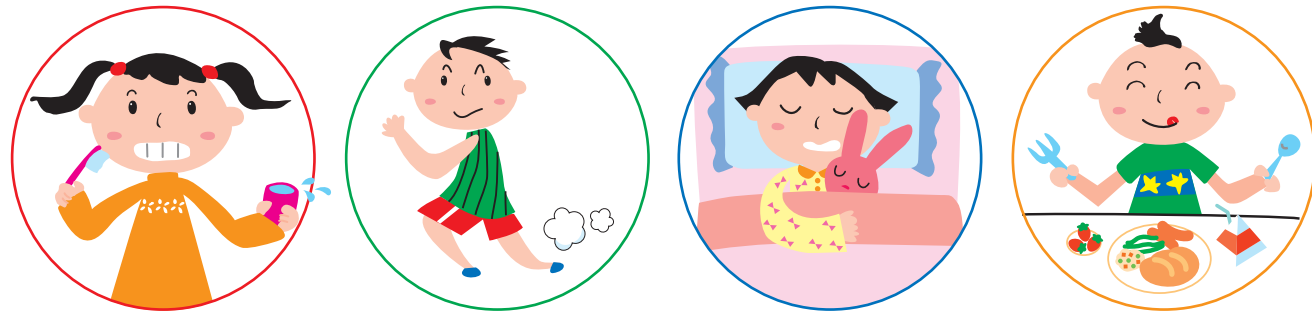


平成23年度新鮮とくしまブランド食感！  
地元旬の産物を活用した学校食育推進事業

徳島県

# 「子どもたちの食生活等に関する調査」 報告書

平成23年度  
徳島県「子どもたちの食生活等に関する調査」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

徳島県教育委員会

## は じ め に

近年の都市化、情報化及び少子高齢化にともなう社会環境や生活様式の変化により、子どもたちの身体的活動や遊びなどの減少、夜更かし、不規則な食生活など、子どもの心と身体に多くの健康問題が生じています。特に児童生徒の健康をめぐる問題として、生活習慣病の兆候、性の逸脱行動、喫煙及び薬物の乱用、アレルギー疾患への対応や各種感染症の発生に加え、災害等の危機管理への対応なども大きな課題となっています。

また、徳島県では、糖尿病死亡率全国1位が続いており、小児の肥満も問題となるなど、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ます。これらの課題の解決には、学校のみならず、家庭、学校、地域が一体となって健康教育の推進に取り組むことが重要であります。

徳島県教育委員会では、平成12年8月に発足した「徳島県医師会生活習慣病予防対策委員会」に参画し、徳島県医師会や大学など、地域の専門機関と連携を図りながら、生活習慣病予防対策を推進してまいりました。

このような取り組みを行う中、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があるのかを探るとともに、児童生徒の生活習慣を把握し、実態を踏まえた対策を行うため、徳島県の小学校、中学校の児童生徒を対象に「生活習慣に関するアンケート調査」を実施しました。本調査は、体格、生活習慣、食生活、運動や遊び等、多岐にわたる内容を網羅するとともに、今回は平成16年度に実施した同調査との比較を行うなど、生活習慣病のリスクファクター、ライフスタイルなどについて検討・分析を深め、考察をすることといたしました。

本報告書を児童生徒への指導や啓発のために貴重な資料として役立てていただき、これからの児童生徒の健康教育の推進のために御活用いただくことを願っております。

最後に、本調査に御協力いただいた学校をはじめ関係者の方々に心からお礼申し上げます。

平成24年3月

徳島県教育委員会体育健康課長

林 博 子

## は じ め に

平成8年、厚生労働省（旧厚生省）はそれまでの「成人病」という言葉をとらえ直し、「生活習慣病」という概念を提唱しました。その後、生活習慣が関与する疾病に対する予防が保健医療の中で一層重要な位置を占めるようになっていきます。特に徳島県では生活習慣病の一つである糖尿病の死亡率（粗死亡率）が平成5年より全国第1位をほとんど続けており、平成9年の県民健康栄養調査の結果、全国調査に比べて運動習慣を持つ人の割合が低く、1日の平均歩数が少なく、肥満の人の割合が多いことが示されました。県内の事業所の定期健康診断結果の有所見率も、血中脂質、血糖検査等において、全国と比較して有意に高くなっています。また、子どもについては学校保健統計によって、徳島県の児童生徒の平均体重が各学年で全国平均より大きいことが観察されていました。

平成12年8月、生活習慣病予防対策委員会が県医師会学校医部会内に設置され、「小児期より生涯を通じた健康づくり」推進という目的のために多くの立場の方が連携して活動を続けています。構成は学校医、保健所、大学、栄養士、養護教諭等であり、各種調査、高度肥満・糖尿病・腎臓病などのリスクを持った子の医療機関受診システム、集団アプローチのための手引書作成等を行ってきました。

小児期の肥満の多くがトラッキング（肥満のまま継続）し、思春期に肥満であったものはその後の循環器疾患等の罹患率および死亡率の高いことが報告されています。

「なぜ、徳島には肥満が多いのか」「生活習慣において全国と何か違いがあるのか」ということを少しでも明らかにし、また、取り組みを続けていくために生活習慣の現状を知ることが重要です。平成16年6月～7月、徳島県内の学校を無作為抽出し、アンケート調査（無記名）を行いました。全国より中学生の朝食欠食が少し多く、睡眠時間が短いこと等が示されました。この度の2回目の調査も“児童生徒の健康状態サーベイランス”（日本学校保健会）結果を全国値として用いて比較しています。また、前回に比べて朝食や野菜の摂取などの改善、「家族といっしょの食事」が増加している一方、「よくかんで食べる」子の減少、運動時間の減少等の変化がみられます。

生活習慣病予防対策委員会設立から10年経ち、この間に徳島県の肥満傾向児の出現率は下がってきています。それでもなお、全国上位であることが変わっていません。子どもの食生活や健康は子どもをとりまく環境とその変化に強く影響されます。子供の頃ついた食習慣を、大人になって改善するのは容易ではなく、社会人となった若い人たちの食生活の乱れにびっくりさせられることも多いです。良い生活習慣、良い食生活、良い環境は大切な子どもたちへ、私たち大人からの「将来の健康のための贈り物」です。関係者がお互いを尊重しあって連携し、子どもたちの健康づくりを推進することが必要です。

最後に、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、今後の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24年3月

徳島県医師会生活習慣病予防対策委員会委員長  
齋 藤 恵

# 目 次

## 平成23年度徳島県「生活習慣に関するアンケート調査」

|                     |    |
|---------------------|----|
| 1 調 査 の 概 要 .....   | 1  |
| 2 アンケート用紙 .....     | 2  |
| 3 結 果 の 概 要 .....   | 6  |
| 4 各アンケート項目の結果 ..... | 10 |
| 5 体格別生活習慣の比較 .....  | 49 |
| 6 資 料（表） .....      | 53 |

## 平成 23 年度徳島県「生活習慣に関するアンケート調査」

### 1 調査の概要

#### (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、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。また、平成 16 年度の同調査との比較検討を行う。

#### (2) 調査対象

|         |         |
|---------|---------|
| 小学 1 年生 | 29 校    |
| 小学 4 年生 | 24 校    |
| 中学 1 年生 | 19 校    |
|         | のべ 72 校 |

#### 人数内訳

| 学年      | 男子   | 女子   | 総計   |
|---------|------|------|------|
| 小学 1 年生 | 564  | 501  | 1065 |
| 小学 4 年生 | 547  | 543  | 1090 |
| 中学 1 年生 | 781  | 792  | 1573 |
| 総計      | 1892 | 1836 | 3728 |

#### (3) 調査時期

平成 23 年 6 月~7 月

#### (4) 調査方法

県内の学校を無作為抽出し、学年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県教育委員会が収集した。

### 2 アンケート用紙

次頁より示す。

生活習慣に関するアンケート調査（4 ページあります。）

小学生の場合は、保護者の方がご回答ください。中学生の場合は、生徒が学校で記入してください。  
 右横の回答欄□にあてはまる数字を記入してください。  
 Q7-1,Q30 には○印をつけてください。

Q1.何年生ですか。  
 1.小学校1年生      2.小学校4年生      3.中学校1年生      □

Q2.性別      1.男子      2.女子      □

Q3.4月の学校検診での身長と体重を記入してください。

身長      □ □ □ . □ c m

体重      □ □ □ . □ k g

Q4.昨日は、何時ごろ寝ましたか。  
 □ □ 時 □ □ 分

\*24 時間制で記入して下さい。  
 \*回答欄には2桁で記入してください。例えば、午後10時に寝た場合は、  
 □ 2 □ 時 □ 0 □ 分 と記入してください。  
 \*睡眠を二回に分けてとった場合は、睡眠時間の長い方を記入してください。

Q5.今朝は、何時ごろ起きましたか。  
 □ □ 時 □ □ 分

\*24 時間制で記入してください。  
 \*睡眠を二回に分けてとった場合は、睡眠時間の長い方を記入してください。

Q6.今朝起きたときは、すっきり目が覚めましたか。  
 1.すっきり目が覚めた      2.少し眠かった      □  
 3.眠くてなかなか起きられなかった

Q7.最近、睡眠不足を感じていますか。  
 1.感じている      2.感じていない      □

7-1.「1.感じている」を選んだ人だけお答えください。睡眠不足を感じている理由は何ですか。あてはまるものに○印をつけてください。(○はいくつでも可)

- |                         |   |   |
|-------------------------|---|---|
| 1.なんとなく夜ふかししてしまう        | 1 | □ |
| 2.宿題や勉強で寝る時間が遅くなる       | 2 | □ |
| 3.家族みんなの寝る時間が遅いので寝るのが遅い | 3 | □ |
| 4.深夜テレビやビデオやDVDを見ている    | 4 | □ |
| 5.コンピュータゲームやテレビゲームをしている | 5 | □ |
| 6.インターネットやメールをしている      | 6 | □ |
| 7.なかなか眠れない              | 7 | □ |
| 8.帰宅時間が遅いので寝るのが遅い       | 8 | □ |
| 9.その他                   | 9 | □ |

Q8.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

8-1.「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

Q9.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

Q10.1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

Q11.食べ方はどうですか。

- 1.よくかんで食べる  
2.ふつう  
3.丸のみにする

Q12.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。

Q13.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

Q14.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

Q15.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

Q16.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)

Q17.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

Q18.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

Q19. 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。

19-1.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

19-2.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

19-3.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

Q20.ふだん、通学の手段は何ですか。 片道にかかる時間と、そのうち、自転車で走る時間と歩く時間の合計はどのくらいですか。

通学手段    1. 歩き                    2. 自転車                    3. 車 (保護者による送迎)                    4. その他

通学に  時間   分      そのうち、自転車と歩く時間の合計が   分



Q21.昨日、学校から家に帰って、読書や音楽観賞など室内での遊びを何時間くらいしましたか。

\*回答欄には2桁で記入してください。

\*テレビやビデオを見た時間、及び、パソコンやテレビゲームをした時間は除いてください。

\*これらの遊びをしなかった人は 約  時間   分 と記入してください。

約  時間   分

Q22.昨日、学校から家へ帰って、コンピューターゲームやテレビゲームを何時間くらいしましたか。  
テレビやビデオを見た時間は除いてください。

約  時間   分

Q23.昨日、学校から家へ帰って、インターネットや携帯メールを何時間くらいしましたか。

約  時間   分

Q24.昨日、学校から家へ帰って、テレビやビデオやDVDを何時間くらい見ましたか。

約  時間   分

Q25.昨日、学校から家へ帰って、家で勉強を何時間くらいしましたか。

\*家で勉強した時間には、家庭教師による勉強も含めます。

約  時間   分

Q26.学習塾に通っていますか。

1.通っている

2.通っていない

\*家庭教師による勉強、及び、おけいごとは除きます。

Q27.おけいごと(スポーツを除く)に通っていますか。

1.通っている

2.通っていない

\*おけいごととは、ピアノ、絵画、そろばん、習字などの習い事をいいます。

Q28.学習塾、またはおけいごとに通っている方だけお答えください。

昨日は学習塾またはおけいごとに行きましたか。

1.行った

2.行かなかった

Q29.運動やスポーツは好きですか。

1.とても好き

2.少し好き

3.少しきらい

4.とてもきらい

Q30.学校ではクラブ・部に入っていますか。右欄に○印をつけ、入っている場合、クラブ・部名も書いてください。

1.運動系に入っている (                      クラブ・部)

1

2.文化系に入っている (                      クラブ・部)

2

3.入っていない

3

ご協力ありがとうございました。

### 3 結果の概要

平成 20 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 1・2 年生（1521 人）、小学 3・4 年生（1831 人）、中学生（2731 人）である。

徳島県の平成 16 年度「生活習慣に関する調査」は今回とほぼ同じアンケート項目であり、対象の学年も同じである（小学 1 年生、小学 4 年生、中学 1 年生）。

身長（c m）

|        | 平成 23 年度 |      | 平成 16 年度 |      |
|--------|----------|------|----------|------|
|        | 平均値      | 標準偏差 | 平均値      | 標準偏差 |
| 小 1 男子 | 117.1    | 5.4  | 117.2    | 5.6  |
| 小 1 女子 | 116.3    | 5.5  | 116.7    | 5.4  |
| 小 4 男子 | 133.9    | 5.8  | 133.3    | 6.2  |
| 小 4 女子 | 133.9    | 6.9  | 133.0    | 6.3  |
| 中 1 男子 | 153.1    | 8.4  | 153.6    | 8.1  |
| 中 1 女子 | 151.7    | 6.2  | 152.1    | 6.3  |

体重（k g）

|        | 平成 23 年度 |      | 平成 16 年度 |      |
|--------|----------|------|----------|------|
|        | 平均値      | 標準偏差 | 平均値      | 標準偏差 |
| 小 1 男子 | 21.6     | 3.6  | 22.1     | 4.6  |
| 小 1 女子 | 21.2     | 3.5  | 21.6     | 3.8  |
| 小 4 男子 | 31.1     | 6.4  | 31.2     | 7.1  |
| 小 4 女子 | 30.2     | 6.7  | 30.1     | 6.5  |
| 中 1 男子 | 45.2     | 10.3 | 46.8     | 10.9 |
| 中 1 女子 | 43.2     | 8.4  | 45.1     | 9.2  |

BMI（k g/m<sup>2</sup>）

|        | 平成 23 年度 |      | 平成 16 年度 |      |
|--------|----------|------|----------|------|
|        | 平均値      | 標準偏差 | 平均値      | 標準偏差 |
| 小 1 男子 | 15.7     | 2.0  | 16.0     | 2.5  |
| 小 1 女子 | 15.6     | 2.1  | 15.7     | 2.0  |
| 小 4 男子 | 17.2     | 2.7  | 17.4     | 2.9  |
| 小 4 女子 | 16.8     | 2.6  | 16.9     | 2.8  |
| 中 1 男子 | 19.2     | 3.3  | 19.7     | 3.5  |
| 中 1 女子 | 18.7     | 2.9  | 19.4     | 3.4  |

- 1) 同じ学年を対象とし、調査時期も同じであるが、平均身長が平成 16 年度に比べて小 4 を除き、少し小さい値を示していた。体重も小 4 は変わっていなかったが、小 1 では 0.4~0.5 k g、中 1 は男子が

- 1.6 kg, 女子が 1.9 kg 減少していた。BMI (body mass index : 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m) は小 1, 小 4, 中 1 の男女すべてで小さくなっていた。
- 2) 就寝時刻は小 1 男女が 21 時 18 分, 小 4 男子 21 時 45 分, 小 4 女子 21 時 50 分, 中 1 男子 22 時 48 分, 女子 23 時 05 分であった。前回および全国と同様, 女子の方が男子より遅かった。また, 平成 16 年度に比べて小学生は数分, 中 1 は 10 分以上, 就寝時刻の平均が早くなっていた。
  - 3) 起床時刻はどの学年の男女ともほぼ 6 時 30 分であり, 全国に比べて約 10 分早かった。中学生において, 平均の起床時刻は小学生と同じであるが, 分布が広い傾向であった。また, 平成 16 年度に比べて 2 分~11 分, 早くなっていた。
  - 4) 平均睡眠時間は小 1 が 9 時間 11~12 分, 小 4 男子 8 時間 44 分, 小 4 女子 8 時間 40 分, 中 1 男子 7 時間 40 分, 中 1 女子 7 時間 22 分だった。学年が進むほど短く, 小 4, 中 1 は女子の方が短い。平成 16 年度に比べて小学生は 3 分~8 分短くなっており, 中 1 男子は 10 分, 中 1 女子は 8 分長くなっていた。中 1 男子は 8 時間余り, 中 1 女子は 7 時間余り寝る子の比率が最も高かった。
  - 5) 「すっきり目がさめた」と答えた子が小 1 男女, 小 4 男子は約 4 割, 小 4 女子約 3 割, 中 1 女子も 2 割を下回っていたが, 平成 16 年度に比べて全体に少し多くなっていた。「最近睡眠不足を感じている」と答えた子の比率が小学生は約 3 割, 中 1 男子は 45.2%, 中 1 女子は 63%であった。女子の方が睡眠不足を感じている。中 1 男子を除き, 全国に比べて「睡眠不足を感じている」と答える比率が高い。平成 16 年度と比較すると, 小学生はあまり変化がなかったが, 中 1 男女の「睡眠不足を感じている」子は減少していた。
  - 6) 睡眠不足を感じている理由について, 全国調査ではどの学年も「何となく夜ふかししてしまう」が多いが, 徳島では小 1 は「家族みんな寝る時間が遅いので」が最も多く, 中 1 は「宿題や勉強で遅くなる」が多かった。小 4 は全国と同じように「何となく夜ふかししてしまう」が最も多かった。全国に比べて「帰宅時間が遅いので寝るのが遅い」と答える比率が高い。「インターネットやメールをしている」が多いのは中 1 女子であり, 26.9%であった。「なかなか眠れない」と回答する子が小 1 男子 1 割, 小 1 女子 2 割であり, 中 1 は男女とも 35%となっていた。男子は女子に比べて「コンピュータゲームやテレビゲームをしている」と答えた子が多かった。
  - 7) 朝食の摂取状況について, 小学生は「毎日食べる」が 90%以上, 「食べる日の方が多い」をあわせる 95%以上であった。欠食率(「食べない日が多い」+「ほとんど食べない」)は全国に比べて小 1 女子以外は高い傾向だった。前回より, どの学年も「毎日食べる」が増加している。
  - 8) 朝食を「食べない日の方が多い」または「ほとんど食べない」と答えた人の欠食理由は, 「食べる時間がない」, 「食欲がない」が多い(各学年 6 割~9 割)。小 1 女子以外は欠食理由として「食事が用意されていない」と答えた子が約 5%であった。「太りたくない」を理由にあげた子が小 4 男子 3.7%, 中 1 男子 12.2%であった。
  - 9) 野菜を「ほぼ毎食, 食べる」と答えた子がどの学年も約半分であった。平成 16 年度に比べて中 1 女子を除いて他は全て「ほぼ毎食, 食べる」子の比率が高くなっていた。「ほとんど食べない」と答えた子は前回調査(どの学年もほぼ 10%)に比べて減っている。
  - 10) 「ほぼ毎日」家族といっしょに食べると答えた子が小学生は 92~92%, 中 1 は 72~73%であった。中学生の方が少ないが, 平成 16 年度に比べると少し「ほぼ毎日」が増加していた。
  - 11) 食べ方について, 「よくかんで食べる」子が小 1 男子 17.4%, 小 1 女子 19.7%であり, 他の学年も女子の方が多かった。平成 16 年度に比べて全体的にあまり変わっていない。小 1, 小 4 の男子の約 5%が「丸のみする」と答えている。

- 12) 夕食時刻の平均は小学生が 19 時前，中学生が 19 時過ぎであり，平成 16 年度の調査に比べて，全体としてあまり変わっていなかった。今回，前回より少しずつ男子は遅く，女子は早い夕食時刻になっており，逆転していた。中 1 の夕食時刻の中は非常に広く，21 時以降であったものが男子 9.3%，女子 6.0%であった。
- 13) コンビニ弁当や外食の頻度はどの学年も「月に 2~3 回」が前回同様，最も多かった。ただ，小学生（特に男子）の「週 1~2 回」が増加していた。
- 14) インスタントめん類などの摂取頻度は全体では「月に 1 回以下」，「月に 2~3 回」がそれぞれ 4 割程度であった。平成 16 年度に比べて「週 1 回以上」摂取する子の比率が大きく減少し，特に中 1 男子は 4 割から 3 割，中 1 女子は 3 割から 2 割に減っていた。
- 15) 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）を食べる頻度は小学生では「月 2~3 回」が 4 割，「月に 1 回以下」が半分以上であった。平成 16 年度に比べて「週 1 回以上」がどの学年も少し増加していた。
- 16) 炭酸飲料など（スポーツドリンク，ジュース，甘みのあるコーヒー，紅茶含む）を 1 日に飲む量については「1 日 100~500 ミリリットル」と答えた比率が最も大きく，全体の約半分であった。前回に比べて中 1，特に男子の摂取量が増加し，1~2 リットルが約 15%，2 リットル以上が約 5%であった。
- 17) 自分の体型について，中 1 女子以外は「今のままだよ」と感じている比率が最も高い。中 1 女子は全国と同様に「かなりやせたい」と答える子が約 2 割，「少しだけやせたい」が半分ぐらいであった。
- 18) 体重を減らす努力（ダイエット）を実行した，と答える子は学年とともに増加し，どの学年も女子の方が多かった。前回同様，中 1 男子の「実行した」が全国より多かった。女子は前回より「実行した」の比率が少し増加していた。
- 19) 1 週間に行った強い運動時間は学年が進むにつれて増加し，中 1 男子 8 時間 21 分，中 1 女子 5 時間 40 分であった。中程度の運動，軽い運動の時間はどの学年も全国値より長かった。総運動時間は小 1 男子 8 時間 20 分，小 4 男子 11 時間 11 分，中 1 男子 15 時間 29 分であり，女子よりも長く，また，全体に全国より数時間長かった。ヒストグラムより中学 1 年生は男女とも前回同様，運動時間が二極化していた。
- それぞれの強度の運動時間を平成 16 年度と比較すると，強い運動の平均値が中 1 男子では 8 時間 54 分から 8 時間 21 分へ，中 1 女子では 7 時間 13 分から 5 時間 40 分へ減少していた。小学生の「強い運動時間」はあまり変わっていない。中等度の運動は，どの学年も減少していた。
- 軽い運動も全体的に減少していた。
- 総運動時間は前回と比較して，小学生も減少傾向であるが，中学生の減少が顕著であった。中 1 男子が約 1 時間半，中 1 女子が約 3 時間減少していた。
- 20) 今回，ふだんの通学手段についての質問項目を加えた。小学生は 8~9 割が「歩き」であったが，保護者による車の送迎が小 1 男子 9.1%，小 1 女子 6.6%，小 4 男子 5.5%，小 4 女子 10.7%であった。中学生は自転車が多く，中 1 男子 74.2%，中 1 女子 72.6%，次に「歩き」がそれぞれ 22.8%，24.4%であった。保護者による車の送迎，と答えた中学生は 2%程度であった。
- 21) 通常の片道の通学時間は約 20 分であった。そのうち歩行もしくは自転車の時間は小学生が 15 分~17 分，中学生が 14 分程度であった。全国と大きな違いはない。平成 16 年度と比較すると，通学時間，歩行・自転車時間ともにほとんど変わっていない。
- 22) 学校から帰宅後，室内での遊び時間合計は小学生 2 時間~2 時間半，中 1 男子 3 時間半，中 1 女子 3

時間 45 分であり、全国と変わりなかった。

読書や音楽鑑賞など室内遊びの平均時間は各学年 30~50 分程度であり、コンピューターゲーム・テレビゲームは小学生の女子 10 分、男子 30 分程度であり、中 1 男子 40 分、中 1 女子 20 分で、どの学年も男子の方が長かったが、全国より短い。インターネットや携帯メールの時間は小学生ではほとんど無く、中 1 男女は平均 22 分であり、全国に比べて非常に短い。テレビ・ビデオ・DVD を見た時間がどの学年も室内の過ごし方として最も長く、平均は 1 時間半~2 時間であった。

家での勉強時間は小 1 が 33 分、小 4 が 45~54 分、中 1 男子 1 時間 21 分、中 1 女子 1 時間 41 分であり、全国とほぼ変わらない。前回と比べて小学生はほとんど変わらなかった。中 1 は前回男女ほぼ同じであったが、今回男子 8 分減、女子 8 分増であったため、男女差が生じていた。

- 23) 学習塾に通っていると答えた子は小 1 が 15%程度、小 4 が 25%程度、中 1 は 45%程度であった。全国値と大きくは変わらない。前回調査時と比べても大きな変化はなかった。
- 24) おけいこごと（スポーツを除く）に通っている子は小学生男子 3 割程度、小学生女子 5~6 割で女子の方が多かった。中学生も中 1 男子 13.4%、中 1 女子 36%と、女子が 2.5 倍であった。平成 16 年度と比較すると、中 1 女子が少し減少しているが、全体的にはほぼ同じ結果であった。
- 25) 学校での入部状況（クラブ・部）は、小 4 男子の半数が運動系、4 人に一人が文化系に入部しており、小 4 女子はその逆に 4 人に一人が運動系、半数が文化系に入っている、と答えた。中 1 男子は 9 割が運動系に所属し、中 1 女子は 6 割が運動系、3 割が文化系に所属していた。平成 16 年度とほとんど変わらない入部状況であった。
- 26) 学校保健統計（文部科学省）の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（標準体重の+20%以上）に分類して生活習慣を比較した。

#### ①食べ方について

小 1 男子、小 4 男子の肥満傾向の子は「丸のみする」と答えた子が多く（約 2 割）、やせ傾向の子は「よくかんで食べる」と答える子の比率が高かった。

#### ②家族といっしょの食事

中 1 女子肥満傾向の子の 16.7%は「週に 1 回程度」または「ほとんど食べない」であった。「ほぼ毎日食べる」比率について、小学生男子では「やせ傾向」の子が高く、「肥満傾向」の子が低かった。小学生女子と中 1 男女では、「ほぼ毎日食べる」比率について、体格による明らかな違いはみられなかった。

#### ③睡眠時間

前は小 1、小 4 においてやせ傾向の子は睡眠時間が長く、肥満傾向の子は短かったが、今回、女子はどの学年においても体格別睡眠時間の差は見られなかった。男子は肥満傾向の子の方が他の体格の子に比べて少し短かった。

#### ④テレビ・ビデオ・DVDをみた時間

小 1 男女、小 4 男子、中 1 男子ではやせ傾向の子が短く、肥満傾向の子の方が長かった。

#### ⑤1 週間の総運動時間

肥満傾向の子は「やせ傾向」「ふつう」の子より総運動時間が短かった。特に小 1 男子において、「やせ傾向」9 時間 46 分、「ふつう」8 時間 17 分であったが、「肥満傾向」の子は 3~4 時間短く、5 時間 18 分であった。

#### 4 各アンケート項目の結果

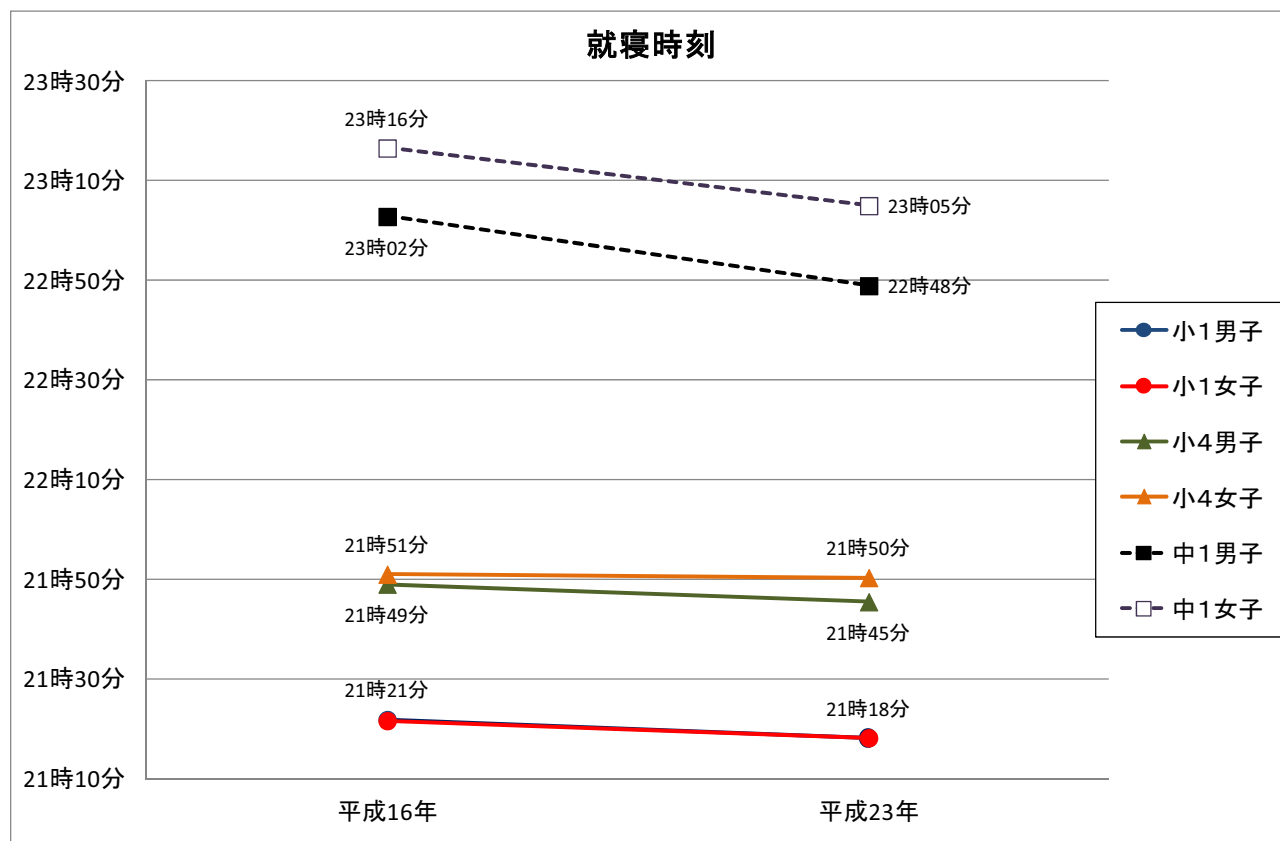
##### (1) 就寝時刻（調査前日）

就寝時刻平均値

| 徳島 |    |        | 全国     |    |        |
|----|----|--------|--------|----|--------|
| 学年 |    | 時刻     | 学年     |    | 時刻     |
| 小1 | 男子 | 21時18分 | 全国小1・2 | 男子 | 21時23分 |
|    | 女子 | 21時18分 |        | 女子 | 21時20分 |
| 小4 | 男子 | 21時45分 | 全国小3・4 | 男子 | 21時37分 |
|    | 女子 | 21時50分 |        | 女子 | 21時41分 |
| 中1 | 男子 | 22時48分 | 全国中学生  | 男子 | 23時06分 |
|    | 女子 | 23時05分 |        | 女子 | 23時21分 |

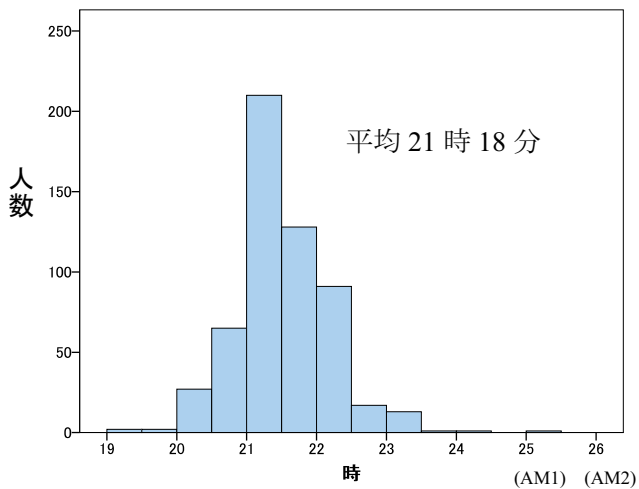
小1は男女とも21時18分、小4は男子21時45分、女子21時50分、中1は男子22時48分、女子23時05分であった。前回および全国と同様、小4および中学生では女子の方が男子より遅かった。また、平成16年度に比べて小学生は数分、中1は10分以上、就寝時刻の平均が早くなっていた。

ヒストグラムから、小1は21時過ぎに寝る子が多く、小4は10時過ぎに寝る子が多かった。中1は24時（0時）を過ぎてから就寝した子が男子9.4%、女子14.1%であった。

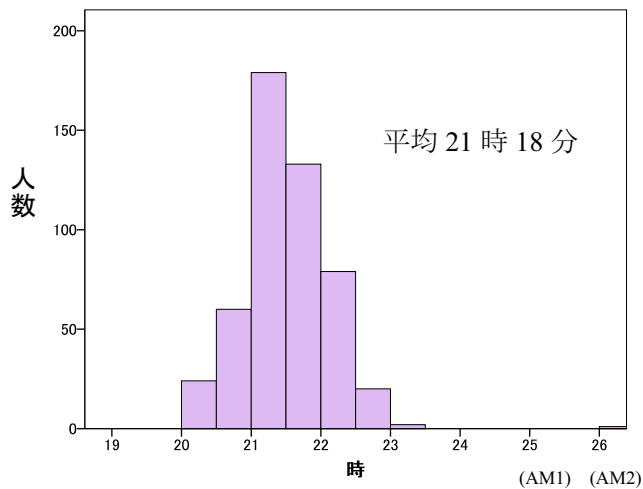


就寝時刻のヒストグラム

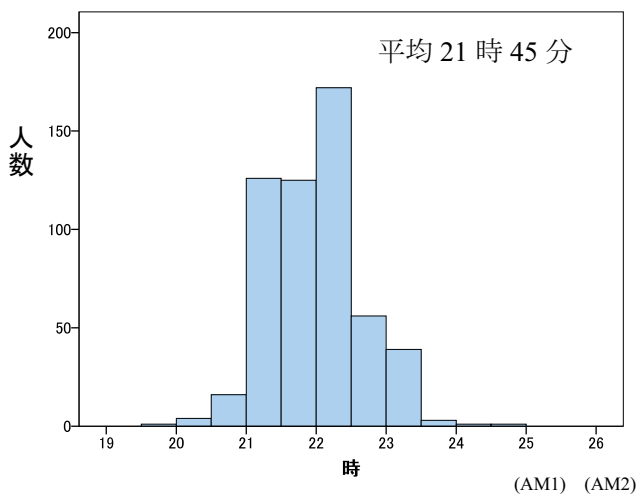
小学1年生男子



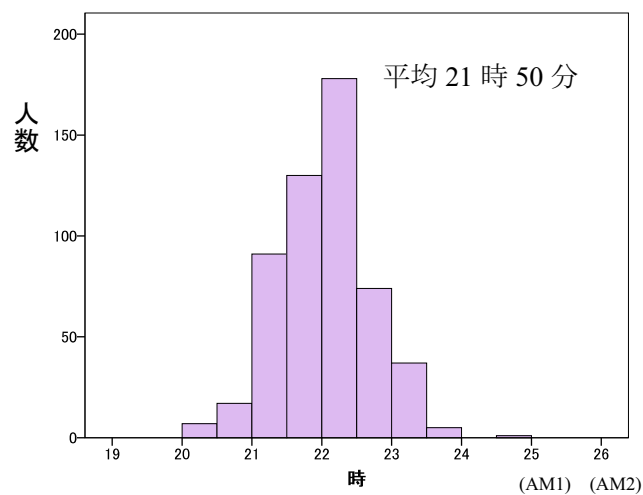
小学1年生女子



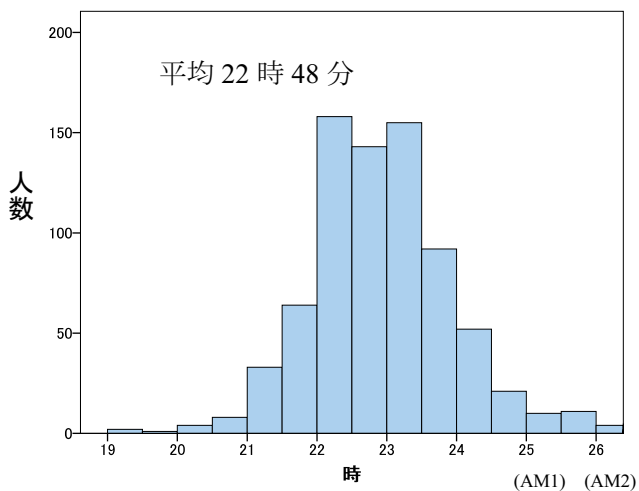
小学4年生男子



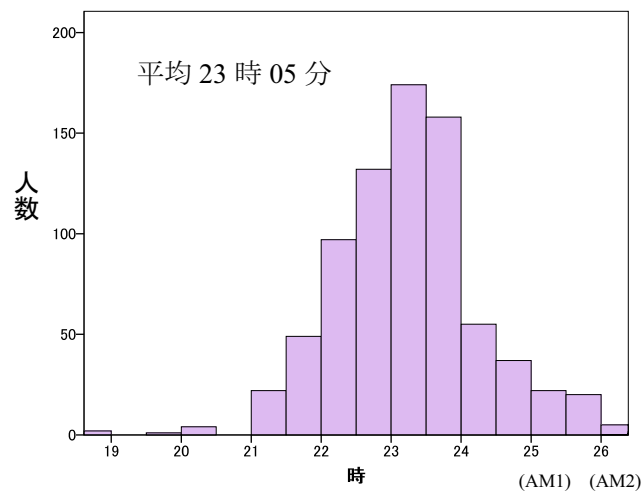
小学4年生女子



中学1年生男子



中学1年生女子



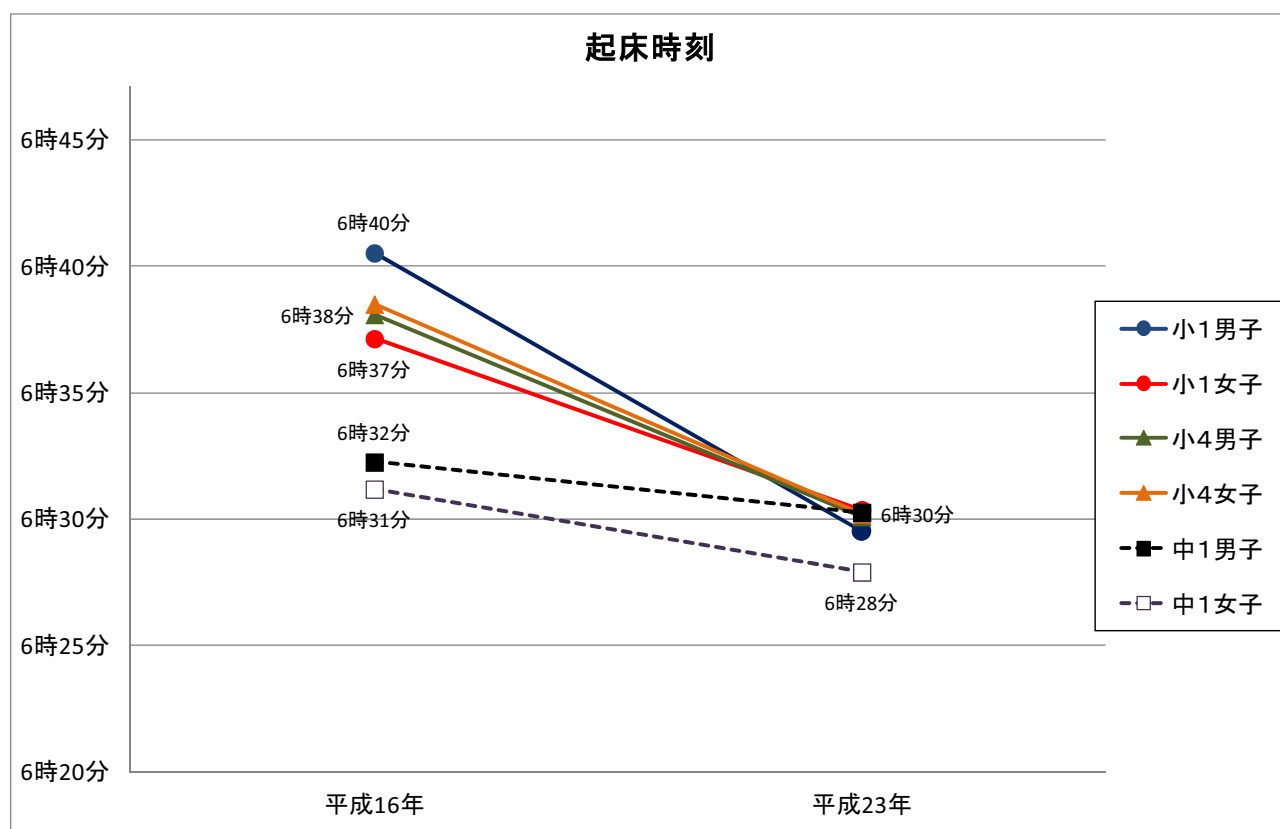
(2) 起床時刻（調査日）

起床時刻平均値

| 徳島 |    |       | 全国     |    |       |
|----|----|-------|--------|----|-------|
| 学年 |    | 時刻    | 学年     |    | 時刻    |
| 小1 | 男子 | 6時29分 | 全国小1・2 | 男子 | 6時41分 |
|    | 女子 | 6時30分 |        | 女子 | 6時37分 |
| 小4 | 男子 | 6時30分 | 全国小3・4 | 男子 | 6時39分 |
|    | 女子 | 6時30分 |        | 女子 | 6時40分 |
| 中1 | 男子 | 6時30分 | 全国中学生  | 男子 | 6時42分 |
|    | 女子 | 6時28分 |        | 女子 | 6時37分 |

徳島県の小中学生の起床時刻の平均はどの学年の男女もほぼ6時30分であり、全国に比べて約10分早い。中学生において、平均の起床時刻は小学生と同じであるが、分布が広い傾向であった。

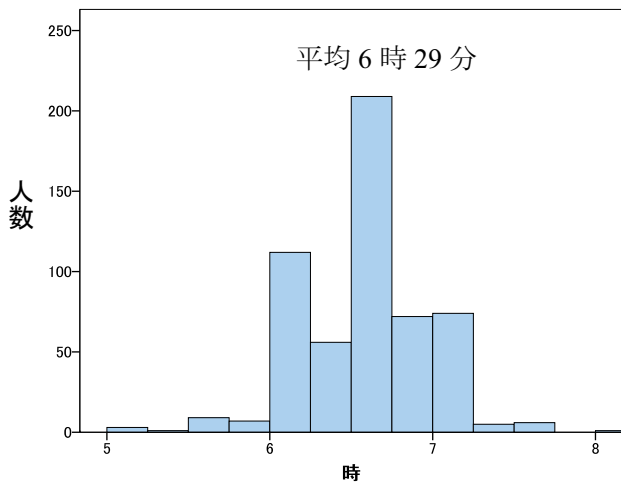
平成16年度に比べて起床時刻は各学年とも2分~11分、早くなっていた。



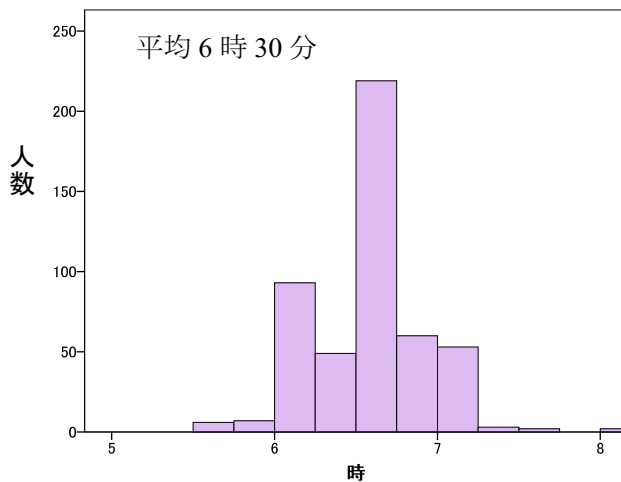


起床時刻のヒストグラム

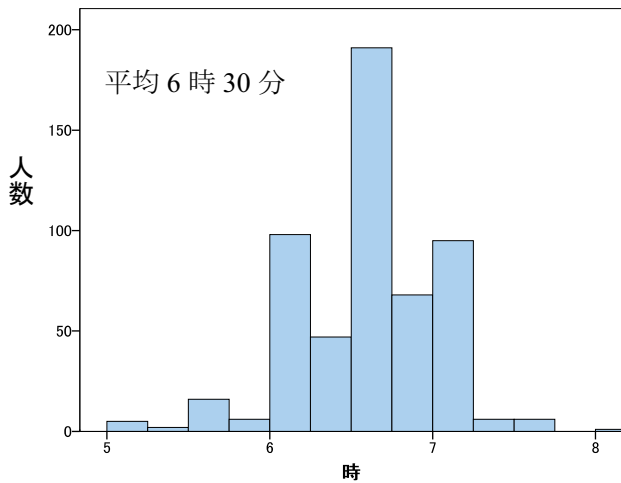
小学1年生男子



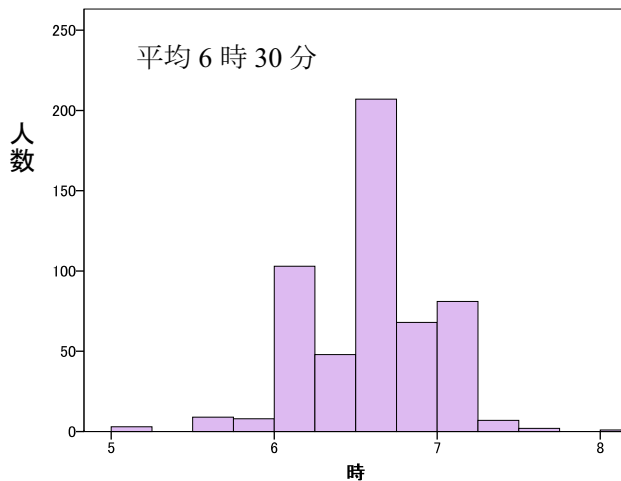
小学1年生女子



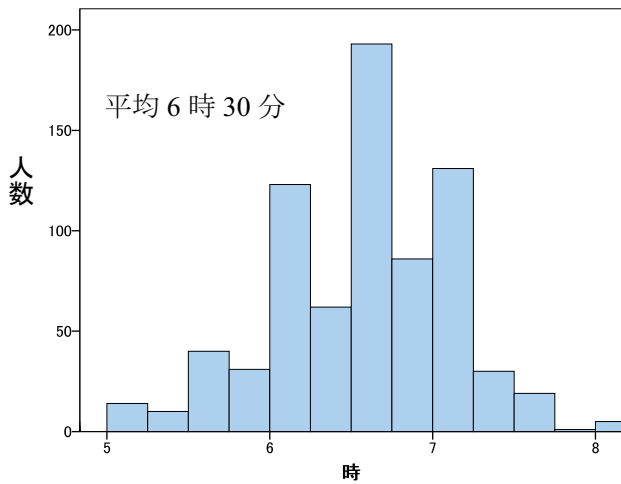
小学4年生男子



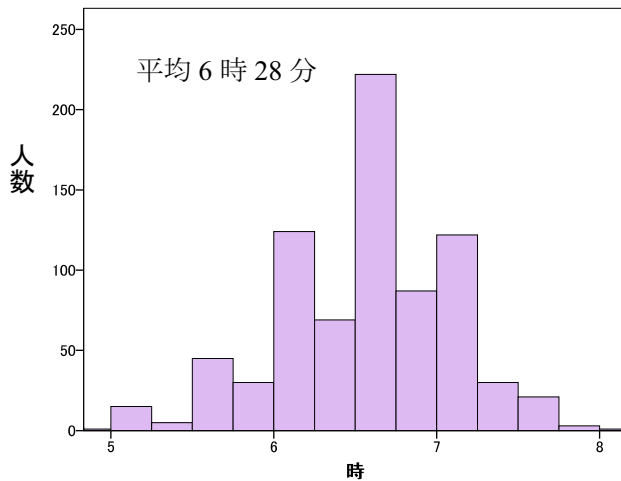
小学4年生女子



中学1年生男子



中学1年生女子



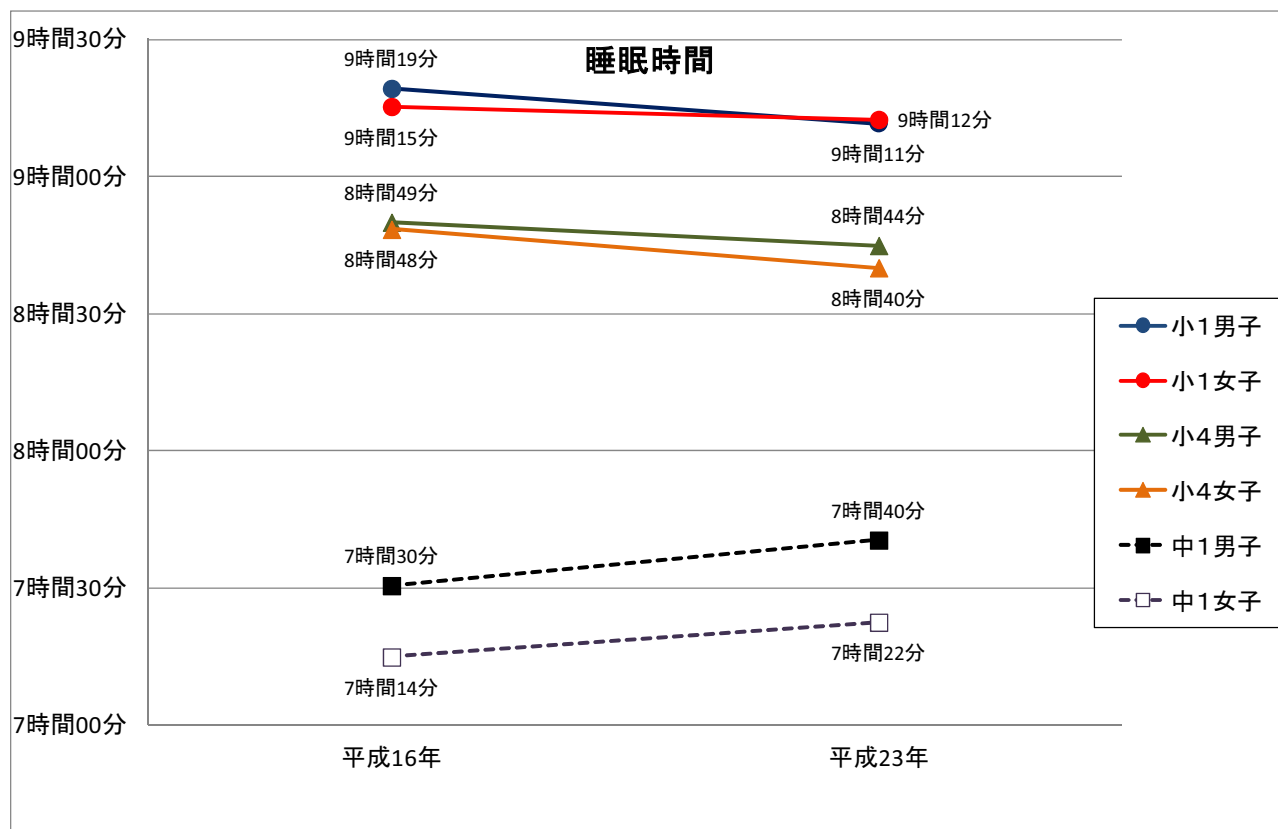
(3) 睡眠時間

睡眠時間平均値

| 徳島 |    |        | 全国     |    |        |
|----|----|--------|--------|----|--------|
| 学年 |    | 時間     | 学年     |    | 時刻     |
| 小1 | 男子 | 9時間11分 | 全国小1・2 | 男子 | 9時間17分 |
|    | 女子 | 9時間12分 |        | 女子 | 9時間17分 |
| 小4 | 男子 | 8時間44分 | 全国小3・4 | 男子 | 9時間01分 |
|    | 女子 | 8時間40分 |        | 女子 | 8時間59分 |
| 中1 | 男子 | 7時間40分 | 全国中学生  | 男子 | 7時間35分 |
|    | 女子 | 7時間22分 |        | 女子 | 7時間16分 |

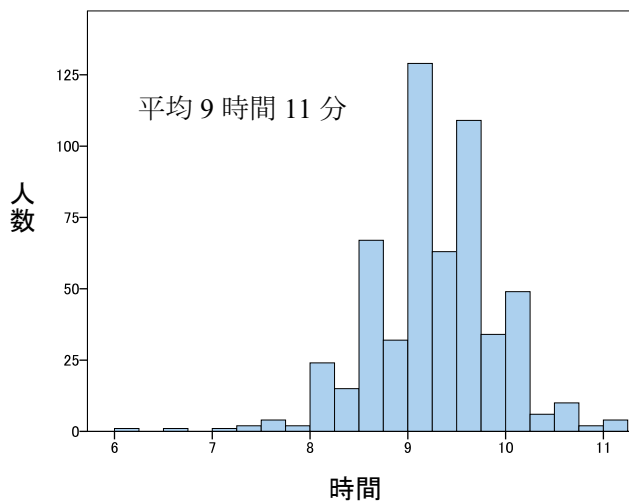
睡眠時間の平均値について、小1は9時間11~12分、小4男子は8時間44分、小4女子8時間40分、中1男子7時間40分、中1女子7時間22分で、学年が進むほど短く、小4、中1は女子の方が短い。平成16年度に比べて前述したように就寝時刻、起床時刻ともに早くなっているが、差し引きの睡眠時間について、小学生は3分~8分短くなっており、中1男子は10分、中1女子は8分長くなっていた。

ヒストグラムから、中1男子は8時間余り、中1女子は7時間余り寝る子の比率が最も高かった。

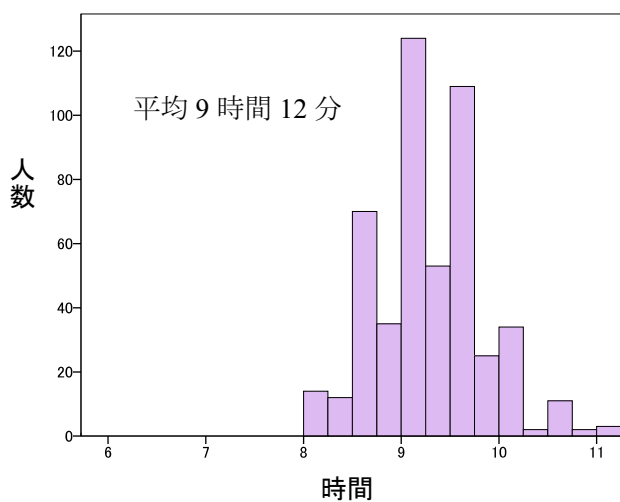


睡眠時間のヒストグラム

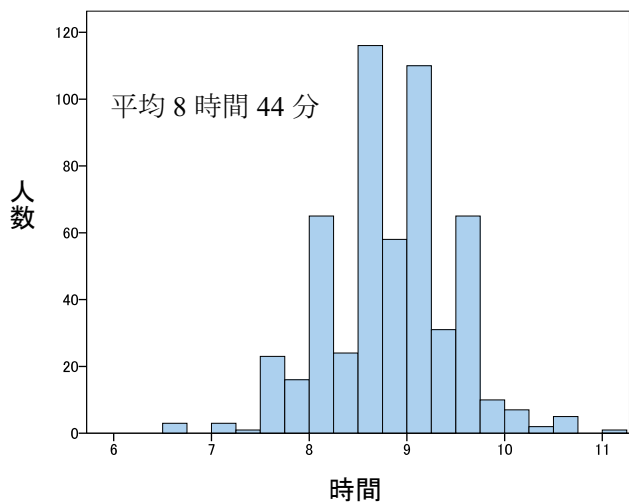
小学1年生男子



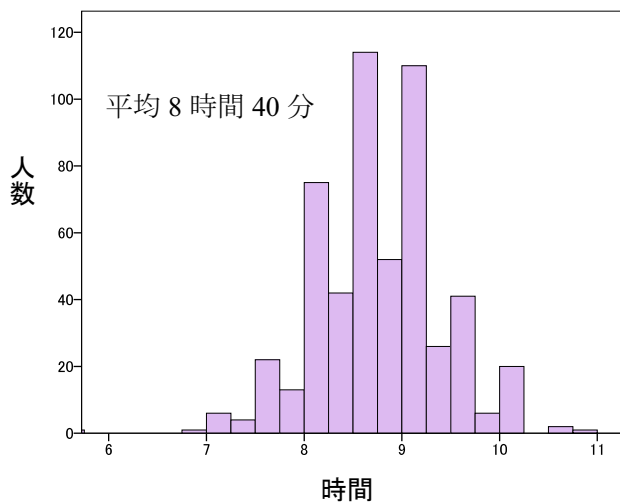
小学1年生女子



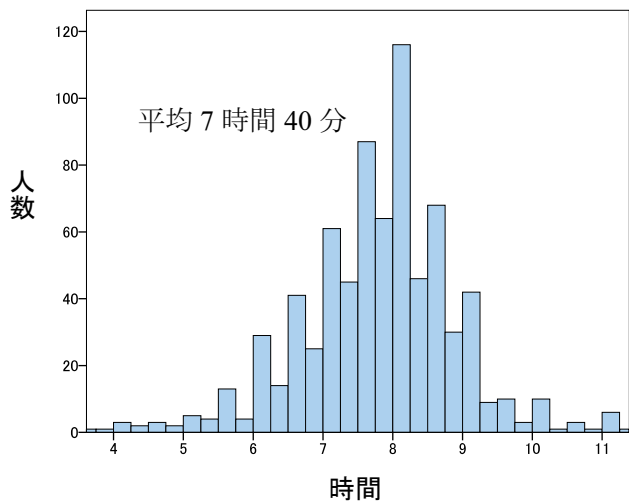
小学4年生男子



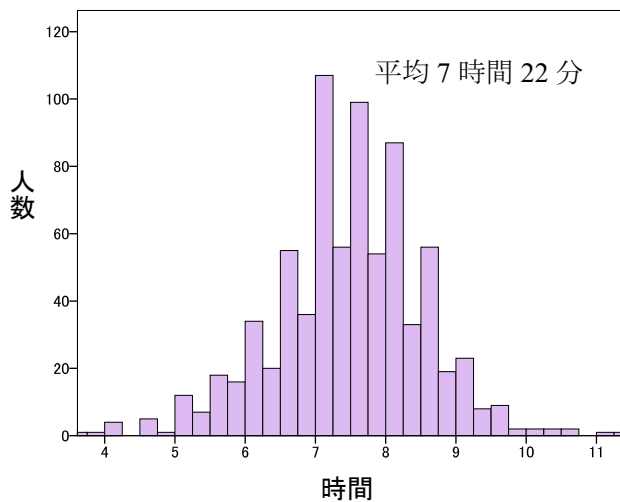
小学4年生女子



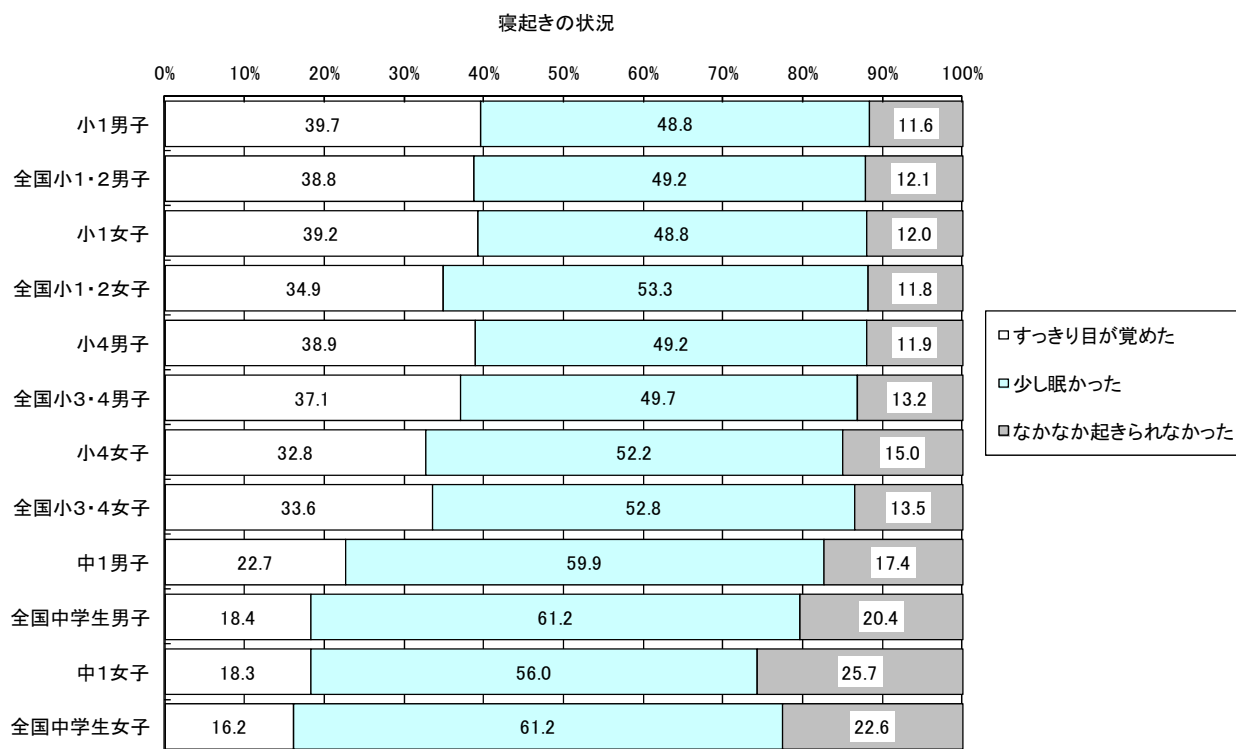
中学1年生男子



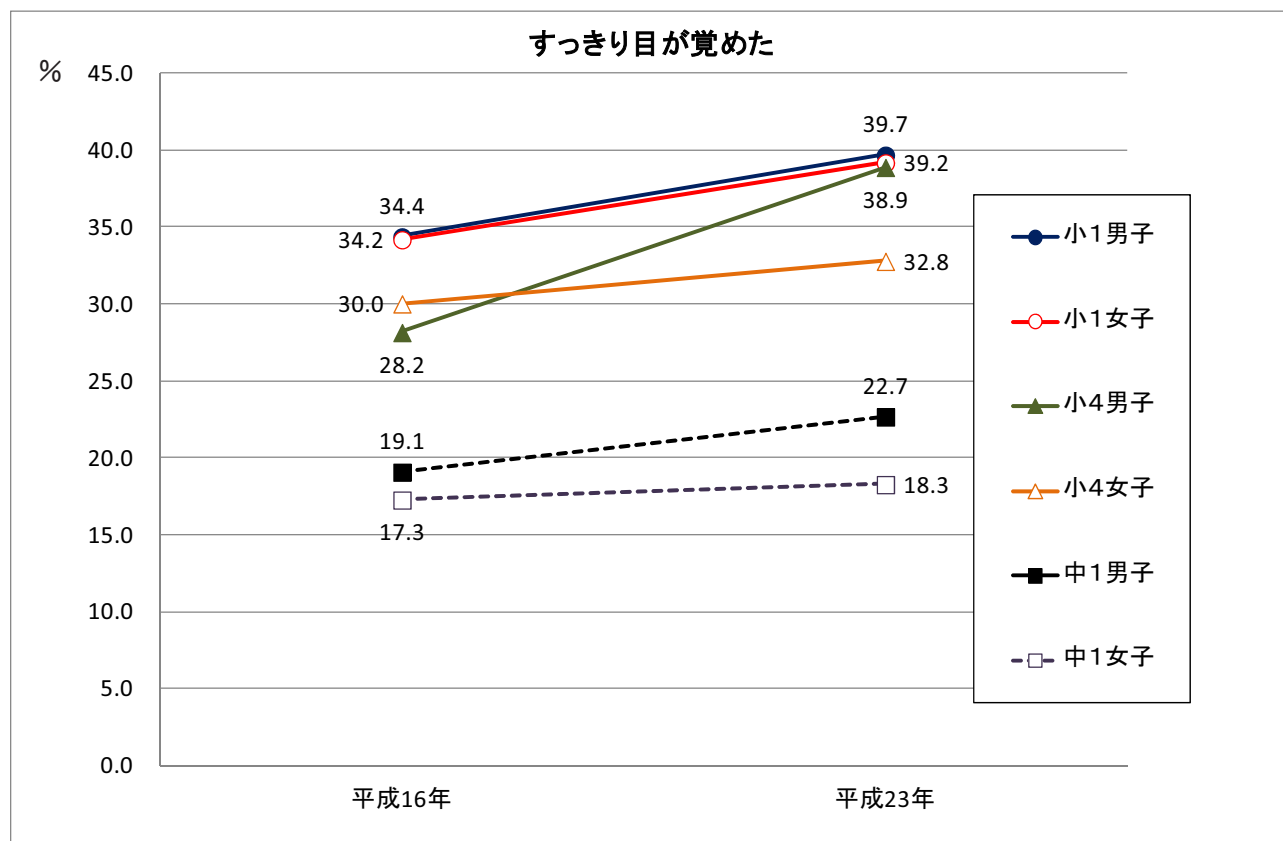
中学1年生女子



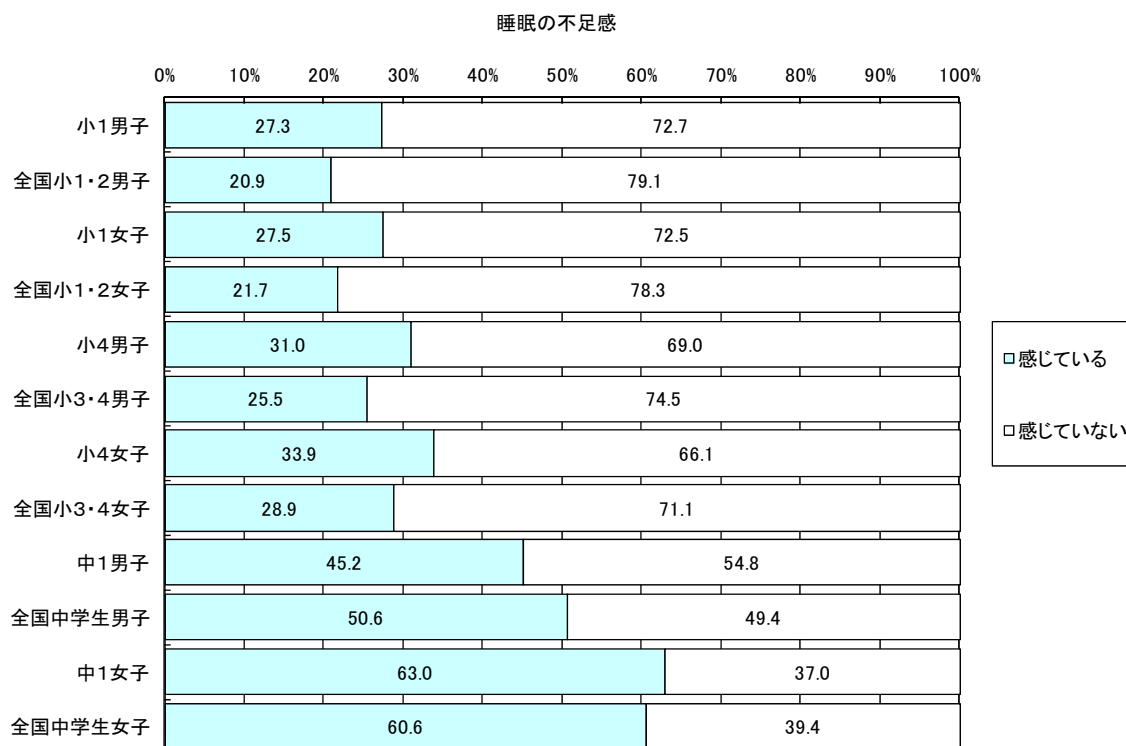
(4) 寝起きの状況



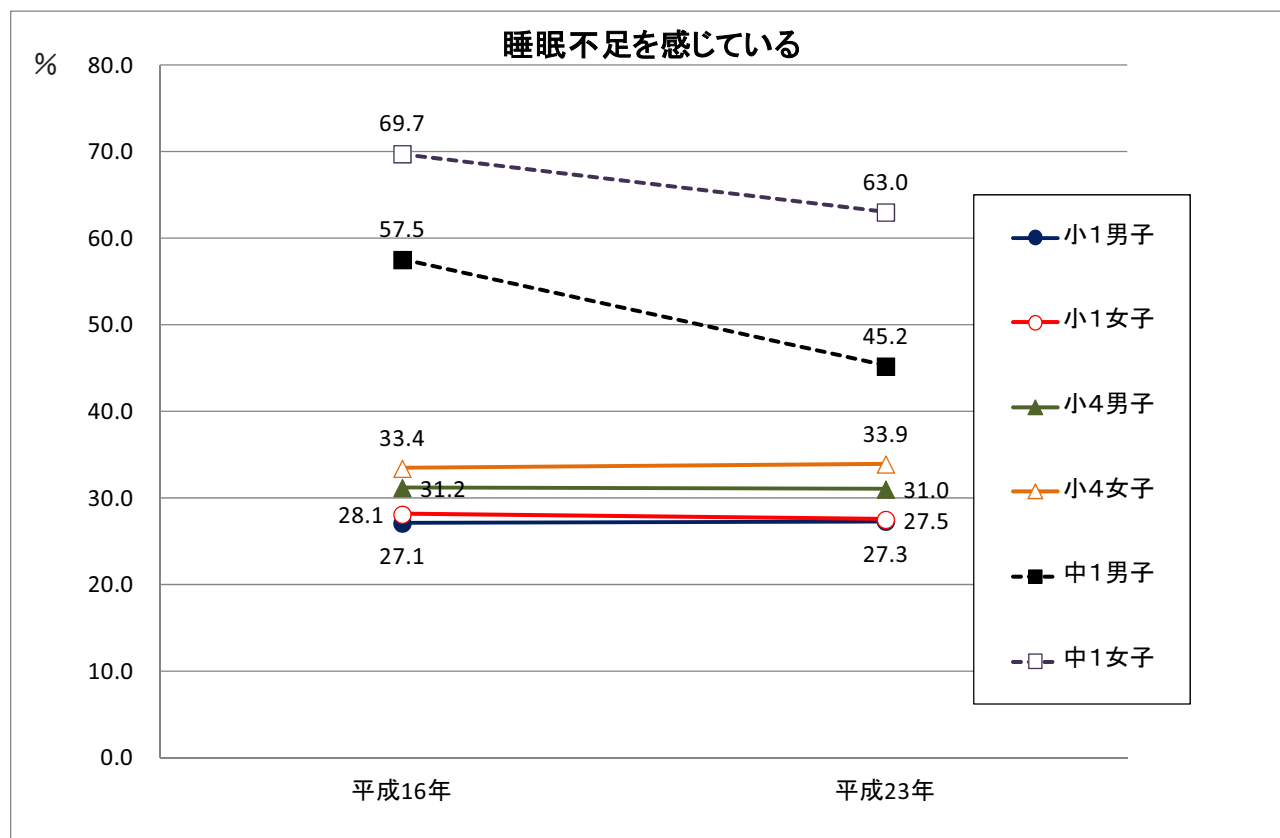
「すっきり目がさめた」と答えた子が小1男女、小4男子は約4割、小4女子は約3割であり、中1女子は20%を下回っていた。平成16年度に比べると、「すっきり目が覚めた」が全体に少し多くなっていた。



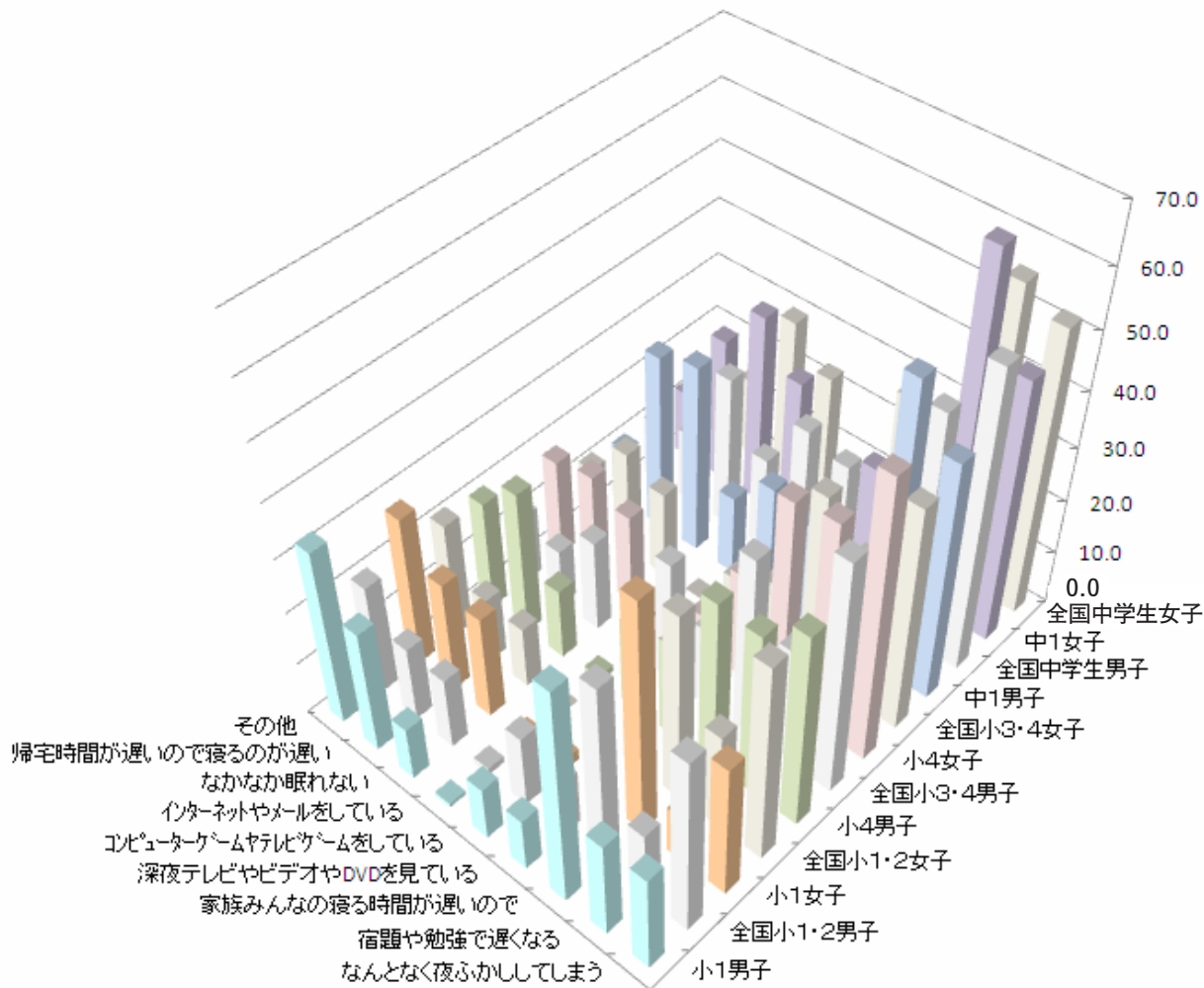
(5) 睡眠の不足感



「最近睡眠不足を感じている」と答えた子の比率が小学生は約3割、中1男子は45.2%、中1女子は63%であった。女子の方が睡眠不足を感じている。中1男子を除き、全国に比べて「睡眠不足を感じている」と答える比率が高い。平成16年度と比較すると、小学生はあまり変化がなかったが、中1男女の「睡眠不足を感じている」子は減少していた。



○睡眠不足を感じている理由（複数回答）

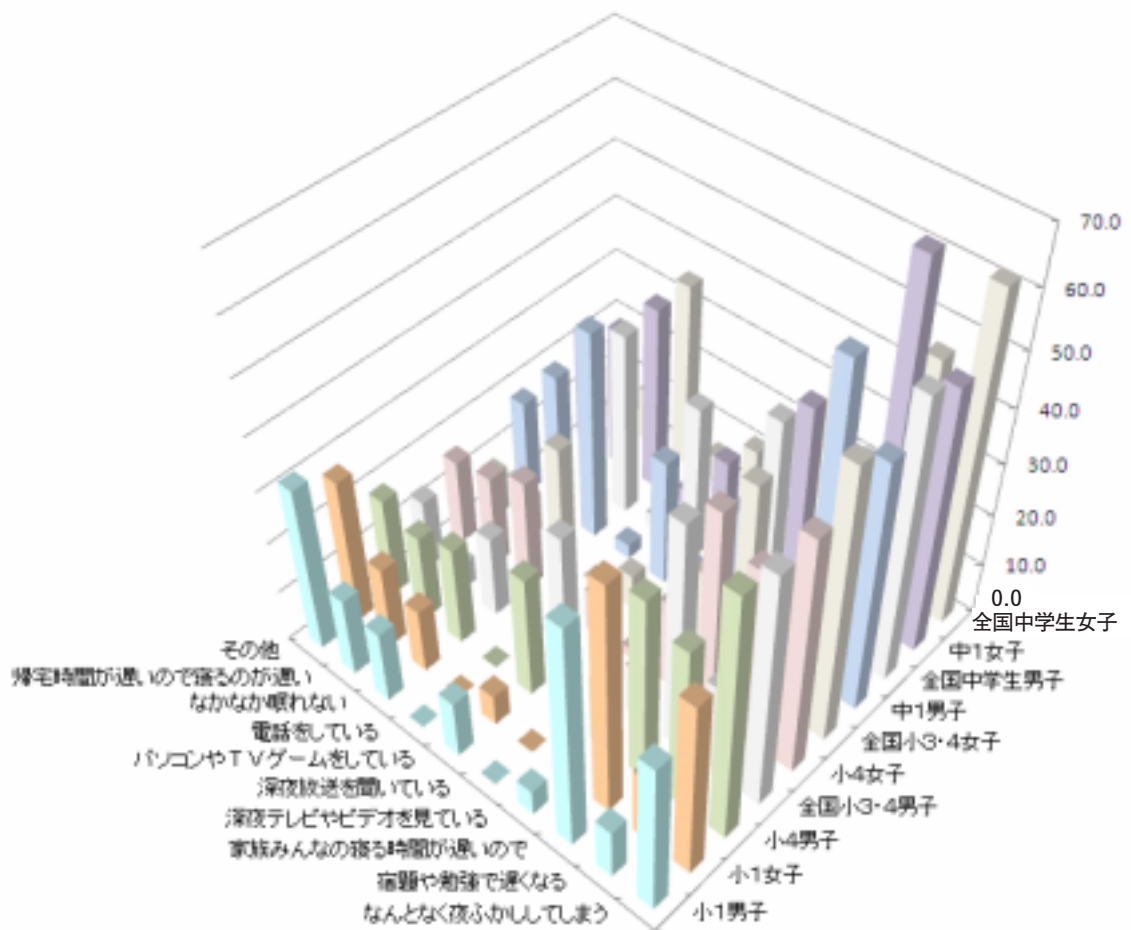


睡眠不足を感じている理由について、全国調査ではどの学年も「なんとなく夜ふかししてしまう」が多いが、徳島では小1男女は「家族みんな寝る時間が遅いので」の比率が最も高く（4割以上）、中1は「宿題や勉強で遅くなる」の比率が男子53.5%、女子65%と最も高かった。小4は全国と同じように「なんとなく夜ふかししてしまう」が最も高かった。全国に比べて「帰宅時間が遅いので寝るのが遅い」と答える比率が高く、小学生は約2割、中1男女は約3割だった。「深夜テレビやビデオやDVDを見ている」と答えた子が小1は約1割、小4・中1は約2割であった。「インターネットやメールをしている」が多いのは中1女子であり、26.9%であった。「なかなか眠れない」と回答する子が小1男子1割、小1女子2割であり、中1は男女とも35%となっていた。男子は女子に比べて「コンピューターゲームやテレビゲームをしている」と答えた子が多かった（小1男子9.9%、小4男子16.1%、中1男子21.1%、女子はそれぞれ2.2%、6.8%、9.2%）。

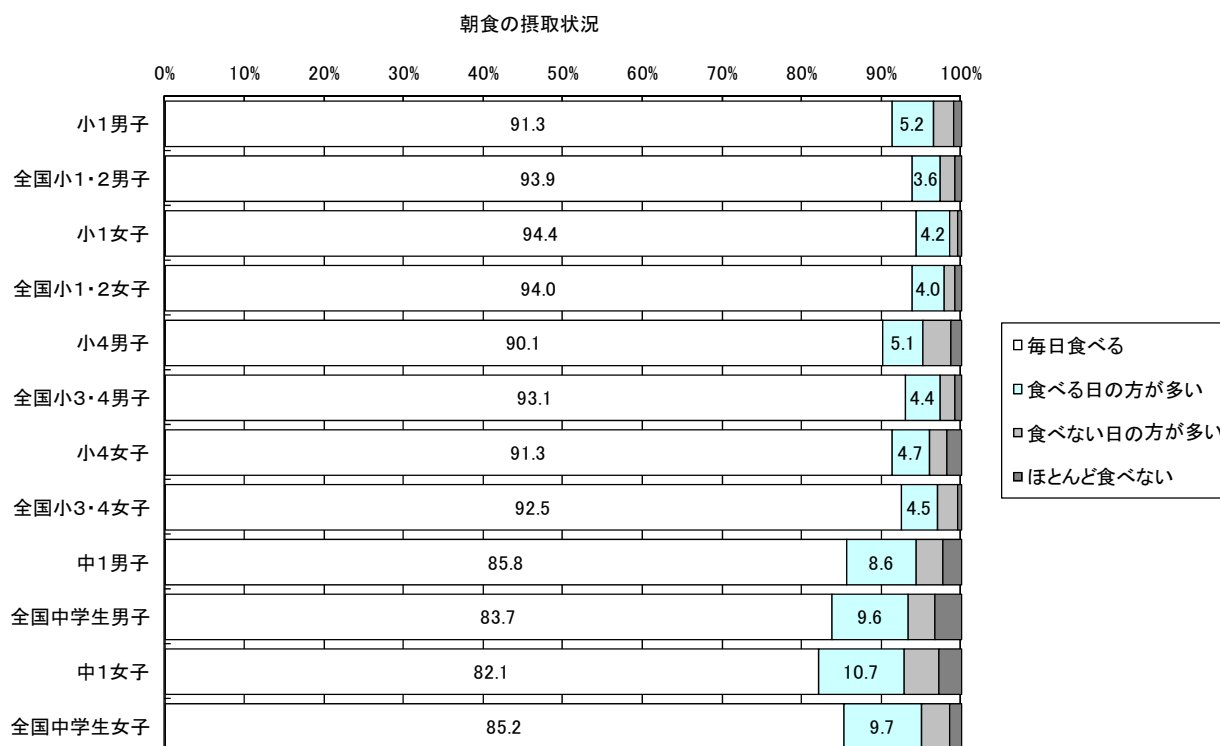
| 理由(複数回答)%              | 小1男子 | 全国小1・2男子 | 小1女子 | 全国小1・2女子 | 小4男子 | 全国小3・4男子 | 小4女子 | 全国小3・4女子 | 中1男子 | 全国中学生男子 | 中1女子 | 全国中学生女子 |
|------------------------|------|----------|------|----------|------|----------|------|----------|------|---------|------|---------|
| なんとなく夜ふかしてしまう          | 18.4 | 33.5     | 25.2 | 37.3     | 36.5 | 43.4     | 52.1 | 41.6     | 44.0 | 54.9    | 48.1 | 52.1    |
| 宿題や勉強で遅くなる             | 18.2 | 12.8     | 8.9  | 18.4     | 31.1 | 21.9     | 39.6 | 27.1     | 53.5 | 43.3    | 65.0 | 55.5    |
| 家族みんなの寝る時間が遅いので        | 40.8 | 34.8     | 44.0 | 35.4     | 31.7 | 33.8     | 38.5 | 34.2     | 15.7 | 9.3     | 15.4 | 7.8     |
| 深夜テレビやビデオやDVDを見ている     | 9.9  | 10.4     | 9.6  | 7.6      | 18.0 | 14.9     | 19.8 | 12.6     | 18.5 | 24.8    | 19.4 | 27.9    |
| コンピューターゲームやテレビゲームをしている | 9.9  | 13.4     | 2.2  | 5.1      | 16.1 | 22.8     | 6.8  | 8.6      | 21.1 | 27.0    | 9.2  | 6.1     |
| インターネットやメールをしている       | 0.7  | 1.2      | 0.7  | 0.0      | 1.2  | 0.9      | 0.5  | 0.0      | 14.7 | 17.1    | 26.9 | 23.2    |
| なかなか眠れない               | 9.9  | 13.4     | 19.3 | 11.4     | 13.2 | 17.1     | 16.7 | 16.0     | 34.8 | 28.1    | 35.0 | 29.8    |
| 帰宅時間が遅いので寝るのが遅い        | 23.0 | 14.0     | 20.7 | 12.0     | 26.9 | 10.5     | 19.8 | 19.3     | 32.6 | 13.0    | 26.7 | 14.4    |
| その他                    | 32.9 | 20.7     | 28.1 | 21.5     | 20.4 | 12.7     | 18.2 | 11.9     | 10.8 | 11.2    | 12.4 | 11.2    |

付) 平成 16 年度の「睡眠不足を感じている理由」

平成 23 年度のアンケート項目と少し異なっている（平成 16 年「電話をしている」→平成 23 年度「インターネットやメールをしている」など）。

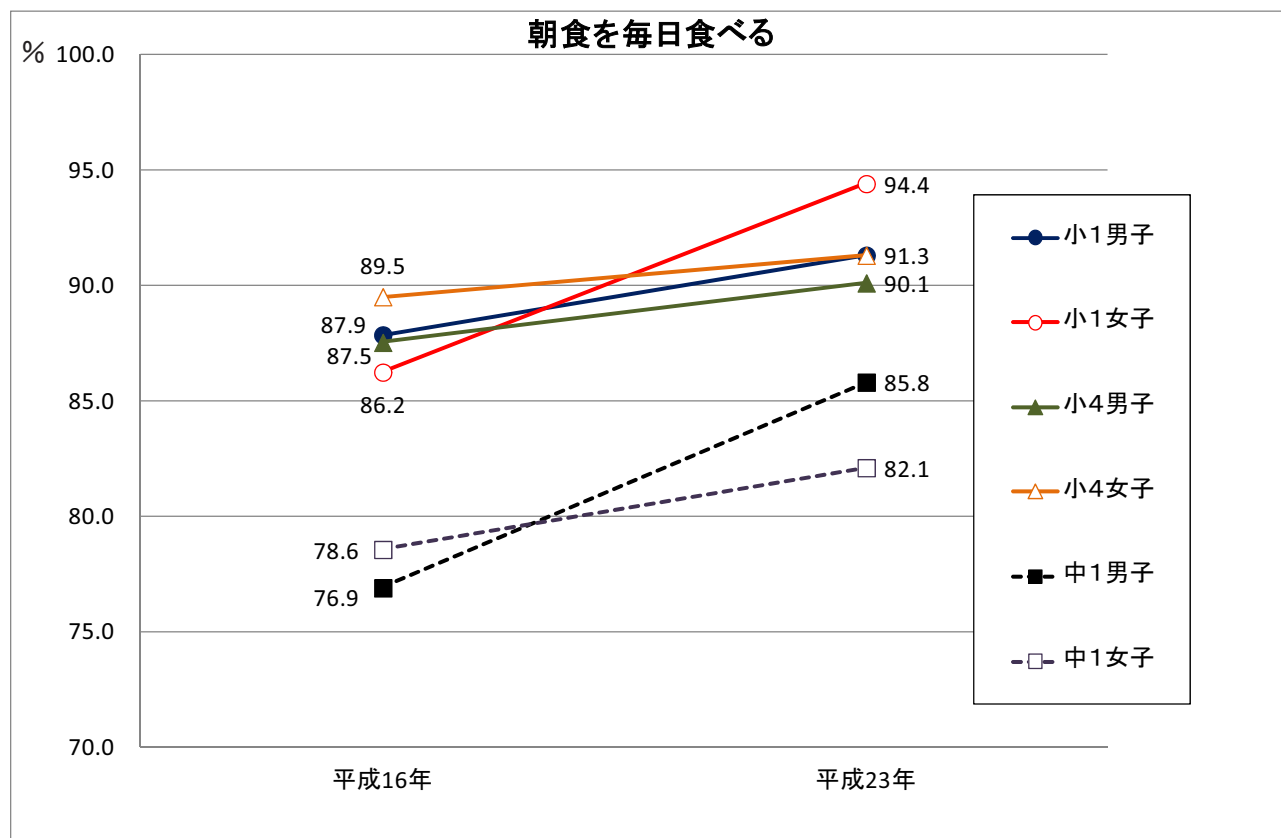


(6) 朝食の摂取状況



朝食の摂取状況について小学生は「毎日食べる」が90%以上、「食べる日の方が多い」をあわせる95%以上であった。欠食率（「食べない日が多い」＋「ほとんど食べない」）は全国に比べて小1女子以外は高い傾向だった（小4が4~5%，中1が6~7%）。

平成16年に比べると、どの学年も「毎日食べる」が増加している。

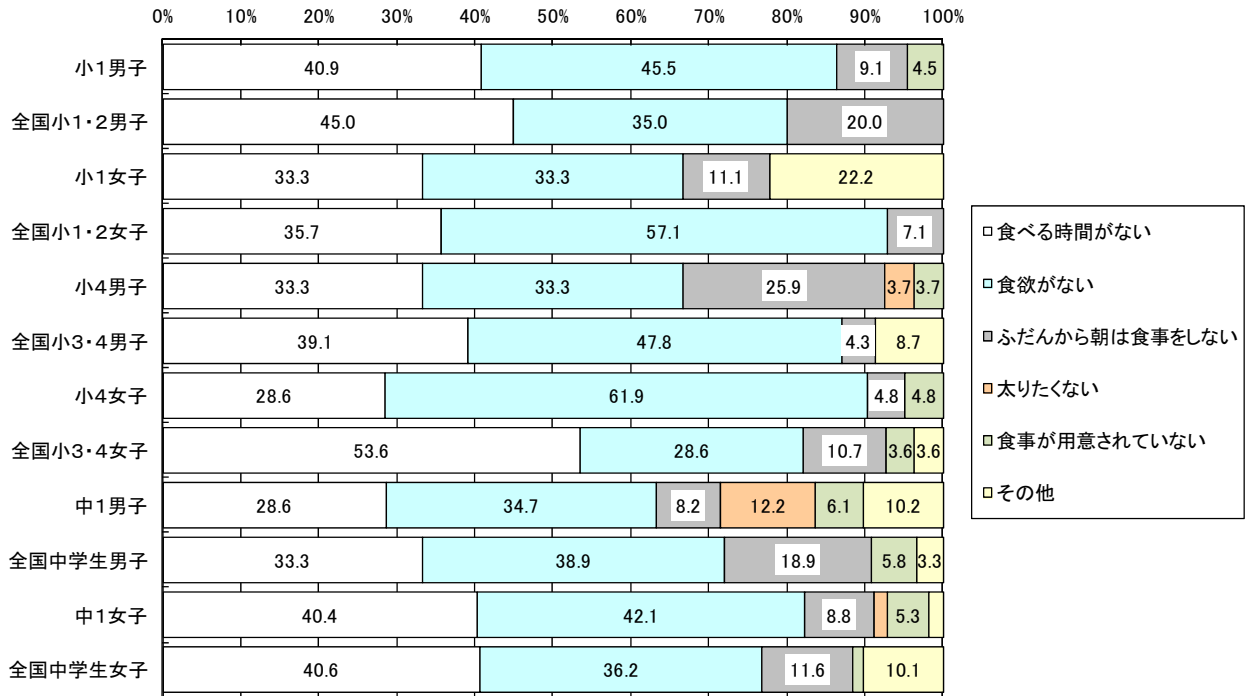




○朝食を食べない理由

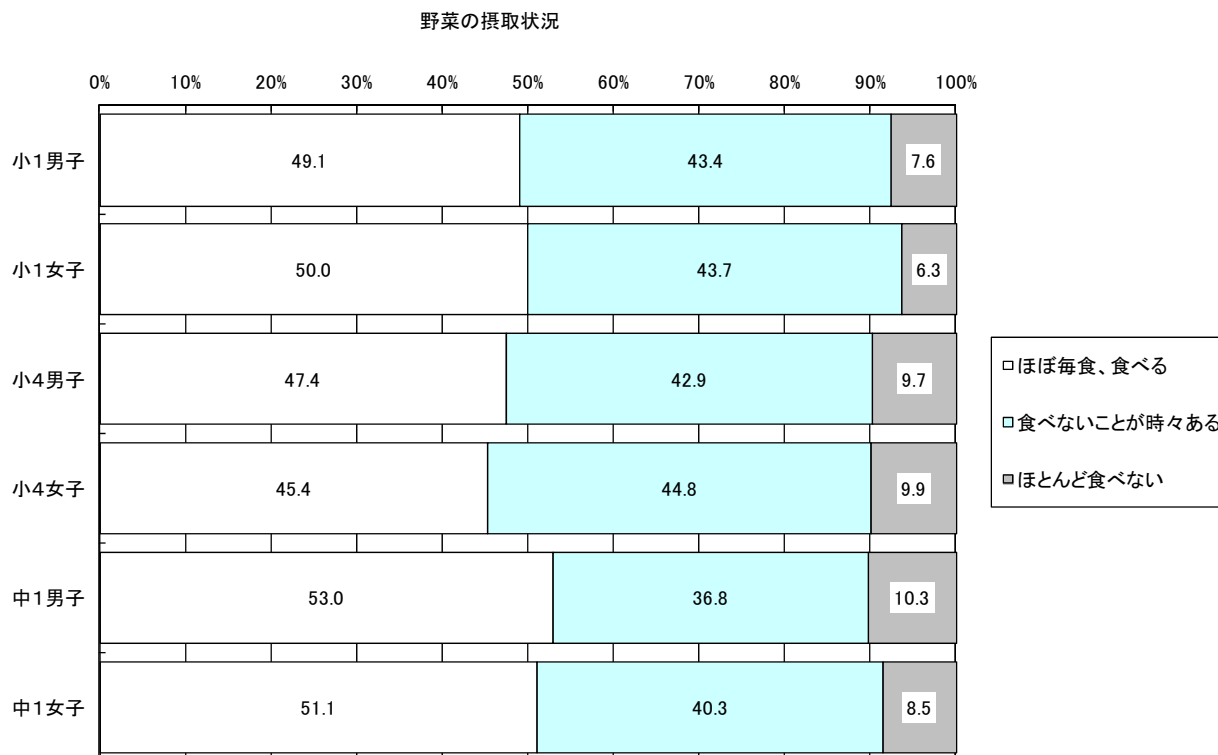
朝食を「食べない日の方が多い」または「ほとんど食べない」と答えた子の欠食理由は、「食べる時間がない」、「食欲がない」が多い（各学年6割～9割）。小4女子は「食欲がない」と答えた子の比率が61.9%と最も高かった。小1女子以外は欠食理由として「食事が用意されていない」と答えた子が約5%であった。「太りたくない」を理由にあげた子が小4男子3.7%、中1男子12.2%であった。

朝食を食べない理由

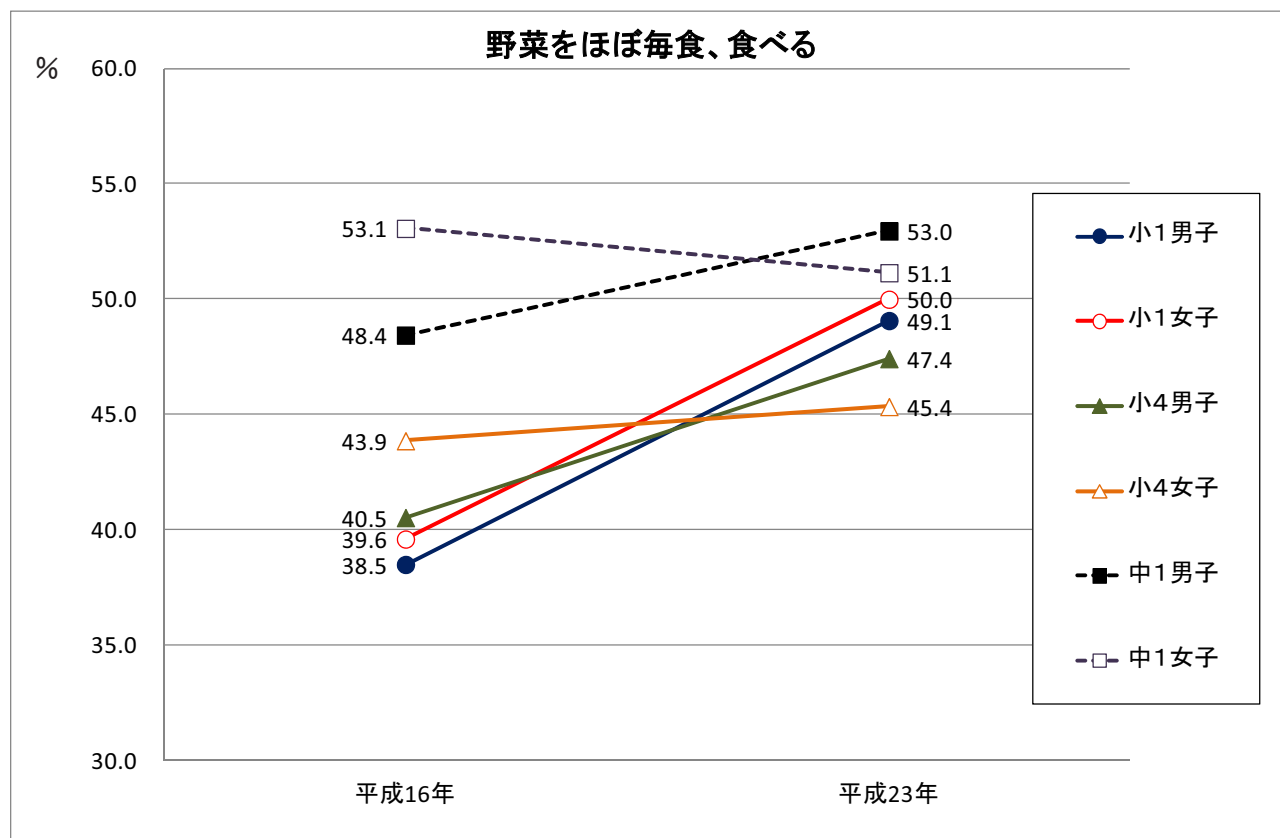


| 朝食欠食理由 (%)    | 小1男子 | 全国小1・2男子 | 小1女子 | 全国小1・2女子 | 小4男子 | 全国小3・4男子 | 小4女子 | 全国小3・4女子 | 中1男子 | 全国中学生男子 | 中1女子 | 全国中学生女子 |
|---------------|------|----------|------|----------|------|----------|------|----------|------|---------|------|---------|
| 食べる時間がない      | 40.9 | 45.0     | 33.3 | 35.7     | 33.3 | 39.1     | 28.6 | 53.6     | 28.6 | 33.3    | 40.4 | 40.6    |
| 食欲がない         | 45.5 | 35.0     | 33.3 | 57.1     | 33.3 | 47.8     | 61.9 | 28.6     | 34.7 | 38.9    | 42.1 | 36.2    |
| ふだんから朝は食事をしない | 9.1  | 20.0     | 11.1 | 7.1      | 25.9 | 4.3      | 4.8  | 10.7     | 8.2  | 18.9    | 8.8  | 11.6    |
| 太りたくない        | 0.0  | 0.0      | 0.0  | 0.0      | 3.7  | 0.0      | 0.0  | 0.0      | 12.2 | 0.0     | 1.8  | 0.0     |
| 食事が用意されていない   | 4.5  | 0.0      | 0.0  | 0.0      | 3.7  | 0.0      | 4.8  | 3.6      | 6.1  | 5.8     | 5.3  | 1.4     |
| その他           | 0.0  | 0.0      | 22.2 | 0.0      | 0.0  | 8.7      | 0.0  | 3.6      | 10.2 | 3.3     | 1.8  | 10.1    |

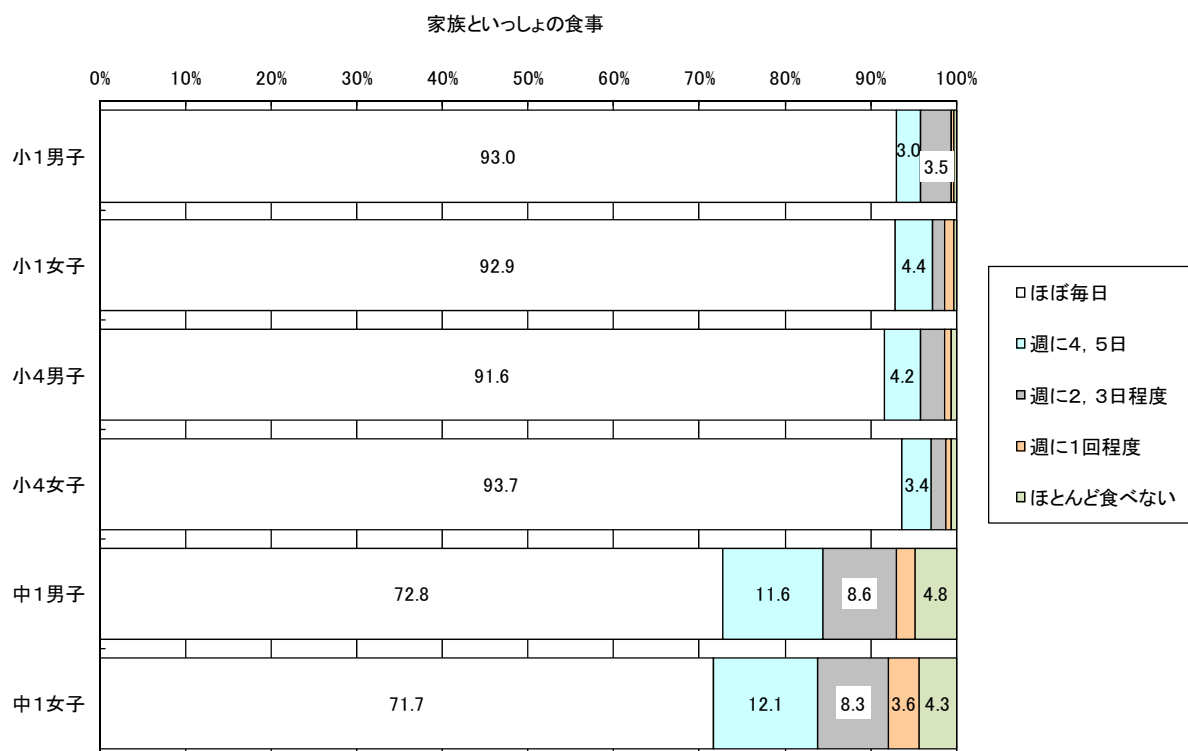
(7) 野菜の摂取状況



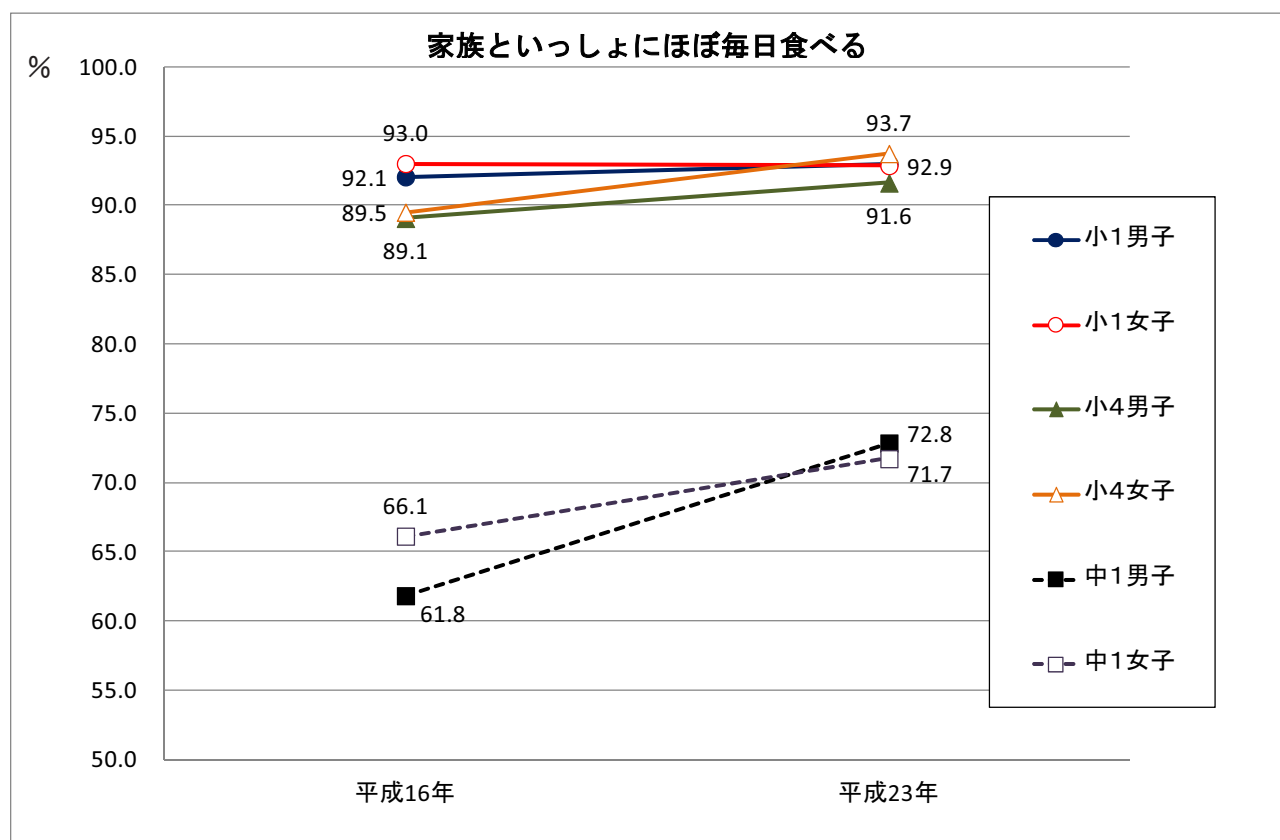
野菜を「ほぼ毎食、食べる」と答えた子がどの学年も約半分であった。平成16年度に比べて中1女子を除いて他は全て「ほぼ毎食、食べる」子の比率が高くなっていった。特に小1男女は10%増、小4男子は7%増であった。「ほとんど食べない」と答えた子は前回調査（どの学年もほぼ10%）に比べて減っているが、今回も中1男子は10.3%であった。



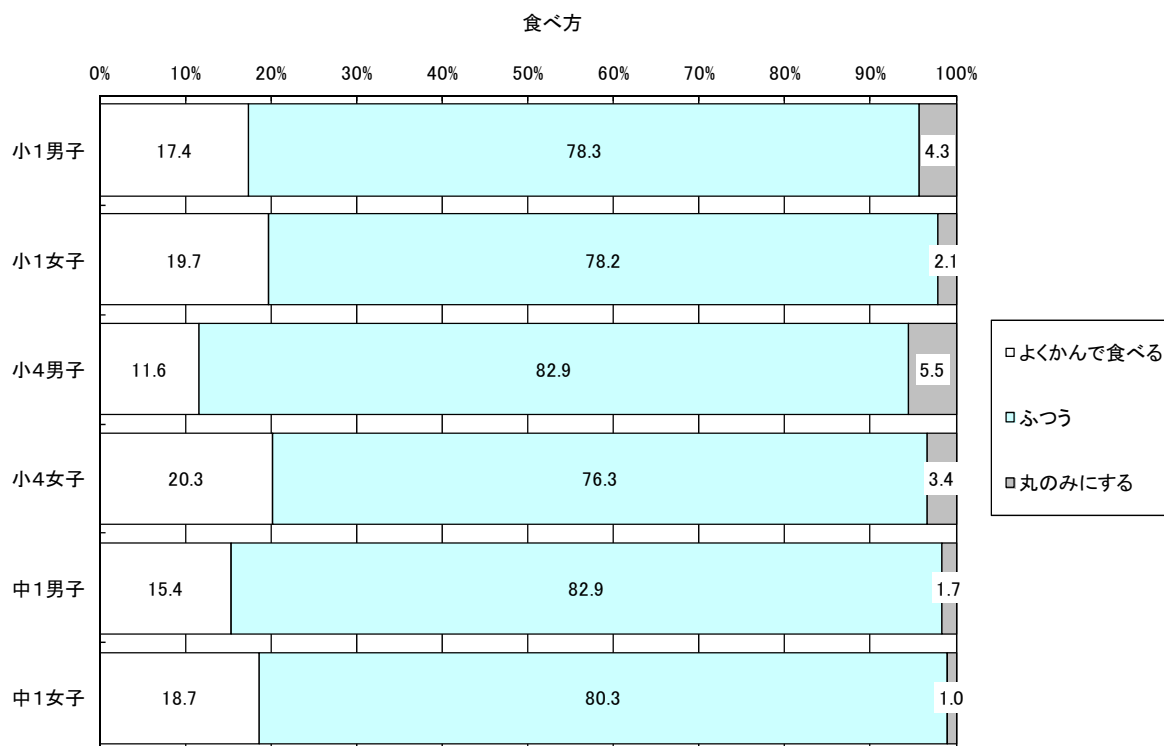
(8) 家族といっしょの食事について



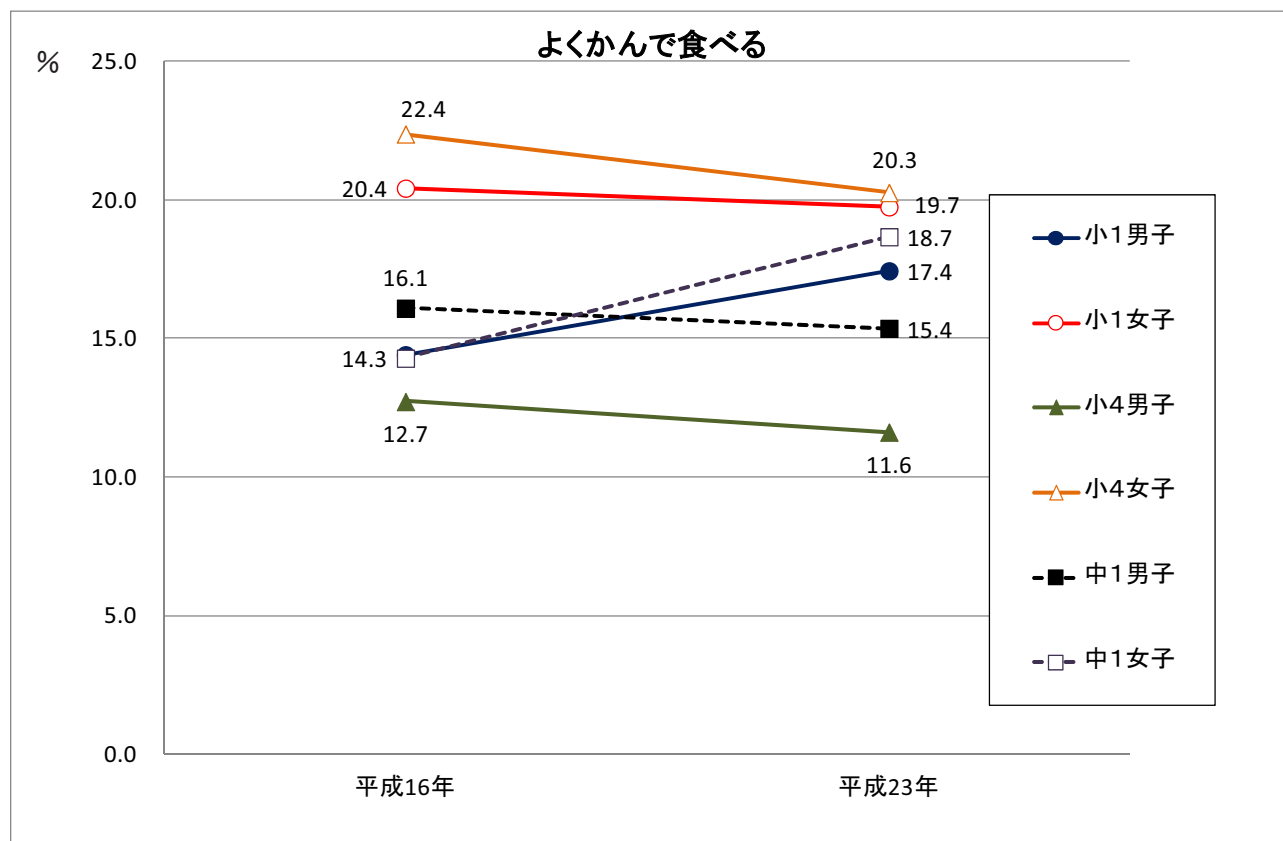
「ほぼ毎日」家族といっしょに食べると答えた子が小学生は92~94%，中1は72~73%であった。中学生の方が少ないが，平成16年度に比べると少し「ほぼ毎日」が増加していた。また，家族といっしょに「ほとんど食べない」中学生が，前回の約7%から今回5%以下に減っていた。



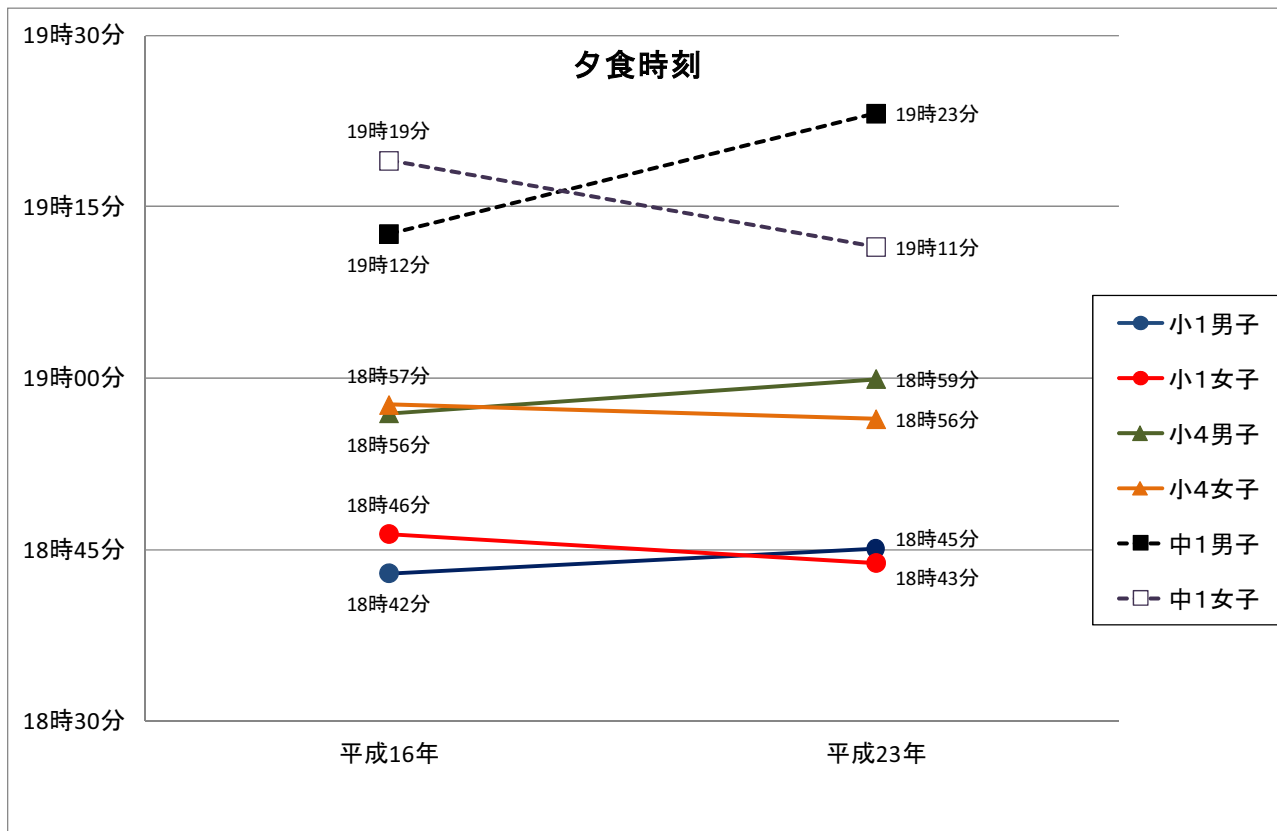
(9) 食べ方について



「よくかんで食べる」子が小1男子17.4%、小1女子19.7%であり、他の学年も女子の方が多かった。平成16年度に比べて全体的に食べ方はあまり変わっていない。「丸のみする」子が小1、小4の男子では約5%であった。



(10) 夕食時刻について

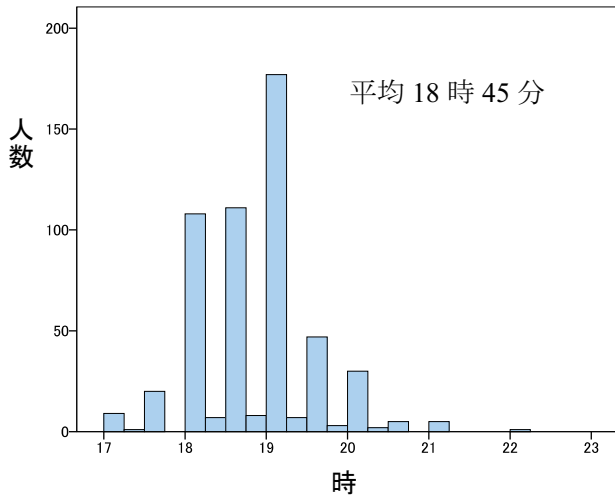


夕食時刻の平均は小学生が 19 時前，中学生が 19 時過ぎであり，平成 16 年度の調査に比べて，全体としてあまり変わっていなかった。平成 16 年度は男子の夕食時刻が女子より早かったが，今回は少しずつ男子は遅く，女子は早くなっており，男子より女子の夕食時刻が早くなった。

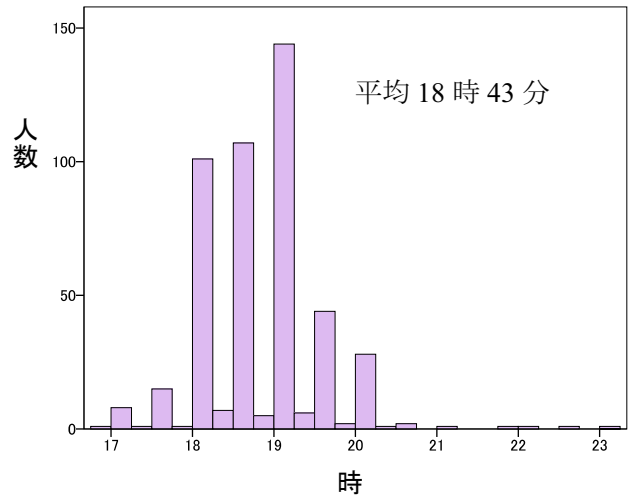
中 1 の夕食時刻の中は非常に広く，21 時以降であったものが男子 9.3%，女子 6.0%であった。

夕食時刻のヒストグラム

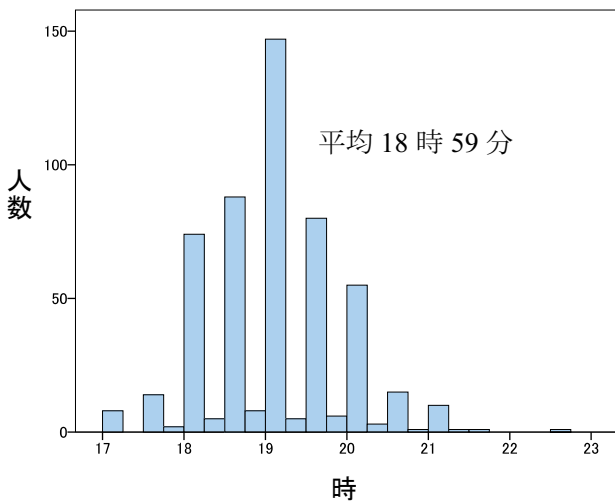
小学1年生男子



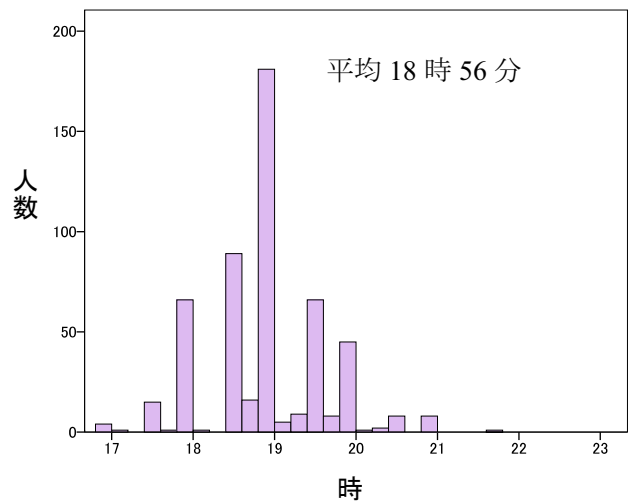
小学1年生女子



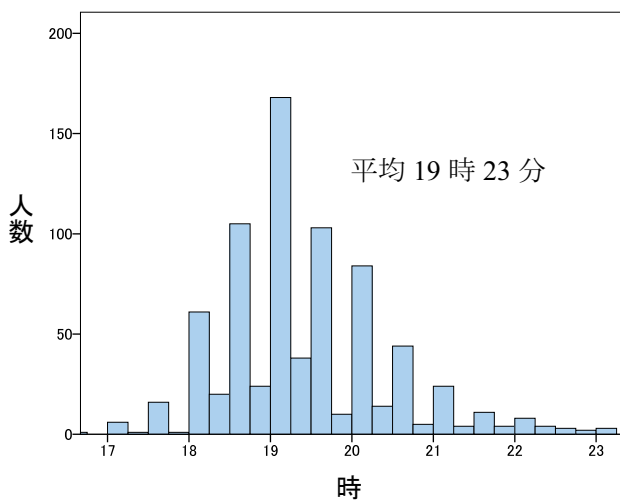
小学4年生男子



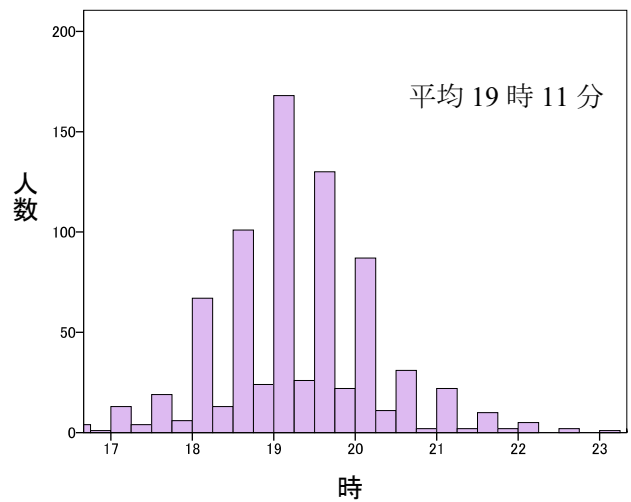
小学4年生女子



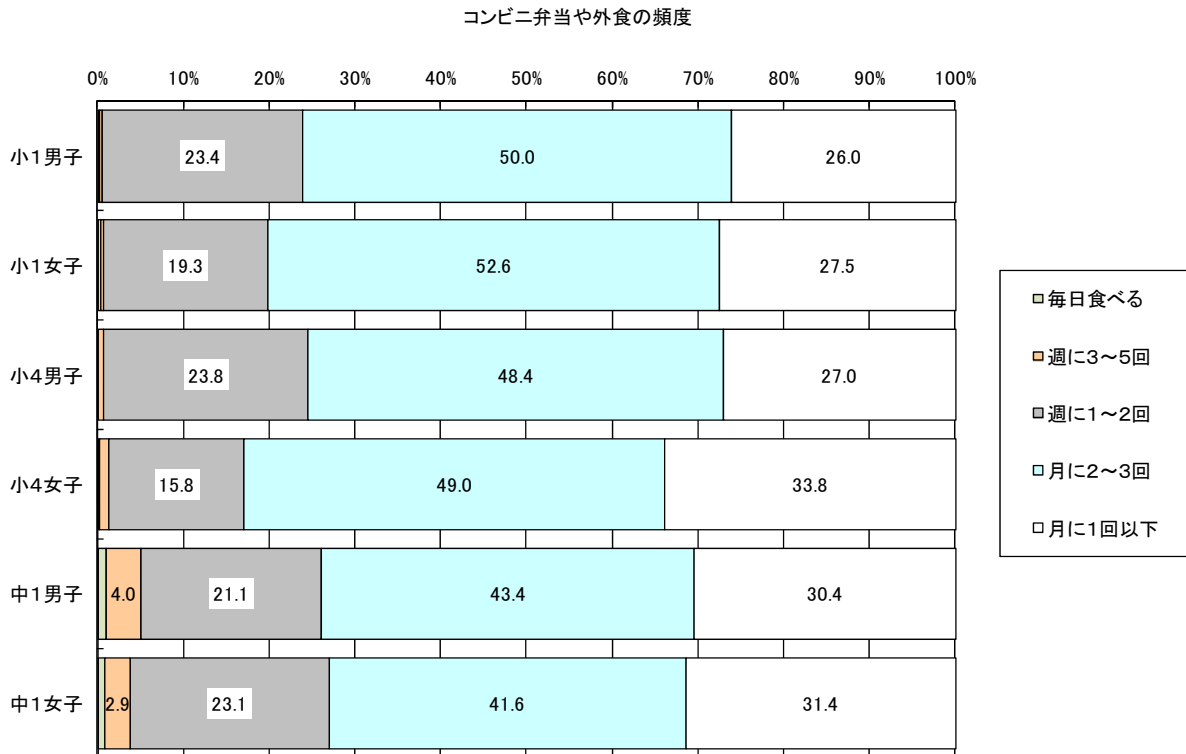
中学1年生男子



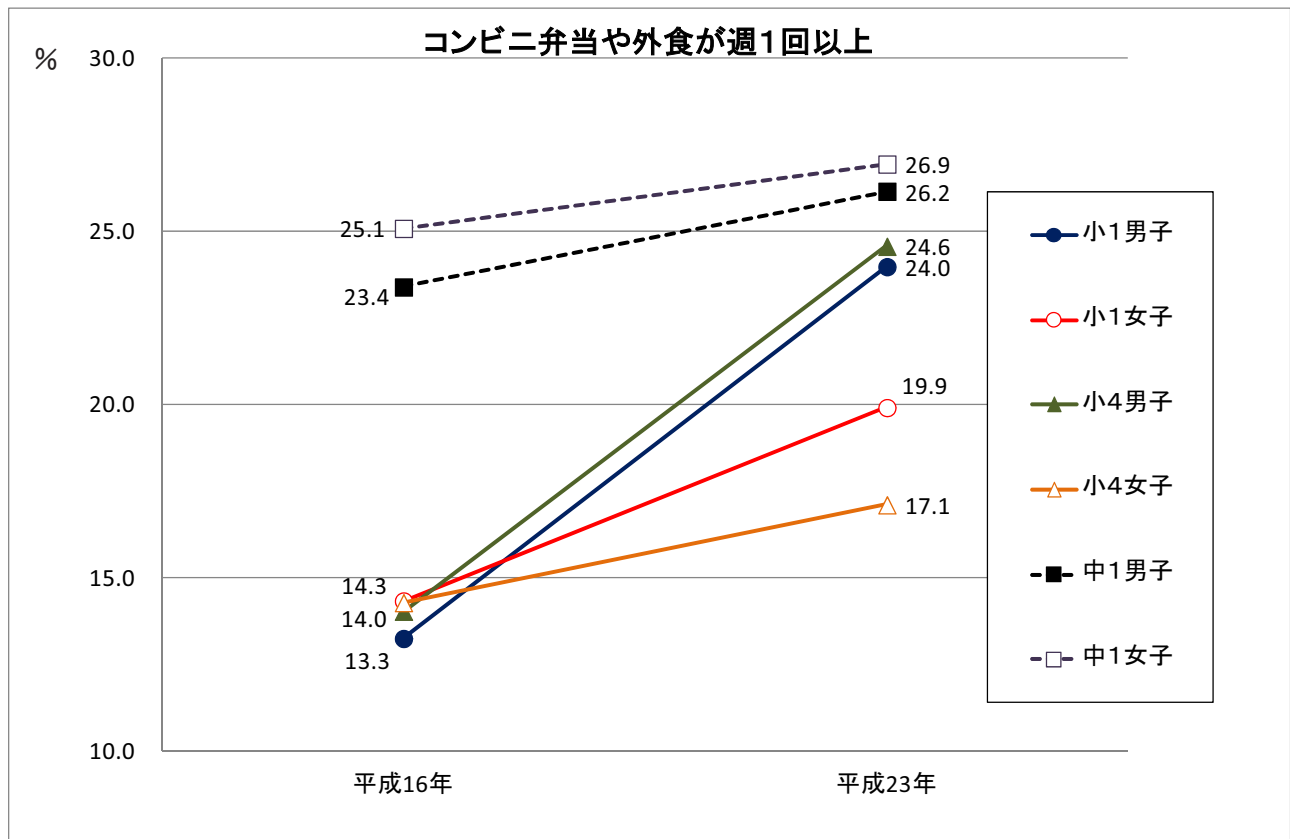
中学1年生女子



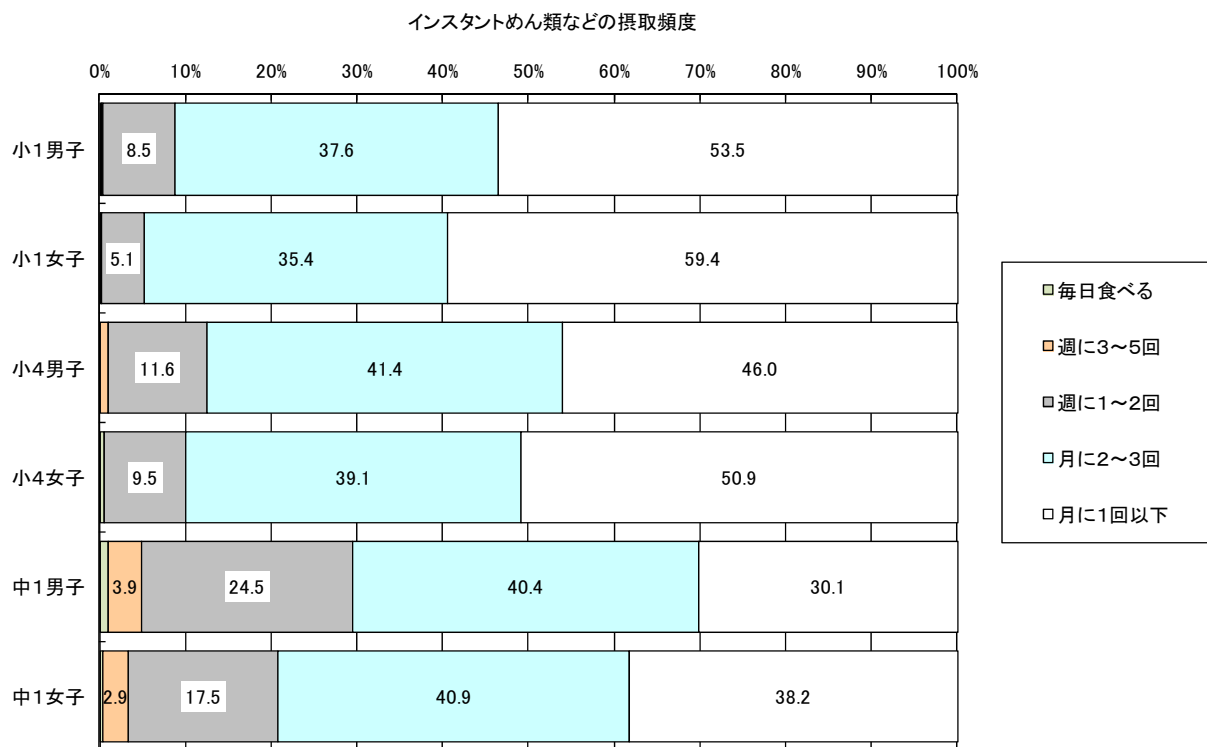
(11) コンビニ弁当や外食の頻度



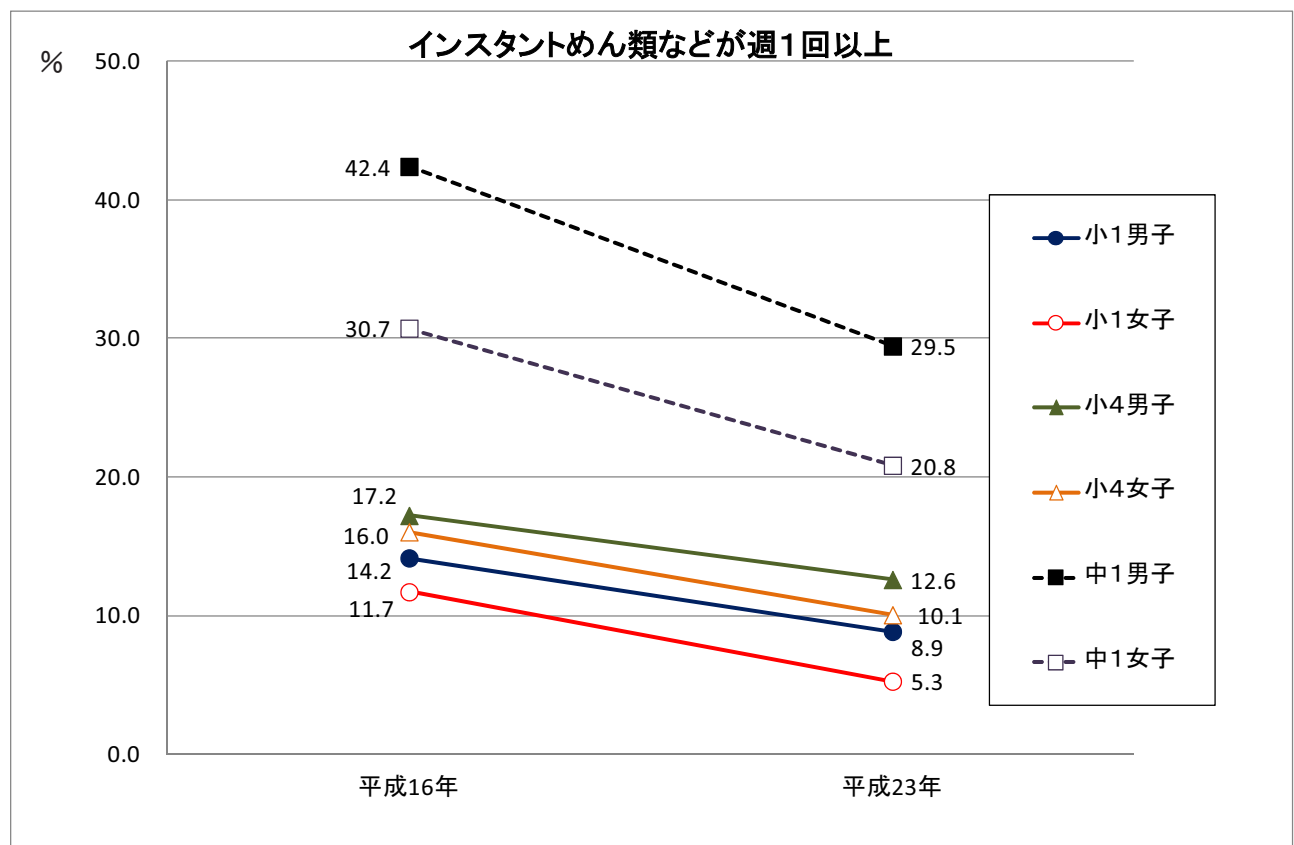
コンビニ弁当や外食の頻度はどの学年も「月に2~3回」が前回同様、最も多かった。ただ、小学生の「週1~2回」が増加しており、週1回以上をまとめると、小学生男子は前回の13~14%から今回24~25%になっていた。



(12) インスタントめん類などの摂取頻度

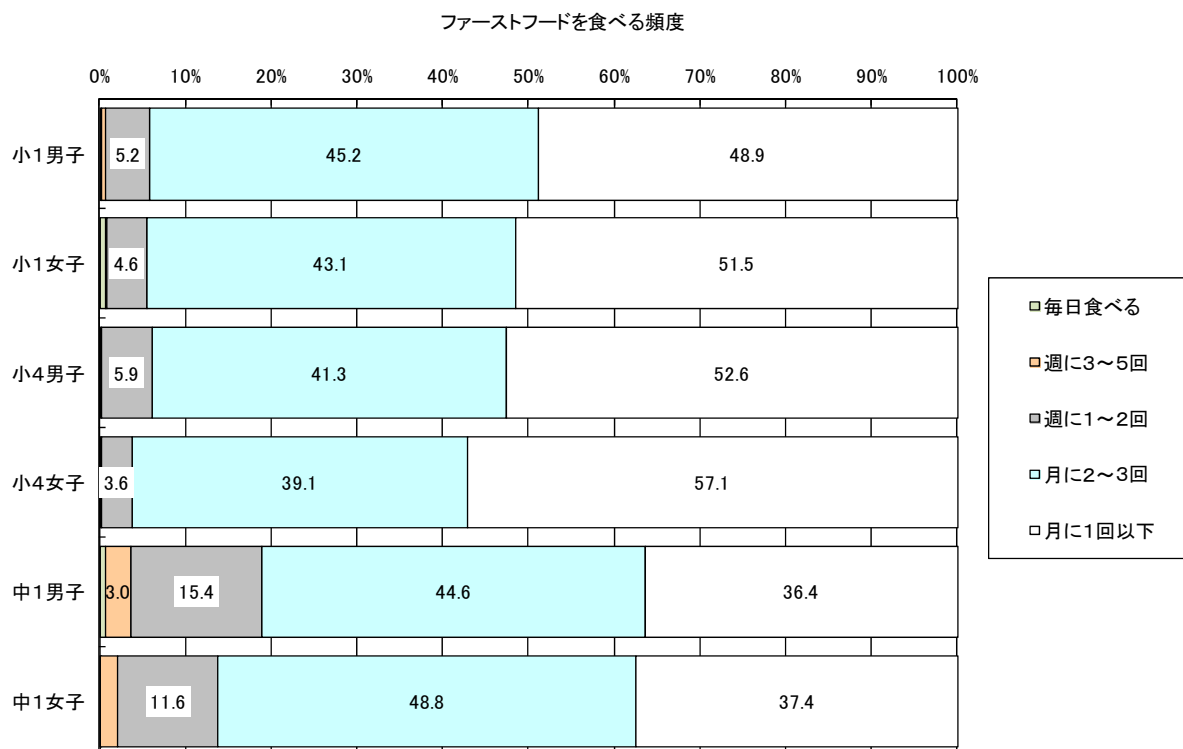


インスタントめん類などの摂取頻度は全体では「月に1回以下」、「月に2~3回」がそれぞれ4割程度であった。平成16年度に比べて「週1回以上」摂取する子の比率が大きく減少し、特に中1男子は4割から3割、中1女子は3割から2割に減っていた。

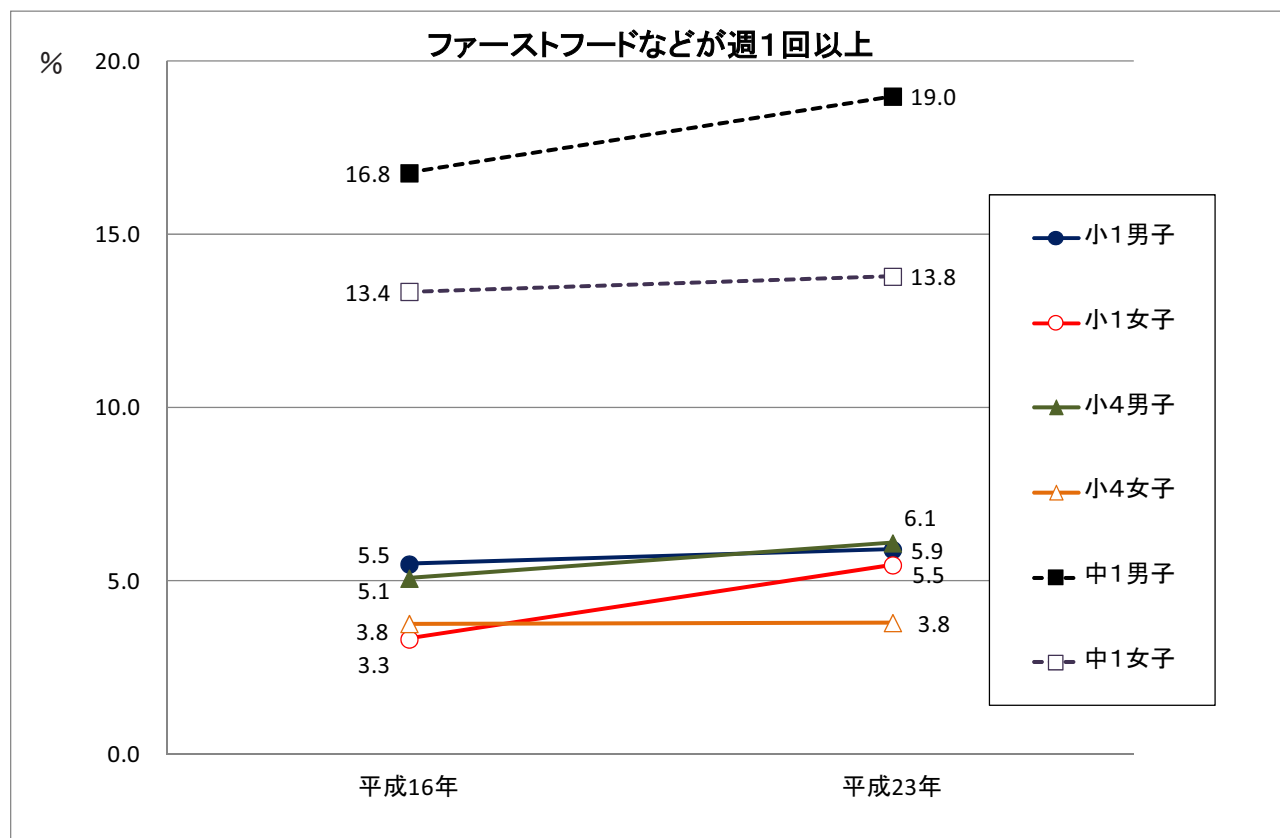




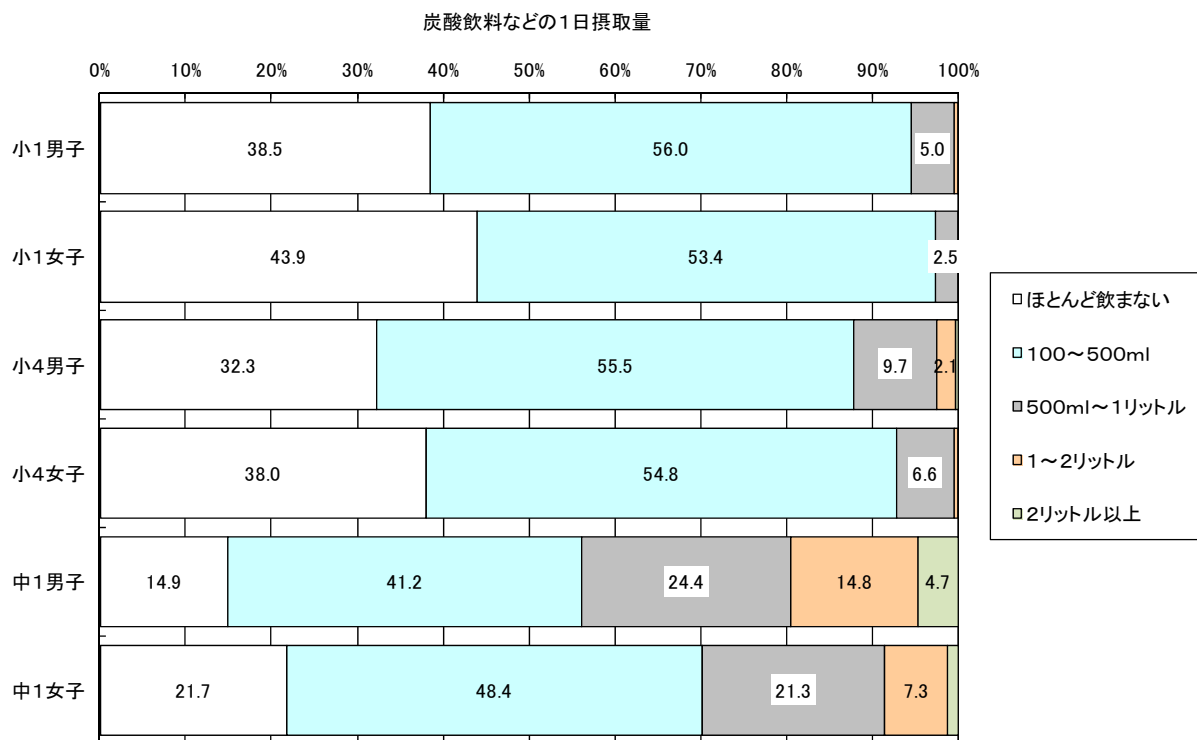
(13) ファーストフードを食べる頻度



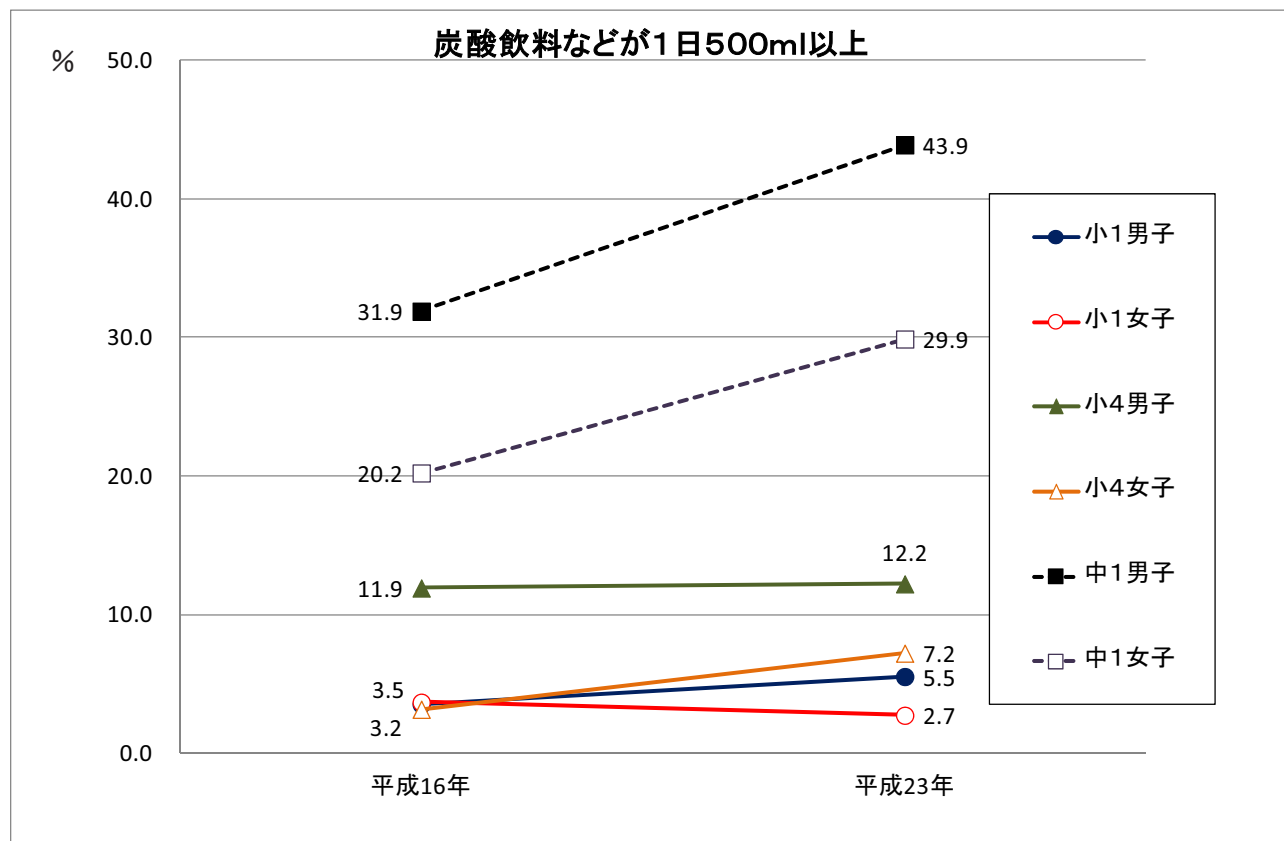
ファーストフード（市販のハンバーガー、フライドチキンなど）を食べる頻度は小学生では「月 2~3 回」が 4 割、「月に 1 回以下」が半分以上であった。中 1 男子は週 1 回以上が 19%と多くなり、「月に 1 回以下」は小学生より少なく、36.4%（中 1 女子 37.4%）であった。平成 16 年度に比べて「週 1 回以上」が少し増加していた。



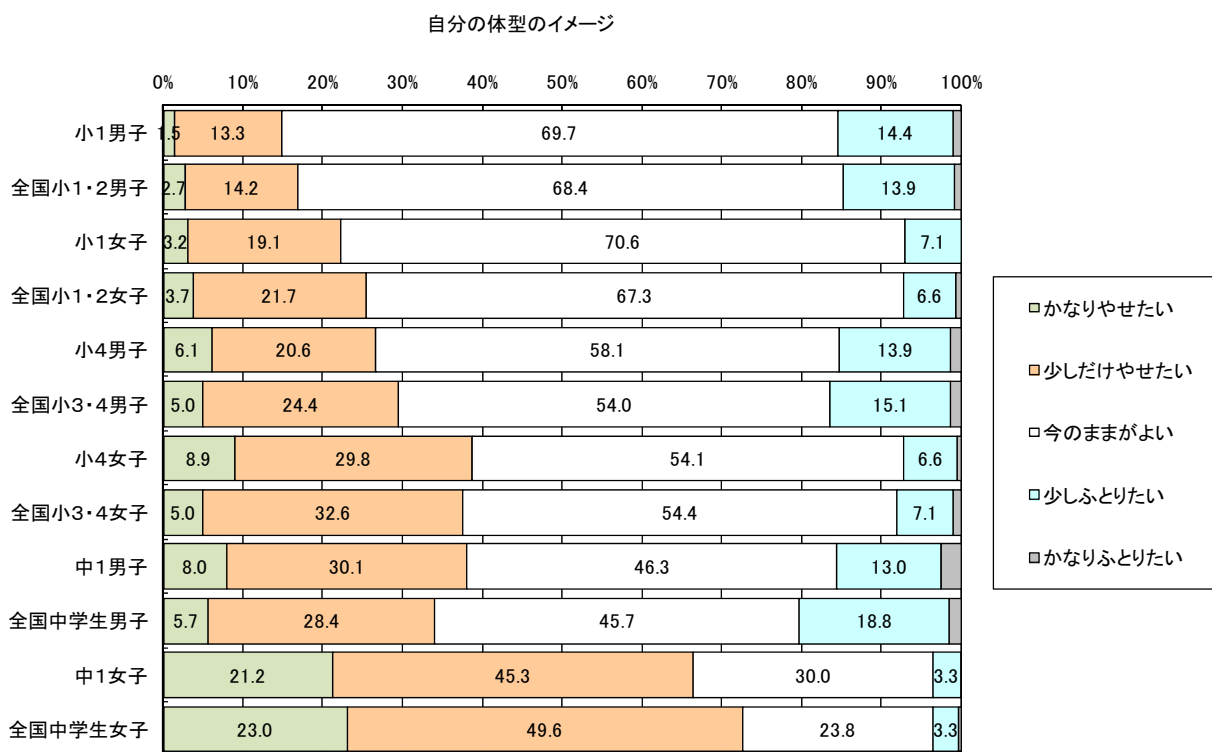
(14) 炭酸飲料などの1日摂取量



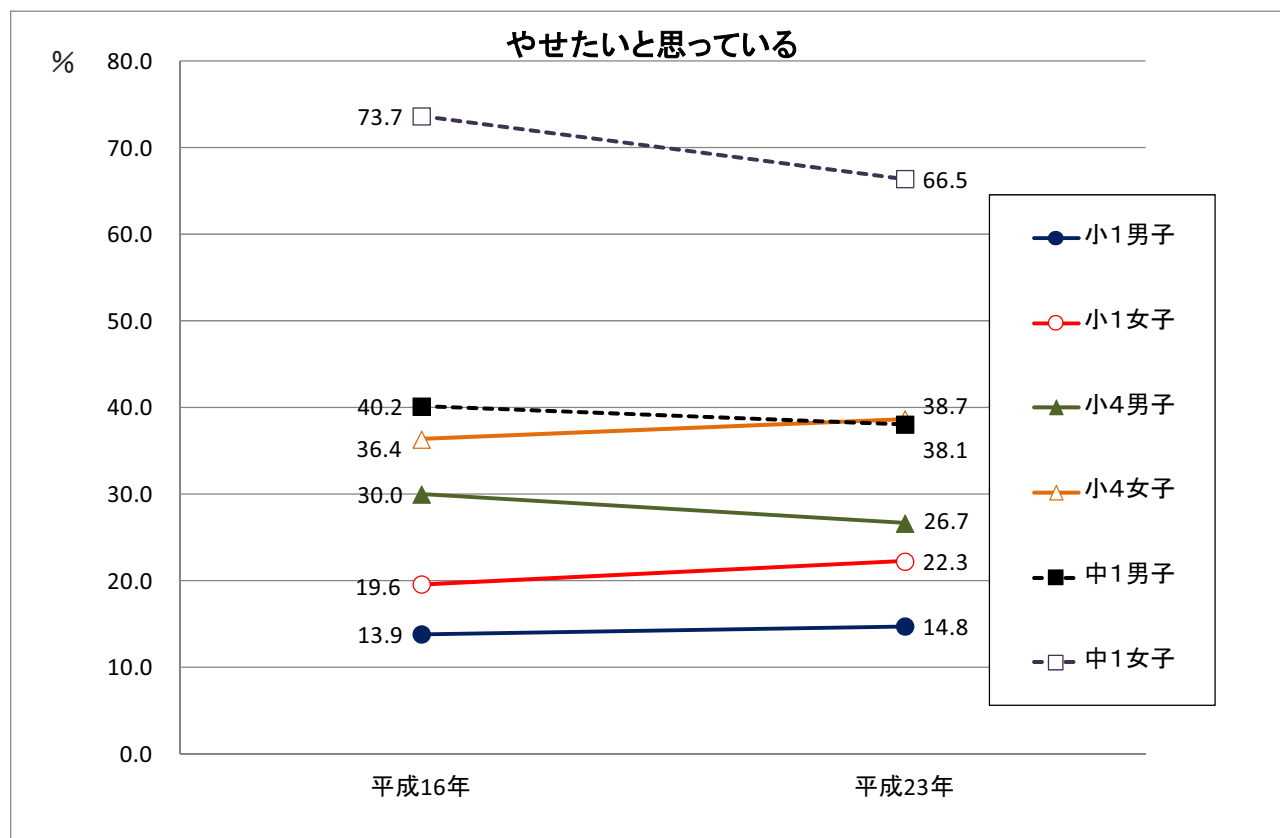
炭酸飲料など（スポーツドリンク、ジュース、甘みのあるコーヒー、紅茶含む）を1日に飲む量については「1日100~500ミリリットル」と答えた比率が最も大きく、全体の約半分であった。平成16年度に比べて中1、特に男子の摂取量が増加し、1~2リットルが約15%、2リットル以上が約5%であった。



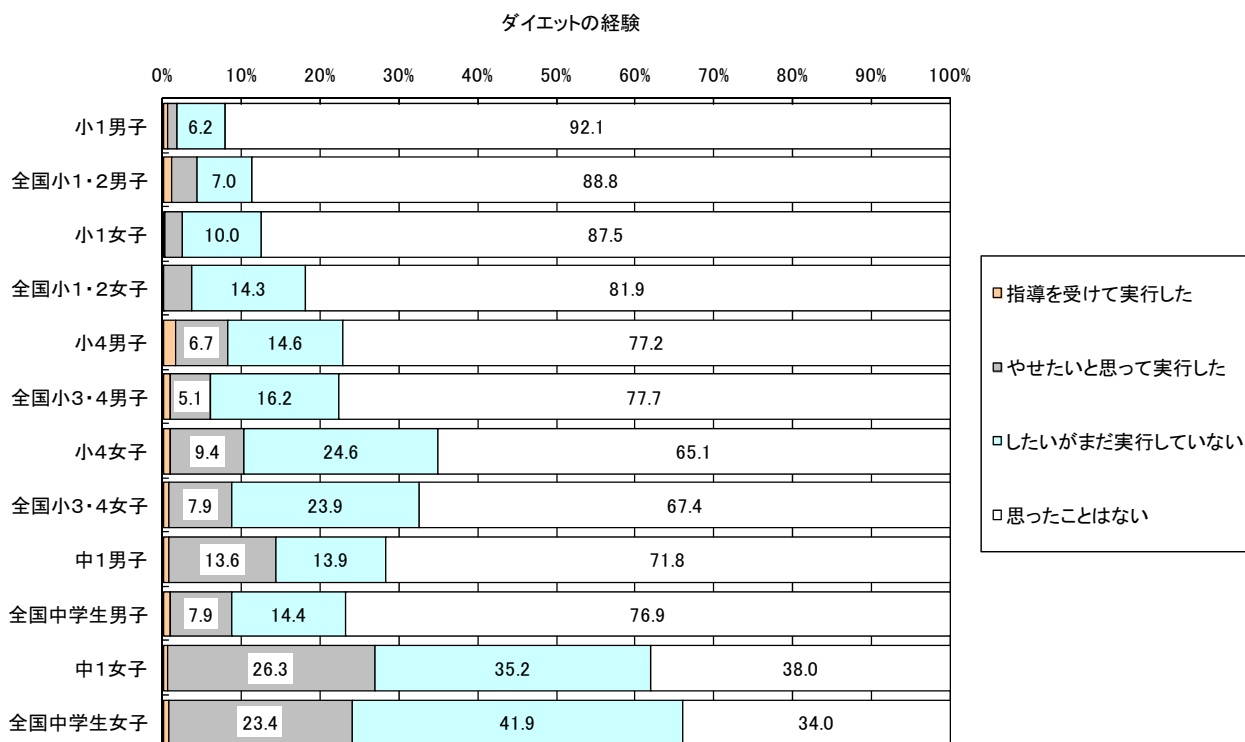
(15) 自分の体型のイメージ



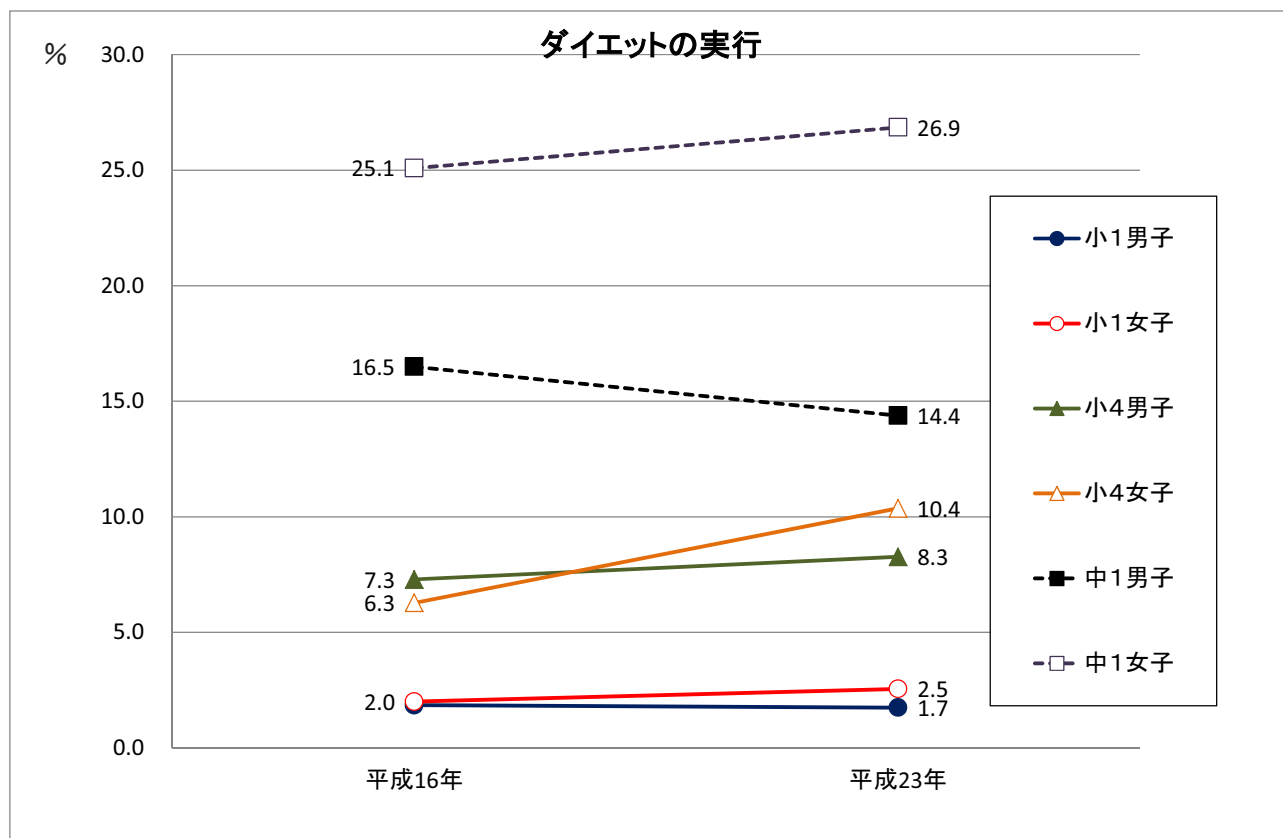
自分の体型について、中1女子以外は「今のままだがよい」と感じている比率が最も高い。中1女子は全国と同様に「かなりやせたい」と答える子が約2割、「少しだけやせたい」が半分ぐらいであった。前回と比較すると、自分の体型イメージの比率は中1女子の「やせたい」が少し減少した以外、あまり変わっていない。



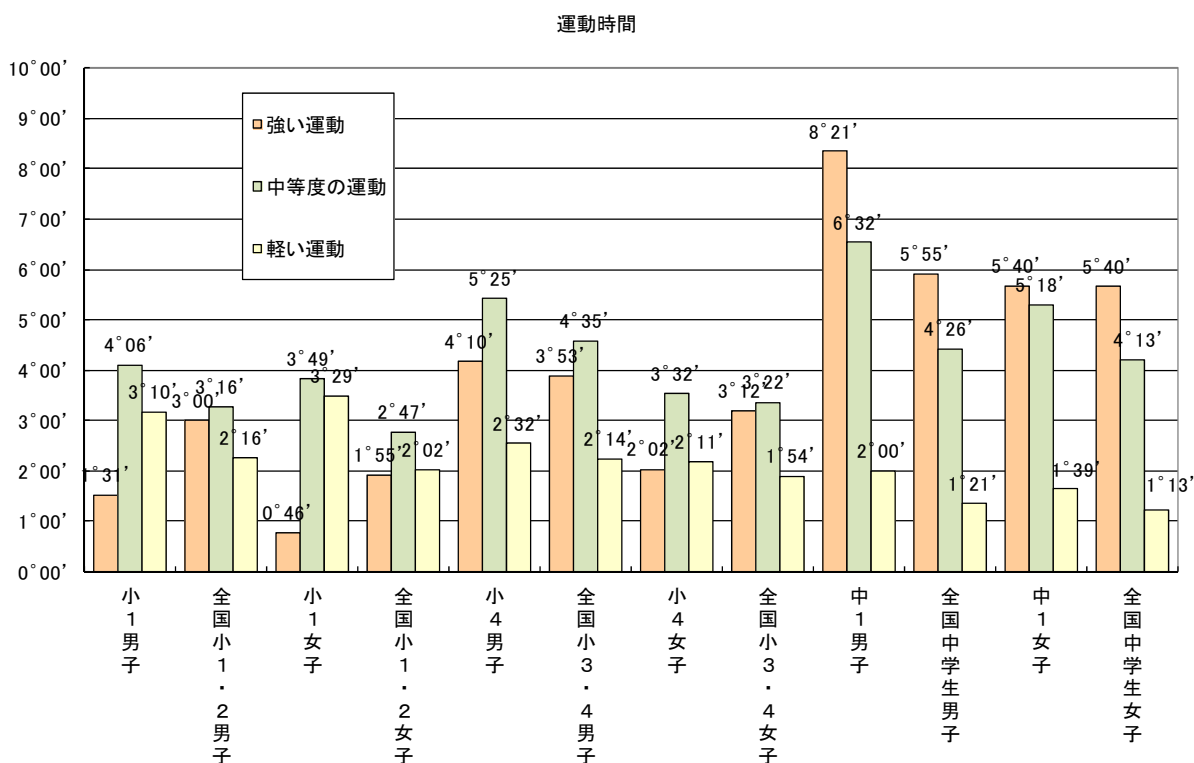
(16) 体重を減らす努力（ダイエット）の経験



体重を減らす努力（ダイエット）を実行した、と答える子は学年とともに増加し、どの学年も女子の方が多かった。前回同様、中1男子の「実行した」が全国より多かった。女子は前回より「実行した」の比率が少し増加していた。

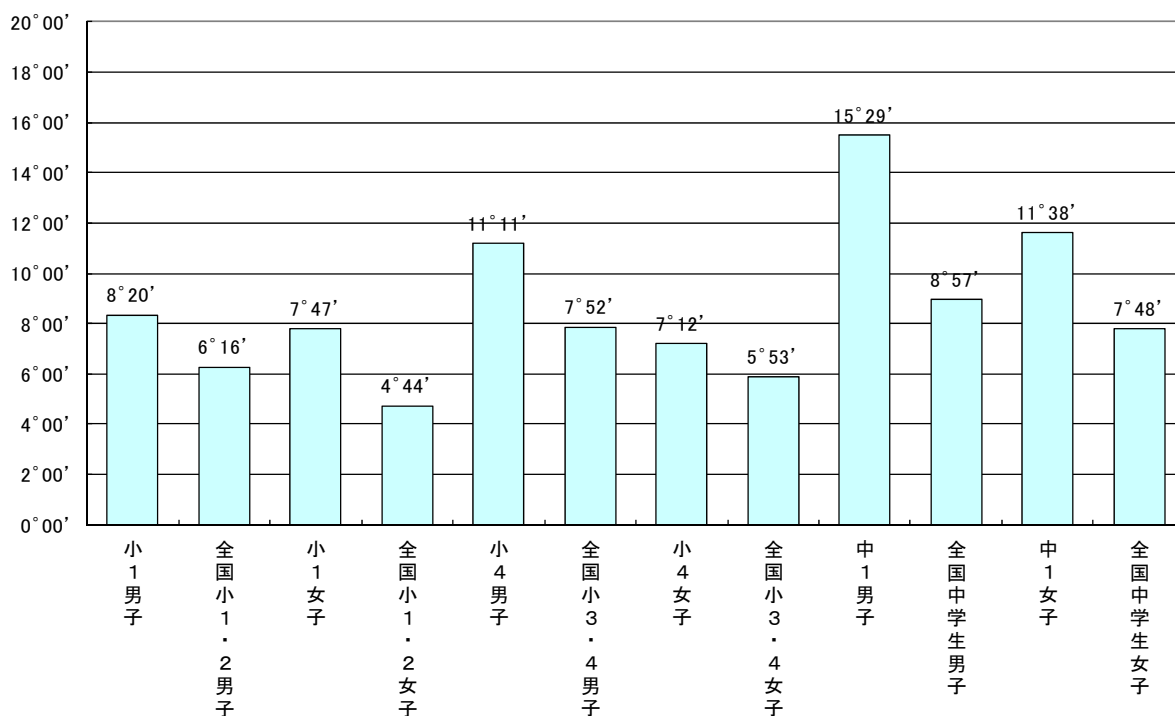


(17) 1 週間の運動時間



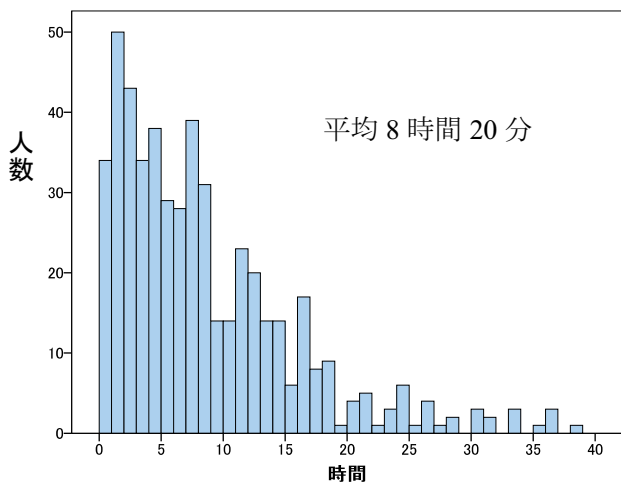
1 週間に行った強い運動（心臓がかなり速く打つような運動：サッカー、バスケット、水泳、縄跳びなど）は学年が進むにつれて増加し、中1男子8時間21分、中1女子5時間40分であった。中程度の運動、軽い運動の時間はどの学年も全国値より長かった。総運動時間は小1男子8時間20分、小4男子11時間11分、中1男子15時間29分であり、女子よりも長く、また、全体に全国より数時間長かった。ヒストグラムより中学1年生は男女とも前回同様、運動時間が二極化していた。

1 週間の総運動時間

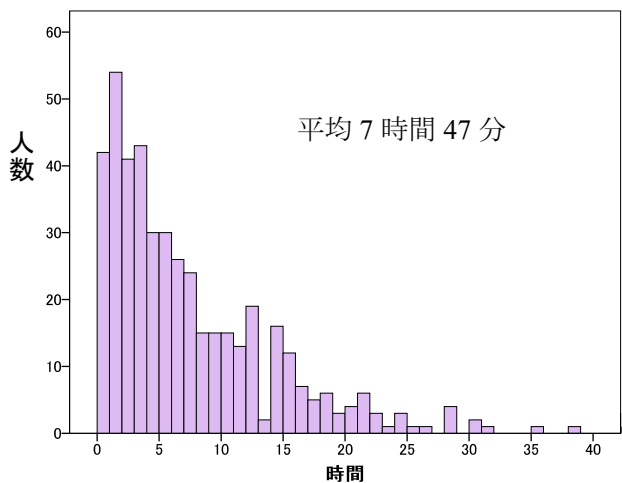


総運動時間のヒストグラム

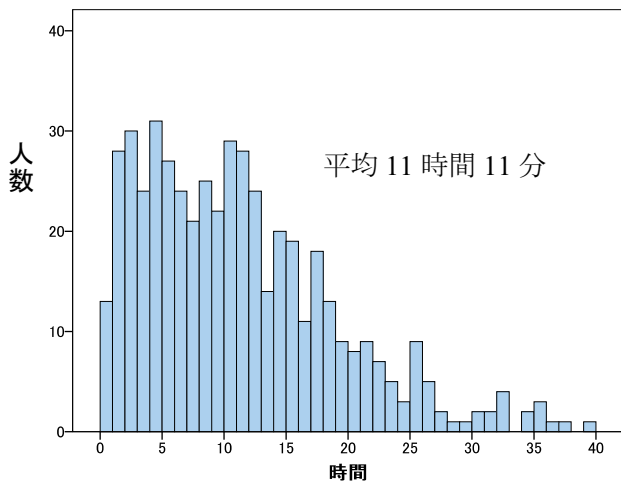
小学1年生男子



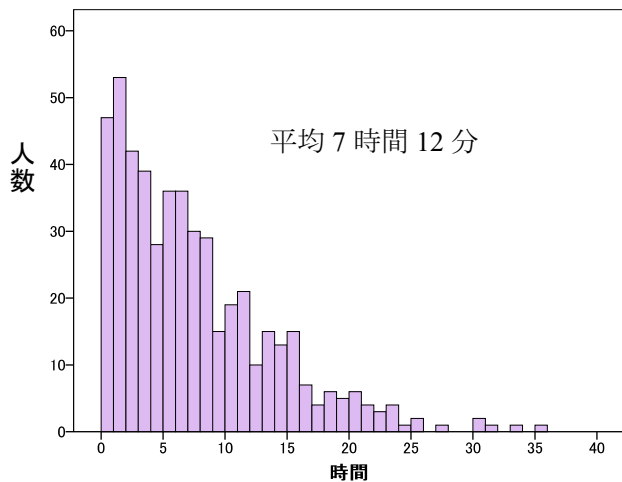
小学1年生女子



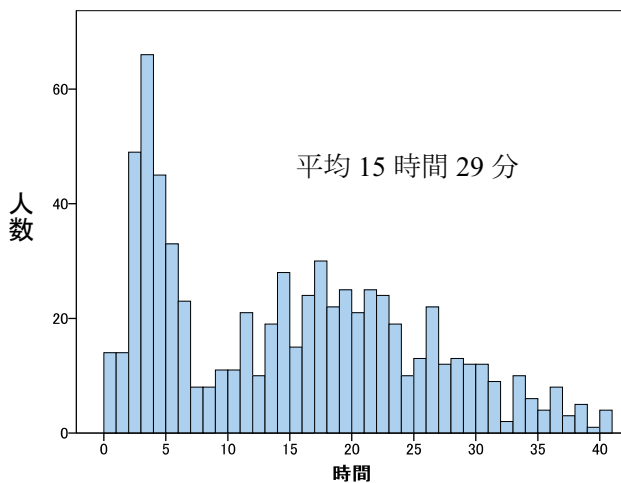
小学4年生男子



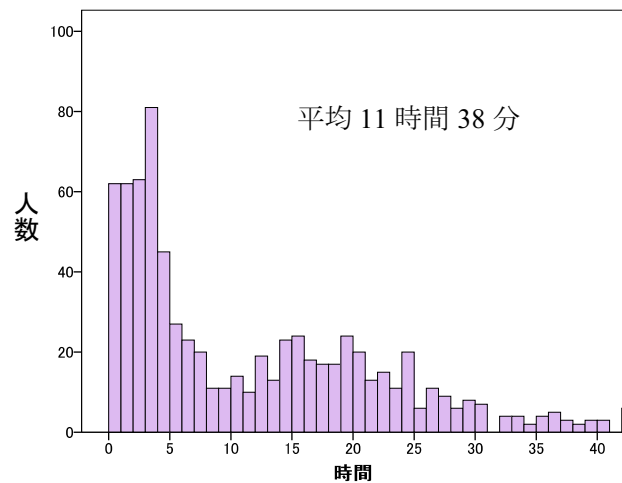
小学4年生女子

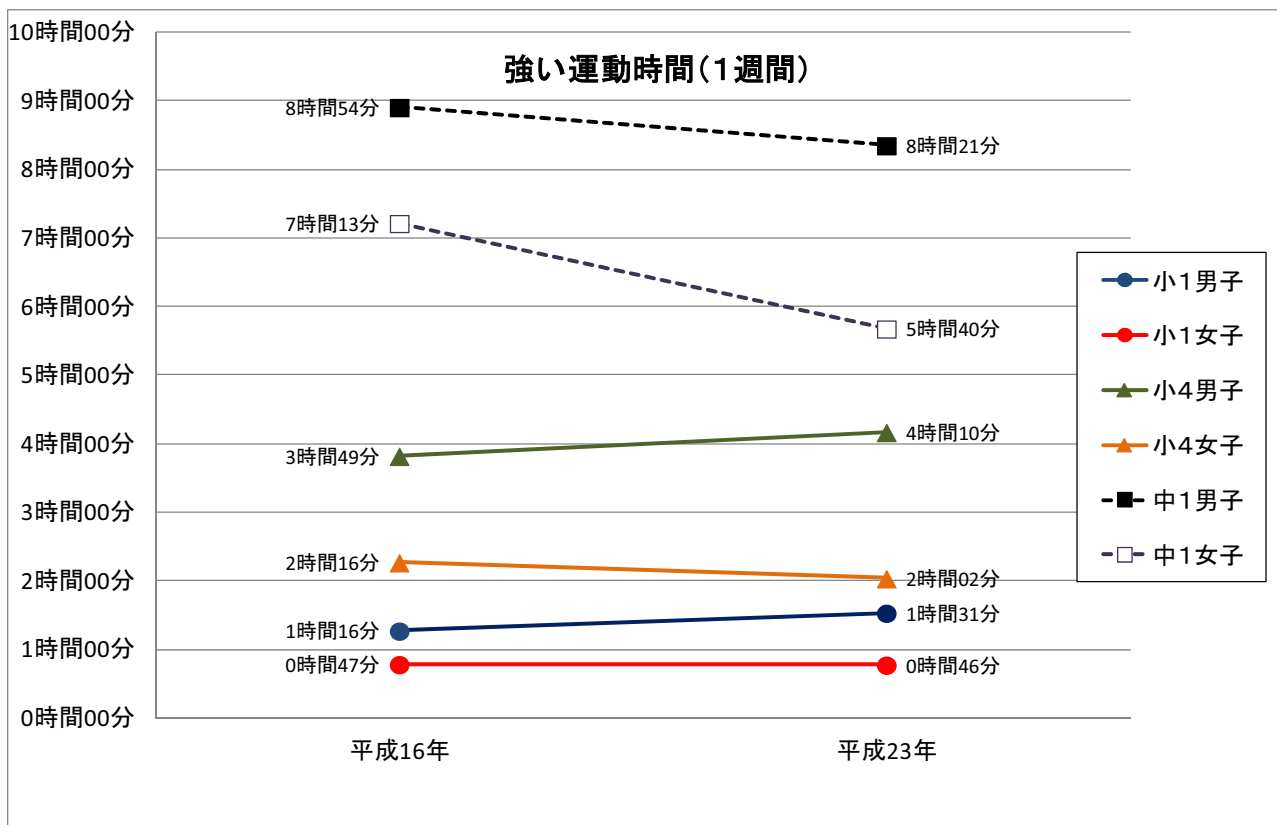


中学1年生男子

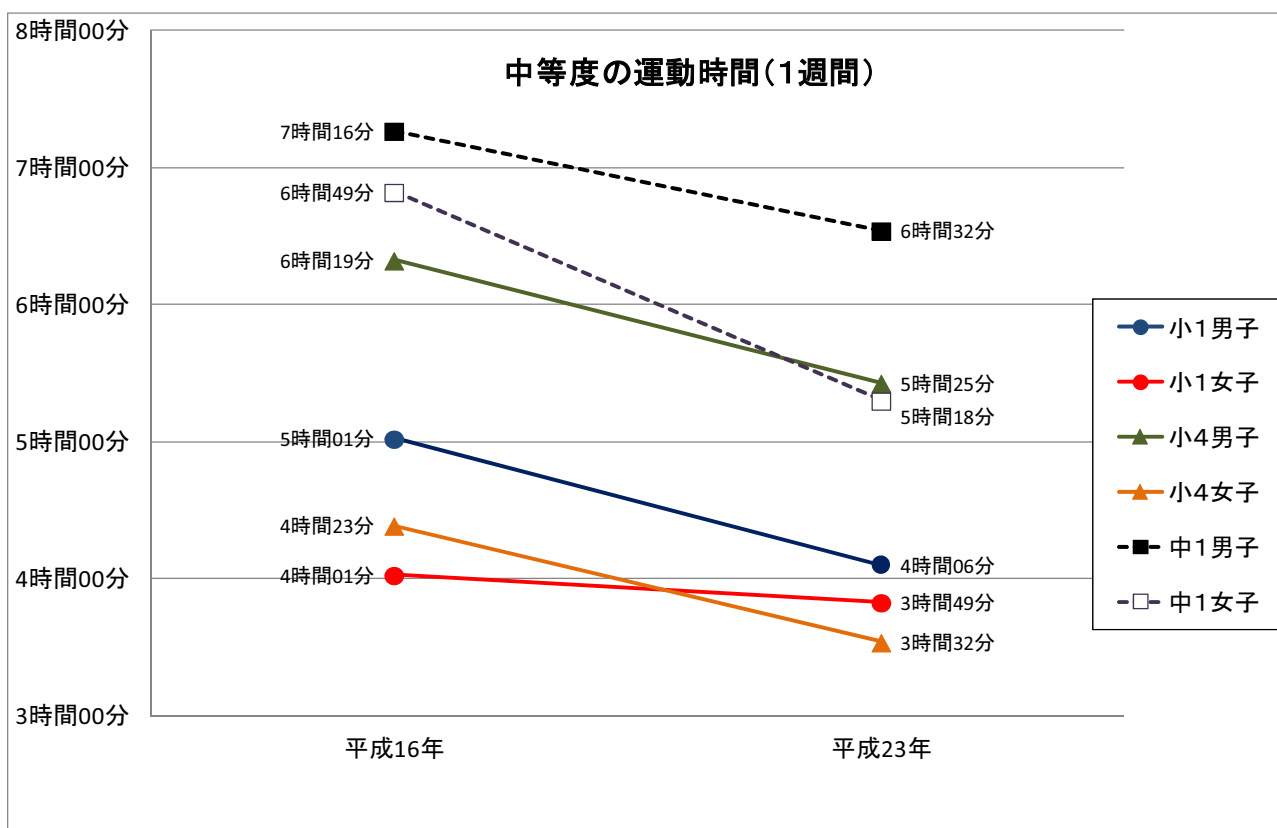


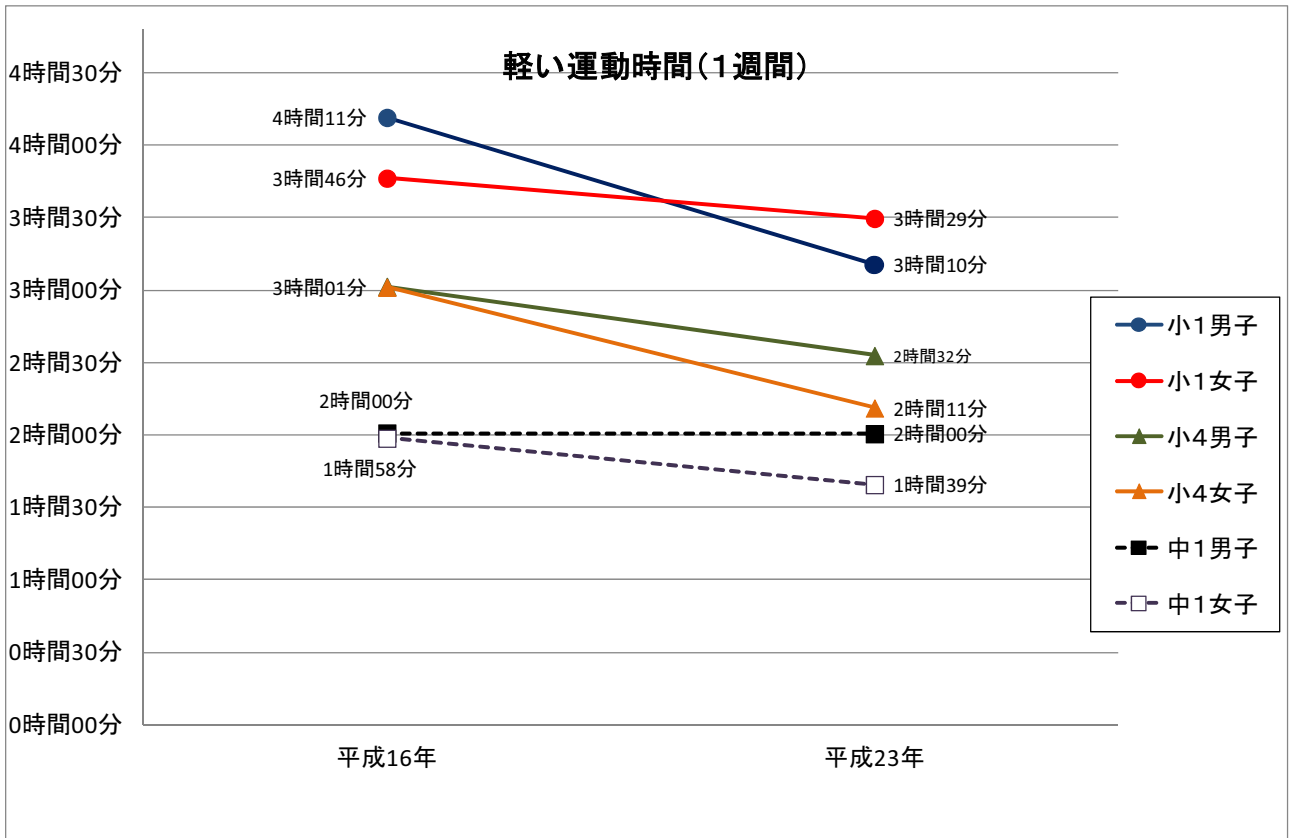
中学1年生女子





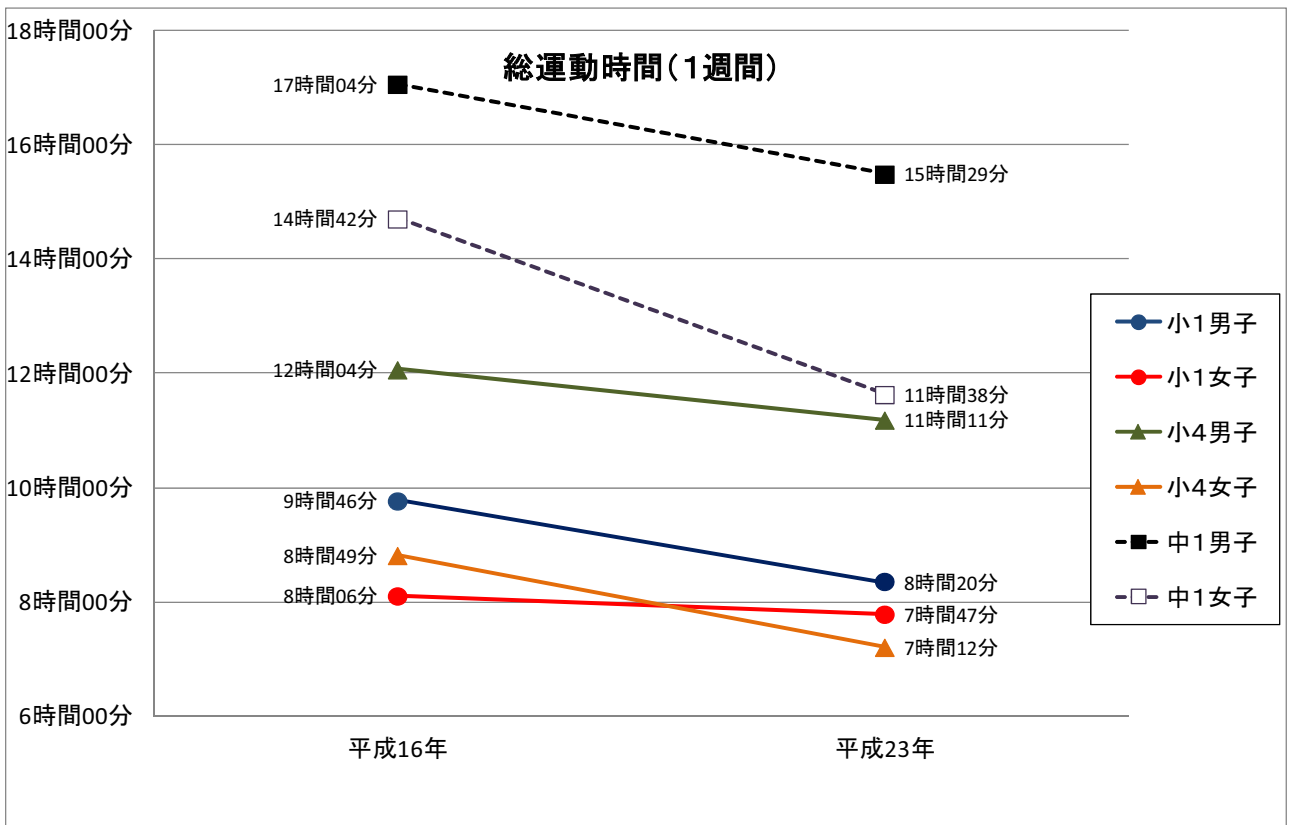
それぞれの強度の運動時間を平成16年度と比較した。強い運動の平均値が中1男子では8時間54分から8時間21分へ、中1女子では7時間13分から5時間40分へ減少していた。小学生の「強い運動時間」はあまり変わっていない。中等度の運動（疲れ切らない程度の運動：自転車通学、徒歩通学、野球、ジョギング、鬼ごっこなど）は、どの学年も減少していた。





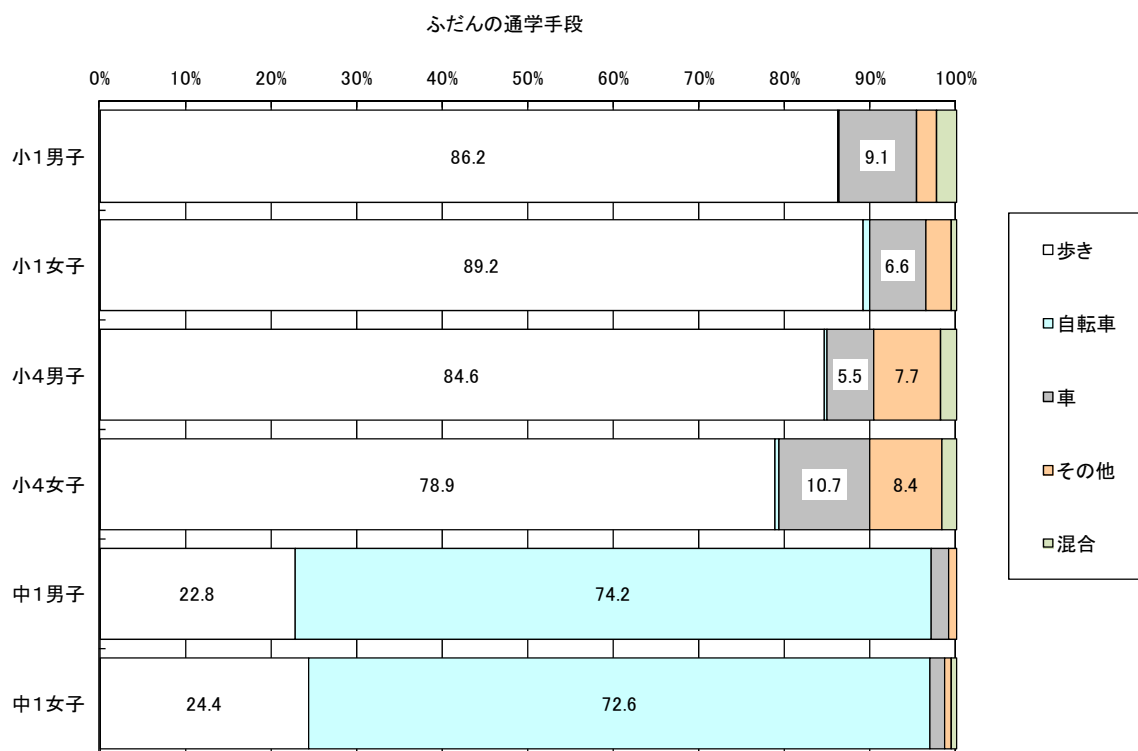
軽い運動（あまり疲れない程度の運動：軽い体操，つり，散歩，軽い体を動かす遊びなど）も全体的に減少していた。

総運動時間は前回と比較して，小学生も減少傾向であるが，中学生の減少が顕著であった。中1男子が約1時間半，中1女子が約3時間減少していた。



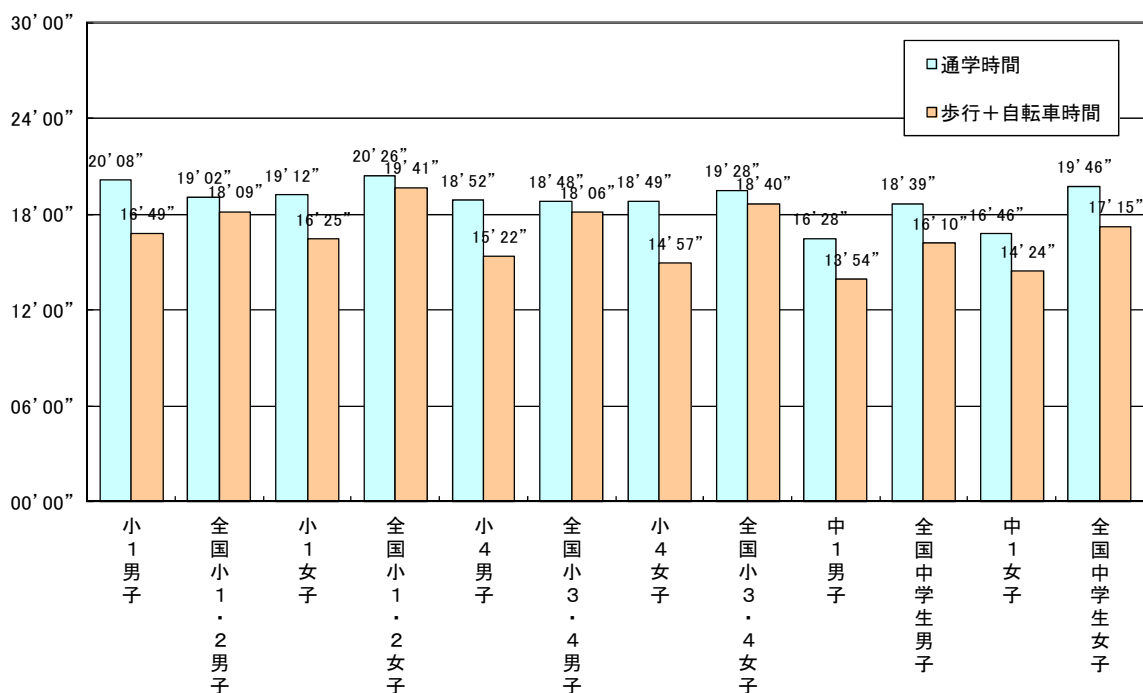


(18) ふだんの通学手段と片道の通学時間



今回、ふだんの通学手段についての質問項目を加えた。小学生は8~9割が「歩き」であったが、保護者による車の送迎が小1男子9.1%、小1女子6.6%、小4男子5.5%、小4女子10.7%であった。小4の「その他」が男女とも約8%であった。中学生は自転車が多く、中1男子74.2%、中1女子72.6%、次に「歩き」がそれぞれ22.8%、24.4%であった。保護者による車の送迎、と答えた中学生は2%程度であった。「ふだんの通学手段」について1つを選択せず、その他も含めて複数回答していたものを「混合」としたが、全体で1%程度であった。「その他」、「混合」などは学校へ行くときか帰るとき、あるいは日によって「車の送迎」が含まれている可能性がある。

片道の通学時間



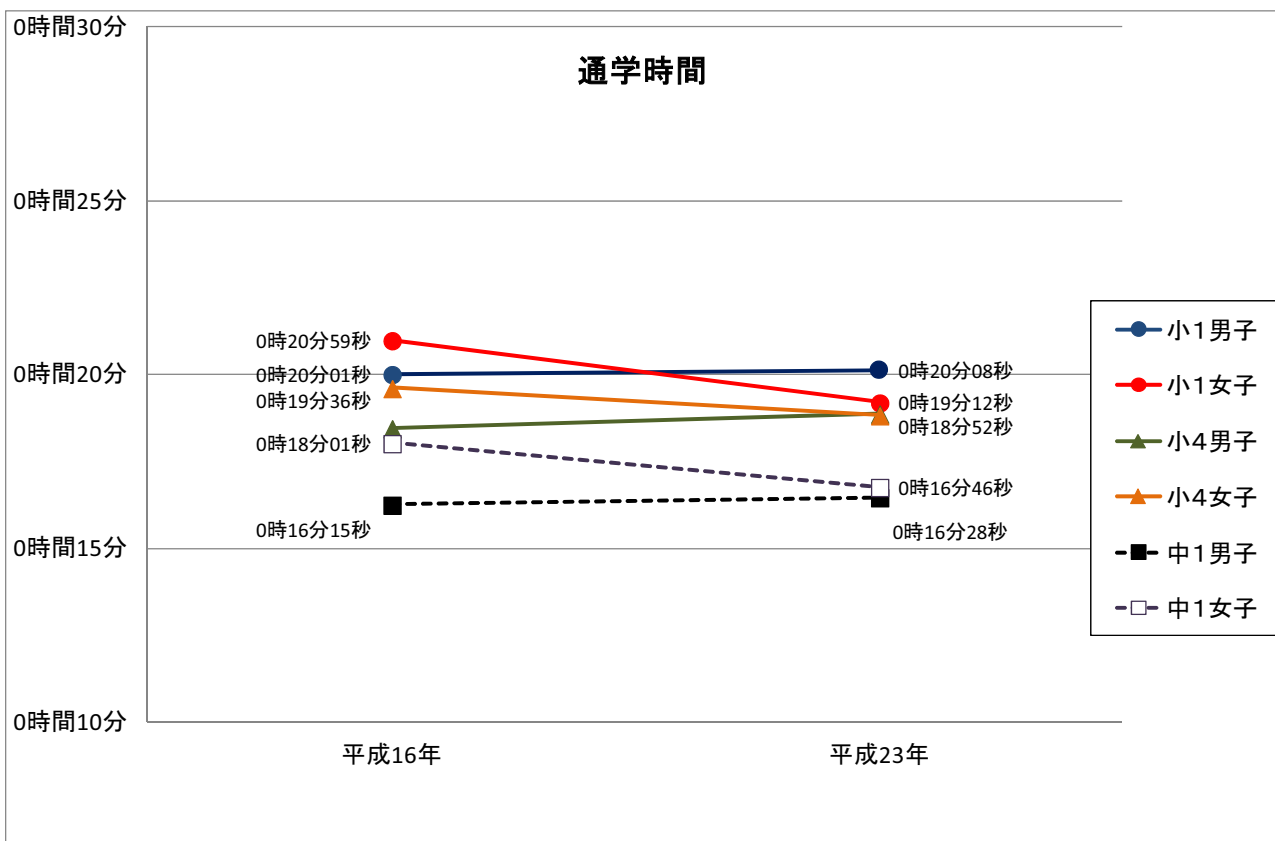
通常の片道の通学時間は小学生約 20 分，中学生 16 分半であった。そのうち歩行もしくは自転車の時間は小学生が 15 分~17 分，中学生が 14 分程度であった。全国と比較すると，中学の通学時間が 2 分程度短く，「歩行+自転車時間」は小中ともに 2~3 分徳島の方が短い。

通学時間平均値

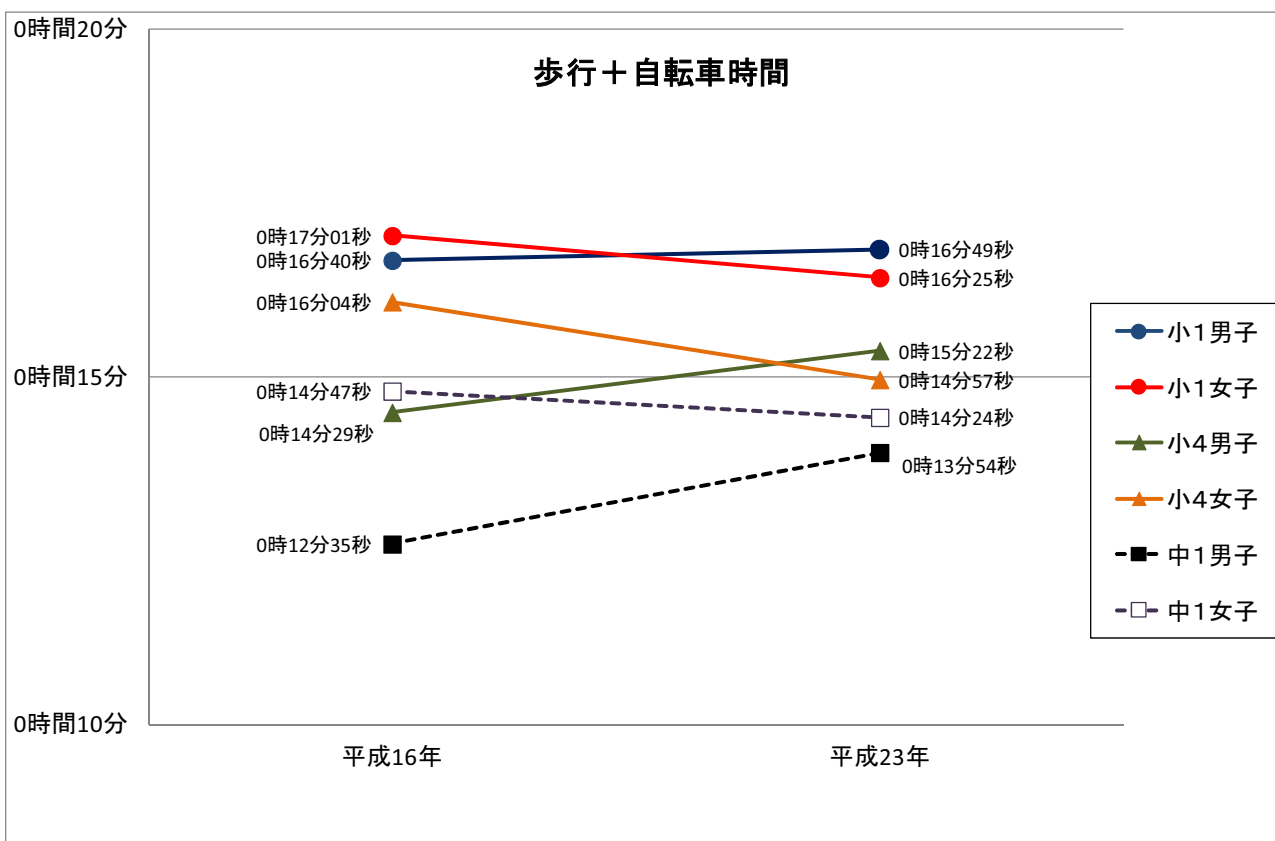
| 徳島 |    |        | 全国     |    |        |
|----|----|--------|--------|----|--------|
| 学年 | 性別 | 時間     | 学年     | 性別 | 時間     |
| 小1 | 男子 | 20分08秒 | 全国小1・2 | 男子 | 19分02秒 |
|    | 女子 | 19分12秒 |        | 女子 | 20分26秒 |
| 小4 | 男子 | 18分52秒 | 全国小3・4 | 男子 | 18分48秒 |
|    | 女子 | 18分49秒 |        | 女子 | 19分28秒 |
| 中1 | 男子 | 16分28秒 | 全国中学生  | 男子 | 18分39秒 |
|    | 女子 | 16分46秒 |        | 女子 | 19分46秒 |

歩行+自転車時間平均値

| 徳島 |    |        | 全国     |    |        |
|----|----|--------|--------|----|--------|
| 学年 | 性別 | 時間     | 学年     | 性別 | 時間     |
| 小1 | 男子 | 16分49秒 | 全国小1・2 | 男子 | 18分09秒 |
|    | 女子 | 16分25秒 |        | 女子 | 19分41秒 |
| 小4 | 男子 | 15分22秒 | 全国小3・4 | 男子 | 18分06秒 |
|    | 女子 | 14分57秒 |        | 女子 | 18分40秒 |
| 中1 | 男子 | 13分54秒 | 全国中学生  | 男子 | 16分10秒 |
|    | 女子 | 14分24秒 |        | 女子 | 17分15秒 |

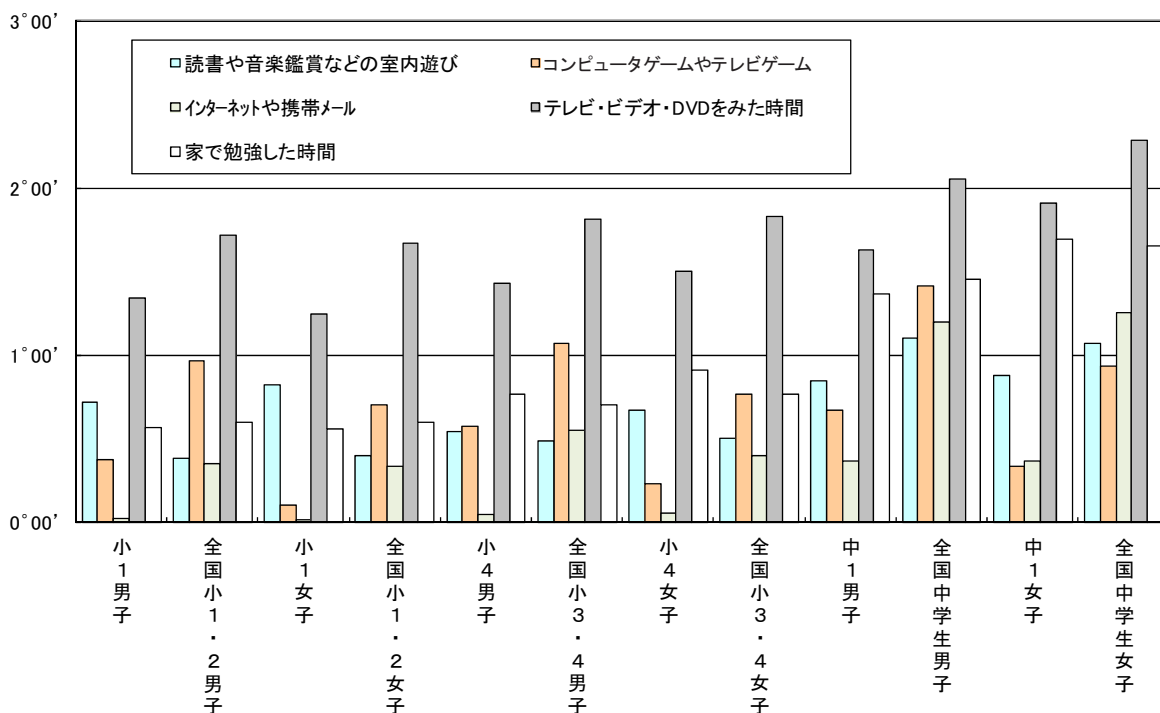


平成16年度と比較すると、通学時間、歩行・自転車時間ともにほとんど変わっていない。



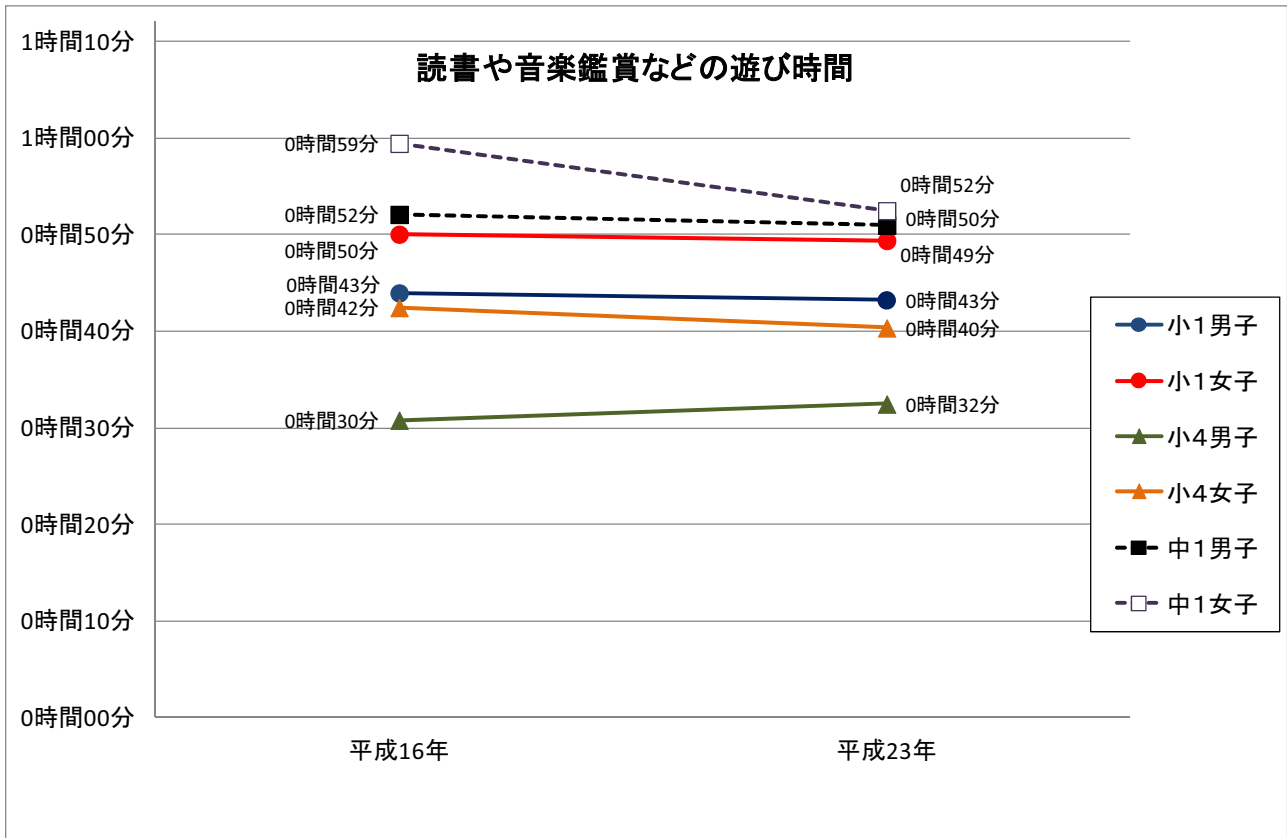
(19) 学校から帰宅後、室内で過ごした状況

学校から帰宅後室内で過ごした状況

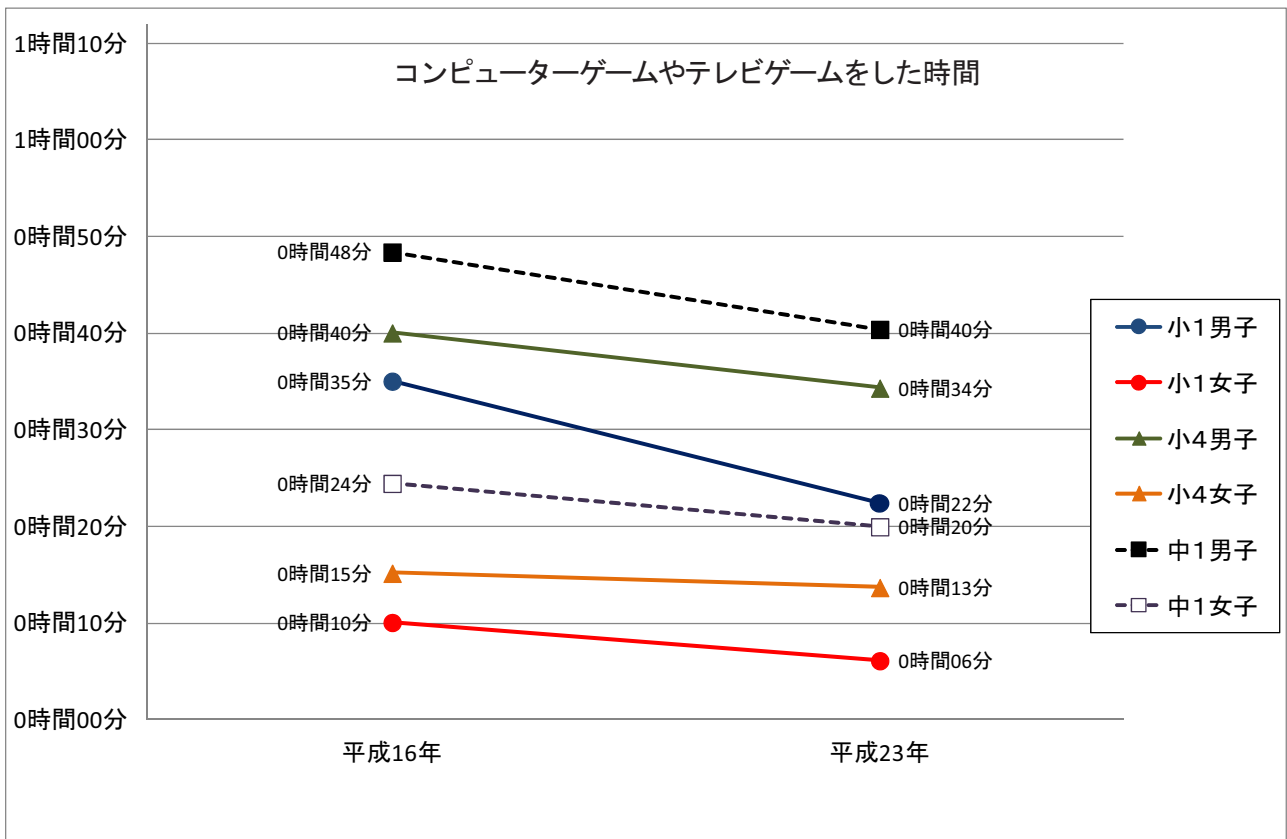


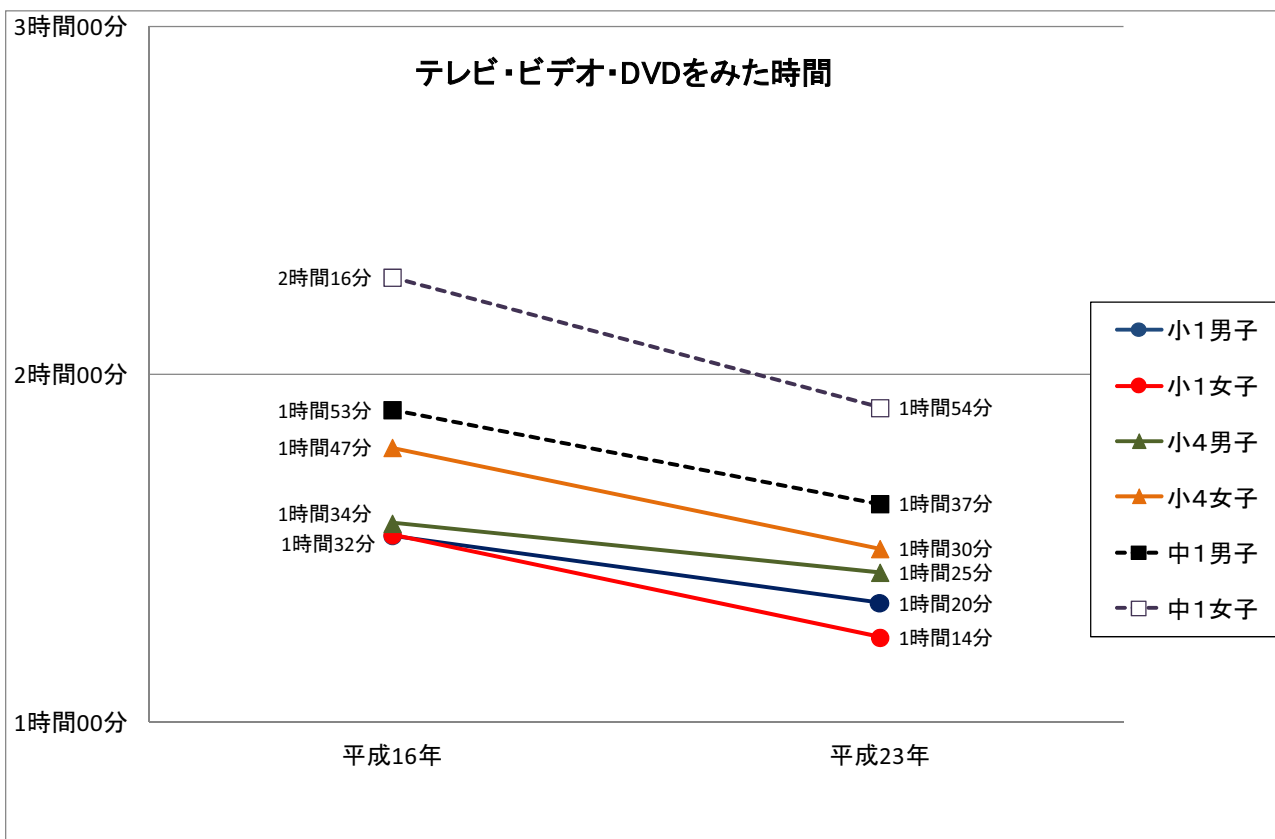
|          | 読書や音楽鑑賞などの室内遊び | コンピューターゲームやテレビゲーム | インターネットや携帯メール | テレビ・ビデオ・DVDをみた時間 | 家で勉強した時間 |
|----------|----------------|-------------------|---------------|------------------|----------|
| 小1男子     | 0時間43分         | 0時間22分            | 0時間01分        | 1時間20分           | 0時間33分   |
| 全国小1・2男子 | 0時間23分         | 0時間58分            | 0時間21分        | 1時間43分           | 0時間36分   |
| 小1女子     | 0時間49分         | 0時間06分            | 0時間00分        | 1時間14分           | 0時間33分   |
| 全国小1・2女子 | 0時間24分         | 0時間42分            | 0時間20分        | 1時間40分           | 0時間36分   |
| 小4男子     | 0時間32分         | 0時間34分            | 0時間02分        | 1時間25分           | 0時間45分   |
| 全国小3・4男子 | 0時間29分         | 1時間04分            | 0時間33分        | 1時間49分           | 0時間42分   |
| 小4女子     | 0時間40分         | 0時間13分            | 0時間03分        | 1時間30分           | 0時間54分   |
| 全国小3・4女子 | 0時間30分         | 0時間46分            | 0時間24分        | 1時間50分           | 0時間46分   |
| 中1男子     | 0時間50分         | 0時間40分            | 0時間22分        | 1時間37分           | 1時間21分   |
| 全国中学生男子  | 1時間06分         | 1時間25分            | 1時間12分        | 2時間03分           | 1時間27分   |
| 中1女子     | 0時間52分         | 0時間20分            | 0時間22分        | 1時間54分           | 1時間41分   |
| 全国中学生女子  | 1時間04分         | 0時間56分            | 1時間15分        | 2時間17分           | 1時間39分   |

読書や音楽鑑賞など室内遊びの平均時間は各学年 30~50 分程度だった。コンピューターゲーム・テレビゲームは小学生の女子 10 分、男子 30 分程度であり、中1男子 40 分、中1女子 20 分で、どの学年も男子の方が長かったが、全国より短い。インターネットや携帯メールの時間は小学生ではほとんど無く、中1男女は平均 22 分であり、全国に比べて非常に短い。テレビ・ビデオ・DVDを見た時間がどの学年も室内の過ごし方として最も長く、平均は 1 時間半~2 時間であった。勉強時間は小1が 33 分、小4が 45~54 分、中1男子 1 時間 21 分、中1女子 1 時間 41 分であり、全国とほぼ変わらない。



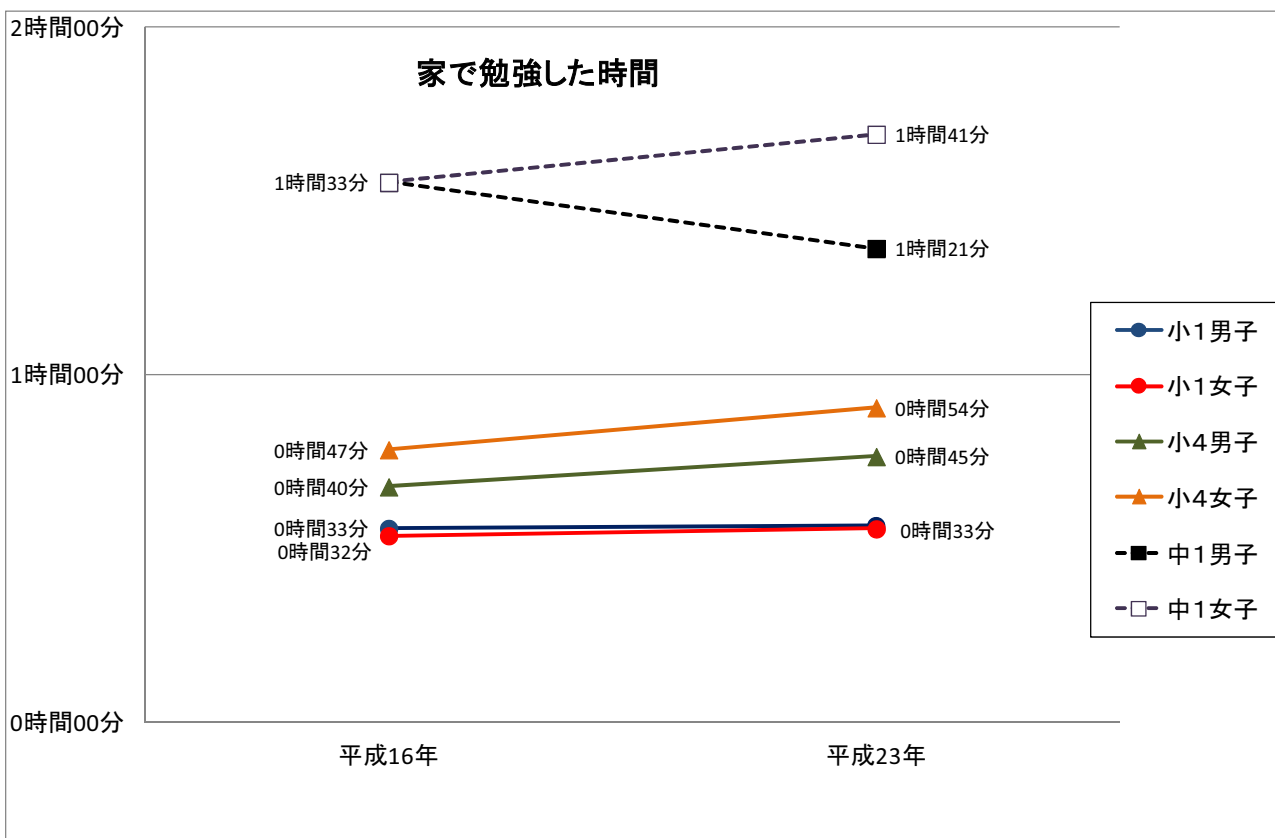
前回と今回を比べて、読書や音楽鑑賞など室内遊びの平均時間はあまり変わっていない。  
 コンピューターゲームやテレビゲームの平均時間は前回とほぼ同じか、わずかに短くなっていた。





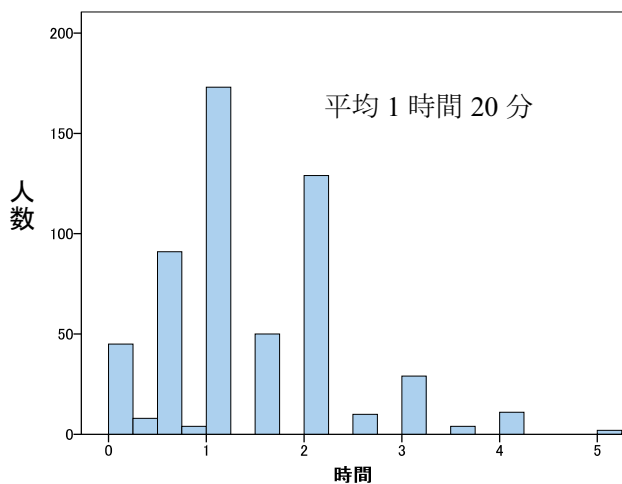
テレビやビデオ、DVDをみた平均時間は中学生が小学生よりも長い傾向は変わらないが、前回と比べて全体に10~20分短くなっていた。

家で勉強した時間について、小学生はほとんど変わらなかった。中1は前回男女ほぼ同じであったが、今回男子8分減、女子8分増であったため、男女差が生じていた。

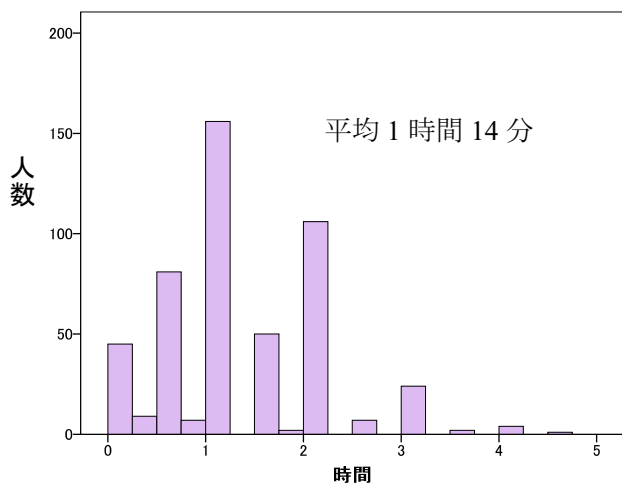


テレビ・ビデオ・DVD をみた時間のヒストグラム

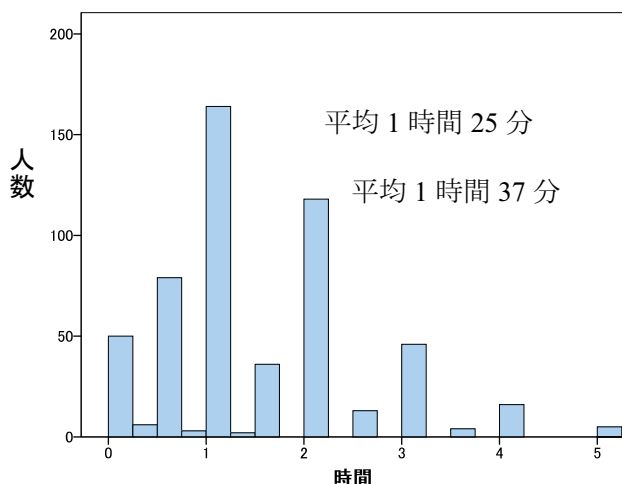
小学1年生男子



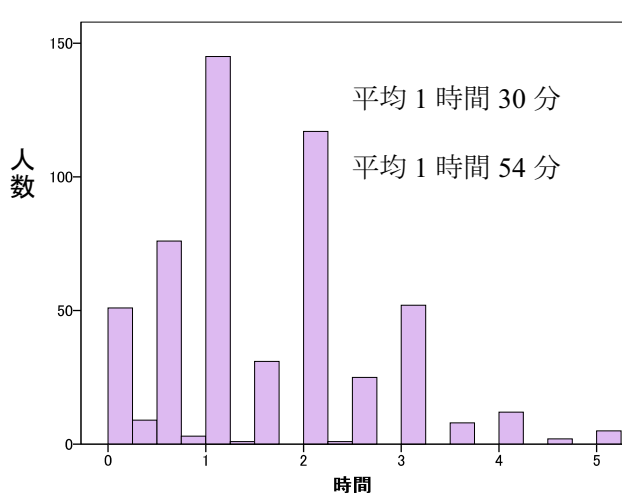
小学1年生女子



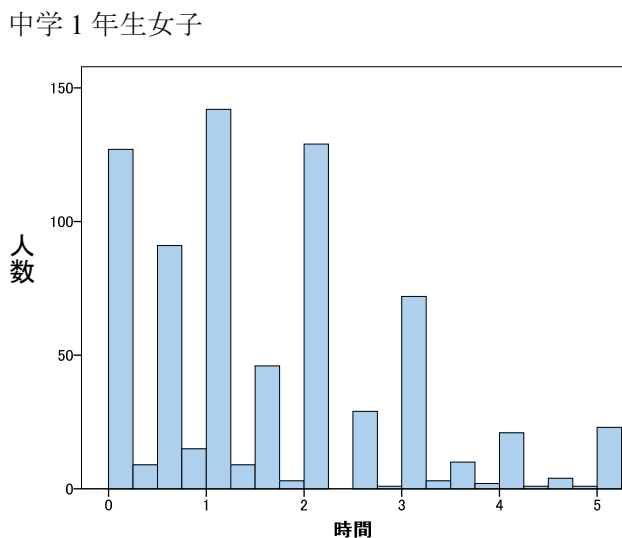
小学4年生男子



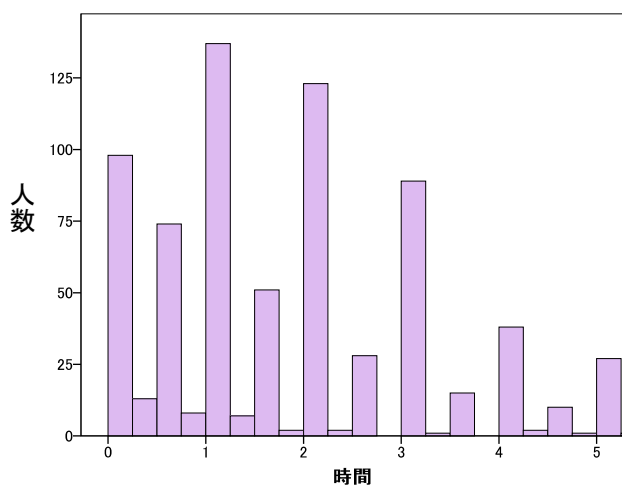
小学4年生女子



中学1年生男子

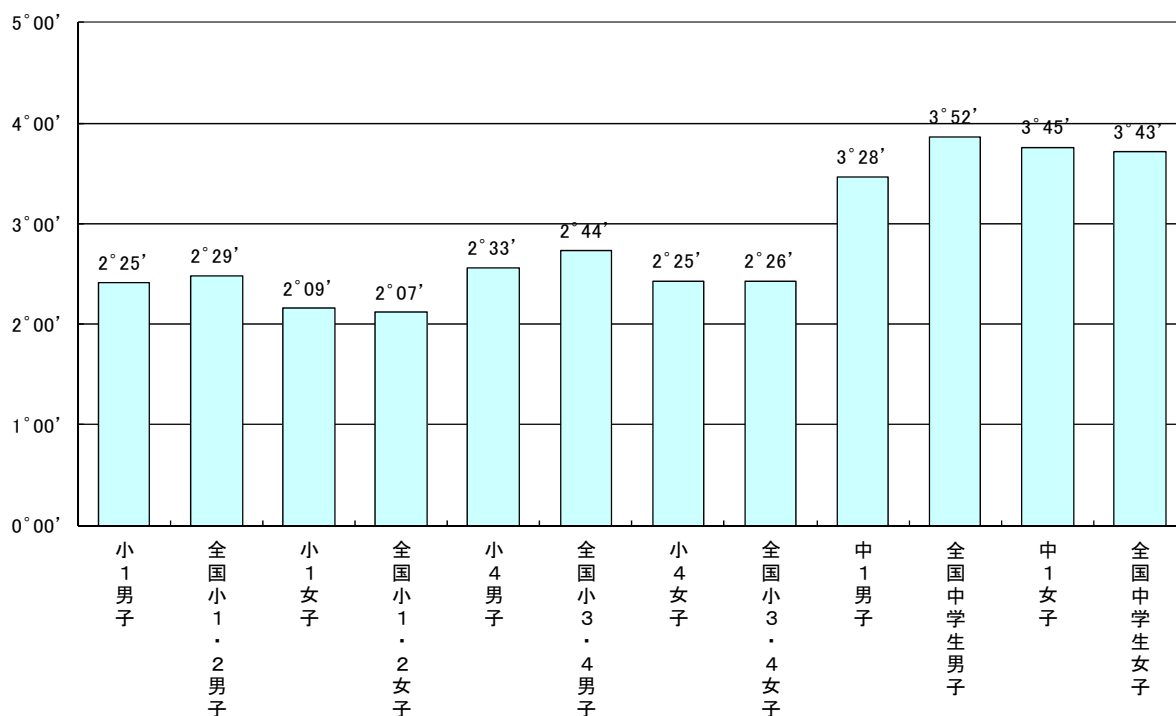


中学1年生女子

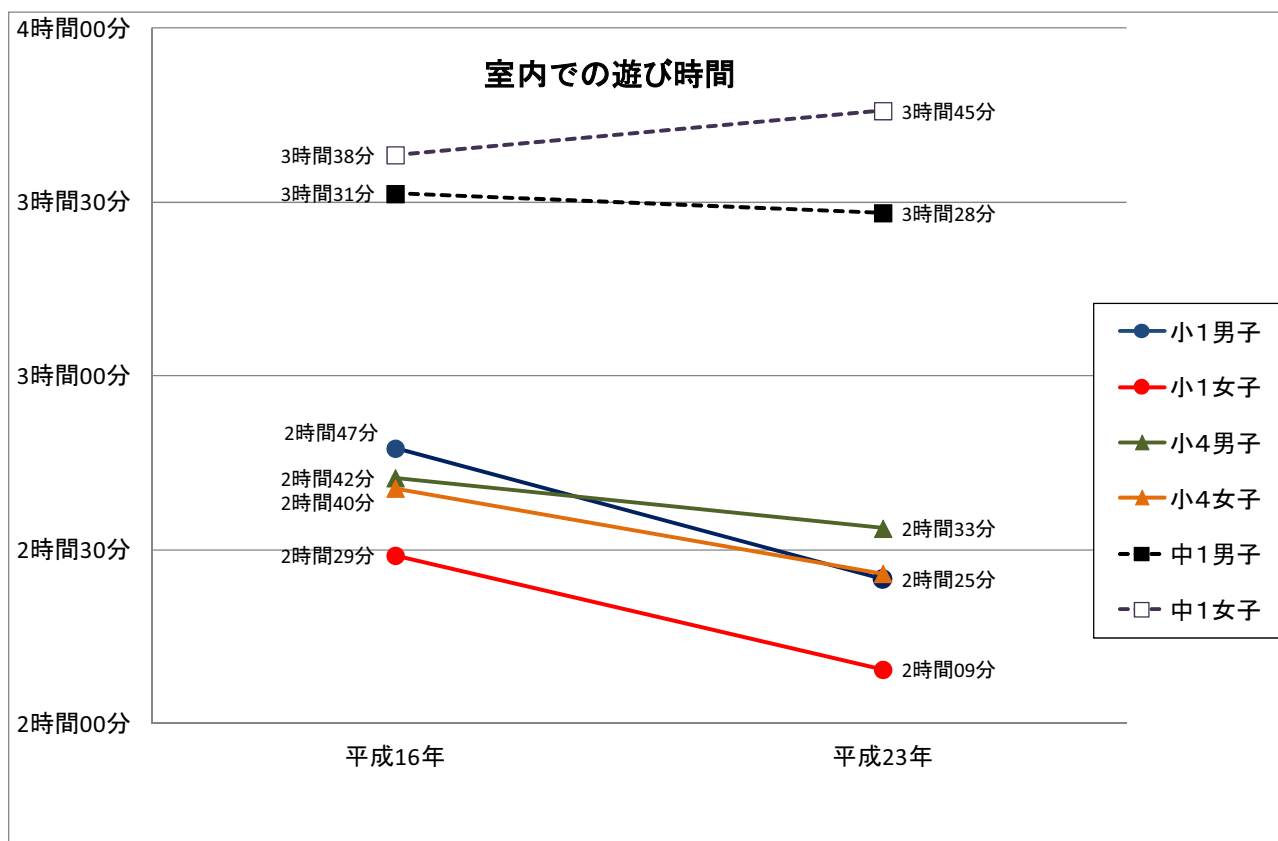


中学生は小学生に比べて4時間以上、5時間以上のものも多くみられ、広範囲に分布していた。

室内での遊び時間合計

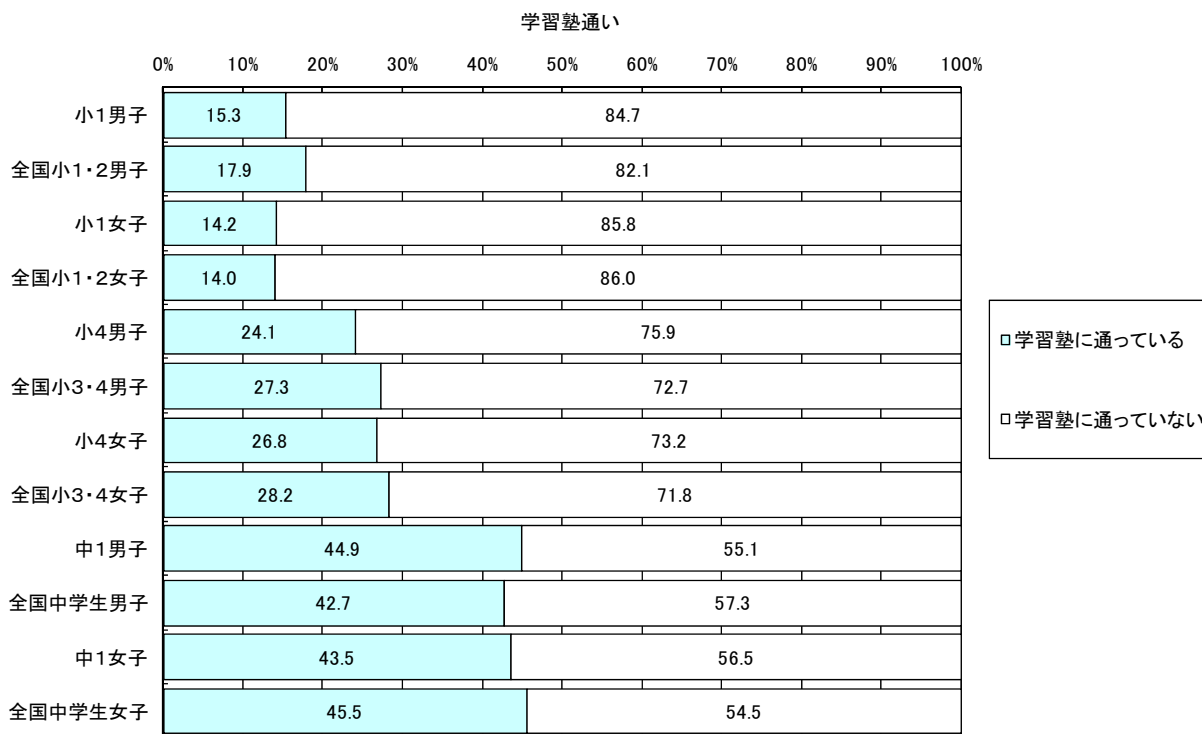


室内での遊び時間合計は小学生2時間~2時間半，中1男子3時間半，中1女子3時間45分であり，全国と変わりなかった。前回と比べてテレビなどをみる時間が減少していたため，小学生は室内での遊び時間合計も少し減少していた。中学生は前回に比べて男子3分減，女子7分増であった。

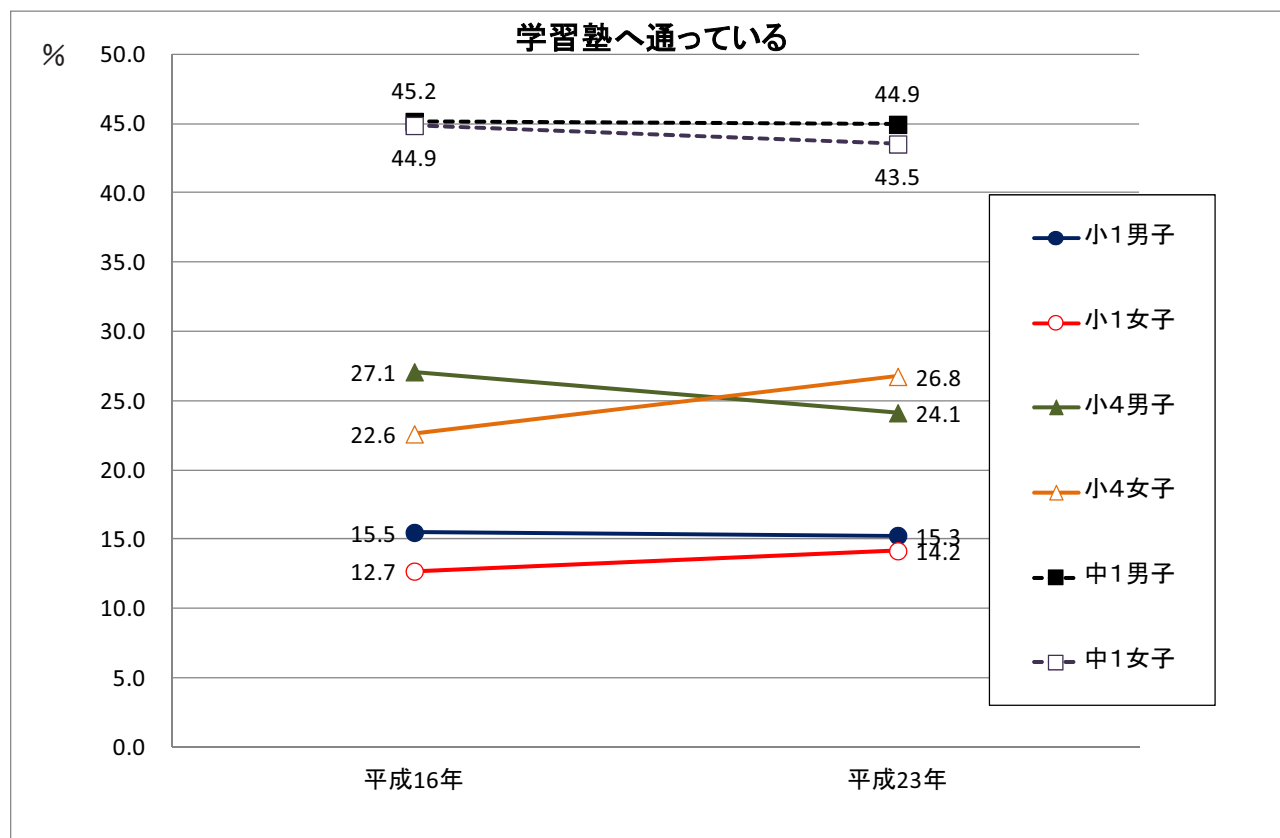




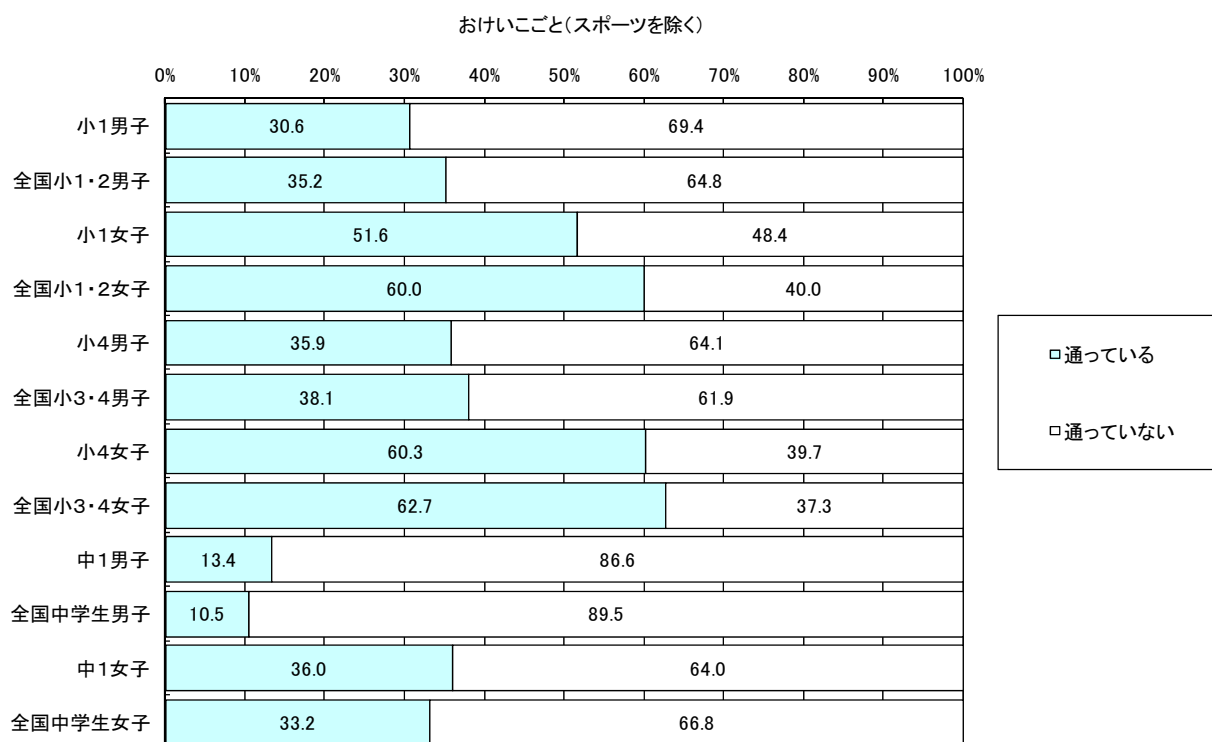
(20) 学習塾通い



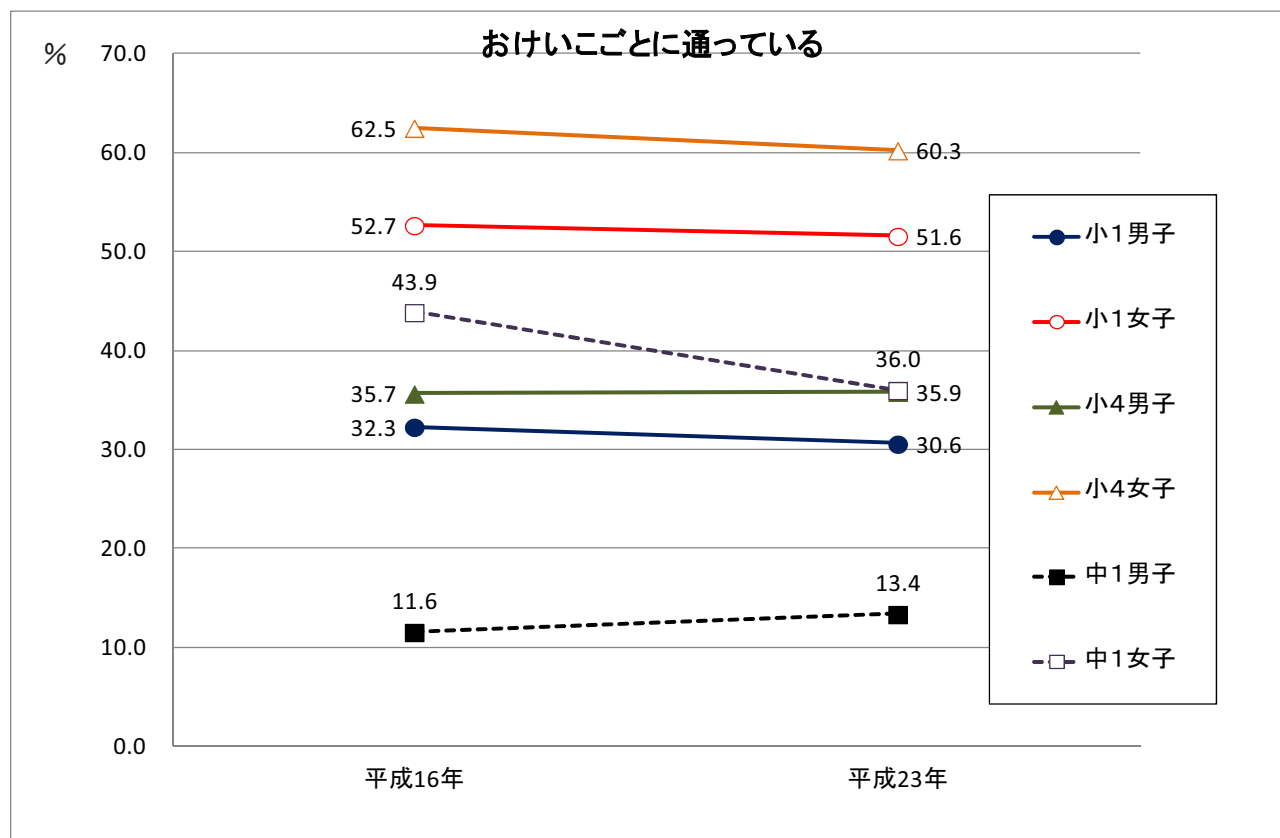
学習塾に通っていると答えた子は小1が15%程度、小4が25%程度、中1は45%程度であった。全国値と大きくは変わらない。前回調査時と比べても大きな変化はなかった。



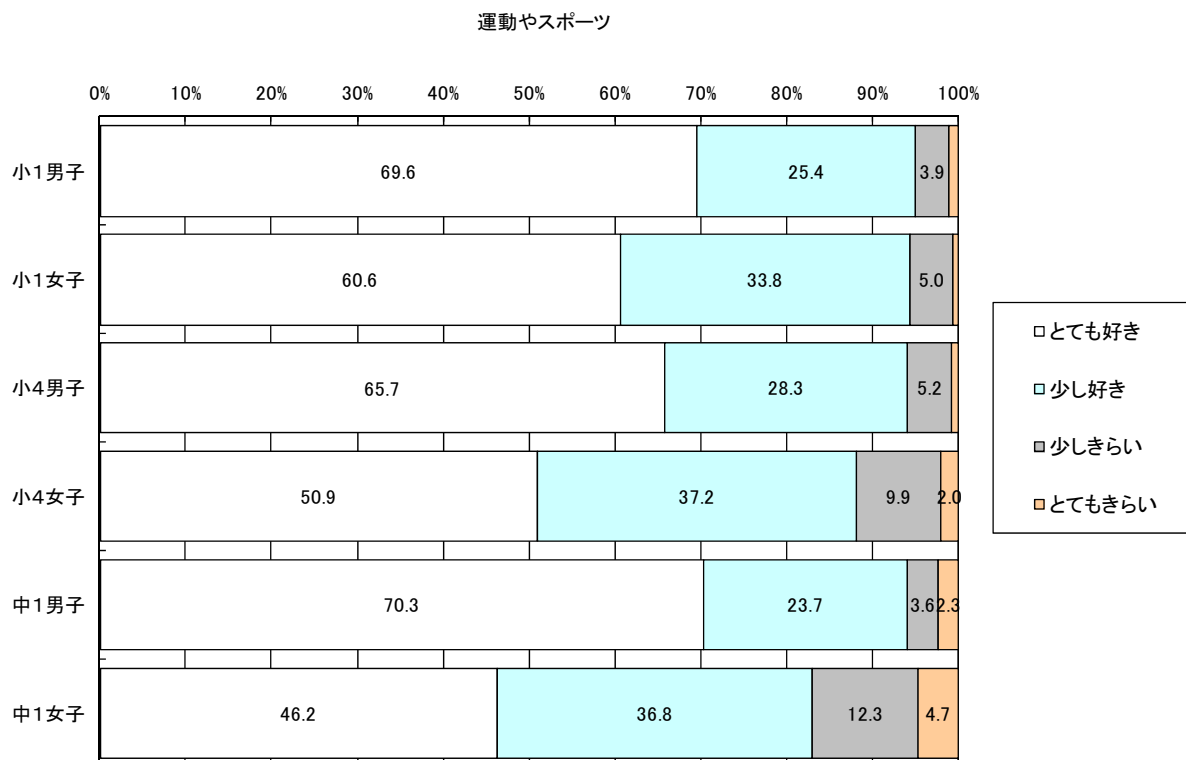
(21) おけいごと（スポーツを除く）



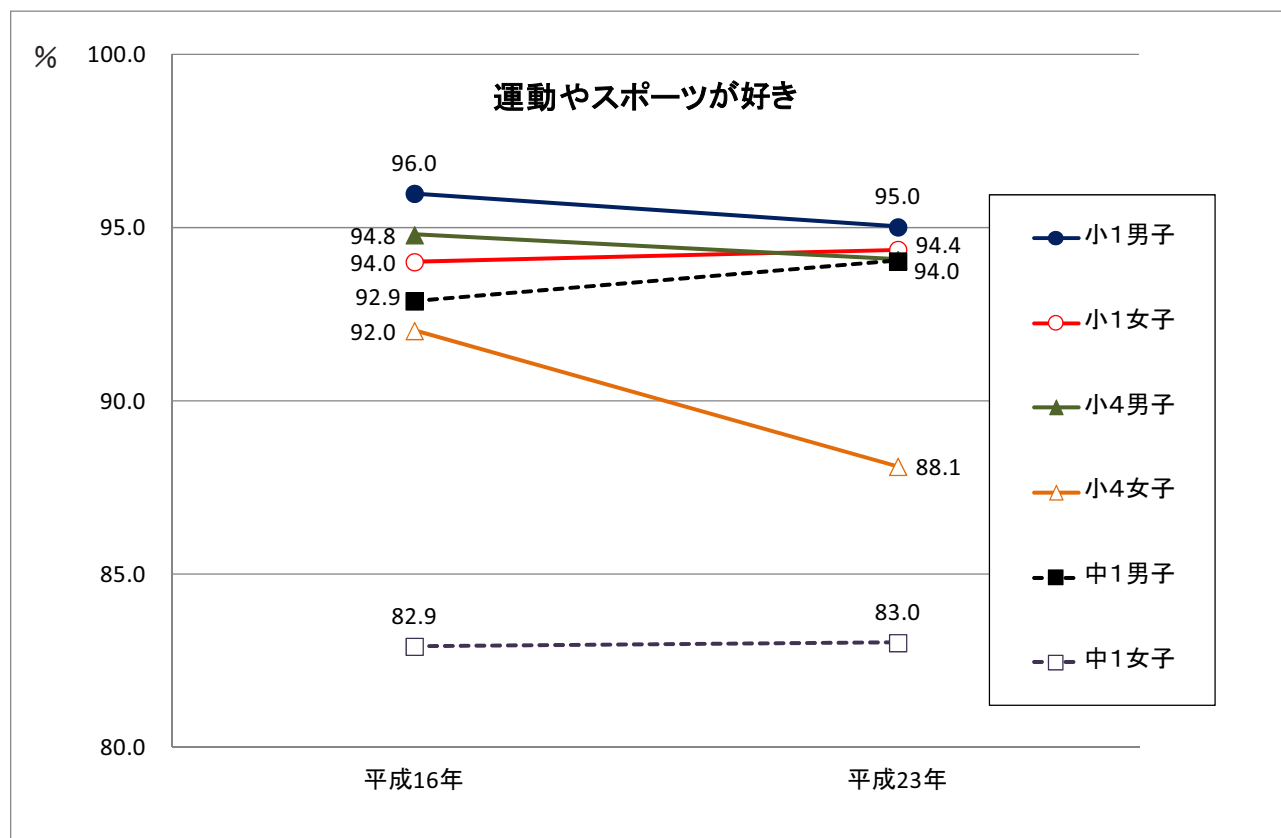
おけいごと（スポーツを除く）に通っている子は小学生男子 3割程度、小学生女子 5~6割で女子の方が多かった。中学生も中1男子 13.4%、中1女子 36%と女子が 2.5 倍であった。平成 16 年度と比較すると、中1女子が少し減少しているが、全体的にほぼ同じ結果であった。



(22) 運動やスポーツへの嗜好

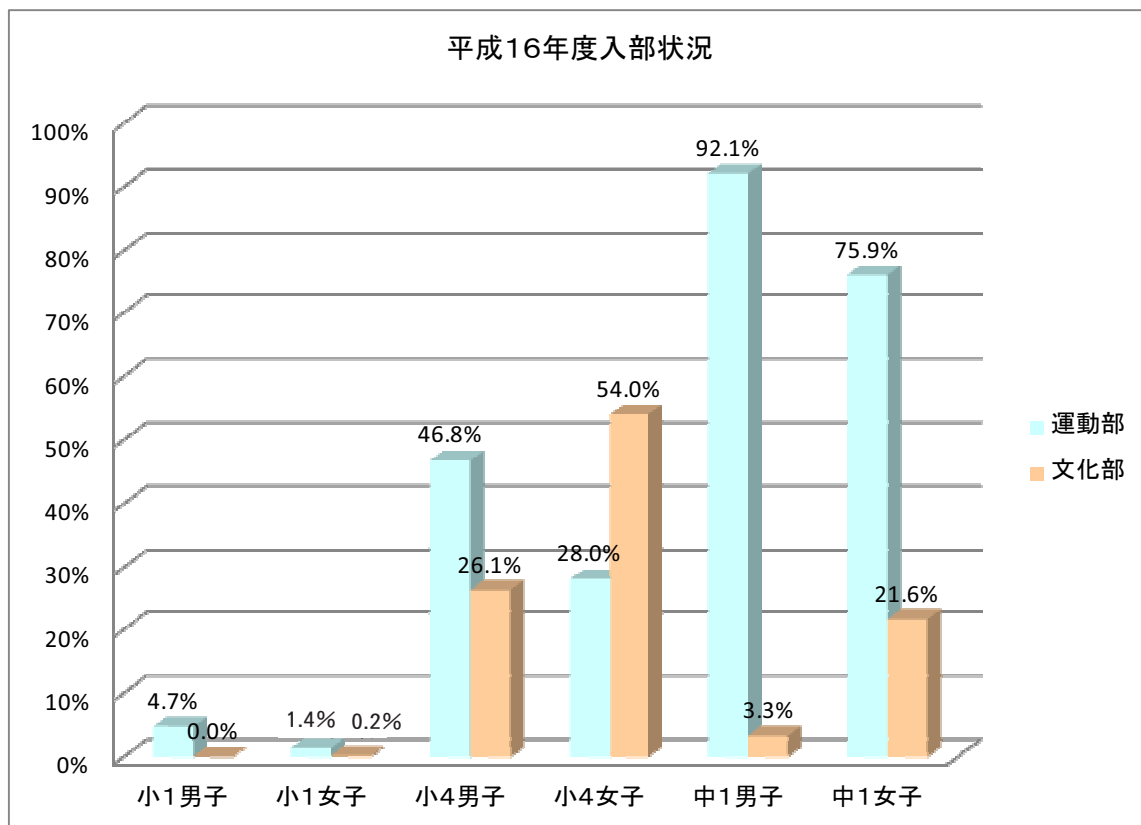
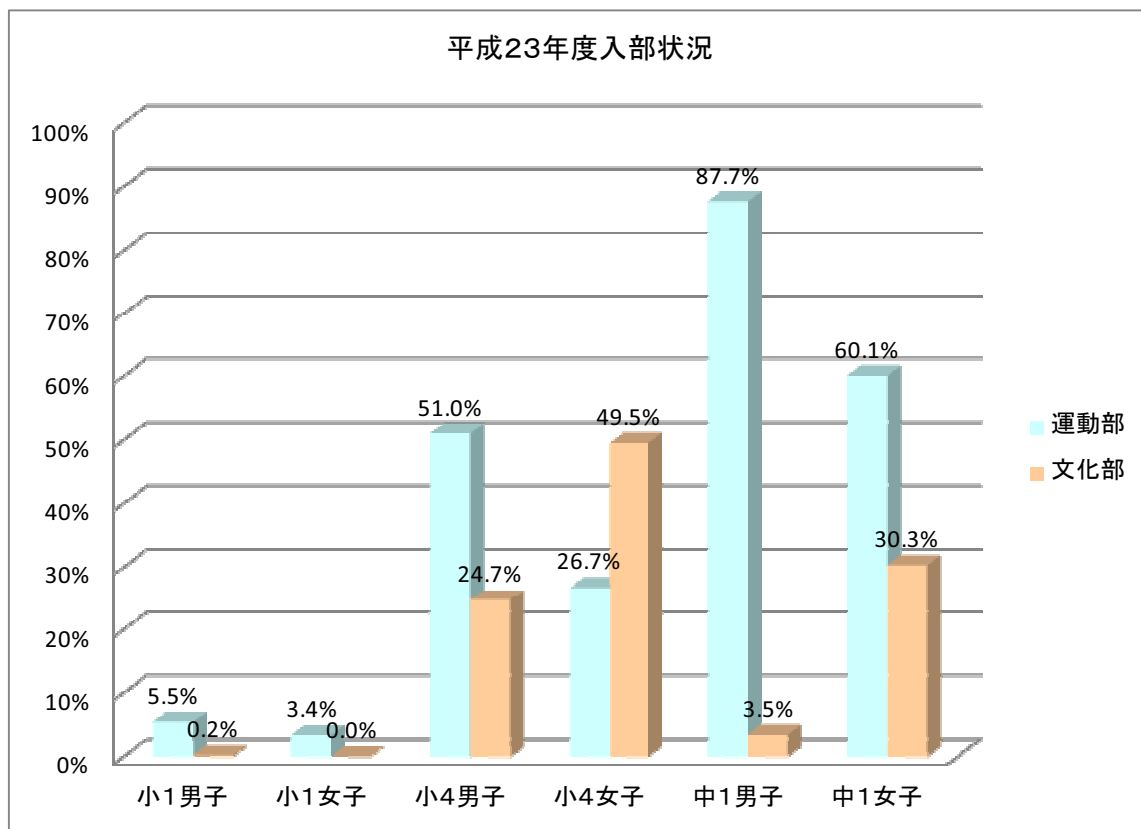


「運動やスポーツは好きですか」という問いに「とても好き」と答える子は小学生 5 割~7 割，中 1 男子 7 割，中 1 女子 5 割弱だった。「少し好き」と答える子が 2~3 割いるため，両方あわせて「運動やスポーツが好き」とすると，小 1 男女，小 4 男子，中 1 男子は 95%程度，小 4 女子 88.1%，中 1 女子 83%であった。平成 16 年度と比べて小 4 女子は数%減少しているが，その他の学年は変わっていない。



(23) 学校での入部状況（クラブ・部）

小4は男子の半数が運動系、4人に一人が文化系に入部しており、小4女子はその逆に4人に一人が運動系、半数が文化系に入っている、と答えた。中1男子は9割が運動系に所属し、中1女子は6割が運動系、3割が文化系に所属していた。平成16年度とほとんど変わらない入部状況であった。

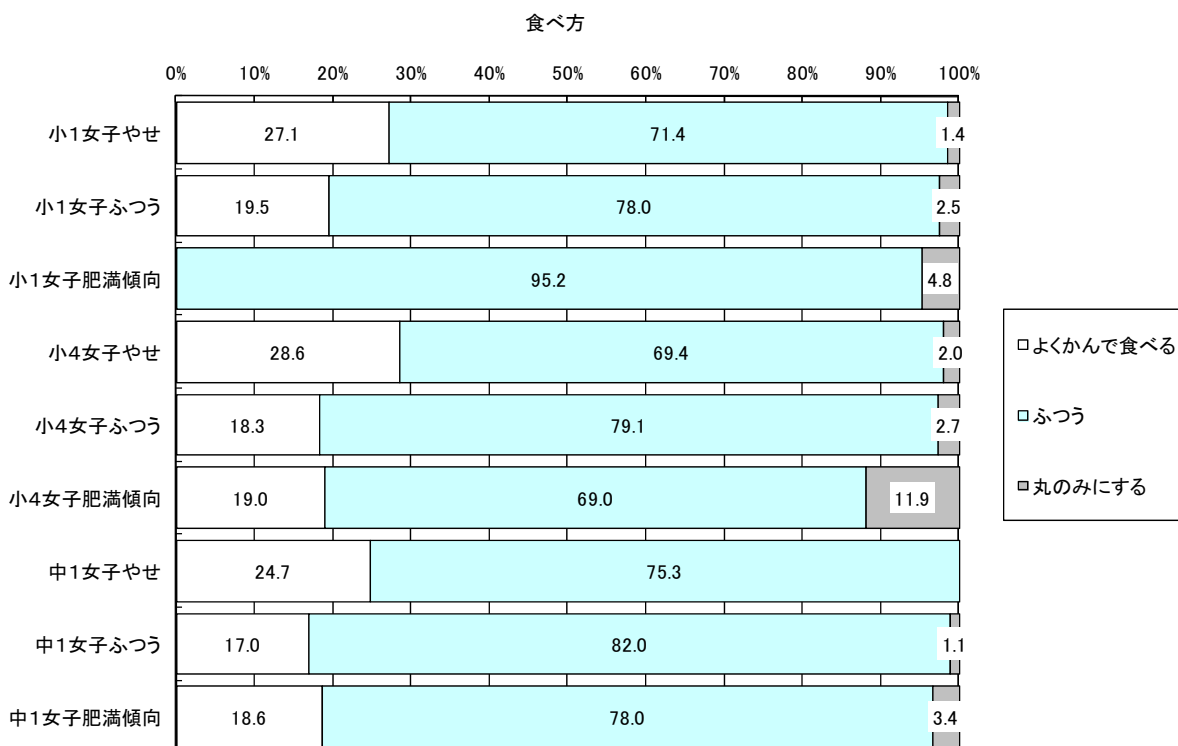
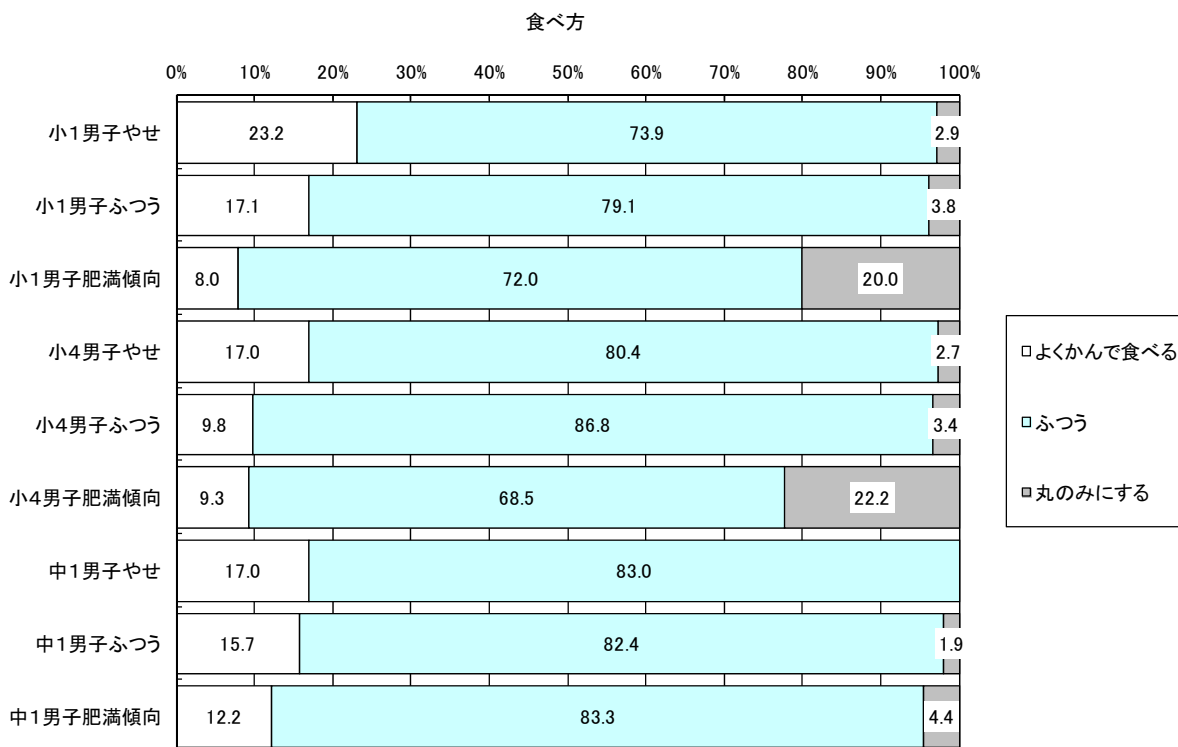


## 5 体格別生活習慣の比較

学校保健統計（文部科学省）の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（標準体重の+20%以上）に分類した。

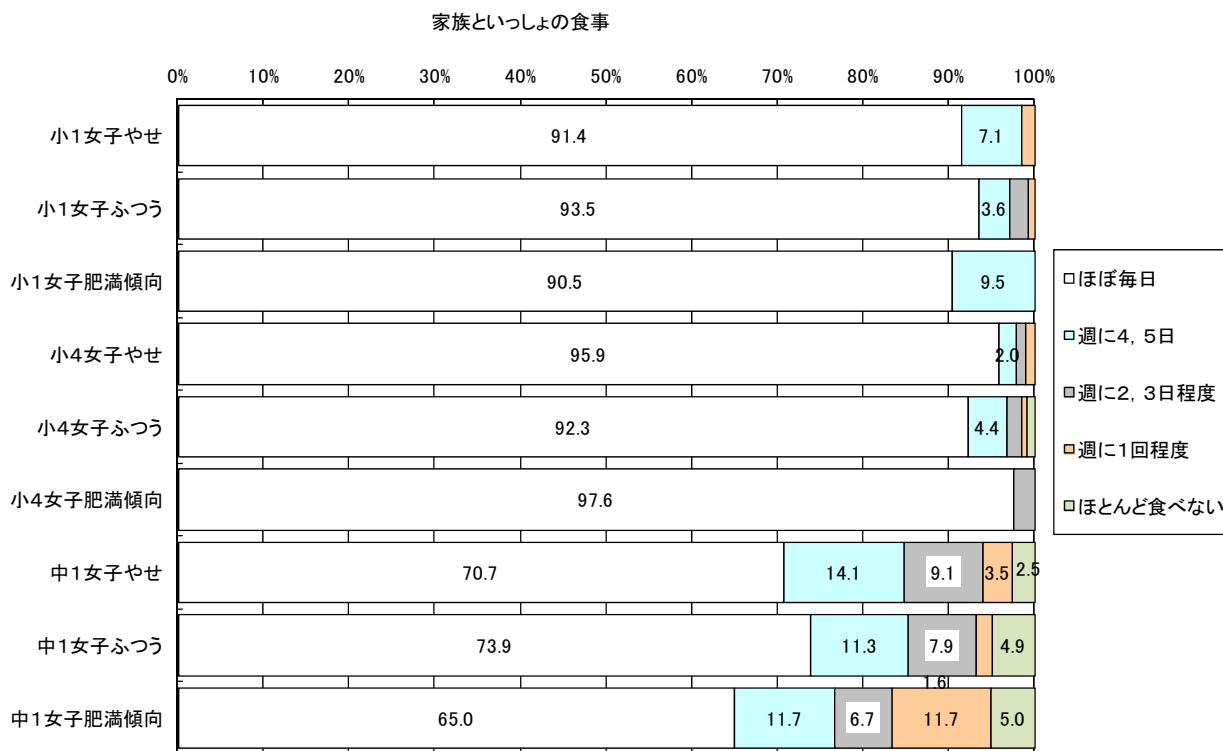
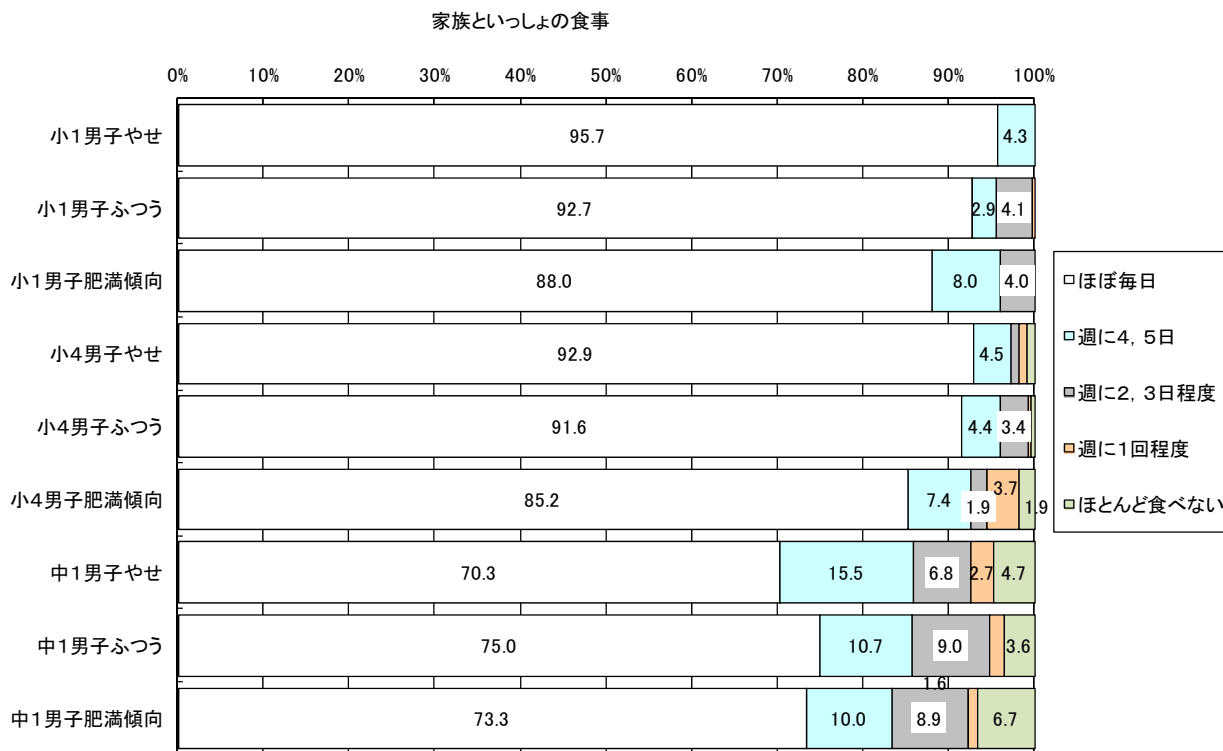
### (1) 食べ方（上段：男子，下段：女子）

小1男子，小4男子の肥満傾向の子は「丸のみする」と答えた子が約2割であった（小4女子の肥満傾向の子は1割）。やせ傾向の子は「よくかんで食べる」と答える子の比率が高かった。



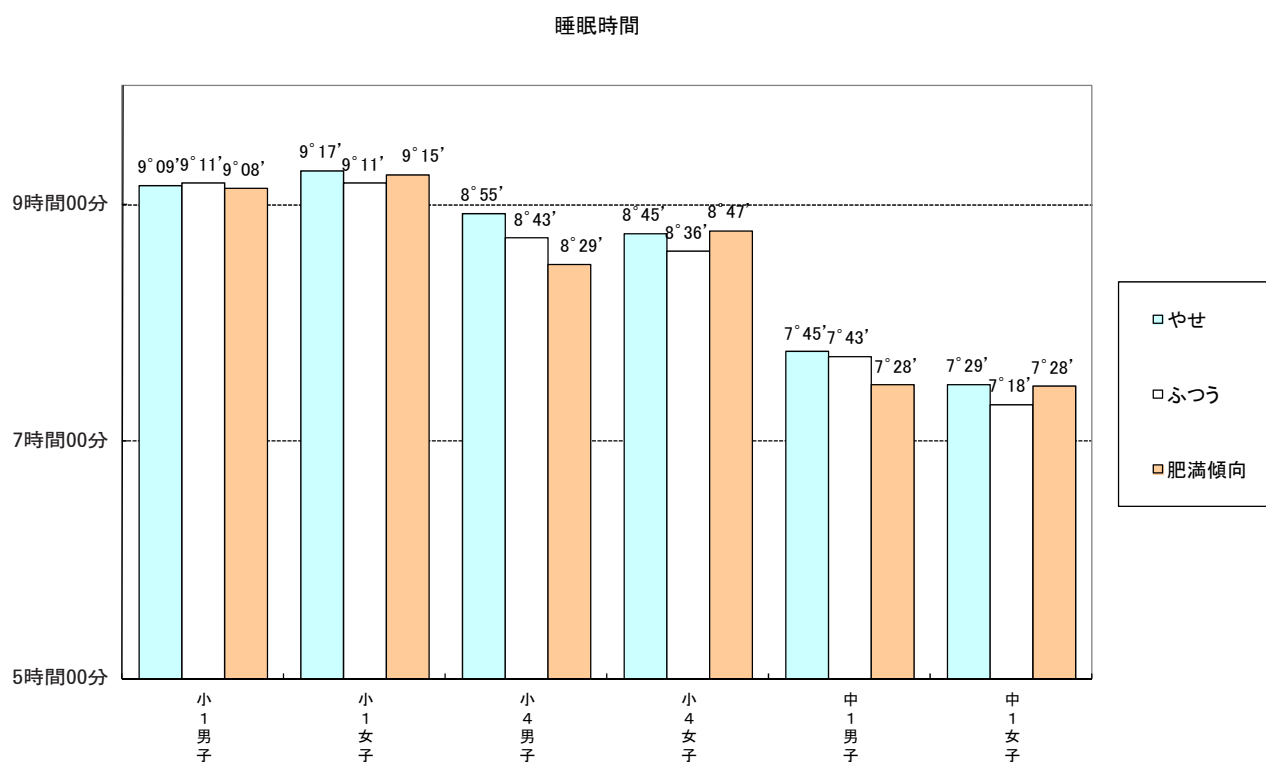
(2) 家族といっしょの食事（上段：男子，下段：女子）

中1女子肥満傾向の子の16.7%は「週に1回程度」または「ほとんど食べない」であった。「ほぼ毎日食べる」比率について、小学生男子では「やせ傾向」の子が高く、「肥満傾向」の子が低かった。小学生女子と中1男女では、「ほぼ毎日食べる」比率について、体格による明らかな違いはみられなかった。

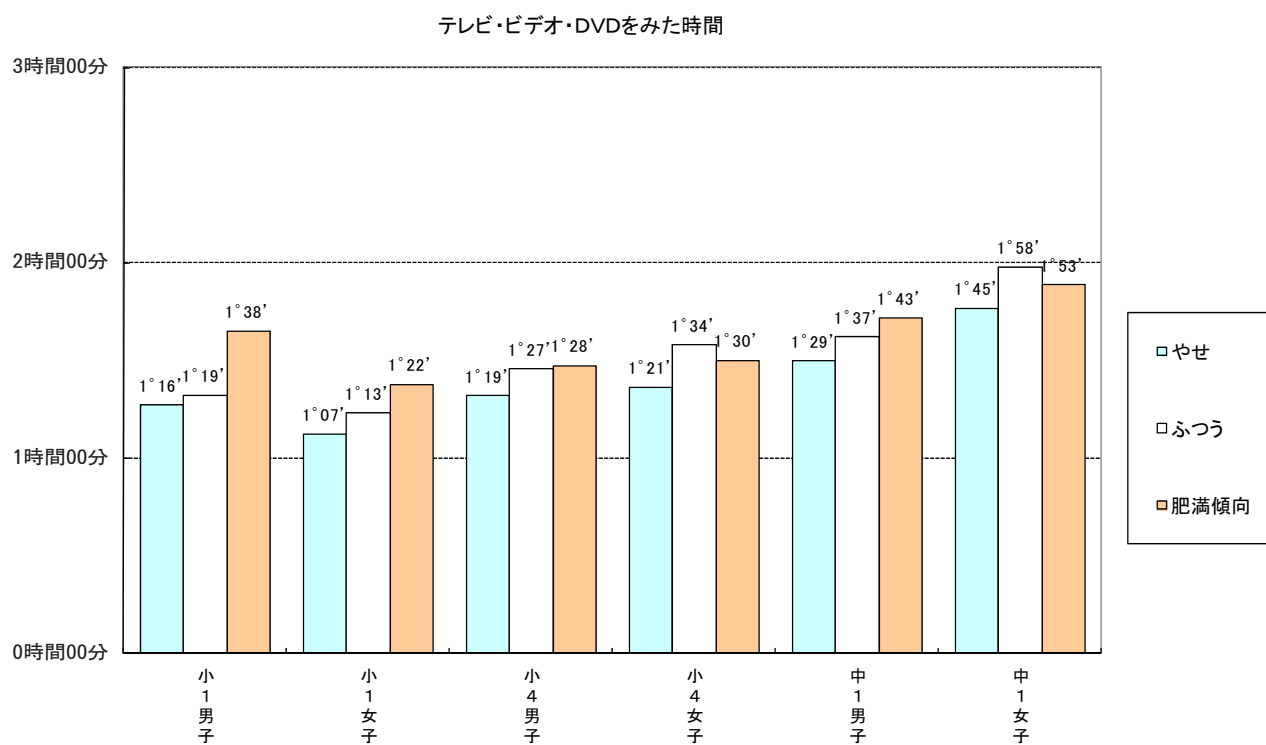


### (3) 睡眠時間

前は小学生男女においてやせ傾向の子は睡眠時間が長く、肥満傾向の子は短かったが、今回、女子はどの学年においても体格別睡眠時間の差は見られなかった。男子は肥満傾向の子の方が他の体格の子に比べて少し短かった。



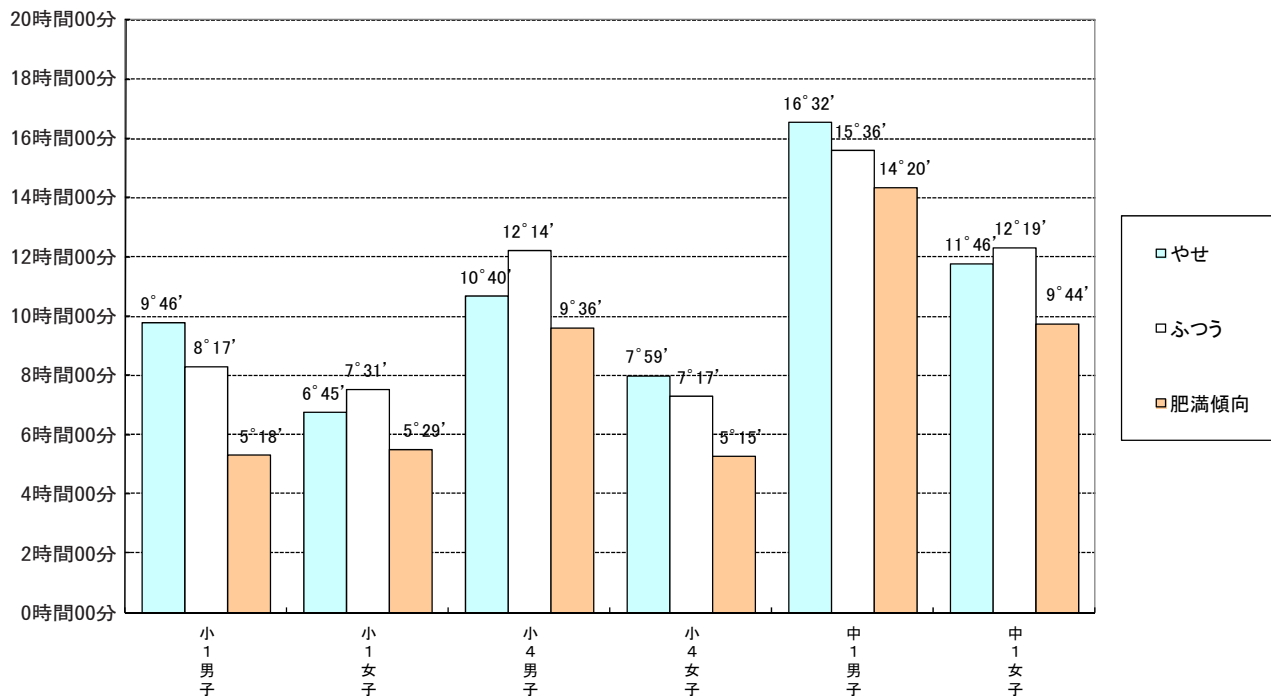
### (4) テレビ・ビデオ・DVDをみた時間



小1男女、小4男子、中1男子ではやせ傾向の子が短く、肥満傾向の子の方が長かった。

(5) 1 週間の総運動時間

1 週間の総運動時間



肥満傾向の子は「やせ傾向」「ふつう」の子より総運動時間が短かった。特に小1男子において、「やせ傾向」9時間46分、「ふつう」8時間17分であったが、「肥満傾向」の子は3~4時間短く、5時間18分であった。



6 資料（各種表）（再掲を含む）

人数内訳（人）

| 学年    | 男子   | 女子   | 総計   |
|-------|------|------|------|
| 小学1年生 | 564  | 501  | 1065 |
| 小学4年生 | 547  | 543  | 1090 |
| 中学1年生 | 781  | 792  | 1573 |
| 総計    | 1892 | 1836 | 3728 |

身長（cm）

|      | 平均値   | 標準偏差 |
|------|-------|------|
| 小1男子 | 117.1 | 5.4  |
| 小1女子 | 116.3 | 5.5  |
| 小4男子 | 133.9 | 5.8  |
| 小4女子 | 133.9 | 6.9  |
| 中1男子 | 153.1 | 8.4  |
| 中1女子 | 151.7 | 6.2  |

体重（kg）

|      | 平均値  | 標準偏差 |
|------|------|------|
| 小1男子 | 21.6 | 3.6  |
| 小1女子 | 21.2 | 3.5  |
| 小4男子 | 31.1 | 6.4  |
| 小4女子 | 30.2 | 6.7  |
| 中1男子 | 45.2 | 10.3 |
| 中1女子 | 43.2 | 8.4  |

BMI（kg/m<sup>2</sup>）

|      | 平均値  | 標準偏差 |
|------|------|------|
| 小1男子 | 15.7 | 2.0  |
| 小1女子 | 15.6 | 2.1  |
| 小4男子 | 17.2 | 2.7  |
| 小4女子 | 16.8 | 2.6  |
| 中1男子 | 19.2 | 3.3  |
| 中1女子 | 18.7 | 2.9  |

体格別人数表（文科式標準体重を用いて）（人）

-10%以下                      +20%以上

|      | やせ傾向 | ふつう  | 肥満傾向 | 計    |
|------|------|------|------|------|
| 小1男子 | 76   | 350  | 27   | 453  |
| 小1女子 | 73   | 291  | 24   | 388  |
| 小4男子 | 115  | 308  | 59   | 482  |
| 小4女子 | 101  | 348  | 43   | 492  |
| 中1男子 | 149  | 478  | 90   | 717  |
| 中1女子 | 200  | 473  | 60   | 733  |
| 全体   | 714  | 2248 | 303  | 3265 |

（体格のデータ欠損 463 人）

就寝時刻等平均値

|          | 就寝時刻   | 起床時刻  | 睡眠時間   | 夕食時間   |
|----------|--------|-------|--------|--------|
| 小1男子     | 21時18分 | 6時29分 | 9時間11分 | 18時45分 |
| 全国小1・2男子 | 21時23分 | 6時41分 | 9時間17分 | -      |
| 小1女子     | 21時18分 | 6時30分 | 9時間12分 | 18時43分 |
| 全国小1・2女子 | 21時20分 | 6時37分 | 9時間17分 | -      |
| 小4男子     | 21時45分 | 6時30分 | 8時間44分 | 18時59分 |
| 全国小3・4男子 | 21時37分 | 6時39分 | 9時間01分 | -      |
| 小4女子     | 21時50分 | 6時30分 | 8時間40分 | 18時56分 |
| 全国小3・4女子 | 21時41分 | 6時40分 | 8時間59分 | -      |
| 中1男子     | 22時48分 | 6時30分 | 7時間40分 | 19時23分 |
| 全国中学生男子  | 23時06分 | 6時42分 | 7時間35分 | -      |
| 中1女子     | 23時05分 | 6時28分 | 7時間22分 | 19時11分 |
| 全国中学生女子  | 23時21分 | 6時37分 | 7時間16分 | -      |

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     | 39.7      | 48.8   | 11.6         |
| 全国小1・2男子 | 38.8      | 49.2   | 12.1         |
| 小1女子     | 39.2      | 48.8   | 12.0         |
| 全国小1・2女子 | 34.9      | 53.3   | 11.8         |
| 小4男子     | 38.9      | 49.2   | 11.9         |
| 全国小3・4男子 | 37.1      | 49.7   | 13.2         |
| 小4女子     | 32.8      | 52.2   | 15.0         |
| 全国小3・4女子 | 33.6      | 52.8   | 13.5         |
| 中1男子     | 22.7      | 59.9   | 17.4         |
| 全国中学生男子  | 18.4      | 61.2   | 20.4         |
| 中1女子     | 18.3      | 56.0   | 25.7         |
| 全国中学生女子  | 16.2      | 61.2   | 22.6         |

睡眠の不足感 (%)

|          | 感じている | 感じていない |
|----------|-------|--------|
| 小1男子     | 27.3  | 72.7   |
| 全国小1・2男子 | 20.9  | 79.1   |
| 小1女子     | 27.5  | 72.5   |
| 全国小1・2女子 | 21.7  | 78.3   |
| 小4男子     | 31.0  | 69.0   |
| 全国小3・4男子 | 25.5  | 74.5   |
| 小4女子     | 33.9  | 66.1   |
| 全国小3・4女子 | 28.9  | 71.1   |
| 中1男子     | 45.2  | 54.8   |
| 全国中学生男子  | 50.6  | 49.4   |
| 中1女子     | 63.0  | 37.0   |
| 全国中学生女子  | 60.6  | 39.4   |

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やDVDを見ている | コンピュータゲームやテレビゲームをしている | インターネットやメールをしている | 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     | 18.4           | 18.2       | 40.8            | 9.9                | 9.9                   | 0.7              | 9.9      | 23.0            | 32.9 |
| 全国小1・2男子 | 33.5           | 12.8       | 34.8            | 10.4               | 13.4                  | 1.2              | 13.4     | 14.0            | 20.7 |
| 小1女子     | 25.2           | 8.9        | 44.0            | 9.6                | 2.2                   | 0.7              | 19.3     | 20.7            | 28.1 |
| 全国小1・2女子 | 37.3           | 18.4       | 35.4            | 7.6                | 5.1                   | 0.0              | 11.4     | 12.0            | 21.5 |
| 小4男子     | 36.5           | 31.1       | 31.7            | 18.0               | 16.1                  | 1.2              | 13.2     | 26.9            | 20.4 |
| 全国小3・4男子 | 43.4           | 21.9       | 33.8            | 14.9               | 22.8                  | 0.9              | 17.1     | 10.5            | 12.7 |
| 小4女子     | 52.1           | 39.6       | 38.5            | 19.8               | 6.8                   | 0.5              | 16.7     | 19.8            | 18.2 |
| 全国小3・4女子 | 41.6           | 27.1       | 34.2            | 12.6               | 8.6                   | 0.0              | 16.0     | 19.3            | 11.9 |
| 中1男子     | 44.0           | 53.5       | 15.7            | 18.5               | 21.1                  | 14.7             | 34.8     | 32.6            | 10.8 |
| 全国中学生男子  | 54.9           | 43.3       | 9.3             | 24.8               | 27.0                  | 17.1             | 28.1     | 13.0            | 11.2 |
| 中1女子     | 48.1           | 65.0       | 15.4            | 19.4               | 9.2                   | 26.9             | 35.0     | 26.7            | 12.4 |
| 全国中学生女子  | 52.1           | 55.5       | 7.8             | 27.9               | 6.1                   | 23.2             | 29.8     | 14.4            | 11.2 |

## 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     | 91.3  | 5.2       | 2.6        | 0.9      |
| 全国小1・2男子 | 93.9  | 3.6       | 1.8        | 0.8      |
| 小1女子     | 94.4  | 4.2       | 1.0        | 0.4      |
| 全国小1・2女子 | 94.0  | 4.0       | 1.4        | 0.7      |
| 小4男子     | 90.1  | 5.1       | 3.4        | 1.3      |
| 全国小3・4男子 | 93.1  | 4.4       | 1.8        | 0.8      |
| 小4女子     | 91.3  | 4.7       | 2.3        | 1.7      |
| 全国小3・4女子 | 92.5  | 4.5       | 2.5        | 0.5      |
| 中1男子     | 85.8  | 8.6       | 3.5        | 2.2      |
| 全国中学生男子  | 83.7  | 9.6       | 3.4        | 3.2      |
| 中1女子     | 82.1  | 10.7      | 4.5        | 2.7      |
| 全国中学生女子  | 85.2  | 9.7       | 3.5        | 1.5      |

## 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     | 40.9     | 45.5  | 9.1           | 0.0    | 4.5         | 0.0  |
| 全国小1・2男子 | 45.0     | 35.0  | 20.0          | 0.0    | 0.0         | 0.0  |
| 小1女子     | 33.3     | 33.3  | 11.1          | 0.0    | 0.0         | 22.2 |
| 全国小1・2女子 | 35.7     | 57.1  | 7.1           | 0.0    | 0.0         | 0.0  |
| 小4男子     | 33.3     | 33.3  | 25.9          | 3.7    | 3.7         | 0.0  |
| 全国小3・4男子 | 39.1     | 47.8  | 4.3           | 0.0    | 0.0         | 8.7  |
| 小4女子     | 28.6     | 61.9  | 4.8           | 0.0    | 4.8         | 0.0  |
| 全国小3・4女子 | 53.6     | 28.6  | 10.7          | 0.0    | 3.6         | 3.6  |
| 中1男子     | 28.6     | 34.7  | 8.2           | 12.2   | 6.1         | 10.2 |
| 全国中学生男子  | 33.3     | 38.9  | 18.9          | 0.0    | 5.8         | 3.3  |
| 中1女子     | 40.4     | 42.1  | 8.8           | 1.8    | 5.3         | 1.8  |
| 全国中学生女子  | 40.6     | 36.2  | 11.6          | 0.0    | 1.4         | 10.1 |

## 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 |
|-------------|------|------|------|------|------|------|
| ほぼ毎食、食べる    | 49.1 | 50.0 | 47.4 | 45.4 | 53.0 | 51.1 |
| 食べないことが時々ある | 43.4 | 43.7 | 42.9 | 44.8 | 36.8 | 40.3 |
| ほとんど食べない    | 7.6  | 6.3  | 9.7  | 9.9  | 10.3 | 8.5  |

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 |
|-----------|------|------|------|------|------|------|
| ほぼ毎日      | 93.0 | 92.9 | 91.6 | 93.7 | 72.8 | 71.7 |
| 週に4, 5日   | 3.0  | 4.4  | 4.2  | 3.4  | 11.6 | 12.1 |
| 週に2, 3日程度 | 3.5  | 1.5  | 2.9  | 1.7  | 8.6  | 8.3  |
| 週に1回程度    | 0.4  | 1.0  | 0.8  | 0.6  | 2.2  | 3.6  |
| ほとんど食べない  | 0.2  | 0.2  | 0.6  | 0.6  | 4.8  | 4.3  |

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 |
|----------|------|------|------|------|------|------|
| よくかんで食べる | 17.4 | 19.7 | 11.6 | 20.3 | 15.4 | 18.7 |
| ふつう      | 78.3 | 78.2 | 82.9 | 76.3 | 82.9 | 80.3 |
| 丸のみにする   | 4.3  | 2.1  | 5.5  | 3.4  | 1.7  | 1.0  |

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 |
|--------|------|------|------|------|------|------|
| 毎日食べる  | 0.2  | 0.4  | 0.0  | 0.2  | 1.0  | 0.9  |
| 週に3~5回 | 0.4  | 0.2  | 0.8  | 1.1  | 4.0  | 2.9  |
| 週に1~2回 | 23.4 | 19.3 | 23.8 | 15.8 | 21.1 | 23.1 |
| 月に2~3回 | 50.0 | 52.6 | 48.4 | 49.0 | 43.4 | 41.6 |
| 月に1回以下 | 26.0 | 27.5 | 27.0 | 33.8 | 30.4 | 31.4 |

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 |
|--------|------|------|------|------|------|------|
| 毎日食べる  | 0.2  | 0.0  | 0.0  | 0.6  | 1.0  | 0.4  |
| 週に3~5回 | 0.2  | 0.2  | 1.0  | 0.0  | 3.9  | 2.9  |
| 週に1~2回 | 8.5  | 5.1  | 11.6 | 9.5  | 24.5 | 17.5 |
| 月に2~3回 | 37.6 | 35.4 | 41.4 | 39.1 | 40.4 | 40.9 |
| 月に1回以下 | 53.5 | 59.4 | 46.0 | 50.9 | 30.1 | 38.2 |

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 |
|--------|------|------|------|------|------|------|
| 毎日食べる  | 0.2  | 0.6  | 0.2  | 0.0  | 0.6  | 0.1  |
| 週に3~5回 | 0.6  | 0.2  | 0.0  | 0.2  | 3.0  | 2.0  |
| 週に1~2回 | 5.2  | 4.6  | 5.9  | 3.6  | 15.4 | 11.6 |
| 月に2~3回 | 45.2 | 43.1 | 41.3 | 39.1 | 44.6 | 48.8 |
| 月に1回以下 | 48.9 | 51.5 | 52.6 | 57.1 | 36.4 | 37.4 |

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 |
|---------------|------|------|------|------|------|------|
| ほとんど飲まない      | 38.5 | 43.9 | 32.3 | 38.0 | 14.9 | 21.7 |
| 100~500ml     | 56.0 | 53.4 | 55.5 | 54.8 | 41.2 | 48.4 |
| 500ml 1~1リットル | 5.0  | 2.5  | 9.7  | 6.6  | 24.4 | 21.3 |
| 1~2リットル       | 0.4  | 0.2  | 2.1  | 0.4  | 14.8 | 7.3  |
| 2リットル以上       | 0.2  | 0.0  | 0.4  | 0.2  | 4.7  | 1.3  |

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 | 今のままがよい | 少しふとりたい | かなりふとりたい |
|----------|---------|----------|---------|---------|----------|
| 小1男子     | 1.5     | 13.3     | 69.7    | 14.4    | 1.1      |
| 全国小1・2男子 | 2.7     | 14.2     | 68.4    | 13.9    | 0.9      |
| 小1女子     | 3.2     | 19.1     | 70.6    | 7.1     | 0.0      |
| 全国小1・2女子 | 3.7     | 21.7     | 67.3    | 6.6     | 0.7      |
| 小4男子     | 6.1     | 20.6     | 58.1    | 13.9    | 1.3      |
| 全国小3・4男子 | 5.0     | 24.4     | 54.0    | 15.1    | 1.3      |
| 小4女子     | 8.9     | 29.8     | 54.1    | 6.6     | 0.6      |
| 全国小3・4女子 | 5.0     | 32.6     | 54.4    | 7.1     | 1.0      |
| 中1男子     | 8.0     | 30.1     | 46.3    | 13.0    | 2.6      |
| 全国中学生男子  | 5.7     | 28.4     | 45.7    | 18.8    | 1.5      |
| 中1女子     | 21.2    | 45.3     | 30.0    | 3.3     | 0.3      |
| 全国中学生女子  | 23.0    | 49.6     | 23.8    | 3.3     | 0.3      |

体重を減らす努力(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     | 0.6        | 1.2          | 6.2           | 92.1     |
| 全国小1・2男子 | 1.1        | 3.2          | 7.0           | 88.8     |
| 小1女子     | 0.2        | 2.3          | 10.0          | 87.5     |
| 全国小1・2女子 | 0.1        | 3.6          | 14.3          | 81.9     |
| 小4男子     | 1.6        | 6.7          | 14.6          | 77.2     |
| 全国小3・4男子 | 1.0        | 5.1          | 16.2          | 77.7     |
| 小4女子     | 1.0        | 9.4          | 24.6          | 65.1     |
| 全国小3・4女子 | 0.8        | 7.9          | 23.9          | 67.4     |
| 中1男子     | 0.8        | 13.6         | 13.9          | 71.8     |
| 全国中学生男子  | 0.9        | 7.9          | 14.4          | 76.9     |
| 中1女子     | 0.5        | 26.3         | 35.2          | 38.0     |
| 全国中学生女子  | 0.7        | 23.4         | 41.9          | 34.0     |

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31分 | 4時間06分 | 3時間10分 | 8時間20分    |
| 全国小1・2男子 | 3時間00分 | 3時間16分 | 2時間16分 | 6時間16分    |
| 小1女子     | 0時間46分 | 3時間49分 | 3時間29分 | 7時間47分    |
| 全国小1・2女子 | 1時間55分 | 2時間47分 | 2時間02分 | 4時間44分    |
| 小4男子     | 4時間10分 | 5時間25分 | 2時間32分 | 11時間11分   |
| 全国小3・4男子 | 3時間53分 | 4時間35分 | 2時間14分 | 7時間52分    |
| 小4女子     | 2時間02分 | 3時間32分 | 2時間11分 | 7時間12分    |
| 全国小3・4女子 | 3時間12分 | 3時間22分 | 1時間54分 | 5時間53分    |
| 中1男子     | 8時間21分 | 6時間32分 | 2時間00分 | 15時間29分   |
| 全国中学生男子  | 5時間55分 | 4時間26分 | 1時間21分 | 8時間57分    |
| 中1女子     | 5時間40分 | 5時間18分 | 1時間39分 | 11時間38分   |
| 全国中学生女子  | 5時間40分 | 4時間13分 | 1時間13分 | 7時間48分    |

通学手段（％）

|     | 小1男子 | 小1女子 | 小4男子 | 小4女子 | 中1男子 | 中1女子 |
|-----|------|------|------|------|------|------|
| 歩き  | 86.2 | 89.2 | 84.6 | 78.9 | 22.8 | 24.4 |
| 自転車 | 0.1  | 0.7  | 0.3  | 0.4  | 74.2 | 72.6 |
| 車   | 9.1  | 6.6  | 5.5  | 10.7 | 2.1  | 1.7  |
| その他 | 2.3  | 3.0  | 7.7  | 8.4  | 0.8  | 0.8  |
| 混合  | 2.3  | 0.5  | 1.8  | 1.7  | 0.0  | 0.5  |

片道の通学時間

|          | 通学時間   | 歩行＋自転車時間 |
|----------|--------|----------|
| 小1男子     | 20分08秒 | 16分49秒   |
| 全国小1・2男子 | 19分02秒 | 18分09秒   |
| 小1女子     | 19分12秒 | 16分25秒   |
| 全国小1・2女子 | 20分26秒 | 19分41秒   |
| 小4男子     | 18分52秒 | 15分22秒   |
| 全国小3・4男子 | 18分48秒 | 18分06秒   |
| 小4女子     | 18分49秒 | 14分57秒   |
| 全国小3・4女子 | 19分28秒 | 18分40秒   |
| 中1男子     | 16分28秒 | 13分54秒   |
| 全国中学生男子  | 18分39秒 | 16分10秒   |
| 中1女子     | 16分46秒 | 14分24秒   |
| 全国中学生女子  | 19分46秒 | 17分15秒   |

学校から帰宅後、室内で過ごした状況

|          | 読書や音楽鑑賞などの室内遊び | コンピューターゲームやテレビゲーム | インターネットや携帯メール | テレビ・ビデオ・DVDをみた時間 | 家で勉強した時間 | 室内遊び時間合計 |
|----------|----------------|-------------------|---------------|------------------|----------|----------|
| 小1男子     | 0時43分          | 0時22分             | 0時01分         | 1時20分            | 0時33分    | 0時03分    |
| 全国小1・2男子 | 0時23分          | 0時58分             | 0時21分         | 1時43分            | 0時36分    | 2時29分    |
| 小1女子     | 0時49分          | 0時06分             | 0時00分         | 1時14分            | 0時33分    | 0時03分    |
| 全国小1・2女子 | 0時24分          | 0時42分             | 0時20分         | 1時40分            | 0時36分    | 2時07分    |
| 小4男子     | 0時32分          | 0時34分             | 0時02分         | 1時25分            | 0時45分    | 0時03分    |
| 全国小3・4男子 | 0時29分          | 1時04分             | 0時33分         | 1時49分            | 0時42分    | 2時44分    |
| 小4女子     | 0時40分          | 0時13分             | 0時03分         | 1時30分            | 0時54分    | 0時03分    |
| 全国小3・4女子 | 0時30分          | 0時46分             | 0時24分         | 1時50分            | 0時46分    | 2時26分    |
| 中1男子     | 0時50分          | 0時40分             | 0時22分         | 1時37分            | 1時21分    | 0時04分    |
| 全国中学生男子  | 1時06分          | 1時25分             | 1時12分         | 2時03分            | 1時27分    | 3時52分    |
| 中1女子     | 0時52分          | 0時20分             | 0時22分         | 1時54分            | 1時41分    | 0時04分    |
| 全国中学生女子  | 1時04分          | 0時56分             | 1時15分         | 2時17分            | 1時39分    | 3時43分    |

学習塾およびおけいこごと（スポーツを除く）（％）

|          | 学習塾   |        | おけいこごと |        |
|----------|-------|--------|--------|--------|
|          | 通っている | 通っていない | 通っている  | 通っていない |
| 小1男子     | 15.3  | 84.7   | 30.6   | 69.4   |
| 全国小1・2男子 | 17.9  | 82.1   | 35.2   | 64.8   |
| 小1女子     | 14.2  | 85.8   | 51.6   | 48.4   |
| 全国小1・2女子 | 14.0  | 86.0   | 60.0   | 40.0   |
| 小4男子     | 24.1  | 75.9   | 35.9   | 64.1   |
| 全国小3・4男子 | 27.3  | 72.7   | 38.1   | 61.9   |
| 小4女子     | 26.8  | 73.2   | 60.3   | 39.7   |
| 全国小3・4女子 | 28.2  | 71.8   | 62.7   | 37.3   |
| 中1男子     | 44.9  | 55.1   | 13.4   | 86.6   |
| 全国中学生男子  | 42.7  | 57.3   | 10.5   | 89.5   |
| 中1女子     | 43.5  | 56.5   | 36.0   | 64.0   |
| 全国中学生女子  | 45.5  | 54.5   | 33.2   | 66.8   |

運動やスポーツへの嗜好（％）

|       | 小1男子 | 小1女子 | 小4男子 | 小4女子 | 中1男子 | 中1女子 |
|-------|------|------|------|------|------|------|
| とても好き | 69.6 | 60.6 | 65.7 | 50.9 | 70.3 | 46.2 |
| 少し好き  | 25.4 | 33.8 | 28.3 | 37.2 | 23.7 | 36.8 |
| 少しくらい | 3.9  | 5.0  | 5.2  | 9.9  | 3.6  | 12.3 |
| とても嫌い | 1.1  | 0.6  | 0.7  | 2.0  | 2.3  | 4.7  |