

令和4年度 生活実態調査結果

1 趣旨

児童・生徒の食生活の実態を把握し、小・中学校(義務教育学校を含む)における食育の推進及び食を通じた健康づくりの一助とする。

2 調査対象者及び調査数

	小学校5年生	中学校1年生 (義務教育学校7年生)
対象者数(人)	744	737
調査数(人)	737	727
回答率(%)	99.1	98.6

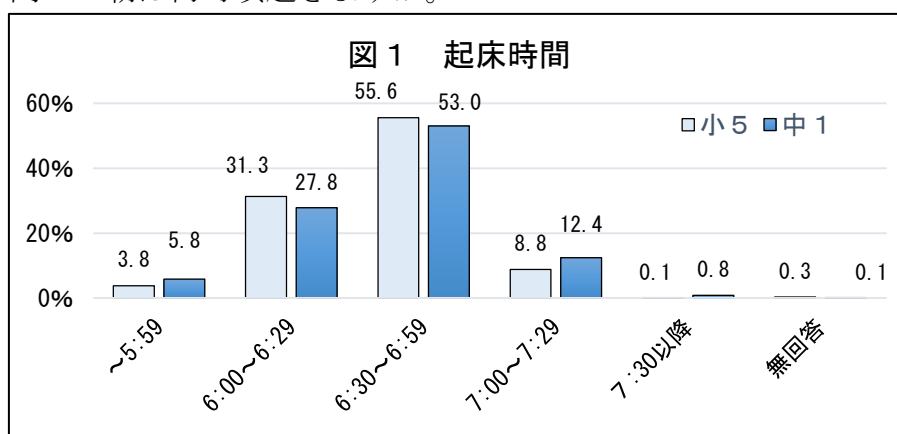
(対象者数は令和4年4月1日現在)

3 調査項目 様式1(資料)のとおり

4 調査期間 令和4年4月から6月まで

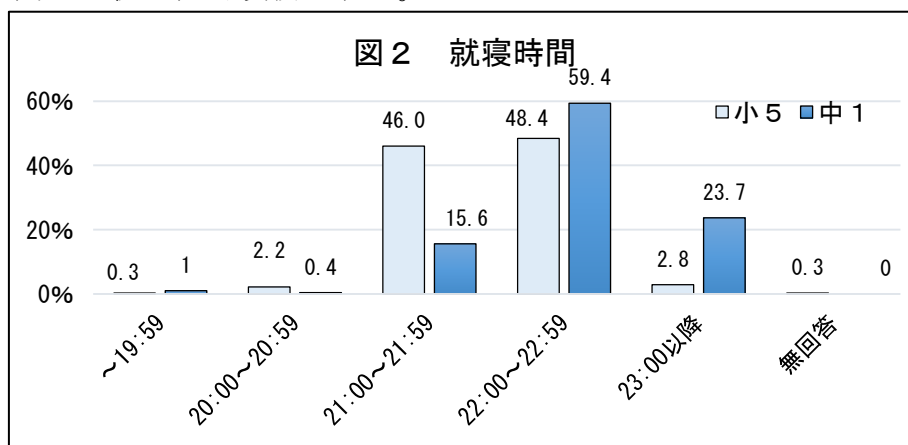
5 調査結果概要 * ()は昨年度結果

(1) 問1 朝は何時頃起きますか。



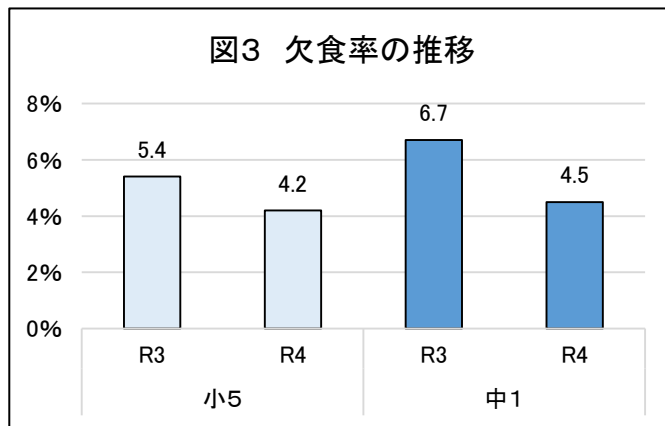
起床時間は小・中学生共に午前6時30分から6時59分までが最も多く、5割以上を占めた。

(2) 問2 夜は何時頃寝ますか。



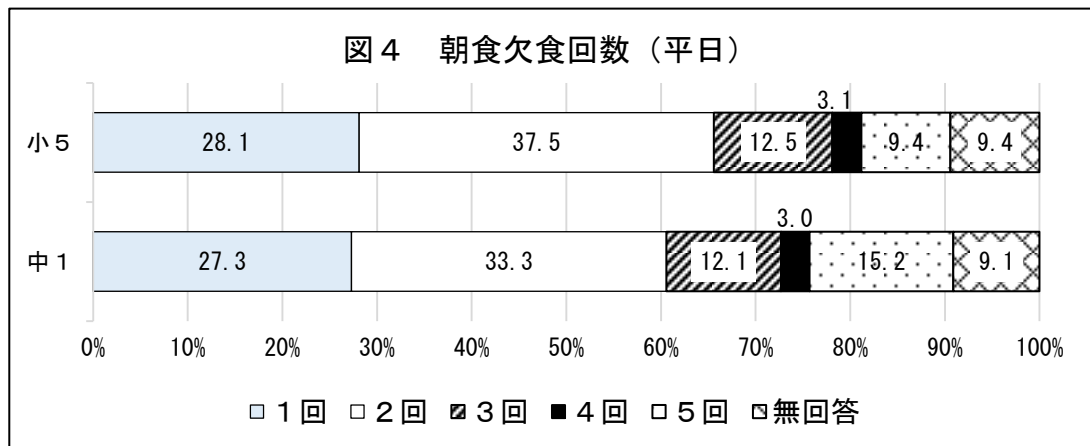
就寝時間は小・中学生共に午後10時台が最も多く、次に多かったのが小学生は午後9時台、中学生では午後11時以降であった。

(3) 問3 朝食を毎日食べますか。



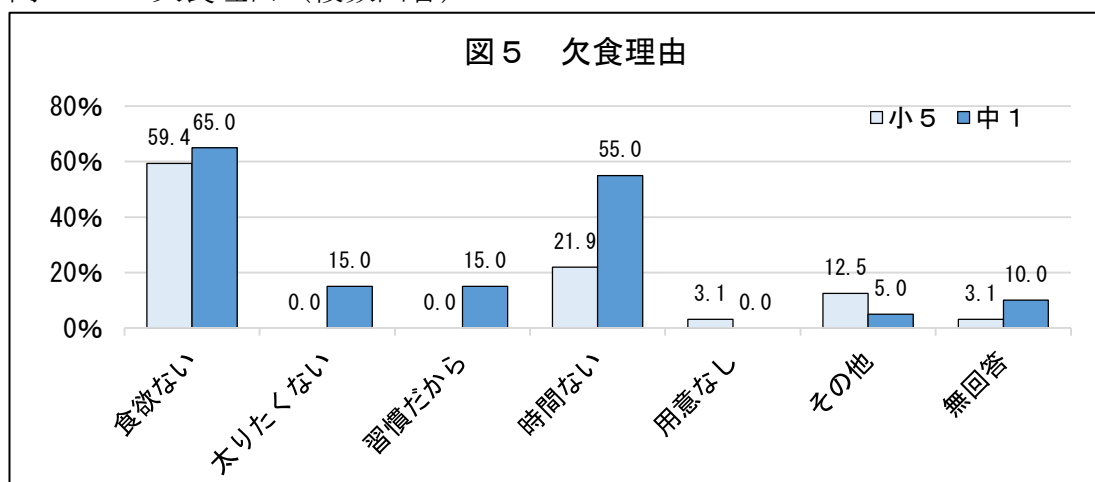
「欠食あり」が小学生4.2% (5.4%)、中学生4.5% (6.7%)であった。

(4) 問3-2 欠食回数 (平日5日間のうち)



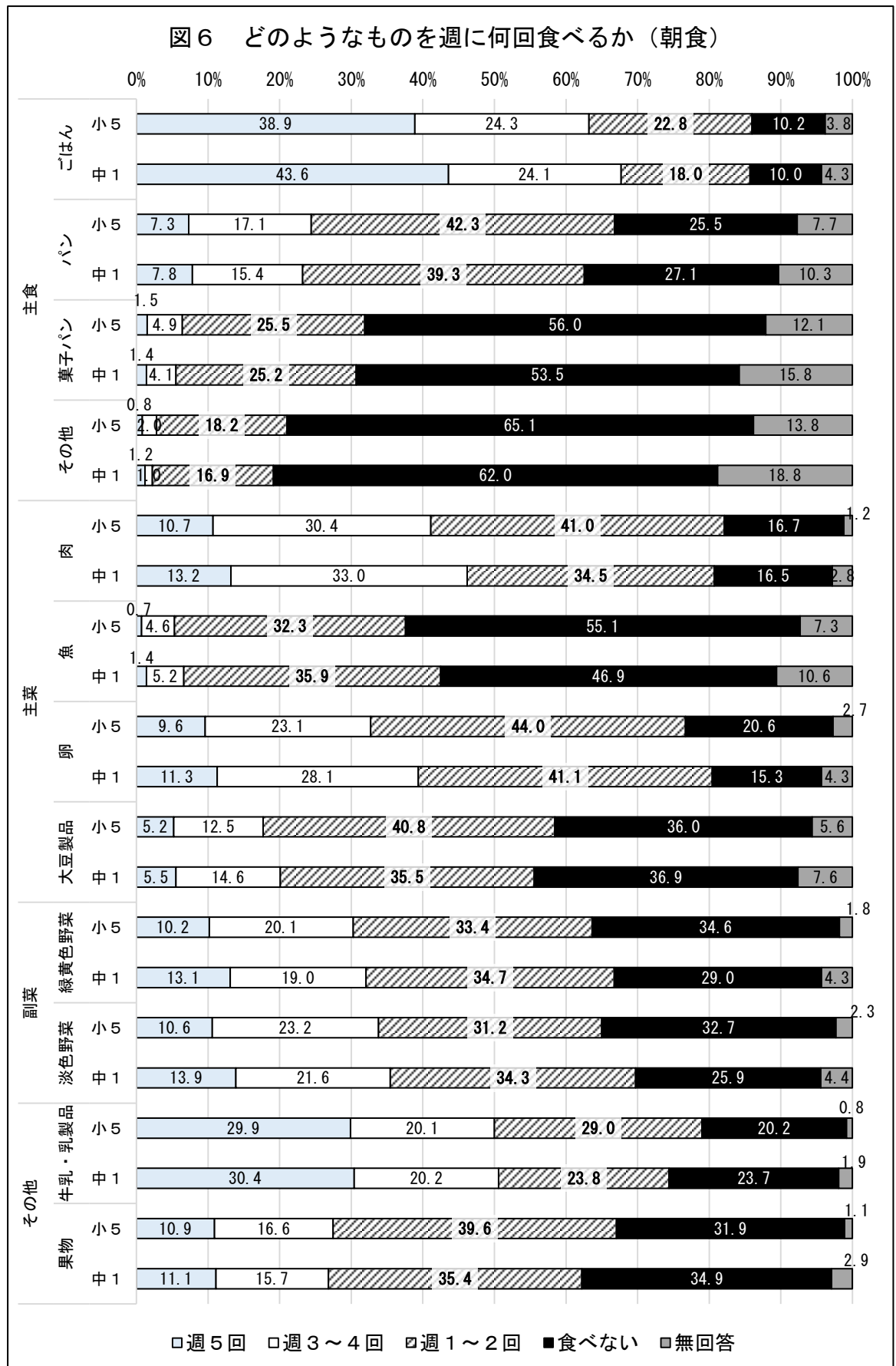
問3で「欠食あり」の回答のうち、欠食回数の内訳は、小・中学生共に「2回」が最も多く、次に「1回」であった。5回(毎日)は小学生9.4%、中学生15.2%であり、中学生の方が5.8ポイント高かった。

(5) 問3-3 欠食理由 (複数回答)



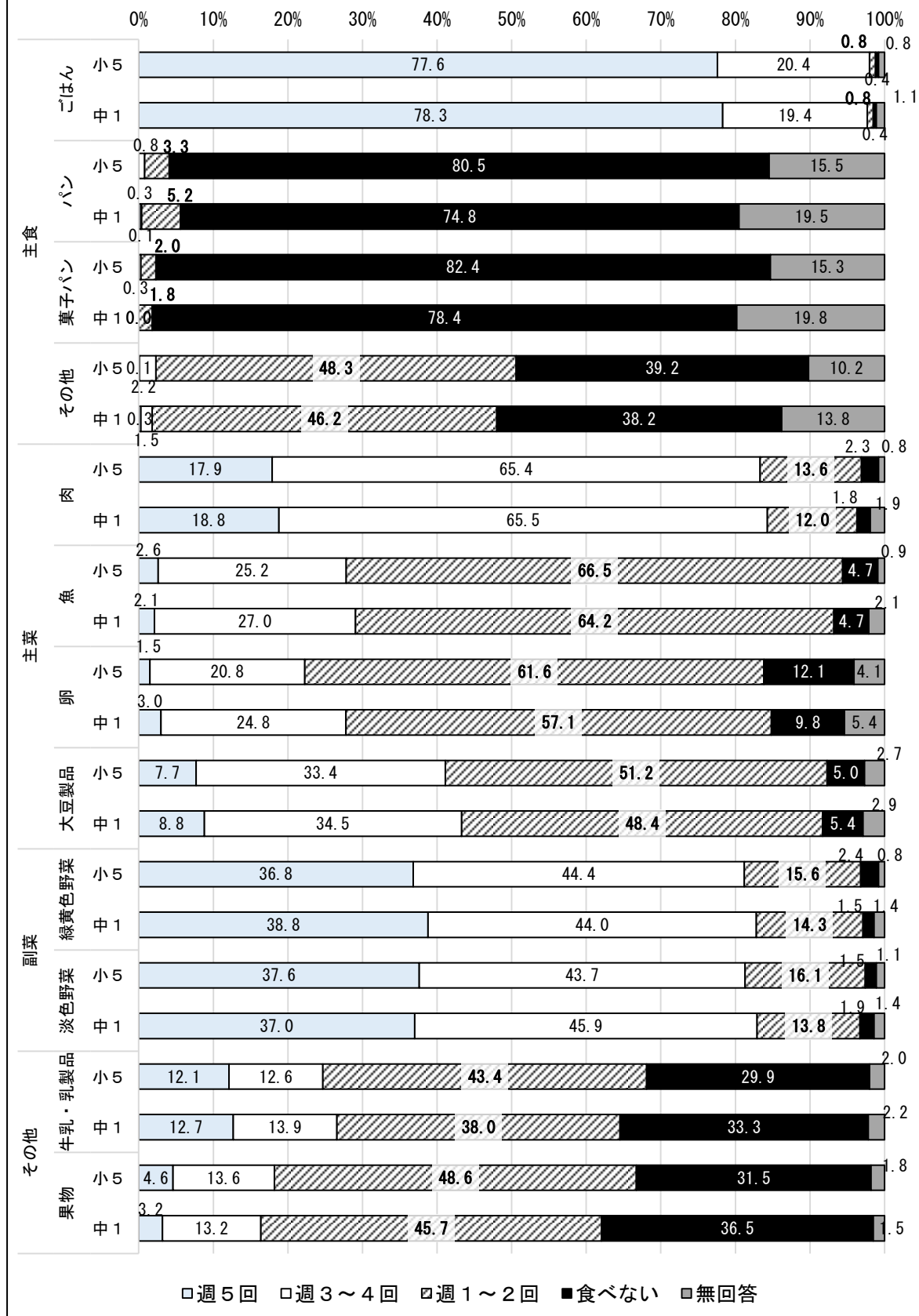
欠食の理由は「食欲がない」が最も多く、次に「時間がない」であった。

(6) 問4 朝食、夕食として、どのようなものを週に何回食べますか。



朝食に食べるもので最も頻度の多い主食は「ごはん」、次に「パン」であった。主菜で最も多いのは「肉」、次に「卵」であった。副菜は「緑黄色野菜」と「淡色野菜」とではほとんど差がみられず、週5回(毎日)はそれぞれ約1割であった。牛乳・乳製品を週5回(毎朝)は約3割、果物は約1割であった。小学生と中学生に大きな差はみられなかった。

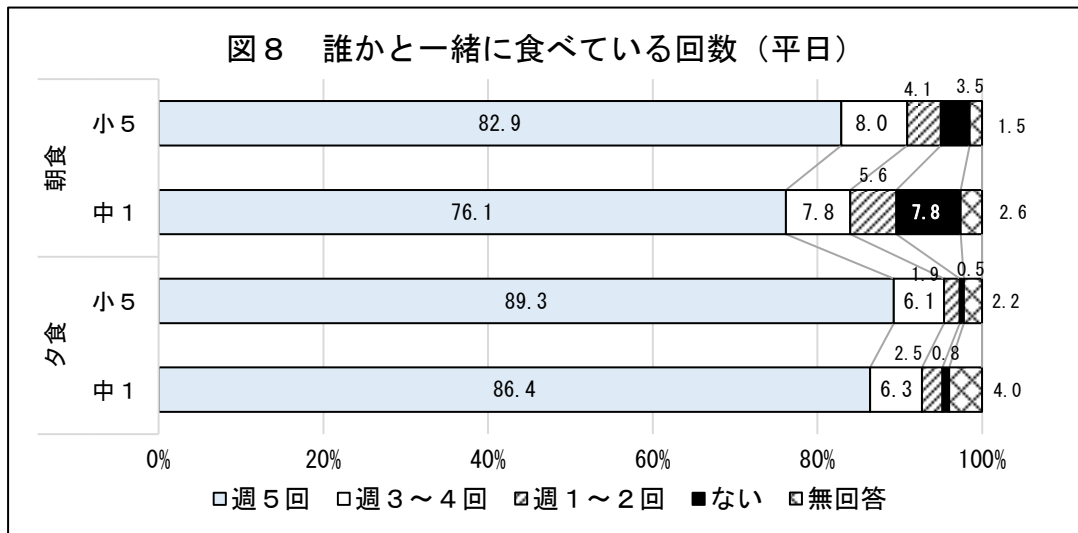
図7 どのようなものを週に何回食べるか（夕食）



夕食の主食は「ごはん」が最も高く、頻度で一番高いのが週5回（毎日）、次に週3～4回であった。主菜は「肉」の頻度が最も高く、次に「大豆製品」であった。副菜は「緑黄色野菜」と「淡色野菜」とではほとんど差がみられず、週5回（毎日）はそれぞれ約4割弱であった。牛乳・乳製品は週5回（毎日）が約1割、果物は約0.5割に満たなかった。

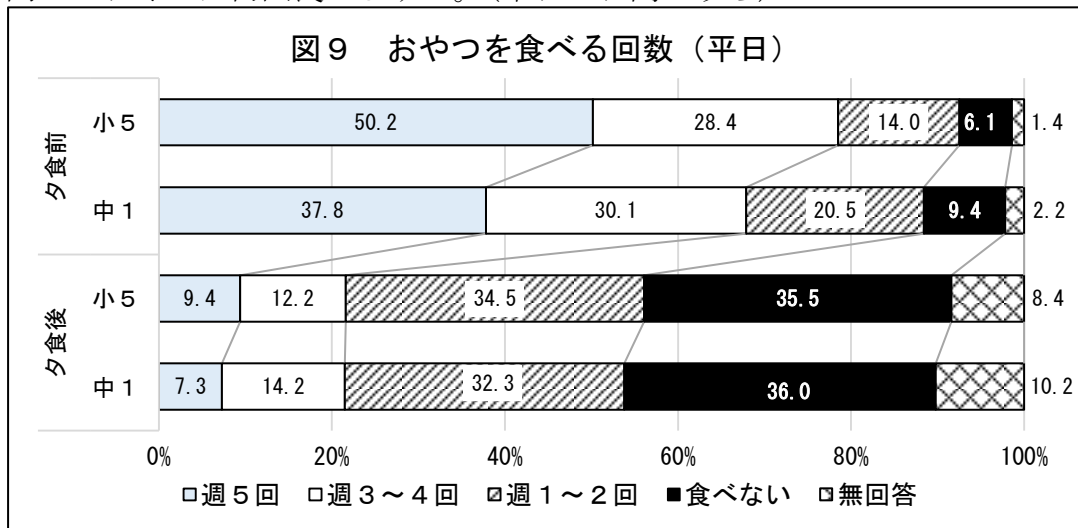
朝食同様に小学生と中学生に大きな差はみられなかった。

- (7) 問5 家族そろってまたは家族の誰かと一緒に食事をするのは何回ですか。
(平日5日間のうち)



朝食を誰かと一緒に食べる頻度は、中学生に比べ小学生の方が高い。

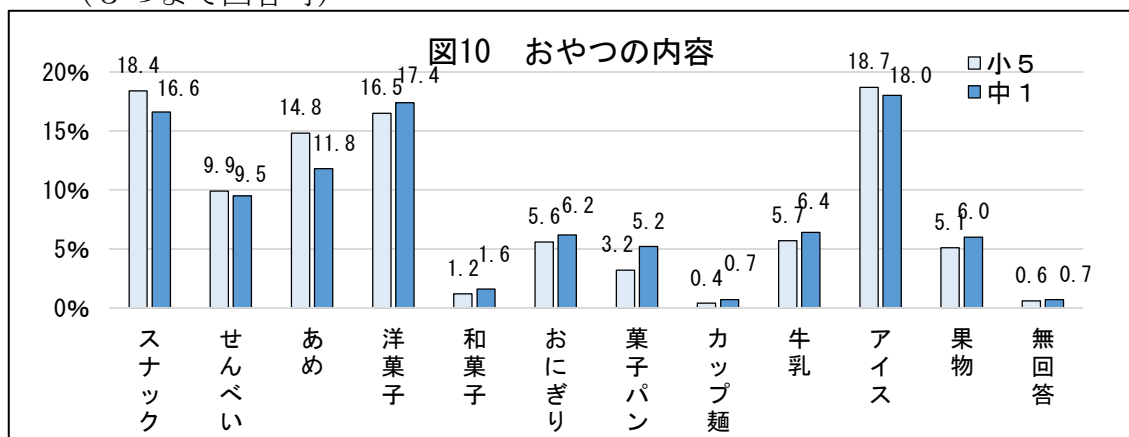
- (8) 問6 おやつは何回食べますか。(平日5日間のうち)



夕食前におやつを食べる頻度は、小・中学生共に「週5回」(毎日)が最も多く、特に小学生は約5割を占めた。全体的に小学生の方が食べる頻度が高い傾向がみられる。

夕食後は小・中学生共に「食べない」が最も多く、次に「週1~2回」であった。一方、「週5回」(毎日)は小学生9.4%、中学生7.3%であった。

- (9) 問7 おやつを食べると答えた人はよく食べる食べものは何ですか。
(3つまで回答可)

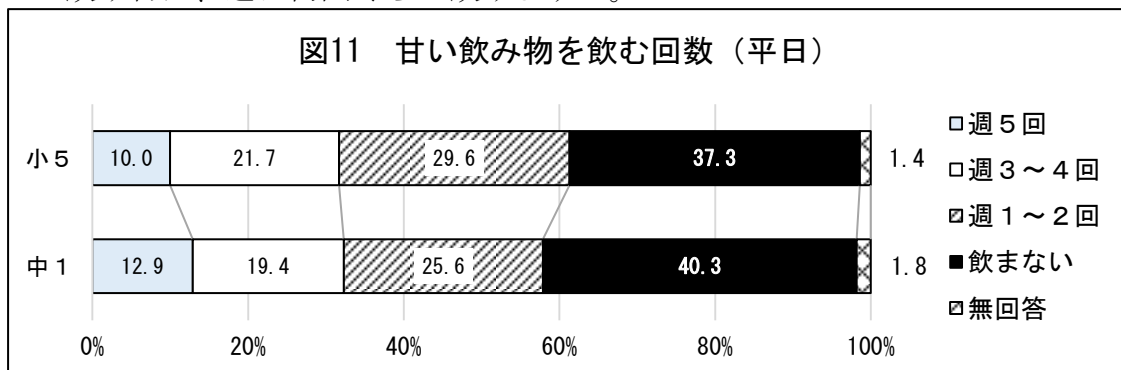


おやつの内容で最も多かったのが「アイス」であり、次いで「スナック菓子」「洋菓子」「あめ」の順であった。

一方、成長期の間食としてすすめている「おにぎり」「牛乳」「果物」は合わせて小学生 16.4%、中学生 18.6%であった。

おやつの内容として、小学生と中学生での差はみられない。

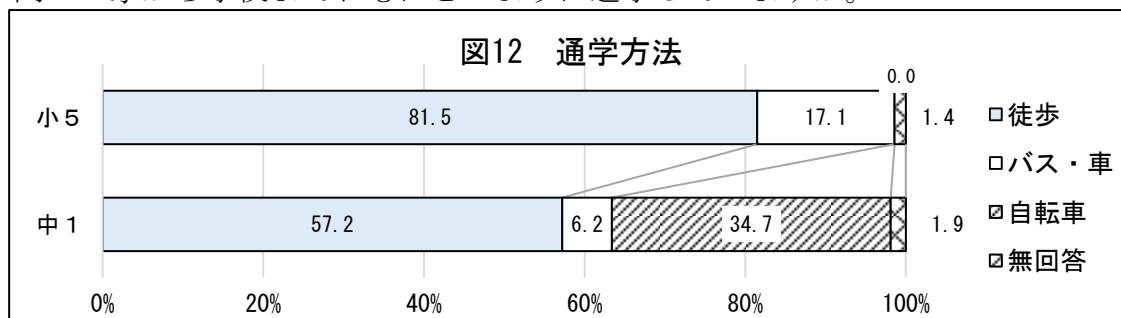
- (10) 問8 ジュース、スポーツドリンク、砂糖入りのコーヒーや紅茶などの甘い飲み物は、週に何回くらい飲みますか。



最も多かったのは「飲まない」が約4割で、一番少なかったのは「週5回」（毎日）で約1割であった。

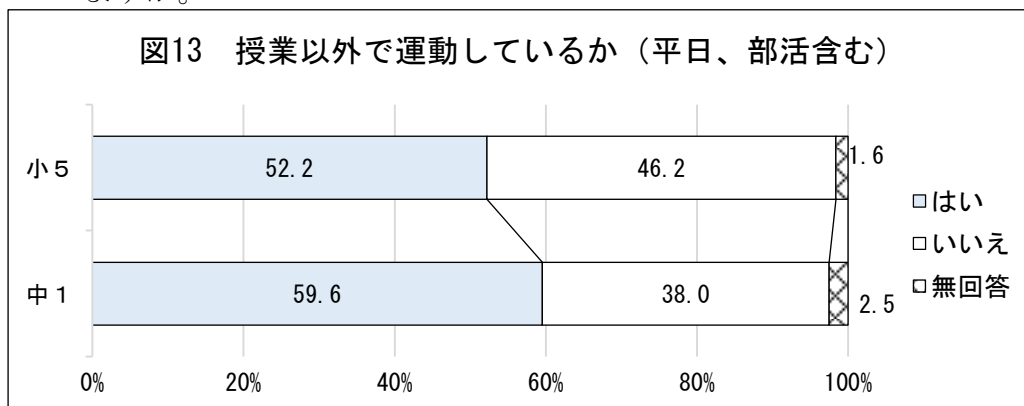
甘い飲み物を飲む頻度は、小学生と中学生であまり差はみられなかった。

- (11) 問9 家から学校までおもにどのように通学していますか。



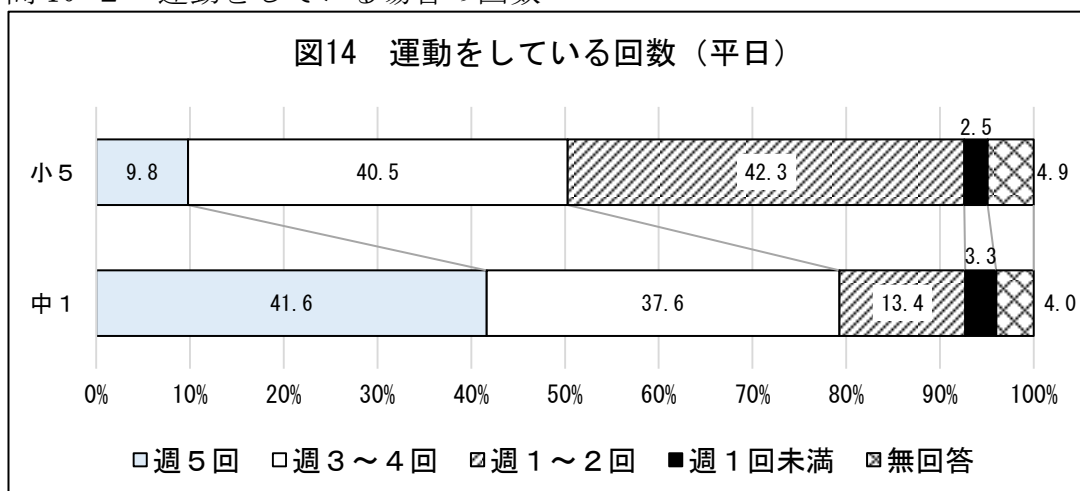
「徒歩」が最も多く、小学生 81.5%、中学生 57.2%であるが「自転車」が 34.7%あることから、合わせると自分の足で通学している割合は中学生の方が高く 91.9%であった。

- (12) 問10 学校の授業以外（部活動、スポーツ少年団等含む）で運動をしていますか。



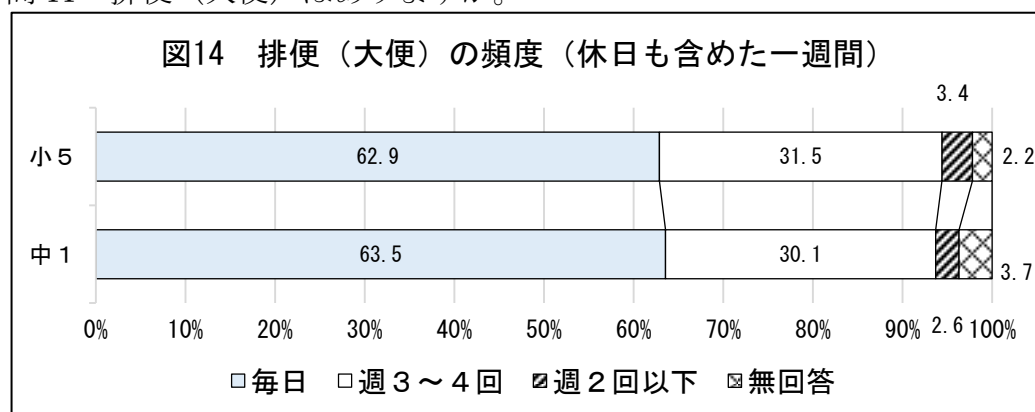
授業以外で運動をしている割合は約半数であった。

(13) 問 10-2 運動をしている場合の回数



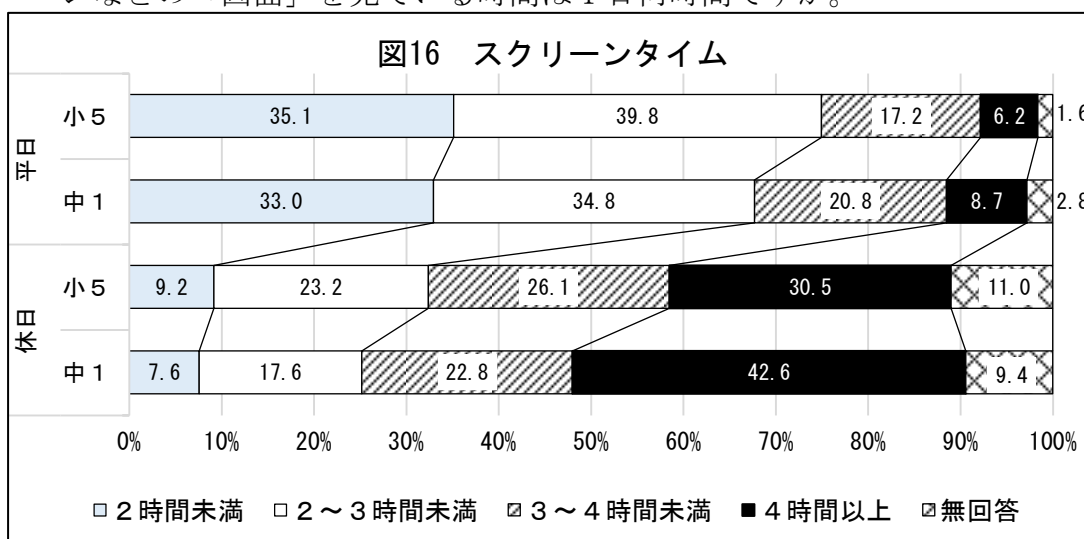
小学生では「週1~2回」が最も多く、中学生では「週5回」（毎日）が最も多かった。小学生に比べ中学生の方が運動頻度が高い傾向がみられた。

(14) 問 11 排便（大便）はありますか。



小・中学生共に約4割が毎日排便の習慣がなかった。

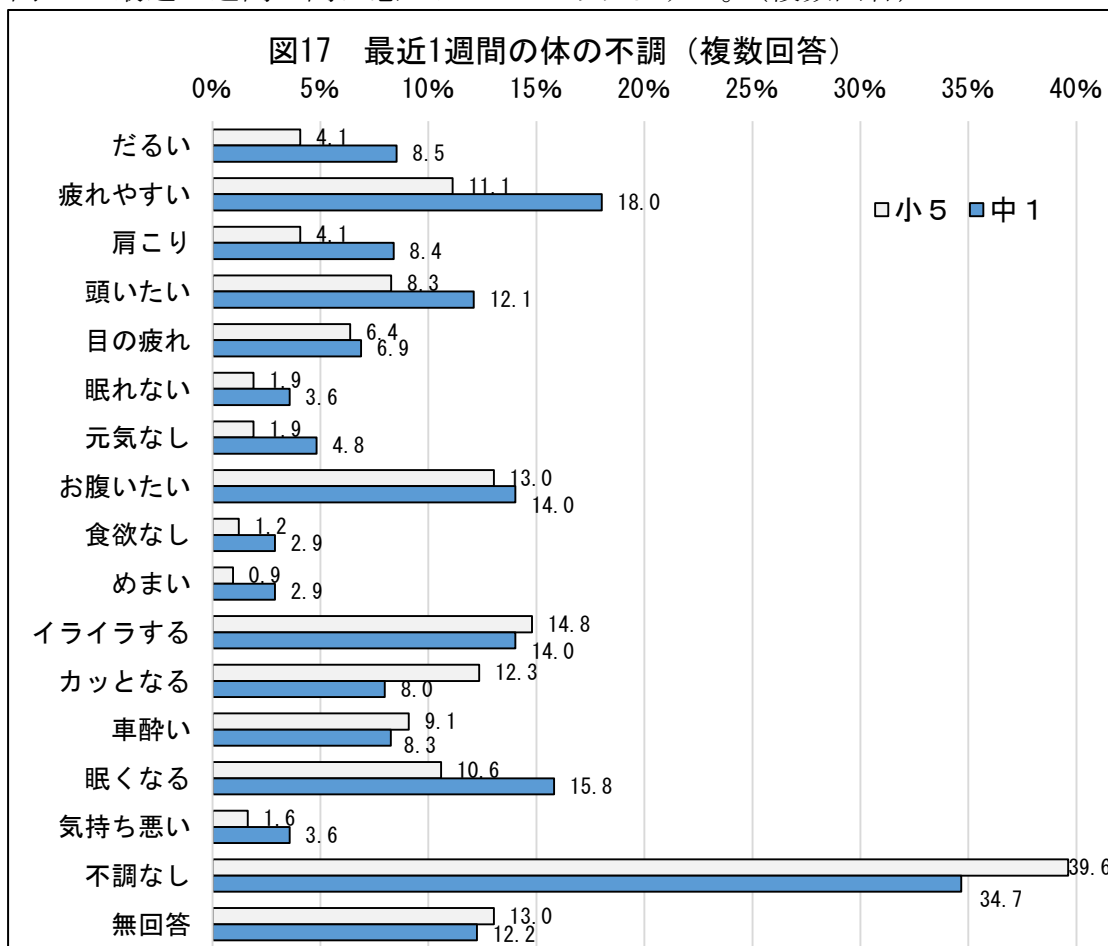
(15) 問 12 テレビ、ゲーム、携帯電話、スマートフォン、タブレット、パソコンなどの「画面」を見ている時間は1日何時間ですか。



平日のスクリーンタイムで小・中学生共に最も多いのが「2~3時間未満」である。3時間以上では中学生の方が高い割合となった。

休日では、小・中学生共に最も多いのが「4時間以上」であり、小学生より中学生の方が約1割多かった。

(16) 問 13 最近1週間の間に感じたことがありますか。(複数回答)



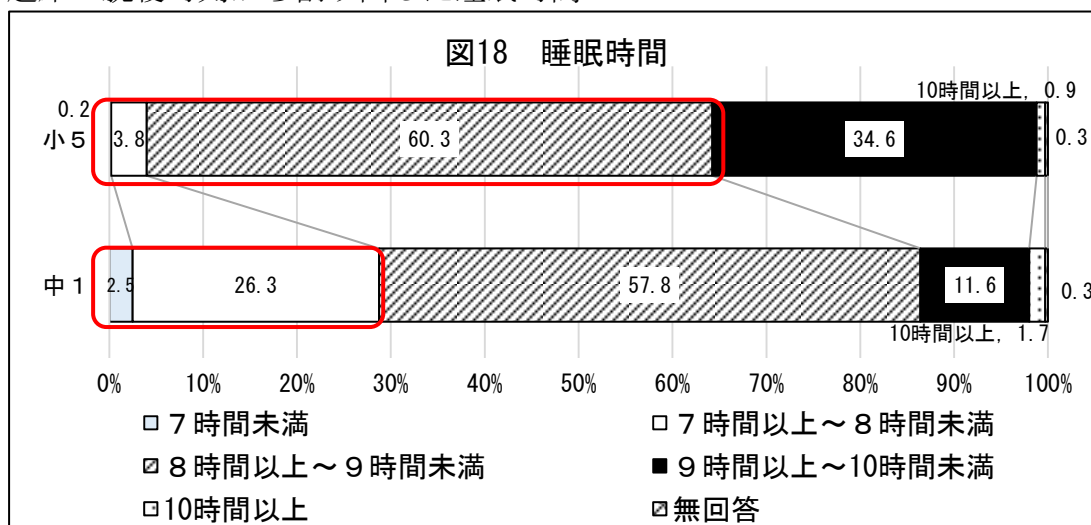
小・中学生共に最も多かったのが「不調なし」で約4割であった。

不調の内容では、小学生で最も多かったのが「イライラする」、次に「お腹がいたい」であった。中学生で最も多かった不調は「疲れやすい」、次に「眠くなる」であった。

6 調査結果の分析と考察

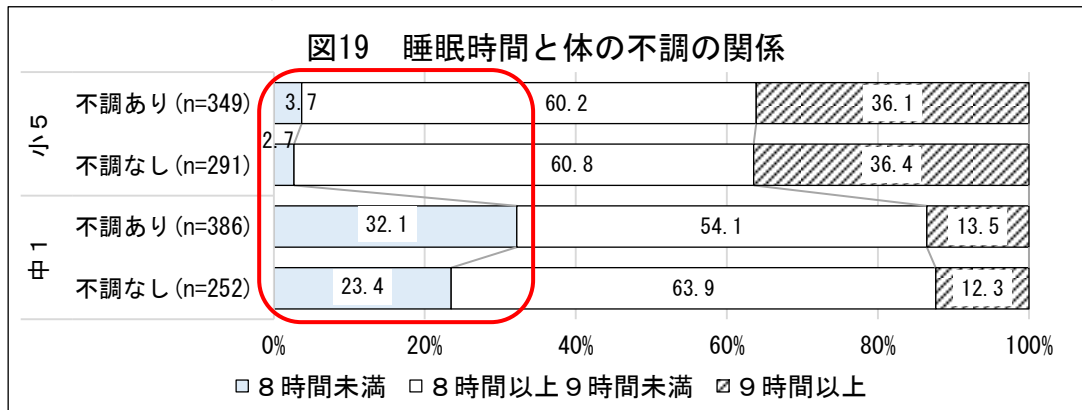
(1) 睡眠時間及び就寝時間と体調、生活習慣の関係

ア 起床・就寝時刻から割り出した睡眠時間



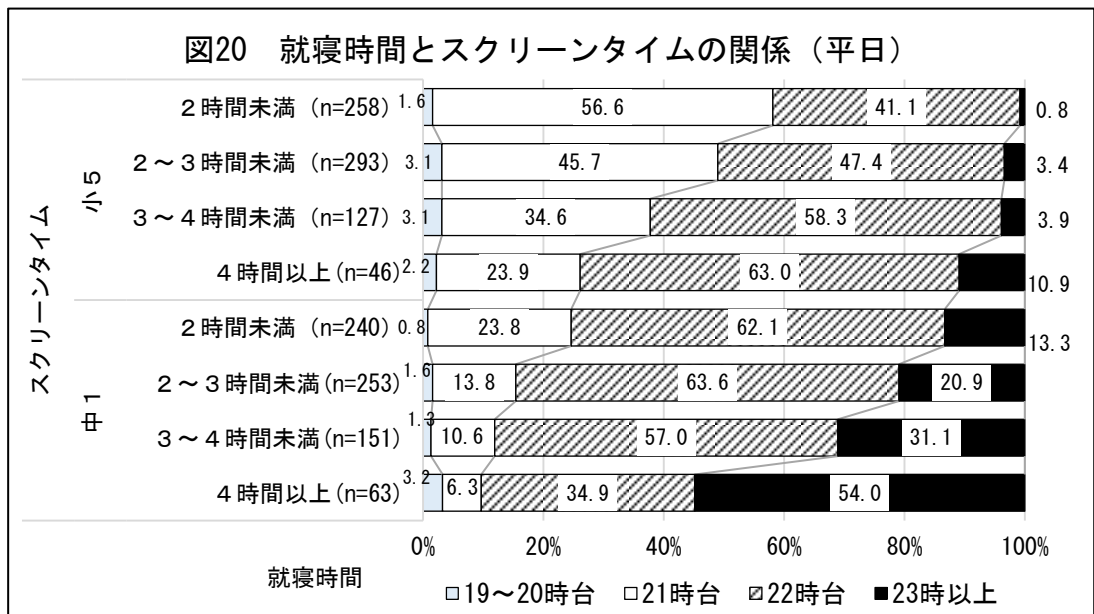
推奨されている睡眠時間が小学生9～11時間、中学生8時間～10時間であるのに対し、調査結果では、小学生の6割以上が9時間未満、中学生の約3割が8時間未満であり、睡眠時間が不足していることが考えられる。

イ 睡眠時間と体の不調



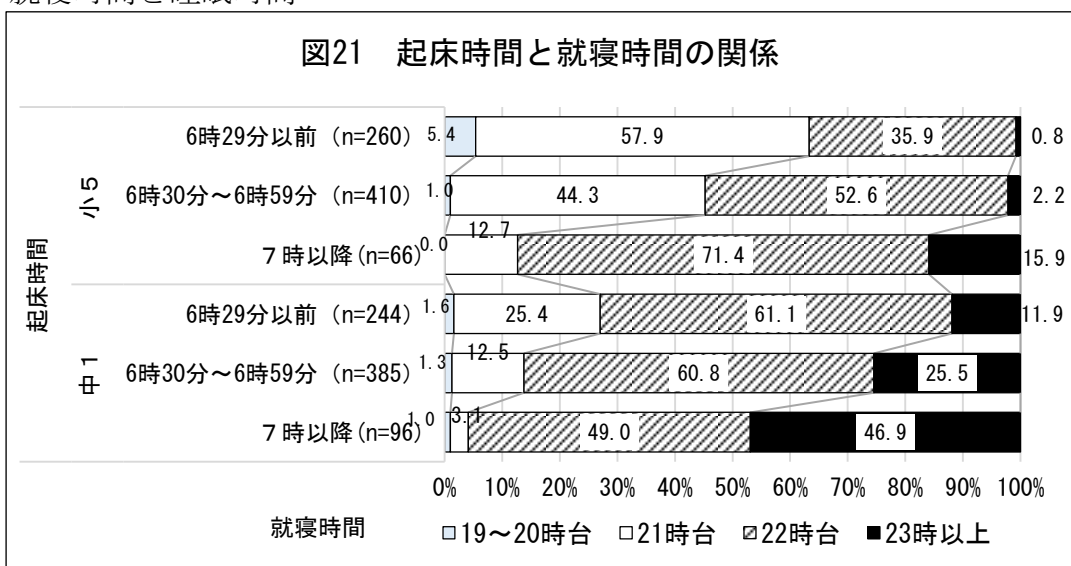
睡眠時間8時間未満では小・中学生共に若干、不調ありの割合が多かった。

ウ 就寝時間とスクリーンタイム



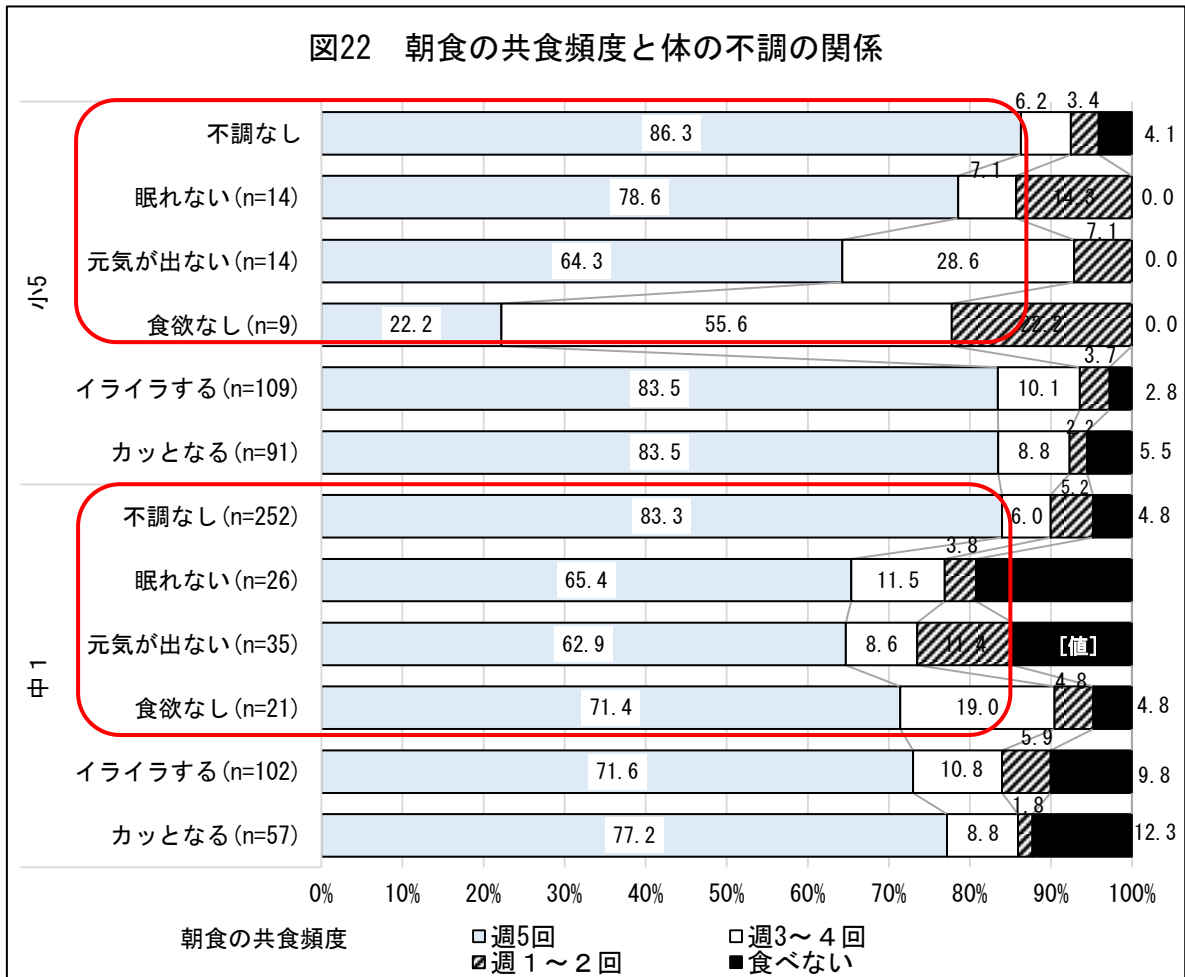
小・中学生共にスクリーンタイムが長い程、就寝時刻が遅くなる傾向がみられる。

エ 就寝時間と睡眠時間



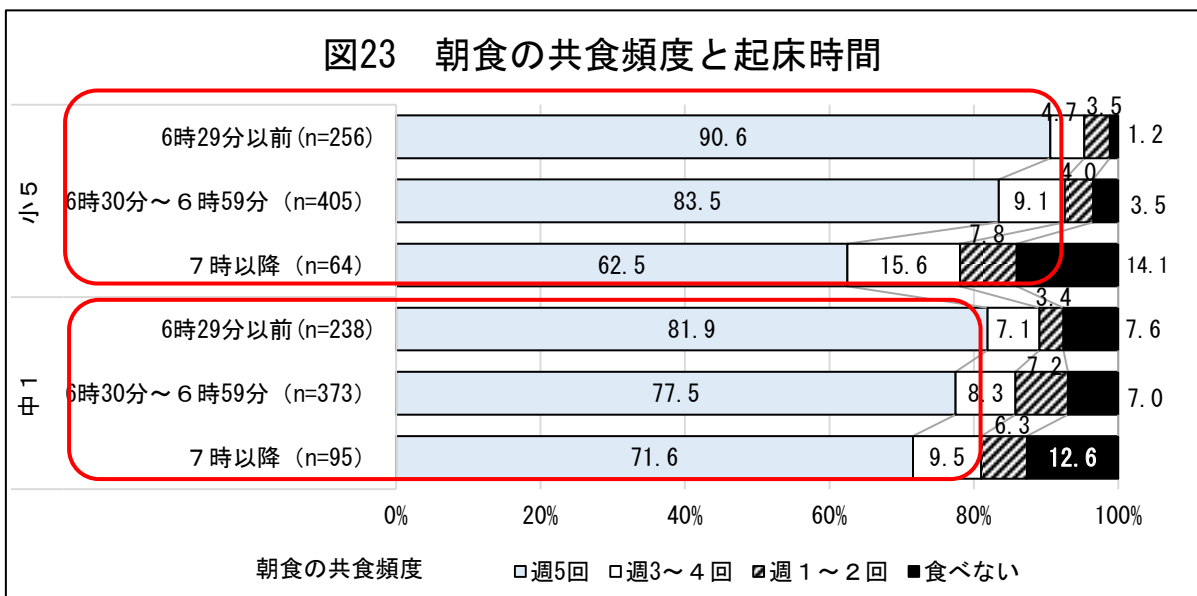
小・中学生共に就寝時間が遅い程、起床時間も遅い傾向がみられる。

(2) 朝食の共食頻度と体の不調の関係



小・中学生共に体の「不調なし」と比較し、「眠れない」、「元気が出ない」、「食欲なし」は共食の頻度が少ない傾向がみられた。

(3) 朝食の共食頻度と起床時間の関係



小・中学生共に起床時間が早いほど朝食の共食頻度「週5回」(毎日)の割合が高かった。

(5) 考察

朝食欠食は、昨年度と比較すると小学5年生で1.2ポイント、中学1年生で2.2ポイントそれぞれ減少した(図3)。このことは、食育推進事業で朝食の大切さを児童・生徒及びその保護者に対し啓発を継続してきた成果の一端と考えられる。

一方、欠食する理由として「食欲がない」「時間がない」が多かったことから(図5)、起床時間が遅く、朝食を食べられない生活習慣になっている児童・生徒がいることがうかがえる。このことに関連して、就寝時間が遅い程、起床時間は遅くなっていた(図 21)。就寝時間が遅くなる理由の一つとして、スクリーンタイムが関係している。スクリーンタイムが長い程、就寝時間が遅い傾向がうかがえた(図 20)。加えて、推奨されている睡眠時間(小学生9時間以上、中学生8時間以上)に満たない児童・生徒が多く、睡眠時間8時間未満の児童・生徒は、体の不調を訴える割合が高かった(図 19)。

このことから、朝食を食べる習慣をつけるためには、朝食の大切さと共に、睡眠を妨げないスクリーンタイムと早寝早起きなどの生活習慣を併せて啓発していくことが効果的であると考えられる。

また、朝食を毎日誰かと一緒に食べる児童・生徒はそうでない児童・生徒より、「眠れない」、「元気がでない」、「食欲なし」といった体の不調割合が高かった(図 22)。共食は、食事バランスの向上、コミュニケーションの向上による精神の安定、食事や食事マナーへの関心の高まりなど様々な効果が期待できる。朝食での共食を習慣化するためには、起床時間を早めるなどの生活リズムの見直しが必要であることがわかった(図 23)。生活リズムとの関係に合わせ、保護者や児童・生徒の共食に対する理解が更に深まるよう、取組を行っていく必要がある。

食事の内容は、副菜を毎日食べる児童・生徒が、朝食では約1割と非常に低く、夕食では4割弱であった(図6・7)。副菜不足は、食物繊維の摂取不足につながり、排便リズムを乱す原因となる。加えて、成長期は貧血が起こりやすいため、鉄の吸収を高め、血液を作る材料となる副菜の十分な量の摂取が必要である。

おやつの内容では、アイス、スナック菓子、洋菓子といった糖質や脂質を多く含む種類を選んで食べている児童・生徒が多い(図 10)。糖質や脂質が過剰な食生活は、生活習慣病の主な原因の一つとなることから、おやつの適量及び適切な内容を紹介するなど、生活習慣病予防につながる食生活について様々な機会に啓発していきたい。

7 まとめ

本調査の結果から、多くの児童・生徒が、睡眠不足や食生活の偏りなど健康の妨げとなる、生活習慣や食習慣をもっていることがわかった。

令和元年度の国民健康・栄養調査では、健康的な食習慣の妨げとなる点として、30代から40代で最も多い理由は、「仕事(家事・育児)が忙しく時間がない」、次に「面倒くさい」である。副菜の準備は一般的に手間がかかることから敬遠されることが推測できる。

また、同調査結果で食生活に影響を与えている情報源は、「テレビ」「家族」「友人・知人」の割合が高かった。このことから、食育推進事業の様々な場面を活用し、保護者に対する時短メニューの紹介、食育授業での内容を子どもを通じて家庭へつなげられるよう次年度の事業を検討していく。

成長期に定着した生活習慣や食習慣は、生涯の健康にも大きく影響することから、早い時期からの対応が重要である。保護者、地域、学校、行政とが連携し食育の取組を一層の充実していくよう事業を進めていきたい。

【参考】

- ・厚生労働省 令和元年国民健康・栄養調査報告

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou_eiyuu/r1-houkoku_00002.html

- ・内閣府 令和2年度食生活に関する世論調査の概要

[gairyaku.pdf \(gov-online.go.jp\)](https://www.gov-online.go.jp/gairyaku.pdf)