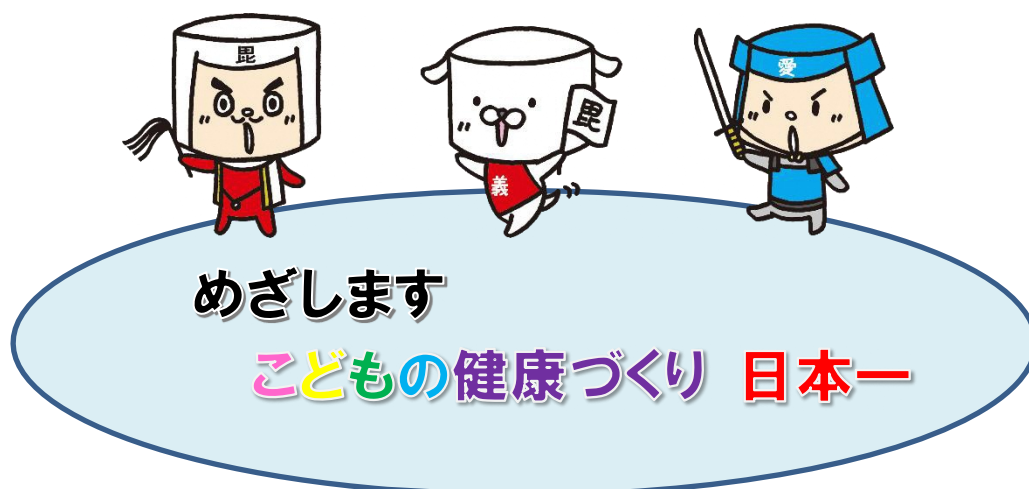


令和 3 年度 ライフスタイル調査結果報告書



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。「起こしてもらおうことが多い」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おう割合が高かった。

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cream類

アイスcream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。



第3章

令和3年度 上越市小・中学生ライフスタイル調査結果

1 生活リズム

(1) 就寝時刻

概要

- 平均就寝時刻は、学年が進むにつれて遅くなっていた。
- 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就寝時刻が最も遅かった。
- 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くなっていた。小学校6年生男子が10分、女子が15分、中学校3年生男子が13分、女子が12分遅かった。

課題

- 小学校3年生と4年生以外の学年では、就寝時刻の目安よりも平均就寝時刻が遅い。
- 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就寝時刻が最も遅い。

就寝時刻の目安

- <小学校> 1・2年：21時
3・4年：21時30分
5・6年：22時
- <中学校> 1年：22時30分
2・3年：23時00分

令和3年度の調査結果

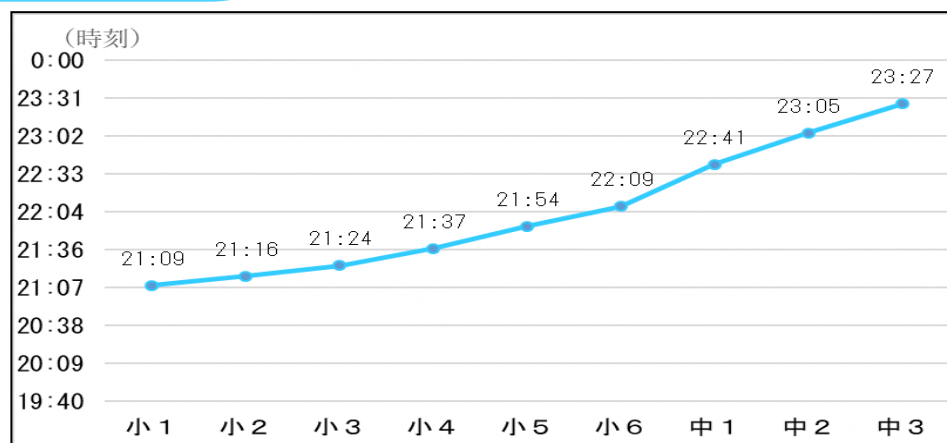
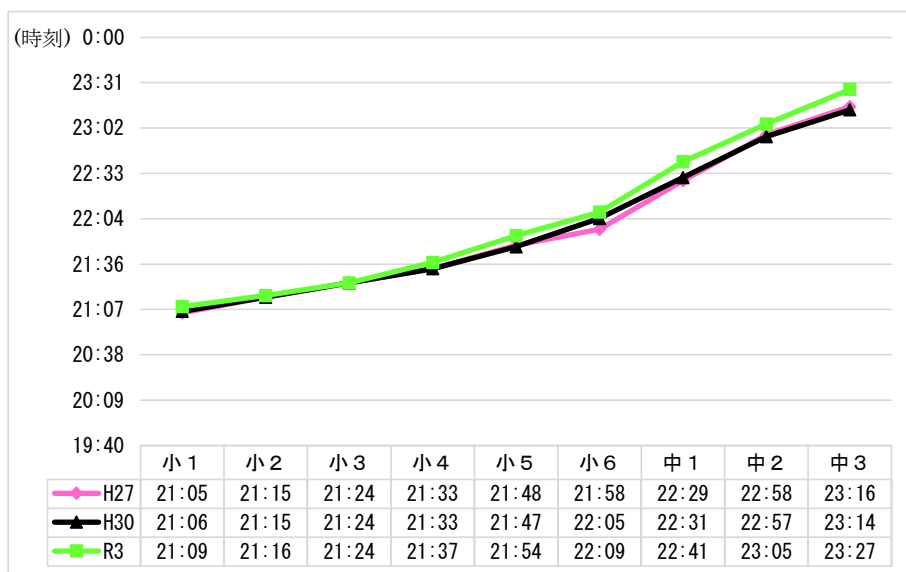


図1-(1)-1 学年ごとの就寝時刻の平均

令和3年度の傾向

学年が進むにつれて、就寝時刻が遅くなっていた。小学校では4年生から5年生の間が最も大きく、17分遅くなっていた。小学校3年生から4年生の間は13分、5年生から6年生の間は15分遅くなっていた。また、小学校6年生から中学校1年生にかけては32分遅く、中学校1年生から中学校2年生にかけては24分、2年生から3年生にかけては22分遅くなっていた。

平成27年度・平成30年度との比較



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、それ以外の学年は、就寝時刻が最も遅かった。

30年度調査と比較すると、小学生では3年生が同時刻、それ以外の学年では1～7分遅くなっていた。中学生では1年生は10分、2年生は8分、3年生は13分遅くなっていた。

図1-(1)-2 就寝時刻の経年変化

全国平均との比較

表1-(1)-2 就寝時刻の全国平均との比較 (時刻)

	R3上越市 男女平均		男子		女子	
			R3上越市	H30全国	R3上越市	H30全国
小1	21:09	21:12	21:10	21:17	21:08	21:18
小2	21:16		21:16		21:16	
小3	21:24	21:30	21:22	21:35	21:26	21:35
小4	21:37		21:38		21:37	
小5	21:54	22:01	21:53	21:54	21:55	21:59
小6	22:09		22:04		22:14	
中1	22:41	23:04	22:32	23:09	22:50	23:20
中2	23:05		22:57		23:14	
中3	23:27		23:22		23:32	

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くなっていた。小学校6年生男子は10分、女子は15分、中学校3年生男子は13分、女子は12分遅かった。

上越市男女平均では、小学校5・6年生を除いて、全国平均よりも早くなっていた。

出典：日本学校保健会 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

概要

- すべての学年が6時30分までに起床していた。
- 30年度調査と比較すると、小学生では2年生と3年生は早く、1年生と4年生から6年生までは遅くなっていた。また、中学生では、1年生と2年生では早く、3年生は遅くなっていた。
- 起床時刻は、小中学生とも全国平均に比べて早い、または同時刻だった。

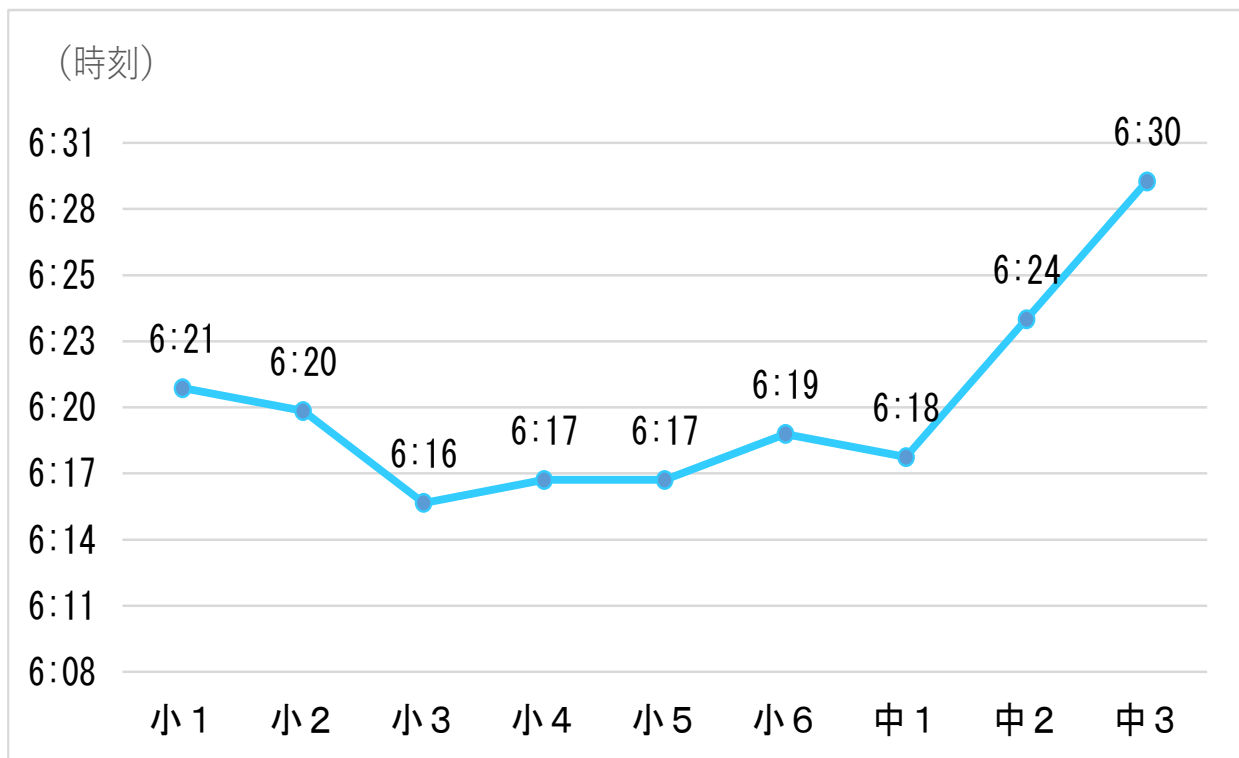
課題

- 中学校2・3年生の起床時刻は、中学校1年生と比較すると中学校2年生は6分、中学校3年生は12分遅い。

起床時刻の目安

- <小学校> 1～6年：6時30分
- <中学校> 1～3年：6時30分

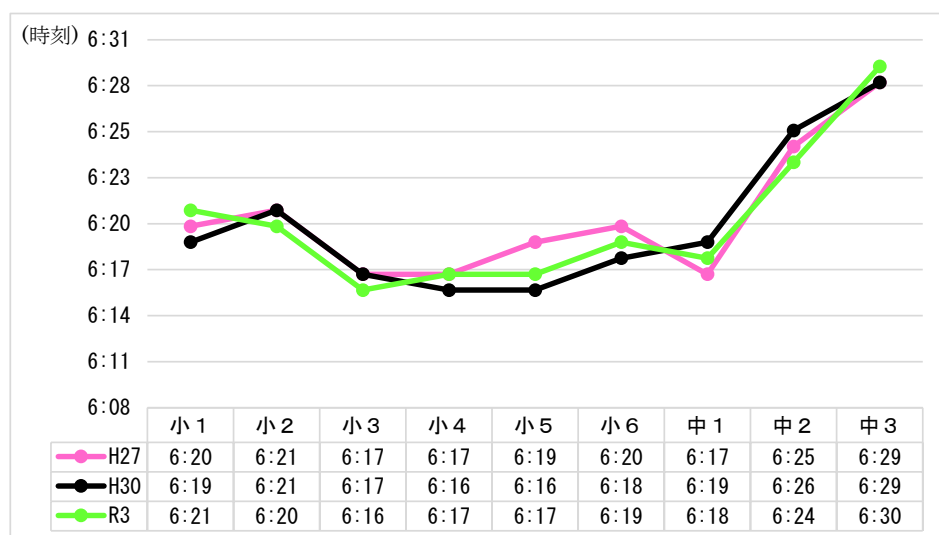
令和3年度の調査結果

図1-(2)-1 学年ごとの起床時刻の平均 $p < 0.01$

令和3年度の傾向

小学校1年生から中学校3年生までの全学年が6時30分までに起床していた。最も早く起床していたのは、小学校3年生で6時16分だった。最も起床が遅い学年は、中学校3年生の6時30分、次いで、中学校2年生の6時24分だった。

平成27年度・平成30年度との比較



27・30年度調査と比較すると、小学校1年生と中学校3年生で最も遅くなっていた。一方、小学校2年生と3年生、中学校2年生で最も早くなっていた。

図1-(2)-2 起床時刻の経年変化

全国平均との比較

表1-(2)-1 起床時刻の全国平均との比較

(時刻)

	R3 上越市 男女平均		男子		女子	
	R3上越市	H30全国	R3上越市	H30全国	R3上越市	H30全国
小1	6:21	6:20	6:21	6:32	6:22	6:33
小2	6:20		6:19		6:21	
小3	6:16	6:16	6:13	6:31	6:19	6:33
小4	6:17		6:16		6:19	
小5	6:17	6:18	6:14	6:34	6:20	6:34
小6	6:19		6:18		6:21	
中1	6:18	6:24	6:19	6:33	6:17	6:28
中2	6:24		6:26		6:21	
中3	6:30		6:33		6:26	

全国平均と比較すると、中学校3年生男子では同時刻、それ以外の学年では男女ともに早かった。

小学校は、女子より男子が早く起床しており、特に3・5年生男子は、女子に比べて6分早く起床していた。

中学校は、男子より女子が早く起床しており、3年生では7分早かった。

出典：日本学校保健会 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

生活リズム

(3)起床の様子

概要

- 「すっきり目が覚めた」割合は、小学校3年生で41.0%と最も高かった。小学校5年生以降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年生以降すべての学年で50%を超えていた。
- 「すっきり目が覚めた」割合は、全国平均と比較して男女とも高く、「眠くてなかなか起きられなかった」割合は、全国平均と比較して男女とも低かった。

課題

○中学校2・3年生の「すっきり目が覚めた」割合が30%以下である。

令和3年度の調査結果

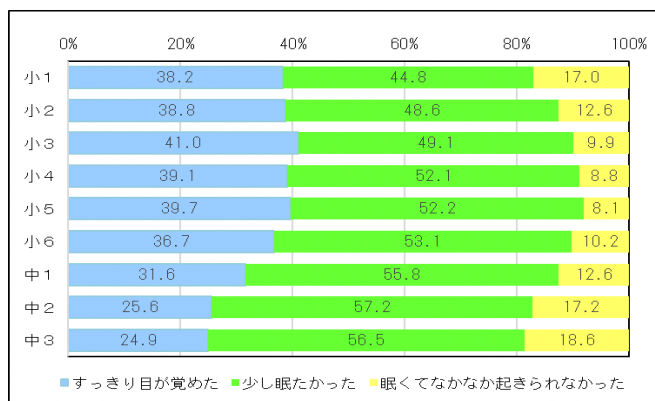


図 1-(3)-1 起床の様子 p < 0.01

平成30年度の調査結果

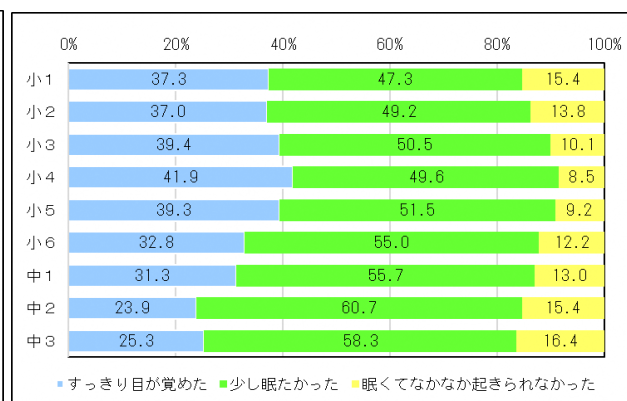


図 1-(3)-2 起床の様子 p < 0.01

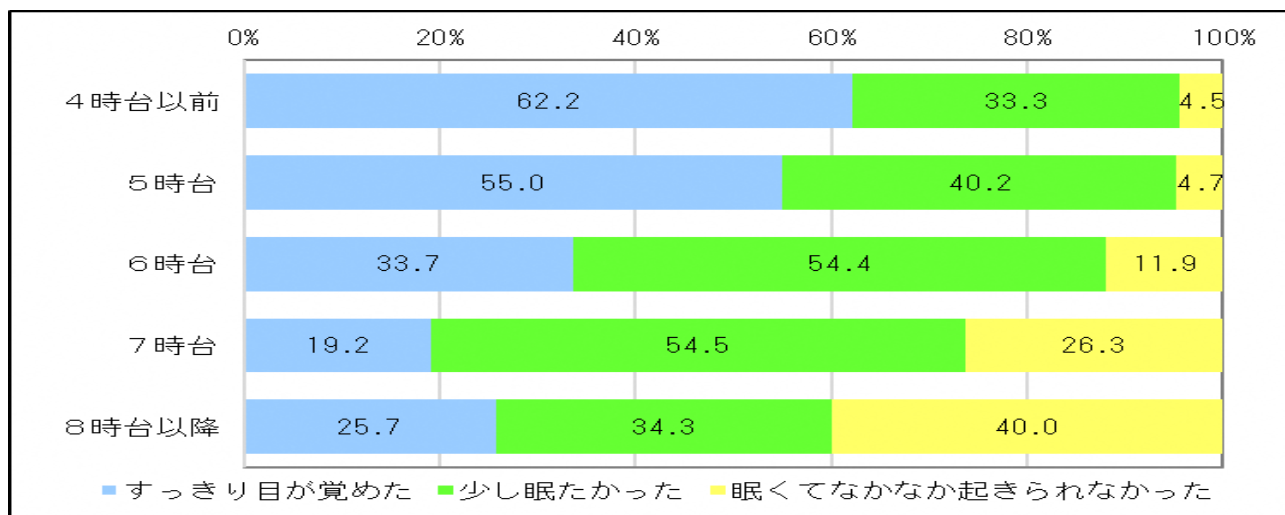
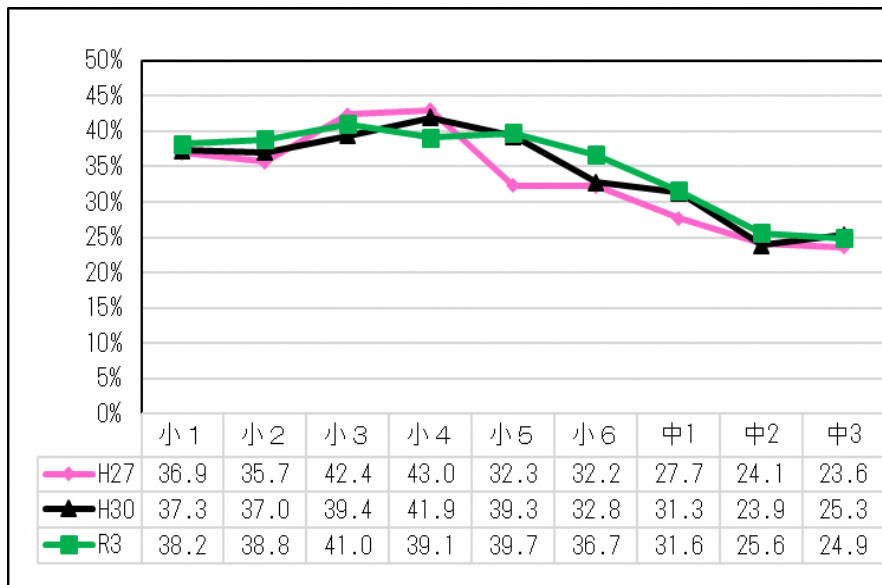


図 1-(3)-3 起床時刻×すっきり目覚め p < 0.01

令和3年度の傾向

「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5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年生以上すべての学年が50%を超えていた。「眠くてなかなか起きられなかった」割合で、最も高かったのは中学校3年生で18.6%、最も低かったのは小学校5年生で8.1%であった。小学校1年生、中学校2・3年生の割合が30年度調査よりも高くなっていた。

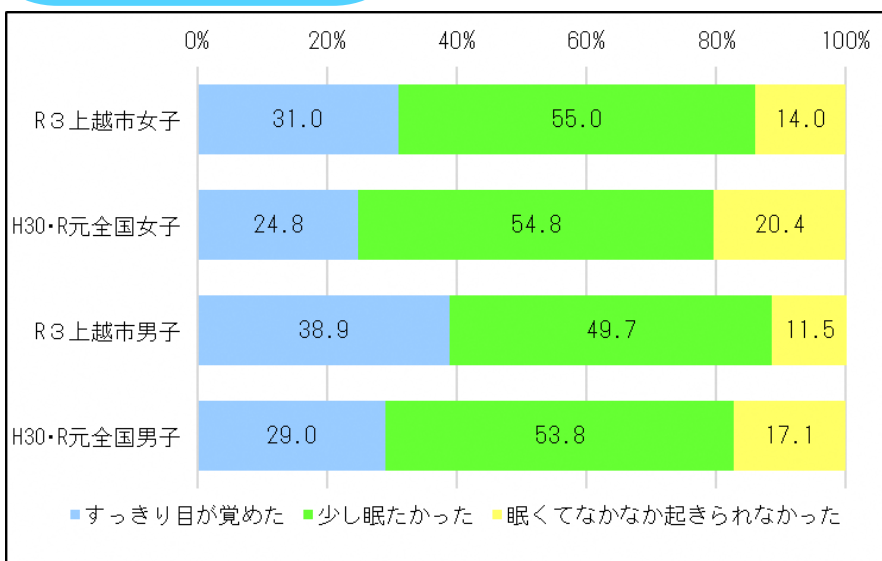
平成27年度・平成30年度との比較



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」割合が高くなり、小学校4年生は低くなった。中学校3年生は、30年度調査と比べると、低くなっていた。

図1-(3)-4 「すっきり目が覚めた」割合の経年変化

全国平均との比較



「すっきり目が覚めた」割合は、男女とも全国平均より高く男子は9.4%、女子は6.2%高かった。

「眠くてなかなか起きられなかった」割合は、男子は5.6%、女子は6.4%低かった。

出典：日本学校保健会
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

図1-(3)-5 男女別起床の様子 全国平均との比較

概要

- 「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ていた。
- 「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。
- 「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%以上になっていた。
- 自立起床ができて「自然に目が覚める」割合と「目覚まして起きる」割合の合計は、小学校3年生以上で60%を超えていた。
- 自立起床している子どもは、男子が年々多くなっているが、女子は起こしてもらふことが多くなっていた。

課題

- 小学校1・2年生は、「自然に目が覚める」割合が30%未満であり、「起こしてもらふことが多い」割合が59%以上である。

令和3年度の調査結果

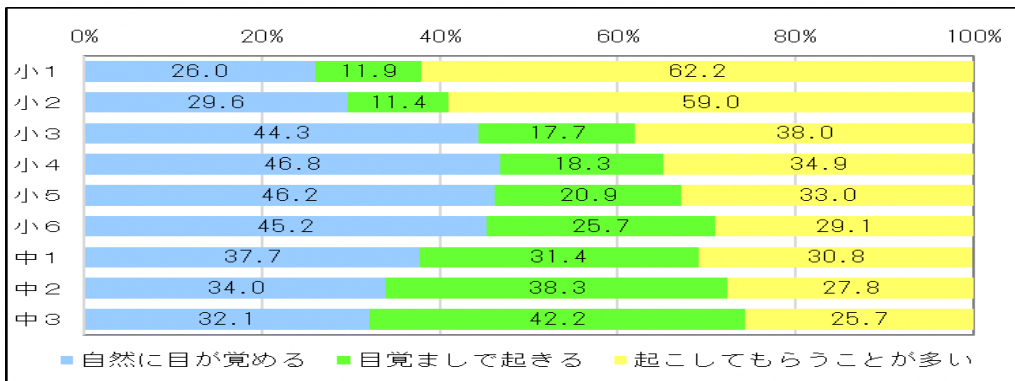


図1-(4)-1 学年ごとの自立起床の様子 p < 0.01

平成30年度の調査結果

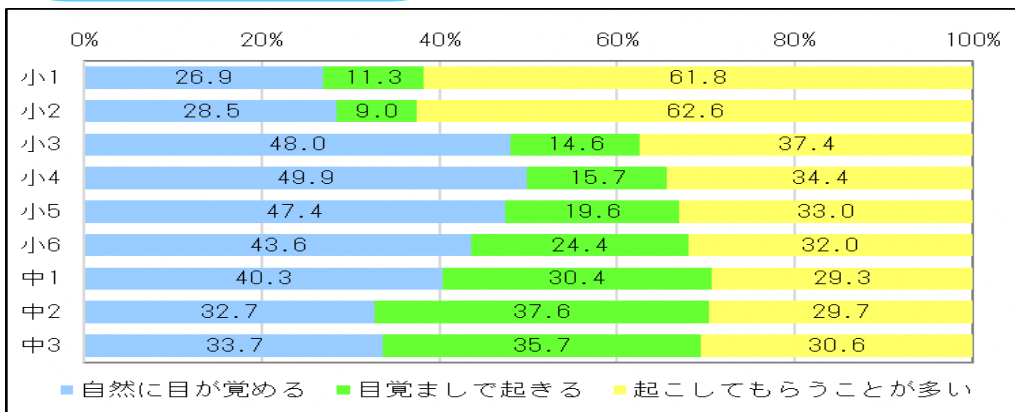


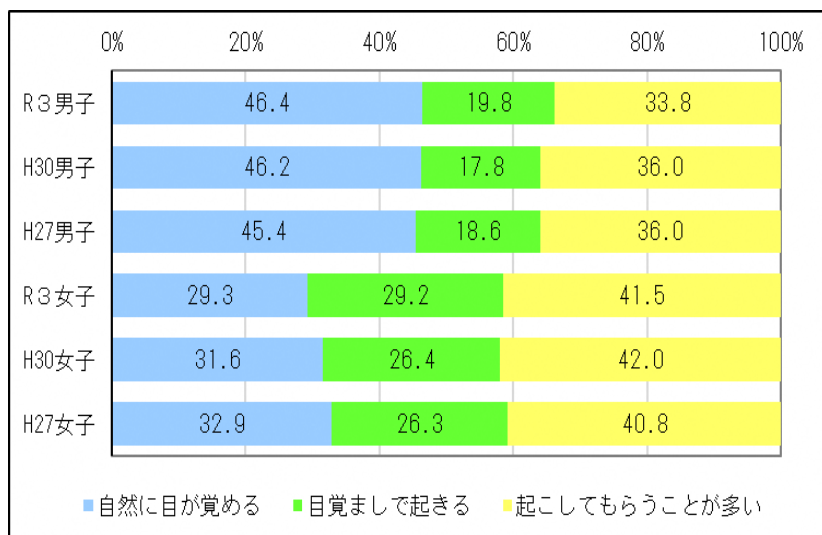
図1-(4)-2 学年ごとの自立起床の様子 p < 0.01

令和3年度の傾向

「自然に目が覚める」割合は、小学校3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ていた。「起こしてもらふことが多い」割合は、小学校1・2年生が高かった。

「目覚ましで起きる」割合は、小学校3年生から高くなり、中学校3年生では40%以上になっていた。

平成27年度・平成30年度との比較



「自然に目が覚める」割合は、男子は平成27年度から調査する度に若干であるが高くなっていった。女子は低くなっており、起こしてもらふ割合が高くなっていった。

図1-(4)-3 男女別自立起床の経年変化



概要

- 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年度調査と同じだった。
- 30年度調査に比べ、すべての学年で睡眠時間が短くなった。
- 30年度調査と同じく、学年が進むにつれて、睡眠時間は短くなり、小学校1年生から6年生では約1時間、中学校3年生まででは約2時間短くなっていた。

課題

- どの学年においても、睡眠時間の目安よりも学年の平均睡眠時間が短い。
- 全国平均と比べて、小学校1～4年生の睡眠時間が短い。

睡眠時間の目安

<小学校>	1・2年：9時間30分
	3・4年：9時間
	5・6年：8時間30分
<中学校>	1年：8時間
	2・3年：7時間30分

令和3年度の調査結果

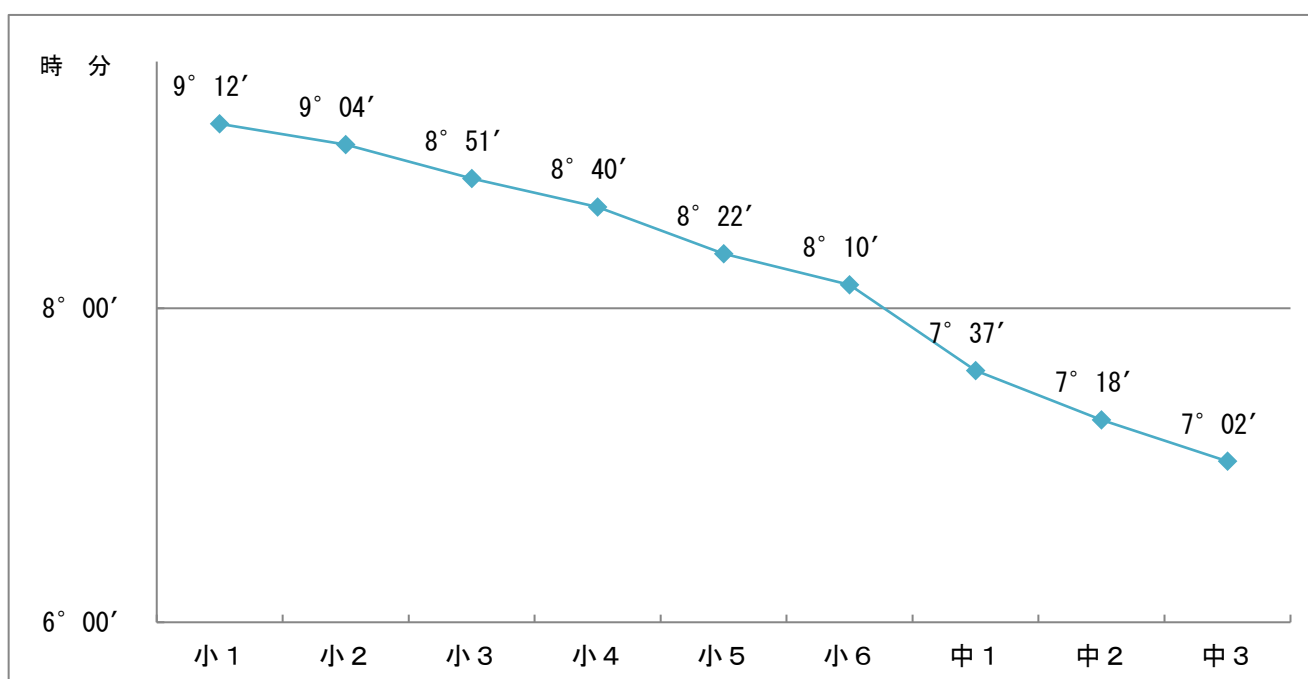


図1-(5)-1 学年ごとの睡眠時間の平均 p<0.01

令和3年度の傾向

学年ごとの平均睡眠時間は、学年が進むにつれて10分程度短くなっていた。学年差が最も大きいのは、小学校6年生から中学校1年生にかけての27分であり、次いで、中学校1年生から2年生にかけての19分であった。中学生になると平均睡眠時間は7時間台であった。前回調査に比べてどの学年も平均睡眠時間が短くなっていた。

平成27年度・平成30年度との比較

表1-(5)-1 睡眠時間の経年変化

睡眠時間	H27		H30		H27→H30 比較	R3		H30→R3 比較	H27→R3 比較
	時間	分	時間	分		時間	分		
小1	9	14	9	13	↓1分	9	12	↓1分	↓2分
小2	9	5	9	6	↑1分	9	4	↓2分	↓1分
小3	8	53	8	52	↓1分	8	51	↓1分	↓2分
小4	8	43	8	42	↓1分	8	40	↓2分	↓3分
小5	8	30	8	28	↓2分	8	22	↓6分	↓8分
小6	8	21	8	14	↓7分	8	10	↓4分	↓11分
中1	7	47	7	47	0分	7	37	↓10分	↓10分
中2	7	26	7	29	↑3分	7	18	↓8分	↓8分
中3	7	12	7	15	↓3分	7	2	↓13分	↓10分

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。中学校3年生では30年度調査より13分平均睡眠時間が短くなっていた。

全国平均との比較

表1-(5)-2 睡眠時間の全国平均との比較

学年	R3 上越市 男女平均		男子		女子	
	R3 上越市	H30 全国	R3 上越市	H30 全国	R3 上越市	H30 全国
小1	9° 12'	9° 08'	9° 10'	9° 14'	9° 14'	9° 10'
小2	9° 04'		9° 03'		9° 05'	
小3	8° 51'	8° 46'	8° 50'	8° 56'	8° 53'	8° 48'
小4	8° 40'		8° 38'		8° 42'	
小5	8° 22'	8° 16'	8° 21'	8° 40'	8° 24'	8° 15'
小6	8° 10'		8° 13'		8° 06'	
中1	7° 37'	7° 19'	7° 47'	7° 23'	7° 26'	7° 13'
中2	7° 18'		7° 28'		7° 06'	
中3	7° 02'		7° 10'		6° 54'	

全国平均と比較すると、小学校1～4年生の平均睡眠時間が短かった。

中学校3年生女子の平均睡眠時間が6時間台であり、全国平均より約20分短かった。

出典：日本学校保健会
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

(6)朝食の摂取状況

概要

- 朝食を「毎日食べる」割合は、小学校1・2年生で95%を超えているが、それ以上の学年では徐々に低下していた。また、朝食を「毎日食べない」「食べない方が多い」割合は、学年が上がるにつれて高くなっていったが、30年度調査の結果と比較するとわずかに減った。
- 全国平均と比較すると、朝食を「毎日食べる」割合は、小学校低学年と中学生男子が高くなっていったが、全国平均よりも低い学年が多かった。一方で、朝食を「ほとんど食べない」割合は、全国平均よりも低い学年が多かった。
- 主食・主菜・副菜がそろった朝食を「毎日食べている」割合は低く、小学校低学年と中学校2年生では20%台で特に低かった。

課題

○全国平均と比較して、小学校中・高学年と中学校女子で朝食を「毎日食べる」割合が低い。また「主食、主菜、副菜」がそろった朝食を「毎日食べる」割合は小学校低学年と中学校2年生が20%、他の学年でも30~40%台と低い。

令和3年度の調査結果

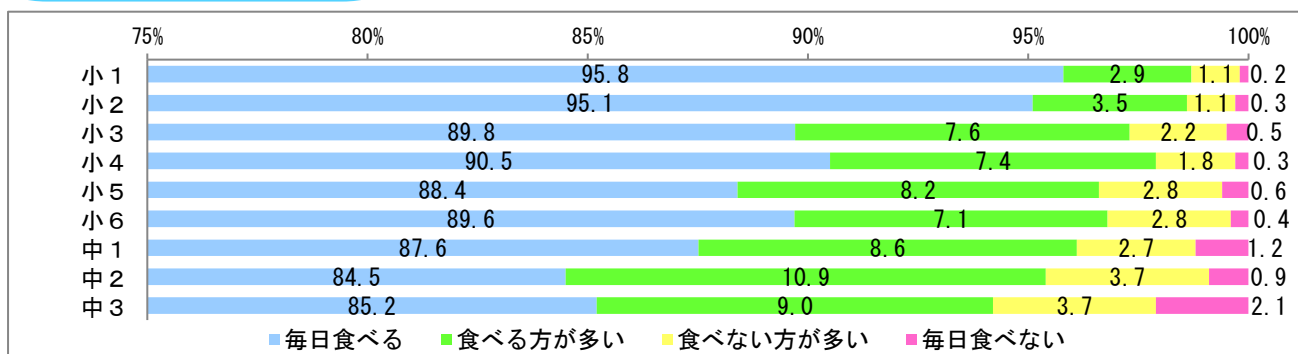


図 1-(6)-1 朝食の摂取状況 p<0.01

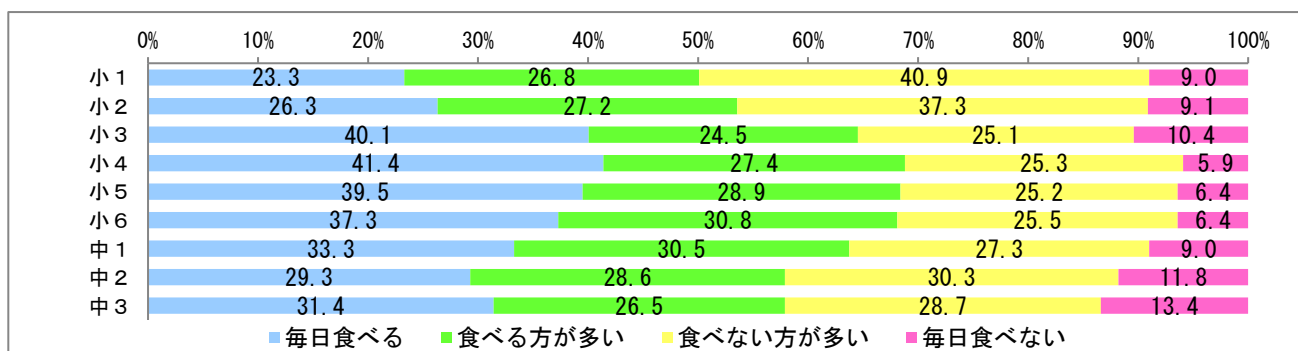


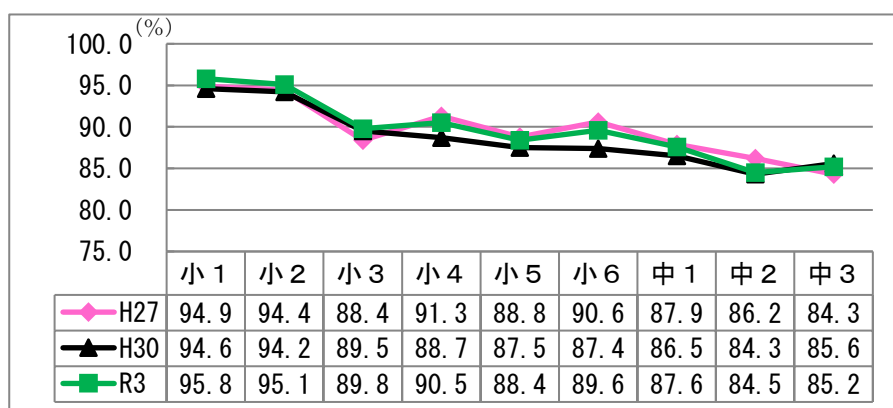
図 1-(6)-2 朝食の内容（主食、主菜、副菜の全ての摂取） p<0.01

令和3年度の傾向

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。「毎日食べない」割合は、中学生で0.9～2.1%だった。小学生でも0.2～0.6%が「毎日食べない」と回答していた。

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。一方、主食、主菜、副菜のそろった朝食を「毎日食べない」割合は、5%～13%台となっていて、中学生と小学校3年生の割合が高かった。

平成27年度・平成30年度との比較



学年が上がるにつれて朝食を「毎日食べる」割合が下がる傾向は、27年度調査から変わらなかった。

30年度調査と比較すると、中学校3年生以外では、「毎日食べる」割合がわずかに高かった。

図1-(6)-3 朝食を「毎日食べる」割合の経年変化

全国平均との比較

表1-(6)-1 朝食を「毎日食べる」割合の全国比較 (%)

学年	男子		女子		
	R3上越市	H30全国	R3上越市	H30全国	H30全国
小1	95.8	95.3	95.8	95.6	95.0
小2	94.8		95.3		
小3	89.4	90.6	90.1	90.9	93.5
小4	91.8		91.7		
小5	88.8	89.4	88.0	88.7	91.1
小6	90.0		89.3		
中1	90.5	88.4	84.3	82.8	82.9
中2	87.1		81.5		
中3	87.7		82.6		

表1-(6)-2 朝食を「ほとんど食べない」割合の全国比較 (%)

学年	男子		女子		
	R3上越市	H30全国	R3上越市	H30全国	H30全国
小1	0.3	0.3	0.0	0.2	0.4
小2	0.3		0.3		
小3	0.5	0.4	0.4	0.4	0.3
小4	0.4		0.3		
小5	0.7	0.6	0.5	0.5	1.0
小6	0.4		0.4		
中1	0.9	1.4	1.5	1.9	1.7
中2	1.2		0.5		
中3	2.2		2.0		

出典：日本学校保健会 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

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。朝食を「ほとんど食べない」割合は小学校5・6年生男子と3・4年生女子で全国平均よりも高かった。

概要

- 排便が「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くなる傾向にあった。また、女子よりも男子の方が高かった。
- 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。一方、「毎日ほとんど同じところに出る」割合は、中学校で男女ともに高かった。

課題

○全国平均と比較すると、小学校のほとんどの学年で「数日出ないことがある」割合が高い。

令和3年度の調査結果

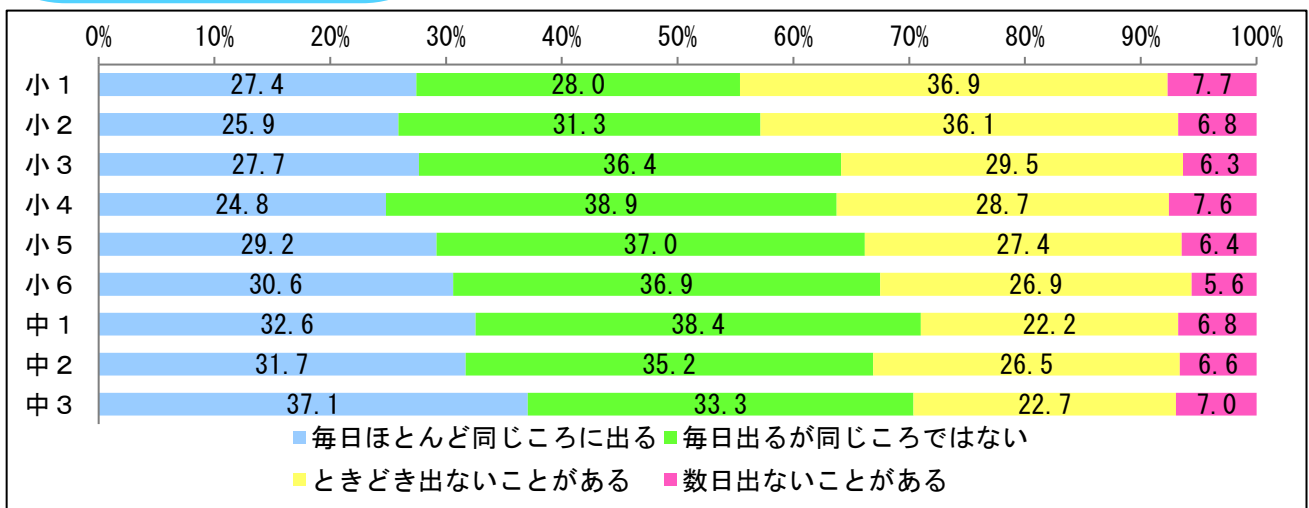


図 1-(7)-1 排便の状況 p<0.01

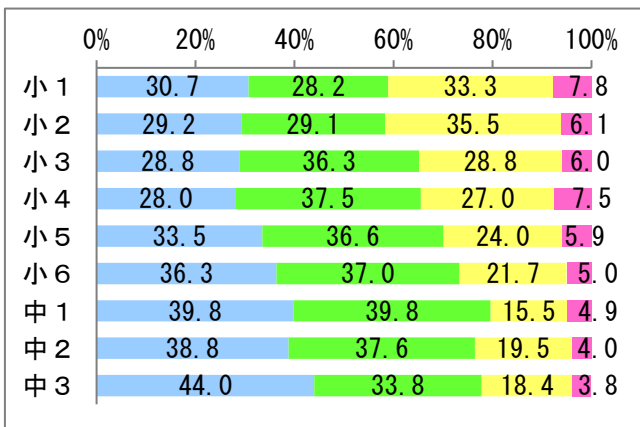


図 1-(7)-2 男子の排便の状況 p<0.01

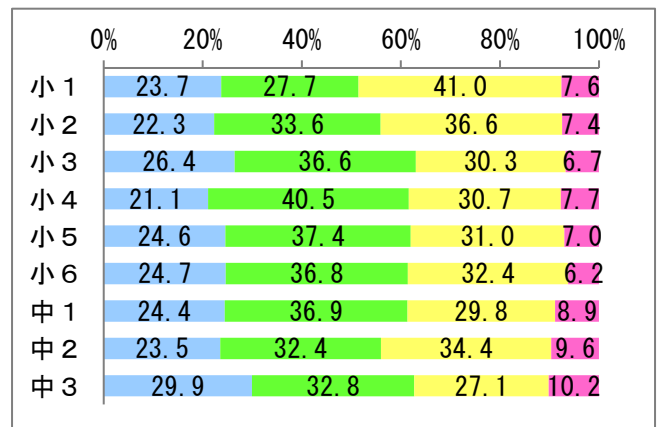


図 1-(7)-3 女子の排便の状況 p<0.01

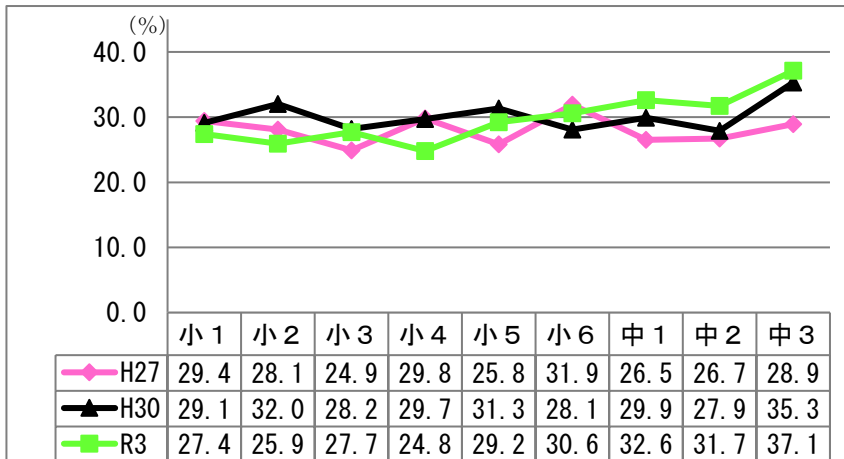
令和3年度の傾向

「毎日ほとんど同じところに出る」割合は、中学校3年生がもっとも高かった。「数日出不いことがある」割合は、小学校1年生と小学校4年生において、やや高くなっていった。

男女別に見ると、女子よりも男子の方が「毎日ほとんど同じところに出る」割合が高くなっていった。



平成27年度・平成30年度との比較



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った。

図1-(7)-4 排便が「毎日ほとんど同じところに出る」割合の経年変化

全国平均との比較

表1-(7)-1 排便が「毎日ほとんど同じところに出る」割合の全国比較 (%)

学年	男子		女子		
	R3 上越市	H30全国	R3 上越市	H30全国	H30全国
小1	30.7	30.0	23.7	23.0	24.1
小2	29.2		22.3		
小3	28.8	28.4	26.4	23.8	26.7
小4	28.0		21.1		
小5	33.5	34.9	24.6	24.7	26.6
小6	36.3		24.7		
中1	39.8	40.9	24.4	25.9	21.2
中2	38.8		23.5		
中3	44.0		29.9		

表1-(7)-2 排便が「数日出不いことがある」割合の全国比較 (%)

学年	男子		女子		
	R3 上越市	H30全国	R3 上越市	H30全国	H30全国
小1	7.8	7.0	7.6	7.5	5.1
小2	6.1		7.4		
小3	6.0	6.8	6.7	7.2	5.8
小4	7.5		7.7		
小5	5.9	5.5	7.0	6.6	7.6
小6	5.0		6.2		
中1	4.9	4.2	8.9	9.6	10.6
中2	4.0		9.6		
中3	3.8		10.2		

出典：日本学校保健会 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

全国平均と比較すると、中学生は男女ともに「毎日ほとんど同じところに出る」割合が高く、「数日出不いことがある」割合が低かった。

概要

- 運動やスポーツをすることが「好き」と回答した割合はその全学年において女子より男子の方が高かった。
- 学年が進むにつれて、運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることが「好き」と回答した割合が減少する傾向が見られた。

課題

- 小学生と比較すると、中学生の方が運動やスポーツをすることが「好き」と回答した割合が低い。
- 全国平均と比較すると、女子が運動やスポーツをすることが「好き」と回答した割合が低い。

令和3年度の調査結果

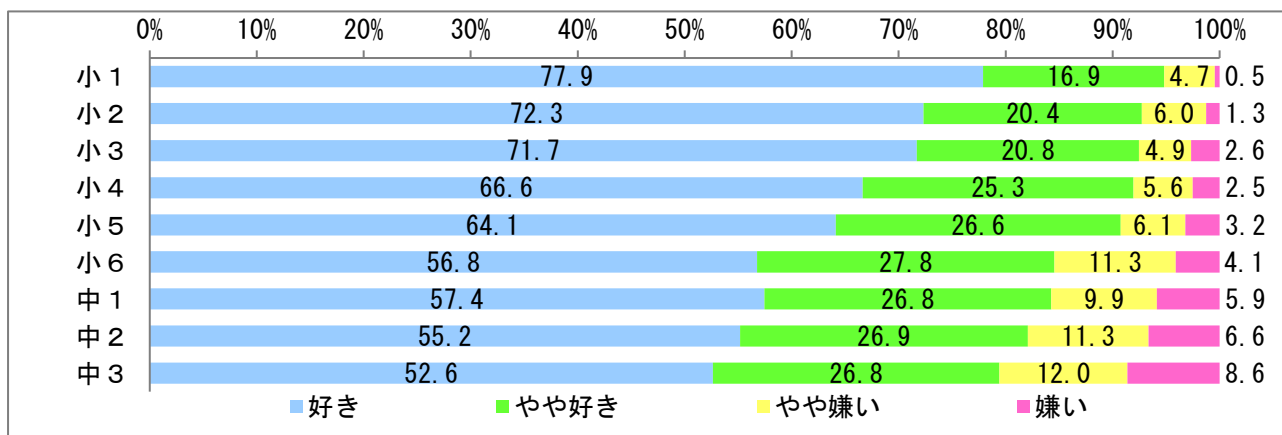


図 1-(8)-1 運動・スポーツの好き嫌い p<0.01

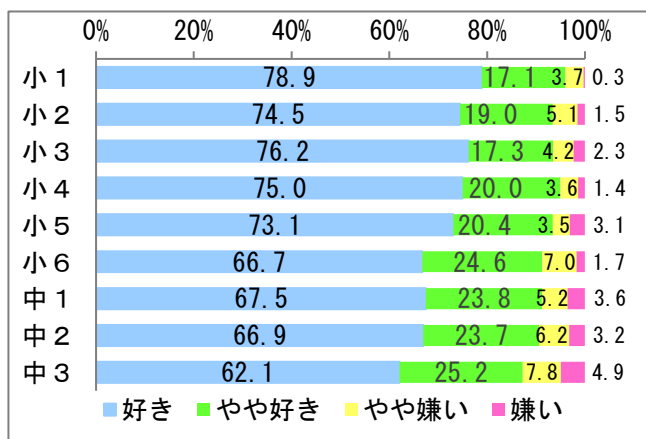


図 1-(8)-2 男子の運動・スポーツの好き嫌い

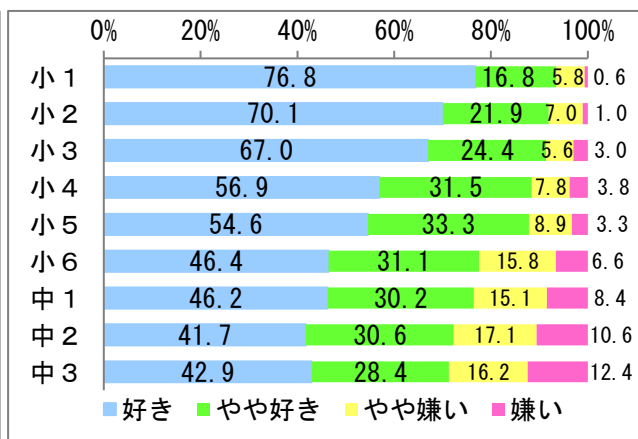


図 1-(8)-3 女子の運動・スポーツの好き嫌い

全国平均との比較

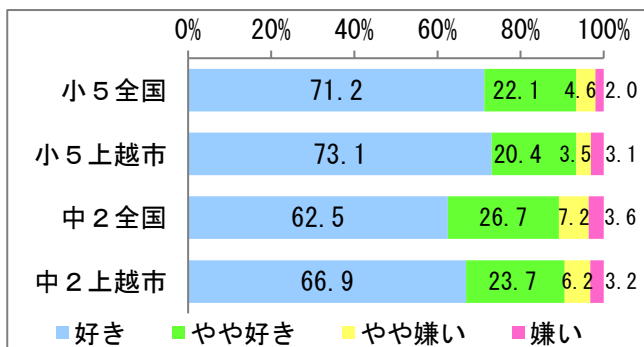


図 1-(8)-4 男子の運動・スポーツの好き嫌い

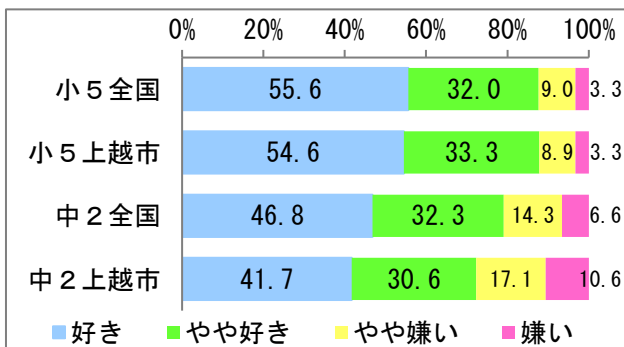


図 1-(8)-5 女子の運動・スポーツの好き嫌い

出典：スポーツ庁 令和元年度全国体力運動能力、運動習慣等調査集計結果

全国平均と比較すると、運動・スポーツが「好き」と回答した割合が、小学校5年生の男子においては1.9%、中学校2年生においては4.4%高かった。一方、女子は全国平均よりも低かった。



① 睡眠習慣について

起床の様子と就寝時刻についてクロス集計した結果、小学生、中学生とも全ての学年において「すっきり目が覚めた」子どもは就寝時刻が早く、「眠くてなかなか起きられなかった」子どもは「すっきり目が覚めた」、「少し眠たかった」と回答した子どもよりも就寝時刻が遅かった。

起床の様子 \ 就寝時刻平均	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
すっきり目が覚めた	20:59	21:10	21:12	21:29	21:41	21:53	22:28	22:43	23:14
少し眠たかった	21:12	21:18	21:30	21:40	22:00	22:15	22:43	23:07	23:27
眠くてなかなか起きられなかった	21:24	21:28	21:41	21:59	22:20	22:38	22:59	23:32	23:47

起床の様子 \ 起床時刻平均	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
すっきり目が覚めた	6:14	6:12	6:06	6:07	6:06	6:08	6:05	6:08	6:17
少し眠たかった	6:24	6:23	6:21	6:23	6:22	6:23	6:21	6:26	6:31
眠くてなかなか起きられなかった	6:31	6:33	6:29	6:32	6:40	6:42	6:36	6:40	6:44

起床の様子 \ 睡眠時間平均	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
すっきり目が覚めた	9° 15'	9° 01'	8° 53'	8° 37'	8° 24'	8° 14'	7° 37'	7° 25'	7° 03'
少し眠たかった	9° 12'	9° 05'	8° 51'	8° 43'	8° 21'	8° 08'	7° 37'	7° 18'	7° 04'
眠くてなかなか起きられなかった	9° 06'	9° 04'	8° 48'	8° 33'	8° 20'	8° 03'	7° 37'	7° 07'	6° 57'

次に起床の様子と起床時刻についてクロス集計した結果、小学生、中学生とも全ての学年において「すっきり目が覚めた」子どもは起床時刻が早く、「少し眠たかった」、「眠くてなかなか起きられなかった」子どもは遅い傾向が見られた。

起床の様子と睡眠時間の関連については、「すっきり目が覚めた」子どもほど睡眠時間が長くなる傾向が見られるが、学年別に見ると小学校2年生、4年生、中学校1年生、3年生では明確な関連は見られなかった。

起床の様子と自立起床の様子についてクロス集計した結果、「自然に目が覚める」子どもは「目覚ましで起きる」「起こしてもらふことが多い」子どもより「すっきり目が覚めた」子どもが多かった。

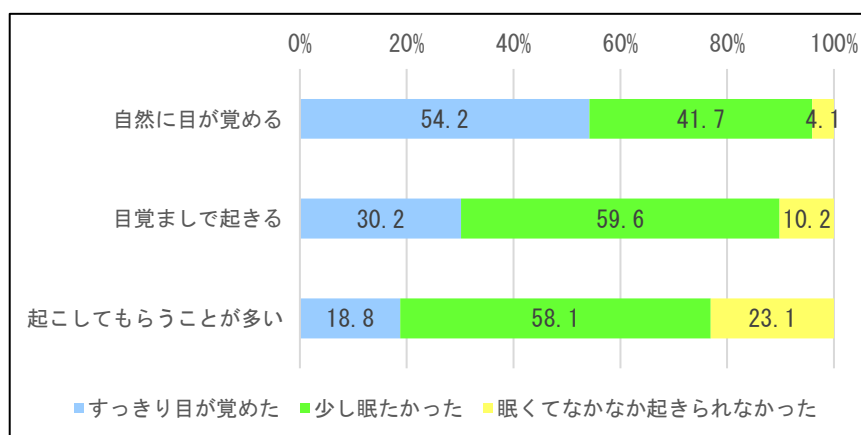


図1-(9)-1 起床の様子と自立起床の関係 p<0.01

② 朝食の摂取状況について

ア 朝食の摂取と栄養バランス

朝食内容について、朝食の頻度と栄養バランスのとれた朝食についてクロス集計した。朝食を「毎日食べる」子どもは、栄養バランスのとれた朝食を「毎日食べている」「食べる方が多い」割合が高かった。

朝食の頻度と起床の様子についてクロス集計した結果、朝食を「毎日食べない」と回答した子どもは、「眠くてなかなか起きられなかった」割合が「毎日食べる」子どもより高かった。「食べる方が多い」「食べない方が多い」子どもの起床の様子に差はなかった。

朝食の摂取と夕食後の間食の摂取についてクロス集計をした結果、朝食を「毎日食べない」子どもは夕食後の間食を「毎日食べる」「週に3～4日食べる」割合が他に比べ高かった。

イ 起床の様子と夕食後の間食

起床の様子と夕食後の間食の摂取についてクロス集計した。

「すっきり目が覚めた」子どもは、夕食後の間食を「食べない」子どもの割合が高かった。

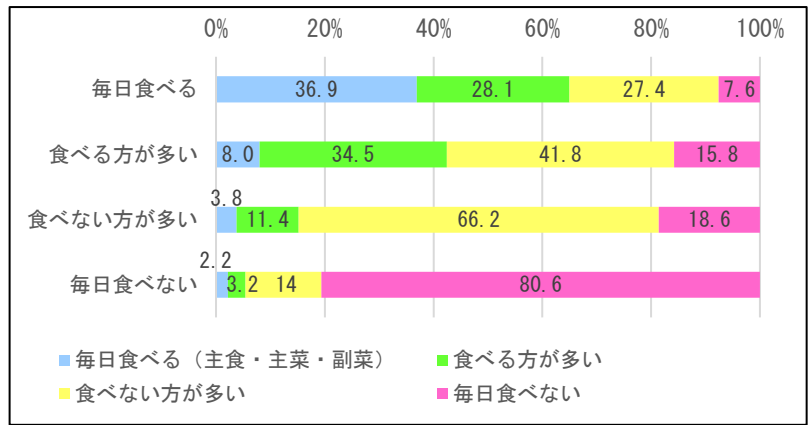


図 1-(9)-2 朝食の摂取と朝食のバランス $p < 0.01$

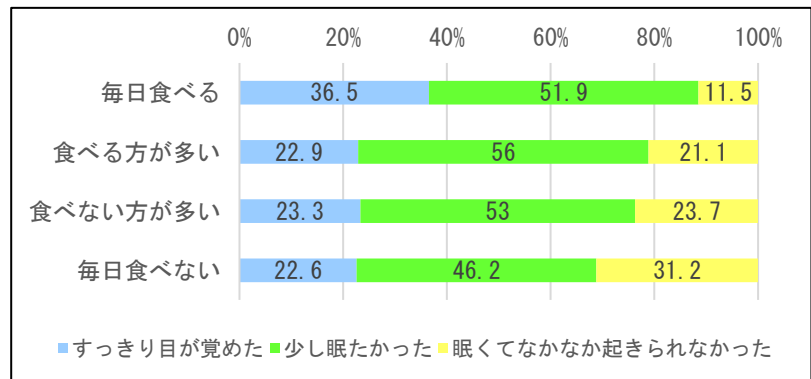


図 1-(9)-3 朝食の摂取と起床の様子 $p < 0.01$

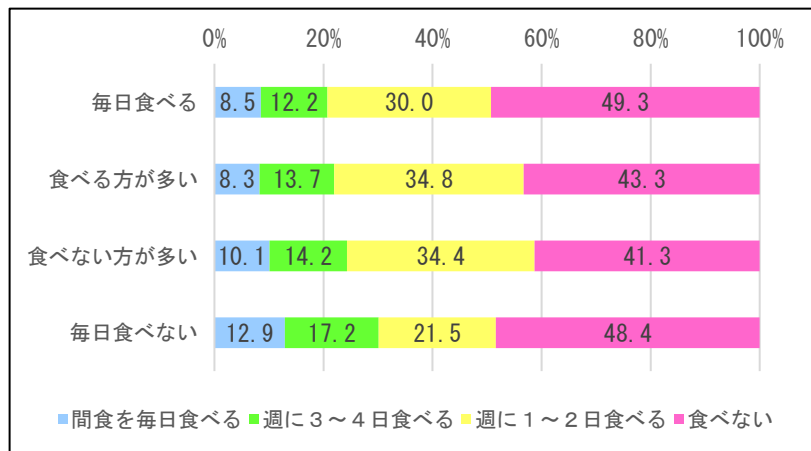


図 1-(9)-4 朝食の摂取と夕食後の間食の摂取 $p < 0.01$

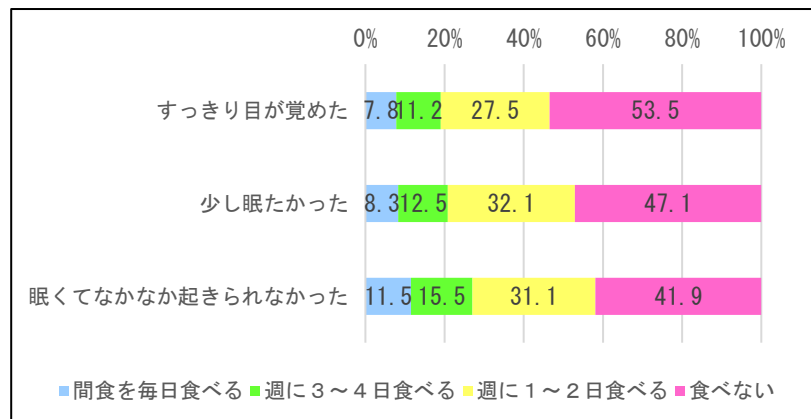


図 1-(9)-5 起床の様子と夕食後の間食の摂取 $p < 0.01$

③ 排便の習慣について

排便の頻度と朝食の摂取状況、朝食のバランス、起床の様子についてクロス集計した。

朝食を「毎日食べる」子どもは「食べる方が多い」「食べない方が多い」「毎日食べない」子どもと比較して、排便が「数日出ないことがある」割合が低かった。

栄養バランスのとれた朝食の摂取についても同様だった。

排便の頻度と起床の様子については、「すっきり目が覚めた」子どもは「少し眠たかった」「眠たくてなかなか起きられなかった」子どもと比較して、「毎日ほとんど同じころに出る」割合が高かった。

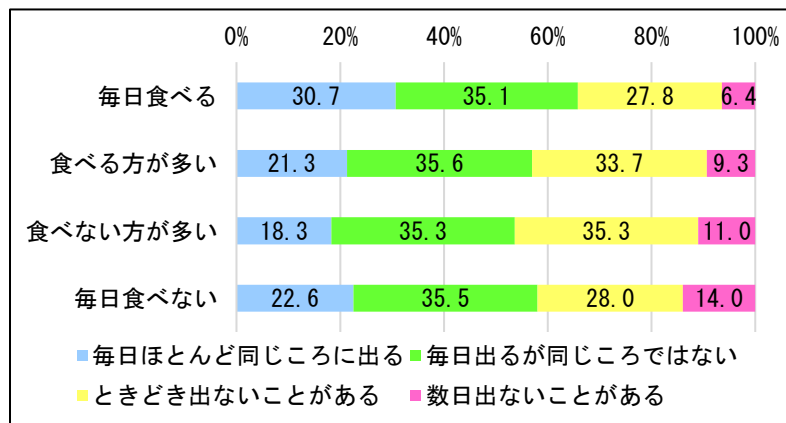


図 1-(9)-6 排便と朝食の摂取 $p < 0.01$

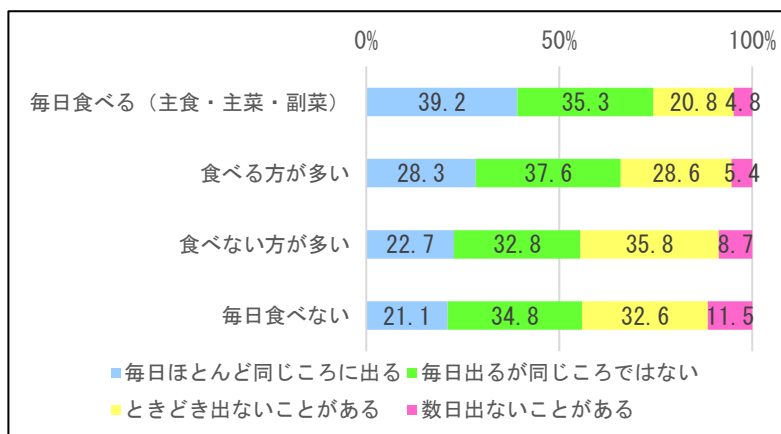


図 1-(9)-7 排便と朝食のバランス $p < 0.01$

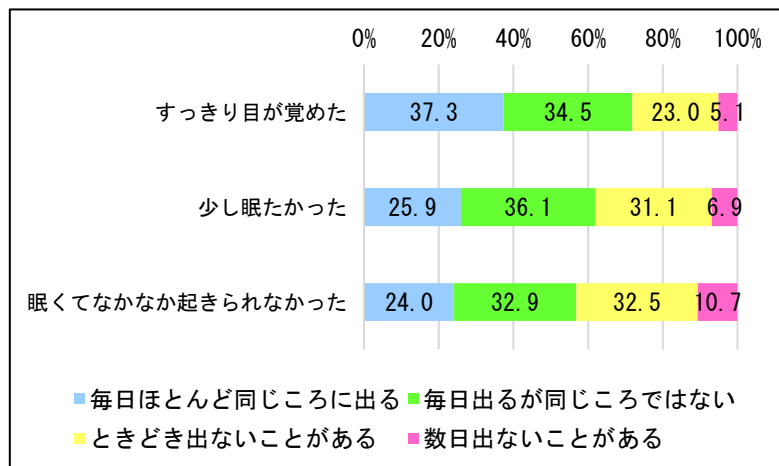


図 1-(9)-8 排便と起床の様子 $p < 0.01$



④ 運動の好き嫌いについて

運動の好き嫌いと起床の様子、朝食の摂取状況と朝食のバランス、排便習慣についてそれぞれクロス集計を行った結果、運動を「好き」と回答する子どもは、「朝すっきり目が覚めた」

「朝ごはんを毎日食べている」「主食・主菜・副菜を毎日食べる」「排便が毎日同じところに出る」割合が高かった。

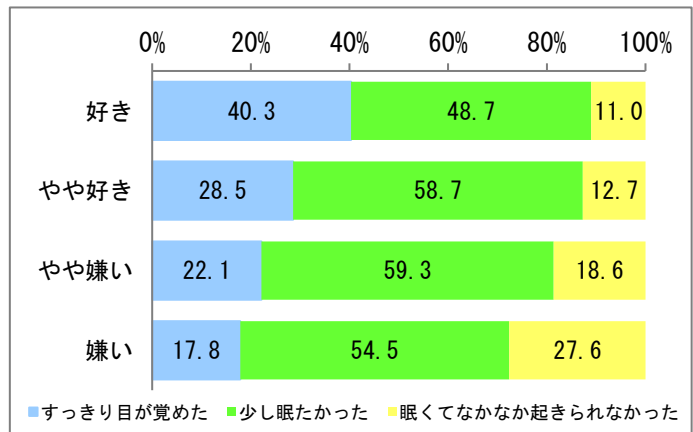


図 1-(9)-9 運動・スポーツの好き嫌いと起床の様子 p<0.01

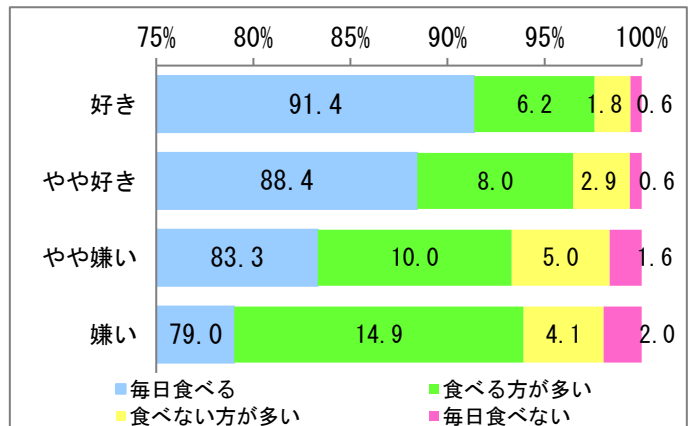


図 1-(9)-10 運動・スポーツの好き嫌い朝食の摂取 p<0.01

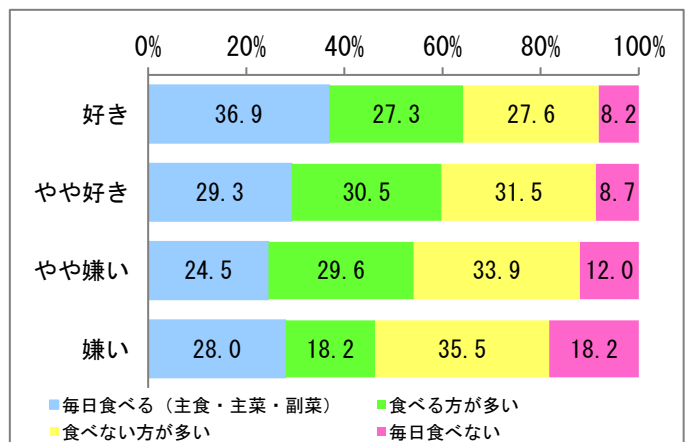


図 1-(9)-11 運動・スポーツの好き嫌い朝食のバランス p<0.01

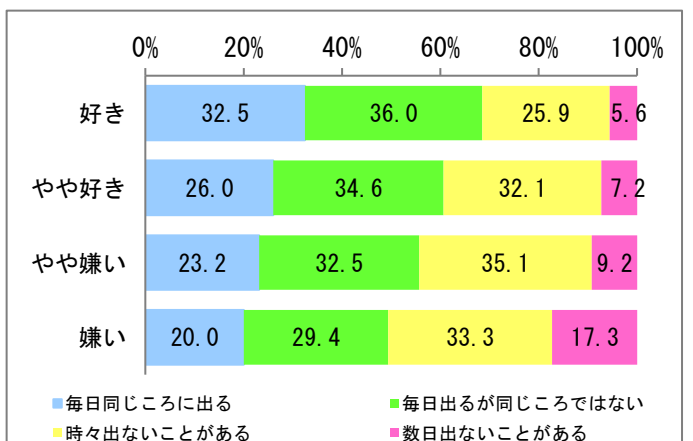


図 1-(9)-12 運動・スポーツの好き嫌い排便 p<0.01

まとめ

① すっきり起床と睡眠習慣の確立

30年度調査と比較すると、就寝時刻については、小学校3年生は同時刻だが、それ以外の学年では1～7分遅くなっており、27・30年度調査と比較しても最も遅かった。起床時刻については、小学校2年生と3年生、中学校1年生と2年生は早くなっていた。一方、小学校1年生と小学校4年生から6年生は遅くなっていた。

「すっきり目が覚めた」割合は、小学校3年生が41.0%と最も高く、次いで、小学校5年生の39.7%、小学校4年生の39.1%だった。小学校5年生以降は中学校3年生まで学年が進むにつれて低下していたが、全国平均と比較すると、「すっきり目が覚めた」割合が高かった。

「すっきり目が覚めた」と回答した子どもの就寝時刻、起床時刻の平均時刻は「少し眠かった」「眠くてなかなか起きられなかった」と回答した子どもよりもどの学年とも早かった。

この結果から、睡眠習慣の改善が必要な子どもに対して、すっきり目覚めるための就寝と起床の目標時刻の目安を提示し、自分で決めた時刻で行動できるようにさせることが大切である。また、小学校3学年の保健学習「健康な生活」と関連させて取り組み、継続した指導をしていくことも大切である。

② 朝食と睡眠習慣

30年度調査と比較すると、朝食を「毎日食べる」割合がわずかに高くなっていた。全国平均と比較すると小学校中・高学年において「毎日食べる」割合が低かった。また、朝食の栄養バランスでは、主食・主菜・副菜のそろった朝食を「毎日食べない」割合が増加していた。

前頁のクロス集計の結果、すっきり起床ができている子どもは、栄養バランスのとれた朝食を毎日食べているという結果が得られた。

以上のことから、朝食の摂取の重要性について改めて指導をしていくとともに、朝食内容の改善についても家庭と連携して進めていくことが必要である。

③ 朝の生活リズムと排便習慣

30年度調査と比較すると、排便が「毎日ほとんど同じころに出る」割合は小学校6年生以降の学年で高かった。全国平均と比較すると「毎日ほとんど同じころに出る」割合は中学校で男女ともに高かった。

すっきり起床、朝食摂取、朝食のバランスと排便習慣の関係から、朝すっきり起床し、バランスのよい朝食を食べている子どもは、排便習慣が規則正しいという結果が得られた。排便習慣を見ることで、生活リズムを振り返り、評価することができる。今後も生活リズムを振り返る指標として検討していくことが大切である。

④ 運動に親しむ機会の確保

学年が進むにつれ、運動やスポーツをすることが「好き」と回答している割合が減少し、特に女子にその傾向が強い。運動の好き嫌いとは朝の起床の様子、朝食摂取、朝食バランス、排便についてクロス集計した。その結果、運動やスポーツを「好き」と回答している子どもは、すっきり起床し、栄養のバランスのとれた朝食を食べ、排便習慣も整っている。運動・スポーツの楽しさや心地よさを体感させる取組を教育活動全般において行うことが必要である。

健康教育への示唆



◎ 『すっきり起床』との関連から睡眠習慣の目安を提示

- ・ 就寝時刻 <小学校> 1・2年：21時
3・4年：21時30分
5・6年：22時
<中学校> 1年：22時30分
2・3年：23時
- ・ 起床時刻 <小学校> 1～6年：6時30分
<中学校> 1～3年：6時30分
- ・ 睡眠時間 <小学校> 1・2年：9時間30分
3・4年：9時間
5・6年：8時間30分
<中学校> 1年：8時間
2・3年：7時間30分
- ・ 発達段階を考慮しながら自立起床を促す。

◎ 朝食の重要性や必要性について指導する。

- ・ 睡眠習慣と関連させながら朝食の大切さを理解させる。
- ・ 栄養バランスに対して家庭と連携して意識を高める。

◎ 体を動かすことの楽しさや心地よさを体感させる取組を行う。

- ・ 楽しく運動する機会を意図的に設定する。
- ・ 学校、家庭、地域が連携して、運動に親しむ取組を行う。

2 食事の様子

(1) 嫌いな食べ物

概要

- 給食で嫌いな食べ物が出た場合、「全部食べる」「どちらかというとき食べることが多い」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、「全部食べる」「どちらかというとき食べるが多い」割合は、中学3年生男子87.1%が最も高く、中学3年生女子67.2%が最も低かった。また、全ての学年において、女子よりも男子のほう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。

課題

- 中学生になると嫌いなものが出た場合、「どちらかというとき残すことが多い」「全部残す」割合が高い。
- 中学校女子1年生、2年生、3年生で「どちらかというとき残すことが多い」「全部残す」と回答する割合がそれぞれ、22.9%、19.4%、32.7%となっており、女子のほうが男子より嫌いな食べ物を残している割合が高い。

令和3年度の調査結果

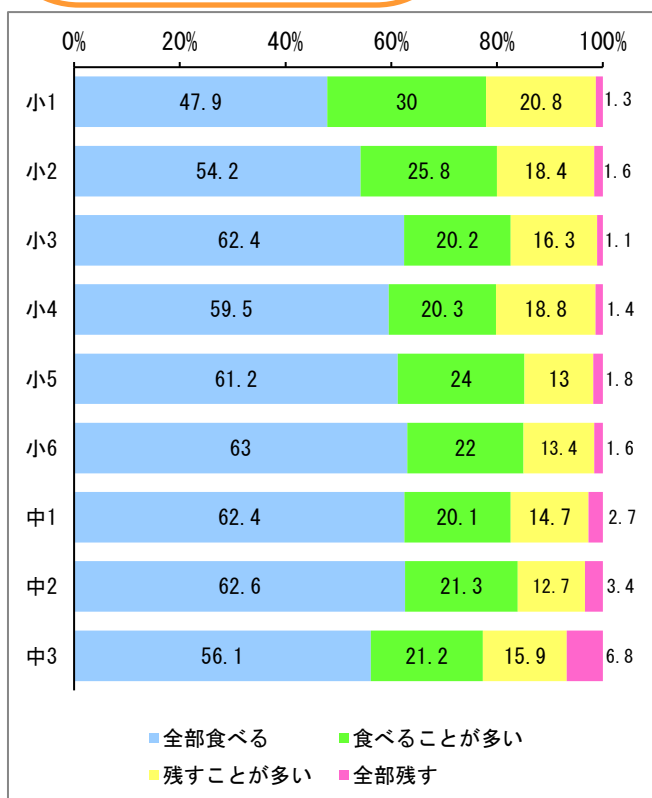


図 2-(1)-1 学年別給食で嫌いな食べ物の対処方法 p<0.01

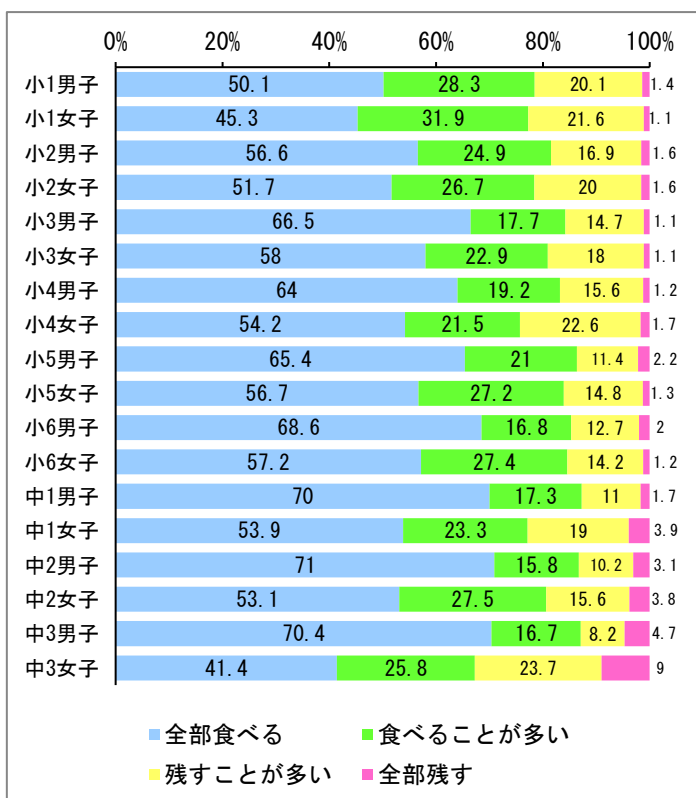


図 2-(1)-2 学年男女別の給食で嫌いな食べ物の対処方法 p<0.01

食事の様子

(2)間食の状況

概要

- 夕食前の間食を「毎日」と回答した割合は、小学校2年生 53.6%が最も高く、中学校1年生 15%が最も低かった。
- 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。
- 間食を「毎日」「週3～4日」と回答した割合は、小中学生ともに、夕食後よりも夕食前の方が高かった。

課題

○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る。

令和3年度の調査結果

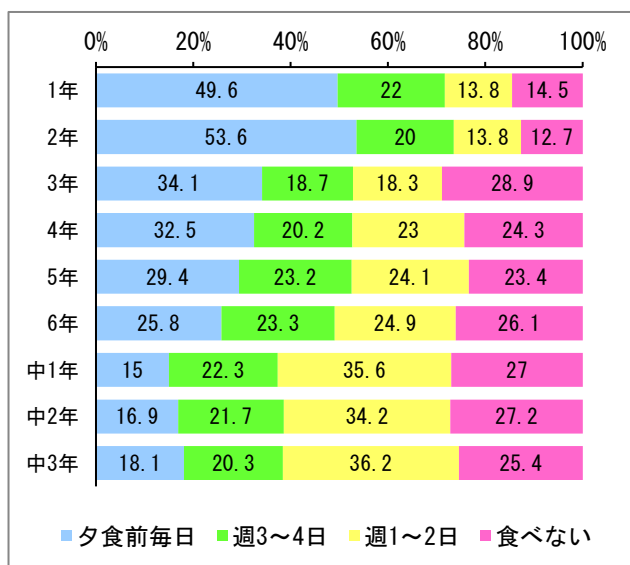


図 2-(2)-1 夕食前の間食の摂取状況 p<0.01

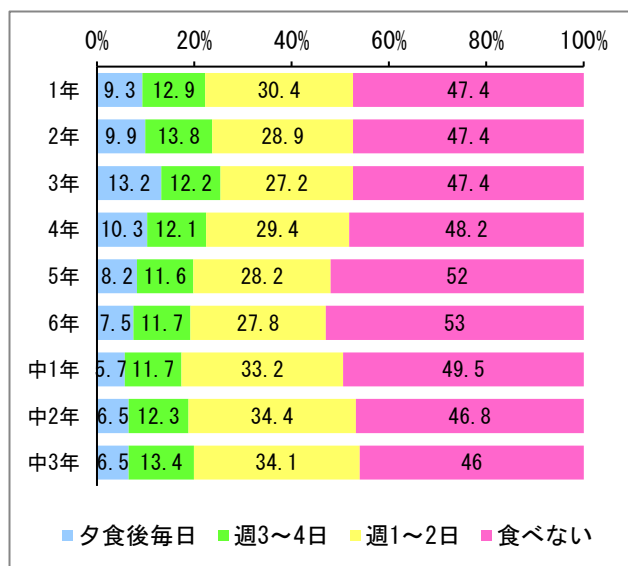


図 2-(2)-2 夕食後の間食の摂取状況 p<0.01

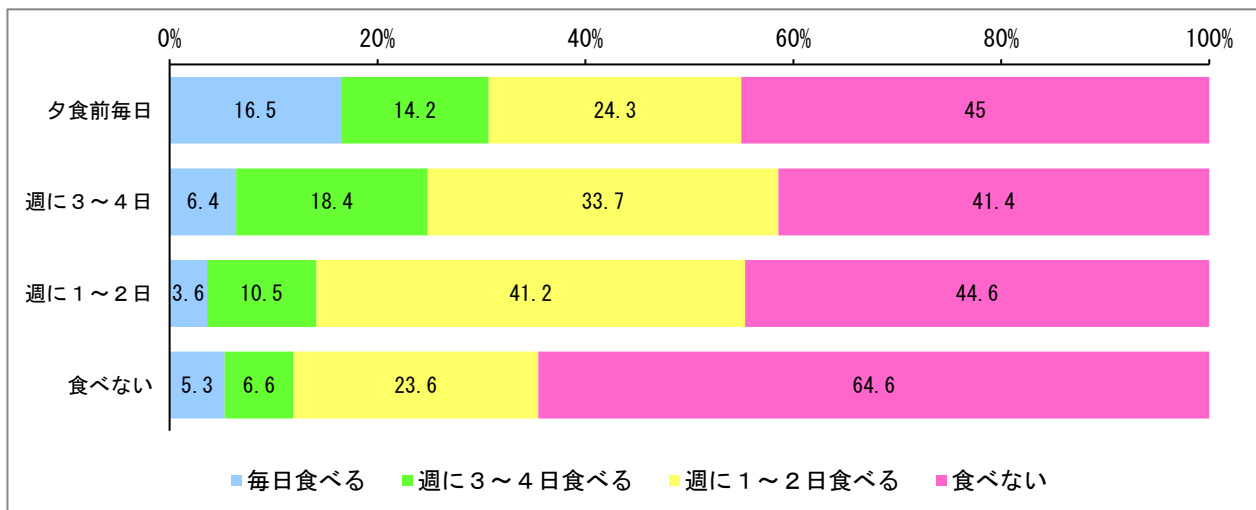


図 2-(2)-3 夕食前の間食と夕食後の間食の摂取状況 p<0.01

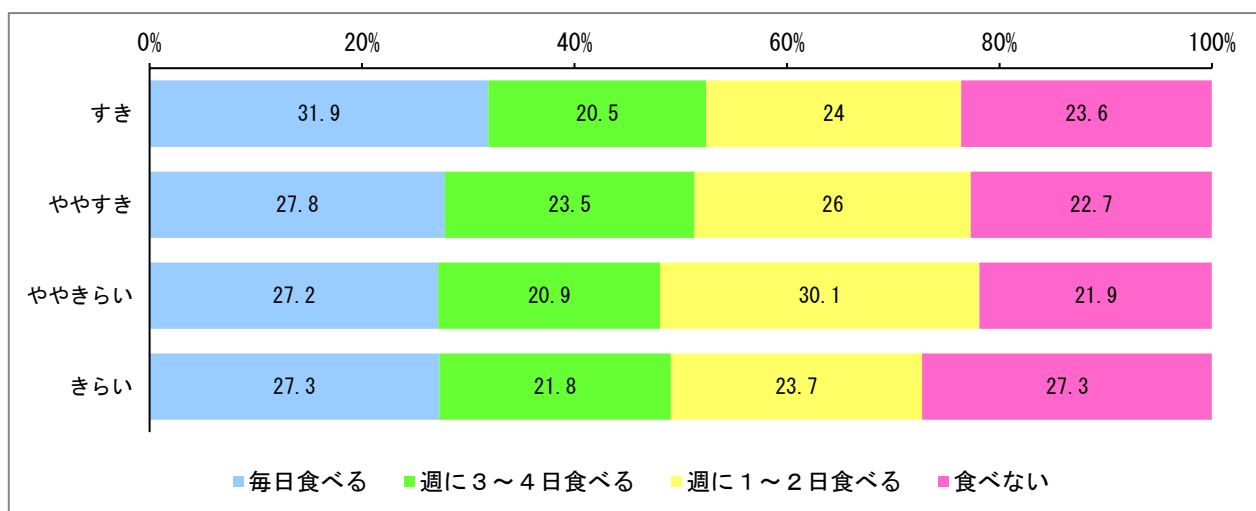


図 2-(2)-4 夕食前の間食と運動・スポーツ p<0.01



概要

- 100%ジュース・清涼飲料水を食事（朝食・昼食・夕食）以外（以下、間食とする）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。また、100%ジュース・清涼飲料水を月～金の給食以外の食事（以下、朝食や夕食とする。）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%であり、「週3～4日」の割合を含めると約20%だった。
- 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。
- 牛乳を間食で「毎日」とっている割合は、約30～50%と学年により差があった。また、「飲まない」割合は、約20～30%だった。小学生、中学生ともに、男子に比べ女子の「毎日」とっている割合が低く、「飲まない」割合が高かった。また、牛乳を朝食や夕食で「毎日」とっている割合は、全学年で30～40%、「飲まない」割合も、30～40%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。
- スナック菓子を間食で「毎日」「週3～4日」とっている割合は、小学生で約36%、中学生で約23%と小学生が高く、逆に「食べない」割合は小学校1・2年生で約12%、小学校3年生から約20%と高くなっていた。
- 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、小学生の方が高かった。
- マヨネーズやドレッシング類を朝食や夕食で、「毎日」「週3～4日」とっていると割合は、ドレッシング類の方が高かった。
- 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22%と高かった。

課題

- 小学生で、アイスクリームを間食で高頻度にとっている割合が高い。
- 小学校3年生以上で、100%ジュース・清涼飲料水を間食で高頻度にとっている割合が高い。
- 小学生で、スナック菓子を間食で高頻度にとっている割合が高い。
- 小・中学生ともに女子の牛乳をとっている割合が低い。

食事（朝食・昼食・夕食）以外の時の摂取頻度

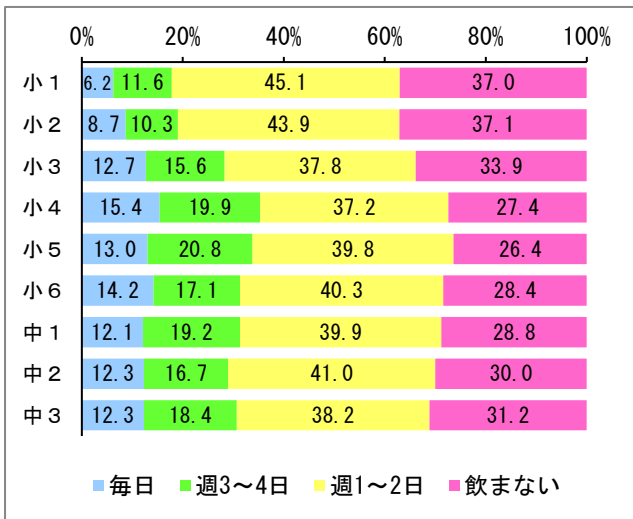


図 2-(3)-1 100%ジュース、清涼飲料水 p<0.01

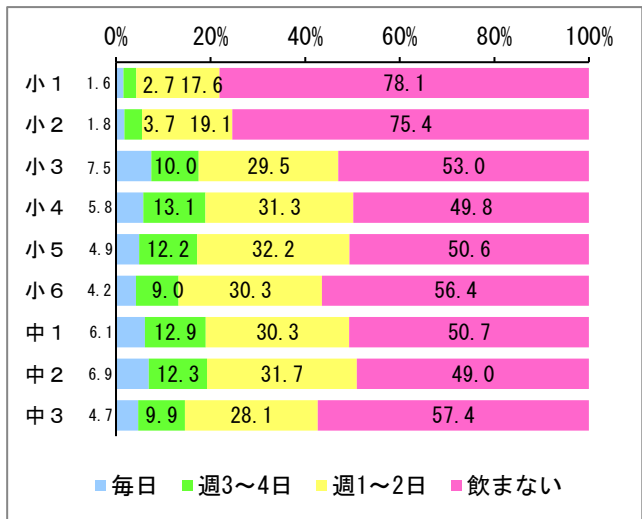


図 2-(3)-2 スポーツ飲料 p<0.01

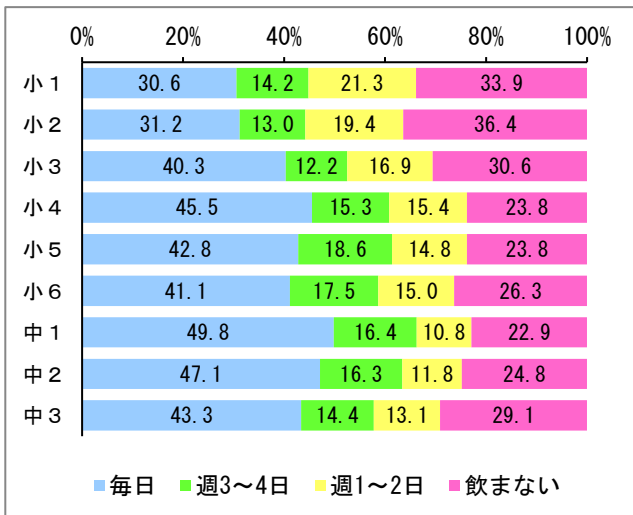


図 2-(3)-3 牛乳の摂取頻度 p<0.01

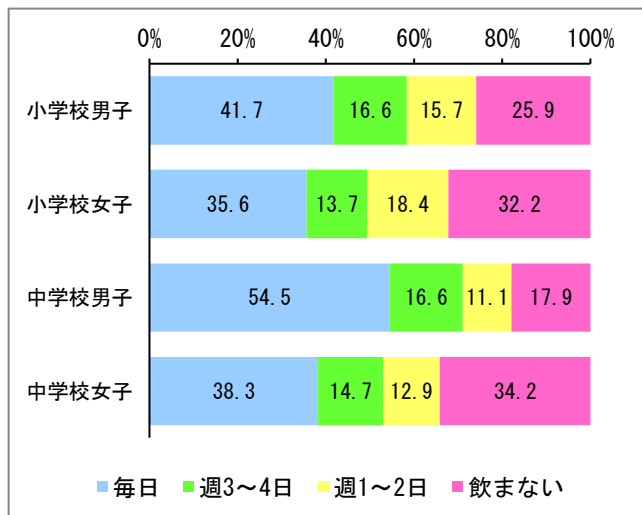


図 2-(3)-4 牛乳の摂取頻度（校種別・男女別） p<0.01

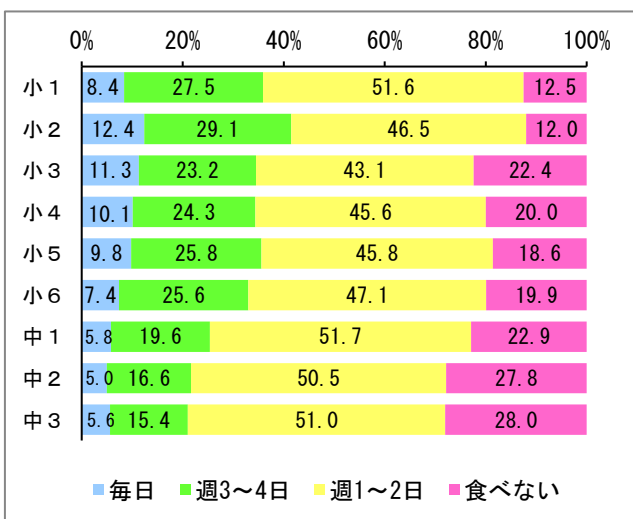


図 2-(3)-5 スナック菓子 p<0.01

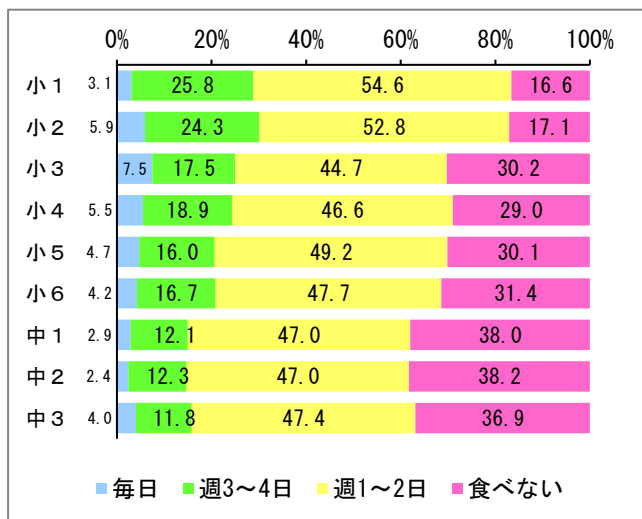


図 2-(3)-6 チョコレート類 p<0.01

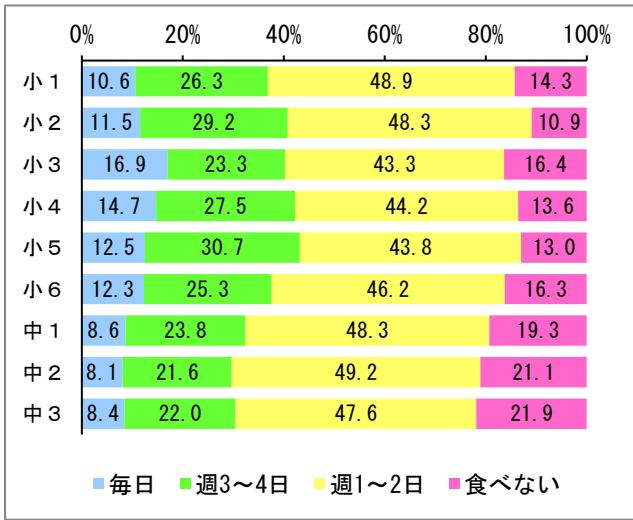


図 2-(3)-7 アイスクリーム類 p<0.01

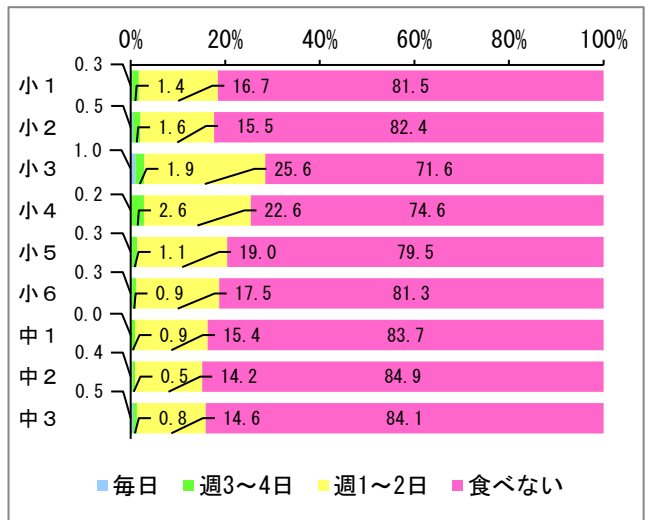


図 2-(3)-8 ケーキ類 p<0.01

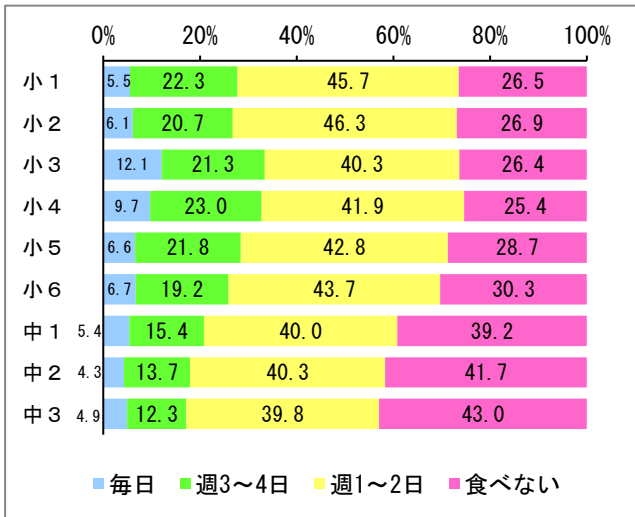


図 2-(3)-9 あめ・ガム・キャラメル・ゼリー p<0.01

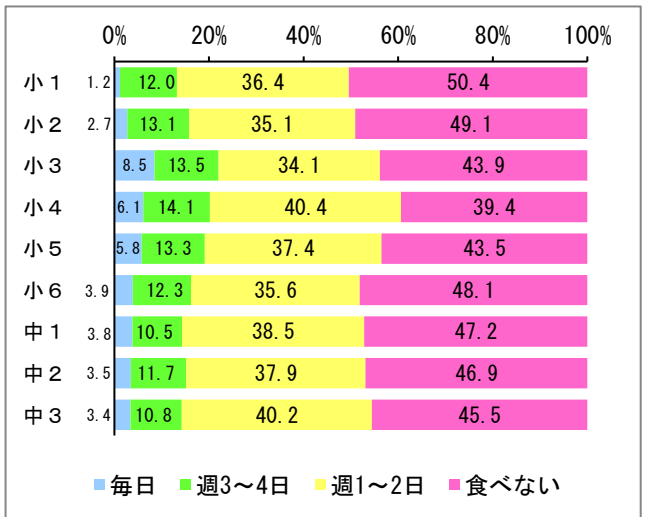


図 2-(3)-10 菓子パン・調理パン p<0.01

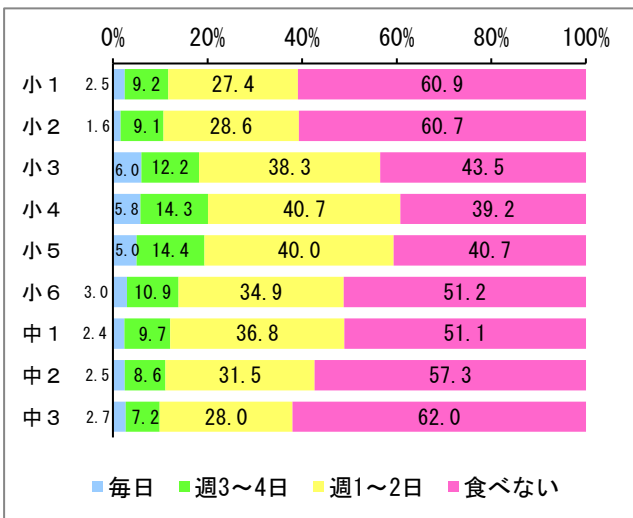


図 2-(3)-11 おにぎり p<0.01

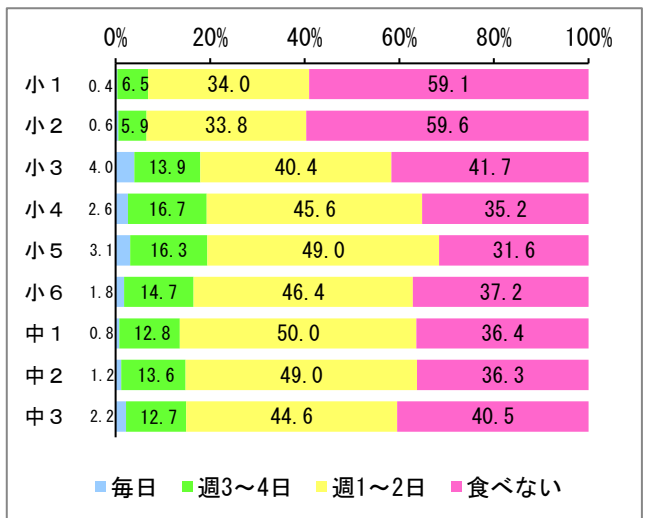


図 2-(3)-12 ファストフードや揚げ物類 p<0.01

月曜日～金曜日、給食以外の朝食や夕食などの食事での摂取頻度

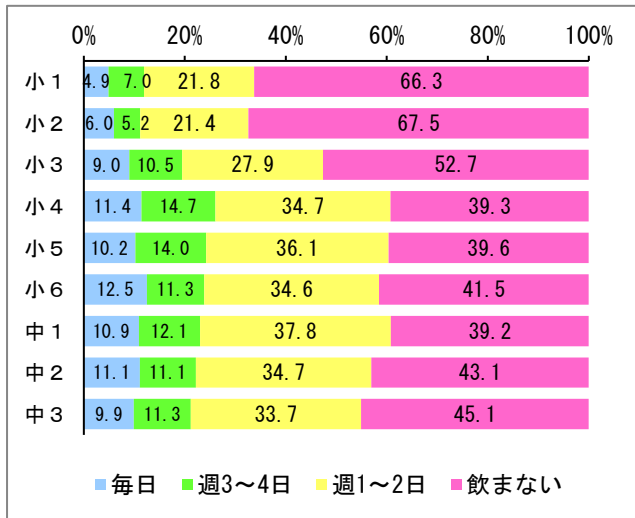


図 2-(3)-13 100%ジュース、清涼飲料水 p<0.01

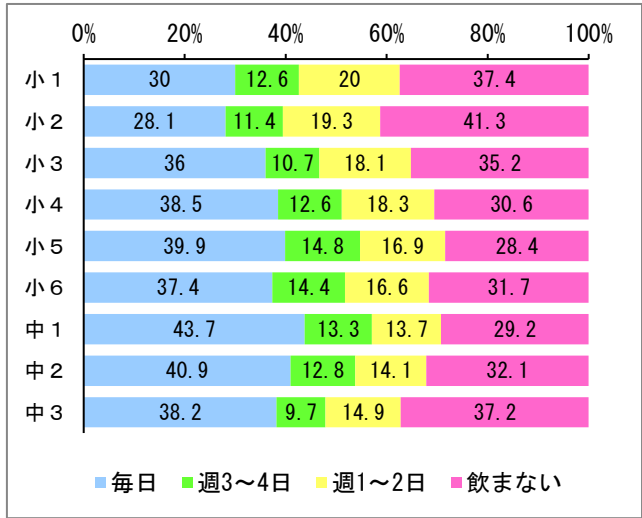


図 2-(3)-14 牛乳の摂取頻度 p<0.01

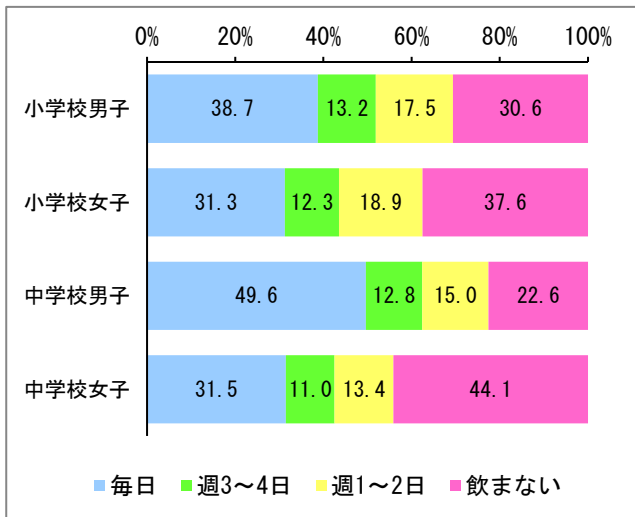


図 2-(3)-15 牛乳の摂取頻度 (校種別・男女別) p<0.01

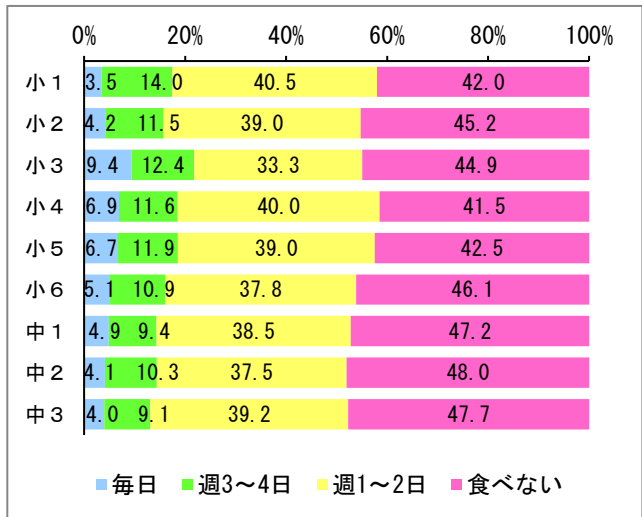


図 2-(3)-16 菓子パン・調理パン p<0.01

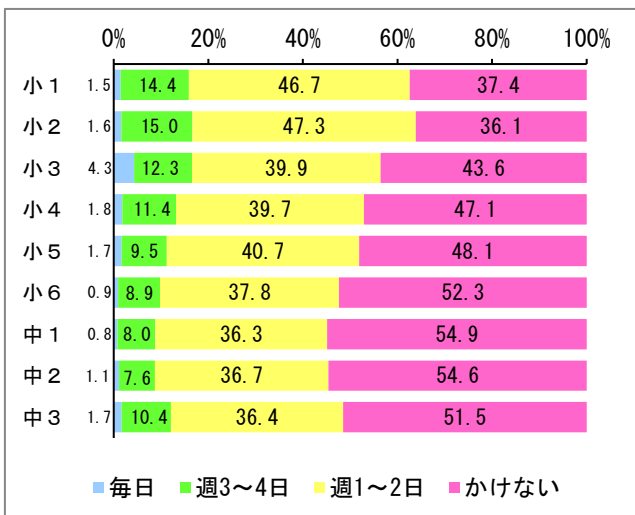


図 2-(3)-17 マヨネーズ p<0.01

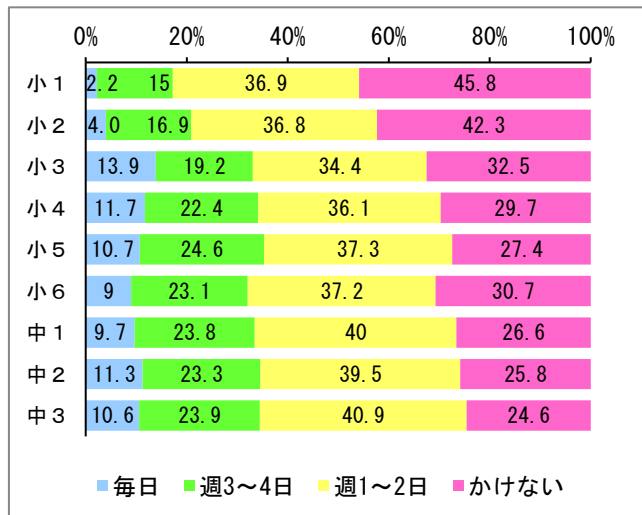


図 2-(3)-18 ドレッシング類 p<0.01

食事の様子

(4)孤食の状況

*孤食とは、家族が不在の食卓で、一人で食事をする事。

概要

- 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。また、「全くない」では、小学生で60%、中学生で38%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。

課題

- 学年が上がるにつれ、孤食が増えていた。特に朝食でその傾向が高く、中学校2・3年生で、朝食の孤食が「よくある」と答えている子どもは、2割を超えている。
- 小学校3年生から孤食が「よくある」「時々ある」の割合が増加している。

令和3年度の調査結果

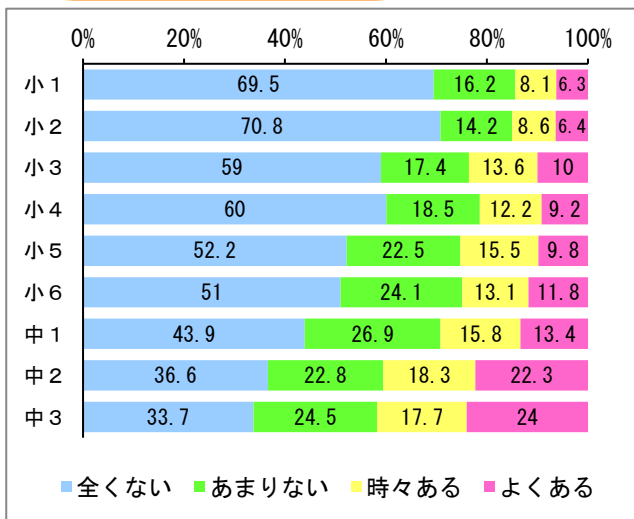


図 2-(4)-1 朝食の孤食の頻度 p<0.01

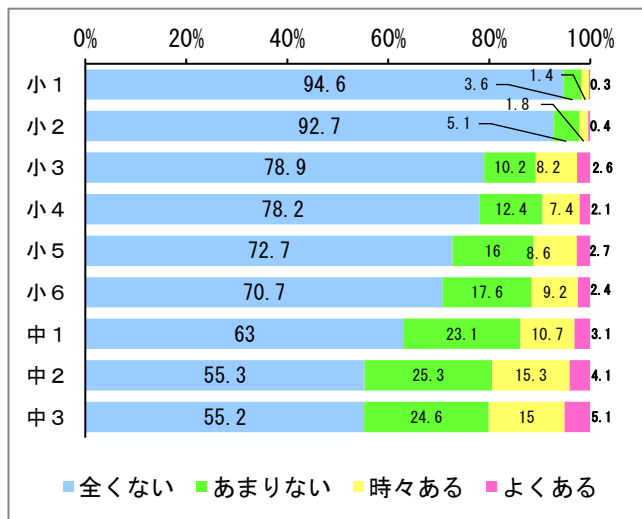


図 2-(4)-2 夕食の孤食の頻度 p<0.01

表 2-(4)-1 孤食が「よくある」「時々ある」割合

朝/夕	朝								夕							
	小学生1・2年生		小学生3・4年生		小学生5・6年生		中学生		小学生1・2年生		小学生3・4年生		小学生5・6年生		中学生	
性別	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
上越市 (%)	14.2	15.2	22.4	22.7	24.8	25.5	36.0	38.4	2.2	1.8	11.3	8.9	13.0	9.9	19.3	16.2
全国平均 (%)	16.2	18.2	20.2	20.0	22.5	23.2	50.5	47.7	3.0	2.3	5.3	4.1	9.6	7.2	23.6	19.2

出典：日本学校保健会

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

食事の様子

(5)他の項目との関連

① 夕食前の間食について

夕食前の間食と夕食後の間食をクロス集計した結果、夕食後の間食を「毎日」と回答している子どもは、夕食前の間食も「毎日」している割合が高かった。また、校種別にクロス集計した結果、夕食前間食と夕食後間食ともに、中学生よりも小学生の方が「毎日」とっている割合が高かった。

夕食前の間食と、とっている食品について、スナック菓子、ジュース・清涼飲料水、チョコレート、あめ・ガム類、菓子パン・調理パン、アイスクリーム類のそれぞれの摂取頻度についてクロス集計した結果、夕食前の間食を「毎日」と回答している子どもは、それぞれの食品について、とっている頻度が高かった。また、ジュース・清涼飲料水とスナック菓子の摂取頻度についてクロス集計した結果、ジュース・清涼飲料水を「毎日」と回答している子どもは、スナック菓子の摂取頻度も高かった。

夕食前の間食摂取

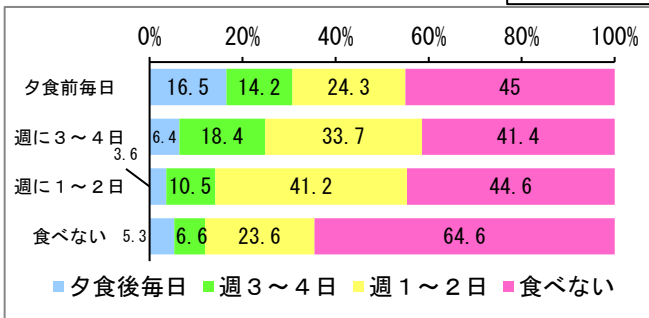


図 2-(5)-1 夕食前の間食と夕食後の間食の摂取状況 p<0.01

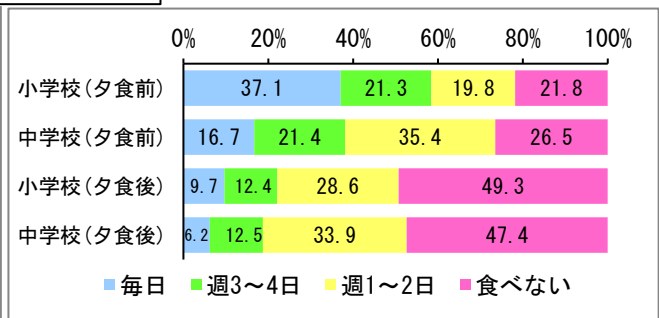


図 2-(5)-2 校種別・夕食前の間食と夕食後の間食 p<0.01

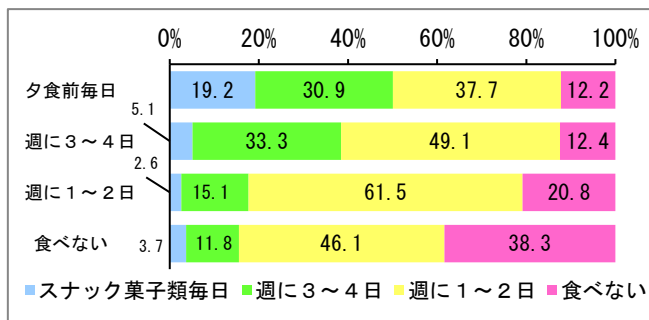


図 2-(5)-3 夕食前の間食とスナック菓子の摂取頻度 p<0.01

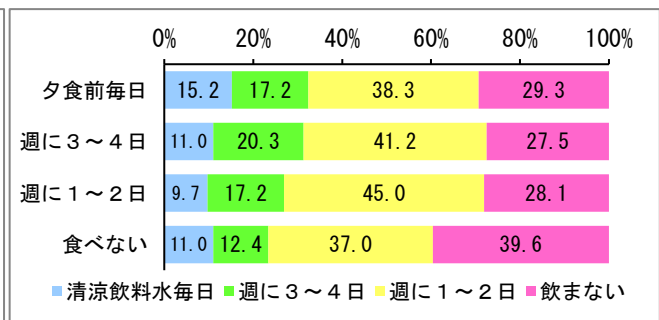


図 2-(5)-4 夕食前の間食と清涼飲料水の摂取頻度 p<0.01

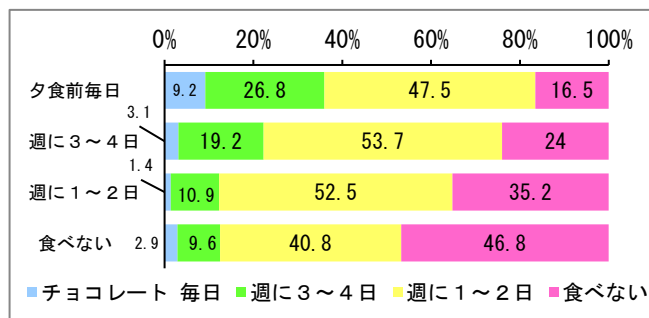


図 2-(5)-5 夕食前の間食とチョコレートの摂取頻度 p<0.01

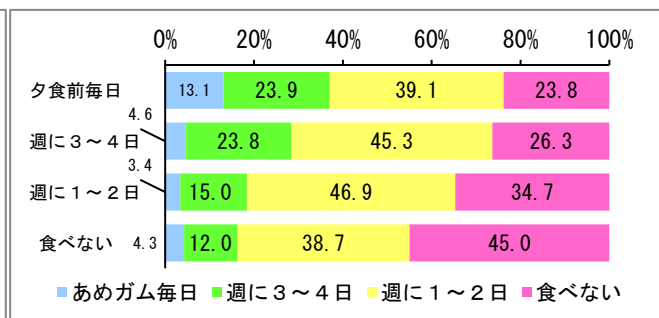


図 2-(5)-6 夕食前の間食とあめ・ガム類の摂取頻度 p<0.01

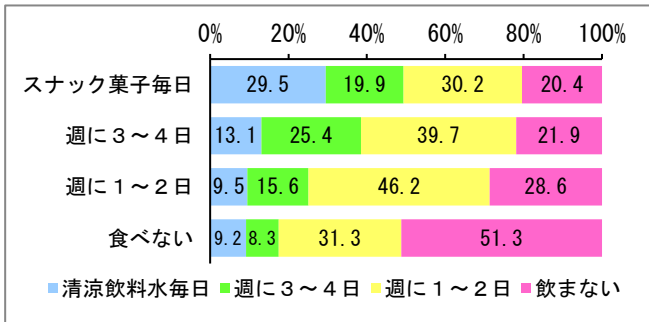


図 2-(5)-7 スナック菓子と清涼飲料水の摂取頻度 p<0.01

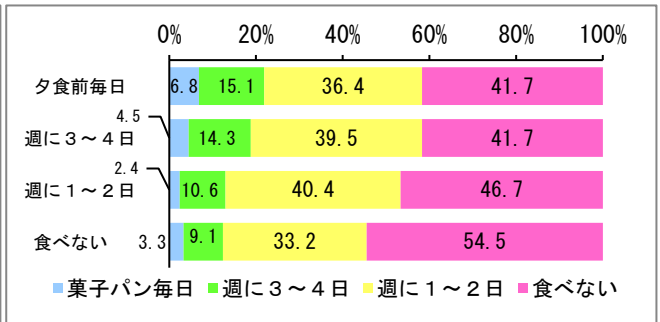


図 2-(5)-8 夕食前の間食と菓子パン・調理パンの摂取頻度 p<0.01

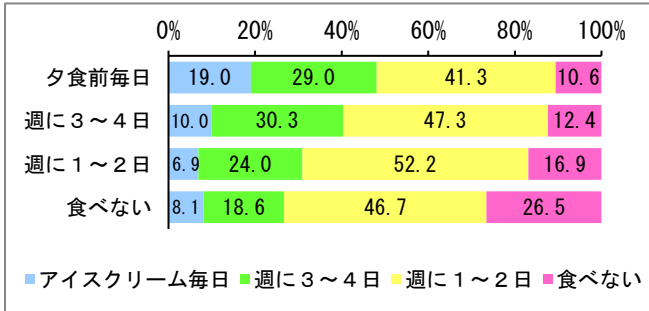


図 2-(5)-9 夕食前の間食とアイスクリーム類の摂取頻度 p<0.01



② 夕食後の間食について

夕食後の間食と、とっている食品について、スナック菓子、100%ジュース・清涼飲料水、チョコレート、あめ・ガム類、菓子パン・調理パン、アイスクリーム類、スポーツ飲料をクロス集計した結果、夕食後の間食を「毎日」と回答している子どもは、それぞれの食品について、とっている頻度が高かった。特に、アイスクリーム類は、摂取頻度が高く、「毎日」「週3~4日」を合わせると約6割だった。また、夕食前と夕食後の両方で間食をしているものは、「毎日」「週3~4日」を合わせると約3割だった。

夕食後の間食摂取

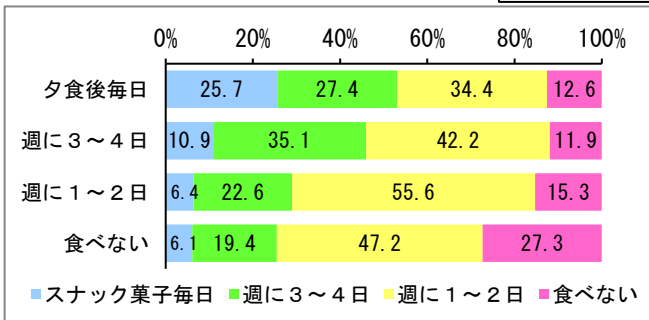


図 2-(5)-10 夕食後の間食とスナック菓子の摂取頻度 p<0.01

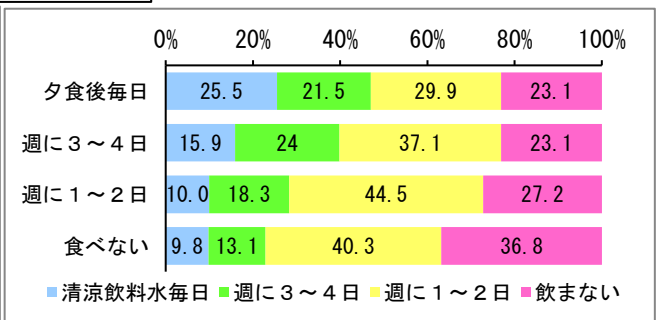


図 2-(5)-11 夕食後の間食と清涼飲料水の摂取頻度 p<0.01

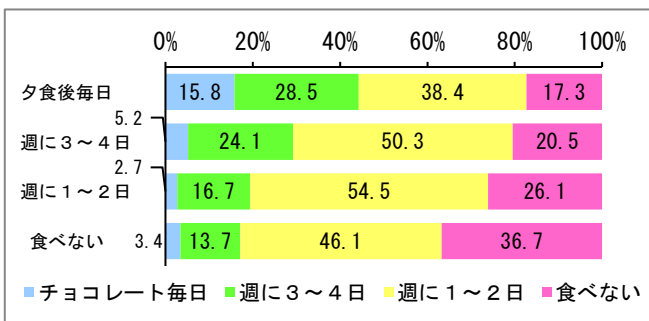


図 2-(5)-12 夕食後の間食とチョコレートの摂取頻度 p<0.01

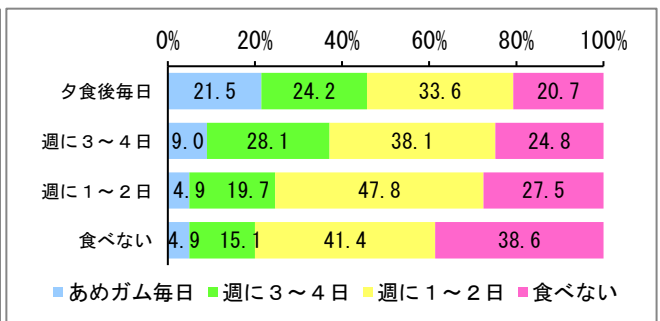


図 2-(5)-13 夕食後の間食とあめ・ガムの摂取頻度 p<0.01

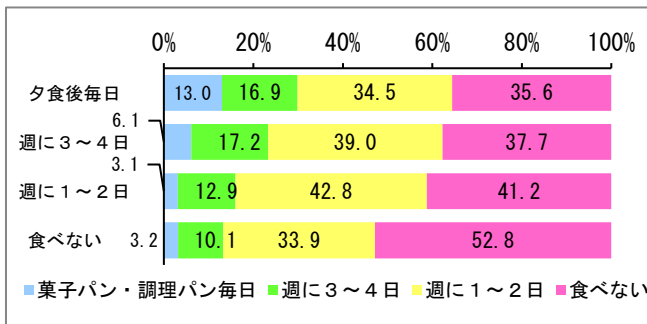


図 2-(5)-14 夕食後の間食と菓子パン・調理パンの摂取頻度 p<0.01

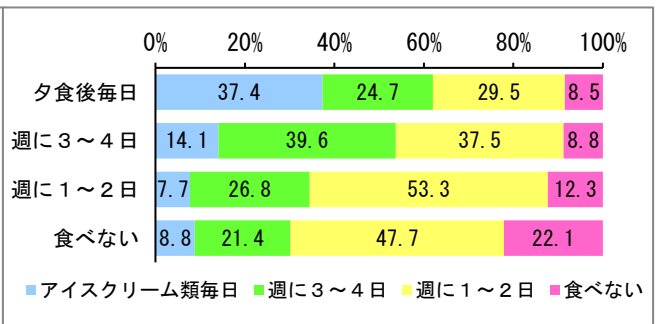


図 2-(5)-15 夕食後の間食とアイスcream類の摂取頻度 p<0.01

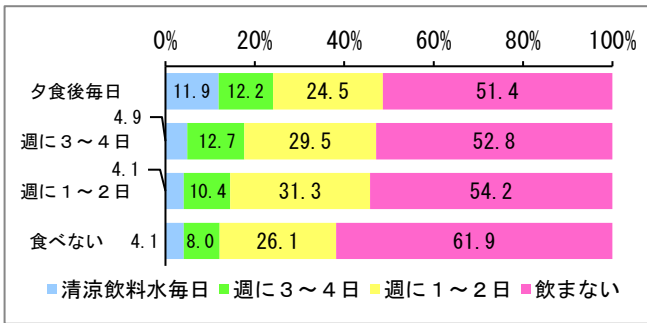


図 2-(5)-16 夕食後の間食とスポーツ飲料の摂取頻度 p<0.01

③ 給食について

給食で嫌いなものが出た時の対処方法と栄養バランスのとれた朝食についてクロス集計した結果、給食で嫌いなものが出た時に「全部食べる」「食べることが多い」と回答した子どもは、「栄養バランスのとれた朝食」を「毎日食べる」「食べる日が多い」という割合が高かった。

次に、電子機器のゲーム時間やテレビ・録画動画・DVD視聴時間を決めていないかについてクロス集計した結果、「全部残す」子どもは、ゲーム時間やテレビ・DVD視聴時間を「決めていない」という割合が高かった。また、勉強時間を決めていないかについては、「全部食べる」子どもは、勉強時間を「決めていない」割合が高かった。「全部残す」子どもは、「決めていない」「しない」という割合が高かった。

給食の摂取

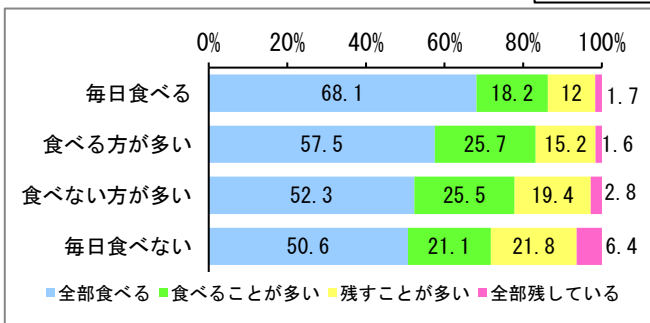


図 2-(5)-17 給食と栄養バランスのとれた朝食 p<0.01

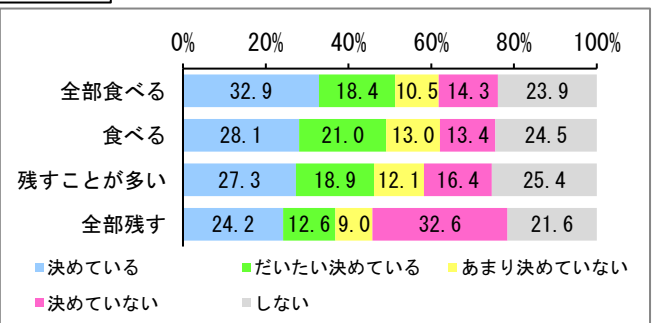


図 2-(5)-18 給食と電子機器ゲーム時間 p<0.01

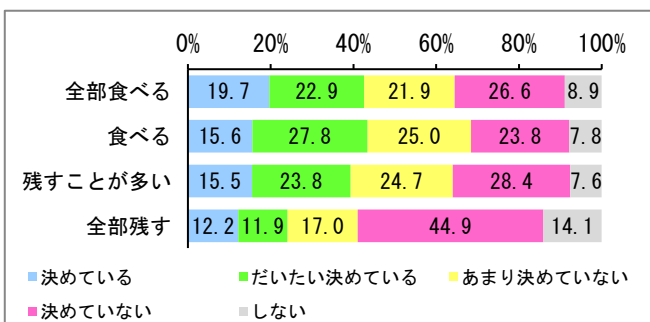


図 2-(5)-19 給食とテレビ・録画動画・DVD視聴時間 p<0.01

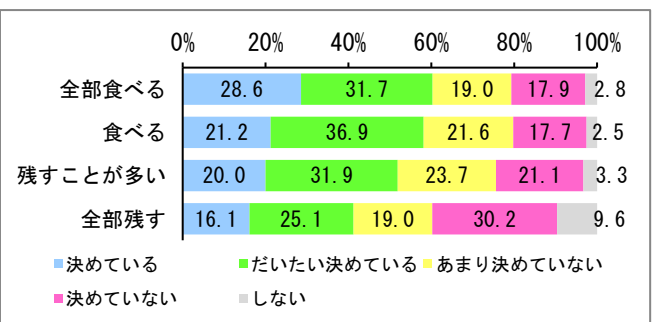


図 2-(5)-20 給食と勉強 p<0.01

④ その他の項目との関連

朝食及び夕食の孤食について、クロス集計した結果、朝食の孤食が「よくある」子どもは、夕食の孤食は「あまりない」「全くない」割合が70%だった。また、朝食の孤食が「全くない」子どもは、夕食の孤食も「全くない」割合が90%だった。

次に、牛乳の摂取頻度について、間食と朝食や夕食の食事、男女差をクロス集計した結果、牛乳を「毎日」とっている子どもは、いずれの場合も小・中学校ともに男子が女子よりもその割合が高かった。また、間食と朝食や夕食の食事についてクロス集計した結果、間食で牛乳を「毎日」とっている子どもは、朝食や夕食の食事でも牛乳をとっている割合が高かった。間食で牛乳を「飲まない」と答えた子どもの約80%は、朝食や夕食の食事でも「飲まない」と回答していた。

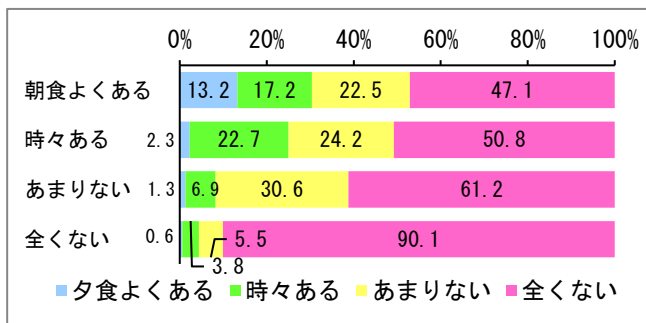


図 2-(5)-21 朝食孤食と夕食孤食 p<0.01

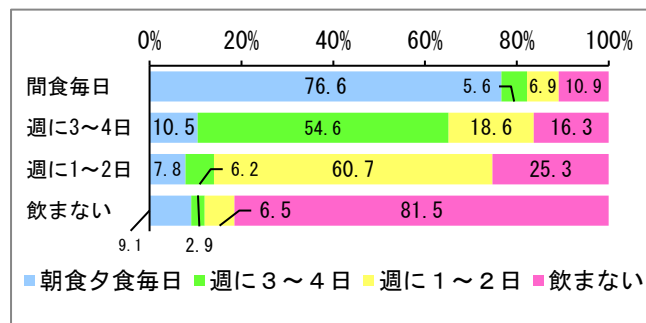


図 2-(5)-22 間食と朝食・夕食の牛乳摂取頻度 p<0.01

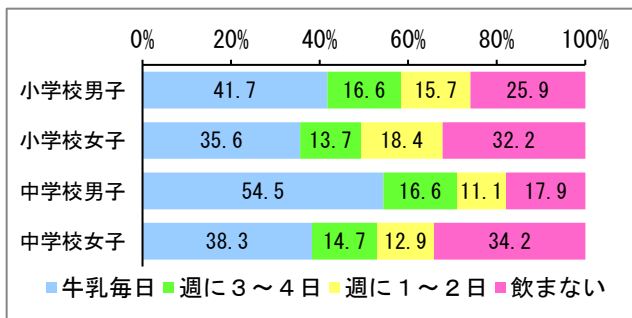


図 2-(5)-23 校種別・男女別・間食での牛乳摂取 p<0.01

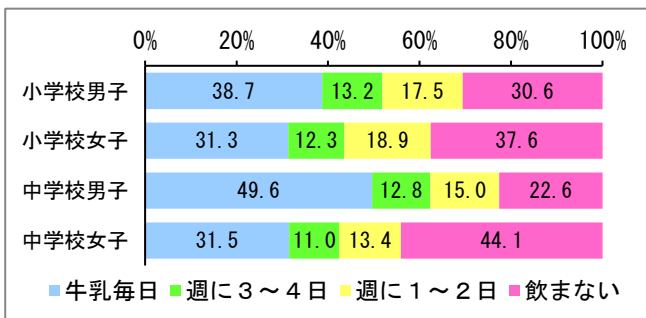


図 2-(5)-24 校種別・男女別・朝食や夕食での牛乳摂取 p<0.01

100%ジュース・清涼飲料水とスポーツ飲料についてクロス集計した結果、清涼飲料水、スポーツ飲料を「毎日」とっている子どもは、いずれも小・中学校ともに男子が女子よりもその割合が高かった。

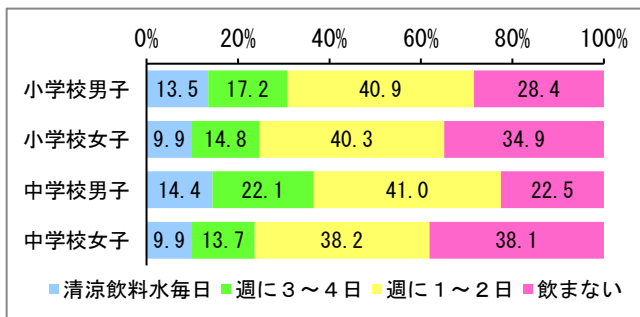


図 2-(5)-25 校種別・男女別・清涼飲料水摂取頻度 p<0.05

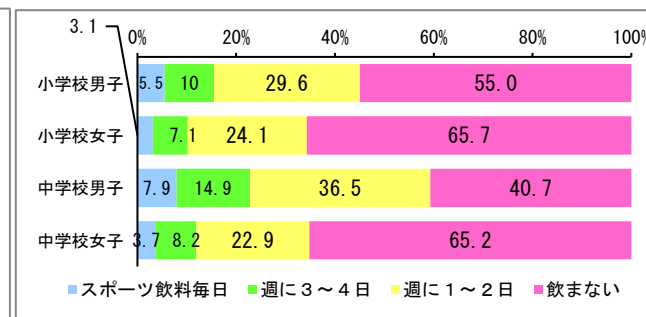


図 2-(5)-26 校種別・男女別・スポーツ飲料摂取頻度 p<0.01



調味料のマヨネーズとドレッシングについてクロス集計した結果、マヨネーズを「毎日」とっていると回答した子どもは、ドレッシングもとっている割合が高かった。

菓子パン・調理パンの摂取頻度において、朝食や夕食の食事で「毎日」とっていると回答した子どもは、間食でもとっている頻度が高かった。

また、栄養バランスのとれた朝食と朝食や夕食での菓子パン・調理パンの摂取についてクロス集計した結果、菓子パン・調理パンをとっている頻度が低いほど、「毎日食べる」「食べるほうが多い」と答える割合が高かった。菓子パン・調理パンの朝食や夕食での摂取と、牛乳、清涼飲料水の摂取頻度をクロス集計した結果、朝食や夕食で「毎日」とっている子どもは、牛乳、清涼飲料水ともに、摂取頻度が高かった。特に、牛乳に比べ清涼飲料水の方が「毎日」とっている割合が高かった。

清涼飲料水を間食で「毎日」とっている子どもは、朝食や夕食でも64%が「毎日」摂取していた。

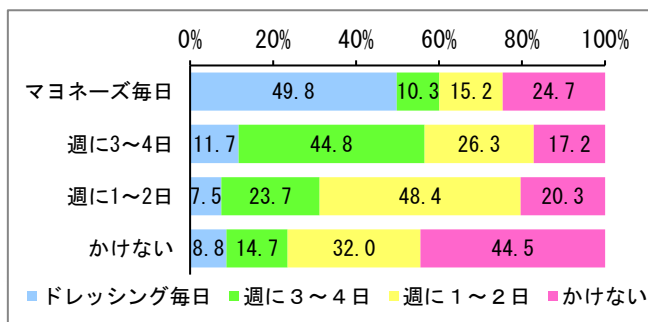


図 2-(5)-27 マヨネーズとドレッシングの摂取頻度 p<0.01

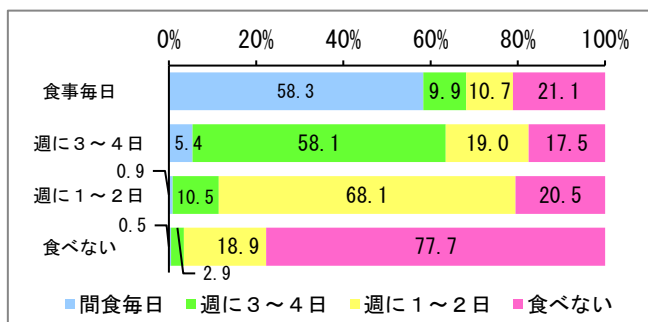


図 2-(5)-28 菓子パン・調理パンの摂取頻度 (間食と朝食や夕食の食事) p<0.01

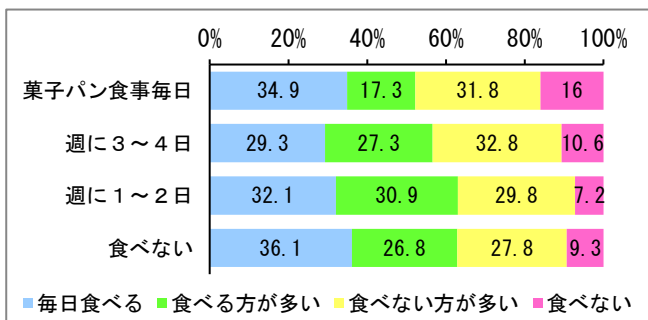


図 2-(5)-29 菓子パン・調理パンと朝食栄養バランスの摂取頻度 p<0.01

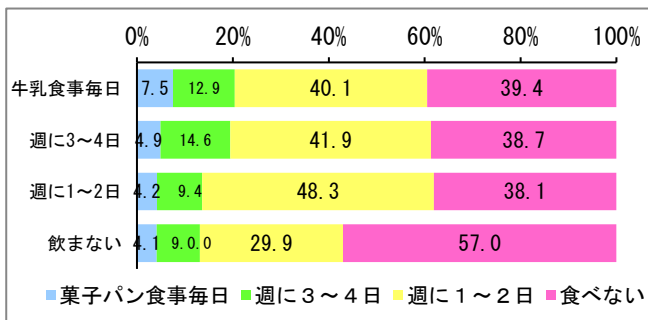


図 2-(5)-30 菓子パン・調理パンと牛乳の摂取頻度 p<0.01

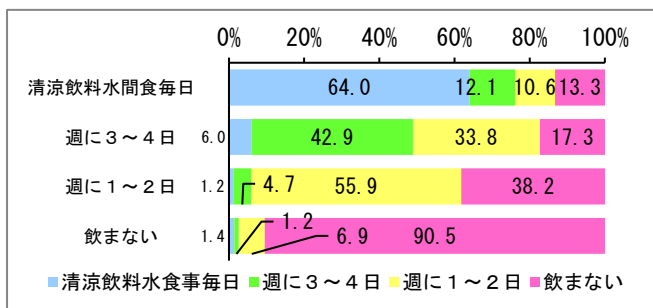


図 2-(5)-31 清涼飲料水の間食と朝食や夕食の食事の摂取頻度 p<0.01

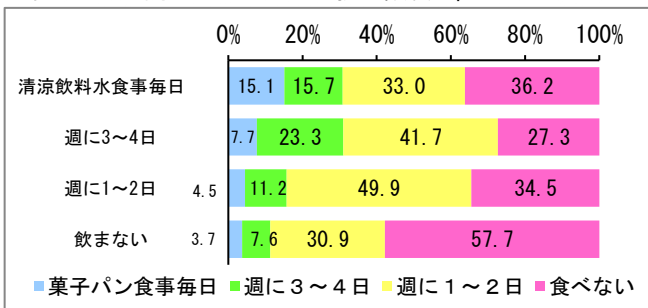


図 2-(5)-32 菓子パン・調理パンと清涼飲料水の摂取頻度 p<0.01

清涼飲料水を間食で「毎日」とっている子どもは、菓子パン・調理パン、スナック菓子、アイスクリーム類も間食でとっている割合が高かった。

スナック菓子を間食で「毎日」とっている子どもは、菓子パン・調理パン、アイスクリーム類も間食でとっている割合が高かった。

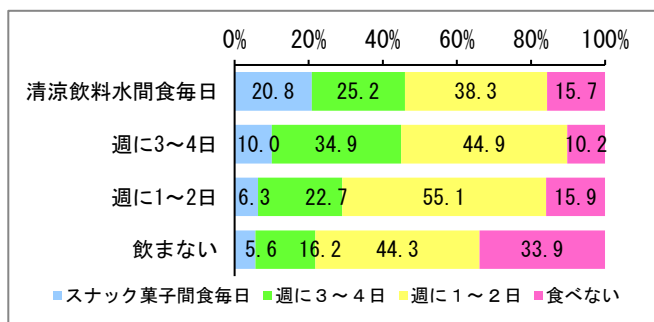


図 2-(5)-33 清涼飲料水（間食）スナック菓子 p<0.01

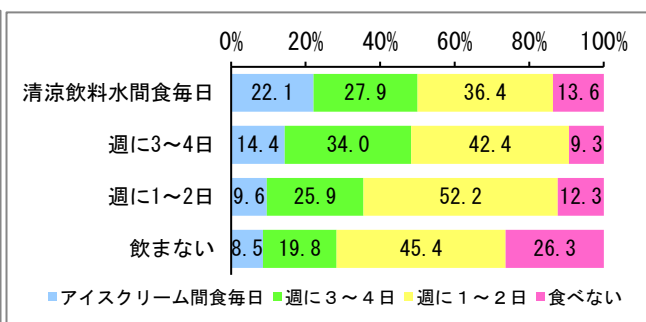


図 2-(5)-34 清涼飲料水（間食）とアイス類（間食） p<0.01

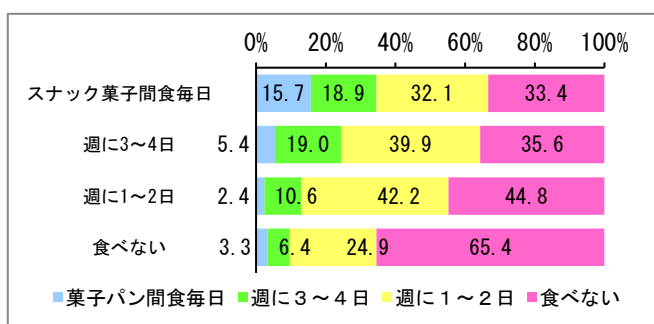


図 2-(5)-35 スナック菓子と菓子パン（間食） p<0.01

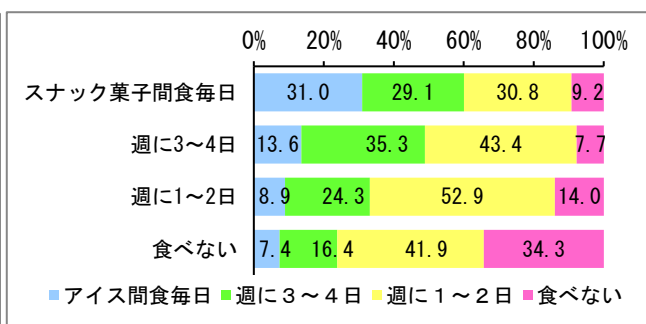


図 2-(5)-36 スナック菓子とアイス類（間食） p<0.01

⑤ すっきり起床と食事の様子について

間食の頻度と朝の起床の様子をクロス集計した結果、夕食前の間食、夕食後の間食の両方での頻度が高いほどすっきり起きられない傾向が見られた。

次に就寝時刻と夕食後の間食についてクロス集計した結果、就寝時刻が遅くなるにつれて、夕食後の間食の摂取頻度の割合が高かった。特に、就寝時刻が1時台以降の子どもは、それ以前に就寝している子どもに比べ、「毎日」「週3~4日」合わせて間食の摂取頻度が10%以上高かった。

次に、朝食の孤食と朝の起床の様子をクロス集計した結果、「すっきり起床」と回答した子どもは朝食の孤食が少なく、「起きられなかった」と回答している子どもほど朝食の孤食が「よくある」傾向だった。

さらに、給食で嫌いなものが出た時の対処の仕方と、朝の起床の様子をクロス集計した結果、「すっきり起床」と回答した子どもは、「全部食べる」「食べる」の割合が高かった。

すっきり起床と食事の様子

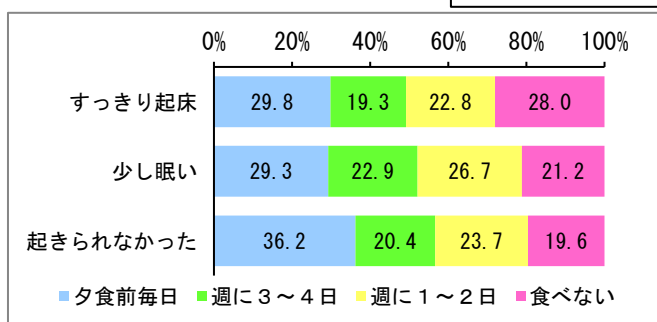


図 2-(5)-37 すっきり起床と夕食前の間食 p<0.01

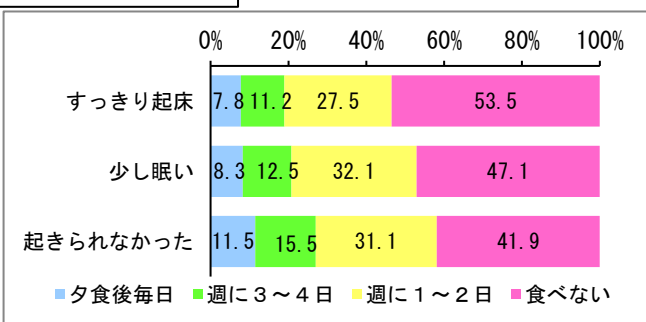


図 2-(5)-38 すっきり起床と夕食後の間食 p<0.01

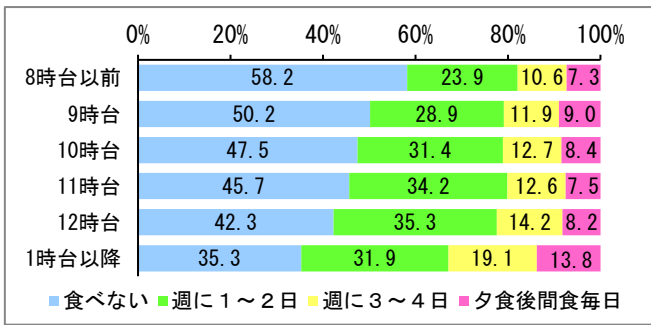


図 2-(5)-39 就寝時刻と夕食後の間食 p<0.01

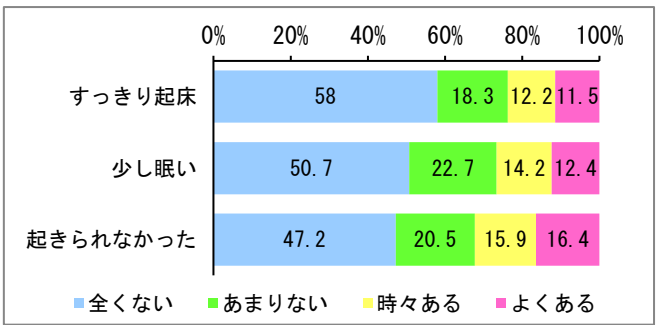


図 2-(5)-40 すっきり起床と朝食の孤食 p<0.01

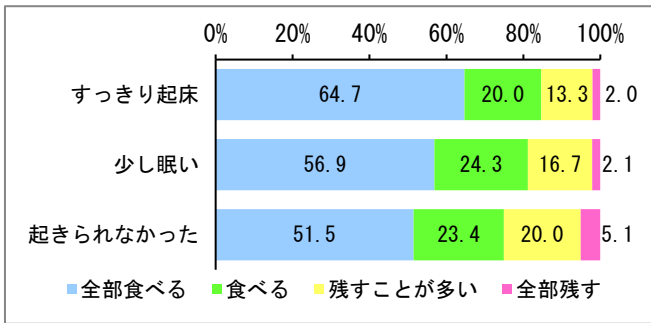


図 2-(5)-41 すっきり起床と嫌いな物が出た時の対処方法 p<0.01



⑥ 運動と食事の様子について

運動と給食で嫌いなものが出た時の対処の仕方をクロス集計した結果、運動が「好き」「やや好き」と回答した子どもは、「全部食べる」「食べることが多い」割合が高かった。また、運動と間食の牛乳摂取をクロス集計した結果、運動が「好き」と回答した子どもほど、「毎日」牛乳をとっている割合が高かった。さらに、運動と朝食孤食、夕食孤食についてクロス集計した結果、運動が「好き」と回答した子どもは、朝食、夕食ともに孤食が少ない傾向にあった。

運動と食事の様子

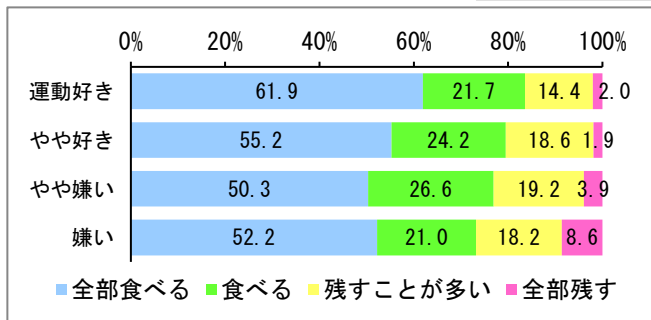


図 2-(5)-42 運動と嫌いな物が出た時の対処方法 p<0.01

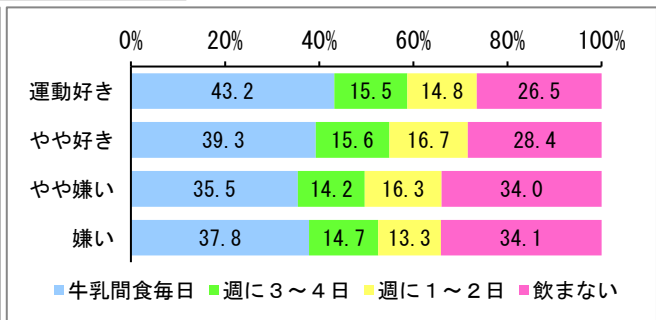


図 2-(5)-43 間食の牛乳摂取と運動 p<0.01

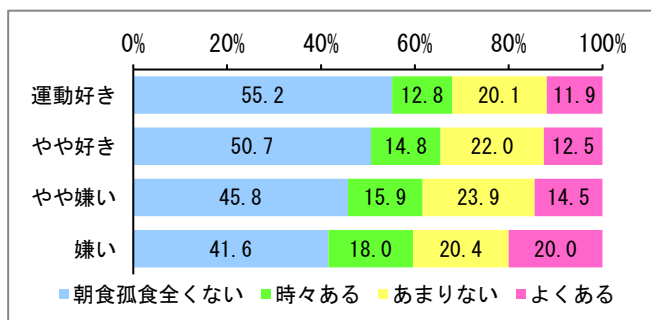


図 2-(5)-44 運動と朝食孤食 p<0.01

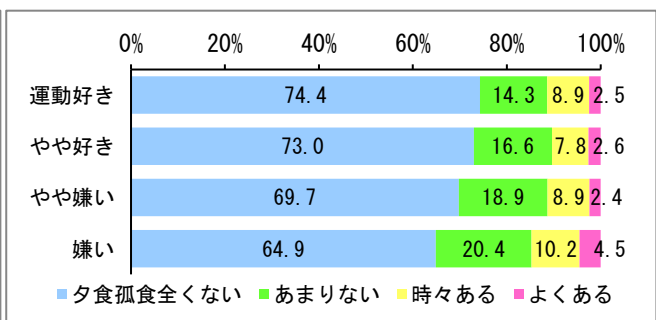


図 2-(5)-45 運動と夕食孤食 p<0.01

まとめ

① 望ましい食習慣の確立

夕食前の間食頻度は、小学校1・2年生をピークに学年が進むにつれて減少傾向にあるものの、小学生では摂取頻度が高い傾向が見られた。また、夕食前と夕食後の両方の間食を「毎日」「週3～4日」としている子どもは約15%であった。

食品別の摂取頻度については、夕食前の間食や夕食後の間食を「毎日」している子どもほど、ジュース・清涼飲料水、アイスクリーム類、あめ・ガム類、スナック菓子の摂取頻度が高かった。また、ジュース・清涼飲料水の摂取頻度が高いほど、スナック菓子、アイスクリーム類の摂取頻度も高かった。

給食で嫌いな物が出たときの対処方法で「食べない」子どもほど、電子機器のゲーム時間やテレビ・録画動画・DVDの視聴時間や勉強時間等の時間を「決めていない」傾向が見られた。

給食以外に牛乳を飲まない割合は、男子よりも女子の方が高く、特に中学校女子にこの傾向が見られた。

このことから、間食をとる子どもは、糖分、脂肪分、塩分を多く含む食品を摂取しており、エネルギーの過剰摂取や、間食以外の食事による必要な栄養素の摂取不足が懸念される。間食を摂取する場合、食べる量や内容だけでなく、とる時間やとり方（行動）も考え、摂取できる（選択する）力をつけていく必要がある。また、カルシウム不足など栄養バランスの乱れを予防するためにも、給食指導だけでなく、家庭科や体育・保健体育などの教科等と関連させたり、個別指導等を活用したりして、栄養バランスの良い食事について指導していく必要がある。

② すっきり起床と食習慣

給食で嫌いなものが出た時の対処方法について、給食を「全部食べる」と回答した子どもは、栄養バランスのとれた朝食を毎日食べる傾向が見られた。また、すっきり起床ができている子どもほど、夕食後の間食を食べない割合が高く、朝食の孤食が少なく、嫌いな食べ物を食べる割合が高かった。

このことから、望ましい食習慣と睡眠習慣は密接に関連しており、規則正しい生活習慣が身についている子どもほど、望ましい食習慣が確立されている。食習慣の指導の際には、生活習慣と関連づけて指導していく必要がある。

健康教育への示唆



◎望ましい食習慣を身に付けるために、学校・家庭・地域と連携を図り、協力しながら取り組む。

- ・間食の摂り方（内容・量・時間など）や孤食を含めた食に関する指導
- ・牛乳摂取とカルシウムの重要性やバランスのよい食事についての指導
- ・嫌いなものでも食べる等、給食指導の充実
- ・『すっきり起床』と食事の様子に関連から、望ましい食習慣と規則正しい生活習慣の確立

◎発達段階に即した指導を系統的・計画的に進めていくために、教育課程の中に位置づけられた食育や健康教育を実践する。（指導時期や指導事項・内容に関する指針の作成）

(1)電子機器を使ったゲーム

※「平均使用時間」は行っている子どもだけの平均時間である。

概要

※令和3年度から、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」に分けて調査しているため、過去の調査結果とは単純に比較できない。

- 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ていた。一方、オンラインゲームでは実施率は中学校1年生、平均時間は中学校2年生が最も多かった。
- 男女の比較ではいずれ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。

課題

- 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くなっている。
- 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、使用時間が長い。

令和3年度の調査結果

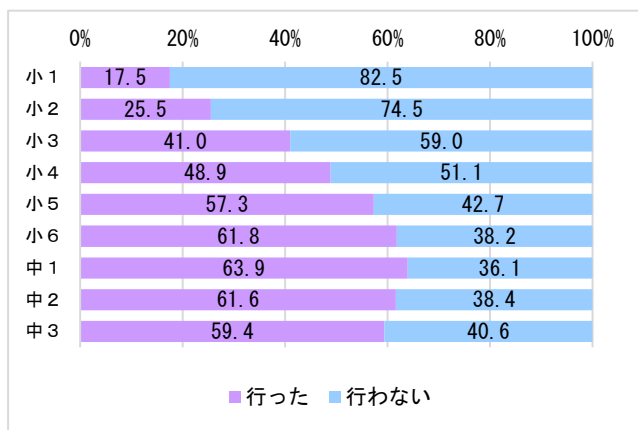


図3-(1)-1 オンラインゲーム 実施の有無 p<0.01

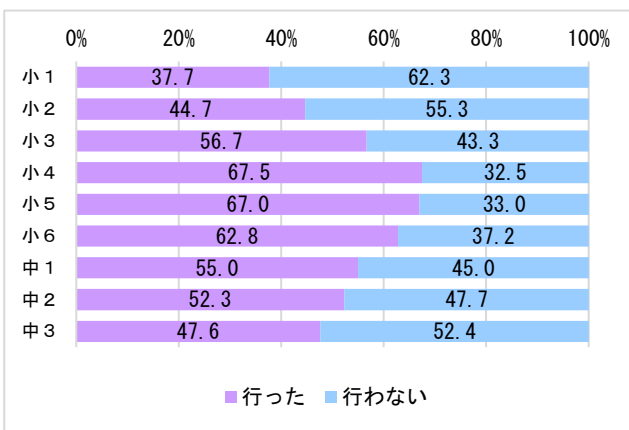


図3-(1)-2 オンライン以外のゲーム 実施の有無 p<0.01

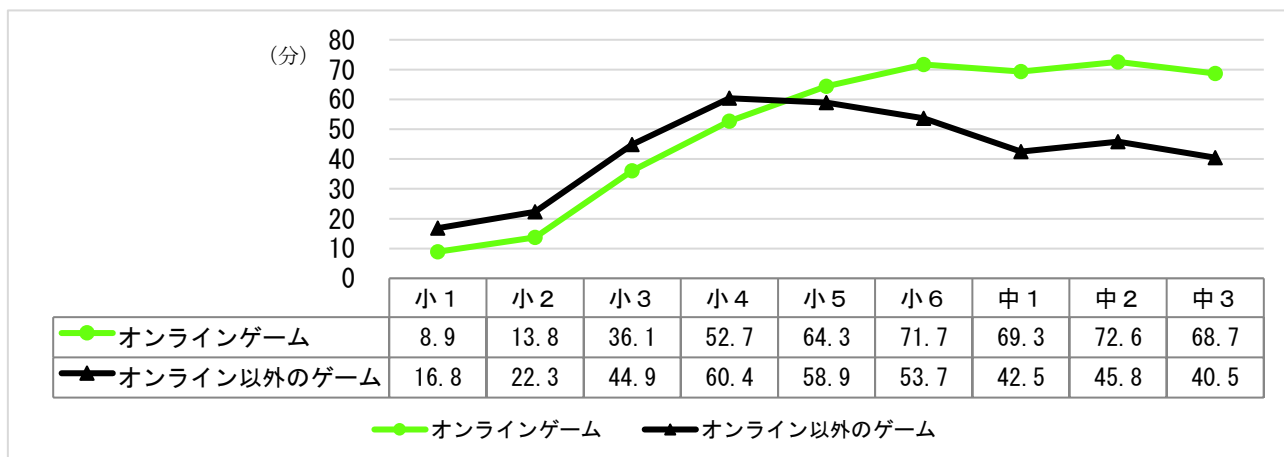


図3-(1)-3 電子機器を使ったゲームの平均使用時間

男子・女子の比較

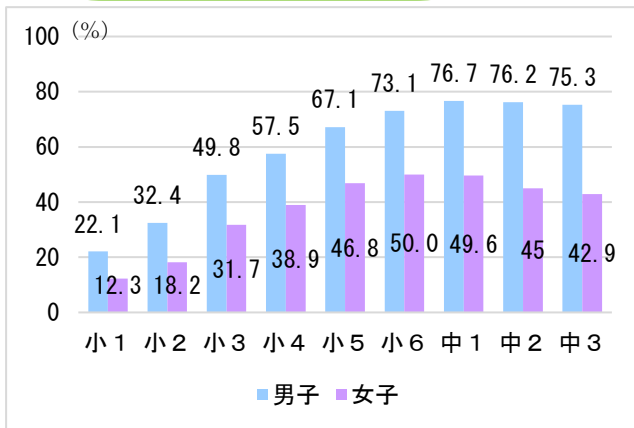


図 3-(1)-4 オンラインゲーム実施の有無 (男女別)

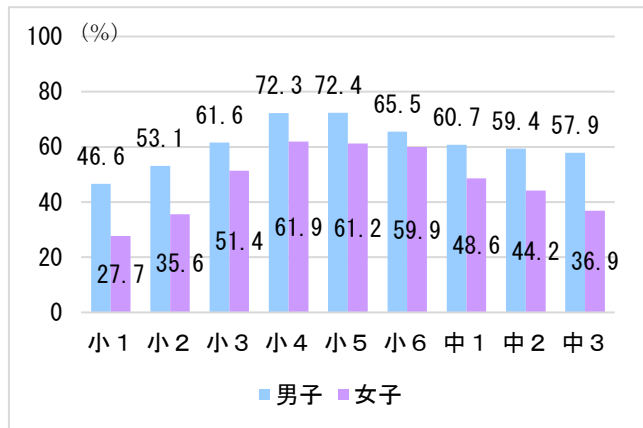


図 3-(1)-5 オンライン以外のゲーム実施の有無 (男女別)

電子機器を使ったゲームの使用時間とメディアの決まり事との関連

令和3年度の調査結果

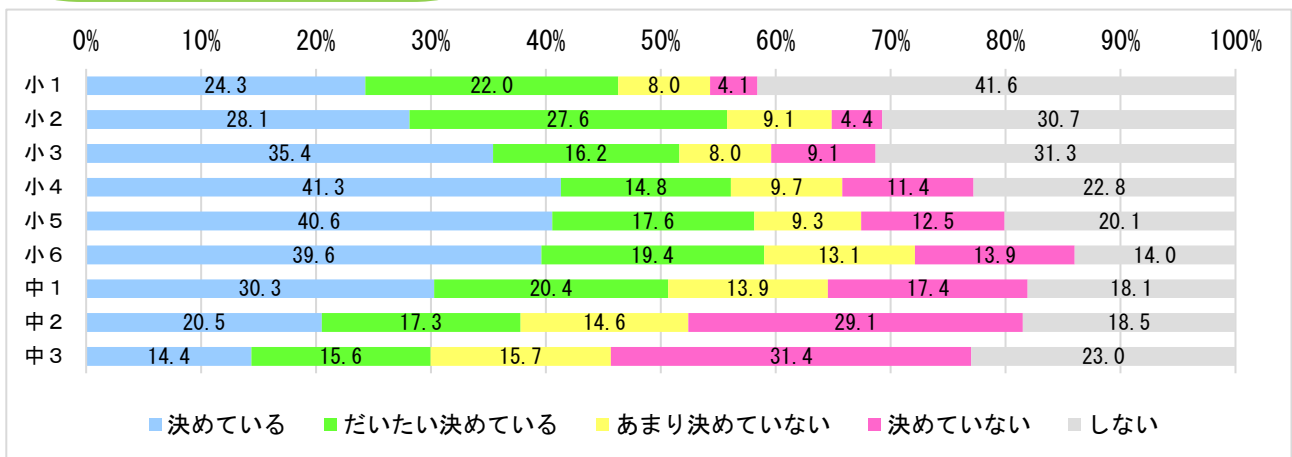


図 3-(1)-6 電子機器を使ったゲームの使用時間を決めている p<0.01

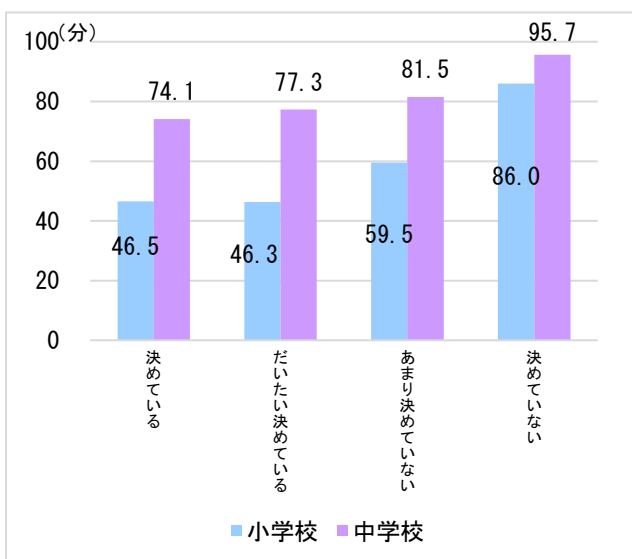


図 3-(1)-7 電子機器を使ったゲームの使用時間を決めている
× オンラインゲーム平均使用時間

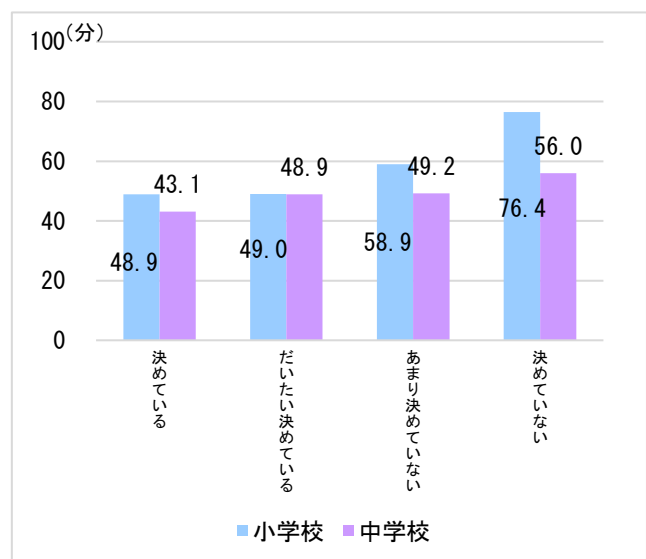


図 3-(1)-8 電子機器を使ったゲームの使用時間を決めている
× オンライン以外のゲーム平均使用時間

(2) 電子機器を使った通信

※「平均使用時間」は行っている子どもだけの平均時間である。

概要

※令和3年度から、電子機器を使った通信を「メール、ライン」「SNS」「通話」に分けて調査しているため、過去の調査結果とは単純に比較できない。

- 電子機器を使った通信を「行った」と回答した割合は、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」と回答した割合が高くなっていった。特に中学生から増加していた。
- 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。

課題

- 中学生になると、使用割合や使用時間が増えている。
- 通信時間を決めていない中学生の使用時間が長くなっている。

令和3年度の調査結果

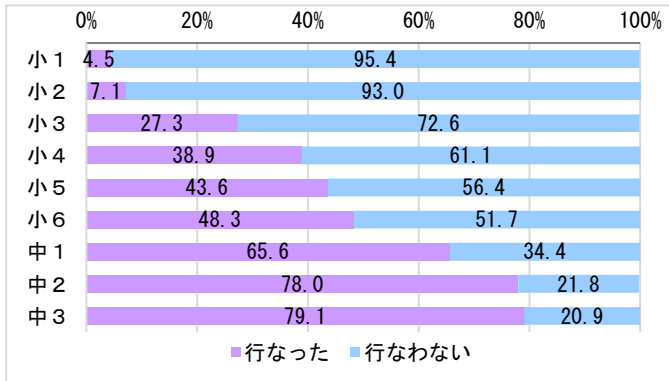


図 3-(2)-1 電子機器を使った通信（メール、ライン）実施の有無 p<0.01

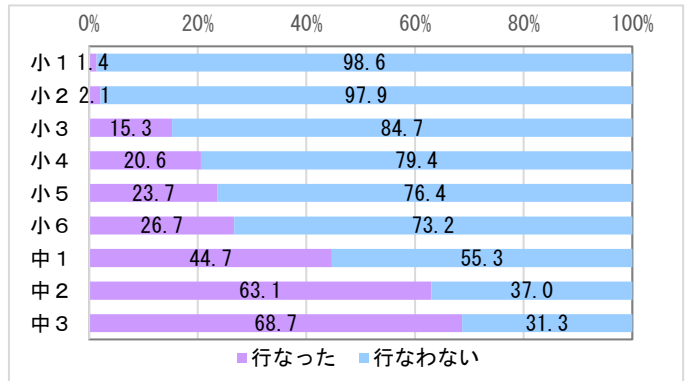


図 3-(2)-2 電子機器を使った通信（SNS）実施の有無 p<0.01

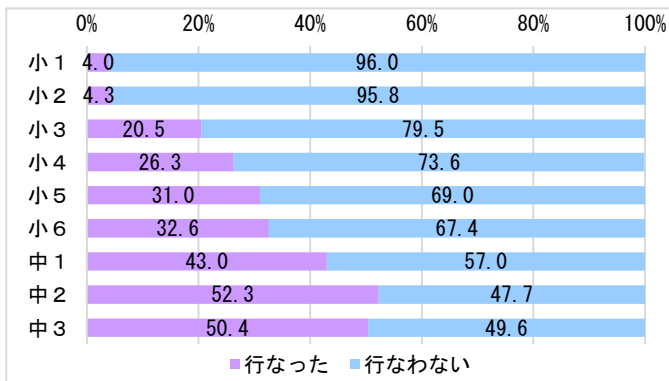


図 3-(2)-3 電子機器を使った通信（スマホ等通話）実施の有無 p<0.01

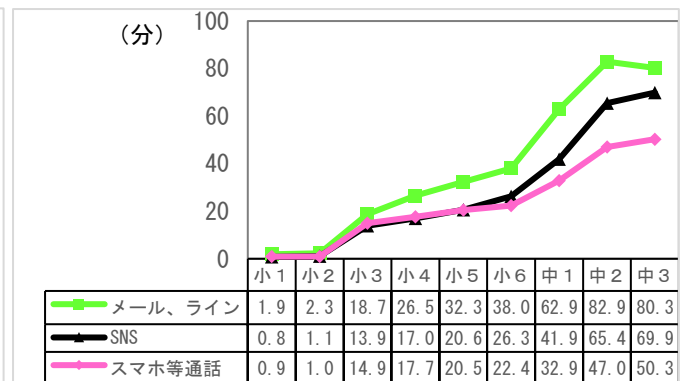


図 3-(2)-4 電子機器を使った通信 平均使用時間

男子・女子の比較

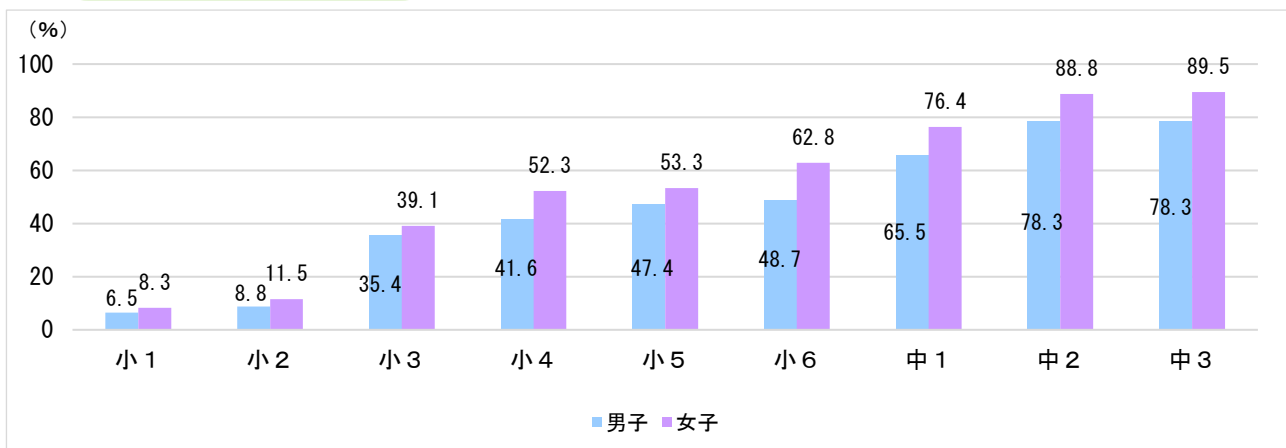


図 3-(2)-5 電子機器を使った通信 実施の有無 (男女別)

電子機器を使った 通信の時間とメディアの約束事との関連

令和3年度の調査結果

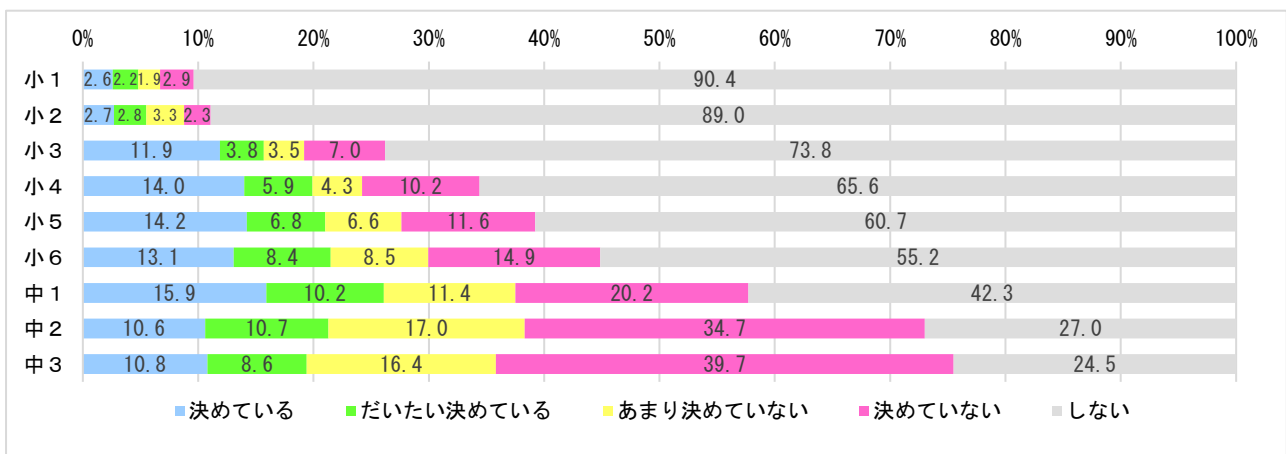


図 3-(2)-6 電子機器を使った通信の時間を決めている $p < 0.01$

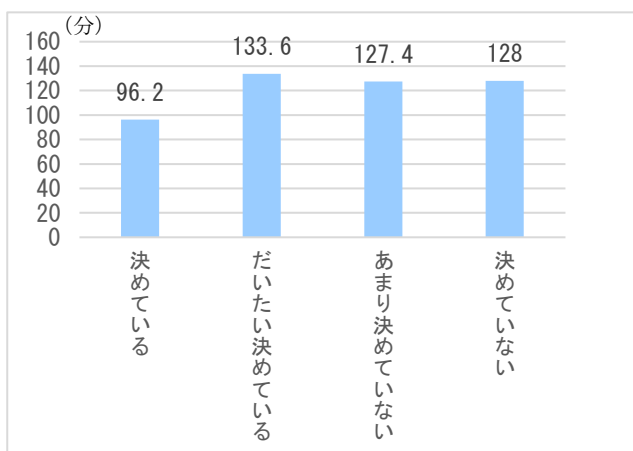


図 3-(2)-7 電子機器を使った通信時間を決めている
× 電子機器を使った通信平均使用時間 (小学校)

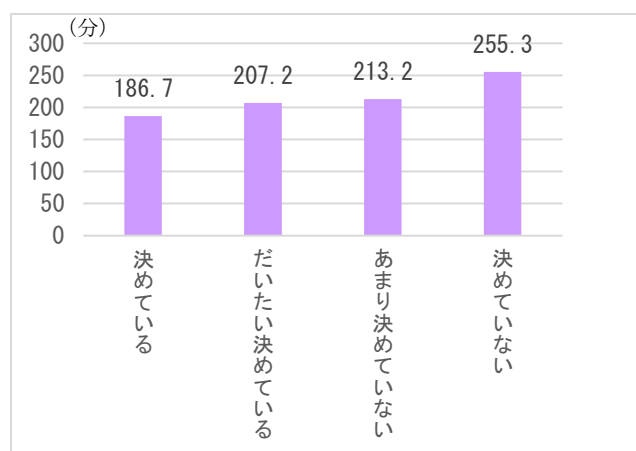


図 3-(2)-8 電子機器を使った通信時間を決めている
× 電子機器を使った通信平均使用時間 (中学校) $p < 0.01$

「電子機器を使った通信時間を決めている」と「電子機器を使った通信平均使用時間」をクロス集計した結果、中学校では時間を決めている子どもほど、通信平均使用時間が短かった。

(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

※「平均視聴時間」は見ている子どもだけの平均時間である。

概要

- 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。
- 男女を比較すると、大きな差は見られなかった。
- インターネットやインターネットの動画を見る時間を「あまり決めていない」「決めていない」と回答した割合は、学年が進むにつれ増加していた。

課題

- 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」と回答した割合が72.7%であり、小学校での割合が増えている。
- 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」と回答した子どもは、「決めていない」と回答した子どもよりも視聴時間が長い。

令和3年度の調査結果

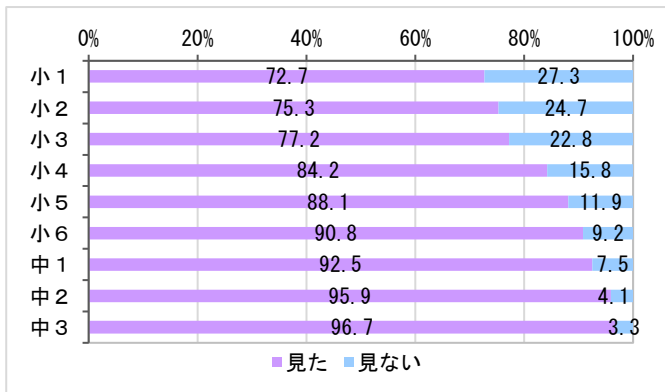


図 3-(3)-1 令和3年度 ゲームや通信以外のインターネットやインターネット動画 視聴の有無 p<0.01

平成30年度の調査結果

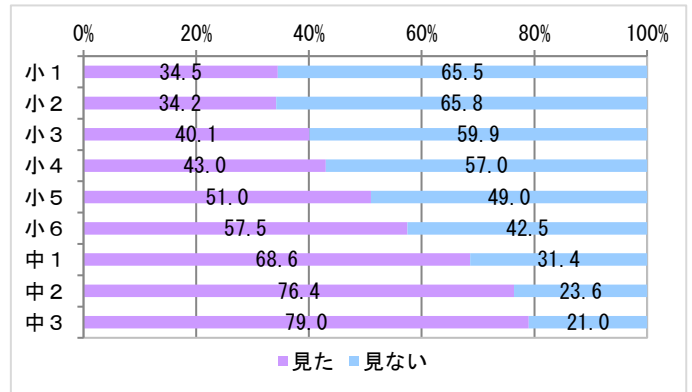


図 3-(3)-2 平成30年度 ゲームや通信以外のインターネットやインターネット動画 視聴の有無 p<0.01

平成27年度・30年度との比較

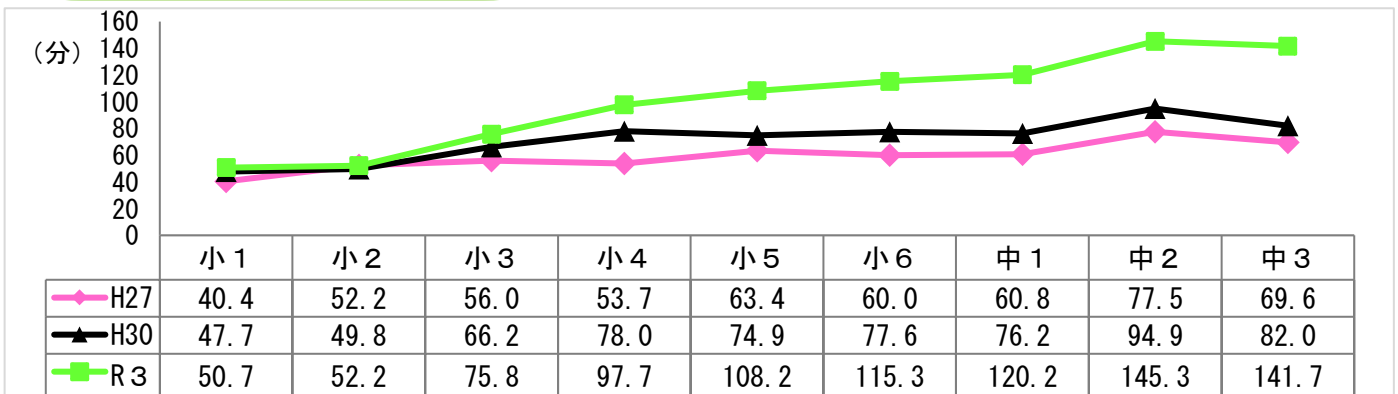


図 3-(3)-3 ゲームや通信以外のインターネットやインターネットの動画 平均視聴時間 p<0.01

男子・女子の比較

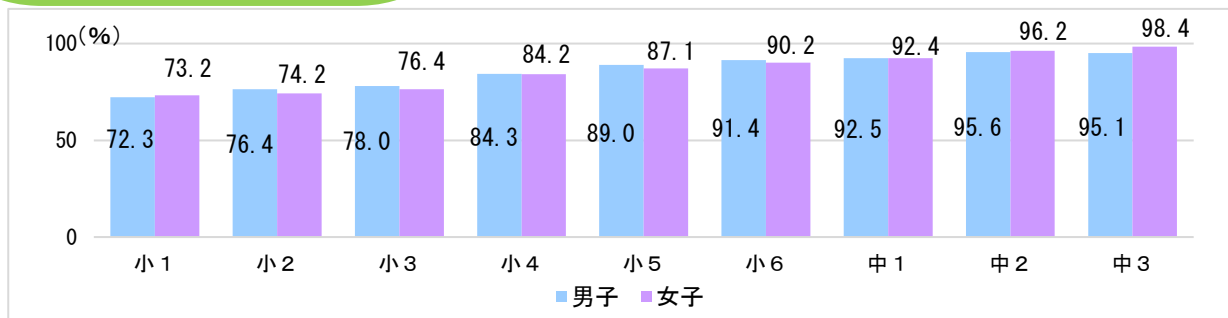


図 3-(3)-4 ゲームや通信以外のインターネットやインターネットの動画 視聴の有無 (男女別) $p < 0.01$

インターネットやインターネットの動画 視聴の時間と メディアの約束事との関連

令和3年度調査結果

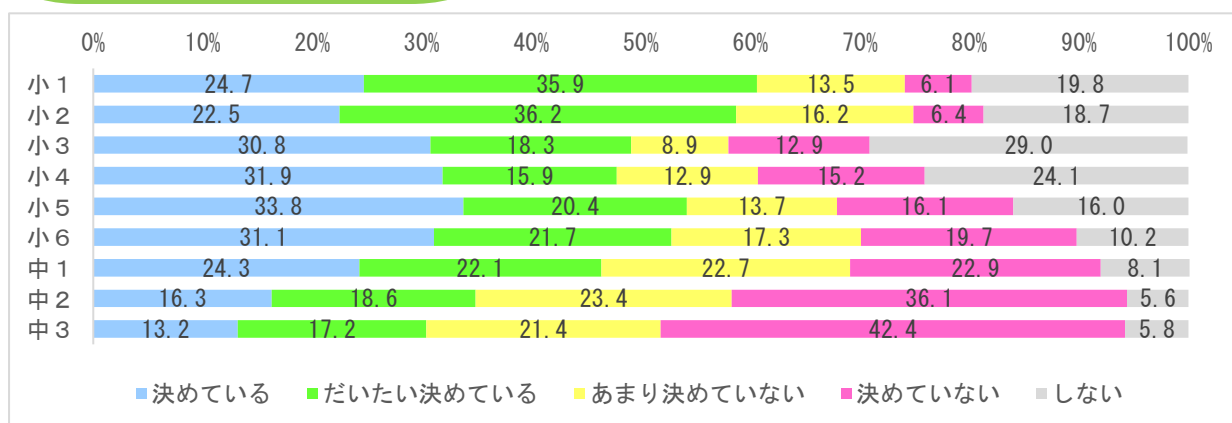


図 3-(3)-5 ゲームや通信以外のインターネットやインターネットの動画の視聴時間を決めている $p < 0.01$

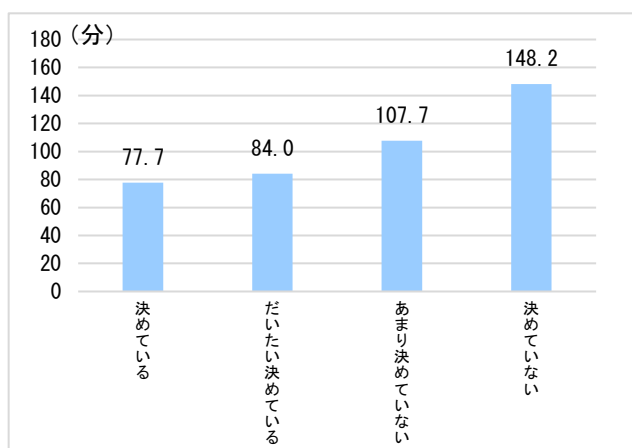


図 3-(3)-6 インターネットやインターネット動画の視聴時間を決めている
×インターネットやインターネットの動画の平均視聴時間(小学校) $p < 0.01$

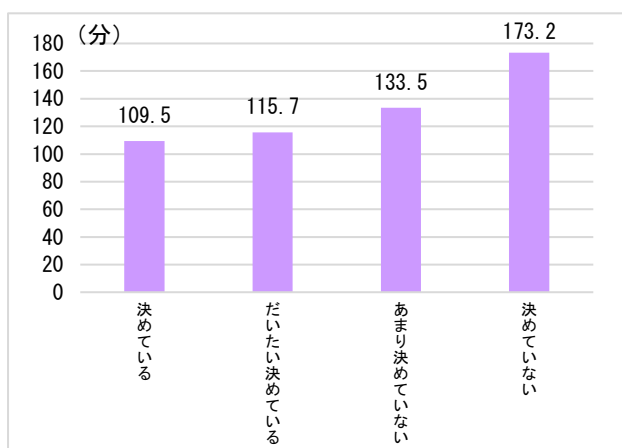


図 3-(3)-7 インターネットやインターネットの動画の視聴時間を決めている
×インターネットやインターネットの動画の平均視聴時間(中学校) $p < 0.01$

「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る」と「インターネットやインターネットの動画の平均視聴時間」をクロス集計した結果、時間を決めている子どもほど視聴時間は短く、決めていない子どもほど長い傾向だった。「決めている」と「決めていない」の平均視聴時間には、約70分の差があった。

(4) テレビ・録画動画・DVD

※「平均視聴時間」は見ている子どもだけの平均時間である。

概要

- ※令和3年度から、テレビ・DVDに録画動画を追加したため、過去の調査結果とは単純に比較できない。
- 30年度調査と比較して、テレビ・録画動画・DVDを「見た」と回答した割合は、全学年で増加していた。
- 30年度調査と比較して、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。

課題

- 全学年において、80%以上がテレビ・録画動画・DVDを「見た」と回答している。
- 視聴時間を「決めている」と回答した場合は、視聴時間が短く、「決めていない」と回答した場合は長い。

令和3年度の調査結果

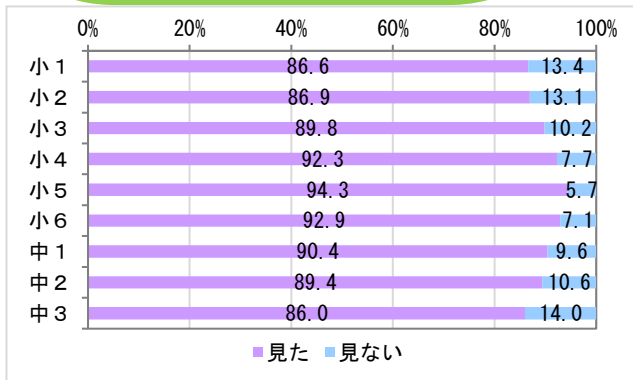


図3-(4)-1 令和3年度
テレビ・録画動画・DVD 視聴の有無 p<0.01

平成30年度の調査結果

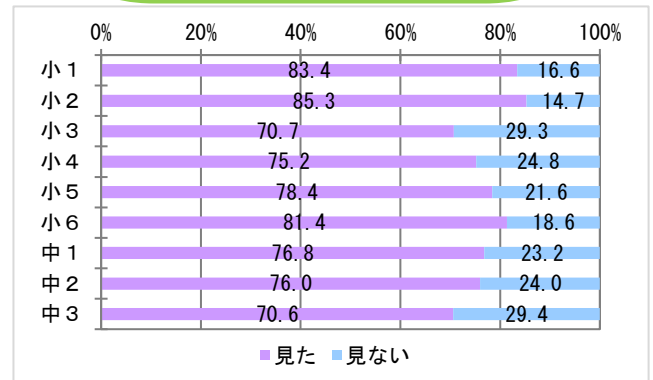


図3-(4)-2 平成30年度
テレビ・DVD 視聴の有無

平成27年度・平成30年度との比較

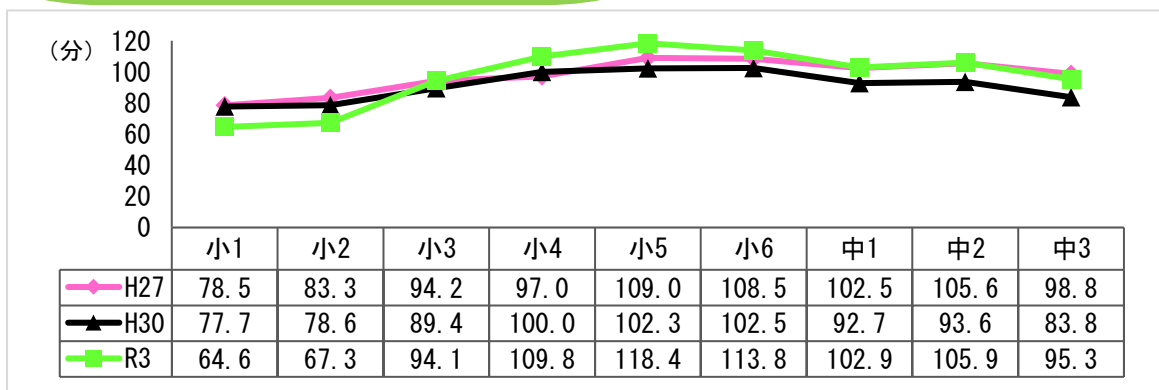


図3-(4)-3 テレビ・録画動画・DVD 平均視聴時間 p<0.01

男子・女子の比較

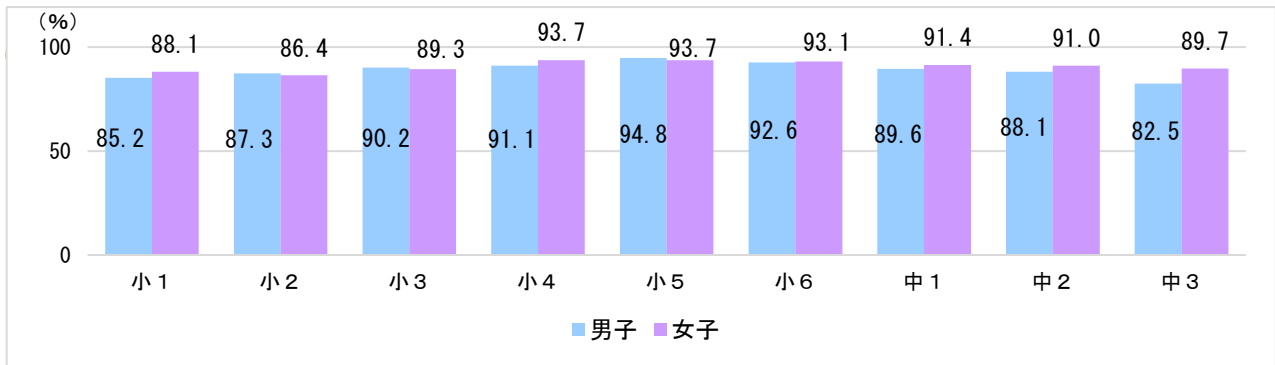


図3-(4)-4 テレビ・録画動画・DVD視聴の有無（男女別）

テレビ・録画動画・DVDの視聴時間とメディアの約束事との関連

令和3年度の調査結果

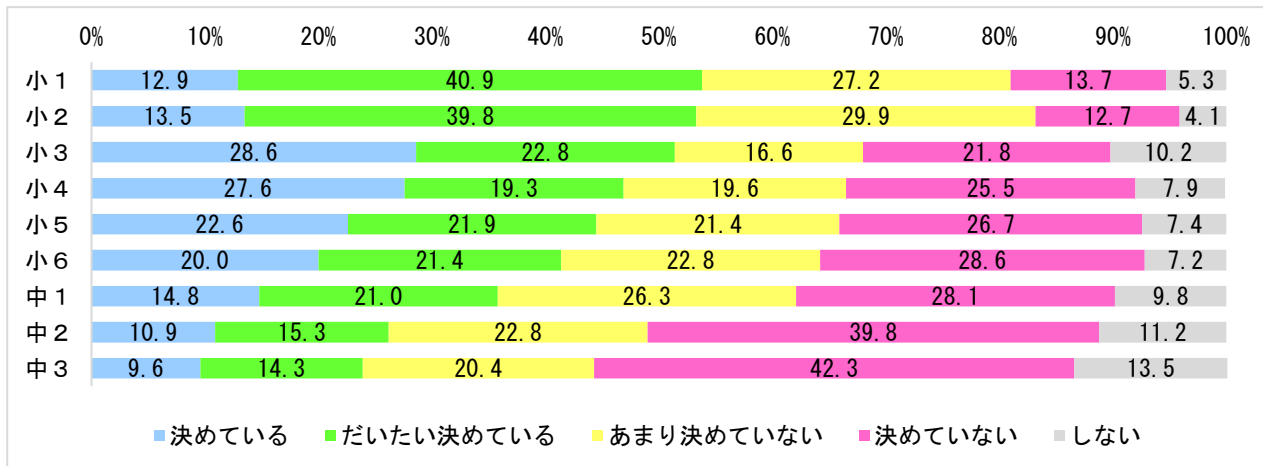


図3-(4)-5 テレビ・録画動画・DVDの視聴時間を決めている p<0.01

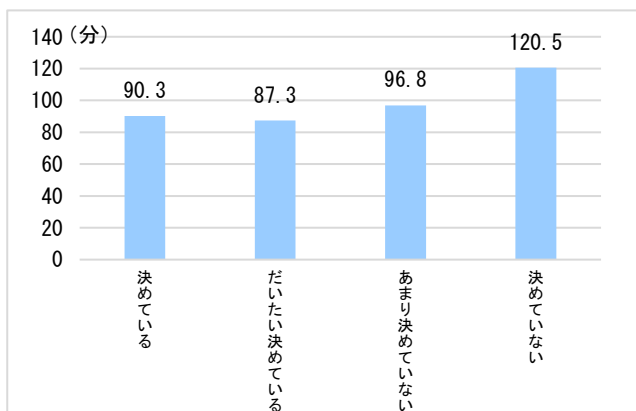


図3-(4)-6 テレビ・録画動画・DVDの視聴時間を決めている
×テレビ・録画動画・DVD 平均視聴時間（小学校）p<0.01

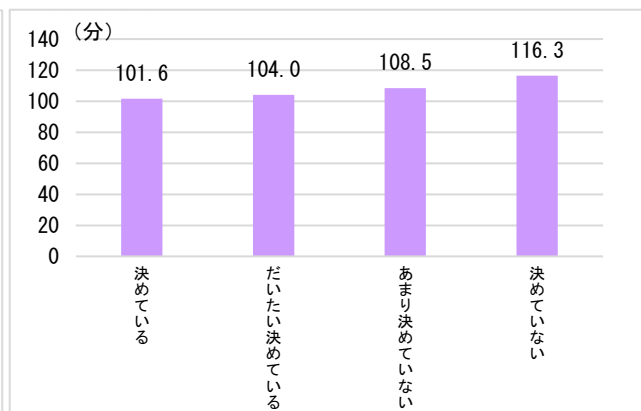


図3-(4)-7 テレビ・録画動画・DVDの視聴時間を決めている
×テレビ・録画動画・DVD 平均視聴時間（中学校）p<0.01

テレビ・録画動画・DVDの視聴時間を「決めている」と「テレビ・録画動画・DVDの平均視聴時間」をクロス集計した結果、時間を決めている子どもほど、視聴時間が短かった。また、学年が進むにつれ、時間を決めていない傾向が見られた。

(5) 家庭学習の時間

概要

*令和3年度から、電子機器を使用した学習をしていると考え、「オンラインの学習時間」と「オンライン以外の学習時間」に分けて調査を行っているため、過去の調査結果とは、単純に比較できない。

- 家庭学習の平均時間は、中学校1年生が一番多く 93.0 分だった。27・30 年度調査と比較すると増加していた。
- 家以外での学習時間を 27・30 年度調査と比較すると、全学年とも大幅に減少していた。
- 電子機器を使用した学習の平均時間は、小学3年生以降で急激に増加していた。

課題

○小学校1年生・小学校2年生が、家での時間及び家以外での学習時間で、27・30 年度調査より短くなっている。

平成27年度・平成30年度との比較

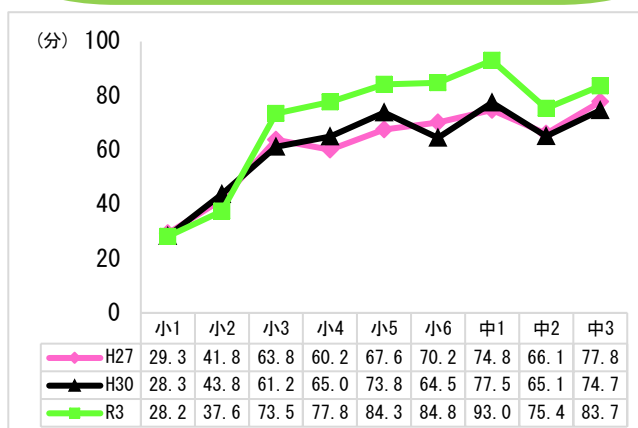


図3-(5)-1 家での平均学習時間

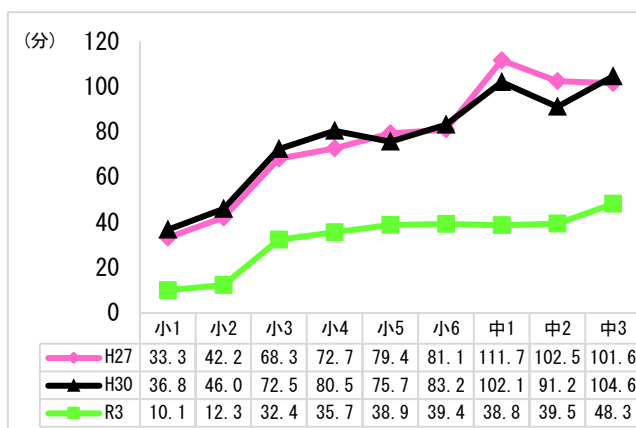


図3-(5)-2 家以外(塾など)での平均学習時間

令和3年度の調査結果

男子・女子の比較

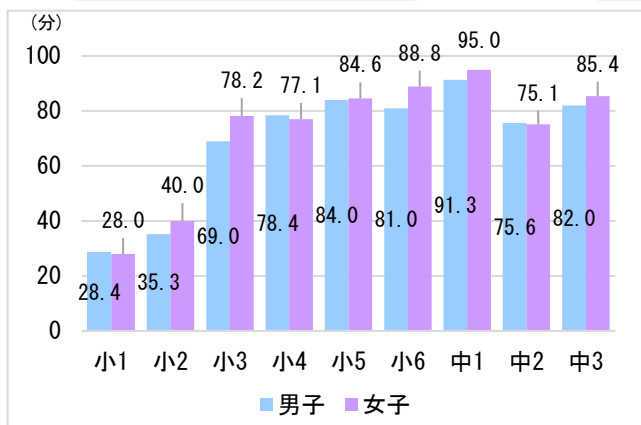


図3-(5)-3 家での平均学習時間(男女別) $p < 0.01$

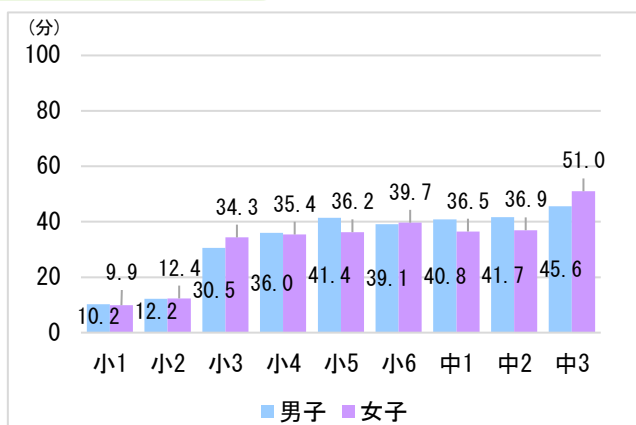


図3-(5)-4 家以外(塾など)での平均学習時間(男女別)

学習の時間と学習の約束事との関連

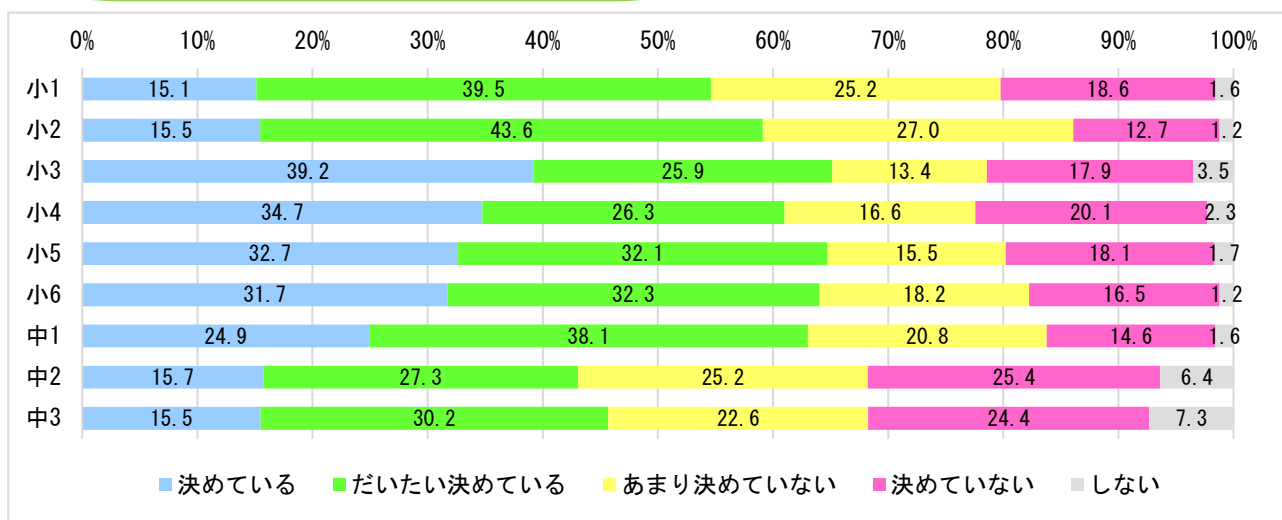


図 3-(5)-5 家庭学習の時間を決めている p<0.01

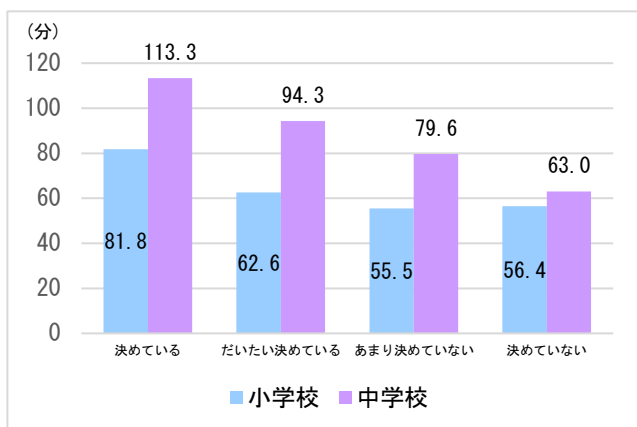


図 3-(5)-6 勉強時間を決めている
×家庭学習時間の平均 p<0.01

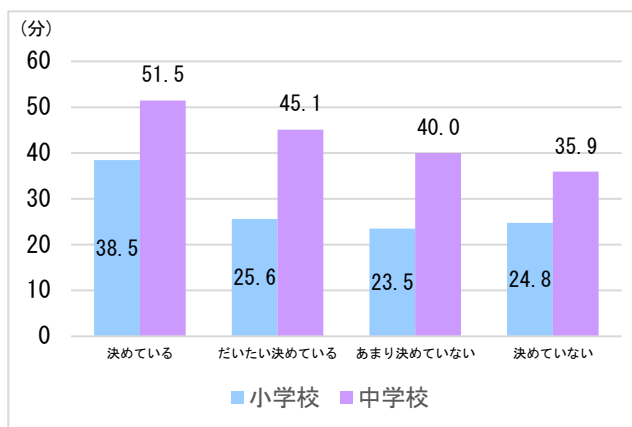


図 3-(5)-7 勉強時間を決めている
×家庭以外の学習時間の平均 p<0.01

「勉強時間を決めている」と「家庭学習時間」及び「家庭以外の学習時間」をクロス集計した結果、「決めている（だいたい決めている）」と回答した子どもほど、平均学習時間が長い傾向だった。最も差があったのは、家庭学習時間（中学校）で50.3分だった。

電子機器を使用した学習

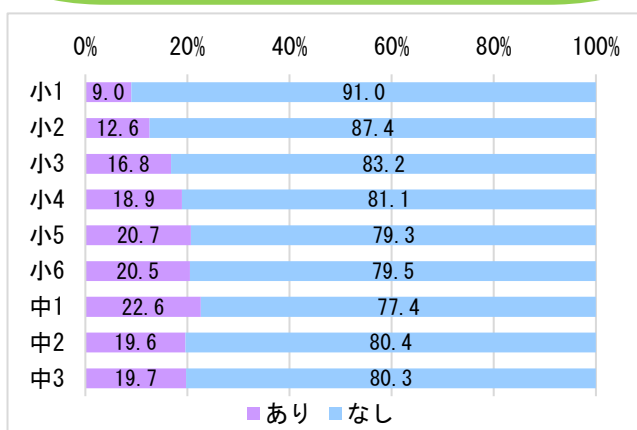


図 3-(5)-8 電子機器（オンライン）での学習の有無

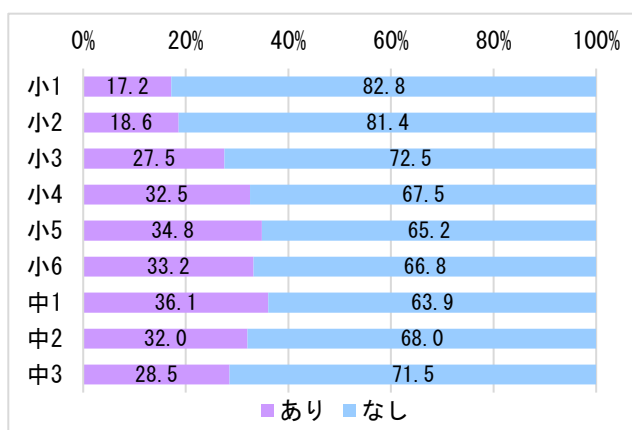


図 3-(5)-9 電子機器（オンライン以外）での学習の有無

男子・女子の比較

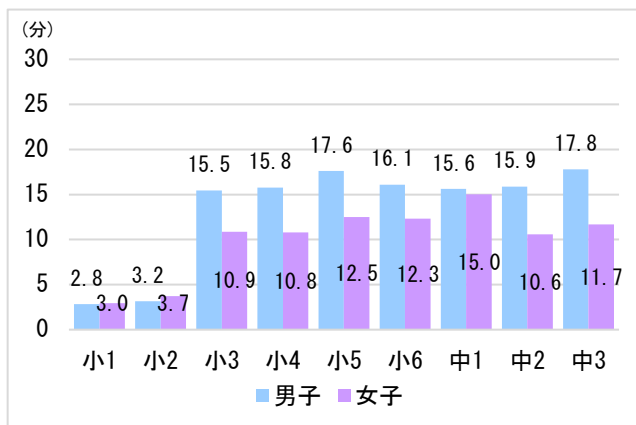


図 3-(5)-10 電子機器（オンライン）平均学習時間（男女別）
p<0.01

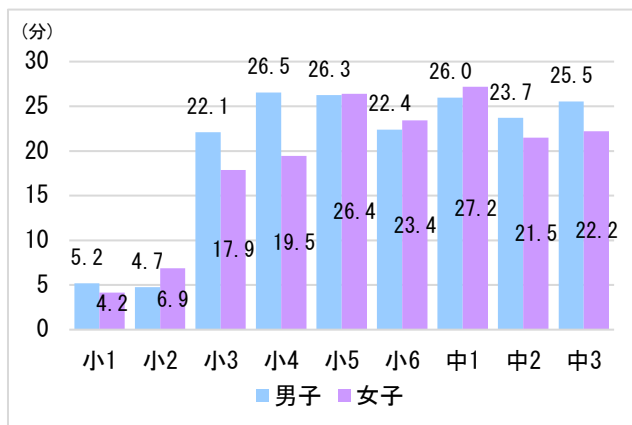


図 3-(5)-11 電子機器（オンライン以外）平均学習時間（男女別）
p<0.05

学習の時間と学習の約束事との関連

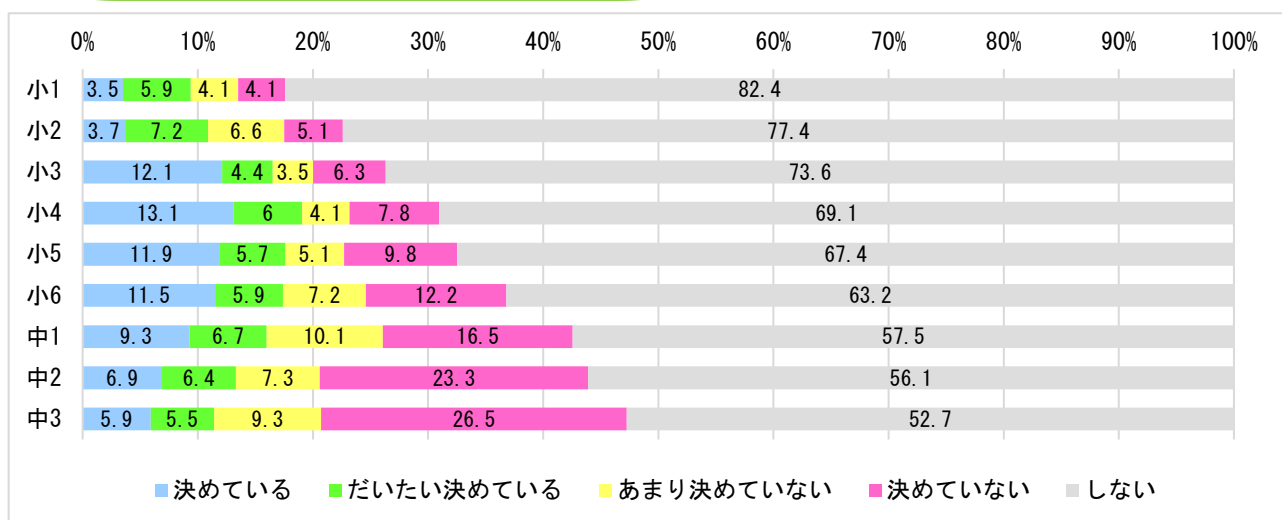


図 3-(5)-12 電子機器を使用した学習の時間を決めていない p<0.01

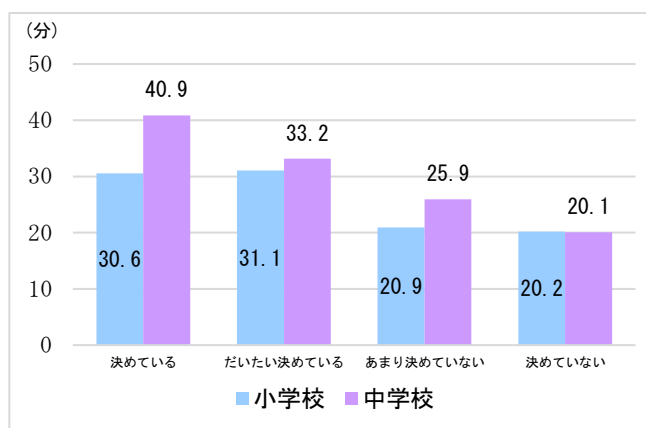


図 3-(5)-13 電子機器を使った学習の時間を決めていない
× オンライン学習時間の平均 p<0.01

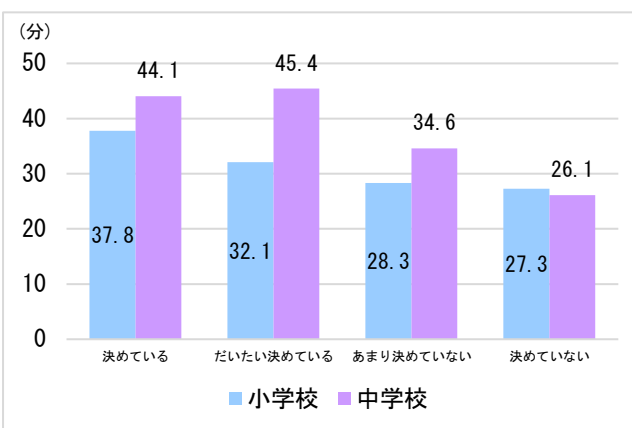


図 3-(5)-14 電子機器を使った学習の時間を決めていない
× オンライン以外の学習時間の平均 p<0.01

「電子機器を使った勉強時間を決めていない」と「オンライン学習」及び「オンライン以外の学習」をクロス集計した結果、「決めていない（だいたい決めていない）」と回答した子どもほど、平均学習時間が長い傾向だった。最も差があったのは、オンライン学習時間（中学校）で 20.8 分だった。

(6)本(マンガ、雑誌以外)の 読書時間

※「平均時間」は読んでいる子どもだけの平均時間である。

概要

- マンガ、雑誌以外の本を「読んだ」と回答した割合は、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%台であり、30年度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。
- 読書の平均時間には男女差があり、中学校3年生以外の学年において女子の方が長かった。

課題

○前回調査と比較すると、小学校1・2年生、中学校3年生の読書平均時間が減っている。

令和3年度の調査結果

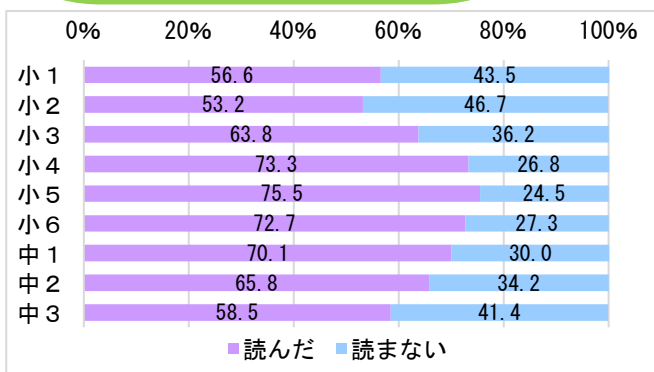


図3-(6)-1 本(マンガ、雑誌以外)の読書の有無 p<0.01

平成30年度の調査結果

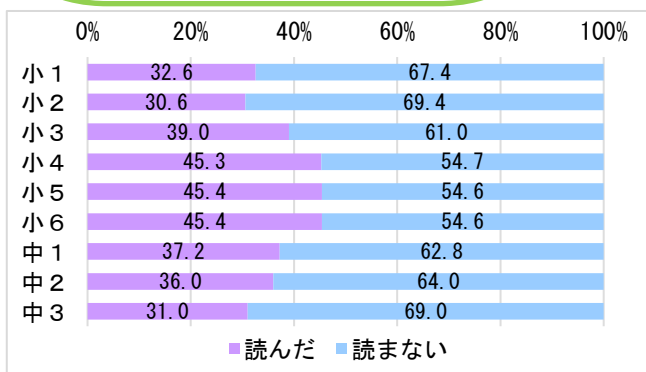


図3-(6)-2 本(マンガ、雑誌以外)の読書の有無 p<0.01

平成27年度・平成30年度との比較

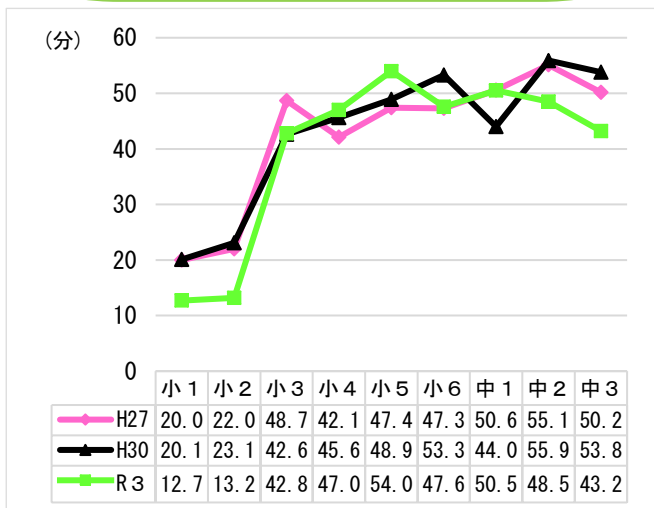


図3-(6)-3 本(マンガ、雑誌以外)の読書 平均時間

男子・女子の比較

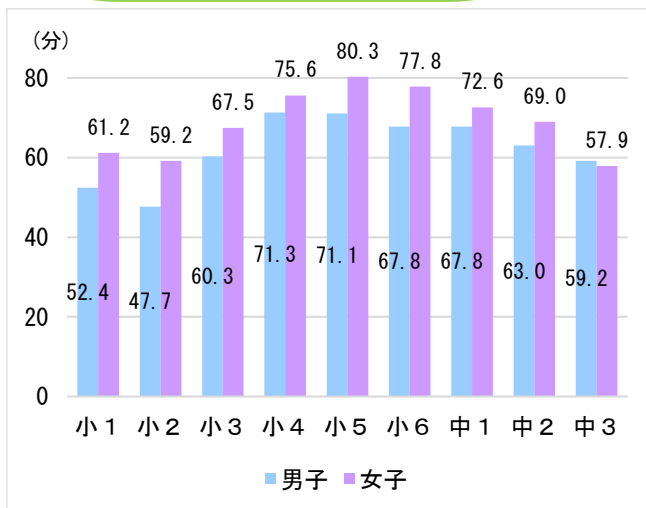


図3-(6)-4 本(マンガ、雑誌以外)の読書の平均時間(男女別) p<0.01

(7)他の項目との関連

① 電子機器によるゲームの時間と睡眠習慣

就寝時刻の違いによる電子機器を使ったゲーム平均時間（行った児童生徒のみを対象）をクロス集計した。小中学生で比較すると、小学生はオンライン、オンライン以外のいずれも就寝時刻が遅いほどゲーム平均時間が長かった。特に、オンラインゲームは9時前の就寝と1時以降の就寝では、ゲーム平均時間に2時間以上の差があった。中学生は、オンライン、オンライン以外のいずれも9時台が最もゲーム平均時間が短く、1時台以降が最も長かった。

次に、起床時刻の違いによる電子機器を使ったゲーム平均時間をクロス集計した結果、小中学生で比較すると、オンラインゲームでは8時台以降を除いた起床時間帯において、ゲーム平均時間は中学生の方が長かった。また、オンラインゲーム、オンライン以外のゲームとも6時台の時間帯に起床している子どもの平均時間が一番短かった。

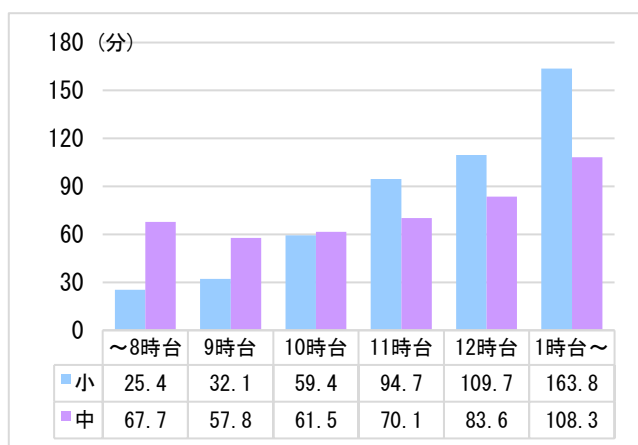


図3-(7)-1 就寝時刻×電子機器を使った
オンラインゲーム平均時間 p<0.01

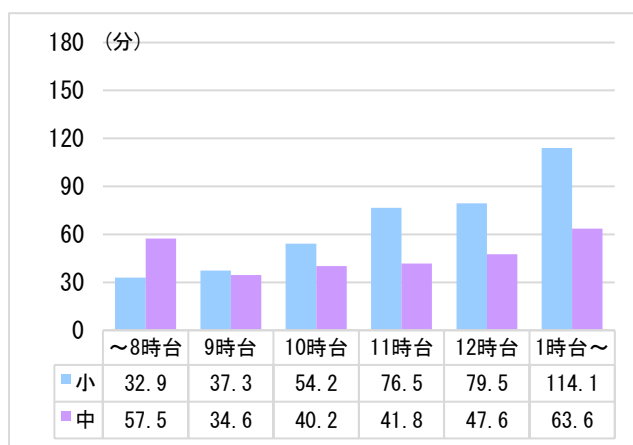


図3-(7)-2 就寝時刻×電子機器を使った
オンライン以外のゲーム平均時間 p<0.01

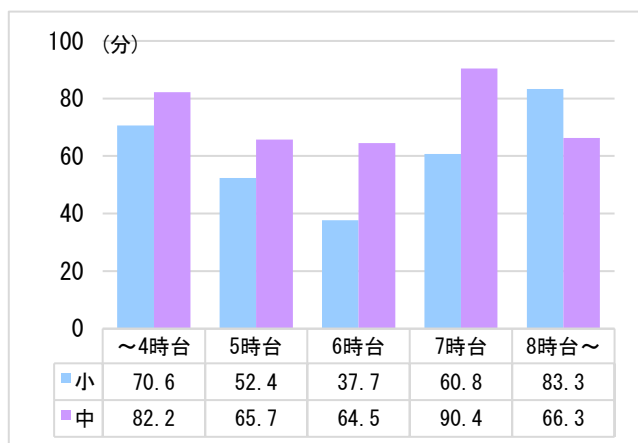


図3-(7)-3 起床時刻×電子機器を使った
オンラインゲーム平均時間 p<0.01

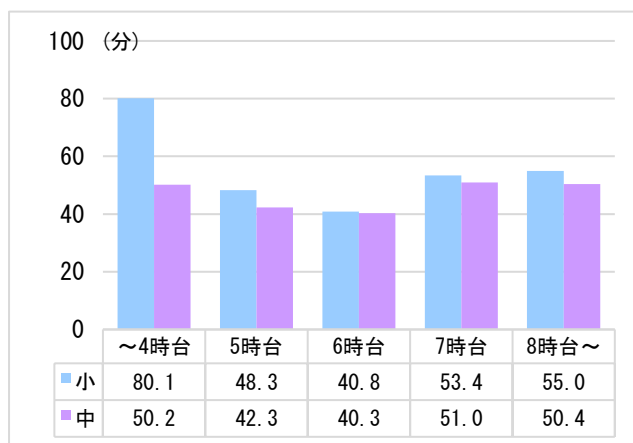


図3-(7)-4 起床時刻×電子機器を使った
オンライン以外のゲーム平均時間 p<0.01

② 電子機器による通信と睡眠習慣

9時以降の就寝では就寝時間帯が遅いほど通信平均時間が長く、小中学生での比較では、どの就寝時間帯でも中学生の通信平均時間が長かった。また、小学生では11時以降、中学生では9時台を除くすべての就寝時間帯での通信平均時間が120分を超えていた。次に、起床時刻の違いによる電子機器を使った通信平均時間を集計した。小学生、中学生のいずれも6時台に起床している子どもの通信平均時間が最短だった。ただし、中学生の通信平均時間は、どの時間帯も120分を越えていた。

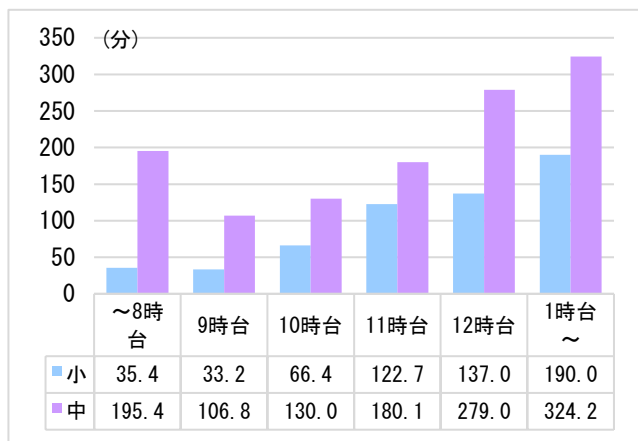


図3-(7)-5 就寝時刻×電子機器を使った通信平均時間 p<0.01

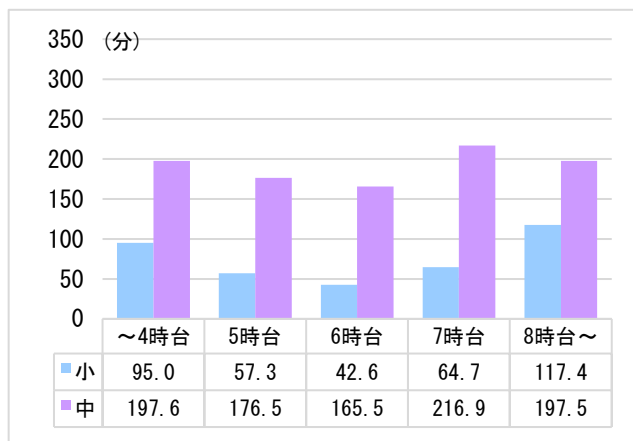


図3-(7)-6 起床時刻×電子機器を使った通信平均時間 p<0.01

③ インターネット・動画と睡眠習慣

就寝時刻とインターネット・動画の平均視聴時間をクロス集計した結果、小学生では就寝時刻が遅くなるほど視聴時間が長くなる傾向が見られた。就寝時刻が1時台に寝た子どもと8時台前に寝た子どもの平均視聴時間の差は、180分程度の差があった。中学生では9時台に就寝している子どもの平均視聴時間が短く、この時間帯を境に就寝時刻が遅い又は早くなるほど、平均視聴時間が長くなっていった。就寝時刻が1時台に寝た子どもと9時台に寝た子どもの平均視聴時間の差は、115分程度の差があった。

次に、起床時刻とインターネット・インターネットの動画の平均視聴時間をクロス集計した結果、6時台に起床している子どもの平均視聴時間が一番短い結果だった。さらに、この時間帯を境に、起床時刻が遅い又は早い子どもほど平均使用時間が長かった。

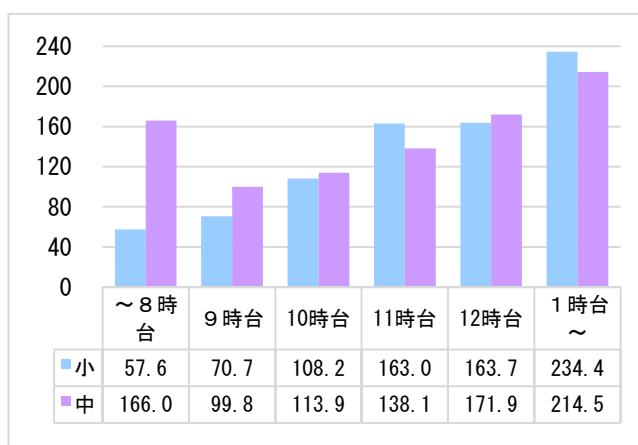


図3-(7)-7 就寝時刻×インターネット・インターネットの動画平均時間 p<0.01

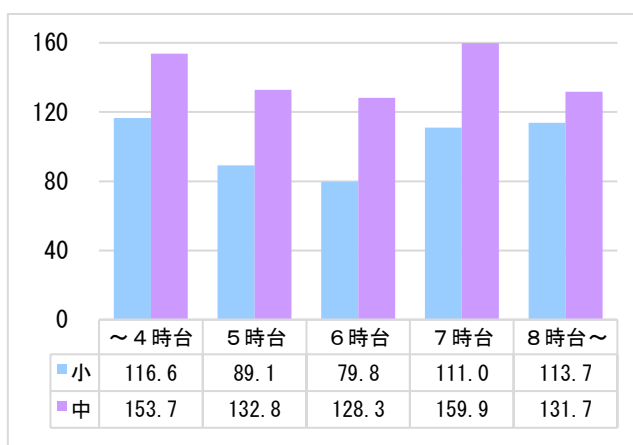


図3-(7)-8 起床時刻×インターネット・インターネットの動画平均時間 p<0.01

④ テレビ・録画・DVDと睡眠習慣

就寝時刻とテレビ・DVDの平均時間をクロス集計した結果、小学生の平均視聴時間は、11時台が最も長く、11時台を境に視聴時間が短くなっていった。9時台に寝た子どもと11時台に寝た子どもの視聴時間では、50分程度の差が見られた。一方、中学生では就寝時刻による差はあまり見られなかったが、平均視聴時間は11時台が短く、11時台を境に就寝時刻が遅い又は、早くなるほど視聴時間が長かった。起床時刻とテレビ・録画・DVDの平均時間をクロス集計した結果、小学生・中学生のいずれも6時台に起床している子どもが最も短かった。

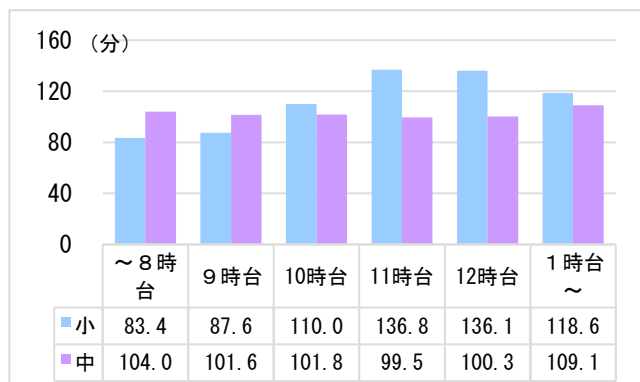


図3-(7)-9 就寝時刻×テレビ・録画・DVD平均時間 p<0.01

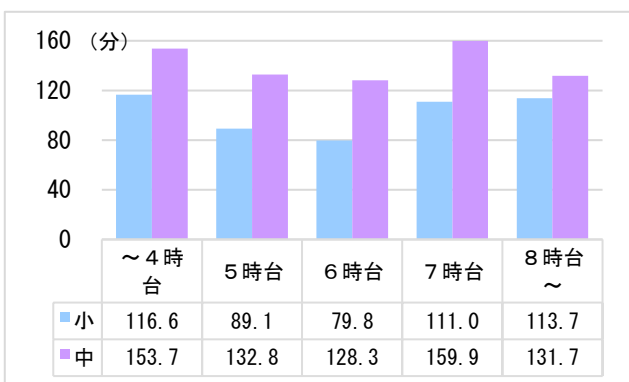


図3-(7)-10 起床時刻×テレビ・録画・DVD動画平均時間 p<0.01

⑤ 家庭学習と睡眠習慣

就寝時刻と家での学習時間をクロス集計した結果、小学生の就寝時刻による差は約25分であり、就寝時刻が遅い子どもが最も長かった。中学生の就寝時刻による差は約15分であり、9時台に就寝している子どもが最も長かった。就寝時刻と家以外での学習時間をクロス集計した結果、小学生と中学生では、逆の様子を示していた。

起床時刻と家での学習時間をクロス集計した結果、小学生・中学生のいずれも4時台以前に起きた子どもの学習平均時間が一番長かった。

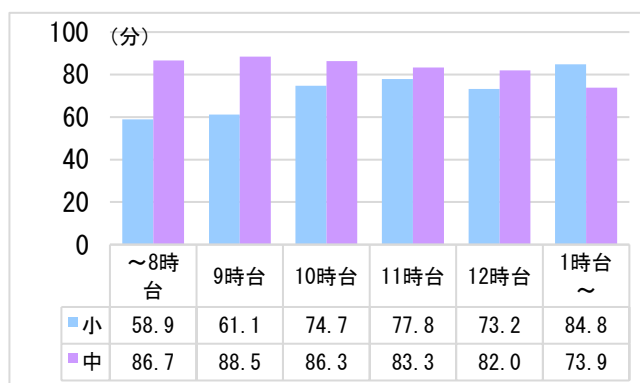


図3-(7)-11 就寝時刻×家での学習平均時間 p<0.01

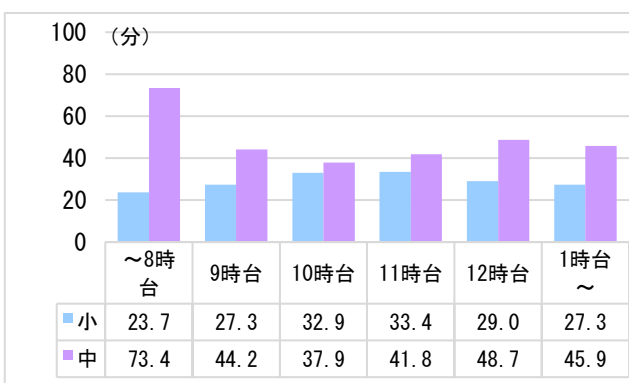


図3-(7)-12 就寝時刻×家以外での学習平均時間 p<0.01

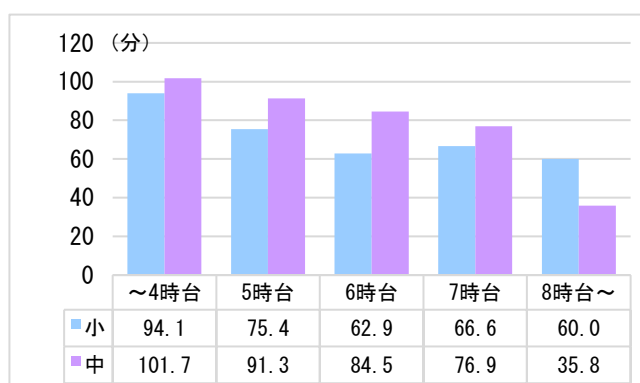


図3-(7)-13 起床時刻×家での学習平均時間 p<0.01

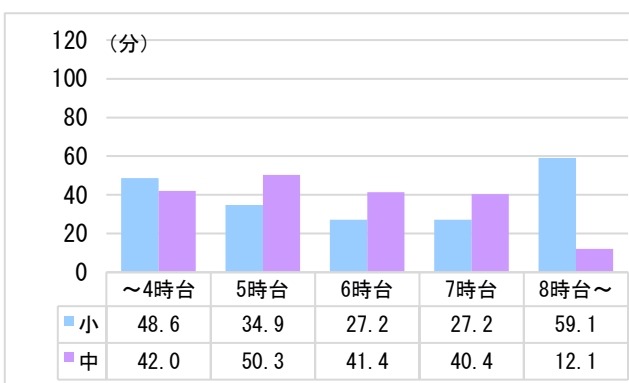


図3-(7)-14 起床時刻×家以外での学習平均時間 p<0.01

⑥ 電子機器を使用した学習と睡眠習慣

就寝時刻と電子機器(オンライン)を使用した学習をクロス集計した結果、小学生の就寝時刻による差は約 20 分であり、就寝時刻が遅い子どもが最も長かった。中学生は 12 時台に就寝した子どもが最も長かった。就寝時刻と電子機器(オンライン以外)を使用した学習をクロス集計した結果、小学生は 11 時台が最も長かった。中学生では 9 時台が最も長かった。

起床時刻と電子機器(オンライン)を使用した学習をクロス集計した結果、小中学生ともに 4 時台以前に起きた子どもの学習平均時間が一番長かった。起床時刻による差は、小学校で約 15 分、中学校で約 6 分だった。起床時刻と電子機器(オンライン以外)を使用した学習をクロス集計した結果、小中学生共に 4 時台以前に起きた子どもの学習平均時間が一番長かった。起床時刻による差は、小学校で約 21 分、中学校で約 6 分だった。

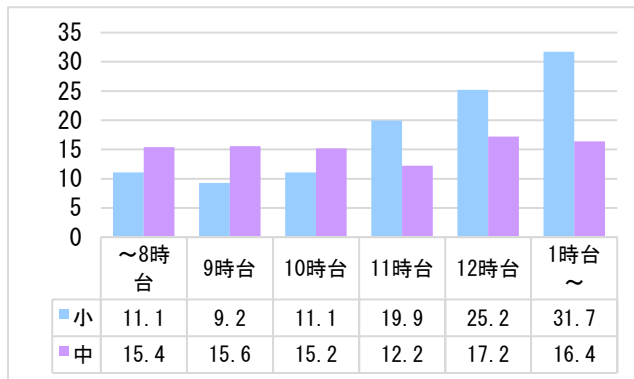


図 3- (7) -15 就寝時刻×電子機器(オンライン)学習平均時間 p<0.01

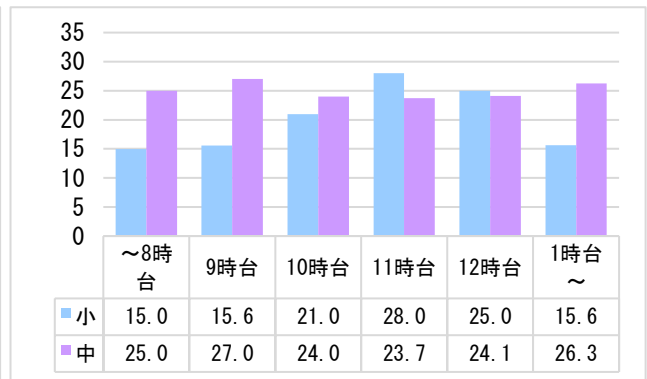


図 3- (7) -16 就寝時刻×電子機器(オンライン以外)学習平均時間 p<0.01

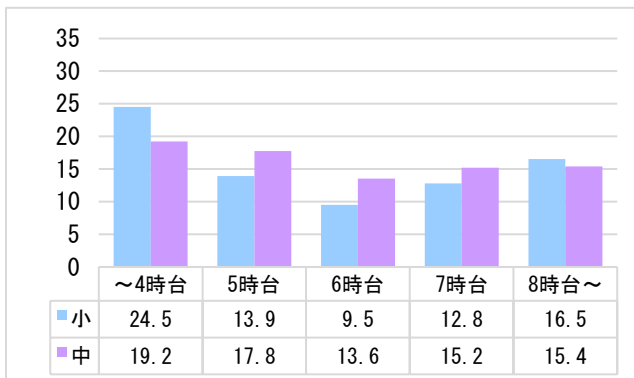


図 3- (7) -17 起床時刻×電子機器(オンライン)学習平均時間

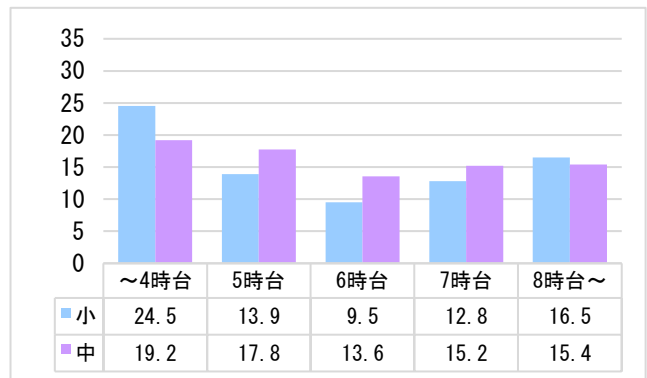


図 3- (7) -18 起床時刻×電子機器(オンライン以外)学習平均時間 p<0.05

⑦ 起床の様子と学校外での日頃の様子(問 19)

睡眠習慣と学校外での日頃の様子について、問 19 の 12 項目について平均時間をクロス集計した。その結果、「すっきり目覚めた」と回答した子どもは、すべての電子機器において使用時間が短く、「少し眠たかった」「眠くてなかなか起きられなかった」と回答した子どもは使用時間が長かった。

学習時間は、「すっきり目覚めた」と回答した子どもが一番長く、「眠くてなかなか起きられなかった」と回答した子どもの学習時間は短かった。

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| (1) 家での平均学習時間 | (7) 電子機器を使用したオンライン以外の学習 |
| (2) 家以外での平均学習時間 | (8) 電子機器を使用したオンラインゲーム |
| (3) マンガ、雑誌以外の平均読書時間 | (9) 電子機器を使用したオンライン以外のゲーム |
| (4) テレビ・録画動画・DVD | (10) 電子機器を使用した通信(メール、ライン) |
| (5) インターネット・動画 | (11) 電子機器を使用した通信(SNS) |
| (6) 電子機器を使用したオンライン学習 | (12) 電子機器を使用した通信(通話) |

表 3-(7)-1 すっきり起床×家での学習平均時間 p<0.01

	平均時間 (H30)
すっきり目が覚めた	75.5分 (61.6)
少し眠たかった	71.0分 (60.2)
眠くて起きられなかった	62.5分 (54.4)

表 3-(7)-3 すっきり起床×マンガ・雑誌以外の平均読書時間 p<0.01

	平均時間 (H30)
すっきり目が覚めた	44.8分 (44.0)
少し眠たかった	38.0分 (41.1)
眠くて起きられなかった	37.8分 (45.8)

表 3-(7)-5 すっきり起床×インターネット・動画 p<0.01

	平均時間 (H30)
すっきり目が覚めた	89.3分 (70.8)
少し眠たかった	104.5分 (75.6)
眠くて起きられなかった	121.6分 (87.1)

表 3-(7)-7 すっきり起床×オンライン以外の学習

	平均時間
すっきり目が覚めた	21.0分
少し眠たかった	19.1分
眠くて起きられなかった	19.2分

表 3-(7)-9 すっきり起床×オンライン以外のゲーム p<0.01

	平均時間
すっきり目が覚めた	47.4分
少し眠たかった	52.7分
眠くて起きられなかった	58.1分

表 3-(7)-11 すっきり起床×SNS 通信時間 p<0.01

	平均時間
すっきり目が覚めた	22.3分
少し眠たかった	30.1分
眠くて起きられなかった	40.7分

表 3-(7)-2 すっきり起床×家以外での学習平均時間

	平均時間 (H30)
すっきり目が覚めた	33.9分 (77.1)
少し眠たかった	32.4分 (76.1)
眠くて起きられなかった	34.0分 (77.3)

表 3-(7)-4 すっきり起床×テレビ・録画動画・DVD p<0.01

	平均時間 (H30)
すっきり目が覚めた	92.8分 (69.0)
少し眠たかった	100.0分 (74.6)
眠くて起きられなかった	99.9分 (79.3)

表 3-(7)-6 すっきり起床×オンライン学習

	平均時間
すっきり目が覚めた	12.9分
少し眠たかった	11.5分
眠くて起きられなかった	10.8分

表 3-(7)-8 すっきり起床×オンラインゲーム p<0.01

	平均時間
すっきり目が覚めた	47.4分
少し眠たかった	52.7分
眠くて起きられなかった	58.1分

表 3-(7)-10 すっきり起床×メール、ライン通信時間 p<0.01

	平均時間
すっきり目が覚めた	31.6分
少し眠たかった	40.8分
眠くて起きられなかった	49.1分

表 3-(7)-12 すっきり起床×通話時間 p<0.01

	平均時間
すっきり目が覚めた	19.5分
少し眠たかった	24.1分
眠くて起きられなかった	29.7分

⑧ 睡眠時間と帰宅後の日頃の様子 (問 19)

⑦と同様に、問 19 の (1) ~ (12) の項目について平均使用時間の比較を行った。その結果、学習時間では、小学生は 5 時間未満が最も学習時間が長く、9 時間台が最も短かった。中学生は、9 時間台が最も長く、8 時間台及び 10 時間台が短い傾向だった。マンガ・雑誌以外の読書時間では、小学生、中学生ともに 5 時間台未満が最も長く、小学生は 9 時間台、中学生は 7 時間台が最も短かった。インターネット・動画では、小学生、中学生ともに 5 時間未満が最も長く、9 時間台が最も短かった。電子機器を

使用した通信時間では、中学生が小学生の2倍程度の時間で使用しており、小学生では5時間台、中学生では5時間台未満が最も長く使用していた。一方で、9時間台が最も短かった。全体をみると、5時間台及び5時間台未満が全ての項目で使用時間が長く、9時間台が短い傾向だった。

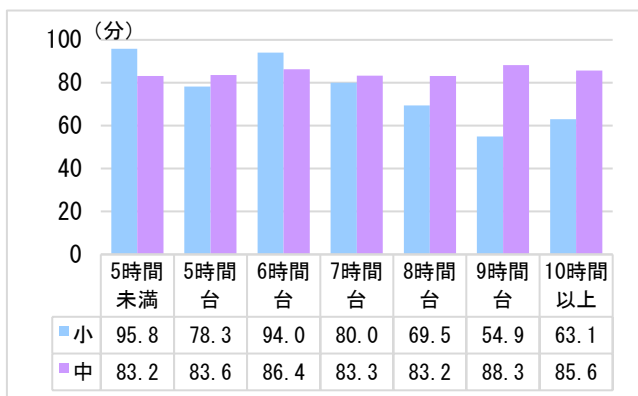


図3-(7)-19 睡眠時間×家での学習平均時間 p<0.01

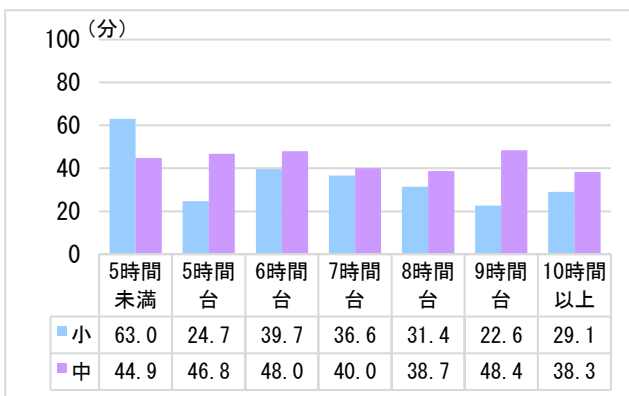


図3-(7)-20 睡眠時間×家以外での学習平均時間 p<0.01

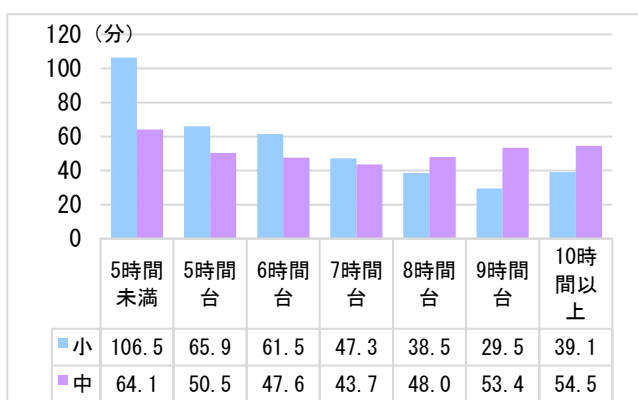


図3-(7)-21 睡眠時間×マンガ・雑誌以外の平均読書時間 p<0.01

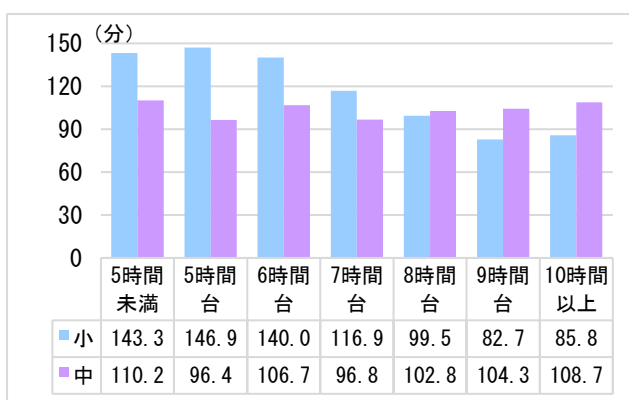


図3-(7)-22 睡眠時間×テレビ・録画動画・DVD p<0.01

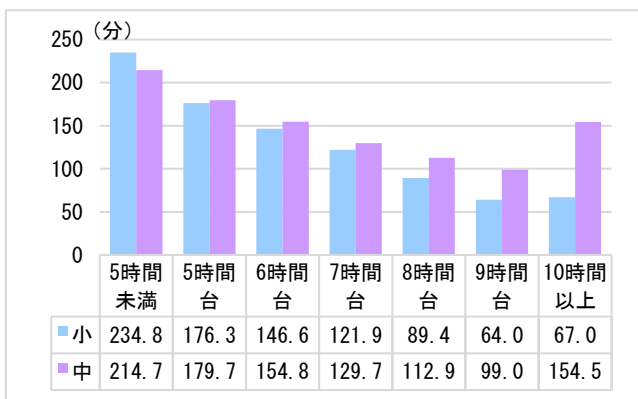


図3-(7)-23 睡眠時間×インターネット・動画 p<0.01

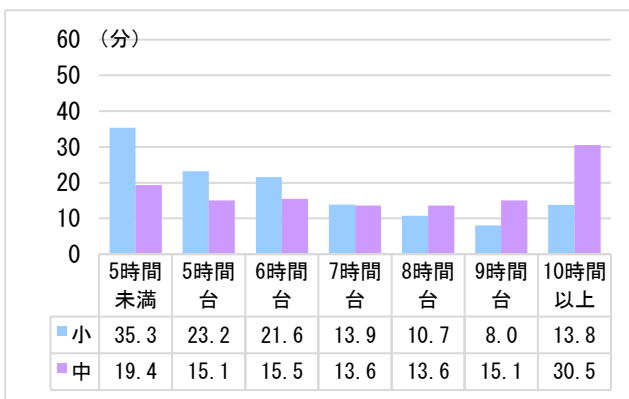


図3-(7)-24 睡眠時間×オンライン学習 p<0.01

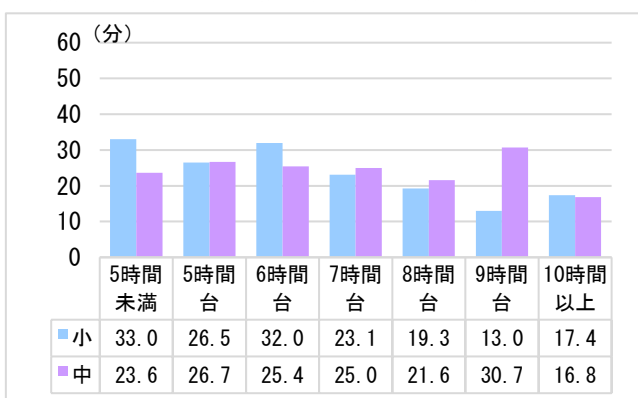


図3-(7)-25 睡眠時間×オンライン以外の学習 p<0.01

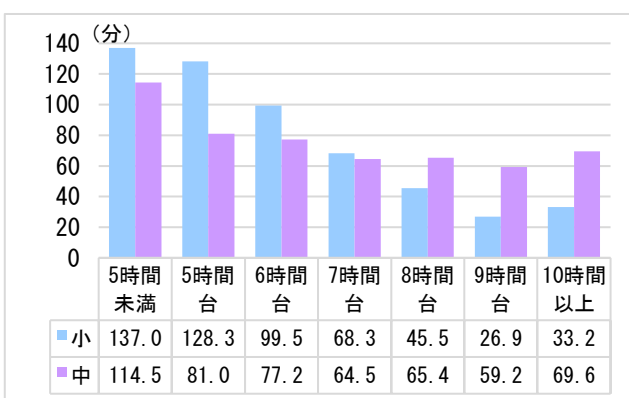


図3-(7)-26 睡眠時間×オンラインゲーム時間 p<0.01

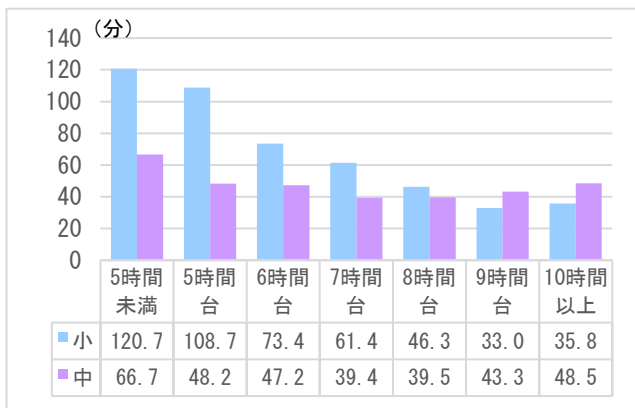


図3-(7)-27 睡眠時間×オンライン以外のゲーム時間 $p < 0.01$

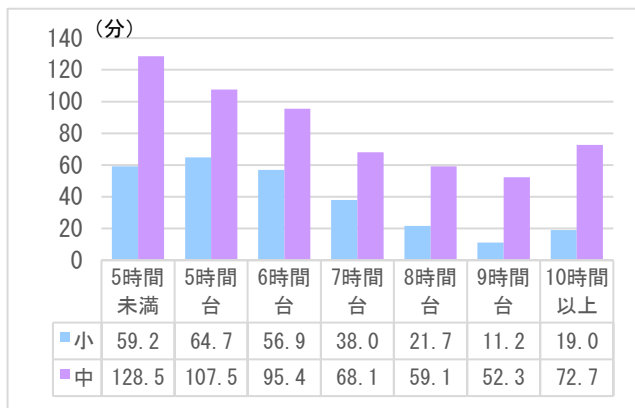


図3-(7)-28 睡眠時間×メール、ライン通信時間 $p < 0.01$

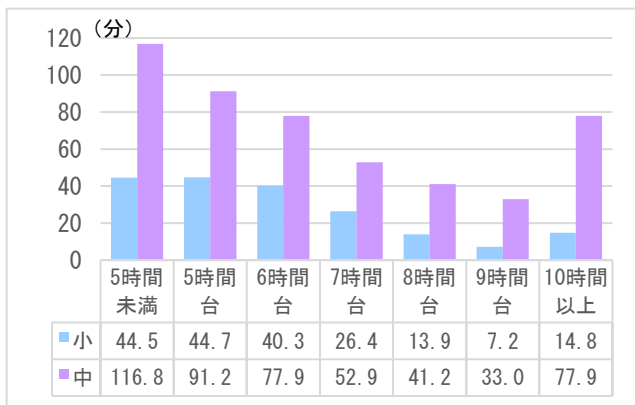


図3-(7)-29 睡眠時間×SNS通信時間 $p < 0.01$

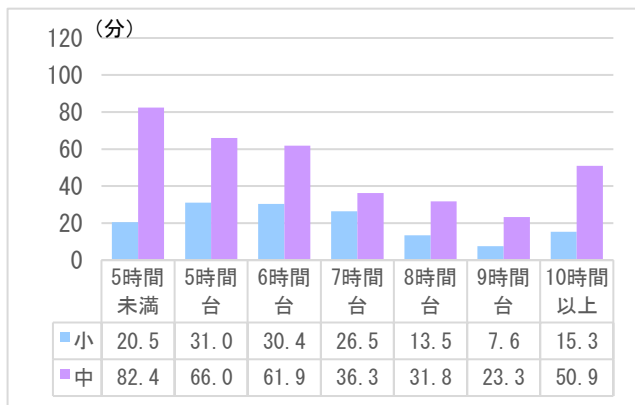


図3-(7)-30 睡眠時間×通話時間 $p < 0.01$



(8)まとめと 健康教育への示唆

まとめ

平成 27 年度から、電子機器についてはゲーム、通信、インターネット（ゲームや通信以外）や動画、テレビ・ビデオ・DVDに分けて調査を行っている。30 年度調査においては、(3) テレビ・ビデオ・DVDのうち、ビデオを削除した。今回の調査からは以下の 3 点について変更や追加を行った。そのことを踏まえてまとめる。

- * (1) 電子機器を使ったゲームについて、オンラインとオンライン以外に分けた。
- * (2) 電子機器を使った通信について、メール・ライン、SNS、通話に分けた。
- * (5) 家庭学習の時間について、オンライン学習とオンライン以外の学習を追加した。

① メディアの使用状況

使用の有無については、電子機器を使ったオンラインゲームは、中学校 1 年生の 63.9%をピークに小学生は増え、中学生は減っていた。オンライン以外のゲームは、小学校 4 年生の 67.5%をピークに下学年は増え小学校 5 年生からは減っていた。電子機器を使った通信は、メール、ライン、SNS、通話のいずれも学年が上がる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も通信と同様な傾向を示している。特に、メール、ライン、SNSは中学生になると使用の割合が高かった。テレビ・録画動画・DVDは 30 年度調査と比較すると全学年で増加していた。

平均使用時間については、オンラインゲームとオンライン以外のゲームとを比較すると、小学校 4 年生まではオンライン以外のゲーム、小学校 5 年生からはオンラインのゲームを長く使用していた。電子機器を使った通信は、メール、ライン、SNS、通話のいずれも中学生になると使用時間が長くなっていった。特に、中学校 2 年生のメール、ラインの使用時間が一番長く 82.9 分だった。30 年度調査と比較すると、インターネットやインターネットの動画の平均視聴時間が小学校 6 年生で 37.7 分、中学校 3 年生で 59.7 分増えていた。テレビ・録画動画・DVDは、27・30 年度調査と比較すると、大きな差はなかった。放映時間等、時間が決まっている場合が多いためではないかと考えられる。平均使用時間を男女差で見ると、ゲームはオンライン、オンライン以外のいずれも全学年において男子が長く、逆に通信は、男子より女子の使用時間が長かった。

約束事については、ゲームは小学校 5 年生、インターネットやインターネットの動画は小学校 1 年生が使用時間を「決めている」「だいたい決めている」割合が最も多かった。メディアの使用について、使用時間を決めている子どもと決めていない子どもとを比較した場合、平均使用時間に右表のような差が見られた。

このことから、使用しているメディアの特徴や時期を把握し、始める時期に約束事を決める等、子どもの実態や課題に応じた健康教育が必要である。

表 3- (8) -1 電子機器使用時間を「決めている」子どもと「決めていない」子どもとの平均使用時間の差 分

	小学生	中学生
オンラインのゲーム	39.5	21.6
オンライン以外のゲーム	27.5	12.9
通信	31.8	68.6
インターネット・インターネットの動画	70.5	63.7
テレビ・録画動画・DVD	30.2	14.7

② メディア使用と睡眠習慣

小学生は、就寝時刻の早い子どもほどメディアの平均使用時間・平均視聴時間が短い。中学生は、9時台に就寝している子どもは一番平均使用時間が短かった。

起床時刻とメディアとの関係において、6時～7時に起床している子どもが、ゲーム、通信（メール、ライン、SNS、通話）、インターネットやインターネットの動画、テレビ・録画動画・DVDの全項目で使用・視聴時間が最も短い。逆に起床時刻が5時前の子どもと遅い子どもは、平均使用時間・平均視聴時間が長かった。

「すっきり目覚めた」と回答した子どもは、全項目において「少し眠たかった」「眠くてなかなか起きられなかった」と回答した子どもよりも平均使用時間・平均視聴時間が短かった。適切な睡眠時間をとっている子どもは、メディアの平均視聴時間が短く、すっきり目覚めていると考えられる。

このことから、メディアと睡眠とは密接な関係があり、睡眠の時間と質をしっかりと確保するよう帰宅後の生活時間設定をしていくことが望ましい。

③ メディアと家庭学習・読書

平均学習時間を30年度調査と比較すると、家での学習時間は増え、家以外の学習時間は減っていた。家庭学習の時間を決めている子どもほど、学習の平均時間は長かった。また、ゲームの使用時間が短い子どもほど家庭学習の時間が長かった。起床時刻と学習時間との関係では、家での学習及びオンライン以外での学習において、4時台に起床した子どもの学習時間が小学生・中学生とも一番長かった。中学生において、メディアの平均視聴時間が長い中学校2年生は、家庭学習の平均時間が短かった。起床の様子との関係では、「すっきり目覚めた」と回答した子どもの家庭学習時間が長かった。

読書は、30年度調査と比較すると全学年で増加していた。しかし、平均時間で見ると小学校1、2年生や、中学校2・3年生は短くなっていた。起床の様子との関係では家庭学習時間と同様に「すっきり目覚めた」と回答している子どもの平均時間が長かった。

このことから、メディアは時間を決めて使用することが、望ましい生活習慣を確立するために重要である。また、家庭と協力し、家庭学習の時間や読書等も含めた生活時間を配分する取組が必要である。

健康教育への示唆



◎メディアの使用時間を決める。休憩時間を作る。

- ・メディア（電子機器を使ったゲーム・通信、インターネット・インターネットの動画、テレビ・DVD）に接する総時間は、1日2時間までとする。
（※日本小児科医会「子どもとメディア」の問題に対する提言から）
- ・メディアの用途に応じて、個人に加えて学級、学年、学校、地域等で約束事を決める。特に、使い始めに決める。

◎帰宅後は、睡眠や家庭学習時間を含めた生活時間をマネジメントしていく。

- ・学年に応じた家庭学習時間や時間帯の設定と、集中して学習できる環境を整える。
- ・就寝及び起床時刻を一定にし、生活リズムの乱れを防ぐ。

◎情報モラル教育との連携を強化する。

4 習い事

(1) 運動系の習い事

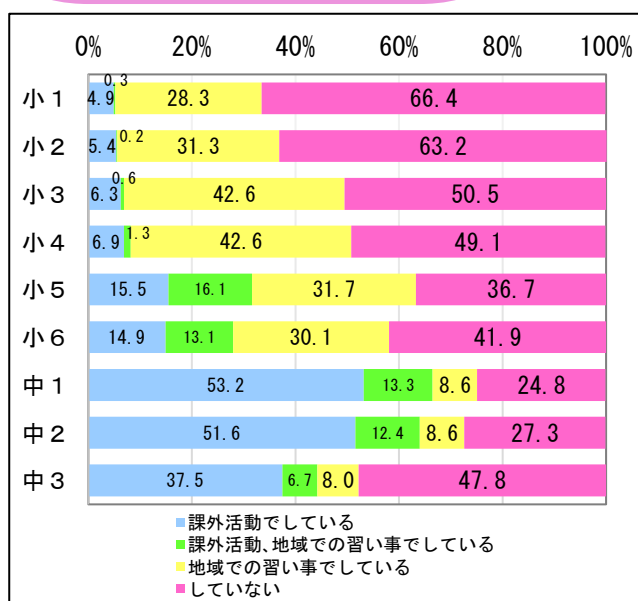
概要

- 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。
- 平均日数と平均時間は、学年が進むにつれて増えていき、中学校1年生で最も増え、その後減少していた。30年度調査と比較すると、小学校1・2・3年生は、運動系の習い事をしている平均日数と平均時間が増加しているが、小学校4年生以降は減少していた。特に中学生の平均時間が減少していた。
- 運動系の習い事をしている子どもは、していない子どもより自立起床をしている割合が高かった。

課題

- 運動系の習い事をしていない子どもは、している子どもと比較すると、夕食前におやつを摂取している割合が高い。

令和3年度の調査結果



平成30年度の調査結果

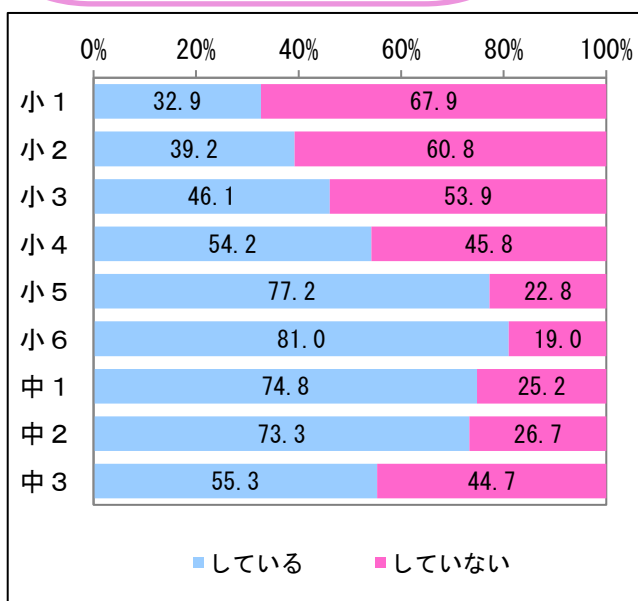


図4-(1)-1 運動系(部活動・地域)の習い事の状況 p<0.01 図4-(1)-2 運動系(部活動・地域)の習い事の状況 p<0.01

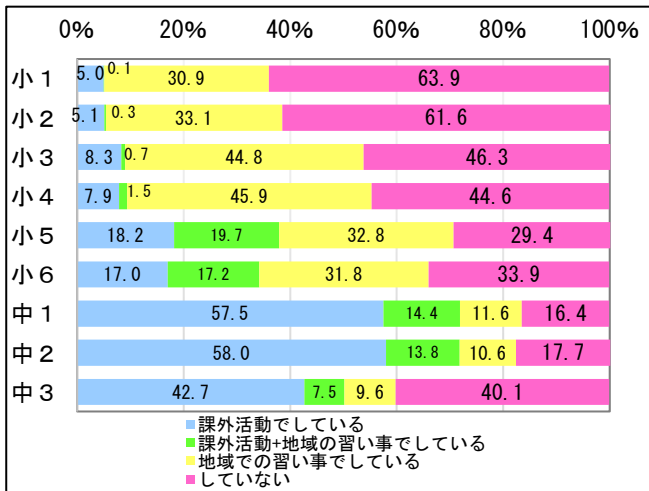


図4-(1)-3 運動系の習い事 男子の状況 p<0.01

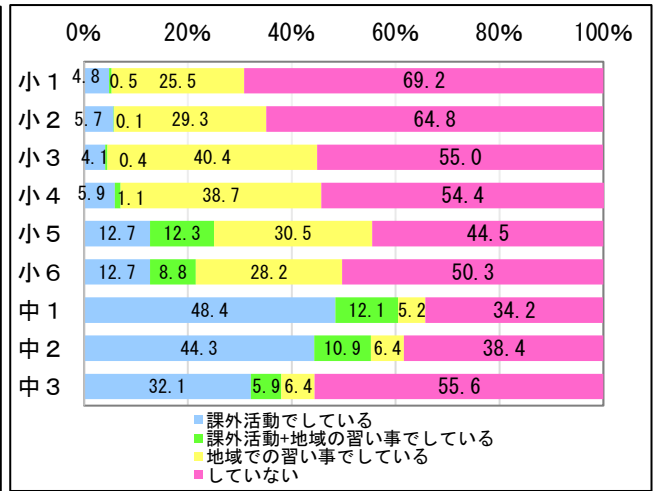


図4-(1)-4 運動系の習い事 女子の状況 p<0.01

表4-(1)-1 運動系の習い事の平均日数と平均時間 p<0.01

学年	平均日数		平均時間	
	R3年度	H30年度	R3年度	H30年度
小1	1.6日	1.5日	2時間04分	1時間54分
小2	1.7日	1.6日	2時間32分	2時間09分
小3	2.0日	1.9日	2時間45分	2時間38分
小4	2.1日	2.1日	3時間00分	3時間03分
小5	2.6日	2.7日	3時間41分	4時間29分
小6	2.5日	2.8日	3時間23分	4時間01分
中1	4.0日	4.2日	6時間11分	8時間06分
中2	4.0日	4.1日	5時間51分	7時間55分
中3	3.8日	4.0日	5時間17分	7時間37分

他の項目との関連

① 運動系の習い事と運動の好き嫌い

運動系の習い事と運動の好き嫌いについてクロス集計を行った。運動系の習い事を「している」子どもは、「していない」子どもよりも運動・スポーツをすることが「好き」と回答する割合が高かった。特に、地域での習い事を「している」子どもに「好き」と回答する割合が高かった。

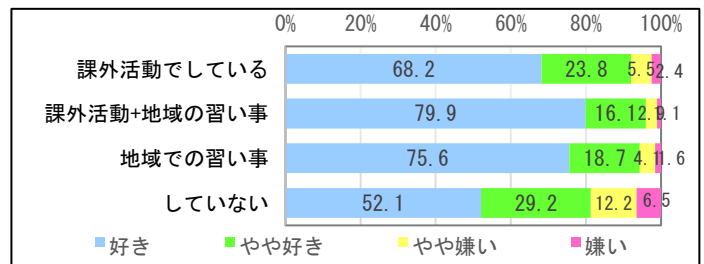


図4-(1)-5 運動系の習い事と運動の好き嫌い p<0.01

② 運動系の習い事と生活リズムの関係

運動系の習い事と就寝時刻についてクロス集計を行った。小学生では運動系の習い事を課外活動や地域で「している」子どもは、「していない」子どもよりも就寝時刻が遅い傾向が見られた。中学生では、運動系の習い事を課外活動や地域で「している」子どもは、「していない」子どもよりも、11時前に就寝している割合が高かった。

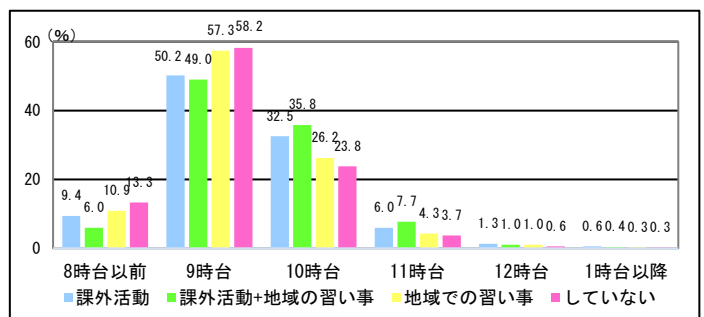


図4-(1)-6 小学生運動系の習い事と就寝時刻

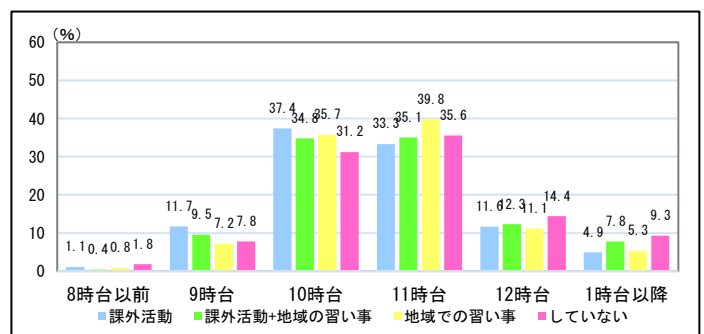


図4-(1)-7 中学生運動系の習い事と就寝時刻

運動系の習い事と自立起床、朝食の摂取、朝食バランス、夕食前のおやつの4項目についてクロス集計を行った。

運動系の習い事を「している」子どもは、「していない」子どもよりも「自然に目が覚める」「目覚まして起きる」と回答した割合が高かった。

朝食の摂取は、運動系の習い事を「している」子どもは、「していない」子どもより、「毎日食べる」「食べている方が多い」と回答した割合が高かった。

朝食バランスについては、運動系の習い事を「している」子どもは「していない」子どもより、「主食・主菜・副菜を毎日食べる」と回答した割合が高かった。

夕食前のおやつについては、運動系の習い事を「している」子どもは、「していない」子どもより「毎日食べる」と回答した割合が低かった。

以上のことから、運動系の習い事をしている子どもは、小学生で就寝時刻がやや遅い傾向が見られるものの、自立起床ができていく傾向が見られた。食習慣では、栄養バランスのとれた朝食を食べ、夕食前のおやつ摂取の頻度も低い傾向が見られた。

③ 運動系の習い事とメディアの関係

運動系の習い事を「している」子どもは、「していない」子どもよりもメディアの使用時間が長かった。特に、小学生で運動系の習い事を「している」子どもは、「していない」子どもよりも電子機器通信の通信時間が長かった。

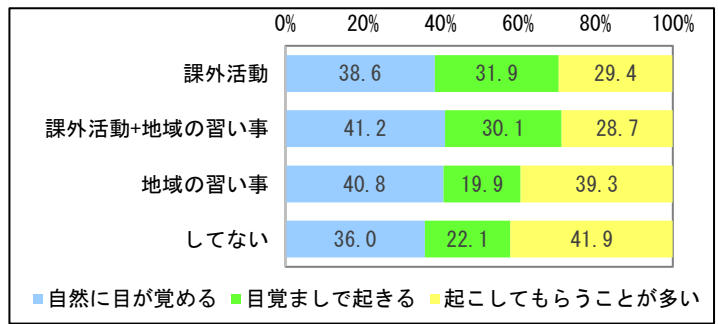


図 4-(1)-8 運動系の習い事と自立起床 p<0.01

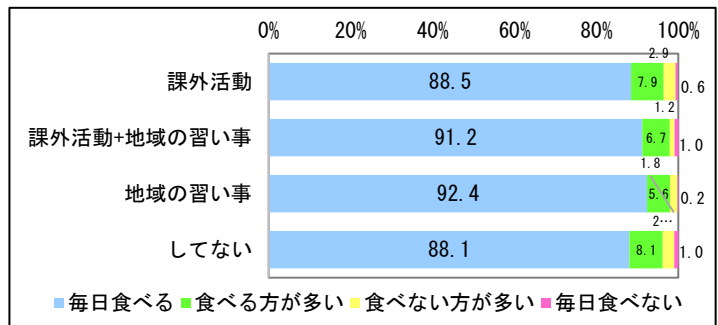


図 4-(1)-9 運動系の習い事と朝食の摂取 p<0.01

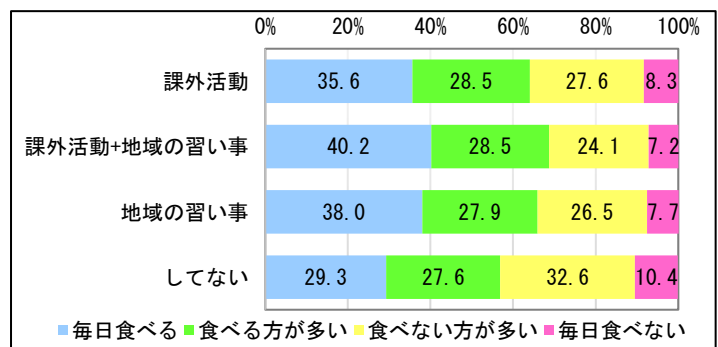


図 4-(1)-10 運動系の習い事と朝食バランス p<0.01

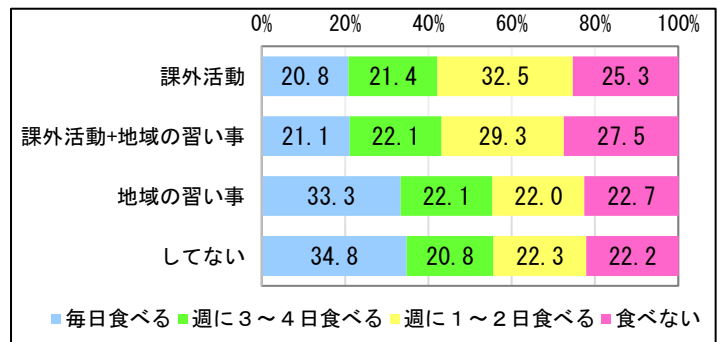


図 4-(1)-11 運動系の習い事と夕食前のおやつ p<0.01

表 4-(1)-2 運動系の習い事とメディア平均時間

	課外活動		課外活動+地域での習い事		地域での習い事		していない	
	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
テレビ視聴時間	1時間52分	1時間43分	1時間56分	1時間43分	1時間34分	1時間31分	1時間31分	1時間38分
インターネット時間	1時間44分	2時間13分	1時間39分	2時間06分	1時間19分	2時間18分	1時間23分	2時間21分
電子機器通信時間	1時間25分	3時間03分	1時間15分	2時間53分	46分	2時間59分	39分	2時間51分
ゲーム時間	1時間58分	1時間55分	1時間52分	1時間52分	1時間24分	1時間52分	1時間18分	1時間52分

4 習い事

(2)文化系の習い事

概要

- 小学生では学年が進むにつれて、スポーツ以外の文化系の習い事をしている子どもの割合が増え、小学校5年生で最も高くなっていった。中学生は学年が進むにつれて割合が減少していた。
- 男女差を見ると、全学年において男子より女子の方が文化系の習い事をしている割合が高かった。しかし、30年度調査と比較すると、男子において小学校3年生から中学校3年生で文化系の習い事している割合が3～20%増えていた。
- 平均日数は小学生で学年が進むにつれて増え、中学生は2年生が最も増え、3年生が最も減少していた。平均時間は、小学生は5年生、中学生は1年生が最も長かった。

課題

- 小学生において、文化系の習い事をしていない子どもと比較すると、文化系の習い事をしている子どもは就寝時刻が遅い傾向にあった。

令和3年度の調査結果

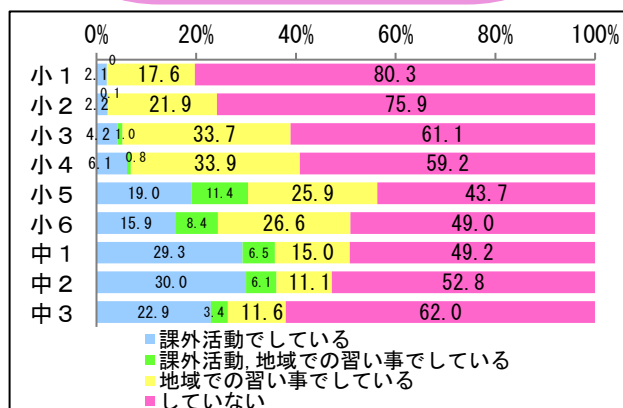


図4-(2)-1 文化系の習い事の状況 p<0.01

平成30年度の調査結果

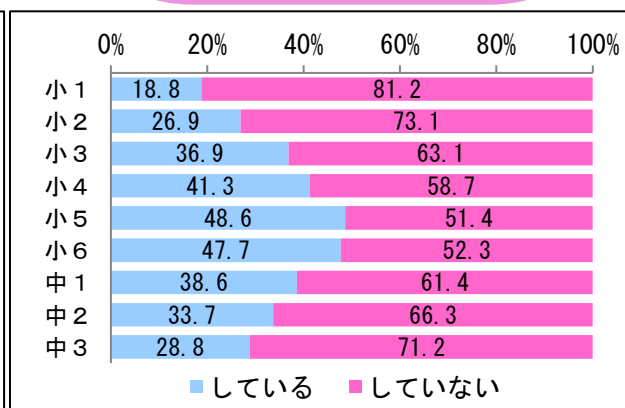


図4-(2)-2 文化系の習い事の状況 p<0.01

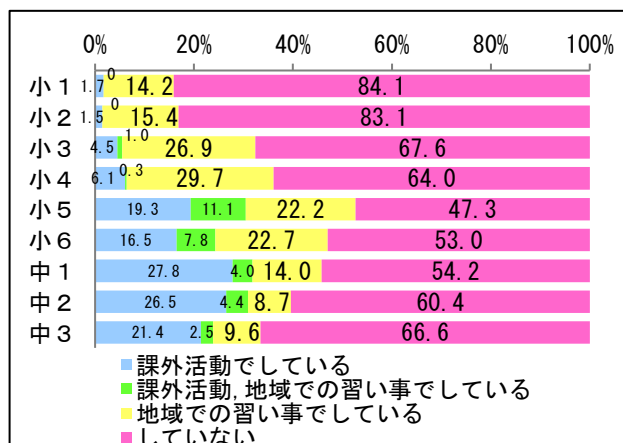


図4-(2)-3 文化系の習い事 男子の状況 p<0.01

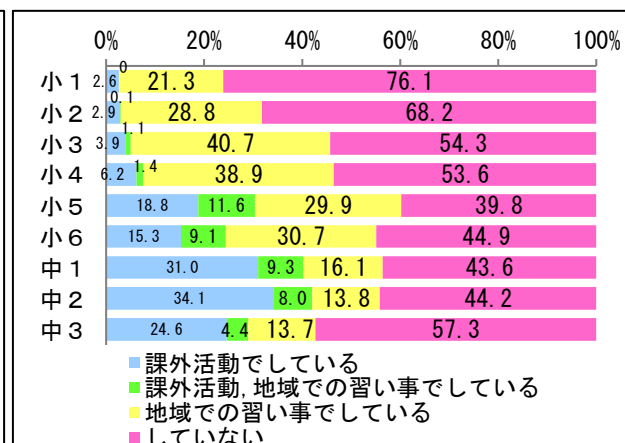


図4-(2)-4 文化系の習い事 女子の状況 p<0.01

表 4-(2)-1 文化系の習い事の平均日数と平均時間 p<0.01

学年	平均日数		平均時間	
	R3年度	H30年度	R3年度	H30年度
小1	1.4日	1.3日	1時間18分	1時間07分
小2	1.4日	1.4日	1時間21分	1時間31分
小3	1.8日	1.5日	2時間11分	1時間36分
小4	1.9日	1.7日	2時間26分	2時間02分
小5	2.3日	2.1日	2時間54分	2時間22分
小6	2.2日	2.2日	2時間44分	2時間18分
中1	3.4日	3.44日	5時間11分	5時間31分
中2	3.6日	3.48日	5時間06分	5時間27分
中3	3.2日	3.5日	4時間40分	5時間29分

他の項目との関連

① 文化系の習い事と運動の好き嫌い

文化系の習い事（部活動・地域）と運動・スポーツの好き嫌いについてクロス集計をした。文化系の習い事を地域で「している」子どもは、運動・スポーツが「好き」と回答している割合が他の項目と比べて高かった。

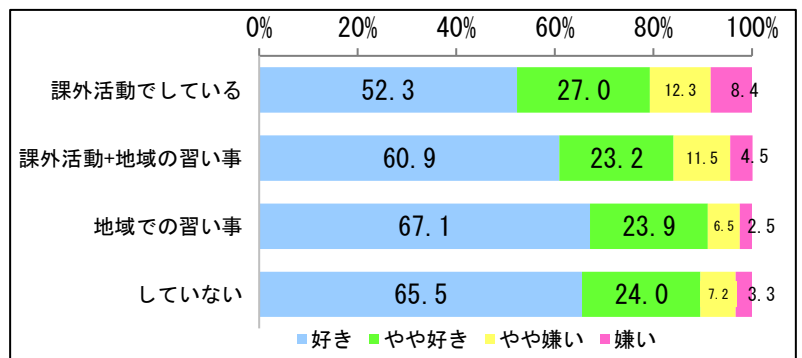


図 4-(2)-5 文化系の習い事と運動の好き嫌い p<0.01

② 文化系の習い事と生活リズムの関係

文化系の習い事と就寝時刻についてクロス集計をした。小学生は9時台、10時台に眠っている子どもの割合が高く、習い事を「している」子どもは「していない」子どもより就寝時刻が遅い傾向が見られた。

中学生は10時台、11時台に就寝する子どもの割合が高かった。文化系の習い事を「している」子どもと「していない」子どもは、ほぼ同様の傾向が見られた。これは、30年度調査と変わりがなかった。

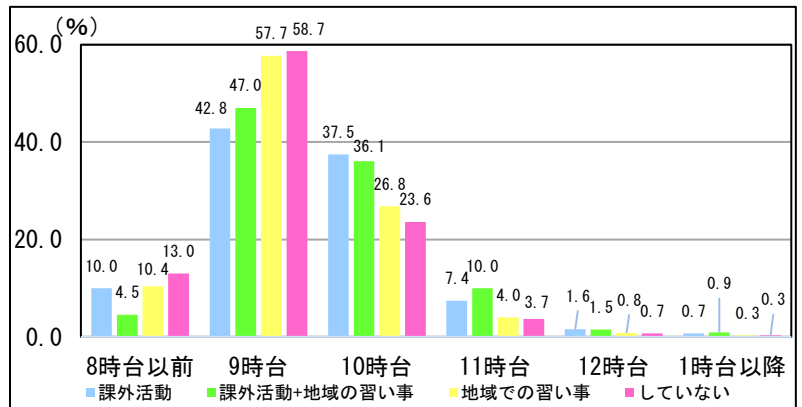


図 4-(2)-6 小学生 文化系の習い事と就寝時刻

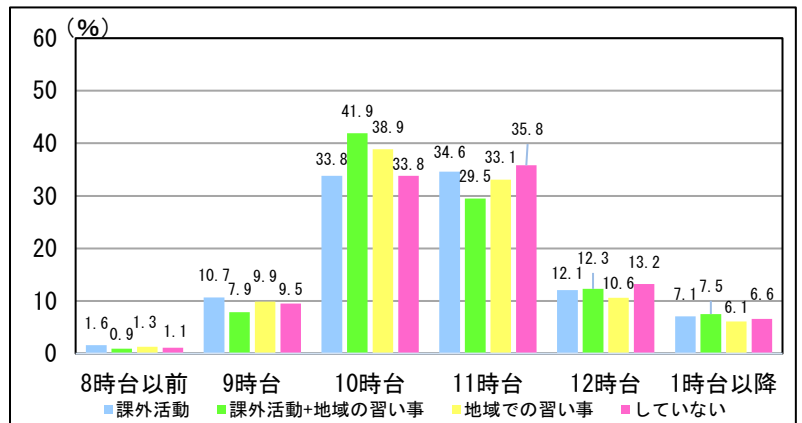


図 4-(2)-7 中学生 文化系の習い事と就寝時刻

文化系の習い事と「自立起床」「朝食の摂取」「朝食バランス」「夕食前のおやつ」の4項目についてクロス集計をした。

文化系の習い事を「している」子どもは「していない」子どもより「起こしてもらったことが多い」と回答した割合が低かった。

朝食の摂取については、文化系の習い事を「している」子どもと「していない」子どもに同様の傾向がみられ、30年度調査と変わりがなかった。

朝食バランスでは、文化系の習い事を「している」子どもは、「主食・主菜・副菜を毎日食べる」「食べる方が多い」と回答した割合が高かった。しかし、30年度調査と比較すると、バランスよく「食べない方が多い」「毎日食べない」と回答した子どもがどの項目においても増えていた。

夕食前のおやつについては、文化系の習い事を「している」子どもは、「していない」子どもより夕食前のおやつを「毎日食べる」と回答した割合が低かった。ただし、「地域で習い事をしている」子どもは夕食前のおやつを「毎日食べる」と回答した割合が高かった。

以上のことから、文化系の習い事をしている子どもは自立起床、朝食バランス、夕食前のおやつについて、していない子どもよりも望ましい傾向が見られた。

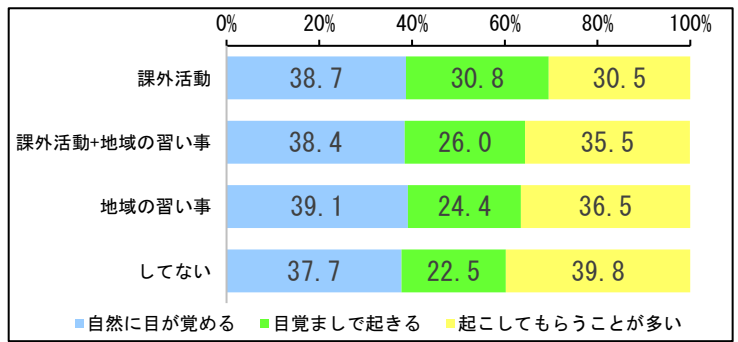


図4-(2)-8 文化系の習い事と自立起床 p<0.01

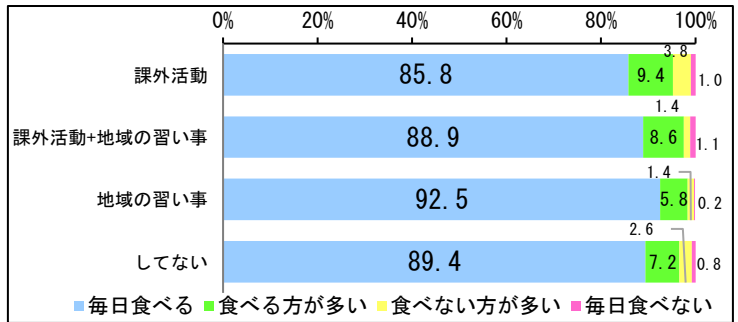


図4-(2)-9 文化系の習い事と朝食摂取 p<0.01

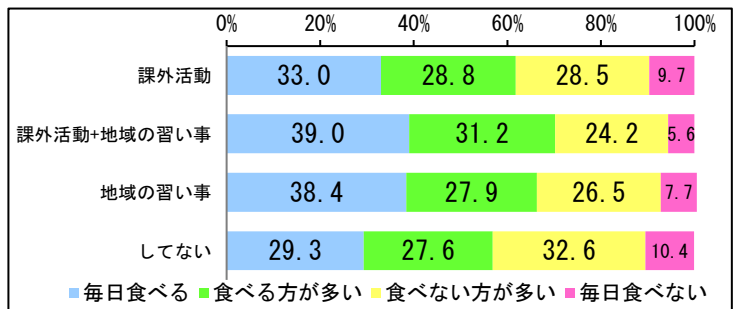


図4-(2)-10 文化系の習い事と朝食バランス p<0.01

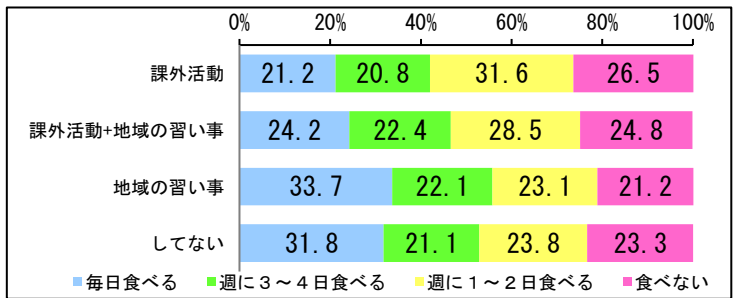


図4-(2)-11 文化系の習い事と夕食前のおやつ p<0.01

③ 文化系の習い事とメディアとの関係

文化系の習い事を「している」子どもは「していない」子どもより電子機器を使ったゲーム時間や通信の平均時間が長い傾向が見られた。特に、小学生では、文化系の習い事を「している」子どもが「していない」子どもに比べて電子機器通信時間が長かった。

表4-(2)-2 文化系の習い事とメディアの平均時間(分)

	課外活動		課外活動+地域での習い事		地域での習い事		していない	
	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
テレビ視聴時間	1時間54分	1時間45分	1時間54分	1時間40分	1時間38分	1時間46分	1時間30分	1時間38分
インターネット時間	1時間51分	2時間24分	1時間42分	2時間04分	1時間20分	2時間02分	1時間21分	2時間15分
電子機器通信時間	1時間25分	3時間11分	1時間25分	2時間57分	52分	2時間59分	37分	2時間51分
ゲーム時間	2時間03分	2時間01分	1時間51分	1時間35分	1時間24分	2時間48分	1時間19分	2時間52分

5 血液検査との相関

(1) 検査の概要

上越市では、平成 17 年度から市内小学校 5 年生と中学校 2 年生の希望者に対して、血液検査を実施している。血液検査を実施する理由は下記の通りである。

- 1 その時期の身体の特徴や変化を理解できるようにするため
- 2 血液検査を実施することで、数値を見る意識付けをするため
- 3 血液は食べ方や体の動かし方で変わっていくという理解を促すため
- 4 健全な発育や発達を支える基礎となる生活習慣を自ら考えるきっかけにするため

検査項目

- 脂質代謝（総コレステロール、HDLコレステロール、LDLコレステロール、中性脂肪、non-HDLコレステロール）
- 貧血検査（白血球、赤血球、ヘモグロビン、ヘマトクリット）：中学校 2 年生のみ
- 糖代謝検査（HbA1c）：希望者に追加

これまでの希望者率及び検査結果について

表 5-(1)-1 血液検査の経年変動 (%)

年度	小学校				中学校					
	脂質		糖代謝		脂質			貧血		糖代謝
	希望者率	要精密検査	生活指導	要精密検査	希望者率	要精密検査	生活指導	要精密検査	生活指導	要精密検査
H17	51.8	17.6	16.5	/	59.0	10.6	12.7	5.0	3.0	/
H18	52.9	17.1	16.3	/	47.8	4.4	11.3	15.0	4.3	/
H19	56.1	14.0	12.8	/	49.5	11.3	11.1	4.1	4.6	/
H20	55.7	11.9	12.8	/	57.8	9.3	9.5	3.9	3.4	/
H21	61.9	12.2	13.2	/	56.4	9.1	10.6	5.7	3.3	/
H22	60.4	11.5	12.8	/	50.7	9.0	9.0	4.5	4.7	/
H23	56.6	14.5	13.9	/	51.2	10.0	11.0	2.6	3.2	/
H24	60.8	15.4	12.8	/	53.4	9.0	11.7	3.7	2.9	/
H25	70.4	15.9	13.9	/	54.1	13.8	11.8	/	/	/
H26	68.0	4.6	16.8	2.4	54.3	5.7	11.8	/	/	2.3
H27	66.9	6.4	16.3	2.3	56.3	3.5	12.9	/	/	1.7
H28	63.7	4.9	17.3	5.6	51.8	5.4	11.5	/	/	2.1
H29	61.4	6.0	15.5	8.3	56.3	5.1	12.5	/	/	12.9
	H30* 小5 脂質検査全額公費負担				H30* 中2 脂質・貧血検査全額公費負担					
H30	83.7	5.0	19.5	6.5	73.2	5.6	13.9	4.9	3.2	6.1
R1	84.7	7.0	23.4	7.0	74.9	5.4	13.3	4.8	3.6	6.1
R2	83.7	6.7	19.1	2.9	74.9	7.1	12.2	4.3	2.6	3.2
R3	87.9	8.0	19.4	4.2	84.3	6.8	14.2	3.6	3.0	3.6

検査結果の判定基準

表 5-(1)-2 血液検査の判定基準

検査項目		異常なし	要生活指導	要精密検査
脂質検査	総コレステロール (mg/dl)	190未満	190~219	220以上
	HDLコレステロール (mg/dl)	40以上		40未満
	LDLコレステロール (mg/dl)	110未満	110~139	140以上
糖代謝検査	HbA1c (%)	4.6~5.5		4.6未満 5.6以上
	貧血検査	白血球数 (/μl)	3,500~9,999	
ヘモグロビン (g/dl)				
	(小学生・中学生女子)	12.0以上	11.0~11.9	11.0未満
	(中学生男子)	12.5以上	11.5~12.4	11.5未満

肥満度の判定基準

表 5-(1)-3 肥満度の判定基準

判定	肥満度
やせ	-20%以下
標準	-20%超~+20%未満
軽度肥満	20%以上30%未満
中等度肥満	30%以上50%未満
高度肥満	50%以上

肥満度 = [実測体重 (kg) - 身長別標準体重 (kg)] / 身長別標準体重 (kg) × 100 (%)

(2) ライフスタイル調査 との関連

令和3年度の調査結果

(1) 脂質検査について

① 食事との関連

ケーキ類の摂取状況とLDLコレステロールについてクロス集計をした。要精密検査対象の子どもはケーキ類を「毎日」「週に3～4日」食べると回答している割合が高かった。



② 運動との関連

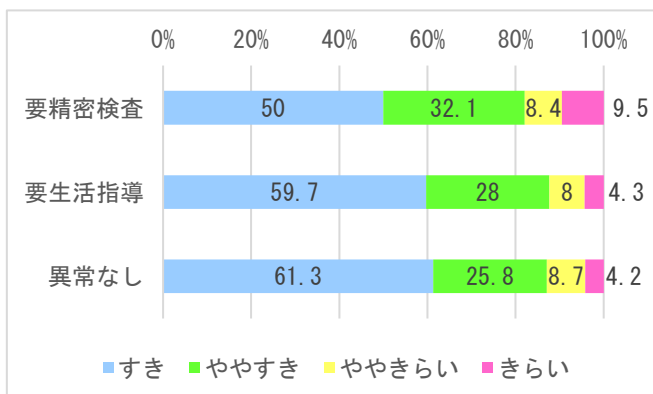


図 5-(2)-2 運動やスポーツをすることが好き × 脂質検査 $p < 0.01$

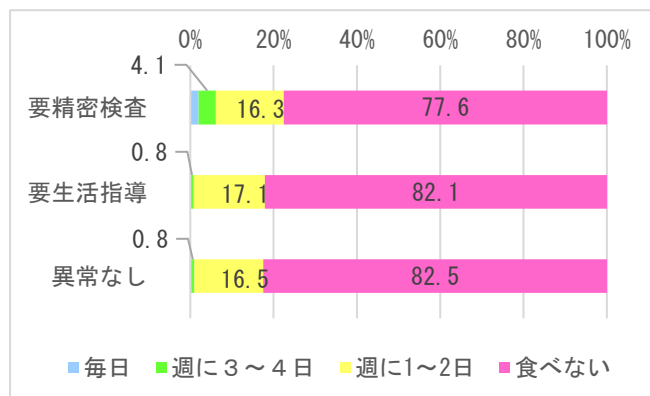


図 5-(2)-1 ケーキ類の摂取状況 × LDLコレステロール $p < 0.05$

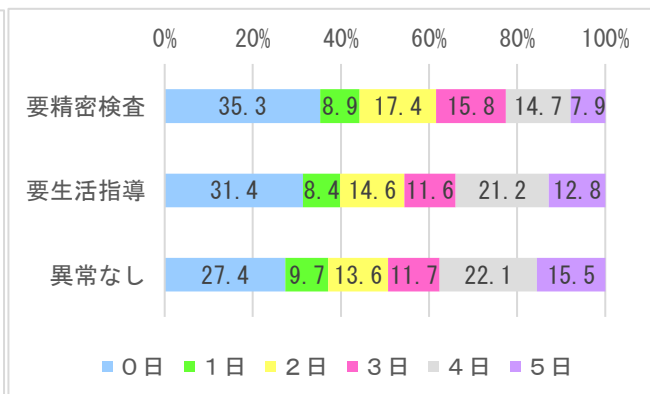


図 5-(2)-3 運動系の課外活動や習い事の実施日数 × 脂質検査 $p < 0.05$

運動やスポーツをすることが好きと脂質検査をクロス集計した。「異常なし」の子どもが運動やスポーツを「好き」「ややすき」と回答している子どもの割合が高かった。

「運動系の課外活動や習い事の実施日数」と「脂質検査」では、「異常なし」の子どもが運動系の課外活動や習い事を実施している日数が多かった。

(2) 糖代謝と貧血検査について

糖代謝・貧血検査の結果とライフスタイル調査項目との相関は見られなかった。今後も引き続き調査を継続しその相関について注視していく。

(3) 肥満度について

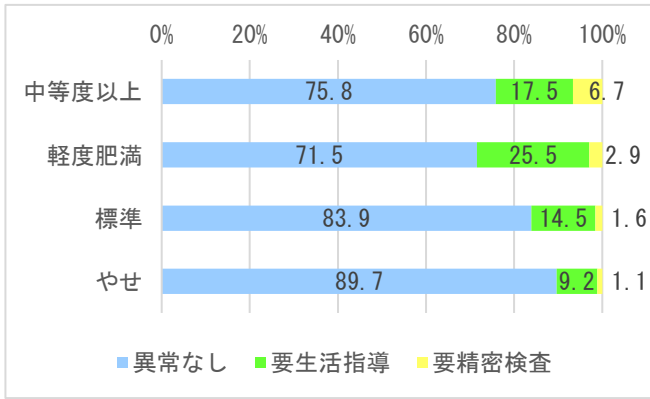


図 5-(2)-4 LDLコレステロール×肥満度 p<0.01

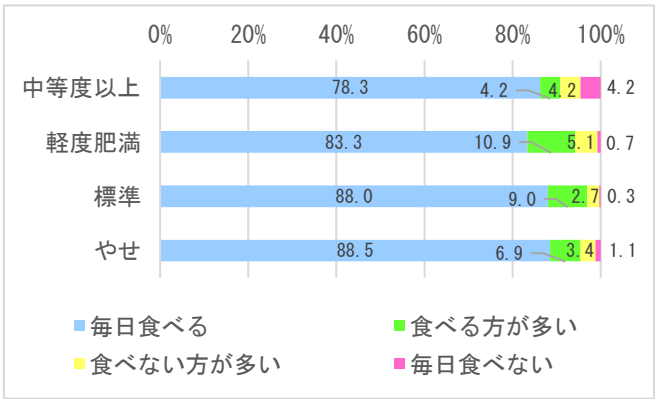


図 5-(2)-5 朝食をする×肥満度 p<0.01

LDLコレステロール、朝食摂取と肥満度についてクロス集計した。軽度肥満・中等度以上肥満の子どもに「異常あり」の割合が高かった。また、中等度以上肥満・やせの子どもに「朝食を食べない方が多い」「毎日食べない」子どもの割合が高かった。

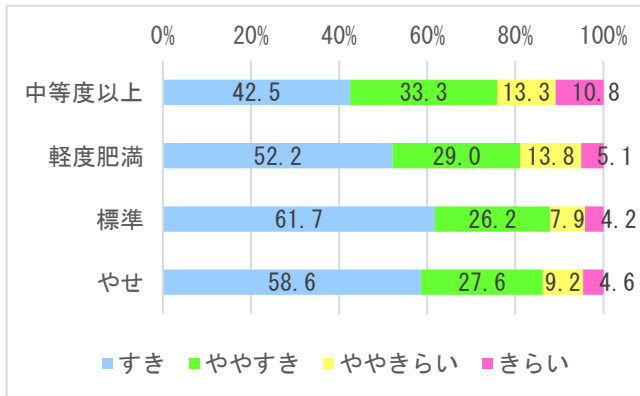


図 5-(2)-6 運動やスポーツをすることがすき×肥満度 p<0.01

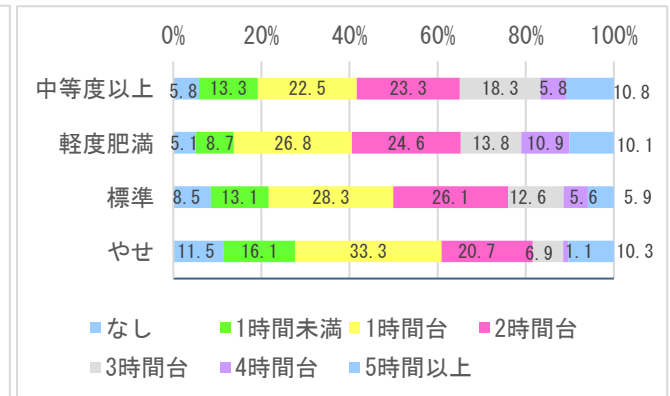


図 5-(2)-7 インターネットやインターネットの動画の時間×肥満度 p<0.05

運動と肥満度との関連では、標準の子どもに運動やスポーツが「すき」「ややすき」と回答した割合が高かった。

メディアと肥満度との関連では、軽度肥満・中等度以上肥満の子どもは、インターネットやインターネットの動画を3時間以上見る人の割合が高かった。

健康教育への示唆



- ◎朝食摂取の重要性や間食のとり方、身体の発育に適した食生活等について指導する。
- ◎体を動かす心地よさを実感させ、運動の楽しさを体感できるような取組を工夫して行う。
- ◎自分の体の健康や生活習慣について評価する機会として、血液検査の受診をすすめる。関係機関と連携しながら、血液検査の事前指導並びに事後指導を行い、生活習慣病の予防教育を充実させる。

第4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まとめ

本調査で得られた結果をもとに、上越市の子どもたちの様相をまとめると下記ようになる。

上越市の子どもは・・・



- 1 「早起き」であるとともに「すっきり起床」できている。
- 2 「すっきり起床ができている」ほど、健康的な生活を送っている。
 - ・夕食後の間食をとらず、就寝時刻が早い。嫌いな食べ物や栄養バランスのよい朝食を食べ、朝食の孤食が少ない。排便習慣が整っている。
 - ・メディアの平均使用時間・平均視聴時間が短い。
 - ・家庭学習時間、読書平均時間が長い。
- 3 運動やスポーツが「好き」であるほど、健康的な生活を送っている。
 - ・朝すっきり起床し、栄養のバランスのとれた朝食を食べ、排便習慣も整っている。
 - ・朝食や夕食の孤食が少なく、嫌いなものでも食べている。
- 4 「メディアの使用時間を決めている」ほど、健康的な生活を送っている。
 - ・就寝時刻が早く、6時～7時に起床しているほど、メディアの平均使用時間・平均視聴時間が短い。

〔本調査を終えた今後の展望〕

平成30年度のライフスタイル調査結果を受け、市内の各学校では、睡眠習慣や栄養バランスのとれた食生活、アウトメディア等課題解決に向けた取組を進めてきた。

令和3年度の調査結果を全国平均と比較すると、起床時刻が早く、すっきり起床できた子どもの割合が高い。また、平成27年度・平成30年度のライフスタイル調査結果と比較すると、

- ・就寝時刻の遅延、睡眠時間の減少
- ・小学校低学年における主食、主菜、副菜がそろった朝食を食べる割合の減少
- ・小学校3年生以上における牛乳摂取率の増加
- ・中学生の排便習慣の確立率の増加
- ・メディア使用時間・視聴時間の増加、特に小学生からのインターネットの動画の視聴時間の増加、学年が上がるほどオンラインゲーム時間・通信時間の増加
- ・家での平均学習時間の増加、家以外での平均学習時間の減少
- ・運動系の習い事の平均日数と平均時間の減少

といった変化がみられた。この中にはコロナ禍における影響を少なからず受けているものもあると推察される。

今後、すっきり目覚めるための就寝時刻、毎日のバランスのとれた朝食、楽しさや心地よさを体感できる運動、時間を決めてから学習やメディア使用を行う生活習慣の確立を推奨する。特にメディアについては特徴や適性時期を把握し、開始前に約束事をきちんと決めた上でそれを使用することに留意させる。さらには、児童生徒自身が帰宅後の生活時間を自分で意識し行動することが大切である。そのために、家庭、地域等と一層連携し、発達段階に応じた望ましい生活習慣の確立に向けた取組を進めていく。

楽しく充実した
毎日のために

未来の自分のために

すっきり起床

自分で決めた生活の仕方や時間を意識して
健康的な生活を送りましょう

*寝る時刻のめやすは
小学校1・2年：21時
小学校3・4年：21時30分
小学校5・6年：22時00分
中学校1年：22時30分
中学校2・3年：23時00分
です！

*睡眠時間のめやすは
小学校1・2年：9時間30分
小学校3・4年：9時間
小学校5・6年：8時間30分
中学校1年：8時間
中学校2・3年：7時間30分
です！

*起きる時刻のめやすは
6時30分です！

*朝は、自分で起きたり、目覚まし時計を
使ったりして「すっきり」目覚めます！

適度な運動

*毎日体を動かし
遊びや運動に親し
みます！



上越市版 望ましい生活習慣の子ども

*朝ごはんは毎日栄養
バランスのとれたもの
をしっかり食べます！

*おやつは量・内容や時
間・摂り方を考えて食べ
たり飲んだりします！

*脂肪分や糖分の
とりすぎに気を付
けます！

*学校から帰宅後
は、時間を決めて家
庭学習をします！

*デジタルメディアを使用・視聴する時間を決めます！
*使う前に、約束事を決めてから使用します！

バランスのよい食事

ルールを守ってメディア使用！