

[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も実施することとした。

なお、本調査は令和3年度をもって終了とし、今後はこれまでの11年間の調査結果からみえてきた幼児期の生活習慣や食生活の傾向をまとめ、子どもの生活習慣の実態把握と健康づくりのための個別支援で活用すると共に、関係機関と連携して今後の食育活動に活用していく。

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 調査時期

令和3年9月～令和3年12月

4 調査方法

生活習慣・食生活に関するアンケート（P2、3）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 (2) 就寝時間 (3) テレビ、ビデオ等の視聴時間
- (4) 排便 (5) 食事時のテレビ (6) 朝ごはん (7) 朝ごはんの内容
- (8) 早食い (9) 咀嚼 (10) 手伝いや片付け (11) 食事のマナー

6 調査実施状況(対象者数393人)

	保育所 (園)	幼稚園	合計	実施率
施設数	27	3	30	100%
提出者数	333	16	349	88.8%

幼児期の生活習慣・食生活に関するアンケート

園名

ふりがな

氏名

男・女



ご家庭でのお子さんの様子をお伺いします。お子さんのことについてご記入ください。
お忙しいこととは思いますが、10月1日(木)までに封筒に入れ担任へ提出してください。

★ 起きる時間、寝る時間についてお聞きします

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

問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

①5時間以上 ②3～5時間 ③2～3時間 ④1～2時間 ⑤1時間未満

問2 排便はどのくらいの頻度でありますか

①週に1回程度 ②3～4日に1回程度 ③2日に1回程度 ④毎日

問3 食事中にテレビを消しますか

①いいえ ②時々 ③はい

問4 朝ごはんを食べますか

①食べない ②食べないときもある ③毎日食べる

問5 朝ごはんは、主食(ごはん、パン等)と主菜(卵、魚等)、副菜(野菜料理や汁物等)がそろっていますか

①そろっていない ②時々そろっている ③いつもそろっている

問6 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

問7 お子さんはよく噛んで食べていますか

①よく噛んでいない ②どちらかといえば噛んでいる ③よく噛んでいる

問8 食事の手伝いや片づけをしますか

①していない ②時々 ③している

問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?

①教えていない ②意識はしているが教えていない ③教えている



回答番号を下図に当てはめて線で繋ぎましょう。大きな9角形になるとよいですね



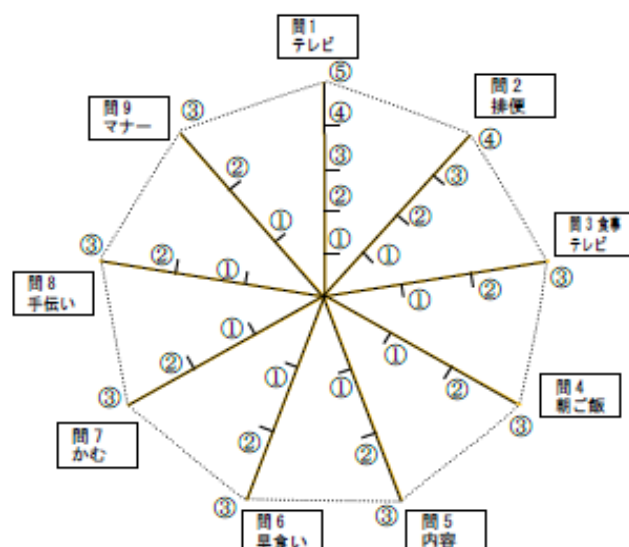
親子でお話ししながら
記入しましょう。

浜田市食育推進キャラクター
『びいびくん』



この欄は記入しないでください

浜田市健康福祉部健康医療対策課



子どもの生活リズムを整えましょう

小学校に
入る前から

朝ごはんを食べる: **食事**

あたまにスイッチ：脳の働きがよくなり、集中力を高めます。

からだにスイッチ：体温が上がり、元気に運動や勉強ができます。

おなかにスイッチ：排便のリズムが整います。



子どもの笑顔は
「規則正しい
生活リズム」
から

早寝・早起
をする：睡眠

朝の光をあびて
体内時計をリセット
電気、テレビを消して
ぐっすり寝る
(寝かしつける)

昼間はたっぷり
動く・遊ぶ:運動

テレビ・ビデオ・ゲーム
は時間を決めて、短く



令和3年度 食育推進計画重点目標

「浜田の食文化を伝えましょう」

〔３〕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。

〔４〕 調査結果

実施時期：令和3年9月～令和3年12月

調査対象：浜田市内の保育所（園）、幼稚園に在籍中の年中児

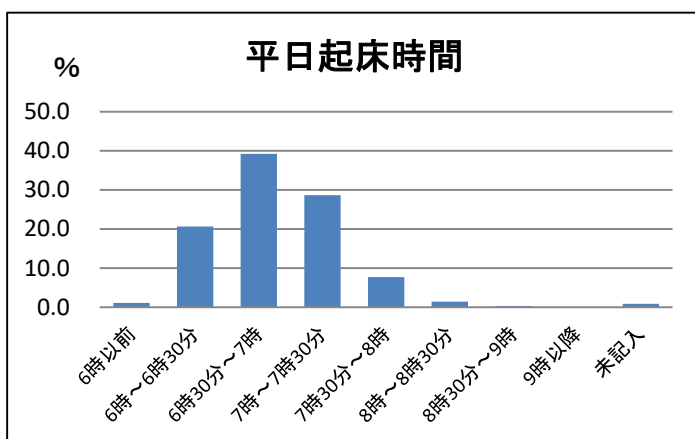
実施状況

	保育所（園）	幼稚園	合計	実施率
施設数	27	3	30	100%
提出者数	333	16	349	88.8%

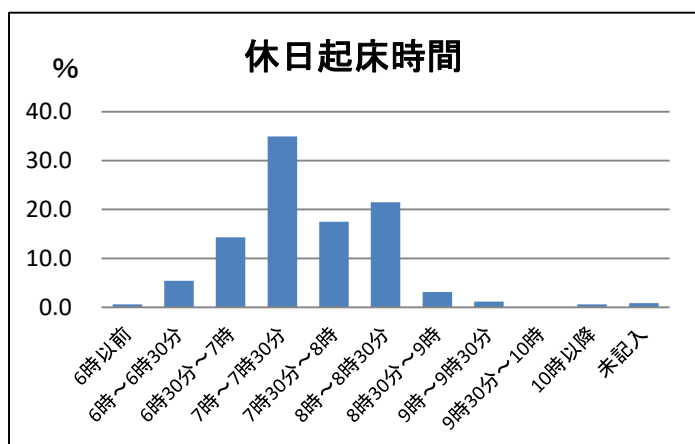
単純集計％ （回答数349人）

	平日			休日		
浜田市平均	起床時間	就寝時間	睡眠時間	起床時間	就寝時間	睡眠時間
起床、就寝時間	6:41	21:28	9時間13分	7:16	21:39	9時間37分
睡眠時間						

起床時間（平日）	％	人
6時以前	1.1	4
6時～6時30分	20.6	72
6時30分～7時	39.3	137
7時～7時30分	28.7	100
7時30分～8時	7.7	27
8時～8時30分	1.4	5
8時30分～9時	0.3	1
9時以降	0.0	0
未記入	0.9	3

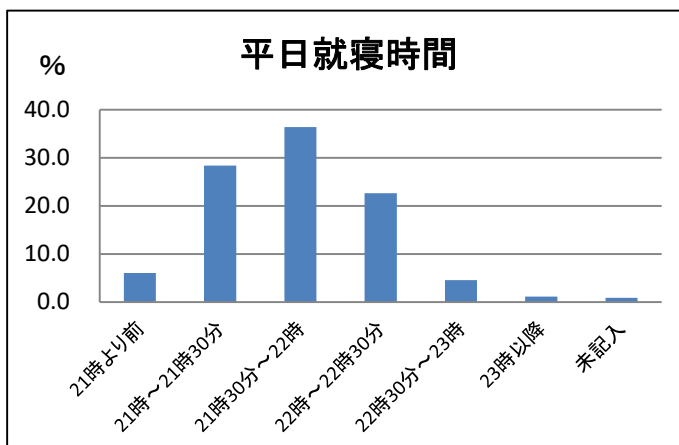


起床時間（休日）	％	人
6時以前	0.6	2
6時～6時30分	5.4	19
6時30分～7時	14.3	50
7時～7時30分	35.0	122
7時30分～8時	17.5	61
8時～8時30分	21.5	75
8時30分～9時	3.2	11
9時～9時30分	1.1	4
9時30分～10時	0.0	0
10時以降	0.6	2
未記入	0.9	3

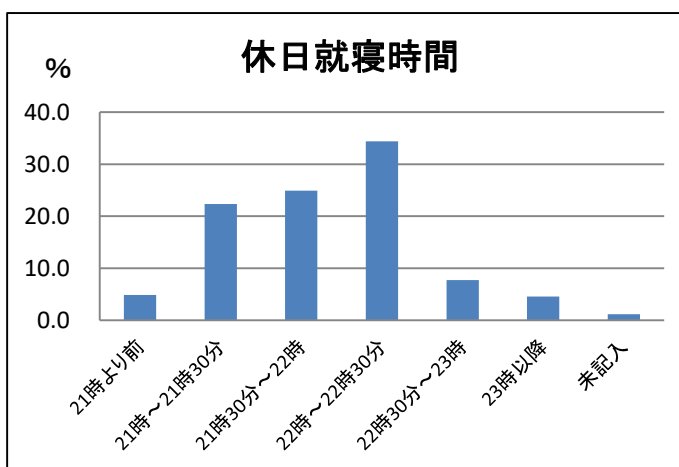


平日は6時30分～7時、休日は7時～7時30分に起きると回答した割合が最も高かった。

就寝時間(平日)	%	人
21時より前	6.0	21
21時～21時30分	28.4	99
21時30分～22時	36.4	127
22時～22時30分	22.6	79
22時30分～23時	4.6	16
23時以降	1.1	4
未記入	0.9	3



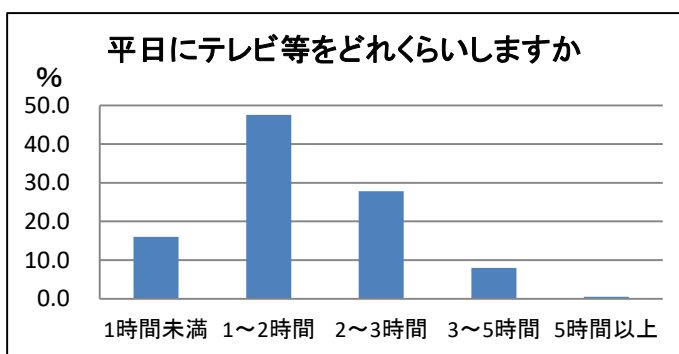
就寝時間(休日)	%	人
21時より前	4.9	17
21時～21時30分	22.3	78
21時30分～22時	24.9	87
22時～22時30分	34.4	120
22時30分～23時	7.7	27
23時以降	4.6	16
未記入	1.1	4



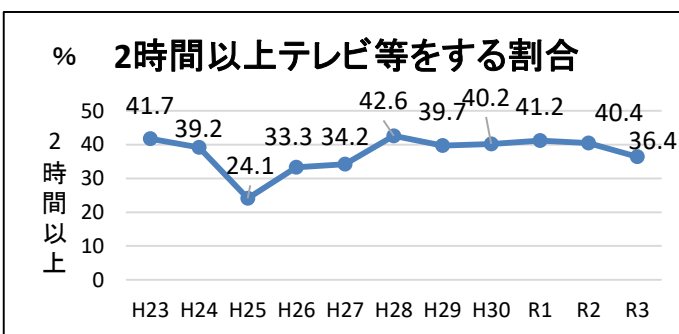
平日は21時30分～22時、休日は22時～22時30分までに寝ると回答した割合が最も高かった。22時以降に寝ると回答した割合は、平日で28.3%、休日で46.7%であった。

(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

	%	人
1時間未満	16.0	56
1～2時間	47.6	166
2～3時間	27.8	97
3～5時間	8.0	28
5時間以上	0.6	2



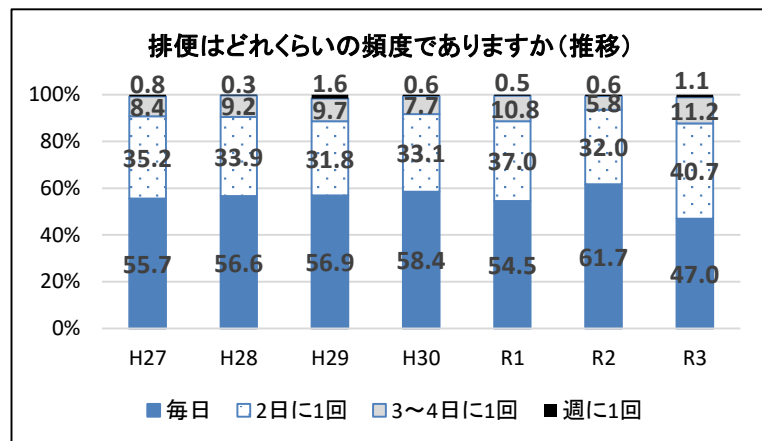
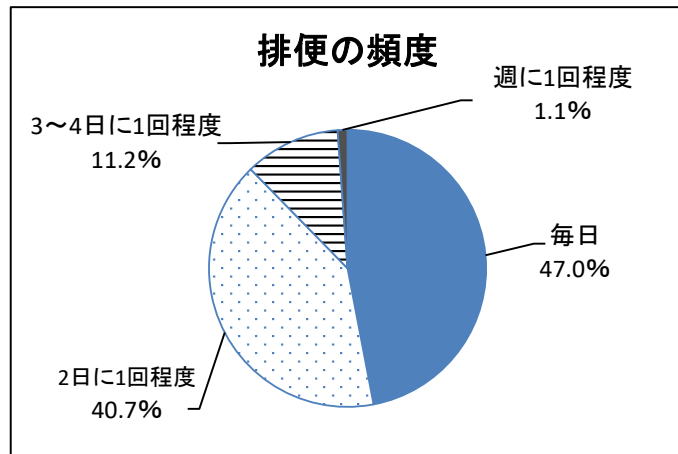
平日に、テレビやビデオを見る時間、パソコンやスマートフォン、ゲームを使用する時間は、「1～2時間」と回答した割合が47.6%と最も高かった。「2時間以上」と回答した割合は36.4%であり、約4割の子どもが、1日2時間以上テレビやビデオを見たり、パソコンやスマートフォン、ゲームを使用したりしていた。平成28年度から横ばいで推移しているが、令和3年度は減少した。



(2) 排便はどのくらいの頻度でありますか

	%	人
毎日	47.0	164
2日に1回程度	40.7	142
3～4日に1回程度	11.2	39
週に1回程度	1.1	4

「毎日排便がある」と回答した割合は、47.0%であり、約半数の子どもの排便の頻度は毎日ではなかった。

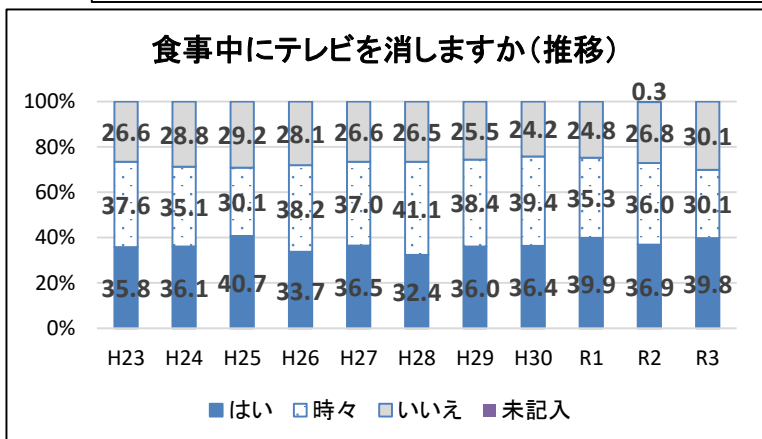
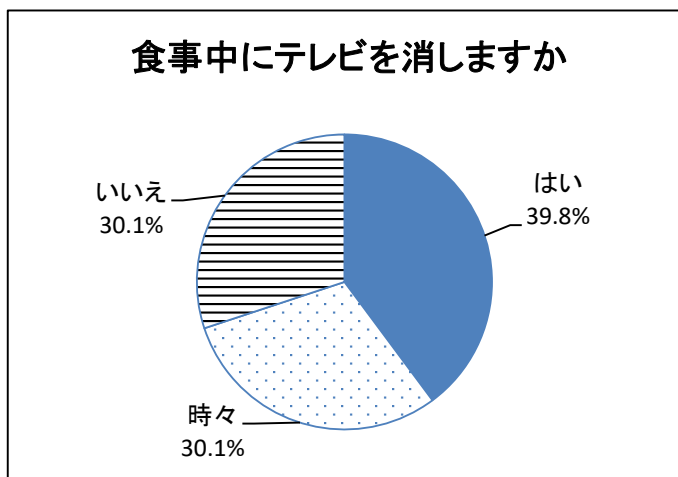


(3) 食事中にテレビを消しますか

	%	人
はい	39.8	139
時々	30.1	105
いいえ	30.1	105

食事中にテレビを消すと回答した割合は39.8%で、昨年度より2.9%増加した。

「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している割合は60.2%で、約6割の子どもがテレビを見ながら食事をしていました。

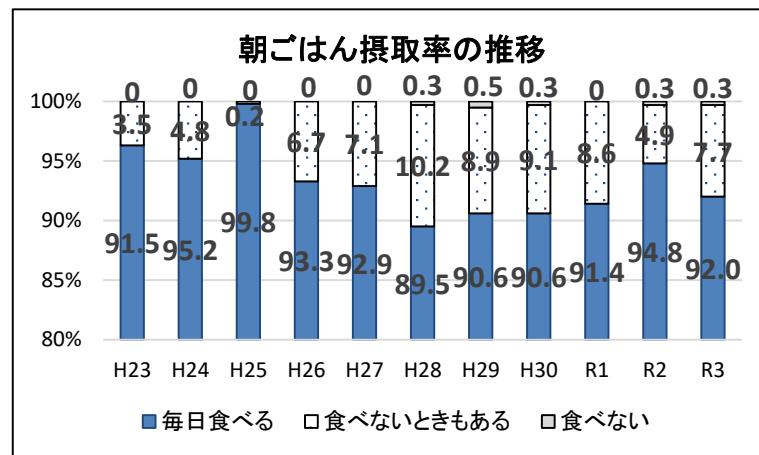
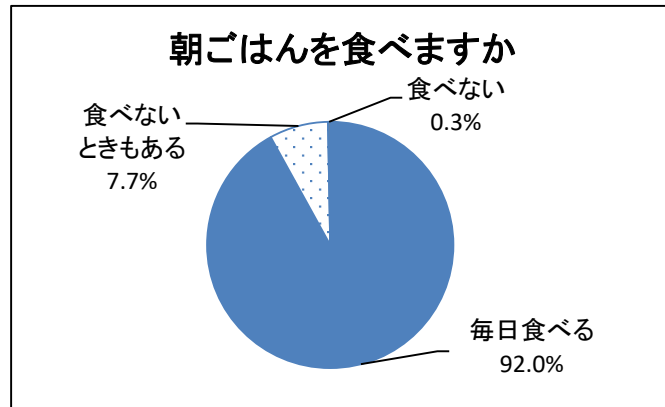


(4) 朝ごはんを食べますか

	%	人
毎日食べる	92.0	321
食べないときもある	7.7	27
食べない	0.3	1

「毎日朝ごはんを食べる」と回答した割合は92.0%であり、昨年度より2.8%減少した。

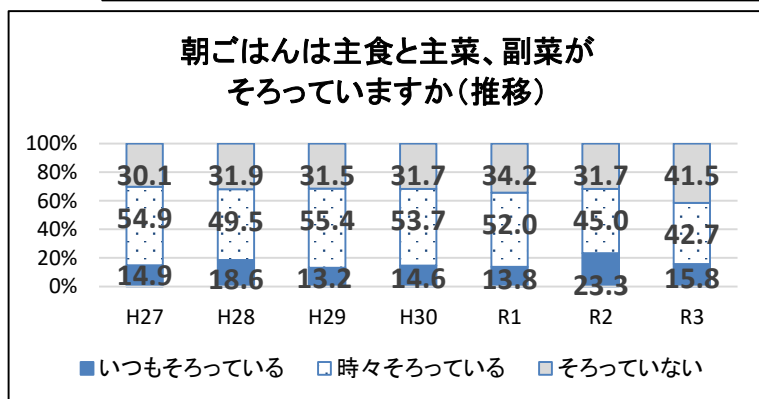
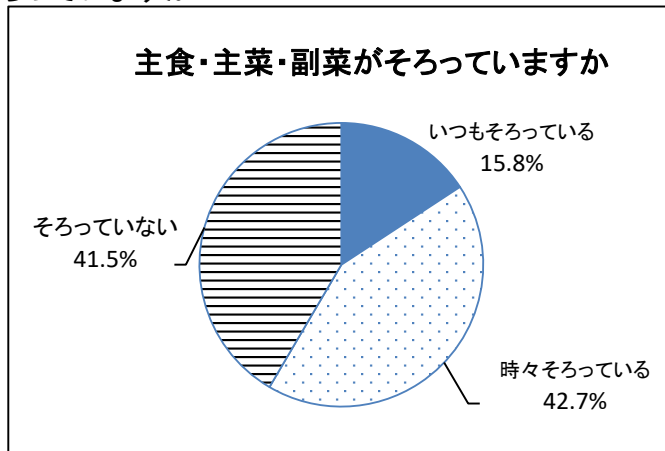
「朝ごはんを食べないときもある」と回答した割合は7.7%、「食べない」と回答した割合は0.3%だった。



(5) 朝ごはんは、主食と主菜、副菜がそろっていますか

	%	人
いつもそろっている	15.8	55
時々そろっている	42.7	149
そろっていない	41.5	145

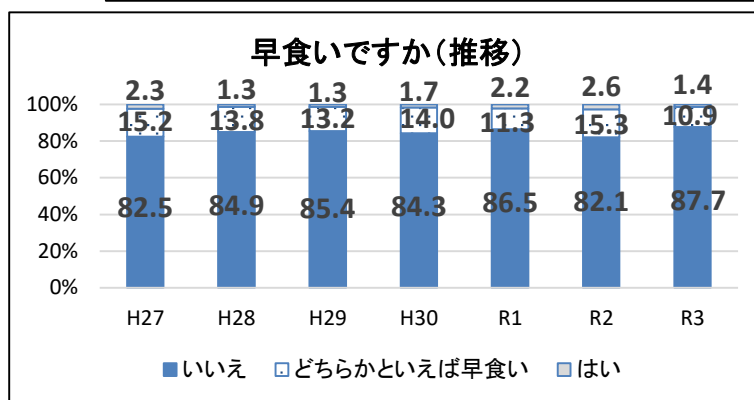
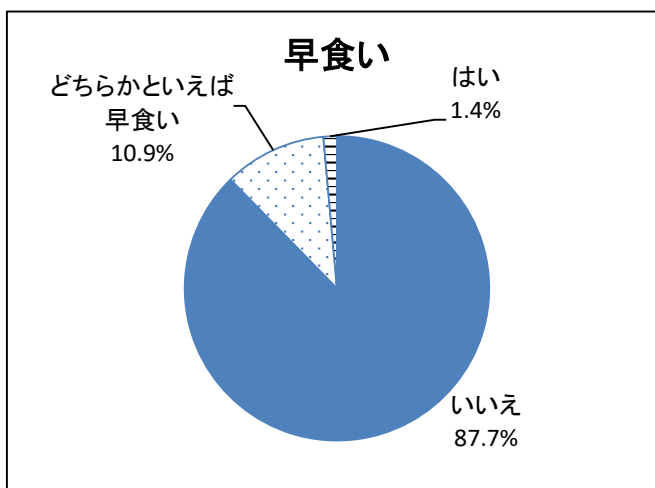
「主食、主菜、副菜がいつもそろっている」と回答した割合は15.8%と、昨年に比べて7.5%減少した。



(6) 早食いですか

	%	人
いいえ	87.7	306
どちらかといえば早食い	10.9	38
はい	1.4	5

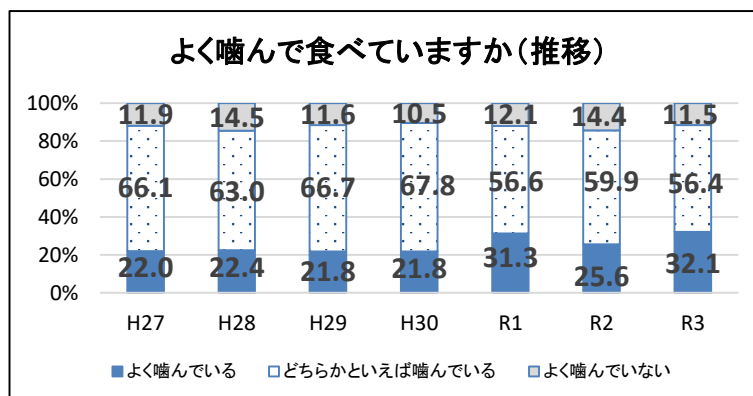
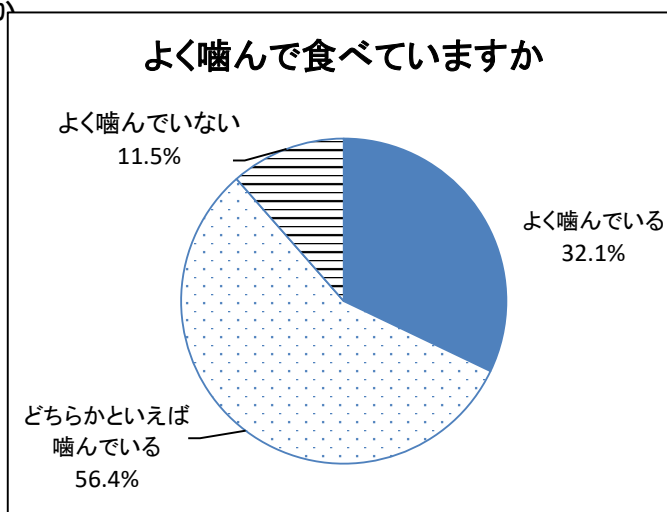
「早食いではない」と回答した割合は、87.7%と昨年度と比較して4.4%と減少した。「どちらかといえば早食い」を含めると、「早食い」と回答した割合は、12.3%であった。



(7) お子さんはよく噛んで食べていますか

	%	人
よく噛んでいる	32.1	112
どちらかといえば噛んでいる	56.4	197
よく噛んでいない	11.5	40

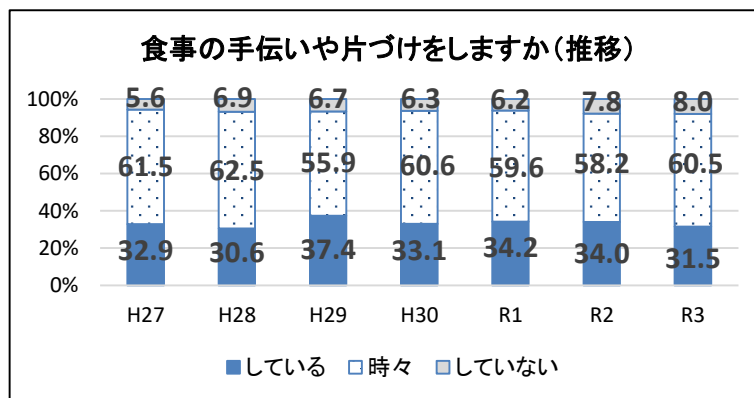
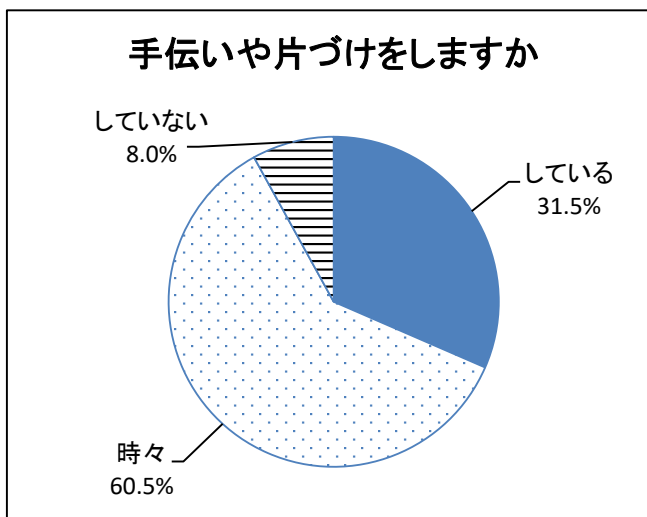
「よく噛んでいる」は、32.1%で昨年度よりも6.5%増加した。「よく噛んでいない」は、11.5%で昨年度より2.9%減少した。



(8) 食事の手伝いや片づけをしますか

	%	人
している	31.5	110
時々	60.5	211
していない	8.0	28

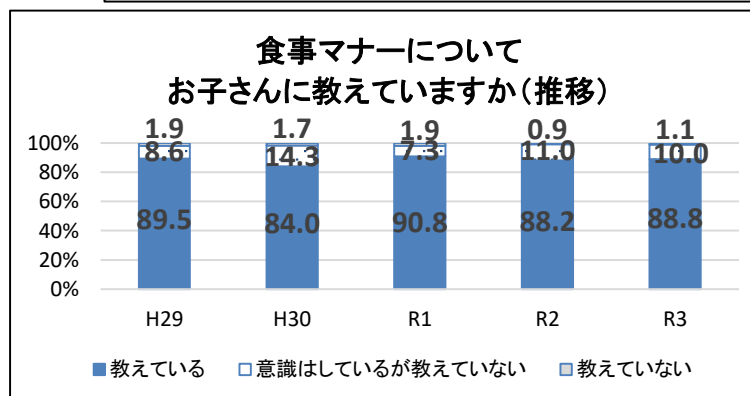
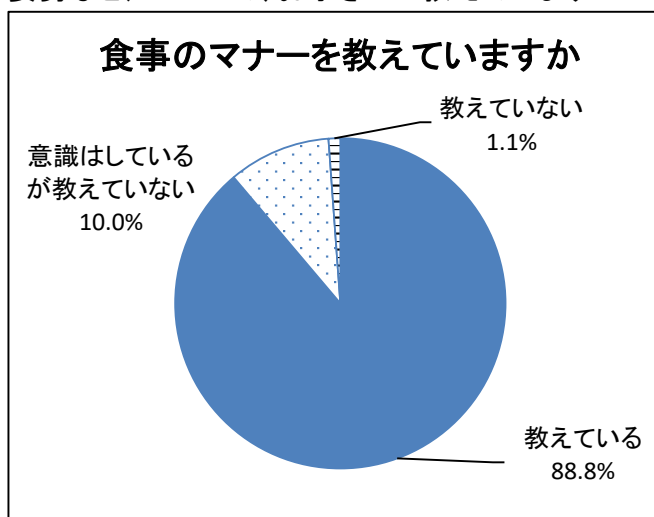
「食事の手伝いや片づけをしている」「時々している」と回答した割合は、92.0%であった。ほとんどの家庭において、子どもが食事の手伝いや片づけをしていた。



(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

	%	人
教えている	88.8	310
意識はしているが教えていない	10.0	35
教えていない	1.1	4

「食事のマナーを教えている」と回答した割合は88.8%と、約9割の家庭において、子どもに食事のマナーを教えていた。「意識はしているが食事のマナーを教えていない」と回答した割合は10.0%であった。

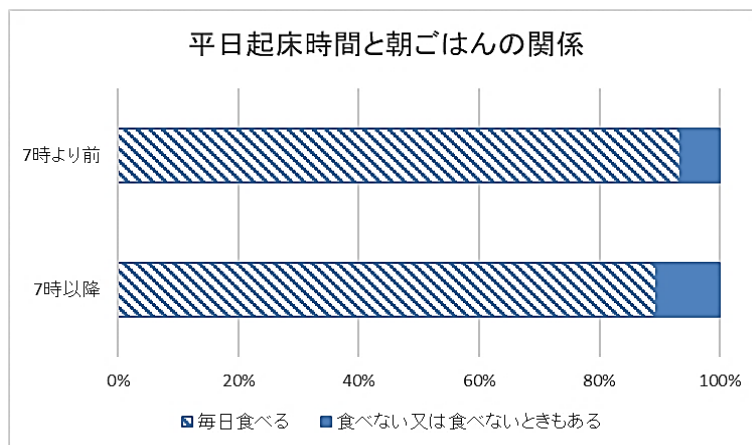


クロス集計

(10)-1 起床、就寝時間と朝ごはん摂取との関係について(平日起床時間)

平日起床時間	毎日食べる	食べない又は食べないときもある
7時より前	199	14
7時以降	119	14

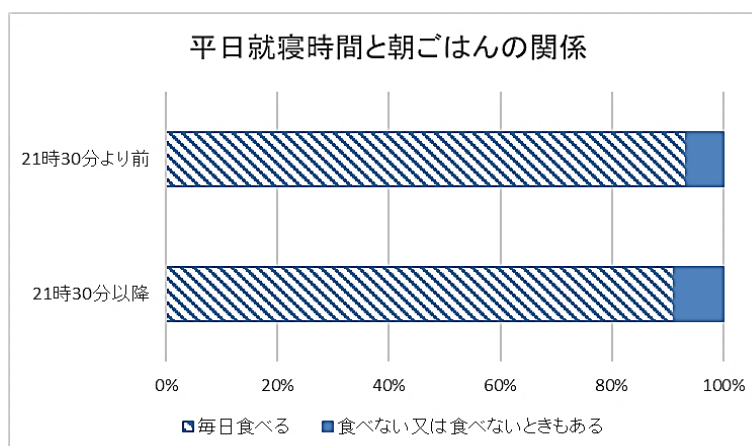
※未記入は除く



(10)-2 起床、就寝時間と朝ごはん摂取との関係について(平日就寝時間)

平日就寝時間	毎日食べる	食べない又は食べないときもある
21時30分より前	112	8
21時30分以降	206	20

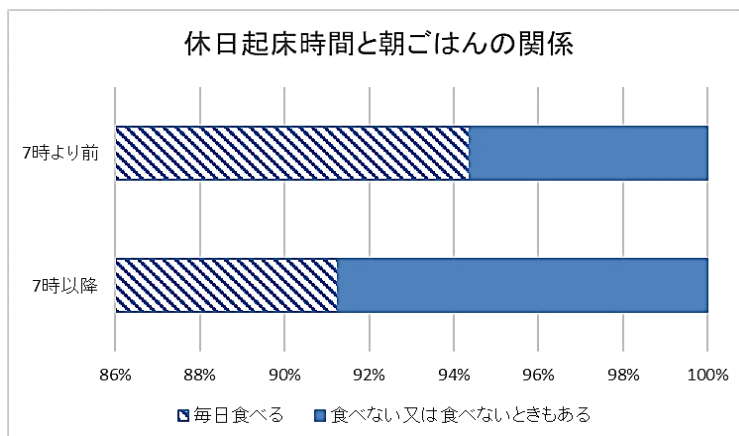
※未記入は除く



(10)-3 起床、就寝時間と朝ごはん摂取との関係について(休日起床時間)

休日起床時間	毎日食べる	食べない又は食べないときもある
7時より前	67	4
7時以降	251	24

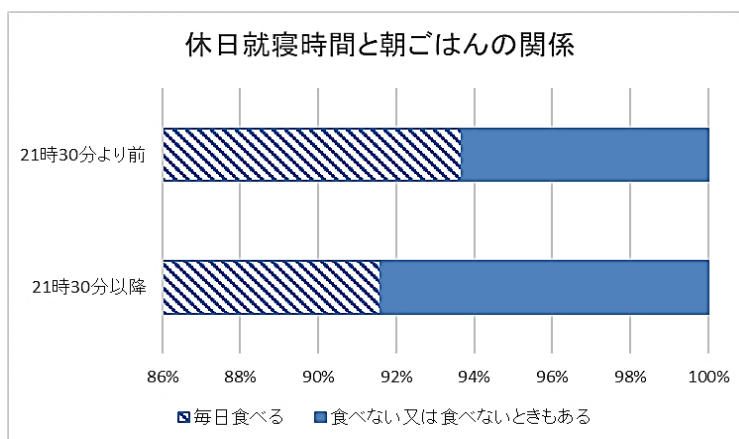
※未記入は除く



(10)-4 起床、就寝時間と朝ごはん摂取との関係について(休日就寝時間)

休日就寝時間	毎日食べる	食べない又は食べないときもある
21時30分より前	89	6
21時30分以降	229	21

※未記入は除く



平日、休日ともに起床時間、就寝時間が早い子どもの方が遅い子どもよりも「朝ごはんを毎日食べる」と回答した割合が高かったが、有意差はみられなかった。

〔5〕 まとめ、課題

アンケート内容については、浜田市の児童、生徒が全国学校保健統計に比べて肥満傾向児の出現率が高いことや、生活習慣病予防の観点から、「肥満」に関連する項目（早食い、咀嚼、メディアの時間）と朝食に関する内容を中心に実施した。

朝食に関する項目では、「毎日食べている」と回答した割合は92.0%で、昨年度より2.8%減少した。

平成27年度厚生労働省「乳幼児栄養調査結果」（子ども2～6歳児の保護者、保護者0～6歳児保護者対象）では、朝食を必ず食べる子どもの割合は93.3%、保護者の割合は81.2%であった。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8割を下回っており、保護者の朝食習慣が子どもの朝食摂取率にも関係していると考えられる。平成29年度浜田市健康増進計画・食育推進計画調査においても、保護者世代である20～39歳の朝ごはん摂取率が男女ともに約8割と低く、子どもの朝食摂取率の向上に向けて保護者への啓発も必要である。

また、生活習慣に関する項目では、起床時間の平均は、平日が6時41分、休日が7時16分と30分以上の差があった。就寝時間の平均は、平日が21時28分、休日が21時39分と10分程度の差があった。起床時間、就寝時間ともに平日より休日の方が遅い時間であった。22時以降に寝ると回答した割合は、平日で28.3%、休日で46.7%と、平日よりも休日の方が22時以降に寝る子どもの割合が高かった。

平成27年度厚生労働省「乳幼児栄養調査結果」（2～6歳児対象）では、子どもの起床時刻別にみた朝食を必ず食べる子どもの割合については、平日97.6%、休日98.3%と、最も早い起床時刻の「午前6時前」が最も高かった。子どもの就寝時刻別にみた朝食を必ず食べる子どもの割合については、平日は「午後8時前」（97.8%）、休日は「午後8時台」（97.7%）で、最も高かった。本調査結果においても、有意差はみられなかったものの、平日、休日ともに起床時間、就寝時間が早い子どもの方が遅い子どもよりも朝ごはんを毎日食べる割合が高い傾向にあった。

朝食の内容については、「いつも主食と主菜、副菜がそろっている」は15.8%と、昨年比で7.5%減少した。今後も朝食の内容が充実するよう、子どもから大人まで全ての年代を通じた取り組みとして、「元気な浜田は朝ごはんから」を合言葉に、生活習慣づくりや朝ごはんについて継続した取組が必要であると考えます。

早食いに関する項目では、「どちらかといえば早食い」を含めると「早食い」と回答した割合は、12.3%と昨年度に比べて5.6%減少した。

「よく噛んでいる」は、32.1%で昨年度よりも6.5%増加した。「よく噛んでいない」は、11.5%で昨年度より2.9%減少した。

肥満や生活習慣病予防のためにも、子どもに咀嚼力を身につけさせることが大切で、ゆっくりよく噛んで食べる習慣作りが必要である。今後も家庭等で、咀嚼力を身につけられる具体的な方法について知らせていく必要がある。

メディアの時間に関する項目では、平日のテレビ等のメディアに接する時間では、2時間以上の割合は36.4%であり、平成28年度から横ばいで推移しているが、令和3年度は減少した。

テレビについては、食事中にテレビを消す割合は39.8%で、昨年度より2.9%増加した。

「子どもとメディアの問題に対する提言」（一般社団法人日本小児科医会）では、すべてのメディアと接する総時間は2時間までが望ましいとされている。乳幼児期からのメディア対策については、運動、睡眠、コミュニケーション能力、親子の愛着形成等の心身の発達過程にある子どもへの影響を理解し、継続した取り組みが必要である。食卓は家族団らんの場合もあり、家族のふれあいの場合でもあることから、家庭において乳幼児期からテレビを消して食事を食べる習慣を家族で身につけたい。

睡眠時間の平均は、平日が9時間13分、休日が9時間37分であった。起床時間や就寝時間は個人差が大きく、個別へのアプローチが必要である。

また、保育所（園）児と幼稚園児の集団結果を比較したところ、起床時間は平日、休日ともに保育所（園）児が早く、就寝時間は平日、休日ともに幼稚園児が早かった。生活習慣の項目では、大きな差はみられなかったが、「咀嚼」「お手伝い」「テレビ時間」については、保育所（園）児のほうが評価点数が高く、「朝食」「朝食内容」「食事中テレビ」等については、幼稚園児の方が評価点数が高かった。「園児の生活時間は、保護者の就労状況にも左右される部分が大いのではないかと考えられる。

対象者には、園を通じて個別結果を送付した。親子で生活習慣・食生活について考え、振り返りを行うことができるように、良い点や見直しが必要と思われる項目に、子どもにも分かりやすいスタンプを押した。また、具体的な改善方法やメニューなどを示したパンフレットを個別に添付した。

全体では、各園別に集計し全市と比較したグラフを作成した。これらの結果を各園と情報共有し、今後の食育活動を推進するために活用していきたい。

乳幼児期は、生活習慣の基礎を作る大切な時期であり、繰り返し「規則正しい生活習慣を身につける」取り組みが必要である。今回の調査では、「メディア」に関する項目で、食事中にテレビを消す割合や1日2時間以上テレビ等をする割合が減少しており、また、「早食い」や「咀嚼」に関する項目では、早食いやよく噛まない割合が減少し、改善傾向がみられた。

一方で、「朝ごはん」に関する項目では、朝ごはん摂取率減少やバランスよく食べている割合の減少がみられた。

調査実施から11年目となり、幼児期の生活習慣や食生活の傾向が見えてきた。今後は令和3年度の本調査の実施をもってアンケート調査は終了とし、今までの結果をまとめ、関係機関と連携し、食育活動等で活用していく。

なお、幼児期は生活習慣の基礎を作る大切な時期であり、すべての子どもが健やかに成長し、生涯にわたる健康を維持するためにも、家族で「早寝・早起き・朝ごはん」を意識した「規則正しい生活習慣」を実践することができるように、今後も関係機関と連携して取り組み、食育出前講座の実施、様々な食事の悩みの解決へ向けた各種資料の情報提供、研修会の開催など、取り組みを展開していく。