

令和 6 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

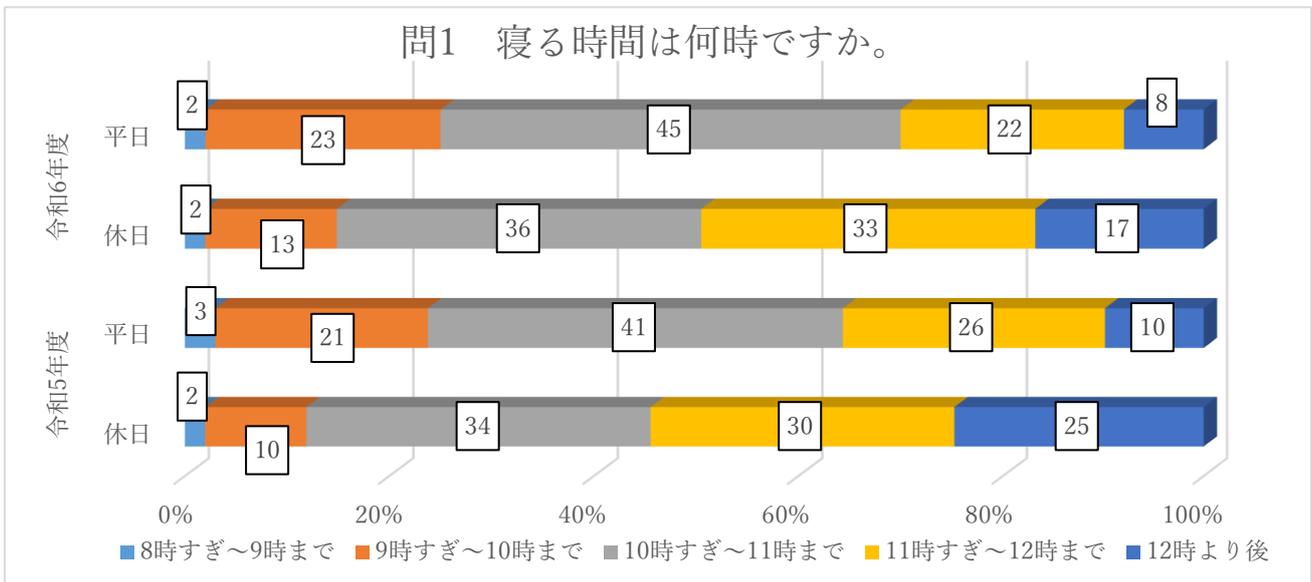
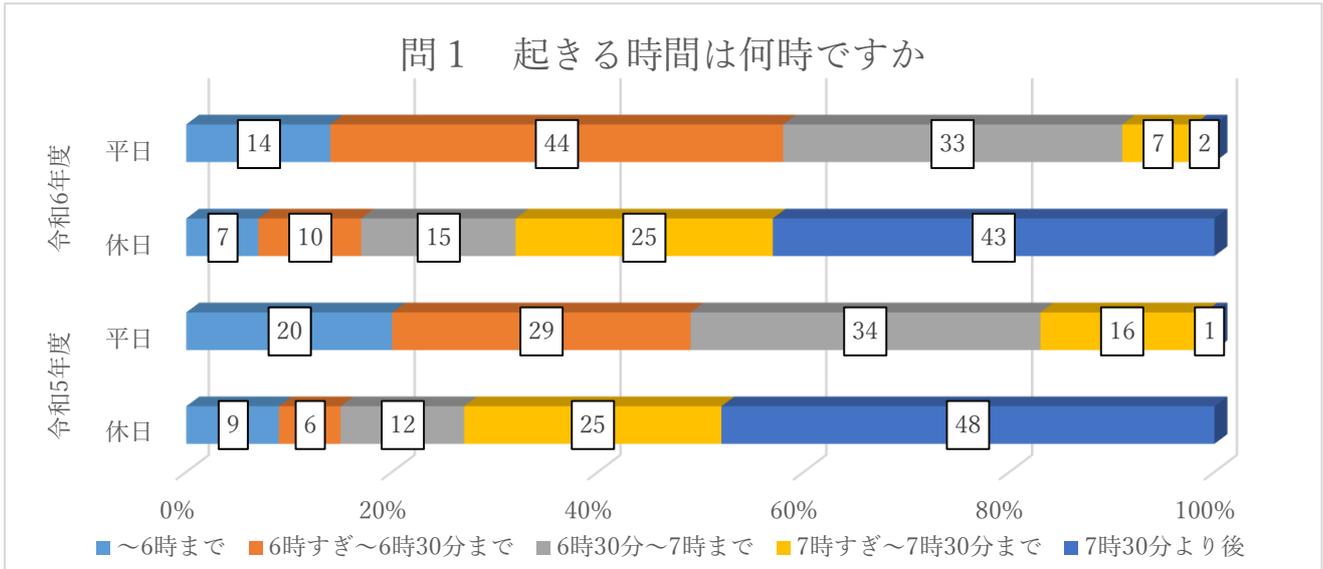
中学校 132 名

貞光中学校 ( 76 名)

半田中学校 ( 56 名)

※ 生徒本人が回答

つるぎ町学校保健連合会



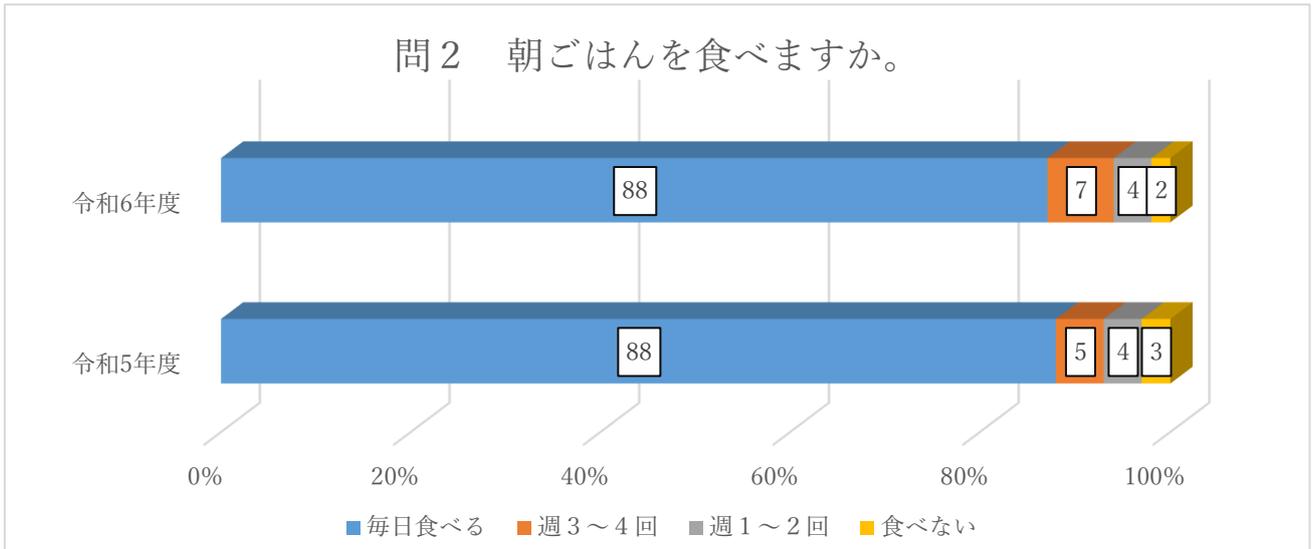
〈起きる時刻〉

- ・平日は 7 時までで起きる生徒が9割を占めている。
- ・休日は「7 時 30 分より後」に起きる生徒が 43%で、平日よりも起床時刻が遅くなる生徒が多い。

〈寝る時刻〉

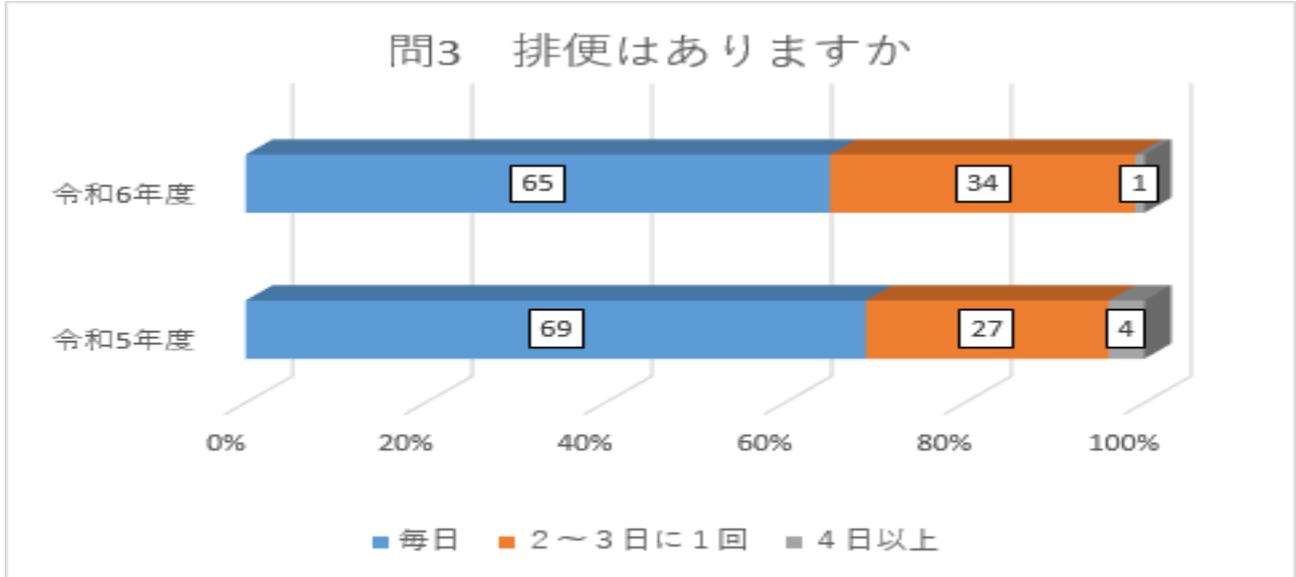
- ・昨年度と比べ、平日・休日ともに寝る時間が早まってはいるが、12時以降に寝る生徒もいる。

【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。



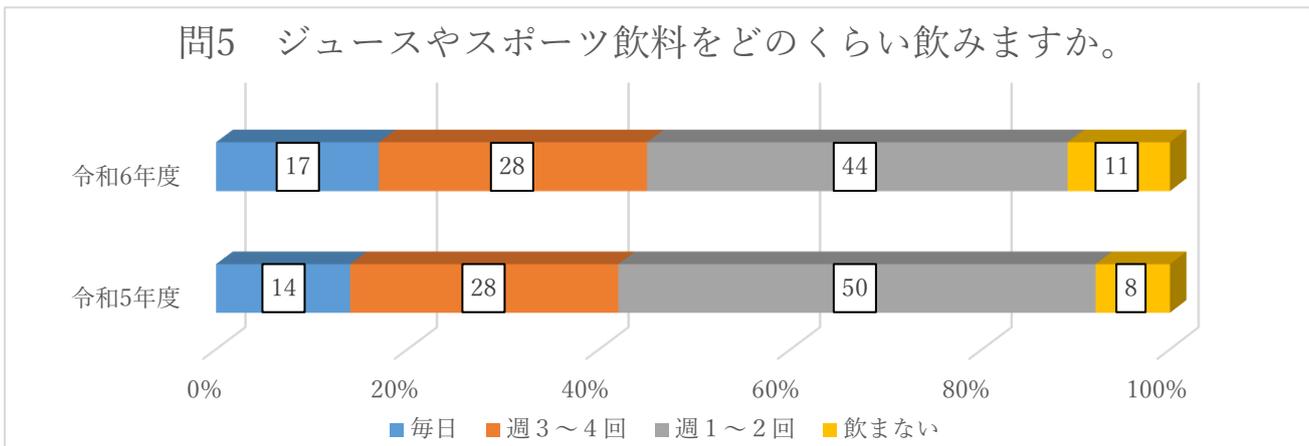
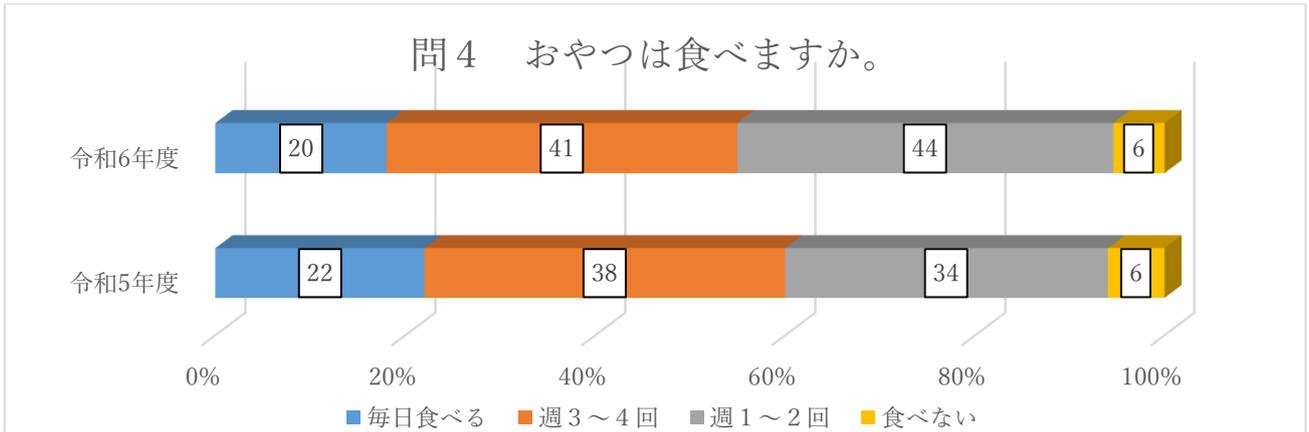
・ほとんどの生徒が毎日朝ご飯を食べているが、毎日食べていない生徒も13%おり、その理由は「ふだんから朝は食事をしない」「食欲がない」「食べる時間がない」などがあつた。

【課題】 一部に朝食欠食が習慣化している生徒がいる。



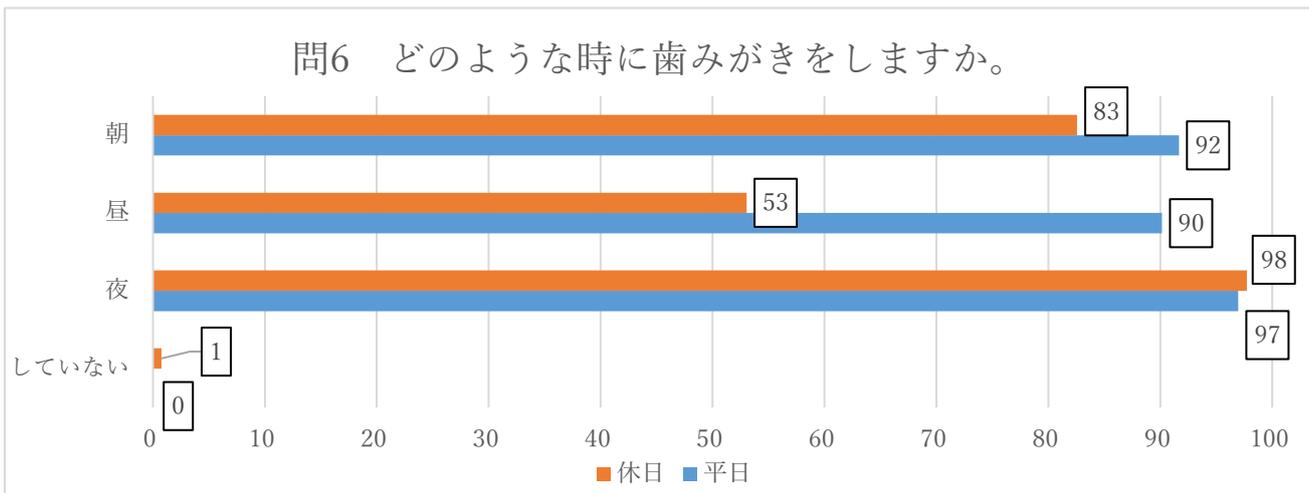
・「毎日」が65%、「2~3日に1回」が34%である。  
 ・毎日排便がない生徒が35%いる

【課題】 便秘傾向にある生徒もいるため改善が必要である。



- ・おやつを「週3~4回」以上食べる生徒は61%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「週3~4回」以上飲む生徒が半数近くいる。

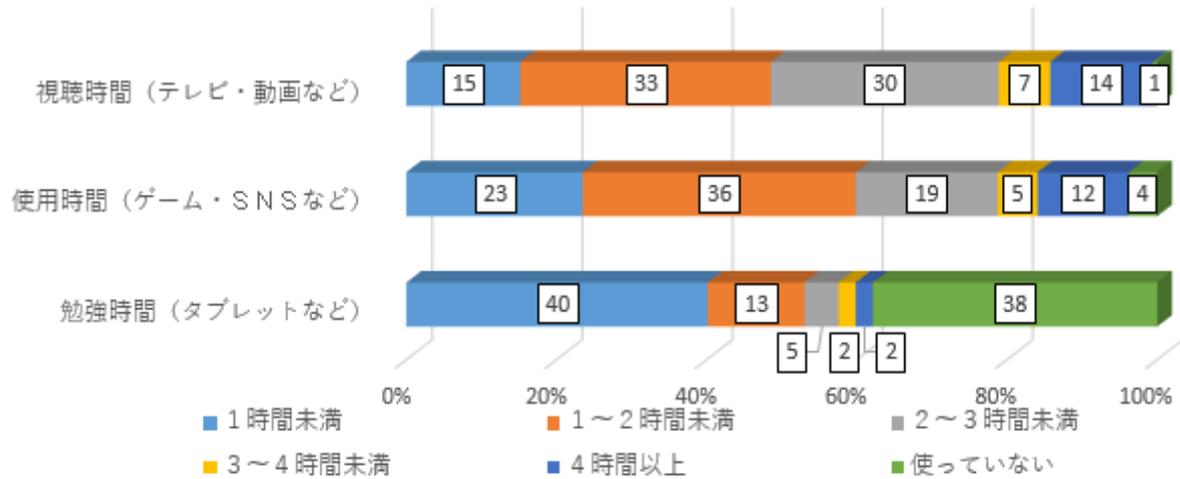
【課題】 お菓子、ジュースなどで糖分や塩分、油を過剰に摂取していると考えられる生徒がいる。



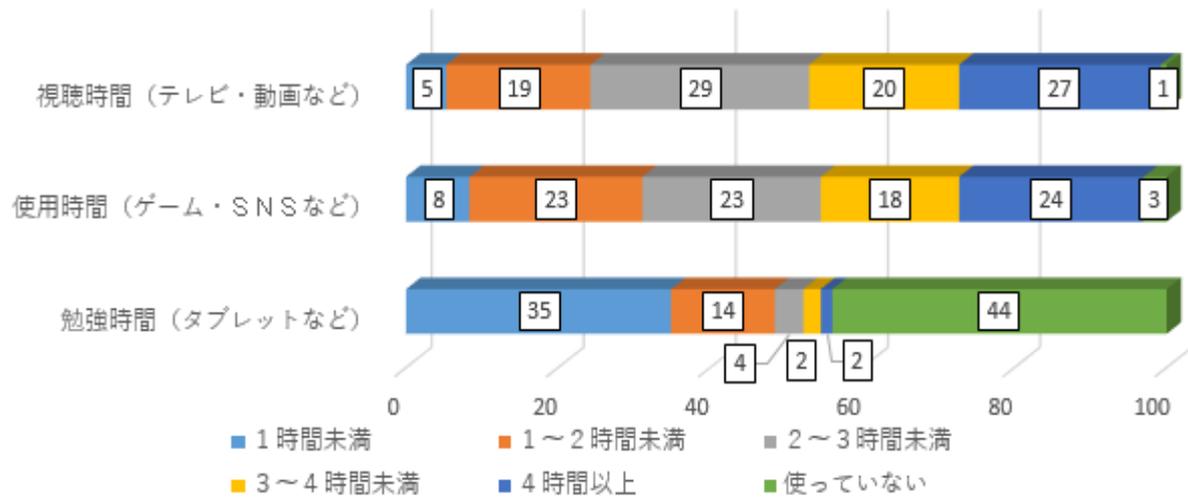
- ・平日は、食事のあとの歯みがきがきちんとできている。
- ・休日は、昼の歯みがきをする人数が平日に比べて大幅に少ない。

【課題】 休日の昼の歯みがきがきちんとできていない。

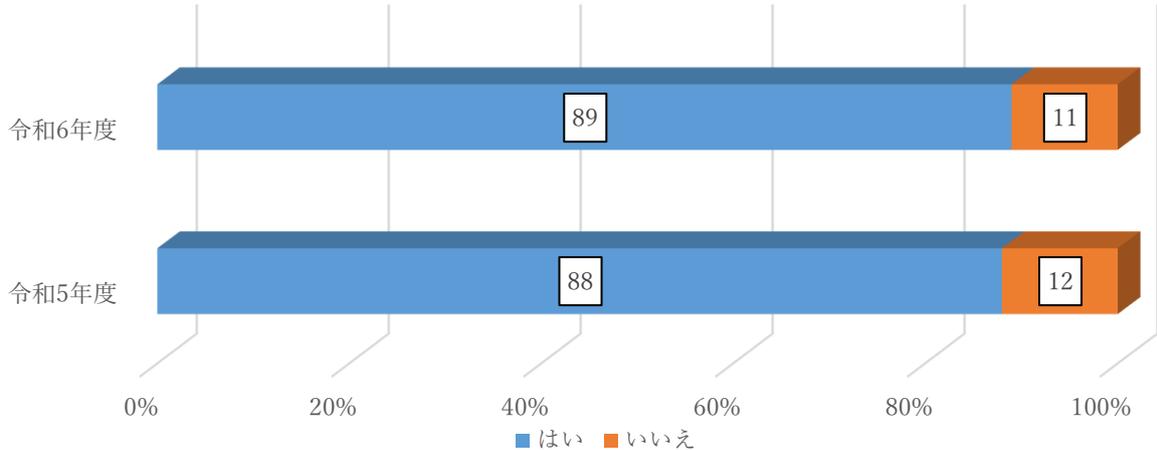
問7 1日でメディア機器を使う時間（平日）

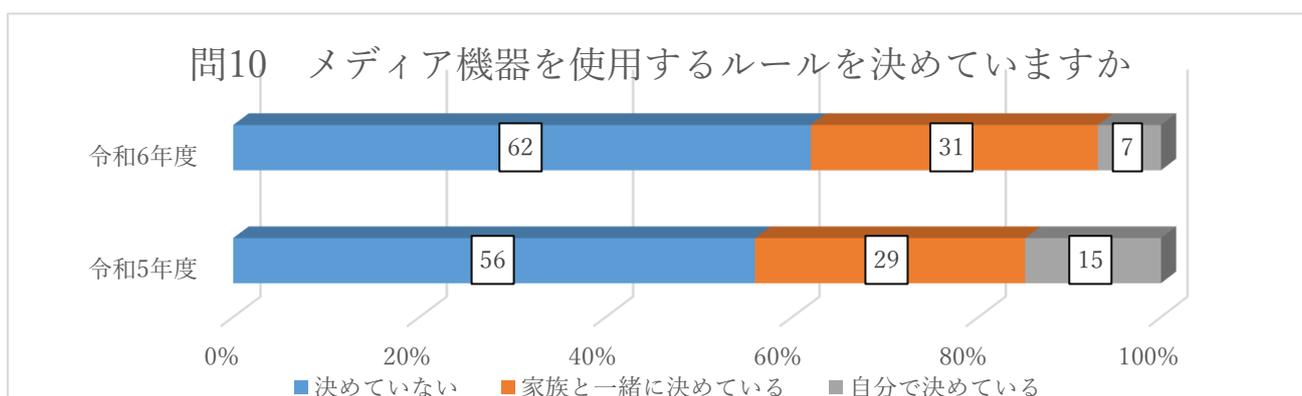
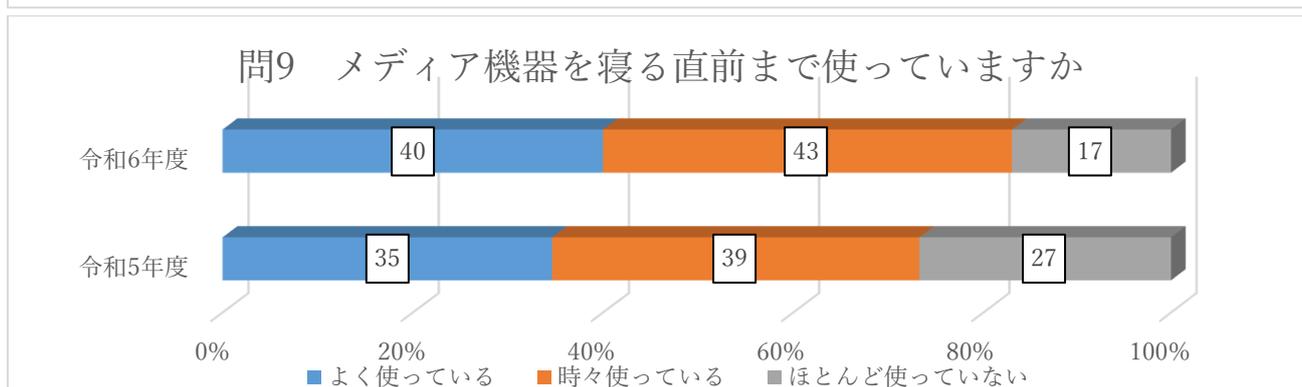
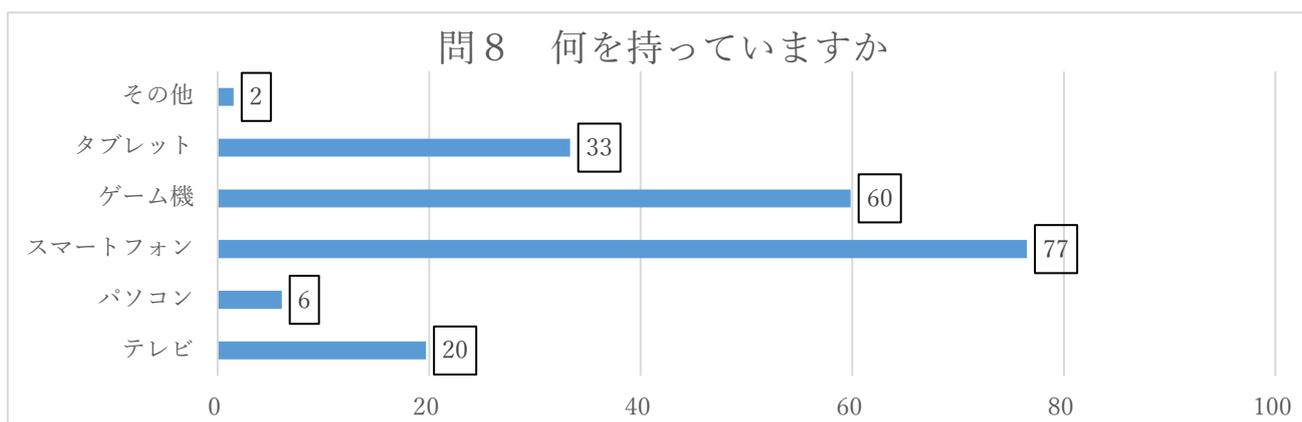


問7 1日でメディア機器を使う時間（休日）



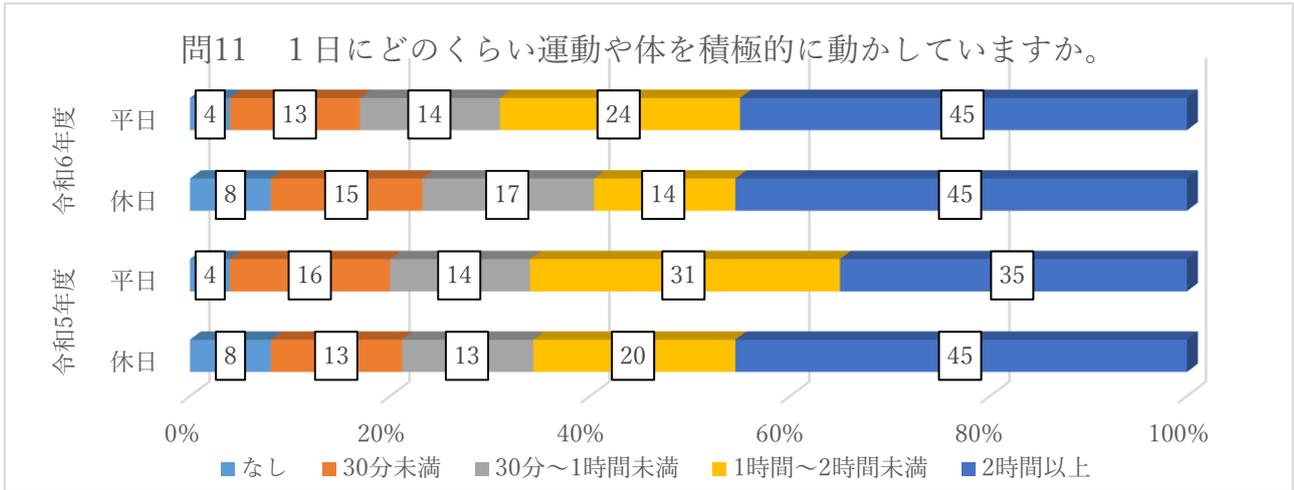
問8 自分専用のメディア機器を持っていますか。





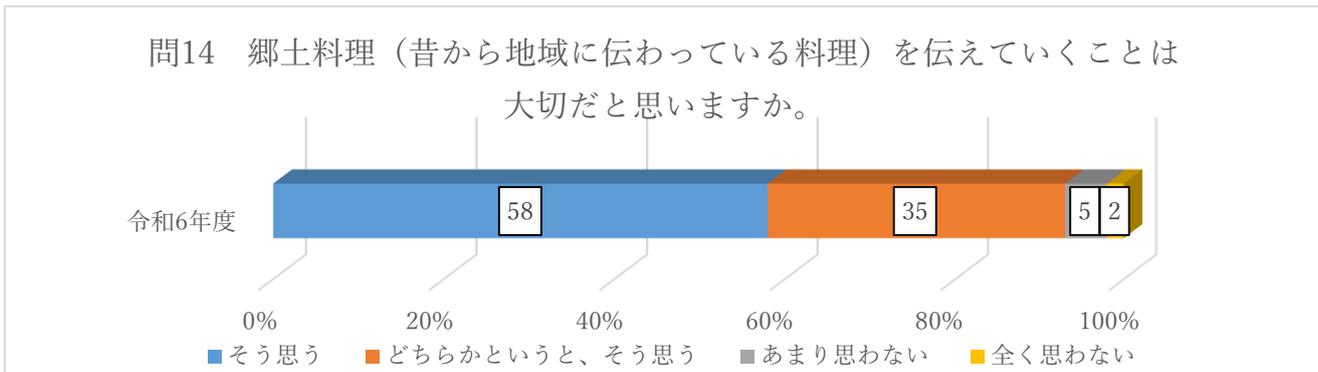
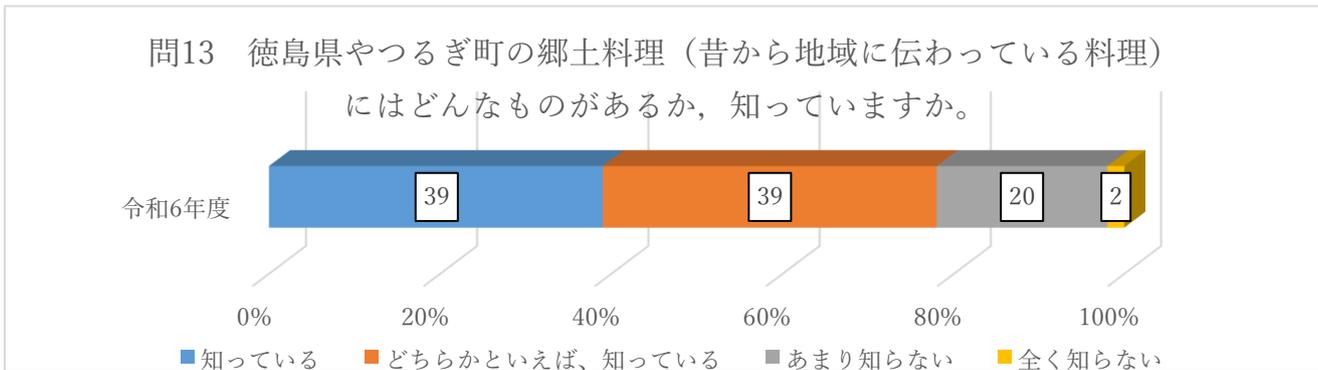
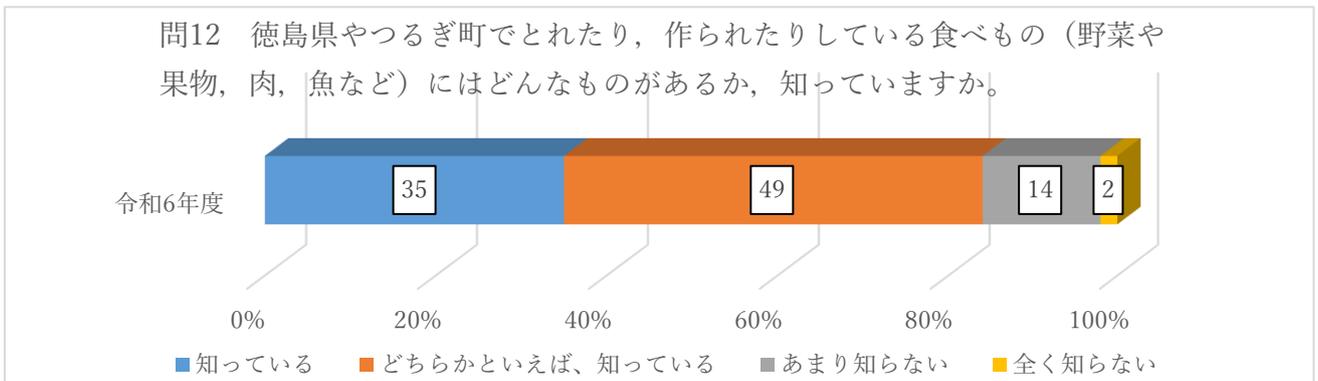
- ・テレビ、動画などを2時間以上視聴する生徒は平日52%、休日76%と平日の方が視聴している人が上回っている。
- ・テレビ・動画、ゲーム、SNSはほぼ全員が使用しており、休日には27%が4時間以上使用している。
- ・平日・休日ともに半数以上の者が、勉強時間にタブレットを使用している。
- ・自分専用のメディア機器を持っている生徒は89%であり、スマートフォン、ゲーム機、タブレットの順が多い。
- ・83%の生徒がメディア機器を寝る直前まで使っており、昨年度と比べ、9%増加している。
- ・38%が何らかのルールを決めており、「寝る前は使わない」「部屋にスマートフォンを持って行かない」「途中で目の休憩をする」「平日は1時間半まで」などがあつた。

【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おらず長時間使用してしまったり、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。睡眠時間の短縮や、睡眠の質の悪化も懸念される。

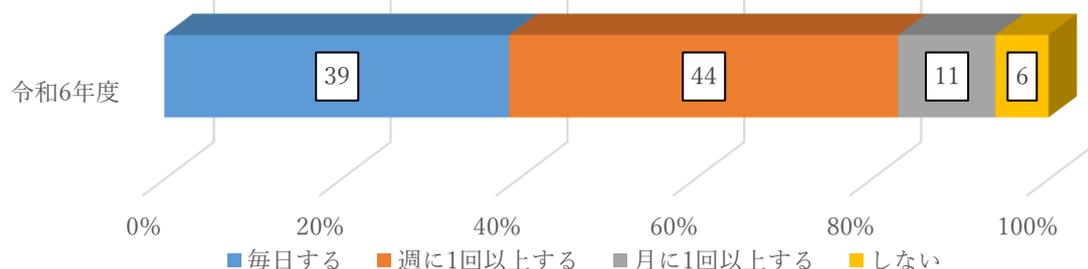


平日、休日ともに全く運動しない生徒や時間が短い生徒もいるが、比較的、運動時間を確保できている生徒が多い。

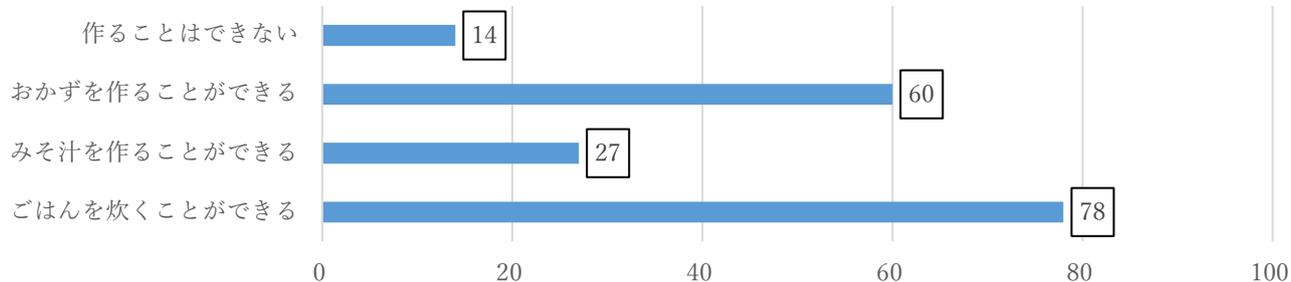
【課題】運動習慣の二極化がみられる。



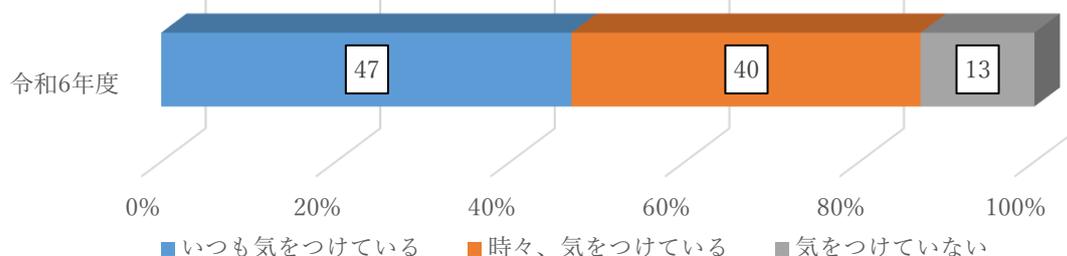
問15 食事作りや食事を整える手伝いをしますか。（食事の準備，調理，後片付けなど）



問16 食事を作ることができますか。



問17 ラーメンのスープはできるだけ残すなど，塩のとりすぎに気をつけていますか。



- ・地域の産物や郷土料理について知っている生徒は，84%。郷土料理について知っている生徒は 78%。
- ・郷土料理を伝えていくことは大切だと思う生徒は 93%。
- ・食事作りや手伝いについては，83%の生徒が「週1回以上」実施している。そのうち 39%の生徒は「毎日」実施している。
- ・食事作りについては，86%の生徒がごはんやおかずなど何らかの料理ができる。小学校での既習事項である「みそ汁」の調理ができない生徒は 73%である。
- ・塩分のとりすぎに「いつも」気をつけている生徒は，47%。

【課題】 食事作りなどの手伝いをする習慣がない生徒への意識づけが必要である。  
塩のとりすぎによる体への影響や，食材やメニューの正しい選び方を伝える必要がある。