

1 小学校4～6年生 生活リズムアンケート結果【概要】

調査対象 市内小学校4～6年生の児童  
調査日 令和元年9～10月  
回答数 対象者 974名、回答者 964名（回答率 98.9%）

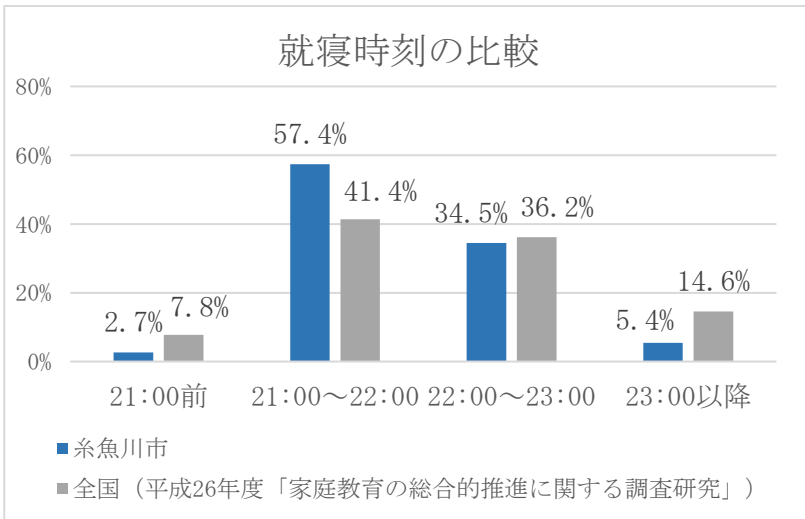
(1) 総評

早寝、早起き、おいしい朝ごはんの生活習慣を意識して多くの児童が実践している一方で、電子メディア総使用時間が4時間を超える児童が20.7%となっている。今回の調査結果からも電子メディアの長時間使用により就寝時刻が遅くなり、朝の起床も遅くなることで朝ごはんが食べられず、心身の調子が崩れやすくなるという児童の状況が明確に現れています。また、保護者からの借用を含めた携帯電話、スマートフォン、タブレットの所持・利用が半数を超え、今後も低年齢化が加速すると推測されます。

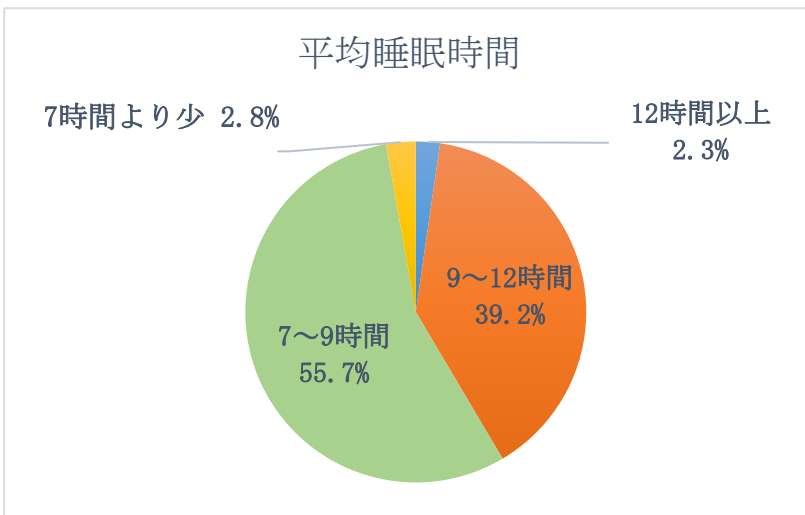
引き続き、規則正しい生活習慣の定着とともに、電子メディアと上手に付合うためのスキルを身に付けるための働きかけを継続することが必要と考えます。

(2) 項目別概要

①就寝時刻、平均睡眠時間



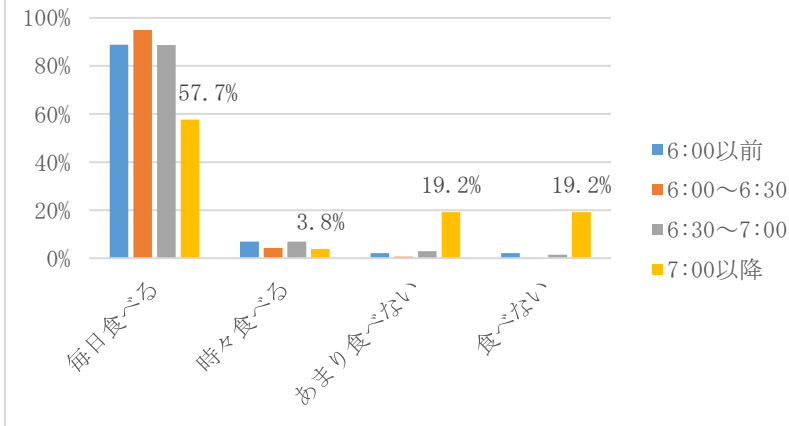
市が推進する 21:30 までの就寝は 28.5%と低値だが、22:00 までの就寝は約 60%となっており、平成 26 年度の国の小学 5、6 年生の調査結果と比較して高い値となっています。



平均睡眠時間は、学童期に推奨されている 9 時間以上の睡眠をとる児童は 41.5%、9 時間未満の睡眠の児童は 58.5%となっています。

一概には言えないが、児童の半数以上は睡眠負債を蓄積し始めている恐れがあります。

### 起床時間と朝食摂取

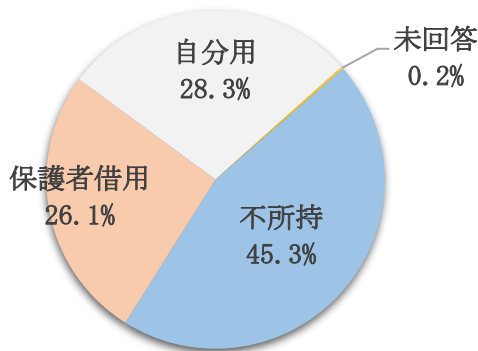


朝食を毎日食べる割合は全体で91.1%と高値。

一方で、朝7時以降に起床する児童では、毎日朝食を食べる割合が57.7%に急落します。

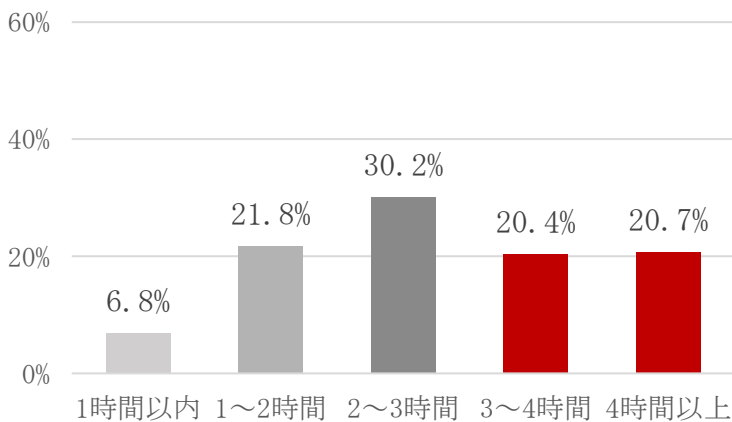
### ③電子メディア

#### 携帯・スマートフォン所持率 (一部タブレットを含む)



携帯電話、スマートフォン、タブレットは保護者からの借用を含め、所持・利用者は半数を超えています。

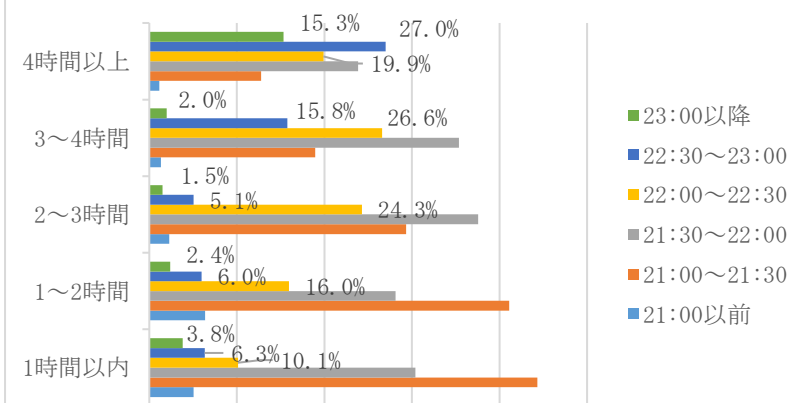
#### 電子メディアの総使用時間 (総計)



約40%の児童が1日3時間以上電子メディアを使用しています。

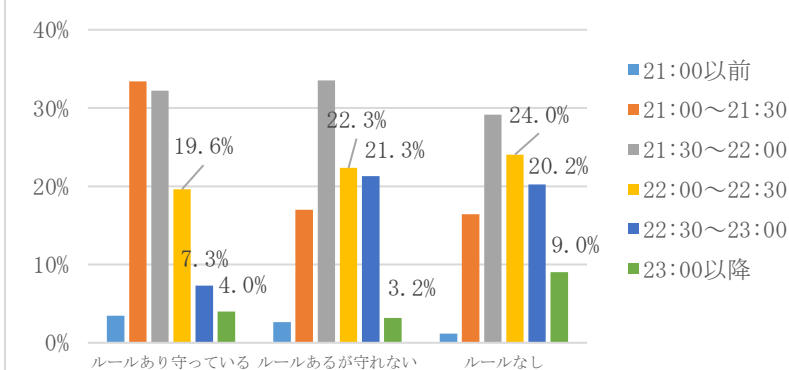
ゲームだけではなく、インターネット、メール、通信アプリと様々です。

### 就寝時刻と電子メディア使用時間



22 時以降に就寝している児童の 62.2%は 4 時間以上電子メディアを使用しています。

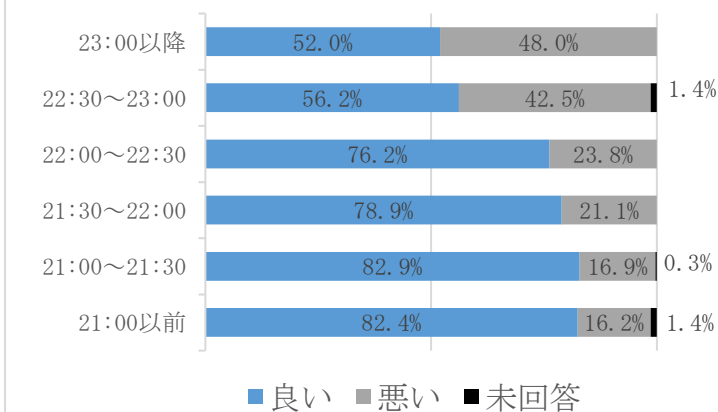
### 就寝時刻と電子メディアの使用ルール



電子メディアの使用ルールが「ない」、「守れない」児童では、就寝時刻が 22 時 30 分以降の者の割合が多くなります。

### ④健康状態と各質問項目のクロス集計

#### 就寝時刻と健康状態



健康状態が「悪い」と回答した割合は全体の 21.9%。その理由としては「朝元気に起きられない」「疲れやだるさを感じる」の割合が高い。

就寝時刻が 22 時 30 分以降の者では、「悪い」と回答した割合が大幅に増加し、規則正しい生活習慣が良い健康状態と結びついていることが明確に現れています。

## 2 全国体力・運動能力・運動習慣等調査（全国体力テスト）結果【抜粋】

調査対象：小学5年生と中学2年生の全員

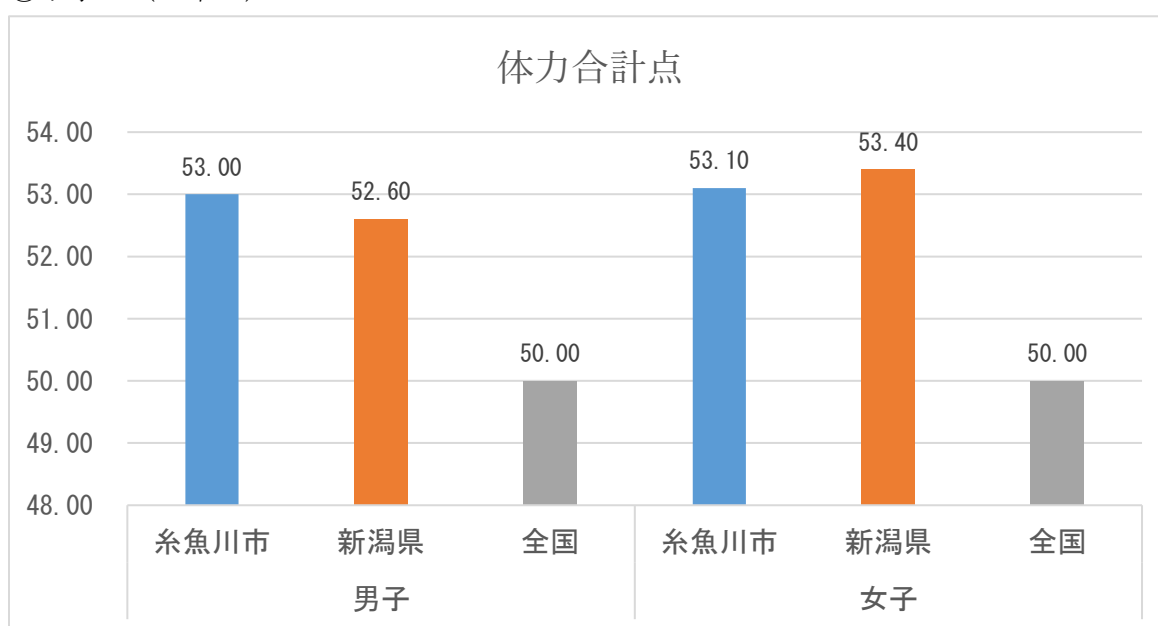
調査日：2019年4月～7月

### (1) 体力合計点

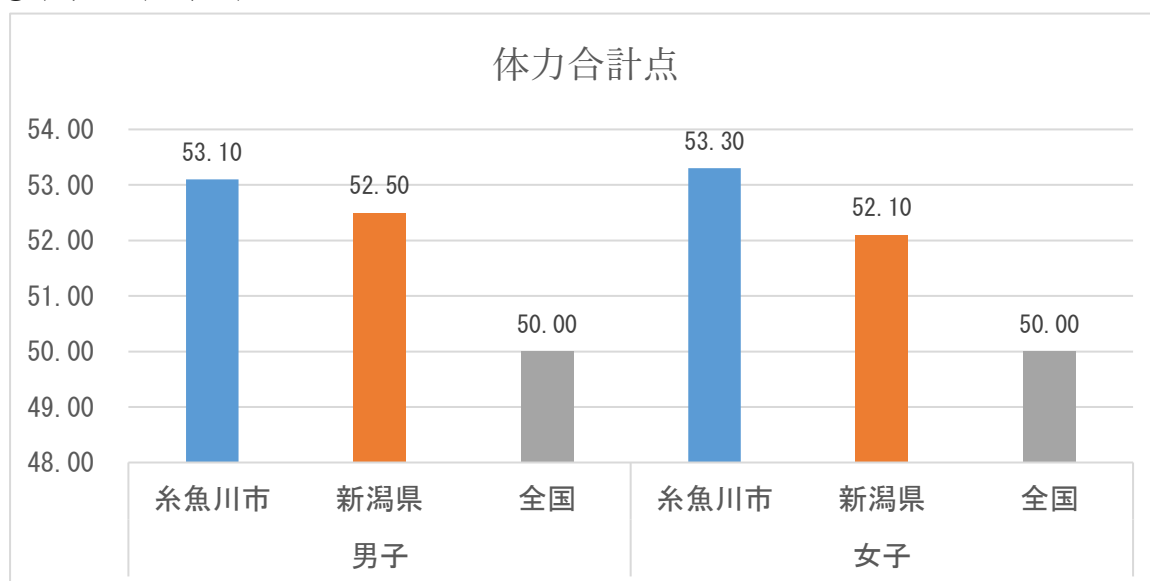
握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、ソフトボール投げの8種目の体力テスト成績を1点から10点に得点化して合計したものを。

全国平均値に対する相対的な位置で示しています。

#### ①小学生（5年生）



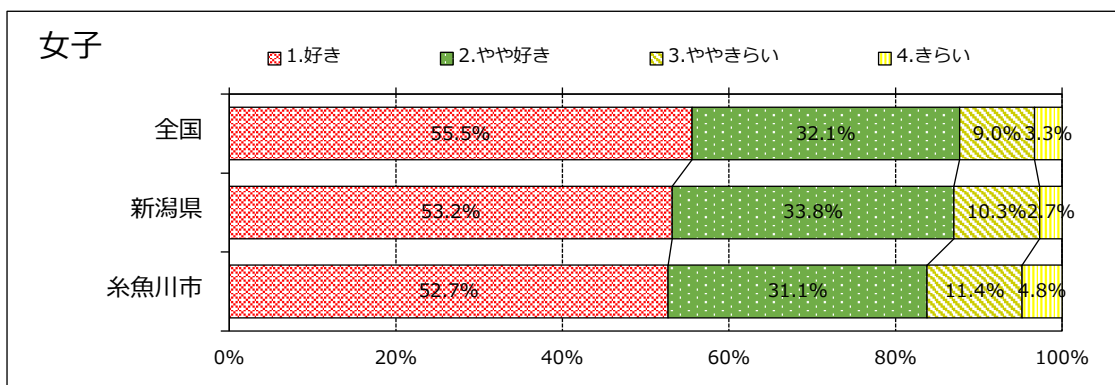
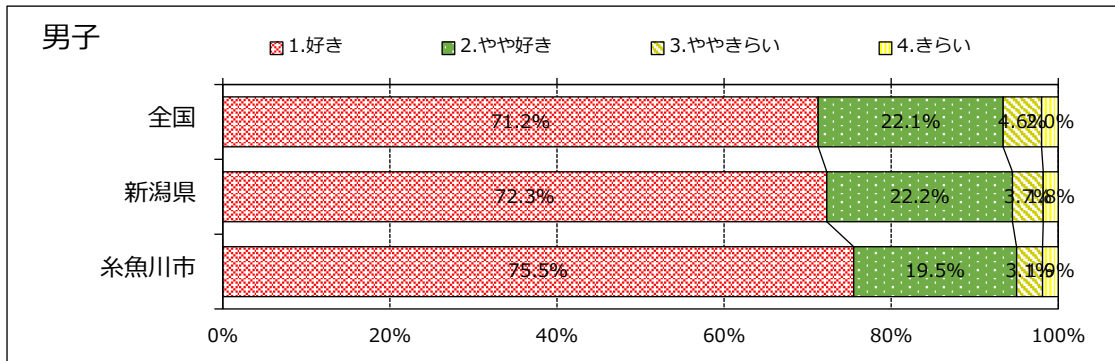
#### ②中学生（2年生）



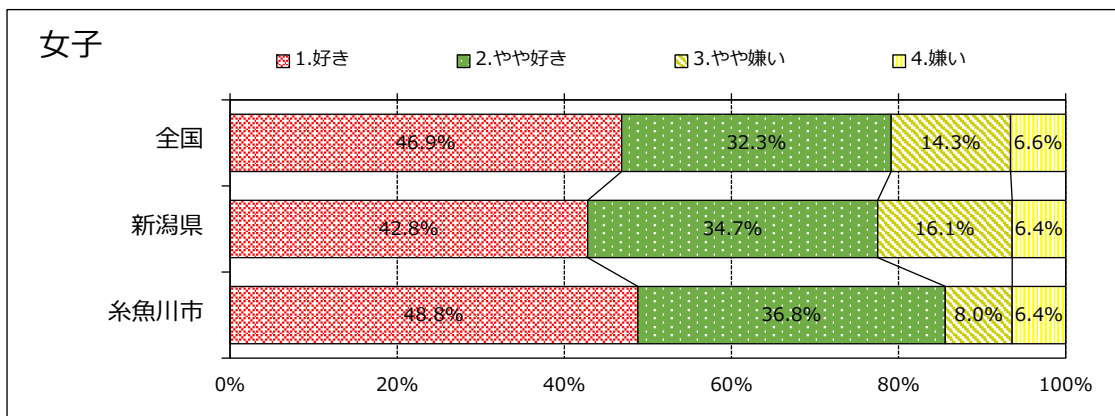
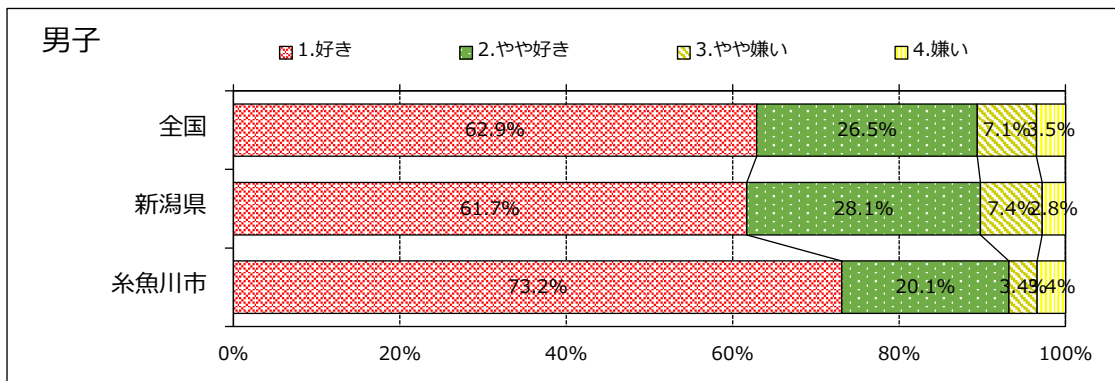
(2) 児童生徒への質問項目

①運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは好きですか。

(ア) 小学5年生

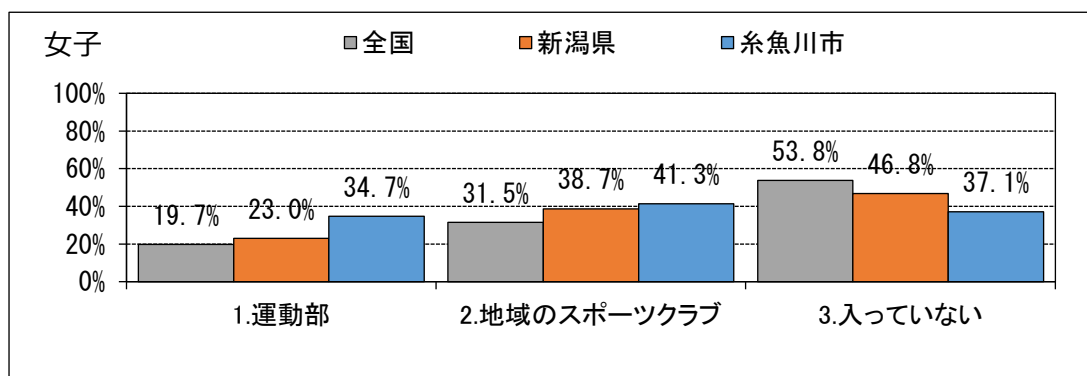
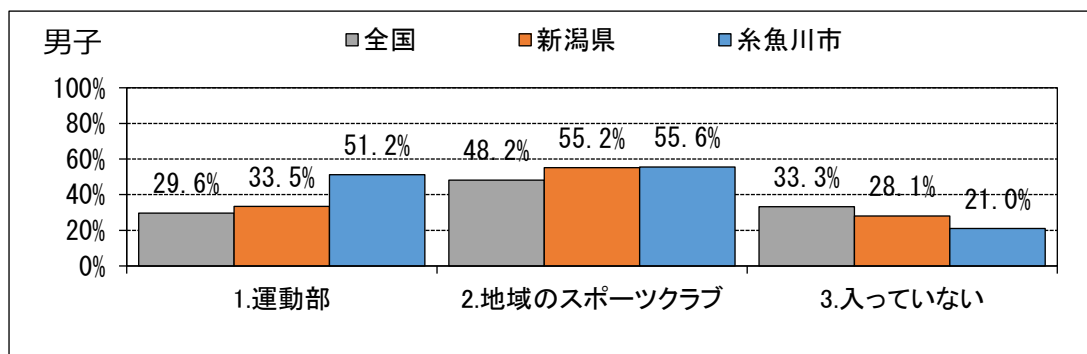


(イ) 中学2年生

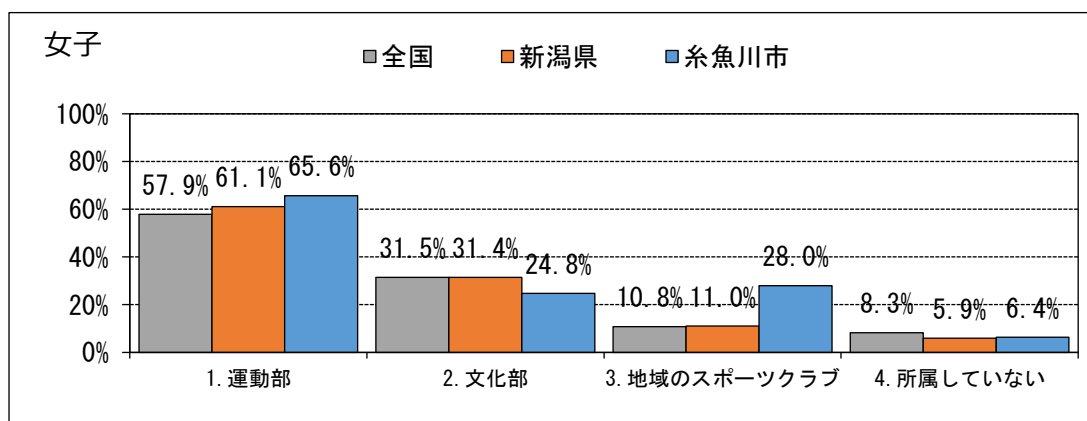
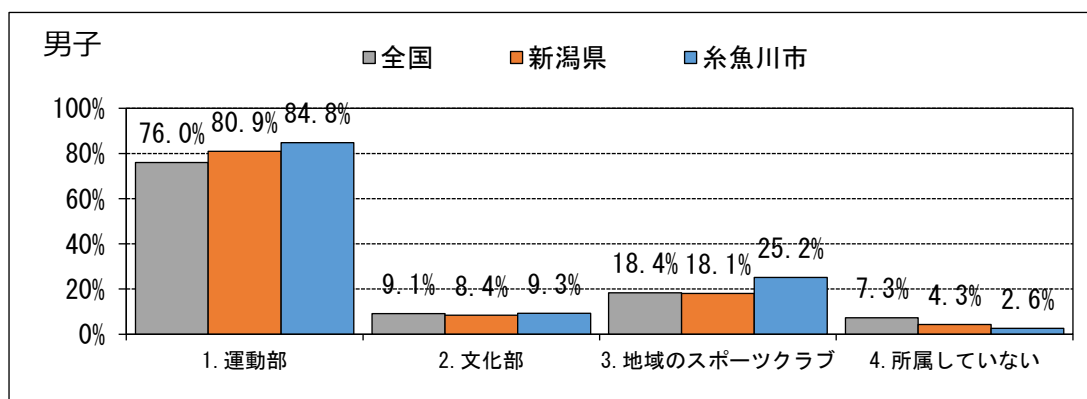


②スポーツクラブ等への所属について

(ア) 小学5年生「学校の運動部や地域のスポーツクラブに入っていますか。」



(イ) 中学2年生「学校の部活動や地域のスポーツクラブに所属していますか。」



### 3 学校保健統計調査結果【抜粋】

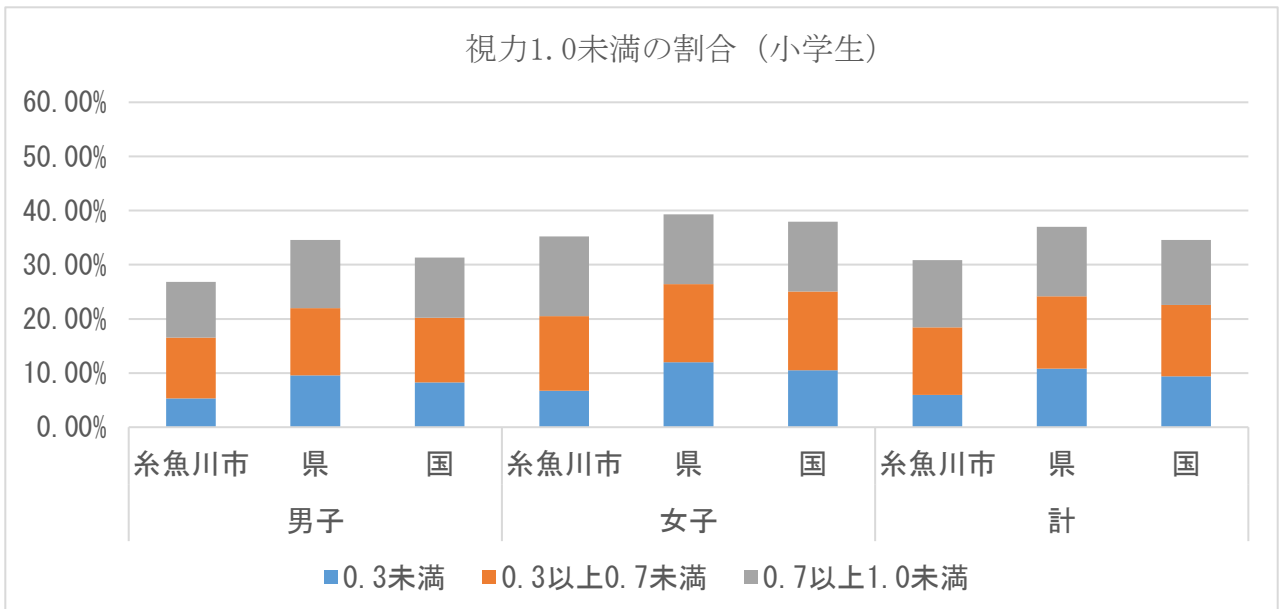
調査対象：全国児童・生徒の 25.2%を抽出（健康状態）

調査日：2019年4月～6月

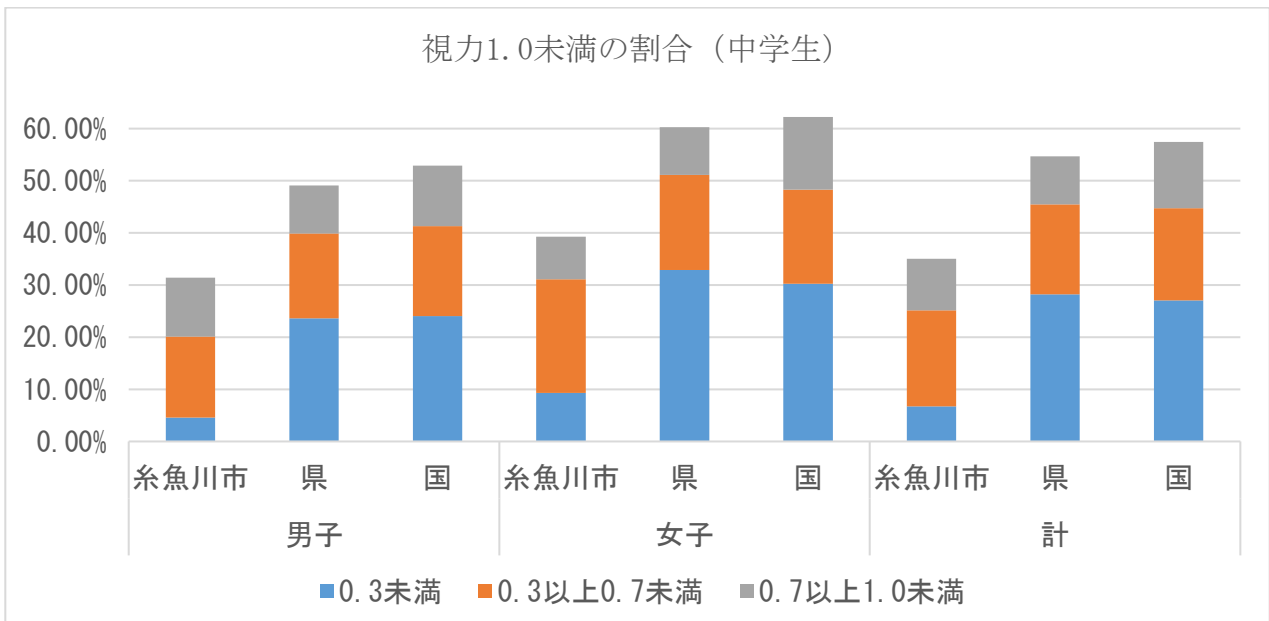
#### (1) 裸眼視力 1.0 未満の割合

国の結果は裸眼視力 1.0 未満の割合が過去最多となりましたが、当市では男女別、合計ともに国、県より低い割合となっています。今後、国においては、「児童生徒の健康状態サーベイランス事業（日本学校保健協会）」の視力と生活習慣に関する項目等との詳細な分析により、令和2年度以降、実態調査を行った上で、対策を検討し、視力対策用の啓発資料を作成、公開することとされています。

#### ①小学生



#### ②中学生

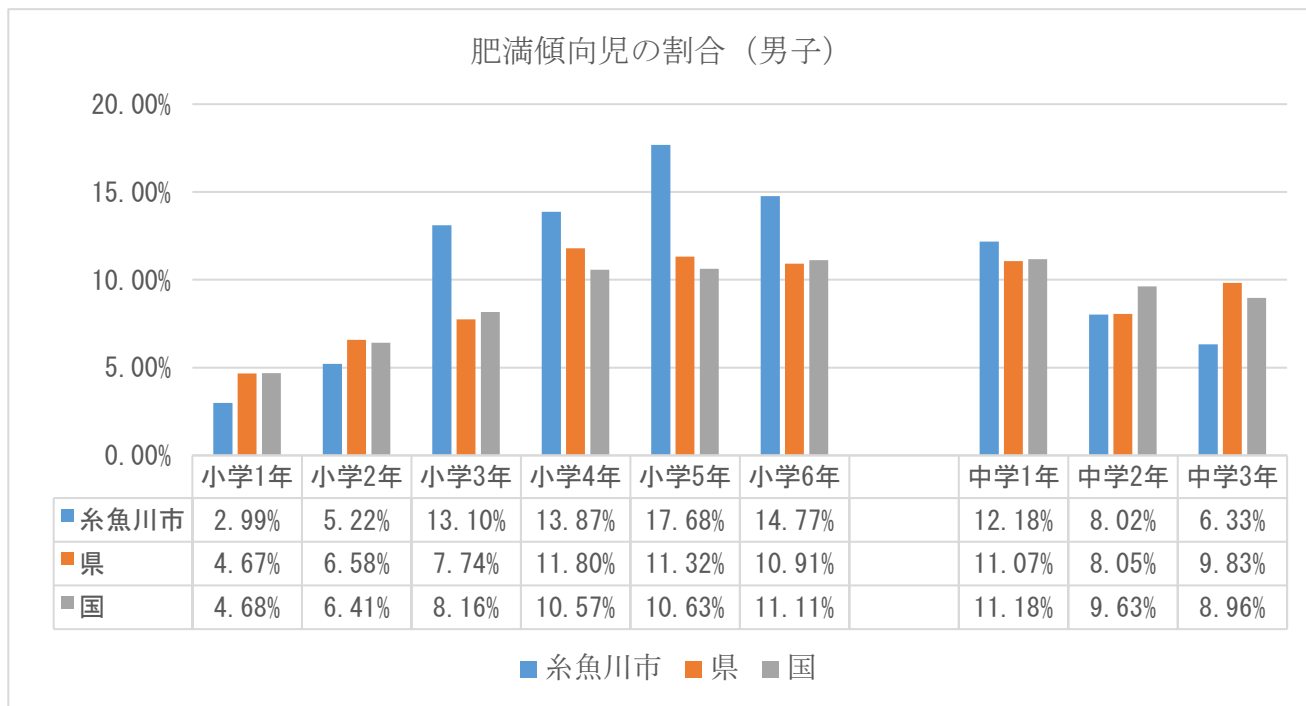


(2) 肥満傾向児（肥満度 20%以上の者）の割合

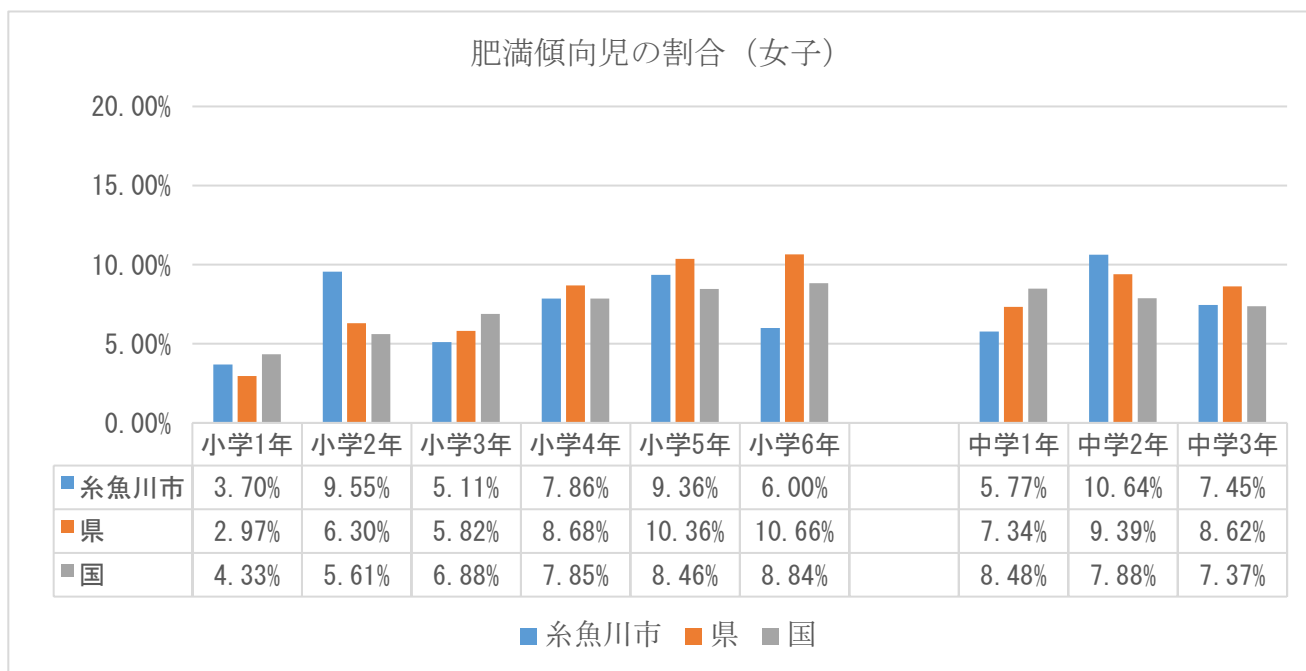
国の結果では、肥満傾向児の割合はこの 10 年横ばい。

当市では、国・県と比べ小学 3 年生から 6 年生の男子で割合が多くなっています。

①男子

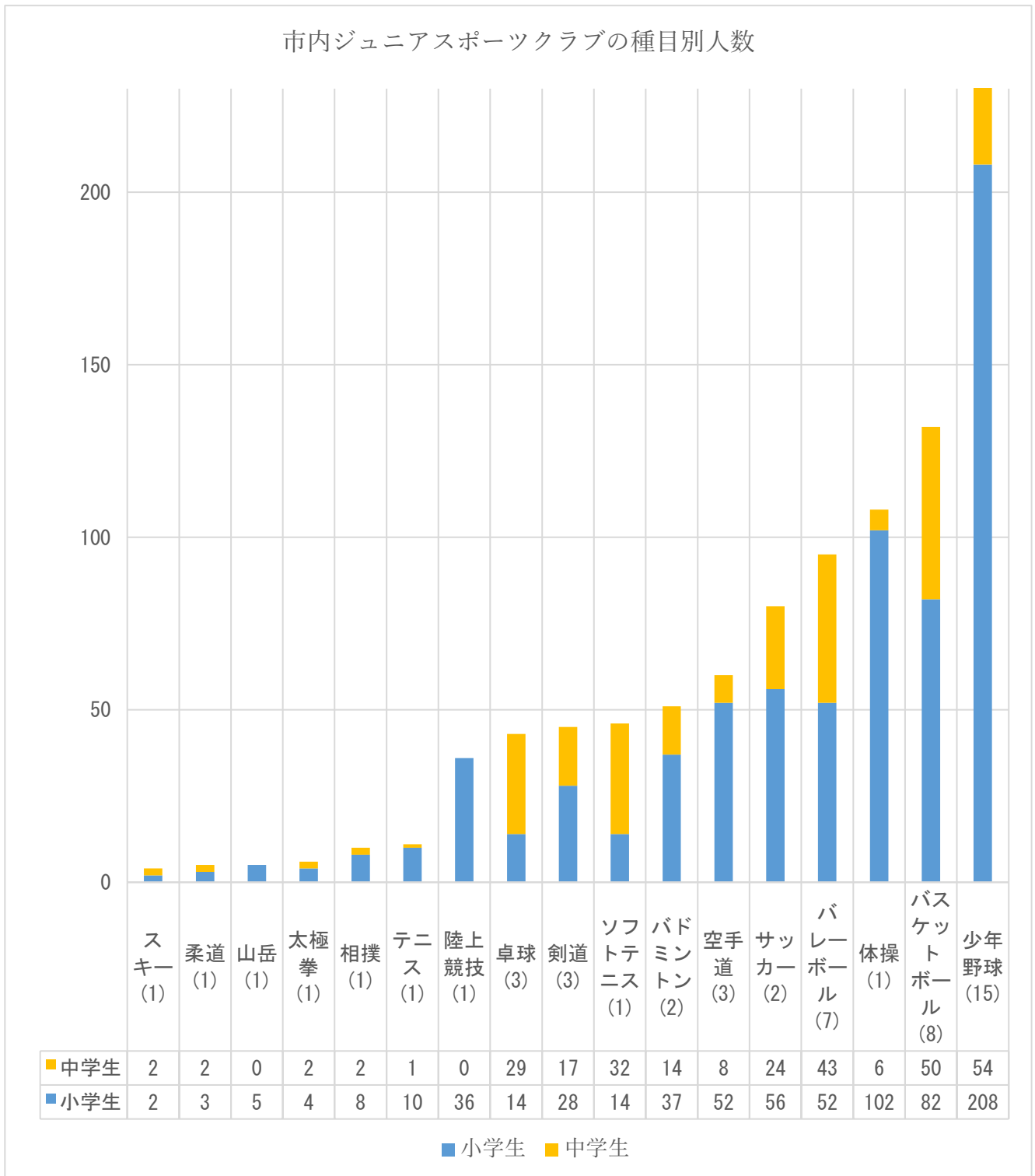


②女子





#### 4 市内ジュニアスポーツクラブの状況（令和元年）



※各種目名の（ ）の数は、クラブ数