

年中児

生活習慣・食生活に関するアンケート調査報告書  
11年間の調査結果のまとめ

令和4年2月

浜田市食育推進ネットワーク会議

## 目次

|                |   |
|----------------|---|
| [1] 調査の概要..... | 1 |
|----------------|---|

|                  |   |
|------------------|---|
| [2] 調査結果の見方..... | 1 |
|------------------|---|

|               |     |
|---------------|-----|
| [3] 調査結果..... | 2~5 |
|---------------|-----|

### 単純集計

- ・ 起床時間、就寝時間、睡眠時間
- ・ テレビ、ビデオ等の視聴時間
- ・ 排便の頻度
- ・ 食事中的テレビ
- ・ 朝ごはん
- ・ 朝ごはんの内容
- ・ 早食い
- ・ 咀嚼
- ・ 手伝いや片付け
- ・ 食事のマナー

|                 |     |
|-----------------|-----|
| [4] まとめ、課題..... | 5~6 |
|-----------------|-----|

## [1] 調査の概要

### 1 調査の目的

近年、子どもの食生活・生活リズムの乱れや、生活習慣による病気が問題になってきている。

小児期からの生活習慣病予防の取り組みとして、平成18年度から浜田市食育推進ネットワーク会議が「生活習慣・食生活アンケート調査」を実施してきた。平成26年度に島根県の実施する「保健活動企画研修」において、浜田市の子どもの肥満原因究明と生活習慣や食生活アンケートの検証を行い、「肥満」との関連性や今後の具体的なアプローチについての方向性を示した。その結果、小児期は生活習慣の基礎を作る大切な時期であり、健康的な生活習慣づくりの確立のためには、より早い時期から生活習慣づくりに取り組むことが重要であるという結論に至った。そのため、幼児期の子どもを対象に実施している本調査を今年度まで実施してきた。

この度、これまでの11年間のアンケート調査の結果をもとに、幼児期の生活習慣や食生活の傾向を把握し食育活動へ活用するため、11年間のまとめを作成した。

### 2 調査対象

浜田市内の保育所（園）、幼稚園に在籍している年中児

### 3 調査期間

平成23年～令和3年

### 4 調査方法

生活習慣・食生活に関するアンケートを保育所（園）、幼稚園を通じて保護者へ配布し、各家庭で記入後に回収した。その後、個別の結果にコメントを付けて保護者へ返却した。

### 5 調査内容

- (1) 起床時間 ※<sup>1</sup> (2) 就寝時間 ※<sup>1</sup> (3) テレビ、ビデオ等の視聴時間  
(4) 排便 ※<sup>1</sup> (5) 食事中的テレビ (6) 朝ごはん (7) 朝ごはんの内容 ※<sup>1</sup>  
(8) 早食い ※<sup>1</sup> (9) 咀嚼 ※<sup>1</sup> (10) 手伝いや片付け ※<sup>1</sup> (11) 食事のマナー ※<sup>2</sup>

※1…平成27年度より追加項目 ※2…平成29年度より追加項目

## [2] 調査結果の見方

グラフは、全回答数に対する構成比（％）で表した。

表は、全回答数に対する構成比（％）で表した。

数字は小数点第2位を四捨五入して表記した。

### 〔3〕 調査結果

#### 実施状況

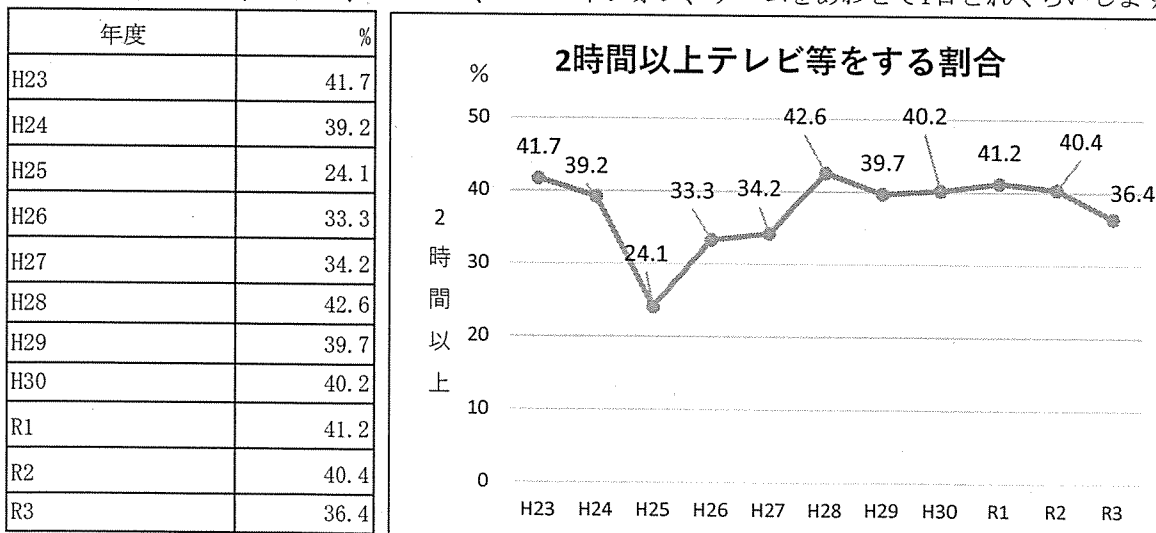
|         | 平成23年 | 平成24年 | 平成25年 | 平成26年 | 平成27年 | 平成28年 | 平成29年 | 平成30年 | 令和元年 | 令和2年 | 令和3年 |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|
| 施設数(園)  | 33    | 33    | 33    | 32    | 31    | 32    | 32    | 32    | 32   | 31   | 30   |
| 提出者数(人) | 415   | 393   | 403   | 406   | 398   | 405   | 372   | 363   | 371  | 347  | 349  |
| 実施率(%)  | 92.8  | 92.8  | 91.8  | 90.8  | 89.6  | 95.1  | 89.9  | 87.7  | 91.4 | 86.8 | 88.8 |

#### 単純集計%

| 浜田市平均 | 平日   |       |        | 休日   |       |        |
|-------|------|-------|--------|------|-------|--------|
|       | 起床時間 | 就寝時間  | 睡眠時間   | 起床時間 | 就寝時間  | 睡眠時間   |
| H27   | 6:41 | 21:22 | 9時間18分 | 7:14 | 21:38 | 9時間35分 |
| H28   | 6:37 | 21:26 | 9時間11分 | 7:11 | 21:38 | 9時間33分 |
| H29   | 6:38 | 21:26 | 9時間12分 | 7:14 | 21:38 | 9時間36分 |
| H30   | 6:39 | 21:26 | 9時間13分 | 7:14 | 21:38 | 9時間36分 |
| R1    | 6:42 | 21:31 | 9時間11分 | 7:21 | 21:44 | 9時間37分 |
| R2    | 6:38 | 21:29 | 9時間09分 | 7:13 | 21:36 | 9時間37分 |
| R3    | 6:41 | 21:28 | 9時間13分 | 7:16 | 21:39 | 9時間37分 |
| 平均    | 6:39 | 21:26 | 9時間12分 | 7:14 | 21:38 | 9時間36分 |

平日、休日ともに大きな変化はなかった。

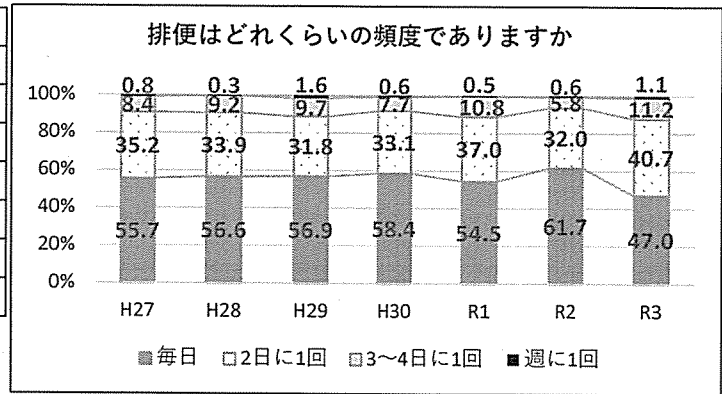
(1) 平日、テレビ、ビデオ、パソコン、スマートフォン、ゲームをあわせて1日どれくらいしますか



「2時間以上」と回答した割合は平成23年度から平成25年度にかけて減少したが、その後平成28年度にかけて増加した。その後は約4割前後と横ばいで推移していた。

(2) 排便はどのくらいの頻度でありますか

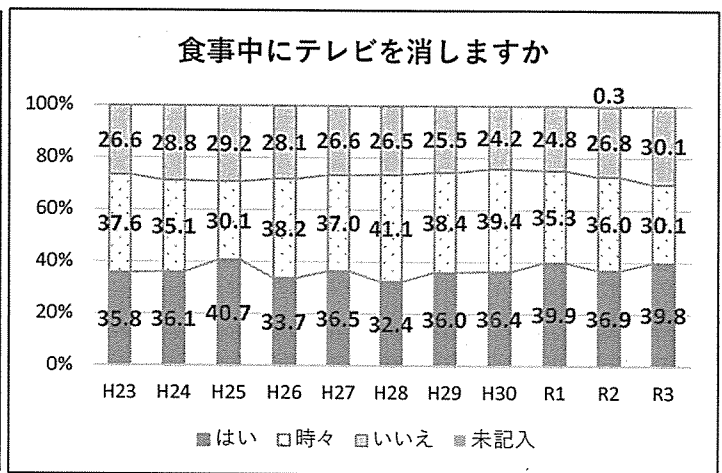
| 年度  | 毎日   | 2日に1回 | 3～4日に1回 | 週に1回 |
|-----|------|-------|---------|------|
| H27 | 55.7 | 35.2  | 8.4     | 0.8  |
| H28 | 56.6 | 33.9  | 9.2     | 0.3  |
| H29 | 56.9 | 31.8  | 9.7     | 1.6  |
| H30 | 58.4 | 33.1  | 7.7     | 0.6  |
| R1  | 54.5 | 34.2  | 10.8    | 0.5  |
| R2  | 61.7 | 32.0  | 5.8     | 0.6  |
| R3  | 47.0 | 40.7  | 11.2    | 1.1  |



「毎日排便がある」と回答した割合は、約55～60%で推移していたが、令和3年度は47%と減少した。

(3) 食事中にテレビを消しますか

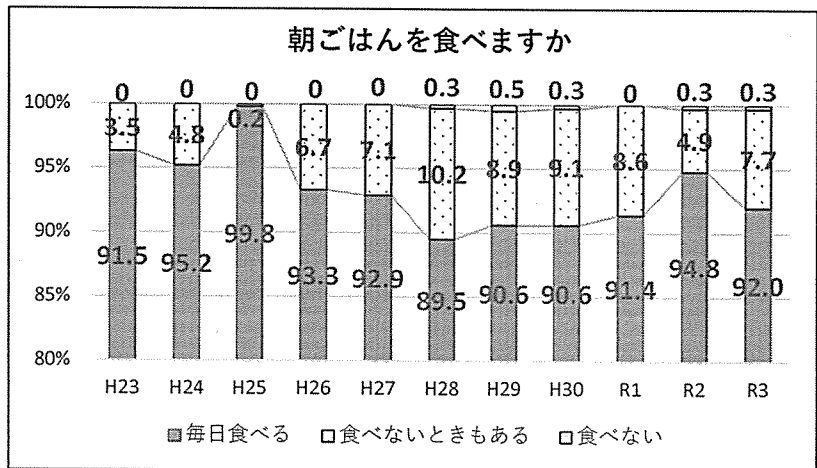
| 年度  | はい   | 時々   | いいえ  | 未記入 |
|-----|------|------|------|-----|
| H23 | 35.8 | 37.6 | 26.6 | 0   |
| H24 | 36.1 | 35.1 | 28.8 | 0   |
| H25 | 40.7 | 30.1 | 29.2 | 0   |
| H26 | 33.7 | 38.2 | 28.1 | 0   |
| H27 | 36.5 | 37.0 | 26.6 | 0   |
| H28 | 32.4 | 41.1 | 26.5 | 0   |
| H29 | 36.0 | 38.4 | 25.5 | 0   |
| H30 | 36.4 | 39.4 | 24.2 | 0   |
| R1  | 39.9 | 35.3 | 24.8 | 0   |
| R2  | 36.9 | 36.0 | 26.8 | 0.3 |
| R3  | 39.8 | 30.1 | 30.1 | 0   |



「時々消す」と回答した割合を含めると、テレビを見ながら食事をする割合は約6割で推移していた。

(4) 朝ごはんを食べますか

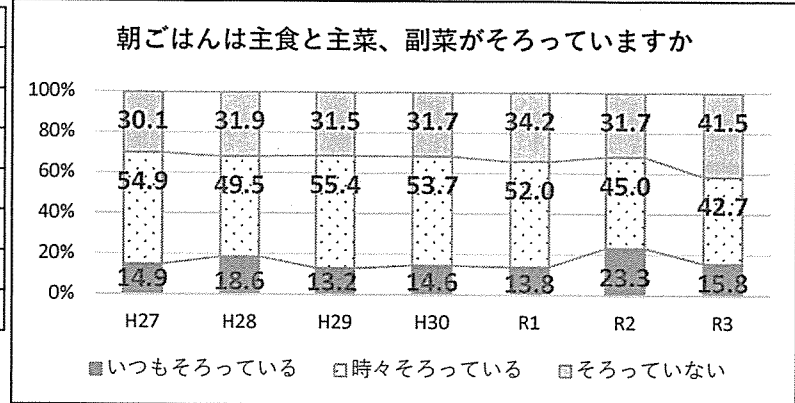
| 年度  | 毎日食べる | 食べないときもある | 食べない |
|-----|-------|-----------|------|
| H23 | 91.5  | 3.5       | 0    |
| H24 | 95.2  | 4.8       | 0    |
| H25 | 99.8  | 0.2       | 0    |
| H26 | 93.3  | 6.7       | 0    |
| H27 | 92.9  | 7.1       | 0    |
| H28 | 89.5  | 10.2      | 0.3  |
| H29 | 90.6  | 8.9       | 0.5  |
| H30 | 90.6  | 9.1       | 0.3  |
| R1  | 91.4  | 8.6       | 0    |
| R2  | 94.8  | 4.9       | 0.3  |
| R3  | 92.0  | 7.7       | 0.3  |



「毎日朝ごはんを食べる」と回答した割合は約9割で推移していた。

(5) 朝ごはんは、主食と主菜、副菜がそろっていますか

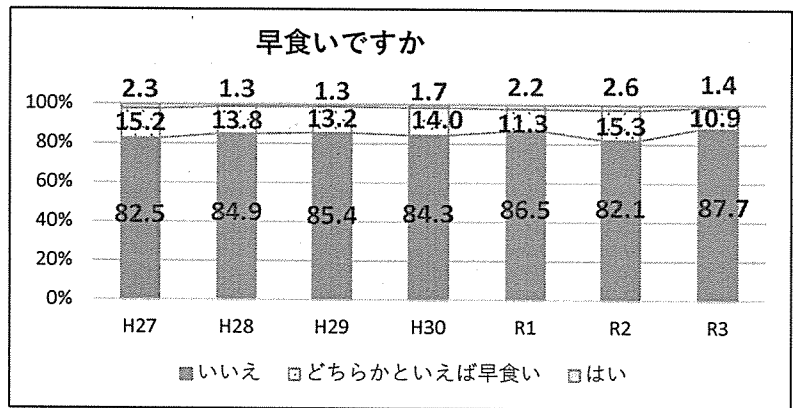
| 年度  | いつもそろっている | 時々そろっている | そろっていない |
|-----|-----------|----------|---------|
| H27 | 14.9      | 54.9     | 30.1    |
| H28 | 18.6      | 49.5     | 31.9    |
| H29 | 13.2      | 55.4     | 31.5    |
| H30 | 14.6      | 53.7     | 31.7    |
| R1  | 13.8      | 52.0     | 34.2    |
| R2  | 23.3      | 45.0     | 31.7    |
| R3  | 15.8      | 42.7     | 41.5    |



「主食、主菜、副菜がいつもそろっている」と回答した割合は、約15～20%前後で推移していた。

(6) 早食いですか

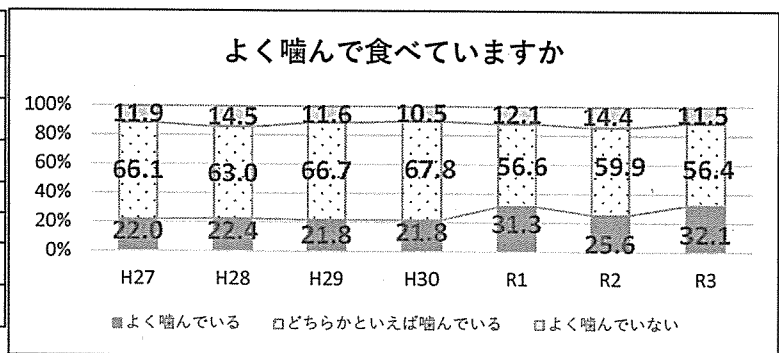
| 年度  | いいえ  | どちらかといえば早食い | はい  |
|-----|------|-------------|-----|
| H27 | 82.5 | 15.2        | 2.3 |
| H28 | 84.9 | 13.8        | 1.3 |
| H29 | 85.4 | 13.2        | 1.3 |
| H30 | 84.3 | 14.0        | 1.7 |
| R1  | 86.5 | 11.3        | 2.2 |
| R2  | 82.1 | 15.3        | 2.6 |
| R3  | 87.7 | 10.9        | 1.4 |



「早食いではない」と回答した割合は約8割～9割で推移していた。

(7) お子さんはよく噛んで食べていますか

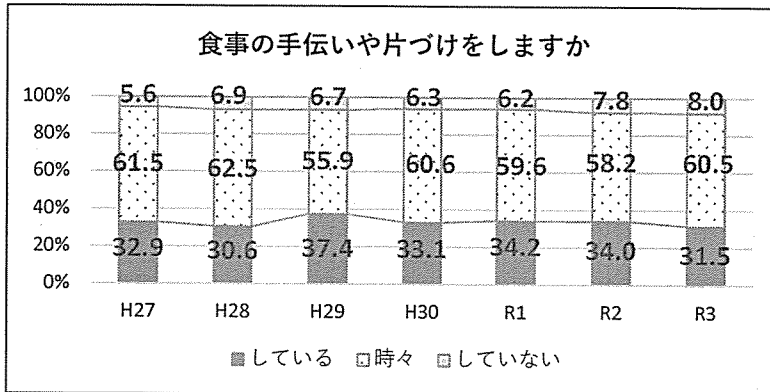
| 年度  | よく噛んでいる | どちらかといえば噛んでいる | よく噛んでいない |
|-----|---------|---------------|----------|
| H27 | 22.0    | 66.1          | 11.9     |
| H28 | 22.4    | 63.0          | 14.5     |
| H29 | 21.8    | 66.7          | 11.6     |
| H30 | 21.8    | 67.8          | 10.5     |
| R1  | 31.3    | 56.6          | 12.1     |
| R2  | 25.6    | 59.9          | 14.4     |
| R3  | 32.1    | 56.4          | 11.5     |



「よく噛んでいる」と回答した割合は約2割～3割で推移していた。

(8) 食事の手伝いや片づけをしますか

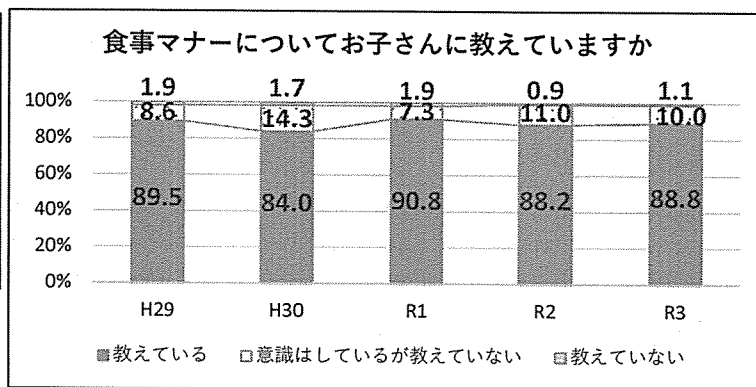
| 年度  | している | 時々   | していない |
|-----|------|------|-------|
| H27 | 32.9 | 61.5 | 5.6   |
| H28 | 30.6 | 62.5 | 6.9   |
| H29 | 37.4 | 55.9 | 6.7   |
| H30 | 33.1 | 60.6 | 6.3   |
| R1  | 34.2 | 59.6 | 6.2   |
| R2  | 34.0 | 58.2 | 7.8   |
| R3  | 31.5 | 60.5 | 8.0   |



「食事の手伝いや片づけをしている」「時々している」と回答した割合は9割以上で推移していた。

(9) 食事のマナー（茶わんや箸の持ち方、姿勢など）について、お子さんに教えていますか

| 年度  | 教えている | 意識はしているが教えていない | 教えていない |
|-----|-------|----------------|--------|
| H29 | 89.5  | 8.6            | 1.9    |
| H30 | 84.0  | 14.3           | 1.7    |
| R1  | 90.8  | 7.3            | 1.9    |
| R2  | 88.2  | 11.0           | 0.9    |
| R3  | 88.8  | 10.0           | 1.1    |



「食事のマナーを教えている」と回答した割合は約8～9割で推移していた。

[5] まとめ、課題

朝食に関する項目では、「朝ごはんを食べますか」の問いに対して、「毎日朝ごはんを食べる」と回答した割合は約9割前後で推移しており、多くの家庭で取り組まれている状況がみられた。一方で、「いつも主食と主菜、副菜がそろっていますか」の問いに対して、「主食、主菜、副菜がいつもそろっている」と回答した割合は約15%～20%で推移しており、朝食の内容については、バランスよく食べている家庭は少ない状況だった。平成27年度乳幼児栄養調査結果（厚生労働省）によると、毎日朝食を必ず食べる子どもの割合について、保護者の朝食習慣別にみると、保護者が朝食を「必ず食べる」と回答した場合は、朝食を必ず食べる子どもの割合が最も高く95.4%だったが、保護者が朝食を「ほとんど食べない」「全く食べない」と回答した場合は、朝食を必ず食べる子どもの割合がそれぞれ78.9%、79.5%と8割を下回っていたということから、バランスよく食べる家庭が増えるよう、引き続き「元気な浜田は朝ごはんから」を合言葉にライフステージを問わず幅広く取り組みを行なうことが重要である。

咀嚼に関する項目では、「早食いですか」という問いに対して、「早食いではない」と回答した割合は、約8～9割で推移していたが、「よく噛んで食べていますか」という問いに対して、「よく噛んでいる」と回答した割合は約2～3割であった。

メディアに関する項目では、1日2時間以上テレビ等する割合は約4割、「食事中にテレビを消しますか」という問いに対して、「時々消す」の回答も含めると、テレビを見ながら食事をする割合は約6割で推移していた。

咀嚼とメディアに関する項目から推察されることとして、テレビを見ながら食事をすることで食事時間はかかるが、噛む回数は少ないといった生活状況が考えられ、メディアによる咀嚼への影響の可能性が考えられる。「子どもとメディア」の問題に対する提言（社団法人 日本小児科医学会「子どもとメディア」対策委員会2004.2.6）によると、すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要であり、1日2時間までを目安と提言されている。現代では、生活の中で欠かせないものになっているメディアだが、子どもへの影響の重要性を認識し、子どもとメディアのより良い関係を作り出すために、正しい知識を身につけて行動することが大切である。

手伝いや食事マナーに関する項目では、「食事の手伝いや片付けをしますか」「食事マナーについて、お子さんに教えていますか」の項目については、それぞれ約8割～9割で推移しており、多くの家庭で取り組まれている状況がみられた。

生活習慣に関する項目では、平日、休日の起床時間、就寝時間、睡眠時間について、経年での大きな変化はなかった。7年の平均値は平日の起床時間が6時39分、就寝時間が21時16分、睡眠時間が9時間12分、休日の起床時間が7時14分、就寝時間が21時38分、睡眠時間が9時間36分であった、どの年も平日と比較して休日の方が起床時間が遅く、睡眠時間が長い傾向にあった。

排便に関する項目では、「排便はどのくらいの頻度でありますか」という問いに対して、「毎日排便がある」と回答した割合は、約55～60%で推移していたが、令和3年度は減少した。平成27年度乳幼児栄養調査結果（厚生労働省）では、子どもの起床時間別に、ほぼ毎日排便がある子どもの割合をみると、平日、休日のいずれも、「午前6時前」と最も早く起床している子どもが、平日82.0%、休日82.2%と最も高かった。

国内外の数多くの疫学的研究から、小児期においては睡眠時間が短いほど、肥満発生の危険性が増加することが明らかとなっている。平成27年度乳幼児栄養調査結果（厚生労働省）では、幼児（2～6歳）の就寝時間と朝食習慣の関連を報告しており、午後8時までに就寝する子どもでは97%以上が朝食を毎日摂取していたが、その後就寝時刻が遅くなるにつれその頻度は減少しており、睡眠習慣は食事習慣にも悪影響を与えていることがわかる。以上から、睡眠の乱れは幼児肥満の原因の一つになりうるため、幼児期における睡眠の質の確保することは、肥満予防において重要な意味を持つと考えられる。また、就寝前のスマートフォンやタブレットの使用は、メラトニンの分泌の低下により睡眠導入を遅らせ、睡眠不足につながる。

子どもの健やかな成長のためにも、幼児期に正しい生活習慣を身につけられるよう、本調査結果からみえてきた状況をふまえ、関係機関と連携し引き続き食育活動を行なっていく。

#### <参考文献>

- 1 平成27年度乳幼児栄養調査結果、厚生労働省  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000134208.html>
- 2 「子どもとメディア」の問題に対する提言、社団法人 日本小児科医学会「子どもとメディア」対策委員会2004.2.6  
[https://www.jpa-web.org/dcms\\_media/other/ktmedia\\_teigenzenbun.pdf](https://www.jpa-web.org/dcms_media/other/ktmedia_teigenzenbun.pdf)