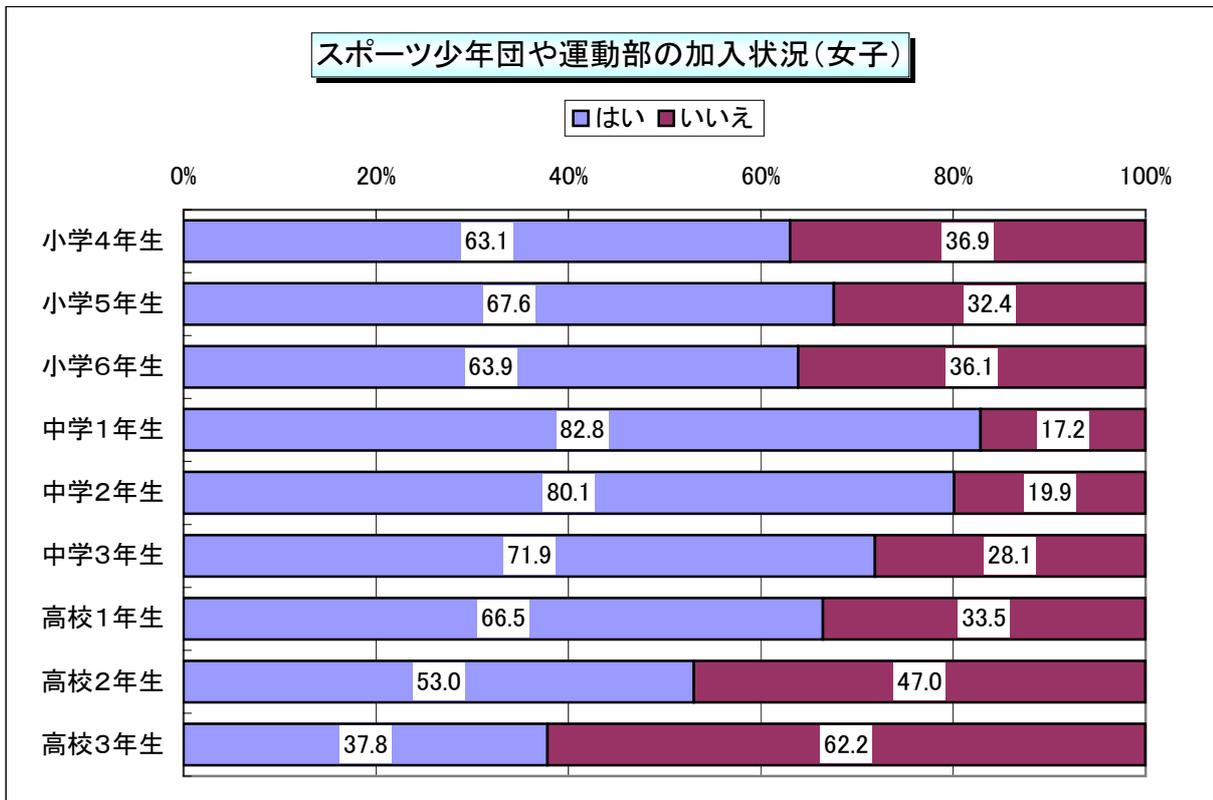
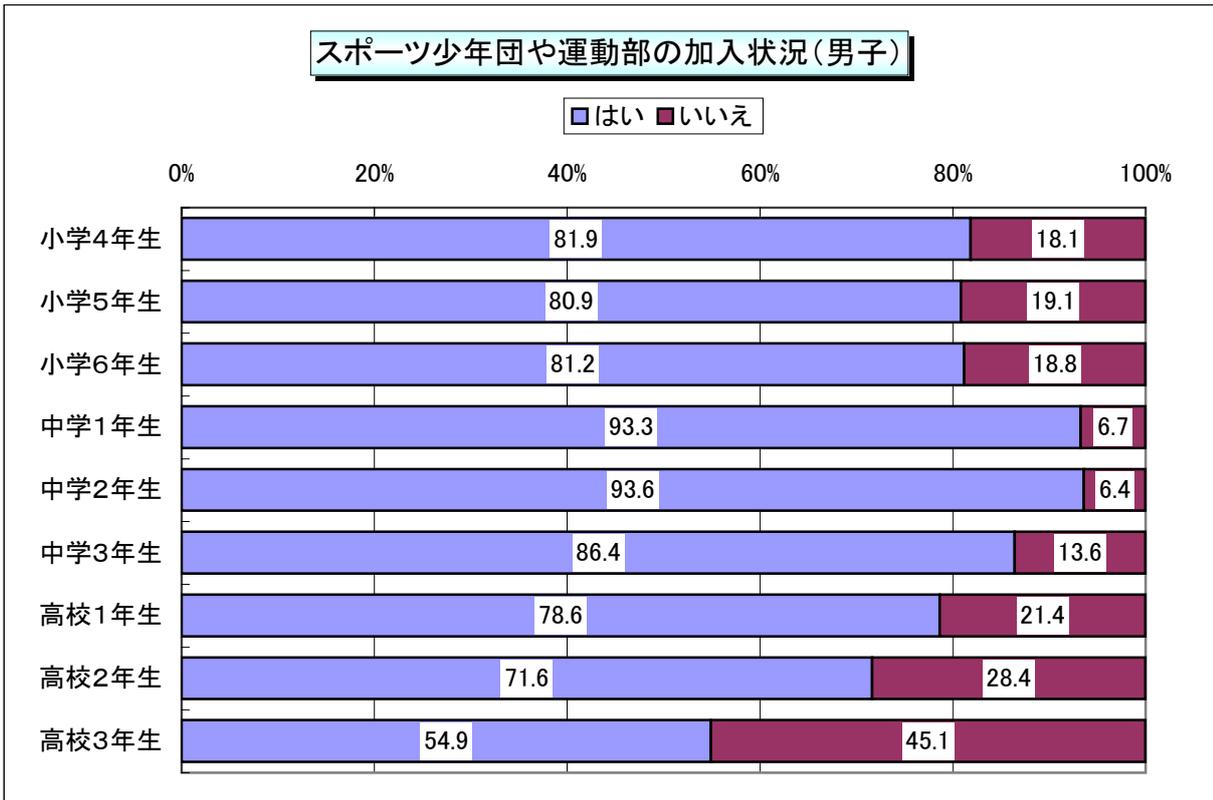
## 13-2 1週間の運動時間(全国との比較)



### 調査結果から

- ・男女ともに高校生以外は全国を上回っていて、特に小・中学生男子は全国を大きく上回っている。
- ・全国は男女ともに校種が進むに従って運動時間が増加しているが、本県は中学校がピークである。

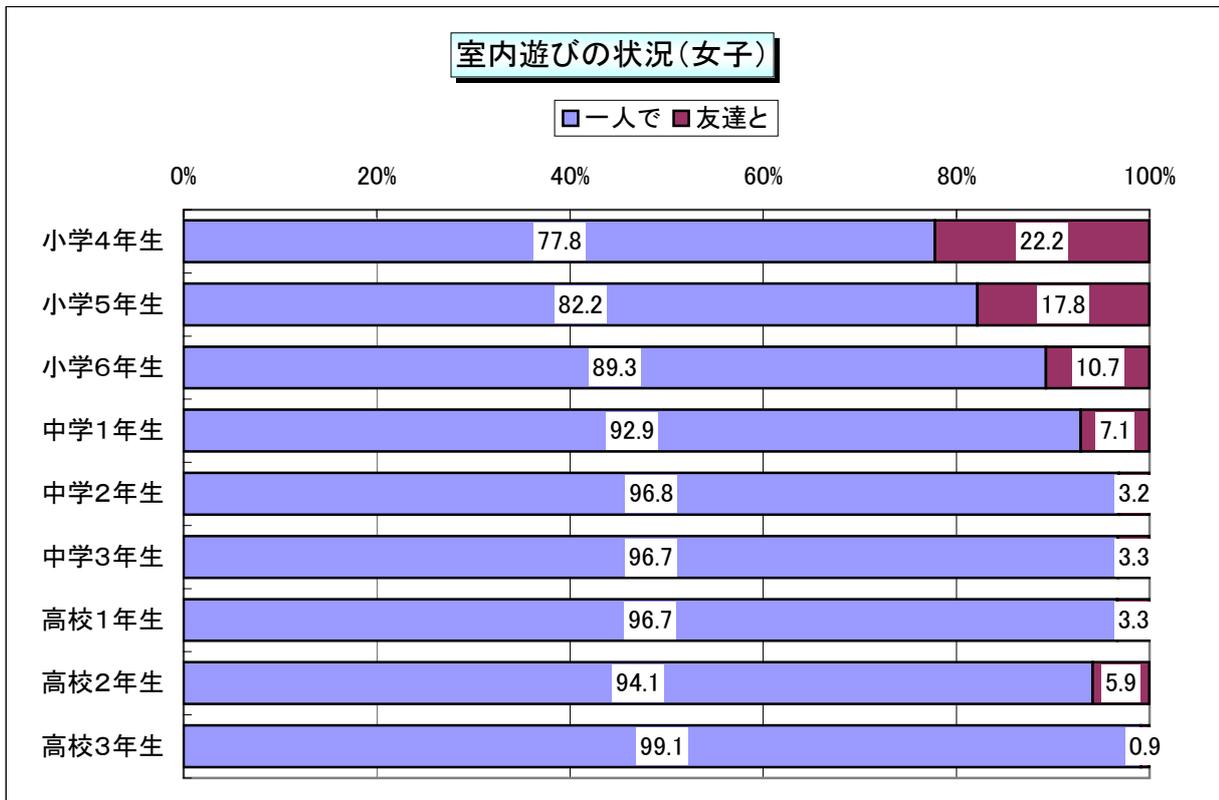
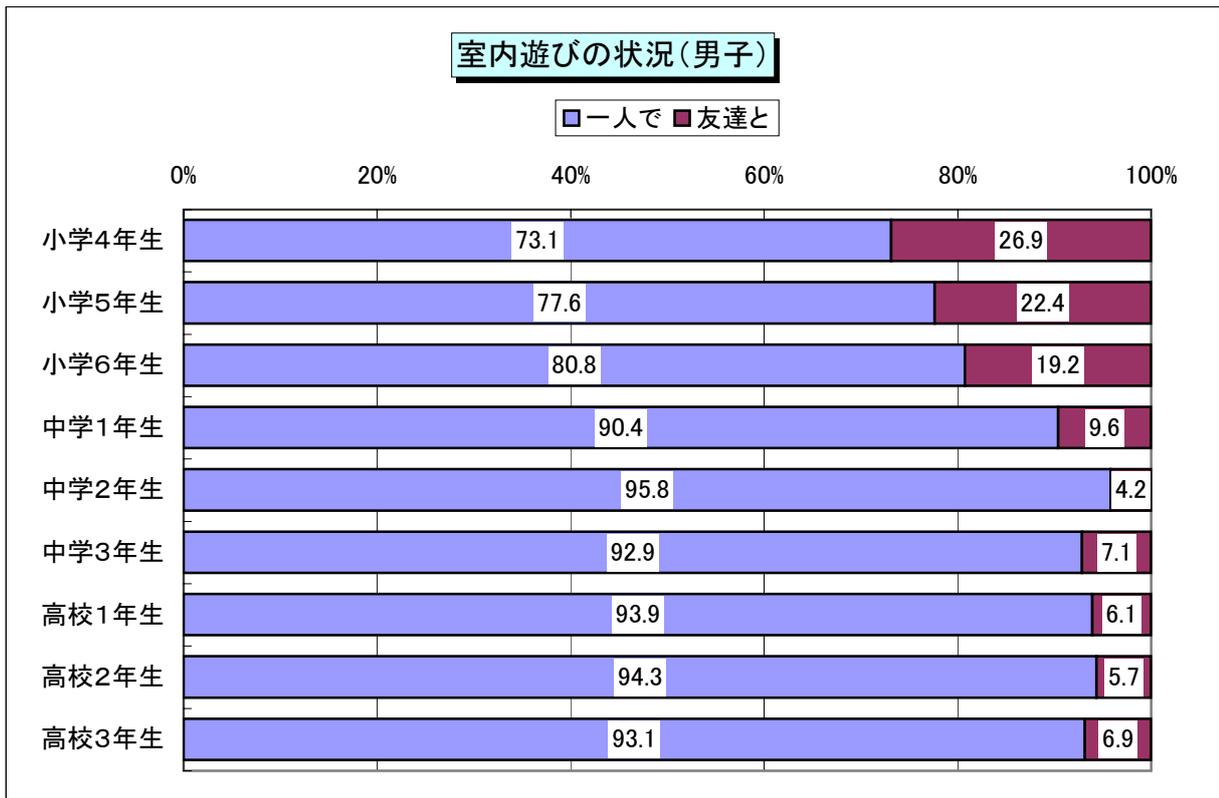
## 14 スポーツ少年団や運動部の加入状況



調査結果から

- ・中学生男子が85%以上女子が70%以上と、男女ともに中学生の加入状況が高い。
- ・小・中学生の加入状況に比べ、高校生は男女ともに低く、特に女子の加入率は学年が進むに従って急激に下がっている。

## 15 室内遊びの状況



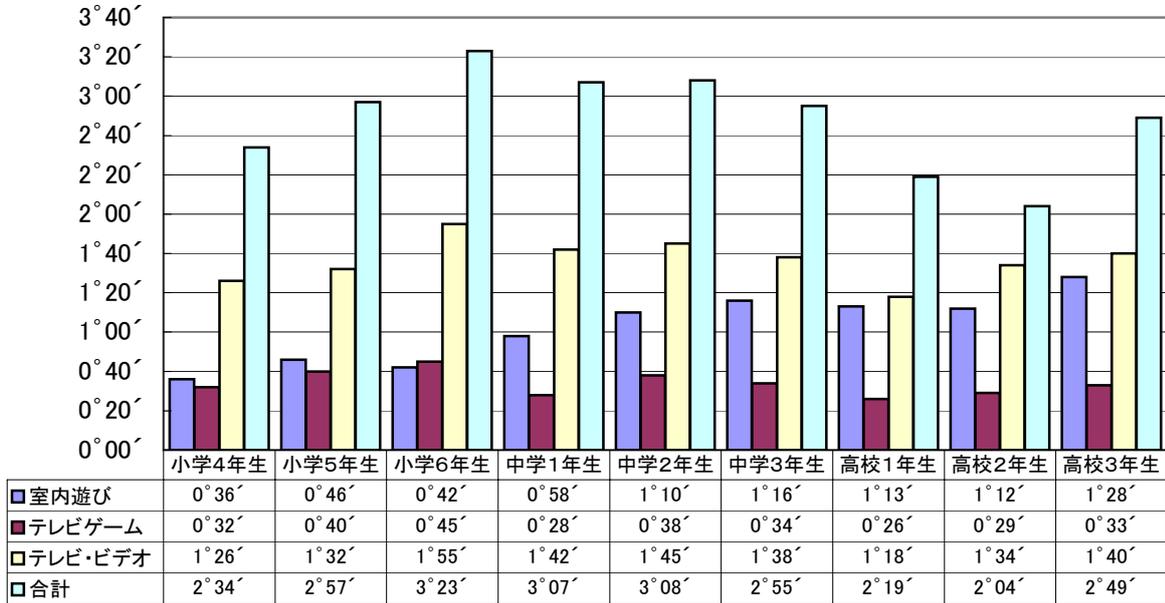
**調査結果から**

- ・小・中・高校生男女ともに「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っている。
- ・中学生以上は男女ともに90%を越えている。

## 16 学校から帰宅後、室内で過ごした状況

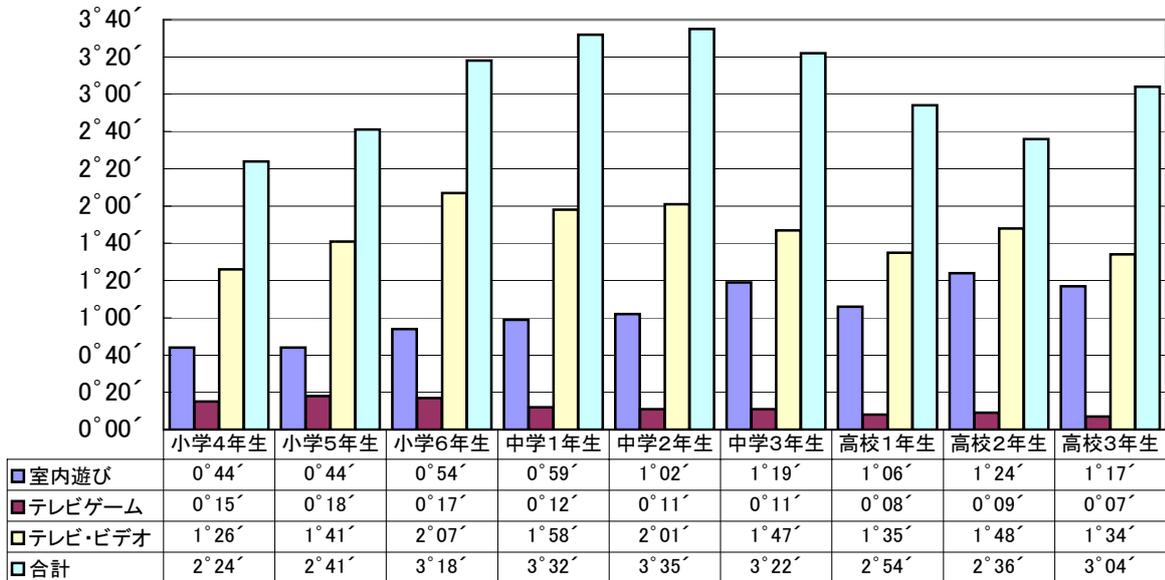
### 室内で過ごした状況(男子)

■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)

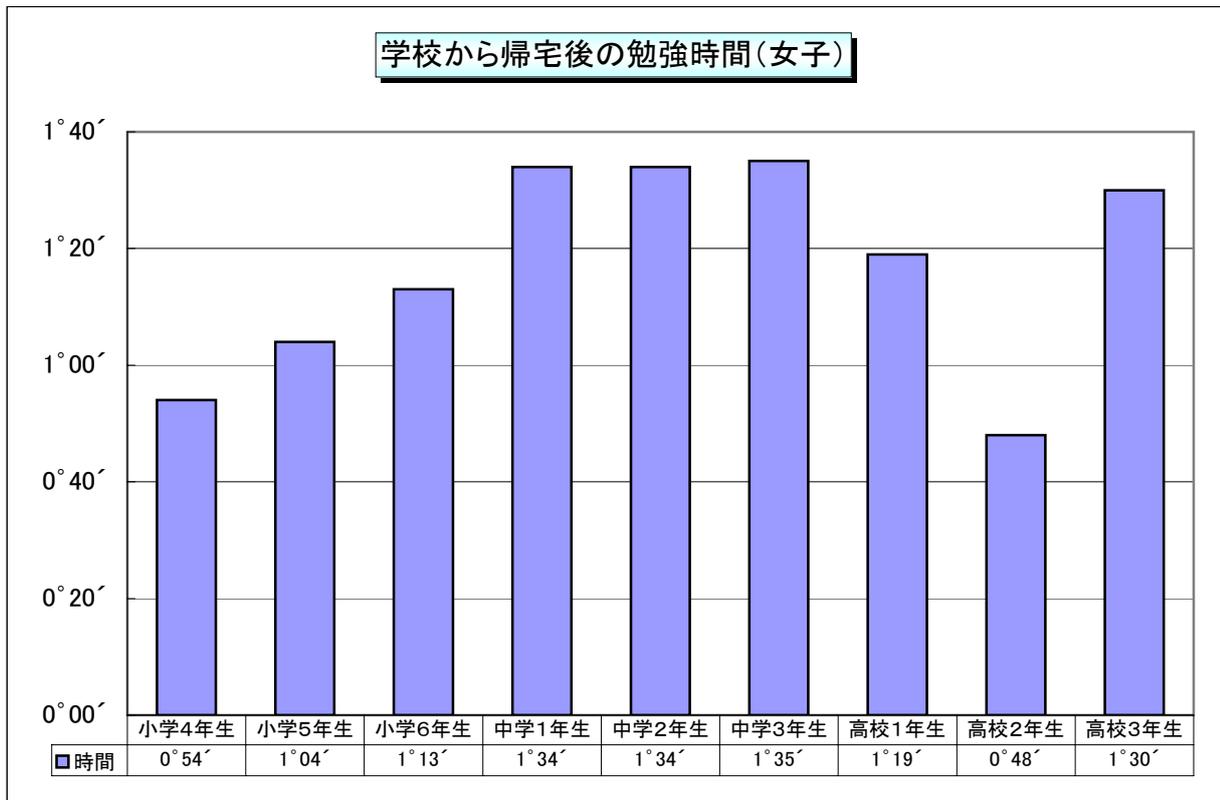
■室内遊び ■テレビゲーム □テレビ・ビデオ □合計



## 調査結果から

- ・男女ともに同じようなグラフの推移が見られるが、全体的に男子よりも女子のほうが「室内遊び」時間が多い傾向にある。
- ・小・中・高校生男女ともに、「テレビ・ビデオ」との回答の割合が高い。

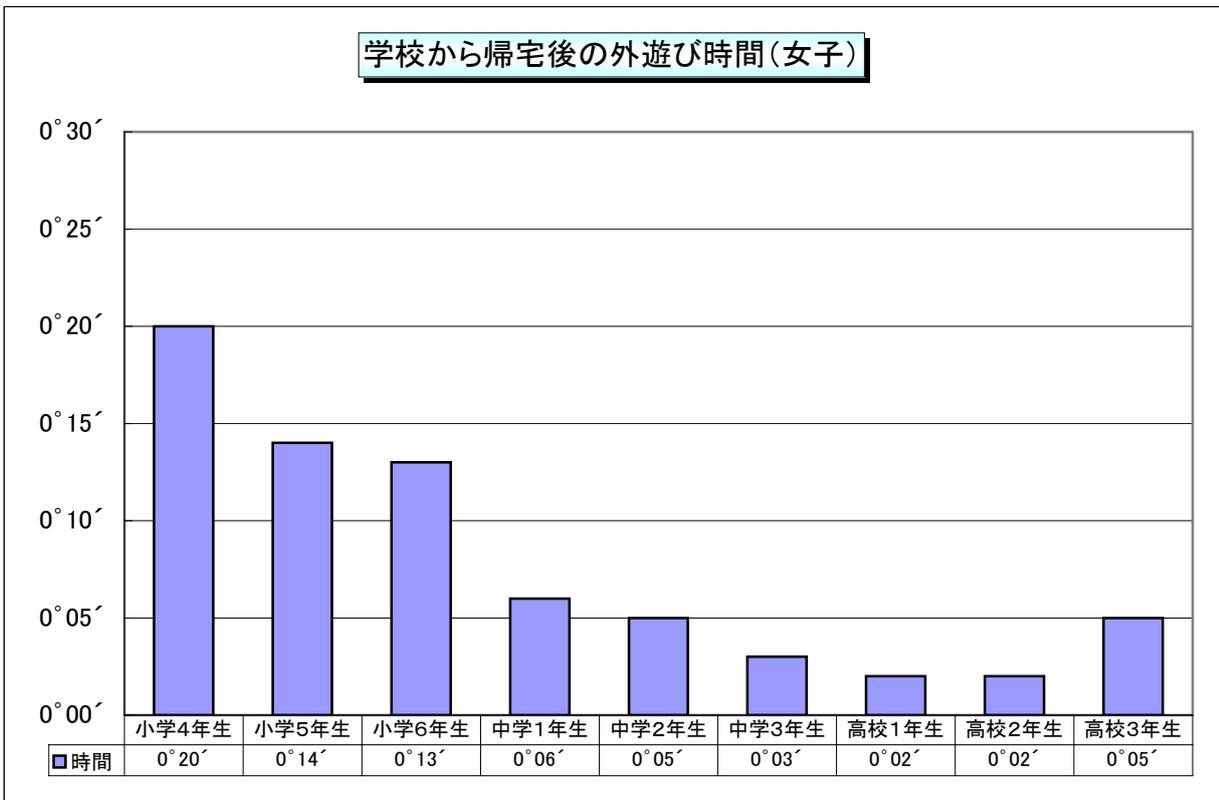
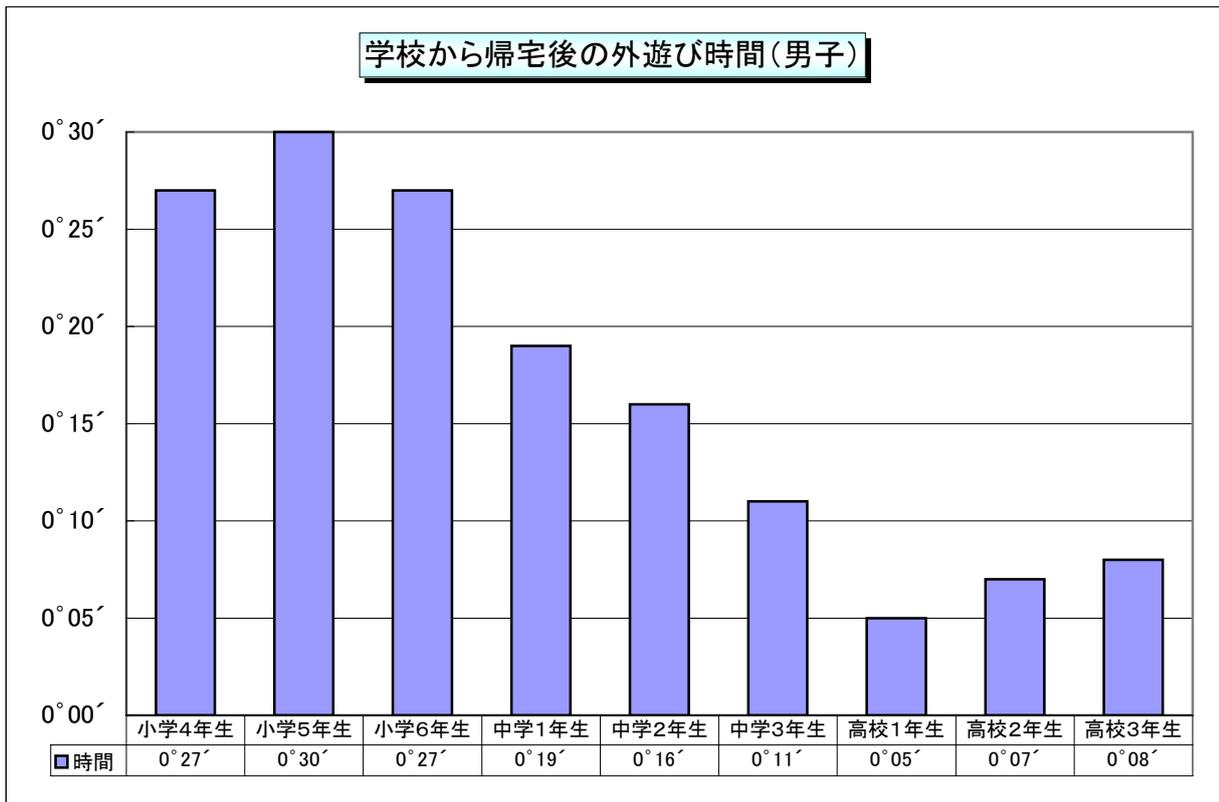
## 17 学校から帰宅後の勉強時間



### 調査結果から

- ・男女ともに同じようなグラフの推移が見られ、中学生が多く時間をかけている。
- ・高校2年生男女がともに一番数値が低い。

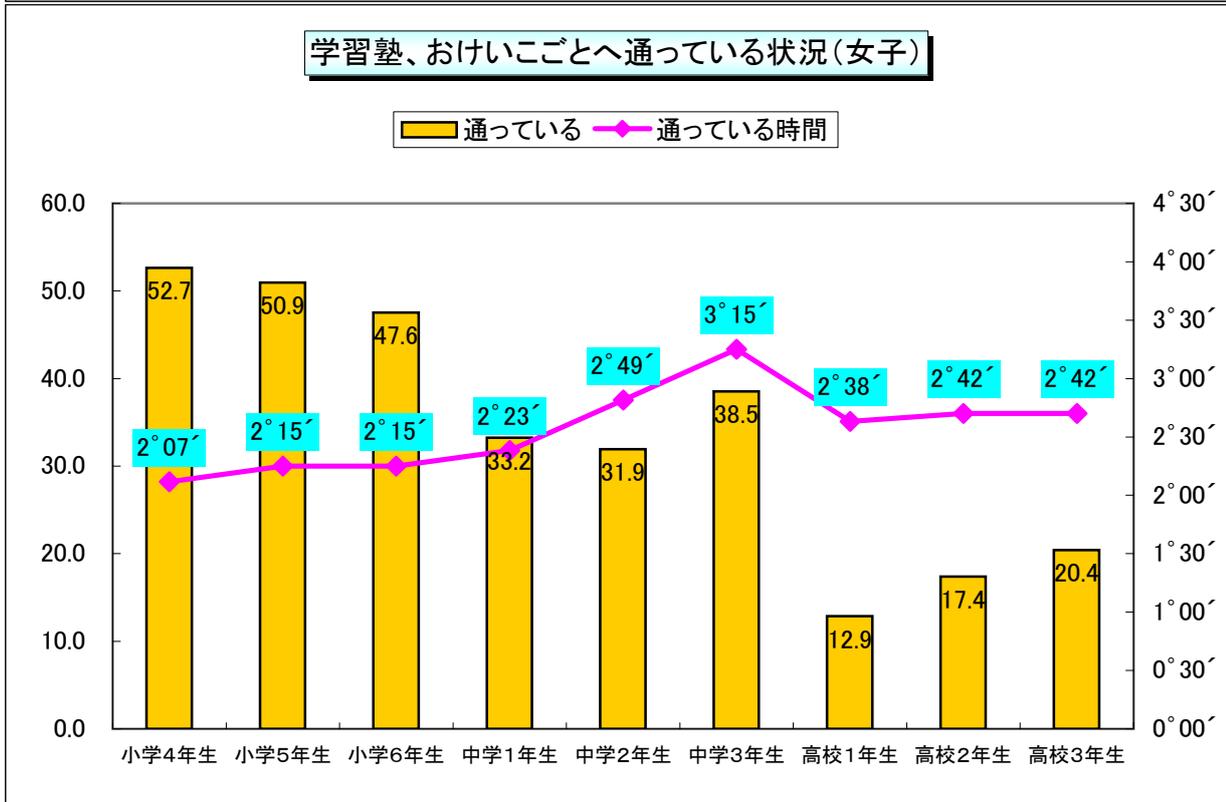
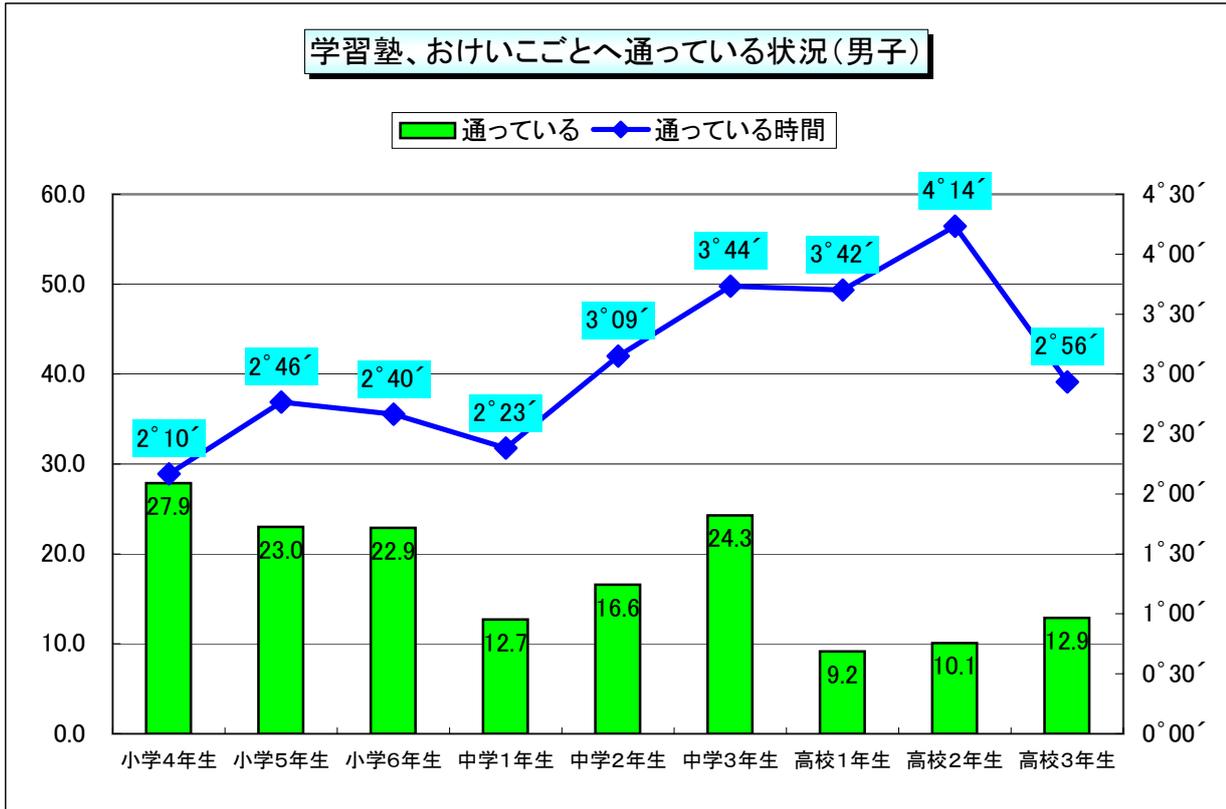
## 18 学校から帰宅後の外遊び時間



### 調査結果から

- ・男女ともに同じようなグラフの推移が見られるが、全体的に女子よりも男子のほうが「外遊び」時間が多い傾向にある。
- ・特に中・高校生女子は5分程度以下であり、全体から見ると極端に少ない。

## 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・中学生女子が30%以上を占めている。  
 ・「通っている時間」は、高校2年生男子が突出しているが、おおよそ2～3時間台で推移している。