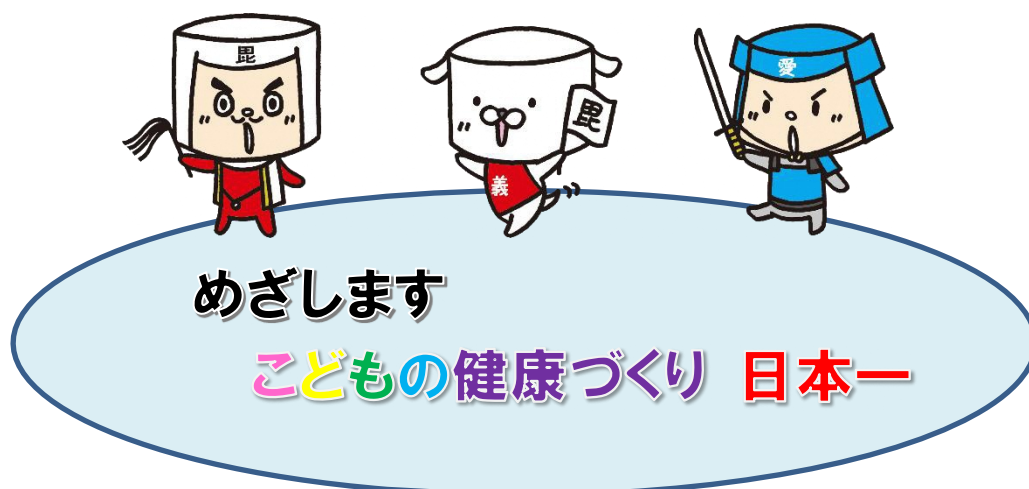


令和 3 年度 ライフスタイル調査結果報告書



上越市教育委員会

はじめに

近年、情報化、少子高齢化、国際化等に伴い、社会環境や生活環境が大きく変わってきています。これらの変化は、子どもの心身の健康にも大きな影響を与えており、生活習慣や食生活の乱れ、身体的活動の減少、人間関係の希薄化など、様々な形で顕在化しています。これらの健康問題に対応するため、教職員だけではなく、専門家や家庭、地域と連携し、子どもの心身の健康を保持増進するための「チーム学校」の力を向上させていくことが重要であると考え、その力を中心に据えて教育活動を推進してきました。そのような中、令和2年春以降、新型コロナウイルス感染症が世界各地に猛威を振るい、それに伴って社会の価値観やライフスタイルに大きな変化がもたらされ、子どもたちの心身の健康への新たな影響が懸念される状況が続いています。

上越市においては、市全体の子どもの生活習慣の実態を把握するため、平成18年度から3年ごとにライフスタイル調査を実施してきました。その結果、生活習慣や食習慣の乱れの実態が明らかとなり、その課題解決のために学校と家庭、地域がこれらを共通理解し、連携を図りながら、それぞれの立場での子どもの望ましい生活習慣の形成に向けた役割を果たしてまいりました。また、当市では、第2次総合教育プランの基本計画の中に「健康でたくましい身体を育む教育の推進」を掲げ、生涯に渡り健康的な生活行動を実践することができるよう、健康教育の充実や体力向上に向けた取組の推進に努めています。今回の調査において明らかになった健康課題についても、これまでの体制と同様、学校と家庭、地域が共通理解し、連携を図りながら、課題解決のための取組を推進していく必要があると考えます。

本冊子を子どもの実態を把握するための資料として位置付けていただければ幸いです。また、子どもたちの健康管理、健康教育における取組を焦点化し、推進していくための資料として、さらには学校全体や各関係機関における取組の資料としてご活用いただきますようお願いいたします。

最後に、本調査にご協力いただいた学校と、この報告書をまとめられたライフスタイル調査実行委員会の委員、作業委員の各位に心からの敬意を表するとともに感謝申し上げます。

令和4年3月

上越市教育委員会 教育長 早川義裕

◇◇◇◇◇ 目 次 ◇◇◇◇◇

第1章	ライフスタイル調査の概要	1
1	調査目的	
2	調査内容	
3	調査の対象	
4	調査時期	
5	調査方法	
第2章	ライフスタイル調査結果の概要	2
第3章	ライフスタイル調査結果	
1	生活リズムの様子	
(1)	就寝時刻	7
(2)	起床時刻	9
(3)	起床の様子	11
(4)	自立起床	13
(5)	睡眠時間	15
(6)	朝食の摂取状況	17
(7)	排便について	19
(8)	運動について	21
(9)	他の項目との関連	23
(10)	まとめと健康教育への示唆	27
2	食事の様子	
(1)	嫌いな食べ物	29
(2)	間食の状況	30
(3)	食品の摂取状況	32
(4)	孤食の状況	36
(5)	他の項目との関連	37
(6)	まとめと健康教育への示唆	44

3 メディアとの関わり

(1) 電子機器を使ったゲーム	4 5
(2) 電子機器を使った通信	4 7
(3) ゲームや通信以外のインターネットやインターネットの動画	4 9
(4) テレビ・録画動画・DVD	5 1
(5) 家庭学習の時間	5 3
(6) 本（マンガ、雑誌以外）の読書時間	5 6
(7) 他の項目との関連	5 7
(8) まとめと健康教育への示唆	6 4

4 習い事

(1) 運動系の習い事	6 6
(2) 文化系の習い事	6 9

5 血液検査との関連について

(1) 検査の概要	7 2
(2) ライフスタイル調査との関連	7 3

第4章 まとめ	7 5
---------	-----

資料

- 1 調査結果
- 2 アンケート用紙（写し）
- 3 教師用手引き
- 4 リーフレット

第1章

令和3年度 上越市小・中学生ライフスタイル調査の概要

上越市では、児童生徒の生活実態等を把握するため、平成18年度から3年に1回の周期で「ライフスタイルに関する調査」を実施し、令和3年度は6回目の調査を下記のとおり実施した。

1 調査目的

上越市内の全小・中学生を対象に平日における生活実態調査を実施し、現状を分析することにより、今後の学校や保健行政などにおける健康教育や生活習慣病予防の取組などに資する基礎資料とする。

2 調査内容

児童生徒の平日の生活実態についてのアンケート調査とする。過去の調査の結果や時流から項目を精選し、生活リズム、食事の様子、メディアとの関わり、習い事、血液検査との相関に関する質問項目を構成、作成した。

3 調査の対象

上越市小学校48校、中学校22校の全児童生徒を対象に悉皆調査とした。調査対象のサンプル構成は下記のとおりである。

	小学生						中学生			全体
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年	
対象者 (人)	1,358	1,461	1,438	1,450	1,577	1,506	1,484	1,467	1,548	13,289 (4月現在)
	2,819		5,971				4,499			
回答数 (人)	1,316	1,417	1,435	1,439	1,566	1,483	1,431	1,401	1,438	12,926
	2,733 (紙面・Googleフォーム)		5,923 (Googleフォーム)				4,270 (Googleフォーム)			
回答率 (%)	96.9	97.0	99.8	99.2	99.3	98.5	98.6	89.6	92.9	97.3
	98.5						94.9			

4 調査時期

令和3年6月末～7月初旬（提示した日の中から1日を選んで実施）

6/29（火）、6/30（水）、7/1（木）、7/2（金）、7/6（火）、7/7（水）

5 調査方法

- （1）小学校1・2年生は、教育委員会より学校を通じて、保護者に学校別アンケートフォームのQRコード入りの質問紙調査票を配布、保護者が回答手段を選択し回答する。質問紙調査票による回答の場合、学級担任が回収し教育委員会へ提出する。
- （2）小学校3～6年生、中学生は、教室において学級担任がiPadを児童生徒に配布し、児童生徒がその場で学校別アンケートフォームより回答する。
- （3）教育委員会においてデータ集計を行い、統計解析ソフトは「Excel」「R」を用い、解析はクロス集計において χ （カイ）二乗検定を行う。

第2章

令和3年度 上越市小・中学生ライフスタイル調査結果の概要

調査の内容は、小・中学生全員を対象にした生活習慣に関する55項目とした。その結果を以下に概括する。なお、本調査の結果の分析検討にあたり次の報告書を参考にした。

- ・「平成27年度ライフスタイル調査結果報告書」 (上越市教育委員会 平成28年3月発行)
- ・「平成30年度ライフスタイル調査結果報告書」 (上越市教育委員会 平成31年3月発行)
- ・「平成30年度・令和元年度 児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書」
(日本学校保健会 令和2年3月発行)
- ・「令和元年度全国体力運動能力、運動習慣等調査集計結果」 (スポーツ庁 令和元年12月発行)
※平成30年度・令和元年度の全国平均については、以降、全国平均と表記する。
※上越市平成27・30年度調査結果については、以降、27・30年度調査と表記する。

1 就寝時刻

平均就寝時刻は、小学校1年生で21時9分であり、その後は学年が進むにつれて遅かった。

27・30年度調査と比較すると、小学校3年生では同時刻だが、それ以外の学年では1～7分遅くなっていた。全国平均と比較すると、小学校4年生、6年生、中学校3年生では男女とも遅かった。

2 起床時刻

平均起床時刻は、全ての学年が6時30分より前であり、全国平均と比較すると全ての学年で起床時刻が早い、または同時刻だった。

27・30年度調査と比較すると、小学校1年生と中学校3年生が最も遅かった。一方、小学校2年生と3年生、中学校2年生は最も早かった。

3 寝起きの様子

「すっきり目が覚めた」割合は、小学校3年生で41.0%と最も高く、小学校4年生以上は学年が進むにつれて低下していた。「少し眠たかった」割合は、小学校4年生以上の全ての学年が50%を超えていた。

27・30年度調査と比較すると、小学校1・2・5・6年生、中学校1・2年生で「すっきり目が覚めた」割合が高くなった。全国平均と比較すると「すっきり目が覚めた」割合は高く、「眠くてなかなか起きられなかった」割合は低かった。

4 自立起床の様子

「自然に目が覚める」割合は、小学校4年生で46.8%と最も高く、それ以上は、学年が進むにつれて低下した。「目覚まして起きる」割合は、小学校3年生から高くなり、中学校3年生では40%以上だった。「起こしてもらふことが多い」割合は、小学校1年生が高く60%以上だった。27・30年度調査と比較すると、自立起床している男子の割合は年々少しずつ高くなっているが、女子は起こしてもらふ割合が高かった。

5 睡眠時間

平均睡眠時間は、小学校1・2年生が9時間以上、小学校3年生から6年生までが8時間台、中学生が7時間台であり、30年度調査と同じ傾向が見られた。

27・30年度調査と比較すると、どの学年も平均睡眠時間が短くなっていた。小学校6年生、中学校1・3年生では10分以上平均睡眠時間が短くなっていた。全国平均と比べると、平均睡眠時間は小学校の1～4年生が短かった。さらに、中学校3年生女子が特に短かった。

6 朝食の摂取状況

朝食を「毎日食べる」「毎日食べる方が多い」割合は94%～98%台で、小学校低学年が高い割合だった。主食、主菜、副菜のそろった朝食を「毎日食べる」割合は23～41%だった。

また、中学校3年生以外では、「毎日食べる」割合が30年度調査よりもわずかに高かった。全国平均と比較すると、朝食を「毎日食べる」割合は、小学校3～6年生で低かった。中学生では全国平均と同等又は高かった。

7 排便の習慣

排便については「毎日ほとんど同じところに出る」割合は学年が上がるにつれて高い傾向にあった。また、女子よりも男子の方が高かった。「数日出ないことがある」割合は、小学校1年生と小学校4年生が、やや高かった。

30年度調査と比較すると、排便が「毎日ほとんど同じところに出る」割合は小学校6年生以降の学年で高くなっていた。全国平均と比較すると、排便が「数日でないことがある」割合は、小学校のほとんどの学年において高かった。

8 運動の好き嫌い

運動やスポーツをすることが「好き」「やや好き」な割合は、小学校1年生で94.8%と最も高く、それ以上は学年が進むにつれて減少し、中学校3年生では79.4%だった。また、全ての学年で、女子よりも男子の方が運動やスポーツをすることが「好き」と回答した割合が高く、学年が上がるにつれて男女差が広がっていた。これは30年度調査と同様の傾向だった。

9 給食の摂取状況

給食で嫌いな食べ物が出た場合、「全部食べる」「どちらかという食べる人が多い」割合は、小学5年生85.2%が最も高く、中学3年生77.3%が最も低かった。

男女別にみると、全ての学年において、女子よりも男子の方が残さず食べようとする傾向が見られ、中学生では特にその差が顕著であった。

10 間食の摂取状況

夕食前の間食を「毎日」「週に3～4日」と回答した割合は、小学校1・2年生では約73%、小学校3年生～6年生では49.1%～52.8%、中学校1年生～3年生で37.3%～38.4%であり、学年が上がるにつれて低かった。

夕食後の間食を「毎日」と回答した割合は、小学校3年生13.2%が最も高く、中学校1年生5.7%が最も低かった。

夕食前の間食を「毎日」している子どもは、夕食後の間食も食べる傾向にあった。

11 食品の摂取状況

(1) 100%ジュース・清涼飲料水

100%ジュース・清涼飲料水を間食で「毎日」とっている割合は、小中学生ともに10%前後だった。「週3～4日」の割合を含めると、小学校1・2年生で約20%、小学校3年生から中学校3年生で約30%と、小学校3年生から増加していた。

朝食や夕食で「毎日」とっている割合は、小学校3年生から中学校3年生で約10%、「週3～4日」の割合を含めると約20%だった。

(2) スポーツ飲料

スポーツ飲料を間食で「毎日」「週3～4日」とっている割合は、小学校1・2年生で約5%、小学校3年生で約20%と約4倍に増加していた。

(3) 牛乳

牛乳を間食で「毎日」とっている割合は約30～50%と学年により差が見られた。また、「飲まない」割合は、約20～30%だった。特に中学生女子では、約44%が「飲まない」と回答していた。

(4) スナック菓子

スナック菓子を間食で「毎日」「週3～4日」とっている割合は、小学生が36%、中学生が23%と小学生が高かった。「食べない」割合は小学校は1・2年生で約12%と一番低く、小学校3年生が約20%と一番高かった。

(5) チョコレート類

チョコレート類を間食で「毎日」「週3～4日」とっている割合を小学生と中学生で比較すると小学生の割合が高かった。特に高いのは小学生1・2年生の28.9%～30.2%だった。

(6) アイスクリーム類

アイスクリームを間食で「毎日」「週3～4日」とっている割合は、小学生40%、中学生31%であり、小学生の割合が高かった。

(7) ケーキ類

ケーキ類を間食で「食べない」割合は、いずれの学年においても70～80%以上であり、間食としては比較的食べない傾向が見られた。

(8) あめ、ガム、キャラメル、グミ、ゼリー類

あめ、ガム、キャラメル、グミ、ゼリー類を間食で「毎日」「週3～4日」とっている割合は、小学校3年生が最も高く33.4%、中学校3年生が最も低く17.2%だった。

(9) 菓子パン、調理パン

菓子パン・調理パンを間食で「毎日」「週3～4日」とっている割合は、15%前後であり、小学校3・4年生は約20%と高かった。また、朝食や夕食で「毎日」「週3～4日」とっている割合は、小学校3年生が21.8%と多かった。

(10) おにぎり

おにぎりを間食で「毎日」「週3～4日」とっている割合は、小学校3年生から5年生で18.2～20.1%であり他の学年よりも高かった。

(11) ファストフード・揚げ物類

ファストフード・揚げ物類を間食で「毎日」「週3～4日」とっている割合は、小学校3～5年生が17.9～19.4%と他の学年よりも高かった。

(12) マヨネーズ、ドレッシング

マヨネーズとドレッシング類を比較すると、朝食や夕食で「毎日」「週3～4日」とっている割合は、ドレッシング類の方が高かった。「かけない」割合はマヨネーズの方が高かった。

12 朝食・夕食の孤食状況

孤食が「よくある」割合は、学年が進むにつれて増加していた。特に朝食の孤食については、中学2年生から20%を超えていた。

朝食の孤食が「よくある」という子どもは、平均すると小学生で9%、中学生で20%だった。夕食の孤食が「よくある」という子どもは小学生で1.8%、中学生で4.1%だった。

全国平均との比較では、朝食、夕食の孤食が「よくある」「時々ある」割合は、小学校3～6年生で男女共に全国平均より高かった。

13 メディアとの関わり

(メディアとは電子機器を介するデジタルメディアのことであり、以降、メディアと表記する。)

(1) 電子機器を使ったゲーム ※本調査より、電子機器を使ったゲームを「オンラインのゲーム」と「オンライン以外のゲーム」に分けて調査

電子機器を使ったゲームの実施の有無、平均使用時間ともに、オンライン以外のゲームでは小学校4年生がピークでその後は減少した。オンラインゲームでは、実施率は中学校1年生、平均使用時間は中学校2年生が最も多かった。男女の比較ではどの学年も男子の実施率が高く、特にオンラインゲームではその差が大きかった。

電子機器を使ったゲームの使用時間を決めていないと回答する割合は学年を追うごとに高かった。電子機器を使ったゲームの使用時間を決めていない子どもほど、使用時間が長かった。

(2) 電子機器を使った通信 ※本調査より、電子機器を使った通信を「メール、ライン」「SNS」「通話」に分けて調査(ラインとは通話・メールアプリのLINEのことであり、以降、ラインと表記する。)

電子機器を使った通信を「行った」割合は、メール、ラインが一番高く、中学生では65%以上だった。学年が上がるごとに「行った」割合が高かった。特に中学生から増加する傾向が見られた。メール、ラインの平均使用時間の最長は、中学校2年生の82.9分だった。男女の比較では、全学年において、女子の割合が高かった。通信時間を決めていない中学生の使用時間が長かった。

(3) ゲームや通信以外のインターネットや動画

インターネットやインターネットの動画を「見た」と回答した割合は、小学校で70%以上、中学校で90%以上だった。平成30年度の調査と比較すると全体的に増加していた。

平均視聴時間は、中学校2年生が145.3分と最長だった。30年度調査と比較すると、全学年で増加していた。学年が上がるにつれて増加しており、中学3年生では50分以上増加していた。小学校1年生でゲームや通信以外のインターネットやインターネットの動画を「見た」割合が72.7%であり、小学校での割合が増えていた。男女の大きな差は見られなかった。

インターネットや動画を見る時間を「あまり決めていない」「決めていない」割合は、学年が進むにつれて増加していた。インターネットやインターネットの動画の視聴時間を「決めていない」場合は、「決めている」場合よりも視聴時間が長くなっていた。

(4) テレビ・DVD ※本調査より、テレビ・DVDに録画動画を追加

全学年において、80%以上がテレビ・録画動画・DVDを「見た」と回答した。

30年度調査と比較して、テレビ・録画動画・DVDを「見た」割合は、全学年で増加していた。平均視聴時間は、小学校1年生、2年生以外の学年で増加していた。

小学校低学年では、約50%の子どもがテレビ・録画動画・DVDの視聴時間を「決めている」「だいたい決めている」と回答しているが、その割合は学年が進むにつれ、減少していた。

14 家庭学習の時間 ※本調査より、「オンラインの学習時間」と「オンライン以外の学習時間」に分けて調査

家での平均学習時間は、中学校1年生が一番長く93分であり、27・30年度調査と比較すると小学校3年生以上の全学年において増加していた。

家以外（塾など）での平均学習時間は、中学校3年生が一番長く48.3分であり、27・30年度調査と比較すると全学年において大幅に減少していた。

勉強時間を「決めている」「だいたい決めている」子どもほど、平均学習時間が長い傾向だった。

15 本（マンガ、雑誌以外）の読書時間

マンガ、雑誌以外の本を「読んだ」割合は、小学校4年生から中学校1年生では70%台、他の学年は50～60%台だった。前回調査と比較すると全学年で増加していた。

読書の平均時間は、小学校1・2年生で十数分、小学校3年生以上の学年では、40～55分だった。前回調査と比較すると、小学校1・2年生、中学校3年生が減少していた。

読書の有無には男女差があった。

16 習い事（部活動・地域）

小学生は、運動系の習い事をしている割合が5年生で一番高く、63.3%だった。中学生は、学年が進むにつれて減少していた。全学年において、男子の方が女子よりも運動系の習い事をしている割合が高かった。30年度調査と比較すると、小学校5・6年生で運動系の習い事をしている割合が減少していた。

文科系の習い事については、小学生では学年が上がるにつれて文科系の習い事をしている割合が高く、小学校5年生48.6%と最も高かった。全学年において男子より女子の方が文科系の習い事をしている割合が高かった。

