

## 4 習い事

# (1) 運動系の習い事

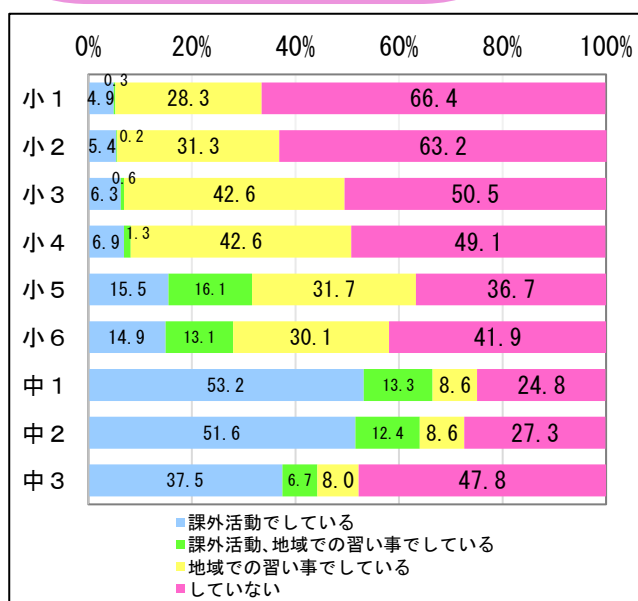
### 概要

- 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

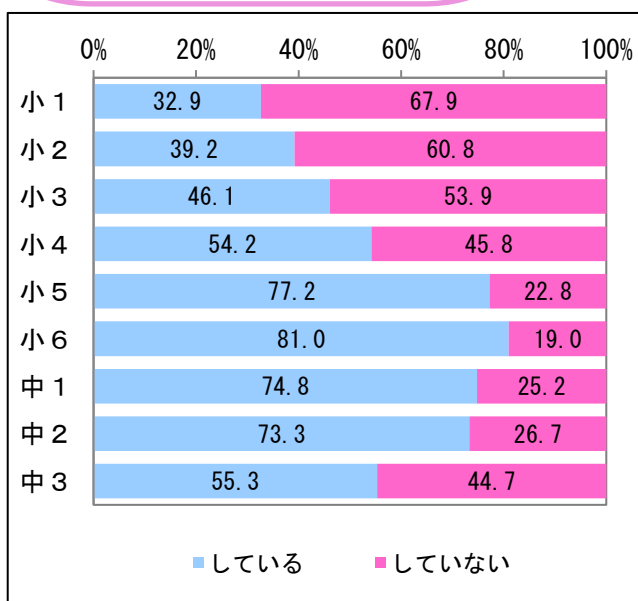


図4-(1)-1 運動系(部活動・地域)の習い事の状況 p<0.01 図4-(1)-2 運動系(部活動・地域)の習い事の状況 p<0.01

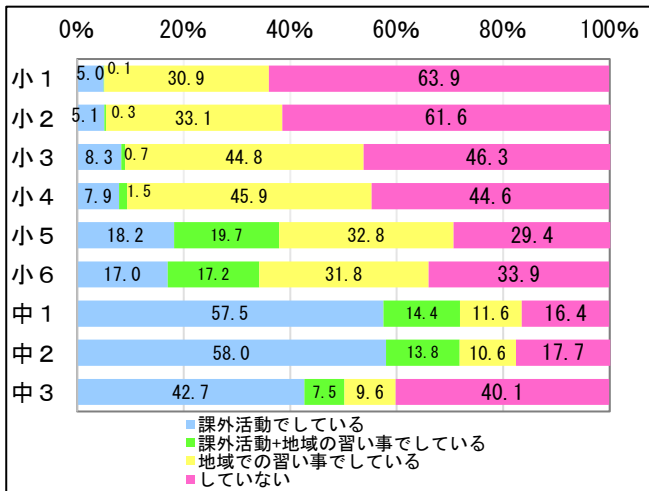


図4-(1)-3 運動系の習い事 男子の状況 p<0.01

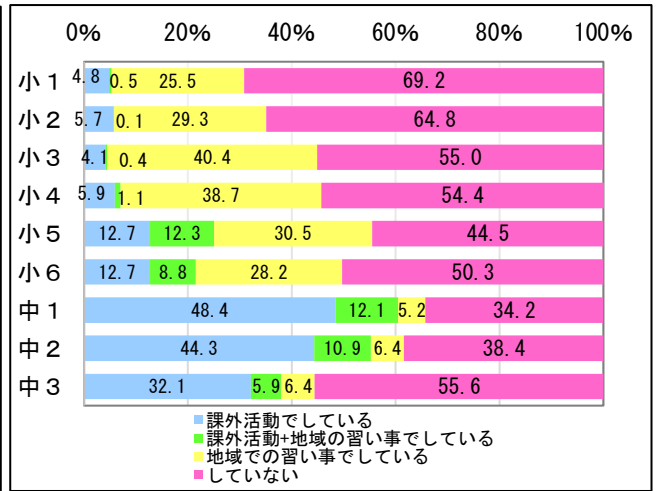


図4-(1)-4 運動系の習い事 女子の状況 p<0.01

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。

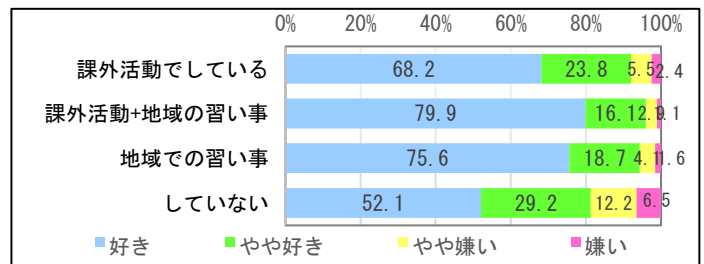


図4-(1)-5 運動系の習い事と運動の好き嫌い p<0.01

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。

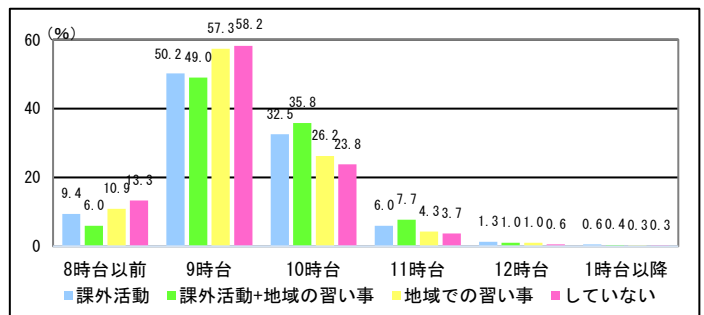


図4-(1)-6 小学生運動系の習い事と就寝時刻

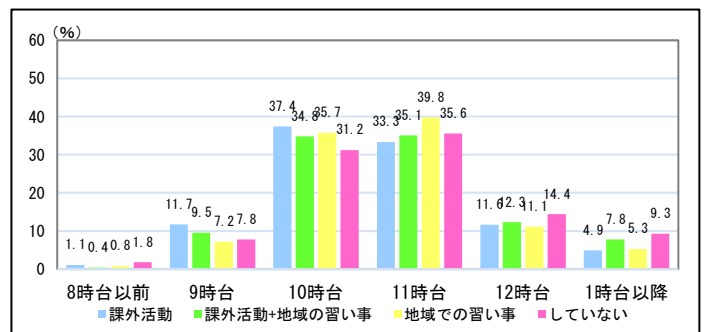


図4-(1)-7 中学生運動系の習い事と就寝時刻

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。

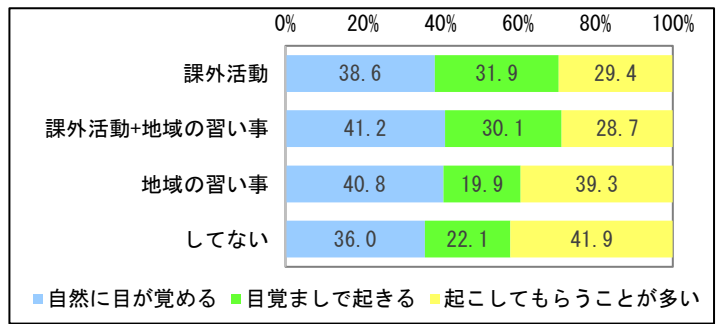


図 4-(1)-8 運動系の習い事と自立起床 p<0.01

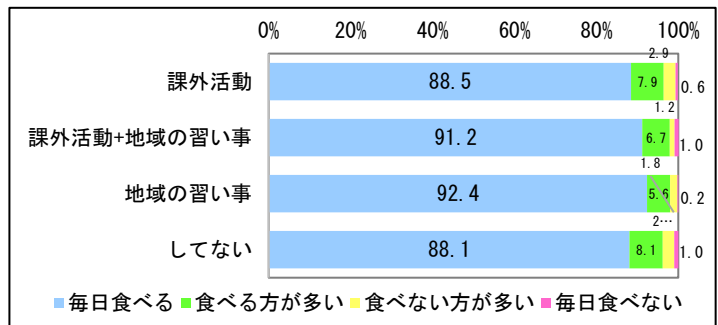


図 4-(1)-9 運動系の習い事と朝食の摂取 p<0.01

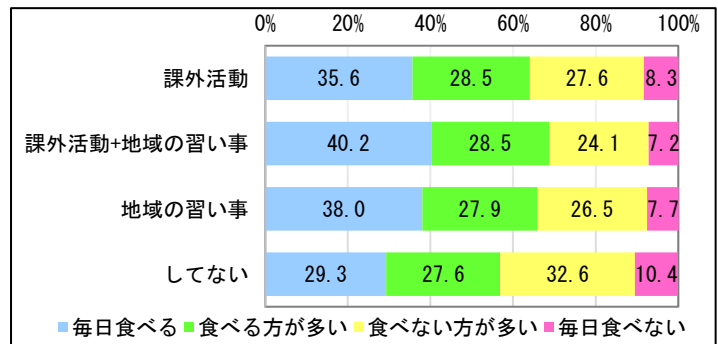


図 4-(1)-10 運動系の習い事と朝食バランス p<0.01

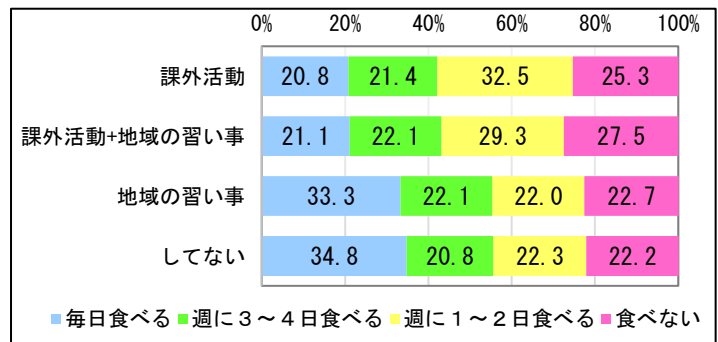


図 4-(1)-11 運動系の習い事と夕食前のおやつ p<0.01

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

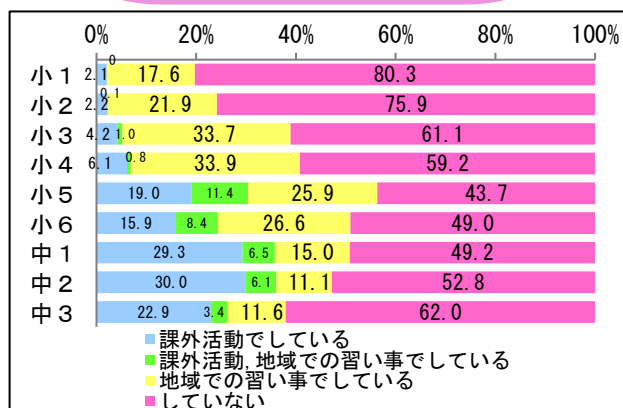


図4-(2)-1 文化系の習い事の状況 p<0.01

### 平成30年度の調査結果

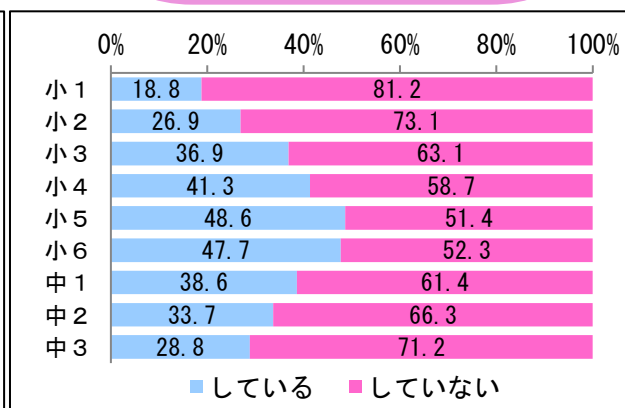


図4-(2)-2 文化系の習い事の状況 p<0.01

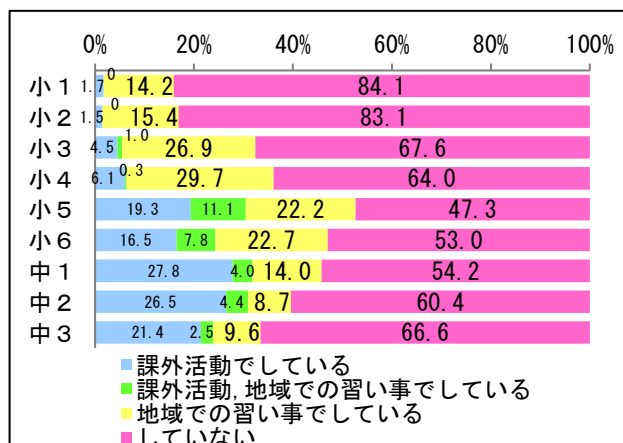


図4-(2)-3 文化系の習い事 男子の状況 p<0.01

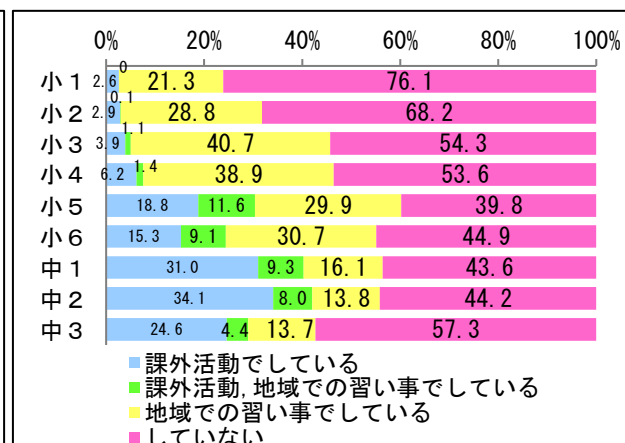


図4-(2)-4 文化系の習い事 女子の状況 p<0.01

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。

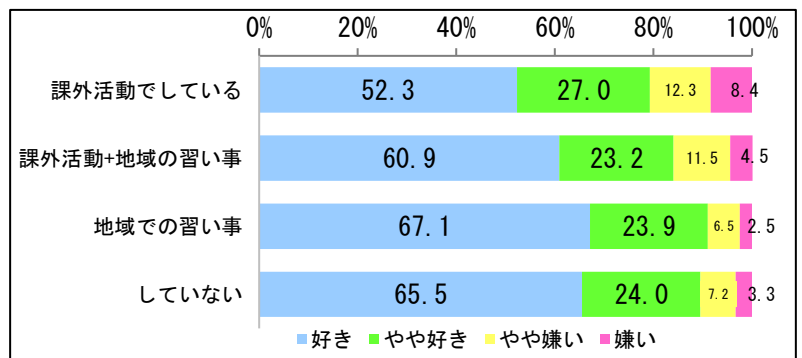


図 4-(2)-5 文化系の習い事と運動の好き嫌い p<0.01

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。

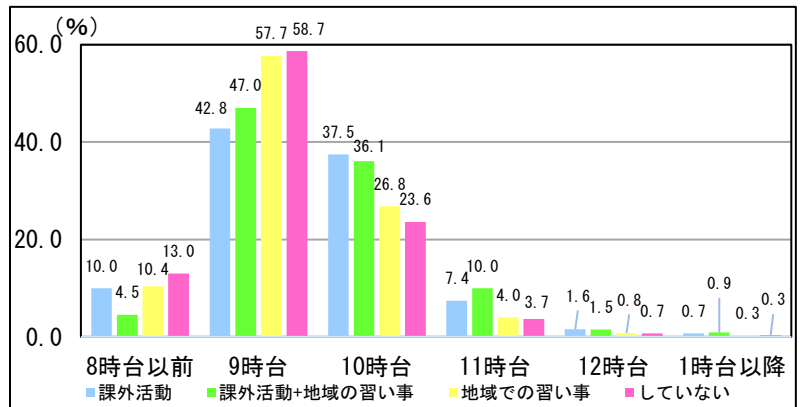


図 4-(2)-6 小学生 文化系の習い事と就寝時刻

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。

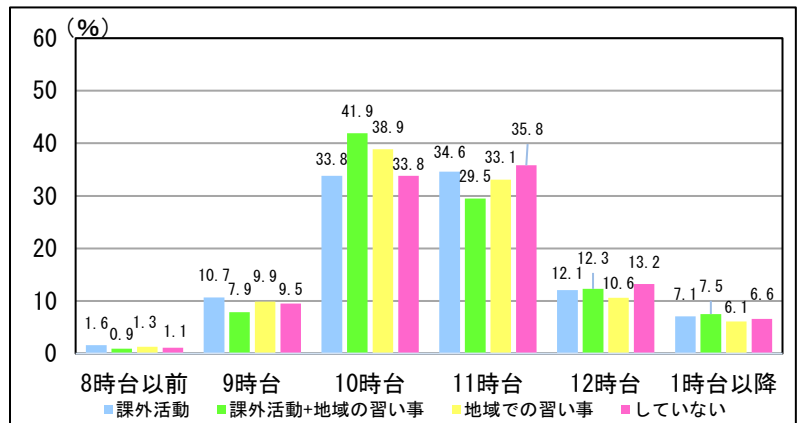


図 4-(2)-7 中学生 文化系の習い事と就寝時刻

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「起こしてもらふことが多い」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。

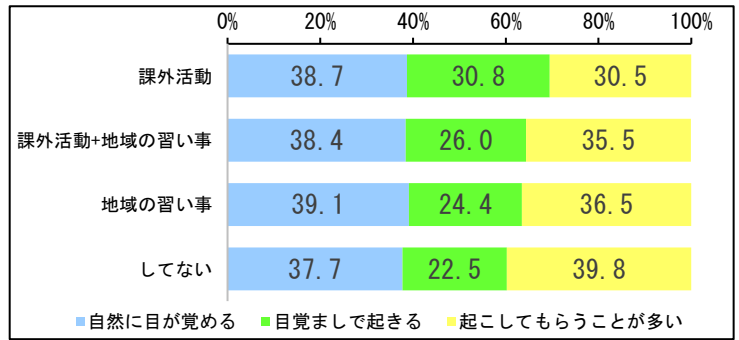


図4-(2)-8 文化系の習い事と自立起床 p<0.01

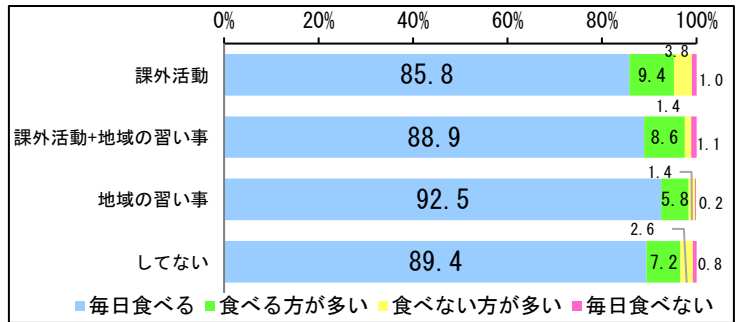


図4-(2)-9 文化系の習い事と朝食摂取 p<0.01

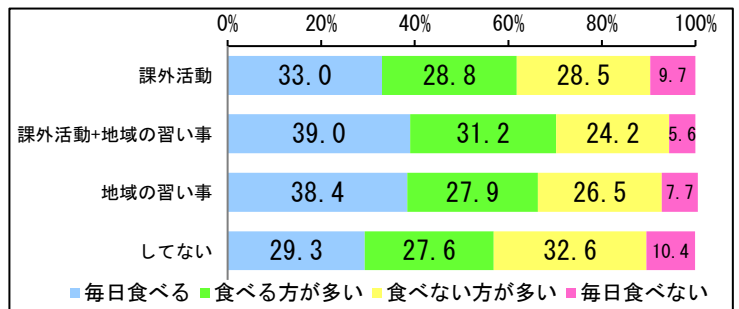


図4-(2)-10 文化系の習い事と朝食バランス p<0.01

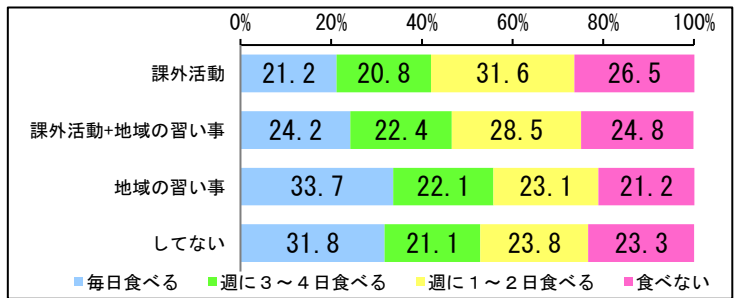


図4-(2)-11 文化系の習い事と夕食前のおやつ p<0.01

### 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
	白血球数 (/μl)	3,500~9,999		3,500未満 10,000以上
貧血検査	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

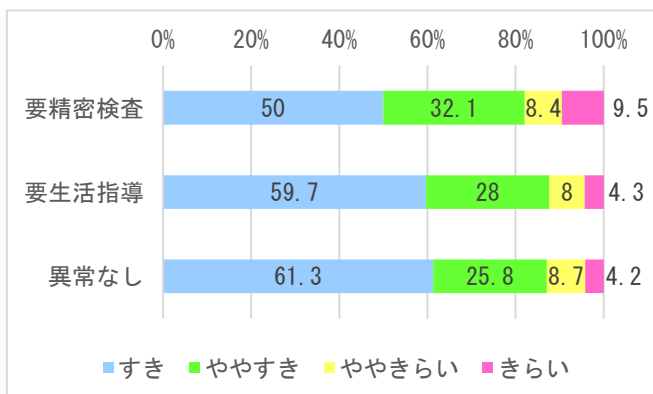


図 5-(2)-2 運動やスポーツをすることが好き × 脂質検査 p < 0.01

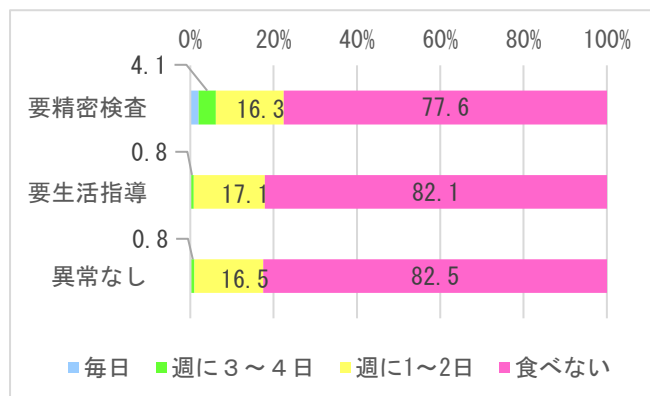


図 5-(2)-1 ケーキ類の摂取状況 × LDLコレステロール p < 0.05

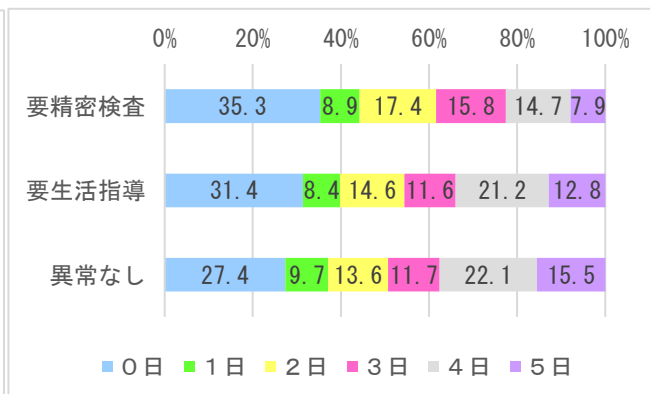


図 5-(2)-3 運動系の課外活動や習い事の実施日数 × 脂質検査 p < 0.05

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

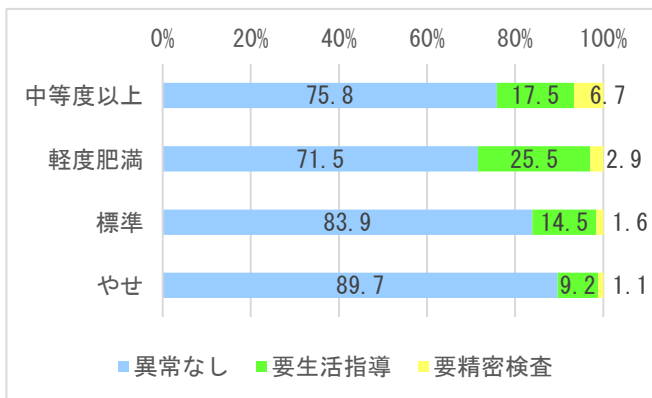


図 5-(2)-4 LDLコレステロール×肥満度  $p < 0.01$

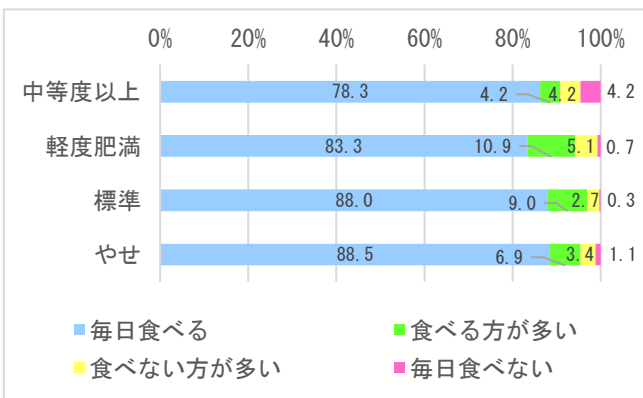


図 5-(2)-5 朝食をする×肥満度  $p < 0.01$

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。

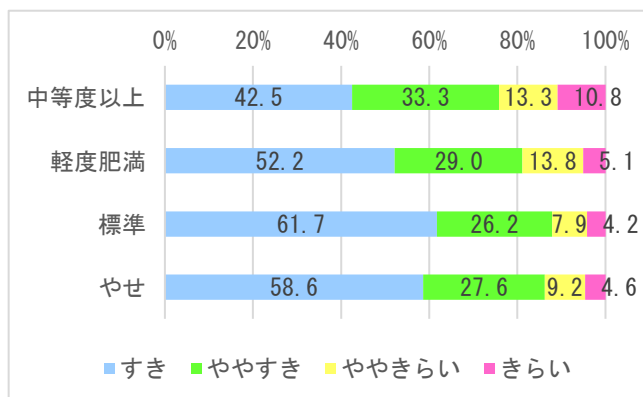


図 5-(2)-6 運動やスポーツをすることがすき×肥満度  $p < 0.01$

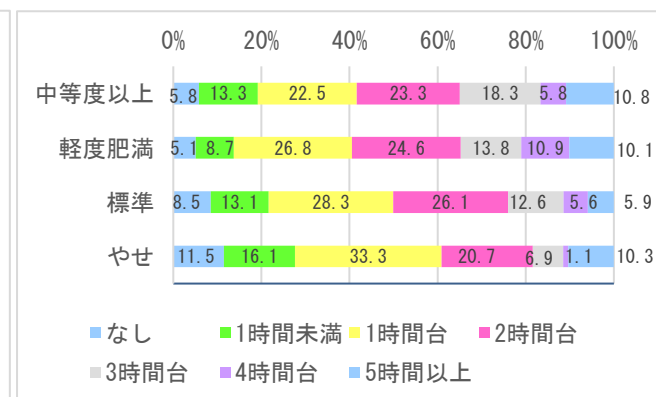


図 5-(2)-7 インターネットやインターネットの動画の時間×肥満度  $p < 0.05$

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！