

令和 7 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. 1～9
	小学校1～3年…P. 10～18
	小学校4～6年…P. 19～28
	中学校……………P. 29～37

つるぎ町学校保健連合会

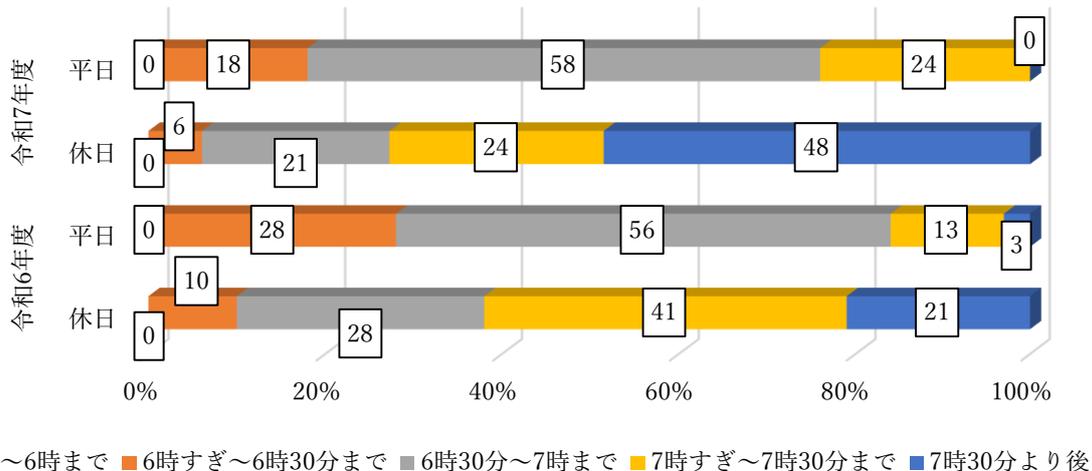
幼稚園 33 名

貞光幼稚園 19 名

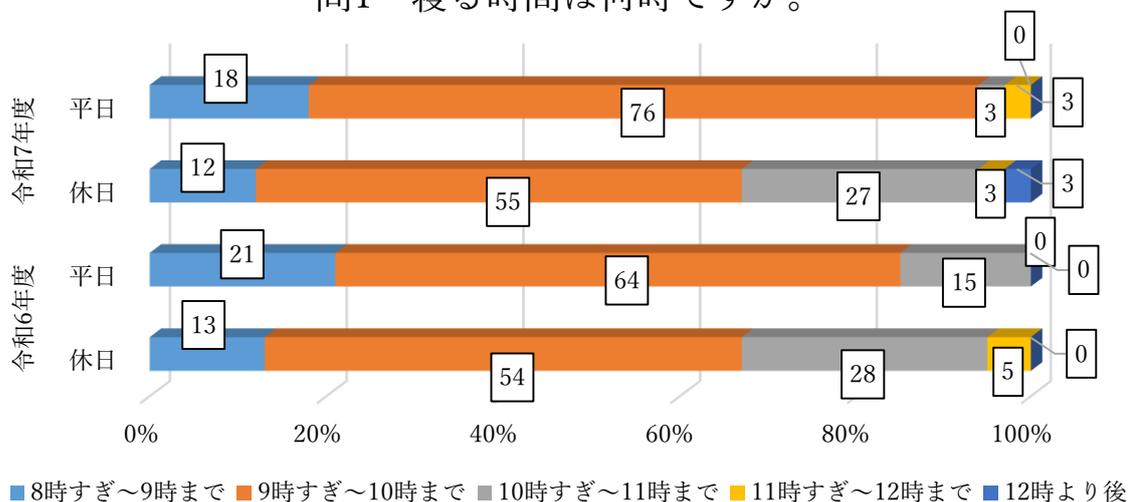
半田幼稚園 14 名

※ 保護者が回答

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〉

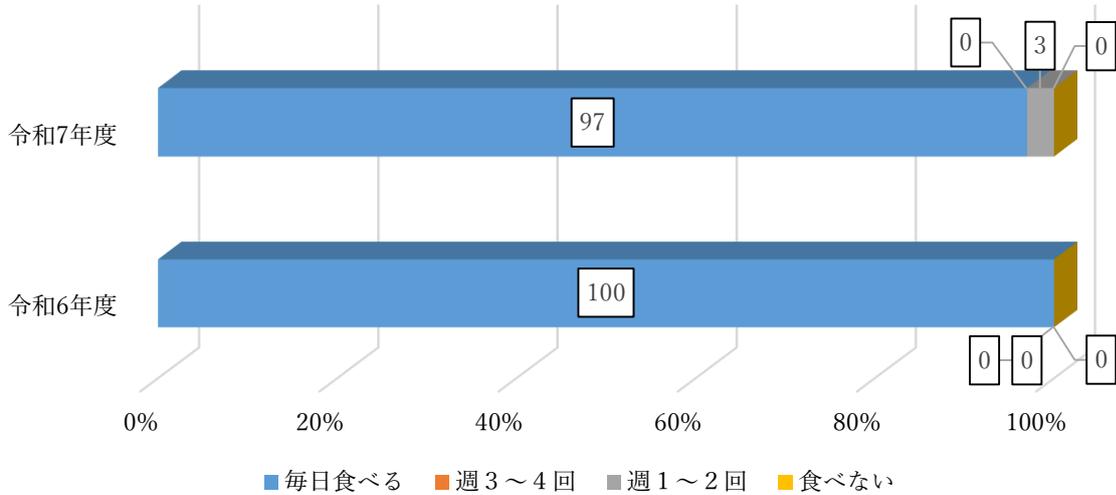
- ・平日は、「7時すぎ」に起きる園児が24%と昨年度に比べ8%増加。
- ・休日は、「7時30分より後」に起きる園児が48%と昨年度に比べ27%増加。

〈寝る時刻〉

- ・平日は「10時まで」に寝る園児が94%と昨年度に比べ9%増加。
- ・休日は「10時まで」に寝る園児が67%と昨年度と同様。

【課題】 平日、休日ともに昨年度より早起きができている園児が減少している。
また、休日に12時以降に就寝している幼児が増加している。

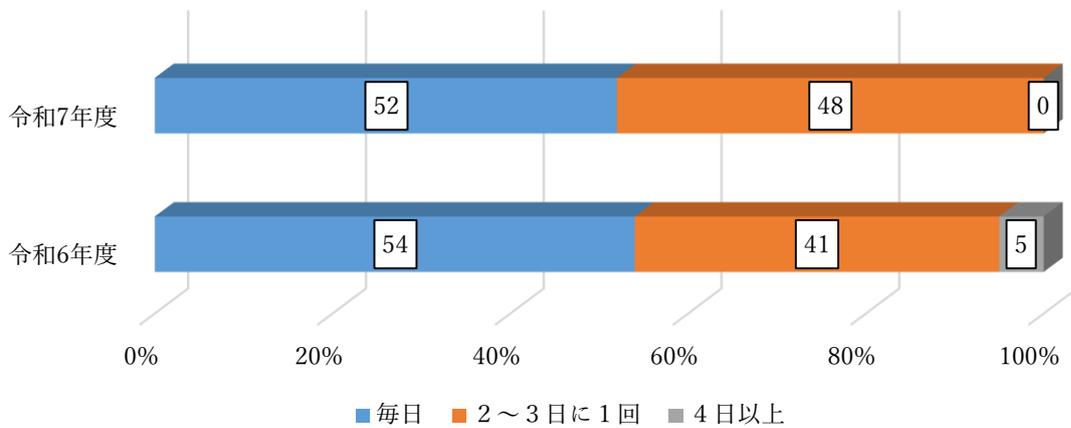
問2 朝ごはんを食べますか。



・「毎日食べる」園児が97%で、昨年度より3%減少。

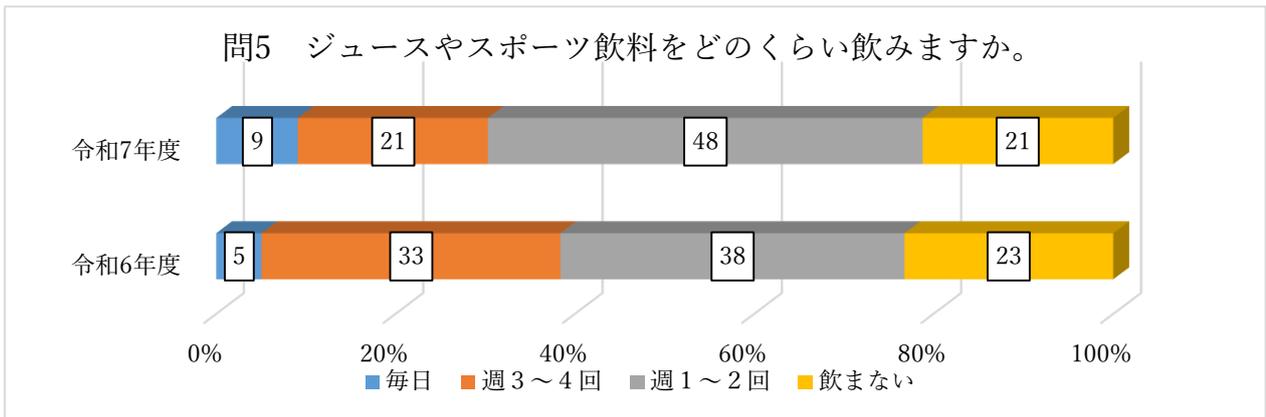
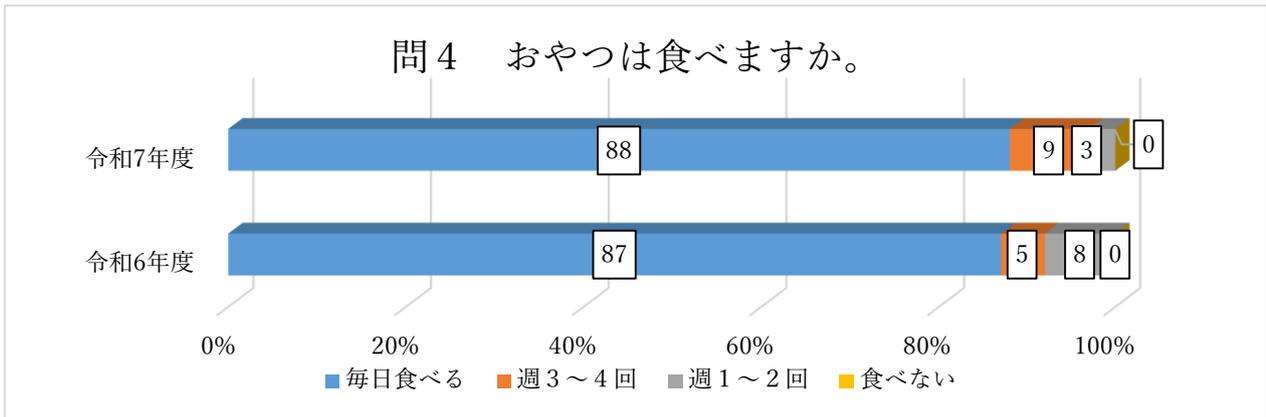
【課題】 毎日朝ごはんを食べない園児が3%いる。朝ごはんの摂取率100%を目指すことが課題である。

問3 排便はありますか。



・「毎日」排便する園児が52%で、昨年度に比べ2%減少。

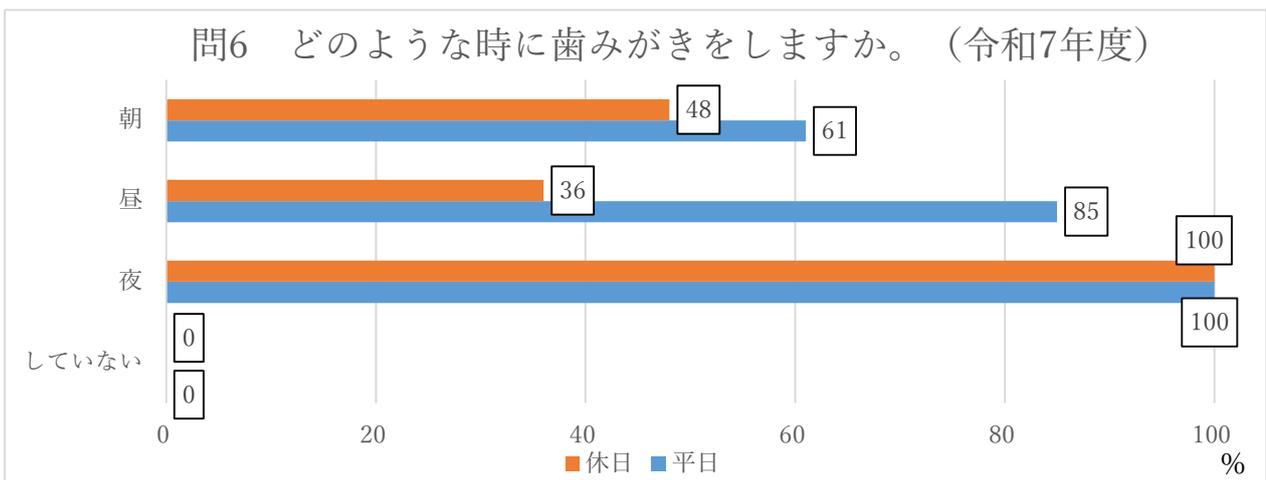
【課題】 「4日以上」の便秘傾向の園児は減少し0%となったが、毎日排便がない園児が48%いる。



・おやつを「毎日食べる」園児は 88%で、「週1~2回」以下は3%。

・ジュースやスポーツ飲料を「週1回以上」飲んでいる園児は 78%で、昨年度に比べ2%増加。

【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ため、選び方や年齢に合った適切な量を知る必要がある。

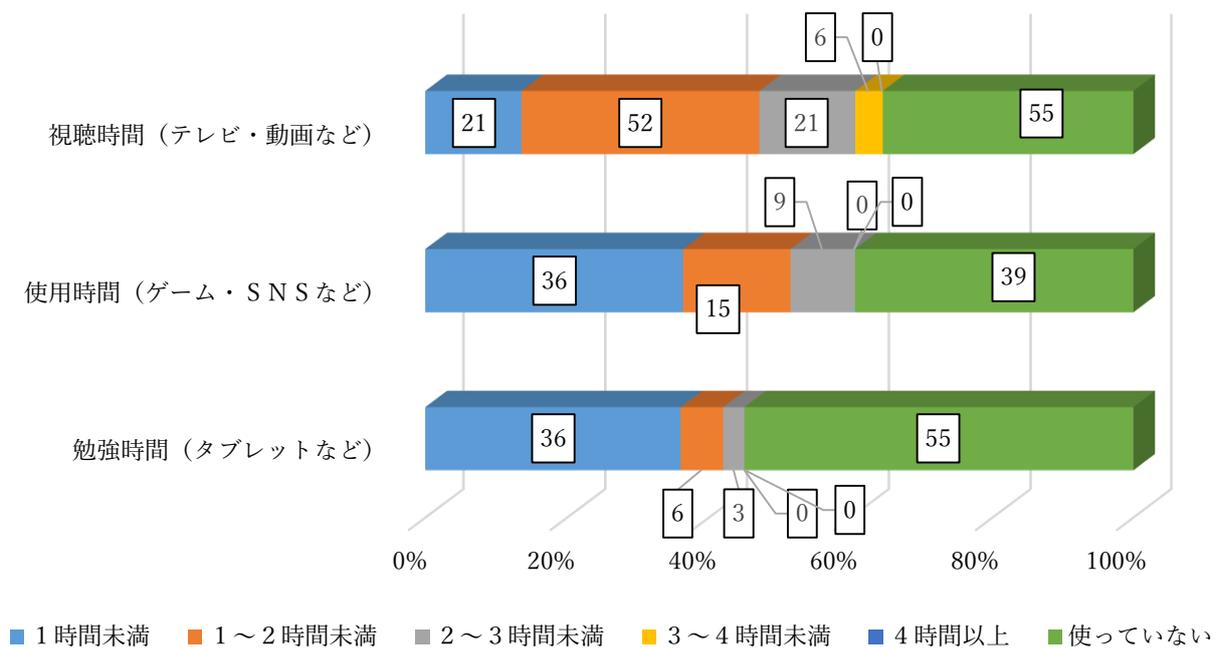


・平日、休日ともに夜に歯みがきをする園児は 100%。

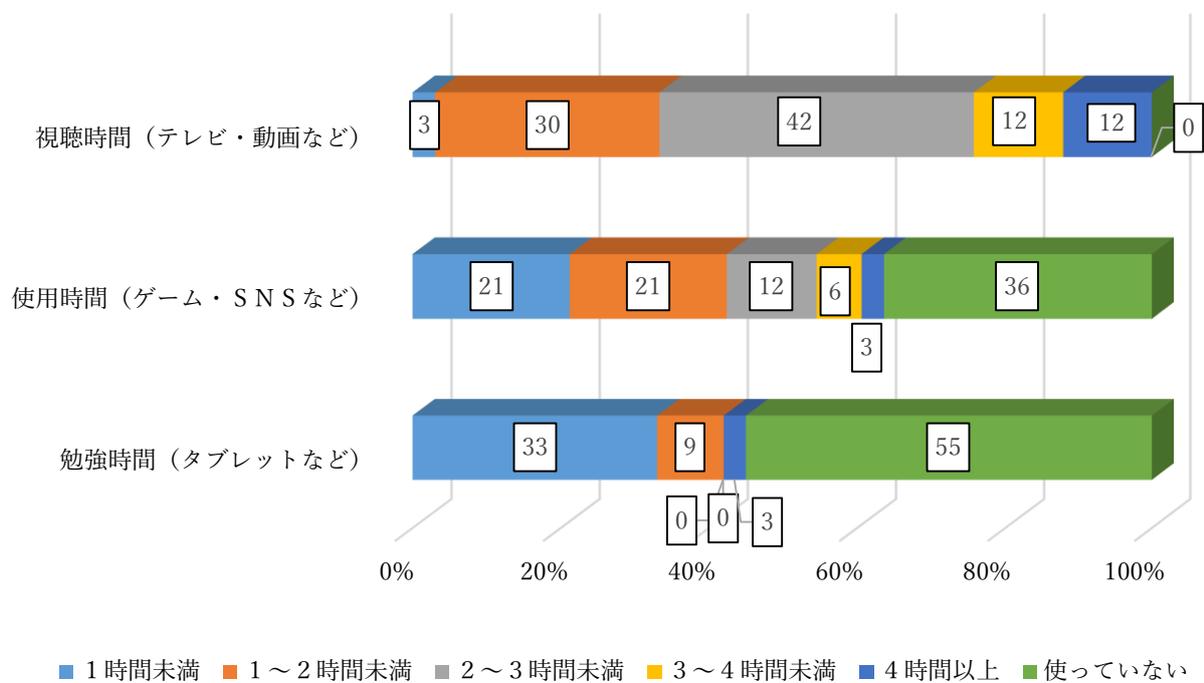
・休日は、昼に歯みがきをする園児は 36%。

【課題】 朝の歯みがきができていない幼児が、平日に約4割、休日に約5割いる。外出する家庭も多いからか、休日の昼の歯みがきができていない。

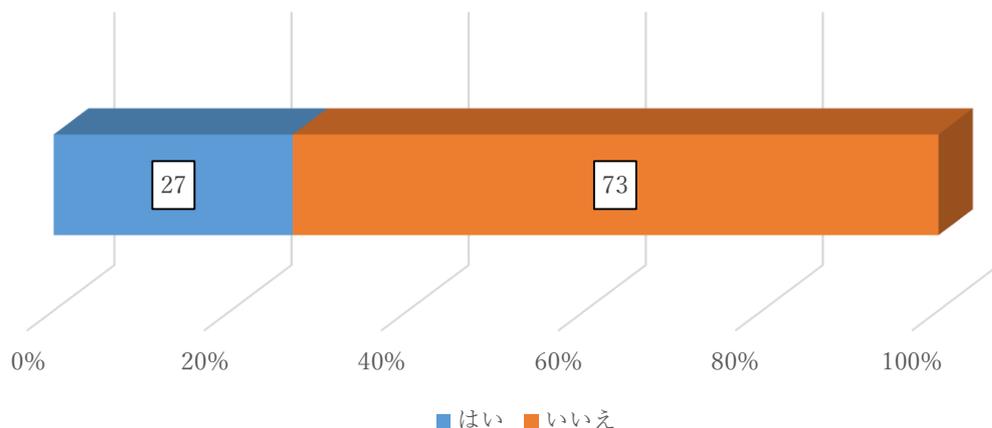
問7 1日でメディア機器を使う時間（平日）



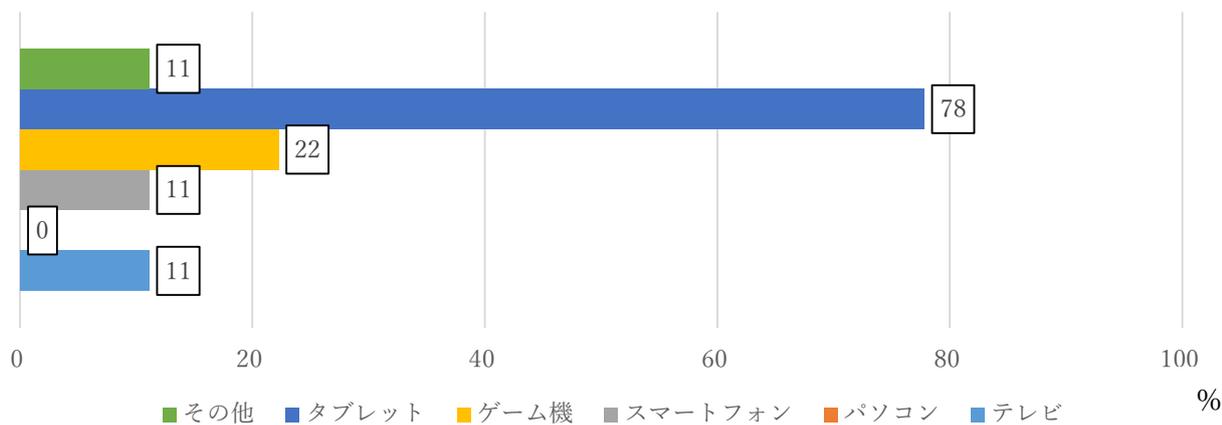
問7 1日でメディア機器を使う時間（休日）



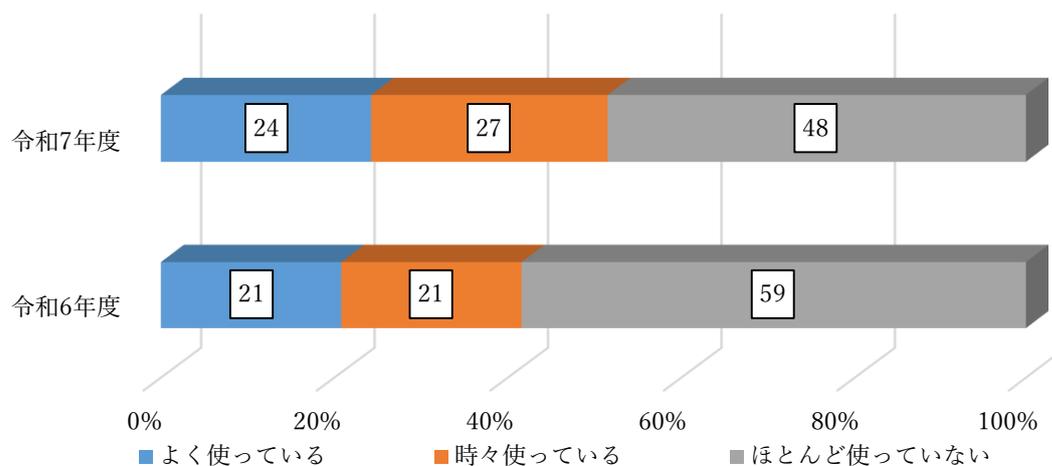
問8 自分専用のメディア機器を持っていますか。(令和7年度)

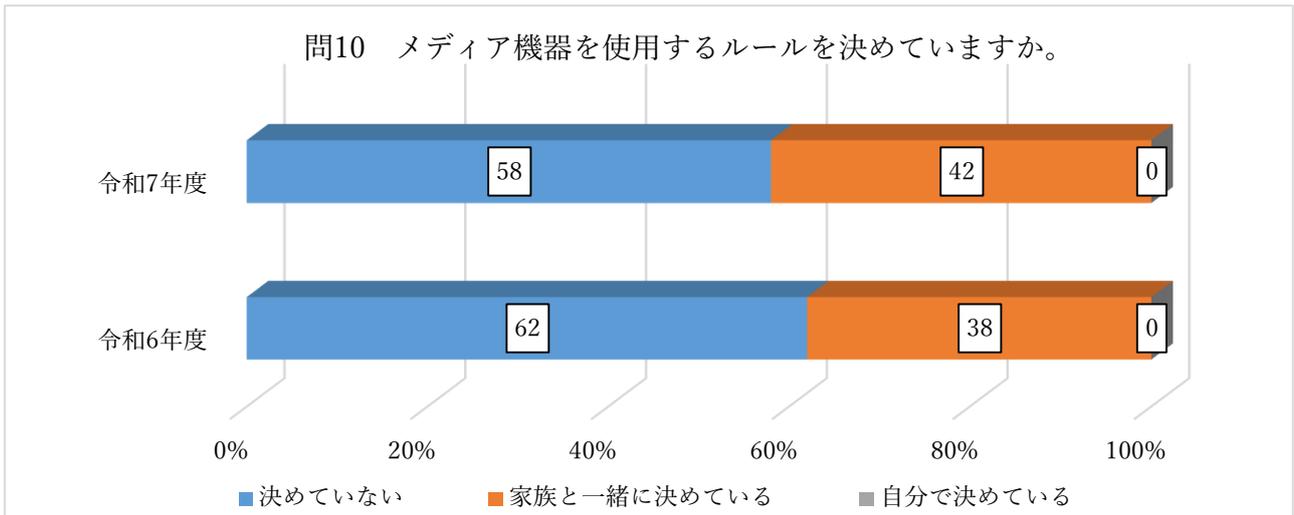


問8 何を持っていますか。(令和7年度)



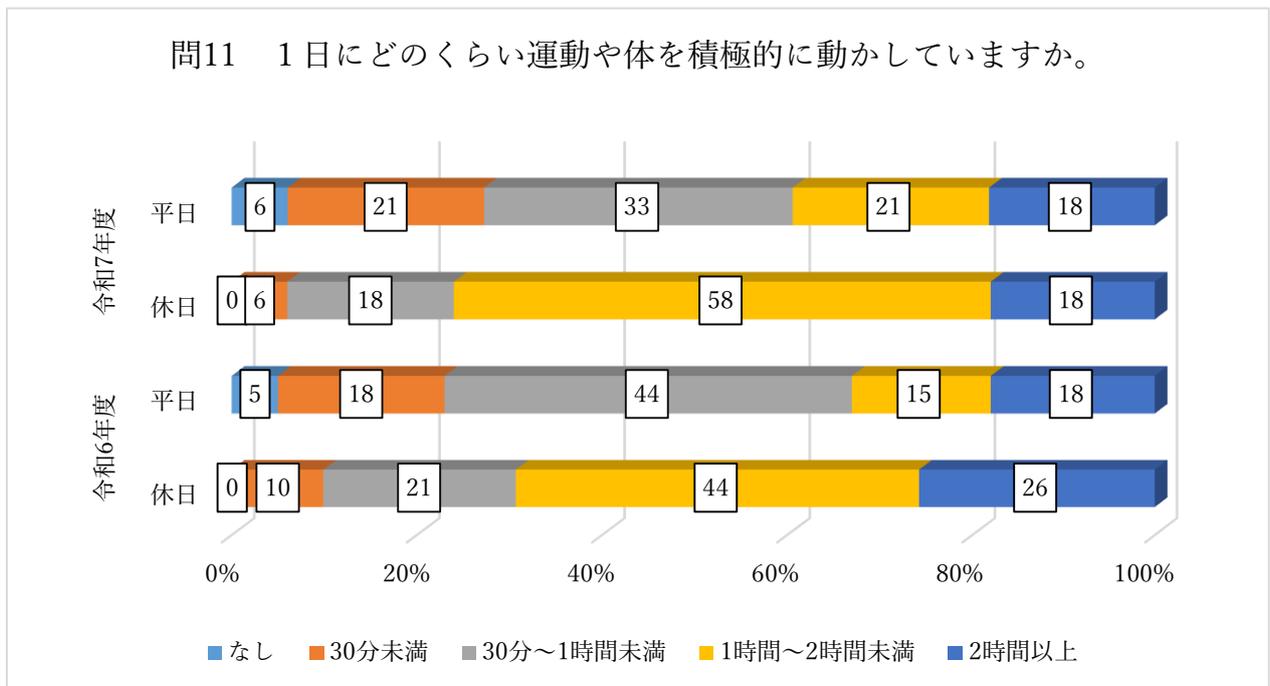
問9 メディア機器を寝る直前まで使っていますか。





- ・平日 2 時間以上メディア機器を使用すると回答した児童は「テレビ・動画などの視聴」が 27%、「ゲーム・SNS などの使用」が 9%。
- ・休日 4 時間以上メディア機器を使用する割合は「テレビ・動画などの視聴」が 12%、「ゲーム・SNS などの使用」が 3%。
- ・自分専用のメディア機器を持っている割合は 27%と昨年度より増加。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 51%で昨年度に比べ 9%増加。
- ・使用するルールを「決めていない」割合が 58%で、昨年度に比べ 4%減少。

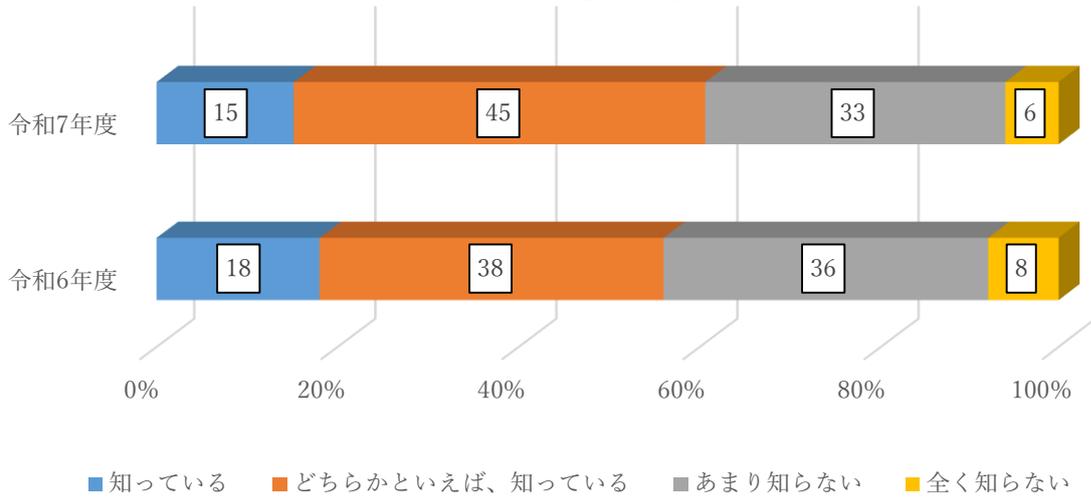
【課題】 休日のメディア機器の使用時間が多い園児がいる。また、自分専用のメディア機器を持っている割合が増加しているにもかかわらず、4割程度は使用についてルールを決めていない家庭がある。



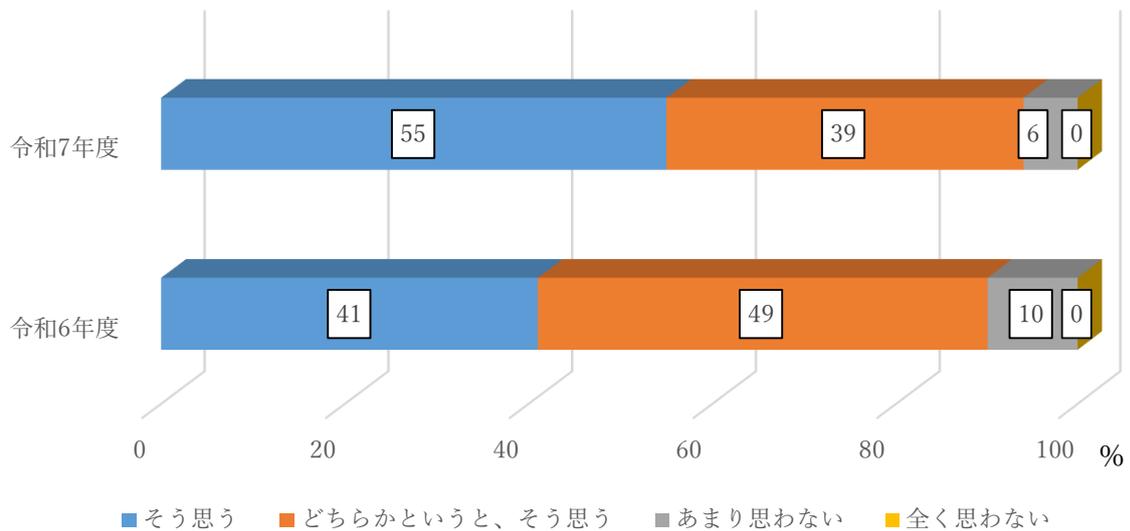
- ・平日の運動は 27%の園児が「なし」もしくは「30 分未満」で昨年度より 4%増加。
- ・休日の運動は「1 時間以上」の園児が 76%で昨年度より 6%増加。

【課題】 学校・家庭・地域の連携や、運動する機会の確保が必要である。

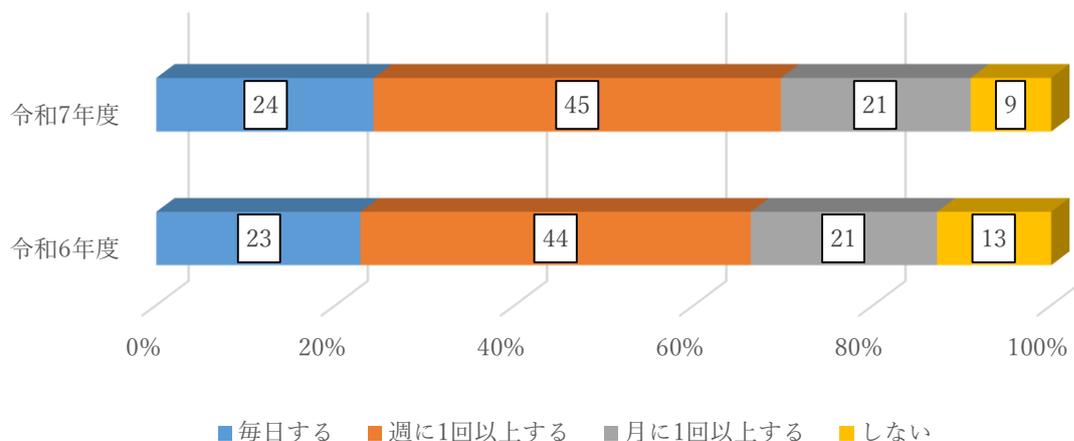
問12【食生活】 徳島県やつるぎ町でとれたり、作られたりしている
食べもの（野菜や果物、肉、魚など）にはどんなものがあるか、
知っていますか。



問13【食生活】 郷土料理（昔から地域に伝わっている料理）を伝え
ていくことは大切だと思いますか。



問14【食生活】 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）



- ・つるぎ町産の食材について、「知っている」「どちらかといえば、知っている」という園児は60%で、昨年度より4%増加。
- ・郷土料理を伝えていくことについて、「大切だと思う」「どちらかという、そう思う」園児は94%で、昨年度より4%増加。
- ・食事作りや手伝いについては、69%の園児が「週1回以上」実施。

【課題】 地場産物の認知度を向上させるため、園児の発達段階に応じた言葉や手法を用いて、さらに啓発していく必要がある。

問13・問16は幼稚園のアンケートにはありません。

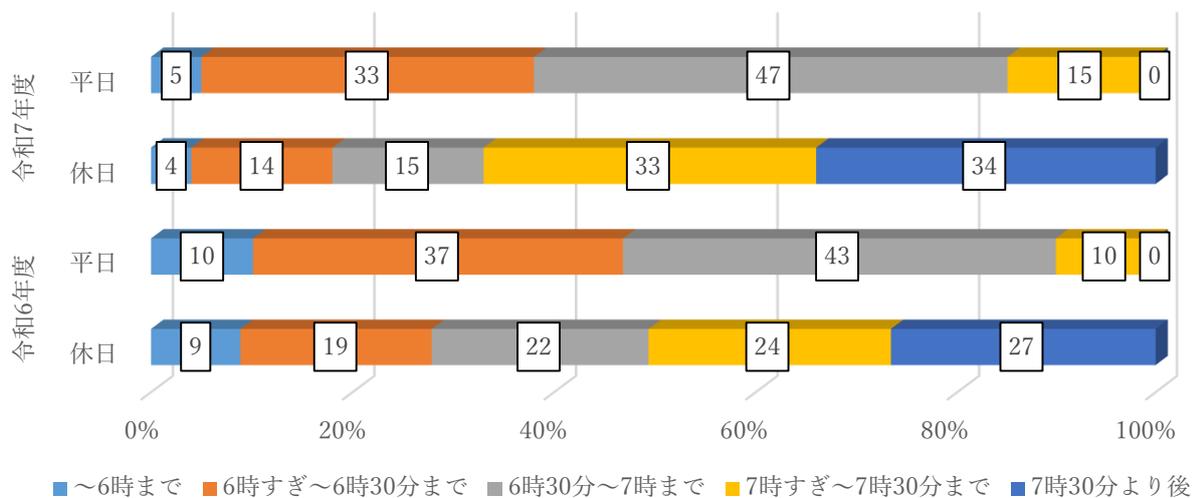
小学校1～3年 92名

貞光小学校 (1～3年生 51名)

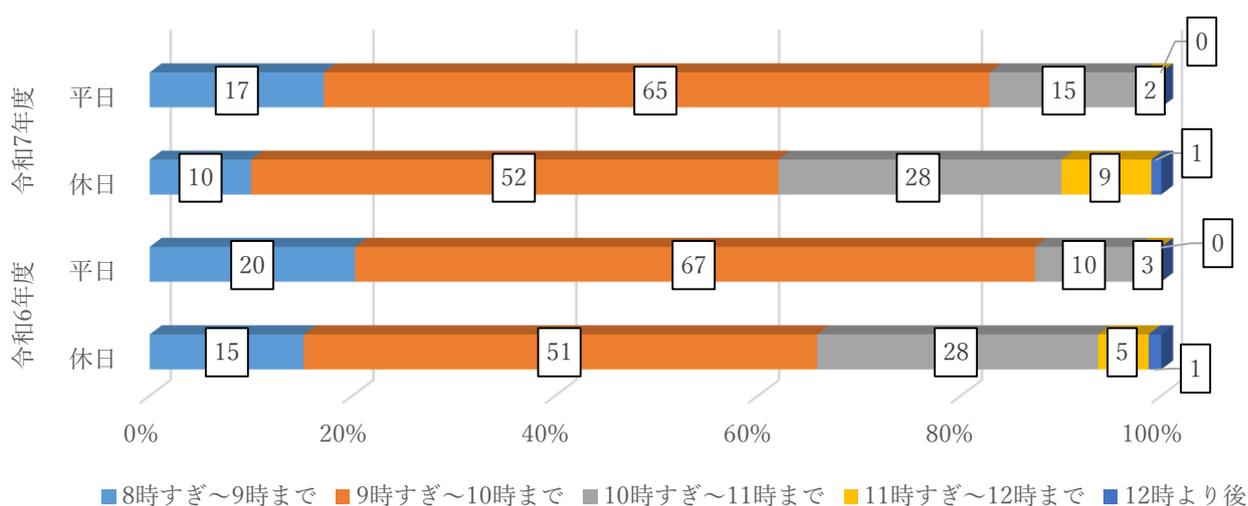
半田小学校 (1～3年生 41名)

※1～3年生は保護者が回答

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〉

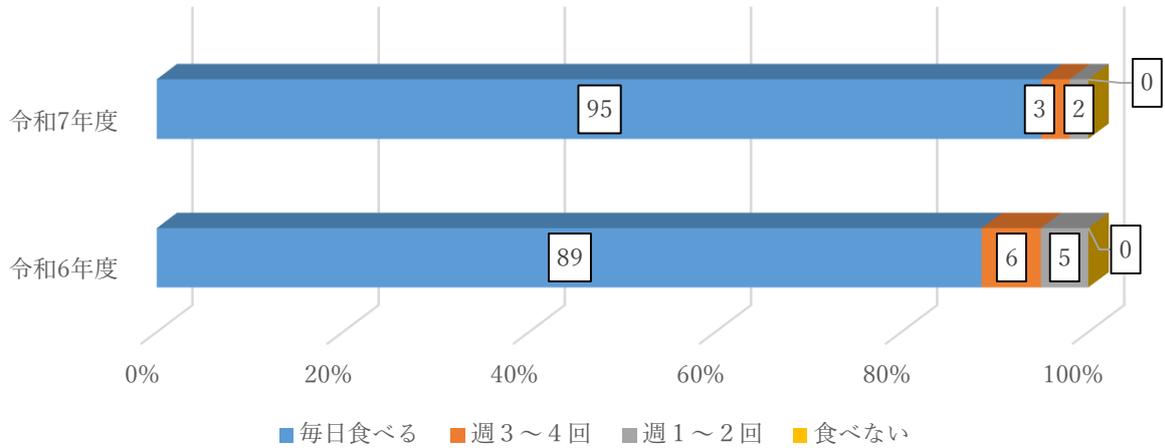
- ・平日は「7時すぎ」に起きる児童が15%と昨年度に比べ5%増加。
- ・休日は「7時30分より後」に起きる児童が34%と昨年度に比べ7%増加。

〈寝る時刻〉

- ・平日は「10時まで」に寝る児童が82%と昨年度に比べ5%減少。
- ・休日は「10時すぎ」に寝る児童が38%と昨年度に比べ4%増加。

【課題】 昨年度より平日、休日共に早寝早起きができている児童が減っている。

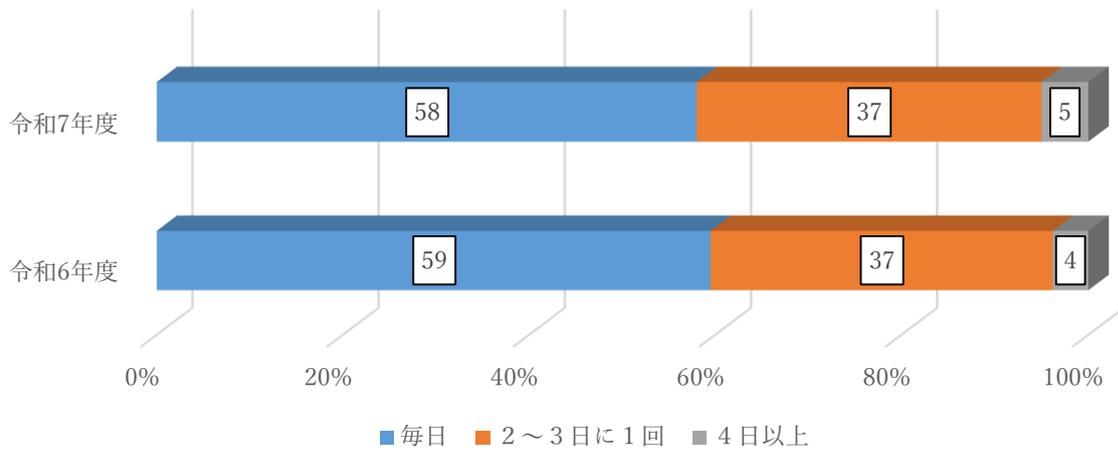
問2 朝ごはんを食べますか。



- ・「毎日食べる」児童が95%と昨年度に比べ6%増加。
- ・「週1~2回」、「食べない」と答えた児童が合わせて2%と、昨年度と比べ3%減少。
- ・食べない理由は「食べたくない」が多い。

【課題】 朝ごはんを食べている児童が増えているが、毎日食べていない児童が少なからずいる。

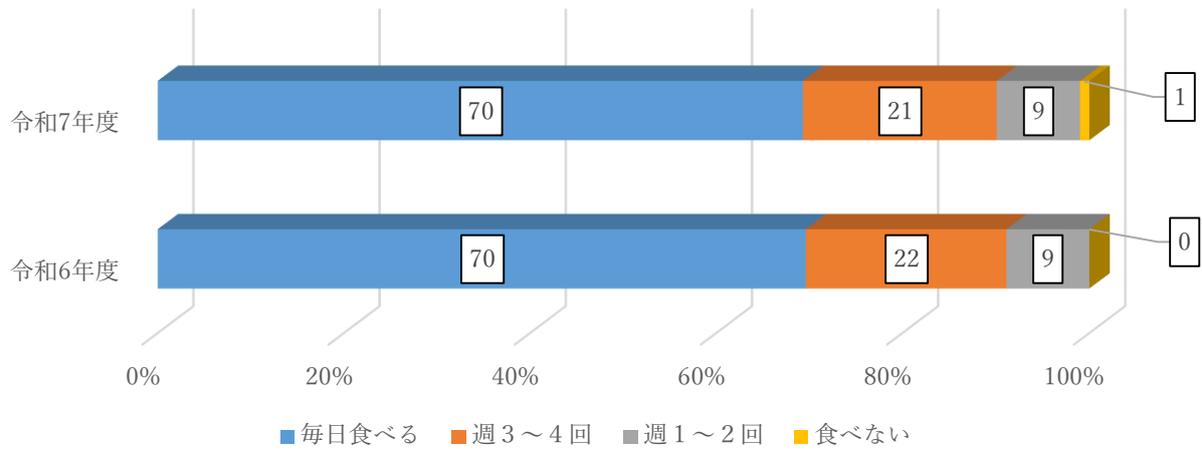
問3 排便はありますか。



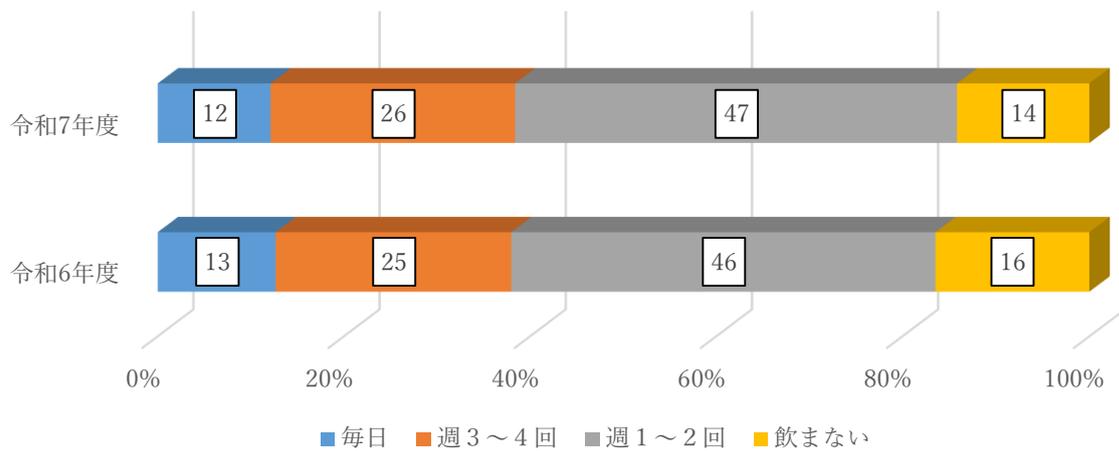
- ・「毎日」排便がある児童が58%で、昨年度に比べ1%減少。

【課題】 毎日排便がない児童が42%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。



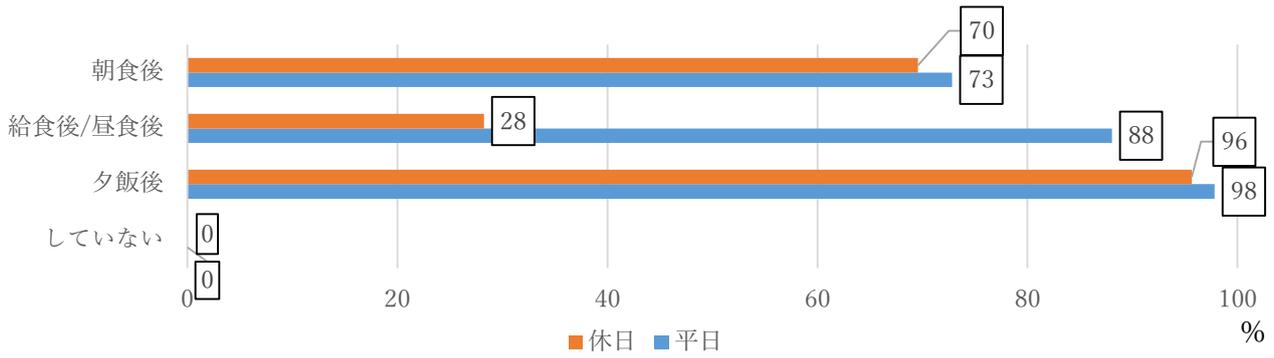
問5 ジュースやスポーツ飲料をどのくらい飲みますか。



- ・おやつを「毎日」食べる児童は昨年度と同様に 70%。
- ・ジュースやスポーツ飲料を「毎日」飲む児童は 12%と、昨年度と比べ 1%減少。

【課題】 昨年度と変わらず、日常的にお菓子やジュースを取っている児童が多い。

問6 どのような時に歯みがきをしますか。(令和7年度)



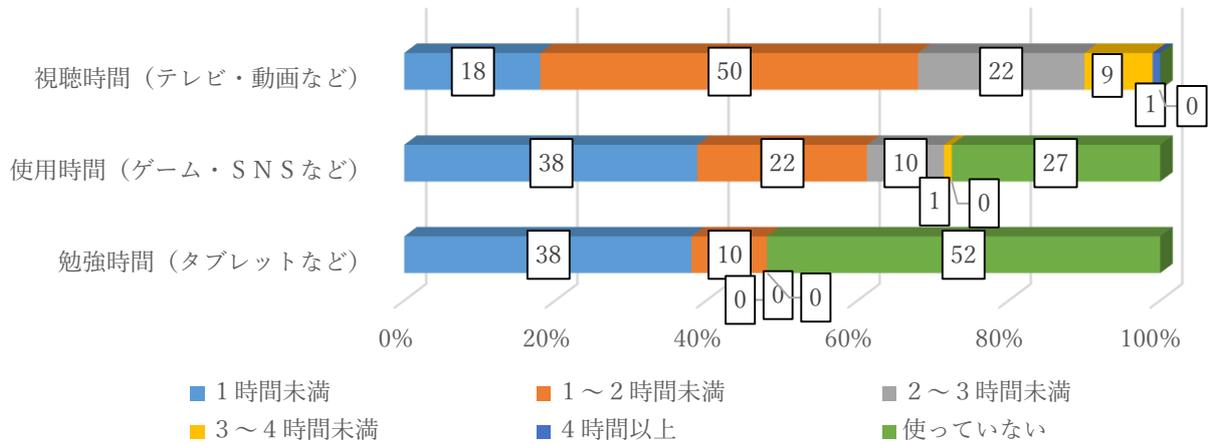
- ・平日、休日共に、朝の歯みがきができていない児童は約 30%。
- ・休日の昼の歯みがきをしている児童は 28%。
- ・夜の歯みがきは平日・休日共にほぼ全員が実施。

【課題】 朝の歯みがきができていない。

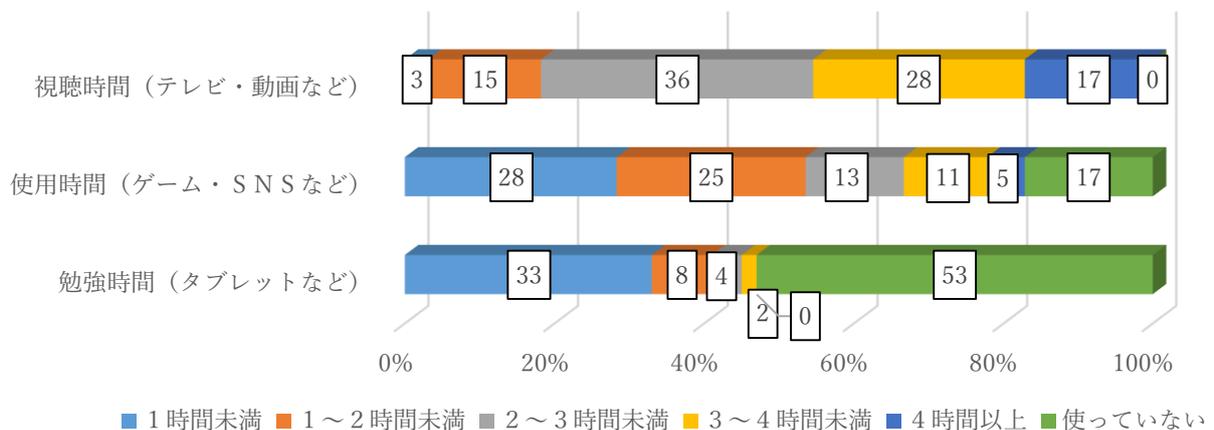
休日の昼食後の歯みがきができていない。

食べたらみがく習慣を定着させる必要がある。

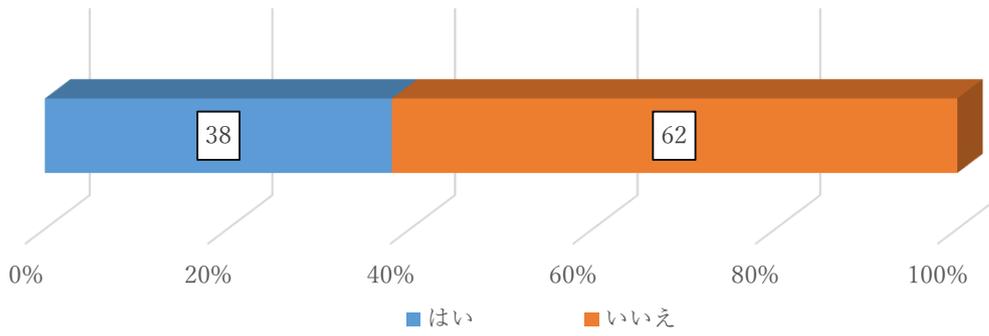
問7 1日でメディア機器を使う時間(平日)



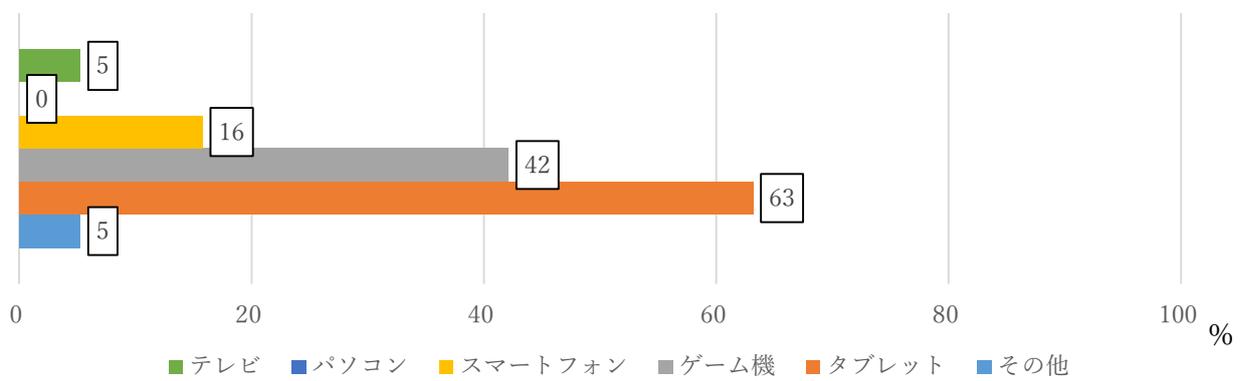
問7 1日でメディア機器を使う時間(休日)



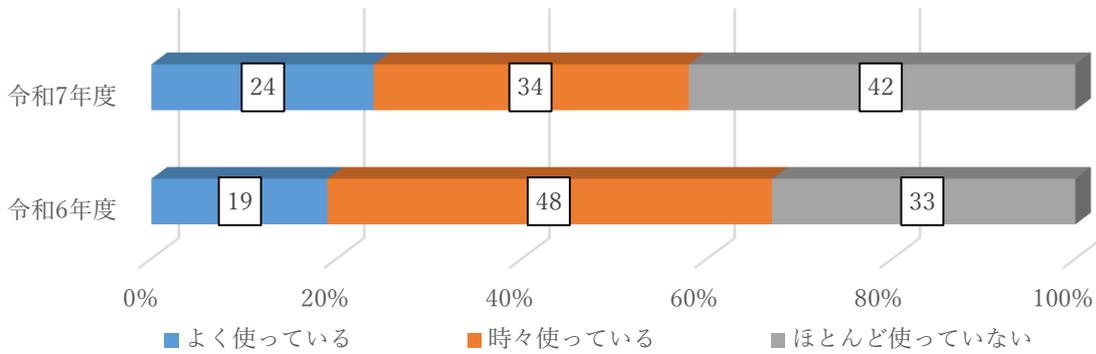
問8 自分専用のメディア機器を持っていますか。(令和7年度)



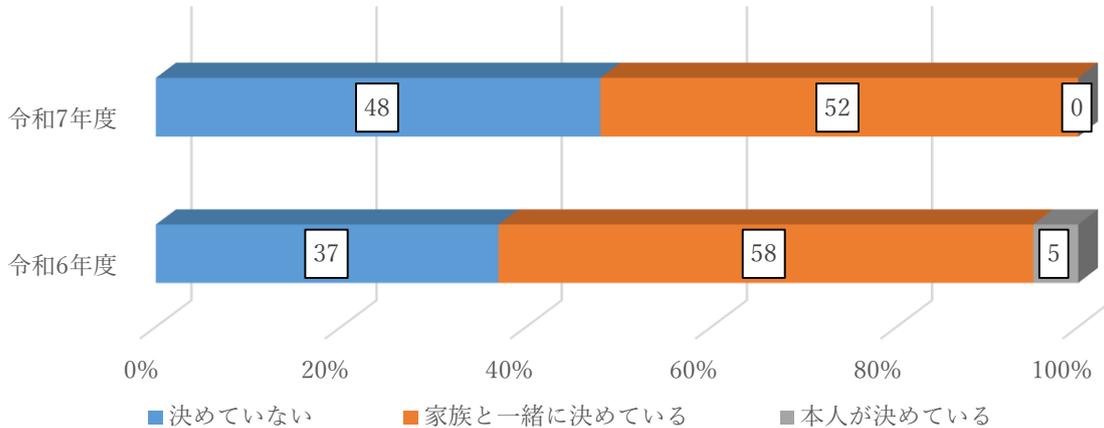
問8 何を持っていますか。(令和7年度)



問9 メディア機器を寝る直前まで使っていますか

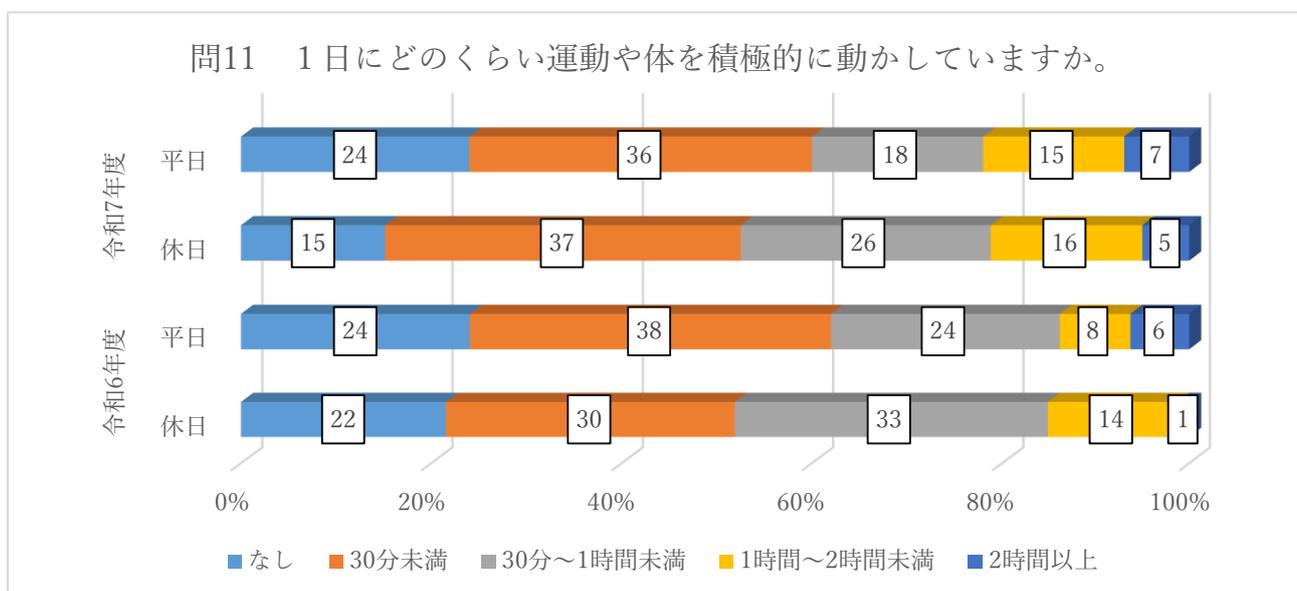


問10 メディア機器を使用するルールを決めていますか



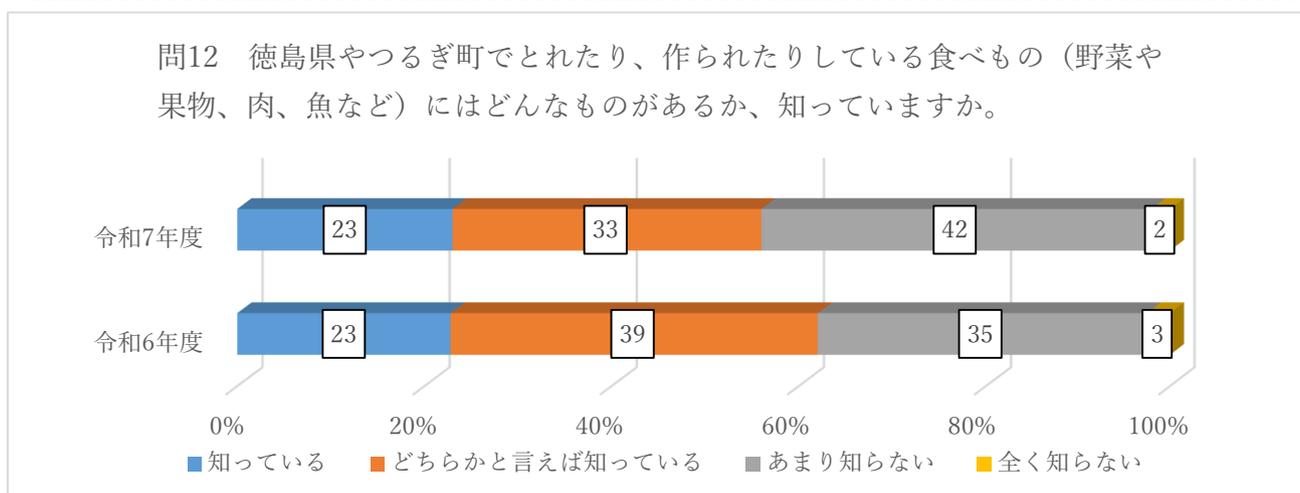
- ・平日 2 時間以上メディア機器を使用すると回答した児童は「テレビ・動画などの視聴」が 32%、「ゲーム・SNS などの使用」が 11%。
- ・休日 4 時間以上メディア機器を使用すると回答した児童は「テレビ・動画などの視聴」が 17%、「ゲーム・SNS などの使用」が 5%。
- ・タブレットの学習をしていない児童は、半数以上。
- ・寝る直前まで使用している児童が 58%おり、昨年度より 9%減少。
- ・ルールを決めていない児童が 48%おり、昨年度より 11%増加。

【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。
メディア機器のルールを決めてない児童が増加している。

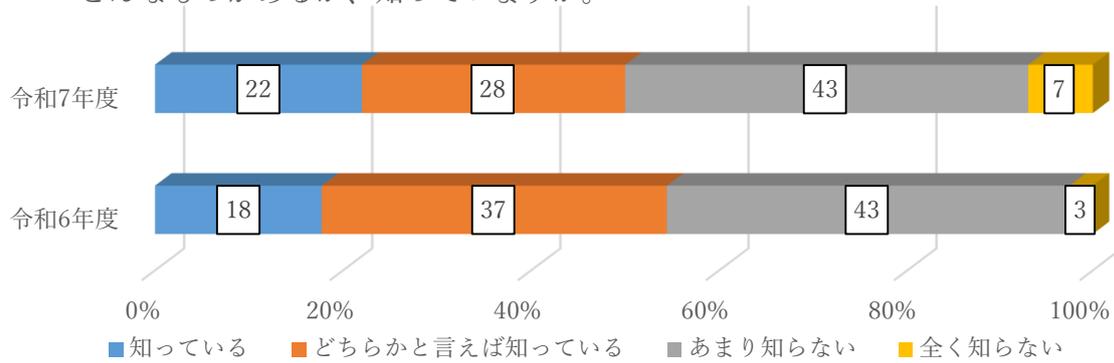


- ・平日の運動は 60%の児童が「なし」もしくは「30 分未満」で昨年度より 2%減少。
- ・休日の運動は「なし」の児童が 15%で昨年度より 7%減少。

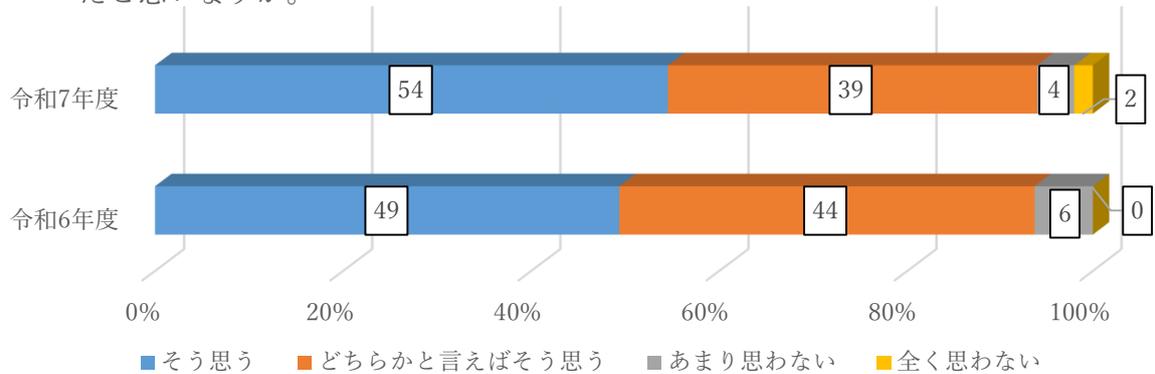
【課題】 運動量が少ない児童の割合が昨年度とあまり変わっておらず、運動する機会の確保が必要である。



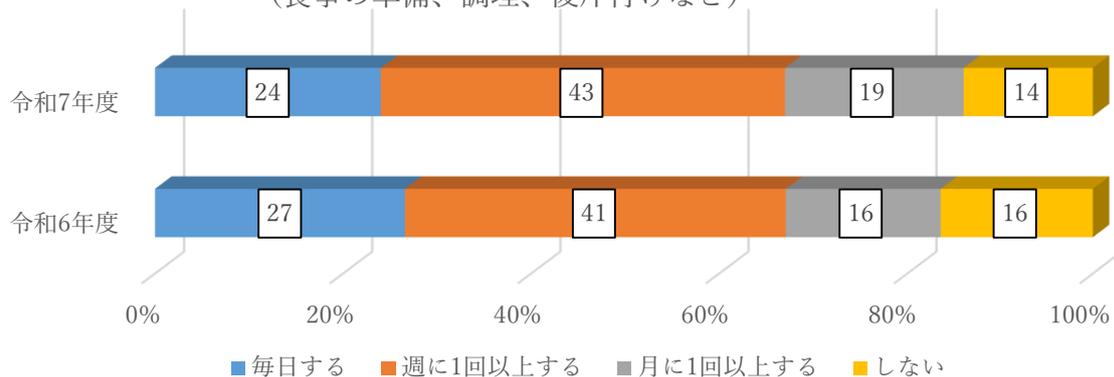
問13 徳島県やつるぎ町の郷土料理（昔から地域に伝わっている料理）にはどんなものがあるか、知っていますか。



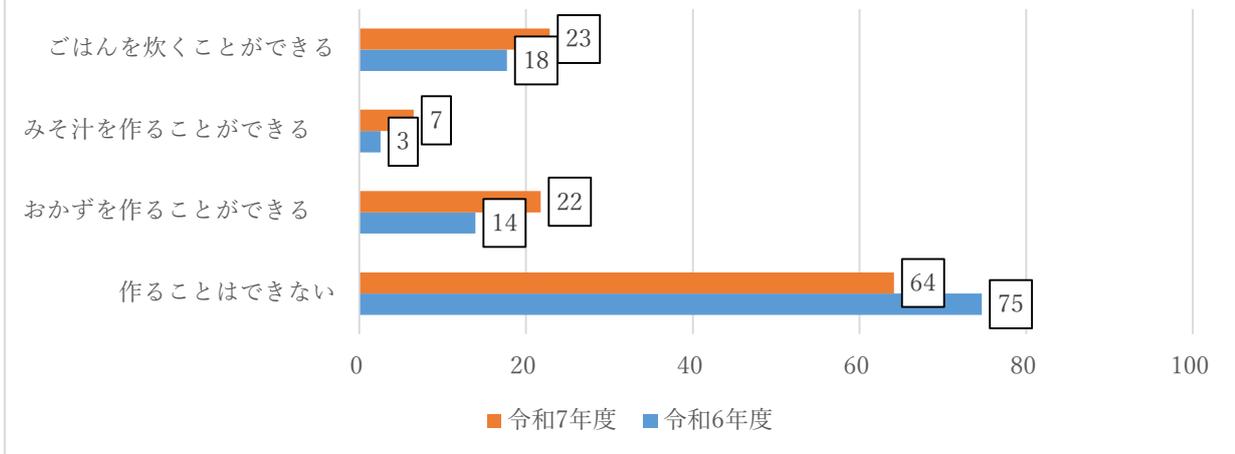
問14 郷土料理（昔から地域に伝わっている料理）を伝えていくことは大切だと思いますか。



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。(複数選択可)



- ・昨年度と比べて、つるぎ町産の食材について知っている児童は6%減少。郷土料理について知っている児童は5%減少。
- ・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、67%の児童が「週1回以上」実施。
- ・ごはんやおかずを作ることができる児童は、昨年度より増加。

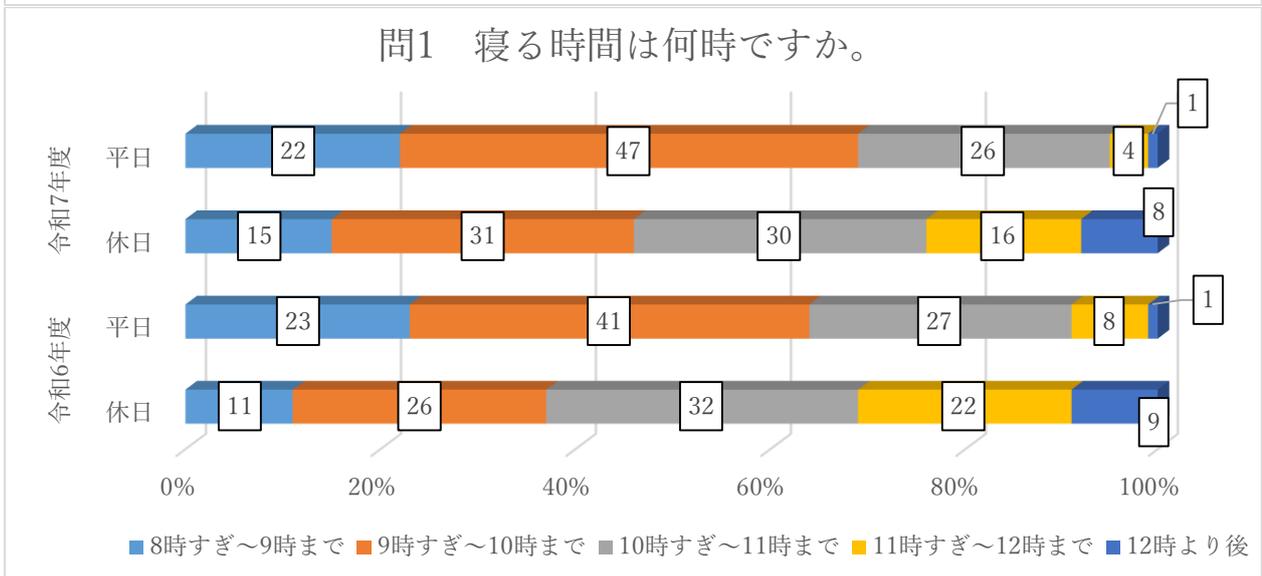
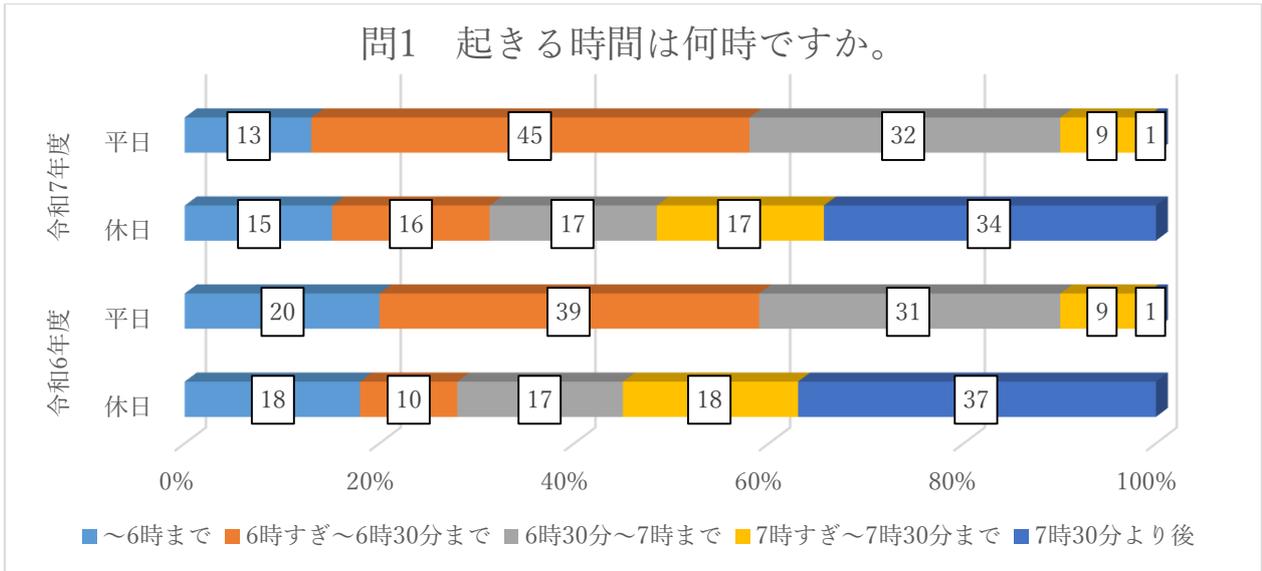
【課題】 郷土料理を伝えることは大切だと考えているが、どのような物があるかはあまり知らないため、今後学習していく必要がある。

小学校 4～6 年 116 名

貞光小学校 (4～6 年生 58 名)

半田小学校 (4～6 年生 58 名)

※4～6年生は児童本人が回答



〈起きる時刻〉

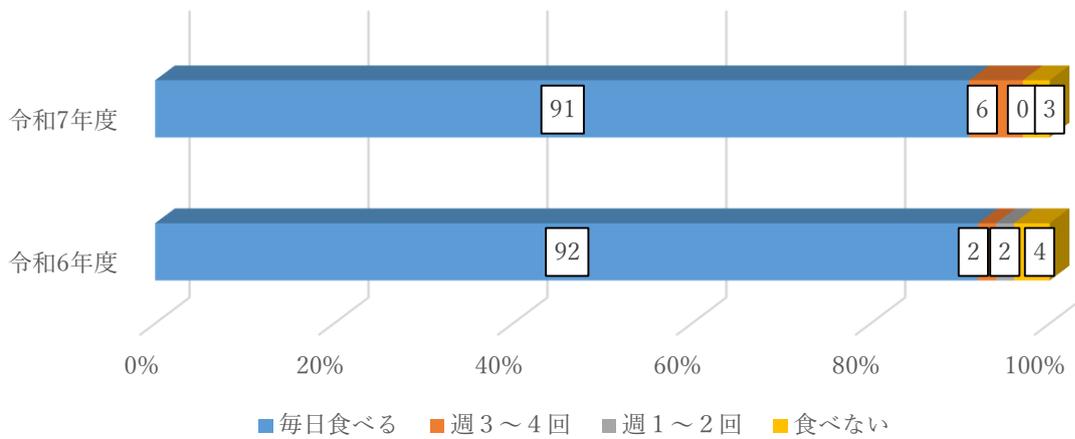
- ・平日は「7時すぎ」に起きる児童が昨年度と同様で10%。
- ・休日は「7時30分より後」に起きる児童が34%と昨年度に比べ3%減少。

〈寝る時刻〉

- ・平日は「10時まで」に寝る人が69%と昨年度に比べ5%増加。
- ・休日は「10時すぎ」に寝る人が54%と昨年度に比べ9%減少。

【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。

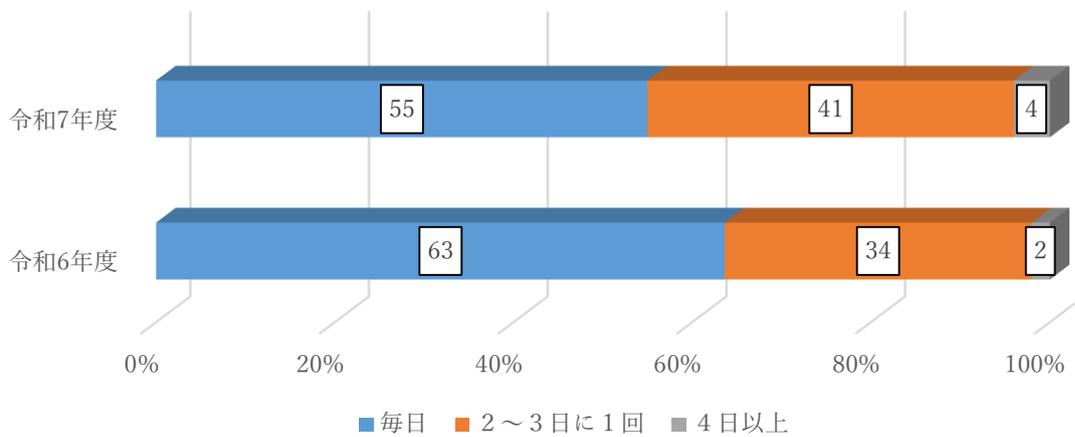
問2 朝ごはんを食べますか。



- ・「毎日食べる」児童が91%と昨年度に比べ1%減少。
- ・「食べない」児童が、3%と昨年度に比べ1%減少。
- ・食べない理由は、「食べる時間がない」「普段から朝食を食べない」など。

【課題】朝ごはんを毎日食べない人が一部いる。

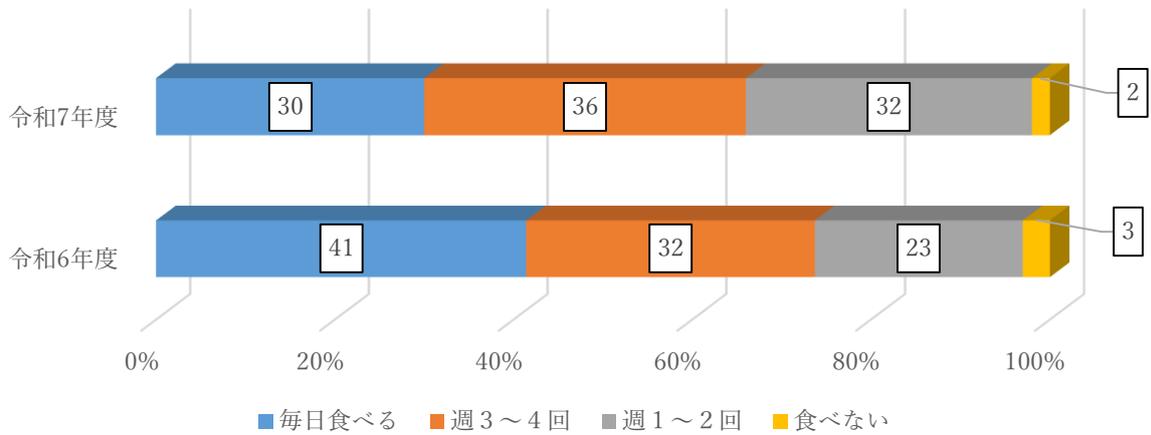
問3 排便はありますか。



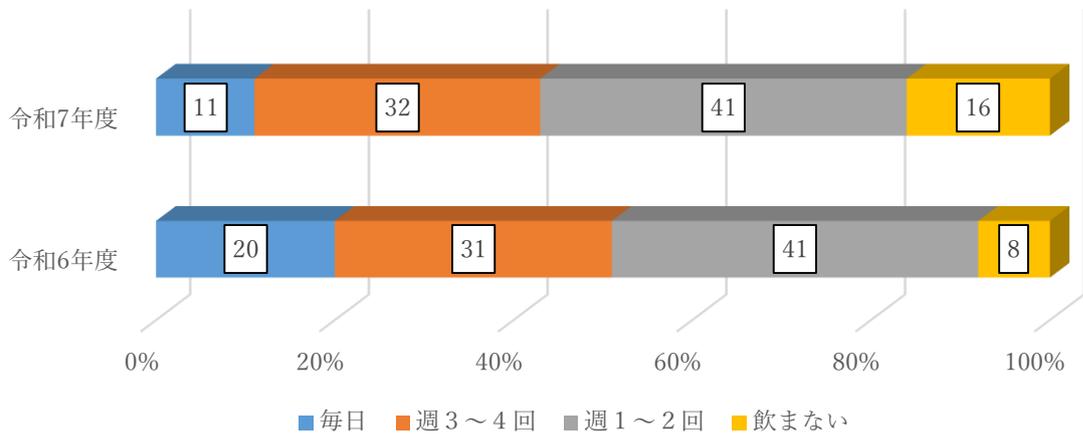
- ・「毎日」排便する児童が55%と昨年度に比べ8%減少。

【課題】毎日排便がない児童が45%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。



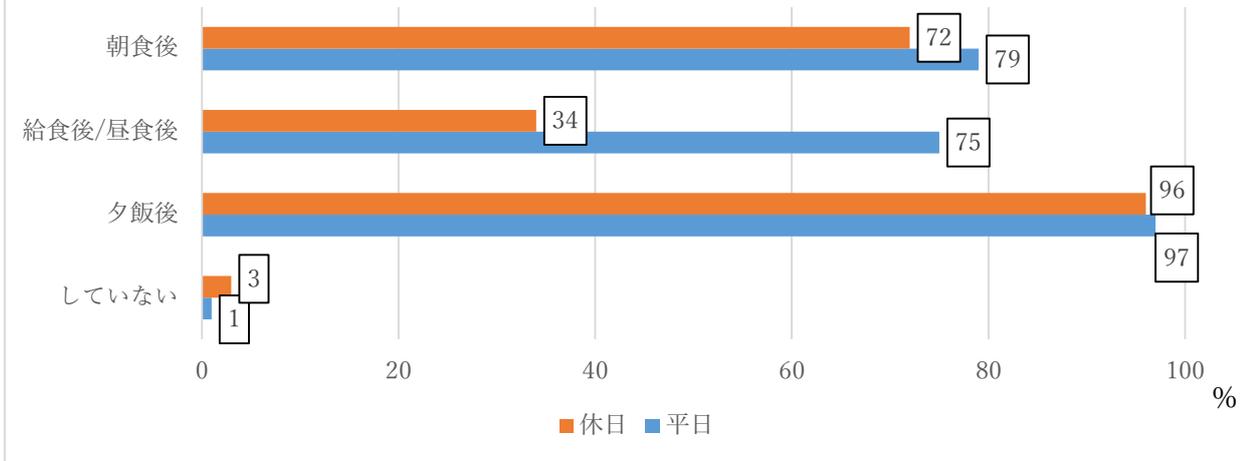
問5 ジュースやスポーツ飲料をどのくらい飲みますか。



- ・おやつを「毎日食べる」児童は 30%で、昨年度と比べると 11%減少。
- ・ジュースやスポーツ飲料を「毎日」飲んでいる児童は 11%で、昨年度と比べると 9%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。

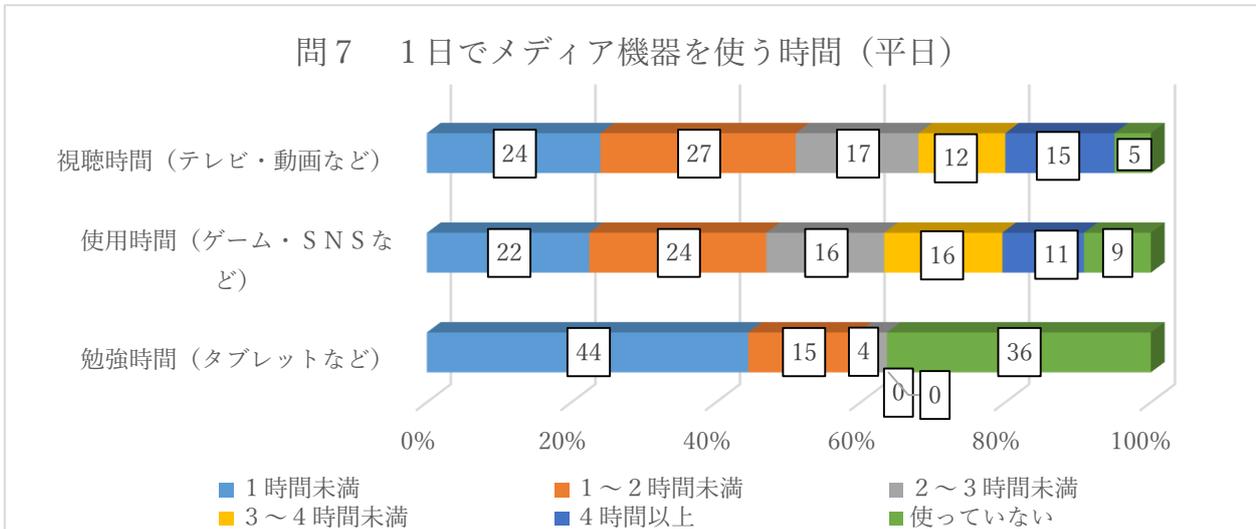
問6 どのような時に歯みがきをしますか。(令和7年度)



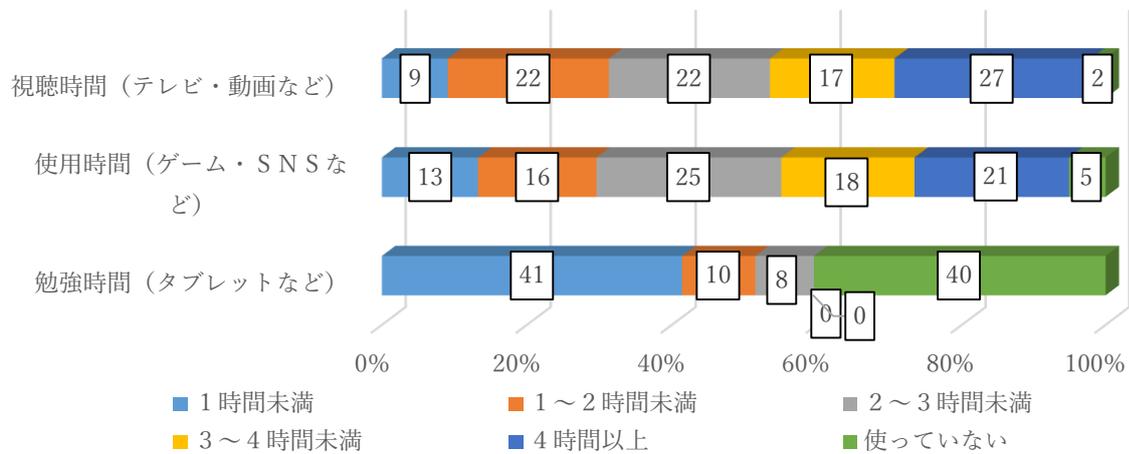
- ・朝の歯みがきができていない児童は平日 21%、休日 28%。
- ・休日の昼の歯みがきをしている児童は 34%。
- ・夜の歯みがきは、平日・休日共にほぼ全員が実施。

【課題】 平日は 2 割、休日は 3 割ほどの児童が朝の歯みがきができていない。
 昼の歯みがきが、休日は 3 割ほどしかできていない。
 1 日のうち、まったく歯みがきをしない児童がいる。

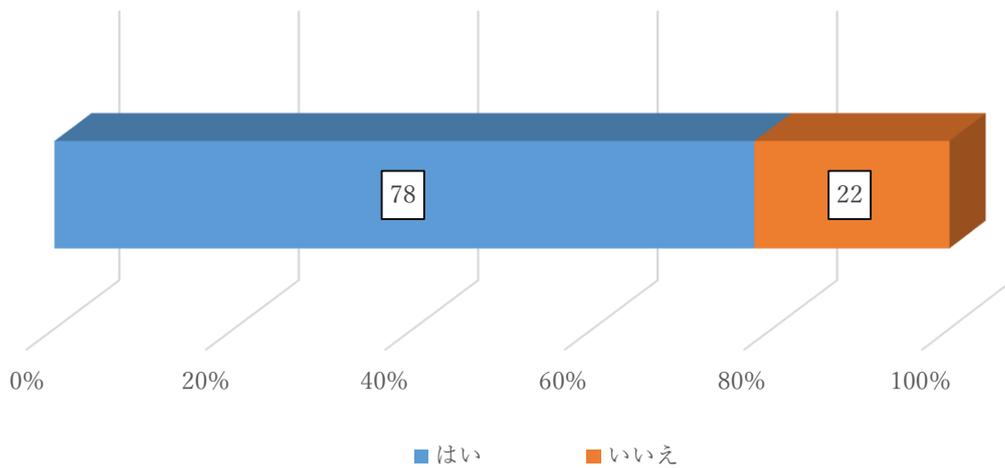
問7 1日でメディア機器を使う時間(平日)



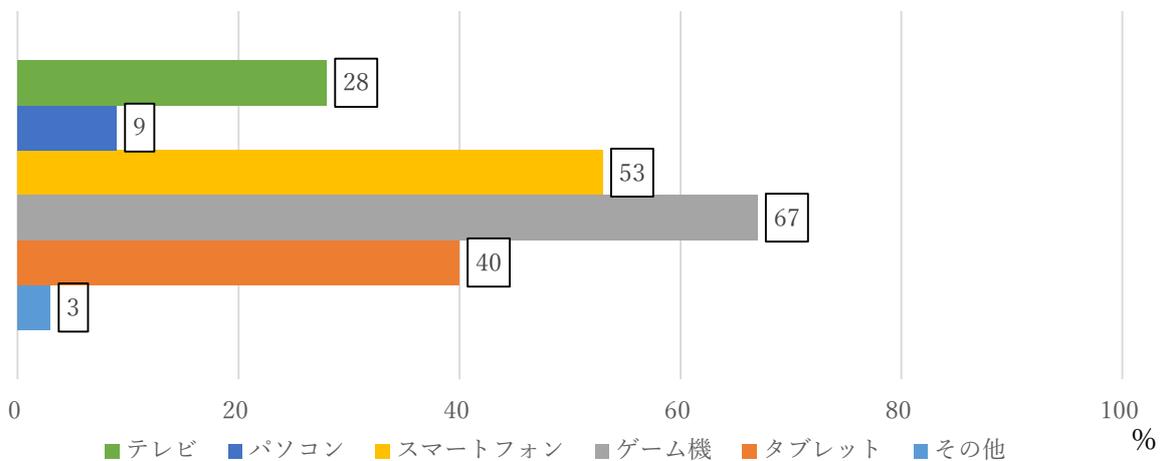
問7 1日でメディア機器を使う時間（休日）



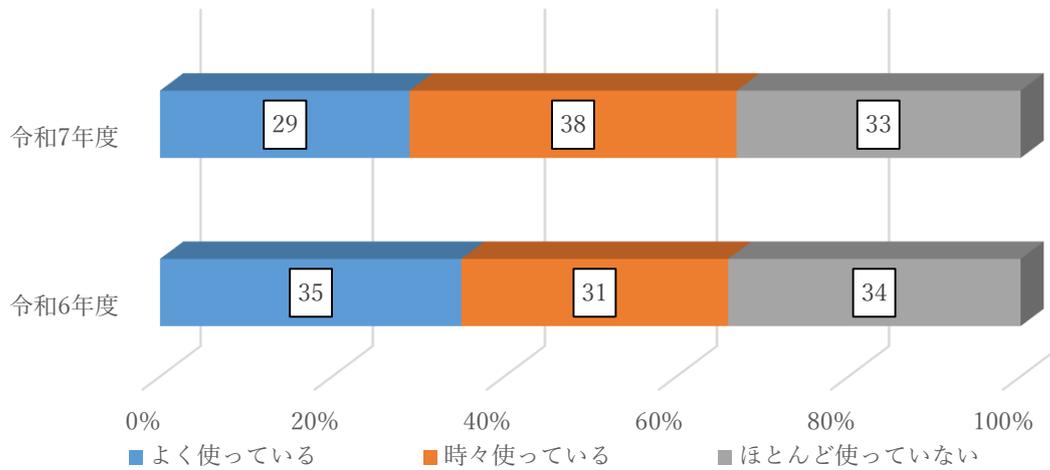
問8 自分専用のメディア機器を持っていますか。（令和7年度）



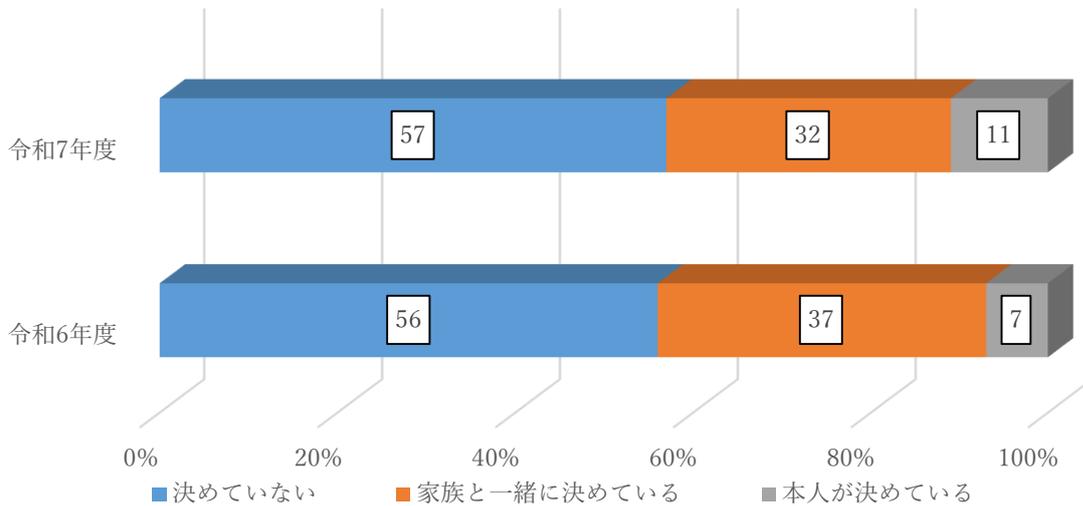
問8 何を持っていますか。（令和7年度）



問9 メディア機器を寝る直前まで使っていますか。



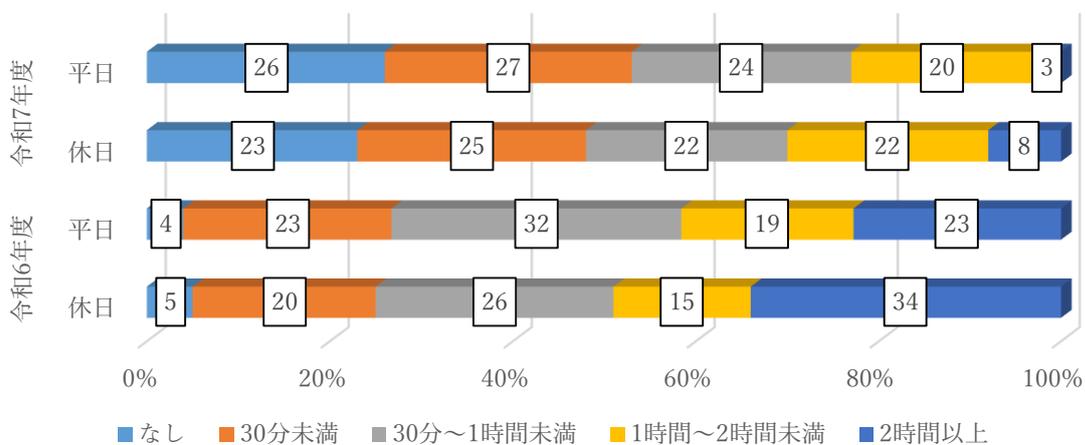
問10 メディア機器を使用するルールを決めていますか。



- ・平日 2 時間以上メディア機器を使用すると回答した児童は「テレビ・動画などの視聴」が 44%、「ゲーム・SNS などの使用」が 43%。
- ・休日 4 時間以上メディア機器を使用すると回答した児童は「テレビ・動画などの視聴」が 27%、「ゲーム・SNS などの使用」が 21%。
- ・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児童が 67%おり、昨年度より 1%増加。
- ・ルールを決めていない児童が 57%おり、昨年度より 1%増加。

【課題】平日で 10%以上、休日で 20%以上が4時間以上メディアを使用している。
ルールを決めていない人が半数以上いる。

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。

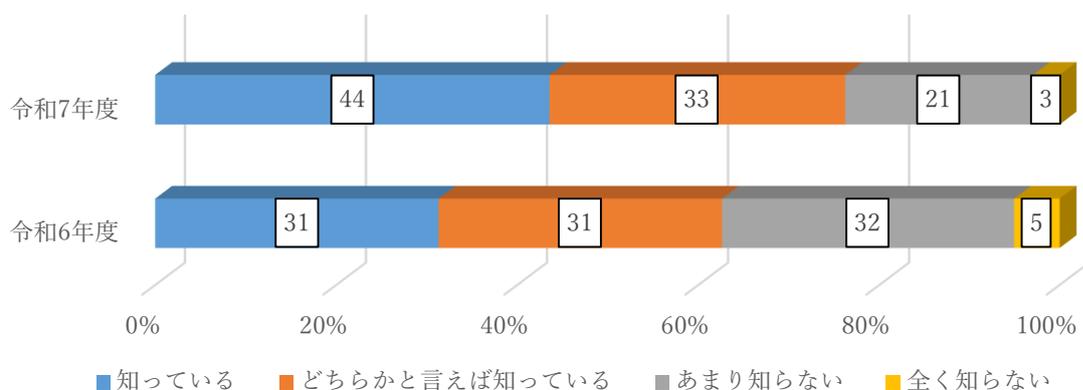


・平日の運動は26%の児童が「なし」で昨年度より22%増加。

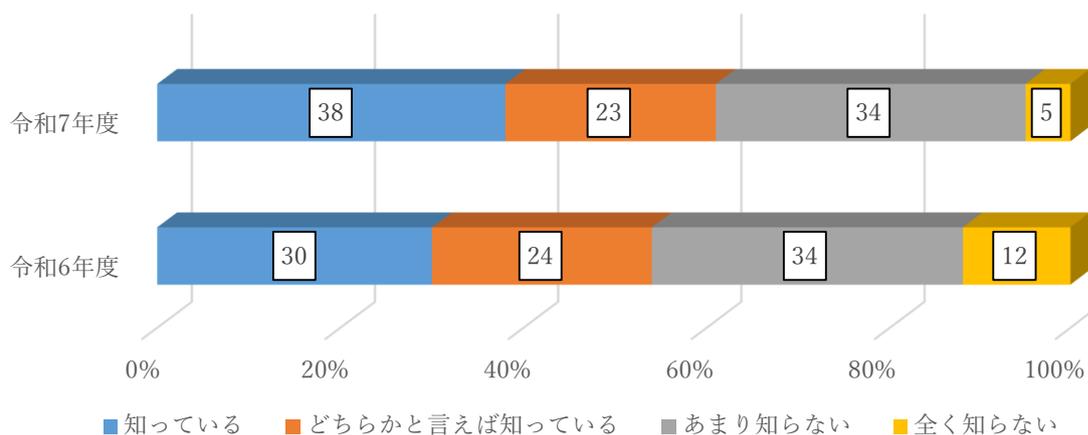
・休日の運動は「なし」の児童が23%で昨年度より18%増加。

【課題】 昨年度より20%ほど運動をしない児童が増加しており、運動量が減少している。

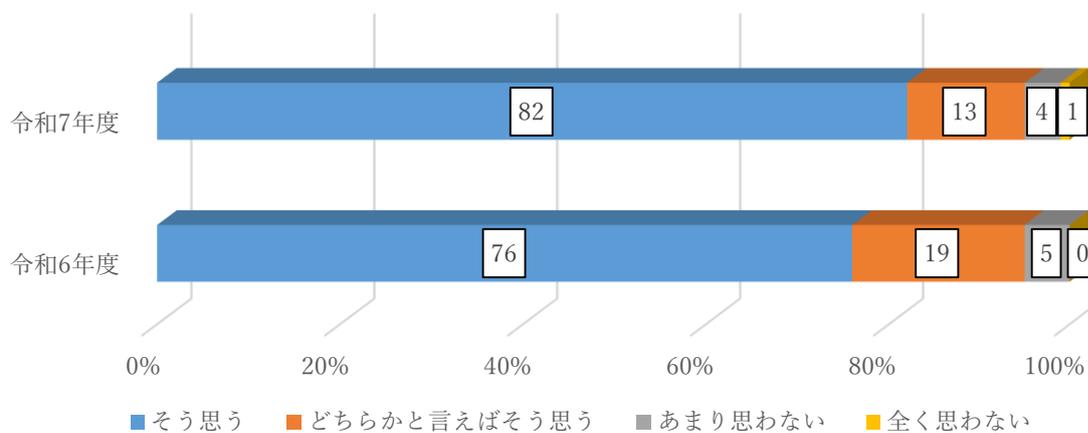
問12 徳島県やつるぎ町でとれたり、作られたりしている食べもの（野菜や果物、肉、魚など）にはどんなものがあるか、知っていますか。



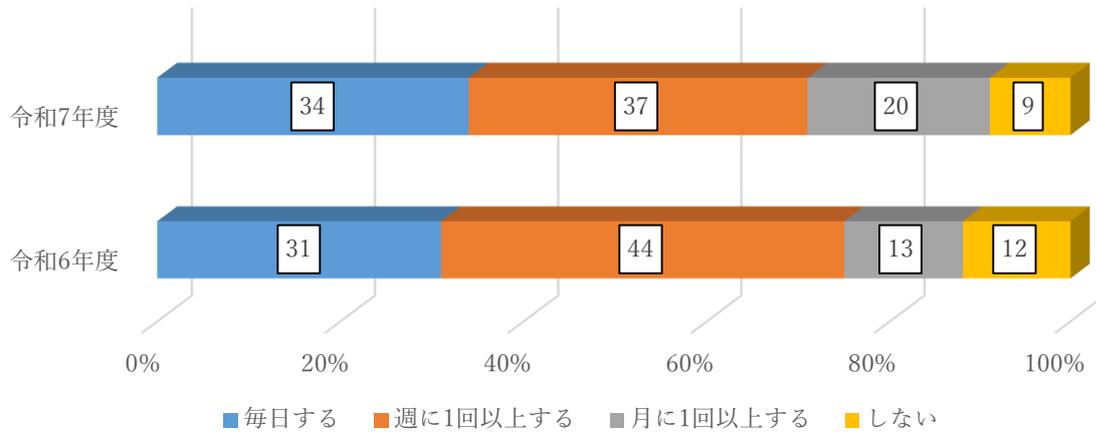
問13 徳島県やつるぎ町の郷土料理（昔から地域に伝わっている料理）にはどんなものがあるか、知っていますか。



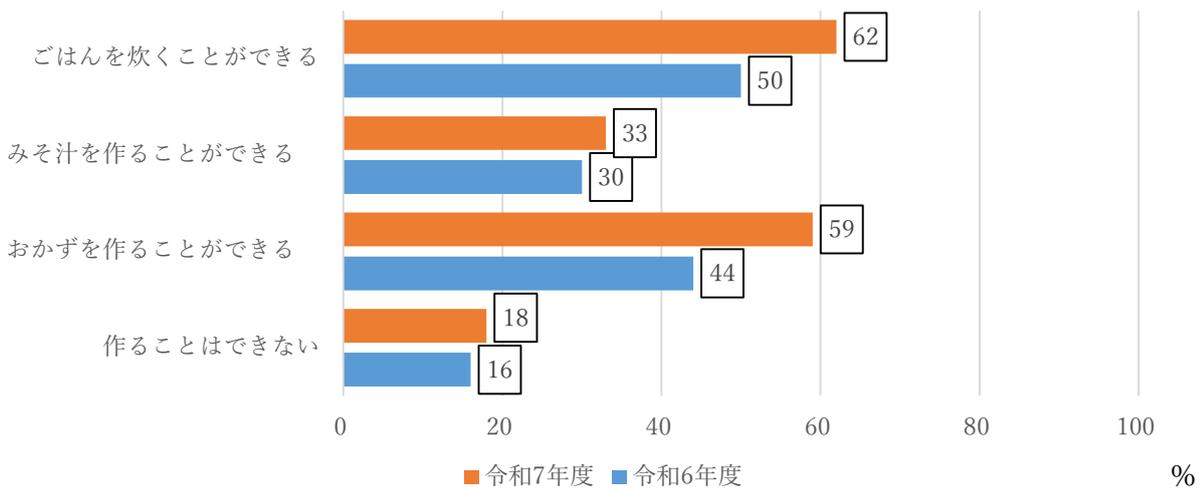
問14 郷土料理（昔から地域に伝わっている料理）を伝えていくことは大切だと思いますか。



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。(複数選択可)



- ・昨年度と比べて、つるぎ町産の食材について知っている児童は 15%増加。郷土料理について知っている児童は 7%増加。
- ・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、71%の児童が「週1回以上」実施。
- ・ごはんやおかずを作ることができる児童昨年度より増加。

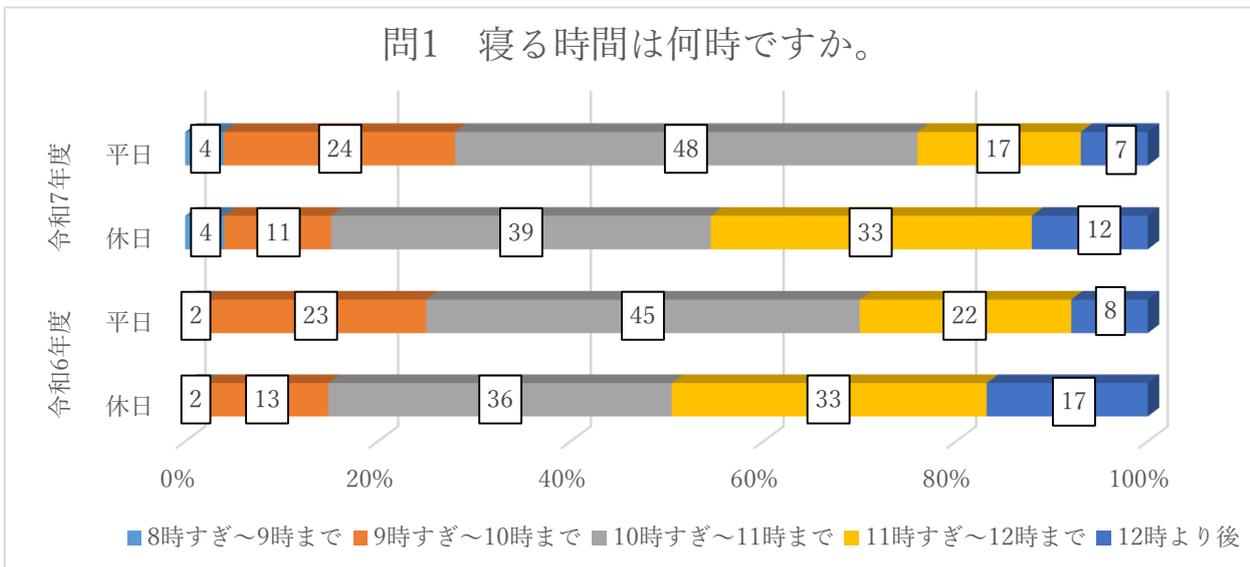
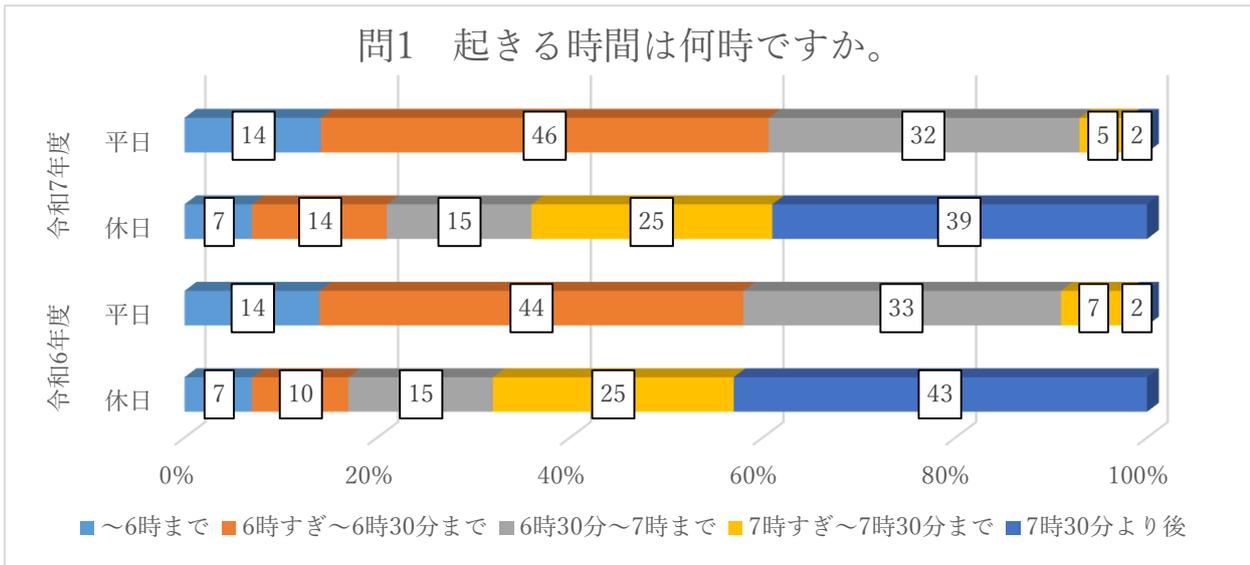
【課題】 徳島県やつるぎ町食材、郷土料理について知っている児童は、昨年度よりも増加しているが、あまり知らない児童も3割ほどいる。

中学校 114 名

貞光中学校 (68 名)

半田中学校 (46 名)

※ 生徒本人が回答



〈起きる時刻〉

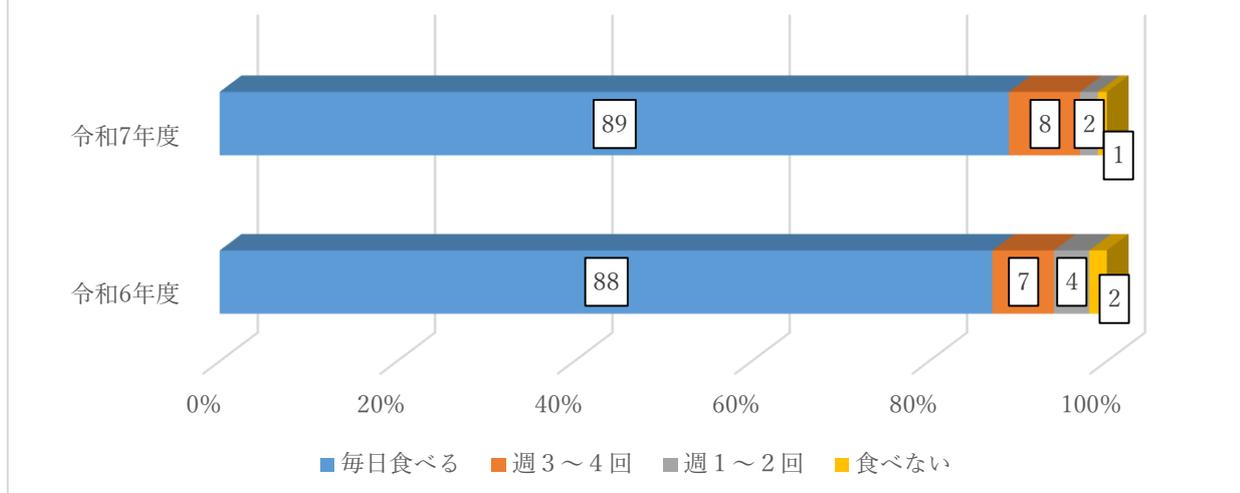
- ・平日は、「7時すぎ」に起きる生徒が7%と昨年度に比べ2%減少。
- ・休日は、「7時30分より後」に起きる生徒が39%と昨年度に比べ4%減少。

〈寝る時刻〉

- ・平日は「12時より後」に寝る生徒が7%と昨年度に比べ1%減少。
- ・休日は「12時より後」に寝る生徒が12%と昨年度に比べ5%減少。

【課題】 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。
また、平日と休日の起床・就寝時間のずれがある。

問2 朝ごはんを食べますか

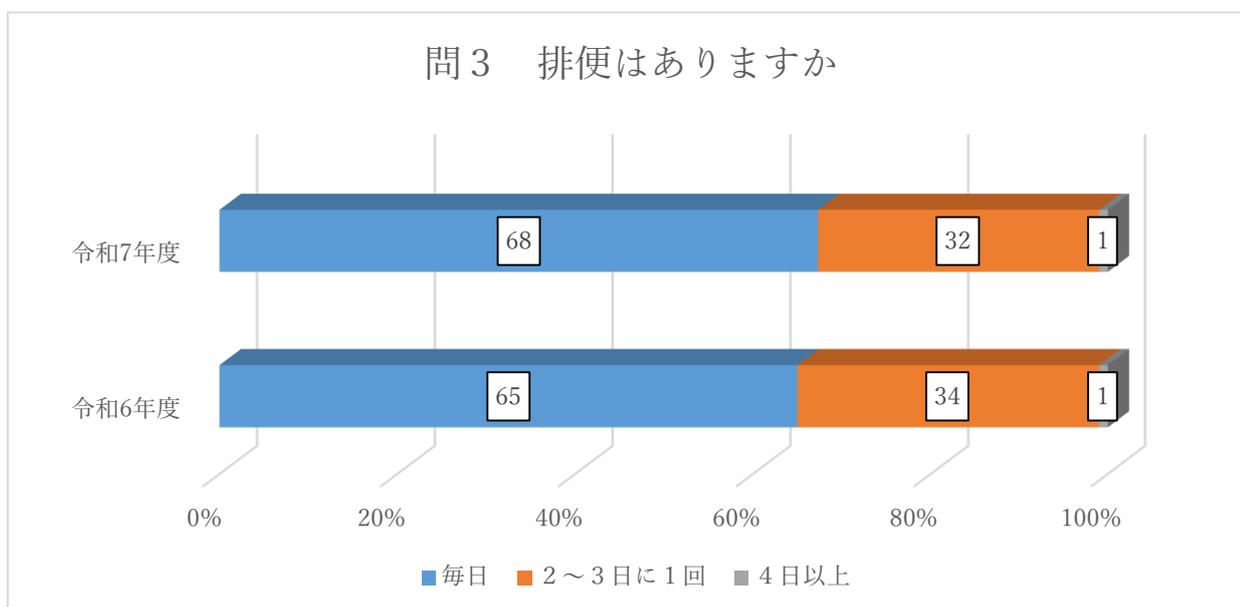


・「毎日食べる」生徒が89%で、昨年度より1%増加。

・食べない理由は「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。

【課題】一部に朝食欠食が習慣化している生徒がいる。

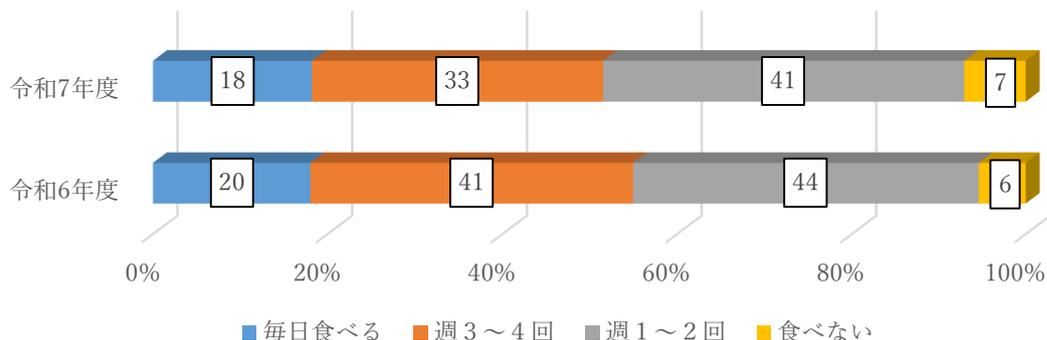
問3 排便はありますか



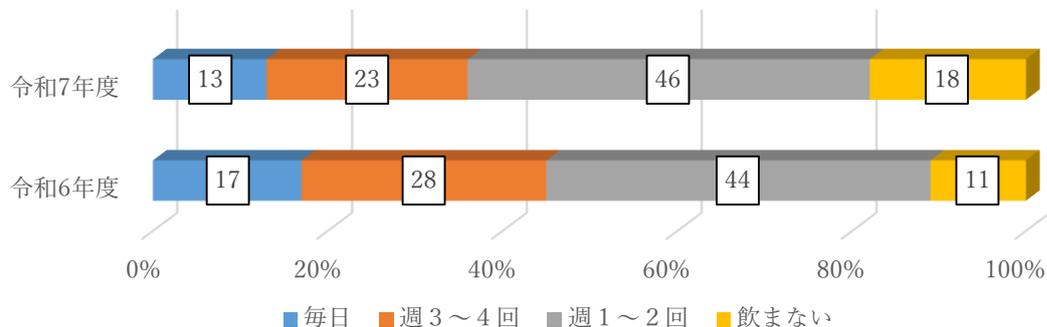
・「毎日」排便する生徒が68%で、昨年度に比べ3%増加。

【課題】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。

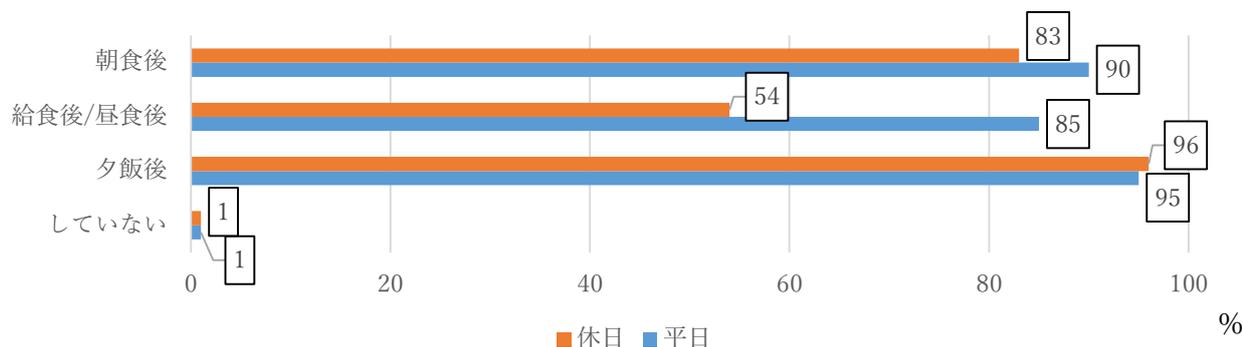


・おやつを「毎日食べる」生徒は18%で、「週1~2回」以下は48%。

・ジュースやスポーツ飲料を「週1回以上」飲んでいる生徒は82%で、昨年度に比べ7%減少。

【課題】昨年度よりお菓子、ジュースなどをとる生徒は減少しているが、糖分や塩分、油を過剰に摂取している生徒も一部いると考えられる。

問6 どのような時に歯みがきをしますか。(令和7年度)

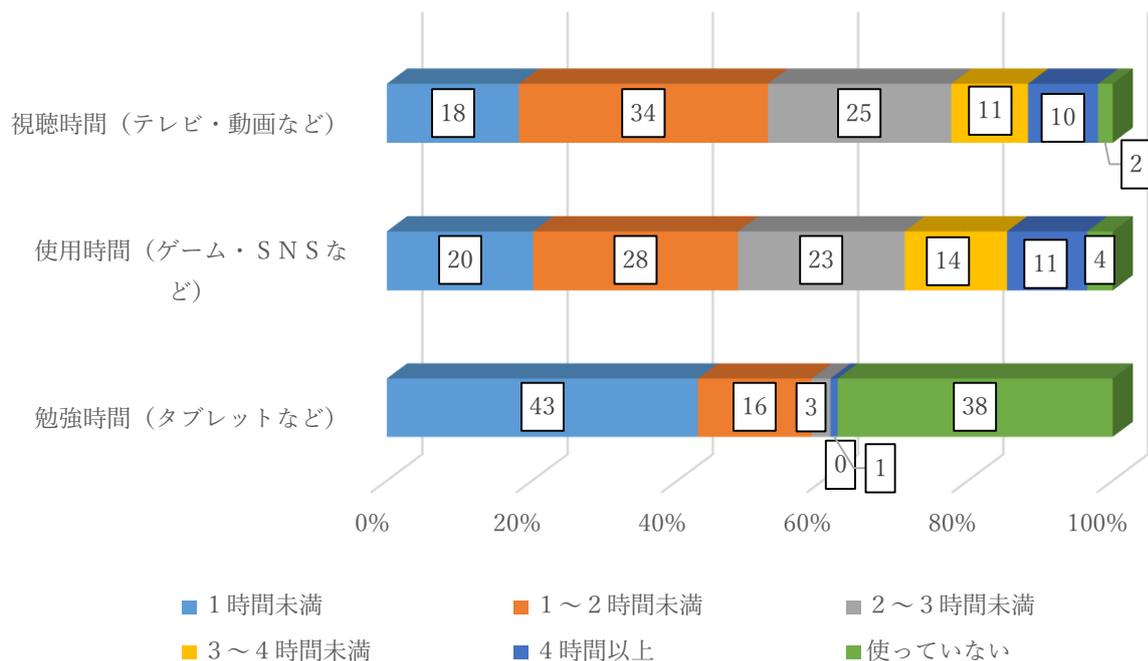


・夜に歯みがきをする生徒は平日95%、休日96%。

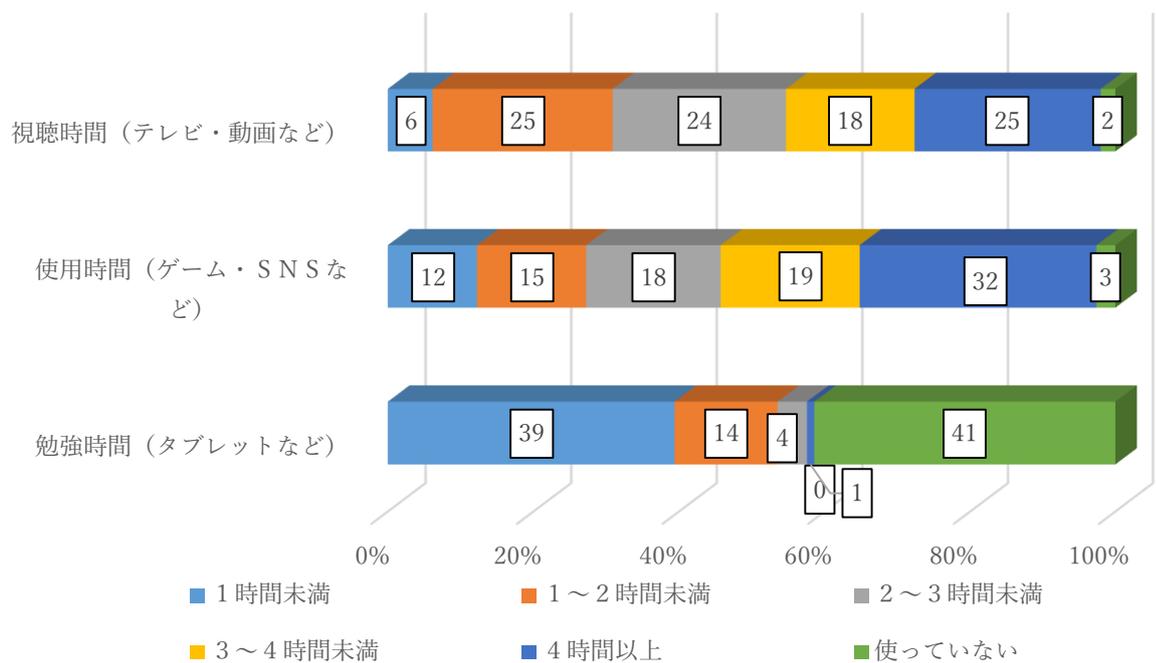
・休日の昼に歯みがきをする生徒は54%。

【課題】1日のうち、まったく歯みがきをしない生徒がいる。
休日の昼の歯みがきができていない生徒が半数近くいる。

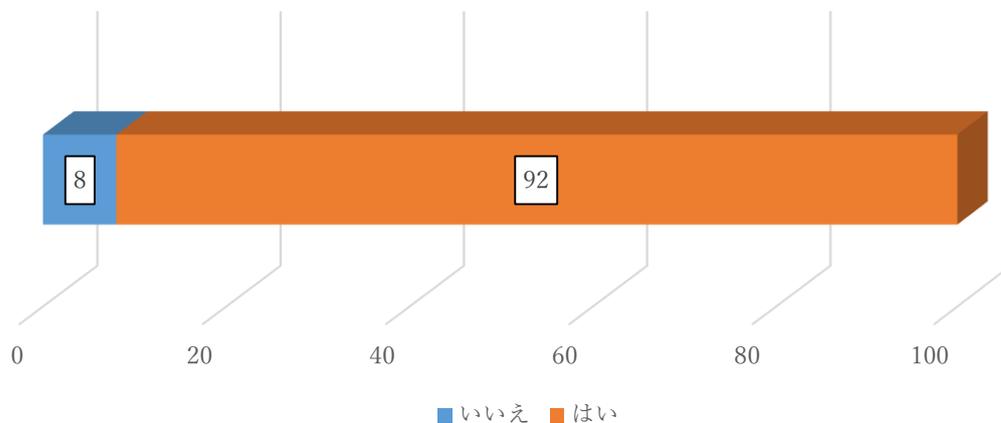
問7 1日でメディア機器を使う時間（平日）



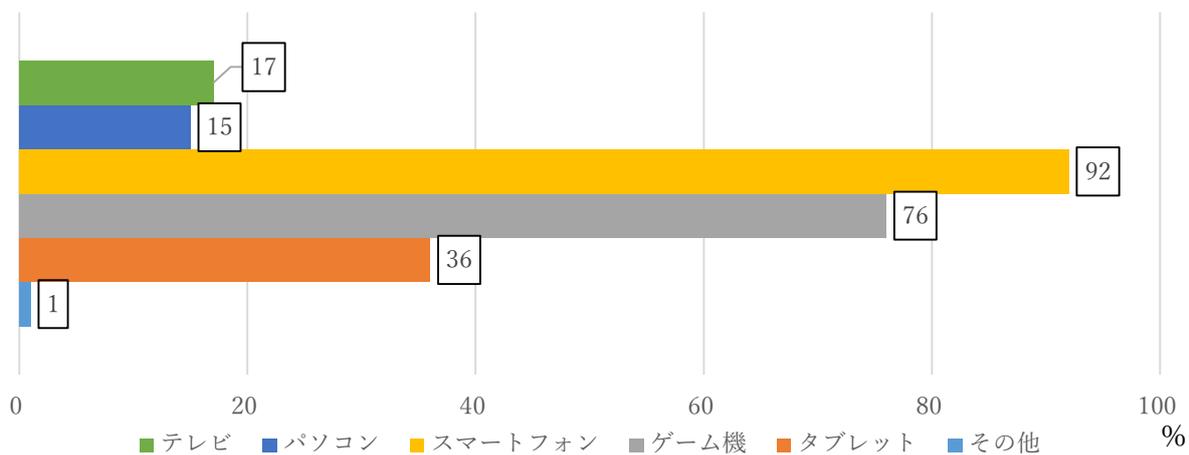
問7 1日でメディア機器を使う時間（休日）



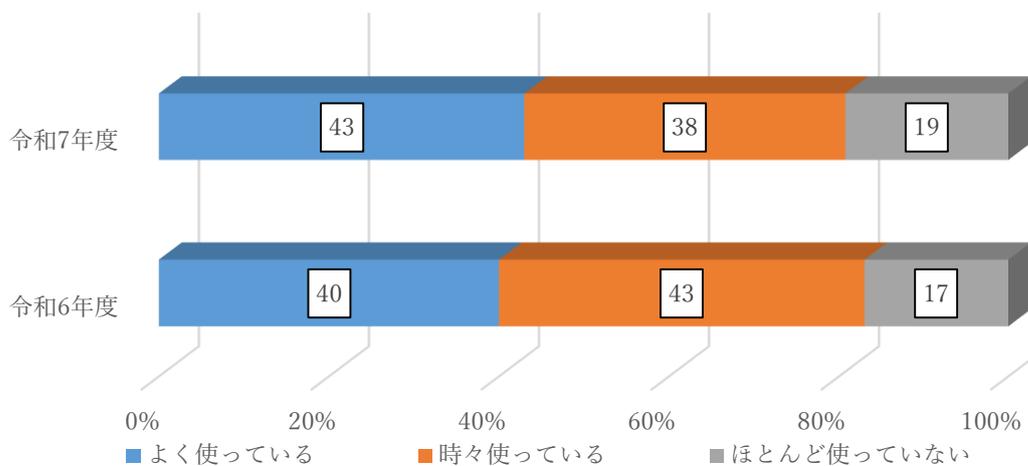
問8 自分専用のメディア機器を持っていますか。(令和7年度)

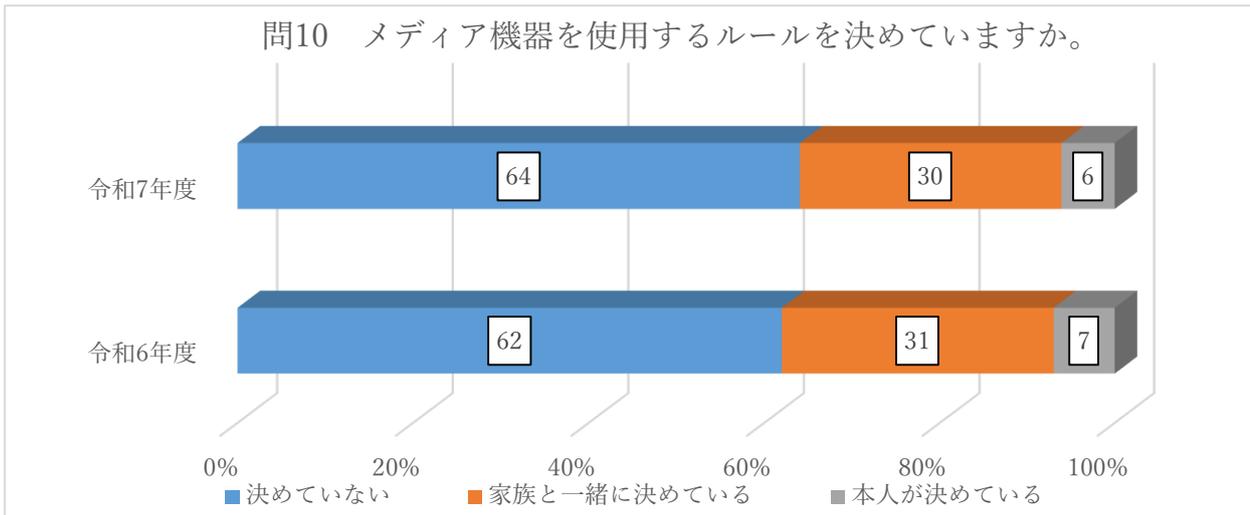


問8 何を持っていますか。(令和7年度)



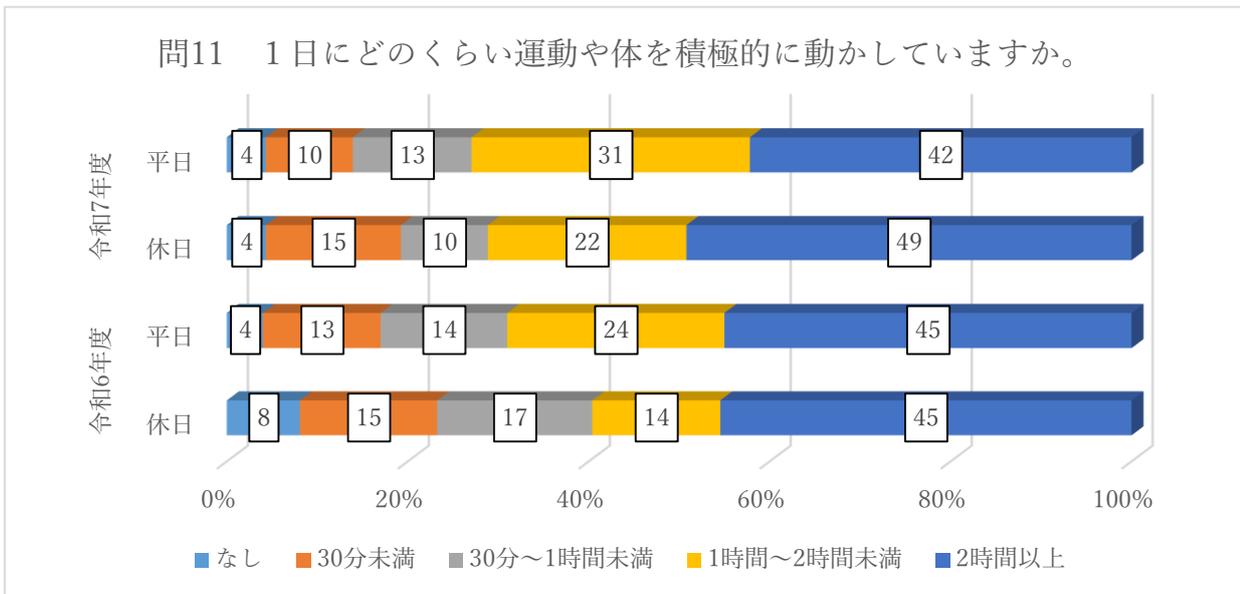
問9 メディア機器を寝る直前まで使っていますか。





- ・平日 2 時間以上メディア機器を使用すると回答した児童は「テレビ・動画などの視聴」が 46%、「ゲーム・SNS などの使用」が 48%。
- ・休日 4 時間以上メディア機器を使用すると回答した児童は「テレビ・動画などの視聴」が 25%、「ゲーム・SNS などの使用」が 32%。
- ・平日・休日ともに、勉強時間にタブレットを使用している生徒は半数以上。
- ・自分専用のメディア機器を持っている生徒は 92%で、スマートフォン、ゲーム機、タブレットの順が多い。
- ・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 81%で昨年度に比べ 2%減少。
- ・使用するルールを「決めていない」割合が 64%で、昨年度に比べ 2%増加。

【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。

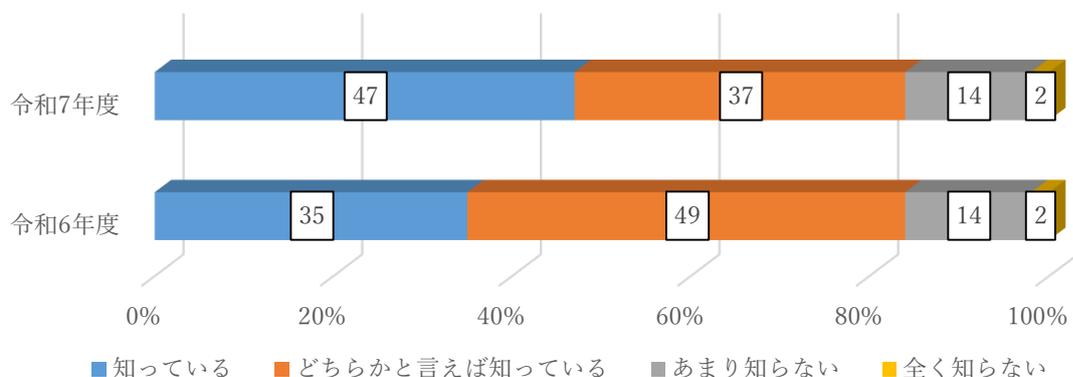


- ・平日の運動は 14%の生徒が「なし」もしくは「30 分未満」で昨年度より 3%減少。

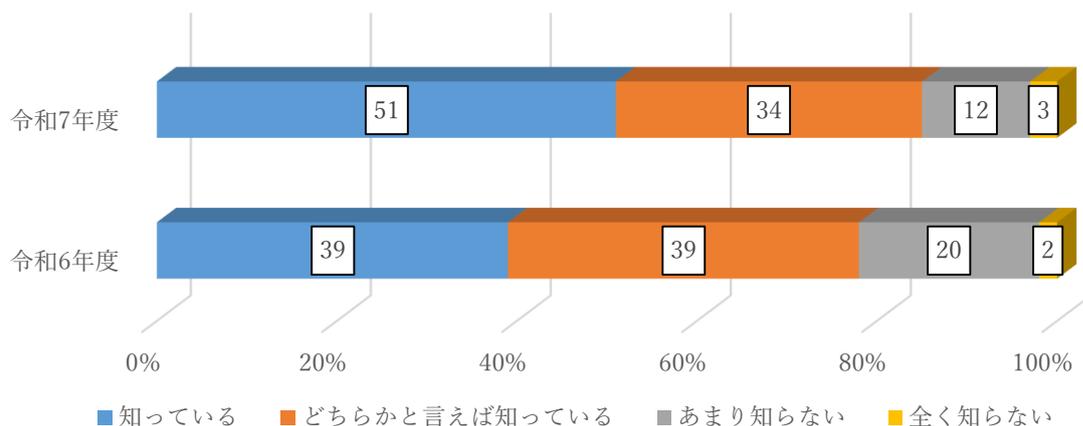
・休日の運動は「1時間以上」の生徒が71%で昨年度より12%増加。

【課題】平日、休日ともに運動量が少ない生徒と運動量を確保できている生徒の2極化が見られる。

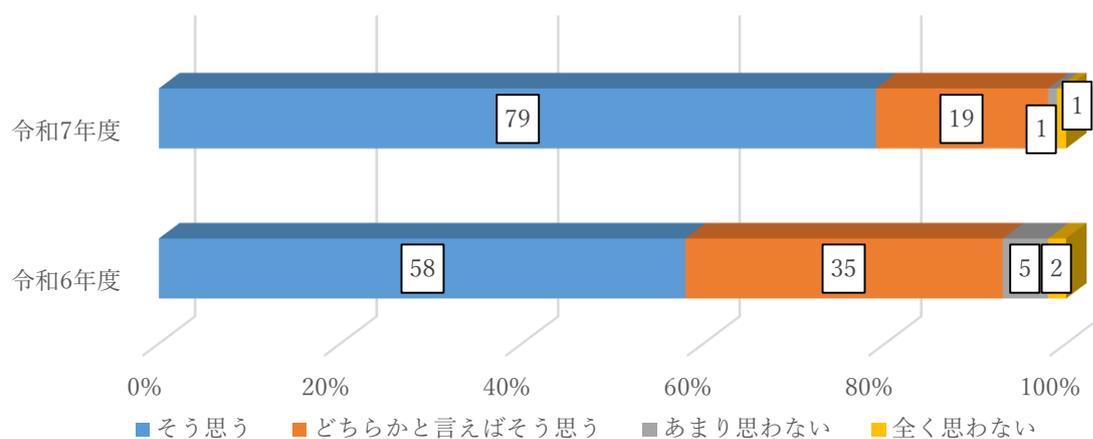
問12 徳島県やつるぎ町でとれたり、作られたりしている食べもの（野菜や果物、肉、魚など）にはどんなものがあるか、知っていますか。



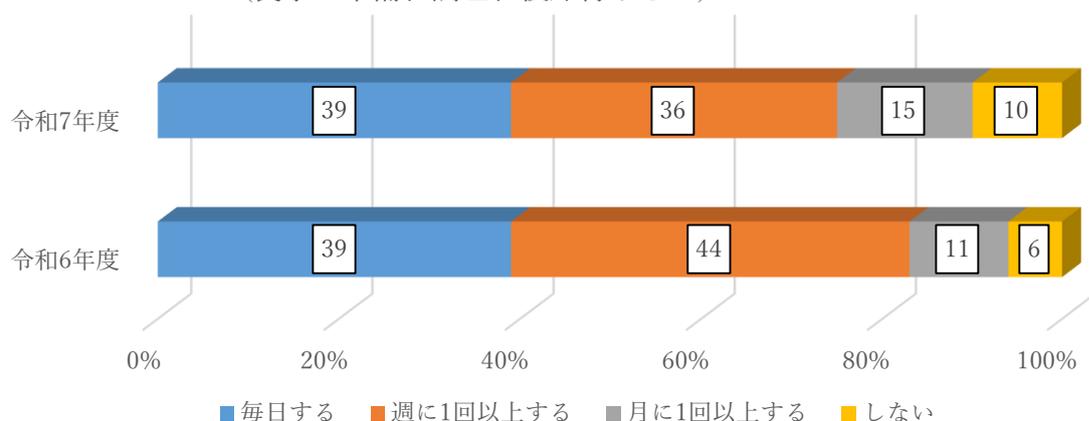
問13 徳島県やつるぎ町の郷土料理（昔から地域に伝わっている料理）にはどんなものがあるか、知っていますか。



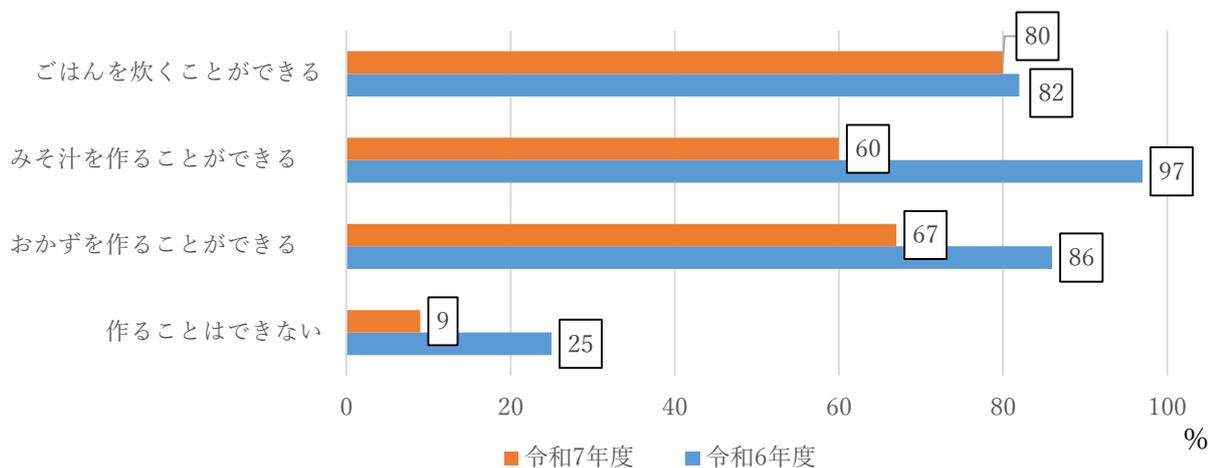
問14 郷土料理（昔から地域に伝わっている料理）を伝えていくことは大切だと思いますか。



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。(複数選択可)



- ・つるぎ町産の食材について、「知っている」「どちらかと言えば知っている」生徒は昨年度と同様に 84%。
- ・郷土料理について、「知っている」「どちらかと言えば知っている」生徒は 85%で昨年度より 7%増加。
- ・郷土料理を伝えていくことについて、「大切だと思う」「どちらと言うとそう思う」生徒は 98%で昨年度より 5%増加。
- ・食事作りや手伝いについては、75%の生徒が「週1回以上」実施。そのうち 39%の生徒は「毎日」実施。
- ・食事作りについては、80%の生徒がごはんを作ることができる。60%の生徒がおかずやみそ汁を作ることができる。食事を作ることが出来ない生徒は9%で昨年度より 16%減少。

【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。