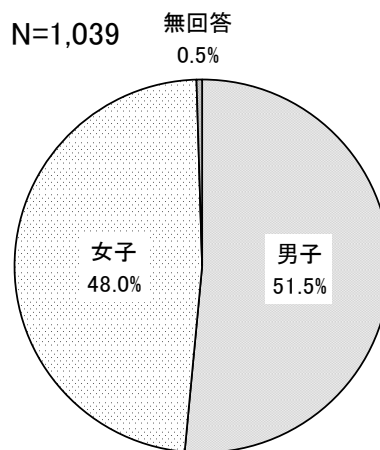


2. 健康づくりについての児童・生徒アンケート

小学4年生

あなたの性別を選んでください。(○は1つ)

性別は、「男子」が51.5%、「女子」が48.0%となっている。

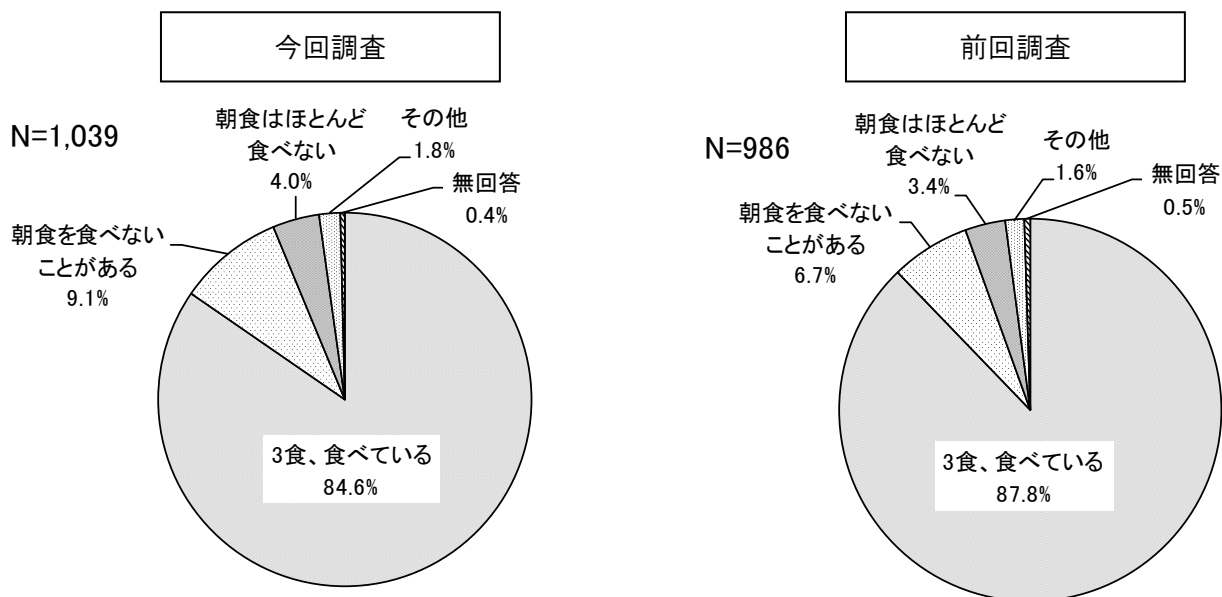


(1)食事について

問1 あなたは一日3食きちんと食べていますか。(○は1つ)

一日の食事については、「3食、食べている」が84.6%と最も多く、ついで「朝食を食べないことがある」が9.1%、「朝食はほとんど食べない」が4.0%となっている。

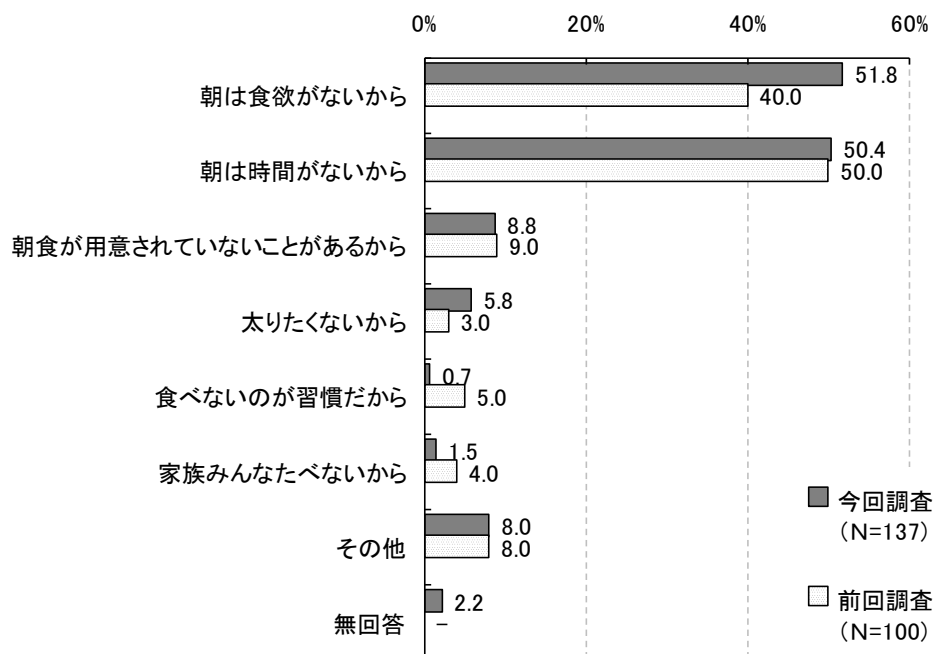
経年比較では、「3食、食べている」が3.2ポイント減となっている。



(問1で「2 朝食を食べないことがある」か「3 朝食はほとんど食べない」を選んだ方)
問2 朝食を食べない理由は何でしょうか。(〇はあてはまるもの全て)

朝食を食べない理由については、「朝は食欲がないから」が51.8%と最も多く、次いで「朝は時間がないから」が50.4%、「朝食が用意されていないことがあるから」が8.8%となっている。

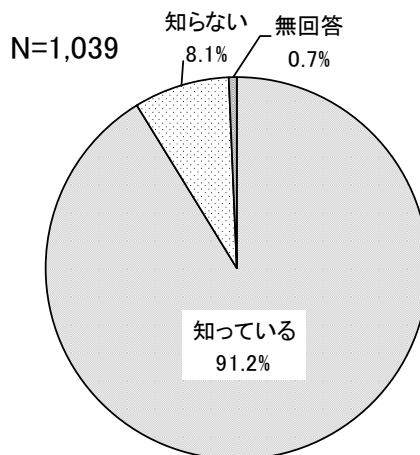
経年比較では、「朝は食欲がないから」が51.8%で、前回調査の40.0%よりも11.8ポイント増となっている。



その他の記入欄には「たべるきがしない」「ねぼうしてるから」「休みの日、お昼ごろにおきる時があるから」といった回答があった。

問 3 あなたは食べものには、赤のなかま、黄のなかま、緑のなかまがあることを知っていますか。(○は1つ)

栄養素の働き方による3色のグループ分けについては、「知っている」が91.2%、「知らない」が8.1%となっている。

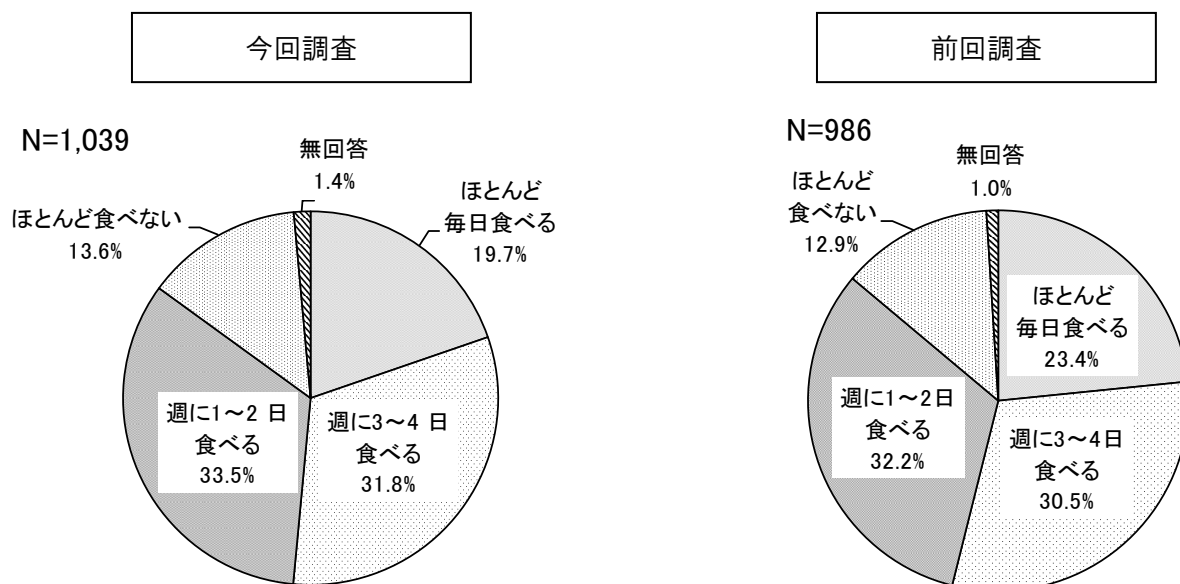


(赤のなかまとは体を作るもので、魚・肉・卵・豆腐など、黄のなかまとは熱や力になるもので、ごはん・パン・麺など、緑のなかまとは体の調子を整えるもので、野菜などです。)

(2) 歯の状態などについて

問 4 あなたは、アメ、チョコレート、ガム、アイスクリームなどの甘いお菓子を、1週間のうちのどのくらい食べますか。(○は1つ)

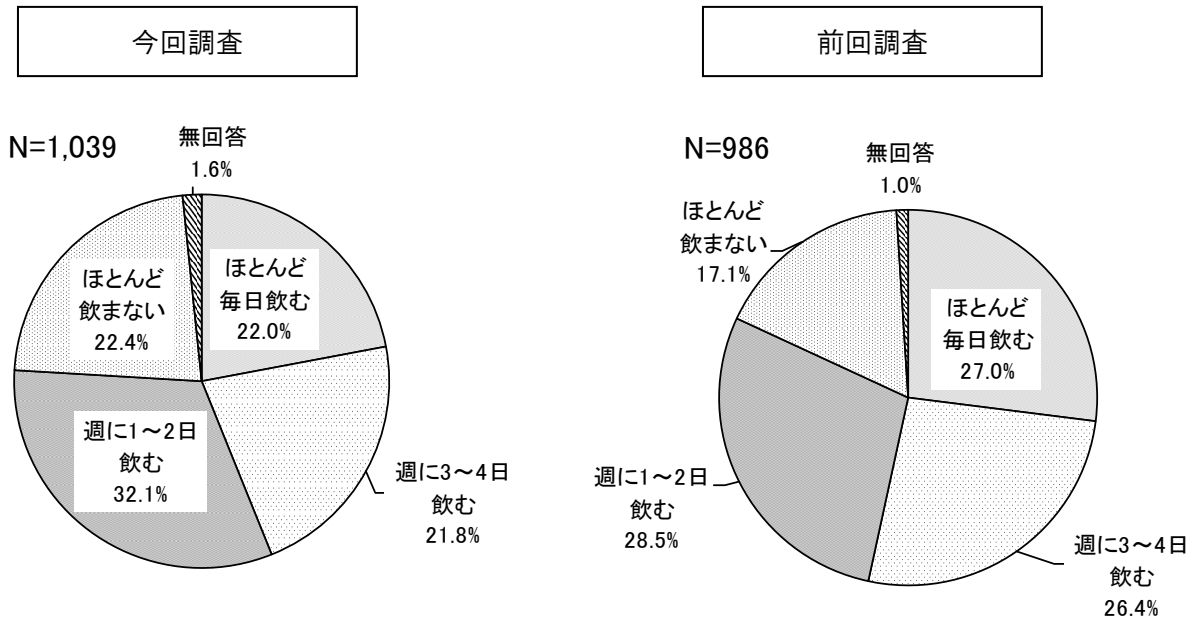
甘い菓子を食べる習慣については、「週に1~2日食べる」が33.5%と最も多く、ついで「週に3~4日食べる」が31.8%、「ほとんど毎日食べる」が19.7%となっている。
経年比較では、「ほとんど毎日食べる」が3.7ポイント減となっている。



問 5 あなたは、ジュース、乳酸飲料、スポーツドリンクなどの甘い飲み物を、1 週間のうちどのくらい飲みますか。(○は 1 つ)

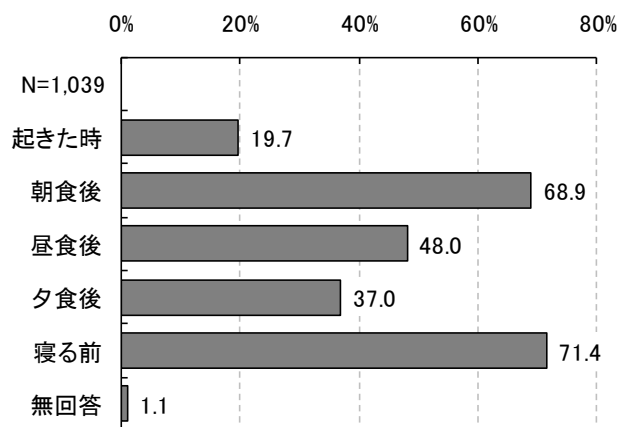
甘い飲み物を飲む習慣については、「週に 1～2 日飲む」が 32.1%と最も多く、次いで「ほとんど飲まない」が 22.4%、「ほとんど毎日飲む」が 22.0%となっている。

経年比較では、「ほとんど飲まない」が 5.3 ポイント増となっている。一方、「ほとんど毎日飲む」は 5.0 ポイント減となっている。



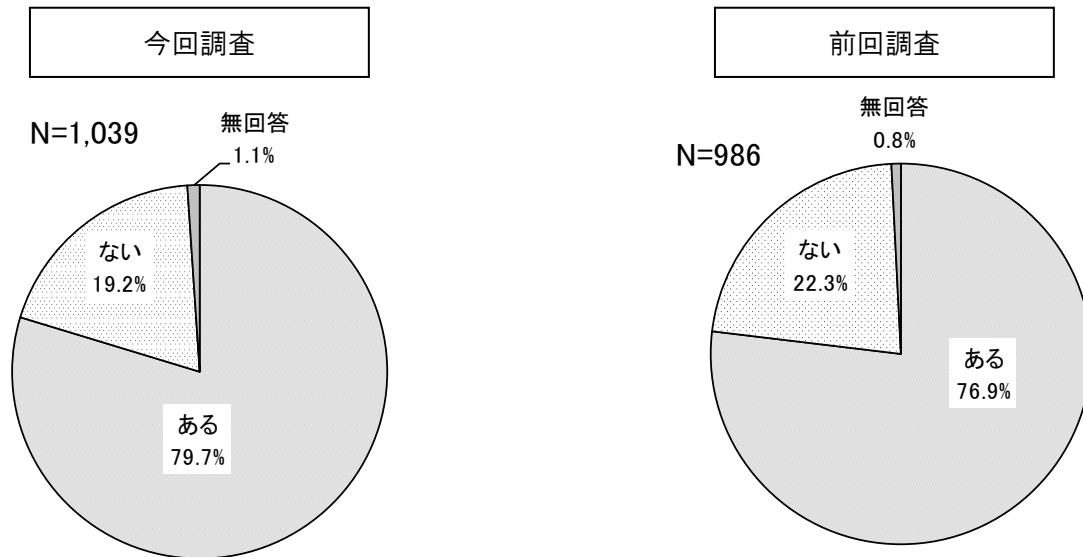
問 6 あなたは、いつ歯みがきしますか。(○はあてはまるもの全て)

歯みがきをするタイミングについては、「寝る前」が 71.4%と最も多く、次いで「朝食後」が 68.9%、「昼食後」が 48.0%となっている。



問 7 あなたには、いつも行く歯医者さんがありますか。(○は 1 つ)

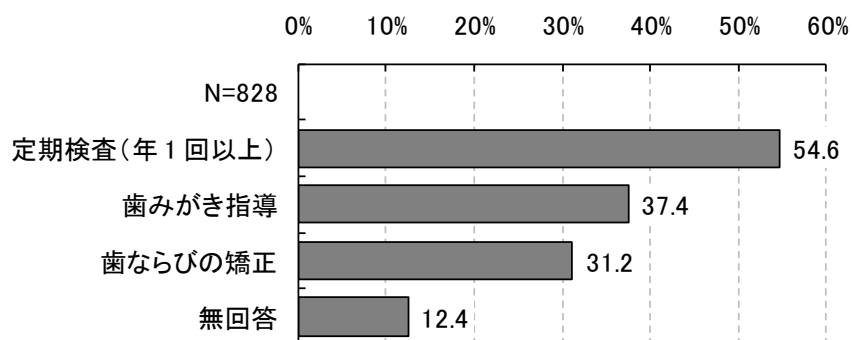
かかりつけ歯科医については、「ある」が 79.7%、「ない」が 19.2%となっている。
 経年比較では、「ある」が 2.8 ポイント減となっている。



(問 7 で「1 ある」と答えた方)

問 8 その歯医者さんでむし歯をなおしてもらうほかに、次のようなことをしてもらっていますか。
 (○はあてはまるもの全て)

かかりつけ歯科医での治療以外の処置については、「定期検査 (年 1 回以上)」が 54.6%と最も多く、次いで「歯みがき指導」が 37.4%、「歯ならびの矯正」が 31.2%となっている。

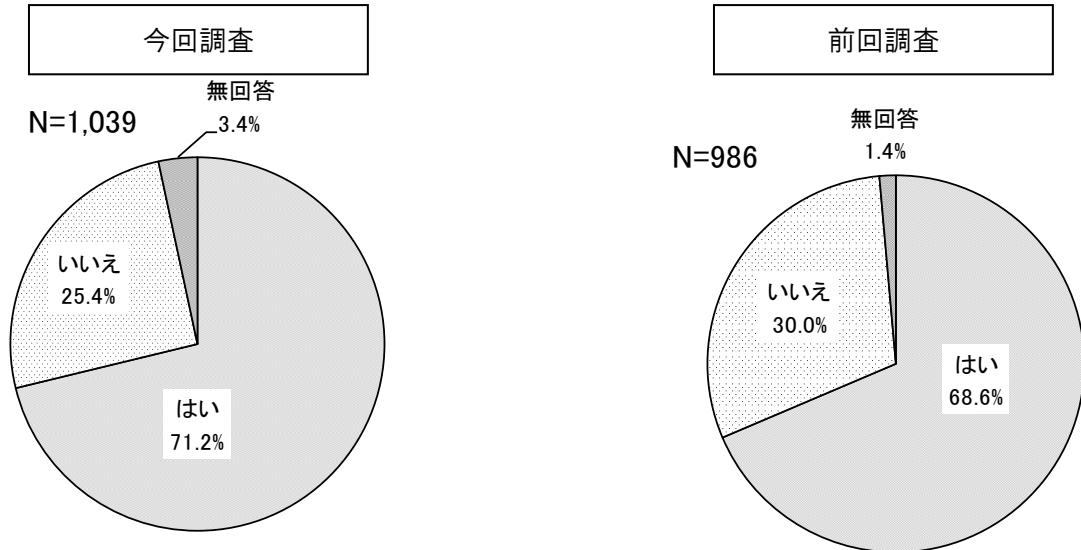


(3)睡眠や生活習慣などについて

問9 あなたの睡眠時間は、十分ですか。(○は1つ)

十分な睡眠時間がとれているかについては、「はい」が71.2%、「いいえ」が25.4%となっている。

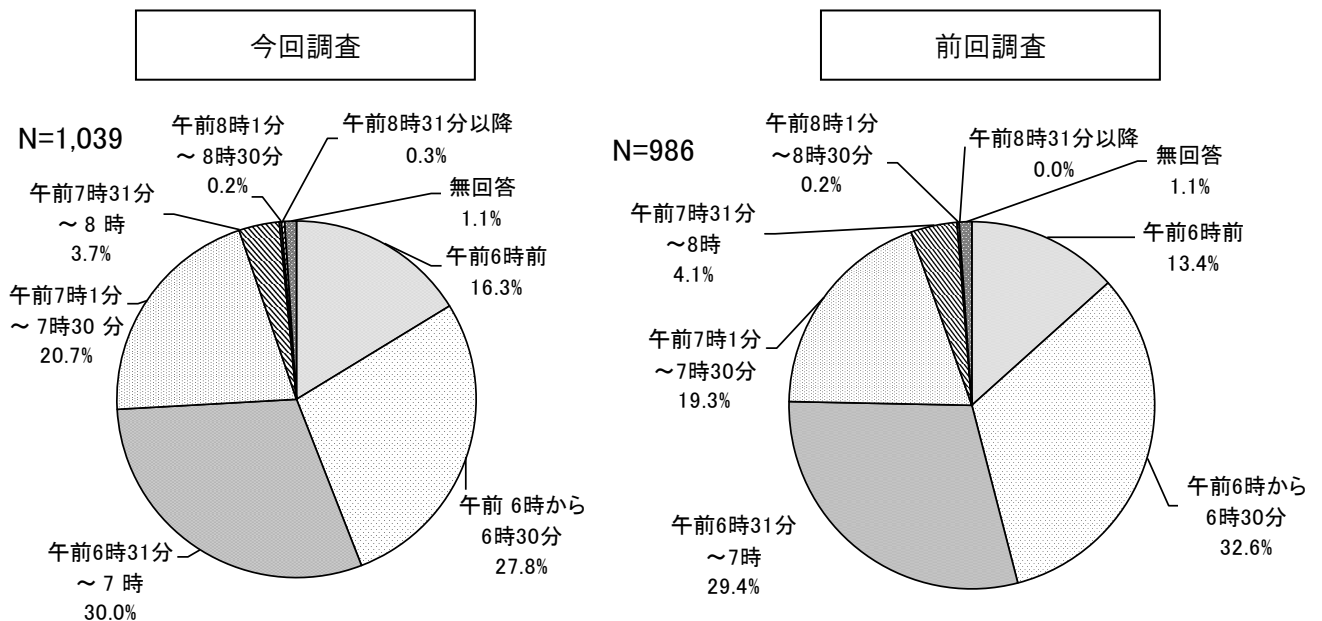
経年比較では、「いいえ」が4.6ポイント減となっている。



問10 あなたがふだん(学校のある日)起きる時間は何時ごろですか。(○は1つ)

起床時刻については、「午前6時31分～7時」が30.0%と最も多く、ついで「午前6時から6時30分」が27.8%、「午前7時1分から7時30分」が20.7%となっている。

経年比較では、「午前6時前」が2.9ポイント増となっている。

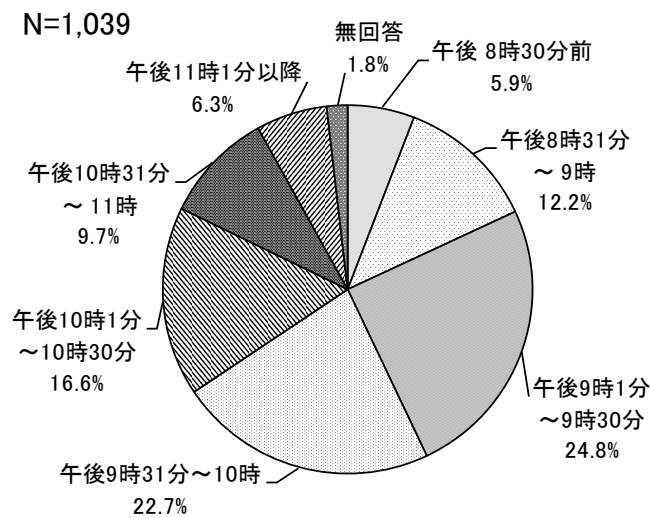


問 11 あなたがふだん(学校のある日)寝る時間は何時ごろですか。(○は1つ)

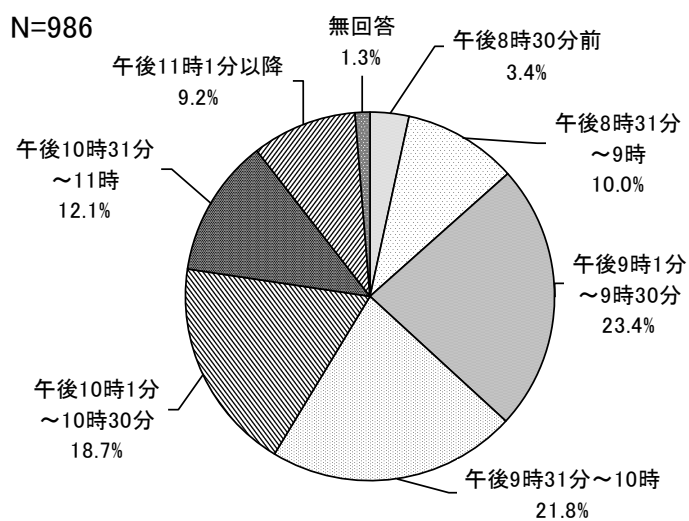
就寝時刻については、「午後9時1分～9時30分」が24.8%と最も多く、ついで「午後9時31分～10時」が22.7%、「午後10時1分～10時30分」が16.6%となっている。

経年比較では、午後10時までに就寝する割合が58.6%から65.6%となり、7.0ポイント増となっている。

今回調査



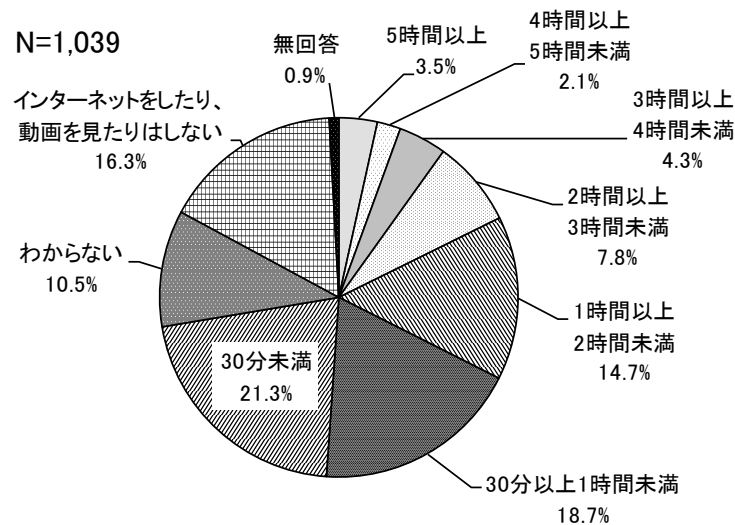
前回調査



問 12 一日にパソコンや携帯電話・スマートフォン、タブレット端末、携帯型ゲーム機等を使って、インターネットやゲームをしたり、動画を見たりする時間は、どれくらいですか。
(○は1つ)

パソコンやスマートフォンなどの情報機器類を使用する時間については、「30分未満」が21.3%と最も多く、次いで「30分以上1時間未満」が18.7%、「インターネットをしたり、動画を見たりはしない」が16.3%となっている。

性別でみると、男子は女子よりも使用時間が長い傾向がみられる。



【性別 × 情報機器類の使用時間】 (％)

	合計	5時間以上	4時間以上5時間未満	3時間以上4時間未満	2時間以上3時間未満	1時間以上2時間未満	30分以上1時間未満	30分未満	わからない	インターネットをしたり、動画を見たりはしない	無回答
全体	(N=1,034)	3.4	2.1	4.4	7.7	14.6	18.7	21.4	10.5	16.3	0.9
男子	(N=535)	4.5	2.8	6.9	10.1	19.4	19.6	15.3	10.1	10.3	0.9
女子	(N=499)	2.2	1.4	1.6	5.2	9.4	17.6	27.9	11.0	22.8	0.8

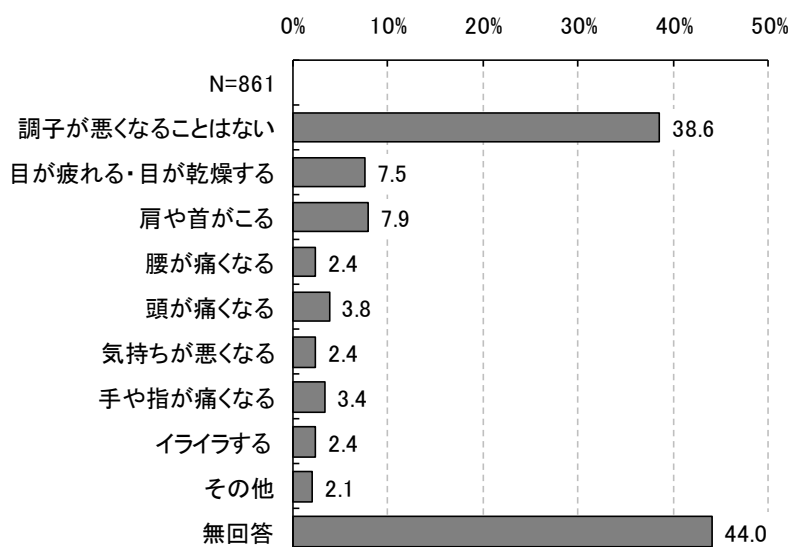
※性別の設問で無回答のものを除く

■:1位 ■:2位

(問 12 で「5 時間以上」から「わからない」を選んだ方)

問 13 パソコンや携帯電話・スマートフォン、タブレット端末、携帯型ゲーム機等を使って、インターネットやゲームをしたり、動画を見たりした後、心や体の調子が悪くなることはありますか。(○はあてはまるもの全て)

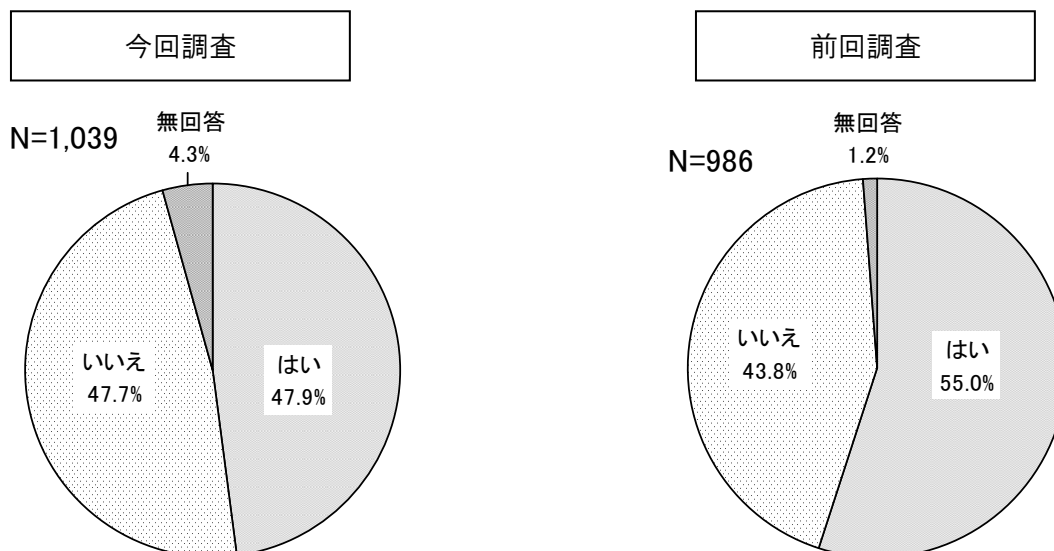
情報機器類を使用している、または使用時間が「わからない」を選択した児童の体調については、「調子が悪くなることはない」が 38.6%と最も多く、次いで「肩や首がこる」が 7.9%、「目が疲れる・目が乾燥する」が 7.5%となっている。



問 14 あなたは、イライラや疲れをふだん感じていますか。(○は 1 つ)

イライラや疲れを感じているかについては、「はい」が 47.9%、「いいえ」が 47.7%となっている。

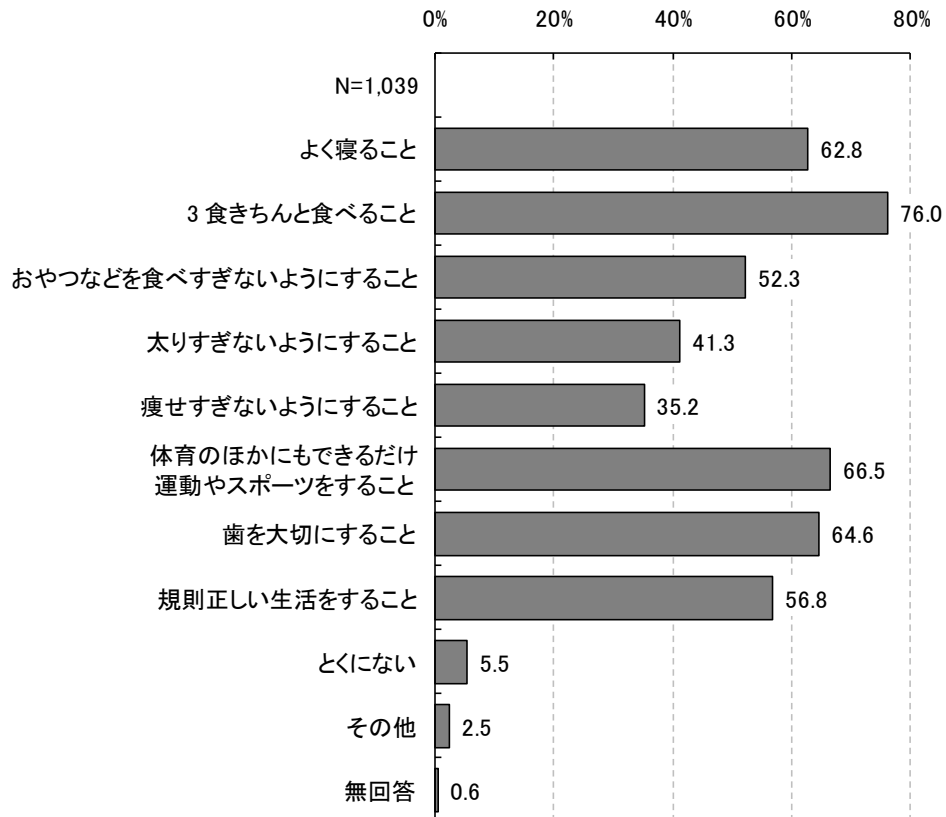
経年比較では、「はい」が 7.1 ポイント減となっている。



(4)健康についての関心やスポーツについて

問 15 健康のために実行していることはありますか。(○はあてはまるもの全て)

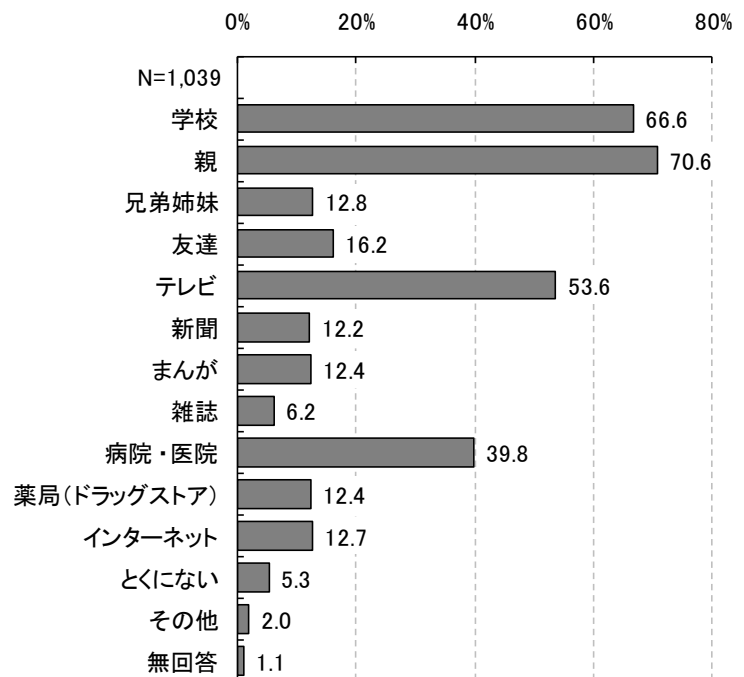
健康のために実行していることについては、「3食きちんと食べること」が76.0%と最も多く、次いで「体育のほかにもできるだけ運動やスポーツをすること」が66.5%、「歯を大切にすること」が64.6%となっている。



問 16 健康についての情報はどこで(誰から)見たり聞いたりしていますか。

(○はあてはまるもの全て)

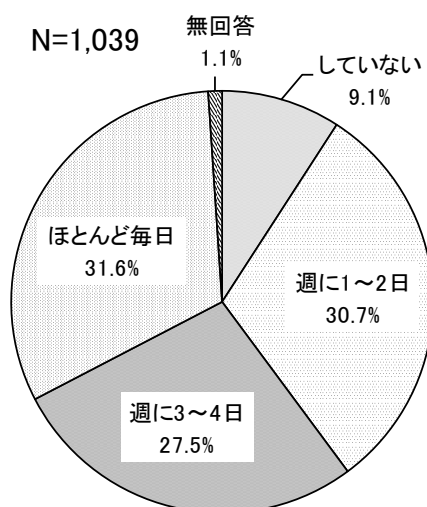
健康についての情報の収集先については、「親」が70.6%と最も多く、次いで「学校」が66.6%、「テレビ」が53.6%となっている。



問 17 あなたは、体育の授業以外で運動やスポーツをしていますか。(○は1つ)

(学校の休憩時間や放課後、スポーツ教室、スポーツクラブなどを含めてどのくらいですか)

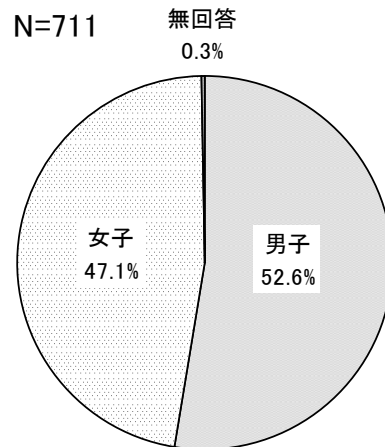
体育の授業以外の運動習慣については、「ほとんど毎日」が31.6%と最も多く、次いで「週に1~2日」が30.7%、「週に3~4日」が27.5%となっている。



中学1年生

あなたの性別を選んでください。(○は1つ)

性別は、「男子」が52.6%、「女子」が47.1%となっている。

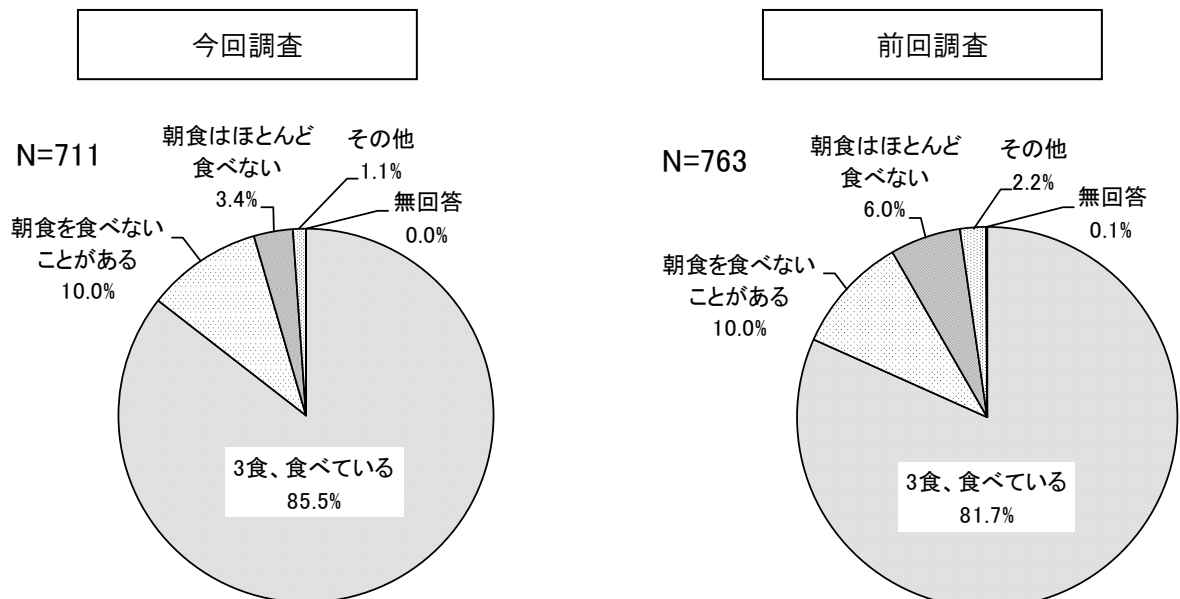


(1)食事について

問1 あなたは一日3食きちんと食べていますか。(○は1つ)

一日の食事については、「3食、食べている」が85.5%と最も多く、ついで「朝食を食べないことがある」が10.0%、「朝食はほとんど食べない」が3.4%となっている。

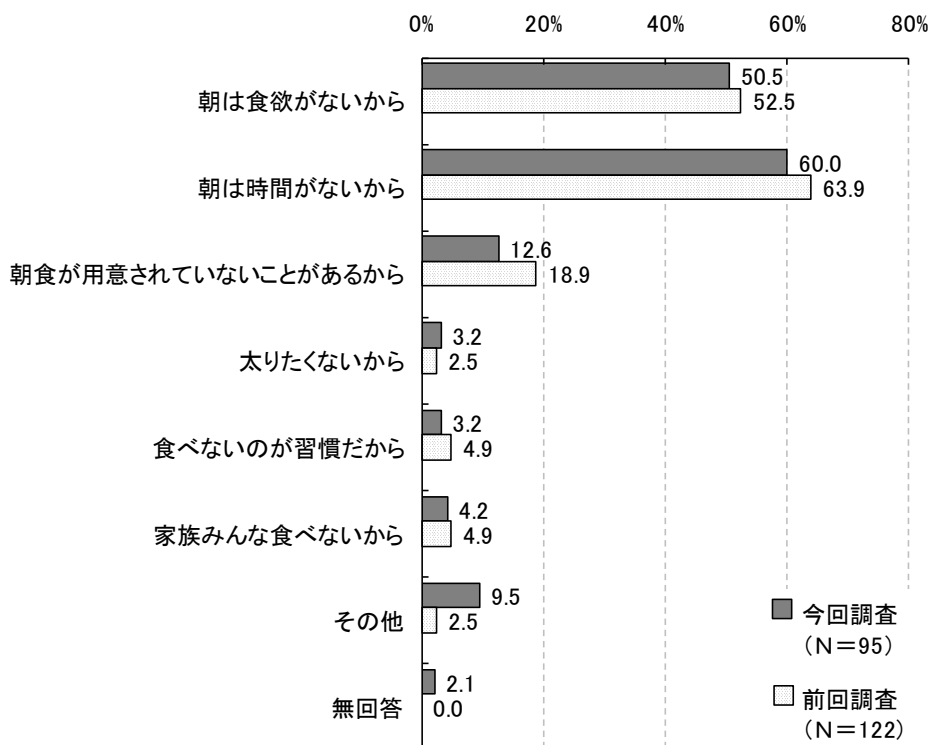
経年比較では、「3食、食べている」が3.8ポイント増となっている。



(問1で「2 朝食を食べないことがある」か「3 朝食はほとんど食べない」を選んだ方)
 問2 朝食を食べない理由は何でしょうか。(〇はあてはまるもの全て)

朝食を食べない理由については、「朝は時間がないから」が60.0%と最も多く、次いで「朝は食欲がないから」が50.5%、「朝食が用意されていないことがあるから」が12.6%となっている。

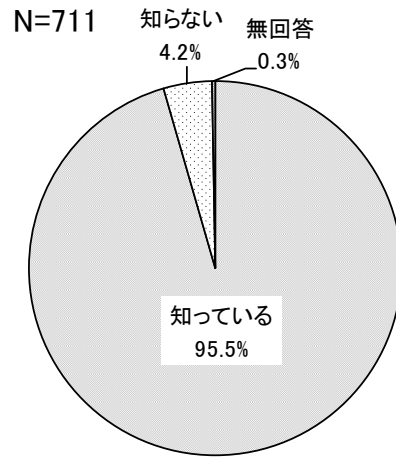
経年比較では、「朝食が用意されていないことがあるから」が6.3ポイント減となっている。



その他の記入欄には「早起きできない日があるから」「食べるときもちが悪くなる」「腹が痛くなるから」「休日の時はいつも起きるのがおそいため、休日だけは朝食を食べない」といった回答があった。

問3 あなたは食事には、主食、主菜、副菜があることを知っていますか。(○は1つ)

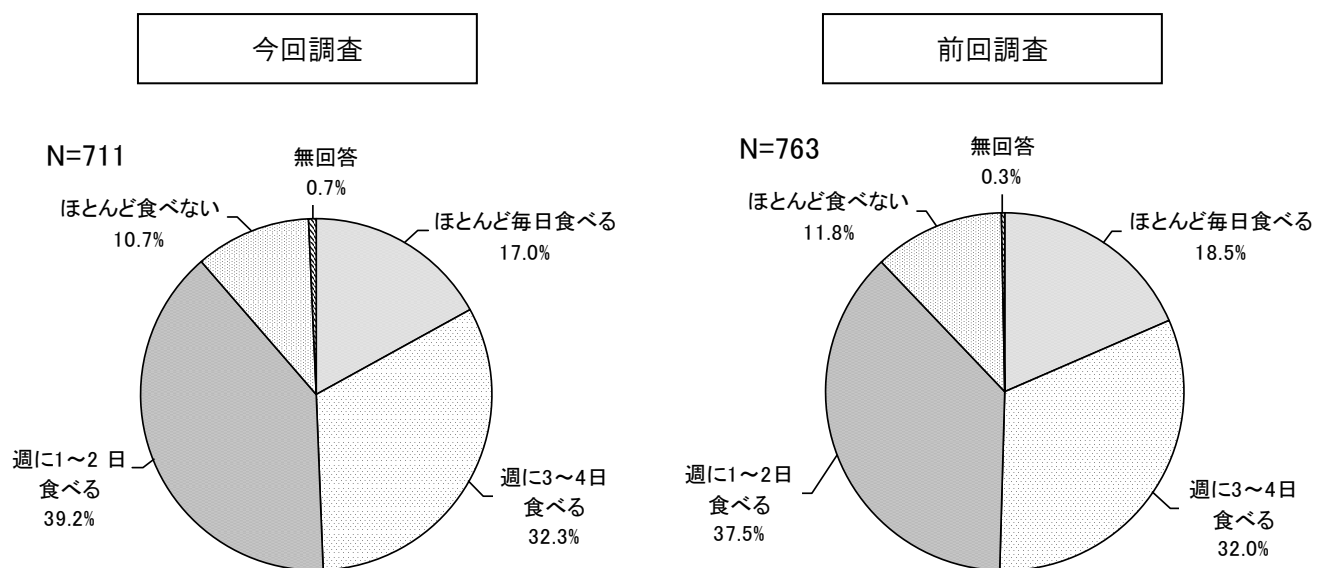
食事には、主食、主菜、副菜があることを知っているかについては、「知っている」が95.5%、「知らない」が4.2%となっている。



(2) 歯の状態などについて

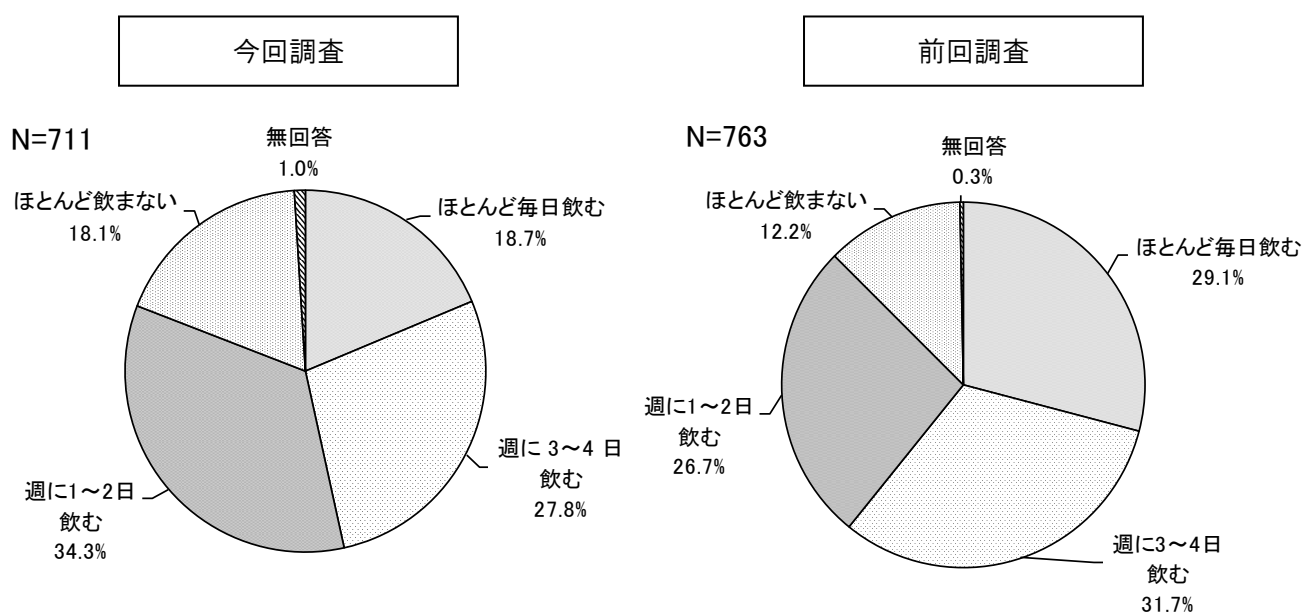
問4 あなたは、アメ、チョコレート、ガム、アイスクリームなどの甘いお菓子を、1週間のうちのどのくらい食べますか。(○は1つ)

甘い菓子を食べる習慣については、「週に1~2日食べる」が39.2%と最も多く、次いで「週に3~4日食べる」が32.3%、「ほとんど毎日食べる」が17.0%となっている。経年比較では、概ね同様の傾向となっている。



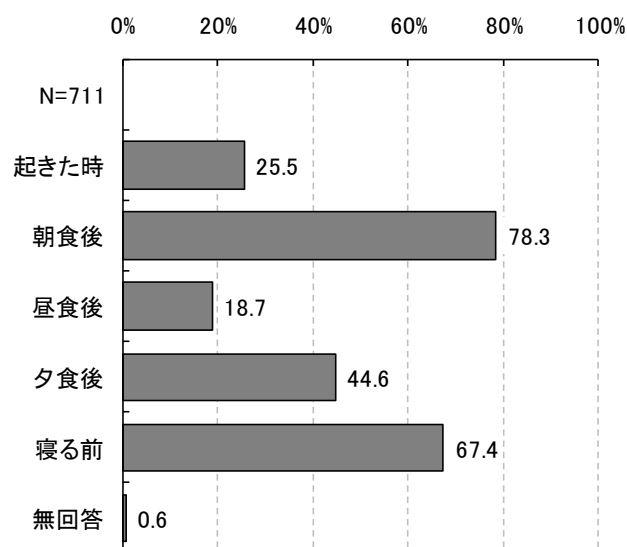
問 5 あなたは、ジュース、乳酸飲料、スポーツドリンクなどの甘い飲み物を、1 週間のうちのどのくらい飲みますか。(○は 1 つ)

甘い飲み物を飲む習慣については、「週に 1~2 日飲む」が 34.3%と最も多く、ついで「週に 3~4 日飲む」が 27.8%、「ほとんど毎日飲む」が 18.7%となっている。
経年比較では、「ほとんど毎日飲む」が 10.4 ポイント減となっている。



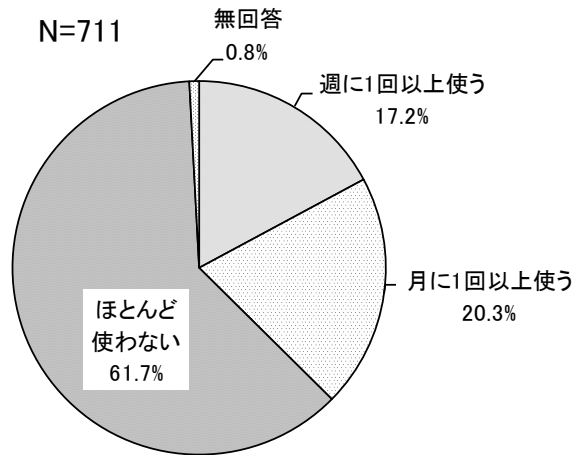
問 6 あなたは、いつ歯みがきしますか。(○はあてはまるもの全て)

歯みがきをするタイミングについては、「朝食後」が 78.3%と最も多く、次いで「寝る前」が 67.4%、「夕食後」が 44.6%となっている。



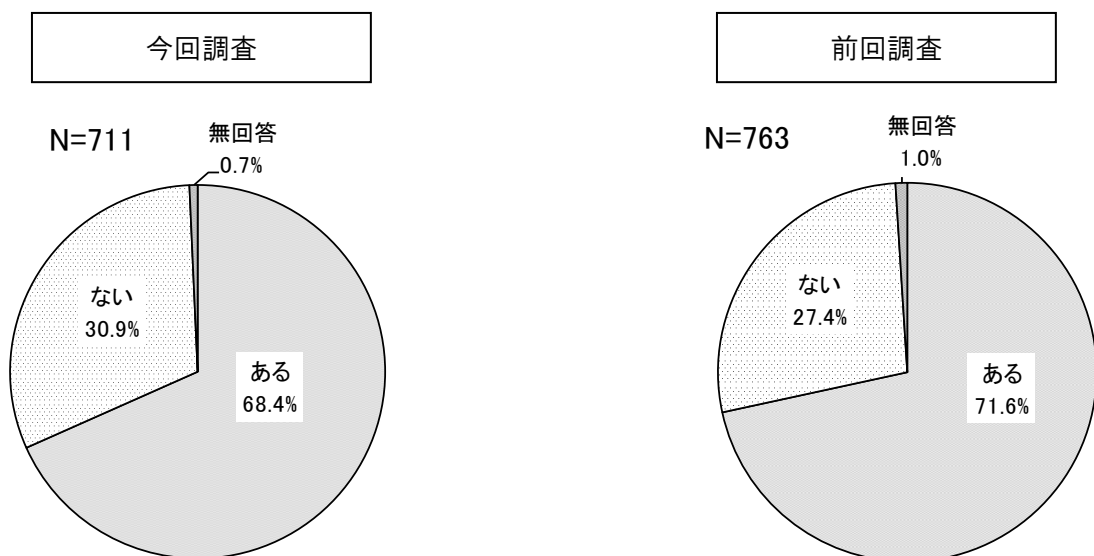
問7 あなたは、歯をみがくとき、デンタルフロス(糸ようじなど)を使うことがありますか。
(○は1つ)

デンタルフロス等の使用頻度については、「ほとんど使わない」が61.7%と最も多く、次いで「月に1回以上使う」が20.3%、「週に1回以上使う」が17.2%となっている。



問8 あなたには、いつも行く歯医者さんがありますか。(○は1つ)

かかりつけ歯科医については、「ある」が68.4%、「ない」が30.9%となっている。
経年比較では、「ある」が3.2ポイント減となっている。

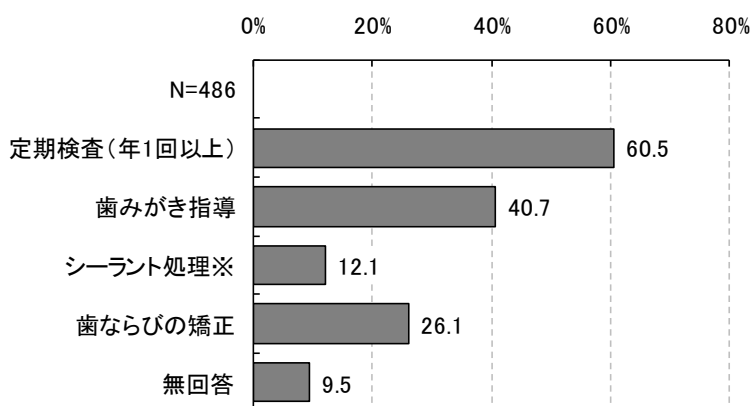


(問 8 で「1 ある」と答えた方)

問 9 その歯医者さんでむし歯をなおしてもらうほかに、次のようなことをしてもらっていますか。

(○はあてはまるもの全て)

かかりつけ歯科医での治療以外の処置については、「定期検査(年1回以上)」が60.5%と最も多く、次いで「歯みがき指導」が40.7%、「歯ならびの矯正」が26.1%となっている。



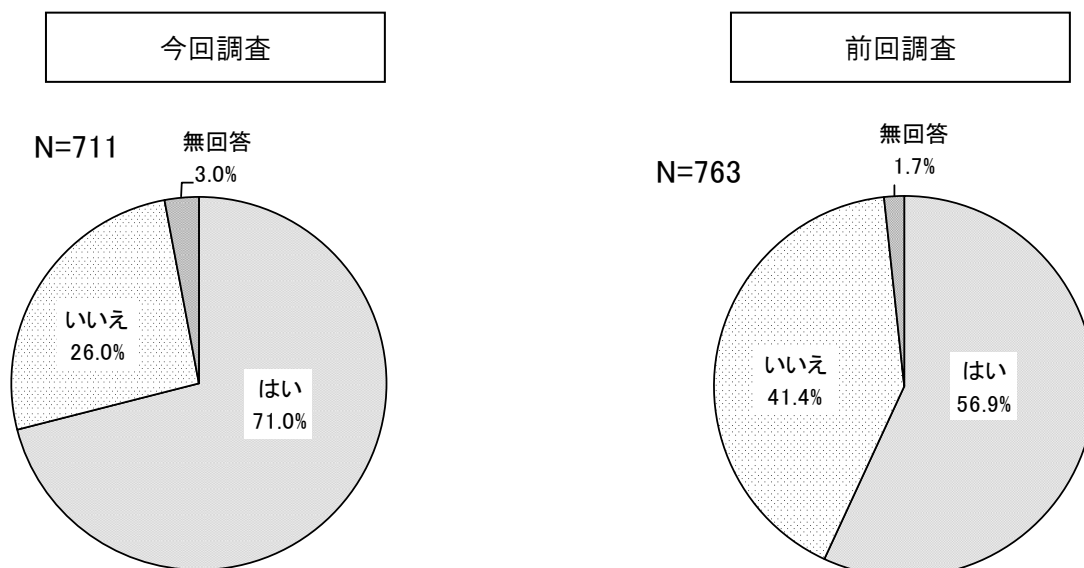
※シーラント処理とは、むし歯になりやすい「おく歯」の溝にプラスチックなどをつめて、むし歯になるのを予防する方法のことです。

(3)睡眠や生活習慣などについて

問 10 あなたの睡眠時間は、十分ですか。(○は1つ)

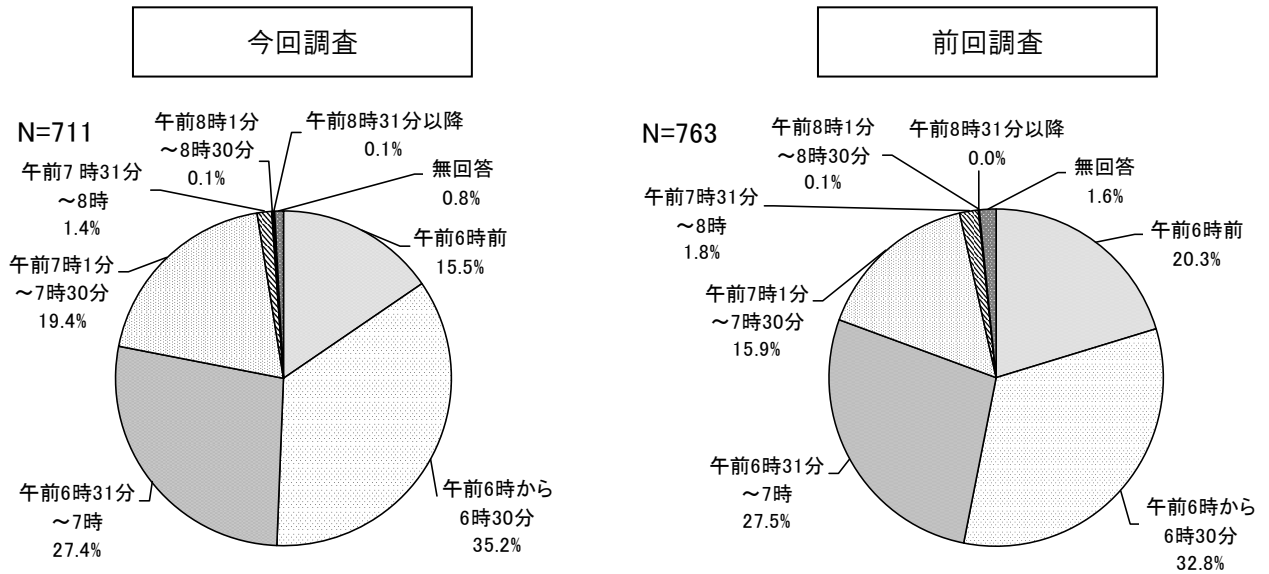
十分な睡眠時間がとれているかについては、「はい」が71.0%、「いいえ」が26.0%となっている。

経年比較では、「はい」が14.1ポイント増となっている。



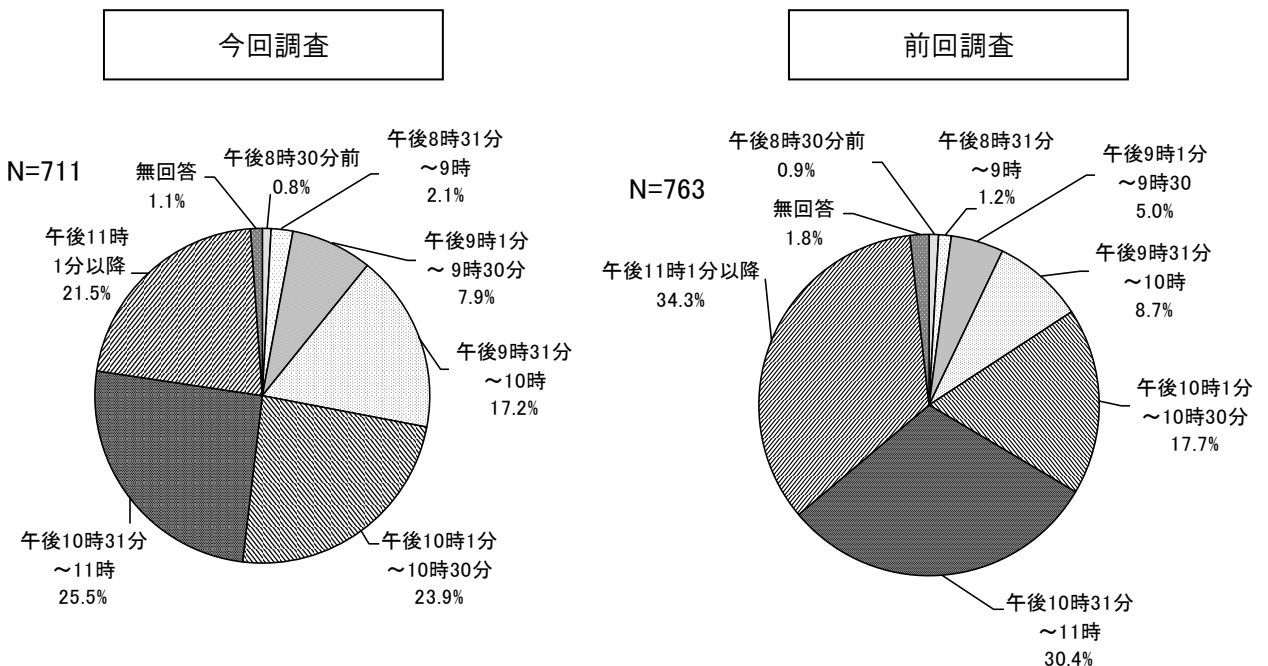
問 11 あなたがふだん(学校のある日)起きる時間は何時ごろですか。(○は1つ)

起床時刻については、「午前6時から6時30分」が35.2%と最も多くなっている。
経年比較では、「午前6時前」が4.8ポイント減、「午前7時1分～7時30分」が3.5ポイント増となっている。



問 12 あなたがふだん(学校のある日)寝る時間は何時ごろですか。(○は1つ)

就寝時刻については、「午後10時31分～11時」が25.5%と最も多くなっている。
経年比較では、「午後10時30分」までに就寝する割合が18.4ポイント増となっており、そのうち「午後9時31分～10時」が8.5ポイント増となっている。

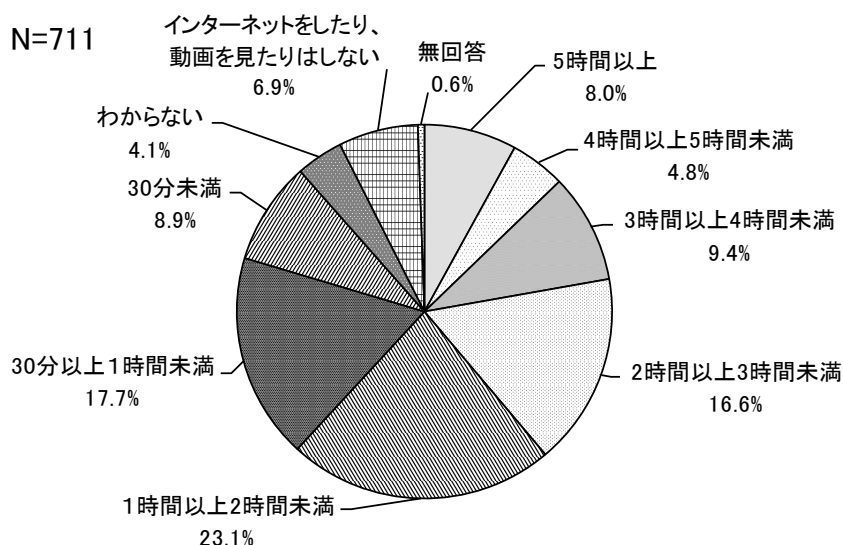


問 13 一日にパソコンや携帯電話・スマートフォン、タブレット端末、携帯型ゲーム機等を使って、インターネットやゲームをしたり、動画を見たりする時間は、どれくらいですか。

(○は1つ)

パソコンやスマートフォンなどの情報機器類を使用する時間については、「1時間以上2時間未満」が23.1%と最も多く、次いで「30分以上1時間未満」が17.7%、「2時間以上3時間未満」が16.6%となっている。

性別でみると、男子は女子よりも使用時間が長い傾向がみられる。



【情報機器類の使用時間 — 性別】

(%)

	合計	5時間以上	4時間以上5時間未満	3時間以上4時間未満	2時間以上3時間未満	1時間以上2時間未満	30分以上1時間未満	30分未満	わからない	インターネットをしたり、動画を見たりはしない	無回答
全体	(N=709)	7.9	4.8	9.4	16.6	23.0	17.8	8.9	4.1	6.9	0.6
男子	(N=374)	10.4	4.0	10.4	15.8	24.3	17.9	7.5	2.7	6.1	0.8
女子	(N=335)	5.1	5.7	8.4	17.6	21.5	17.6	10.4	5.7	7.8	0.3

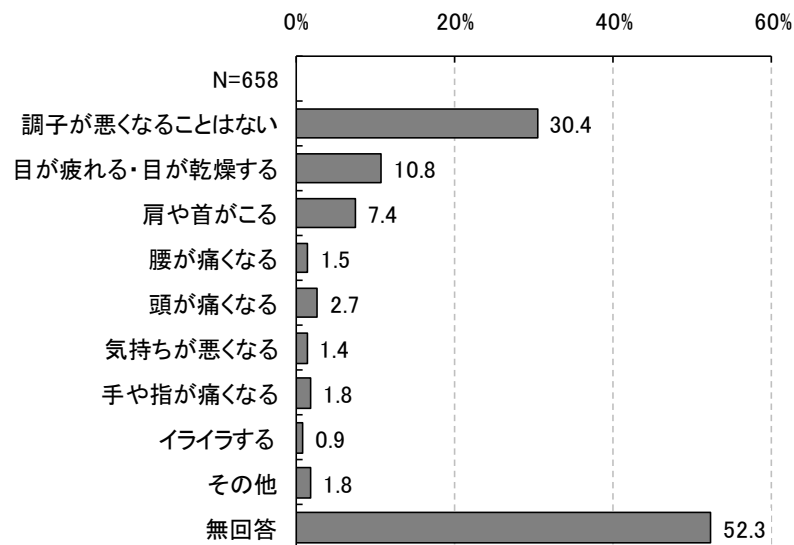
※性別の設定で無回答のものを除く

■:1位 □:2位

(問13で「15時間以上」から「8 わからない」を選んだ方)

問14 パソコンや携帯電話・スマートフォン、タブレット端末、携帯型ゲーム機等を使って、インターネットやゲームをしたり、動画を見たりした後、心や体の調子が悪くなることはありますか。(○はあてはまるものすべて)

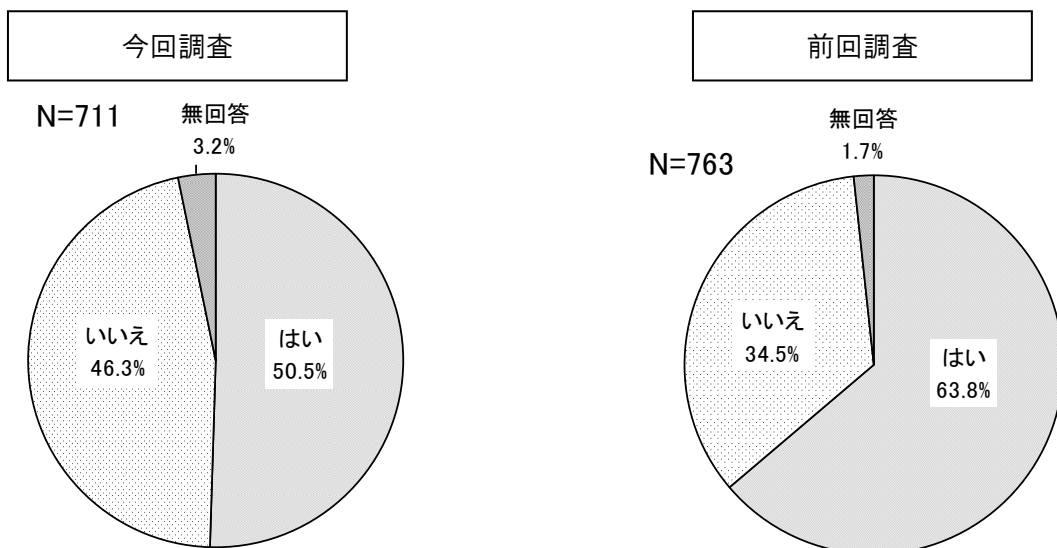
情報機器類を使用している、または使用時間が「わからない」を選択した生徒の体調については、「調子が悪くなることはない」が30.4%と最も多く、次いで「目が疲れる・目が乾燥する」が10.8%、「肩や首がこる」が7.4%となっている。



問15 あなたは、イライラや疲れをふだん感じていますか。(○は1つ)

イライラや疲れを感じているかについては、「はい」が50.5%、「いいえ」が46.3%となっている。

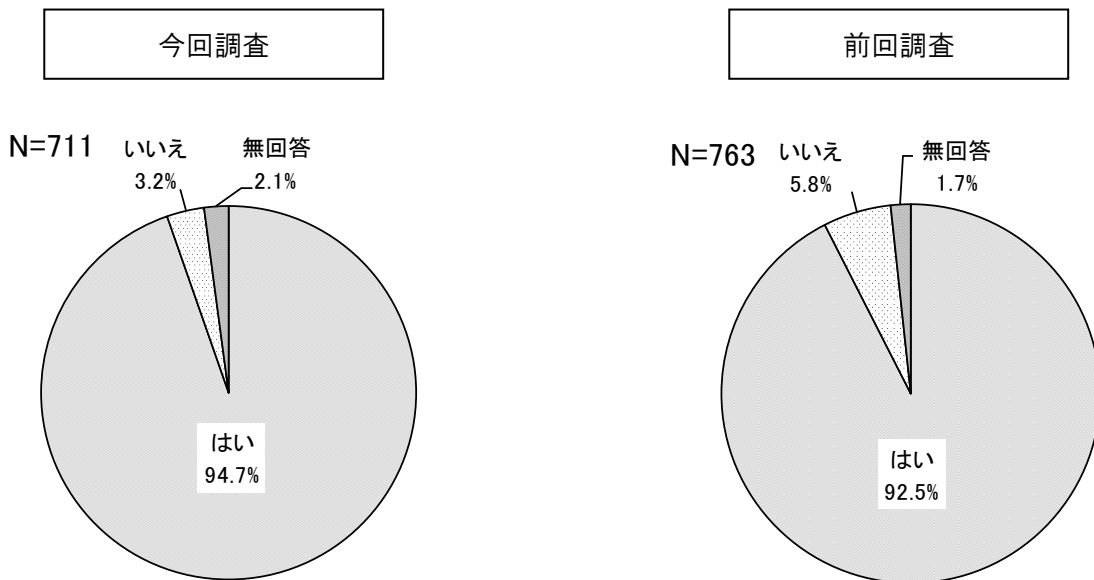
経年比較では、「はい」が13.3ポイント減となっている。



(4)健康についての関心やスポーツについて

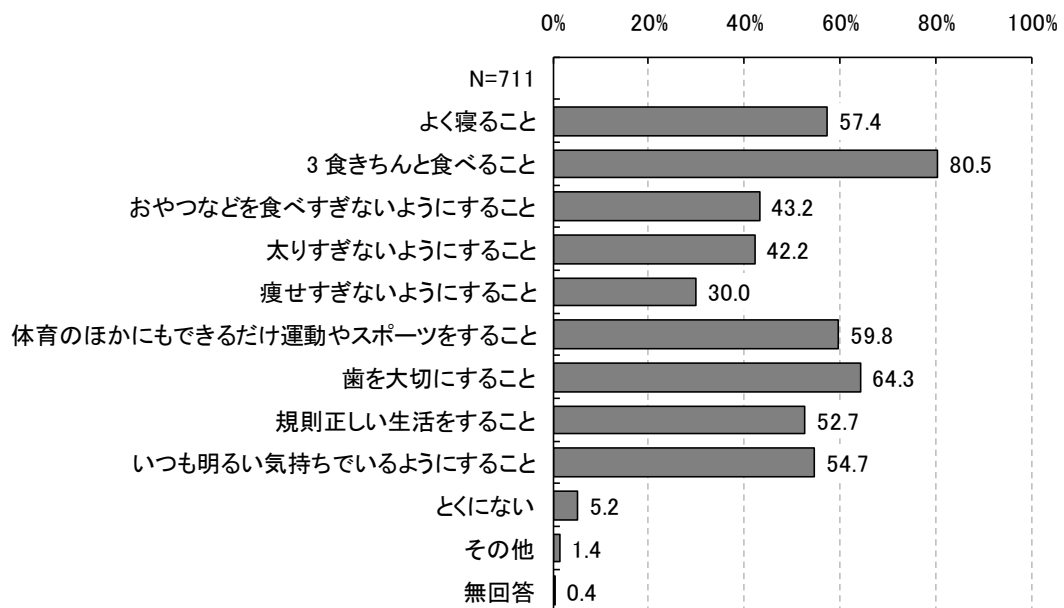
問 16 あなたは、たばこの害を知っていますか。(○は1つ)

たばこの害の認知については、「はい」が94.7%、「いいえ」が3.2%となっている。
経年比較では、「はい」が2.2ポイント増となっている。



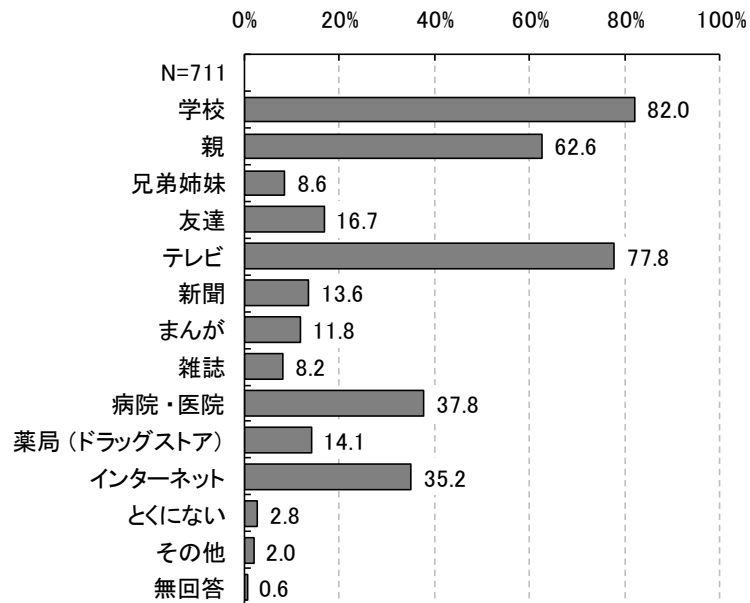
問 17 健康のために実行していることはありますか。(○はあてはまるもの全て)

健康のために実行していることについては、「3食きちんと食べること」が80.5%と最も多く、次いで「歯を大切にすること」が64.3%、「体育のほかにできるだけ運動やスポーツをすること」が59.8%となっている。



問 18 健康に関する情報はどこで(誰から)見たり聞いたりしていますか。
(○はあてはまるもの全て)

健康についての情報の収集先については、「学校」が82.0%と最も多く、次いで「テレビ」が77.8%、「親」が62.6%となっている。



問 19 あなたは、体育の授業以外で運動やスポーツをしていますか。(○は1つ)

体育の授業以外の運動習慣については、「ほとんど毎日」が33.1%と最も多く、次いで「週に1~2日」が30.7%、「週に3~4日」が21.0%となっている。

