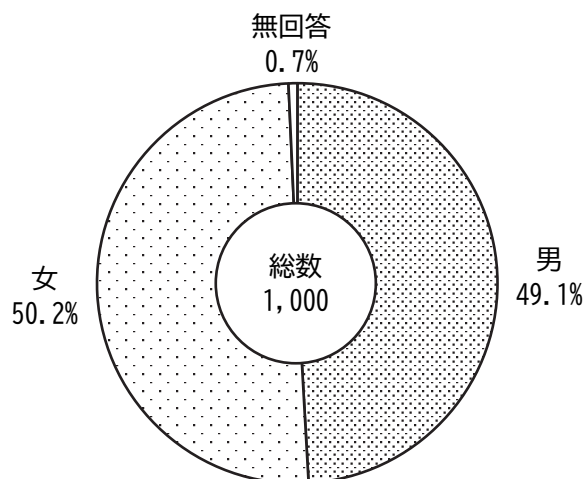


## 2.1 健康づくりについての児童・生徒アンケート 【小学4年生】

### (1) 回答者について

F2 あなたの性別をお答えください。(○は1つ)

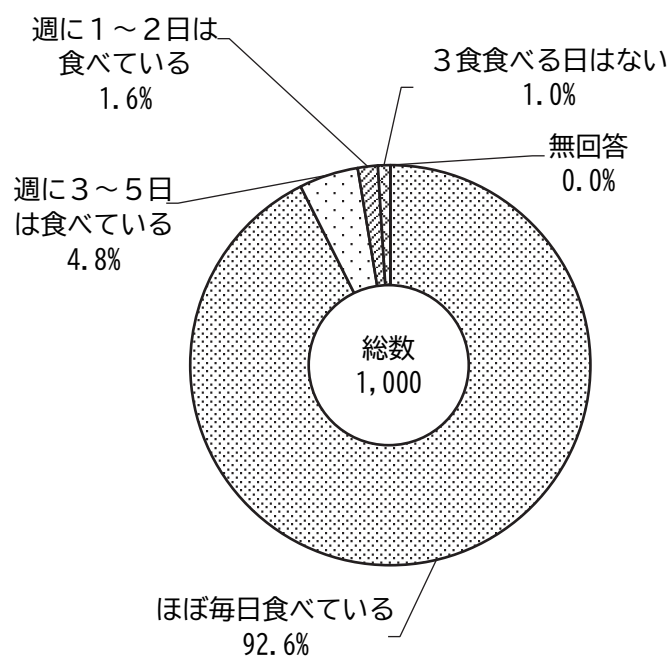
「女子児童」が50.2%、「男子児童」が49.1%となっています。



### (2) 食事について

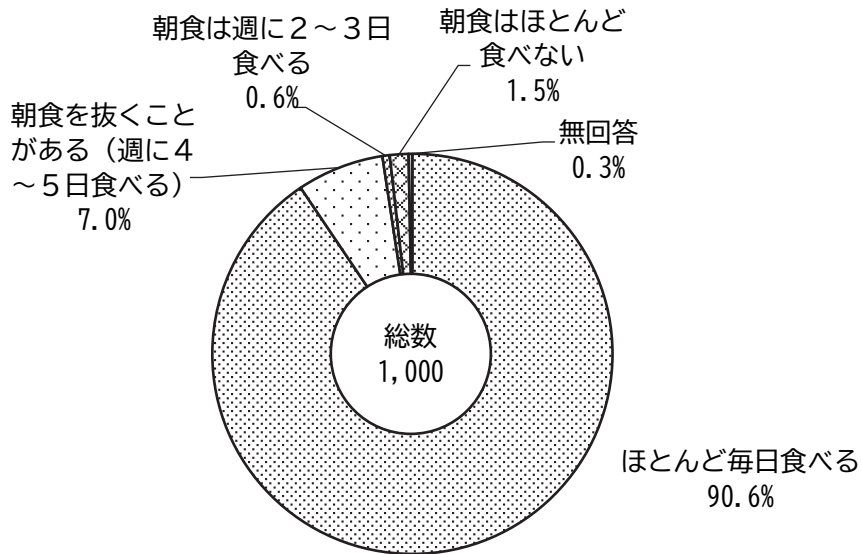
問1 あなたは一日3食きちんと食べていますか。(○は1つ)

92.6%が「ほぼ毎日食べている」と回答しています。



問2 あなたは、朝食を食べていますか。(○は1つ)

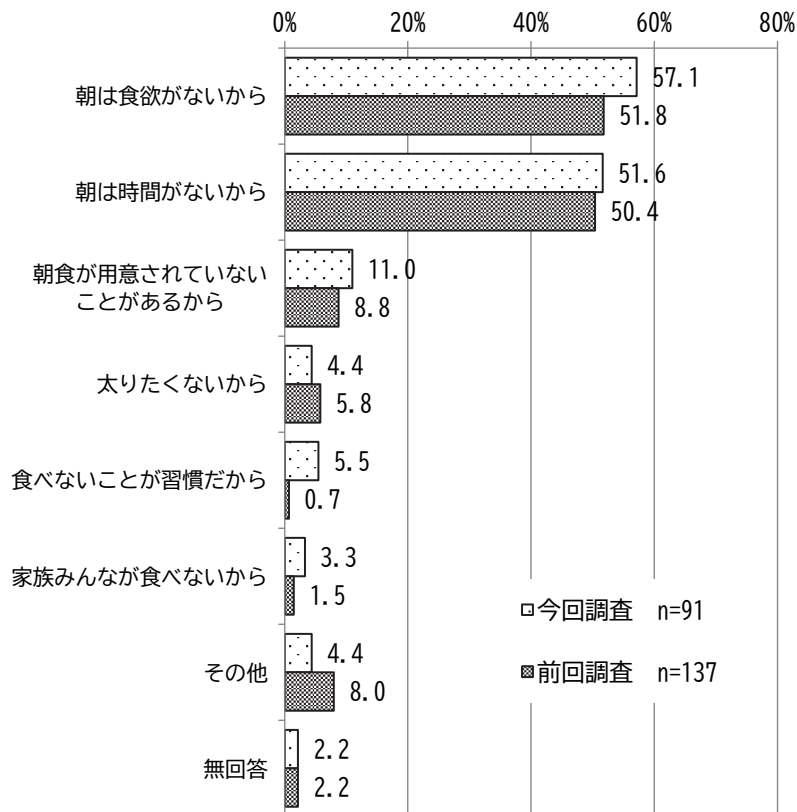
90.6%が「ほとんど毎日食べる」と回答しています。



問3 問2で「朝食を抜くことがある(週に4~5日食べる)」、「朝食は週に2~3日食べる」、「朝食はほとんど食べない」を選んだ方におたずねします。朝食を食べない理由は何でしょうか。(○はあてはまるもの全て)

「朝は食欲がないから」が57.1%で最も多く、「朝は時間がないから」(51.6%)が続いています。

前回調査と比較すると、「朝は食欲がないから」が5.3ポイント増加しています。



【その他の回答(抜粋)】

「食べ物をおいしく感じられないから」「土曜日と日曜日は寝坊してしまうから」

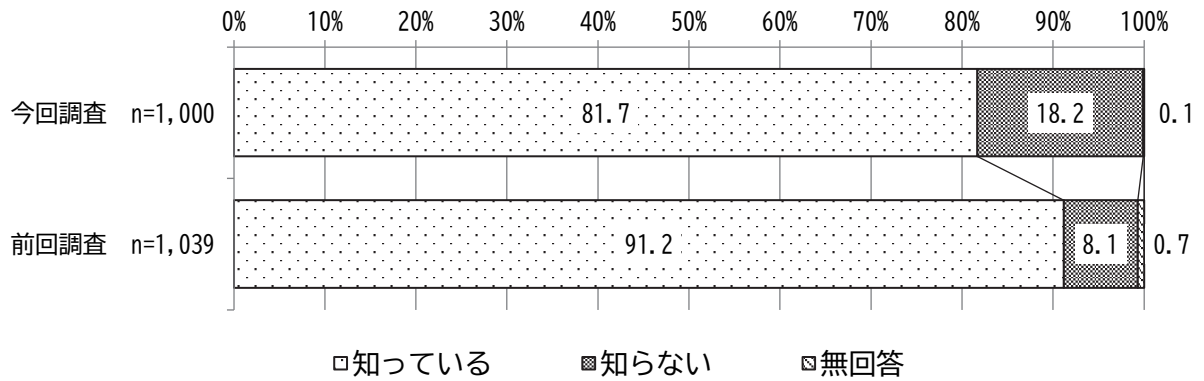
2.1 健康づくりについての児童・生徒アンケート【小学4年生】

問4 あなたは、食べものには、赤のなかま、黄のなかま、緑のなかまがあることを知っていますか。(○は1つ)

(赤のなかまとは体を作るもので、魚・肉・卵・豆腐など、黄のなかまとは熱や力になるもので、ごはん・パン・麺など、緑のなかまとは体の調子を整えるもので、野菜などです。)

「知っている」が81.7%、「知らない」が18.2%となっています。

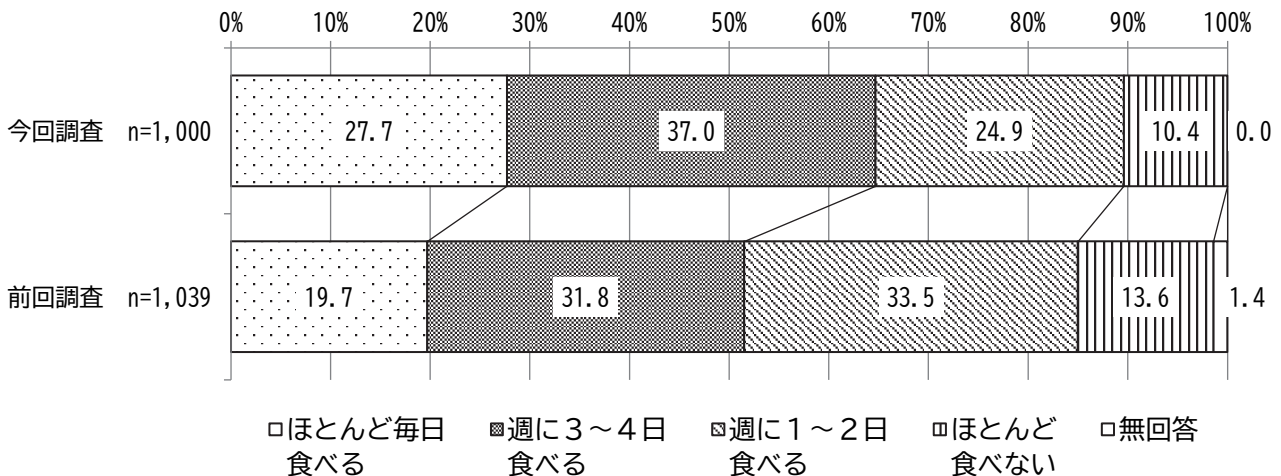
前回調査と比較すると、「知っている」が9.5ポイント減少しています。



問5 あなたは、アメ、チョコレート、ガム、アイスクリームなどの甘いお菓子を、1週間のうちどのくらい食べますか。(○は1つ)

「ほとんど毎日食べる」が27.7%、「週に3~4日食べる」が37.0%、「週に1~2日食べる」が24.9%、「ほとんど食べない」が10.4%となっています。

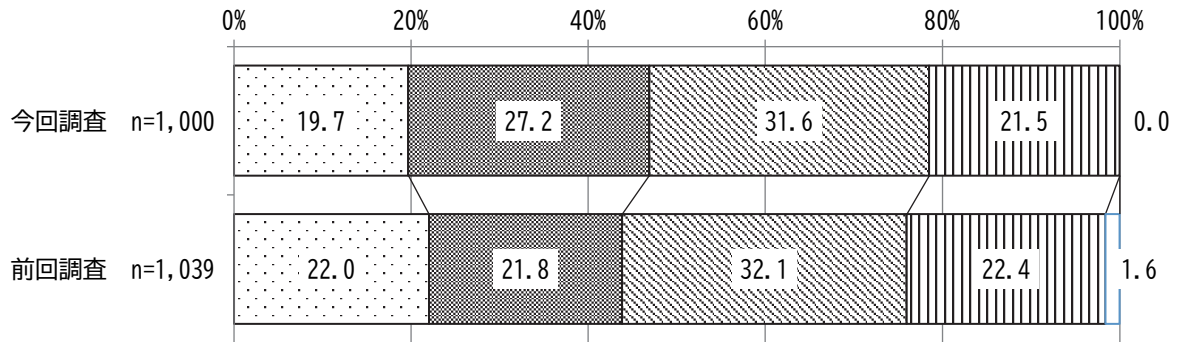
前回調査と比較すると、「ほとんど毎日食べる」が8.0ポイント、「週に3~4日食べる」が5.2ポイントそれぞれ増加しています。



問6 あなたは、ジュース、乳酸菌飲料、スポーツドリンクなどの甘い飲み物を、1週間のうちのどのくらい飲みますか。(○は1つ)

「ほとんど毎日飲む」が19.7%、「週に3~4日飲む」が27.2%、「週に1~2日飲む」が31.6%、「ほとんど飲まない」が21.5%となっています。

前回調査と比較すると、「ほとんど毎日飲む」が2.3ポイント減少し、「週に3~4日飲む」が5.4ポイント増加しています。



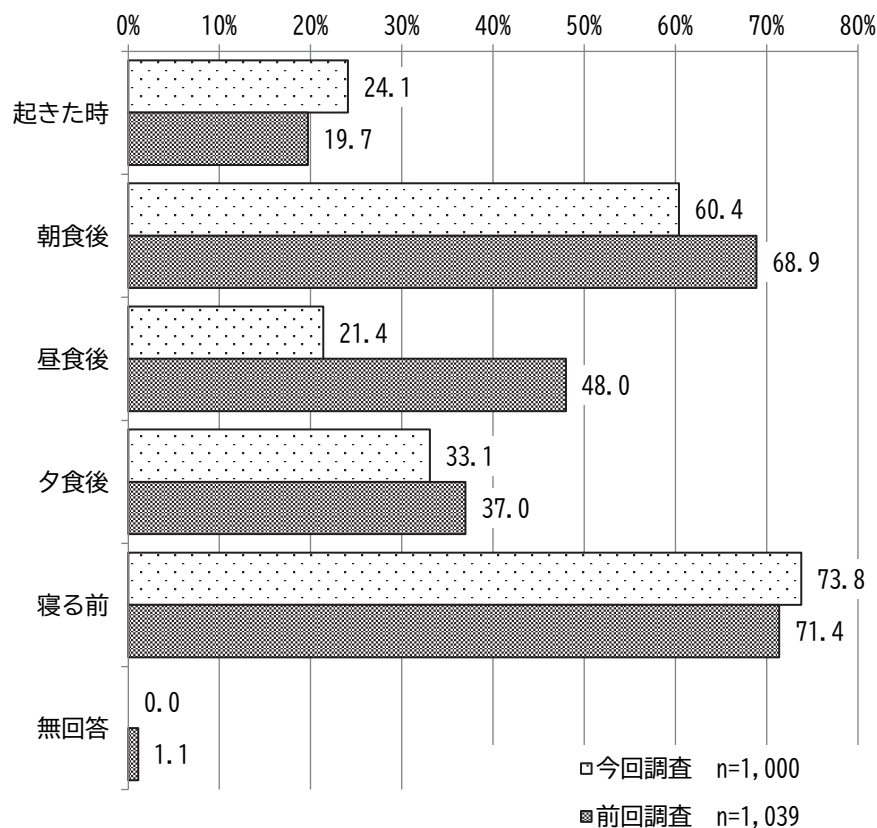
□ほとんど毎日飲む ■週に3~4日飲む ▨週に1~2日飲む ▩ほとんど飲まない □無回答

### (3) 口腔衛生について

問7 あなたは、いつ歯みがきしますか。(○はあてはまるもの全て)

「朝食後」、「寝る前」がそれぞれ半数以上となっています。

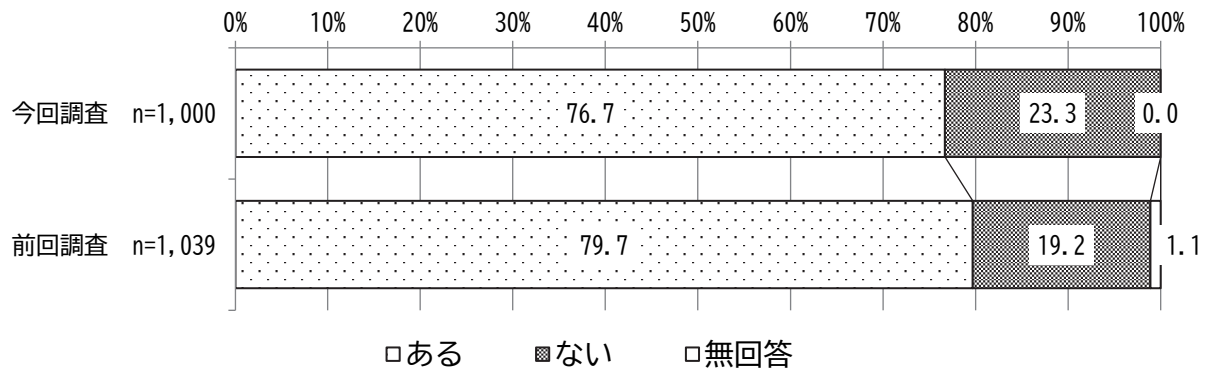
前回調査と比較すると、「昼食後」が26.6ポイント減少しています。



**問8 あなたには、いつも行く歯医者さんがいますか。(○は1つ)**

「ある」が76.7%、「ない」が23.3%となっています。

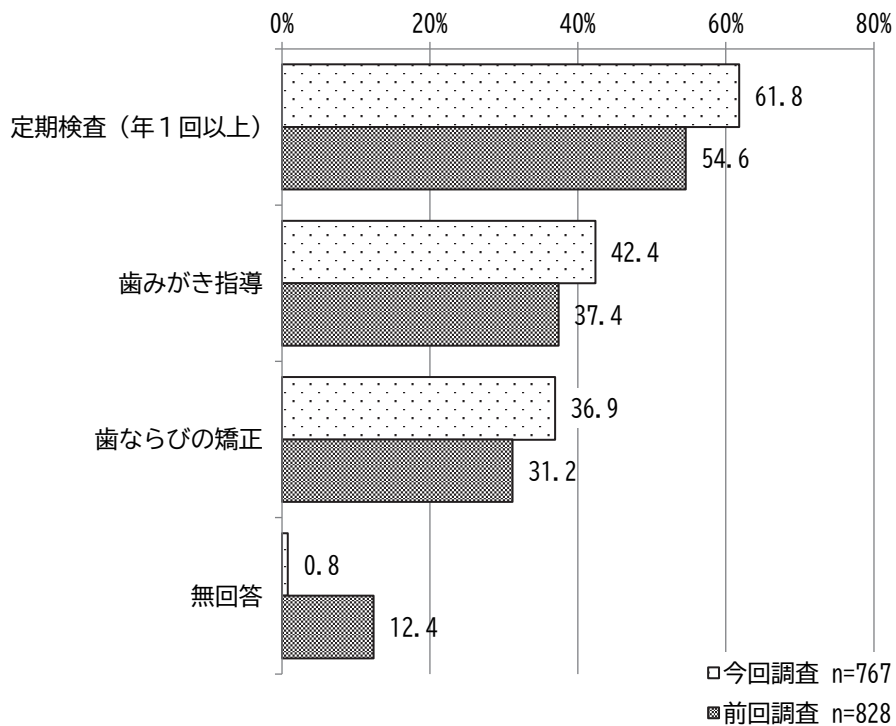
前回調査と比較すると、「ある」が3.0ポイント減少しています。



**問9 問8で「ある」と答えた方におたずねします。その歯医者さんでむし歯をなおしてもら  
うほかに、次のようなことをしてもらっていますか。(○はあてはまるもの全て)**

「定期検査(年1回以上)」が61.8%、「歯みがき指導」が42.4%、「歯ならびの矯正」が36.9%となっています。

前回調査と比較すると、「定期検査(年1回以上)」が7.2ポイント増加しています。

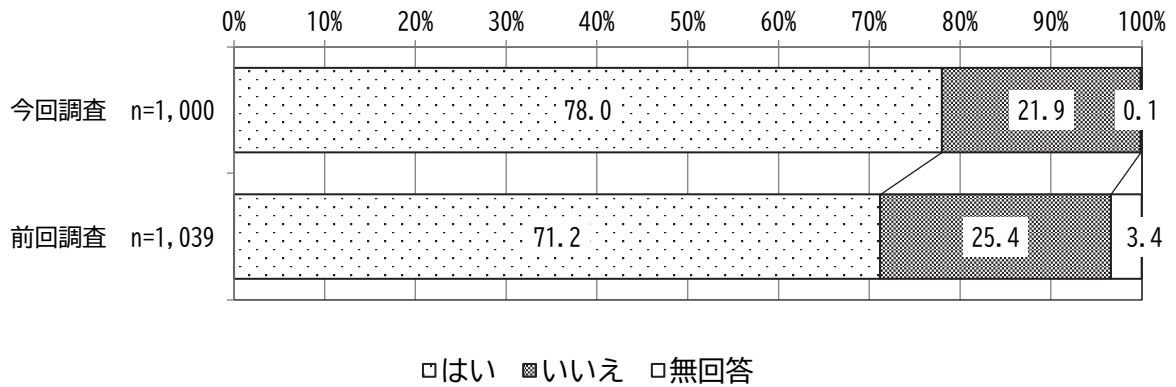


#### (4) 睡眠や生活習慣などについて

##### 問10 あなたの睡眠時間は、十分ですか。(○は1つ)

「はい」が78.0%、「いいえ」が21.9%となっています。

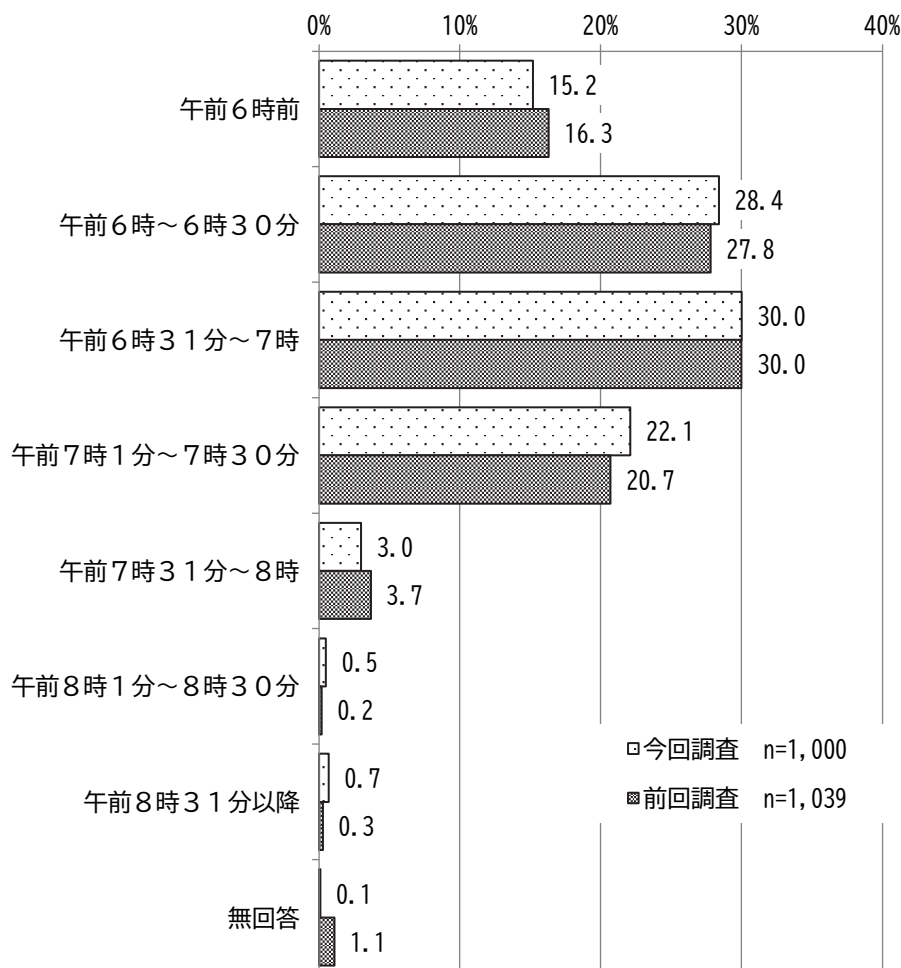
前回調査と比較すると、「はい」が6.8ポイント増加しています。



##### 問11 あなたがふだん(学校のある日)起きる時間は何時ごろですか。(○は1つ)

「午前6時31分～7時」が30.0%で最も多く、次いで「午前6時～6時30分」が28.4%、「午前7時1分～7時30分」が22.1%となっています。

前回調査と概ね同様の傾向となっています。

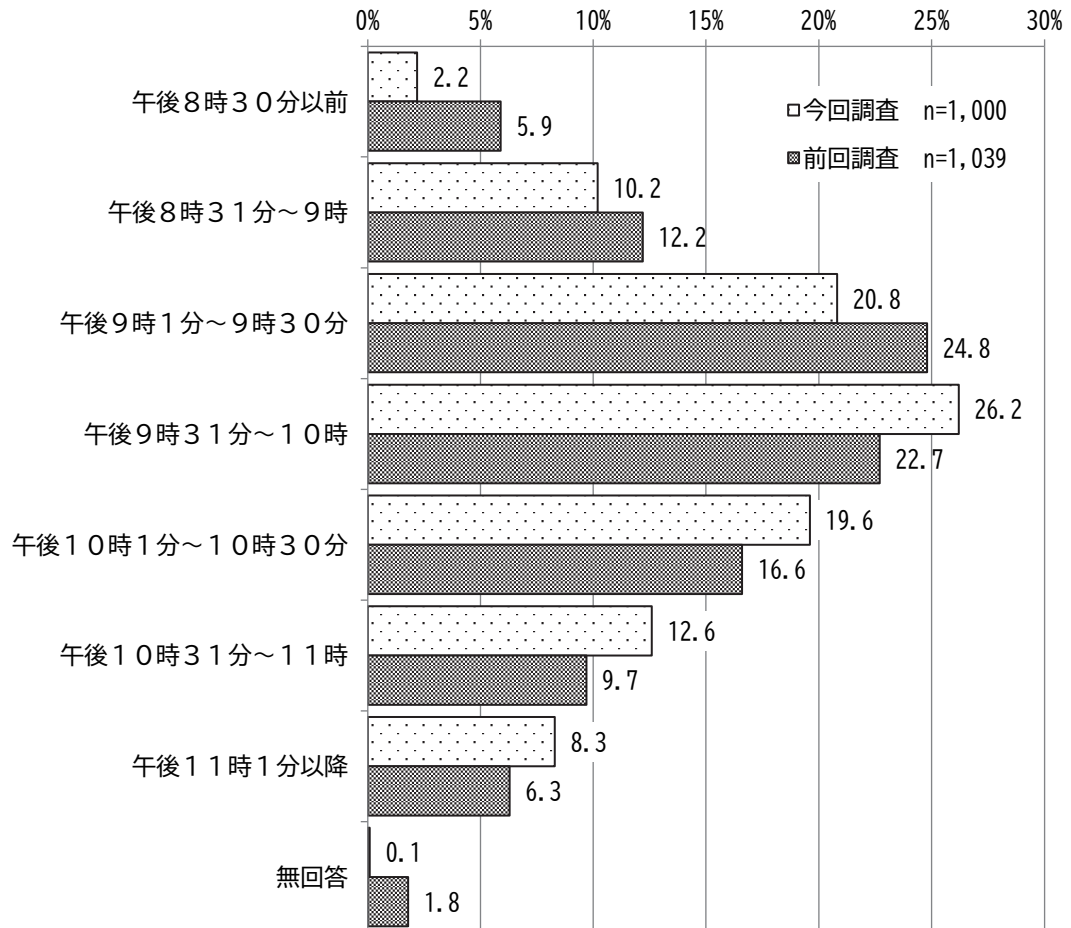


## 2.1 健康づくりについての児童・生徒アンケート【小学4年生】

### 問12 あなたがふだん（学校のある日）寝る時間は何時ごろですか。（○は1つ）

「午後9時31分～10時」が26.2%で最も多く、次いで「午後9時1分～9時30分」が20.8%、「午後10時1分～10時30分」が19.6%となっています。

前回調査と比較すると、9時31分以降という回答がいずれも増加しており、就寝時間が遅くなっている傾向があります。



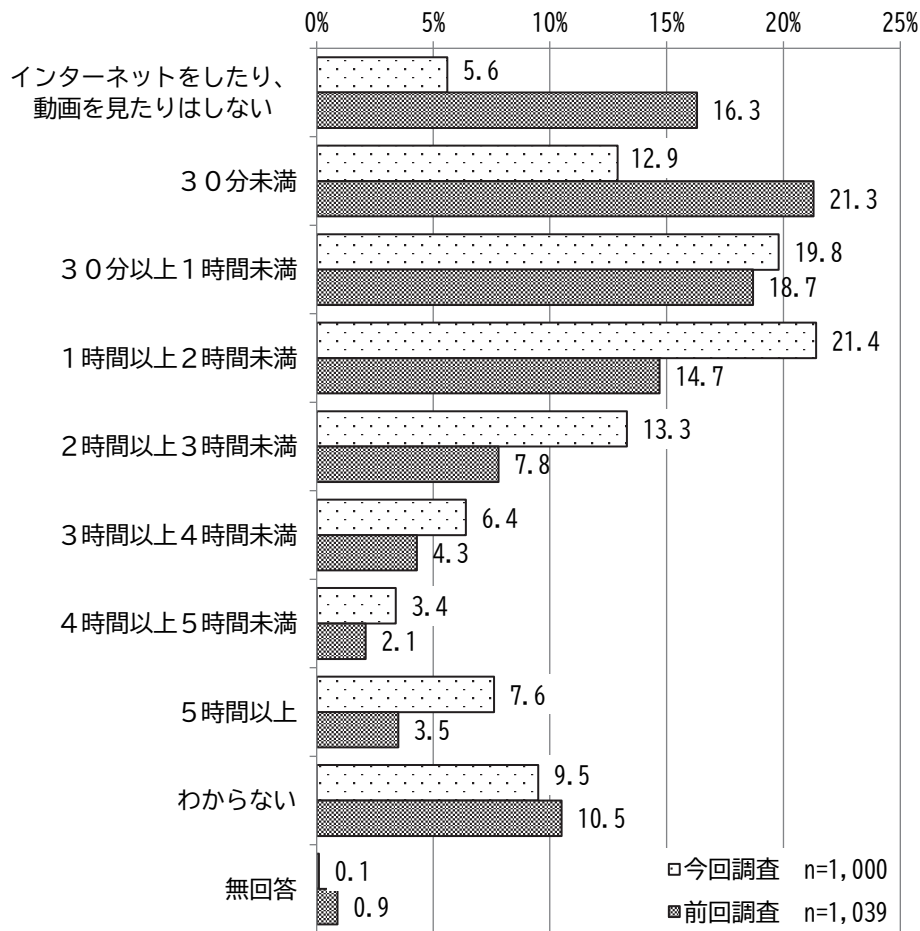
2.1 健康づくりについての児童・生徒アンケート【小学4年生】

問13 あなたが、平日(土・日・祝日以外の日)の一日に、学校以外の場所で、パソコンや携帯電話・スマートフォン、タブレット端末、ゲーム機等を使って、インターネットやゲームをしたり、動画を見たりする時間は、どれくらいですか。(○は1つ)

「1時間以上2時間未満」が21.4%で最も多く、「30分以上1時間未満」が19.8%で続いています。

前回調査と比較すると、「1時間以上2時間未満」が6.7ポイント、「2時間以上3時間未満」が5.5ポイントそれぞれ増加しています。

性別でみると、男子は女子よりも使用時間が長い傾向がみられます。



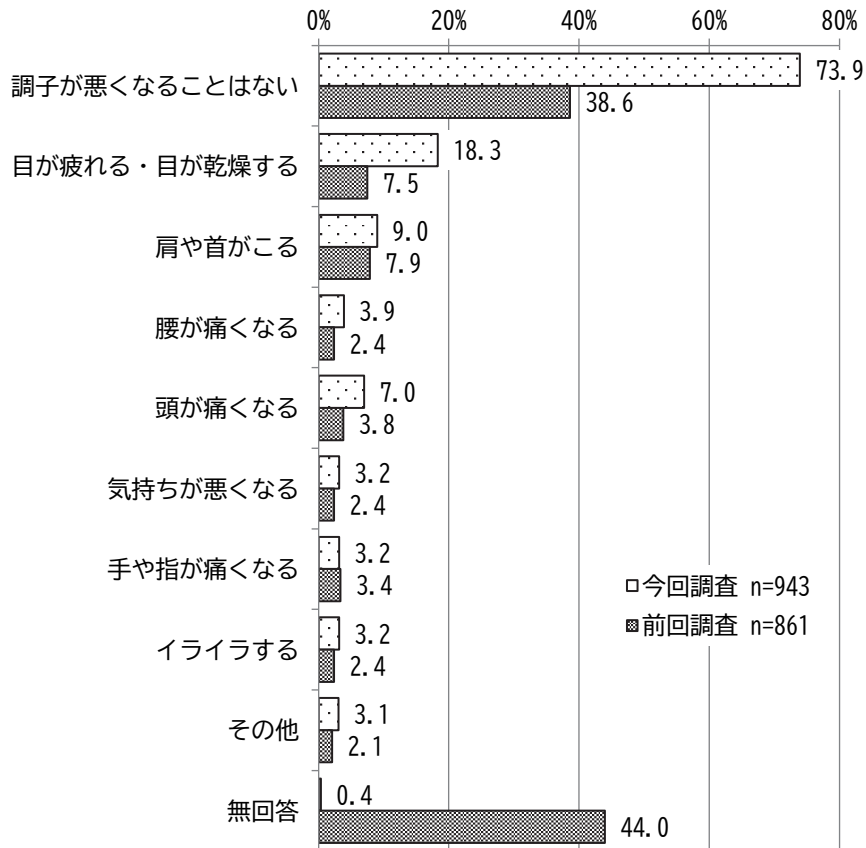
性別 クロス集計 (%)		インターネットをし たり、動画を見たり はしない	30分未満	30分以上 1時間未満	1時間以上 2時間未満	2時間以上 3時間未満
小学生男子	(n=491)	4.3	11.2	18.1	21.0	15.7
小学生女子	(n=502)	6.8	14.7	21.7	21.9	11.0
		3時間以上 4時間未満	4時間以上 5時間未満	5時間以上	わからない	無回答
小学生男子	(n=491)	7.5	3.5	9.4	9.2	0.2
小学生女子	(n=502)	5.2	3.2	5.8	9.8	-



問14 問13で「30分未満」から「5時間以上」及び「わからない」を選んだ方におたずねします。パソコンや携帯電話・スマートフォン、タブレット端末、ゲーム機等を使って、インターネットやゲームをしたり、動画を見たりした後、心や体の調子が悪くなることはありますか。(○はあてはまるもの全て)

「調子が悪くなることはない」が73.9%を占めています。

前回調査と比較すると、「調子が悪くなることはない」が35.3ポイント増加しています。



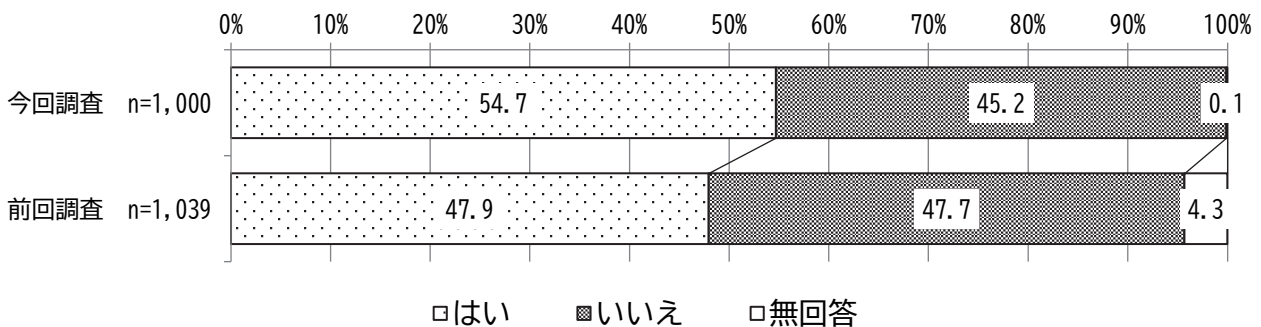
【その他の回答（抜粋）】

「眠くなる」「足が痺れる」「少しだけ動悸がする」「集中力が落ちる」

問15 あなたは、イライラや疲れをふだん感じていますか。(○は1つ)

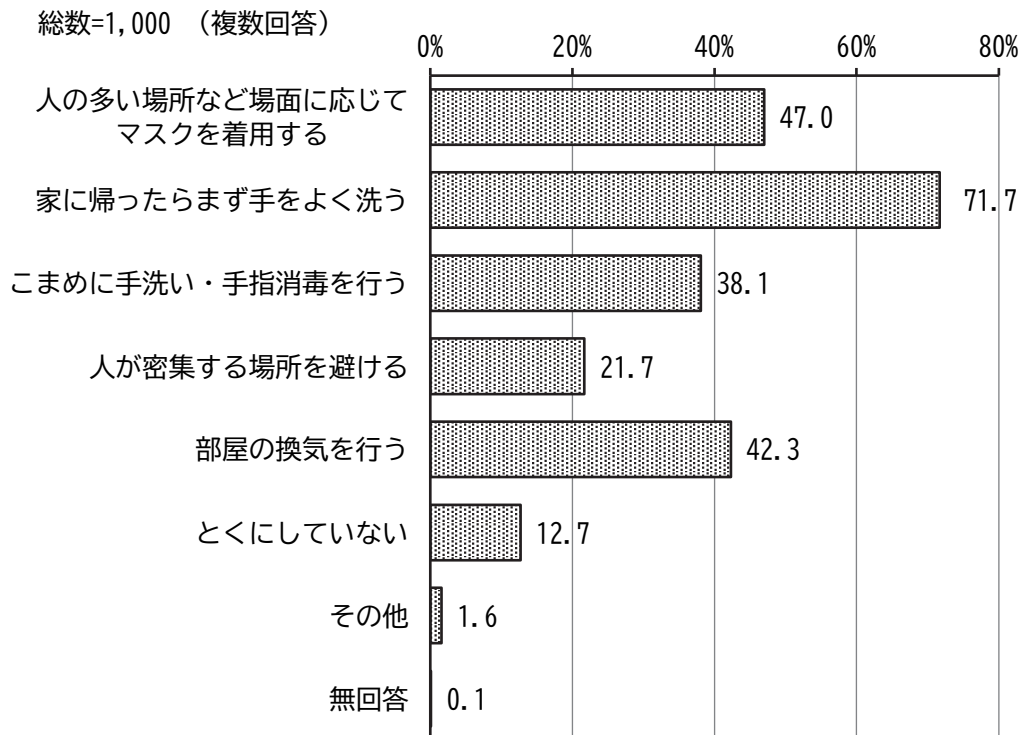
「はい」が54.7%、「いいえ」が45.2%となっています。

前回調査と比較すると「はい」が6.8ポイント増加しています。



問16 新型コロナウイルス感染症の流行が繰り返されましたが、今も感染防止のために行っている対策はありますか。(〇はあてはまるもの全て、行っていない場合は「とくにしていない」を選択してください)

「家に帰ったらまず手を洗う」が71.7%で最も多く、次いで「人の多い場所など場面に応じてマスクを着用する」が47.0%、「部屋の換気を行う」が42.3%となっています。



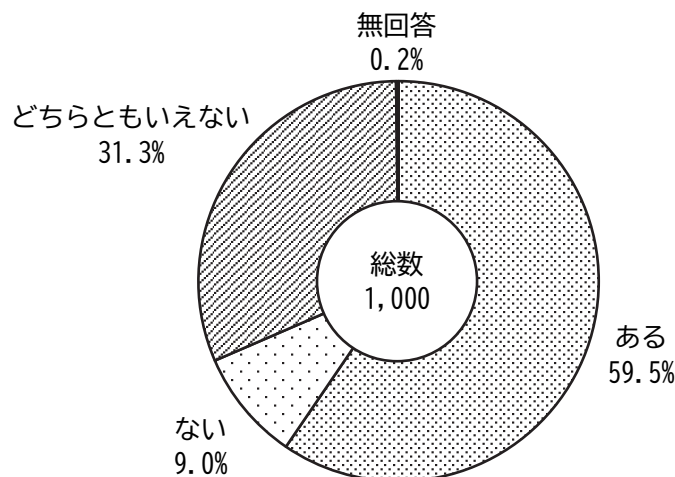
【その他の回答 (抜粋)】

「常に体温をチェックする」「人との距離を取る」

## (5) 健康についての関心やスポーツについて

問17 自分の健康に関心がありますか。(〇は1つ)

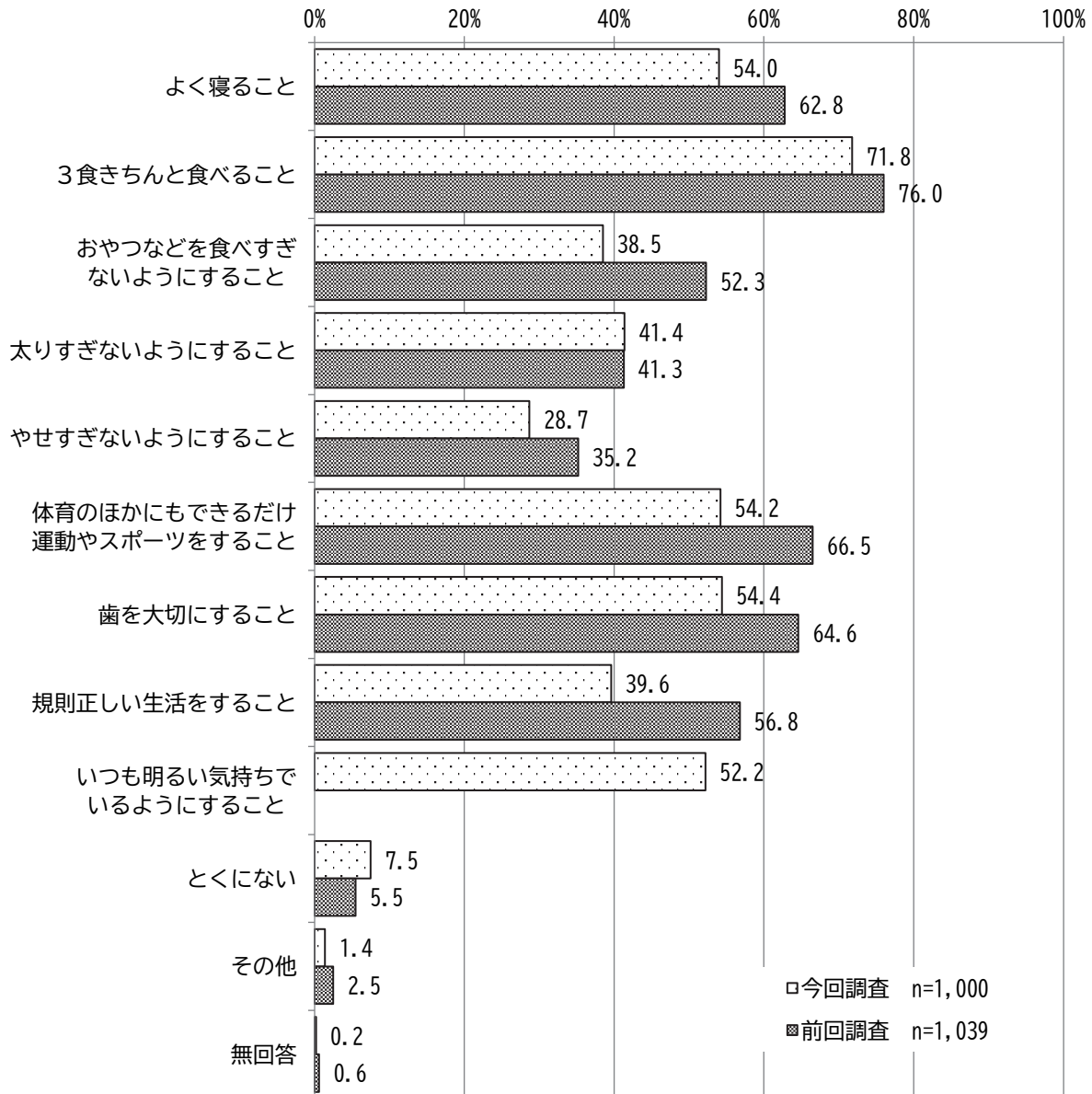
「ある」が59.5%、「ない」が9.0%、「どちらともいえない」が31.3%となっています。



問18 健康のために実行していることはありますか。(○はあてはまるもの全て、特にない場合は「とくにない」を選択してください)

「3食きちんと食べること」が71.8%で最も多く、次いで「歯を大切にすること」が54.4%、「体育のほかにもできるだけ運動やスポーツをすること」が54.2%、「よく寝ること」が54.0%となっています。

前回調査と比較すると「規則正しい生活をする事」が17.2ポイント、「おやつなどを食べすぎないようにすること」が13.8ポイント、「体育のほかにもできるだけ運動やスポーツをすること」が12.3ポイント、「歯を大切にすること」が10.2ポイント、それぞれ減少しています。



※前回調査と選択肢の構成が一部異なります

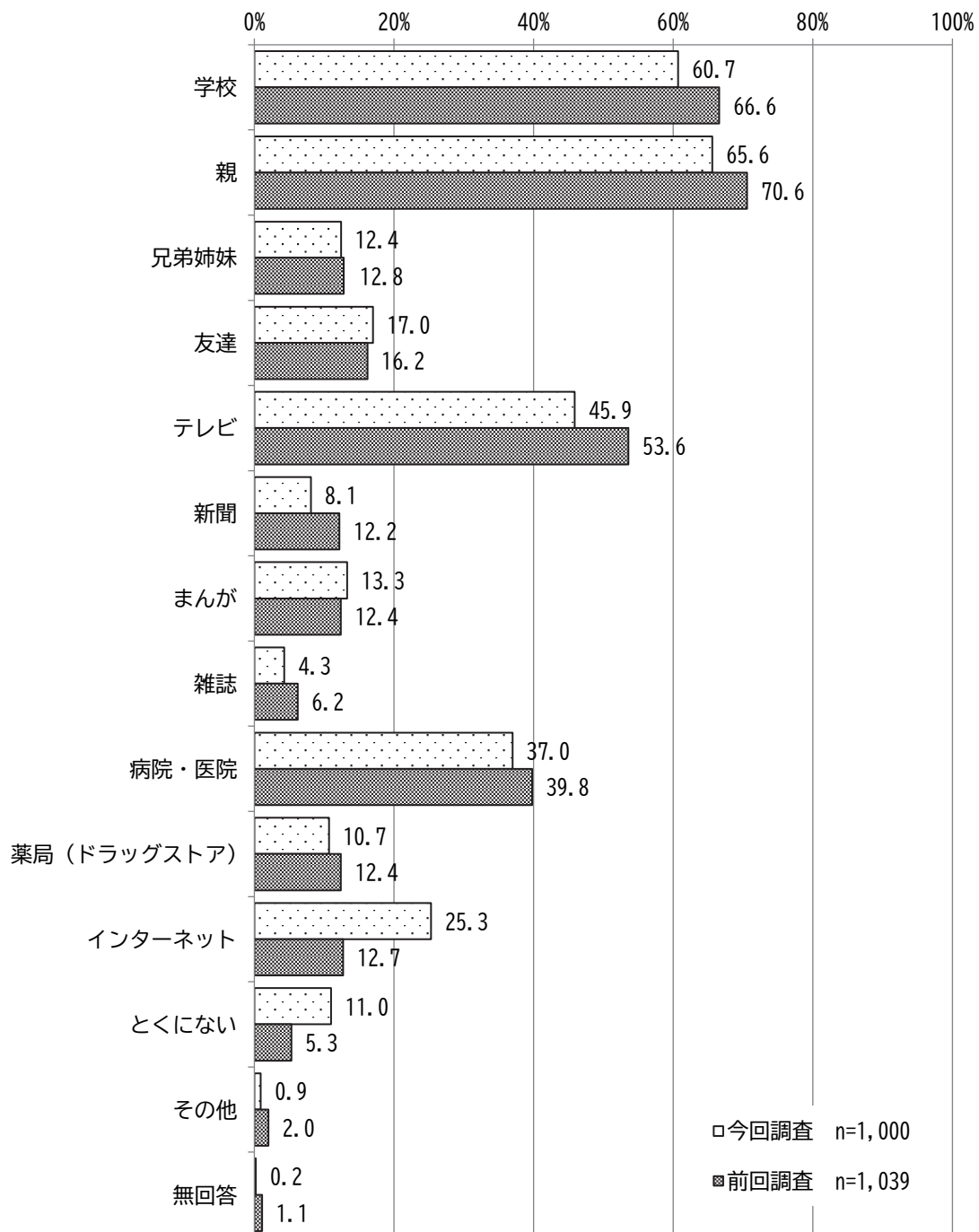
【その他の回答（抜粋）】

「早起きをする事」「ゲームの時間を決めている」

問19 健康についての情報はどこで（誰から）見たり聞いたりしていますか。（〇はあてはまるもの全て）

「親」が65.6%で最も多く、次いで「学校」が60.7%となっています。

前回調査と比較すると、「インターネット」が12.6ポイント増加し、「テレビ」が7.7ポイント減少しています。



【その他の回答（抜粋）】

「本」「子供クラブ（学童保育所）」「健康に関するポスター」

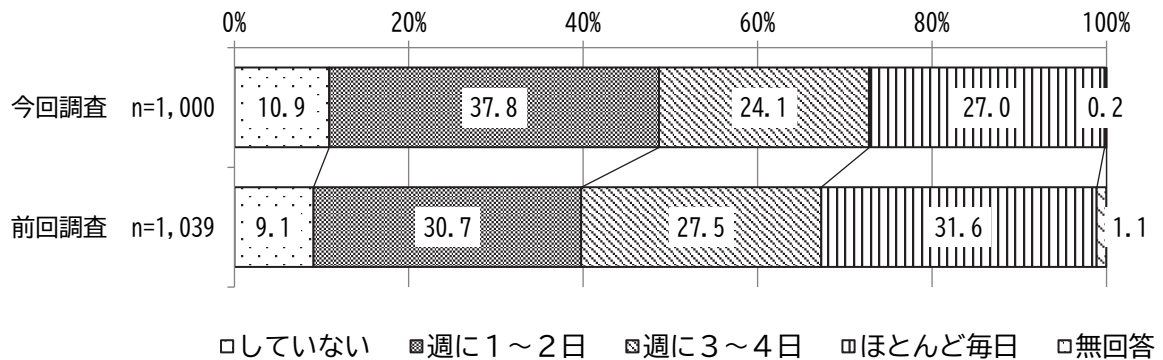
## 2.1 健康づくりについての児童・生徒アンケート【小学4年生】

問20 あなたは、体育の授業以外で運動やスポーツをしていますか。(○は1つ)

(学校の休憩時間や放課後、スポーツ教室、スポーツクラブなどを含めてどのくらいですか)

「していない」が10.9%、「週に1~2日」が37.8%、「週に3~4回」が24.1%、「ほとんど毎日」が27.0%となっています。

前回調査と比較すると、「週に1~2日」が7.1ポイント増加し、「ほとんど毎日」が4.6ポイント減少しています。

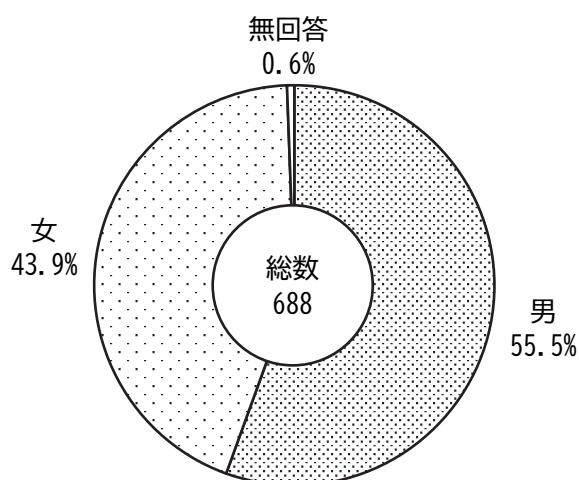


## 2.2 健康づくりについての児童・生徒アンケート 【中学1年生】

### (1) 回答者について

F2 あなたの性別をお答えください。(〇は1つ)

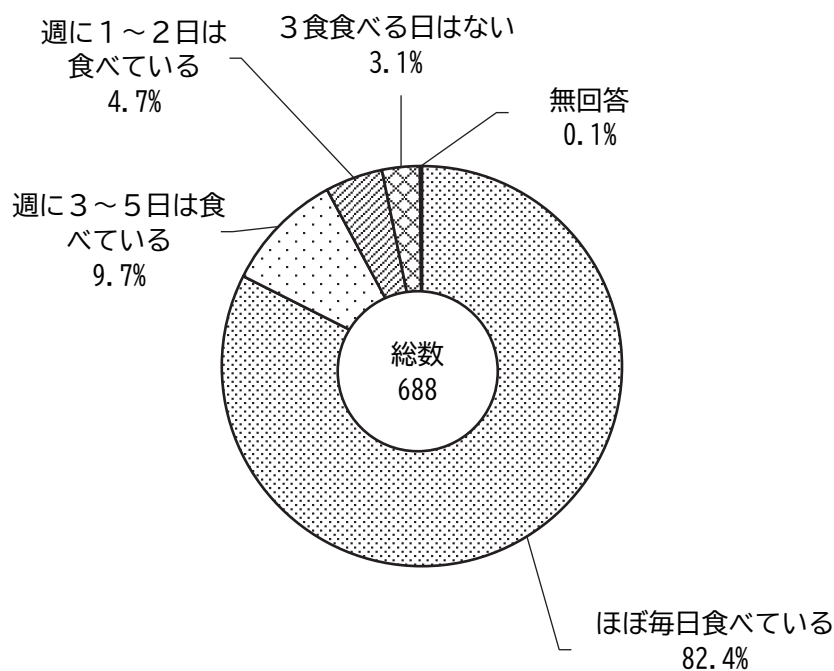
「男子生徒」が55.5%、「女子生徒」が43.9%となっています。



### (2) 食事について

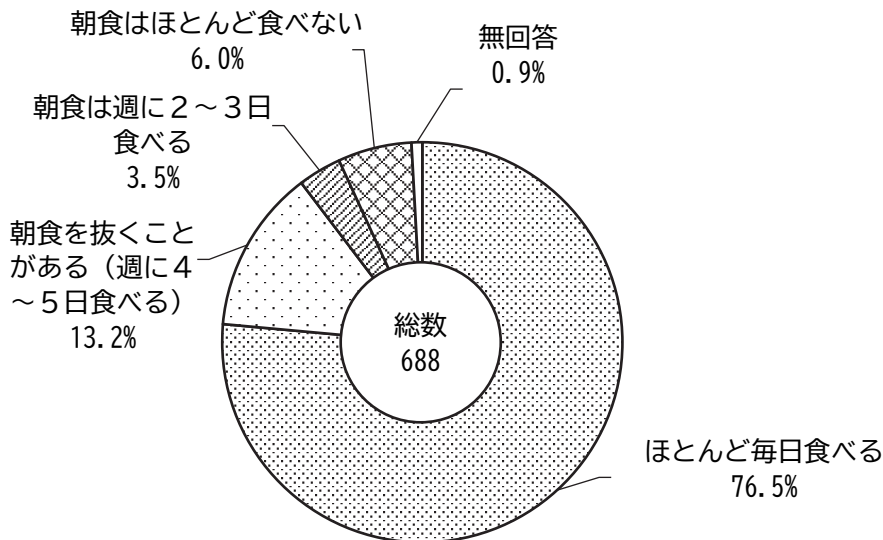
問1 あなたは一日3食きちんと食べていますか。(〇は1つ)

82.4%が「ほぼ毎日食べている」と回答しています。



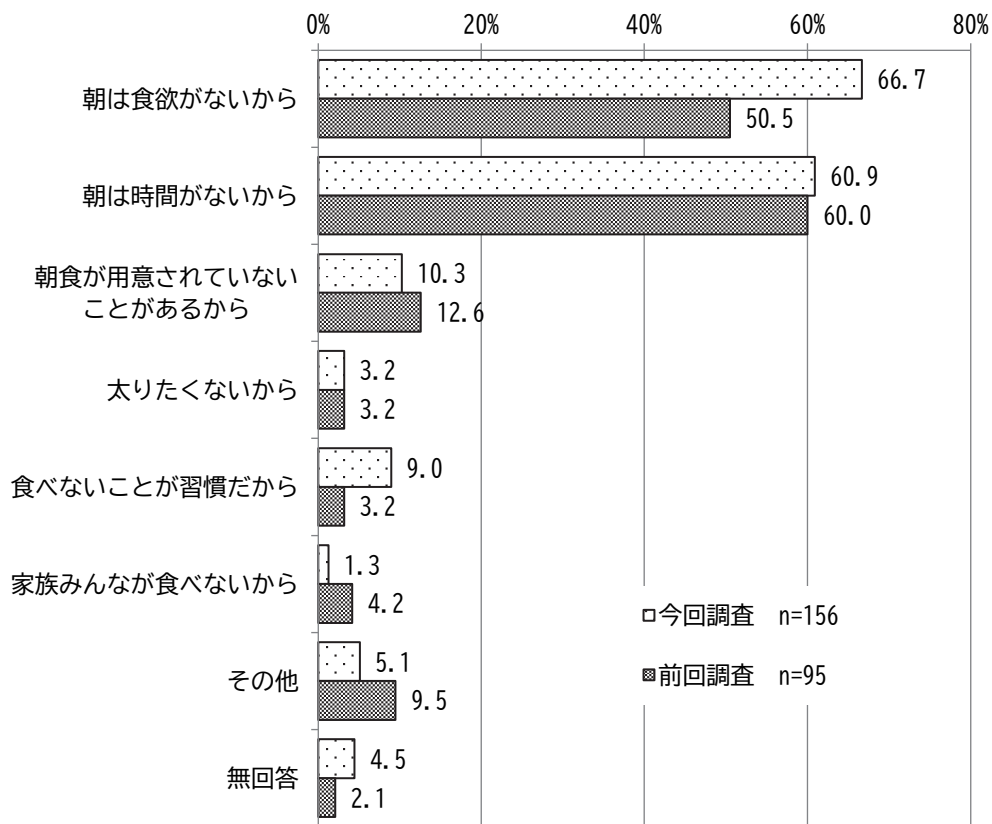
問2 あなたは、朝食を食べていますか。(○は1つ)

76.5%が「ほとんど毎日食べる」と回答しています。



問3 問2で「朝食を抜くことがある(週に4~5日食べる)」、「朝食は週に2~3日食べる」、「朝食はほとんど食べない」を選んだ方におたずねします。朝食を食べない理由は何でしょうか。(○はあてはまるもの全て)

「朝は食欲がないから」が66.7%で最も多く、「朝は時間がないから」(60.9%)が続いています。前回調査と比較すると、「朝は食欲がないから」が16.2ポイント増加しています。



【その他の回答(抜粋)】

「寝る時間を優先するから」「朝食を食べると気持ち悪くなってしまうから」

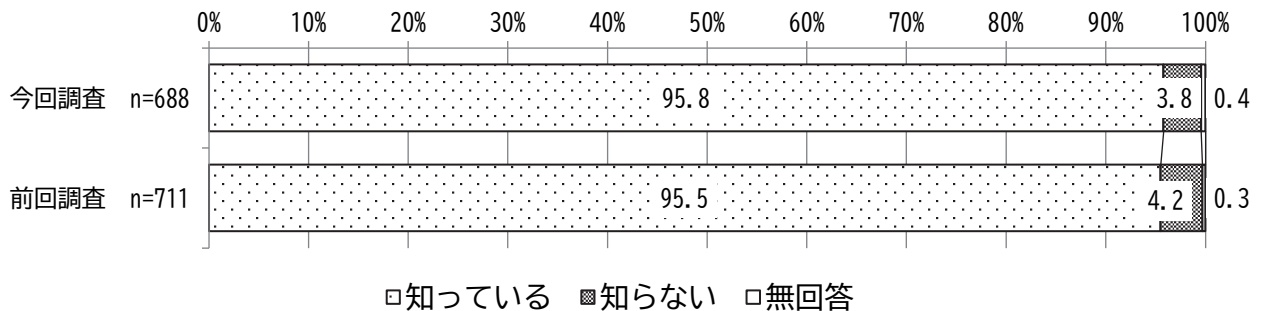
## 2.2 健康づくりについての児童・生徒アンケート【中学1年生】

### 問4 あなたは食事には、主食、主菜、副菜があることを知っていますか。(○は1つ)

(主食とはごはん・パン・麺等、主菜とは魚・肉・卵・豆腐等の大豆製品を使った料理のこと、副菜とは野菜・海藻類を使った料理のことです。)

「知っている」が95.8%、「知らない」が3.8%となっています。

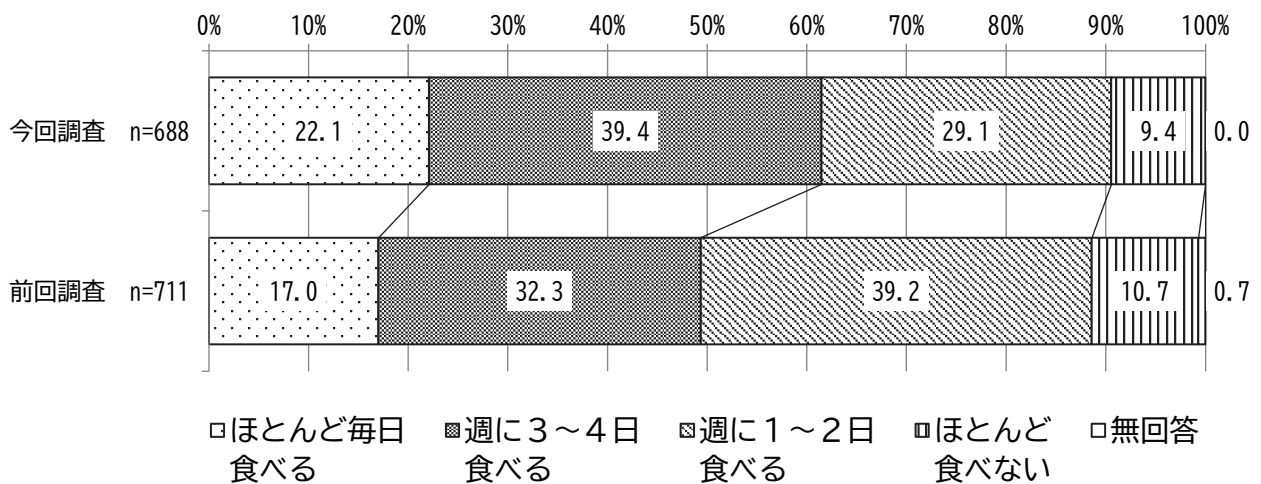
前回調査と同様の傾向となっています。



### 問5 あなたは、アメ、チョコレート、ガム、アイスクリームなどの甘いお菓子を、1週間のうちどのくらい食べますか。(○は1つ)

「ほとんど毎日食べる」が22.1%、「週に3~4日食べる」が39.4%、「週に1~2日食べる」が29.1%、「ほとんど食べない」が9.4%となっています。

前回調査と比較すると、「週に1~2日食べる」が10.1ポイント減少し、「週に3~4日食べる」が7.1ポイント増加しています。

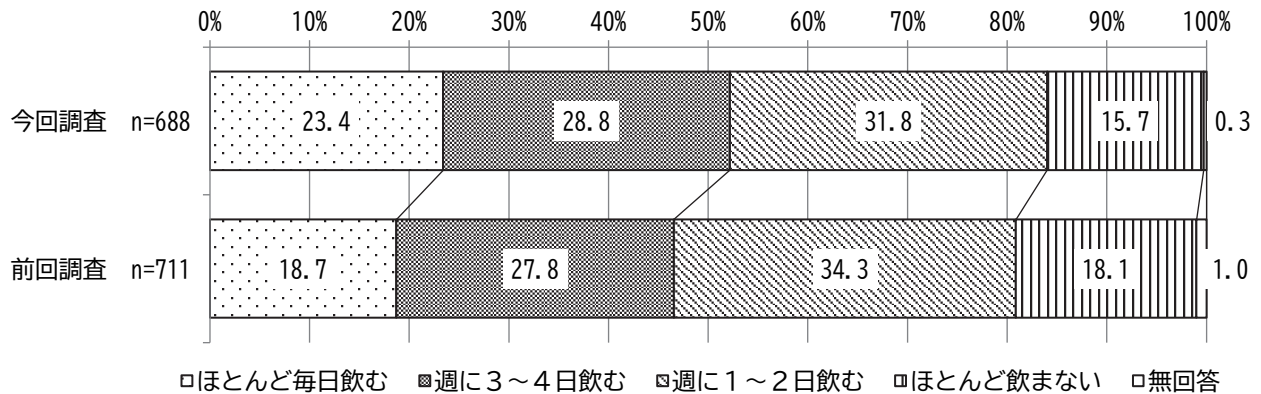




問6 あなたは、ジュース、乳酸菌飲料、スポーツドリンクなどの甘い飲み物を、1週間のうちのどのくらい飲みますか。(○は1つ)

「ほとんど毎日飲む」が23.4%、「週に3~4日飲む」が28.8%、「週に1~2日飲む」が31.8%、「ほとんど飲まない」が15.7%となっています。

前回調査と比較すると、「ほとんど毎日飲む」が4.7ポイント増加しています。

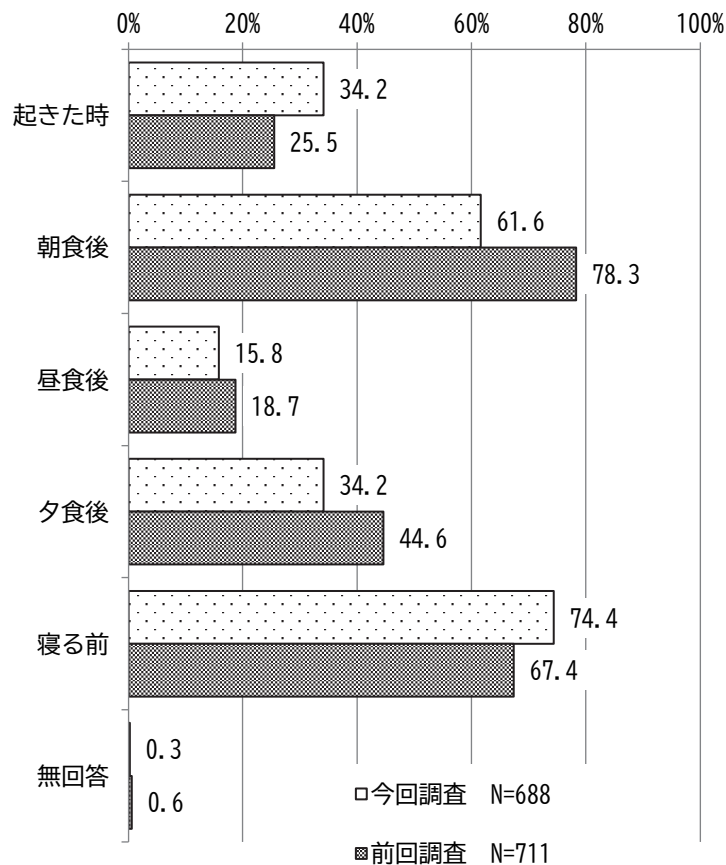


### (3) 口腔衛生について

問7 あなたは、いつ歯みがきしますか。(○はあてはまるもの全て)

「朝食後」、「寝る前」がそれぞれ半数以上となっています。

前回調査と比較すると、「朝食後」が16.7ポイント減少しています。



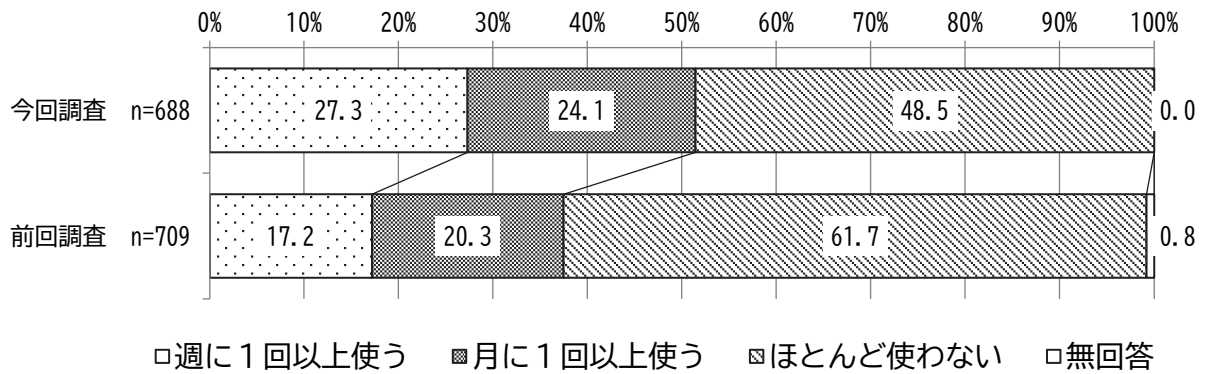
## 2.2 健康づくりについての児童・生徒アンケート【中学1年生】

問8 あなたは、歯をみがくとき、デンタルフロス（糸ようじなど）を使うことがありますか。

（○は1つ）

「週に1回以上使う」が27.3%、「月に1回以上使う」が24.1%、「ほとんど使わない」が48.5%となっています。

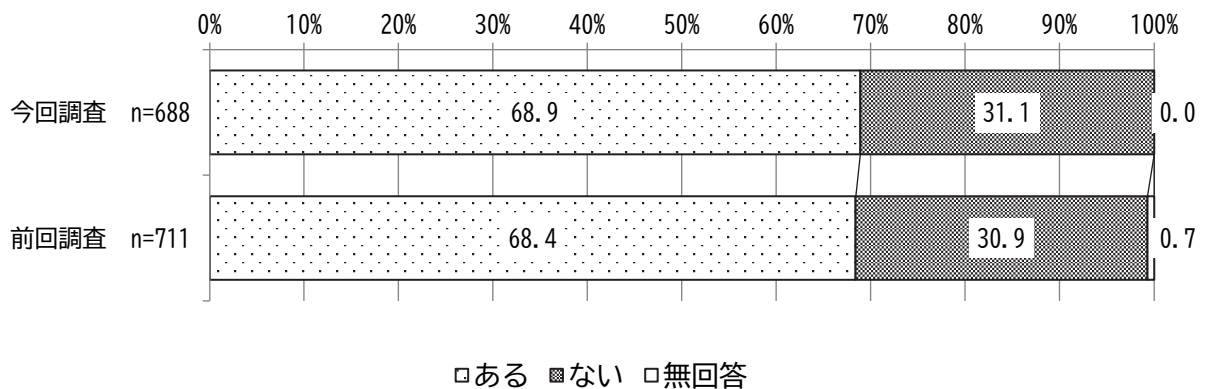
前回調査と比較すると、「ほとんど使わない」が13.2ポイント減少しています。



問9 あなたには、いつも行く歯医者さんがいますか。（○は1つ）

「ある」が68.9%、「ない」が31.1%となっています。

前回調査とほぼ同じ傾向となっています。

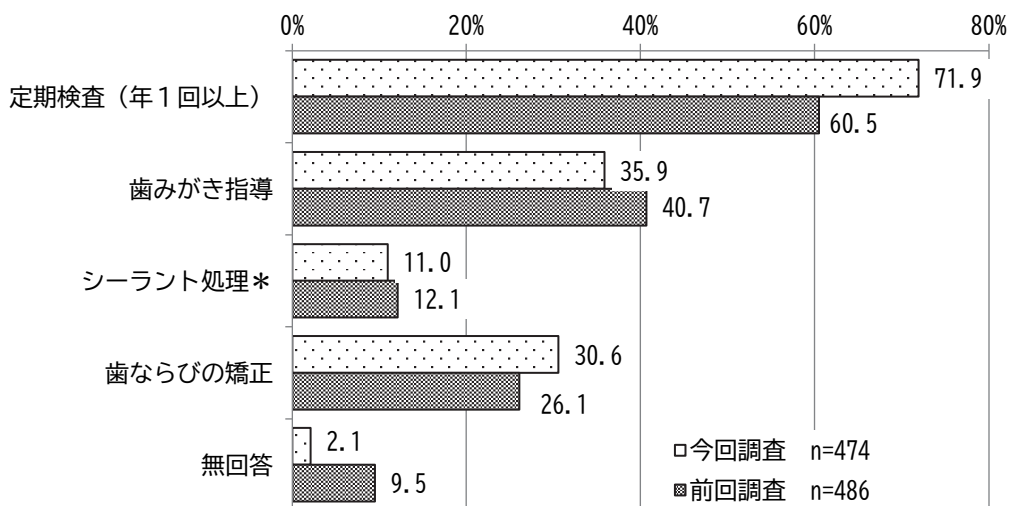


## 2.2 健康づくりについての児童・生徒アンケート【中学1年生】

問10 問9で「ある」と答えた方におたずねします。その歯医者さんでむし歯をなおしてもらうほかに、次のようなことをしてもらっていますか。(○はあてはまるもの全て)

「定期検査(年1回以上)」が71.9%で最も多く、次いで「歯みがき指導」が35.9%、「歯ならびの矯正」が30.6%、「シーラント処理」が11.0%となっています。

前回調査と比較すると、「定期検査(年1回以上)」が11.4ポイント増加しています。



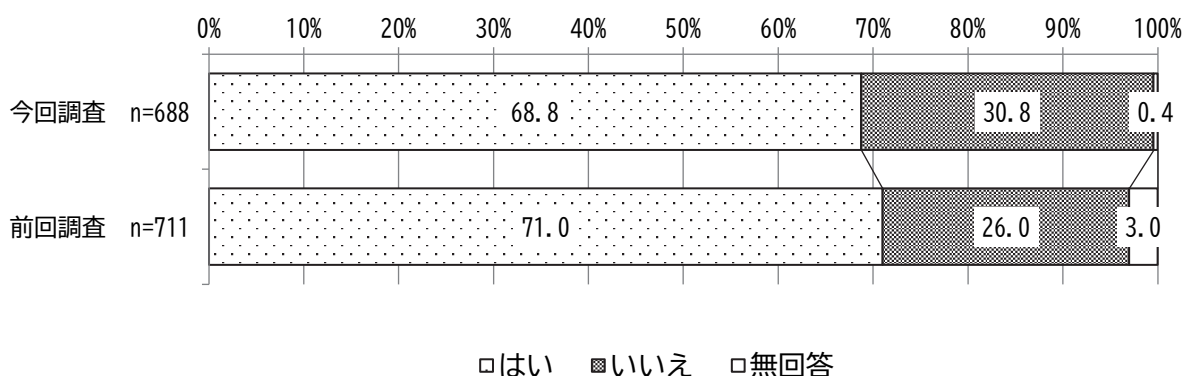
\*シーラント処理とは、むし歯になりやすい「おく歯」の溝にプラスチックなどをつめて、むし歯になるのを予防する方法のことです。

## (4) 睡眠や生活習慣などについて

問11 あなたの睡眠時間は、十分ですか。(○は1つ)

「はい」が68.8%、「いいえ」が30.8%となっています。

前回調査と比較すると、「いいえ」が4.8ポイント増加しています。



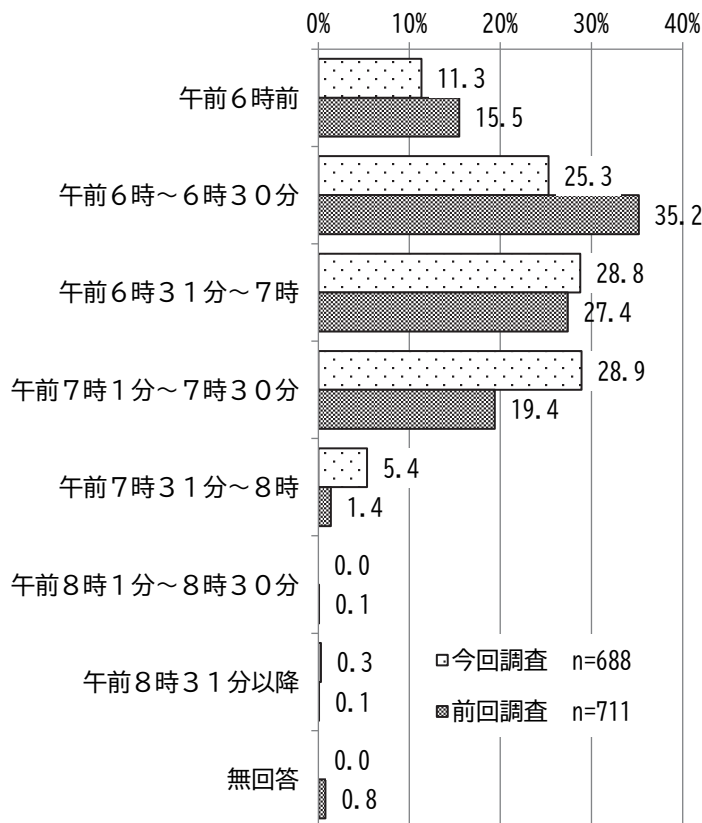
## 2.2 健康づくりについての児童・生徒アンケート【中学1年生】

### 問12 あなたがふだん（学校のある日）起きる時間は何時ごろですか。（○は1つ）

「午前7時1分～7時30分」が28.9%で最も多く、次いで「午前6時31分～7時」が28.8%、「午前6時～6時30分」が25.3%となっています。

前回調査と比較すると、「午前6時～6時30分」が9.9ポイント減少し、

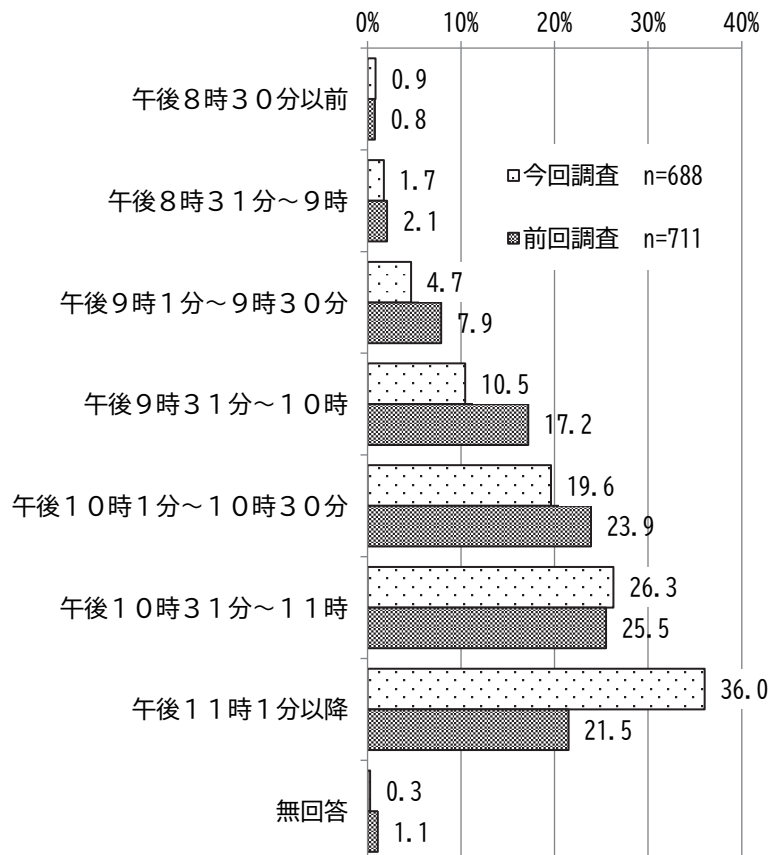
「午前7時1分～7時30分」が9.5ポイント増加しています。



### 問13 あなたがふだん（学校のある日）寝る時間は何時ごろですか。（○は1つ）

「午後11時1分以降」が36.0%で最も多く、次いで「午後10時31分～11時」が26.3%、「午後10時1分～10時30分」が19.6%となっています。

前回調査と比較すると、10時30分以前という回答がいずれも減少し、午後11時1分以降が14.5ポイント増加しており、就寝時間が遅くなっている傾向があります。



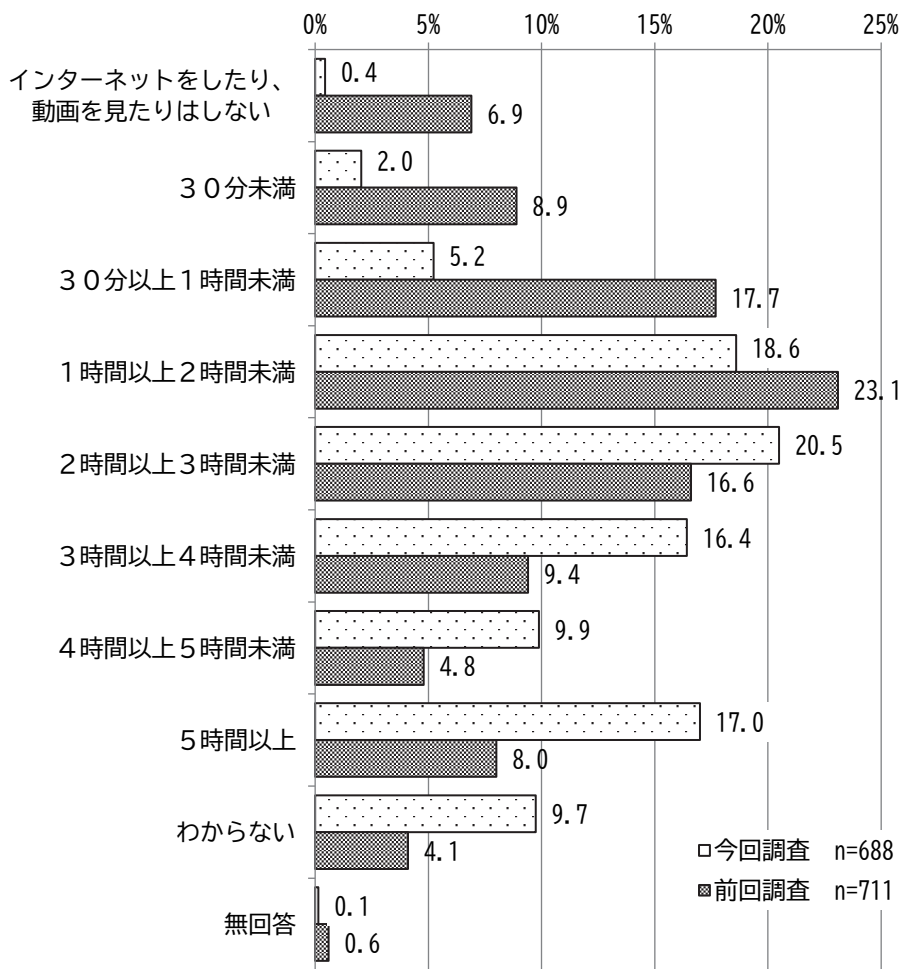
2.2 健康づくりについての児童・生徒アンケート【中学1年生】

問14 あなたが、平日(土・日・祝日以外の日)の一日に、学校以外の場所で、パソコンや携帯電話・スマートフォン、タブレット端末、ゲーム機等を使って、インターネットやゲームをしたり、動画を見たりする時間は、どれくらいですか。(○は1つ)

「2時間以上3時間未満」が20.5%で最も多く、「1時間以上2時間未満」が18.6%が続いています。

前回調査と比較すると、2時間未満という回答がいずれも減少し、2時間以上という回答が増加していることから、利用が長時間化しているものと考えられます。

性別では、大きな差が見られません。

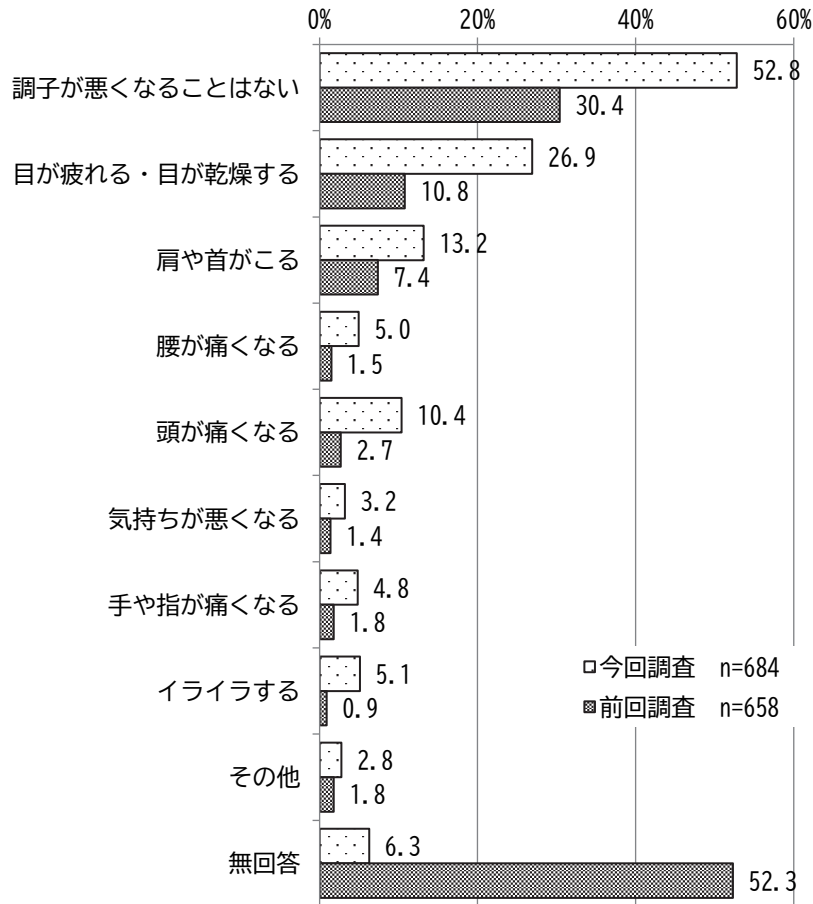


性別 クロス集計 (%)		インターネットを したり、動画を見 たりはしない	30分未満	30分以上 1時間未満	1時間以上 2時間未満	2時間以上 3時間未満
中学生男子	(n=382)	0.5	1.3	5.5	19.6	20.4
中学生女子	(n=302)	0.3	3.0	5.0	17.2	20.9
		3時間以上 4時間未満	4時間以上 5時間未満	5時間以上	わからない	無回答
中学生男子	(n=382)	17.3	9.7	16.0	9.4	0.3
中学生女子	(n=302)	15.6	10.3	17.5	10.3	-

問15 問14で「30分未満」から「5時間以上」及び「わからない」を選んだ方におたずねします。パソコンや携帯電話・スマートフォン、タブレット端末、ゲーム機等を使って、インターネットやゲームをしたり、動画を見たりした後、心や体の調子が悪くなることはありますか。(〇はあてはまるもの全て)

「調子が悪くなることはない」が52.8%を占めています。

前回調査と比較すると、「調子が悪くなることはない」が22.4ポイント増加しています。



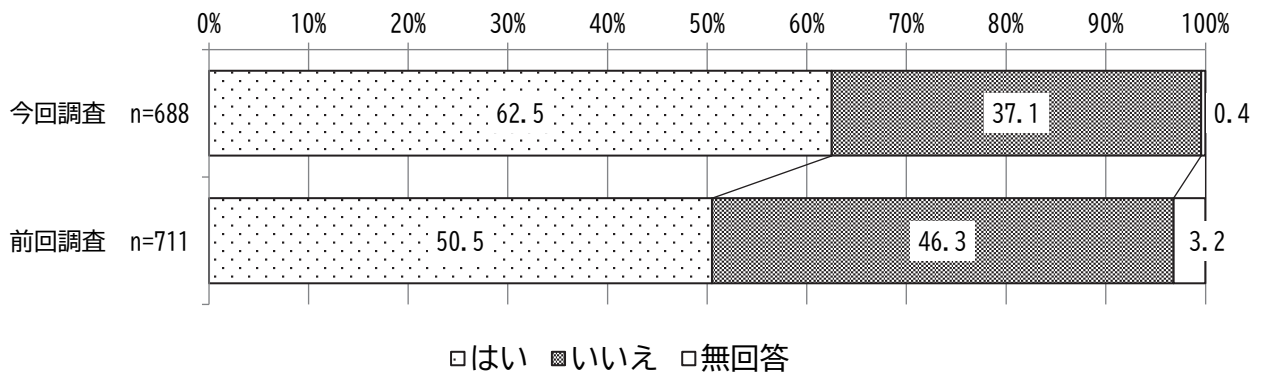
【その他の回答 (抜粋)】

「くらくらする」「眠くなる」「汗をかく」「スマホから離れたくなくなる」

問16 あなたは、イライラや疲れをふだん感じていますか。(○は1つ)

「はい」が62.5%、「いいえ」が37.1%となっています。

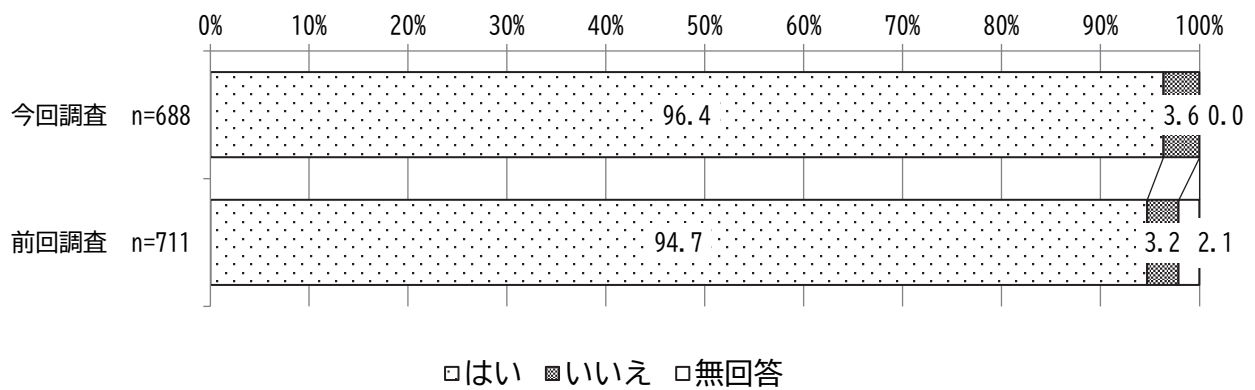
前回調査と比較すると「はい」が12.0ポイント増加しています。



問17 あなたは、たばこの害を知っていますか。(○は1つ)

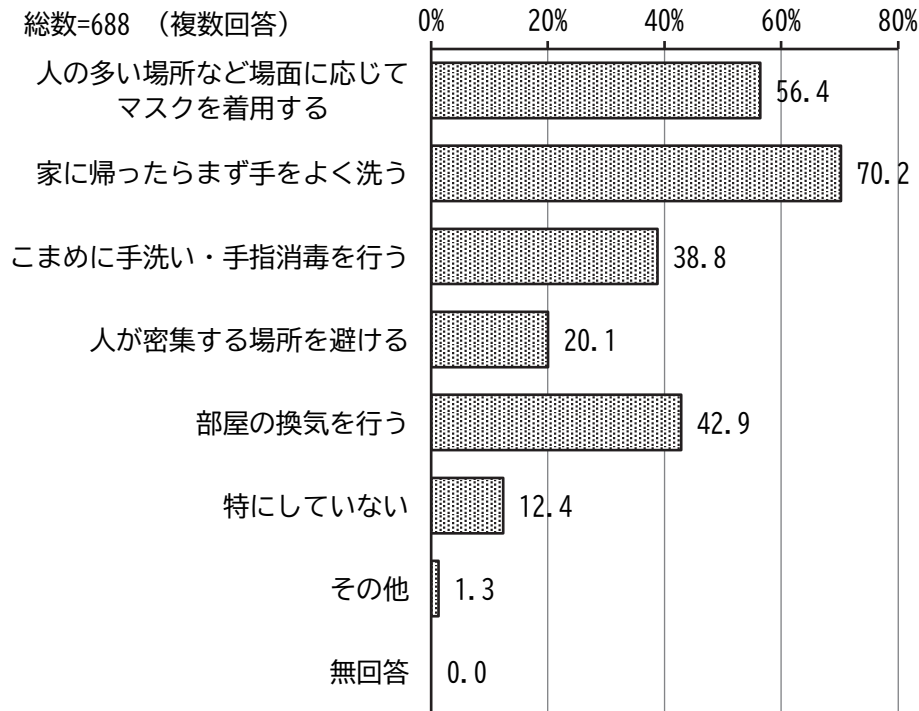
「はい」が96.4%、「いいえ」が3.6%となっています。

前回調査同様の傾向となっています。



問18 新型コロナウイルス感染症の流行が繰り返されましたが、今も感染防止のために行っている対策はありますか。(〇はあてはまるもの全て、行っていない場合は「特にしていない」を選択してください)

「家に帰ったらまず手をよく洗う」が70.2%で最も多く、次いで「人の多い場所など場面に  
 応じてマスクを着用する」が56.4%、「部屋の換気を行う」が42.9%となっています。



【その他の回答 (抜粋)】

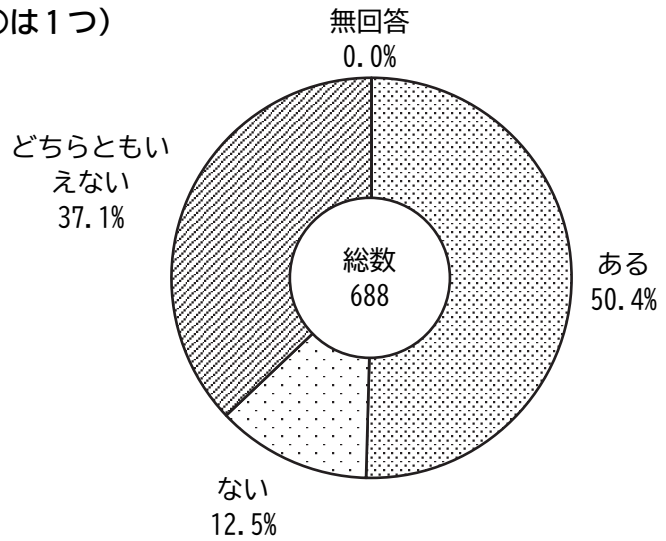
「できるだけ食べ歩きはしないようにしている」「うがいをする」「余計に外にいかない」



(5) 健康についての関心やスポーツについて

問19 自分の健康に関心がありますか。(○は1つ)

「ある」が50.4%、「ない」が12.5%、「どちらともいえない」が37.1%となっています。



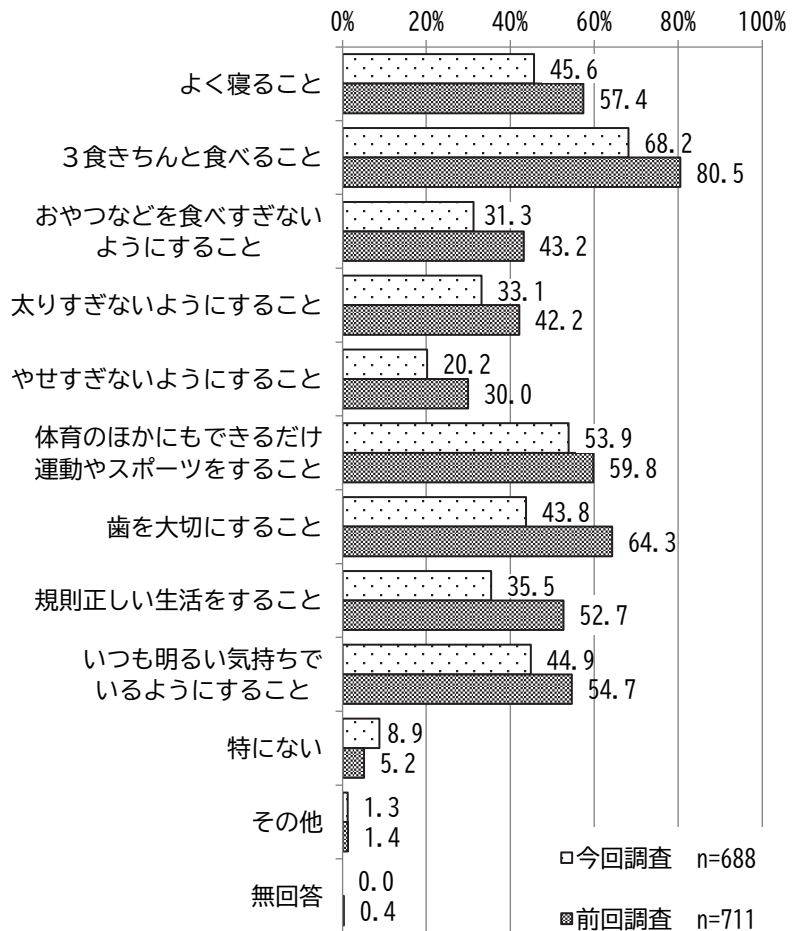
問20 健康のために実行していることはありますか。(○はあてはまるもの全て、特にない場合は「特にない」を選択してください)

「3食きちんと食べること」が68.2%で最も多く、次いで「体育のほかにできるだけ運動やスポーツをすること」が53.9%、「よく寝ること」が45.6%となっています。

前回調査と比較すると、「歯を大切にすること」が20.5ポイント、「規則正しい生活をする事」が17.2ポイント減少しています。

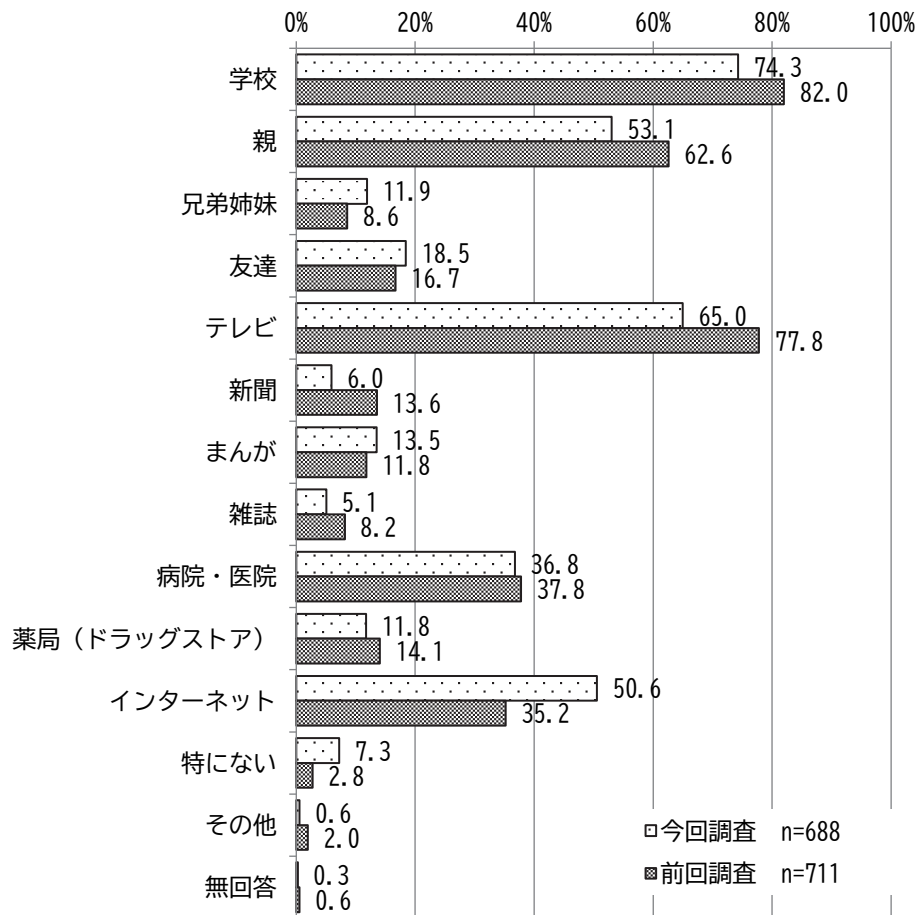
【その他の回答(抜粋)】

「たくさん笑う」「無理をしすぎない」「しっかり湯船につかり、体をなるべく冷やさないようにすること」



問21 健康についての情報はどこで（誰から）見たり聞いたりしていますか。（〇はあてはまるもの全て）

「学校」が74.3%で最も多く、次いで「テレビ」が65.0%、「親」が53.1%となっています。前回調査と比較すると、「インターネット」が15.4ポイント増加し、「テレビ」が12.8ポイント、「親」が9.5ポイント、「学校」が7.7ポイント、「新聞」が7.6ポイント、それぞれ減少しています。



問22 あなたは、体育の授業以外で運動やスポーツをしていますか。（〇は1つ）

（学校の休憩時間や放課後、スポーツ教室、スポーツクラブなどを含めてどのくらいですか）

「していない」が15.6%、「週に1～2日」が17.9%、「週に3～4日」が22.5%、「ほとんど毎日」が44.0%となっています。

前回調査と比較すると、「週に1～2日」が12.8ポイント減少し、「ほとんど毎日」が10.9ポイント増加しています。

