

令和 8 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
小 学 校 1 ～ 3 年 生	P.10
小 学 校 4 ～ 6 年 生	P.19
中 学 校	P.28

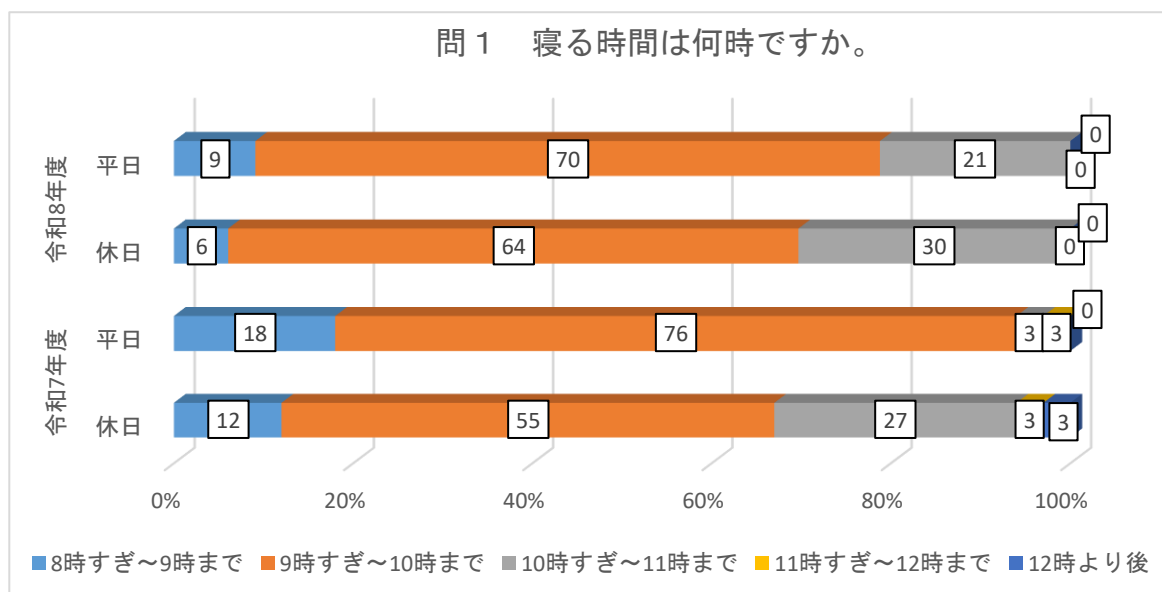
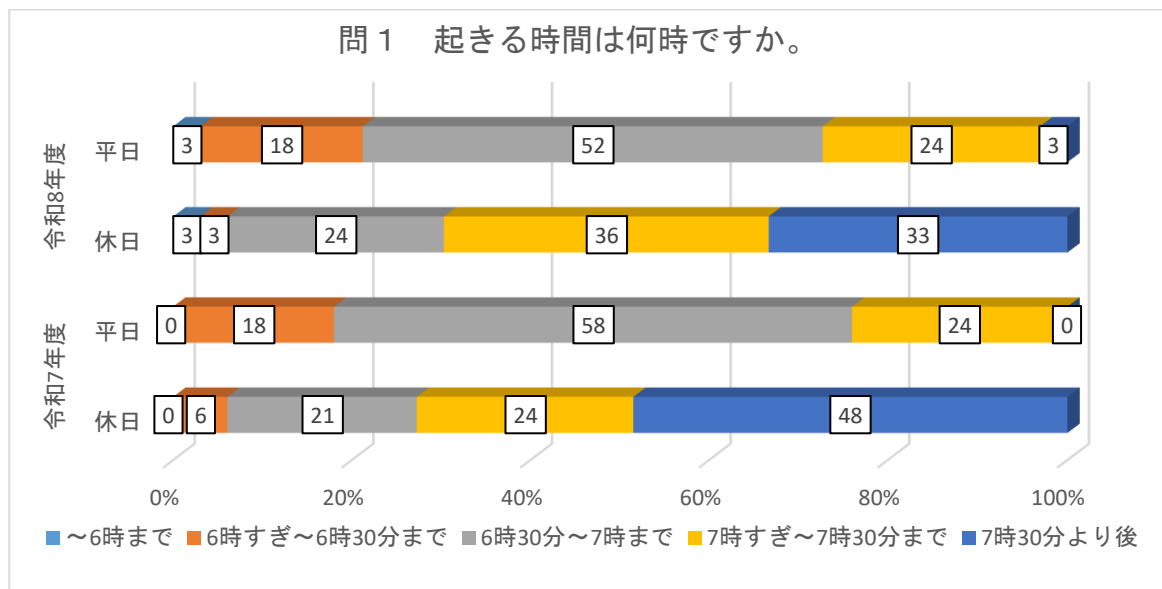
つるぎ町学校保健連合会

幼稚園 33名

貞光幼稚園 21名

半田幼稚園 12名

※ 保護者が回答



〈起きる時刻〉

・平日は、「7時すぎ」に起きる園児は24%と昨年度同様だが、「7時30分より後」に起きる園児が3%に増加。

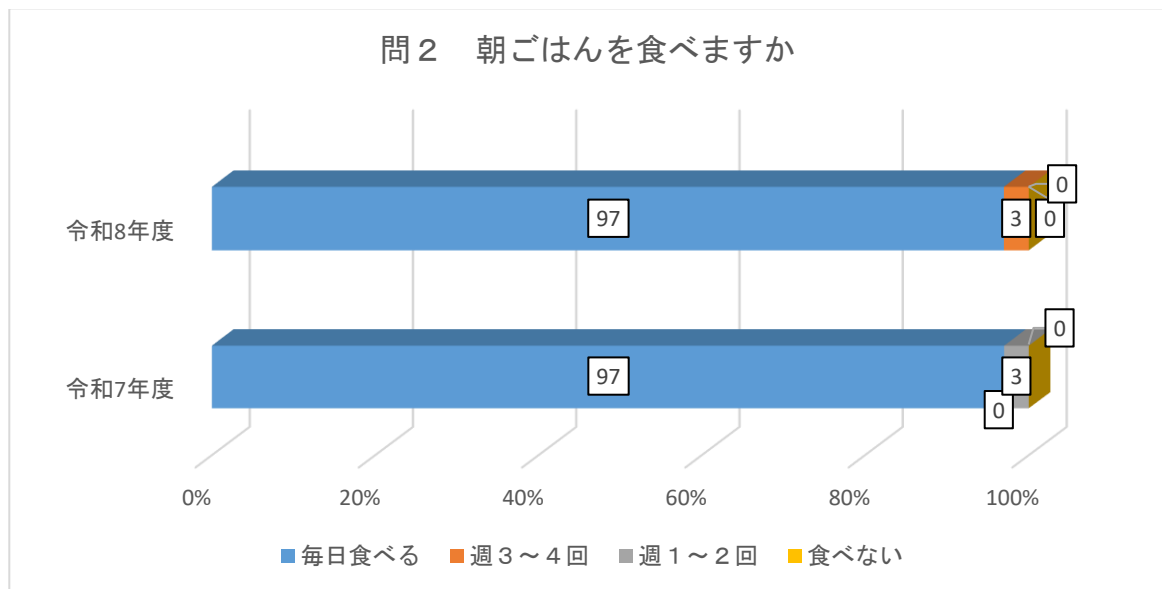
・休日は、「7時30分より後」に起きる園児が33%と昨年度に比べ15%減少。

〈寝る時刻〉

・平日は、「10時すぎ」に寝る園児が21%と昨年度に比べ15%増加。

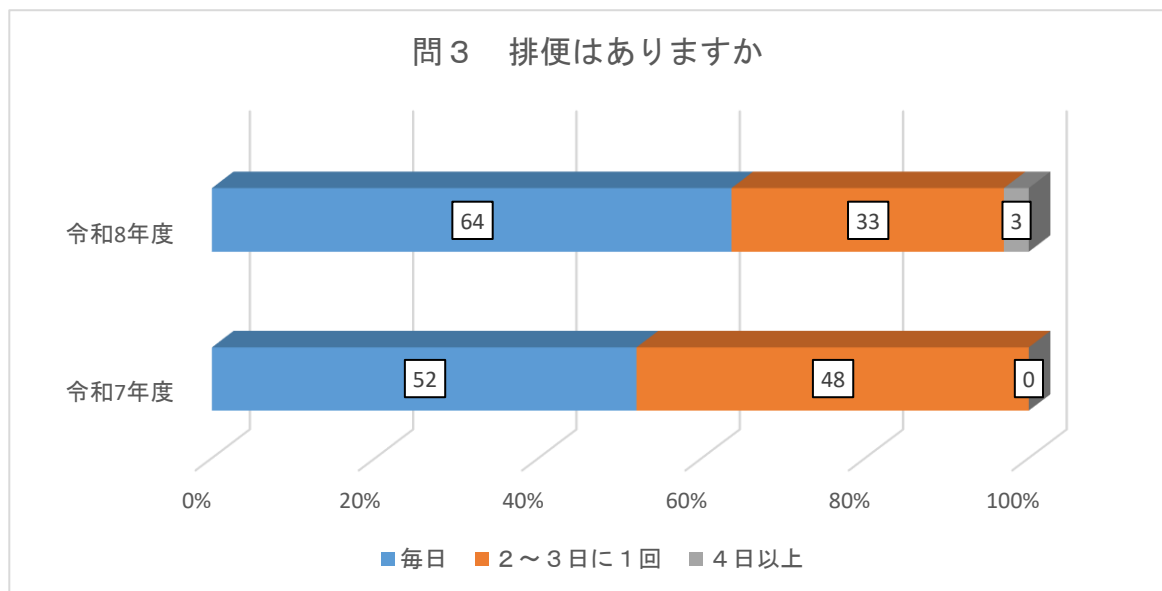
・休日は、「10時まで」に寝る園児が70%と昨年度に比べ3%増加。

【課題】 平日は昨年度より早起きができている園児が減少しているが、休日は増加している。また、休日に12時以降に就寝している幼児は減少し0%となっているが、平日の就寝時間が全体的に遅くなっている。



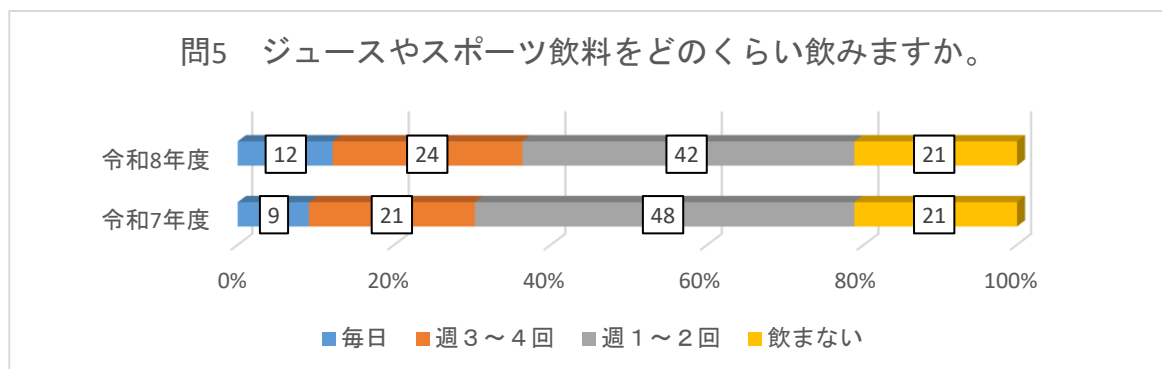
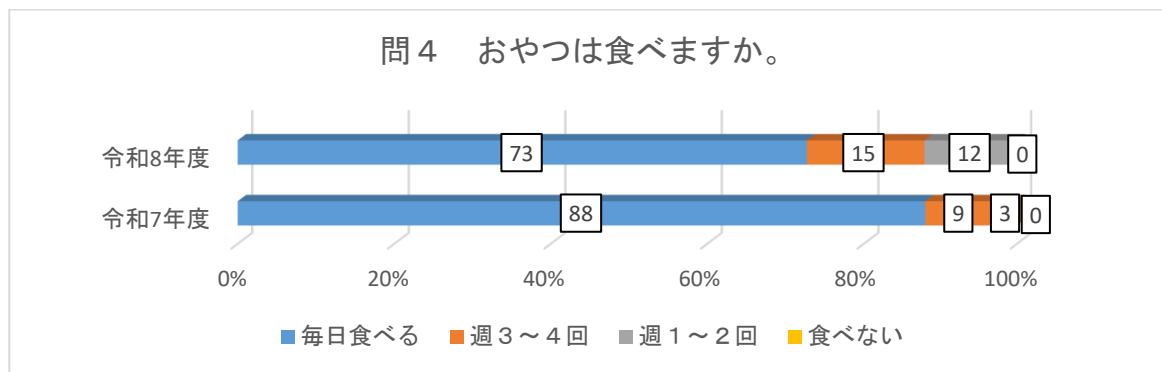
・「毎日食べる」園児が97%で、昨年度と変わっていない。

【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。



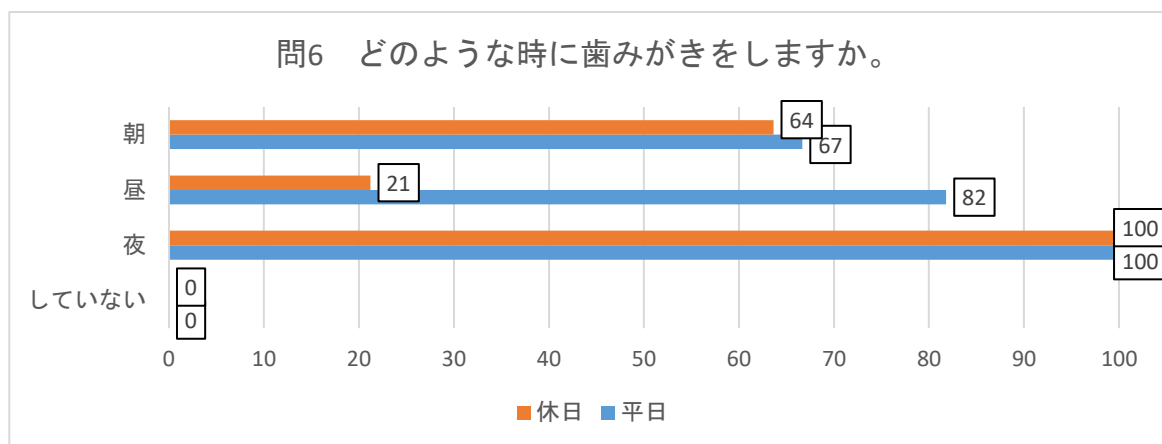
・「毎日」排便する園児が64%で、昨年度に比べ12%増加。

【課題】毎日排便がない園児が36%おり、そのうち「4日以上」の便秘傾向の園児は3%いる。



- ・おやつを「毎日食べる」園児は73%で、「週1～2回」以下は12%に増加。
- ・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、昨年度と同様。

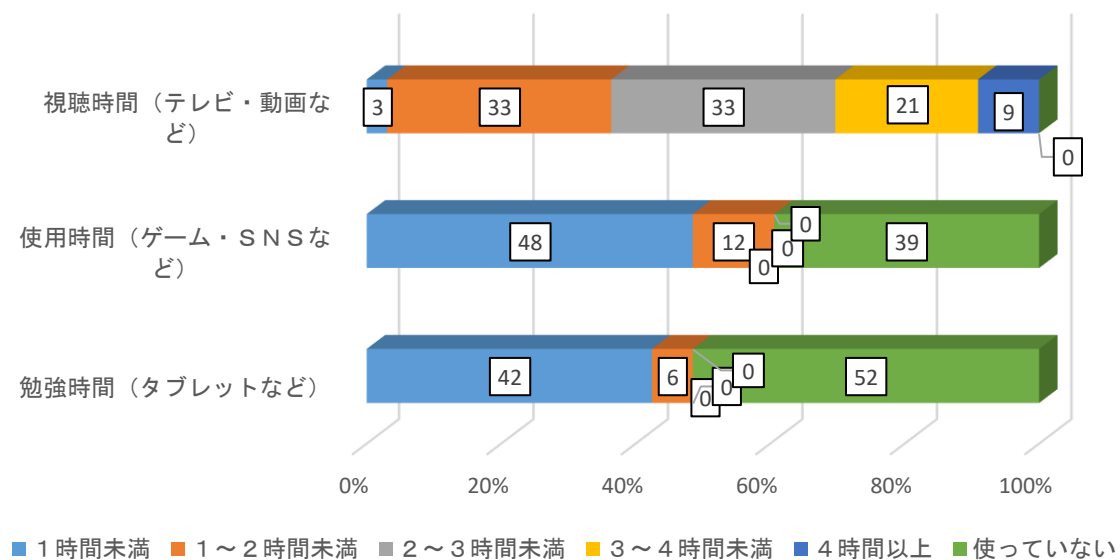
【課題】 お菓子やジュースは日常的に飲食しており、選ぶ種類、量、頻度によっては、糖分や塩分等の取り過ぎにつながるため、選び方や年齢に合った適切な量を知る必要がある。



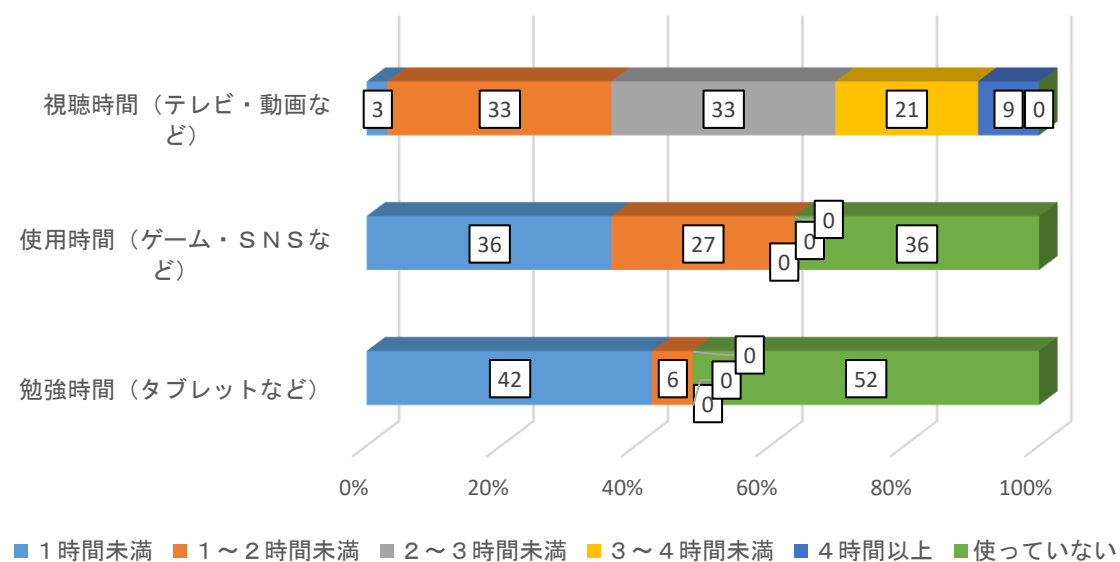
- ・平日、休日ともに夜に歯みがきをする園児は100%。
- ・休日は、昼に歯みがきをする園児が21%。

【課題】 朝の歯みがきができていない幼児が、平日に約3割、休日に約4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。

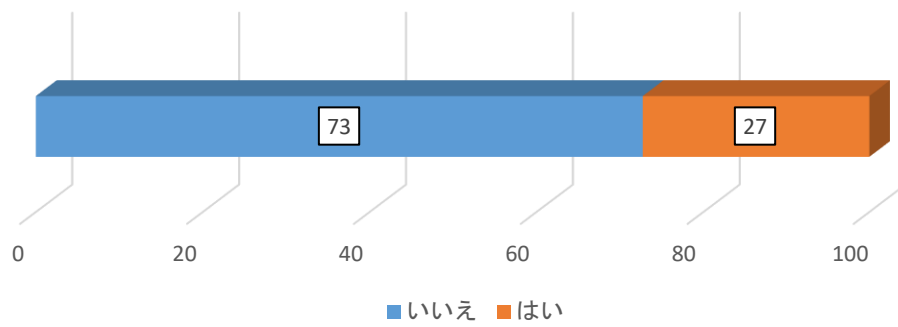
問7 1日のうち、学校以外でメディア機器を使う時間はどのくらいですか。（平日）



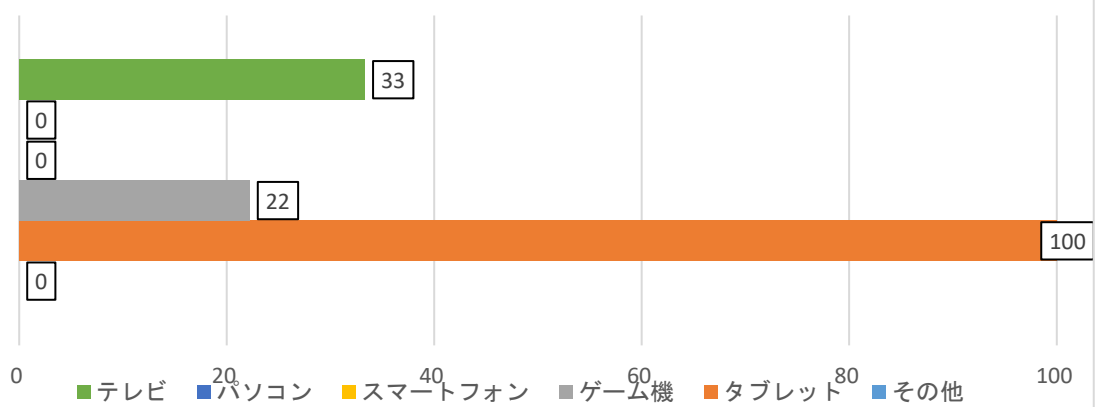
問7 1日のうち、学校以外でメディア機器を使う時間はどのくらいですか。（休日）



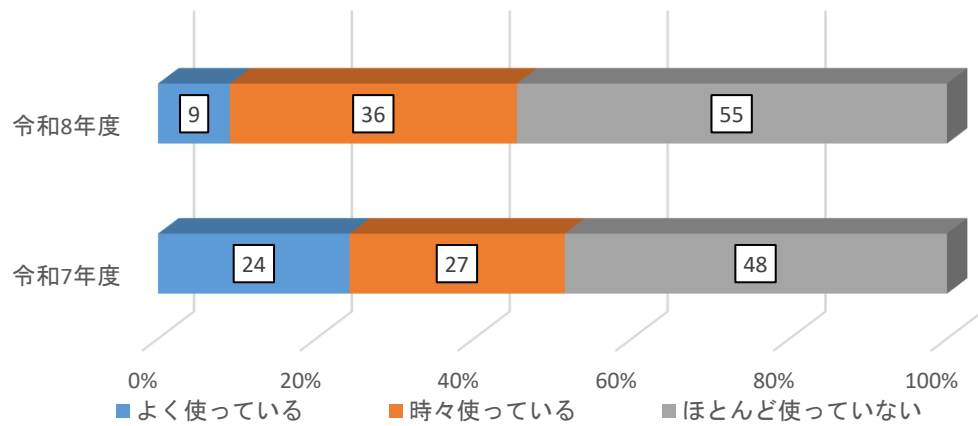
問8 自分専用のメディア機器を持っていますか。

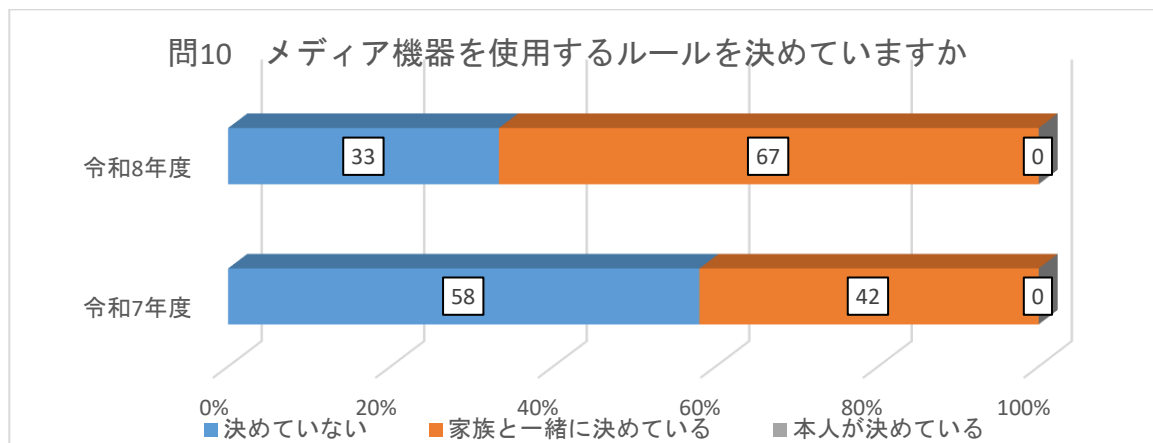


問8 何を持っていますか。



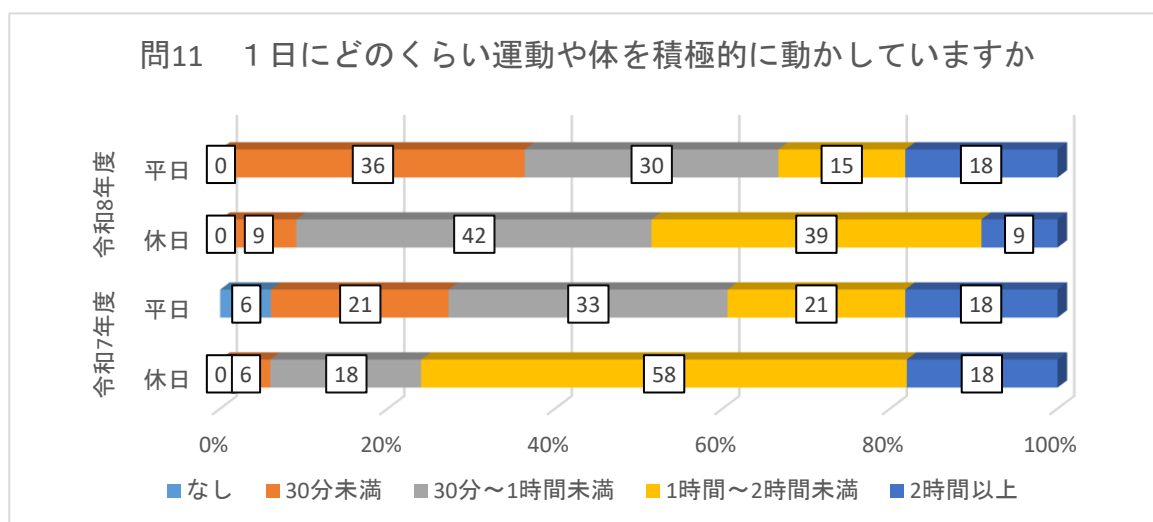
問9 メディア機器を寝る直前まで使っていますか





- ・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63%、「ゲーム・SNSなどの使用」が0%。
- ・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9%、「ゲーム・SNSなどの使用」が0%。
- ・自分専用のメディア機器を持っている割合は27%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45%で昨年度より6%減少。
- ・メディア機器を使用するルールを「決めていない」割合が33%で、昨年度より25%減少。

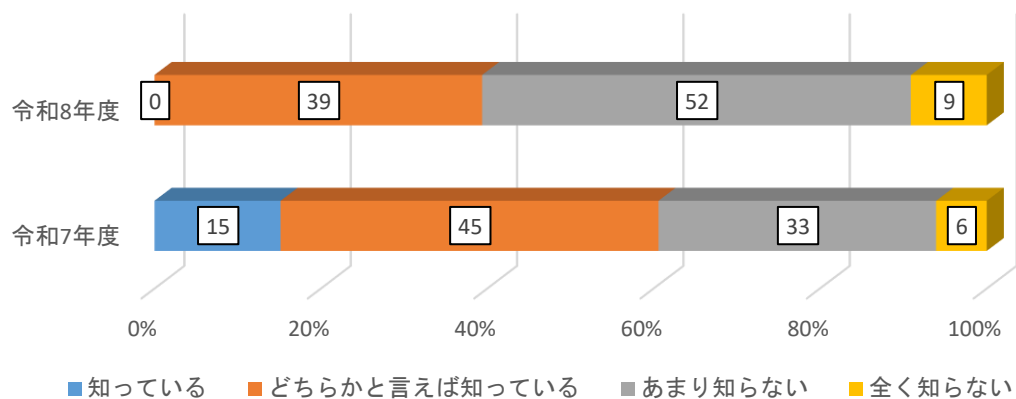
【課題】 休日のメディア機器の使用時間が多い園児がいる。また、自分専用のメディア機器を持っている割合が増加しているにも関わらず、4割程度は使用についてルールを決めていない家庭がある。



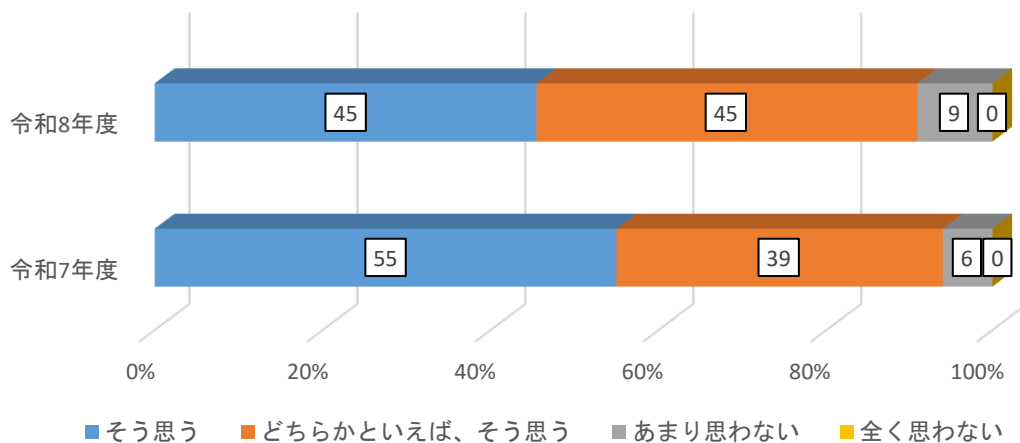
- ・平日の運動は36%の園児が「30分未満」で昨年度より9%増加。
- ・休日の運動は「1時間以上」の園児が48%で昨年度より28%減少。

【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。

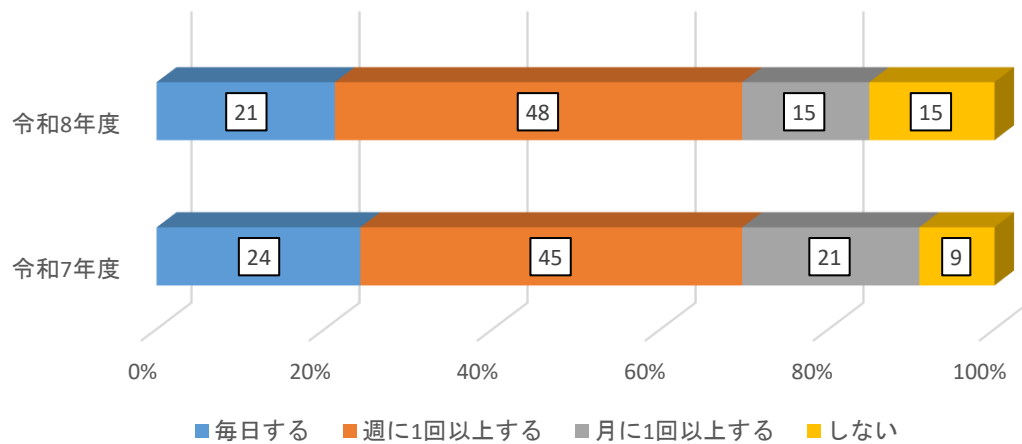
問12【食生活】徳島県やつるぎ町でとれたり、作られたりしている食べもの（野菜や果物、肉、魚など）にはどんなものがあるか、知っていますか。



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39%で、昨年度より21%減少。
- ・郷土料理を伝えていくことは大切だと思うかという質問について、「そう思う」「どちらかといえば、そう思う」と回答した園児は90%で、昨年度より4%減少。
- ・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。

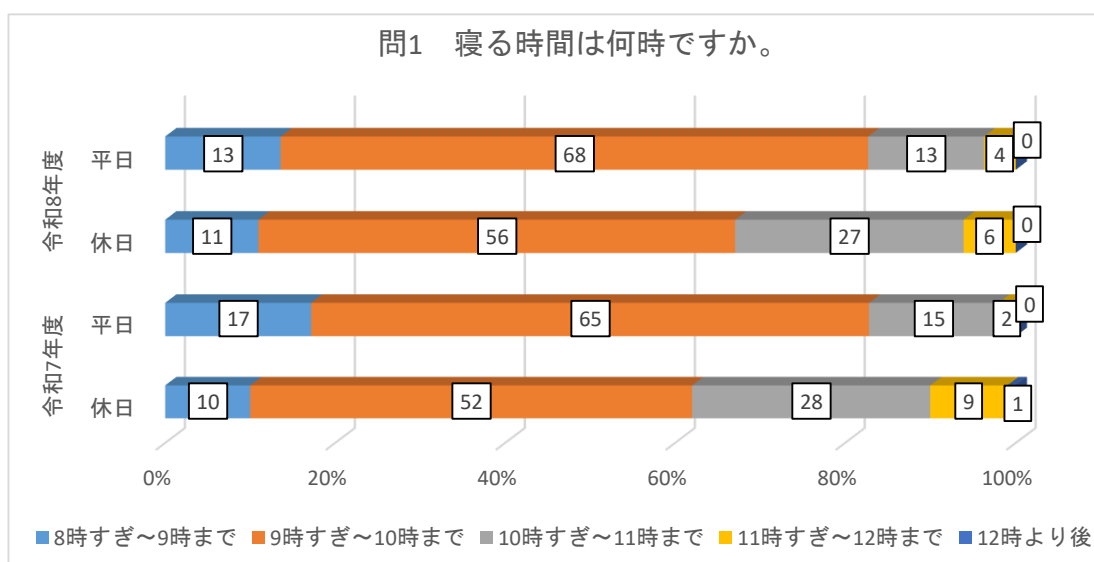
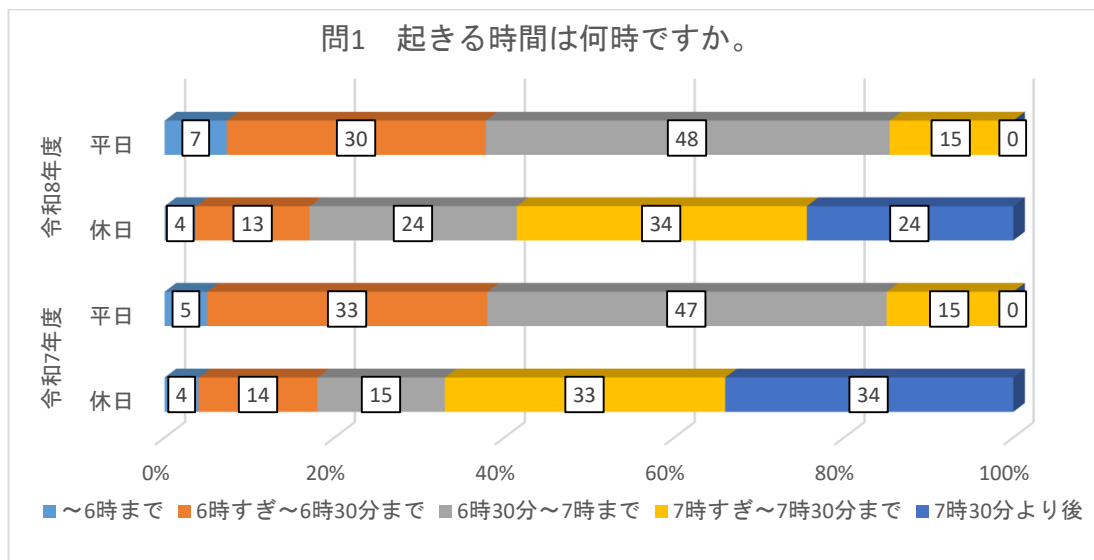
【課題】 地場産物の認知度を向上させるため、園児の発達段階に応じた言葉や手法を用いる等の工夫する、さらに園児の保護者へも啓発していく必要がある。

小学校1～3年 82名

貞光小学校(1～3年) 47名

半田小学校(1～3年) 35名

※ 保護者が回答



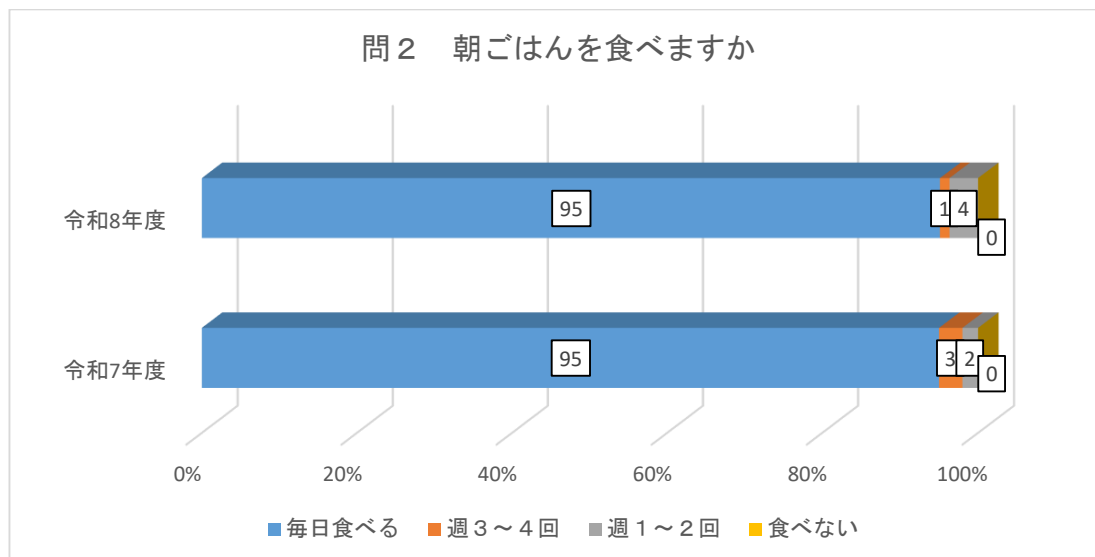
〈起きる時刻〉

- ・平日は「7時すぎ」に起きる児童が15%と昨年度と同様。
- ・休日は「7時30分より後」に起きる児童が24%と昨年度に比べ10%減少。

〈寝る時刻〉

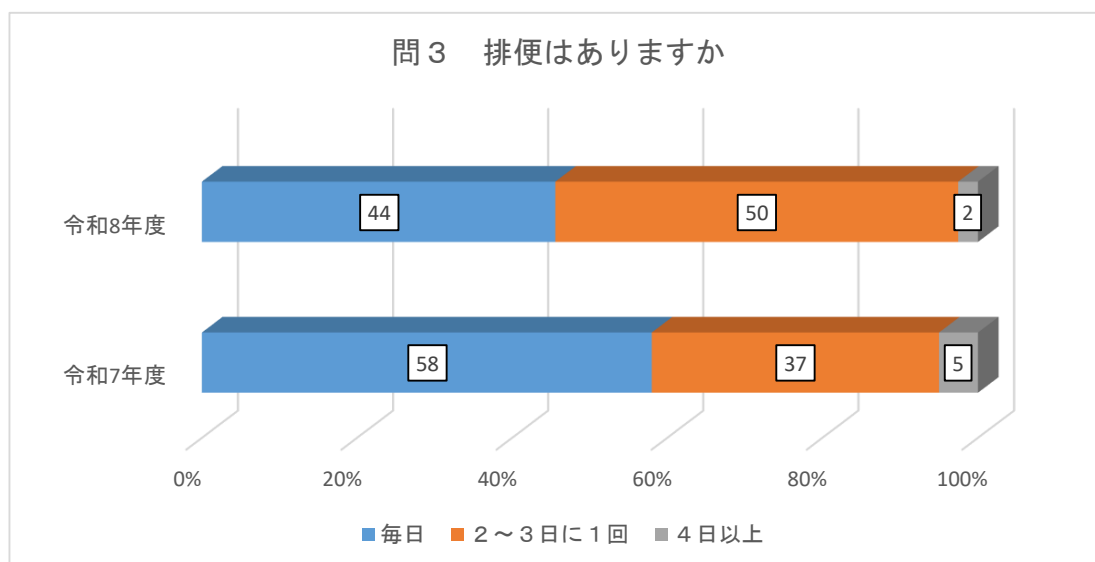
- ・平日は「10時まで」に寝る児童が81%と昨年度に比べ1%減少。
- ・休日は「10時すぎ」に寝る児童が33%と昨年度に比べ5%減少。

【課題】昨年度より改善が見られるため、引き続き早寝早起きを啓発していく。



- ・「毎日食べる」児童が95%と昨年度と同様。
- ・「週1～2回」、「食べない」と答えた児童が合わせて4%と、昨年度と比べ2%増加。
- ・食べない理由は「食べたくない」「ふだんから朝は食事をしない」が多い。

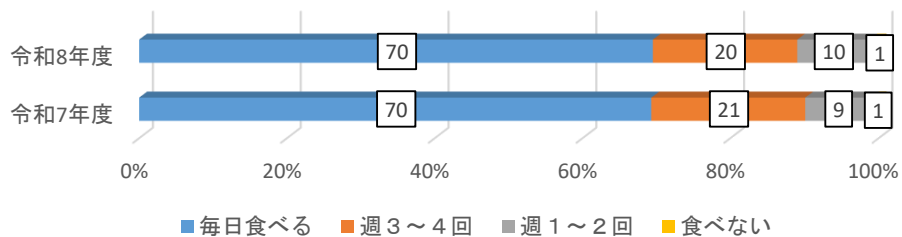
【課題】 朝ごはんを食べている児童は昨年度同様であるが、毎日食べていない児童が少なからずいる。



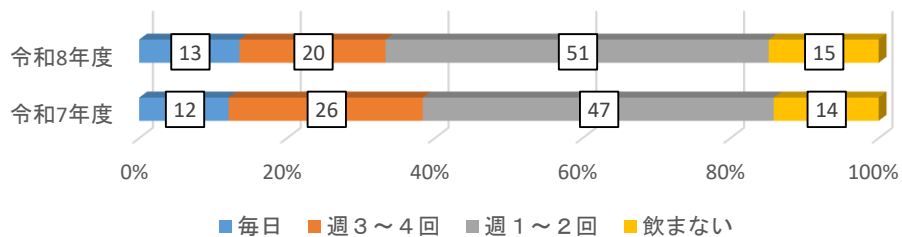
- ・「毎日」排便がある児童が44%で、昨年度に比べ14%減少。

【課題】 毎日排便がない児童が52%で半数以上おり、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。



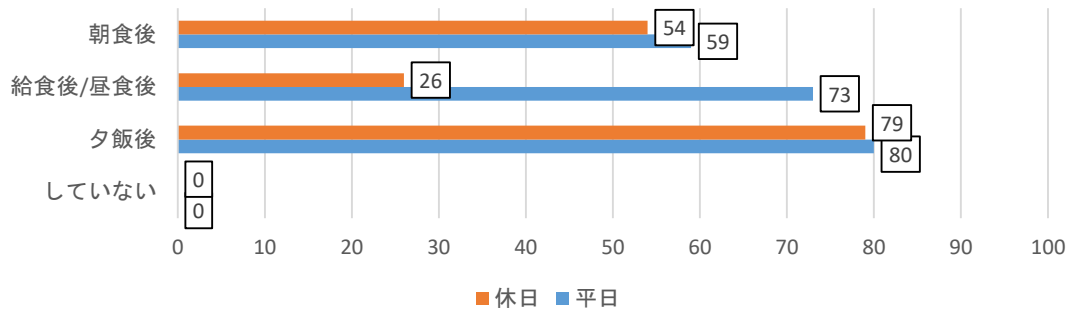
問5 ジュースやスポーツ飲料をどのくらい飲みますか。



- ・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13%と、昨年度と比べ1%増加。

【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。

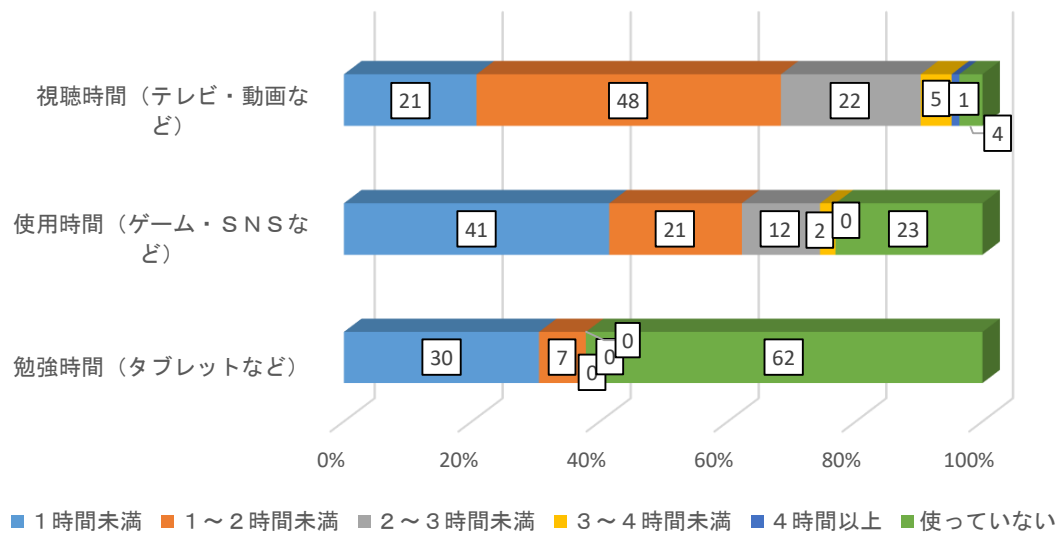
問6 どのような時に歯みがきをしますか。



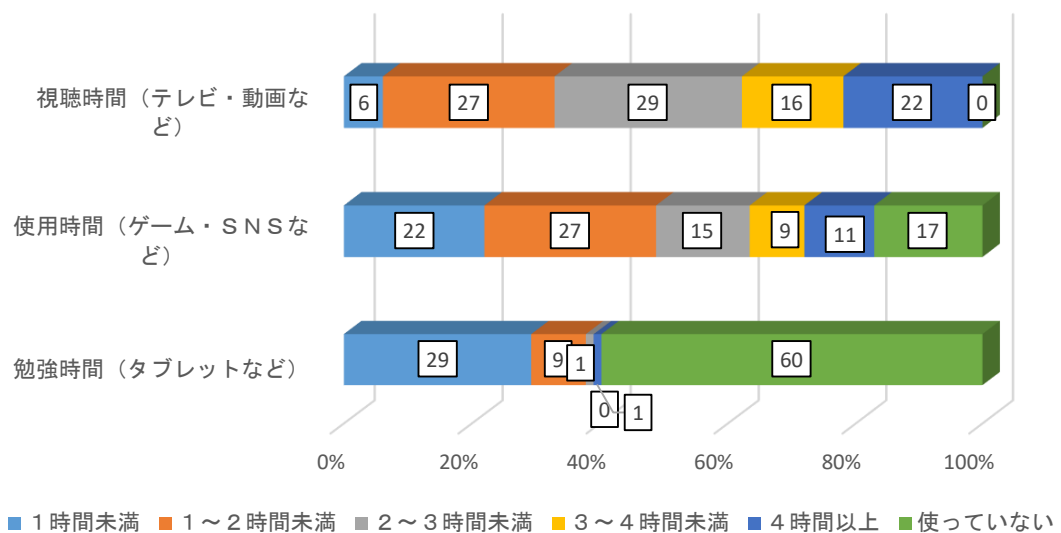
- ・平日、休日共に、朝の歯みがきができていない児童は約45%。
- ・休日の昼の歯みがきをしている児童は26%。
- ・夜の歯みがきは平日・休日共に約80%が実施。

【課題】夕食後の歯みがきの実施率を上げ、食べたらかみかく習慣を定着させる必要がある。

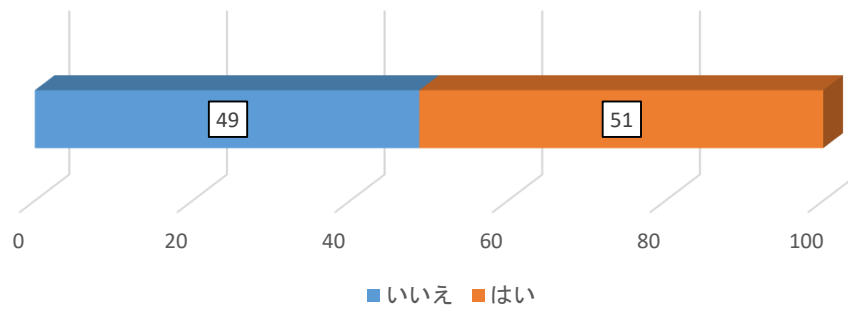
問7 1日でメディア機器を使う時間（平日）



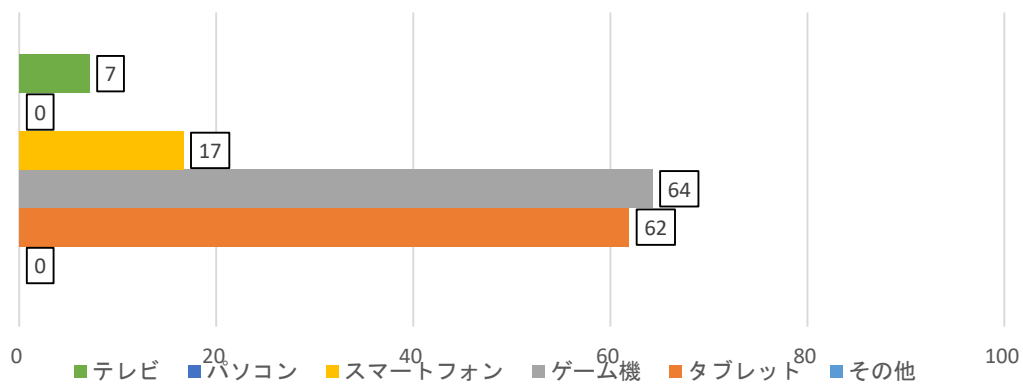
問7 1日でメディア機器を使う時間（休日）



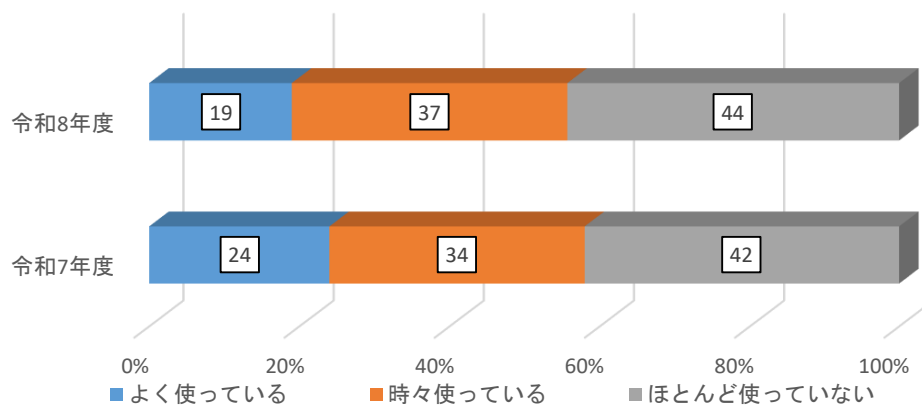
問8 自分専用のメディア機器を持っていますか。

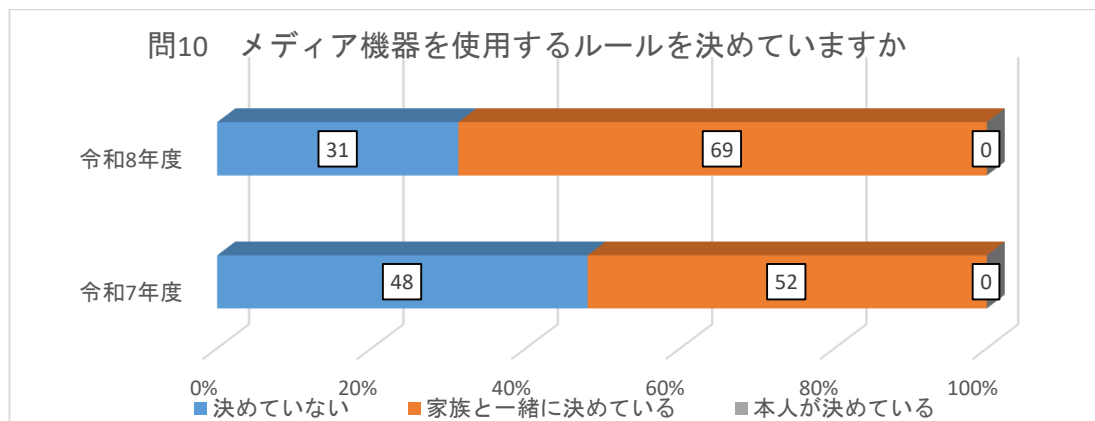


問8 何を持っていますか。



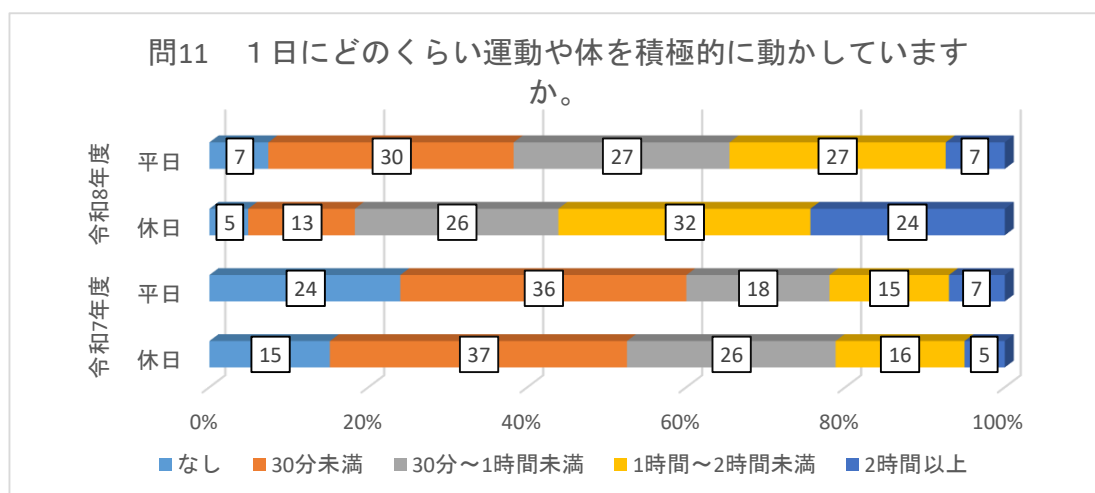
問9 メディア機器を寝る直前まで使っていますか





- ・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28%、「ゲーム・SNSなどの使用」が14%。
- ・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22%、「ゲーム・SNSなどの使用」が11%。
- ・タブレットの学習をしていない児童は、半数以上。
- ・メディア機器を寝る直前まで「よく使っている」「時々使っている」と回答した児童は56%で、昨年度より2%減少。
- ・メディア機器を使用するルールを決めていない児童が31%おり、昨年度より17%減少。

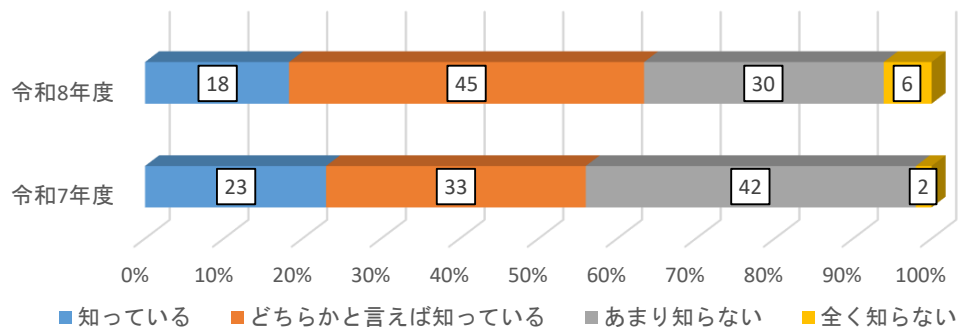
【課題】「テレビ・動画などの視聴」や「ゲーム・SNSなどの使用」が長く、平日でも3時間以上使用している児童もいる。



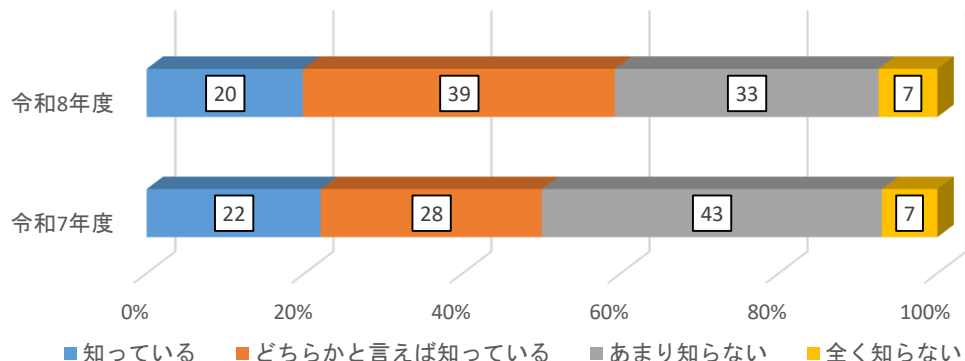
- ・平日の運動は37%の児童が「なし」もしくは「30分未満」で昨年度より23%減少。
- ・休日の運動は「なし」の児童が5%で昨年度より10%減少。

【課題】運動量が少ない児童の割合は、改善しているが、「1時間未満」の児童が半数近くいるので、運動する機会の確保が引き続き必要である。

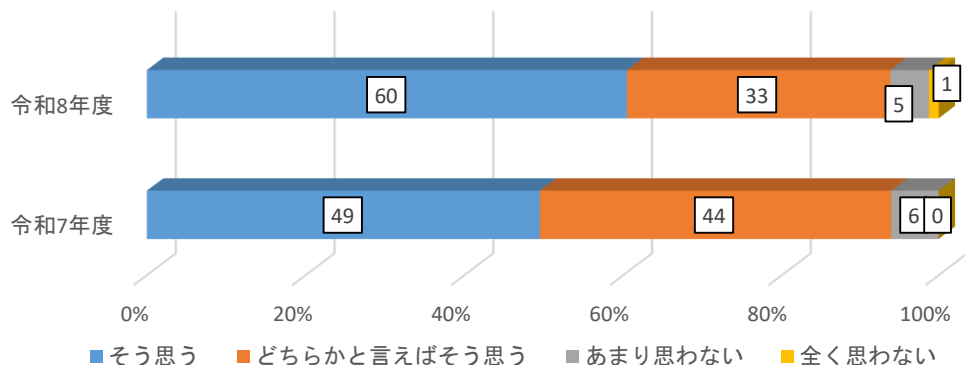
問12 徳島県やつるぎ町でとれたり、作られたりしている食べもの（野菜や果物、肉、魚など）にはどんなものがあるか、知っていますか。

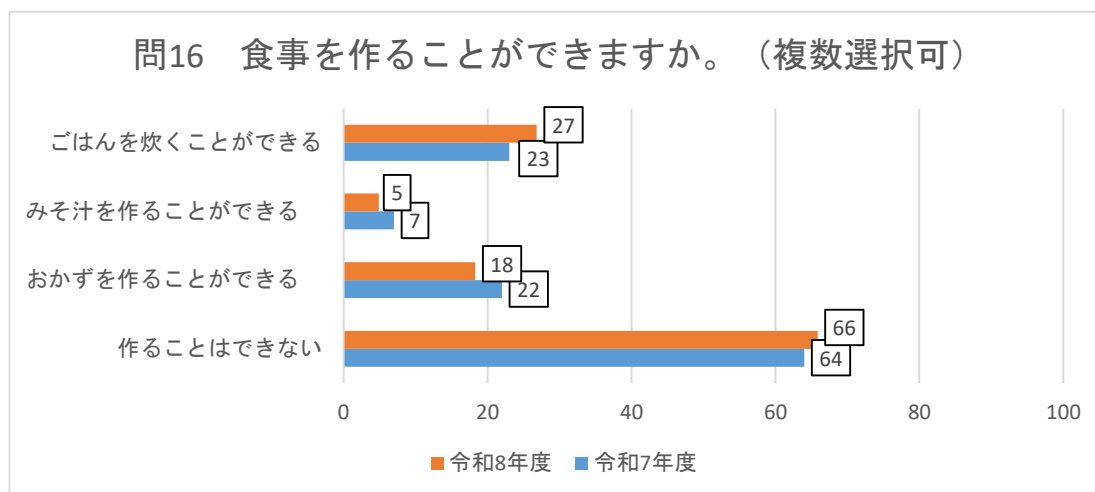
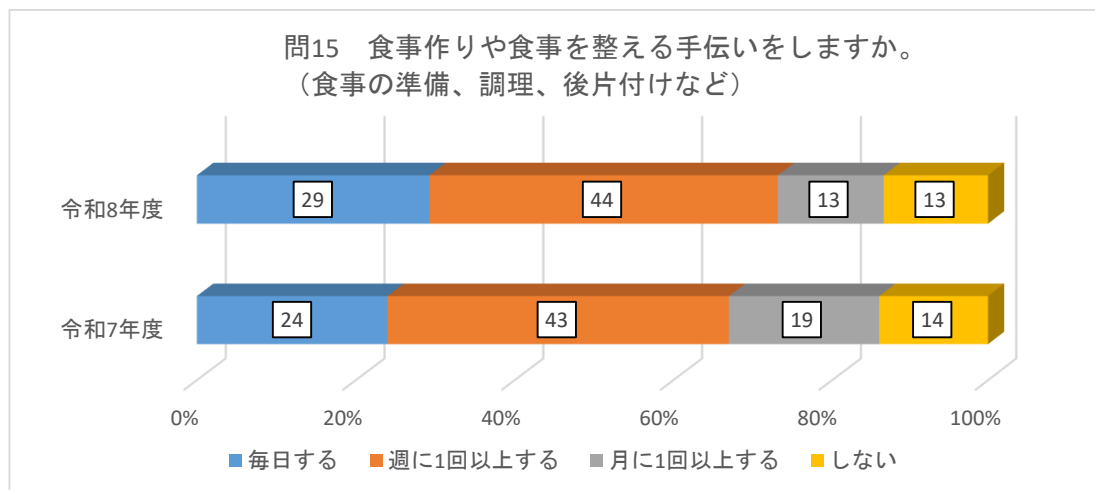


問13 徳島県やつるぎ町の郷土料理（昔から地域に伝わっている料理）にはどんなものがあるか、知っていますか。



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。





- ・昨年度と比べて、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」と回答した児童は63%で、昨年度より7%増加。
- ・郷土料理について「知っている」「どちらかといえば知っている」と回答した児童は59%で、昨年度より9%増加。
- ・郷土料理を伝えていくことは大切だと思うかという質問について、「そう思う」「どちらかといえば、そう思う」と回答した児童は93%で昨年度と同様。
- ・食事作りや手伝いについては、73%の児童が「週1回以上」実施、6%増加。
- ・食事を作ることができない児童は、昨年度より2%増加。

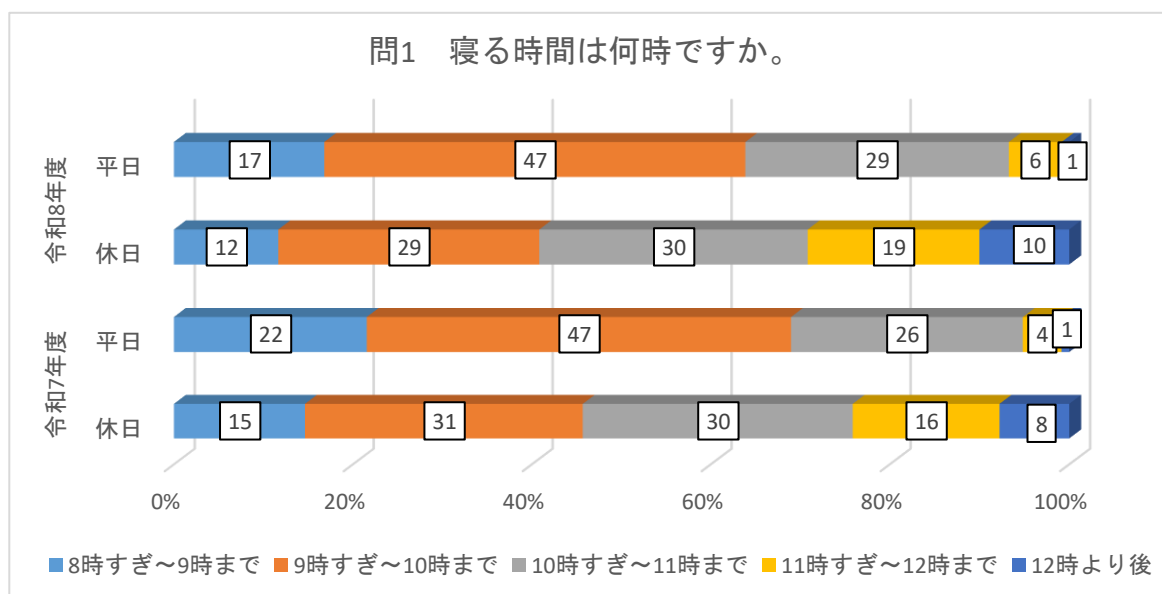
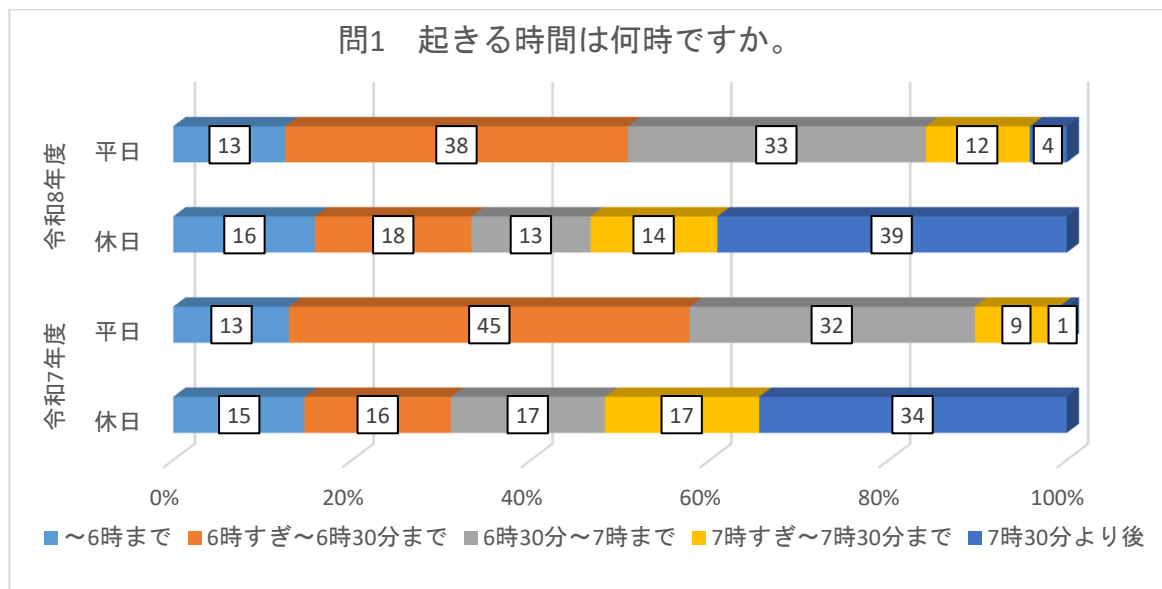
【課題】 郷土料理を伝えることは大切だと考えているが、どのような物があるかはあまり知らない児童がいる。
食事を作ることができない児童は、昨年度より多いので、今後食事作りの機会を作っていく必要がある。

小学校4～6年 120名

貞光小学校(4～6年) 64名

半田小学校(4～6年) 56名

※ 4～6年生は児童本人が回答



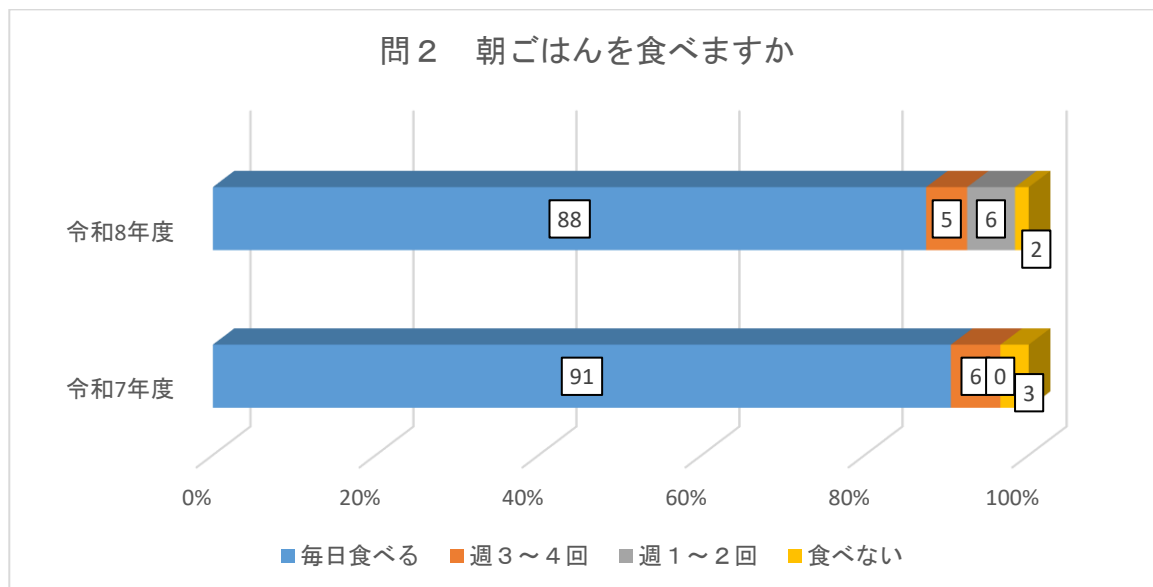
〈起きる時刻〉

- ・平日は「7時すぎ」に起きる児童が16%で昨年度より6%増加。
- ・休日は「7時30分より後」に起きる児童が39%と昨年度に比べ5%増加。

〈寝る時刻〉

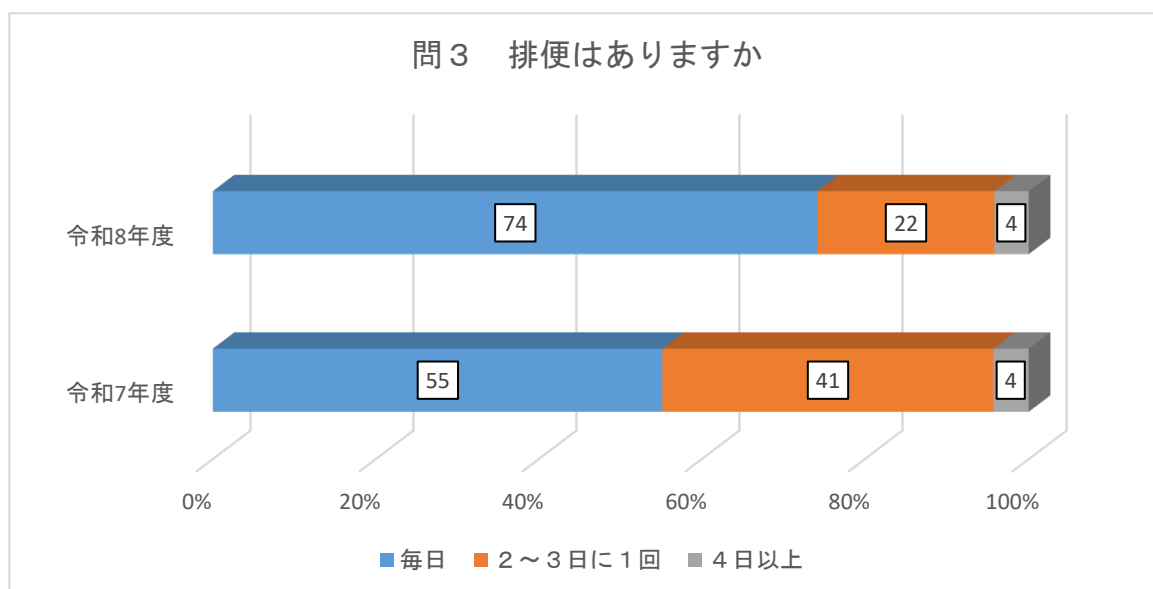
- ・平日は「10時まで」に寝る人が64%と昨年度に比べ5%減少。
- ・休日は「10時すぎ」に寝る人が59%と昨年度に比べ5%増加。

【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」児童が88%と昨年度に比べ3%減少。
- ・「食べない」児童が、2%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」「食べたくない」がある。

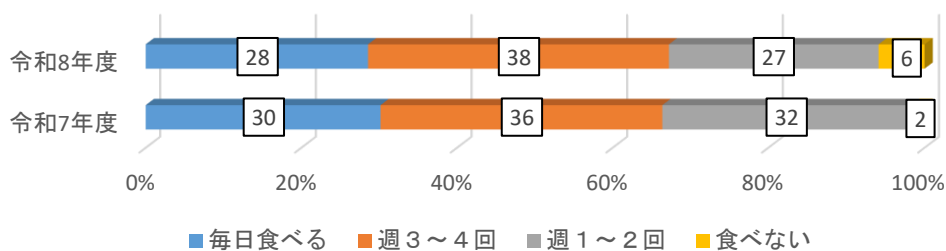
【課題】 朝ごはんを毎日食べない人が一部いる。



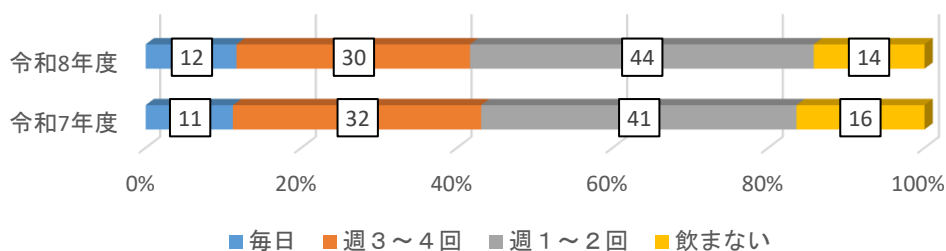
- ・「毎日」排便する児童が74%と昨年度に比べ19%増加。

【課題】 毎日排便がない児童が26%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。



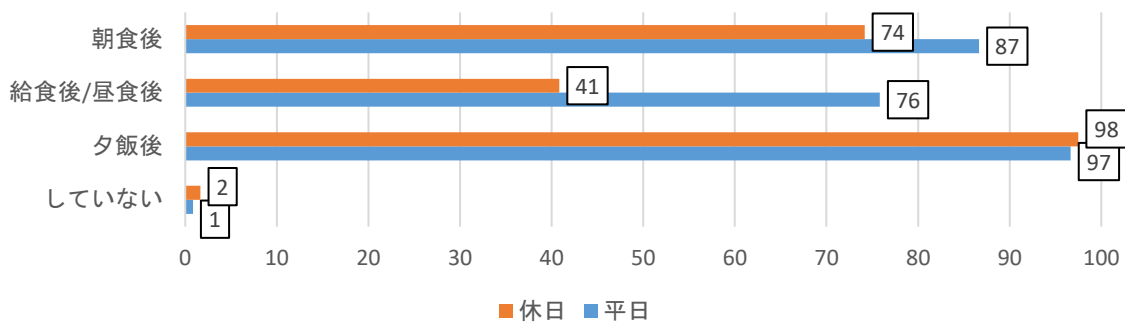
問5 ジュースやスポーツ飲料をどのくらい飲みますか。



- ・おやつを「毎日食べる」児童は28%で、昨年度と比べると2%減少。
- ・ジュースやスポーツ飲料を「毎日」飲んでいる児童は12%で、昨年度とほぼ同様。

【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。

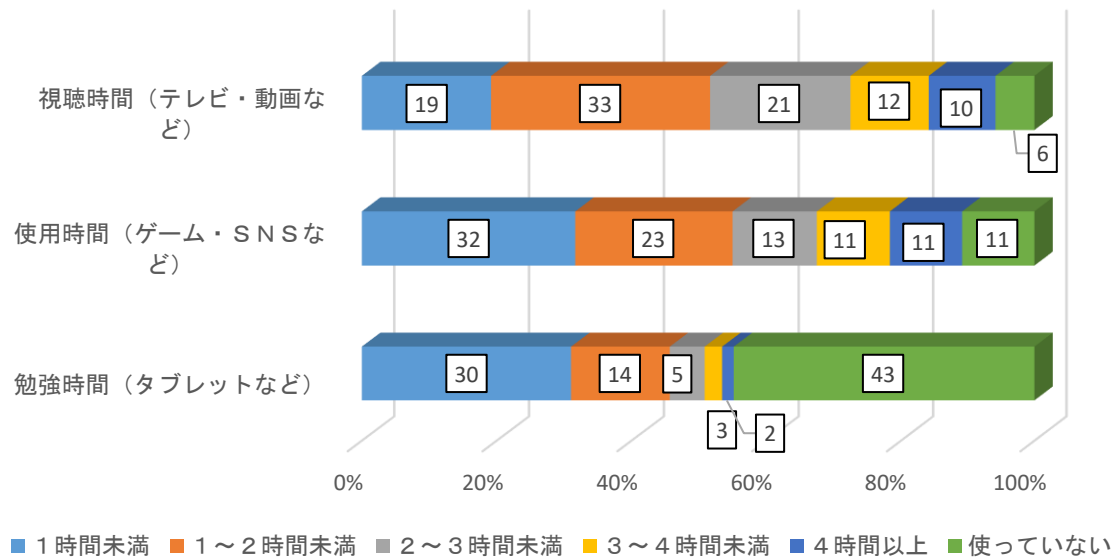
問6 どのような時に歯みがきをしますか。



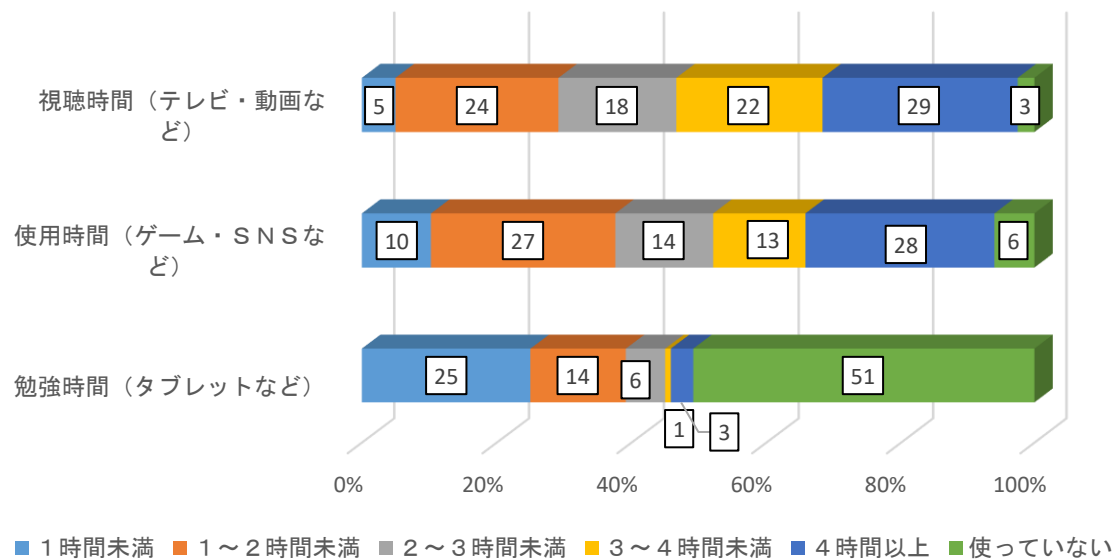
- ・朝の歯みがきができていない児童は平日13%、休日26%。
- ・休日の昼の歯みがきをしている児童は41%。
- ・夜の歯みがきは、平日・休日共にほぼ全員が実施。

【課題】 平日は13%、休日は26%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41%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。

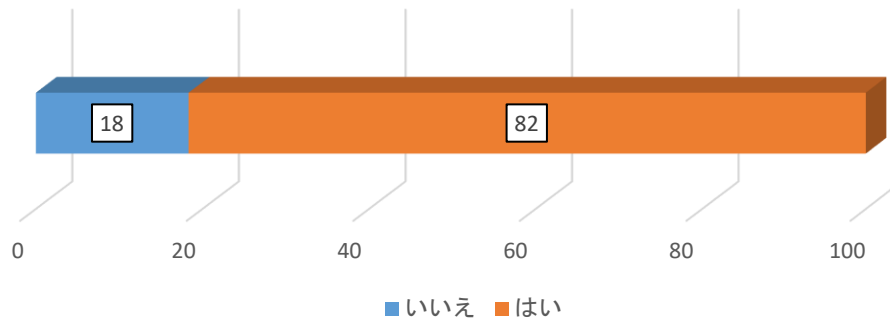
問7 1日でメディア機器を使う時間（平日）



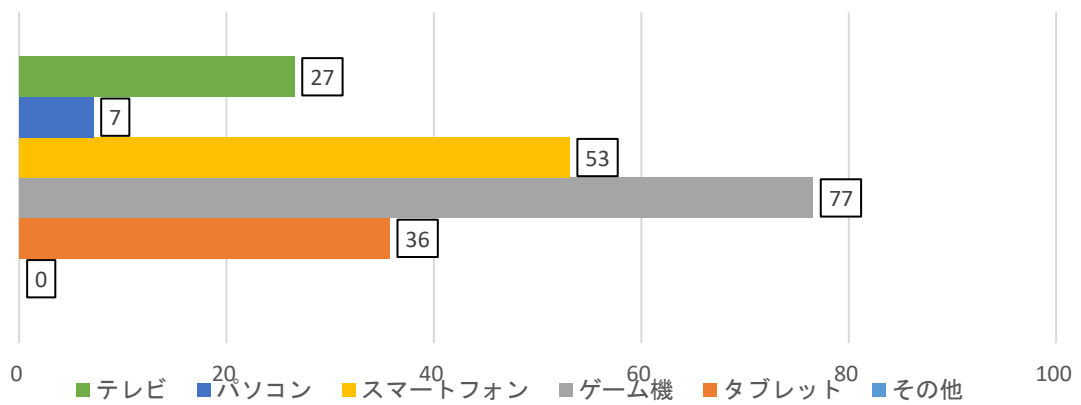
問7 1日でメディア機器を使う時間（休日）



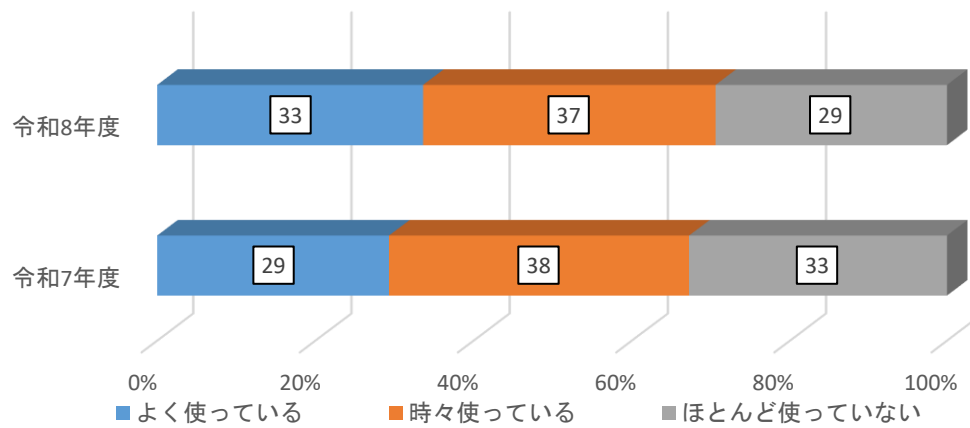
問8 自分専用のメディア機器を持っていますか。

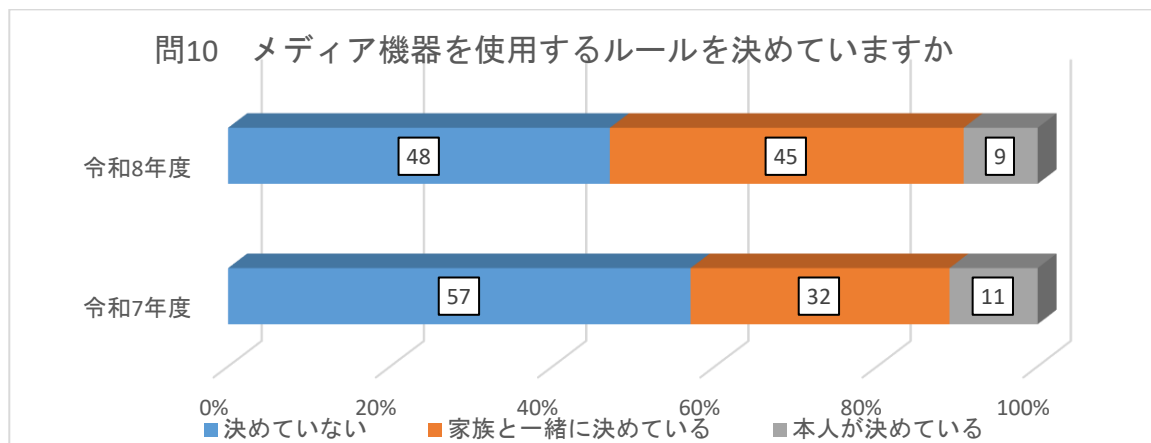


問8 何を持っていますか。



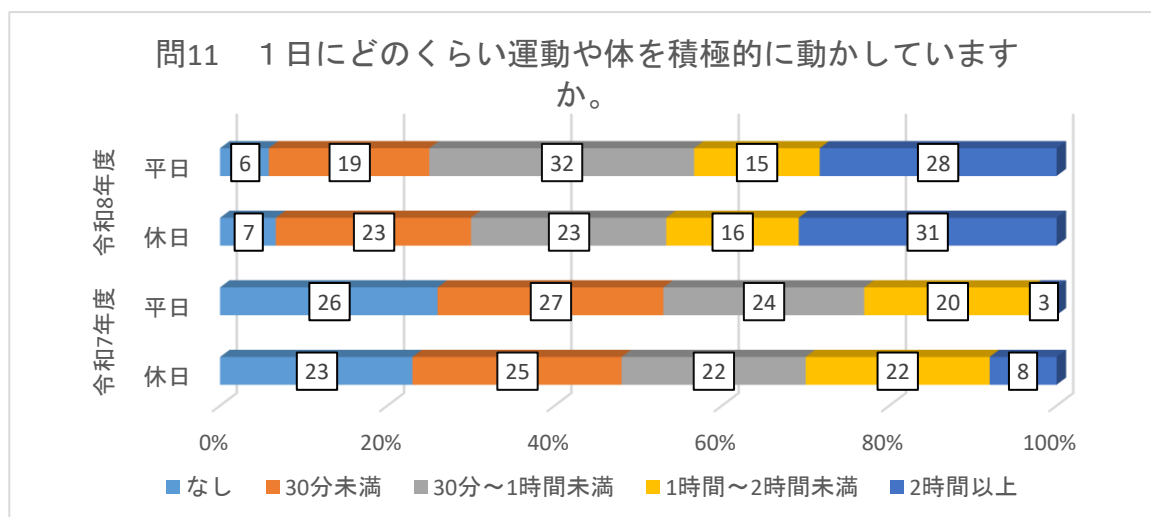
問9 メディア機器を寝る直前まで使っていますか





- ・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43%、「ゲーム・SNSなどの使用」が35%。
- ・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29%、「ゲーム・SNSなどの使用」が28%。
- ・平日に比べ、休日はメディア機器の長時間使用が目立つ。
- ・メディア機器を寝る直前まで「よく使っている」「時々使っている」と回答した児童は70%で、昨年度に比べ3%増加。
- ・メディア機器を使用するルールを決めていない児童が48%おり、昨年度より9%減少。

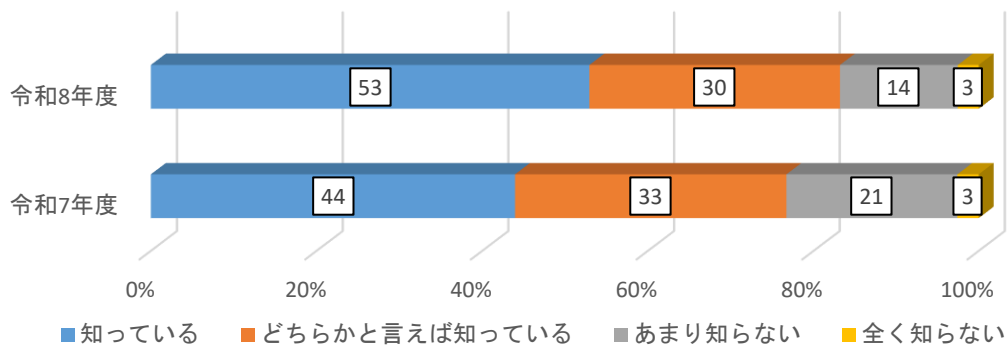
【課題】平日で約10%、休日で約30%が4時間以上メディアを使用している。
ルールを決めていない人が約半数いる。



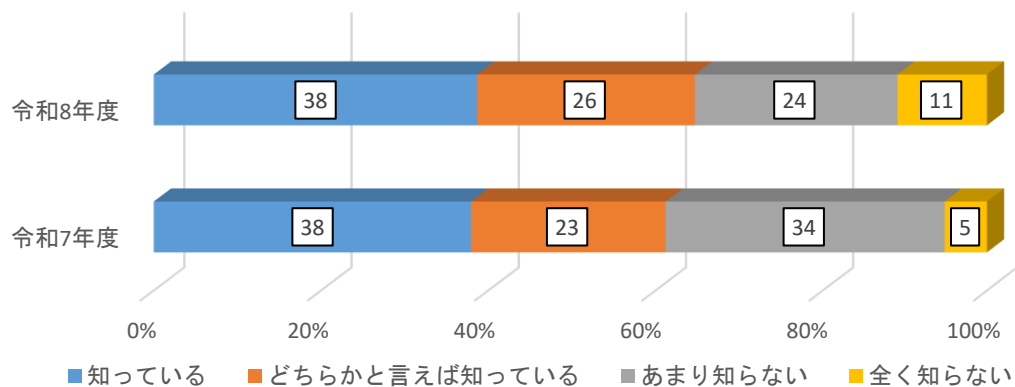
- ・平日の運動は25%の児童が「なし」もしくは「30分未満」で昨年度より28%減少。
- ・休日の運動は「なし」の児童が7%で昨年度より16%減少。

【課題】昨年度より運動は「なし」の児童が20%ほど減少しているが、平日、休日ともに運動が1時間未満の児童は過半数いる。

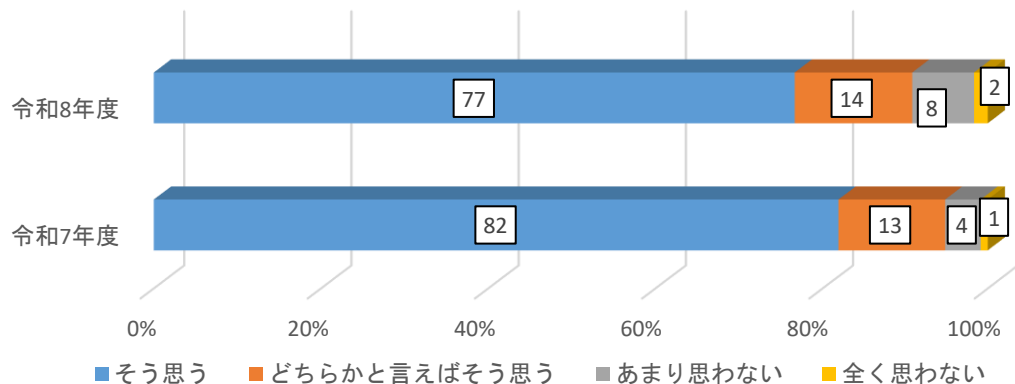
問12 徳島県やつるぎ町でとれたり、作られたりしている食べ物（野菜や果物、肉、魚など）にはどんなものがあるか、知っていますか。

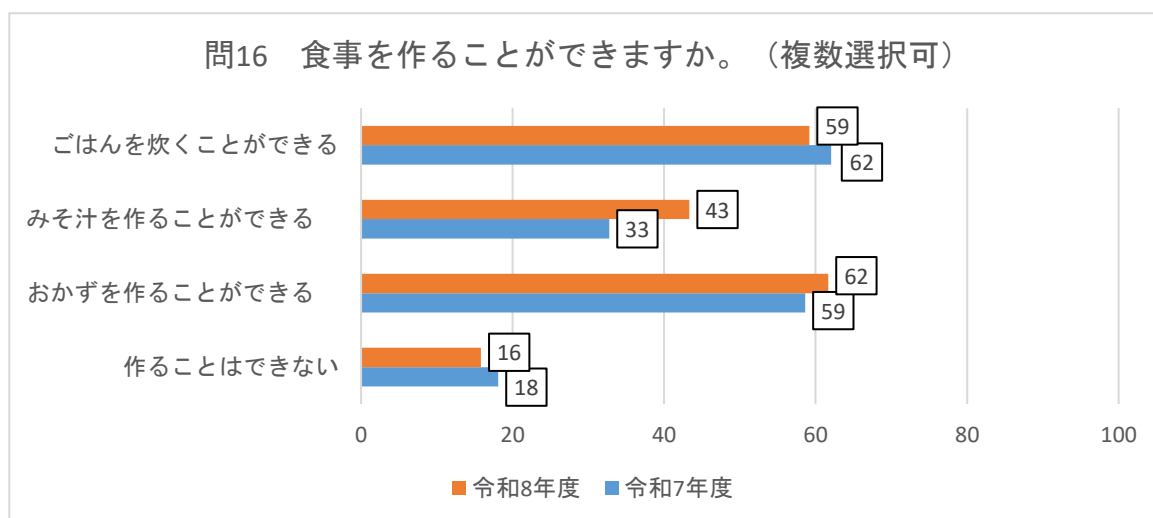
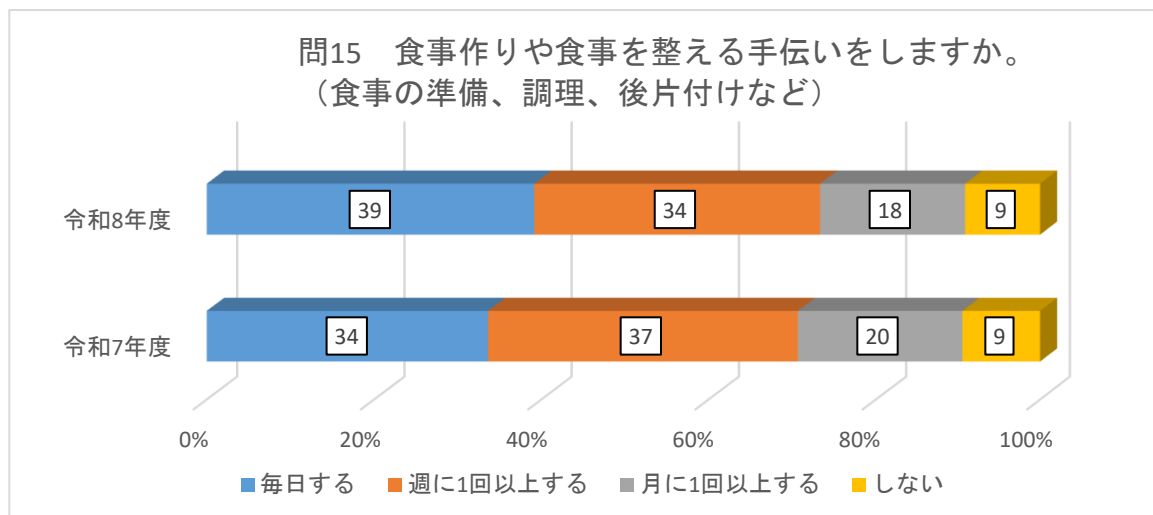


問13 徳島県やつるぎ町の郷土料理（昔から地域に伝わっている料理）にはどんなものがあるか、知っていますか。



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。





- ・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」と回答した児童は83%で、昨年度より6%増加。
- ・郷土料理について、「知っている」「どちらかといえば知っている」と回答した児童は64%で、昨年度より3%増加。
- ・郷土料理を伝えていくことは大切だと思うかという質問について、「そう思う」「どちらかといえば、そう思う」と回答した児童は91%で、昨年度より4%減少。
- ・食事作りや手伝いについては、73%の児童が「週1回以上」実施。
- ・みそ汁やおかずを作ることができる児童は昨年度より増加。

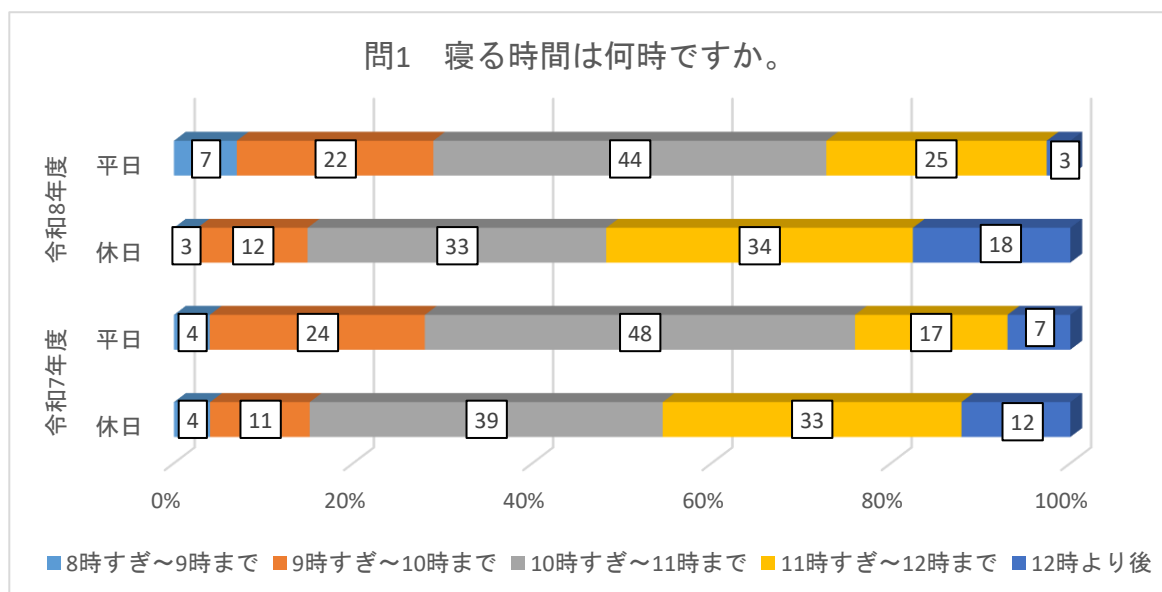
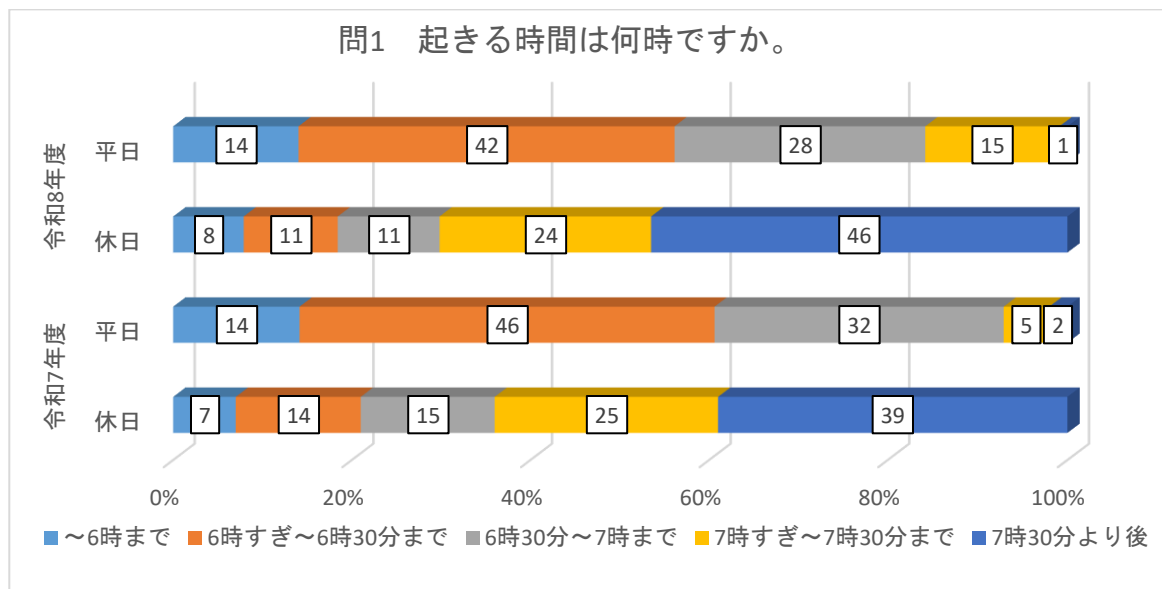
【課題】徳島県やつるぎ町食材、郷土料理について知っている児童は、昨年度よりも増加しているが、郷土料理についてあまり知らない児童も3割ほどいる。

中学校 114名

貞光中学校 71名

半田中学校 43名

※ 生徒本人が回答



<起きる時刻>

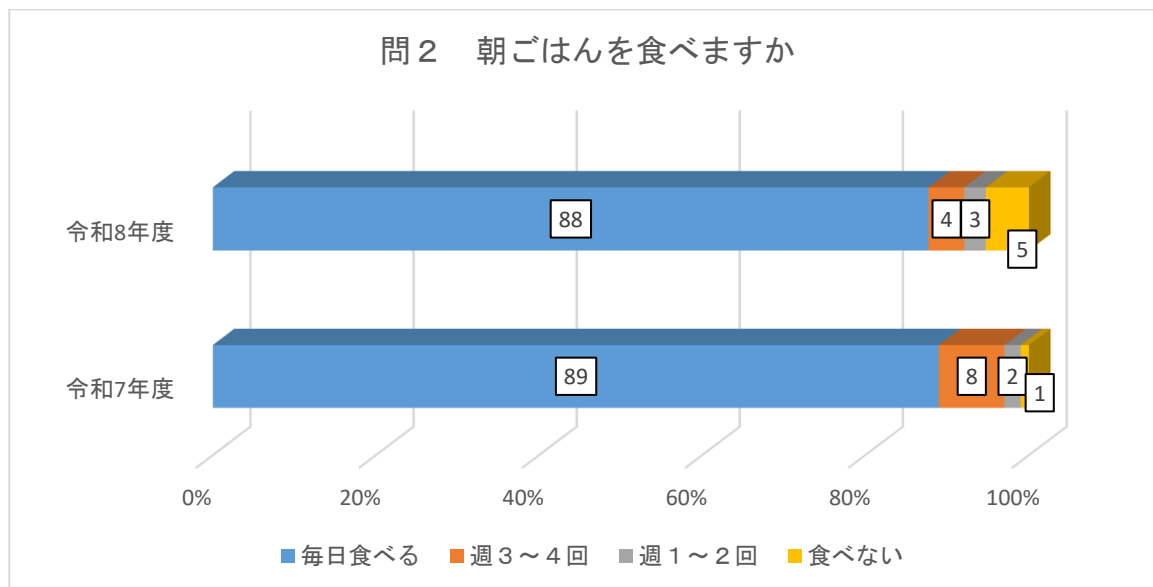
- ・平日は「7時すぎ」に起きる生徒が16%と、昨年度に比べ9%増加。
- ・休日は「7時30分より後」に起きる生徒が46%と、昨年度に比べ7%増加。

<寝る時刻>

- ・平日は「12時より後」に寝る生徒が3%と、昨年度に比べ4%減少。
- ・休日は「12時より後」に寝る生徒が18%と、昨年度に比べ6%増加。

【課題】

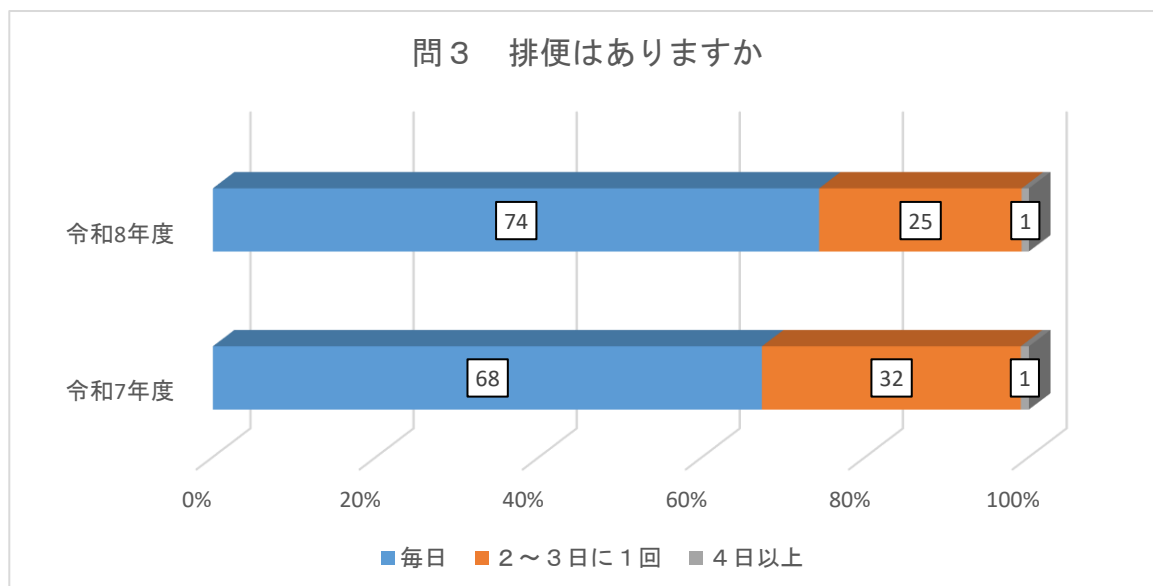
- ・昨年度と比べ、起きる時刻が平日・休日ともに遅い生徒が増加している。
- ・寝る時刻について、休日は12時以降に就寝する生徒が増加している。



- ・「毎日食べる」生徒が88%と、昨年度より1%減少。
- ・食べない理由は、「食べる時間が無い」「ふだんから朝は食事をしない」「食べたくない」などがある。

【課題】

- ・朝食欠食が習慣化している生徒が一部いる。

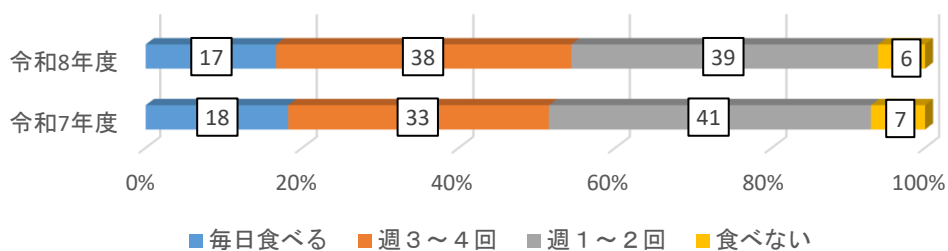


- ・「毎日排便がある」生徒は74%と、昨年度に比べ6%増加している。

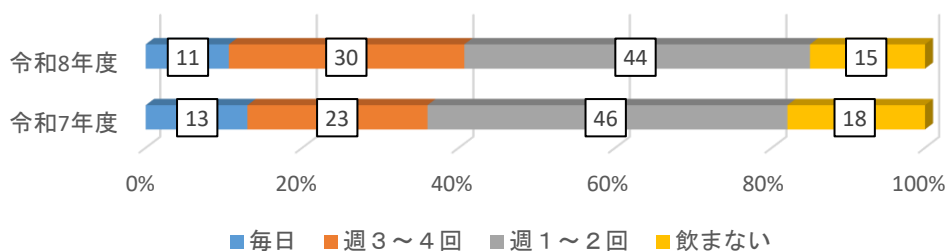
【課題】

- ・便秘傾向の生徒が26%おり、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。

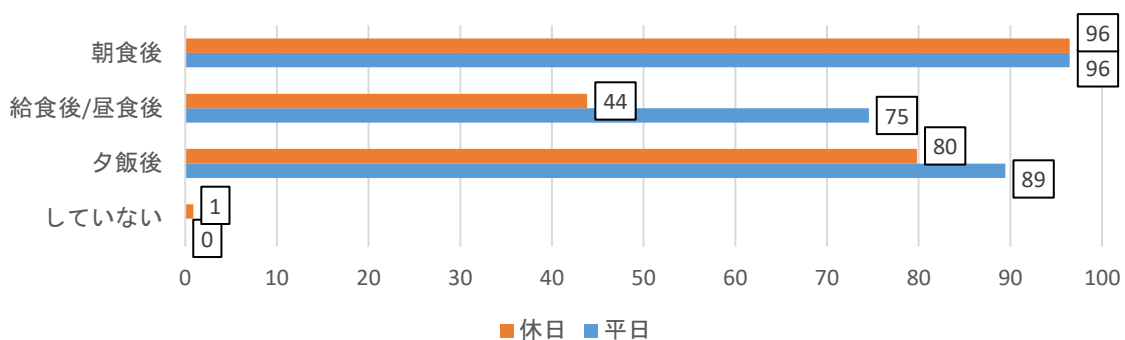


- ・おやつを「毎日食べる」生徒は17%で、昨年度に比べ1%減少している。
- ・ジュースやスポーツ飲料を「週1回以上」飲んでいる生徒は85%で、3%増加している。

【課題】

- ・糖分や塩分を過剰に摂取している生徒が一定数いると考えられる。

問6 どのような時に歯みがきをしますか。

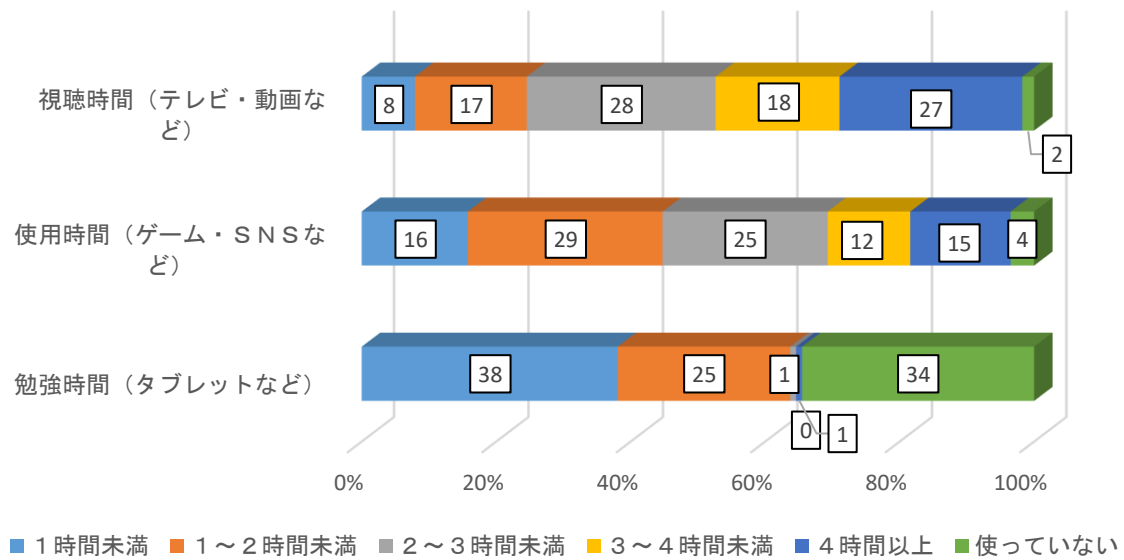


- ・夜に歯みがきをする生徒は平日89%、休日80%。
- ・昼に歯みがきをする生徒は平日75%、休日44%。
- ・朝に歯みがきをする生徒は平日、休日ともに96%。

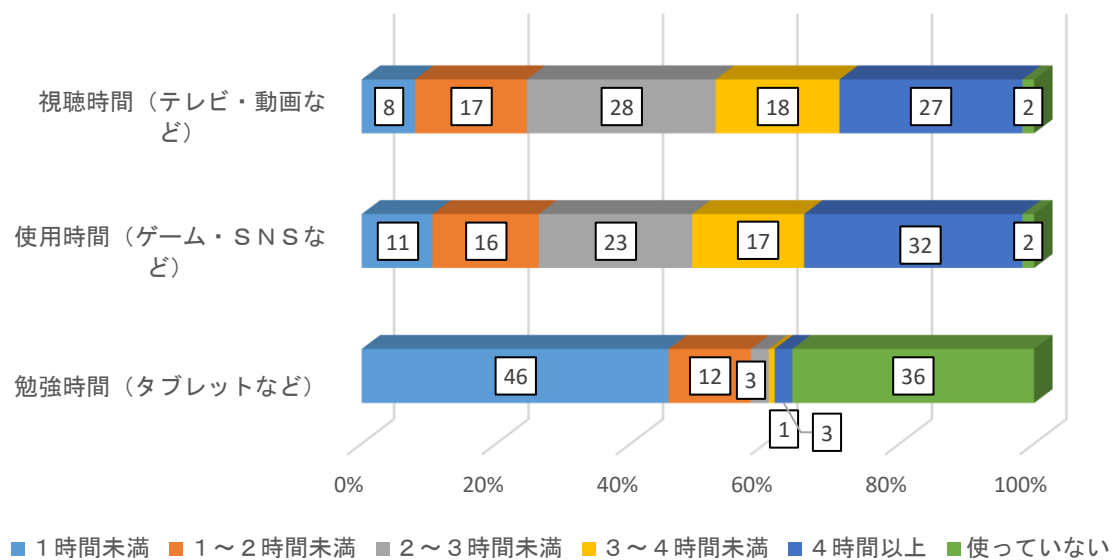
【課題】

- ・休日の昼の歯みがきをできていない生徒が半数以上いる。
- ・休日に歯みがきをする生徒が平日と比べて減少している。

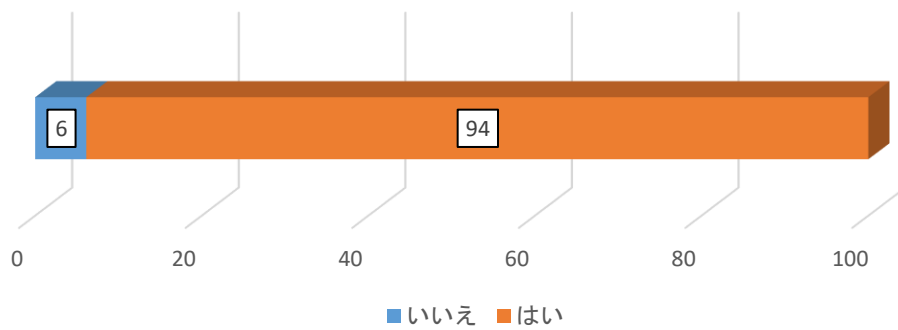
問7 1日でメディア機器を使う時間（平日）



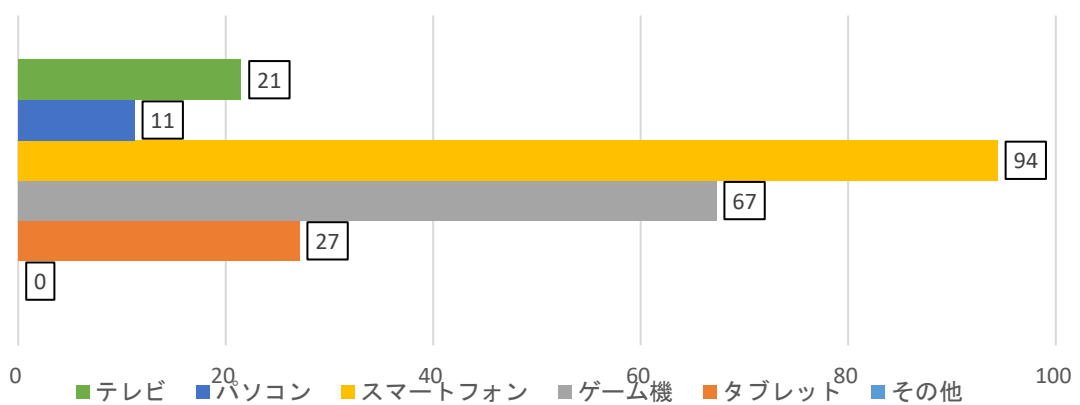
問7 1日でメディア機器を使う時間（休日）



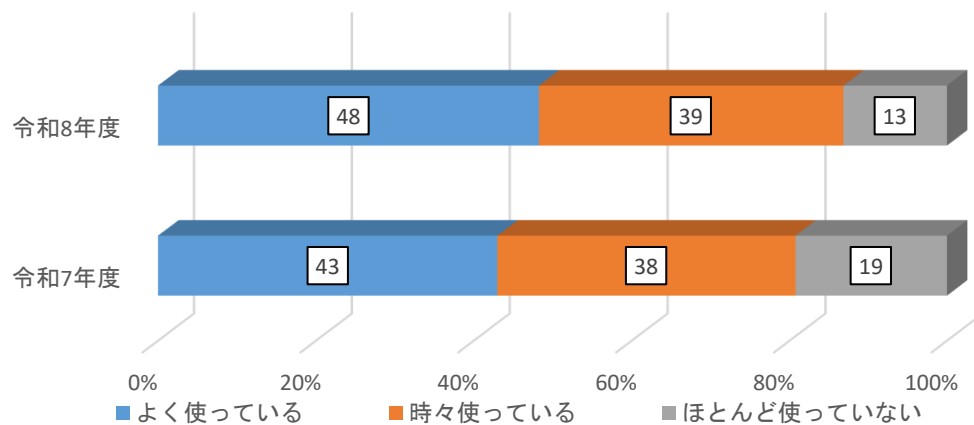
問8 自分専用のメディア機器を持っていますか。

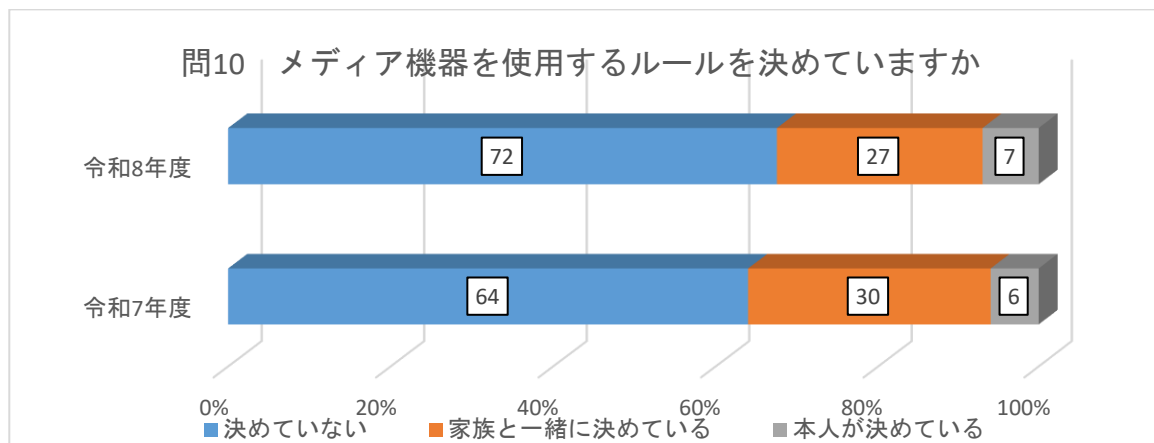


問8 何を持っていますか。



問9 メディア機器を寝る直前まで使っていますか

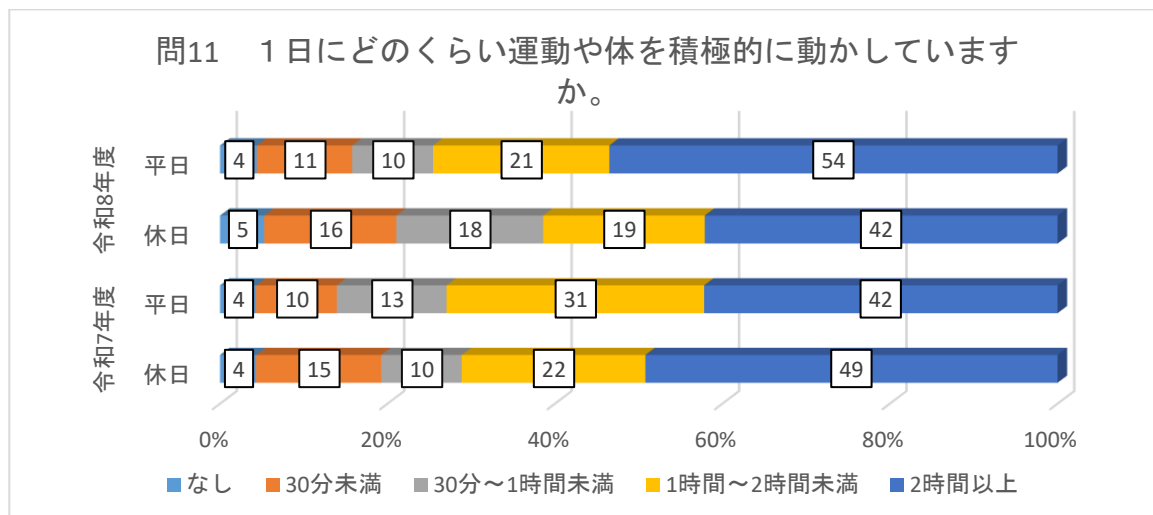




- ・平日2時間以上メディア機器を使用すると回答した生徒は、「テレビ・動画などの視聴」が73%。「ゲーム・SNSなどの使用」が52%。
- ・休日4時間以上メディア機器を使用すると回答した生徒は、「テレビ・動画などの視聴」が27%。「ゲーム・SNSなどの使用」が32%。
- ・勉強時間にメディア機器(タブレットなど)を使用している生徒は、平日・休日ともに6割以上。
- ・自分専用のメディア機器を持っていると回答した生徒は107人(93.9%)で、スマートフォン、ゲーム機、タブレットの順に多い。
- ・メディア機器を寝る直前まで「よく使っている」「時々使っている」と回答した生徒は87%で、昨年度より6%増加。
- ・メディア機器を使用するルールを決めていない生徒が72%おり、昨年度より8%増加。

【課題】

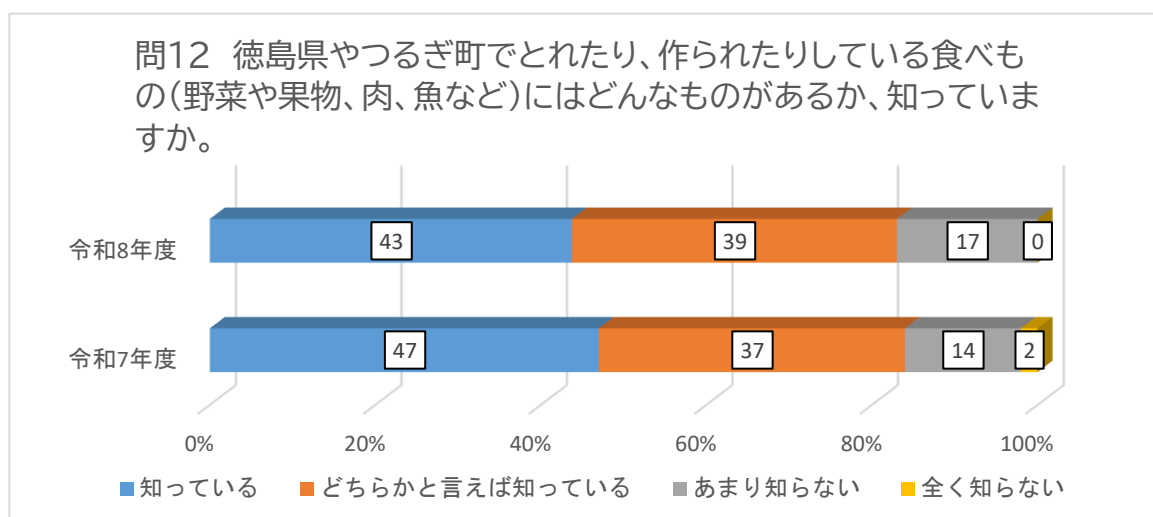
- ・ゲームやSNS、勉強など様々な用途におけるメディア機器の使用が習慣化しているため、使用時間が長くなる傾向にある。
- ・使用するルールが決まっておらず、長時間使用してしまったり、寝る直前まで使用したりする生徒が多い。
- ・睡眠時間の短縮や、睡眠の質の悪化が懸念される。



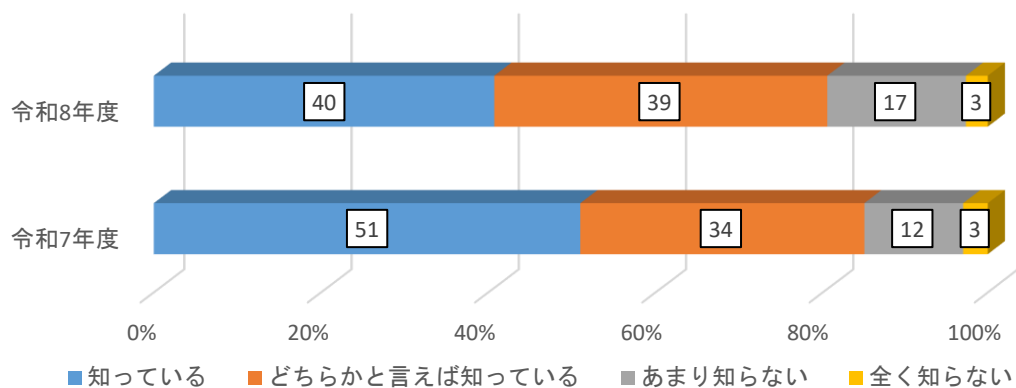
- ・運動時間が「30分未満」「なし」の生徒が、平日15%、休日21%。昨年度と比べて、どちらも増加。
- ・運動時間が「1時間以上2時間未満」「2時間以上」の生徒が、平日75%、休日61%。

【課題】

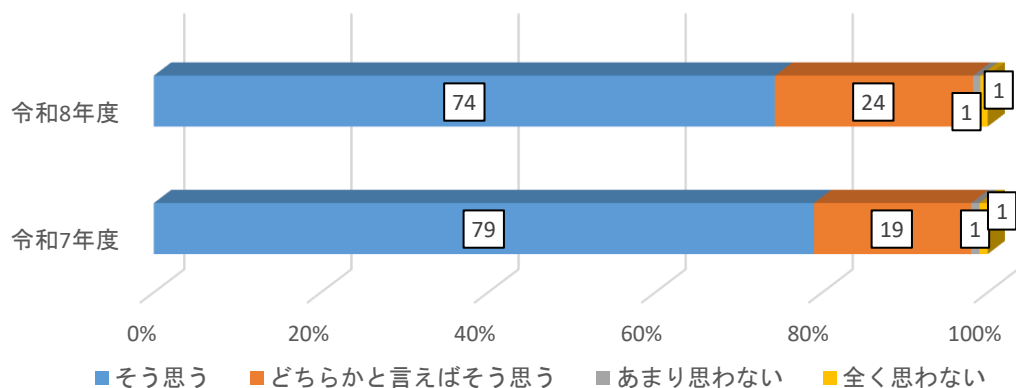
- ・運動量の二極化。
- ・運動時間を確保できている生徒が減少傾向。



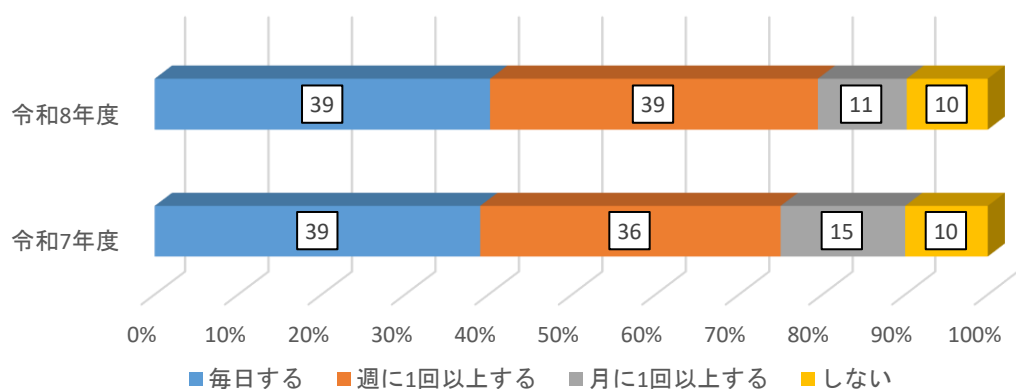
問13 徳島県やつるぎ町の郷土料理（昔から地域に伝わっている料理）にはどんなものがあるか、知っていますか。



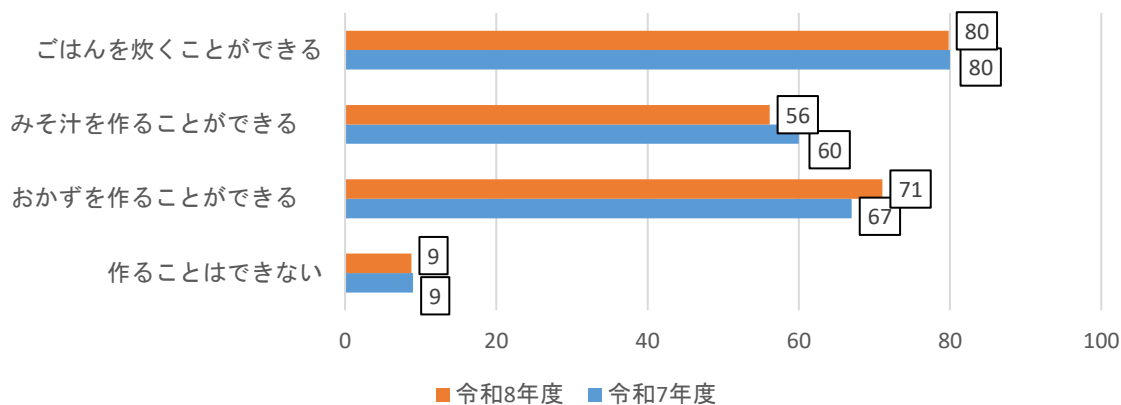
問14 郷土料理（昔から地域に伝わっている料理）を伝えていくことは大切だと思いますか。



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）



- ・徳島県や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」と回答した生徒は82%で、昨年度に比べ2%減少。
- ・郷土料理について、「知っている」「どちらかといえば知っている」と回答した生徒は79%で、昨年度に比べ6%減少。
- ・郷土料理を伝えていくことは大切だと思うかという質問について、「そう思う」「どちらかといえば、そう思う」と回答した生徒は98%で昨年度と同様。
- ・食事作りや手伝いについて、「週1回以上」「毎日する」と回答した生徒は78%で、昨年度より3%増加。
- ・食事を作ることができるかという質問について、「できない」と回答した生徒は9%で昨年度と同様。

【課題】

- ・徳島県やつるぎ町の食材、郷土料理について知っている生徒が減少傾向。
- ・食事作りや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。