

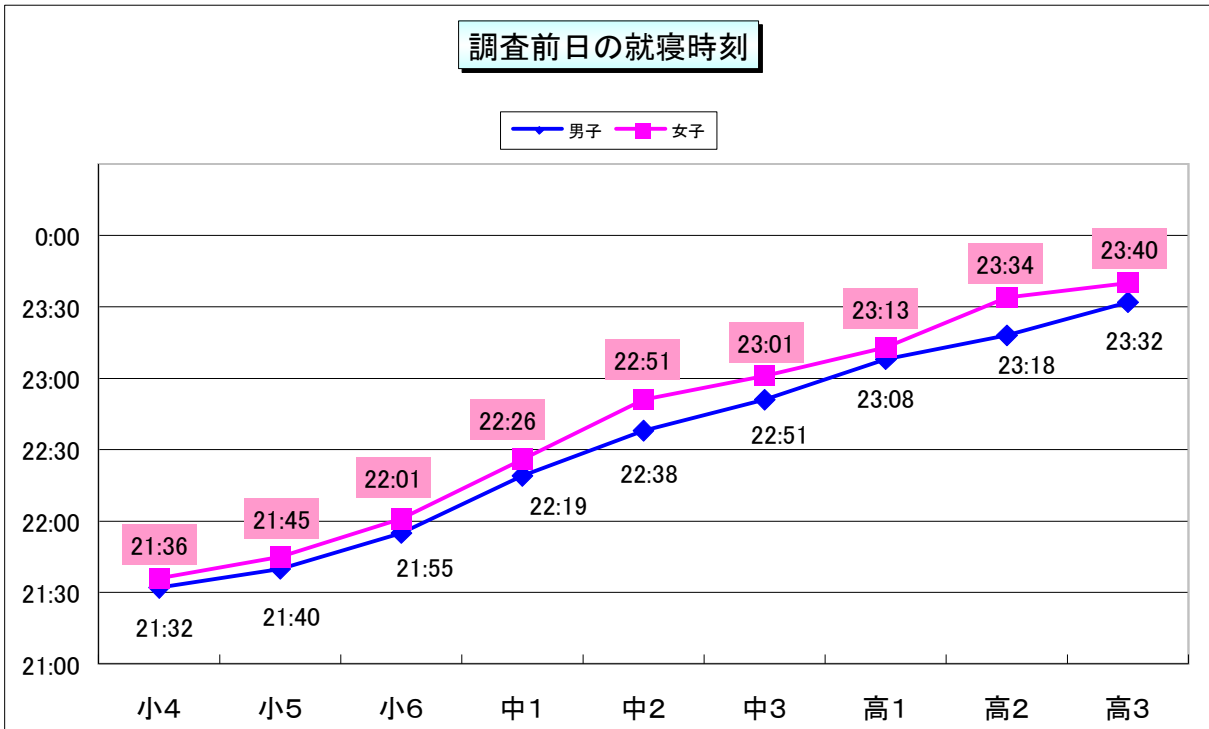
令和元年度 『児童生徒のライフスタイル調査』 結 果



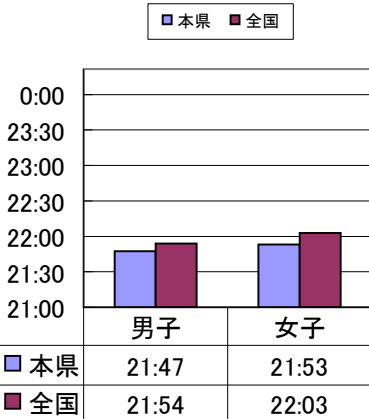
【この調査の目的は・・・】

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・中学校、義務教育学校及び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。

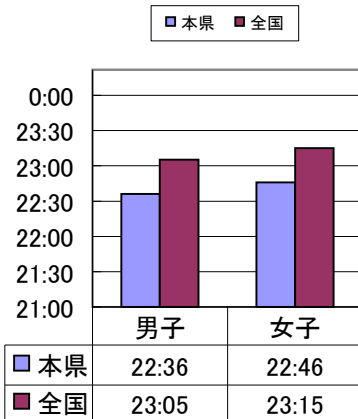
1 調査前日の就寝時刻



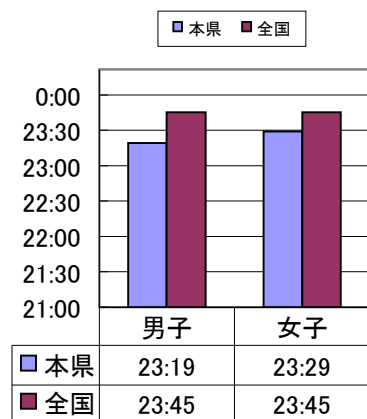
全国との比較(小学校5, 6年生)



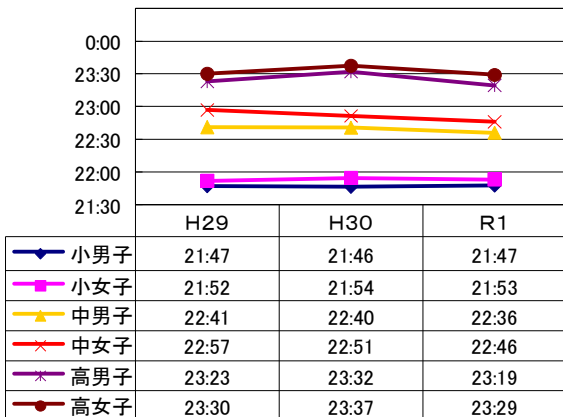
全国との比較(中学生)



全国との比較(高校生)



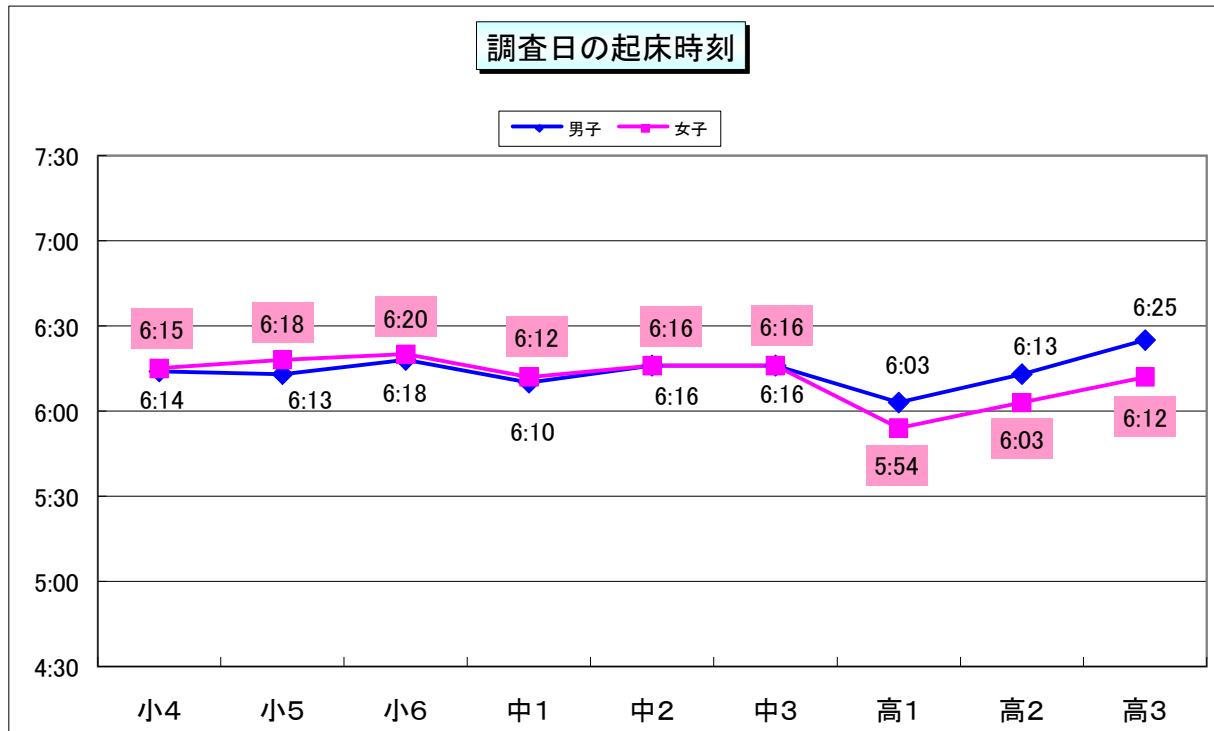
過去3か年の推移



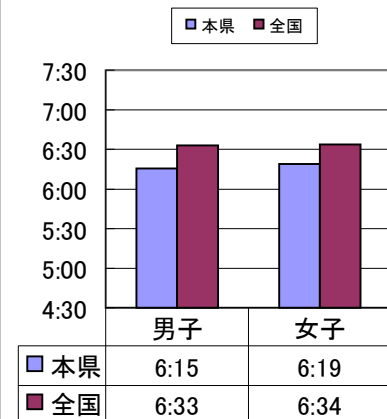
調査結果から

- ・ 学年が進むにつれて、男女共に遅くなる傾向が見られる。
- ・ 男女別に見ると、全ての学年において、女子より男子が早寝である。
- ・ 全国と比べると、全ての校種において、男女共に早寝である。
- ・ 過去3か年の推移は、全ての校種において、男女共に横ばいの状況である。

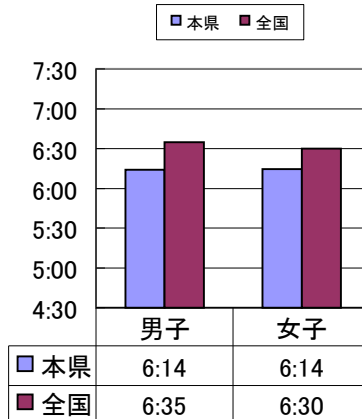
2 調査日の起床時刻



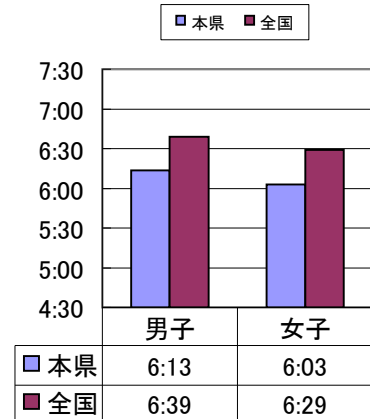
全国との比較(小学校5, 6年生)



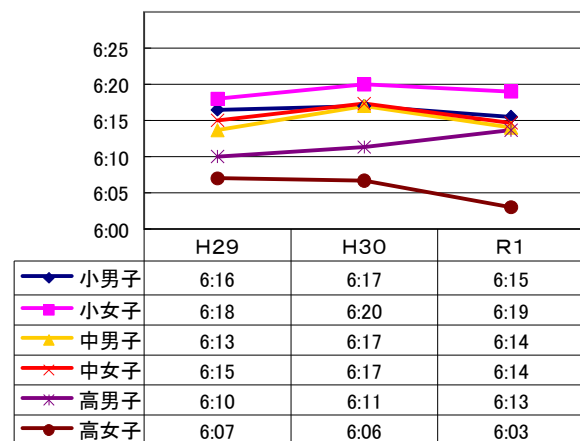
全国との比較(中学生)



全国との比較(高校生)



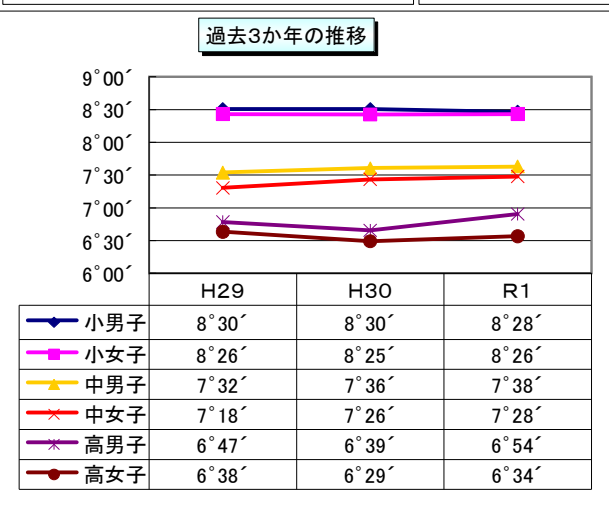
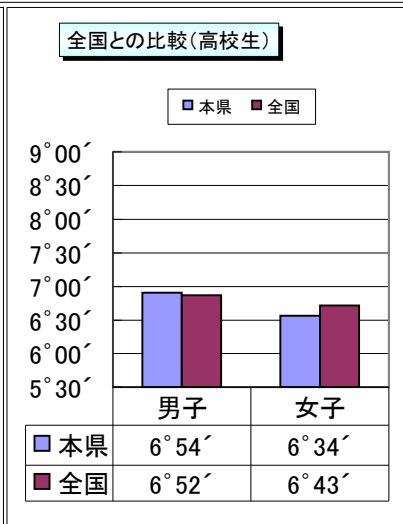
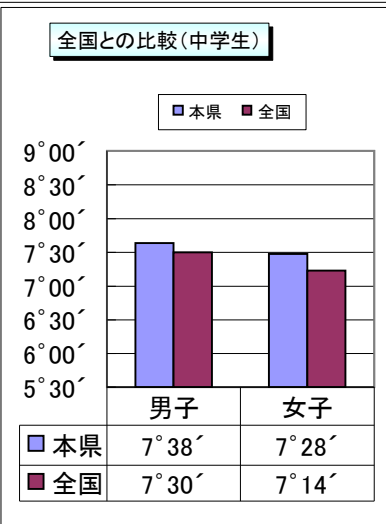
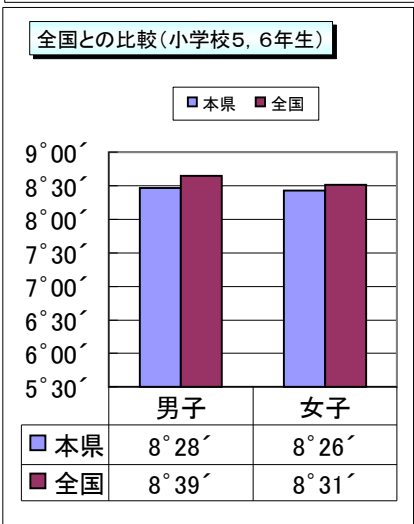
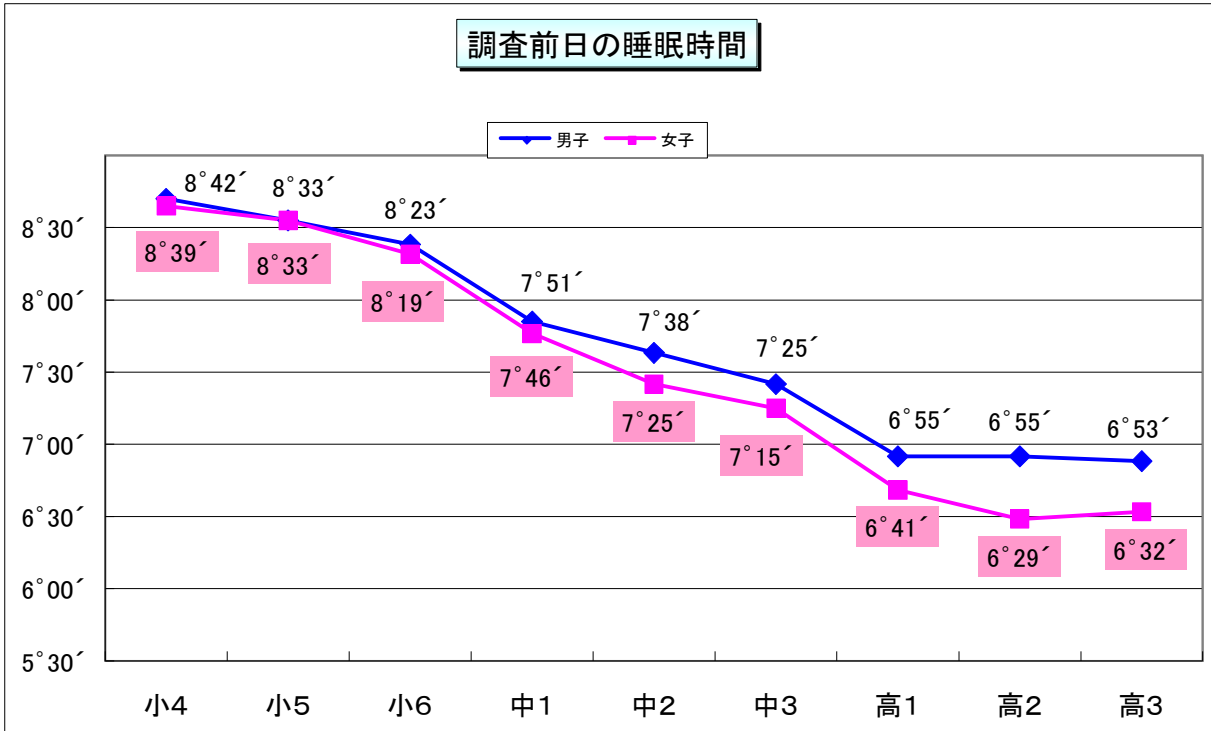
過去3か年の推移



調査結果から

- ・ 学年別に見ると、男女共に、ほぼ午前6時から午前6時30分までの間に起床する傾向が見られる。
- ・ 全国と比べると、全ての校種において、男女共に早起きである。
- ・ 過去3か年の推移は、全ての校種において、男女共に横ばいの状況である。
- ・ 高校生女子は、やや早起きの傾向が見られる。

3 調査前日の睡眠時間

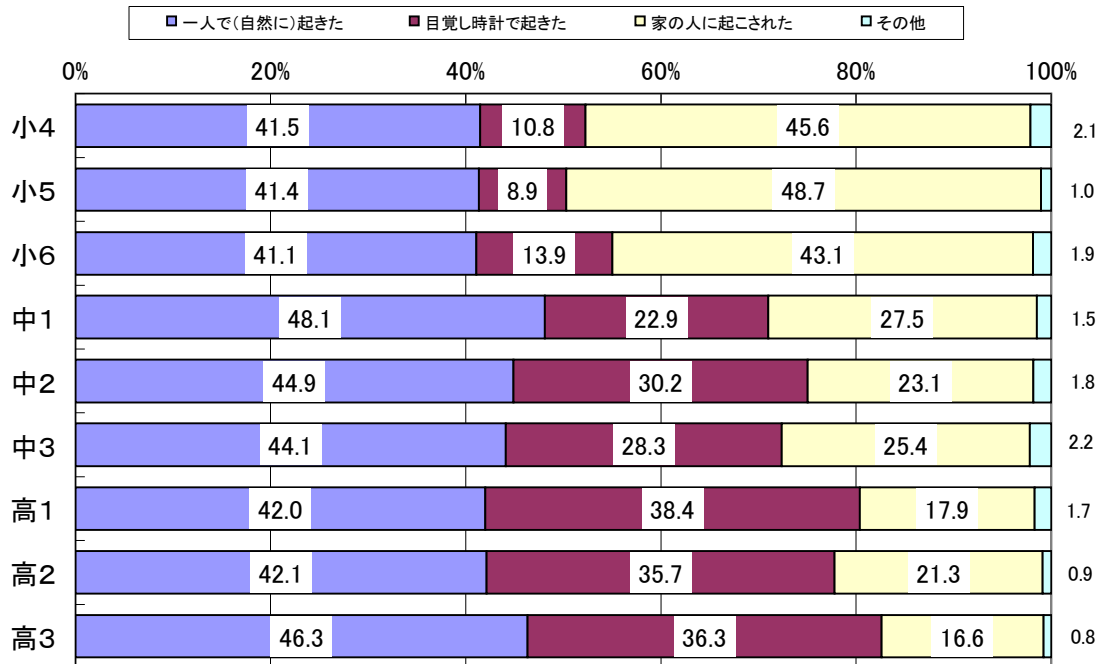


調査結果から

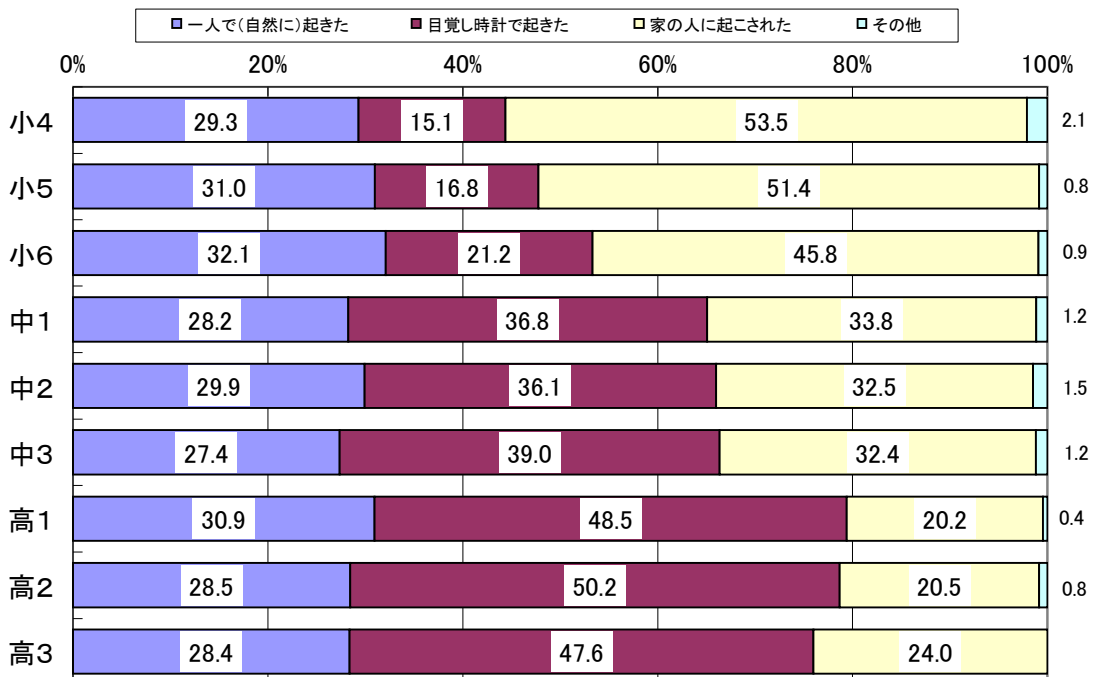
- ・ 学年が進むにつれて、男女共に短くなる傾向が見られる。
- ・ 男女別に見ると、男子より女子が短い傾向にある。
- ・ 全国と比べると、小学校5、6年生男女と高校生女子は短く、中学生男女と高校生男子は長い。
- ・ 過去3か年の推移は、全ての校種において、男女共に横ばいの状況である。

4 調査日の起床の状況

調査日の起床の状況(男子)



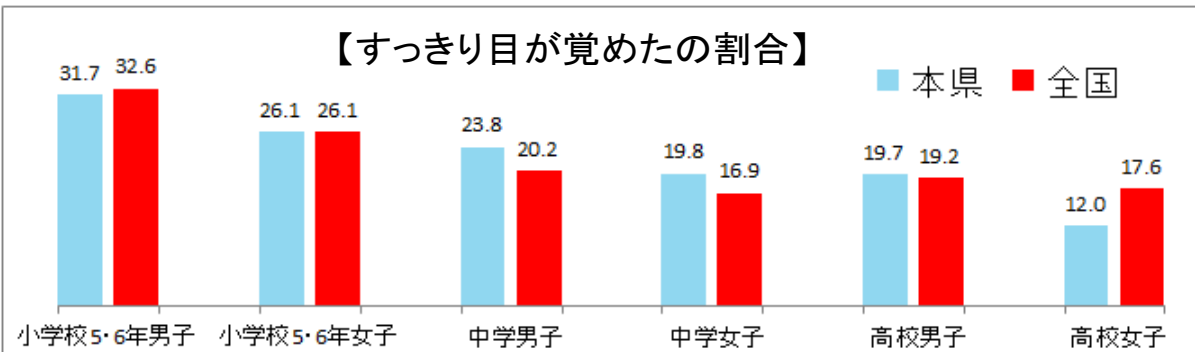
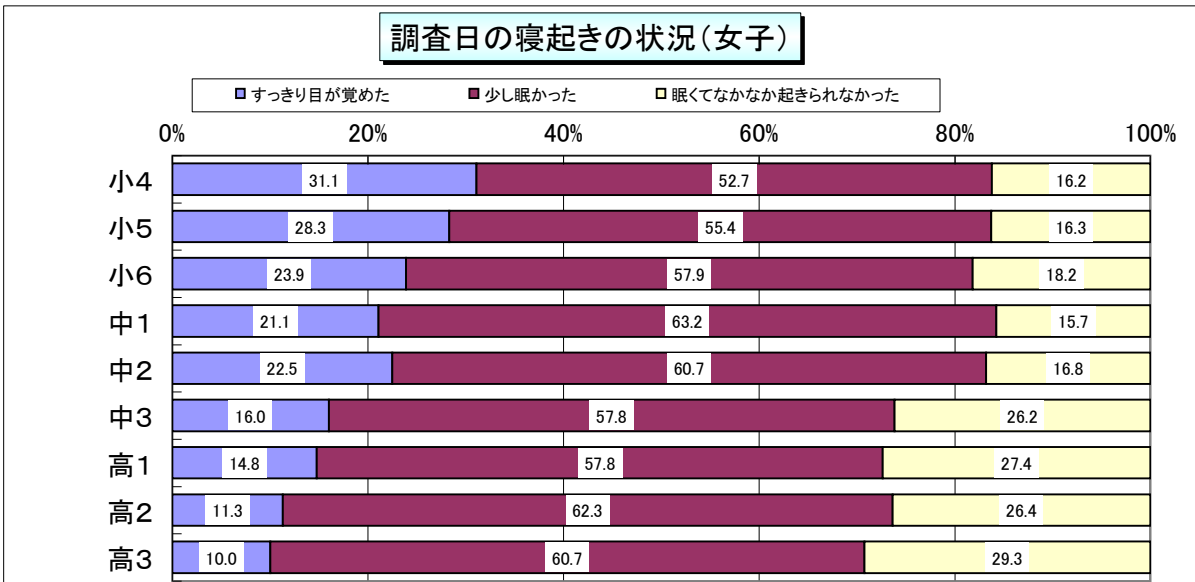
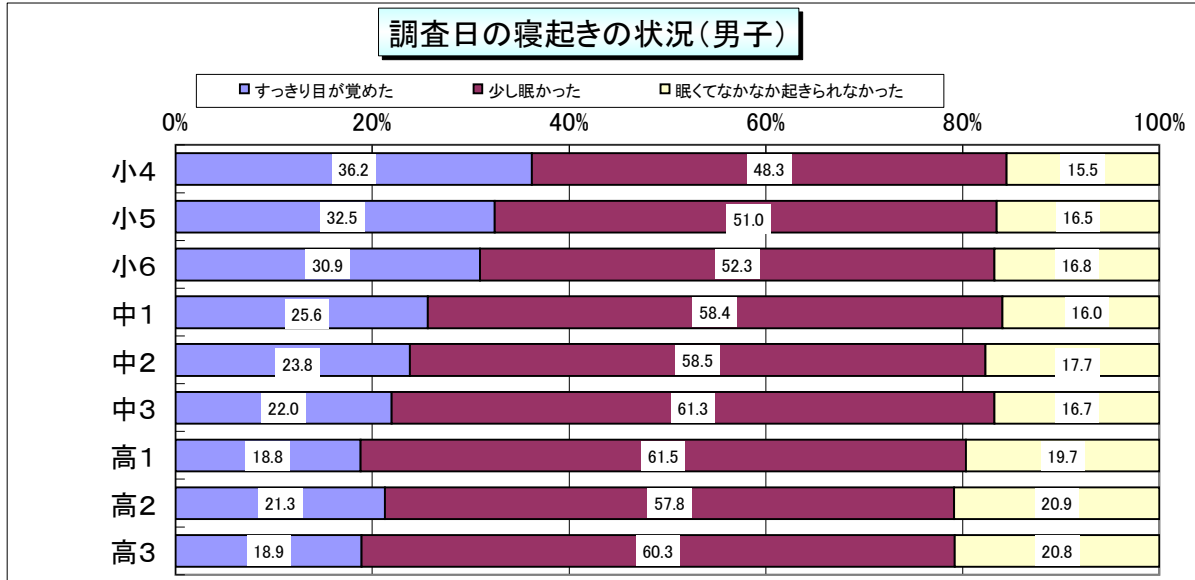
調査日の起床の状況(女子)



調査結果から

- ・学年が進むにつれて、男女共に「一人で(自然に)起きた」と「目覚まし時計で起きた」を合わせた割合は高くなる傾向が見られる。
- ・男女別に見ると、男子は「一人で(自然に)起きた」の割合が高く、女子は「目覚まし時計で起きた」の割合が高い傾向が見られる。

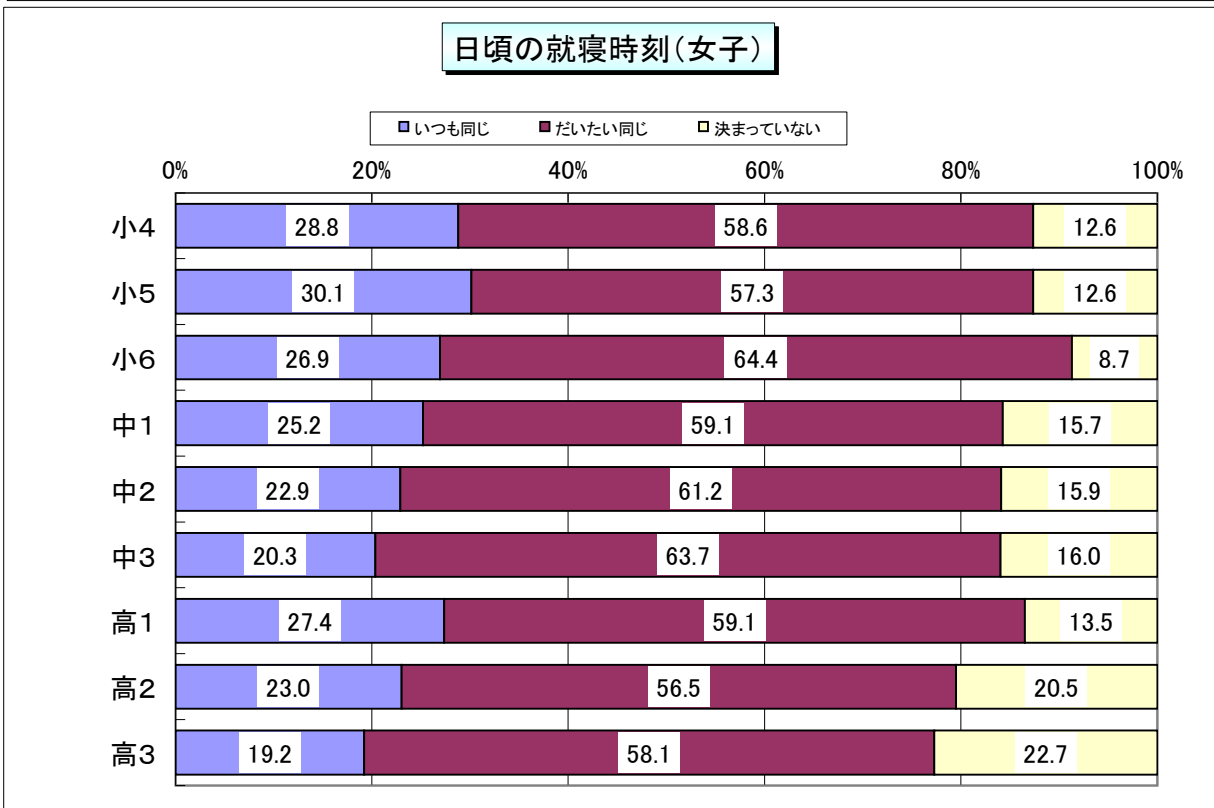
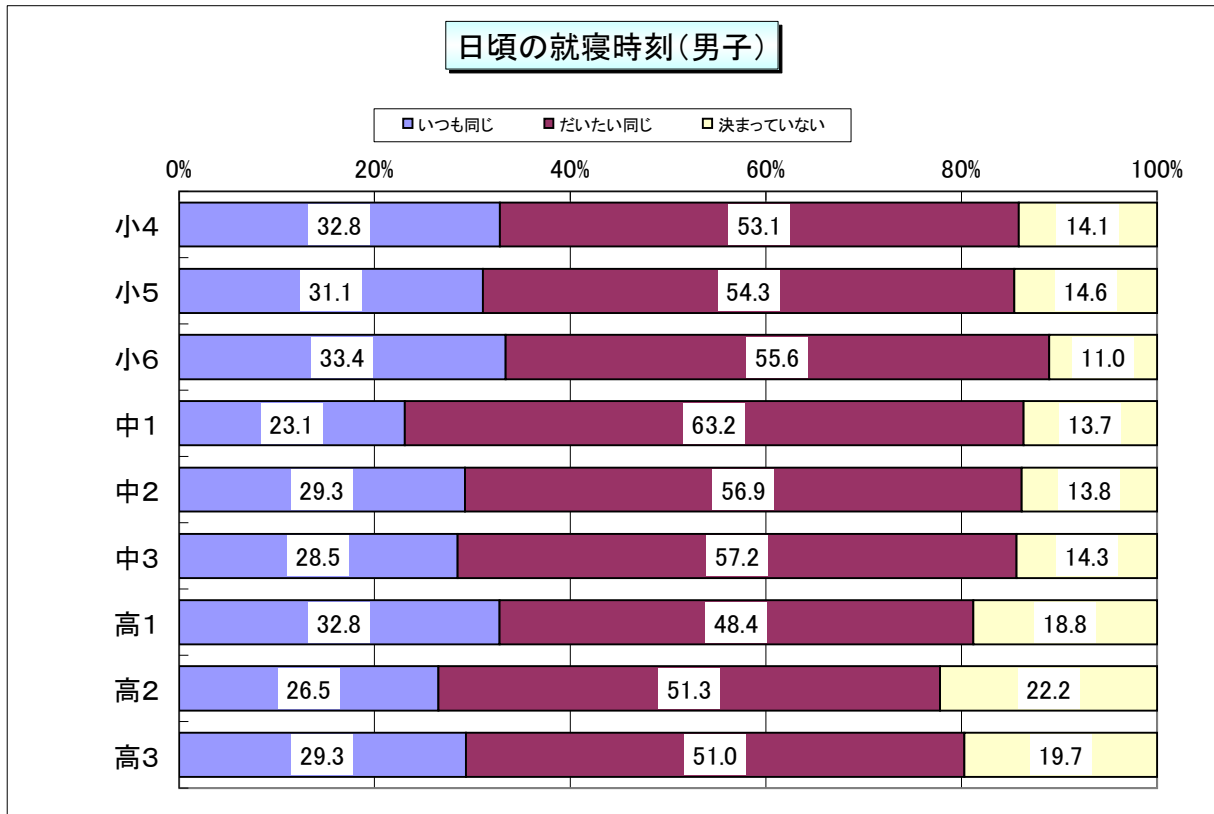
5 調査日の寝起きの状況



調査結果から

- ・学年が進むにつれて、男女共に「すっきり目が覚めた」の割合は低くなる傾向が見られる。
- ・男女別に見ると、「すっきり目が覚めた」の割合は、全ての学年で、男子が女子より高い傾向が見られる。
- ・「すっきり目が覚めた」の割合は、小学校5・6年男子と高校女子で全国平均より低い。

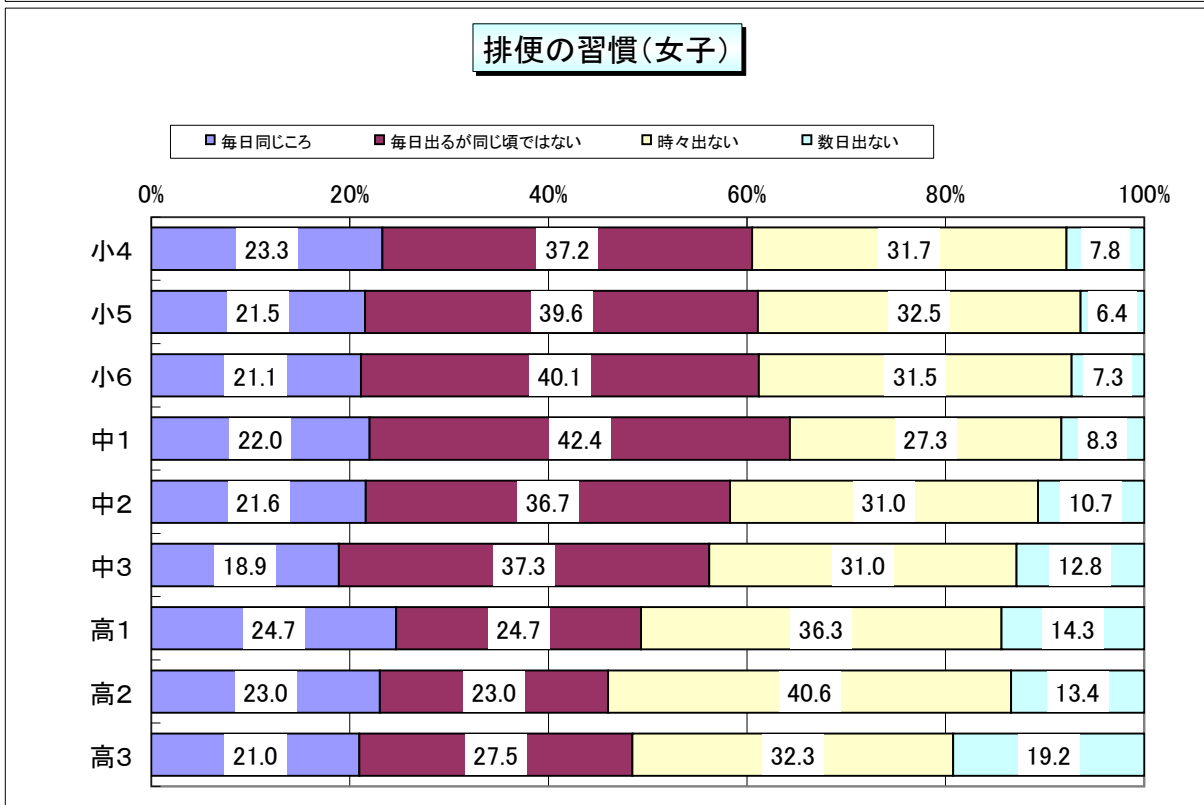
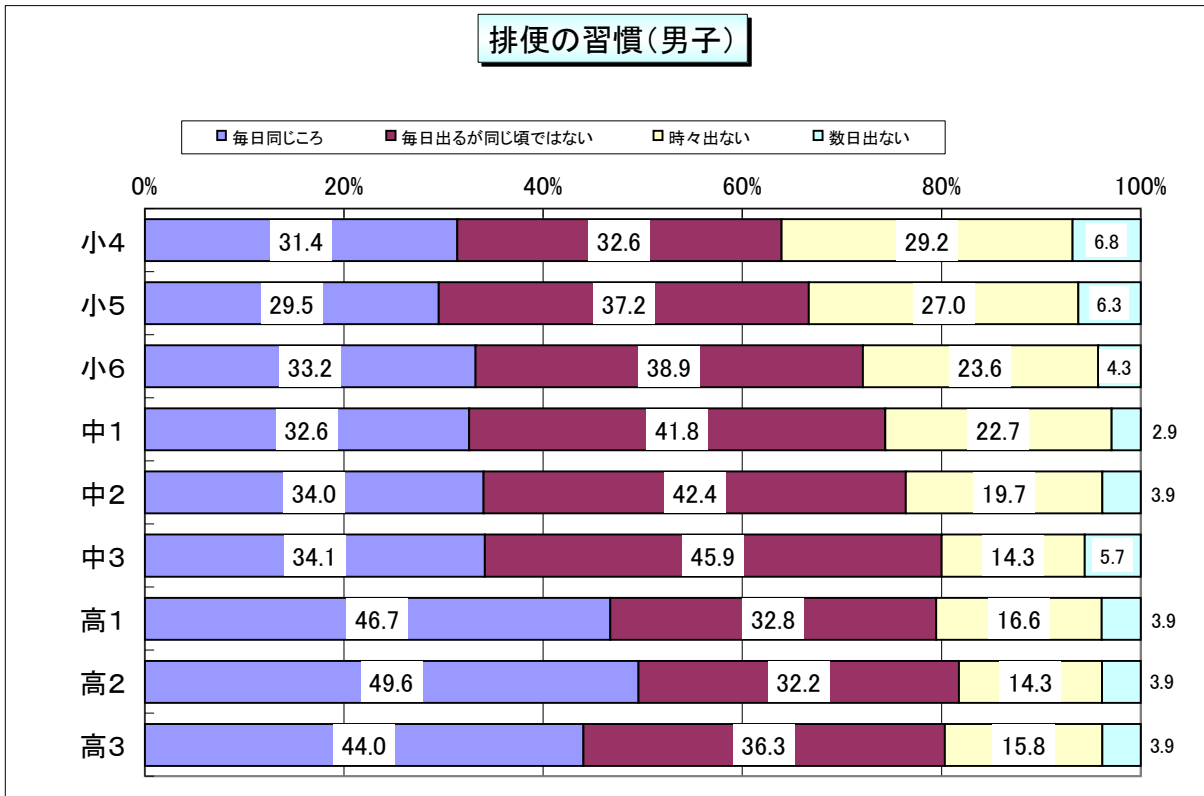
6 日頃の就寝時刻



調査結果から

・学年別に見ると、「いつも同じ」と「だいたい同じ」を合わせた割合は、高2男女、高3女子を除き、男女共に80%以上である。

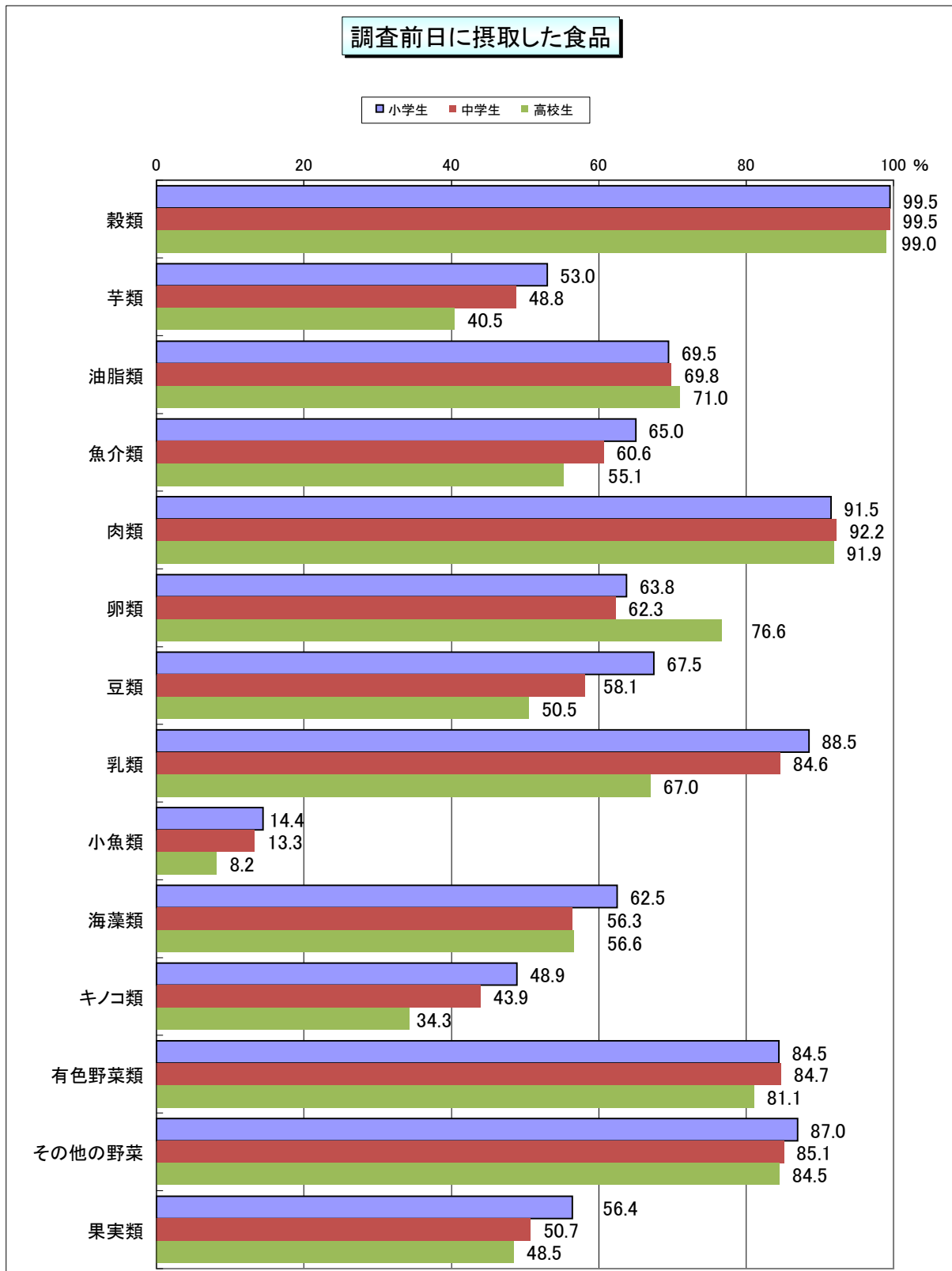
7 排便の習慣



調査結果から

- ・学年が進むにつれて、「毎日同じころに出る」の割合は、男子は高くなり、女子はほぼ横ばいの傾向が見られる。
- ・高校生女子は、「時々出ない」と「数日出ない」を合わせた割合が50%以上と高い。

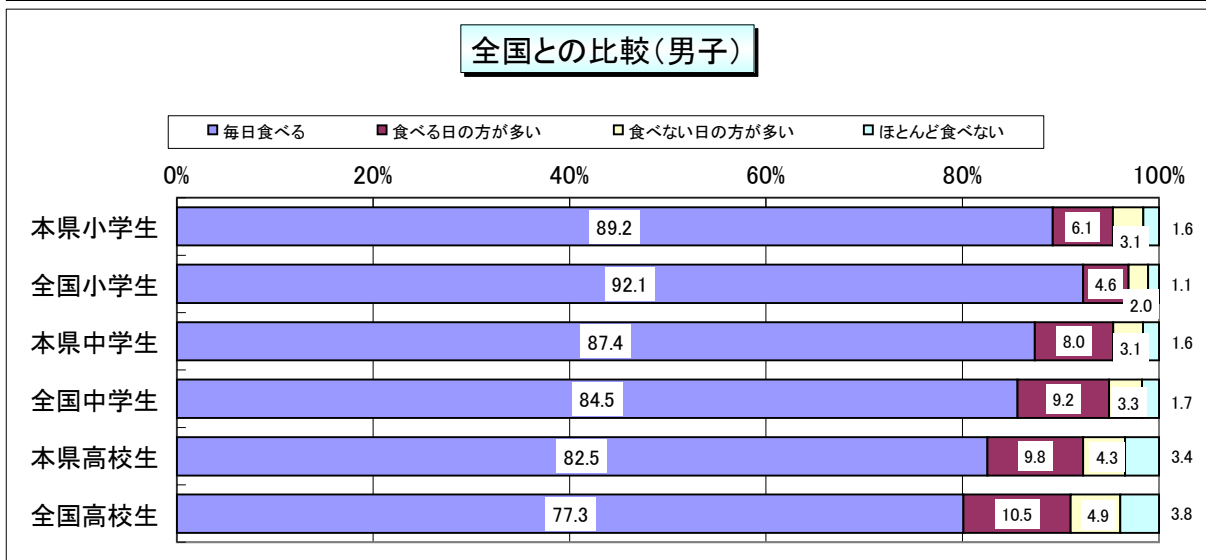
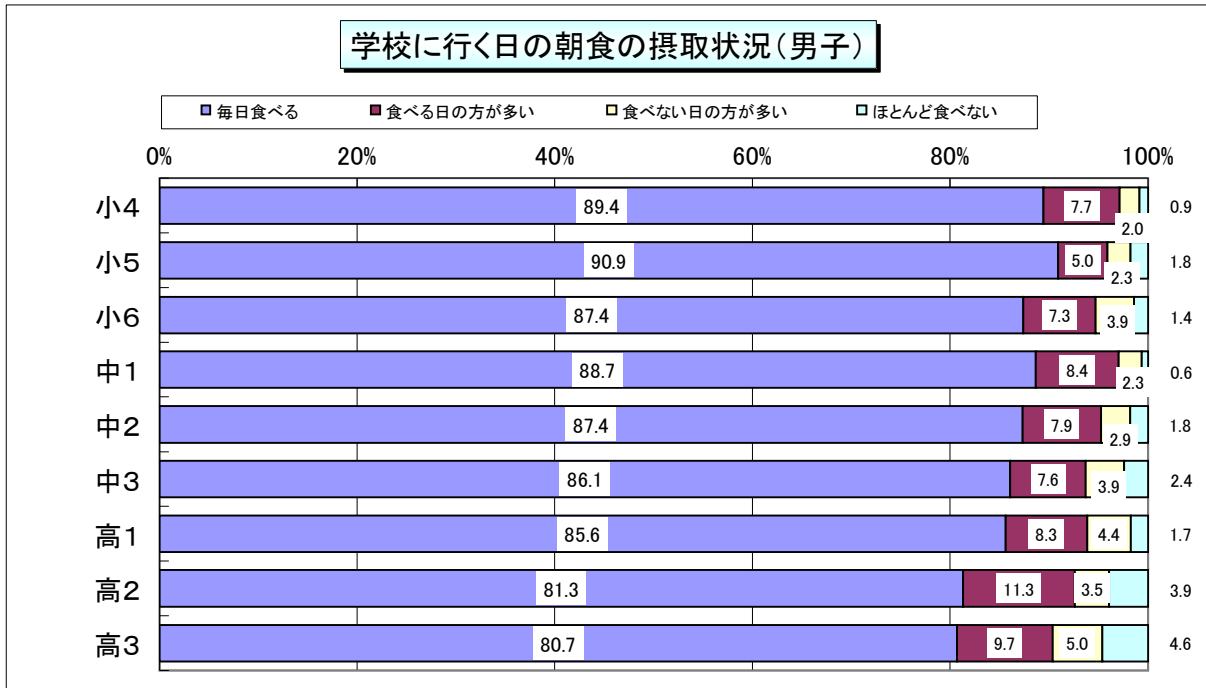
8 調査前日に摂取した食品(複数回答)



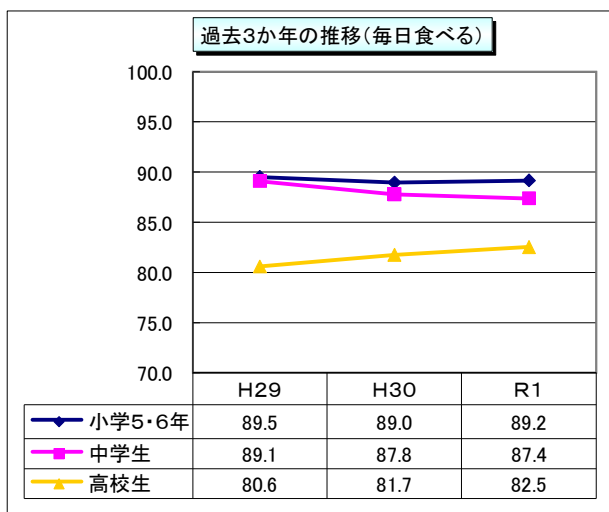
調査結果から

- ・全ての校種において、「穀類」「肉類」「野菜類」の摂取が多く、「小魚類」の摂取が少ない。
- ・小・中学生と比べると、高校生は「乳類」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)



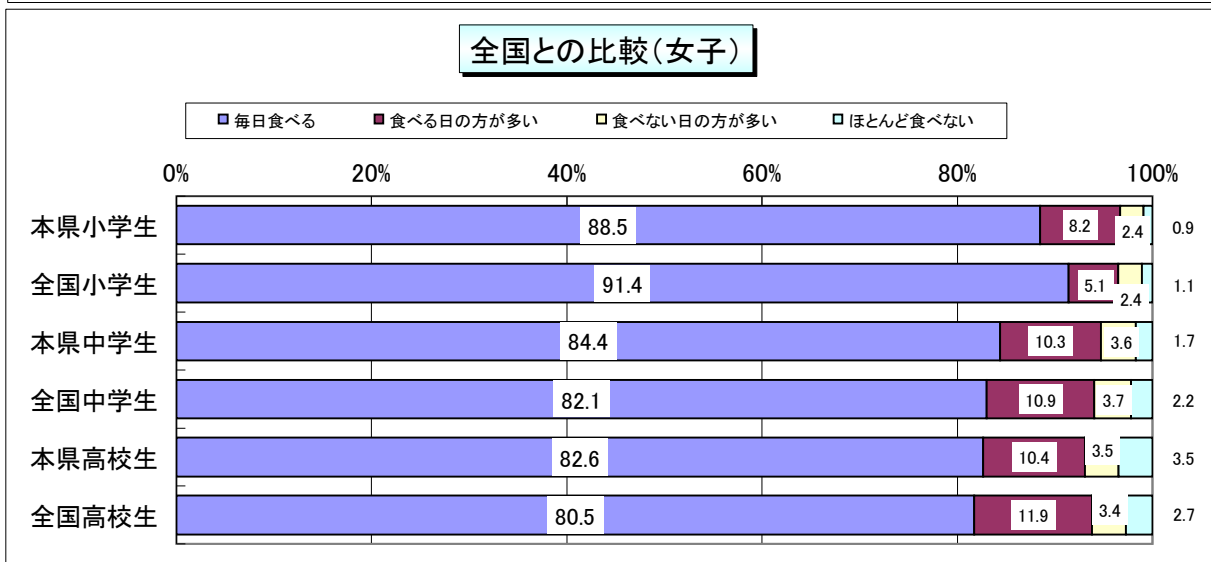
※全国調査には「毎日食べない」の項目もあるが、本グラフには反映されていないため、各項目の合計は100%にならない。



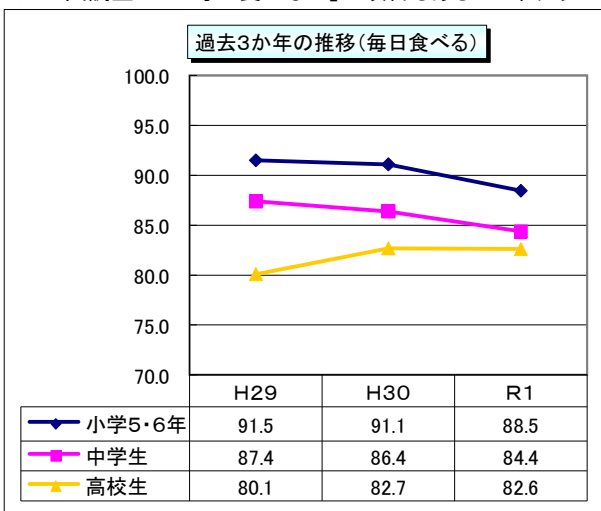
調査結果から

- ・ 学年が進むにつれて、「毎日食べる」の割合は低くなる傾向が見られる。
- ・ 全国と比べると、「毎日食べる」の割合は中・高校生は高く、小学生は低い。
- ・ 過去3か年の推移(毎日食べる)は、29年度と30年度を比べると、小・中学生は低下し、高校生は増加した。30年度と元年度を比べると、小学生は微増、中学生は微減、高校生は増加している状況である。

9-2 学校に行く日の朝食の摂取状況(女子)



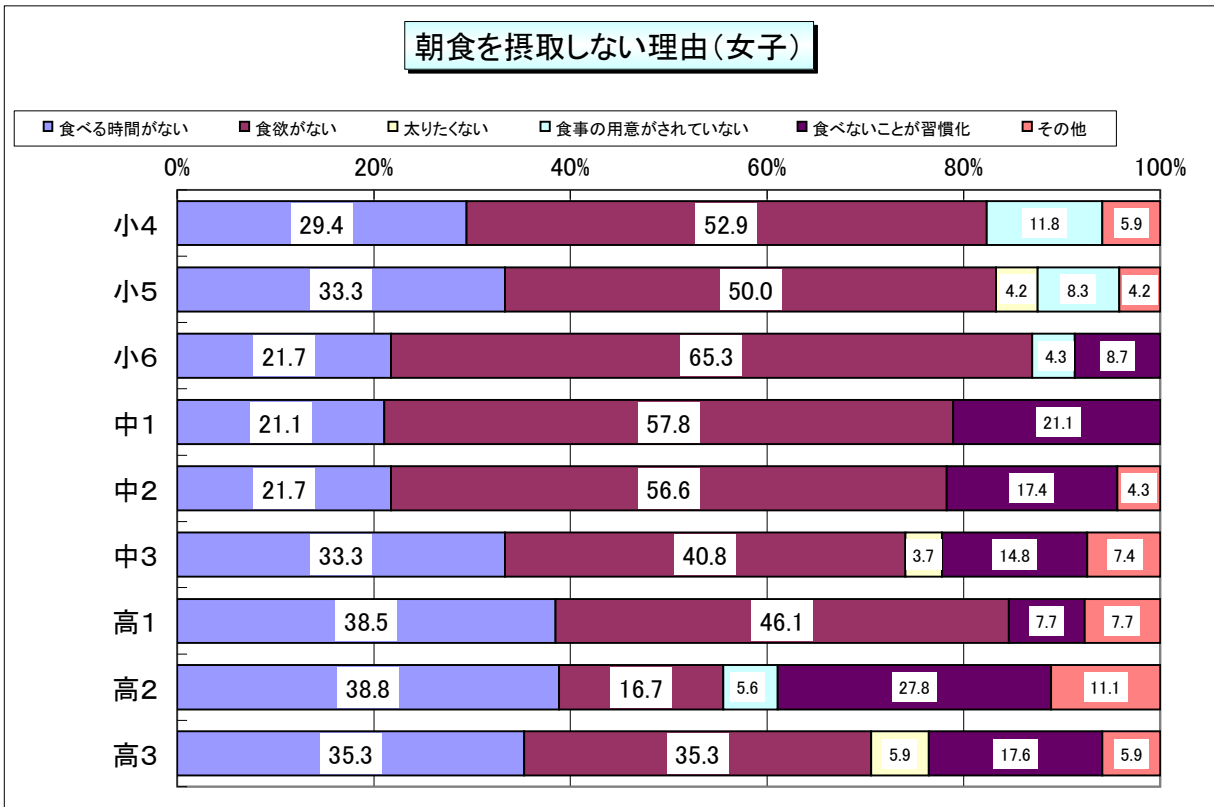
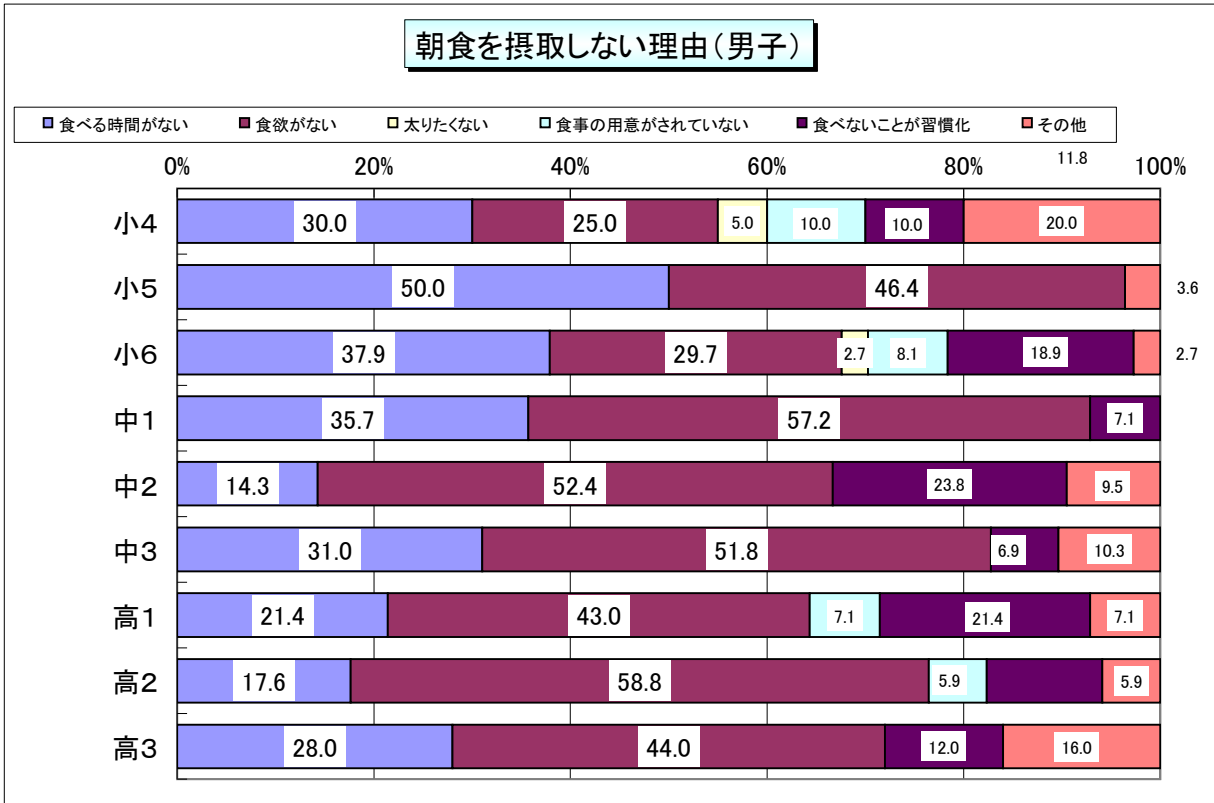
※全国調査には「毎日食べない」の項目もあるが、本グラフには反映されていないため、各項目の合計は100%にならない。



調査結果から

- ・ 学年が進むにつれて、「毎日食べる」の割合は低くなる傾向が見られる。
- ・ 全国と比べると、「毎日食べる」の割合は中・高校生は高く、小学生は低い。
- ・ 過去3か年の推移(毎日食べる)は、29年度と30年度を比べると、小・中学生は低下し、高校生は増加している。30年度と元年度を比べると小・中学生は低下し、高校生は微減している状況である。

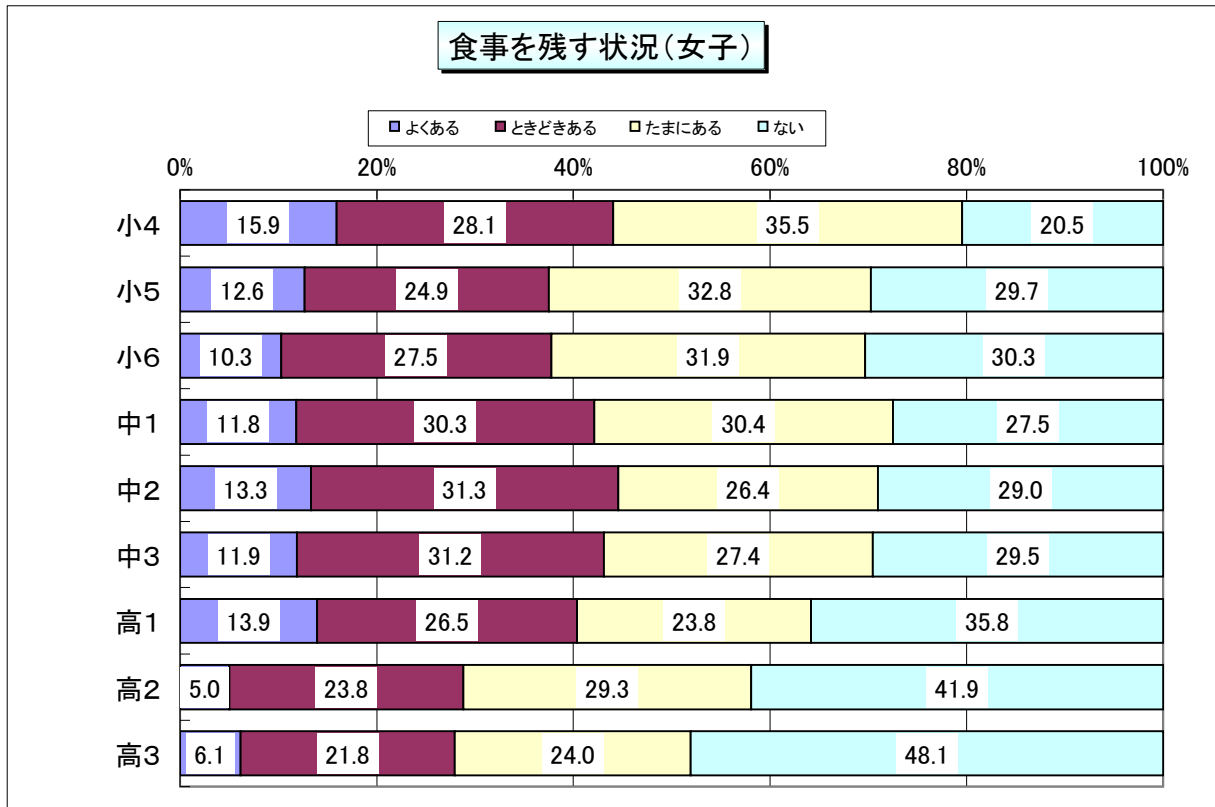
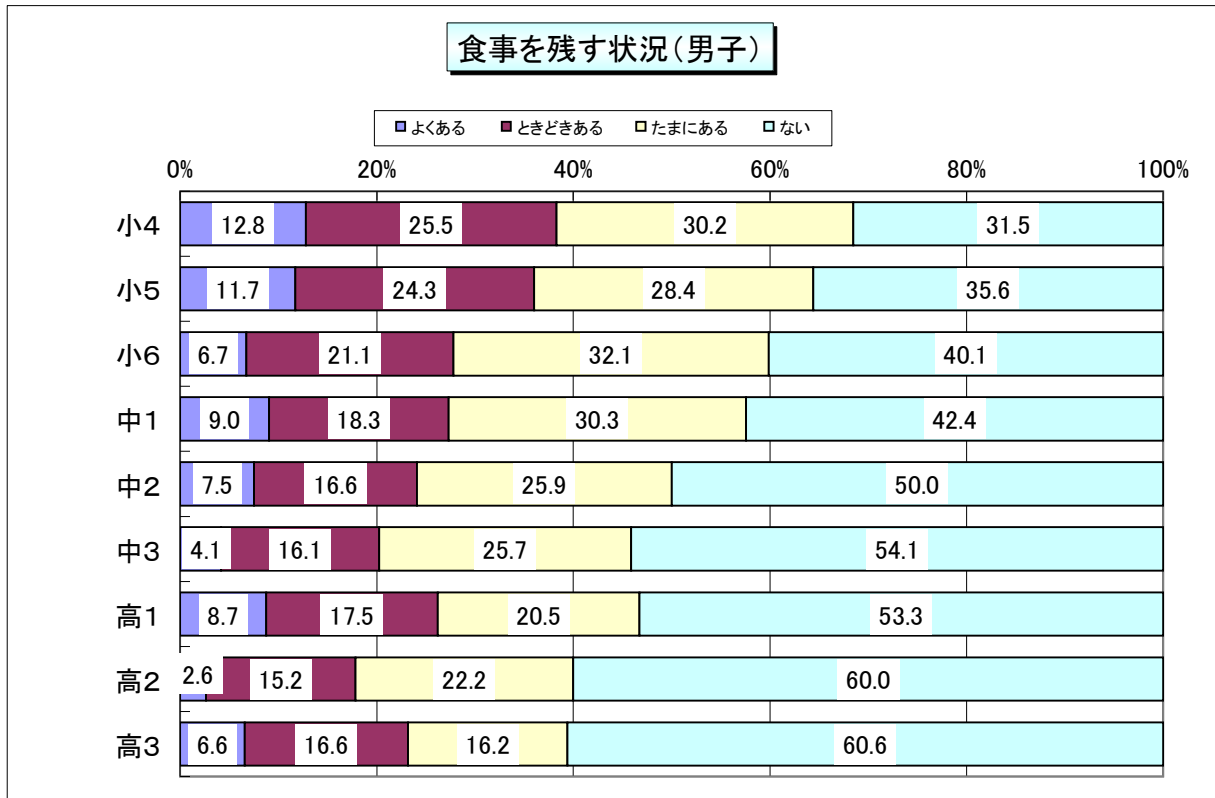
10 朝食を摂取しない理由



調査結果から

- ・全ての校種において、「食欲がない」の割合は高い傾向が見られる。
- ・中2男子において、「食べないことが習慣化」の割合は23.8%、高2女子において、「食べないことが習慣化」の割合は27.8%と高い。

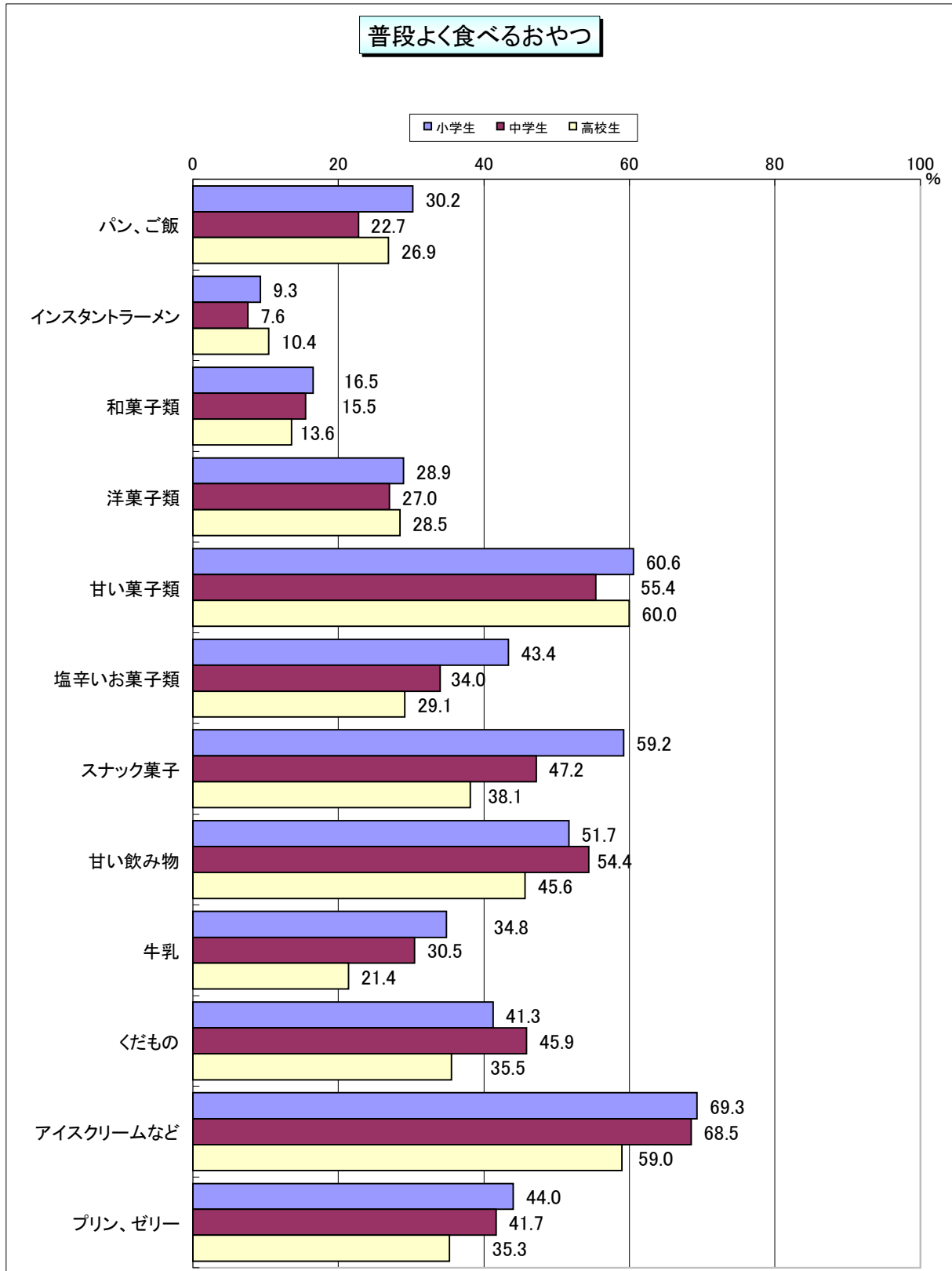
11 食事を残す状況



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が男子に比べて高い。
- ・高2男子、高3男子において、「ない」の割合は60%以上である。
- ・高2女子、高3女子において、「ない」の割合は40%以上である。

12 普段よく食べるおやつ(複数回答)



調査結果から

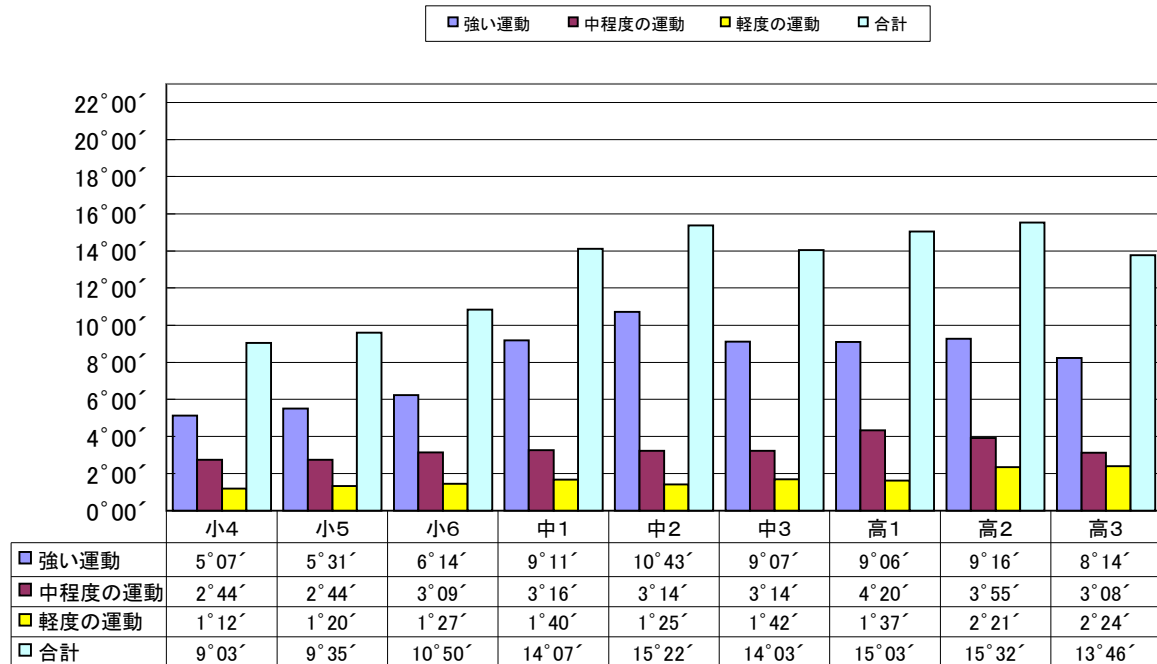
- ・全ての校種において「甘い菓子類」「アイスクリームなど」の摂取率が高い。
- ・中学生、高校生と比べると、小学生は「塩辛いお菓子類」「スナック菓子」「牛乳」の摂取率が高い。
- ・小・中学生と比べると、高校生は「インスタントラーメン」の摂取率が高く、「牛乳」の摂取率が低い。

13-1 1週間の運動時間

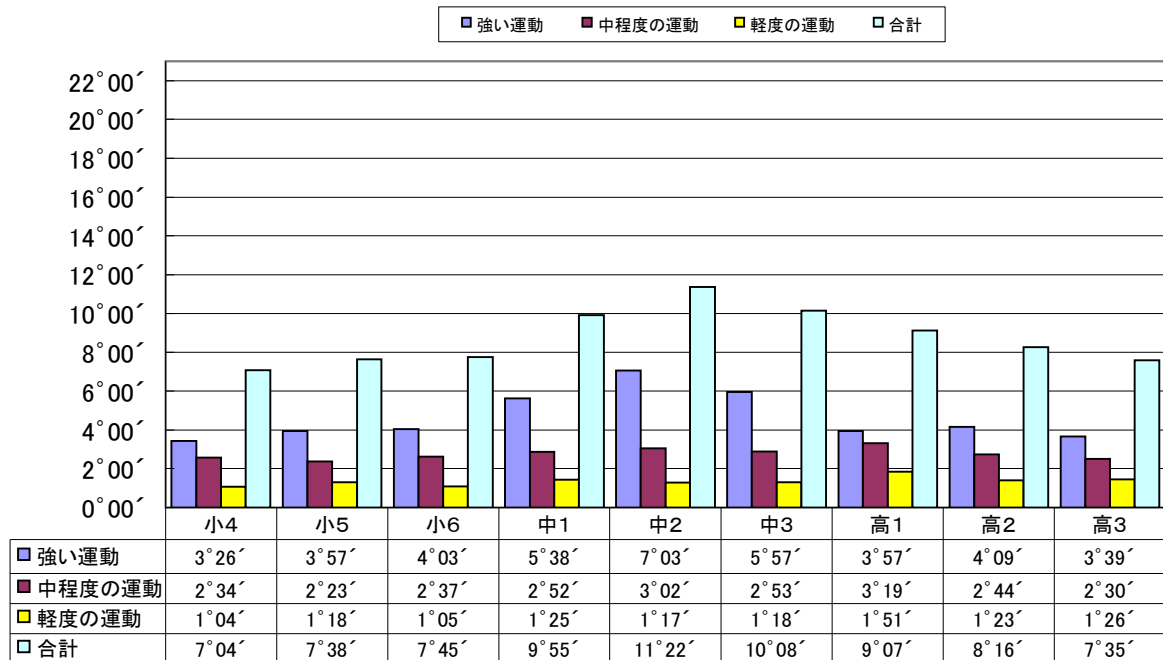
※スポ少・部活動・競技の場合は強い運動に該当

(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)



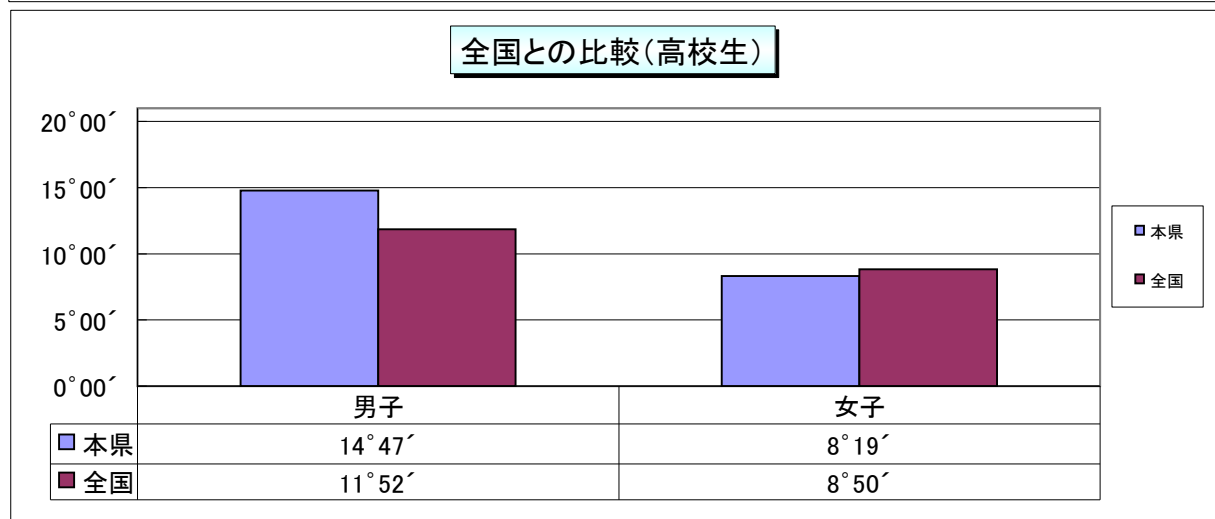
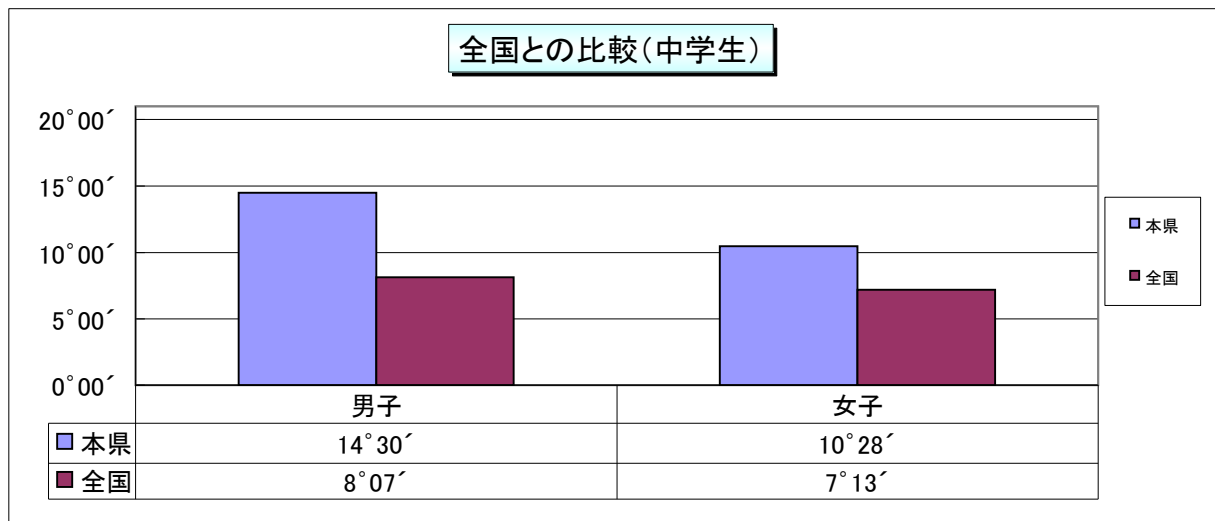
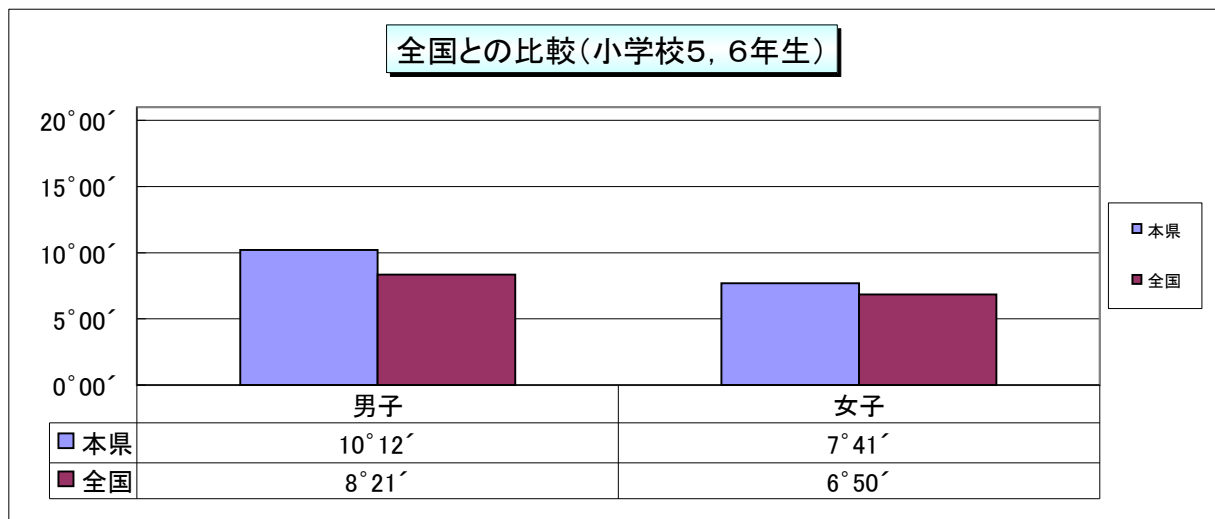
1週間の運動時間(女子)



調査結果から

- ・ 1週間の運動時間の合計は、男子は中学生、高校生、女子は中学生が長い。
- ・ 1週間の運動時間の合計は、全ての学年において男子が女子より長い。

13-2 1週間の運動時間(全国との比較)

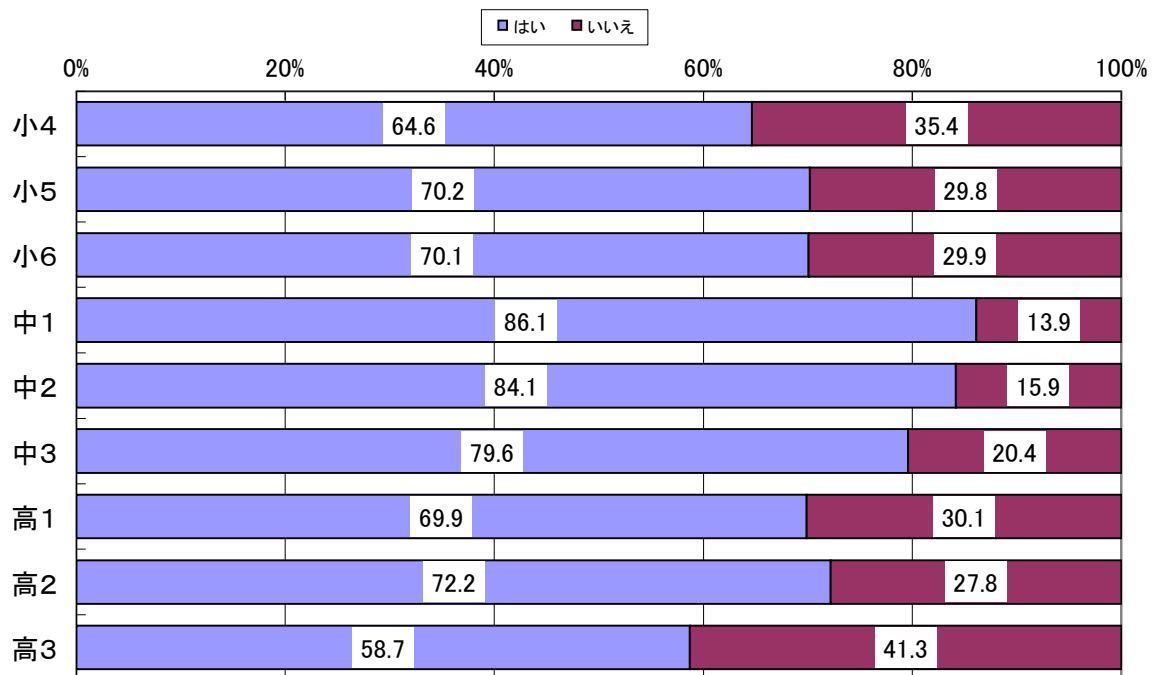


調査結果から

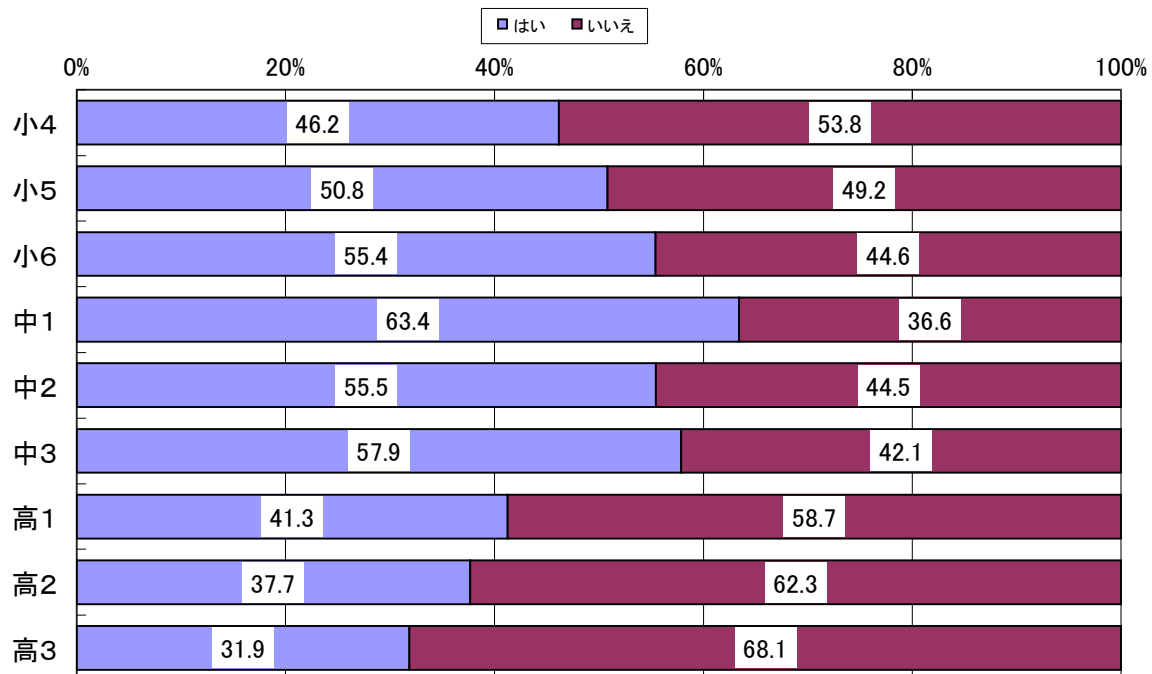
- ・ 本県児童生徒の1週間の運動時間は、全国平均に比べると、小学校5、6年生男女、中学生男女、高校生男子が長い。
- ・ 校種別に見ると、全国では男女共に高校生の1週間の運動時間が最も長いですが、本県では男子は高校生、女子は中学生の運動時間が最も長い。

14 スポーツ少年団や運動部の加入状況

スポーツ少年団や運動部の加入状況(男子)



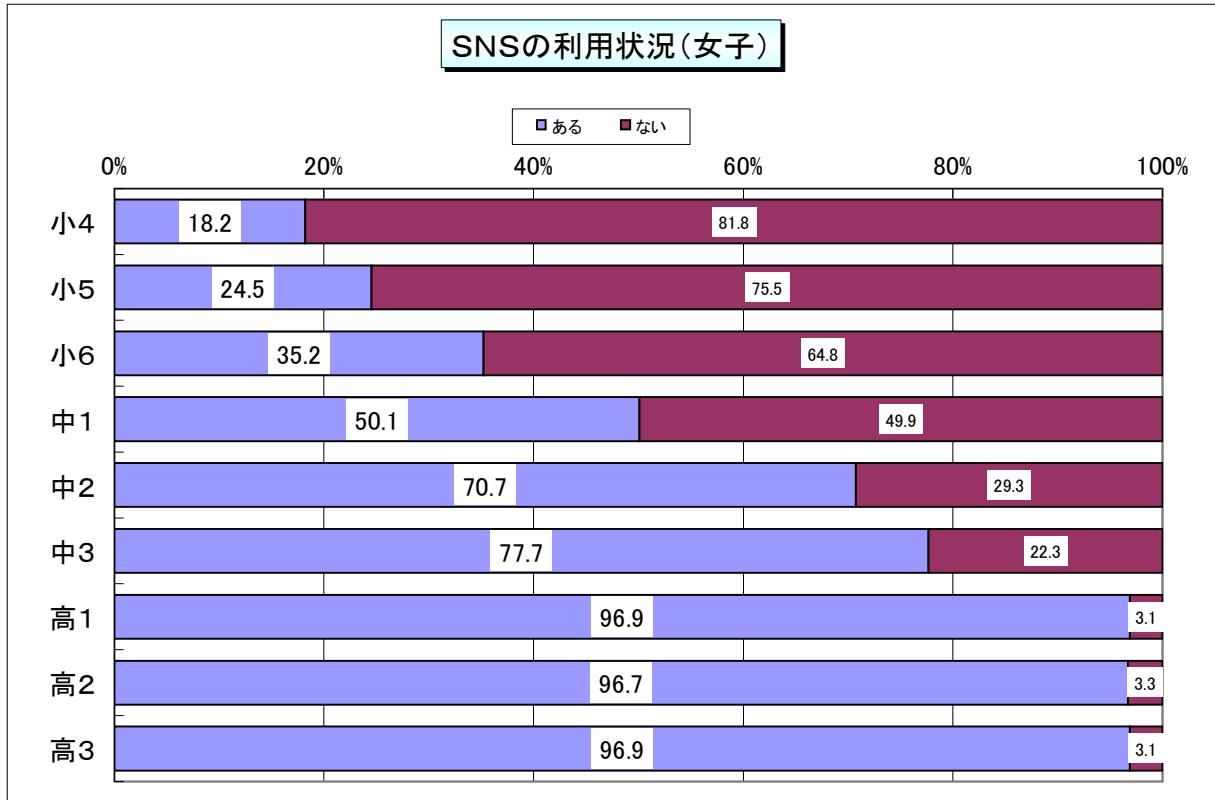
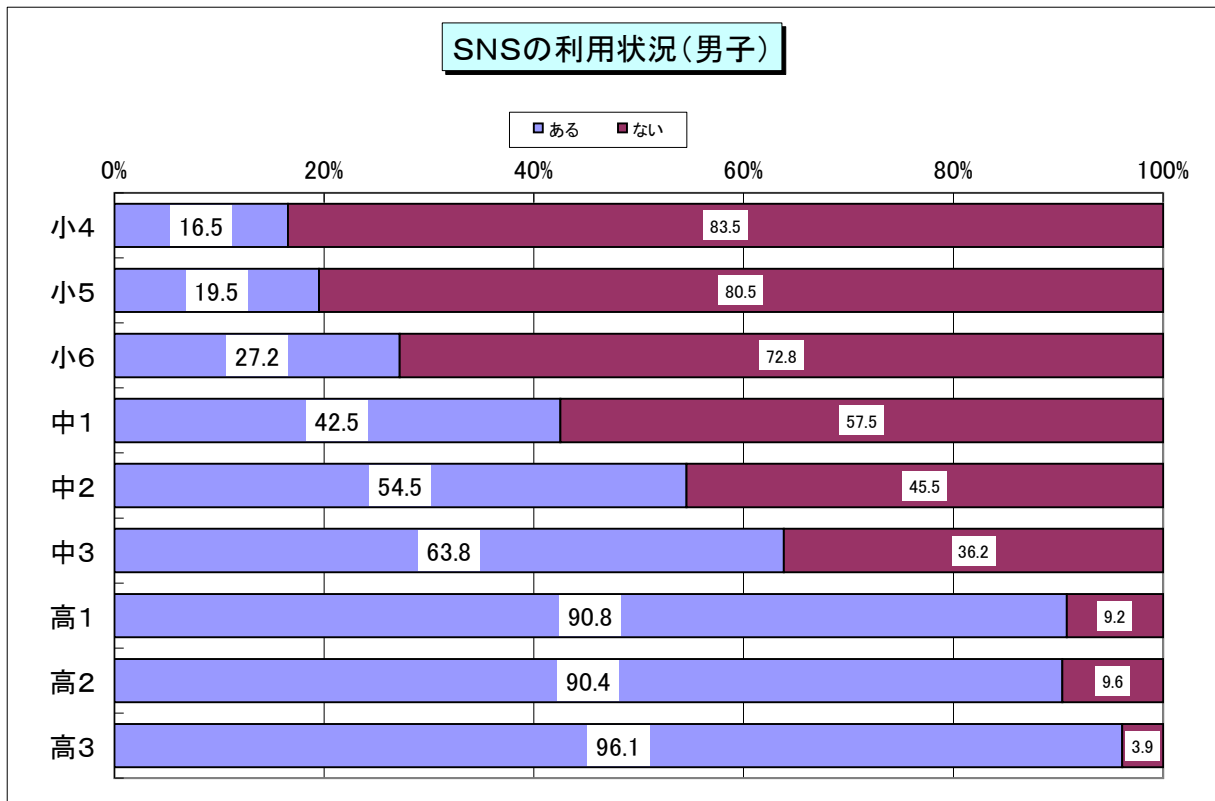
スポーツ少年団や運動部の加入状況(女子)



調査結果から

- ・ 学年別に見ると、中1から中3の加入率が高く、特に男子が高い。
- ・ 高校生の女子は、他校種に比べ、加入率が低い。

15 SNSの利用状況

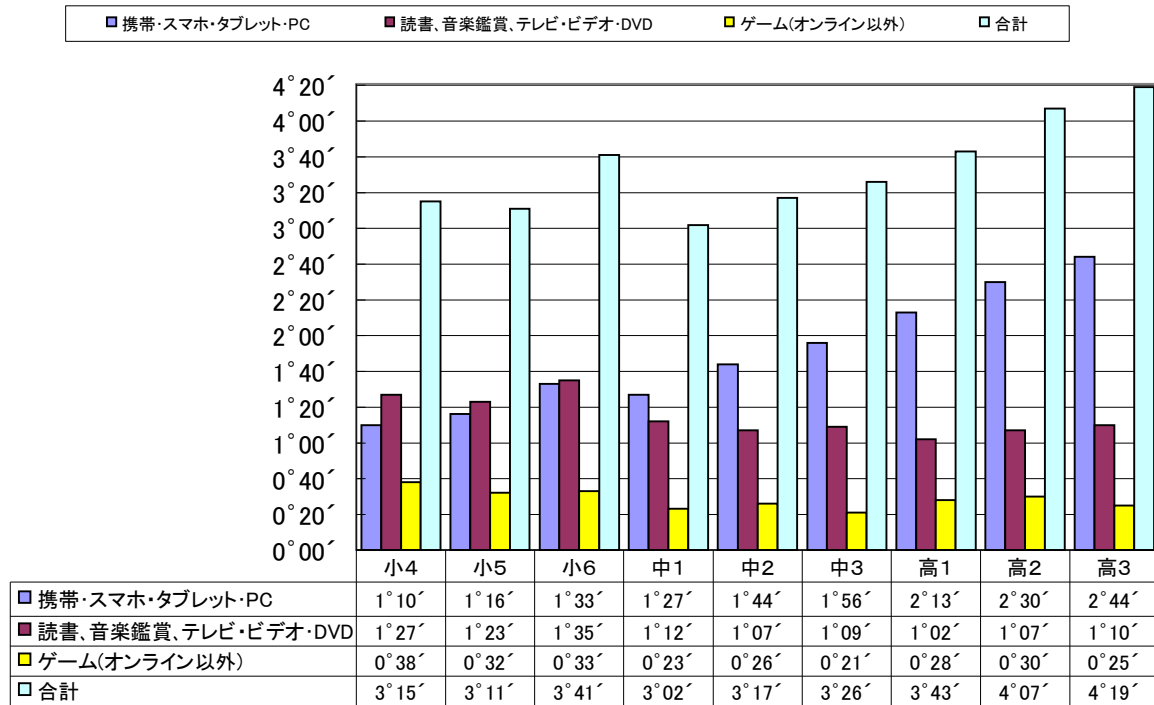


調査結果から

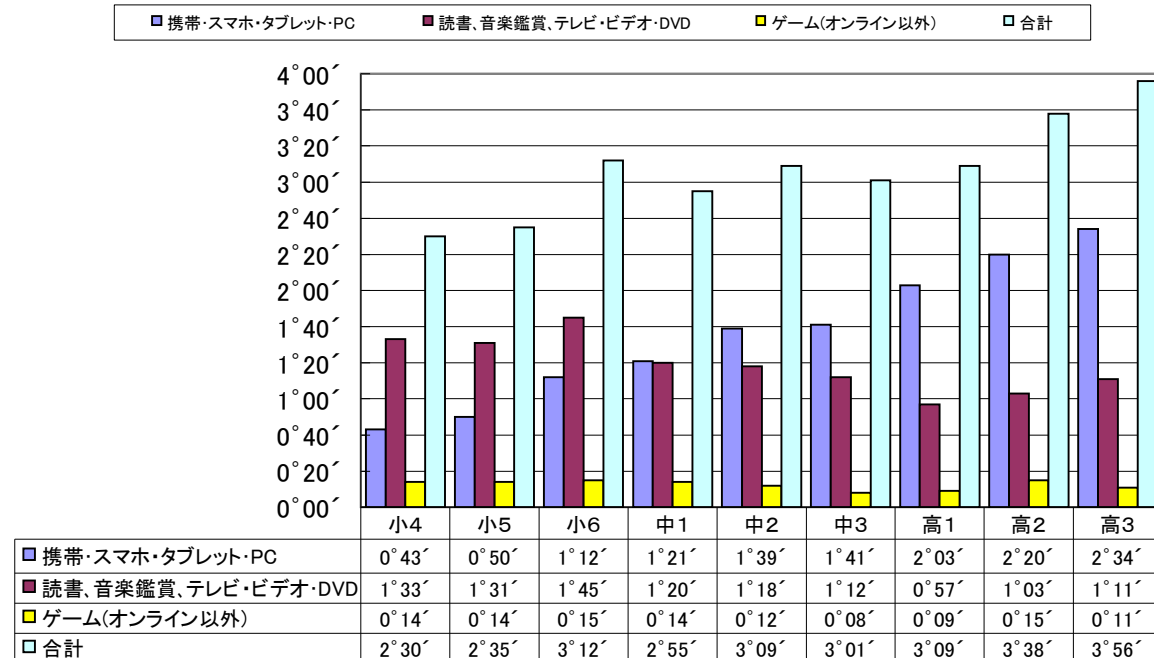
- ・男女共に学年が進むにつれて「ある」の割合が高くなる傾向にある。
- ・高校生は、男女共に全ての学年で「ある」の割合が90%以上と高い。

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)



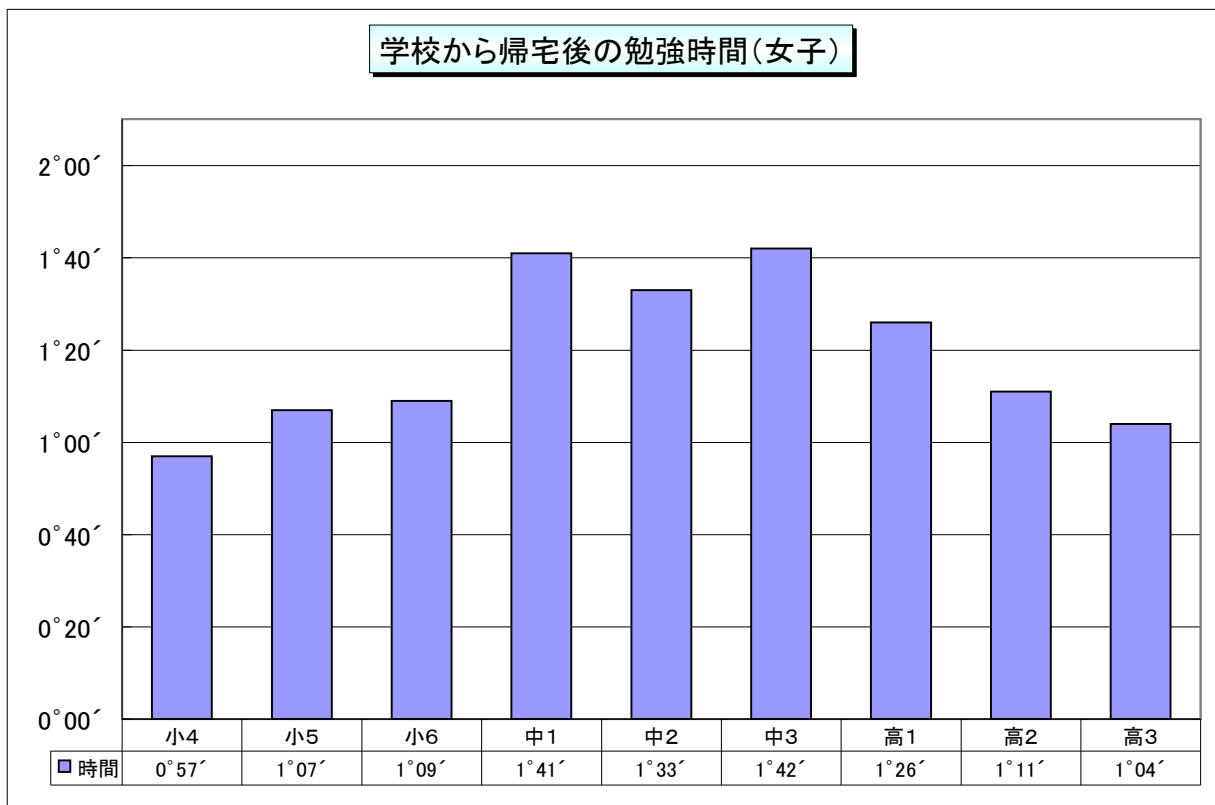
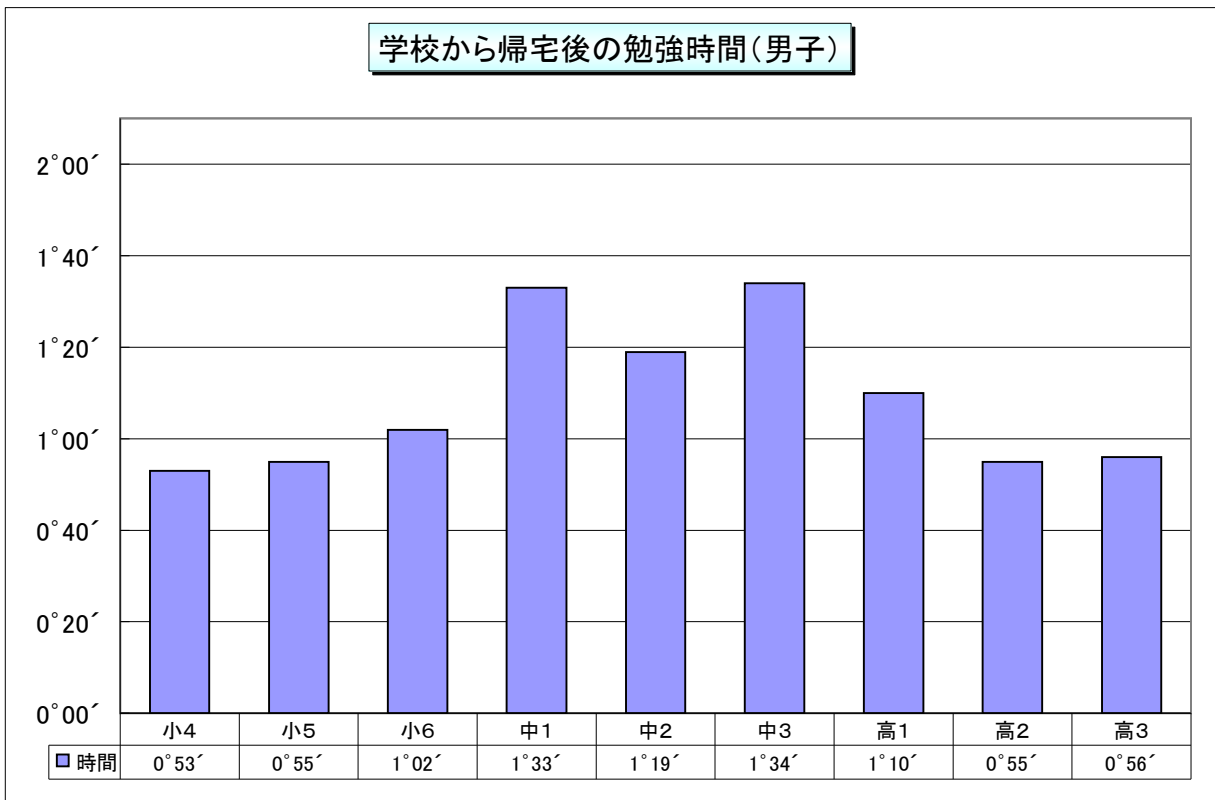
室内で過ごした状況(女子)



調査結果から

- ・男女別に見ると「合計」は全ての学年において男子が女子を上回っている。
- ・小学生は「読書、音楽鑑賞、テレビ・ビデオ・DVD」の時間が最も長い
が、中・高校生は「携帯・スマホ・タブレット・PC」の時間が最も長い。

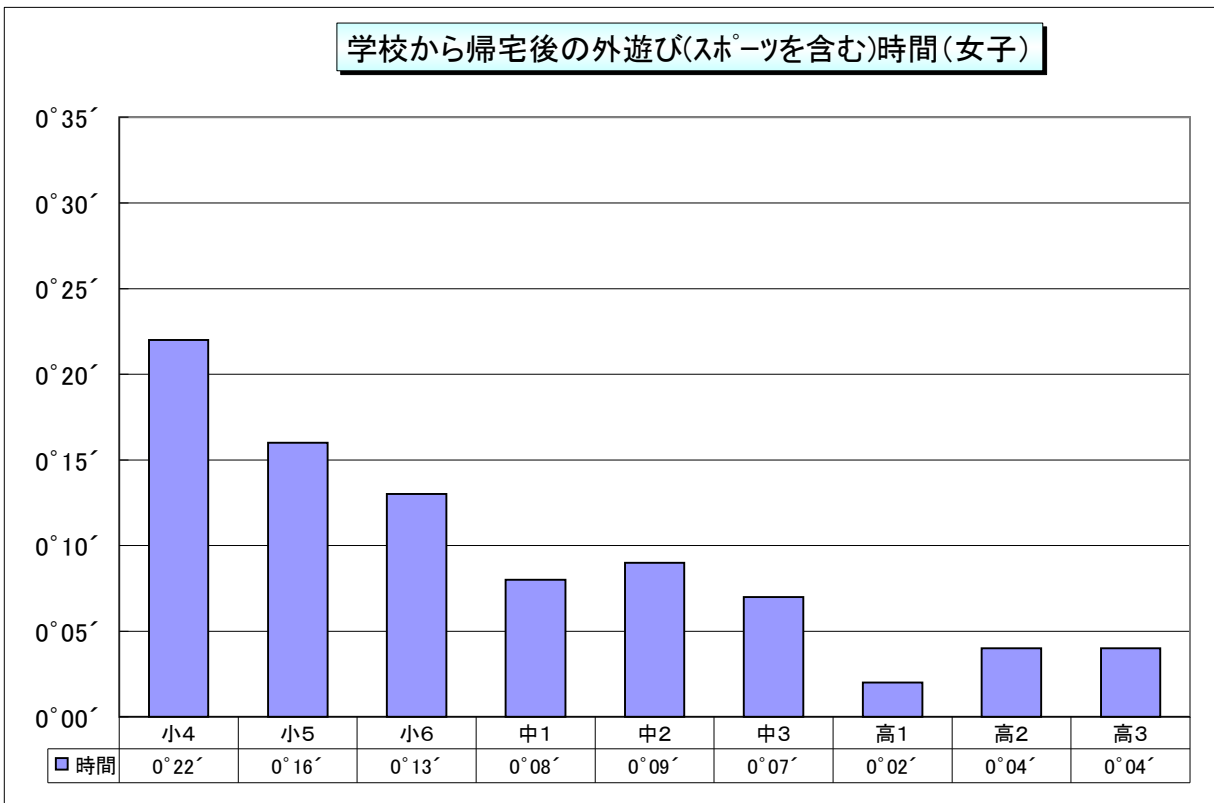
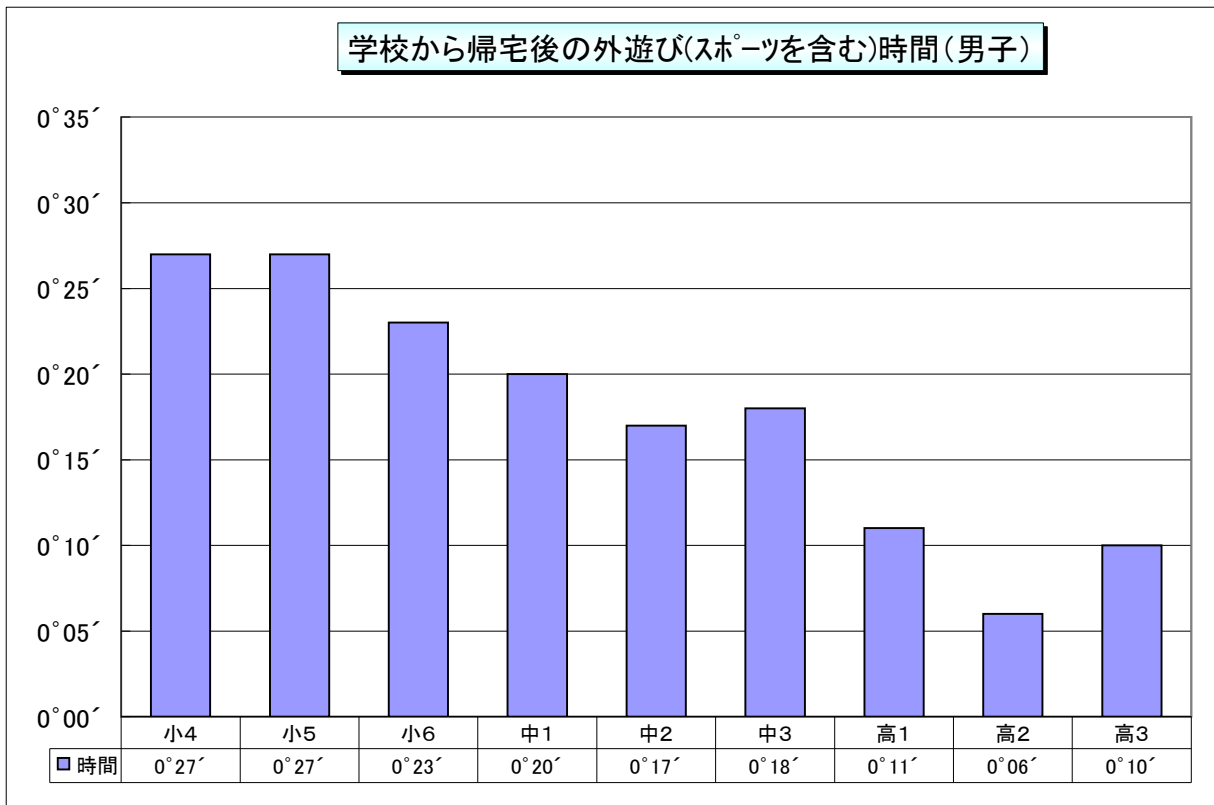
17 学校から帰宅後の勉強時間



調査結果から

- ・男女別に見ると、勉強時間について、全ての学年において女子が男子を上回っている。
- ・学年別に見ると、男女共に中3の学習時間が最も長い。

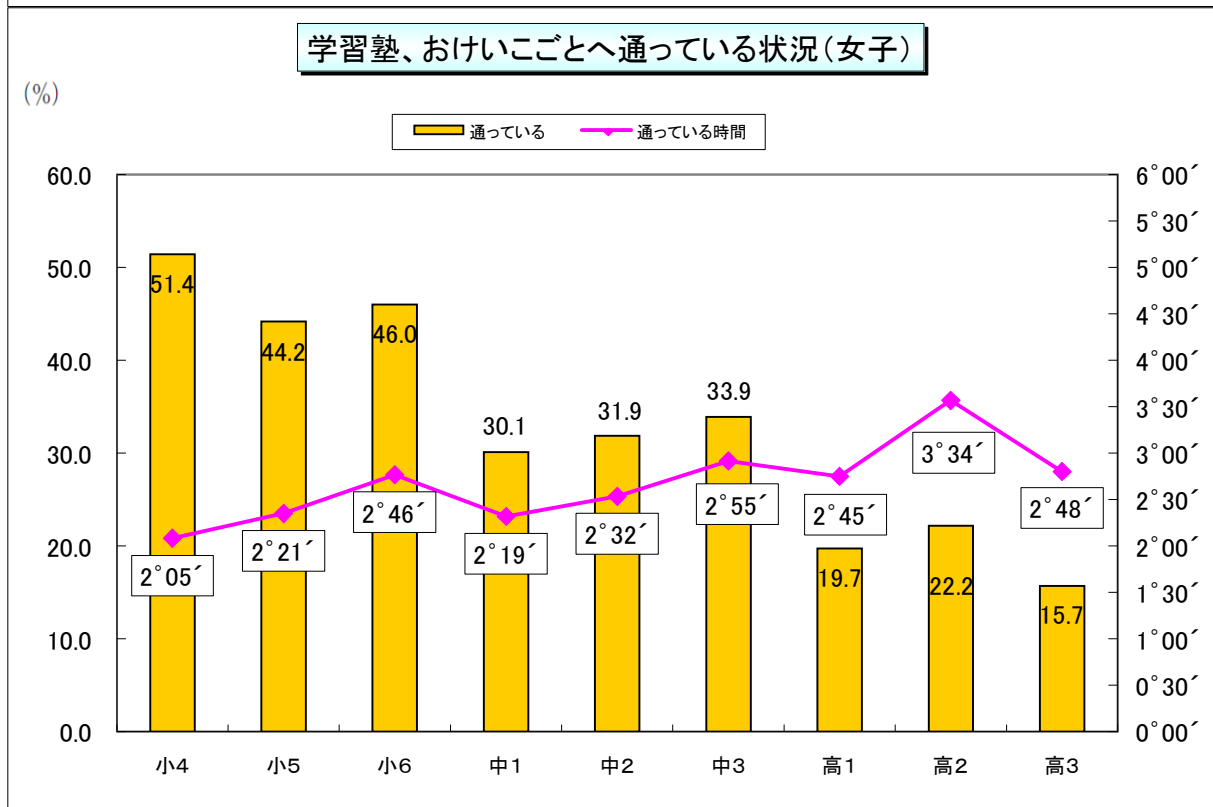
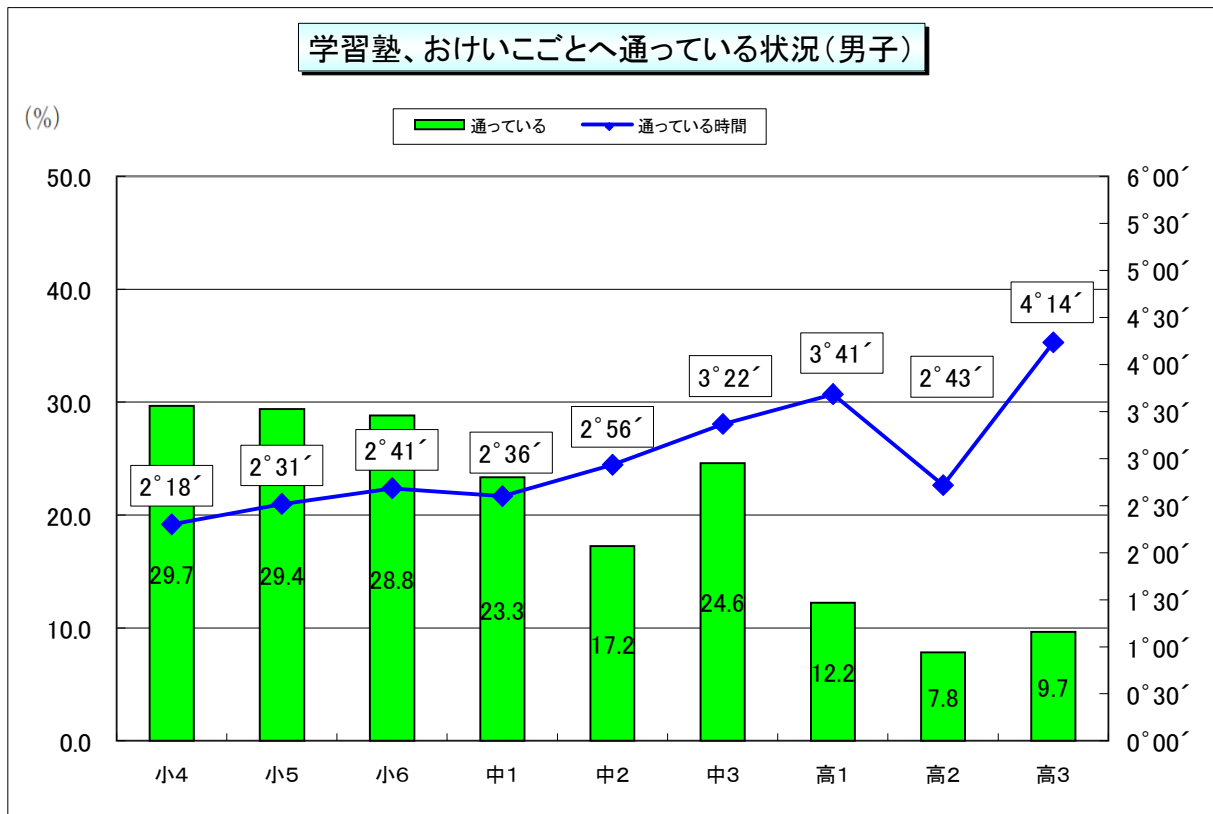
18 学校から帰宅後の外遊び(スポーツを含む)時間



調査結果から

- ・男女共に、小学生の外遊びの時間が最も長い。中学生、高校生は学年が進むにつれて短くなる傾向が見られるが、男子は高2、女子は高1が最も短い。
- ・男女別に見ると、男子が女子より長い。

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

- ・男女別に見ると、通っている割合は、全ての学年において女子が男子よりも高い。
- ・通っている時間は、小・中学生は学年が進むにつれて長くなる傾向があるが高校生は男子が高3、女子が高2が最も長い。