

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 4～6 年 128 名

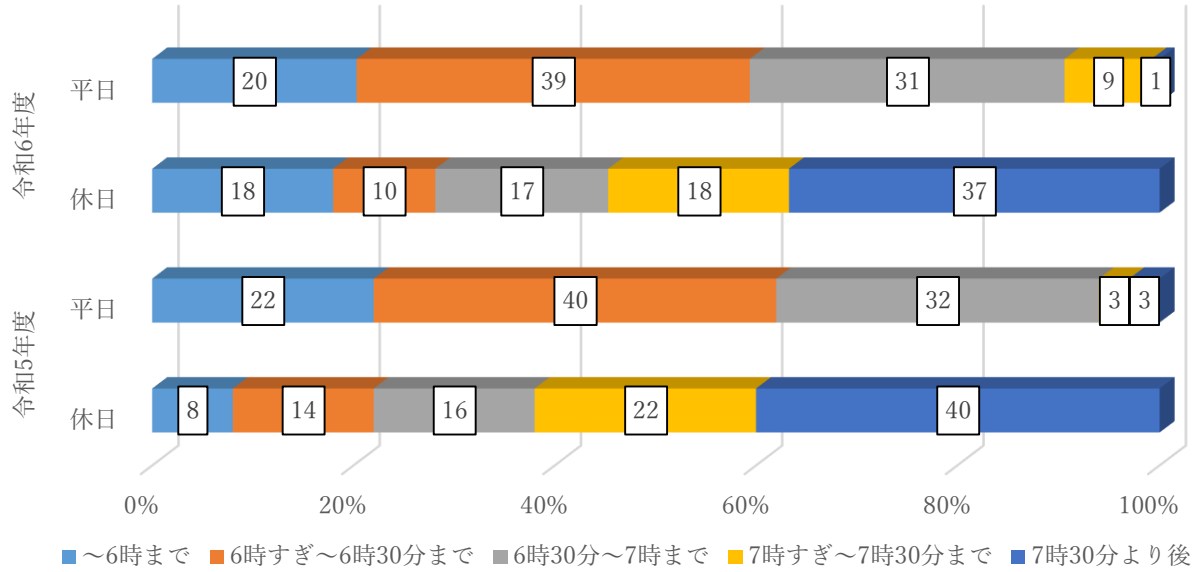
貞光小学校 (4～6 年生 64 名)

半田小学校 (4～6 年生 64 名)

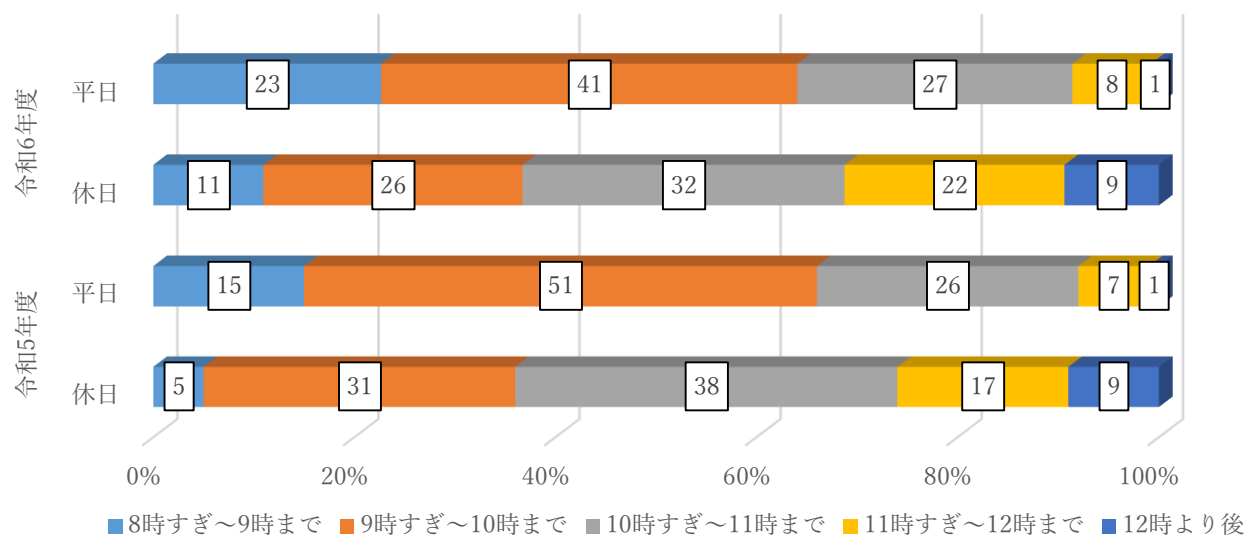
※4～6年生は児童本人が回答

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。



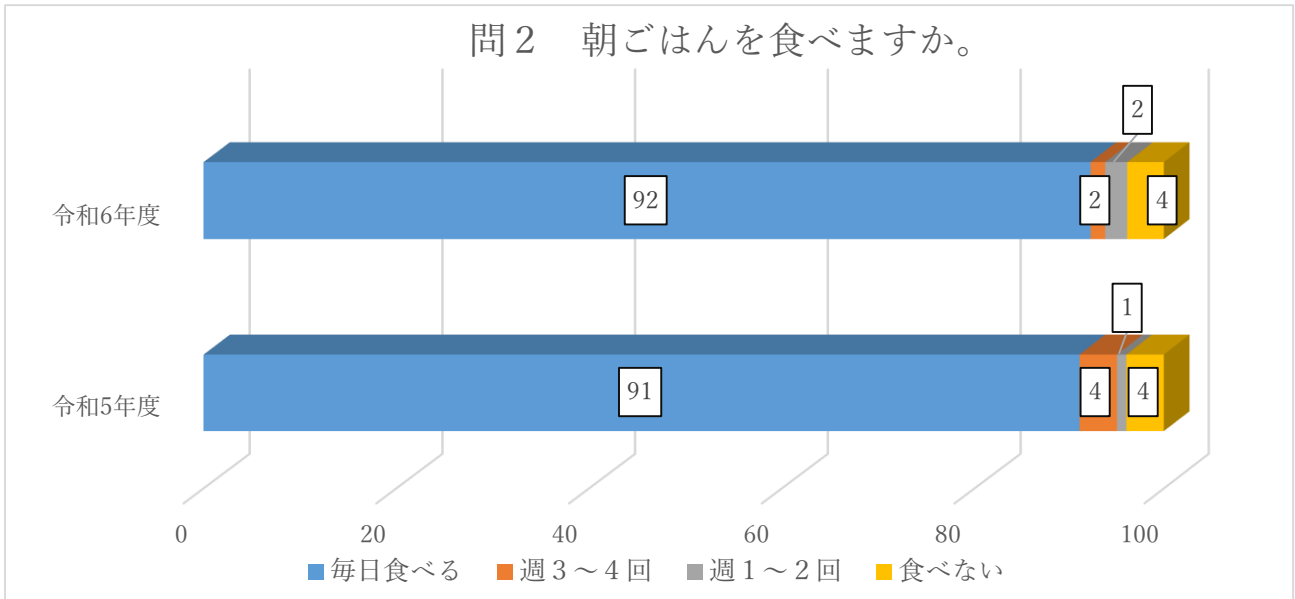
〈起きる時刻〉

- ・平日は、7時以降に起きる人が10%と昨年度に比べ4%増加。
- ・休日は、「7時30分より後」に起きる人が37%と昨年度に比べ3%減少。

〈寝る時刻〉

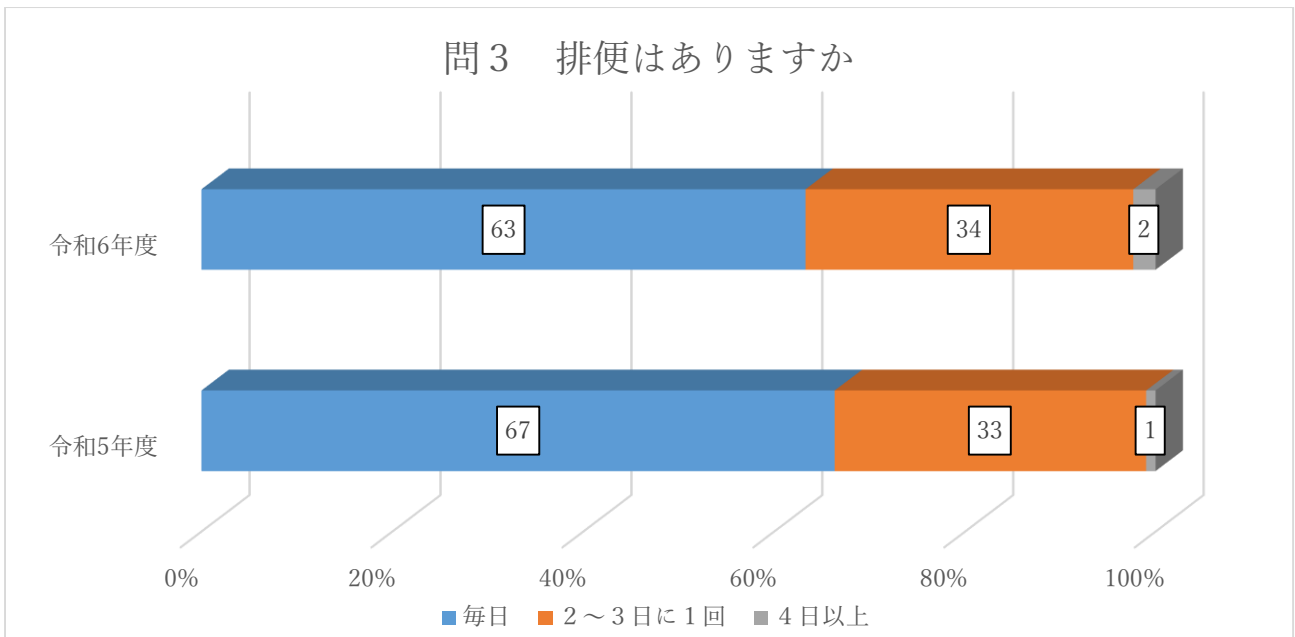
- ・平日は「10時まで」に寝る人が64%と昨年度に比べ2%減少したが、11時までには91%の人が就寝できている。
- ・休日は、「10時すぎ」に寝る人が63%と6割を超えており、「12時より後」と答えた人が9%いる。

【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、休日の就寝時間に差がみられる児童が一部みられる。



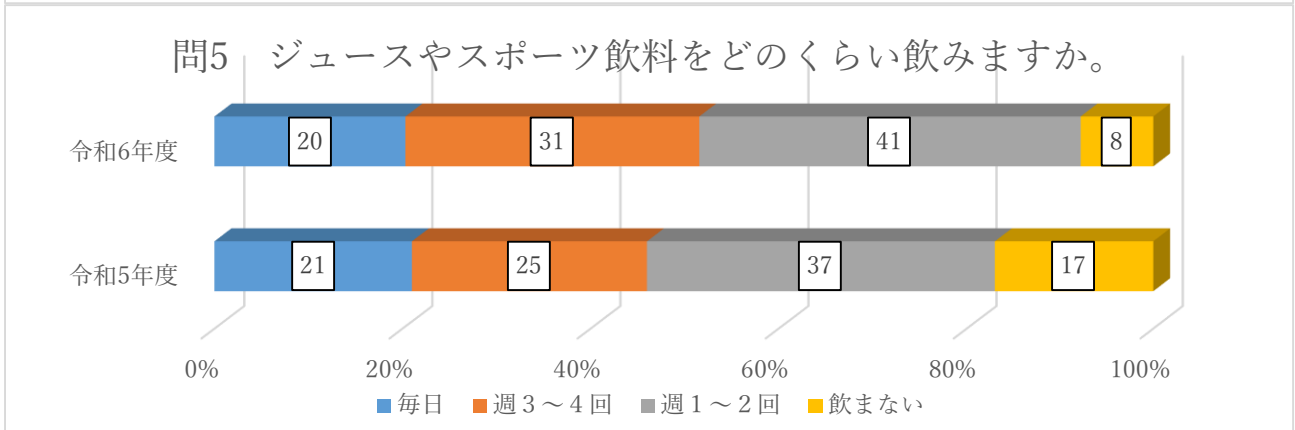
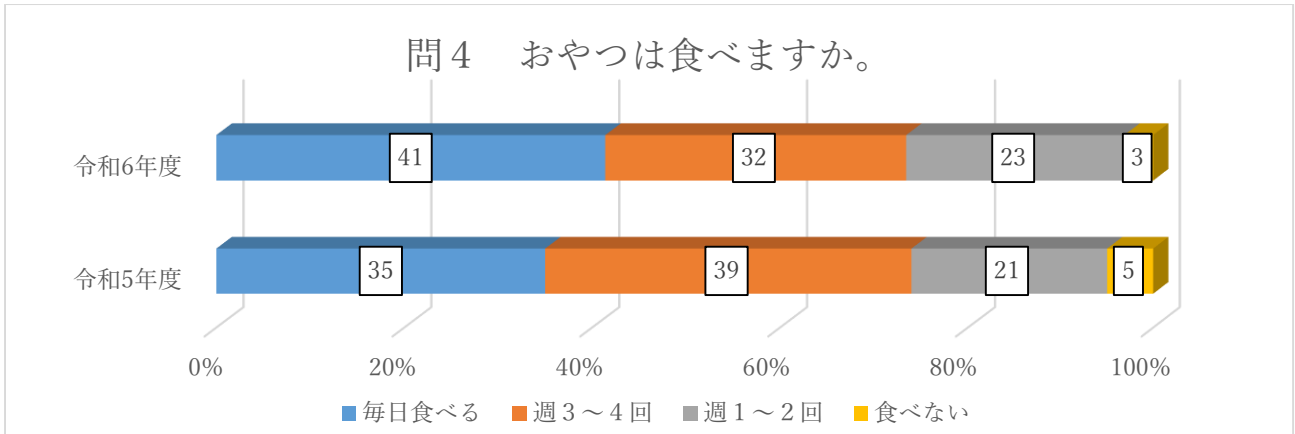
- ・「毎日食べる」人が92%と昨年度に比べ1%増加。
- ・「食べない」と回答した人が、4%と昨年度同じ。
- ・食べない理由として、「食べる時間がない」との回答が最も多く、次いで「普段から朝食を食べない」だった。

【課題】朝ごはんを毎日食べない人が8%いる。



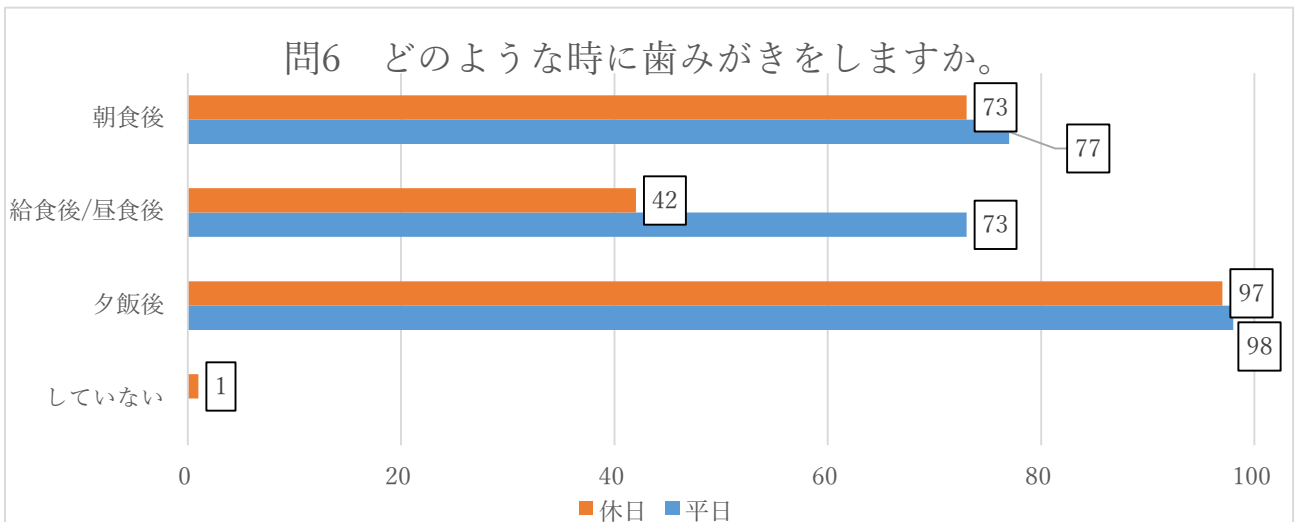
- ・「毎日ある」が63%と昨年度に比べ4%減少。

【課題】毎日排便がない児童が36%おり、便秘傾向にある児童が一部いる。



- ・おやつを「毎日」「週3~4回」を合わせると73%おり、日常的に食べている。
- ・ジュースやスポーツ飲料を「毎日」「週3~4回」飲んでいる人を合わせると51%と、半数近くの児童が日常的に飲んでいる。昨年度と比べると5%増加。

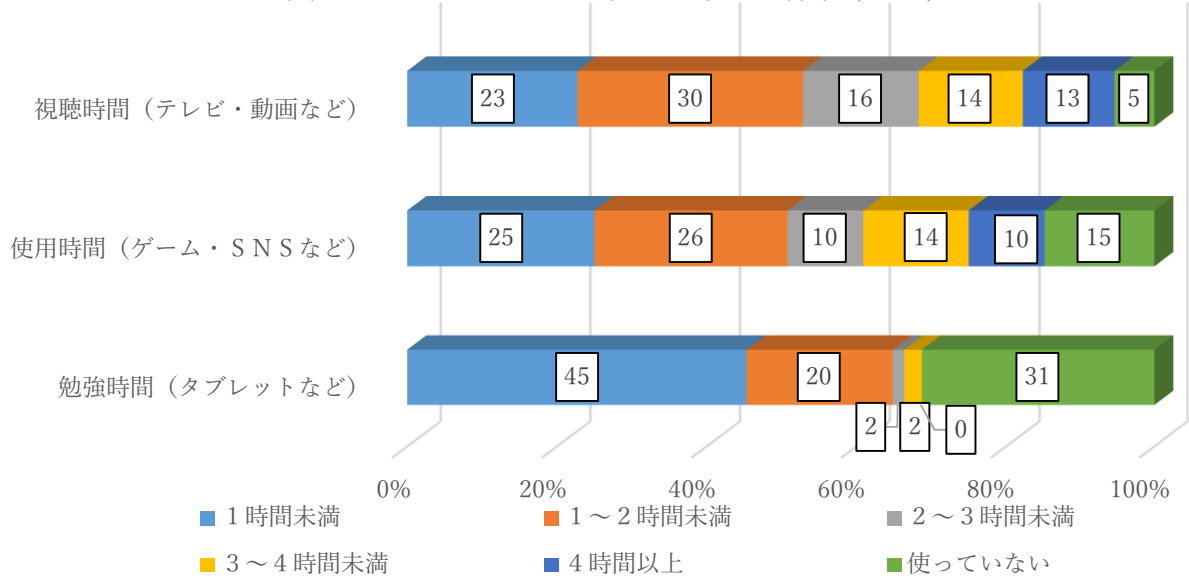
【課題】 半数近くの児童がおやつやスポーツ飲料を日常的に摂っている。



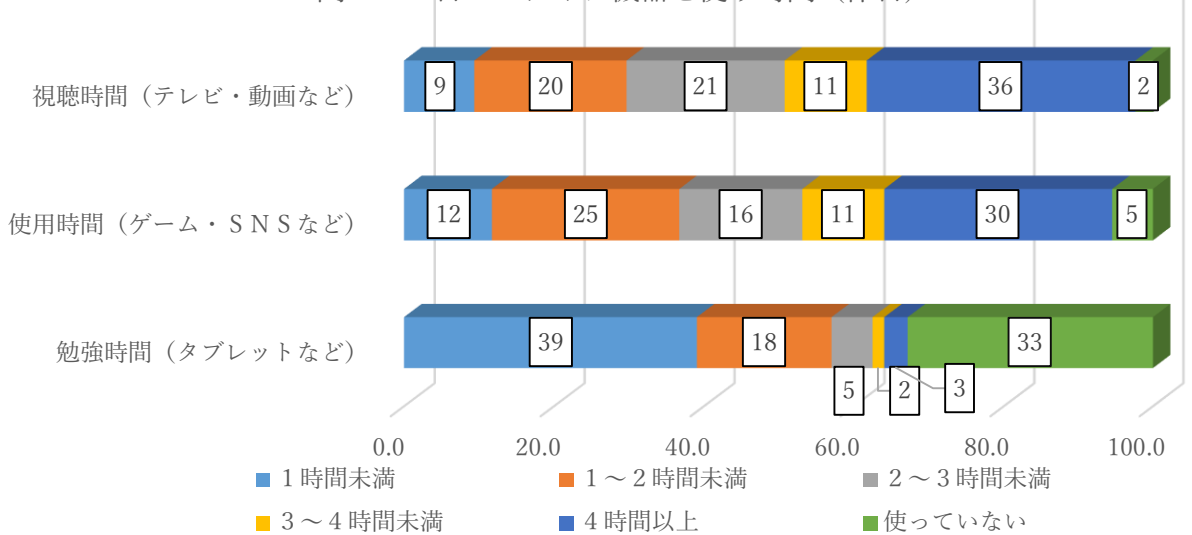
- ・夜の歯みがきは平日休日ともによくできているが、休日の昼の歯みがきは半数を切り、朝の歯みがきについては7割程度しかできていない。

【課題】 朝の歯みがきができていない。
 昼の歯みがきが休日は4割程度しかできていない。

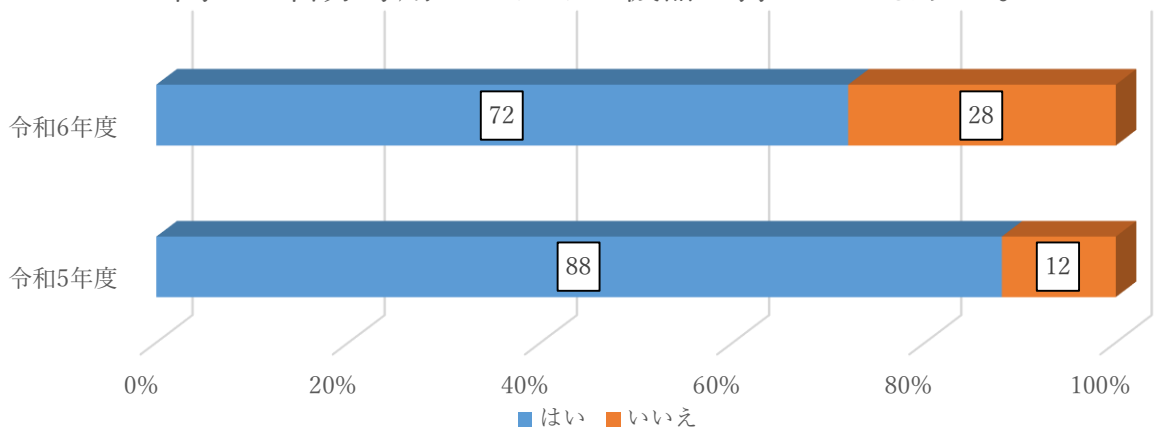
問7 1日でメディア機器を使う時間（平日）



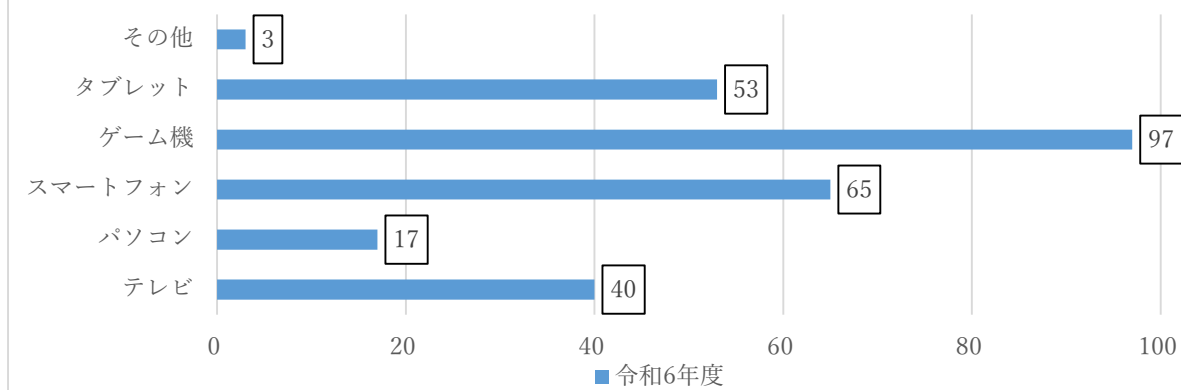
問7 1日でメディア機器を使う時間（休日）



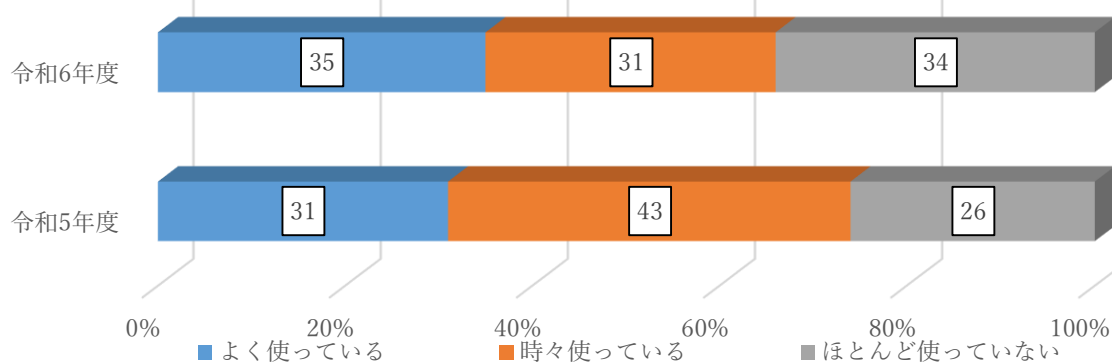
問8 自分専用のメディア機器を持っていますか。



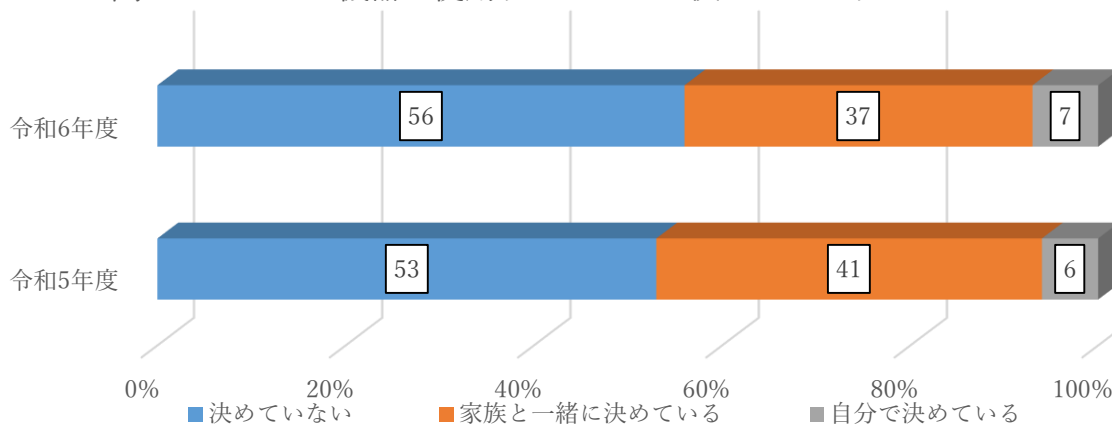
問8 何を持っていますか。



問9 メディア機器を寝る直前まで使っていますか

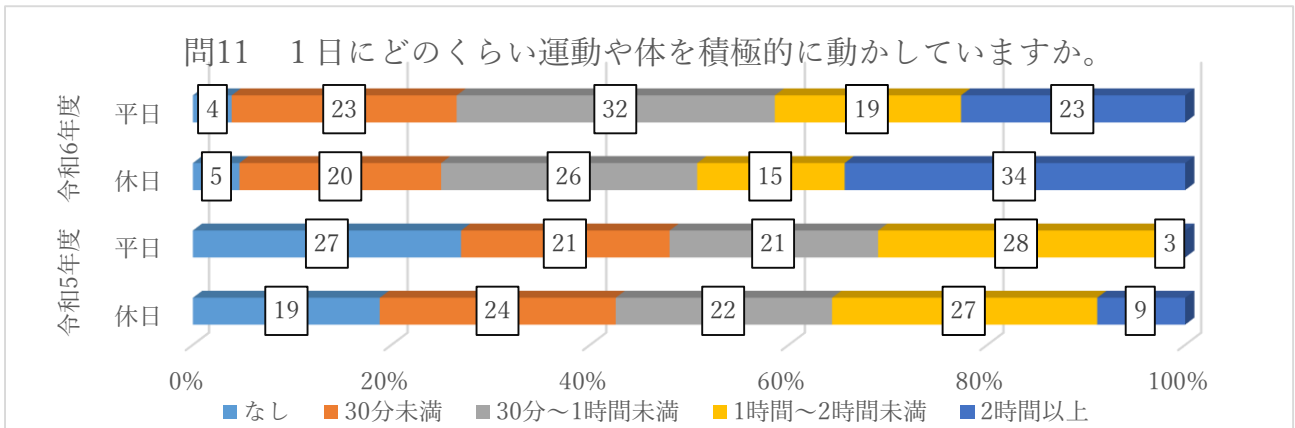


問10 メディア機器を使用するルールを決めていますか



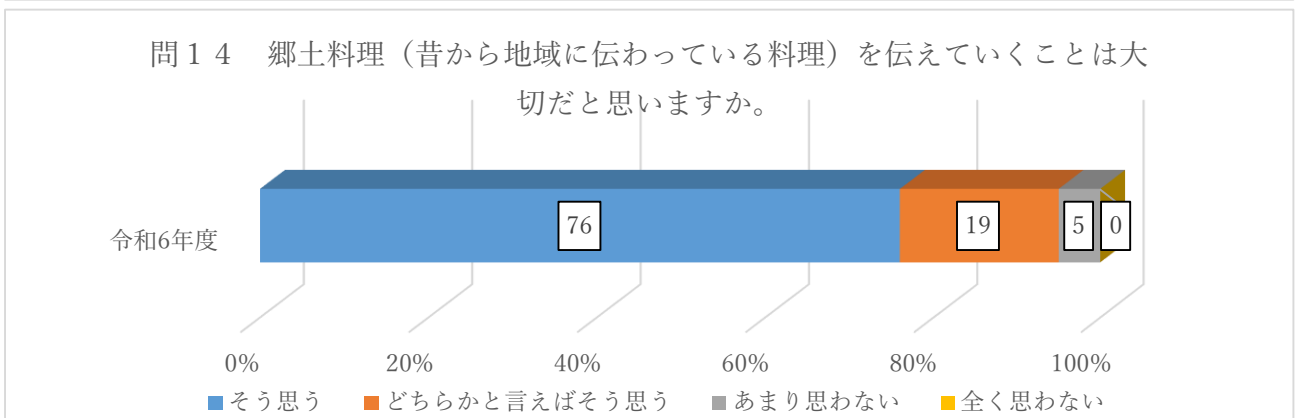
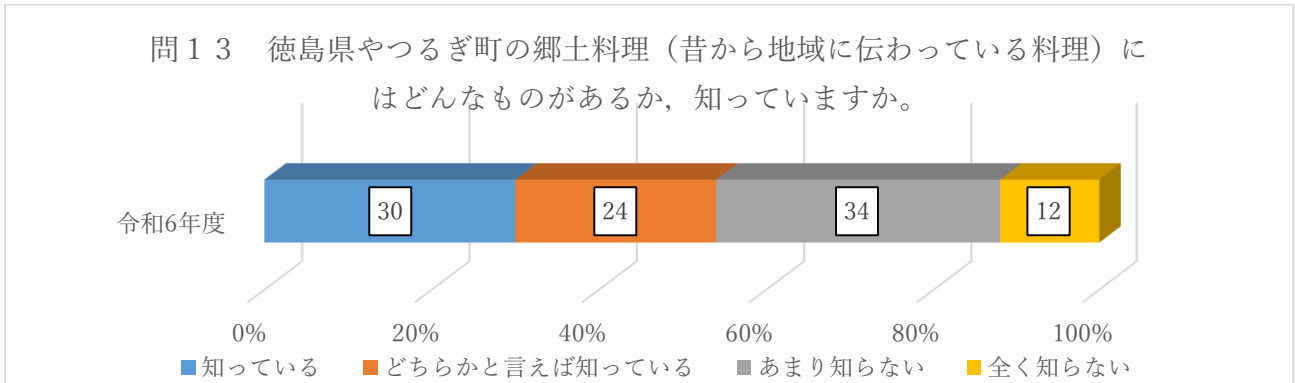
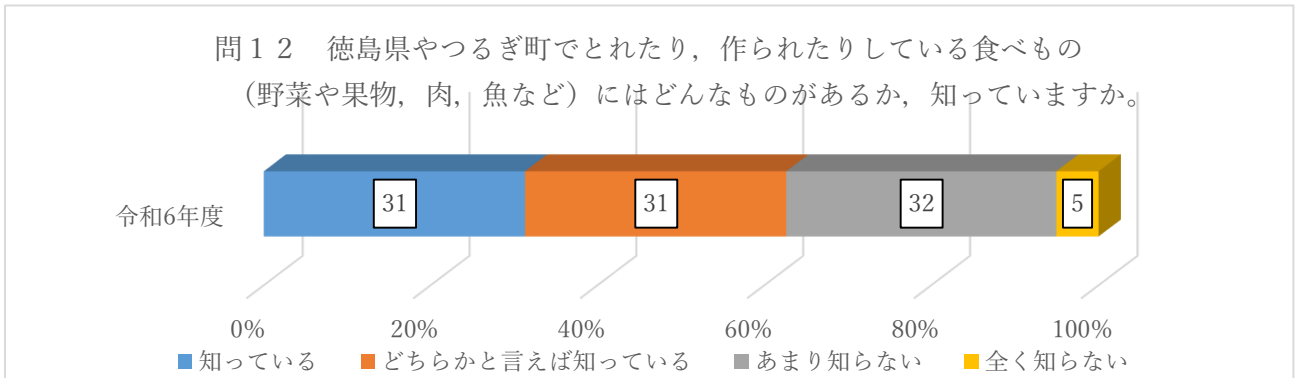
- ・平日でもメディア使用率が高く、タブレットを除いては半数の人が2時間以上使用している。特にテレビや動画視聴の割合が多い
- ・72%の人が自分専用の端末を持っている。特にゲーム機の所持率の高さが目立つ。次いで、スマートフォンの所持率が65%となっている。
- ・寝る直前まで使用している人が66%と昨年度に比べ8%減少。
- ・ルールを決めていない人は56%とまだ半数以上の人はルールがない。

【課題】 ルールを決めていない人が半数以上いる。

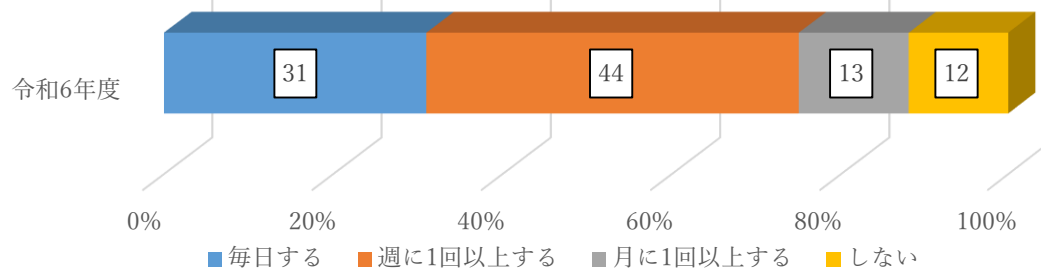


- ・平日 2 時間以上運動している人が、昨年度に比べ 20%と大幅に増加。
- ・平日休日ともに 95%近くの人が少なからず運動をしている。

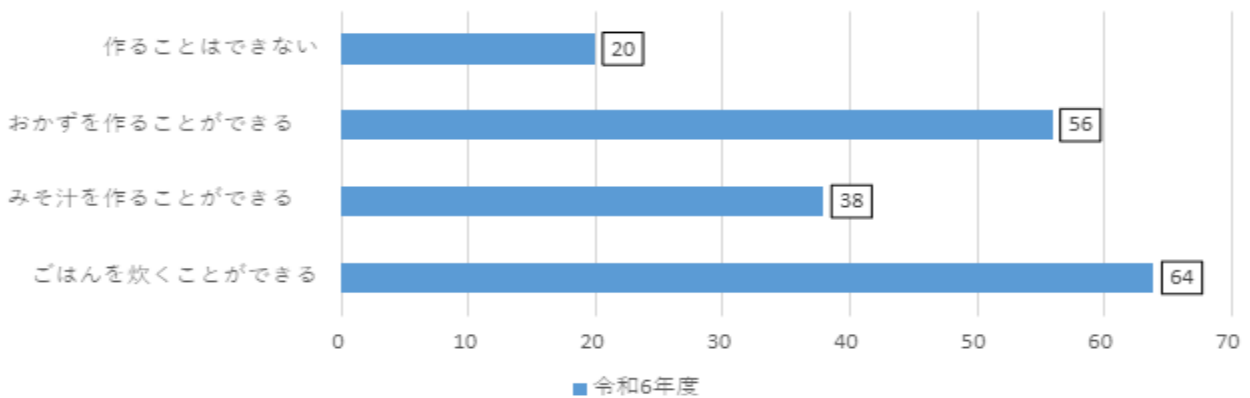
【課題】 昨年度よりよくなっているのですが、今後も継続指導していく。



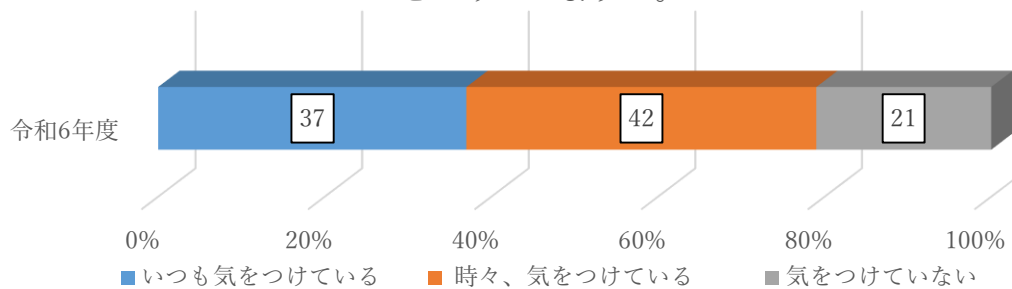
問15 食事作りや食事を整える手伝いをしますか。(食事の準備, 調理, 後片付けなど)



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。



- ・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 54%。
- ・郷土料理を伝えていくことは大切だと思う児童は 95%。
- ・食事作りや手伝いについては, 75%の児童が「週1回以上」実施している。
- ・半数以上の児童が, おかずやごはんを作ることができる。
- ・塩分のとりすぎに「いつも」気をつけている児童は, 全体の 37%。

【課題】 給食の献立表や放送, 掲示物等でつるぎ町食材や郷土料理について取り上げているものの半数近くの人あまり知らないという結果になっている。