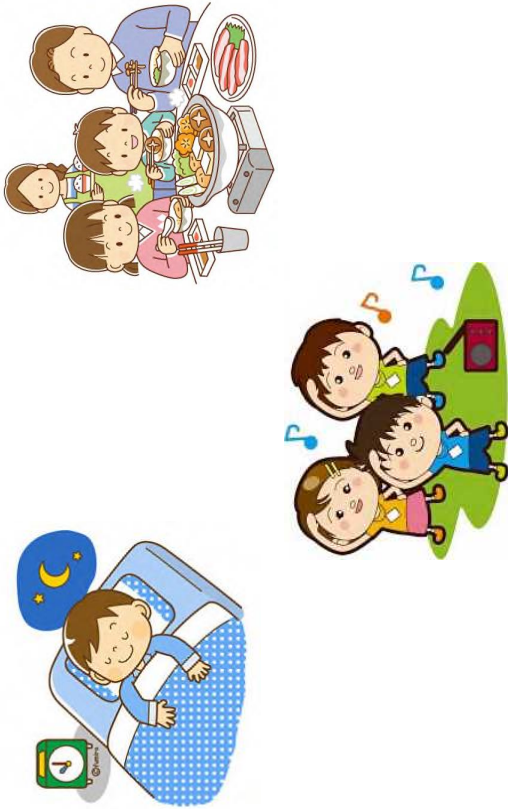


『児童生徒のライフスタイル調査』 結果

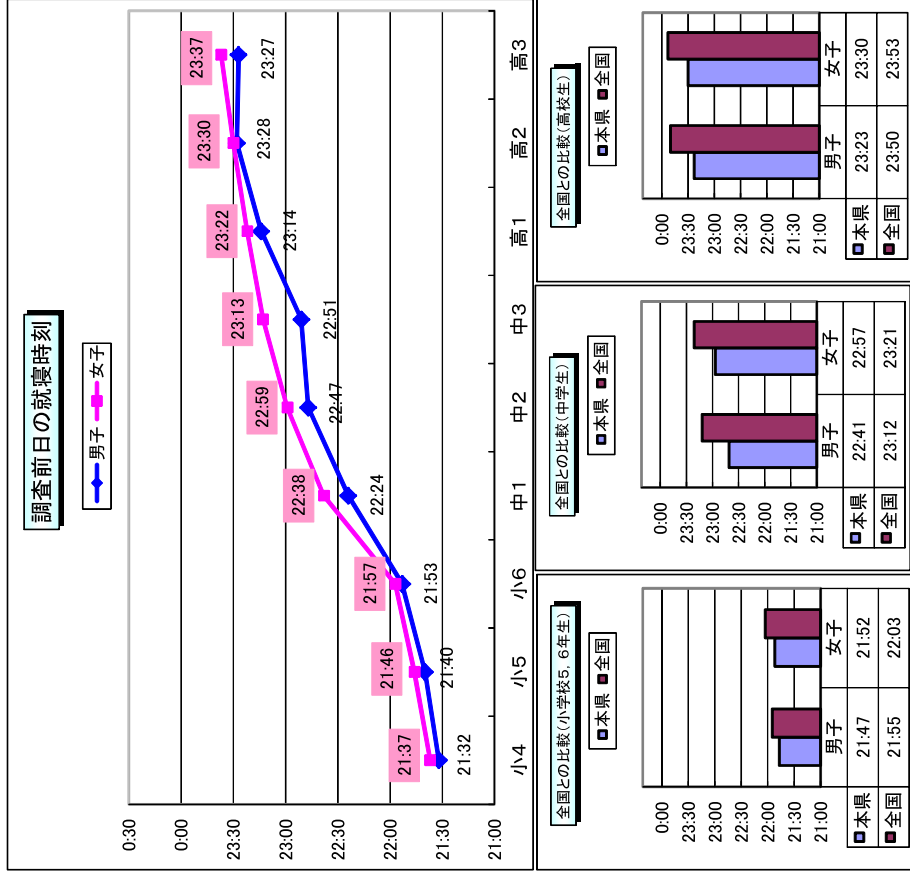


【この調査の目的は…】

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
学校体育・部活動班

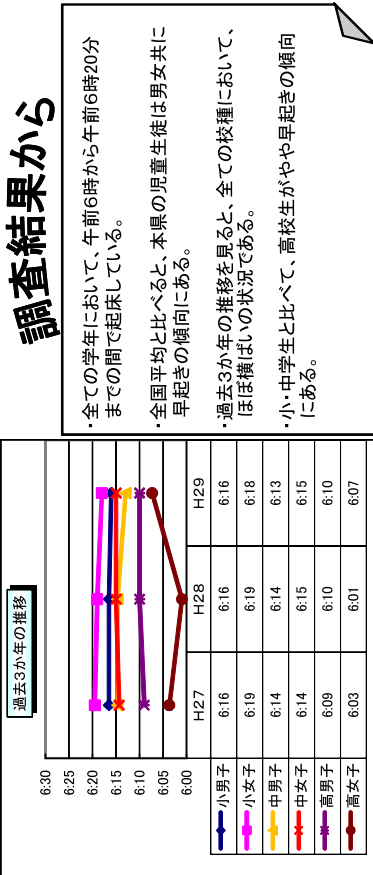
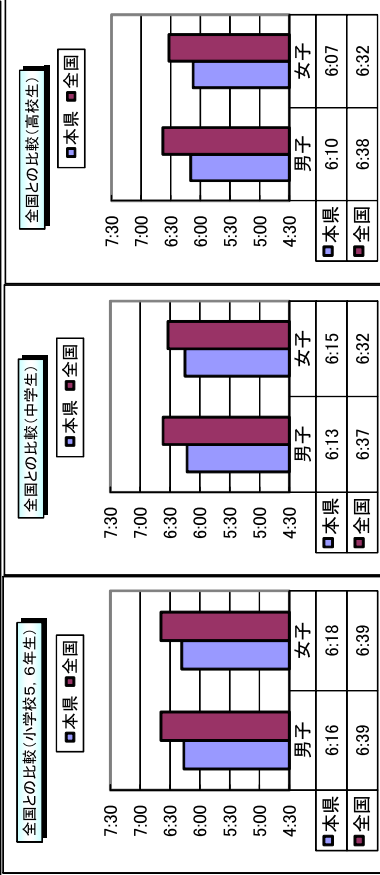
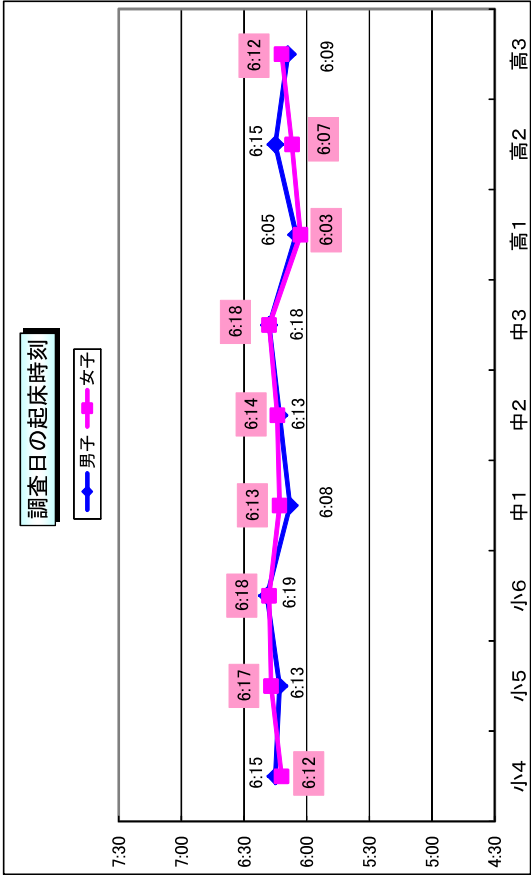
1 調査前日の就寝時刻



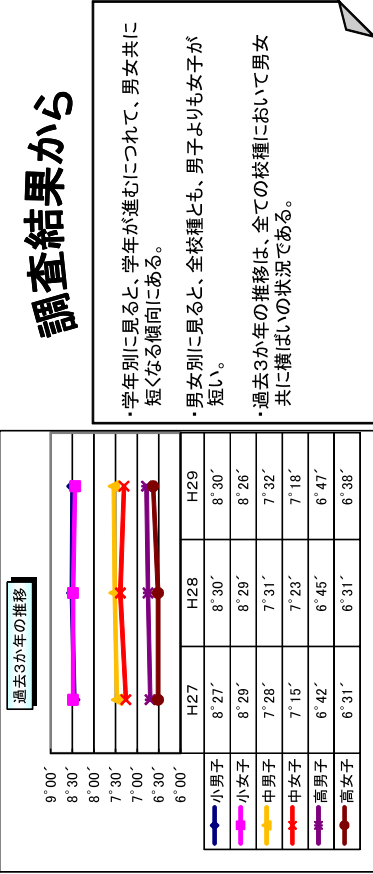
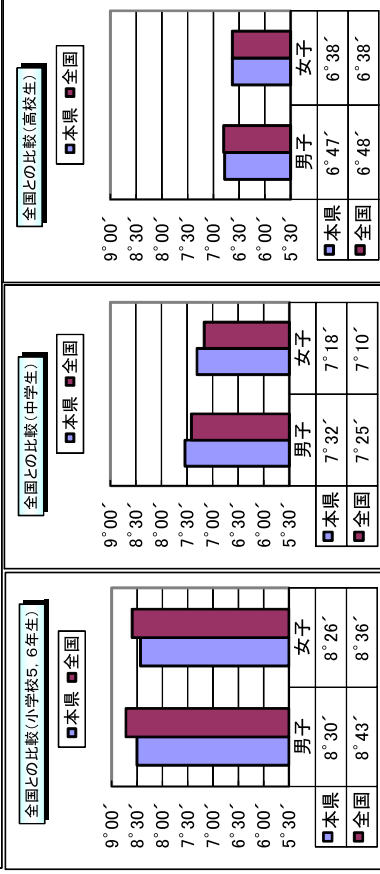
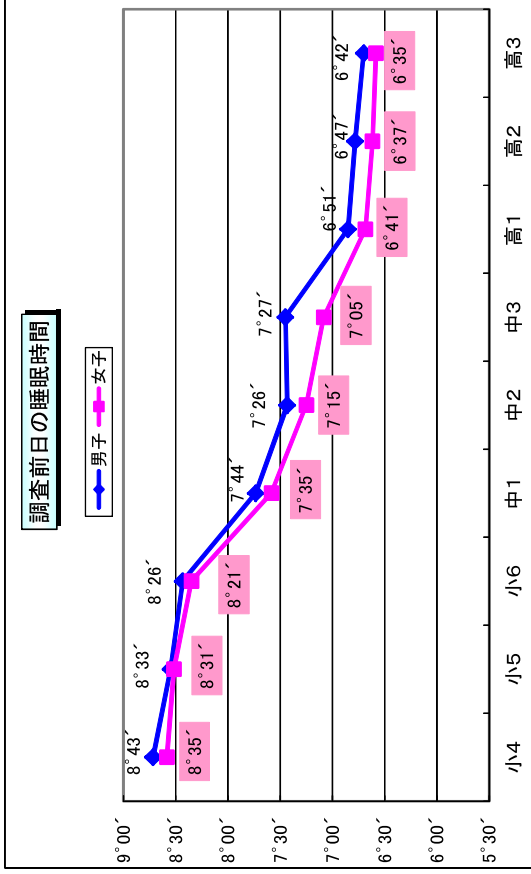
調査結果から

- ・学年別に見ると、学年が進むにつれて、男女共に遅くなる傾向にある。
- ・男女別に見ると、各校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年間の推移は、全ての校種において、ほぼ横ばいの状況である。

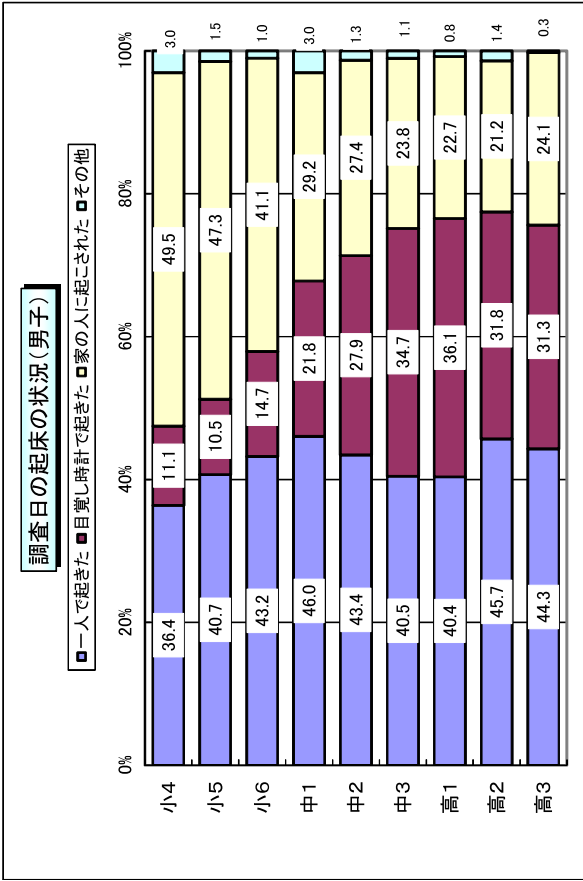
2 調査日の起床時刻



3 調査前日の睡眠時間

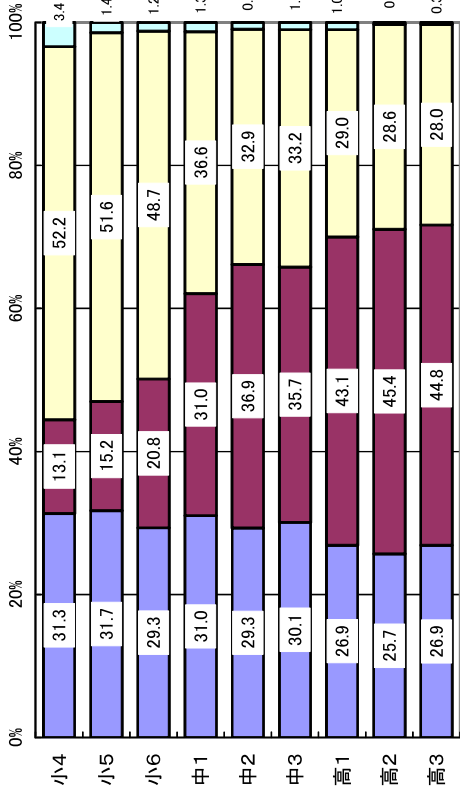


4 調査日の起床の状況



調査日の起床の状況(女子)

□一人で起きた □目覚まし時計で起きた □家の人に起こされた □その他

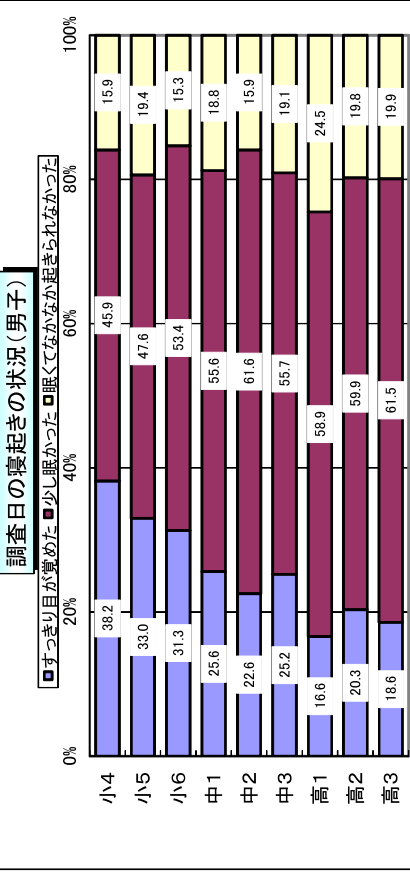


・学年別にみると、校種が進むにつれて、「一人で起きた」と「目覚まし時計で起きた」を合わせた割合が高い傾向にある。

・男女別にみると、「一人で起きた」の割合は男子が高く、「目覚まし時計で起きた」の割合は女子が高い。

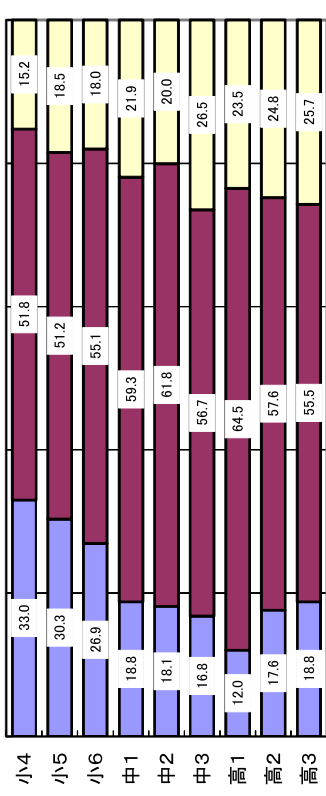
調査結果から

5 調査日の寝起きの状況



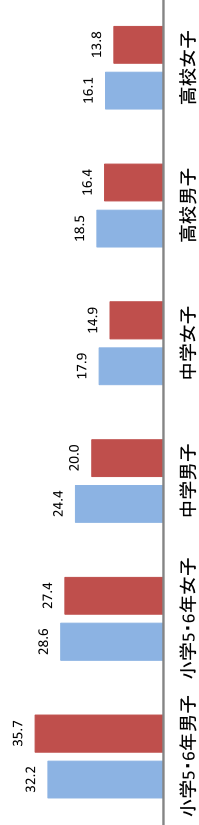
調査日の寝起きの状況(女子)

□すっきり目が覚めた □少し眠かった □眠くてなかなか起きられなかった



【すっきり目が覚めたの割合】

■ 本県 ■ 全国



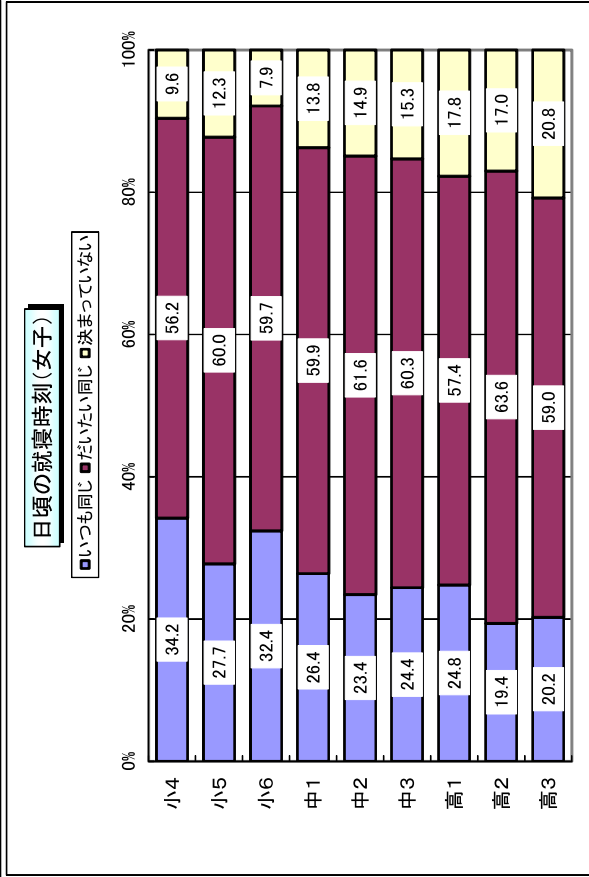
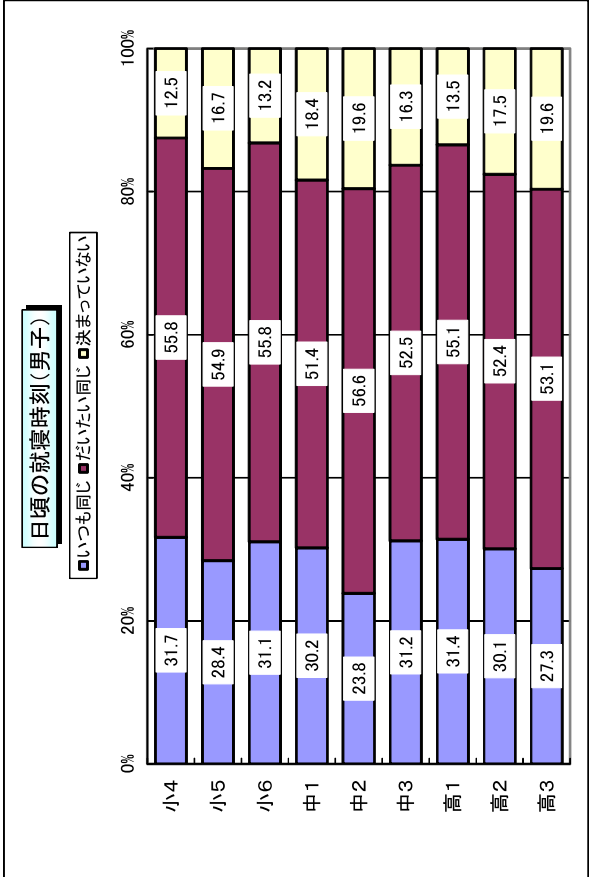
・学年別に見ると、校種が進むにつれて、「すっきり目が覚めた」の割合が低い傾向にある。

・男女別にみると、「すっきり目が覚めた」の割合は、高3を除く全ての学年で男子が女子より高い。

・すっきり目が覚めた割合を本県と全国と比較すると、小学校5・6年男子を除いて、本県の児童生徒が高い。

調査結果から

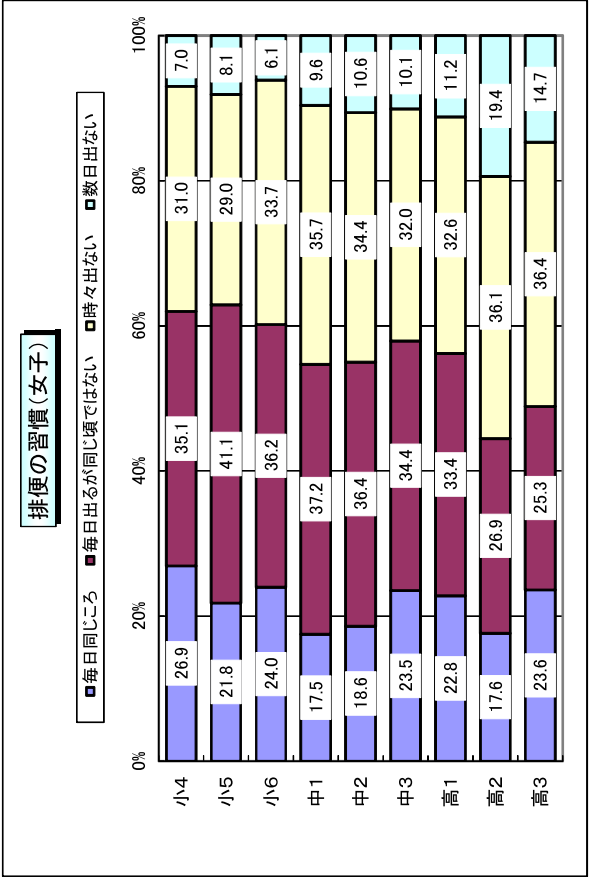
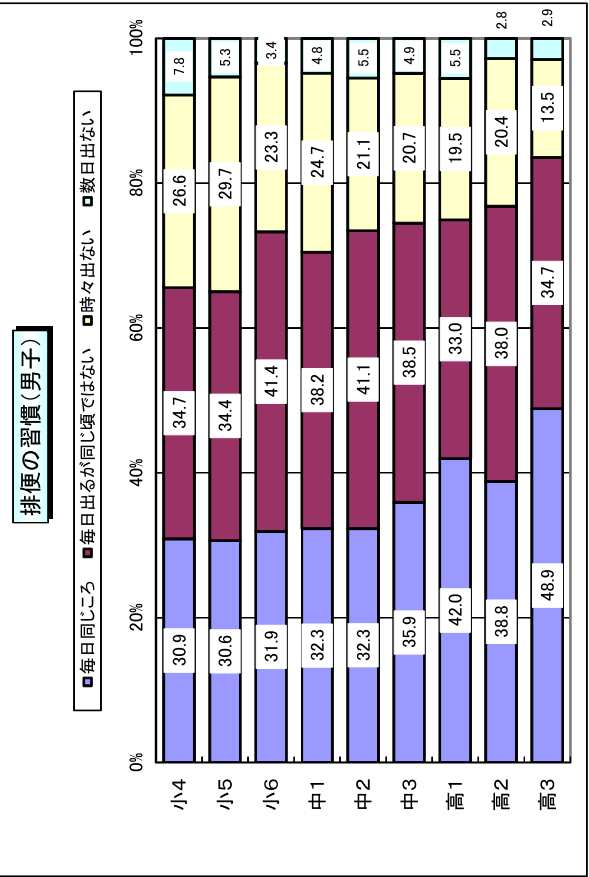
6 日頃の就寝時刻



調査結果から

・男女とも「いつも同じ」と「だいたい同じ」の割合が、高3女子を除く全ての学年で80%以上である。

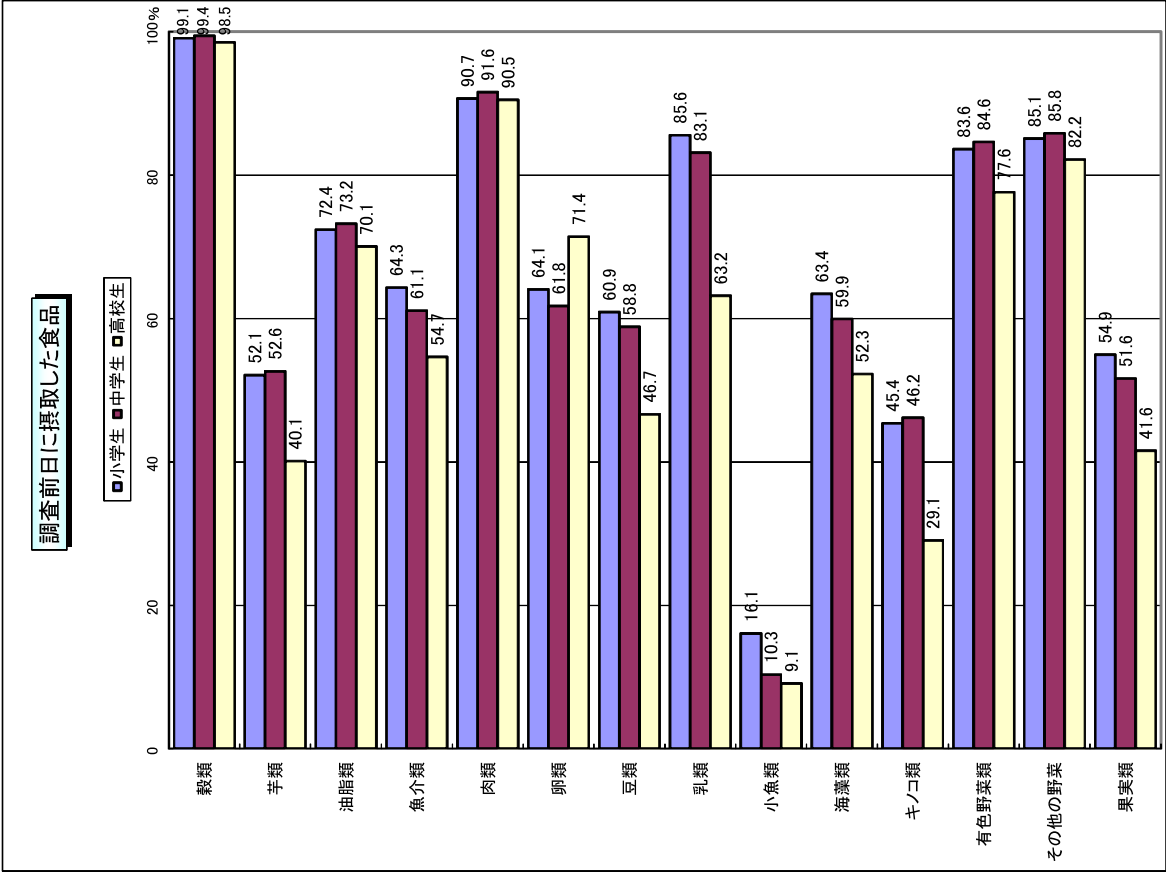
7 排便の習慣



調査結果から

・「毎日同じころ」の割合は、学年が進むにつれて、男子は高く、女子は低い傾向にある。
・高2女子と高3女子は「時々出ない」と「数日出ない」を合わせた割合が50%以上である。

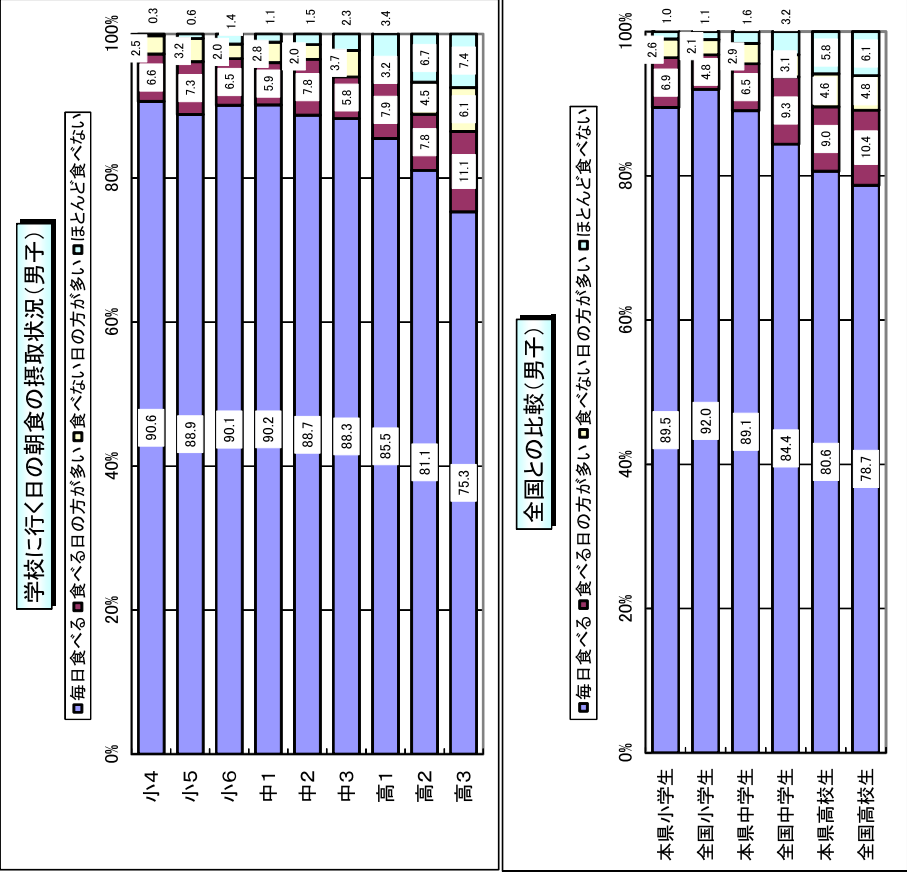
8 調査前日に摂取した食品（複数回答）



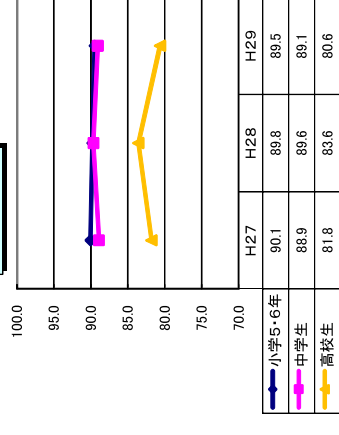
調査結果から

- ・小・中・高校生共に、穀類、肉類、乳類、野菜類を多く摂取している。
- ・小・中学生と高校生を比べると、高校生は卵類を除く全ての食品で摂取が少ない。
- ・全ての校種において、小魚類の摂取が少ない。

9-1 学校に行く日の朝食の摂取状況（男子）



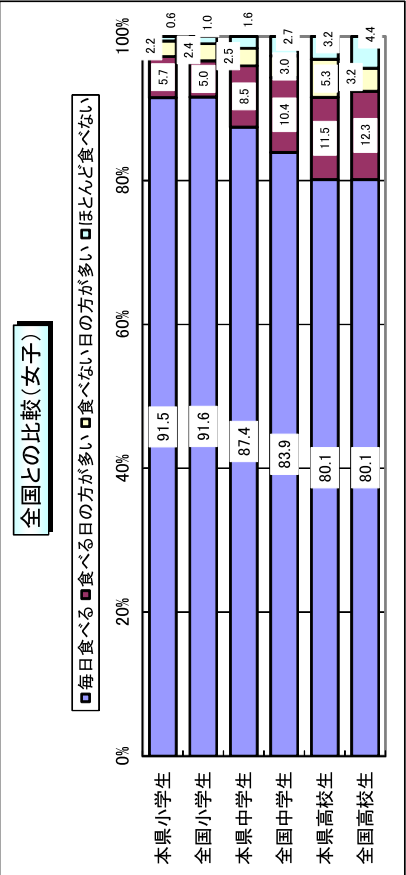
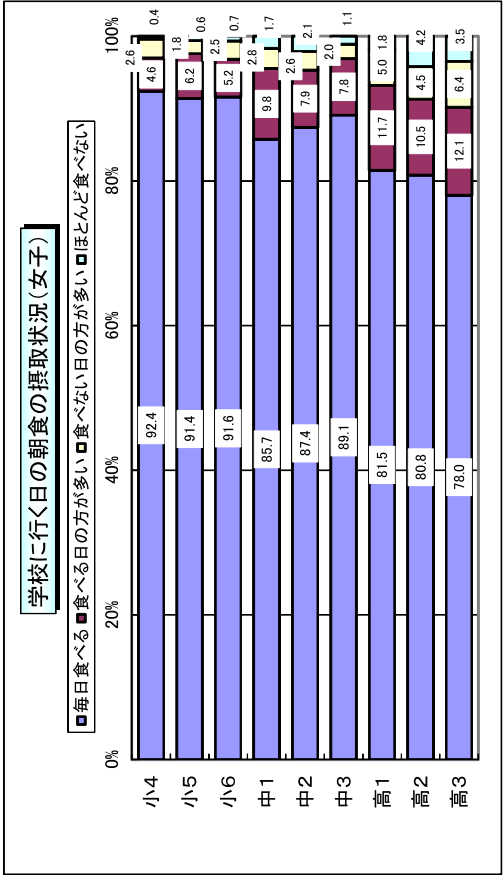
過去3か年の推移



調査結果から

- ・学年別に見ると、校種が進むにつれて「毎日食べる」の割合が低い傾向にある。
- ・全国と比べると、「毎日食べる」の割合は中学生、高校生は高く、小学生は低い。
- ・全ての校種において、「毎日食べる」の割合は、昨年度よりも低い状況である。

9-2 学校に行く日の朝食の摂取状況(女子)



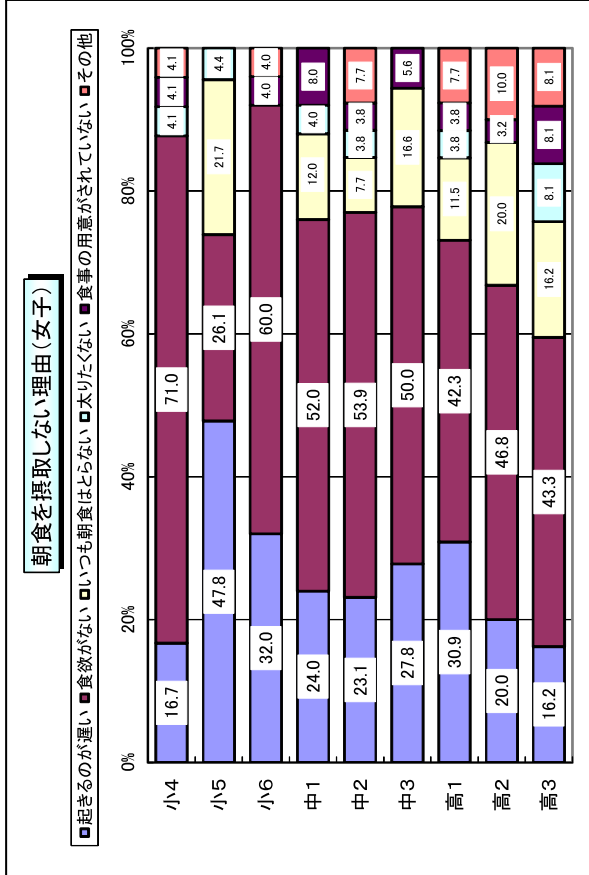
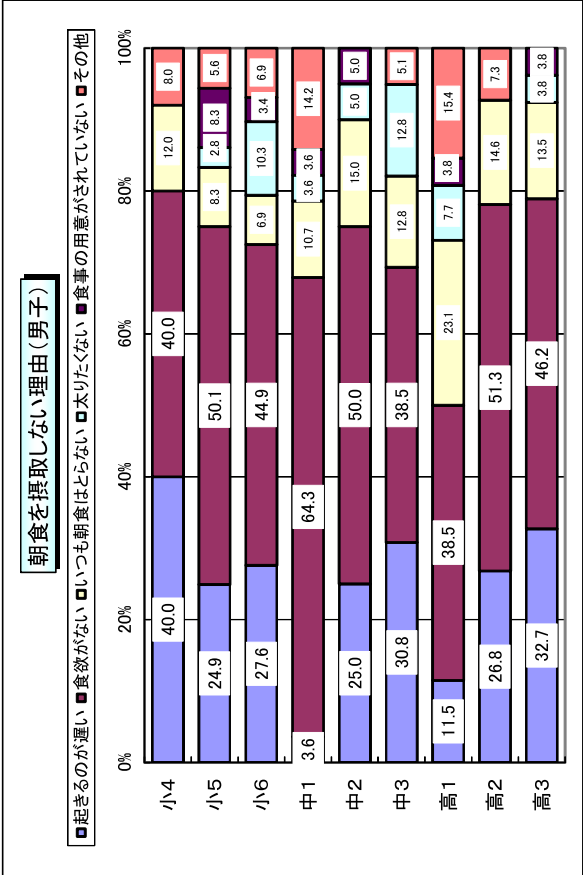
調査結果から

・学年別に見ると、校種が進むにつれて、「毎日食べる」の割合が低い傾向にある。

・全国と比べると、「毎日食べる」の割合は中学生は高い。

・全ての校種において、「毎日食べる」の割合は、昨年度より低い状況である。

10 朝食を摂取しない理由

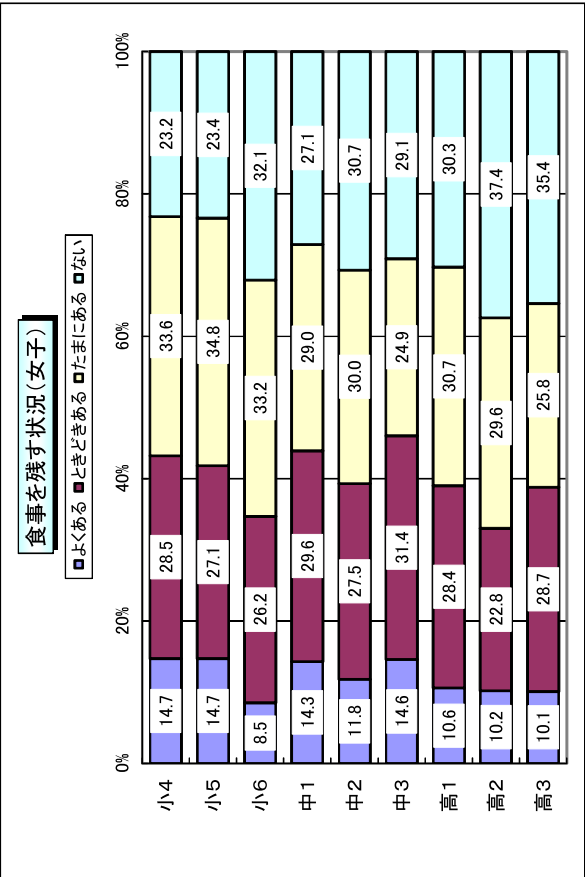
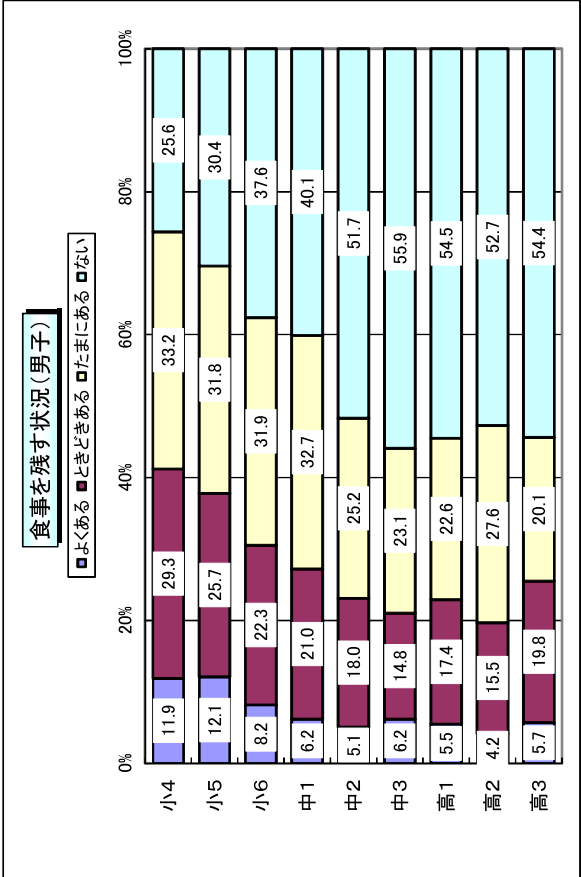


調査結果から

・全体的に「食欲がない」の割合が最も高い傾向にある。

・高1男子、小5女子、高2女子においては、「いつも朝食はとらない」の割合が20%を超えている。

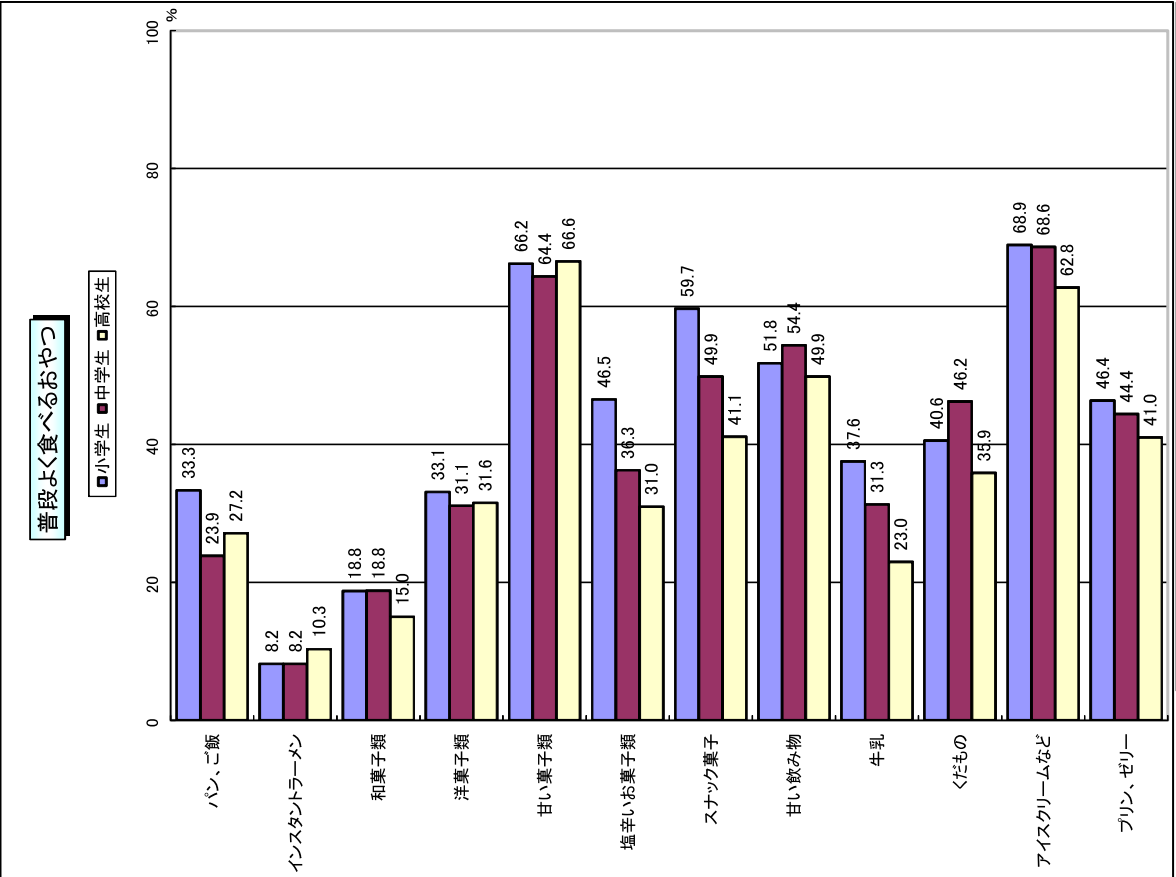
11 食事を残す状況



調査結果から

・全ての学年において、「よくある」と「ときどきある」を合わせた割合は、女子は男子に比べて高い。

12 普段よく食べるおやつ(複数回答)



調査結果から

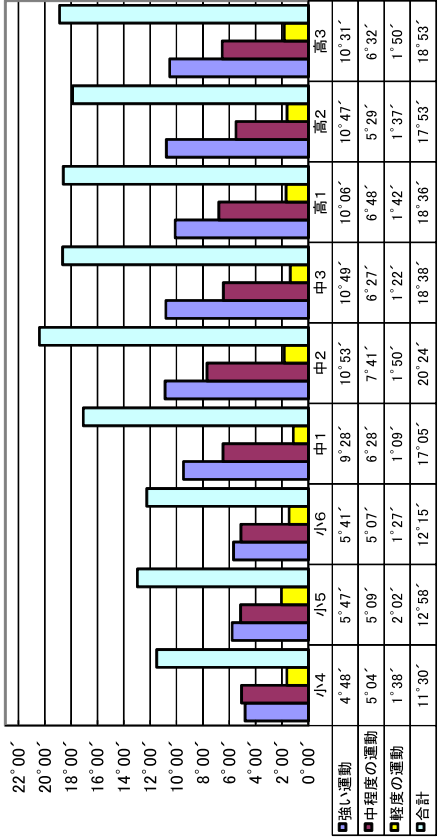
・どの校種においても、甘い菓子類、アイスクリームなどが60%を超え、甘いものが上位である。
・小学生は、中学生や高校生に比べ、塩辛いお菓子類やスナック菓子を摂取している割合が高い。

13ー1 1週間の運動時間 ※スポーツ・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)

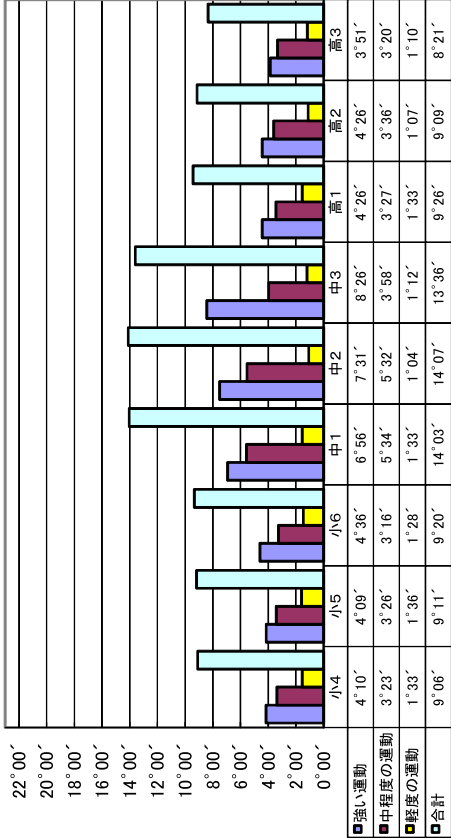
1週間の運動時間(男子)

■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

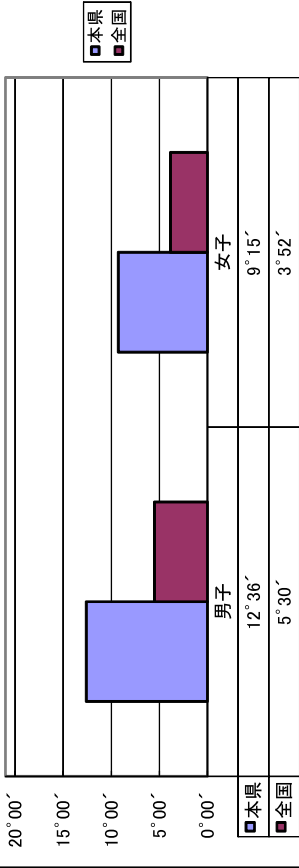


調査結果から

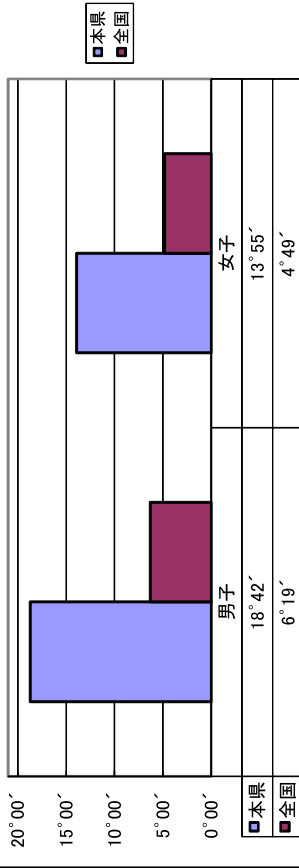
- ・男女別に見ると、運動時間の合計は、男子は中学生、高校生、女子は中学生が多い傾向にある。
- ・男女別に見ると、運動時間の合計は、どの学年も男子が女子より多い。

13ー2 1週間の運動時間(全国との比較)

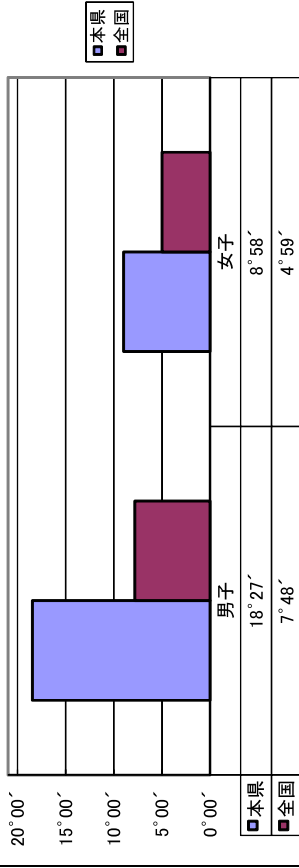
全国との比較(小学校5、6年生)



全国との比較(中学生)



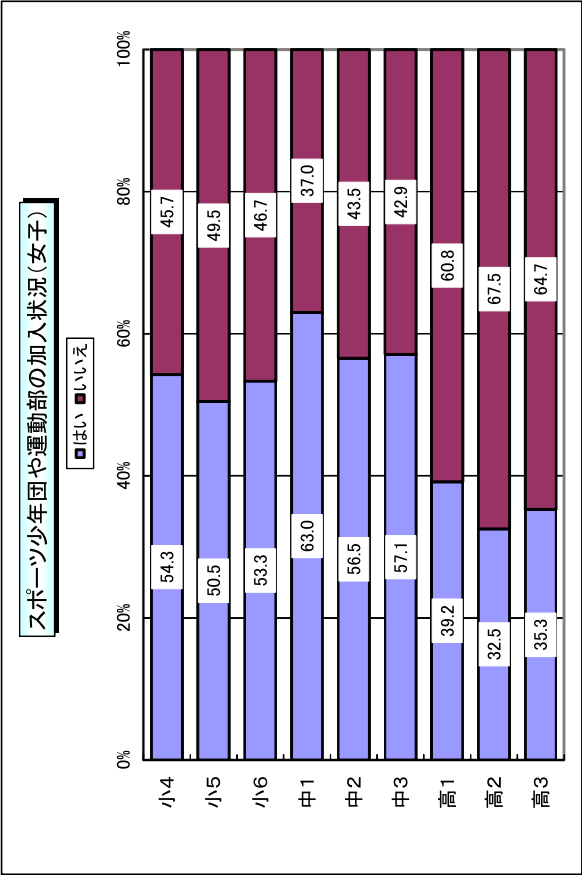
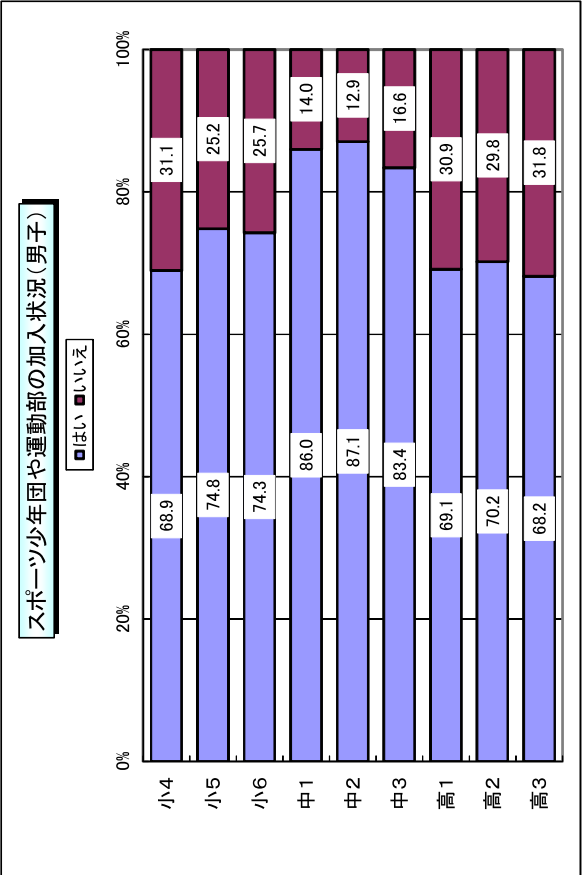
全国との比較(高校生)



調査結果から

- ・全ての校種において、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最も多い。

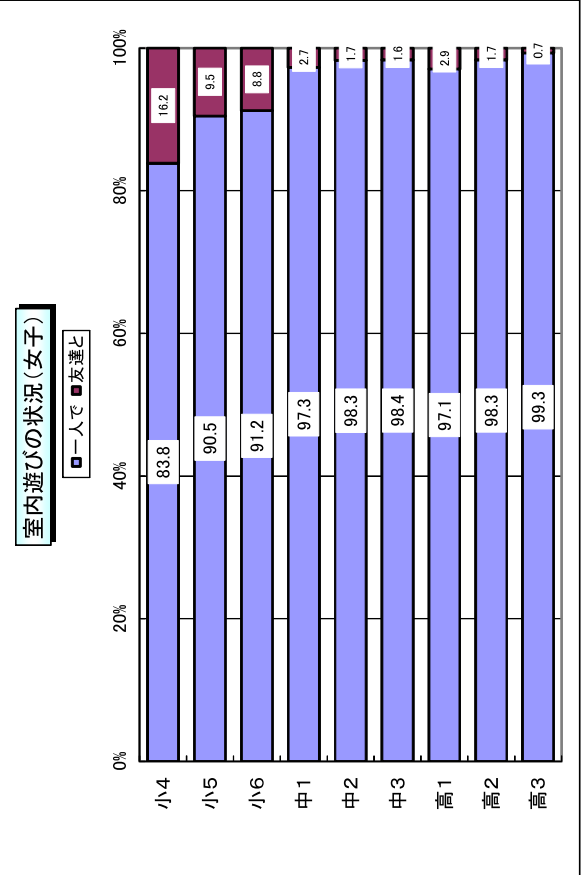
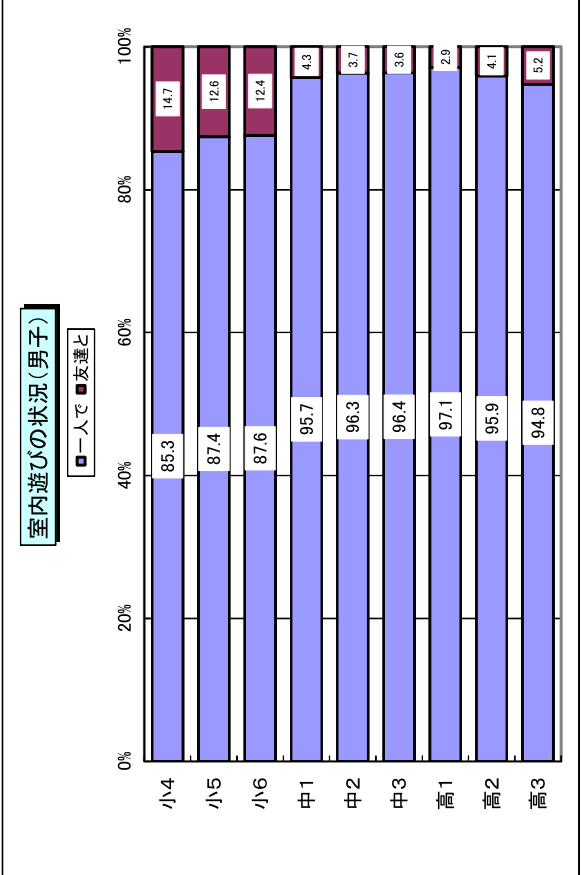
14 スポーツ少年団や運動部の加入状況



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。
- ・高校生の女子で、運動部に加入していない割合が60%を超えている。

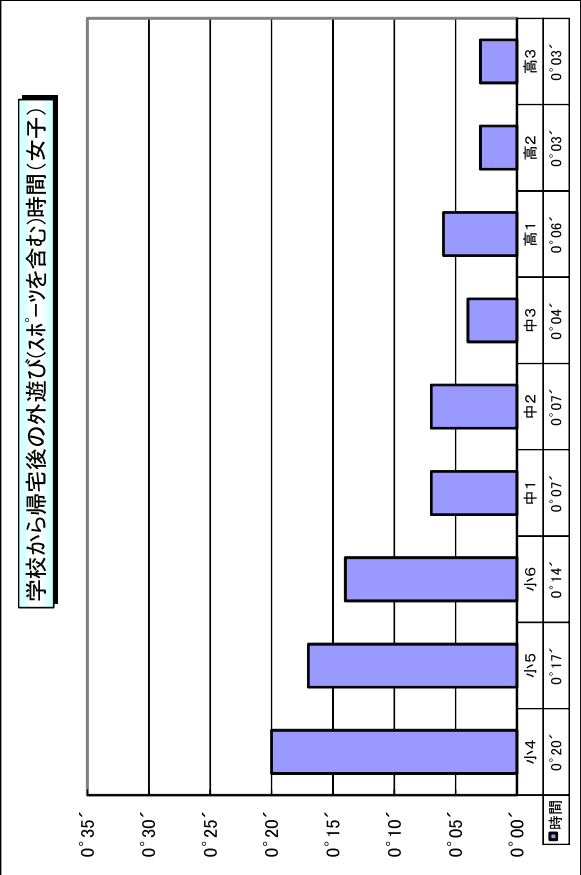
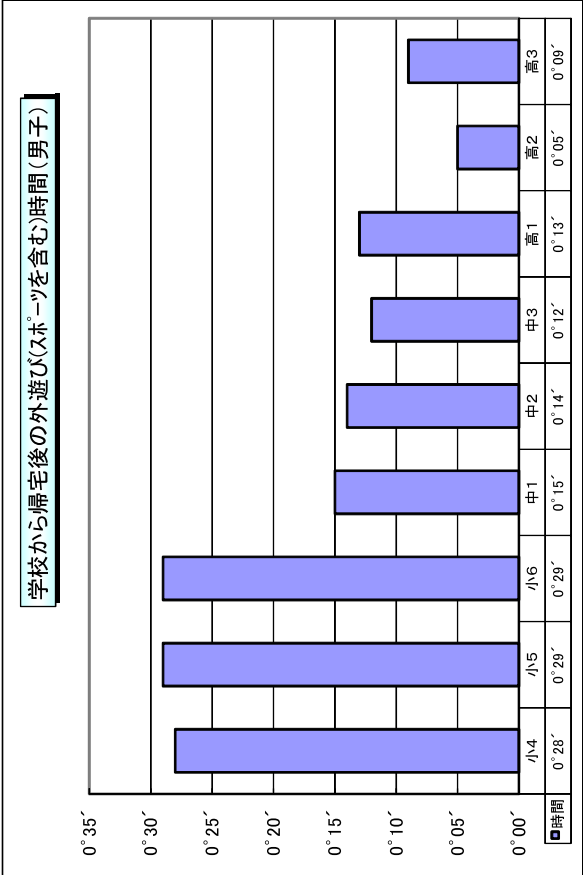
15 室内遊びの状況



調査結果から

- ・学年別に見ると、中・高校生においては、「一人で」の割合が90%以上である。
- ・男女別に見ると、女子が男子より高い傾向にある。

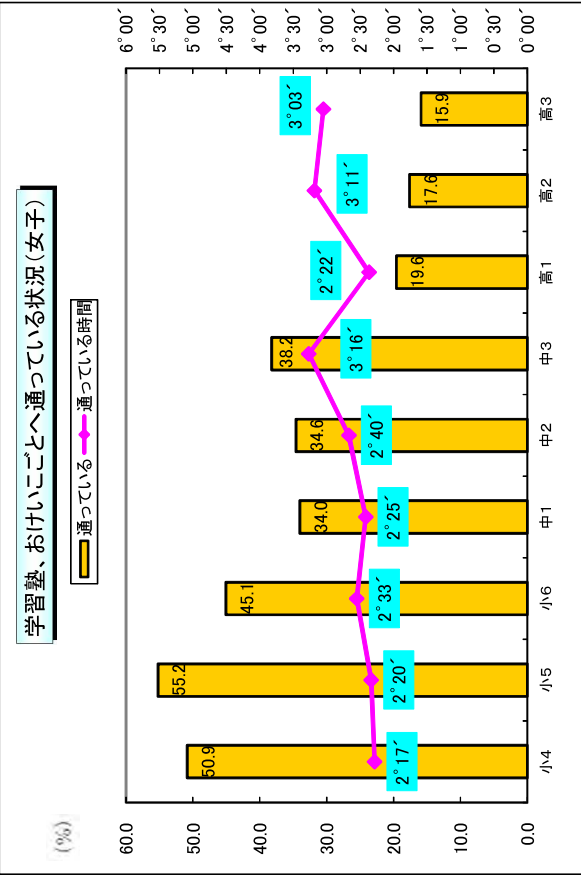
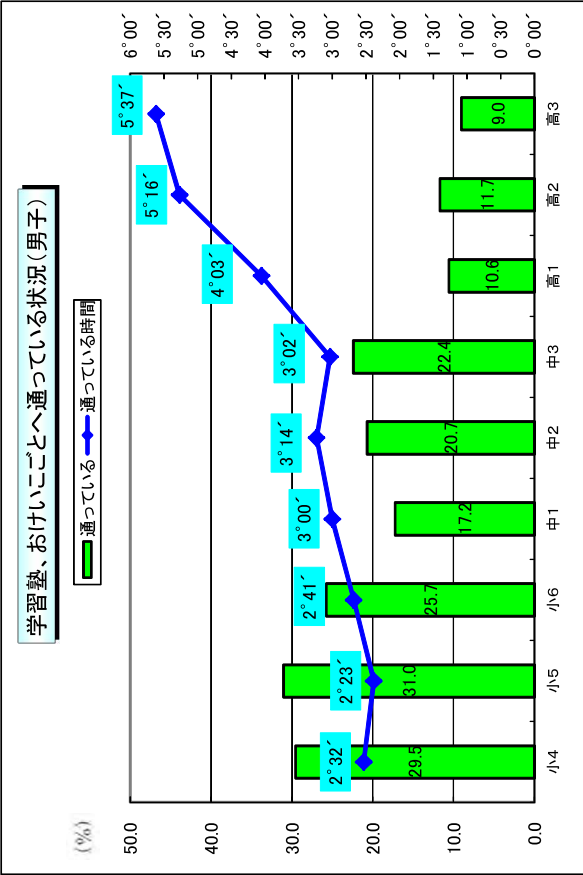
18 学校から帰宅後の外遊び(スポーツを含む)時間



調査結果から

- ・校種が進むにつれて、時間が少ない。
- ・男女別に見ると、どの学年においても男子が女子より多い。

19 学習塾、おけいこと(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もの、通っている時間は増加傾向にある。