

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

小学校 1 ～ 3 年 79 名

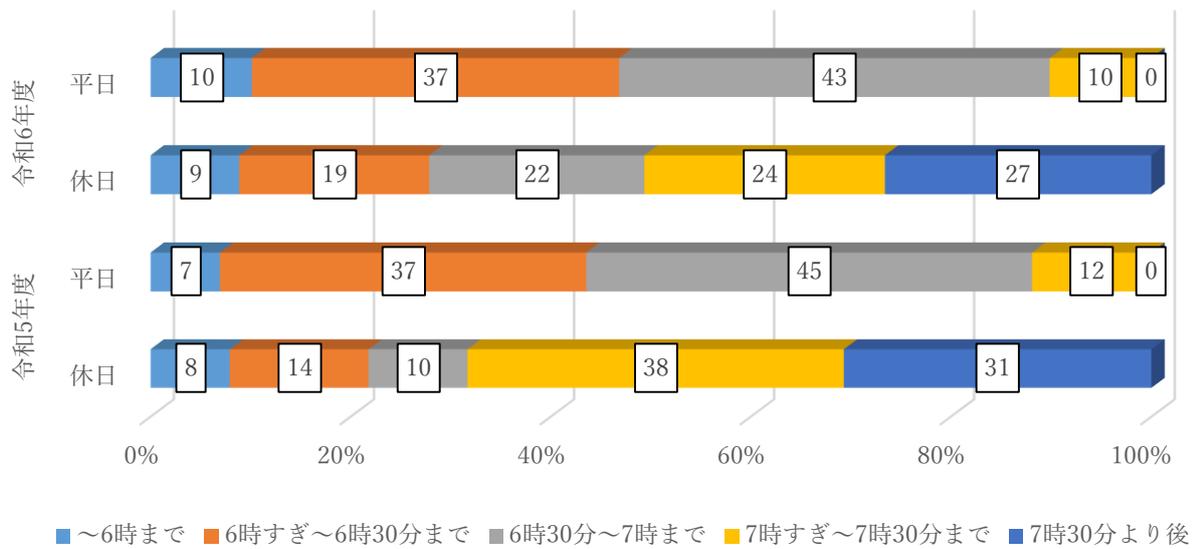
貞光小学校 (1～3 年生 41 名)

半田小学校 (1～3 年生 38 名)

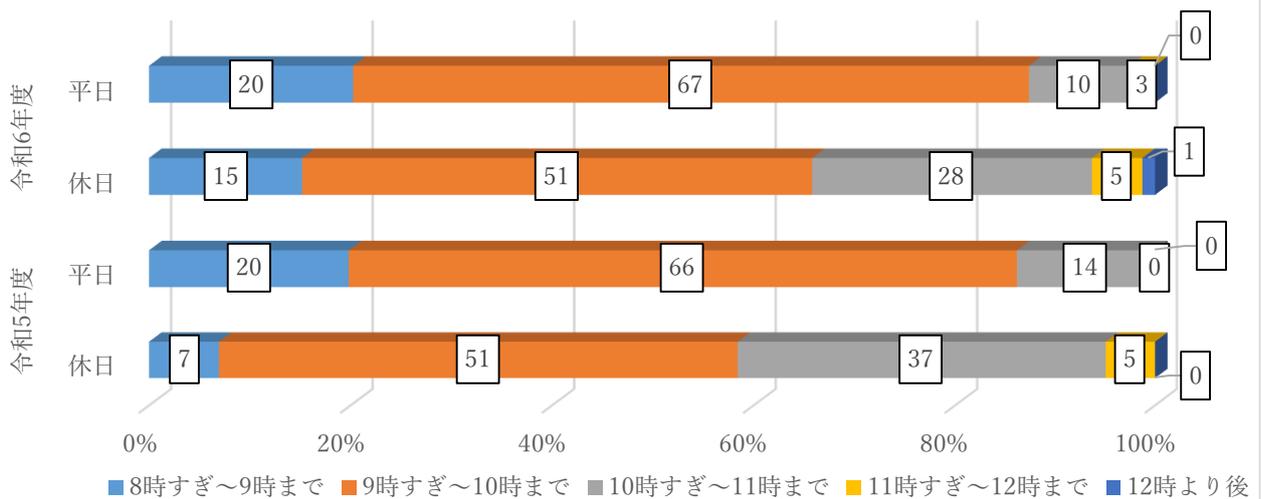
※1～3 年生は保護者が回答

つるぎ町学校保健連合会

### 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〉

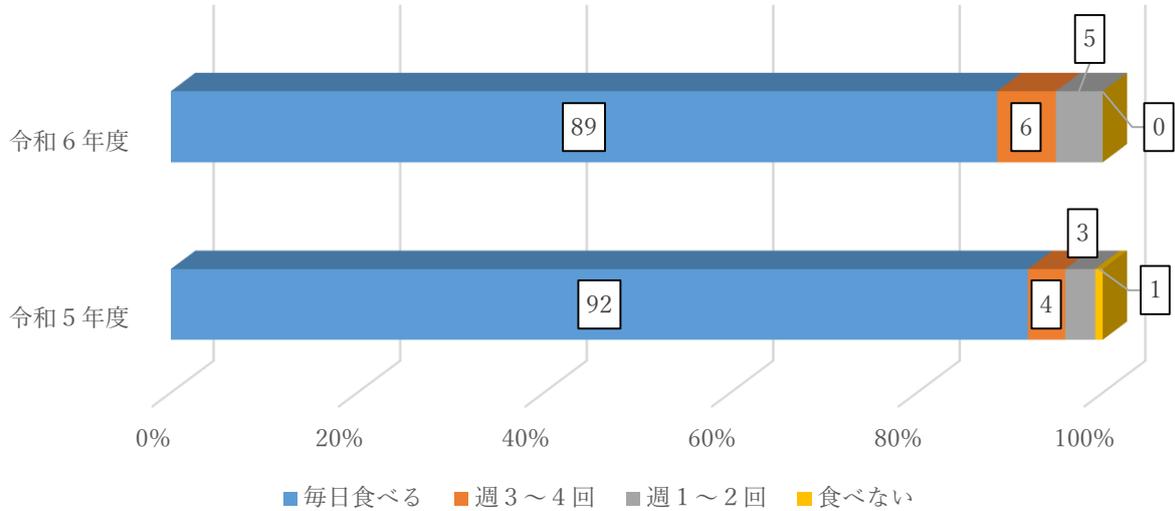
- ・平日は、「7時すぎ」に起きる人が10%と昨年度に比べ2%減少。
- ・休日は、「7時30分より後」に起きる人が27%と昨年度に比べ4%減少。

#### 〈寝る時刻〉

- ・平日は「10時まで」に寝る人が87%と昨年度に比べ1%増加。
- ・休日は、「10時以降」に寝る人が34%と昨年度に比べ8%減少。

【課題】 昨年度より早寝早起きができている人が増えているが、11時以降に寝ている人もいる。

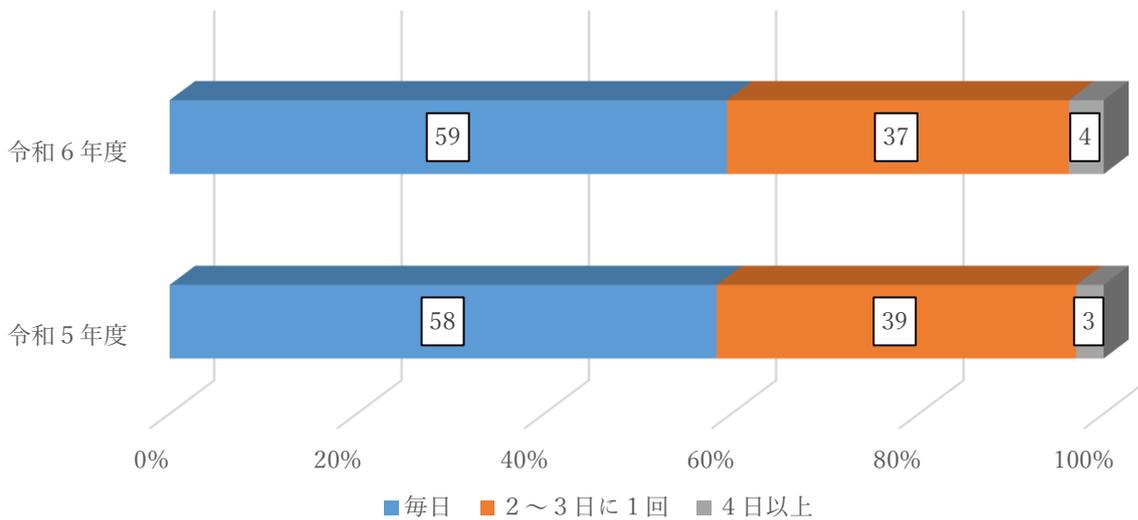
## 問2 朝ごはんを食べますか



- ・「毎日食べる」人が89%と昨年度に比べ3%減少。
- ・「週1~2回」,「食べない」と答えた人が合わせて11%と、昨年度と比べ3%増加。

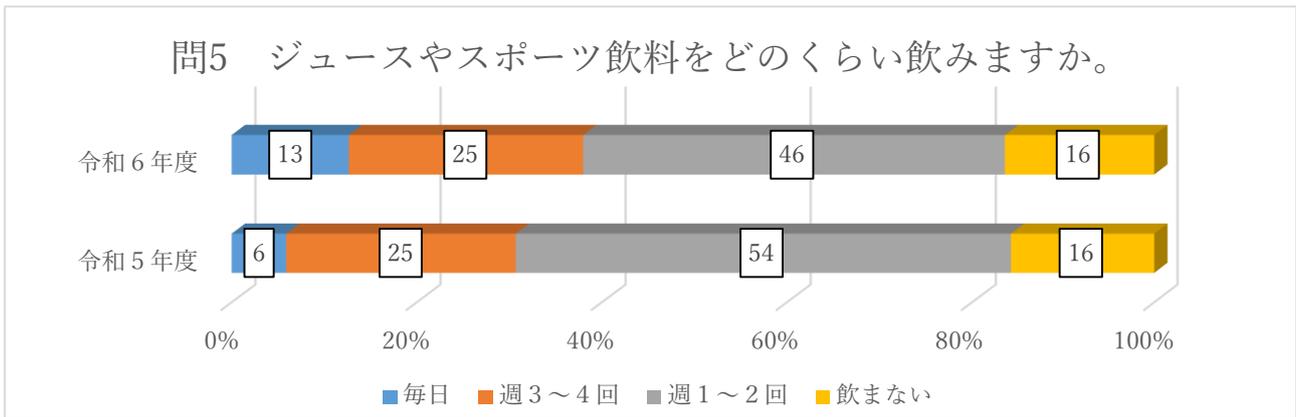
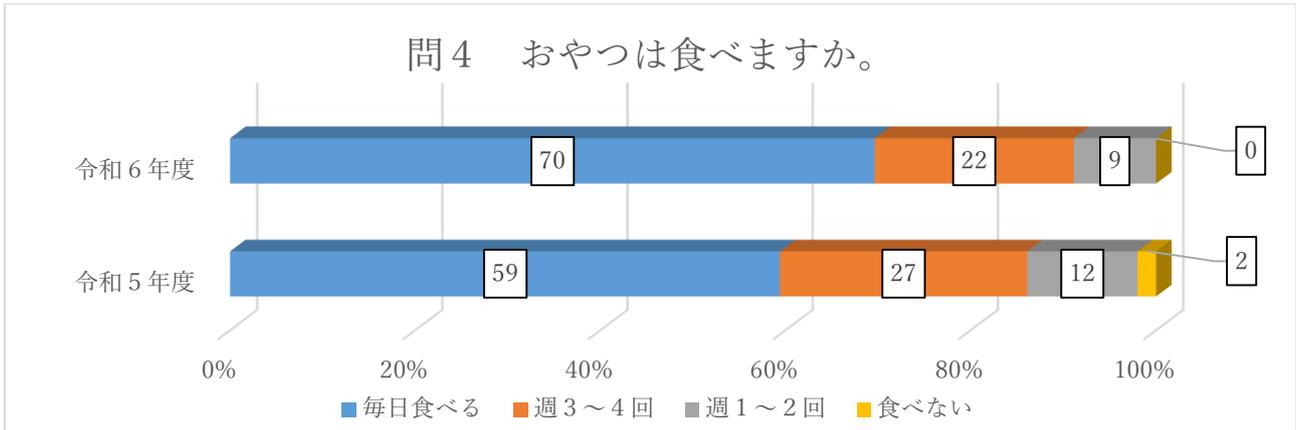
【課題】 朝ごはんを食べない児童が増加傾向にある。

## 問3 排便はありますか



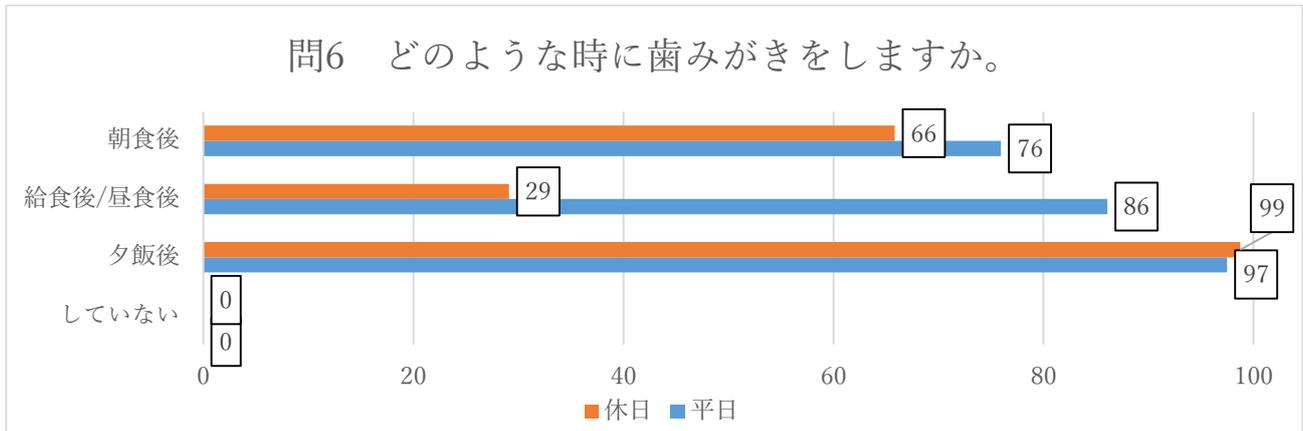
- ・「毎日ある」が59%で、昨年度に比べ1%増加。

【課題】 毎日排便がない児童が41%おり、便秘傾向の児童も一部見られる。



- ・おやつを「毎日」、「週3~4回」を合わせると92%と、昨年度に比べ6%増加。
- ・ジュースやスポーツ飲料を「毎日」飲む人は13%と、昨年度と比べ、7%増加。

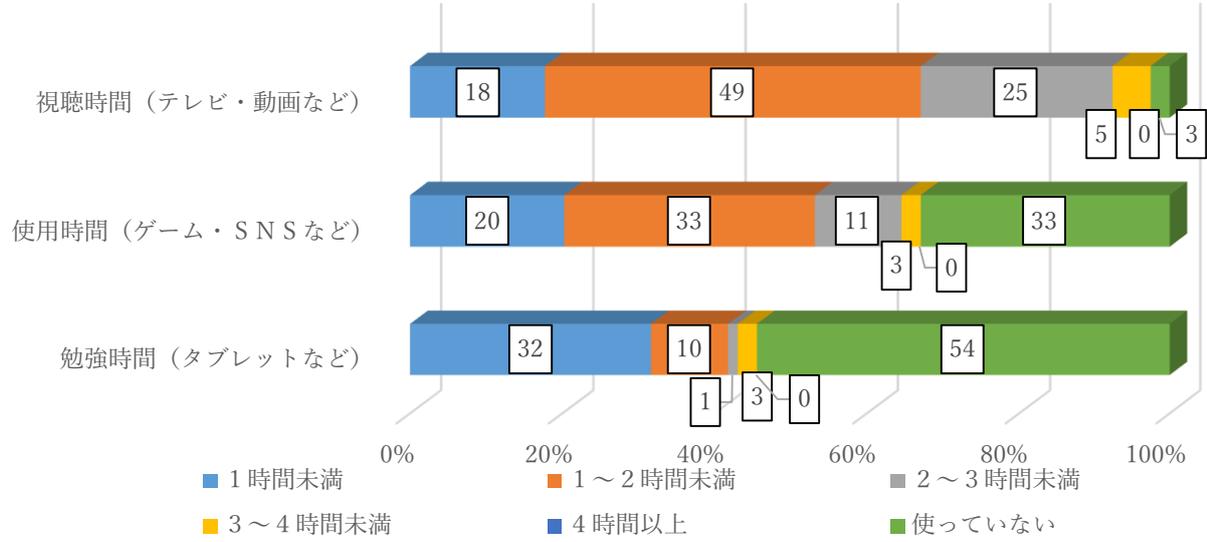
【課題】 昨年度より日常的にお菓子やジュースを取っている人が増加している。



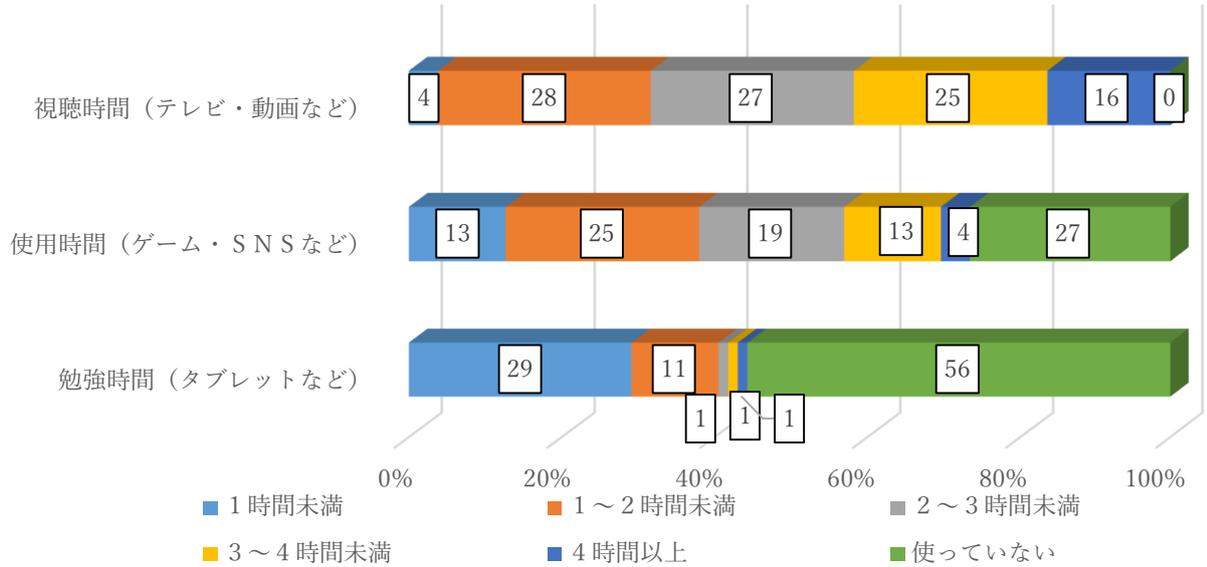
- ・朝の歯みがきができていない人がある。
- ・休日の昼の歯みがきは平日に比べ大幅にできていない。
- ・夜の歯みがきは平日・休日共にほぼ全員が実施できている。

【課題】 朝の歯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。

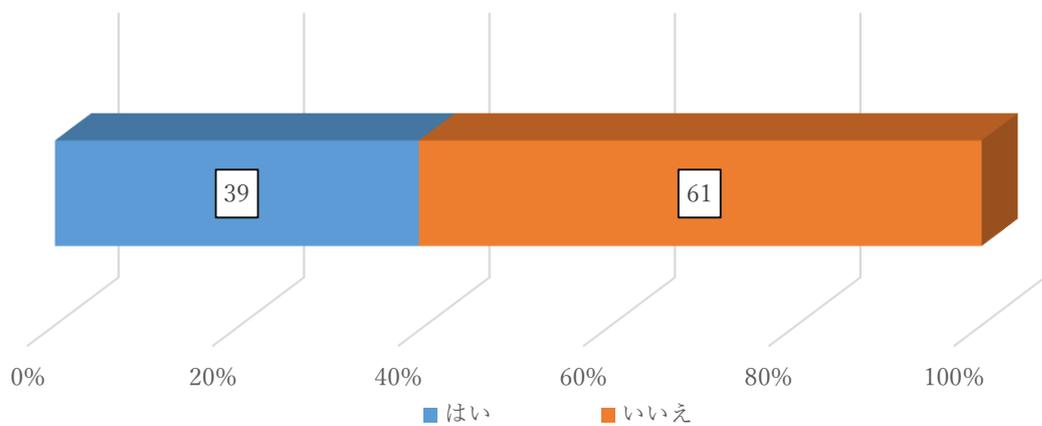
問7 1日でメディア機器を使う時間（平日）

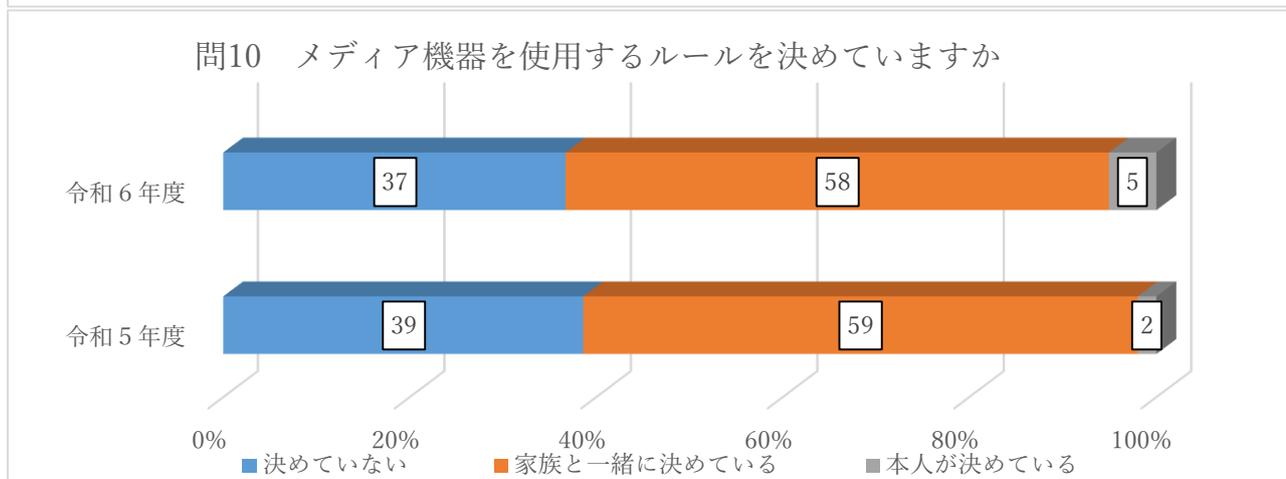
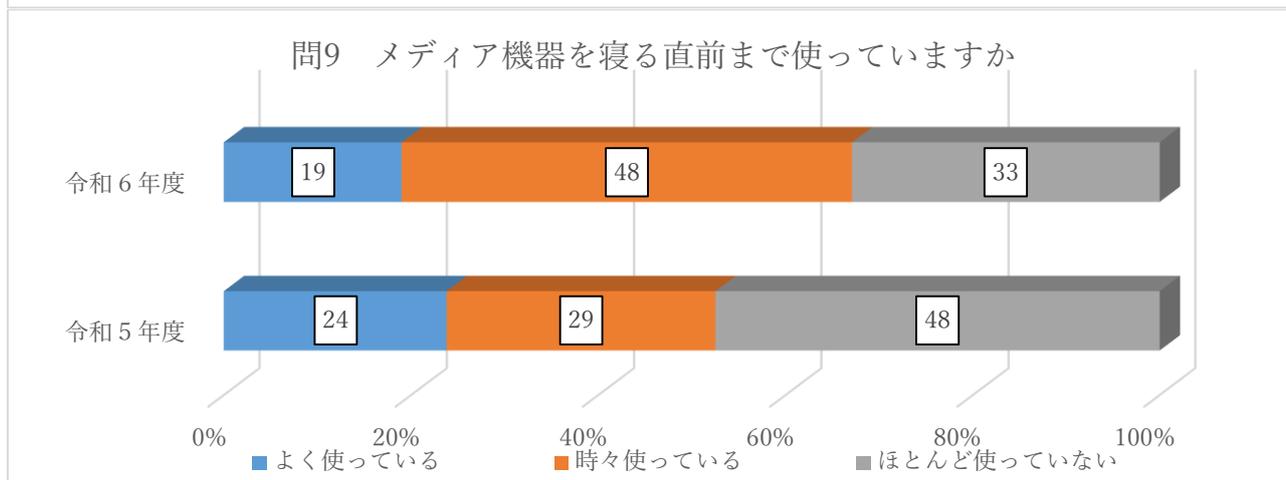
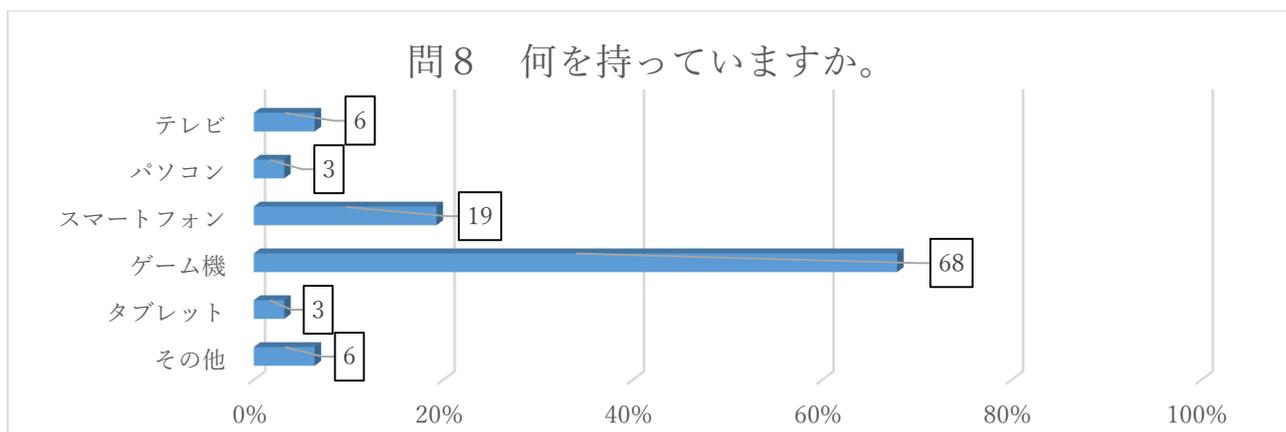


問7 1日でメディア機器を使う時間（休日）



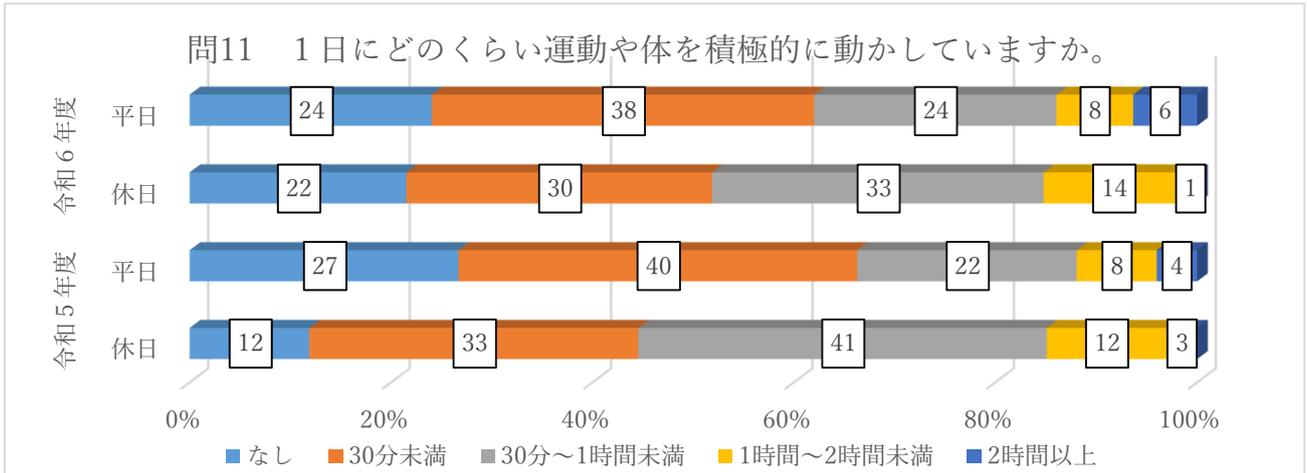
問8 自分専用のメディア機器を持っていますか。





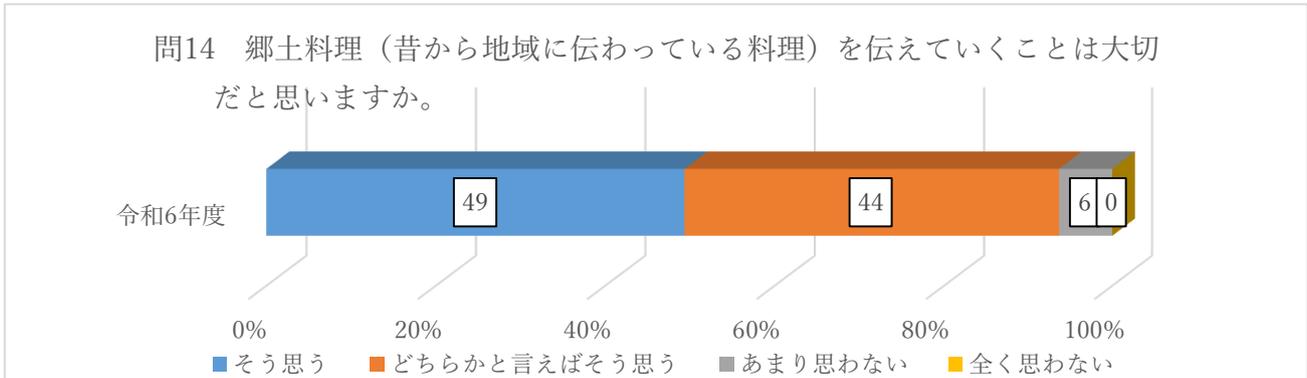
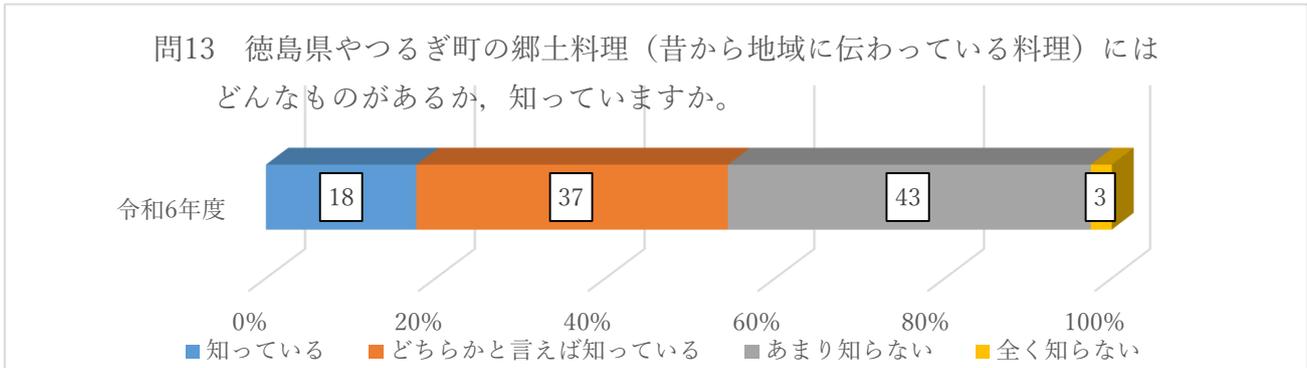
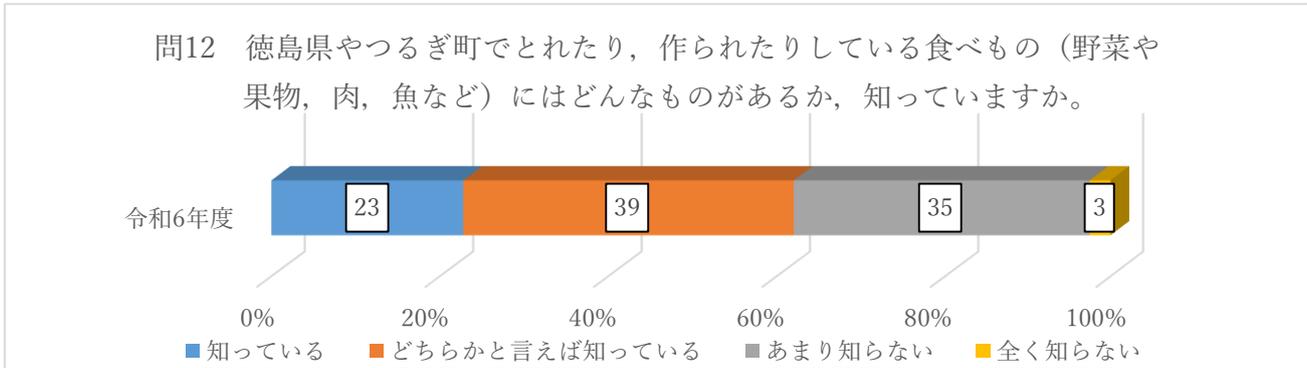
- ・休日 4 時間以上メディア機器を使用すると回答した人は「テレビ・動画などの視聴」(16%)、「ゲーム・SNS などの使用」(4%)いた。
- ・タブレットの学習は、半数以上がしていない。
- ・平日に比べ、休日はメディア機器の長時間使用が目立つ。
- ・寝る直前まで使用している人が 67%おり、昨年度より 14%増加。
- ・ルールを決めていない人が 37%おり、昨年度より減少。

【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。  
寝る直前までメディア機器を使用する児童が増加している。

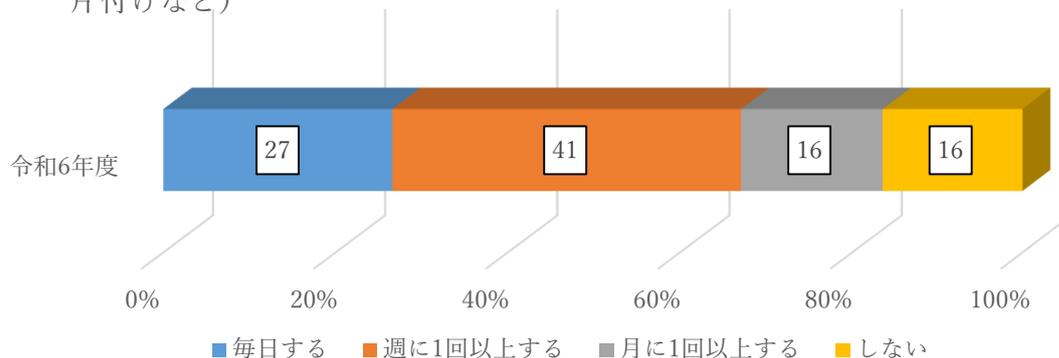


- ・平日は62%の人が「なし」もしくは「30分未満」で昨年度より5%減少。
- ・休日の運動は「なし」の人が22%で昨年度より10%増加。

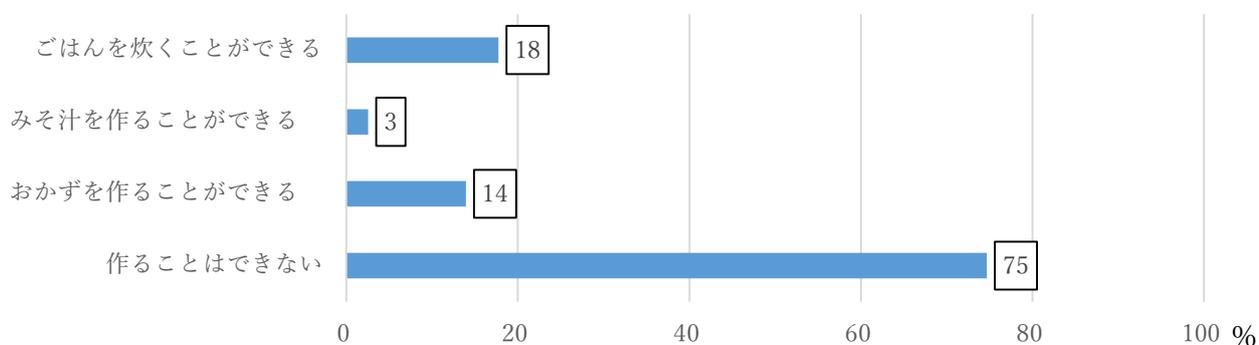
【課題】 昨年度と比較して、休日の運動量が少なくなっている。



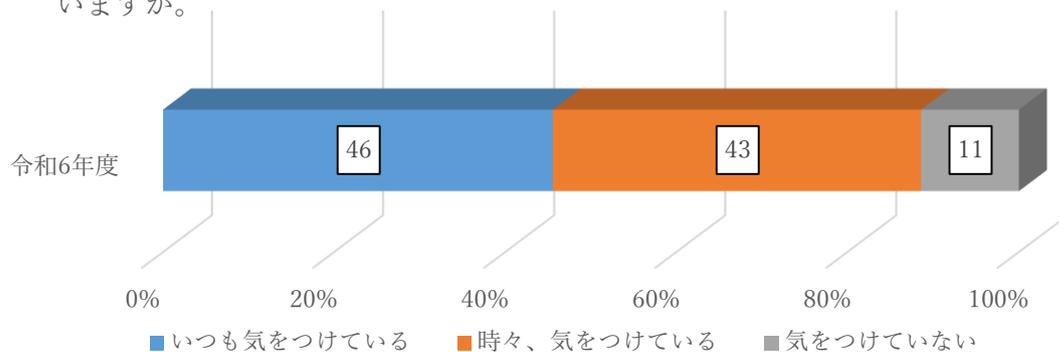
問15 食事作りや食事を整える手伝いをしますか。(食事の準備, 調理, 後片付けなど)



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, 塩分のとりすぎに気をつけていますか。



- ・つるぎ町産の食材について知っている児童は 62%。郷土料理について知っている児童は 55%。
- ・郷土料理を伝えていくことは大切だと思う児童は, 93%。
- ・食事作りや手伝いについては, 68%の児童が「週1回以上」実施している。
- ・ごはんやおかずを作ることができる児童が少数いる。
- ・塩分のとりすぎに「いつも」気をつけている児童は, 全体の 46%。

【課題】 郷土料理を伝えることは大切だと考えているが, どのような物があるかはあまり知らないため, 今後学習していく必要がある。