

平成 20 年度
生活習慣・食生活に関するアンケート調査報告書

平成 21 年 1 月

浜田市食育推進ネットワーク会議

目次

〔1〕 調査の概要	3
〔2〕 生活習慣・食生活に関するアンケート	4
〔3〕 調査結果の見方	6
〔4〕 調査の概要と課題	7
〔5〕 調査結果	9
単純集計	
・ 体型、血液検査結果	9
・ 睡眠状況(平日・休日)	10
・ テレビ、ビデオ等の接触状況、運動の頻度	11
・ イライラの有無、肩こり・腰痛の有無、眠気の有無	12
・ 排便の頻度、朝食の摂取状況、好き嫌いの有無	13
・ 食事に対する意識、食事の摂取速度	14
・ 歯磨きの頻度、食事を取り巻く環境	15
クロス集計	
・ 体型と関連する要因	20
・ 朝食の摂取状況と関連する要因	22
・ イライラの頻度と関連する要因	23
・ 眠気と関連する要因	24
・ 楽しくおいしい食事と関連する要因	24

〔1〕 調査の概要

1. 調査の目的

最近、子どもの食生活の乱れや、生活習慣による病気が問題になってきている。このため、浜田市在住の児童・生徒の体型、血中コレステロール等検査結果、食生活と生活習慣の実態を把握し、今後の食育のあるべき姿を検討するための資料とするとともに、各学校においては、食生活と生活習慣に関する指導の計画と実践のための資料とする。

2. 調査対象

浜田市立小学校に在籍中の第1学年、第4学年児童
浜田市立中学校に在籍中の第1学年生徒

3. 調査時期

平成20年9月～10月

4. 調査の方法

体型、各種血液検査については、浜田市医師会 学校医部会の協力を得て、同部会が実施している生活習慣病予防検診の結果から解析を行った。

生活習慣に関するアンケートについては、学級担任を通して児童・生徒にアンケートを配布し、各家庭で記入後回収し、浜田市食育推進ネットワーク会議にて集計と解析を行った。

5. 調査内容

- (1) 体型について
- (2) 血中総コレステロール等検査結果について
- (3) 就寝・起床リズムについて
- (4) 運動について
- (5) 食事について
- (6) 生活習慣について

6. 調査実施状況

学校数	実施 学校数	対象児童 生徒数	体型調査 実施数	実施率	血液検査 実施数	実施率	アンケート 回収数	回収率
小学校 25	24	933	875	93.8%	800	85.7%	911	97.6%
中学校 9	9	496	477	96.2%	411	82.9%	487	98.2%

〔2〕生活習慣・食生活に関するアンケート

1 生活リズムについてお聞きします。

	平 日	休 日
寝る時間	午後・午前 時 分ごろ	午後・午前 時 分ごろ
起きる時間	午前 時 分ごろ	午前 時 分ごろ

2 テレビ、ビデオ、パソコン、携帯電話、ゲームをあわせて1日どれくらいしますか

《平日》 ①5時間以上 ②3～5時間 ③2～3時間 ④1～2時間 ⑤1時間未満

《休日》 ①5時間以上 ②3～5時間 ③2～3時間 ④1～2時間 ⑤1時間未満

3 決まった時間になったらテレビやゲームをやめていますか

① はい ② いいえ

4 体育の時間以外でどれくらい運動や体を積極的に動かしていますか

(学校の休憩時間や放課後、スポ少、中学生は部活動を含めてどのくらい体を動かしますか)

《平日》 ①毎日 ②週に3～5日 ③週に1～2日 ④ない

《休日》 ①毎週 ②月の休日のうち約半数 ③月の休日のうち1～3日 ④ない

5 イライラすることがありますか

①よくある ②ときどきある ③あまりない ④ない

6 肩こり、腰痛がありますか

①よくある ②ときどきある ③あまりない ④ない

7 授業中に眠くなることがありますか

①よくある ②ときどきある ③あまりない ④ない

8 排便はどのくらいの頻度でありますか

① 毎日 ② 2～3日に1回 ③ 4～5日に1回 ④ 決まっていない

9 毎日朝ごはんを食べますか

①毎日食べる ②食べないときもある

10 食べないときの理由を教えてください

①起きるのが遅くて食べる時間がないから ②食欲がないから

③他の家族もあまり食べないから ④太りたくないから

⑤食事が用意されていないから

⑥その他 ()

11 朝ごはんの内容は主食(パン、ごはんなど)とおかず(みそ汁等を含む)がありますか

①はい ②いいえ

12 好き嫌いがありますか

①たくさんある ②少しある ③あまりない ④ない

13 楽しくおいしく食事ができていますか

①はい ②いいえ ③わからない

14 楽しく食事ができていると答えた人にお聞きします。どんな時が楽しいですか

①みんなで一緒に食べる時 ②好きな食べ物が出たとき

③外食の時 ④一人で自由に食べる時

15 1日1回は、家族と一緒に食卓を囲んで食べる機会がありますか

①ある ②ほとんどない

16 料理を手伝うことがありますか

①毎日 ②週3～4回 ③週に1～2回 ④なし

17 朝食いですか

- ①はい ②どちらかといえば早食い ③いいえ
- 18 かむことを意識していますか
①意識してかむようにしている ②普通 ③あまり考えていない
- 19 歯磨きは1日何回しますか
①3回以上 ②2回 ③1回 ④0回
- 20 1口に食べる量が多いですか ①はい ②いいえ
- 21 ついついおなかいっぱい食べるほうですか ①はい ②いいえ
- 22 スルメやごぼうなどのかたい食べ物は苦手ですか ①はい ②いいえ
- 23 間食を食べて、食事が食べにくい時がありますか ①はい ②いいえ
- 24 毎食野菜を使った料理を食べますか ①はい ②いいえ
- 25 おかずや味噌汁などの味付けは濃いほうですか ①はい ②いいえ
- 26 味付けをしたおかず、しょうゆ、ソース、または塩をかけますか
①はい ②いいえ
- 27 めん類の汁をほとんど全部飲みますか ①はい ②いいえ
- 28 午後9時以降に夕食をよく食べますか ①はい ②いいえ
- 29 食べてから寝るまでに2時間以上ありますか ①はい ②いいえ
- 30 食事の時テレビを見ますか ①はい ②いいえ
- 31 肉類（肉、ウインナー、ハムなど）はどれくらい食べますか
①毎日3回以上 ②毎日2回 ③毎日1回 ④週3～4回 ⑤週1～2回
⑥ほとんど食べない
- 32 魚類はどれくらい食べますか
①毎日3回以上 ②毎日2回 ③毎日1回 ④週3～4回 ⑤週1～2回
⑥ほとんど食べない
- 33 きのこと海藻・こんにやく・大豆製品を使った料理をどのくらい食べますか
①毎日3回以上 ②毎日2回 ③毎日1回 ④週3～4回 ⑤週1～2回
⑥ほとんど食べない
- 34 おやつをよく食べますか
①はい ②いいえ
- 35 スナック菓子、チョコレート、アイスクリームをどのくらい食べますか
①毎日2回以上 ②毎日1回 ③週3～4回 ④週1～2回 ⑤ほとんどとらない
- 36 清涼飲料水（ジュース・缶コーヒー・スポーツ飲料）はどれくらい飲みますか
①毎日2回以上 ②毎日1回 ③週3～4回 ④週1～2回 ⑤ほとんどとらない
- 37 お店で売っているおかず（惣菜、弁当など）をどのくらい食べますか
①毎日2回以上 ②毎日1回 ③週3～4回 ④週1～2回 ⑤ほとんどとらない
- 38 揚げ物はどれくらい食べますか
①毎日3回以上 ②毎日2回 ③毎日1回 ④週3～4回 ⑤週1～2回
⑥ほとんど食べない
- 39 マヨネーズ・油入りドレッシングはどのくらい食べますか
①毎日3回以上 ②毎日2回 ③毎日1回 ④週3～4回 ⑤週1～2回
⑥ほとんど食べない

* 保護者の皆さんにお伺いします

- 40 子どもの食に関して保護者の方が特に気をつけているものを3つあげてください。

- ①子どもや家族の好きなものを作る。②短時間でできるもの ③安くできるもの
- ④栄養のバランス ⑤野菜を食べる ⑥肉類を減らす
- ⑦揚げ物や炒め物を減らす ⑧薄味 ⑨魚を食べるようにする
- ⑩清涼飲料水を減らす ⑪砂糖類を減らす ⑫手作りの料理を出す
- ⑬家族と一緒に食べる ⑭手伝いをさせる ⑮好き嫌いないように
- ⑯食事のマナー（はしの持ち方や食べるときの姿勢など）
- ⑰特に気をつけていない ⑱その他（)

〔3〕 調査結果の見方

- ・ グラフは、全回答者数に対する構成比（%）で表した。肥満の有無による血液検査の差を示したグラフのみ、各検査で用いている単位で表した。
- ・ 表は、全回答者数に対する構成比で（%）で表した。数字は小数点第2位を四捨五入して表記した。
- ・ 複数回答の場合、比率を合計すると100%を越える。

※ 各検査データの定義と判定基準

- ・ 肥満度は以下の計算式で計算した。

$$\text{肥満度}(\%) = (\text{実測体重}(\text{kg}) - \text{標準体重}(\text{kg})) \div \text{標準体重}(\text{kg}) \times 100$$
 肥満度-20 未満「やせすぎ」、-20 以上-10 未満「やせぎみ」、
 -10 以上+10 未満「普通」、+10 以上+20 未満「太りぎみ」、
 +20 以上「肥満」と判定した。
- ・ HDL コレステロールは 40mg/dl 以上を正常値、40mg/dl 未満を異常値と判定した。
- ・ LDL コレステロールは 130mg/dl 未満を正常値、130mg/dl 以上大きい場合を異常値と判定した。
- ・ 中性脂肪は 120mg/dl 未満を正常値、120mg/dl 以上を異常値と判定した
- ・ 尿酸は以下のように学年により基準を分けて判定した。
 - 小学1年生 5.8mg/dl 未満：正常値 5.8mg/dl 以上：異常値
 - 小学4年生 6.0mg/dl 未満：正常値 6.0mg/dl 以上：異常値
 - 中学1年生 6.5mg/dl 未満：正常値 6.5mg/dl 以上：異常値

※ 有意差の検定

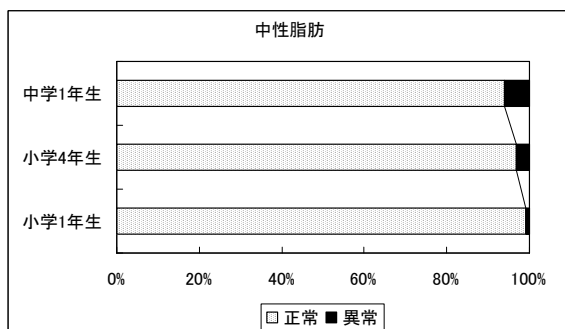
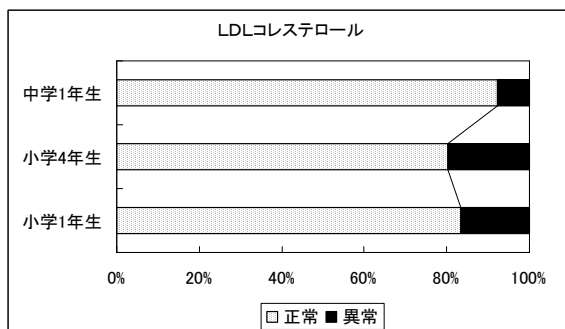
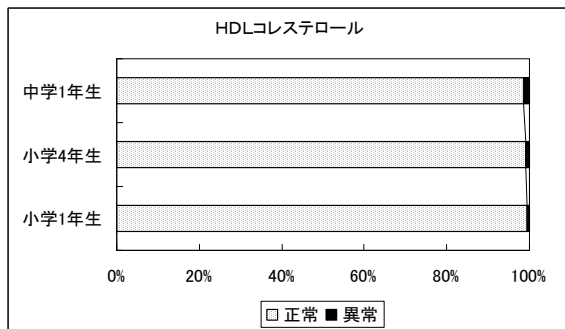
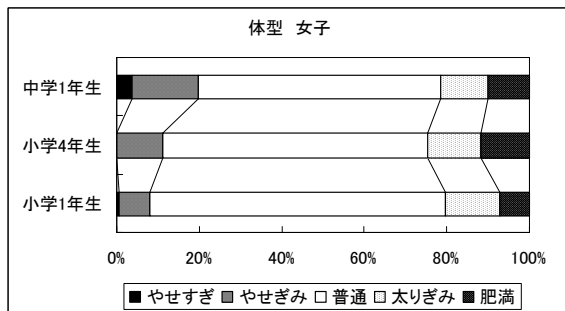
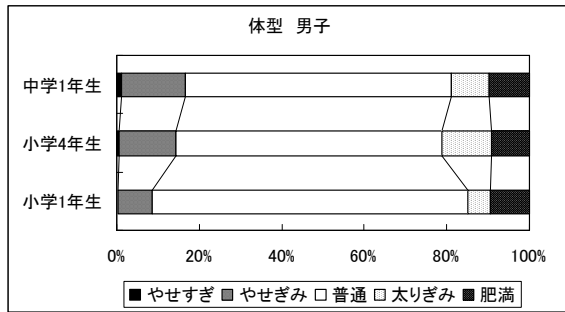
- ・ 各調査項目の平均値の有意差を調べるために、検定を実施する各群間の分散を検定し、等分散が認められる場合Studentのt検定で、等分散が認められない場合Welchのt検定で有意差を検定した。有意差が認められた場合、そのp値を併記した。
- ・ その他の有意差検定では、分割表の検定を行い、期待値に5未満のものがある場合はフィッシャーの正確確立検定を、期待値に5未満のものがない場合には χ^2 検定を実施した。有意差が認められた場合、そのp値を併記した。

〔4〕 調査の概要と課題

- ・ 肥満は、昨年度と比較して男女問わず小学1年生の出現率が軽度上昇してきている。一方、小学4年生、中学1年生では軽度減少しており、学年による出現率の差が縮小してきた。今回の調査でもやせぎみの出現率は高学年ほど高くなる傾向がみられたが、やせすぎの出現率は全ての学年で極めて低かった。
- ・ 血液検査では、HDLコレステロールの異常値の出現率は昨年度同様極めて低かったが、中性脂肪の異常値出現率は全ての学年で軽度上昇していた。LDLコレステロールの異常値は小学生に多く中学生に少なかった。これは二次成長と運動量の増加が関与していると考えられた。また、尿酸の異常値は中学生男子に多く、中学生女子にはほとんどみられなかった。中学1年生男女間で肥満の出現率に差がみられないことや、男子で明らかに運動頻度が高いことから、運動負荷が異常値増加の大きな要因と考えられた。
- ・ 肥満と関係する生活習慣として「早食い」、「一口に食べる量が多い」、「おなかいっぱい食べてしまう」の3つが検出され、テレビ等との接触時間や、就寝時間、運動習慣とは一定の関係はみられなかった。
- ・ 肥満の有無で検査データを比較すると、小学校1年生の時点から、肥満群では中性脂肪、尿酸が高く、かつ、HDLコレステロールは低い。さらに、血圧は収縮期、拡張期とも高かった。小児期から肥満が代謝や生理学的検査に影響を与えており、前述の肥満と関係する生活習慣も考慮すると、就学前から望ましい食事摂取のあり方を通じた肥満予防活動を実施する必要があると考えられた。
- ・ 就寝時間は昨年度同様平日・休日とも高学年ほど遅くなり、早寝群と遅寝群に分散する傾向がみられた。特に中学1年生では女子に遅寝が多くみられた（平日23時以降に就寝する生徒の割合 男子：女子→27.4%：40.9%）。7時以降に起床する群の割合は、高学年になるほど多くみられ、朝食の欠食の増加との関連が示唆された（中学年生における欠食の割合 起床時間7時以前：7時以後→8.0%：24.6%）。平均睡眠時間は昨年度と同様の結果であり、睡眠時間が短くなる傾向はみられなかったが、全ての学年で、平日より休日の平均睡眠時間が延長しており、平日の睡眠不足が示唆された。
- ・ 朝食の欠食がみられる群やイライラの多い群、肩こりの多い群に就寝時間が遅く、睡眠時間が短い傾向にある。肉体的、精神的ストレスを軽減するためにも、早寝、睡眠時間の確保は大切であると考えられた。

- 生活習慣・食生活に関するアンケートを開始した3年前から、テレビ、ビデオ、パソコン、携帯電話、ゲームに平日3時間以上、休日5時間以上接している児童・生徒の割合と、自主的にメディアに接する時間を管理しづらい児童・生徒の割合は、減少していない。適切なメディアとの関わりを伝えていく活動を強化していくことが望まれた。
- 平日、毎日体育以外で体を動かす頻度は、小学4年生で最も低く、中学1年生が最も高かった（小学4年生;32.9%, 中学1年生;66.9%）。これは、中学生になると部活動が始まるものが影響しているものと考えられた。全く運動しない頻度は平日、休日ともに、男子では学年を問わず約10%で一定している。一方、女子は高学年ほど全く運動しない頻度は高くなっており、高学年になるほど運動習慣の男女差が大きくなる傾向がみられた。
- イライラすることがときどき以上あると答えた群の割合は、学年により大きな差はなく、小学1年生でも約6割にみられた。全国集計と比較すると浜田市の小中学生はイライラすることが多い傾向がみられた。高学年では眠気、肩こりとの関連が強く、低学年では楽しくおいしく食事ができていないこととの関連が強かった。楽しくおいしい食事はみんなで一緒に食べることと強く関連していたことから、低学年では家族とのつながりとイライラ感に関連があると考えられた。
- 小学1年生でも2割以上がときどき以上授業中に眠くなっており、中学1年生では5割を越えた。低学年では就寝時間が、高学年では睡眠時間が授業中の眠気と深く関連していた。低学年では睡眠時間の確保とあわせて、就寝時間を早めることが大切であると考えられた。
- 毎日排便がある群の割合は各学年で6割弱であった。毎日排便のある群の割合を男女で比較したところ、全ての学年で女子の方が男子より約10ポイント低い結果となった。排便の頻度と他の生活習慣について関連を検討したところ、学年または性別を超えて関連する項目はみられなかった。
- 食事が積極的に楽しいと評価できない小学1年生は他の生活習慣に関する38項目の設問のうち13項目について、望ましくない回答をする傾向がみられた。設問には児童への保護者の関わりやしつけに関する項目が多く含まれており、低学年の児童に対しては、保護者の関わりが密接で、かつ保護者の適切なしつけがあることで、家庭での楽しみも増えてくるものと考えられた。

〔5〕 調査結果



- ・ 肥満の出現率は、昨年度と比較して男女問わず小学1年生の出現率は軽度上昇してきており、小学4年生、中学1年生では軽度減少しており、学年による出現率の差が縮小してきた。
- ・ やせ（やせぎみを含む）に関しては、男女とも高学年ほど出現率が高くなる傾向がみられ、これは昨年と同様の傾向であった。
- ・ 普通体型の群は昨年同様高学年ほど減少する傾向がみられるが、中学1年生では男女とも昨年と比較して約4ポイント上昇した。

男子

	やせすぎ	やせぎみ	普通	太りぎみ	肥満
中学1年生	1.3	15.5	64.4	9.2	9.6
小学4年生	0.5	13.8	64.5	12.0	9.2
小学1年生	0.4	8.3	76.3	5.4	9.5

女子

	やせすぎ	やせぎみ	普通	太りぎみ	肥満
中学1年生	3.8	16.0	58.8	11.3	10.1
小学4年生	0.0	11.3	64.1	12.8	11.8
小学1年生	0.5	7.7	71.5	13.1	7.2

- ・ HDL コレステロール検査は、各学年とも異常値を示す児童・生徒の割合は極めて少なく、性別により異常値の出現率に差はみられなかった。

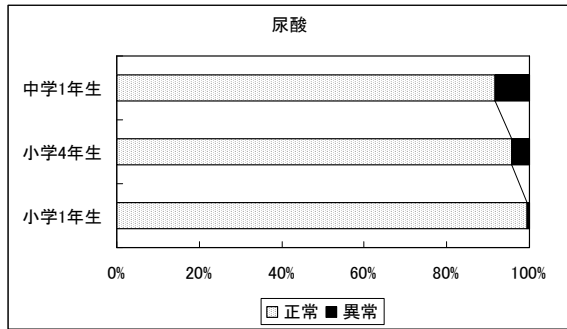
	異常値	正常値
中学1年生	1.3	98.7
小学4年生	0.8	99.2
小学1年生	0.7	99.3

- ・ LDL コレステロール検査は、HDL コレステロールに比較し異常値を認める割合が多く、小学校4年生で最高値、中学校1年生で最低値を示した。
- ・ 小学1年生では女子に異常値の出現率が高い傾向がみられた（男子：女子5.9%:9.6% $p<0.05$ ）

	異常値	正常値
中学1年生	7.8	92.2
小学4年生	19.7	80.3
小学1年生	16.7	83.3

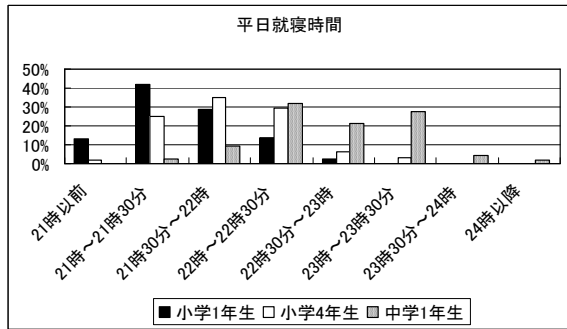
- ・ 中性脂肪検査は、異常値を示す児童・生徒の割合は少ないものの、高学年ほど異常値の出現率は高かった。
- ・ 昨年と比較して異常値の出現率は全ての学年で軽度上昇していた。

	異常値	正常値
中学1年生	6.0	94.0
小学4年生	3.2	96.8
小学1年生	1.0	99.0

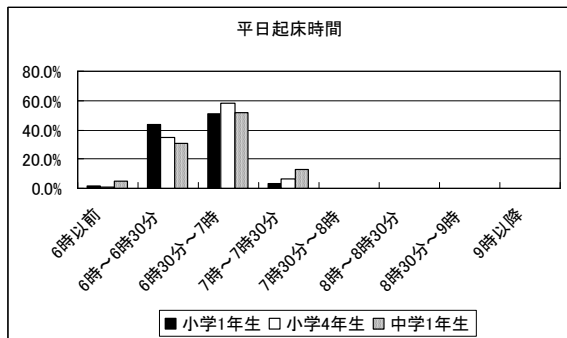
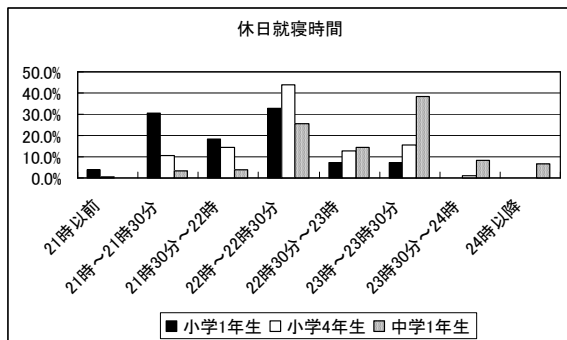


- 尿酸検査は、高学年になるほど異常値を示す割合が多くなる傾向を示した。
- 中学1年では男女での異常値の出現率に著しい差がみられた（男子：女子→ 16.7%：0.5% $p<0.01$ ）。男子での尿酸値上昇は、運動負荷が関与していると考えられた。

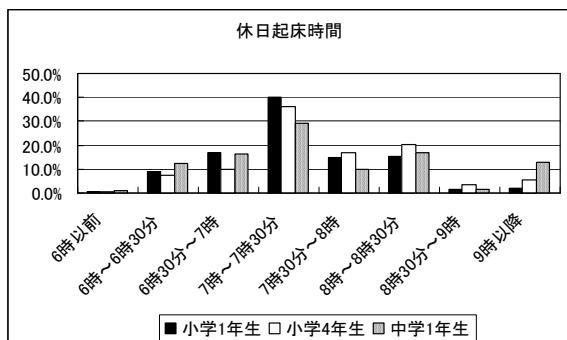
	異常値	正常値
中学1年生	8.3	91.7
小学4年生	4.3	95.7
小学1年生	0.7	99.3



- 高学年になるほど就寝時間が遅くなる傾向がみられた。
- 平日の就寝時間には小学校1年生は21時台に集中し、グラフは1峰性を示しているが、高学年になると、ピークが低くなり、早く寝る群と遅く寝る群とに分かれてくる傾向がみられ、中学生では、就寝時間のピークが22時台と23時台の2峰性を示すようになった。
- 中学1年生では女子に遅寝が多くみられた（平日23時以降に就寝する生徒の割合 男子；女子→27.4%：40.9% $p<0.01$ ）
- 休日就寝時間は平日に比較し遅くなる傾向がみられた。

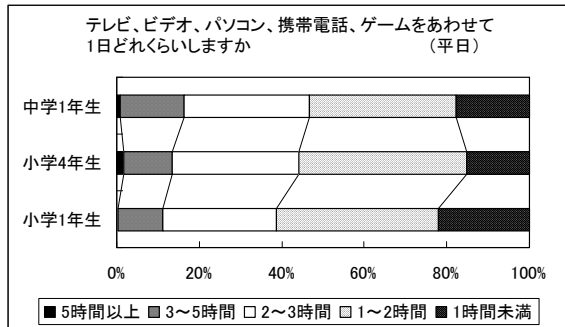


- 平日の起床は登校の準備もあるため、6時から7時までの短時間に集中してみられた。
- 7時以降に起床する群の割合は、高学年になるほど多くみられ、朝食の欠食の増加との関連も考慮された（中学1年生における欠食の割合 起床時間 7時以前：7時以後→8.0%：24.6% $p<0.005$ ）。
- 休日の起床時間は、平日に比較し全ての学年で遅く、かつ分散する傾向がみられた。
- 平日と休日の平均睡眠時間を比較すると、全ての学年で休日が明らかに長く、平日の睡眠時間が足りないことが影響している可能性が考えられた ($p<0.001$)。

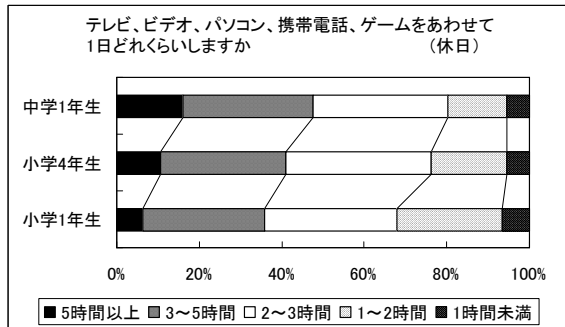


各学年の平均睡眠時間

	平日	休日
中学1年生	8.0	8.7
小学4年生	8.8	9.3
小学1年生	9.1	9.5



- 1日にメディアに接する総時間は、高学年になると増加する傾向がみられた。この傾向は昨年度のアンケートと同様で大きな変化はみられなかった。
- メディアへの接触時間が長時間に及ぶ群の割合は、このアンケートを始めた3年前から減少していない。適切なメディアとの関わりを伝えていく活動を継続していくことが望まれた。

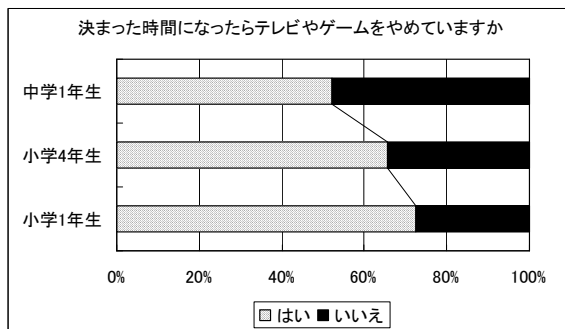


平日

	5時間以上	3~5時間	2~3時間	1~2時間	1時間未満
中学1年生	0.8	15.4	30.5	35.4	17.9
小学4年生	1.6	11.9	30.7	40.7	15.1
小学1年生	0.4	10.6	27.6	39.5	21.9

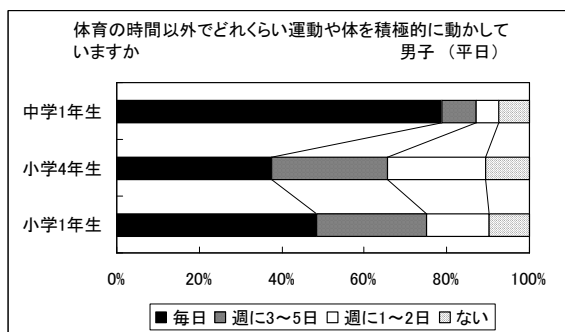
休日

	5時間以上	3~5時間	2~3時間	1~2時間	1時間未満
中学1年生	16.0	31.5	32.7	14.4	5.3
小学4年生	10.7	30.2	35.3	18.4	5.3
小学1年生	6.3	29.5	32.2	25.5	6.5

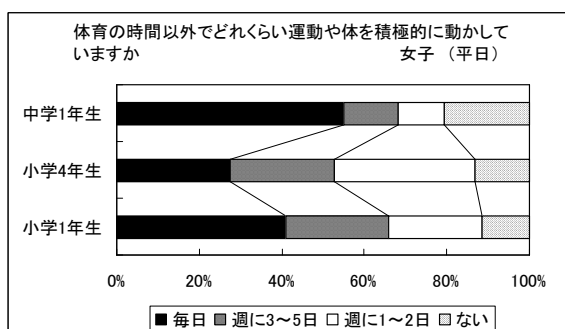


- 低学年ほど決まった時間にテレビやゲームをやめている群の割合が高い。これは、低学年ほど子どもの時間の管理に親が関わることが多いことが一因と考えられた。
- 時間を自ら管理できるよう関わりを継続することが望まれた。

	はい	いいえ
中学1年生	52.0	48.0
小学4年生	65.5	34.5
小学1年生	72.5	29.5

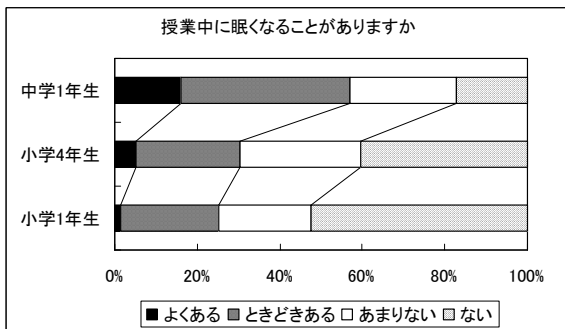
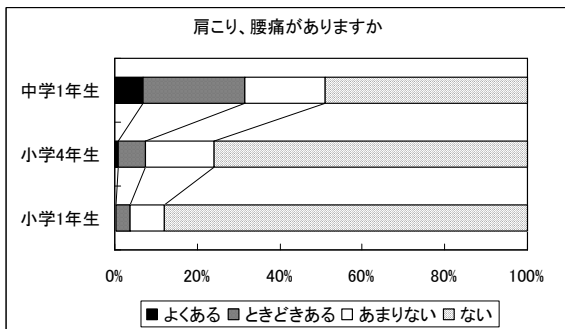
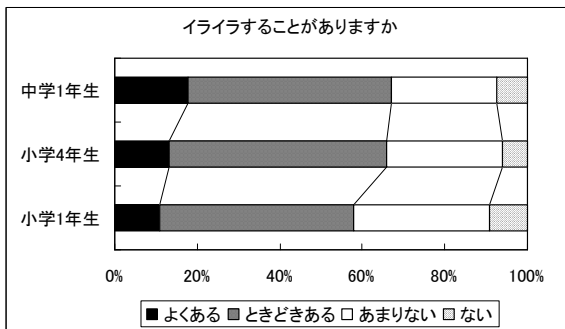
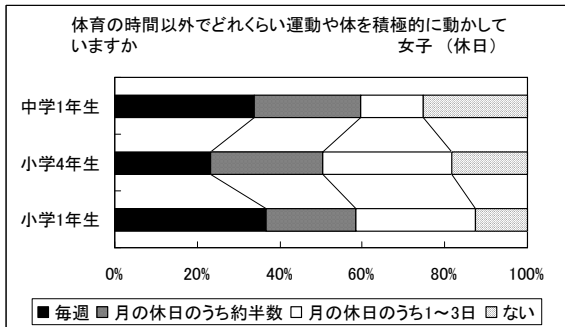
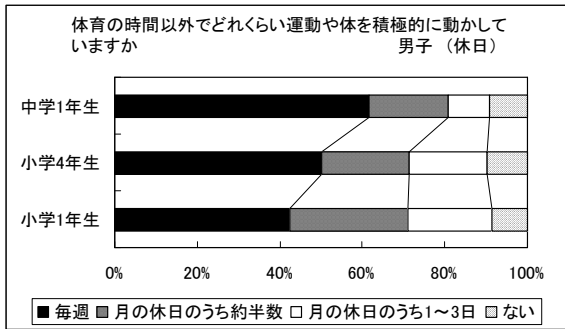


- 運動習慣に関して、平日3日以上体を動かす習慣のある群の割合は、男女とも4年生で最も低く、中学1年生で最も高くなった。
- 中学生で運動頻度が多いのは部活動の影響があると考えられた。
- 男女別で運動習慣をみると、男子ではまったく運動しない群は平日、休日とも10%前後で一定している。また、休日の運動頻度は高学年ほど高くなる傾向がみられた。
- 女子では平日、休日ともまったく運動しない群は高学年ほど多くなる傾向がみられ、中学1年では20%以上であった。
- このことより、高学年になるほど運動習慣の男女差が大きくなる傾向がみられた。
- 平日毎日運動する群と全く運動しない群を比較すると、どの学年でも運動しない群の睡眠時間が短い傾向がみられた。



平日 男子

	毎日	週に3~5日	週に1~2日	ない
中学1年生	78.6	8.2	5.3	7.4
小学4年生	37.6	27.9	23.9	10.6
小学1年生	48.4	26.6	15.3	9.7



平日 女子

	毎日	週に3~5日	週に1~2日	ない
中学1年生	55.1	13.2	11.1	20.6
小学4年生	27.6	25.1	34.0	13.3
小学1年生	41.0	24.9	22.7	11.4

休日 男子

	毎週	月の休日のうち 半数	月の休日のうち 1~3日	ない
中学1年生	61.4	19.1	10.0	9.1
小学4年生	50.2	21.1	18.9	9.7
小学1年生	42.3	29.6	20.6	8.5

休日 女子

	毎週	月の休日のうち 半数	月の休日のうち 1~3日	ない
中学1年生	33.9	25.6	15.3	25.2
小学4年生	23.3	27.2	31.2	18.3
小学1年生	36.7	21.8	28.8	12.7

- ・ イライラすることがときどき以上あると答えた群の割合は、学年により大きな差はなく、小学1年生でも約6割にもみられた。
- ・ 全国集計（平成17年度児童生徒の食生活等実態調査）と比較すると浜田市の小中学生はイライラすることが多い傾向がみられた。
- ・ 中学1年生では女子の方がイライラすることが多かった。（よく又はときどきある生徒の割合 男子：女子→60.1%：74.1% p<0.005）。

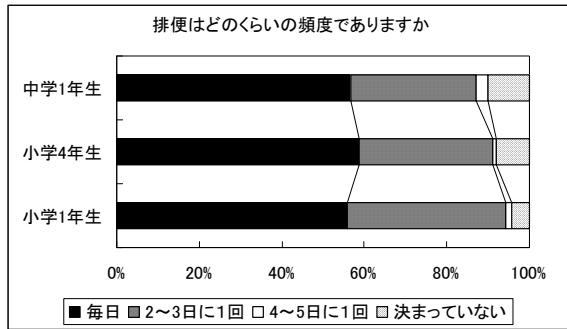
	よくある	ときどきある	あまりない	ない
中学1年生	17.7	49.4	25.5	7.4
小学4年生	13.3	52.6	28.1	6.0
小学1年生	10.8	47.1	32.9	9.2

- ・ 肩こり、腰痛は高学年ほど多くみられた。
- ・ 中学1年では、ときどきある以上の出現率を比較すると女子の頻度が明らかに高い傾向を示した（よく又はときどきある生徒の割合 男子：女子→20.7%：42.4% p<0.005）

	よくある	ときどきある	あまりない	ない
中学1年生	6.8	24.7	19.6	48.9
小学4年生	0.9	6.5	16.7	75.8
小学1年生	0.2	3.5	8.3	87.9

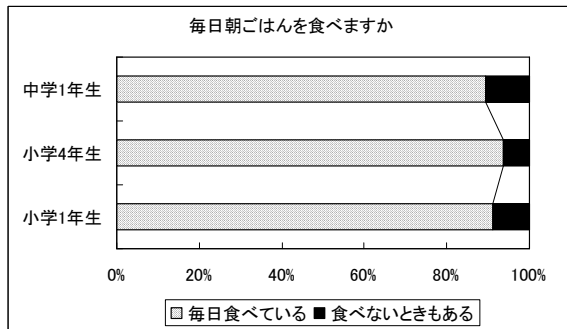
- ・ 授業中に眠くなることのある群の割合に男女差はみられなかった。
- ・ 小学1年生でも2割以上がときどき以上授業中に眠っており、中学1年生では5割を越えた。

	よくある	ときどきある	あまりない	ない
中学1年生	16.0	41.0	25.6	17.3
小学4年生	5.2	25.1	29.1	40.5
小学1年生	1.5	23.8	22.3	52.4



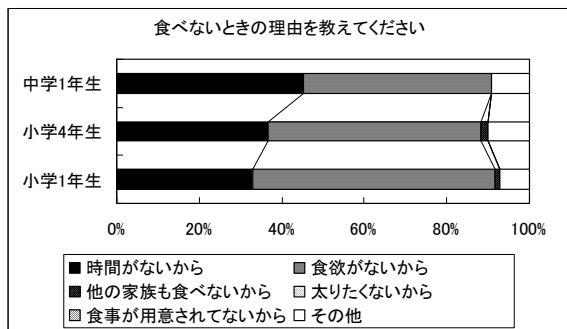
- ・ 毎日排便がある群の割合は各学年で6割弱であった。
- ・ 毎日排便のある群の割合を男女で比較したところ、全ての学年で女子の方が男子より約 10ポイント低い結果となった。
- ・ 排便の頻度と他の生活習慣について関連を検討したところ、学年または性別を超えて関連する項目はみられなかった。

	毎日	2~3日に1回	4~5日に1回	決まってない
中学1年生	56.8	30.2	3.1	9.9
小学4年生	58.9	32.4	0.7	8.0
小学1年生	55.9	38.5	1.5	4.2



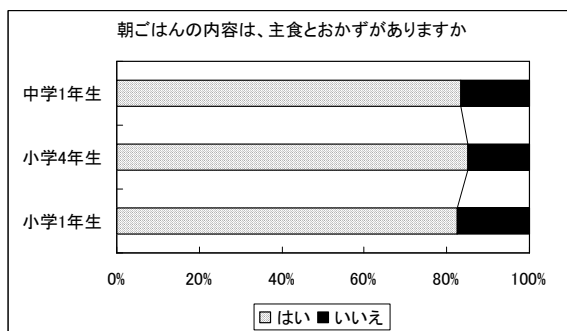
- ・ 毎日朝食をとる群の割合は、中学1年生では昨年と比較し変化なかったが、小学1、4年生では減少した。
- ・ 特に、小学1年生では食べないときもある群が著しく 8.8%もみられた。

	毎日食べる	食べないときもある
中学1年生	89.3	10.7
小学4年生	93.7	6.3
小学1年生	91.3	8.8



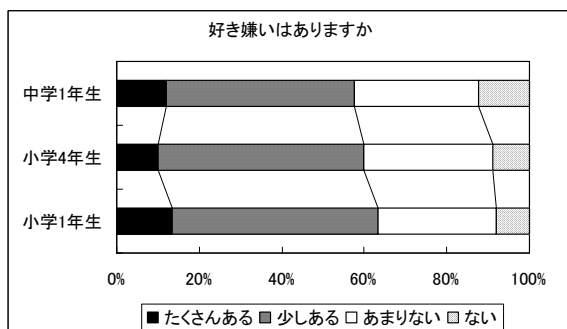
- ・ 朝食をとらない理由として、時間がないと答える小学1年生の割合が高くなってきた。
- ・ 低学年ほど、「食べない」群で就寝時間が遅い、睡眠時間が短い傾向にあり、朝食を食べることのできる生活リズムづくりが大切であると考えられた（後述のクロス集計参照）。

	時間なし	食欲なし	他の家族	太る	用意なし	その他
中学1年生	45.4	45.4	0.0	0.0	0.0	9.3
小学4年生	36.7	51.7	1.7	0.0	0.0	10.0
小学1年生	32.9	58.8	1.2	0.0	0.0	7.1



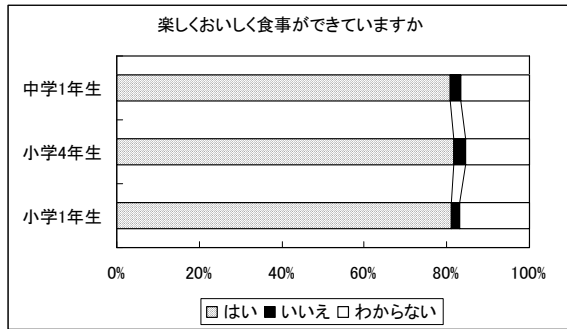
- ・ 小学1年生で「はい」と回答した群の割合が低下した。
- ・ 小学1年生は朝食の摂取状況も悪化してきており、食事のリズム、内容の重要性を就学前から伝えていくことが望まれた。

	はい	いいえ
中学1年生	83.3	16.7
小学4年生	85.1	14.9
小学1年生	82.5	17.5



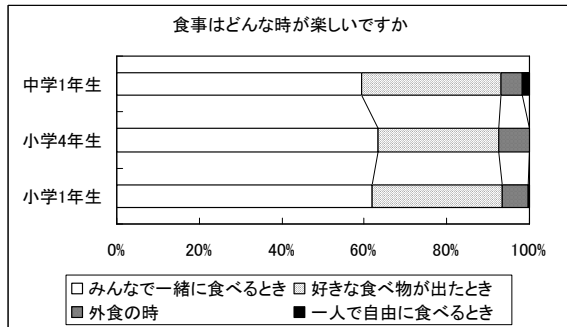
- ・ 好き嫌いが「たくさんある」群は、全ての学年を通して約 10%みられた。

	たくさんある	少しある	あまりない	ない
中学1年生	12.1	45.5	30.0	12.3
小学4年生	10.0	50.0	31.2	8.8
小学1年生	13.3	50.0	28.8	7.9



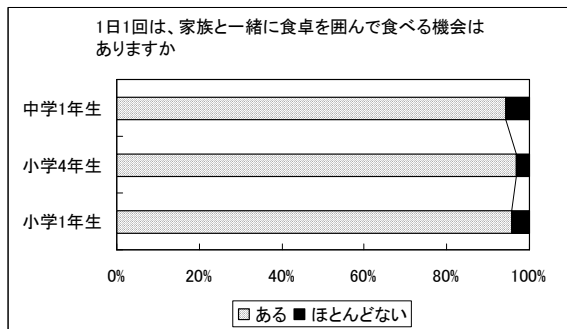
- 食事が楽しくおいしく感じている群の割合は、学年に関係なく80%を超えおり、楽しくないと感じている割合は極めて低かったが、積極的に楽しくおいしいと回答できていない群が全ての学年で約15%みられた。

	はい	いいえ	わからない
中学1年生	80.9	2.5	16.7
小学4年生	81.6	3.0	15.3
小学1年生	81.0	2.1	16.9



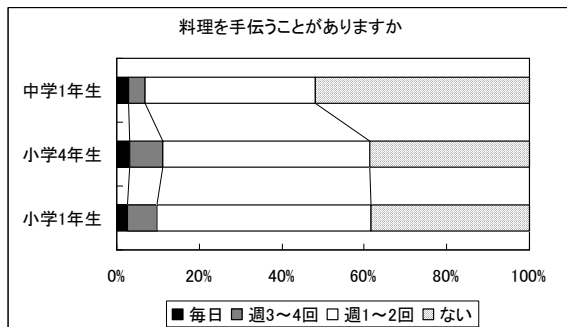
- 食事が楽しいと感じる時は、「家族と一緒に食べる時」が最も多く、全国集計（平成17年度児童生徒の食生活等実態調査）と比較すると著しく高い割合であった（全国集計では「好きなものを食べる時」が最も多くみられた）。

	みんなで一緒に食べる時	好きな食べ物が出たとき	外食の時	一人で自由に食べる時
中学1年生	59.2	33.9	5.1	1.8
小学4年生	63.4	29.3	7.4	0.0
小学1年生	61.9	31.6	6.3	0.3



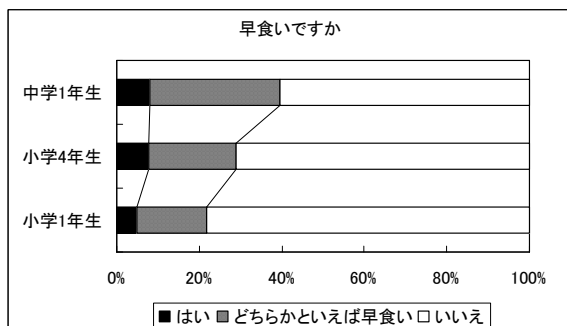
- 家族で食事をとっている群の割合は 全国集計（平成17年度児童生徒の食生活等実態調査）と比較しても多い傾向がみられた。

	ある	ほとんどない
中学1年生	94.2	5.8
小学4年生	96.7	3.0
小学1年生	95.8	4.2



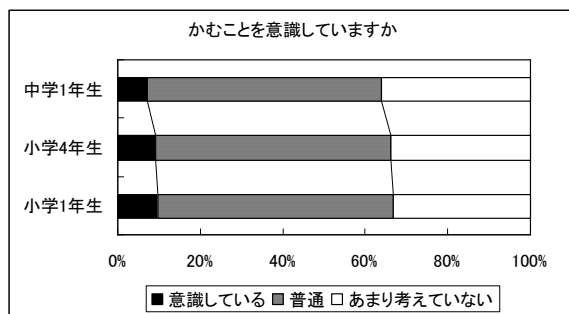
- 料理を週3回以上手伝う群の割合は男女間であまり差はみられないものの、週1~2回手伝う割合が全ての学年で女兒に多くみられ、全く手伝わない割合は男児に多くみられた（全ての学年で $p < 0.01$ ）
- 男女とも中学生では全く手伝わない群の割合が増加していた。

	毎日	週3~4回	週1~2回	ない
中学1年生	2.9	3.9	41.3	51.9
小学4年生	3.0	8.1	50.2	38.6
小学1年生	2.5	7.3	51.7	38.5



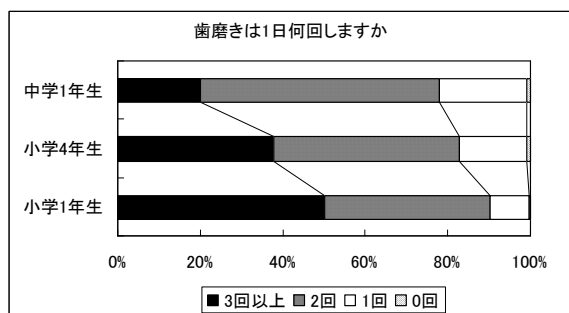
- 高学年ほど早食いの傾向が強まる。
- 「はい」または「どちらかといえば早食い」と答えた群の割合を男女で比較すると、全ての学年で男子の方が10ポイント以上多く、有意に早食いが多くみられた ($p < 0.05$)。

	はい	どちらかといえば早食い	いいえ
中学1年生	8.0	31.5	60.4
小学4年生	7.7	21.4	70.9
小学1年生	4.8	16.9	78.1



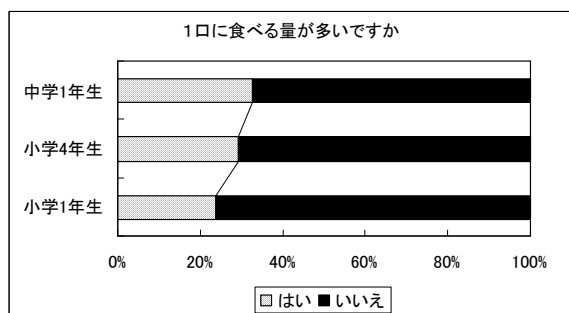
- かむことを意識している群の割合は、全ての学年で10%以下であり、昨年同様低い状況にある。
- かむことへの意識と早食いの有無に関しては相関がみられなかった。

	意識している	普通	あまり考えていない
中学1年生	7.1	56.8	36.1
小学4年生	9.1	57.2	33.7
小学1年生	9.6	57.2	33.2



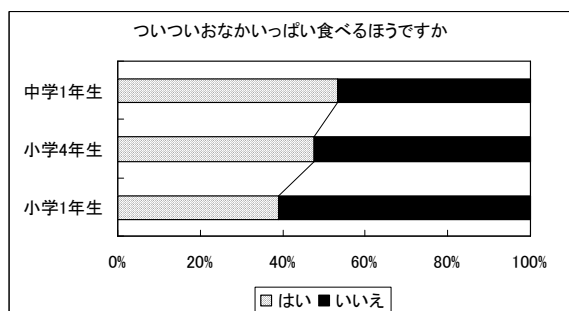
- 歯磨きをしていない群は全ての学年でほとんどみられなかった。
- 高学年ほど歯磨きの回数は減少傾向にある。これは、女子では1日2回以上歯磨きをする群の割合は全ての学年で約9と高く維持されているが、男子では高学年ほど1日2回以上歯磨きをする群の割合が低下したためである。

	3回以上	2回	1回	0回
中学1年生	20.0	58.0	21.1	0.8
小学4年生	37.9	44.9	16.2	0.9
小学1年生	50.0	40.2	9.6	0.2



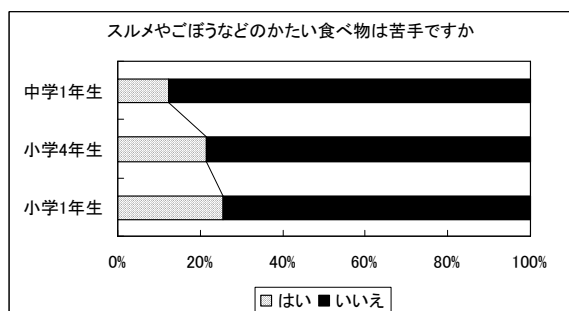
- 低学年では男子の方が「1口に食べる量が多い」と答えた群が多かったが ($p < 0.01$)、中学1年では男女差はなくなる。

	はい	いいえ
中学1年生	32.6	67.4
小学4年生	29.3	70.7
小学1年生	23.8	76.2



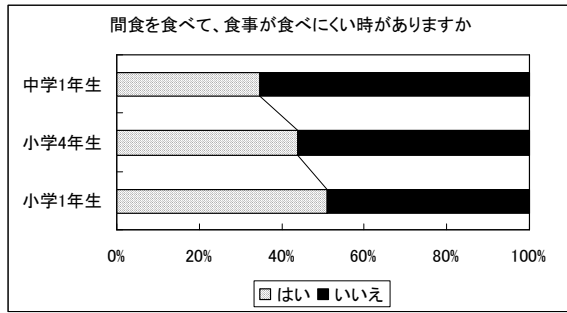
- おなかいっぱい食べる習慣は高学年ほど多くみられる傾向があり、男女差はみられなかった。

	はい	いいえ
中学1年生	53.3	46.7
小学4年生	47.4	52.6
小学1年生	38.9	61.1



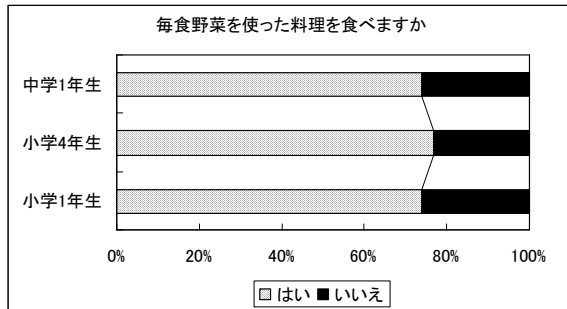
- 高学年になるとかたい食べ物が苦手な群の割合は低下する傾向がみられた。
- 全ての学年で、かたい食べ物が苦手な群は好き嫌いが多い傾向がみられた (小学1年生と中学1年生では $p < 0.005$ 、小学4年生では $p < 0.05$)

	はい	いいえ
中学1年生	12.2	87.8
小学4年生	21.4	78.6
小学1年生	25.6	74.4



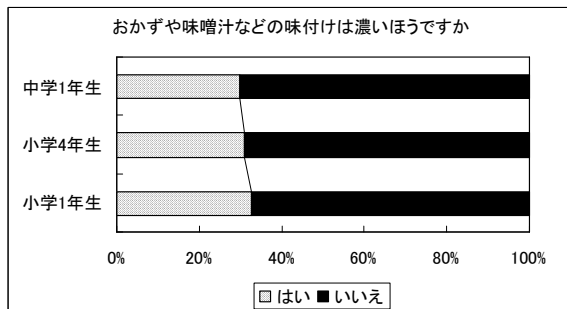
- ・ 低学年ほど間食をとることで食事が食べにくくなる割合が増加した。
- ・ 栄養摂取は間食ではなく食事を中心となるよう、間食の摂取時間、量に配慮する必要があると考えられた。

	はい	いいえ
中学1年生	34.8	65.2
小学4年生	43.7	56.3
小学1年生	51.0	49.0



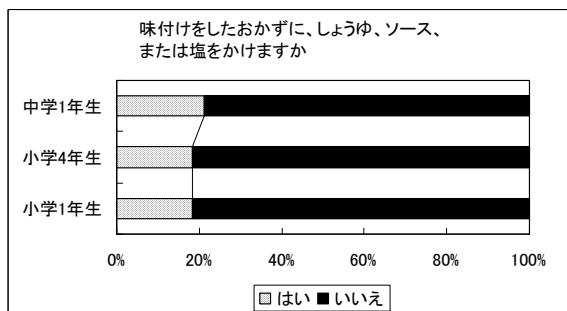
- ・ これまでの調査結果と同様に、毎食野菜を使った料理を食べる群の割合は、全ての学年で約75%であった。

	はい	いいえ
中学1年生	73.8	26.2
小学4年生	76.7	23.3
小学1年生	74.0	26.0



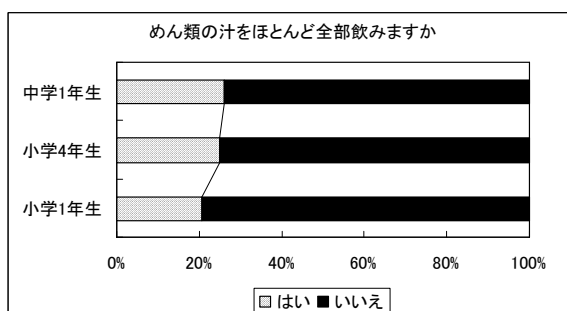
- ・ 昨年の調査同様味付けを濃いと感じている群の割合は、各学年で約3割いた。

	はい	いいえ
中学1年生	29.7	70.3
小学4年生	30.8	69.2
小学1年生	32.8	67.2



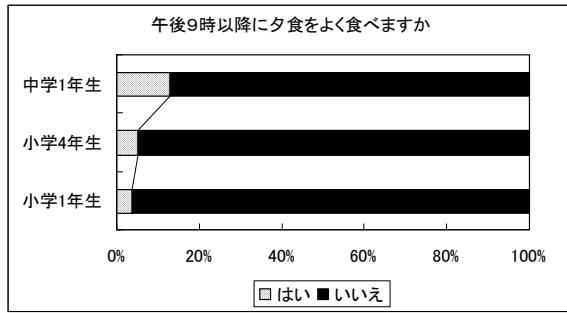
- ・ 「はい」と回答した群の割合を男女で比較したところ、中学1年生で男子の割合が多い傾向がみられた ($p < 0.05$)

	はい	いいえ
中学1年生	21.2	78.8
小学4年生	18.4	81.6
小学1年生	18.4	81.6



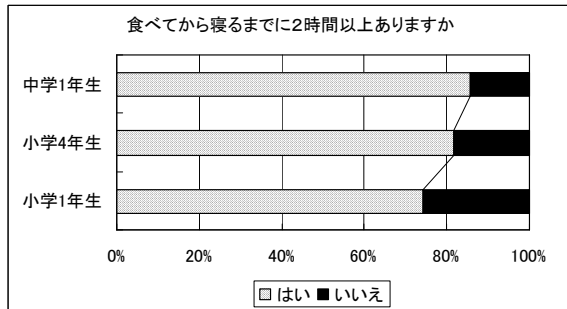
- ・ 中学1年生では男子のほうが全部飲む割合が高く ($p < 0.005$)、「味付けをしたおかずに・・・」の設問とあわせ、高学年男子の塩分摂取に注意が必要と考えられた。
- ・ 小学1年生で全部飲む群の割合が、昨年より上昇してきている。「味付けをしたおかずに・・・」の設問でも「はい」と回答した群が多くなってきているので、低学年においても塩分の摂取に注意を払う必要がある。

	はい	いいえ
中学1年生	25.9	74.1
小学4年生	24.9	75.1
小学1年生	20.6	79.4



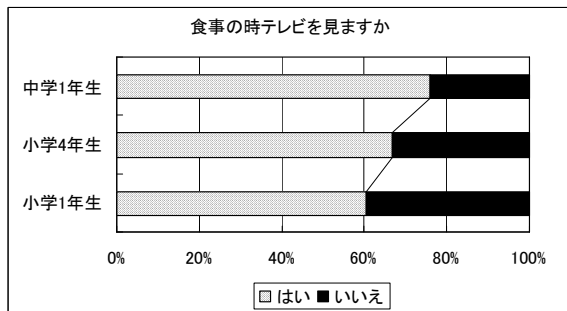
- 高学年ほど午後9時以降に夕食をとる割合は高くなる傾向がみられた。

	はい	いいえ
中学1年生	12.9	87.1
小学4年生	5.1	94.9
小学1年生	3.8	96.3



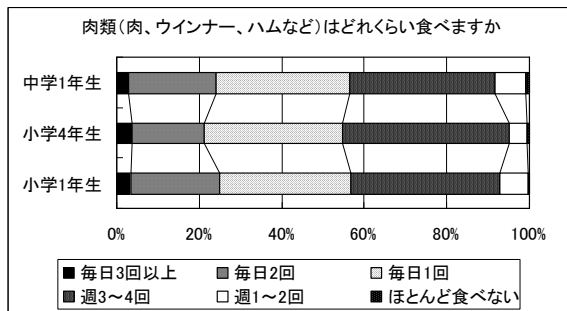
- 「午後9時以降に夕食をよく食べる」群の割合は高学年で高く、高学年ほど夕食をとる時間は遅いことが予想されるが、低学年ほど食べてから寝るまでの時間が短い傾向がみられた。これは、就寝時間が低学年ほど早いためと考えられる。
- 就寝時間に合わせて、早い時間に夕食をとる習慣が望まれた。

	はい	いいえ
中学1年生	85.7	14.3
小学4年生	81.8	18.2
小学1年生	74.2	25.8



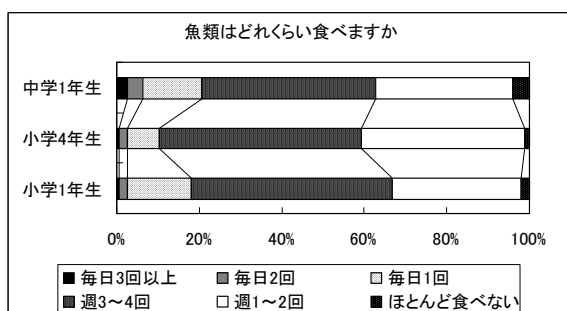
- 昨年と比較して、小学1年生ではテレビを見る群の割合に変化はみられなかったが、小学4年生、中学1年生ではそれぞれ、3~4ポイント低下した。

	はい	いいえ
中学1年生	75.7	24.1
小学4年生	66.9	33.1
小学1年生	60.3	39.5



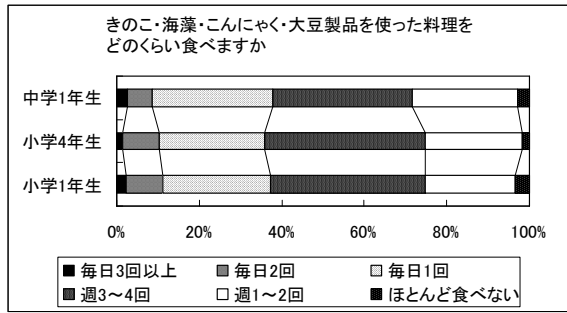
- 毎日3回以上食べる過剰摂取群と、ほとんど食べない過少摂取群はほとんどみられなかった。

	毎日3回以上	毎日2回	毎日1回	週3~4回	週1~2回	ほとんど食べない
中学1年生	2.9	21.2	32.2	35.3	7.5	0.8
小学4年生	3.7	17.4	33.5	40.5	4.4	0.5
小学1年生	3.5	21.5	31.9	35.8	7.1	0.2



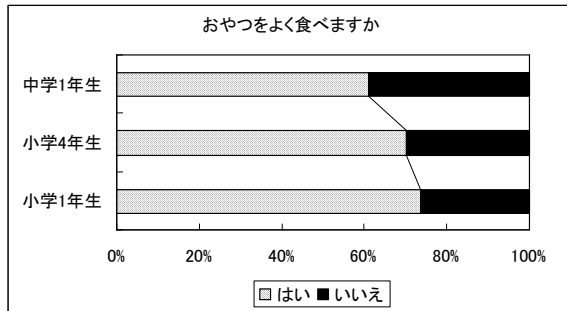
- 肉類に比較し、魚類の摂取頻度は少ないものの、昨年同様ほとんど食べない過少摂取群は著しく少なかった。

	毎日3回以上	毎日2回	毎日1回	週3~4回	週1~2回	ほとんど食べない
中学1年生	2.7	3.5	14.3	42.1	33.4	3.9
小学4年生	0.5	2.1	7.7	49.1	39.5	1.2
小学1年生	0.6	2.1	15.2	48.8	31.5	1.9



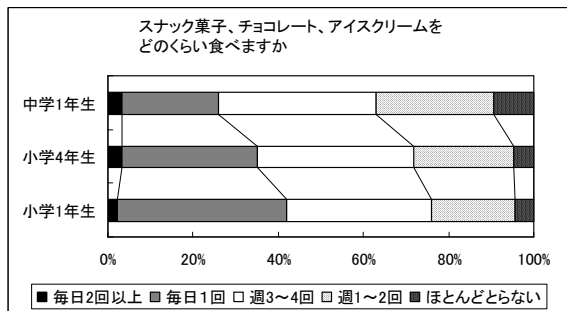
- きのこ・海藻などの摂取頻度が、週2回以下の群の割合が全ての学年で25%を超えていた。
- 副菜のバリエーションを高め、栄養のバランスのとれた食事をする上で、より積極的にこれら食品を摂取する必要があると考えられた。

	毎日3回以上	毎日2回	毎日1回	週3~4回	週1~2回	ほとんど食べない
中学1年生	2.5	6.2	29.1	33.7	25.6	2.9
小学4年生	1.4	8.8	25.6	39.1	23.3	1.9
小学1年生	2.3	8.8	26.1	37.6	21.7	3.5



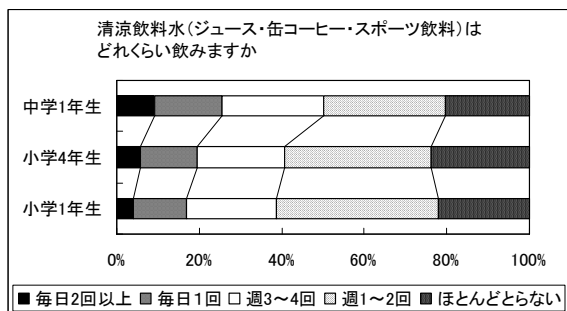
- おやつをよく食べる群の割合は、昨年と比較し、中学1年生で2.5ポイント減少したが、小学1年生で3.8ポイント増加した。

	はい	いいえ
中学1年生	61.1	38.9
小学4年生	70.2	29.8
小学1年生	73.7	26.3



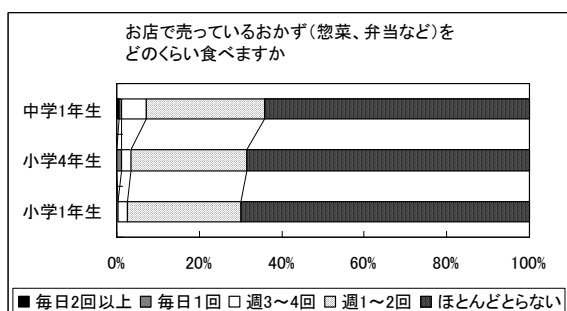
- スナック菓子等を食べる頻度は低学年ほど多い傾向がみられた。
- 毎日2回以上食べる頻回摂取群は各学年に2~3%みられた。

	毎日2回以上	毎日1回	週3~4回	週1~2回	ほとんどとらない
中学1年生	3.3	22.6	36.9	27.8	9.3
小学4年生	3.3	31.9	36.7	23.5	4.7
小学1年生	2.3	39.8	34.0	19.6	4.4



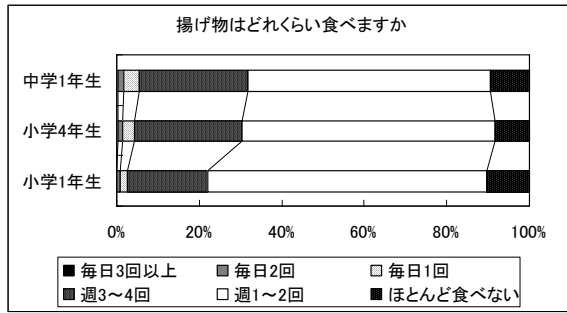
- 高学年に清涼飲料水を飲む頻度が若干高い傾向がみられた。

	毎日2回以上	毎日1回	週3~4回	週1~2回	ほとんど飲まない
中学1年生	9.1	16.4	24.5	29.5	20.4
小学4年生	5.8	13.5	21.4	35.3	23.7
小学1年生	4.0	12.9	21.9	39.2	22.1



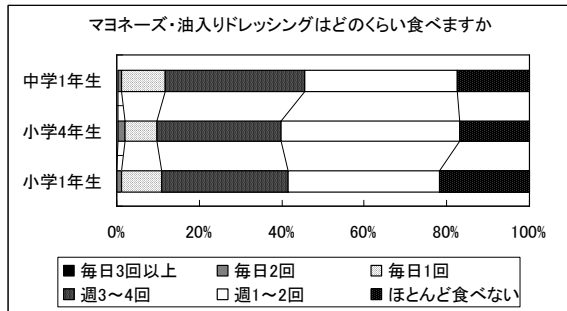
- 今年度の調査でも、総菜や弁当などを週3回以上食べている群の割合は全ての学年で1割に満たなかった。

	毎日2回以上	毎日1回	週3~4回	週1~2回	ほとんどとらない
中学1年生	0.6	0.6	6.0	28.6	64.1
小学4年生	0.0	1.2	2.3	28.1	68.4
小学1年生	0.2	0.0	2.5	27.5	69.8



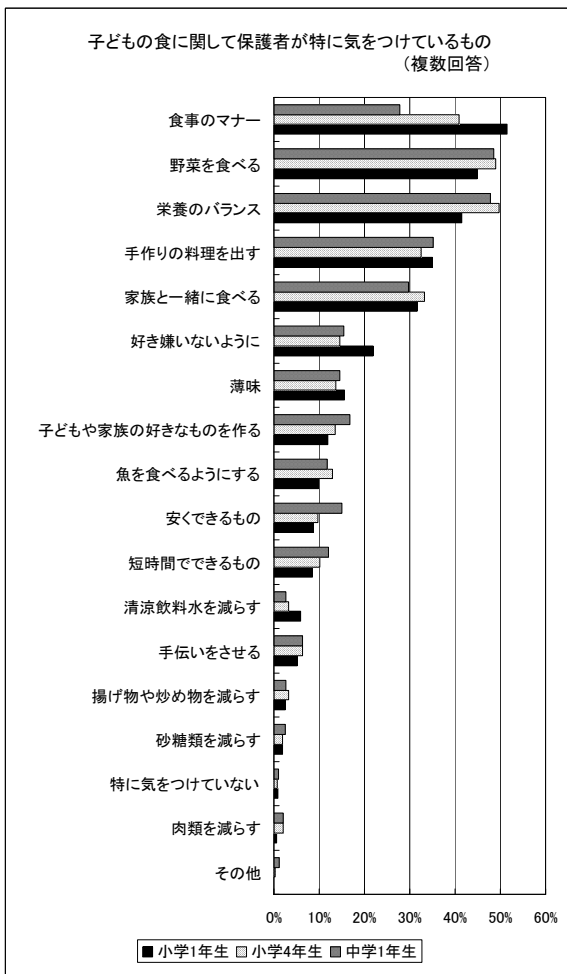
- 毎日1回以上揚げ物を食べる群の割合は高学年ほど高くなるが、中学1年生でも5%程度とごく少数にとどまった。

	毎日3回以上	毎日2回	毎日1回	週3~4回	週1~2回	ほとんど食べない
中学1年生	0.4	1.2	3.7	26.3	58.7	9.5
小学4年生	0.2	1.2	2.8	26.3	61.2	8.4
小学1年生	0.0	0.8	1.7	19.6	67.5	10.4



- 毎日2回以上食べる過剰摂取群は全ての学年で2%未満と少なかった。

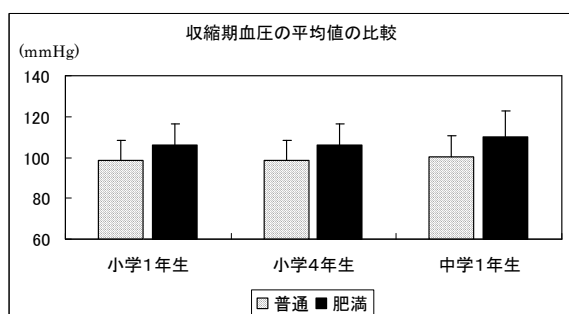
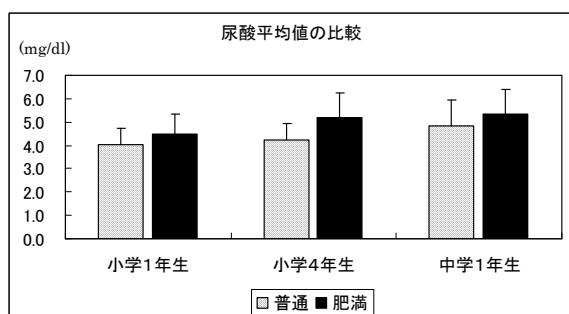
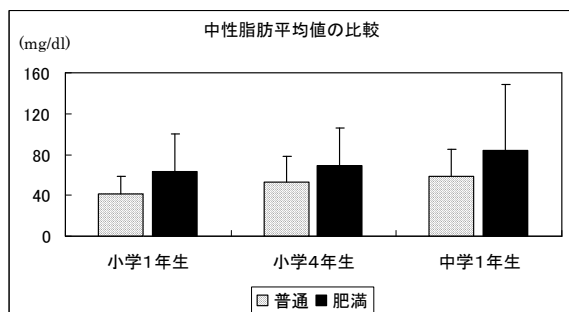
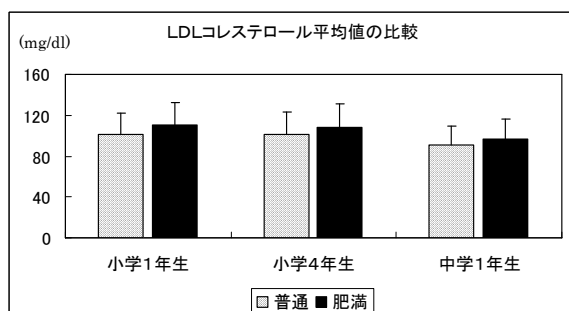
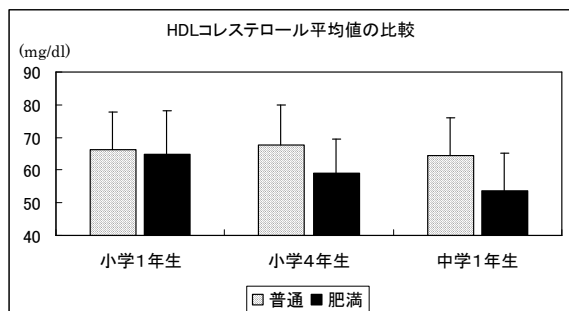
	毎日3回以上	毎日2回	毎日1回	週3~4回	週1~2回	ほとんど食べない
中学1年生	0.4	0.8	10.4	33.8	37.1	17.4
小学4年生	0.2	1.6	7.9	30.1	43.4	16.8
小学1年生	0.0	1.0	9.8	30.6	36.9	21.7



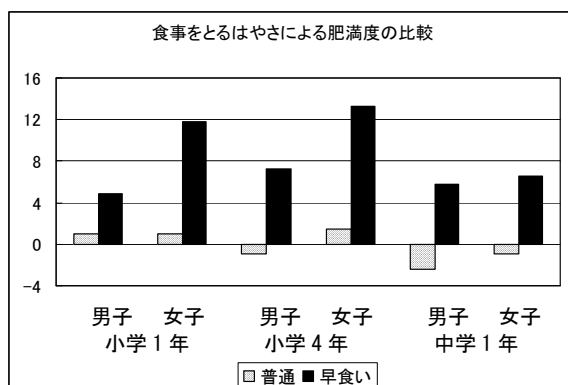
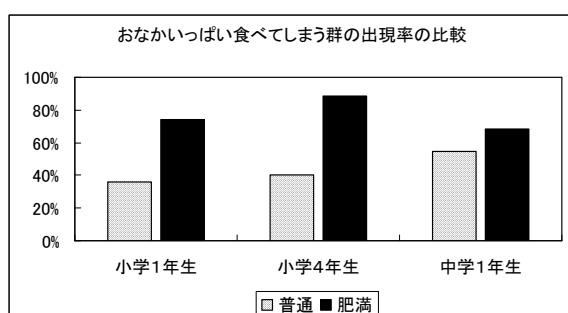
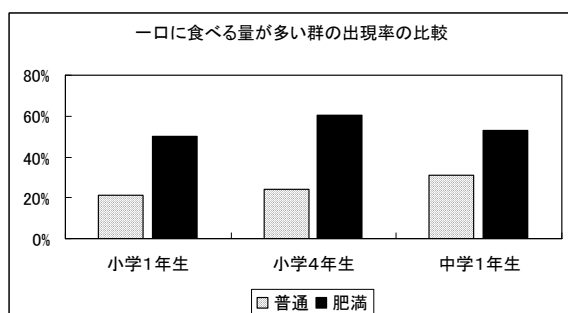
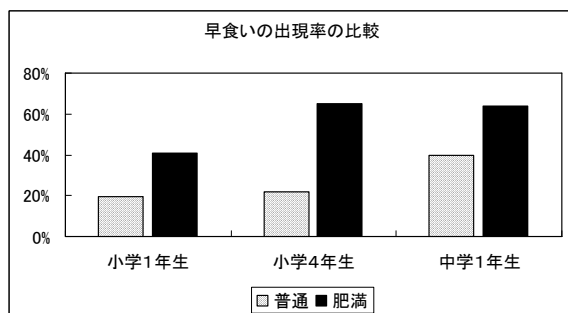
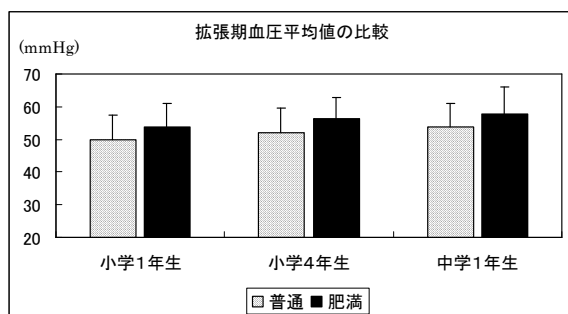
- 「食事のマナー」は小学1年生の保護者が最も気をつけている項目であるが、高学年になるほど回答率は減少した。
- 「野菜を食べる」「栄養のバランス」は全ての学年で高い回答率となった。
- 昨年と比較し、「手作りの料理を出す」の回答率が全ての学年で上昇した。
- 「好き嫌いをなくように」は小学1年の保護者で回答率が上昇した。

体型と他の設問のクロス集計

体型の判定で「普通」及び「肥満」と判定された群を抽出した。この2群間で他の設問の回答結果を比較し、肥満の原因となる生活習慣や、肥満による体への影響を調べた。



- ・ 総コレステロールの平均値は、体型により明らかな差を認めなかった。
- ・ HDLコレステロールの平均値は小学4年生、中学1年生において肥満群で明らかに低かった。
※ 小学1年生は有意差なく、小学4年生、中学1年生はともに $p < 0.001$ で有意差を認めた。
- ・ LDLコレステロールの平均値は小学1年生、小学4年生において肥満群で明らかに高かった。
※ 中学1年生は有意差なく、小学1年生、小学4年生はともに $p < 0.05$ で有意差を認めた。
- ・ 中性脂肪の平均値は全ての学年において肥満群で明らかに高かった。
※ 小学4年生、中学1年生はともに $p < 0.05$ 、小学1年生は $p < 0.01$ で有意差を認めた。
- ・ 尿酸の平均値は全ての学年において肥満群で明らかに高かった。
※ 小学1年生、4年生はともに $p < 0.01$ 、中学1年生は $p < 0.05$ で有意差を認めた。
- ・ 収縮期血圧の平均値は全ての学年において肥満群で明らかに高かった。
※ 全ての学年において $p < 0.001$ で有意差を認めた。
- ・ 拡張期血圧の平均値は全ての学年において肥満群で明らかに高かった。
※ 小学1年生は $p < 0.01$ 、小学4年生、中学1年生は $p < 0.001$ で有意差を認めた。
- ・ 健康に関する指標である血液生化学検査や血圧値の多くの項目で、肥満群は明らかに普通群より数値の悪化を認めている。
- ・ 数値の悪化は既に低学年からみられており、肥満への対応は小学校入学前から必要であると考えられた。



- ・ 肥満と関係の深い生活習慣として「早食い」、「一口に食べる量が多い」、「おなかいっぱい食べてしまう」の3つの設問があげられた。
- ・ 早食いの出現率は「早食いですか」の設問に対して「はい」及び「どちらかといえば早食い」と回答した割合を普通群と肥満群で比較した。
- ※ 全ての学年において $p < 0.005$ で有意差を認めた。
- ・ 一口に食べる量が多い群の出現率は「1口に食べる量が多いですか」の設問に対して「はい」と回答した割合を普通群と肥満群で比較した。
- ※ 小学校1年生、4年生は $p < 0.005$ 、中学校1年生は $p < 0.025$ で有意差を認めた。
- ・ おなかいっぱい食べてしまう群の出現率は「ついついおなかいっぱい食べるほうですか」の設問に対して「はい」と回答した割合を普通群と肥満群で比較した。
- ※ 中学1年生は有意差がみられず、小学校1年生、4年生はともに $p < 0.005$ で有意差を認めた。
- ・ 肥満群では早食いが多い結果となったが、早食いが体型と関係するかクロス集計を行った。
- ・ 「早食いですか」の設問に対し「はい」及び「どちらかといえば早食い」と回答した群と、「いいえ」と回答した群の肥満度の平均値を各学年男女別に比較したところ、全ての検定で明らかに早食い群で肥満度が高かった。
- ※ 小学校1年生男子の検定のみ $p < 0.05$ 、それ以外の検定では $p < 0.001$ で有意差がみられた。
- ・ 就寝時間やテレビ等との接触時間、運動習慣と肥満とは一定の関係がみられなかった。
- ・ 今回の調査では肥満と関係が深い生活習慣は食事に関する項目のみであり、肥満予防はまず食事の摂取習慣から取り組み始めるべきと考えられた。

朝食の摂取の有無と他の設問のクロス集計

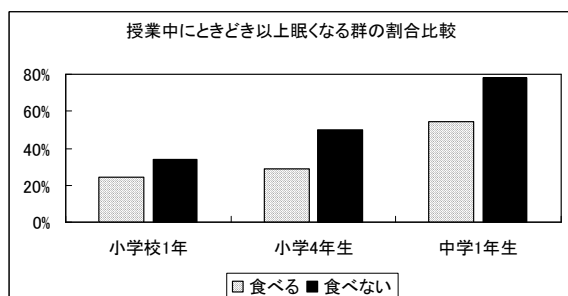
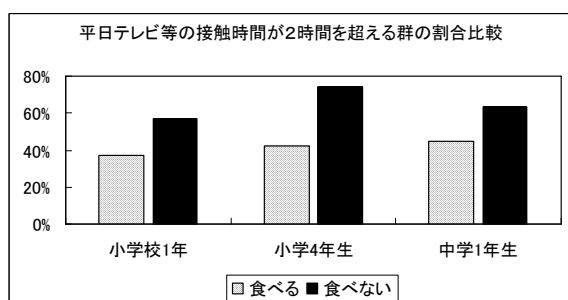
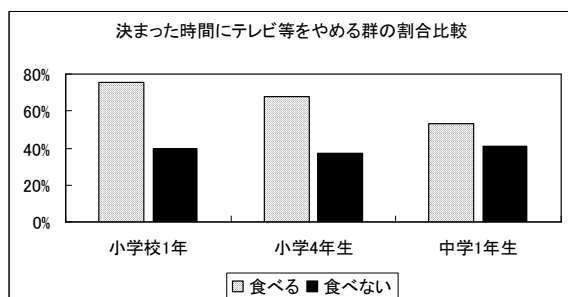
「毎日朝ごはんを食べますか」の設問の回答から、朝食を「毎日食べる」群と「食べないときもある」群に分けた。この2群間で他の設問の回答結果を比較し、朝食の摂取状況と他の生活習慣の関係について調べた。以下「毎日食べる」群を『食べる』、「食べないときもある」群を『食べない』と表記した。

平日の平均就寝時間

	食べる	食べない
小学校1年	21:13	21:37
小学4年生	21:37	22:01
中学1年生	22:24	22:33

平日の平均睡眠時間

	食べる	食べない
小学校1年	9.13	8.94
小学4年生	8.83	8.62
中学1年生	8.02	8.02



- ・ 平日の就寝時間と睡眠時間を比較すると、低学年ほど『食べる』群と『食べない』群との差が大きく、低学年ほど睡眠が朝食摂取に影響を与えている可能性が考えられた。

※ 小学1年生と4年生では $p < 0.005$ で有意差を認めた。中学1年生では有意差は認めなかった。

- ・ 決まった時間にテレビ、ゲームをやめる割合は、全ての学年で『食べない』群が低い傾向にあり、低学年ほど『食べる』群と差が開く傾向がみられた。

※ 小学1年生と4年生では $p < 0.005$ で有意差を認めた。中学1年生では有意差は認めなかった。

- ・ 就寝時間や睡眠時間、テレビやゲームとの関わりに、低学年ほど保護者の影響が大きいと予想される。低学年では保護者が積極的に家庭内での過ごし方に適切なリズムをつけることで、朝食摂取率も向上することが予想された。

- ・ 平日のテレビ・ビデオ・パソコン・携帯・ゲームの接触時間を比較すると、『食べない』群が長時間接触していた。

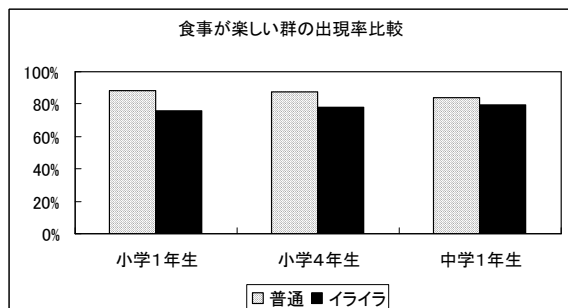
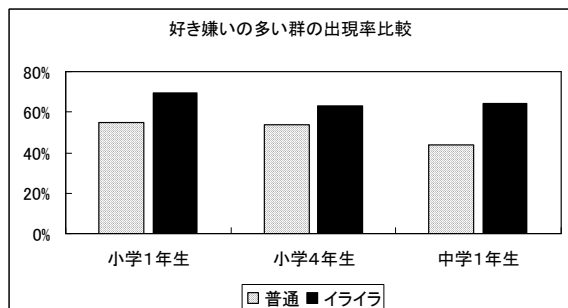
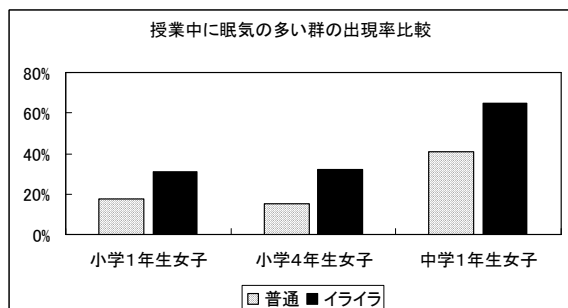
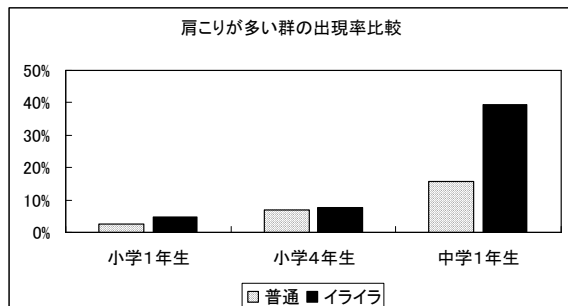
※ 小学1年生と中学1年生では $p < 0.05$ 、小学4年生では $p < 0.005$ で有意差を認めた。

- ・ 授業中に眠くなることが「よくある」及び「ときどきある」群の割合は、全ての学年で『食べない』群が高く、高学年ほど顕著になる傾向がみられた。中学1年生では『食べる』群と『食べない』群では平日の睡眠時間に差はみられず、朝食の有無が授業中の眠気にも影響している可能性が考えられた。

※ 小学1年生では有意差なく、小学4年生では $p < 0.05$ 、中学1年生では $p < 0.005$ で有意差を認めた。

イライラの頻度と他の設問のクロス集計

「イライラすることがありますか」の設問の回答から、イライラが「よくある」及び「ときどきある」群と「あまりない」及び「ない」群に分けた。この2群間で他の設問の回答結果を比較し、イライラ感と他の生活習慣との関わりを検討した。以下「よくある」及び「ときどきある」群を『イライラ』、「あまりない」及び「ない」群を『少ない』と表記した。



- 『イライラ』群の出現頻度は小学1年生、4年生では男女差はみられないものの、中学1年生は女子が明らかに多くみられる。このため、クロス集計は男女別と全体の両方を実施した。男女の集計結果に差がみられない場合は全体の集計結果を提示し、差がみられた場

合は、性別ごとの集計結果を提示した。

- 肩こりが「よくある」及び「ときどきある」群の出現頻度は、中学1年生だけで『少ない』群と『イライラ』群に差がみられた。イライラが肩こり出現頻度を増加させる効果をもたらしていることより、高学年では肉体的ストレスと精神的ストレスの関連が高いことがうかがえた。
- ※ 小学1年生、4年生では有意差なく、中学1年生では $p < 0.005$ で有意差を認めた。
- 授業中に眠くなることが「よくある」及び「ときどきある」群の出現頻度はクロス集計結果に男女差がみられた。男子では『少ない』群と『イライラ』群とでは眠気の出現率に差がみられなかったが、女子のみ『イライラ』群に授業中に眠くなる頻度が高い傾向がみられた。
- 特に、女子においては、精神的ストレスを増加させないためにも睡眠を十分とる必要が考えられた。
- ※ 各学年の女子の間で有意差検定を行った。小学1年生では $p < 0.05$ 、4年生では $p < 0.025$ 、中学1年生では $p < 0.005$ で有意差を認めた。
- 食べ物の好き嫌いが「たくさんある」及び「少しある」群の出現頻度をみると、『少ない』群は高学年ほど好き嫌いがある割合は低下してくるが、『イライラ』群では好き嫌いの出現頻度が年齢によりあまり変化しないため、高学年で両群間の差が大きくなっている。
- 好き嫌いが持続することは、受容できる事柄が多くならないことと関連していると予想され、このため他との摩擦による精神的ストレスが増加するのではないかと考えられた。
- ※ 小学4年生は有意差なく、小学1年生、中学1年生では $p < 0.005$ 、で有意差を認めた。
- 楽しくおいしく食事ができている群の出現頻度を比較すると、低学年ほど『少ない』群と『イライラ』群で差が開いている。
- 全体集計では、食事が楽しい最大の理由は「みんなで一緒に食べる時」であり、食事が楽しいかどうかは家族とのつながりが大きく反映していると考えられる。
- 低学年では家族とのつながりとイライラ感に関連があることが考えられた。
- ※ 中学1年生では有意差なく、小学1年生では $p < 0.005$ 、小学4年生では $p < 0.05$ で有意差を認めた。

授業中に眠くなる頻度と他の設問のクロス集計

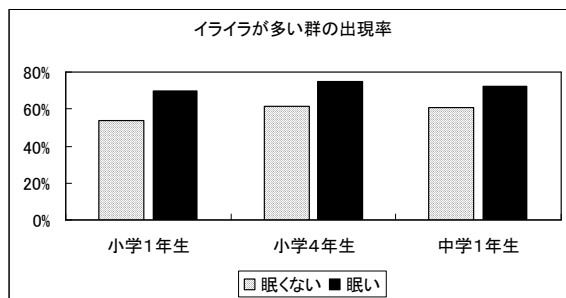
「授業中に眠くなることがありますか」の回答から、眠くなることが「よくある」及び「ときどきある」群と「あまりない」及び「ない」群に分けた。この2群間で他の設問の回答結果を比較し、授業中の眠気と他の生活習慣との関わりを検討した。以下「よくある」及び「ときどきある」群を『眠い』、「あまりない」及び「ない」群を『眠くない』と表記した。

平日の平均就寝時間

	眠い	眠くない
小学1年生	21:22	21:13
小学4年生	21:43	21:35
中学1年生	22:29	22:20

平日の平均睡眠時間

	眠い	眠くない
小学1年生	9.06	9.13
小学4年生	8.77	8.83
中学1年生	7.95	8.12



- ・ 両群間で平日の平均就寝時と平均睡眠時間を比較したところ、『眠い』群は全ての学年で平日の就寝時間が遅く、睡眠時間が短い傾向がみられた。
- ・ 平均就寝時間は低学年ほど両群間の差が著しい（低学年ほど検定のp値が小さい）。一方、平均睡眠時間は高学年ほど両群間の差が著しい（高学年ほど検定のp値が小さい）。
- ・ 低学年では睡眠時間の減少よりも、就寝時間が遅くなることで日中の眠気が増加すると考えられた。
- ・ 高学年では低学年とは逆に、睡眠時間が日中の眠気に強く影響していると考えられた。
- ※ 平均就寝時間：小学4年生、中学1年生で $p < 0.025$ 、小学1年生では $p < 0.005$ で有意差を認めた。
- ※ 平均睡眠時間：小学1年生、4年生で有意差なく、中学1年生では $p < 0.01$

- ・ イライラが「よくある」及び「ときどきある」群の出現頻度は全ての学年で『眠い』群に有意に高くみられた。
- ※ 小学1年生は $p < 0.005$ 、小学4年生、中学1年生では $p < 0.01$ で有意差を認めた。
- ・ 前述の「イライラの頻度と他の設問のクロス集計」結果とあわせると、イライラしている女子には授業中の眠気が多く、眠気が多い群は男女問わずイライラ感が強い傾向がみられた。眠気と精神的ストレスは深く関係しており、十分な睡眠が大切と考えられた。

楽しくおいしい食事に関する設問のクロス集計

「楽しくおいしく食事ができていますか」の回答から、「はい」と回答した群と「いいえ」及び「わからない」と回答した群に分けた。この2群間で他の設問の回答結果を比較し、楽しくおいしい食事と他の生活習慣との関わりを検討した。以下「はい」と回答した群を『楽しい』、「いいえ」及び「わからない」と回答した群を『楽しくない』と表記した。

- ・ 『楽しい』群と『楽しくない』群で生活習慣に関する問の答えに明らかな差 ($p < 0.005$) を認めた設問数は中学1年生で4項目、小学4年生では3項目であったのに比べて、小学1年生では13項目に上った。
- ・ 小学1年生で2群間に明らかな差がみられた設問は以下の通りで、全ての設問に対し望ましくない解答が『楽しくない』群で高かった。

- 決まった時間になったらテレビやゲームをやめていますか
- イライラすることがありますか
- 毎日朝ごはんを食べますか
- 好き嫌いはありますか
- 1日1回は、家族と一緒に食卓を囲んで食べる機会がありますか

- かむことを意識していますか
 - ついついおなかいっぱい食べるほうですか
 - 間食を食べて、食事が食べにくい時がありますか
 - 毎食野菜を使った料理を食べますか
 - おかずや味噌汁などの味付けは濃いほうですか
 - おやつをよく食べますか
 - スナック菓子、チョコレート、アイスクリームをどのくらい食べますか
 - 清涼飲料水（ジュース・缶コーヒー・スポーツ飲料）はどれくらい飲みますか
- ・ 上記設問は、児童への保護者の関わりやしつけに関する項目が多い。
 - ・ 低学年の児童に対しては、保護者の関わりが密接で、かつ保護者の適切なしつけがあることと、家庭での楽しみの増加に関連がある可能性が考えられた。