

郡山市震災後子どものケアプロジェクト

郡山の子どもの心と体の育ち見守り事業

運動や食事についてのアンケート調査報告書(2016年)

はじめに

平成 23 年 3 月に発生した東日本大震災からはやくも 6 年が経ちました。この大災害が子どもたちに与えた影響は、果てしなく大きくそして長期に及ぶことが予想されます。しかし、一方で風化が急速に進行し、その影響が徐々に“普段どおり”の状態として受け入れられてしまっているのではないかと危惧しています。

平成 24 年度から実施している市内小中学生の体力・運動能力テストでは、運動能力の低下（特に走跳投）、持久力の低下が認められていました。5 年間の継続的な調査により、市内の子どもたちの体力・運動能力の現状が詳しく把握され、各学校現場等では明らかになった課題に対して様々な取り組みがなされてきたと思います。その結果、徐々に改善傾向を示し、中には全国平均を凌ぐ学校や項目もみられるようになりました。しかし、同時に問題となっている肥満児の増加は、以前と比べると若干改善傾向にはあるものの、まだまだ憂慮すべき状況であると思います。

震災後間もなく、郡山市、郡山市教育委員会、郡山医師会で組織された『郡山市震災後子ども心のケアプロジェクト（後に郡山市震災後子ども

のケアプロジェクトに改編）』では、郡山の子どもたちの心と体の健やかな育ちを見守る様々な事業を展開してきました。体力・運動能力の低下や肥満傾向児の増加は、子どもたちの日頃の生活習慣に大きく関係しており、平成 25 年度から実施している本調査は、その背景を知る上で大変意義のある調査といってもよいでしょう。

郡山市震災後子どものケアプロジェクトでは、郡山市の子どもたちの心と体が健やかに育つ事を目的として、①体の状況（体力テスト）、②心の状況（適宜）、③生活環境（遊びの環境、食育の環境）を調査した上で、④各データを網羅的に評価し、⑤郡山の子どもたちに必要なアドバイスやサポートを提供し、少なくとも 10 年間にわたって子どもたちの育ちを見守っていくことを計画しています。

将来の郡山を背負ってくれる子どもたちの心と身体を健やかに育むためには、地域の大人たちが望ましい成育環境を整えなくてはなりません。

『郡山の子どもたちの心と体が日本一元気』なることを目標とし、ともに力を合わせていきましょう！

平成 29 年 3 月

郡山市震災後子どものケアプロジェクトチーム プロジェクトリーダー
認定 NPO 法人郡山ペップ子育てネットワーク 理事長

菊池 信太郎

目次

◆ 調査の概要

I 要約

II 調査結果

1 運動・スポーツ実施状況

| | | |
|-----|----------------|---|
| 1-1 | 平日の運動・スポーツ実施状況 | 6 |
| 1-2 | 休日の運動・スポーツ実施状況 | 7 |
| 1-3 | 1週間の総運動時間 | 9 |

2 運動・スポーツへの態度

| | | |
|-----|---------------|----|
| 2-1 | 運動・スポーツの好き嫌い | 13 |
| 2-2 | 運動・スポーツの得意不得意 | 14 |
| 2-3 | 運動・スポーツの実施意欲 | 15 |
| 2-4 | 体力の自信 | 16 |

3 生活の様子

| | | |
|-----|-------|----|
| 3-1 | 睡眠習慣 | 17 |
| 3-2 | 排便の状況 | 19 |

4 帰宅後の過ごし方

| | | |
|-----|--------------------|----|
| 4-1 | 遊びの状況 | 20 |
| 4-2 | 読書・音楽鑑賞の時間 | 22 |
| 4-3 | ゲームをする時間 | 23 |
| 4-4 | インターネットや携帯メールの使用時間 | 24 |
| 4-5 | テレビやビデオ、DVDの視聴時間 | 25 |
| 4-6 | 家庭での学習時間 | 26 |
| 4-7 | 座位時間 | 27 |

5 食習慣

| | | | |
|-----|----|-------|----|
| 5-1 | 朝食 | | 29 |
| 5-2 | 夕食 | | 31 |
| 5-3 | 間食 | | 41 |

6 食事の様子

| | | | |
|-----|--------------|-------|----|
| 6-1 | 食事で気をつけていること | | 44 |
| 6-2 | 食生活の変化 | | 49 |

III 調査票

調査の概要

1. 調査目的

東日本大震災は、子どもたちを取り巻く生活環境に大きな影響を及ぼしました。現在は、ほぼ震災前の生活環境に戻りつつありますが、2013年に郡山市震災後子どものケアプロジェクトで行った調査によると、体力・運動能力の低下や肥満や体重増加不良といった症状を有する子ども達が増加していることが明らかになり、また、心の問題を抱えているケースも見られました。しかし、そのような症状が震災を原因とするものか、他に原因があるのかの検討は不十分で、①今後有効な対策を講ずるための基礎的な情報の収集、②教育現場等への結果の返却を目的としています。

2. 調査方法

質問紙調査

3. 調査対象

市内の保育所・幼稚園・小学校・中学校に在籍する4歳～15歳の全市民

4. 調査時期

2016年8月～9月

5. 回収率

89.0%

保育所：69.3%、幼稚園：71.7%、小学校：92.7%、中学校：92.6%

6. 有効回答数

28,470名

保育所：1,188名、幼稚園：2,648名、

小学校：15,759名、中学校：8,875名

7. 調査項目

- 1) 運動・スポーツ実施状況
平日および休日の運動・スポーツ実施状況、
平日および休日の運動・スポーツ実施時間、1週間の総運動時間
- 2) 運動・スポーツへの態度
運動・スポーツの好き嫌い、運動・スポーツの得意不得意、
運動・スポーツの実施意欲、体力の自信
- 3) 生活の様子
起床時間、就寝時間、睡眠時間、排便の状況
- 4) 帰宅後の過ごし方
外遊び時間、室内遊び時間、読書・音楽鑑賞時間、ゲーム時間、
インターネットや携帯メールの使用時間、
テレビやビデオ・DVDの視聴時間、勉強時間、
平日および休日の座位時間
- 5) 食習慣
朝食の摂取状況、朝食の開始時刻、夕食の摂取内容、夕食の開始時刻、
夕食の共食状況、間食の摂取状況、お菓子の食べ過ぎに対する意識、
ジュースの飲み過ぎに対する意識
- 6) 食事の様子
咀嚼に対する意識、食べ物の好き嫌いに対する意識、外食の摂取頻度、
インスタント食品の摂取頻度、揚げ物の摂取頻度、生鮮食品の摂取状況、
加工食品の摂取状況、食欲増加について、食欲減少について、
食べ物に対する放射性物質の心配

8. 集計方法

各アンケート用紙から回答を転記し、データベース化した（株式会社エフコムに委託）。

集計には SPSS[®]を用いた。

9. 備考

本調査は、郡山市からの委託事業として実施した。

なお、調査や解析において、株式会社エフコム・公益財団法人ヨークベニマル文化教育事業団からご支援を頂いた。

1. 要約

本調査では、郡山市内に居住する子ども(4歳～15歳)の男女を対象に、2016年8月～9月にかけて、質問紙調査を行った。有効回収数は28,470名であった。主な調査結果は、以下の通りである。

1

1週間の総運動時間が「0分」の子どもは、男子で10.8%、女子で18.0%であった。1週間の総運動時間が「60分未満」の子どもは依然として多く、特に中学校の女子でその割合が高くなる。

2

運動・スポーツの実施意欲では、運動やスポーツをもっとしたいと「思う」「やや思う」の割合は男子で85.4%、女子で80.6%であった。この割合は年齢が低いほど高くなる。

3

就寝時間では、小学生までは「午後9～10時」の割合が最も高く、中学生になると「午後11～12時」の割合が高くなる、さらに中学生の3分の1程度は「12時以降」に就寝する。

4

幼児における外遊びの時間は、「ほとんど遊ばない」が男子で54.8%、女子で57.5%と高い割合であった。一方、室内遊びの時間は、「1時間くらい」が男子で28.4%、女子で28.2%、「2時間以上」が男子で32.5%、女子で35.3%、「3時間以上」が男子で24.8%、女子で22.7%と幼児の遊びのほとんどが室内であることがわかる。

5

帰宅後にゲームをする時間は、男子で70.5分、女子で34.0分であった。また、インターネットや携帯メールの使用時間は男子で35.6分、女子で37.4分であった。特に中学生になると使用時間が急激に長くなり、男子で65.3分、女子では77.7分になる。

1. 要約

6

ほとんどの子どもが「必ず毎日」朝食を摂取しているが、中学生になると朝食を欠食する生徒が男女ともに約 16%に増加する。特に、「ほとんど食べない」生徒が増加する。

7

90%強の子どもが「20時まで」に夕食を食べ始めるが、それ以外の子どもは、「20時以降」の遅い時間に食べ始める。また、誰と食べたかたずねたところ、「子どもだけで食べた」「ひとりで食べた」が 4.2%であった。中学生においては、「ひとりで食べた」が男女ともに 10%以上存在した。

8

間食摂取状況についてみると、年齢が低いほど間食摂取の割合が高い。一方で、「お菓子やスナック菓子の食べ過ぎ」や「甘い飲み物の飲み過ぎ」については、年齢が低いほど気をつけている割合が高い。

9

食事で気をつけていることでは、年齢が低いほど「ゆっくり噛んで食べること」や「好き嫌いをしないで食べること」に気をつけていた。また、「インスタント食品」や「揚げ物」の摂取状況についてもよく食べる子どもの割合は低い傾向にあった。

10

食生活の変化についてみると、特に小学校以降の子どもにおいて、「食べ過ぎてしまうことが増えた」子どもが 25%程度存在した。一方で、「食欲がないことが増えた」子どもも存在しており、特に中学校の女子で割合が高くなる。

II. 結果

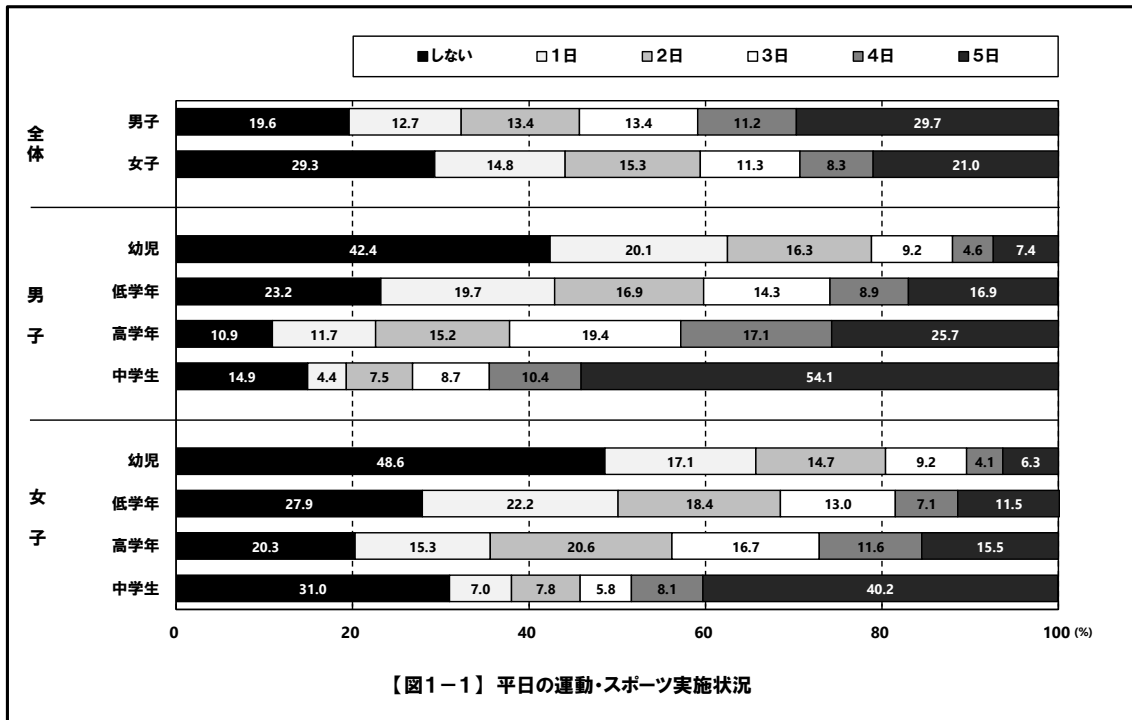
1. 運動・スポーツ実施状況

1. 平日の運動・スポーツ実施状況

郡山の子どもたちは、平日にどのくらい運動やスポーツを行っているのだろうか？「平日では、平均して何日、運動やスポーツをしていますか？」とたずねたところ、男子全体では「しない」19.6%、「1日」12.7%、「2日」13.4%、「3日」13.4%、「4日」11.2%、「5日」29.7%であり、女子全体では「しない」29.3%、「1日」14.8%、「2日」15.3%、「3日」11.3%、「4日」8.3%、「5日」21.0%であった（図 1-1）。

性別にみると、「しない」と「1日」を合わせた割合は、男子は 32.3%、女子は 44.1%であり、多くの女子が平日にあまり体を動かしていないことがわかる。また、すべての年代において、女子のほうが「しない」と答えた割合が多く、小学校高学年、中学生と年代が上がるにつれてその差は大きくなり、男子よりも女子のほうが運動・スポーツに消極的であるといえる。

就学状況別にみると、「しない」と答えた割合は小学校高学年までは減少し続けるが、中学生になると再び増加する。その一方で、「5日」と答える割合は、幼児から中学生まで増加し続け、小学校高学年から中学生にかけては約 2 倍に増加する。このことから、郡山の子どもたちの運動・スポーツの実施は「する」子どもと「しない」子どもの二極化にあるものと考えられ、特に中学生においてこの傾向が顕著であるといえる。



1. 運動・スポーツ実施状況

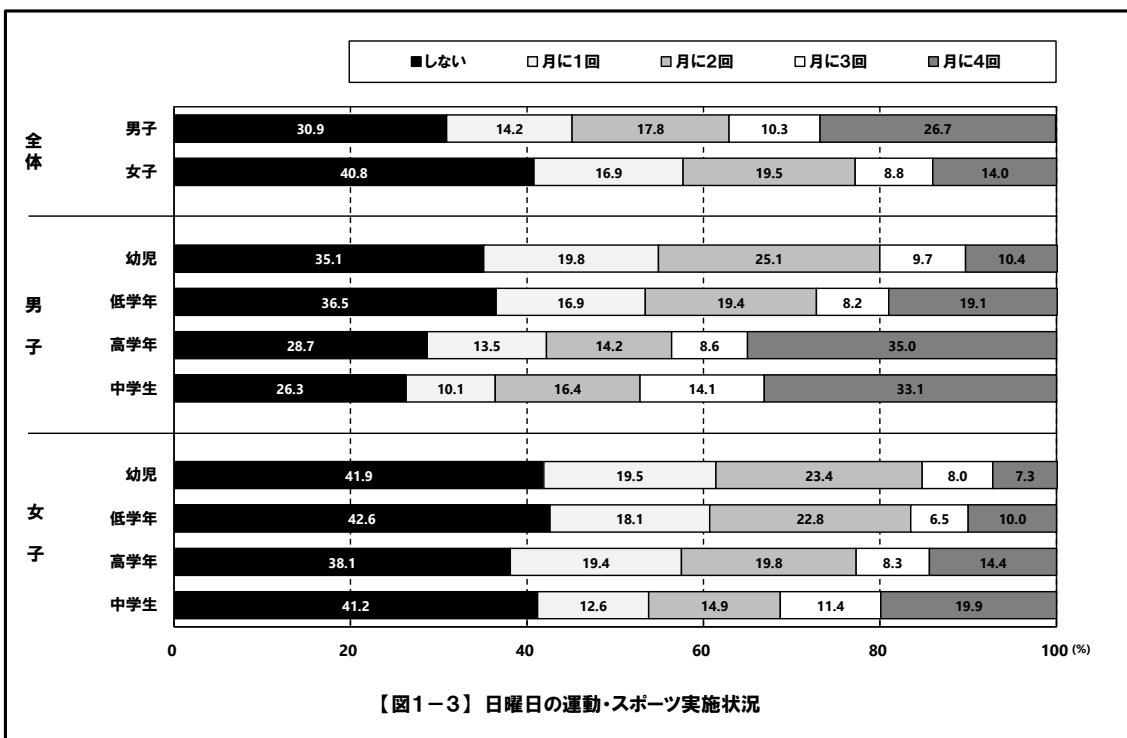
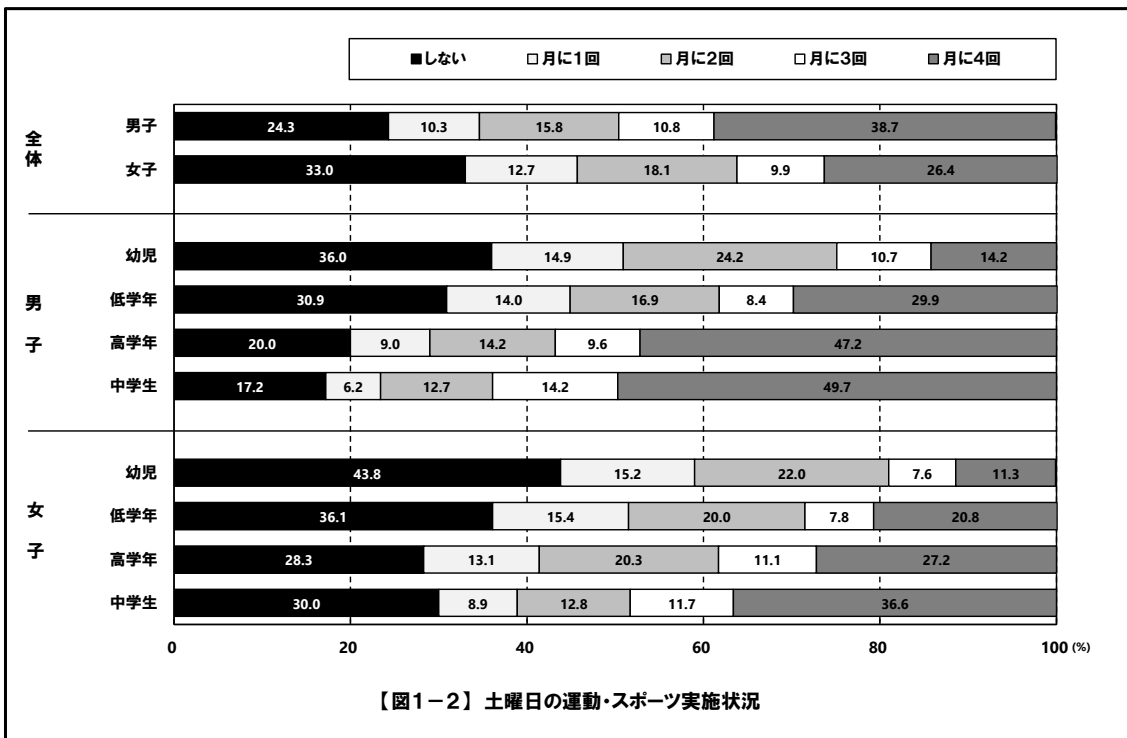
2. 休日の運動・スポーツ実施状況

郡山の子どもたちは休日にどのくらい運動やスポーツをしているのだろうか？土曜日・日曜日それぞれについて「1ヶ月（4週間）に何回の土曜日（または日曜日）に、運動やスポーツをしていますか？」とその実施頻度をたずねた。

土曜日の運動・スポーツ実施状況は、男子全体では「していない」24.3%、「月に1回」10.3%、「月に2回」15.8%、「月に3回」10.8%、「月に4回」38.7%であり、女子全体では「していない」33.0%、「月に1回」12.7%、「月に2回」18.1%、「月に3回」9.9%、「月に4回」26.4%であった（図1-2）。土曜日に運動・スポーツをしている子どもの多くが、頻度が高く運動・スポーツをしていると回答した。また、この傾向は学年が進行するにつれてより顕著になる。

一方、日曜日の運動・スポーツ実施状況は、男子全体では「していない」30.9%、「月に1回」14.2%、「月に2回」17.8%、「月に3回」10.3%、「月に4回」26.7%であり、女子全体では「していない」40.8%、「月に1回」16.9%、「月に2回」19.5%、「月に3回」8.8%、「月に4回」14.0%であった（図1-3）。土曜日と比べると日曜日の方が運動・スポーツをしている頻度は男女ともに若干低い。性別にみると、土曜日と同様に日曜日においても男子の方が女子よりも「している」と答える割合は多く、就学状況別にみると、男子は年代があがるにつれて「している」割合が増加するが、女子では、中学生になると「しない」割合が増加する。

1. 運動・スポーツ実施状況



1. 運動・スポーツ実施状況

3. 1週間の総運動時間

郡山の子どもたちは1週間にどれくらいの時間、運動やスポーツを行っているのだろうか。図1-4～1-13に1週間の総運動時間を示した。1週間の総運動時間は、平日の運動・スポーツ実施状況と休日の運動・スポーツ実施状況から算出した。具体的な算出方法は以下に示すとおりである。

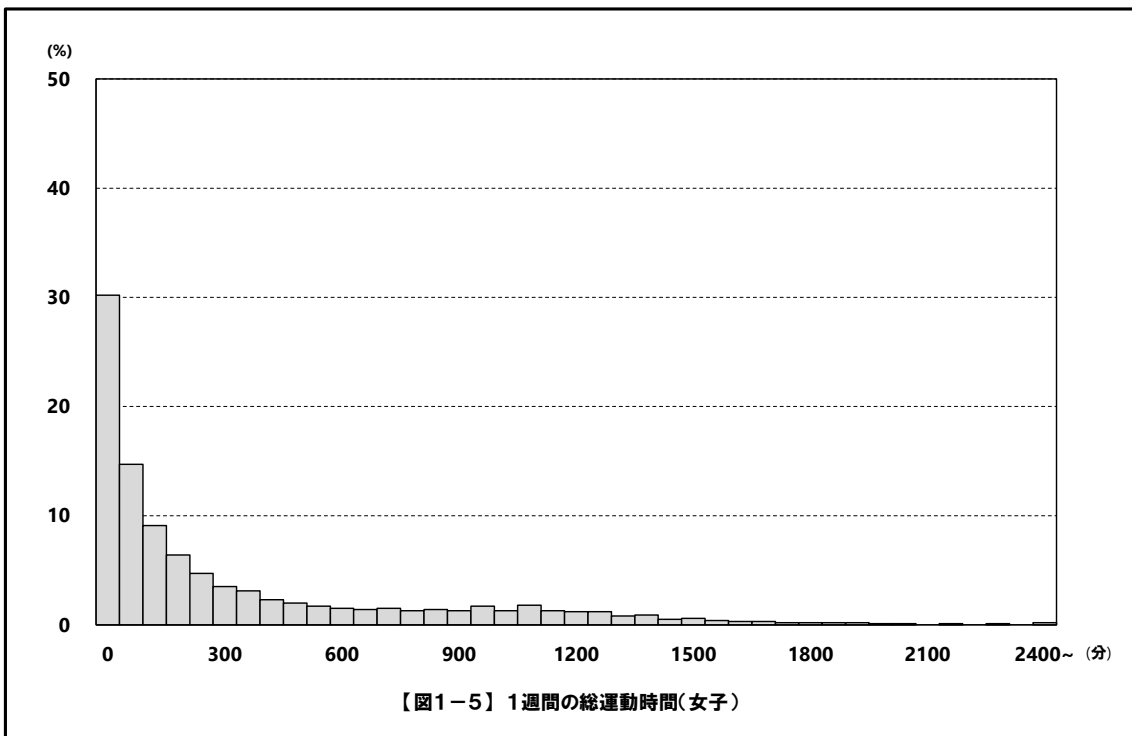
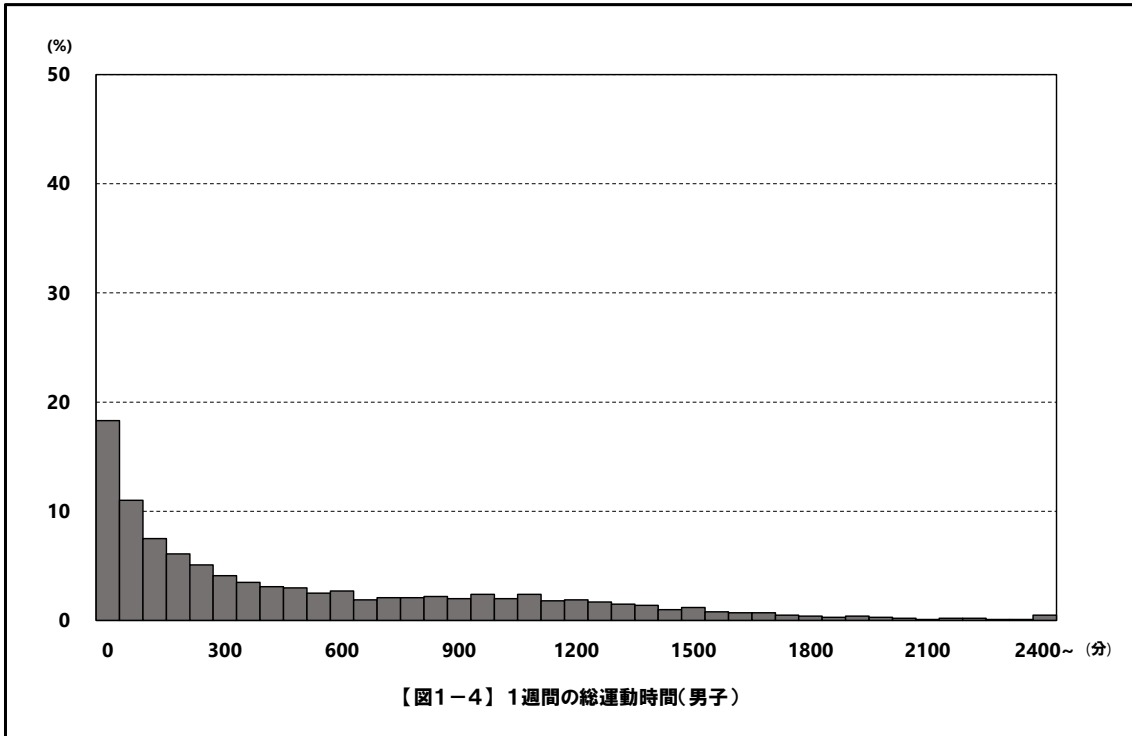
1週間の総運動時間が「60分未満」の割合は男子全体で18.3%、女子全体で30.2%であった。1週間にまったく運動やスポーツを実施していない「0分」の割合は男子全体で10.8%、女子全体で18.0%であった。

性別にみると、男子では1週間の総運動時間が「60分未満」の割合は「幼児」で36.5%、「小学校低学年」で20.4%、「小学校高学年」で10.7%、「中学生」で15.9%であり、女子では「幼児」で42.5%、「小学校低学年」で27.0%、「小学校高学年」で24.1%、「中学生」で33.6%であった。男女ともに小学校高学年まで1週間の総運動時間が「60分未満」の割合は減少し、中学生になると増加する。また、中学生においては、男女ともに1週間の総運動時間が「60分未満」と「1080分」付近にピークが存在し、積極的に運動する生徒とまったくしない生徒の二極化傾向がみてとれる。

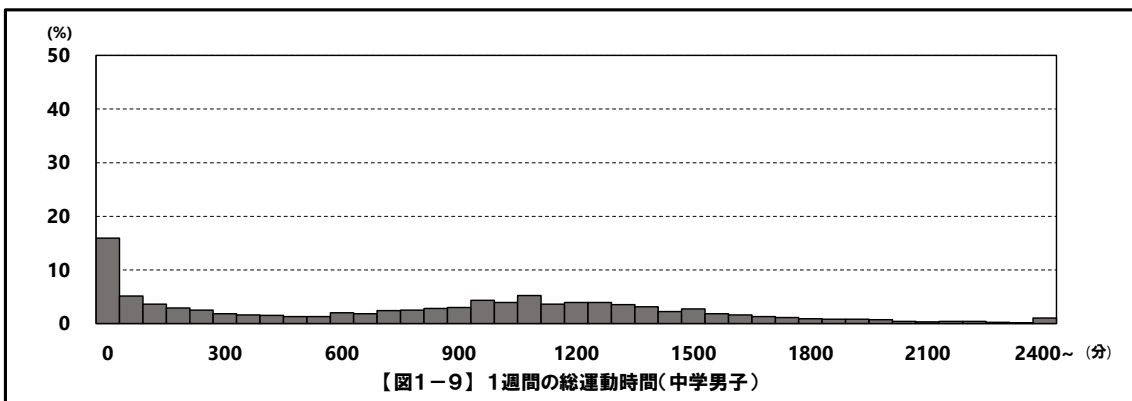
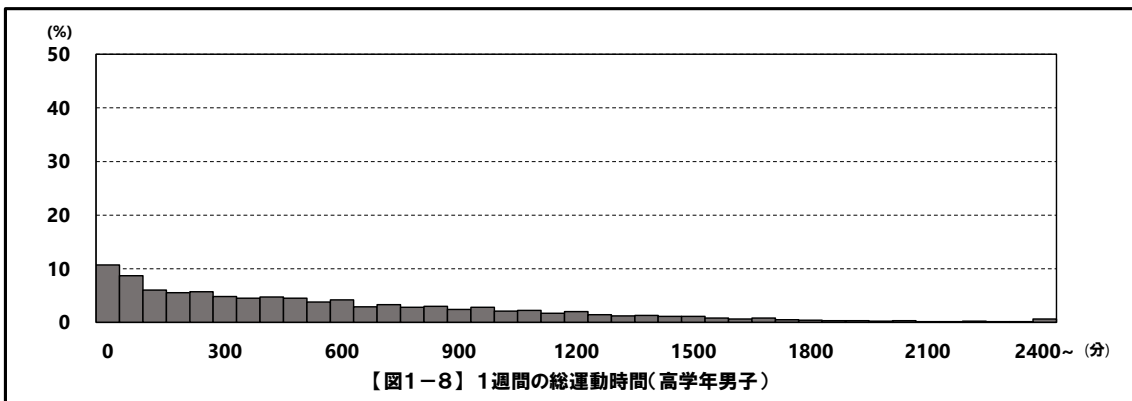
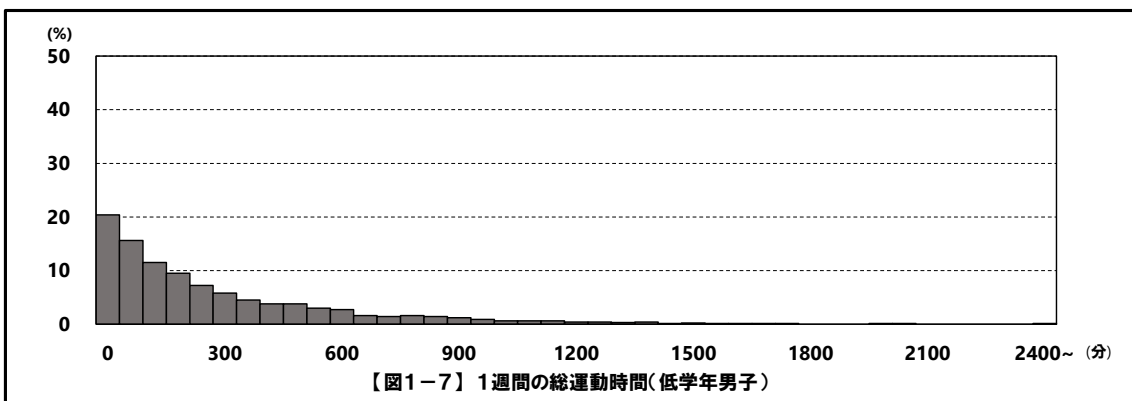
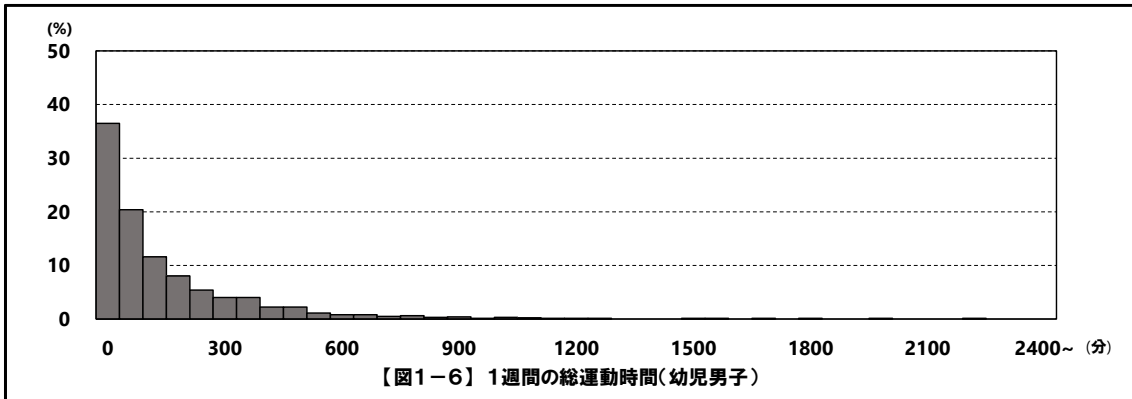
1 週間の総運動時間の算出方法

- ① 平日の運動時間：時間帯別運動時間を合計
- ② 平日の運動日数：平日5日間の運動日数
- ③ 平日の総運動時間：平日の運動時間×平日の運動日数
- ④ 土曜日の運動日数：1ヶ月間の土曜日の運動日数（以下のように算出）
(月に1回=0.25日、月に2回=0.5日、月に3回=0.75日、月に4回=1日)
- ⑤ 土曜日の総運動時間：土曜日の運動時間×土曜日の運動日数
- ⑥ 日曜日の運動日数：1ヶ月間の日曜日の運動日数（以下のように算出）
(月に1回=0.25日、月に2回=0.5日、月に3回=0.75日、月に4回=1日)
- ⑦ 日曜日の総運動時間：日曜日の運動時間×日曜日の運動日数
- ⑧ 1週間の総運動時間：平日の総運動時間+土曜日の総運動時間+日曜日の総運動時間

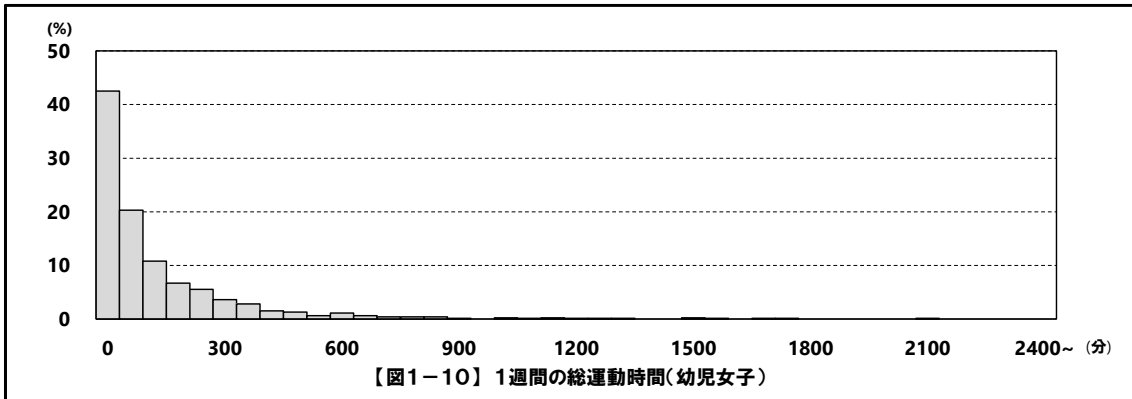
1. 運動・スポーツ実施状況



1. 運動・スポーツ実施状況



1. 運動・スポーツ実施状況



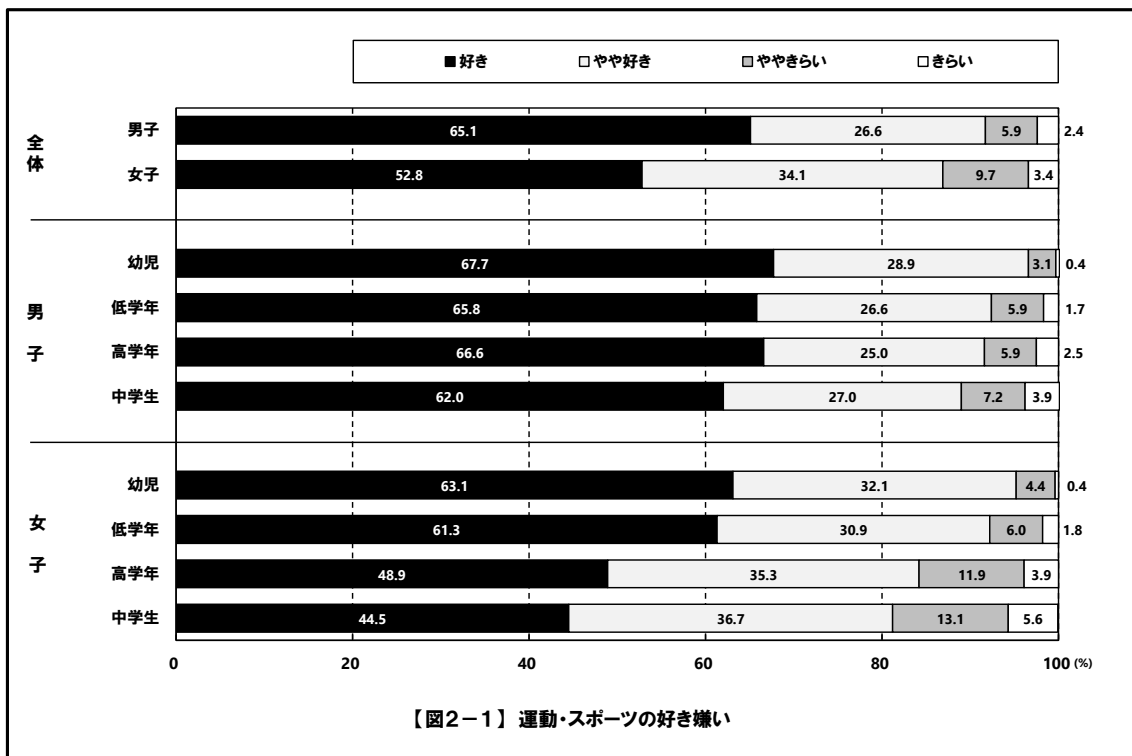
2. 運動・スポーツへの態度

1. 運動・スポーツの好き嫌い

「運動やスポーツをすることは好きですか？」とたずねたところ、男子全体では「好き」65.1%、「やや好き」26.6%、「ややきらい」5.9%、「きらい」2.4%であり、女子全体では「好き」52.8%、「やや好き」34.1%、「ややきらい」9.7%、「きらい」3.4%であった（図2-1）。「好き」と「やや好き」の割合を合わせると男子全体91.7%、女子全体86.9%であり、男女ともにほとんどの子どもが運動やスポーツが好きと回答した。

就学状況別にみると、いずれの発達段階においても「好き」が最も多く、次いで「やや好き」であった。男女ともに「好き」「やや好き」の割合は学年の進行に伴い減少する。また、男子は「好き」の割合が60%より少なくなることはないが、女子では小学校高学年以降の「好き」の割合の減少が著しく（低学年では61.3%だが高学年では48.9%）、中学生になると44.5%まで減少する。

一方で、「きらい」と「ややきらい」を合わせた割合は、女子において幼児4.8%、小学校低学年7.8%、小学校高学年15.8%、中学生18.7%と、学年が上がるにつれて増加する。男子においてもほぼ同様の傾向を示すが、女子の小学校高学年において、「きらい」と「ややきらい」の割合が増加する傾向にある。



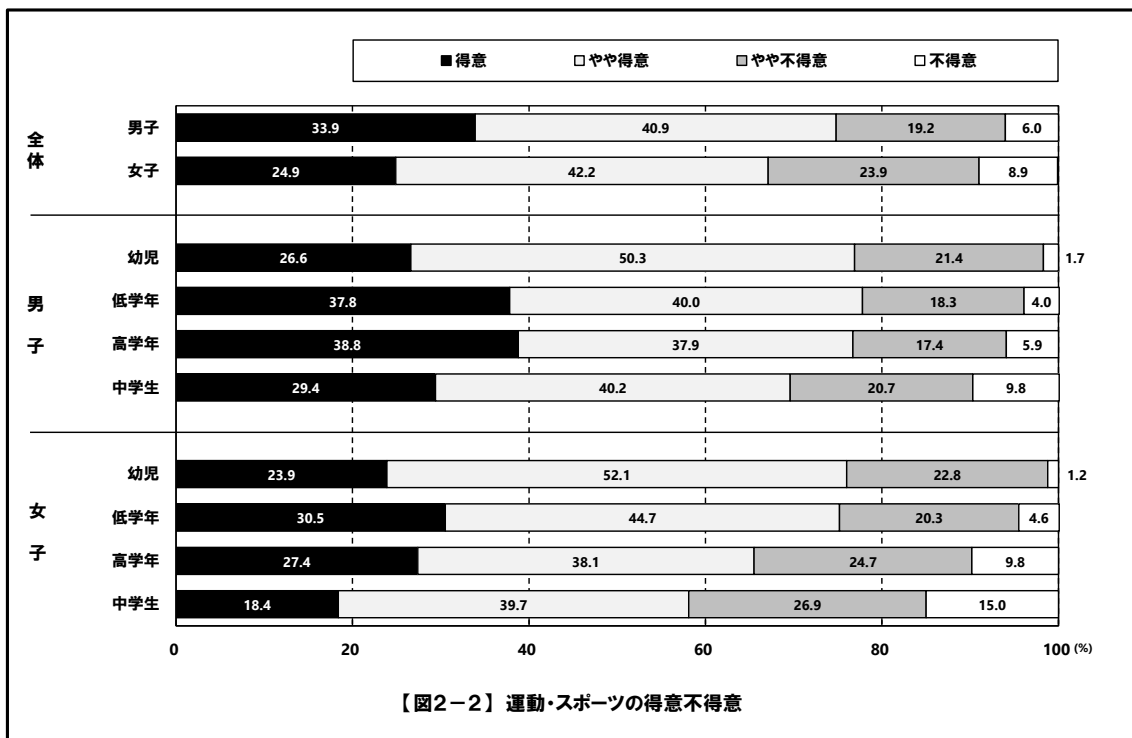
2. 運動・スポーツへの態度

2. 運動・スポーツの得意不得意

「運動やスポーツをすることは得意ですか？」とたずねたところ、男子全体では「得意」33.9%、「やや得意」40.9%、「やや不得意」19.2%、「不得意」6.0%であり、女子全体では「得意」24.9%、「やや得意」42.2%、「やや不得意」23.9%、「不得意」8.9%であった（図2-2）。「得意」と「やや得意」の割合を合わせると男子全体74.8%、女子全体67.1%であり、男女ともにほとんどの子どもが運動やスポーツが得意と回答した。

就学状況別にみると、「得意」と「やや得意」を合わせた割合は、男子において幼児では76.9%、小学校低学年では77.8%、小学校高学年では76.7%、中学生では69.6%、女子において幼児では76.0%、小学校低学年では75.2%、小学校高学年では65.5%、中学生では58.1%であり、幼児から小学校低学年にかけて運動やスポーツが得意な子どもの割合が増加するが、小学校高学年から中学生にかけては減少する傾向がみられた。

一方で、「不得意」や「やや不得意」は、『運動・スポーツの好き嫌い』と同様に、女子においては顕著に小学校高学年からその割合が増加する。



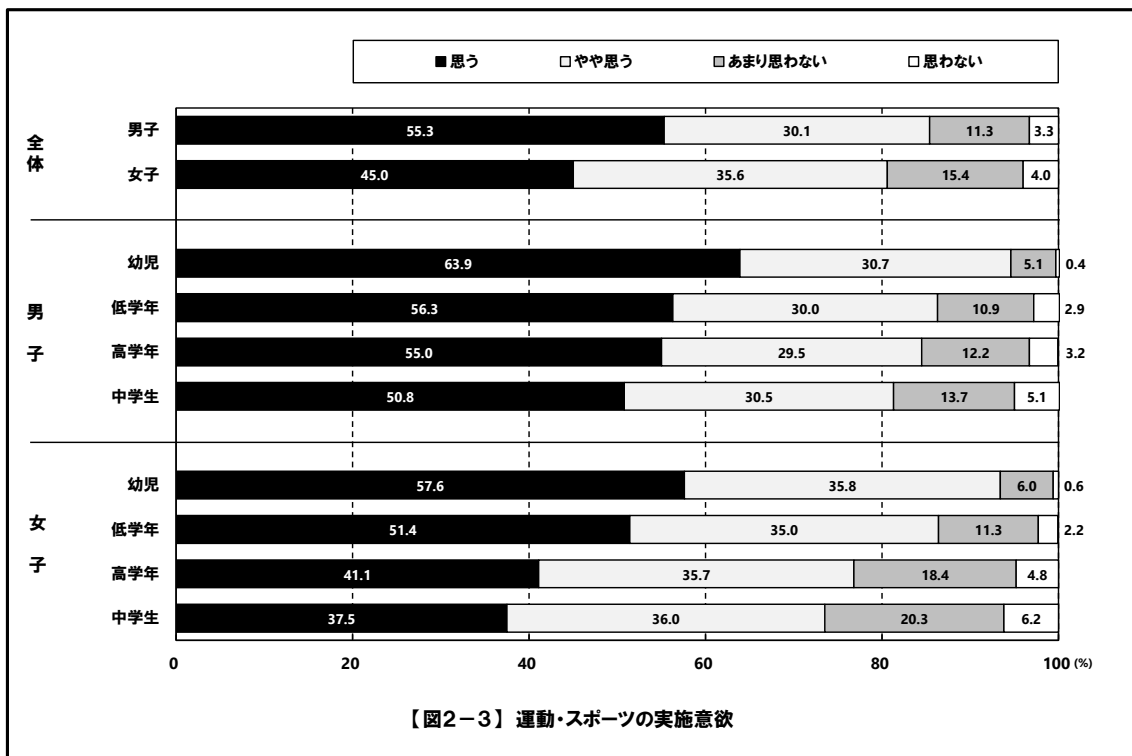
2. 運動・スポーツへの態度

3. 運動・スポーツの実施意欲

「運動やスポーツをもっとしたいと思いますか?」とたずねたところ、男子全体では「思う」55.3%、「やや思う」30.1%、「あまり思わない」11.3%、「思わない」3.3%であり、女子全体では「思う」45.0%、「やや思う」35.6%、「あまり思わない」15.4%、「思わない」4.0%であった(図2-3)。「思う」と「やや思う」の割合を合わせると男子全体85.4%、女子全体80.6%であり、男女ともにほとんどの子どもが運動やスポーツをもっとしたいと回答した。

就学状況別にみると、「思う」と「やや思う」を合わせた割合は、男子において幼児では94.6%、小学校低学年では86.3%、小学校高学年では84.5%、中学生では81.3%、女子において幼児では93.4%、小学校低学年では86.4%、小学校高学年では76.8%、中学生では73.5%であり、幼児から中学生にかけて運動やスポーツをもっとしたいと考える割合は減少している。

一方で、運動やスポーツをもっとしたいと「思わない」と「あまり思わない」を合わせた割合は、男女ともに学年が上がるにつれて増加する傾向にあり、特に女子における小学校高学年以降の増加が顕著である(小学校低学年13.5%→小学校高学年23.2%→中学生26.5%)。



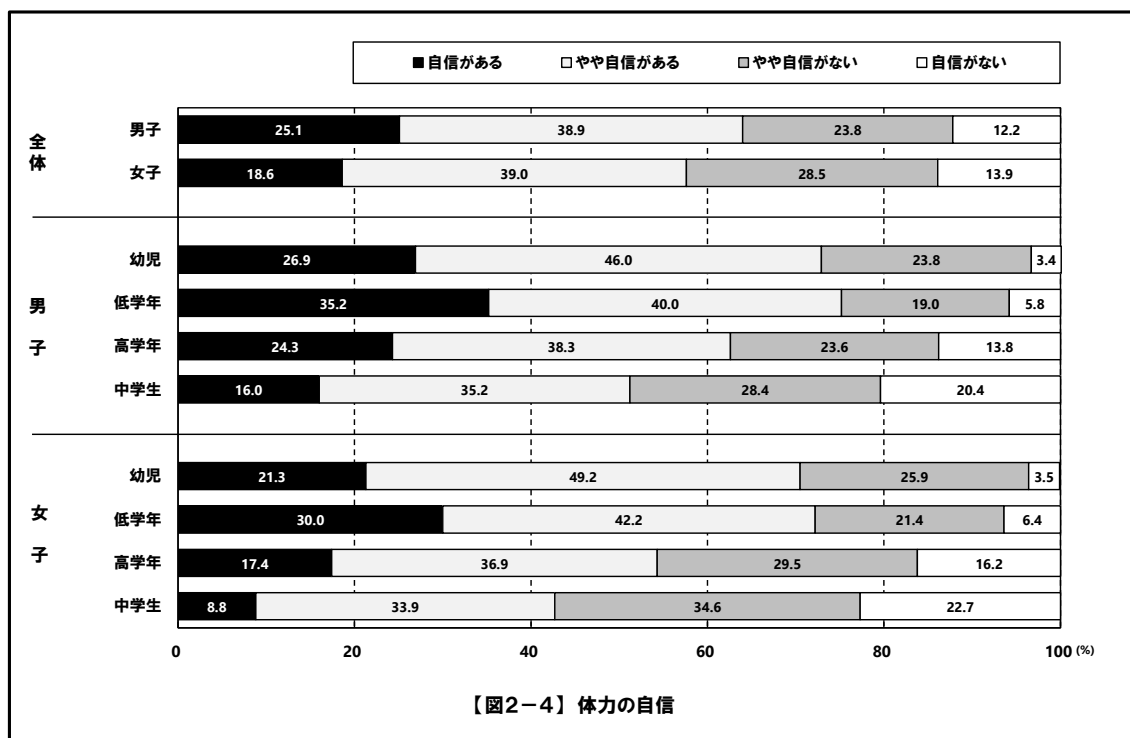
2. 運動・スポーツへの態度

4. 体力の自信

「体力に自信がありますか？」とたずねたところ、男子では「自信がある」25.1%、「やや自信がある」38.9%、「やや自信がない」23.8%、「自信がない」12.2%、女子では「自信がある」18.6%、「やや自信がある」39.0%、「やや自信がない」28.5%、「自信がない」13.9%であった（図2-4）。「自信がある」と「やや自信がある」の割合を合わせると男子全体64.0%、女子全体57.6%であり、男女ともに半数以上の子どもが体力に「自信がある」と回答した。

就学状況別にみると、「自信がある」と「やや自信がある」を合わせた割合は、男子において幼児では72.9%、小学校低学年では75.2%、小学校高学年では62.6%、中学生では51.2%、女子において幼児では70.5%、小学校低学年では72.2%、小学校高学年では54.3%、中学生では42.7%であり、幼児から小学校低学年にかけて体力に自信がある子どもの割合が増加するが、小学校低学年から中学生にかけては減少する傾向にあった。

一方で、「自信がない」と「やや自信がない」を合わせた割合は、中学生の女子では57.3%である。また、男子でも50%に近い割合になるなど、特に中学生において自分の体力に「自信がない」子どもが多く存在する。



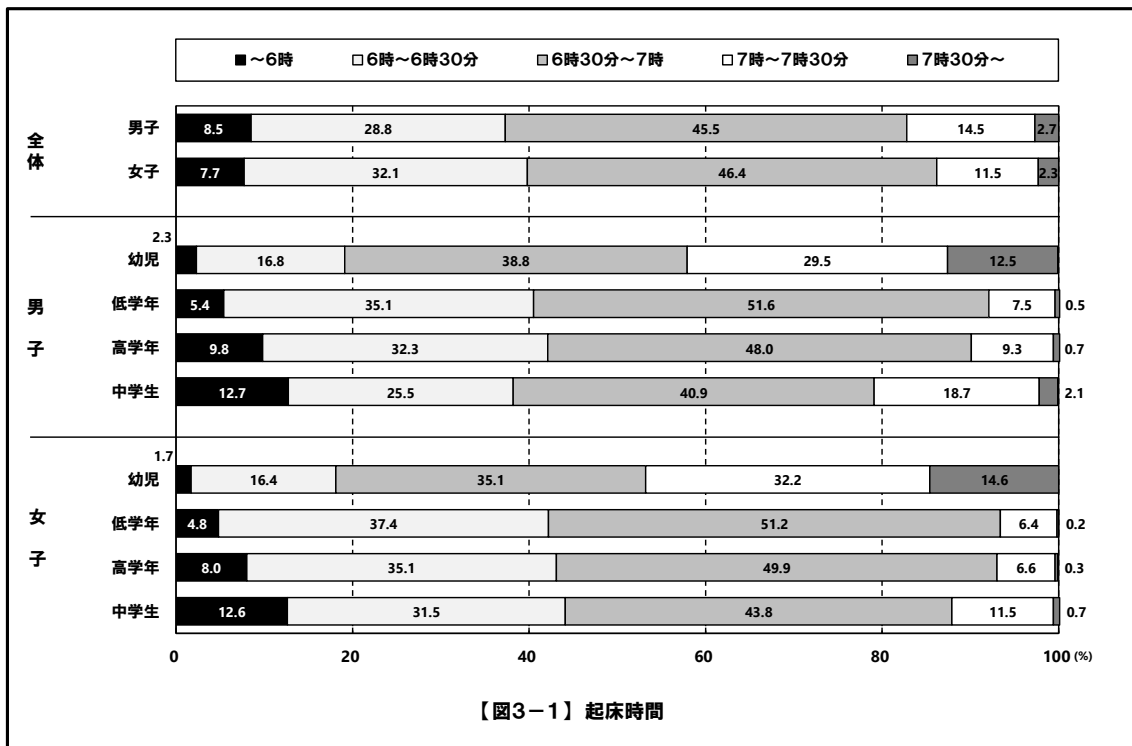
3. 生活の様子

1. 睡眠習慣

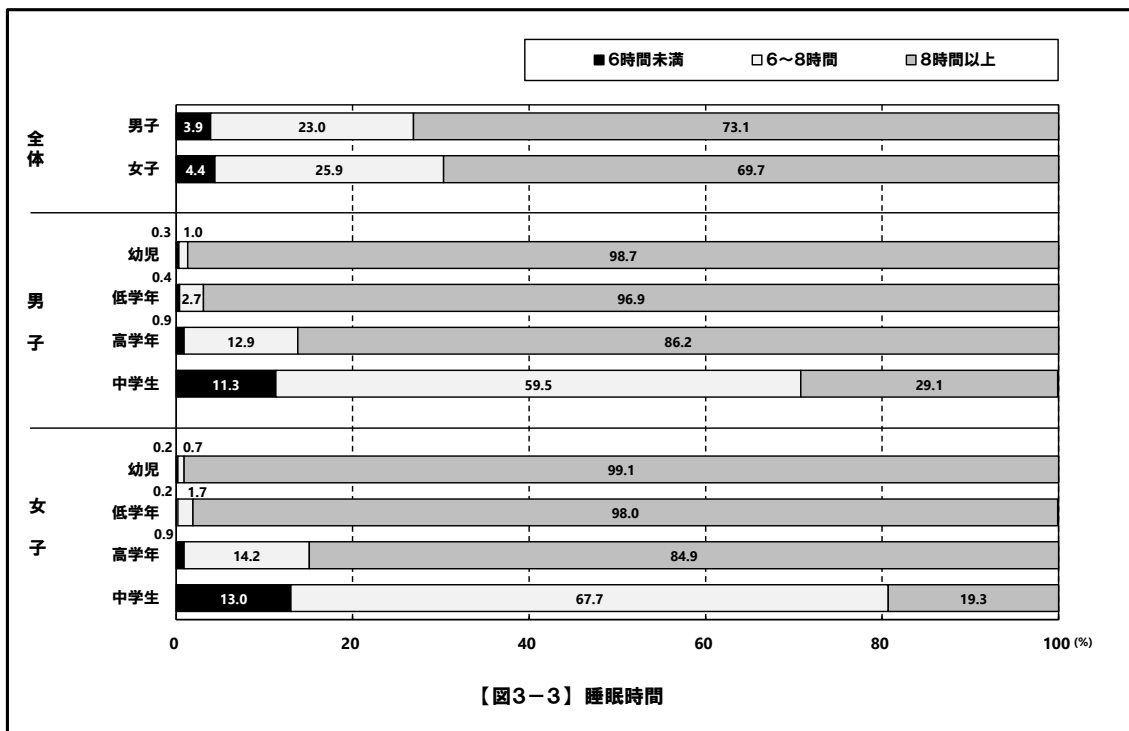
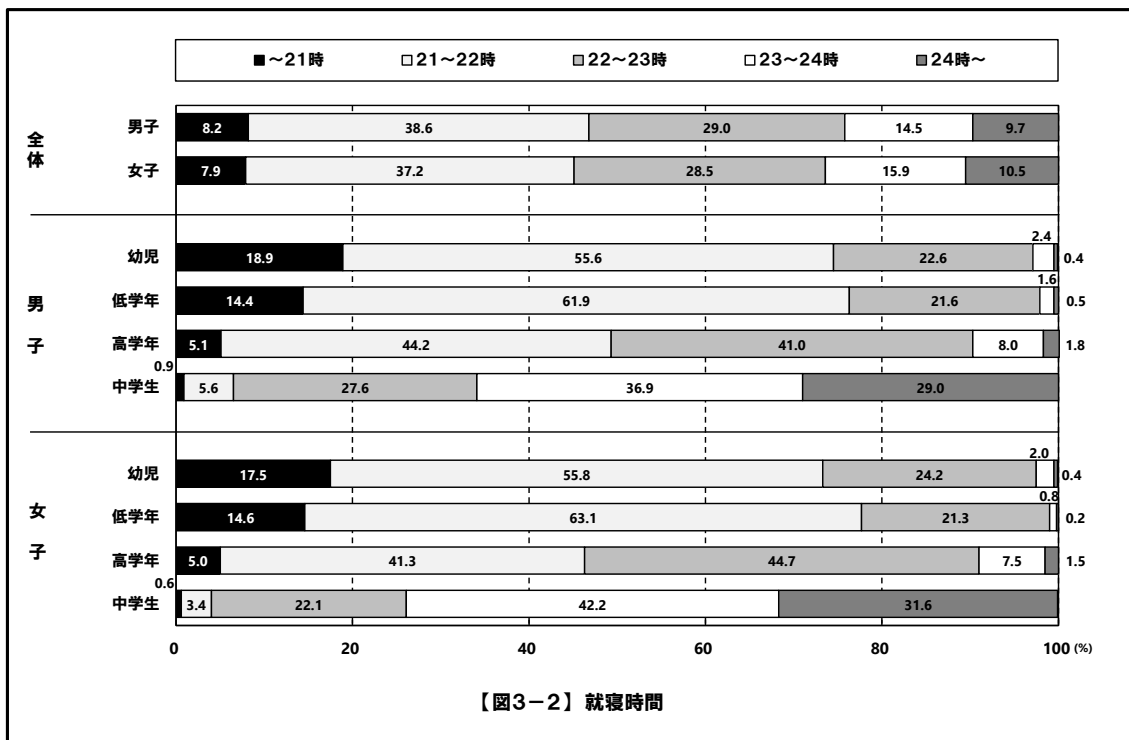
「朝は何時ころに起きますか?」とたずねたところ、男子全体では「～6時」8.5%、「6時～6時30分」28.8%、「6時30分～7時」45.5%、「7時～7時30分」14.5%、「7時30分～」2.7%であり、女子全体では「～6時」7.7%、「6時～6時30分」32.1%、「6時30分～7時」46.4%、「7時～7時30分」11.5%、「7時30分～」2.3%であった(図3-1)。

「夜は何時ころに寝ますか?」とたずねたところ、男子全体では「～21時」8.2%、「21時～22時」38.6%、「22時～23時」29.0%、「23時～24時」14.5%、「24時～」9.7%であり、女子全体では「～21時」7.9%、「21時～22時」37.2%、「22時～23時」28.5%、「23時～24時」15.9%、「24時～」10.5%であった(図3-2)。

起床時間と就寝時間から睡眠時間を算出したところ、男子全体では「6時間未満」3.9%、「6～8時間」23.0%、「8時間以上」73.1%であり、女子全体では「6時間未満」4.4%、「6～8時間」25.9%、「8時間以上」69.7%であった(図3-3)。



3. 生活の様子

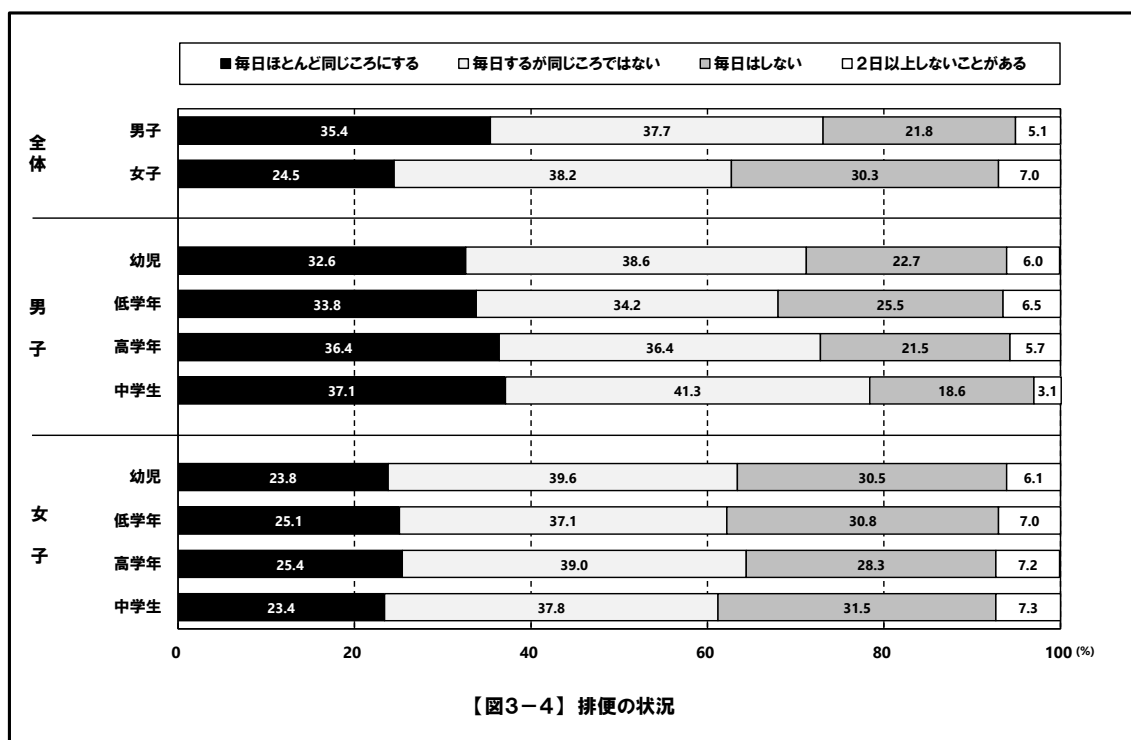


3. 生活の様子

2. 排便の状況

「排便はしますか？」とたずねたところ、男子全体では「毎日ほとんど同じところにする」35.4%、「毎日するが同じところではない」37.7%、「毎日ではない」21.8%、「2日以上しないことがある」5.1%であり、女子全体では「毎日ほとんど同じところにする」24.5%、「毎日するが同じところではない」38.2%、「毎日ではない」30.3%、「2日以上しないことがある」7.0%であった（図3-4）。「毎日ほとんど同じところにする」と「毎日するが同じところではない」と答えた「毎日排便をする」割合は、男子73.1%、女子62.7%であった。

就学状況別にみると、「毎日排便をする」割合は、中学生の男子で78.4%と他の学年に比べて高い割合を示した。また、どの学年においても、「毎日排便をする」割合は男子より女子の方が低かった。通常、女子では中学生になると「毎日排便をする」割合は著しく低下するが、本調査結果ではその傾向がみられなかったことも特徴である。



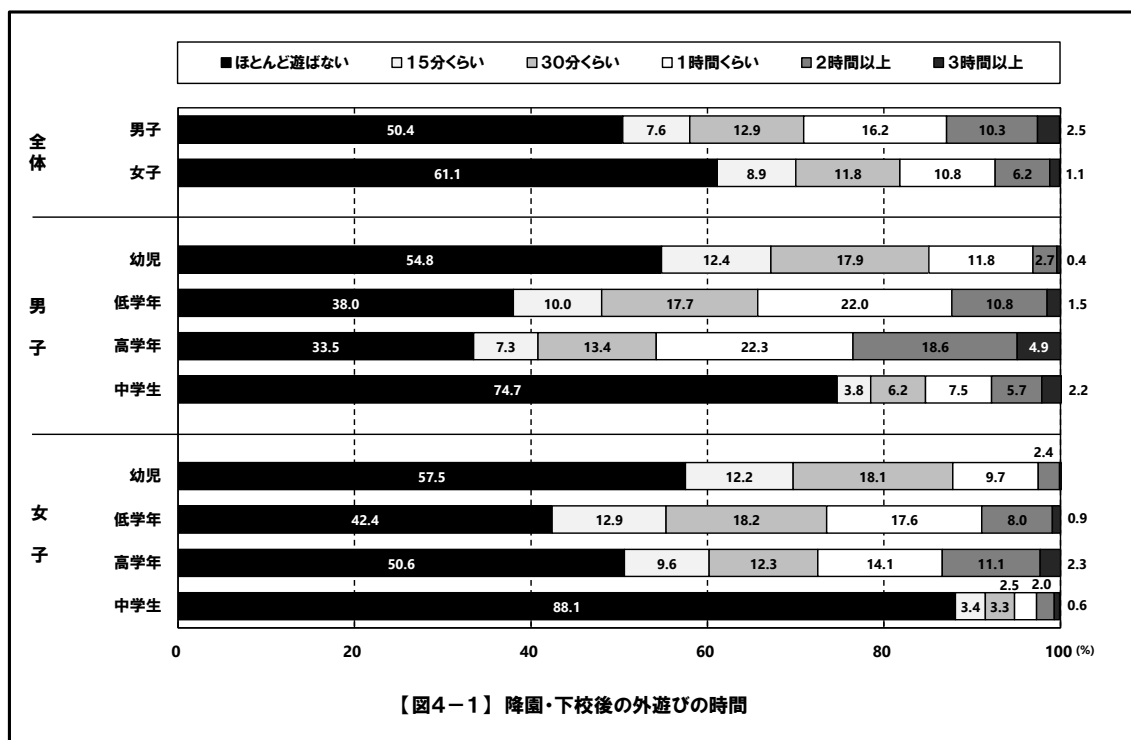
4. 帰宅後の過ごし方

1. 遊びの状況

遊びの状況について、帰宅後の遊び時間として、屋外で遊ぶ時間と室内で遊ぶ時間についてたずねた。

帰宅後の外遊びの時間については、「学校から帰ったあと、外でどのくらい遊びますか？」とたずねたところ、男子全体では「ほとんど遊ばない」50.4%、「15分くらい」7.6%、「30分くらい」12.9%、「1時間くらい」16.2%、「2時間以上」10.3%、「3時間以上」2.5%、女子全体では「ほとんど遊ばない」61.1%、「15分くらい」8.9%、「30分くらい」11.8%、「1時間くらい」10.8%、「2時間以上」6.2%、「3時間以上」1.1%であった（図4-1）。

就学状況別にみると、男子において「ほとんど遊ばない」の割合は、幼児54.8%、小学校低学年38.0%、小学校高学年33.5%、中学生74.7%であり、女子では幼児57.5%、小学校低学年42.4%、小学校高学年50.6%、中学生88.1%と、年齢による違いが大きい。外遊びをしている子どもは男女ともに少ない。これに「15分くらい」「30分くらい」の回答を合わせると、男子全体の70.9%、女子全体の81.8%の子どもの外遊び時間は1時間未満であることがわかる。

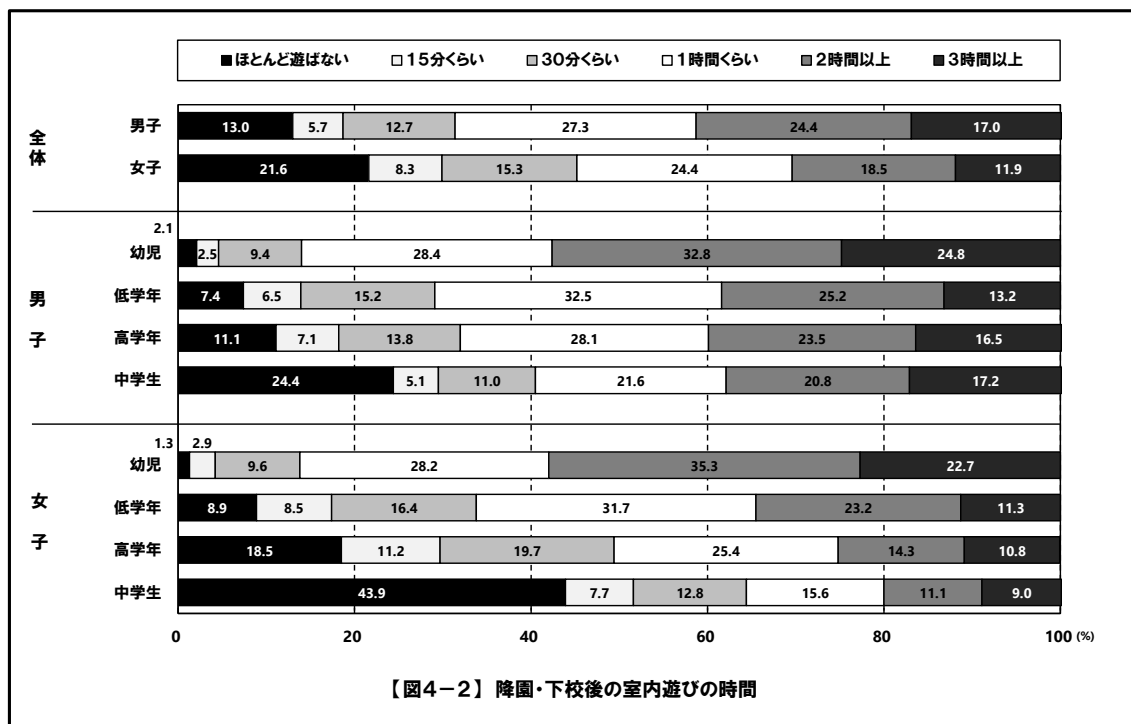


4. 帰宅後の過ごし方

帰宅後の室内遊びの時間については、「学校から帰ったあと、家の中でどのくらい遊びますか?」とたずねたところ、男子全体では「ほとんど遊ばない」13.0%、「15分くらい」5.7%、「30分くらい」12.7%、「1時間くらい」27.3%、「2時間以上」24.4%、「3時間以上」17.0%、女子全体では「ほとんど遊ばない」21.6%、「15分くらい」8.3%、「30分くらい」15.3%、「1時間くらい」24.4%、「2時間以上」18.5%、「3時間以上」11.9%であった(図4-2)。

就学状況別にみると、男子において「3時間以上」と「2時間以上」を合わせた割合は、幼児57.6%、小学校低学年38.4%、小学校高学年40.0%、中学生38.0%であり、女子では幼児58.0%、小学校低学年34.5%、小学校高学年25.1%、中学生20.1%と、学年が上がるにつれてその割合は低下する傾向にある。

外遊びの時間と室内遊びの時間の比較から、郡山の子どもたちの遊びは室内が中心であり、特に幼児においては、遊ぶ時間のほとんどが室内遊びであることも明らかになった。



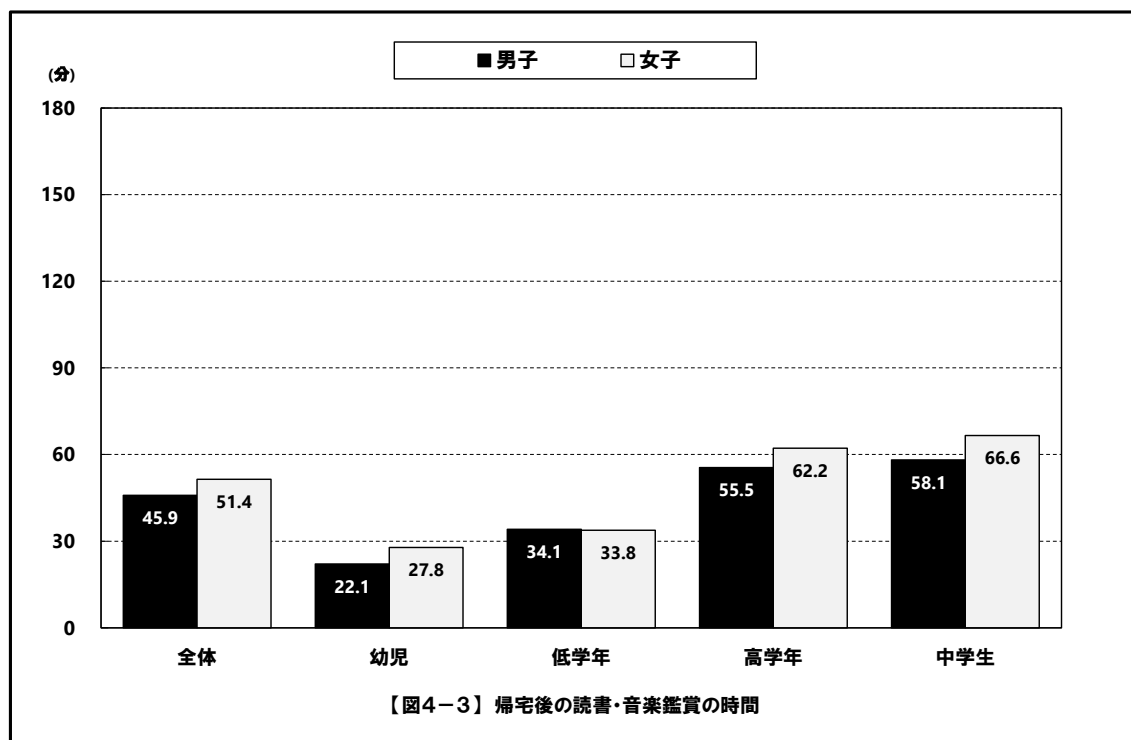
4. 帰宅後の過ごし方

2. 読書・音楽鑑賞の時間

「読書・音楽鑑賞の時間」については、「学校から帰ったあと、室内で読書や音楽鑑賞などを1日平均してどのくらいしますか？」とたずねたところ、読書・音楽鑑賞をした者の割合は男子77.6%、女子83.3%であり、その平均時間は男子45.9分、女子51.4分であった。

就学状況別にみると、男子の読書・音楽鑑賞をした者の割合は、幼児66.5%、小学校低学年75.7%、小学校高学年85.3%、中学生77.3%であり、その平均時間は幼児22.1分、小学校低学年34.1分、小学校高学年55.5分、中学生58.1分と学年が上がるにつれて割合・平均時間ともに増加し、中学生で若干割合が低下する。

女子の読書・音楽鑑賞をした者の割合は、幼児73.6%、小学校低学年80.4%、小学校高学年90.2%、中学生83.8%であり、その平均時間は幼児27.8分、小学校低学年33.8分、小学校高学年62.2分、中学生66.6分と、割合に関しては小学校高学年まで学年が上がるにつれて増加し中学生で若干低下するが、平均時間は増加する（図4-3）。



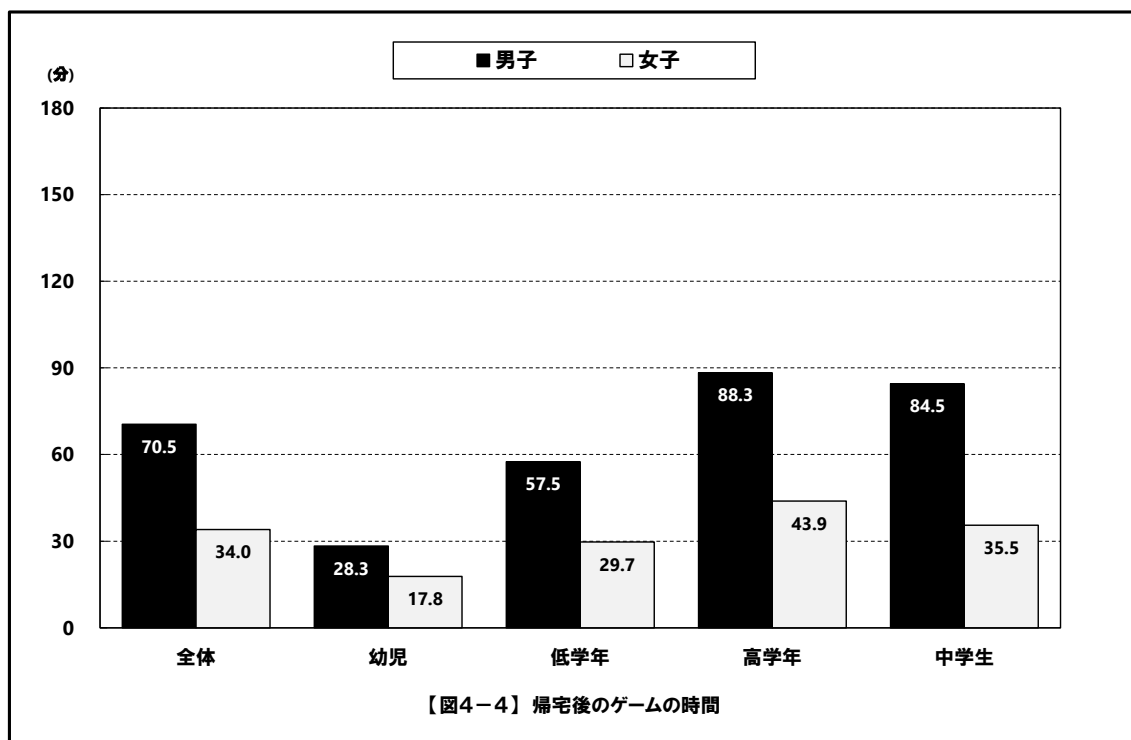
4. 帰宅後の過ごし方

3. ゲームをする時間

「ゲームをする時間」については、「学校から帰ったあと、ゲームを1日平均してどのくらいしますか？」とたずねたところ、ゲームをした者の割合は男子78.9%、女子56.5%であり、その平均時間は男子70.5分、女子34.0分であった。

就学状況別にみると、男子のゲームをした者の割合は、幼児52.8%、小学校低学年78.8%、小学校高学年88.2%、中学生82.2%あり、その平均時間は幼児28.3分、小学校低学年57.5分、小学校高学年88.3分、中学生84.5分と、割合・平均時間ともに小学校高学年まで学年が上がるにつれて増加し、中学生になると若干低下する。

女子のゲームをした者の割合は、幼児39.2%、小学校低学年59.2%、小学校高学年68.7%、中学生50.5%であり、その平均時間は幼児17.8分、小学校低学年29.7分、小学校高学年43.9分、中学生35.5分と、割合・平均時間ともに小学校高学年まで学年が上がるにつれて増加するが、中学生になると割合・平均時間ともに減少する（図4-4）。



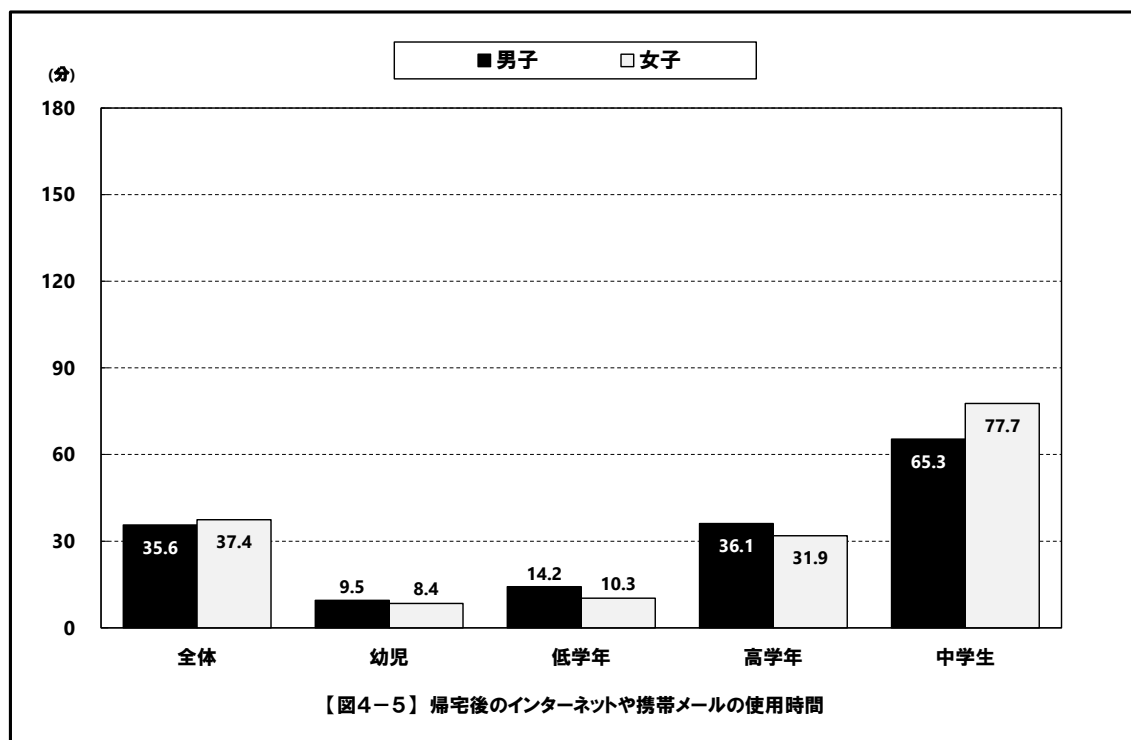
4. 帰宅後の過ごし方

4. インターネットや携帯メールの使用時間

「インターネットや携帯メールの使用時間」については、「学校から帰ったあと、インターネットや携帯メールを1日平均してどのくらいしますか？」とたずねたところ、インターネットや携帯メールを使用した者の割合は男子で45.5%、女子で47.2%であり、その平均時間は男子35.6分、女子37.4分であった。

就学状況別にみると、男子のインターネットや携帯メールを使用した者の割合は、幼児16.7%、小学校低学年24.2%、小学校高学年49.0%、中学生73.5%であり、その平均時間は幼児9.5分、小学校低学年14.2分、小学校高学年36.1分、中学生65.3分と割合・平均時間ともに学年が上がるにつれて増加する。

女子のインターネットや携帯メールを使用した者の割合は、幼児15.7%、小学校低学年21.8%、小学校高学年50.0%、中学生79.5%であり、その平均時間は幼児8.4分、小学校低学年10.3分、小学校高学年31.9分、中学生77.7分と学年が上がるにつれて増加する（図4-5）。



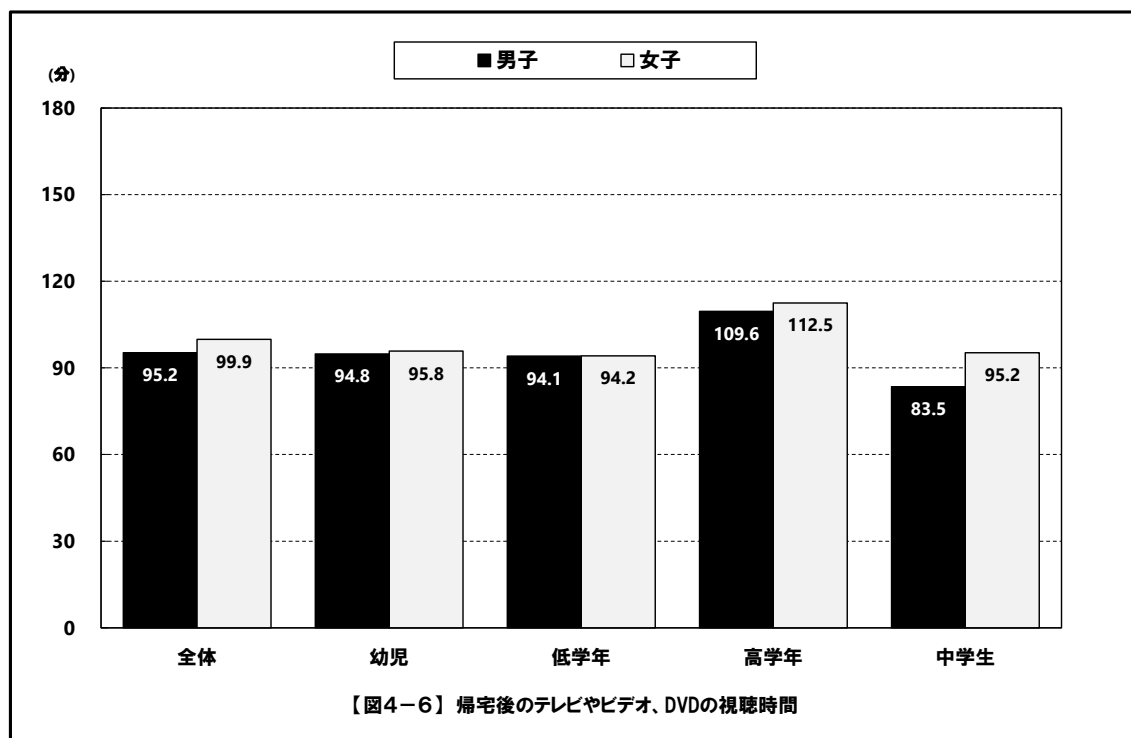
4. 帰宅後の過ごし方

5. テレビやビデオ、DVDの視聴時間

「テレビやビデオ、DVD の視聴時間」については、「学校から帰ったあと、テレビやビデオ、DVDなどを1日平均してどのくらい見ますか？」とたずねたところ、テレビやビデオ、DVDをみた者の割合は男子で93.7%、女子で95.1%であり、その平均時間は男子95.2分、女子99.9分であった。

就学状況別にみると、男子のテレビやビデオ、DVDをみた者の割合は、幼児97.8%、小学校低学年96.7%、小学校高学年95.6%、中学生87.6%であり、その平均時間は幼児94.8分、小学校低学年94.1分、小学校高学年109.6分、中学生83.5分と、割合は学年が上がるにつれて減少する傾向にあるが、平均時間は小学校の高学年まで増加する。

女子のテレビやビデオ、DVDをみた者の割合は、幼児98.3%、小学校低学年96.5%、小学校高学年96.0%、中学生91.7%であり、その平均時間は幼児95.8分、小学校低学年94.2分、小学校高学年112.5分、中学生95.2分と、割合については幼児が最も高いが、平均時間については小学校高学年が最も高い結果となった（図4-6）。



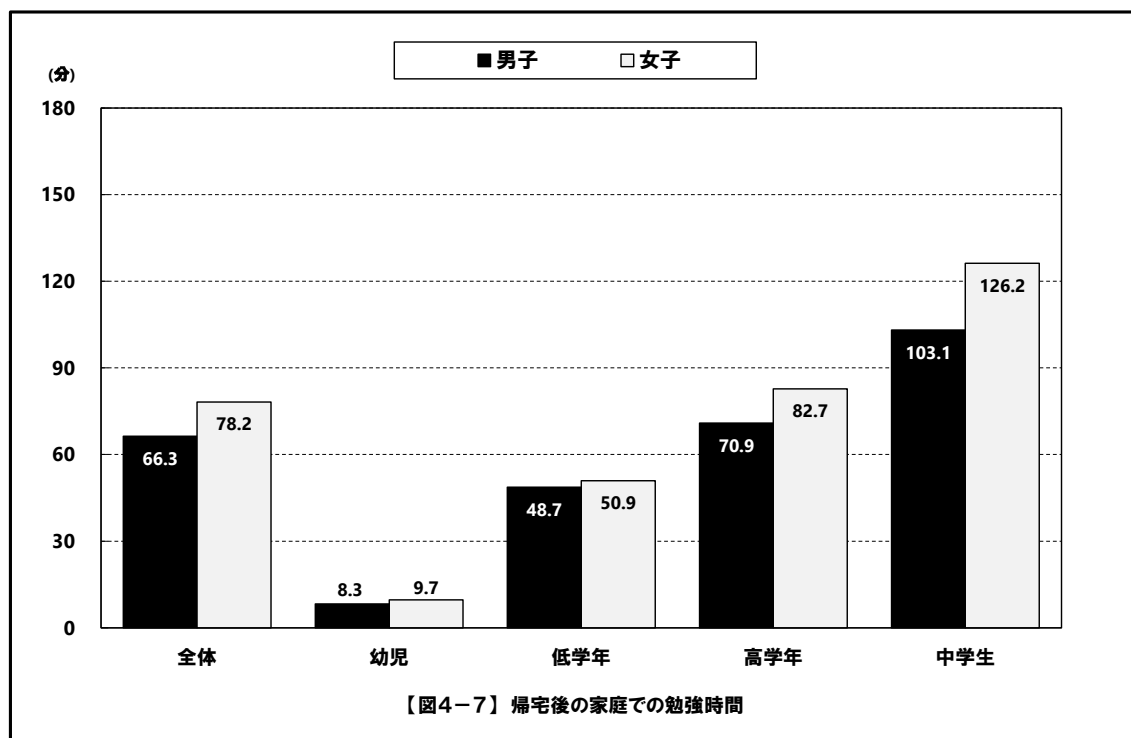
4. 帰宅後の過ごし方

6. 家庭での学習時間

「家庭での学習時間」については、「学校から帰ったあと、家で勉強を1日平均してどのくらいしますか？」とたずねたところ、家で勉強した者の割合は男子で89.2%、女子で90.6%であり、その平均時間は男子66.3分、女子78.2分であった。

就学状況別にみると、割合は幼児34.3%、小学校低学年98.5%、小学校高学年98.5%、中学生96.6%であり、その平均時間は幼児8.3分、小学校低学年48.7分、小学校高学年70.9分、中学生103.1分と、小学生・中学生ともに9割以上の子どもが家で勉強をし、学年が上がるにつれてその平均時間は増加した。

女子では割合は幼児36.3%、小学校低学年98.1%、小学校高学年99.2%、中学生98.9%であり、その平均値時間は幼児9.7分、小学校低学年50.9分、小学校高学年82.7分、中学生126.2分と、男子同様に小学生・中学生ともに9割以上の子どもが家庭で勉強をし、学年が上がるにつれてその平均時間は増加した（図4-7）。



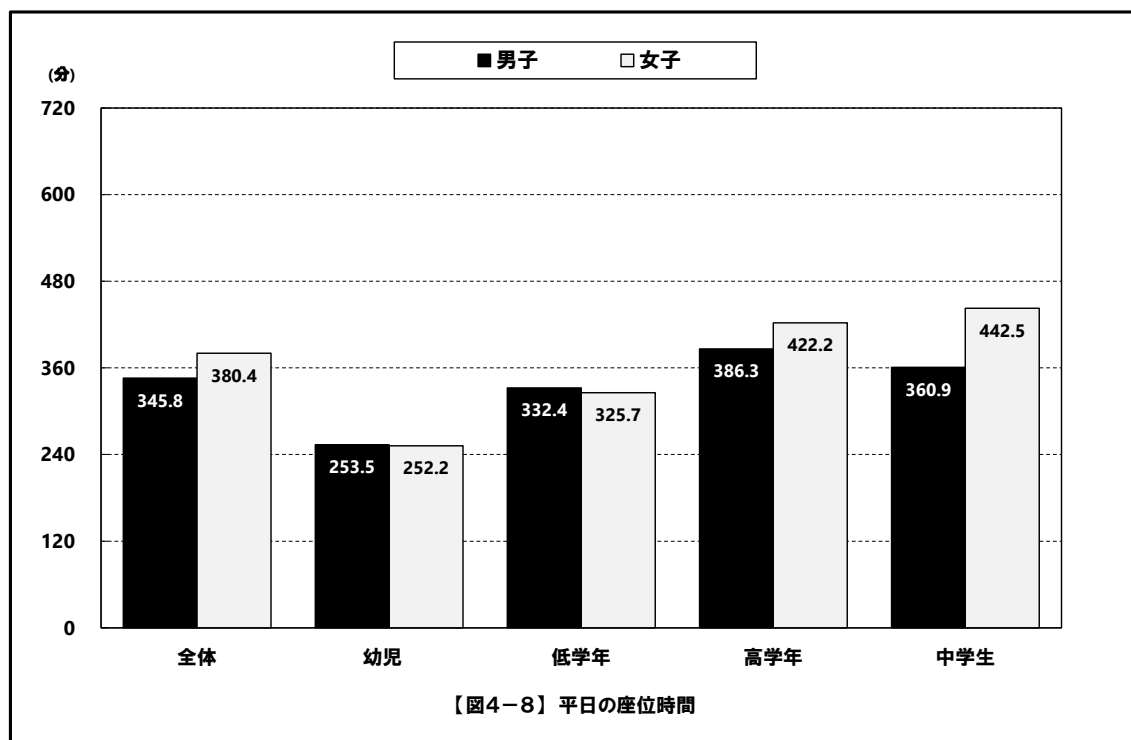
4. 帰宅後の過ごし方

7. 座位時間

『座位行動』とは、座位および臥位におけるエネルギー消費量が 1.5 メッツ以下のすべての行動と定義されています。具体的には、夜寝ている時間以外の中で、学校や家で勉強をする、ゲームをする、テレビ・ビデオをみる、友達とおしゃべりをする、本を読む、音楽をきくなどの全ての時間のことである。

「座位時間」については、平日と休日それぞれについて、「(夜、寝る時間を除いて) 毎日、すわったり、ねころんだりして、すごしている時間はどのくらいですか?」とたずねた。

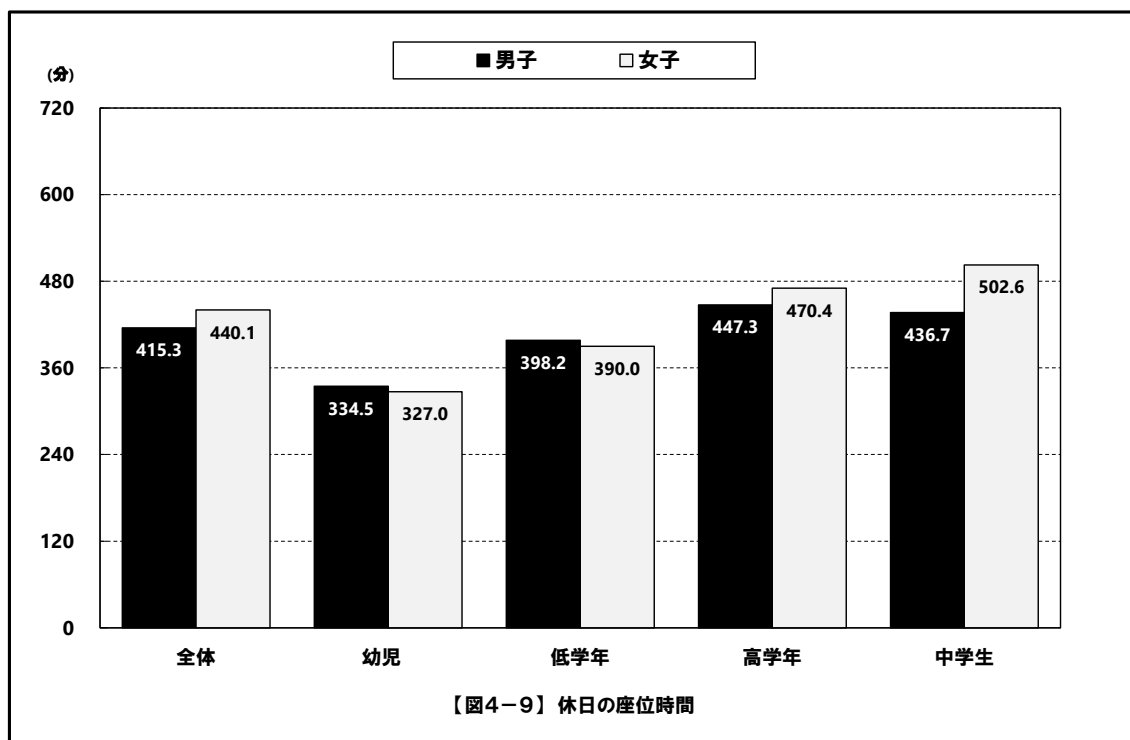
平日の座位時間は男子全体で 345.8 分、女子全体で 380.4 分であった(図 4-8)。就学状況別にみると、男子では幼児 253.5 分、小学校低学年 332.4 分、小学校高学年 386.3 分、中学生 360.9 分と、学年が進行するにつれて、座位時間は増加する傾向にある。女子では幼児 252.2 分、小学校低学年 325.7 分、小学校高学年 422.2 分、中学生 442.5 分と、学年が進行するにつれて、座位時間は増加する傾向にある。小学校高学年から、男女差が大きくなるのが特徴といえる。



4. 帰宅後の過ごし方

一方、休日の座位時間は男子全体で 415.3 分、女子全体で 440.1 分であった（図 4-9）。就学状況別にみると、男子では幼児 334.5 分、小学校低学年 398.2 分、小学校高学年 447.3 分、中学生 436.7 分と、学年が進行するにつれて、座位時間は増加する傾向にある。女子では幼児 327.0 分、小学校低学年 390.0 分、小学校高学年 470.4 分、中学生 502.6 分と、学年が進行するにつれて、座位時間は増加する傾向にある。また、平日同様に小学校高学年から、男女差が大きくなるのが特徴といえる。

平日と休日の座位時間の差をみると、男子全体で 69.5 分、女子全体で 59.7 分休日の座位時間が長い。就学状況別にみると、男子では幼児 81.0 分、小学校低学年 65.8 分、小学校高学年 61.0 分、中学生 75.8 分と、小学校になると平日と休日の座位時間の差は小さくなり、中学生になるとその差が増大する。女子では幼児 74.8 分、小学校低学年 64.3 分、小学校高学年 48.2 分、中学生 60.1 分と、男子同様の傾向を示した。



5. 食習慣

1. 朝食

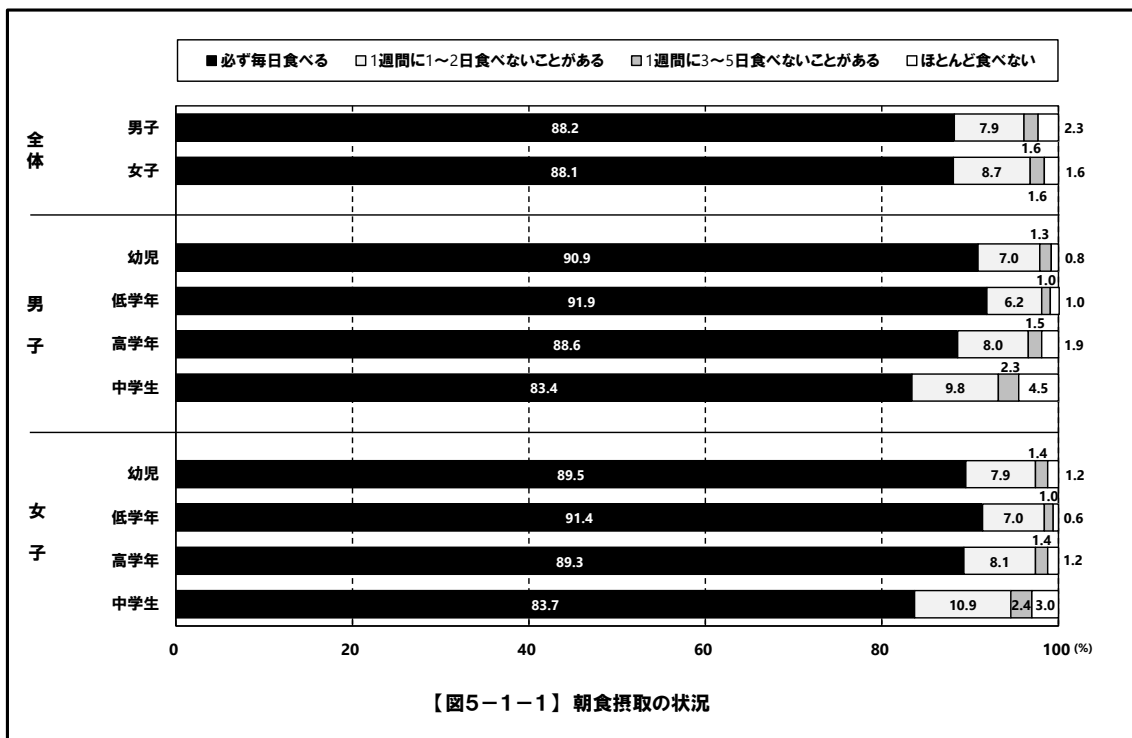
(1) 朝食の摂取状況

郡山の子どもたちの食習慣の実態はどのようになっているのか？まず、朝食の摂取状況について、「朝ご飯は毎日食べますか？」とたずねたところ、男子全体では「必ず毎日食べる」88.2%、「1週間に1～2日食べないことがある」7.9%、「1週間に3～5日食べないことがある」1.6%、「ほとんど食べない」2.3%であり、女子全体では「必ず毎日食べる」88.1%、「1週間に1～2日食べないことがある」8.7%、「1週間に3～5日食べないことがある」1.6%、「ほとんど食べない」1.6%であった（図5-1-1）。

性別による違いはほとんどみられず、男女とも88%の子どもが朝食を必ず毎日食べていることがわかった。

就学状況別にみると、「必ず毎日食べる」割合は幼児から小学校低学年にかけて若干増加するが、小学校低学年から中学生にかけては減少する傾向にある。

一方で、わずかではあるが、「ほとんど食べない」と回答した子どもが幼児からみられた。その割合は学年が上がるにつれて増加する傾向にあり、中学生においては、男子4.5%、女子3.0%であった。



【図5-1-1】朝食摂取の状況

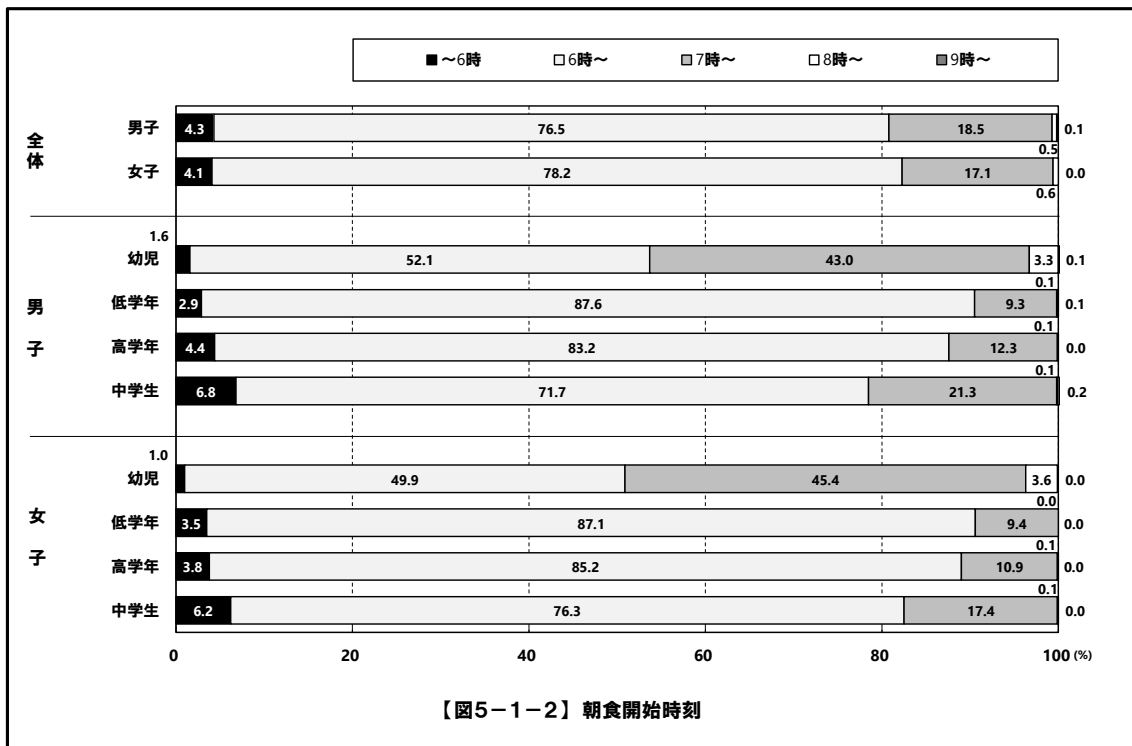
5. 食習慣

1. 朝食

(2) 朝食開始時刻

「学校がある日の朝ご飯は、だいたい何時ごろに食べ始めますか?」とたずねたところ、男子全体では「～6時」4.3%、「6時～」76.5%、「7時～」18.5%、「8時～」0.5%、「9時～」0.1%、女子全体では「～6時」4.1%、「6時～」78.2%、「7時～」17.1%、「8時～」0.6%、「9時～」0.0%であった(図5-1-2)。なお、性別による違いはほとんどみられなかった。

就学状況別にみると、いずれの年代でも「6時～」が最も多く(幼児:約50%、小学生:約85%、中学生:約75%)、就学児において、その割合は学年が上がるとつれて減少する傾向にあった。一方、「～6時」と「7時～」はいずれも学年が上がるとつれて増加する傾向にあり、小学生・中学生の朝食開始時刻には二極化現象がみられた。なお、幼児は、「6時～」と「7時～」に食べ始める子どもがほとんどであった。



5. 食習慣

2. 夕食

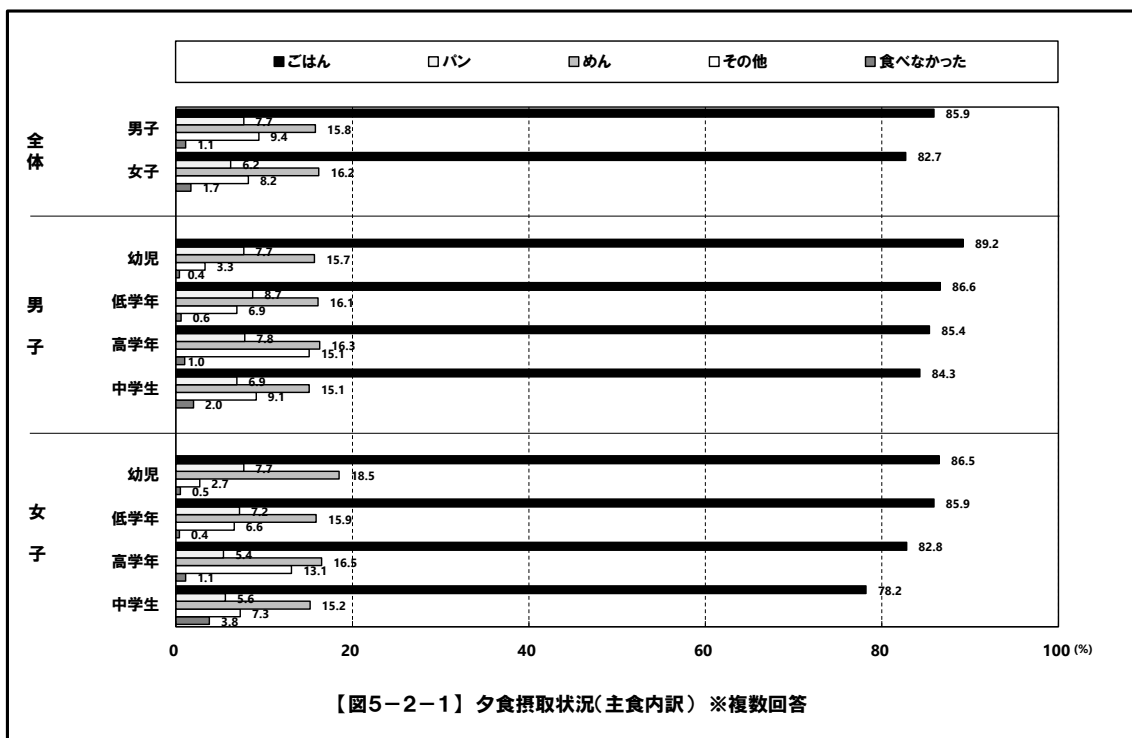
(1) 主食の摂取状況

調査日前日における夕食の主食の摂取状況について、「ごはん・パン・めんなどの主食は何を食べましたか？（複数回答）」とたずねたところ、男子全体では「ごはん」85.9%、「パン」7.7%、「めん」15.8%、「その他」9.4%、「食べなかった」1.1%であり、女子全体では「ごはん」82.7%、「パン」6.2%、「めん」16.2%、「その他」8.2%、「食べなかった」1.7%であった（図5-2-1）。

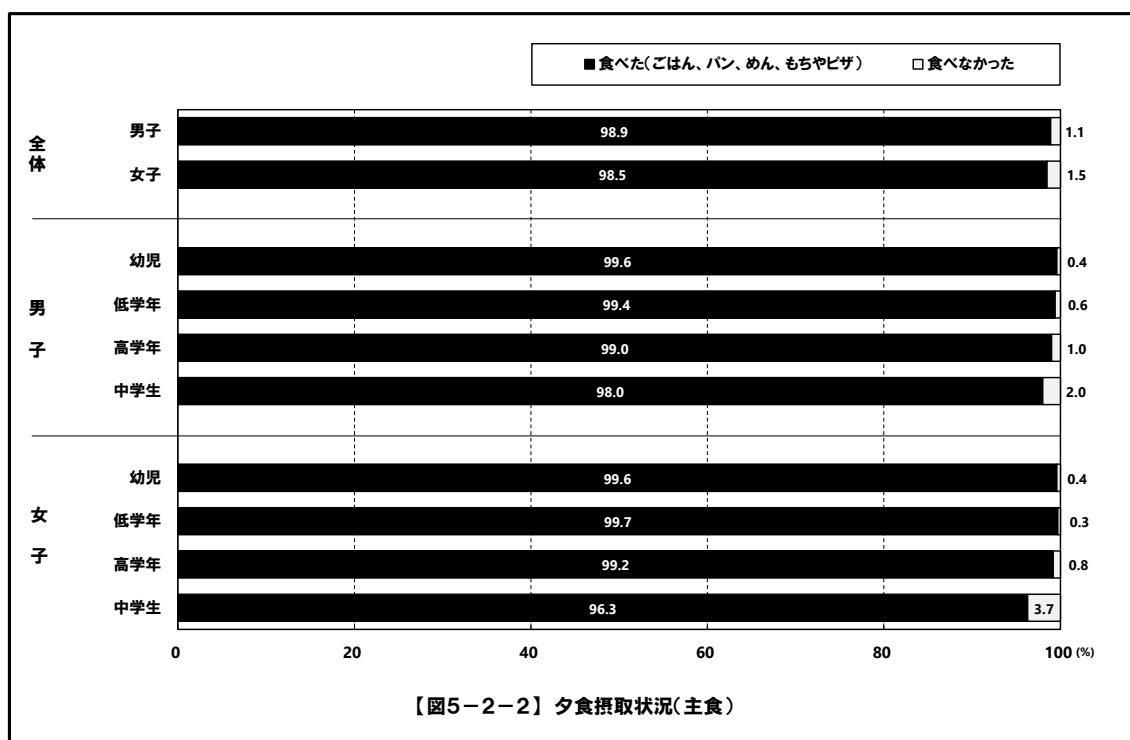
夕食における主食の摂取状況（図5-2-1）は複数回答であったため、「ごはん」、「パン」、「めん」、「その他」の主食を「食べた」割合と、「食べなかった」割合の合計を100%として算出した（図5-2-2）。

その結果、性別にみると、「ごはん」、「パン」、「めん」、「その他」のいずれかの主食を「食べた」割合は、男子98.9%、女子98.5%であり、男女による違いはみられず、ほとんどの子どもが夕食で主食を食べていた。

就学状況別にみると、夕食で主食を「食べなかった」割合は、学年が上がるにつれてわずかに増加する傾向にあり、中学生では男子2.0%、女子3.7%であった。



5. 食習慣



5. 食習慣

2. 夕食

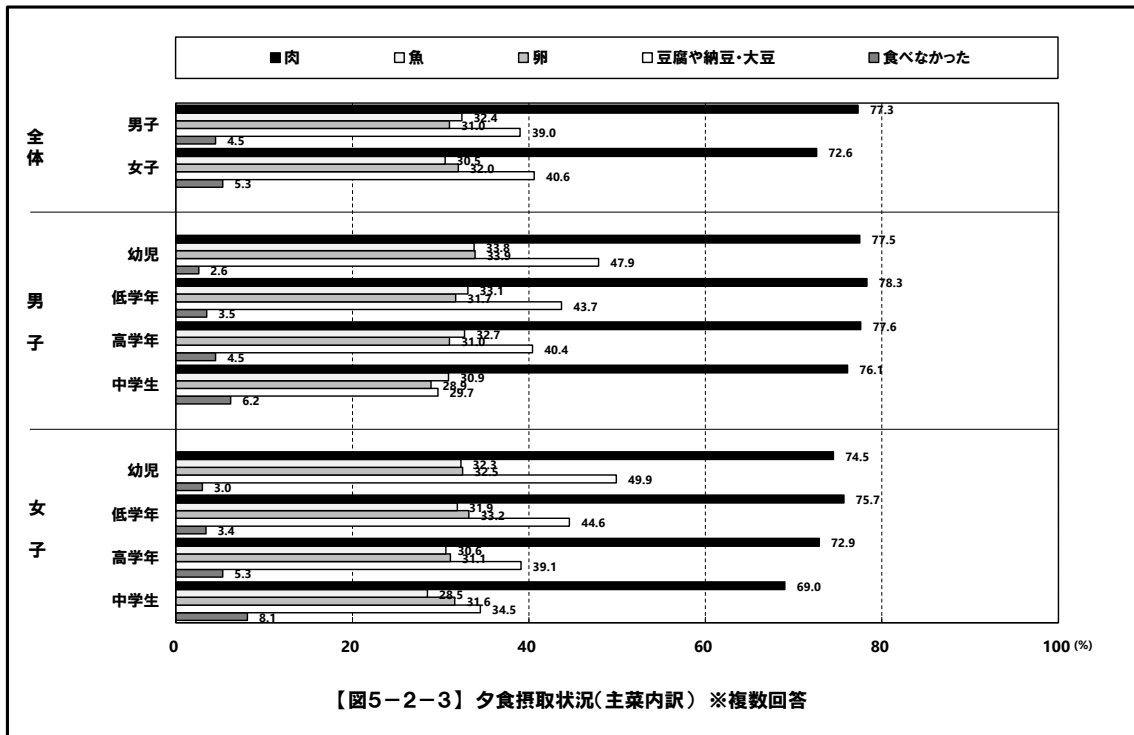
(2) 主菜の摂取状況

調査日前日における夕食の主菜の摂取状況について、「肉・魚・卵・豆腐など
のどれかを使ったおかず（主菜）を食べましたか？（複数回答）」とたずねたところ、男子全体では「肉」77.3%、「魚」32.4%、「卵」31.0%、「豆腐や納豆・大豆」39.0%、「食べなかった」4.5%であり、女子全体では「肉」72.6%、「魚」30.5%、「卵」32.0%、「豆腐や納豆・大豆」40.6%、「食べなかった」5.3%であった（図 5-2-3）。

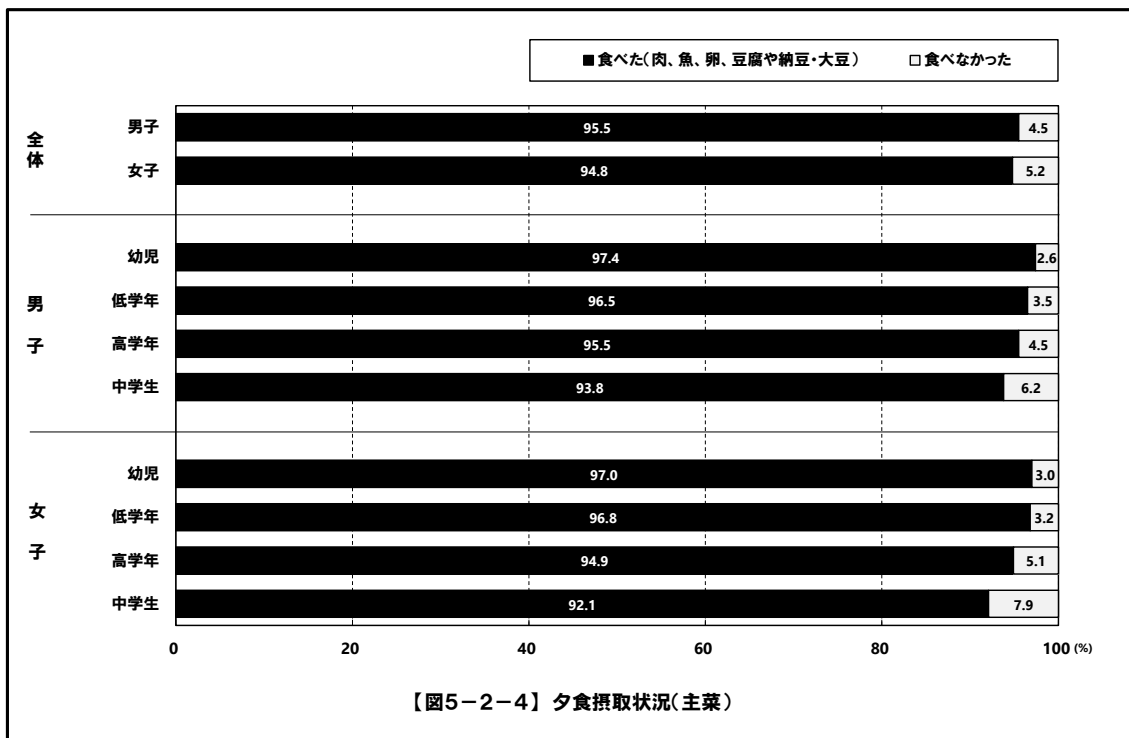
夕食における主菜の摂取状況（図 5-2-3）は複数回答であったため、「肉」、「魚」、「卵」、「豆腐や納豆・大豆」の主菜を「食べた」割合と、「食べなかった」割合の合計を 100%として算出した（図 5-2-4）。

その結果、性別にみると、「肉」、「魚」、「卵」、「豆腐や納豆・大豆」のいずれかの主菜を「食べた」割合は、男子 95.5%、女子 94.8%であり、男女による違いはほとんどみられなかった。また、夕食で主菜を「食べなかった」子どもは男女とも 5%程度存在し、その割合は、小学校低学年を除いて、男子より女子の方が若干多い傾向がみられた。

就学状況別にみると、夕食で主菜を「食べなかった」割合は、学年が上がるにつれて増加する傾向にあり、中学生では男子 6.2%、女子 7.9%であった。



5. 食習慣



5. 食習慣

2. 夕食

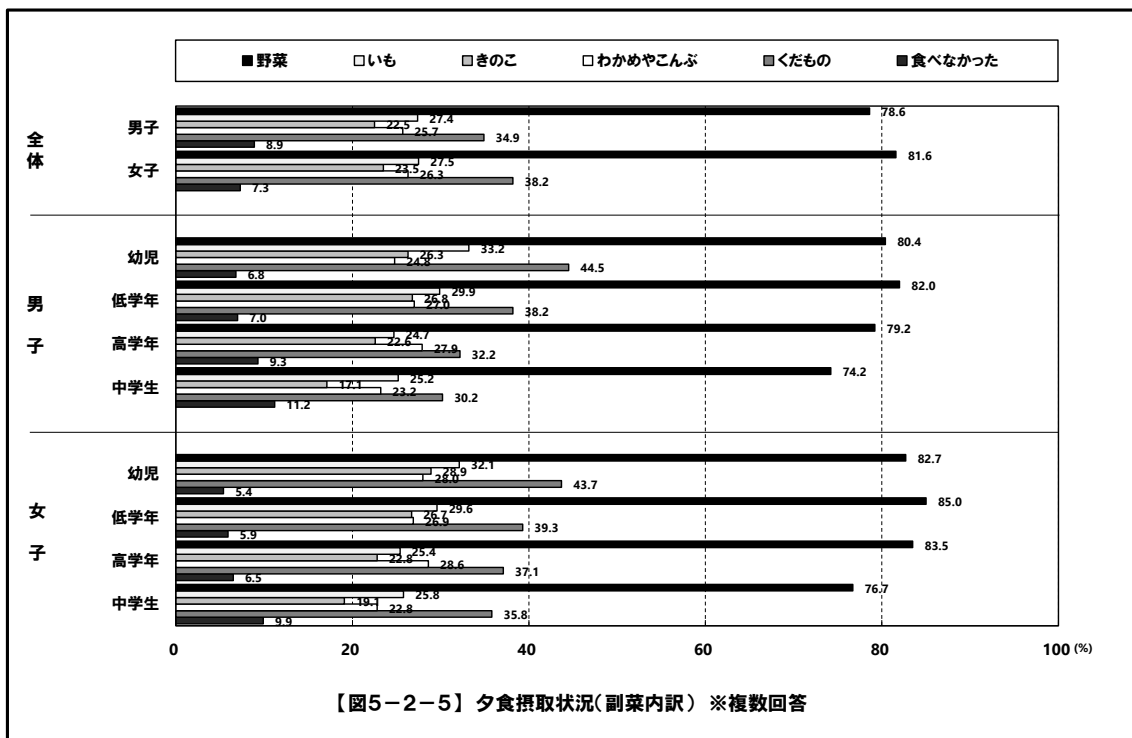
(3) 副菜の摂取状況

調査日前日における夕食の副菜の摂取状況について、「野菜・いも・わかめなどのどれかを使ったおかず（副菜）を食べましたか？（複数回答）」とたずねたところ、男子全体では「野菜」78.6%、「いも」27.4%、「きのこ」22.5%、「わかめやこんぶ」25.7%、「果物」34.9%、「食べなかった」8.9%であり、女子全体では「野菜」81.6%、「いも」27.5%、「きのこ」23.5%、「わかめやこんぶ」26.3%、「果物」38.2%、「食べなかった」7.3%であった（図5-2-5）。

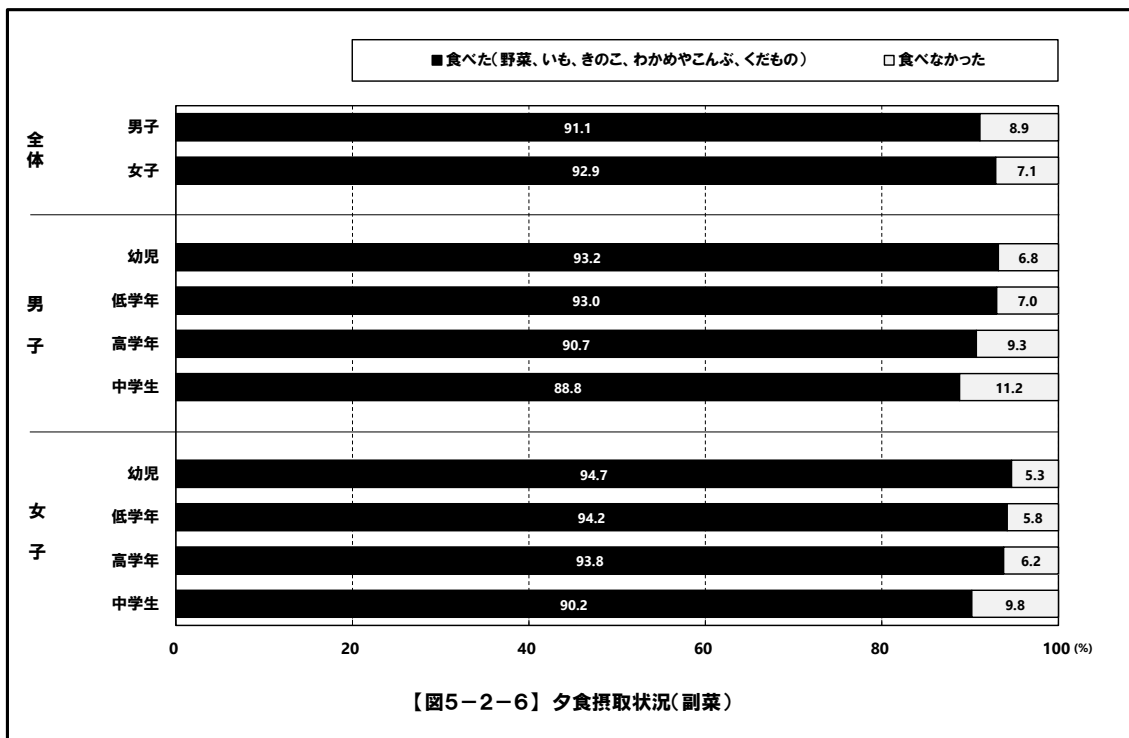
夕食における副菜の摂取状況（図5-2-5）は複数回答であったため、「野菜」、「いも」、「きのこ」、「わかめやこんぶ」、「果物」の副菜を「食べた」割合と、「食べなかった」割合の合計を100%として算出した（図5-2-6）。

その結果、性別にみると、「野菜」、「いも」、「きのこ」、「わかめやこんぶ」、「果物」のいずれかの副菜を「食べた」割合は、男子91.1%、女子92.9%であり、男子より女子の方が若干多い傾向にあった。また、夕食で副菜を「食べなかった」子どもは男女とも5~11%程度存在し、その割合は、いずれの学年でも、女子より男子の方が若干多い傾向がみられた。

就学状況別にみると、夕食で副菜を「食べなかった」割合は、学年が上がるにつれて増加する傾向にあり、中学生では男子11.2%、女子9.8%であった。



5. 食習慣



5. 食習慣

2. 夕食

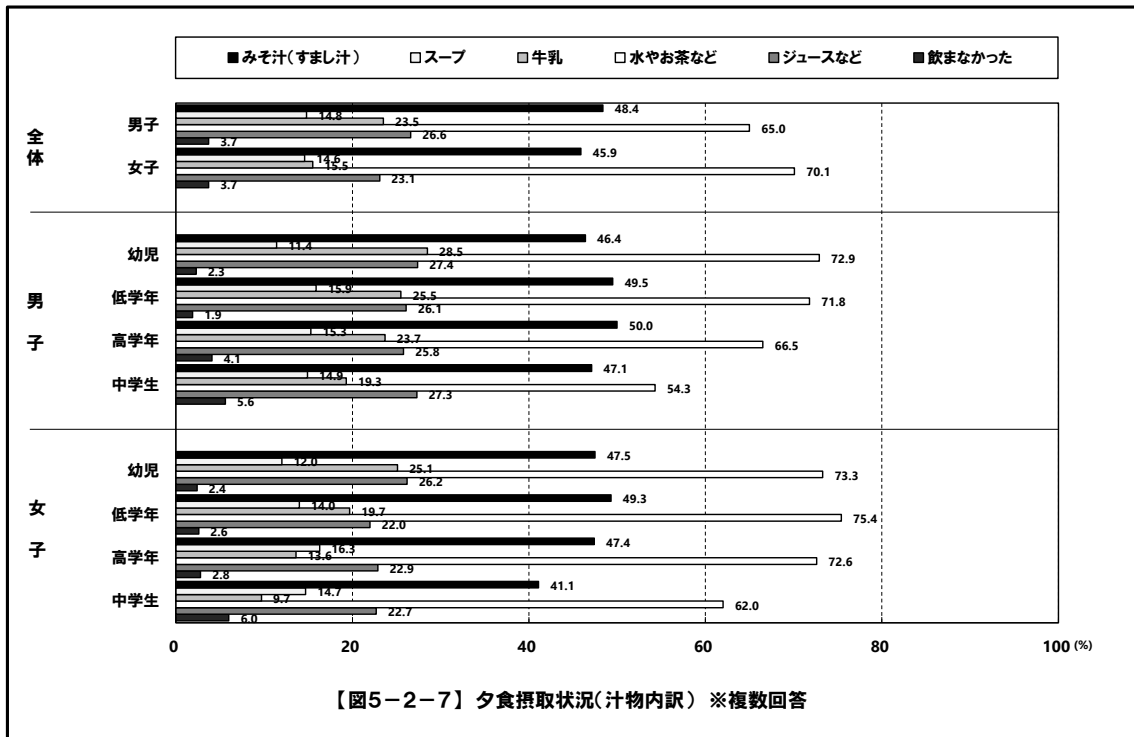
(4) 汁物の摂取状況

調査日前日における夕食の汁物の摂取状況について、「汁物は何を飲みましたか？（複数回答）」とたずねたところ、男子全体では「みそ汁（すまし汁）」48.4%、「スープ」14.8%、「牛乳」23.5%、「水やお茶など」65.0%、「ジュースなど」26.6%、「飲まなかった」3.7%であり、女子全体では「みそ汁（すまし汁）」45.9%、「スープ」14.6%、「牛乳」15.5%、「水やお茶など」70.1%、「ジュースなど」23.1%、「飲まなかった」3.7%であった（図5-2-7）。

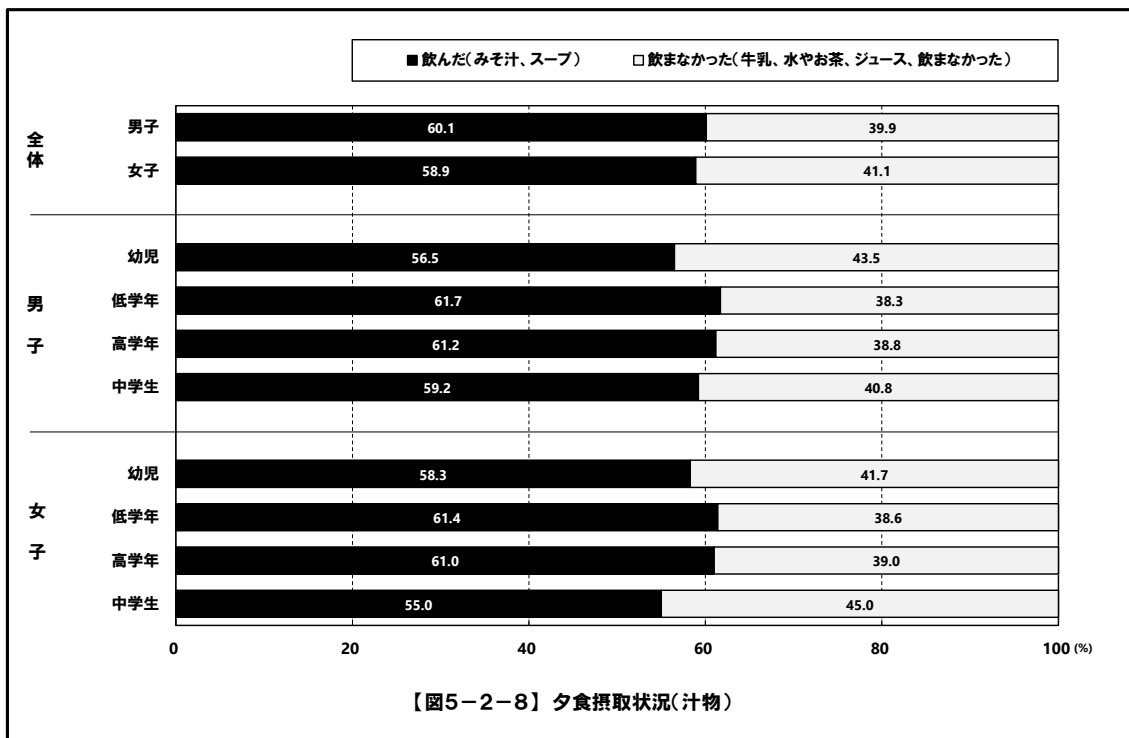
夕食における汁物の摂取状況（図5-2-7）は複数回答であった。ここで「みそ汁（すまし汁）」または「スープ」を夕食の汁物とみなし、それ以外の選択肢、すなわち「牛乳」、「水やお茶など」、「ジュースなど」は夕食の汁物とはみなさずに「飲まなかった」割合に含め、「飲んだ」割合と「飲まなかった」割合の合計を100%として算出した（図5-2-8）。

その結果、性別にみると、「みそ汁（すまし汁）」、「スープ」のいずれかの汁物を「飲んだ」割合は、男子60.1%、女子58.9%であり、男女ともおよそ60%前後の子どもが夕食で汁物を飲んでいることがわかった。

就学状況別にみると、夕食で汁物を「飲んだ」割合は、幼児から小学生にかけて増加し、中学生にかけては減少する傾向を示した。



5. 食習慣



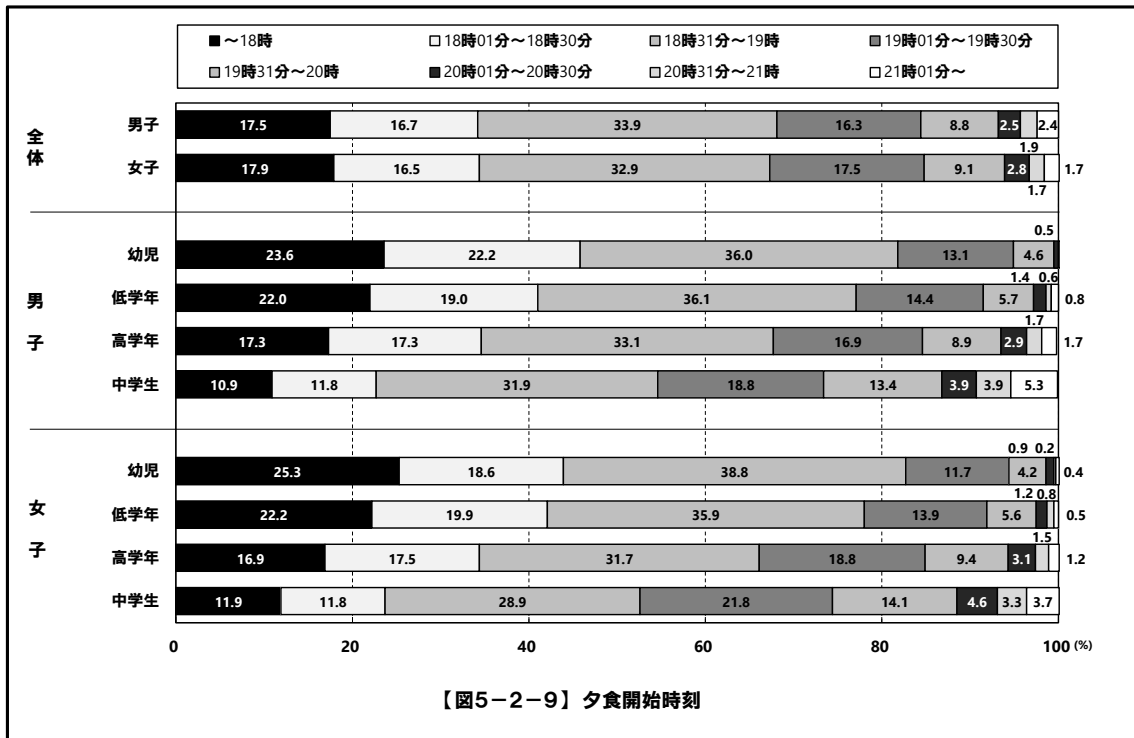
5. 食習慣

2. 夕食

(5) 夕食の開始時刻

調査日前日における夕食の開始時刻について、「だいたい何時ごろに食べ始めましたか？」とたずねたところ、男女とも「18時31分～19時」が最も多かった（男子：33.9%、女子 32.9%）。次いで「～18時」（男子：17.5%、女子 17.9%）と回答しており、およそ70%の子どもが19時までに夕食を食べ始めていた（図5-2-9）。なお、性別による違いはほとんどみられなかった。

就学状況別にみると、学年が上がるにつれて夕食開始時刻は遅くなる傾向がみられた。



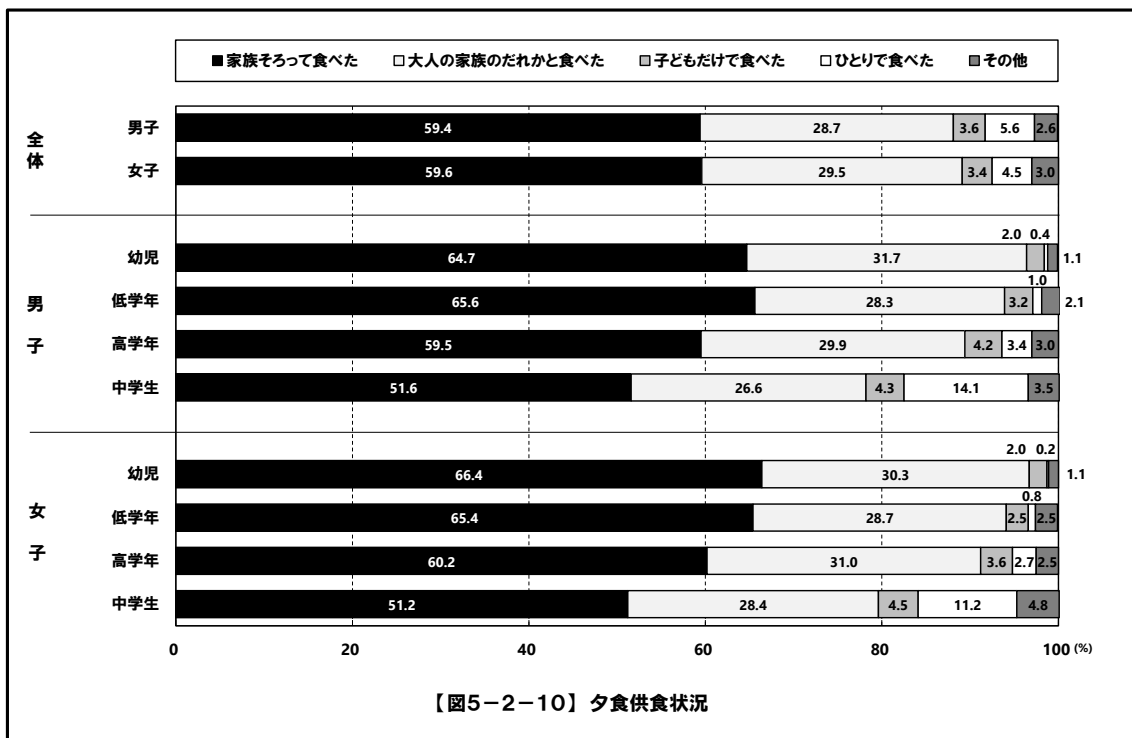
5. 食習慣

2. 夕食

(6) 誰と夕食を食べたか

調査日前日における夕食の供食状況について、「だれと食べましたか？」とたずねたところ、男子全体では「家族そろって食べた」59.4%、「大人の家族のだれかと食べた」28.7%、「子どもだけで食べた」3.6%、「ひとりで食べた」5.6%、「その他」2.6%であり、女子全体では「家族そろって食べた」59.6%、「大人の家族のだれかと食べた」29.5%、「子どもだけで食べた」3.4%、「ひとりで食べた」4.5%、「その他」3.0%であった（図5-2-10）。なお、性別による違いはほとんどみられなかった。

就学状況別にみると、「家族そろって食べた」割合は、学年が上がるにつれて減少する傾向にあった。一方「ひとりで食べた」、「子どもだけで食べた」のいずれかを回答した割合は、学年が上がるにつれて増加する傾向にあった（男子では幼児：2.4%、小学校低学年：4.2%、小学校高学年：7.6%、中学生：18.4%、女子では幼児：2.2%、小学校低学年：3.3%、小学校高学年：6.3%、中学生：15.7%）。



5. 食習慣

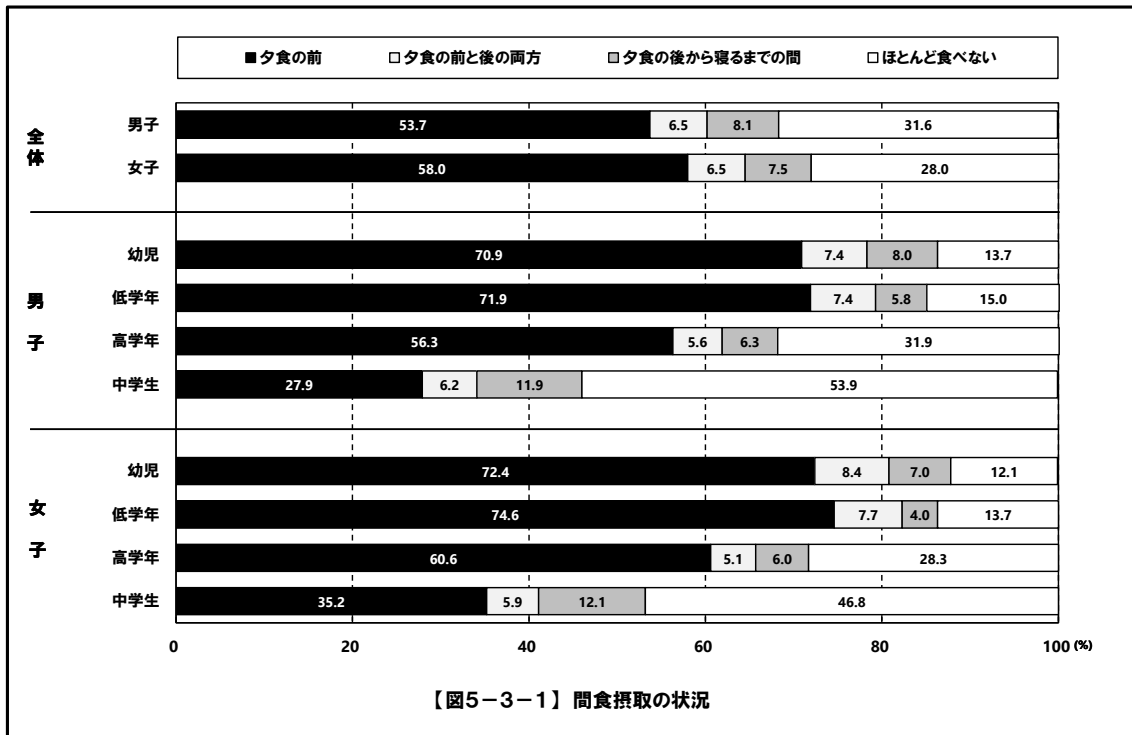
3. 間食

(1) 間食の摂取状況

間食の摂取状況に関して、間食の摂取時間帯について、「学校から帰ったあと、間食はいつ食べることが多いですか？」とたずねたところ、男子全体では「夕食の前」53.7%、「夕食の前と後の両方」6.5%、「夕食の後から寝るまでの間」8.1%、「ほとんど食べない」31.6%であり、女子全体では「夕食の前」58.0%、「夕食の前と後の両方」6.5%、「夕食の後から寝るまでの間」7.5%、「ほとんど食べない」28.0%であった（図5-3-1）。

性別にみると、女子は男子に比べ「夕食の前」に食べるが多く、男子は女子に比べ「ほとんど食べない」が多かった。

就学状況別にみると、間食を「ほとんど食べない」割合は学年が上がるにつれて増加する傾向にあり、小学生から中学生にかけて、その傾向は顕著であった（男子では幼児：13.7%、小学校低学年：15.0%、小学校高学年：31.9%、中学生：53.9%、女子では幼児：12.1%、小学校低学年：13.7%、小学校高学年：28.3%、中学生：46.8%）。



5. 食習慣

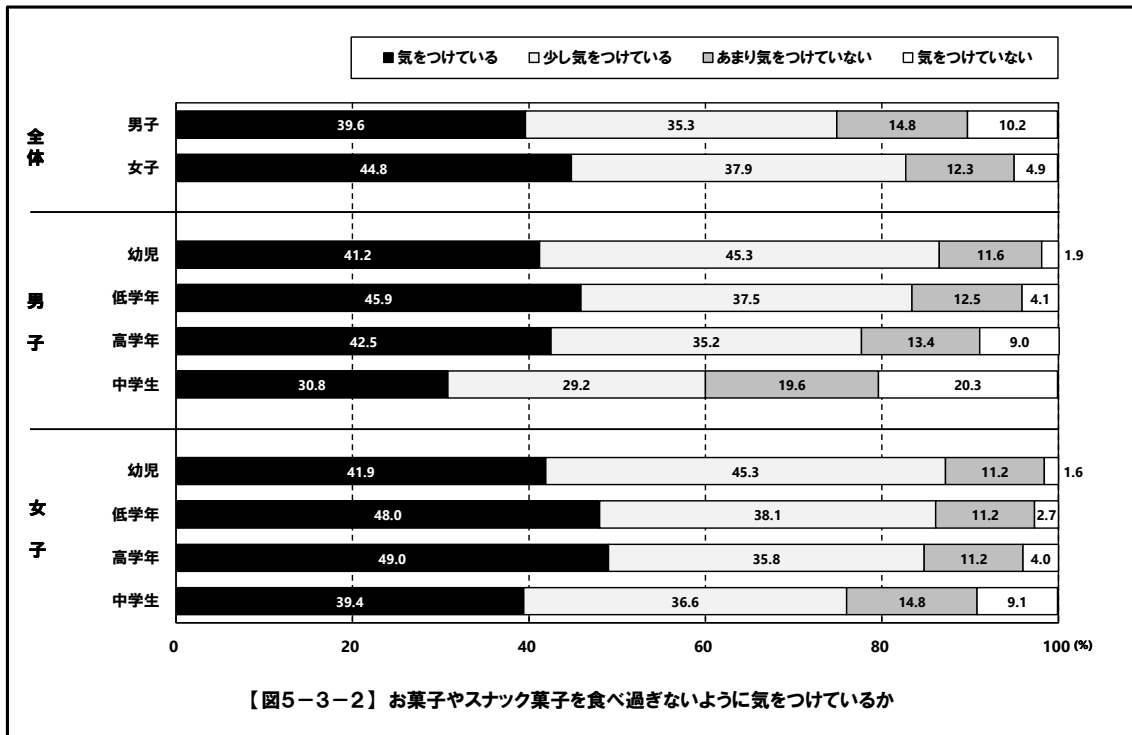
3. 間食

(2) お菓子などを食べ過ぎないように気をつけているか

間食に対する意識について、「お菓子やスナック菓子を食べ過ぎないように気をつけていますか？」とたずねたところ、男子全体では「気をつけている」39.6%、「少し気をつけている」35.3%、「あまり気をつけていない」14.8%、「気をつけていない」10.2%であり、女子全体では「気をつけている」44.8%、「少し気をつけている」37.9%、「あまり気をつけていない」12.3%、「気をつけていない」4.9%であった（図5-3-2）。

性別にみると、「気をつけている」「少し気をつけている」割合は女子に多く、一方「気をつけていない」「あまり気をつけていない」割合は男子に多かった。

就学状況別にみると、「気をつけている」割合は、幼児から小学生にかけて増加し、中学生にかけては減少する傾向にあった。「少し気をつけている」を含めると、学年が上がるにつれて減少する傾向にあった。一方「気をつけていない」「あまり気をつけていない」割合は学年が上がるにつれて増加する傾向にあり、特に中学生男子においてその傾向は顕著であった（小学校高学年：22.4%→中学生：39.9%）。



5. 食習慣

3. 間食

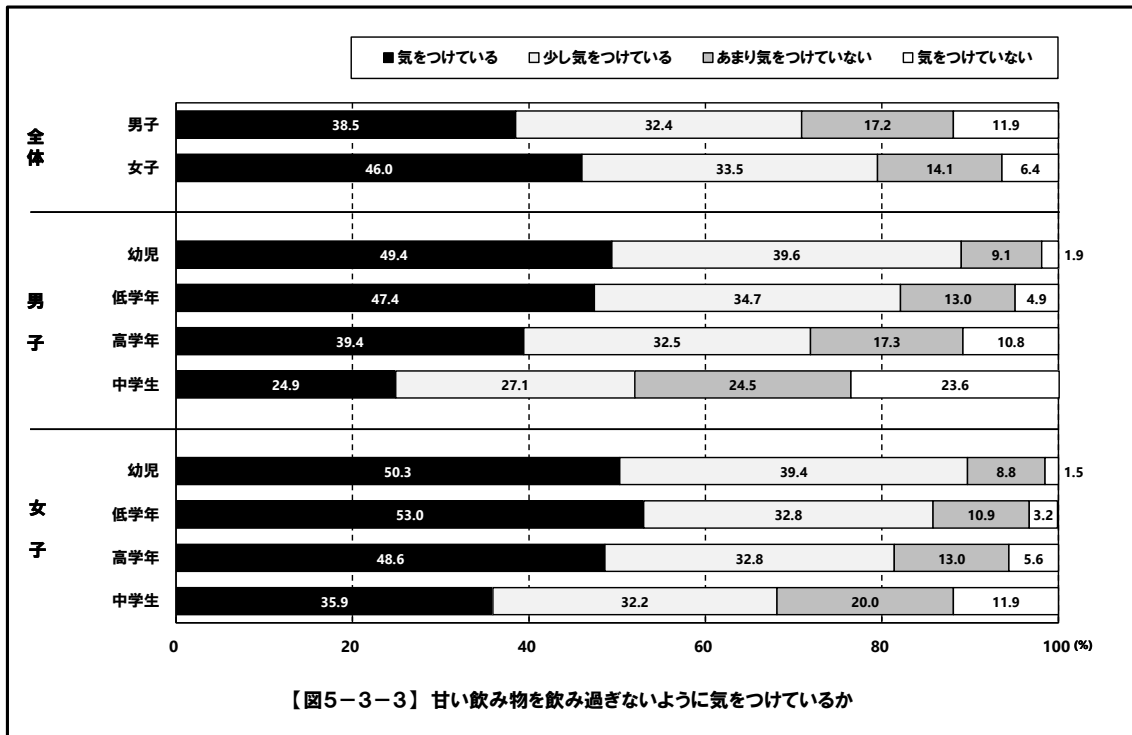
(3) 甘い飲み物を飲み過ぎないように気をつけているか

「ジュースやサイダーなどの甘い飲み物を飲み過ぎないように気をつけていますか？」とたずねたところ、男子全体では「気をつけている」38.5%、「少し気をつけている」32.4%、「あまり気をつけていない」17.2%、「気をつけていない」11.9%であり、女子全体では「気をつけている」46.0%、「少し気をつけている」33.5%、「あまり気をつけていない」14.1%、「気をつけていない」6.4%であった（図5-3-3）。

性別にみると、「気をつけている」「少し気をつけている」割合は女子に多く、「気をつけていない」「あまり気をつけていない」割合は男子に多かった。

就学状況別にみると、学年が上がるにつれて「気をつけている」「少し気をつけている」割合は減少する傾向にあった。一方、「気をつけていない」「あまり気をつけていない」割合は増加する傾向にあり、特に中学生男子においてその傾向は顕著であった（小学校高学年：28.1%→中学生 48.1%）。

「あまり気をつけていない」を含めると、中学生では男子の2人に1人、女子の3人に1人が、「ジュースやサイダーなどの甘い飲み物の飲み過ぎに気をつけていない」ことがわかる。



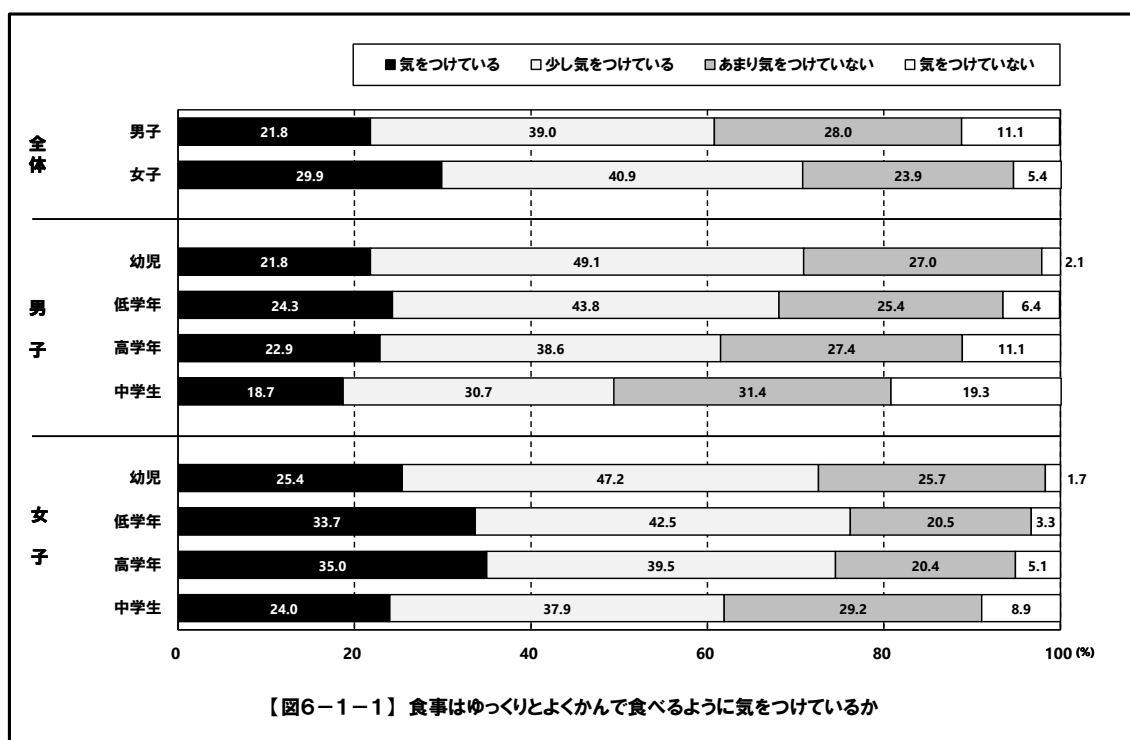
6. 食事の様子

1. 食事で気をつけていること

(1) ゆっくりとよく噛む

郡山の子どもたちの食事の様子はどのようになっているのか？まず、食事で気をつけていることについて、「普段の生活や食事について教えてください。食事はゆっくりとよくかんで食べるように気をつけていますか？」とたずねたところ、男子全体では「気をつけている」21.8%、「少し気をつけている」39.0%、「あまり気をつけていない」28.0%、「気をつけていない」11.1%であり、女子全体では「気をつけている」29.9%、「少し気をつけている」40.9%、「あまり気をつけていない」23.9%、「気をつけていない」5.4%であった（図6-1-1）。性別にみると、「気をつけている」「少し気をつけている」割合は女子に多く、「気をつけていない」「あまり気をつけていない」割合は男子に多かった。

就学状況別にみると、「気をつけている」割合は、男女とも小学生で増加するが、中学生で減少する傾向にあった。一方、「気をつけていない」割合は学年が上がるにつれて増加する傾向にあり、「あまり気をつけていない」を含めると、その傾向は特に中学生男子において顕著であった（小学校高学年：38.5%→中学生50.7%）。中学生男子の2人に1人が「ゆっくりとよく噛んで食べるように気をつけていない」ことがわかる。



6. 食事の様子

1. 食事で気をつけていること

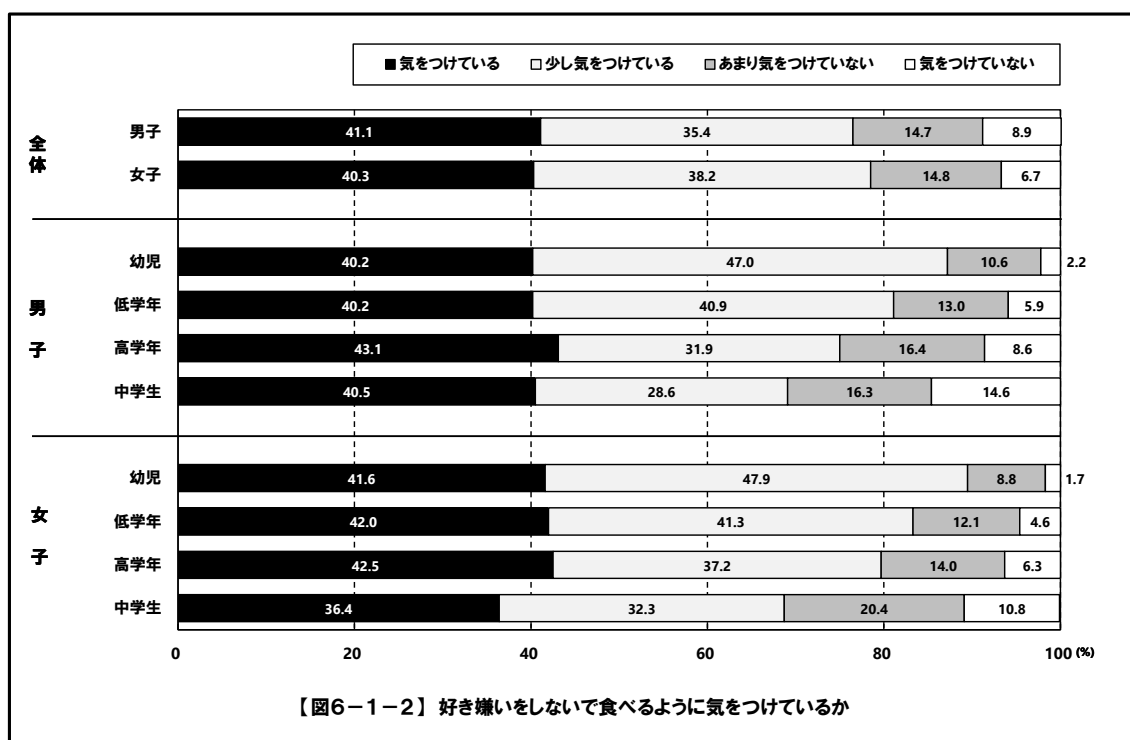
(2) 好き嫌いをしない

「好き嫌いしないで食べるように気をつけていますか?」とたずねたところ、男子全体では「気をつけている」41.1%、「少し気をつけている」35.4%、「あまり気をつけていない」14.7%、「気をつけていない」8.9%であり、女子全体では「気をつけている」40.3%、「少し気をつけている」38.2%、「あまり気をつけていない」14.8%、「気をつけていない」6.7%であった(図 6-1-2)。

性別にみると、大きな違いは見られないが、「気をつけていない」割合は男子の方が女子よりも若干多い傾向にあった。

就学状況別にみると、「気をつけている」「少し気をつけている」割合は、学年が上がるにつれて減少する傾向に、一方、「気をつけていない」「あまり気をつけていない」割合は増加する傾向にあった。

「あまり気をつけていない」を含めると、中学生は男女ともに3人に1人が、「好き嫌いしないで食べるように気をつけていない」ことがわかる。



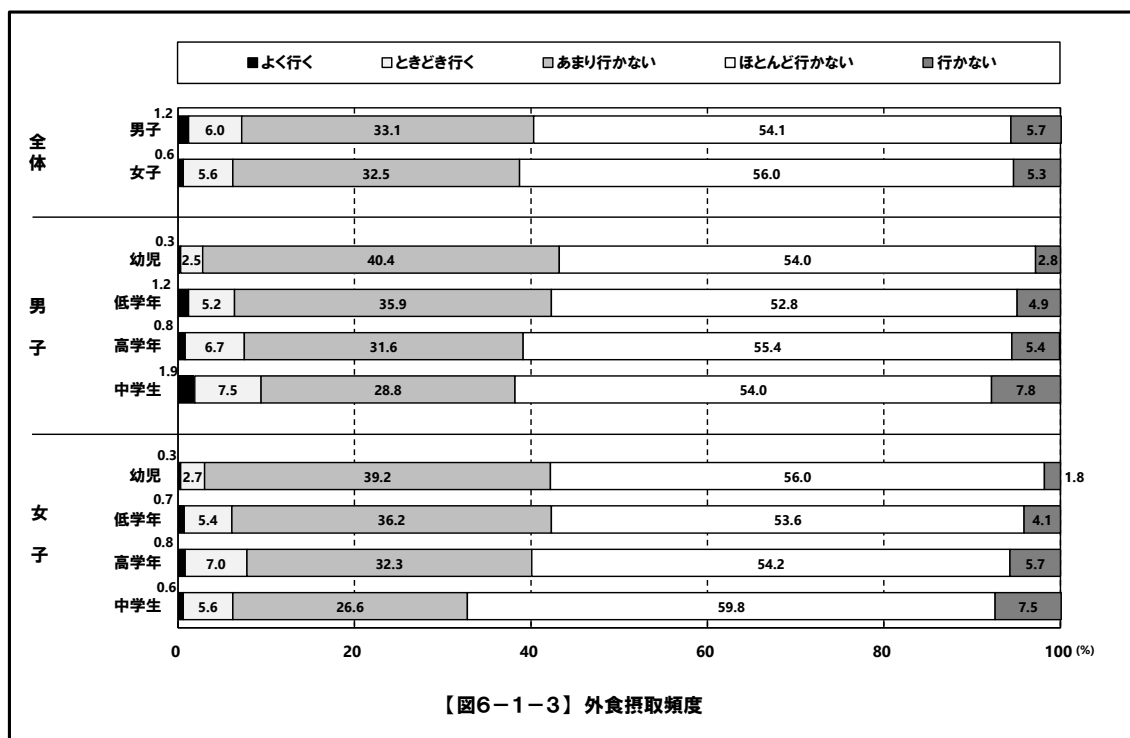
6. 食事の様子

1. 食事で気をつけていること

(3) 外食の摂取頻度

「ファーストフードの店やファミリーレストランなど家以外の食べ物の店には、1週間にどの位行きますか?」とたずねたところ、男子全体では「よく行く(週に6~7日)」1.2%、「ときどき行く(週に3~5日)」6.0%、「あまり行かない(週に1~2日)」33.1%、「ほとんど行かない(月に1~2日)」54.1%、「行かない」5.7%、女子全体では「よく行く」0.6%、「ときどき行く」5.6%、「あまり行かない」32.5%、「ほとんど行かない」56.0%、「行かない」5.3%であった(図6-1-3)。なお、性別による違いはあまりみられなかった。

就学状況別にみると、「よく行く(週に6~7日)」、「ときどき行く(週に3~5日)」、「あまり行かない(週に1~2日)」のいずれかを回答した割合は、学年が上がるにつれて若干減少する傾向にあるものの(男子では幼児:43.2%、小学校低学年:42.3%、小学校高学年:39.1%、中学生:38.2%、女子では幼児:42.2%、小学校低学年:42.3%、小学校高学年:40.1%、中学生:32.8%)、40%前後の子どもたちが1週間に1~2日以上外食を利用していることがわかった。また割合にすると少ないが、ほとんど毎日外食を利用している子どもがいることも確認でき、特に中学生男子でその割合は多い(1.9%)。



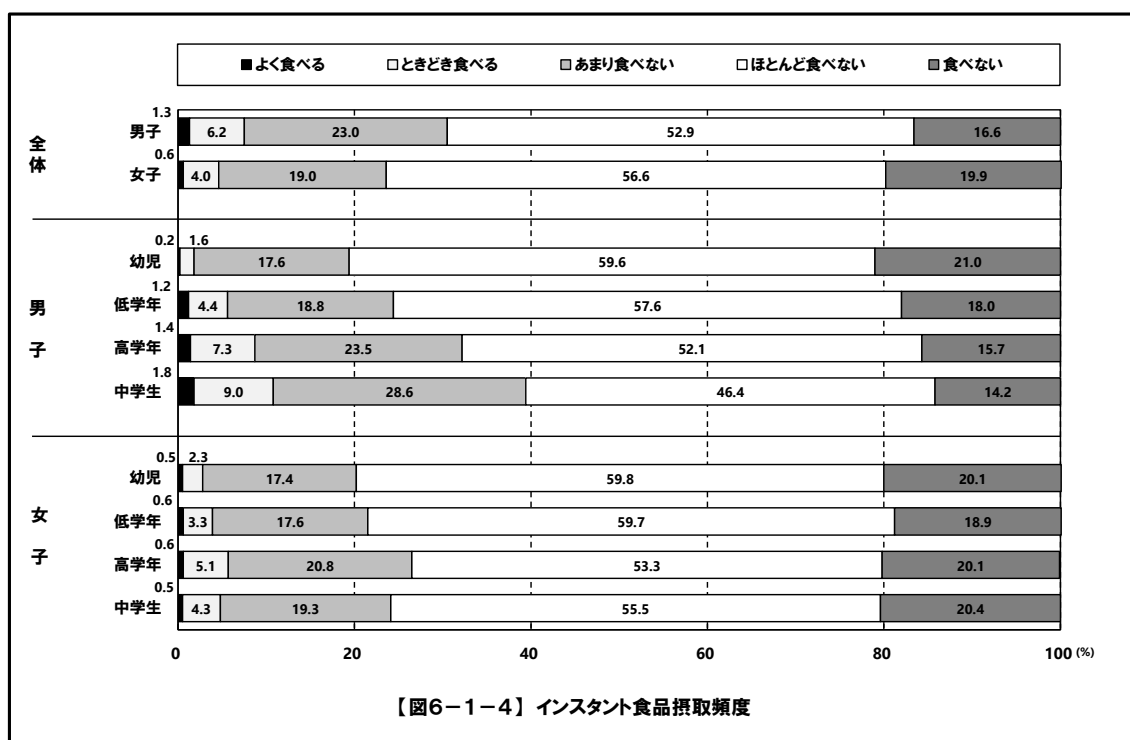
6. 食事の様子

1. 食事で気をつけていること

(4) インスタント食品の摂取頻度

「インスタントラーメンなどのインスタント食品は、1週間にどの位食べますか?」とたずねたところ、男子全体では「よく食べる(週に6~7日)」1.3%、「ときどき食べる(週に3~5日)」6.2%、「あまり食べない(週に1~2日)」23.0%、「ほとんど食べない(月に1~2日)」52.9%、「食べない」16.6%であり、女子全体では「よく食べる」0.6%、「ときどき食べる」4.0%、「あまり食べない」19.0%、「ほとんど食べない」56.6%、「食べない」19.9%であった(図6-1-4)。性別にみると、男子の方が摂取頻度は高い傾向にあった。

就学状況別にみると、「よく食べる(週に6~7日)」、「ときどき食べる(週に3~5日)」、「あまり食べない(週に1~2日)」のいずれかを回答した割合は、学年が上がるにつれて増加する傾向にあり(男子では幼児:19.4%、小学校低学年:24.4%、小学校高学年:32.2%、中学生:39.4%、女子では幼児:20.2%、小学校低学年:21.5%、小学校高学年:26.5%、中学生:24.1%)、中学生・小学校高学年男子で顕著であった。また割合にすると少ないが、ほとんど毎日インスタント食品を利用している子どもがいることも確認でき、特に中学生男子(1.8%)、小学校高学年男子(1.4%)でその割合は多い。



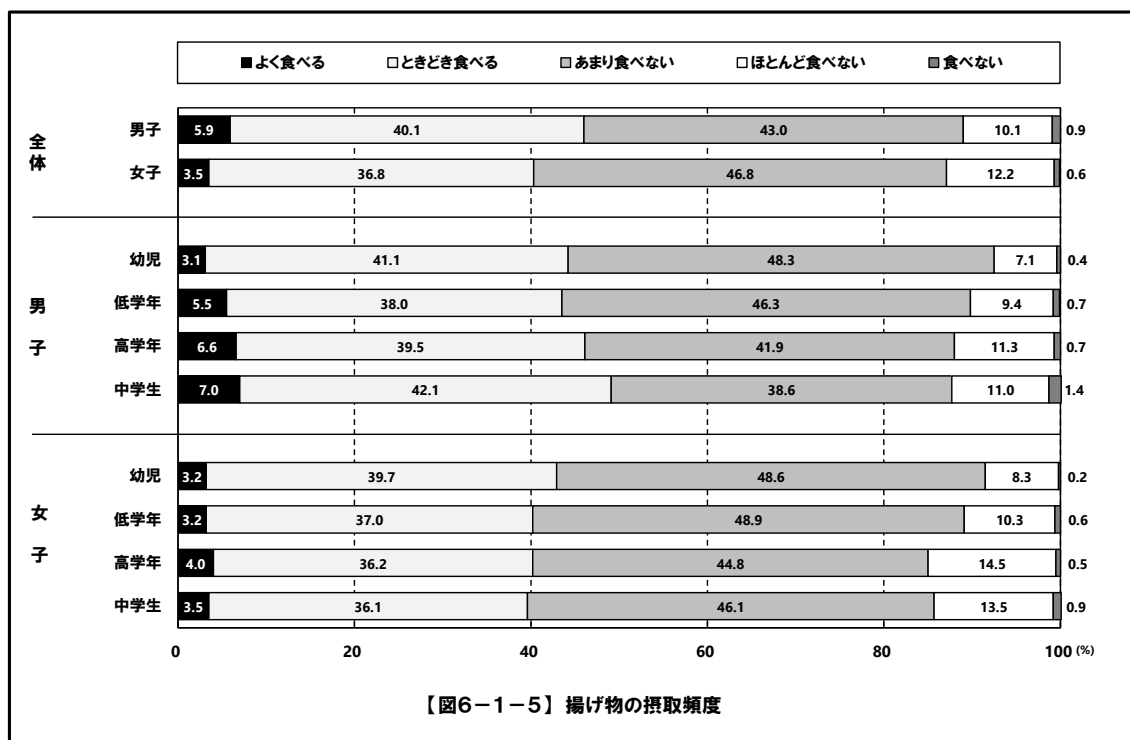
6. 食事の様子

1. 食事で気をつけていること

(5) 揚げ物の摂取頻度

「から揚げ、フライなどの揚げ物（給食や家で作ったものも入れる）は、1週間にどの位食べますか？」とたずねたところ、男子全体では「よく食べる（週に6～7日）」5.9%、「ときどき食べる（週に3～5日）」40.1%、「あまり食べない（週に1～2日）」43.0%、「ほとんど食べない（月に1～2日）」10.1%、「食べない」0.9%であり、女子全体では「よく食べる」3.5%、「ときどき食べる」36.8%、「あまり食べない」46.8%、「ほとんど食べない」12.2%、「食べない」0.6%であった（図6-1-5）。性別にみると、男子の方が女子より摂取頻度は高い傾向にあった。

就学状況別にみると、「よく食べる（週に6～7日）」、「ときどき食べる（週に3～5日）」のいずれかを回答した割合、すなわち週に3日以上揚げものを食べる割合は、男子は学年が上がるにつれて増加する傾向にあった（幼児：44.2%、小学校低学年：43.5%、小学校高学年：46.1%、中学生：49.1%）が、女子は幼児期以降あまり変化が見られなかった（幼児：42.9%、小学校低学年：40.2%、小学校高学年：40.2%、中学生：39.6%）。また、ほとんど毎日揚げ物を摂取している子どもがいることも確認でき、特に中学生男子（7.0%）、小学校高学年男子（6.6%）、小学校低学年男子（5.5%）でその割合は多い。



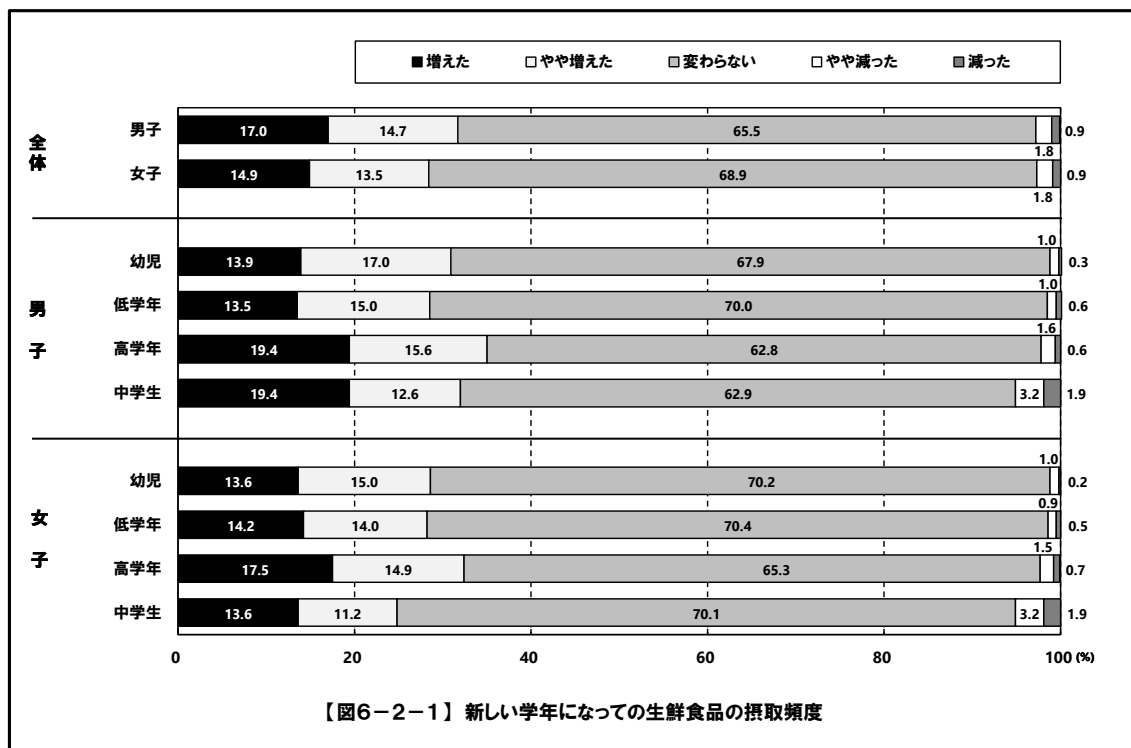
6. 食事の様子

2. 食生活の変化

(1) 生鮮食品を食べることが増えたか

郡山の子どもたちの食事の様子はどのようになっているのか？1年前と現在の食生活の変化について、「新しい学年になっての食事の様子について教えてください。店から生の野菜、果物、魚、肉、野菜などを買ってきて、家で料理して食べることが増えましたか？」とたずねたところ、男子全体では「増えた」17.0%、「やや増えた」14.7%、「変わらない」65.5%、「やや減った」1.8%、「減った」0.9%であり、女子全体では「増えた」14.9%、「やや増えた」13.5%、「変わらない」68.9%、「やや減った」1.8%、「減った」0.9%であった（図6-2-1）。性別にみると、男子の方が女子に比べ、「増えた」「やや増えた」割合が若干多い傾向にあった。

就学状況別にみると、いずれの学年も、前年度と「変わらない」との回答が65%前後でもっとも多く、「増えた」「やや増えた」との回答は30%前後であった。その中で、男女とも小学校高学年において生鮮食品の摂取割合はやや多かった。一方、少数ではあるが、前年度に比べて「減った」と答えた子どもがみられ、学年が上がるにつれてその割合は増加する傾向を示した。



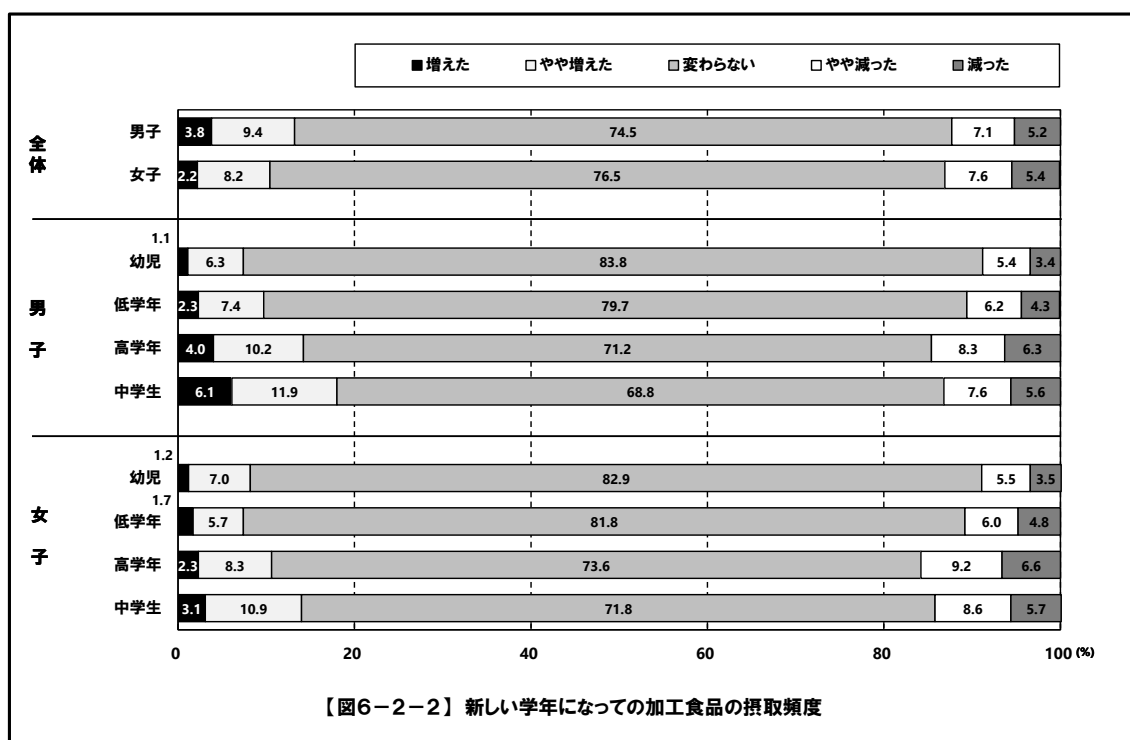
6. 食事の様子

2. 食生活の変化

(2) 加工食品を食べることが増えたか

新しい学年になって、「ハムやウィンナー、冷凍してある食べ物、温めるだけの食べ物（袋に入ったカレーなど）、お湯を入れるだけの食べ物（スープ、ラーメンなど）、缶詰めなどを、店から買ってきて食べるが増えましたか？」とたずねたところ、男子全体では「増えた」3.8%、「やや増えた」9.4%、「変わらない」74.5%、「やや減った」7.1%、「減った」5.2%であり、女子全体では「増えた」2.2%、「やや増えた」8.2%、「変わらない」76.5%、「やや減った」7.6%、「減った」5.4%であった（図6-2-2）。性別にみると、男子の方が女子に比べ、「増えた」「やや増えた」割合が多い傾向にあった。

就学状況別にみると、前年度と「変わらない」との回答が最も多く（幼児・小学校低学年：約80%、小学校高学年・中学生：約70%）、その割合は、学年が上がるにつれて減少する傾向にある。その一方で、「増えた」「やや増えた」割合、「減った」「やや減った」割合は、学年が上がるにつれて増加する傾向にある。



6. 食事の様子

2. 食生活の変化

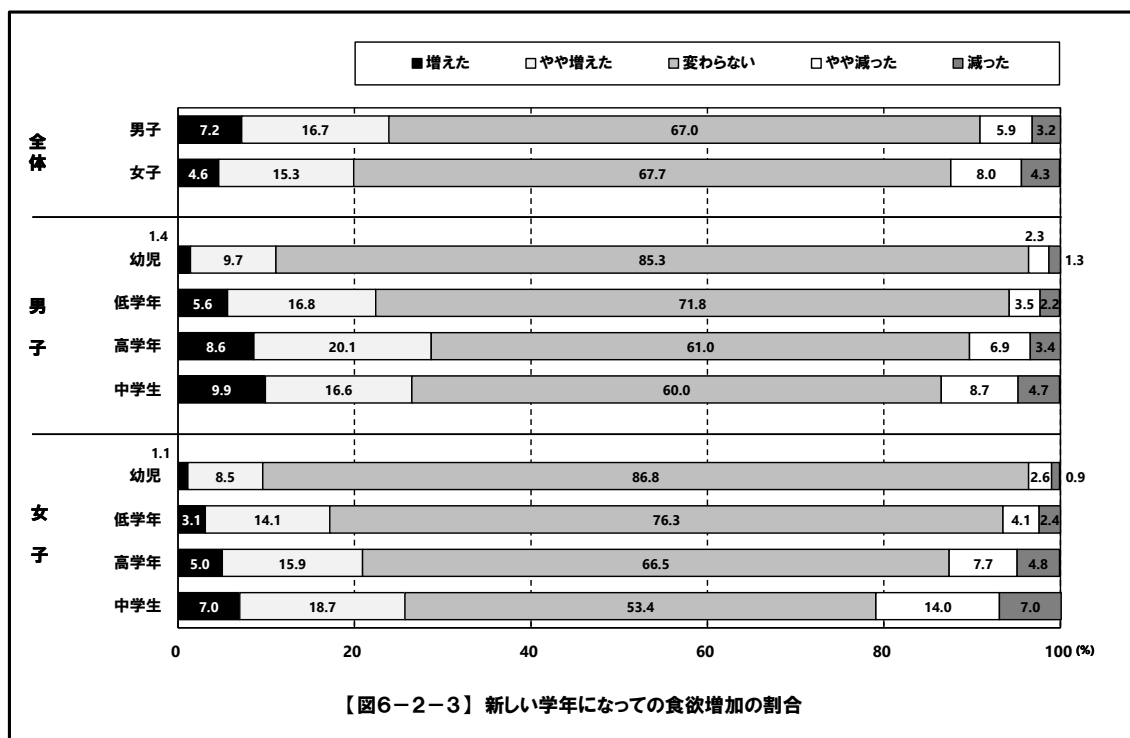
(3) 食べ過ぎてしまうことが増えたか

新しい学年になって、「食べ過ぎてしまうことが増えましたか？」とたずねたところ、男子全体では「増えた」7.2%、「やや増えた」16.7%、「変わらない」67.0%、「やや減った」5.9%、「減った」3.2%であり、女子全体では「増えた」4.6%、「やや増えた」15.3%、「変わらない」67.7%、「やや減った」8.0%、「減った」4.3%であった（図6-2-3）。

性別にみると、男子の方が女子に比べ、食べ過ぎてしまうことが「増えた」「やや増えた」割合が多く、「減った」「やや減った」割合は少ない傾向にある。

就学状況別にみると、前年度と「変わらない」が最も多く（幼児：約85%、小学校低学年：約75%、小学校高学年：約65%、中学生：約55%）、その割合は、学年が上がるにつれて減少する傾向にあった。一方で、「増えた」「やや増えた」、または「減った」「やや減った」割合は、学年が上がるにつれて増加する傾向にあり、食欲増加の二極化現象がみられた。

「増えた」「やや増えた」割合は小学校高学年男子が多く（28.7%）、4人に1人が、進級前に比べて食べ過ぎることが増えたと回答している。一方「減った」「やや減った」割合は中学生女子が多く（21.0%）、5人に1人が、進級前に比べて食べ過ぎることが減ったと回答している。



6. 食事の様子

2. 食生活の変化

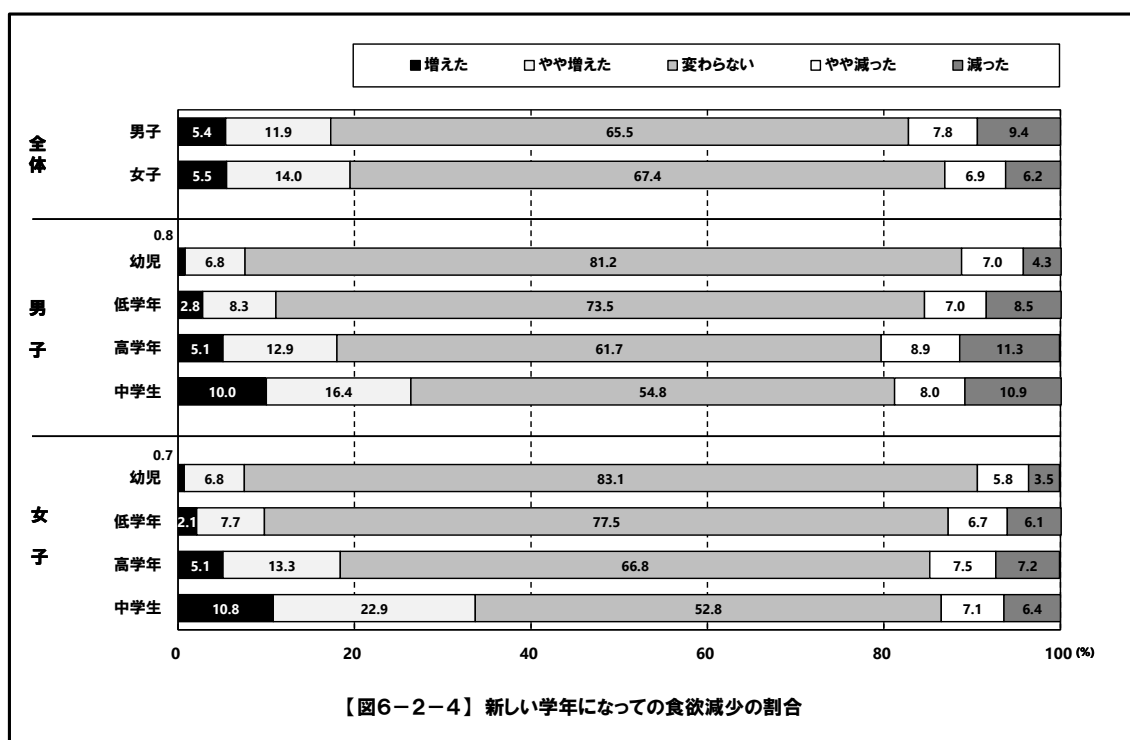
(4) 食欲がないことが増えたか

新しい学年になって、「食欲がない(お腹がすかない)ことが増えましたか？」とたずねたところ、男子全体では「増えた」5.4%、「やや増えた」11.9%、「変わらない」65.5%、「やや減った」7.8%、「減った」9.4%であり、女子全体では「増えた」5.5%、「やや増えた」14.0%、「変わらない」67.4%、「やや減った」6.9%、「減った」6.2%であった(図6-2-4)。

性別にみると、男子の方が女子に比べ、食欲がないことが「減った」割合が多い傾向がみられた。

就学状況別にみると、前年度と「変わらない」が最も多く(幼児：約80%、小学校低学年：約75%、小学校高学年：約65%、中学生：約55%)、その割合は、学年が上がるにつれて減少する傾向にあった。一方で、「増えた」「やや増えた」は学年が上がるにつれて増加する傾向にあり、それは特に中学生で顕著であった。また、「減った」「やや減った」は中学生を除いて増加する傾向にあり、食欲減少の二極化現象がみられた。

「やや増えた」を含めると、中学生では女子の3人に1人、男子の4人に1人が、進級前に比べて食欲がないことが増えたと回答している。



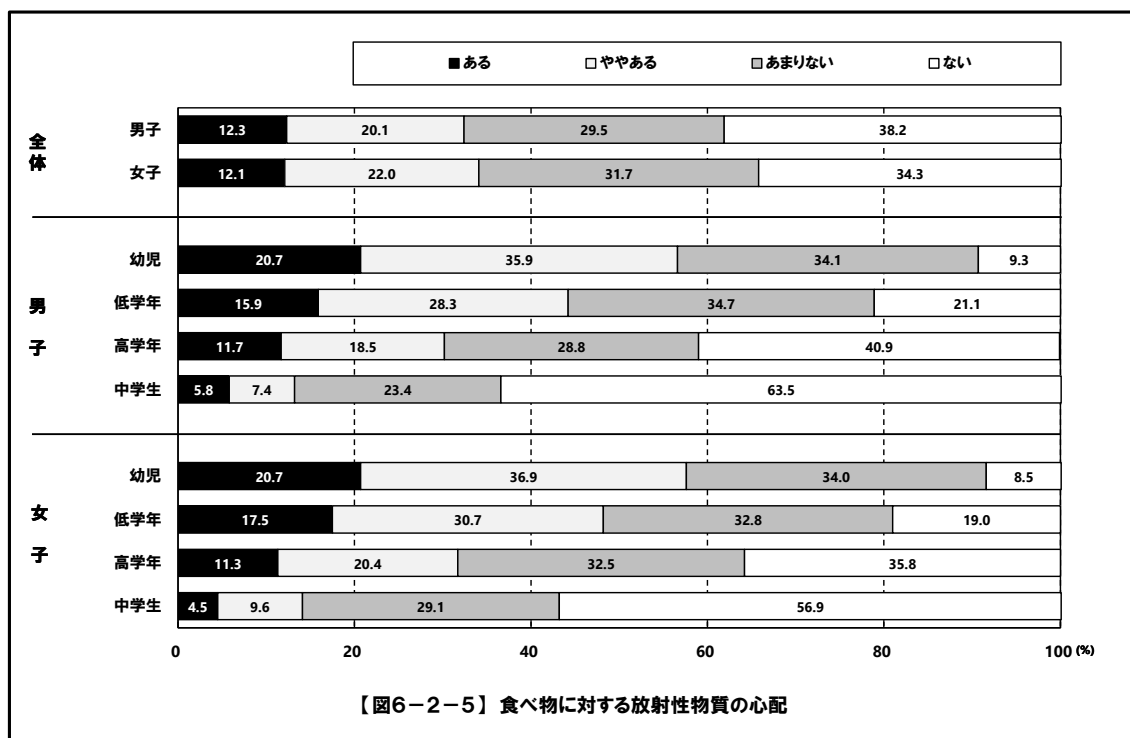
6. 食事の様子

2. 食生活の変化

(5) 食べ物に対する放射性物質の心配

新しい学年になって、「放射性物質による食べ物への心配はありますか?」とたずねたところ、男子全体では「ある」12.3%、「ややある」20.1%、「あまりない」29.5%、「ない」38.2%であり、女子全体では「ある」12.1%、「ややある」22.0%、「あまりない」31.7%、「ない」34.3%であった(図6-2-5)。性別にみると、男子の方が女子に比べ、「ない」割合が多い傾向にあった。

就学状況別にみると、食べ物に対する放射性物質の心配が「ある」「ややある」と答えた割合は、学年が上がるにつれて顕著に減少していた(幼児:約60%、小学校低学年:約45%、小学校高学年:約30%、中学生:約15%)。



IV. 調査票

【幼児・中学生用】

運動や食事に関する調査 2016

～郡山市子どもの心と体の育ち見守り事業～

《調査に関する注意事項》

1. アンケート用紙記入上の注意

- ①時間や回数など、具体的な数値を尋ねる質問の場合は、回答用紙にある回答欄内に数字で記入してください。なお、正確な数値を記入することが難しい場合には、おおよその値を記入してください。

(例) 問. 夜は何時ごろに寝ますか？

※24時間制で記入してください

上の質問で、午後10時に寝た場合は、

回答欄に“24時間制で記入”という指示に従い、「22時00分」と記入する。

2 2 時 0 0 分

- ②選択肢が用意され、回答用紙にある回答欄が1つだけある場合は、選択肢の中から1つだけ選んで、その選択肢の番号を記入してください。

(例) 問. 運動やスポーツをすることは好きですか？

1. 好き 2. やや好き
3. やや嫌い 4. 嫌い

上の質問で、「1. 好き」を選んだ場合は、
回答欄に「1」と記入する。

1

- ③選択肢が用意され、質問文に「いくつ選んでもかまいません」と記述している場合は、該当する選択肢をすべて選んで、回答用紙にある回答欄内にその選択肢の番号を記入してください。

(例) 問. ごはん・パン・めんなどの主食は何を食べましたか？ いくつ選んでもかまいません。

1. ごはん 2. パン 3. めん
4. もちやピザなど 5. 食べなかった

上の質問で、「1. ごはん」と「4. もちやピザなど」が当てはまる場合は、
回答欄に「1」と「4」を記入する。

1 4

- ④その他、わかりにくい質問には※印をつけて解説してありますので、解説をよく読んで答えてください。

IV. 調査票

3. その他の注意

- ①アンケート用紙が4枚と回答用紙1枚で、1セットです。
- ②アンケート用紙は、提出する必要はありません。
- ③回答用紙は、なるべく折り曲げないでください。

IV. 調査票

○ここからが質問です。

質問は全部で 25 問あります。質問文をよく読んで、回答用紙に当てはまる番号(または語句)を記入してください。

問1 ふだんの 1 週間のうち、平日では、平均して何日、運動やスポーツをしていますか？(体育の授業をのぞきます)

1. しない 2. 1日 3. 2日 4. 3日 5. 4日 6. 5日

問2 平日では、平均して1日にどのくらいの時間、運動やスポーツをしていますか？(体育の授業をのぞきます)

それぞれの時間帯(①朝始業前、②中休み、③昼休み、④放課後、⑤下校後)について教えてください。

※『朝始業前』とは、朝起きてから 1 時間目が始まるまでの時間のことです。

※『中休み』とは、20 分休みなどの時間のことです。

※『放課後』とは最後の授業が終わってから下校までの時間のことです。

※運動やスポーツをしない場合は「(00 時間) 00 分」と記入してください。

問3 土曜日の運動やスポーツの実施状況について教えてください。

問3-1) ひと月(4週間)に何回の土曜日に、運動やスポーツをしていますか？

1. しない 2. 月に1回 3. 月に2回 4. 月に3回 5. 月に4回

問3-2) 「月に1回」から「月に4回」と答えた人は、1日平均して、どのくらいの時間、運動やスポーツをしていますか？

※問3-1で「しない」と答えた人は、回答欄に何も記入しないで問4に進んでください。

問4 日曜日の運動やスポーツの実施状況について教えてください。

4-1) ひと月(4週間)に何回の日曜日に、運動やスポーツをしていますか？

1. しない 2. 月に1回 3. 月に2回 4. 月に3回 5. 月に4回

4-2) 「月に1回」から「月に4回」と答えた人は、1日平均して、どのくらいの時間、運動やスポーツをしていますか？

※問4-1で「しない」と答えた人は、回答欄に何も記入しないで問5に進んでください。

問5 運動やスポーツをすることは好きですか？

1. 好き 2. やや好き 3. やや嫌い 4. 嫌い

問6 運動やスポーツをすることは得意ですか？

1. 得意 2. やや得意 3. やや不得意 4. 不得意

問7 運動やスポーツをもっとしたいと思いますか？

1. 思う 2. やや思う 3. あまり思わない 4. 思わない

問8 体力に自信がありますか？

1. 自信がある 2. やや自信がある 3. やや自信がない 4. 自信がない

IV. 調査票

問9 学校から帰ったあと、よくしている遊びを多いものから順に3つまで書き、次の①～③に回答してください。

| ① 何人くらいで遊んでいますか？ | ② 主にだれと遊んでいますか？ | ③ 主にどこで遊んでいますか？ |
|---|--|---|
| 1. ひとり 2. ふたり 3. 3～4人 4. 5～6人 5. 7～9人 6. 10人以上 | 1. ひとり 2. 同じ学年の友達 3. 色々な学年の友達 4. きょうだい 5. お父さんやお母さん 6. おじいさんやおばあさん 7. 近所の人 8. その他 | 1. 家の中 2. 空き地 3. 道路 4. 神社・寺 5. 山・川・田んぼ・畑 6. 公園 7. 家の庭 8. 体育館 9. 校庭 10. その他 |

例) 例えば、『おにごっこ』を「6. 10人以上」の「2. 同じ学年の友達」と「6. 公園」でよくする場合は、下の記入例のように書いてください。

| 記入例 | 遊びの種類 | ① 人数 | ② 相手 | ③ 場所 |
|-----|-------|------|------|------|
| | おにごっこ | 6 | 2 | 6 |

問10 学校から帰ったあと、外でどのくらい遊びますか？

| | | |
|-------------|-----------|-----------|
| 1. ほとんど遊ばない | 2. 15分くらい | 3. 30分くらい |
| 4. 1時間くらい | 5. 2時間くらい | 6. 3時間以上 |

問11 学校から帰ったあと、家の中でどのくらい遊びますか？

| | | |
|-------------|-----------|-----------|
| 1. ほとんど遊ばない | 2. 15分くらい | 3. 30分くらい |
| 4. 1時間くらい | 5. 2時間くらい | 6. 3時間以上 |

問12 朝は何時ごろに起きますか？

※24時間制で記入してください。

※回答欄には2桁で記入してください。例えば午前6時30分に起きる場合は、06時30分と記入してください。

※睡眠を2回以上に分けてとる場合は、睡眠時間の長いものを記入してください。

問13 夜は何時ごろに寝ますか？

※問12と同様、24時間制で記入してください。例えば午後10時に寝る場合は、22時00分と記入してください。

※なお、夜中の12時に寝る場合は00時00分、夜中の1時に寝る場合は01時00分と記入してください。

※睡眠を2回以上に分けてとる場合は、問12と同じく睡眠時間の長いものを記入してください。

問14 排便はしますか？

| | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 毎日ほとんど同じ頃にする | 2. 毎日するが同じ頃ではない |
| 3. 毎日しない | 4. 2日以上しないことがある |

IV. 調査票

問 15 学校から帰ったあと、室内で読書や音楽鑑賞などを1日平均してどのくらいしますか？

※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。

※回答欄には2桁で記入してください。例えば2時間30分している場合は、02時間30分と記入してください。

※これらの活動をしなかった場合は、00時間00分と記入してください。

問 16 学校から帰ったあと、ゲームを1日平均してどのくらいしますか？

※テレビやビデオを見た時間は除いてください。

※回答欄には2桁で記入してください。例えば2時間30分している場合は、02時間30分と記入してください。

※これらの活動をしなかった場合は、00時間00分と記入してください。

問 17 学校から帰ったあと、インターネットや携帯メールなどを1日平均してどのくらいしますか？

※回答欄には2桁で記入してください。例えば2時間30分している場合は、02時間30分と記入してください。

※これらの活動をしなかった場合は、00時間00分と記入してください。

問 18 学校から帰ったあと、テレビやビデオ、DVDなどを1日平均してどのくらい見ますか？

※回答欄には2桁で記入してください。例えば2時間30分している場合は、02時間30分と記入してください。

※これらの活動をしなかった場合は、00時間00分と記入してください。

問 19 学校から帰ったあと、家で勉強を1日平均してどのくらいしますか？

※家で勉強した時間には、家庭教師による勉強も含まれます。

※回答欄には2桁で記入してください。例えば2時間30分している場合は、02時間30分と記入してください。

※これらの活動をしなかった場合は、00時間00分と記入してください。

問 20 毎日、すわったり、ねころんだりして、すごしている時間はどのくらいですか？（夜、寝る時間はのぞきます）

平日と休日、それぞれについて教えてください。

※ここでいう時間は、学校や家で勉強をする、ゲームをする、テレビ・ビデオをみる、友達とおしゃべりをする、本を読む、音楽をきくなどの全ての時間を含みます。

※回答欄には2桁で記入してください。例えば7時間00分している場合は、07時間00分と記入してください。

問 21 きのお食べた夕ごはんについて教えてください。

①ごはん・パン・めんなどの主食は何を食べましたか？ いくつ選んでもかまいません。

1. ごはん 2. パン 3. めん 4. その他 5. 食べなかった

②肉・魚・卵・豆腐などのどれかがはいたおかず(主菜)を食べましたか？ いくつ選んでもかまいません。

1. 肉 2. 魚 3. 卵 4. 豆腐や納豆・大豆 5. 食べなかった

③野菜・いも・わかめなどのどれかがはいたおかず(副菜)を食べましたか？ いくつ選んでもかまいません。

1. 野菜 2. いも 3. きのこ
4. わかめやこんぶ 5. くだもの 6. 食べなかった

IV. 調査票

④汁ものは何を飲みましたか？ いくつ選んでもかまいません。

- | | | |
|--------------|-----------|-----------|
| 1. みそ汁（すまし汁） | 2. スープ | 3. 牛乳 |
| 4. 水やお茶など | 5. ジュースなど | 6. 飲まなかった |

⑤だいたい何時ごろに食べ始めましたか？

※回答欄には2桁で記入してください。例えば夜7時に食べ始める場合は、19時00分と記入してください。

⑥だれと食べましたか？

- | | | |
|--------------|------------------|--------------|
| 1. 家族そろって食べた | 2. 家族の大人のだれかと食べた | 3. 子どもだけで食べた |
| 4. ひとりで食べた | 5. その他 | |

問 22 朝ごはんについて教えてください。

①朝ごはんは毎日食べますか？

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 必ず毎日食べる | 2. 1週間に1～2日食べないことがある |
| 3. 1週間に3～5日食べないことがある | 4. ほとんど食べない |

②学校がある日の朝ごはらは、だいたい何時ごろに食べ始めますか？

※回答欄には2桁で記入してください。例えば朝6時30分に食べ始める場合は、06時30分と記入してください。

問 23 おやつについて教えてください。

①学校から帰ったあと、おやつはいつごろ食べる人が多いですか？

- | | |
|----------------|-------------------|
| 1. タごはんの前 | 2. タごはんの後から寝るまでの間 |
| 3. タごはんの前と後の両方 | 4. ほとんど食べない |

②お菓子やチョコレート、アイスクリーム、ポテトチップスなどを食べ過ぎないように気をつけていますか？

- | | | | |
|------------|--------------|----------------|-------------|
| 1. 気をつけている | 2. やや気をつけている | 3. あまり気をつけていない | 4. 気をつけていない |
|------------|--------------|----------------|-------------|

③ジュースやサイダーなどの甘い飲みものを飲みすぎないように気をつけていますか？

- | | | | |
|------------|--------------|----------------|-------------|
| 1. 気をつけている | 2. やや気をつけている | 3. あまり気をつけていない | 4. 気をつけていない |
|------------|--------------|----------------|-------------|

問 24 毎日の生活や食事について教えてください。

①食事はゆっくりとよくかんで食べるように気をつけていますか？

- | | | | |
|------------|--------------|----------------|-------------|
| 1. 気をつけている | 2. やや気をつけている | 3. あまり気をつけていない | 4. 気をつけていない |
|------------|--------------|----------------|-------------|

②好き嫌いをしないで食べるように気をつけていますか？

- | | | | |
|------------|--------------|----------------|-------------|
| 1. 気をつけている | 2. やや気をつけている | 3. あまり気をつけていない | 4. 気をつけていない |
|------------|--------------|----------------|-------------|

IV. 調査票

③ファストフードの店やファミリーレストランなど、家以外の食べ物の店には、1週間にどのくらい行きますか？

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1. よく行く（1週間に6～7日） | 2. ときどき行く（1週間に3～5日） |
| 3. あまり行かない（1週間に1～2日） | 4. ほとんど行かない（月に1～2日） |
| 5. 行かない | |

④カップラーメンなどのインスタント食品は、1週間にどのくらい食べますか？

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. よく食べる（1週間に6～7日） | 2. ときどき食べる（1週間に3～5日） |
| 3. あまり食べない（1週間に1～2日） | 4. ほとんど食べない（月に1～2日） |
| 5. 食べない | |

⑤からあげ、フライなどのあげもの（学校給食や家で作ったものもいれる）は、1週間にどのくらい食べますか？

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. よく食べる（1週間に6～7日） | 2. ときどき食べる（1週間に3～5日） |
| 3. あまり食べない（1週間に1～2日） | 4. ほとんど食べない（月に1～2日） |
| 5. 食べない | |

問 25 新しい学年になっての食事の様子について教えてください。

①店から生の野菜、果物、魚、肉などを買ってきて、家で料理されたものを食べるが増えましたか？

- | | | | | |
|--------|----------|----------|----------|--------|
| 1. 増えた | 2. やや増えた | 3. 変わらない | 4. やや減った | 5. 減った |
|--------|----------|----------|----------|--------|

②ハムやウィンナー、冷凍してある食べ物、温めるだけの食べ物（袋に入ったカレーなど）、お湯を入れるだけの食べ物（スープ、ラーメンなど）、缶詰などを、店から買ってきて食べるが増えましたか？

- | | | | | |
|--------|----------|----------|----------|--------|
| 1. 増えた | 2. やや増えた | 3. 変わらない | 4. やや減った | 5. 減った |
|--------|----------|----------|----------|--------|

③食べ過ぎてしまうが増えましたか？

- | | | | | |
|--------|----------|----------|----------|--------|
| 1. 増えた | 2. やや増えた | 3. 変わらない | 4. やや減った | 5. 減った |
|--------|----------|----------|----------|--------|

④食欲がない（お腹がすかない）が増えましたか？

- | | | | | |
|--------|----------|----------|----------|--------|
| 1. 増えた | 2. やや増えた | 3. 変わらない | 4. やや減った | 5. 減った |
|--------|----------|----------|----------|--------|

⑤放射性物質による食べ物への心配はありますか？

- | | | | |
|-------|---------|----------|-------|
| 1. ある | 2. ややある | 3. あまりない | 4. ない |
|-------|---------|----------|-------|

これでアンケートは終わりです。ご協力ありがとうございました。

IV. 調査票

【小学生用】

運動や食事に関する調査2016

～郡山市子どもの心と体の育ち見守り事業～

<あなたのことについて教えてください>

| | | | | | | | | |
|--------------|--------------------------|----------------------|--------|----------------------|---|----------------------|----------------------|---|
| (フリガナ) 名前 | 姓 (セイ) | | 名 (メイ) | | | | | |
| | () | | () | | | | | |
| 生年月日 | 平成 | <input type="text"/> | 年 | <input type="text"/> | 月 | <input type="text"/> | 日 | |
| 学校名 | () 小学校 | | | | | | | |
| 学年 | <input type="text"/> | 年 | クラス | <input type="text"/> | 組 | 番号 | <input type="text"/> | 番 |
| 性別 | <input type="checkbox"/> | ① 男 | ② 女 | | | | | |

《調査に関する注意事項》

1. アンケート用紙記入上の注意

- ① 時間や回数など、具体的な数値を尋ねる質問の場合は、右側にある回答欄内に数字で記入してください。
なお、正確な数値を記入することが難しい場合には、おおよその値を記入してください。

(例) 問. 夜は何時ごろに寝ますか？

※24時間制で記入してください

上の質問で、午後10時に寝た場合は、この位置にある回答欄に、「24時間制で記入」という指示に従い、「22時00分」と記入する。

時

 分

IV. 調査票

- ② 選択肢が用意され、質問文の右側にある回答欄が 1 つだけある場合は、選択肢の中から 1 つだけ選んで、その選択肢の番号を記入してください。

(例) 問. 運動やスポーツをすることは好きですか？

| | | | | |
|------|--------|---------|-------|---|
| ① 好き | ② やや好き | ③ ややきらい | ④ きらい | 1 |
|------|--------|---------|-------|---|

上の質問で、「① 好き」を選んだ場合は、この位置の回答欄に「1」と記入する。

- ③ 選択肢が用意され、質問文に「いくつ選んでもかまいません」と記述している場合は、該当する選択肢をすべて選んで、右側にある回答欄内にその選択肢の番号を記入してください。

(例) 問. ごはん・パン・めんなどの主食は何を食べましたか？ いくつ選んでもかまいません。

| | | | | | | | | |
|-------|------|------|-----------|----------|---|---|--|--|
| ① ごはん | ② パン | ③ めん | ④ もちやピザなど | ⑤ 食べなかった | 1 | 4 | | |
|-------|------|------|-----------|----------|---|---|--|--|

上の質問で、「① ごはん」と「④ もちやピザなど」が当てはまる場合は、この位置にある回答欄のうち、□に 1 と 4 を記入する。

- ④ その他、わかりにくい質問には※印をつけて説明してありますので、説明をよく読んで答えてください。

3. その他の注意

- ① アンケート用紙は 7 枚で 1 セットになっていますので、アンケート用紙は絶対に切り離さないでください。離れた場合は、ホチキスで止め直すなどして、必ず元の状態に戻してください。
- ② アンケート用紙を提出する際も、絶対に切り離さないでください。
- ③ アンケート用紙は、なるべく折り曲げないでください。

IV. 調査票

<普段の運動やスポーツのようすについて教えてください>

問1 ふだんの1週間のうち、学校のある日（月曜日から金曜日）では、

体育の授業以外に、だいたい何日くらい運動やスポーツをしていますか？

- ① しない ② 1日 ③ 2日
④ 3日 ⑤ 4日 ⑥ 5日

問2 問1で「②1日」から「⑥5日」と答えた人は、学校のある日（月曜日から金曜日）では、

体育の授業以外に、1日にどのくらいの時間、運動やスポーツをしていますか？

※運動やスポーツをしない場合は「(00時間)00分」と書いてください。

| | | | | |
|---|------------------|----------------------|-------------------------|---|
| 1 | 朝始業前（1時間目が始まるまで） | <input type="text"/> | 分 | |
| 2 | 中休み（20分休みなど） | <input type="text"/> | 分 | |
| 3 | 昼休み | <input type="text"/> | 分 | |
| 4 | 放課後（下校までの時間） | <input type="text"/> | 時間 <input type="text"/> | 分 |
| 5 | 下校後 | <input type="text"/> | 時間 <input type="text"/> | 分 |

※『朝始業前』とは、朝起きてから1時間目が始まるまでの時間のことです。

※『中休み』とは、20分休みなどの時間のことです。

※『放課後』とは最後の授業が終わってから下校までの時間のことです。

※ 運動やスポーツをしない場合は「(00時間)00分」と記入してください。

IV. 調査票

とい どようび うんどう
問3 土曜日の運動やスポーツをするようすについて教えてください。

とい かげつ しゅうかん なんかい どようび うんどう
問3-1) 1ヶ月(4週間)に何回の土曜日に、運動やスポーツをしていますか？

- ① しない ② つき かい 月に1回 ③ つき かい 月に2回
④ つき かい 月に3回 ⑤ つき かい 月に4回

とい とい とい
問3-2) 問3-1で「2月に1回」から「5月に4回」と答えた人は、1日にどのくらいの時間、
運動やスポーツをしていますか？

| | | | |
|----------------------|-----------|----------------------|---------|
| <input type="text"/> | じかん 時間 | <input type="text"/> | ぶん 分 |
|----------------------|-----------|----------------------|---------|

※問3-1で「しない」と答えた人は、回答欄に何も記入しないで問4に進んでください。

とい にちようび うんどう
問4 日曜日の運動やスポーツをするようすについて教えてください。

とい かげつ しゅうかん ちんかい にちようび うんどう
問4-1) 1ヶ月(4週間)に何回の日曜日に、運動やスポーツをしていますか？

- ① しない ② つき かい 月に1回 ③ つき かい 月に2回
④ つき かい 月に3回 ⑤ つき かい 月に4回

とい とい とい
問4-2) 問4-1で「2月に1回」から「5月に4回」と答えた人は、1日にどのくらいの時間、
運動やスポーツをしていますか？

| | | | |
|----------------------|-----------|----------------------|---------|
| <input type="text"/> | じかん 時間 | <input type="text"/> | ぶん 分 |
|----------------------|-----------|----------------------|---------|

※問4-1で「しない」と答えた人は、回答欄に何も記入しないで問5に進んでください。

IV. 調査票

<運動やスポーツについての意識について教えてください>

問5 運動やスポーツをすることは好きですか？

- ① 好き ② やや好き ③ ややきらい ④ きらい

問6 運動やスポーツをすることは得意ですか？

- ① 得意 ② やや得意 ③ やや不得意 ④ 不得意

問7 運動やスポーツをもっとしたいと思いませんか？

- ① 思う ② やや思う ③ あまり思わない ④ 思わない

問8 体力に自信がありますか？

- ① 自信がある ② やや自信がある
③ やや自信がない ④ 自信がない

IV. 調査票

＜学校から帰ったあとの遊びについて教えてください＞

問9 学校から帰ったあと、よくしている遊びを多いものから順に3つまで書き、

次の1.～3.に教えてください。

| 1. 何人くらいで 遊んでいますか？ | 2. 主にだれと 遊んでいますか？ | 3. 主にどこで 遊んでいますか？ |
|-----------------------|----------------------|----------------------|
| ① ひとり | ① ひとり | ① 家の中 |
| ② ふたり | ② 同じ学年の友達 | ② 空き地 |
| ③ 3～4人 | ③ 色々な学年の友達 | ③ 道路 |
| ④ 5～6人 | ④ きょうだい | ④ 神社・寺 |
| ⑤ 7～9人 | ⑤ お父さんやお母さん | ⑤ 山・川・田んぼ・畑 |
| ⑥ 10人以上 | ⑥ おじいさんやおばあさん | ⑥ 公園 |
| | ⑦ 近所の人 | ⑦ 家の庭 |
| | ⑧ その他 | ⑧ 体育館 |
| | | ⑨ 校庭 |
| | | ⑩ その他 |

例) 例えば、『おにごっこ』を「◎ 10人以上」の「② 同じ学年の友達」と「⑥ 公園」でよくする場合は、

下の記入例のように書いてください。

| 記入例 | 遊びの種類 | 1. 人数 | 2. 相手 | 3. 場所 |
|-----|-------|-------|-------|-------|
| | おにごっこ | 6 | 2 | 6 |

★記入例を参考にして、よくする遊びを3つ書き、1.～3.について教えてください。

| | 遊びの種類 | 1. 人数 | 2. 相手 | 3. 場所 |
|--------------|-------|-------|-------|-------|
| 1番目に 多い遊び | | | | |
| 2番目に 多い遊び | | | | |
| 3番目に 多い遊び | | | | |

IV. 調査票

問10 学校から帰ったあと、外でどのくらい遊びますか？

- ① ほとんど遊ばない ② 15分くらい ③ 30分くらい
④ 1時間くらい ⑤ 2時間くらい ⑥ 3時間以上

問11 学校から帰ったあと、家の中でどのくらい遊びますか？

- ① ほとんど遊ばない ② 15分くらい ③ 30分くらい
④ 1時間くらい ⑤ 2時間くらい ⑥ 3時間以上

＜普段の生活のようすについて教えてください＞

問12 朝は何時ごろに起きますか？

| | | | |
|----------------------|---|----------------------|----|
| <input type="text"/> | 時 | <input type="text"/> | 分頃 |
|----------------------|---|----------------------|----|

※24時間制で記入してください。

※回答欄には2桁で記入してください。

例えば午前6時30分に起きる場合は、06時30分と記入してください。

※睡眠を2回以上に分けてとる場合は、睡眠時間の長いものを記入してください。

問13 夜は何時ごろに寝ますか？

| | | | |
|----------------------|---|----------------------|----|
| <input type="text"/> | 時 | <input type="text"/> | 分頃 |
|----------------------|---|----------------------|----|

※24時間制で記入してください。

例えば午後10時に寝る場合は、22時00分と記入してください。

※夜中の12時の場合は00時00分、夜中の1時の場合は01時00分と記入してください。

※睡眠を2回以上に分けてとる場合は、睡眠時間の長いものを記入してください。

IV. 調査票

問14 うんちはどのようにしますか？

- ① 毎日ほとんど同じところにする ② 毎日するが同じところではない
- ③ 毎日はいらない ④ 2日以上しないことがある

問15 学校から帰ったあと、家の中で本やマンガを読んだり、音楽をきいたりなどを1日にどのくらいしますか？

| | | | |
|----------------------|-----------|----------------------|---------|
| <input type="text"/> | じかん 時間 | <input type="text"/> | ぶん 分 |
|----------------------|-----------|----------------------|---------|

※回答欄には2桁で記入してください。

例えば2時間30分している場合は、02時間30分と記入してください。

※これらの活動をしなかった場合は、00時間00分と記入してください。

問16 学校から帰ったあと、ゲームを1日にどのくらいしますか？

| | | | |
|----------------------|-----------|----------------------|---------|
| <input type="text"/> | じかん 時間 | <input type="text"/> | ぶん 分 |
|----------------------|-----------|----------------------|---------|

※回答欄には2桁で記入してください。

例えば2時間30分している場合は、02時間30分と記入してください。

※これらの活動をしなかった場合は、00時間00分と記入してください。

問17 学校から帰ったあと、インターネットや携帯メールなどを1日にどのくらいしますか？

| | | | |
|----------------------|-----------|----------------------|---------|
| <input type="text"/> | じかん 時間 | <input type="text"/> | ぶん 分 |
|----------------------|-----------|----------------------|---------|

※回答欄には2桁で記入してください。

例えば2時間30分している場合は、02時間30分と記入してください。

※これらの活動をしなかった場合は、00時間00分と記入してください。

IV. 調査票

問18 学校から帰ったあと、テレビやビデオ、DVDなどを1日にどのくらい見ますか？

| | | | |
|-----------|--|---------|--|
| | | | |
| じかん 時間 | | ぶん 分 | |

※回答欄には2桁で記入してください。

例えば2時間30分している場合は、02時間30分と記入してください。

※これらの活動をしなかった場合は、00時間00分と記入してください。

問19 学校から帰ったあと、家で勉強を1日にどのくらいしますか？

※家で勉強した時間には、家庭教師による勉強も含まれます。

| | | | |
|-----------|--|---------|--|
| | | | |
| じかん 時間 | | ぶん 分 | |

※回答欄には2桁で記入してください。

例えば2時間30分している場合は、02時間30分と記入してください。

※これらの活動をしなかった場合は、00時間00分と記入してください。

問20 毎日、座ったり寝たりしてすごしている時間はどのくらいですか？

学校や家で勉強をする、ゲームをする、テレビやビデオを見る、友達とおしゃべりをする、本を読む、音楽をきくといった全ての時間を含みます。なお、夜に寝る時間は含めないでください。これらの時間について、平日と休日それぞれについて教えてください。

| | | | | | | |
|----|---|--------|-----------|---------|--|--|
| 平日 | → | 1日合わせて | | | | |
| | | | じかん 時間 | ぶん 分 | | |
| 休日 | → | 1日合わせて | | | | |
| | | | じかん 時間 | ぶん 分 | | |

※回答欄には2桁で記入してください。

例えば7時間30分している場合は、07時間30分と記入してください。

IV. 調査票

＜普段の食事のようすについて教えてください＞

問21 きょう食べた夕ごはんについて教えてください。

1. ごはん・パン・めんなどの主食は何を食べましたか？

いくつ選んでもかまいません。

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

- ① ごはん ② パン
③ めん ④ その他
⑤ 食べなかった

2. 肉・魚・卵・豆腐などのどれかがはいったおかず

(主菜)を食べましたか？いくつ選んでもかまいません。

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

- ① 肉 ② 魚
③ 卵 ④ 豆腐や納豆・大豆
⑤ 食べなかった

3. 野菜・いも・わかめなどのどれかがはいったおかず

(副菜)を食べましたか？いくつ選んでもかまいません。

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

- ① 野菜 ② いも
③ きのこと ④ わかめやこんぶ
⑤ くだもの ⑥ 食べなかった

4. 汁ものは何を飲みましたか？

いくつ選んでもかまいません。

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

- ① みそ汁(すまし汁) ② スープ
③ 牛乳 ④ 水やお茶など
⑤ ジュースなど ⑥ 飲まなかった

IV. 調査票

5. だいたい何時ごろに食べ始めましたか？

| | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | | | | | | | |
| | | 時 | | | | | 分 | | |

※回答欄には2桁で記入してください。

例えば夜7時に食べ始める場合は、19時00分と記入してください。

6. だれと食べましたか？

- ① 家族そろって食べた ② 家族の大人のどれかと食べた
③ 子どもだけで食べた ④ ひとりで食べた
⑤ その他

問22 朝ごはんについて教えてください。

1. 朝ごはんは毎日食べますか？

- ① 必ず毎日食べる
② 1週間に1～2日食べないことがある
③ 1週間に3～5日食べないことがある
④ ほとんど食べない

2. 学校がある日の朝ごはンは、だいたい何時ごろに食べ始めますか？

| | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | | | | | | | |
| | | 時 | | | | | 分 | | |

※回答欄には2桁で記入してください。

例えば朝6時30分に食べ始める場合は、06時30分と記入してください。

IV. 調査票

問23 おやつについて教えてください。

1. 学校から帰ったあと、おやつはいつごろ食べることが多いですか？

- ① 夕ごはんの前 ② 夕ごはんの後から寝るまでの間
③ 夕ごはんの前と後の両方 ④ ほとんど食べない

2. お菓子やチョコレート、アイスクリーム、ポテトチップスなどを

食べ過ぎないように気をつけていますか？

- ① 気をつけている ② やや気をつけている
③ あまり気をつけていない ④ 気をつけていない

3. ジュースやサイダーなどの甘い飲みものを

飲み過ぎないように気をつけていますか？

- ① 気をつけている ② やや気をつけている
③ あまり気をつけていない ④ 気をつけていない

問24 毎日の生活や食事について教えてください。

1. 食事はゆっくりとよくかんで食べるように気をつけていますか？

- ① 気をつけている ② やや気をつけている
③ あまり気をつけていない ④ 気をつけていない

2. 好き嫌いをしないで食べるように気をつけていますか？

- ① 気をつけている ② やや気をつけている
③ あまり気をつけていない ④ 気をつけていない

IV. 調査票

3. ファストフードの店やファミリーレストランなど、

家以外の食べ物の店には、1週間にどのくらい行きますか？

- ① よく行く (1週間に6~7日)
- ② ときどき行く (1週間に3~5日)
- ③ あまり行かない (1週間に1~2日)
- ④ ほとんど行かない (月に1~2日)
- ⑤ 行かない

4. カップラーメンなどのインスタント食品は、

1週間にどのくらい食べますか？

- ① よく食べる (1週間に6~7日)
- ② ときどき食べる (1週間に3~5日)
- ③ あまり食べない (1週間に1~2日)
- ④ ほとんど食べない (1週間に月に1~2日)
- ⑤ 食べない

5. からあげ、フライなどのあげもの (学校給食や家で作った

ものもいれる) は、1週間にどのくらい食べますか？

- ① よく食べる (1週間に6~7日)
- ② ときどき食べる (1週間に3~5日)
- ③ あまり食べない (1週間に1~2日)
- ④ ほとんど食べない (月に1~2日)
- ⑤ 食べない

IV. 調査票

問25 あた新しい学年がくねんになつての食事しょくじのようすについておし教えてください。

1. 店みせから生なまの野菜やさい、果物くだもの、魚さかな、肉にくなどを買かつてきて、

家で料理りょうりされたものを食たべることが増ふえましたか？

- ① 増ふえた ② やや増ふえた ③ 変かわらない
④ やや減へつた ⑤ 減へつた

2. ハムやウィンナー、冷凍れいとうしてある食たべ物もの、温あためるだけの食たべ物もの（袋ふくろ

に入はいつたカレーなど）、お湯ゆを入いれるだけの食たべ物もの（スープ、ラーメン

など）、缶かんづめなどを、店みせから買かつてきて食たべることが増ふえましたか？

- ① 増ふえた ② やや増ふえた ③ 変かわらない
④ やや減へつた ⑤ 減へつた

3. 食たべ過すぎてしまうことが増ふえましたか？

- ① 増ふえた ② やや増ふえた ③ 変かわらない
④ やや減へつた ⑤ 減へつた

4. 食しょくよく欲よくがない（お腹なかがすかない）ことが増ふえましたか？

- ① 増ふえた ② やや増ふえた ③ 変かわらない
④ やや減へつた ⑤ 減へつた

5. 放射ほうしゃ性せい物質ぶつしつによる食たべものへの心しんぱい配はいはありますか？

- ① ある ② ややある ③ あまりない ④ ない

これでアンケートは終おわりです。ご協きょうりょく力りょくありがとうございました。