

平成16年度 学校・地域保健連携推進事業

「生活習慣に関する調査」報告書

徳 島 県 教 育 委 員 会

徳島県医師会生活習慣病予防対策委員会

はじめに

近年における都市化、情報化、少子高齢化等の急激な社会環境や生活様式は大きく変化し、子どもの心とからだに様々な健康問題が生じております。特に、児童生徒の健康をめぐるとしては、生活習慣病の兆候、性の逸脱行動、喫煙及び薬物の乱用、様々な要因による心の病、シックハウス症候群などに加え、最近では各種の感染症なども大きな課題となっております。

子どもの生活においても、身体的活動や遊びの減少、夜更かし、朝寝坊、不規則な食生活、ストレスなどの生活スタイルが生活習慣病と深い関わりを持っており、小児期からの生活習慣病予防の必要性が強く叫ばれています。そして、これらの課題の解決には、学校のみならず、学校と家庭や地域社会が一体となって取り組む、地域に根ざした健康教育の推進が重要であることはいうまでもありません。

徳島県教育委員会は、平成12年8月29日に発足した「徳島県医師会生活習慣病予防対策委員会」に参画し、関係機関と連携を図りながら、小中学生の体格調査等生活習慣病の予防対策を推進してきました。平成15年度よりスタートした「小児肥満の健康管理システム」集計の結果、小中学生の小児肥満ハイリスク者の二次検診受診者の8割に何らかの生活習慣病リスク要因を合併しているという結果が出ており、その対策が急務となっております。

このような取り組みを行う中、徳島県の児童生徒の生活習慣やライフスタイルが、健康状態とどのような関連を有しているか調査研究することが学校保健上極めて重要であることから、学校・地域保健連携推進事業の取り組みの一環として調査を行うこととしました。

本報告書を活用していただき、今後の児童生徒の健康教育の推進のために役立てていただくことを期待しております。

最後に、本調査に御協力いただいた関係者の方々に深く感謝いたします。

平成17年3月

徳島県教育委員会スポーツ健康課長
多田繁行

はじめに

豊かさ、便利さ、快適さを求めてきた社会は、生活様式や生活環境を変化させてきました。以前の“成人病”といわれた病態が成人のみならず若年者にも及び、“生活習慣病”という概念が導入されたように生活習慣の改善は大きな健康課題となっています。また最近では“小児生活習慣病”という言葉も使われるようになり、子供のころからの生活習慣病予防のため生活習慣病リスクファクターの早期発見と対応が必要となってきております。特に徳島県では糖尿病死亡率全国1位が続いており、その温床とも考えられる成人肥満が全国を上回り、さらには小児の肥満も問題化してきています。

徳島県医師会では平成12年に「生活習慣病予防対策委員会」を立ち上げ、“小児期からの健康づくり”推進のため、医療、学校、行政、保健、地域、学術の関係者が連携して活動してきました。徳島県教育委員会のご理解のもと、市町村教育委員会や各学校のご協力によりまして、徳島県下のすべての小・中学生の体格調査を行い、その結果、徳島県の児童生徒は全学年で体格指数が全国を上回っているという事実と向き合うことになりました。データの解析を毎年続けることにより、徳島県で統一して用いることのできる徳島県標準体重を算定、肥満度判定ソフトの作成や、ハイリスクの体格・学校検尿で異常が認められた児童生徒のための二次検診システムを構築するなど、フォローアップのために医療機関をはじめ、さまざまな職種の方とともに努力しているところです。

さらにこの度は、徳島県の子供たちの生活習慣の状況を知ることを目的に、徳島県の小中学生を対象に、のべ127校、3301人の30項目に及ぶアンケート調査を行い、報告書としてまとめることになりました。徳島県の中学生の欠食率が全国よりやや大きく、「食欲がない」と回答したものが多くことや、食事の摂取状況「やせたい」が小学生でかなりあり、中学1年では73.7%が瘦身願望を抱いていることなどたいへん参考となる結果が得られております。

全国版「児童生徒の健康状態サーベイランス」と調査の項目が同じものについては、比較検討できるようになっております。それぞれの地域における学校医活動や、学校の現場でご活用いただければ幸いです。

今後も本委員会では、今私たちでは見届けることができない世代も含めた“健康”のために生活習慣病予防対策事業の推進をはかってまいりますので、みなさまにはこれまで同様、ご協力とご理解をいただきますようよろしくお願いいたします。

最後になりましたが、この調査にご尽力いただきました多くの方々に深く感謝し、今後益々のご活躍を祈念いたしましてごあいさつとさせていただきます。

平成17年3月

生活習慣病予防対策委員会委員長
武 久 一 郎

平成16年度徳島県「生活習慣に関するアンケート調査」

1 調査目的

近年の社会環境・生活様式の変化に伴い、小児期からの健康づくり、特に生活習慣病予防が大きな課題となっている。徳島県の小学校、中学校の児童生徒を対象に体格、日常生活習慣、食生活、運動や遊び等に関する調査を行い、その調査結果を学校保健の充実に役立てるとともに、生活習慣病予防対策事業の推進を図るための基礎資料を得ることを目的とする。

2 調査対象

小学1年生	45校
小学4年生	43校
中学1年生	39校
	のべ127校

人数内訳

学年	男子	女子	総計
小学1年生	569	575	1144
小学4年生	513	507	1020
中学1年生	581	556	1137
総計	1664	1638	3301

2 調査時期

平成16年6月～7月。

3 調査方法

県内の学校を無作為抽出し、クラス単位でアンケートを依頼した。

月曜日を除く平日にアンケートを配布し、平日の状態を調査した。小学生（1年生、4年生）は保護者が回答、中学1年生は本人が回答した。

プライバシー保護のため無記名とし、クラス単位に回収。各学校、各教育委員会を經由して委員会が収集した。

4 アンケート用紙

次頁より示す。

Q9. 学校に行く日、あなたは朝、食事をしますか。

1. 毎日食べる 2. 食べる日が多い
3. 食べない日が多い 4. ほとんど食べない

9-1. 「3. 食べない日が多い」または「4. ほとんど食べない」を選んだ人だけお答えください。
朝、食事をしない理由は何ですか。

1. 朝、起きるのが遅いので、食べる時間がない 2. 食欲がない
3. ふだんから朝は食事をしない 4. 太りたくない
5. 食事が用意されていない 6. その他

Q10. 野菜を毎食、食べていますか。

1. ほぼ毎食、食べる 2. 食べないことが時々ある
3. ほとんど食べない

Q11. 1日に1回は家族といっしょに食事をしていますか。

1. ほぼ毎日 2. 週に4、5日はいっしょに食べる
3. 週に2、3日程度 4. 週に1日程度
5. ほとんど食べない

Q12. 食べ方はどうですか。

1. よくかんで食べる 2. ふつつ
3. 丸のみにする

Q13. 昨日は何時頃、夕食を食べましたか。 時 分頃

*24時間制で記入してください。

Q14. コンビニ弁当を食べたり、外食（給食を除く）をするのは何回ぐらいですか。

1. 毎日食べる 2. 週に3～5回
3. 週に1～2回 4. 月に2～3回
5. 月に1回以下

Q15. インスタントめん類（カップめんなど）を食べるのは何回ぐらいですか。

1. 毎日食べる 2. 週に3～5回
3. 週に1～2回 4. 月に2～3回
5. 月に1回以下

Q16. ファーストフード(市販のハンバーガー、フライドチキンなど)を食べるのは何回ぐらいですか。

1. 毎日食べる 2. 週に3～5回
3. 週に1～2回 4. 月に2～3回
5. 月に1回以下

Q17. 炭酸飲料、スポーツドリンク、ジュース、甘味のあるコーヒー・紅茶などを1日にどのくらい飲みますか。

1. ほとんど飲まない
2. 100-500ミリリットル(コップで2～3杯、缶1～2本、小さいペットボトル1本、あるいはそれより少ない位)
3. 500ミリリットル～1リットル(缶3～4本、小さいペットボトル2本、あるいは大きいペットボトル半分位)
4. 1～2リットル(缶5～7本、小さいペットボトル3本、あるいは大きいペットボトル1本位)
5. 2リットル以上(それ以上)

(裏面に続く...)

Q18. 自分自身の体型をどのように感じていますか。

1. かなりやせたいと思っている 2. 少しだけやせたいと思っている
3.今のままがよいと思っている 4. 少しふとりたいと思っている
5. かなりふとりたいと思っている

Q19. 今までにやせたいと思って体重を減らす努力(ダイエット)をしたことがありますか。

1. ふとりすぎと医師や先生に言われ、指導を受けて実行した
2. やせたいと思って実行した
3. したいと思ったが、まだ実行していない
4. 思ったことはない

Q20. ふだん、部活動やその他の自由時間に、次のような運動を1週間で合計何時間ぐらい行いますか。

*回答欄には2桁で記入してください。

*中等度の運動, 軽い運動に例示している種目についても、部活動、競技等で行っている場合は、強い運動に該当します。例示にとらわれず、それぞれ運動の程度を判断し該当するところへ記入してください。

*これらの運動をしなかった人は 約 時間 分 と記入してください。

20-1. 強い運動(心臓がかなり速く打つような運動)

(例えば、ランニング、サッカー、バスケットボール、バドミントン、ラグビー、ハンドボール、水泳、柔道、剣道、空手、短距離走・持久走、きつい自転車こぎ、なわとび、きついテニス、など)

約 時間 分

20-2. 中等度の運動(疲れきらない程度の運動)

(例えば、自転車通学、徒歩通学、野球、ソフトボール、テニス、卓球、器械運動、軽い自転車こぎ、バレーボール、ジョギング、ドッジボール、軽い水泳、体操、エアロビクス、スキー、アイススケート、フォークダンス、ハイキング、ローラースケート、外での運動遊び、鬼ごっこ、など)

約 時間 分

20-3. 軽い運動(あまり疲れない程度の運動)

(例えば、軽い体操、つり、ボーリング、散歩、軽い体を動かす遊び、など)

約 時間 分

Q21. ふだん、通学に片道どのくらいかかりますか。そのうち、自転車で走る時間と、歩く時間はどのくらいですか。

通学に 時間 分

そのうち、自転車が 時間 分

歩くのが 分

5 結果の概要

* 平成14年度“児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書”(日本学校保健会)の結果を全国値として用いた(同じアンケート項目に関して)。ただし、全国値は対象が小学3・4年生(1131人)、中学生(2230人)である。

1) 就寝時刻は小学1年生21時~21時30分、小学4年生22時~22時30分、中学1年生23時~23時30分の時間帯の者が多かった。平均は、小学1年生が男女とも21時21分、小学4年生が男子21時49分、女子21時51分、中学1年生が男子23時2分、女子23時16分であった。中学生の就寝時刻の分布巾は非常に大きかった。

2) 起床時刻の平均値は小学生、中学生ともに6時30分~40分であり、全国値に比べやや早い。

3) 睡眠時間の平均値は小学1年生男子9時間19分、女子9時間15分、小学4年生男子8時間49分、女子8時間48分、中学1年生男子7時間30分、女子7時間14分であった。中学生の分布巾は非常に大きく、極端に睡眠時間の短いものも多い。

4) 夕食時刻は各学年とも19時~19時30分の時間帯を答えたものが多かった。平均時刻は小学1年生男子18時42分、女子18時46分、小学4年生男子18時56分、女子18時57分、中学1年生男子19時12分、女子19時19分であった。

5) 調査日の寝起きについて、「すっきり目がさめた」と答えた者が小学1年生は34%、小学4年生は約30%であり、中学1年生は20%を下回った。

6) 睡眠不足を感じているものは小学1年生男子27.1%、女子28.1%、小学4年生男子31.2%、女子33.4%、中学1年生男子57.5%、女子69.7%であり、全国よりやや多かった。また男子より女子が多かった。

7) 睡眠不足を感じている理由について小学1年生は「家族みんなの寝る時間が遅いので寝るのが遅い」が44%で最多であり、小学4年生は「なんとなく夜ふかしをしてしまう」が男子47.7%、女子45.6%と多い。中学1年生は「宿題や勉強で遅くなる」と答えたものが全国に比べて非常に多かった。

8) 朝食の欠食率(「食べない日の方が多い」と「ほとんど食べない」の計)は小学1年生男子4.4%、女子5.4%、小学4年生男子5.4%、女子5.0%、中学1年生男子11.2%、女子10.3%であった。中学生の欠食率は全国よりやや大きい。朝食の欠食理由として全国は「食べる時間がない」と答えるものが多いが、徳島では「食欲がない」と回答したものが最も多い。

9) 食事の摂取状況について(徳島独自の設問項目)

野菜を「ほぼ毎食食べる」は44%、ほとんど食べないは10.8%であった。

家族いっしょの食事は「ほぼ毎日」と答えた者が小学1年生は92%、小学4年生は89%、中学1

年生は男子61.8%、女子66.1%であり、中学生で著名に減少していた。

食べ方について全体では「よくかんで食べる」が16.7%、「ふつう」80.6%、「丸のみする」2.7%であった。女子は男子に比べて「よくかんで食べる」と答えた者が多く、「丸のみする」と回答した者が少なかった。

コンビニ弁当や外食の頻度は全体で「月に2～3回」が46.7%と最も多かった。中学1年生は「週に1～2回」以上が男子23.4%、女子25.0%と小学生に比べて多かった。

インスタントめん類などの摂取頻度は学年が進むに従って増加し、男子が女子より多かった。

ファーストフードを「週に1～2回」以上食べる者は小学生1年生男子5.6%、女子3.3%、小学4年生男子5.1%、女子3.8%、中学1年生男子16.8%、女子13.3%であった。

炭酸飲料、ジュースなどの1日摂取量は全体で「ほとんど飲まない」が31.2%、「100～500ml」が56.2%であった。中学1年生は摂取量が小学生より多く、1リットル以上と答えたものも男子9.1%、女子4.3%であった。また、男子は女子より摂取量が多い傾向であった。

10) 自分の体型について「今のままでよい」と回答した者が全体で52.1%だったが、学年が進むに従って減少していた。特に女子において「やせたい」が小学1年生は19.6%、小学4年生は36.4%、中学1年生では73.7%と4人に3人が痩身願望を抱いていた。体重を減らす努力(ダイエット)を実行した、と回答した者も学年とともに増加し、特に中学1年生女子は4人に1人であった。中学1年生男子の「実行した」と答えた者(16.5%)は全国に比べて多かった。

11) 一週間に行った総運動時間は小学1年男子9時間46分、女子8時間6分、小学4年生男子12時間4分、女子8時間49分であった。中学1年生は男女とも運動しているものとしていないものに二極化する傾向を示していた。

12) 通学時間の平均は18分47秒、そのうち歩行時間は15分29秒であった。中学生の歩行時間が全国より少なかった。

13) 帰宅後、室内で過ごした時間が全国値より少なく、特にパソコンやテレビゲームをした時間が平均29分と少なかった。読書や音楽鑑賞などの室内遊びは46分、テレビやビデオをみた時間は1時間46分、家で勉強した時間は58分であった。

14) 学習塾に通っている者は学年が進むに従って増加し、中学1年生男子45.2%、女子44.9%であった。ほぼ全国と等しい。おけいごとに通う者は女子に多く、小学1年生52.7%、小学4年生62.5%、中学1年生43.9%であった。男子はそれぞれ32.3%、35.7%、11.6%であった。

15) 「運動やスポーツは好きですか」の回答は「とても好き」59.4%、「少し好き」32.7%、「少しきらい」6.1%、「とてもきらい」1.8%であった。女子は学年が進むに従って「好き」と答える者が少し減少するが、男子は学年による差もなく、「好き」と回答するものが女子より多かった。

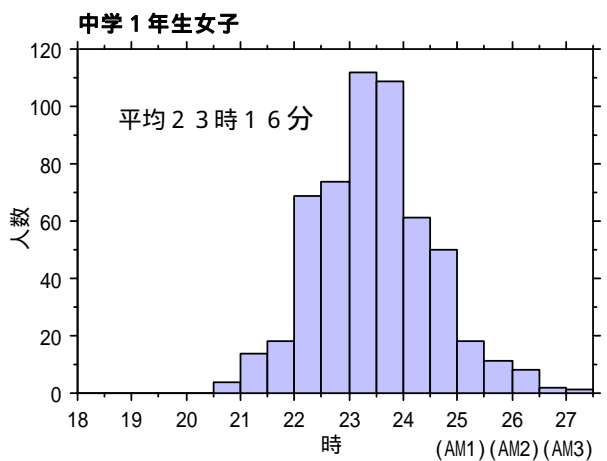
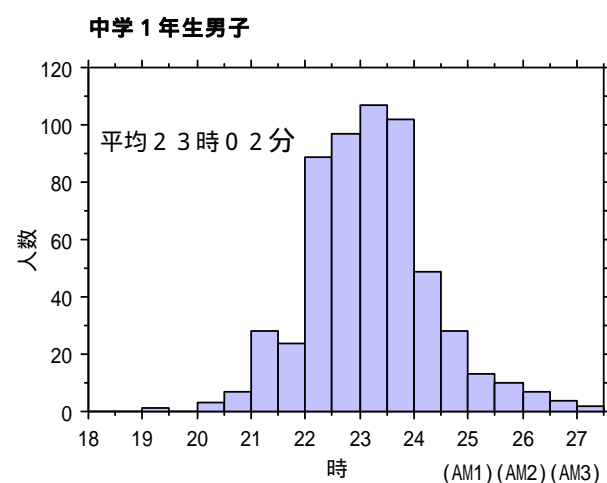
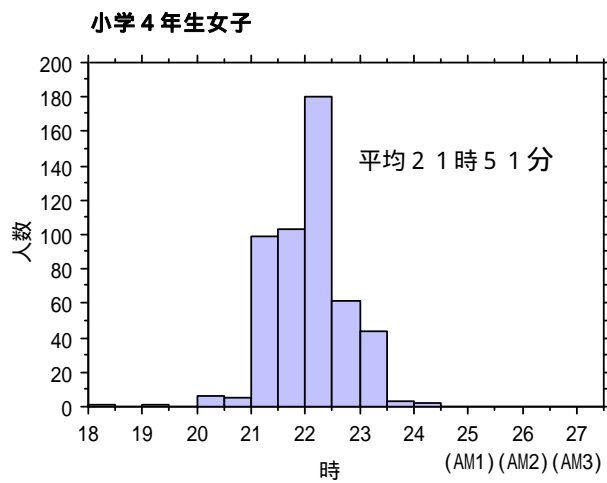
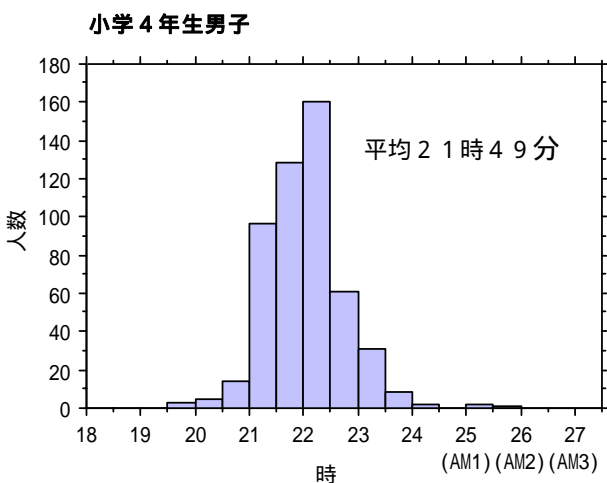
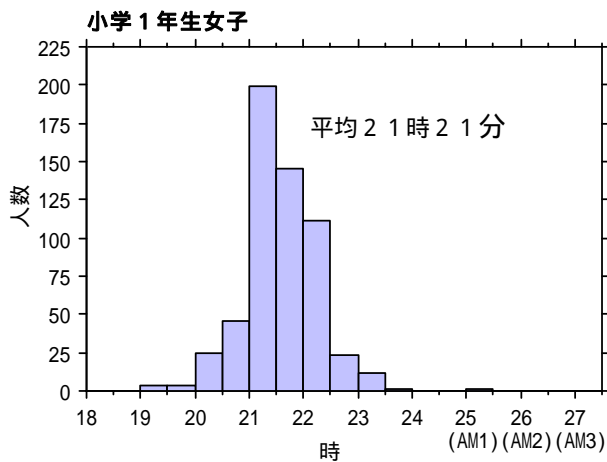
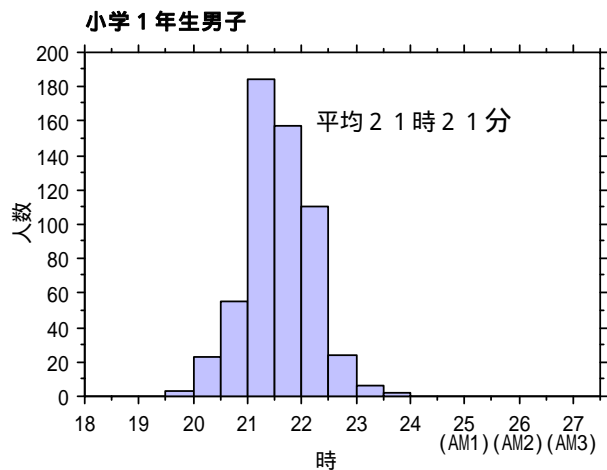
16) 市部(鳴門・徳島・小松島・阿南)の1379人とその他の地域(郡部とする)の1922人の生活習慣を学年別に比較した。郡部では通学時間が長く、起床時間が少し早い(平均6分)。小学4年生と中学1年生では郡部の方が寝起きは悪かった(図参照)。また、小学1年生では野菜の摂取が郡部は少なかった。中学1年生では市部の方がパソコンやテレビゲームをした時間(市部48分、郡部32分)、テレビやビデオをみた時間(市部2時間26分、郡部1時間56分)が多く、郡部の方は勉強時間が少し多かった(市部1時間30分、郡部1時間42分)。

17) 徳島標準体重を用いてやせ傾向(標準体重の-10%以下)574人、ふつう(標準体重の-10%~+20%)2094人、肥満傾向(標準体の+20%以上)345人に分類し、学年別性別に生活習慣を比較した。小学1年生男子の肥満傾向の子は食べ方の質問において“丸のみにする”と答えた子が多かった(22.4%)。小学4年生でも肥満傾向の子は“よくかんで食べる”子が少なかった。小学4年生女子の肥満傾向の子は“ほぼ毎日”家族と一緒に食事、と回答した子が他のグループより少なかった(やせ87.0%、ふつう93.7%、肥満傾向73.5%)。小学4年男子の肥満傾向児はインスタントめん類や炭酸飲料などの摂取が多かった。一般に小学生の肥満傾向の子は寝るのが遅く、その分、睡眠時間が短く、運動時間が少なく、室内遊び時間(テレビを見る時間等)が多かった(図参照)。中学生では生活時間と体格に特に大きな関連がみられなかった。

男女とも全学年で自分の体型のイメージやダイエット経験に違いがある他、肥満傾向の子は運動やスポーツを“好き”と回答した割合が他のグループより小さかった(図参照)。

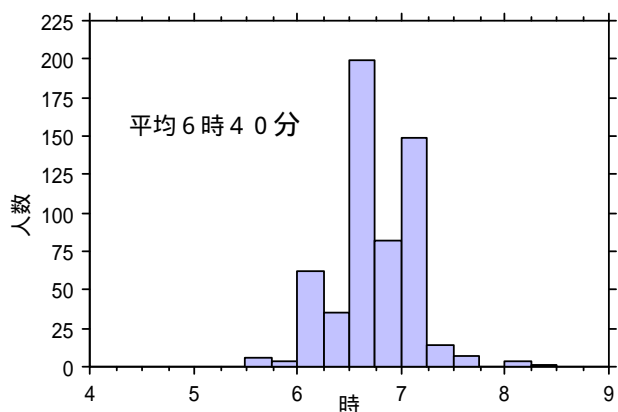
6 各アンケート項目の度数分布図および回答割合等の棒グラフ

就寝時刻

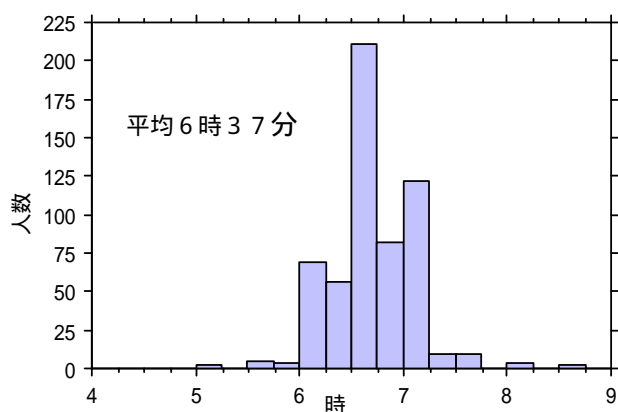


起床時刻

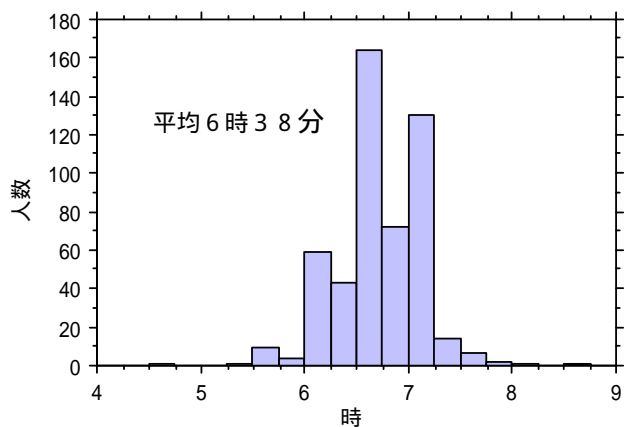
小学1年生男子



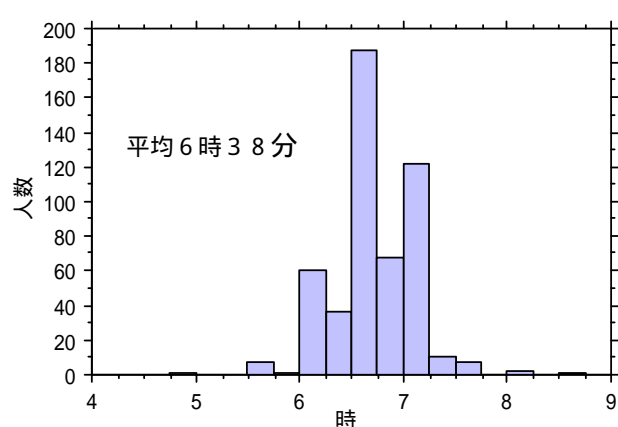
小学1年生女子



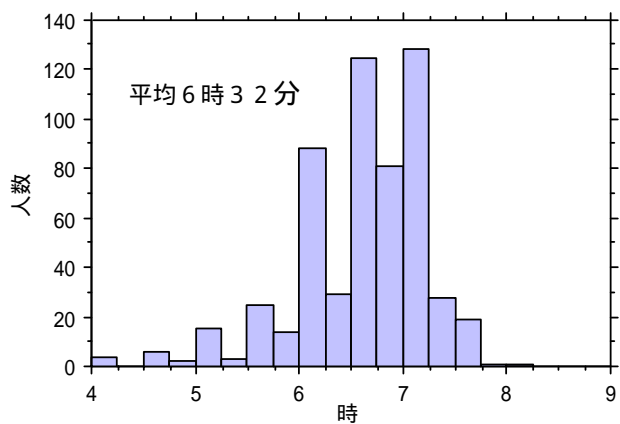
小学4年生男子



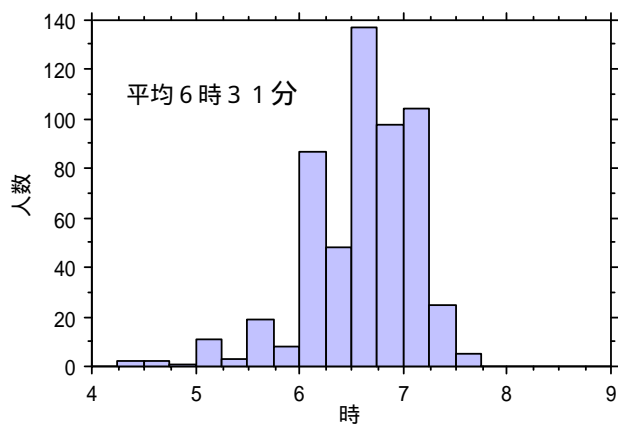
小学4年生女子



中学1年生男子

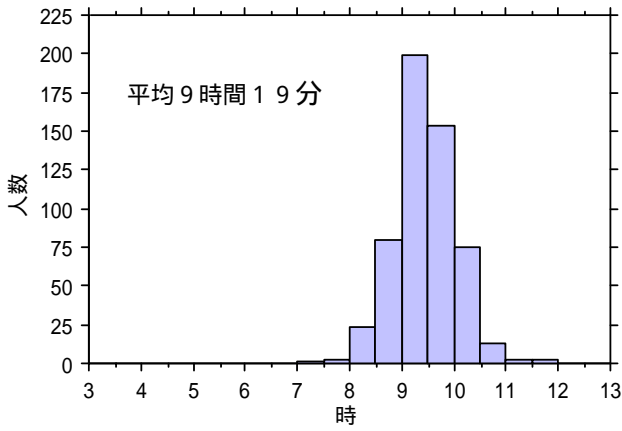


中学1年生女子

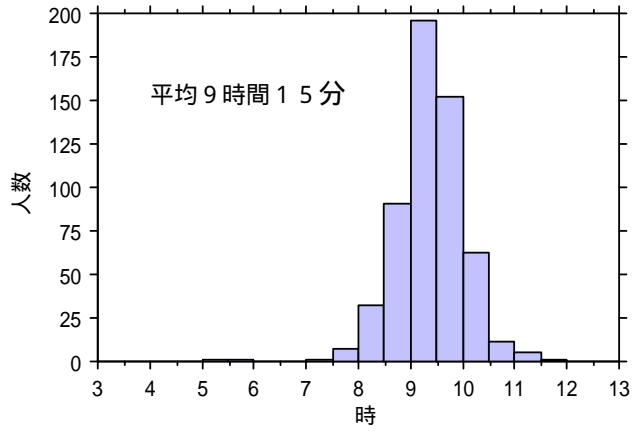


睡眠時間

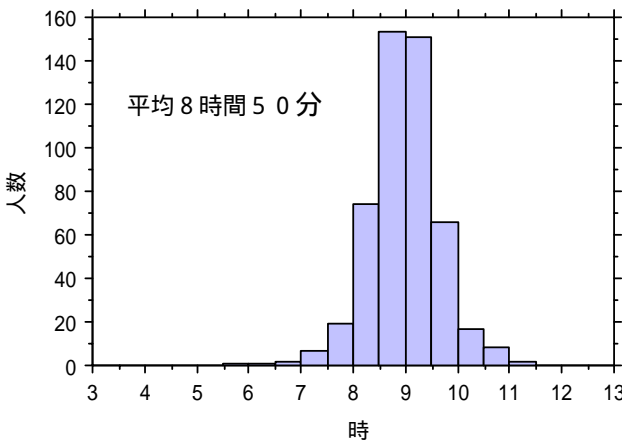
小学1年生男子



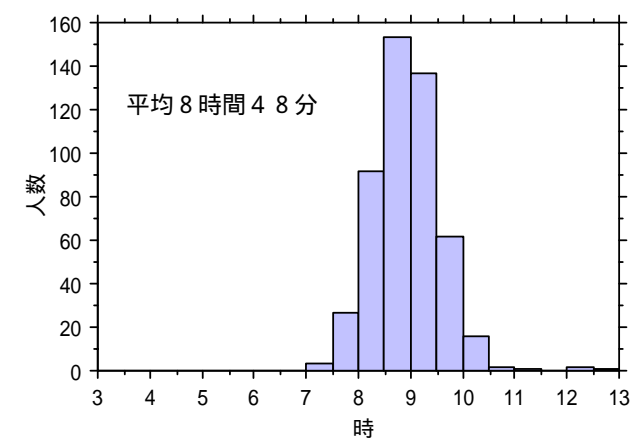
小学1年生女子



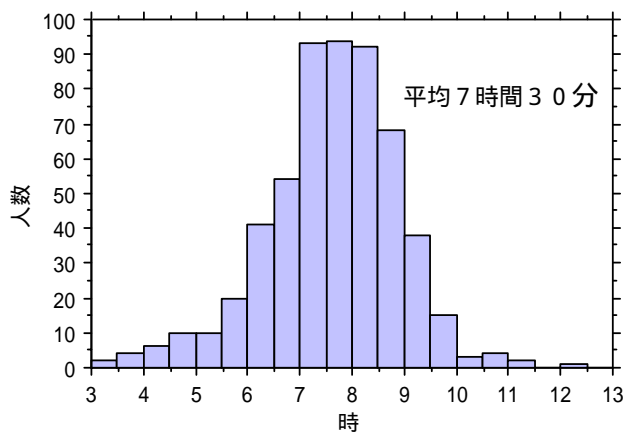
小学4年生男子



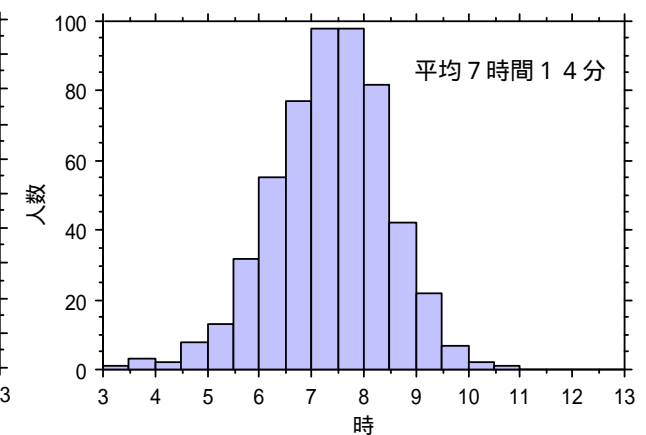
小学4年生女子



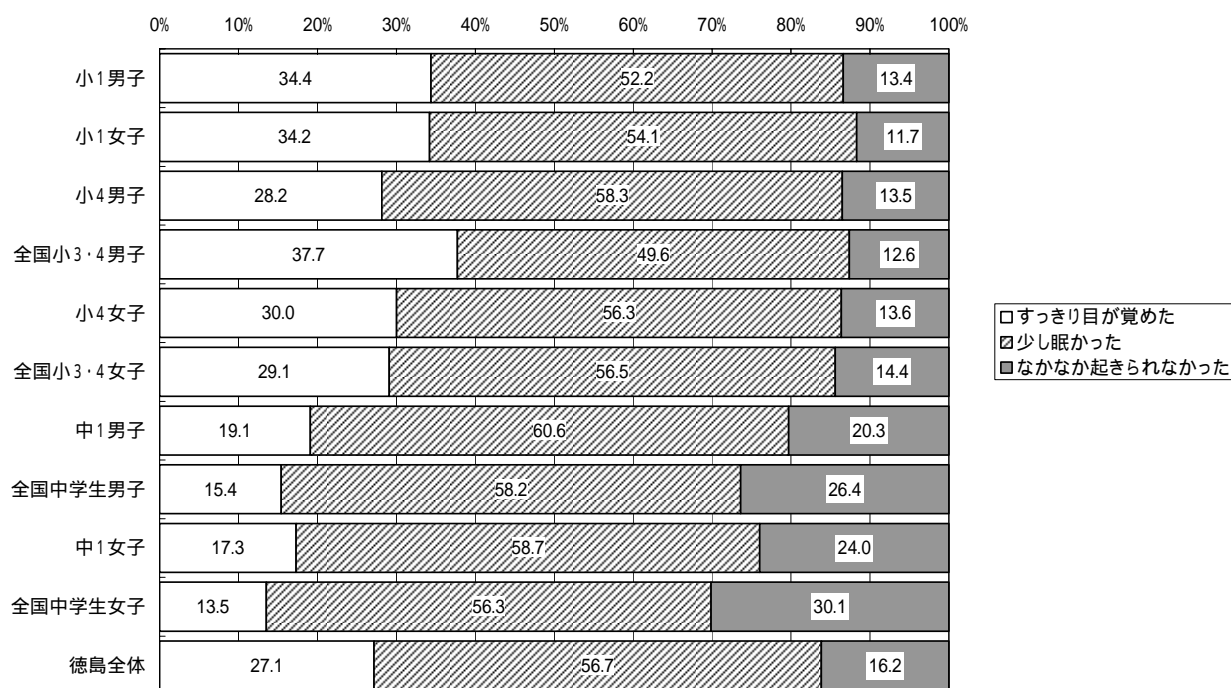
中学1年生男子



中学1年生女子

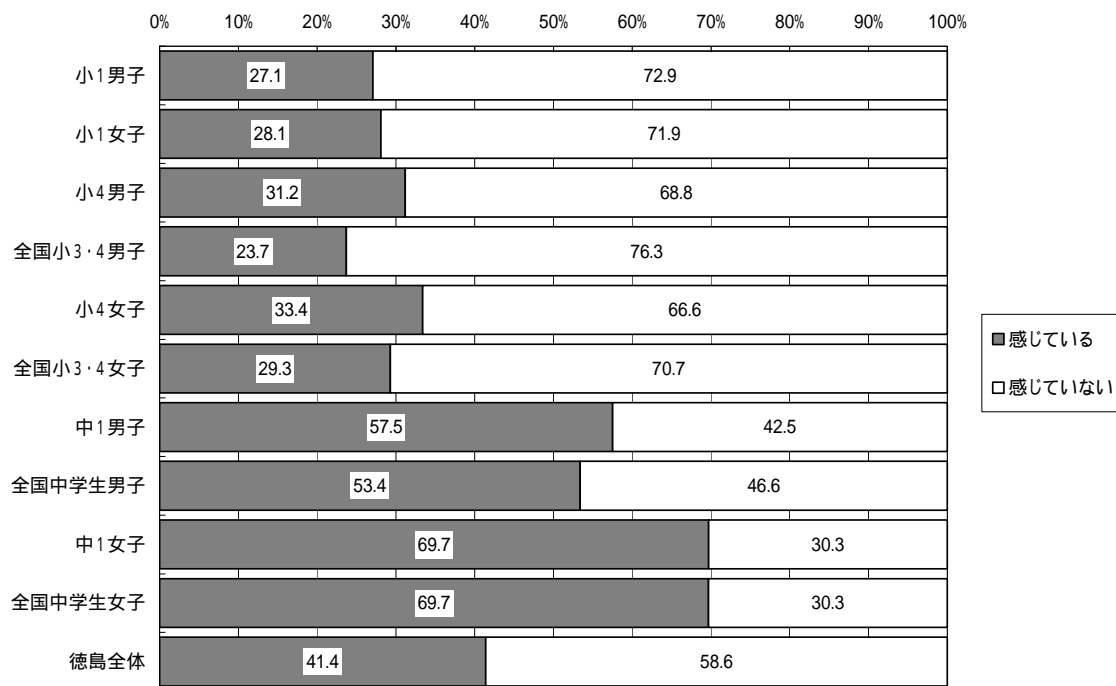


寝起きの状況

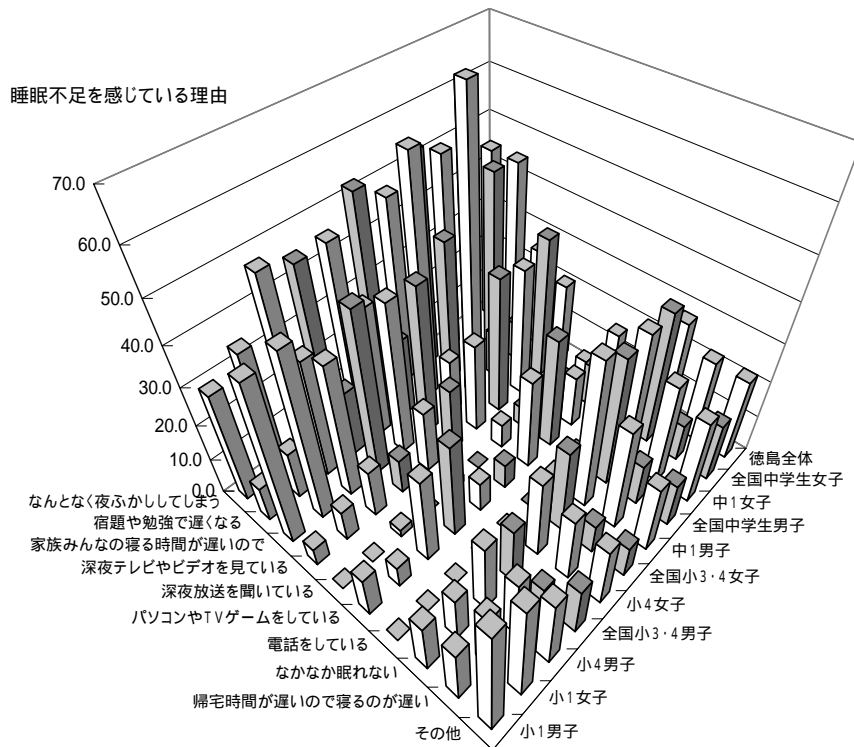


「すっきり目がさめた」と答えた者が小学1年生は34%、小学4年生は約30%であり、中学1年生は20%を下回った。

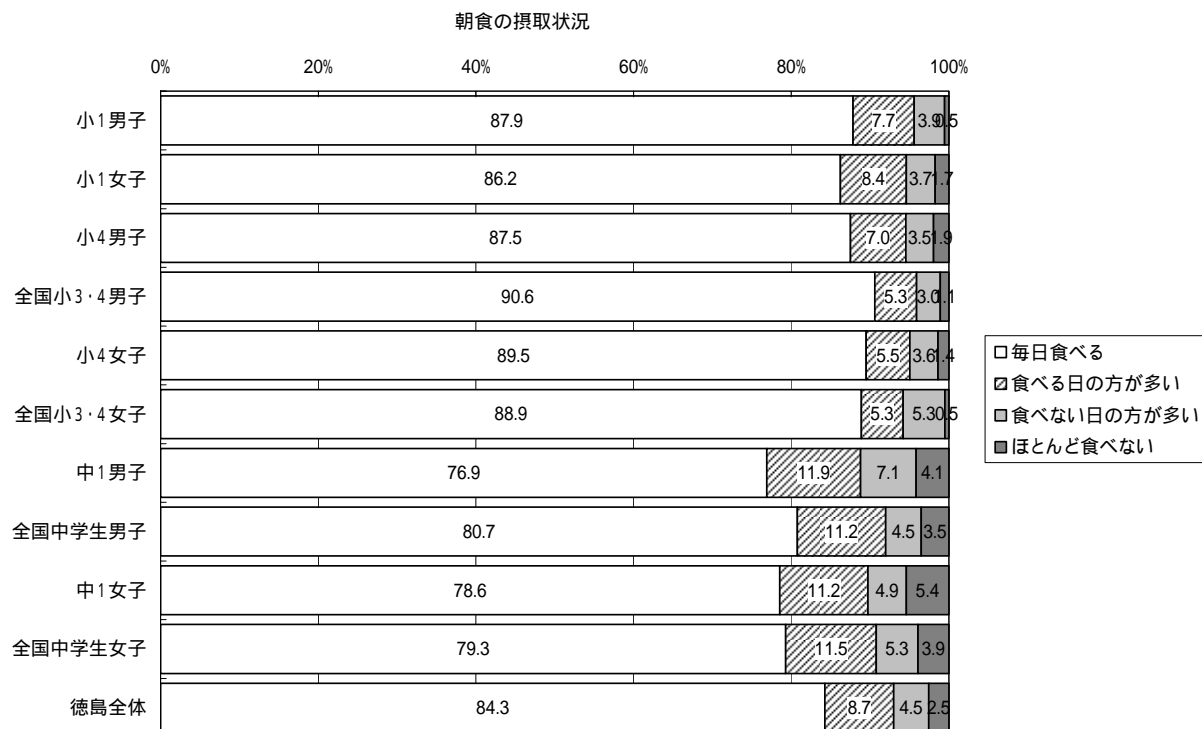
睡眠の不足感



睡眠不足を感じているものは小学1年生男子27.1%、女子28.1%、小学4年生男子31.2%、女子33.4%、中学1年生男子57.5%、女子69.7%であり、全国よりやや多かった。また男子より女子が多かった。

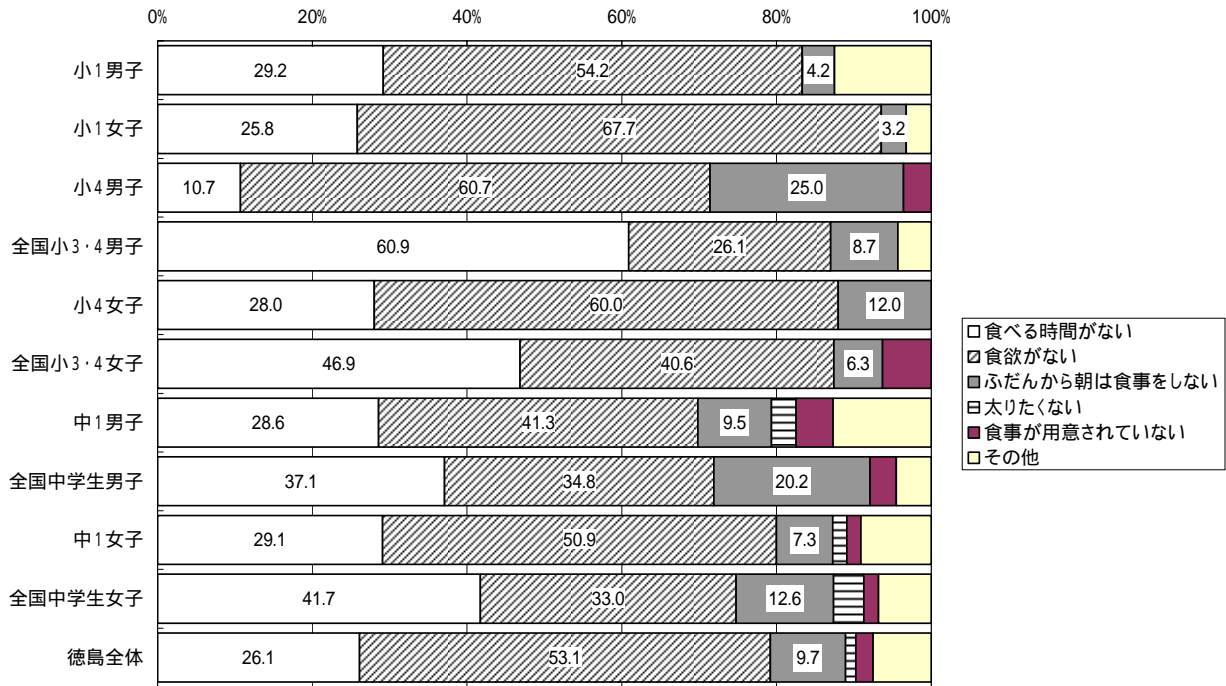


小学1年生は「家族みんなの寝る時間が遅いので寝るのが遅い」が44%で最多であり、小学4年生は「なんとなく夜ふかしをしてしまう」が男子47.7%、女子45.6%と多い。中学1年生は「宿題や勉強で遅くなる」と答えたものが全国に比べて非常に多かった。



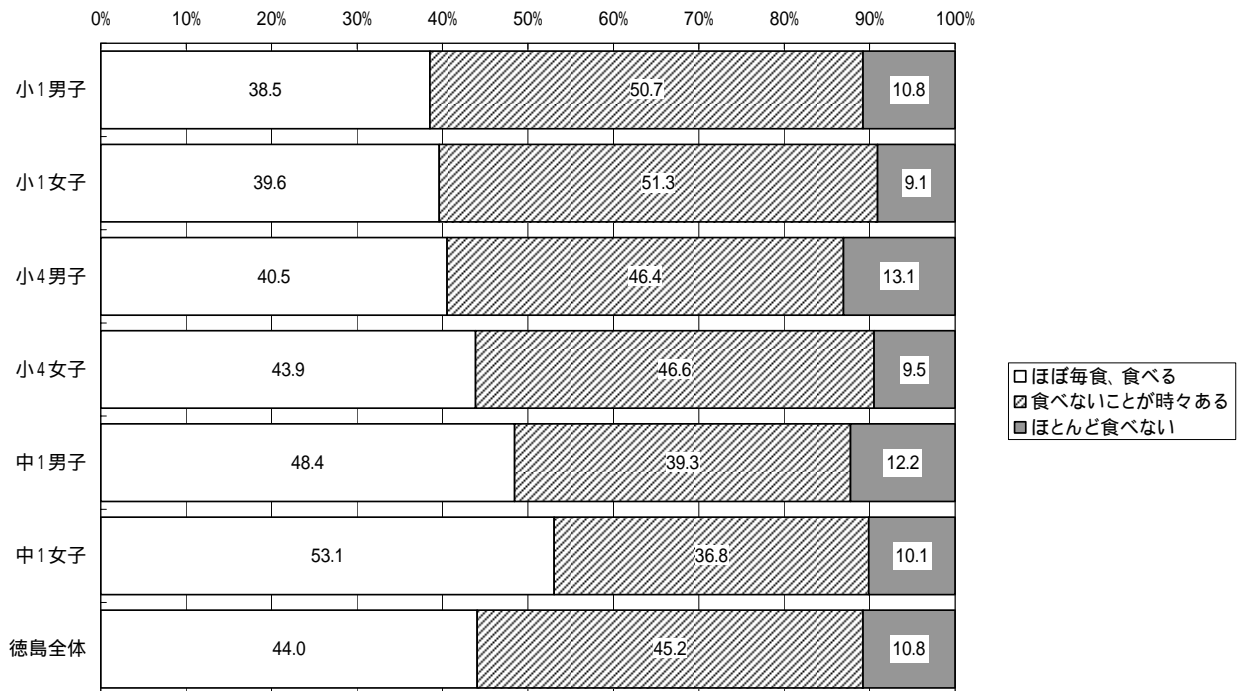
朝食の欠食率（「食べない日の方が多い」と「ほとんど食べない」の計）は小学生4～5%、中学1年生男子11.2%、女子10.3%であった。中学生の欠食率は全国よりやや大きい。

朝食を食べない理由



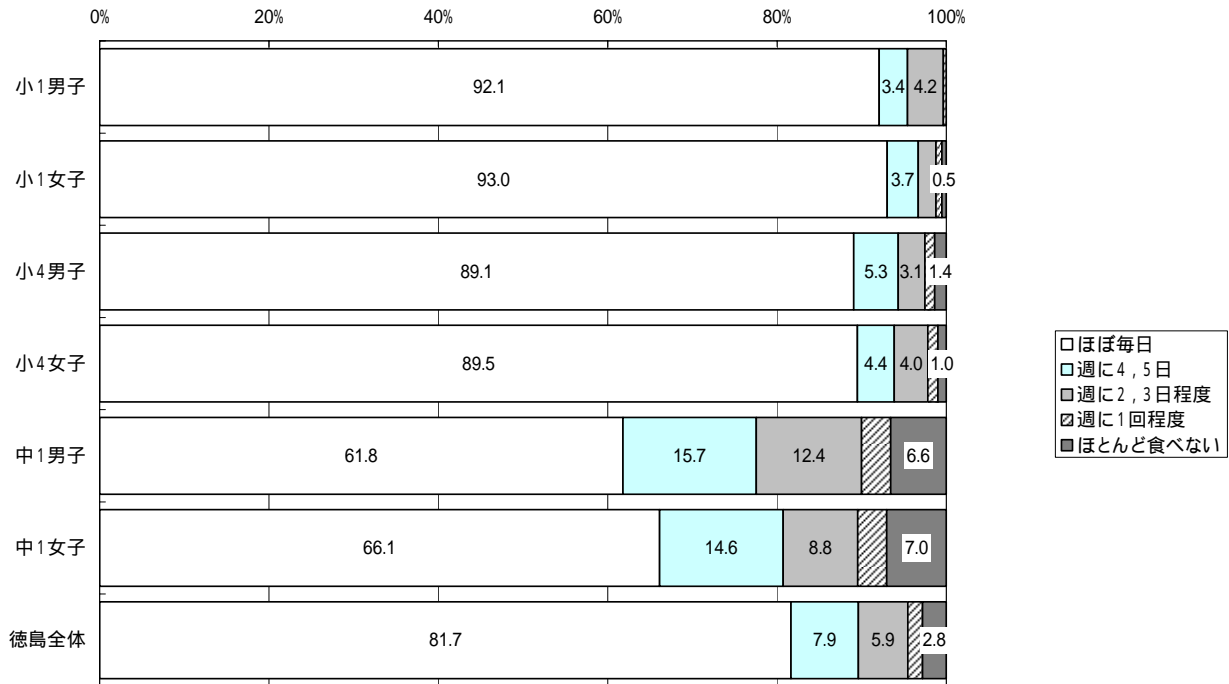
朝食の欠食理由として、全国は「食べる時間がない」と答えるものが多いが、徳島では「食欲がない」と回答したものが最も多い。

野菜の摂取状況



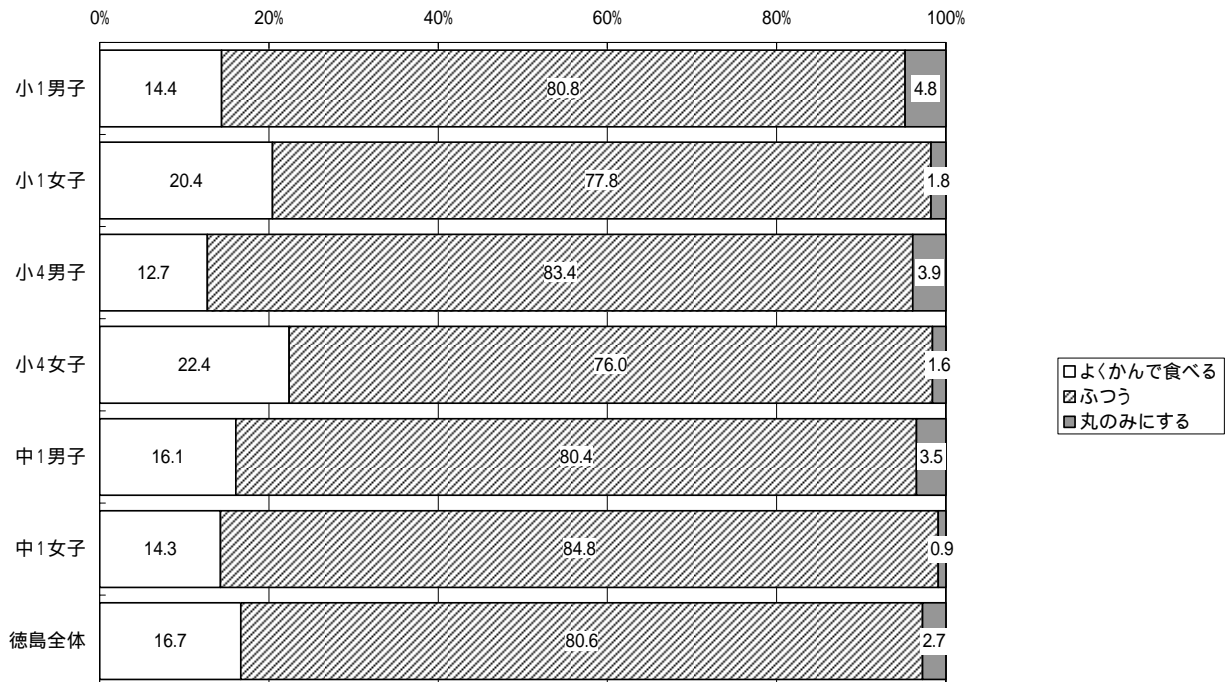
野菜を「ほぼ毎食、食べる」は44%、「ほとんど食べない」は10.8%であった。中学女子の摂取率が高かった。

家族といっしょの食事



家族いっしょの食事は「ほぼ毎日」と答えた者が小学1年生は92%、小学4年生は89%、中学1年生は男子61.8%、女子66.1%であり、中学生で著名に減少していた。

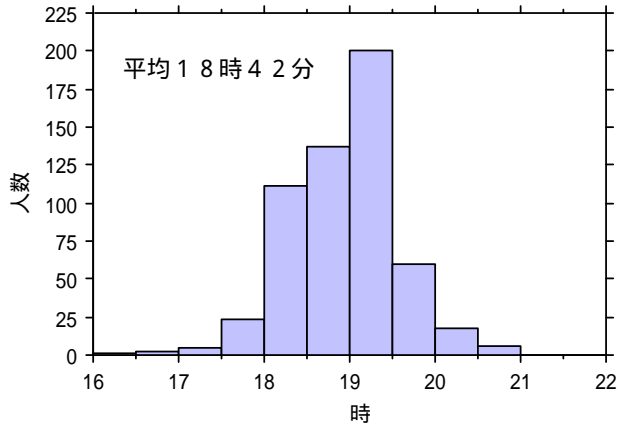
食べ方



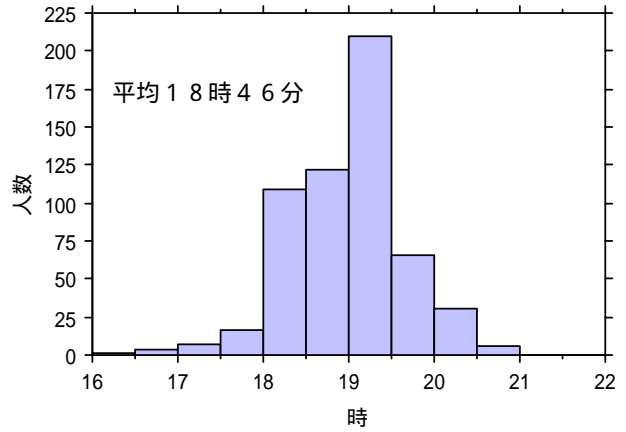
全体では「よくかんで食べる」が16.7%、「ふつう」80.6%、「丸のみにする」2.7%であった。女子は男子に比べ「よくかんで食べる」と答えた者が多く、「丸のみにする」と回答した者が少なかった。

夕食時刻

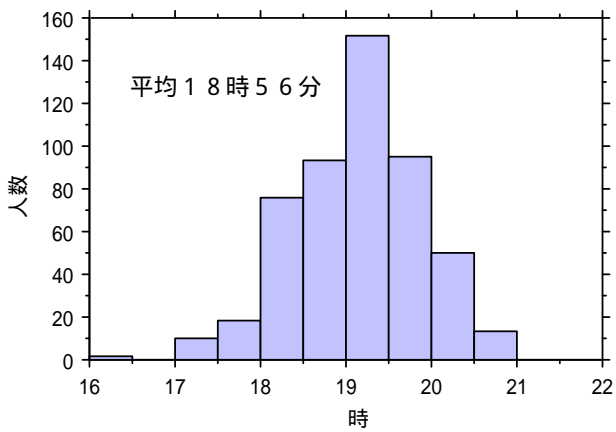
小学1年生男子



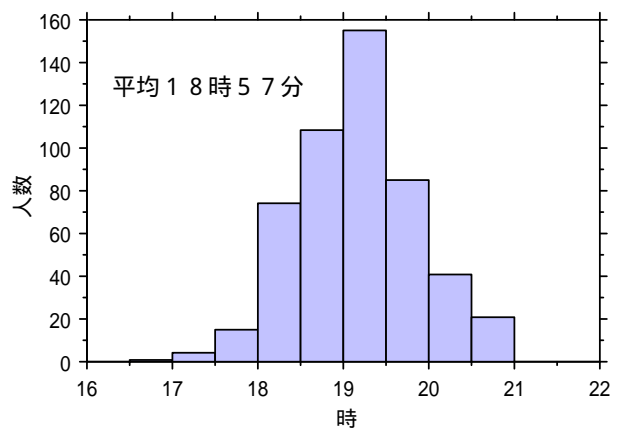
小学1年生女子



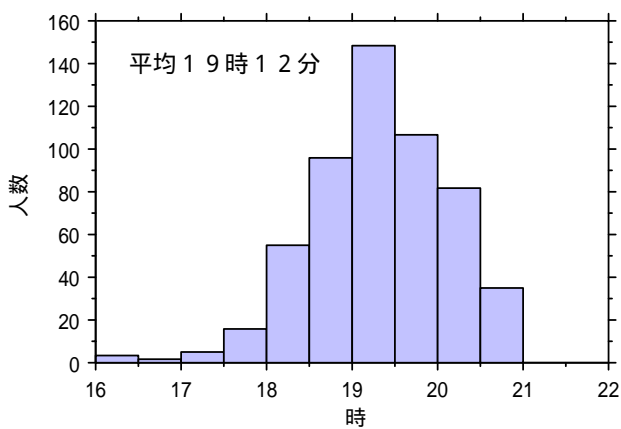
小学4年生男子



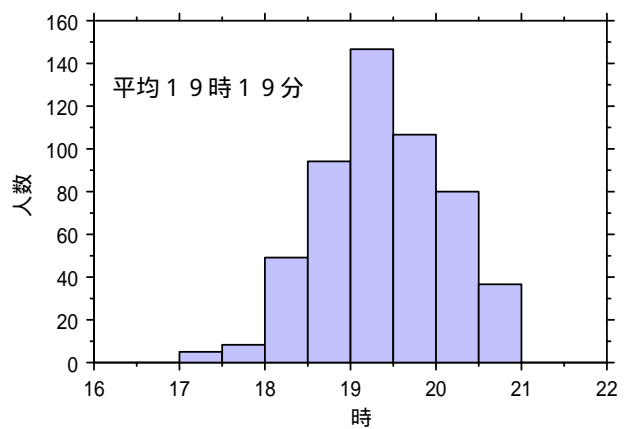
小学4年生女子



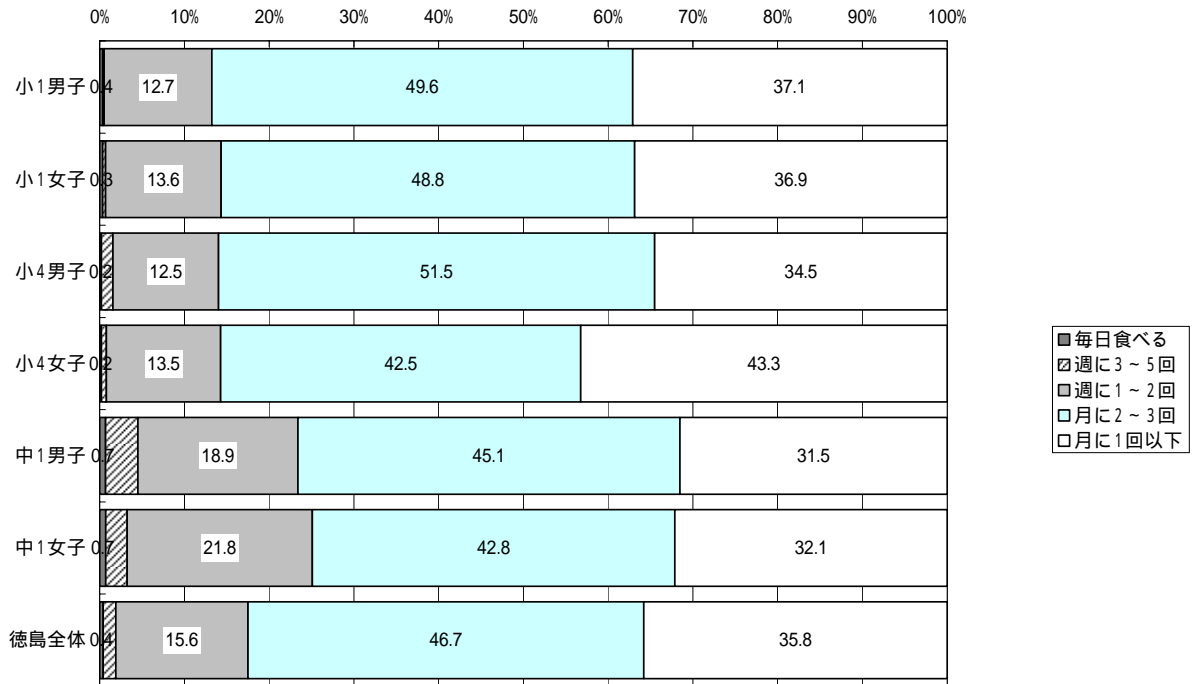
中学1年生男子



中学1年生女子

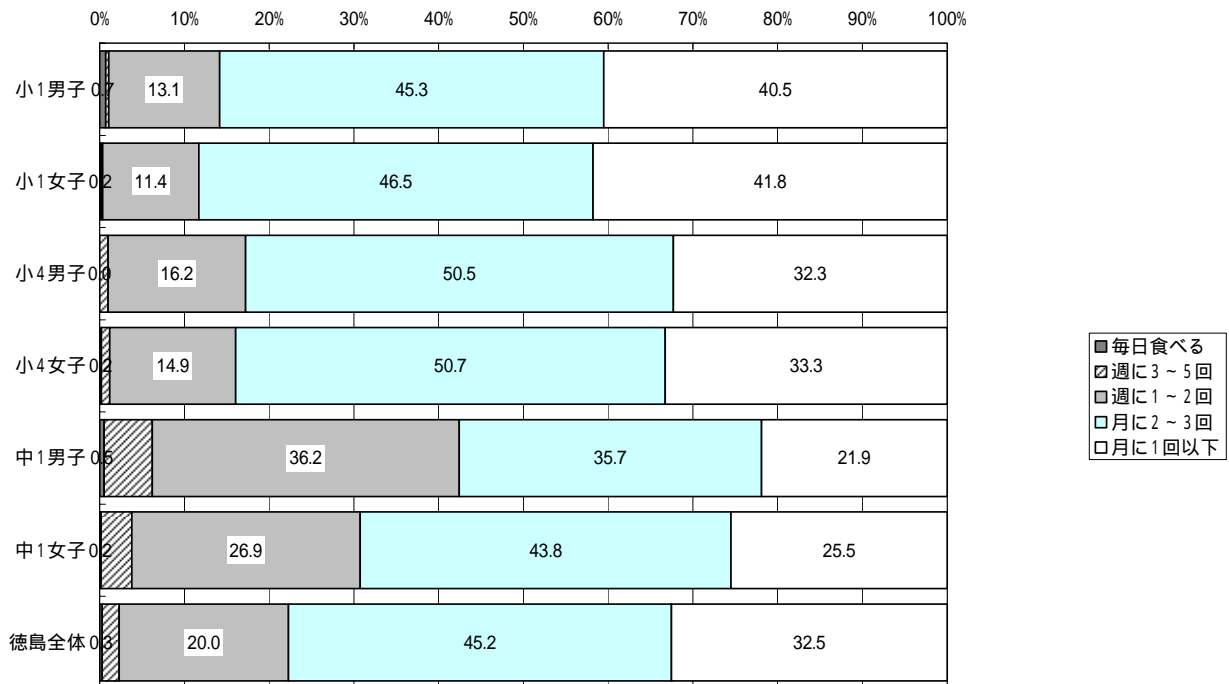


コンビニ弁当や外食の頻度



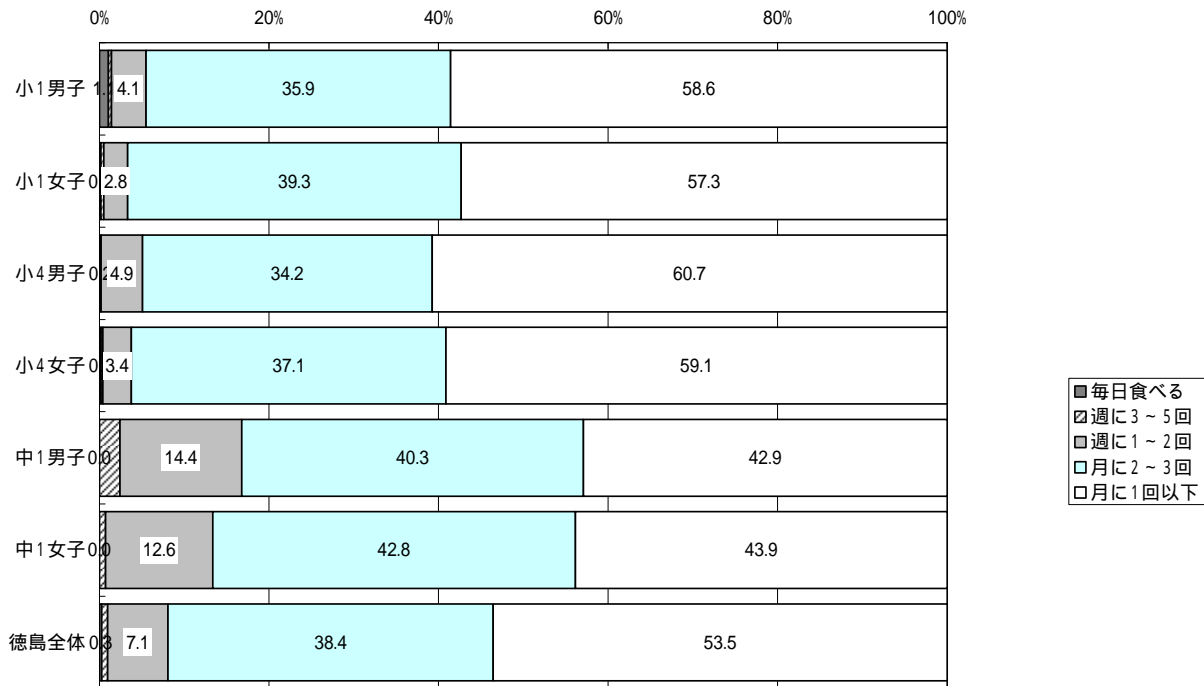
コンビニ弁当や外食の頻度は全体で「月に2~3回」が46.7%と最も多かった。中学1年生は「週に1~2回」以上が男子23.4%、女子25.0%と小学生に比べて多かった。

インスタントめん類などの摂取頻度



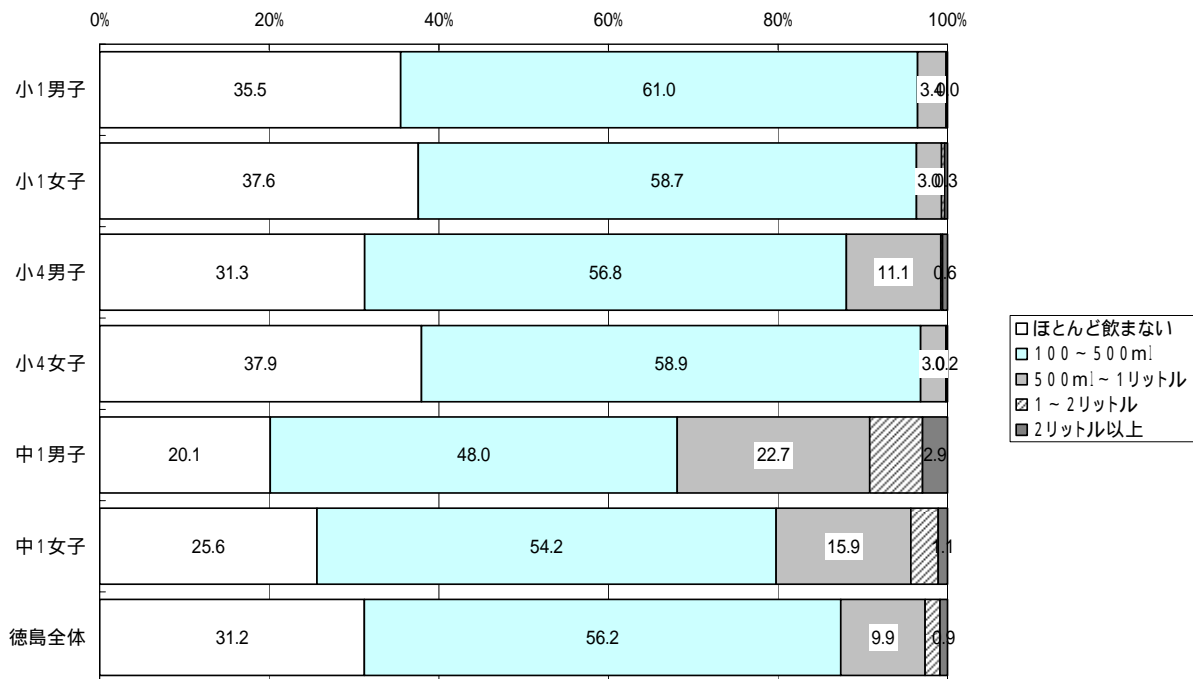
インスタントめん類などの摂取頻度は学年が進むに従って増加し、男子が女子より多かった。

ファーストフードを食べる頻度



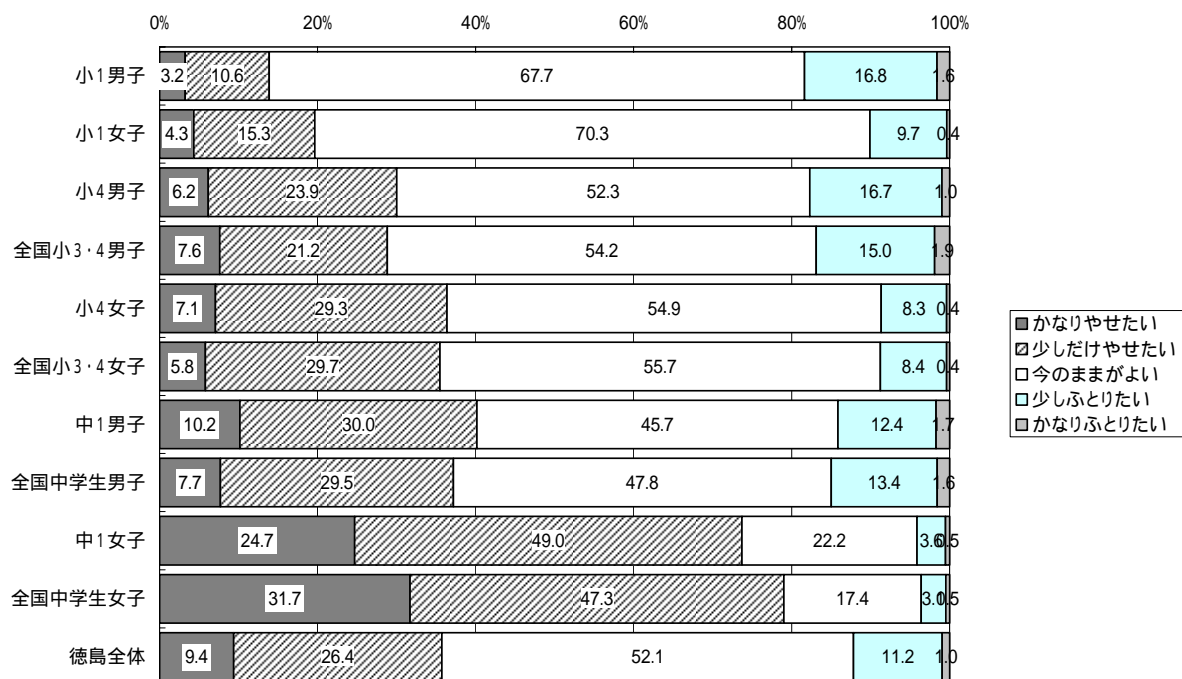
ファーストフードを「週に1~2回」以上食べる者は小学生1年生男子5.6%、女子3.3%、小学4年生男子5.1%、女子3.8%、中学1年生男子16.8%、女子13.3%であった。

炭酸飲料などの1日摂取量



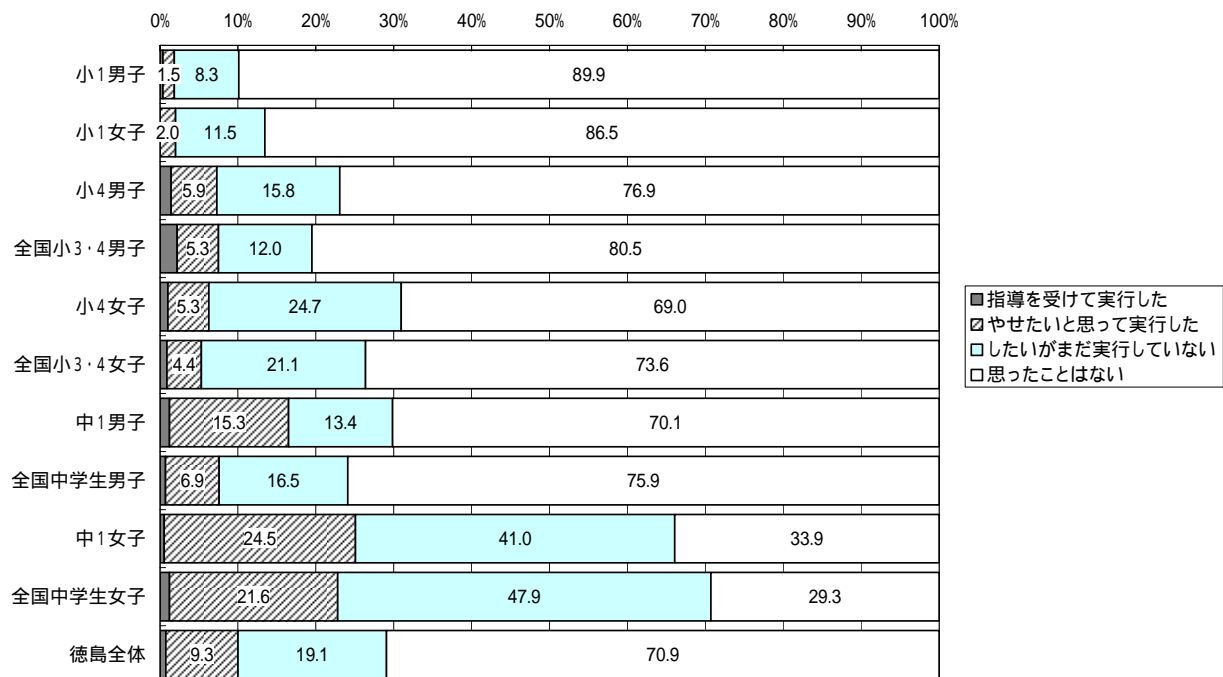
炭酸飲料、ジュースなどの1日摂取量は全体で「ほとんど飲まない」が31.2%、「100~500ml」が56.2%であった。中学1年生は摂取量が小学生より多く、1リットル以上と答えたものも男子9.1%、女子4.3%であった。また、男子は女子より摂取量が多い傾向であった。

自分の体型のイメージ



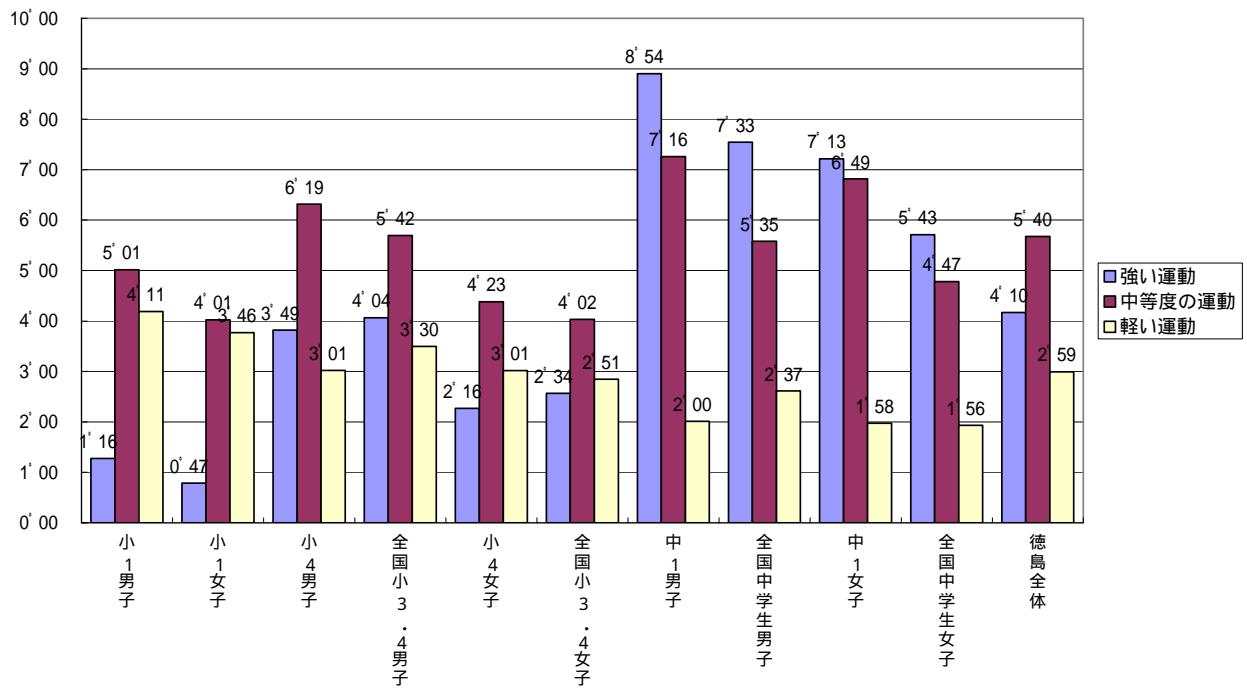
自分の体型について「今のままでよい」と回答した者が全体で52.1%だったが、学年が進むに従って減少していた。特に女子において「やせたい」が小学1年生は19.6%、小学4年生は36.4%、中学1年生では73.7%と4人に3人が痩身願望を抱いていた。

ダイエットの経験



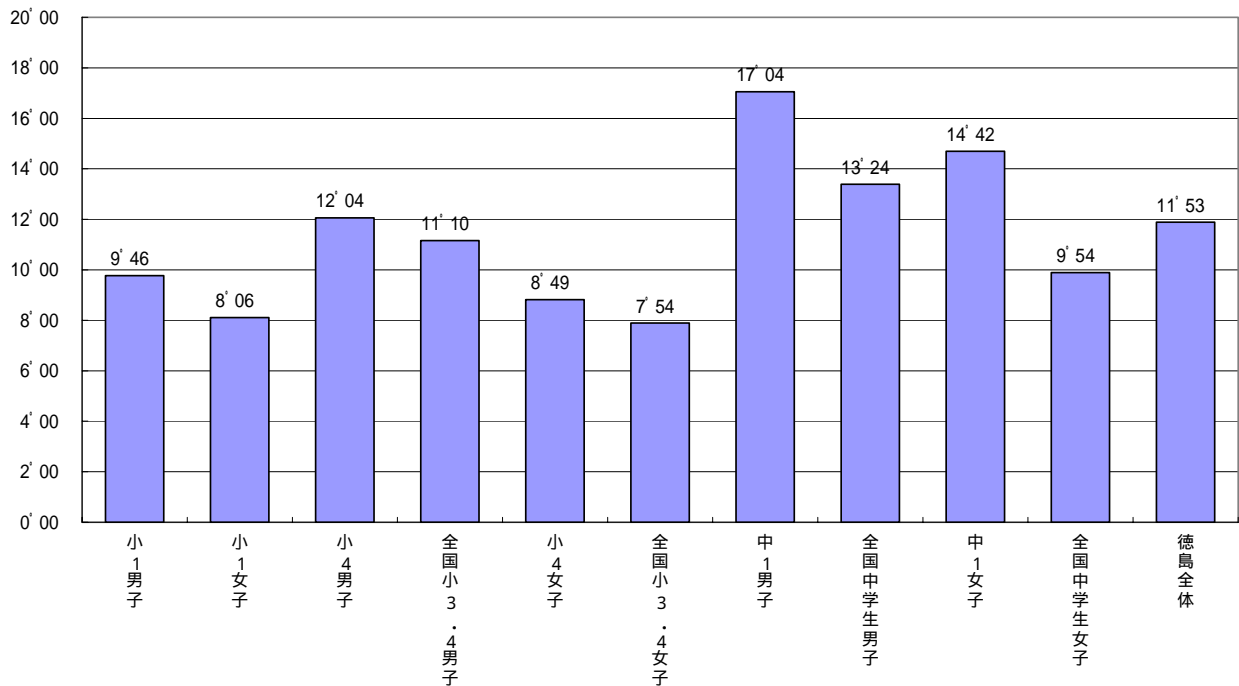
体重を減らす努力(ダイエット)を実行した、と回答した者は学年とともに増加し、特に中学1年生女子は4人に1人であった。中学1年生男子で「実行した」と答えた者は全国に比べて多かった。

運動時間



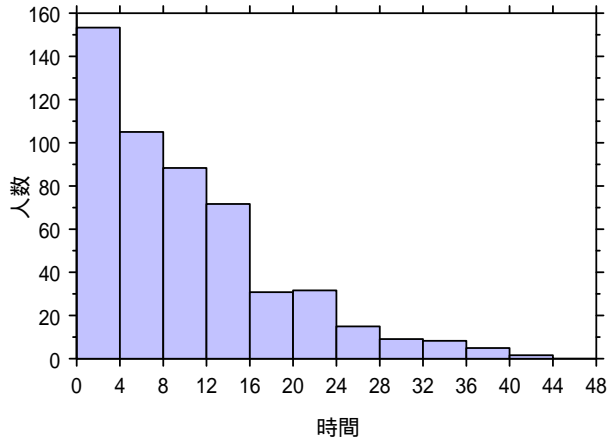
一週間にいった総運動時間は小学1年男子9時間46分、女子8時間6分、小学4年生男子12時間4分、女子8時間49分であり、全国より多い傾向であった。とくに中学1年男女の強い運動、中等度の運動時間は多かった。

1週間の総運動時間

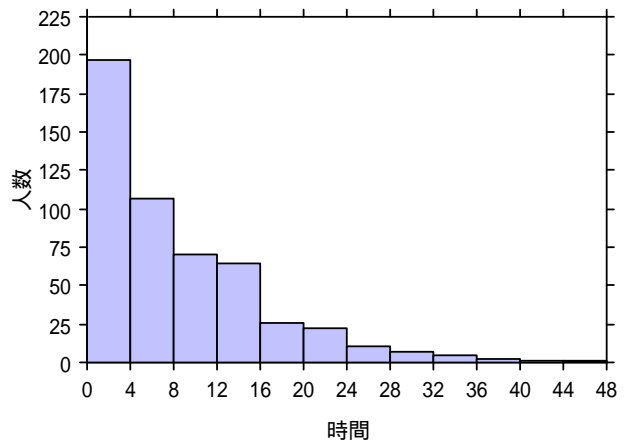


一週間の総運動時間

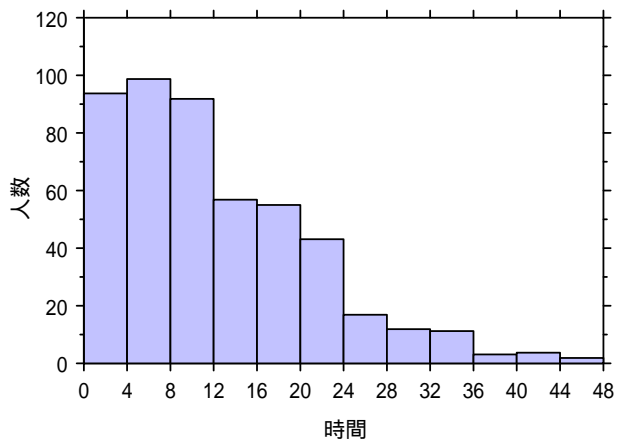
小学1年生男子



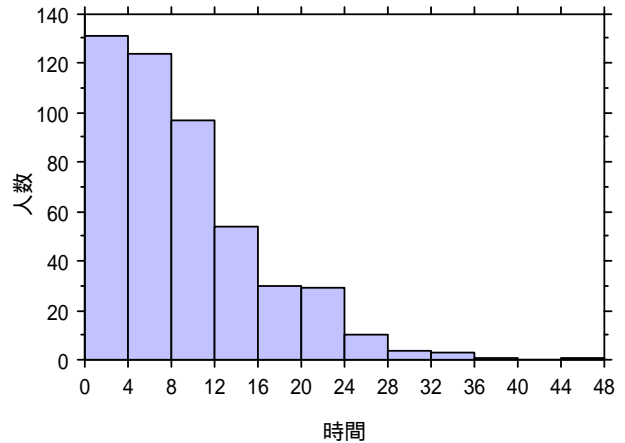
小学1年生女子



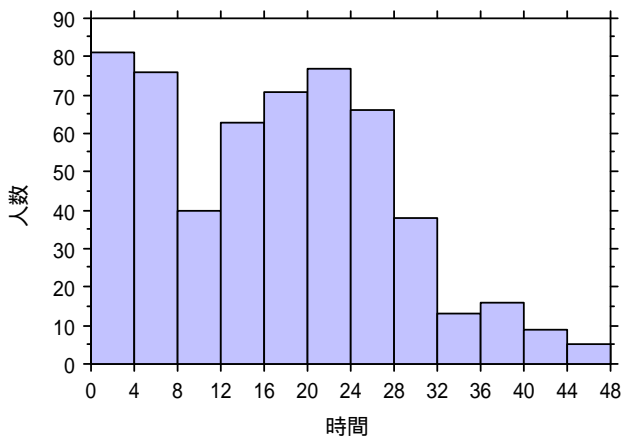
小学4年生男子



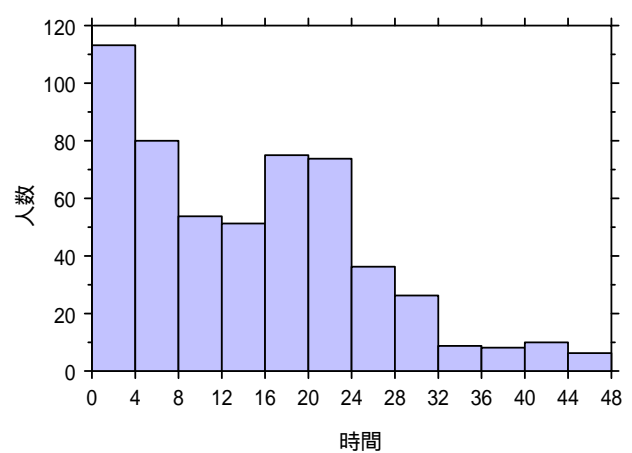
小学4年生女子



中学1年生男子

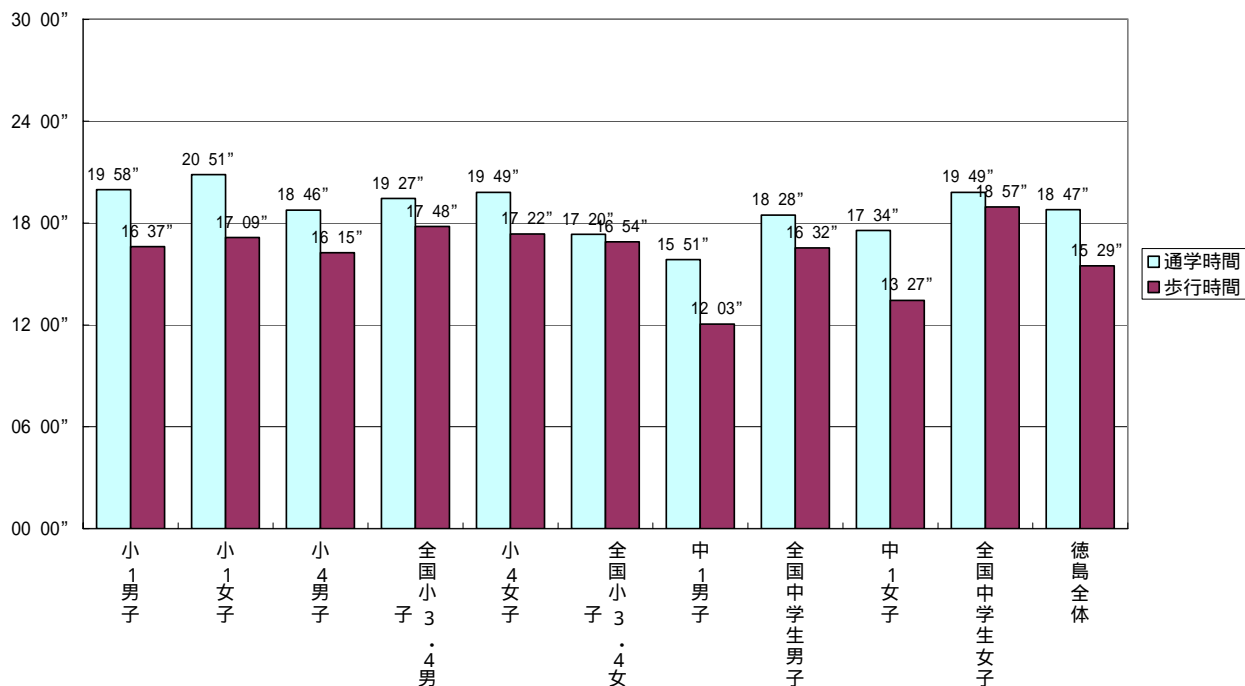


中学1年生女子



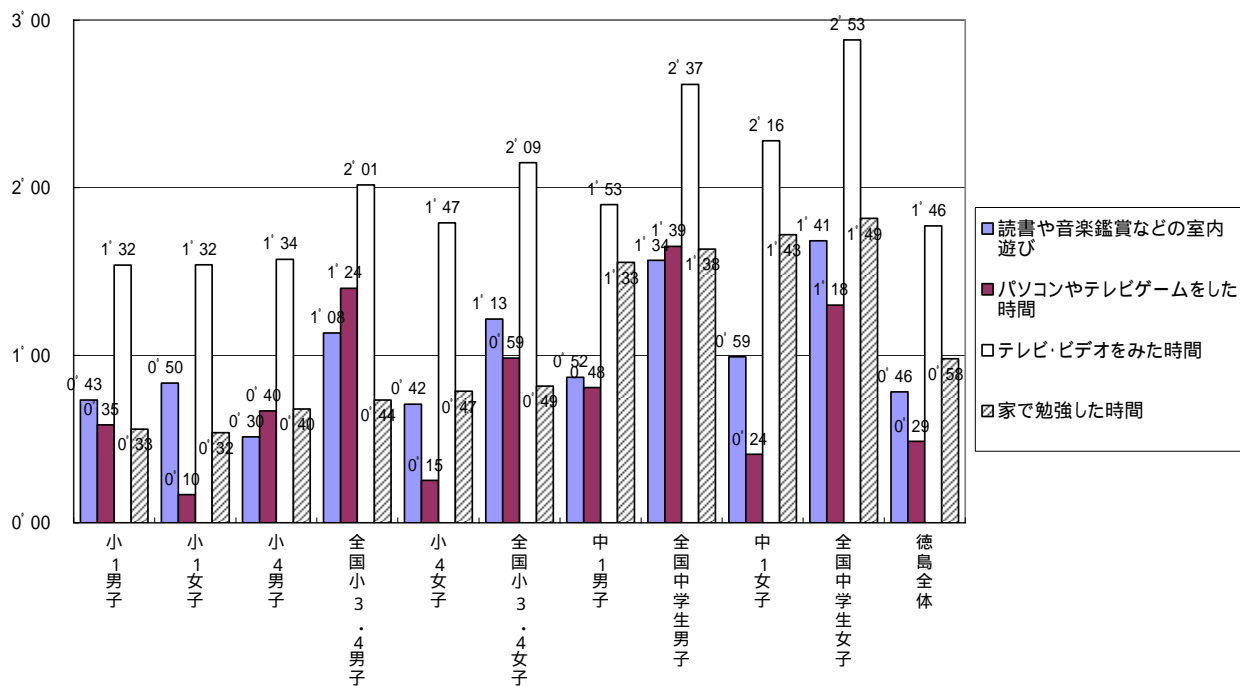
中学1年生は男女とも運動しているものとしていないものに二極化する傾向を示していた。

片道の通学時間



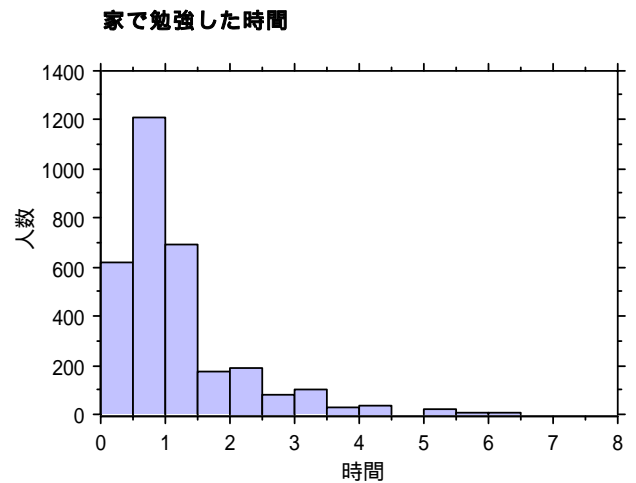
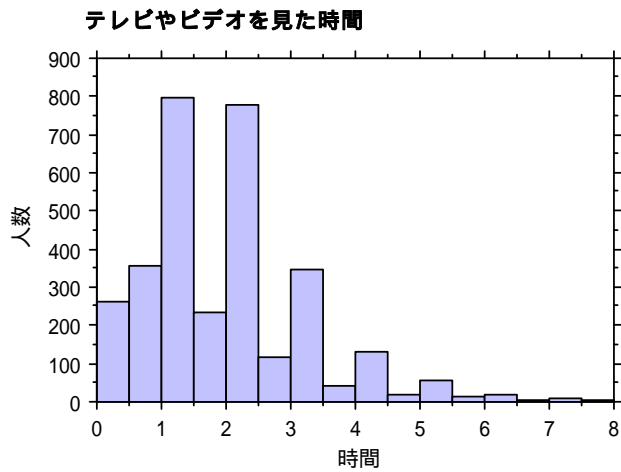
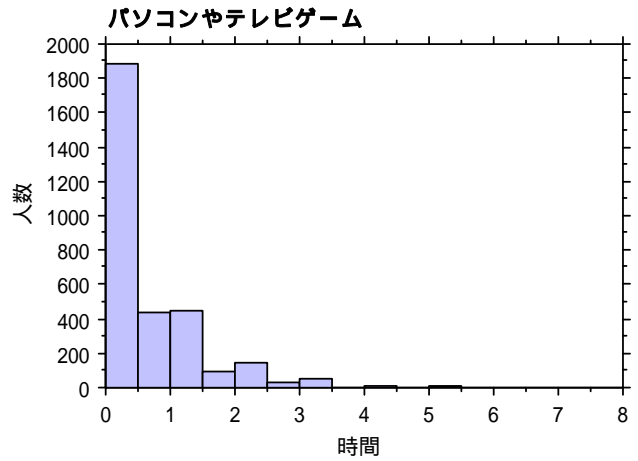
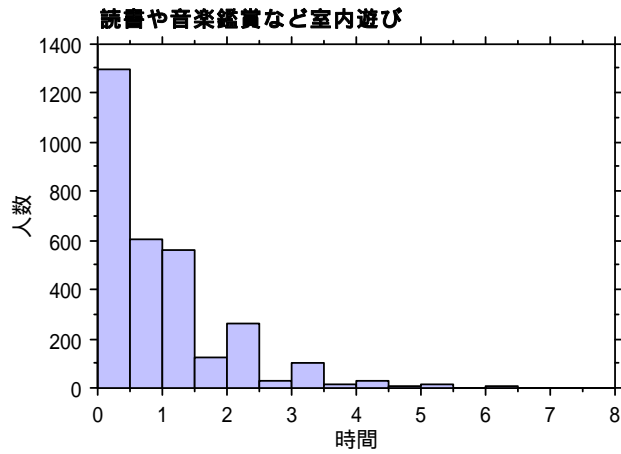
通学時間の平均は18分47秒、そのうち歩行時間は15分29秒であった。中学生の歩行時間が全国より少なかった。

学校から帰宅後室内で過ごした状況

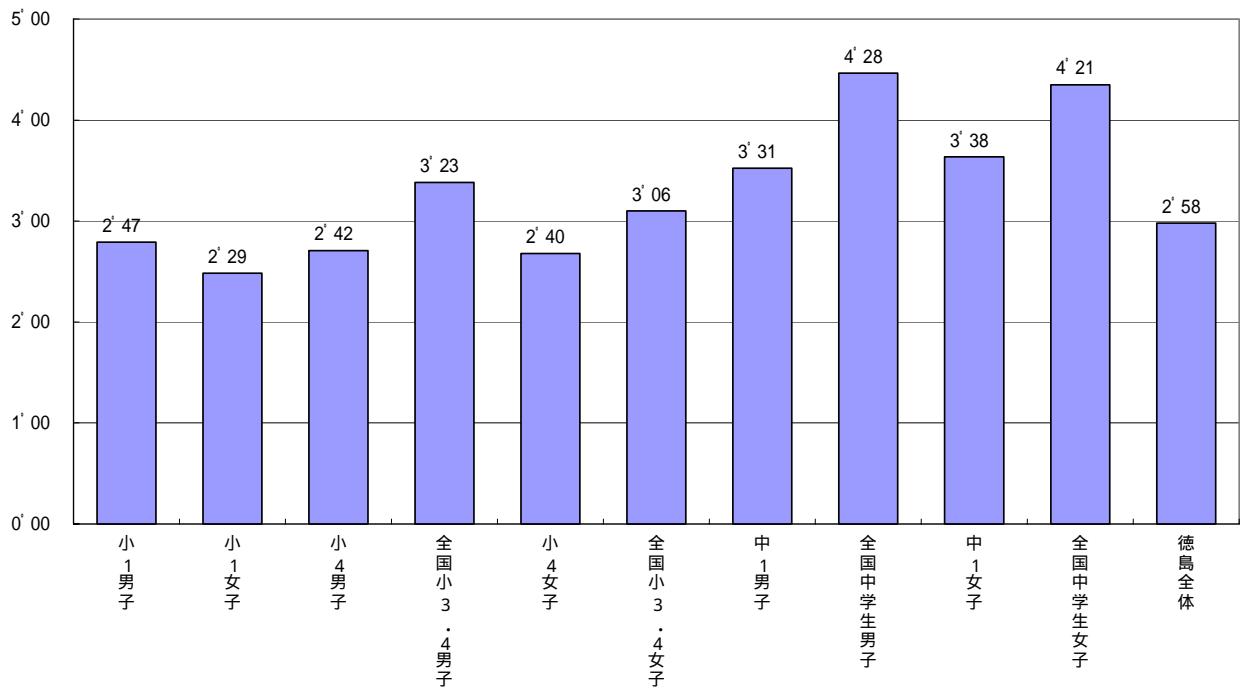


帰宅後、室内で過ごした時間が全国値より少なく、特にパソコンやテレビゲームをした時間が平均29分と少なかった。読書や音楽鑑賞などの室内遊びは46分、テレビやビデオをみた時間は1時間46分、家で勉強した時間は58分であった。

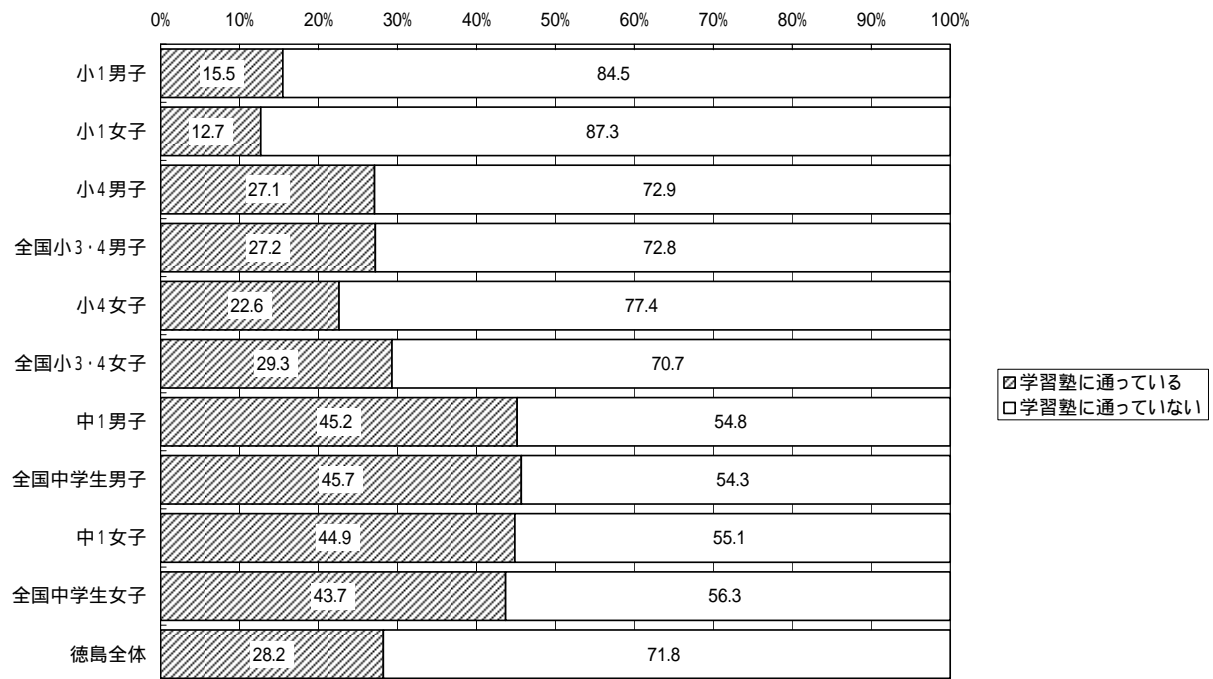
学校から帰宅後、室内で過ごした状況



室内での遊び時間合計

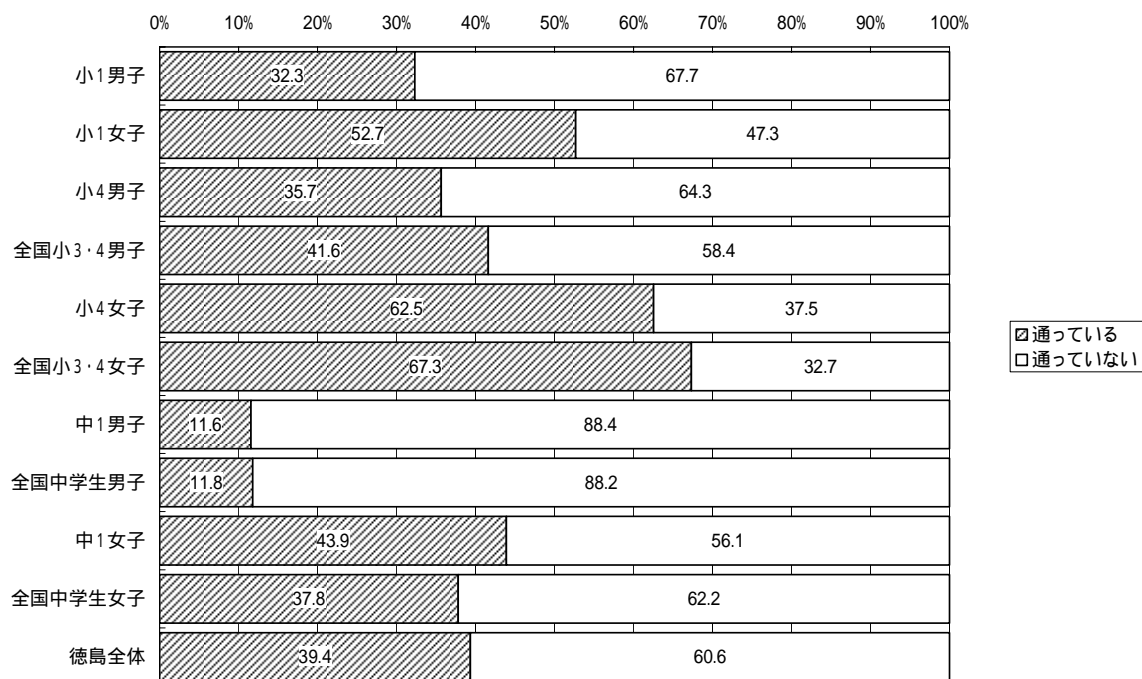


学習塾通い



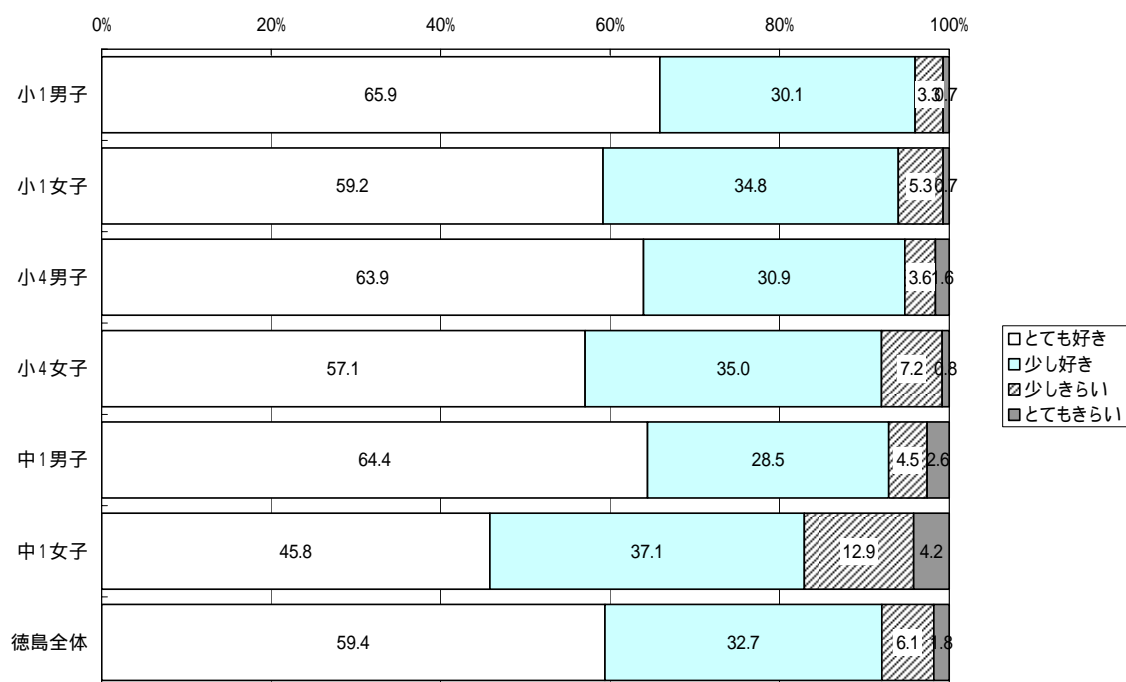
学習塾に通っている者は学年が進むに従って増加し、中学1年生男子45.2%、女子44.9%であった。ほぼ全国と等しい。

おけいごと(スポーツを除く)



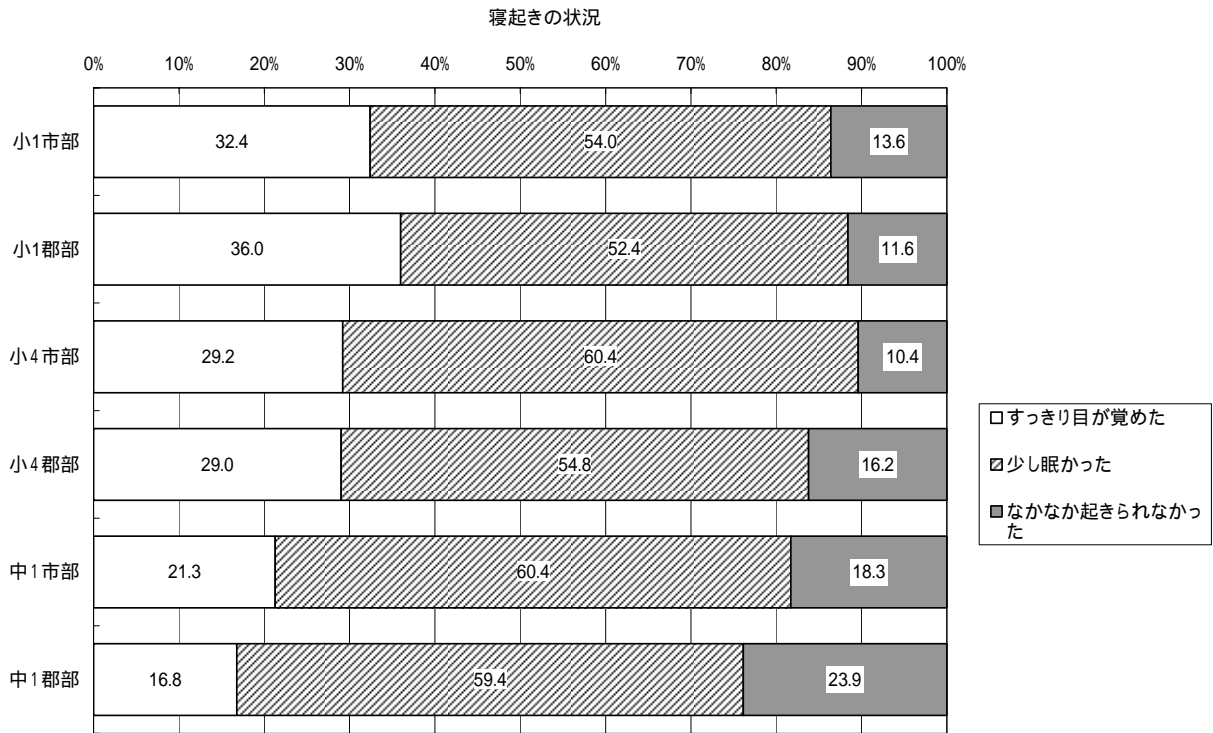
おけいごとに通う者は女子に多く、小学1年生52.7%、小学4年生62.5%、中学1年生43.9%であった。男子はそれぞれ32.3%、35.7%、11.6%であった。

運動やスポーツ

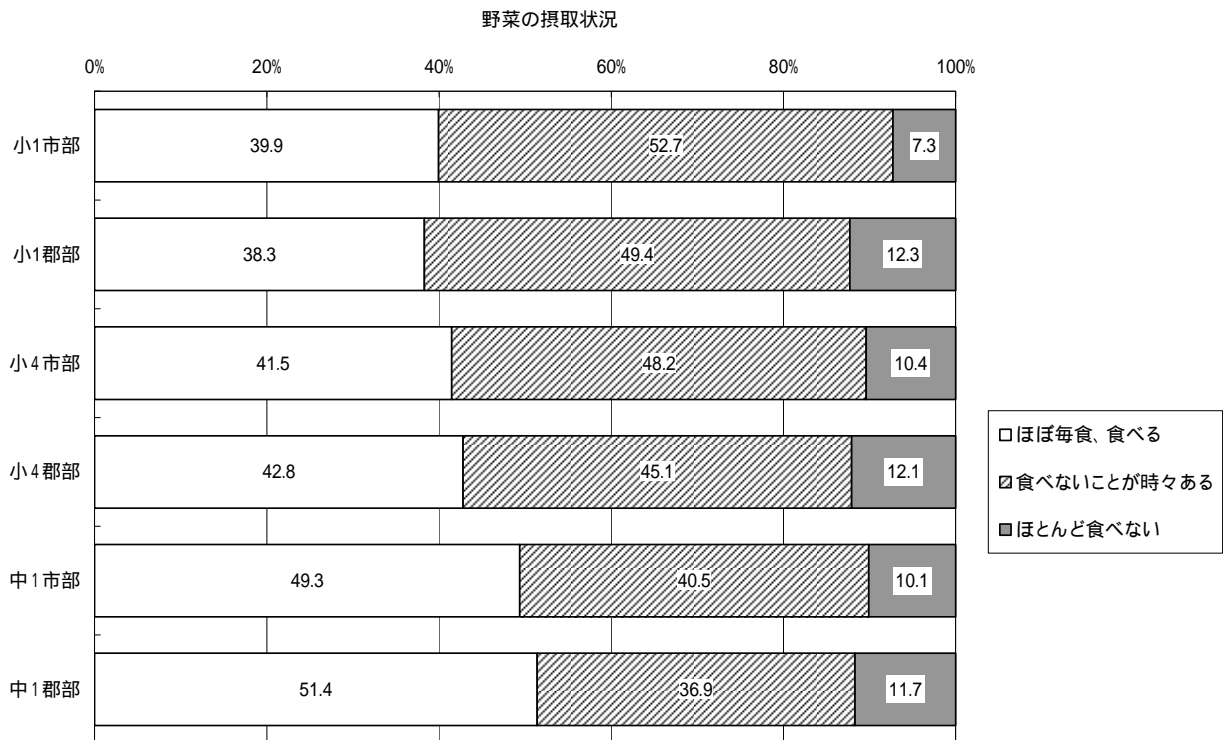


「運動やスポーツは好きですか」の回答は「とても好き」59.4%、「好き」32.7%、「少し好き」6.1%、「とても嫌い」1.8%であった。女子は学年が進むに従って「好き」と答える者が少し減少するが、男子は学年による差もなく、「好き」と回答するものが女子より多かった。

7 市部（4市）と郡部の比較



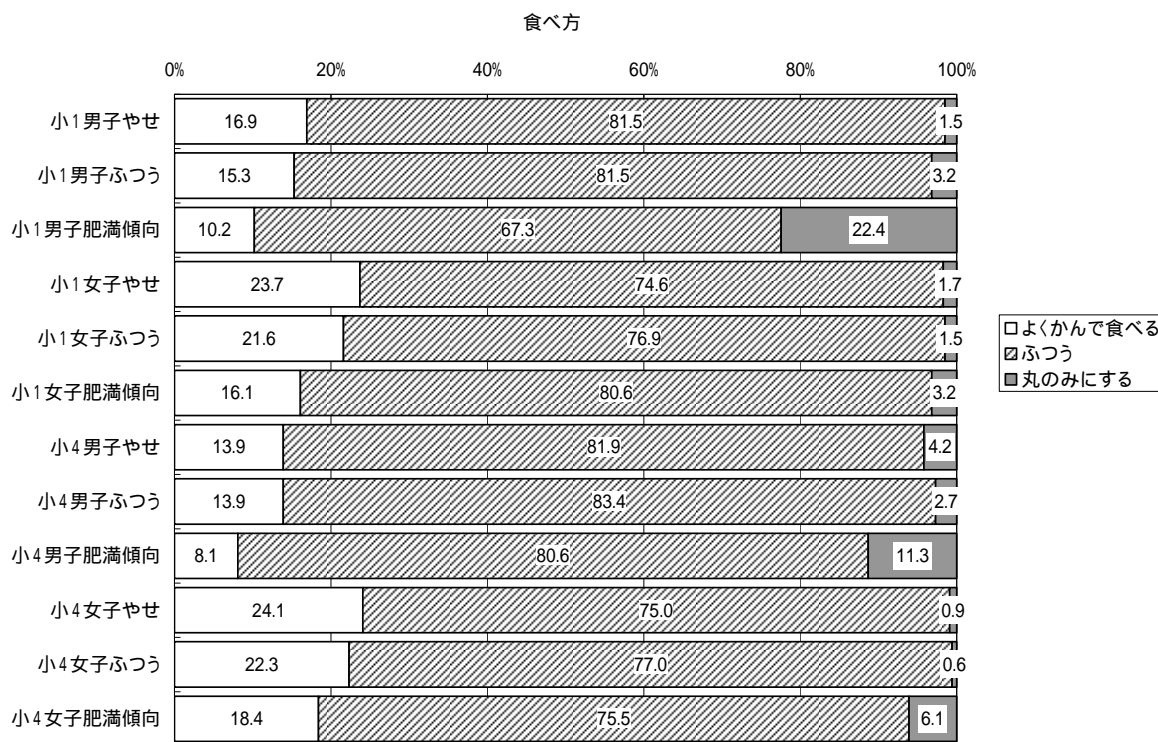
小学4年生と中学1年生の寝起きは郡部の方が悪かった。



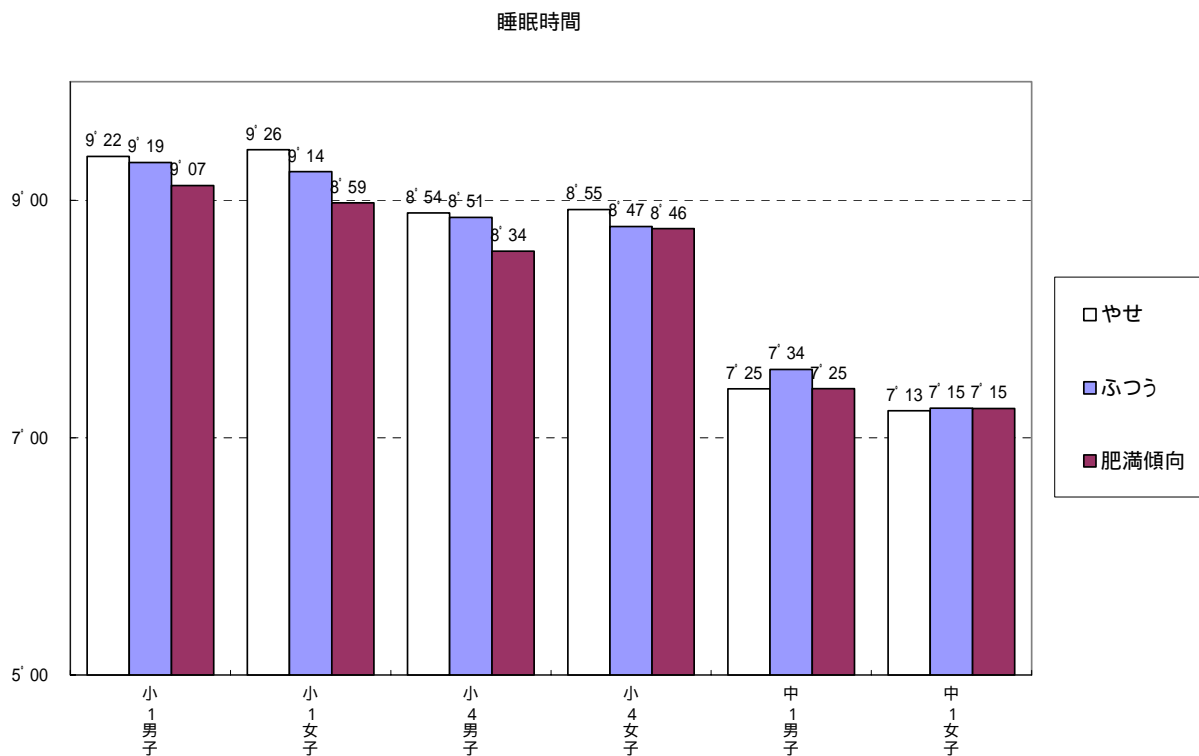
小学1年生の野菜の摂取は郡部の方が少なかった。

8 体格別生活習慣の比較

徳島標準体重を用いてやせ傾向(標準体重の - 10%以下)、ふつう(標準体重の - 10% ~ + 20%)、肥満傾向(標準体の + 20%以上)に分類した。

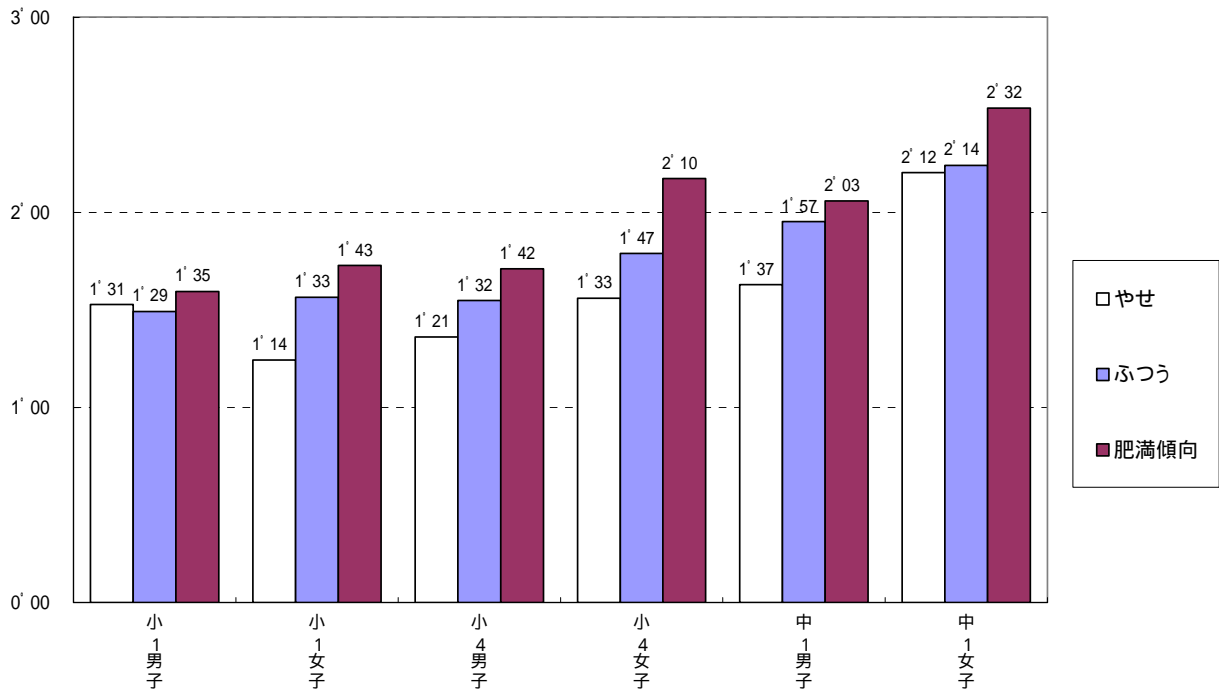


肥満傾向の子は“よくかんで食べる”が少なく、“丸のみにする”と答えた子が多い。



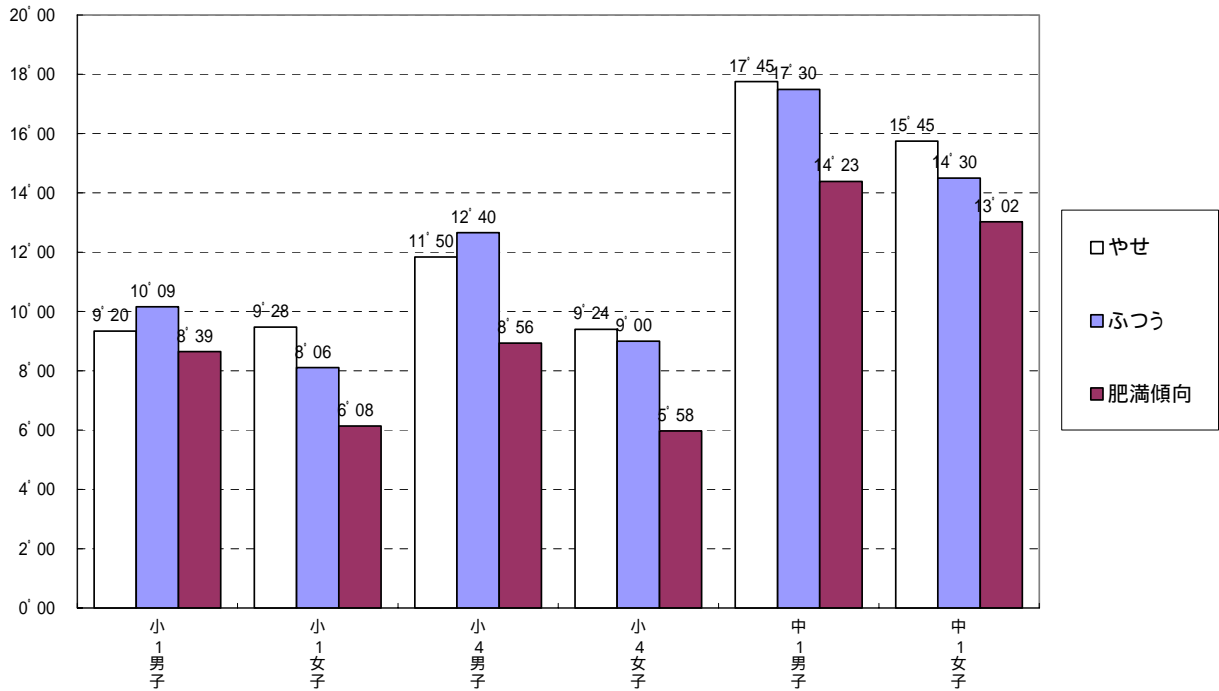
小学生の睡眠時間はやせ傾向の子が多く、肥満傾向の子が少なかった。中学生では体格による差はみられなかった。

テレビやビデオをみた時間



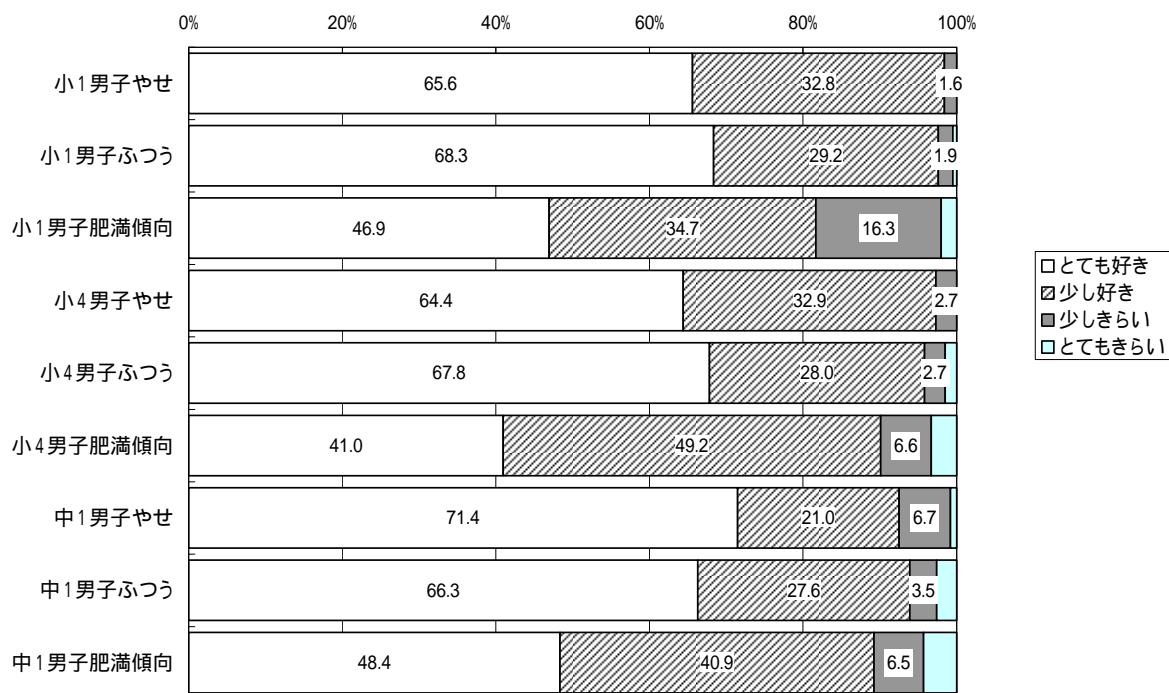
一般にテレビやビデオをみた時間はやせ傾向の子が少なく、肥満傾向の子が多かった。

1週間の総運動時間

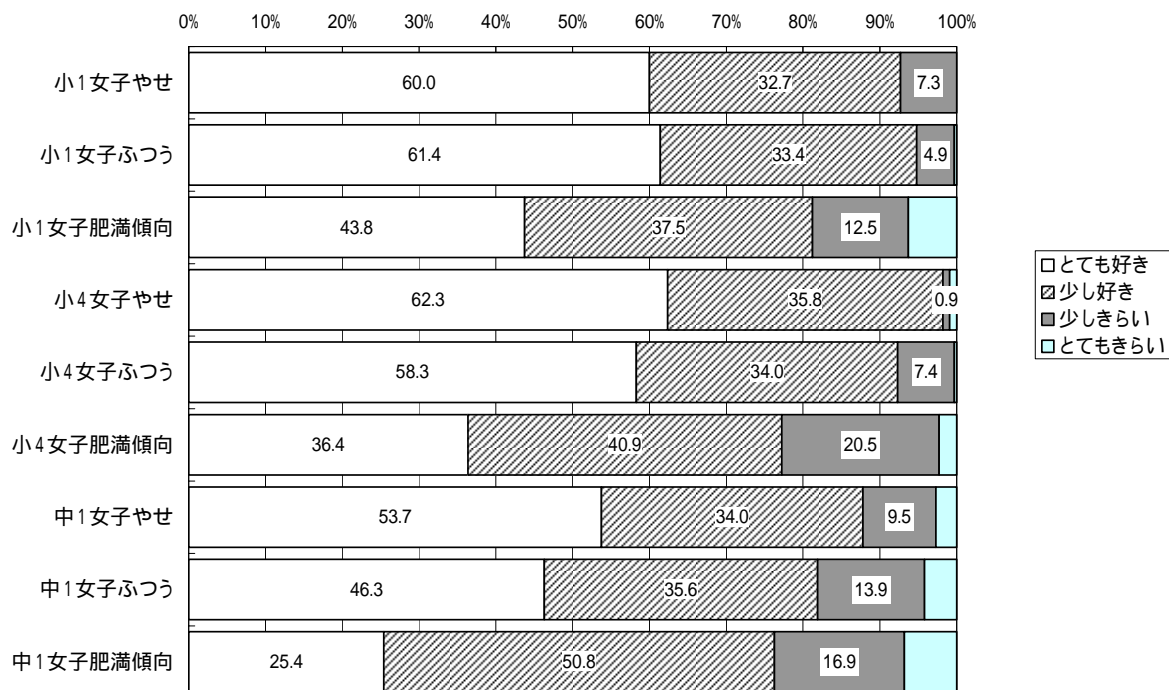


一週間の運動時間の合計が肥満傾向の子は他のグループより少なかった。

運動やスポーツ(男子)



運動やスポーツ(女子)



肥満傾向の子は運動やスポーツを“きらい”と回答した割合が男女とも他のグループより大きかったが、小学4年生・中学1年生男子の約90%、小学1年生男子・全学年女子の約80%は“とても好き”または“少し好き”と回答した。

9 資料：各種表

身長 (cm)

	人数	平均値	標準偏差
小1男子	492	117.2	5.6
小1女子	495	116.7	5.4
小4男子	475	133.3	6.2
小4女子	479	133.0	6.3
中1男子	568	153.6	8.1
中1女子	539	152.1	6.3
合計	3048	135.1	16.2

体重 (kg)

	人数	平均値	標準偏差
小1男子	506	22.1	4.6
小1女子	505	21.6	3.8
小4男子	480	31.2	7.1
小4女子	484	30.1	6.5
中1男子	564	46.8	10.9
中1女子	523	45.1	9.2
合計	3062	33.2	12.6

BMI (kg/m²)

	人数	平均値	標準偏差
小1男子	492	16.0	2.5
小1女子	493	15.7	2.0
小4男子	473	17.4	2.9
小4女子	477	16.9	2.8
中1男子	560	19.7	3.5
中1女子	518	19.4	3.4
合計	3013	17.6	3.3

体格別人数表

	やせ傾向	ふつう	肥満傾向
小1男子	65	378	49
小1女子	60	401	32
小4男子	73	338	62
小4女子	108	320	49
中1男子	120	346	94
中1女子	148	311	59
合計	574	2094	345

就寝時刻等平均値

	就寝時刻	起床時刻	睡眠時間	夕食時刻
小1男子	21時21分	6時40分	9時間19分	18時42分
小1女子	21時21分	6時37分	9時間15分	18時46分
小4男子	21時49分	6時38分	8時間49分	18時56分
全国小3・4男子	21時38分	6時48分	9時間08分	-
小4女子	21時51分	6時38分	8時間48分	18時57分
全国小3・4女子	21時40分	6時46分	9時間07分	-
中1男子	23時02分	6時32分	7時間30分	19時12分
全国中学生男子	23時11分	6時50分	7時間39分	-
中1女子	23時16分	6時31分	7時間14分	19時19分
全国中学生女子	23時26分	6時44分	7時間17分	-

各質問項目と回答%

寝起きの状況

	すっきり目が覚めた	少し眠かった	なかなか起きられなかった	
小1男子	34.4	52.2	13.4	100.0
小1女子	34.2	54.1	11.7	100.0
小4男子	28.2	58.3	13.5	100.0
全国小3・4男子	37.7	49.6	12.6	100.0
小4女子	30.0	56.3	13.6	100.0
全国小3・4女子	29.1	56.5	14.4	100.0
中1男子	19.1	60.6	20.3	100.0
全国中学生男子	15.4	58.2	26.4	100.0
中1女子	17.3	58.7	24.0	100.0
全国中学生女子	13.5	56.3	30.1	100.0
徳島全体	27.1	56.7	16.2	100.0

睡眠不足感

	感じている	感じていない	
小1男子	27.1	72.9	100.0
小1女子	28.1	71.9	100.0
小4男子	31.2	68.8	100.0
全国小3・4男子	23.7	76.3	100.0
小4女子	33.4	66.6	100.0
全国小3・4女子	29.3	70.7	100.0
中1男子	57.5	42.5	100.0
全国中学生男子	53.4	46.6	100.0
中1女子	69.7	30.3	100.0
全国中学生女子	69.7	30.3	100.0
徳島全体	41.4	58.6	100.0

睡眠不足を感じている理由(複数回答)

	なんとなく夜ふかししてしまう	宿題や勉強で遅くなる	家族みんなの寝る時間が遅いので	深夜テレビやビデオを見ている	深夜放送を聞いている	パソコンやTVゲームをしている	電話をしている	なかなか眠れない	帰宅時間が遅いので寝るのが遅い	その他
小1男子	29.7	9.7	43.4	4.8	0.0	11.0	0.0	13.8	15.2	31.7
小1女子	34.4	13.0	44.8	8.4	0.0	5.8	0.0	12.3	15.6	27.9
小4男子	47.7	32.0	35.9	13.1	2.0	23.5	0.0	19.0	16.3	19.0
全国小3・4男子	45.2	17.8	43.7	9.6	0.0	25.9	0.0	15.6	5.2	13.3
小4女子	45.6	34.6	40.3	17.0	1.9	8.2	0.0	21.4	17.6	16.3
全国小3・4女子	52.5	21.0	39.5	17.3	0.0	6.8	0.0	22.8	8.0	8.6
中1男子	47.7	60.2	14.9	24.0	6.7	24.3	2.7	39.9	27.7	18.2
全国中学生男子	53.8	37.4	10.8	36.2	5.4	29.6	2.9	34.9	11.3	12.0
中1女子	50.3	67.1	12.2	33.9	3.7	14.1	3.1	35.4	27.1	22.9
全国中学生女子	61.9	46.1	10.3	37.1	3.2	11.3	5.5	35.5	10.2	15.8
徳島全体	44.7	44.8	26.2	20.8	3.2	15.7	1.6	27.9	22.2	22.0

朝食の摂取状況

	毎日食べる	食べる日の方が多い	食べない日の方が多い	ほとんど食べない	
小1男子	87.9	7.7	3.9	0.5	100.0
小1女子	86.2	8.4	3.7	1.7	100.0
小4男子	87.5	7.0	3.5	1.9	100.0
全国小3・4男子	90.6	5.3	3.0	1.1	100.0
小4女子	89.5	5.5	3.6	1.4	100.0
全国小3・4女子	88.9	5.3	5.3	0.5	100.0
中1男子	76.9	11.9	7.1	4.1	100.0
全国中学生男子	80.7	11.2	4.5	3.5	100.0
中1女子	78.6	11.2	4.9	5.4	100.0
全国中学生女子	79.3	11.5	5.3	3.9	100.0
徳島全体	84.3	8.7	4.5	2.5	100.0

朝食を食べない理由

	食べる時間がない	食欲がない	ふだんから朝は食事をしない	太りたくない	食事が用意されていない	その他	
小1男子	29.2	54.2	4.2	0.0	0.0	12.5	100.0
小1女子	25.8	67.7	3.2	0.0	0.0	3.2	100.0
小4男子	10.7	60.7	25.0	0.0	3.6	0.0	100.0
全国小3・4男子	60.9	26.1	8.7	0.0	0.0	4.3	100.0
小4女子	28.0	60.0	12.0	0.0	0.0	0.0	100.0
全国小3・4女子	46.9	40.6	6.3	0.0	6.3	0.0	100.0
中1男子	28.6	41.3	9.5	3.2	4.8	12.7	100.0
全国中学生男子	37.1	34.8	20.2	0.0	3.4	4.5	100.0
中1女子	29.1	50.9	7.3	1.8	1.8	9.1	100.0
全国中学生女子	41.7	33.0	12.6	3.9	1.9	6.8	100.0
徳島全体	26.1	53.1	9.7	1.3	2.2	7.5	100.0

野菜の摂取状況

	小1男子	小1女子	小4男子	小4女子	中1男子	中1女子	徳島全体
ほぼ毎食、食べる	38.5	39.6	40.5	43.9	48.4	53.1	44.0
食べないことが時々ある	50.7	51.3	46.4	46.6	39.3	36.8	45.2
ほとんど食べない	10.8	9.1	13.1	9.5	12.2	10.1	10.8
	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

家族といっしょの食事

	小1男子	小1女子	小4男子	小4女子	中1男子	中1女子	徳島全体
ほぼ毎日	92.1	93.0	89.1	89.5	61.8	66.1	81.7
週に4,5日	3.4	3.7	5.3	4.4	15.7	14.6	7.9
週に2,3日程度	4.2	2.1	3.1	4.0	12.4	8.8	5.9
週に1回程度	0.4	0.7	1.2	1.2	3.5	3.4	1.7
ほとんど食べない	0.0	0.5	1.4	1.0	6.6	7.0	2.8
	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

食べ方

	小1男子	小1女子	小4男子	小4女子	中1男子	中1女子	徳島全体
よくかんで食べる	14.4	20.4	12.7	22.4	16.1	14.3	16.7
ふつう	80.8	77.8	83.4	76.0	80.4	84.8	80.6
丸のみにする	4.8	1.8	3.9	1.6	3.5	0.9	2.7
	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

コンビニ弁当や外食の頻度

	小1男子	小1女子	小4男子	小4女子	中1男子	中1女子	徳島全体
毎日食べる	0.4	0.3	0.2	0.2	0.7	0.7	0.4
週に3~5回	0.2	0.3	1.4	0.6	3.8	2.5	1.5
週に1~2回	12.7	13.6	12.5	13.5	18.9	21.8	15.6
月に2~3回	49.6	48.8	51.5	42.5	45.1	42.8	46.7
月に1回以下	37.1	36.9	34.5	43.3	31.5	32.1	35.8
	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

インスタントめん類などの摂取頻度

	小1男子	小1女子	小4男子	小4女子	中1男子	中1女子	徳島全体
毎日食べる	0.7	0.2	0.0	0.2	0.5	0.2	0.3
週に3~5回	0.4	0.2	1.0	1.0	5.7	3.6	2.0
週に1~2回	13.1	11.4	16.2	14.9	36.2	26.9	20.0
月に2~3回	45.3	46.5	50.5	50.7	35.7	43.8	45.2
月に1回以下	40.5	41.8	32.3	33.3	21.9	25.5	32.5
	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

ファーストフードを食べる頻度

	小1男子	小1女子	小4男子	小4女子	中1男子	中1女子	徳島全体
毎日食べる	1.1	0.2	0.2	0.2	0.0	0.0	0.3
週に3~5回	0.4	0.3	0.0	0.2	2.4	0.7	0.7
週に1~2回	4.1	2.8	4.9	3.4	14.4	12.6	7.1
月に2~3回	35.9	39.3	34.2	37.1	40.3	42.8	38.4
月に1回以下	58.6	57.3	60.7	59.1	42.9	43.9	53.5
	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

炭酸飲料などの1日摂取量

	小1男子	小1女子	小4男子	小4女子	中1男子	中1女子	徳島全体
ほとんど飲まない	35.5	37.6	31.3	37.9	20.1	25.6	31.2
100~500ml	61.0	58.7	56.8	58.9	48.0	54.2	56.2
500ml~1リットル	3.4	3.0	11.1	3.0	22.7	15.9	9.9
1~2リットル	0.2	0.3	0.2	0.0	6.2	3.2	1.8
2リットル以上	0.0	0.3	0.6	0.2	2.9	1.1	0.9
	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

自分の体型のイメージ

	かなりやせたい	少しだけやせたい	今のままだがよい	少しふとりたい	かなりふとりたい	
小1男子	3.2	10.6	67.7	16.8	1.6	100.0
小1女子	4.3	15.3	70.3	9.7	0.4	100.0
小4男子	6.2	23.9	52.3	16.7	1.0	100.0
全国小3・4男子	7.6	21.2	54.2	15.0	1.9	100.0
小4女子	7.1	29.3	54.9	8.3	0.4	100.0
全国小3・4女子	5.8	29.7	55.7	8.4	0.4	100.0
中1男子	10.2	30.0	45.7	12.4	1.7	100.0
全国中学生男子	7.7	29.5	47.8	13.4	1.6	100.0
中1女子	24.7	49.0	22.2	3.6	0.5	100.0
全国中学生女子	31.7	47.3	17.4	3.1	0.5	100.0
徳島全体	9.4	26.4	52.1	11.2	1.0	100.0

ダイエットの経験

	指導を受けて 実行した	やせたいと思っ て実行した	したいがまだ実 行していない	思ったことは ない	
小1男子	0.4	1.5	8.3	89.9	100.0
小1女子	0.0	2.0	11.5	86.5	100.0
小4男子	1.4	5.9	15.8	76.9	100.0
全国小3・4男子	2.2	5.3	12.0	80.5	100.0
小4女子	1.0	5.3	24.7	69.0	100.0
全国小3・4女子	0.9	4.4	21.1	73.6	100.0
中1男子	1.2	15.3	13.4	70.1	100.0
全国中学生男子	0.7	6.9	16.5	75.9	100.0
中1女子	0.5	24.5	41.0	33.9	100.0
全国中学生女子	1.2	21.6	47.9	29.3	100.0
徳島全体	0.7	9.3	19.1	70.9	100.0

学習塾通い

	学習塾に通っている	学習塾に通っていない	
小1男子	15.5	84.5	100.0
小1女子	12.7	87.3	100.0
小4男子	27.1	72.9	100.0
全国小3・4男子	27.2	72.8	100.0
小4女子	22.6	77.4	100.0
全国小3・4女子	29.3	70.7	100.0
中1男子	45.2	54.8	100.0
全国中学生男子	45.7	54.3	100.0
中1女子	44.9	55.1	100.0
全国中学生女子	43.7	56.3	100.0
徳島全体	28.2	71.8	100.0

おけいごと(スポーツを除く)

	通っている	通っていない	
小1男子	32.3	67.7	100.0
小1女子	52.7	47.3	100.0
小4男子	35.7	64.3	100.0
全国小3・4男子	41.6	58.4	100.0
小4女子	62.5	37.5	100.0
全国小3・4女子	67.3	32.7	100.0
中1男子	11.6	88.4	100.0
全国中学生男子	11.8	88.2	100.0
中1女子	43.9	56.1	100.0
全国中学生女子	37.8	62.2	100.0
徳島全体	39.4	60.6	100.0

運動やスポーツ

	とても好き	少し好き	少しきらい	とてもきらい	
小1男子	65.9	30.1	3.3	0.7	100.0
小1女子	59.2	34.8	5.3	0.7	100.0
小4男子	63.9	30.9	3.6	1.6	100.0
小4女子	57.1	35.0	7.2	0.8	100.0
中1男子	64.4	28.5	4.5	2.6	100.0
中1女子	45.8	37.1	12.9	4.2	100.0
徳島全体	59.4	32.7	6.1	1.8	100.0

一週間の運動時間(平均値)

	強い運動	中等度の運動	軽い運動	一週間の総運動時間
小1男子	1時間16分	5時間01分	4時間11分	9時間46分
小1女子	0時間47分	4時間01分	3時間46分	8時間06分
小4男子	3時間49分	6時間19分	3時間01分	12時間04分
全国小3・4男子	4時間04分	5時間42分	3時間30分	11時間10分
小4女子	2時間16分	4時間23分	3時間01分	8時間49分
全国小3・4女子	2時間34分	4時間02分	2時間51分	7時間54分
中1男子	8時間54分	7時間16分	2時間00分	17時間04分
全国中学生男子	7時間33分	5時間35分	2時間37分	13時間24分
中1女子	7時間13分	6時間49分	1時間58分	14時間42分
全国中学生女子	5時間43分	4時間47分	1時間56分	9時間54分
徳島全体	4時間10分	5時間40分	2時間59分	11時間53分

片道の通学時間(平均値)

	通学時間	歩行時間
小1男子	19分58秒	16分37秒
小1女子	20分51秒	17分09秒
小4男子	18分46秒	16分15秒
全国小3・4男子	19分27秒	17分48秒
小4女子	19分49秒	17分22秒
全国小3・4女子	17分20秒	16分54秒
中1男子	15分51秒	12分03秒
全国中学生男子	18分28秒	16分32秒
中1女子	17分34秒	13分27秒
全国中学生女子	19分49秒	18分57秒
徳島全体	18分47秒	15分29秒

昨日、学校から帰宅後、室内で過ごした状況(平均値)

	読書や音楽鑑賞 などの室内遊び	パソコンやテレビ ゲームをした時間	テレビ・ビデオ をみた時間	室内での遊び時 間合計	家で勉強した時間
小1男子	0時間43分	0時間35分	1時間32分	2時間47分	0時間33分
小1女子	0時間50分	0時間10分	1時間32分	2時間29分	0時間32分
小4男子	0時間30分	0時間40分	1時間34分	2時間42分	0時間40分
全国小3・4男子	1時間08分	1時間24分	2時間01分	3時間23分	0時間44分
小4女子	0時間42分	0時間15分	1時間47分	2時間40分	0時間47分
全国小3・4女子	1時間13分	0時間59分	2時間09分	3時間06分	0時間49分
中1男子	0時間52分	0時間48分	1時間53分	3時間31分	1時間33分
全国中学生男子	1時間34分	1時間39分	2時間37分	4時間28分	1時間38分
中1女子	0時間59分	0時間24分	2時間16分	3時間38分	1時間43分
全国中学生女子	1時間41分	1時間18分	2時間53分	4時間21分	1時間49分
徳島全体	0時間46分	0時間29分	1時間46分	2時間58分	0時間58分