

平成 21 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 22 年 3 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内容   | 4  |
| 〔3〕 調査結果の見方               | 6  |
| 〔4〕 調査結果                  | 8  |
| <b>単純集計</b>               |    |
| 1. 体型                     | 8  |
| 2. 血液検査                   | 8  |
| 3. 生活のリズム                 | 10 |
| 4. テレビとの付き合い方             | 12 |
| 5. 運動の頻度                  | 14 |
| 6. 体調について                 | 15 |
| 7. 朝ごはんについて               | 17 |
| 8. 食卓を囲む環境                | 18 |
| 9. 10. 食べ方について1・2         | 19 |
| 11. 塩分について                | 23 |
| 12. 13. 食品の摂取状況について1・2    | 24 |
| 14. 子どもの食に対して保護者が気にしていること | 27 |
| <b>クロス集計</b>              |    |
| 15. 体型と検査結果の関係            | 29 |
| 16. 朝食摂取の有無と関連する要因        | 31 |
| 17. イライラの頻度と関連する要因        | 32 |
| ・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 |
| 〔5〕 平成18年度調査との比較          | 34 |
| 1. 睡眠リズム                  | 34 |
| 2. テレビ等の接触時間              | 34 |
| 3. 運動の状況                  | 35 |
| 4. 朝食の摂取状況                | 35 |
| 5. 食卓の状況                  | 36 |

## 〔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21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（P4～P6参照）を、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<br>学校数 | 対象児童<br>生徒数 | 体型調査<br>実施数 | 実施率   | 血液検査<br>実施数 | 実施率   | アンケート<br>回収数 | 回収率   |
|-----|-----------|-------------|-------------|-------|-------------|-------|--------------|-------|
| 小学校 | 25        | 926         | 911         | 98.4% | 814         | 87.9% | 911          | 98.4% |
| 中学校 | 9         | 522         | 510         | 97.7% | 436         | 83.5% | 519          | 99.4% |

## 〔2〕生活習慣・食生活に関するアンケート内容

以下の40項目について児童、生徒の保護者に実施した。

### 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 テレビやビデオを見ない日や、ゲームをしない日などを設けていますか

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 好き嫌いはありますか

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 早食いですか  
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 食事中にテレビを見ますか ①はい ②いいえ
- 30 食事中のテレビはいつ見ますか ①朝食のみ ②夕食のみ ③朝食夕食の両方
- 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・こんにゃく・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と血圧のグラフのみ、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。  
肥満度(%)=(実測体重(kg)－標準体重(kg))÷標準体重(kg)×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

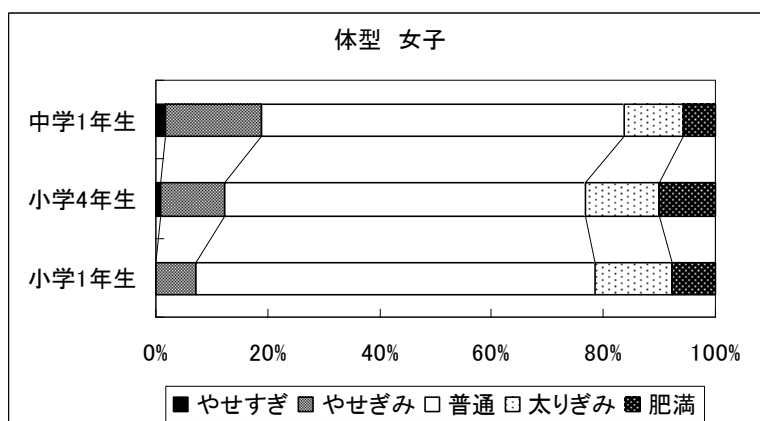
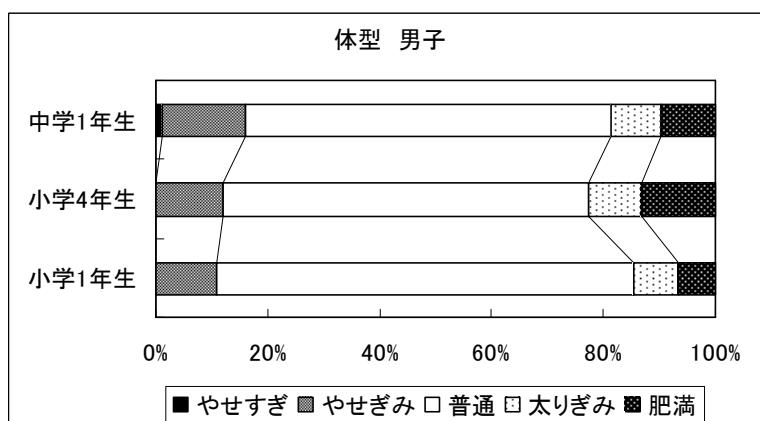
※ 有意差の検定

- ・ 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 $\chi^2$ 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〕 調査結果

### 1. 体型

- ・ 小学1年生、中学1年生で肥満の減少がみられた（男女合計で中学1年生で2.1ポイント、小学1年生で1.2ポイント減少した）。一方、やせの割合に変化はみられなかった。
- ・ これまでの調査では、高学年ほど肥満・やせの割合が高く、普通体型の割合が低かったが、今年度は特に中学1年生女子の肥満の割合が低下したため、中学1年生の普通体型の割合が増加し、小学4年生と同等になった。



#### 男子

|       | やせすぎ | やせぎみ | 普通   | 太りすぎ | 肥満   |
|-------|------|------|------|------|------|
| 中学1年生 | 1.1  | 15.1 | 65.1 | 9.0  | 9.7  |
| 小学4年生 | 0.0  | 11.9 | 65.5 | 9.3  | 13.3 |
| 小学1年生 | 0.0  | 10.9 | 74.4 | 8.0  | 6.7  |

#### 女子

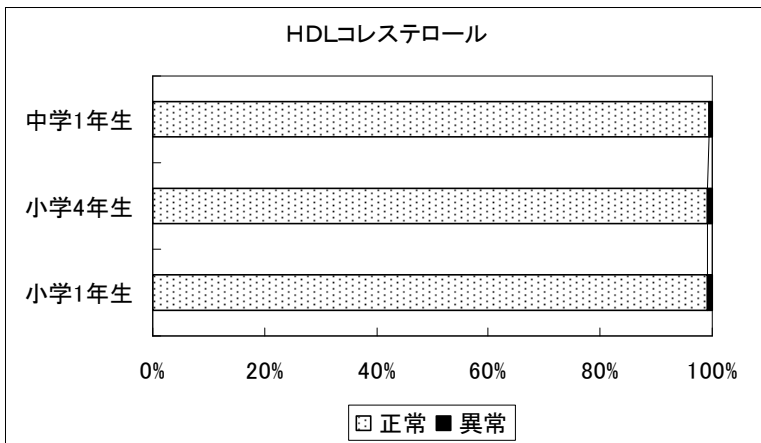
|       | やせすぎ | やせぎみ | 普通   | 太りすぎ | 肥満   |
|-------|------|------|------|------|------|
| 中学1年生 | 1.7  | 17.2 | 64.7 | 10.8 | 5.6  |
| 小学4年生 | 0.9  | 11.5 | 64.3 | 13.2 | 10.1 |
| 小学1年生 | 0.0  | 7.3  | 71.4 | 13.6 | 7.7  |

### 2. 血液検査

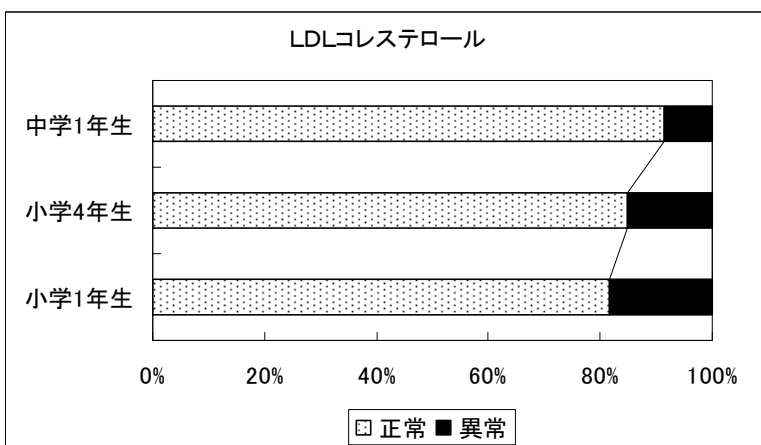
- ・ HDLコレステロール検査は、各学年とも異常値を示す児童・生徒の割合は極めて低く、性別により異常値の出現率に差はみられなかった。



- LDLコレステロールは、低学年ほど異常値を示す割合が高い傾向がみられた。男女別の集計では女子に異常値の出現率が高い傾向がみられ、特に小学1年生と、中学1年生では有意な差がみられた ( $p < 0.05$ )。
- 中性脂肪検査は、異常値を示す児童・生徒の割合は低かった。昨年と比較して中学1年生の異常値の出現率は1.6ポイント減少した。
- 尿酸は、中学1年生で異常値を示す割合が高かった。これは中学1年男子で異常値を示す割合が高かったためである（中学1年女子で異常値を示す生徒はほとんどいなかった）。中学1年男子に異常値を示す生徒が多い原因を調べるため、検査結果と各設問とクロス解析をしたところ、異常値を示す群で身長が高く、体重が重い傾向がみられた。運動量に関しては明らかな関連はみられなかった。



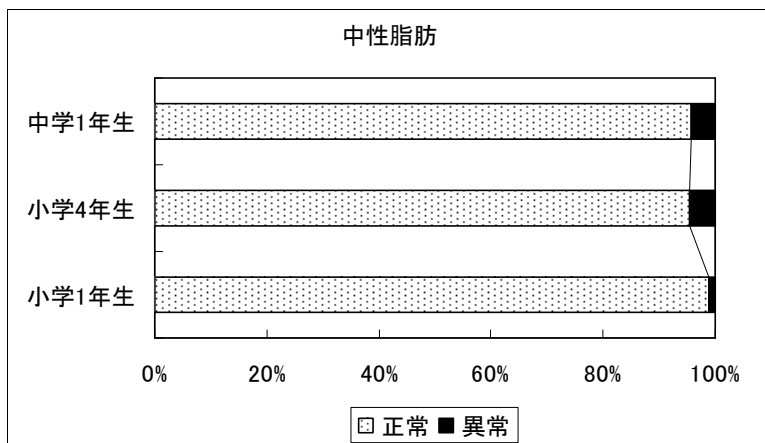
|       | 異常値 | 正常値  |
|-------|-----|------|
| 中学1年生 | 0.7 | 99.3 |
| 小学4年生 | 0.7 | 99.3 |
| 小学1年生 | 0.7 | 99.3 |



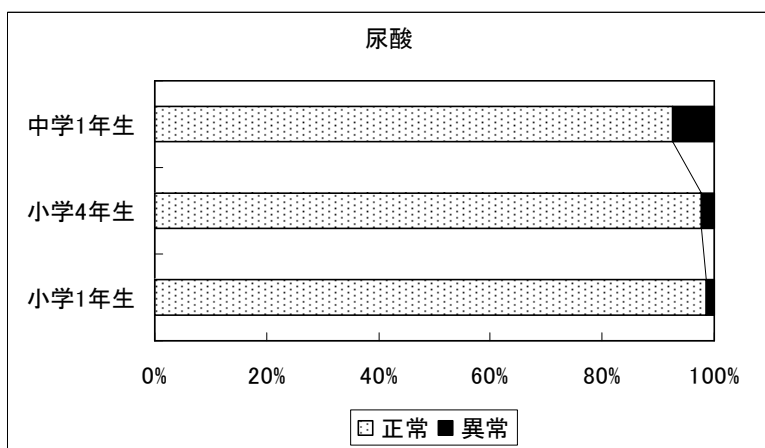
| 全体    | 異常値  | 正常値  |
|-------|------|------|
| 中学1年生 | 8.7  | 91.3 |
| 小学4年生 | 15.2 | 84.8 |
| 小学1年生 | 18.4 | 81.6 |

| 男児    | 異常値  | 正常値  |
|-------|------|------|
| 中学1年生 | 5.8  | 94.2 |
| 小学4年生 | 13.2 | 86.8 |
| 小学1年生 | 14.2 | 85.8 |

| 女児    | 異常値  | 正常値  |
|-------|------|------|
| 中学1年生 | 12.4 | 87.6 |
| 小学4年生 | 17.1 | 82.9 |
| 小学1年生 | 22.9 | 77.1 |



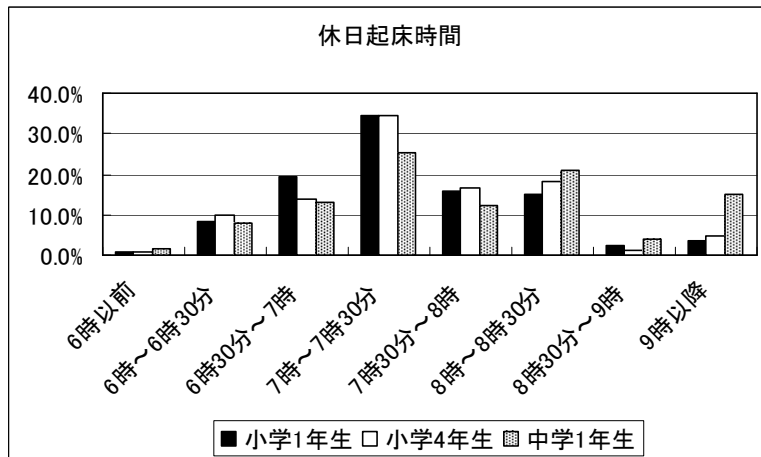
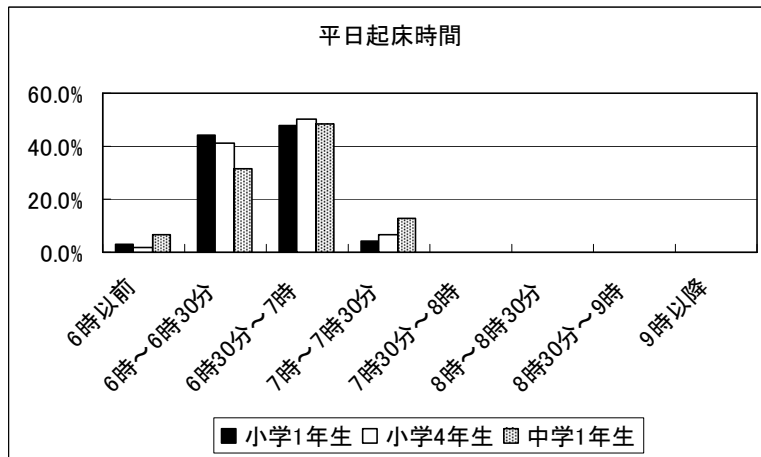
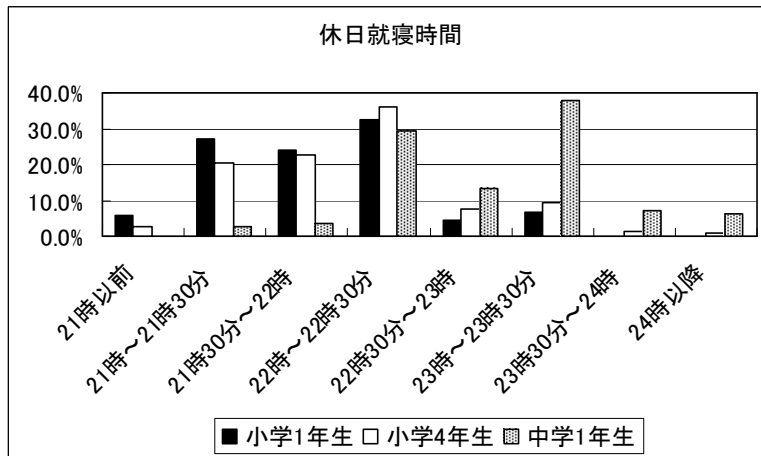
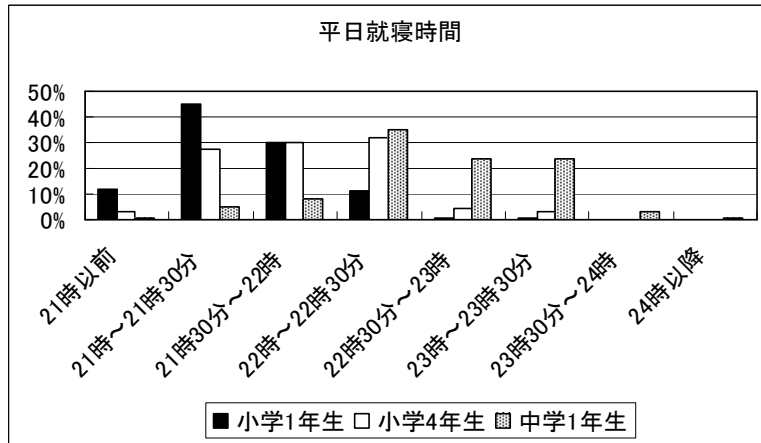
|       | 異常値 | 正常値  |
|-------|-----|------|
| 中学1年生 | 4.4 | 95.6 |
| 小学4年生 | 4.5 | 95.5 |
| 小学1年生 | 1.2 | 98.8 |



|       | 異常値 | 正常値  |
|-------|-----|------|
| 中学1年生 | 7.3 | 92.7 |
| 小学4年生 | 2.2 | 97.8 |
| 小学1年生 | 1.5 | 98.5 |

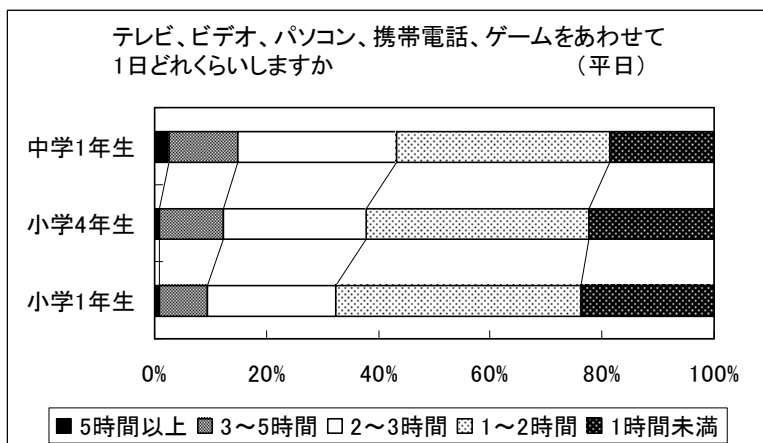
### 3. 生活のリズム

- 高学年ほど就寝時間が遅くなる傾向がみられた。今年度は小学4年生の就寝時間のピークが昨年度より30分遅くなっていることが注目された。平日の就寝時間では、小学1年生は21時台に集中し、グラフは一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た。昨年度の調査に引き続き、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→22.6%：32.6%  $p<0.05$ ）。
- 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、高学年になるほど高くみられ、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→5.7%：16.9%  $p<0.01$ ）。
- 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。



#### 4. テレビ等との付き合い方

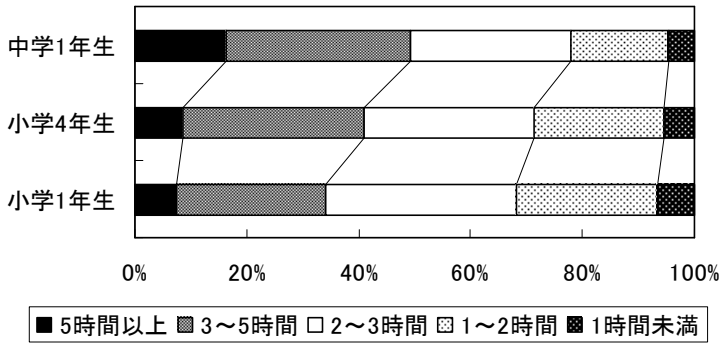
- ・ 平日テレビ等に接する時間は、高学年ほど増加する傾向がみられた。この傾向はこれまでの調査と同様で大きな変化はみられなかったが、全学年で2時間以上テレビ等に接する児童・生徒の割合は昨年度の調査と比較して3－6ポイント低下した。
- ・ 平日テレビ等に2時間以上接する群とそうでない群について他の設問とクロス集計をしたところ、中学1年生のみ就寝時間が遅く（2時間未満：2時間以上→22時13分：22時29分  $p < 0.01$ ）、睡眠時間が短い（2時間未満：2時間以上→8時間8分：7時間56分  $p < 0.05$ ）傾向を示した。中学生はテレビ等の時間を確保するために、睡眠時間を削り、小学生は他の生活の時間を削ってテレビ等の時間に当てている傾向がうかがわれた。また、平日テレビ等に2時間以上接する群は、歯磨き、間食の取り方の設問で望ましくない傾向がみられたり、清涼飲料水の摂取機会が多かったり、他の生活習慣と関連がみられた。
- ・ 「テレビやビデオを見ない日や、ゲームをしない日などを設けていますか」の設問と、「食事中にテレビをみますか」の設問結果より、低学年ではテレビ等を制限する傾向がみられている。
- ・ 食事中にテレビを見ると回答した群では、朝食・夕食ともにテレビを見ている群が最も多くみられた。



#### 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 | 2.7   | 12.2  | 28.4  | 38.2  | 18.5  |
| 小学4年生 | 0.9   | 11.4  | 25.4  | 40.0  | 22.3  |
| 小学1年生 | 0.9   | 8.5   | 23.0  | 43.8  | 23.9  |

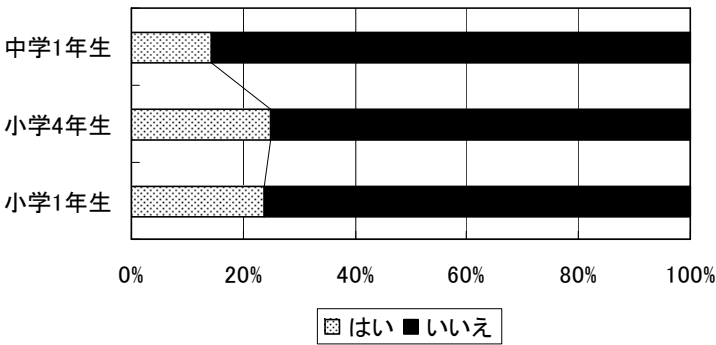
テレビ、ビデオ、パソコン、携帯電話、ゲームをあわせて  
1日どれくらいしますか (休日)



休日

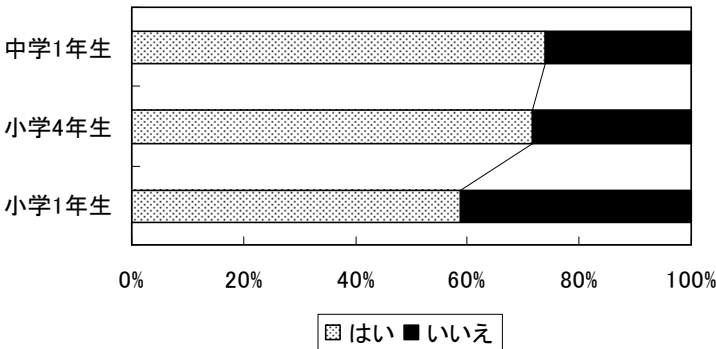
|       | 5時間以上 | 3~5時間 | 2~3時間 | 1~2時間 | 1時間未満 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 中学1年生 | 16.2  | 33.2  | 28.6  | 17.4  | 4.6   |
| 小学4年生 | 8.5   | 32.6  | 30.1  | 23.2  | 5.6   |
| 小学1年生 | 7.5   | 26.5  | 34.2  | 25.2  | 6.6   |

テレビやビデオを見ない日や、ゲームをしない日などを  
設けていますか



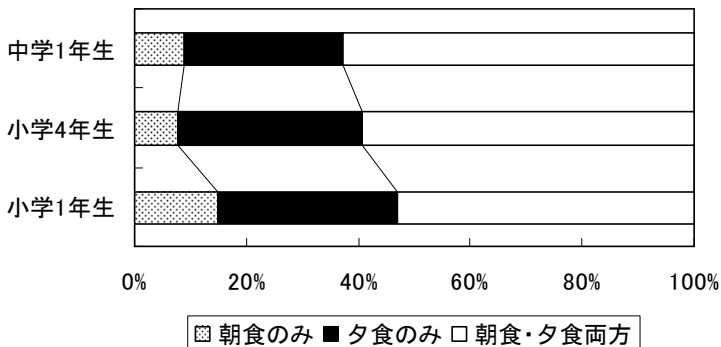
|       | はい   | いいえ  |
|-------|------|------|
| 中学1年生 | 14.3 | 85.7 |
| 小学4年生 | 24.8 | 75.2 |
| 小学1年生 | 23.7 | 76.3 |

食事中にテレビを見ますか



|       | はい   | いいえ  |
|-------|------|------|
| 中学1年生 | 73.9 | 26.1 |
| 小学4年生 | 71.6 | 28.4 |
| 小学1年生 | 58.8 | 41.2 |

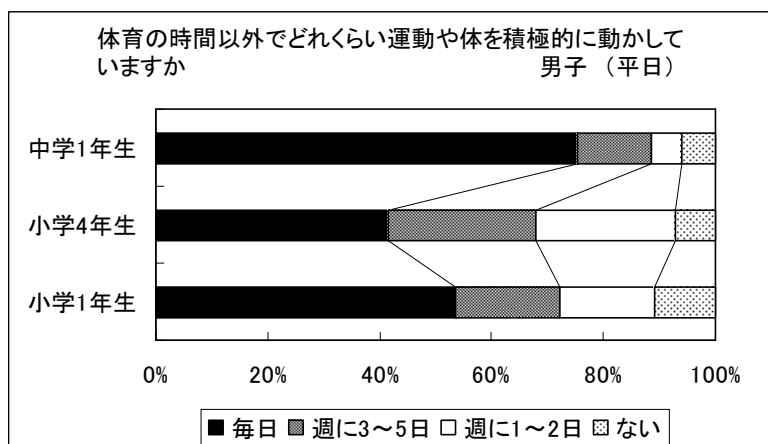
食事の中のテレビはいつ見ますか



|       | 朝食のみ | 夕食のみ | 朝食・夕食両方 |
|-------|------|------|---------|
| 中学1年生 | 9.0  | 28.4 | 62.7    |
| 小学4年生 | 7.9  | 32.9 | 59.2    |
| 小学1年生 | 14.8 | 32.1 | 52.8    |

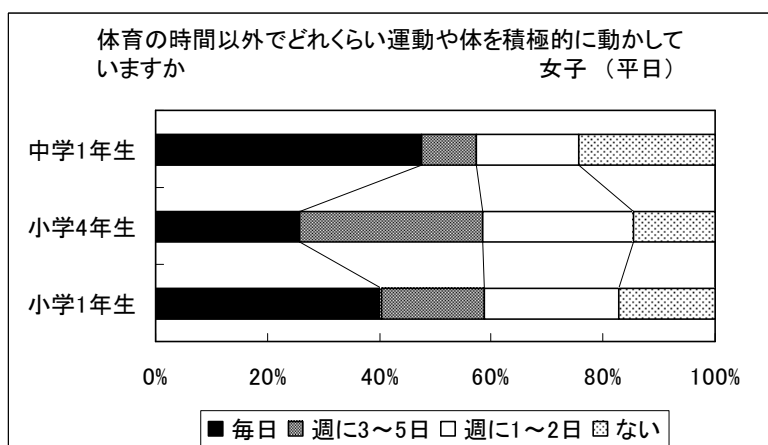
## 5. 運動の頻度

- 男女とも、毎日運動する群が中学1年生で最も多かったのは、部活動の影響と考えられた。
- 平日において、男子でまったく運動しない群は高学年ほど少ない傾向がみられた。女子で運動しない群は、昨年と比較して小学1年生と中学1年生で増加しており、運動習慣が週に2日以下の割合は、学年を問わず約40%と高い頻度でみられた。
- 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。



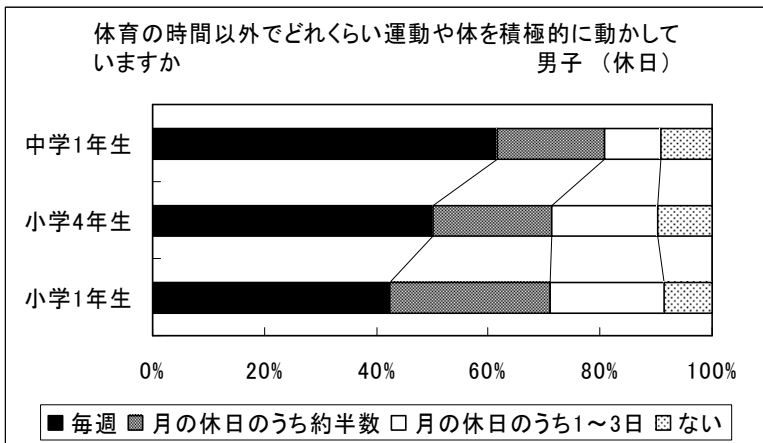
平日 男子

|       | 毎日   | 週に3~5日 | 週に1~2日 | ない   |
|-------|------|--------|--------|------|
| 中学1年生 | 75.4 | 13.2   | 5.3    | 6.0  |
| 小学4年生 | 41.5 | 26.3   | 25.0   | 7.1  |
| 小学1年生 | 53.7 | 18.6   | 16.9   | 10.8 |



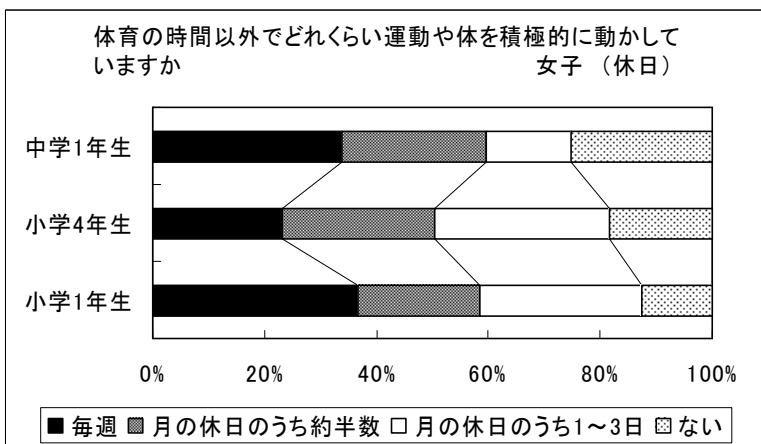
平日 女子

|       | 毎日   | 週に3~5日 | 週に1~2日 | ない   |
|-------|------|--------|--------|------|
| 中学1年生 | 47.7 | 9.7    | 18.1   | 24.5 |
| 小学4年生 | 25.9 | 32.6   | 26.8   | 14.7 |
| 小学1年生 | 40.3 | 18.6   | 24.0   | 17.2 |



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 | 52.9 | 25.7      | 13.9        | 7.5 |
| 小学4年生 | 59.8 | 16.1      | 16.5        | 7.6 |
| 小学1年生 | 50.6 | 23.2      | 19.7        | 6.4 |

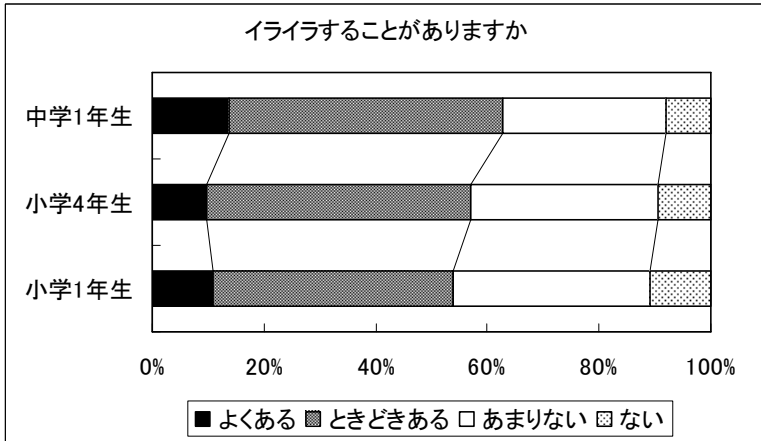


休日 女子

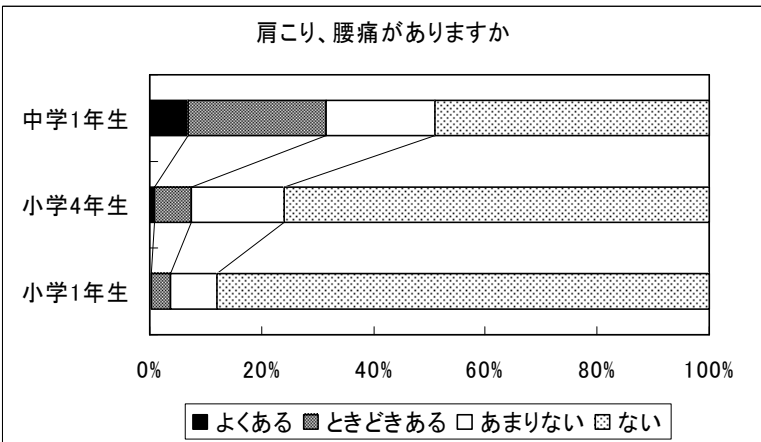
|       | 毎週   | 月の休日のうち半数 | 月の休日のうち1~3日 | ない   |
|-------|------|-----------|-------------|------|
| 中学1年生 | 25.7 | 22.8      | 25.7        | 25.7 |
| 小学4年生 | 34.5 | 21.5      | 32.3        | 11.7 |
| 小学1年生 | 30.9 | 25.5      | 29.5        | 14.1 |

## 6. 体調について

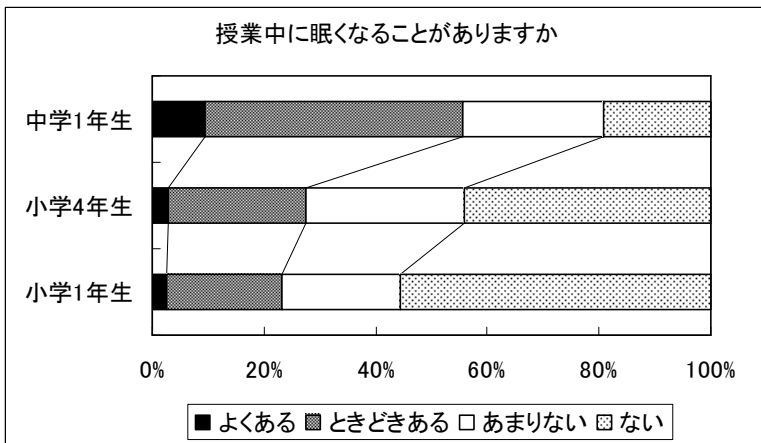
- ・ イライラすることがときどき以上あると答えた群の割合は、全ての学年で昨年度より4~9ポイント低下したが、他の全国規模の調査結果と比べて未だイライラする児童・生徒は多い傾向がみられた（平成20年 Benesse 教育研究開発センター実施「放課後の生活時間調査」との比較）
- ・ 肩こり、腰痛は高学年ほど多くみられた。中学1年では、ときどきある以上の出現率を比較すると女子の頻度が明らかに高い傾向を示した（よく又はときどきある生徒の割合 男子：女子→19.6%：31.6% p<0.01）
- ・ 授業中に眠くなることがある群の割合に男女差はみられなかった。小学1年生でも2割以上がときどき以上授業中に眠くなっており、中学1年生では5割を越えた。
- ・ 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、昨年度と同様に全ての学年で女子の方が男子より低く、高学年ほど差が拡大する傾向がみられた（毎日排便のある割合男女の差：小学1年生12、小学4年生15、中学1年生23ポイント）。



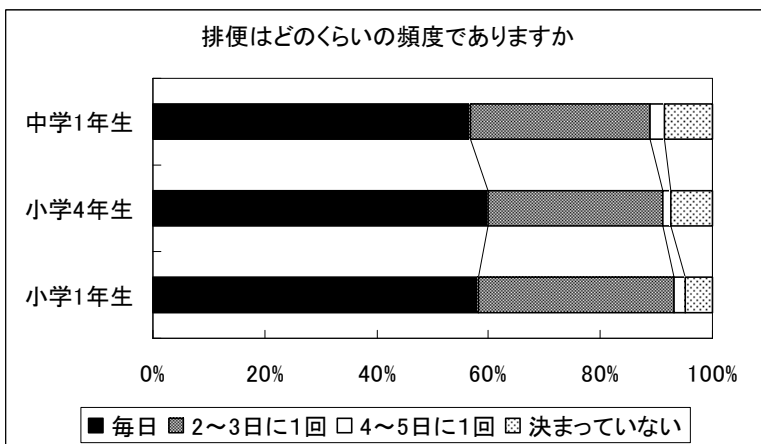
|       | よくある | ときどきある | あまりない | ない   |
|-------|------|--------|-------|------|
| 中学1年生 | 13.7 | 49.0   | 29.3  | 7.9  |
| 小学4年生 | 9.8  | 47.1   | 33.7  | 9.4  |
| 小学1年生 | 11.0 | 42.8   | 35.5  | 10.7 |



|       | よくある | ときどきある | あまりない | ない   |
|-------|------|--------|-------|------|
| 中学1年生 | 7.4  | 17.8   | 28.0  | 46.8 |
| 小学4年生 | 2.2  | 6.3    | 12.5  | 79.0 |
| 小学1年生 | 0.0  | 1.5    | 6.8   | 91.7 |



|       | よくある | ときどきある | あまりない | ない   |
|-------|------|--------|-------|------|
| 中学1年生 | 9.3  | 46.2   | 25.2  | 19.2 |
| 小学4年生 | 2.9  | 24.4   | 28.5  | 44.1 |
| 小学1年生 | 2.7  | 20.7   | 21.1  | 55.6 |

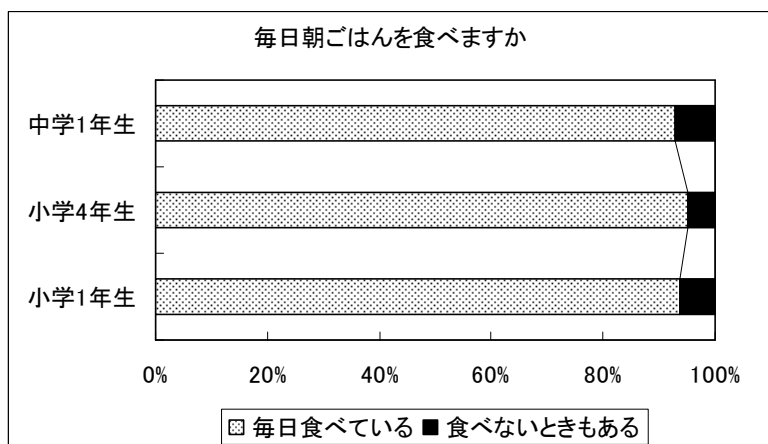


|       | 毎日   | 2~3日に1回 | 4~5日に1回 | 決まっていない |
|-------|------|---------|---------|---------|
| 中学1年生 | 56.7 | 32.0    | 2.7     | 8.5     |
| 小学4年生 | 59.9 | 31.2    | 1.6     | 7.4     |
| 小学1年生 | 58.1 | 34.9    | 2.2     | 4.8     |

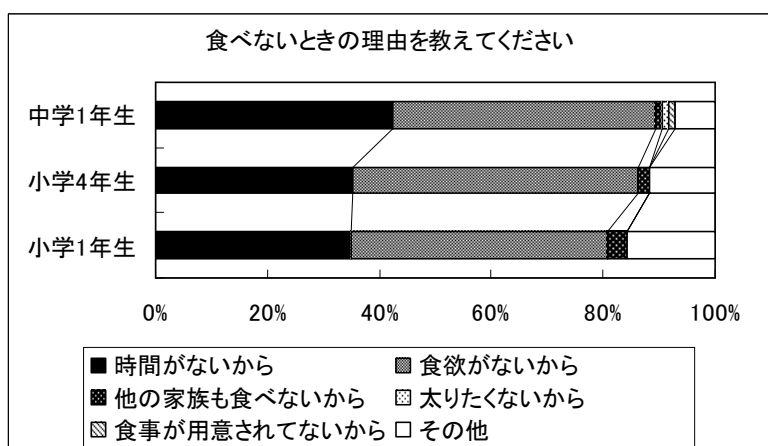


## 7. 朝ごはんについて

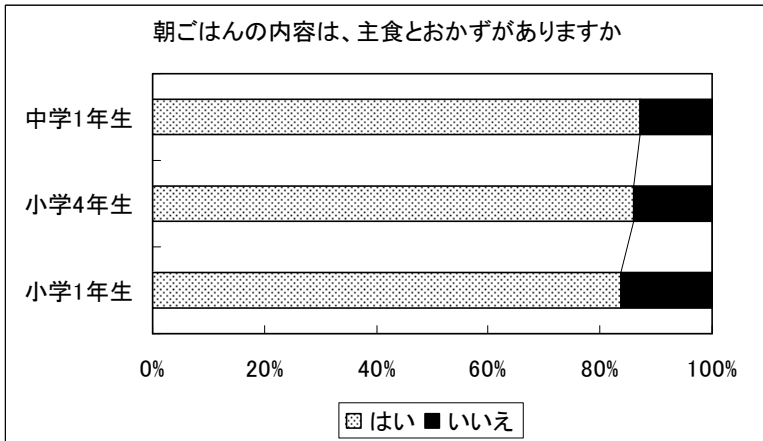
- ・ 朝食を食べないときもある児童・生徒の割合は、本調査開始後初めて全ての学年で10%を下回った。
- ・ 朝食をとらない理由として、全ての学年で「食欲がない」が最も多く、次いで「時間がない」との回答が多かった。この2つの理由で全体の80%以上を占めた。
- ・ 本調査開始時には、低学年では「時間がない」との回答が多く、高学年では「食欲がない」との回答が多くみられていたが、今年度は各学年による回答の差がなくなる傾向を示した。
- ・ 朝食摂取の有無と他の生活習慣については後述のクロス集計でさらに詳しく検討した。
- ・ 朝ごはんの内容として主食のみ（米飯、またはパンのみ）と答えた児童・生徒の割合が13～16%みられた。



|       | 毎日食べる | 食べないときもある |
|-------|-------|-----------|
| 中学1年生 | 92.8  | 7.2       |
| 小学4年生 | 95.1  | 4.9       |
| 小学1年生 | 93.6  | 6.4       |



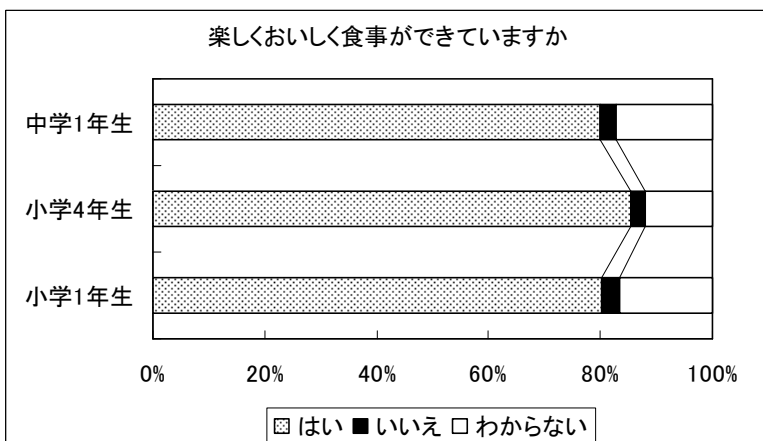
|       | 時間なし | 食欲なし | 他の家族 | 太る  | 用意なし | その他  |
|-------|------|------|------|-----|------|------|
| 中学1年生 | 42.4 | 47.1 | 1.2  | 1.2 | 1.2  | 7.1  |
| 小学4年生 | 35.3 | 51.0 | 2.0  | 0.0 | 0.0  | 11.8 |
| 小学1年生 | 35.1 | 45.6 | 3.5  | 0.0 | 0.0  | 15.8 |



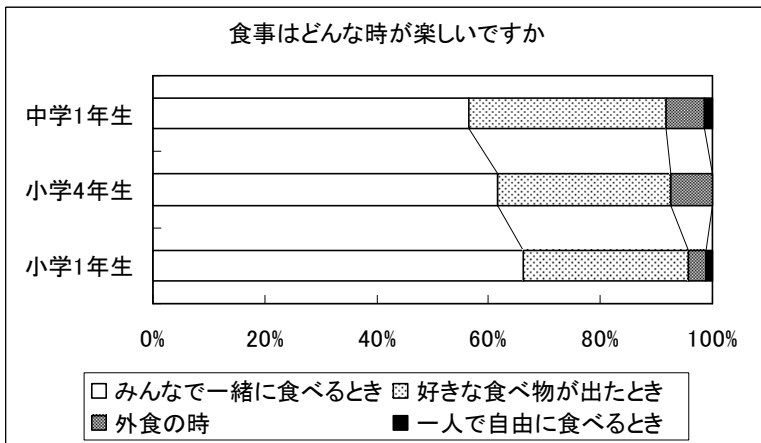
|       | はい   | いいえ  |
|-------|------|------|
| 中学1年生 | 87.1 | 12.9 |
| 小学4年生 | 85.9 | 14.1 |
| 小学1年生 | 83.4 | 16.4 |

## 8. 食卓を囲む環境

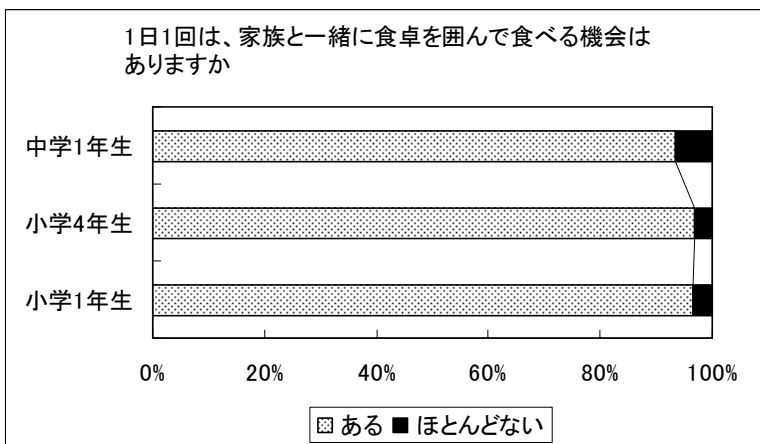
- ・ 食事が楽しくおいしいと感じていない割合は極めて低かったが、「わからない」との回答を含め積極的に楽しくおいしいと回答できない群が約20%みられた。食事が楽しいと感じる時は、本調査開始時から一貫して「家族と一緒に食べる時」が最も多い。
- ・ 家族で食事をとっている群の割合は、中学1年生で軽度低下している。
- ・ 食事が楽しいと感じる理由について全国集計（平成17年度児童生徒の食生活等実態調査）と比較したところ、みんなで一緒に食べる時との回答が全国集計より多く、また実際に家族と食事を一緒に食べる機会も多い傾向がみられた。
- ・ 食事が楽しくおいしいかとの設問と他の生活習慣の関連については、後述のクロス集計等でさらに詳しく検討した。
- ・ 料理を週3回以上手伝える児童・生徒の割合は女子で高く（男：女→小学1年生 8.6%：12.6%（有意差なし）、小学4年生 13.9%：23.2%（ $p < 0.05$ ）、中学1年生 6.1%：16.5%（ $p < 0.001$ ）、料理を全く手伝わない児童・生徒の割合は男子で明らかに高かった（男：女→小学1年生 46.8%：24.9%、小学4年生 46.2%：15.2%、中学1年生 62.5%：33.8%（全ての学年  $p < 0.001$ ））。



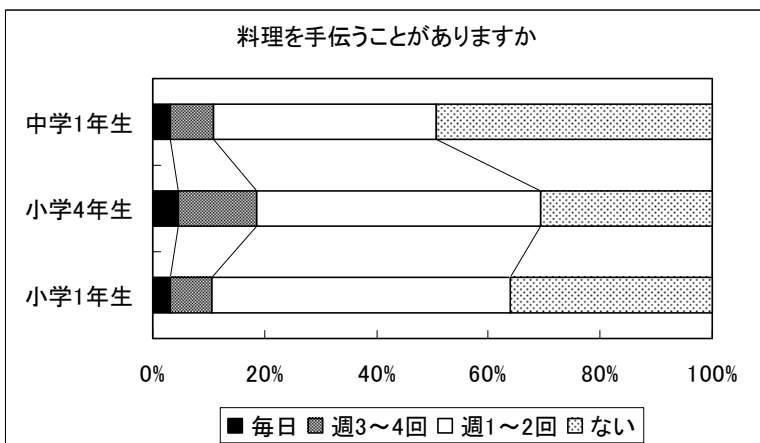
|       | はい   | いいえ | わからない |
|-------|------|-----|-------|
| 中学1年生 | 79.9 | 2.9 | 17.2  |
| 小学4年生 | 85.5 | 2.5 | 12.1  |
| 小学1年生 | 80.2 | 3.3 | 16.5  |



|       | 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 | 56.5        | 35.2        | 6.9  | 1.4        |
| 小学4年生 | 61.6        | 30.9        | 7.5  | 0.0        |
| 小学1年生 | 66.3        | 29.3        | 3.3  | 1.1        |



|       | ある   | ほとんどない |
|-------|------|--------|
| 中学1年生 | 93.4 | 6.6    |
| 小学4年生 | 96.9 | 3.1    |
| 小学1年生 | 96.5 | 3.5    |

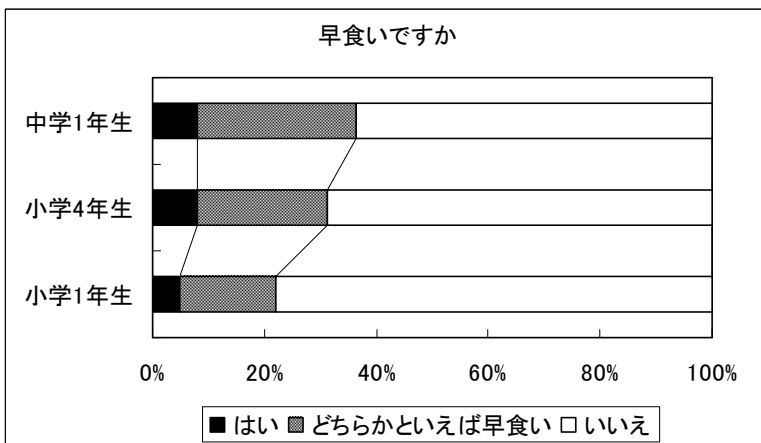


|       | 毎日  | 週3~4回 | 週1~2回 | ない   |
|-------|-----|-------|-------|------|
| 中学1年生 | 3.3 | 7.5   | 39.8  | 49.3 |
| 小学4年生 | 4.5 | 14.1  | 50.8  | 30.6 |
| 小学1年生 | 3.1 | 7.5   | 53.3  | 36.1 |

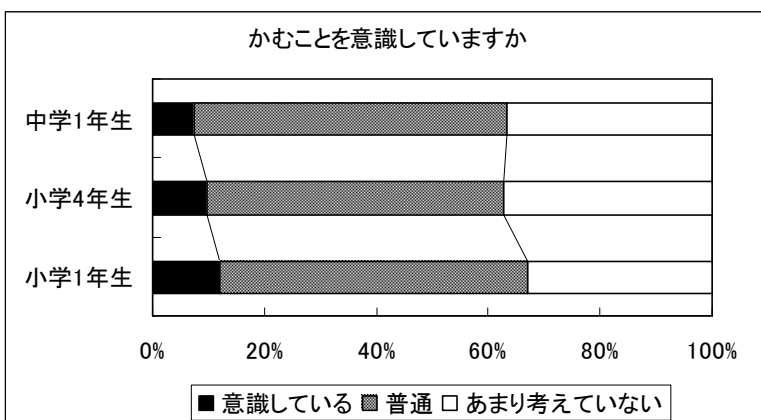
## 9. 食べ方について1

- 高学年ほど早食いの傾向が強まる。昨年同様、「早食い」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ポイント以上高く、有意に早食いが多くみられた（男：女→小学1年生 30.8%：13.1%、小学4年生 41.3%：21.1%、中学1年生 42.3%：28.7%（全ての学年で  $p < 0.01$ ））。

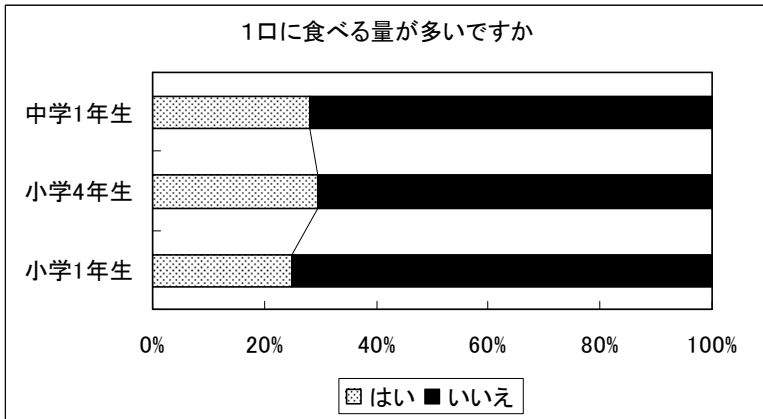
- ・ かむことを意識している群の割合は、全ての学年で昨年同様低い状況にあった。
- ・ 全ての学年で、男子の方が「1口に食べる量が多い」と答えた割合が高かった（男：女→小学1年生 32.5%:16.7%、小学4年生 41.9%:17.0%、中学1年生 34.3%:20.7%（全ての学年で  $p < 0.005$ ））。今年度の調査では肥満と「1口に食べる量が多い」との回答の間に関連が見られたのは小学1年生のみであった（1口に食べる量が多いと回答した割合 普通体型：肥満体型→21.4%：50.0%（ $p < 0.005$ ））。
- ・ おなかいっぱい食べる習慣は昨年度ほど学年による差はみられなくなってきた。また、男女差もほとんどみられなかった。
- ・ 歯磨きを全くしていない群は全ての学年でほとんどみられなかった。テレビ時間が長い、朝食を食べないこともあると回答した群で、歯磨きの回数が低い傾向がみられた。
- ・ 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が、昨年度までの調査に比べると中学1年で午後9時以降に夕食を食べる割合は低下している。



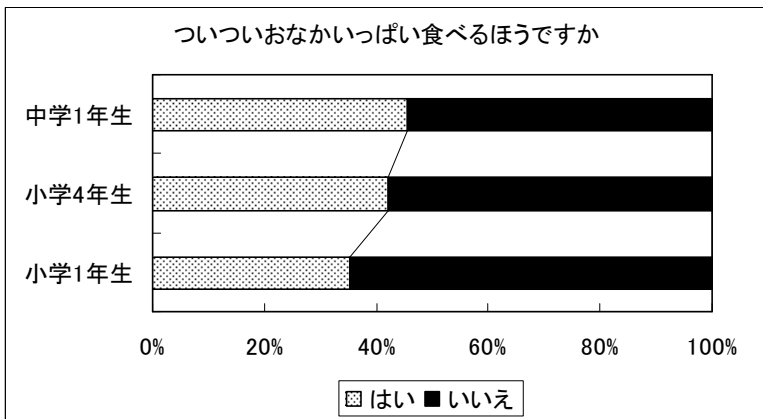
|       | はい  | どちらかとい<br>えれば<br>朝食 | いいえ  |
|-------|-----|---------------------|------|
| 中学1年生 | 8.0 | 28.3                | 63.7 |
| 小学4年生 | 8.1 | 23.1                | 68.8 |
| 小学1年生 | 4.8 | 17.4                | 77.8 |



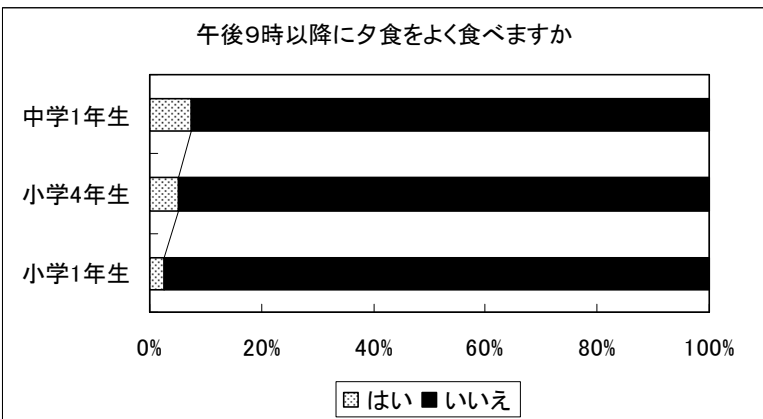
|       | 意識して<br>いる | 普通   | あまり<br>考えて<br>いない |
|-------|------------|------|-------------------|
| 中学1年生 | 7.4        | 55.9 | 36.7              |
| 小学4年生 | 9.6        | 53.1 | 37.2              |
| 小学1年生 | 11.9       | 55.1 | 33.0              |



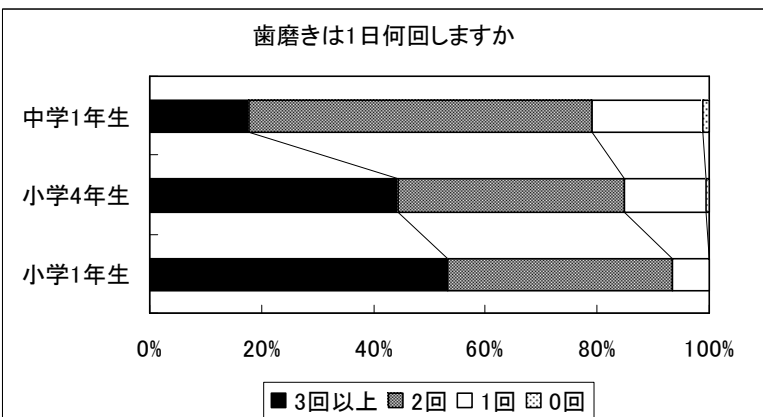
|       | はい   | いいえ  |
|-------|------|------|
| 中学1年生 | 28.2 | 71.8 |
| 小学4年生 | 29.4 | 70.6 |
| 小学1年生 | 24.8 | 75.2 |



|       | はい   | いいえ  |
|-------|------|------|
| 中学1年生 | 45.5 | 54.5 |
| 小学4年生 | 42.2 | 57.8 |
| 小学1年生 | 35.2 | 64.8 |



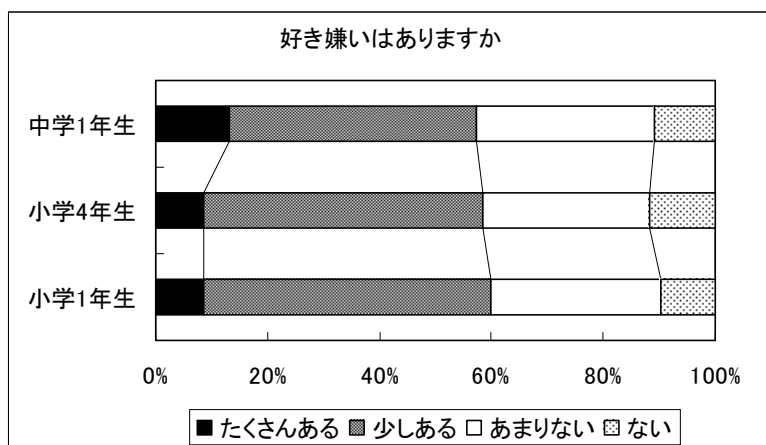
|       | はい  | いいえ  |
|-------|-----|------|
| 中学1年生 | 7.4 | 92.6 |
| 小学4年生 | 5.2 | 94.8 |
| 小学1年生 | 2.6 | 97.4 |



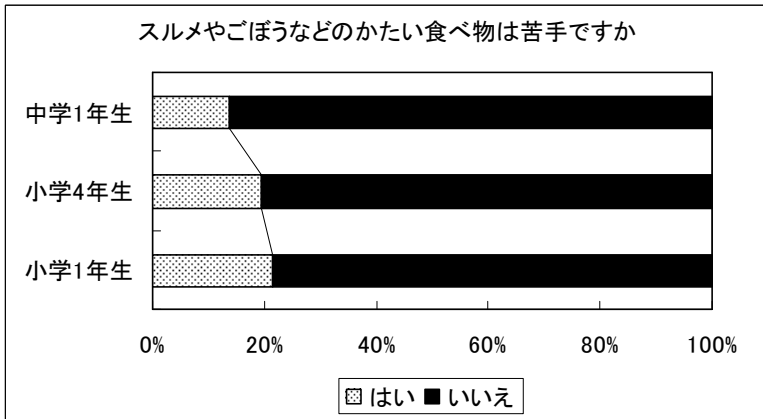
|       | 3回以上 | 2回   | 1回   | 0回  |
|-------|------|------|------|-----|
| 中学1年生 | 17.7 | 61.6 | 19.6 | 1.2 |
| 小学4年生 | 44.4 | 40.4 | 14.8 | 0.4 |
| 小学1年生 | 53.2 | 40.2 | 6.6  | 0.0 |

## 10. 食べ方について2

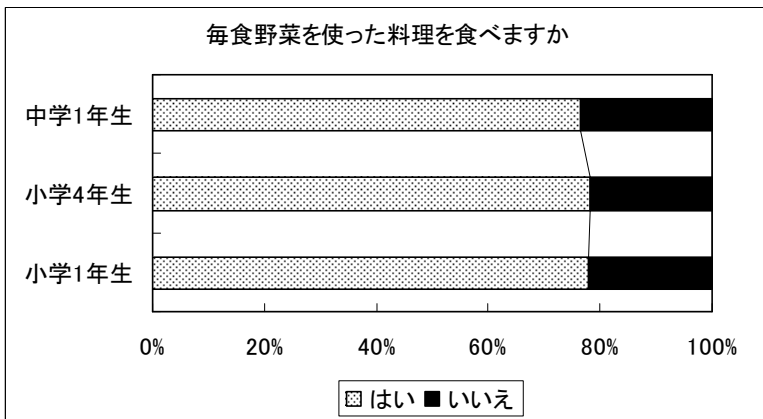
- 好き嫌いが「たくさんある」群は、全ての学年を通して約10%みられた。
- 高学年になるとかたい食べ物が苦手な群の割合は低下する傾向がみられた。小学1年生と4年生では、かたい食べ物が苦手な群は、好き嫌いが多い傾向がみられた（好き嫌いが少し以上ある割合 硬いものが苦手群：苦手ではない群→小学1年生 55.6%：75.8% 小学4年生 55.6%：72.4%（どちらの学年も  $p < 0.01$ ））。小学1年生ではかたい食べ物が苦手な群に、かむことを意識していないと回答した割合が高かった（かむことを意識していない割合 硬いものが苦手群：苦手ではない群→30.6%：42.4%（ $p < 0.05$ ））。
- 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。小学1年生と4年生で硬いものが苦手な群では、毎日野菜を使った料理を食べると回答する割合が低かった（毎日野菜を使った料理を食べる割合 硬いものが苦手群：苦手ではない群→小学1年生 81.2%：66.7%（ $p < 0.01$ ） 小学4年生 80.3%：68.6%（ $p < 0.05$ ））
- 好き嫌いを減らし、しっかりかむ習慣をつけるためにも、低年齢のうちからいろいろな食材を食べる機会を増やすことが望まれた。
- 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。特に低学年では、食事が中心となるよう、間食の摂取時間、量に配慮する必要があると考えられた。



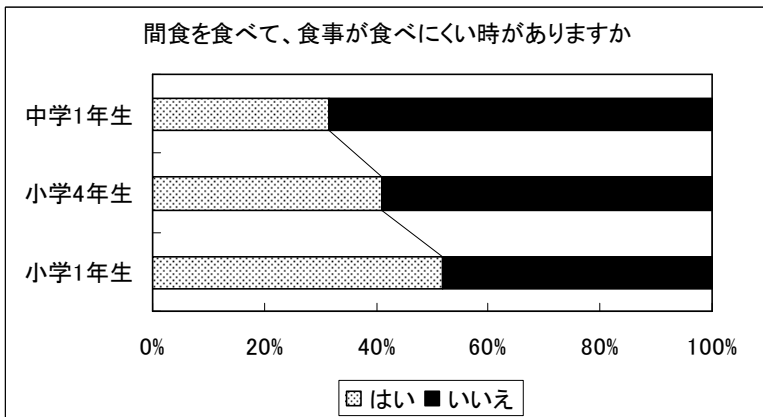
|       | たくさんある | 少しある | あまりない | ない   |
|-------|--------|------|-------|------|
| 中学1年生 | 13.3   | 44.0 | 31.7  | 11.0 |
| 小学4年生 | 8.7    | 49.8 | 29.9  | 11.6 |
| 小学1年生 | 8.6    | 51.3 | 30.5  | 9.6  |



|       | はい   | いいえ  |
|-------|------|------|
| 中学1年生 | 13.8 | 86.2 |
| 小学4年生 | 19.6 | 80.4 |
| 小学1年生 | 21.4 | 78.6 |



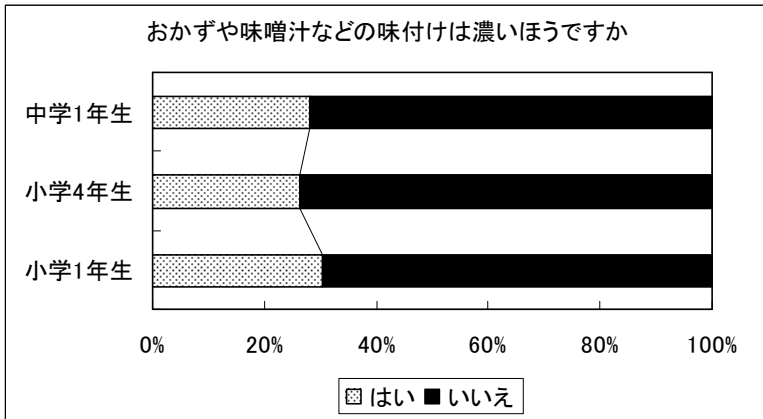
|       | はい   | いいえ  |
|-------|------|------|
| 中学1年生 | 76.6 | 23.4 |
| 小学4年生 | 78.2 | 21.8 |
| 小学1年生 | 78.0 | 22.0 |



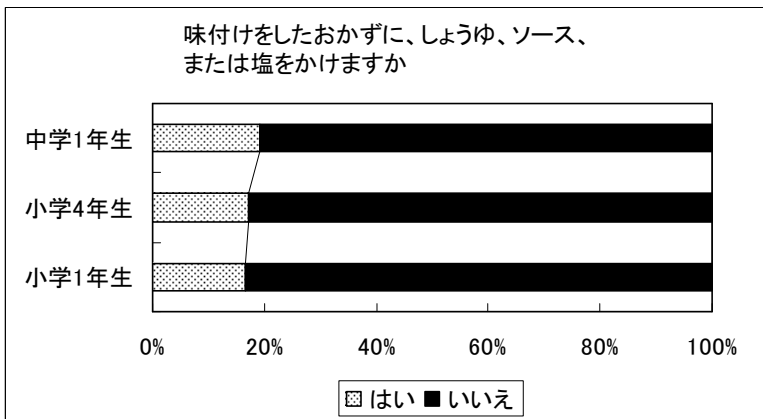
|       | はい   | いいえ  |
|-------|------|------|
| 中学1年生 | 31.4 | 68.6 |
| 小学4年生 | 40.9 | 59.1 |
| 小学1年生 | 51.8 | 48.2 |

## 1 1. 塩分について

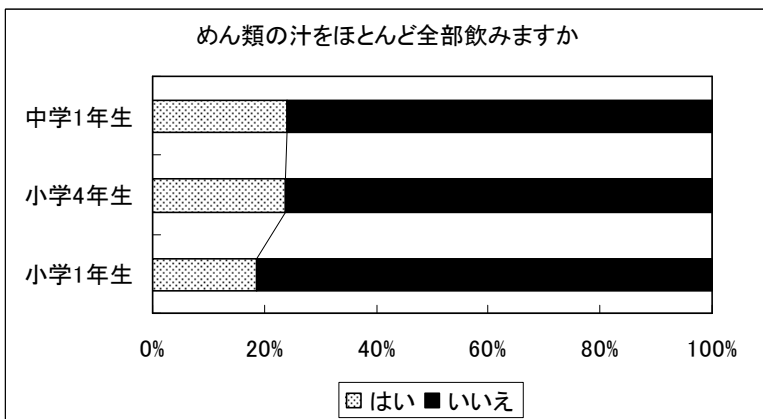
- 「おかず等の味付けが濃い」、「味付けしたおかずに更にしょうゆ等かける」、「めん類の汁をほとんど全部飲む」と回答した塩分を多く摂取していると考えられる群は、学年による差があまりみられなかった。ただし、中学1年男子はいずれの設問においても塩分を多くとっている割合が高く、塩分摂取に注意が必要と考えられた。
- 塩分摂取状況と他の食品の摂取状況をクロス集計で検討したが、惣菜や肉類等含め関連のある食品は見られなかった。



|       | はい   | いいえ  |
|-------|------|------|
| 中学1年生 | 28.1 | 71.9 |
| 小学4年生 | 26.5 | 73.5 |
| 小学1年生 | 30.4 | 69.6 |



|       | はい   | いいえ  |
|-------|------|------|
| 中学1年生 | 19.1 | 80.9 |
| 小学4年生 | 17.3 | 82.7 |
| 小学1年生 | 16.6 | 83.4 |

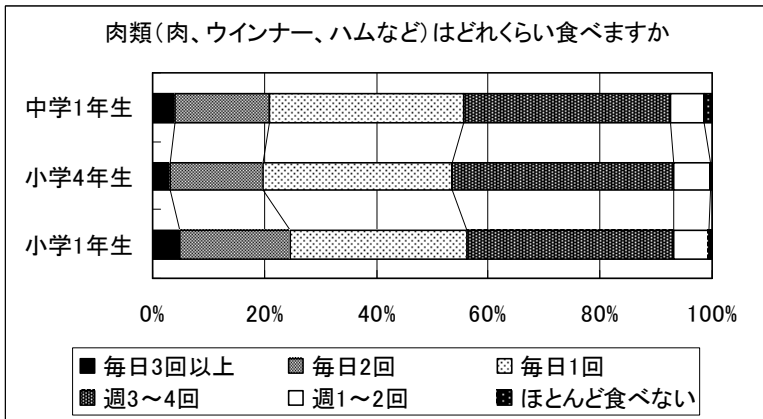


|       | はい   | いいえ  |
|-------|------|------|
| 中学1年生 | 24.0 | 76.0 |
| 小学4年生 | 23.8 | 76.2 |
| 小学1年生 | 18.7 | 81.3 |

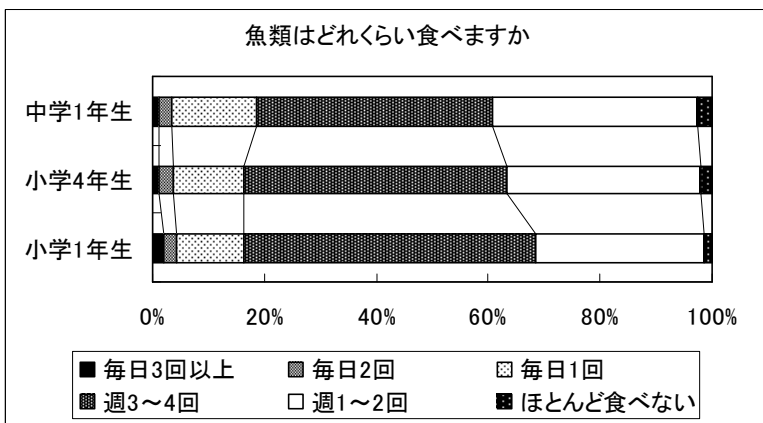
## 1 2. 食品の摂取状況について 1

- ・ 肉類は昨年同様、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。
- ・ 魚類は全ての学年で週 3～4 回摂取する群が最も多く、ほとんど食べない過少摂取群は著しく少なかった。浜田市の児童・生徒の魚類摂取の状況は良好であると考えられた。
- ・ きのこと海藻・大豆製品などの摂取頻度は、週 2 回以下の群の割合が全ての学年で 25%を超えており、摂取機会の増加が望まれた。

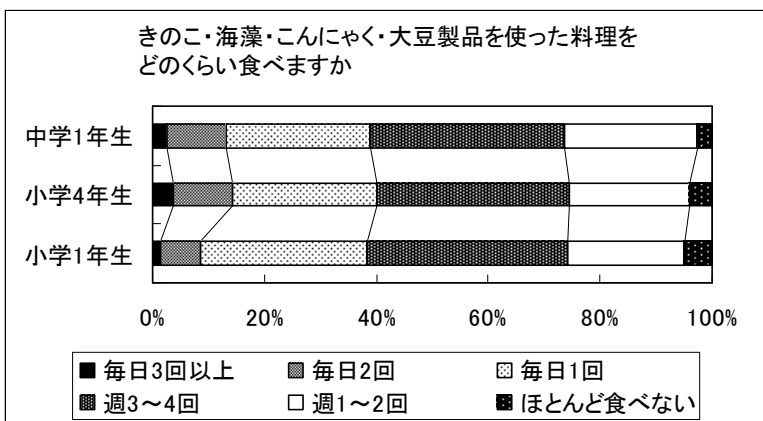




|       | 毎日3回以上 | 毎日2回 | 毎日1回 | 週3~4回 | 週1~2回 | ほとんど食べない |
|-------|--------|------|------|-------|-------|----------|
| 小学1年生 | 4.9    | 19.9 | 31.3 | 37.1  | 6.4   | 0.4      |
| 小学4年生 | 3.1    | 16.6 | 33.7 | 39.8  | 6.5   | 0.2      |
| 中学1年生 | 4.1    | 16.9 | 34.6 | 36.8  | 6.2   | 1.4      |



|       | 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 |
|-------|--------|------|------|-------|-------|----------|
| 小学1年生 | 2.0    | 2.2  | 12.2 | 52.0  | 30.1  | 1.5      |
| 小学4年生 | 1.1    | 2.5  | 12.8 | 47.1  | 34.5  | 2.0      |
| 中学1年生 | 1.2    | 2.3  | 15.1 | 42.2  | 36.6  | 2.5      |

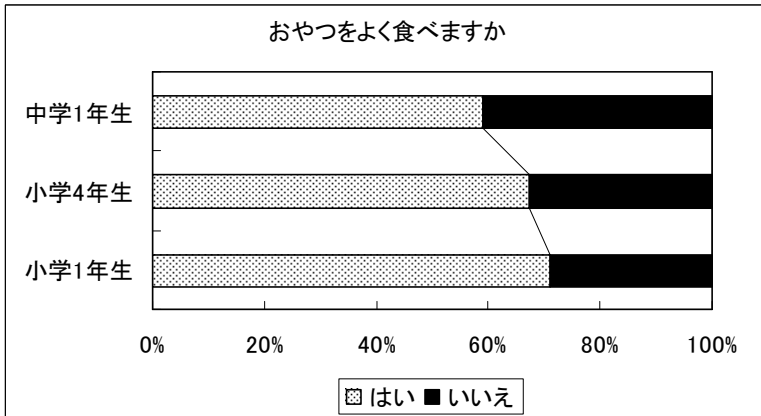


|       | 毎日3回以上 | 毎日2回 | 毎日1回 | 週3~4回 | 週1~2回 | ほとんど食べない |
|-------|--------|------|------|-------|-------|----------|
| 小学1年生 | 1.3    | 7.3  | 29.6 | 36.1  | 20.8  | 4.9      |
| 小学4年生 | 3.8    | 10.6 | 25.6 | 34.6  | 21.3  | 4.0      |
| 中学1年生 | 2.5    | 10.7 | 25.8 | 34.6  | 23.7  | 2.7      |

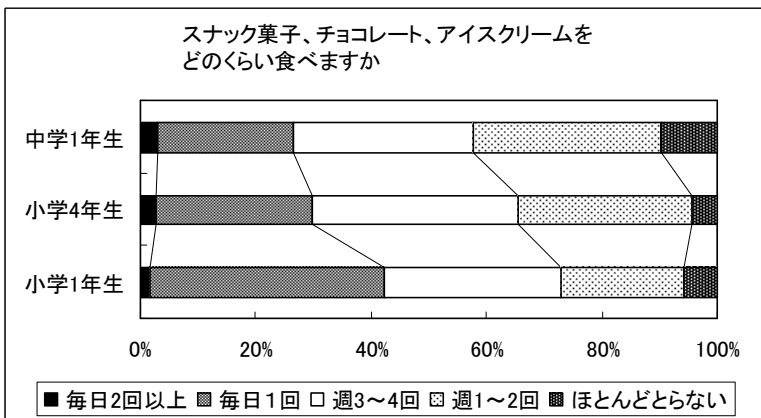
### 1 3. 食品の摂取状況について 2

- ・ 昨年度に比較して、おやつをよく食べる群の割合は全ての学年で軽度低下した。ただし、スナック菓子等を毎日2回以上食べる群が各学年で2~3%みられることから、この群については注意をすべきと考えられた。
- ・ 低学年ほど、おやつをよく食べ、間食をとって食事が食べにくい割合も高く、スナック菓子、チョコレート等の摂取頻度も高いことから、おやつを摂取する時間、量、内容について配慮する必要があると思われた。

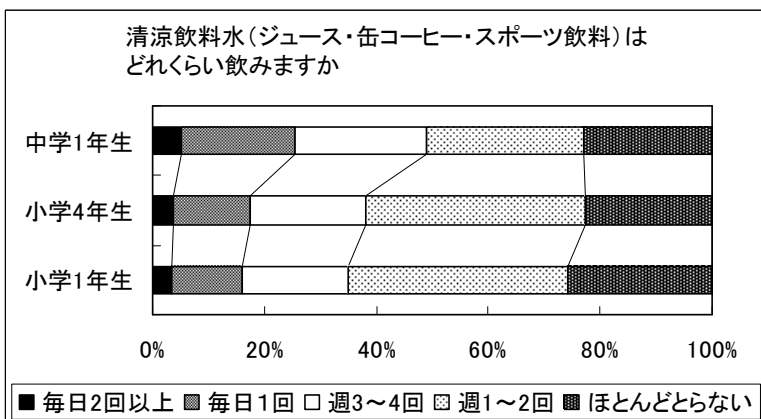
- ・ 涼飲料水を飲む頻度は、おやつとは逆に高学年で高くなる傾向がみられた。また、高学年ほど飲む頻度の男女差が大きくなり、男子に高い傾向が見られた。
- ・ 今年度の調査でも、総菜や弁当などを週3回以上食べている群の割合は全ての学年で1割に満たなかった。家庭で食事を作る習慣が浸透しているものと思われた。
- ・ 週3回以上揚げ物を食べる群の割合が、全ての学年で軽度低下した。



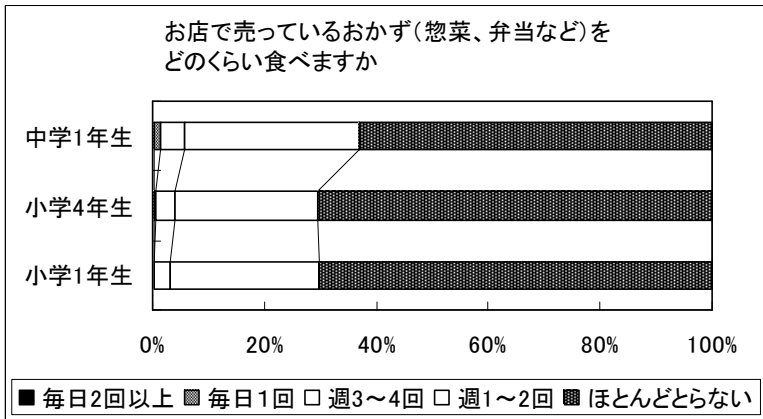
|       | はい   | いいえ  |
|-------|------|------|
| 中学1年生 | 59.1 | 40.9 |
| 小学4年生 | 67.3 | 32.7 |
| 小学1年生 | 71.2 | 28.8 |



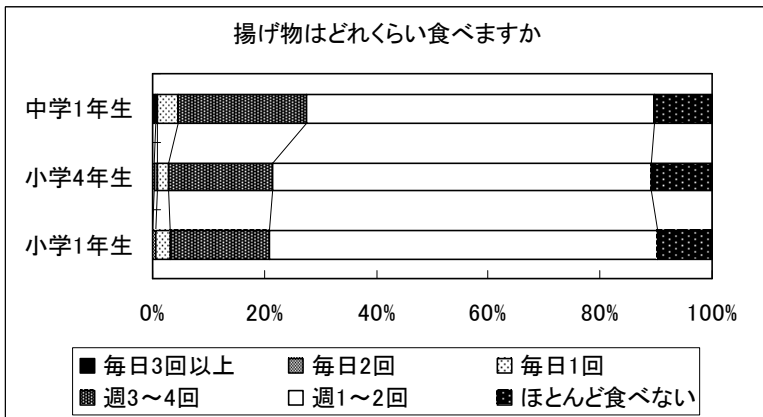
|       | 毎日2回以上 | 毎日1回 | 週3~4回 | 週1~2回 | ほとんどとらない |
|-------|--------|------|-------|-------|----------|
| 中学1年生 | 3.1    | 23.4 | 31.2  | 32.6  | 9.7      |
| 小学4年生 | 2.7    | 27.2 | 35.5  | 30.1  | 4.5      |
| 小学1年生 | 1.8    | 40.5 | 30.6  | 21.4  | 5.7      |



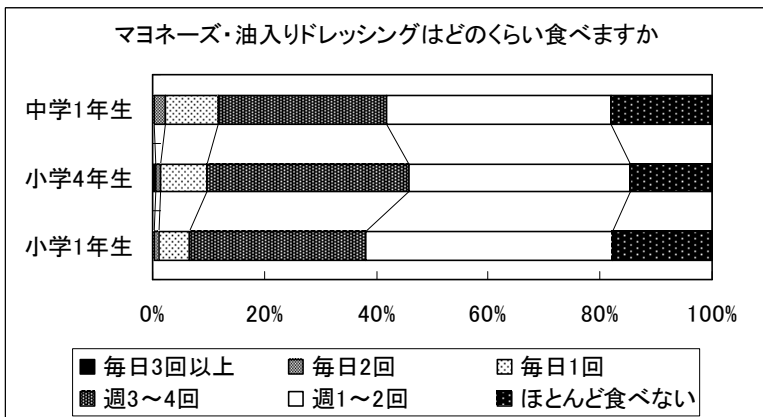
|       | 毎日2回以上 | 毎日1回 | 週3~4回 | 週1~2回 | ほとんど飲まない |
|-------|--------|------|-------|-------|----------|
| 中学1年生 | 5.2    | 20.3 | 23.4  | 28.1  | 22.9     |
| 小学4年生 | 3.6    | 13.9 | 20.7  | 39.1  | 22.7     |
| 小学1年生 | 3.3    | 12.8 | 18.8  | 39.3  | 25.8     |



|       | 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 | 0.4    | 1.2  | 4.1   | 31.3  | 63.0     |
| 小学4年生 | 0.2    | 0.4  | 3.4   | 25.4  | 70.6     |
| 小学1年生 | 0.2    | 0.0  | 2.9   | 26.7  | 70.2     |



|       | 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 | 0.6    | 0.4  | 3.5  | 23.1  | 62.2  | 10.3     |
| 小学4年生 | 0.2    | 0.7  | 2.0  | 18.7  | 67.6  | 10.8     |
| 小学1年生 | 0.0    | 0.7  | 2.4  | 17.9  | 69.3  | 9.7      |

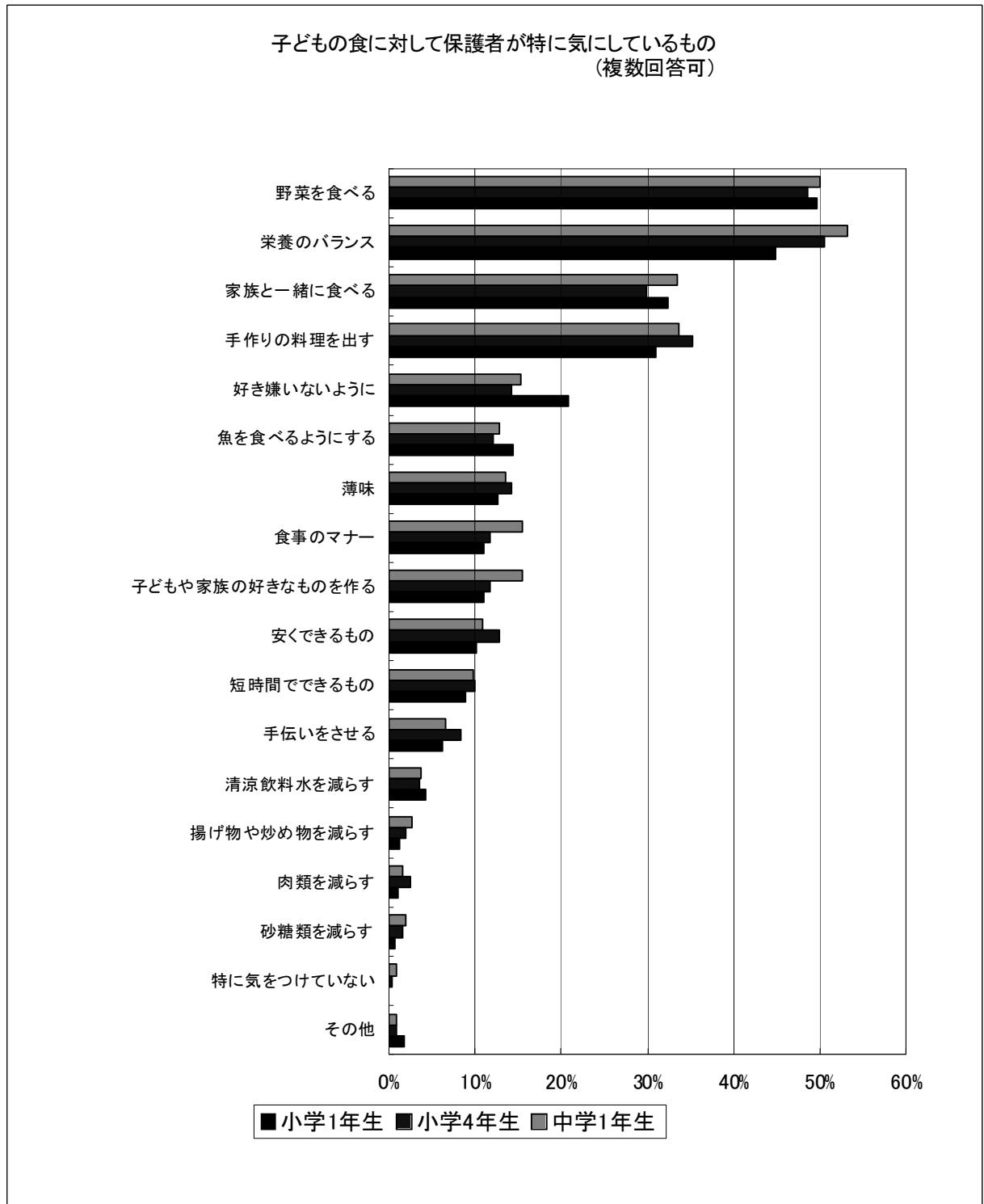


|       | 毎日3回以上 | 毎日2回 | 毎日1回 | 週3~4回 | 週1~2回 | ほとんど食べない |
|-------|--------|------|------|-------|-------|----------|
| 中学1年生 | 0.2    | 2.1  | 9.3  | 30.2  | 40.0  | 18.2     |
| 小学4年生 | 0.7    | 0.7  | 8.3  | 36.2  | 39.6  | 14.6     |
| 小学1年生 | 0.2    | 0.9  | 5.5  | 31.3  | 44.2  | 17.9     |

#### 1 4. 子どもの食に対して保護者が特に気にしていること

- ・ 昨年度まで、各学年の保護者の30~50%が「食事のマナー」を気にしており、回答率が高い傾向がみられていたが、今年度はすべての学年で約10%に低下した。特に小学1年生では、食事のマナーの確立は難しいと思われるので、しっかり伝えていくことが大切であると思われた。
- ・ 「野菜を食べる」「栄養のバランス」昨年度までの結果を同様に、全ての学年で高い回答率となった。

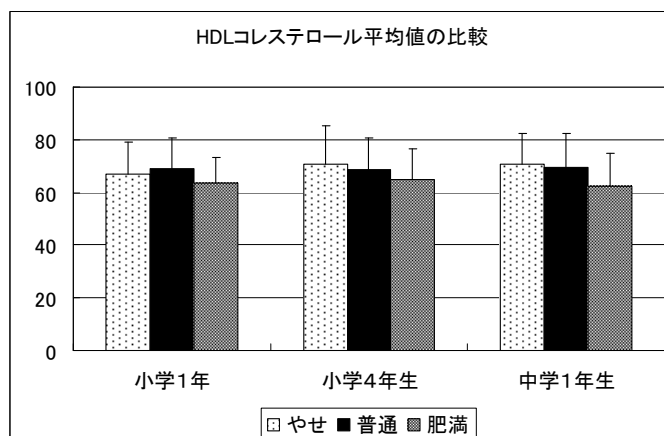
- ・ 楽しくおいしい食事の要因として、子どもの回答で最も多かったのは、家族と一緒に食事であり約 60%にみられたが、保護者の回答率は子どもに比較して低い傾向がみられた。ただし、実際には90%以上の子どもが家族と一緒に食事をしており、気にかけてはいはなくても実践している様子が伺えた。

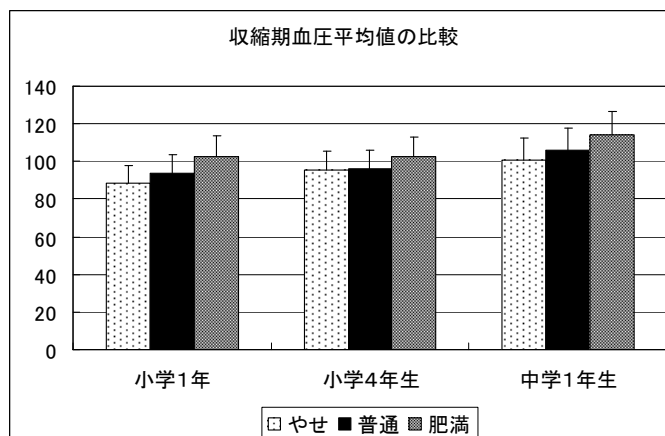
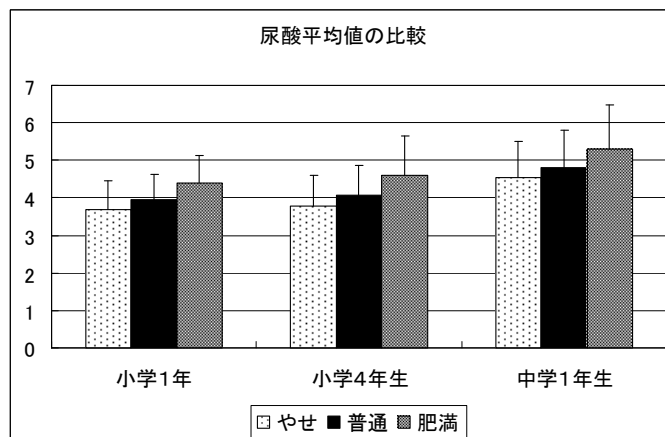
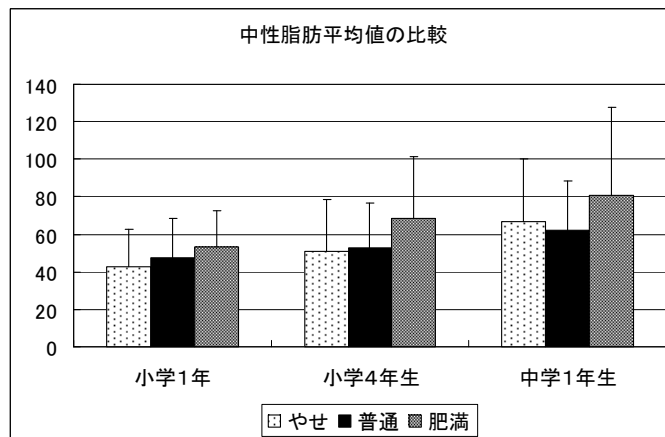
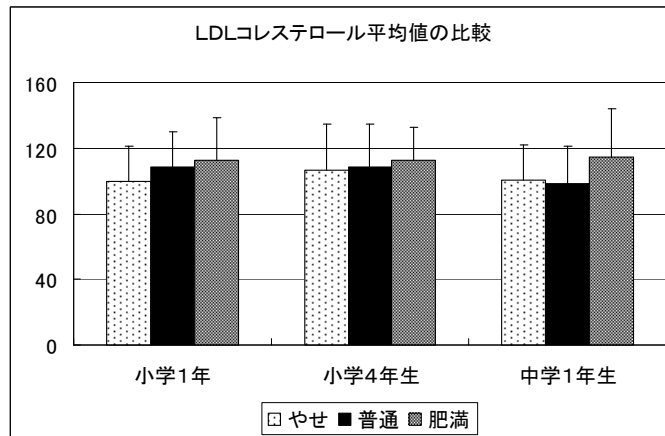


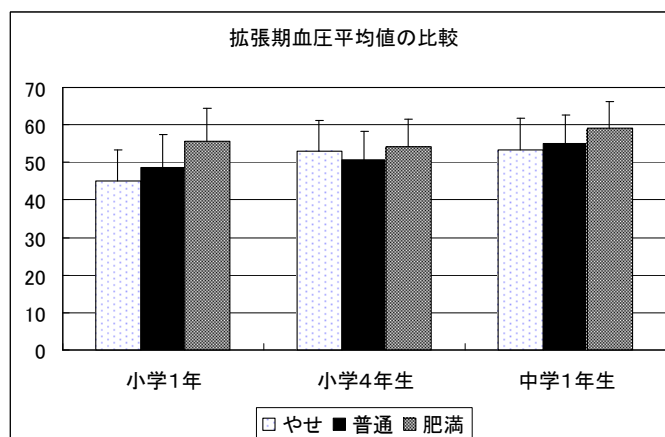
## 15. 体型と検査結果の関係

体型の判定で「普通」、「肥満」及び「やせ」と判定された群を抽出した。この3群間で他の設問の回答結果を比較し、体型の違いによる体への影響を調べた。

- HDLコレステロールの平均値は、「やせ」と「普通」の比較では明らかな差はみられなかったが、「普通」と「肥満」の比較では、すべての学年において「肥満」で低かった（小学1年生は $p < 0.05$ 、中学1年生は $p < 0.01$ で有意差を認めた。小学4年生は $p = 0.0501$ と有意差はみられなかった）
- LDLコレステロールの平均値は、小学1年生において「やせ」が「普通」に比べて明らかに低く（ $p < 0.05$ ）。中学1年生では「肥満」が「普通」に比べて明らかに高かった（ $p < 0.01$ ）。他の比較では明らかな差はみられなかった。
- 中性脂肪の平均値は、小学4年生と中学1年生で、「肥満」が「普通」に比べ明らかに高かった（小学4年生は $p < 0.05$ 、中学1年生は $p < 0.01$ ）。他の比較では明らかな差はみられなかった。
- 尿酸の平均値は全ての学年において、「やせ」で最も低く、「普通」、「肥満」の順に高くなった（「やせ」：「普通」→全ての学年で $p < 0.05$ 、「普通」：「肥満」→小学1年生と小学4年生で $p < 0.005$ 、中学1年生で $p < 0.01$ ）
- 収縮期・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（全ての学年で $p < 0.005$ ）。「やせ」と「普通」の比較では、小学1年生と中学1年生において、「やせ」が収縮期・拡張期ともに低かった（両学年とも $p < 0.05$ ）。
- 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」は明らかに「普通」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。一方「やせ」に関しては今回の調査の範囲では明らかに身体に悪影響を及ぼす結果は得られなかったものの、思春期以降のやせに関しては骨密度、ホルモン分泌等への影響が知られており、注意を要すると考えられた。







## 16. 朝食摂取の有無と関連する要因

「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。

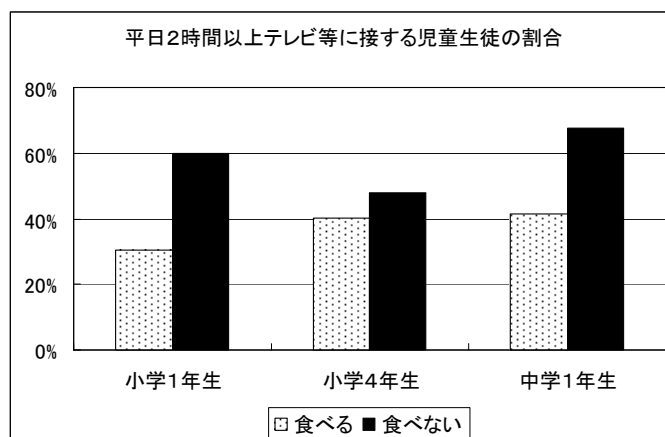
- ・ 平日の睡眠時間の平均値を比較すると、全ての学年で明らかな差はなかったものの、小学1年生で『食べない』群がやや短い傾向を示し、小学4年生と中学1年生では『食べない』群がやや長い傾向を示した。就寝時間の平均値を比較すると、小学1年生でのみ明らかな差がみられ、『食べない』群が遅かった ( $p < 0.01$ )。平日の起床時間の平均値を比較すると、全ての学年で『食べない』群が遅い傾向を示し、小学1年生と中学1年生ではその傾向が明らかであった(小学1年生  $p < 0.01$ 、中学1年生  $p < 0.05$ )。
- ・ 全ての学年で『食べない』群は起床時間が遅い傾向を示していることから、起床後登校までの時間が短くなるため、朝食の摂取時間がなくなったり、起床後間もないため朝食を摂取するための体の準備が整わず食欲がわかない様子が伺えた。
- ・ 平日2時間以上テレビ・ビデオ・パソコン・携帯・ゲームに接触する割合を比較すると、全ての学年で『食べない』群が多い傾向を示し、かつ小学1年生と中学1年生では有意な差がみられた(小学1年生、中学1年生ともに  $p < 0.005$ )。テレビ等に接触する時間のクロス集計では、長時間テレビ等に接触ことで他の生活習慣にも好ましくない影響を与えていることから、テレビに接触する時間を含めた生活リズムを改善することが、朝食の摂取の向上に大切であると考えられた。

平日の平均就寝時間

|       | 食べる   | 食べない  |
|-------|-------|-------|
| 小学1年生 | 21:12 | 21:32 |
| 小学4年生 | 21:35 | 21:32 |
| 中学1年生 | 22:18 | 22:24 |

平日の平均起床時間

|       | 食べる  | 食べない |
|-------|------|------|
| 小学1年生 | 6:20 | 6:30 |
| 小学4年生 | 6:22 | 6:28 |
| 中学1年生 | 6:23 | 6:31 |

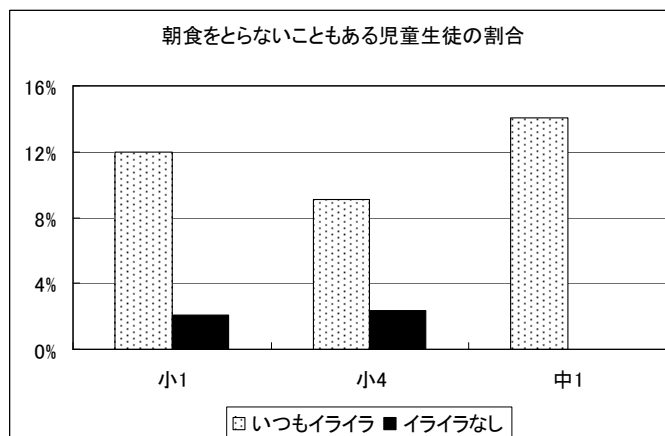
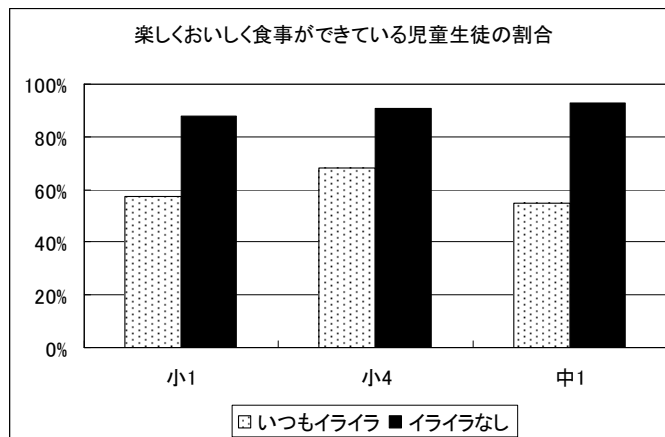
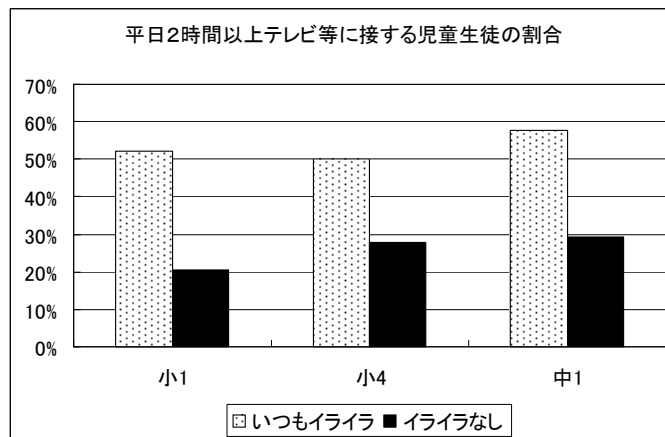
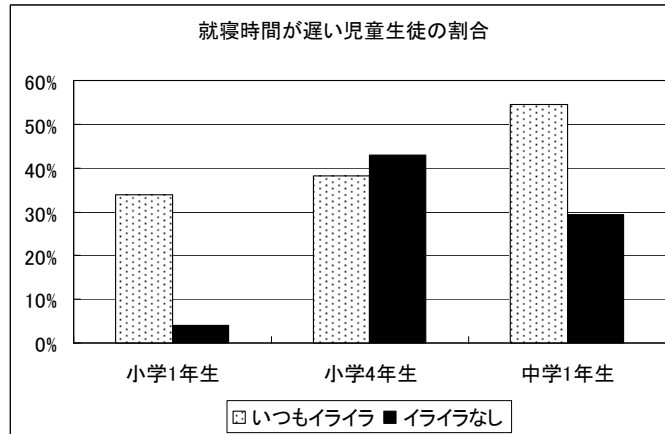


### 1.7. イライラの頻度と関連する要因

「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。

- 各学年の平均就寝時間を考慮し、小学1年生と4年生では午後10時以降、中学1年生では午後10時30分以降に寝る群を遅寝と定義し、遅寝の割合を比較したところ、小学1年生、中学1年生では、『イライラ』群で遅寝の割合が高かった（小学1年生： $p < 0.001$ 、中学1年生： $p < 0.05$ ）。一方、平均睡眠時間に明らかな差はなく、遅く寝ることによる生活リズムの変化が、イライラに関係している可能性も考えられた。
- 平日2時間以上テレビ等に接触する割合は、全ての学年で『イライラ』群が明らかに高かった（全ての学年で $p < 0.01$ ）。テレビ等に接することでイライラが増大する可能性も考慮されるが、テレビ等に長時間接することで生活リズムが崩れることも予想され、生活リズムの崩れがイライラに関係するとも考えられた。
- 楽しくおいしく食事ができている割合は、全ての学年で『イライラ』群が明らかに低かった（小学1年生、中学1年生で $p < 0.001$ 、小学4年生で $p < 0.05$ ）。この設問の回答は、食事の内容のみでなく家族との関係を表しているものと考えられ、家族との良好な関係がイライラに関与している可能性が示唆された。
- 朝食を食べないこともある割合は、全ての学年で『イライラ』群に高い傾向がみられた。（全ての学年で有意差はなし）。朝食を規則的に摂取することが、心の状態にも影響すると思われた。





## 〔5〕平成18年度調査との比較

本調査は平成18年度に開始した。初年度調査時、小学1年生、小学4年生だった児童が今回の調査でそれぞれ小学4年生、中学1年生となった。平成18年度と今年度の調査結果を比較することで、各生活習慣が成長に伴い変化するものなのか、生育環境により変化するものなのか検討した。

### 1. 睡眠リズム

- ・ 就寝時間、起床時間、睡眠時間を比較すると、各学年の結果は調査年度による変化がほとんどみられなかった。
- ・ 同一集団を調査年度で比較すると、就寝時間、起床時間、睡眠時間は成長により変化していることから、就寝・起床のリズムは成育環境よりも年齢による影響が大きい可能性が考えられた。

#### 平日

|       | 平均就寝時間 |       | 平均起床時間 |      | 平均睡眠時間 (hr) |     |
|-------|--------|-------|--------|------|-------------|-----|
|       | H18    | H21   | H18    | H21  | H18         | H21 |
| 小学1年生 | 21:13  | 21:13 | 6:21   | 6:21 | 9.1         | 9.1 |
| 小学4年生 | 21:34  | 21:36 | 6:24   | 6:23 | 8.8         | 8.8 |
| 中学1年生 | 22:24  | 22:18 | 6:28   | 6:23 | 8.0         | 8.1 |

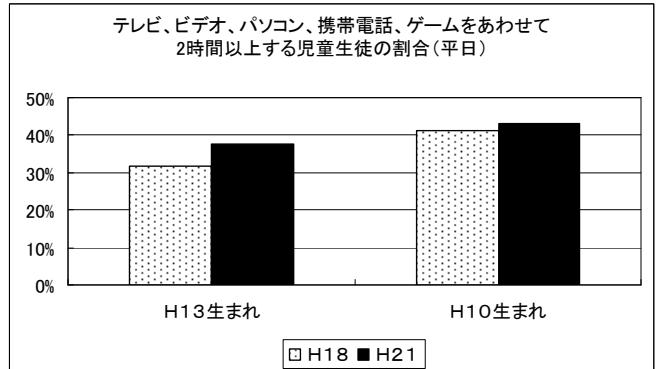
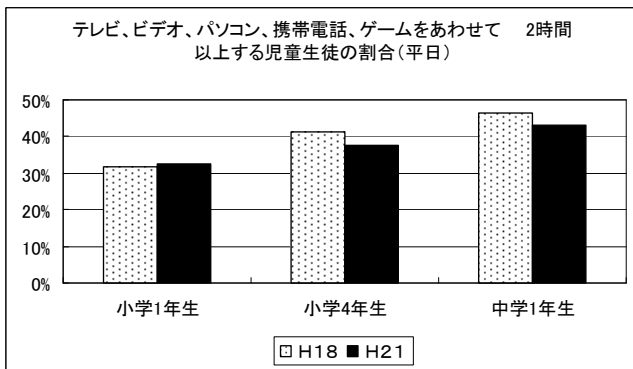
#### 休日

|       | 平均就寝時間 |       | 平均起床時間 |      | 平均睡眠時間 (hr) |     |
|-------|--------|-------|--------|------|-------------|-----|
|       | H18    | H21   | H18    | H21  | H18         | H21 |
| 小学1年生 | 21:35  | 21:37 | 7:12   | 7:09 | 9.6         | 9.6 |
| 小学4年生 | 21:58  | 21:57 | 7:19   | 7:15 | 9.4         | 9.3 |
| 中学1年生 | 23:01  | 22:35 | 7:41   | 7:31 | 8.7         | 8.9 |

### 2. テレビ等の接触時間

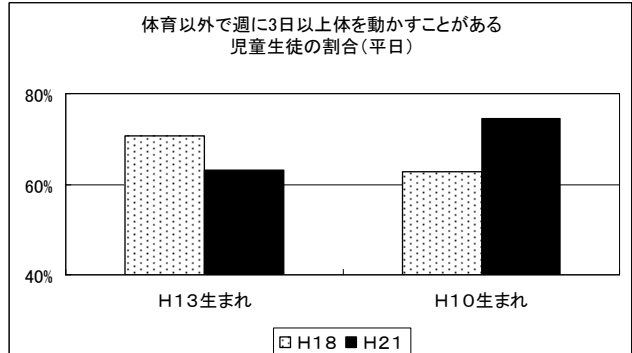
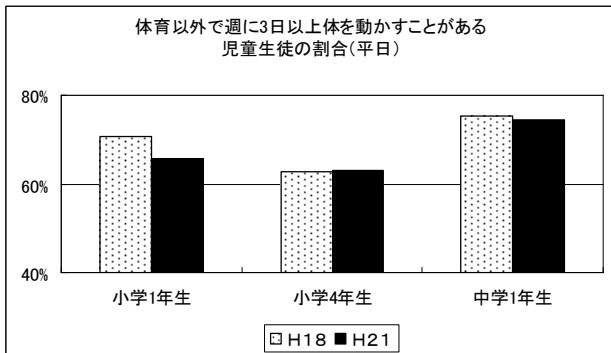
- ・ 両年度の調査結果では平日2時間以上テレビ等に接する児童・生徒の割合は、高学年ほど高くなる傾向を示した。
- ・ 平成18年度と今年度の調査を比較すると、高学年では平日2時間以上テレビ等に接する児童・生徒の割合は今年度の調査結果の方が低かった。
- ・ 同一集団を調査年度で比較すると、平成13年生まれの群では小学1年生から小学4年生で増加がみられ、平成10年生まれの群では小学4年生から中学1年生で大きな変化はみられなかった。テレビ等に接する時間は生育環境と年齢がとも

に影響している可能性が考えられた。



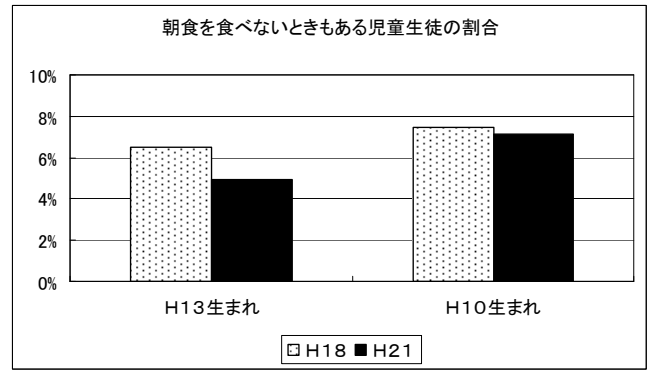
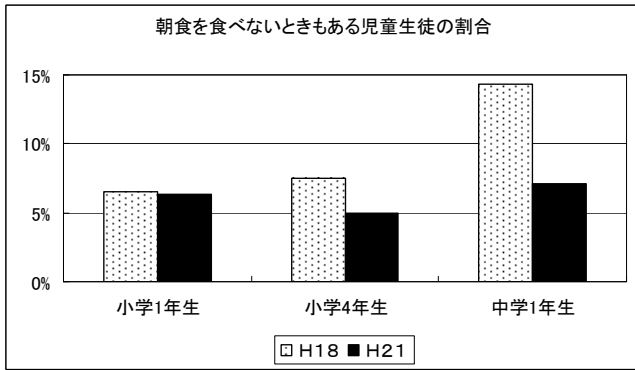
### 3. 運動の状況

- ・ 体育以外で週3日以上体を動かす児童・生徒の割合を比較すると、両年度とも小学4年生が最も低かった。
- ・ 同一集団を調査年度で比較すると、どちらの集団も、小学4年生で運動頻度が低下しているため、運動習慣は成育環境よりも年齢による影響が大きい可能性が考えられた。



### 4. 朝食の摂取状況

- ・ 朝食を食べないこともある児童・生徒の割合を比較すると、平成18年度の調査では高学年ほど食べない割合が高かった。
- ・ 同一集団を調査年度で比較すると、朝食を食べないこともある頻度は、調査年度に関わらず同一集団で同じような傾向を示すことから、朝食をとる習慣は、年齢に伴う変化より、成育環境の影響が大きい可能性が考えられた。



## 5. 食卓の状況

- ・ 食事が楽しくおいしいと答えた児童・生徒の割合を比較すると、平成18年度の調査では高学年ほど楽しくおいしいと答える割合は低かった。
- ・ 同一集団を調査年度で比較すると、楽しくおいしいと答えた頻度は、調査年度に関わらず同一集団で同じであることから、「食事が楽しくおいしい」と感じられる食卓の状況は、年齢に伴う変化より、成育環境の影響が大きい可能性が考えられた。

