

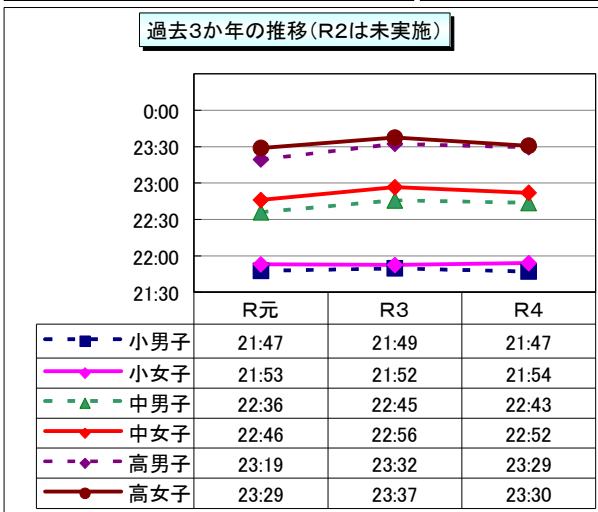
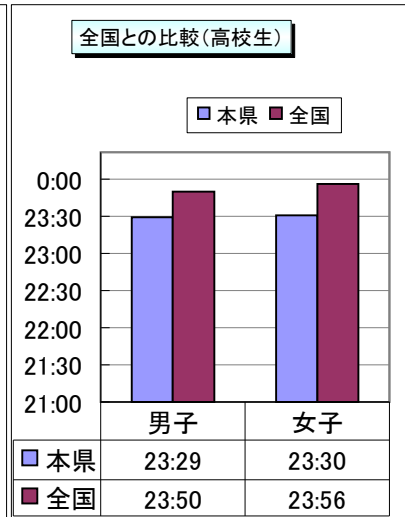
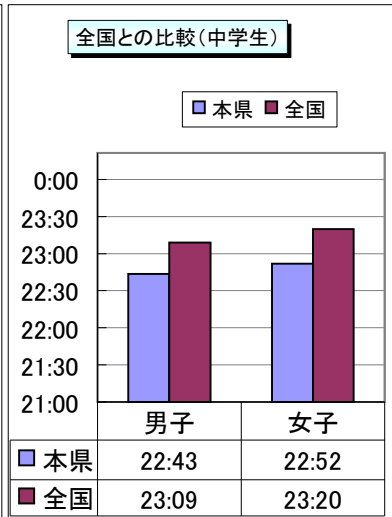
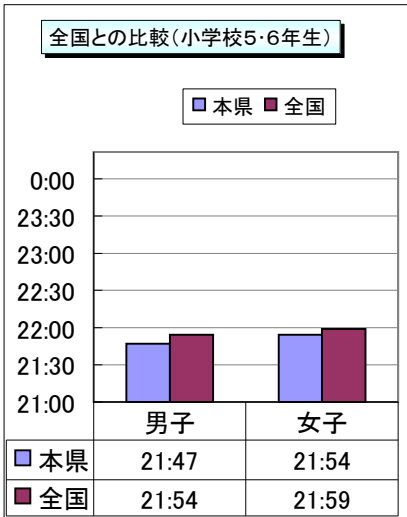
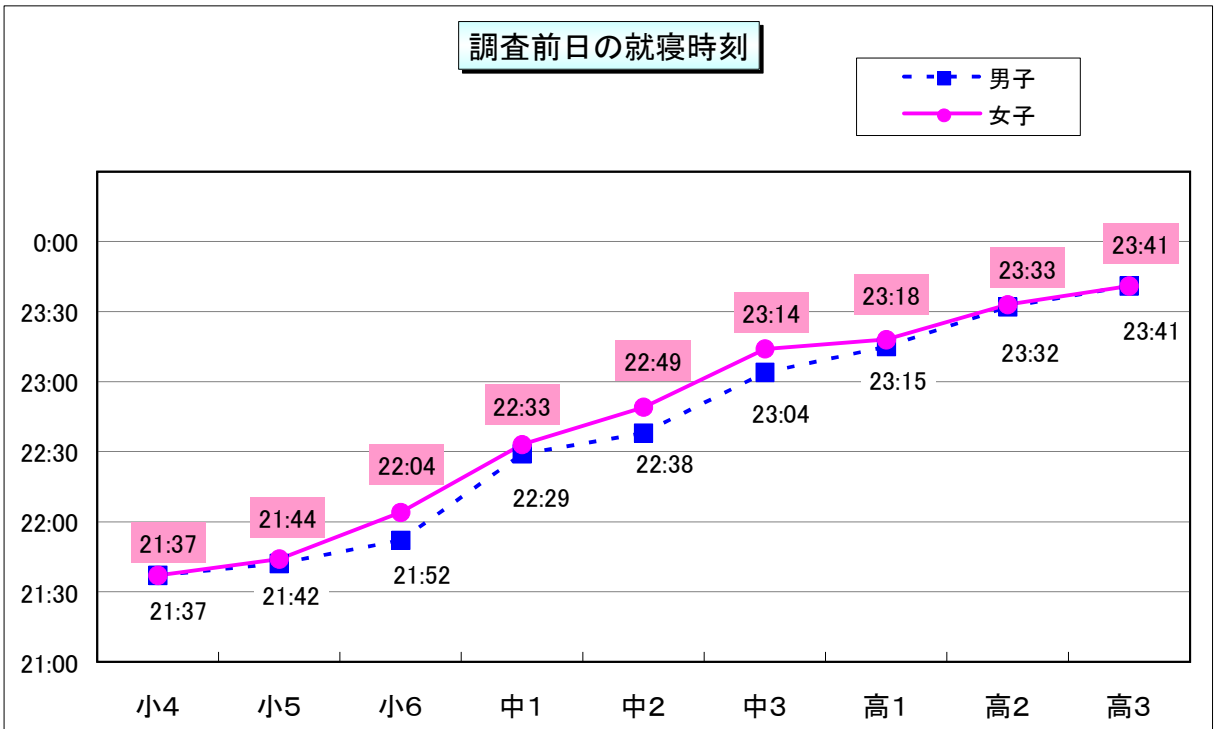
令和4年度 『児童生徒のライフスタイル調査』 結 果



【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。

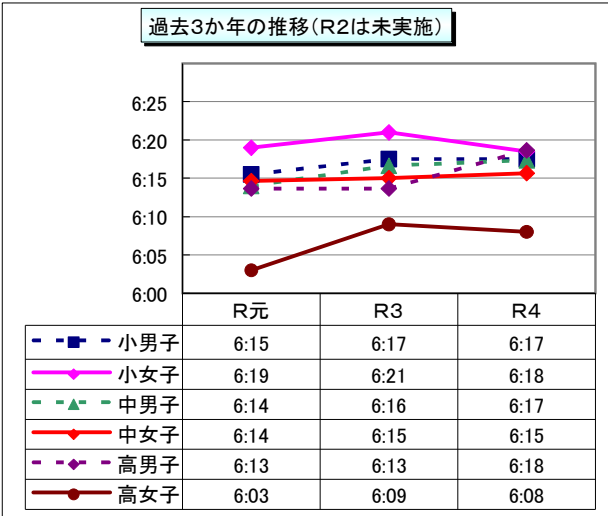
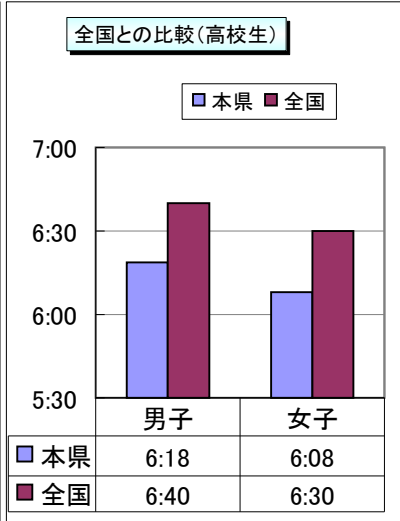
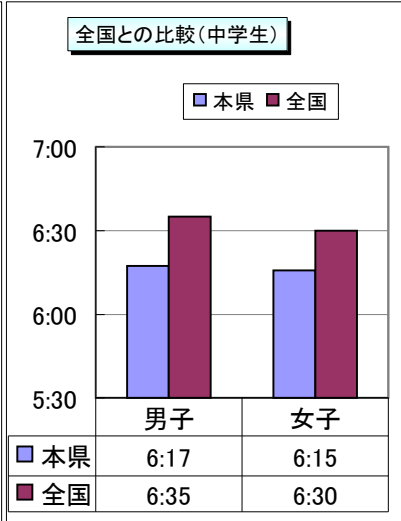
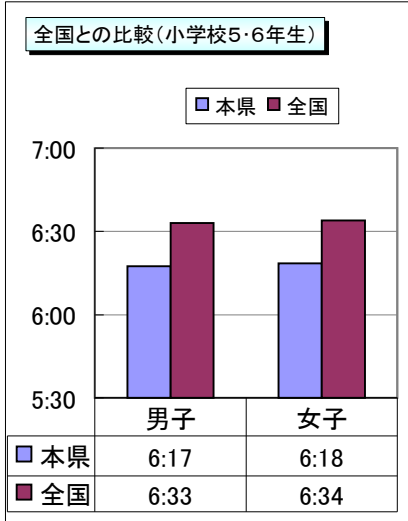
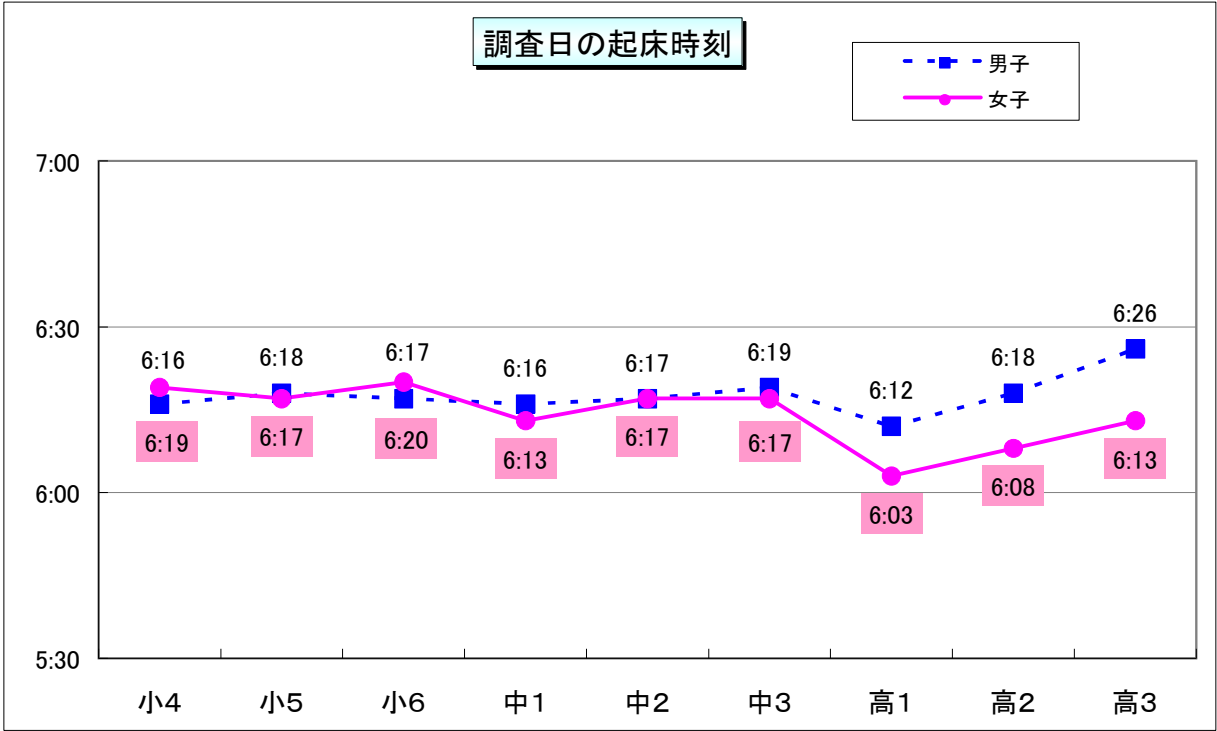
1 調査前日の就寝時刻



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。
- ・ 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。

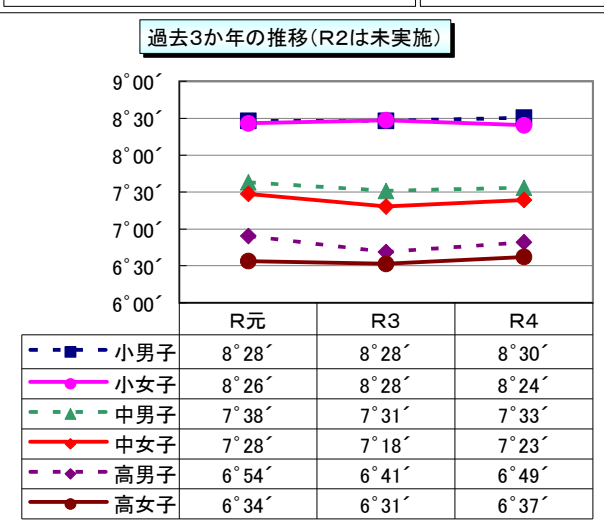
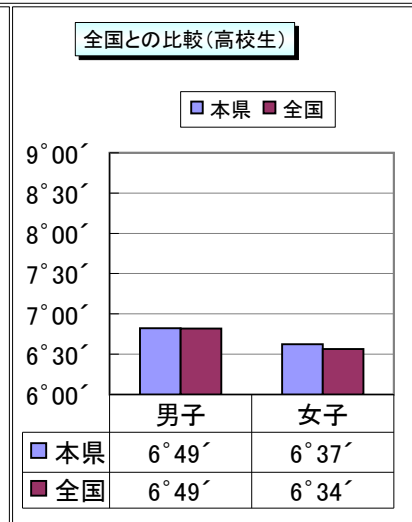
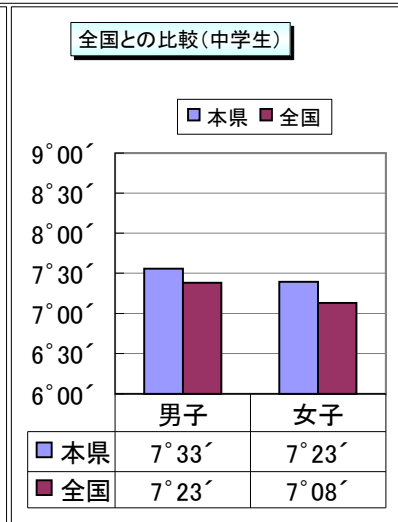
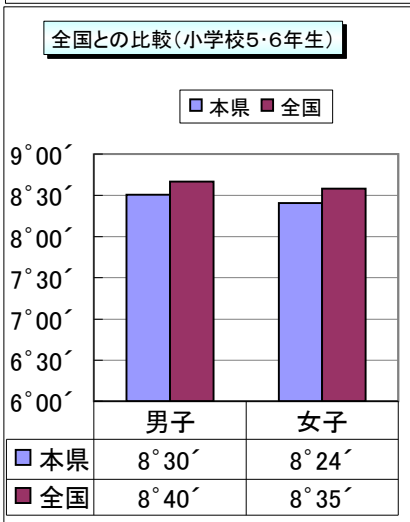
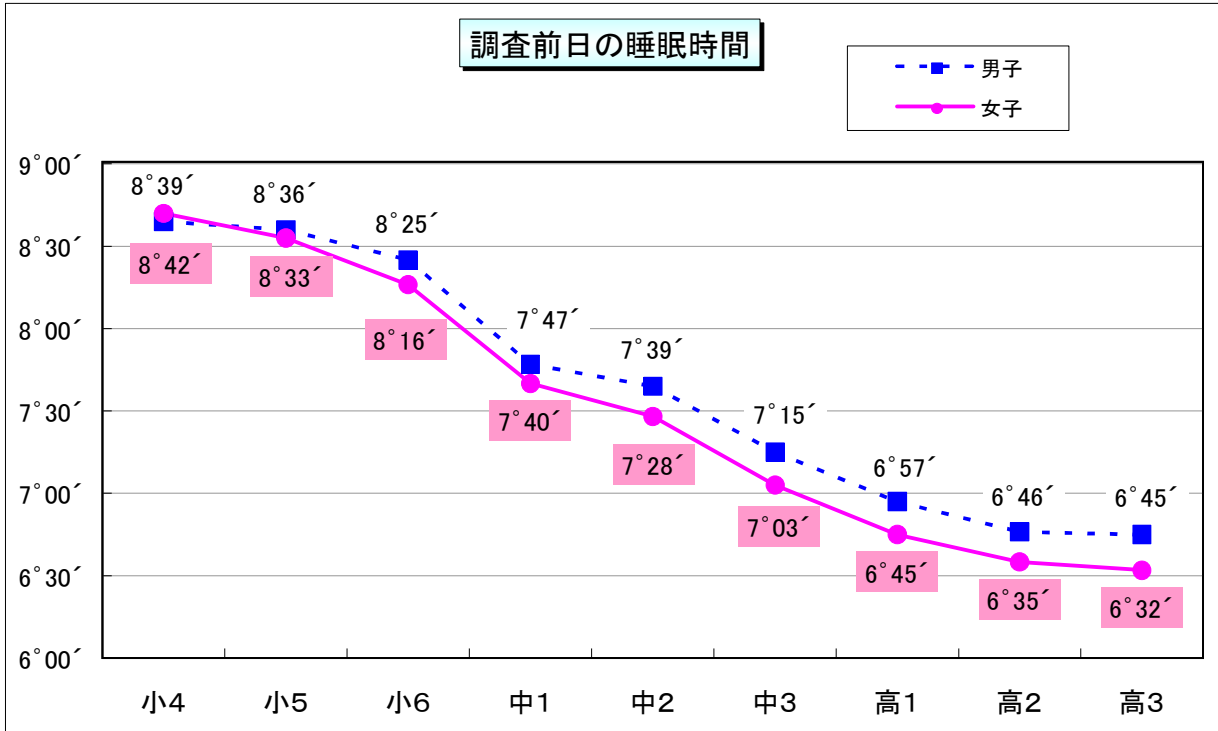
2 調査日の起床時刻



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、高校生女子は早起きの傾向が見られる。
- ・全国と比べると、全ての校種において、男女ともに早起きである。
- ・過去3か年の推移は、高校生女子を除いて、横ばいである。

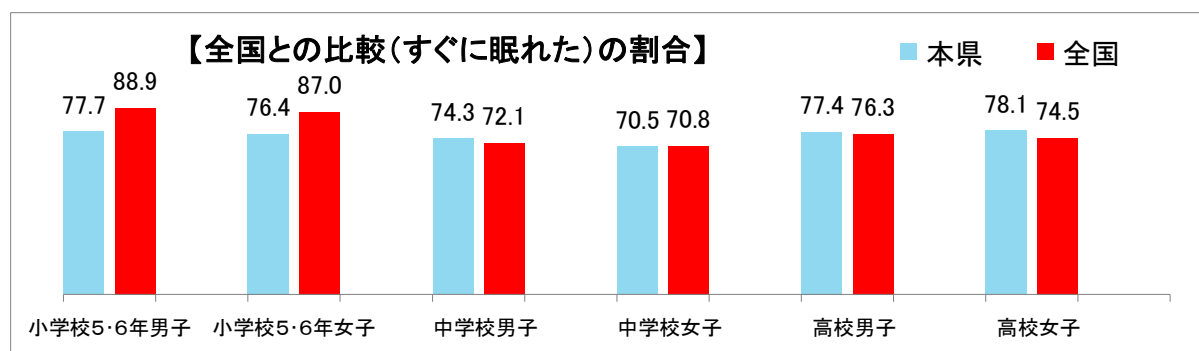
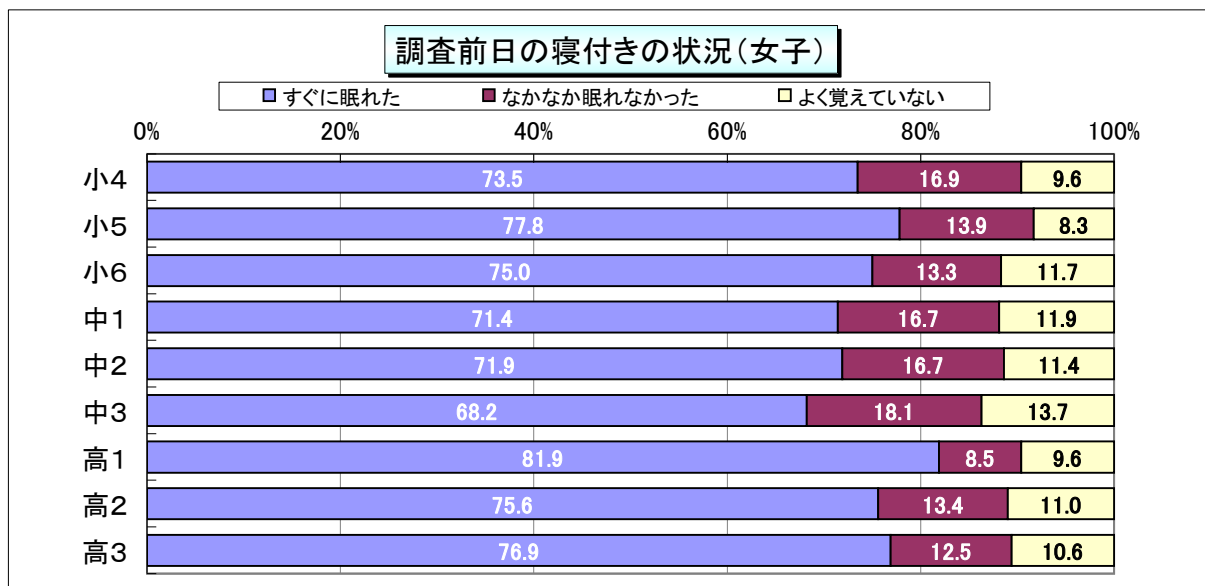
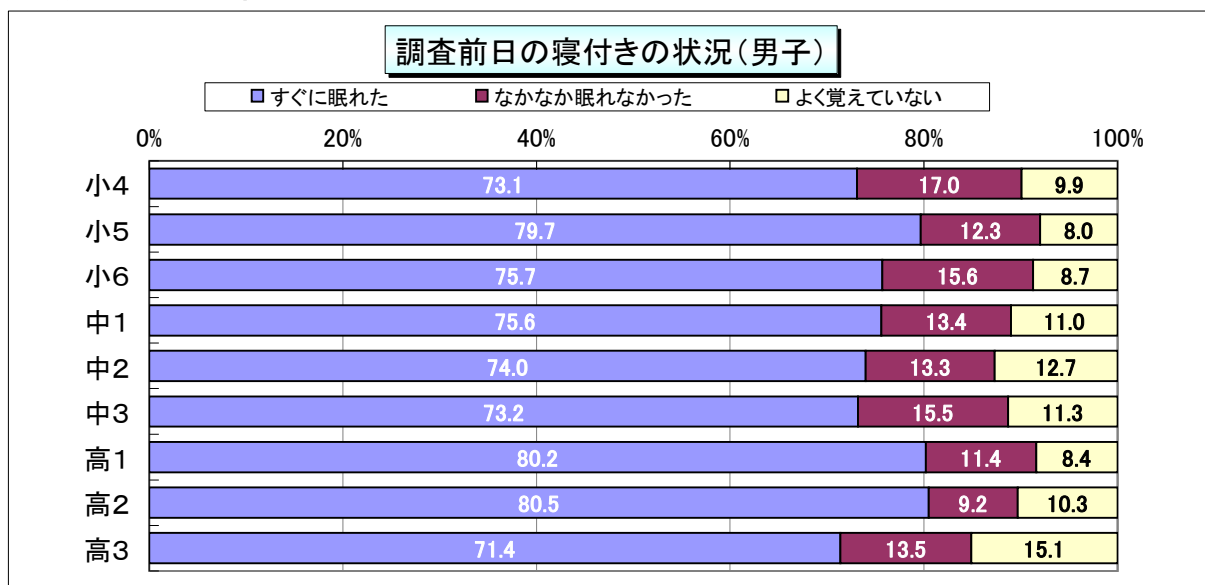
3 調査前日の睡眠時間



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、女子は男子より睡眠時間が短い傾向にある。
- ・ 全国と比べると、小学校5・6年生は短く、高校生男子は同じである。中学生と高校生女子は長い。
- ・ 過去3か年の推移は、全ての校種で男女とも横ばいの状況である。

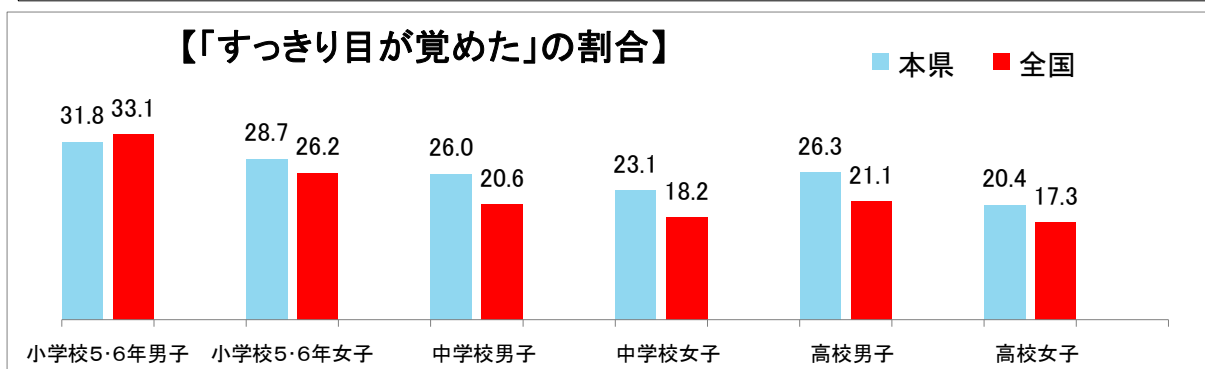
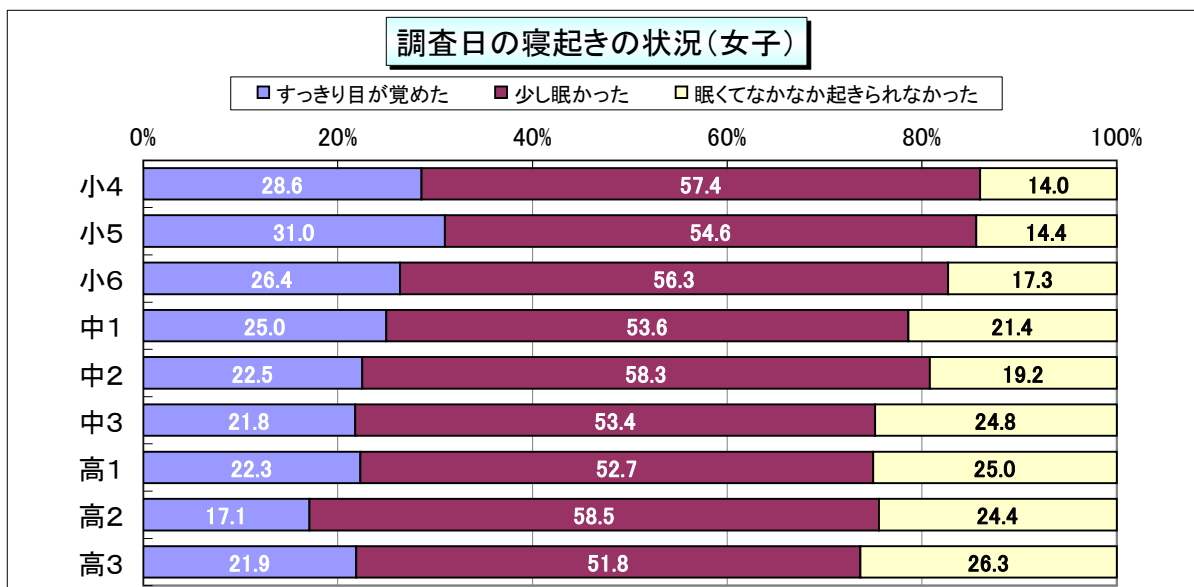
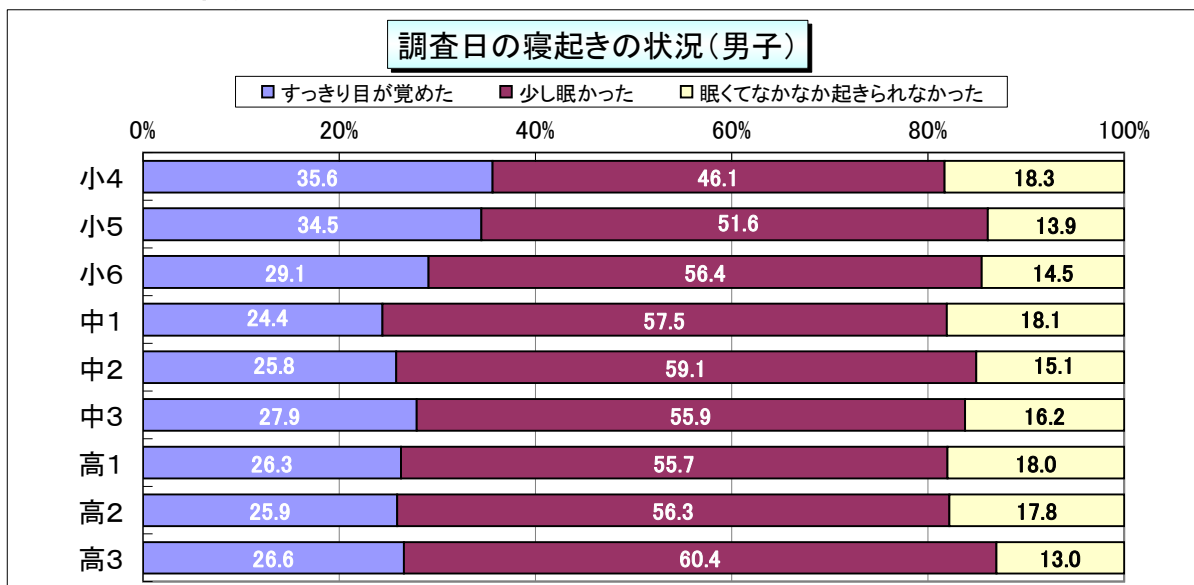
4 調査前日の寝付きの状況



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高2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、最も低いのが中3である。
- ・ 男女別に見ると、「すぐに眠れた」の割合は、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、中学校女子が低い。

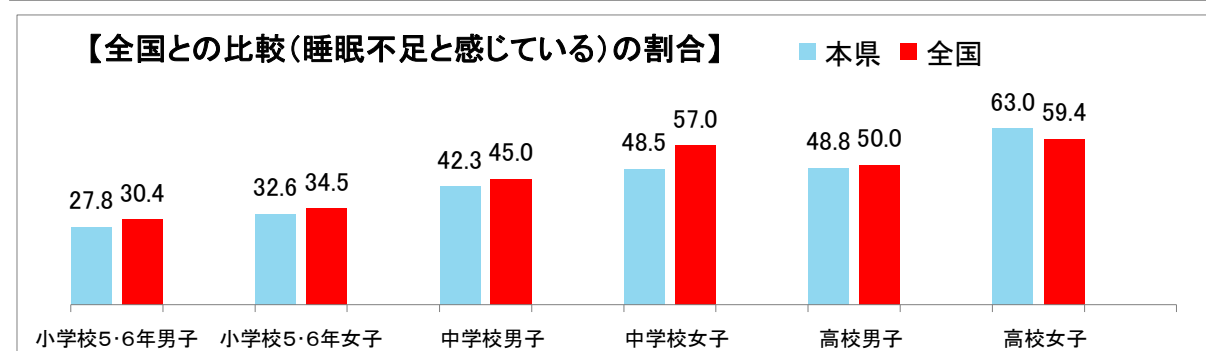
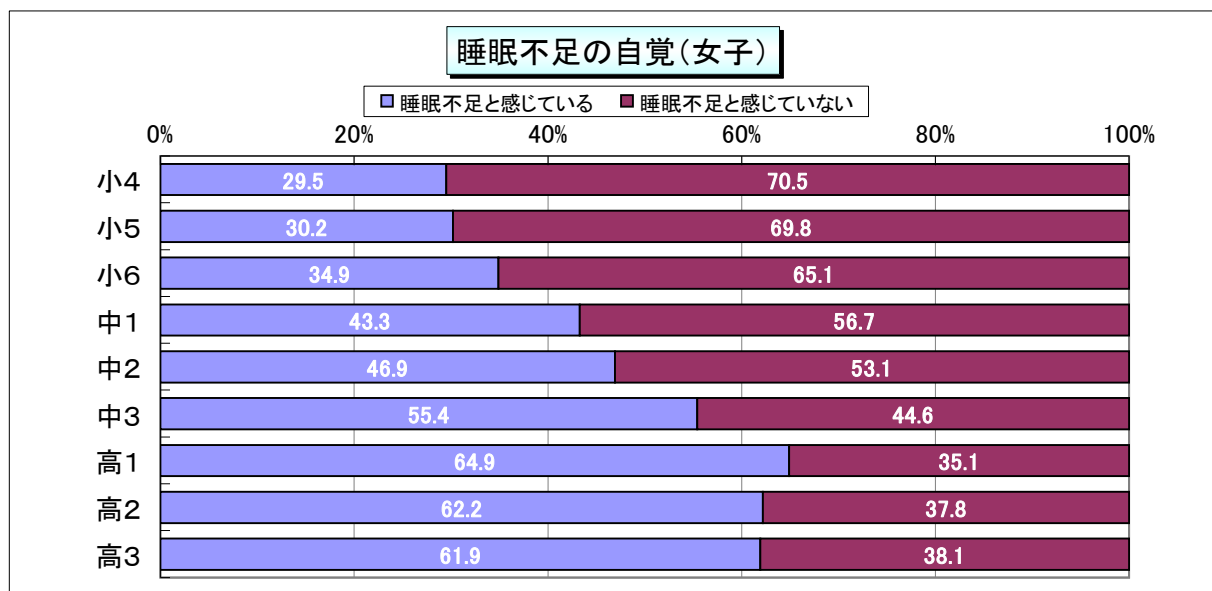
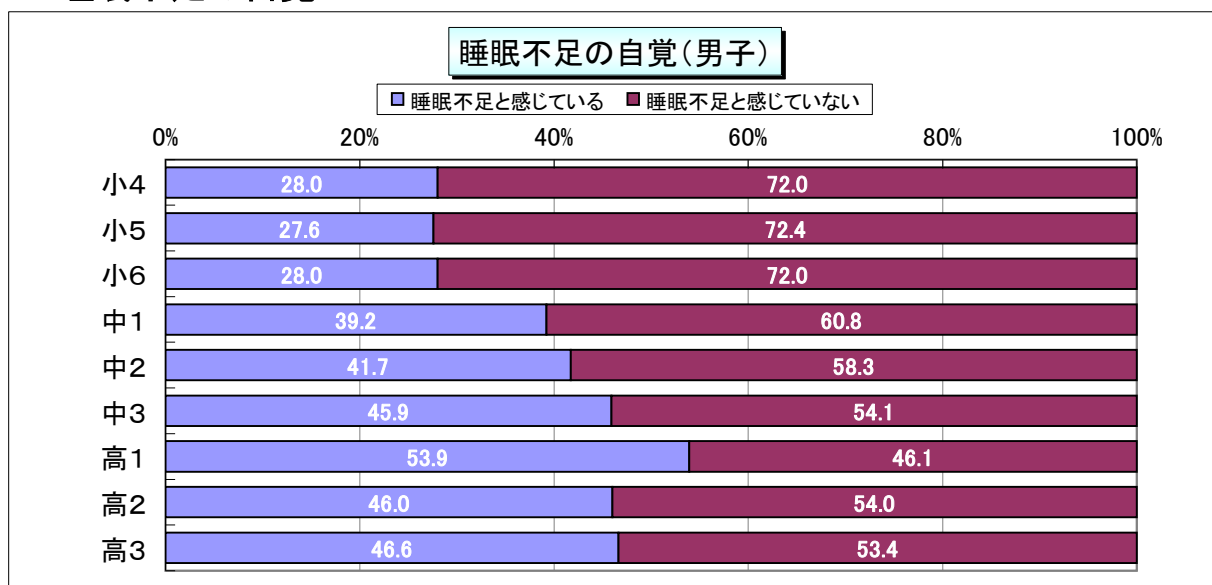
5 調査日の寝起きの状況



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、中1を除き、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、小学校5・6年生男子を除く全ての学年で高い。

6 睡眠不足の自覚

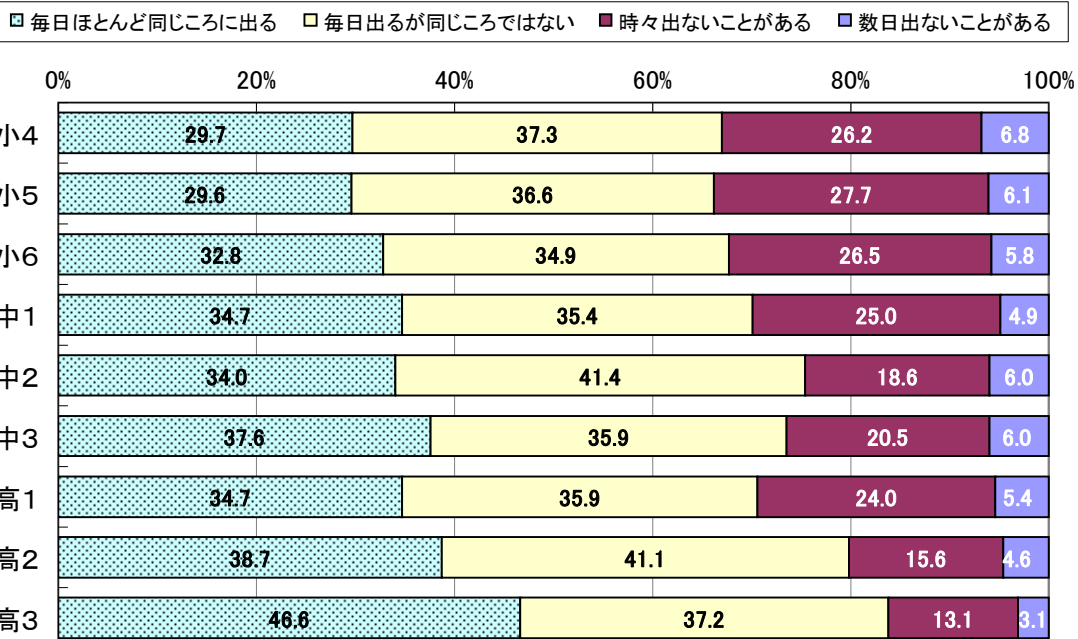


調査結果から

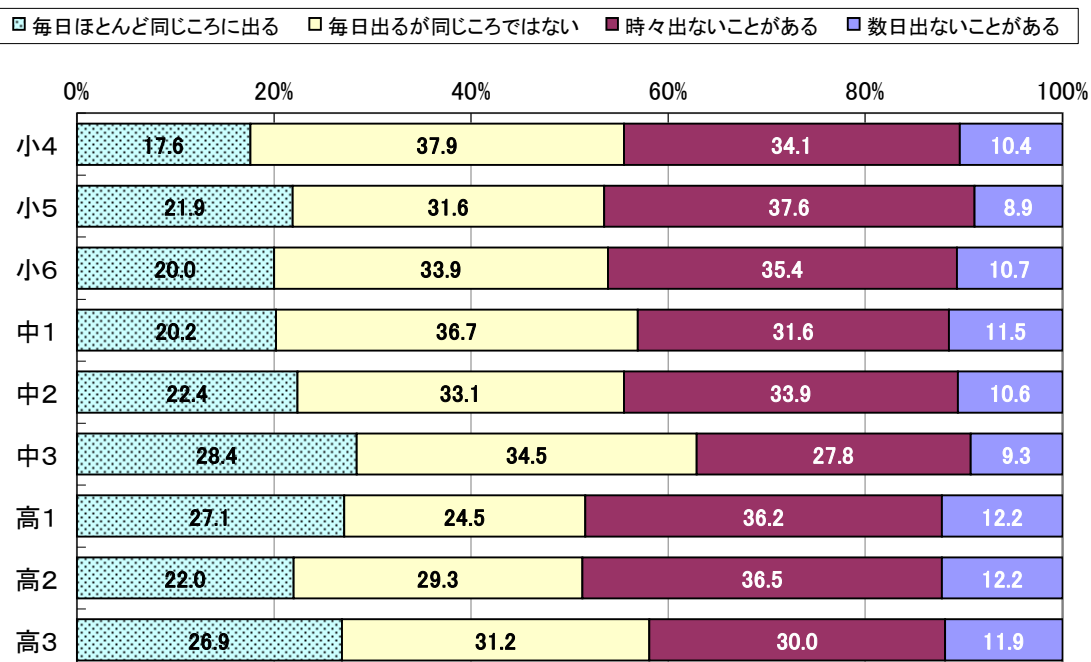
- ・学年が進むにつれて、男女ともに「睡眠不足と感じている」の割合は高くなる傾向が見られる。
- ・男女別に見ると、「睡眠不足と感じている」の割合は、女子が男子より高い。
- ・全国と比べると、「睡眠不足を感じている」の割合は、高校生女子を除いて低い。

7 排便の習慣

排便の習慣(男子)



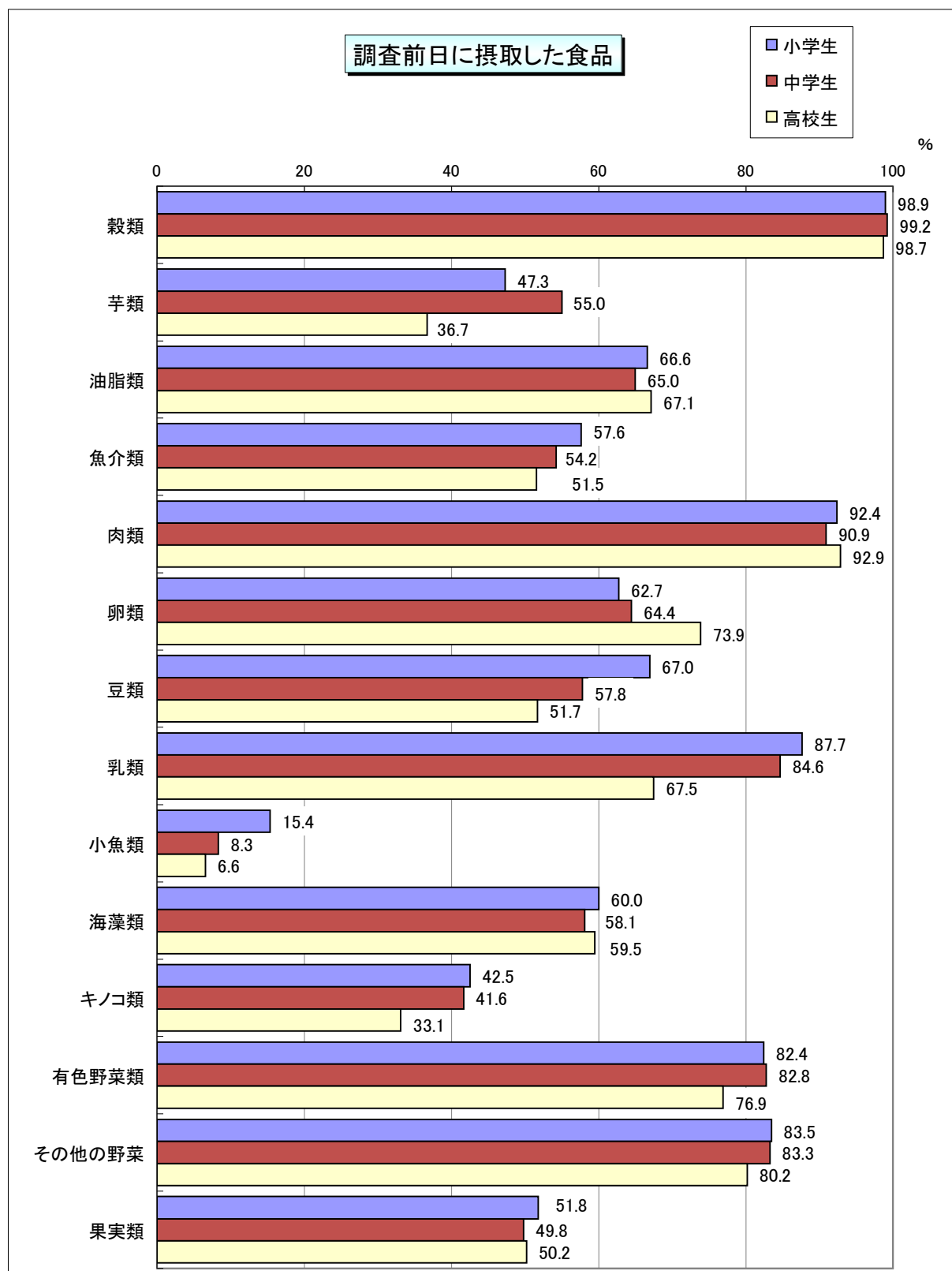
排便の習慣(女子)



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、女子が男子より高く、中3女子を除いて40%以上である。

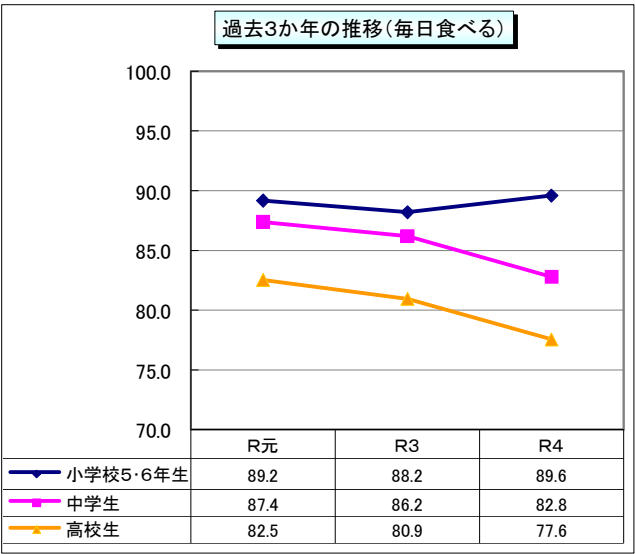
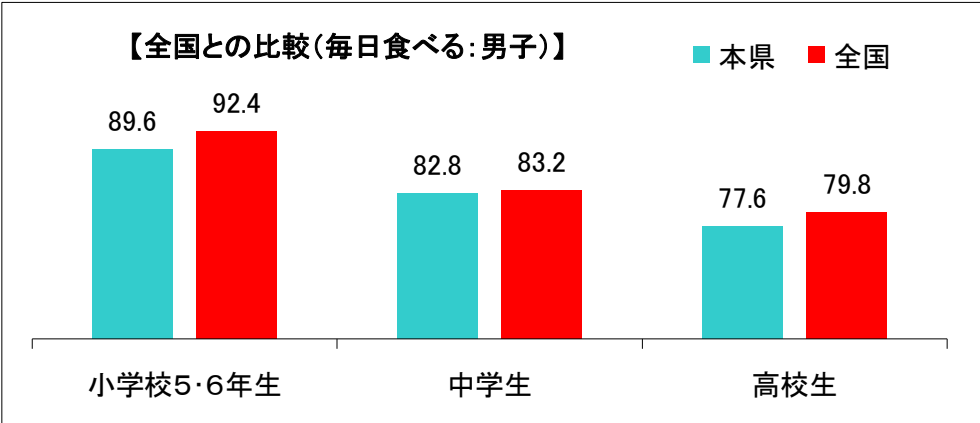
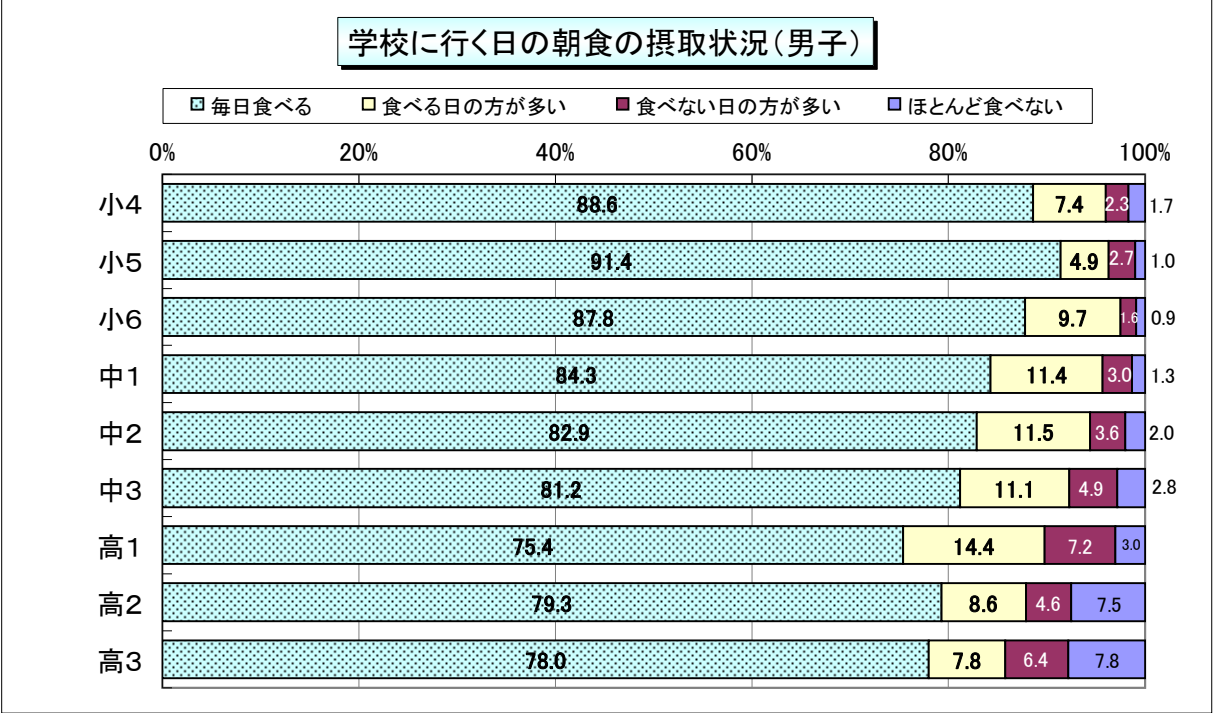
8 調査前日に摂取した食品(複数回答)



調査結果から

- ・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・中学生に比べると、高校生は「芋類」「豆類」「乳類」「キノコ類」の摂取が少なく、「卵類」の摂取が多い。

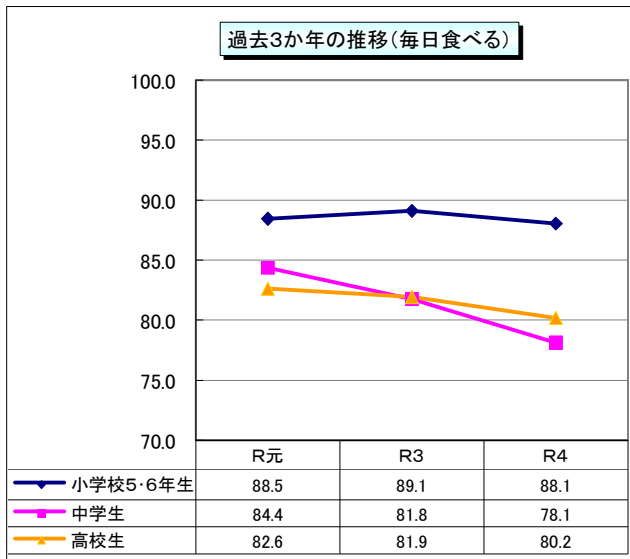
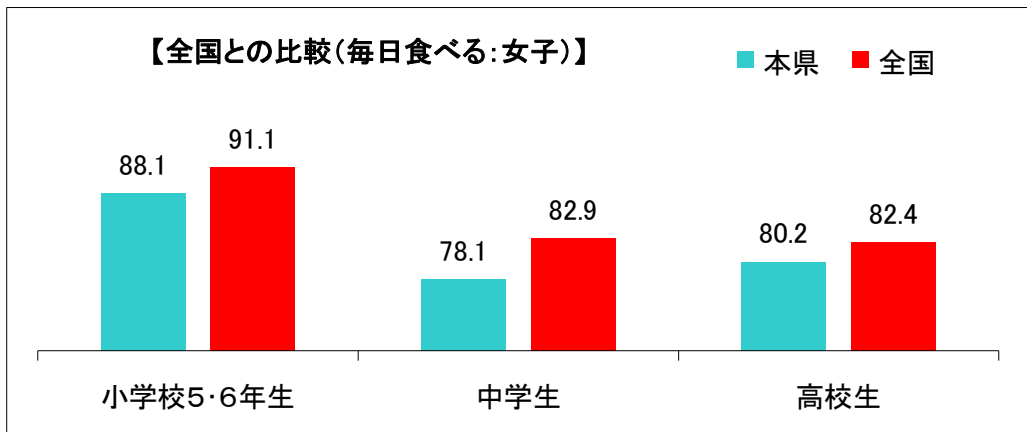
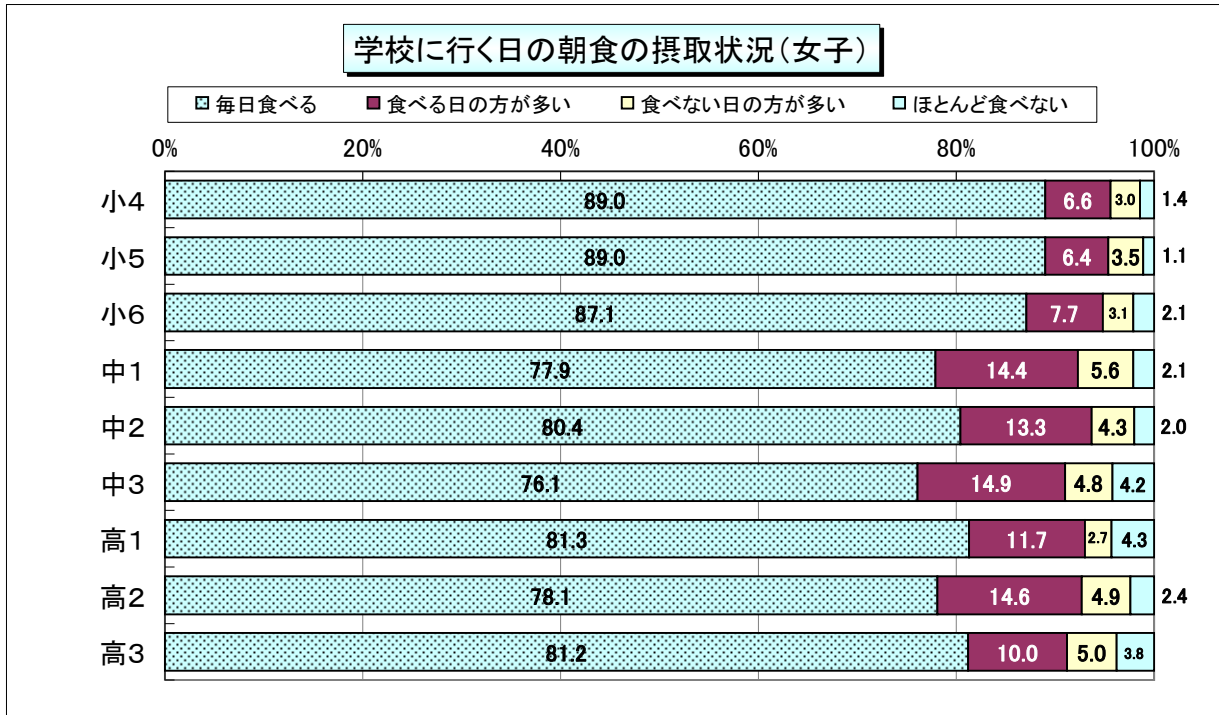
9-1 学校に行く日の朝食の摂取状況(男子)



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5で、最も低いのが高1である。
- ・ 全国と比べると、「毎日食べる」の割合は、全ての校種で低い。
- ・ 過去3か年の推移「毎日食べる」の割合は、中学生、高校生で低下傾向が見られる。

9-2 学校に行く日の朝食の摂取状況(女子)

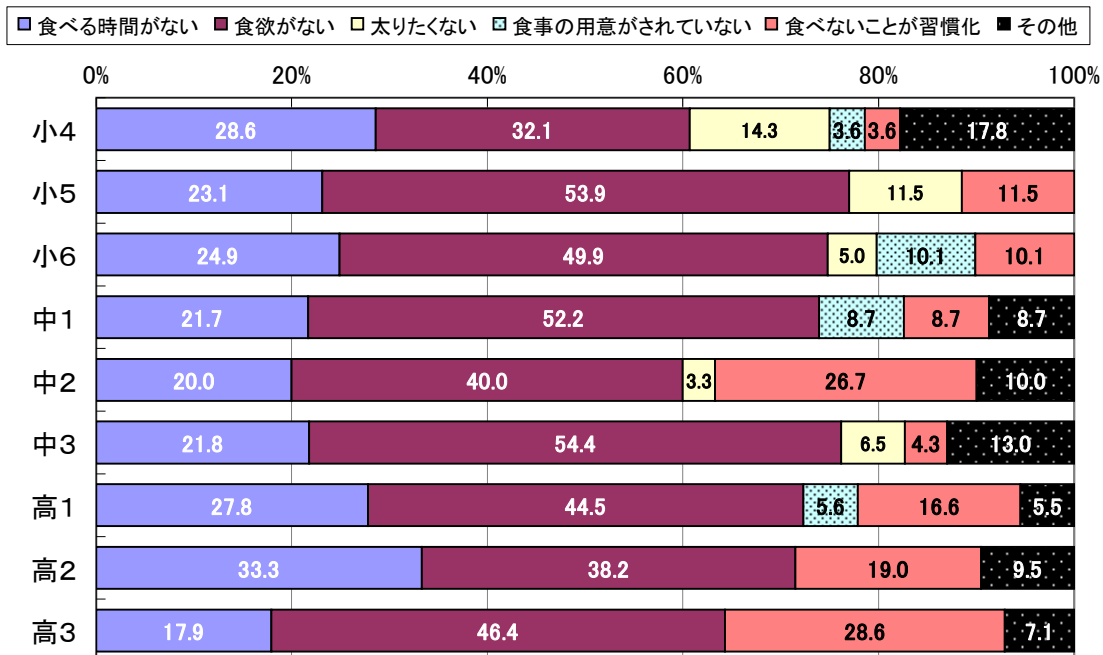


調査結果から

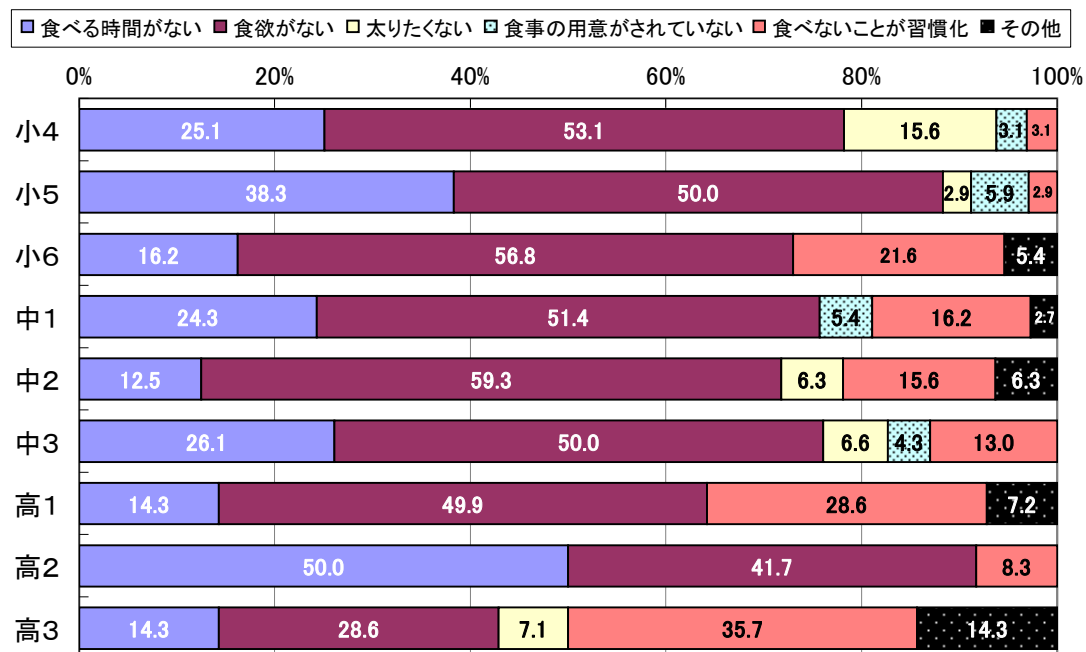
- ・ 学年別に見ると、「毎日食べる」割合は、最も高いのが小4、小5で、最も低いのが中3である。
- ・ 全国と比べると、「毎日食べる」割合は、全ての校種で低い。
- ・ 過去3か年の推移は、中学生は低下傾向が見られ、小学校5・6年生と高校生は横ばいの状況である。

10 朝食を摂取しない理由

朝食を摂取しない理由(男子)



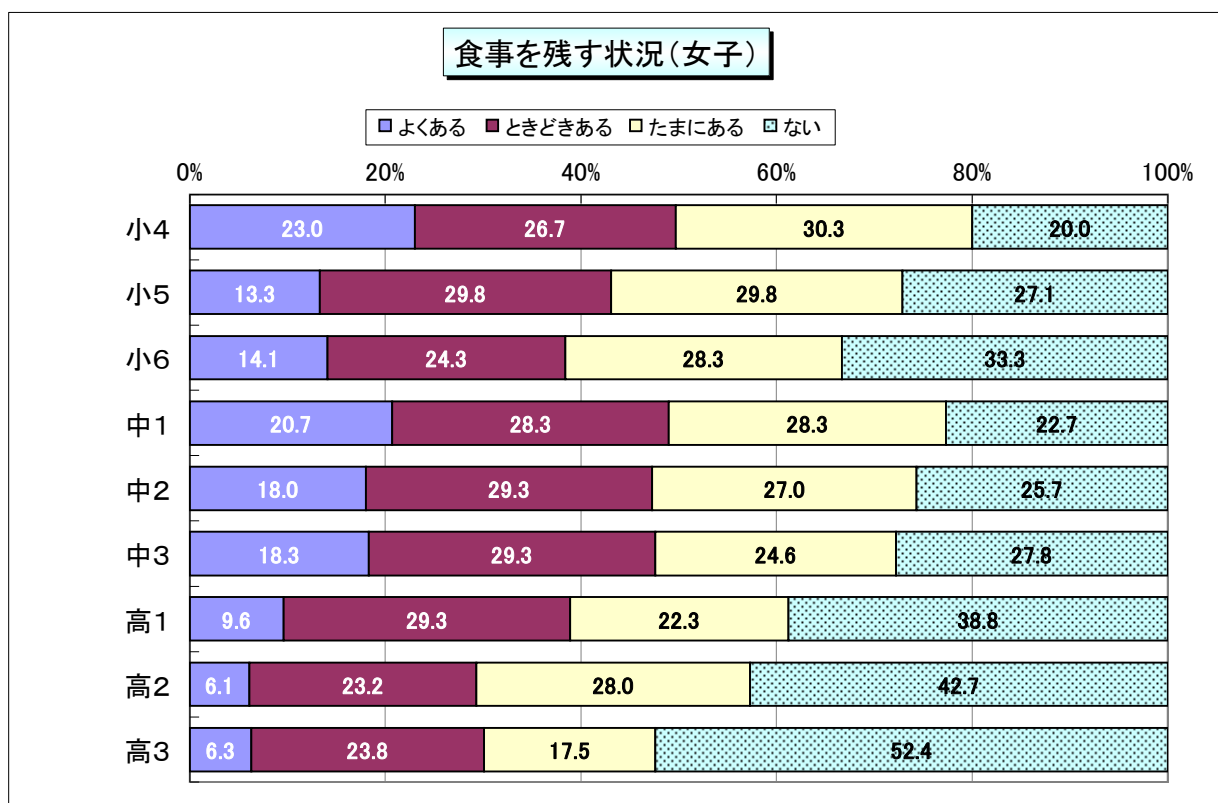
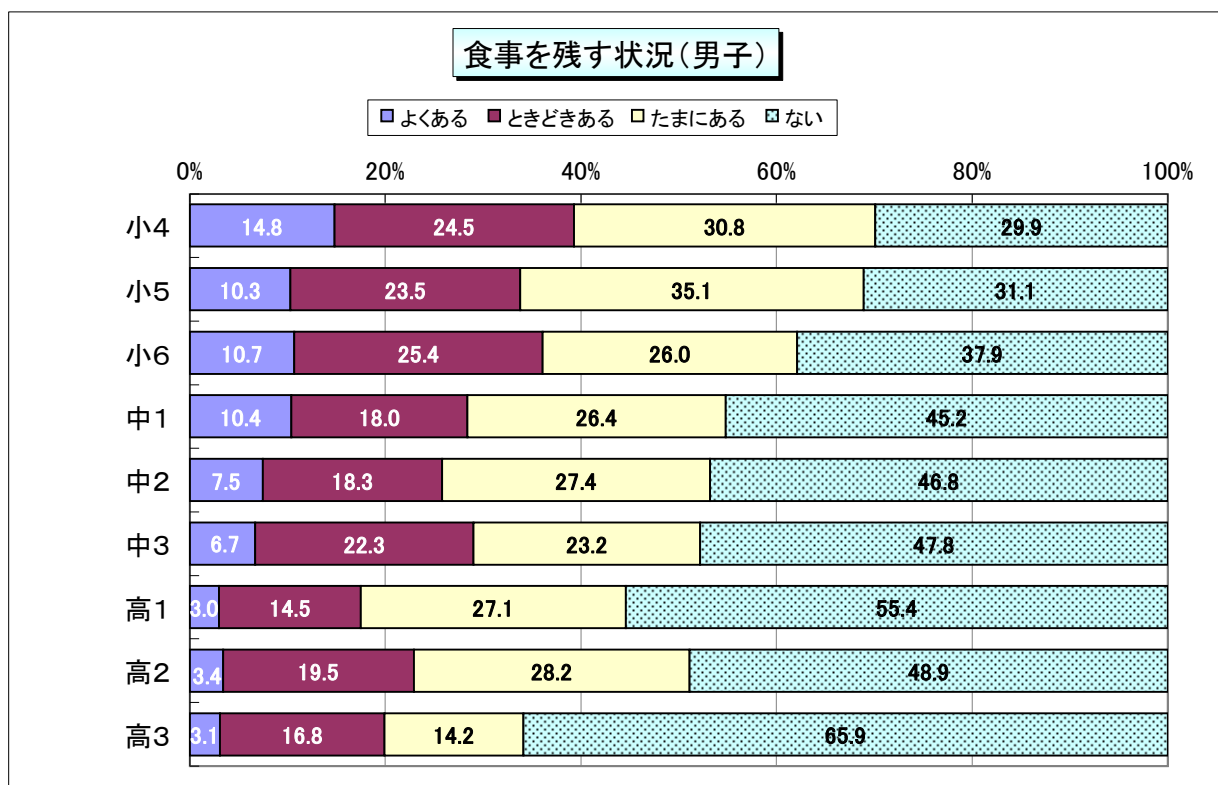
朝食を摂取しない理由(女子)



調査結果から

- ・「食欲がない」の割合は、小4男子と高2男子、高3女子を除いて、40%以上である。
- ・「食事の用意がされていない」の割合は、小6男子、中1男子で高い。
- ・「食べないことが習慣化」の割合は、中2男子、高3男子、高1女子、高3女子で高い。

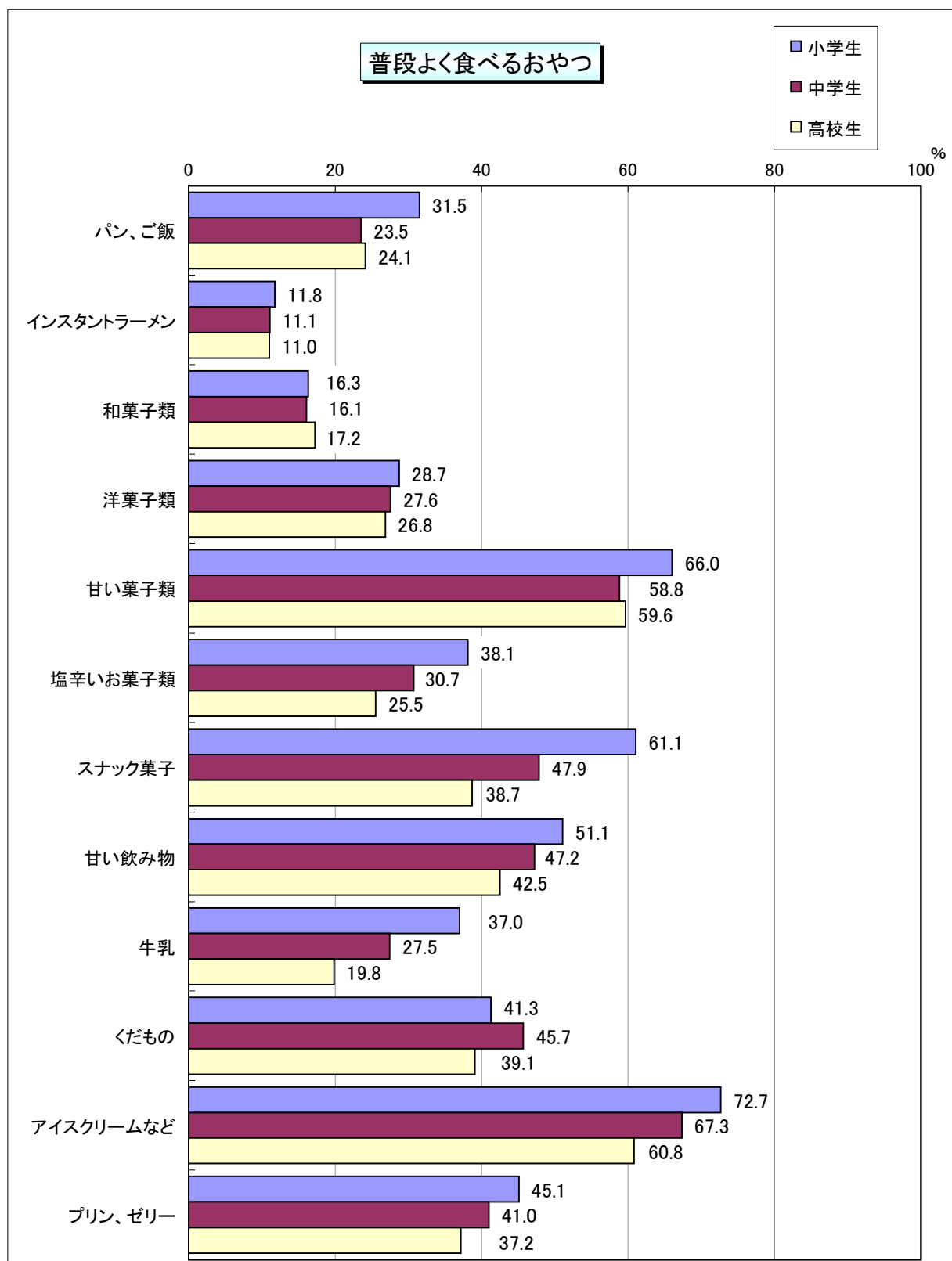
11 食事を残す状況



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」「たまにある」を合わせた割合は、女子が男子に比べて高い。

12 普段よく食べるおやつ(複数回答)



調査結果から

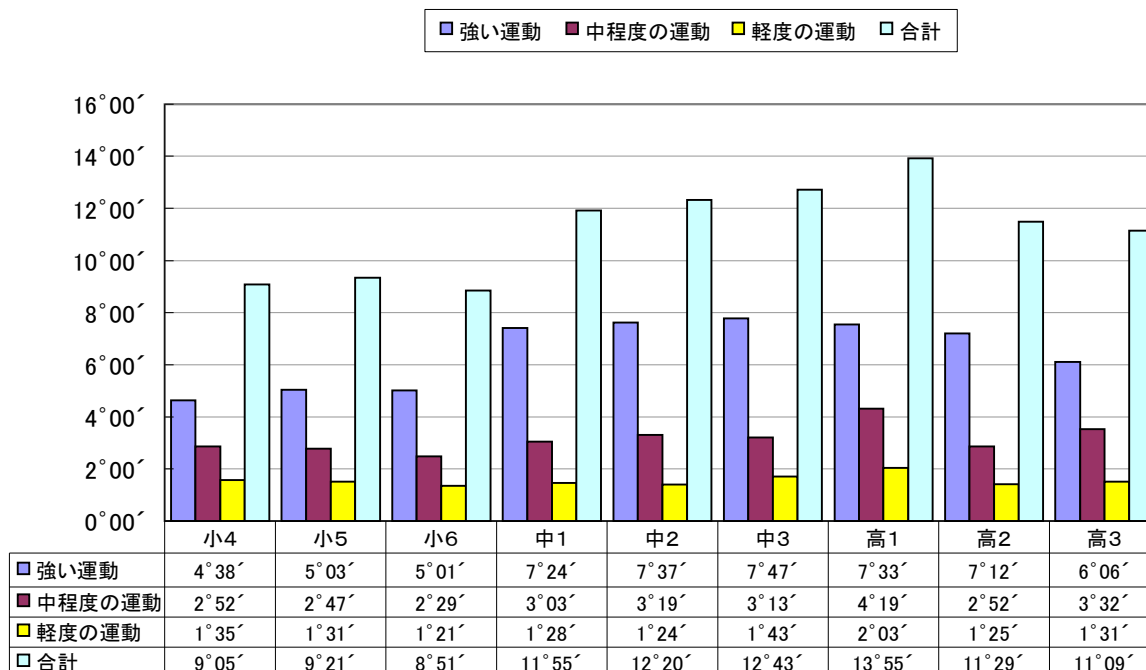
- ・全ての校種において、「甘い菓子類」「アイスクリームなど」の摂取率が高い。
- ・中学生、高校生と比べると、小学生は塩分が多く含まれている「塩辛いお菓子類」「スナック菓子」の摂取率が高い。
- ・小学生、中学生と比べると、高校生は「牛乳」の摂取率が顕著に低い。

13-1 1週間の運動時間

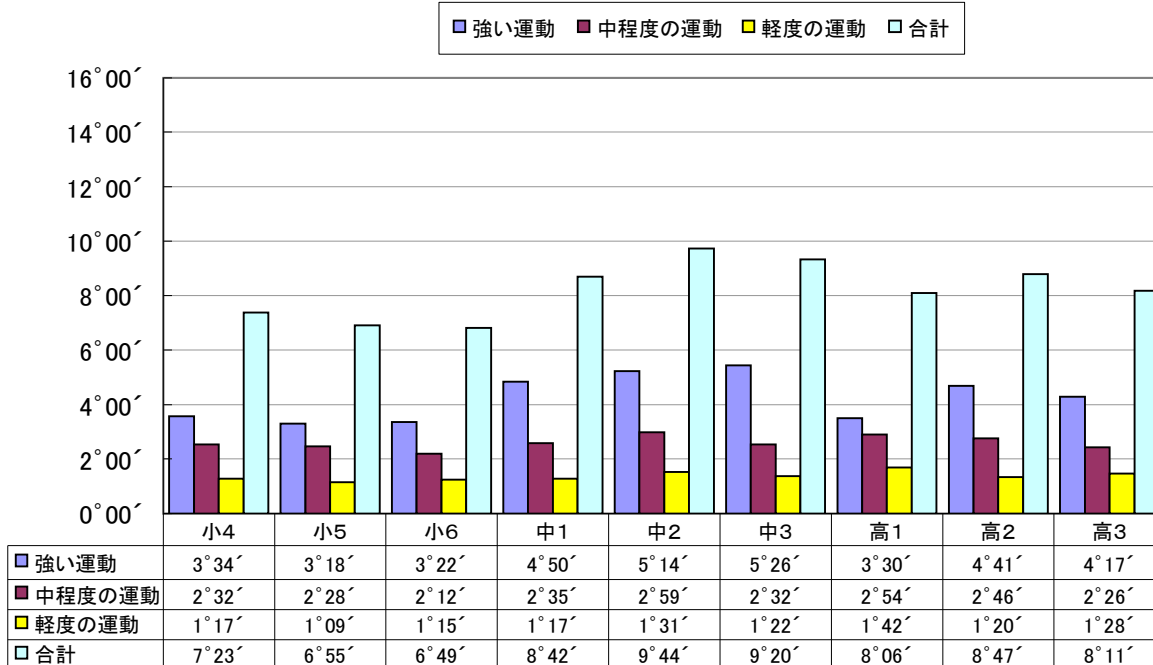
※スポ少・部活動・競技の場合は強い運動に該当

(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)



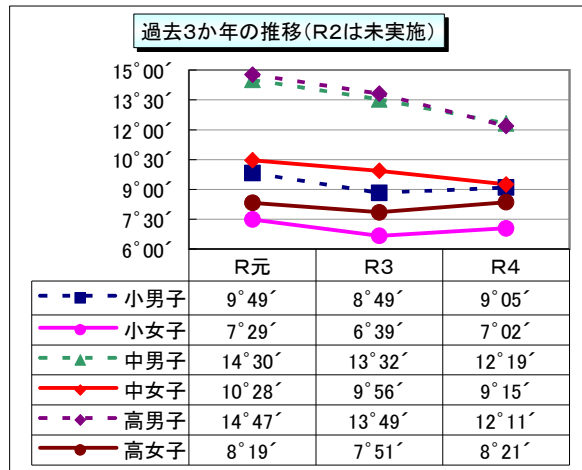
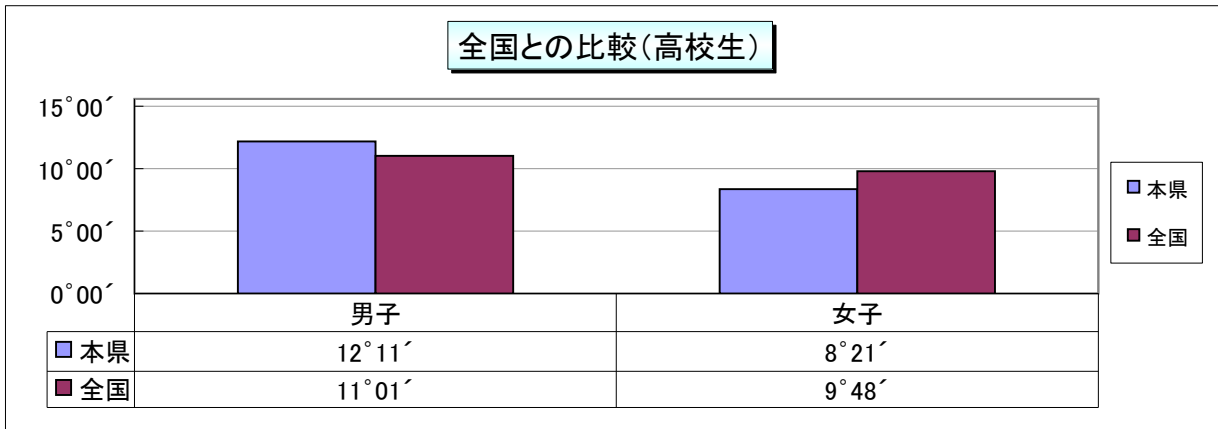
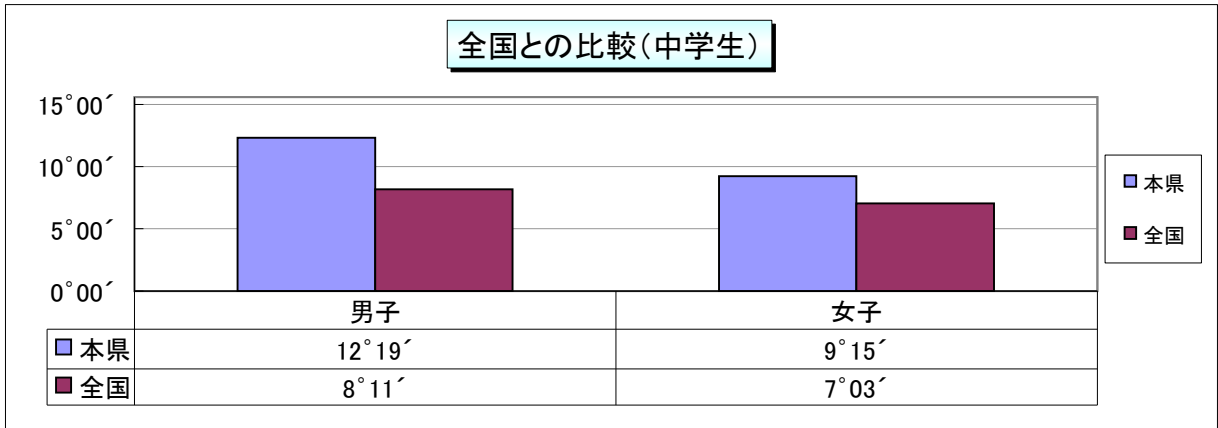
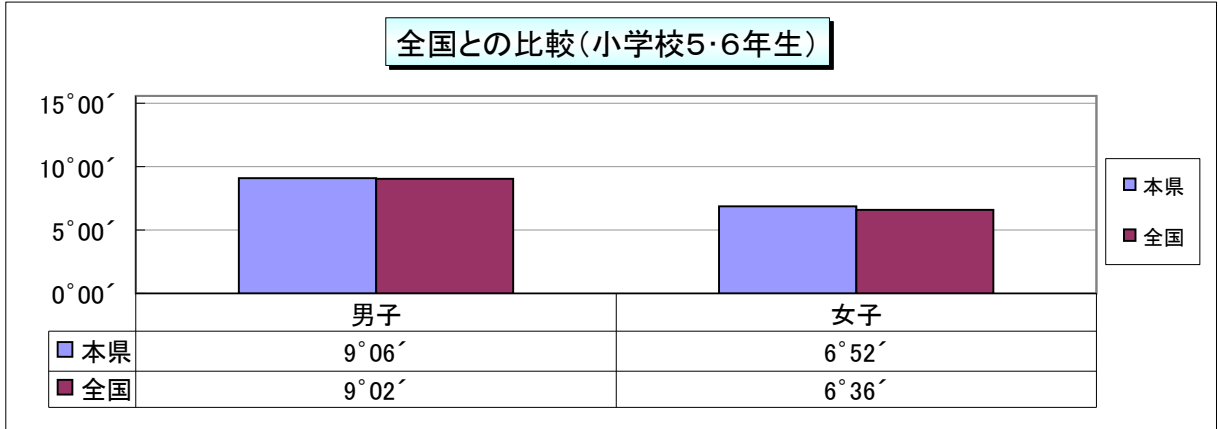
1週間の運動時間(女子)



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男子が女子より長く、その差は高1が最大である。

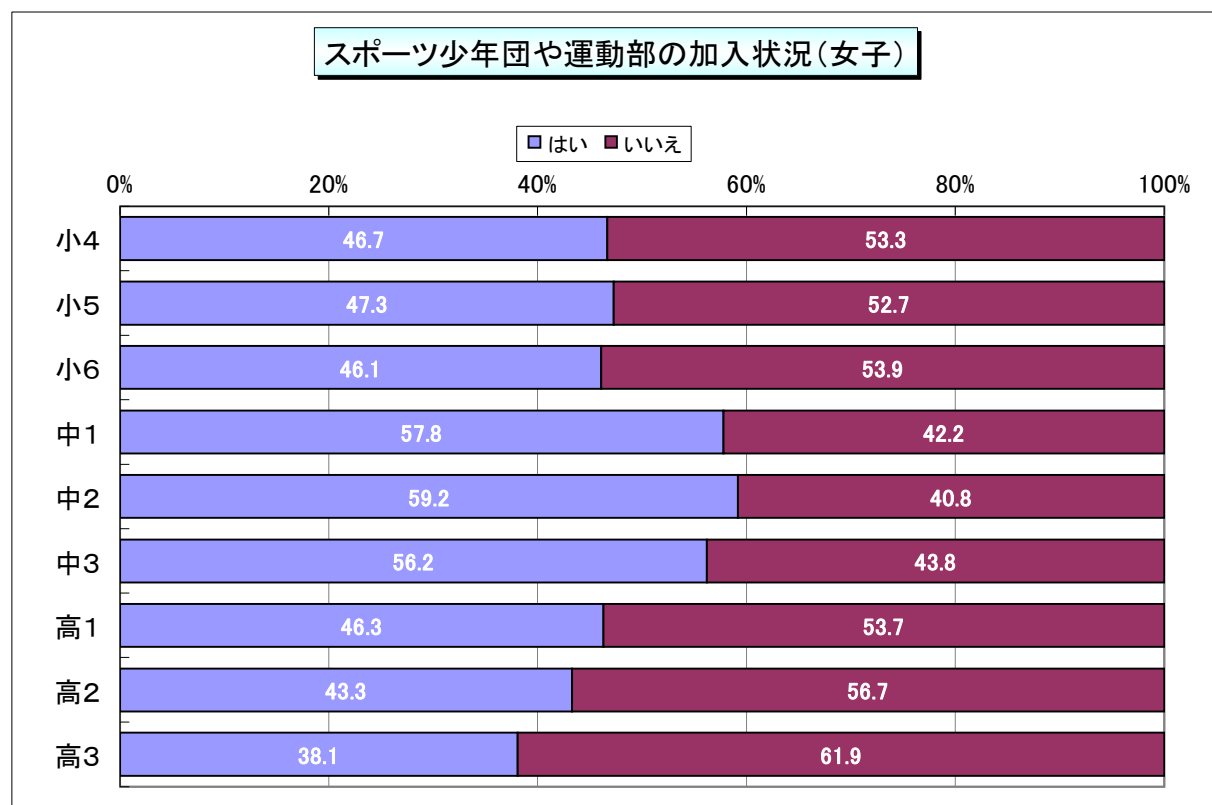
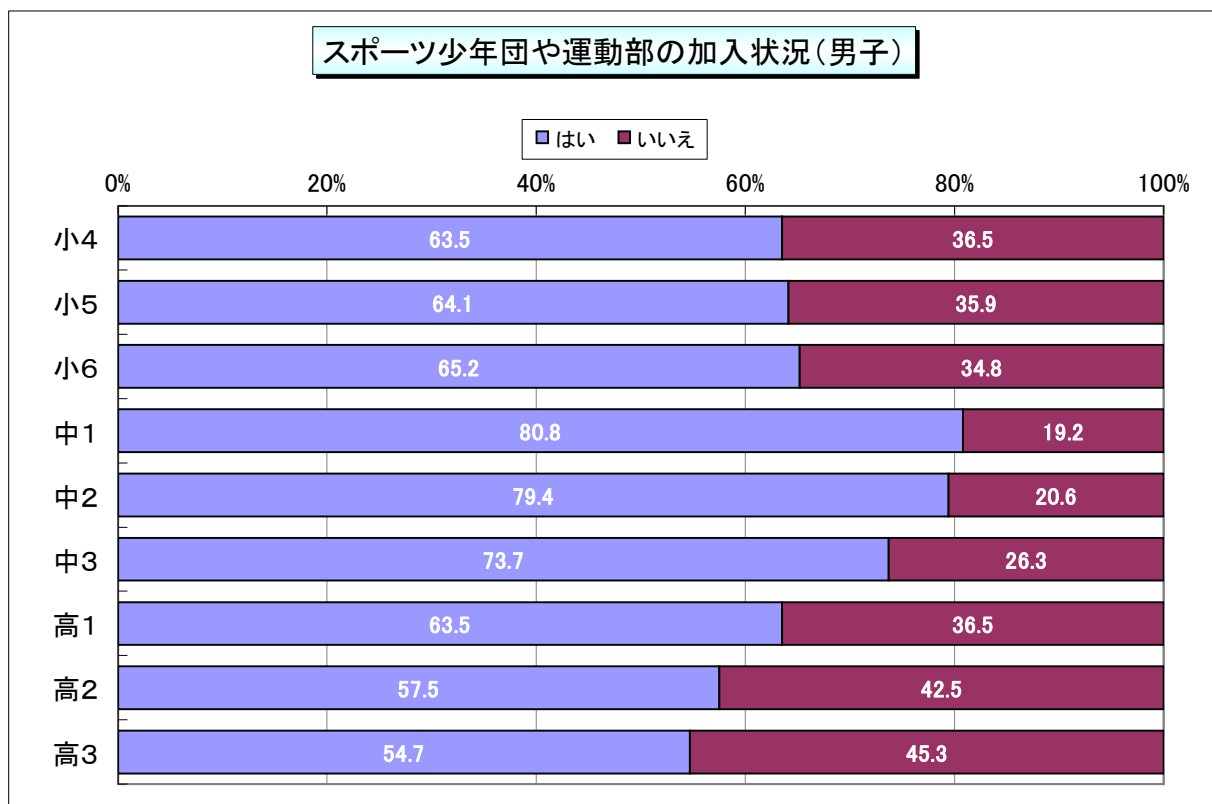
13-2 1週間の運動時間



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、小学生男女と中学生男女、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、本県では男女ともに中学生の運動時間が最も長い。
- ・ 過去3か年の推移は、中学生男女と高校生の男子の1週間の運動時間が短くなっており、その他はほぼ横ばいとなっている。

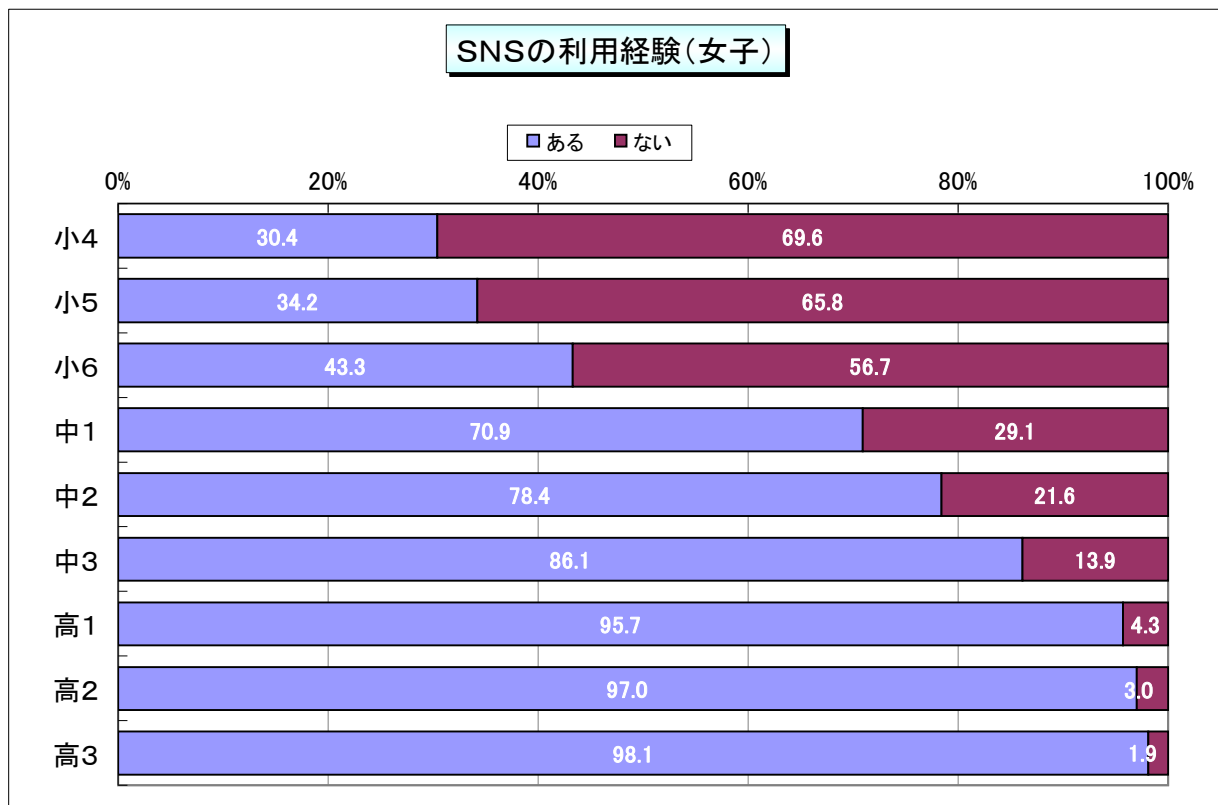
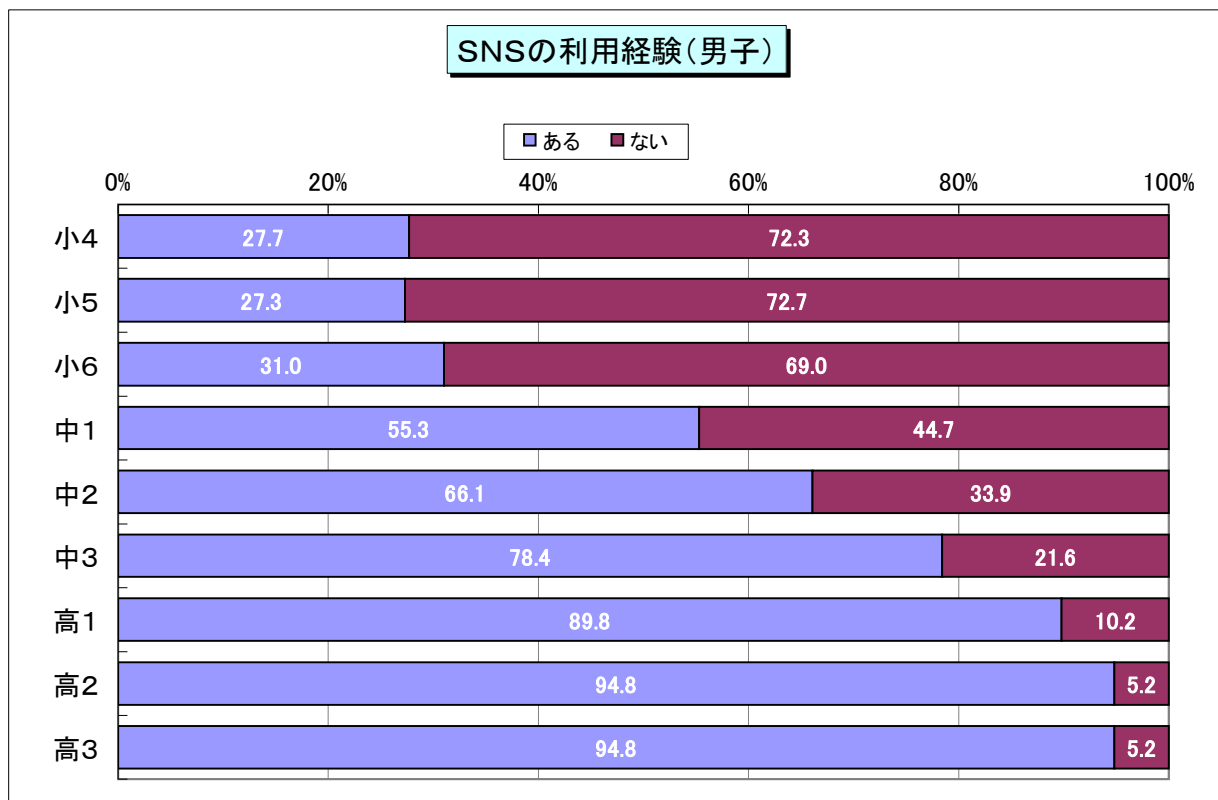
14 スポーツ少年団や運動部の加入状況



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。
- ・男女別に見ると、全ての校種において男子が女子より高い。

15 SNSの利用経験



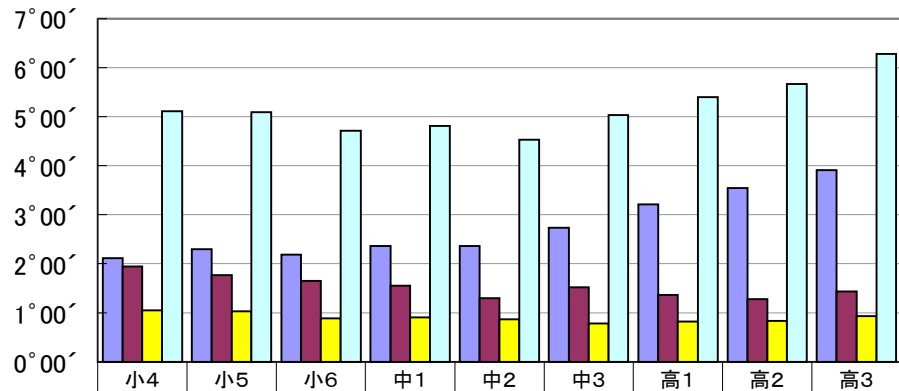
調査結果から

- ・校種が進むにつれて「ある」の割合が高くなる傾向が見られる。
- ・男女別に見ると、全ての学年で「ある」の割合は、女子が男子より高い。

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)

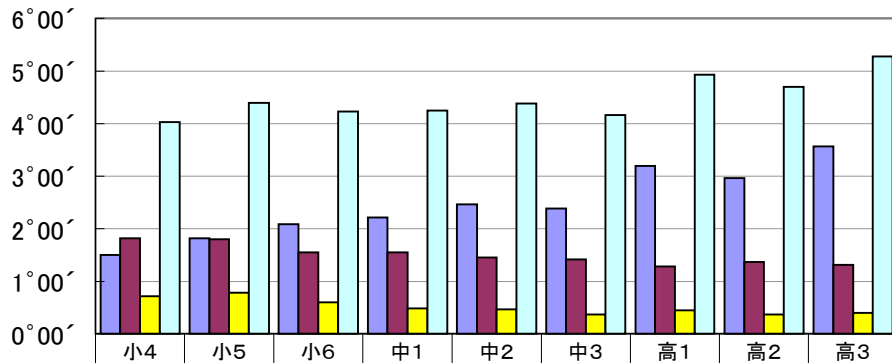
■ 携帯・スマホ・タブレット・PC ■ 読書、音楽鑑賞、テレビ・ビデオ・DVD ■ ゲーム(オンライン以外) □ 合計



携帯・スマホ・タブレット・PC	2°07′	2°18′	2°11′	2°22′	2°22′	2°44′	3°13′	3°33′	3°55′
読書、音楽鑑賞、テレビ・ビデオ・DVD	1°57′	1°46′	1°39′	1°33′	1°18′	1°31′	1°22′	1°17′	1°26′
ゲーム(オンライン以外)	1°03′	1°02′	0°53′	0°54′	0°52′	0°47′	0°49′	0°50′	0°56′
合計	5°07′	5°06′	4°43′	4°49′	4°32′	5°02′	5°24′	5°40′	6°17′

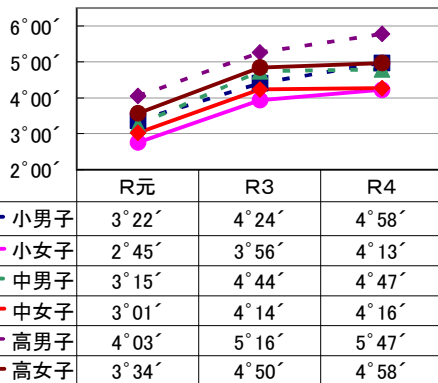
室内で過ごした状況(女子)

■ 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°30′	1°49′	2°05′	2°13′	2°28′	2°23′	3°12′	2°58′	3°34′
読書、音楽鑑賞、テレビ・ビデオ・DVD	1°49′	1°48′	1°33′	1°33′	1°27′	1°25′	1°17′	1°22′	1°19′
ゲーム(オンライン以外)	0°43′	0°47′	0°36′	0°29′	0°28′	0°22′	0°27′	0°22′	0°24′
合計	4°02′	4°24′	4°14′	4°15′	4°23′	4°10′	4°56′	4°42′	5°17′

過去3か年の推移(R2は未実施)

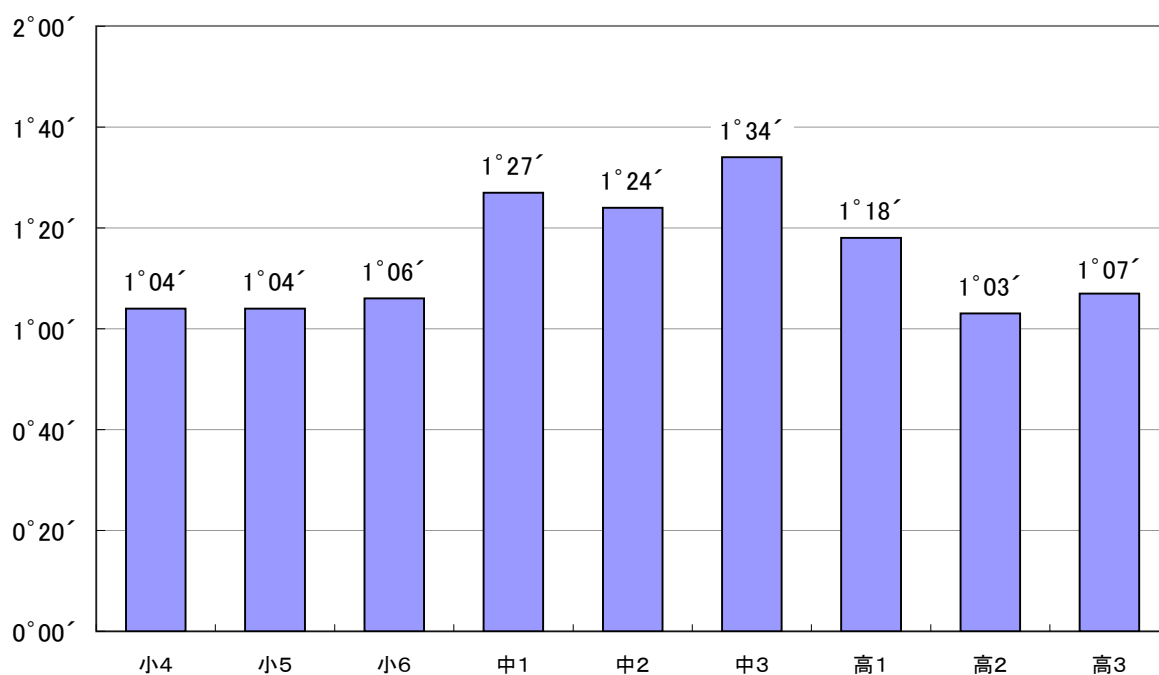


調査結果から

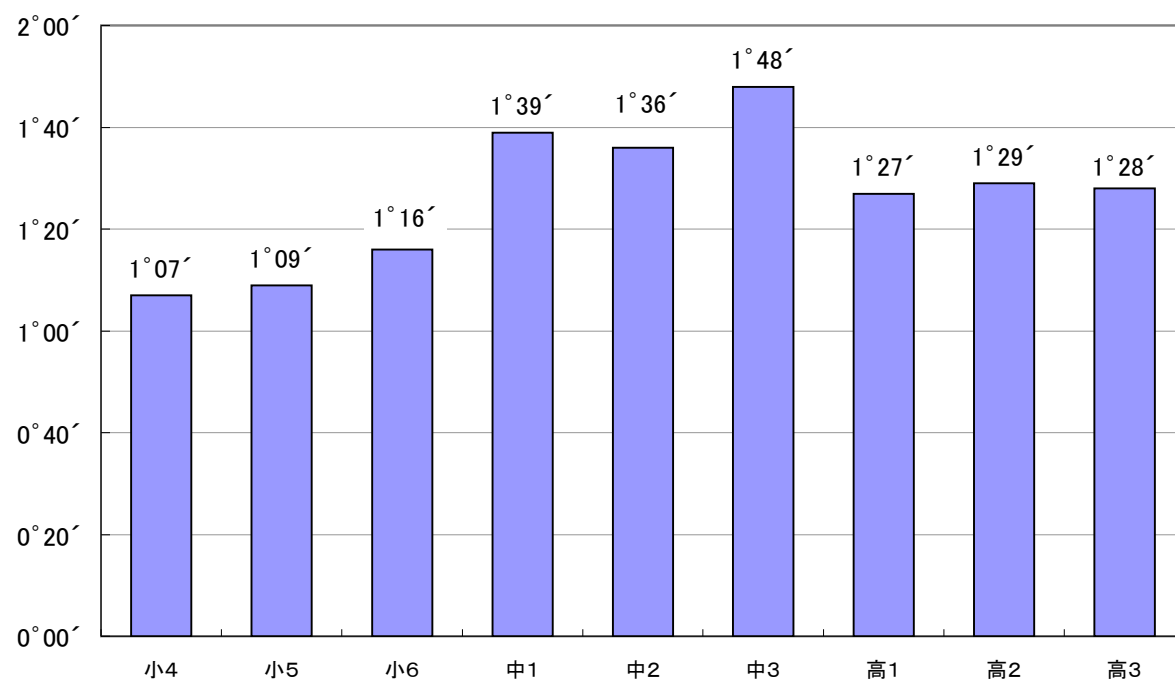
- ・男女別に見ると「合計」は全ての学年において男子が女子を上回っている。
- ・学年が進むにつれて「読書、音楽鑑賞、テレビ・ビデオ・DVD」の時間は短くなり、「携帯・スマホ・タブレット・PC」の時間は長くなる傾向が見られる。
- ・過去3か年の推移は、「携帯、読書、ゲーム」等の合計時間が長くなっている。

17 学校から帰宅後の勉強時間

平日1日当たりの学校から帰宅後の勉強時間(男子)



平日1日当たりの学校から帰宅後の勉強時間(女子)

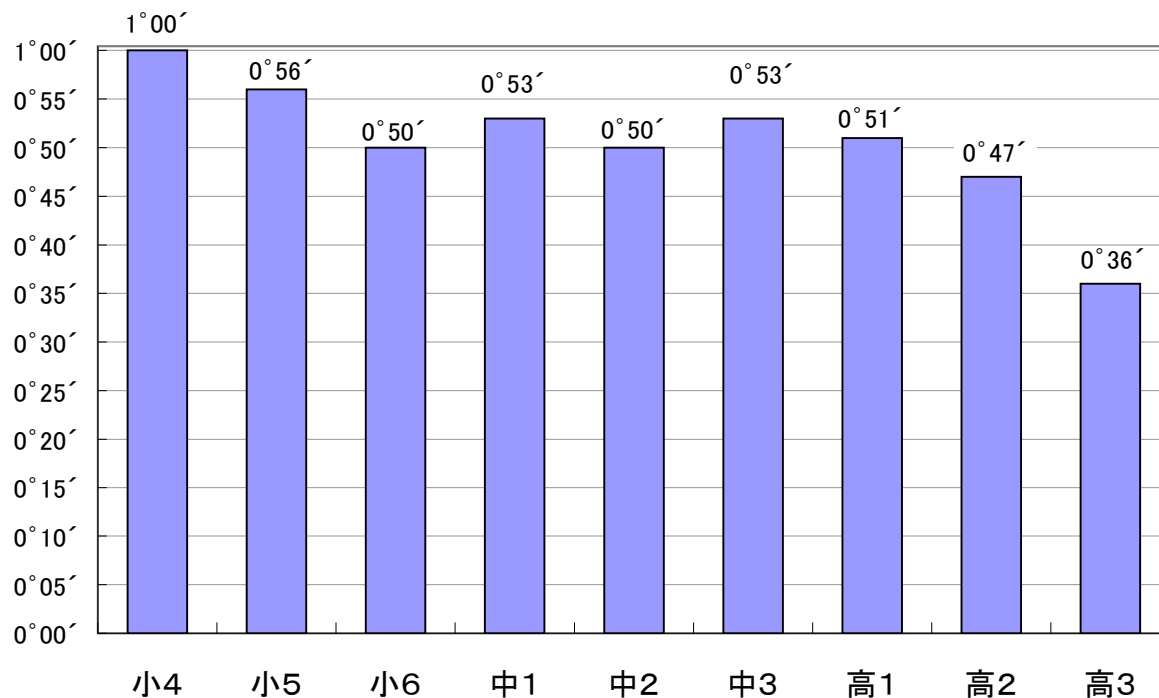


調査結果から

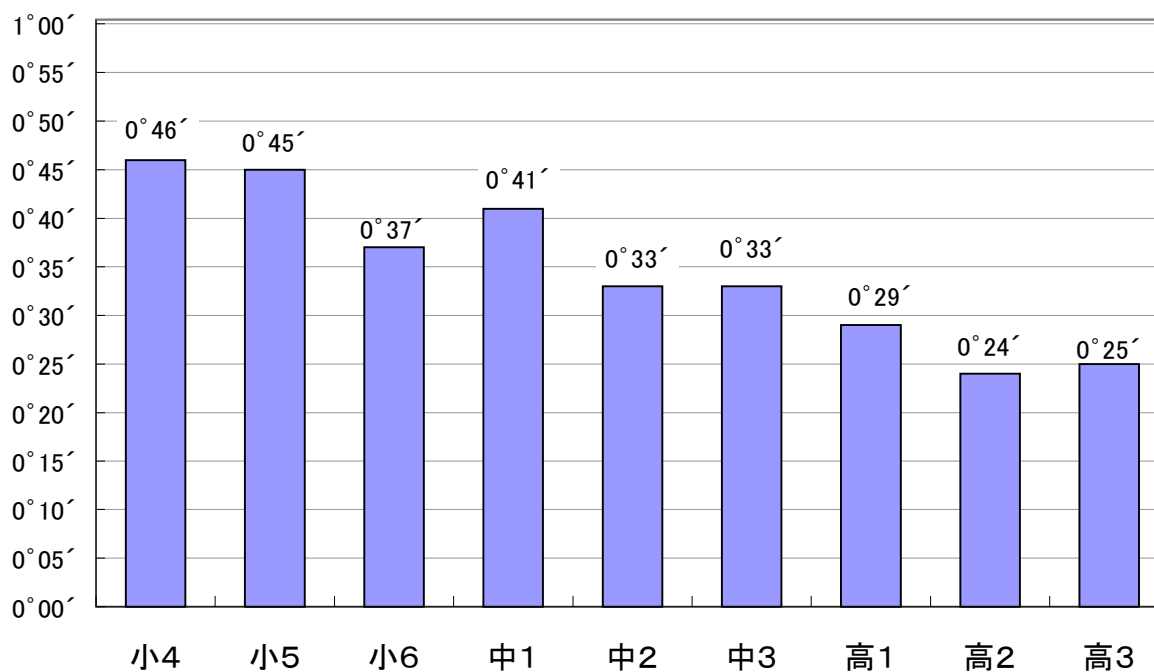
- ・男女別に見ると、全ての学年において女子が男子を上回っている。
- ・校種別に見ると、男女ともに中学生の勉強時間が最も長い。

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)

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)



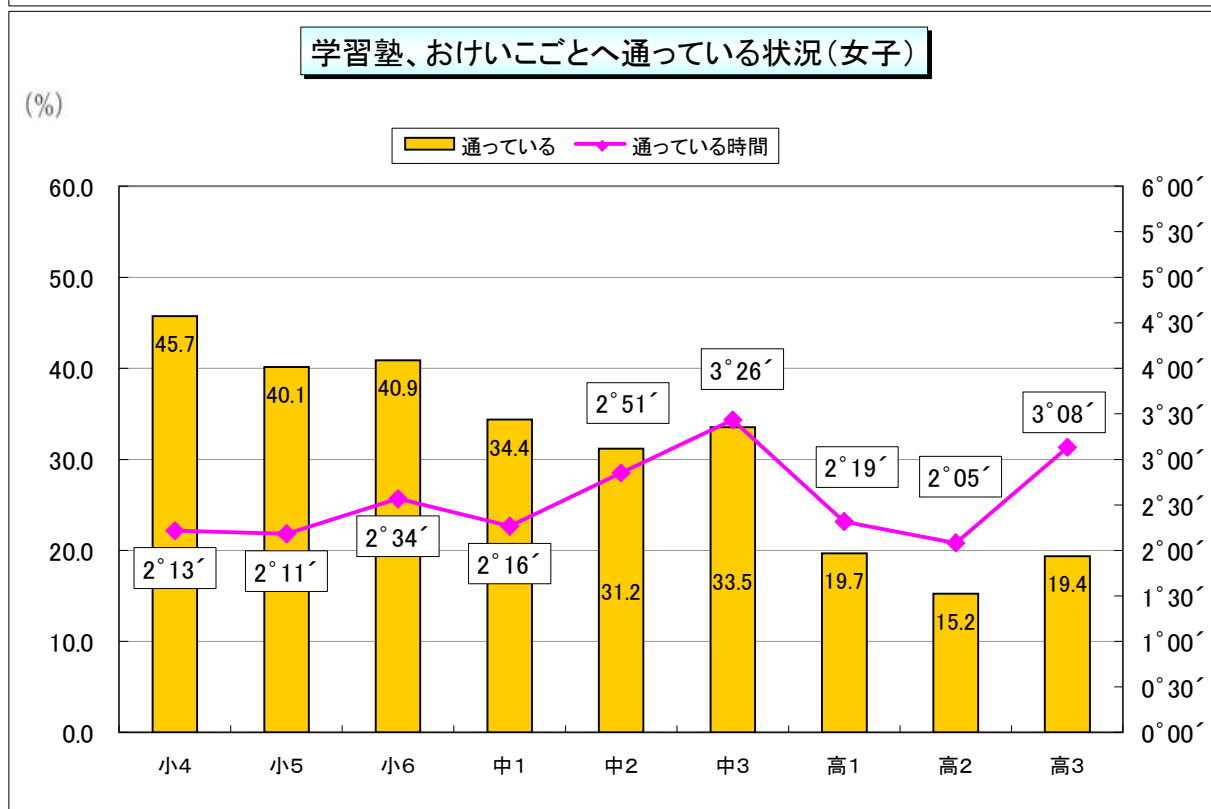
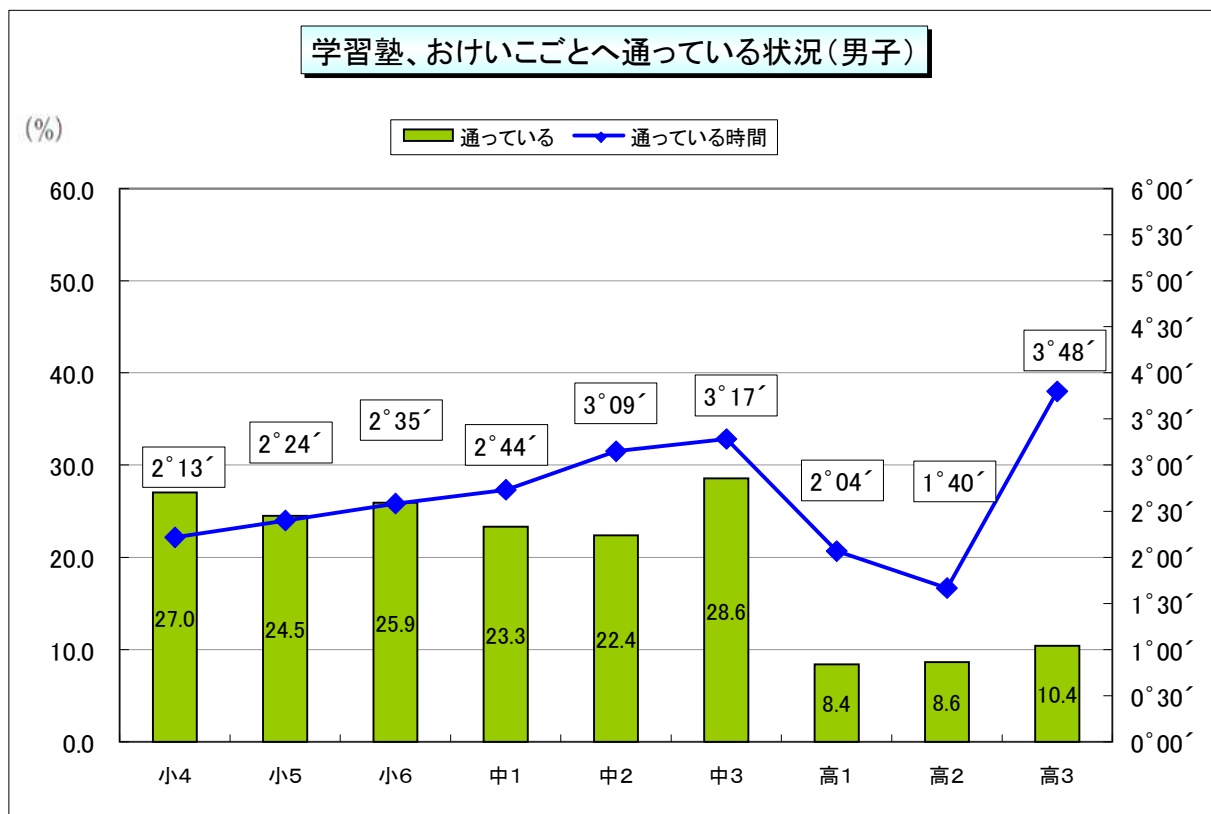
平日1日当たりのスポーツや体を動かす遊びをした時間(女子)



調査結果から

- ・男女別に見ると、全ての学年で男子の方が女子より長い。
- ・男女とも小4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見られるが、高校生では、男女とも学年により異なる。