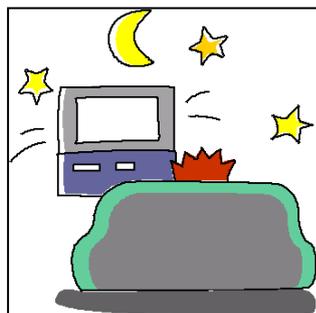


平成24年度 『児童生徒のライフスタイル調査』 結 果

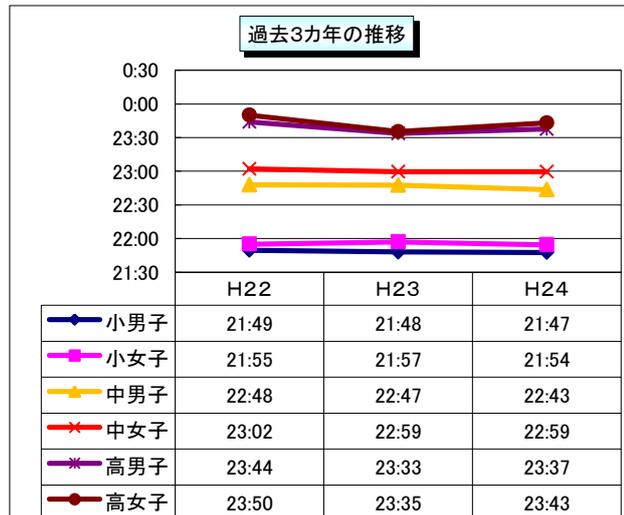
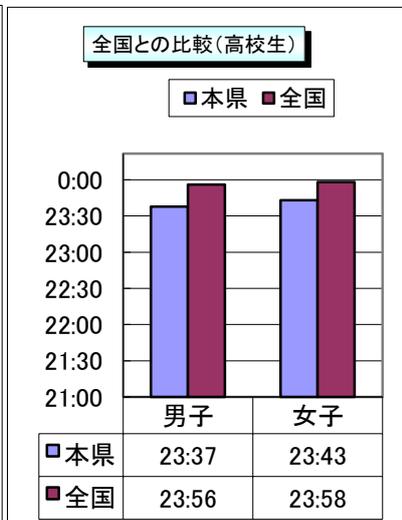
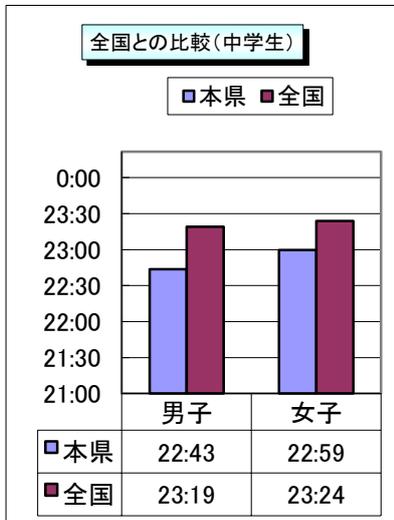
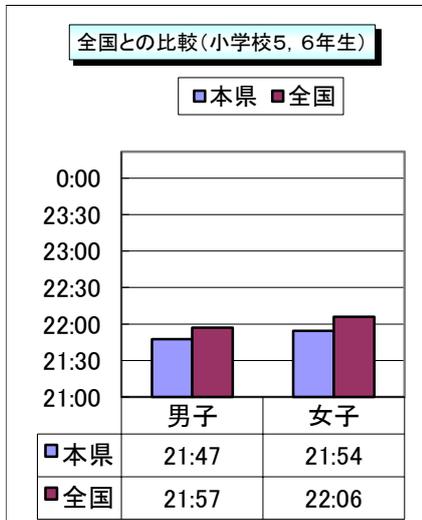
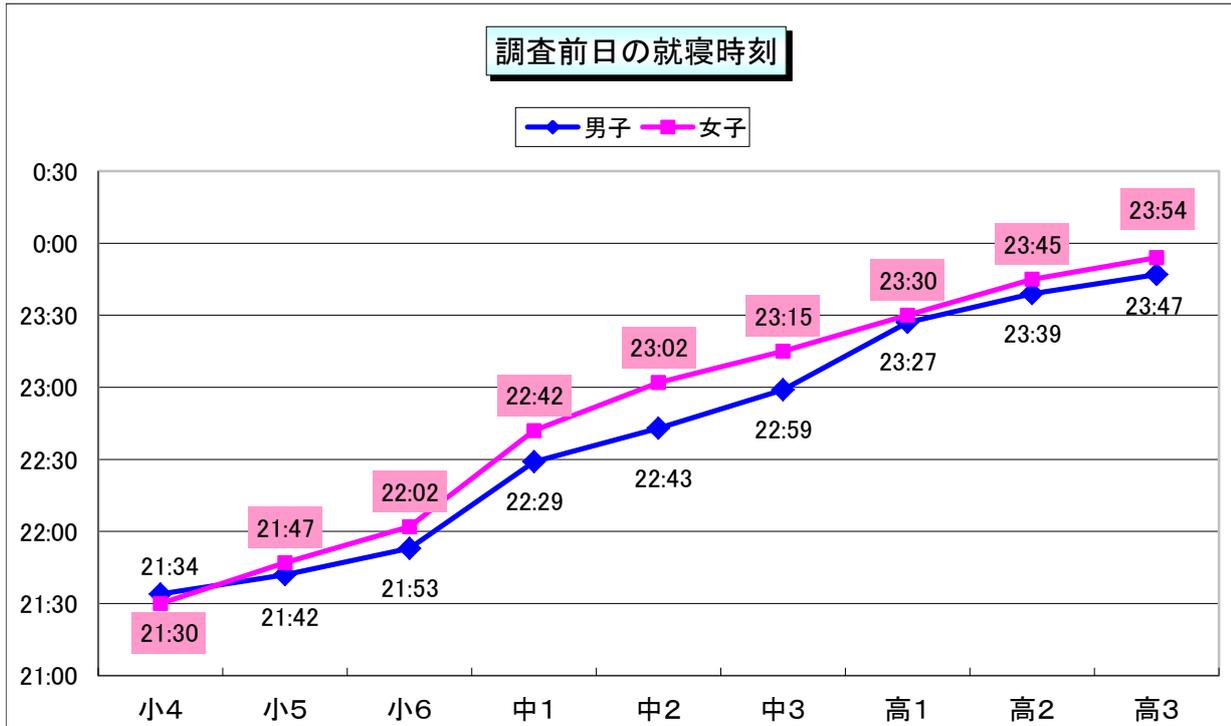


【この調査の目的は…】

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。



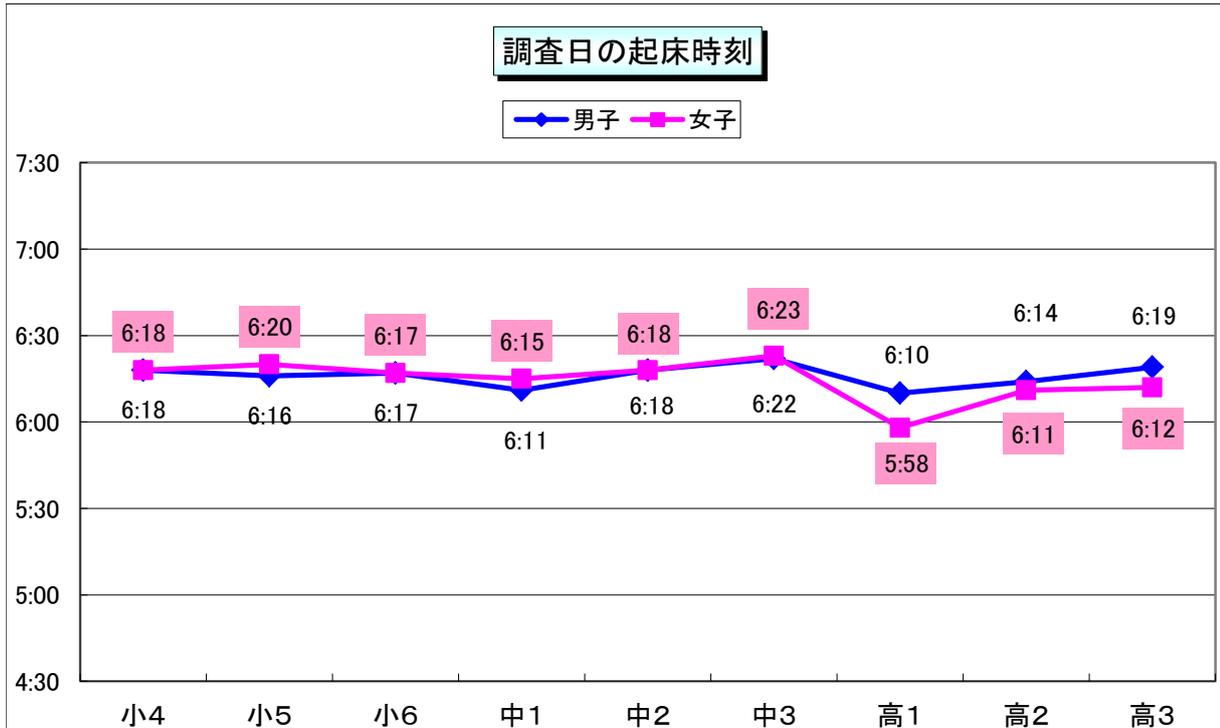
1 調査前日の就寝時刻



調査結果から

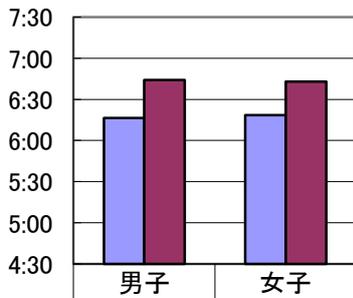
- ・学年別に見ると、学年が進むに従って、男女共に遅くなっている。
- ・男女別に見ると、小学校4年生を除き、男子より女子が遅い。
- ・全国平均と比べると、本県は、早寝の傾向である。
- ・過去3カ年の推移を見ると、ほぼ横ばいの状況であるが、昨年は前年度より改善の傾向が見られた高校生が、男女共に昨年より遅くなっている。

2 調査日の起床時刻



全国との比較(小学校5、6年生)

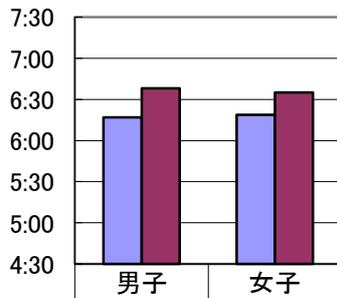
■ 本県 ■ 全国



■ 本県	6:16	6:18
■ 全国	6:44	6:43

全国との比較(中学生)

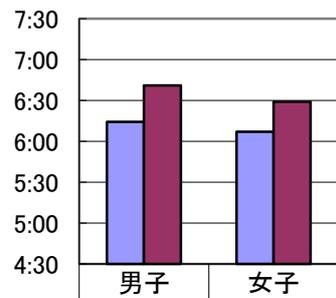
■ 本県 ■ 全国



■ 本県	6:17	6:18
■ 全国	6:38	6:35

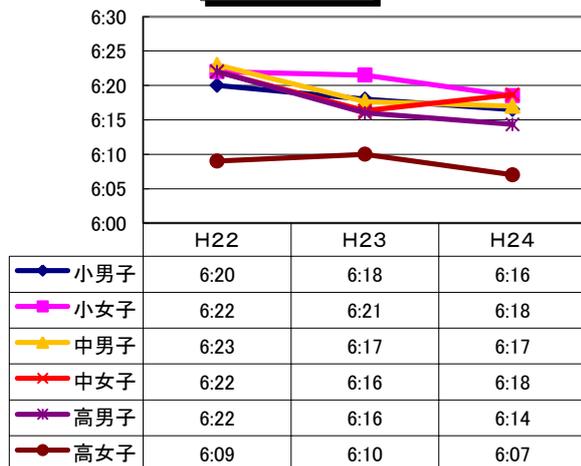
全国との比較(高校生)

■ 本県 ■ 全国



■ 本県	6:14	6:07
■ 全国	6:41	6:29

過去3カ年の推移



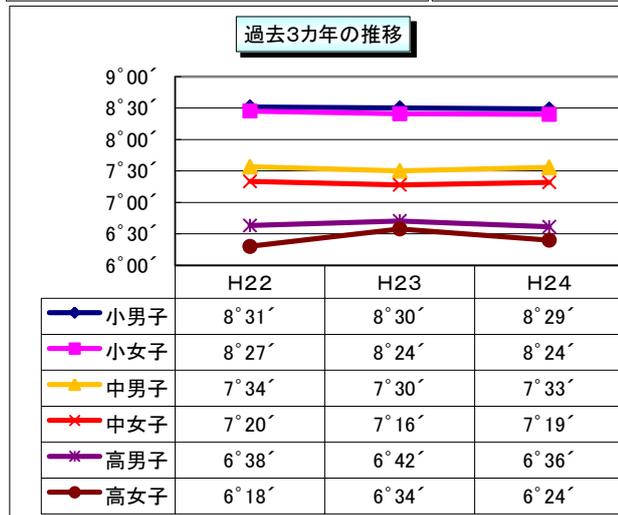
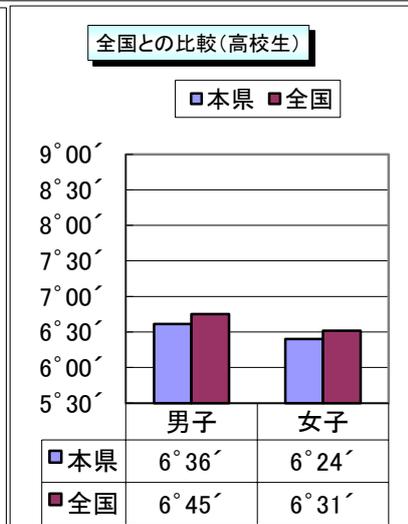
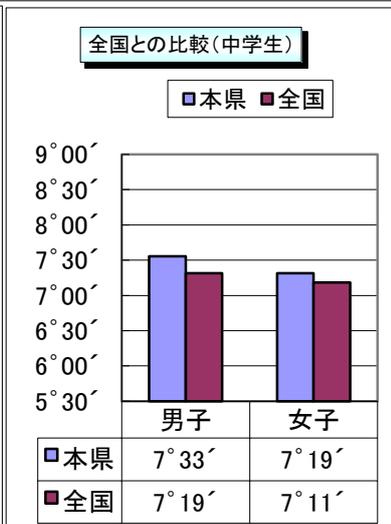
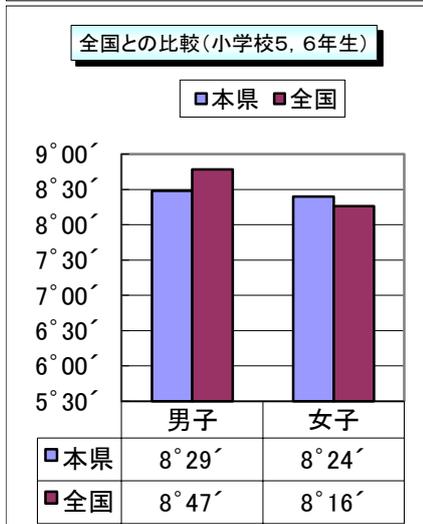
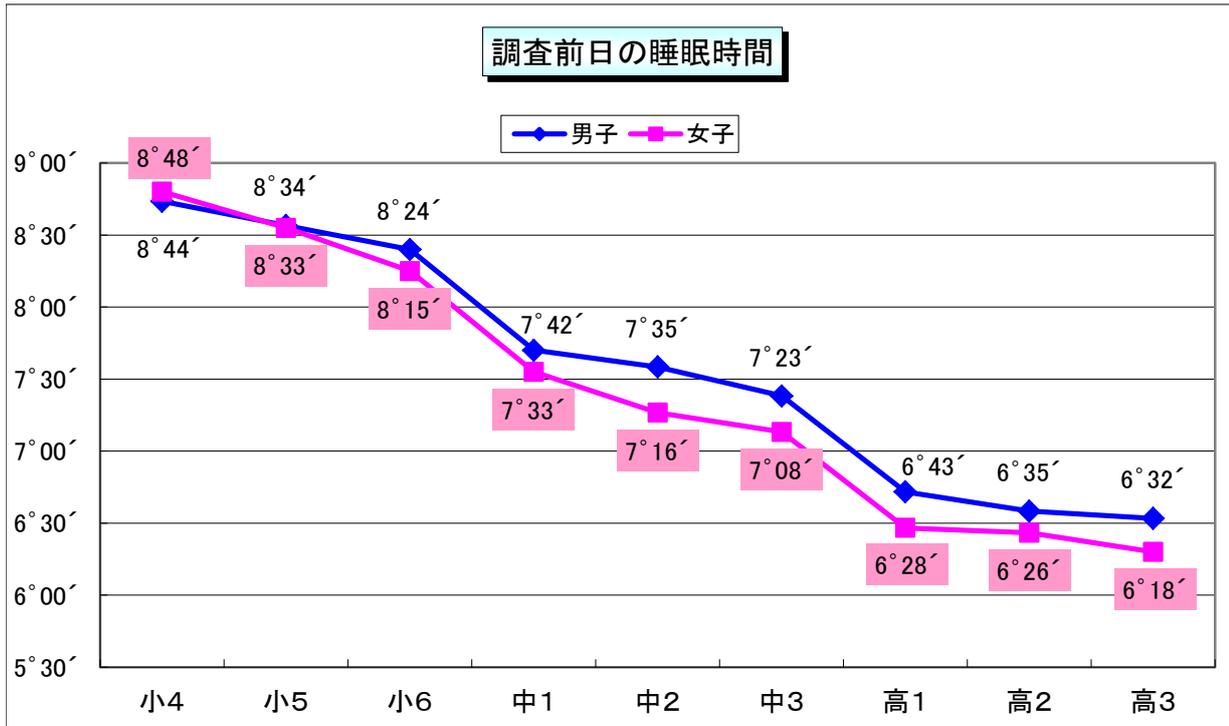
調査結果から

・学年別に見ると、高校1年生女子を除き、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・高の男女共に早起きの傾向である。

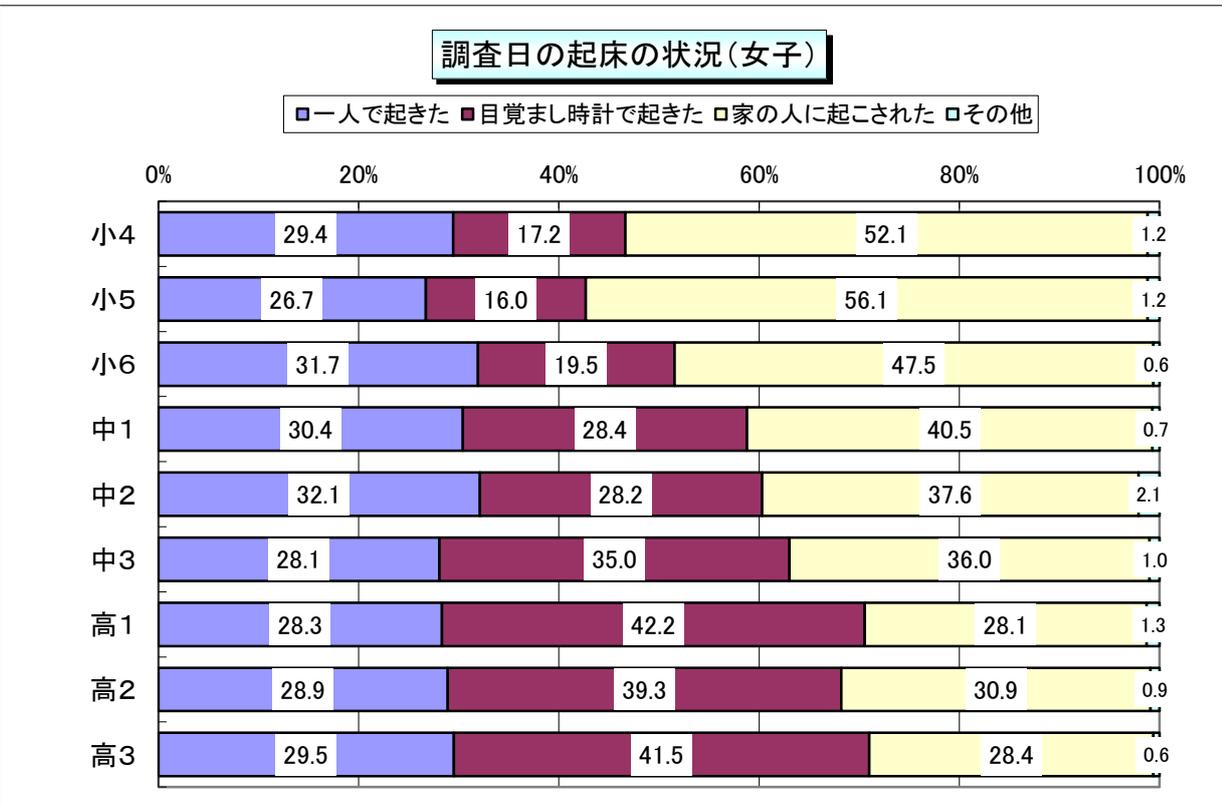
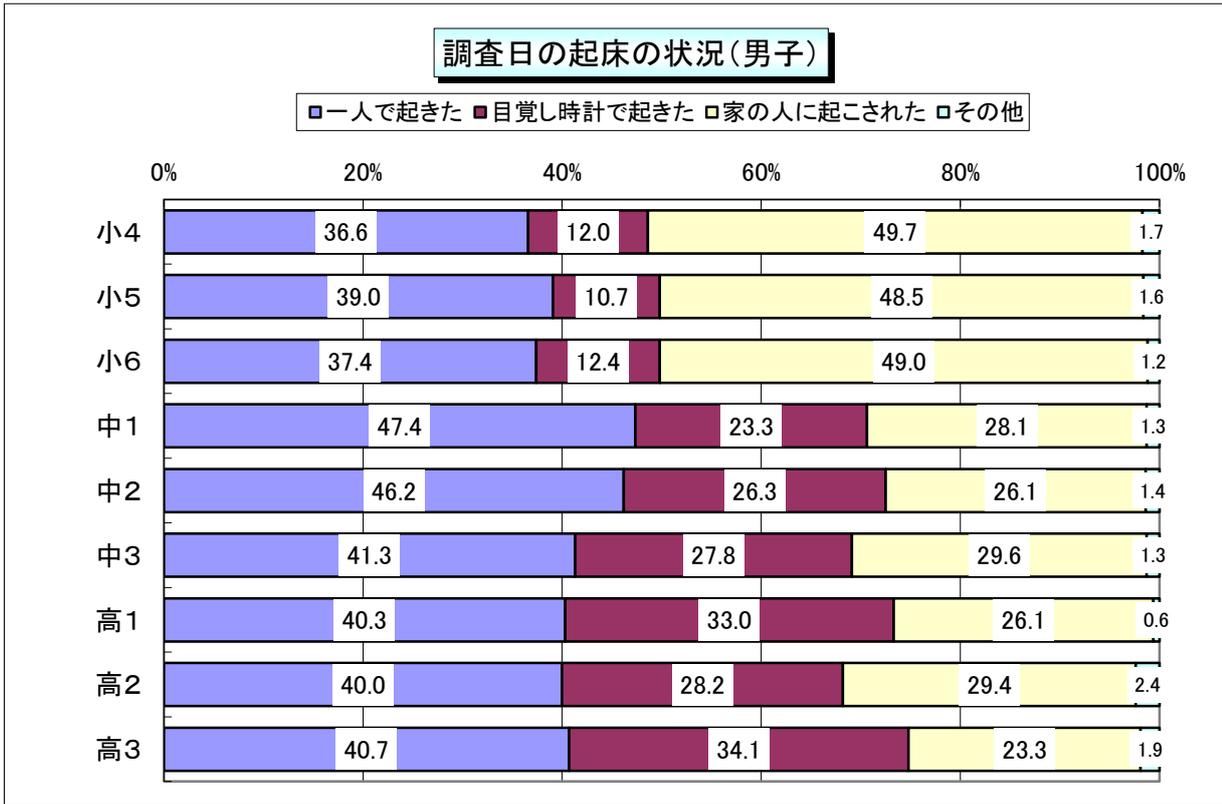
3 調査前日の睡眠時間



調査結果から

- ・学年別に見ると、学年が進むに従って、男女共に短くなっている。
- ・男女別に見ると、小学校4年生を除き、男子よりも女子が短い。
- ・過去3カ年の推移を見ると、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

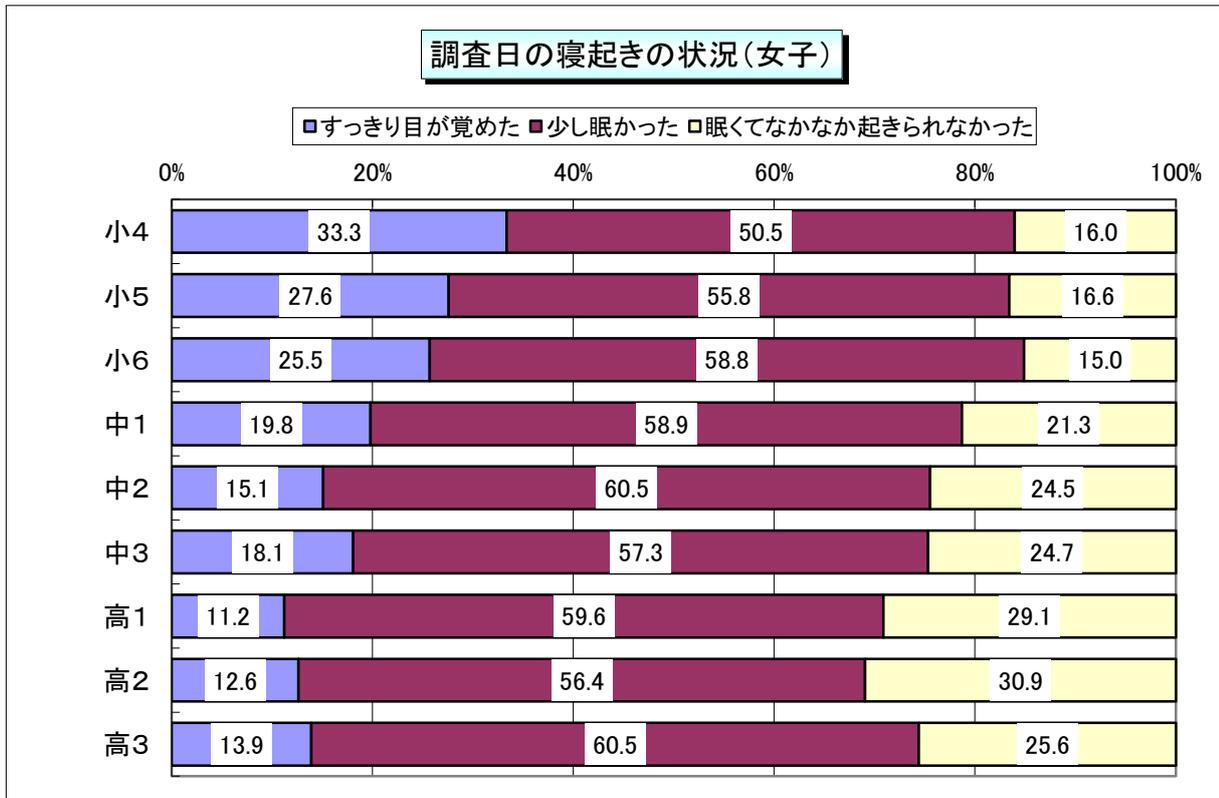
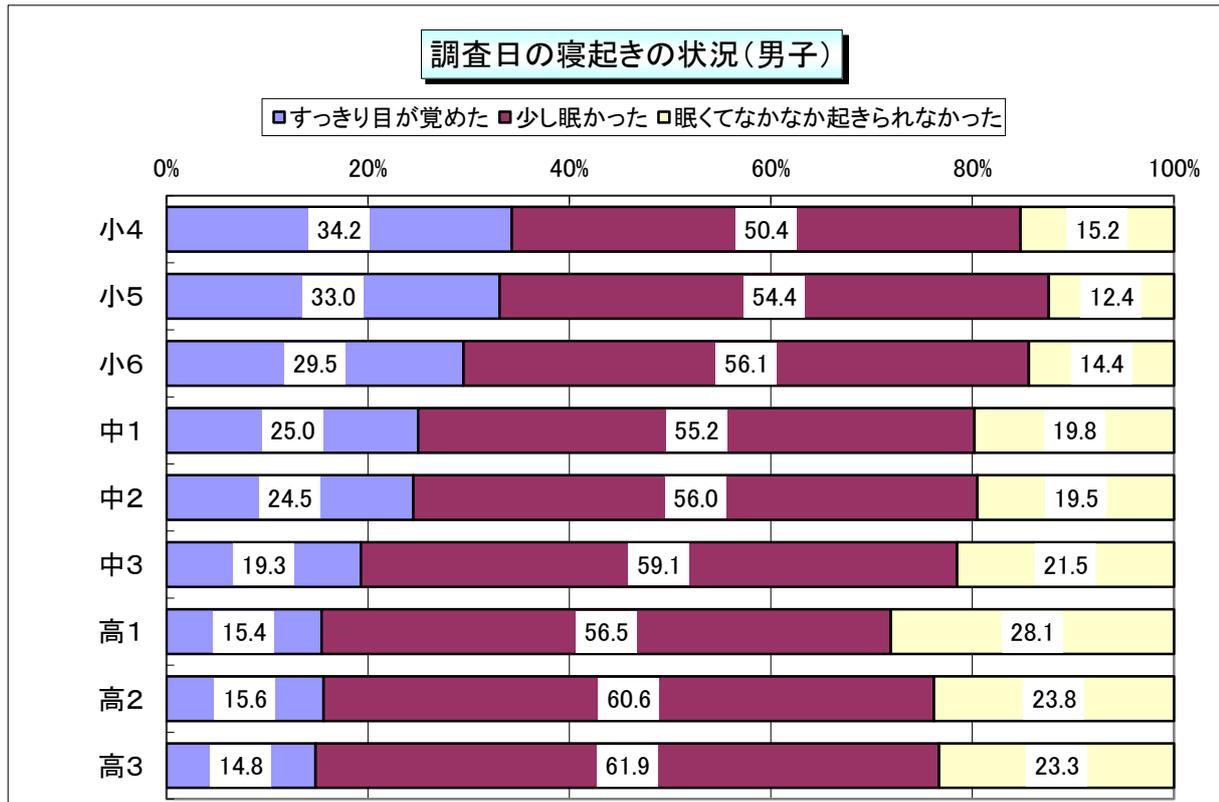


調査結果から

・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。

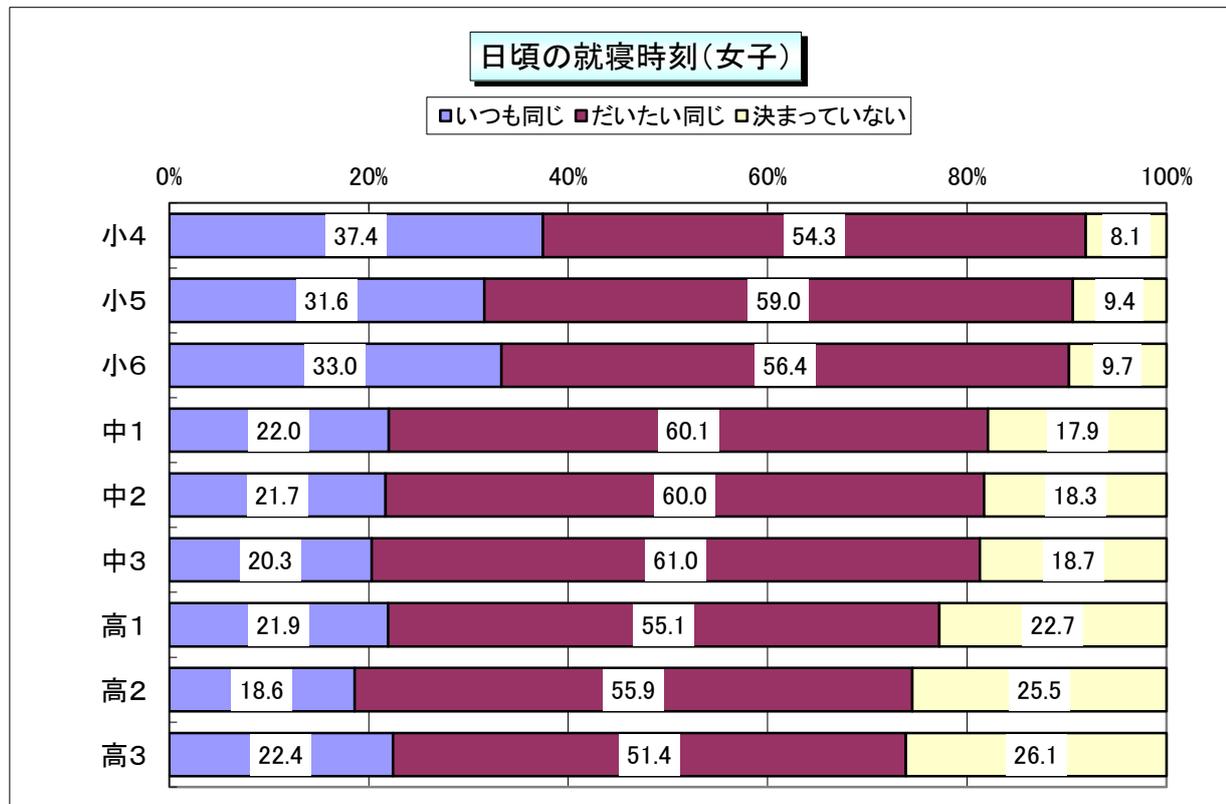
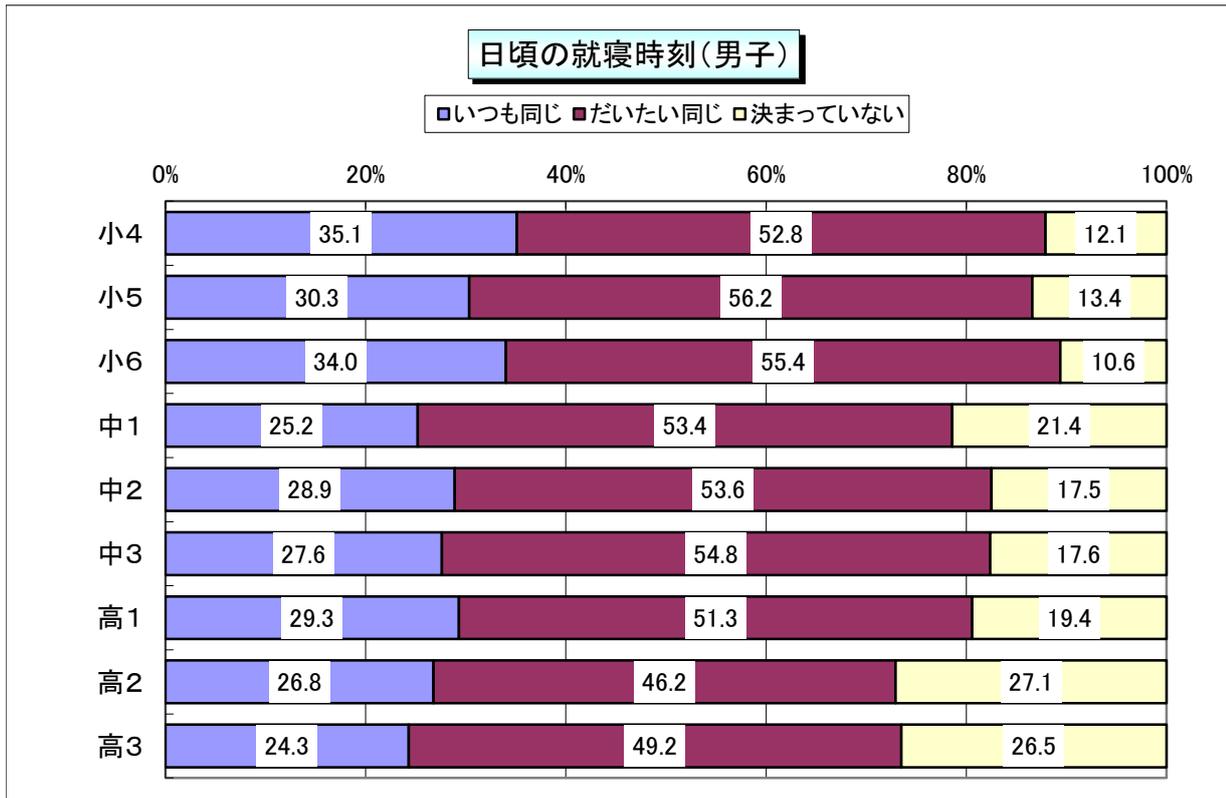
5 調査日の寝起きの状況



調査結果から

・学年別に見ると、「すっきり目が覚めた」の割合は、小・中学校では学年が進むに従って減少傾向が見られるが、高校ではほぼ横ばいの状況が見られる。

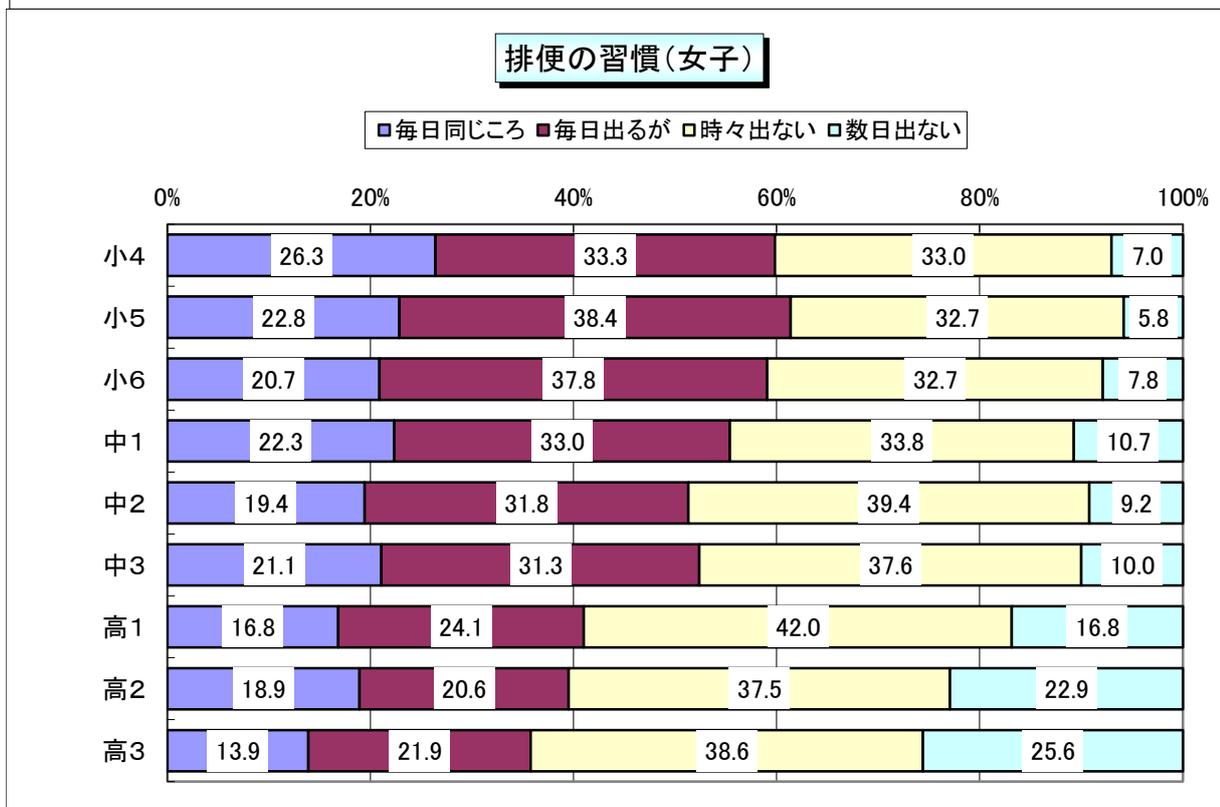
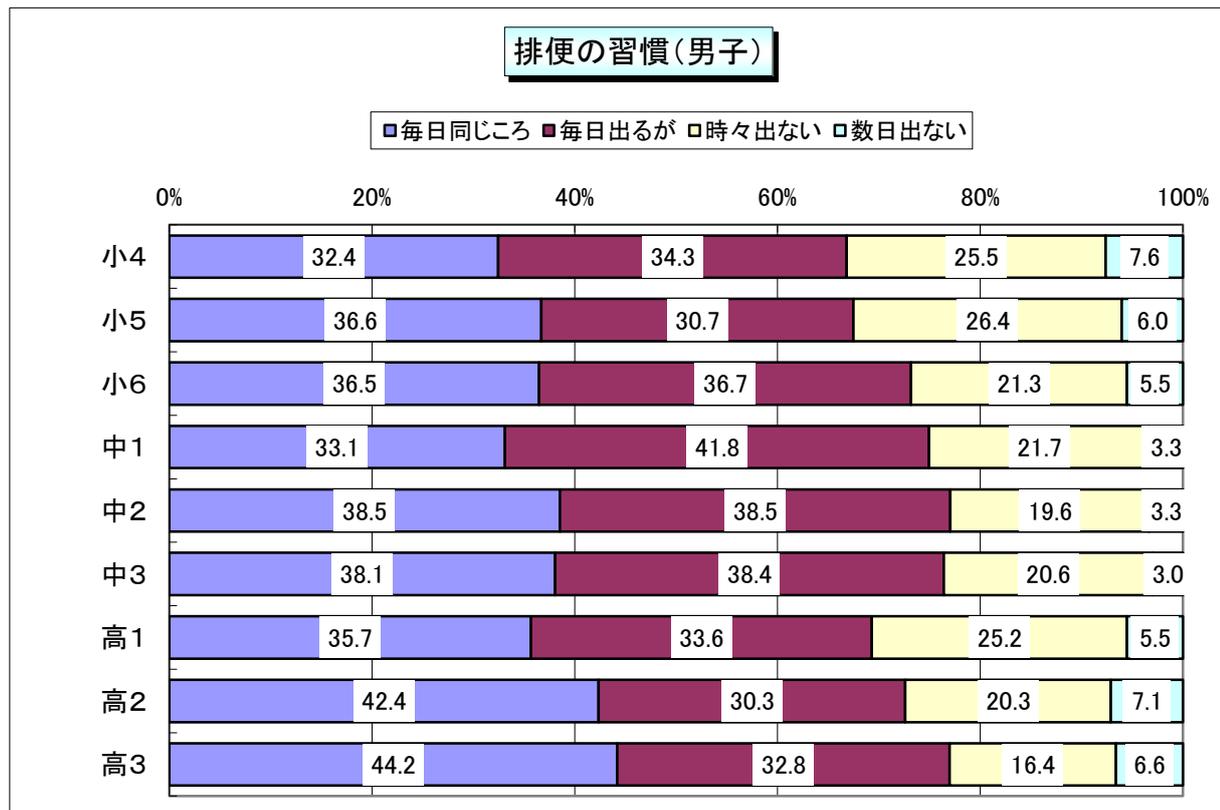
6 日頃の就寝時刻



調査結果から

・男女別に見ると、小・中学生は中学校1年男子を除き、「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、小学校女子は9割を超えている。

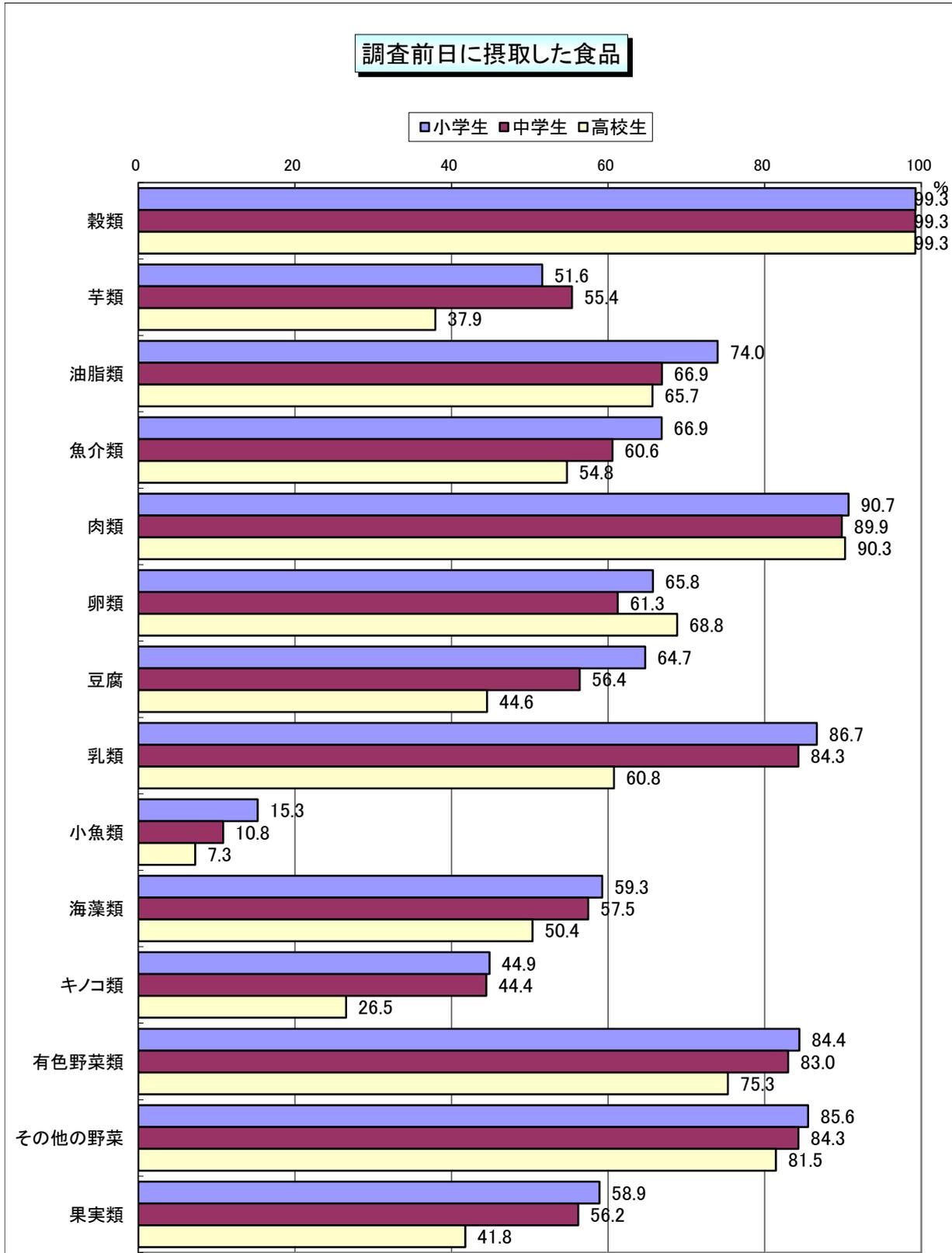
7 排便の習慣



調査結果から

・「毎日排便」の割合は、学年が進むに従って、男子は増加、女子は減少の傾向が見られる。
 ・女子の「毎日同じころ排便」の割合は、昨年2割を超えた学年が1つ(小学校4年生)であったが、今年は5つの学年に増えている。

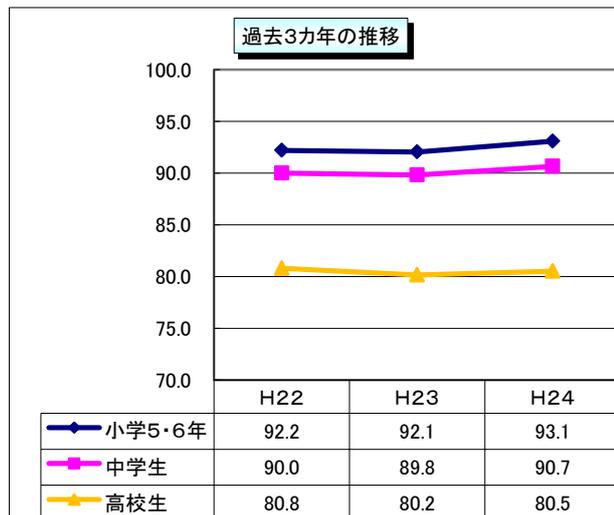
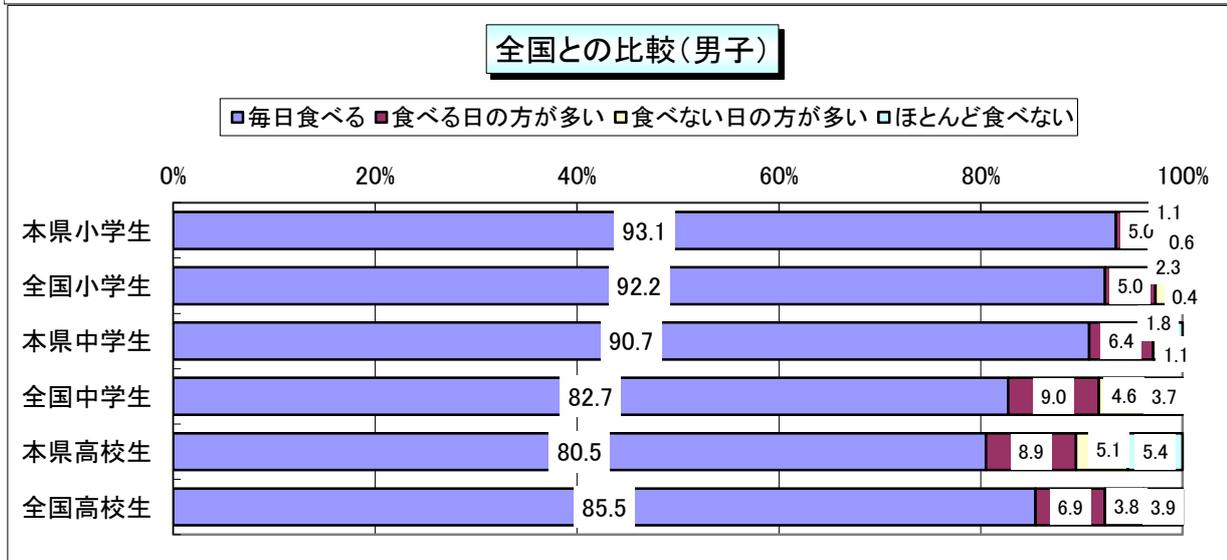
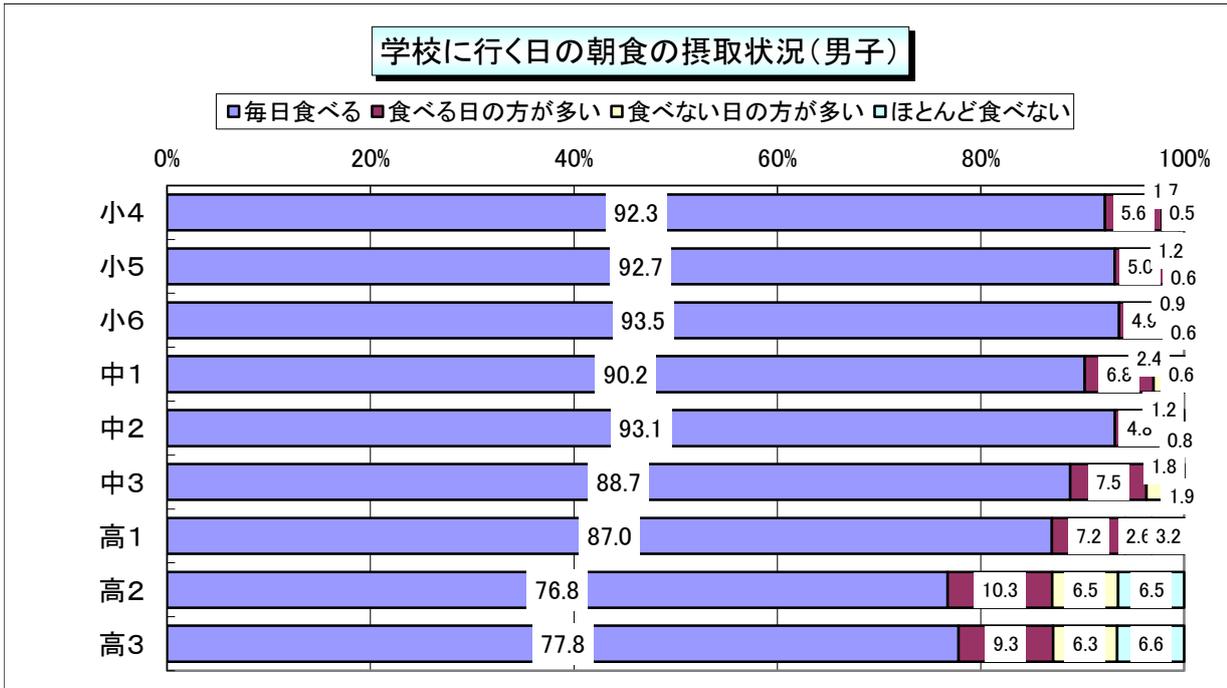
8 調査前日に摂取した食品(複数回答)



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)

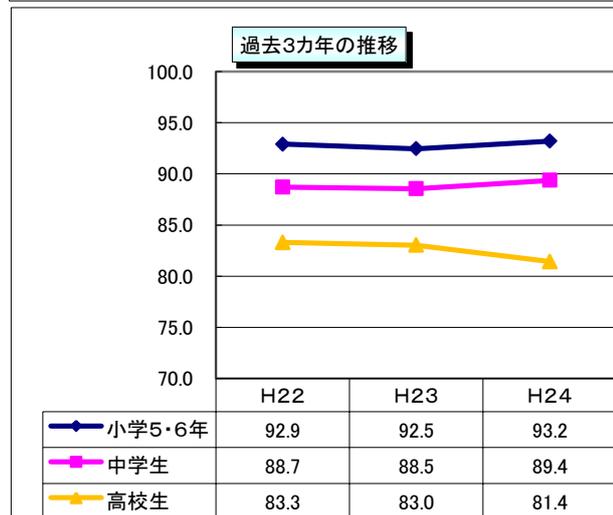
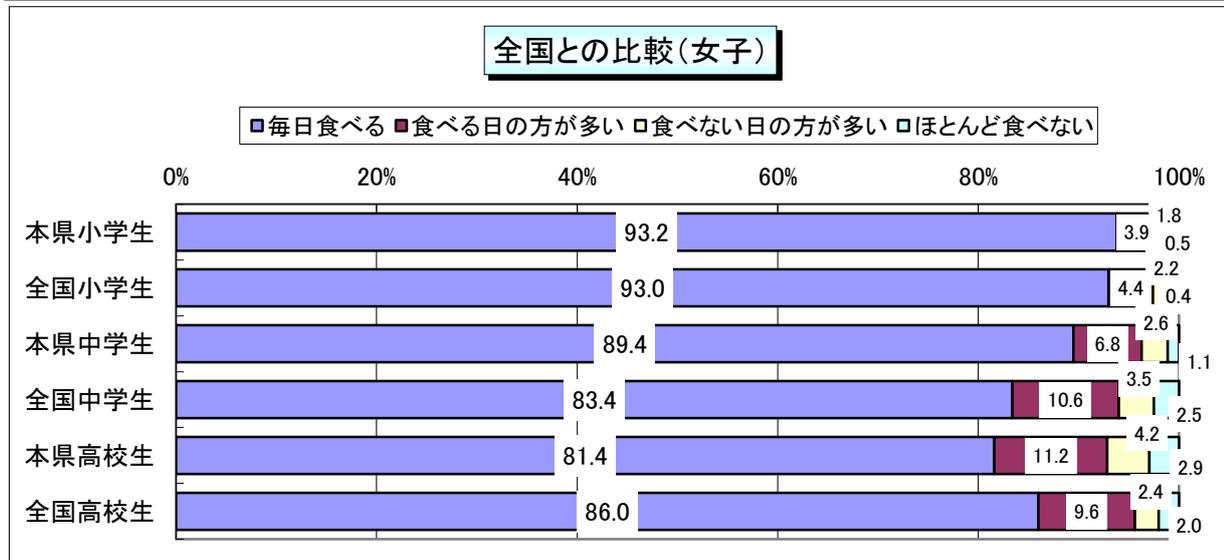
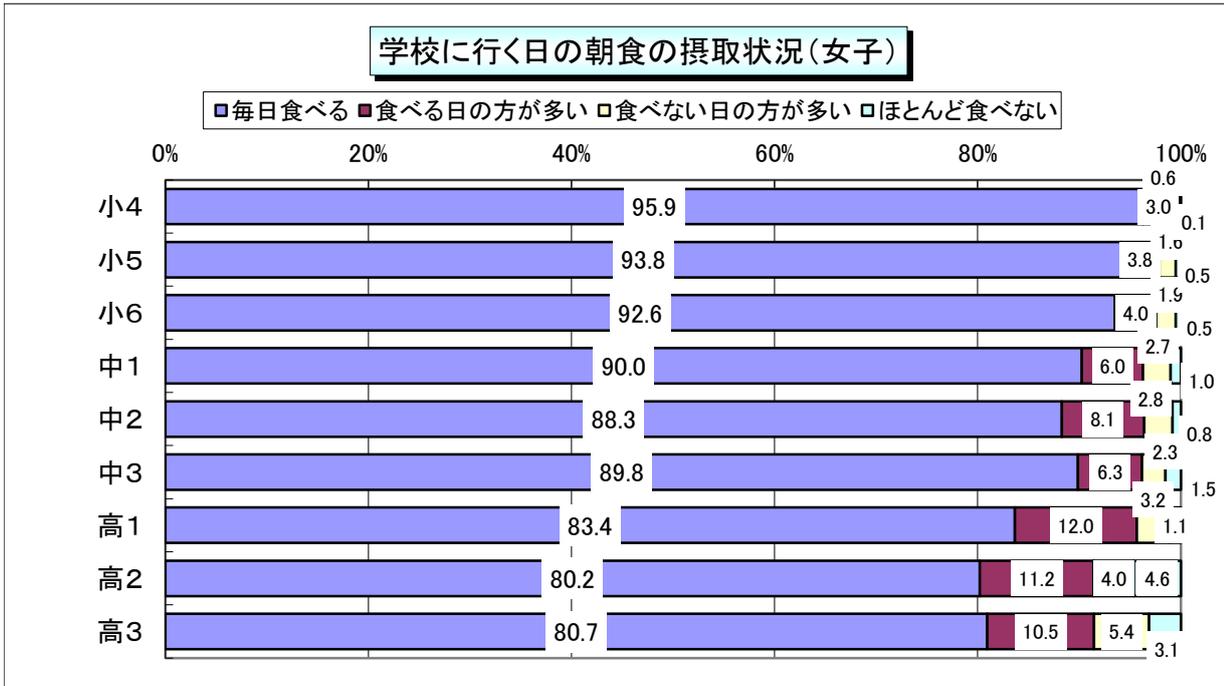


調査結果から

・昨年と比べると、小・中・高校生の「毎日食べる」割合がわずかに増加しているが、高校2・3年生が8割を切っている。

・全国平均と比べると、高校生の「毎日食べる」割合が低く、過去3年の推移も横ばいの状況にある。

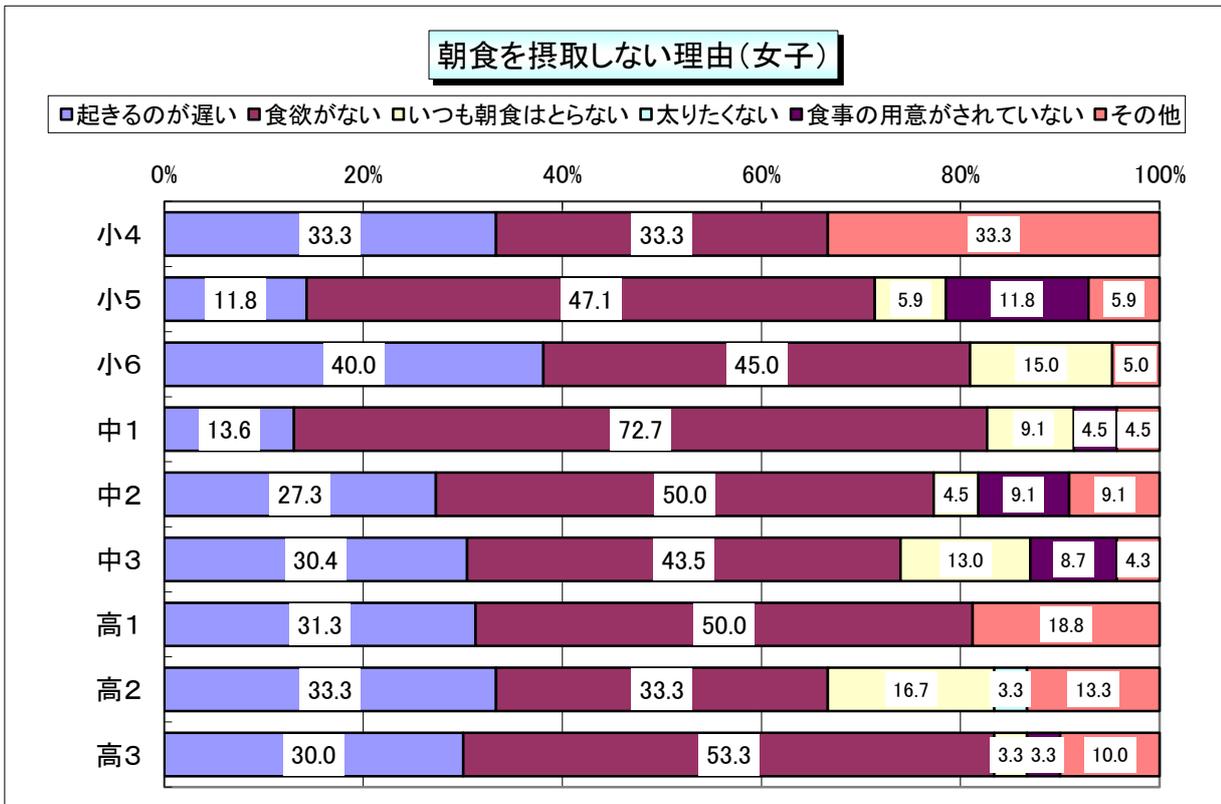
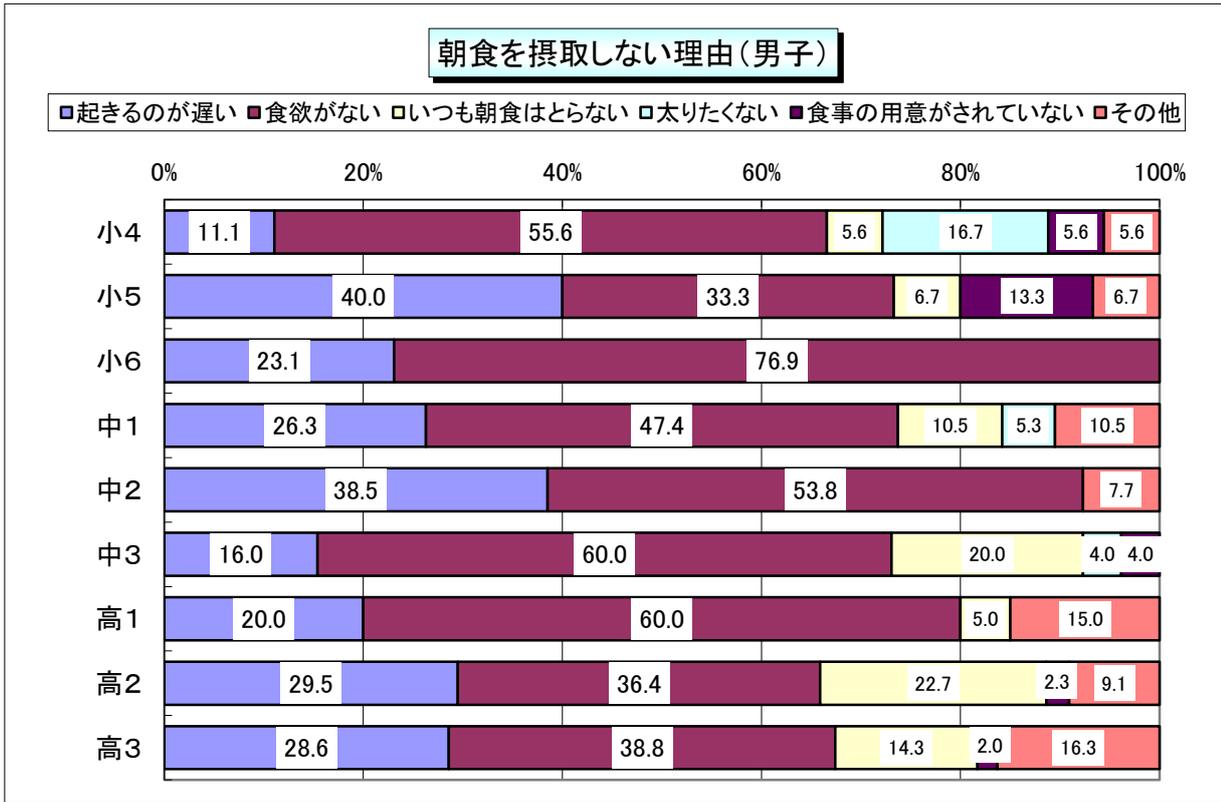
9-2 学校に行く日の朝食の摂取状況(女子)



調査結果から

- ・昨年と比べると、小・中学生の「毎日食べる」割合がわずかに増加している。
- ・全国平均と比べると、高校生の「毎日食べる」割合が低く、過去3年の推移もやや減少傾向が見られる。

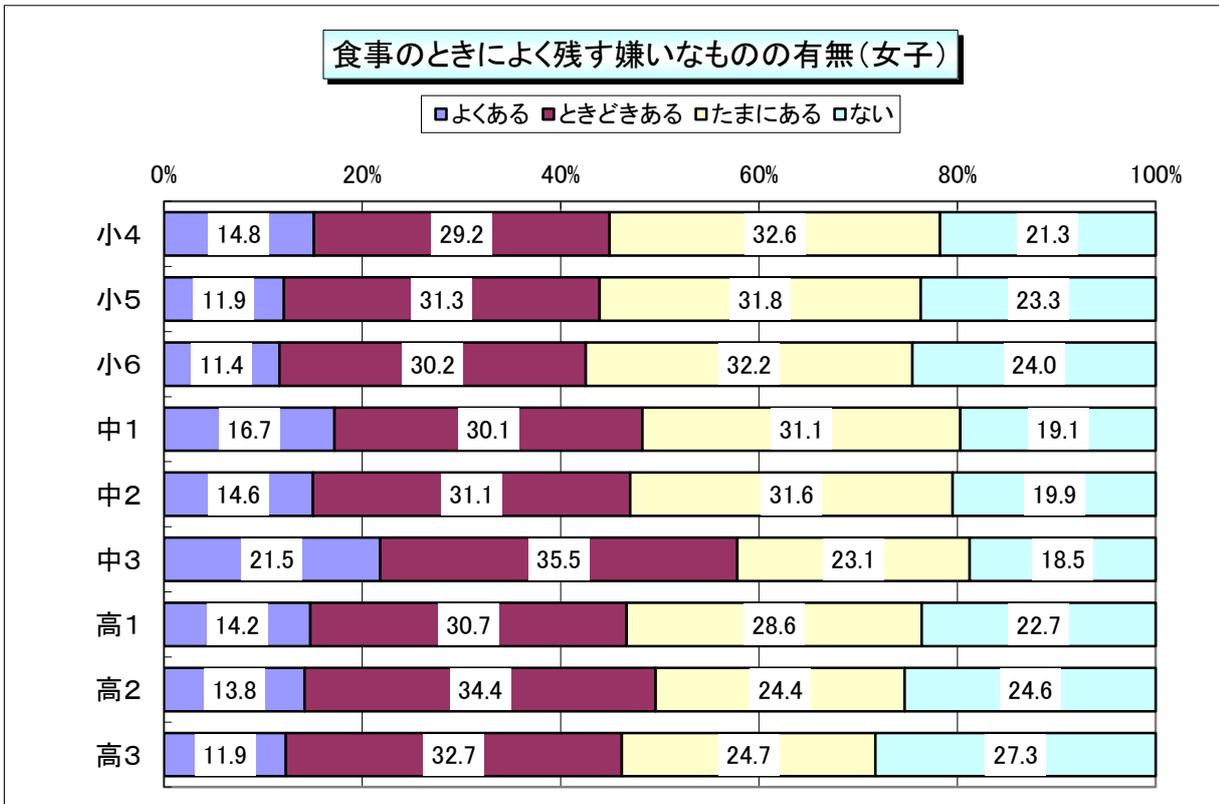
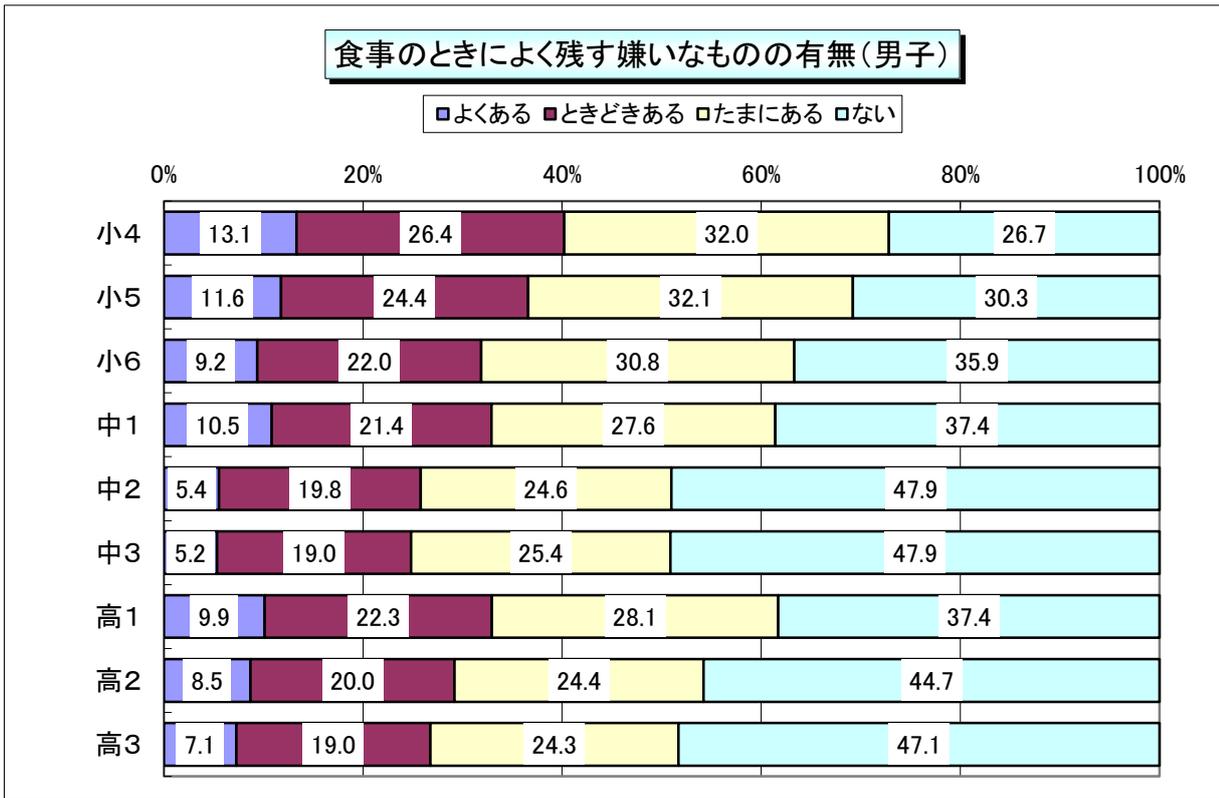
10 朝食を摂取しない理由



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、65%以上の割合になっている。

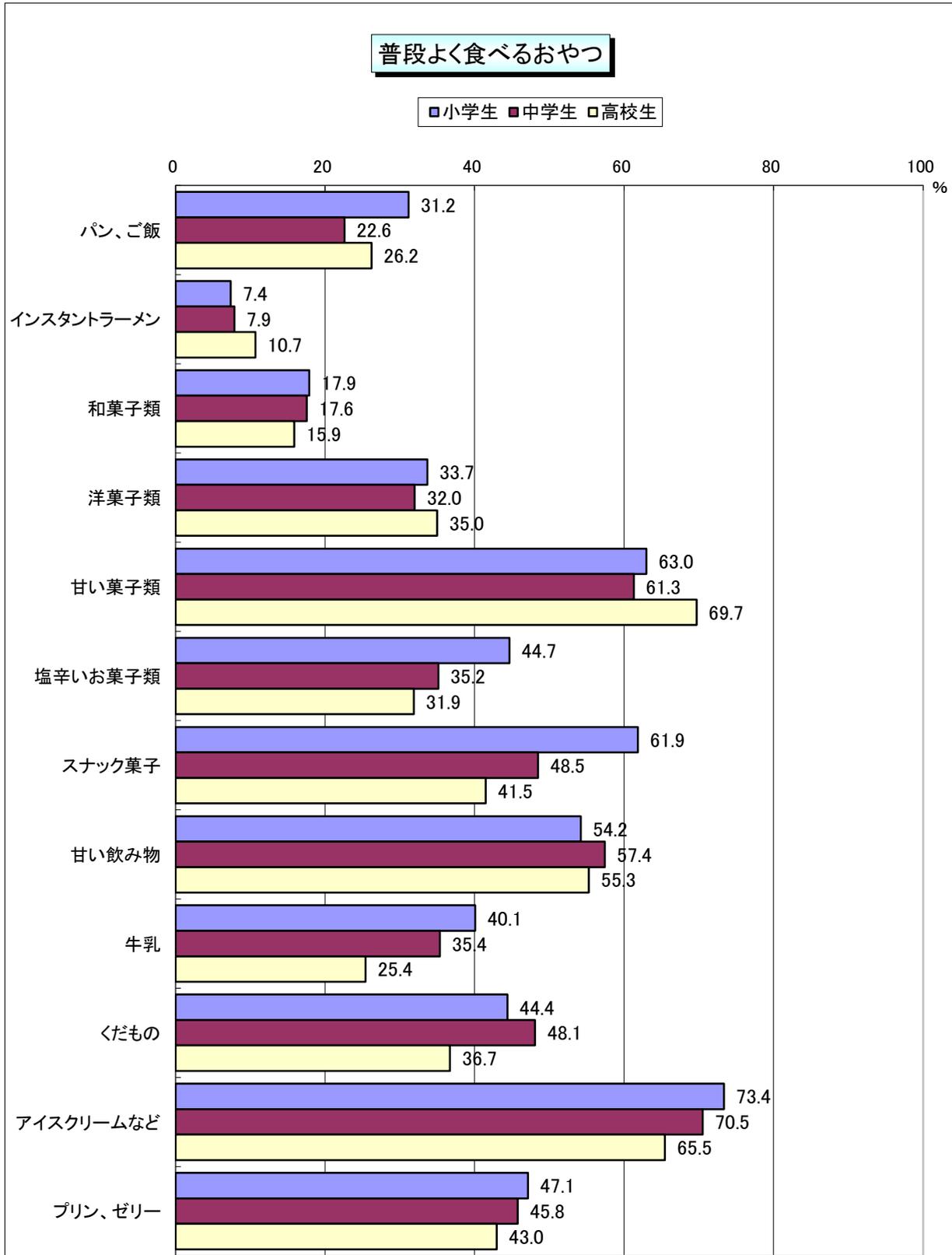
11 食事のときによく残す嫌いなものの有無



調査結果から

・男女別で見ると、女子はどの学年も「よく残す嫌いなもの」の割合が高く、男子は学年が進むに従って、「よく残す嫌いなものがない」割合が増加傾向にある。

12 普段よく食べるおやつ(複数回答)



調査結果から

・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。

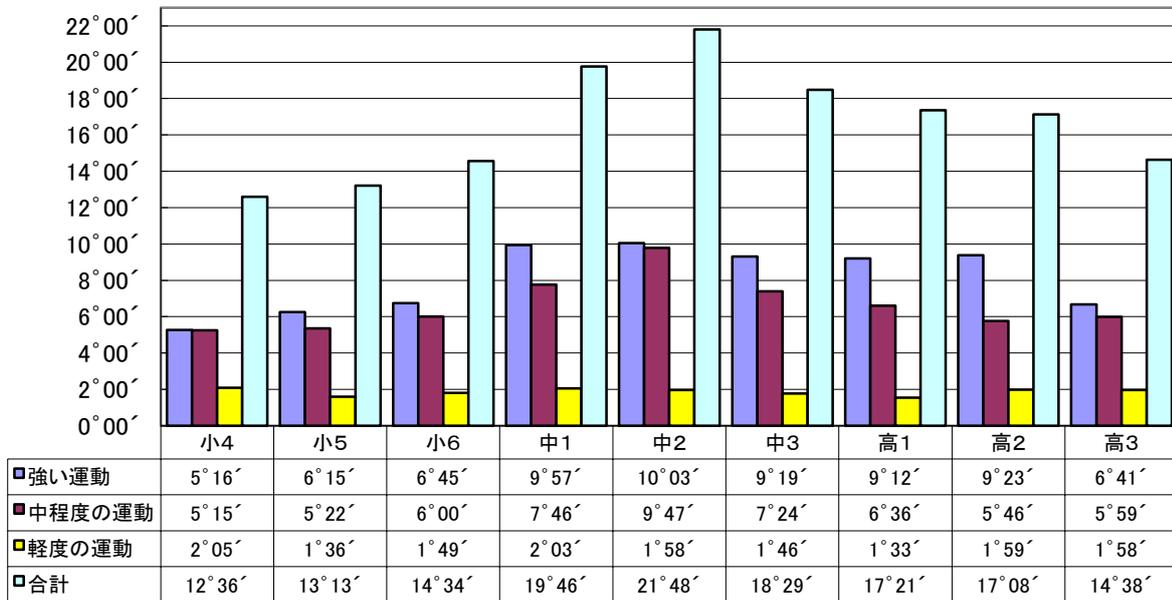
13-1 1週間の運動時間

※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)

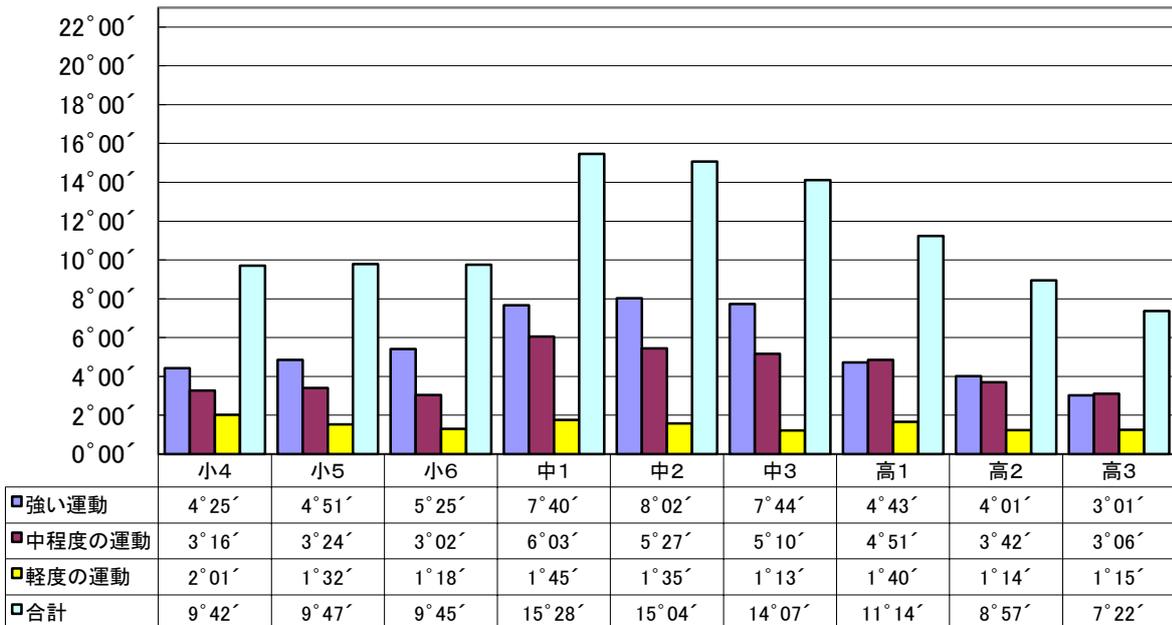
1週間の運動時間(男子)

■強い運動 ■中程度の運動 ■軽度の運動 □合計



1週間の運動時間(女子)

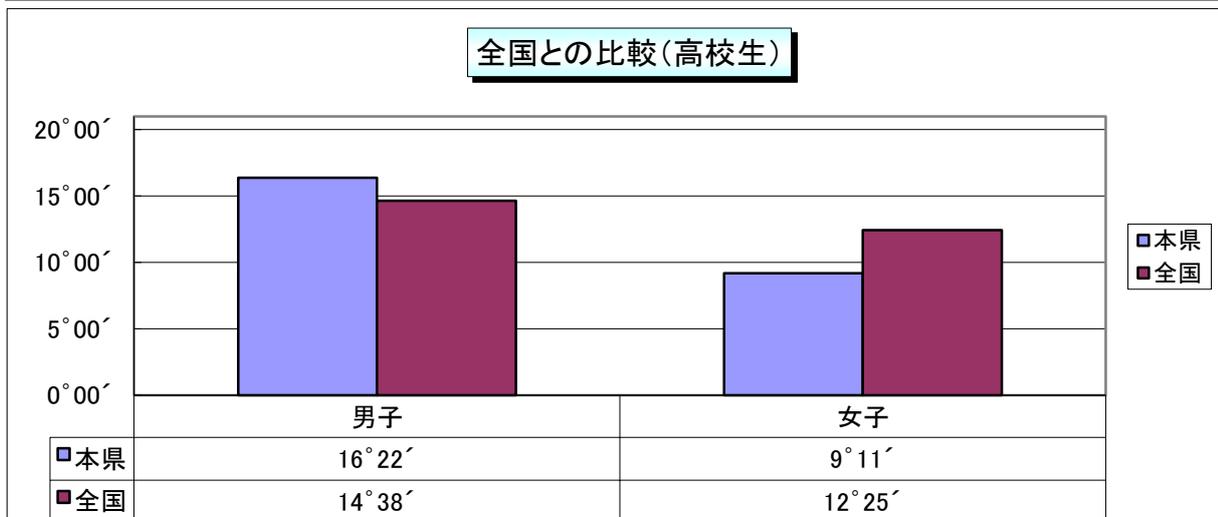
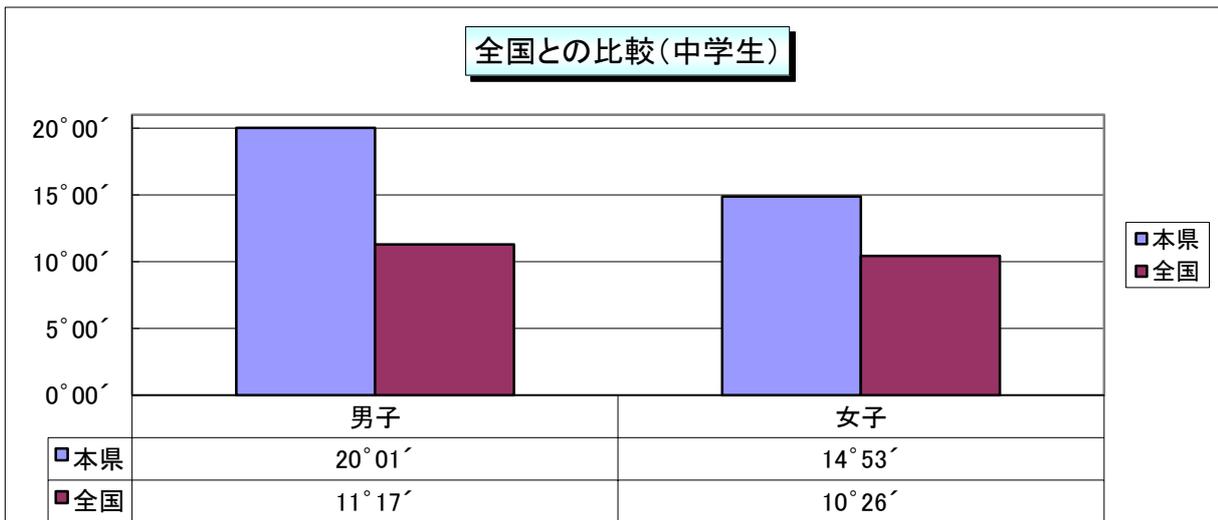
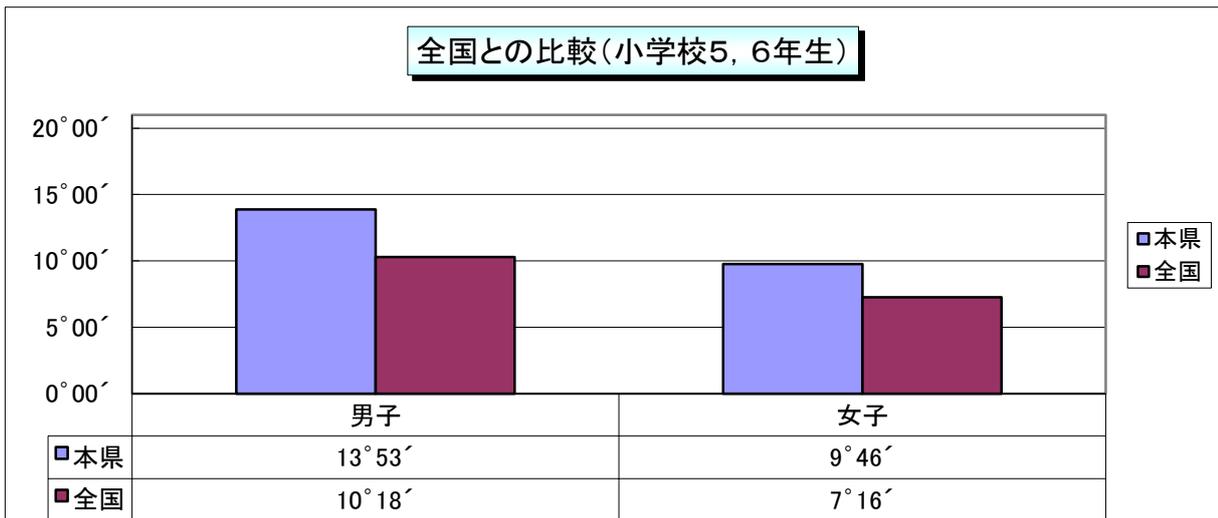
■強い運動 ■中程度の運動 ■軽度の運動 □合計



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。

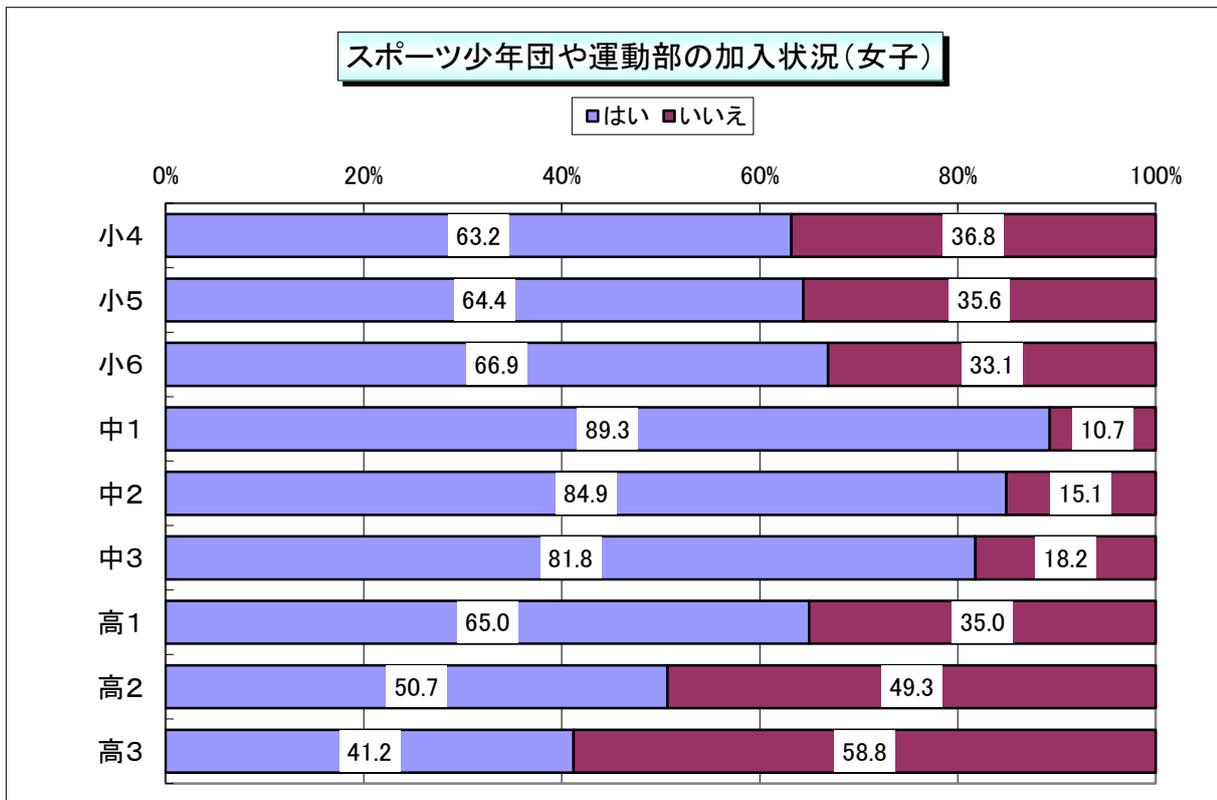
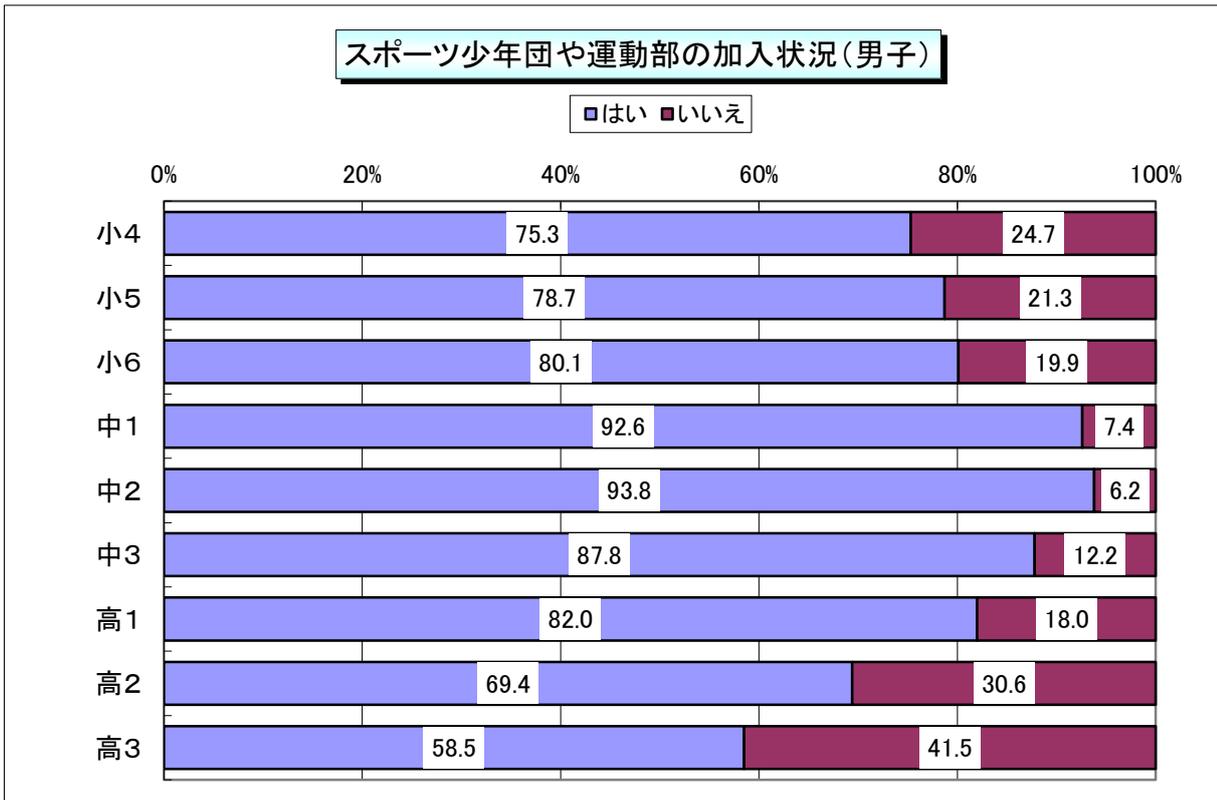
13-2 1週間の運動時間(全国との比較)



調査結果から

- ・全国平均に比べると、高校生女子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従っ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。

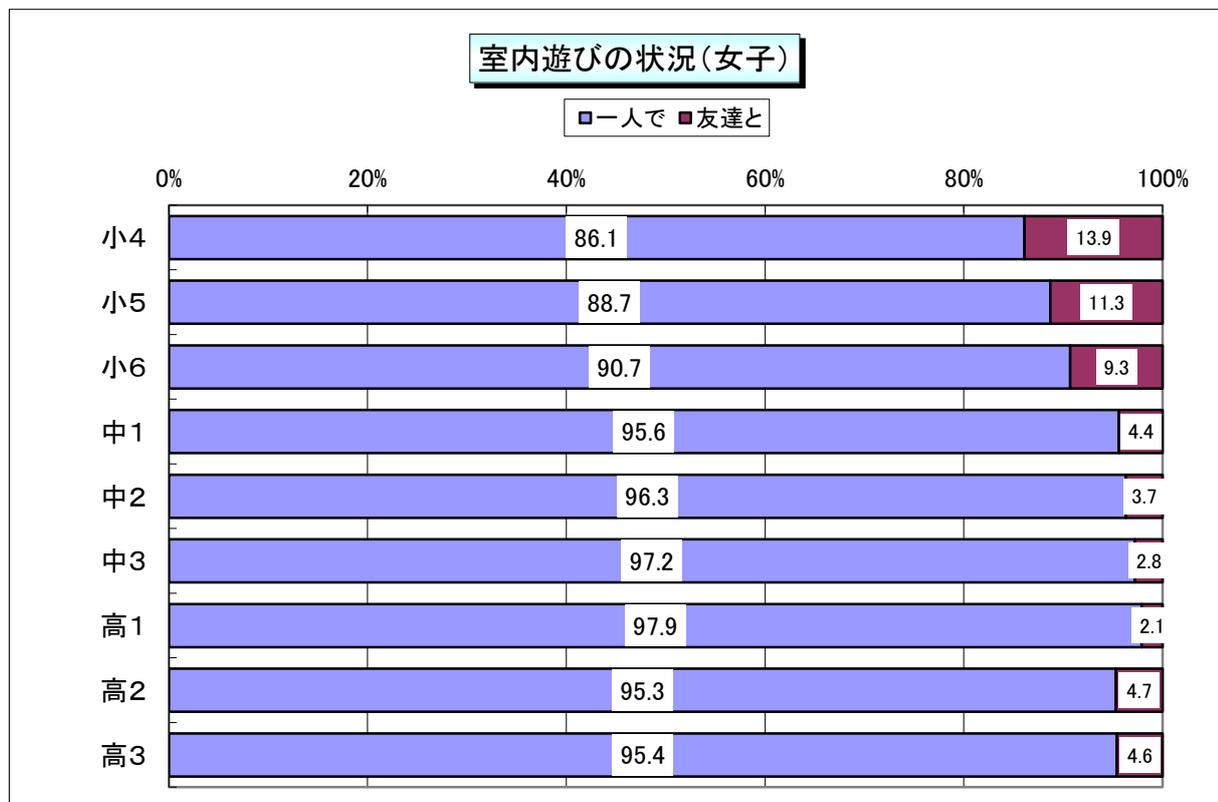
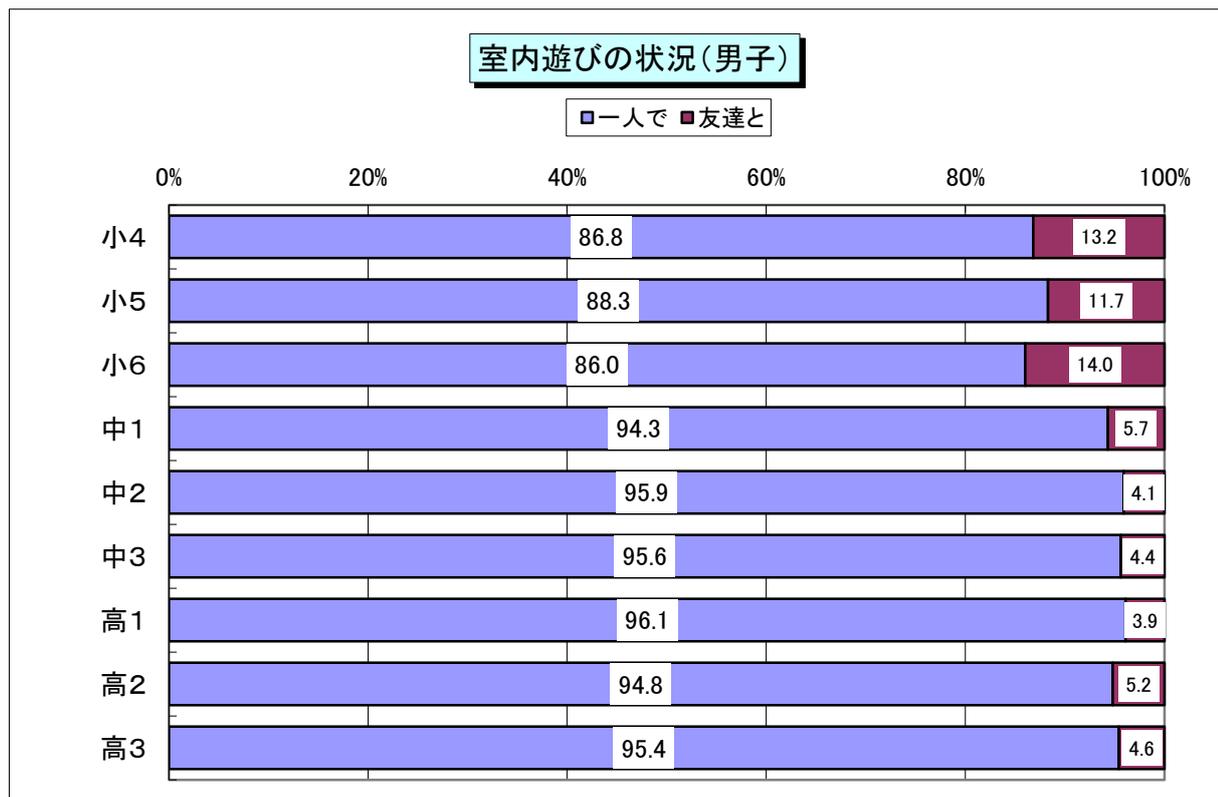
14 スポーツ少年団や運動部の加入状況



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、学年が進むに従って、急な減少傾向となっている。

15 室内遊びの状況



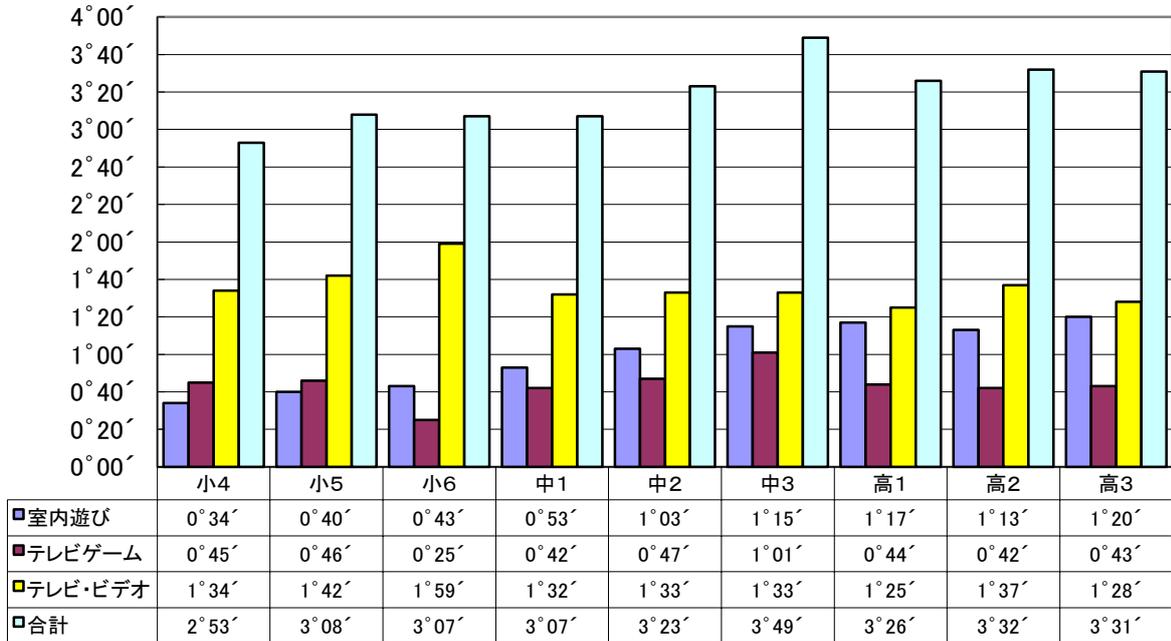
調査結果から

・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85%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

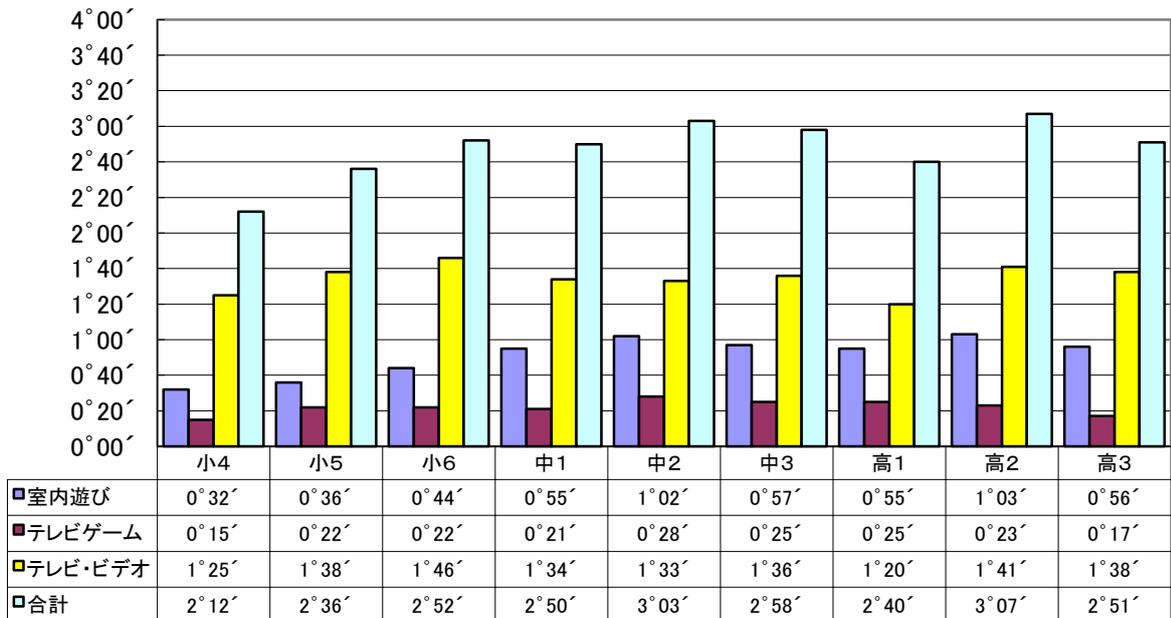
室内で過ごした状況(男子)

■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)

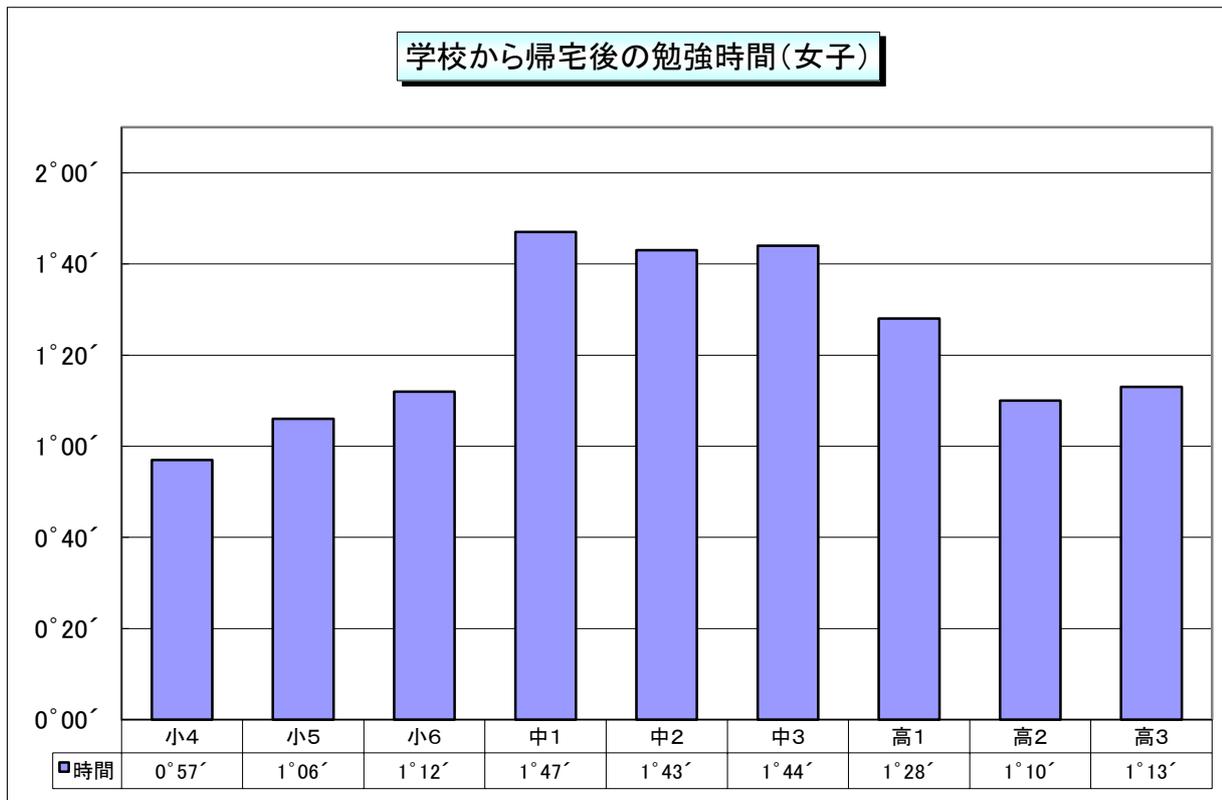
■室内遊び ■テレビゲーム ■テレビ・ビデオ □合計



調査結果から

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

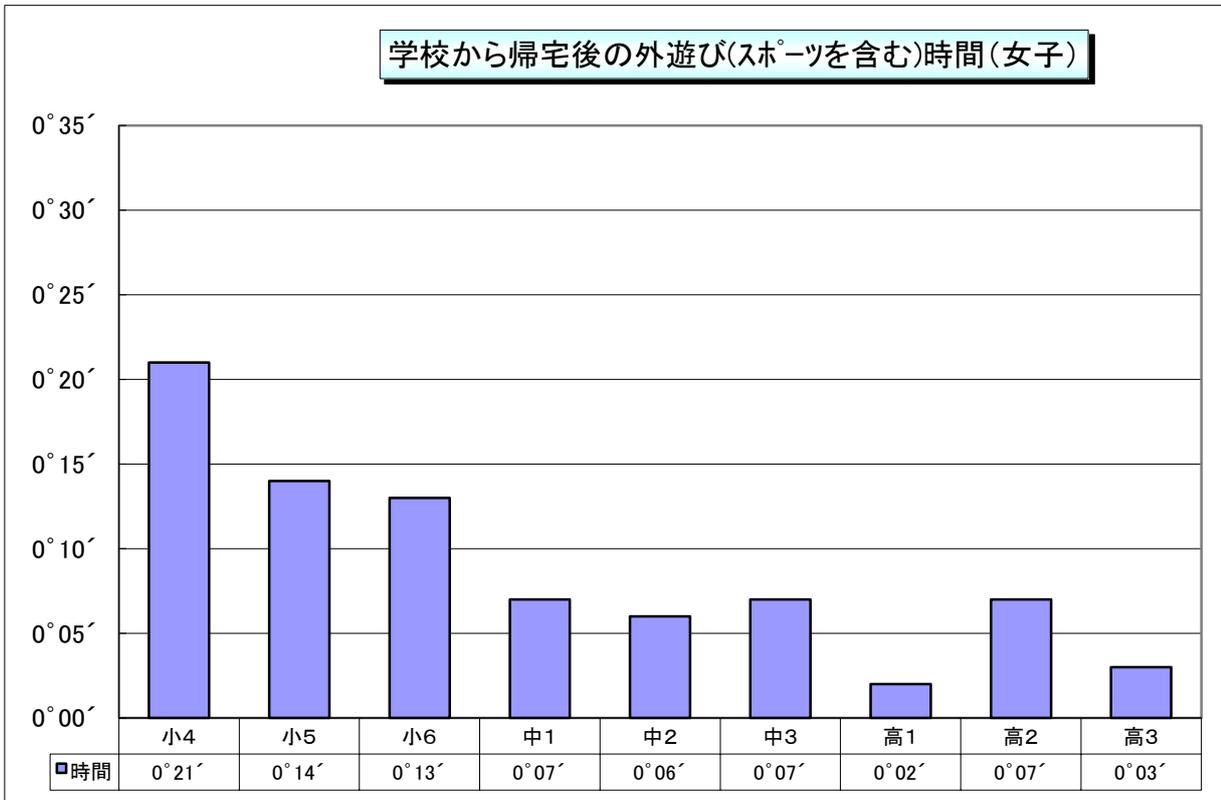
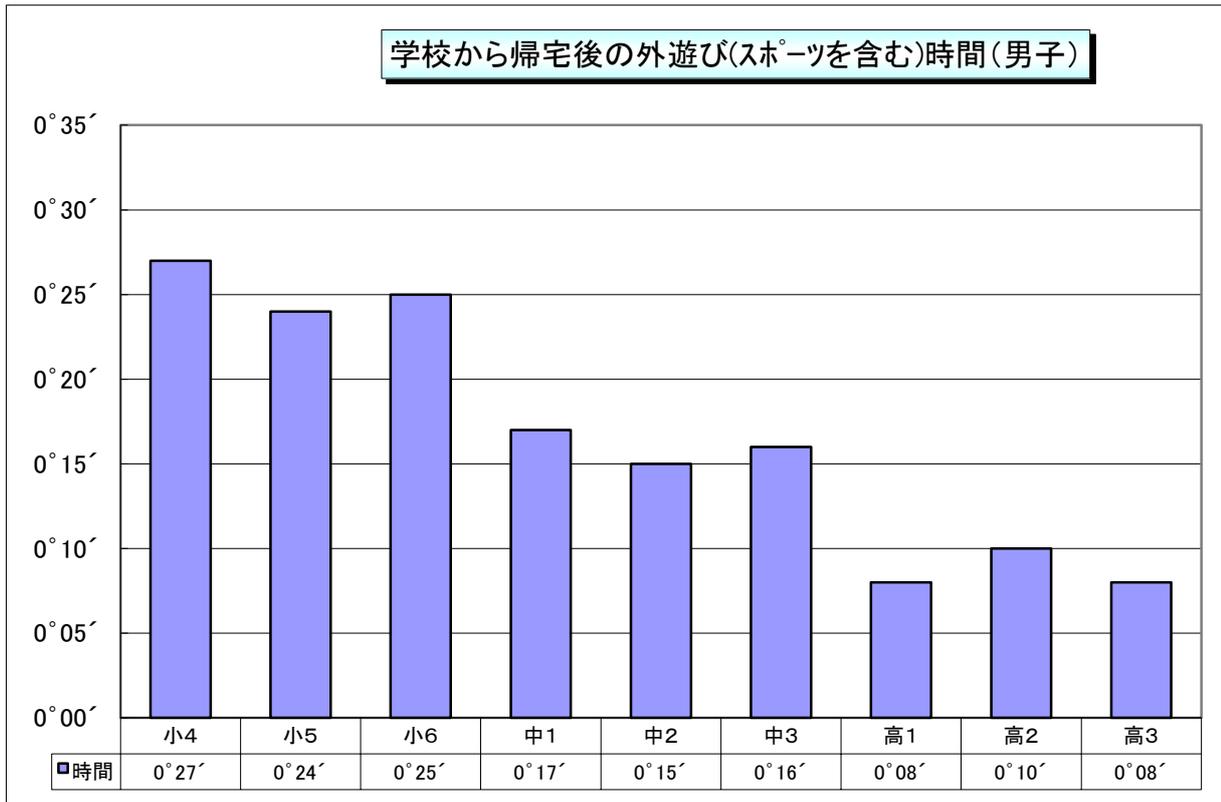
17 学校から帰宅後の勉強時間



調査結果から

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

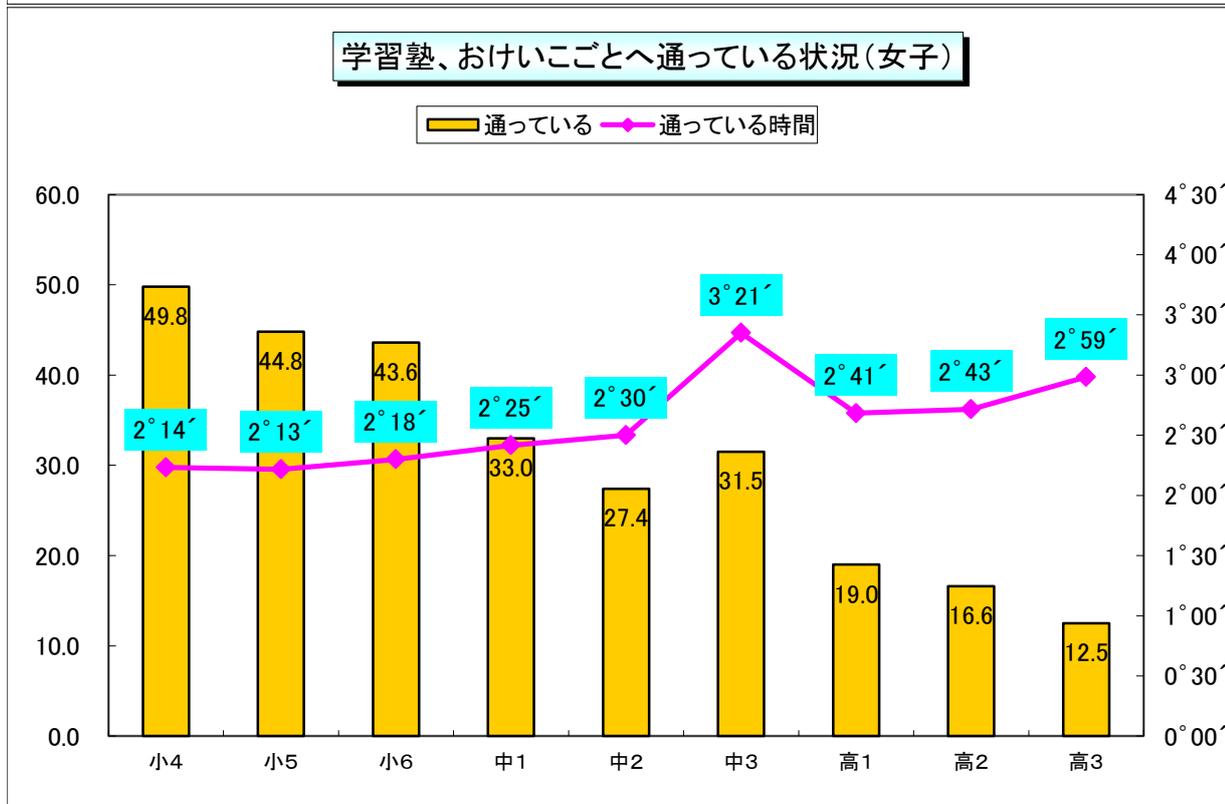
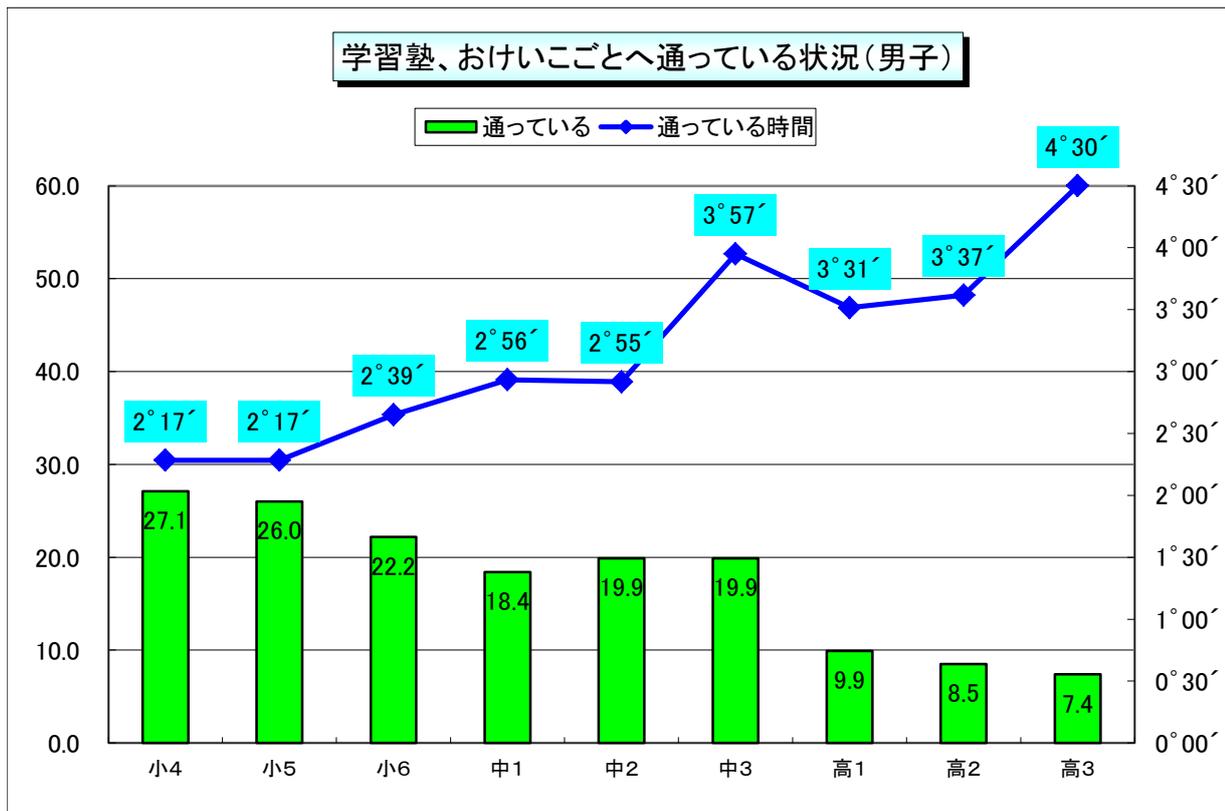
18 学校から帰宅後の外遊び(スポーツを含む)時間



調査結果から

- ・学年別に見ると、学年が進むに従って、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。
- ・学年別に見ると、通っている時間は、学年が進むに従って、増加傾向にある。