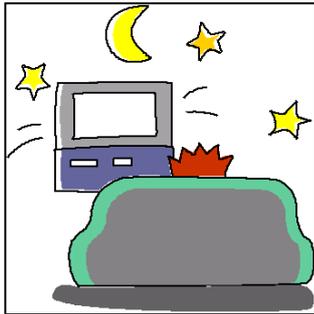


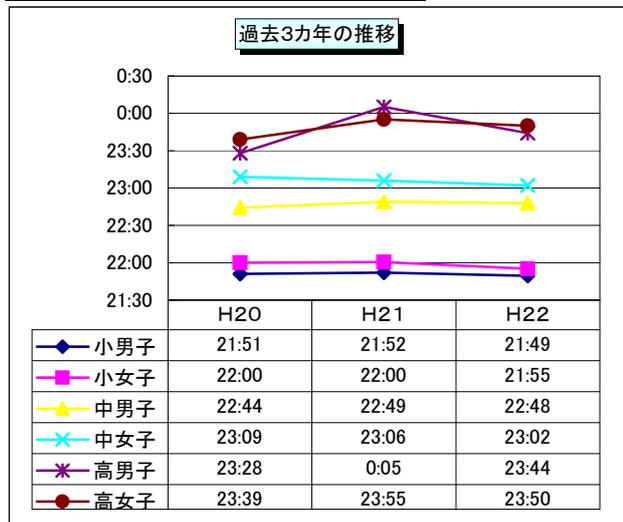
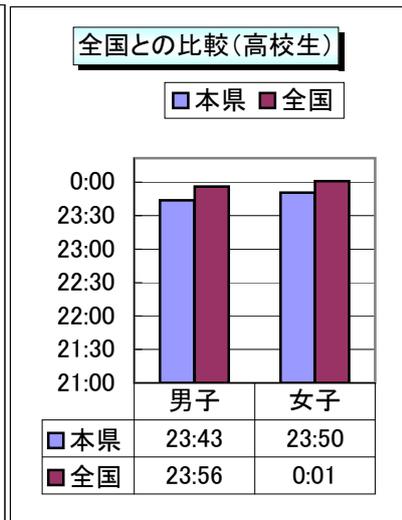
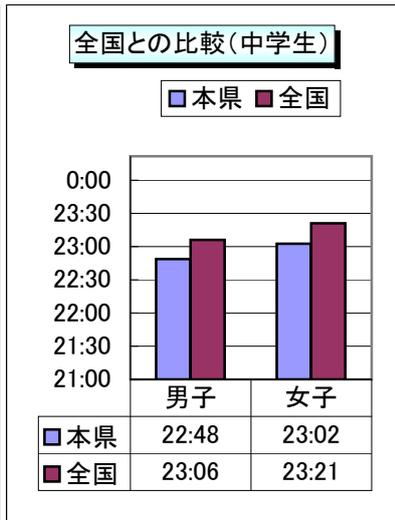
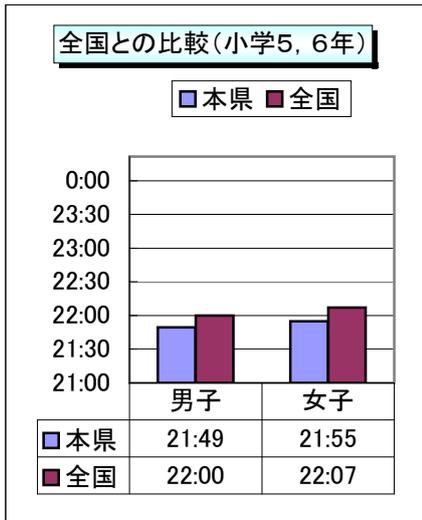
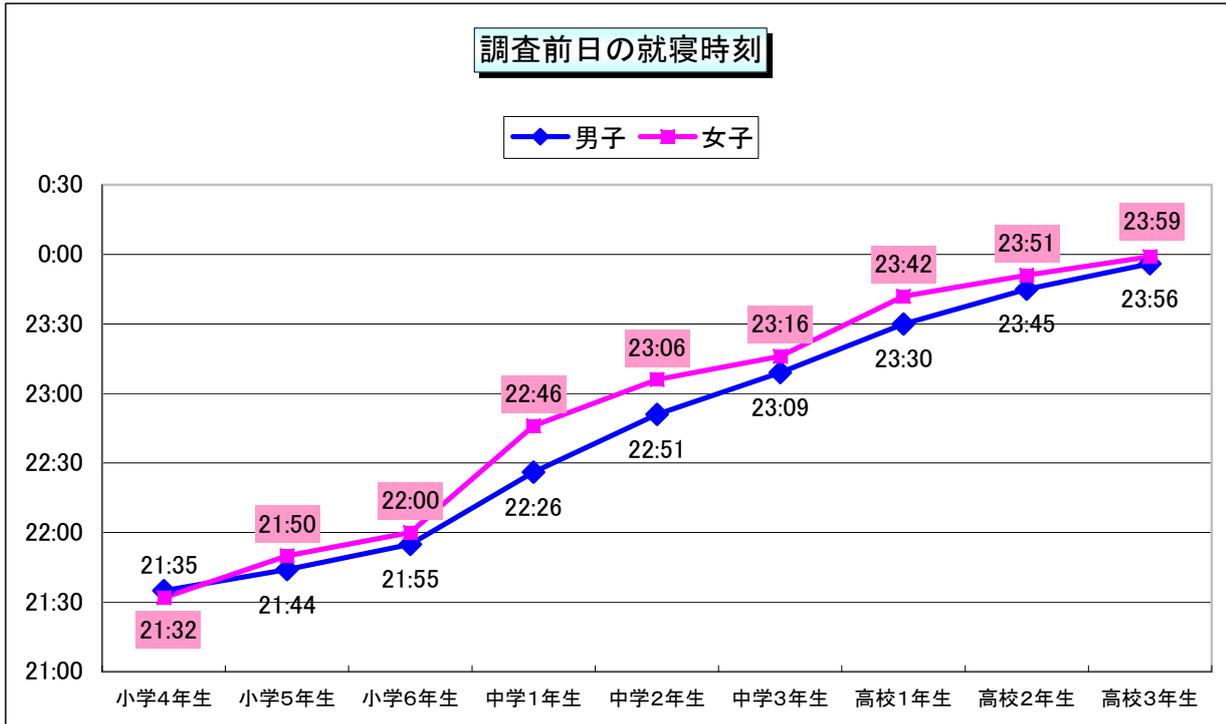
平成22年度 『児童生徒のライフスタイル調査』 結 果



【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。

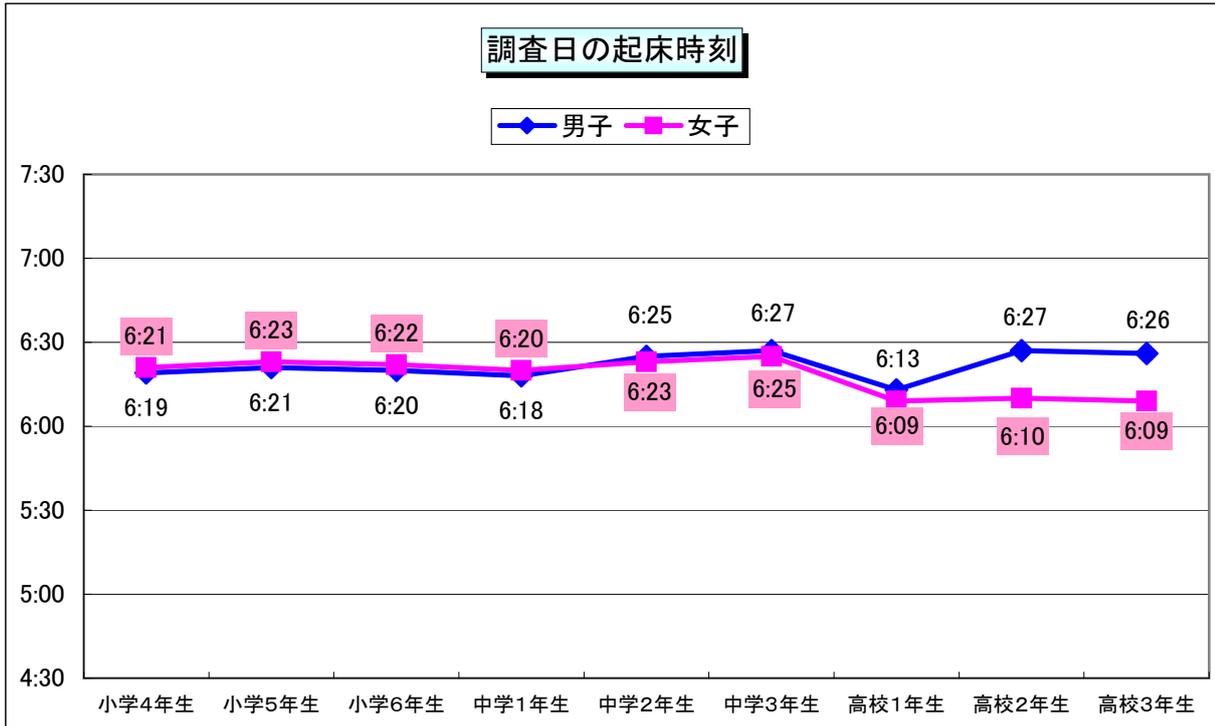
1 調査前日の就寝時刻



調査結果から

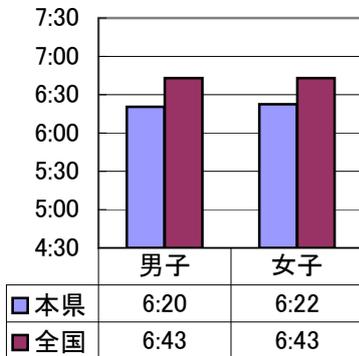
- ・学年が進むにつれて、男女共に就寝時刻が遅くなる傾向が見られる。
- ・全国平均と比べ、本県は、早寝の傾向である。
- ・前年度と比べ、高校生の就寝時刻に改善の傾向が見られる。

2 調査日の起床時刻



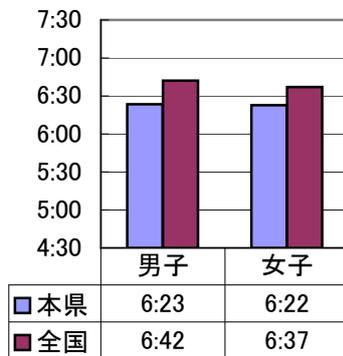
全国との比較(小学5, 6年)

■ 本県 ■ 全国



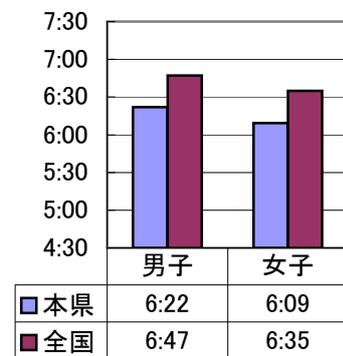
全国との比較(中学生)

■ 本県 ■ 全国

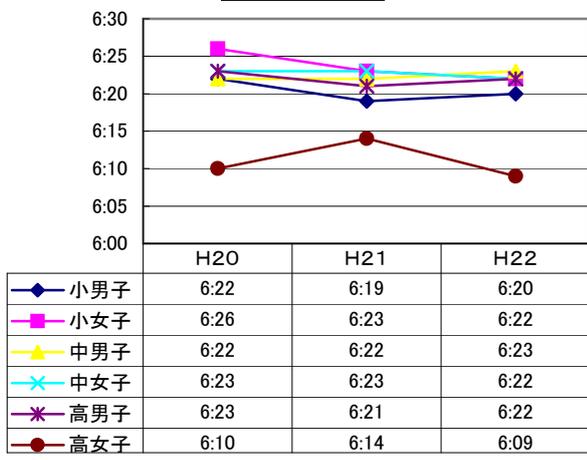


全国との比較(高校生)

■ 本県 ■ 全国



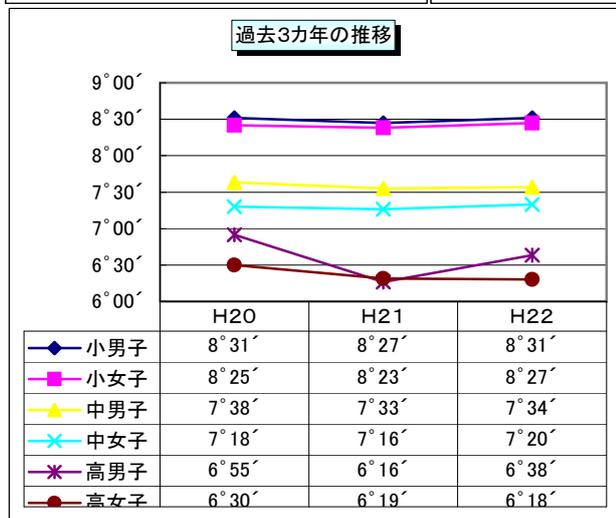
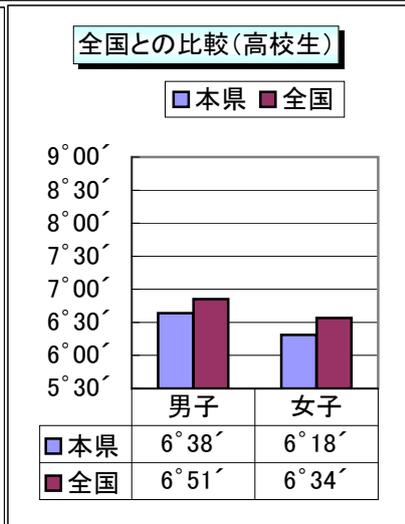
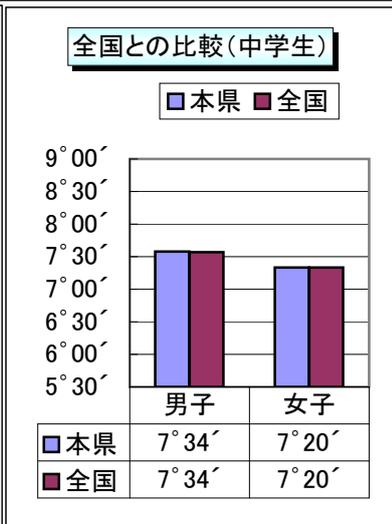
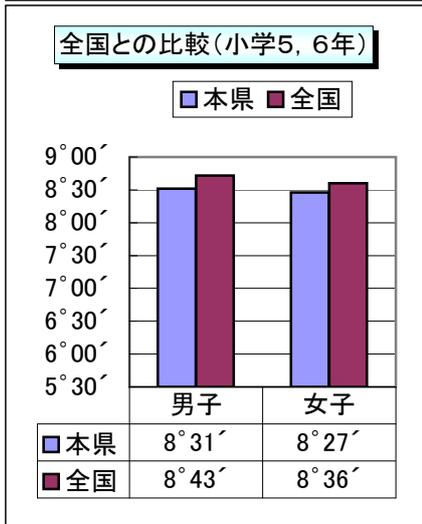
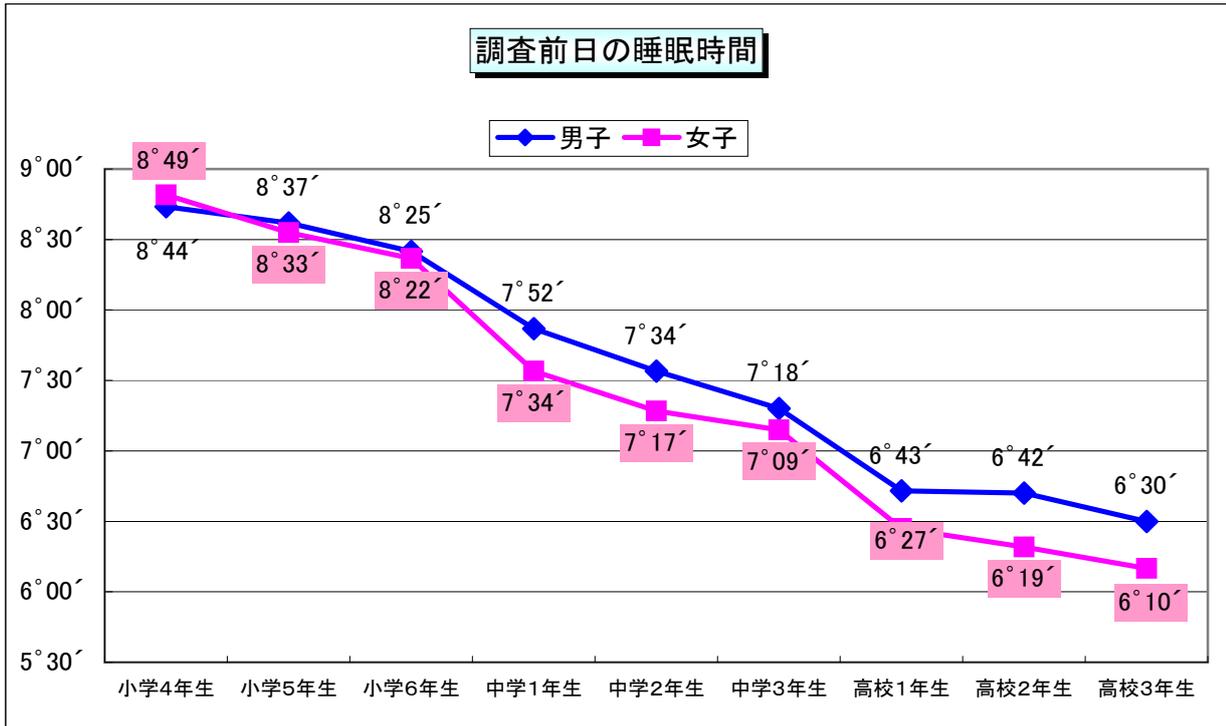
過去3カ年の推移



調査結果から

- ・どの校種も、6:00~6:30で推移している
- ・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。

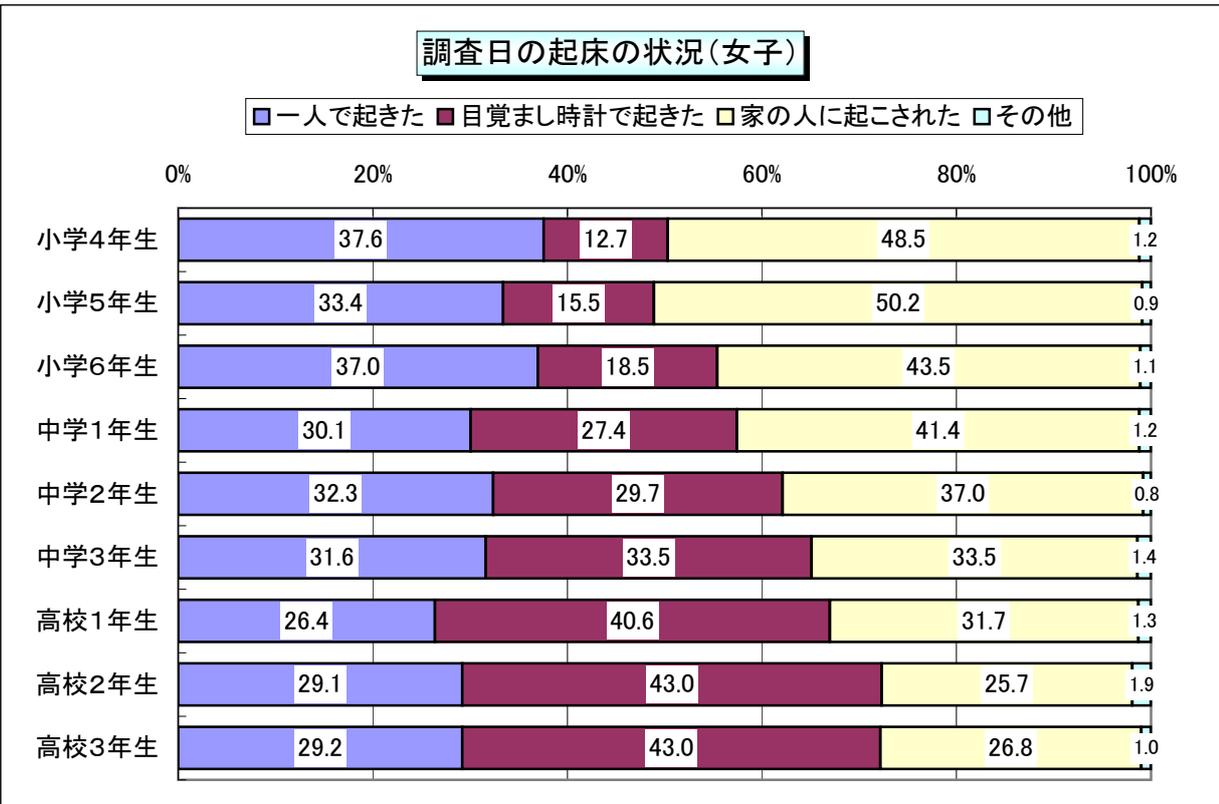
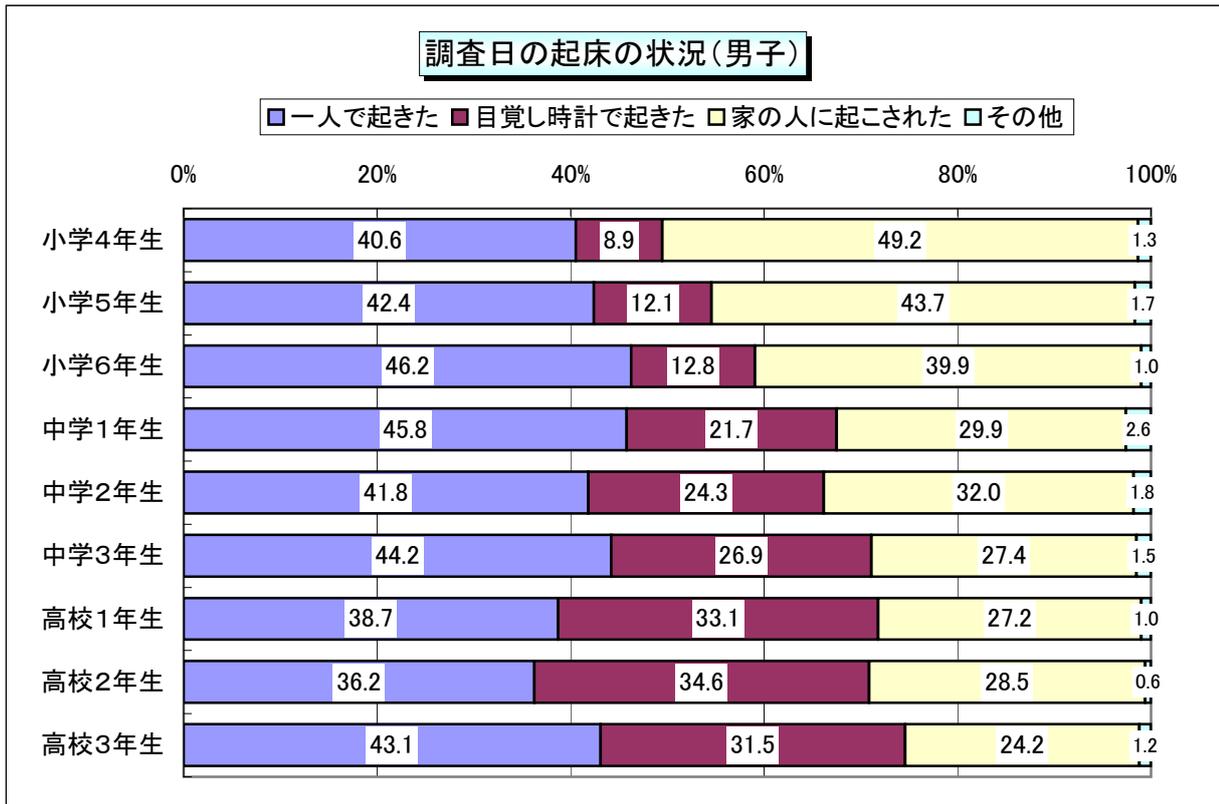
3 調査前日の睡眠時間



調査結果から

- ・学年が進むにつれて、男女共に睡眠時間が短くなる傾向が見られる。
- ・全国平均と比べ、小学生男女及び高校生女子の睡眠時間は、少し短い傾向が見られる。

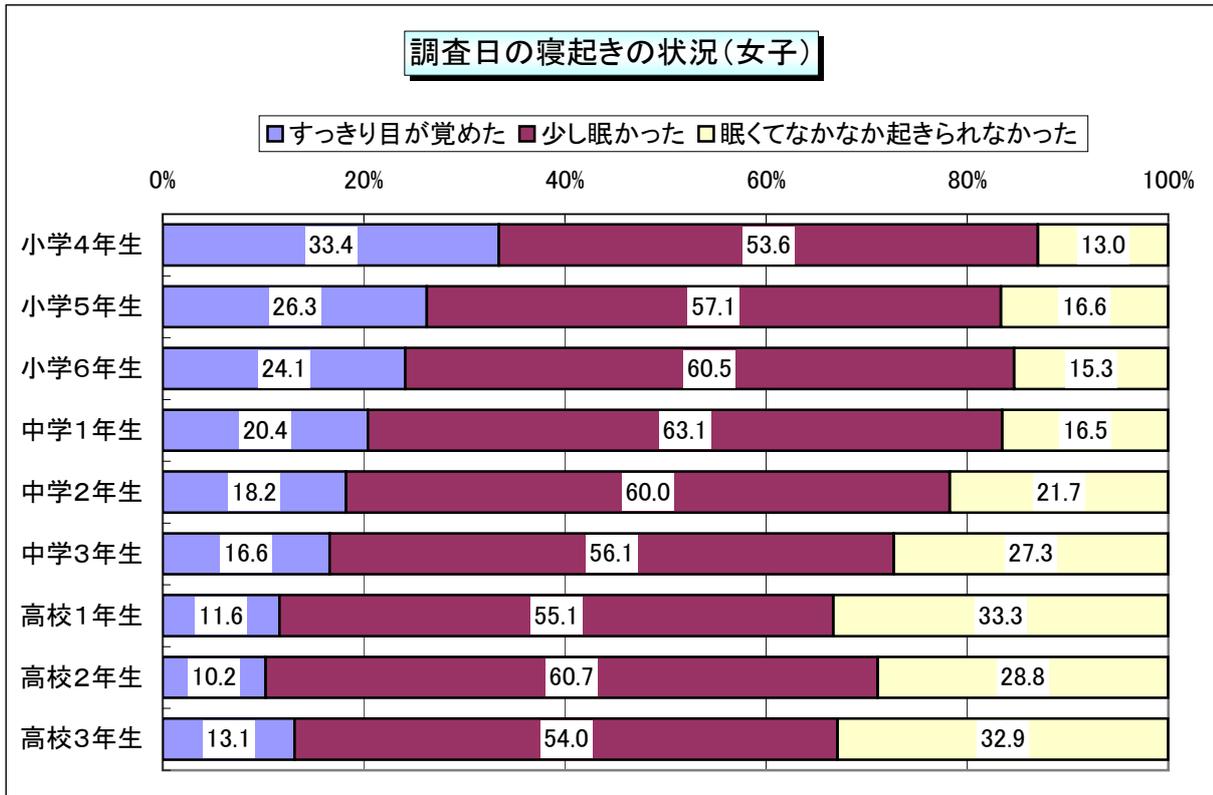
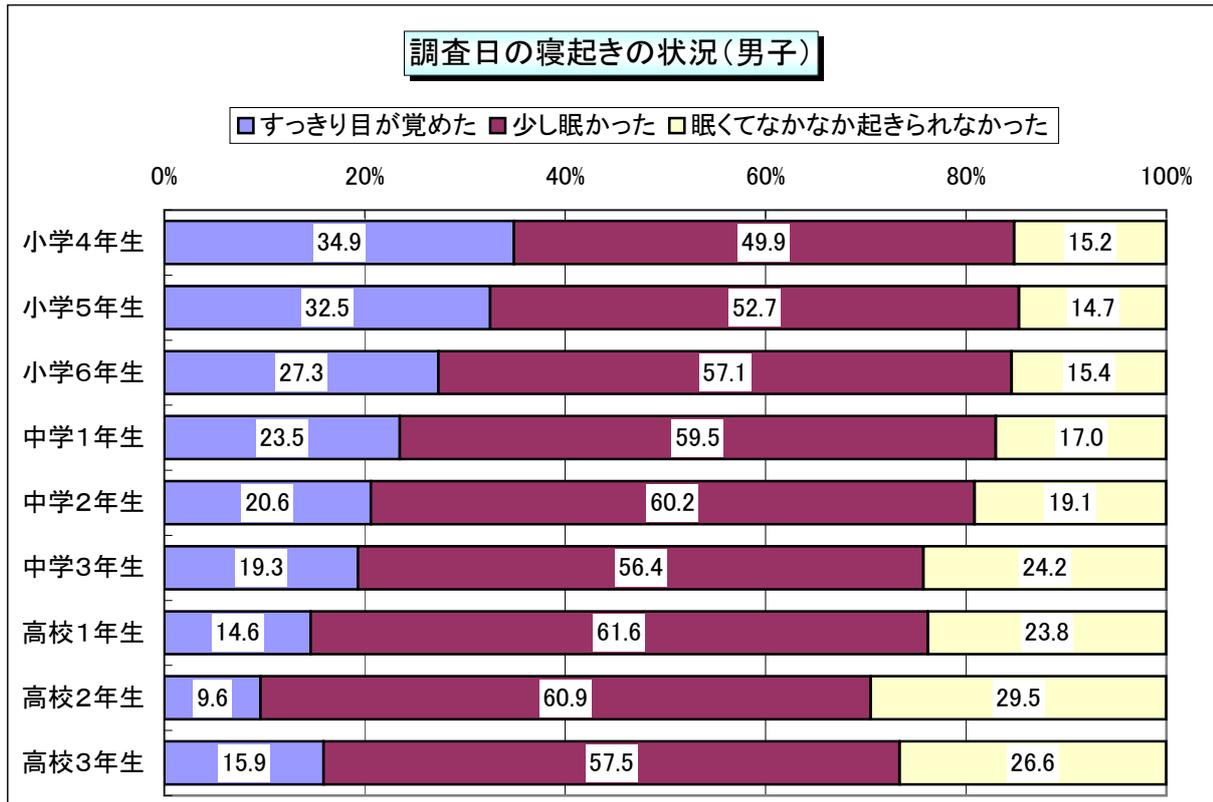
4 調査日の起床の状況



調査結果から

- ・男女共学年が進むにつれ、「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。
- ・一人で起きる割合に学年差はあまり見られない。女子の方が、「目覚まし時計で起きた」の割合が多い傾向が見られる。

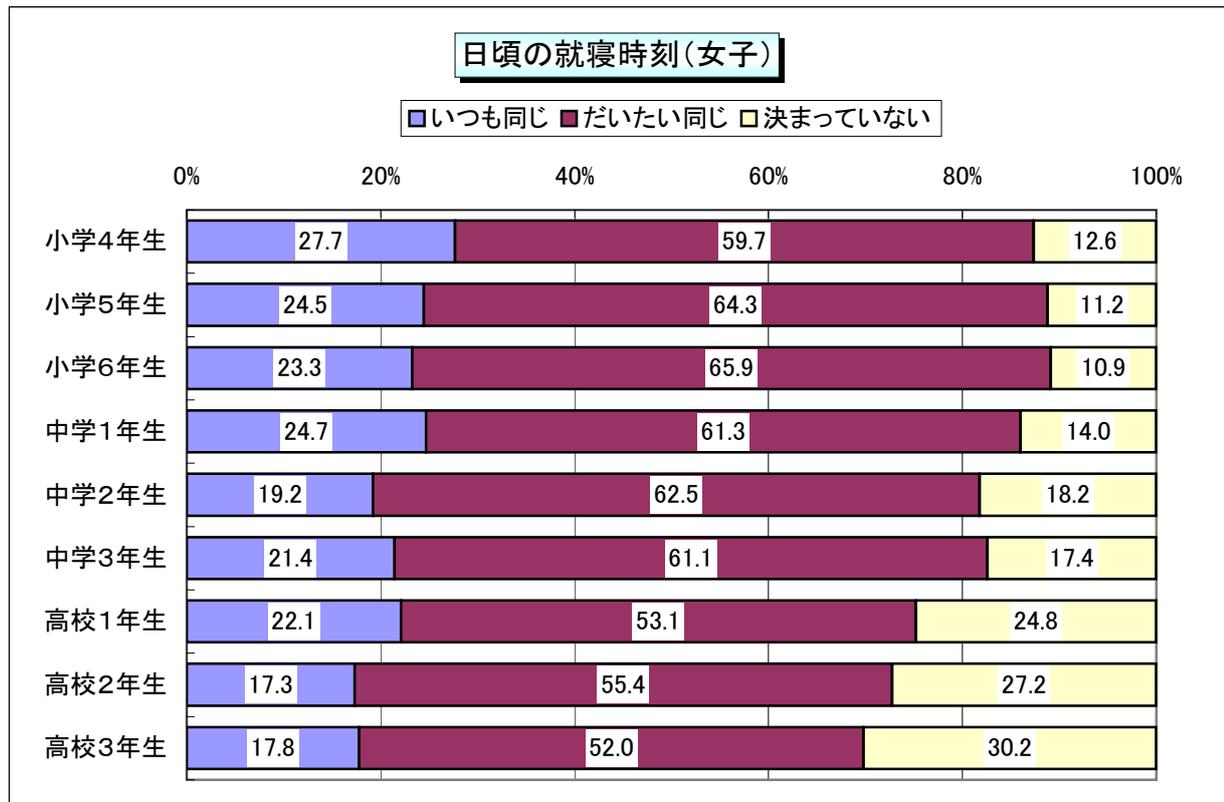
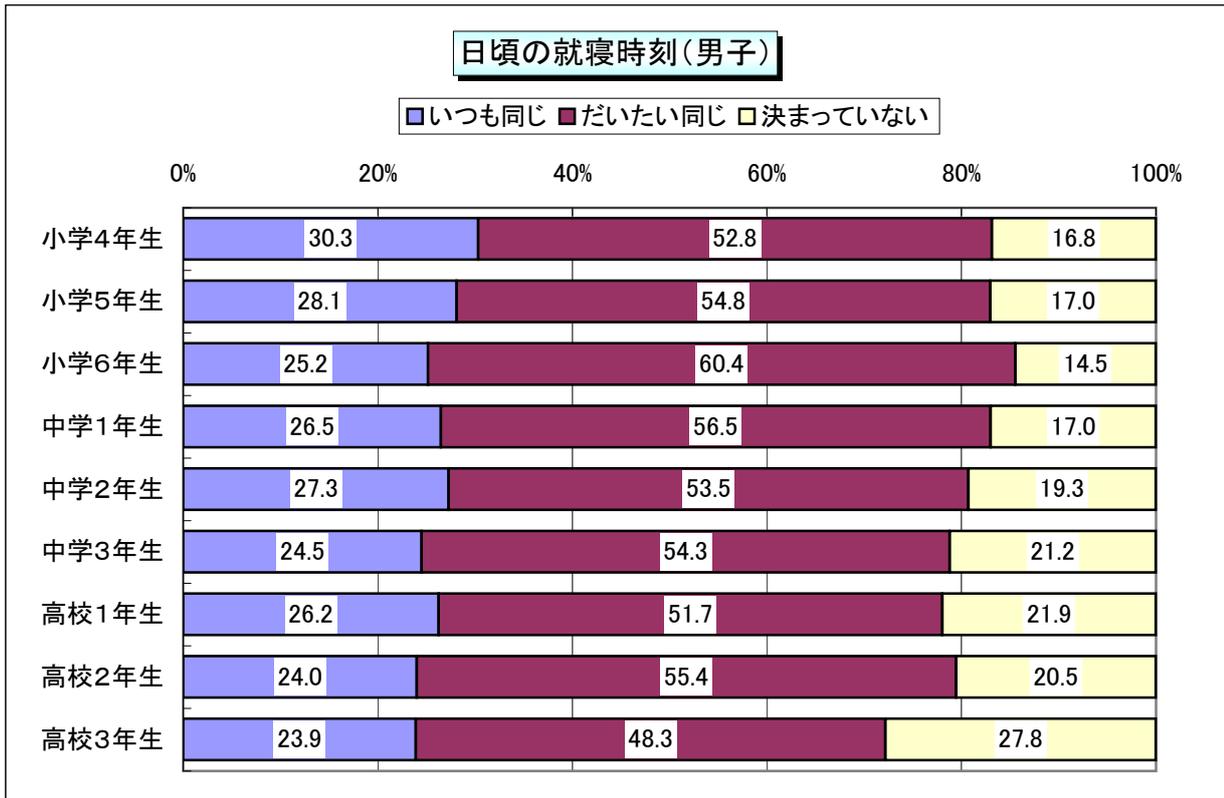
5 調査日の寝起きの状況



調査結果から

「すっきり目が覚めた」の割合は、(高校3年生を除く)学年が進むにつれて減る傾向が見られる。
 ・小学生は、「すっきり目が覚めた」と「少し眠かった」を合わせた割合が、男女共に8割を越えている。

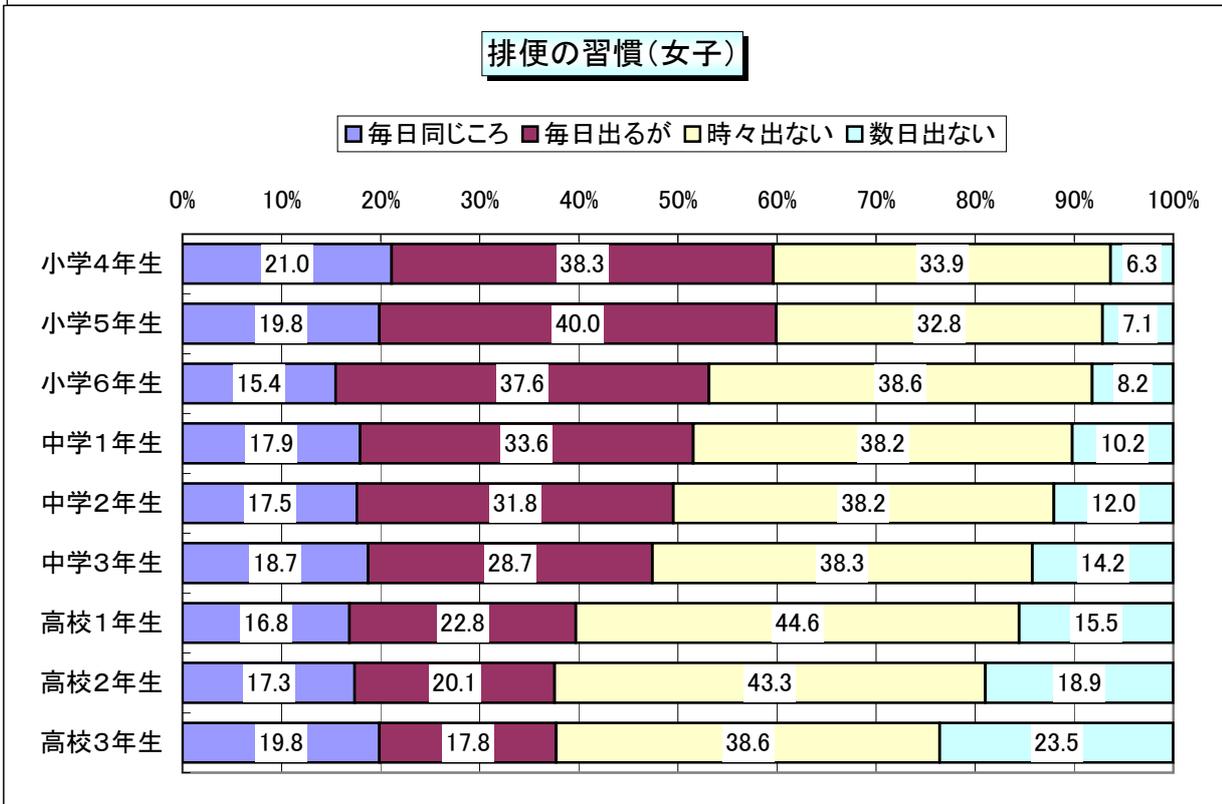
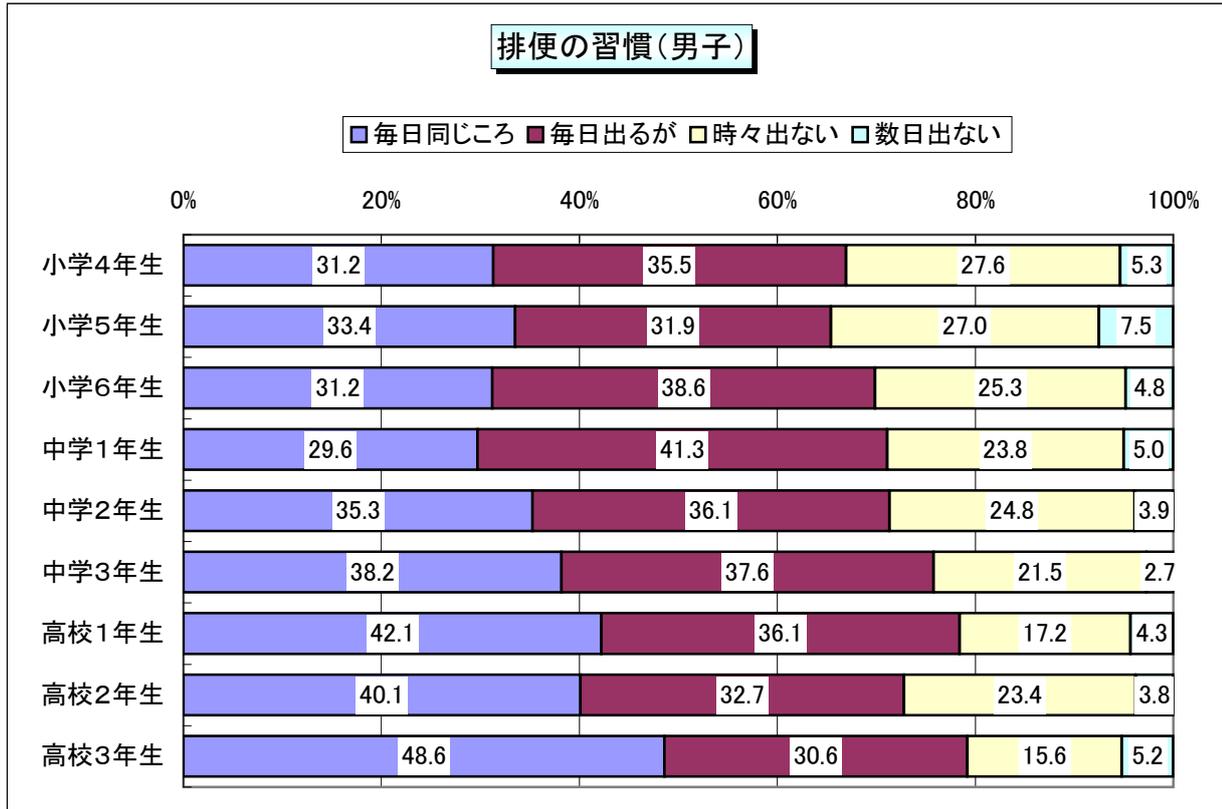
6 日頃の就寝時刻



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割を越えている。
- ・男女共に、学年が進むにつれて、「決まっていない」の割合が高くなっており、この点は、昨年と同じような傾向が見られる。

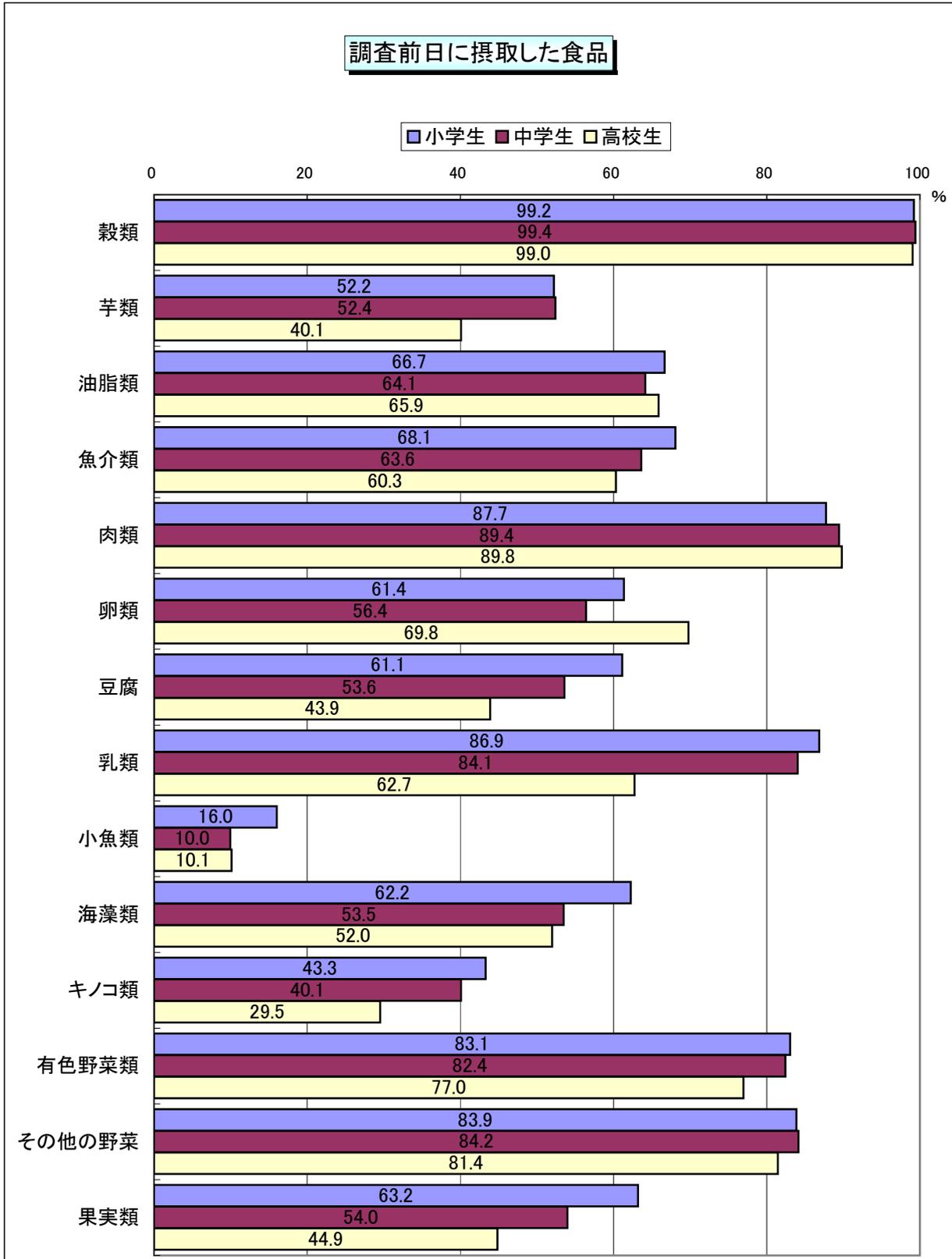
7 排便の習慣



調査結果から

・「毎日排便」の割合は、男子では学年が進むにつれて増加傾向が見られており、女子では減少傾向が見られている。
 ・「数日出ない」の割合は、女子で学年が進むにつれて増加傾向が見られる。

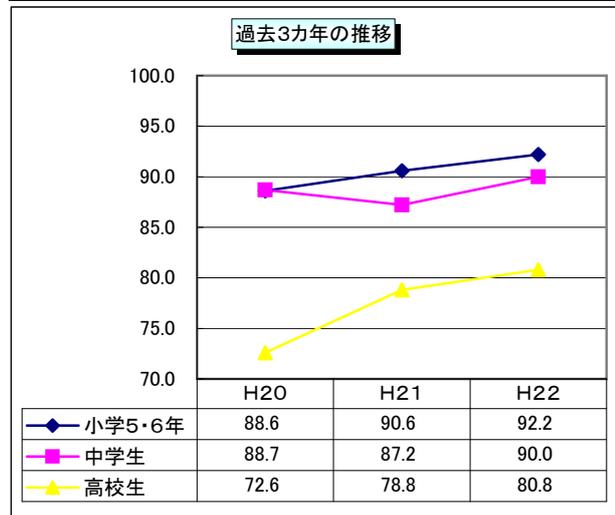
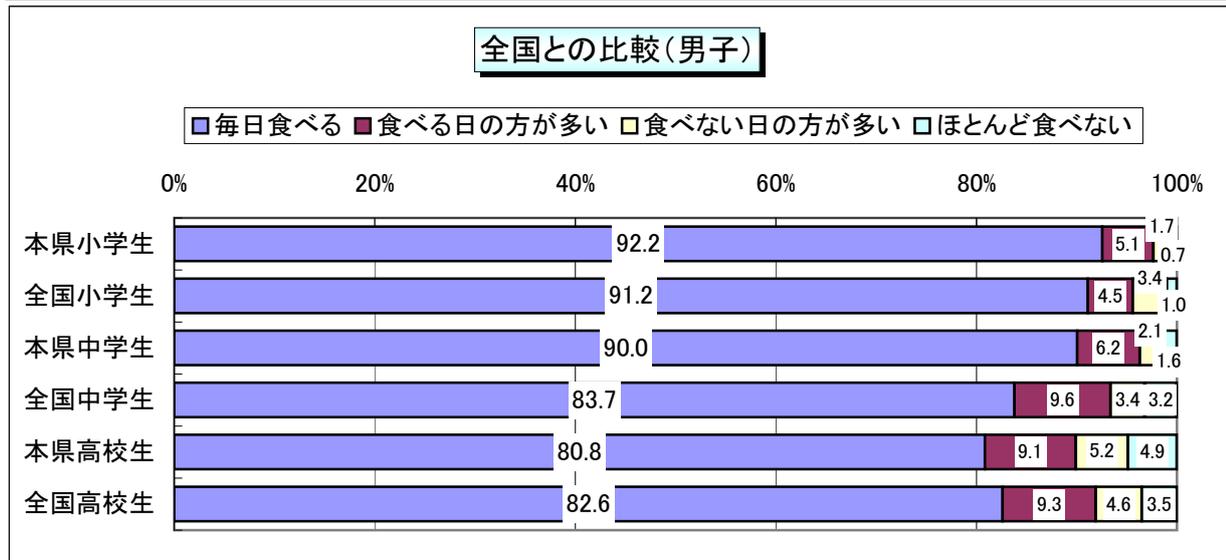
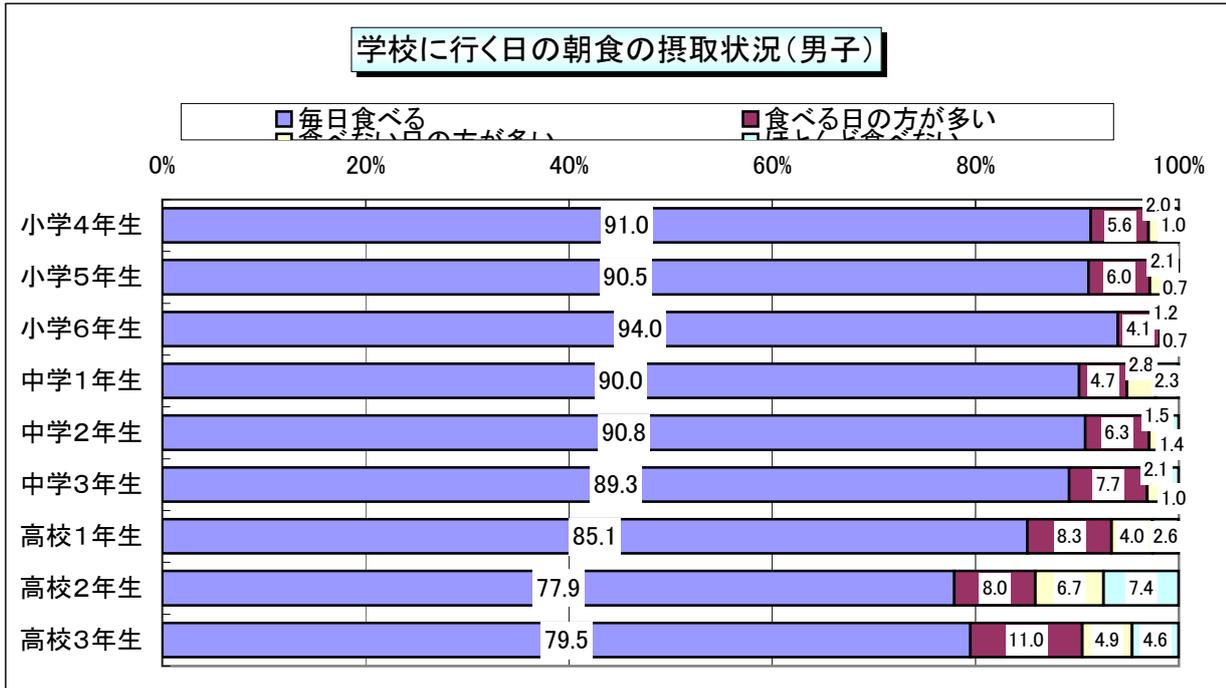
8 調査日に摂取した食品(複数回答)



調査結果から

- ・小・中・高校生共に、穀類、肉類、野菜類が多い傾向が見られる。
- ・給食のない高校生は摂取割合が低い傾向にあるが、肉・卵については小中学校よりも割合が高い傾向が見られる。
- ・給食のない高校生と給食のある小・中学生とでは、乳類の摂取にかなりの違いが見られる傾向にある。

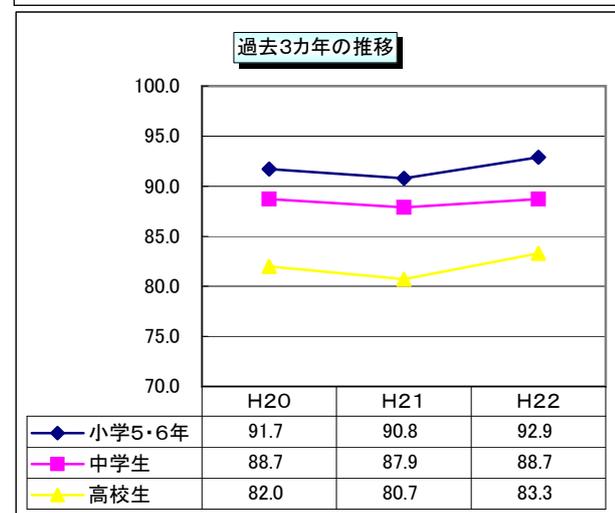
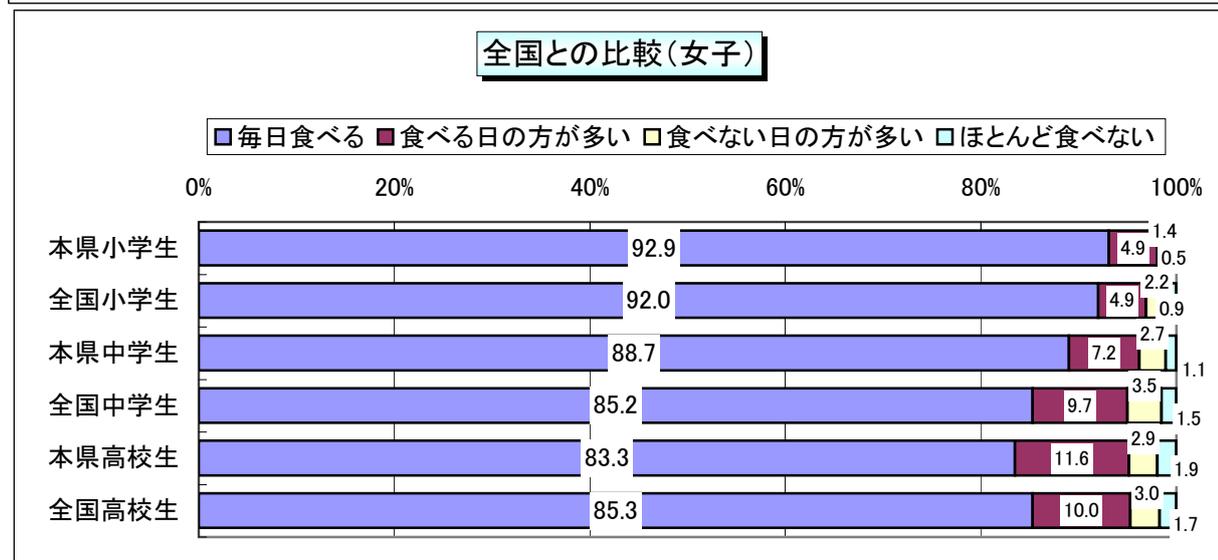
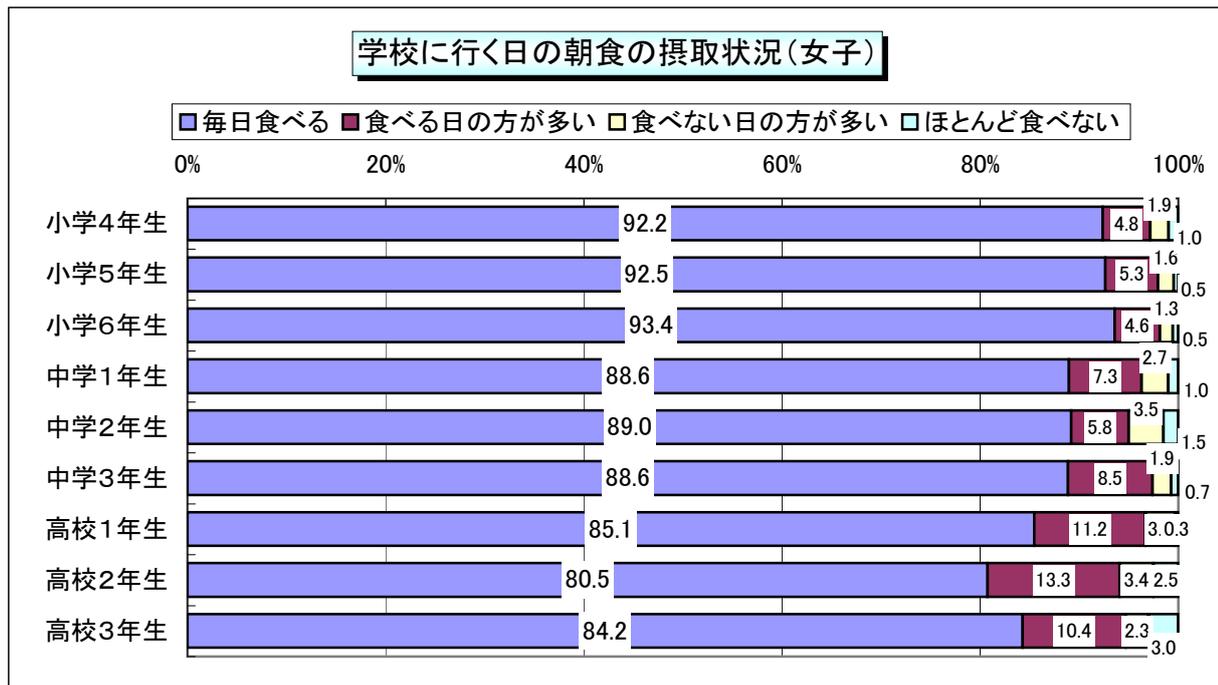
9-1 学校に行く日の朝食の摂取状況(男子)



調査結果から

- ・前年度と比べ、小・中・高校の「毎日食べる」の割合は僅かだが増加傾向が見られる。
- ・全国平均と比べ、高校生男子では、「毎日食べる」の割合が低い傾向が見られる。

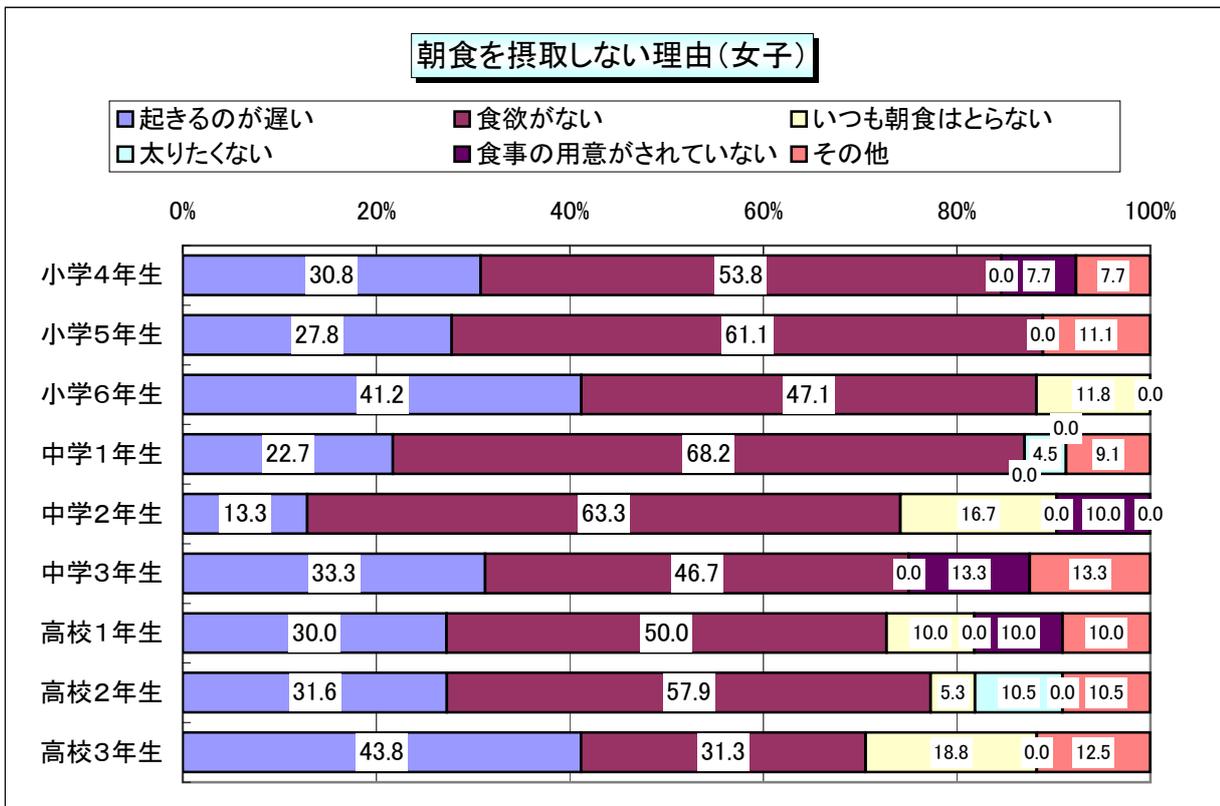
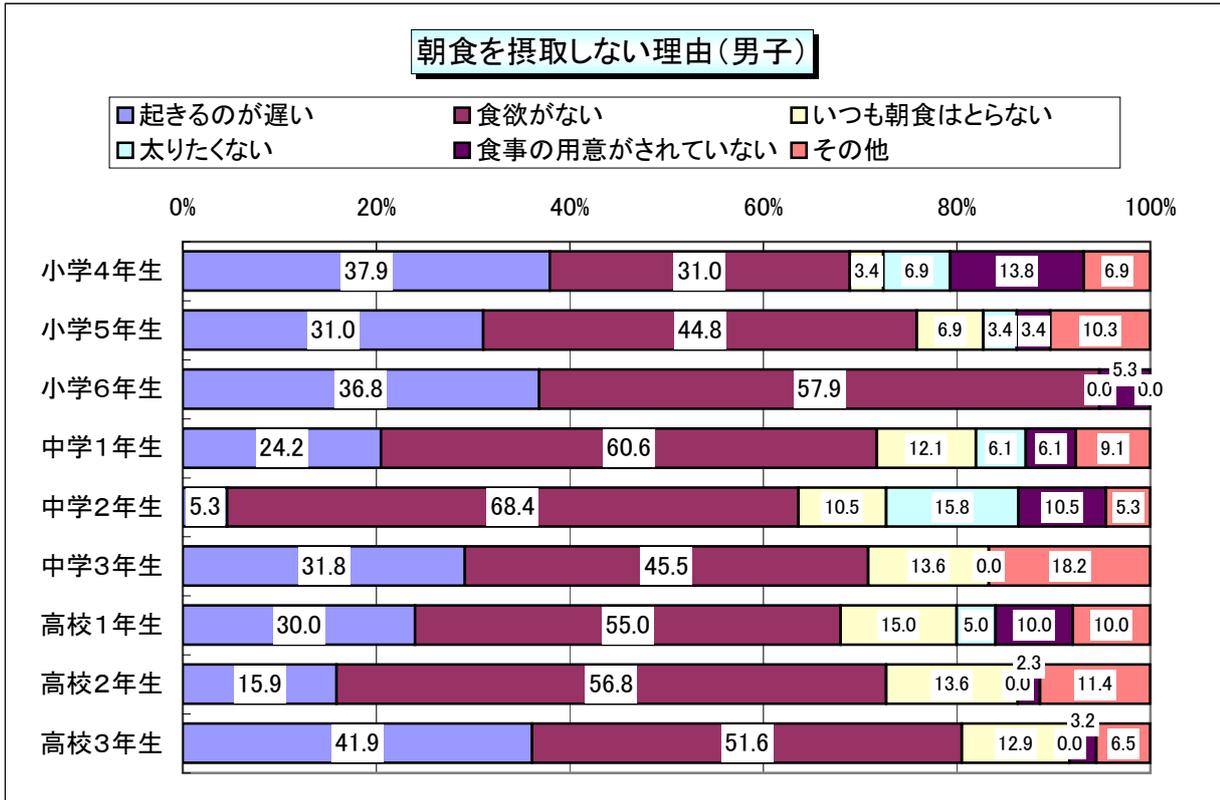
9-2 学校に行く日の朝食の摂取状況(女子)



調査結果から

- ・前年度と比べ、小・高校の「毎日食べる」の割合は僅かだが増加傾向が見られる。
- ・全国平均と比べ、どの学校種でも、「毎日食べる」の割合が高い傾向が見られる。

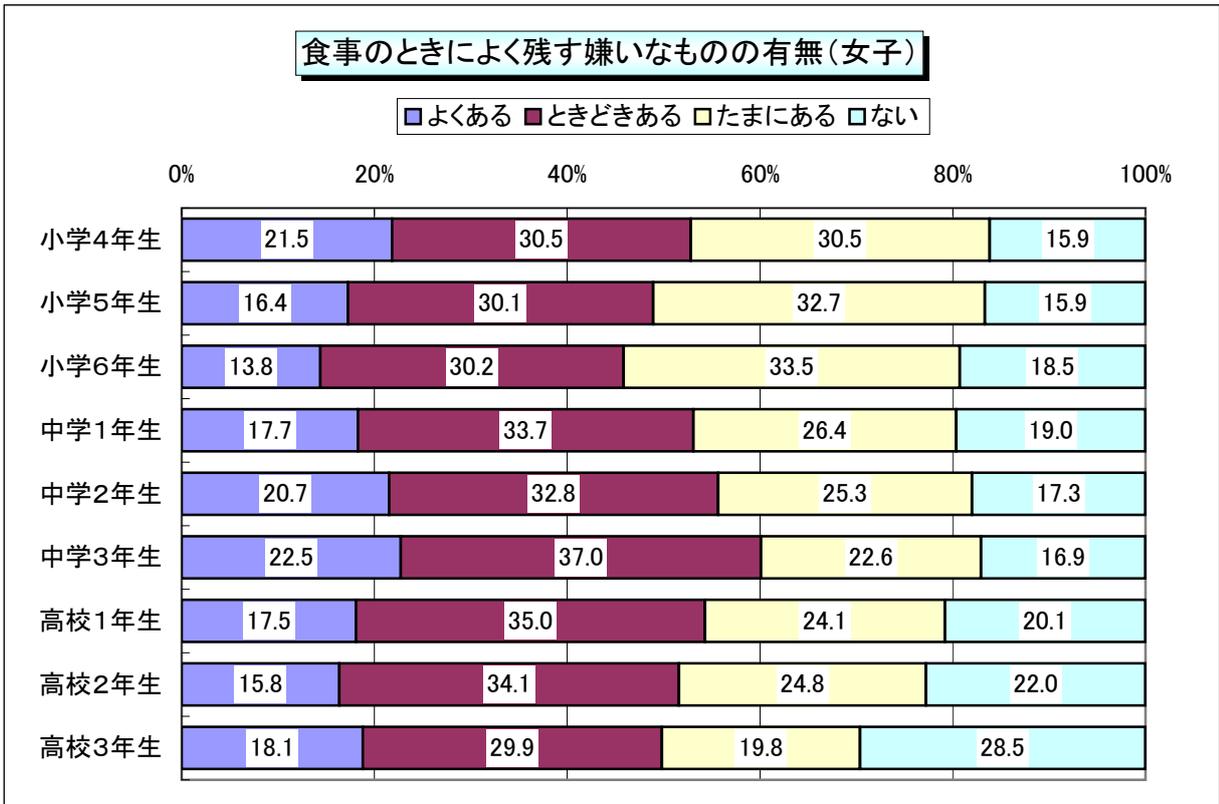
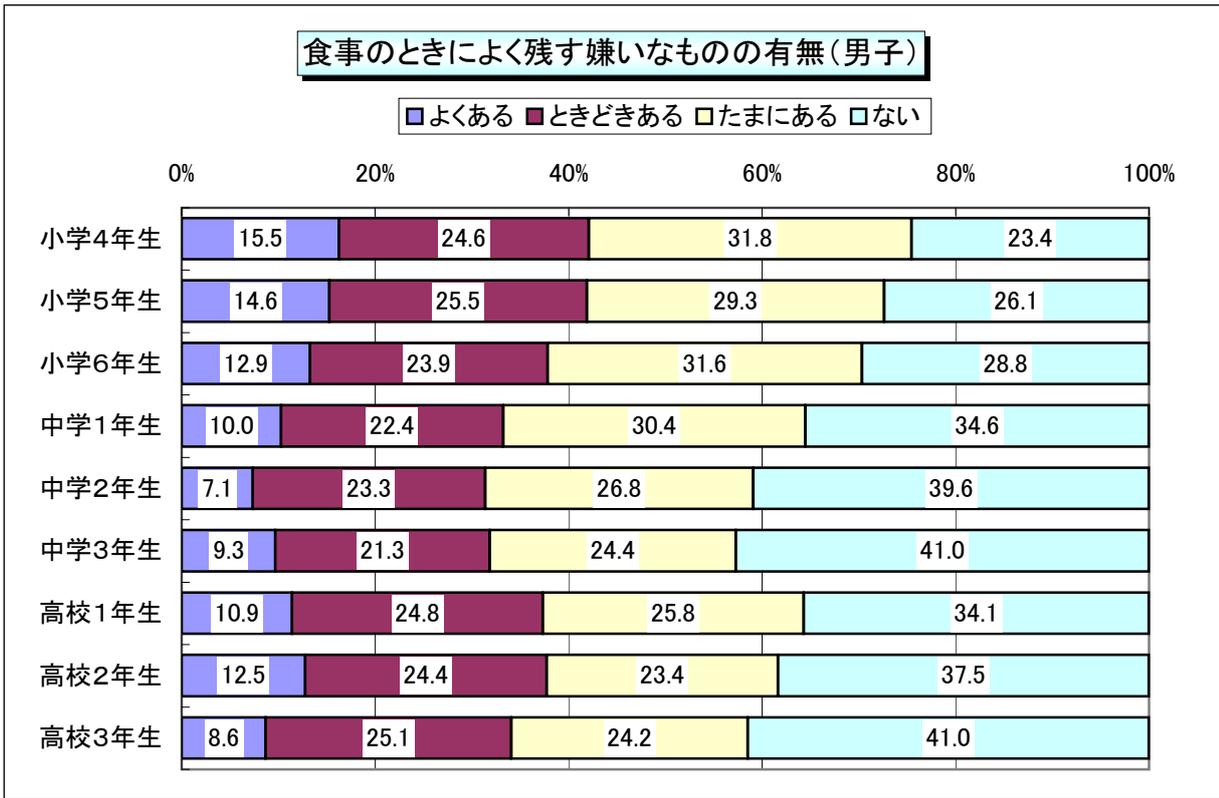
10 朝食を摂取しない理由



調査結果から

- ・男女共に、「食欲がない」の割合が高い傾向が見られる。
- ・男子に「太りたくない」を理由にしている学年が女子よりも多い傾向が見られる。

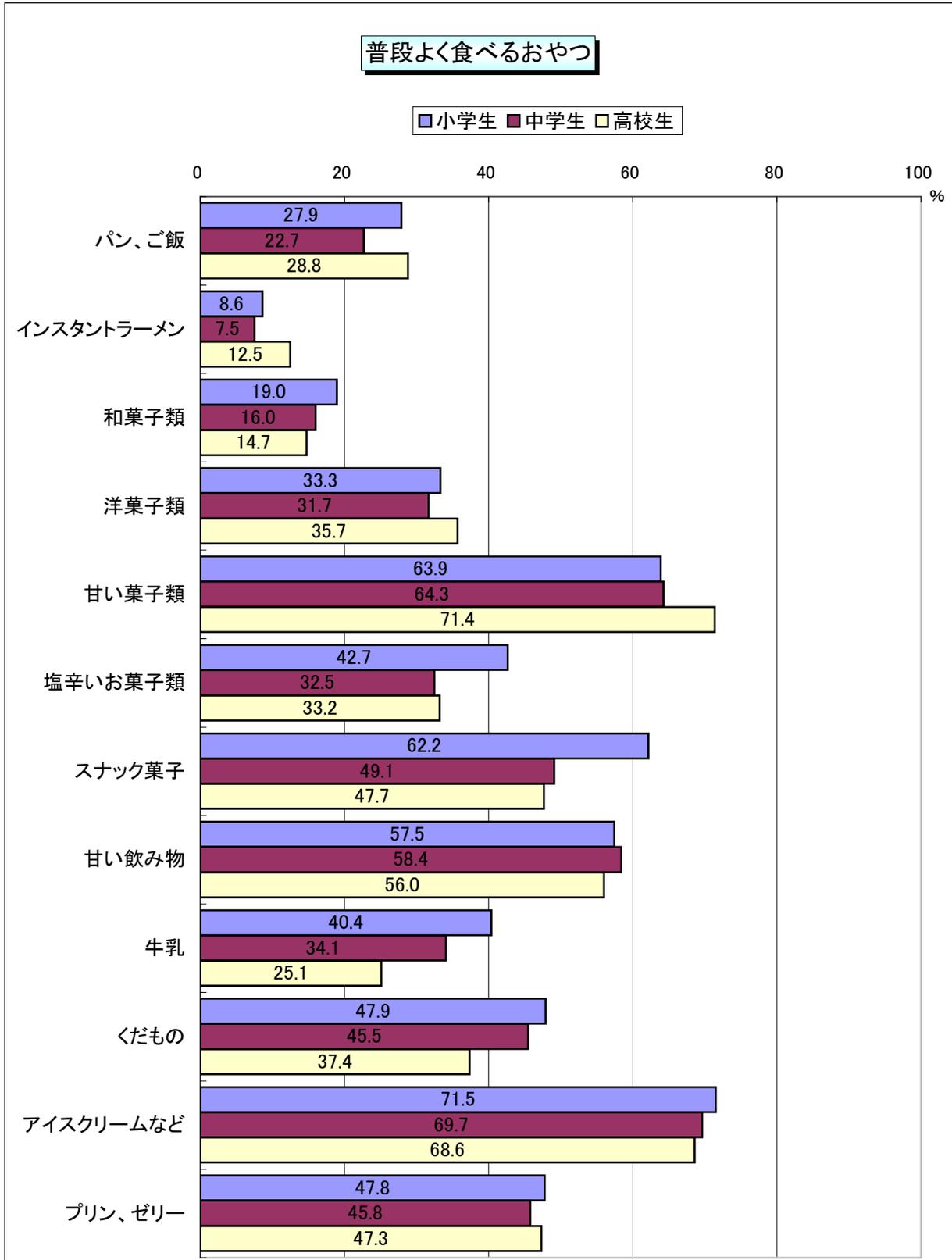
11 食事のときによく残す嫌いなものの有無



調査結果から

- ・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。
- ・小学生女子では、よく残す嫌いなものが「ない」の割合が低い傾向が見られる。

12 普段よく食べるおやつ(複数回答)



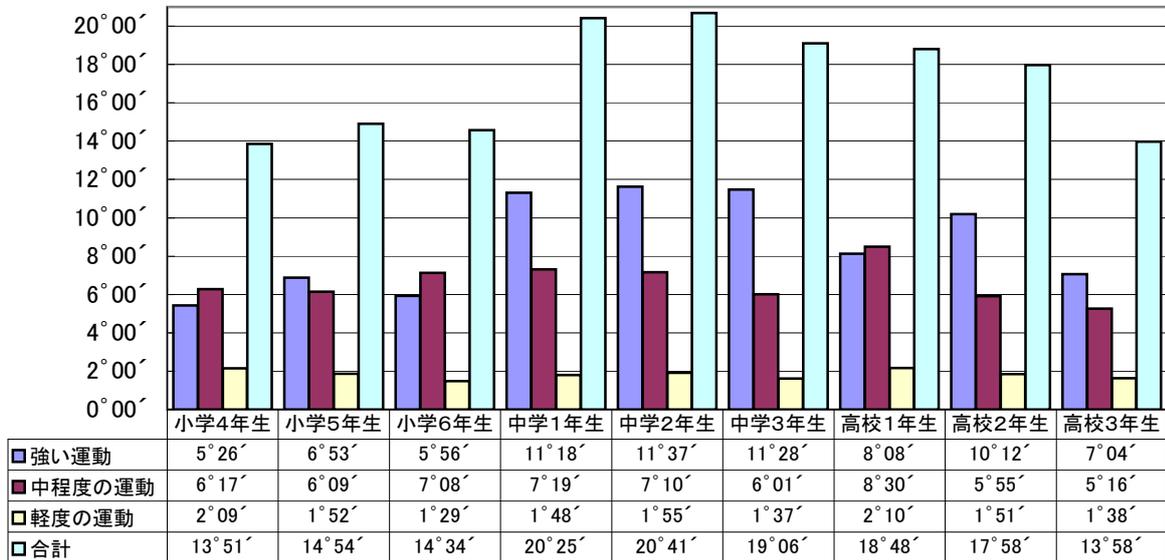
調査結果から

・牛乳をおやつとして飲む割合が、学年が進むと少なくなる傾向が見られる。高校生ではインスタントラーメン・和菓子類に次いで低い割合となっている。

13-1 1週間の運動時間

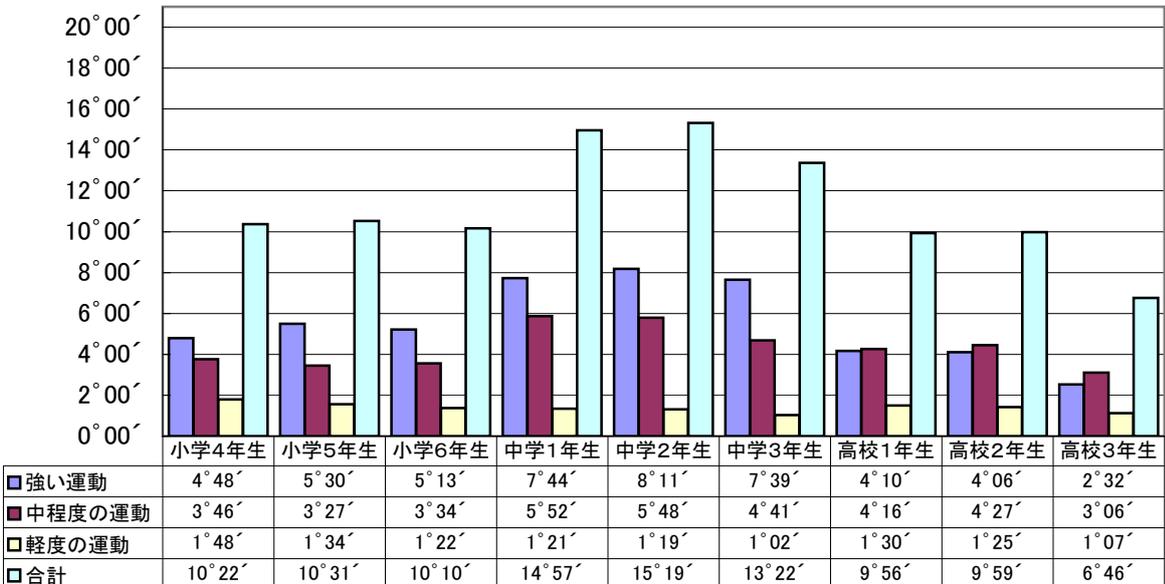
1週間の運動時間(男子)

■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)

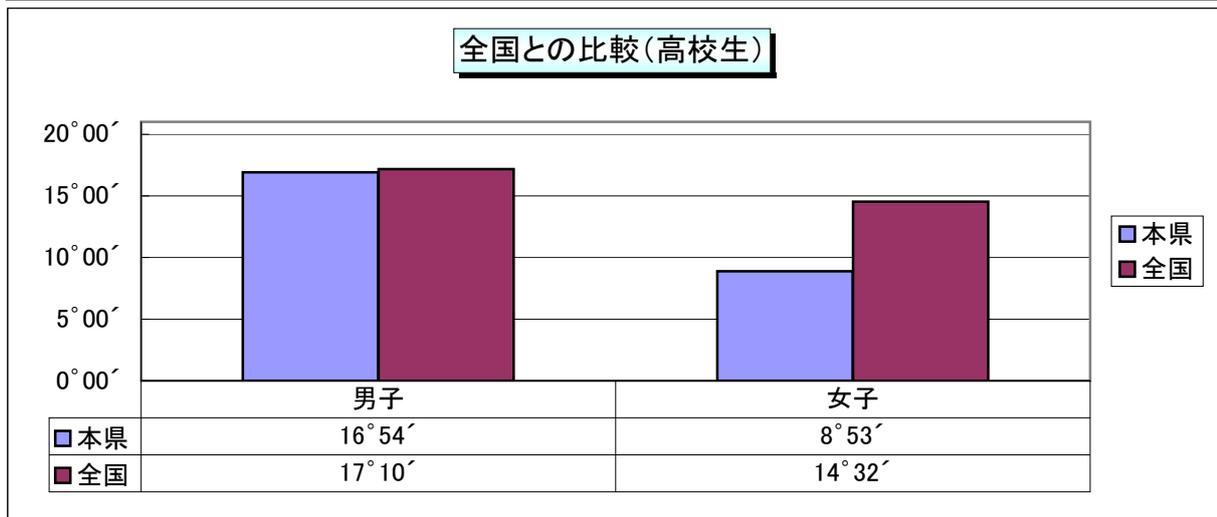
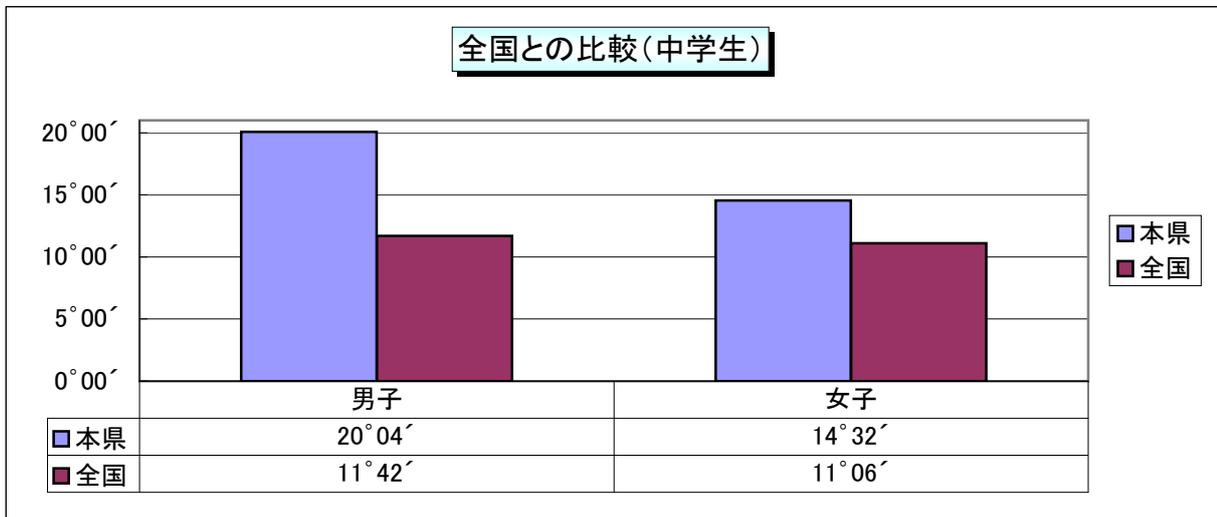
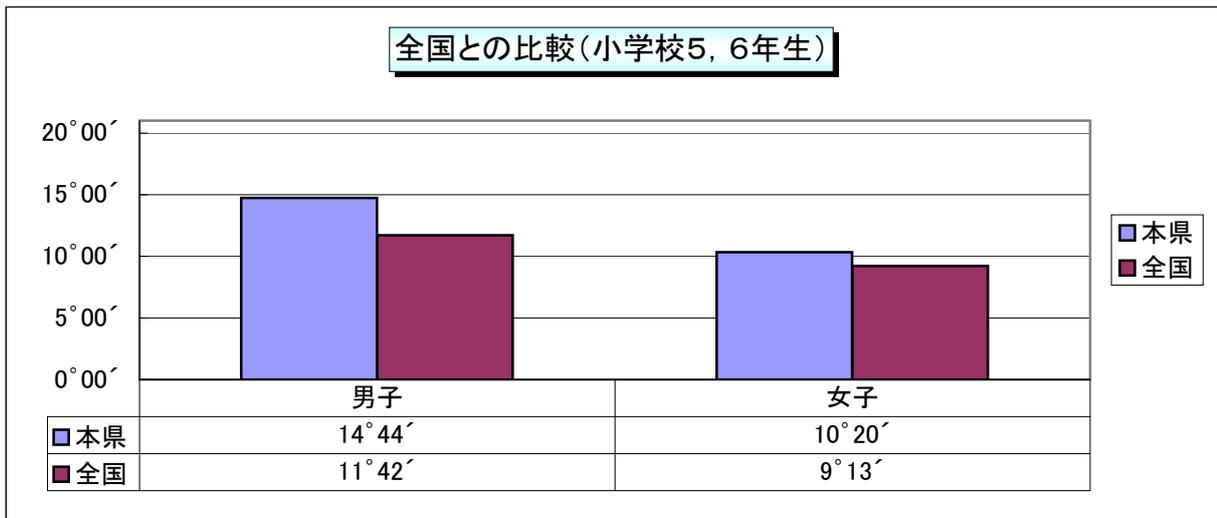
■強い運動 ■中程度の運動 □軽度の運動 □合計



調査結果から

- ・中学生男女で、「強い運動」の割合が高い傾向が見られる。
- ・前年度と比べ、小・中・高、各学年男女とも、運動の合計時間が、昨年度より増えている傾向が見られる。中学校に関しては、全学年で男女とも「強い運動」の占める割合が、昨年度の「中程度の運動」に代わって増えている傾向が見られる。

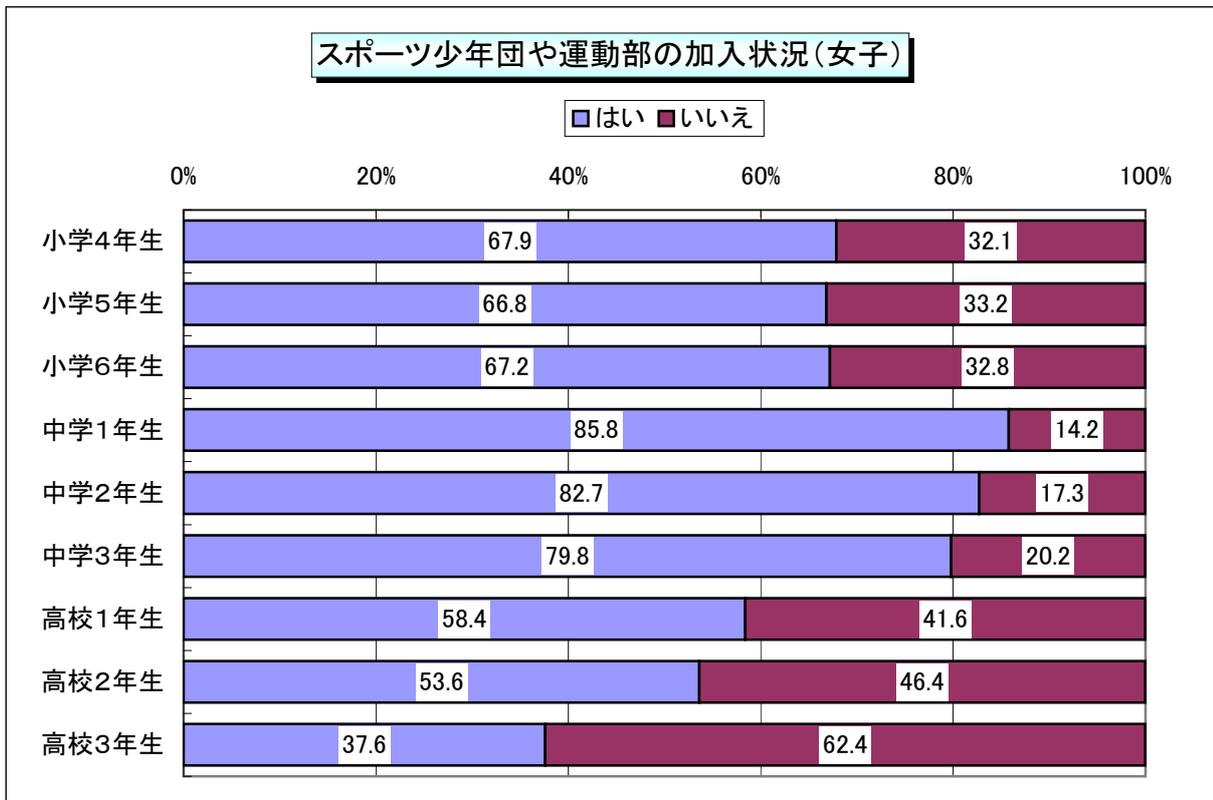
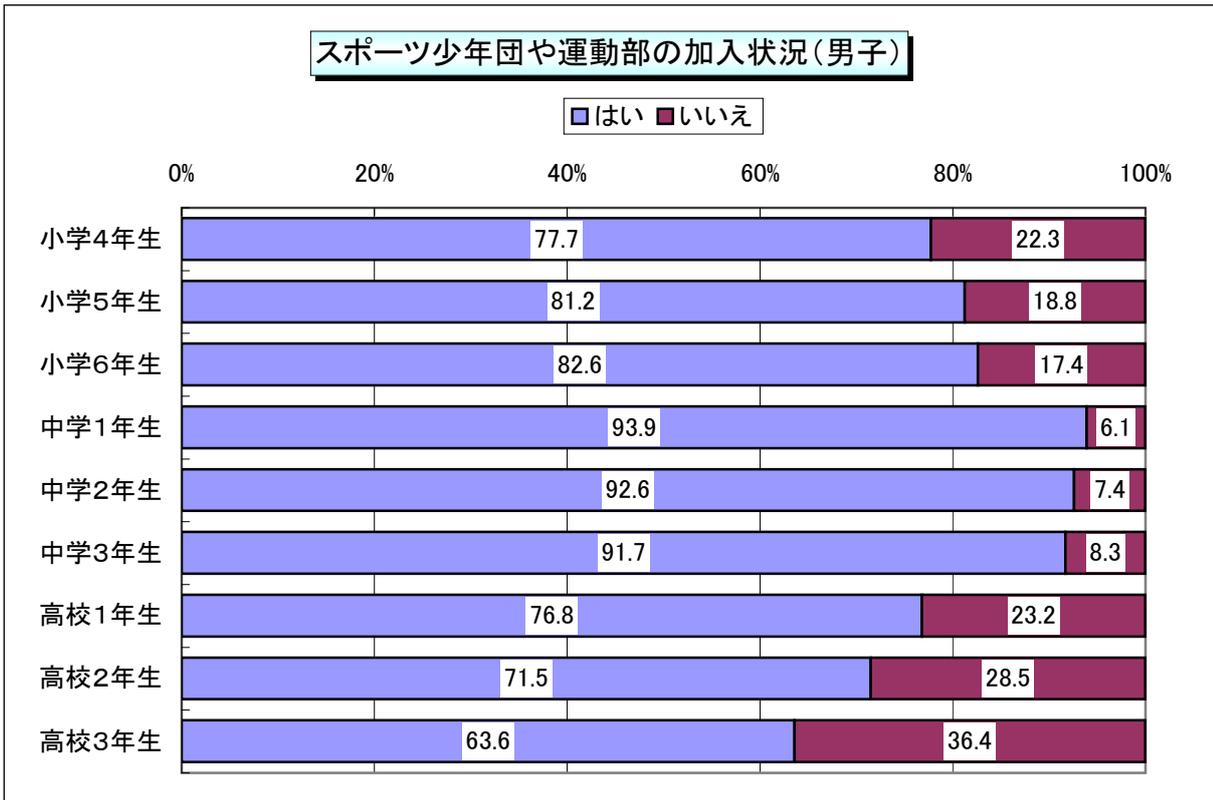
13-2 1週間の運動時間(全国との比較)



調査結果から

- ・小・中学生の男女共に、全国平均に比べ、時間が多い。特に多いのが中学生男子である。
- ・高校生女子は、全国平均に比べ、約半分の時間であり、改善が求められる。

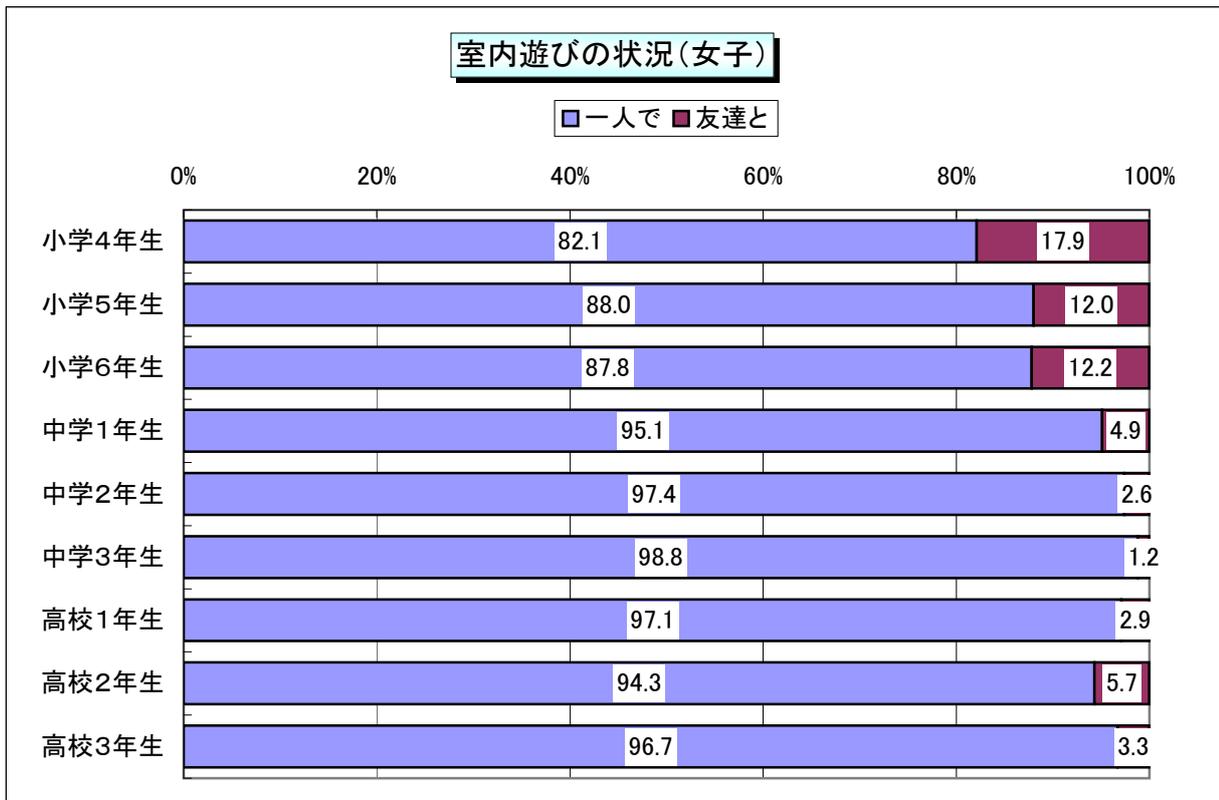
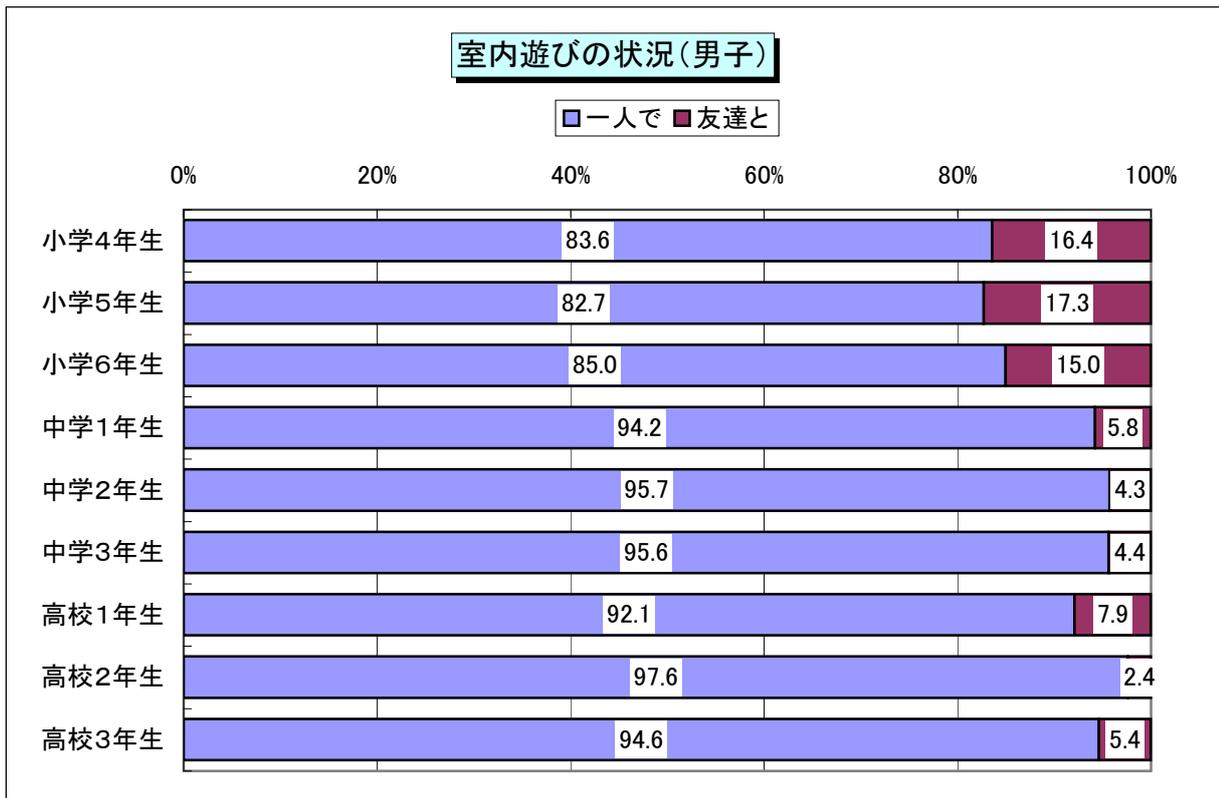
14 スポーツ少年団や運動部の加入状況



調査結果から

- ・中学生男子の加入率が最も高く、次いで中学生女子となっている。
- ・高校生女子では、学年が進むにつれ、急な減少傾向となっている。

15 室内遊びの状況



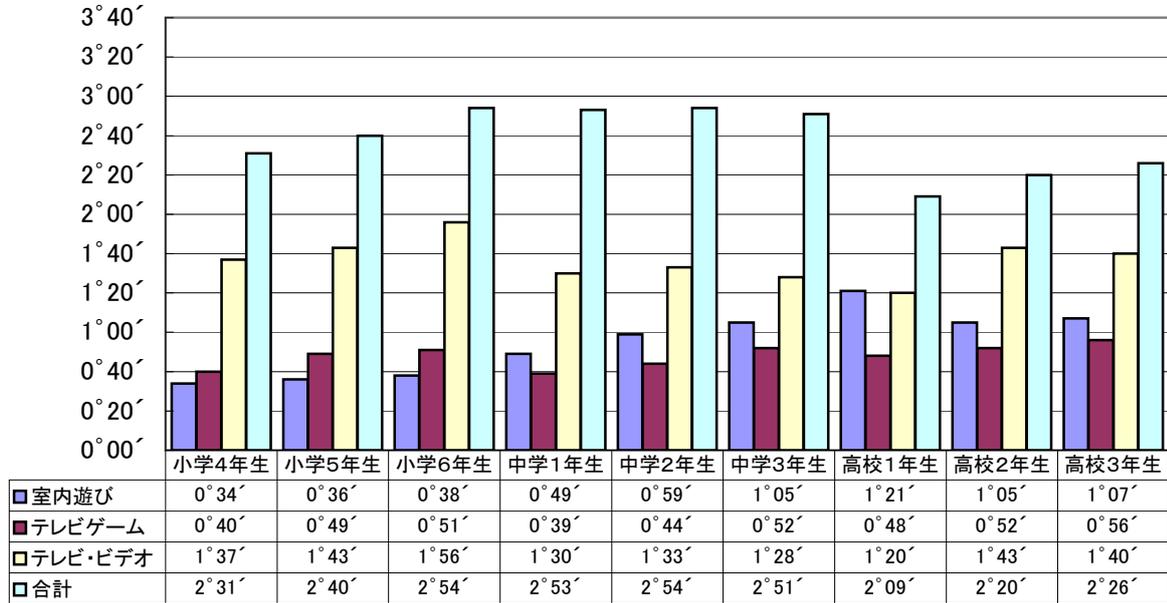
調査結果から

・「一人で」遊ぶ割合は、どの学年でも80%以上である。

16 学校から帰宅後、室内で過ごした状況

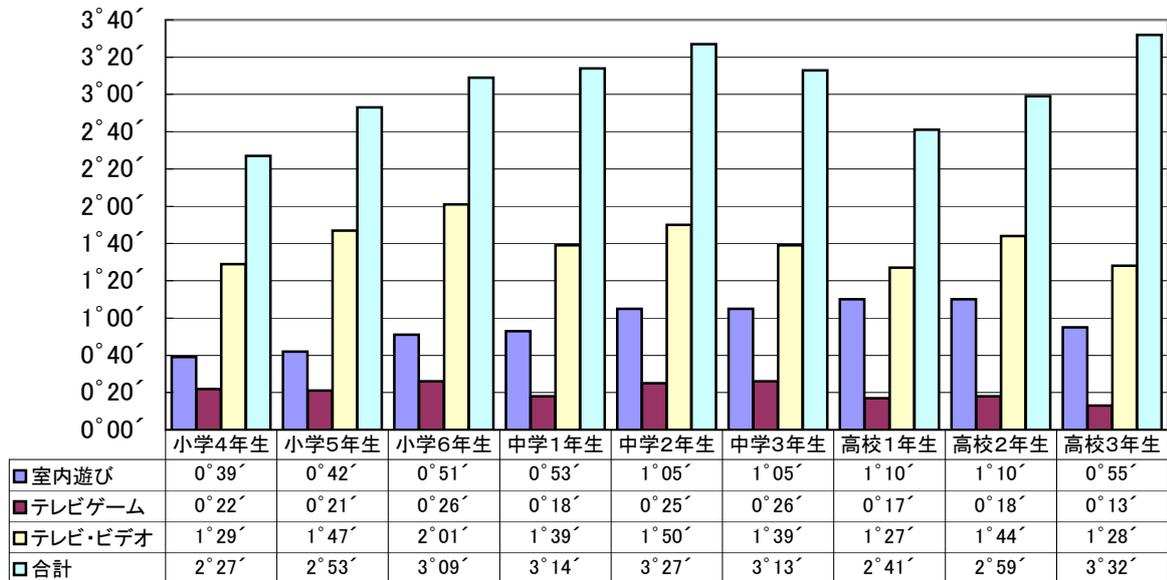
室内で過ごした状況(男子)

■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)

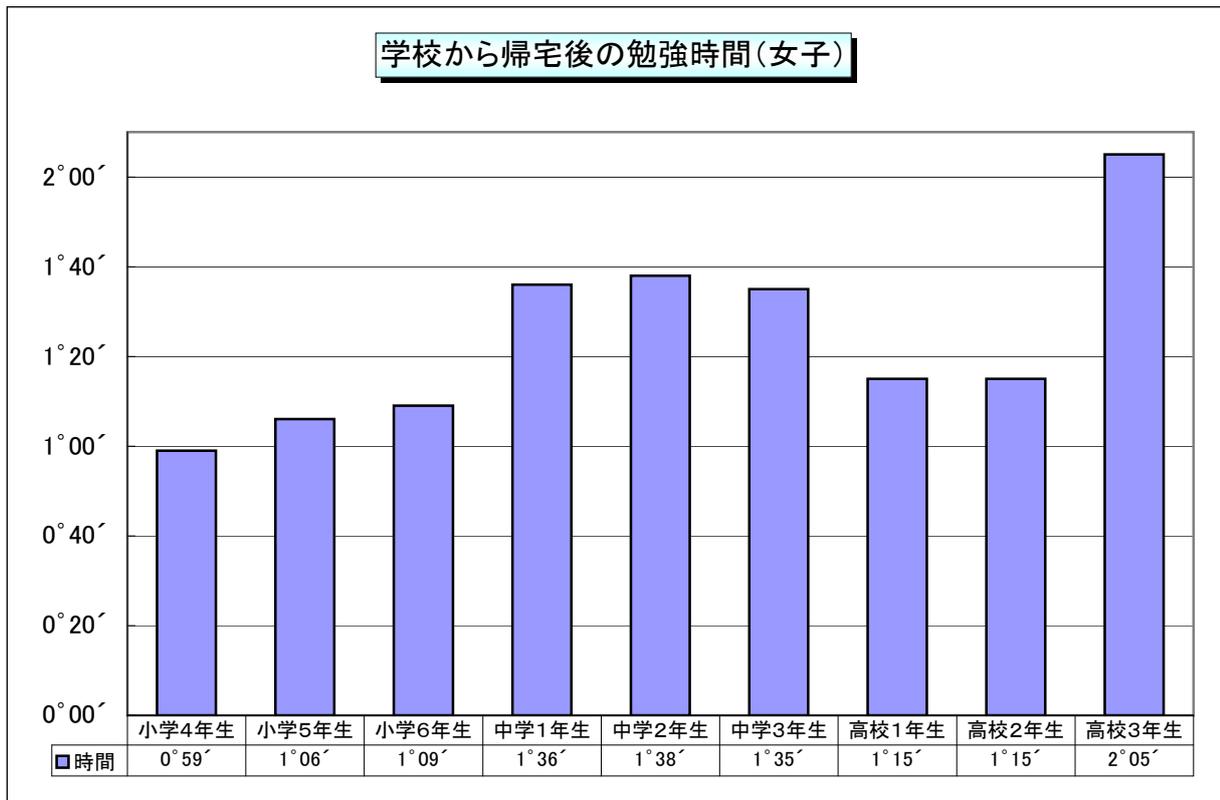
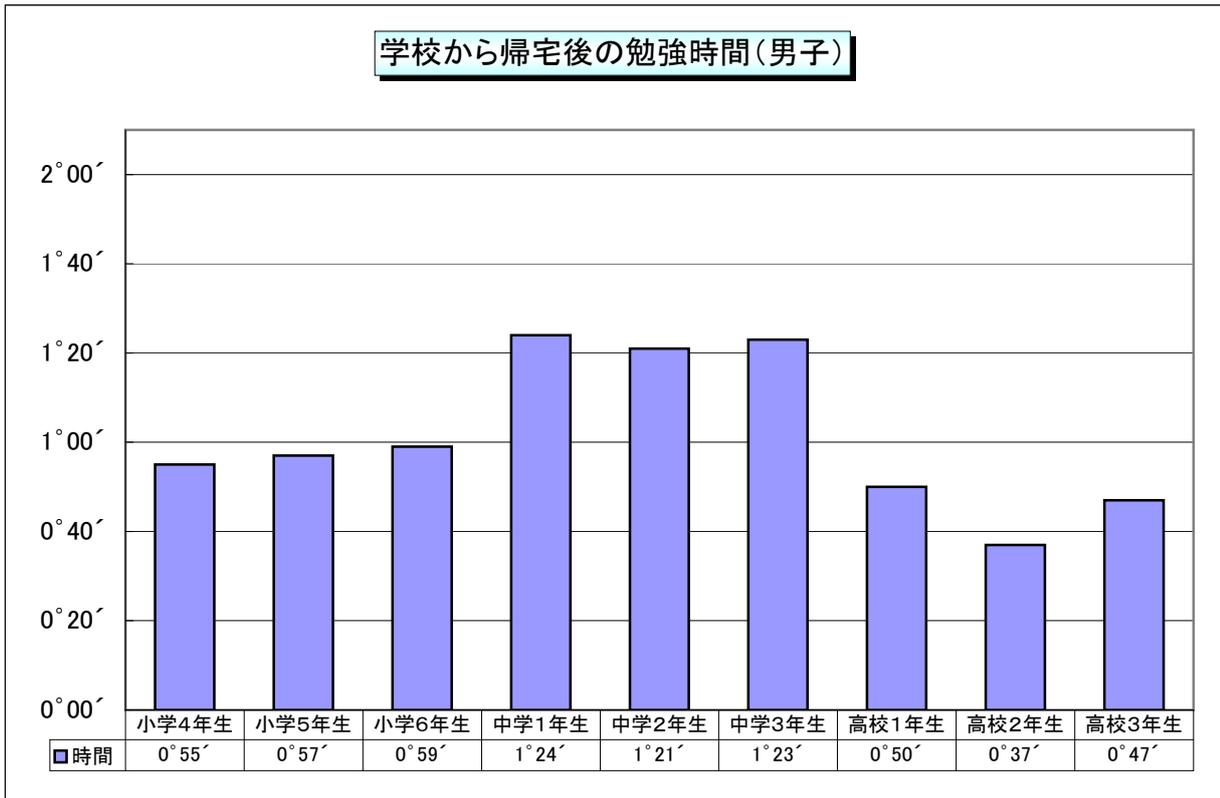
■室内遊び ■テレビゲーム □テレビ・ビデオ □合計



調査結果から

・前年度と比べ、「室内遊び」が減少し、「テレビゲーム」等の時間が増加した。

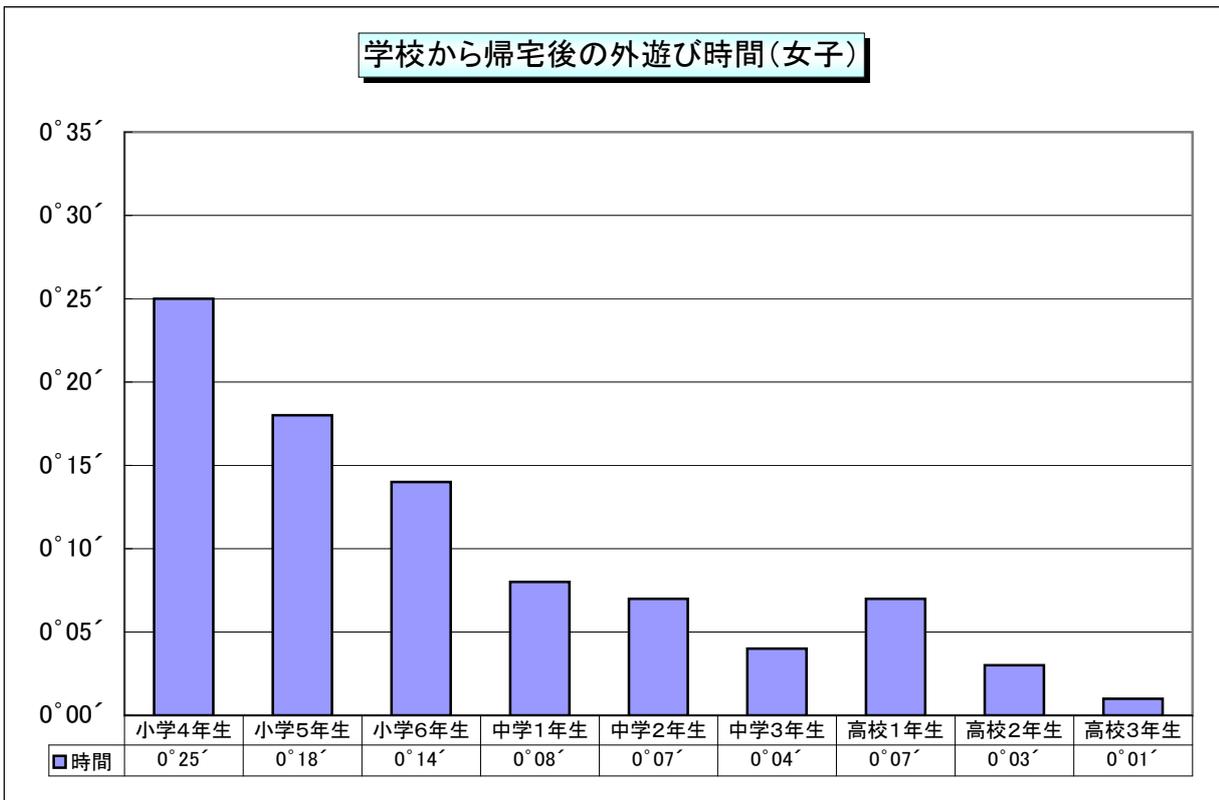
17 学校から帰宅後の勉強時間



調査結果から

- ・最も多いのが高校3年女子で、次に多いのが中学生男女である。
- ・高校生男子は少ない。

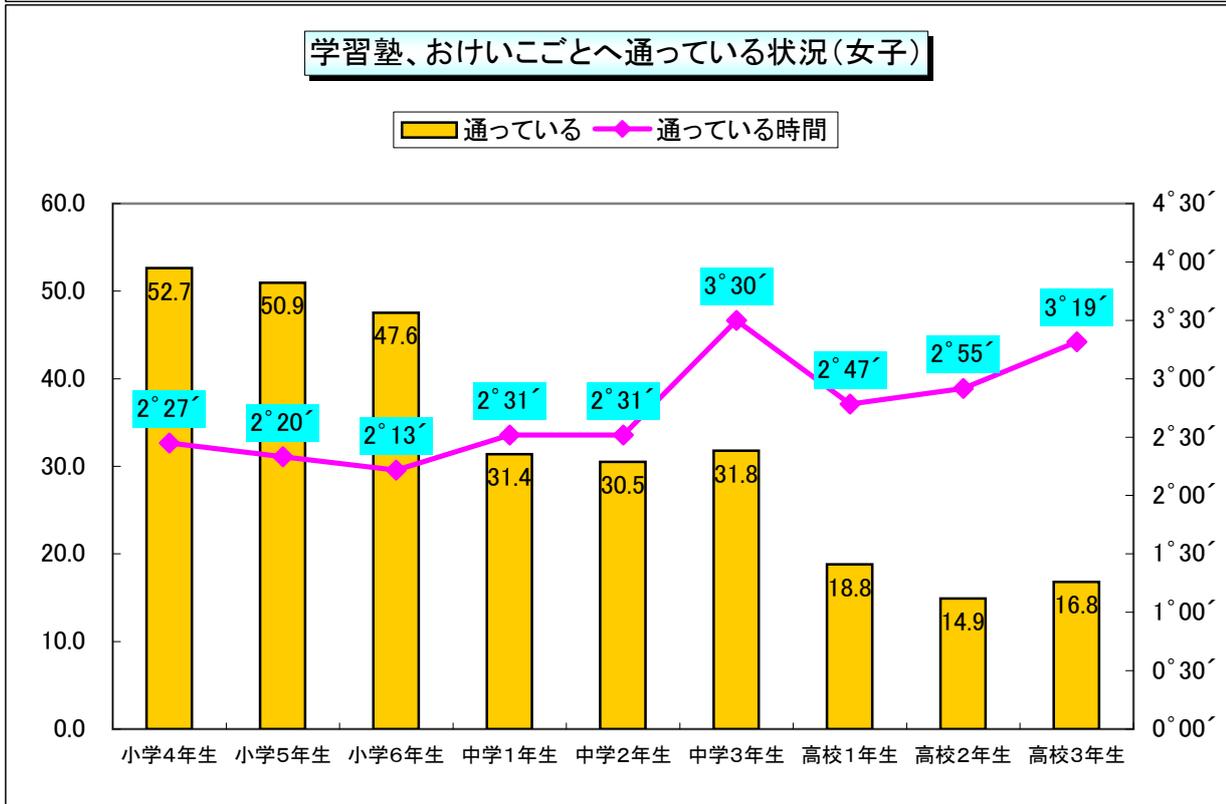
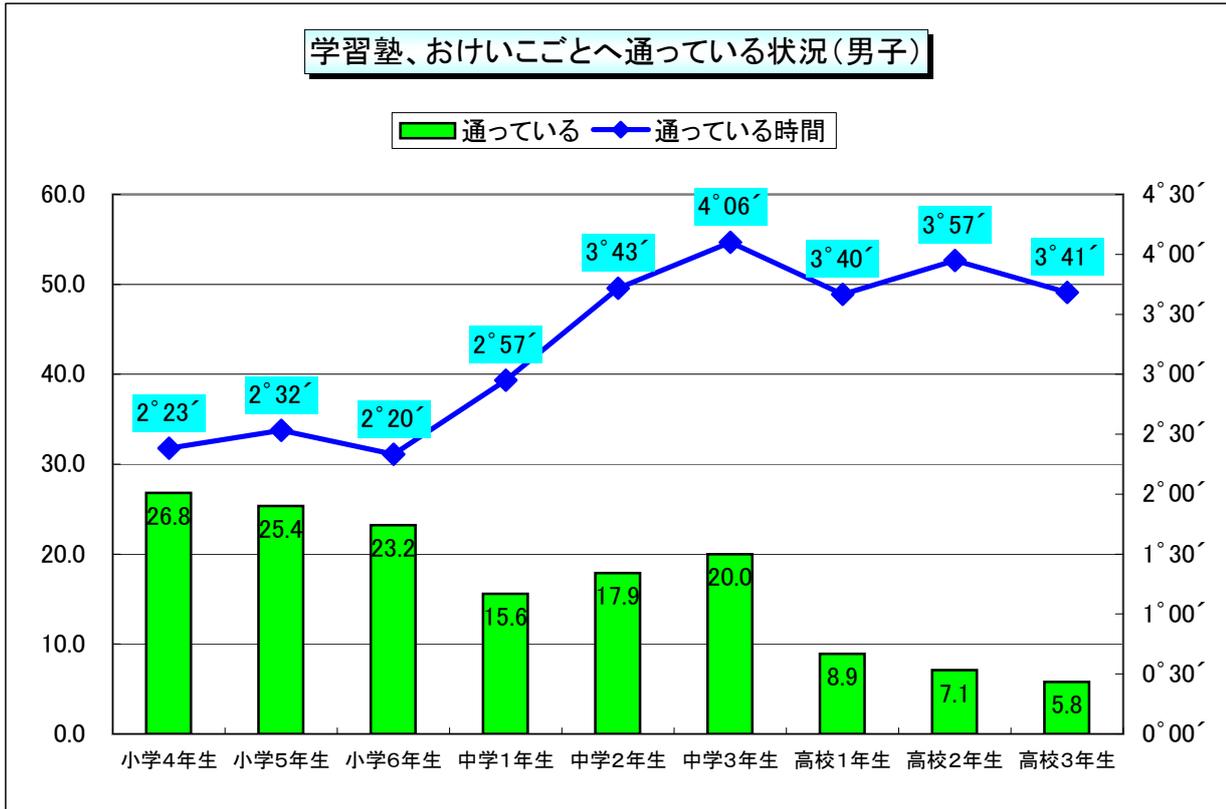
18 学校から帰宅後の外遊び時間



調査結果から

- ・学年が進むにつれて、時間の減少傾向が見られる。
- ・前年度と比べ、ほぼ同じ傾向である。

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。続いて、中学生女子、中学生男子が高い。