

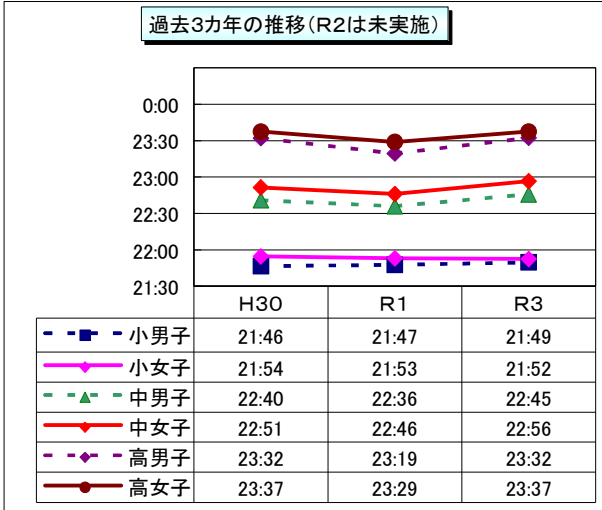
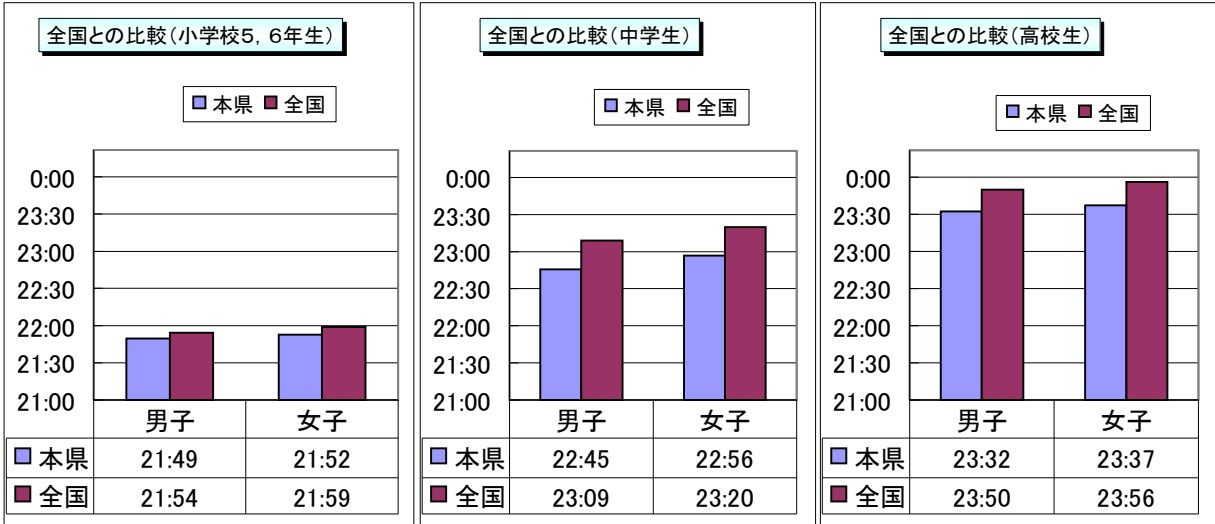
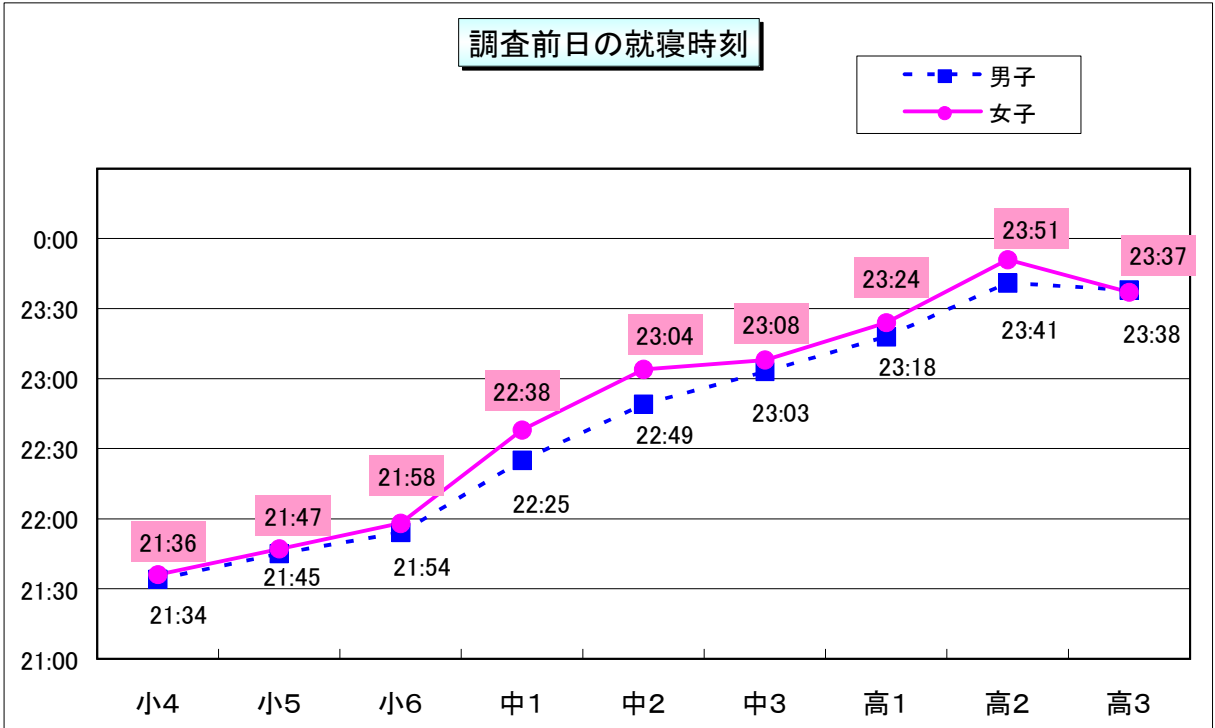
令和3年度 『児童生徒のライフスタイル調査』 結 果



【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。

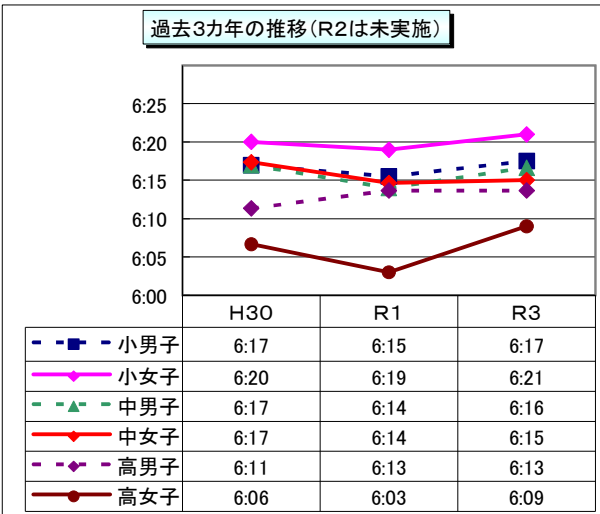
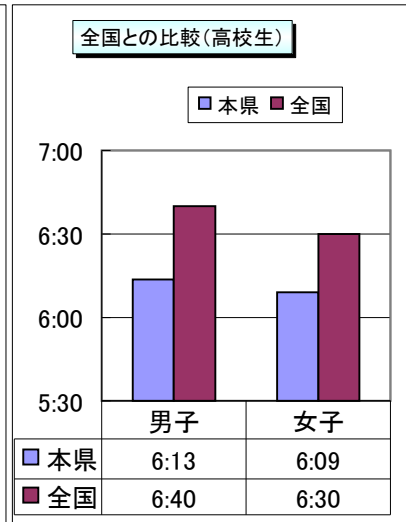
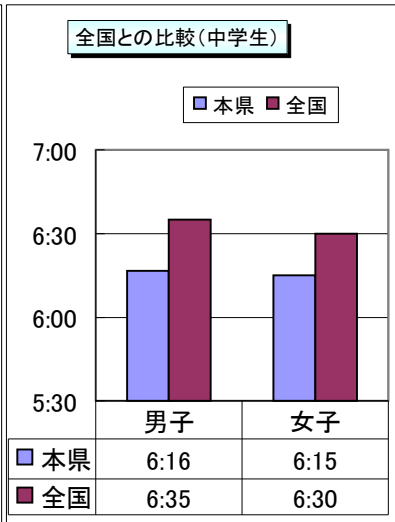
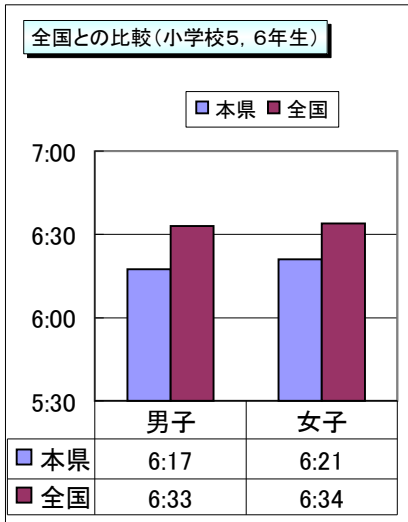
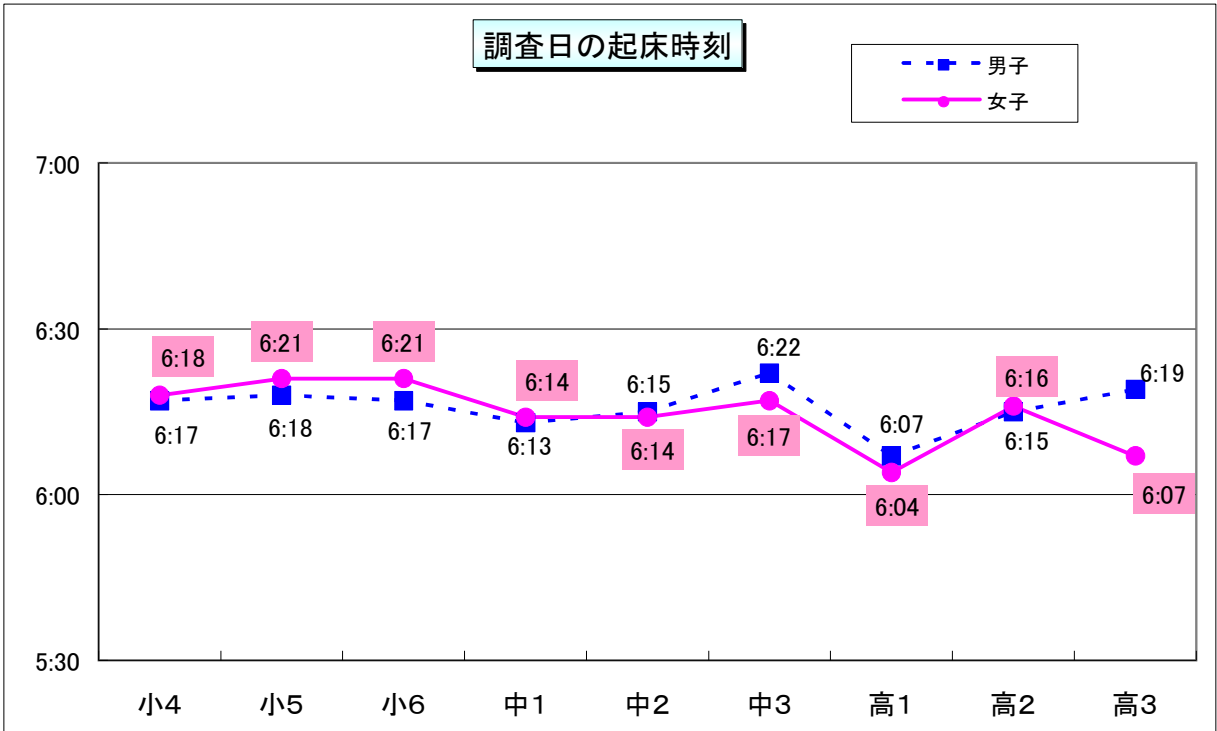
1 調査前日の就寝時刻



調査結果から

- ・ 学年が進むにつれて、男女ともに就寝時刻が遅くなる傾向が見られる。
- ・ 男女別に見ると、男子は女子より早寝の傾向が見られる。
- ・ 全国と比べると、全ての校種で、男女ともに早寝である。
- ・ 過去3か年の推移は、全ての校種で、男女ともに横ばいの状況である。

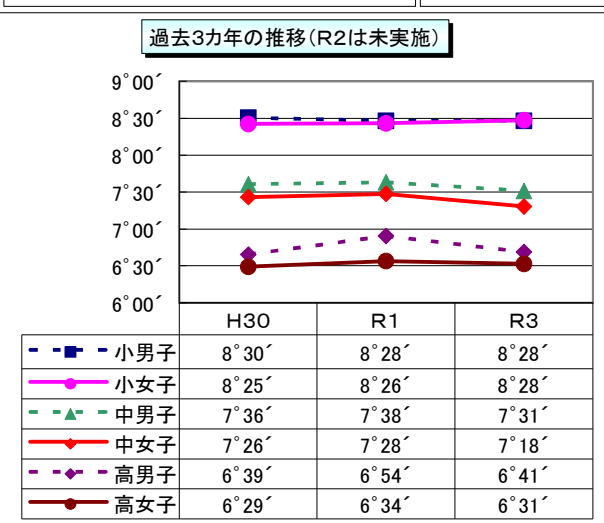
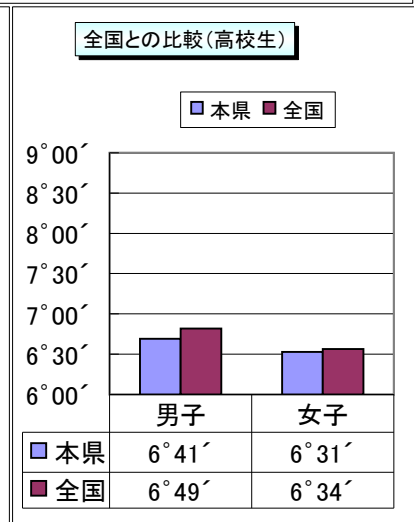
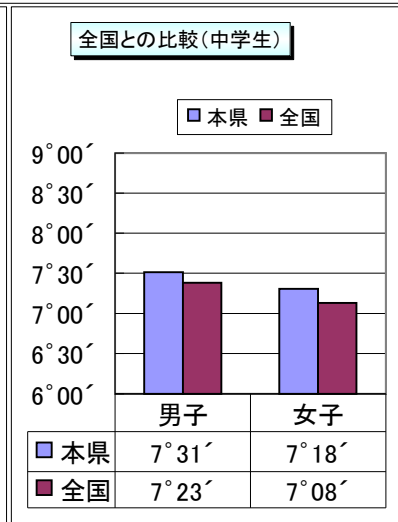
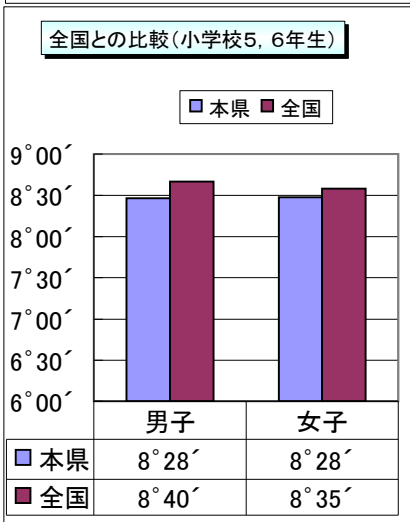
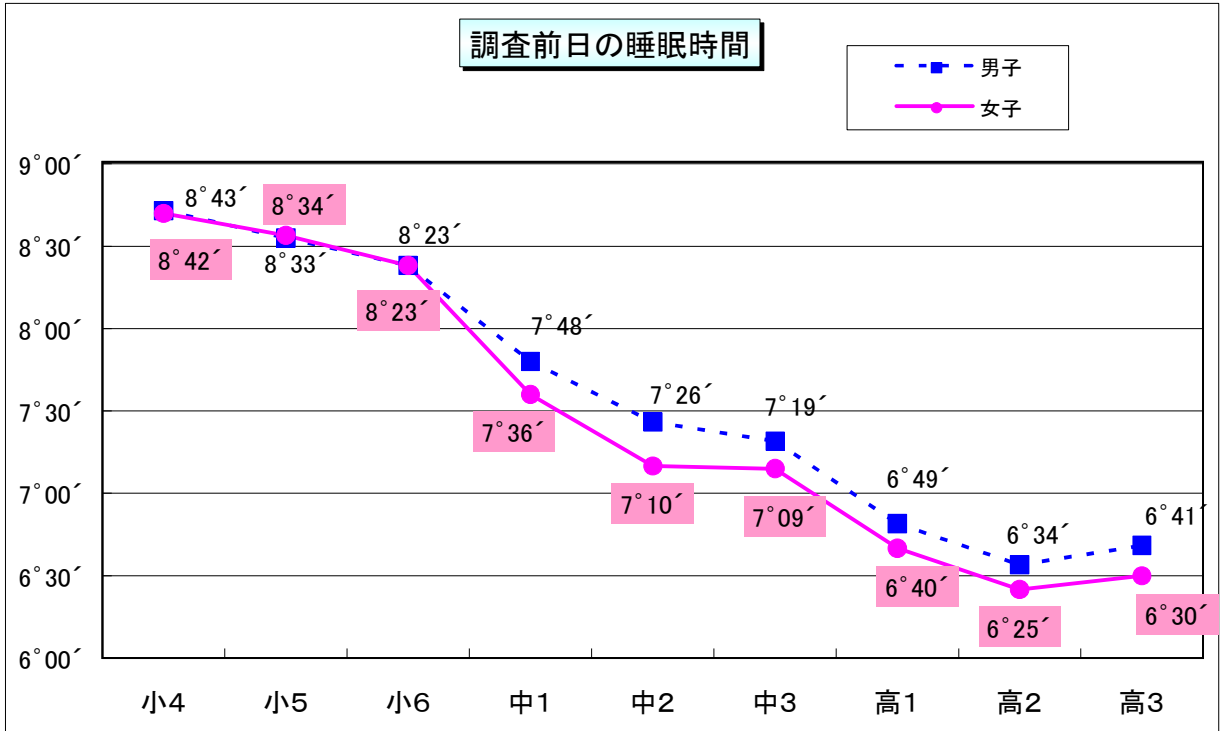
2 調査日の起床時刻



調査結果から

- ・学年別に見ると、全ての学年において、男女ともに、午前6時から午前6時30分までの間に起床している。
- ・男女別に見ると、高校女子は早起きの傾向が見られる。
- ・全国と比べると、全ての校種で、男女ともに早起きである。
- ・過去3カ年の推移は、全ての校種で、男女ともに横ばいの状況である。

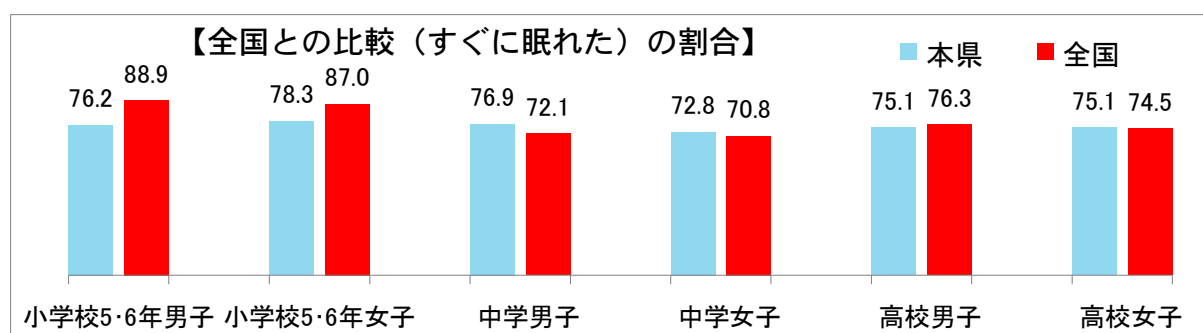
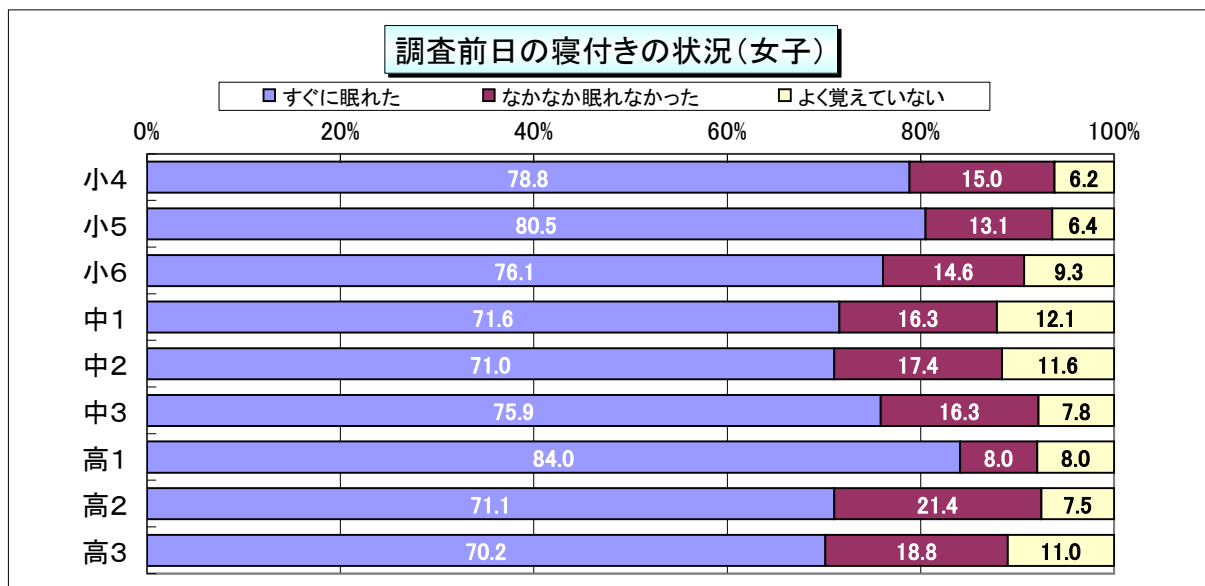
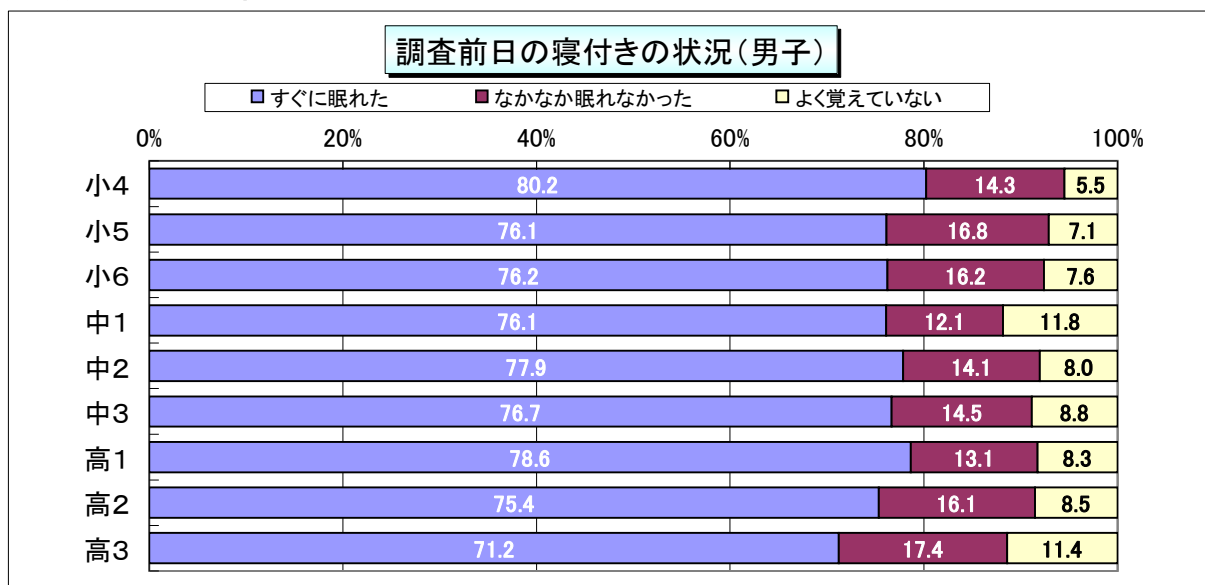
3 調査前日の睡眠時間



調査結果から

- ・ 学年が進むにつれて、男女ともに睡眠時間が短くなる傾向が見られる。
- ・ 男女別に見ると、女子は男子より短い傾向にある。
- ・ 全国と比べると、小学校5、6年生と高校生は短く、中学生は長い。
- ・ 過去3カ年の推移は、全ての校種で、男女ともに横ばいの状況である。

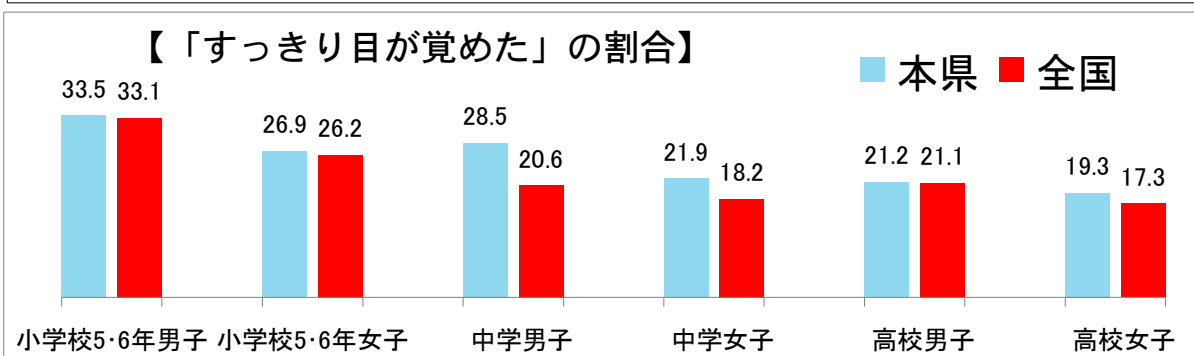
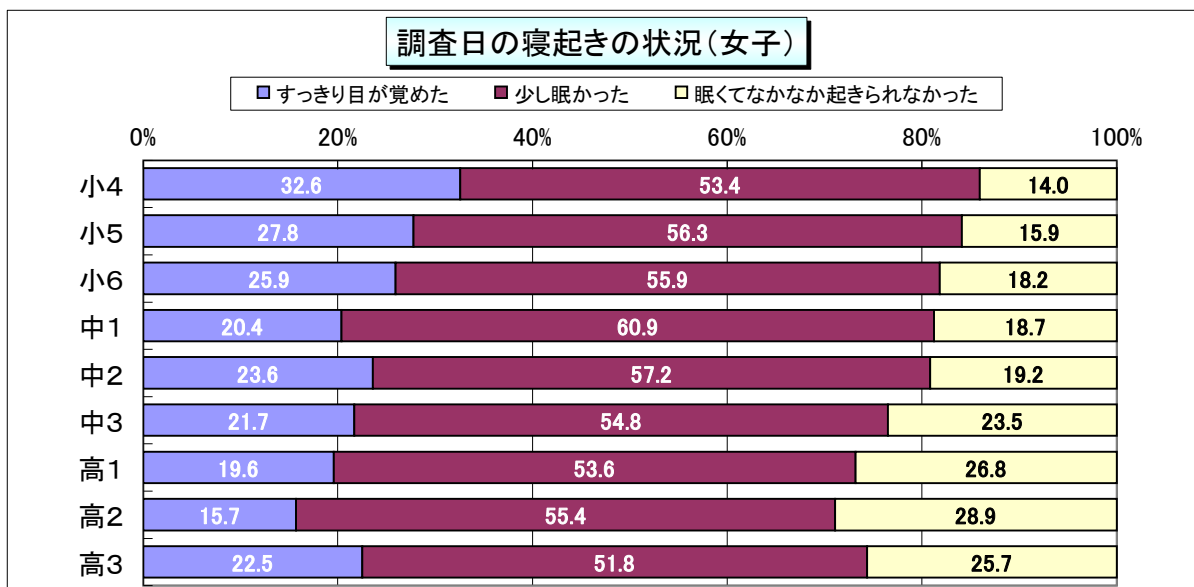
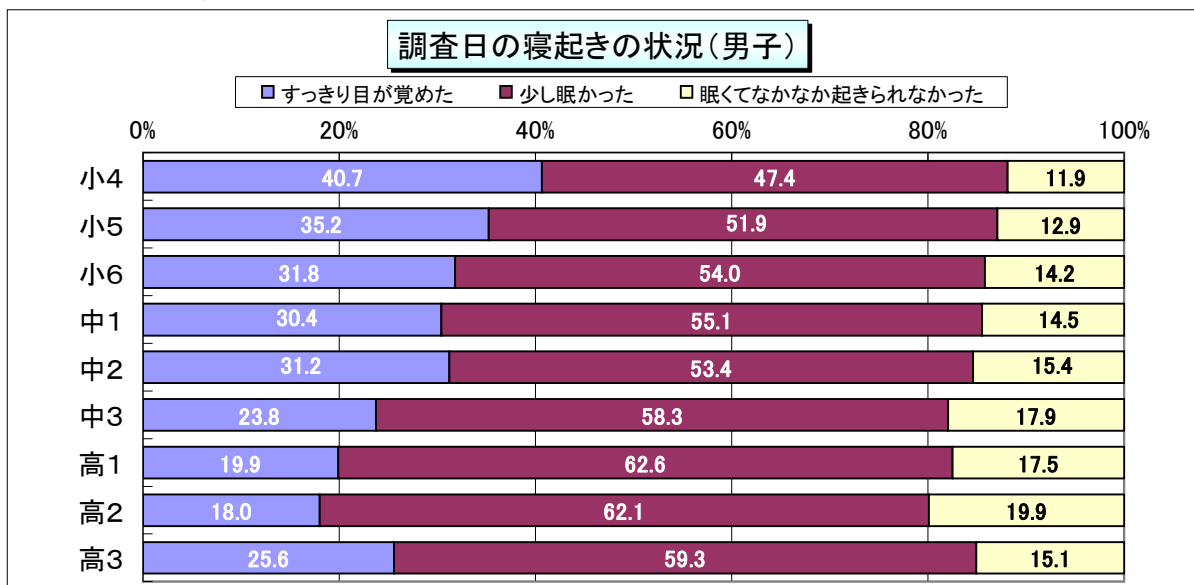
4 調査前日の寝付きの状況



調査結果から

- ・ 学年別に見ると、「すぐに眠れた」の割合は、男子では最も高いのが小4で、最も低いのが高3であり、女子では最も高いのが高1で、最も低いのが高3である。
- ・ 男女別に見ると、「すぐに眠れた」の割合は、男子と女子に大きな差は見られない。
- ・ 全国と比べると、「すぐに眠れた」の割合は、小学校5、6年生男女と高校男子が低い。

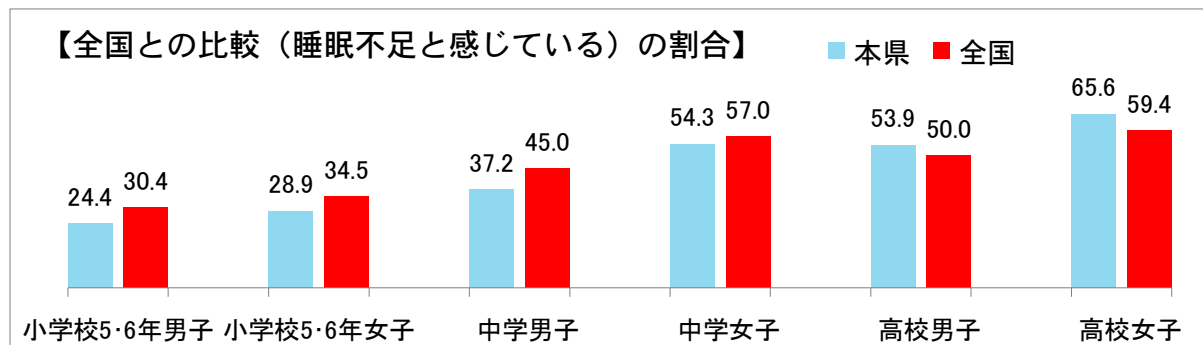
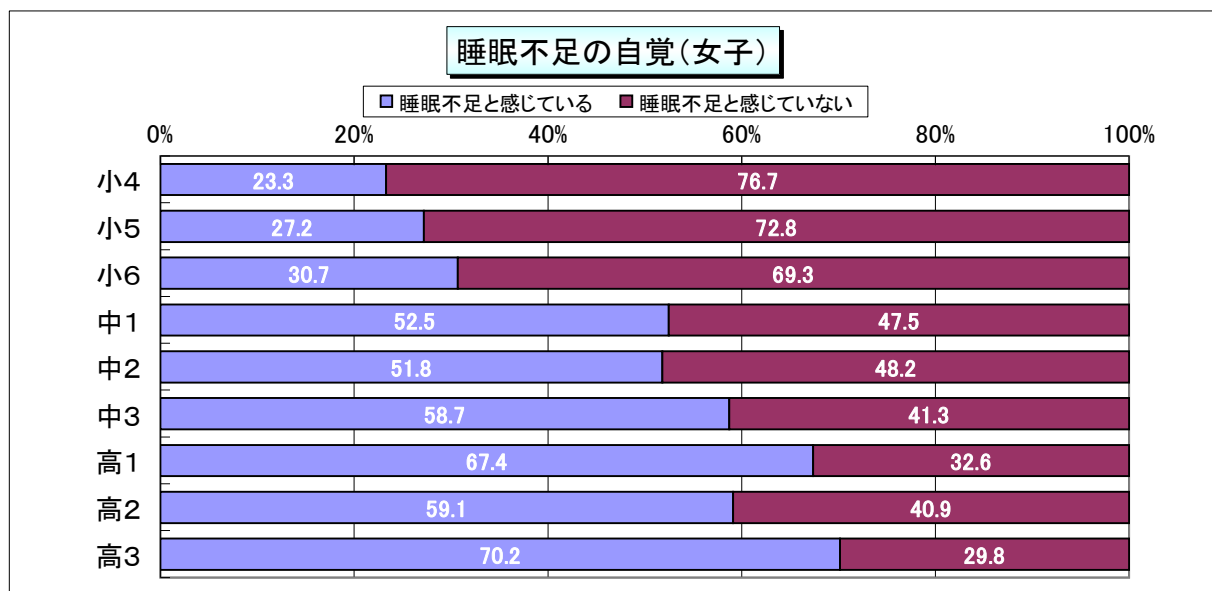
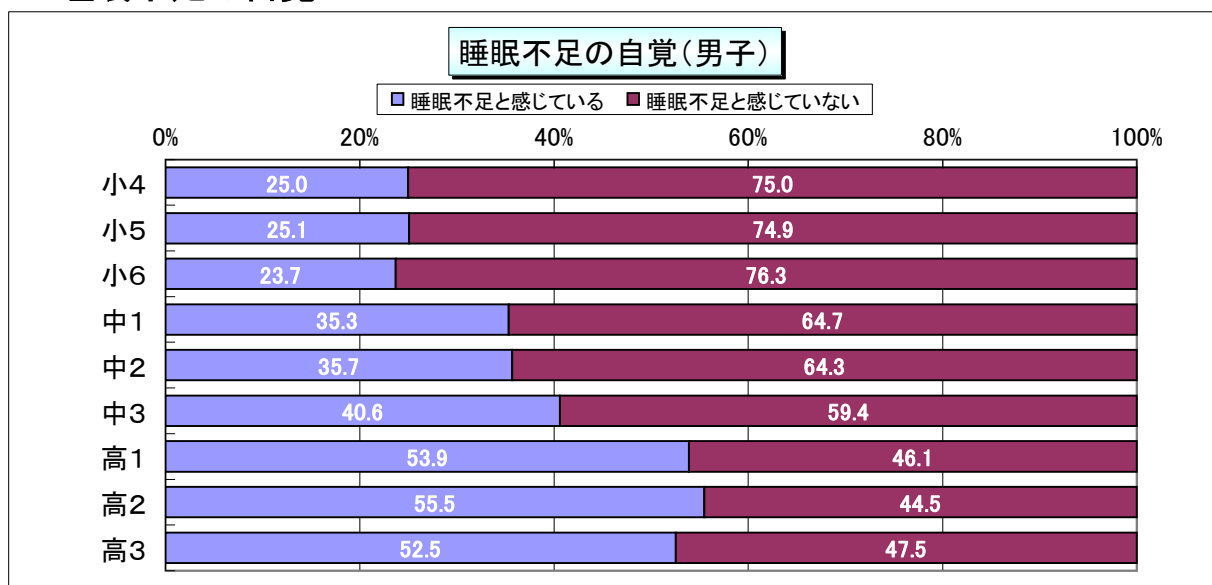
5 調査日の寝起きの状況



調査結果から

- ・ 学年が進むにつれて、男女ともに「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、全ての学年において、男子が女子より高い。
- ・ 全国と比べると、「すっきり目が覚めた」の割合は、全ての校種で高い。

6 睡眠不足の自覚

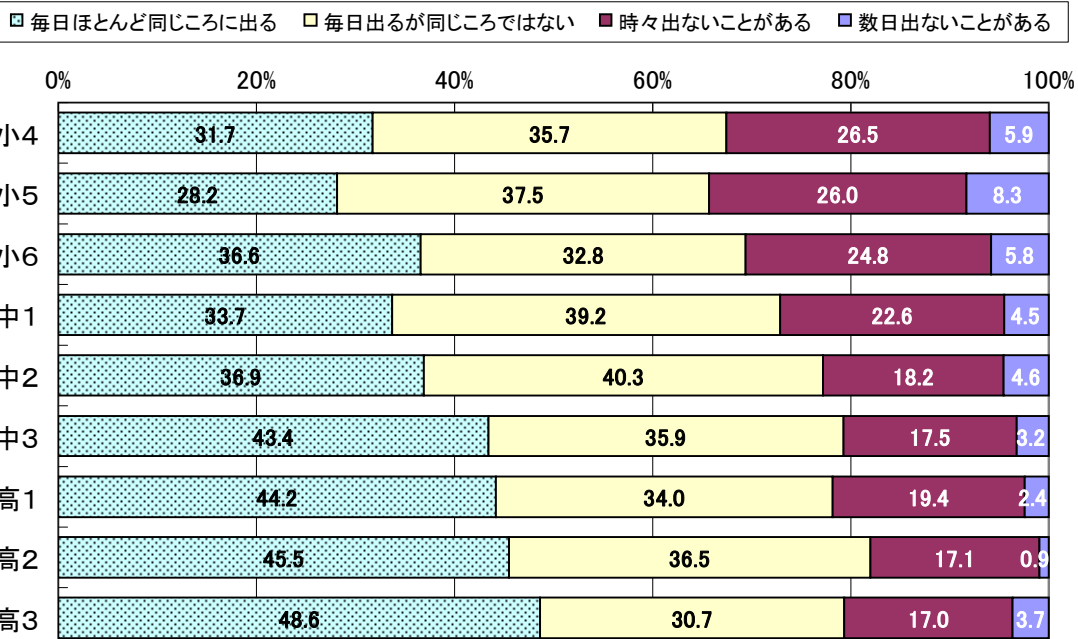


調査結果から

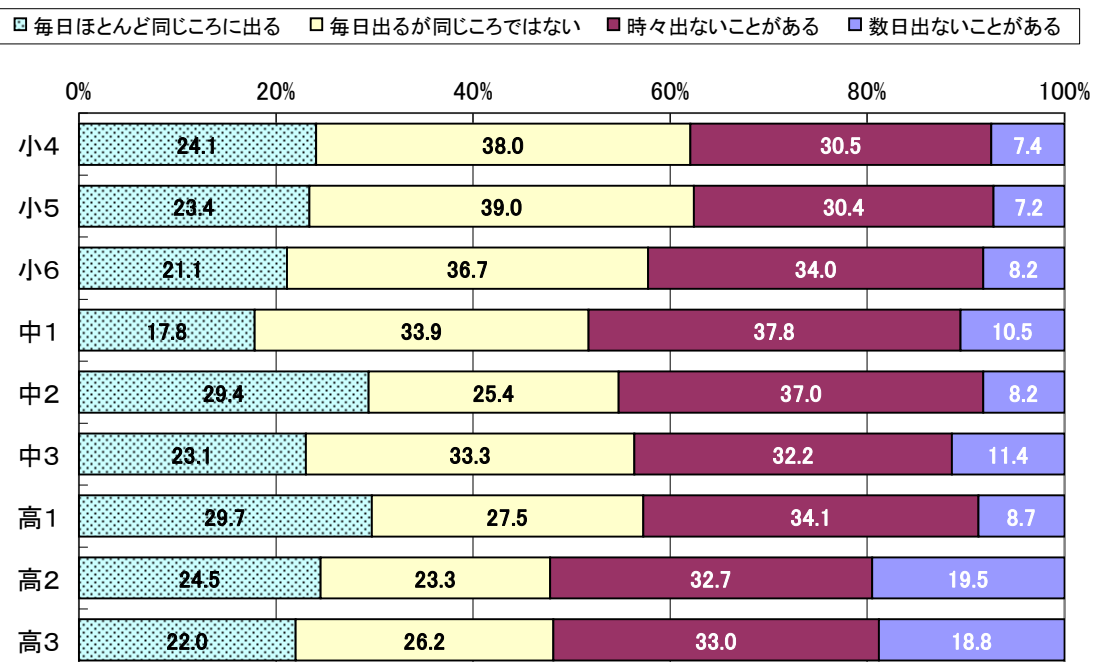
- ・ 学年が進むにつれて、男女ともに「睡眠不足と感じている」の割合は高くなる傾向が見られる。
- ・ 男女別に見ると、「睡眠不足と感じている」の割合は、女子が男子より高い傾向が見られる。
- ・ 全国と比べると、「睡眠不足と感じている」の割合は、高校男女が高い。

7 排便の習慣

排便の習慣(男子)



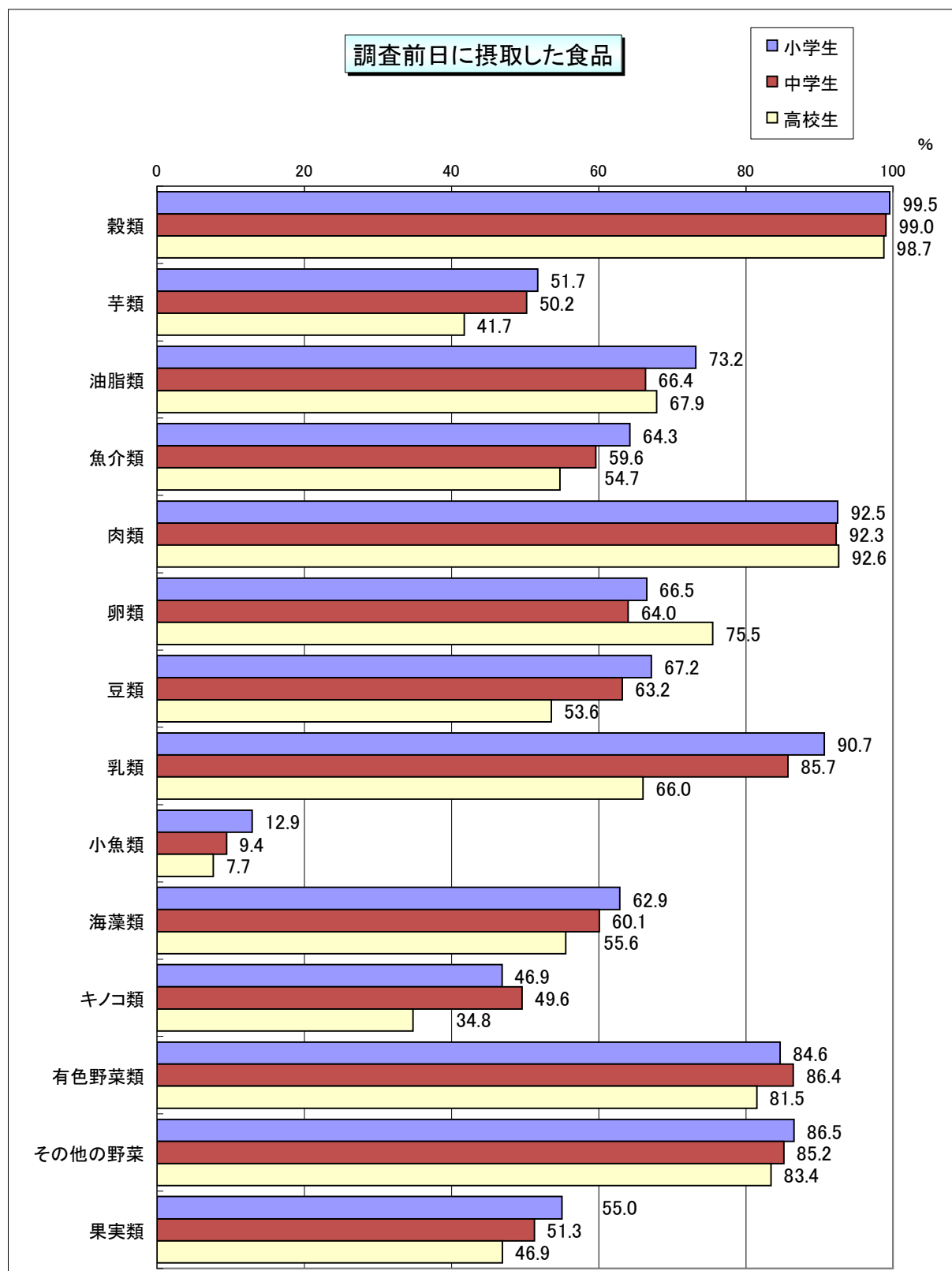
排便の習慣(女子)



調査結果から

- ・学年別に見ると、「毎日ほとんど同じところに出る」割合は、男子は学年が進むにつれて高くなる傾向が見られ、女子は学年により差が見られる。
- ・「時々出ないことがある」と「数日出ないことがある」を合わせた割合は、高2女子と高3女子で50%以上と高い。

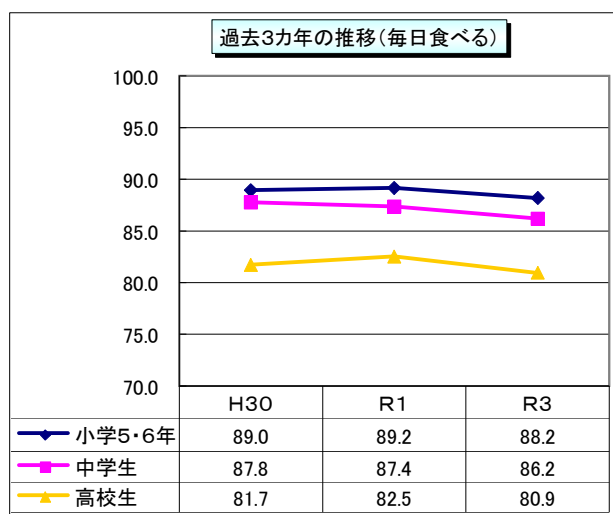
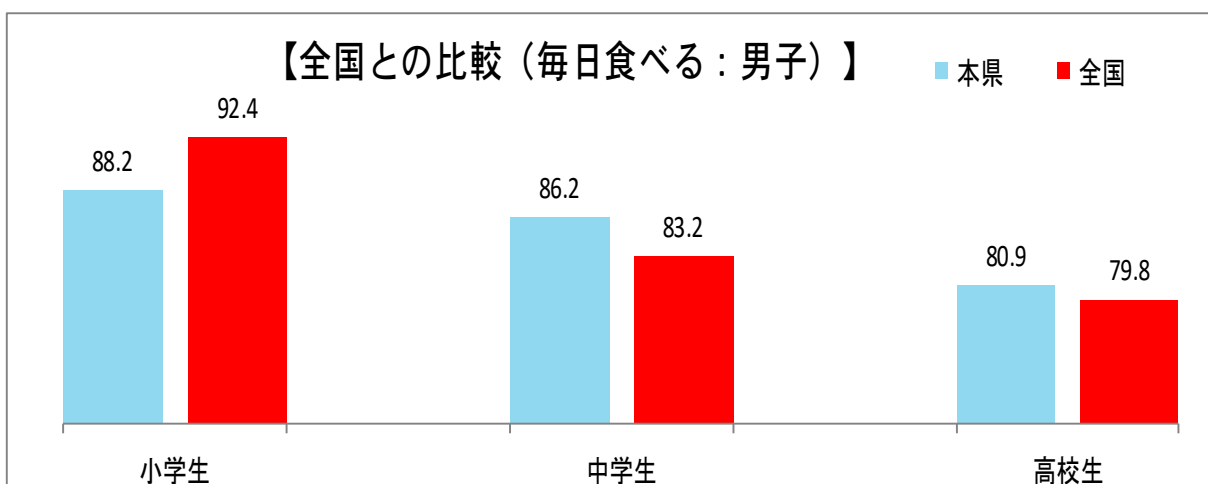
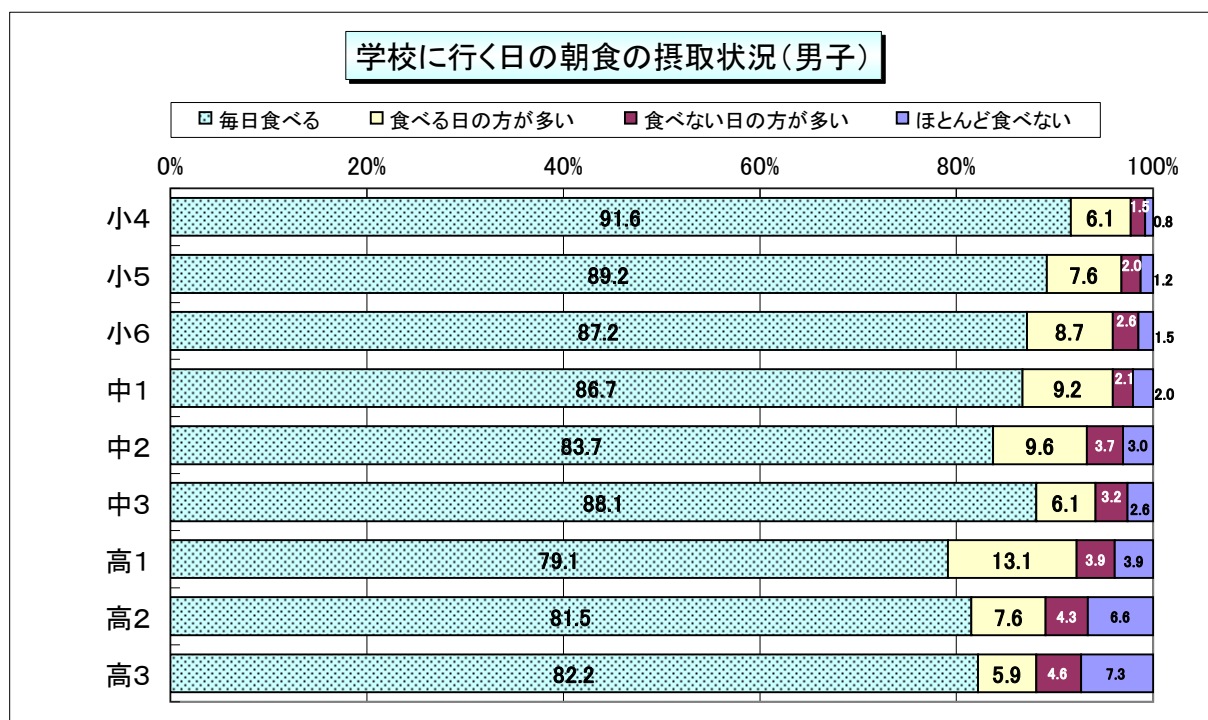
8 調査前日に摂取した食品(複数回答)



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「芋類」「豆類」「乳類」「キノコ類」の摂取が目立って少ない。

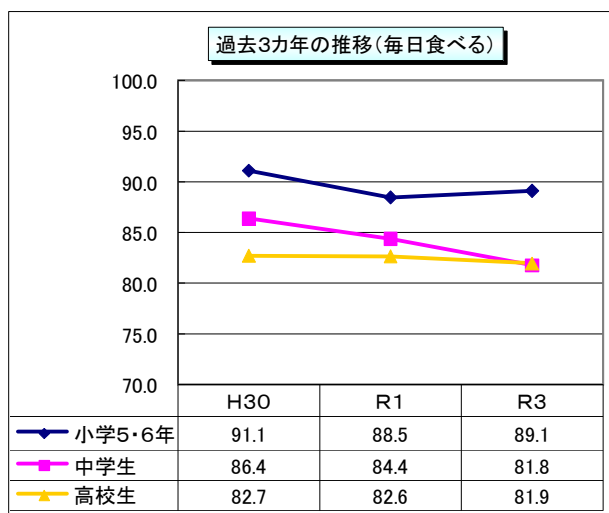
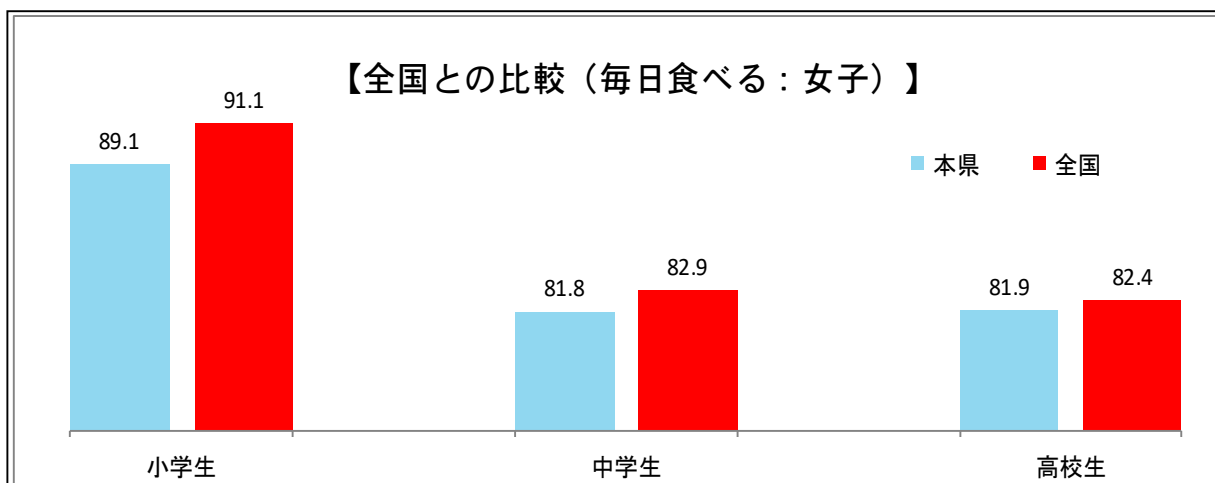
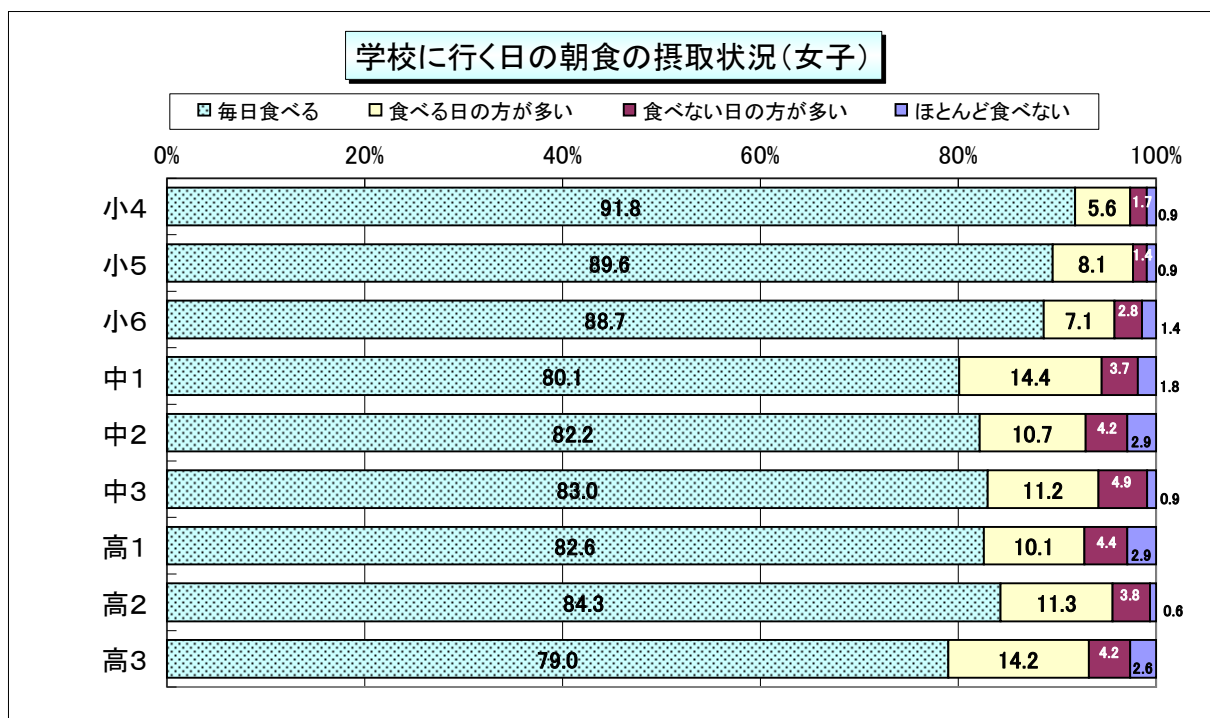
9-1 学校に行く日の朝食の摂取状況(男子)



調査結果から

- ・ 学年別に見ると、「毎日食べる」の割合は、最も高いのが小4で、最も低いのが高1である。
- ・ 全国と比べると、「毎日食べる」割合は、小学生は低く、中学生、高校生は高い。
- ・ 過去3カ年の推移（毎日食べる）は、全ての校種で横ばいの状況である。

9-2 学校に行く日の朝食の摂取状況(女子)

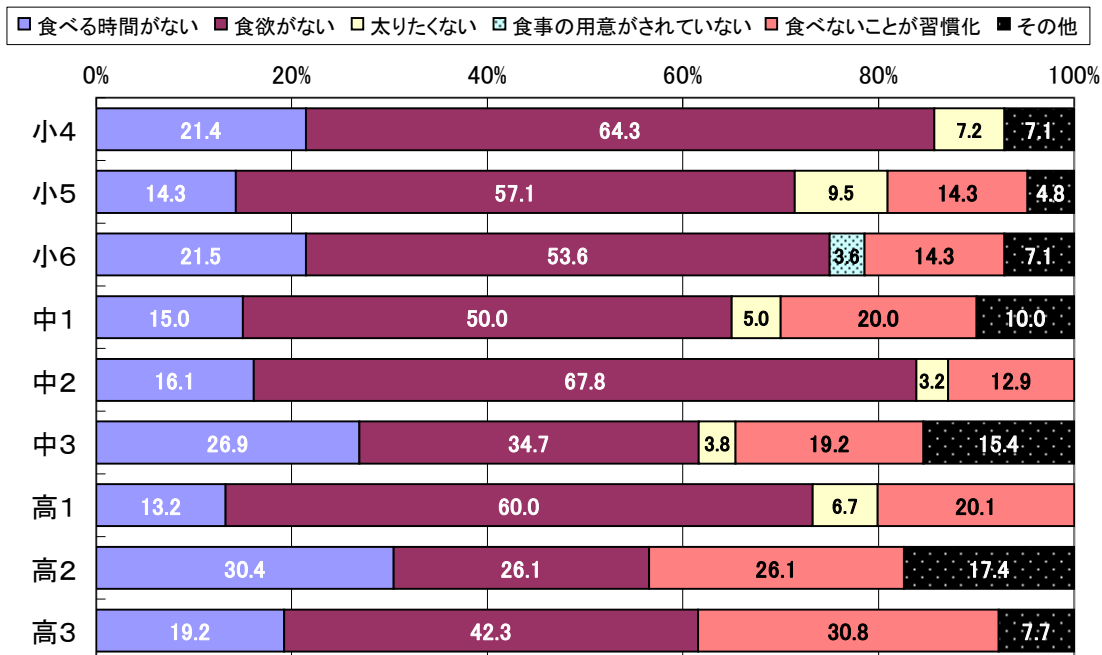


調査結果から

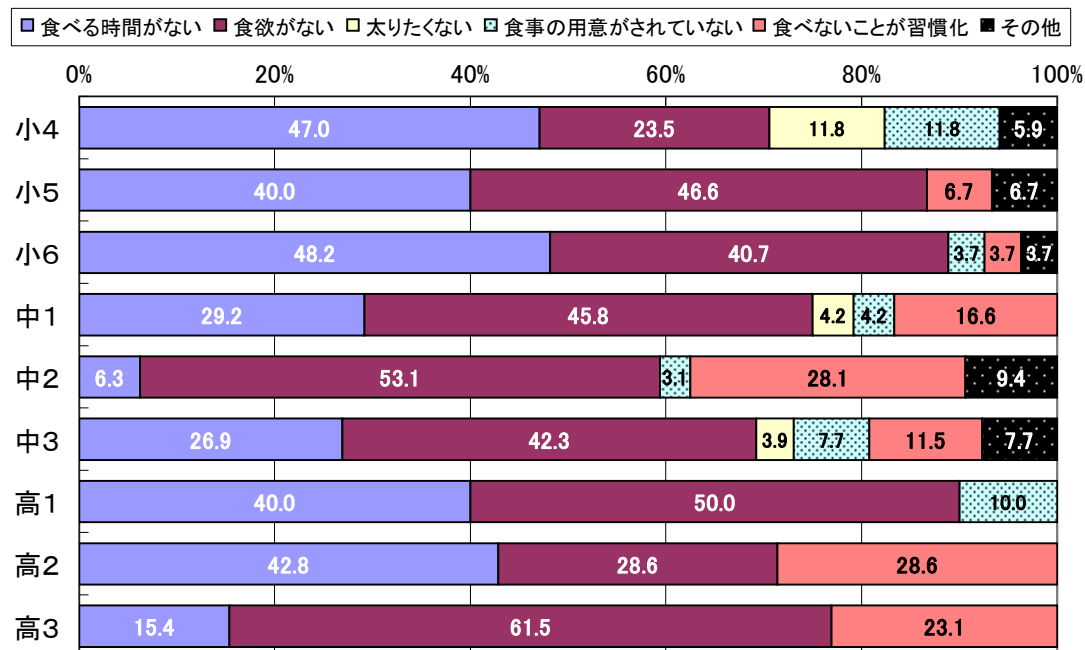
- ・ 学年別に見ると、「毎日食べる」の割合は、最も高いのが小4で、最も低いのが高3である。
- ・ 全国と比べると、「毎日食べる」割合は、全ての校種で低い。
- ・ 過去3カ年の推移(毎日食べる)は、中学生は低下傾向であり、小学5、6年生と高校生は横ばいの状況である。

10 朝食を摂取しない理由

朝食を摂取しない理由(男子)



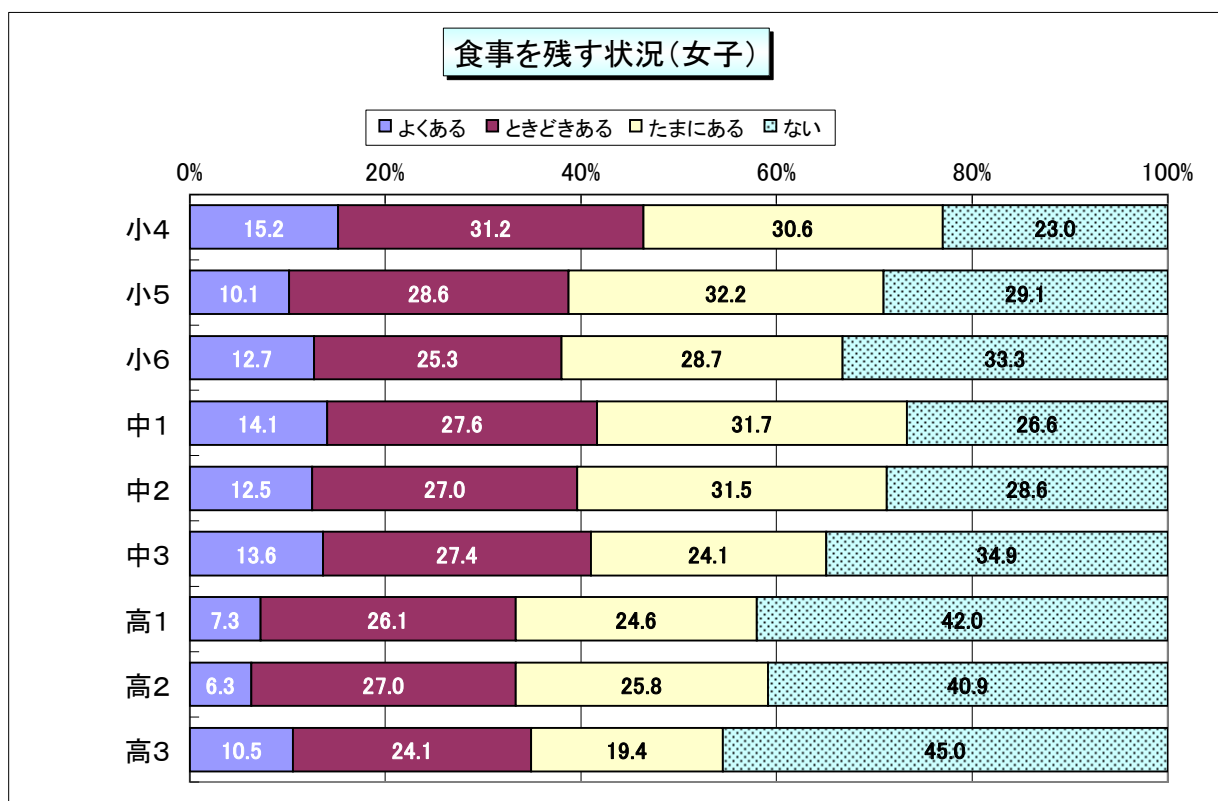
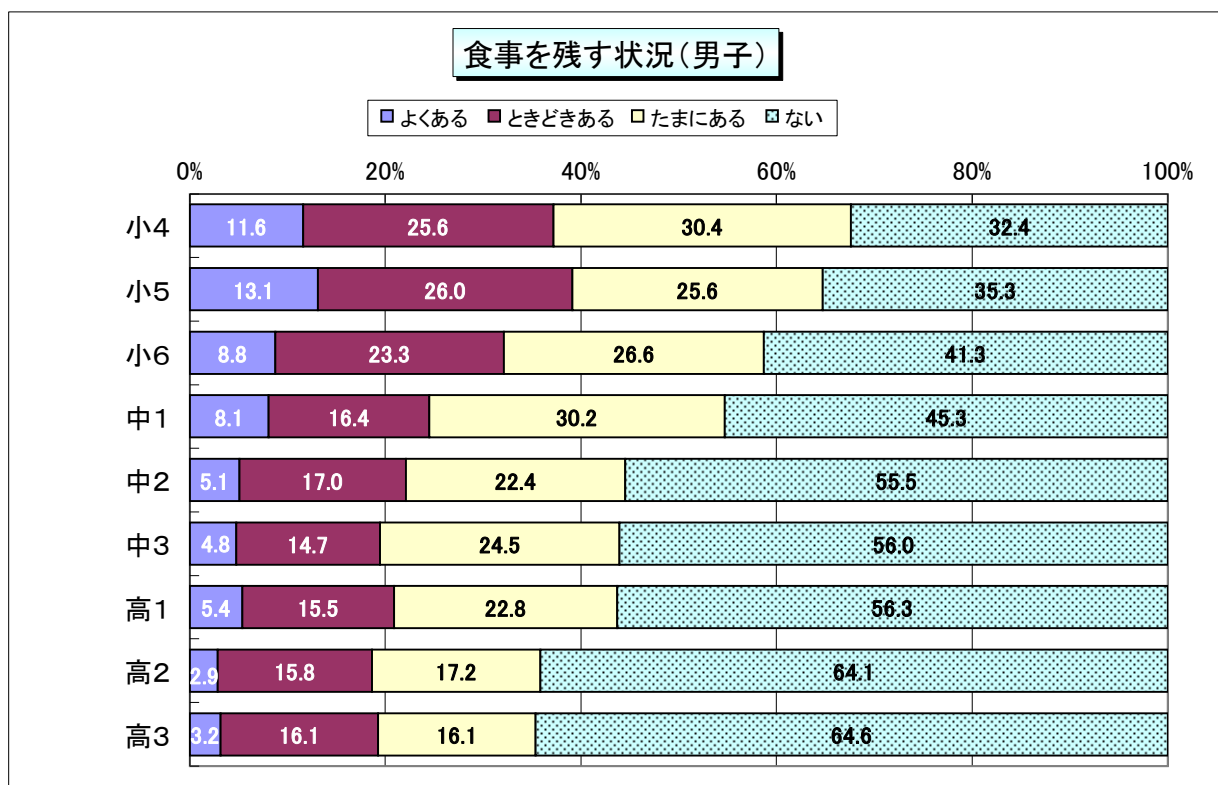
朝食を摂取しない理由(女子)



調査結果から

- ・「食欲がない」の割合は、高2男子と小4女子、高2女子を除いて、高い傾向が見られる。
- ・小6男子では、「食事の用意がされていない」の回答が見られる。
- ・「食べないことが習慣化」の割合は、高3男子と中2女子、高2女子で高い。

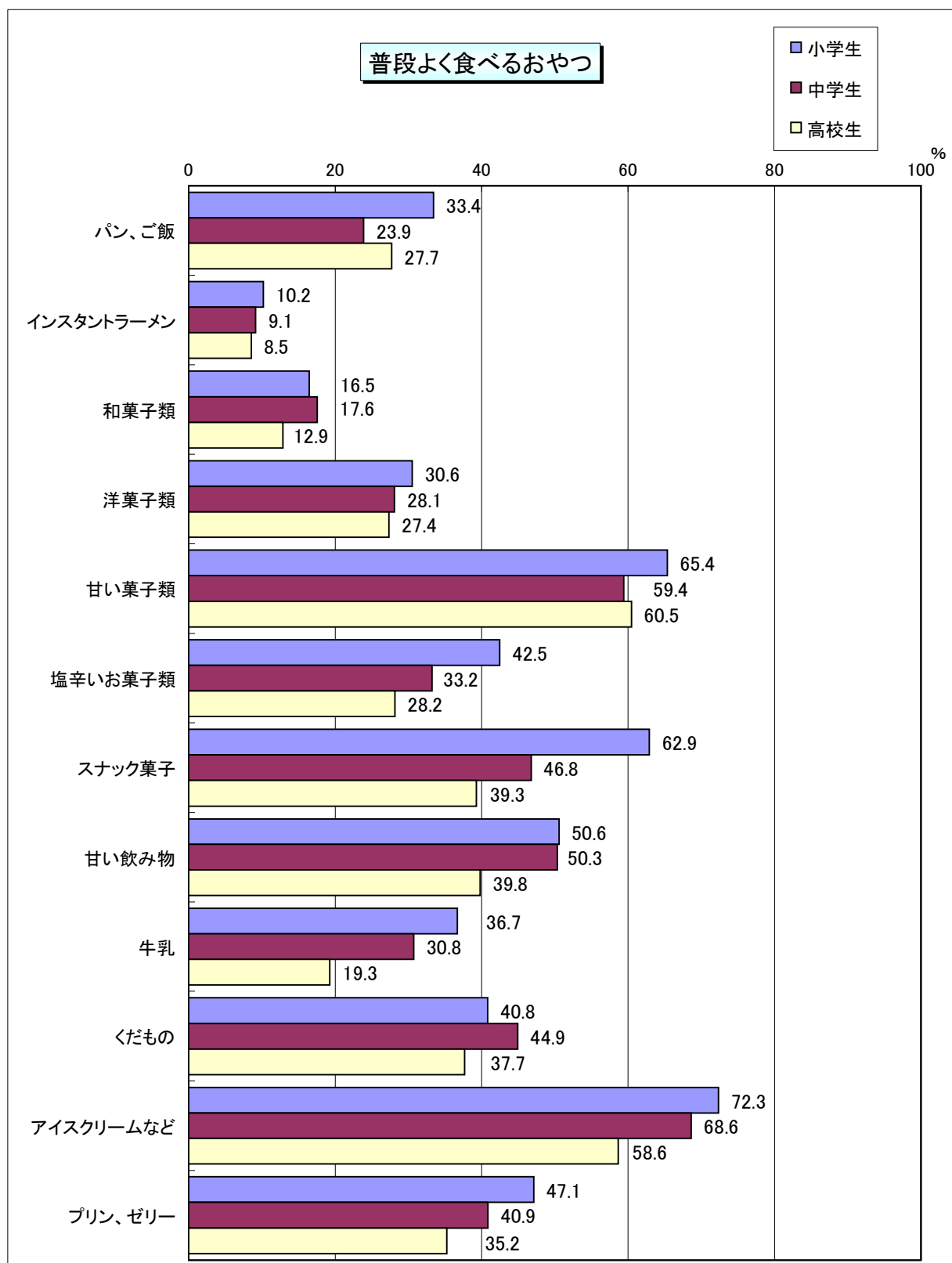
11 食事を残す状況



調査結果から

- ・ 学年が進むにつれて、男女ともに食事を残すことが「ない」の割合は、高くなる傾向が見られる。
- ・ 男女別に見ると、食事を残すことが「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

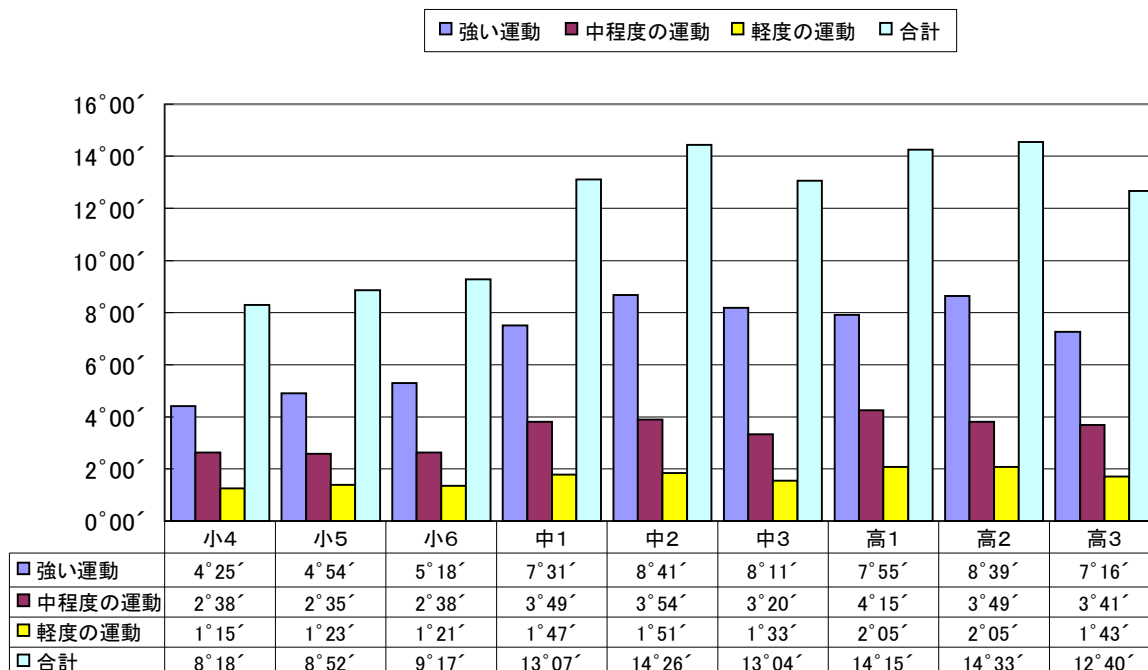
- ・全ての校種において、「甘い菓子類」「アイスクリームなど」の摂取率が高い。
- ・中学生、高校生と比べると、小学生は「塩辛いお菓子類」「スナック菓子」の摂取率が高い。
- ・小学生、中学生と比べると、高校生は「牛乳」の摂取率が低い。

13-1 1週間の運動時間

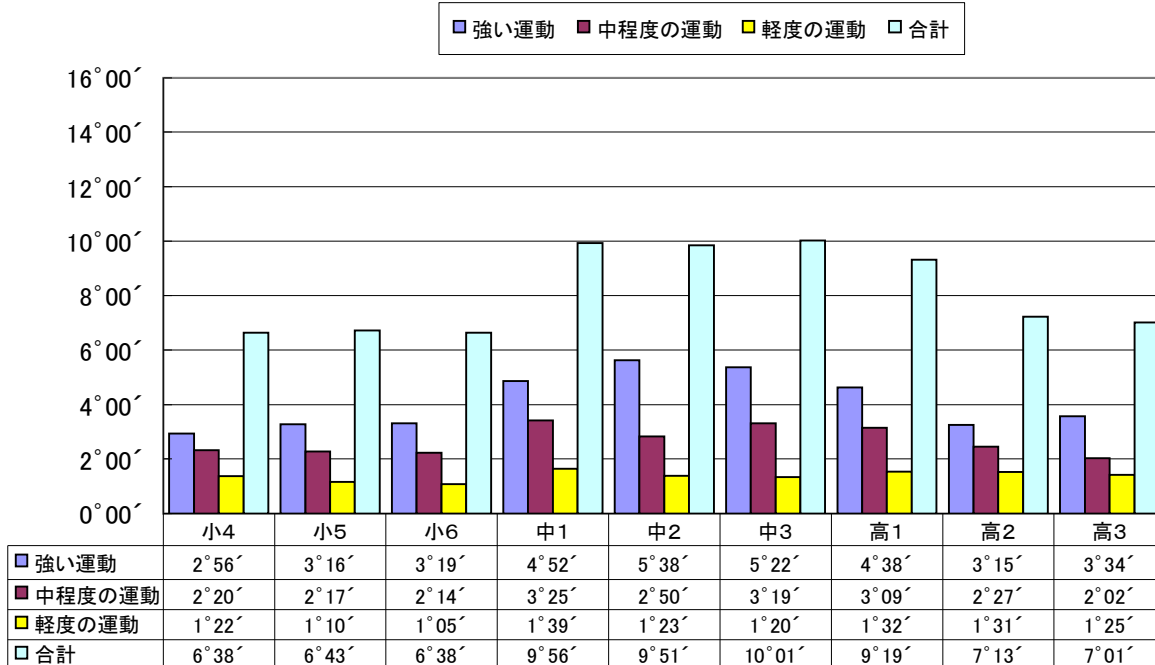
※スポ少・部活動・競技の場合は強い運動に該当

(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)



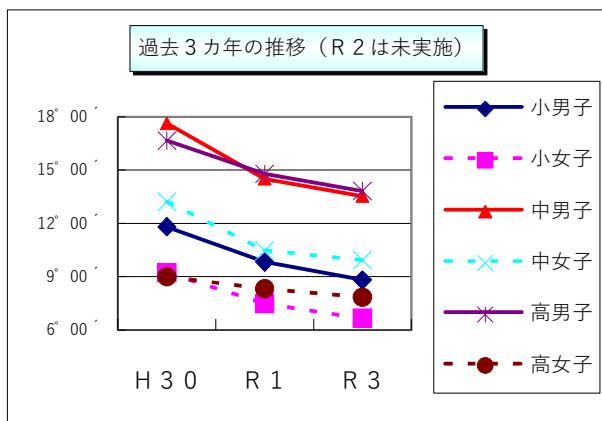
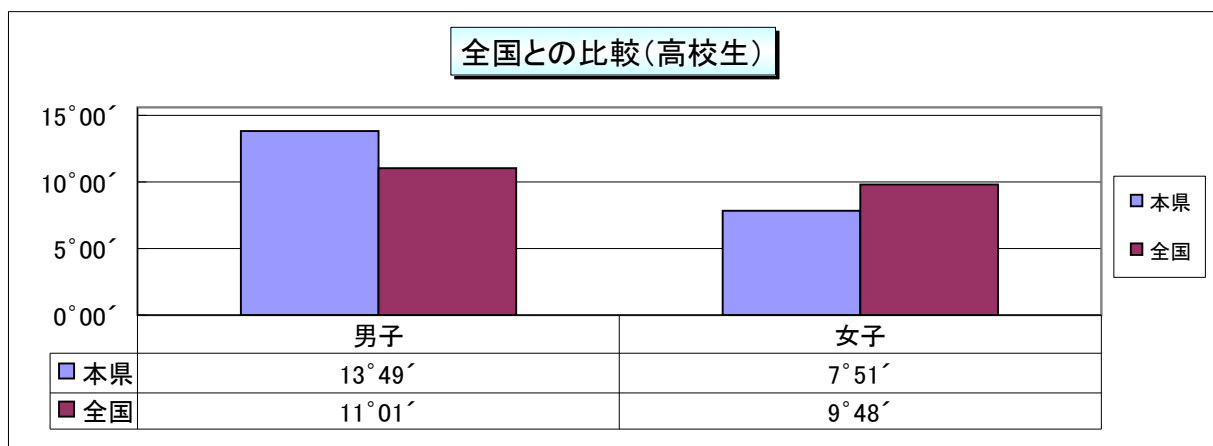
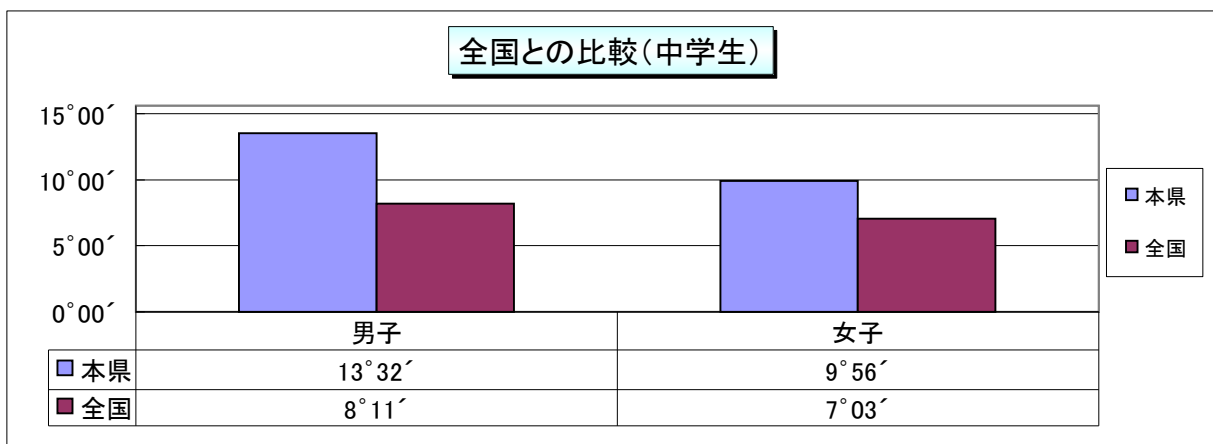
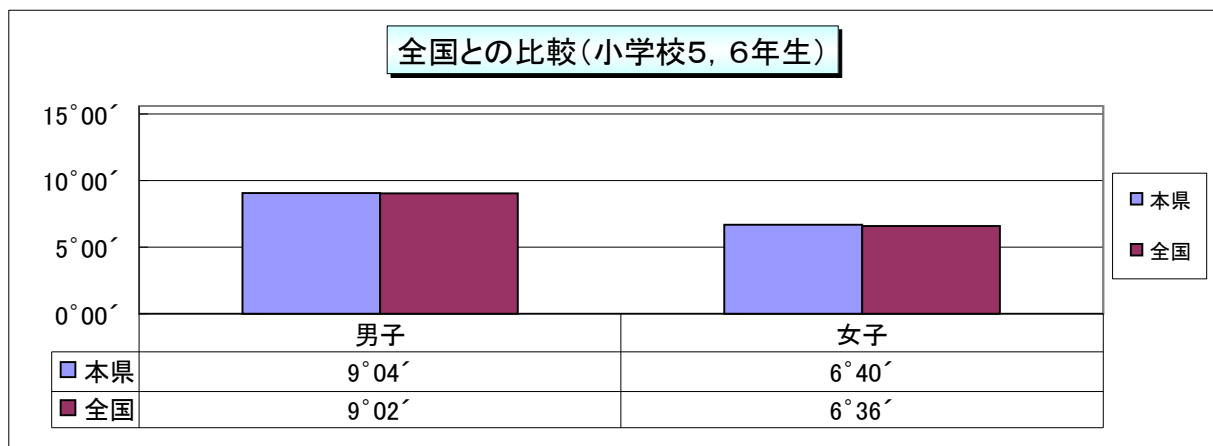
1週間の運動時間(女子)



調査結果から

- ・ 1週間の運動時間の合計は、男子は中学生と高校生が、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女子より男子が長く、その差は学年が進むにつれて大きくなる傾向が見られる。

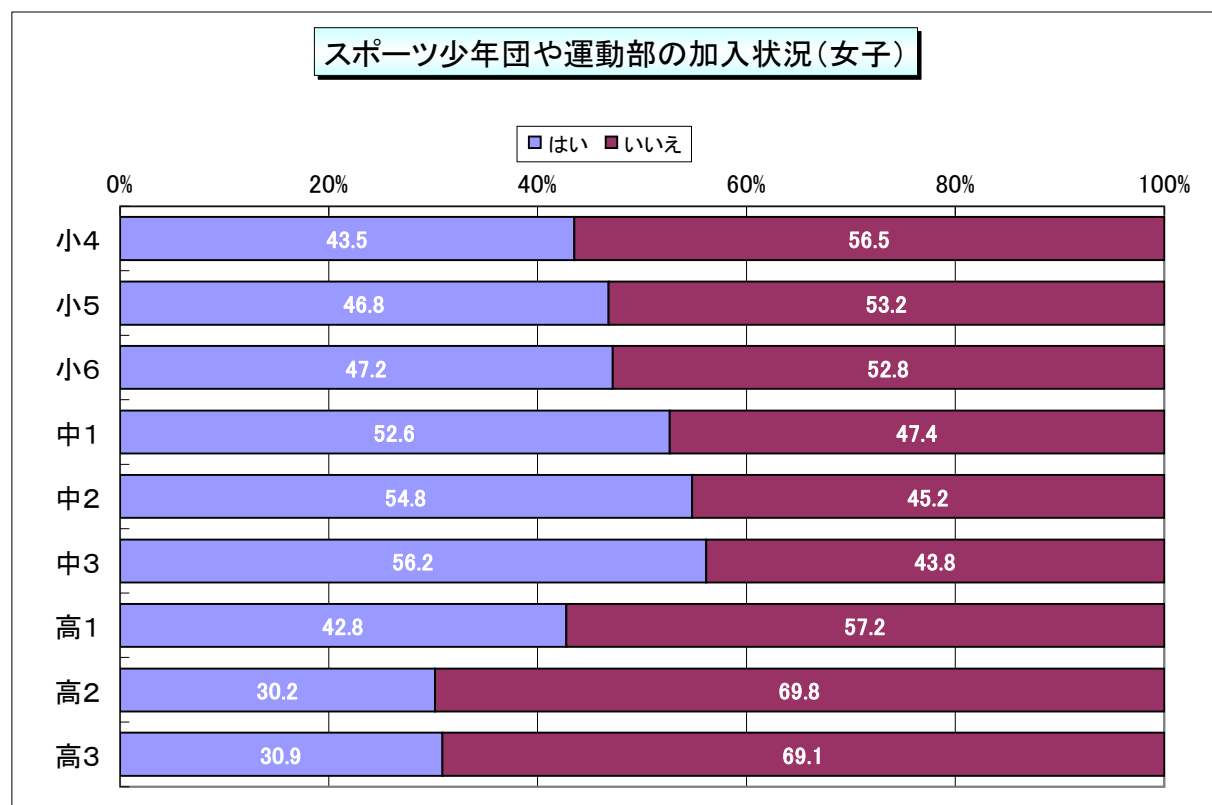
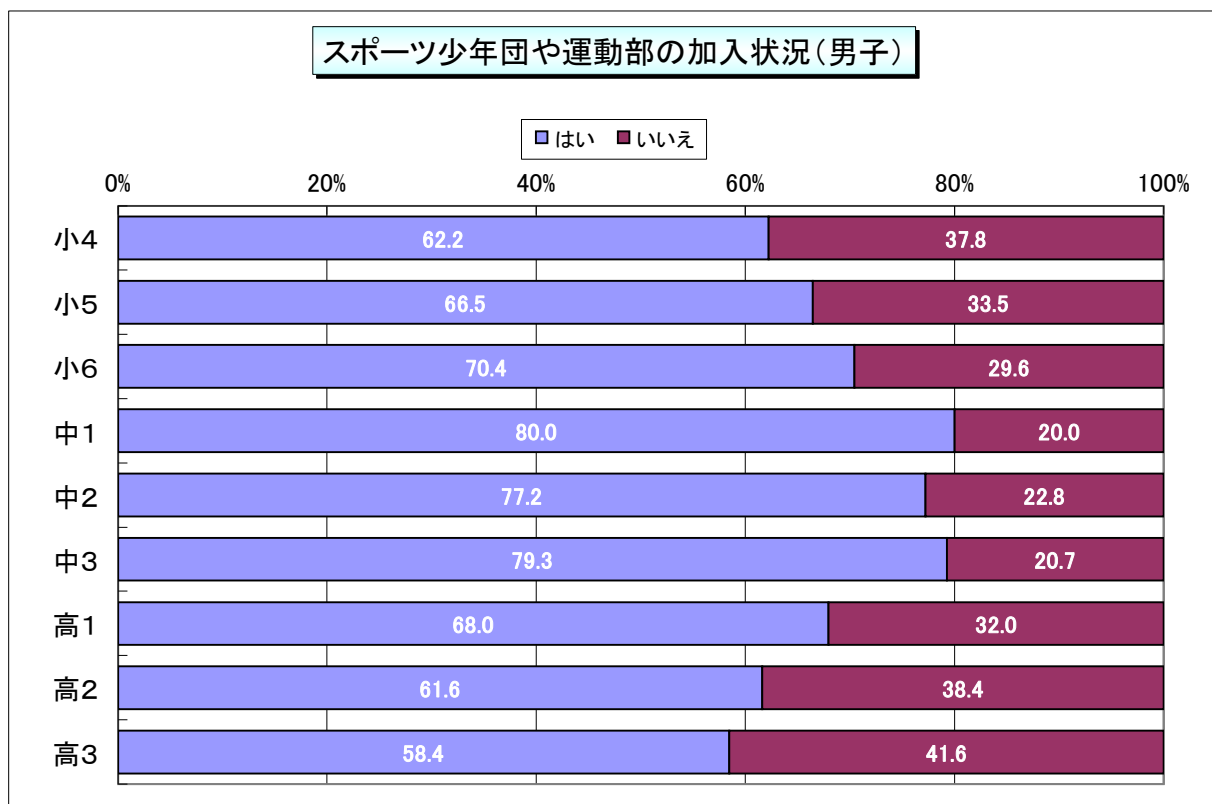
13-2 1週間の運動時間



調査結果から

- ・ 本県児童生徒の1週間の運動時間は、全国と比べると、中学生男女と高校生男子が長く、高校生女子は短い。
- ・ 校種別に見ると、全国では男女ともに高校生の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。
- ・ 過去3カ年の推移は、1週間の運動時間が短くなっている。

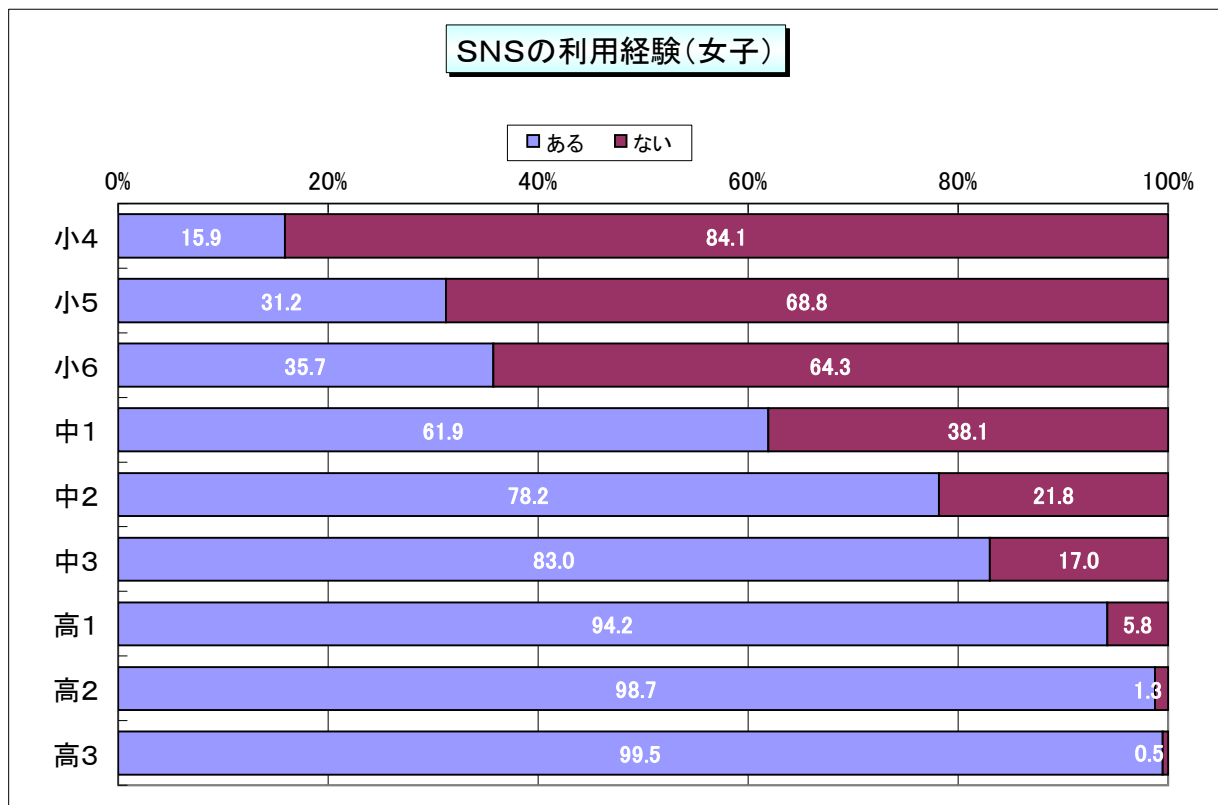
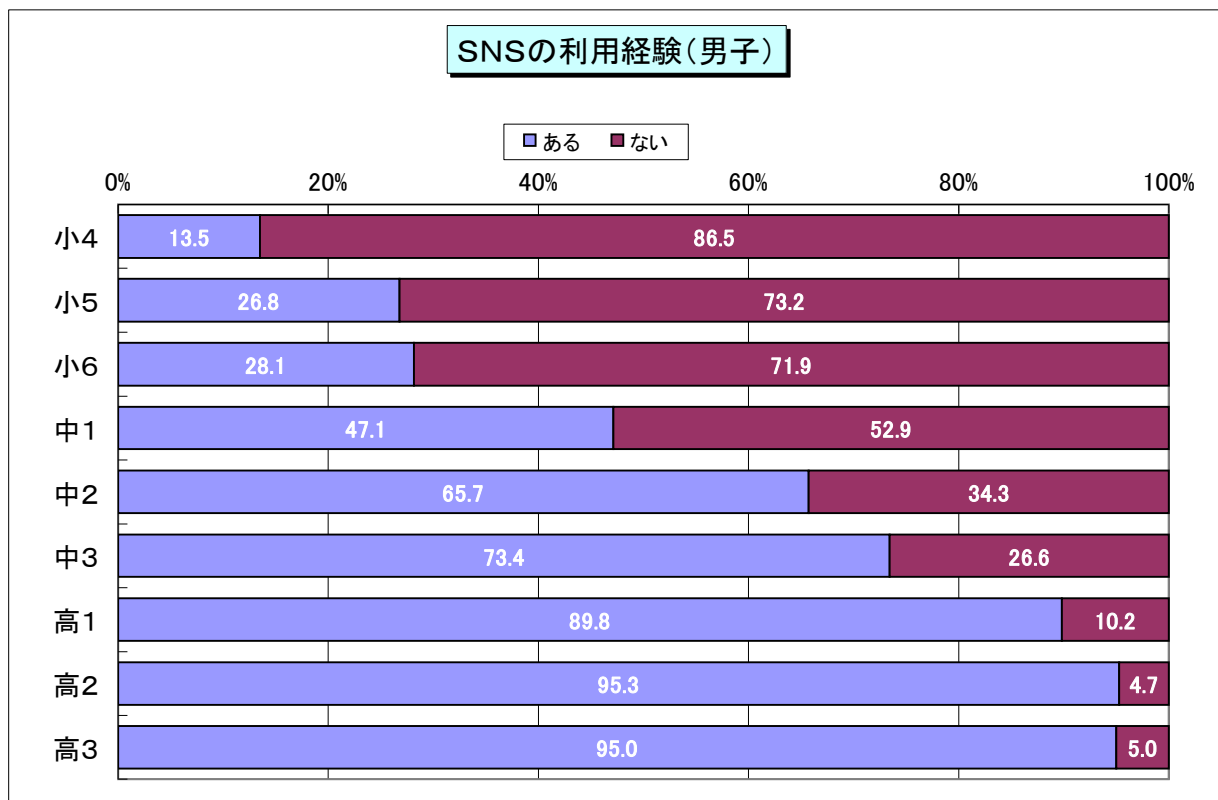
14 スポーツ少年団や運動部の加入状況



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の利用経験

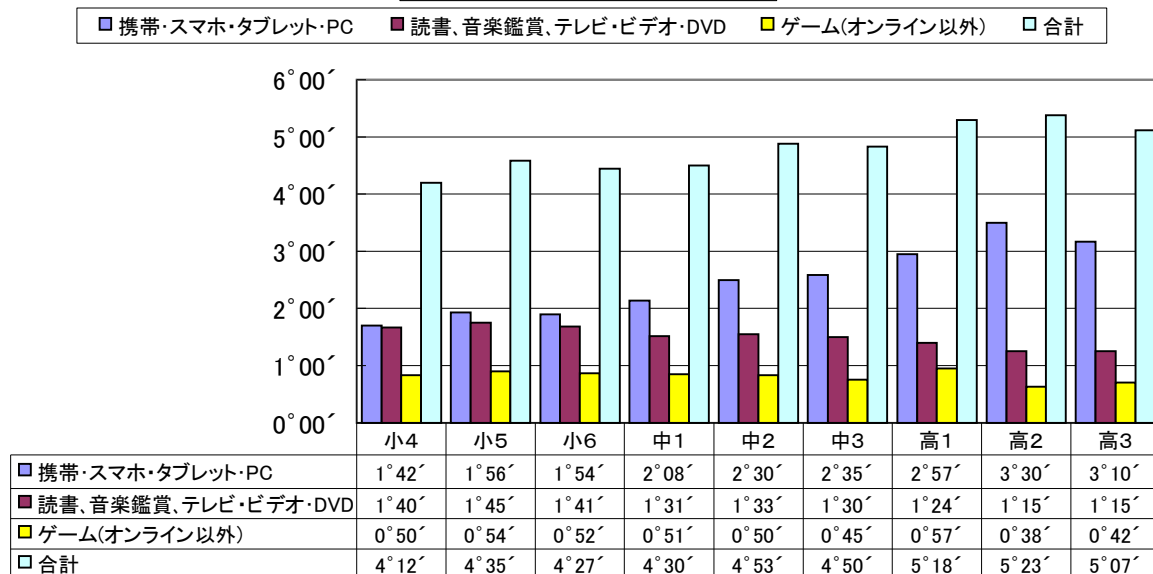


調査結果から

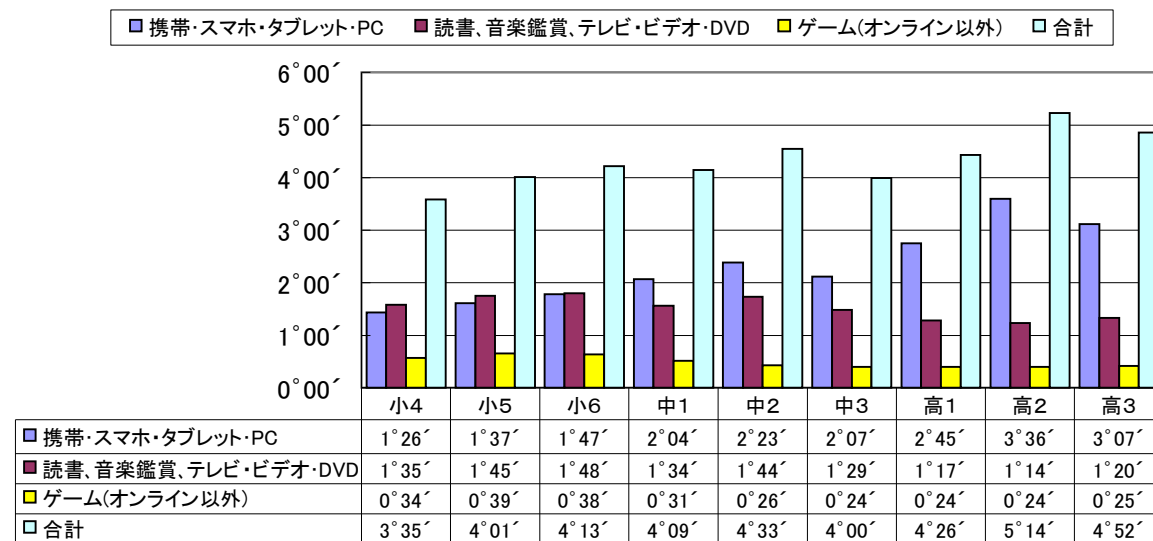
- ・校種が進むにつれて「ある」の割合が高くなる傾向にある。
- ・男女別に見ると、全ての学年で女子が男子よりも高い。

16 学校から帰宅後、室内で過ごした状況

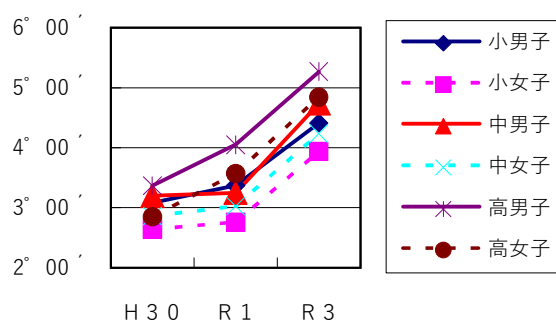
室内で過ごした状況(男子)



室内で過ごした状況(女子)



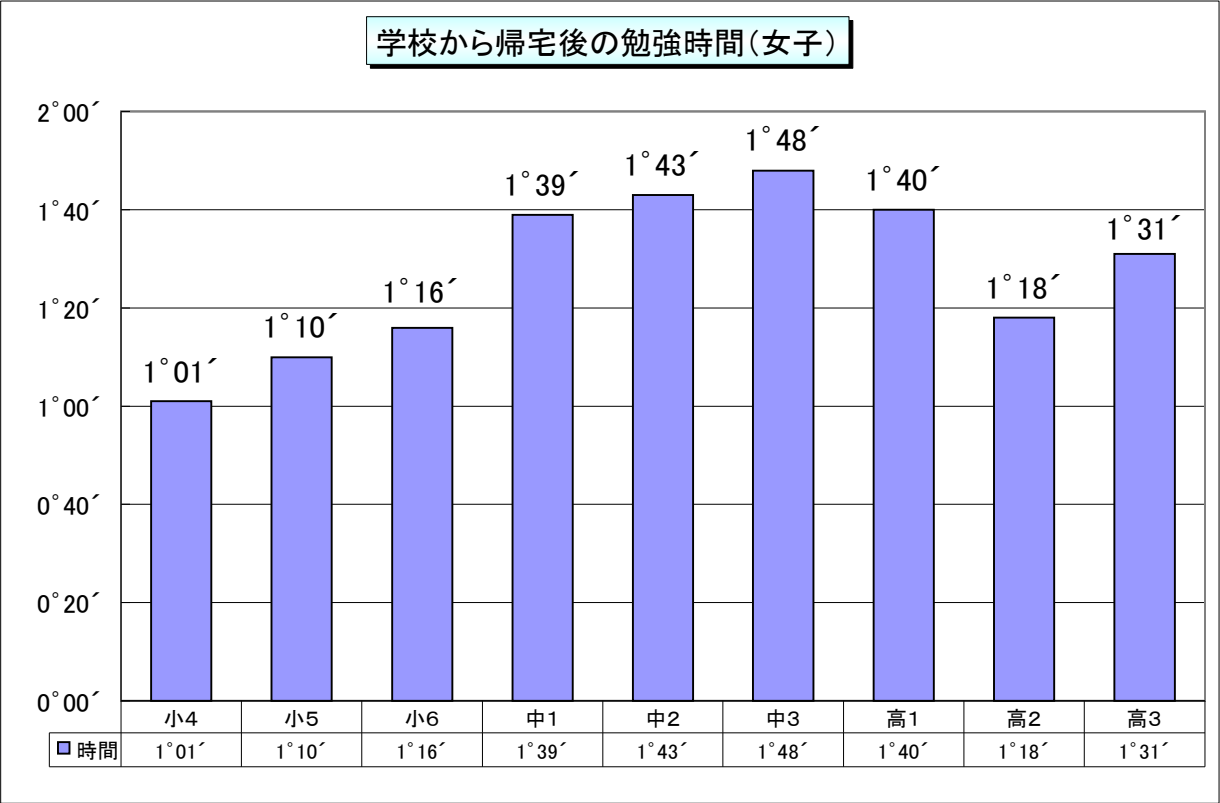
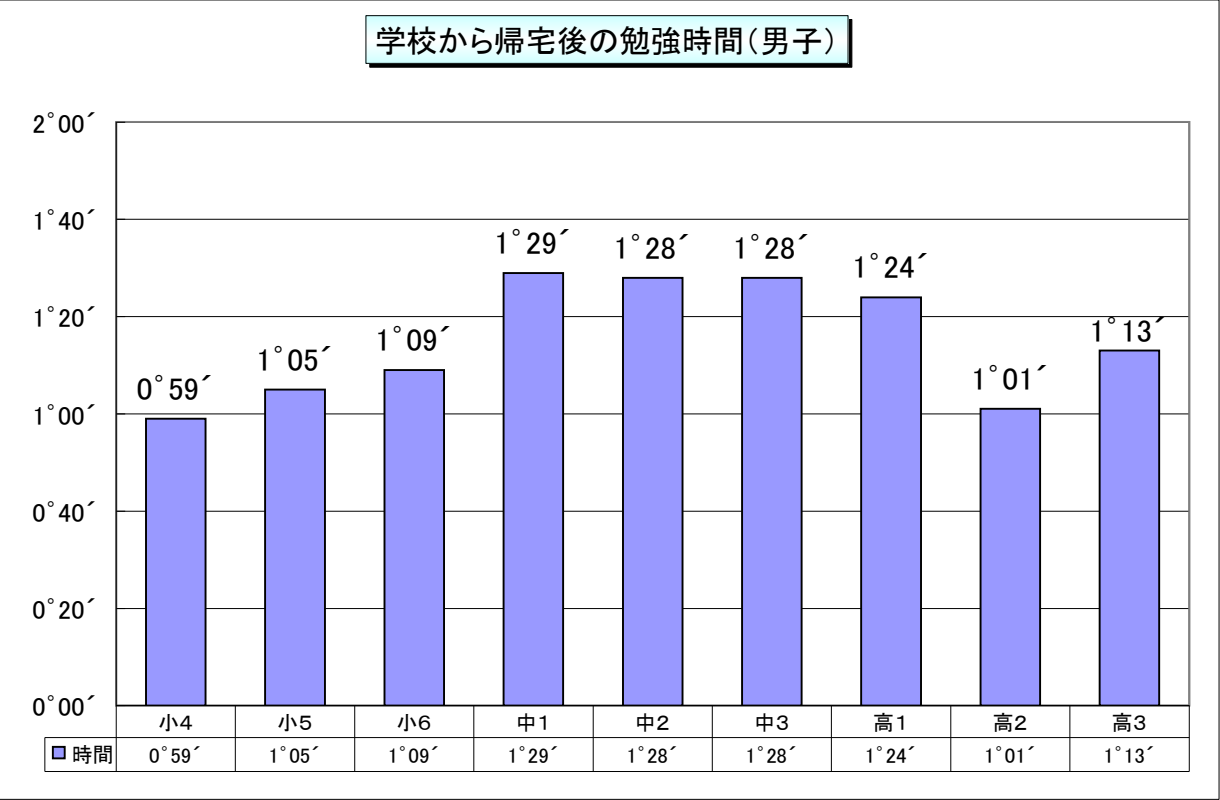
過去3カ年の推移(R2は未実施)



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。
- ・校種が進むにつれて「読書、音楽鑑賞、テレビ・ビデオ・DVD」の時間は短くなり、「携帯・スマホ・タブレット・PC」の時間は長くなる傾向が見られる。
- ・過去3カ年の推移は、「携帯、読書、ゲーム」等の合計時間が長くなっている。

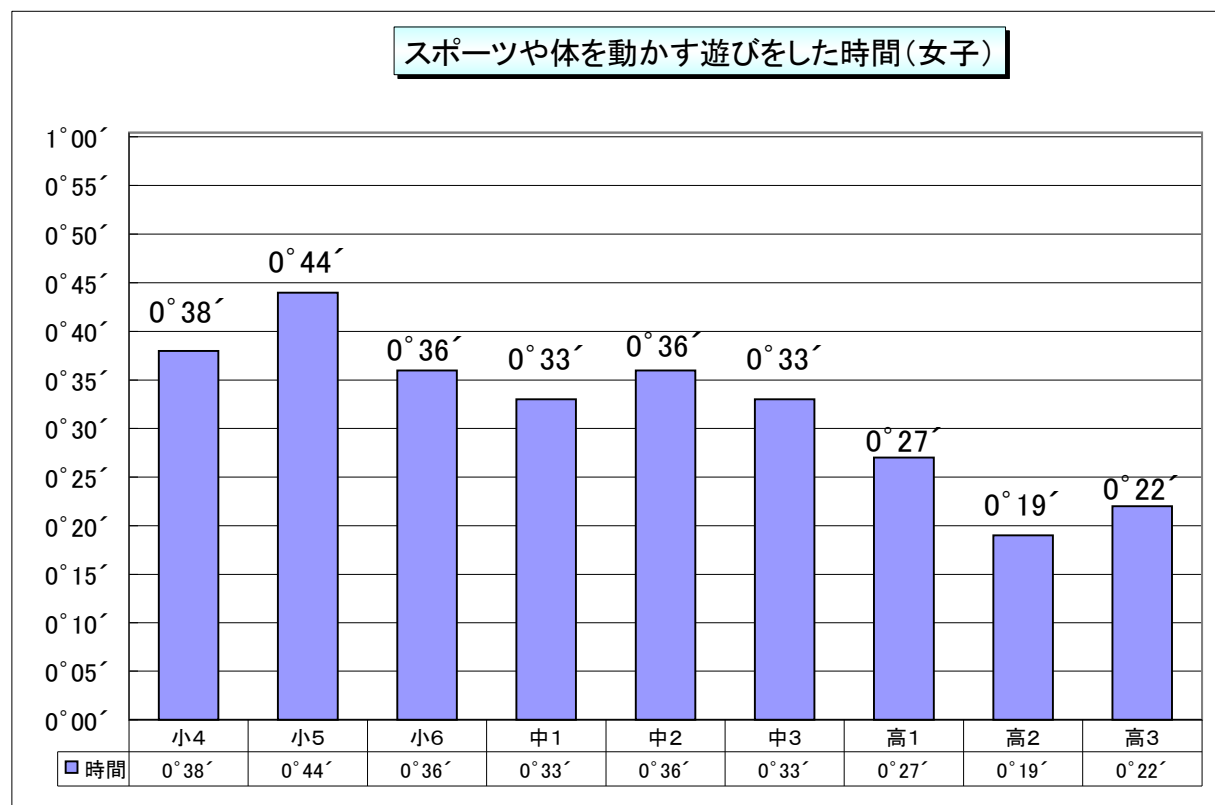
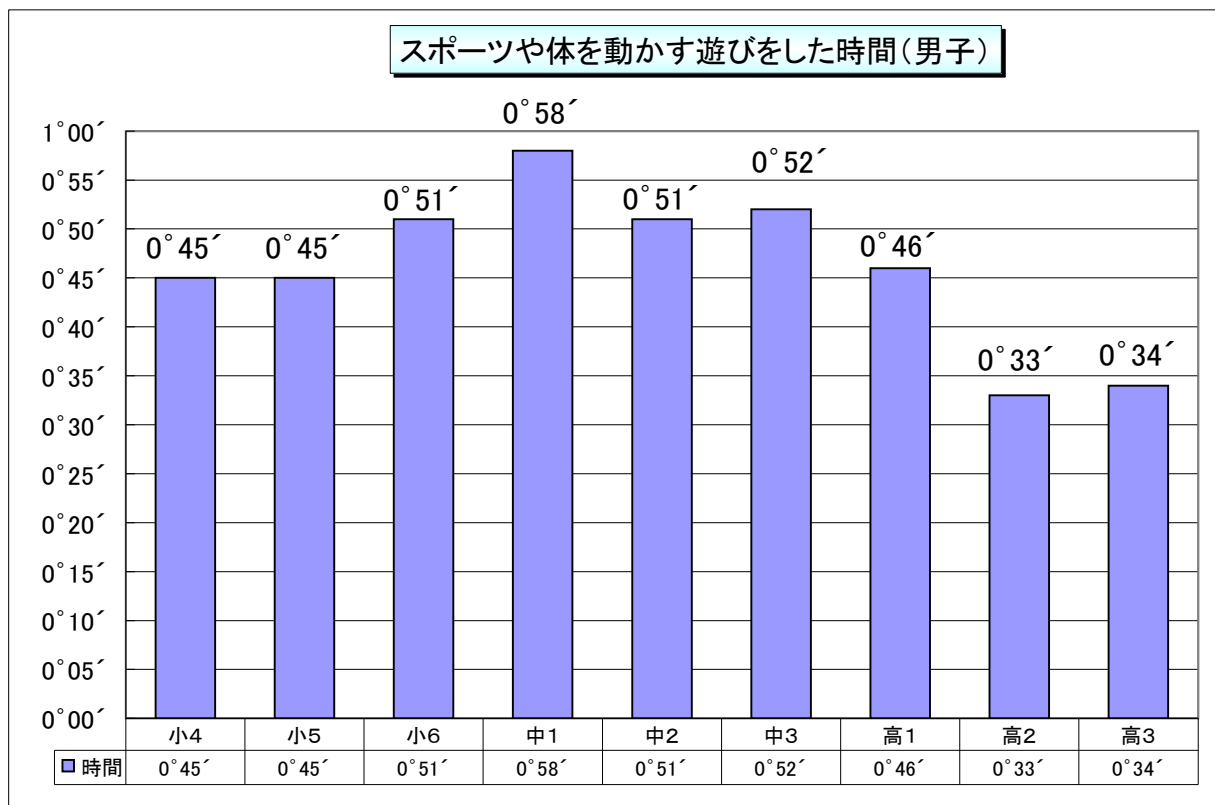
17 学校から帰宅後の勉強時間



調査結果から

- ・男女別に見ると、全ての学年において女子が男子を上回っている。
- ・校種別に見ると、男女ともに中学生の勉強時間が最も長い。

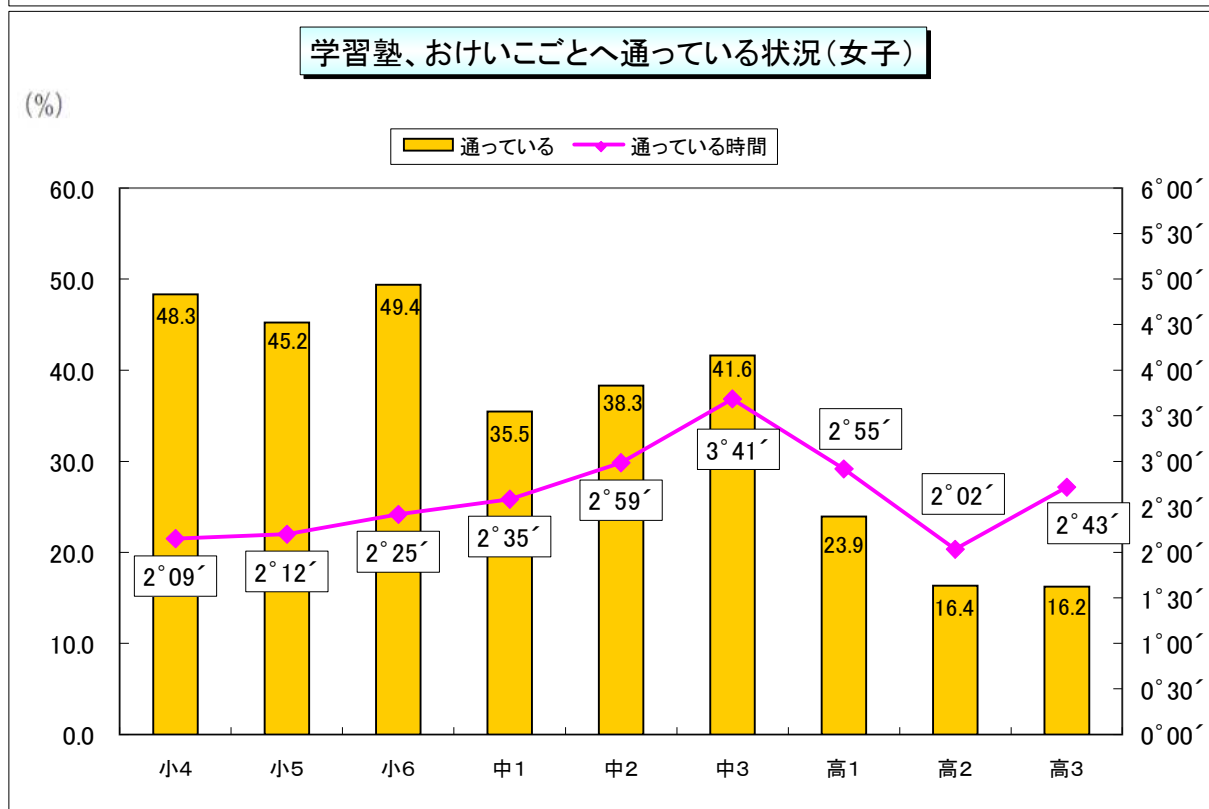
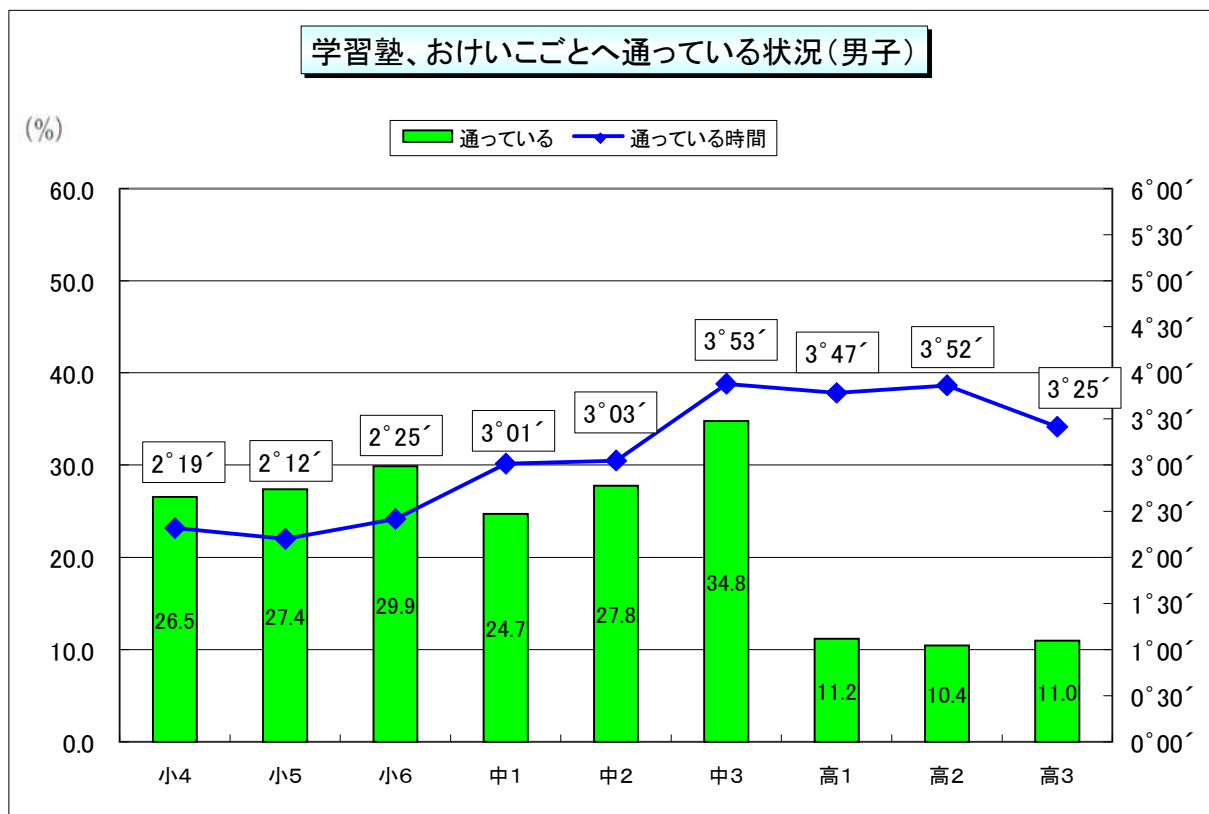
18 スポーツや体を動かす遊びをした時間(部活動・スポーツクラブ以外)



調査結果から

- ・男女別に見ると、男子の方が女子よりも長い。
- ・男子は中1、女子は小5が最も長く、それ以降の学年では短くなる傾向が見られる。

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、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、高校生では、男子が横ばいとなり、女子は学年により異なる。