

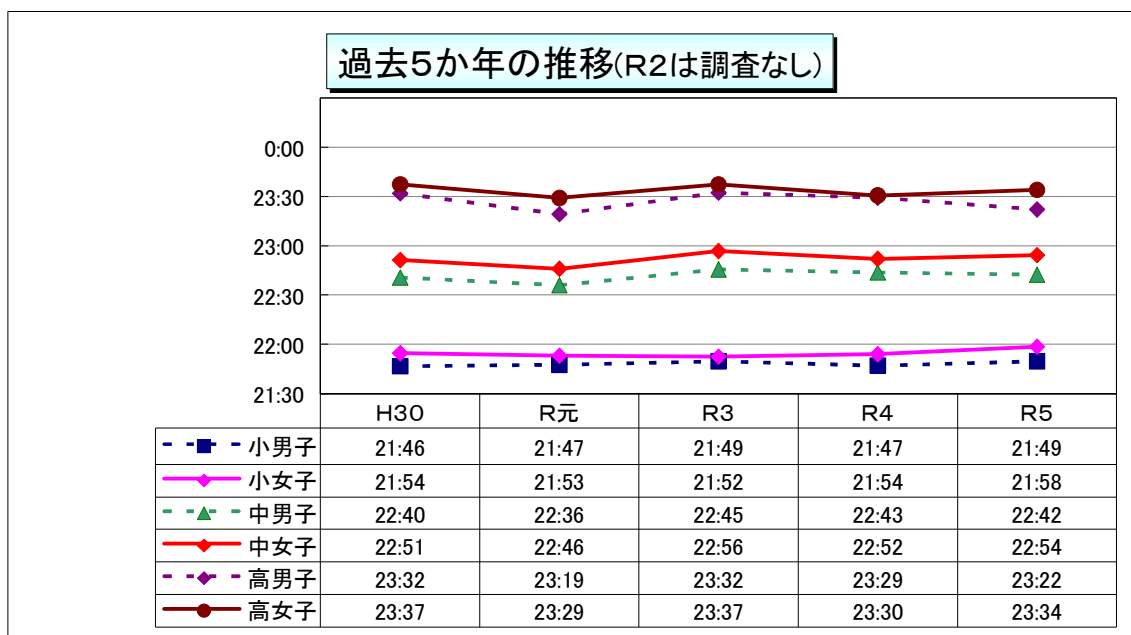
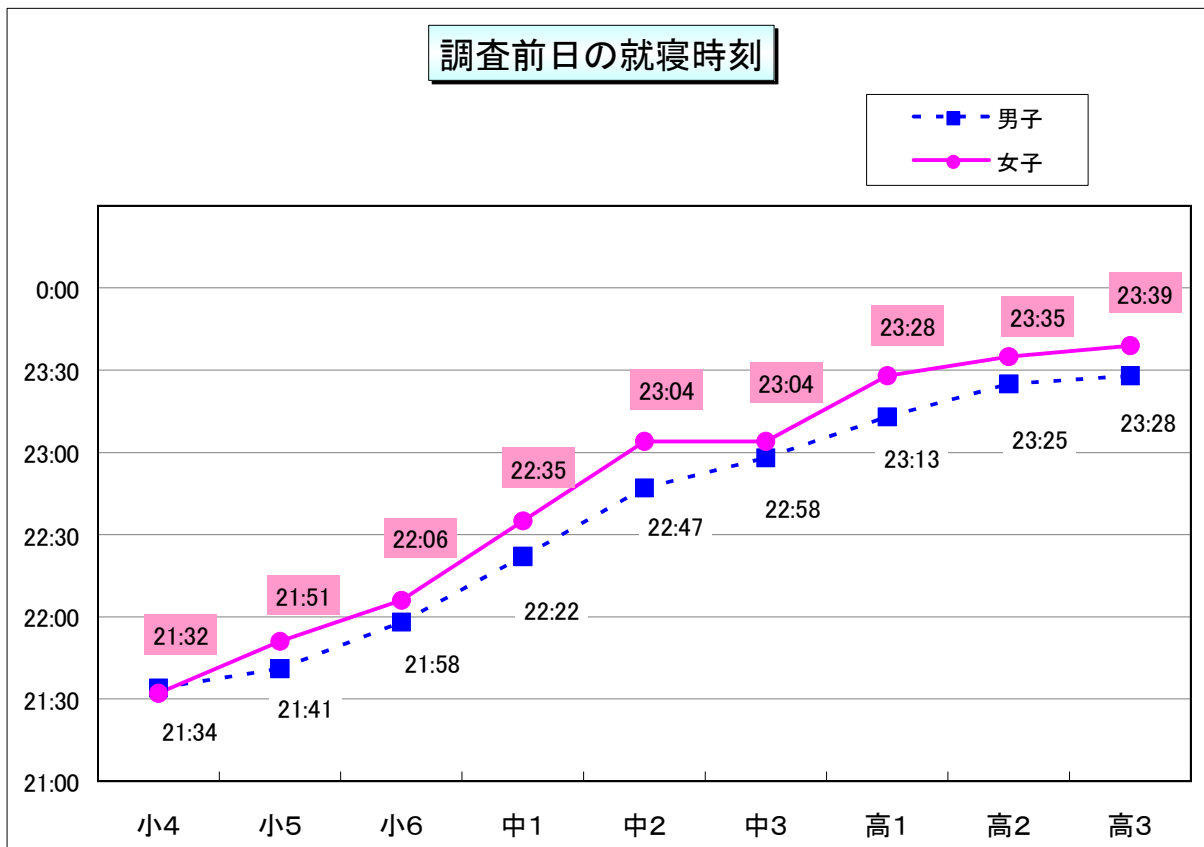
令和5年度 『児童生徒のライフスタイル調査』 結 果



【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。

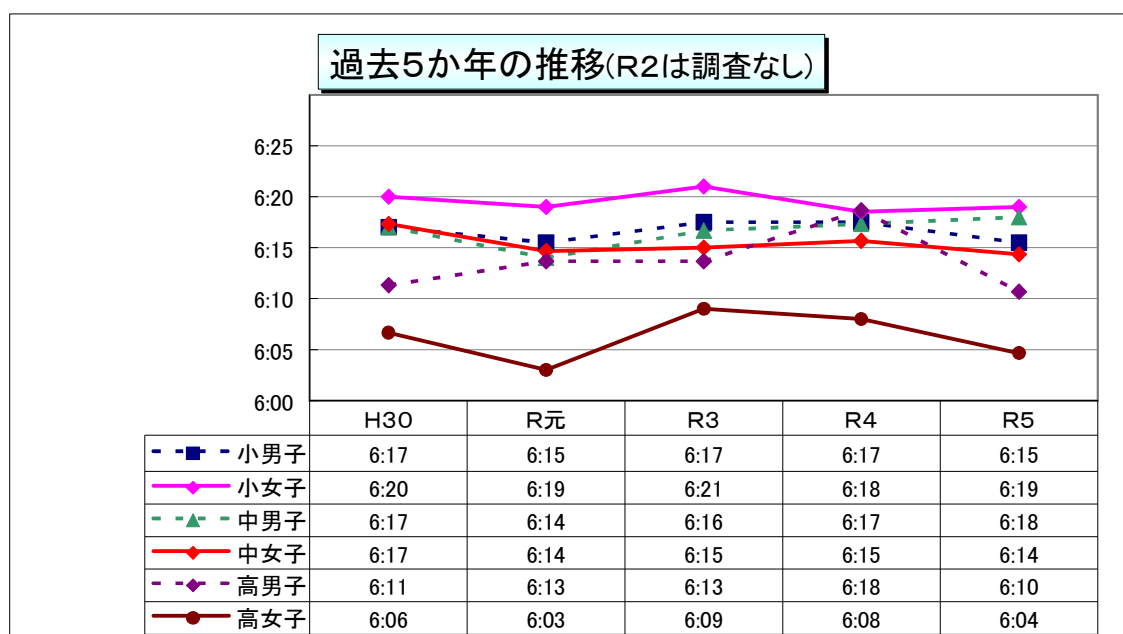
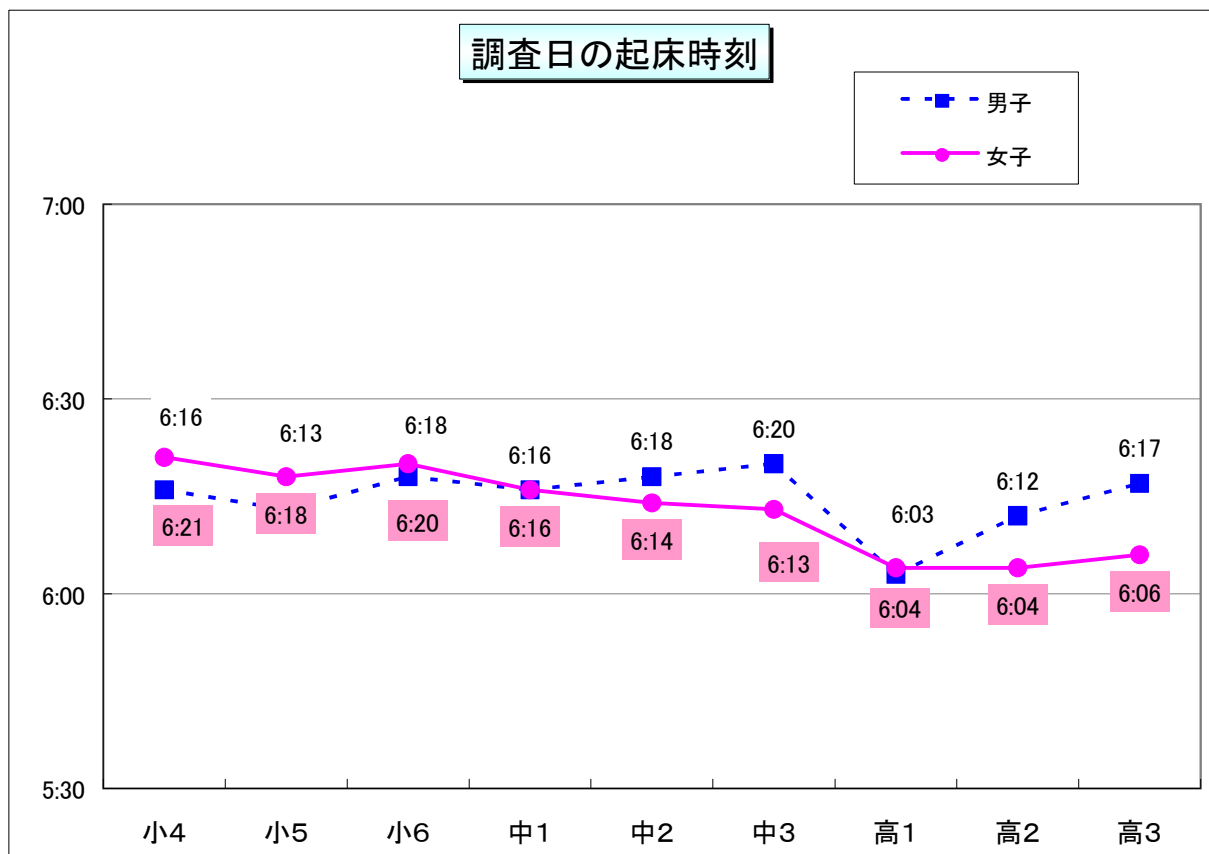
1 調査前日の就寝時刻



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。

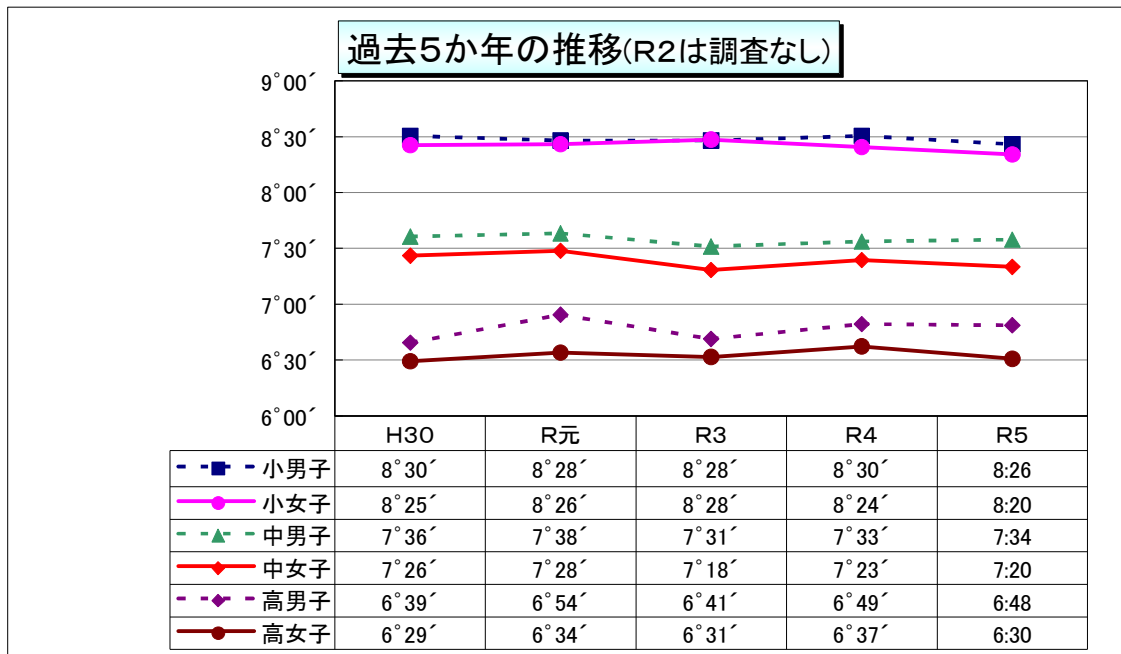
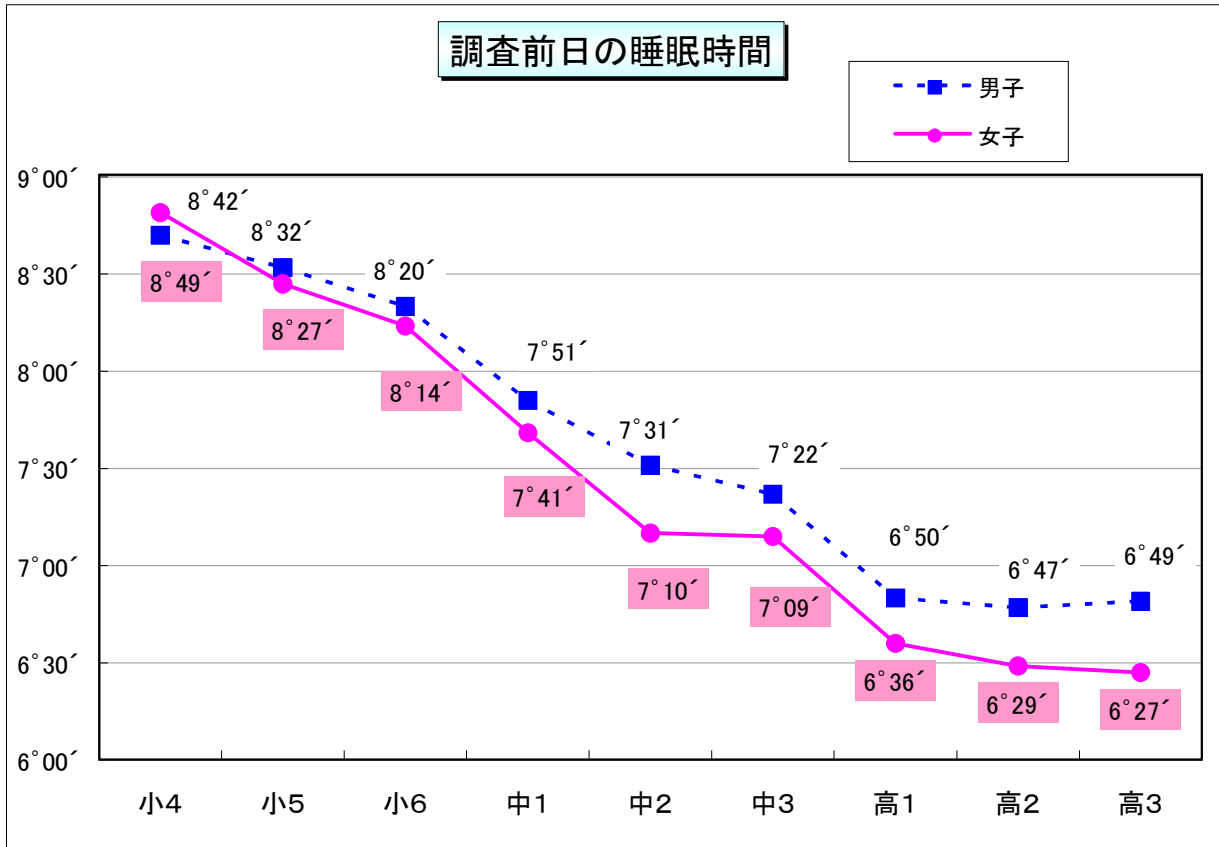
2 調査日の起床時刻



調査結果から

- ・全ての学年において、男女ともに、午前6時から午前6時20分までの間に起床している。
- ・男女別に見ると、中学生女子、高校生女子は早起きの傾向が見られる。
- ・過去5か年の推移は、高校生男女を除いて、横ばいの状況である。

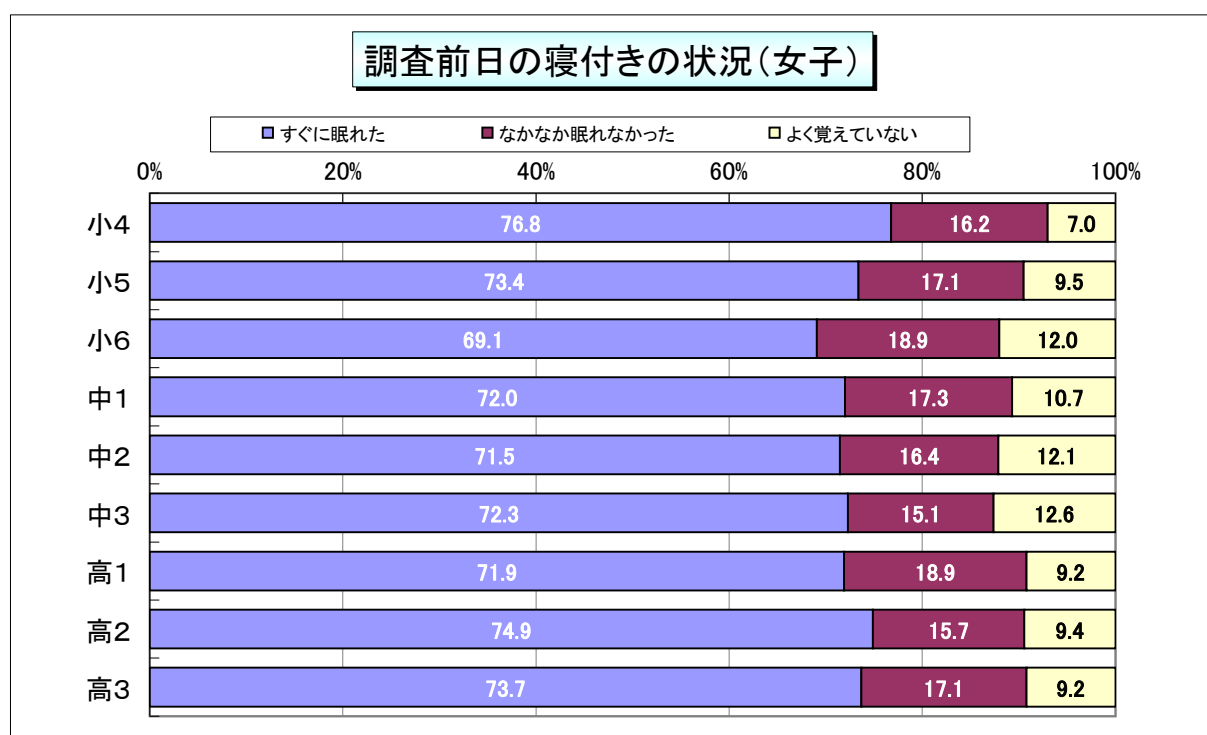
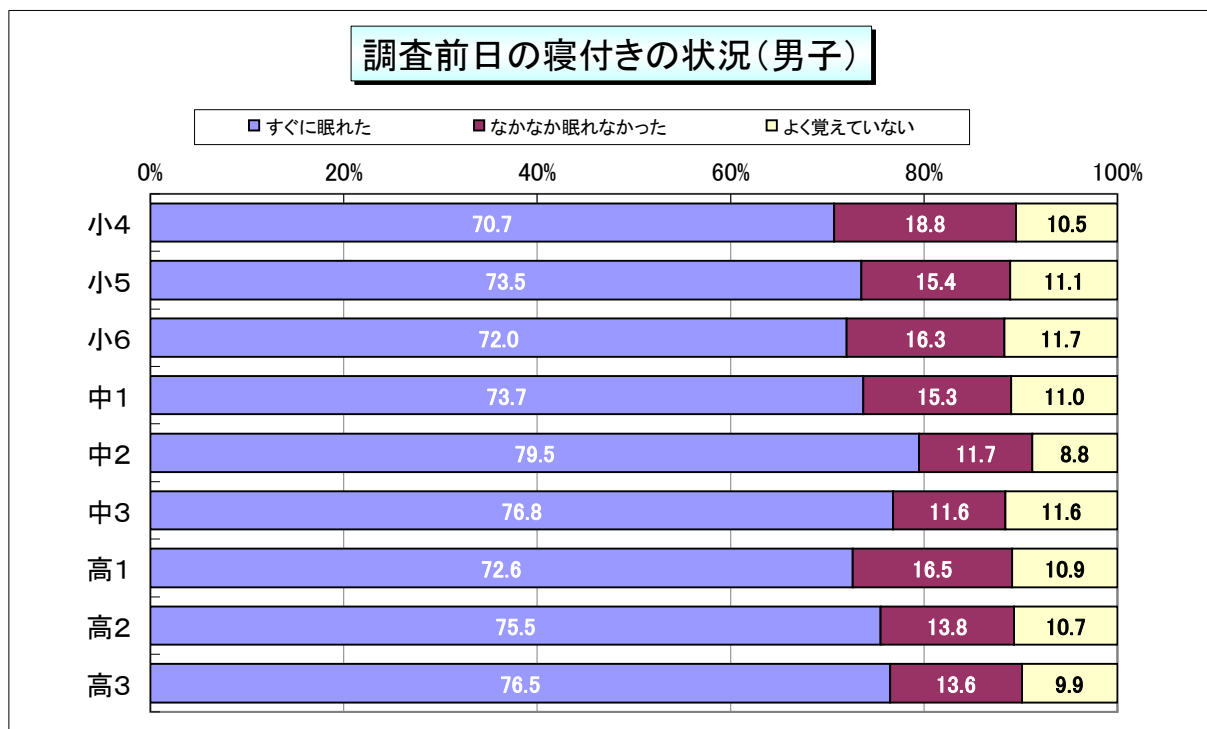
3 調査前日の睡眠時間



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、女子は男子より睡眠時間が短い傾向が見られる。
- ・ 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。

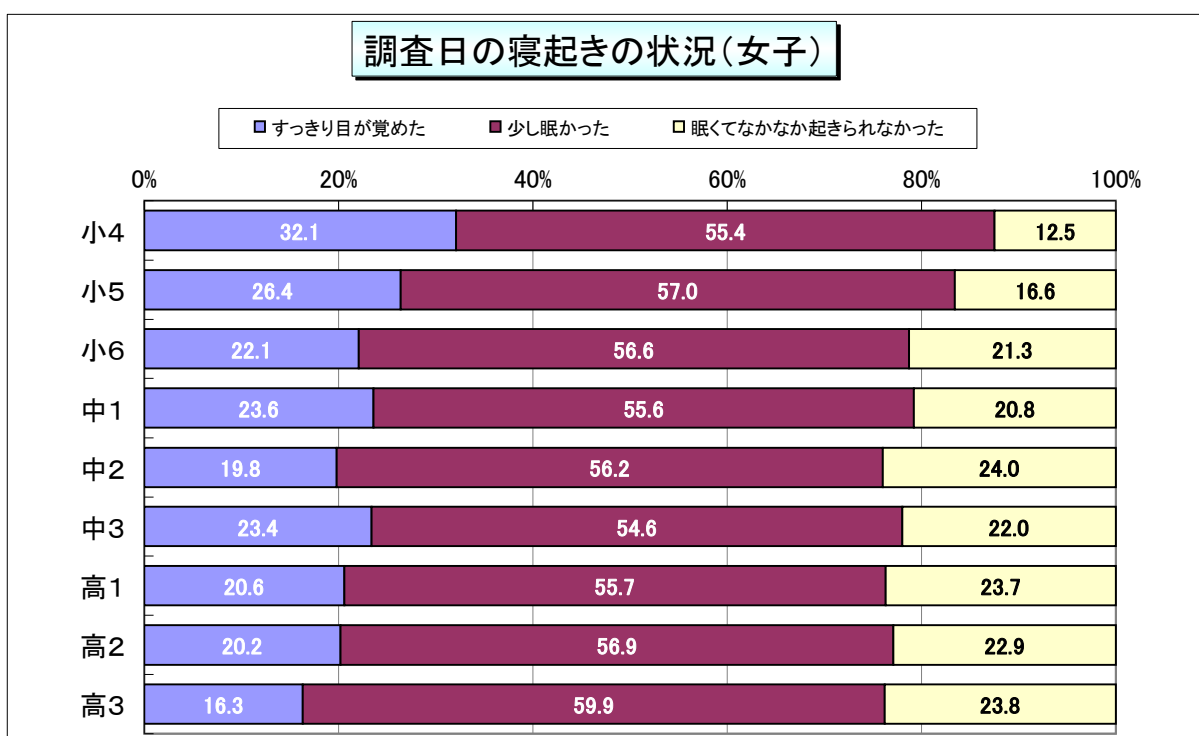
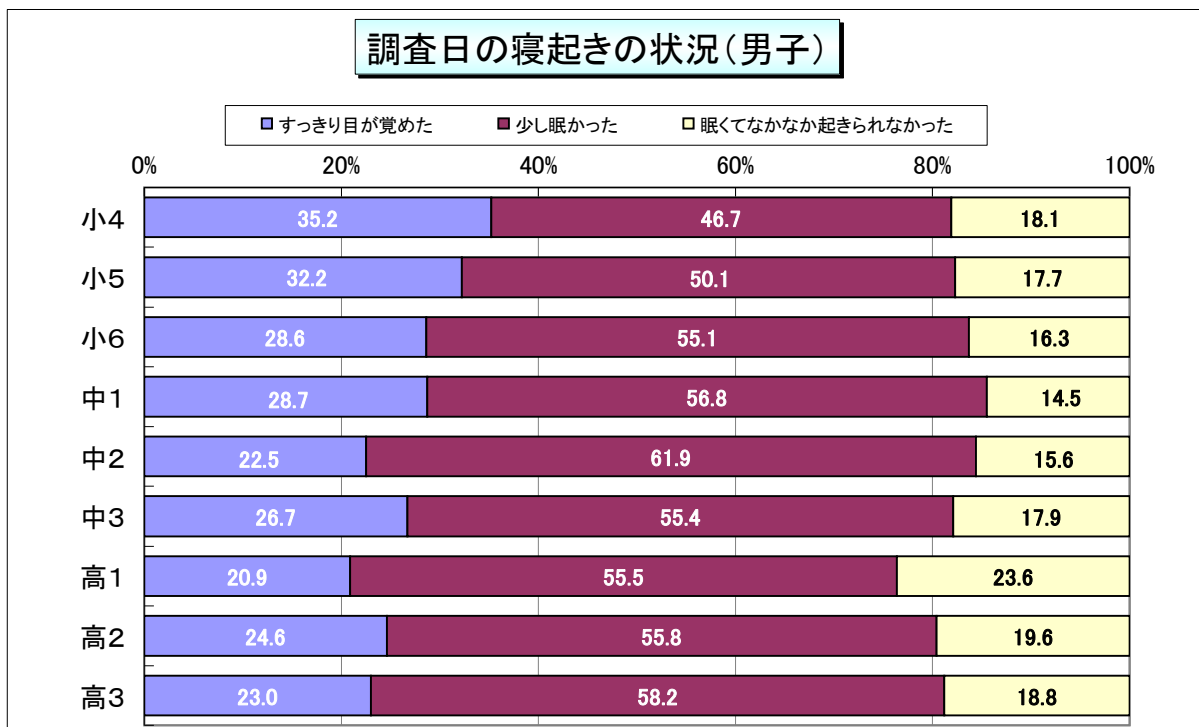
4 調査前日の寝付きの状況



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中2で、最も低いのが小4であり、女子では最も高いのが小4で、最も低いのが小6である。
- ・男女別に見ると、「すぐに眠れた」の割合に、大きな差は見られない。

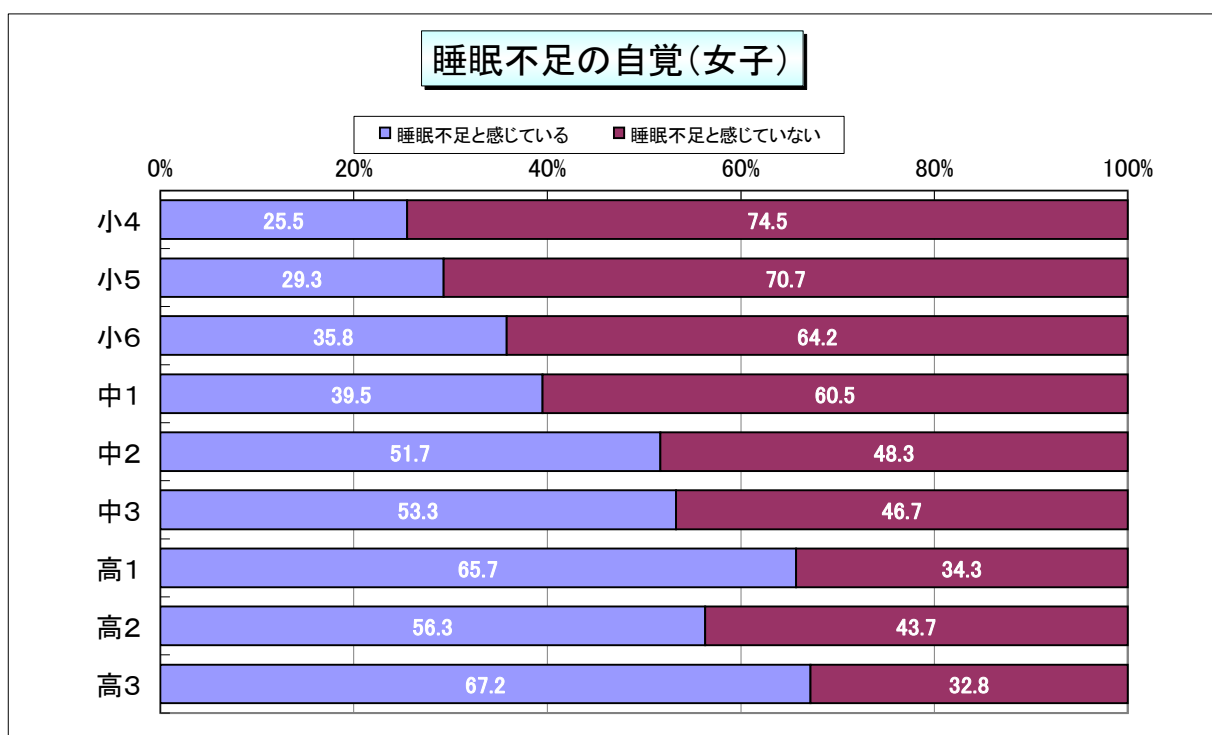
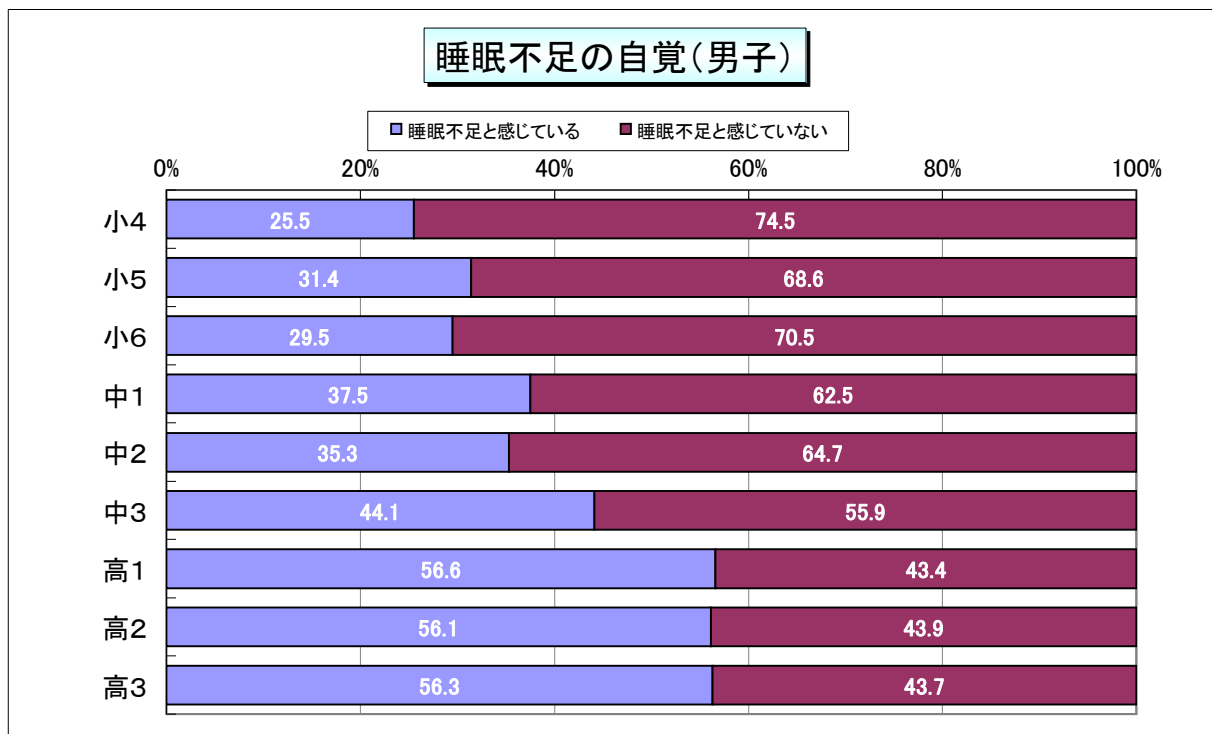
5 調査日の寝起きの状況



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、男子が女子より高い。

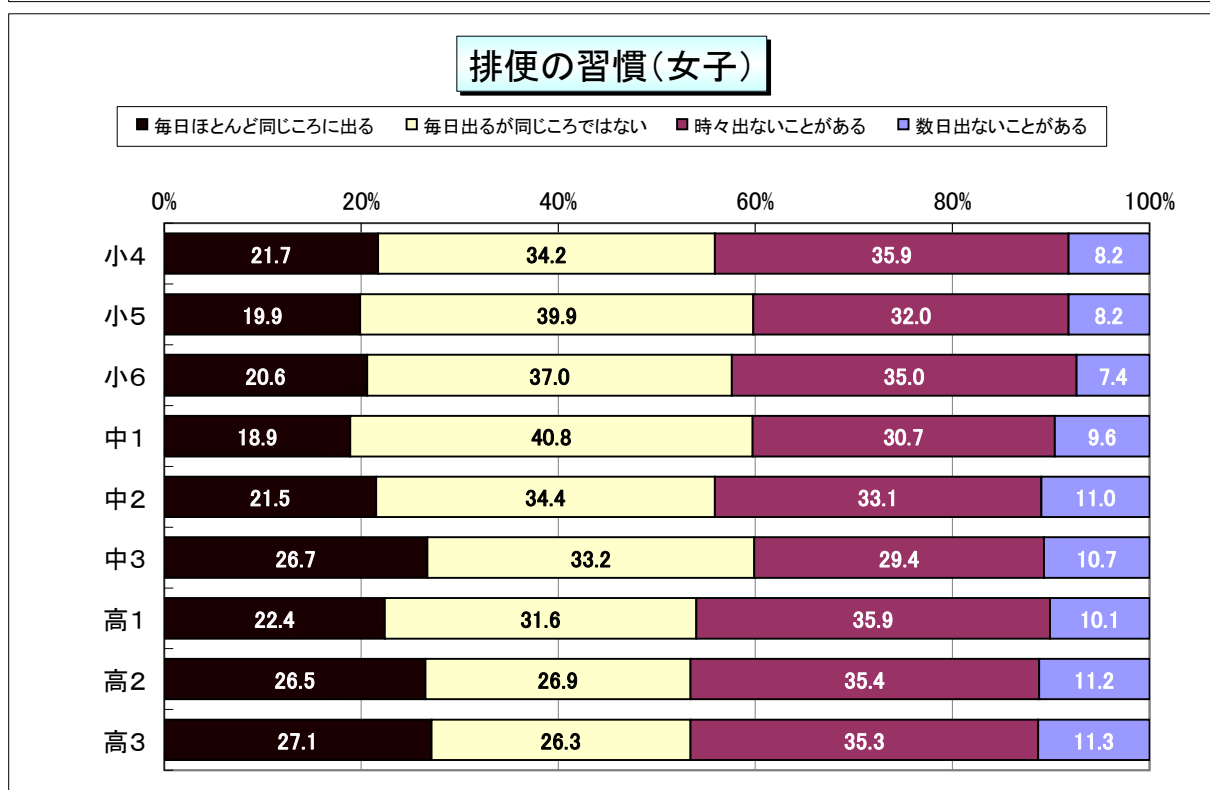
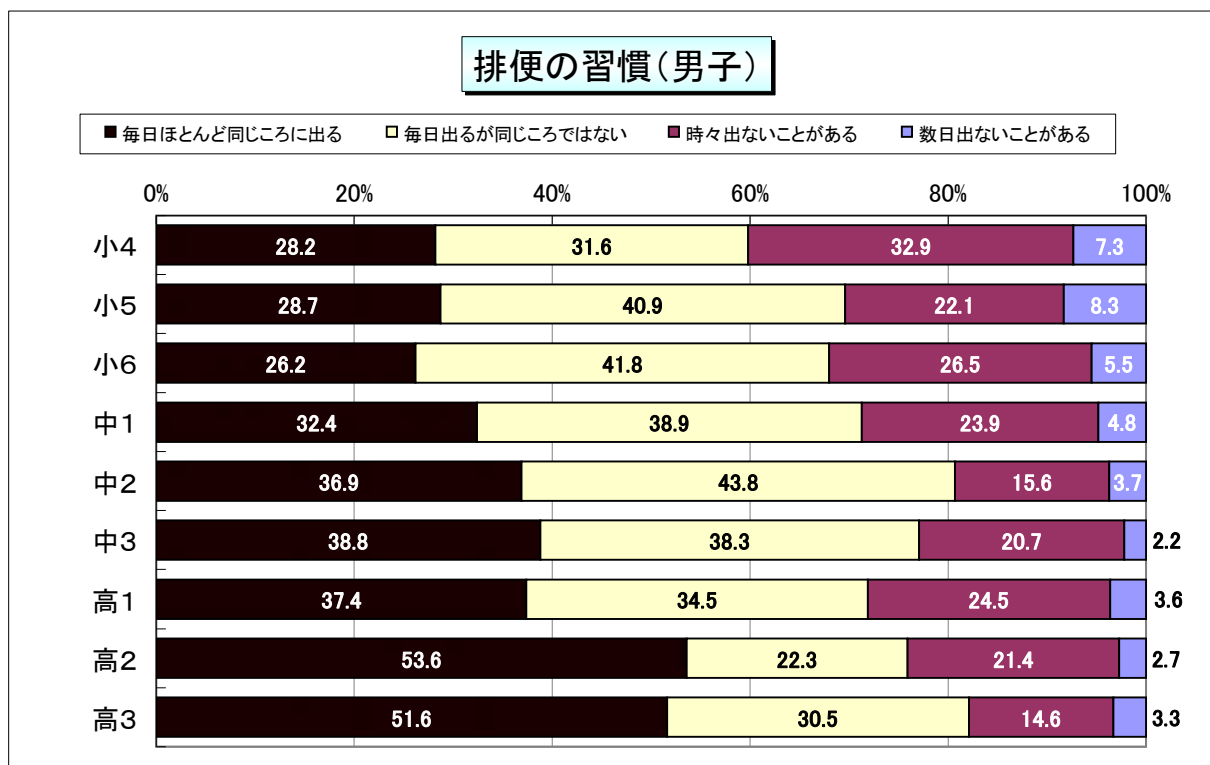
6 睡眠不足の自覚



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。

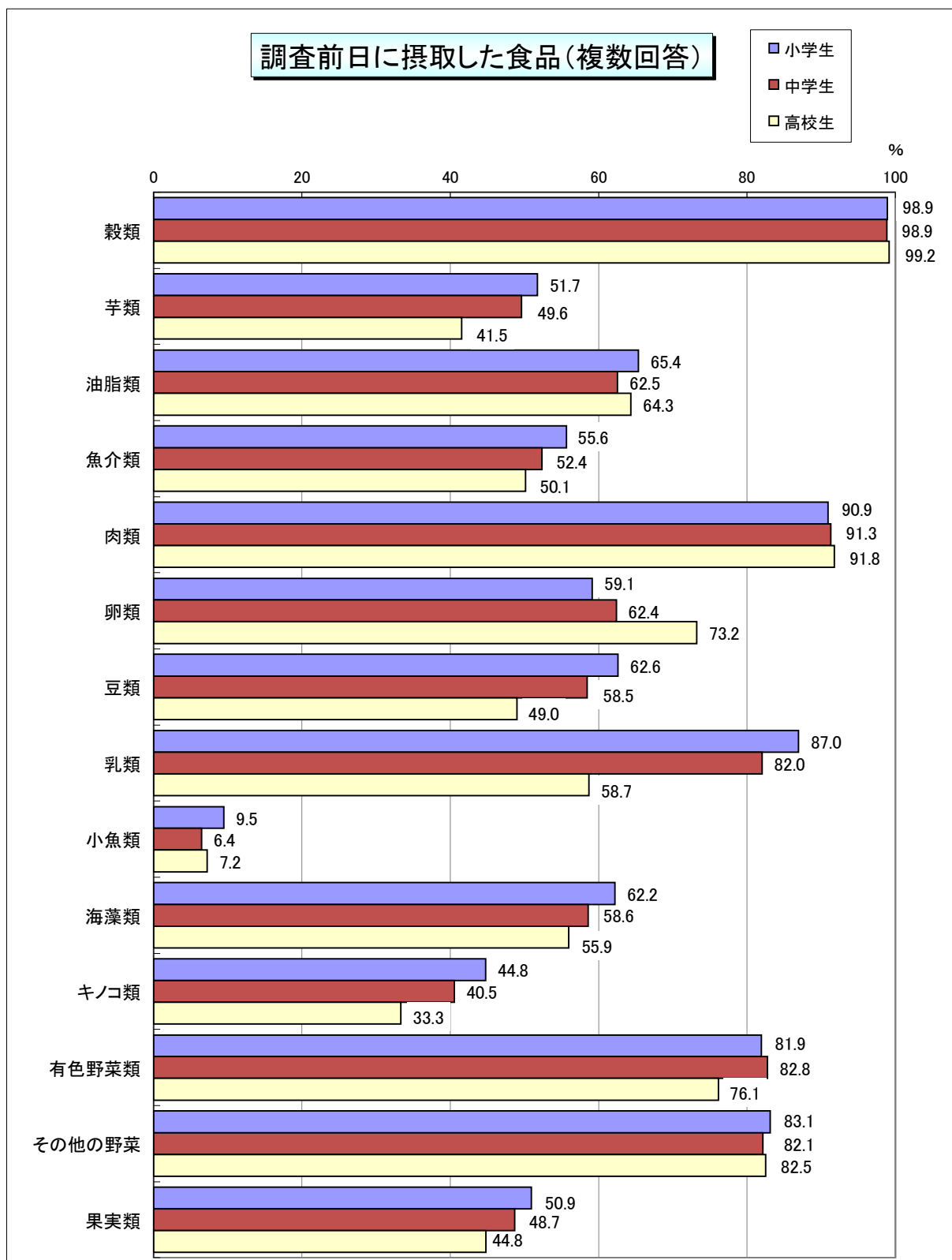
7 排便の習慣



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、40%以上である。

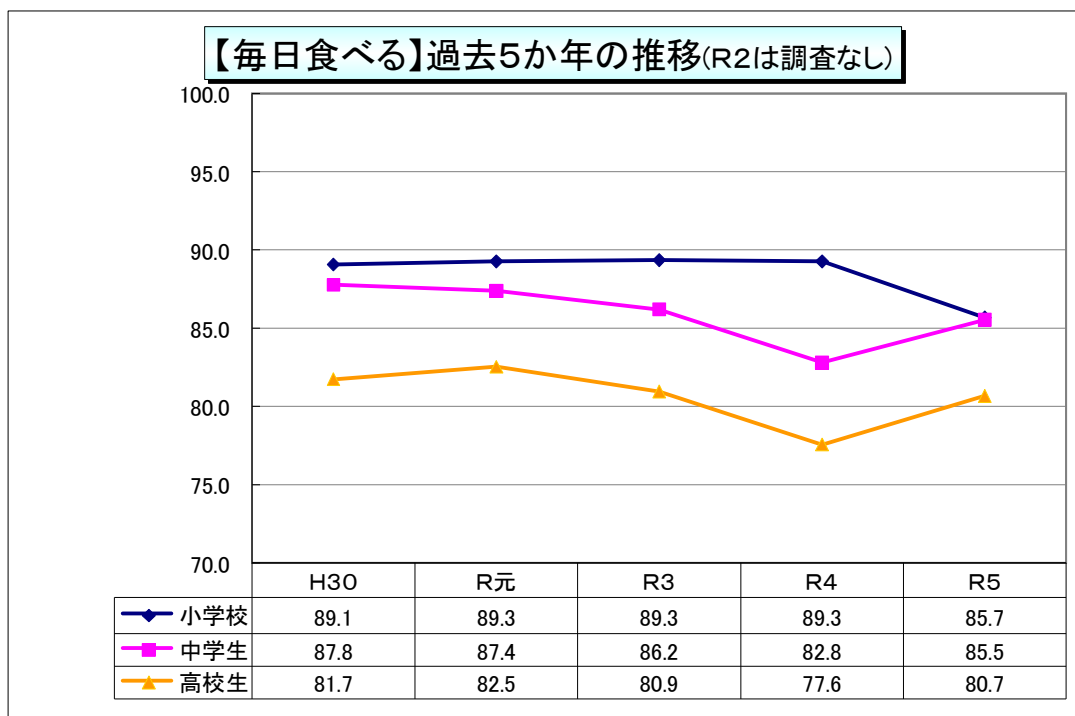
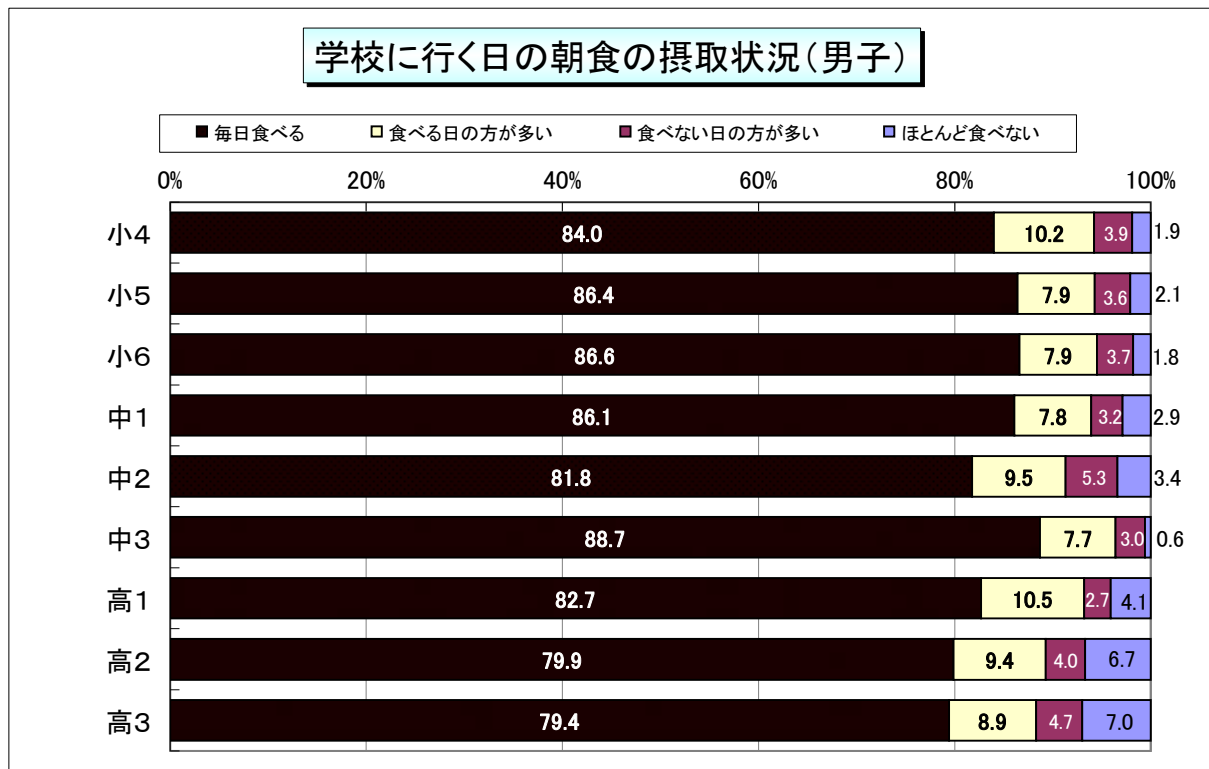
8 調査前日に摂取した食品



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・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。

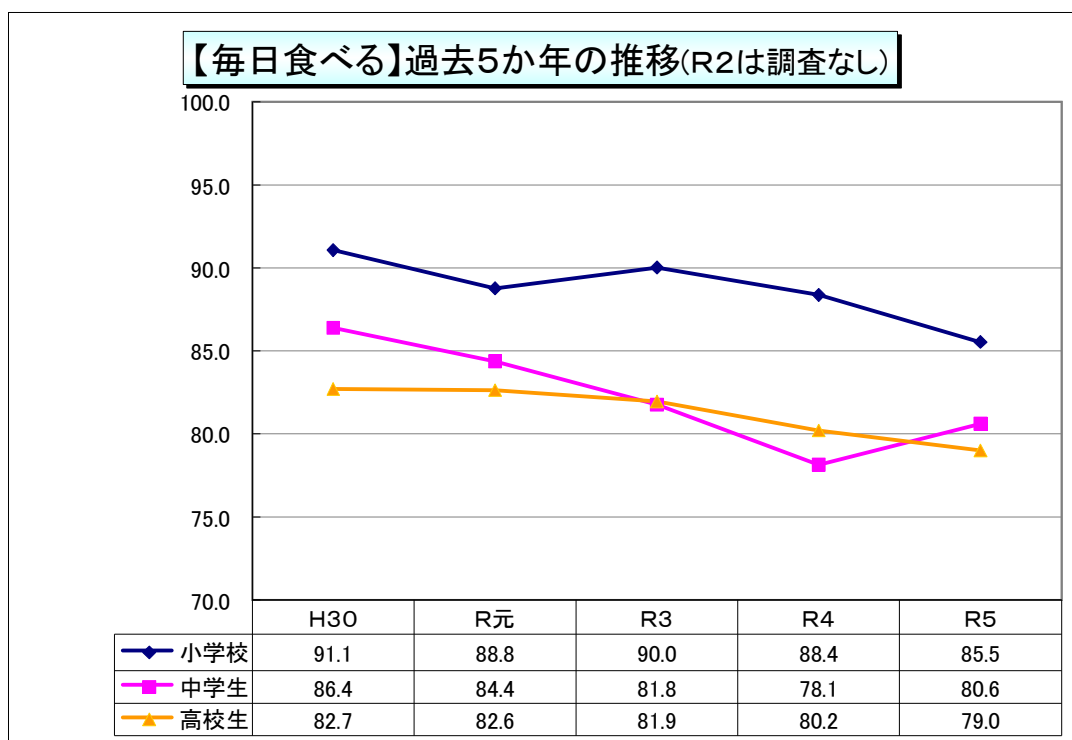
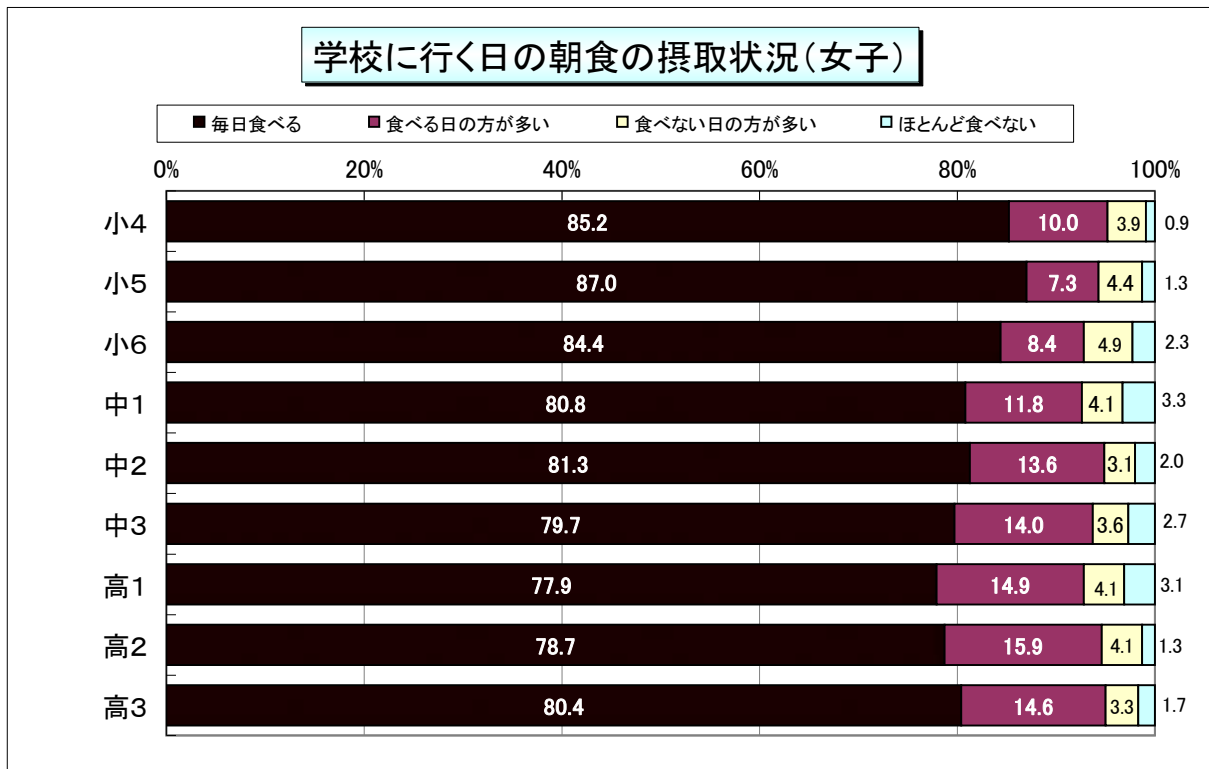
9-1 学校に行く日の朝食の摂取状況(男子)



調査結果から

- ・ 学年別に見ると、「毎日食べる」の割合は、最も高いのが中3で、最も低いのが高3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、中学生・高校生で高くなった。

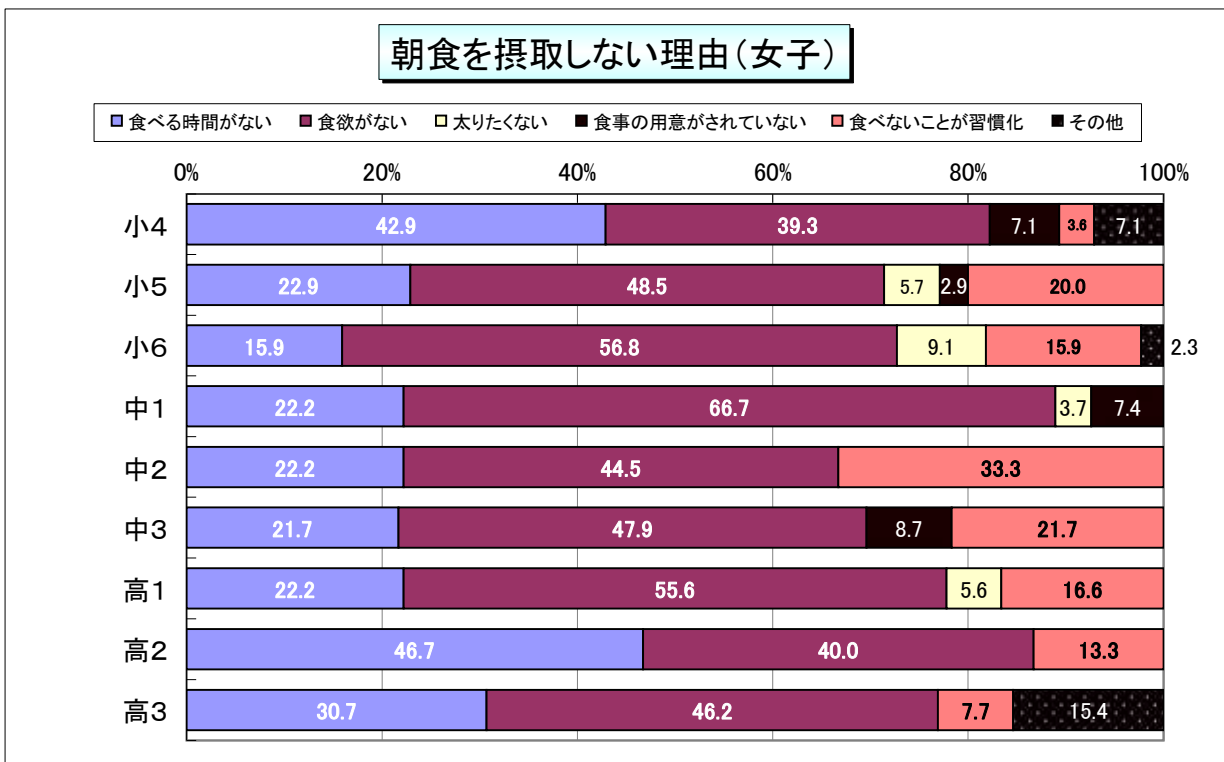
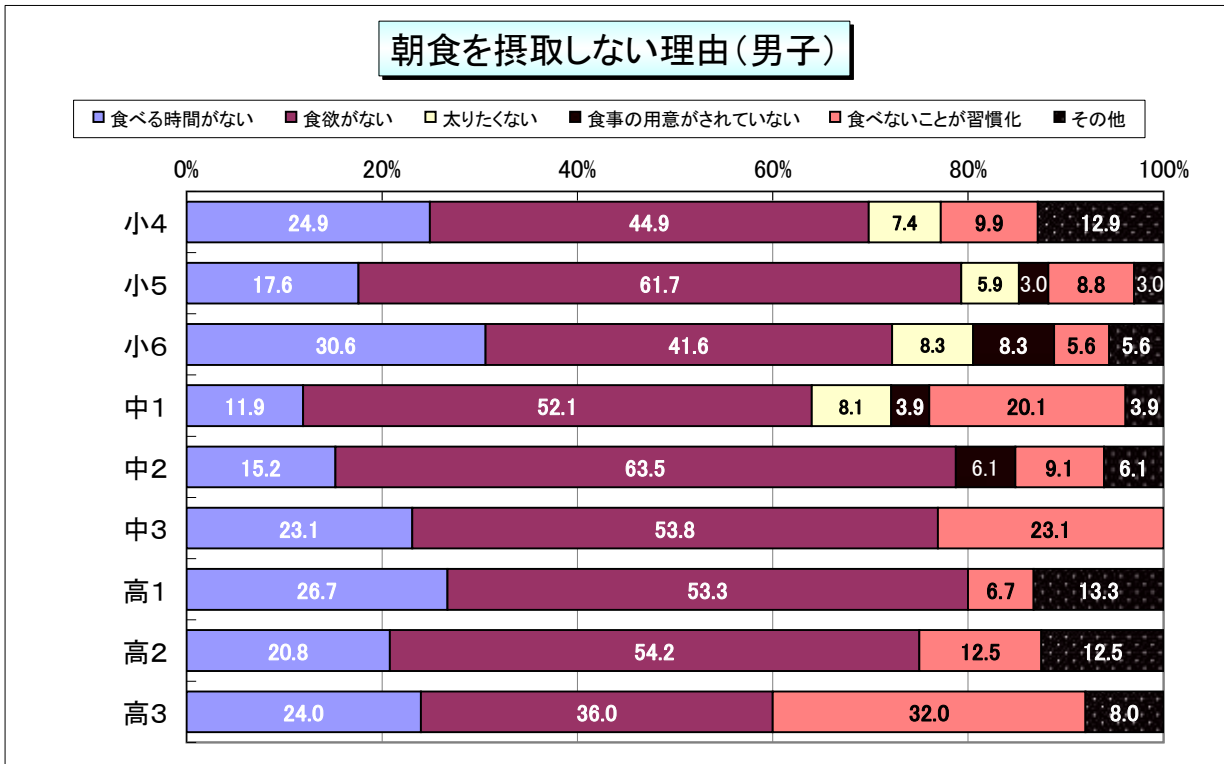
9-2 学校に行く日の朝食の摂取状況(女子)



調査結果から

- ・ 学年別に見ると、「毎日食べる」割合は、最も高いのが小5で、最も低いのが高1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、中学生で高くなった。

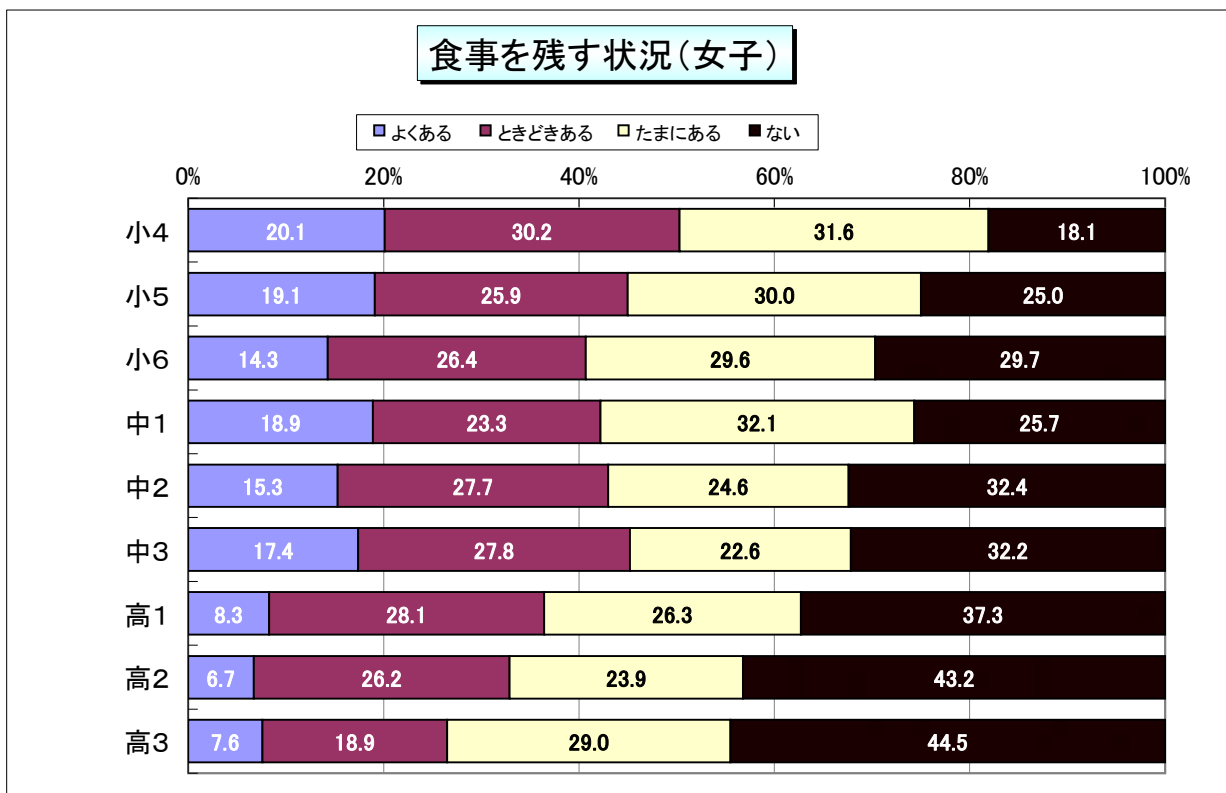
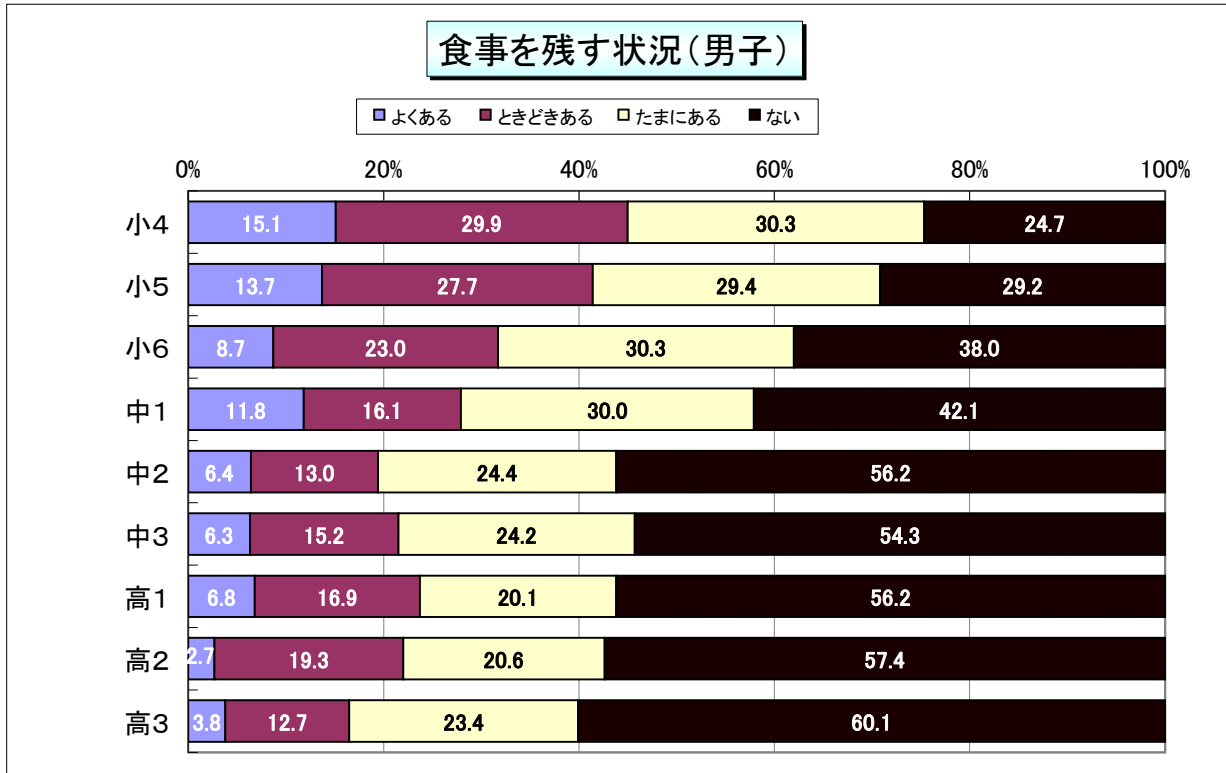
10 朝食を摂取しない理由



調査結果から

- ・「食欲がない」の割合は、高3男子、小4女子を除いて、40%以上である。
- ・「太りたくない」の割合は、男子・女子ともに小6が最も高い。
- ・「食べないことが習慣化」の割合は、高3男子、中2女子で30%以上である。

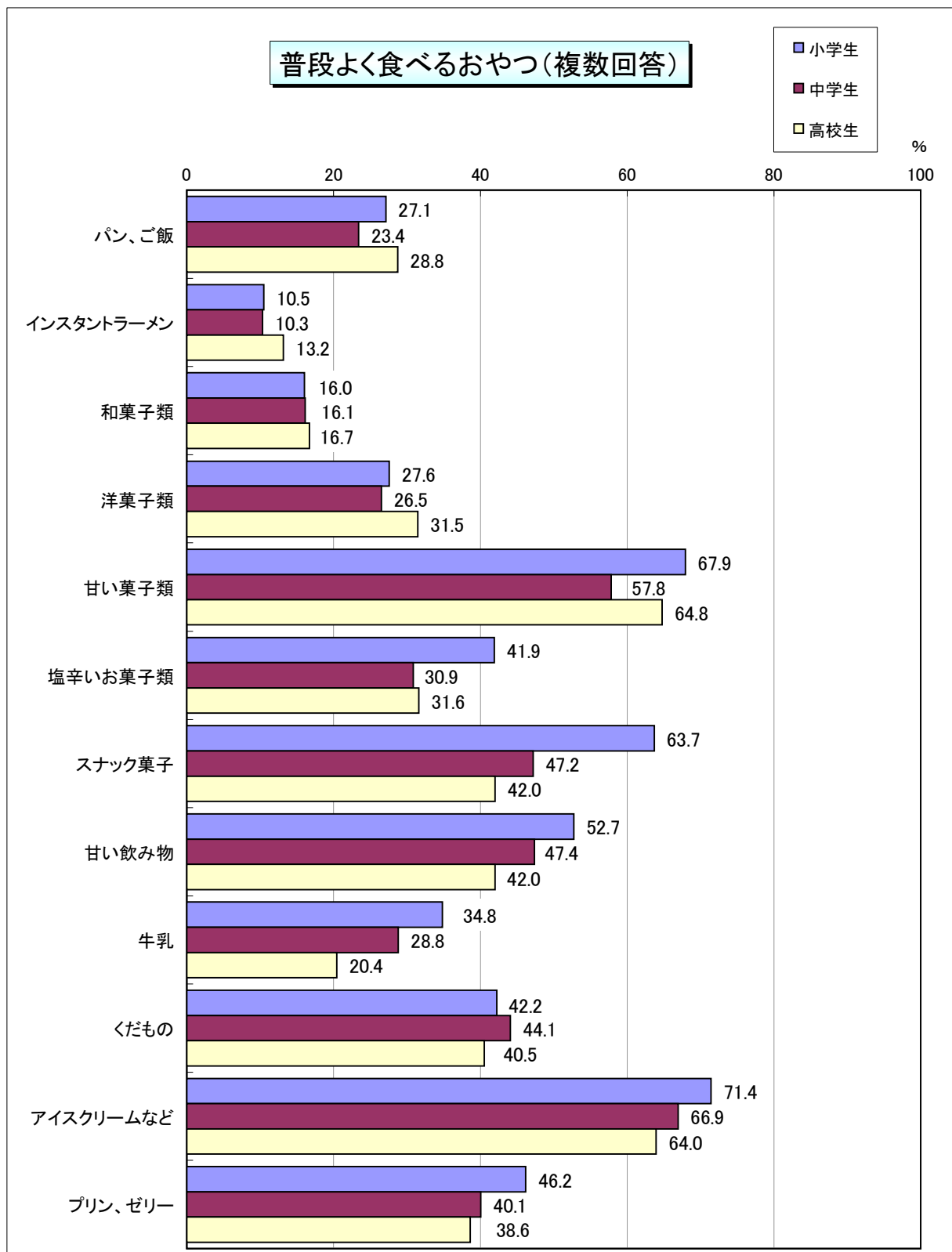
11 食事を残す状況



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



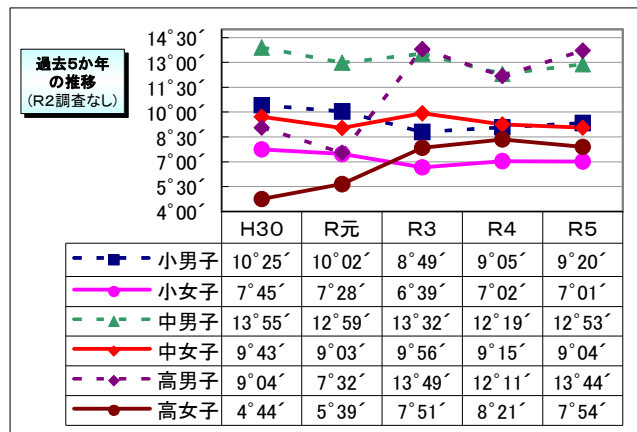
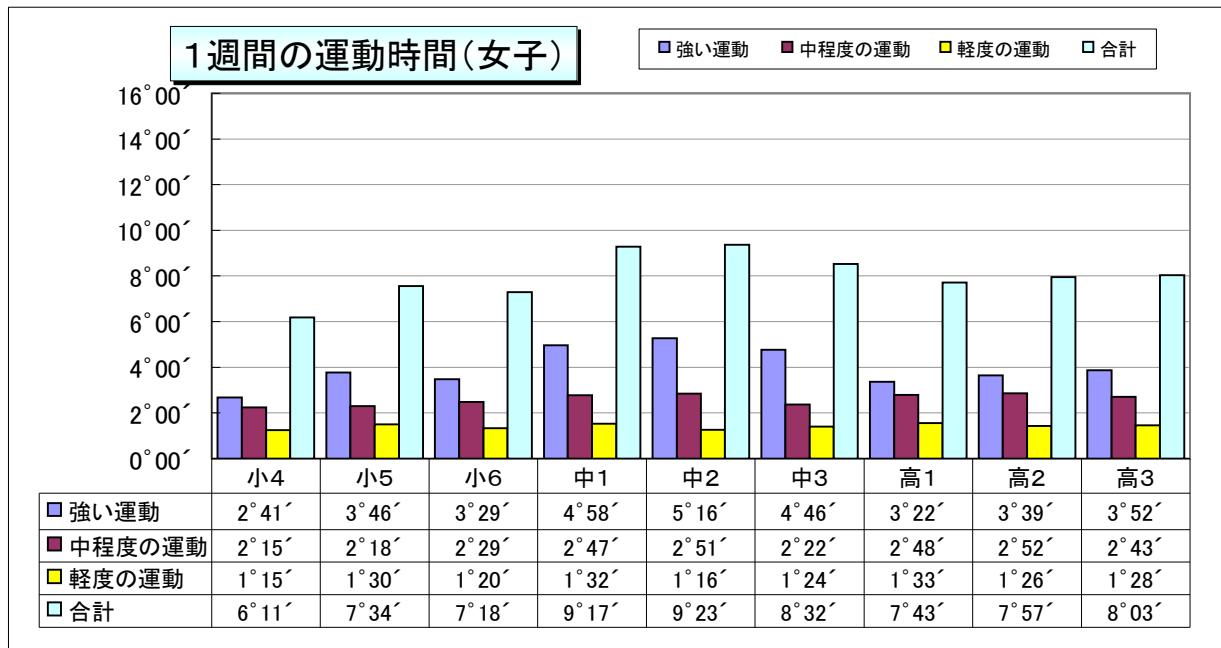
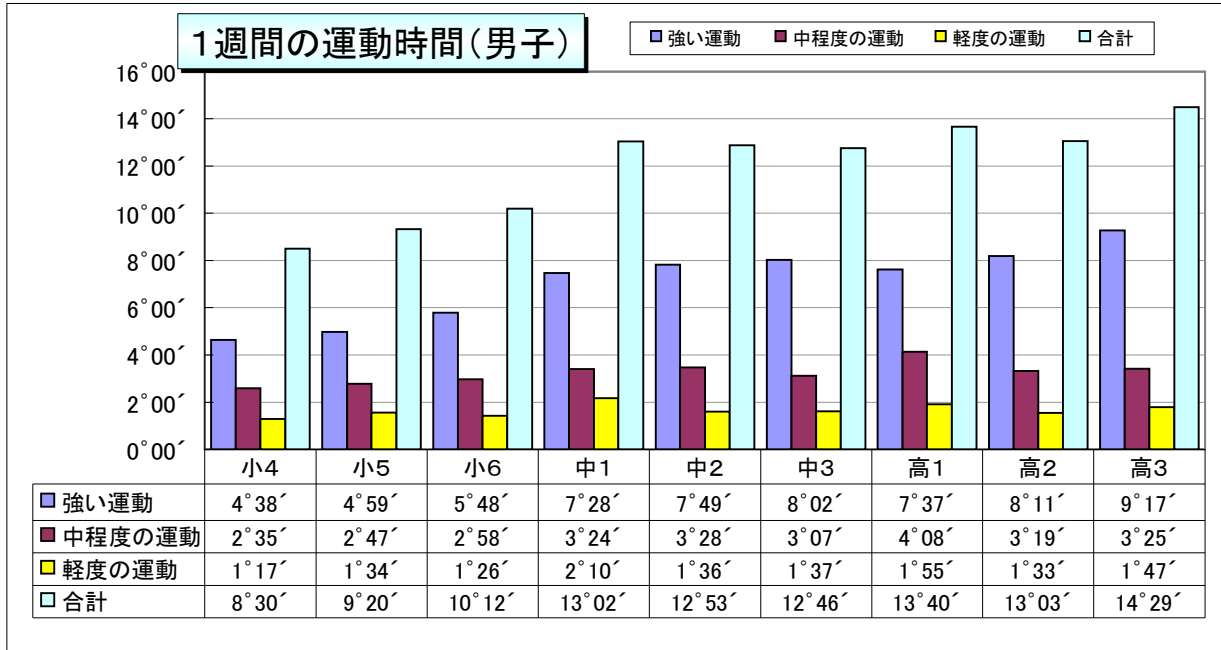
調査結果から

- ・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」の摂取率が低い。

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

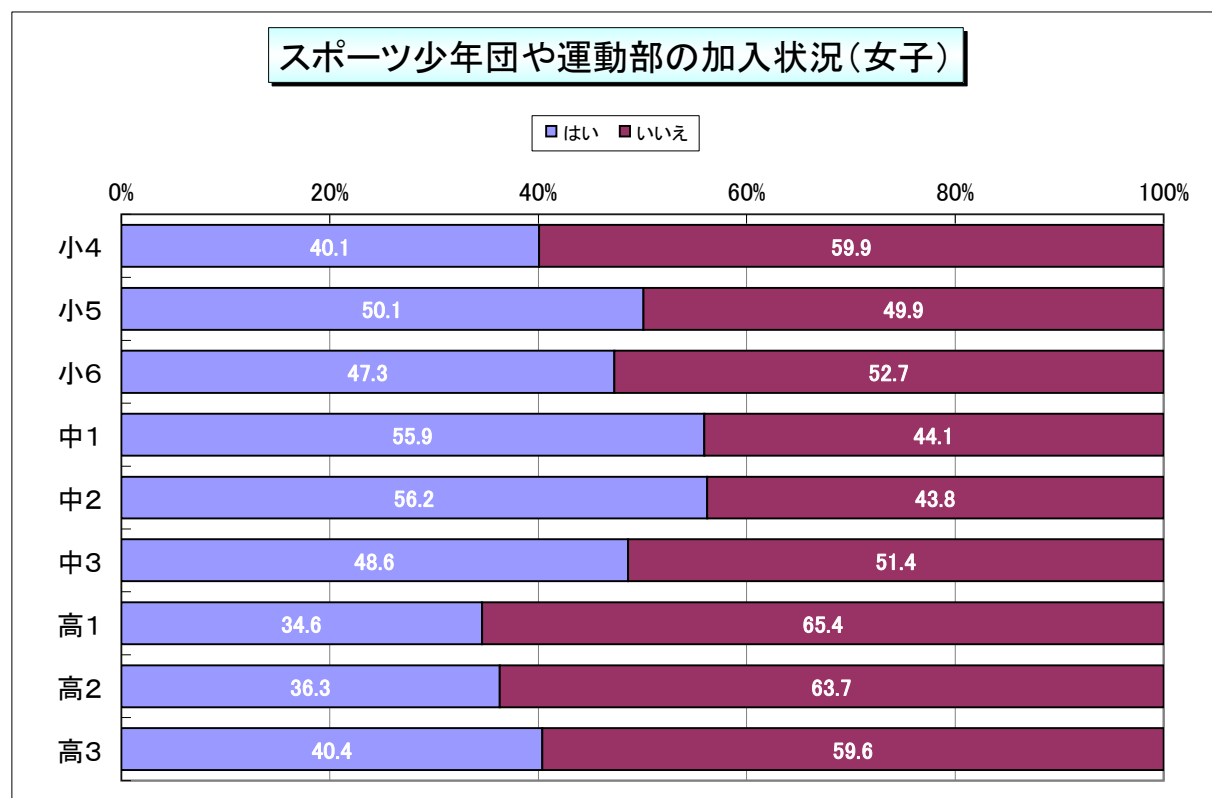
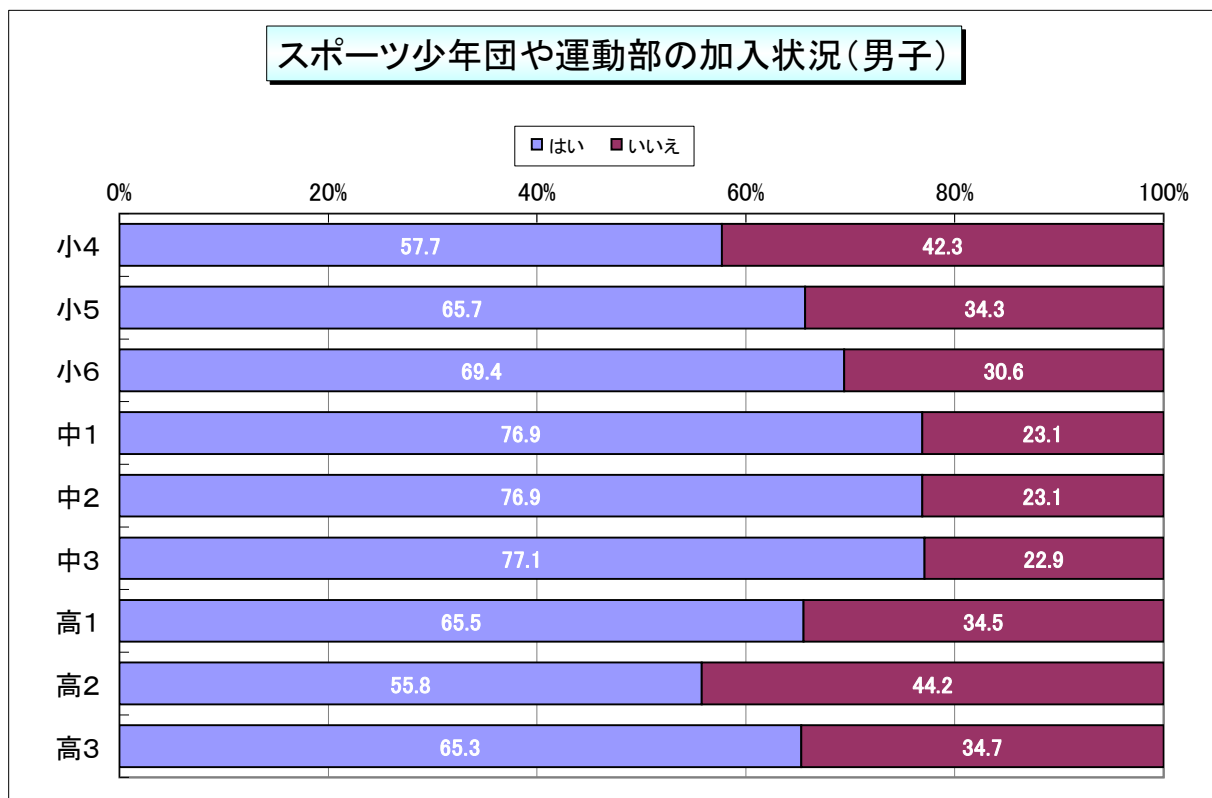
(強い→ランニング、サッカー、水泳など／中程度→自転車・徒歩通学、ジョギング、外遊びなど／軽い→軽い体操、散歩など)



調査結果から

- ・ 1週間の運動時間の合計は、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3が最大である。
- ・ 過去5か年の推移は、高校生男女の1週間の運動時間が長く、小学生男女、中学生男女は短くなっている。

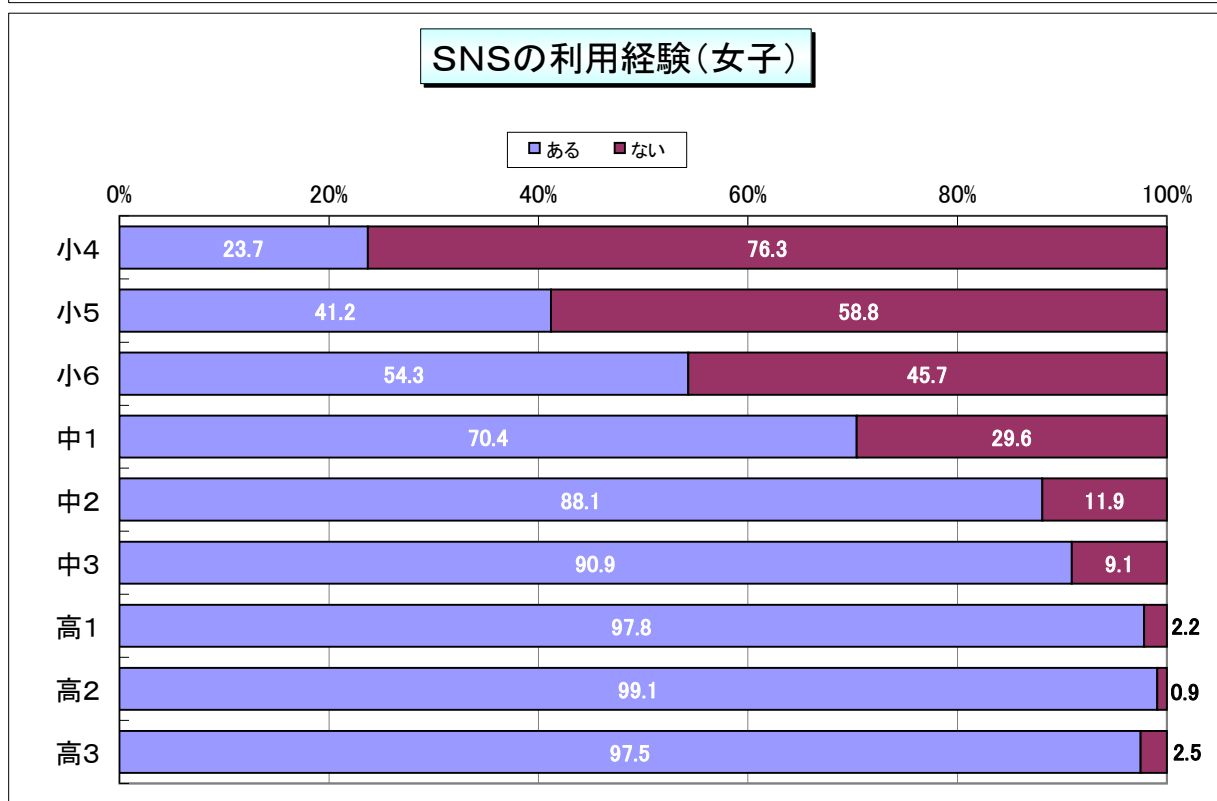
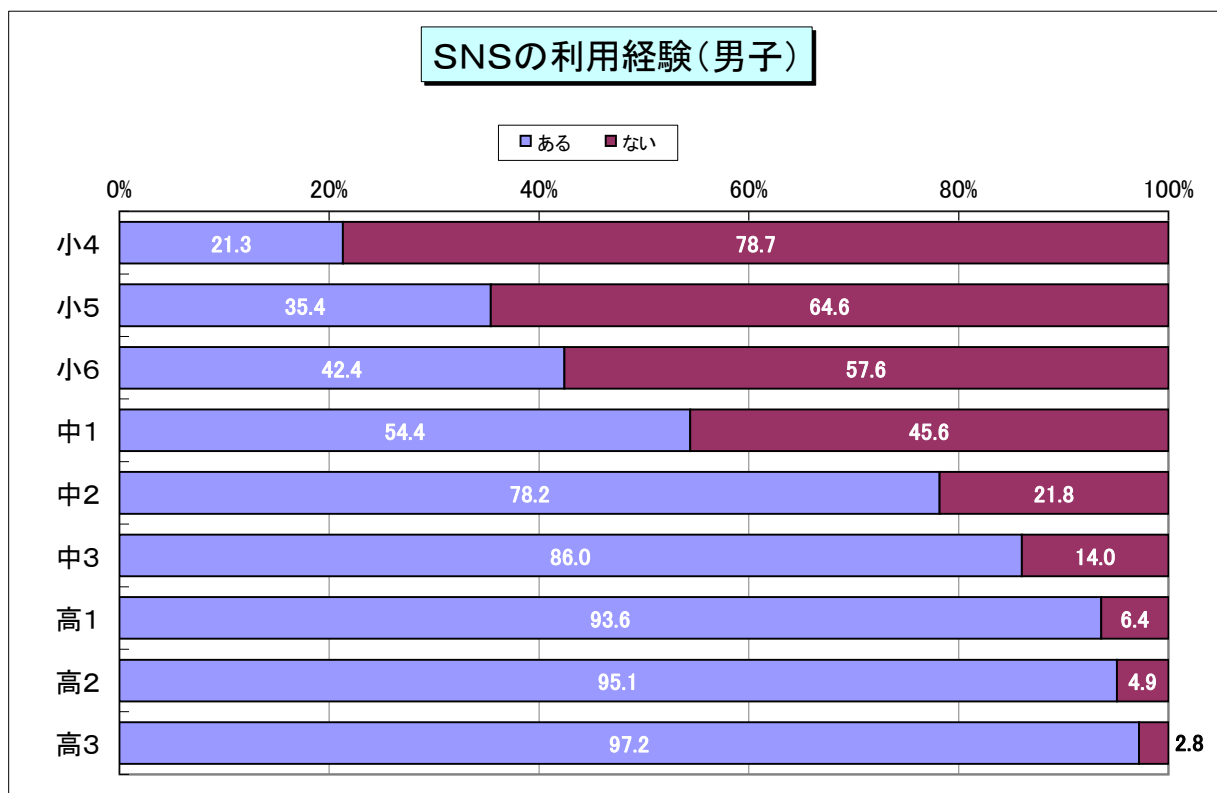
14 スポーツ少年団や運動部の加入状況



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。
- ・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。

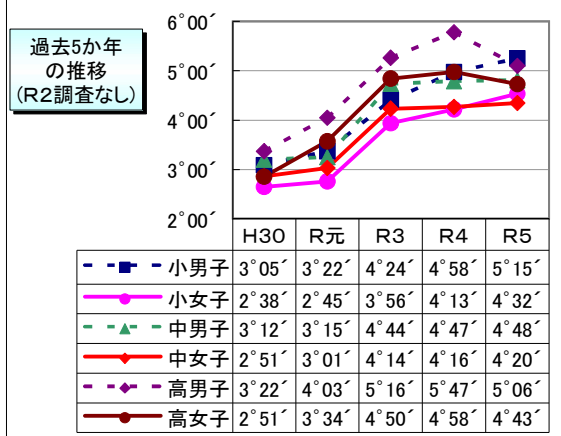
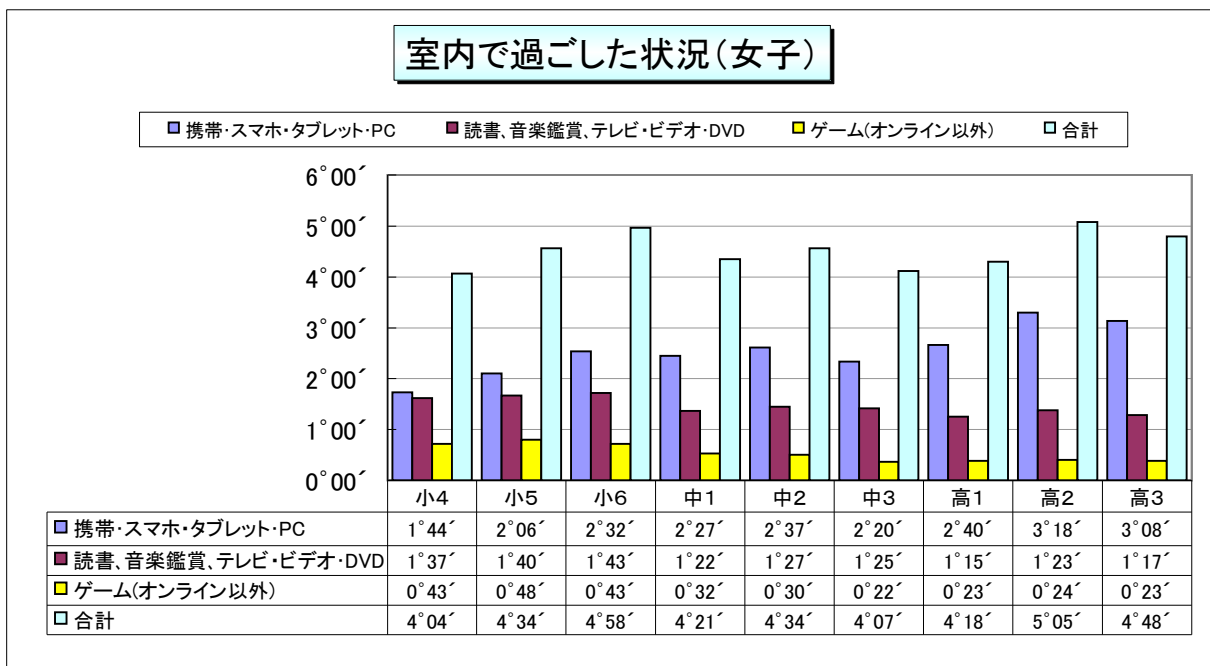
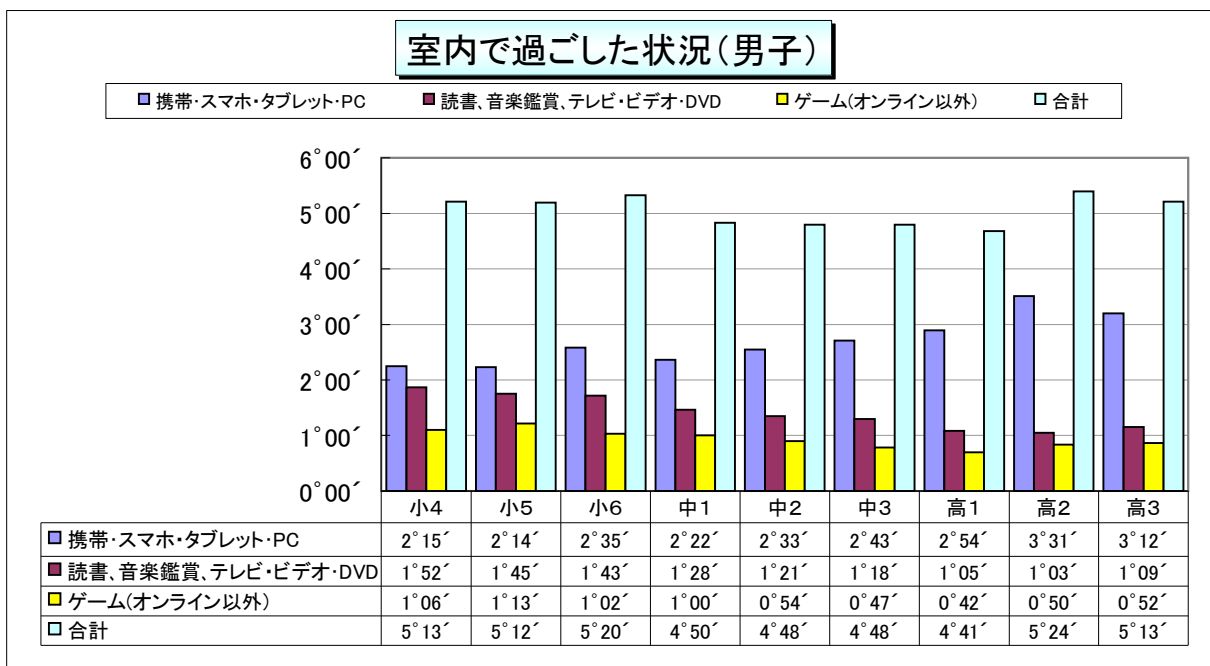
15 SNSの利用経験



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、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

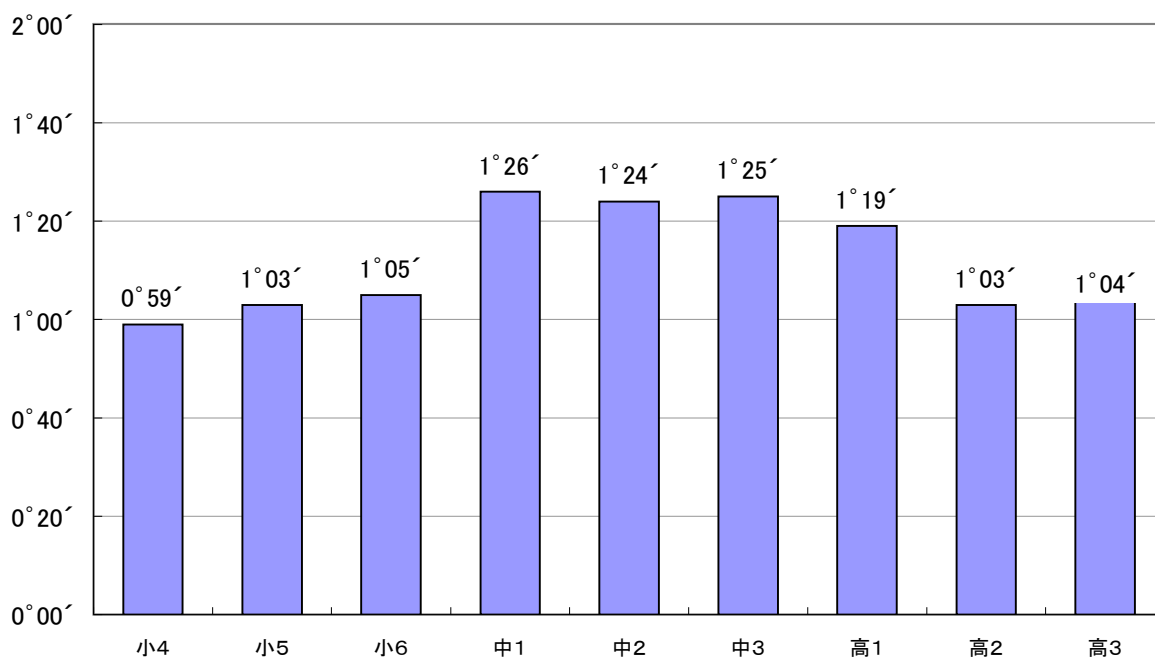


調査結果から

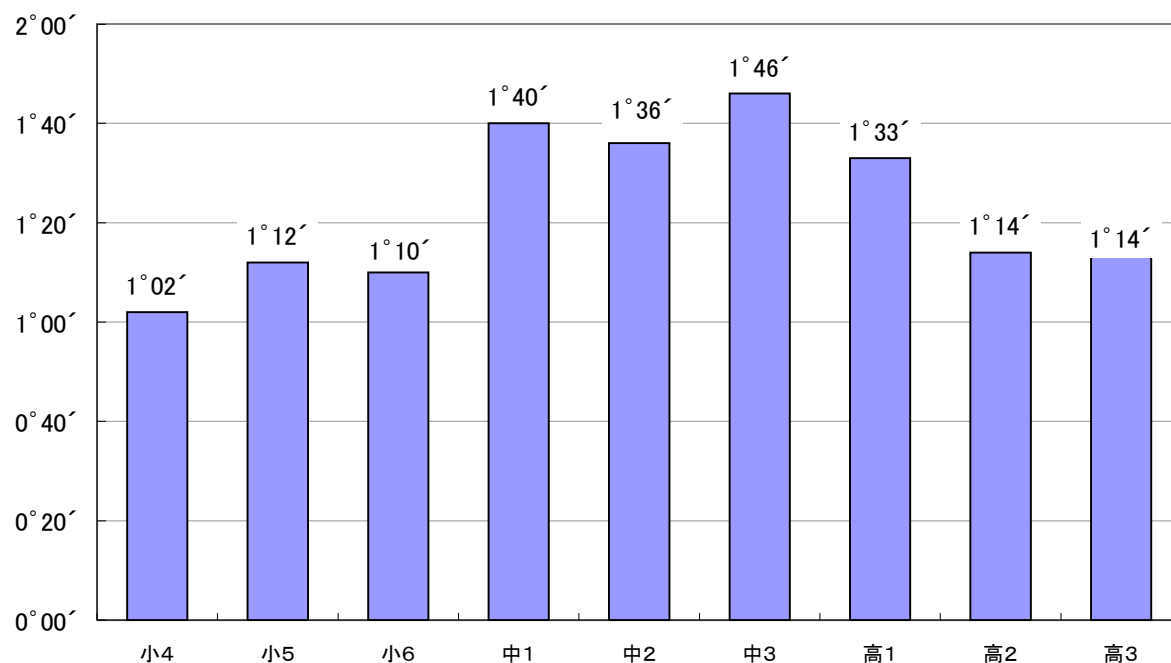
- 男女別に見ると「合計」は全ての学年において男子が女子を上回っている。
- 校種が上がるにつれて「読書、音楽鑑賞、テレビ・ビデオ・DVD」の時間は短くなり、「携帯・スマホ・タブレット・PC」の時間は長くなる傾向が見られる。
- 過去5か年の推移は、コロナ禍の前後で「室内で過ごした状況」の合計時間に差がみられる。

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)



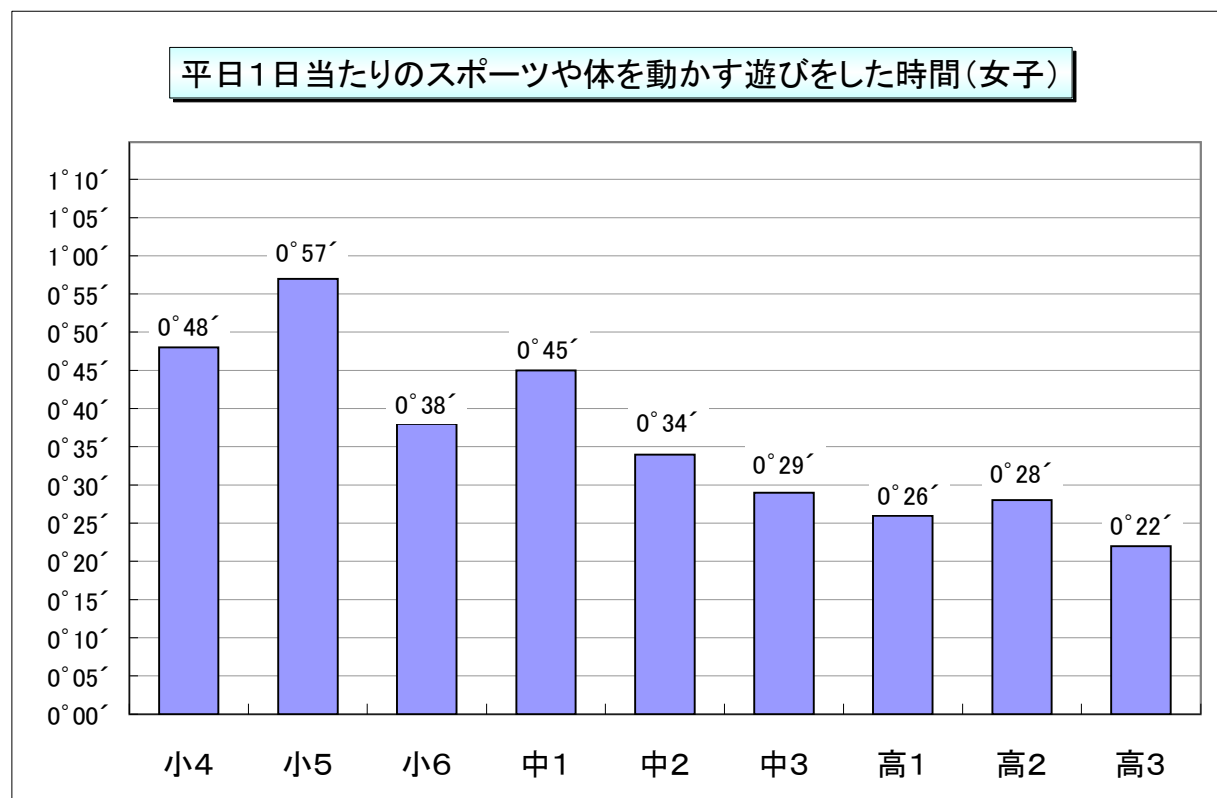
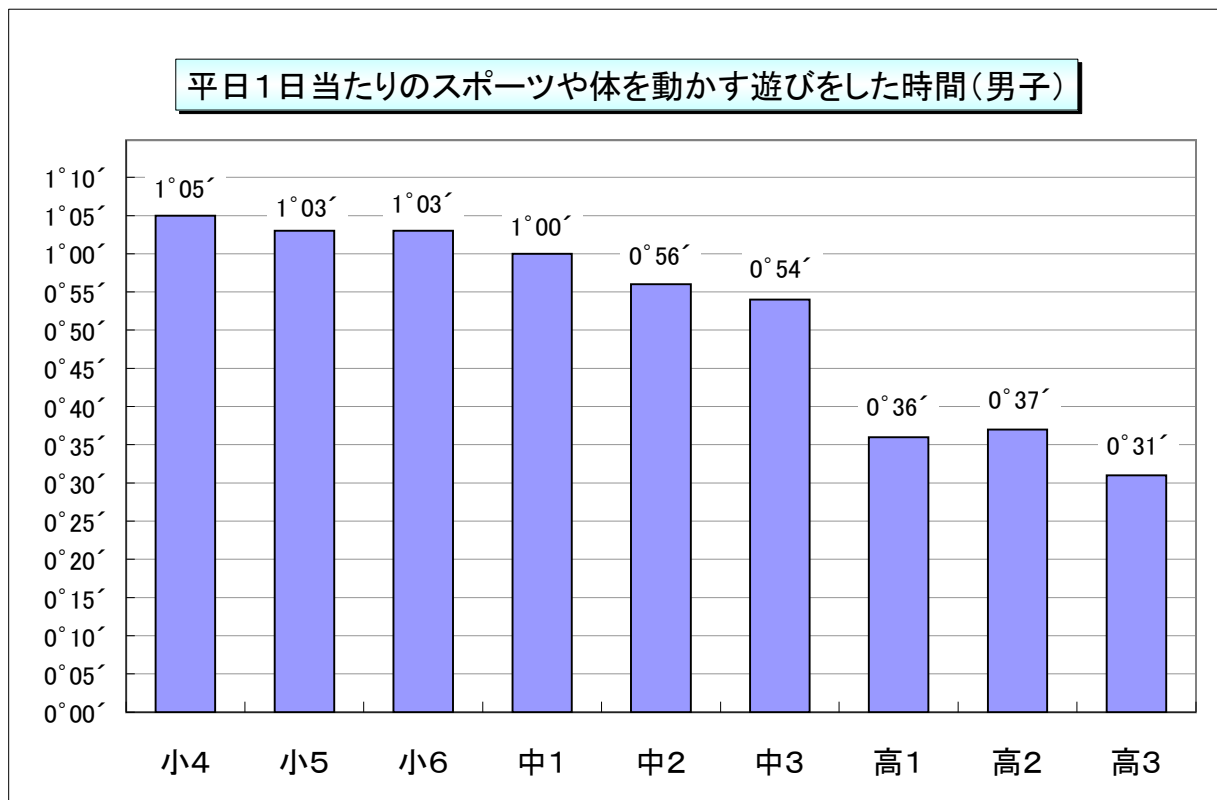
平日1日当たりの学校から帰宅後の勉強時間(女子)



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。

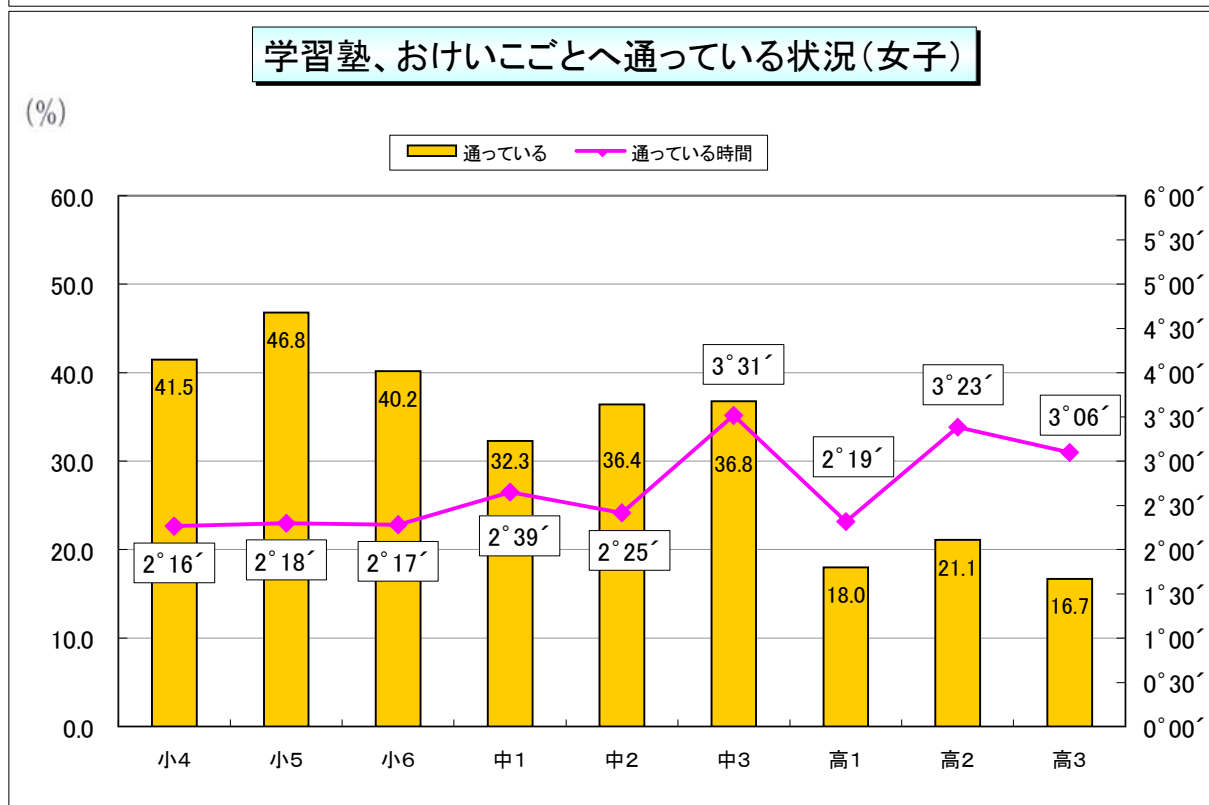
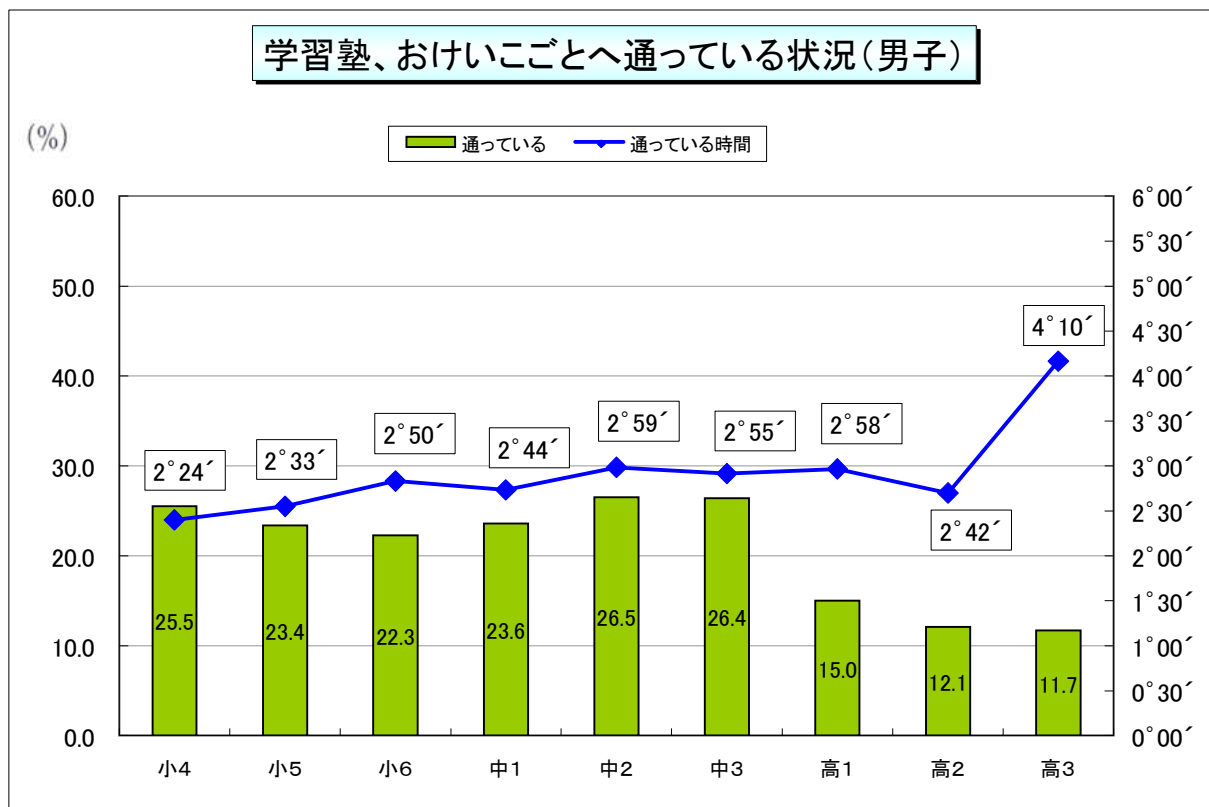
18 スポーツや体を動かす遊びをした時間(部活動・スポーツクラブ以外)



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。
- ・男女は小4、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高い。
- ・校種別に見ると、通っている割合は男女とも高校生が最も低いが、通っている時間は校種が上がる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。