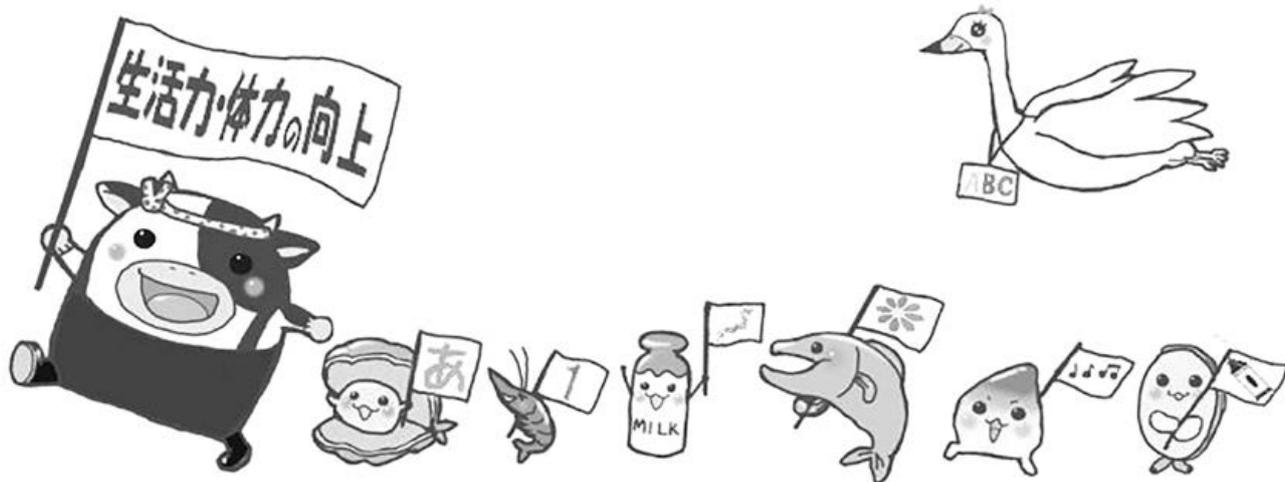


平成27年度

研究紀要

第14号

別海町幼小中高生
「生活と健康に関するアンケート」
結果



別海町生涯教育研究所

目 次

研究紀要発刊に当たって	1
生活と健康に関するアンケートの概要	2
生活と健康に関するアンケート 結果と考察	
【Ⅰ】 体格について	5
【Ⅱ】 生活習慣について	7
【Ⅲ】 食生活について	17
【Ⅳ】 日常生活について	29
総括	47
資料 生活と健康に関するアンケート用紙	51

研究紀要の発刊にあたって

～別海町幼小中高「生活と健康に関するアンケート」結果から～

別海町生涯教育研究所 所長 谷口 秀文

平成18年度、前北海道教育大学釧路校教授 小澤治夫先生（現東海大学教授）は、生活習慣と体力・体調について講演され、「子ども達の心と体をともに育てること。それに加えて、子ども達の生活習慣が良くないので、体調も悪く身体活動が機能しないこと等、子ども達の生活実態を把握する必要がある。中略……。子どもの生活習慣と学力は深い関係があり、生活習慣改善は学力アップにもつながる」と、提案されました。生涯教育研究所は、小澤先生の提案や保健センターのデータから、別海町幼稚園児・保育園児、小中学校児童生徒、別海高校生を対象とした、「生活と健康アンケート調査」を実施し、実態把握に着手したのです。

今回、3回目となる調査は、本町における園児・児童・生徒の生活実態を把握し、過去のアンケート調査結果と比較しながら分析を行い、子ども達の望ましい生活習慣の形成に向けて改善すべき点を提言することで、本町の教育活動推進に資することを目的に行いました。

生活と健康に関するアンケートの結果と考察に基づいた、提言の一部を紹介します。

①睡眠と体調不良については、質のよい睡眠が、生活の質の向上につながり、生きる意欲や力にも結びついている。睡眠時間の確保に加え、睡眠についての学習や睡眠環境を整える取り組みを奨励する必要がある。

②体格と食生活については、栄養士等の専門職が各年代に応じた指導を行っていく必要があり、生活習慣や食生活の意識向上については、保護者や家庭のサポートが重要であると考えられる。

③学習については、生涯に渡って学び続けるという生涯学習者の育成の観点から、「学ぶことは楽しい」「考えることは楽しい」と感じられるような主体的、能動的、体験的な学習が、より一層各学校で取り組まれることを期待する。

④電子メディアの利用については、特にスマートフォン等の所持、利用に関して、各家庭に任せるだけでなく、町全体としてガイドラインを定める等、早急な対策が必要である。

⑤心身ともに健康な大人になるためには、家庭や地域で手軽にできるウォーキングやラジオ体操などで定期的に汗を流すことを奨励することや、地域にある温水プール等の良さを再認識してもらい、もっと気軽に活用してもらうことが有効だと考える。

⑥読書については、子どもたちの読書離れをくい止め、読書活動を推進するには、一番身近な学校の図書室が、読みたい時、調べたい時にすぐに本を手にとれる環境となる事が必要である。また、どんな本を読んでもいいのか、どんな本で調べればいいのか、気軽に相談できる人が身近にいと子どもたちの読書への取り組み方も変わる。

生活習慣改善等を目指すこれらの提言は、専門機関や関係機関等のご理解とご協力を得、学校や家庭、地域と連携した啓発活動を行い、組織的・継続的な取り組みを展開しなければなりません。

発刊にあたり、アンケートにご協力頂きました幼稚園、小学校、中学校、別海高等学校の皆様を始め、分析・考察下さいました所員の皆様に感謝申し上げますとともに、この研究紀要が別海町の園児・児童・生徒の生活習慣の改善等に役立つことを願ってやみません。

生活と健康に関するアンケート調査と集計結果・分析の概要

(1) アンケート調査の目的

本町における園児、児童、生徒の生活実態を把握し、過去のアンケート調査結果と比較しながら分析を行い、子ども達の望ましい生活習慣の形成に向けて改善すべき点を提言することで、本町の教育活動推進に資することを目的とする。

(2) 調査対象と回答者数

町内全ての幼稚園年長の園児、小学校2年生、5年生の児童、中学校2年生、高等学校2年生の生徒を対象としたアンケート調査を実施。

調査対象	対象園、学校数	配布数	回答者数
幼稚園年長園児	5	97	82
小学校低学年（2年生）	9	159	151
小学校高学年（5年生）		178	173
中学校2年生	9	163	155
高等学校2年生	1	95	93
合計	24	692	654

(3) アンケート調査期間

平成27年5月7日（木）～平成27年5月22日（金）

(4) 調査方法

「幼稚園用」「小学校低学年用」「小学校高学年用」「中学生・高校生用」のアンケート用紙を各園、学校を通じて対象園児、児童、生徒に配布し、園児については保護者に、その他の学年は本人に無記名で回答してもらった。

(5) 集計結果について

- ・集計表の「幼稚園」「小低」「小高」「中学生」「高校生」は、それぞれ「幼稚園年長園児」「小学校2年生」「小学校5年生」「中学校2年生」「高等学校2年生」を示す。
- ・単数回答の設問は、無効回答を集計から除き、該当設問の有効回答数を母数として回答結果（百分率）を算出し、横の帯グラフで示した。
- ・複数回答の設問は、無効回答者数を集計から除き、該当設問の有効回答者数を母数として回答結果（百分率）を算出し、縦の棒グラフで示した。
- ・回答結果（百分率）は、小数第2位を四捨五入し、小数第1位までで示しているため、百分率の合計が100%にならないことがある。（複数回答の設問を除く）
- ・痩身傾向児、肥満傾向児の判定方法は下記の方法を用いた。

$$\text{＜標準体重 (kg) = a} \times \text{身長 (cm) - b＞}$$

年長（5歳） 男子：a 0.386 b 23.699 女子：a 0.377 b 22.75

小2（7歳） 男子：a 0.513 b 38.878 女子：a 0.508 b 38.367

小5（10歳） 男子：a 0.752 b 70.461 女子：a 0.730 b 68.091

中2（13歳） 男子：a 0.815 b 81.348 女子：a 0.655 b 54.234

高2（16歳） 男子：a 0.656 b 51.822 女子：a 0.578 b 39.057

$$\text{＜肥満度 (\%) = [自分の体重 (kg) - 標準体重 (kg)]} \div \text{標準体重 (kg)} \times 100\text{＞}$$

肥満傾向児 20%以上

正常 -19.9～19.9%

痩身傾向児 -20%以下

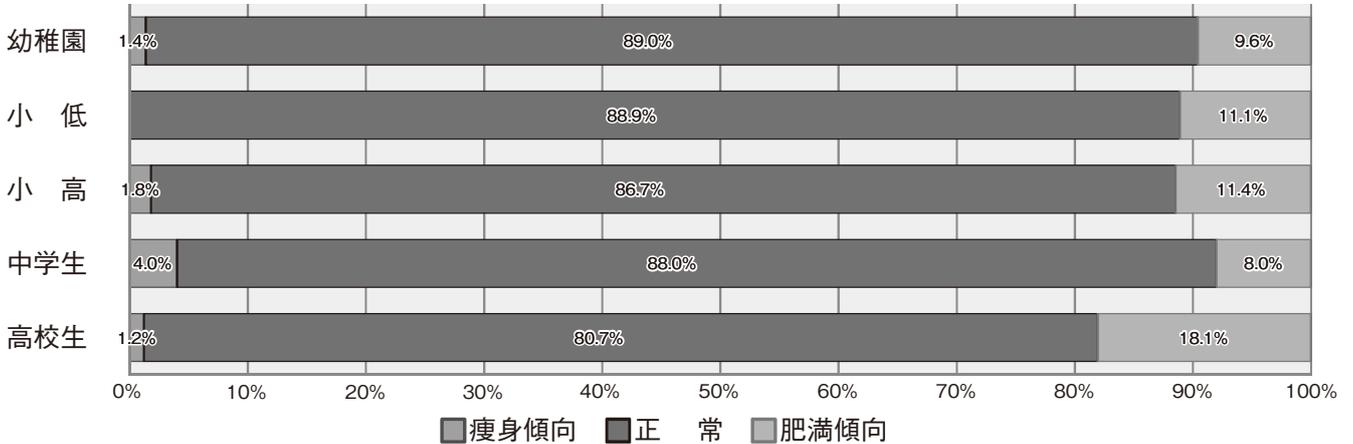
生活と健康に関するアンケート 結果と考察

【 I 】 体格について

○身長、体重、性別について。 幼、小低、小高、中・高…【I】1)、2)

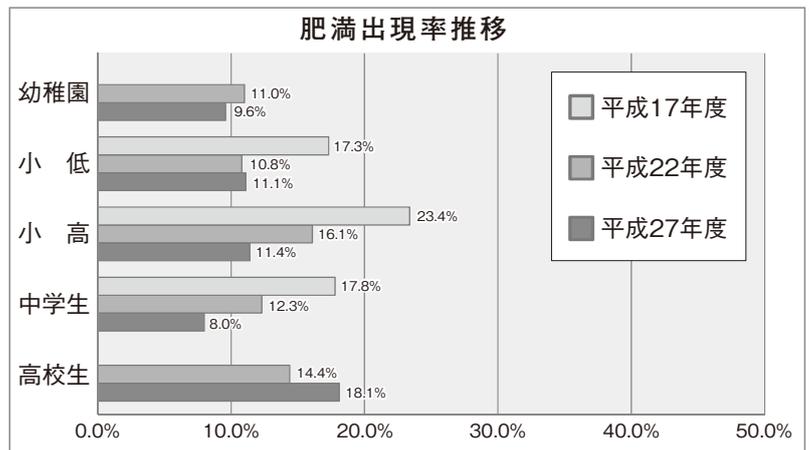
〔体格区分〕

	幼稚園	小 低	小 高	中学生	高校生
痩身傾向	1 (1.4%)	0 (0.0%)	3 (1.8%)	6 (4.0%)	1 (1.2%)
正常	65 (89.0%)	80 (88.9%)	144 (86.7%)	132 (88.0%)	67 (80.7%)
肥満傾向	7 (9.6%)	10 (11.1%)	19 (11.4%)	12 (8.0%)	15 (18.1%)



高校生の肥満出現率が 18.1%と最も高く、6人に1人が肥満という状況です。

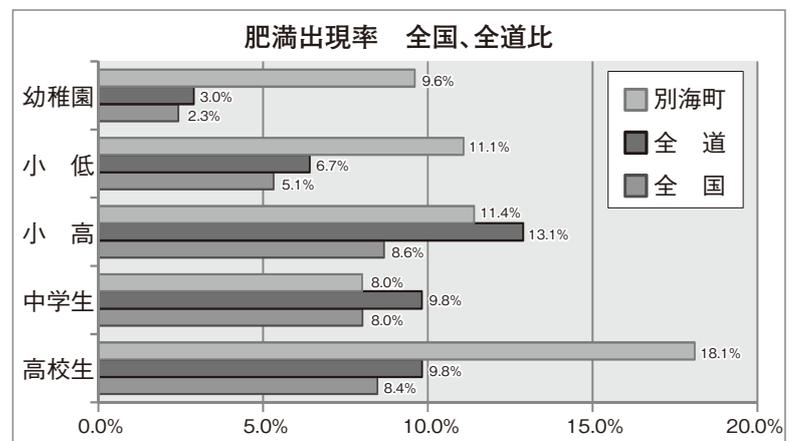
前回の調査と比較すると、幼稚園児、小学校高学年、中学生の肥満出現率は減少していますが、高校生については増加しています。また、平成17年度別海町体格調査の結果とも比較してみると、どの学年でも減少しており、小学校高学年、中学生においては半数以下に減少しています(右図)。



〔考察〕

肥満傾向児の出現率は少しずつ減少し、小学校高学年、中学生については、全道よりも低い結果となっています。

しかし、幼稚園児、小学校低学年、高校生については、全国、全道よりも出現率が高く、小学校低学年、高校生では全国の2倍以上、幼稚園児では全国の4倍以上となっています。このことは、幼稚園児を例に挙げると全国、全道では100人中約3人が肥満傾向児であるのに対し、別海町は約10人に1人の園児が肥満傾向児であることを示しています。

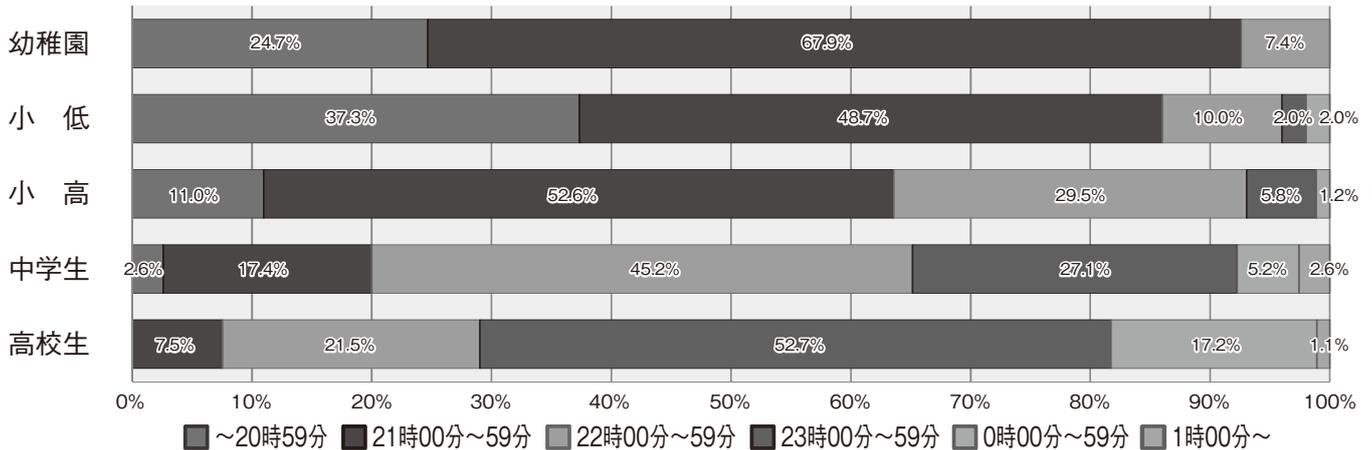


【Ⅱ】生活習慣について

○園・学校があるとき、何時頃寝て、何時頃起きますか。 幼、小低、小高、中・高…【Ⅱ】2)

〔就寝時刻〕

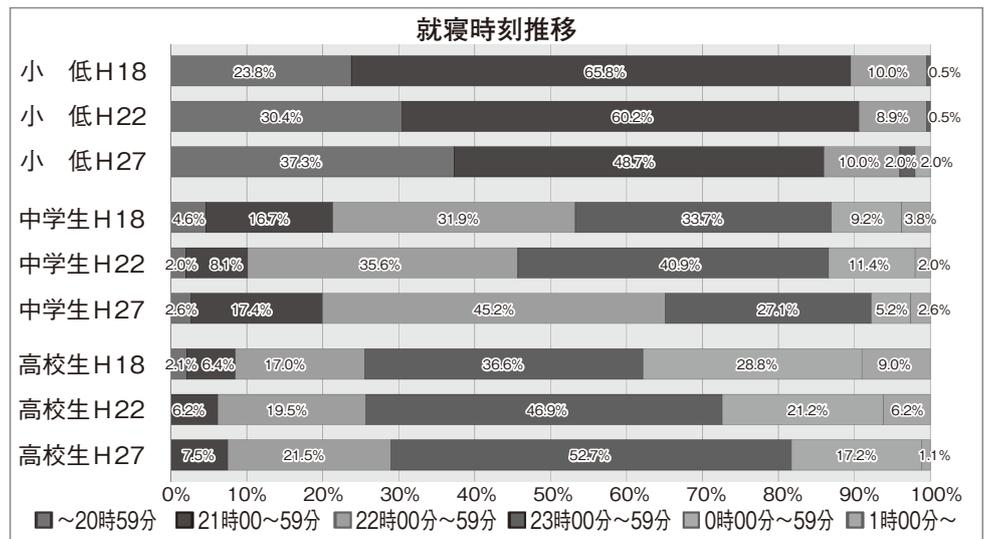
	幼稚園	小 低	小 高	中学生	高校生
～20時59分	20 (24.7%)	56 (37.3%)	19 (11.0%)	4 (2.6%)	0 (0.0%)
21時00分～59分	55 (67.9%)	73 (48.7%)	91 (52.6%)	27 (17.4%)	7 (7.5%)
22時00分～59分	6 (7.4%)	15 (10.0%)	51 (29.5%)	70 (45.2%)	20 (21.5%)
23時00分～59分	0 (0.0%)	3 (2.0%)	10 (5.8%)	42 (27.1%)	49 (52.7%)
0時00分～59分	0 (0.0%)	3 (2.0%)	2 (1.2%)	8 (5.2%)	16 (17.2%)
1時00分～	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	4 (2.6%)	1 (1.1%)



21 時以降に就寝する幼稚園児の割合が、小学校低学年の児童よりも 12.6 ポイント高くなっています。

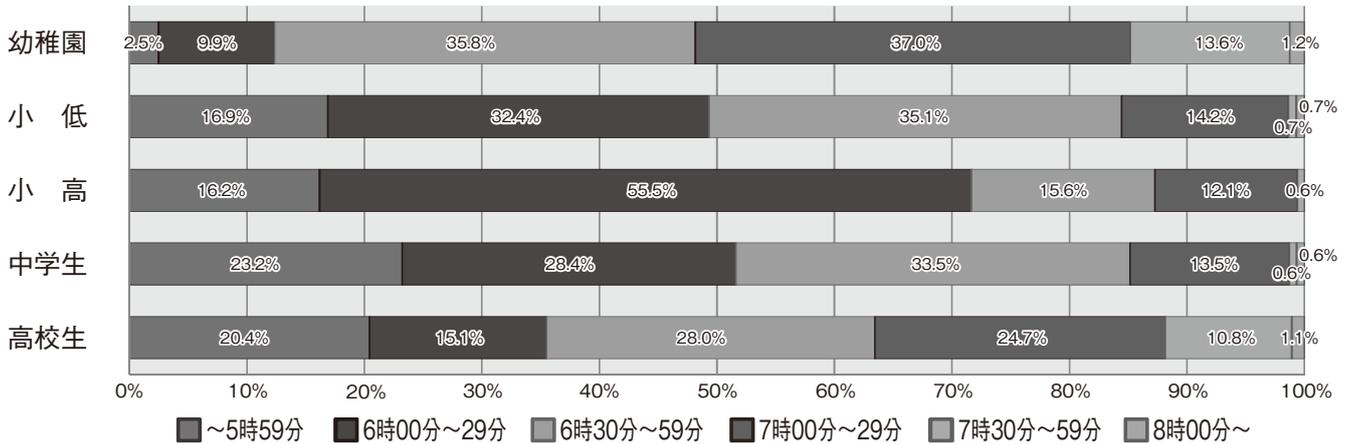
早寝傾向が進んでいると分析された前回の調査と比べ、小学校低学年、中学生、高校生については、さらに早寝の傾向が進んでいます。

一方、小学校低学年で 23 時以降に就寝する児童が増えています (右図)。

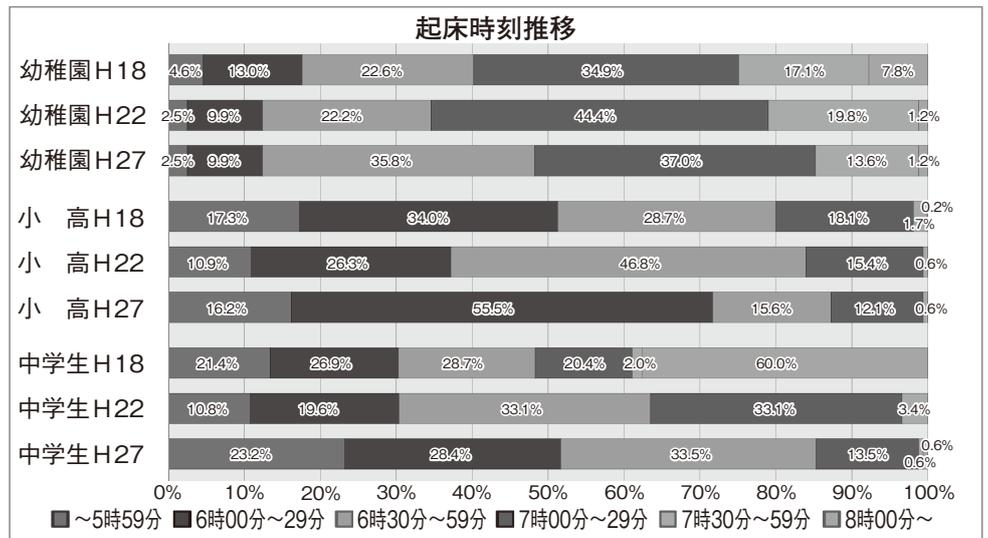


〔起床時刻〕

	幼稚園	小低	小高	中学生	高校生
～5時59分	2 (2.5%)	25 (16.9%)	28 (16.2%)	36 (23.2%)	19 (20.4%)
6時00分～29分	8 (9.9%)	48 (32.4%)	96 (55.5%)	44 (28.4%)	14 (15.1%)
6時30分～59分	29 (35.8%)	52 (35.1%)	27 (15.6%)	52 (33.5%)	26 (28.0%)
7時00分～29分	30 (37.0%)	21 (14.2%)	21 (12.1%)	21 (13.5%)	23 (24.7%)
7時30分～59分	11 (13.6%)	1 (0.7%)	1 (0.6%)	1 (0.6%)	10 (10.8%)
8時00分～	1 (1.2%)	1 (0.7%)	0 (0.0%)	1 (0.6%)	1 (1.1%)

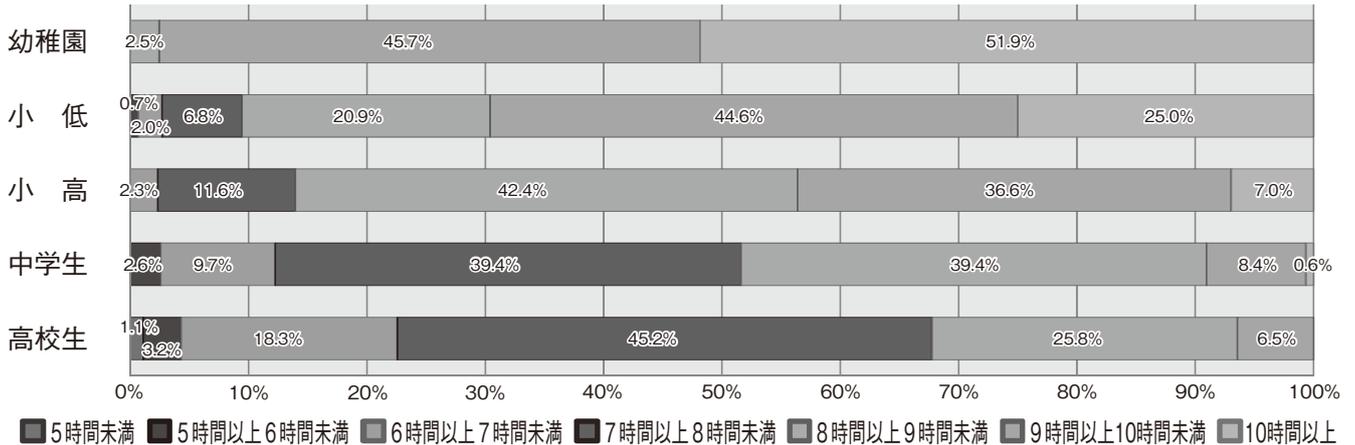


小中学生と比べて、7時以降に起床する幼稚園児や高校生の割合が高くなっています。前回の調査と比較すると、幼稚園児、小学校高学年、中学生については、早起きの傾向が進んでいます（右図）。



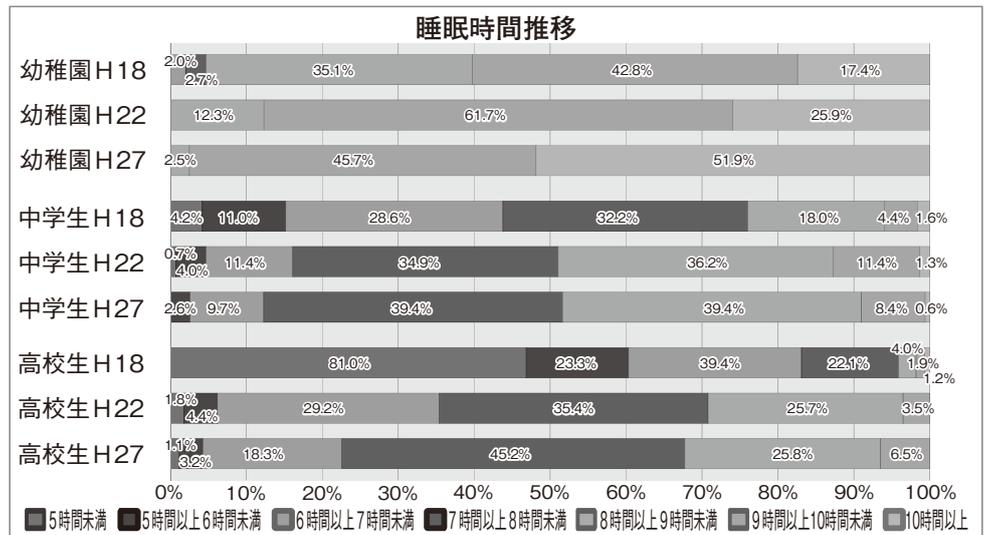
〔睡眠時間〕

	幼稚園	小低	小高	中学生	高校生
5時間未満	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (1.1%)
5時間以上6時間未満	0 (0.0%)	1 (0.7%)	0 (0.0%)	4 (2.6%)	3 (3.2%)
6時間以上7時間未満	0 (0.0%)	3 (2.0%)	4 (2.3%)	15 (9.7%)	17 (18.3%)
7時間以上8時間未満	0 (0.0%)	10 (6.8%)	20 (11.6%)	61 (39.4%)	42 (45.2%)
8時間以上9時間未満	2 (2.5%)	31 (20.9%)	73 (42.4%)	61 (39.4%)	24 (25.8%)
9時間以上10時間未満	37 (45.7%)	66 (44.6%)	63 (36.6%)	13 (8.4%)	6 (6.5%)
10時間以上	42 (51.9%)	37 (25.0%)	12 (7.0%)	1 (0.6%)	0 (0.0%)



睡眠時間が8時間未満の小中学生が低学年で9.5%、高学年で14.0%おり、その中には、わずかですが睡眠時間が6時間未満の低学年もいます。

前回の調査と比べ、幼稚園児、中学生、高校生の睡眠時間が増加しています(右図)。

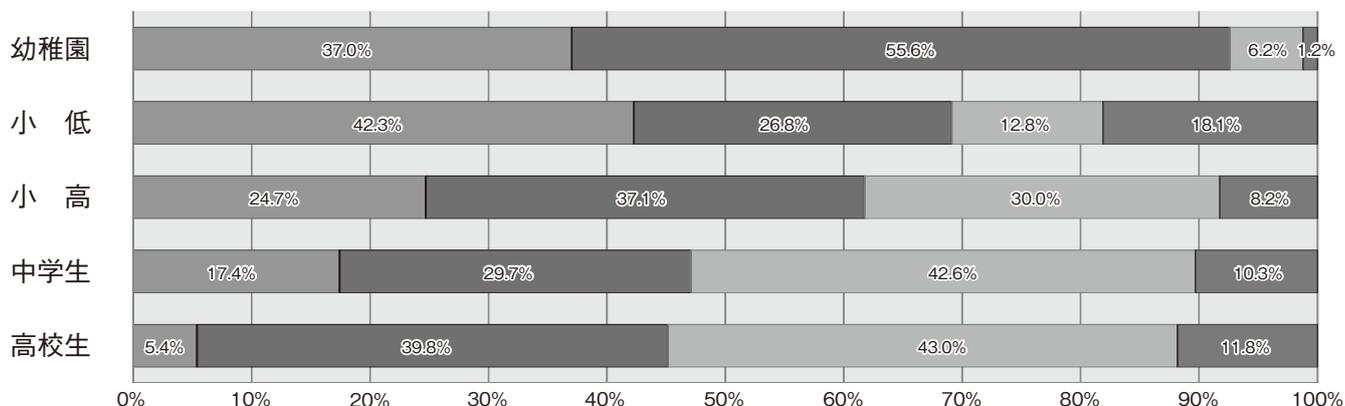


〔考察〕

幼稚園児の就寝時刻や起床時刻が小学校低学年よりも遅い傾向にあることがわかりました。始業時刻が遅いことや自家用車での送迎が多いこと等が理由として考えられますが、保護者の生活に合わせた生活リズムになっていることも考えられます。早寝早起きの傾向が進み、睡眠時間も長くなっていますが、小学校へのスムーズな移行を考えると、より早寝早起きを意識した生活習慣の改善が必要です。

○朝、気持ちよく起きられますか。 幼、小低、小高、中・高…【Ⅱ】3)

	幼稚園	小 低	小 高	中学生	高校生
いつも気持ちよく起きる	30 (37.0%)	63 (42.3%)	42 (24.7%)	27 (17.4%)	5 (5.4%)
気持ちよく起きることの方が多い	45 (55.6%)	40 (26.8%)	63 (37.1%)	46 (29.7%)	37 (39.8%)
気持ちよく起きられないことの方が多い	5 (6.2%)	19 (12.8%)	51 (30.0%)	66 (42.6%)	40 (43.0%)
いつも気持ちよく起きられない	1 (1.2%)	27 (18.1%)	14 (8.2%)	16 (10.3%)	11 (11.8%)

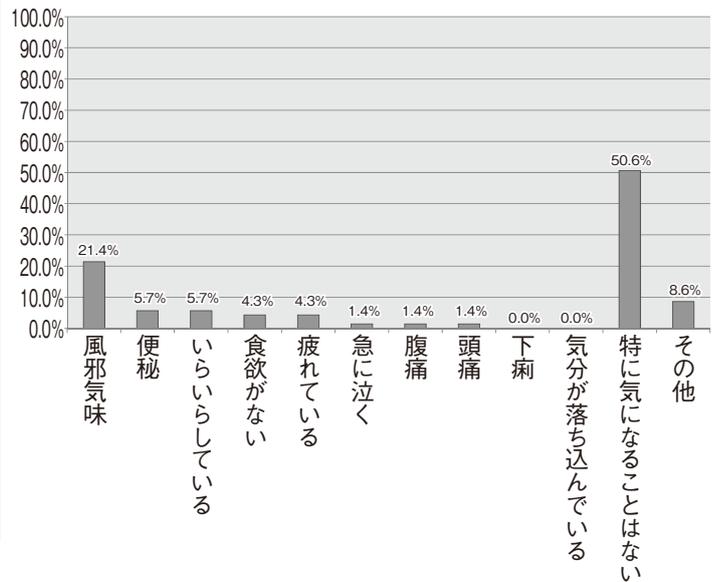


■ いつも気持ちよく起きる ■ 気持ちよく起きることの方が多い ■ 気持ちよく起きられないことの方が多い ■ いつも気持ちよく起きられない

「いつも気持ちよく起きる」または「気持ちよく起きることの方が多い」と回答する子どもの割合は、学年が進むに従い減っています。中高生の半数以上が「気持ちよく起きられないことの方が多い」または「いつも気持ちよく起きられない」と回答し、小学生においても30%以上の児童が「気持ちよく起きられないことの方が多い」または「いつも気持ちよく起きられない」と回答しています。また、「いつも気持ちよく起きられない」と回答する児童が小学校低学年で18.1%と最も多くなっています。

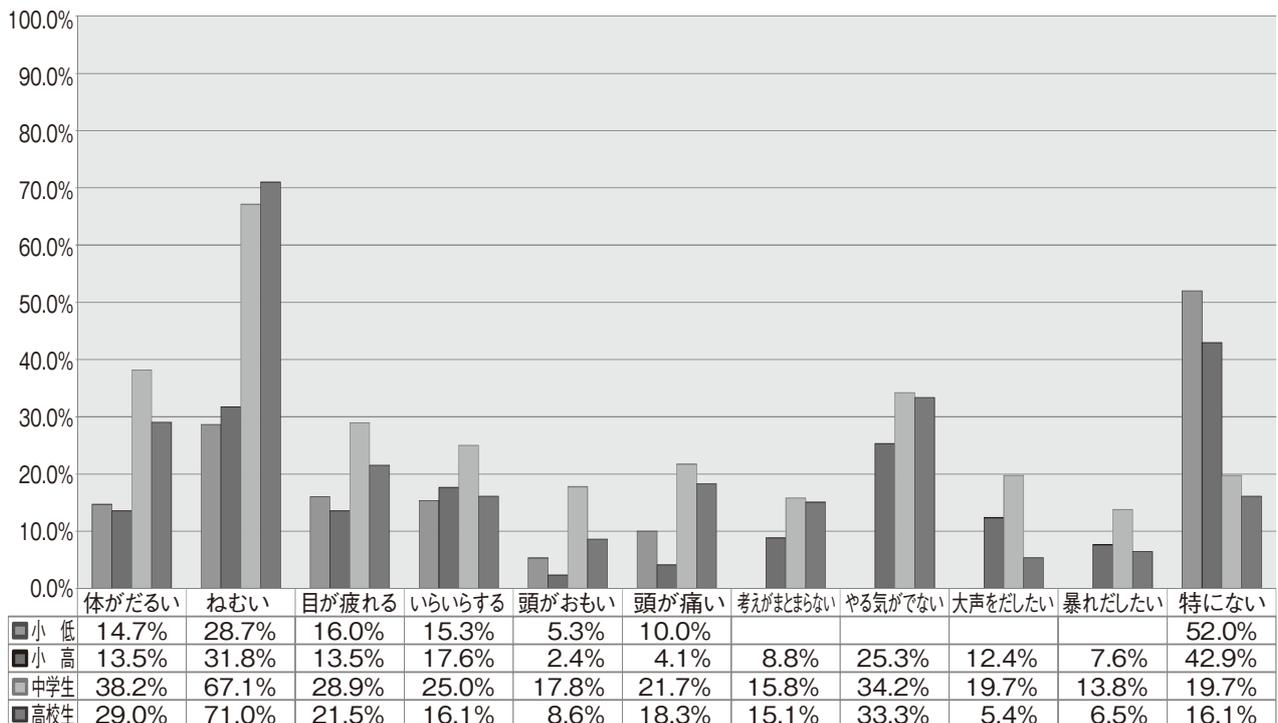
○最近1ヶ月のお子さんの心身の状態で気になることがありますか。 幼…【Ⅱ】1)

	幼稚園	
食欲がない	3	(4.3%)
便秘	4	(5.7%)
下痢	0	(0.0%)
いらいらしている	4	(5.7%)
寝つきが悪い	5	(7.1%)
急に泣く	1	(1.4%)
腹痛	1	(1.4%)
疲れている	3	(4.3%)
気分が落ち込んでいる	0	(0.0%)
風邪気味	15	(21.4%)
頭痛	1	(1.4%)
特に気になることはない	38	(54.3%)
その他	6	(8.6%)



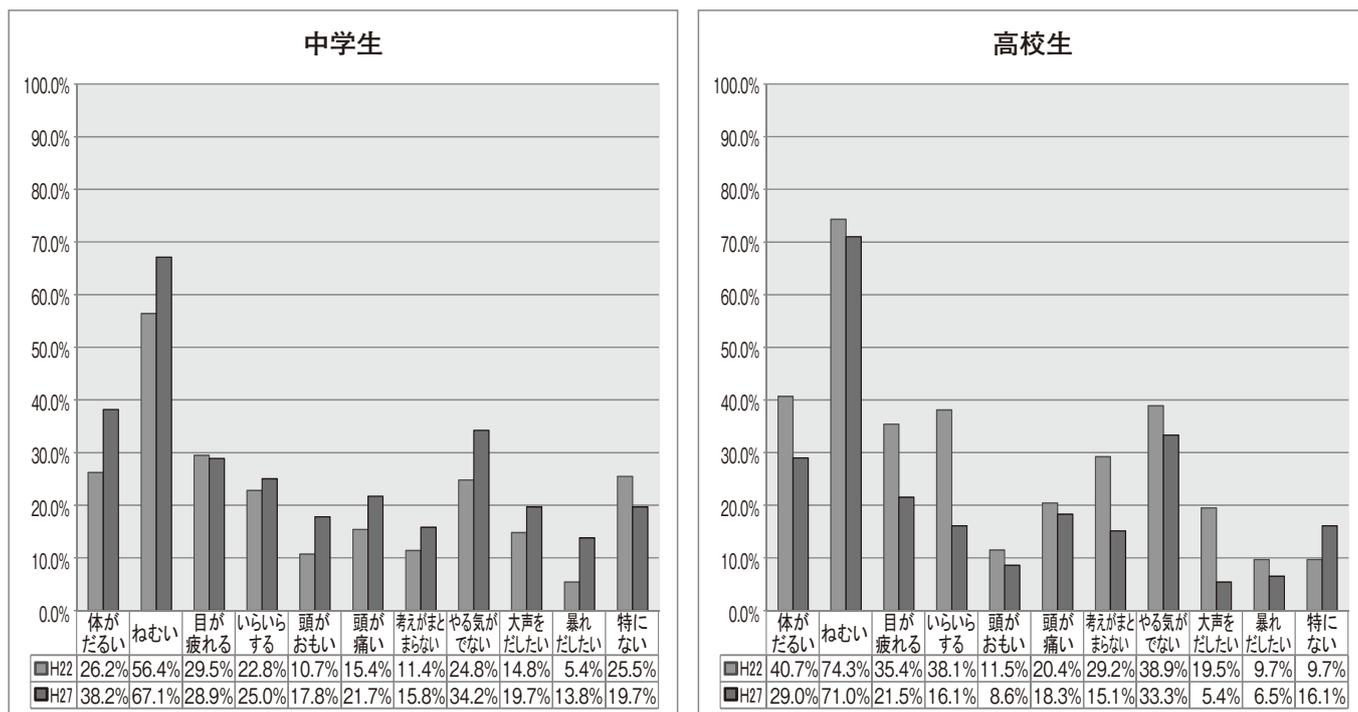
○1ヶ月くらいで、あてはまる体の調子がありますか。 小低、小高、中・高…【Ⅱ】1)

	小 低		小 高		中学生		高校生	
体がだるい	22	(14.7%)	23	(13.5%)	58	(38.2%)	27	(29.0%)
ねむい	43	(28.7%)	54	(31.8%)	102	(67.1%)	66	(71.0%)
目が疲れる	24	(16.0%)	23	(13.5%)	44	(28.9%)	20	(21.5%)
いらいらする	23	(15.3%)	30	(17.6%)	38	(25.0%)	15	(16.1%)
頭がおもい	8	(5.3%)	4	(2.4%)	27	(17.8%)	8	(8.6%)
頭がいたい	15	(10.0%)	7	(4.1%)	33	(21.7%)	17	(18.3%)
考えがまとまらない			15	(8.8%)	24	(15.8%)	14	(15.1%)
やる気がでない			43	(25.3%)	52	(34.2%)	31	(33.3%)
大声をだしたい			21	(12.4%)	30	(19.7%)	5	(5.4%)
暴れだしたい			13	(7.6%)	21	(13.8%)	6	(6.5%)
特にない	78	(52.0%)	73	(42.9%)	30	(19.7%)	15	(16.1%)



前回の調査同様、幼稚園児や小学校低学年では、約半数が「特にない」と回答していますが、中高校生においては、80%以上の生徒がなんらかの不調を訴えており、内容としては、小中高生ともに「眠い」と回答する児童生徒が最も多くなっています。他に回答の多かった項目は、小学校低学年で「目が疲れる」16.0%、「いらいらする」15.3%。小学校高学年では、「やる気がでない」25.3%、「いらいらする」17.6%。中学生では、「体がだるい」38.2%、「やる気がでない」34.2%。高校生では、「やる気がでない」33.3%、「体がだるい」29.0%となっており、「やる気がでない」「体がだるい」「いらいらする」といった回答が多くなっています。

また、中学生については、前回の調査よりも「目が疲れる」以外の全ての項目において不調を訴える生徒が増えており、高校生については、多くの生徒が何らかの不調を訴えているものの、前回の調査よりも減っています（下図）。



〔考察〕

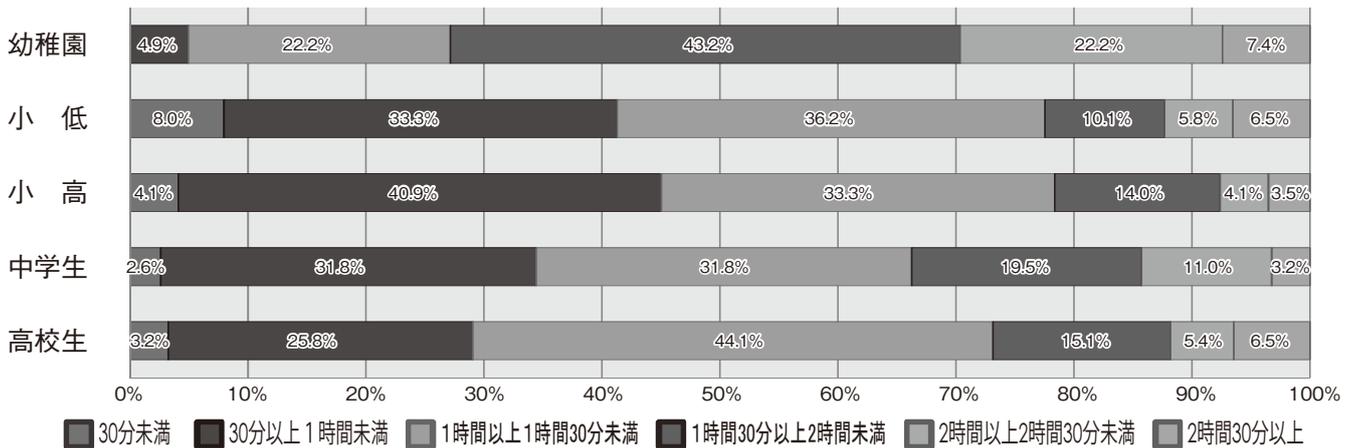
中高生の半数以上が「気持ちよく起きられないことの方が多い」または「いつも気持ちよく起きられない」と回答し、「最近、1ヵ月の体調」についても「眠い」と回答する児童生徒の割合が最も高く、中学生では67.1%、高校生では71.0%となっています。特に中学生については、「眠い」と答えている生徒が前回調査より10.7ポイント増え、「目が疲れる」以外のすべての項目において不調を訴える生徒が増加しています。しかし、早寝早起きは、全体的に維持または改善傾向にあり、中学生においては最も改善しています。高校生についても睡眠時間は長くなっています。

個別に見ると、夜更かしや睡眠不足が原因と思われる典型的な例もみられますが、睡眠時間が十分でも、朝、すっきり起きられなかったり、体調不良を訴えたり、といった例が決して少なくありません。一概に体調不良の原因が睡眠不足によるものであると言い切ることができない実態がみえてきました。

○学校・園がある日、家を何時頃ですか。 幼、小低、小高、中・高…【Ⅱ】4)

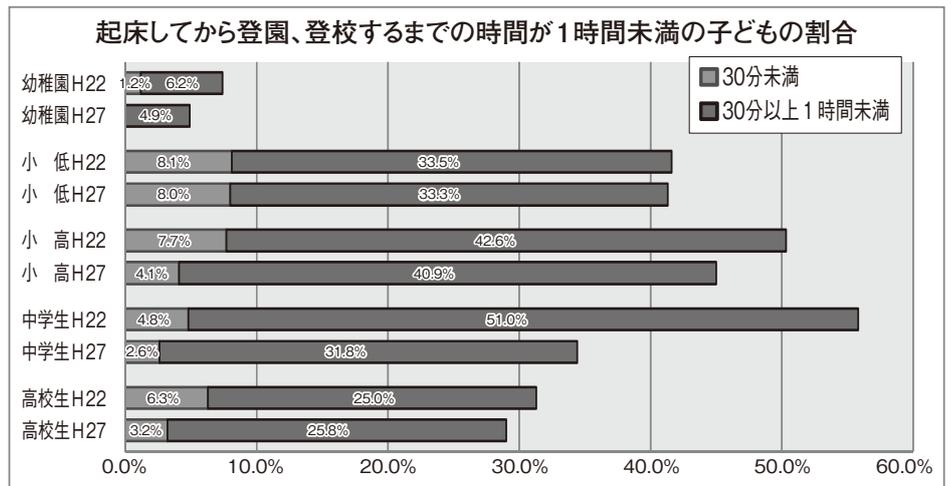
〔起床してから登園、登校するまでの時間〕

	幼稚園	小低	小高	中学生	高校生
30分未満	0 (0.0%)	11 (8.0%)	7 (4.1%)	4 (2.6%)	3 (3.2%)
30分以上1時間未満	4 (4.9%)	46 (33.3%)	70 (40.9%)	49 (31.8%)	24 (25.8%)
1時間以上1時間30分未満	18 (22.2%)	50 (36.2%)	57 (33.3%)	49 (31.8%)	41 (44.1%)
1時間30分以上2時間未満	35 (43.2%)	14 (10.1%)	24 (14.0%)	30 (19.5%)	14 (15.1%)
2時間以上2時間30分未満	18 (22.2%)	8 (5.8%)	7 (4.1%)	17 (11.0%)	5 (5.4%)
2時間30分以上	6 (7.4%)	9 (6.5%)	6 (3.5%)	5 (3.2%)	6 (6.5%)



登園、登校までの時間が30分未満の子どもが小学校低学年に8.0%と最も多くなっています。また、登園、登校までの時間が2時間30分以上ある子どもがどの年代にも5%程度います。

どの年代でも登園、登校までの時間が1時間以上ある子どもが半数以上を占め、前回の調査と比べると、1時間未満の子どもは減っています(右図)。



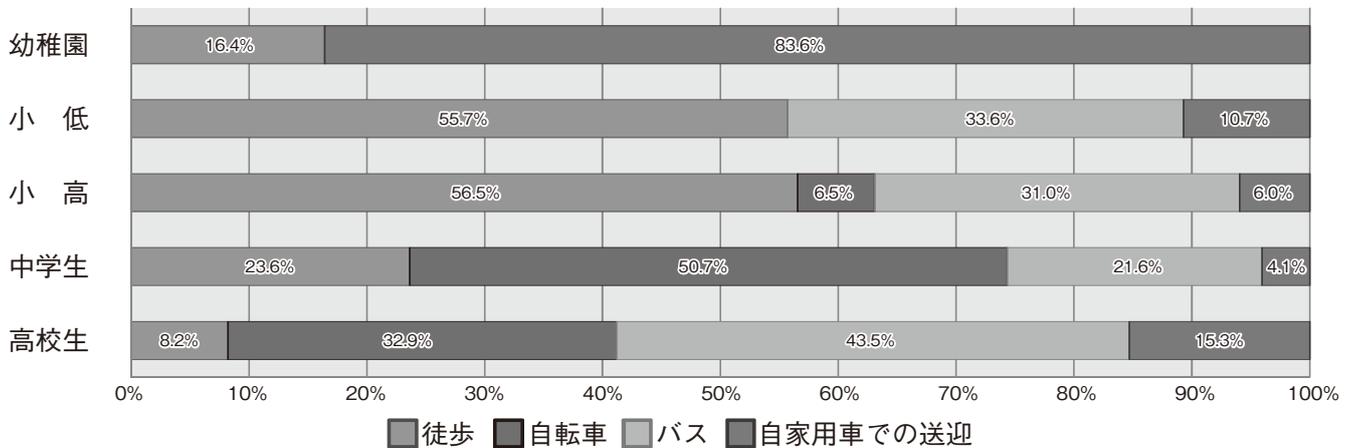
〔考察〕

早寝早起きの傾向が進み、起床から登園、登校までの時間が1時間未満の子どもは減っていますが、決して少なくはありません。小学生においては40%以上の割合です。朝の身支度にかかる時間の他に90%以上の子どもが「朝食を食べる」「朝食を食べる方が多い」と回答していることを考えると、決して余裕があるとは言えません。30分未満の児童生徒については、十分な準備ができないまま登校していると思われ、低学年に最も多いことは心配な点です。これについては、小学校の低学年よりも幼稚園児の起床時刻が遅いことが関係していると推察されます。

一方で、起床から登園、登校までの時間が2時間以上ある子どもが小学校高学年で7.6%、その他の学年では10%を越えています。家の手伝いや宿題等に取り組んでいることも考えられますが、テレビの視聴、ゲームやインターネットの利用にこの時間を費やしていることも考えられます。朝の時間の過ごし方が、一日の生活の質に影響するのではないかと考えた場合、登園、登校前の時間の過ごし方についても見直してみる必要があるようです。

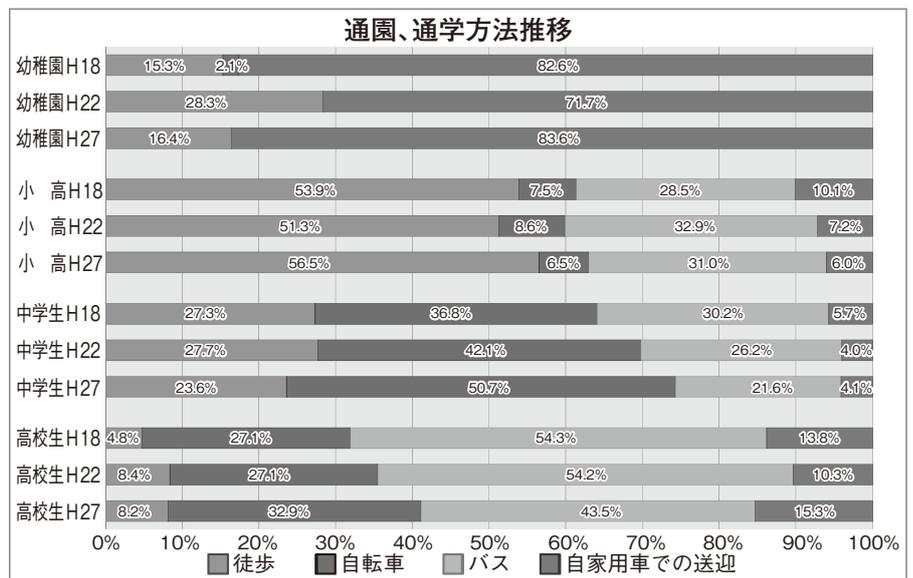
○通園・通学方法を記入してください。 幼、小低、小高、中・高…【Ⅱ】5)

	幼稚園		小 低		小 高		中学生		高校生	
徒歩	11	(16.4%)	83	(55.7%)	95	(56.5%)	35	(23.6%)	7	(8.2%)
自転車	0	(0.0%)			11	(6.5%)	75	(50.7%)	28	(32.9%)
バス	0	(0.0%)	50	(33.6%)	52	(31.0%)	32	(21.6%)	37	(43.5%)
自家用車での送迎	56	(83.6%)	16	(10.7%)	10	(6.0%)	6	(4.1%)	13	(15.3%)



自転車通学が許可されている中学生や高校生については、自転車通学の割合が高くなっています。また、小中学生のバス通学と自家用車での送迎の割合が、学年が進むにつれて減っています。

過去の調査と比べると、小学校高学年、中学生、高校生では、徒歩や自転車での通学が増えています。高校生については、バス通学の生徒が減る一方で、自家用車での送迎が増えています。幼稚園児でも、自家用車での送迎が増えています(右図)。

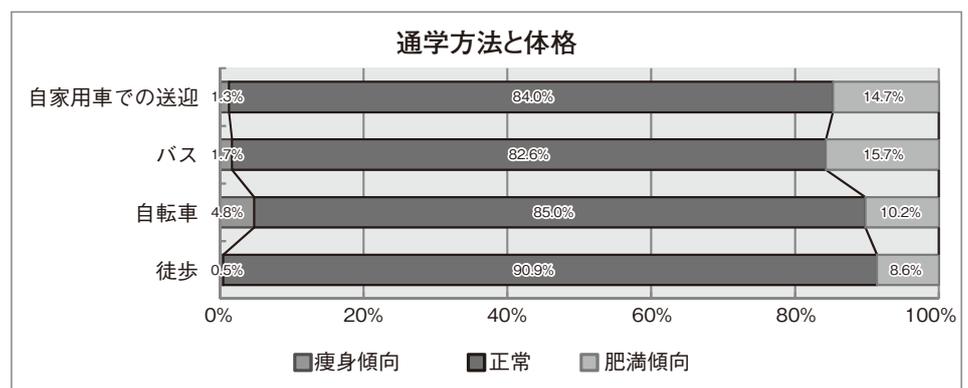


【考察】

全体的には、徒歩や自転車での通学が少しずつ増えていますが、前回の調査と比較すると、幼稚園児、高校生の自家用車での送迎も増えています。冬には、全体的に自家用車での送迎が増えると考えられます。

通学方法と体格の関係を見ると、バス通学や自家用車での送迎の子どもの肥満出現率が自転車や徒歩よりも高い傾向がみられます(右図)。

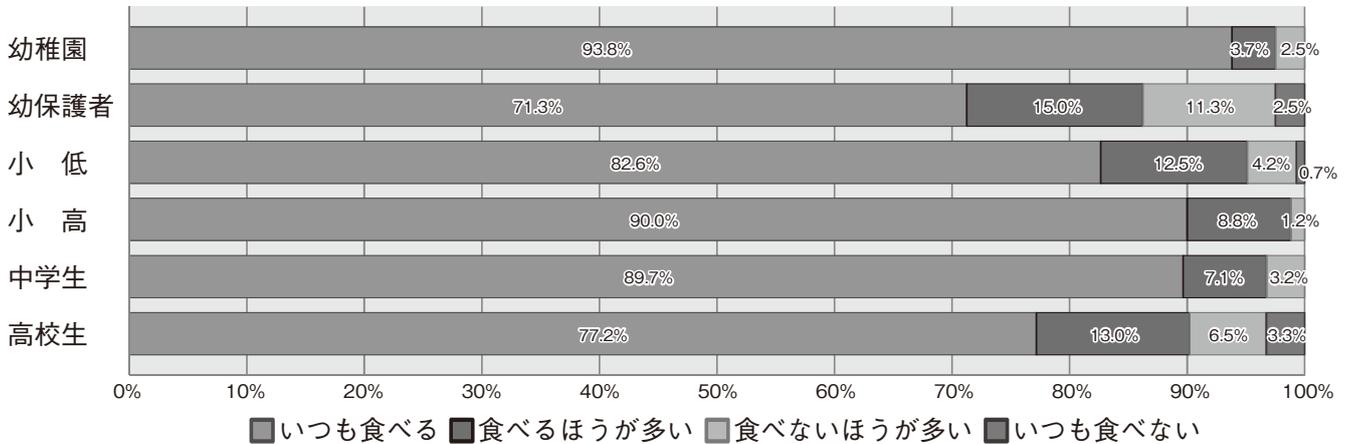
地域性や発達段階による差、部活動等との関わりも考えられますが、心身の健康増進の意味からも、今後も季節を問わず、徒歩通園、通学を奨励していくことが望ましいと考えます。



【Ⅲ】 食生活について

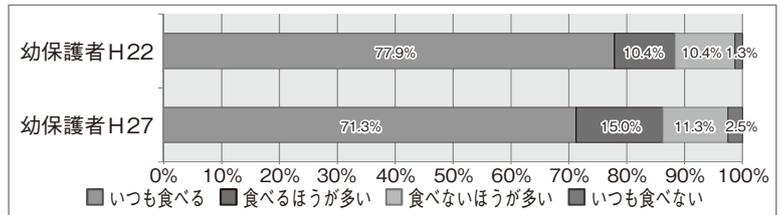
○朝食をいつも食べますか。 幼、小低、小高、中・高…【Ⅲ】1) 幼…【Ⅲ】2)

	幼稚園	幼稚園保護者	小 低	小 高	中学生	高校生
いつも食べる	76 (93.8%)	57 (71.3%)	119 (82.6%)	153 (90.0%)	139 (89.7%)	71 (77.2%)
食べる方が多い	3 (3.7%)	12 (15.0%)	18 (12.5%)	15 (8.8%)	11 (7.1%)	12 (13.0%)
食べない方が多い	2 (2.5%)	9 (11.3%)	6 (4.2%)	2 (1.2%)	5 (3.2%)	6 (6.5%)
いつも食べない	0 (0.0%)	2 (2.5%)	1 (0.7%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	3 (3.3%)



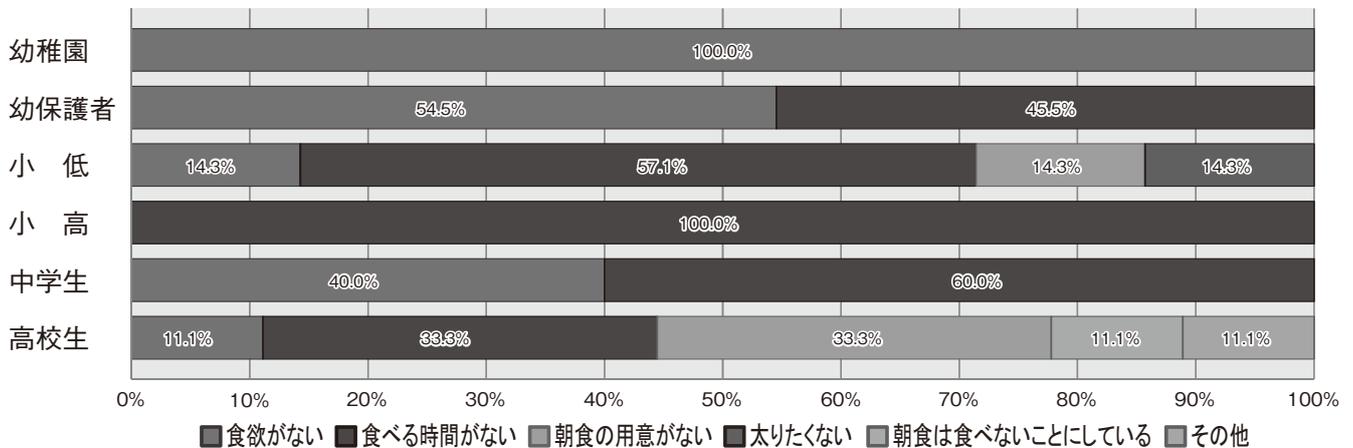
どの年代でも90%以上の子が「いつも食べる」または「食べる方が多い」と回答しています。

前回の調査と比べると、「食べない方が多い」または「いつも食べない」と回答する割合は減少し、高校生についても他の学年と同様10%を下回りました。しかし、幼稚園児保護者では、朝食の欠食が増えています(右図)。



○「食べない方が多い」「いつも食べない」と答えた人の理由は何ですか。

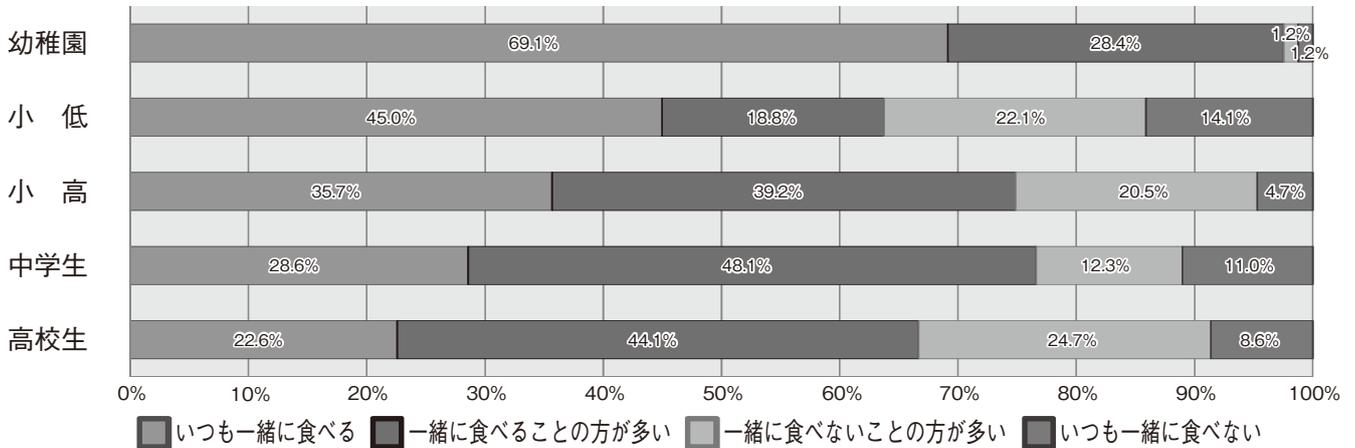
	幼稚園	幼稚園保護者	小 低	小 高	中学生	高校生
食欲がない	2 (100.0%)	6 (54.5%)	1 (14.3%)	0 (0.0%)	2 (40.0%)	1 (11.1%)
食べる時間がない	0 (0.0%)	5 (45.5%)	4 (57.1%)	2 (100.0%)	3 (60.0%)	3 (33.3%)
朝食の用意がない	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (14.3%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	3 (33.3%)
太りたくない	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (14.3%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
食べないことにしている	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (11.1%)
その他	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (11.1%)



朝食を食べない理由として、幼稚園児は「食欲がない」、小中学生は「食べる時間がない」が大半を占めていますが、高校生では「食べる時間がない」「朝食の用意がない」がそれぞれ33.3%、「食欲がない」「朝食は食べないことにしている」「その他」が11.1%ずつと、ばらつきがあります。幼稚園児保護者については、「食欲がない」「食べる時間がない」が半数ずつとなっています。

○一日の食事を家の人と一緒に食べていますか。 ※兄弟姉妹は除く 幼…【Ⅲ】 3) 小低、小高、中・高…【Ⅲ】 2)

	幼稚園	小低	小高	中学生	高校生
いつも一緒に食べる	56 (69.1%)	67 (45.0%)	61 (35.7%)	44 (28.6%)	21 (22.6%)
一緒に食べることの方が多い	23 (28.4%)	28 (18.8%)	67 (39.2%)	74 (48.1%)	41 (44.1%)
一緒に食べないことの方が多い	1 (1.2%)	33 (22.1%)	35 (20.5%)	19 (12.3%)	23 (24.7%)
いつも一緒に食べない	1 (1.2%)	21 (14.1%)	8 (4.7%)	17 (11.0%)	8 (8.6%)



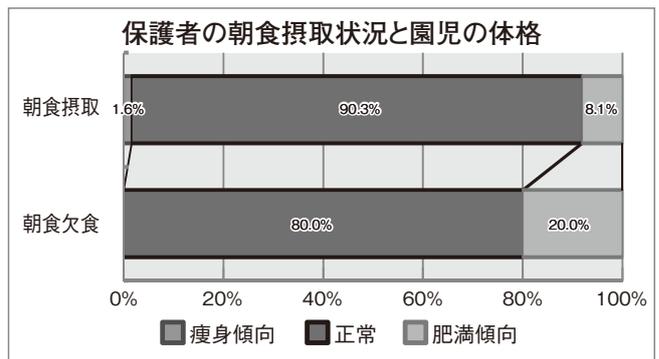
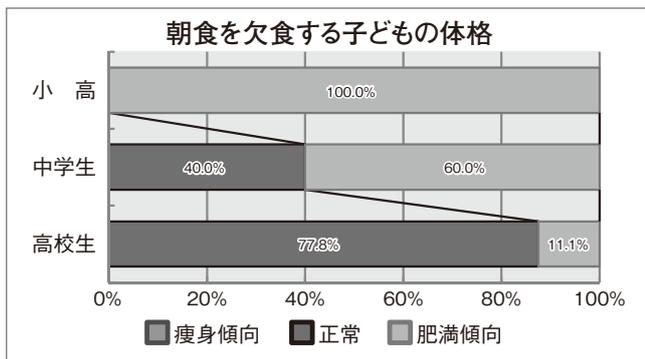
幼稚園児では 97.5%が「いつも一緒に食べる」または「食べることの方が多い」と答えています。年齢が上がるに従い減少しています。小学校低学年、高校生では「一緒に食べないことの方が多い」または「いつも一緒に食べない」が30%以上になっています。

【考察】

朝食を欠食する子どもの体格をみると、幼稚園児、小学校低学年には肥満傾向の子どもはみられませんが、小学校高学年では欠食している児童の100%、中学生では60.0%、高校生では11.1%が肥満傾向にありました。また、朝食を欠食する子どもに痩身傾向の子どもはみられませんでした(下図左)。

幼稚園児と保護者の朝食摂取の関係をみると、「いつも食べる」または「食べる方が多い」と回答する保護者の園児に欠食がみられ、「食べない方が多い」または「いつも食べない」と回答する保護者に欠食する園児はみられませんでした。

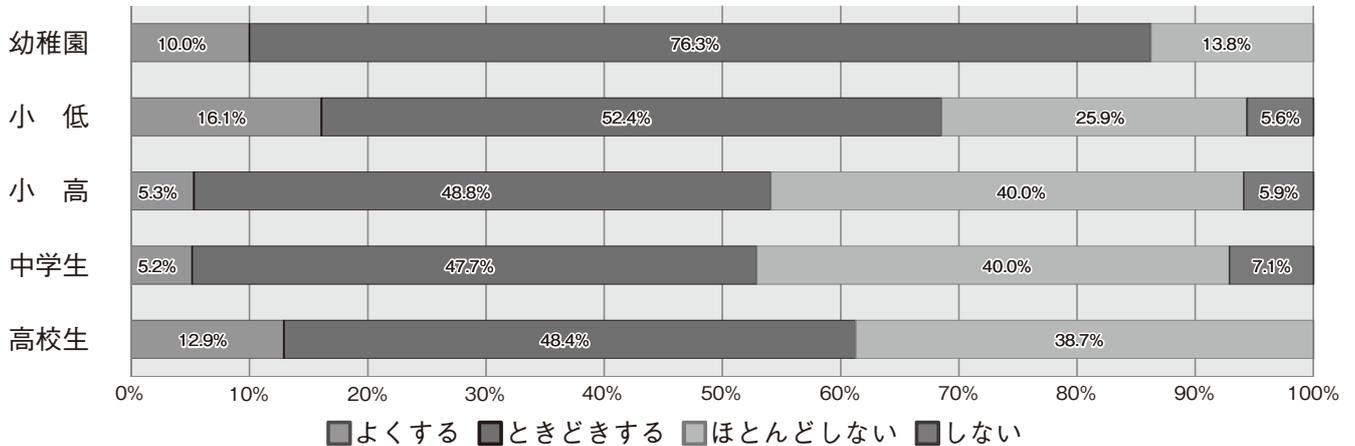
さらに、保護者の朝食摂取状況と園児の体格をみると、朝食を欠食する保護者の園児の方が肥満出現率は11.9ポイント高くなっています(下図右)。



○飲食店で食事をしたり、店で購入した弁当やおにぎり、サンドウィッチ等で食事をしたりすることがありますか。

幼…【Ⅲ】4) 小低、小高、中・高【Ⅲ】3)

	幼稚園	小 低	小 高	中学生	高校生
よくする	8 (10.0%)	23 (16.1%)	9 (5.3%)	8 (5.2%)	12 (12.9%)
ときどきする	61 (76.3%)	75 (52.4%)	83 (48.8%)	74 (47.7%)	45 (48.4%)
ほとんどしない	11 (13.8%)	37 (25.9%)	68 (40.0%)	62 (40.0%)	36 (38.7%)
しない	0 (0.0%)	8 (5.6%)	10 (5.9%)	11 (7.1%)	0 (0.0%)



■よくする ■ときどきする ■ほとんどしない ■しない

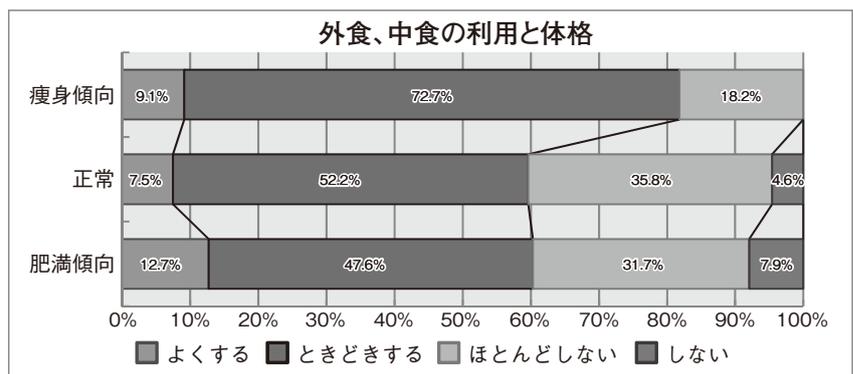
どの年代でも半数以上が「よくする」または「ときどきする」と回答しています。幼稚園児で 86.3%と最も多く、続いて小学校低学年 68.5%、高校生 61.3%の順で多くなっています。

【考察】

体格別にみても、痩身傾向にある子どもの方が「よくする」または「ときどきする」と回答する割合が高く、肥満傾向にある子どもの方が「しない」と回答する割合が高くなっています。

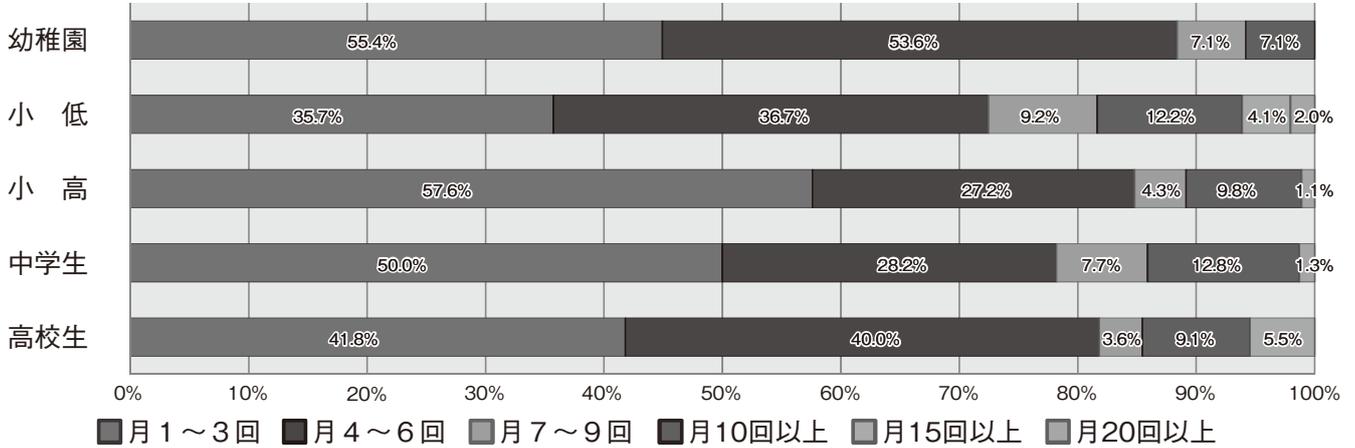
※外食…飲食店での食事

※中食…購入した弁当等での食事



○「よくする」「ときどきする」と答えた人の1ヶ月あたりの利用。

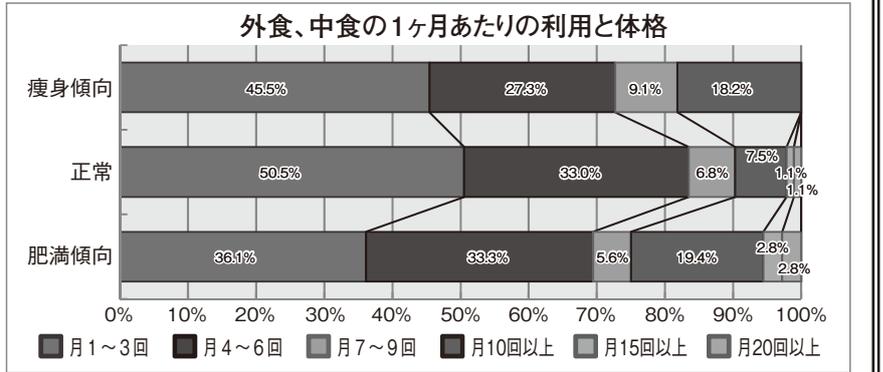
	幼稚園	小 低	小 高	中学生	高校生
月1～3回	31 (55.4%)	35 (35.7%)	53 (57.6%)	39 (50.0%)	12 (41.8%)
月4～6回	30 (53.6%)	36 (36.7%)	25 (27.2%)	22 (28.2%)	45 (40.0%)
月7～9回	4 (7.1%)	9 (9.2%)	4 (4.3%)	6 (7.7%)	36 (3.6%)
月10回以上	4 (7.1%)	12 (12.2%)	9 (9.8%)	10 (12.8%)	0 (9.1%)
月15回以上	0 (0.0%)	4 (4.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	36 (5.5%)
月20回以上	0 (0.0%)	2 (2.0%)	1 (1.1%)	1 (1.3%)	0 (0.0%)



「よくする」または「ときどきする」と答えた人の1ヶ月あたりの利用については、70%以上が月に1～6回程度と回答しています。小学生以上では、月に15回以上の利用もみられます。

〔考察〕

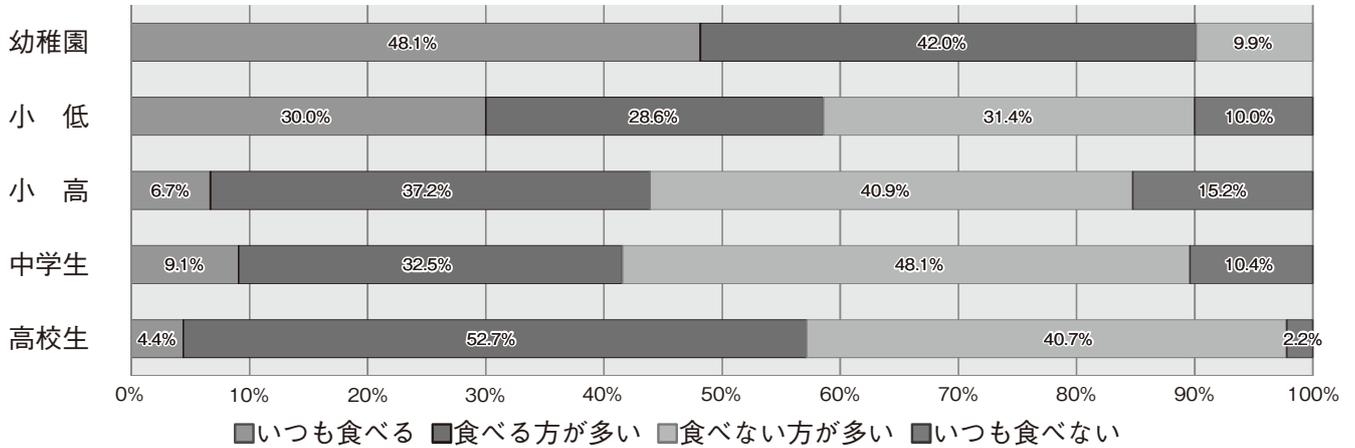
肥満傾向にある子どもの方が外食や中食の利用回数は、多い傾向にあります。



○食事以外に間食や夜食を食べることはありますか。

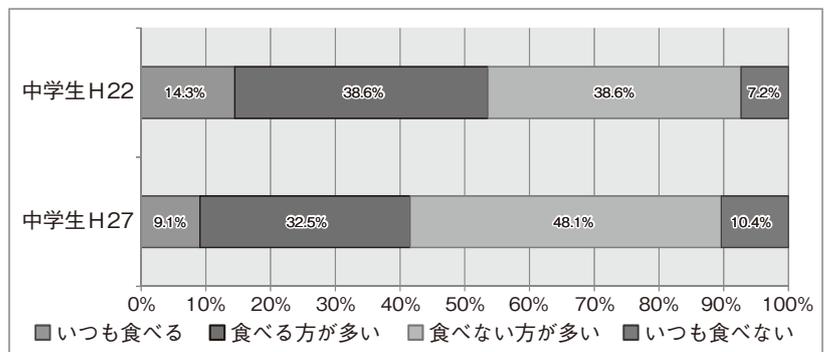
幼…【Ⅲ】5) 小低、小高、中・高…【Ⅲ】4)

	幼稚園	小低	小高	中学生	高校生
いつも食べる	39 (48.1%)	42 (30.0%)	11 (6.7%)	14 (9.1%)	4 (4.4%)
食べる方が多い	34 (42.0%)	40 (28.6%)	61 (37.2%)	50 (32.5%)	48 (52.7%)
食べない方が多い	8 (9.9%)	44 (31.4%)	67 (40.9%)	74 (48.1%)	37 (40.7%)
いつも食べない	0 (0.0%)	14 (10.0%)	25 (15.2%)	16 (10.4%)	2 (2.2%)



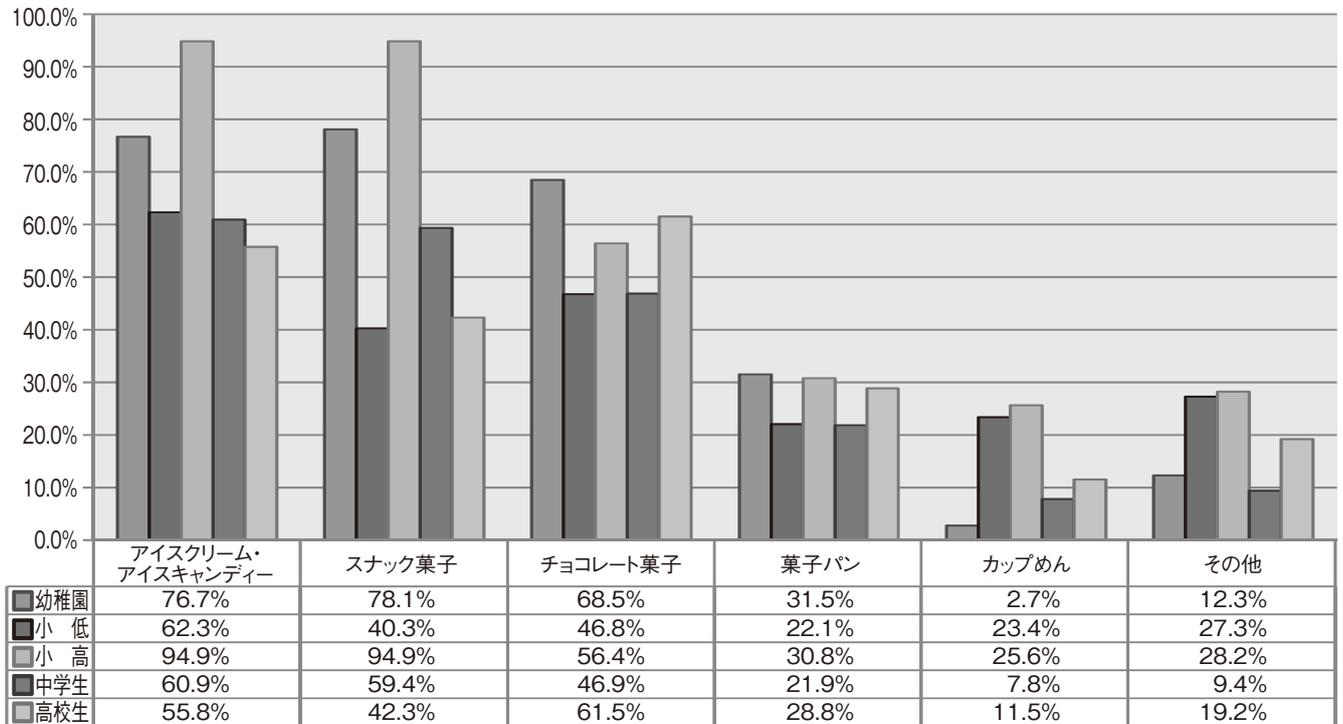
幼稚園児の 90.1%が「いつも食べる」または「食べる方が多い」と回答していますが、小学生以上では、半数程度となっています。

前回の調査と比較すると、大きな変化はみられませんが、「いつも食べる」または「食べる方が多い」と回答する中学生の割合が 11.3 ポイント減少しています(右図)。



○ 「いつも食べる」「食べる方が多い」と答えた人は、主にどのようなものを食べますか。

	幼稚園	小 低	小 高	中学生	高校生
スナック菓子	57 (78.1%)	31 (40.3%)	37 (94.9%)	38 (59.4%)	22 (42.3%)
チョコレート菓子	50 (68.5%)	36 (46.8%)	22 (56.4%)	30 (46.9%)	32 (61.5%)
菓子パン	23 (31.5%)	17 (22.1%)	12 (30.8%)	14 (21.9%)	15 (28.8%)
カップめん	2 (2.7%)	18 (23.4%)	10 (25.6%)	5 (7.8%)	6 (11.5%)
アイスクリーム・アイスキャンディー	56 (76.7%)	48 (62.3%)	37 (94.9%)	39 (60.9%)	29 (55.8%)
その他	9 (12.3%)	21 (27.3%)	11 (28.2%)	6 (9.4%)	10 (19.2%)

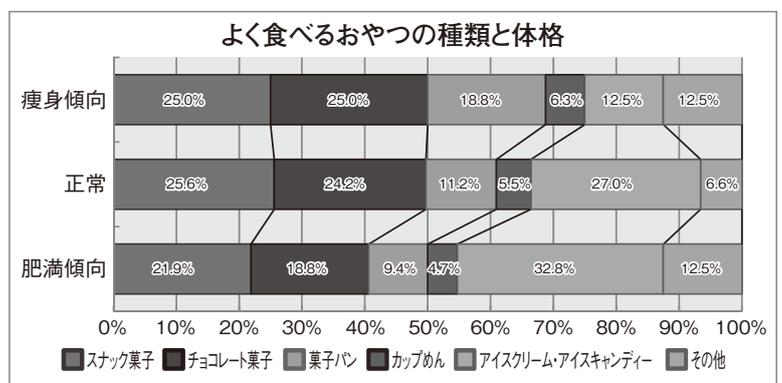


アイスクリーム・アイスキャンディー、スナック菓子、チョコレート菓子との回答が多く、小学校高学年では、「いつも食べる」または「食べる方が多い」と回答した児童の94.9%以上が、主にアイスクリーム・アイスキャンディー、スナック菓子を食べっていると回答しています。

「その他」の内容としては、あめ、グミ、果物が多く、おにぎりやヨーグルト（乳製品）といった回答もみられました。

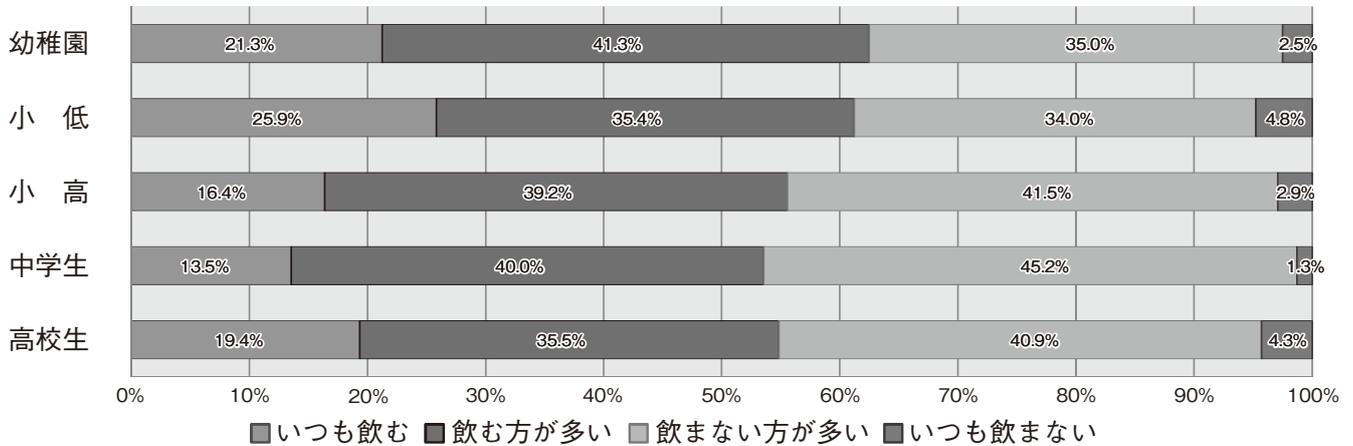
〔考察〕

よく食べるおやつの種類を体格別にみると、痩身傾向や正常な体格の子どもでは、スナック菓子とチョコレート菓子が半数を占めていますが、肥満傾向にある子どもでは、スナック菓子やチョコレート菓子の割合は減り、アイスクリーム・アイスキャンディーをよく食べる子どもの割合が高くなっています。



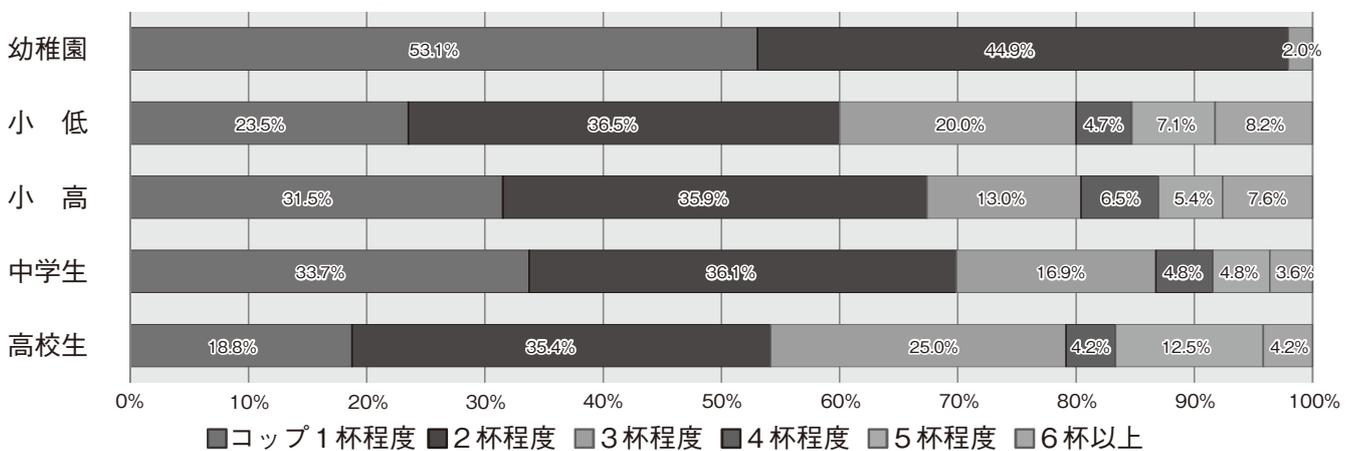
○ジュース、スポーツ飲料などを飲みますか。 幼…【Ⅲ】6) 小低、小高、中・高…【Ⅲ】5)

	幼稚園	小 低	小 高	中学生	高校生
いつも飲む	17 (21.3%)	38 (25.9%)	28 (16.4%)	21 (13.5%)	18 (19.4%)
飲む方が多い	33 (41.3%)	52 (35.4%)	67 (39.2%)	62 (40.0%)	33 (35.5%)
飲まない方が多い	28 (35.0%)	50 (34.0%)	71 (41.5%)	70 (45.2%)	38 (40.9%)
いつも飲まない	2 (2.5%)	7 (4.8%)	5 (2.9%)	2 (1.3%)	4 (4.3%)



○「いつも飲む」「飲む方が多い」と答えた人の飲む量。

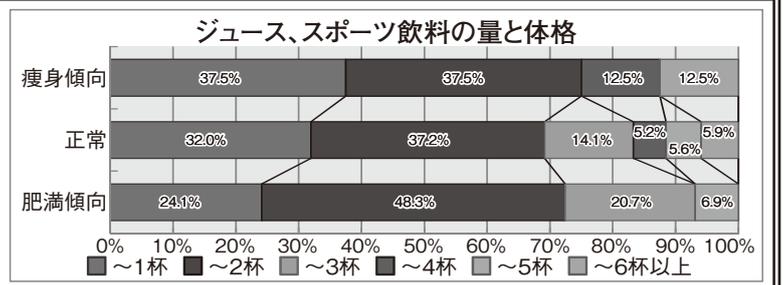
	幼稚園	小 低	小 高	中学生	高校生
コップ1杯程度	26 (53.1%)	20 (23.5%)	29 (31.5%)	28 (33.7%)	9 (18.8%)
コップ2杯程度	22 (44.9%)	31 (36.5%)	33 (35.9%)	30 (36.1%)	17 (35.4%)
コップ3杯程度	1 (2.0%)	17 (20.0%)	12 (13.0%)	14 (16.9%)	12 (25.0%)
コップ4杯程度	0 (0.0%)	4 (4.7%)	6 (6.5%)	4 (4.8%)	2 (4.2%)
コップ5杯程度	0 (0.0%)	6 (7.1%)	5 (5.4%)	4 (4.8%)	6 (12.5%)
コップ6杯以上	0 (0.0%)	7 (8.2%)	7 (7.6%)	3 (3.6%)	2 (4.2%)



「いつも飲む」または「飲む方が多い」と回答した園児の 98.0%がコップ1～2杯程度と答え、4杯以上の回答はありませんでした。小学生以上では、1～2杯程度は60%程度に減り、小学校低学年、高学年、高校生では、20%程度の児童生徒が4杯以上と回答しています。

【考察】

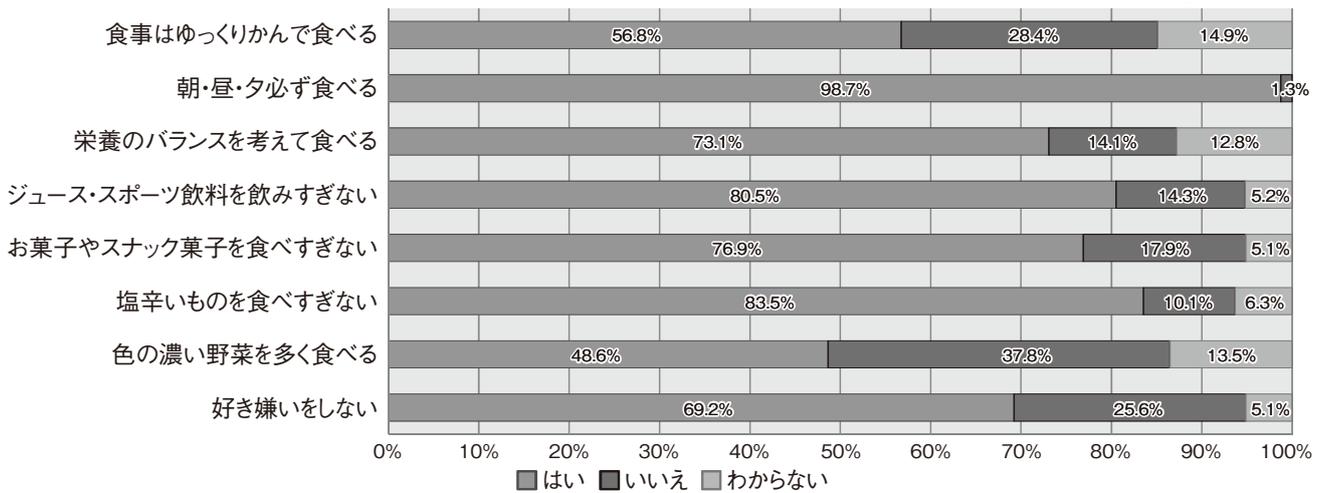
ジュース、スポーツ飲料を「いつも飲む」または「飲む方が多い」と回答した子どもの飲む量を体格別にみると、6杯以上飲んでいる割合は、痩身傾向にある子どもの方が高くなっています。



○次のようなことに気をつけて食事をしていますか。「はい」「いいえ」「わからない」に○をつけてください。
 幼…【Ⅲ】7) 小低、小高、中・高…【Ⅲ】6)

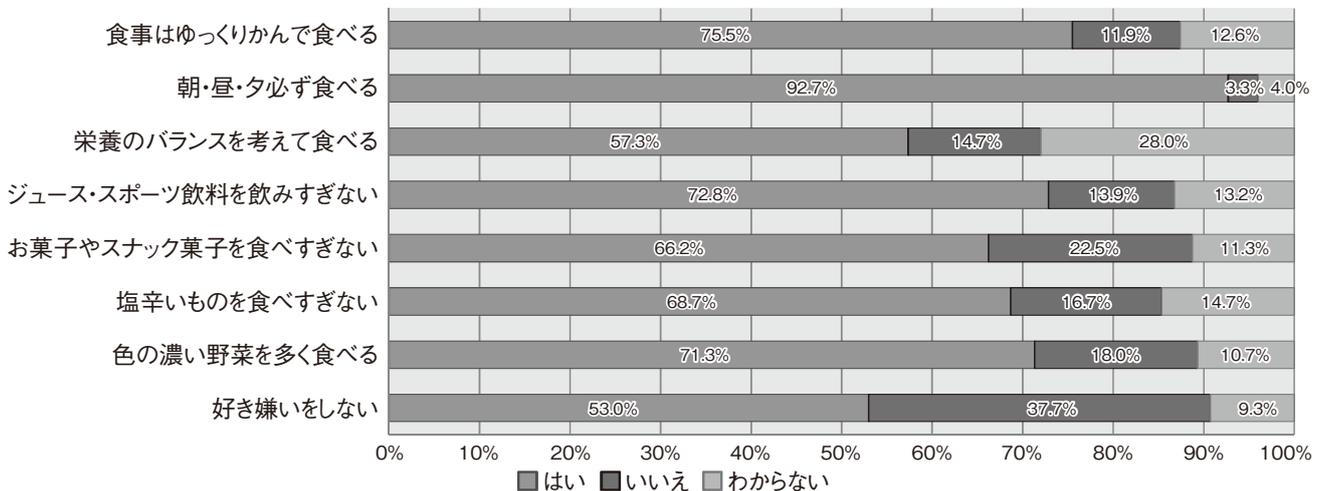
〔幼稚園〕

	はい	いいえ	わからない
食事はゆっくりかんで食べる	42 (56.8%)	21 (28.4%)	11 (14.9%)
朝・昼・夕必ず食べる	78 (98.7%)	1 (1.3%)	0 (0.0%)
栄養のバランスを考えて食べる	57 (73.1%)	11 (14.1%)	10 (12.8%)
ジュース、スポーツ飲料を飲みすぎない	62 (80.5%)	11 (14.3%)	4 (5.2%)
お菓子やスナック菓子を食べすぎない	60 (76.9%)	14 (17.9%)	4 (5.1%)
塩辛いものを食べすぎない	66 (83.5%)	8 (10.1%)	5 (6.3%)
色の濃い野菜を多く食べる	36 (48.6%)	28 (37.8%)	10 (13.5%)
好き嫌いをしない	54 (69.2%)	20 (25.6%)	4 (5.1%)



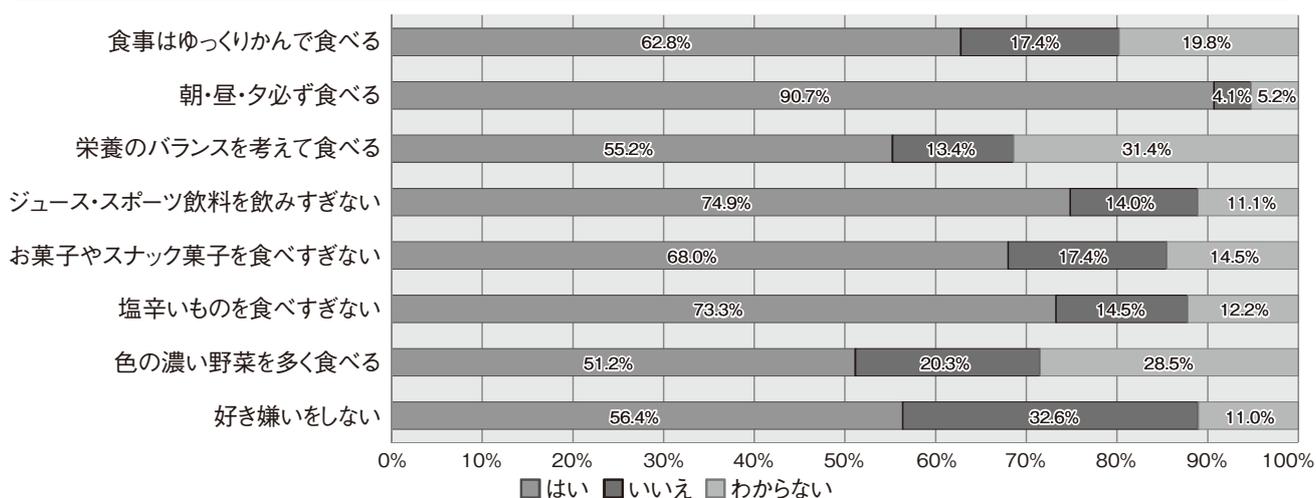
〔小学校低学年〕

	はい	いいえ	わからない
食事はゆっくりかんで食べる	114 (75.5%)	18 (11.9%)	19 (12.6%)
朝・昼・夕必ず食べる	140 (92.7%)	5 (3.3%)	6 (4.0%)
栄養のバランスを考えて食べる	86 (57.3%)	22 (14.7%)	42 (28.0%)
ジュース、スポーツ飲料を飲みすぎない	110 (72.8%)	21 (13.9%)	20 (13.2%)
お菓子やスナック菓子を食べすぎない	100 (66.2%)	34 (22.5%)	17 (11.3%)
塩辛いものを食べすぎない	103 (68.7%)	25 (16.7%)	22 (14.7%)
色の濃い野菜を多く食べる	107 (71.3%)	27 (18.0%)	16 (10.7%)
好き嫌いをしない	80 (53.0%)	57 (37.7%)	14 (9.3%)



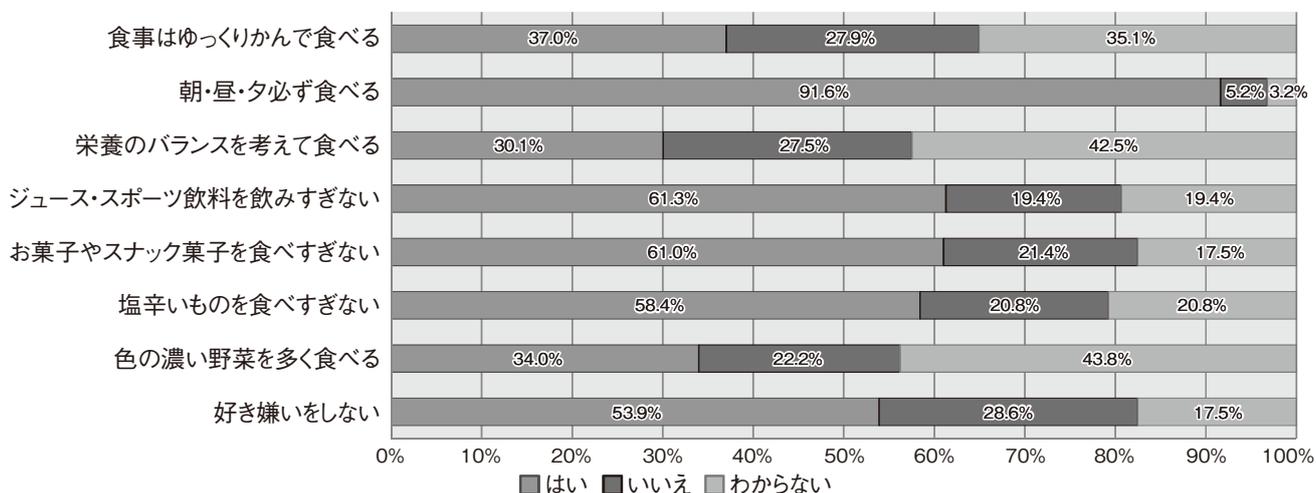
[小学校高学年]

	はい	いいえ	わからない
食事はゆっくりかんで食べる	108 (62.8%)	30 (17.4%)	34 (19.8%)
朝・昼・夕必ず食べる	156 (90.7%)	7 (4.1%)	9 (5.2%)
栄養のバランスを考えて食べる	95 (55.2%)	23 (13.4%)	54 (31.4%)
ジュース、スポーツ飲料を飲みすぎない	128 (74.9%)	24 (14.0%)	19 (11.1%)
お菓子やスナック菓子を食べすぎない	117 (68.0%)	30 (17.4%)	25 (14.5%)
塩辛いものを食べすぎない	126 (73.3%)	25 (14.5%)	21 (12.2%)
色の濃い野菜を多く食べる	88 (51.2%)	35 (20.3%)	49 (28.5%)
好き嫌いをしない	97 (56.4%)	56 (32.6%)	19 (11.0%)



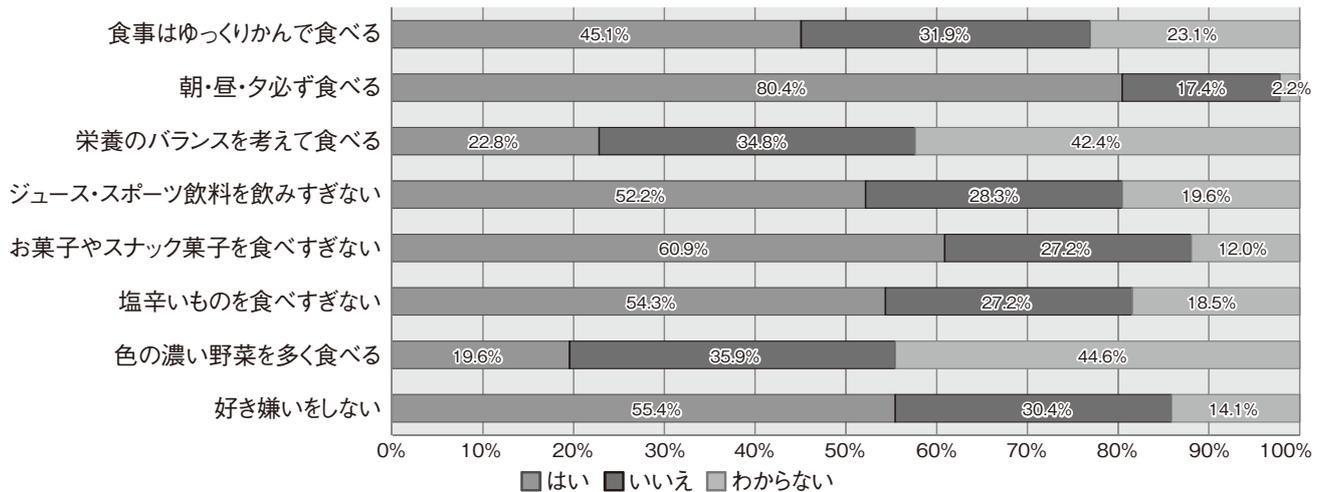
[中学生]

	はい	いいえ	わからない
食事はゆっくりかんで食べる	57 (37.0%)	43 (27.9%)	54 (35.1%)
朝・昼・夕必ず食べる	142 (91.6%)	8 (5.2%)	5 (3.2%)
栄養のバランスを考えて食べる	46 (30.1%)	42 (27.5%)	65 (42.5%)
ジュース、スポーツ飲料を飲みすぎない	95 (61.3%)	30 (19.4%)	30 (19.4%)
お菓子やスナック菓子を食べすぎない	94 (61.0%)	33 (21.4%)	27 (17.5%)
塩辛いものを食べすぎない	90 (58.4%)	32 (20.8%)	32 (20.8%)
色の濃い野菜を多く食べる	52 (34.0%)	34 (22.2%)	67 (43.8%)
好き嫌いをしない	83 (53.9%)	44 (28.6%)	27 (17.5%)



〔高校生〕

	はい	いいえ	わからない
食事はゆっくりかんで食べる	41 (45.1%)	29 (31.9%)	21 (23.1%)
朝・昼・夕必ず食べる	74 (80.4%)	16 (17.4%)	2 (2.2%)
栄養のバランスを考えて食べる	21 (22.8%)	32 (34.8%)	39 (42.4%)
ジュース、スポーツ飲料を飲みすぎない	48 (52.2%)	26 (28.3%)	18 (19.6%)
お菓子やスナック菓子を食べすぎない	56 (60.9%)	25 (27.2%)	11 (12.0%)
塩辛いものを食べすぎない	50 (54.3%)	25 (27.2%)	17 (18.5%)
色の濃い野菜を多く食べる	18 (19.6%)	33 (35.9%)	41 (44.6%)
好き嫌いをしない	51 (55.4%)	28 (30.4%)	13 (14.1%)

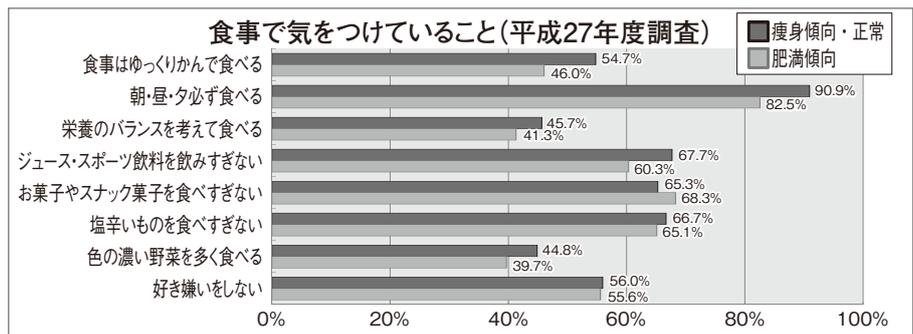
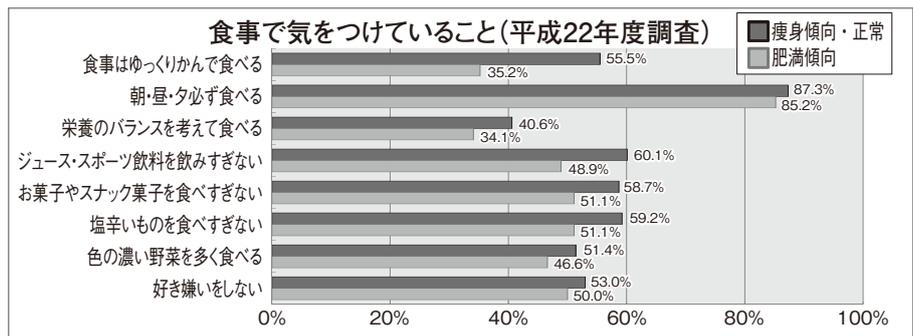


どの年代でも「朝・昼・夕必ず食べる」と答える割合が最も高く、続いて「ジュース、スポーツ飲料を飲みすぎない」が高くなっています。気をつけていると回答する割合が低い項目は、「栄養のバランスを考えて食べる」「色の濃い野菜を多く食べる」で、中学生では30%程度、高校生においては20%程度となっています。しかし、幼稚園児では、70%以上が「栄養のバランスを考えて食べる」と答えています。

〔考察〕

各項目を体格別にみると、肥満傾向にある子どもの方が、気をつけていると回答する割合は低くなっています(右図下)。

前回の調査と比較すると、「ジュース・スポーツ飲料などを飲みすぎない」「お菓子やスナック菓子を食べすぎない」「塩辛いものを食べすぎない」などについては、気をつけていると回答する割合は増えていますが、「色の濃い野菜を多く食べる」については減少しています。

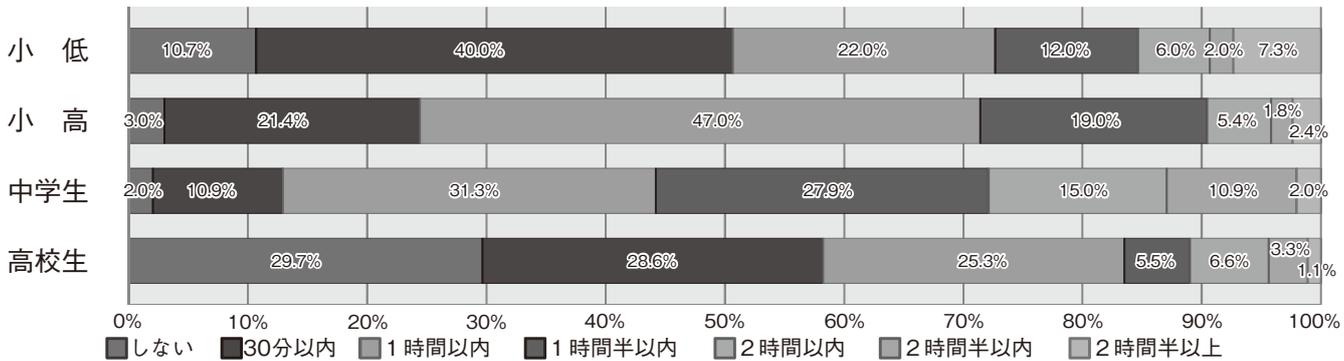


【IV】 日常生活について

○普段、学校から帰って、家や学習塾でどのくらい勉強しますか。※習い事は入れない

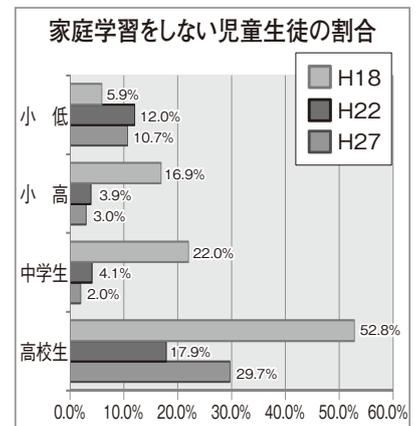
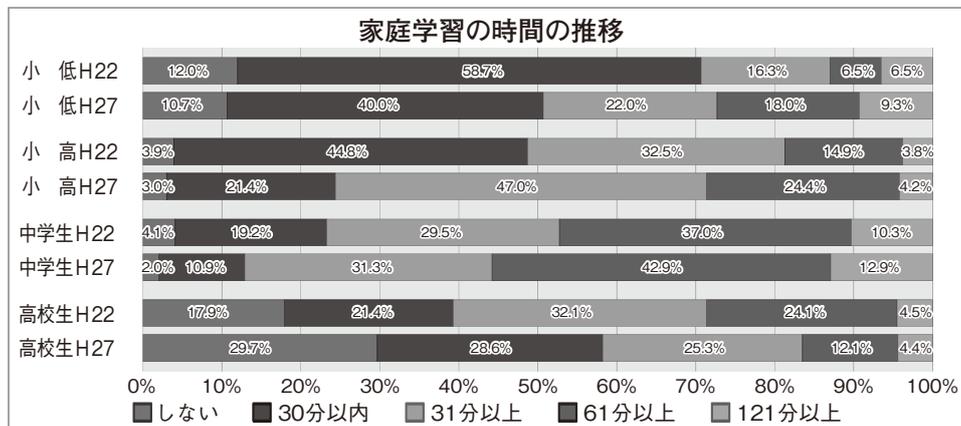
小低、小高、中・高…【IV】1)

	小 低	小 高	中学生	高校生
しない	16 (10.7%)	5 (3.0%)	3 (2.0%)	27 (29.7%)
30分以内	60 (40.0%)	36 (21.4%)	16 (10.9%)	26 (28.6%)
1時間以内	33 (22.0%)	79 (47.0%)	46 (31.3%)	23 (25.3%)
1時間半以内	18 (12.0%)	32 (19.0%)	41 (27.9%)	5 (5.5%)
2時間以内	9 (6.0%)	9 (5.4%)	22 (15.0%)	6 (6.6%)
2時間半以内	3 (2.0%)	3 (1.8%)	16 (10.9%)	3 (3.3%)
2時間半以上	11 (7.3%)	4 (2.4%)	3 (2.0%)	1 (1.1%)



家庭学習を「しない」と回答する児童生徒は、小学校低学年 10.7%、高学年 3.0%、中学生 2.0%と学年が進むに従って減っています。中学生では 1 時間以上家庭学習に取り組む生徒は 55.8%となり、中学生全体の半数を超える結果となっています。しかし、高校生では「しない」または「30分以内」と回答する生徒が 58.3%と、小中学生よりも多くなっています。

前回の調査と比較すると、家庭学習の時間は増える傾向にあります(下図左)。平成 18 年の調査とも比較すると、家庭学習をしない児童生徒の割合は、小学校高学年、中学生、高校生で減りましたが、小学校低学年では増加しています(下図右)。



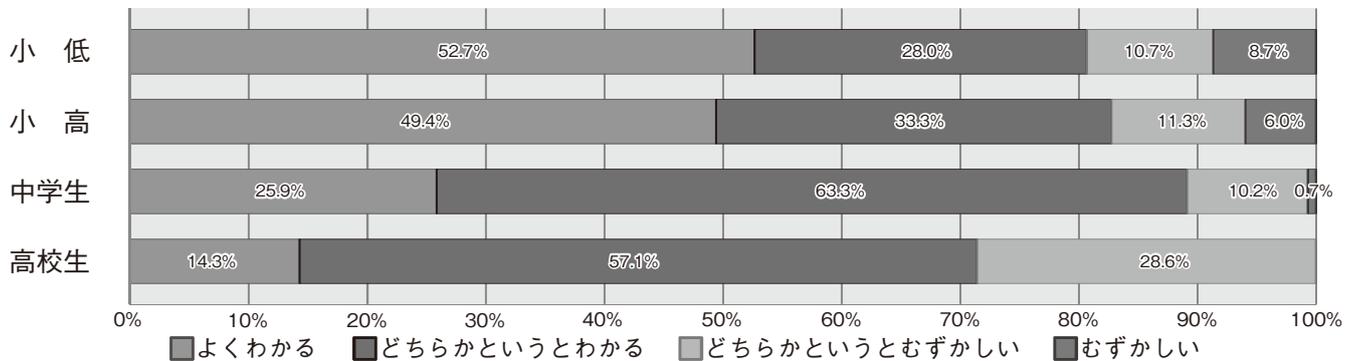
〔考察〕

家庭学習の時間が小学校低学年、高学年、中学生と増加しており、年齢と共に定着してきていることがわかります。しかし、高校生になると減少しており、しっかりと習慣化されているとは言い切れません。高校生での家庭学習時間の減少については、中学校で 2 時間以上家庭学習をする層の生徒が、町外の進学校へ流出していることが要因の一つとして考えられます。

過去の調査との比較から、家庭学習の取り組みが改善傾向にあることがわかります。しかし、低学年に家庭学習をしない子が多いことは心配な点です。家庭学習の習慣化には、小さい頃からの取り組みが大切であることを考えると、低学年で限りなく 0% に近づくことが望まれます。

○学校の勉強は、理解できていますか。 小低、小高、中・高…【IV】 2)

	小 低	小 高	中学生	高校生
よくわかる	79 (52.7%)	83 (49.4%)	38 (25.9%)	13 (14.3%)
どちらかというわかる	42 (28.0%)	56 (33.3%)	93 (63.3%)	52 (57.1%)
どちらかというむずかしい	16 (10.7%)	19 (11.3%)	15 (10.2%)	26 (28.6%)
むずかしい	13 (8.7%)	10 (6.0%)	1 (0.7%)	0 (0.0%)



学校の勉強が「よくわかる」または「どちらかというわかる」と答える児童生徒は、小学校低学年で80.7%、高学年82.7%、中学生89.2%と、学年が上がるに従って増加しています。逆に「むずかしい」と答える児童生徒が小学校低学年で8.7%と最も多くなっています。

高校生では「むずかしい」と答える生徒が0%で、「よくわかる」または「どちらかというわかる」と答える生徒は71.4%となっています。

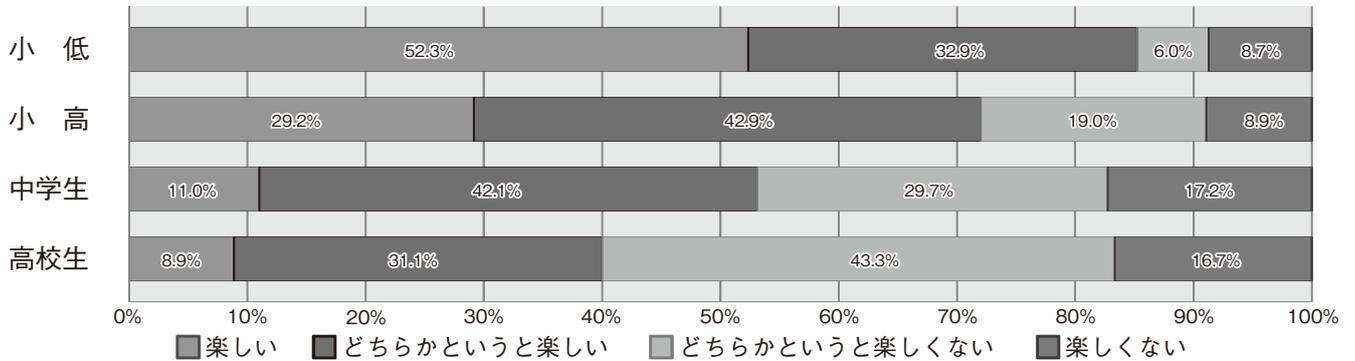
【考察】

小学校低学年、高学年、中学生と学年が上がるに従って「よくわかる」または「どちらかというわかる」と答えた児童生徒が増加していることは、好ましい結果とも考えられますが、低学年の時こそ全ての子どもたちが学校の勉強がよくわかると答えるようになってほしいと思います。それが逆の結果となっていることは心配な点です。

学校の勉強が「むずかしい」と答える高校生が0%であり、授業理解に困難さを抱えている生徒は少数であることがわかります。高校における「習熟度別学習」「学び直し」等のきめ細やかな取り組みがこの結果につながっているのではないかと推測できます。

○学校の勉強は、楽しいと思いますか。 小低、小高、中・高…【IV】 3)

	小 低	小 高	中学生	高校生
楽しい	78 (52.3%)	49 (29.2%)	16 (11.0%)	8 (8.9%)
どちらかという楽しい	49 (32.9%)	72 (42.9%)	61 (42.1%)	28 (31.1%)
どちらかという楽しくない	9 (6.0%)	32 (19.0%)	43 (29.7%)	39 (43.3%)
楽しくない	13 (8.7%)	15 (8.9%)	25 (17.2%)	15 (16.7%)



学校の勉強が「楽しい」または「どちらかという楽しい」と答える子どもは、小学校低学年で 85.2%、高学年 72.1%、中学生 53.1%、高校生 40.0%と、学年が上がるに従って減っています。

特に中学生、高校生では、約半数が学校の勉強が楽しくないと感じています。

【考察】

学年が上がるに従って、勉強の楽しさを感じなくなる傾向が強くなっています。学習の理解との関係でみると、勉強の理解は増しているが、楽しさは薄らいでいく傾向がみえます。

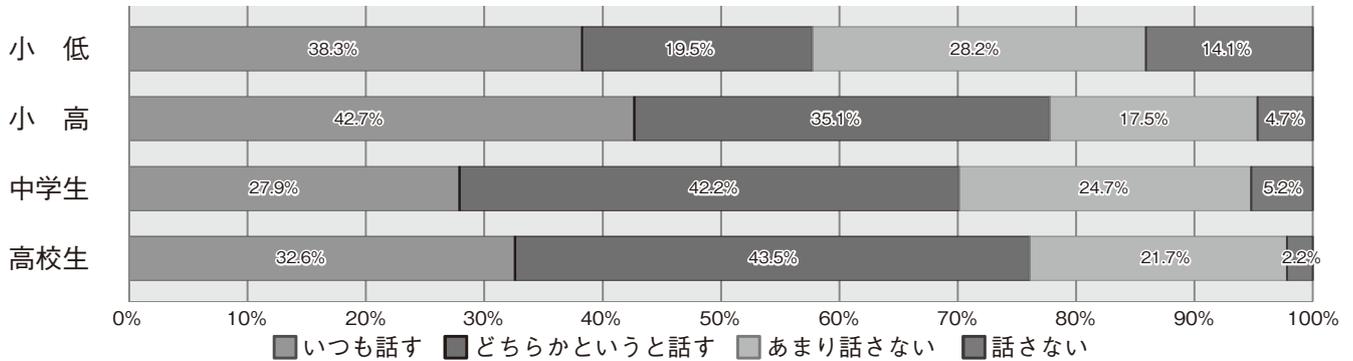
本来「未知のことを知る」という学習は楽しいものです。ですから「学ぶことは楽しい」「考えることは楽しい」と感じるのが、生涯学習者を育てる上で極めて大切なことです。

学年が上がるに従って、理解はできるけれど楽しくはないということであれば、受け身的な授業であったり、講義一辺倒の授業であったりする可能性があります。子どもたちが主体的、能動的、体験的に学べるよう、学校の授業を今まで以上に改善する必要があります。

○家の人と学校での出来事について話をしていますか。 ※兄弟姉妹は除く

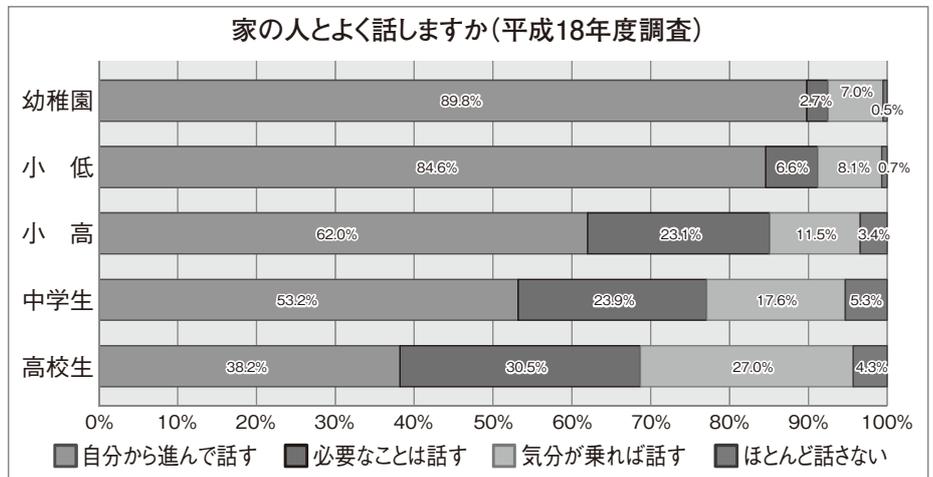
小低…【IV】13) 小高、中・高…【IV】14)

	小 低	小 高	中学生	高校生
いつも話す	57 (38.3%)	73 (42.7%)	43 (27.9%)	30 (32.6%)
どちらかという話す	29 (19.5%)	60 (35.1%)	65 (42.2%)	40 (43.5%)
あまり話さない	42 (28.2%)	30 (17.5%)	38 (24.7%)	20 (21.7%)
話さない	21 (14.1%)	8 (4.7%)	8 (5.2%)	2 (2.2%)



学校での出来事を家の人と「いつも話す」または「どちらかという話す」と回答する児童生徒の割合は、小学校高学年の 77.8%と、高校生の 76.1%とで高くなっています。最も低かったのは、小学校低学年の 57.8%です。

設問は違っていますが、平成 18 年度の調査と比較すると、家族との会話は減少傾向にあるのではないかと思います(右図)。



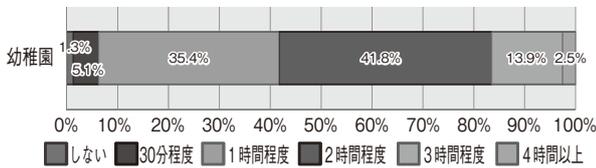
【考察】

小学校低学年では、帰宅した後の時間は、親とゆっくり話す時間は意外にないのかもしれませんが。

学年が上がるに従って学校での出来事を家族と話している子が多く、「いつも話す」または「どちらかという話す」と回答する高校生が多くいます。大人へと近づき、進路のことや友人関係など、保護者と同等に会話ができるようになってきていることが大きく影響していると思われる。

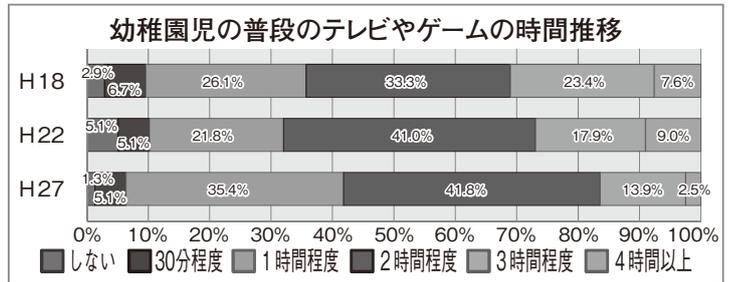
○普段、園から帰ってどのくらいテレビを見たりゲームをしたりしますか。 幼…【IV】1)

	幼稚園	
しない	1	(1.3%)
30分程度	4	(5.1%)
1時間程度	28	(35.4%)
2時間程度	33	(41.8%)
3時間程度	11	(13.9%)
4時間以上	2	(2.5%)



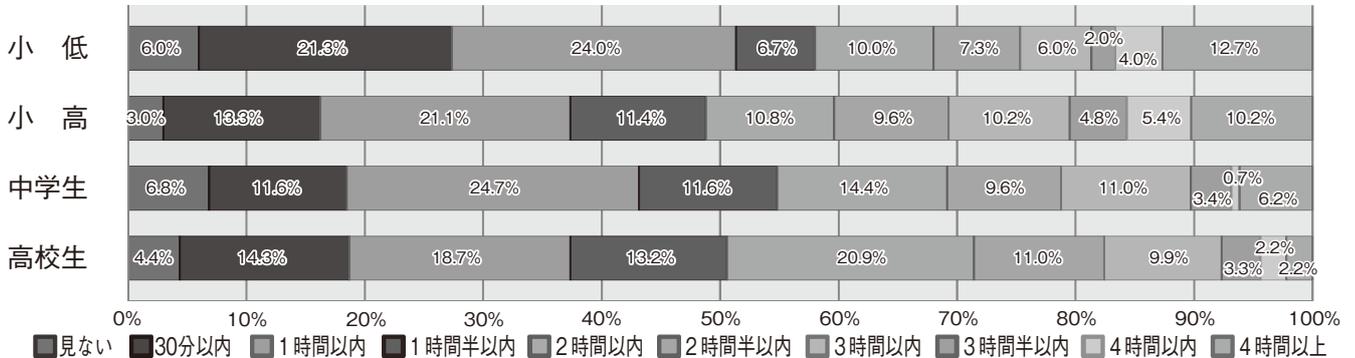
幼稚園児の普段のテレビやゲームの時間は、1時間から2時間程度の利用が多くなっています。

過去の調査と比較すると、3時間以上テレビやゲームをする園児の割合が減っています(下図)。



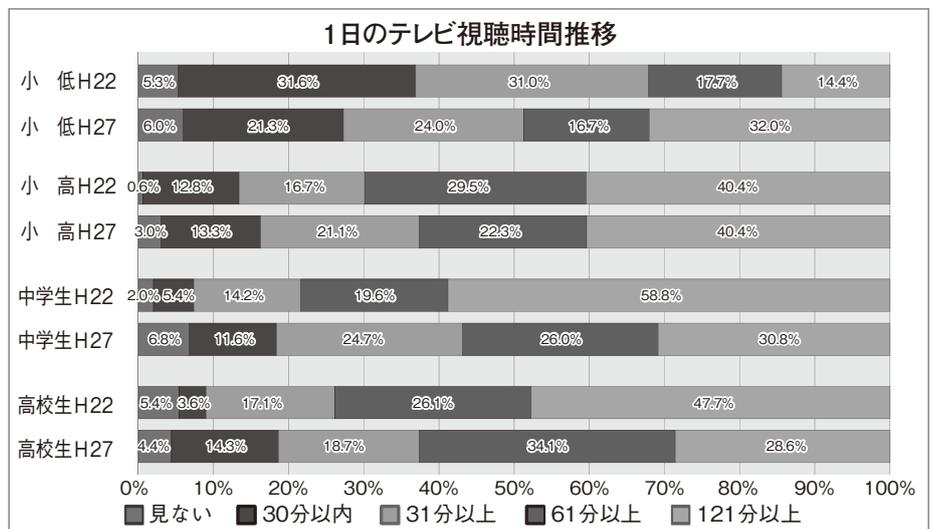
○1日にどのくらいテレビを見ていますか。※ビデオやDVDを含む 小低、小高、中・高…【IV】5)

	小 低	小 高	中学生	高校生
見ない	9 (6.0%)	5 (3.0%)	10 (6.8%)	4 (4.4%)
30分以内	32 (21.3%)	22 (13.3%)	17 (11.6%)	13 (14.3%)
1時間以内	36 (24.0%)	35 (21.1%)	36 (24.7%)	17 (18.7%)
1時間半以内	10 (6.7%)	19 (11.4%)	17 (11.6%)	12 (13.2%)
2時間以内	15 (10.0%)	18 (10.8%)	21 (14.4%)	19 (20.9%)
2時間半以内	11 (7.3%)	16 (9.6%)	14 (9.6%)	10 (11.0%)
3時間以内	9 (6.0%)	17 (10.2%)	16 (11.0%)	9 (9.9%)
3時間半以内	3 (2.0%)	8 (4.8%)	5 (3.4%)	3 (3.3%)
4時間以内	6 (4.0%)	9 (5.4%)	1 (0.7%)	2 (2.2%)
4時間以上	19 (12.7%)	17 (10.2%)	9 (6.2%)	2 (2.2%)



学年が上がるに従って、「4時間以内」「4時間以上」と答える児童生徒が減っています。しかし、小学生については、4時間以上テレビを視聴する児童が全体の10%を超えています。

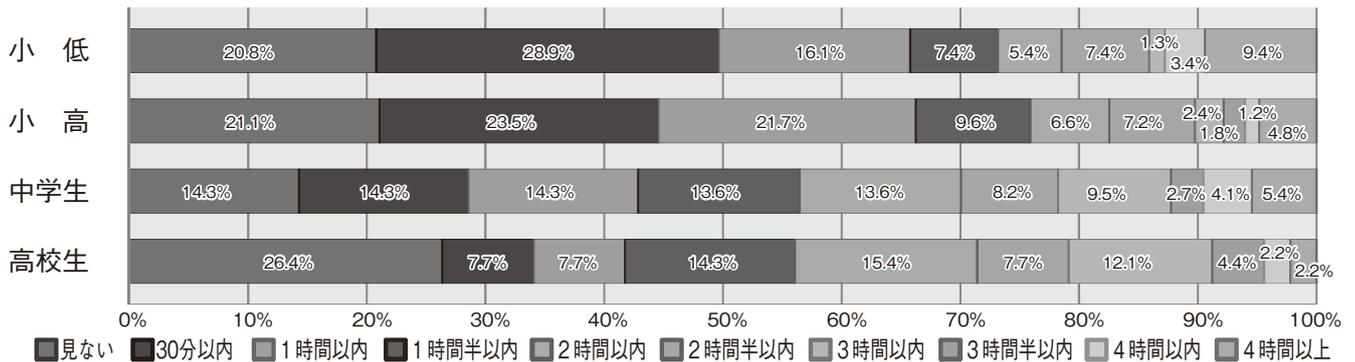
低学年より高学年の方がテレビの視聴時間は長くなっていますが、中学生、高校生になると減少する傾向にあります。前回の調査と比較しても、中高生のテレビ離れが顕著です(右図)。



○1日にどのくらいテレビゲームをしますか。 小低、小高、中・高…【IV】4)

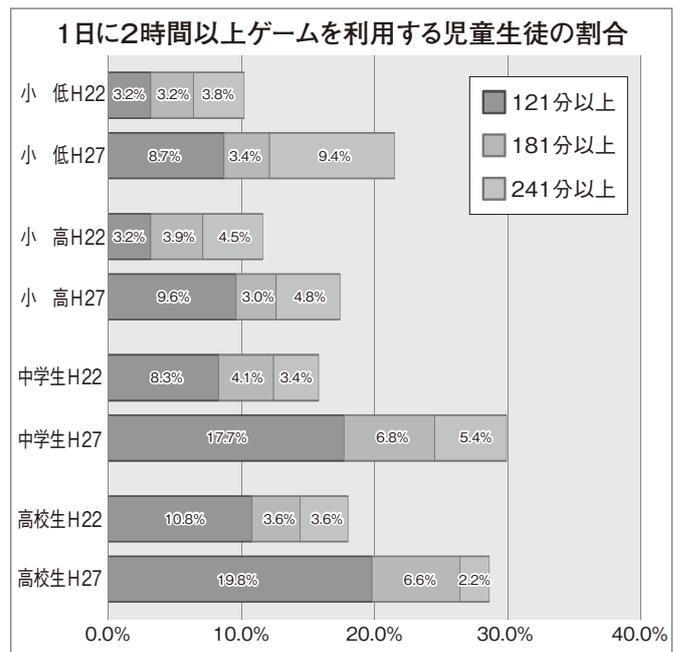
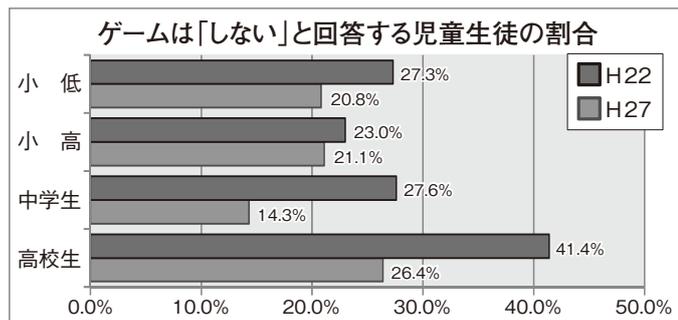
※携帯式ゲーム、パソコン、スマートフォン、タブレット等でのゲーム、オンラインゲーム等も含む

	小 低	小 高	中学生	高校生
しない	31 (20.8%)	35 (21.1%)	21 (14.3%)	24 (26.4%)
30分以内	43 (28.9%)	39 (23.5%)	21 (14.3%)	7 (7.7%)
1時間以内	24 (16.1%)	36 (21.7%)	21 (14.3%)	7 (7.7%)
1時間半以内	11 (7.4%)	16 (9.6%)	20 (13.6%)	13 (14.3%)
2時間以内	8 (5.4%)	11 (6.6%)	20 (13.6%)	14 (15.4%)
2時間半以内	11 (7.4%)	12 (7.2%)	12 (8.2%)	7 (7.7%)
3時間以内	2 (1.3%)	4 (2.4%)	14 (9.5%)	11 (12.1%)
3時間半以内	0 (0.0%)	3 (1.8%)	4 (2.7%)	4 (4.4%)
4時間以内	5 (3.4%)	2 (1.2%)	6 (4.1%)	2 (2.2%)
4時間以上	14 (9.4%)	8 (4.8%)	8 (5.4%)	2 (2.2%)



ゲームの利用時間は、学年が上がるに従って増加する傾向にあります。ゲームの利用時間が2時間以上の割合は、小学校高学年で17.4%であるのに対し、中学生では29.9%と、大幅に増加しています。

また、前回の調査と比較すると、ゲームをしない児童生徒の割合が減り(下図)、1日に2時間以上ゲームをする児童生徒が増えています(右図)。



〔考察〕

幼稚園児のテレビやゲームの時間は減少傾向にあります。問題意識が各家庭に浸透し、保護者の責任の下で制限をかけているのだと思われます。

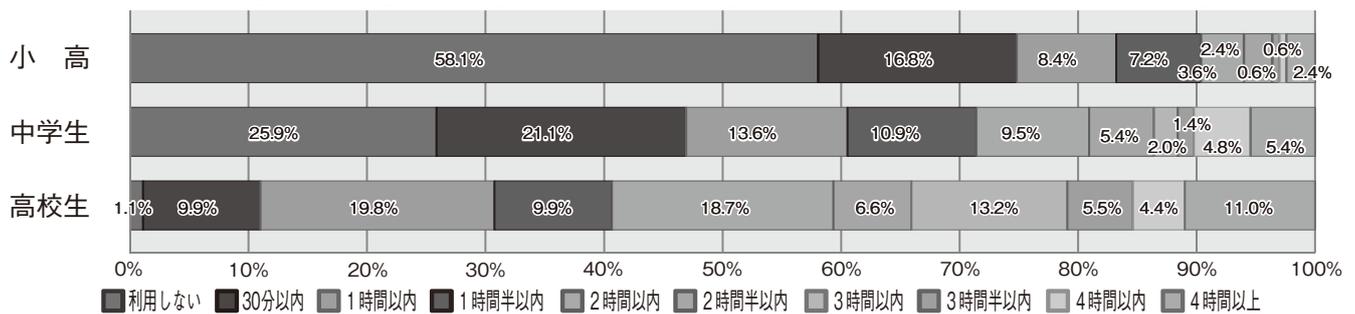
前回の調査では、テレビを2時間以上見る中学生や高校生の割合が40%を上回っていましたが、平成27年度の調査では大きく減少しました。しかし、小学生のテレビ視聴時間は必ずしも減少しているとは言えません。

小中高生のゲームに費やす時間が増えています。

○1日にどのくらいインターネットを利用しますか。 小高、中・高…【IV】6)

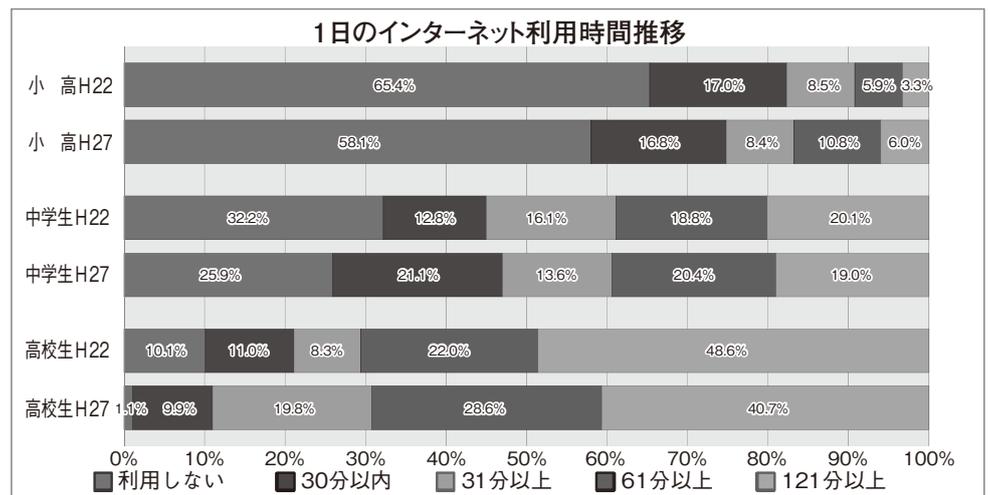
※ホームページや動画サイト等の閲覧の他、SNSやオンラインゲーム等を使用した時間を含む

	小 高	中学生	高校生
しない	97 (58.1%)	38 (25.9%)	1 (1.1%)
30分以内	28 (16.8%)	31 (21.1%)	9 (9.9%)
1時間以内	14 (8.4%)	20 (13.6%)	18 (19.8%)
1時間半以内	12 (7.2%)	16 (10.9%)	9 (9.9%)
2時間以内	6 (3.6%)	14 (9.5%)	17 (18.7%)
2時間半以内	4 (2.4%)	8 (5.4%)	6 (6.6%)
3時間以内	0 (0.0%)	3 (2.0%)	12 (13.2%)
3時間半以内	1 (0.6%)	2 (1.4%)	5 (5.5%)
4時間以内	1 (0.6%)	7 (4.8%)	4 (4.4%)
4時間以上	4 (2.4%)	8 (5.4%)	10 (11.0%)



前回と比較すると、インターネットを利用しないと回答する児童生徒は減り、利用時間が増加しています。

高校生の98.9%がインターネットを利用し、多くの時間を割いていることがわかります。しかし、2時間以上の利用は、平成22年度の48.6%から40.7%へと減少しています(右図)。



【考察】

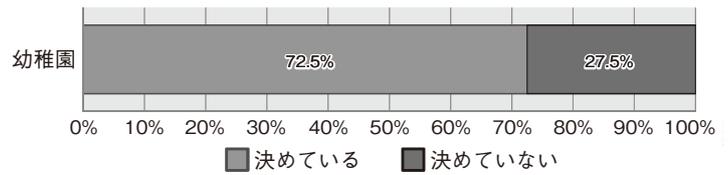
前回の調査と比較すると、インターネットに費やす時間が増えています。この結果をテレビやゲームの時間と合わせて考えてみると、小学生では、テレビの時間は変わらず、ゲームやインターネットに費やす時間が増加しています。中高生では、テレビ視聴時間は減少しましたが、ゲームやインターネットに費やす時間が増加しています。

中高生のテレビからゲームやインターネットへの移行は、スマートフォン等の普及が大きく関係しているものと考えられます。高校では、朝のSHRから帰りのSHRまで携帯電話やスマートフォンの使用は禁止され、生徒たちはきちんとルールを守っていますので、学校生活以外の時間を割いていることとなります。放課後には、多くの生徒が部活動に励んでいる実態を考えると、就寝までの限られた時間をゲームやインターネットに費やし、家庭学習の時間がとれていない実態が浮かび上がってきます。この状況は、中学生でも同様であると考えられます。

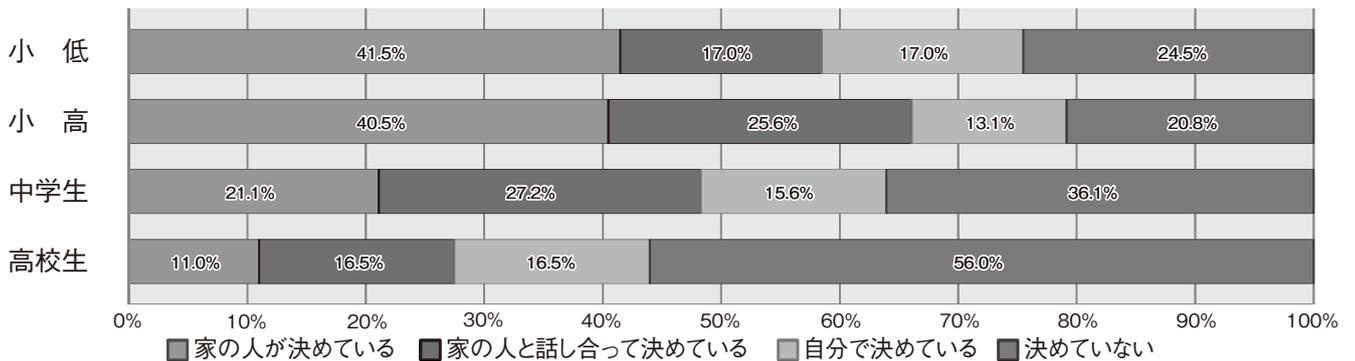
○電子メディアの使用について、ルールを1つでも決めていますか。

幼…【IV】3) 小低…【IV】7) 小高、中・高…【IV】8)

	幼稚園	
決めている	58	(72.5%)
決めていない	22	(27.5%)



	小 低	小 高	中学生	高校生
家の人が決めている	61 (41.5%)	68 (40.5%)	31 (21.1%)	10 (11.0%)
家の人と話し合っで決めている	25 (17.0%)	43 (25.6%)	40 (27.2%)	15 (16.5%)
自分で決めている	25 (17.0%)	22 (13.1%)	23 (15.6%)	15 (16.5%)
決めていない	36 (24.5%)	35 (20.8%)	53 (36.1%)	51 (56.0%)



電子メディアの使用について、ルールを「決めていない」と回答した児童生徒の割合は、小学校低学年では24.5%、高学年20.8%、中学生36.1%、高校56.0%となっています。小学生の高学年よりも低学年で「決めていない」と回答する児童が多いことが気になります。

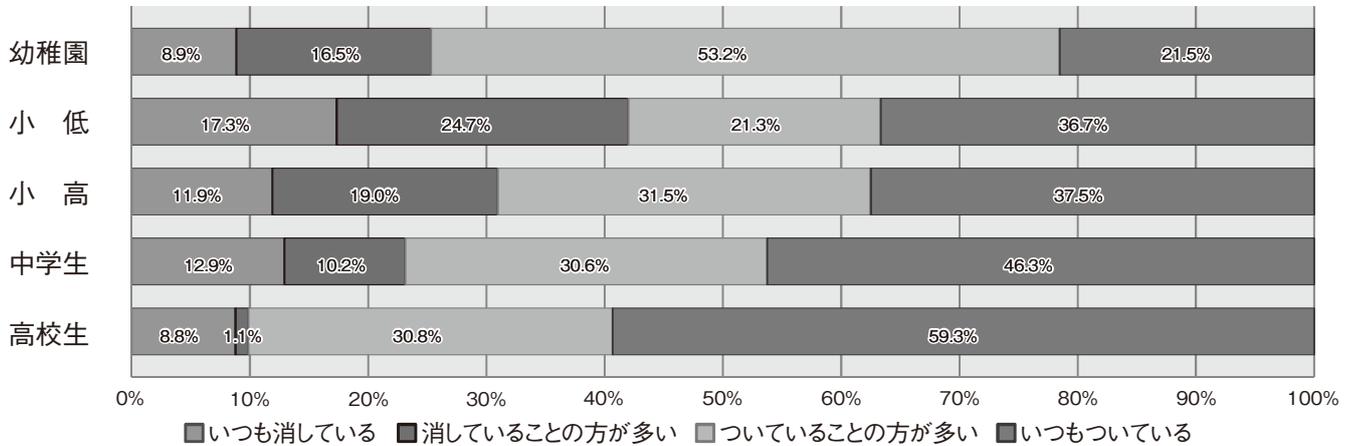
高校生になると、「決めていない」と回答する生徒の割合が56.0%と、半数以上がルールのない状況で利用しており、電子メディアの使用について子どもにまかせている状況がみてとれます。

【考察】

電子メディアの使用についてルールが設けられていない児童生徒が多く、自由に利用している状況にあります。ネットによるトラブルも少なからずある実態や、利用時間に歯止めがきかない現状を踏まえると、メディアリテラシーと併せてメディアコントロールの力も身につけられるよう、町全体で指導計画等を作成し、各学校で実践する必要があると思われます。ネットの危険性等について低学年段階から指導し、保護者との連携、協力のもとで働きかけていくことが必要と考えます。

○食事中テレビがついていますか。 幼…【IV】2) 小低、小高、中・高…【IV】7)

	幼稚園	小低	小高	中学生	高校生
いつも消している	7 (8.9%)	26 (17.3%)	20 (11.9%)	19 (12.9%)	8 (8.8%)
消していることが多い	13 (16.5%)	37 (24.7%)	32 (19.0%)	15 (10.2%)	1 (1.1%)
ついていることが多い	42 (53.2%)	32 (21.3%)	53 (31.5%)	45 (30.6%)	28 (30.8%)
いつもついている	17 (21.5%)	55 (36.7%)	63 (37.5%)	68 (46.3%)	54 (59.3%)



食事中にテレビが「いつもついている」または「ついていることが多い」と答えた子どもは、幼稚園児で74.7%、小学校低学年58.0%、小学校高学年69.0%、中学校76.9%、高校90.1%と、多くの家庭において食事中にテレビがついていることがわかります。

また、「いつもついている」または「ついていることが多い」と答える子どもは、幼稚園児よりも小学校低学年で減少していますが、その後学年が上がるに従って増加しています。

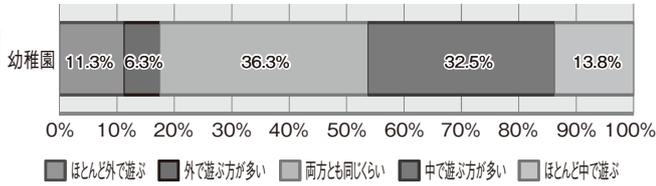
【考察】

家族での会話、団欒を考えたとき、食事中はテレビを消しておくことが理想ですが、なかなかそうはなっていない現状にあります。各家庭において、さまざまな事情は考えられますが、子どものしつけ、子どもとのコミュニケーションといった観点から、今一度見直すべき課題だと思われます。

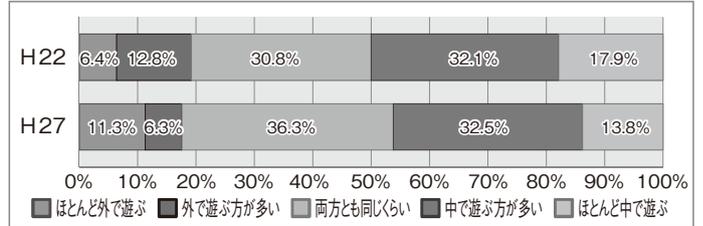
少年団活動や部活動等で帰宅時間が遅くなっているケースも考えられ、各家庭における努力だけでなく、学校側の何らかの配慮も必要だと思われます。

○帰宅して、外と家の中どちらで遊ぶことが多いですか。 幼…【IV】4)

	幼稚園	
ほとんど外で遊ぶ	9	(11.3%)
外で遊ぶ方が多い	5	(6.3%)
両方とも同じくらい	29	(36.3%)
中で遊ぶ方が多い	26	(32.5%)
ほとんど中で遊ぶ	11	(13.8%)



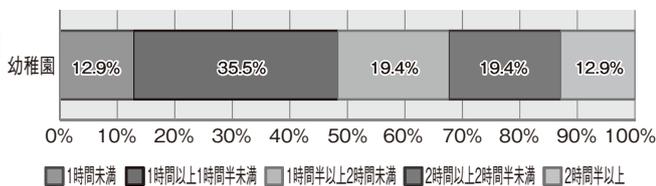
前回の調査と比較すると、「ほとんど外で遊ぶ」と回答する幼稚園児が増え、逆に「ほとんど中で遊ぶ」と回答する幼稚園児は減少しています(下図)。しかし、「ほとんど外で遊ぶ」または「外で遊ぶ方が多い」と回答する幼稚園児が17.6%であるのに対し、「中で遊ぶ方が多い」または「ほとんど中で遊ぶ」と回答する幼稚園児は、46.3%となっています。



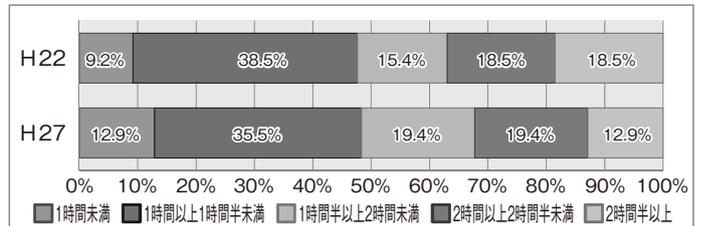
○どこでどのような外遊びをしていますか。 幼…【IV】5)

〔外で遊ぶ時間〕

	幼稚園	
1 時間未満	8	(12.9%)
1 時間以上 1 時間半未満	22	(35.5%)
1 時間半以上 2 時間未満	12	(19.4%)
2 時間以上 2 時間半未満	12	(19.4%)
2 時間半以上	8	(12.9%)



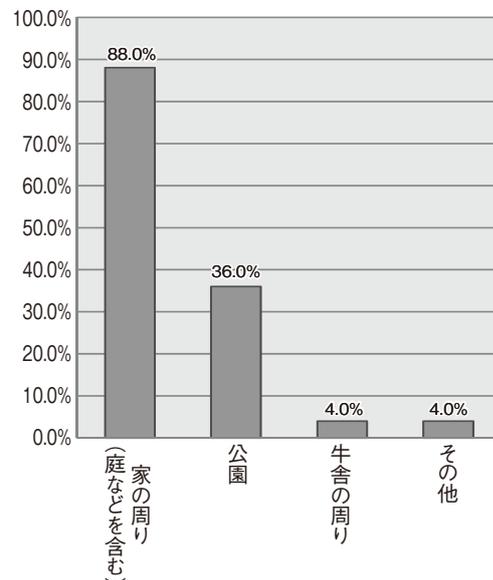
前回の調査と比較すると、外で遊ぶ時間が「1 時間未満」と回答する幼稚園児が増え、逆に「2 時間半以上」と回答する幼稚園児は減っています(下図)。幼児の外で遊ぶ時間は短くなっていると推測されます。



〔外遊びの場所〕

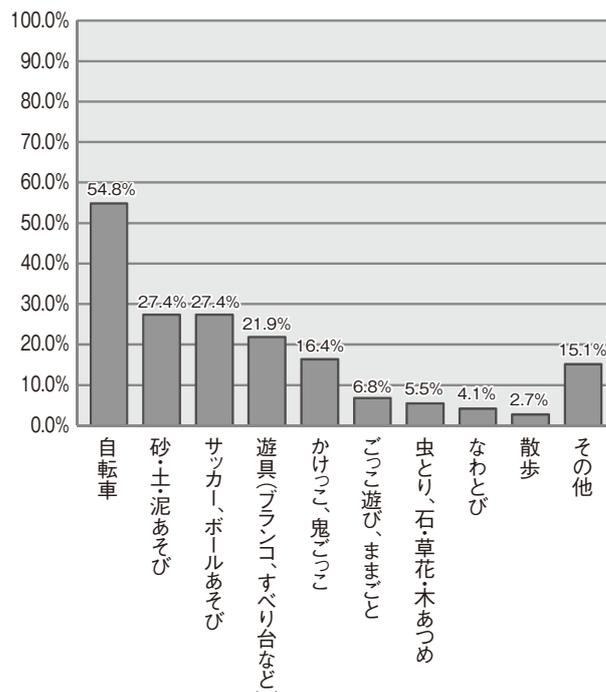
	幼稚園	
家の周り (庭などを含む)	66	(88.0%)
公園	27	(36.0%)
牛舎の周り	3	(4.0%)
その他	3	(4.0%)

ほとんどの幼稚園児が「家の周り」で遊ぶと回答し、36.0%が「公園」で遊ぶと回答しています。



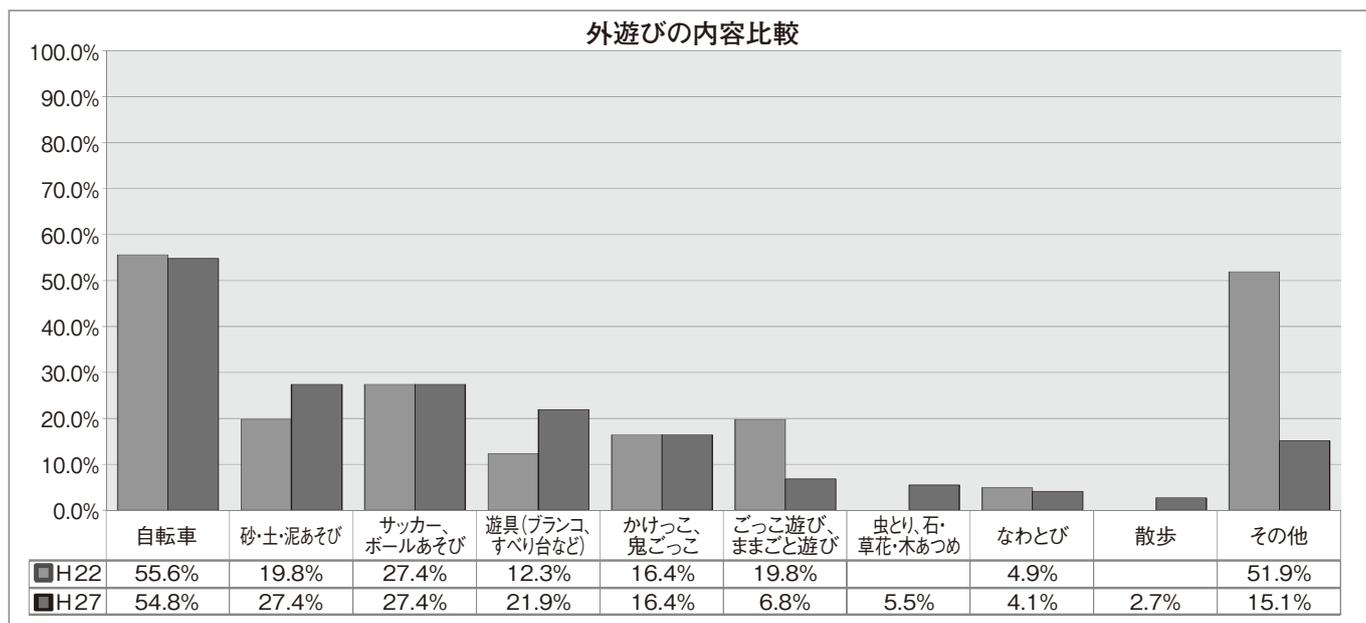
〔外遊びの内容〕

	幼稚園	
自転車	40	(54.8%)
砂・土・泥あそび	20	(27.4%)
サッカー、ボールあそび	20	(27.4%)
遊具（ブランコ、すべり台など）	16	(21.9%)
かけっこ、鬼ごっこ	12	(16.4%)
ごっこ遊び、ままごと	5	(6.8%)
虫とり、石・草花・木あつめ	4	(5.5%)
なわとび	3	(4.1%)
散歩	2	(2.7%)
その他	11	(15.1%)



「自転車」で遊ぶと回答する幼稚園児が最も多く、次には「砂・土・泥あそび」、「サッカー、ボールあそび」が多くなっています。

前回の調査と比較すると、「砂・土・泥あそび」や「遊具」で遊ぶ園児が増え、「虫とり、石・草花・木あつめ」や「散歩」といった回答が加わっています。「ごっこ遊び、ままごと」で遊ぶ園児が減っています（下図）。



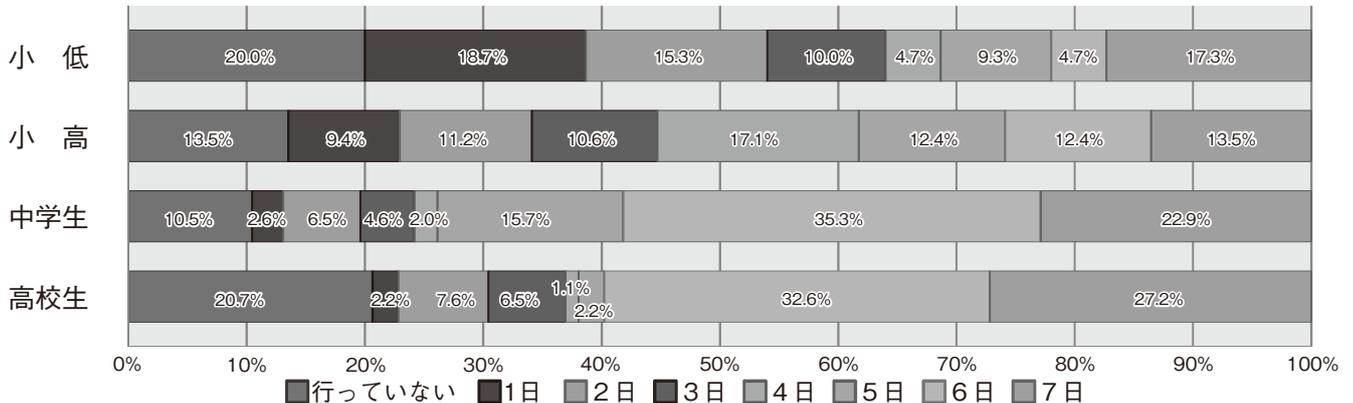
〔考察〕

「ほとんど外で遊ぶ」と回答する幼稚園児が増え、「ほとんど中で遊ぶ」と回答する幼稚園児が減少していることは、外遊びの奨励の効果であると考えられます。遊びの内容としても、「砂・土・泥あそび」、「虫とり、石・草花・木あつめ」や「散歩」等の自然の中での遊びが増えていることも喜ばしい点です。

しかし、「ほとんど中で遊ぶ」または「中で遊ぶ方が多い」と回答する幼稚園児が「ほとんど外で遊ぶ」または「外で遊ぶ方が多い」と回答する幼稚園児を28.7ポイント上回り、遊ぶ時間についても短くなっています。幼児にとってもテレビゲームやインターネットでの動画視聴等が身近な存在となっている今日の現状を考えると、今後も外遊びの奨励が一層必要と考えます。

○体育の授業以外に、週にどのくらい運動する機会がありますか。 小低…【IV】10) 小高、中・高…【IV】11)

	小 低	小 高	中学生	高校生
行っていない	30 (20.0%)	23 (13.5%)	16 (10.5%)	19 (20.7%)
1日	28 (18.7%)	16 (9.4%)	4 (2.6%)	2 (2.2%)
2日	23 (15.3%)	19 (11.2%)	10 (6.5%)	7 (7.6%)
3日	15 (10.0%)	18 (10.6%)	7 (4.6%)	6 (6.5%)
4日	7 (4.7%)	29 (17.1%)	3 (2.0%)	1 (1.1%)
5日	14 (9.3%)	21 (12.4%)	24 (15.7%)	2 (2.2%)
6日	7 (4.7%)	21 (12.4%)	54 (35.3%)	30 (32.6%)
7日	26 (17.3%)	23 (13.5%)	35 (22.9%)	25 (27.2%)

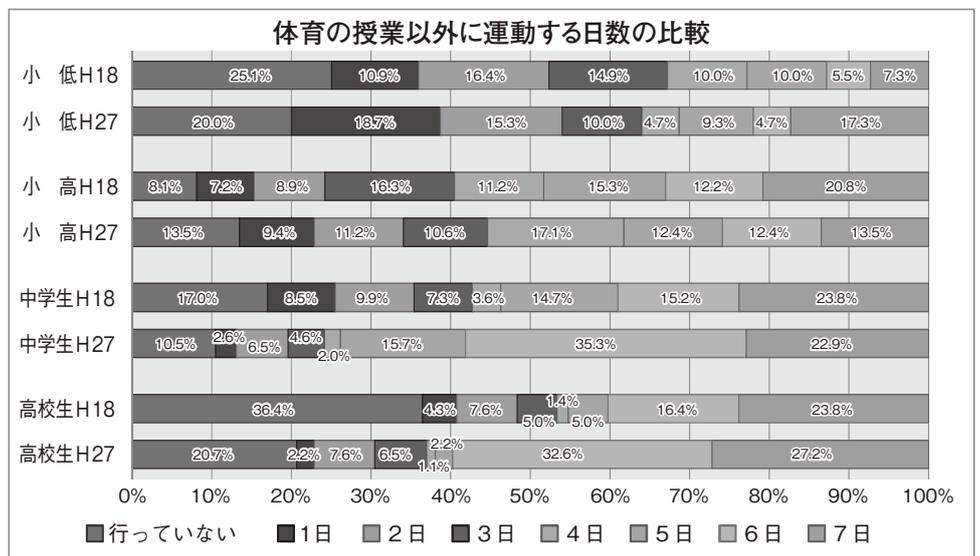


体育の授業以外に運動を「行っていない」と回答する児童が小学校低学年で 20.0%と、他の学年と比べて多くなっています。また、週に1～3日と回答する小学校低学年の児童は 44.0%であり、行っていない児童と合わせると 60%を超えています。

高学年、中学生へと学年が上がるに従って、スポーツ少年団活動や部活動等への加入により、運動する機会は増えています。

平成 18 年度の調査と比較すると、週 6 日以上運動すると回答する中学生が 39.0%から 58.2%へと、19.2 ポイント増加しています。高校生についても週 6 日以上運動すると回答する生徒が 40.2%から 59.8%へと、19.6 ポイント増加し、「行っていない」と回答する生徒が 36.4%から 20.7%へと、15.7 ポイント減少しています。

小学校高学年については、運動を「行っていない」と回答する児童が増加し、運動する機会も減っています(右図)。



〔考察〕

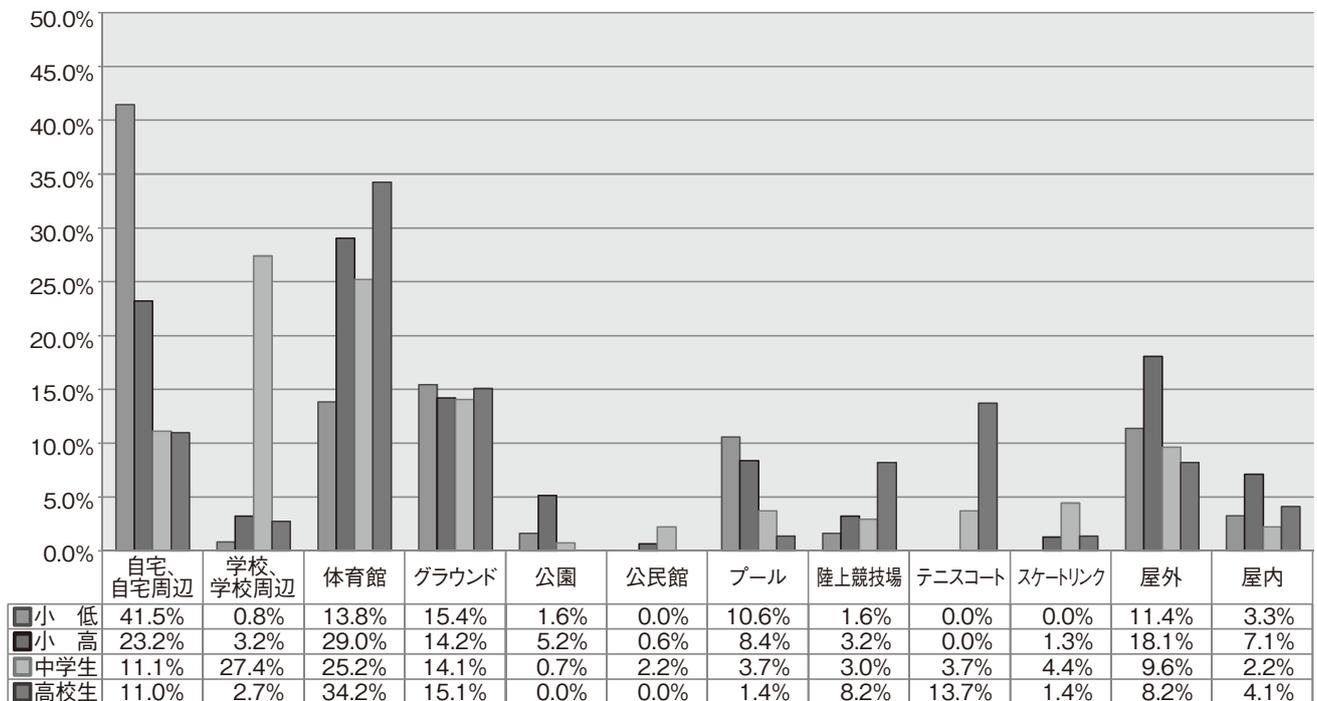
中学生や高校生での運動の機会の増加は、部活動の奨励、部活バスの運行等の取り組みの成果であると考えられます。

幼児から小学校低学年における運動機能は、遊びの中で養われるものであるが、この時期に外遊びや運動を行わない子どもが多くいることは、肥満の問題等、今後の心身の健康への影響が心配な点です。

○体育の授業以外に、どこで、どのような運動をしていますか。 小低…【IV】12) 小高、中・高…【IV】13)

〔運動場所〕

	小 低	小 高	中学生	高校生
自宅、自宅周辺	51 (41.5%)	36 (23.2%)	15 (11.1%)	8 (11.0%)
学校、学校周辺	1 (0.8%)	5 (3.2%)	37 (27.4%)	2 (2.7%)
体育館	17 (13.8%)	45 (29.0%)	34 (25.2%)	25 (34.2%)
グラウンド	19 (15.4%)	22 (14.2%)	19 (14.1%)	11 (15.1%)
公園	2 (1.6%)	8 (5.2%)	1 (0.7%)	0 (0.0%)
公民館	0 (0.0%)	1 (0.6%)	3 (2.2%)	0 (0.0%)
プール	13 (10.6%)	13 (8.4%)	5 (3.7%)	1 (1.4%)
陸上競技場	2 (1.6%)	5 (3.2%)	4 (3.0%)	6 (8.2%)
テニスコート	0 (0.0%)	0 (0.0%)	5 (3.7%)	10 (13.7%)
スケートリンク	0 (0.0%)	2 (1.3%)	6 (4.4%)	1 (1.4%)
屋外	14 (11.4%)	28 (18.1%)	13 (9.6%)	6 (8.2%)
屋内	4 (3.3%)	11 (7.1%)	3 (2.2%)	3 (4.1%)



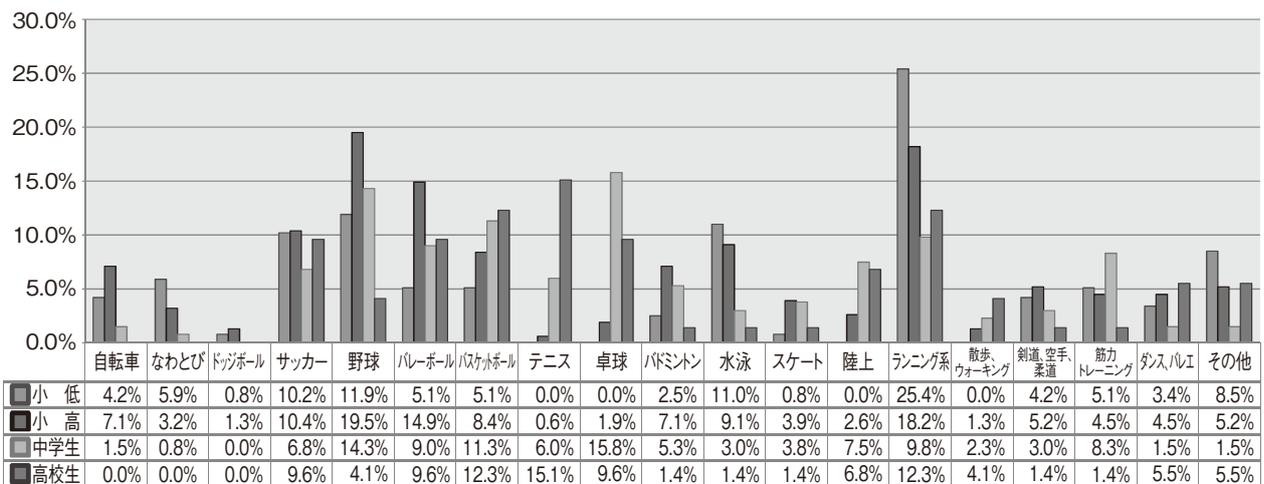
体育の授業以外の運動として、小学校低学年では、自宅や自宅周辺といった手軽な場所でのランニングやサッカー、野球等の遊びの延長が主流となっています。小学校高学年以降になると、学校や学校周辺、体育館、グラウンド等でのスポーツ少年団活動や部活動が中心となっています。

内容としては、小学校低学年では、野球、水泳、サッカーが多く、高学年では、野球、バレーボール、サッカーが多くなっています。中学生では、卓球、野球、バスケットボールが多く、高校生では、テニス、バスケットボールが多くなっています。

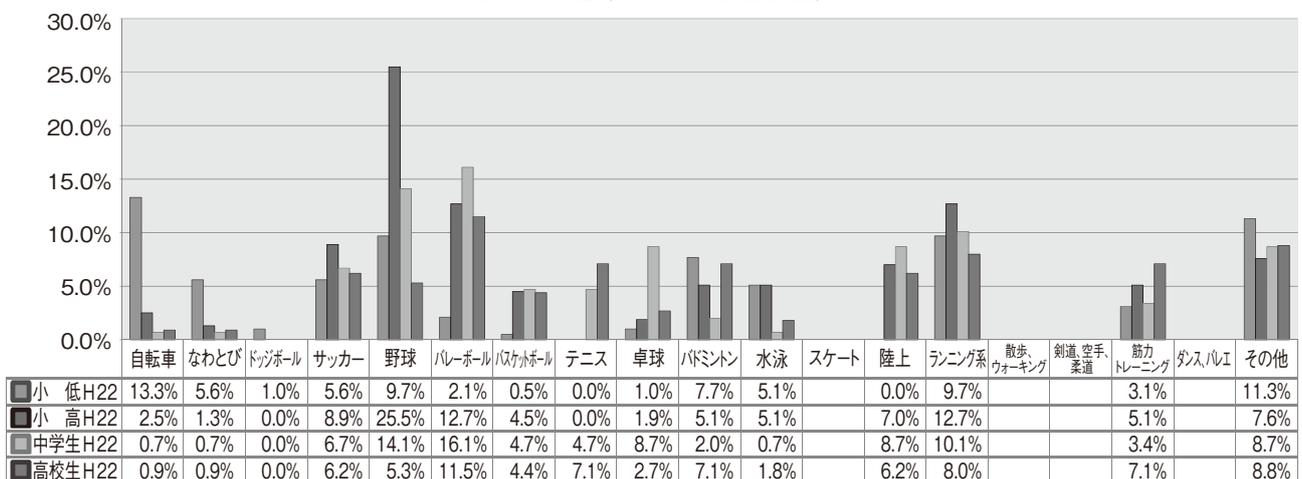
平成 22 年度の調査と比較すると、卓球、バスケットボール、テニスの増加が目立ちます。

[運動の内容]

	小 低	小 高	中学生	高校生
自転車	5 (4.2%)	11 (7.1%)	2 (1.5%)	0 (0.0%)
なわとび	7 (5.9%)	5 (3.2%)	1 (0.8%)	0 (0.0%)
ドッジボール	1 (0.8%)	2 (1.3%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
サッカー	12 (10.2%)	16 (10.4%)	9 (6.8%)	7 (9.6%)
野球	14 (11.9%)	30 (19.5%)	19 (14.3%)	3 (4.1%)
バレーボール	6 (5.1%)	23 (14.9%)	12 (9.0%)	7 (9.6%)
バスケットボール	6 (5.1%)	13 (8.4%)	15 (11.3%)	9 (12.3%)
テニス	0 (0.0%)	1 (0.6%)	8 (6.0%)	11 (15.1%)
卓球	0 (0.0%)	3 (1.9%)	21 (15.8%)	7 (9.6%)
バドミントン	3 (2.5%)	11 (7.1%)	7 (5.3%)	1 (1.4%)
水泳	13 (11.0%)	14 (9.1%)	4 (3.0%)	1 (1.4%)
スケート	1 (0.8%)	6 (3.9%)	5 (3.8%)	1 (1.4%)
陸上	0 (0.0%)	4 (2.6%)	10 (7.5%)	5 (6.8%)
ランニング系	30 (25.4%)	28 (18.2%)	13 (9.8%)	9 (12.3%)
散歩、ウォーキング	0 (0.0%)	2 (1.3%)	3 (2.3%)	3 (4.1%)
剣道、空手、柔道	5 (4.2%)	8 (5.2%)	4 (3.0%)	1 (1.4%)
筋力トレーニング	6 (5.1%)	7 (4.5%)	11 (8.3%)	1 (1.4%)
ダンス、バレエ	4 (3.4%)	7 (4.5%)	2 (1.5%)	4 (5.5%)
その他	10 (8.5%)	8 (5.2%)	2 (1.5%)	4 (5.5%)

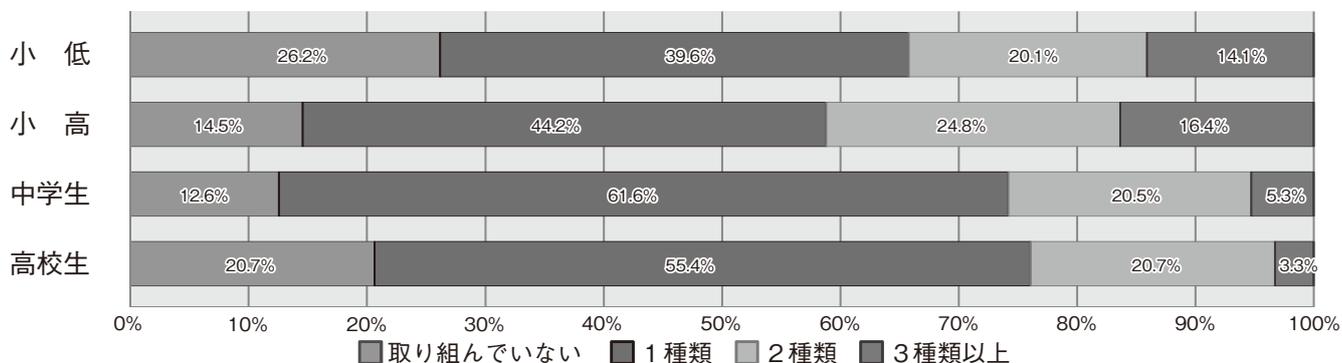


運動の内容(平成22年度調査)



○体育の授業以外に何種類の運動に取り組んでいますか。 小低…【IV】11) 小高、中・高…【IV】12)

	小 低	小 高	中学生	高校生
取り組んでいない	39 (26.2%)	24 (14.5%)	19 (12.6%)	19 (20.7%)
1 種類	59 (39.6%)	73 (44.2%)	93 (61.6%)	51 (55.4%)
2 種類	30 (20.1%)	41 (24.8%)	31 (20.5%)	19 (20.7%)
3 種類以上	21 (14.1%)	27 (16.4%)	8 (5.3%)	3 (3.3%)



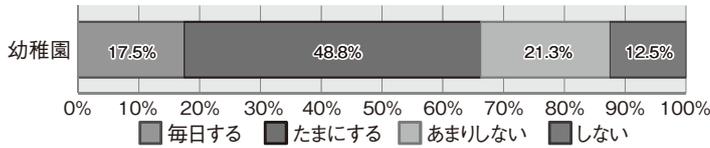
どの学年においても「1 種類」と回答する児童生徒が最も多くなっています。3 種類以上については、学年が上がるに従い部活動での専門的活動となるため減少しています。

〔考察〕

小学校低学年においては、1 種類だけでなく多種目にわたっての運動が、身体及び機能の発育に効果的であり、複数種目への働きかけが重要であると考えます。

○絵本やお話の読み聞かせをどのくらいしていますか。 幼…【IV】6)

	幼稚園	
毎日する	14	(17.5%)
たまにする	39	(48.8%)
あまりしない	17	(21.3%)
しない	10	(12.5%)

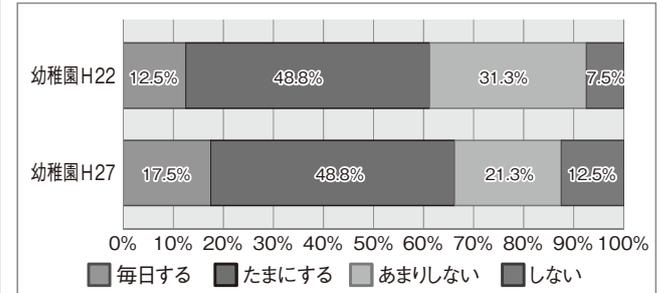


読み聞かせを「毎日する」または「たまにする」と回答する割合が 66.3%となっており、前回の調査と比べると「毎日する」との回答が 5.0 ポイント増加しています(下図)。

しかし、読み聞かせを「しない」と回答する割合も 12.5%と、前回調査から 5.0 ポイント増加しています。

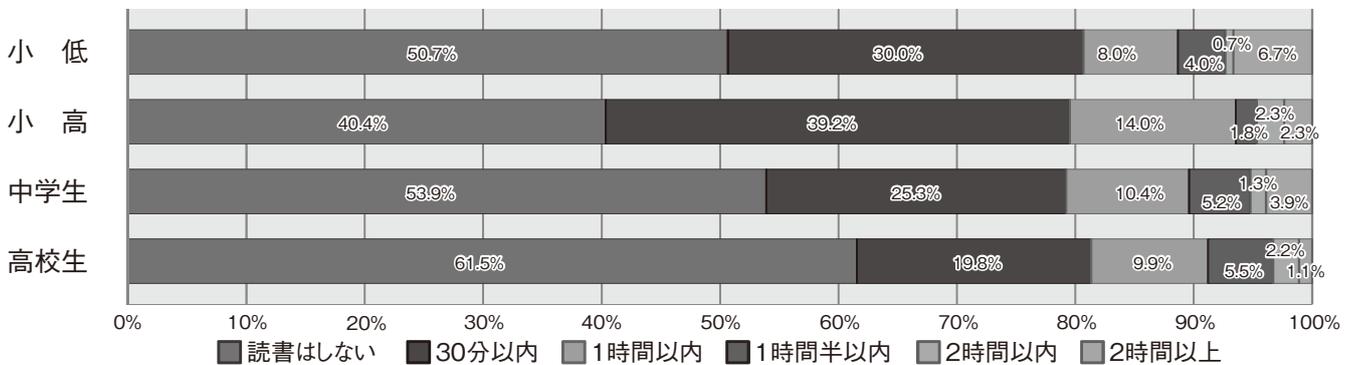
【考察】

読み聞かせに取り組む家庭が増加しており、図書館で実施しているブックスタート等により、父母の読み聞かせへの意識が向上している事がうかがえます。しかし、読み聞かせを「しない」と回答する割合も増加していることは憂慮すべき点です。



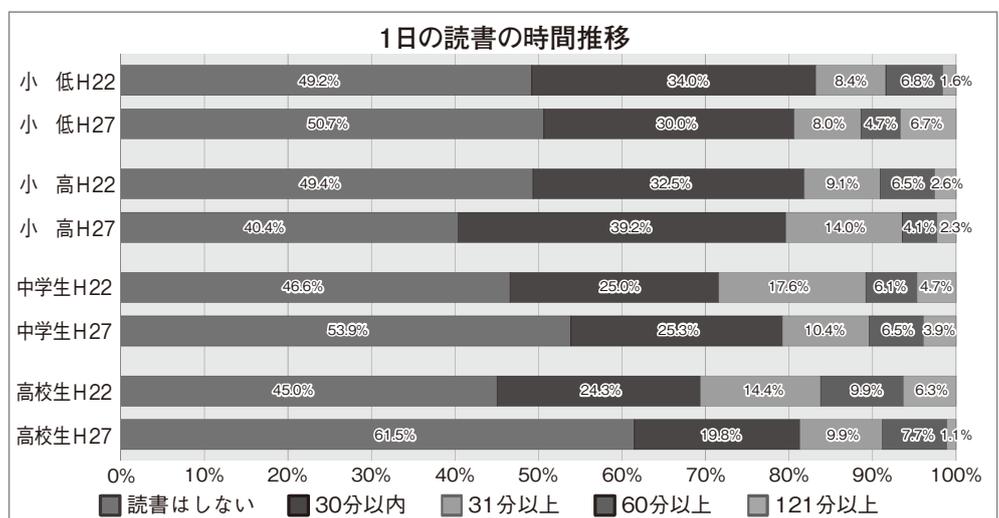
○1日に家でどのくらい本を読みますか。 ※漫画、雑誌を除く 小低…【IV】8) 小高、中・高…【IV】9)

	小 低	小 高	中学生	高校生
読書はしない	76 (50.7%)	69 (40.4%)	83 (53.9%)	56 (61.5%)
30分以内	45 (30.0%)	67 (39.2%)	39 (25.3%)	18 (19.8%)
1時間以内	12 (8.0%)	24 (14.0%)	16 (10.4%)	9 (9.9%)
1時間半以内	6 (4.0%)	3 (1.8%)	8 (5.2%)	5 (5.5%)
2時間以内	1 (0.7%)	4 (2.3%)	2 (1.3%)	2 (2.2%)
2時間以上	10 (6.7%)	4 (2.3%)	6 (3.9%)	1 (1.1%)



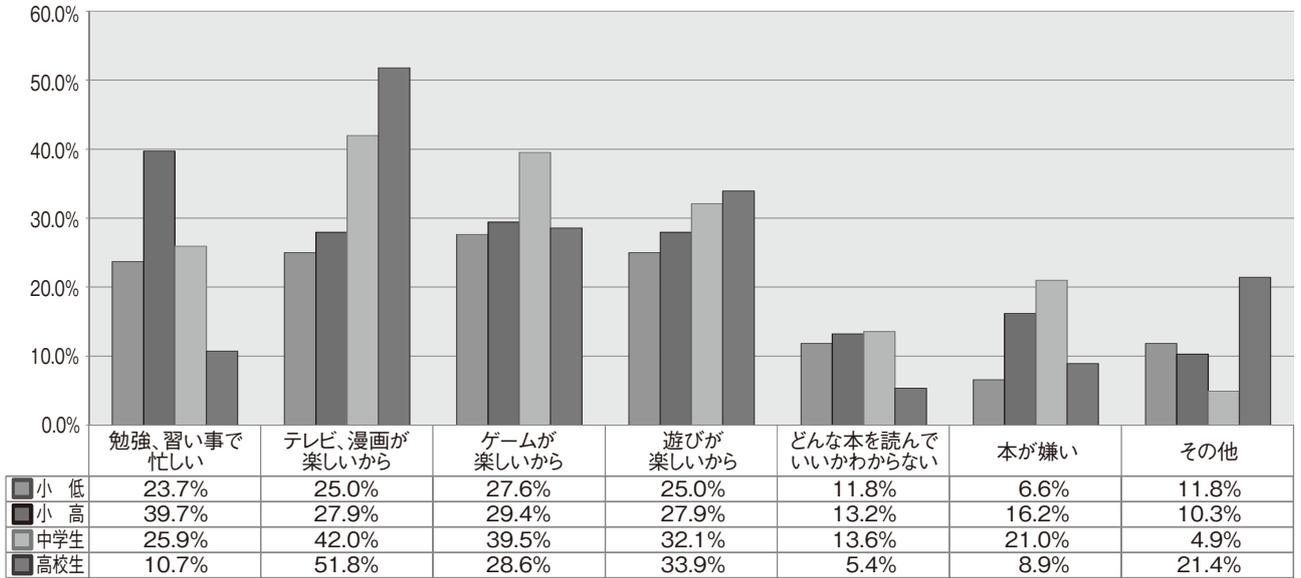
「読書はしない」という回答が、小学校高学年では 40.4%、その他の学年では 50%以上という結果でした。

前回の調査と比較すると、小学校高学年で「読書はしない」と回答する児童は減少していますが、中高生では増加しており、読書離れの傾向は顕著です(右図)。



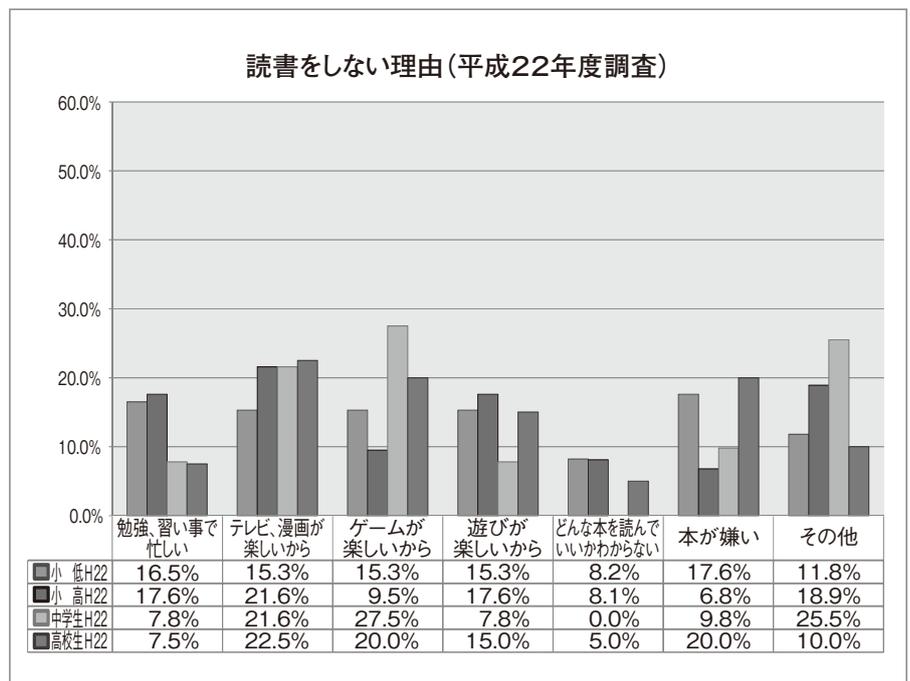
○「読書はしない」と答えた人の理由は何ですか。 小低…【IV】9) 小高、中・高…【IV】10)

	小 低	小 高	中学生	高校生
勉強、習い事で忙しい	18 (23.7%)	27 (39.7%)	21 (25.9%)	6 (10.7%)
テレビ、漫画が楽しいから	19 (25.0%)	19 (27.9%)	34 (42.0%)	29 (51.8%)
ゲームが楽しいから	21 (27.6%)	20 (29.4%)	32 (39.5%)	16 (28.6%)
遊びが楽しいから	19 (25.0%)	19 (27.9%)	26 (32.1%)	19 (33.9%)
どんな本を読んでいいかわからない	9 (11.8%)	9 (13.2%)	11 (13.6%)	3 (5.4%)
本が嫌い	5 (6.6%)	11 (16.2%)	17 (21.0%)	5 (8.9%)
その他	9 (11.8%)	7 (10.3%)	4 (4.9%)	12 (21.4%)



「読書をしない」理由として、小学校低学年では、「勉強や習い事が忙しい」、「テレビ・漫画、ゲーム、遊びが楽しい」が平均して挙げられています。小学校高学年では「勉強や習い事で忙しい」が39.7%と多くなっています。中学生では「テレビ・漫画、ゲームが楽しい」が多く、高校生では「テレビ・漫画が楽しい」が50%を超える理由となっています。

前回調査では、どの年代でも読書をしない理由は平均していましたが、今回の調査では年代によって理由が分かれてきています。



【考察】

読書離れの理由として、テレビやゲームなどに時間を取られている現状があります。読書推進の観点からもメディアコントロールに力を入れる必要が感じられます。

また、前回調査と比較して「どんな本を読んでいいかわからない」といった理由も増加しています。興味を持てるような読書指導の工夫やブックリストの作成、ブックトークなどを行う必要があります。

総括

（１）睡眠と体調不良について

幼稚園児の就寝時刻や起床時刻が小学校低学年よりも遅い傾向にあることがわかりました。「いつも気持ちよく起きられない」と回答する児童や起床してから登校するまでの時間が30分未満の児童が小学校低学年に最も多く、朝食の欠食についても高校生の次に多くなっていることの要因の一つと考えられます。早寝早起きの傾向が進み、睡眠時間も長くなっていますが、小学校へのスムーズな移行を考えると、より早寝早起きを意識した生活習慣の改善が必要です。

前回の調査同様、今回の調査でも多くの中高生が体調不良を訴えています。内容としては「眠い」と回答する生徒が最も多く、他には「体がだるい」、「やる気がでない」といった内容が多くなっています。

しかし、今回の調査結果では、早寝早起きの傾向は進み、睡眠時間も改善傾向にあります。高校生の朝食欠食率についても10%を下回りました。個別に見ても、夜更かしや睡眠不足が原因と思われる典型的な例もみられますが、睡眠時間が十分でも朝、すっきり起きられなかったり体調不良を訴えたりという例が決して少なくはなく、一概に体調不良の原因が睡眠不足によるものであると言い切ることができない実態がみえてきました。

質のよい睡眠は、成長促進、疲労回復、免疫力向上、肥満抑制、記憶の整理、定着を促すと言われています。質のよい睡眠が、生活の質の向上につながり、生きる意欲や力にも結びついていると言ってもいいかもしれません。これまでの別海町の子ども達の課題となっていた「肥満傾向」「体調不良傾向」「長時間のメディア接触」「学力低下」などが、睡眠の量だけでなく、睡眠の質の不足とも大きく関わっているのだとすれば、睡眠時間の確保に加え、睡眠についての学習や睡眠環境を整える取り組みを奨励する必要があります。

（２）体格と食生活について

本調査から別海町の子どもの肥満出現率は、年々減少していることがわかりました。しかし、学年によっては、全国、全道との差は依然大きく、特に園児の肥満出現率は、全国と比較して4倍以上といった状況にあります。

園児や小学校低学年では、子ども自身の朝食の欠食と肥満の相関はみられませんでした。保護者の食生活との関係を見ると、朝食を食べていない保護者の群に園児の肥満出現率が高くなっています。保護者の生活習慣が子どもに与える影響の大きさが垣間見えます。

保護者が朝食を食べていなくても園児は朝食を食べている等、子どもの食生活に対する保護者の意識は高く感じられましたが、保護者自身の食生活については、朝食欠食者が多い状況にあります。子どもだけでなく保護者（家庭）の生活習慣、食習慣にも視点をおき、家族全体で正しい食生活が意識できるような支援が必要であり、幼児、園児などの早期に重点をおいた取り組みが必要であると考えられます。

外食等の利用、間食やジュースの摂取量などは、肥満傾向以外の子どもの方が多く状況がみられます。また、「朝・昼・夕必ず食べる」「お菓子やジュースを食べすぎない」などの食習慣は、どの学年でもよく意識されていますが、「栄養のバランスを考えて食べる」や「色の濃い野菜を多く食べる」などの栄養面についての意識は低い傾向にあり、自分で栄養のことも考えて食べる力をつける必要があります。

以上のことから、食事バランス、野菜の摂取、間食やジュース、スポーツ飲料などの摂取量や摂取方法について、栄養士等の専門職が各年代に応じた指導を行っていく必要があります。生活習慣や食生活の意識向上については、保護者（家庭）のサポートが重要であると考えられます。

（３）学習について

今回の調査で家庭学習の取り組みが、過去と比較して改善されていることがわかりました。各学校、各家庭で家庭学習の大切さが浸透してきていることがわかります。しかし、低学年において家庭学習をしていない児童が約1割いることは危惧すべきことです。

家庭学習の目的は、学力形成という面もありますが、自ら学ぶということの習慣化を図るというこ

ともあります。習慣化を図るためには、小学校の低学年の時期こそ大切であり、低学年の時期に家庭学習の習慣化が図られることは、その後の人生にとって、とても大切なものとなります。

低学年の時期は、授業の中だけで学習内容を理解できたりします。また、低学年の時期こそ「勉強より遊び」という考え方もあります。もちろん学童期における遊びの重要性は極めて大切なものです。積極的に「遊び」、特に「外遊び」に取り組んでほしいと思います。しかし、低学年の時期において、一定程度の家庭学習時間を確保し、習慣化することが、高学年、中学生、高校生、そして大人となったときの主体的な学びの基本的な力となり、人生を切り開いていく力となるということも理解しておかなければなりません。

今回の調査で、学年が上がるに従って勉強の楽しさを感じる子どもが減っていることも明らかになりました。生涯に渡って学び続けるという生涯学習者の育成の観点から、「学ぶことは楽しい」「考えることは楽しい」と感じられるような主体的、能動的、体験的な学習が、より一層各学校で取られることを期待したいと思います。

（４）電子メディアの利用について

テレビ、ゲーム、インターネット等の電子メディアの利用に関する設問から明らかになったことは、ゲームやインターネットの時間が増加しており、子どもたちの電子メディアの利用時間増加に歯止めがきかない状況にあるということです。これは、スマートフォン等の所持、利用が子どもたちに広がっているということも示唆しています。

また、そのことに対して各家庭でルールを決めることが少なく、家族との会話も減少傾向にあることを考慮すると、子どもたちへのリスクは増しているといえます。

電子メディアの利用、特にスマートフォン等の所持、利用に関して、各家庭に任せるだけでなく、町全体としてガイドラインを定める等、早急な対策が必要だと考えられます。

（５）心身ともに健康な大人になるために

体育の授業以外に体を動かす機会が週に3日以内と答える子どもが、どの年代でもかなりの割合を占めている現状を重く受け止めなければいけません。また、スクールバスや自家用車での通学により、子どもたちの歩く機会も非常に少なくなっている実態があります。

子どもたちの心身の健全育成には、運動することがとても重要であることを改めて知ってもらい、学校での指導のほか、家庭や地域での実践を奨励していく必要があります。

具体的には、学校の体育の授業での運動量確保のほか、休み時間の有効活用も重要な要素となります。家庭や地域では、手軽にできるウォーキングやラジオ体操などで定期的に汗を流すことを奨励することや、地域にある温水プール等の良さを再認識してもらい、もっと気軽に活用してもらうことが有効だと考えます。

（６）読書について

乳児期から幼年期にかけては、父母による読み聞かせ等で本に接する機会が多いが、小学生になる頃の「ひとり読み」への移行期からの読書離れの傾向が見られます。

学年が上がるに従って部活や習い事など活動範囲、交友範囲が広がり、読書をする時間は更に減少していくと推察されますが、読書は読解力、国語力につながり、その他の教科の学力の向上にも直結してくるものです。子どもたちには、よい本をたくさん読んで、読書の楽しみを知り、幼少期から読書が習慣化されることを望みます。

そのためには、まず読書環境の整備が必要となってきます。町図書館でも移動図書館車を運行し、貸出を行っていますが、読みたい本を読みたいときに提供できるわけではありません。子どもたちの読書離れをくい止め、読書活動を推進するには、一番身近な学校の図書室が、読みたい時、調べたい時にすぐに本を手にとれる環境となる事が重要です。また、どんな本を読んでいいのか、どんな本で調べればいいのか、気軽に相談できる人が身近にいと、子どもたちの読書への取り組み方も変わってくるのではないのでしょうか。

資料

生活と健康に関するアンケート用紙

- ・ 幼稚園児用アンケート用紙
- ・ 小学校低学年用アンケート用紙
- ・ 小学校高学年用アンケート用紙
- ・ 中学生、高校生用アンケート用紙

※ちゅういすること

- ・あてはまるばんごうを○でかこんでください。
- ・**【いくつでもよい】**としてあるしつもんいがいは、一つだけえらんでください。
- ・つうがくのしかたやうんどうなどのようすについては、いまのようすをこたえてください。

※アンケートのけっかは、一人ひとりのことをしらべるのではなく、べつかいちょうのぜんたいのことをしらべています。一人ひとりのことをはっぴょうしたり、ほかの人にいたりすることはありません。学校のせいせきには、かんけいありませんので、みなさんのいつものようすをこたえてください。

【Ⅰ】 せいべつ・しんちょう・たいじゅうについて

1) あなたのせいべつは どちらですか。

1. 男 2. 女

2) あなたのしんちょう・たいじゅうは、どのくらいですか。

※しょうすうてんだい1いまで きにゆうするようにしてください。

(しんちょう cm) (たいじゅう kg)

【Ⅱ】 せいかつしゅうかんについて

1) つぎのうち、ここ1ヶ月くらいで、あなたにあてはまる からだのちょうしがありますか。

【いくつでもよい】

1. からだがだるい 2. ねむい 3. 目がつかれる 4. いらいらする
5. あたまがいたい 6. あたまがおもい 7. とくにない

2) あなたは、^{がっこう}学校があるとき、なんじごろねて、なんじごろにおきますか。

ねるじかん (じ ふんごろ) おきるじかん (じ ふんごろ)

3) あなたは、あさ、きもちよくおきられますか。

1. いつもきもちよくおきる 2. きもちよくおきることのほうがおおい
3. きもちよくおきられないことのほうがおおい 4. いつもきもちよくおきられない

4) あなたは、^{がっこう}学校がある日、^ひいえを なんじころにでますか。

(じ ふんごろ)

5) あなたが どうやって^{がっこう}学校にきているか おしえてください。

1. あるいて 2. バス 3. おうちのひとのくるまで

6) あなたは、つぎのようなことにきをつけて しょくじをしていますか。あてはまるところに○をつけてください。

	はい	いいえ	わからない
1. しょくじはゆっくり、よくかんでたべる	()	()	()
2. 朝・ ^{あさ} 昼・ ^{ひる} 夕 ^{ゆう} かならずたべる	()	()	()
3. えいようのバランスをかんがえてたべる	()	()	()
4. ジュース・スポーツいんりょうなどをのみすぎない	()	()	()
5. おかしやスナックがしをたべすぎない	()	()	()
6. しおからいものをたべすぎない	()	()	()
7. いろのこいやさいをきちんとたべる	()	()	()
8. すききらいをしない	()	()	()

【IV】 にちじょうせいかつについて

1) あなたは、ふだん^{がっこう}学校からかえって、いえや^{がくしゅうじゅく}学習塾でどのくらいべんきょうしますか。※ならいごとは入れない

1. しない
2. 30 ぶんい
3. 1 じかんい
4. 1 じかん 30 ぶんい
5. 2 じかんい
6. 2 じかん 30 ぶんい
7. 3 じかんい
8. 3 じかん 30 ぶんい
9. 4 じかんい
10. 4 じかんよりおおい

2) ^{がっこう}学校のべんきょうは、りかいてきていますか。

1. よくわかる
2. どちらかというわかる
3. どちらかというむずかしい
4. むずかしい

3) べんきょうは、たのしいとおもいますか。

1. たのしい
2. どちらかというたのしい
3. どちらかというたのしくない
4. たのしくない

4) あなたは、1日に どのくらいテレビゲームを していますか。

※^{がくしゅうじゅく}学習塾のゲーム、パソコン、スマートフォン、タブレットなどでのゲームやオンラインゲームなどもふくむ

1. ゲームはしない
2. 30 ぶんい
3. 1 じかんい
4. 1 じかん 30 ぶんい
5. 2 じかんい
6. 2 じかん 30 ぶんい
7. 3 じかんい
8. 3 じかん 30 ぶんい
9. 4 じかんい
10. 4 じかんよりおおい

5) あなたは、1日にどのくらいテレビを^みていますか。※ビデオやDVDを^みくむ

1. テレビは^み見ない
2. 30 ぶん^みくない
3. 1 じかん^みくない
4. 1 じかん 30 ぶん^みくない
5. 2 じかん^みくない
6. 2 じかん 30 ぶん^みくない
7. 3 じかん^みくない
8. 3 じかん 30 ぶん^みくない
9. 4 じかん^みくない
10. 4 じかんより^みおおい

6) ^みしょくじちゆう テレビが^みついていますか。

1. いつも^みけしている
2. ^みけしていることの^みほうが^みおおい
3. ^みついていることの^みほうが^みおおい
4. いつも^みついている

7) ^みでんしメディア(テレビやDVD、ゲームなど)の^みしょうについて、ルールを1つでも^みきめていますか。

1. ^みいえの^み人が^みきめている
2. ^みいえの人とは^みなしあ^みって^みきめている
3. ^みじぶんで^みきめている
4. ^みきめて^みいない

8) あなたは、1日に^みいえで ^みどのくらい^み本を^みよみますか。※マンガは^み入れ^みない

1. ^み本は^みよま^みない
2. 30 ぶん^みくない
3. 1 じかん^みくない
4. 1 じかん 30 ぶん^みくない
5. 2 じかん^みくない
6. 2 じかんより^みおおい

9) 【IV】8) で「^み本は^みよま^みない」と^みこたえ^みた^み人^みに^みき^みます。^みよま^みない^みり^みゆう^みは ^みなん^みです^みか。(いくつでもよい)

1. ^みべん^みき^みょう^みや ^みなら^みい^みごと^みで ^みい^みそ^みが^みしい
2. ^みテレビ^み・^みマンガ^みが^みた^みの^みしい^みから
3. ^みゲーム^みが^みた^みの^みしい^みから
4. ^みあ^みそ^みび^みが^みた^みの^みしい^みから
5. ^みど^みんな^み本^みを^みよ^みんで^みい^みち^みわ^みか^みら^みない
6. ^み本^みが^みき^みらい
7. ^みその^みた ()

10) あなたは、^みたい^みいく^みの^みじ^みゆ^みぎ^みょう^みい^みが^みい^みに、1 ^みし^みゅう^みか^みん^みに^みなん^みに^みち^みく^みらい ^みう^みん^みどう^みを^みし^みま^みす^みか。

1. ^みう^みん^みどう^みし^みて^みい^みない
2. 1 日
3. 2 日
4. 3 日
5. 4 日
6. 5 日
7. 6 日
8. 7 日

11) あなたは、^みたい^みいく^みの^みじ^みゆ^みぎ^みょう^みい^みが^みい^みに、^みなん^みし^みゆる^みい^みの^みう^みん^みどう^みを^みし^みて^みい^みま^みす^みか。

1. ^みう^みん^みどう^みし^みて^みい^みない
2. 1 ^みし^みゆる^みい
3. 2 ^みし^みゆる^みい
4. 3 ^みし^みゆる^みい^みい^みじ^みょう

12) あなたは、^みたい^みいく^みの^みじ^みゆ^みぎ^みょう^みい^みが^みい^みに、^みど^みこ^みで、^みど^みの^みよ^みう^みな^みう^みん^みどう^みを^みし^みて^みい^みま^みす^みか。

^みば^みし^みょ() ^みう^みん^みどう()

13) あなたは、^みいえ^みの^み人^みと ^みが^みっこう^みで^みの^みでき^みごと^みにつ^みいて、^みは^みなし^みを^みし^みて^みい^みま^みす^みか。※^みき^みょう^みだ^みい^みや^みし^みま^みい^みは^み入^みれ^みない

1. いつも^みは^みな^みす
2. ^みど^みち^みら^みか^みと^みい^みう^みとは^みな^みす
3. ^みあ^みま^みり^みは^みな^みさ^みない
4. ^みは^みな^みさ^みない

生活と健康に関するアンケート（2015年度）＜小学校高学年用＞

- ※記入上の注意
- ・当てはまる番号に○を付けてください。
 - ・**【いくつでもよい】**としてある質問以外は、一つだけ選んでください。
 - ・通学方法や運動等の状況については、現在の主な状況を回答してください。

※個人・個別のアンケート記入結果については、公開及び他調査に流用することなく、教育委員会にて集計いたします。学校の成績には関係ありませんので、正確な結果が得られるよう、あなたの日常の様子をありのまま記入してください。

【Ⅰ】性別・身長・体重について

1) あなたの性別は何ですか。

1. 男 2. 女

2) あなたの身長・体重は、どのくらいですか。※少数点第1位まで記入するようにしてください。

(身長 c m) (体重 k g)

【Ⅱ】生活習慣について

1) 次のうち、ここ1ヶ月くらいで、あなたにあてはまる体の調子がありますか。**【いくつでもよい】**

1. 体がだるい 2. ねむい 3. 目がつかれる 4. いらいらする
5. 頭がおもい 6. 考えがまとまらない 7. 頭がいたい 8. やる気がでない
9. 大声をだしたい 10. あばれだしたい 11. 特にない

2) あなたは、学校がある時、何時ごろに寝て、何時ごろに起きますか。

ねる時間(時 分ごろ) 起きる時間(時 分ごろ)

3) あなたは、朝、気持ちよく起きられますか。

1. いつも気持ちよく起きる 2. 気持ちよく起きることの方が多い
3. 気持ちよく起きられないことの方が多い 4. いつも気持ちよく起きられない

4) あなたは、学校がある日、家を何時ごろにでますか。

(時 分ごろ)

5) あなたの通学方法について記入してください。

1. 徒歩 2. 自転車 3. バス 4. 自家用車での送り

【IV】 日常生活について

1) あなたは、普段、学校から帰って、家や学習塾^{じゅく}でどのくらい勉強しますか。※習い事は入れない

- | | | | |
|----------|-------------|----------|-----------|
| 1. しない | 2. 30分以内 | 3. 1時間以内 | 4. 1時間半以内 |
| 5. 2時間以内 | 6. 2時間半以内 | 7. 3時間以内 | 8. 3時間半以内 |
| 9. 4時間以内 | 10. 4時間より多い | | |

2) 学校の勉強は理解できていますか。

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1. 理解できる | 2. どちらかという理解できる |
| 3. どちらかという難しい | 4. 難しい |

3) 勉強は楽しいと思いますか。

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1. 楽しい | 2. どちらかという楽しい |
| 3. どちらかという楽しくない | 4. 楽しくない |

4) あなたは、1日にどのくらいテレビゲームをしていますか。

※携帯^{けいたい}式のゲーム、パソコン、スマートフォン、タブレット等でのゲームやオンラインゲーム^{みく}等も含む。

- | | | | |
|------------|-------------|----------|-----------|
| 1. ゲームはしない | 2. 30分以内 | 3. 1時間以内 | 4. 1時間半以内 |
| 5. 2時間以内 | 6. 2時間半以内 | 7. 3時間以内 | 8. 3時間半以内 |
| 9. 4時間以内 | 10. 4時間より多い | | |

5) あなたは、1日にどのくらいテレビを見ていますか。※ビデオやDVDを含む

- | | | | |
|------------|-------------|----------|-----------|
| 1. テレビはみない | 2. 30分以内 | 3. 1時間以内 | 4. 1時間半以内 |
| 5. 2時間以内 | 6. 2時間半以内 | 7. 3時間以内 | 8. 3時間半以内 |
| 9. 4時間以内 | 10. 4時間より多い | | |

6) あなたは、1日にどのくらいインターネットを利用しますか。

※ホームページや動画^{えつらん}サイト等の閲覧^{えつらん}の他、SNS(Facebook twitter Line mixi 等)やオンライン

ゲーム等を利用した時間^{みく}を含む。

- | | | | |
|----------|-------------|----------|-----------|
| 1. 利用しない | 2. 30分以内 | 3. 1時間以内 | 4. 1時間半以内 |
| 5. 2時間以内 | 6. 2時間半以内 | 7. 3時間以内 | 8. 3時間半以内 |
| 9. 4時間以内 | 10. 4時間より多い | | |

7) 食事中テレビがついていますか。

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. いつも消している | 2. 消していることが多い |
| 3. ついていることが多い | 4. いつもついている |

8) 電子メディア(テレビやDVD、ゲーム、インターネット等)の使用について、ルールを1つでも決めていますか。

- | | |
|--------------|-------------------|
| 1. 保護者が決めている | 2. 保護者と話し合って決めている |
| 3. 自分で決めている | 4. 決めていない |

生活と健康に関するアンケート（2015年度）＜中学生・高校生用＞

- ※記入上の注意
- ・当てはまる番号に○を付けてください。
 - ・**【いくつでもよい】**としてある質問以外は、一つだけ選んでください。
 - ・通学方法や運動等の状況については、現在の主な状況を回答してください。

※個人・個別のアンケート記入結果については、公開及び他調査に流用することなく、教育委員会にて集計いたします。学校の成績には関係ありませんので、正確な結果が得られるよう、あなたの日常の様子をありのまま記入してください。

【Ⅰ】性別・身長・体重について

1) あなたの性別は何ですか。

1. 男 2. 女

2) あなたの身長・体重は、どのくらいですか。※小数点第1位まで記入するようにしてください。

(身長 c m) (体重 k g)

【Ⅱ】生活習慣について

1) 次のうち、ここ1ヶ月くらいで、あなたにあてはまる体の調子がありますか。**【いくつでもよい】**

1. 体がだるい 2. ねむい 3. 目が疲れる 4. いらいらする
5. 頭がおもい 6. 考えがまとまらない 7. 頭がいたい
8. やる気がでない 9. 大声をだしたい 10. 暴れだしたい 11. 特にない

2) あなたは、学校がある時、何時頃寝て、何時頃起きますか。

寝る時間(時 分頃) 起きる時間(時 分頃)

3) あなたは、朝、気持ちよく起きられますか。

1. いつも気持ちよく起きる 2. 気持ちよく起きることの方が多い
3. 気持ちよく起きられないことの方が多い 4. いつも気持ちよく起きられない

4) あなたは、学校がある日、家を何時頃にでますか。

(時 分頃)

5) あなたの通学の仕方について記入してください。

1. 徒歩 2. 自転車 3. バス 4. 自家用車での送り

【IV】日常生活について

1) あなたは、普段、学校から帰って、家や学習塾でどのくらい勉強しますか。※習い事は入れない

- | | | | |
|----------|-------------|----------|-----------|
| 1. しない | 2. 30分以内 | 3. 1時間以内 | 4. 1時間半以内 |
| 5. 2時間以内 | 6. 2時間半以内 | 7. 3時間以内 | 8. 3時間半以内 |
| 9. 4時間以内 | 10. 4時間より多い | | |

2) 学校の勉強は理解できていますか。

- | | |
|------------------|----------------|
| 1. よくわかる | 2. どちらかというとわかる |
| 3. どちらかというとわからない | 4. よくわからない |

3) 勉強は楽しいと思いますか。

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1. 楽しい | 2. どちらかという楽しい |
| 3. どちらかという楽しくない | 4. 楽しくない |

4) あなたは、1日にどのくらいテレビゲームをしていますか。

※携帯式のゲーム、パソコン、スマートフォン、タブレット等でのゲームやオンラインゲーム等も含む。

- | | | | |
|------------|-------------|----------|-----------|
| 1. ゲームはしない | 2. 30分以内 | 3. 1時間以内 | 4. 1時間半以内 |
| 5. 2時間以内 | 6. 2時間半以内 | 7. 3時間以内 | 8. 3時間半以内 |
| 9. 4時間以内 | 10. 4時間より多い | | |

5) あなたは、1日にどのくらいテレビを見ていますか。※ビデオやDVDを含む

- | | | | |
|------------|-------------|----------|-----------|
| 1. テレビはみない | 2. 30分以内 | 3. 1時間以内 | 4. 1時間半以内 |
| 5. 2時間以内 | 6. 2時間半以内 | 7. 3時間以内 | 8. 3時間半以内 |
| 9. 4時間以内 | 10. 4時間より多い | | |

6) あなたは、1日にどのくらいインターネットを利用しますか。

※ホームページや動画サイト等の閲覧の他、SNS(Facebook twitter Line mixi 等)やオンラインゲーム等を利用した時間を含む。

- | | | | |
|----------|-------------|----------|-----------|
| 1. 利用しない | 2. 30分以内 | 3. 1時間以内 | 4. 1時間半以内 |
| 5. 2時間以内 | 6. 2時間半以内 | 7. 3時間以内 | 8. 3時間半以内 |
| 9. 4時間以内 | 10. 4時間より多い | | |

7) 食事中テレビがついていますか。

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. いつも消している | 2. 消していることの方が多い |
| 3. ついていることの方が多い | 4. いつもついている |

8) 電子メディア(テレビやDVD、ゲーム、インターネット等)の使用について、ルールを1つでも決めていますか。

- | | |
|--------------|-------------------|
| 1. 保護者が決めている | 2. 保護者と話し合って決めている |
| 3. 自分で決めている | 4. 決めていない |

9) あなたは、1日に家でどのくらい本を読みますか。※漫画・雑誌を除く

1. 読書はしない
2. 30分以内
3. 1時間以内
4. 1時間半以内
5. 2時間以内
6. 2時間より多い

10) **【IV】9)で「読書はしない」と答えた方にお聞きします。その理由はなんですか。(いくつでもよい)**

1. 勉強・習い事でいそがしい
2. 部活動でいそがしい
3. テレビ・マンガのほうが楽しいから
4. ゲームやネットのほうが楽しいから
5. どんな本を読んでいいかわからない
6. 本が嫌い
7. その他 ()

11) あなたは、体育の授業以外に、週にどのくらい運動する機会がありますか。

1. 行っていない
2. 1日
3. 2日
4. 3日
5. 4日
6. 5日
7. 6日
8. 7日

12) あなたは、体育の授業以外に、何種類の運動に取り組んでいますか。

1. 取り組んでいない
2. 1種類
3. 2種類
4. 3種類以上

13) あなたは、体育の授業以外に、どこで、どのような運動をしていますか。

場所() 運動()

14) あなたは、家の人と学校での出来事について、話をしていますか。※兄弟姉妹は除く

1. いつも話す
2. どちらかというと話す
3. あまり話さない
4. 話さない

平成 27 年度別海町生涯教育研究所

研究紀要 第 14 号 編集委員

所 長 谷 口 秀 文
副所長 林 明

幼 児 教 育 研 究 部 部 長 林 明
河 原 恵美子
山 崎 成 美
右 代 華奈子
吉 田 里 子

学 校 教 育 研 究 部 部 長 青 坂 信 司
野 口 泰 秀
南 靖 志
根 本 涉
鈴 木 一 浩
古 屋 佳 代
山 口 絵里子

社 会 教 育 研 究 部 部 長 立 澤 雅 彦
新 堀 光 行
森 野 志 保
堺 啓

管理栄養士 池 田 ひとみ

発行年月日	平成 28 年 3 月
発 行	別海町教育委員会 別海町生涯教育研究所

