

小中学校

平成 30 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 31 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	3
〔２〕 生活習慣・食生活に関するアンケート	5
〔３〕 返却用資料	7
〔４〕 調査結果の見方	8
〔５〕 調査結果	8
単純集計	
1. 体型	8
2. 就寝、起床時間	9
3. メディア時間	11
4. 運動頻度	11
5. 排便習慣	12
6. 朝ごはん	12
7. 食べ方	13
8. 食品の摂取状況	14
〔６〕 評価	
1. 過去データとの比較	16
2. 乳幼児との比較	17
3. 参考資料	17
〔７〕 まとめ	19

〔1〕 調査の概要

1. 調査の目的

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。この結果から浜田市は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、小学校1年生時点で既に生活習慣の乱れがあることが伺えた。平成26年度に島根県の実施する「保健活動企画研修」を受けて、浜田市の子どもの肥満原因究明と生活習慣・食生活アンケートの検証を行なうと共に、今後の具体的なアプローチの検討を行った。この結果、小児期は生活習慣の基礎を作る大切な時期であり、今後も生活習慣・食生活アンケート等を活用しながら繰り返し「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という結論に至った。

そこで、今年度も親子で普段の生活習慣・食生活を振り返り、規則正しい生活習慣を身につけ、将来の生活習慣病を予防することを目的にこのアンケート調査を実施する。

また、アンケート調査を生活習慣予防検診と合わせて実施、評価することにより、各児の生活習慣に合わせた、より効果的な指導に役立てるための資料とする。得られた情報は集約し、関係機関と情報を共有し、今後の食育活動を推進するために役立てる。

2. 調査対象

浜田市立小学校に在籍中の第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30年6月～10月

4. 調査の方法

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た。

浜田市食育推進ネットワーク会議では、浜田市小・中学校の協力を得て、各児童・生徒保護者の同意の下、身長、体重データの提供をしていただき、アンケートの集計を行い、個人を特定する情報のみ削除して解析を行なった。

各学校では養護教諭を中心に、学校保健会が実施する生活習慣病予防検診とアンケート結果をあわせて、各児童・生徒への生活改善資料を作成していただき、個別に返却した。

今年度、アンケート結果を入力すれば自動的に個別のグラフができるエクセルシートを作成し、各学校へ配布した。

5. 調査内容

- (1) 体型について
- (2) 就寝・起床リズムについて
- (3) メディア時間について
- (4) 運動頻度について
- (5) 排便習慣について
- (6) 朝ごはんについて
- (7) 食べ方について
- (8) 食品の摂取状況について

6. 調査実施状況

	実施 学校数	児童・ 生徒数	アンケート 回収数	実施率
小学校 4 年	16	423	410	96.9%
中学校 1 年	9	414	399	96.4%

〔2〕生活習慣・食生活に関するアンケート

生活習慣・食生活に関するアンケート

浜田市食育推進ネットワーク会議

学校 年 組 番

ふりがな
氏名

男・女

★ 起きる時刻、寝る時刻についてお聞きします

	平 日	休 日
起きる時刻	午前 時 分ごろ	午前 時 分ごろ
寝る時刻	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 平日、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)

- ①動かしていない ②週に1～2日 ③週に3～4日 ④毎日

問3 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 朝ごはんの内容は、主食（ごはん、パン等）と主菜（卵、魚等）、副菜（野菜等）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 ついついおなかいっぱい食べるほうですか

- ①はい ②どちらかといえばおなかいっぱい食べる ③いいえ

問8 めん類の汁をほとんど全部飲みますか

- ①飲む ②少し飲む ③飲まない



健康的な体重を維持し、将来の生活習慣病を予防するために、普段の生活習慣を振り返ってみましょう。



裏面につづく

浜田市食育推進キャラクター
『びいびくん』

続いて、食品摂取についてお聞きします。

★ 毎食野菜を使った料理を食べますか

①ほとんど食べない ②1日1食は食べる ③1日2食ぐらいは食べる ④毎食食べる

★ 魚類はどれくらい食べますか

①ほとんど食べない ②週1～2回食べる ③週3～4回食べる ④1日1回程度食べる

★ 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ほとんど食べない ②週1～2回食べる ③週3～4回食べる ④1日1回程度食べる

★ 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ほとんど食べない

★ 清涼飲料水（ジュース、スポーツ飲料、缶コーヒー等）はどれくらい飲みますか

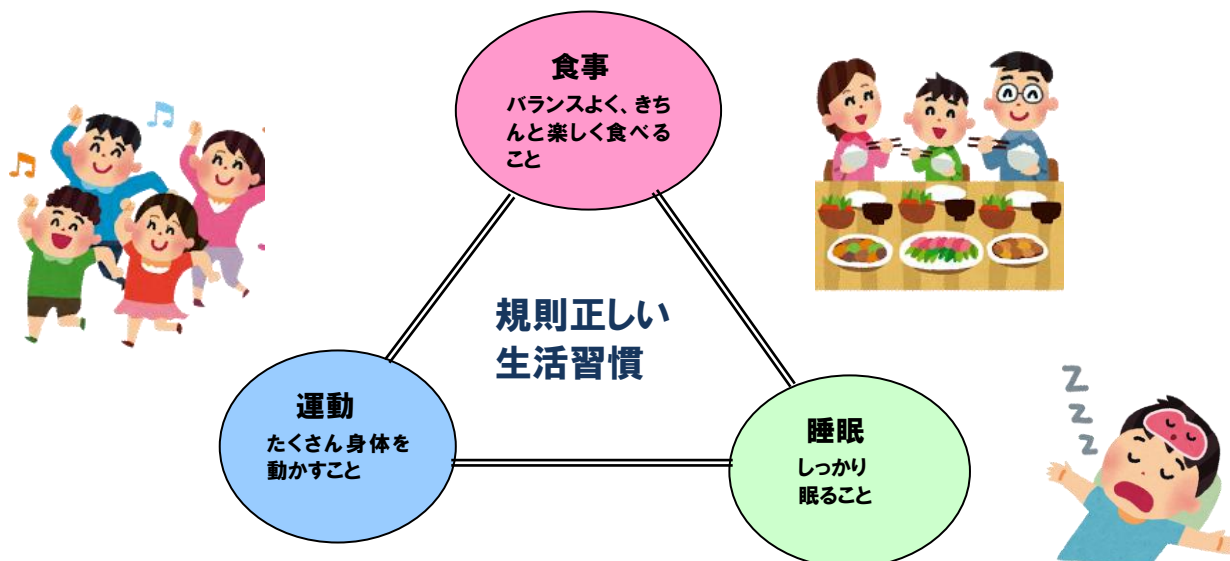
①毎日2回以上 ②毎日1回 ③週3～4回 ④週1～2回 ⑤ほとんど飲まない



親子で「生活習慣病」を予防しよう！

規則正しい生活習慣をつくるのは、「食事」「運動」「睡眠」の三本柱です。
生活習慣・食生活アンケートを記入しながら親子で生活習慣をふり返ってみましょう。

また、1年に1度は健康診断の結果を家族で確認しましょう。



平成 30 年度 浜田市食育推進計画

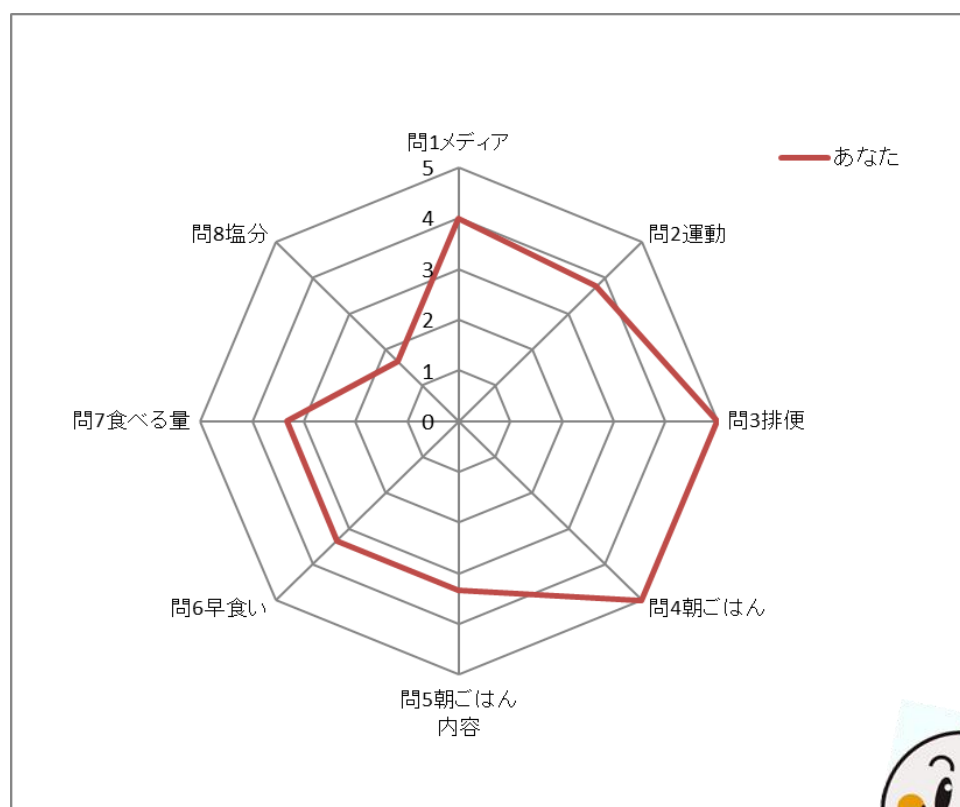
重点目標 「朝ごはんをしっかり食べましょう」

〔3〕返却用資料

びいびくん の結果

	問 1 メディア	問 2 運動	問 3 排便	問 4 朝ごはん	問 5 朝ごはん 内容	問 6 早食い	問 7 食べる量	問 8 塩分
あなた	4.0	3.8	5.0	5.0	3.3	3.3	3.3	1.7

* 質問毎の評価点 (5 点満点に換算した場合)



生活習慣病予防のためのアドバイス

〔４〕 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。
- ・ 表は、全回答者数に対する構成比（％）で表した。数字は小数点第2 位を四捨五入して表記した。
- ・ 性別により差のある項目については、男女別に表した。

※ 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。

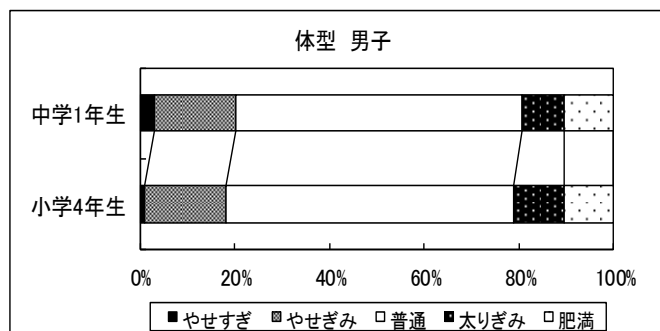
$$\text{肥満度}(\%) = (\text{実測体重}(\text{kg}) - \text{標準体重}(\text{kg})) \div \text{標準体重}(\text{kg}) \times 100$$
 肥満度-20 未満「やせすぎ」、-20 以上-10 未満「やせぎみ」、
 -10 以上+10 未満「普通」、+10 以上+20 未満「太りぎみ」、
 +20 以上「肥満」と判定した。

また、平成 27 年度から、全国学校保健統計と同じ条件で比較するため、公益財団法人日本学校保健会：「児童生徒の健康診断マニュアル（改定版）」平成 27 年度の係数を基に標準体重を算出、判定も行なった。

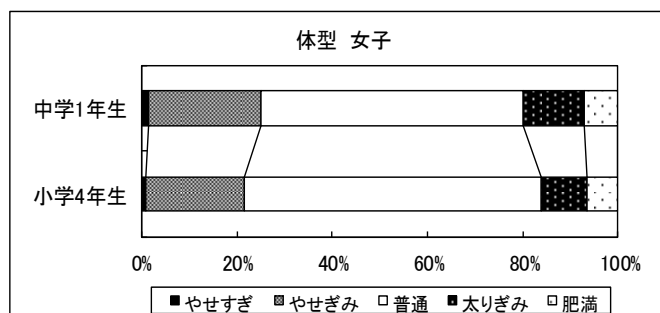
〔５〕 調査結果

1. 体型について

- ・ 肥満傾向児（肥満度 20%以上の者）の出現率は、小学 4 年生男子で増加した。女子では、やせぎみが増加傾向にある。

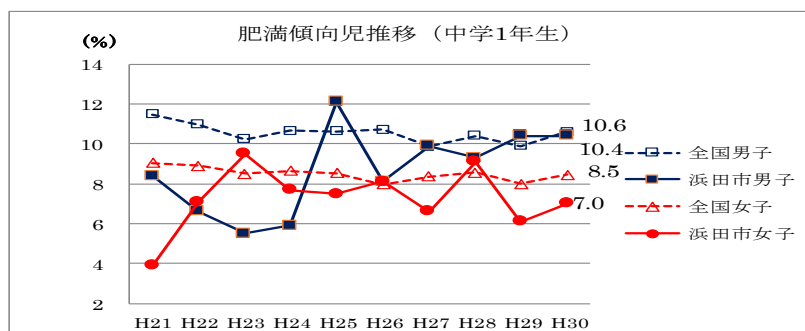
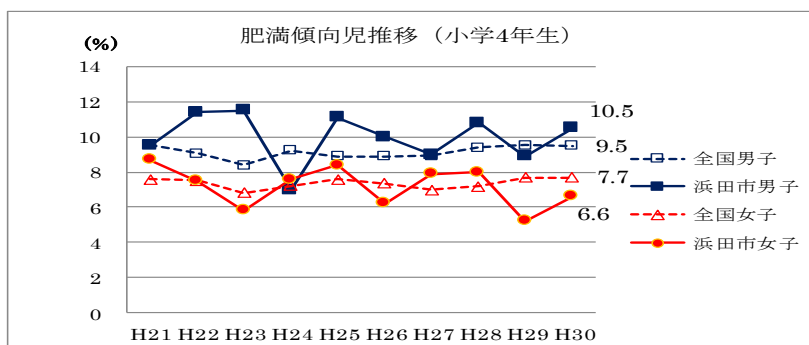


男子	やせすぎ	やせぎみ	普通	太りぎみ	肥満
中学1年生	2.8	17.5	60.4	9.0	10.4
小学4年生	1.0	17.1	61.0	10.5	10.5



女子	やせすぎ	やせぎみ	普通	太りぎみ	肥満
中学1年生	1.6	23.5	55.1	12.8	7.0
小学4年生	1.0	20.7	62.1	9.6	6.6

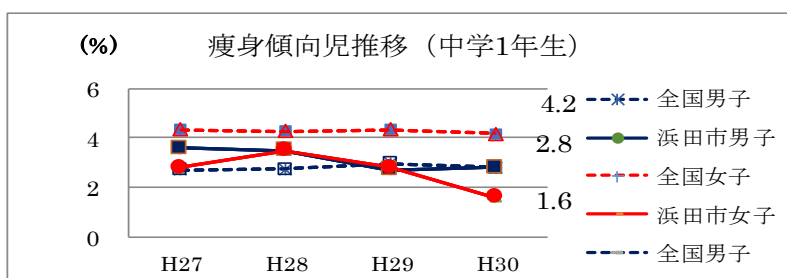
「児童生徒の健康診断マニュアル（改定版）平成 27 年度」より判定。（公益財団法人日本学校保健会）



	全国男子	浜田市男子	全国女子	浜田市女子
小学4年生	9.5	10.5	7.7	6.6
中学1年生	10.6	10.4	8.5	7.0

肥満傾向児 肥満度+20%以上

痩身傾向児 肥満度-20%未満



	全国男子	浜田市男子	全国女子	浜田市女子
中学1年生	2.8	2.8	4.2	1.6

（参考）平成30年度全国学校保健統計速報値 肥満傾向児及び痩身傾向児出現率

全国学校保健統計調査結果によると、昭和52年以降、肥満傾向児の出現率は増加傾向であったが、平成15年度あたりからおおむね減少傾向になっている。浜田市の児童、生徒と比較すると、今年度は小学4年生の男子のみ全国に比べて、肥満傾向児の出現率がやや高かった。

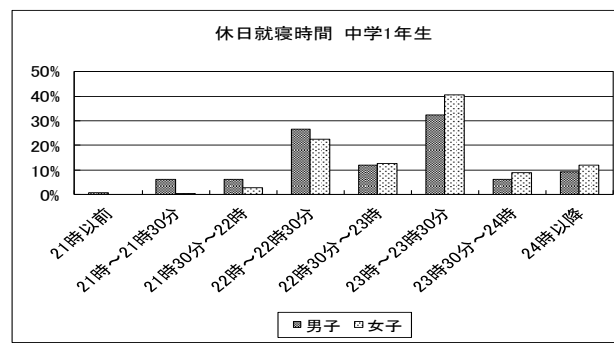
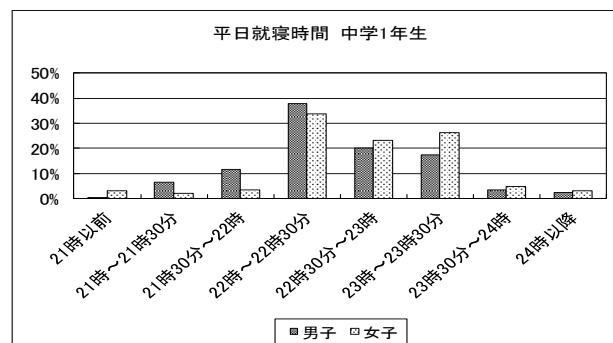
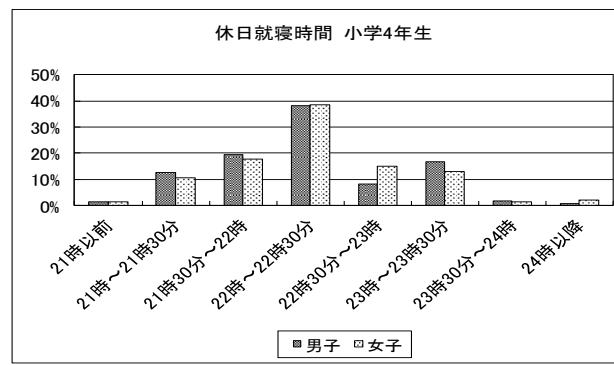
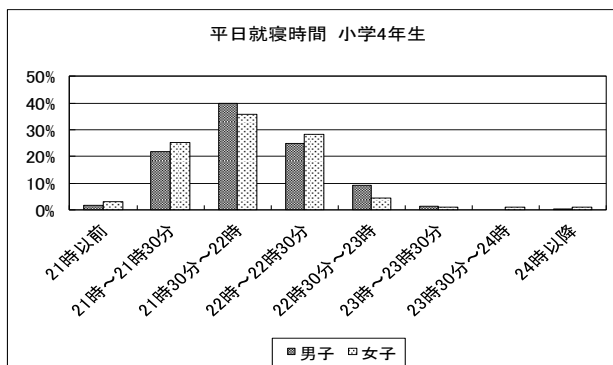
一方、痩身傾向児の出現率については、全国では昭和52年度以降、男子でおおむね増加傾向となっている。浜田市の女子については、やせぎみ（肥満度-20以上-10未満）が増加傾向である。

2. 就寝、起床のリズムについて

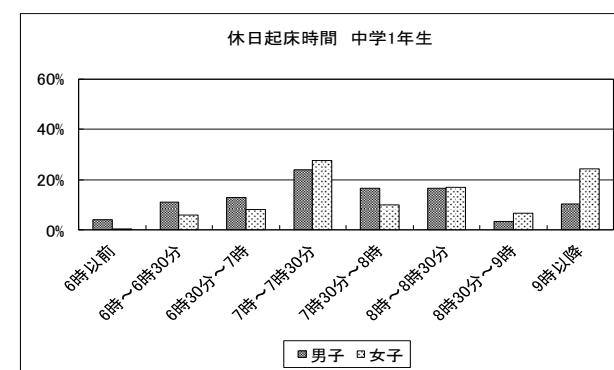
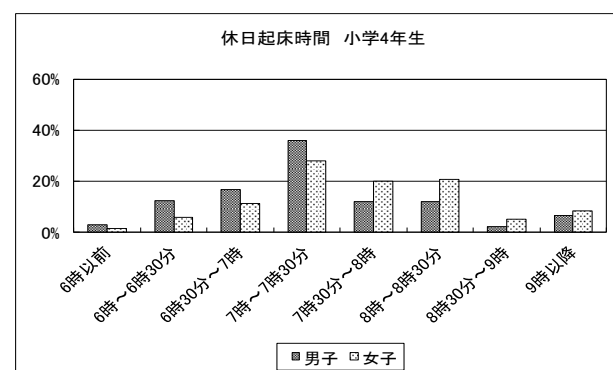
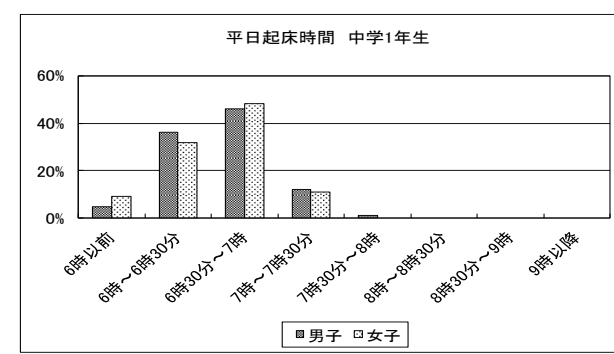
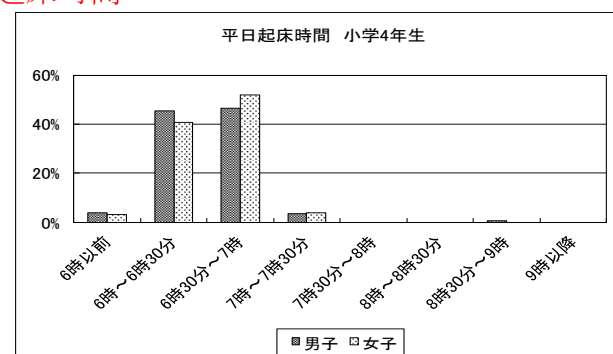
- ・ 平日の就寝時間のピークは、小学4年生では21時30分から22時、中学1年生では22時から22時30分であった。両学年とも女子の方がやや遅寝の傾向である。

- ・ 休日に24時以降に就寝する生徒は、中学1年生男子で9.2%、女子で12.1%みられた。休日起床時間が9時以降の割合は、中学1年生女子が24.2と最も高く、女子が遅寝、遅起きの傾向にある。
- ・ 中学1年生女子の平日の平均睡眠時間が最も短い。また、全ての学年の平均睡眠時間は平日より休日で長くなっているが、平日と休日の差が最も大きいのは中学1年生女子で、約1時間の差があった。

就寝時間



起床時間

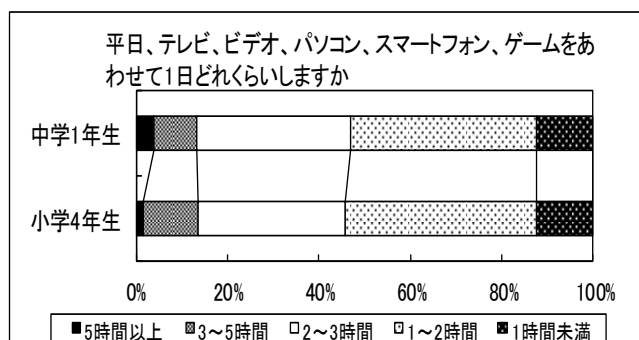


平日	小学4年生 男子	小学4年生 女子	中学1年生 男子	中学1年生 女子
平均就寝時間	21:37	21:36	22:15	22:29
平均起床時間	6:20	6:21	6:23	6:20
平均睡眠時間	8時間43分	8時間45分	8時間07分	7時間50分

休日	小学4年生 男子	小学4年生 女子	中学1年生 男子	中学1年生 女子
平均就寝時間	22:01	22:03	22:28	22:52
平均起床時間	7:06	7:25	7:19	7:49
平均睡眠時間	9時間05分	9時間21分	8時間50分	8時間56分

3. メディア時間について

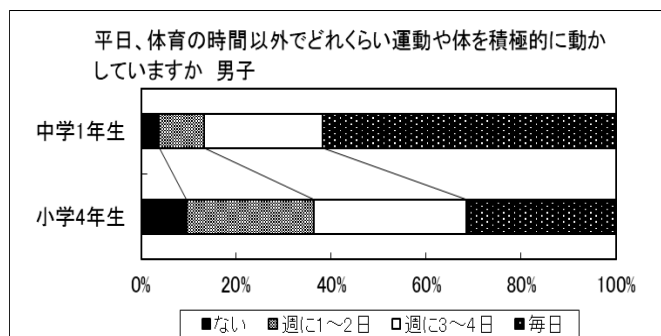
- 平日3時間以上メディアに接している児童・生徒の割合は、小学4年生で13.6%、中学1年生で13.3%であった。中学1年生では昨年度に比べて3時間以上の生徒の割合が減少し、2時間未満の割合が増加した。



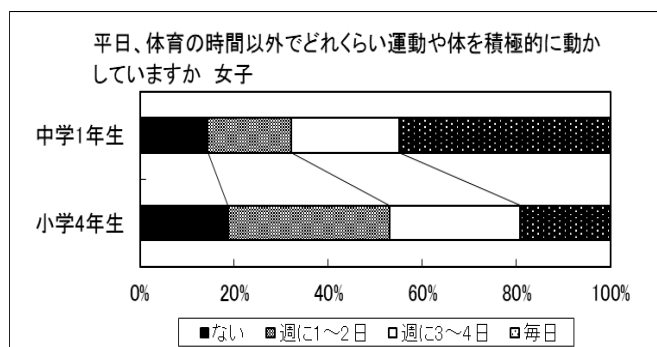
平日	5時間以上	3~5時間	2~3時間	1~2時間	1時間未満
中学1年生	4.0	9.3	33.7	40.7	12.3
小学4年生	1.5	12.1	32.1	42.0	12.3

4. 運動の頻度について

- 男女とも、平日毎日運動する群が中学1年生で多かったのは、部活動の影響と考えられる。小学4年生、中学1年生とも男子の方が体を積極的に動かす傾向であった。小学4年生では、体を動かしていないが減少し、毎日動かすが増加した。



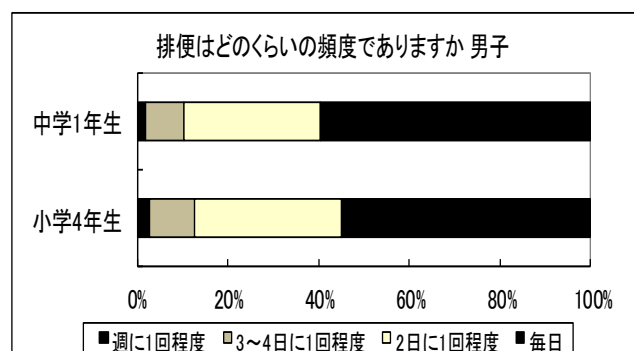
男子	ない	週に1~2日	週に3~4日	毎日
中学1年生	3.8	9.4	25.0	61.8
小学4年生	9.6	26.8	32.1	31.6



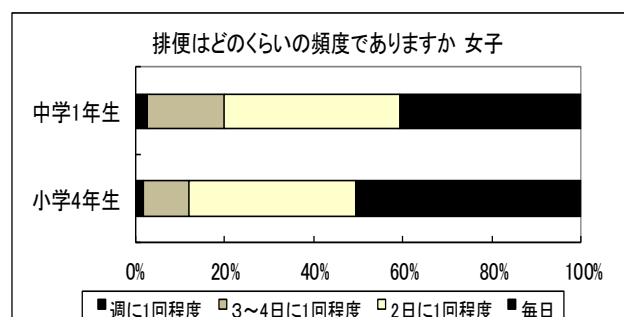
女子	ない	週に1～2日	週に3～5日	毎日
中学1年生	14.4	17.6	23.0	44.9
小学4年生	18.7	34.3	27.8	19.2

5. 排便習慣について

- 毎日排便がある割合は、女子より男子の方が高く、中学1年生女子が最も低い。



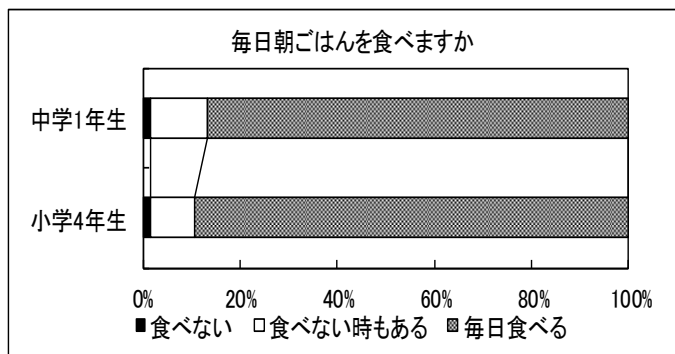
男子	週に1回程度	3～4日に1回程度	2日に1回程度	毎日
中学1年生	1.9	8.5	29.9	59.7
小学4年生	2.9	9.7	32.5	54.9



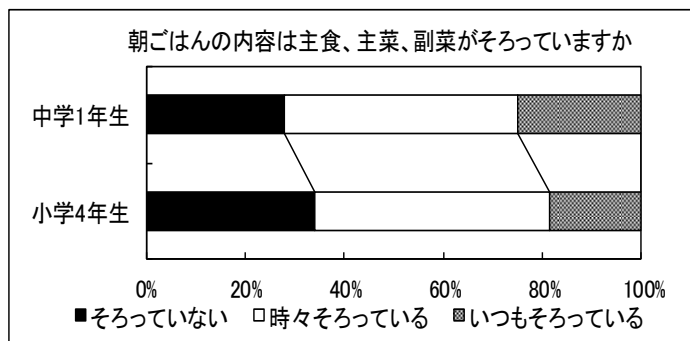
女子	週に1回程度	3～4日に1回程度	2日に1回程度	毎日
中学1年生	2.7	17.3	39.5	40.5
小学4年生	2.0	10.0	37.5	50.5

6. 朝ごはんについて

- 毎日朝ごはんを食べる割合は、小学4年生で89.2%、中学1年生で86.7%と昨年度より減少した。
- 文部科学省「全国学力・学習状況調査」（平成29年度）の結果では、毎日朝ごはんを食べている割合は、小学6年生で86.9%、中学3年生で82.9%であり（P17）浜田市の結果は全国平均よりはややよい傾向である。
- 朝ごはんの内容について、主食・主菜・副菜がいつもそろっている割合は、小学4年生で18.5%、中学1年生で24.9%であった。時々そろっている割合がどちらの学年も一番多く、そろっていない割合は小学4年生で34.1%、中学1年生で28.0%と、いつもそろっている割合を上回っている。



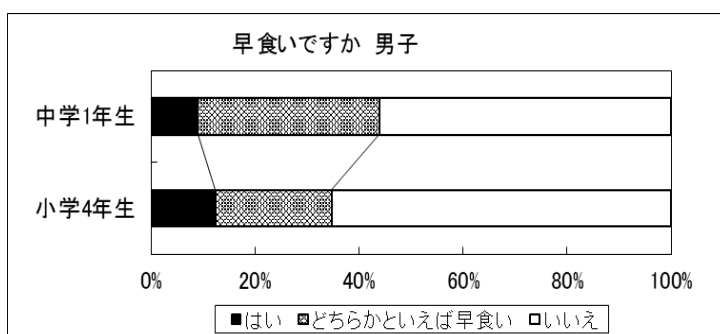
	食べない	食べないときもある	毎日食べる
中学1年生	1.5	11.8	86.7
小学4年生	1.7	9.0	89.2



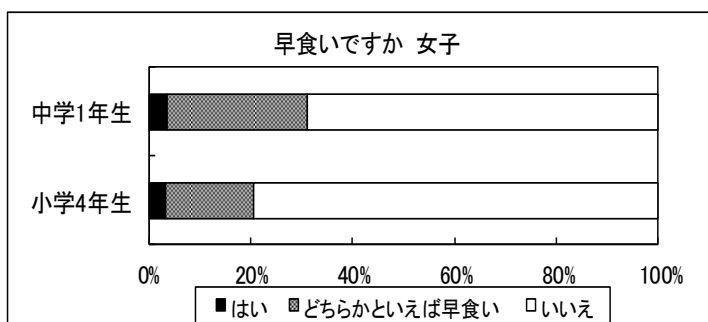
	そろっていない	時々そろっている	いつもそろっている
中学1年生	28.0	47.1	24.9
小学4年生	34.1	47.3	18.5

7. 食べ方について

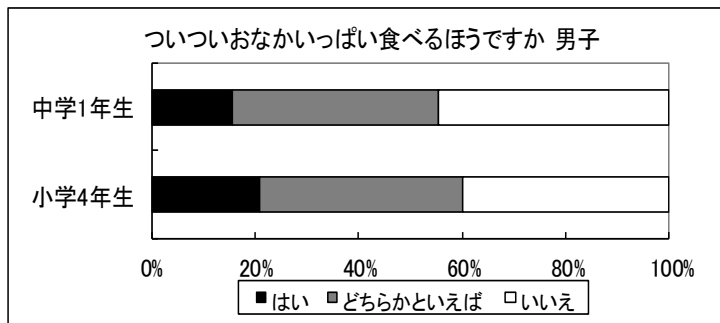
- ・ 早食いと回答した割合は、どちらかといえば早食いも含めると男子の方が高く、小学4年生の時点で既に早食いが目立つ。
- ・ おなかいっぱい食えると回答した割合は、どちらかといえばおなかいっぱい食べるも含めると、小学4年生男子がもっとも高い。
- ・ めん類の汁をほとんど全部飲む割合は、中学1年生男子で最も高い。性別で比較すると両学年とも男子で全部飲む割合が高かった。



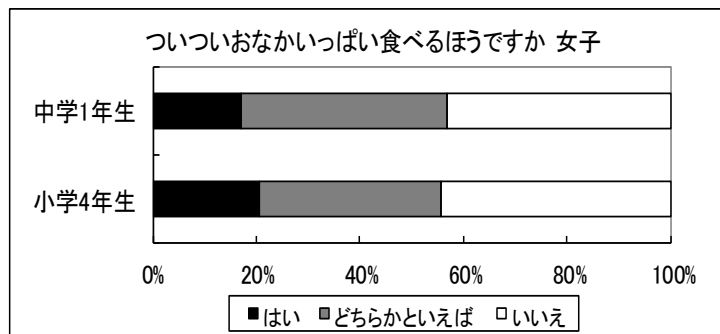
男子	はい	どちらかといえば早食い	いいえ
中学1年生	9.0	34.9	56.1
小学4年生	12.4	22.4	65.2



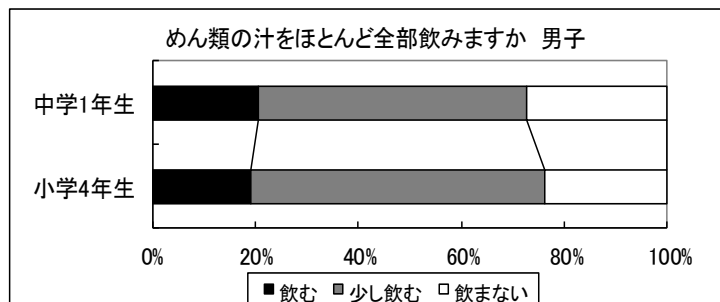
女子	はい	どちらかといえば早食い	いいえ
中学1年生	3.7	27.3	69.0
小学4年生	3.5	17.0	79.5



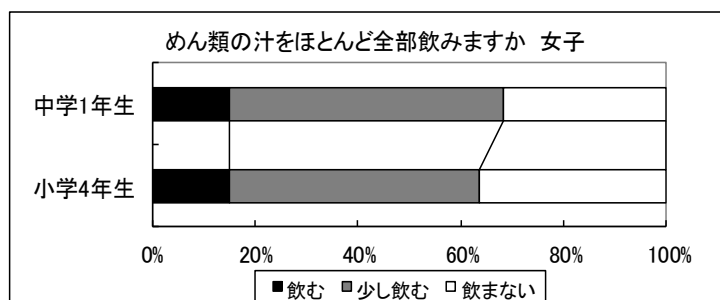
男子	はい	どちらかとい えば食べる	いいえ
中学1年生	15.6	39.8	44.5
小学4年生	21.0	39.0	40.0



女子	はい	どちらかとい えば食べる	いいえ
中学1年生	17.1	39.6	43.3
小学4年生	20.7	34.8	44.4



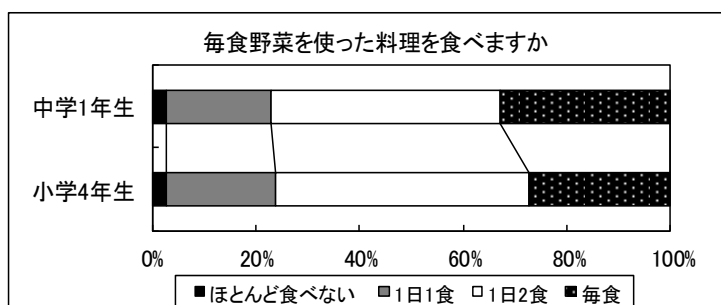
男子	飲む	少し飲む	飲まない
中学1年生	20.8	51.9	27.4
小学4年生	19.0	57.1	23.8



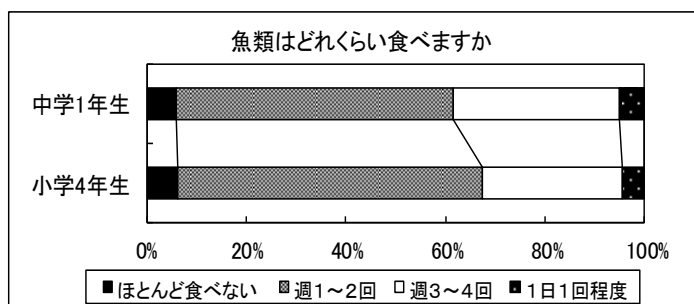
女子	飲む	少し飲む	飲まない
中学1年生	15.0	53.5	31.6
小学4年生	15.0	48.5	36.5

8. 食品の摂取状況について

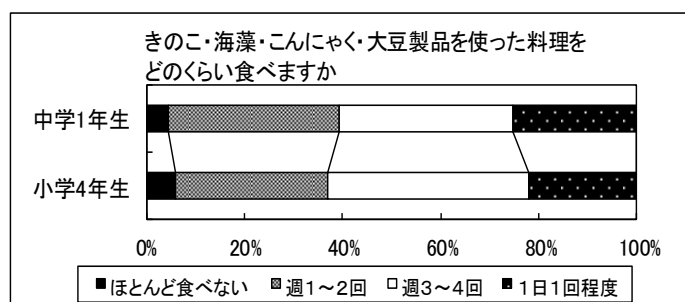
- ・ 毎食野菜を使った料理を食べる割合は、中学1年生で32.7%、小学4年生で27.4%であった。1日2食食べると回答した割合がもっとも高かった。
- ・ 魚類は、両学年で週1～2回食べると回答した割合がもっとも高かった。
- ・ スナック菓子等を食べる頻度は小学4年生の方が多く、清涼飲料水を飲む頻度は中学1年生の方が多かった。



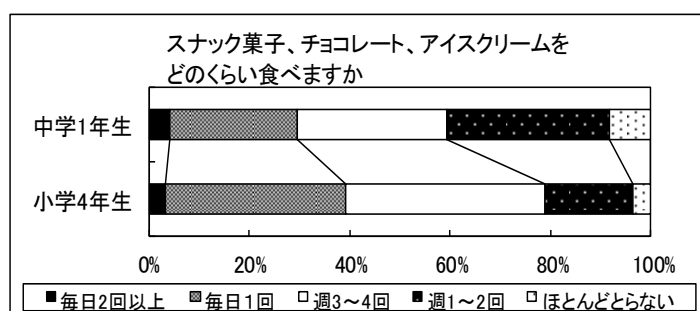
	ほとんど食べない	1日1食	1日2食	毎食
中学1年生	2.8	20.3	44.2	32.7
小学4年生	2.7	21.0	48.9	27.4



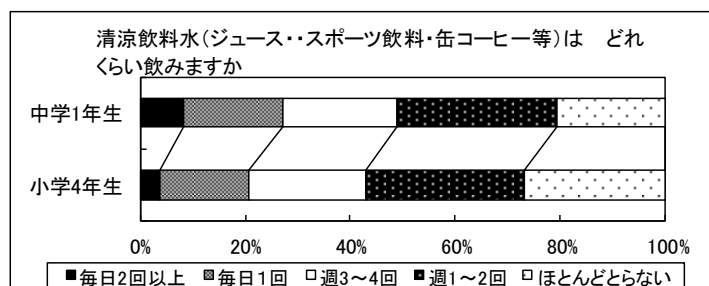
	ほとんど食べない	週に1～2回	週に3～4回	1日1回程度
中学1年生	6.1	55.1	33.4	5.1
小学4年生	6.2	61.5	28.0	4.5



	毎日2回以上	毎日1回	週3～4回	週1～2回
中学1年生	4.6	34.8	35.5	25.1
小学4年生	6.0	31.0	40.9	22.1



	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	4.3	25.3	29.8	32.4	8.2
小学4年生	3.2	35.9	39.9	17.3	3.7

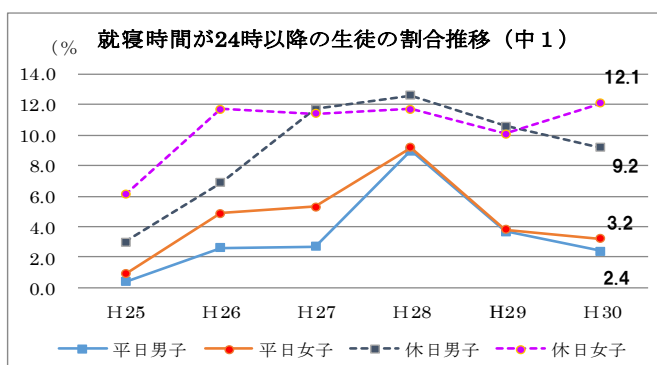
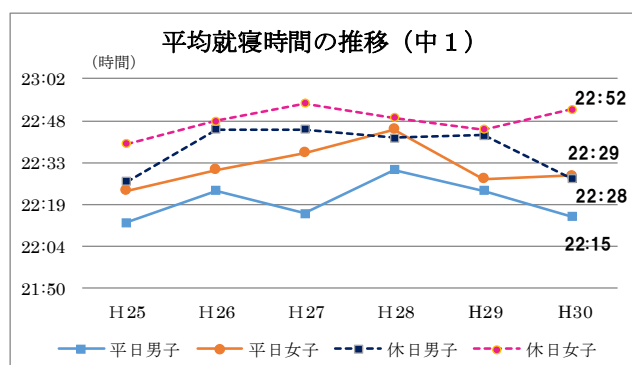
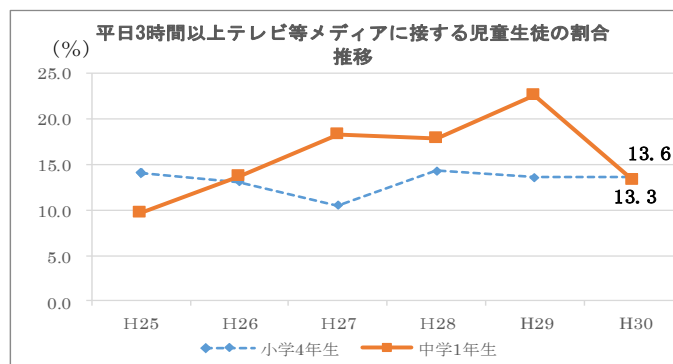
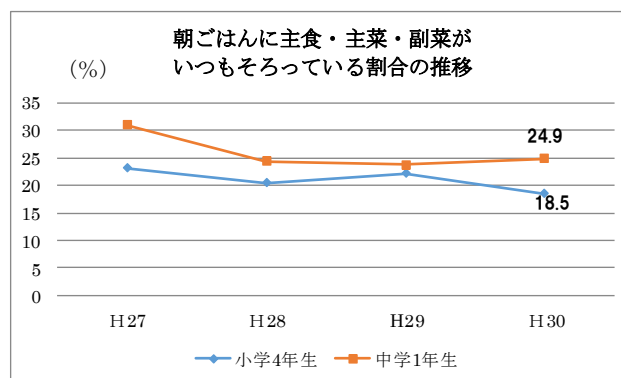
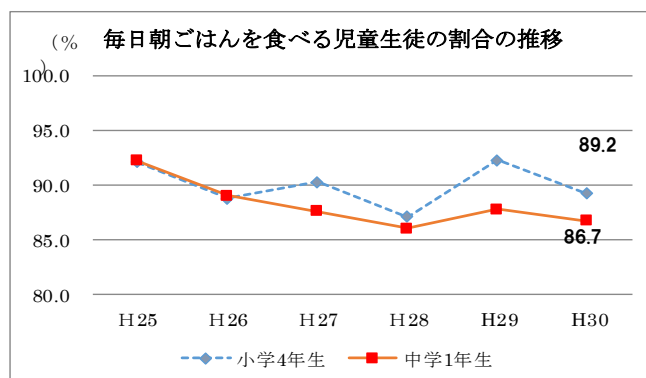


	毎日2回以上	毎日1回	週3～4回	週1～2回	ほとんど飲まない
中学1年生	8.4	18.8	21.8	30.5	20.6
小学4年生	3.7	17.0	22.2	30.1	26.9

〔6〕評価

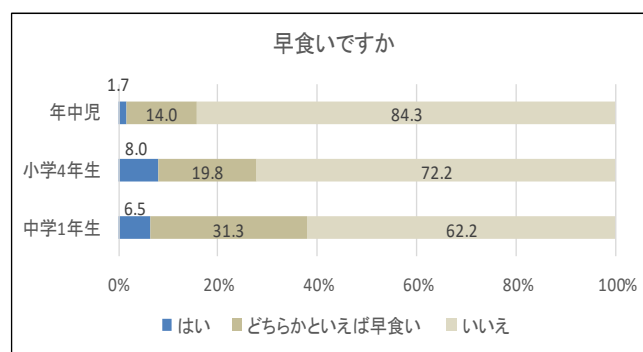
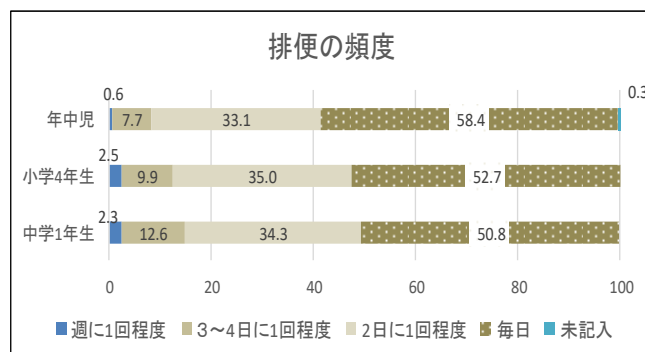
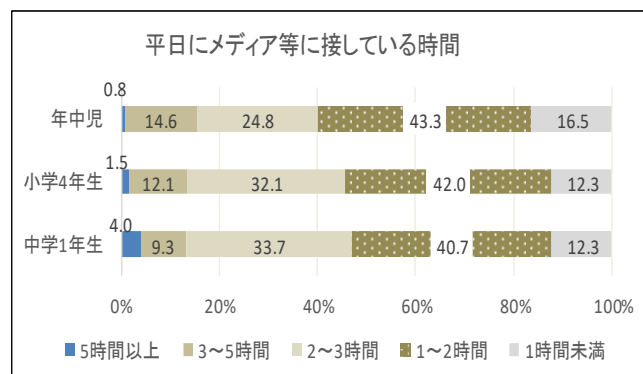
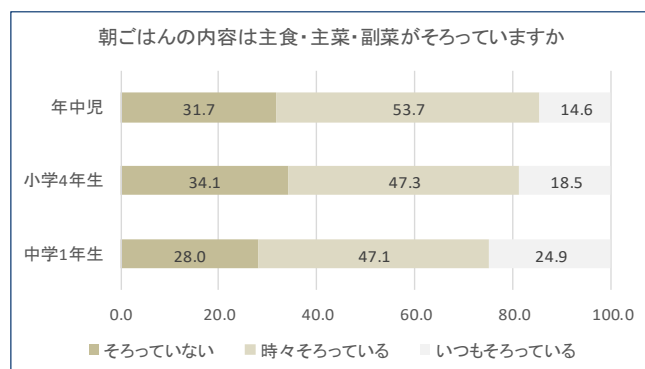
1. 過去データとの比較

- ・今年度、毎日朝ごはんを食べる割合は減少した。
- ・朝ごはんに主食・主菜・副菜がいつもそろっている割合は、平成27年度から回答選択数を変更したため、過去4年分で比較した。その結果、中学1年生で増加、小学4年生で減少した。
- ・平日3時間以上テレビ等メディアに接する児童生徒の割合は、小学4年生は横ばいであるが、中学1年生は減少した。
- ・中学1年生の平均就寝時間は、男子は平日休日とも就寝時間が早くなり、女子は遅くなっている。女子の方が遅寝の傾向にある。
- ・中学1年生の女子について、休日の就寝時間が24時以降の生徒が増加した。

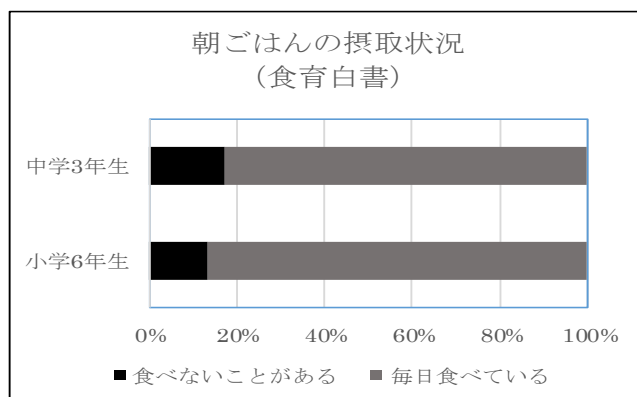


2. 乳幼児との比較

- ・朝ごはんを毎日食べる割合は、年中児 90.6%、小学4年生 89.2%、中学1年生 86.7%で、学年が上がるにつれて減少している。
- ・朝ごはんの内容に主食・主菜・副菜がそろっている割合は、年中児 14.6%、小学4年生 18.5%、中学1年生 24.9%で、学年が上がるにつれて増加している。
- ・平日に、3時間以上メディア等に接している割合は、学年が上がるごとに増加している。
- ・毎日排便があると答えた割合は、学年が上がるにつれて減少している。
- ・早食いでないと答えた割合は、学年が上がるにつれて減少している。



参考資料 農林水産省 平成29年度食育推進施策（食育白書）より
朝ごはんの摂取状況

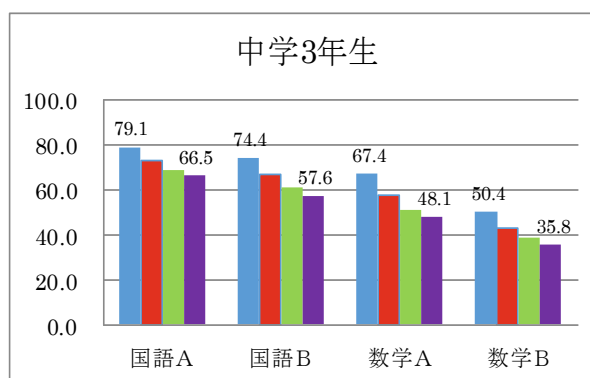
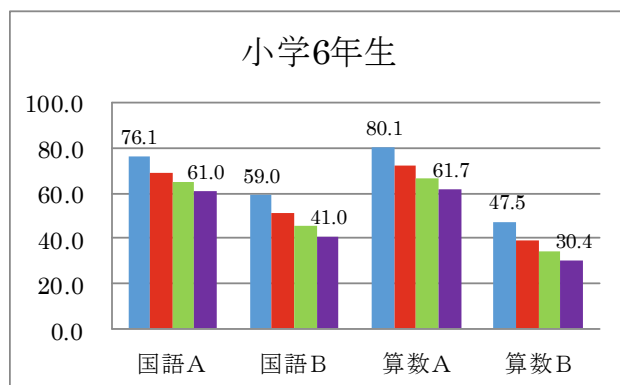


	食べないことがある	毎日食べている
小学6年生	13.1	86.9
中学3年生	17.3	82.7

資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」（平成29年度）

朝ごはんと学力

朝食の摂取状況と学力調査の平均正答率との関係



■ 毎日たべている ■ どちらかといえば食べている ■ あまり食べていない ■ 全く食べていない

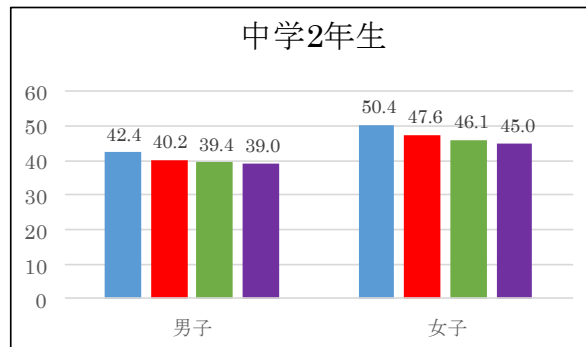
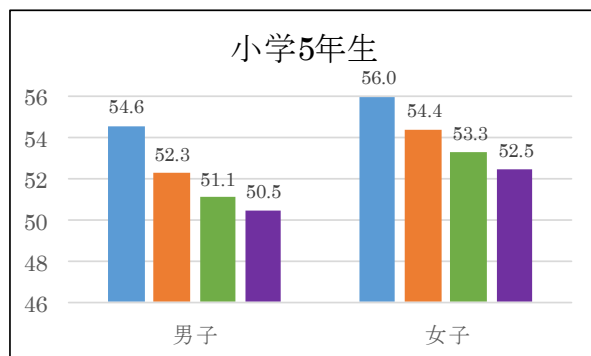
小学校 6 年生	国語 A	国語 B	算数 A	算数 B
毎日食べている	76.1	59.0	80.1	47.5
どちらかといえば、食べている	69.5	50.9	72.2	39.2
あまり食べていない	64.8	45.4	66.5	34.3
全く食べていない	61.0	41.0	61.7	30.4

中学校 3 年生	国語 A	国語 B	数学 A	数学 B
毎日食べている	79.1	74.4	67.4	50.4
どちらかといえば、食べている	73.6	67.2	57.6	42.9
あまり食べていない	69.4	61.5	51.4	38.6
全く食べていない	66.5	57.6	48.1	35.8

* 資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」（平成 29 年度）

朝ごはんと体力

朝食の摂取状況と新体力テストの体力合計点との関係



■ 毎日たべている ■ 食べない日もある ■ 食べない日が多い ■ 食べない

小学校 5 年生	男子	女子
毎日食べる	54.6	56.0
食べない日もある	52.3	54.4
食べない日が多い	51.1	53.3
食べない	50.5	52.5

中学 2 年生	男子	女子
毎日食べる	42.4	50.4
食べない日もある	40.2	47.6
食べない日が多い	39.4	46.1
食べない	39.0	45.0

* 資料：スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」（平成 29 年度）

〔7〕まとめ

このアンケートは、「規則正しい生活習慣を身につけ、将来の生活習慣病を予防すること」を目的に平成 18 年度から実施し今年度で 13 年目となる。

市では、これまで全国学校保健統計調査に比べて肥満傾向児の出現率が高い傾向であったが、今年度は小学 4 年生男子のみ高い傾向であった。一方、痩身傾向児の出現率については、男子は全国平均並み、女子では全国に比べて低い傾向であった。生活習慣病予防のためには「自分の適性体重を知る」「適正体重の維持」の重要性について伝えていく必要がある。

「元気な浜田は朝ごはんから」というキャッチフレーズで朝ごはん摂取率 100%を目指し、継続した取り組みを行っている。文部科学省「全国学力・学習状況調査」（平成 29 年度）の結果と比較すると全国平均よりはややよい傾向であるが、昨年度の結果と比較すると、毎日朝ごはんを食べる児童生徒の割合は減少した。

朝ごはんの内容については主食、主菜、副菜をそろえている割合については、学年が上がるにつれて増加している。しかし、どの学年もいつもそろえている割合よりそろっていない割合が高く、今後も保護者も含めた朝ごはん摂取の啓発、食事バランスを意識した朝ごはんについて一層の啓発が必要である。

「早食い」、「おなかいっぱい食べる」、「めん類の汁を全部飲む」などの食習慣は、性別で比較すると男子の方がその傾向が強い。これまでの調査からもこれらの食習慣は肥満と関連が強いことや塩分過剰にもつながることから、ゆっくりよく噛んで食べる習慣づくりは小さい頃から繰り返し必要である。

平日 3 時間以上テレビ等のメディアに接する児童生徒の割合は、小学 4 年生で横ばい、中学 1 年生で減少した。特に中学生女子については起床や就寝時間が遅く、睡眠時間が短い。これまでの調査からも、就寝時間が遅くなっていることが朝ごはんの欠食と関連があると考えられるため、睡眠に関する教育や普及啓発についてもメディアと合わせて、継続した取り組みが必要である。

文部科学省「全国学力・学習状況調査」（平成 29 年度）の結果からも毎日朝ごはんを食べている子どもの平均正答率は高い結果となっている。また、スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」（平成 29 年度）結果からも毎日朝ごはんを食べる子どもの体力合計点は高い結果となっている。これらのことから、学力や体力との関連からも「朝ごはん」は重要であり、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識した生活習慣づくりは成長期の子ども達にとって重要である。