

令和 6 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、国際化などに伴い、社会環境や生活環境が大きく変化しています。これらの変化は、子どもの心身の健康にも大きな影響を及ぼし、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には、教職員だけでなく、専門家や家庭、地域が連携し、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、取組を進めてまいりました。そのような中、令和2年春以降の新型コロナウイルス感染症の拡大により、社会の価値観やライフスタイルが大きく変化し、子どもたちの生活習慣にも大きな影響を与えました。現在もアフターコロナにおける子どもたちの心身の健康への影響が懸念されています。

上越市では、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、子どもたち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3次総合教育プラン」の基本計画の中に「こころと体の健康の増進」を掲げ、子どもたちが生涯を通じて健康的な生活を送ろうとする態度を育むため、生活習慣病を予防するための健康的な生活の推進に取り組んでいます。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。

そのために、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や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、作業委員の皆さま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7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 調査時期
- 4 調査対象
- 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

(1) 就寝時刻		5
(2) 起床時刻		7
(3) 起床の様子		9
(4) 睡眠時間		1 1
(5) 他の項目との関連		1 3
(6) 健康教育への示唆		1 6

2 食事の様子

(1) 朝食の摂取状況		1 7
(2) 夕食後の夜食やおやつ		1 9
(3) 他の項目との関連		2 1
(4) 健康教育への示唆		2 3

3 運動の様子

(1) 運動の好き嫌い	2 4
(2) 運動系の習い事	2 5
(3) 他の項目との関連	2 6
(4) 健康教育への示唆	3 0

4 メディアとの関わり

(1) メディアの使用時間についてのきまり	3 1
(2) 他の項目との関連	3 2
(3) 健康教育への示唆	3 6

第4章 まとめ	3 7
---------	-----

資料

- 1 調査結果
- 2 アンケート用紙（写し）
- 3 リーフレット

第1章

令和6年度 上越市小・中学生ライフスタイル調査の実施概要

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6年度は7回目の調査を下記のとおり実施した。

1 調査目的

上越市内の小学校3・5年生、中学校2年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査し、生活リズム、食事の様子、運動の様子、メディアとの関わりを構成、作成した。

3 調査時期 令和6年7月（提示した日の中から1日を選んで実施）

7/2（火）、3（水）、4（木）、5（金）、9（火）、10（水）、11（木）、12（金）

4 調査対象

上越市立小学校47校に在籍する3・5年生児童、中学校20校に在籍する2年生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。

	小学校3年生	小学校5年生	中学校2年生
対象者（人）	1,356	1,462	1,472
回答数（人）	1,320	1,414	1,352
回答率（%）	97.3	96.7	91.8

5 調査方法

- （1）教室において、学級担任等の立会いのもと、タブレット端末を用いて児童生徒自身が回答する。
- （2）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^2 （カイ）二乗検定を行う。

6 調査結果に関する注意事項

- ・令和3年度調査までは、小学校1年生から中学校3年生までの全数調査としていたが、令和6年度調査より、小学校3・5年生、中学校2年生を対象とした抽出調査としたため、全体の平均値の比較については、注意が必要な場合がある。
- ・原則として、男女別での比較は行わないこととしたが、比較する全国平均の数値が男女別の数値のみである場合は、男女別での比較を行っている。

第2章

令和6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10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）
- ・「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 令和4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5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5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30年度・令和3年度調査結果については、以降、平成30年度・令和3年度調査と表記する。

1 就寝時刻

- ・平均就寝時刻は、学年が上がるにつれて遅くなった。
- ・平成30年度・令和3年度調査と比較すると、全ての学年において、就寝時刻が最も早かった。
- ・全国平均と比較すると、全ての学年において、男女ともに全国平均よりも就寝時刻が早かった。

2 起床時刻

- ・全ての学年が6時30分までに起床していた。
- ・平成30年度・令和3年度調査と比較すると、全ての学年において、起床時刻が最も遅かった。
- ・小中学生ともに、全国平均よりも起床時刻が早かった。

3 起床の様子

- ・「すっきり目が覚めた」割合は、小学校3年生で42.3%と最も高かった。小学校5年生35.1%、中学校2年生26.7%と学年が上がるにつれて低下した。
- ・「少し眠たかった」「眠くてなかなか起きられなかった」割合は、いずれも学年が上がるにつれて上昇した。
- ・「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。

4 睡眠時間

- ・平均睡眠時間は、小学校3年生と5年生が8時間台、中学生が7時間台だった。
これは令和3年度と変わらない。
- ・平成30年度・令和3年度調査と比較すると、全ての学年で睡眠時間が長かった。
- ・令和3年度と同じく、学年が上がるにつれて睡眠時間は短くなり、小学校3年生から5年生では21分、5年生から中学校2年生では1時間4分短くなった。

5 朝食の摂取状況

- ・朝食を「毎日食べる」割合は、小学校3年生で94.7%であり、学年が上がるにつれて減少した。
また、朝食を「週に3~4回食べる」「週に1~2回食べる」割合は、学年が上がるにつれて増加したが、令和3年度調査の結果と比較すると減少した。
- ・主食・主菜・副菜がそろった朝食を「毎日食べている」割合は44~51%台であり、令和3年度調査と比較するとすべての学年で増加した。
- ・全国平均と比較すると、朝食を「毎日食べる」割合は、全ての学年で全国平均よりも高かった。

6 夕食後の夜食やおやつ

- ・夕食後の夜食やおやつを「毎日食べる」と回答した割合は、小学校3年生30.8%、小学校5年生22.1%、中学校2年生11.8%と、学年が上がるにつれて減少した。
- ・令和3年度調査と比較すると、すべての学年で夕食後の夜食やおやつを「毎日食べる」「週3~4日食べる」と回答した割合が増加し、「毎日食べない」と回答した割合が減少した。平成30年度調査からの経年変化をみると、これらの割合は、令和3年度から令和6年度に大きな変化が見られた。

7 運動の好き嫌い

- ・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した。
- ・全国平均と比較すると、男子は運動やスポーツをすることが「好き」と回答した割合が高いが、女子は低かった。

8 運動系の習い事

- ・令和3年度調査と比較すると、小学校3・5年生、中学校2年生で運動系の習い事をしている割合が減少した。

9 メディアの使用時間についてのきまり

- ・「使用の時間についてのきまりを決めている」と回答した割合は、小学校 3 年生 76.4%、小学校 5 年生 69.2%、中学校 3 年生 48.4.%と学年が上がるにつれて減少した。
- ・使用時間のきまりを決めている子どもで、「毎日きまり守っている」と回答した割合は、小学校 3 年生 43.3%、小学校 5 年生 35.9%、中学校 2 年生 26.4%と学年が上がるにつれて減少した。

第 3 章

令和 6 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、学年が上がるにつれて遅くなった。
- 平成 30 年度・令和 3 年度調査と比較すると、全ての学年において、就寝時刻が最も早かった。
- 全国平均と比較すると、全ての学年において、男女ともに全国平均よりも就寝時刻が早かった。

令和 6 年度の調査結果

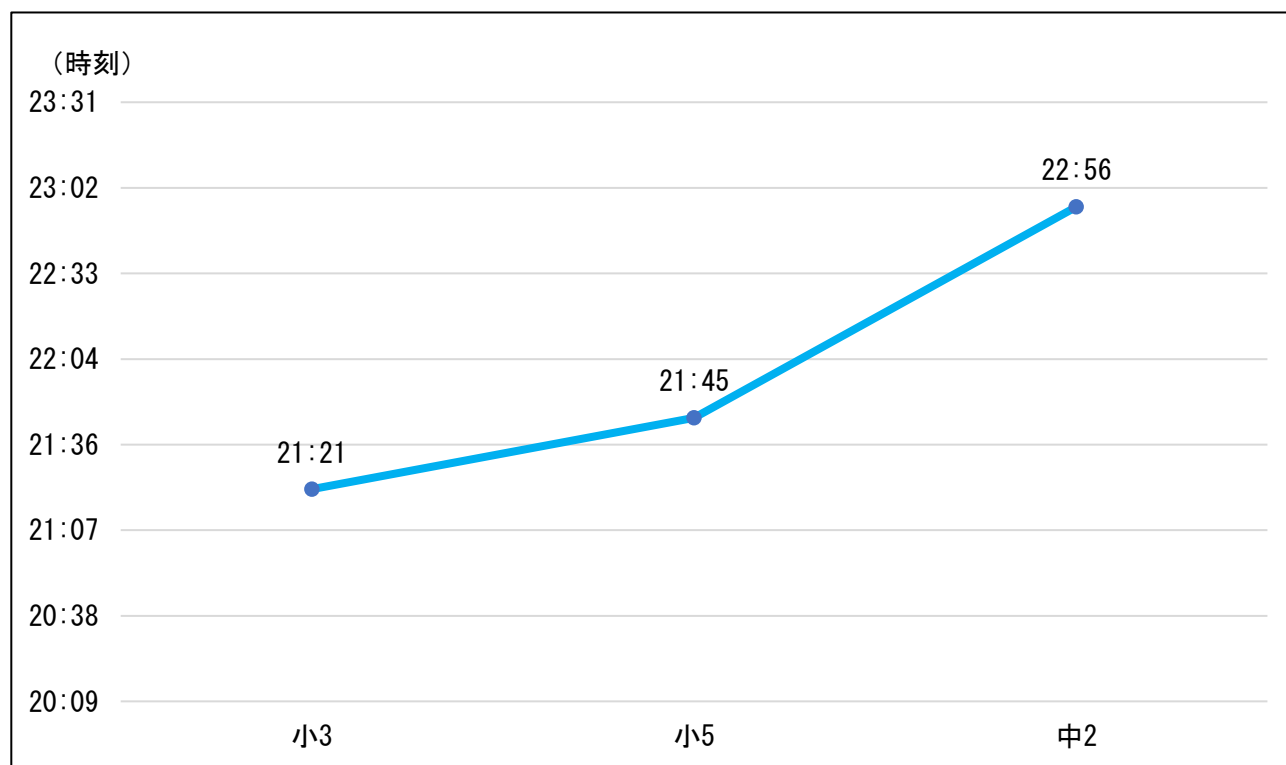
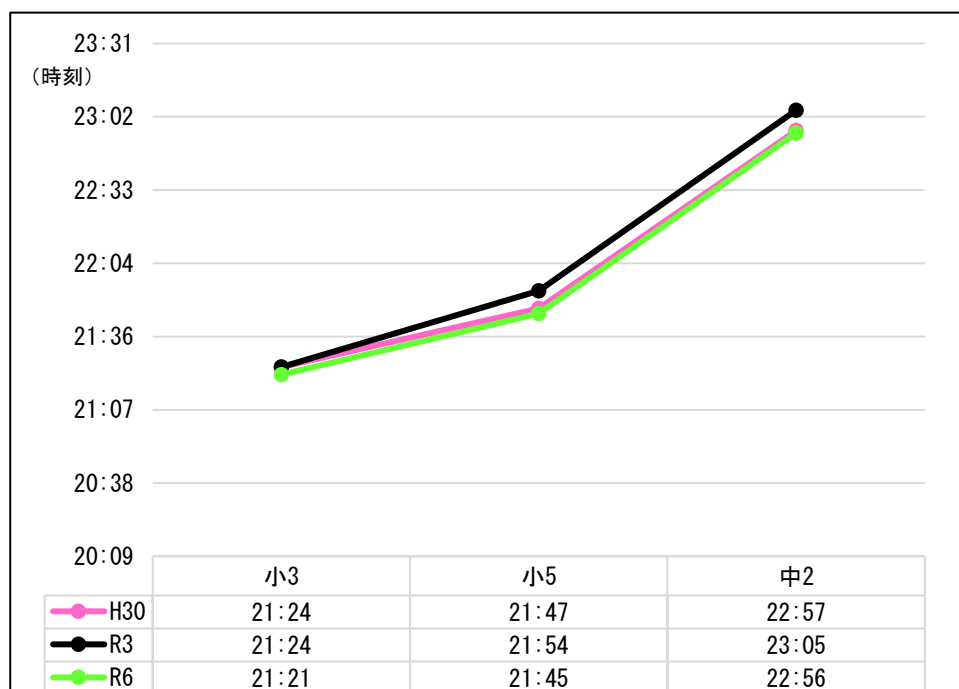


図 1-(1)-1 学年ごとの就寝時刻の平均 $p<0.01$

令和 6 年度の傾向

学年が上がるにつれて、就寝時刻が遅くなった。小学 3 年生から 5 年生では 24 分、小学 5 年生から中学 2 年生では 1 時間 11 分遅かった。どの学年も就寝時刻の目安よりも早く寝ていた。

平成 30 年度・令和 3 年度との比較



平成 30 年度・令和 3 年度調査と比較すると、全ての学年において就寝時刻が最も早かった。

最も遅かった令和 3 年度調査と比較すると、小学校 3 年生では 3 分、5 年生では 9 分、中学校 2 年生では 9 分早かった。

図 1-(1)-2 就寝時刻の経年変化

全国平均との比較

表 1-(1)-1 就寝時刻の全国平均との比較

	R6上越市 男女平均	男子		女子	
		R6上越市	H30全国	R6上越市	H30全国
小 3	21:21	21:22	21:35	21:21	21:35
小 5	21:45	21:41	21:54	21:49	21:59
中 2	22:56	22:54	23:09	22:58	23:20

全国平均と比較すると、全ての学年において、男女ともに全国平均よりも就寝時刻が早かった。

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

1 生活リズム

(2)起床時刻

概要

- 全ての学年が6時30分までに起床していた。
- 平成30年度・令和3年度調査と比較すると、全ての学年において、起床時刻が最も遅かった。
- 小中学生ともに、全国平均よりも起床時刻が早かった。

令和6年度の調査結果

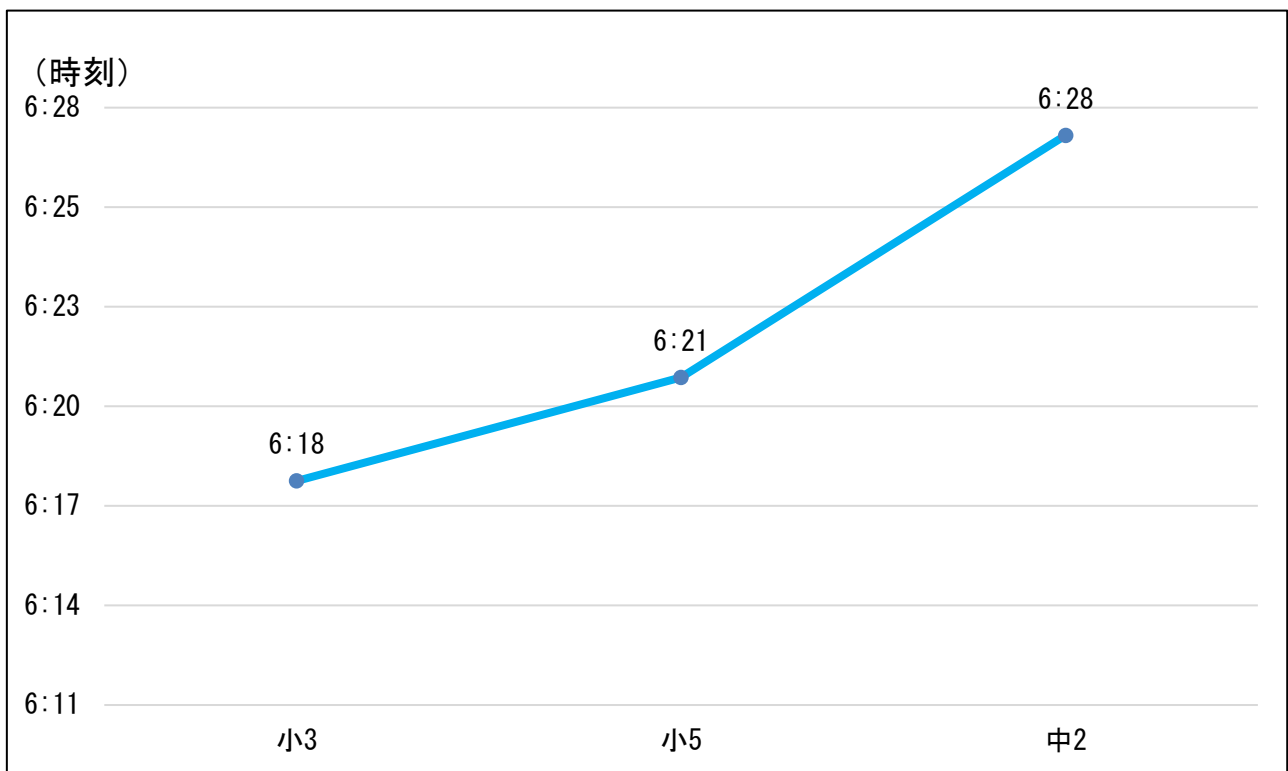
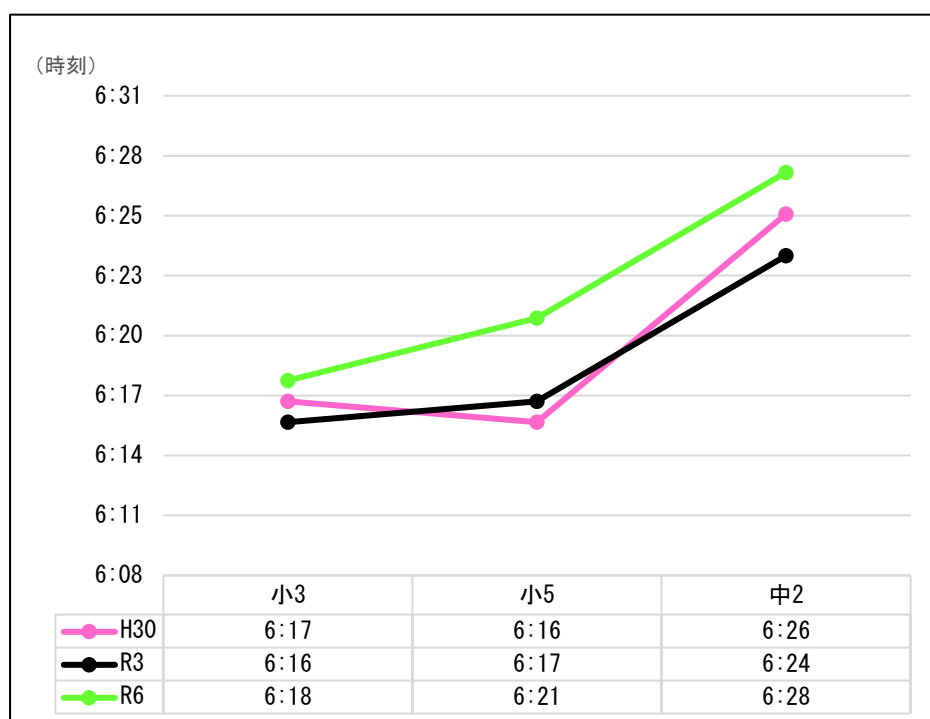


図 1-(2)-1 学年ごとの起床時刻の平均 $p<0.01$

令和 6 年度の傾向

全ての学年が 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 18 分だった。最も起床が遅い学年は、中学校 2 年生の 6 時 28 分だった。

平成 30 年度・令和 3 年度との比較



平成 30 年度・令和 3 年度調査と比較すると、全ての学年において、起床時刻が最も遅かった。令和 3 年度調査と比較すると、小学校 3 年生では 2 分、5 年生では 4 分、中学校 2 年生では 4 分遅かった。

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)

	R6 上越市 男女平均	男子		女子	
		R6上越市	H30全国	R6上越市	H30全国
小3	6:16	6:18	6:31	6:19	6:33
小5	6:17	6:18	6:34	6:24	6:34
中2	6:24	6:30	6:33	6:25	6:28

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、全ての学年において、全国平均よりも起床時刻が早かった。

小学校は、女子より男子が早く起床しており、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 2 年生は、男子より女子が 5 分早く起床していた。

1 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42.3%と最も高かった。小学校5年生35.1%、中学校2年生26.7%と学年が上がるにつれて低下した。
- 「少し眠たかった」「眠くてなかなか起きられなかった」割合は、いずれも学年が上がるにつれて上昇した。
- 「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。

令和6年度の調査結果

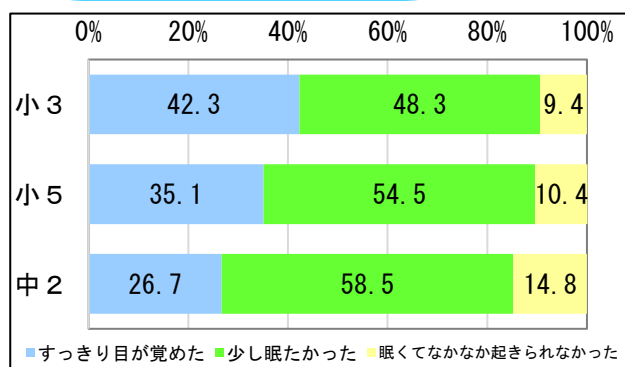


図 1-(3)-1 起床の様子 $p < 0.01$

令和3年度の調査結果

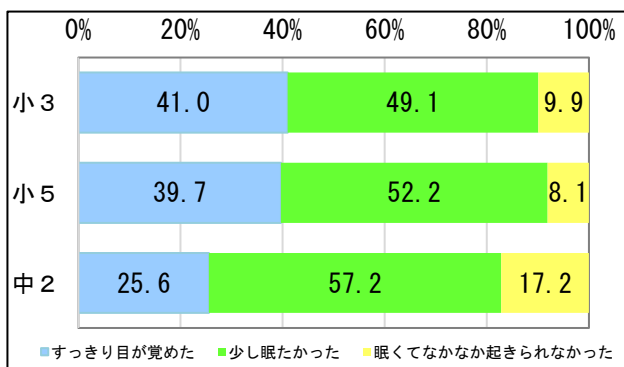


図 1-(3)-2 起床の様子 $p < 0.01$

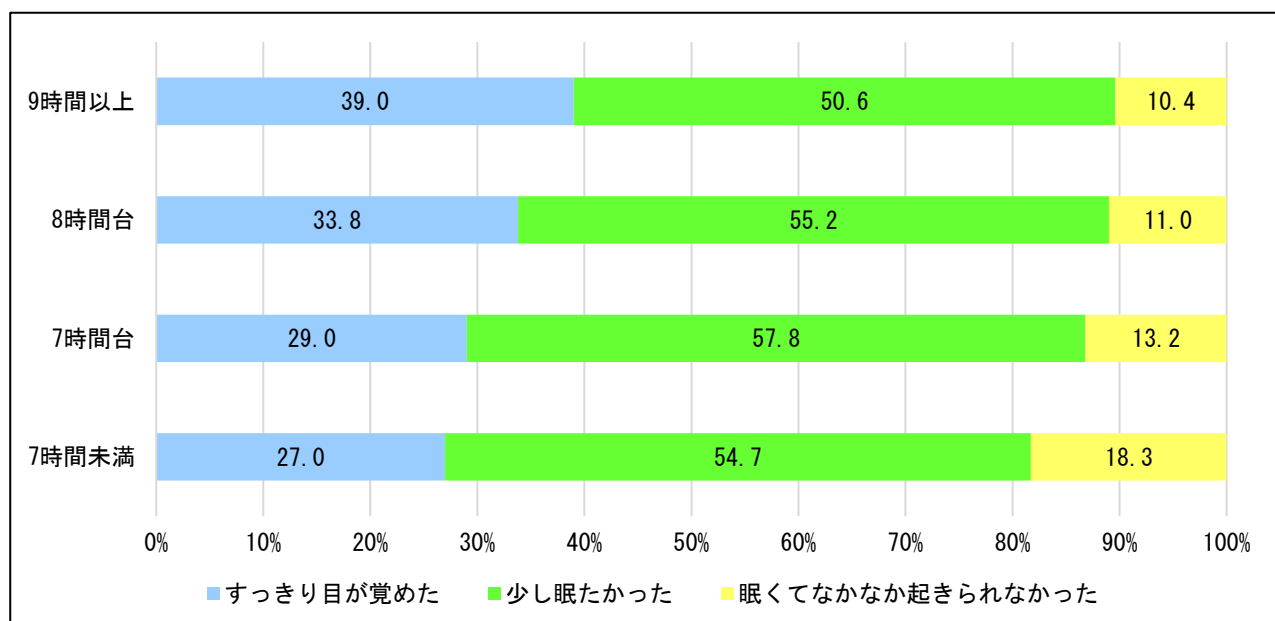


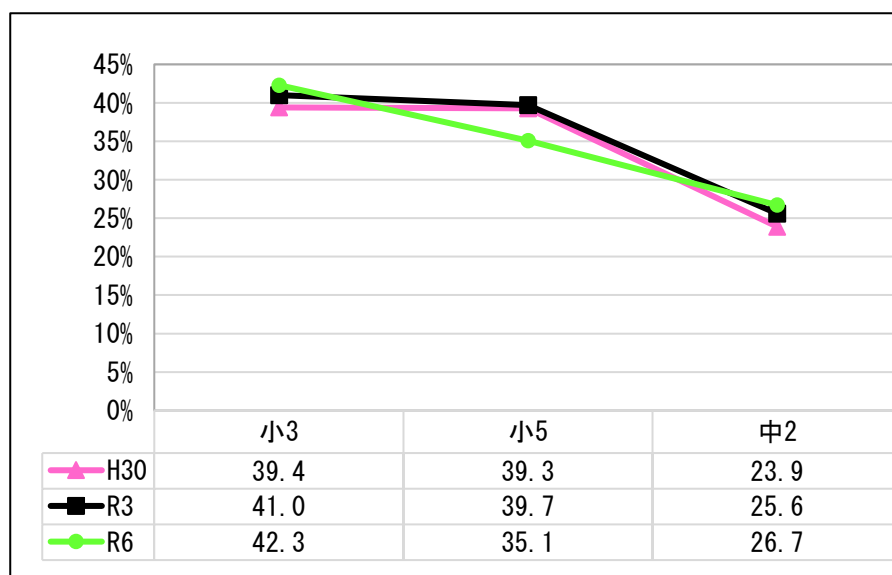
図 1-(3)-3 睡眠時間×すっきり目覚め $p < 0.01$

令和 6 年度の傾向

「すっきり目が覚めた」と答えた割合は、小学校 3 年生で 42.3%と最も高く、小学校 5 年生、中学校 2 年生と学年が上がるにつれて低下した。どの学年も「少し眠たかった」と答えた割合が最も高かった。

「眠くてなかなか起きられなかった」と答えた割合で、最も高かったのは中学校 2 年生で 14.8%、最も低かったのは小学校 3 年生で 9.4%であった。学年が上がるにつれて、「すっきり目が覚めた」割合が低下し、「眠くてなかなか起きられなかった」割合が上昇した。

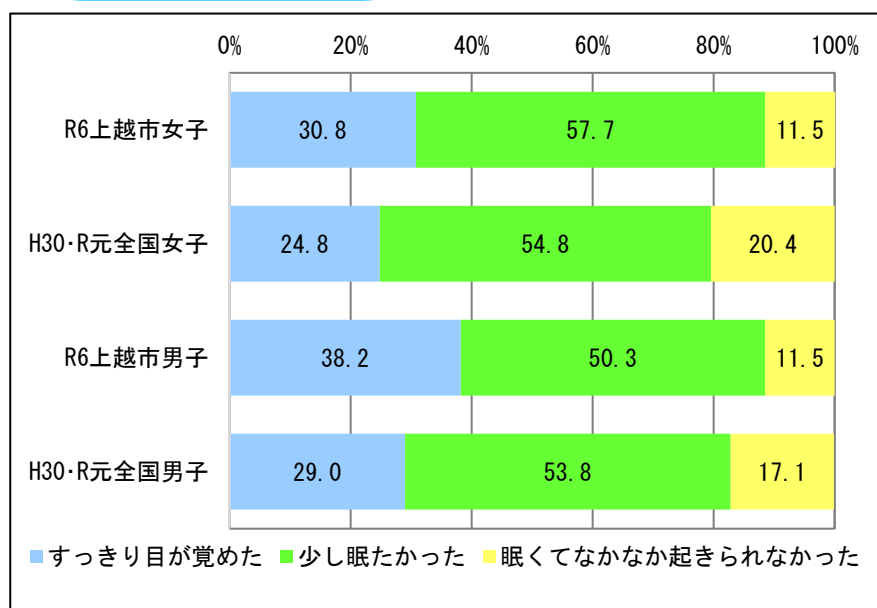
平成 30 年度・令和 3 年度との比較



平成 30 年度・令和 3 年度調査と比較すると、小学校 3 年生、中学校 2 年生で「すっきり目が覚めた」割合は実施ごとに上昇した。小学校 5 年生は平成 30 年度より令和 3 年度は上昇したが、今回の調査では低下した。

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」と答えた割合は、男女とも全国平均より高く男子は 9.2%、女子は 6.0%高かった。

「眠くてなかなか起きられなかった」と答えた割合は、全国平均より男子は 5.6%、女子は 8.8%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

1 生活リズム

(4)睡眠時間

概要

- 平均睡眠時間は、小学校3年生と5年生が8時間台、中学生が7時間台だった。これは令和3年度と変わらない。
- 平成30年度・令和3年度調査と比較すると、全ての学年で睡眠時間が長かった。
- 令和3年度と同じく、学年が上がるにつれて睡眠時間は短くなり、小学校3年生から5年生では21分、5年生から中学校2年生では1時間4分短くなった。

睡眠時間の目安

【小学生】9～12時間

【中学生】8～10時間

令和6年度の調査結果

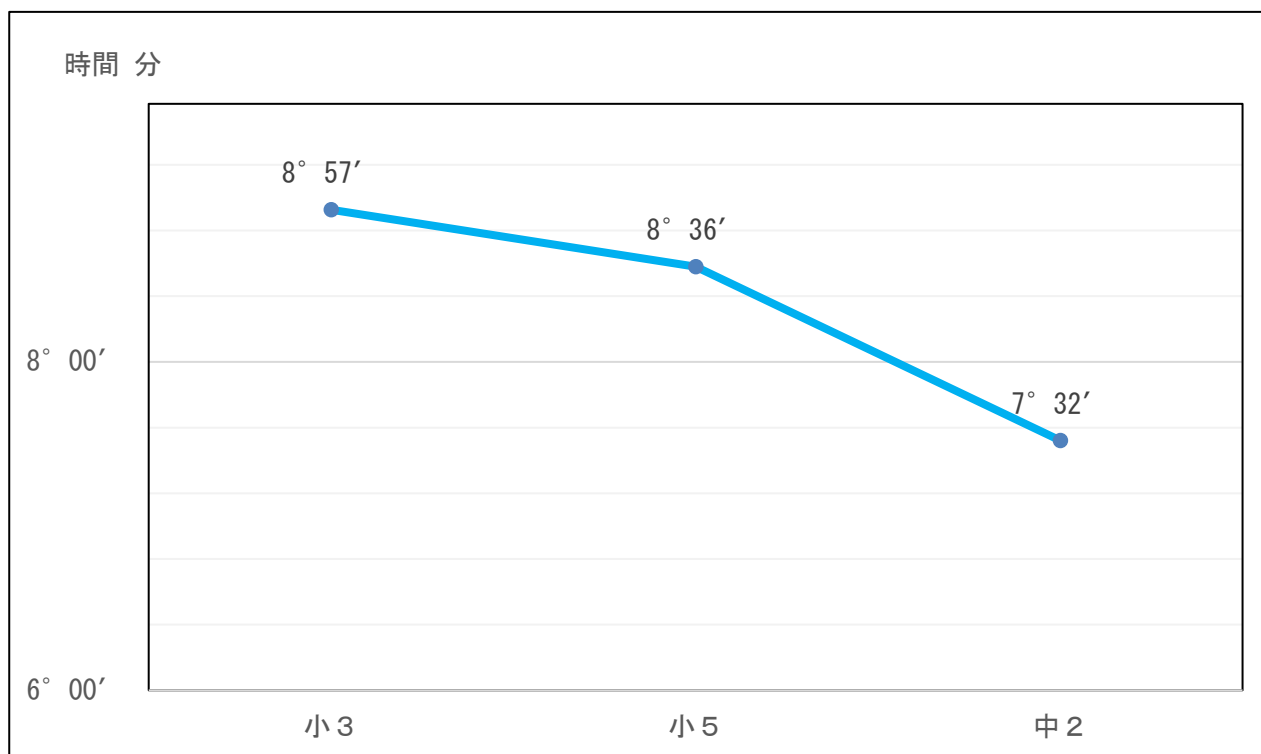


図 1-(4)-1 学年ごとの睡眠時間の平均 $p<0.01$

令和 6 年度の傾向

学年ごとの平均睡眠時間は、学年が上がるにつれて短くなった。小学校 3 年生から 5 年生では 21 分、5 年生から中学校 2 年生では 1 時間 4 分短くなった。

平成 30 年度・令和 6 年度との比較

表 1-(4)-1 睡眠時間の経年変化

睡眠 時間	H30		R3		H30→R3 比較	R6		R3→R6 比較	H30→R6 比較
	時間	分	時間	分		時間	分		
小 3	8	52	8	51	↓1分	8	57	↑6分	↑5分
小 5	8	28	8	22	↓6分	8	36	↑14分	↑8分
中 2	7	29	7	18	↓11分	7	32	↑14分	↑3分

平成 30 年度調査と比較すると、小学校 3 年生では 5 分、5 年生では 8 分、中学校 2 年生では 3 分長くなった。

令和 3 年度調査との比較では、小学校 3 年生では 6 分、5 年生では 14 分、中学校 2 年生では 14 分長くなった。

全国平均との比較

表 1-(4)-2 睡眠時間の全国平均との比較

学年	R6 上越市 男女平均	男子		女子	
		R6 上越市	H30 全国	R6 上越市	H30 全国
小 3	8 時間 57 分	8 時間 56 分	8 時間 56 分	8 時間 58 分	8 時間 48 分
小 5	8 時間 36 分	8 時間 37 分	8 時間 40 分	8 時間 36 分	8 時間 15 分
中 2	7 時間 32 分	7 時間 35 分	7 時間 23 分	7 時間 27 分	7 時間 13 分

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、小学校 5 年生男子の睡眠時間が全国平均よりも短かった。それ以外では、全国平均よりも同時刻、もしくは長かった。

1 生活リズム

(5)他の項目との関連

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、全ての学年において「すっきり目が覚めた」子どもは「少し眠たかった」、「眠くてなかなか起きられなかった」と回答した子どもと比べて就寝時刻が早かった。

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、全ての学年において「すっきり目が覚めた」子どもは「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起床時刻が早かった。

起床の様子と睡眠時間の関連については、中学2年生で「すっきり目が覚めた」生徒の方が「少し眠たかった」、「眠くてなかなか起きられなかった」生徒よりも睡眠時間が長い傾向が見られた。

表1-(5)-1 すっきり起床と就寝時刻の平均

起床の様子 \ 就寝時刻平均	小3	小5	中2
すっきり目が覚めた	21:12	21:34	22:39
少し眠たかった	21:25	21:50	22:59
眠くてなかなか起きられなかった	21:48	22:00	23:16

表1-(5)-2 すっきり起床と起床時刻の平均

起床の様子 \ 起床時刻平均	小3	小5	中2
すっきり目が覚めた	6:08	6:11	6:16
少し眠たかった	6:23	6:25	6:29
眠くてなかなか起きられなかった	6:41	6:35	6:45

表1-(5)-3 すっきり起床と睡眠時間の平均

起床の様子 \ 睡眠時間平均	小3	小5	中2
すっきり目が覚めた	8時間56分	8時間37分	7時間37分
少し眠たかった	8時間58分	8時間35分	7時間29分
眠くてなかなか起きられなかった	8時間52分	8時間35分	7時間29分

② 起床の様子と他項目との関連

ア 朝食の頻度との関連

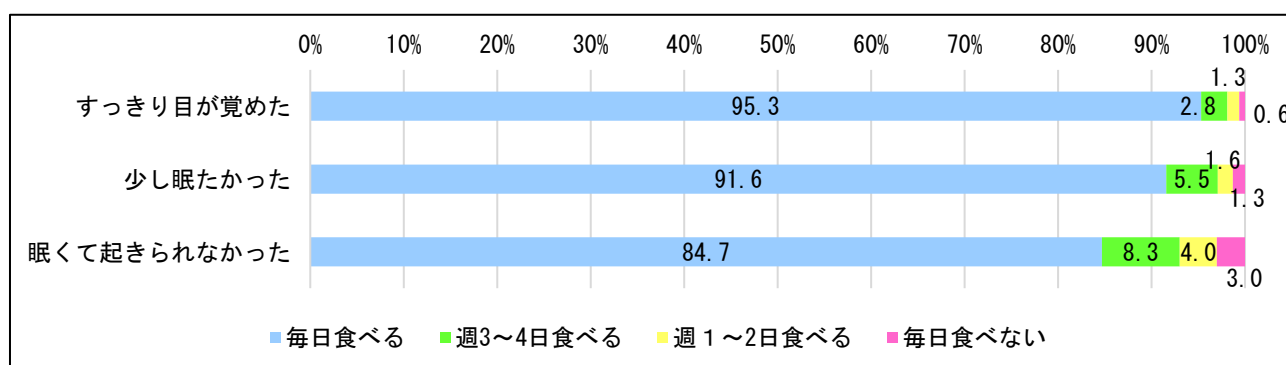


図1-(5)-1 朝食を食べる頻度と起床の様子 $p<0.01$

朝食の頻度と起床の様子についてクロス集計した結果、「すっきり目が覚めた」と回答した子どもは、「少し眠たかった」「眠くてなかなか起きられなかった」子どもより朝食を「毎日食べる」割合が高かった。また、「眠くてなかなか起きられなかった」と回答した子供は、「すっきり目が覚めた」「少し眠たかった」子どもより、朝食を「毎日食べない」割合が高かった。

イ 夕食後の夜食やおやつとの関連

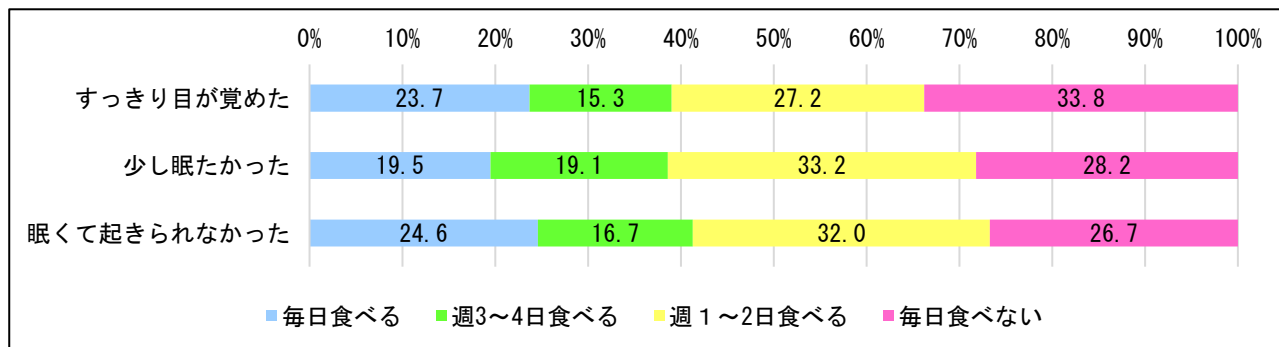


図 1-(5)-2 夕食後の夜食やおやつと起床の様子 $p < 0.01$

夕食後の間食の摂取と起床の様子についてクロス集計した結果、「すっきり目が覚めた」と回答した子どもは、「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夕食後の間食を「毎日食べない」割合が高かった。

ウ 運動の好き嫌いとの関連

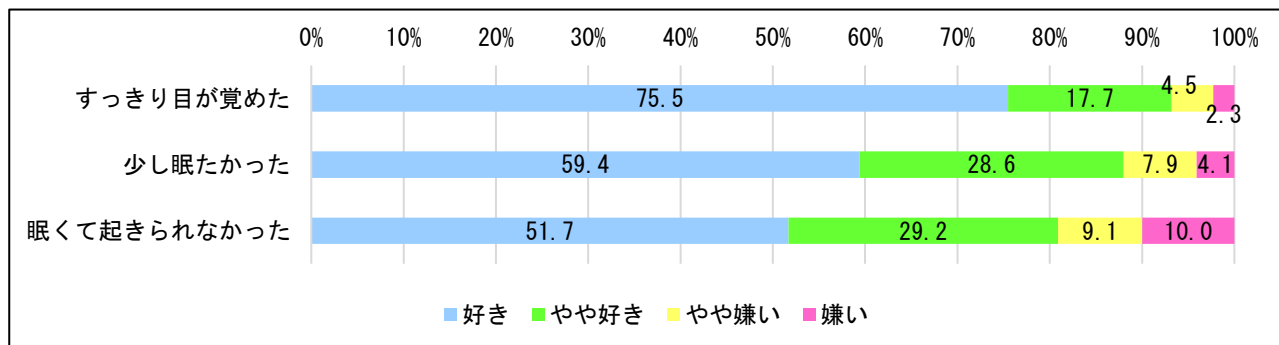


図 1-(5)-3 運動の好き嫌いと起床の様子 $p < 0.01$

運動の好き嫌いと起床の様子についてクロス集計した結果、「すっきり目が覚めた」と回答した子どもは、「少し眠たかった」「眠くてなかなか起きられなかった」子どもより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、「眠くてなかなか起きられなかった」と回答した子どもは「すっきり目が覚めた」「少し眠たかった」子どもより、運動やスポーツをすることが「嫌い」と回答した割合が高かった。

エ メディア使用時間の決まりとの関連

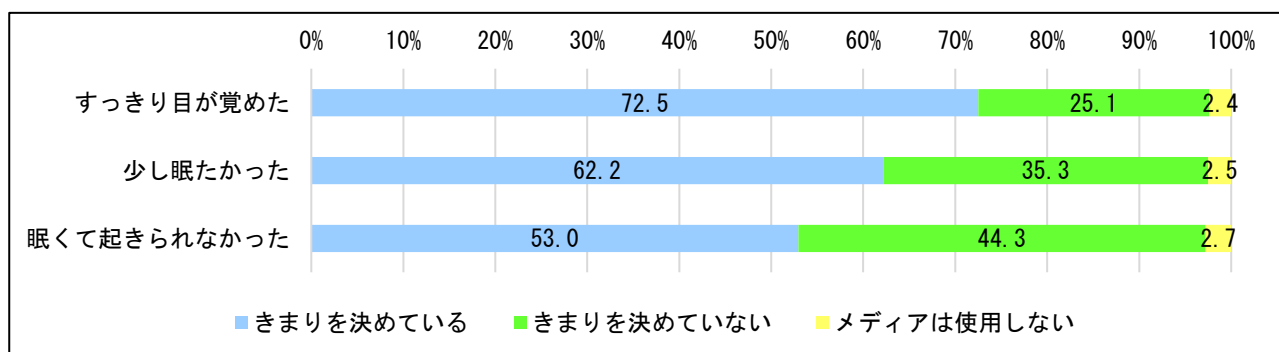


図 1-(5)-4 メディア使用時間の決まりと起床の様子 $p < 0.01$

メディアの決まり事の有無と起床の様子についてクロス集計した結果、「すっきり目が覚めた」と回答した子どもは、「少し眠たかった」「眠くてなかなか起きられなかった」子どもより家でのメディア使用の時間を「決めている」と回答した割合が高かった。

③ 睡眠時間と他項目との関連

ア 朝食の頻度との関連

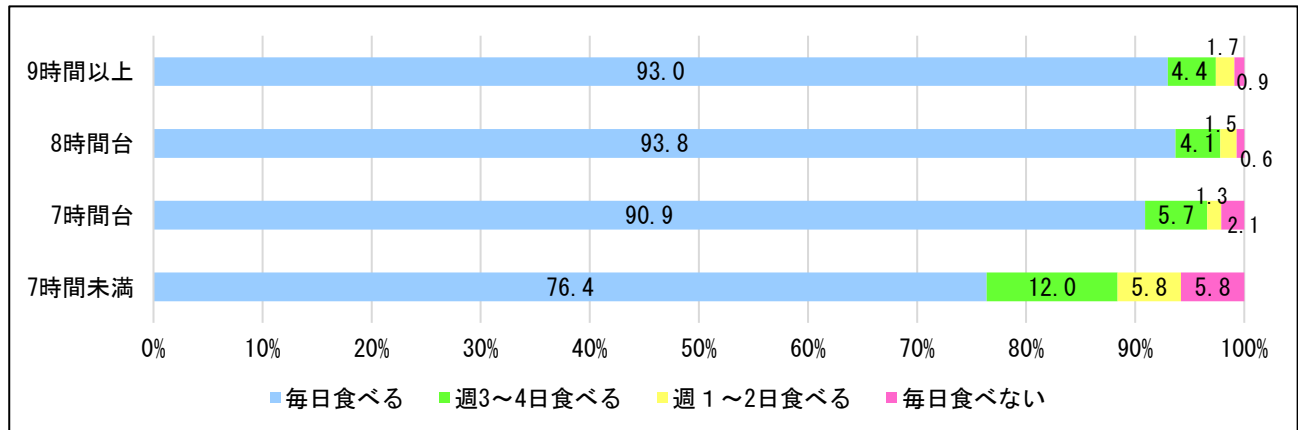


図 1-(5)-5 朝食を食べる頻度と睡眠時間 $p < 0.01$

朝食の頻度と睡眠時間についてクロス集計した結果、睡眠時間が7時間未満の子どもは、「毎日食べる」と回答する割合が低かった。

イ メディア使用時間のきまりとの関連

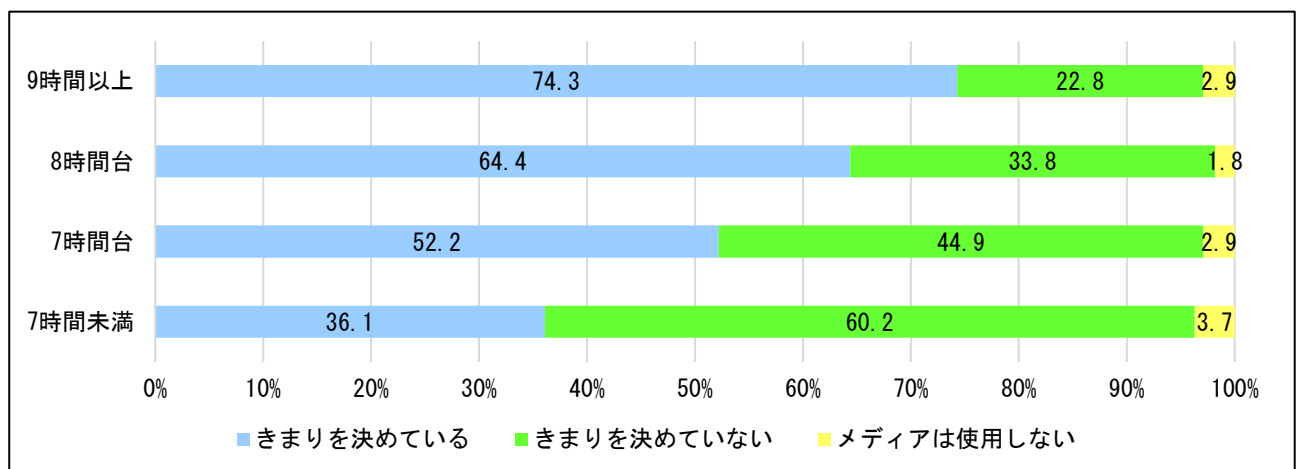


図 1-(5)-6 メディア使用時間のきまりと睡眠時間 $p < 0.01$

メディア使用時間の決まりと睡眠時間をクロス集計した結果、睡眠時間が長い子どもほどメディア使用時間のきまりを「決めている」割合が高く、睡眠時間が短い子どもほど、メディア使用時間のきまりを「決めていない」割合が高かった。

(6)健康教育への 示唆

健康教育への示唆

◎朝すっきり目覚めるために、十分な睡眠時間を確保できるように働きかける。

＜子どもの睡眠時間の目安＞

【小学生】9～12 時間

【中学生】8～10 時間

- ・睡眠には、心身の休養と脳と身体を成長させる役割があるため、適切な睡眠時間を確保することは、こどもの心身の健康にとって重要。小学生以降は、早起き習慣を保ったうえで、目安の睡眠時間から逆算して、夜寝る時間を決めることを推奨する。
- ・朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜更かしの習慣化を避ける。

「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」より抜粋

- ・メディア使用時間のきまりを決めることが、よい睡眠習慣につながる。



2 食事の様子

(1)朝食の摂取状況

概要

- 朝食を「毎日食べる」割合は、小学校3年生で94.7%であり、学年が上がるにつれて減少した。また、朝食を「週に3～4回食べる」「週に1～2回食べる」割合は、学年が上がるにつれて増加したが、令和3年度調査の結果と比較すると減少した。
- 主食・主菜・副菜がそろった朝食を「毎日食べている」割合は44～51%台であり、令和3年度調査と比較するとすべての学年で増加した。
- 全国平均と比較すると、朝食を「毎日食べる」割合は、全ての学年で全国平均よりも高かった。

(※令和3年度調査以前は、中間項の選択肢が「食べる方が多い」「食べない方が多い」であった。令和6年度調査は、「週に3～4回食べる」「週に1～2回食べる」に変更したため、単純に比較できない。)

令和6年度の調査結果

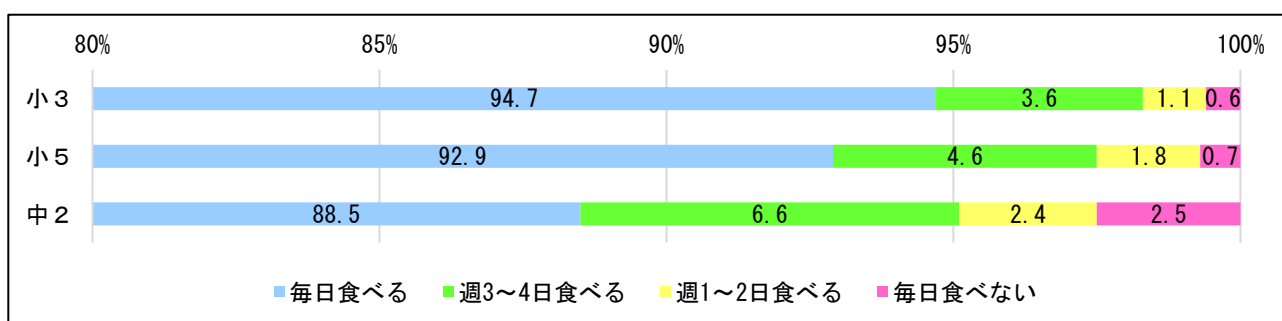


図 2-(1)-1 朝食の摂取状況 $p<0.01$

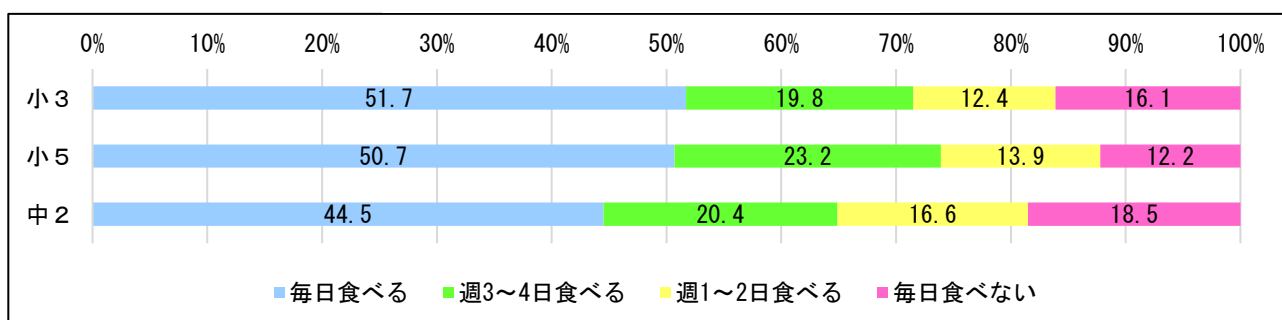


図 2-(1)-2 朝食の内容（主食、主菜、副菜の全ての摂取） $p<0.01$

平成 30 年度・令和 3 年度との比較

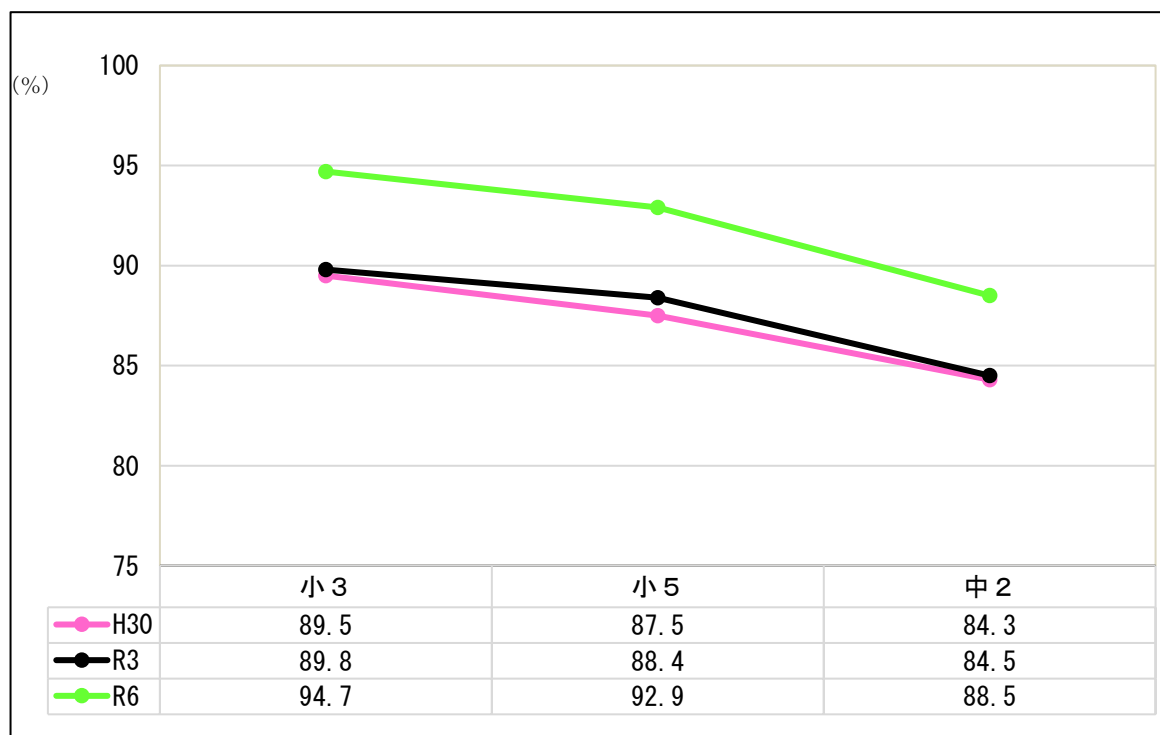


図 2-(1)-3 朝食を「毎日食べる」割合の経年変化

平成 30 年度、令和 3 年度調査と比較すると、朝食を「毎日食べる」割合はすべての学年で増加した。

学年が上がるにつれて朝食を「毎日食べる」割合が減少する傾向は、平成 30 年度調査から変わらなかった。

全国平均との比較

表 2-(1)-1 朝食を「毎日食べる」割合の全国比較 (%)

学年	男子		女子	
	R6 上越市	H30 全国	R6 上越市	H30 全国
小 3	95.0	92.9	94.3	93.5
小 5	93.5	92.4	92.3	91.1
中 2	88.6	83.2	88.5	82.9

出展：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、すべての学年で全国平均よりも高かった。

2 食事の様子

(2) 夕食後の 夜食やおやつ

概要

- 夕食後の夜食やおやつを「毎日食べる」と回答した割合は、小学校 3 年生 30.8%、小学校 5 年生 22.1%、中学校 2 年生 11.8%と、学年が上がるにつれて減少した。
- 令和 3 年度調査と比較すると、すべての学年で夕食後の夜食やおやつを「毎日食べる」「週 3～4 日食べる」と回答した割合が増加し、「毎日食べない」と回答した割合が減少した。平成 30 年度調査からの経年変化をみると、これらの割合は、令和 3 年度から令和 6 年度に大きな変化が見られた。

令和 6 年度の調査結果

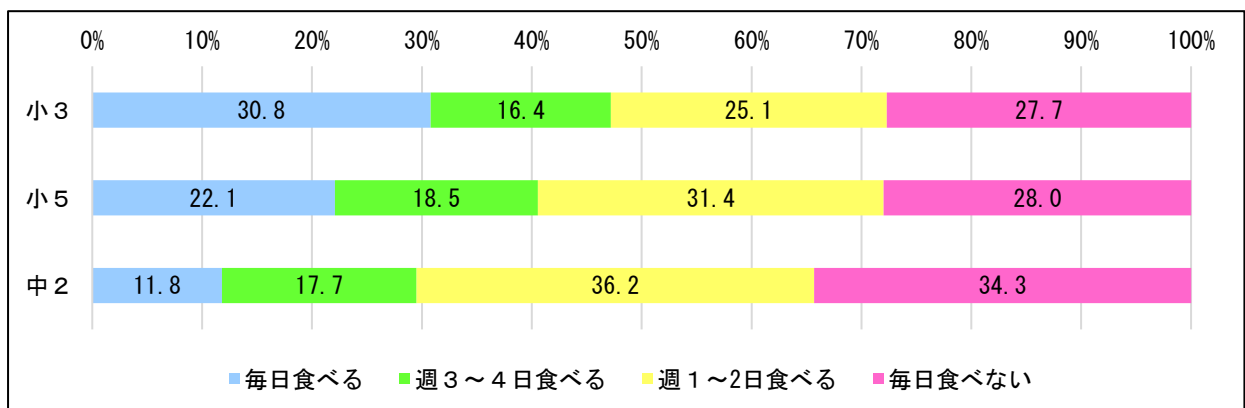


図 2-(2)-1 夕食後の夜食やおやつ摂取状況 $p < 0.01$

平成 30 年度・令和 3 年度との比較（学年別）

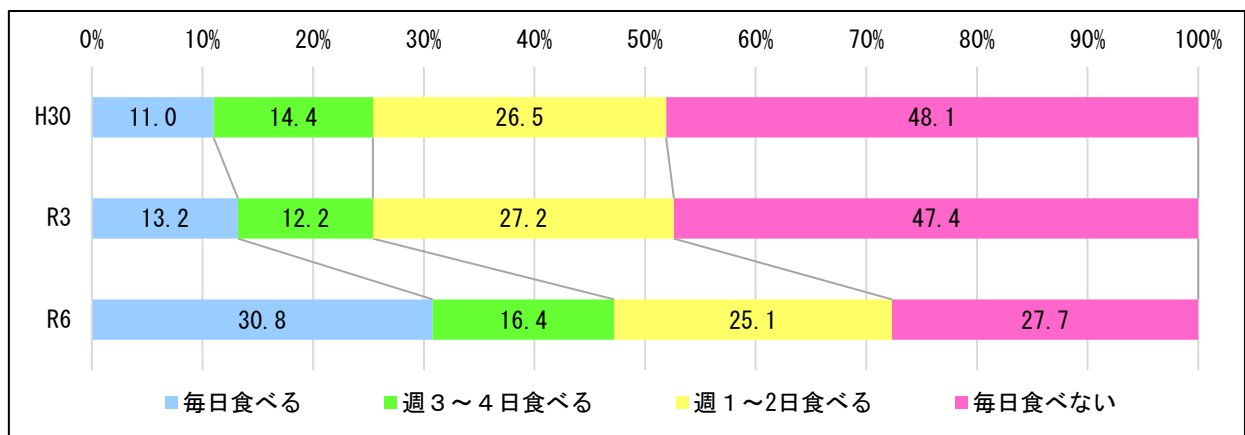


図 2-(2)-2 小学校 3 年生の比較

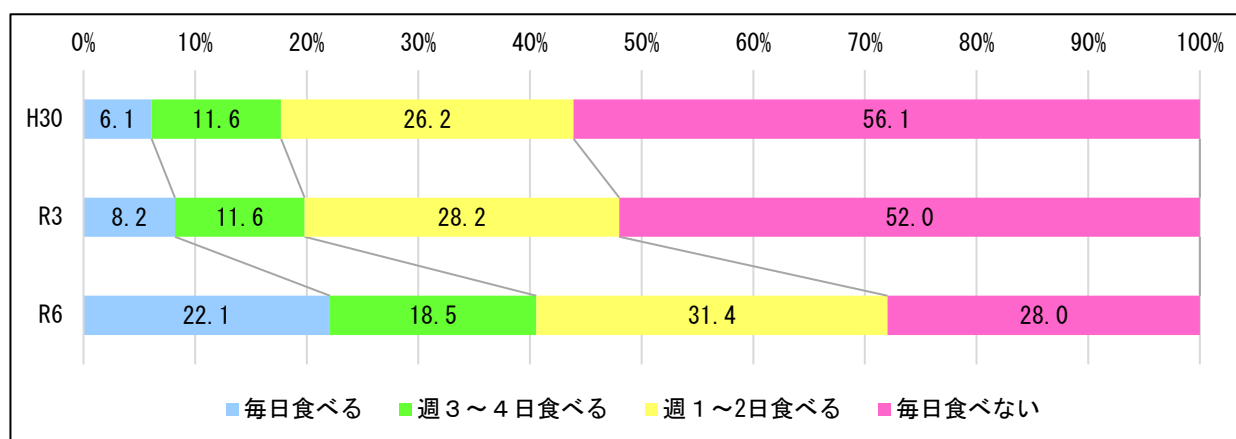


図 2-(2)-3 小学校 5 年生の比較

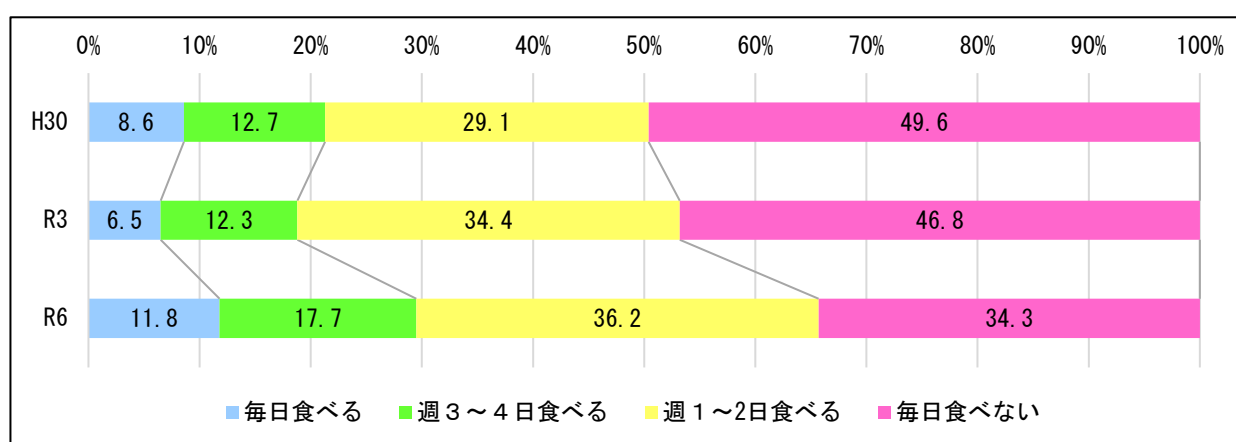


図 2-(2)-4 中学校 2 年生の比較

令和 6 年度は、令和 3 年度調査と比較して、夕食後の夜食やおやつを「毎日食べる」「週 3～4 日食べる」と回答した割合は、小学 3 年生 21.8%増、小学 5 年生 20.8%増、中学 2 年生 10.7%増であり、中学 2 年生より、小学 3 年生及び 5 年生の割合が増加した。

また「毎日食べない」と回答した割合をみると、令和 6 年度は、令和 3 年度と比較して、小学 3 年生 19.7%減、小学 5 年生 24.0%減、中学 2 年生 12.5%減であり、中学 2 年生より、小学 3 年生及び 5 年生の割合が減少した。

2 食事の様子

(3)他の項目との関連

① 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」「週3～4日食べる」割合が高かった。

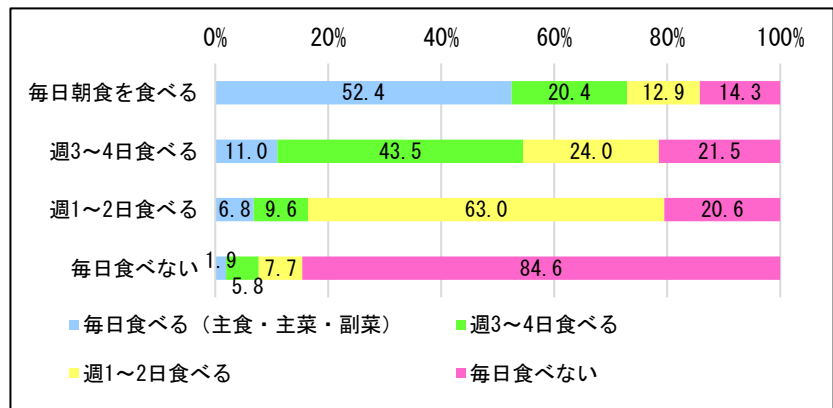


図 2-(3)-1 朝食の摂取と朝食の栄養バランス $p<0.01$

イ 起床の様子との関連

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、「眠くて起きられなかった」割合が「毎日食べる」子どもよりも高かった。

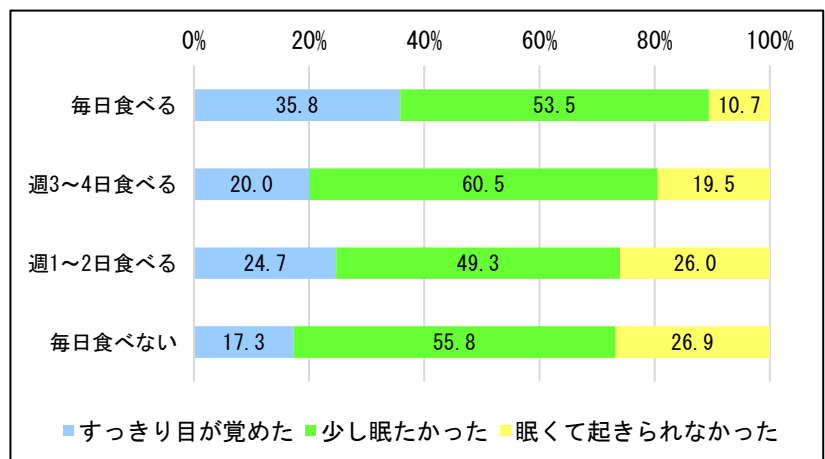


図 2-(3)-2 朝食の摂取と起床の様子 $p<0.01$

② 夕食後の夜食やおやつについて

ア 起床の様子との関連

夕食後の夜食やおやつと起床の様子についてクロス集計した結果、「すっきり目が覚めた」と回答した子どもは、「少し眠かった」「眠くて起きられなかった」と回答した子どもと比べて、夕食後の夜食やおやつを「毎日食べない」と回答した割合が高かった。

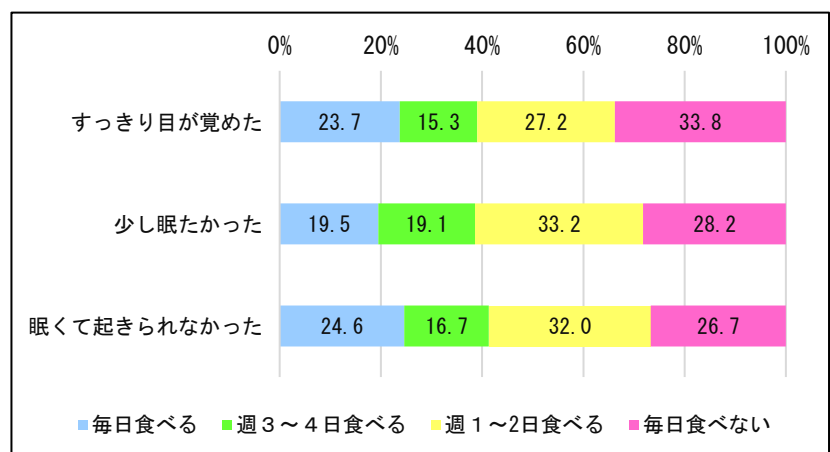


図 2-(3)-3 夕食後の夜食やおやつと起床の様子 $p<0.01$

イ 体を動かす遊び・運動系の習い事・運動系の課外活動や部活動との関連

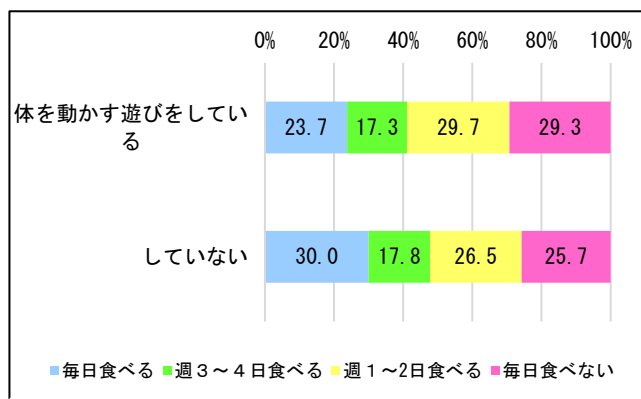


図 2-(3)-4 夕食後の夜食やおやつと体を動かす遊び (小学3年及び小学5年) ns

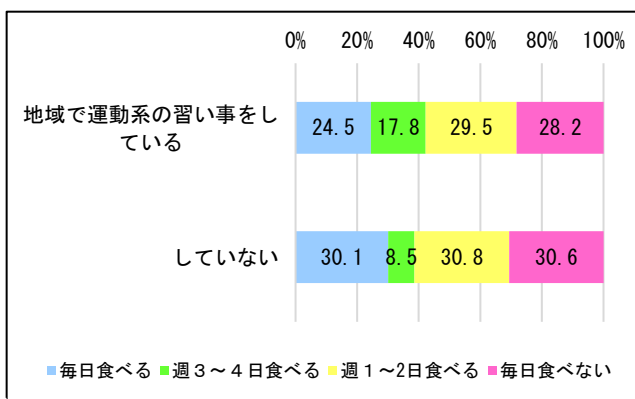


図 2-(3)-5 夕食後の夜食やおやつと運動系の習い事 (小学3年及び小学5年) $p < 0.01$

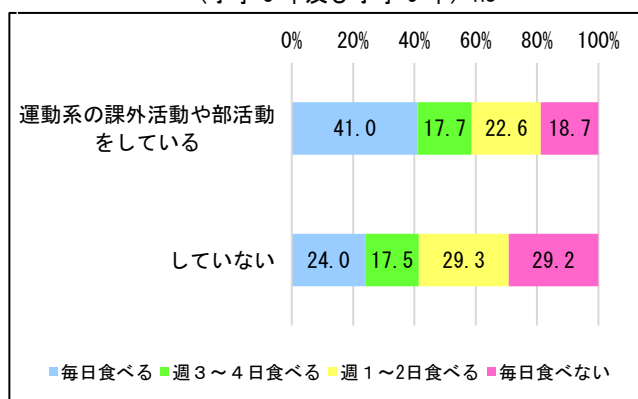


図 2-(3)-6 夕食後の夜食やおやつと運動系の課外活動や部活動 (小学3年及び小学5年) ns

小学3年生及び5年生において、「夕食後の夜食やおやつ」と「体を動かす遊び」及び「運動系の課外活動や部活動」についてクロス集計した結果、有意差は見られなかった。

「夕食後の夜食やおやつ」と「運動系の習い事」についてクロス集計した結果、「している」子どもは、「していない」子どもと比べて、夕食後の夜食やおやつを「毎日食べる」と回答した割合が高かった。

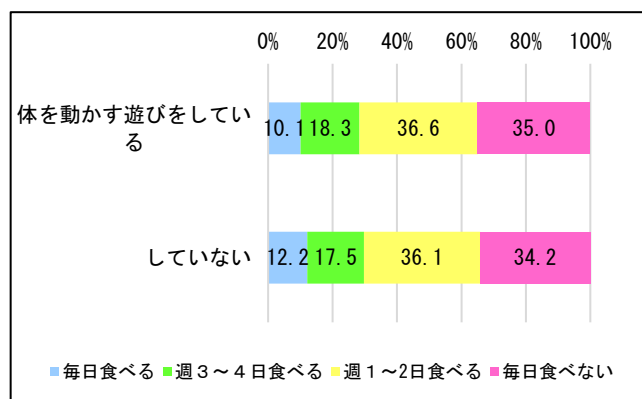


図 2-(3)-7 夕食後の夜食やおやつと体を動かす遊び (中学2年) ns

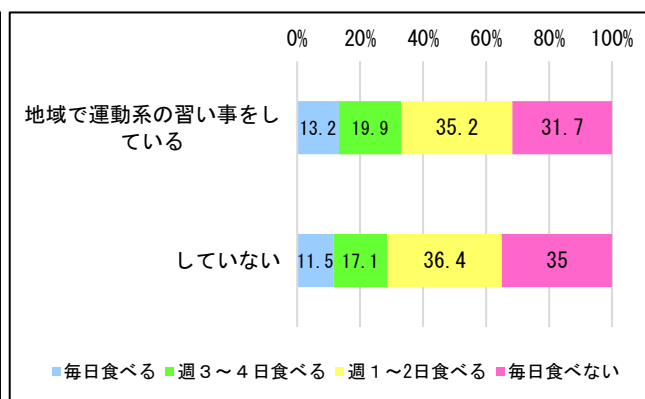


図 2-(3)-8 夕食後の夜食やおやつと運動系の習い事 (中学2年) ns

中学2年生において、「夕食後の夜食やおやつ」と「体を動かす遊び」「運動系の習い事」「運動系の課外活動や部活動」をクロス集計した結果、有意差は見られなかった。

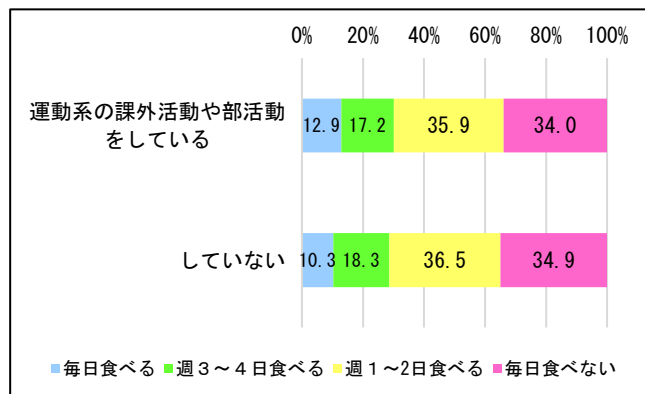


図 2-(3)-9 夕食後の夜食やおやつと運動系の課外活動や部活動 (中学2年) ns

健康教育への示唆

- ◎子どものころからの栄養バランスのとれた食事や適切な間食の摂取が、将来の健康と関連することを保護者や子どもが理解できるよう働きかける。
- ◎睡眠や運動習慣と関連させながら、朝食摂取の重要性について理解できるよう継続して働きかける。
- ・生活習慣病予防のための健康教育や食育を教育課程の中に位置づけ、学級担任と養護教諭・栄養教諭が連携して、発達段階に即した指導を系統的・計画的に進める。特に間食の食べ方に関する指導の充実をはかる。
- ・集団指導と個別指導を組み合わせ、個に応じた指導を行う。



3 運動の様子

(1) 運動の好き嫌い

概要

- 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した。
- 全国平均と比較すると、男子は運動やスポーツをすることが「好き」と回答した割合が高いが、女子は低かった。

令和6年度の調査結果

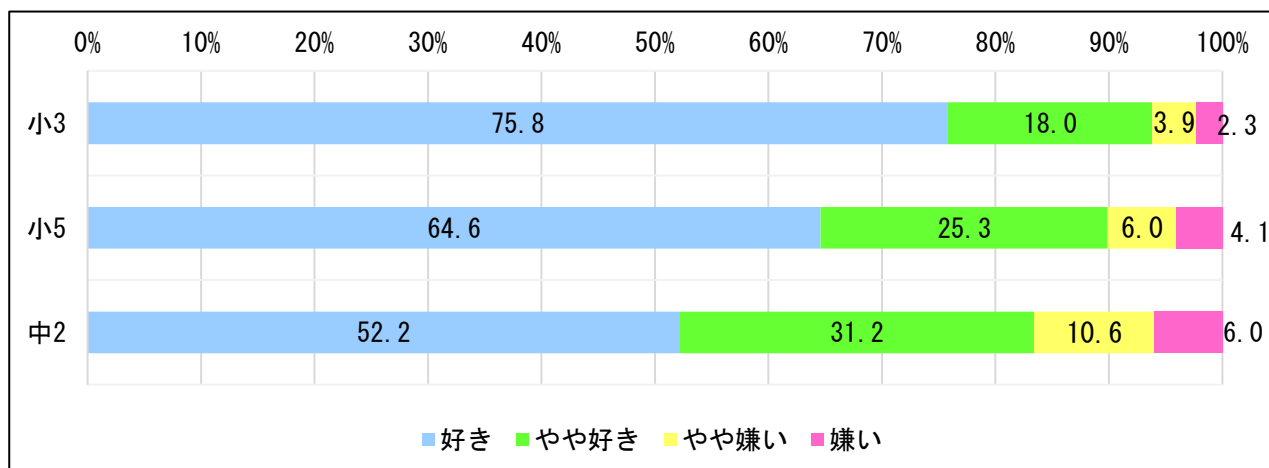


図 3-(1)-1 運動・スポーツの好き嫌い $p < 0.01$

全国平均との比較

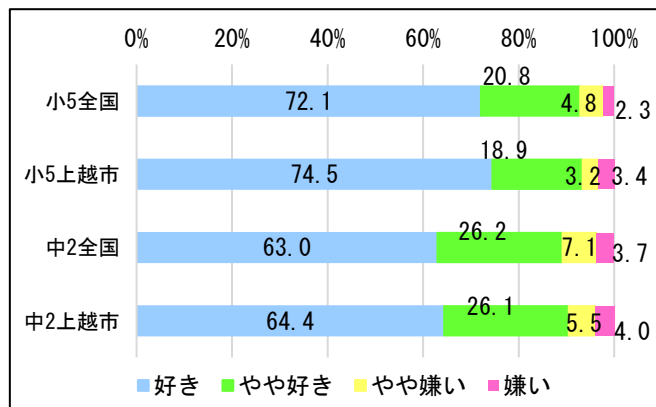


図 3-(1)-2 男子の運動・スポーツの好き嫌い

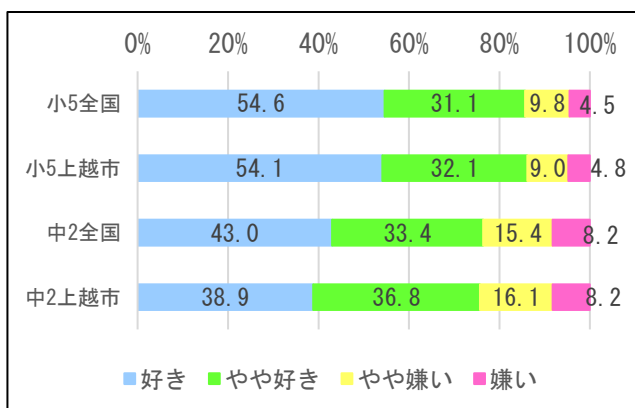


図 3-(1)-3 女子の運動・スポーツの好き嫌い

出典：スポーツ庁 令和5年度全国体力運動能力、運動習慣等調査集計結果

3 運動の様子

(2)運動系の習い事

概要

●令和3年度調査と比較すると、小学校3・5年生、中学校2年生で運動系の習い事をしている割合が減少した。

令和6年度の調査結果

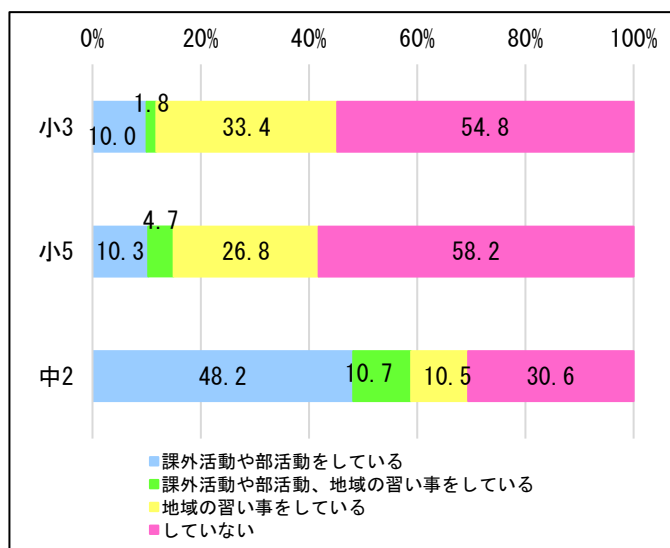


図 3-(2)-1 運動系の習い事(部活動・地域)の状況 $p<0.01$

令和3年度の調査結果

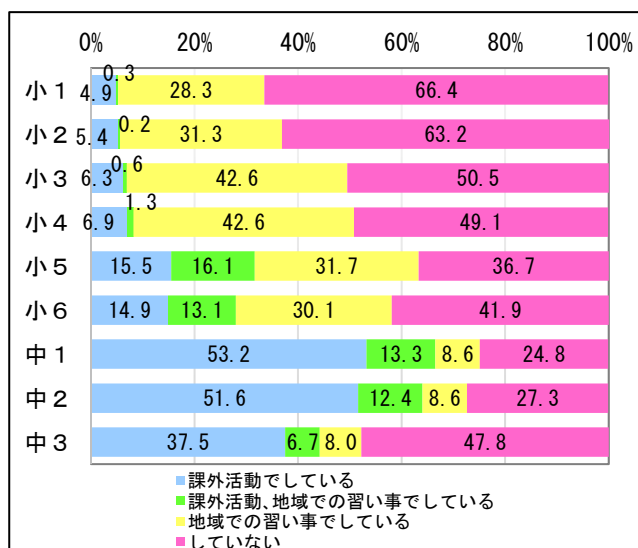


図 3-(2)-2 運動系の習い事(部活動・地域)の状況

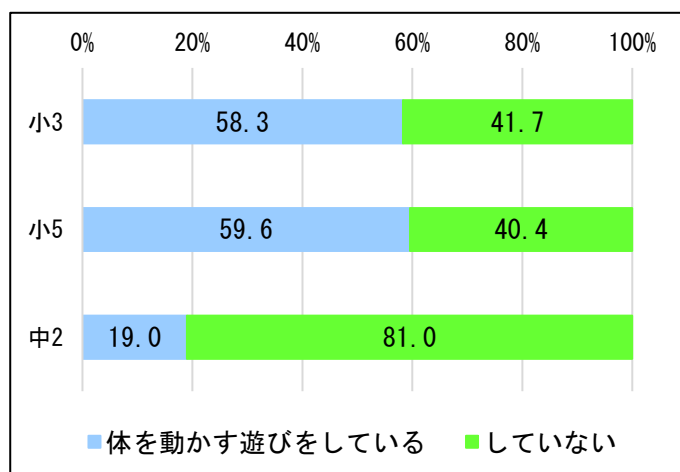


図 3-(2)-3 体を動かす遊びをしている $p<0.01$

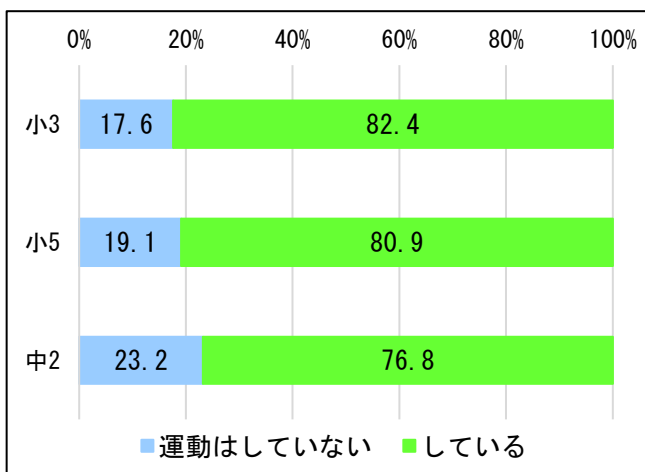


図 3-(2)-4 運動はしていない $p<0.01$

3 運動の様子

(3) 他の項目との関連

(1) 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、朝食のバランス、夜食・おやつについて、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」「夜食・おやつを食べる」割合が高かった。

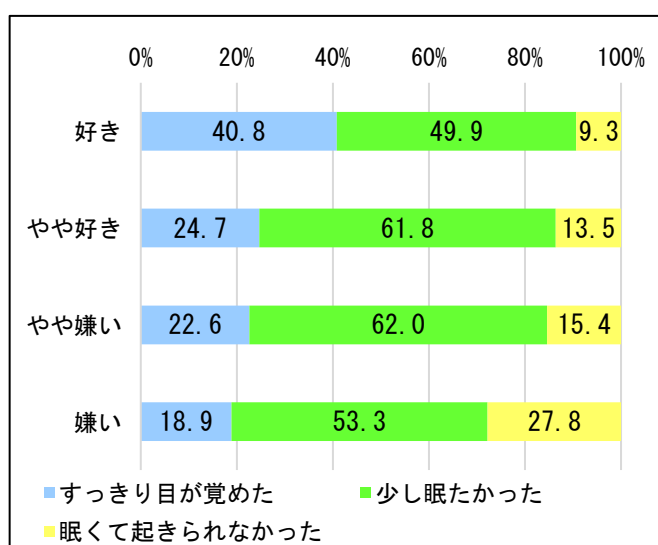


図 3-(3)-1 運動・スポーツの好き嫌いと起床の様子

$p < 0.01$

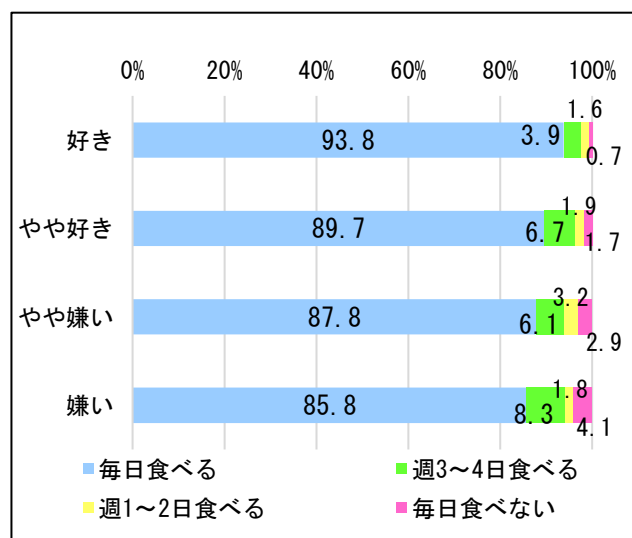


図 3-(3)-2 運動・スポーツの好き嫌いと朝食の摂取

$p < 0.01$

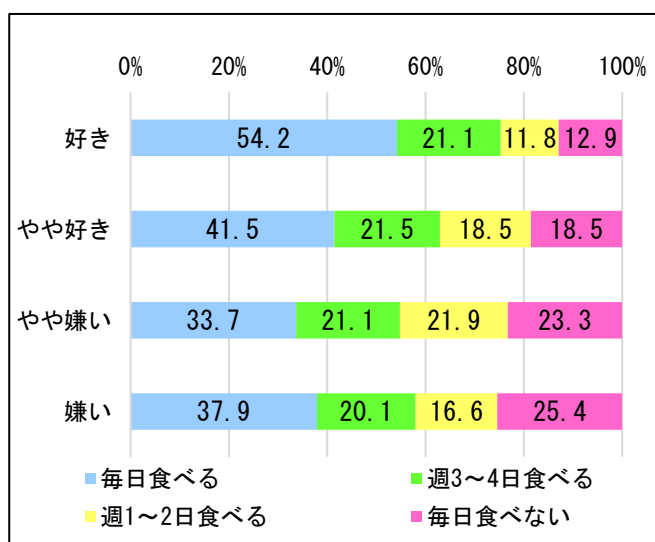


図 3-(3)-3 運動・スポーツの好き嫌いと朝食のバランス

$p < 0.01$

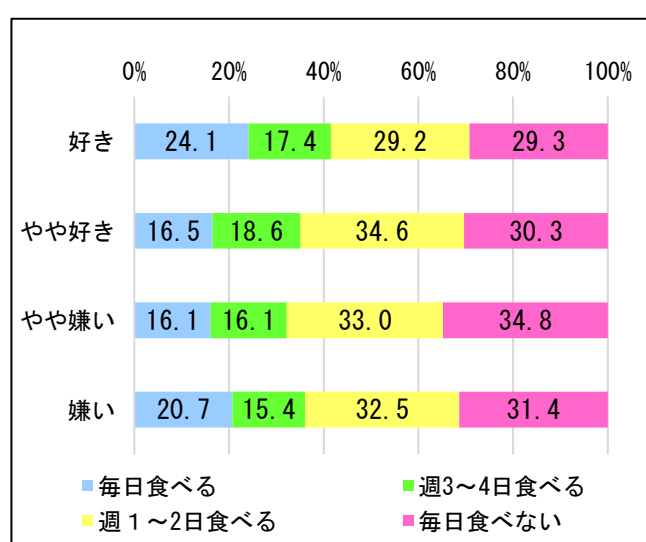


図 3-(3)-4 運動・スポーツの好き嫌いと夜食・おやつ

$p < 0.01$

(2)運動系の習い事について（中学校2年生）

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。

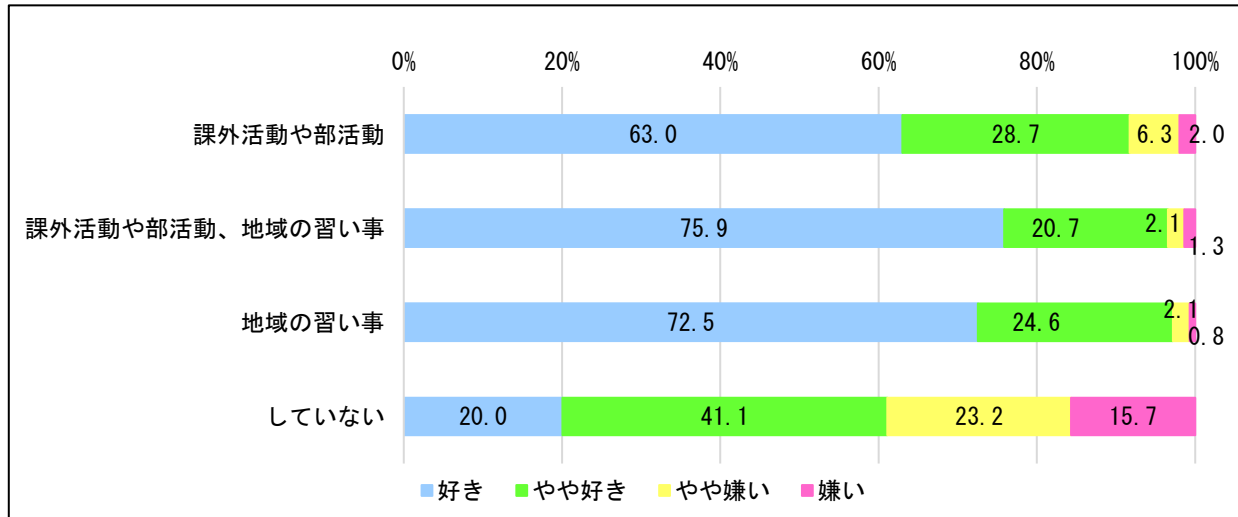


図 3-(3)-5 運動系の習い事と運動の好き嫌い p<0.01

②運動系の習い事と生活リズム

運動系の習い事と就寝時刻、起床の様子、朝食の摂取状況、朝食のバランス、夜食・おやつについて、それぞれクロス集計を行った。課外活動や部活動、地域の習い事を「している」子どもは、「していない」子どもよりも、就寝時刻が遅く、「主食・主菜・副菜を毎日食べる」と回答した割合が高かった。起床の様子、朝食の摂取状況、夜食・おやつについては、有意差は見られなかった。

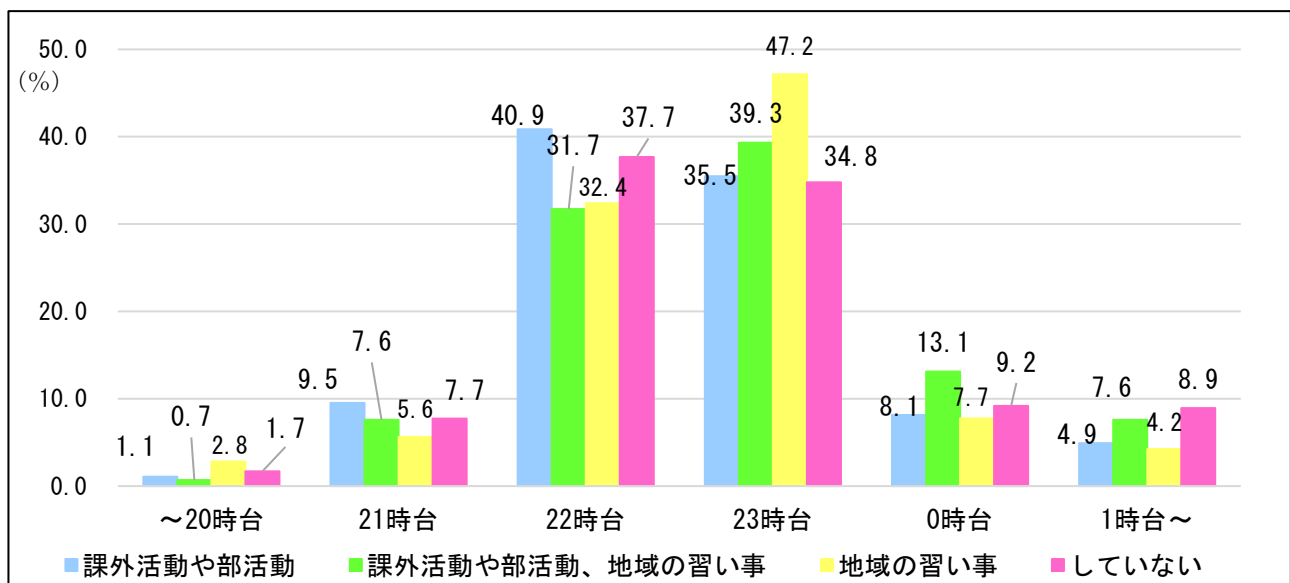


図 3-(3)-6 運動系の習い事と就寝時刻 p<0.01

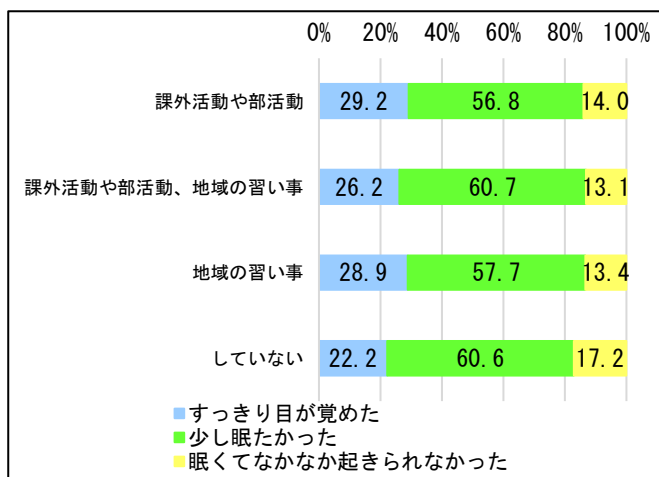


図 3-(3)-7 運動系の習い事と起床の様子 ns

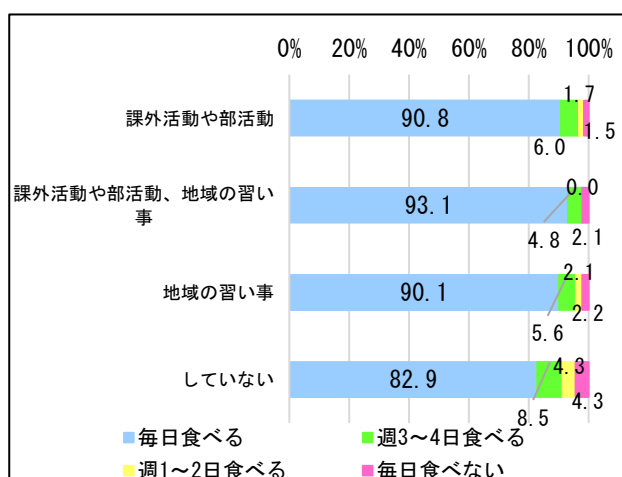


図 3-(3)-8 運動系の習い事と朝食の摂取 ns

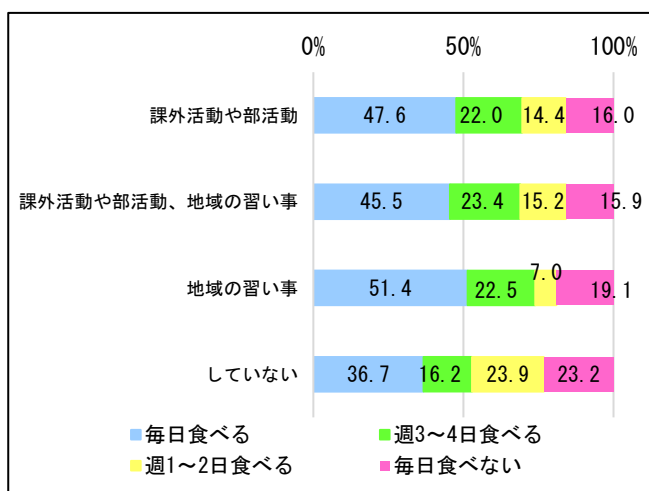


図 3-(3)-9 運動系の習い事と朝食バランス $p < 0.01$

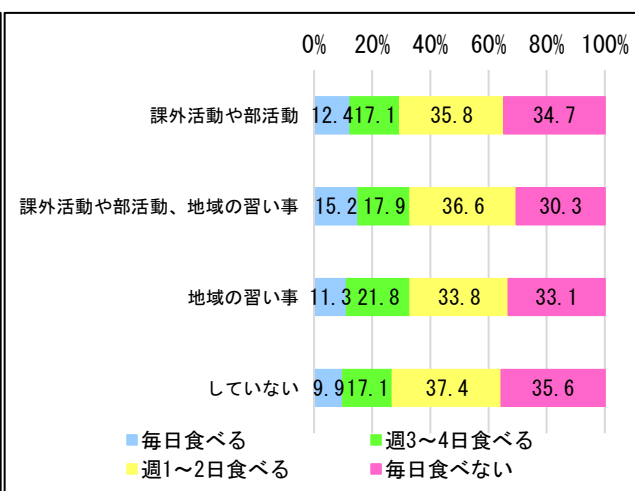


図 3-(3)-10 運動系の習い事と夜食・おやつ ns

(3) 体を動かす遊び (小学校3年生・小学校5年生)

① 体を動かす遊びと運動の好き嫌い

体を動かす遊びと運動の好き嫌いについて、クロス集計を行った。体を動かす遊びを「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。

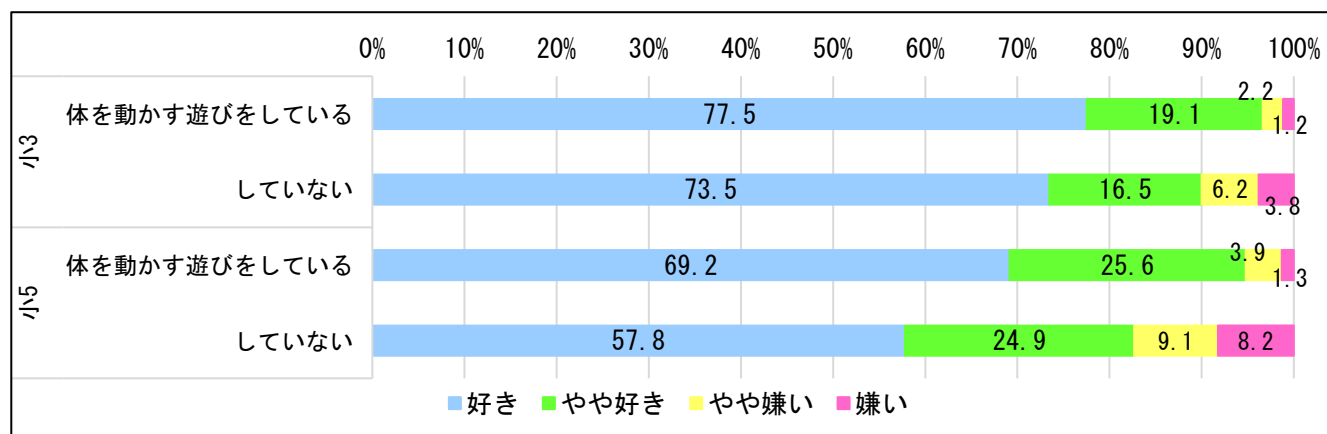


図 3-(3)-11 体を動かす遊びと運動の好き嫌い $p < 0.01$

②体を動かす遊びと生活リズム

体を動かす遊びと就寝時刻、夜食・おやつについて、それぞれクロス集計を行った。小学校5年生について、体を動かす遊びを「している」子どもの方が、「していない」子どもより、就寝時刻が早い傾向があった。小学校3年生については、有意差は見られなかった。夜食・おやつについて、体を動かす遊びを「していない」子どもの方が、「毎日食べている」割合が高い傾向があった。

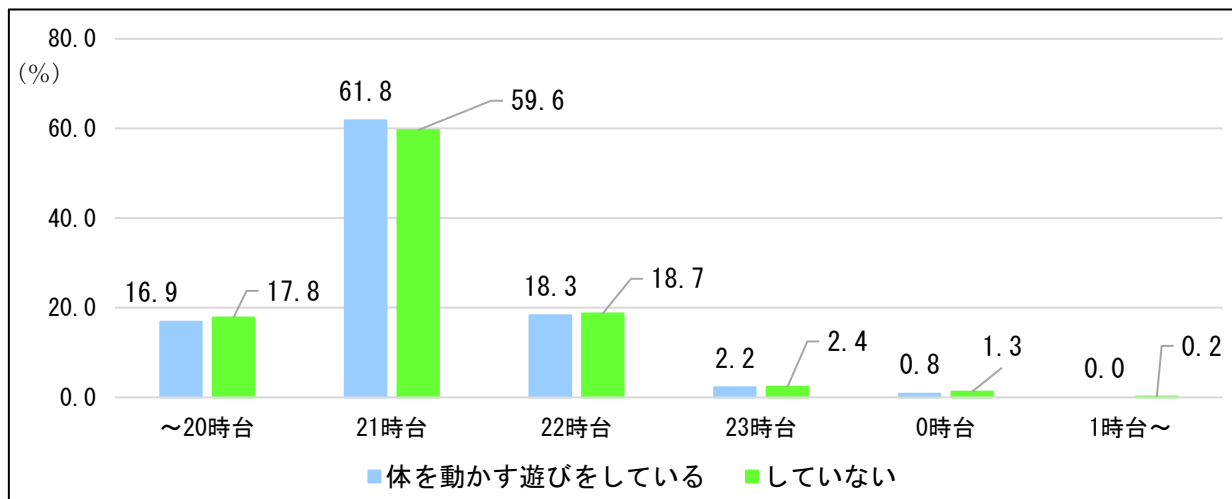


図 3-(3)-12 体を動かす遊びと就寝時刻 (小学校3年生) ns

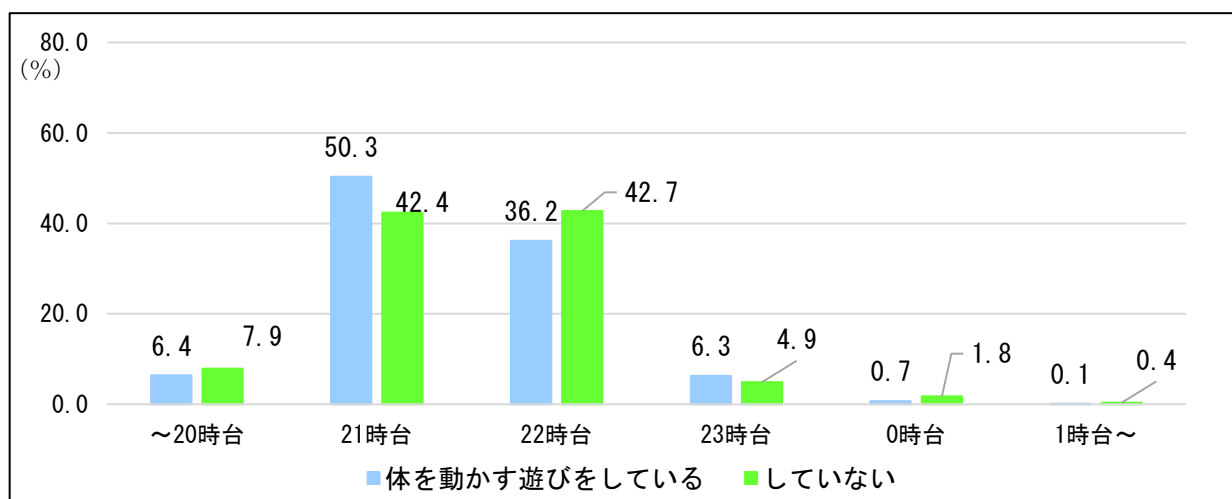


図 3-(3)-13 体を動かす遊びと就寝時刻 (小学校5年生) p<0.05

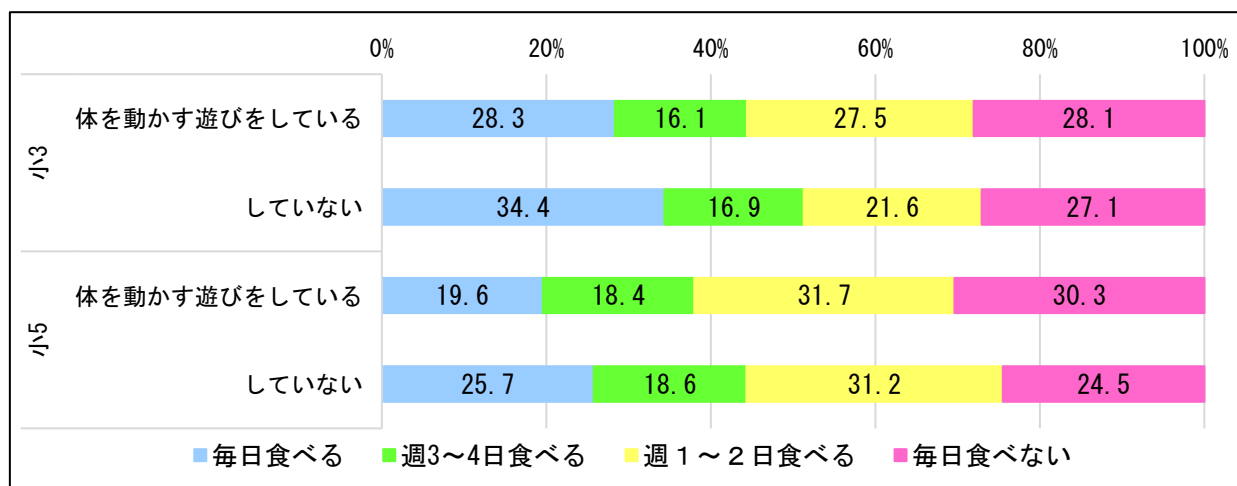


図 3-(3)-14 体を動かす遊びと夜食・おやつ p<0.05

健康教育への示唆

◎体を動かすことの楽しさや心地よさを体感できる取組を継続して行う。

- ・ 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。



(1)メディアの使用 時間についてのきまり

概要

- 「使用の時間についてのきまりを決めている」と回答した割合は、小学校3年生 76.4%、小学校5年生 69.2%、中学校3年生 48.4.%と学年が上がるにつれて減少した。
- 使用時間のきまりを決めている子どもで、「毎日きまり守っている」と回答した割合は、小学校3年生 43.3%、小学校5年生 35.9%、中学校2年生 26.4%と学年が上がるにつれて減少した。

令和6年度の調査結果

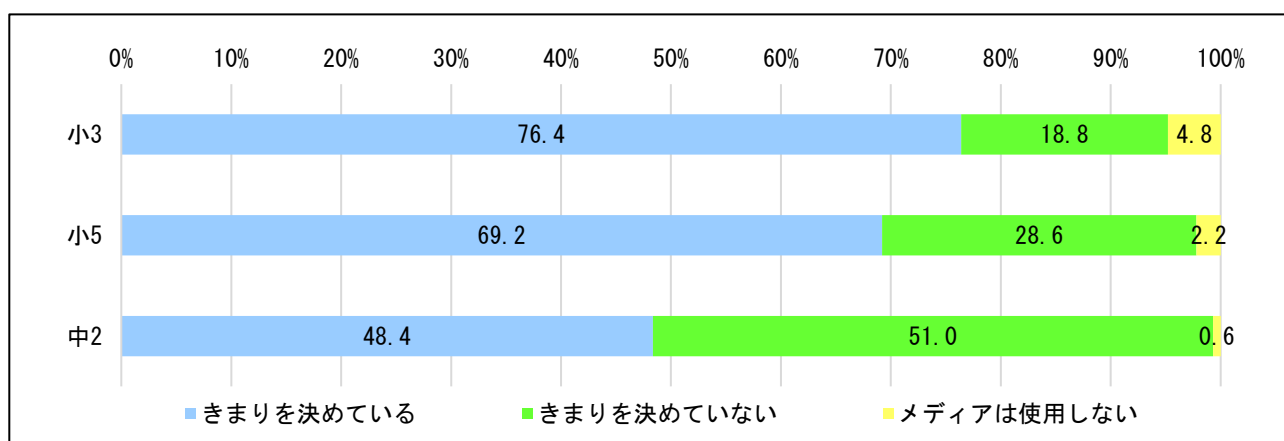


図 4-(1)-1 家でのメディアの使用時間についてのきまりを決めているか $p < 0.01$

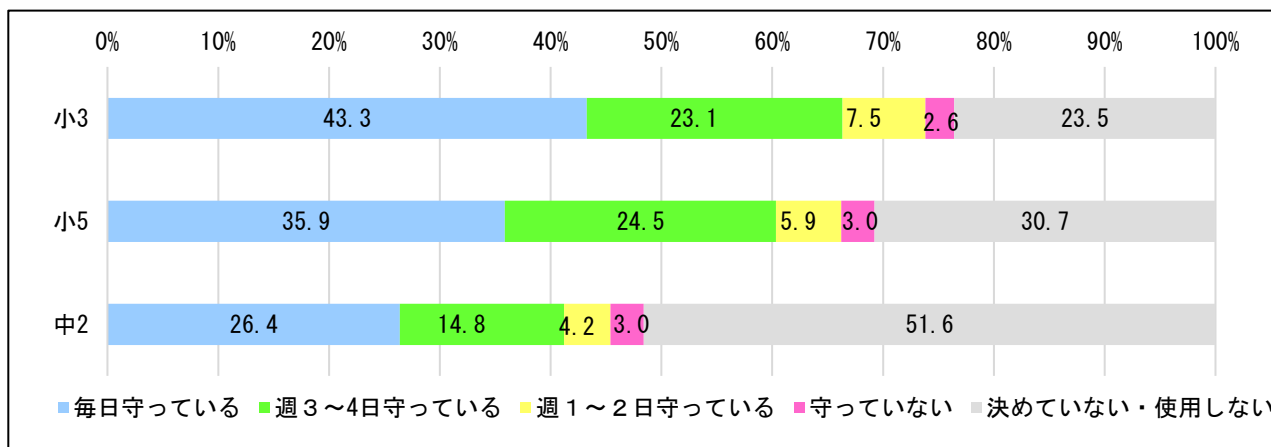


図 4-(1)-2 家で決めたメディアの使用時間のきまりを守っているか $p < 0.01$

① メディアの使用時間についてのきまりを守っているかと睡眠習慣

就寝時刻とメディアの使用時間のきまりを守っているかについてクロス集計した。小学生は、きまりを「毎日守っている」子どもは21時台までに就寝する割合が高かった。「きまりを守っていない」、「決めていない・使用していない」子どもは22時台以降に就寝する割合が高かった。中学生は、「きまりを守っていない」、「きまりを決めていない・メディアは使用しない」子どもは、就寝時刻が22時台以降の割合が高かった。また、平均就寝時刻は、小学校3年生は「毎日守っている」子どもが21時10分と一番早く、「週1～2日守っている」子どもが21時39分と一番遅かった。小学校5年生は、「毎日守っている」子どもが21時34分と一番早く、「決めていない・使用しない」子どもが21時55分と一番遅かった。中学校2年生は、「毎日守っている」子どもが22時39分と一番早く、「守っていない」子どもが23時12分と一番遅かった。

次に、起床時刻とメディアの使用時間のきまりを決めているかについてクロス集計した。小学生は「きまりを守っていない」、「きまりを決めていない・メディアは使用しない」子どもは、7時台以降に起床する割合が高かった。中学生は有意差が見られなかった。平均起床時刻は、小学生は6時半までに起床をしていた。中学生は「きまりを守っていない」子どもが6時38分と一番遅かった。

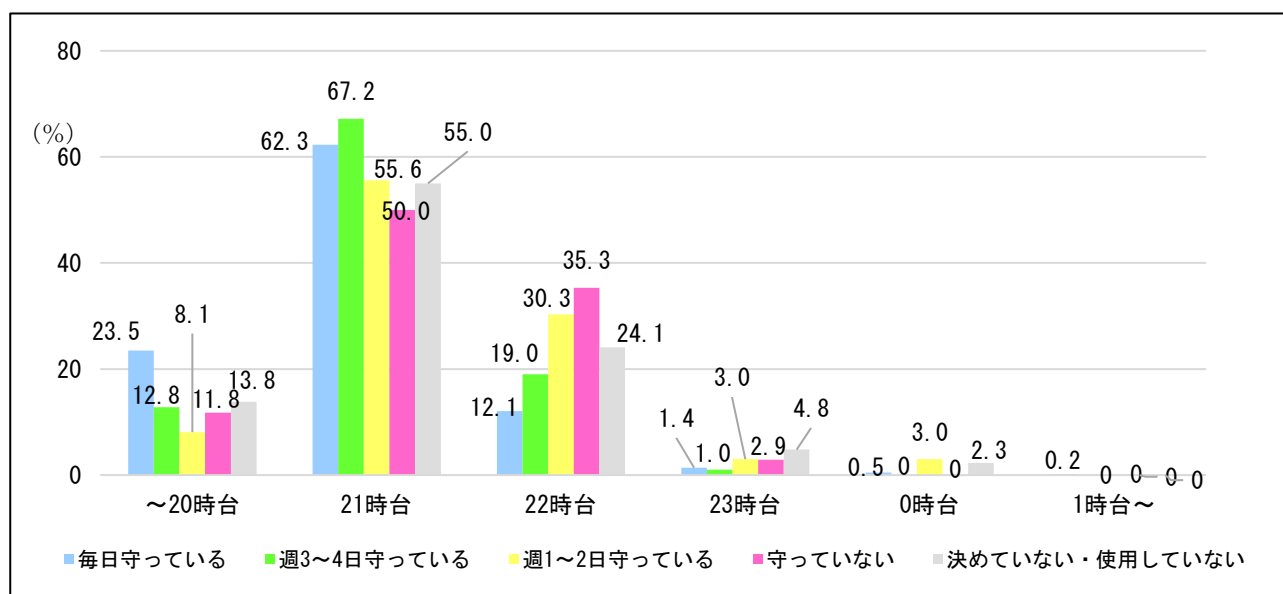


図 4-(2)-1 就寝時刻とメディアの使用時間についてのきまりを守っているか(小学校3年生) $p < 0.01$

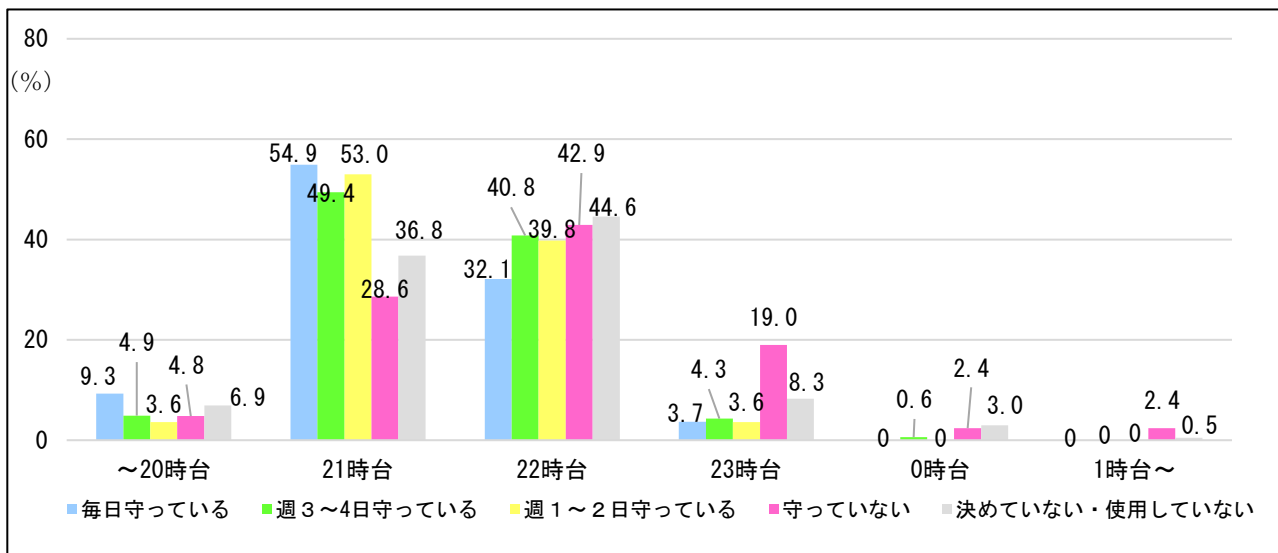


図 4-(2)-2 就寝時刻とメディアの使用時間についてのきまりを守っているか (小学校 5 年生) $p < 0.01$

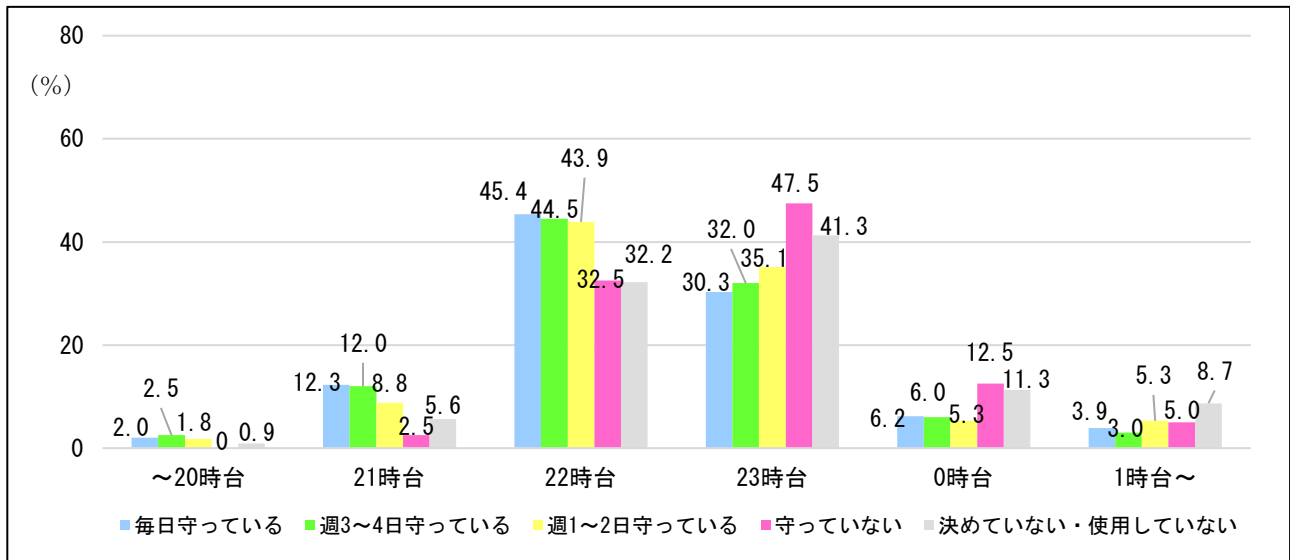


図 4-(2)-3 就寝時刻とメディアの使用時間についてのきまりを守っているか (中学校 2 年生) $p < 0.01$

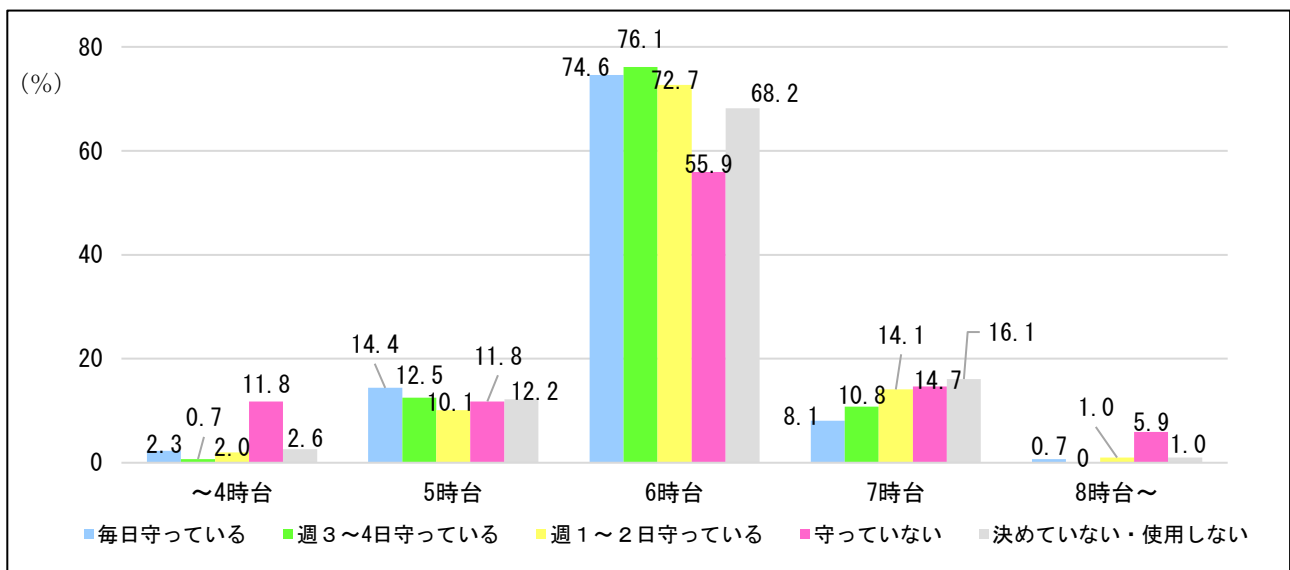


図 4-(2)-4 起床時刻とメディアの使用時間についてのきまりを守っているか (小学校 3 年生) $p < 0.01$

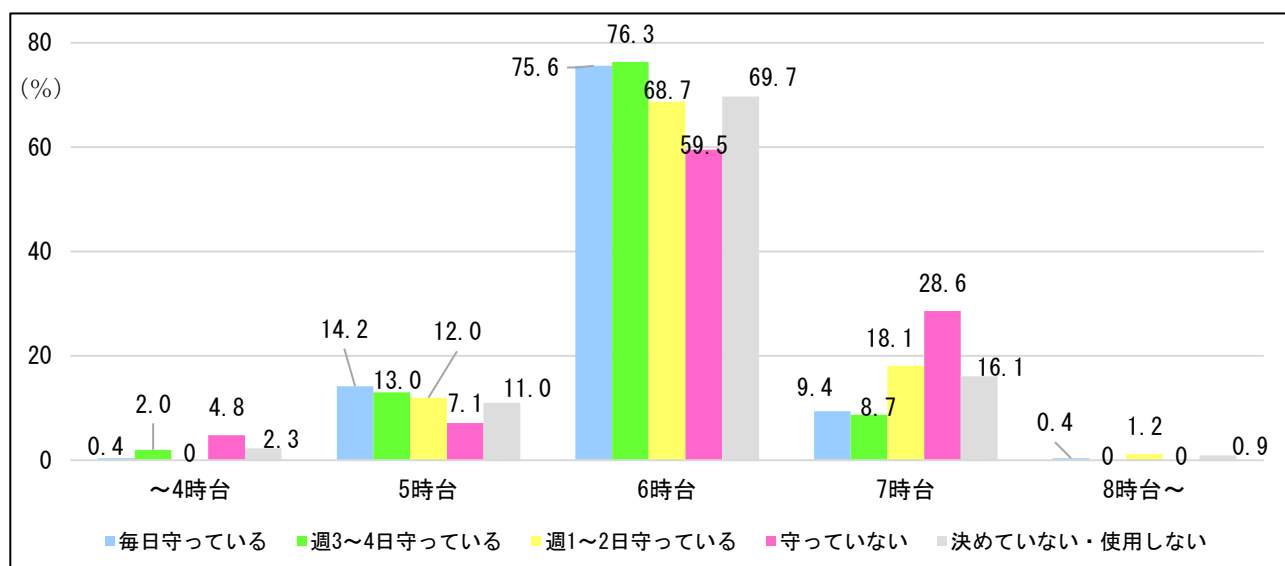


図 4-(2)-5 起床時刻とメディアの使用時間についてのきまりを守っているか (小学校 5 年生) p<0.01

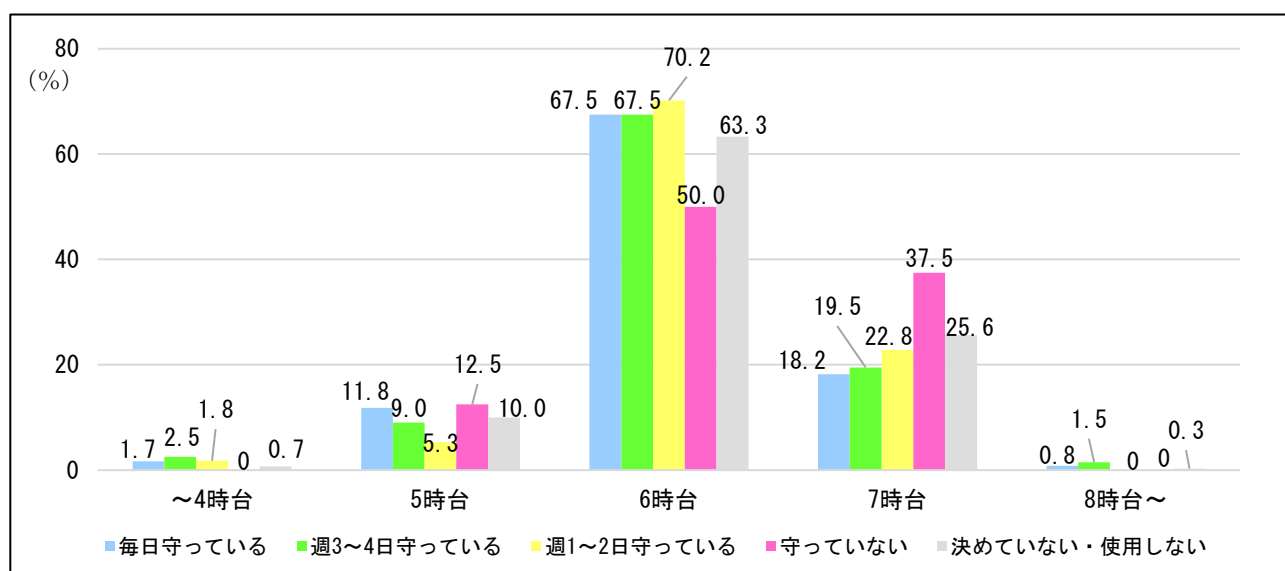


図 4-(2)-6 起床時刻とメディアの使用時間についてのきまりを守っているか (中学校 2 年生) ns

表 4-(2)-1 メディアの使用時間についてのきまりを守っているかと平均就寝時刻 p<0.01

	小 3	小 5	中 2
毎日守っている	21:10	21:34	22:39
週 3~4 日守っている	21:23	21:44	22:41
週 1~2 日守っている	21:39	21:46	22:47
守っていない	21:31	22:14	23:12
決めていない・使用しない	21:34	21:55	23:09

表 4-(2)-2 メディアの使用時間についてのきまりを守っているかと平均起床時刻 p<0.01

	小 3	小 5	中 2
毎日守っている	6:14	6:19	6:23
週 3~4 日守っている	6:21	6:20	6:29
週 1~2 日守っている	6:23	6:29	6:26
守っていない	6:13	6:29	6:38
決めていない・使用しない	6:22	6:22	6:30

②メディアの使用時間についてのきまりを守っているかとすっきり起床

すっきり起床とメディアの使用時間についてのきまりを守っているかについてクロス集計した。小学生、中学生も、「きまりを毎日守っている」子どもは「すっきり目が覚めた」割合が高かった。小学生はきまりを「週に 1～2 回守っている」、「守っていない」、「決めていない・使用していない」子どもは、「眠くて起きられなかった」割合が高かった。中学生は、「守っていない」子どもは、「眠くて起きられなかった」割合が高かった。

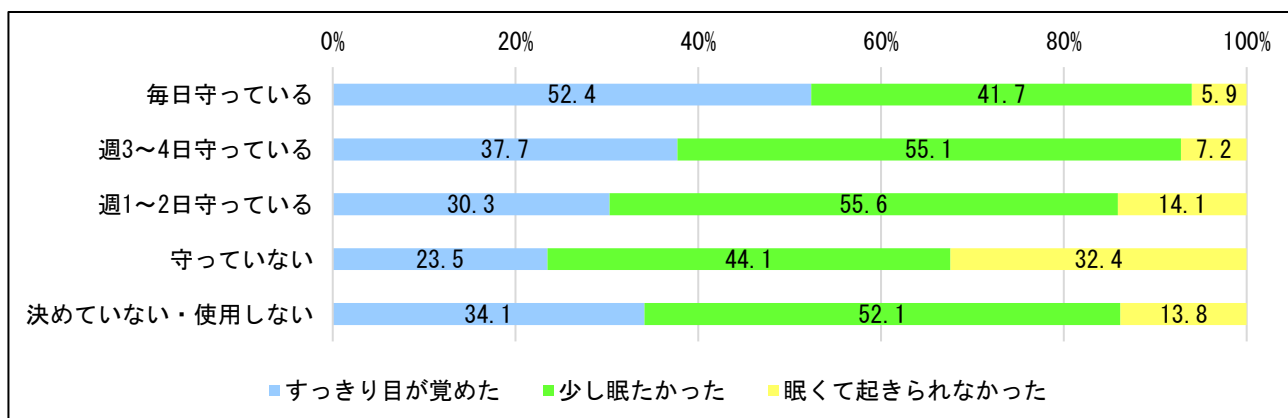


図 4-(2)-7 すっきり起床とメディアの使用時間についてのきまりを守っているか（小学校 3 年生） $p < 0.01$

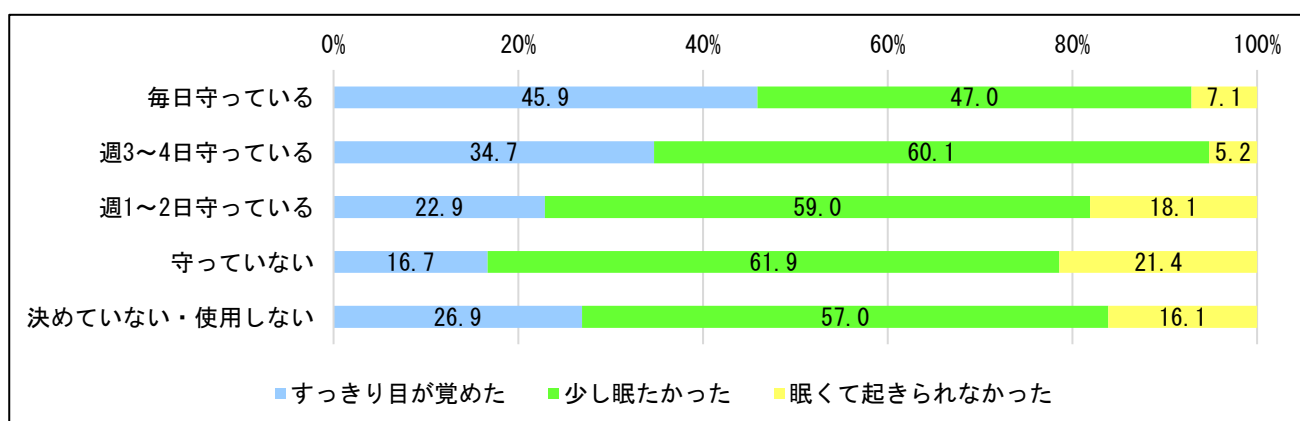


図 4-(2)-8 すっきり起床とメディアの使用時間についてのきまりを守っているか（小学校 5 年生） $p < 0.01$

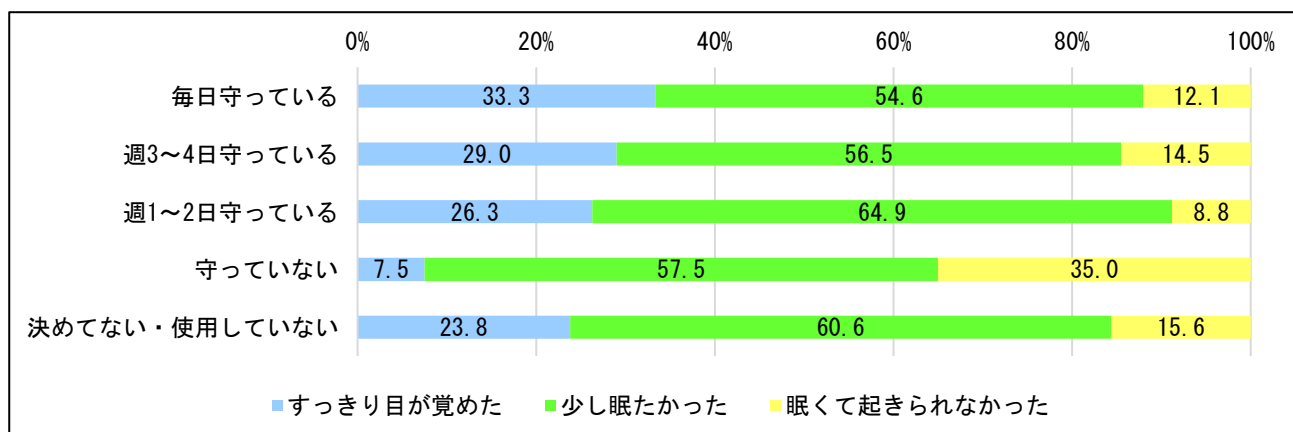


図 4-(2)-9 すっきり起床とメディアの使用時間についてのきまりを守っているか（中学校 2 年生） $p < 0.01$

(3)健康教育への示唆

健康教育への示唆

- ◎メディア使用による健康面への影響に関する健康教育を進めていく。
 - ・子どもの発達段階に応じて、メディア利用に関する情報提供や啓発を行っていく。
 - ・学校・家庭・地域と連携を深めて推進していく。
- 生涯にわたって適切にメディアを使用できるよう、家庭と連携して働きかける。
 - ・メディアの使用時間や使用時間帯、上限など、保護者と子どもが一緒にメディアの使用に関する「家庭」のルールを決める。
 - ・「家庭」のルールは、発達段階に応じて、定期的に振り返りと見直しをする。
- 子どもが主体的に生活時間をマネジメントしていく力を育成する。
 - ・メディアの使用の影響による生活リズムの乱れを防ぐため、就寝及び起床時刻を一定にし、十分な睡眠時間を確保する。



第4章

令和6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のようなになる。

上越市の子どもは・・・



- 1 「早寝早起き」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。
 - ・起床時刻が早く、就寝時刻が早い。
 - ・夕食後の間食が少なく、朝食を毎日食べている。
 - ・運動が好きである。
 - ・メディアのきまりを決めている。
- 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。
 - ・朝すっきり起床している。
 - ・毎日バランスの取れた朝食を食べている。
- 4 「メディアの使用時間のきまりを守っている」ほど、健康的な生活を送っている。
 - ・朝すっきり起床している。
 - ・起床時刻が早く、就寝時刻が早い。

〔本調査を終えた今後の展望〕

令和3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、デジタルメディアとの関わりについての課題解決に向けた取組を進めてきた。

令和6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、就寝時刻も早い。また、すっきり起床できた子どもの割合が高い。

また、平成30年度・令和3年度のライフスタイル調査結果と比較すると、

- ・就寝時刻が早くなり、起床時刻は遅くなった。
- ・睡眠時間は長くなった。
- ・朝食を毎日食べる割合が高くなった。
- ・夕食後の夜食や間食を食べる割合が増えた。
- ・運動系の習い事をしている割合が減った。

といった変化がみられた。

今後、すっきり目覚めるための睡眠時間の確保、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、メディアの使用について家庭のルールを決めること等を推奨していく。これまで、睡眠時間の確保については、起床時刻や就寝時刻の目安を示していたが、児童生徒一人一人が、自分の健康課題を発見し、それを改善する活動に取り組んでいくため、起床時刻や就寝時刻の目安は設けず、幅をもった睡眠時間の目安を設定した。メディアについては、特徴や適性時期を把握し、各家庭で、使用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必要がある。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。

すっきり 起床

就寝時刻と起床時刻を決めて、
睡眠時間を確保しましょう！

朝すっきり目覚めるための
睡眠時間の目安は

【小学生】9～12時間

【中学生】8～10時間

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より

バランスの よい食事

栄養バランスのとれた
朝ごはんを、毎日しっかり
食べましょう！

夜食やおやつは、量・
内容・時間・摂り方を
考えましょう！

楽しく充実した
毎日のために



未来の自分の
ために

自分で決めた生活の仕方や時間を意識し、
健康的な生活を送りましょう

メディアは、使用する時間を
決めて使いましょう！
メディアは、使い始める前に
家族でルールを決めましょう！

毎日楽しく体を動かし
遊びや運動に親しみ
ましょう！

ルールを
守って
メディア使用

適度な
運動

ライフスタイルに関する調査結果

令和6年7月実施

学年	小学1年生	小学2年生	小学3年生	小学4年生	小学5年生	小学6年生	中学1年生	中学2年生	中学3年生
標本数			1320		1414			1352	

問1 昨日、何時ごろ寝ましたか

単位：時

年度	学年	小学1年生	小学2年生	小学3年生	小学4年生	小学5年生	小学6年生	中学1年生	中学2年生	中学3年生	全体
R6	平均時間			21:22		21:46			22:57		22:01
R3	平均時間	21:09	21:16	21:24	21:37	21:54	22:09	22:41	23:05	23:27	22:05
H30	平均時間	21:06	21:15	21:24	21:33	21:47	22:05	22:31	22:57	23:14	21:59
H27	平均時間	21:05	21:15	21:24	21:33	21:48	21:58	22:29	22:58	23:16	21:58

問2 今朝は、何時ごろ起きましたか

単位：時

年度	学年	小学1年生	小学2年生	小学3年生	小学4年生	小学5年生	小学6年生	中学1年生	中学2年生	中学3年生	全体
R6	平均時間			6:19		6:22			6:28		6:23
R3	平均時間	6:21	6:20	6:16	6:17	6:17	6:19	6:18	6:24	6:30	6:20
H30	平均時間	6:19	6:21	6:17	6:16	6:16	6:18	6:19	6:26	6:29	6:20
H27	平均時間	6:20	6:21	6:17	6:17	6:19	6:20	6:17	6:25	6:29	6:20

問1-2 睡眠時間

単位：時間

年度	学年	小学1年生	小学2年生	小学3年生	小学4年生	小学5年生	小学6年生	中学1年生	中学2年生	中学3年生	全体
R6	平均時間			8:57		8:36			7:32		8:21
R3	平均時間	9:12	9:04	8:51	8:40	8:22	8:10	7:37	7:18	7:02	8:15
H30	平均時間	9:13	9:06	8:52	8:42	8:28	8:14	7:47	7:29	7:15	8:20
H27	平均時間	9:14	9:05	8:53	8:43	8:30	8:21	7:47	7:26	7:12	8:21

問3 今朝、起きたときは、すっきり目が覚めましたか

1 すっきり目が覚めた 2 少し眠かった 3 眠くてなかなか起きられなかった

単位：%

年度	回答	小学1年生	小学2年生	小学3年生	小学4年生	小学5年生	小学6年生	中学1年生	中学2年生	中学3年生	全体
R6	1			42.3		35.1			26.7		34.7
	2			48.3		54.5			58.5		53.8
	3			9.4		10.5			14.8		11.6
R3	1	38.2	38.8	41.0	39.1	39.7	36.7	31.6	25.6	24.9	35.1
	2	44.8	48.6	49.1	52.1	52.2	53.1	55.8	57.2	56.5	52.2
	3	17.0	12.6	9.9	8.8	8.1	10.2	12.6	17.2	18.6	12.8
H30	1	37.3	37.0	39.4	41.9	39.3	32.8	31.3	23.9	25.3	34.2
	2	47.3	49.2	50.5	49.6	51.5	55.0	55.7	60.7	58.3	53.1
	3	15.4	13.8	10.1	8.5	9.2	12.2	13.0	15.4	16.4	12.7
H27	1	36.9	35.7	42.4	43.0	32.3	32.2	27.7	24.1	23.6	33.1
	2	48.5	50.2	46.7	48.3	56.0	56.2	59.8	60.0	60.1	54.0
	3	14.7	14.2	10.8	8.7	11.8	11.6	12.5	15.9	16.3	12.9

問4 朝、食事をしますか

1 毎日食べる 2 週3～4日食べる 3 週1～2日食べる 4 毎日食べない

※R3以前は、1 毎日食べる 2 食べる方が多い 3 食べない方が多い 4 毎日食べない

単位：%

年度	回答	小学1年生	小学2年生	小学3年生	小学4年生	小学5年生	小学6年生	中学1年生	中学2年生	中学3年生	全体
R6	1			94.7		92.9			88.5		92.0
	2			3.6		4.6			6.6		4.9
	3			1.1		1.8			2.4		1.8
	4			0.6		0.7			2.5		1.3
R3	1	95.8	95.1	89.8	90.5	88.4	89.6	87.6	84.5	85.2	89.6
	2	2.9	3.5	7.6	7.4	8.2	7.1	8.6	10.9	9.0	7.2
	3	1.1	1.1	2.2	1.8	2.8	2.8	2.7	3.7	3.7	2.4
	4	0.2	0.3	0.5	0.3	0.6	0.4	1.2	0.9	2.1	0.7
H30	1	94.6	94.2	89.5	88.7	87.5	87.4	86.5	84.3	85.6	88.7
	2	3.9	3.9	7.5	8.2	8.2	8.4	9.0	10.3	8.7	7.6
	3	1.4	1.7	2.7	2.7	3.7	3.7	3.5	4.4	4.0	3.1
	4	0.1	0.2	0.3	0.4	0.6	0.5	1.1	1.0	1.7	0.7
H27	1	94.9	94.4	88.4	91.3	88.8	90.6	87.9	86.2	84.3	89.6
	2	3.6	3.7	7.7	6.4	7.6	7.4	8.4	9.0	9.7	7.1
	3	1.4	1.8	3.5	1.8	3.2	1.5	3.4	3.7	4.4	2.7
	4	0.2	0.2	0.5	0.6	0.4	0.5	0.3	1.1	1.5	0.6

問5 朝食は、主食、主菜、副菜の3つを食べていますか

1 毎日食べる 2 週3～4日食べる 3 週1～2日食べる 4 毎日食べない

※R3以前は、1 毎日食べる 2 食べる方が多い 3 食べない方が多い 4 毎日食べない 単位：％

年度	回答	小学1年生	小学2年生	小学3年生	小学4年生	小学5年生	小学6年生	中学1年生	中学2年生	中学3年生	全体
R6	1			51.7		50.7			44.5		49.0
	2			19.8		23.2			20.4		21.1
	3			12.4		13.9			16.6		14.3
	4			16.1		12.2			18.5		15.6
R3	1	23.3	26.3	40.1	41.4	39.5	37.3	33.3	29.3	31.4	33.5
	2	26.8	27.2	24.5	27.4	28.9	30.8	30.5	28.6	26.5	27.9
	3	40.9	37.3	25.1	25.3	25.2	25.5	27.3	30.3	28.7	29.5
	4	9.0	9.1	10.4	5.9	6.4	6.4	9.0	11.8	13.4	9.0
H30	1	26.7	28.2	40.1	37.4	38.1	34.3	31.9	33.9	33.2	33.8
	2	29.3	31.8	27.0	29.1	31.8	29.5	31.6	27.5	29.8	29.7
	3	37.1	33.8	25.4	24.4	25.3	28.9	29.1	29.0	27.5	28.9
	4	6.9	6.2	7.5	9.1	4.8	7.4	7.4	9.6	9.5	7.6
H27	1	27.3	29.1	43.2	38.9	35.8	35.9	34.3	29.9	28.5	33.7
	2	32.1	34.6	29.6	30.3	32.7	35.6	32.9	31.2	31.6	32.3
	3	34.5	31.7	22.7	25.7	24.4	24.3	26.5	30.9	31.3	28.0
	4	6.1	4.6	4.5	5.0	7.1	4.2	6.4	7.9	8.5	6.0

問6 夕食後に夜食やおやつを食べますか

1 毎日食べる 2 週3～4日食べる 3 週1～2日食べる 4 毎日食べない

※R3以前は、1 毎日食べる 2 食べる方が多い 3 食べない方が多い 4 毎日食べない 単位：％

年度	回答	小学1年生	小学2年生	小学3年生	小学4年生	小学5年生	小学6年生	中学1年生	中学2年生	中学3年生	全体
R6	1			30.8		22.1			11.8		21.6
	2			16.4		18.5			17.7		17.5
	3			25.1		31.5			36.2		30.9
	4			27.7		28.0			34.3		30.0
R3	1	9.3	9.9	13.2	10.3	8.2	7.5	5.7	6.5	6.5	8.6
	2	12.9	13.8	12.2	12.1	11.6	11.7	11.7	12.3	13.4	12.4
	3	30.4	28.9	27.2	29.4	28.2	27.8	33.2	34.4	34.1	30.4
	4	47.4	47.4	47.4	48.2	52.0	53.0	49.5	46.8	46.0	48.6
H30	1	8.1	6.9	11.0	7.6	6.1	5.9	5.5	8.6	5.4	7.2
	2	12.6	14.4	14.4	12.4	11.6	14.1	12.1	12.7	12.3	13.0
	3	28.4	29.8	26.5	29.3	26.2	25.5	28.7	29.1	31.0	28.3
	4	50.8	48.9	48.1	50.6	56.1	54.5	53.7	49.6	51.3	51.5
H27	1	7.9	9.0	10.6	8.1	8.0	5.2	6.2	6.8	6.7	7.6
	2	13.3	12.1	10.6	12.0	12.8	8.6	10.6	14.2	12.6	11.9
	3	23.9	26.5	23.7	27.8	28.8	22.1	27.0	30.1	32.5	26.9
	4	54.9	52.5	55.1	52.1	50.4	64.1	56.2	48.9	48.2	53.6

問7 運動やスポーツをすることは好きですか

1 すき 2 ややすき 3 ややきらい 4 きらい

単位：％

年度	回答	小学1年生	小学2年生	小学3年生	小学4年生	小学5年生	小学6年生	中学1年生	中学2年生	中学3年生	全体
6	1			75.8		64.6			52.2		64.2
	2			18.0		25.3			31.2		24.8
	3			3.9		6.0			10.6		6.8
	4			2.3		4.1			6.0		4.1
3	1	77.9	72.3	71.7	66.6	64.1	56.8	57.4	55.2	52.6	63.8
	2	16.9	20.4	20.8	25.3	26.6	27.8	26.8	26.9	26.8	24.3
	3	4.7	6.0	4.9	5.6	6.1	11.3	9.9	11.3	12.0	8.0
	4	0.5	1.3	2.6	2.5	3.2	4.1	5.9	6.6	8.6	3.9
30	1	74.1	72.2	70.9	69.6	64.9	61.0	57.0	57.5	52.1	64.4
	2	20.1	22.2	21.5	21.9	23.9	23.6	26.5	25.3	27.1	23.6
	3	4.6	4.5	5.1	6.1	8.1	9.8	10.9	11.0	13.1	8.1
	4	1.1	1.0	2.5	2.3	3.2	5.6	5.7	6.2	7.6	3.9
27	1	78.9	73.3	71.3	69.5	63.2	61.8	58.6	55.3	54.6	65.2
	2	16.8	20.5	21.0	22.9	26.2	25.3	23.6	25.4	26.0	23.1
	3	3.2	4.6	4.4	5.3	7.9	8.4	11.0	11.1	12.4	7.6
	4	1.0	1.6	3.3	2.4	2.7	4.5	6.8	8.2	7.0	4.2

問8 放課後、学校や地域で運動をしていますか。

- 1 放課後、学校で、運動系の課外活動や部活動をしている
2 下校後、地域で運動系の習い事をしている
3 下校後、体を動かす遊びをしている
4 していない

※複数回答可
単位：人

年度	回答	小学1年生	小学2年生	小学3年生	小学4年生	小学5年生	小学6年生	中学1年生	中学2年生	中学3年生	全体
6	1			132		145			651		928
	2			24		67			145		236
	3			441		379			142		962
	4			723		823			414		1960

※参考 放課後、学校で運動系の課外活動や地域での習い事をしていますか

- 1 課外活動をしている 2 地域での習い事をしている 3 していない

単位：％

年度	回答	小学1年生	小学2年生	小学3年生	小学4年生	小学5年生	小学6年生	中学1年生	中学2年生	中学3年生	全体
3	1	4.9	5.4	6.3	6.9	15.5	14.9	53.2	51.6	37.5	21.8
	1・2	0.3	0.2	0.6	1.3	16.1	13.1	13.3	12.4	6.7	7.1
	2	28.3	31.3	42.6	42.6	31.7	30.1	8.6	8.6	8.0	25.8
	3	66.4	63.2	50.5	49.1	36.7	41.9	24.8	27.3	47.8	45.3
30	1	32.9	39.2	46.1	54.2	77.2	81.0	74.8	73.3	55.3	59.3
	2										
	3										
27	1	30.7	39.0	46.0	52.9	81.1	81.9	78.1	74.5	45.3	58.8
	2										
	3										

問9 家でメディアの使用時間についての決まりを決めていますか

- 1 決めている 2 決めていない 3 メディアは使用しない

単位：％

年度	回答	小学1年生	小学2年生	小学3年生	小学4年生	小学5年生	小学6年生	中学1年生	中学2年生	中学3年生	全体
R6	1			76.4		69.2			48.4		64.7
	2			18.8		28.6			51.0		32.8
	3			4.8		2.2			0.7		2.6

問10 問9で「きまりを決めている」と答えた人に質問します。

- 1 毎日守っている 2 週3～4日守っている 3 週1～2日守っている 4 守っていない(5 決めていない・使用しない) 単位：％

年度	回答	小学1年生	小学2年生	小学3年生	小学4年生	小学5年生	小学6年生	中学1年生	中学2年生	中学3年生	全体
R6	1			43.3		35.9			26.4		35.2
	2			23.1		24.5			14.8		20.8
	3			7.5		5.9			4.2		5.9
	4			2.6		3.0			3.0		2.9
	5			23.6		30.8			51.6		35.3

小学校3・5年生、中学校2年生の保護者の皆様へ

令和6年6月

令和6年度 ライフスタイル調査の実施について

上越市教育委員会学校教育課長

日頃より、学校の教育及び上越市の教育行政にご理解・ご協力をいただき感謝申し上げます。

さて、上越市教育委員会では、市内小・中学生を対象とし、平成18年度から3年サイクルで、平日における児童生徒の生活実態調査を実施しています。今年度は調査実施年であり7回目の調査となります。

調査結果につきましては、学校及び上越市の健康教育推進の基礎資料といたします。そのため、過去の同調査結果との比較や市内児童生徒の現状の検証を行います。年度末にまとめの冊子と健康生活の啓発用リーフレットを作成し、その内容については市のホームページにもアップする予定です。調査結果をまとめた段階において、個人が特定されることはありません。

趣旨についてご理解いただき、お子さんの調査実施についてご了承くださいますようお願いいたします。

調査対象

上越市立小・中学校に在籍する小学校3・5年生、中学校2年生の児童生徒

調査方法

学校でiPadを使用し、児童生徒自身がインターネットを通じてアンケートに回答します。

調査実施日

令和6年7月

調査内容

睡眠・食事・間食・運動・メディア時間のきまりについて

令和6年度 上越市ライフスタイル調査

〇〇小・中学校 ^{がっこう} 年 ^{ねん} 組 ^{くみ} 番 ^{ばん} 氏名 ^{しめい}

平日（月曜日から金曜日）の生活について教えてください。

1 昨日、何時ごろ寝ましたか。※数字を記入してください。

時 分ごろ

2 今朝は、何時ごろ起きましたか。

時 分ごろ

3 今朝、起きたときは、すっきり目が覚めましたか。

※ここからは当てはまる番号に○をつけてください。

- ① すっきり目が覚めた
- ② 少し眠たかった
- ③ 眠くてなかなか起きられなかった

4 朝、食事をしますか

- ① 毎日食べる
- ② 週 3～4 日食べる
- ③ 週 1～2 日食べる
- ④ 毎日食べない

5 朝食は、主食（ごはん、パン等）、主菜（卵、肉、魚等）、副菜（野菜等）の3つを食べていますか。

- ① 毎日食べる
- ② 週 3～4 日食べる

③ 週^{しゅう} 1～2日^た食べる

④ 毎日^{まいにち た}食べない

6 夕食^{ゆうしょくご}後に^{やしよく}夜食^たやおやつ^たを食べ^たますか

① 毎日^{まいにち た}食べる

② 週^{しゅう} 3～4日^た食べる

③ 週^{しゅう} 1～2日^た食べる

④ 毎日^{まいにち た}食べない

7 運動^{うんどう}やスポーツ^すをすることが好き^すですか

① 好き^す

② やや好き^す

③ やや嫌い^{きら}

④ 嫌い^{きら}

8 放課後^{ほうかご}、学校^{がっこう}や地域^{ちいき}で運動^{うんどう}をしていますか。当^あてはまるものをすべて選^{えら}んで○をつけてください。

① 放課後^{ほうかご}、学校^{がっこう}で、運動系^{うんどうけい}の課外活動^{かがいかつどう}や部活動^{ぶかつどう}をしている

② 下校後^{げこうご}、地域^{ちいき}で運動系^{うんどうけい}の習い事^{なら}でしている

③ 下校後^{げこうご}、体^{からだ}を動か^{うご}かす遊び^{あそ}びをしている

④ していない

9 家^{いえ}でメディア^{しやうじかん}の使用時間^きについてのきまりを決^きめていますか。

① きまりを決^きめています

② きまりを決^きめていない

③ メディア^{しやう}は使用^{しやう}しない



10 9で「①きまりを決^きめています」と答^{こた}えた人^{ひと}に質^{しつもん}問^{もん}します。家^{いえ}で決^きめたメディア^{しやうじかん}の使用時間^きの決^きまりを守^{まも}っていますか。

① 毎日^{まいにちまも}守^{まも}っている

② 週^{しゅう} 3～4日^{まも}守^{まも}っている

③ 週^{しゅう} 1～2日^{まも}守^{まも}っている

④ 守^{まも}っていない

すっきり起床

就寝時刻と起床時刻を決めて、睡眠時間を確保しましょう！
朝すっきり目覚めるための睡眠時間の目安は
【小学生】9～12時間
【中学生】8～10時間
『健康づくりのための睡眠ガイド2023』より

バランスのよい食事

栄養バランスのとれた朝ごはんを、毎日しっかり食べましょう！
夜食やおやつは、量・内容・時間・摂り方を考えましょう！

楽しく充実した毎日のために

未来の自分のために

自分で決めた生活の仕方や時間を意識し、
健康な生活を送りましょう

メディアは、使用する時間を決めて使いましょう！
メディアは、使い始める前に家族でルールを決めましょう！

毎日楽しく体を動かし
遊びや運動に親しみましょう！

ルールを守って
メディア使用

適度な
運動

めざまし こどもの健康づくり日本一 Vol.5

～令和6年度 上越市 小・中学生ライフスタイル調査より～

上越市教育委員会では、平成18年度から3年に1回のサイクルで市内の小中学生を対象としたライフスタイル調査を実施しています。令和6年度においては、7回目の調査を実施しました。今回の調査で明らかになった結果の一部をリーフレットにまとめました。ぜひこの内容を手がりとして、ご家庭でもお子さんのライフスタイルについて話題にし、健康的なライフスタイルの確立に向けてサポートくださいますようお願いいたします。

令和7年3月発行 上越市教育委員会学校教育課 〒942-8563 新潟県上越市下門前1770
※調査結果に関する詳しい情報については、上越市ホームページに公開している『令和6年度ライフスタイル調査結果報告書』をご覧ください。

すいみん

●これまでの調査と比べると、全ての学年で就寝時間が早く、起床時間が遅く、睡眠時間が長くなっていました。
●「すっきり目が覚めた」子どもの就寝と起床の平均時刻は、「少し遅かった」「眠くてなかなか起きられなかった」子どもよりも早かったです。

すっきり起床と就寝時刻の平均

就寝時刻平均	小3	小5	中2
起床の様子			
すっきり目が覚めた	21:12	21:34	22:39
少し遅かった	21:25	21:50	22:59
眠くてなかなか起きられなかった	21:48	22:00	23:16

すっきり起床と起床時刻の平均

起床時刻平均	小3	小5	中2
起床の様子			
すっきり目が覚めた	6:08	6:11	6:16
少し遅かった	6:23	6:25	6:29
眠くてなかなか起きられなかった	6:41	6:35	6:45

→ 朝すっきり目覚めることができるように起きる時刻と寝る時刻を決めましょう

運動

●運動が「好き」な子どもの割合は、学年が上がるにつれて減少していました。
●運動が「好き」な子どもは、「朝すっきり目覚めた」「朝ごはんを毎日食べている」割合が高かったです。

運動・スポーツの好き嫌い

	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
小3	75.8	18.0	3.9	2.3
小5	64.6	25.3	6.0	4.1
中2	52.2	31.2	10.6	6.0

運動・スポーツの好き嫌いと起床の様子

	すっきり目が覚めた	少し遅かった	眠くて起きられなかった
好き	40.8	49.9	9.3
やや好き	24.7	61.8	13.5
やや嫌い	22.6	62	15.4
嫌い	18.9	53.3	27.8

→ 運動・スポーツに親しみましょう

朝ごはん・夜食やおやつ

●朝食を「毎日食べる」割合は、これまでの調査と比べ、全ての学年で高かったですが、学年が上がるにつれて減少していました。
●朝食を「毎日食べない」と回答した子どもは、「眠くて起きられなかった」割合が高かったです。
●夕食後の夜食やおやつを「毎日食べる」割合は、これまでの調査と比べると、増加していました。
●「すっきり目が覚めた」子どもは、夜食やおやつを「毎日食べない」割合が高かったです。

朝食の摂取状況

	毎日食べる	週3～4日食べる	週1～2日食べる	毎日食べない
小3	94.7	3.6	1.1	0.6
小5	92.9	4.6	1.8	0.7
中2	88.5	6.6	2.4	2.5

夕食後の夜食やおやつと起床の様子

	すっきり目が覚めた	少し遅かった	眠くて起きられなかった
毎日食べる	23.7	15.3	27.2
週3～4日食べる	19.5	19.1	33.2
週1～2日食べる	24.6	16.7	32.0
毎日食べない	33.8	28.2	26.7

→ 夕食後の間食はひかえ、バランスのよい朝ごはんを食べましょう

メディア

●メディアの使用時間のきまりについて「決めていない」割合は、学年が上がるにつれて減少しました。
●メディアの使用時間のきまりを「決めていない」子どもで、「毎日守っている」割合は、学年が上がるにつれて減少しました。
●メディアの使用時間のきまりを「決めていない」子どもは、「すっきり目が覚めた」割合が高かったです。

メディアの使用時間のきまりを守っているか

	毎日守っている	週3～4日守っている	週1～2日守っている	決めていない・使用しない
小3	43.3	23.1	7.5	23.5
小5	35.9	24.5	5.9	30.7
中2	26.4	14.8	3.0	51.6

メディアの使用時間のきまりを決めているかと起床の様子

	きまりを決めている	きまりを決めていない	メディアは使用しない
すっきり目が覚めた	72.5	25.1	2.4
少し遅かった	62.2	35.3	2.5
眠くて起きられなかった	53.0	44.3	2.7

→ メディアは使用時間などのルールを決めて使いましょう

【調査から見たこと】上越市の子どもは…

「早寝早起き」であるとともに
「すっきり起床」が
できています

「すっきり起床が
できている」子どもほど、
健康な生活を送っています

運動やスポーツが
「好き」である子どもほど、
健康な生活を送っています

「メディアの使用時間のきまりを
決めていない」子どもほど、
健康な生活を送っています

令和6年度 ライフスタイル調査実行委員会名簿

◎委員長 ○作業委員兼任

【実行委員】

◎	上野 光博	上越教育大学保健管理センター	医師
	大前 敦巳	上越教育大学	教授
	高林 知佳子	新潟県立看護大学	教授
	遠藤 哲也	上越市立清里小学校	校長
○	中野 裕美	上越市立大手町小学校	栄養教諭
○	稲熊 真菜美	上越市立三和中学校	栄養教諭
○	齋藤 由利	上越市立高志小学校	養護教諭
○	大嶋 念美	上越市立上杉小学校	養護教諭
○	箕田 夕香	上越地域学校教育支援センター	理事
	伊倉 さつき	健康づくり推進課	保健師長
	大石 由美子	教育総務課	栄養士長

【作業委員】

	丸田 史恵	上越市立八千浦中学校	養護教諭
	田篠 奈緒子	上越市立板倉中学校	養護教諭

【事務局】

	廣川 正勝	学校教育課	参事
	加藤 一穂	学校教育課	管理指導主事
	小平 広彬	学校教育課	主事
	板垣 希望	学校教育課	指導主事

令和6年度 ライフスタイル調査結果報告書

令和7年3月

発行者 上越市教育委員会 学校教育課
〒942-8563
新潟県上越市下門前 1770（教育プラザ内）
TEL 025-545-9244