

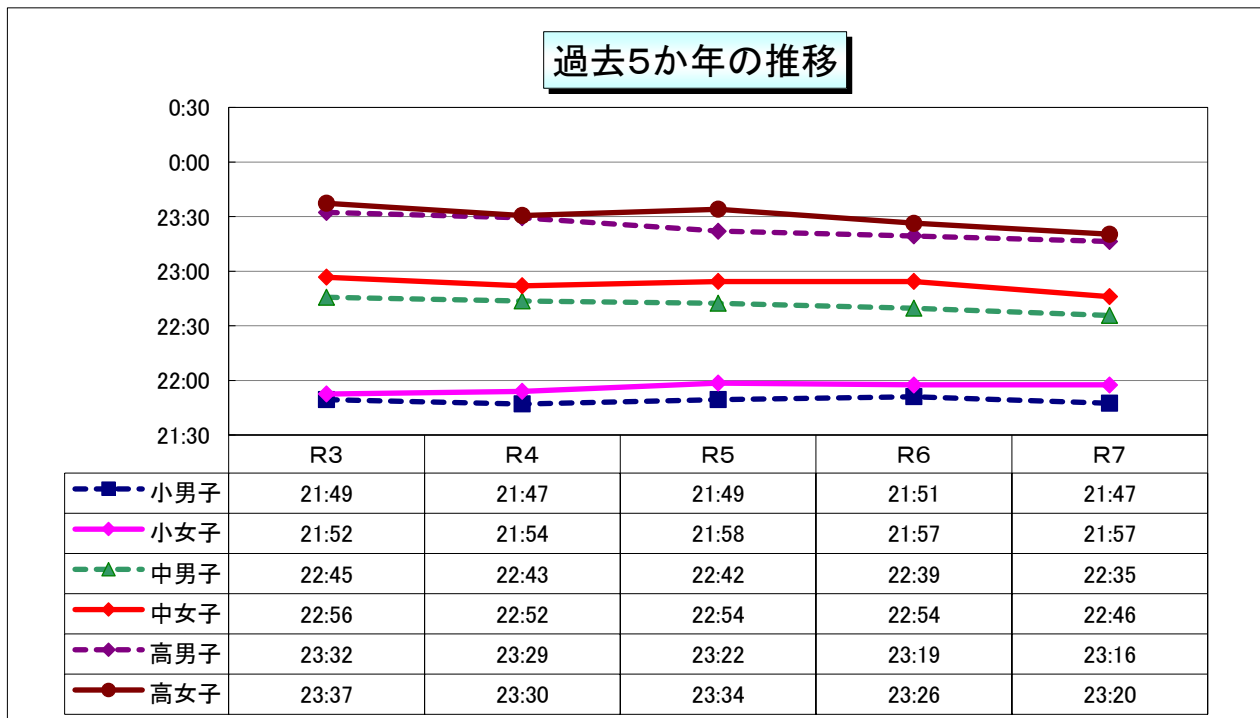
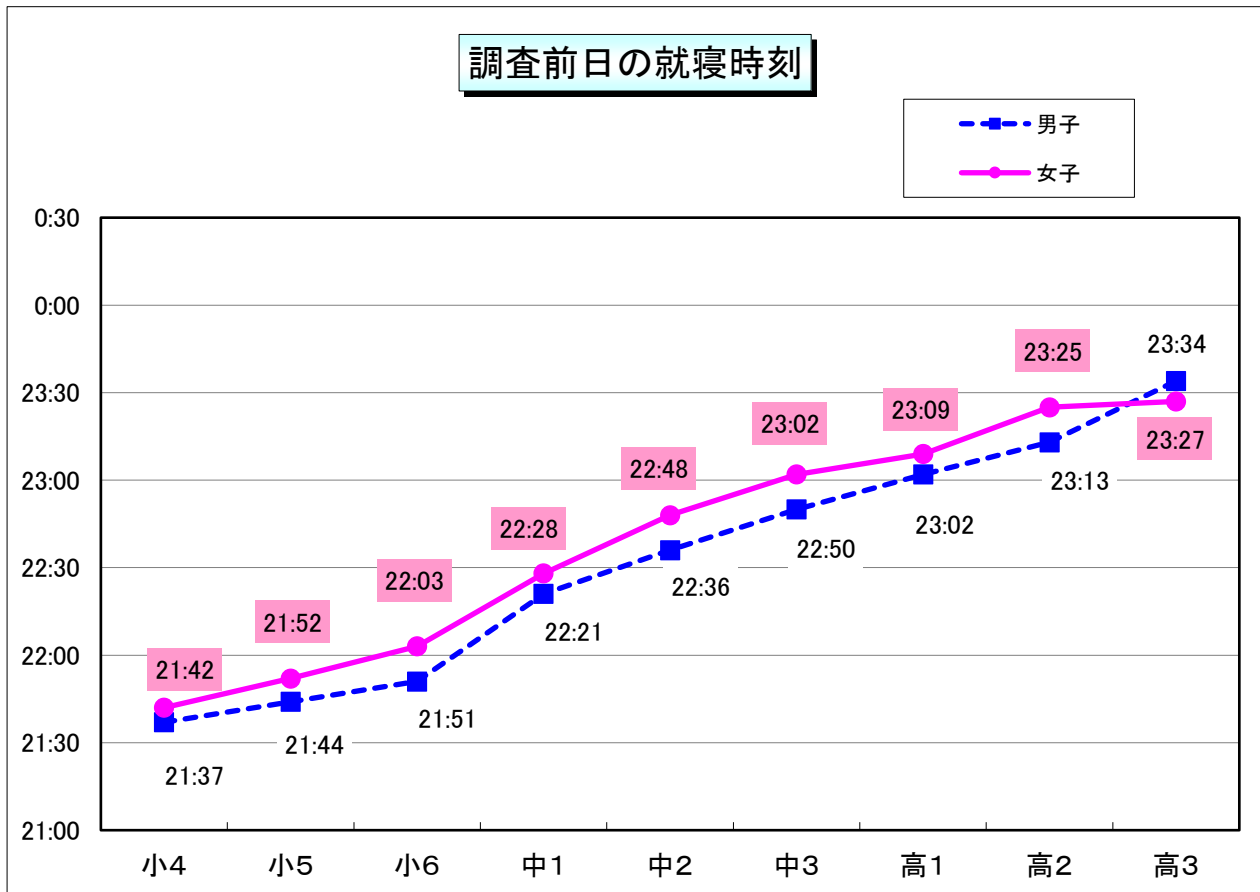
令和7年度 『児童生徒のライフスタイル調査』 結 果



【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上での基礎を培うため、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体力・運動能力の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。

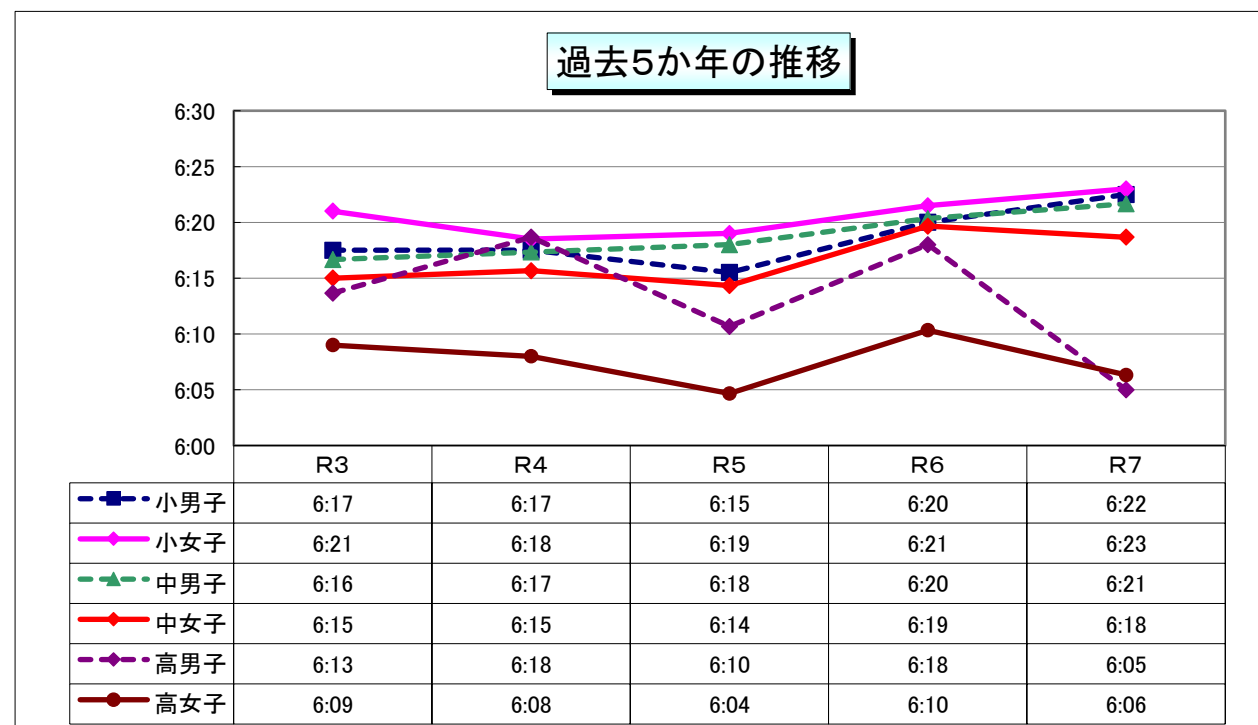
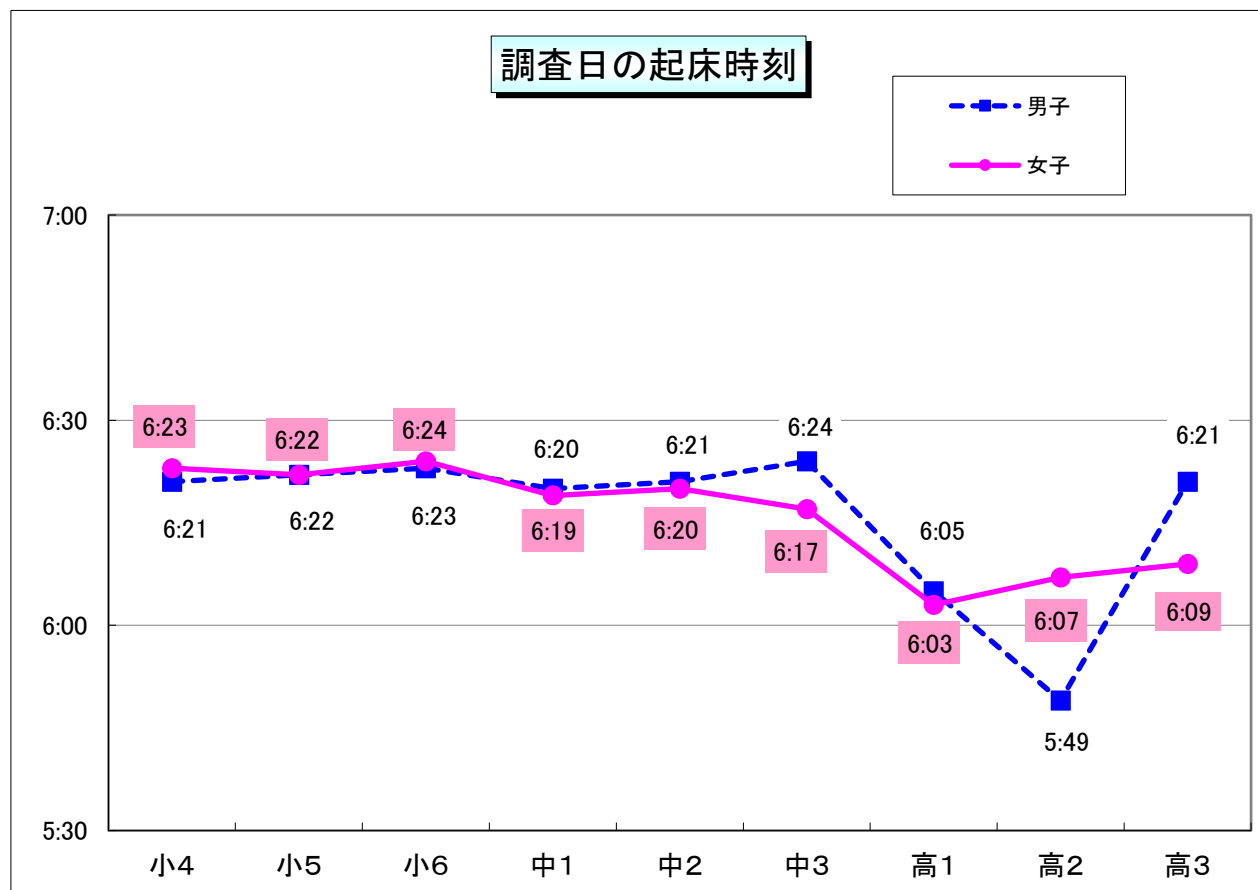
1 調査前日の就寝時刻



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。
- ・ 過去5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。

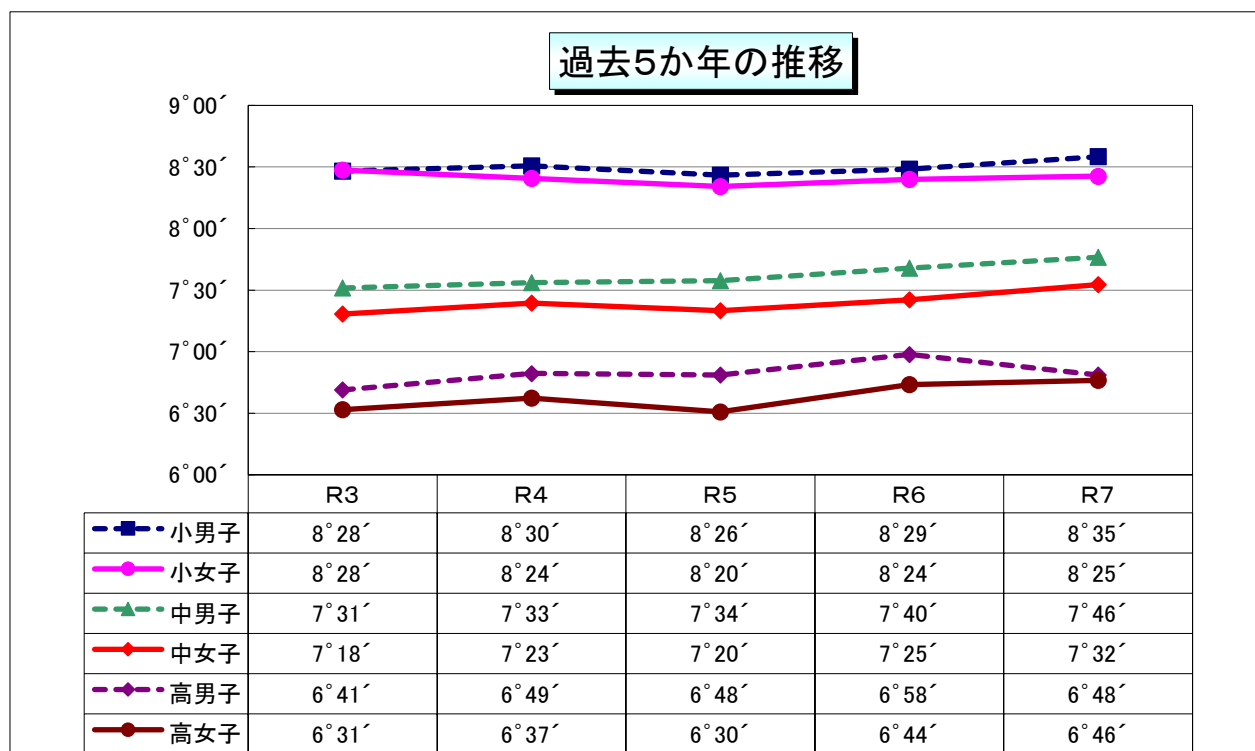
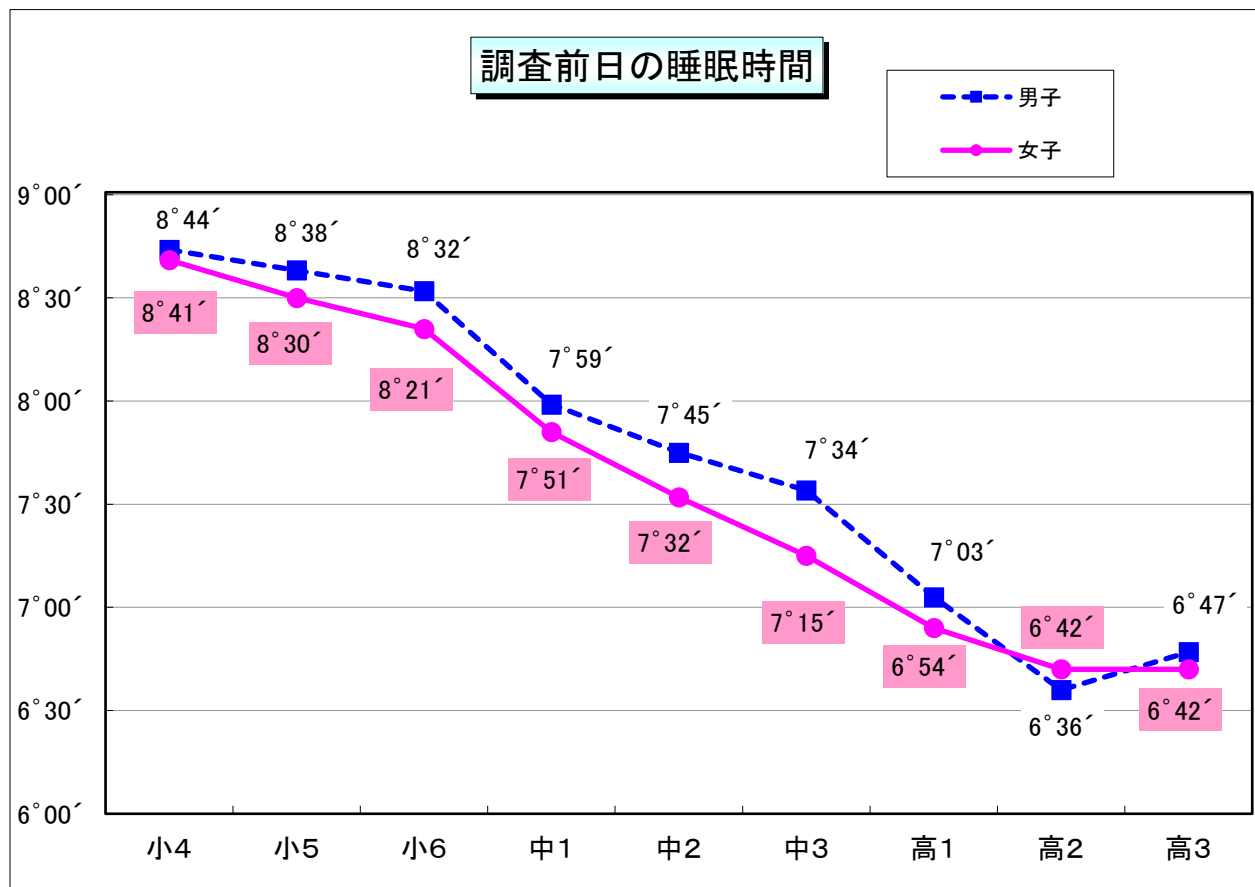
2 調査日の起床時刻



調査結果から

- ・ 4年前よりも、高等学校では起床時間が早くなっている。
- ・ 高等学校2年生男子を除く全ての学年において、男女ともに、午前6時から6時30分までの間に起床している。

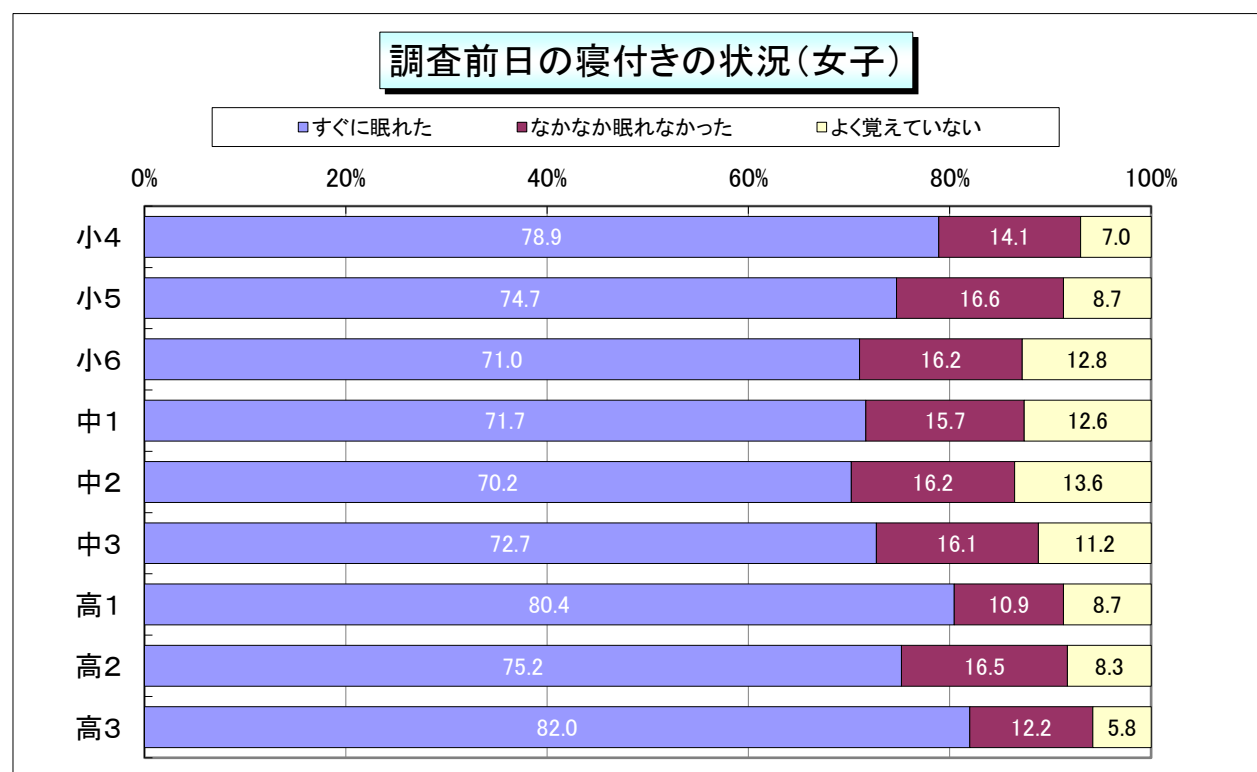
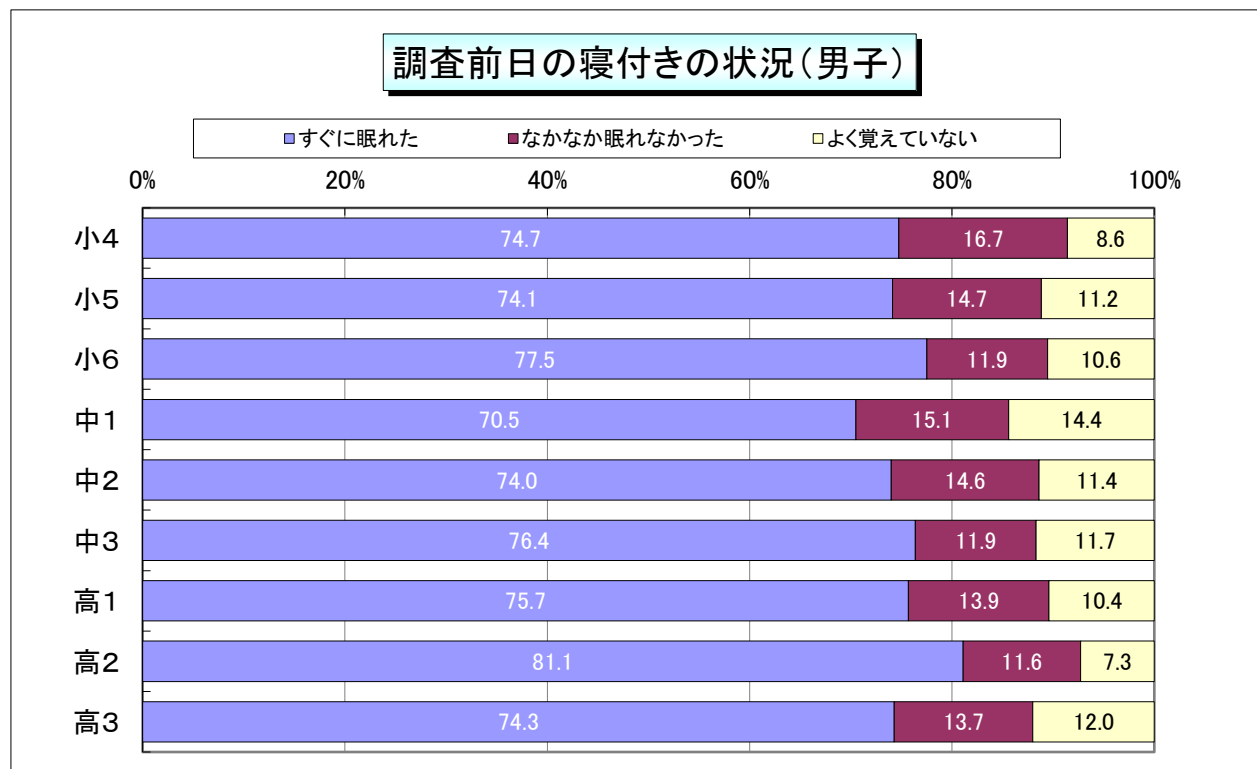
3 調査前日の睡眠時間



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、高等学校2年生女子を除き女子は男子より睡眠時間が短い。
- ・ 過去5か年の推移は、小学校女子を除く全ての校種で微増傾向にある。

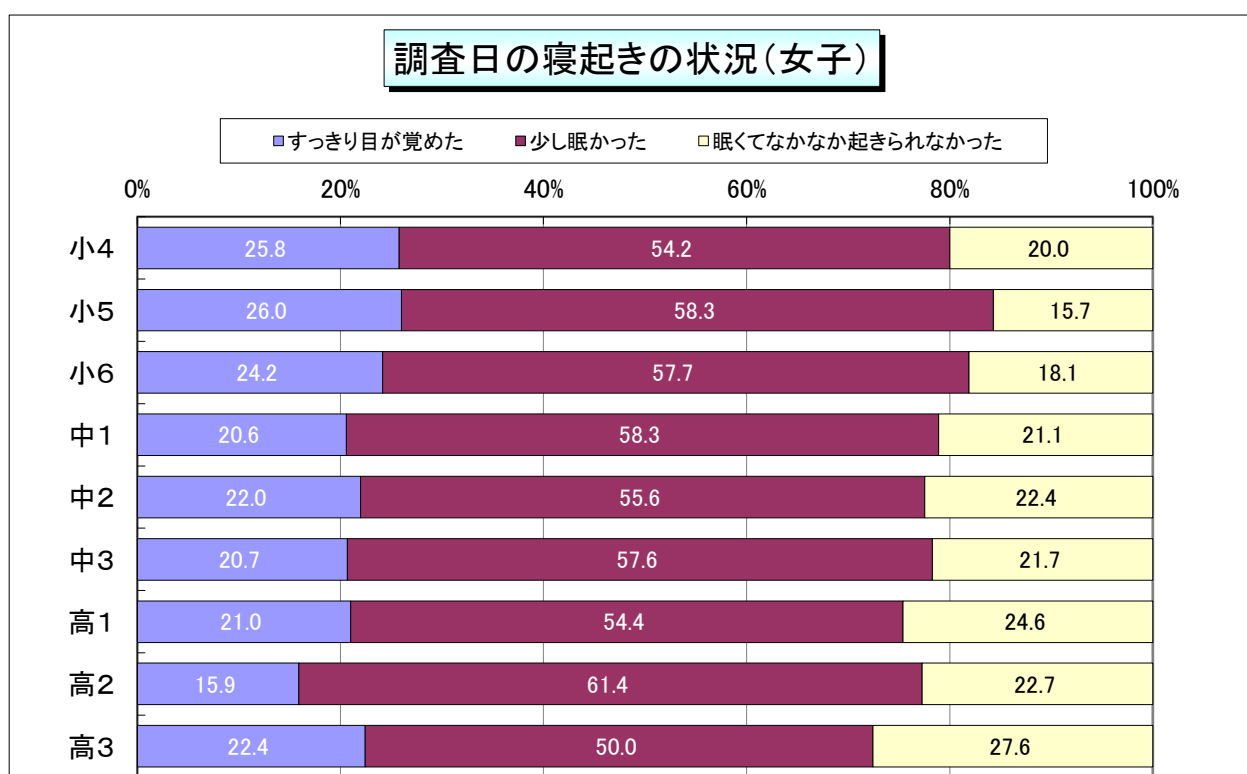
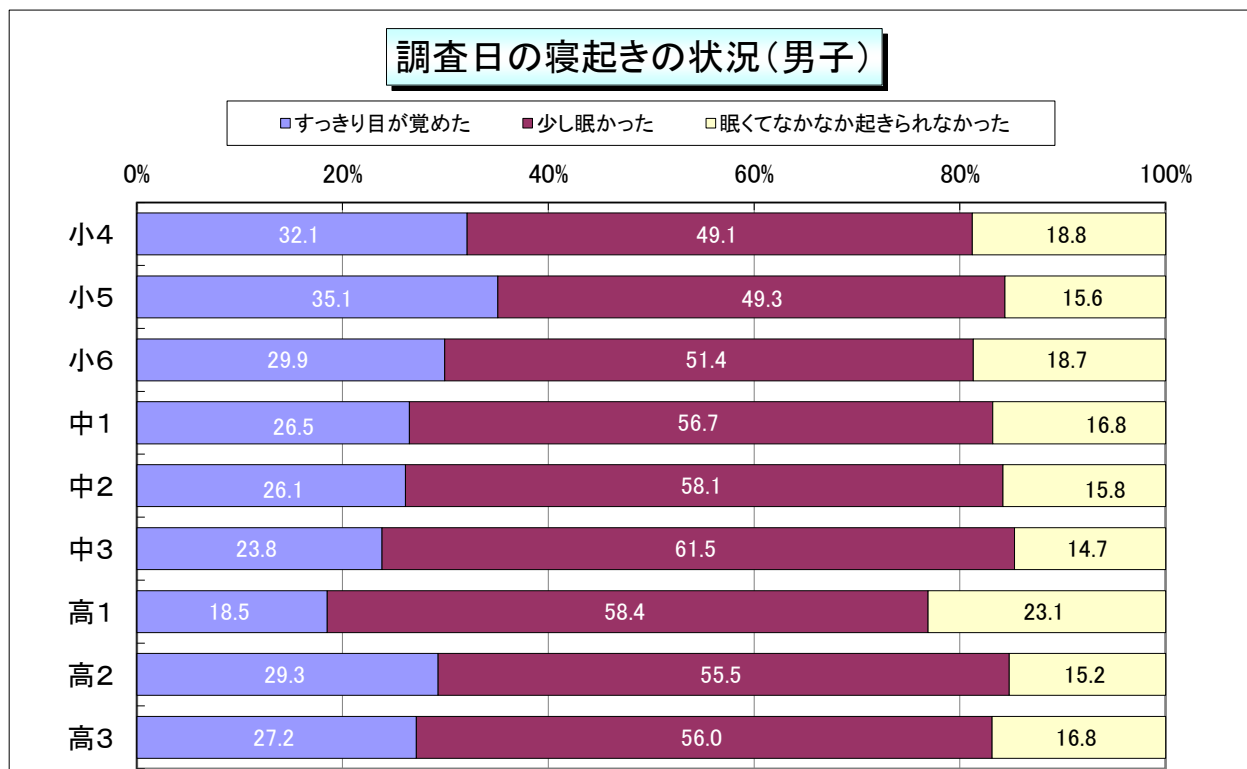
4 調査前日の寝付きの状況



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高等学校2年生で、最も低いのが中学校1年生であり、女子では最も高いのが高等学校3年生で、最も低いのが中学校2年生である。
- ・男女ともに、「すぐに眠れた」の割合は高等学校が高く、中学校が低い傾向が見られる。

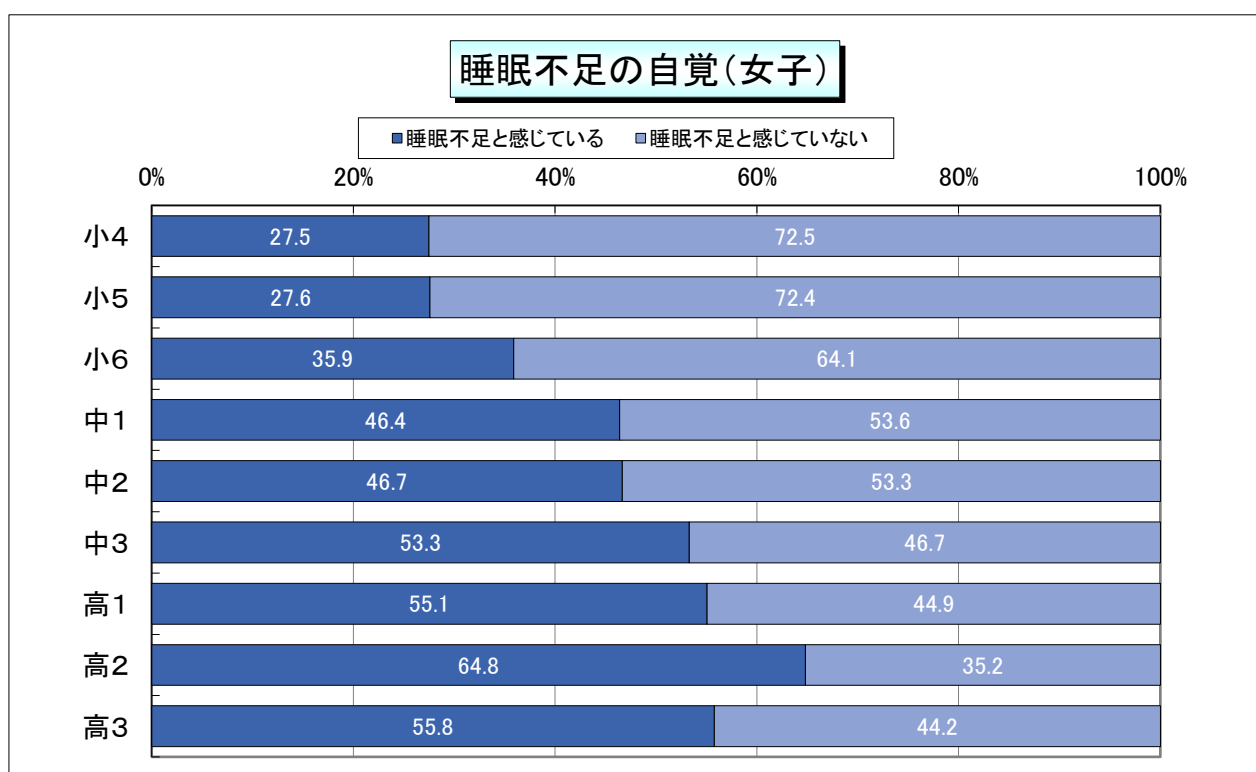
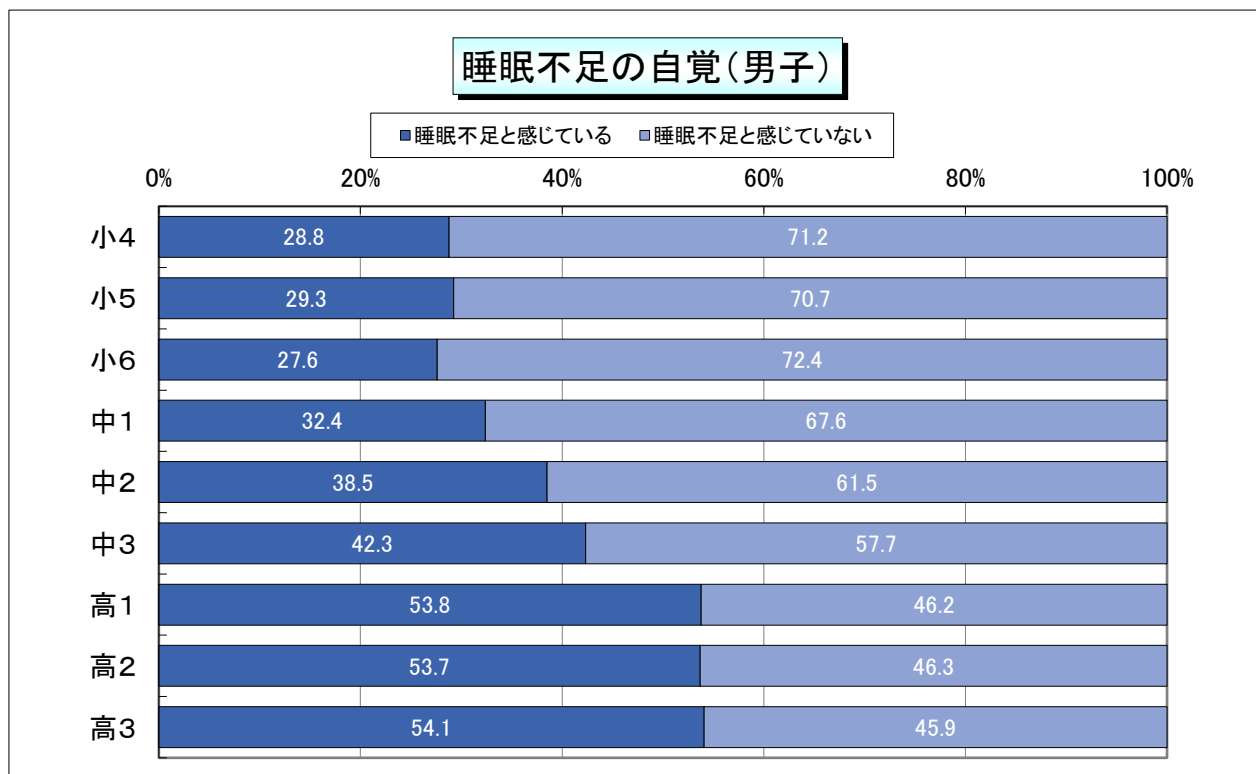
5 調査日の寝起きの状況



調査結果から

- ・ 学年別に見ると「すっきり目が覚めた」の割合は、男子で最も高いのが小学校5年生で最も低いのが高等学校1年生である。女子では最も高いのが小学校5年生で最も低いのが高等学校2年生である。
- ・ 男女別に見ると、「すっきり目が覚めた」の割合は、男子は女子より高い傾向が見られる。

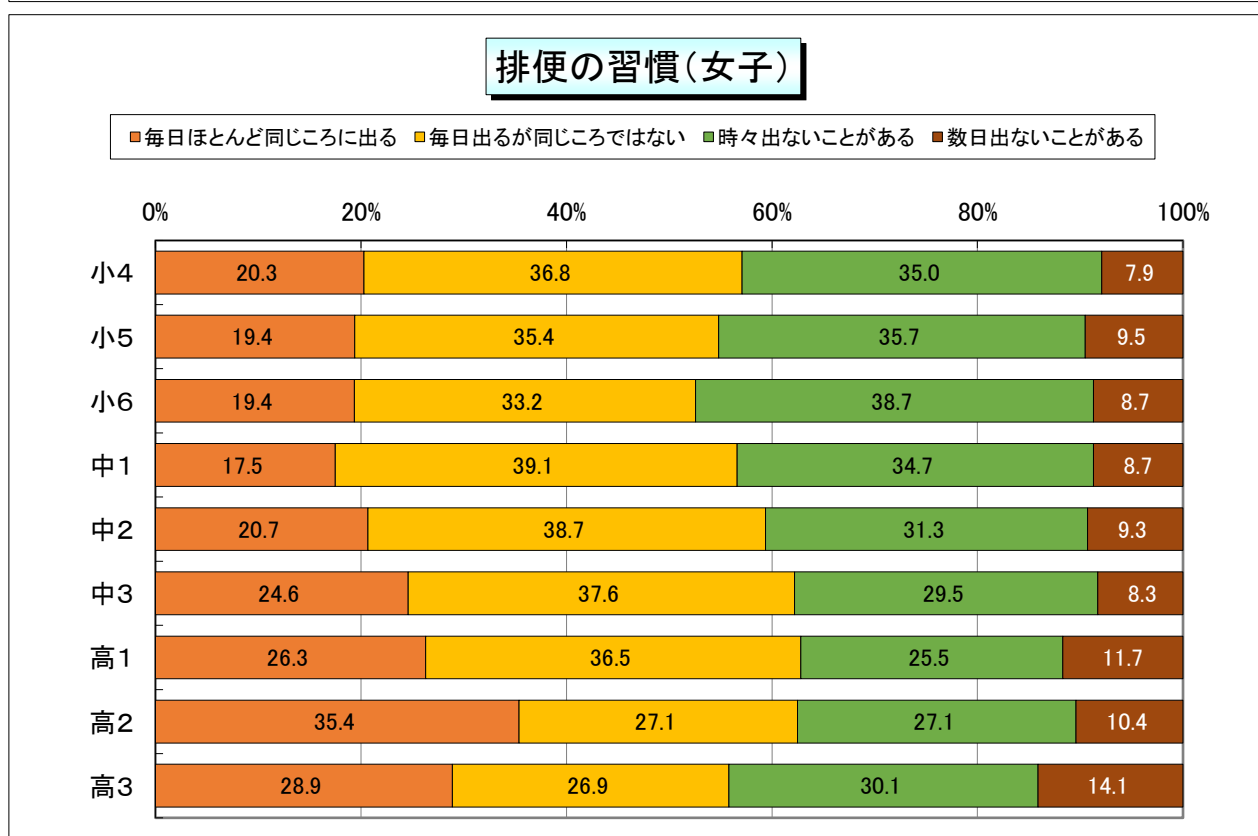
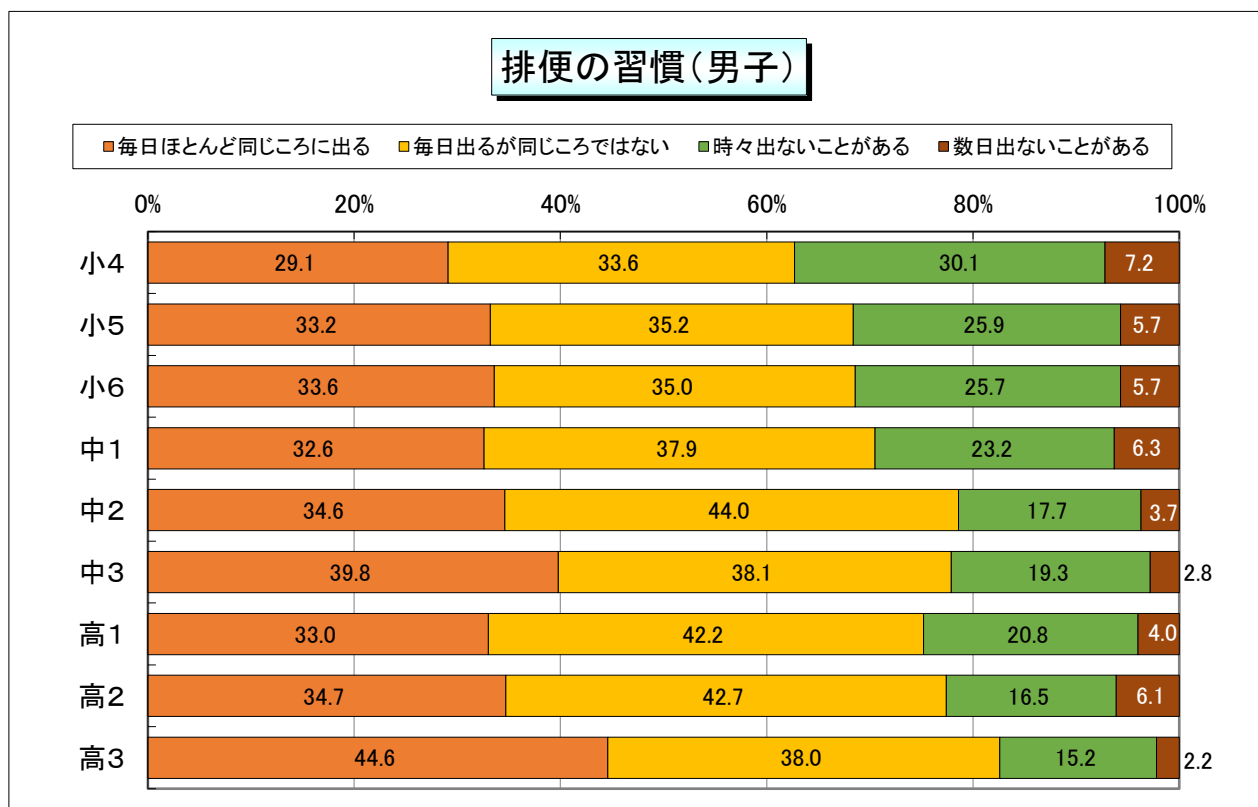
6 睡眠不足の自覚



調査結果から

- ・校種が進むにつれて、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、女子は男子より高い傾向が見られる。

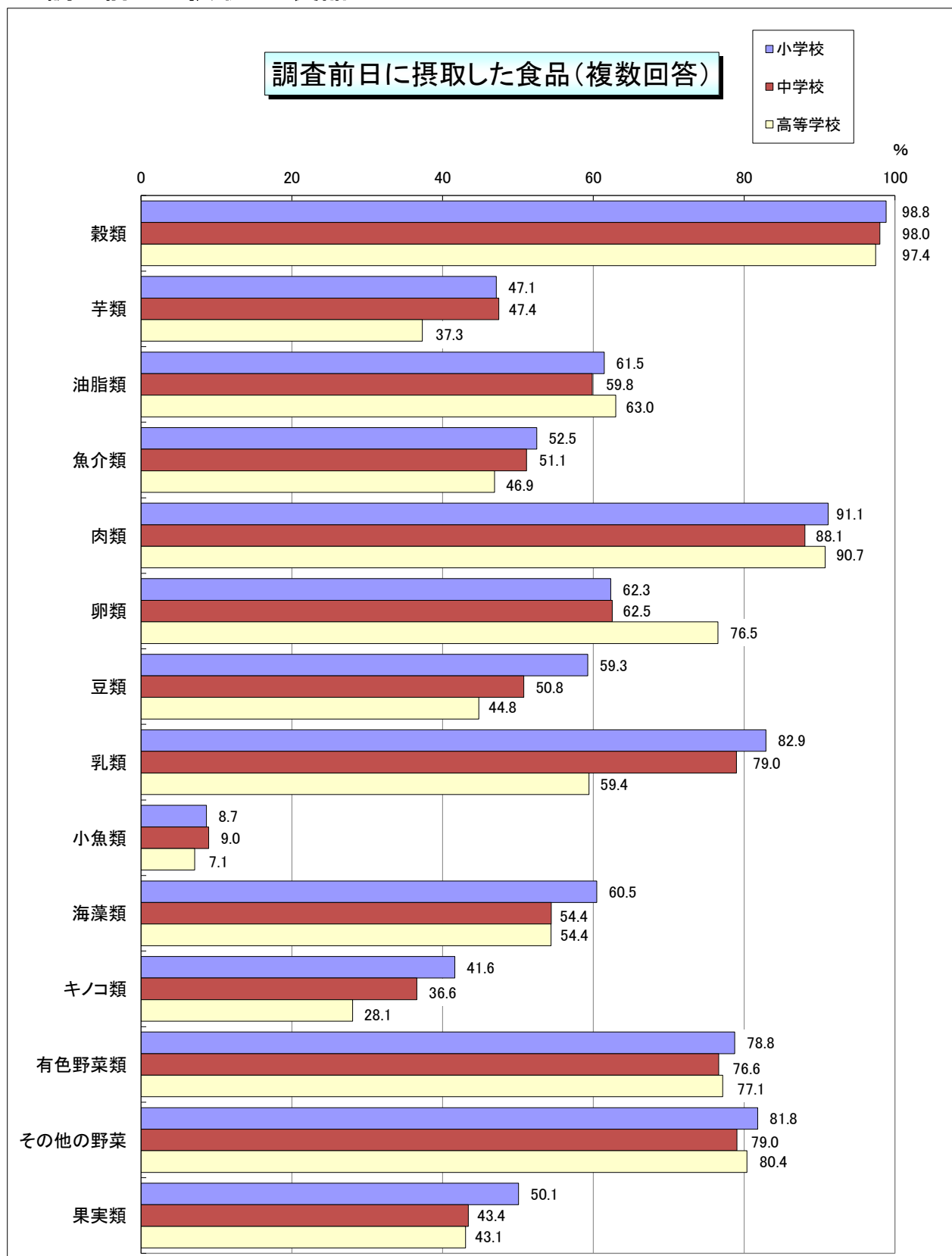
7 排便の習慣



調査結果から

- ・ 「毎日ほとんど同じところに出る」割合は、男子が女子より高い。
- ・ 「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、女子は男子より高い。

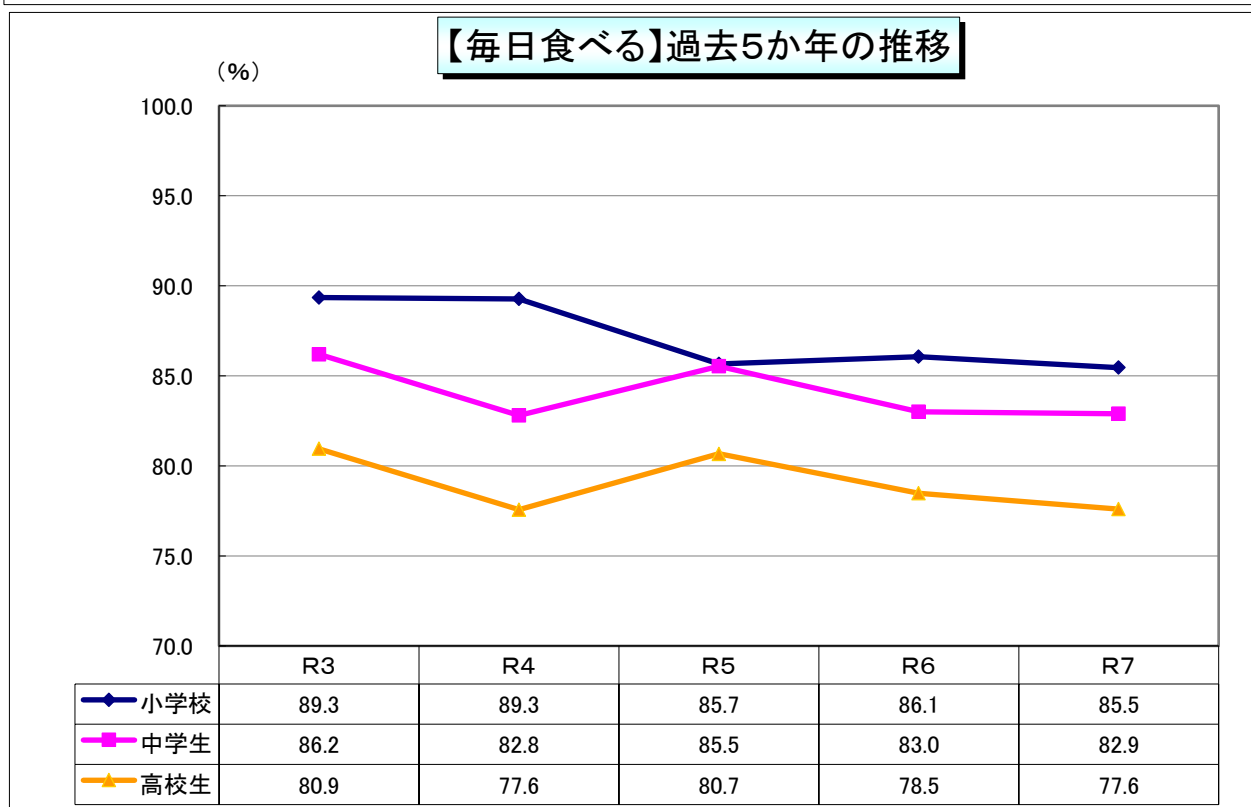
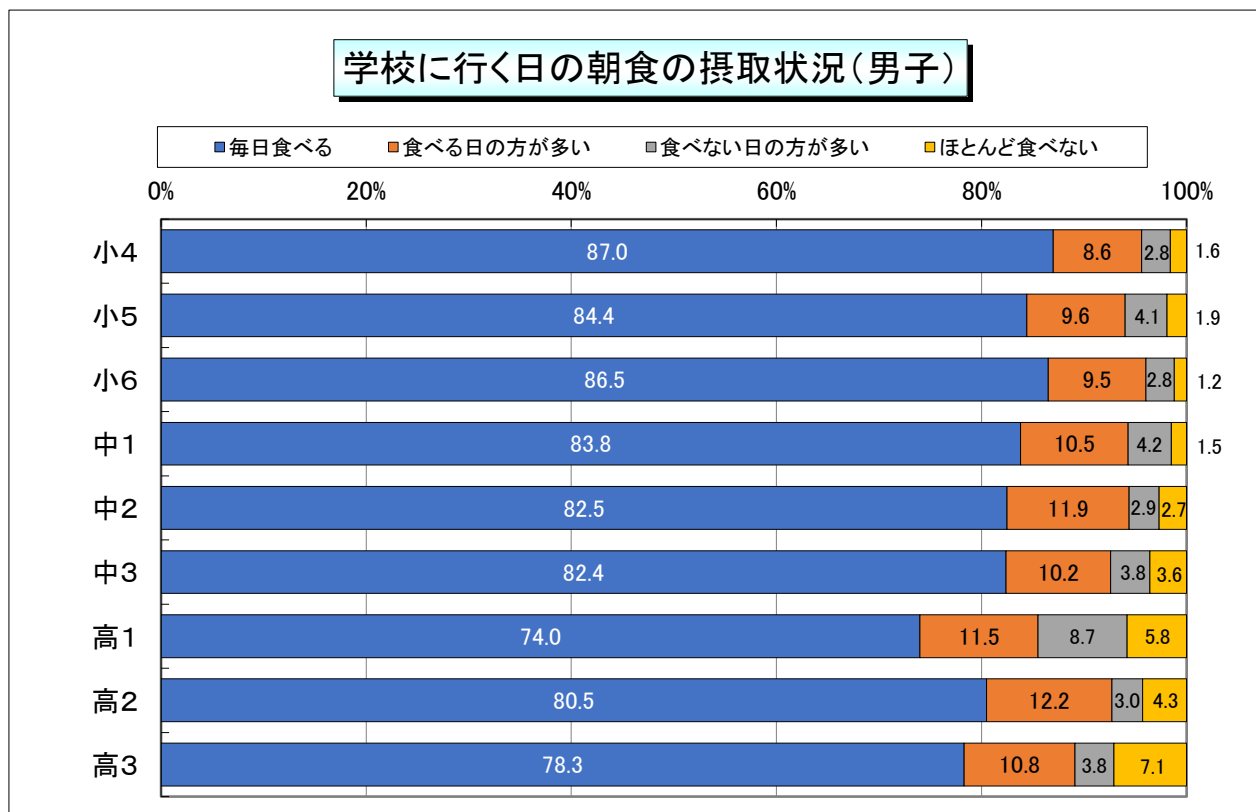
8 調査前日に摂取した食品



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。
- ・小学校、中学校に比べると、高等学校では「芋類」「魚介類」「豆類」「乳類」「キノコ類」の摂取が少なく、「卵類」の摂取が多い。

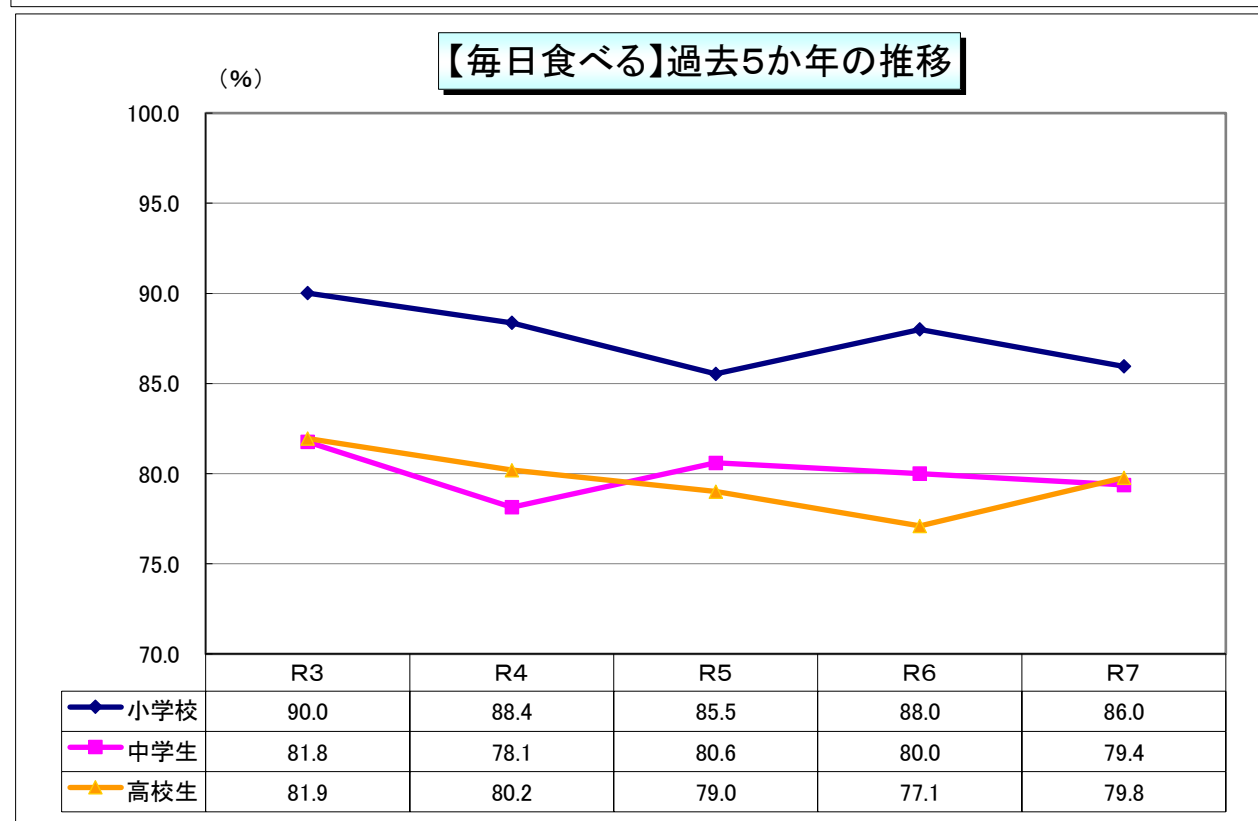
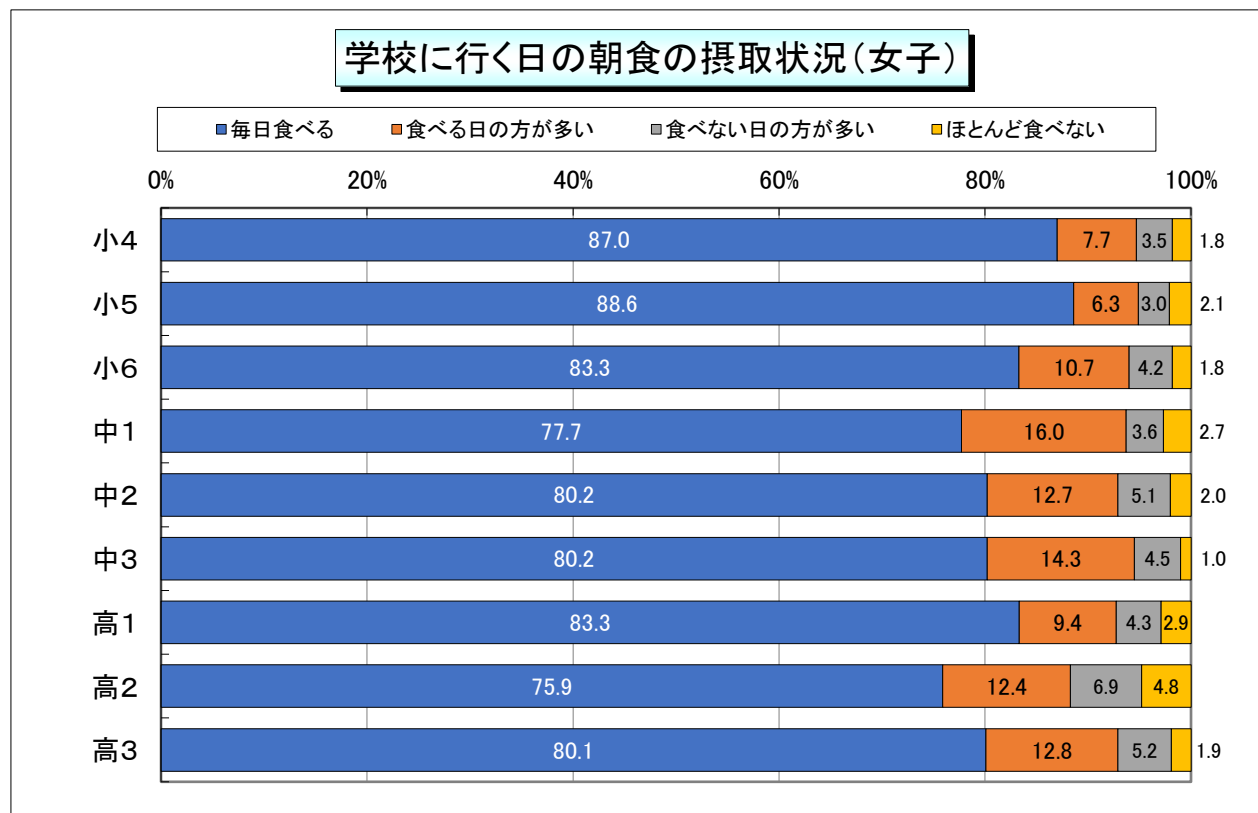
9-1 学校に行く日の朝食の摂取状況(男子)



調査結果から

- ・ 学年別に見ると、「毎日食べる」の割合は、最も高いのが小学校4年生で、最も低いのが高等学校1年生である。
- ・ 過去5か年の推移「毎日食べる」の割合は、低下傾向が見られ、高等学校では2年連続で80%を下回った。

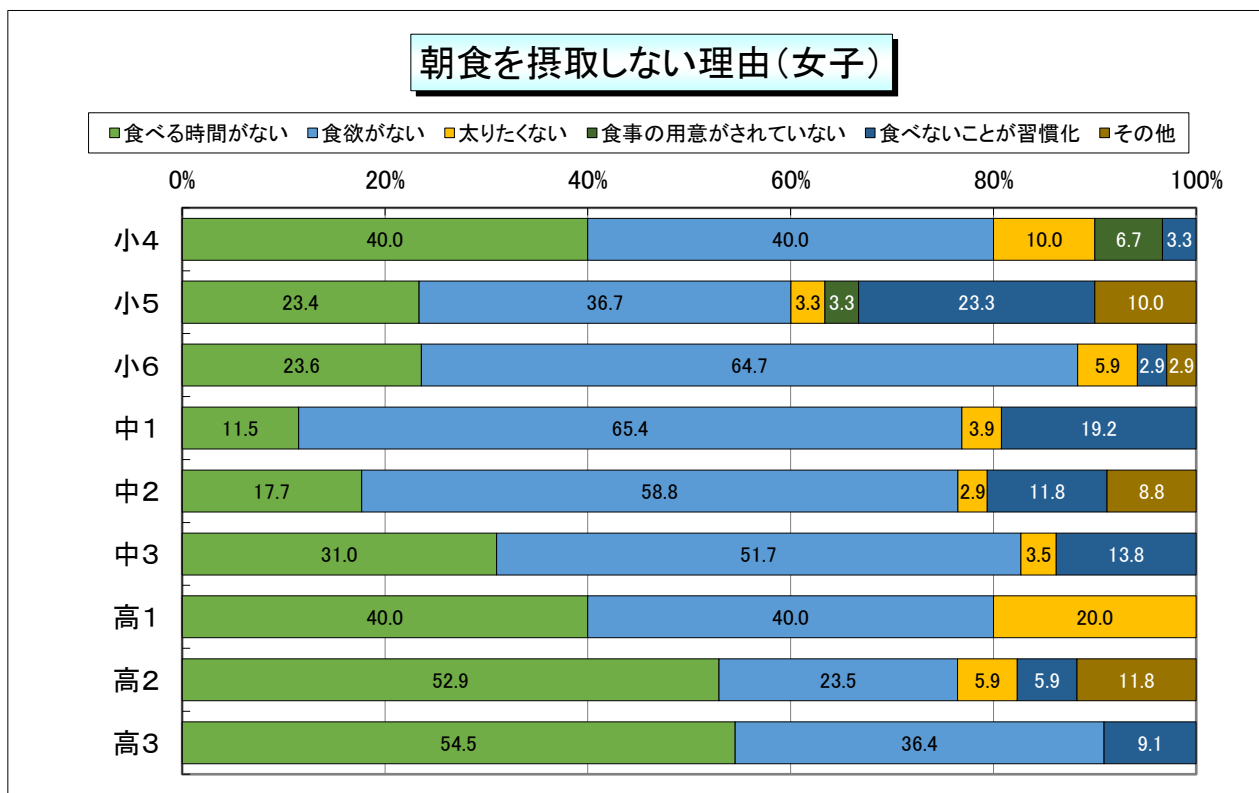
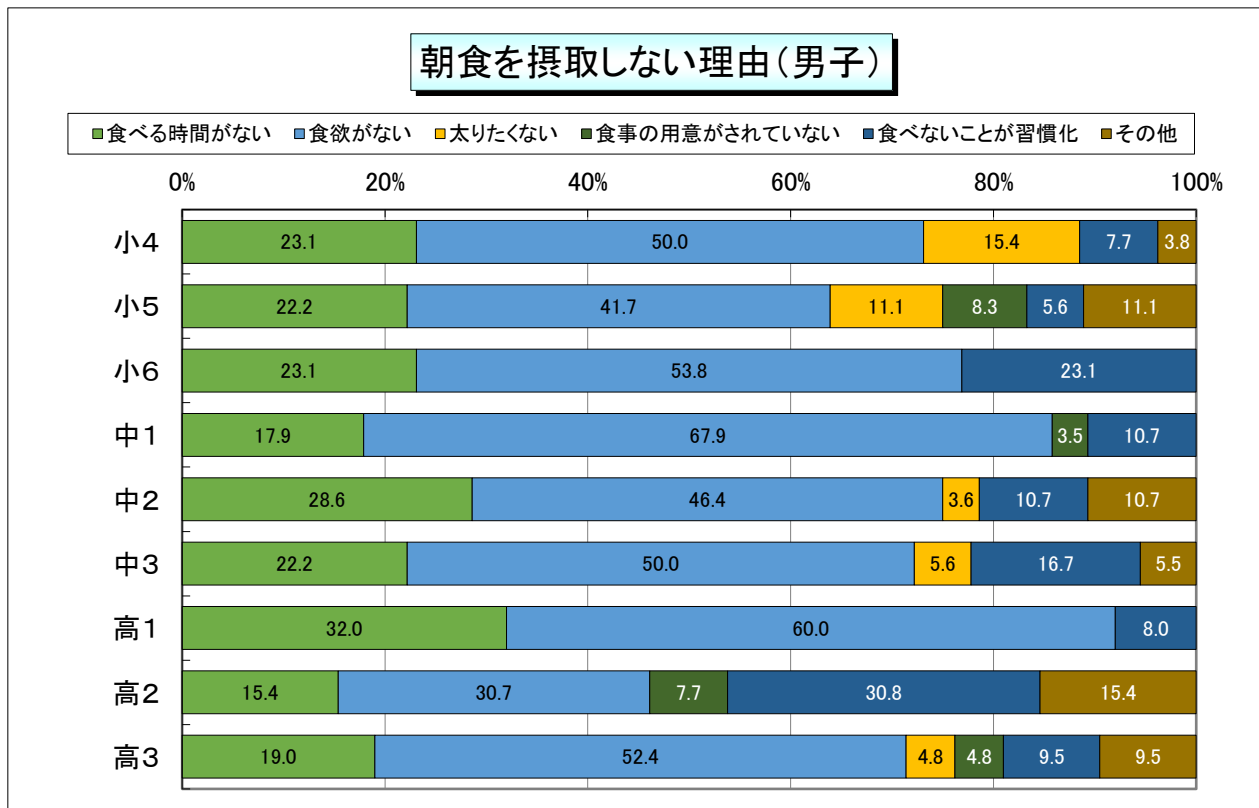
9-2 学校に行く日の朝食の摂取状況(女子)



調査結果から

- ・学年別に見ると、「毎日食べる」の割合は、最も高いのが小学校5年生で、最も低いのが高等学校2年生である。
- ・過去5か年の推移「毎日食べる」の割合は、低下傾向が見られるが、昨年度との比較では、高等学校で上回った。

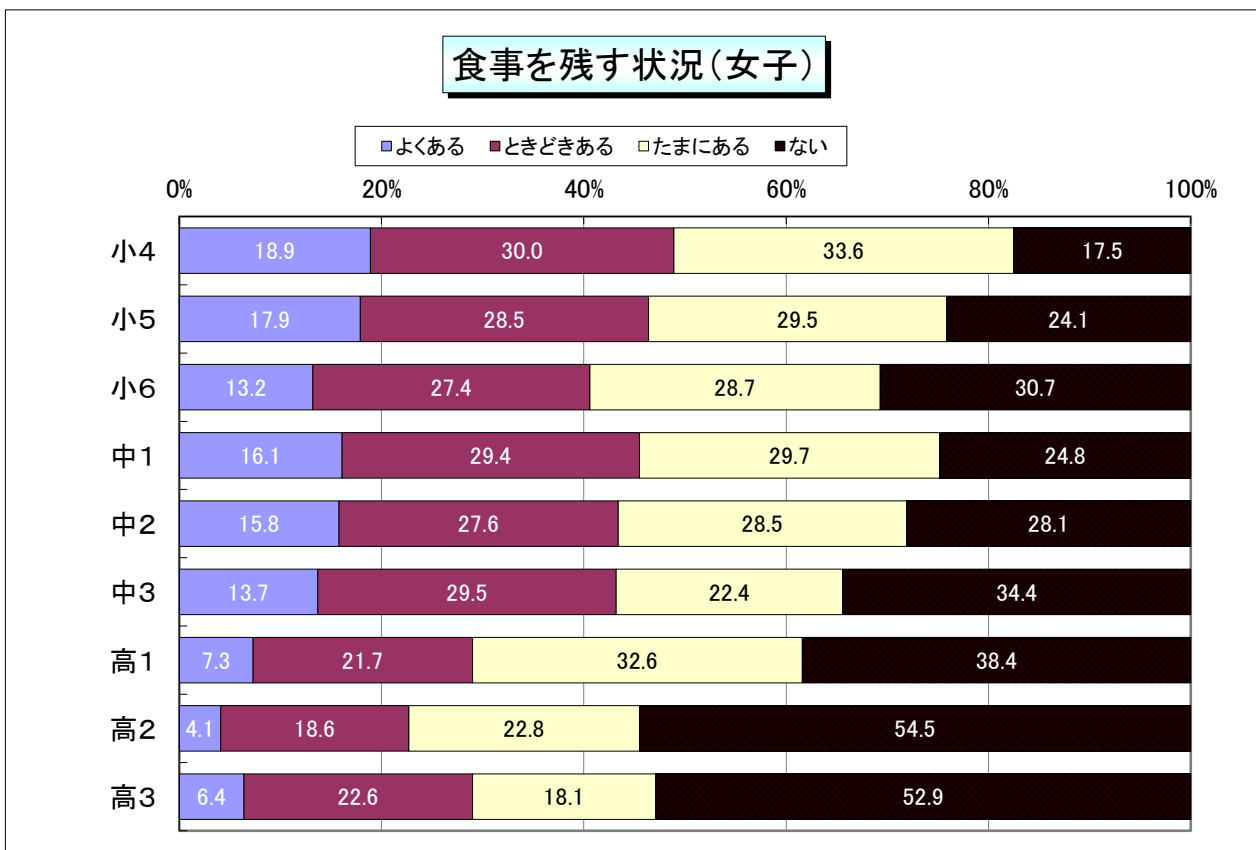
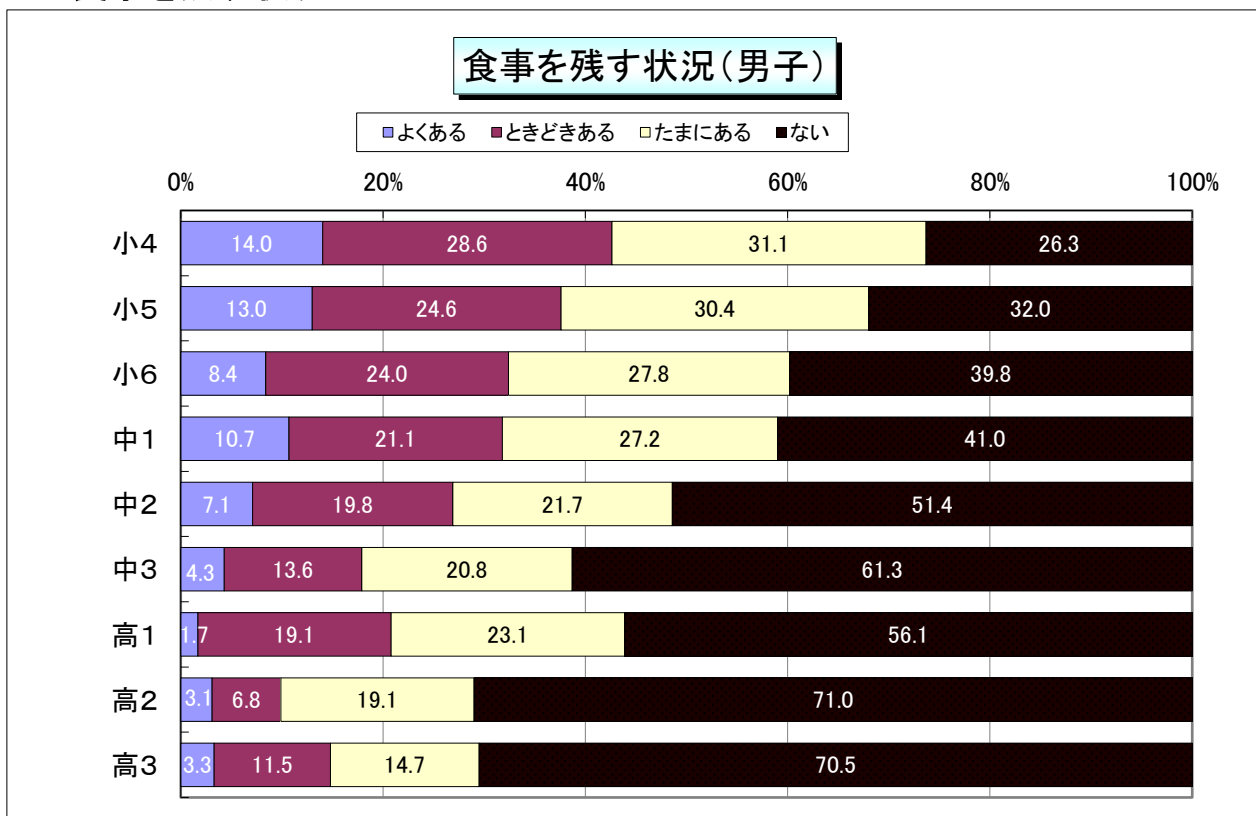
10 朝食を摂取しない理由



調査結果から

- ・「食べる時間がない」の割合は、男女ともに学年により差があり、小学校4年生女子、高等学校女子で40%を上回った。
- ・「食欲がない」の割合は、小学校5年生女子、高等学校2年生男女、高等学校3年生女子を除いて、40%以上である。
- ・「食べないことが習慣化」の割合は、高等学校2年生男子が30%以上である。

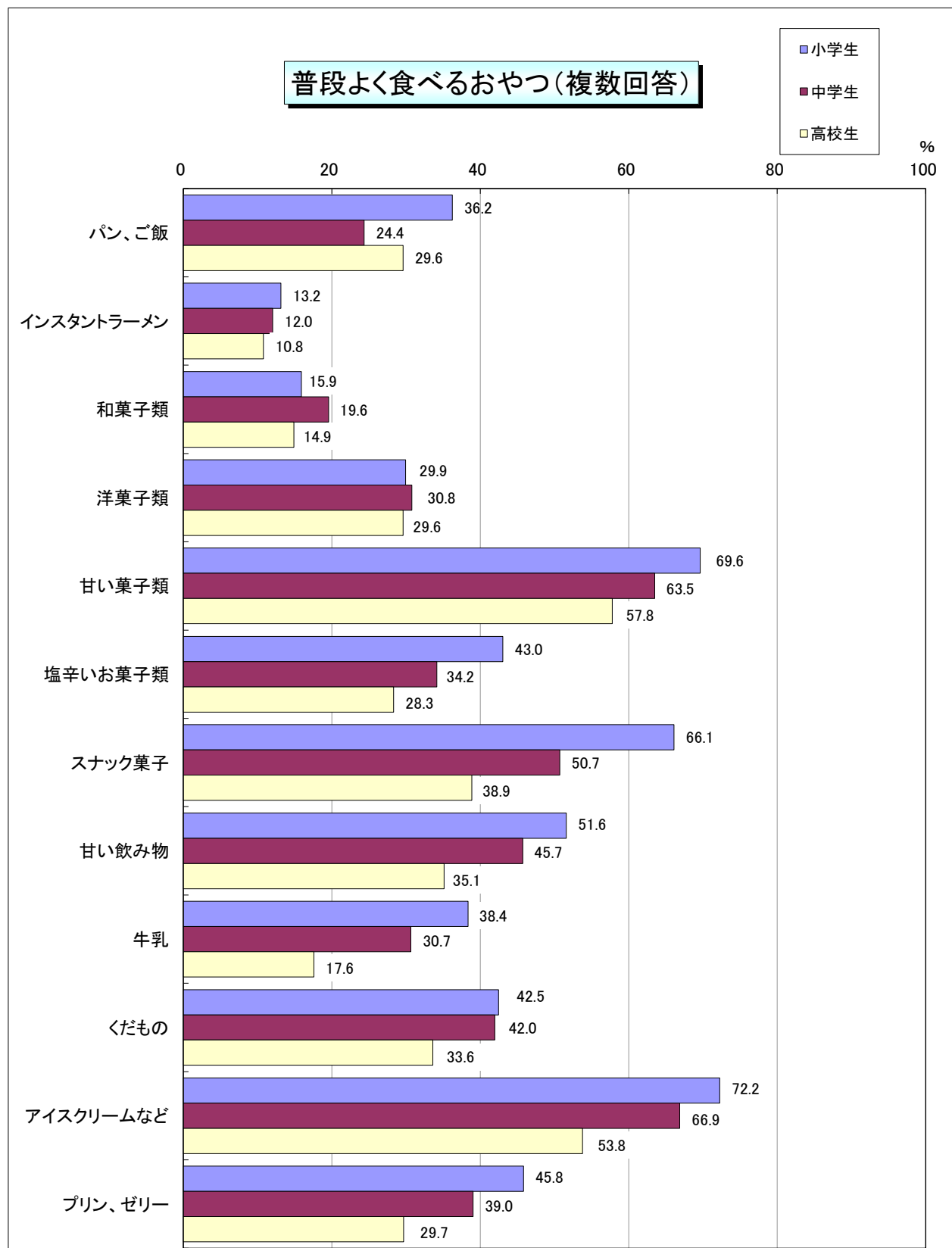
11 食事を残す状況



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」の割合が、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」「たまにある」を合わせた割合は、女子は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



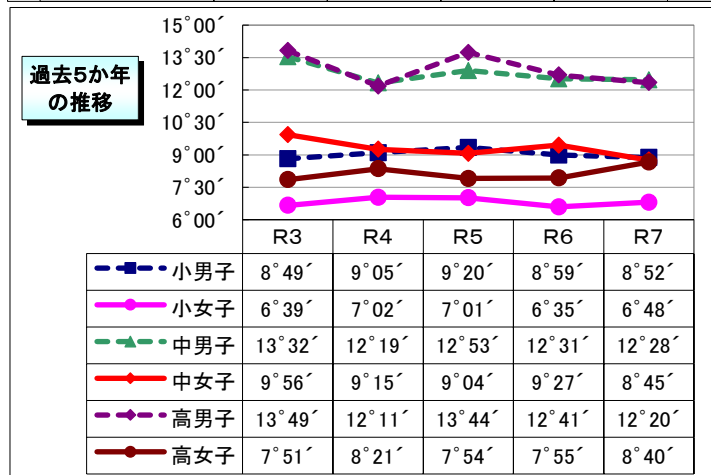
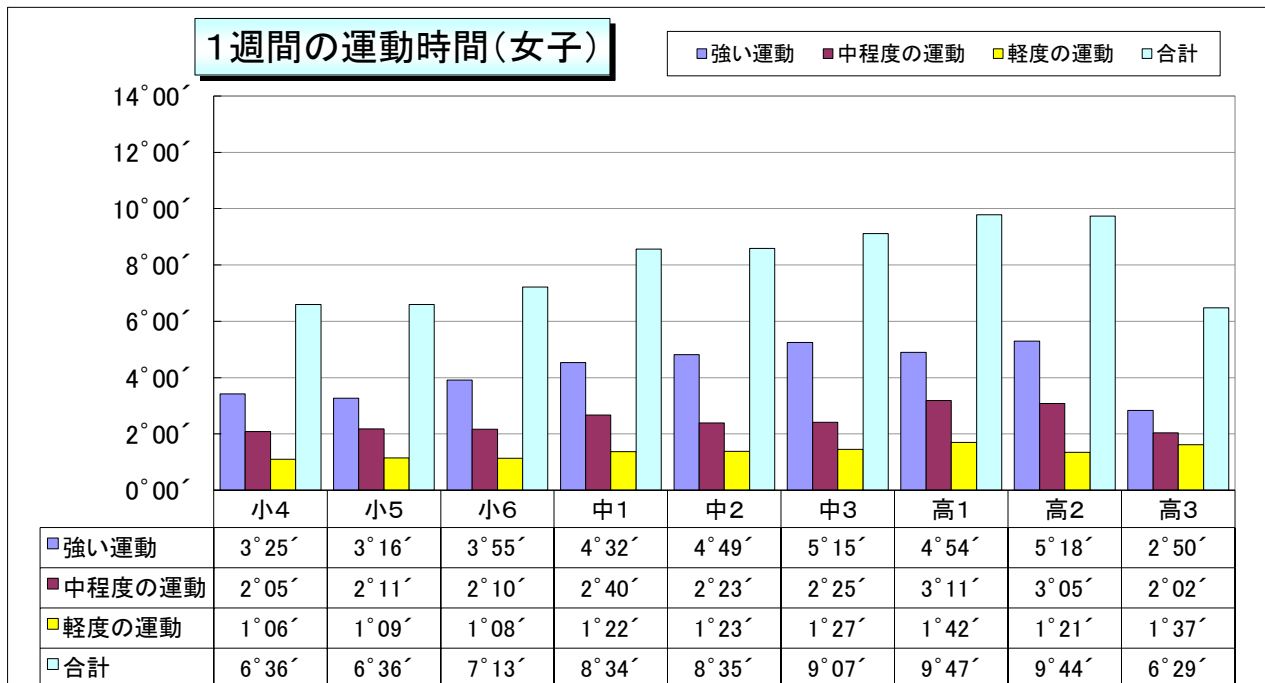
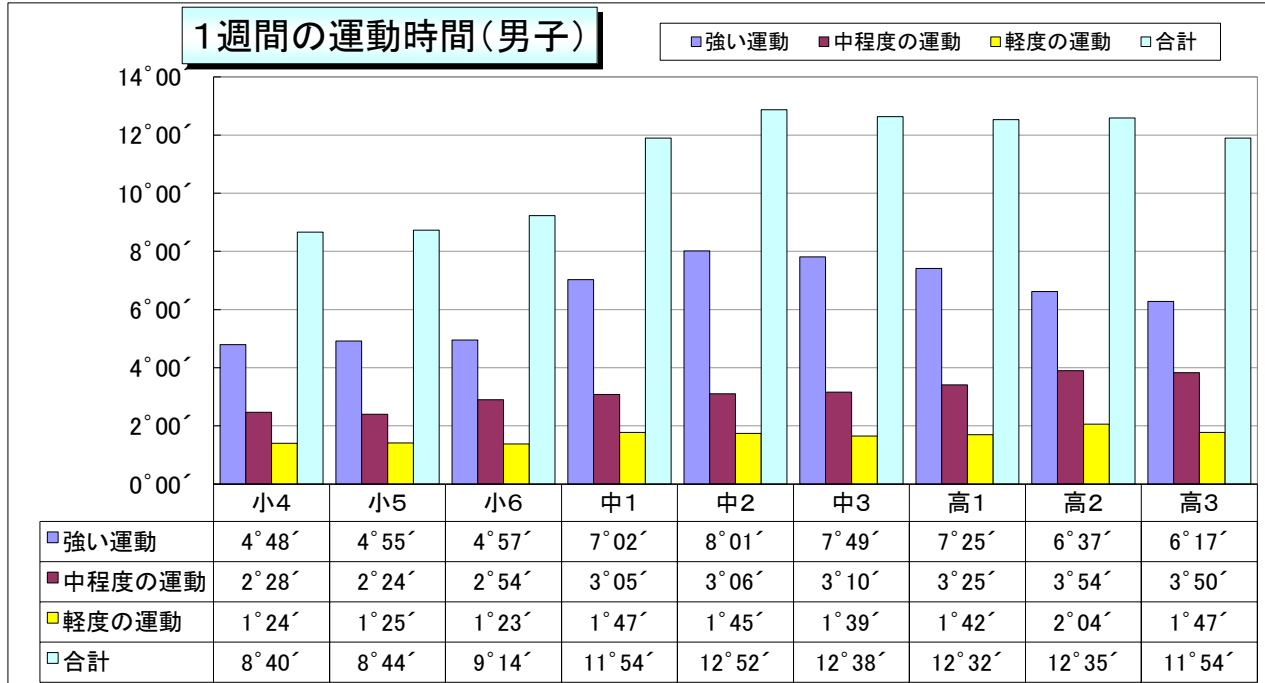
調査結果から

- 小学生、中校生の普段よく食べるおやつは、1位がアイスクリーム、2位が甘い菓子類、3位がスナック菓子となっている。
- 全校種において、インスタントラーメン、和菓子類は低い傾向にある。

13 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

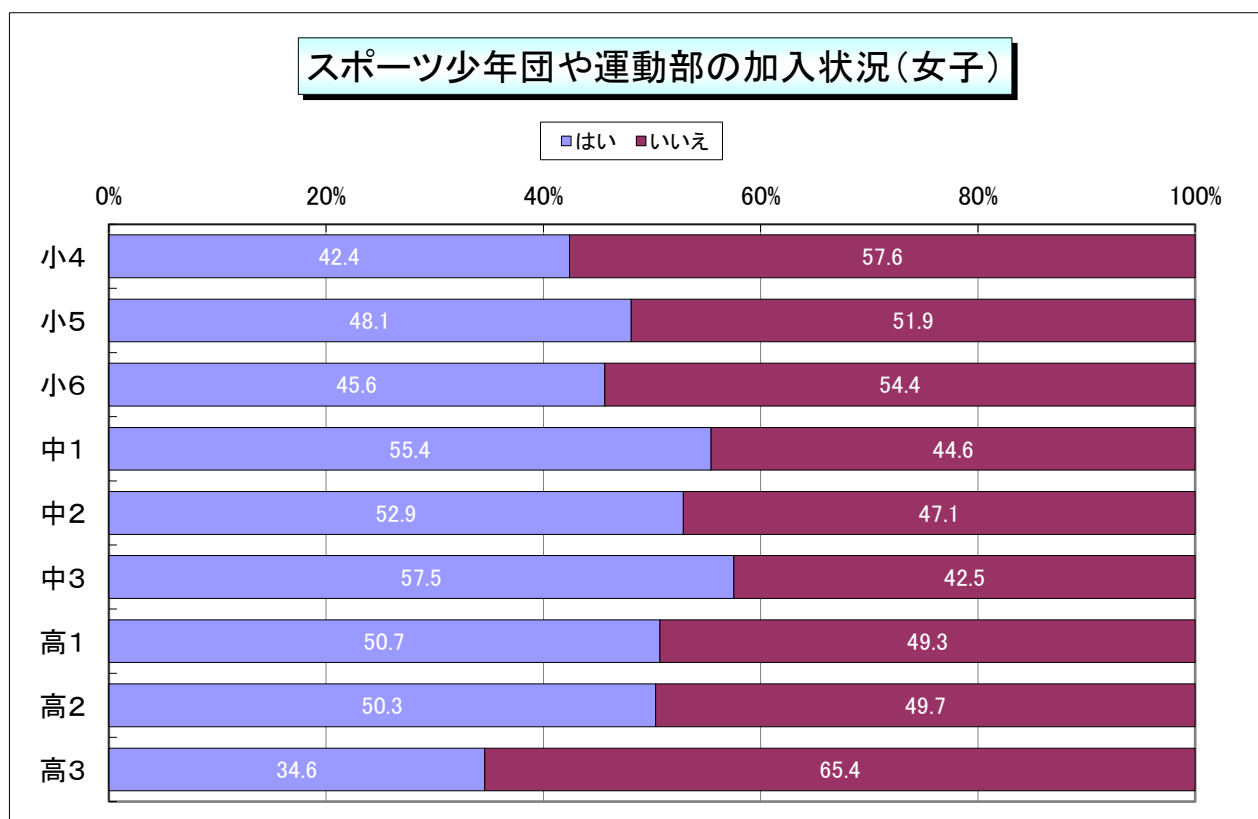
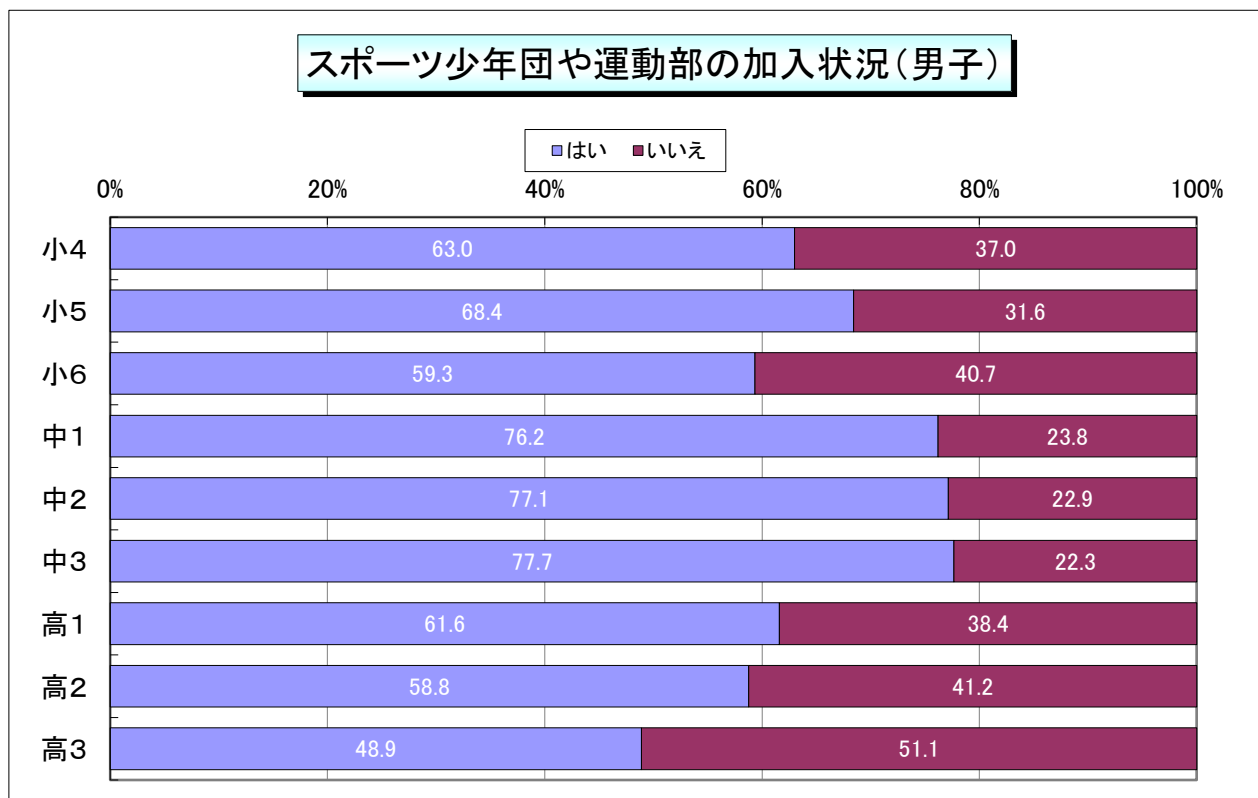
(強い→ランニング、サッカー、水泳など／中程度→自転車・徒歩通学、ジョギング、外遊びなど／軽い→軽い体操、散歩など)



調査結果から

- ・ 1週間の運動時間の合計は、全校種・全学年とも男子が女子より長く、その差は高等学校3年生が最大である。
- ・ 過去5か年の推移では、令和3年度と比較し、高等学校女子は運動時間が大幅に増加したものの、高等学校男子と中学校男女は減少、小学校男女は横ばいで推移している。

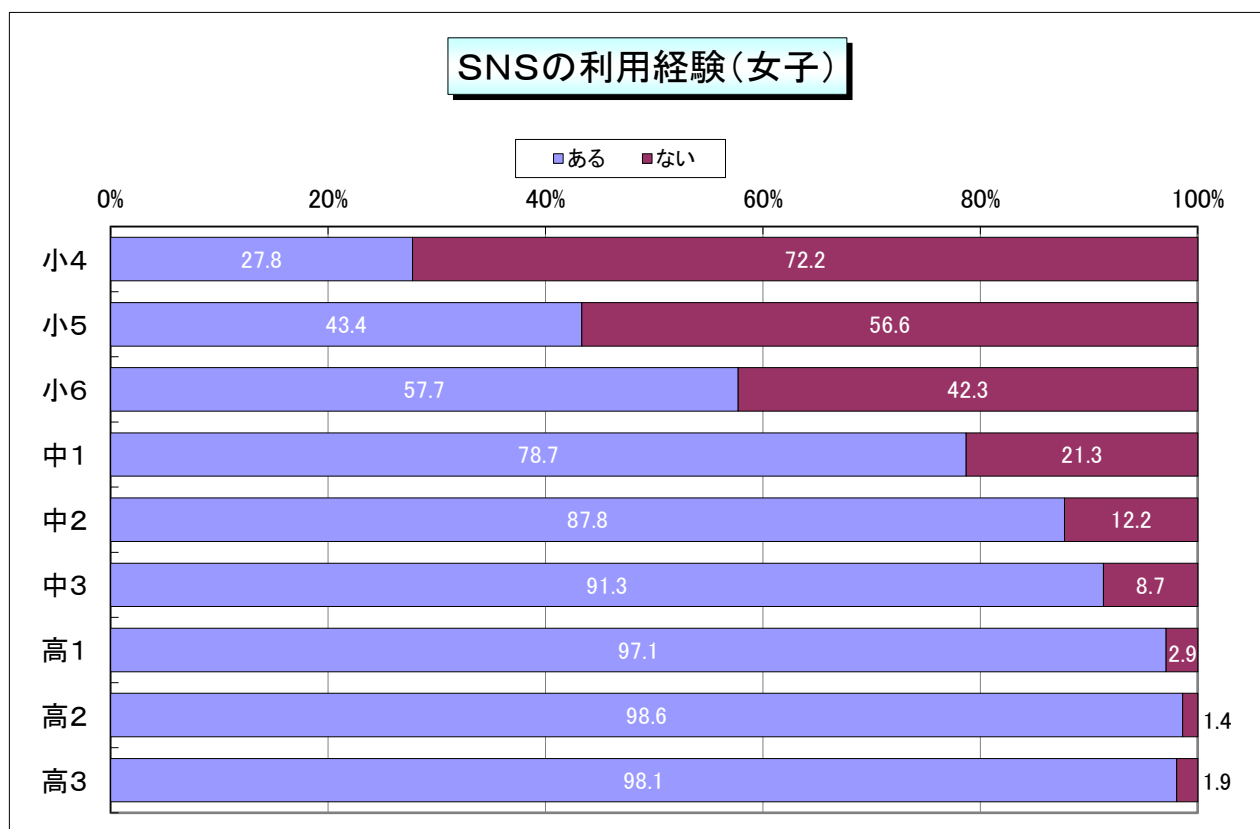
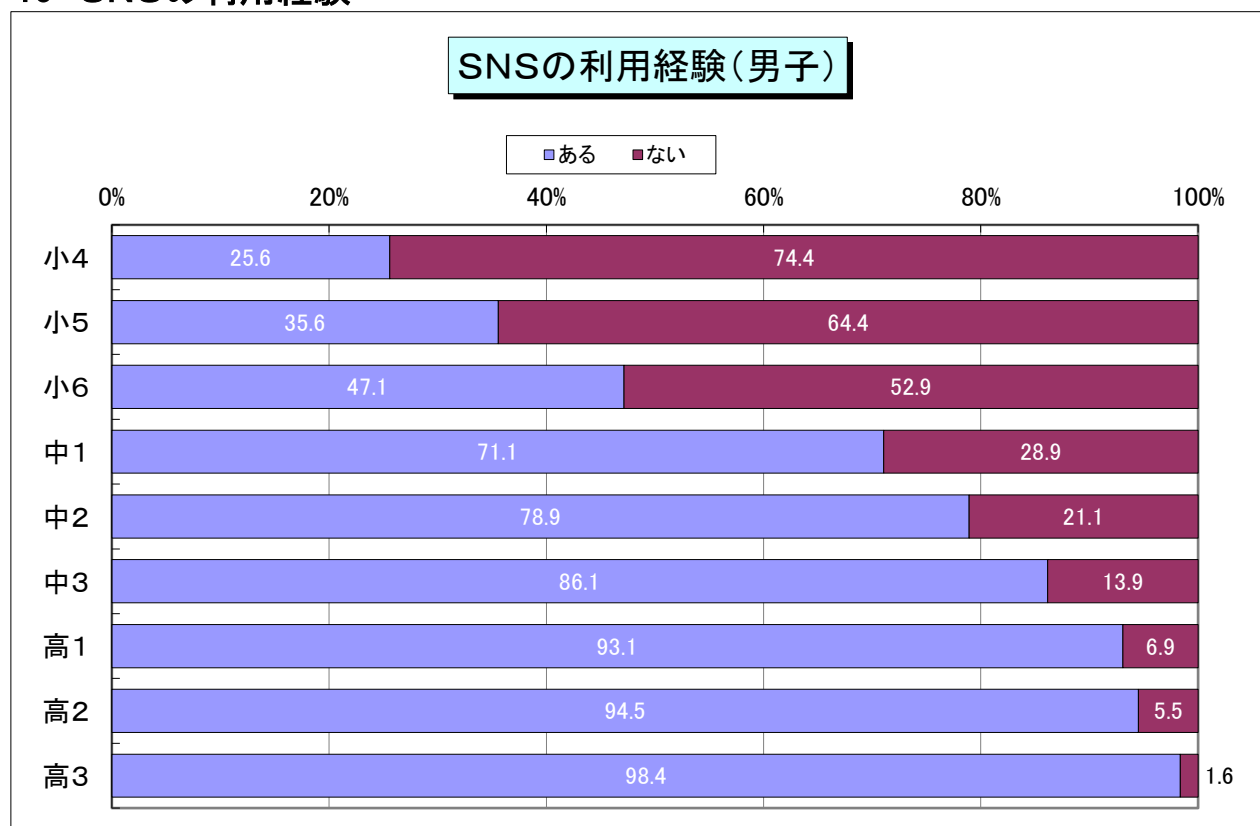
14 スポーツ少年団や運動部の加入状況



調査結果から

- ・ 学年別に見ると、中学校の加入率が高い。
- ・ 男女別に見ると、全ての校種において男子は女子より高い。

15 SNSの利用経験



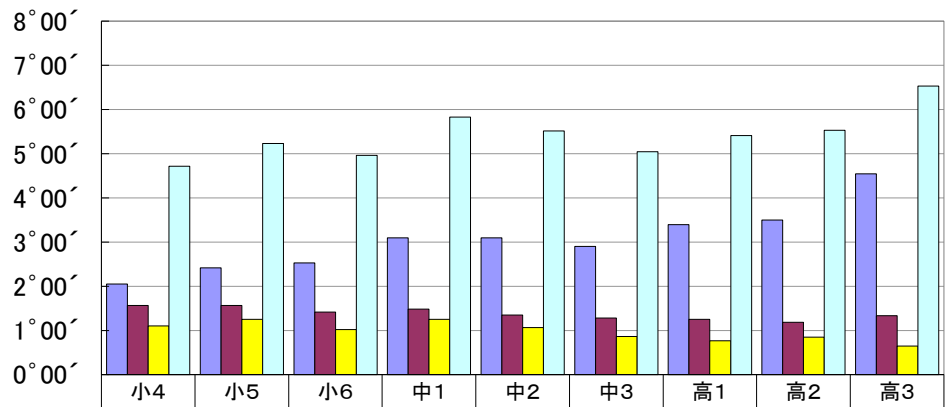
調査結果から

- ・校種が上がるにつれて「ある」の割合が高くなる傾向が見られる。
- ・男女別に見ると、高等学校3年生を除いて「ある」の割合は、女子は男子より高い。

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)

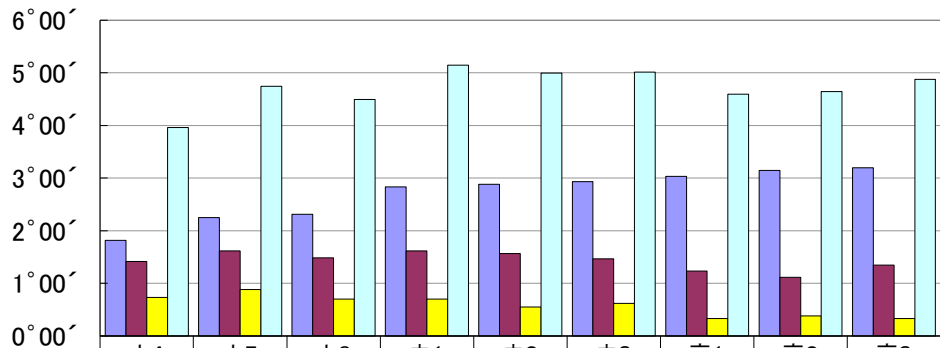
■携帯・スマホ・タブレット・PC ■読書、音楽鑑賞、テレビ・ビデオ・DVD ■ゲーム(オンライン以外) □合計



■携帯・スマホ・タブレット・PC	2°03′	2°25′	2°32′	3°06′	3°06′	2°54′	3°24′	3°30′	4°33′
■読書、音楽鑑賞、テレビ・ビデオ・DVD	1°34′	1°34′	1°25′	1°29′	1°21′	1°17′	1°15′	1°11′	1°20′
■ゲーム(オンライン以外)	1°06′	1°15′	1°01′	1°15′	1°04′	0°52′	0°46′	0°51′	0°39′
□合計	4°43′	5°14′	4°58′	5°50′	5°31′	5°03′	5°25′	5°32′	6°32′

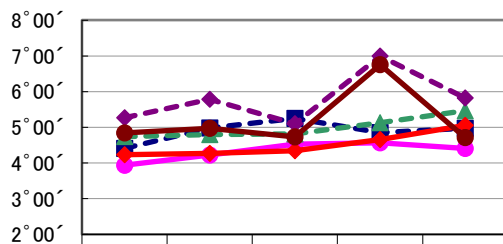
室内で過ごした状況(女子)

■携帯・スマホ・タブレット・PC ■読書、音楽鑑賞、テレビ・ビデオ・DVD ■ゲーム(オンライン以外) □合計



■携帯・スマホ・タブレット・PC	1°49′	2°15′	2°19′	2°50′	2°53′	2°56′	3°02′	3°09′	3°12′
■読書、音楽鑑賞、テレビ・ビデオ・DVD	1°25′	1°37′	1°29′	1°37′	1°34′	1°28′	1°14′	1°07′	1°21′
■ゲーム(オンライン以外)	0°44′	0°53′	0°42′	0°42′	0°33′	0°37′	0°20′	0°23′	0°20′
□合計	3°58′	4°45′	4°30′	5°09′	5°00′	5°01′	4°36′	4°39′	4°53′

過去5か年の推移

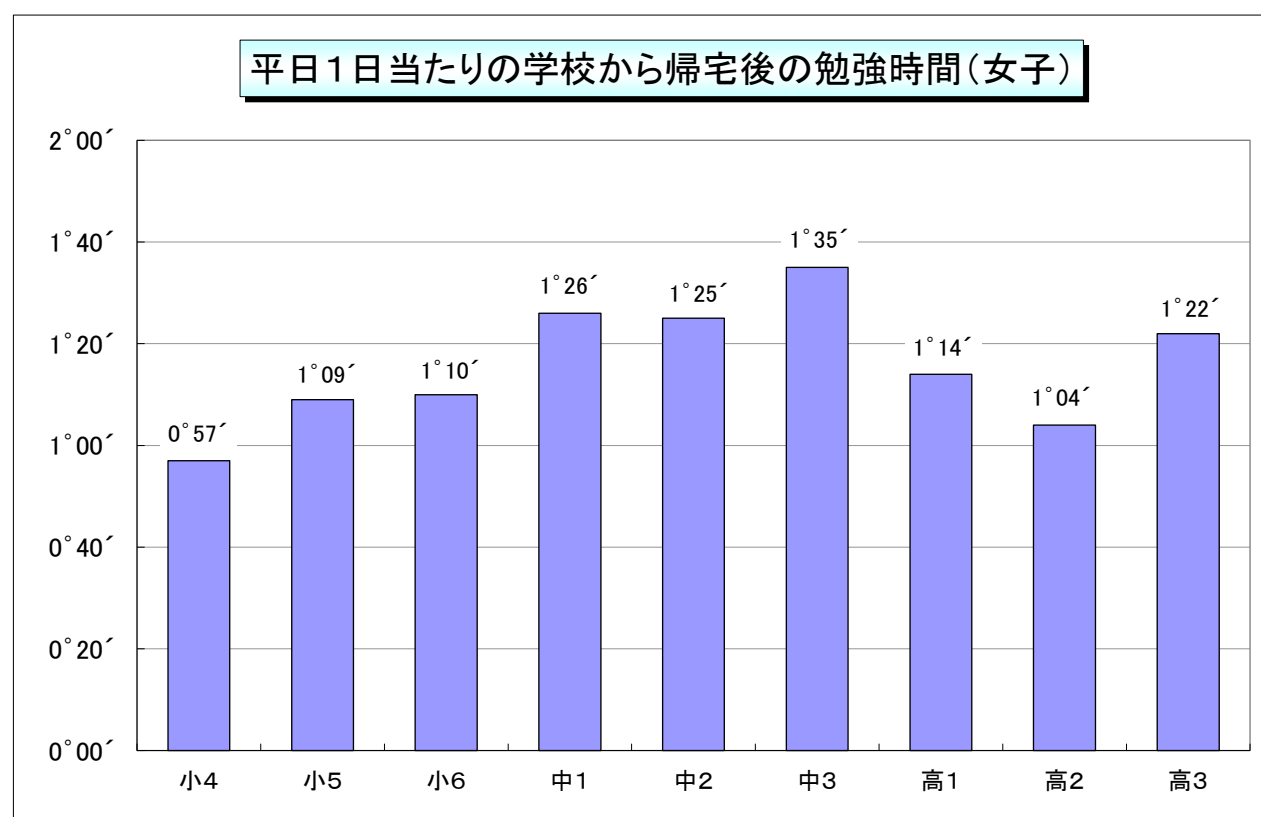
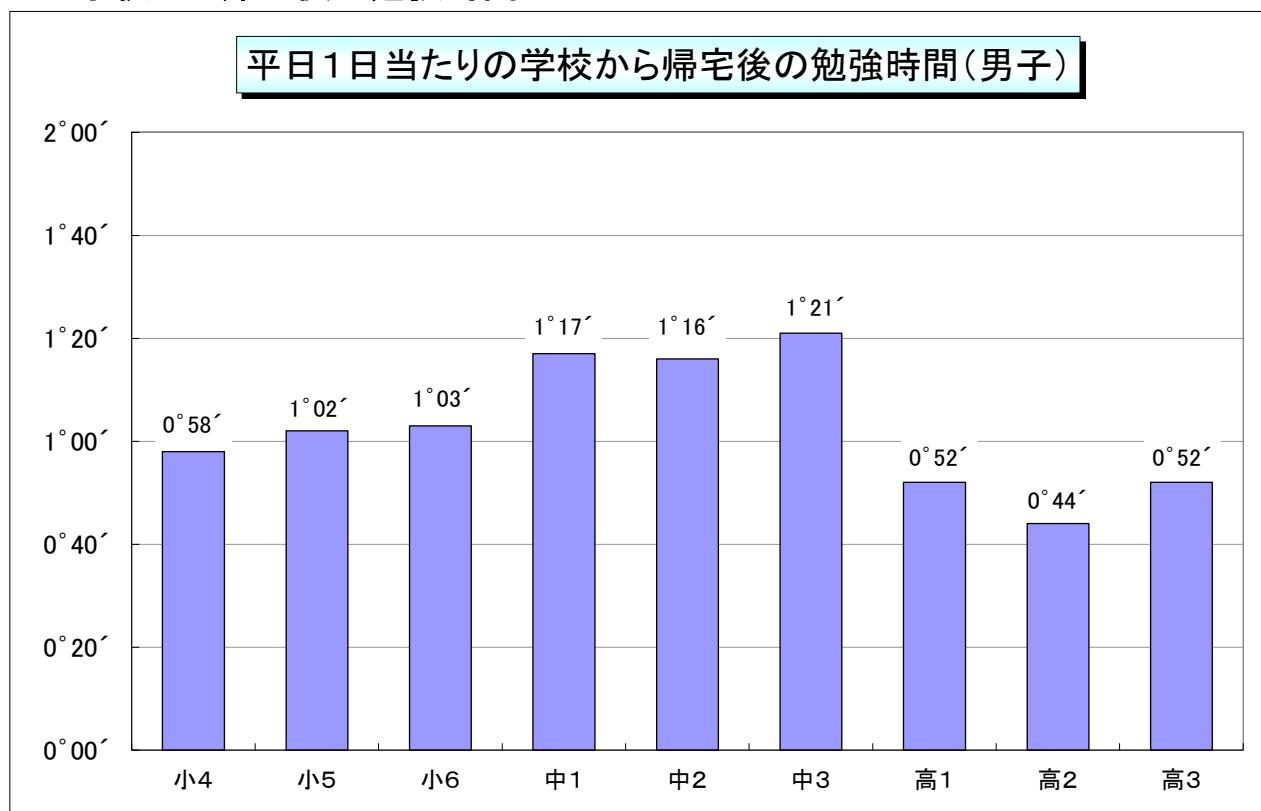


■小男子	4°24′	4°58′	5°15′	4°51′	4°58′
■小女子	3°56′	4°13′	4°32′	4°34′	4°24′
■中男子	4°44′	4°47′	4°48′	5°07′	5°28′
■中女子	4°14′	4°16′	4°20′	4°39′	5°03′
■高男子	5°16′	5°47′	5°06′	6°59′	5°49′
■高女子	4°50′	4°58′	4°43′	6°45′	4°42′

調査結果から

- ・校種が上がるにつれて、「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。
- ・男女別に見ると「合計時間」は、全ての学年において男子が女子を上回っている。
- ・過去5か年の推移では、令和3年度と比較すると高等学校女子を除く全ての校種・男女において「室内で過ごした状況」の合計時間は長くなっている。

17 学校から帰宅後の勉強時間

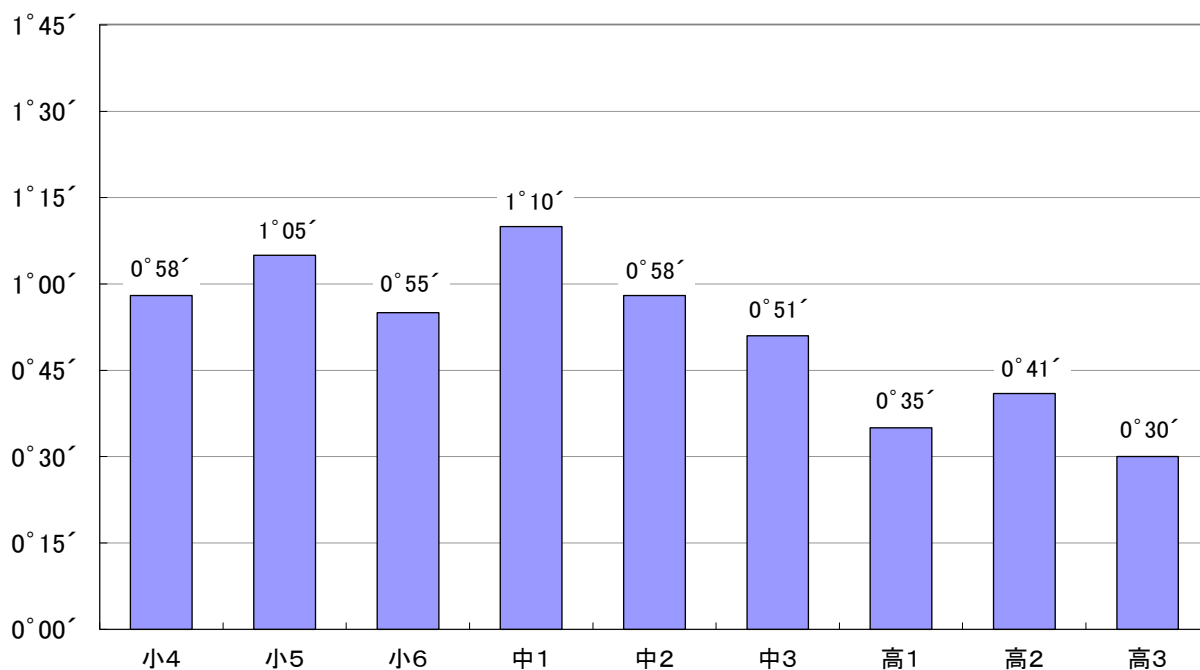


調査結果から

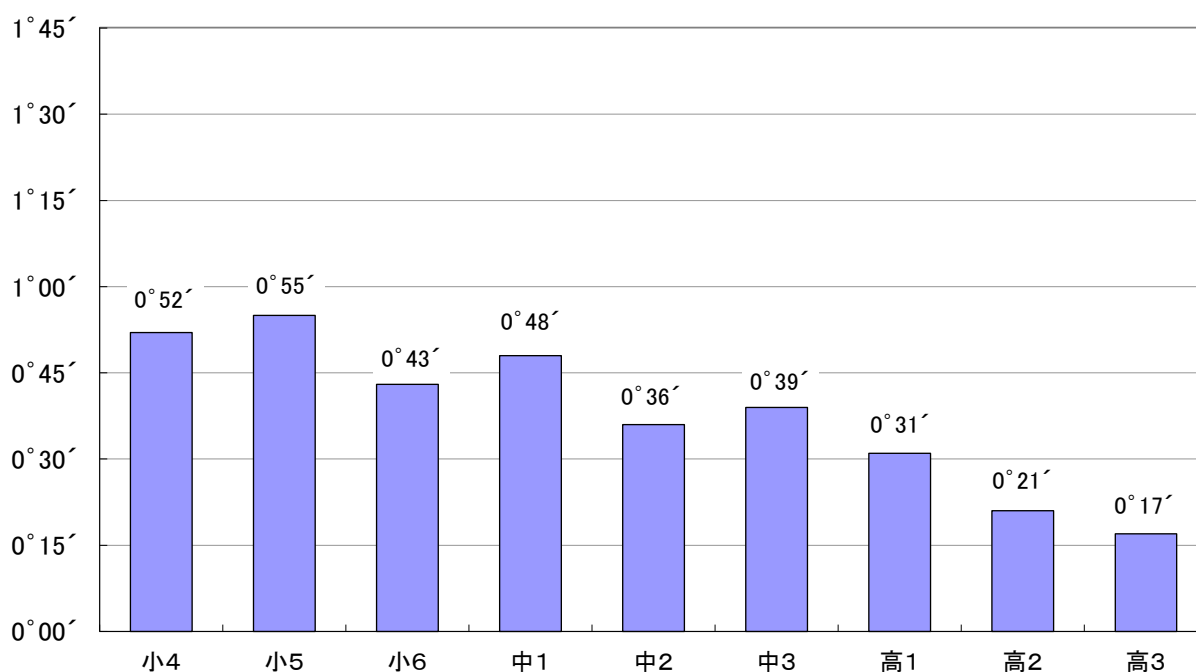
- ・校種別に見ると、男女とも中学校3年生の勉強時間が最も長い。
- ・男女別に見ると、小学校4年生を除く全ての学年において女子が男子を上回っている。

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)

平日1日当たりのスポーツや体を動かす遊びをした時間(男子)



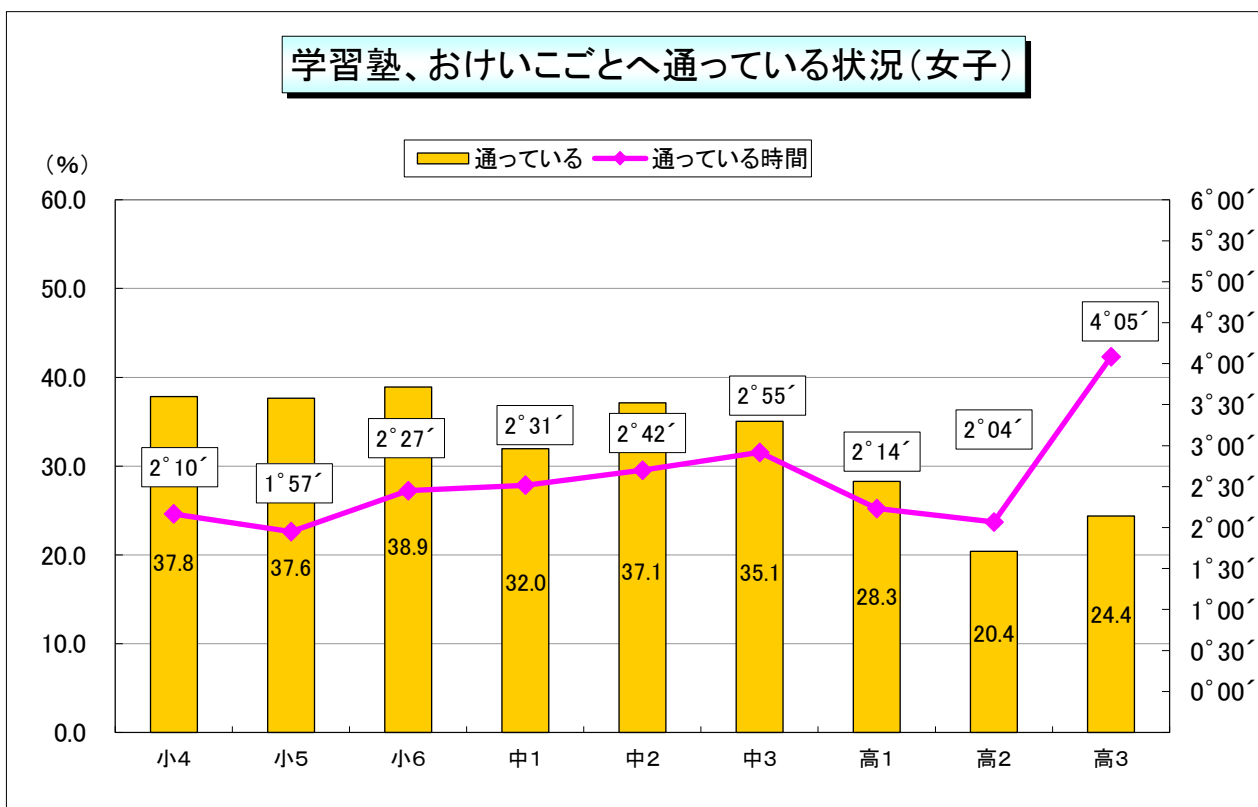
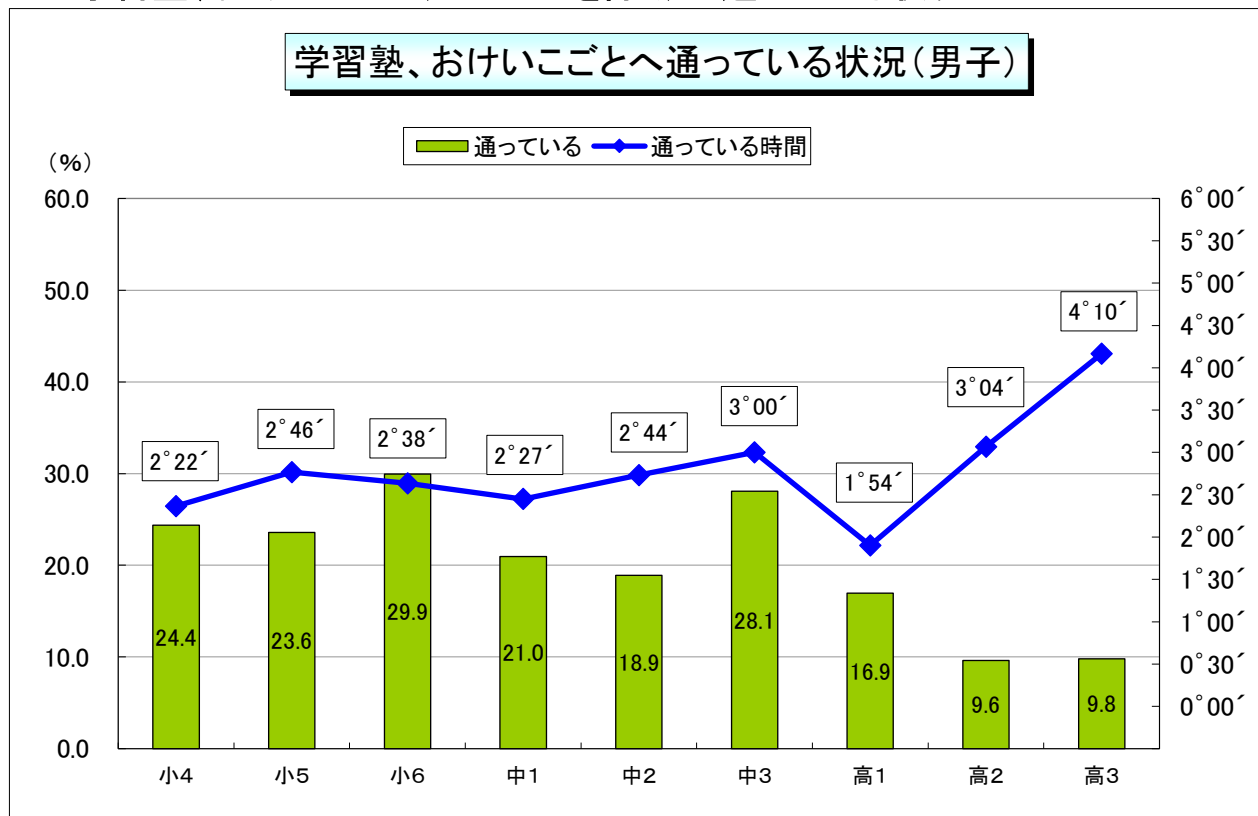
平日1日当たりのスポーツや体を動かす遊びをした時間(女子)



調査結果から

- ・校種別に見ると、男子は中学校、女子は小学校が長い。
- ・男女別に見ると、男子の方が女子より長い。

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

- ・校種別に見ると、通っている割合は男女とも高等学校が最も低い。通っている時間は学年が進むにつれて長くなる傾向が見られる。
- ・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高い。



©2015秋田県んだッチ