

令和 5 年度 つるぎ町生活習慣に関するアンケート 調査分析結果

目 次：幼稚園・・・・P.	1 ～ 6
小学校 1 ～ 3 年・・・・P.	7 ～ 1 2
小学校 4 ～ 6 年・・・・P.	1 3 ～ 1 8
中学校・・・・P.	1 9 ～ 2 5

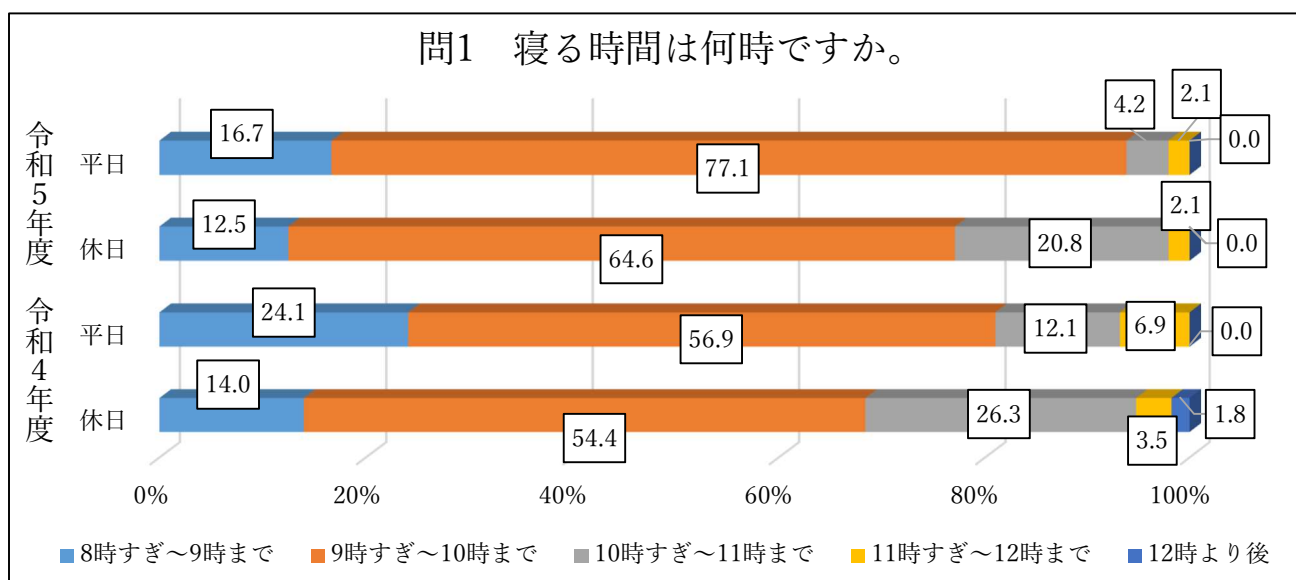
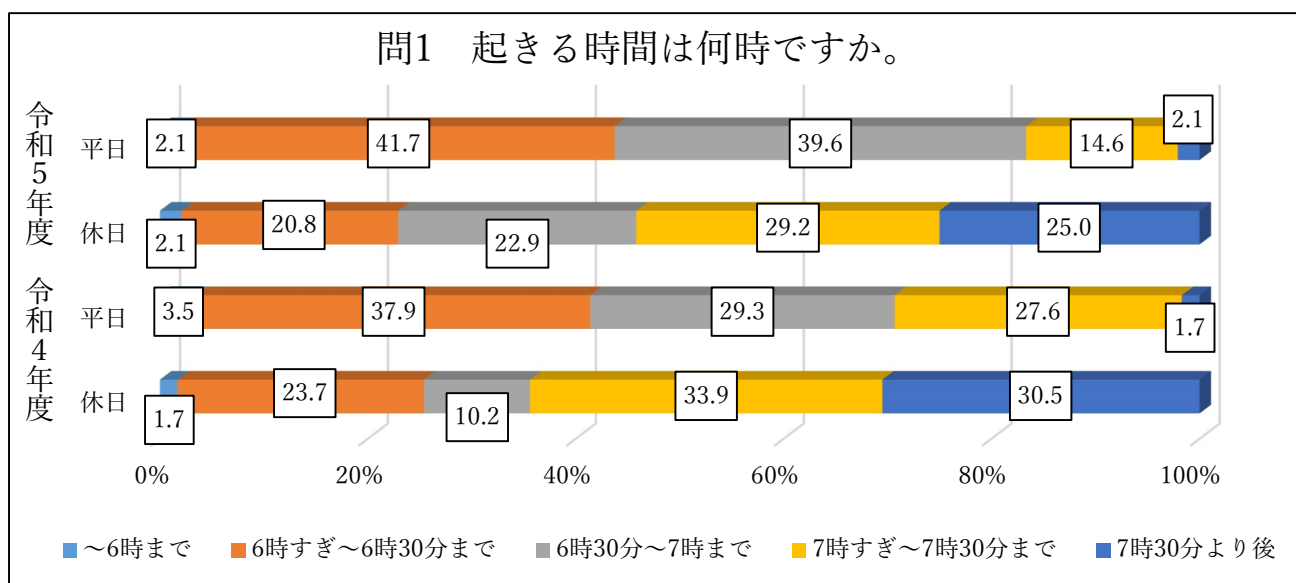
つるぎ町学校保健連合会

幼稚園 48 名

貞光幼稚園 32 名

半田幼稚園 16 名

※ 保護者が回答



〈起きる時刻〉

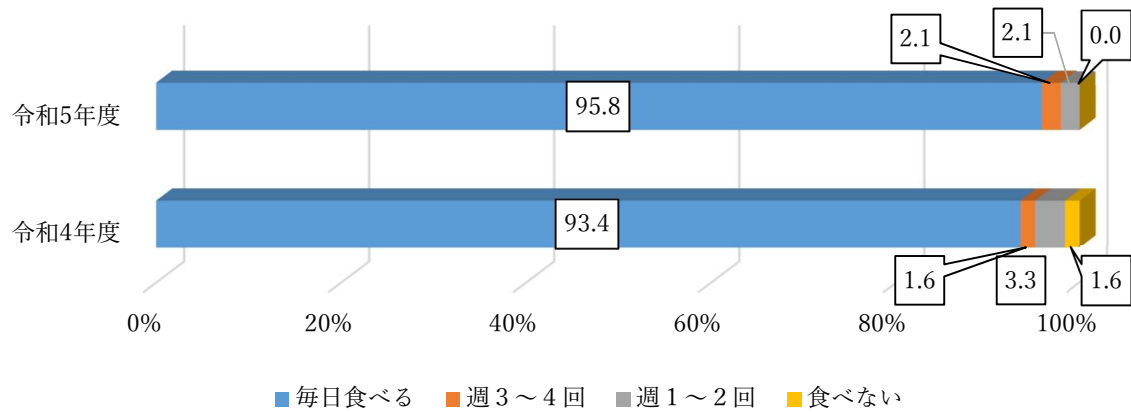
- ・ 平日は、7時までに起きる人が83.4%で、昨年度に比べ12.7%増加。
- ・ 休日は、7時までに起きる人が45.8%で、昨年度に比べ10.2%増加。

〈寝る時刻〉

- ・ 平日は、10時以降に寝る人が6.3%で、昨年度に比べ12.7%減少。
- ・ 休日は、10時以降に寝る人が22.9%で、昨年度に比べ8.7%減少。

【課題】 平日、休日ともに起床時刻、就寝時刻は全体的に昨年度より早くなっているが、依然遅い幼児もみられる。

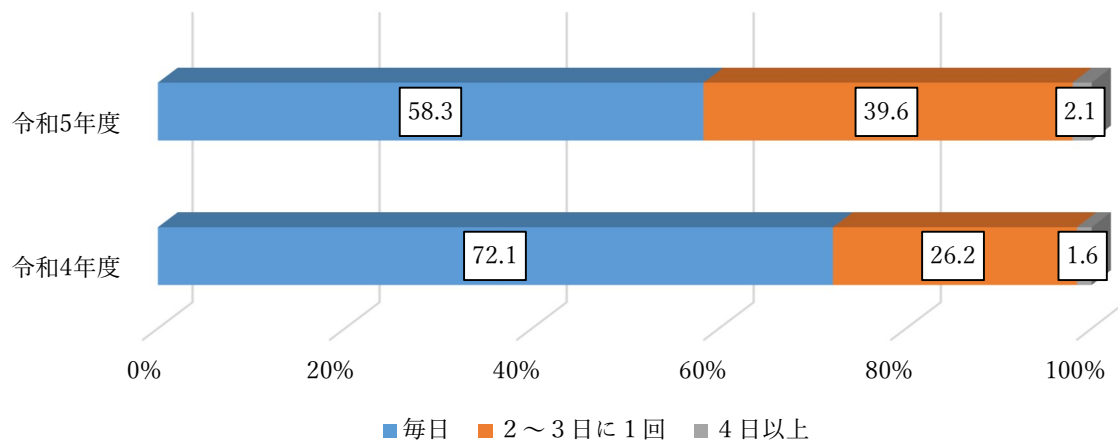
問2 朝ごはんを食べますか。



- ・「毎日食べる」が95.8%で、昨年度とほぼ同じ割合である。
- ・「食べない」が0%だった。

【課題】 朝ご飯を毎日食べられていない幼児が4.2%と一部にみられる。

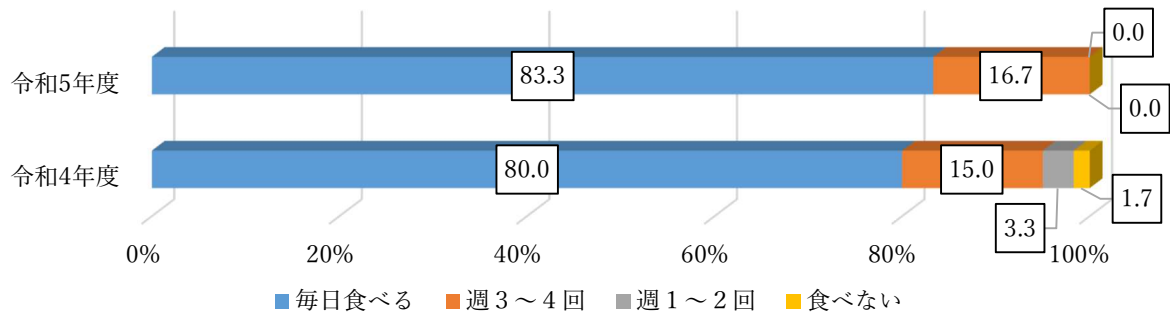
問3 排便はありますか。



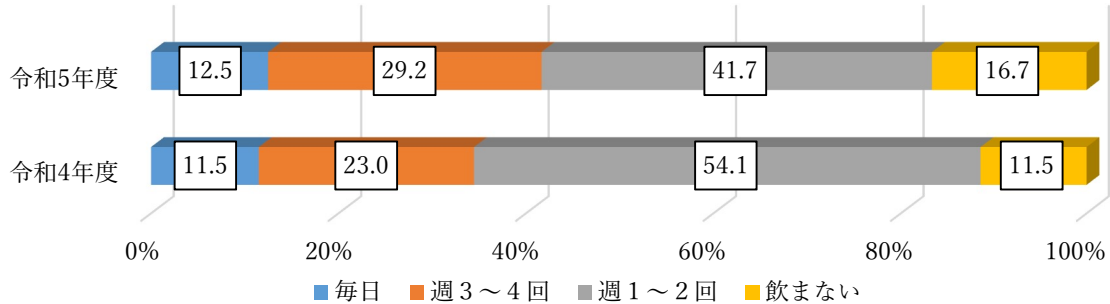
- ・「毎日」が58.3%で、昨年度に比べ13.8%減少。

【課題】 毎日排便がない幼児が4割おり、「4日以上」の便秘傾向の幼児が2.1%いる。

問4 おやつは食べますか。



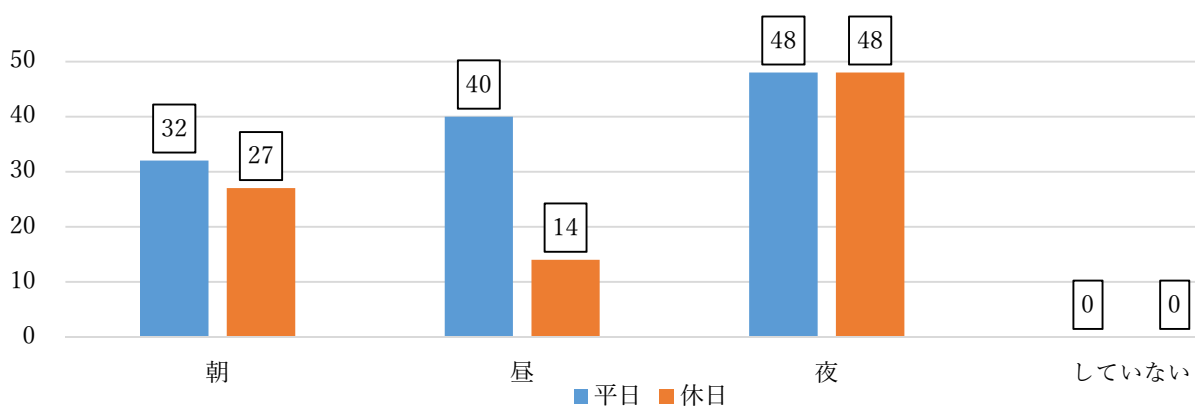
問5 ジュースやスポーツ飲料をどのくらい飲みますか。



- ・おやつを「毎日食べる」は83.3%で、「週1～2回」と「食べない」は0%だった。
- ・ジュースやスポーツ飲料を週1回以上飲んでいる人は83.4%で、昨年度に比べ5.2%減少。

【課題】お菓子やジュースは日常的に飲食しており、選ぶ種類、量、頻度によっては、糖分や塩分等の取り過ぎにつながる。

問6 どのような時に歯みがきをしますか。（令和5年度/48人中）

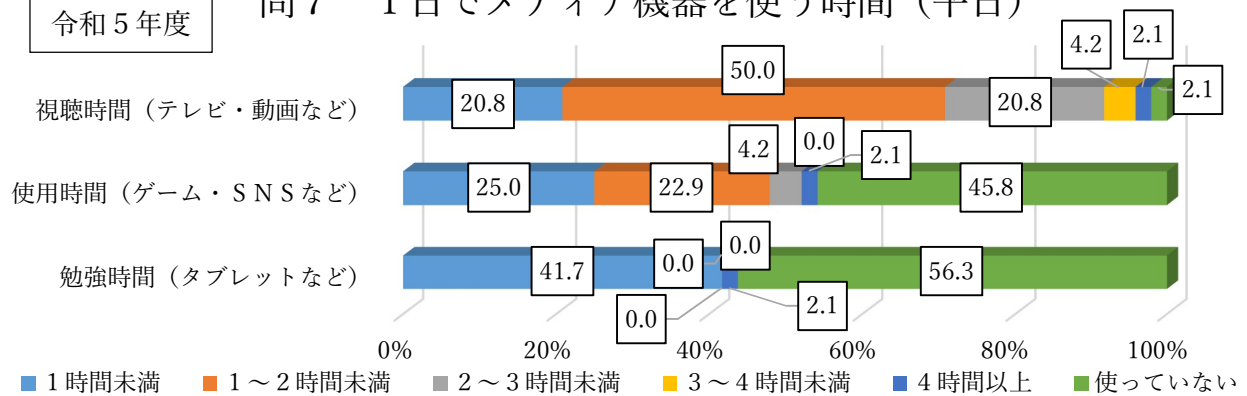


- ・平日、休日ともに夜に歯みがきをする人は全員。
- ・休日は、昼に歯みがきができていない人が平日に比べて多い。

【課題】朝の歯みがきができていない幼児が一部にみられる。
休日の昼の歯みがきができていない。

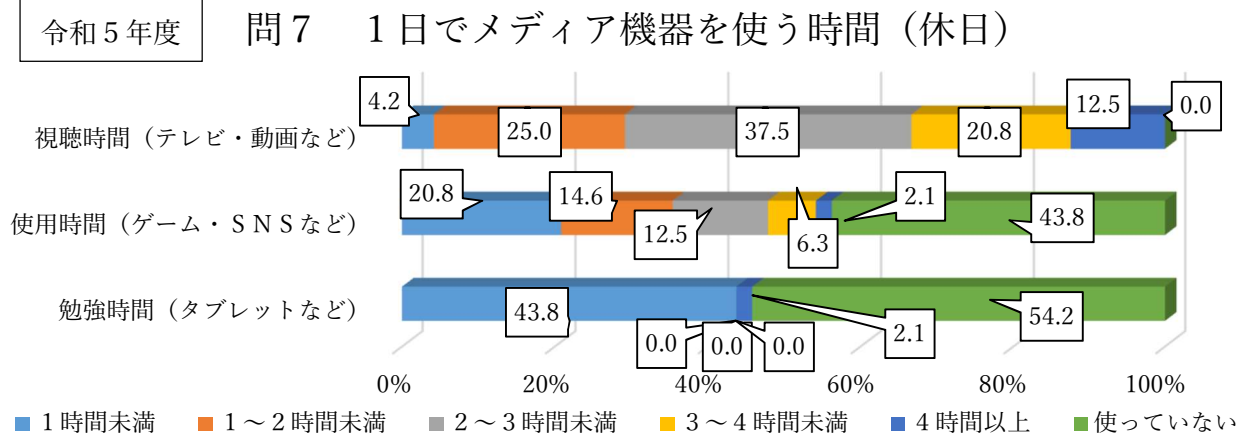
令和5年度

問7 1日でメディア機器を使う時間（平日）

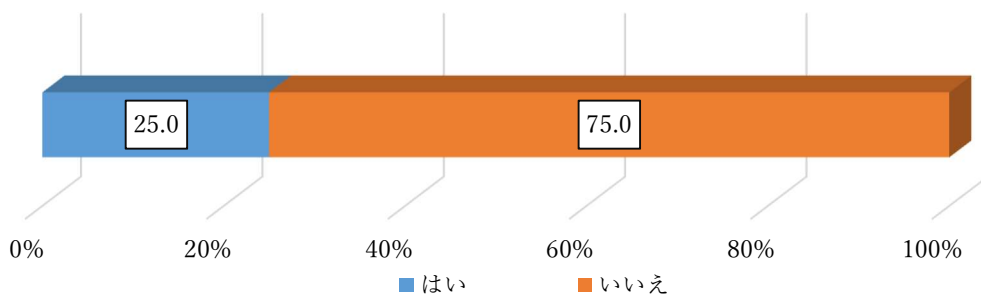


令和5年度

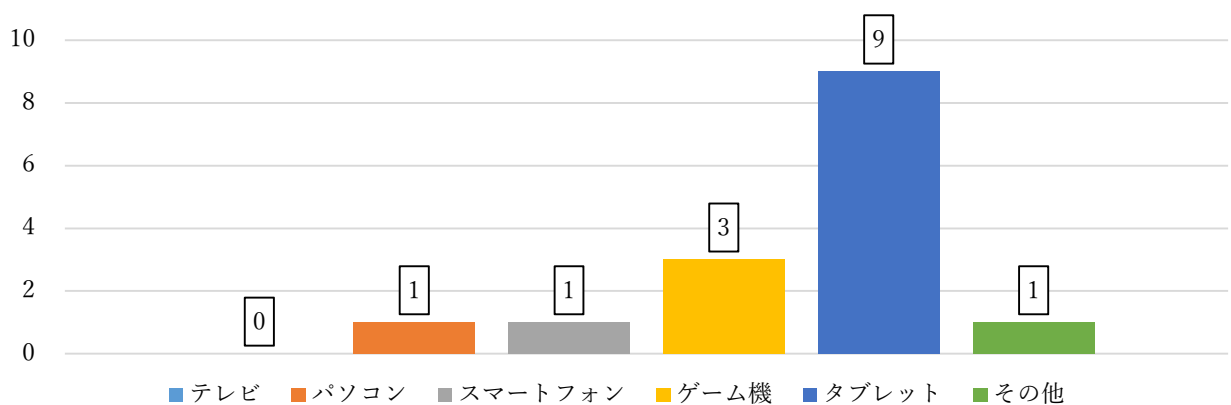
問7 1日でメディア機器を使う時間（休日）



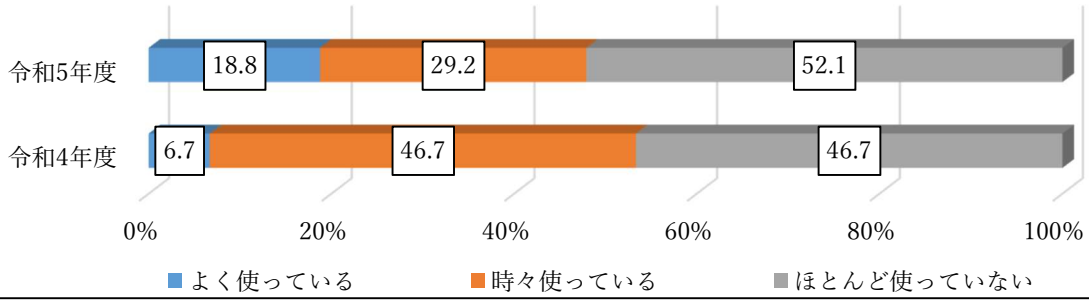
問8 自分専用のメディア機器を持っていますか。（令和5年度）



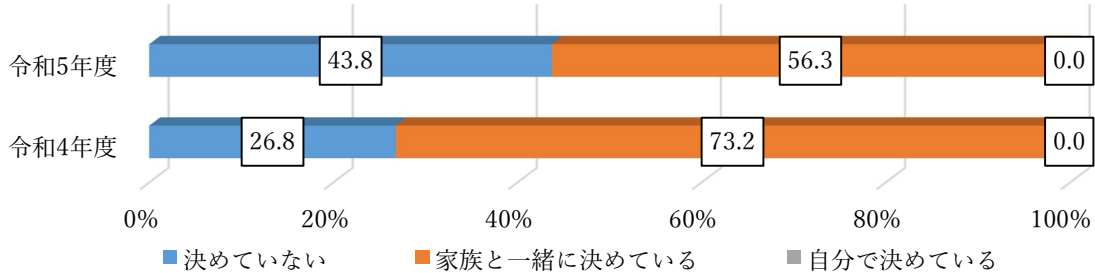
問8 何を持っていますか。（令和5年度/人数）



問9 メディア機器を寝る直前まで使っていますか。



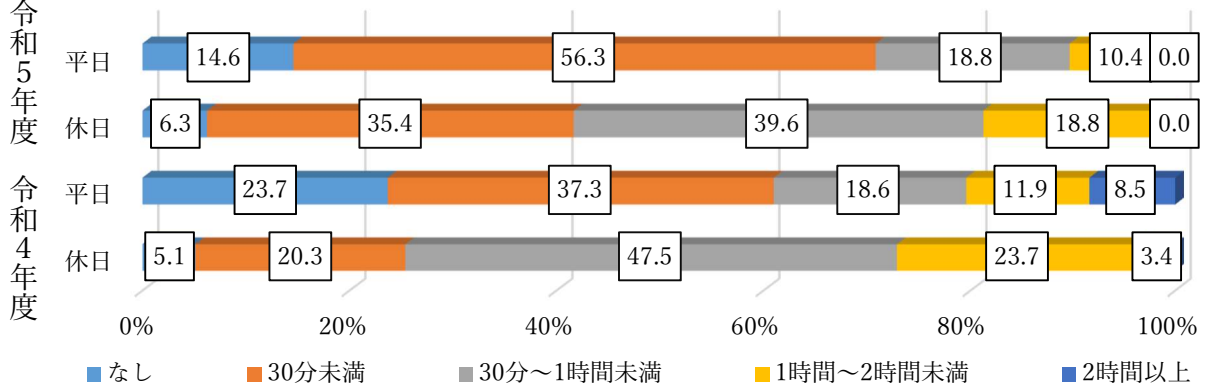
問10 メディア機器を使用するルールを決めていますか。



- ・ 休日はテレビ・動画などの視聴時間が「使っていない」は、0%だった。
- ・ ゲーム・SNSなどの使用時間が「使っていない」は、平日 45.8%，休日 43.8%で、半数近くは使っていない。
- ・ 自分専用のメディア機器を持っている割合は 25.0%で、タブレットの所有が一番多い。
- ・ メディア機器を寝る直前まで「よく使っている」と「時々使っている」割合は 48.0%で昨年度に比べ 5.4%減少。
- ・ 使用するルールを「決めていない」割合が 43.8%で、昨年度に比べ 17.0%増加。

【課題】 テレビや動画などの視聴時間が長くなっており、全員が何かしらのメディア機器を使用している。メディア機器を使用するルールを決めていない。

問11 1日にどのくらい運動や体を積極的に動かしていますか。



- ・ 平日は、「なし」が 14.6%で昨年度に比べ 9.1%減少。
- ・ 平日、休日ともに「2時間以上」が 0%だった。

【課題】 平日、休日ともに運動時間が減少している。

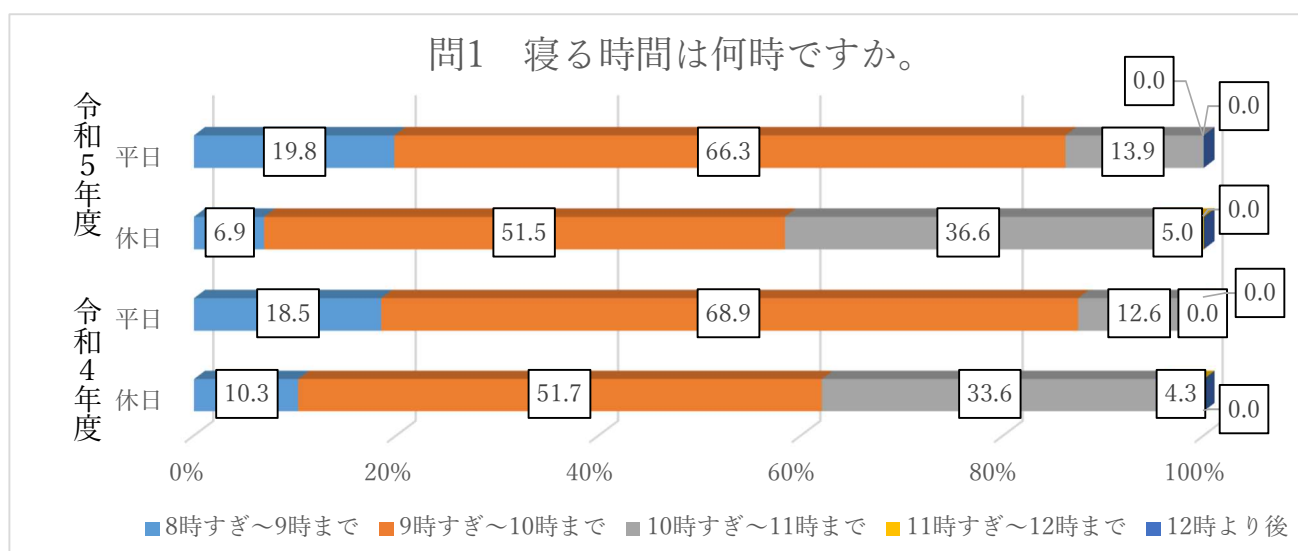
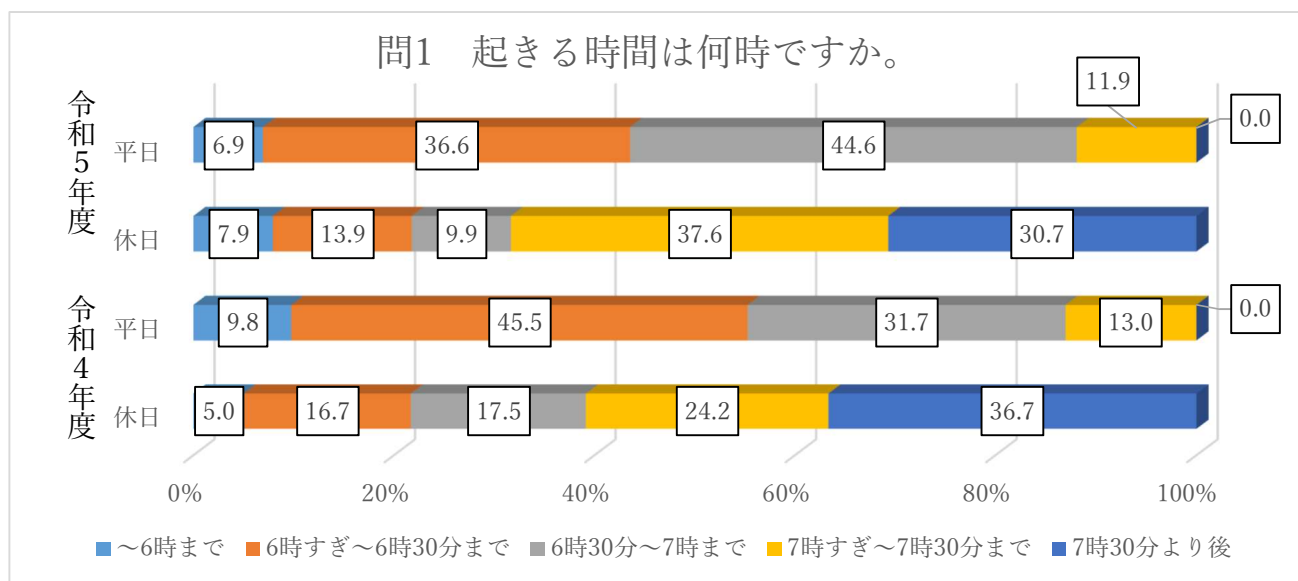
小学校 1 ～ 3 年 101 名

貞光小学校 (1～3 年生 52 名)

半田小学校 (1～3 年生 49 名)

太田小学校 (1～3 年生 0 名)

※1～3 年生は保護者が回答



〈起きる時刻〉

- ・平日は、「7時すぎ」に起きる人が11.9%と昨年度に比べ1.1%増減少。
- ・休日は、「7時30分より後」に起きる人が30.7%と昨年度に比べ6.0%減少。

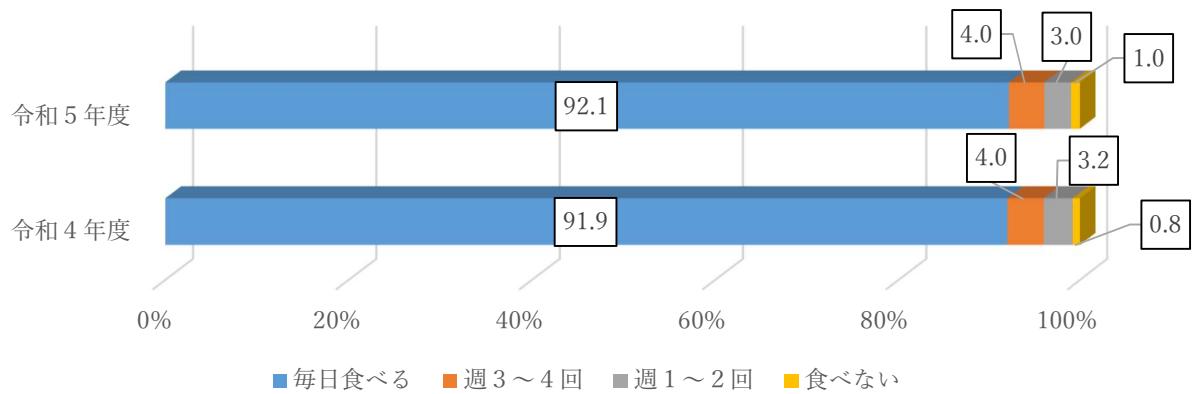
〈寝る時刻〉

- ・平日は「10時まで」に寝る人が86.1%と昨年度に比べ1.3%減少。
- ・休日は、「10時以降」に寝る人が41.6%と昨年度に比べ3.7%増加。

【課題】昨年度より平日に早寝をしている児童が減少している。

休日に遅くまで起きている児童が増えてきている。

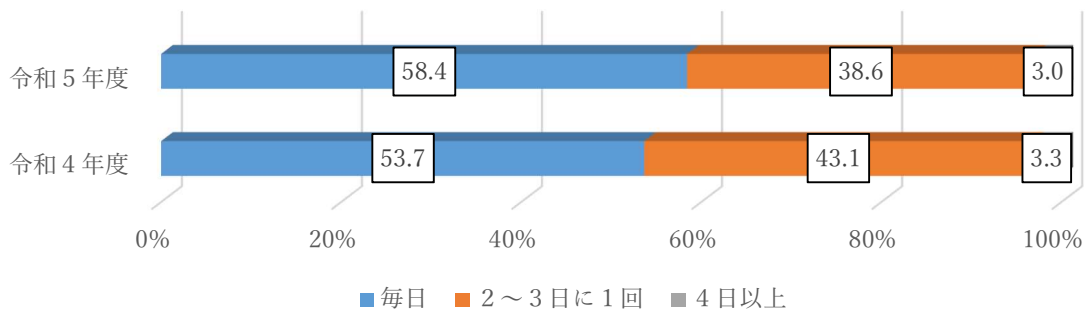
問2 朝ごはんを食べますか



- ・「毎日食べる」人が92.1%と昨年度に比べ0.2%増加。
- ・「週1～2回」，「食べない」と答えた人が合わせて4.0%いる。

【課題】朝ごはんを食べない児童が一部見られる。

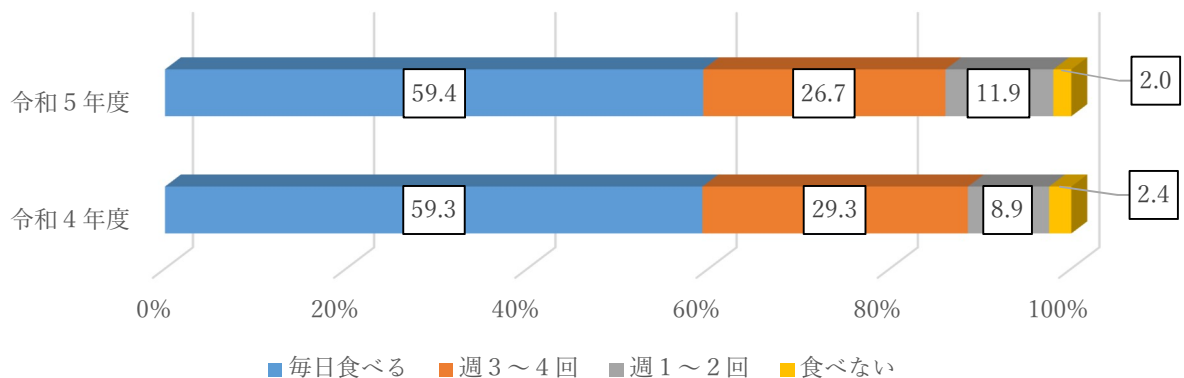
問3 排便はありますか



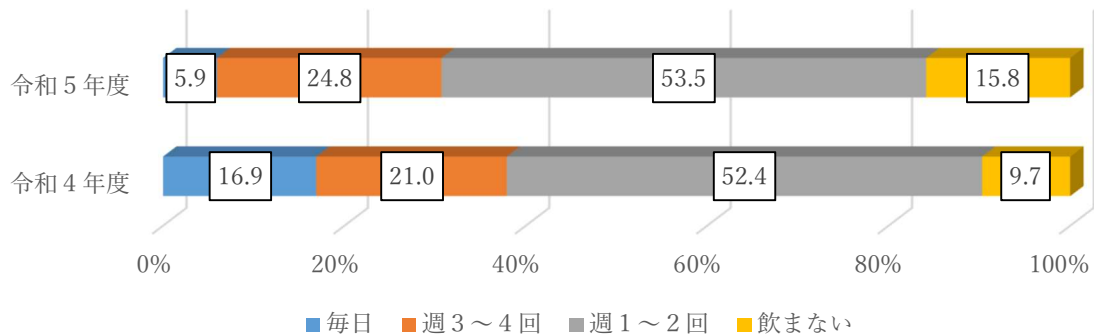
- ・「毎日ある」が58.4%で、昨年度に比べ4.7%と増加。

【課題】毎日排便がない児童が41.6%おり、便秘傾向の児童も一部見られる。

問4 おやつは食べますか。



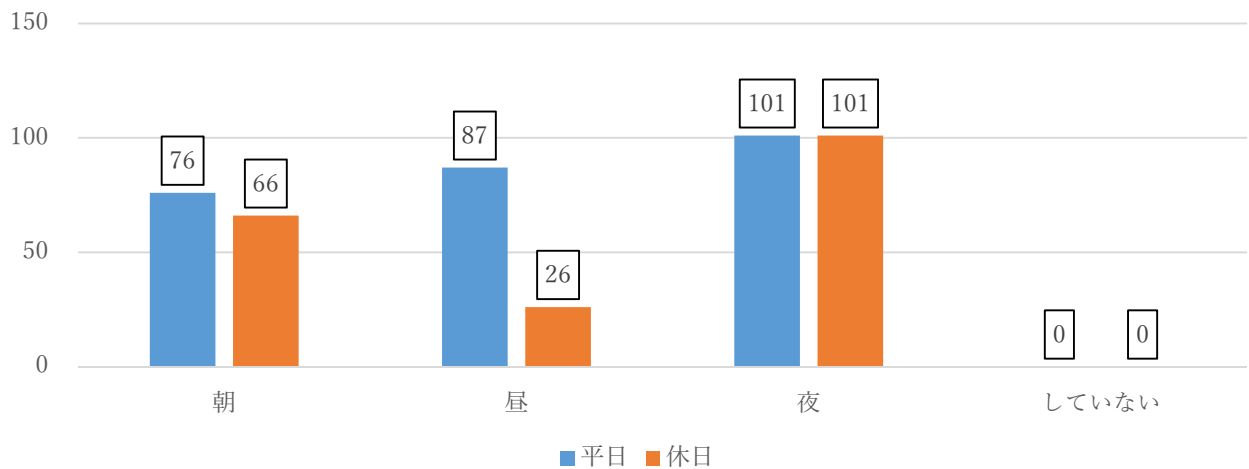
問5 ジュースやスポーツ飲料をどのくらい飲みますか。



- ・おやつを「毎日」,「週3～4回」を合わせると86.1%と,昨年度に比べ2.5%減少。
- ・ジュースやスポーツ飲料を「毎日」飲む人は5.9%と,昨年度と比べ,11.0%減少。

【課題】昨年度より減少しているが,日常的にお菓子やジュースで,必要以上の糖分をとっている児童がいる。

問6 どのような時に歯みがきをしますか。(令和5年度/101人中)



- ・朝の歯みがきができていない人がある。
- ・休日の昼の歯みがきは平日に比べ大幅にできていない。
- ・夜の歯みがきは平日・休日共に全員が実施できている。

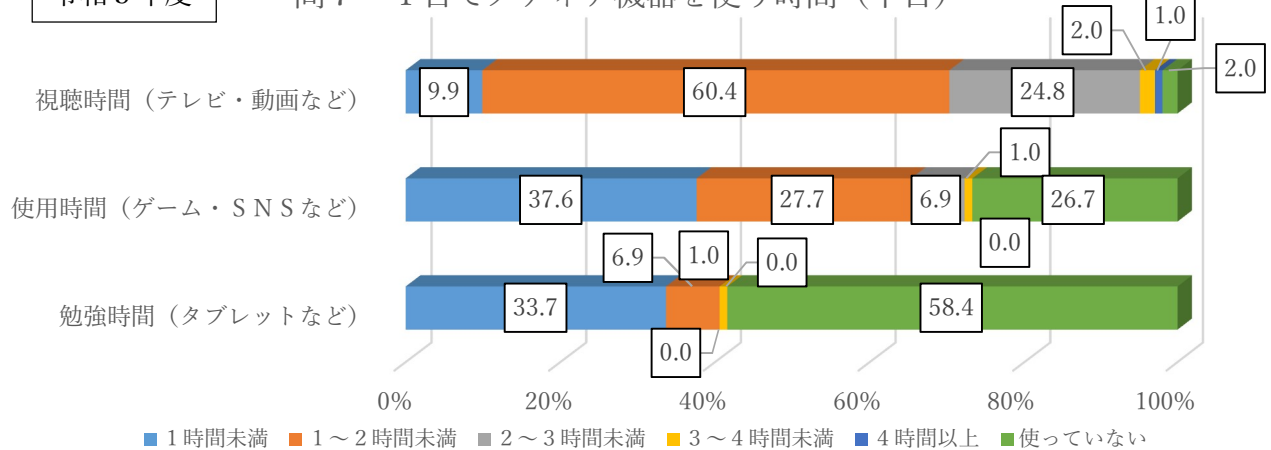
【課題】朝のはみがきができていない。

休日の昼食後の歯みがきができていない。

食べたらみがく習慣を定着させる必要がある。

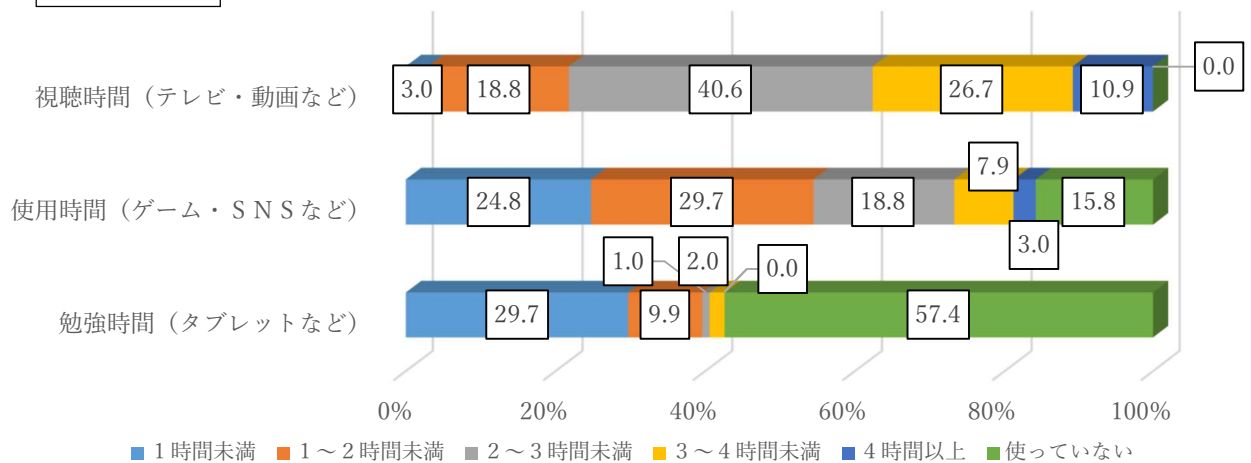
令和5年度

問7 1日でメディア機器を使う時間（平日）

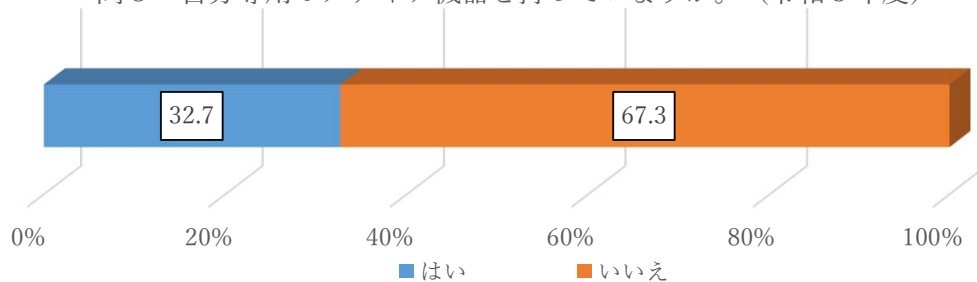


令和5年度

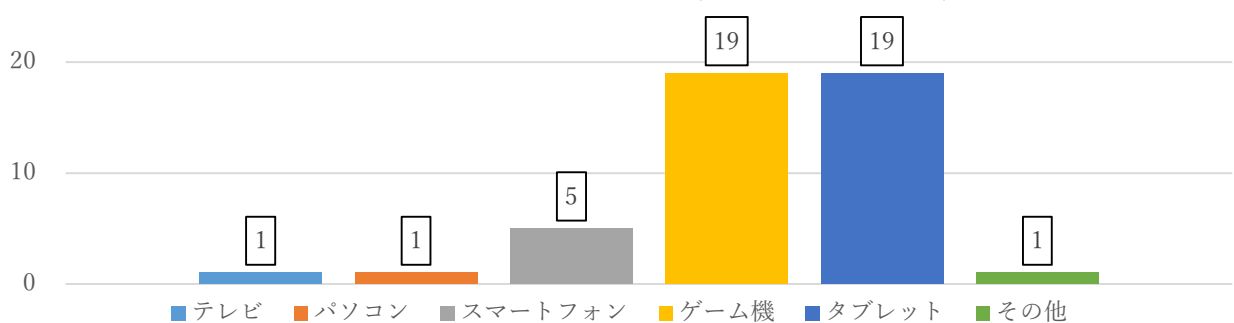
問7 1日でメディア機器を使う時間（休日）

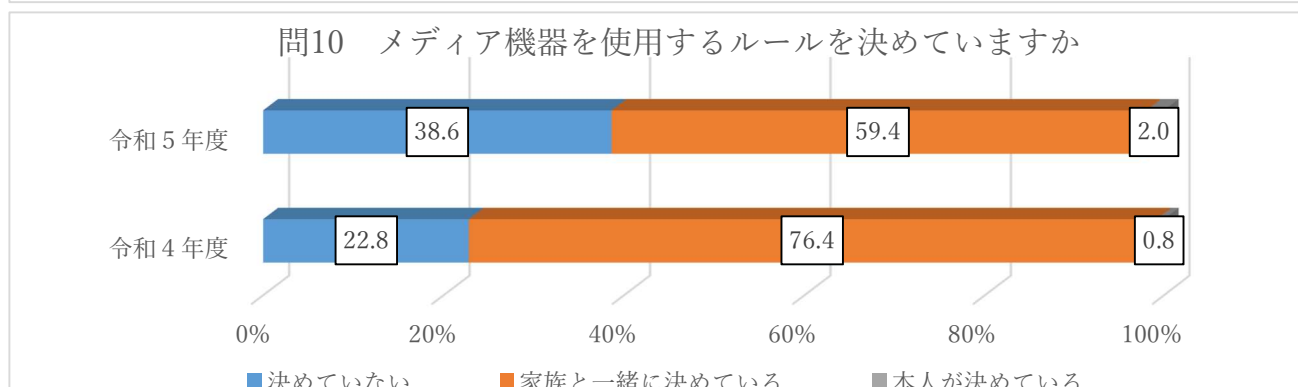
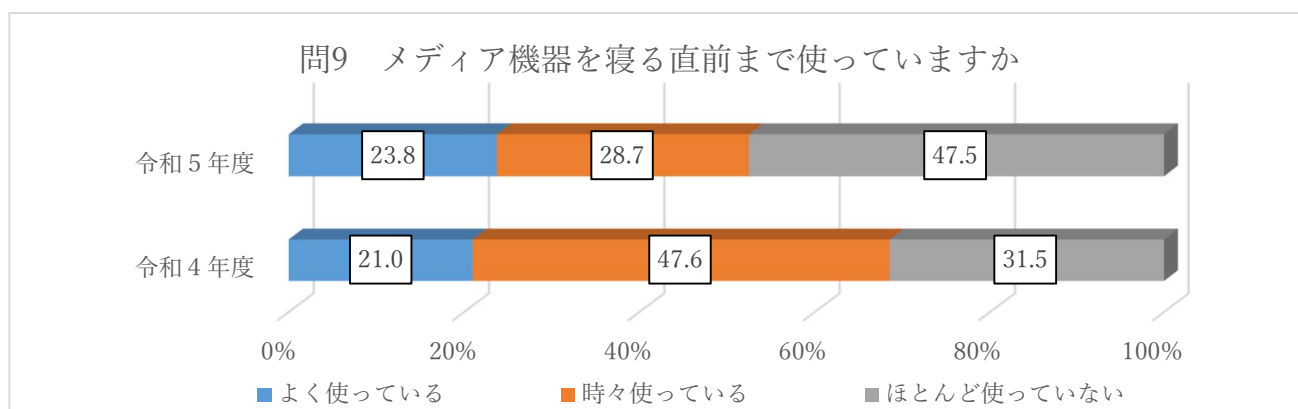


問8 自分専用のメディア機器を持っていますか。（令和5年度）



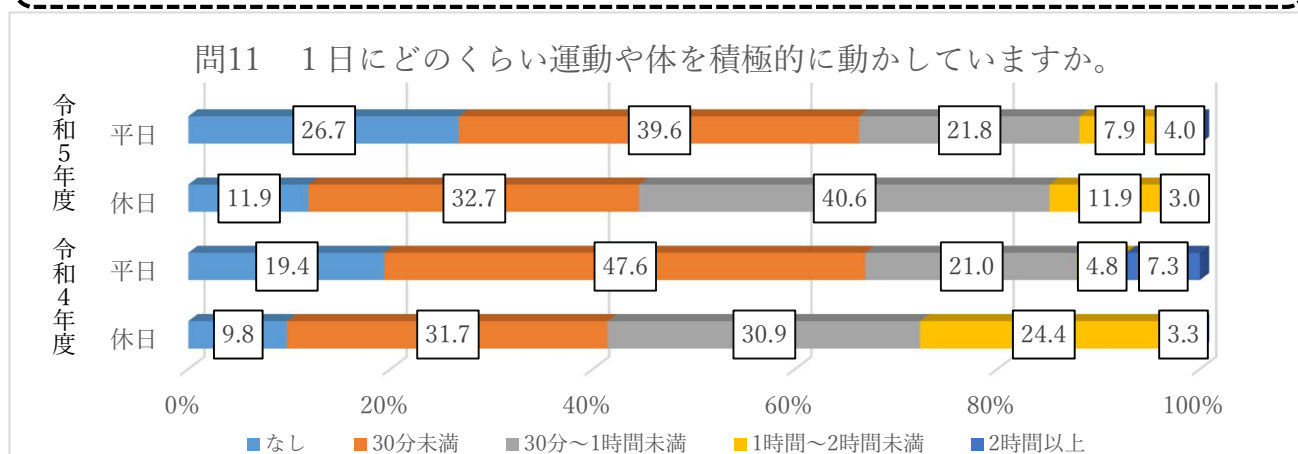
問8 何を持っていますか。（令和5年度/人数）





- ・休日4時間以上メディア機器を使用すると回答した人は「テレビ・動画などの視聴」(10.9%),「ゲーム・SNSなどの使用」(3.0%)いた。
- ・タブレットの学習は、半数以上がしていない。
- ・平日に比べ、休日はメディア機器の長時間使用が目立つ。
- ・寝る直前まで使用している人が52.5%おり、昨年度より減少。
- ・ルールを決めていない人が38.6%おり、昨年度より増加。

【課題】 休日の「テレビ・動画などの視聴」や「ゲーム・SNSなどの使用」が長い。
ルールを決めてメディア機器を使用する児童が減少している。



- ・平日は66.3%の児童が「なし」もしくは「30分未満」で昨年度より0.7%減少。
- ・休日は1時間以上運動している児童が、14.9%で、昨年度より9.9%減少。

【課題】 昨年度と比較して、休日の運動量が少なくなっている。

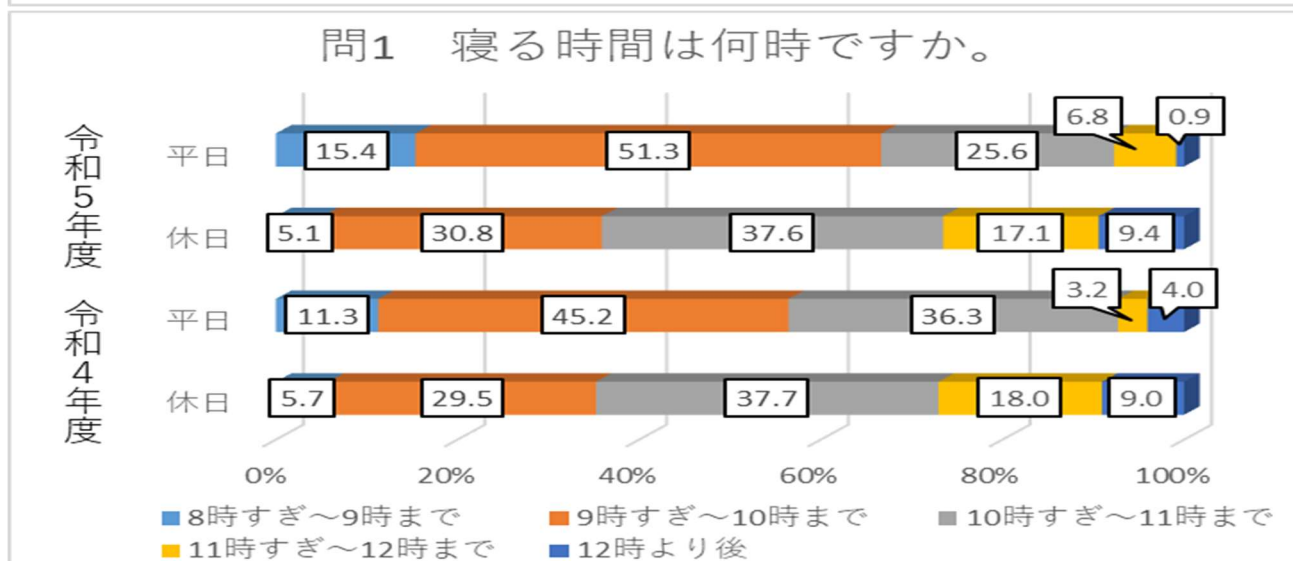
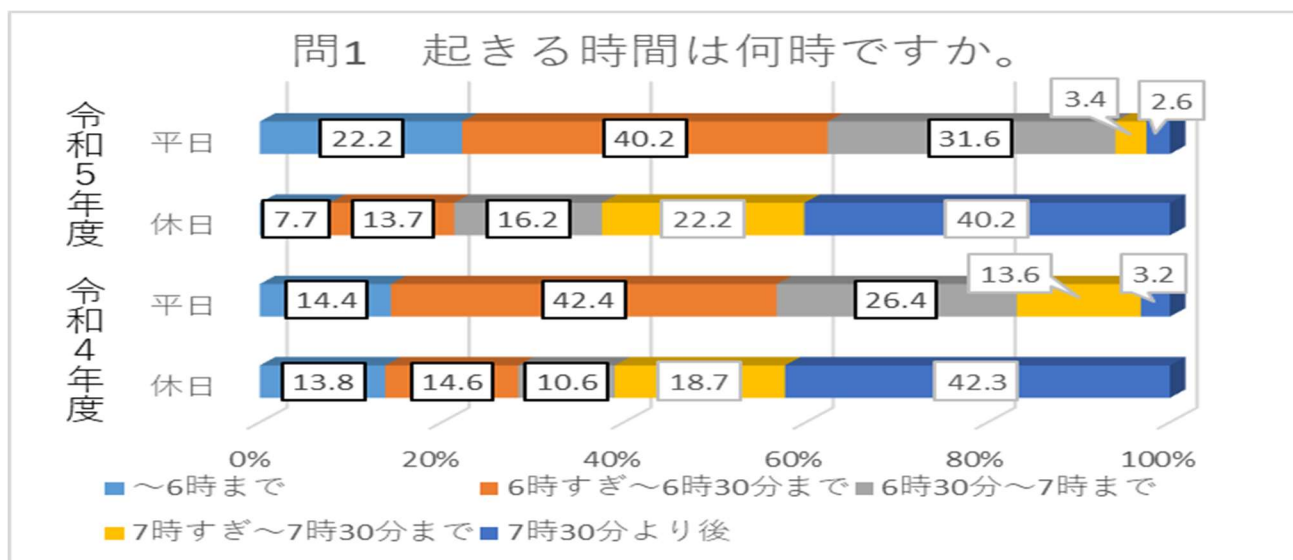
小学校 4～6 年 126 名

貞光小学校 (4～6 年生 69 名)

半田小学校 (4～6 年生 55 名)

太田小学校 (4～6 年生 2 名)

※4～6 年生は児童本人が回答



〈起きる時刻〉

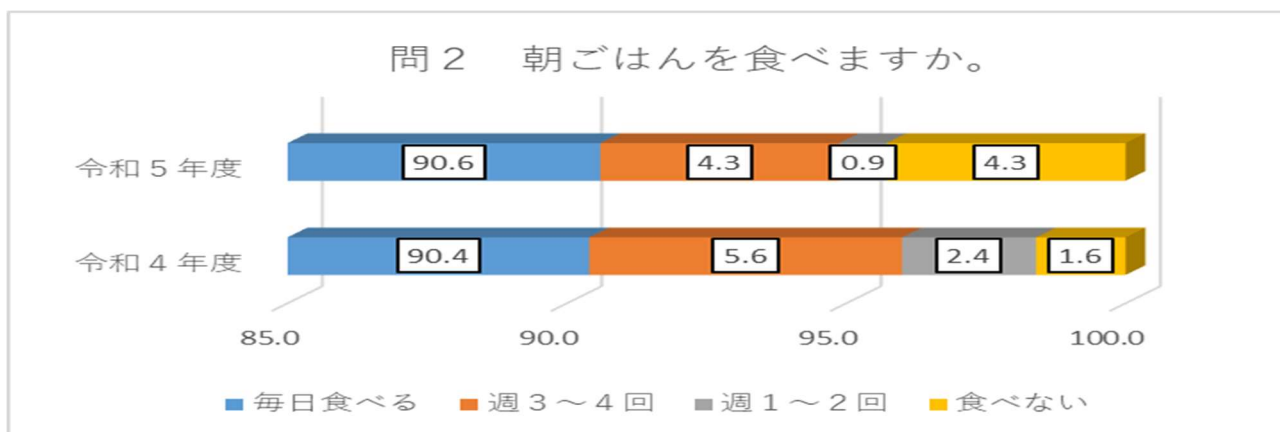
- ・平日は、7時以降に起きる人が6%と昨年度に比べ大幅に減少。
- ・休日は、「7時30分より後」に起きる人が40.2%と昨年度に比べ2.1%減少。

〈寝る時刻〉

- ・平日は「10時まで」に寝る人が66.7%と昨年度に比べ10.2%増加し、早寝傾向にある。
- ・休日は、「10時すぎ」に寝る人が64.1%と6割を超えており、「12時より後」と答えた人が9.4%いた。

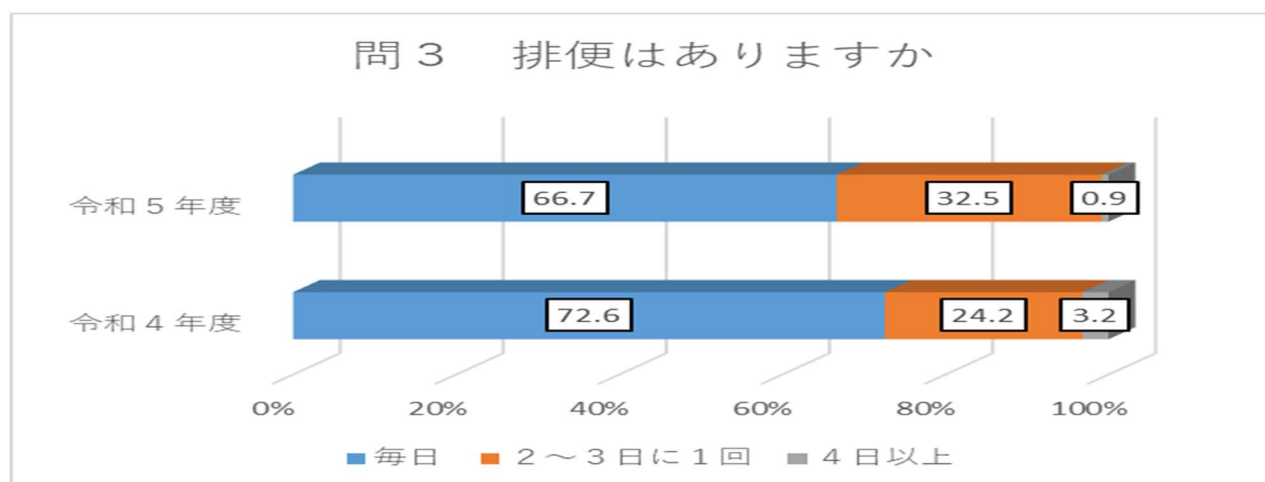
【課題】 早寝早起き傾向の児童が増える一方、休日の夜更かしが引き続き課題となる。

平日、休日の睡眠時間に差がみられる児童が一部みられる。



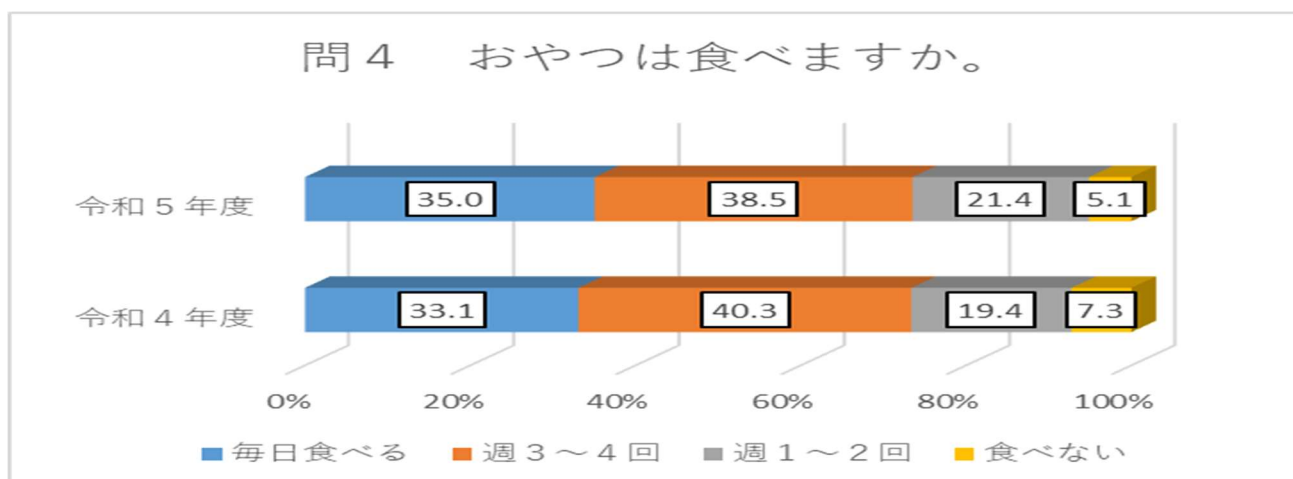
- ・「毎日食べる」人が90.6%と昨年度に比べ0.2%増加。
- ・「食べない」と回答した人が、4.3%と昨年度に比べ、2.7%増加。
- ・食べない理由として、「食べたくない」との回答が最も多い。

【課題】朝ごはんを食べない人が一割程度いる。

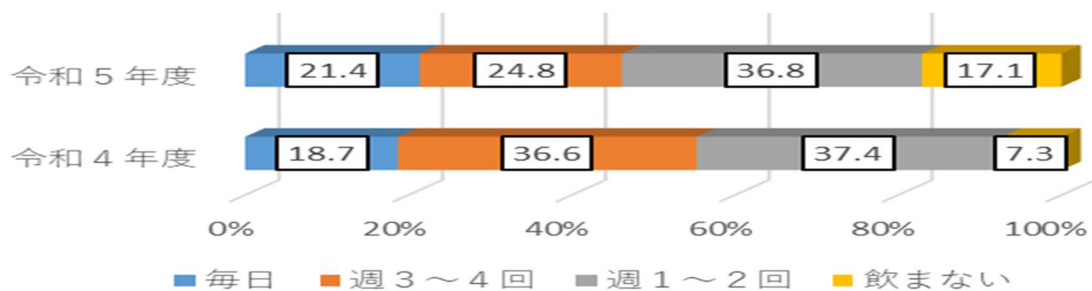


- ・「毎日ある」が66.7%と昨年度に比べ5.9%減少。

【課題】毎日排便がない児童が33.4%おり、便秘傾向にある児童が一部いる。



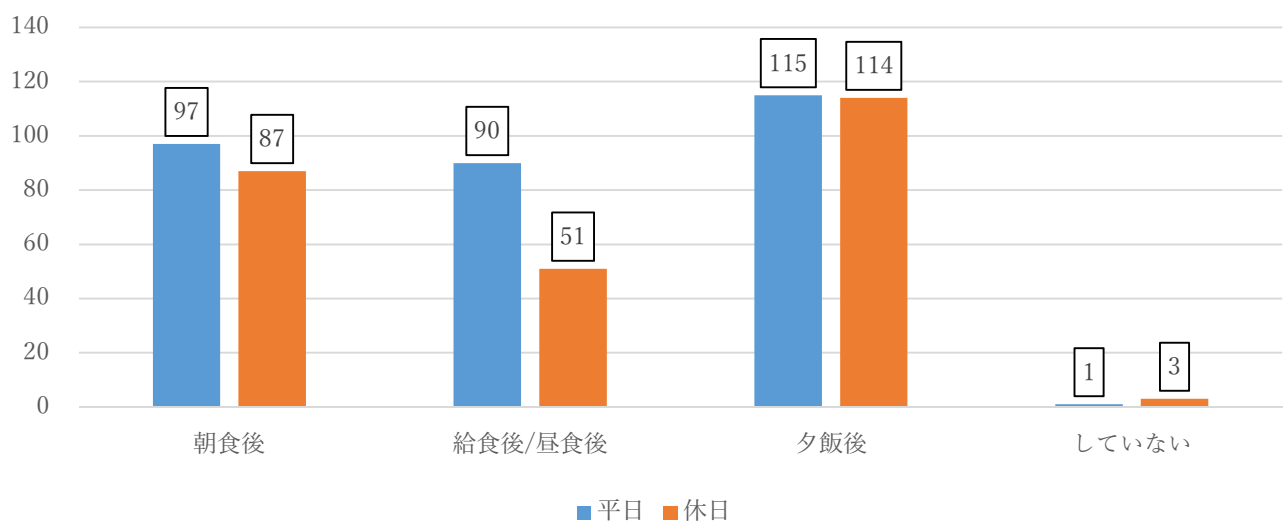
問5 ジュースやスポーツ飲料をどのくらい飲みますか。



- ・「毎日」「週3～4回」を合わせると73.5%おり、日常的におやつを食べている。
- ・「毎日」「週3～4回」を合わせると46.2%と、半数近くの児童がジュースやスポーツ飲料を日常的に飲んでいる。昨年度と比べると9.1%減少。

【課題】 半数近くの児童がおやつやスポーツ飲料を日常的に摂っている。

問6 どのような時に歯みがきをしますか。(令和5年度/117人中)

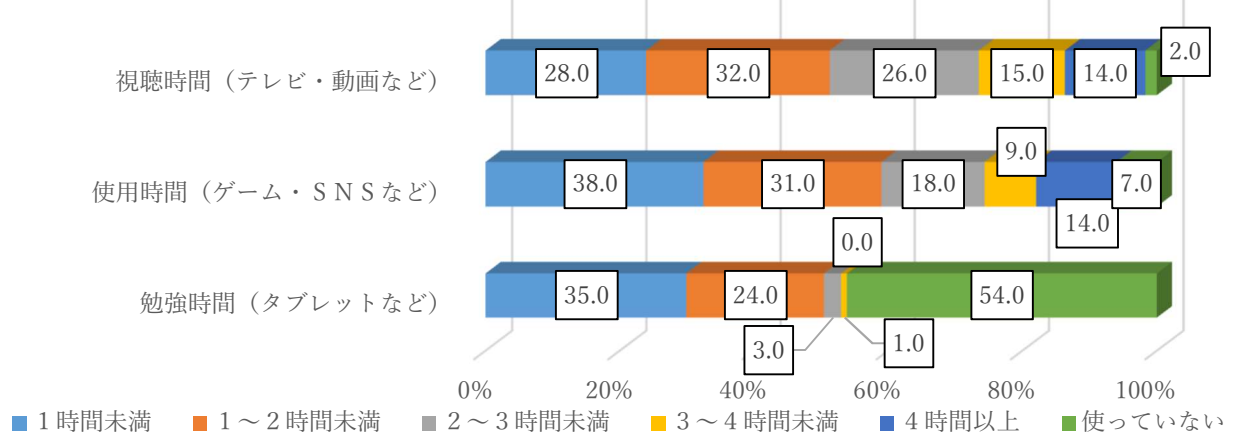


- ・夜の歯みがきは平日休日ともによくできているが、休日の朝・昼の歯みがきは平日に比べしない人が増えている。

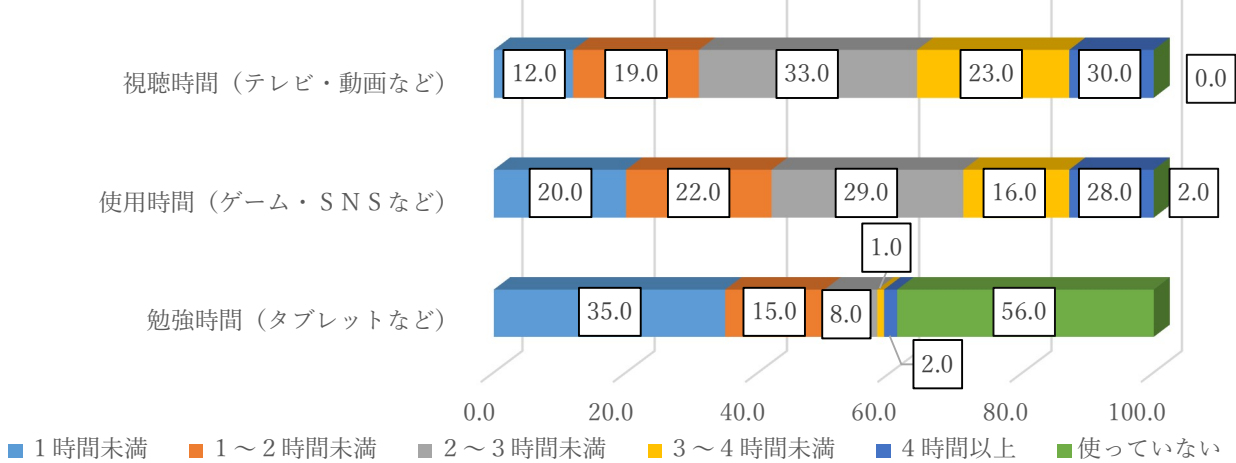
【課題】 休日の朝・昼の歯みがきができていない。

平日の朝の歯みがきをしない児童が15.6%いる。

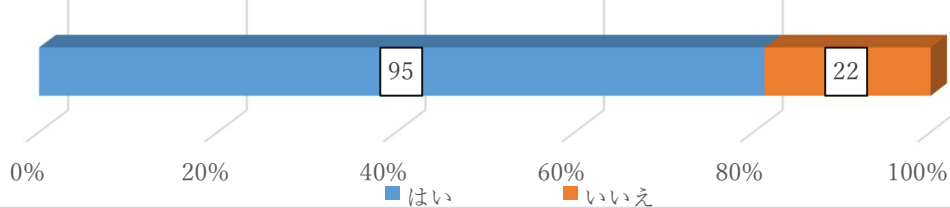
問7 1日でメディア機器を使う時間（平日）



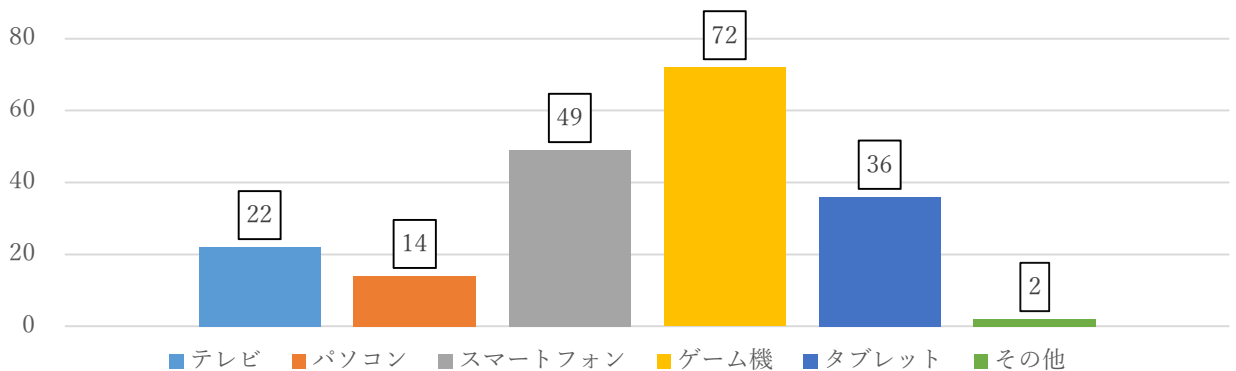
問7 1日でメディア機器を使う時間（休日）

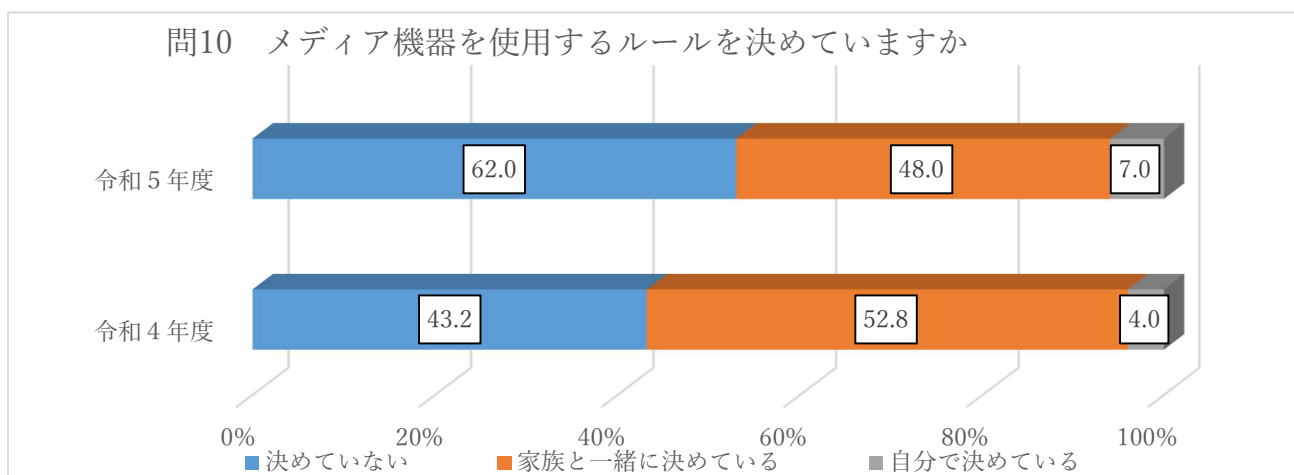
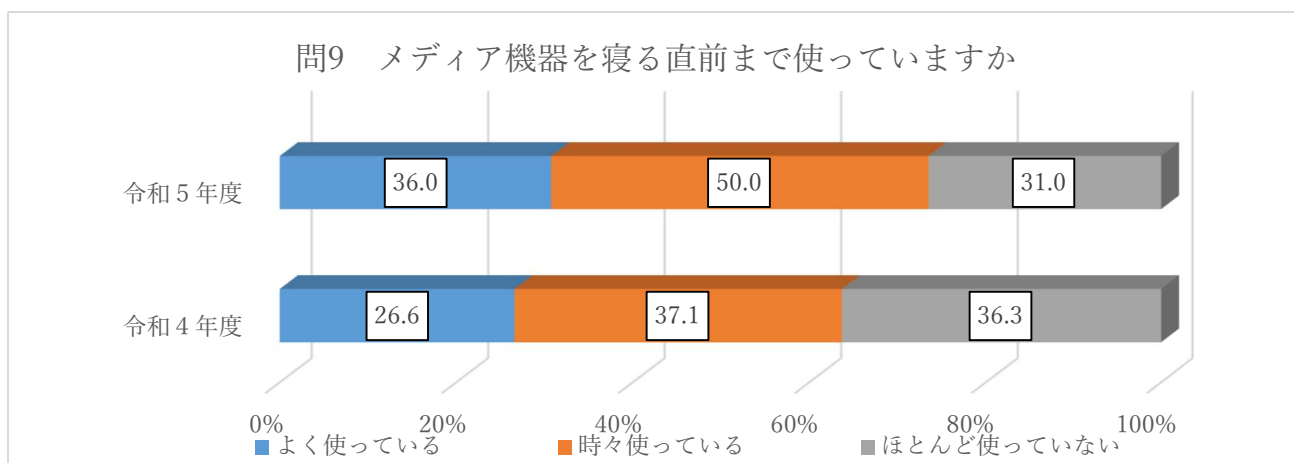


問8 自分専用のメディア機器を持っていますか。（令和5年度）



問8 何を持っていますか。（令和5年度/人数）

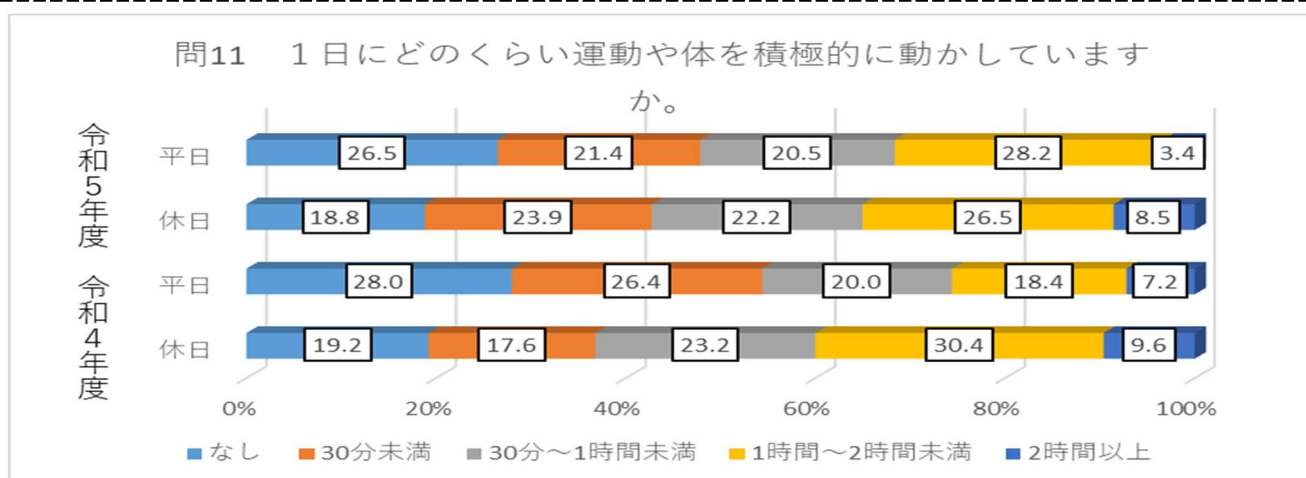




- ・平日でもメディア使用率が高く、半数の人が2時間以上使用している。
- ・81%の児童が自分専用の端末を持っている。特にゲーム機の所持率の高さが目立つ。
- ・寝る直前まで使用している人が73.5%と昨年度に比べ9.8%増加。
- ・昨年度に比べ、ルールを決めていない人は減少しているが、いまだ53%の児童はルールがない。

【課題】 専用の端末所持率が高く、メディアを長時間使用している。

寝る直前までメディアを使用する人が増えている。ルールを決めていない人が半数以上いる。



- ・平日2時間以上運動している人が、昨年度に比べ3.8%減少。
- ・1時間以上の運動は、昨年度に比べ平日6%増加、休日5%減少。

【課題】 平日、休日ともに運動をしない人が、2割前後いる。

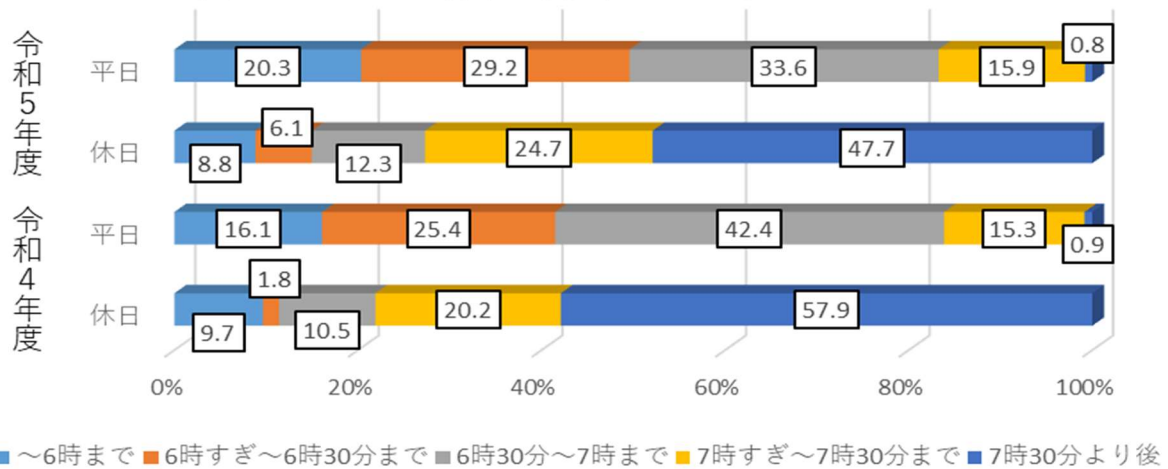
中学校 1 1 3 名

貞光中学校 (6 4 名)

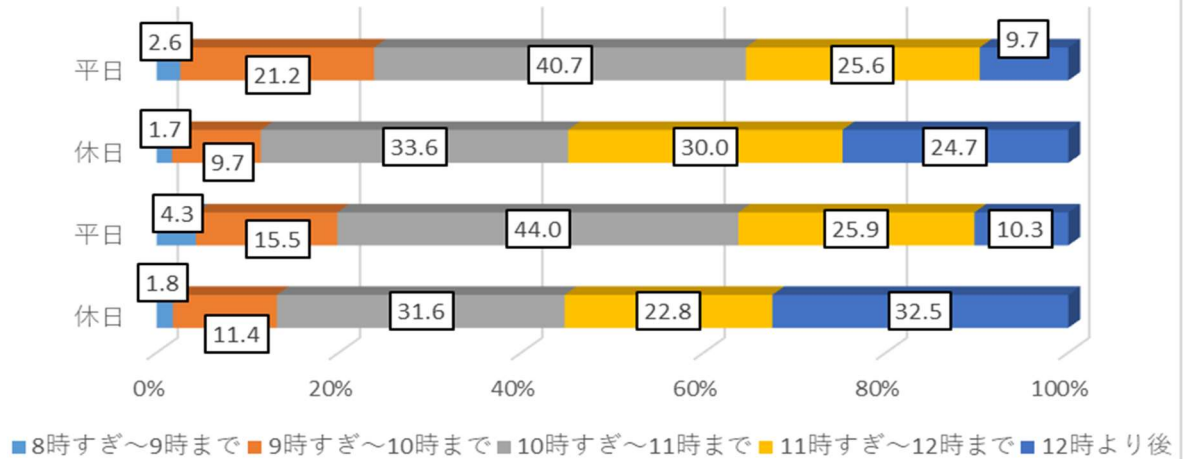
半田中学校 (4 9 名)

※ 生徒本人が回答

問1 起きる時間は何時ですか。



問1 寝る時間は何時ですか。



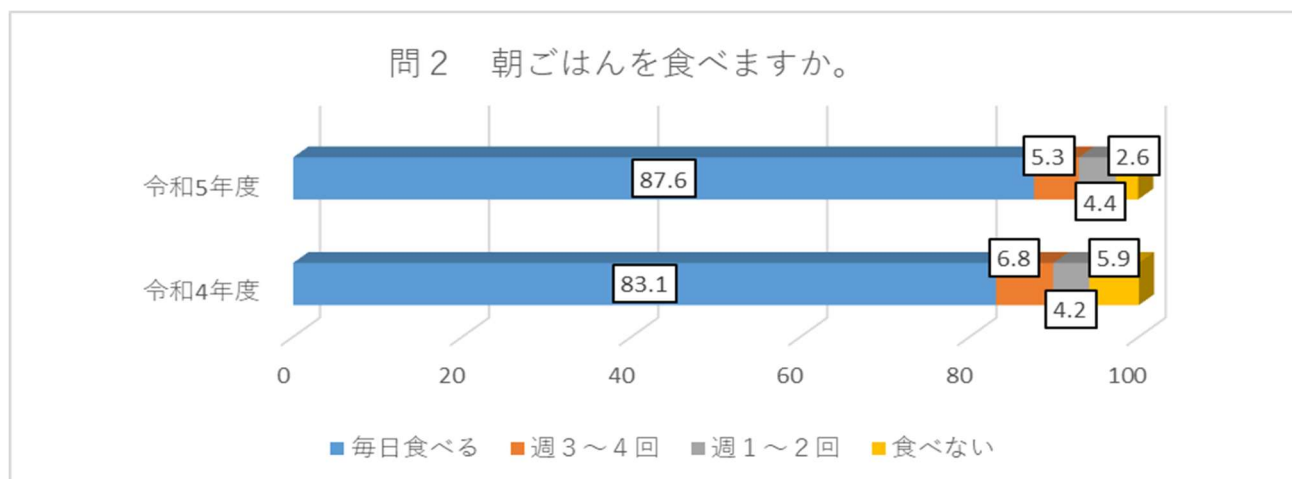
〈起きる時刻〉

- ・平日は7時までに起きる生徒が8割を占めている。
- ・休日は「7時30分より後」に起きる生徒が47.7%で、平日よりも起床時刻が遅くなる生徒が多い。

〈寝る時刻〉

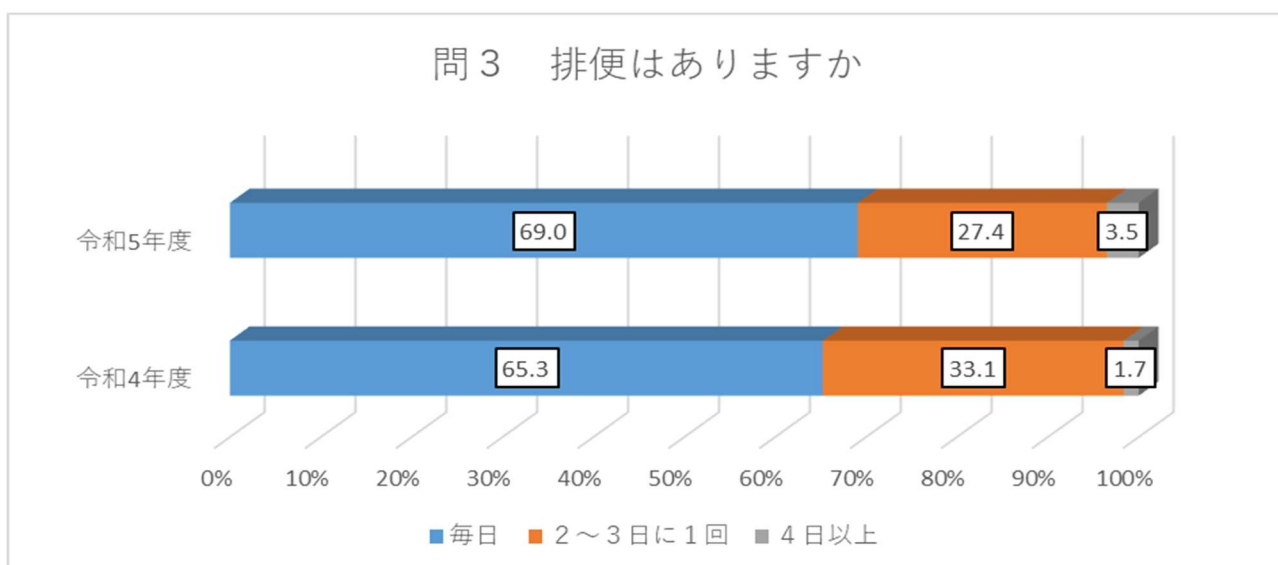
- ・昨年度と比べ、平日・休日ともに寝る時間が早まっている。

【課題】 平日・休日ともに就寝時刻が遅い生徒がいる。平日と休日の起床・就寝時間のずれがある。



- ・ほとんどの生徒が毎日朝ご飯を食べているが、毎日食べていない生徒も 12.3%おり、その理由は「ふだんから朝は食事をしない」「食べたくない」「食べる時間がない」などがあつた。

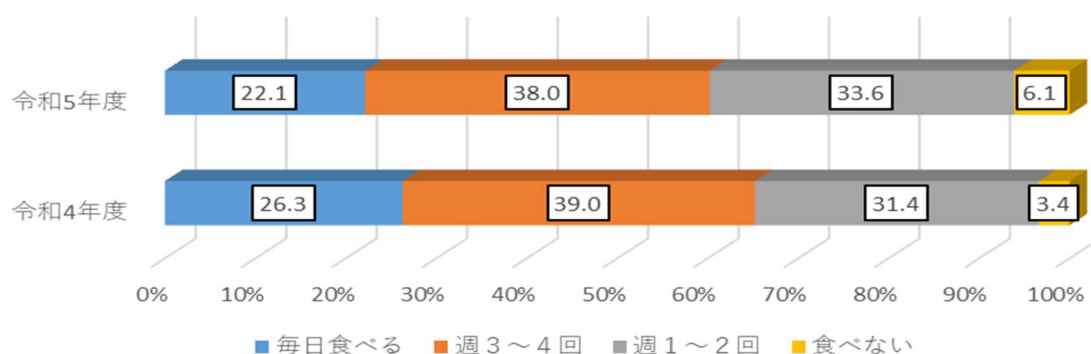
【課題】一部に朝食欠食が習慣化している生徒がいる。



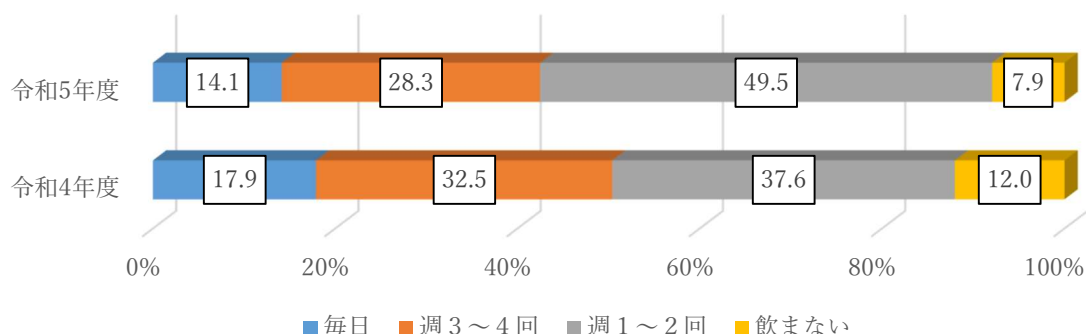
- ・「毎日」が 69.0%、「2～3日に1回」が 27.4%で、昨年度と比べ 5.7%減少。
- ・4日以上便秘が続いている生徒も 3.5%いる。

【課題】毎日排便がない生徒が 30.9%おり、便秘傾向にある生徒もいるため改善が必要である。

問4 おやつは食べますか。



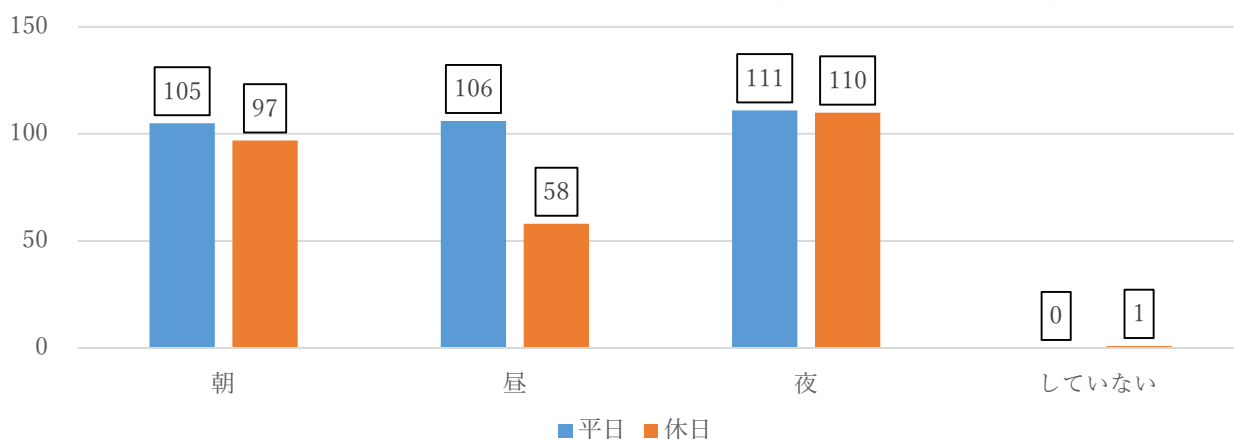
問5 ジュースやスポーツ飲料をどのくらい飲みますか。



- ・おやつを「週3～4回」以上食べる生徒は60.1%と、半数以上の生徒が日常的に食べている。
- ・ジュースやスポーツ飲料は91.9%が週1回以上摂取している。

【課題】お菓子、ジュースなどで糖分や塩分、油を過剰に摂取している生徒がいる。

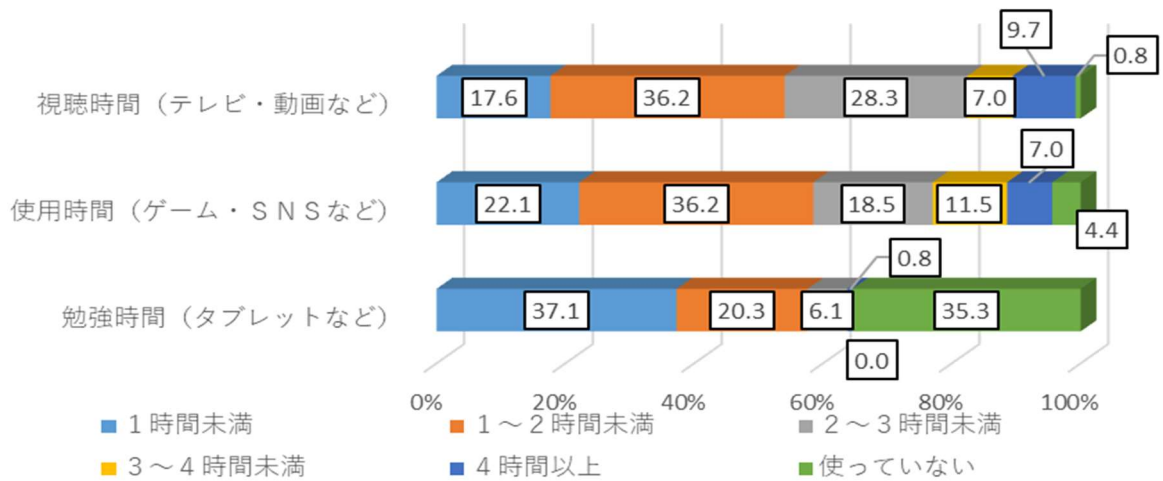
問6 どのような時に歯みがきをしますか。（令和5年度/113人中）



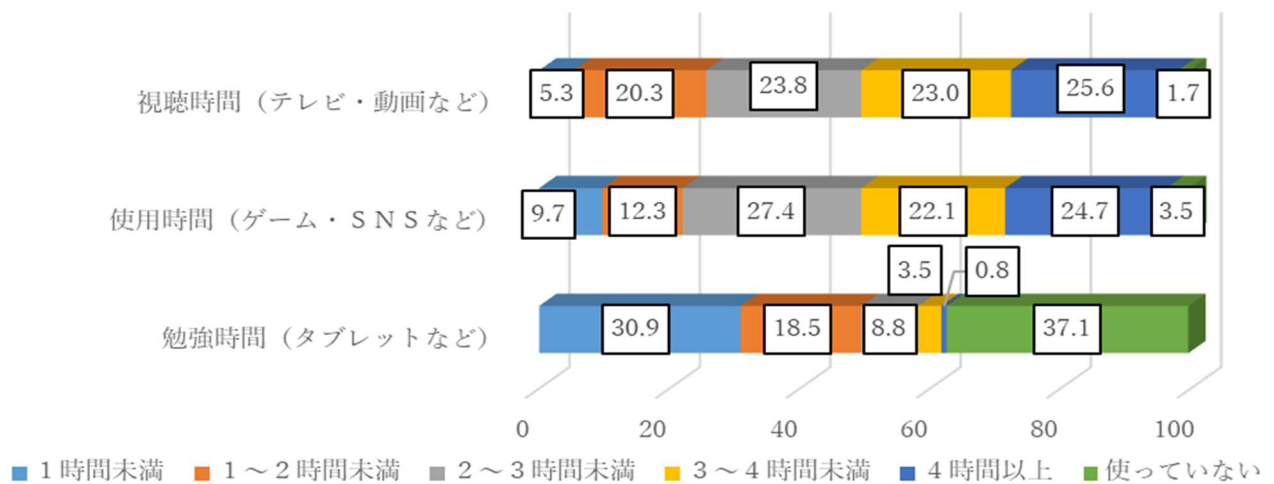
- ・平日は、食事のあとの歯みがきがきちんとできている。
- ・休日は、昼の歯みがきをする人数が平日に比べて半数以下。

【課題】休日の昼の歯みがきがきちんとできていない。

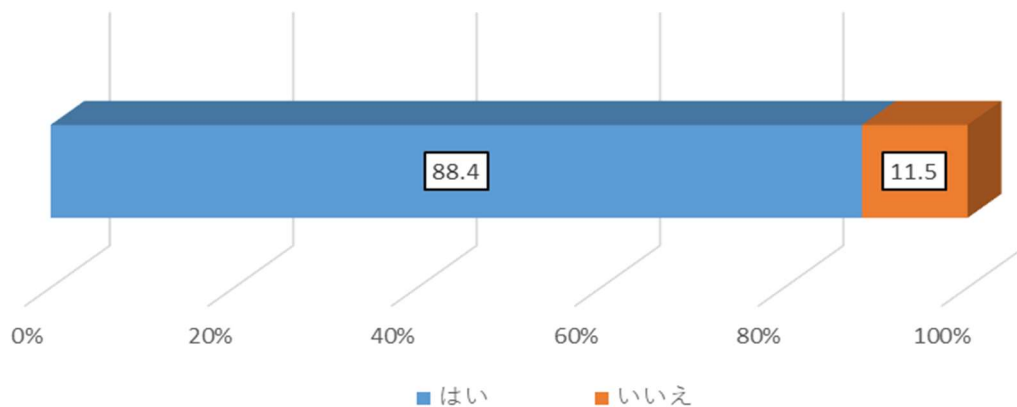
問7 1日でメディア機器を使う時間（平日）



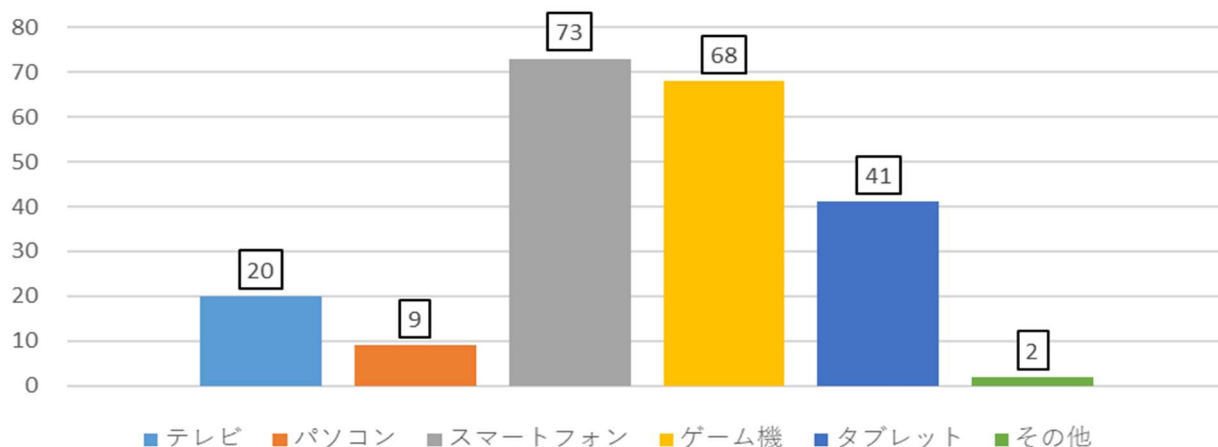
問7 1日でメディア機器を使う時間（休日）



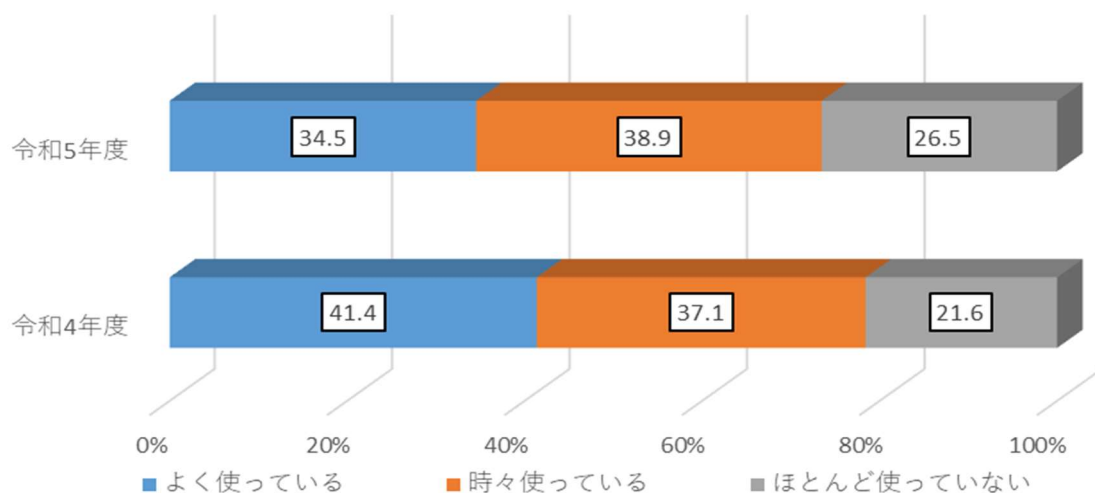
問8 自分専用のメディア機器を持っていますか。（令和5年度）



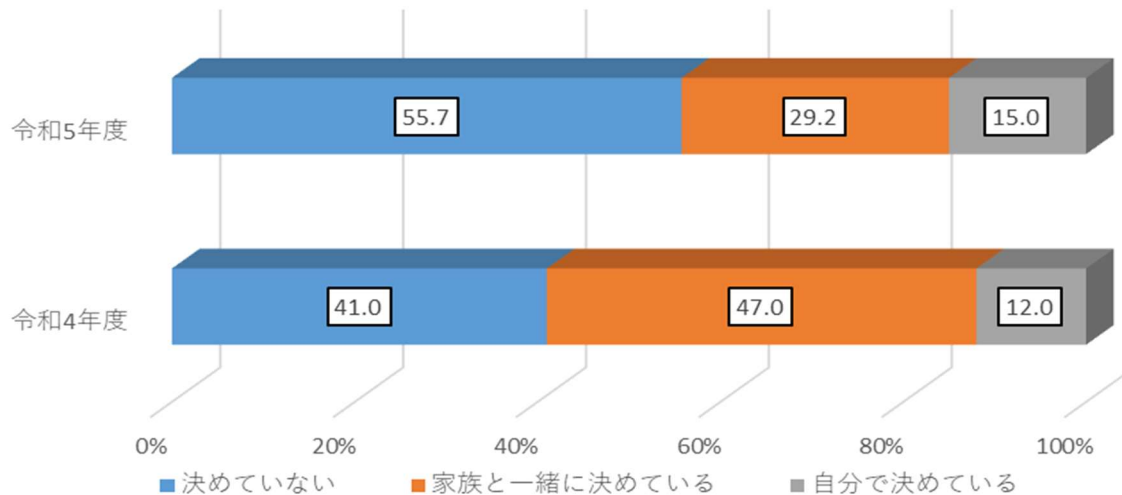
問8 何を持っていますか。(令和5年度/人数)



問9 メディア機器を寝る直前まで使っていますか

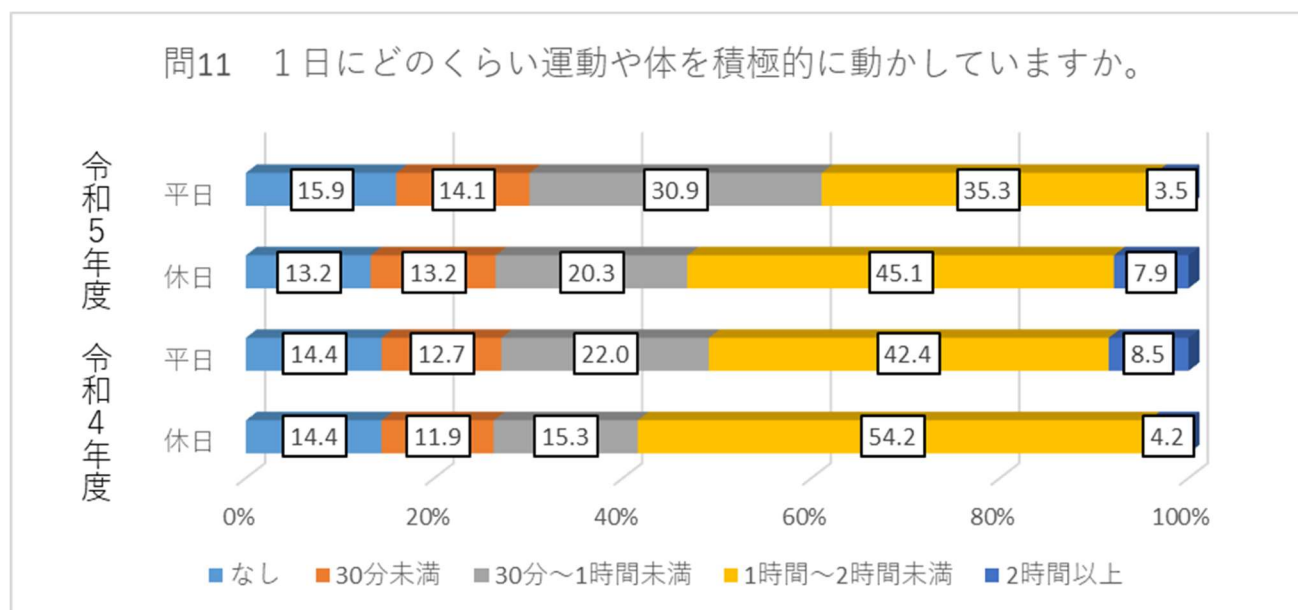


問10 メディア機器を使用するルールを決めていますか



- ・テレビ、動画などの視聴は、平日 91.8%，休日 72.4%と平日の方が視聴している人が上回っている。
- ・ゲーム、SNS は、ほぼ全員が使用しており、3 時間以上使用している者は、平日で 18.5%，休日で 46.8%である。
- ・平日・休日ともに 60%以上の者が、勉強時間にタブレットを使用しており、「1 時間未満」の使用者が 30%以上と最も多かった。また、「使っていない」と回答した者も 35%以上いた。
- ・自分専用のメディア機器を持っている生徒は 88.4%であり、スマートフォン、ゲーム機、タブレットの順が多い。
- ・73.4%の生徒がメディア機器を寝る直前まで使っており、昨年度と比べ、5.1%減少。
- ・半数以上が何らかのルールを決めており、「1 日 1 時間まで」「9 時（10 時）まで」「定期的に休憩する」「宿題や勉強が終わってから」などがあった。

【課題】 ゲームや SNS，勉強等様々な用途におけるメディア機器の使用が習慣化しているため，使用時間が長くなる傾向にある。
 使用する際のルールが決まっていなかったり，寝る直前までメディア機器を使ったりする生徒も多くいる。



- ・平日、休日ともに全く運動しない生徒もあり，運動時間としては，昨年度より短い生徒が多い。

【課題】 運動習慣の二極化がみられる。