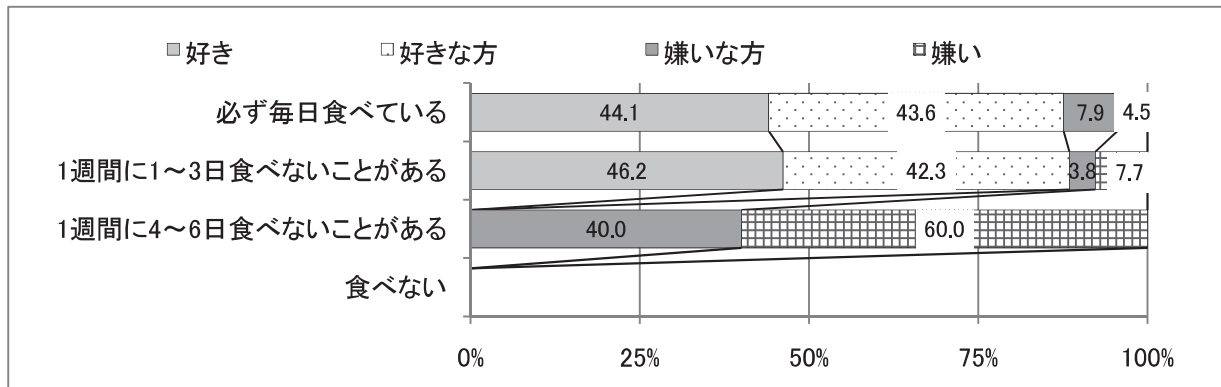
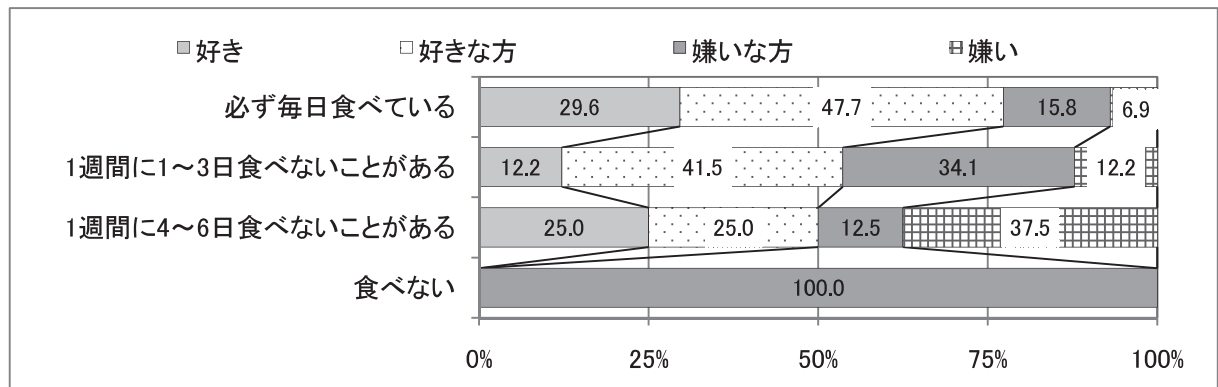


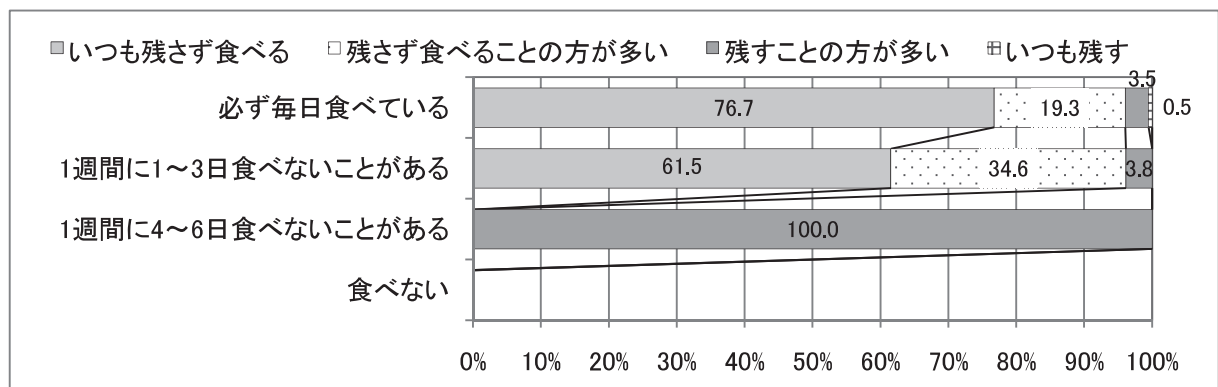
2. 学校給食と生活習慣等との関連



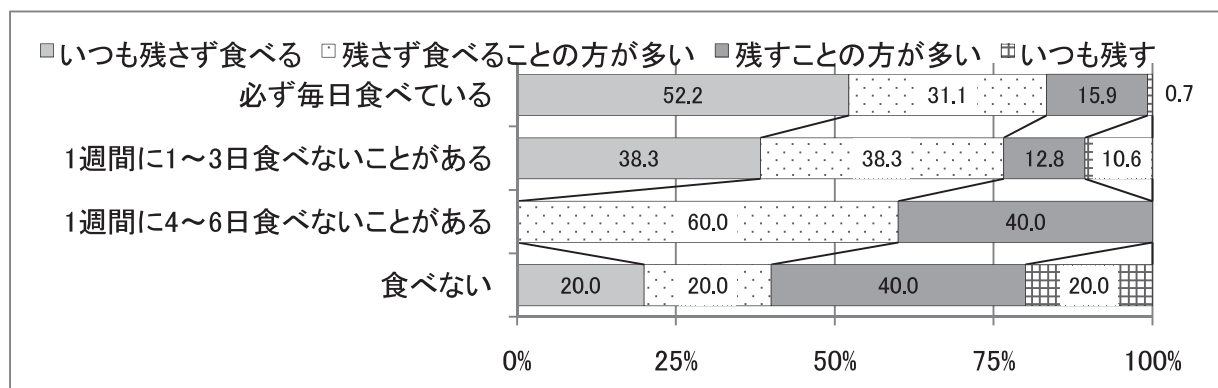
2-1「問1朝食摂取頻度」と「備問8・奈問9 学校給食の好き嫌い」の関係(小学校)



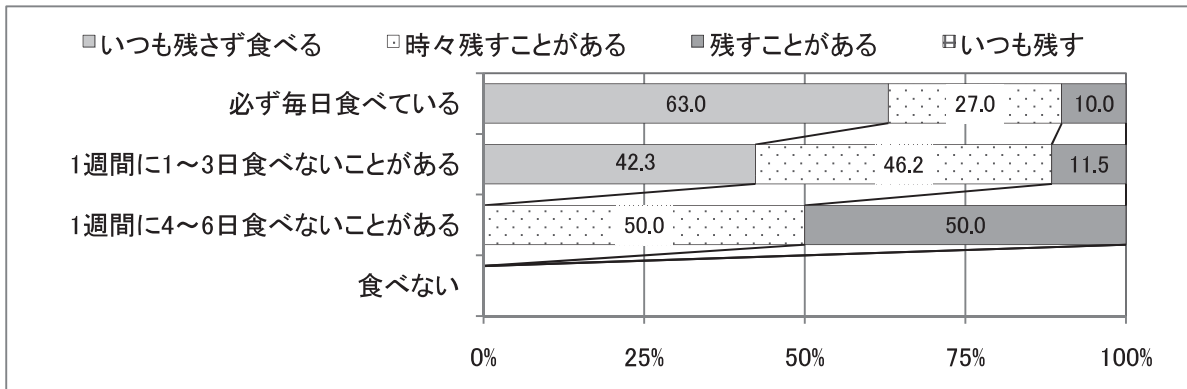
2-2「問1朝食摂取頻度」と「備問8・奈問9 学校給食の好き嫌い」の関係(中学校)



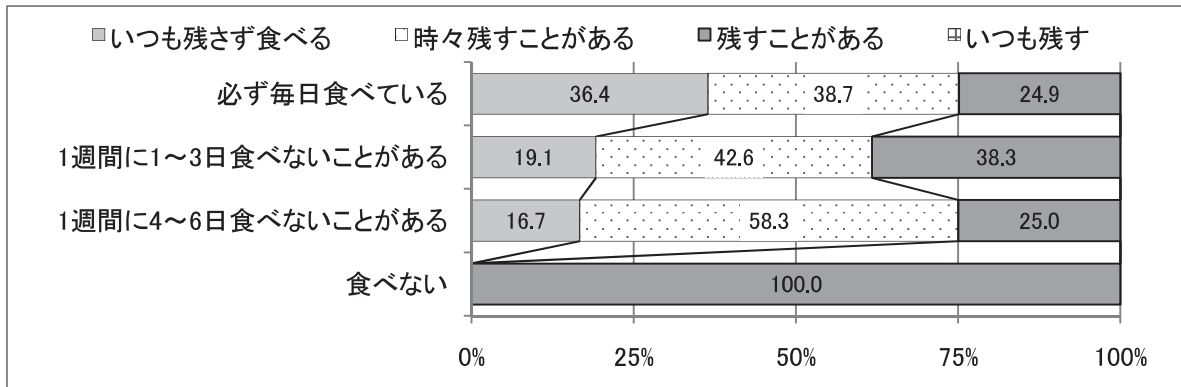
2-3「問1朝食摂取頻度」と「備問7・奈問8 学校給食は残さず食べるか」の関係(小学校)



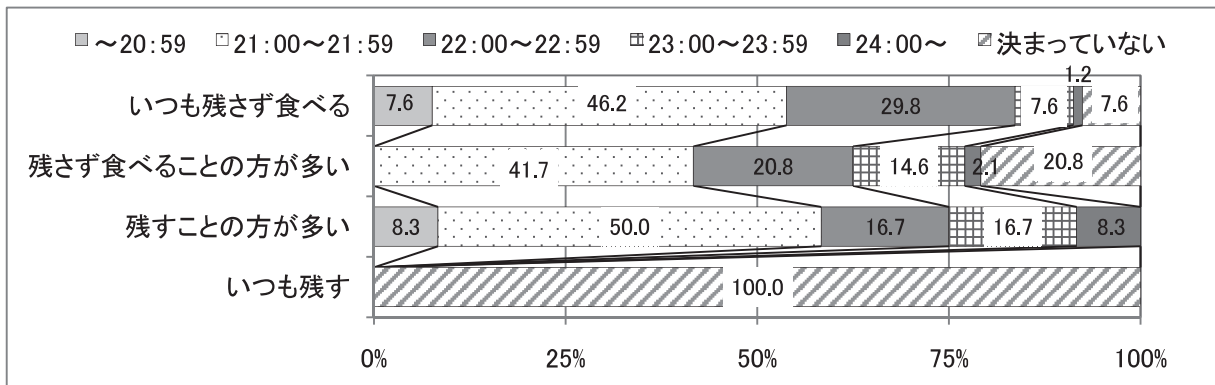
2-4「問1朝食摂取頻度」と「備問7・奈問8 学校給食は残さず食べるか」の関係(中学校)



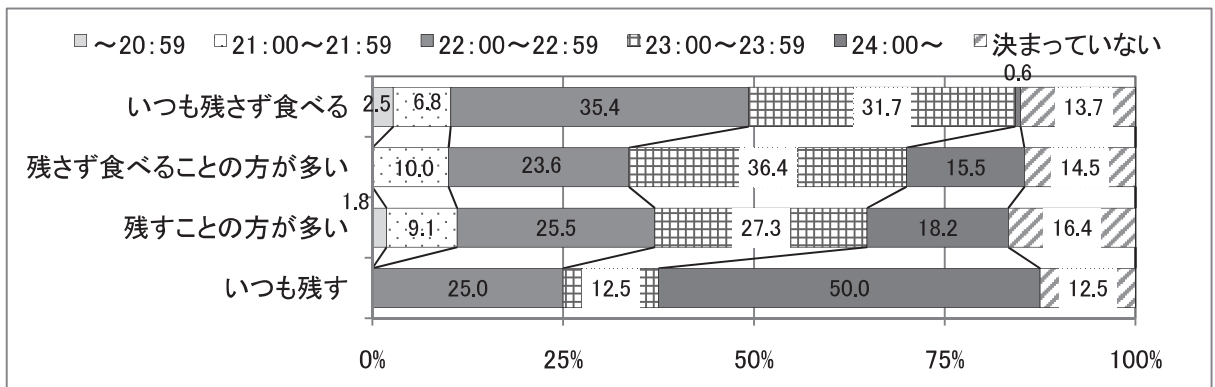
2-5「問1朝食摂取頻度」と「備問 10・奈問 11 嫌いなものを残さず食べるか」の関係(小学校)



2-6「問1朝食摂取頻度」と「備問 10・奈問 11 嫌いなものを残さず食べるか」の関係(中学校)



2-7「備問 7・奈問 8 学校給食は残さず食べるか」と「備問 17・奈問 19 就寝時刻」の関係(小学校)



2-8「備問 7・奈問 8 学校給食は残さず食べるか」と「備問 17・奈問 19 就寝時刻」の関係(中学校)

3 健康状態と食習慣との関連

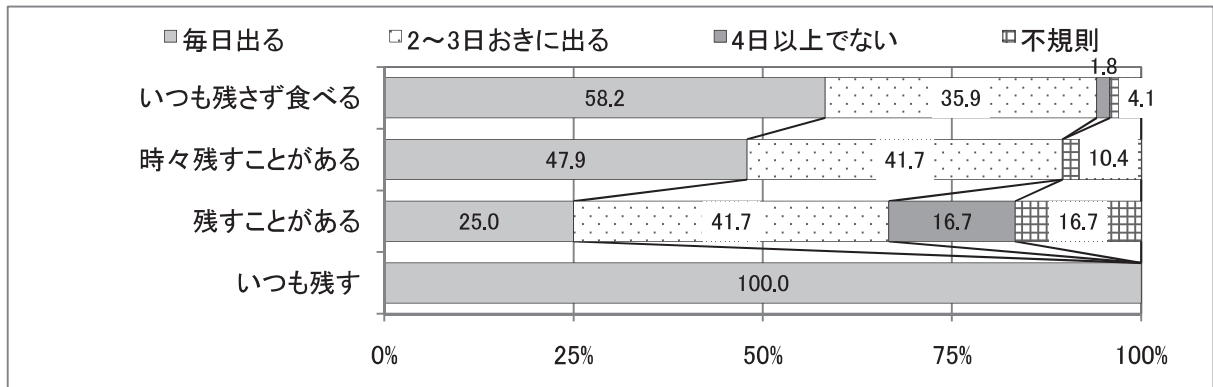
排便頻度の高い児童生徒は、朝食欠食の割合が低い傾向である。
朝食内容の違いによる健康状態への影響はあまりみられない。

給食を「いつも残さず食べる」と回答した児童生徒は、便が「毎日出る」、「2～3 日おきに出る」割合が高く、児童 94.1%、生徒 88.2%であった(図 3-1、2)。体調との関係では、給食を「いつも残さず食べる」と回答した児童生徒は、「時々残すことがある」、「残すことがある」、「いつも残す」児童生徒に比べて、体調が「いつも良い」割合が高く、児童 32.9%、生徒 35.4%であった(図 3-3、4)。

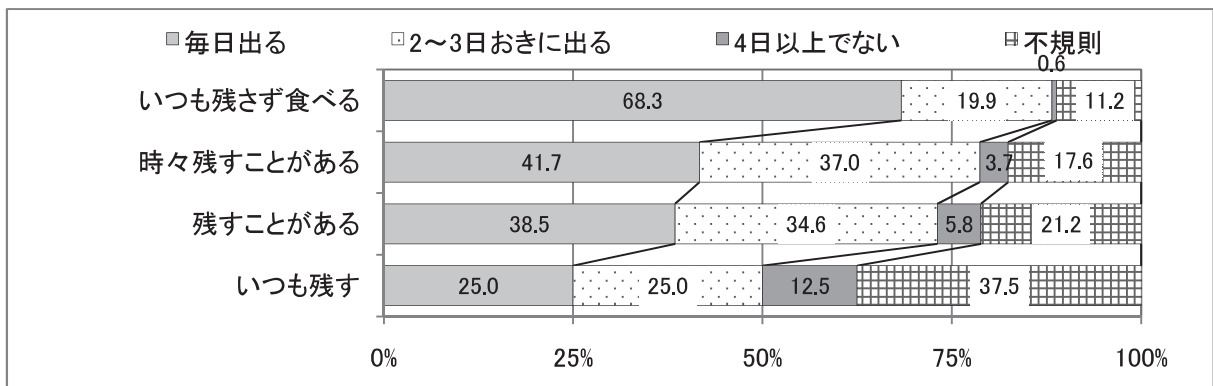
朝食を「必ず毎日食べる」と回答した児童生徒は、「1 週間に 1～3 日食べないことがある」、「1 週間に 4～6 日食べないことがある」児童生徒に比べて、便が「毎日出る」割合が高く、児童 56.5%、生徒 55.6%であった(図 3-5、6)。「1 週間に 4～6 日食べないことがある」児童は「4 日以上出ない」割合が高く、50.0%であった(図 3-5)。体調との関係では、朝食を「必ず毎日食べる」と回答した児童生徒は、「1 週間に 1～3 日食べないことがある」、「1 週間に 4～6 日食べないことがある」児童生徒に比べて、体調が「いつも良い」、「良い日が多い」、「ふつう」の割合が高く、児童 97.0%、生徒 94.0%であった(図 3-7、8)。

「朝食に何を食べたか」の問いに対して、「定食型(主菜・副菜・野菜(汁物))」と回答した児童生徒は、「軽食型(主食・主菜又は副菜、サンドイッチ、どんぶり)」、「主食偏重型(主食のみ、主食と飲み物のみ)」、「おやつ型(副菜のみ、又はおやつのみ、菓子パン)」と回答した児童生徒に比べて、便が「毎日出る」割合が高く、児童 68.3%、生徒 60.0%であった(図 3-9、10)。しかし、「軽食型」、「おやつ型」においても便が「毎日出る」割合が高く、児童で「軽食型」49.6%、「おやつ型」50.0%、生徒で「軽食型」56.5%、「おやつ型」55.6%とほぼ同値を示した。体調との関係では、「主食偏重型」と回答した児童は、「定食型」、「軽食型」、「おやつ型」と比べて体調が「いつも良い」、「良い日が多い」割合が高く 78.3%であった(図 3-11)。しかし、「軽食型」、「おやつ型」においても体調が「いつも良い」、「良い日が多い」割合が高く、「軽食型」68.1%、「おやつ型」71.5%とほぼ同値を示した。「定食型」と回答した生徒は、「軽食型」、「主食偏重型」、「おやつ型」と比べて体調が「いつも良い」、「良い日が多い」割合が高く 70.6%であった(図 3-12)。しかし、「軽食型」、「主食偏重型」、「おやつ型」においても「いつも良い」、「良い日が多い」割合が高く、「軽食型」61.0%、「主食偏重型」65.6%、「おやつ型」64.7%とほぼ同値を示した。また、「おやつ型」と回答した生徒は、「定食型」、「軽食型」、「主食偏重型」と比べて体調が「良くない日が多い」割合が高く、23.5%であった。

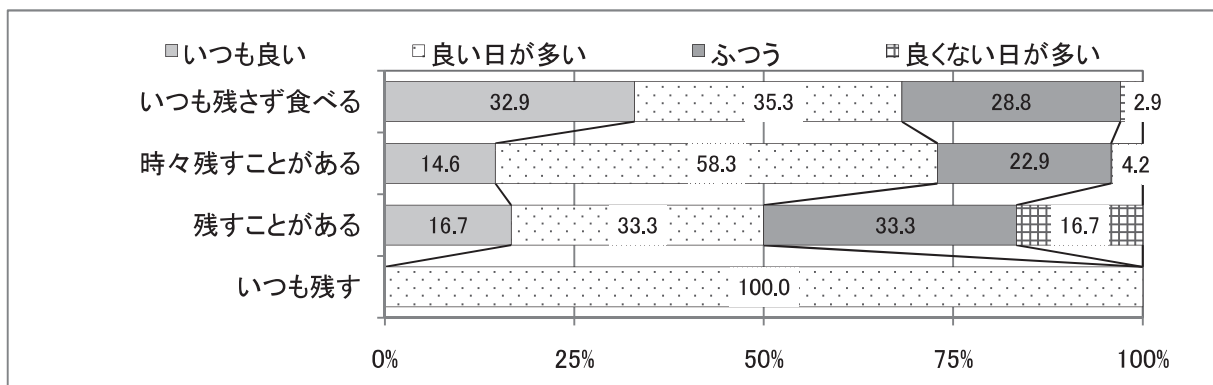
3. 健康状態と食習慣との関連



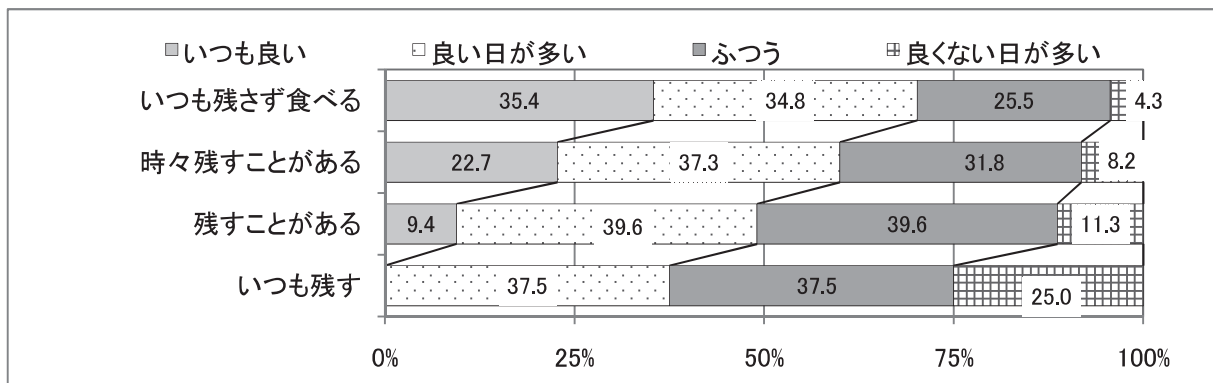
3-1「備問 7・奈問 8 学校給食は残さず食べるか」と「備問 29・奈問 27 排便について」の関係(小学校)



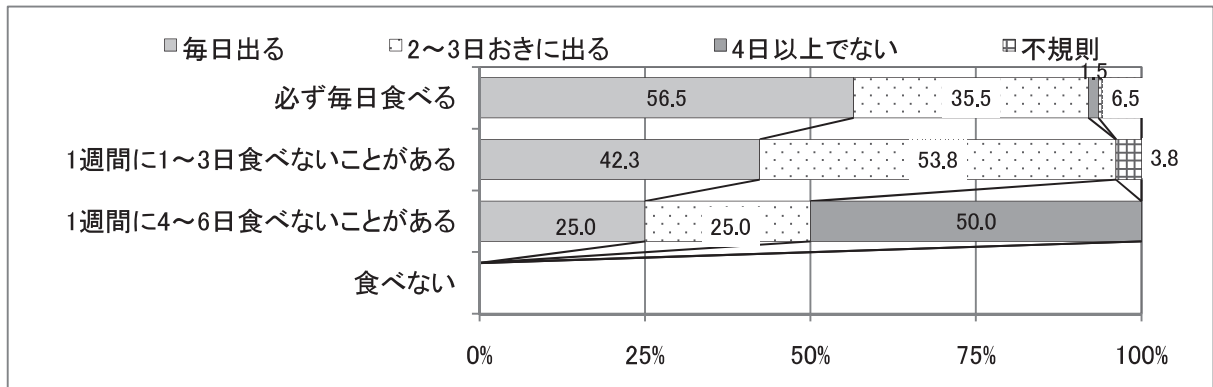
3-2「備問 7・奈問 8 学校給食は残さず食べるか」と「備問 29・奈問 27 排便について」の関係(中学校)



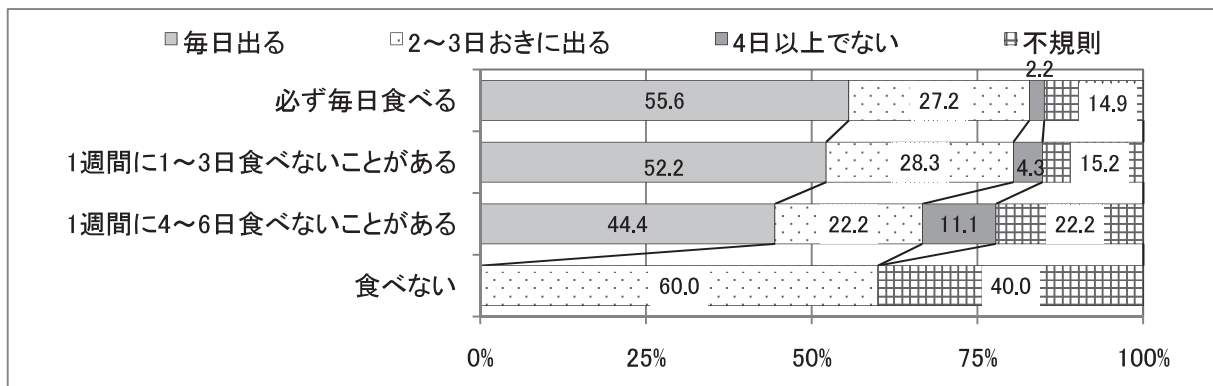
3-3「備問 7・奈問 8 学校給食は残さず食べるか」と「備問 31・奈問 29 体調」の関係(小学校)



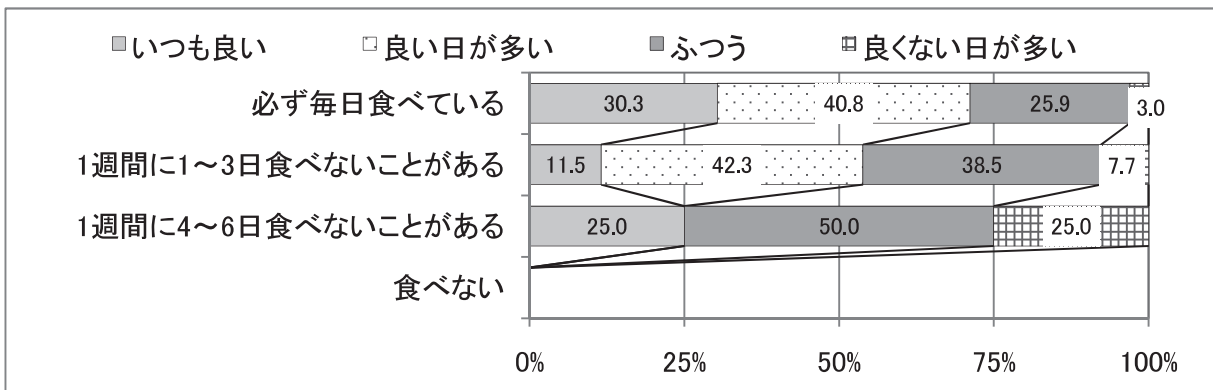
3-4「備問 7・奈問 8 学校給食は残さず食べるか」と「備問 31・奈問 29 体調」の関係(中学校)



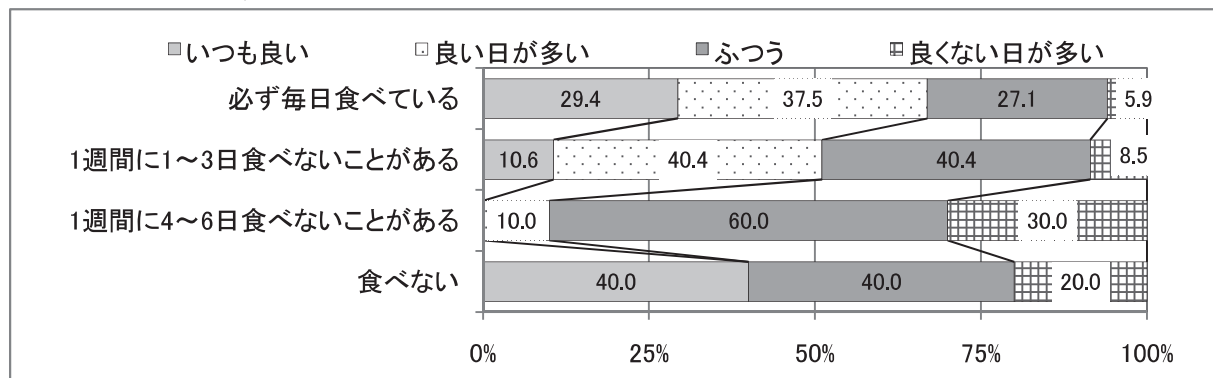
3-5「問1 朝食摂取頻度」と「備問29・奈問27 排便について」の関係(小学校)



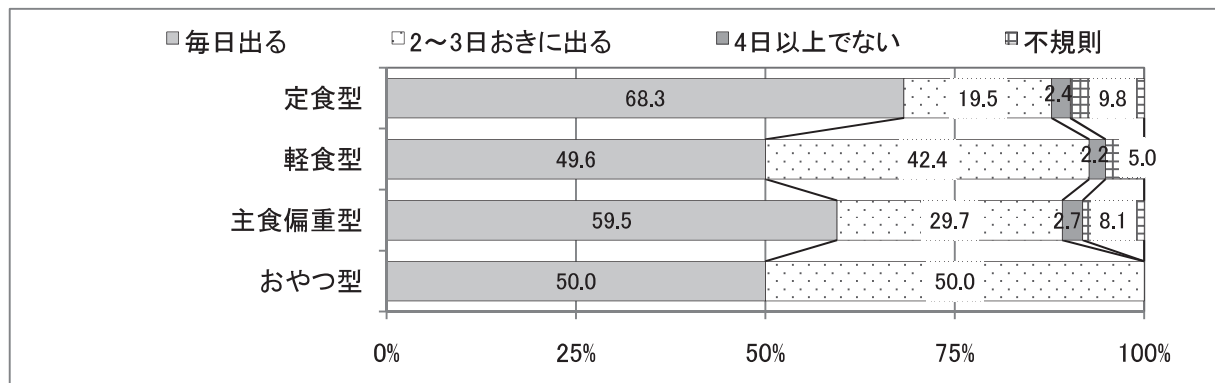
3-6「問1 朝食摂取頻度」と「備問29・奈問27 排便について」の関係(中学校)



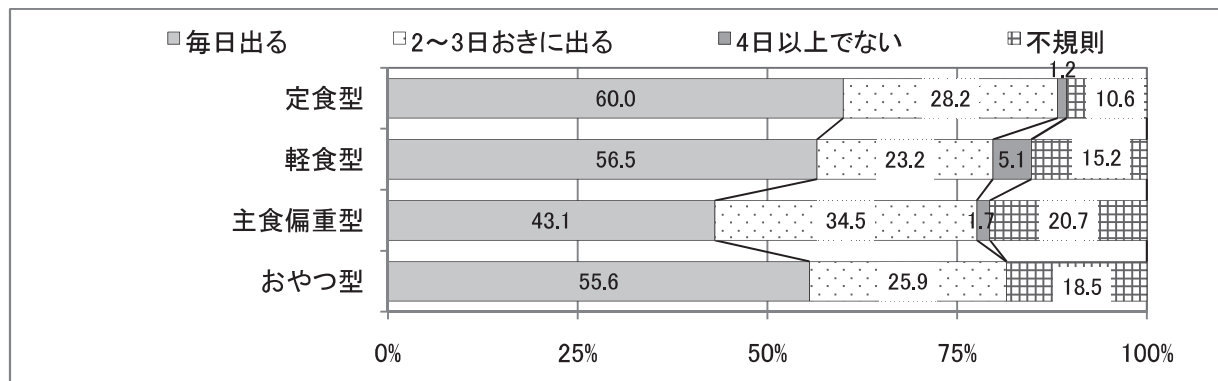
3-7「問1 朝食摂取頻度」と「備問29・奈問31 体調」の関係(小学校)



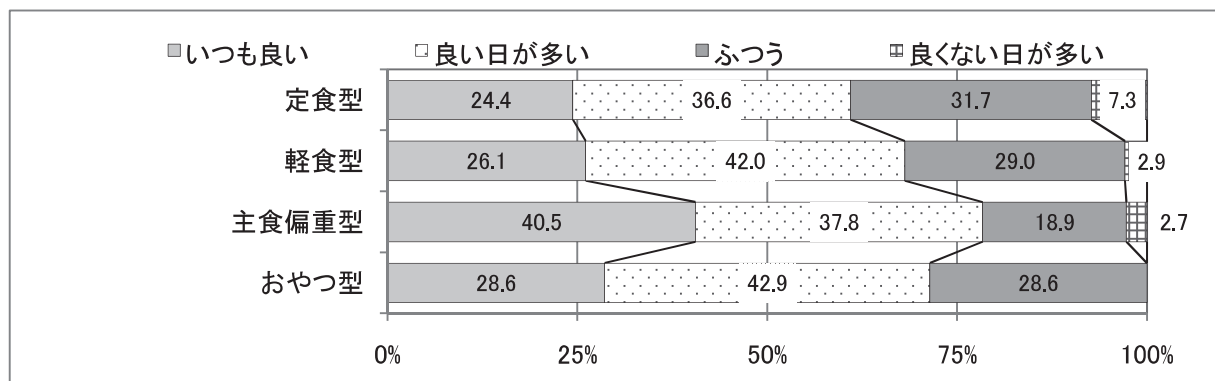
3-8「問1 朝食摂取頻度」と「備問29・奈問31 体調」の関係(中学校)



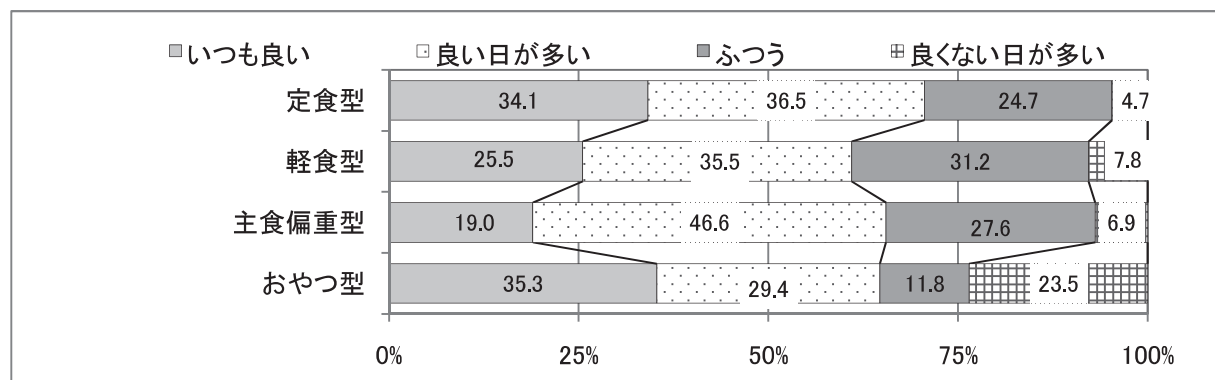
3-9「問6 朝食に何を食べたか」と「備問29・奈問27 排便について」の関係(小学校)



3-10「問6 朝食に何を食べたか」と「備問29・奈問27 排便について」の関係(中学校)



3-11「問6 朝食に何を食べたか」と「備問31・奈問29 体調」の関係(小学校)



3-12「問6 朝食に何を食べたか」と「備問31・奈問29 体調」の関係(中学校)

4 生活習慣等と勉強・余暇との関連

長時間の勉強・余暇は、起床時刻や就寝時刻を左右し、授業中の眠気や体調不良を引き起こしやすい。

児童は余暇、生徒は勉強をして過ごす時間が長い傾向である。

起床時刻と家や塾での勉強時間との関係では、起床時刻が「決まっていない」と回答した児童は、「～5:59」、「6:00～6:29」、「6:30～6:59」、「7:00～7:29」、「7:30～」と回答した児童に比べて、勉強を「3時間以上」する割合が高く、25.0%であった(図4-1)。生徒では、勉強時間が短い生徒ほど起床時刻が早い傾向がみられた(図4-2)。

起床時刻とテレビやビデオを見る時間との関係では、起床時刻が「決まっていない」と回答した児童は、「～5:59」、「6:00～6:29」、「6:30～6:59」、「7:00～7:29」、「7:30～」と回答した児童に比べて、テレビやビデオを「3時間以上」見ている割合が高く、37.5%であった(図4-3)。また、テレビやビデオを見る時間が短い児童は、起床時刻が早い傾向がみられた。一方、テレビやビデオを見る時間が長い生徒は、起床時刻が遅い傾向がみられた(図4-4)。

起床時刻とテレビゲームやパソコンをする時間との関係では、起床時刻が「決まっていない」と回答した児童は、「～5:59」、「6:00～6:29」、「6:30～6:59」、「7:00～7:29」、「7:30～」と回答した児童に比べて、テレビゲームやパソコンを「3時間以上」する割合が高く、25.0%であった(図4-5)。生徒では、テレビゲームやパソコンをする時間が「1時間未満」の生徒は、起床時刻が早い傾向がみられた(図4-6)。

起床時刻と読書や音楽鑑賞をする時間との関係では、起床時刻を午前7時30分以降と回答した児童生徒は「～5:59」、「6:00～6:29」、「6:30～6:59」、「7:00～7:29」、「決まっていない」と回答した児童生徒に比べて、読書や音楽鑑賞を「1時間以上」する割合が高く、児童100%、生徒62.5%であった(図4-7、8)。

就寝時刻と家や塾での勉強時間との関係では、就寝時刻が24時以降の児童に、勉強を1時間以上している者はまったくいなかった(図4-9)。また、就寝時刻が21時以前の生徒に、勉強を2時間以上している者はまったくいなかった(図4-10)。

就寝時刻とテレビやビデオを見る時間との関係では、テレビやビデオを見る時間が長い児童生徒ほど就寝時刻が遅い傾向がみられた(図4-11、12)。

就寝時刻とテレビゲームやパソコンをする時間との関係では、テレビゲームやパソコンをする時間が長い児童生徒に就寝時刻が遅い傾向がみられた(図4-13、14)。

読書や音楽鑑賞をする時間との関係では、就寝時刻が24時以降の児童生徒は、「～20:59」、「21:00～21:59」、「22:00～22:59」、「23:00～23:59」、「決まっていない」と回答した児童生徒に比べて、読書や音楽鑑賞を「3時間以上」する割合が高く、児童25.0%、生徒12.5%であった(図4-15、16)。

家や塾での勉強時間による授業中の眠気への影響は、児童ではほとんどみられなかったが、生徒では、眠気の度合いが強くなるほど「3 時間以上」勉強している者の割合が高い傾向がみられた(図 4-17、18)。

授業中の眠気とテレビやビデオを見る時間との関係では、テレビやビデオを見る時間が長い児童生徒に眠気の度合いが強い傾向がみられた(図 4-19、20)。

授業中の眠気とテレビゲームやパソコンをする時間との関係では、テレビゲームやパソコンをする時間が長い児童生徒に眠気の度合いが強い傾向がみられた(図 4-21、22)。

読書や音楽鑑賞をする時間による授業中の眠気への影響は、児童生徒共にほとんどみられなかった(図 4-23、24)。

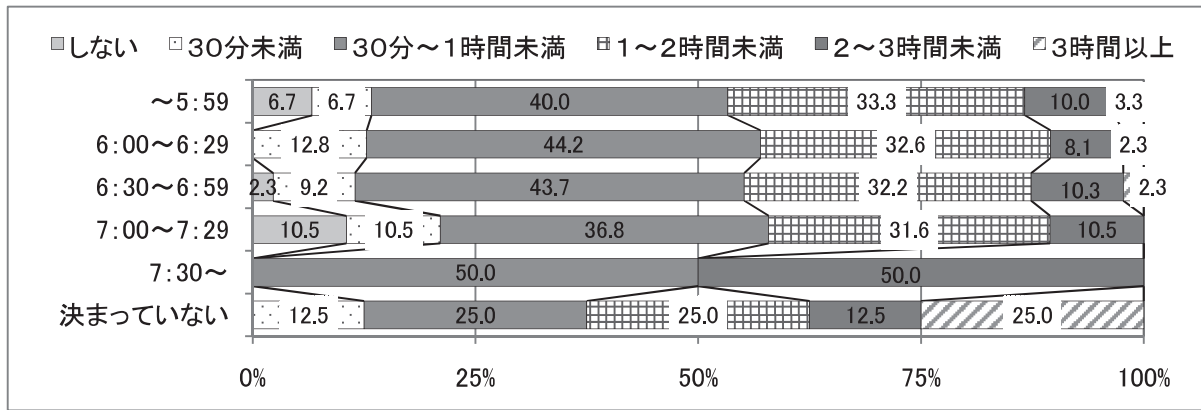
家や塾での勉強時間による体調への影響は、児童においてほとんどみられなかった(図 4-25)。生徒では、「家や塾で勉強しない」と回答した者は体調が「良くない日が多い」割合が高く、20.8%であった(図 4-26)。

体調とテレビやビデオを見る時間との関係では、テレビやビデオを「2 時間以上」見る児童は、「見ない」、「30 分未満」、「30 分～1 時間未満」と回答した者に比べて体調が「良くない日が多い」割合が高く、88.9%であった(図 4-27)。生徒では、体調が「良くない日が多い」者にテレビやビデオを「3 時間以上」見る割合が高く、37.5%であった(図 4-28)。

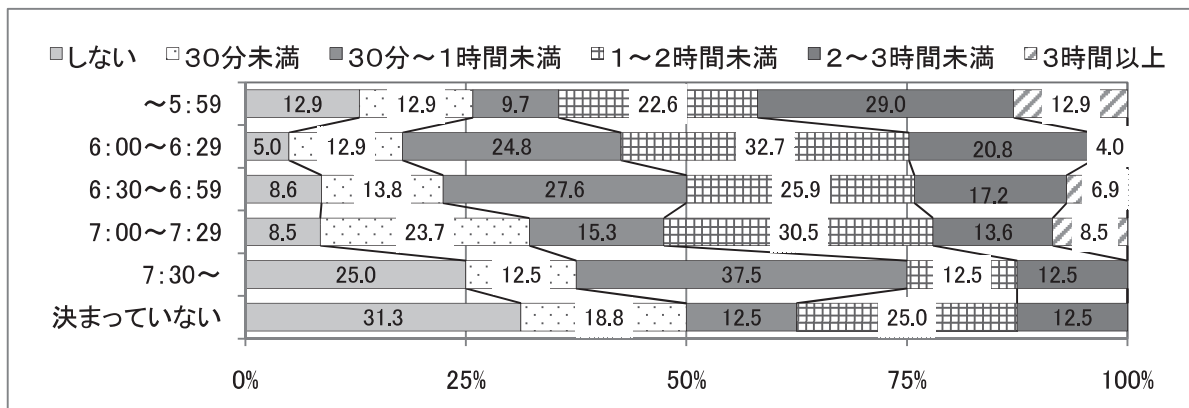
体調とテレビゲームやパソコンをする時間との関係では、テレビゲームやパソコンを「2 時間以上」する児童生徒は、「しない」、「30 分未満」、「30 分～1 時間未満」、「1～2 時間未満」と回答した児童生徒に比べて体調が「良くない日が多い」割合が高く、児童 33.3%、生徒 25.0%であった。(図 4-29、30)

読書や音楽鑑賞をする時間による体調への影響は、児童生徒共にほとんどみられなかった(図 4-31、32)。

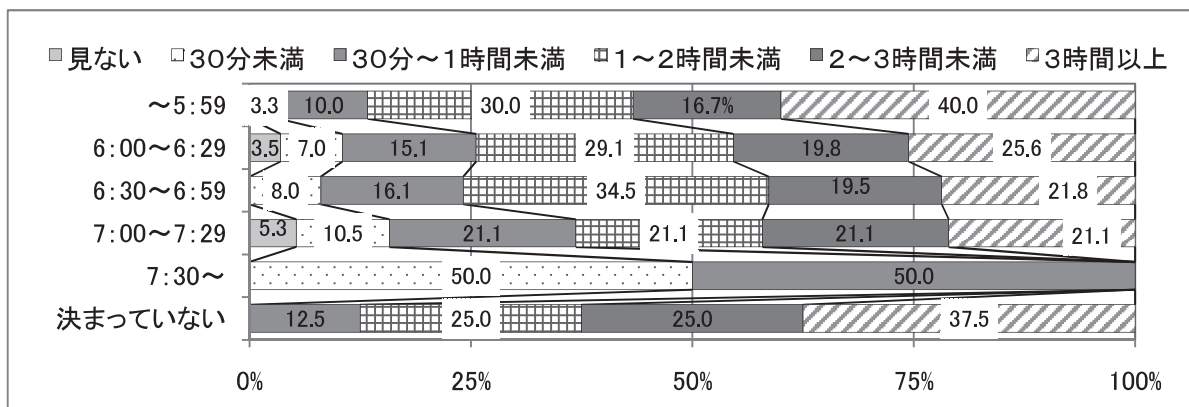
4. 生活習慣と勉強・余暇との関連



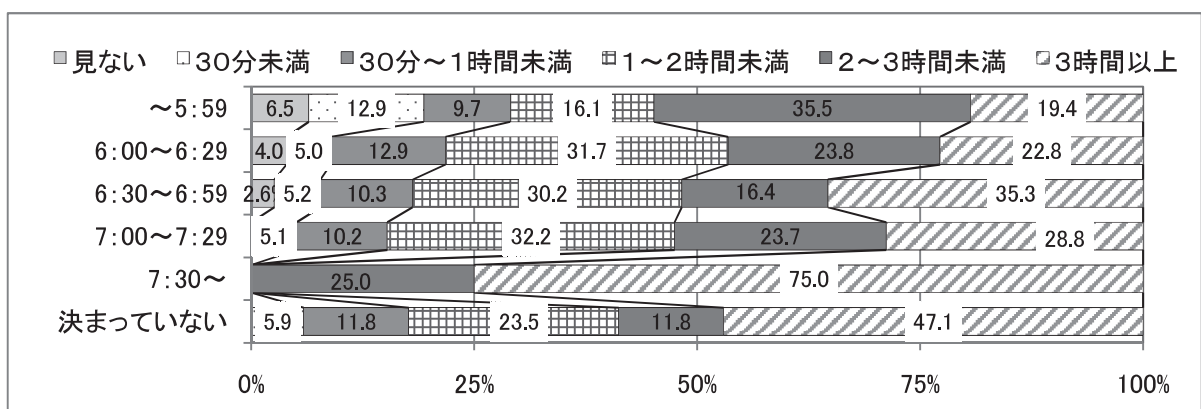
4-1「備問 16・奈問 18 起床時刻」と「備問 23・奈問 25 家や塾での勉強時間」との関係(小学校)



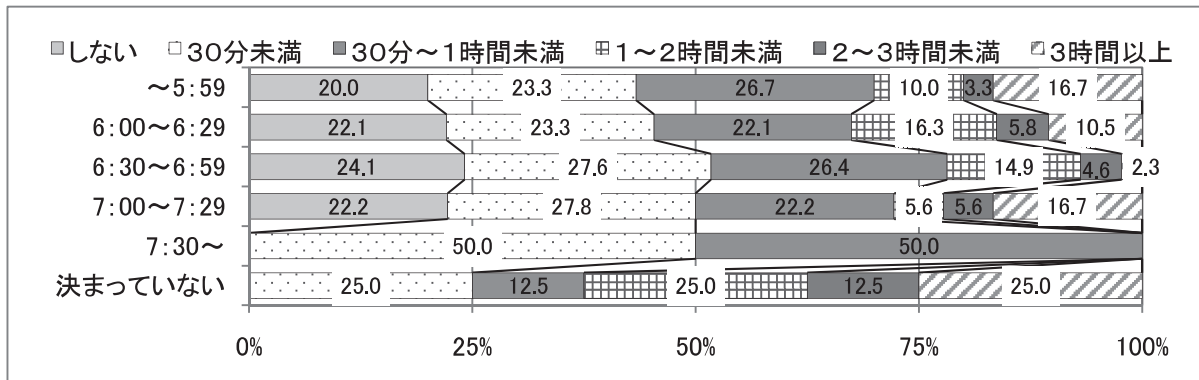
4-2「備問 16・奈問 18 起床時刻」と「備問 23・奈問 25 家や塾での勉強時間」との関係(中学校)



4-3「備問 16・奈問 18 起床時刻」と「備問 24・奈問 26 テレビやビデオを見る時間」との関係(小学校)

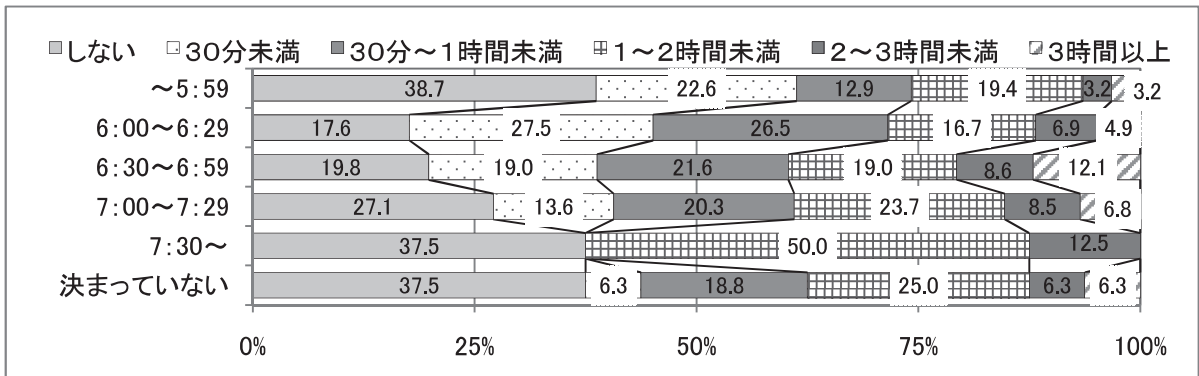


4-4「備問 16・奈問 18 起床時刻」と「備問 24・奈問 26 テレビやビデオを見る時間」との関係(中学校)



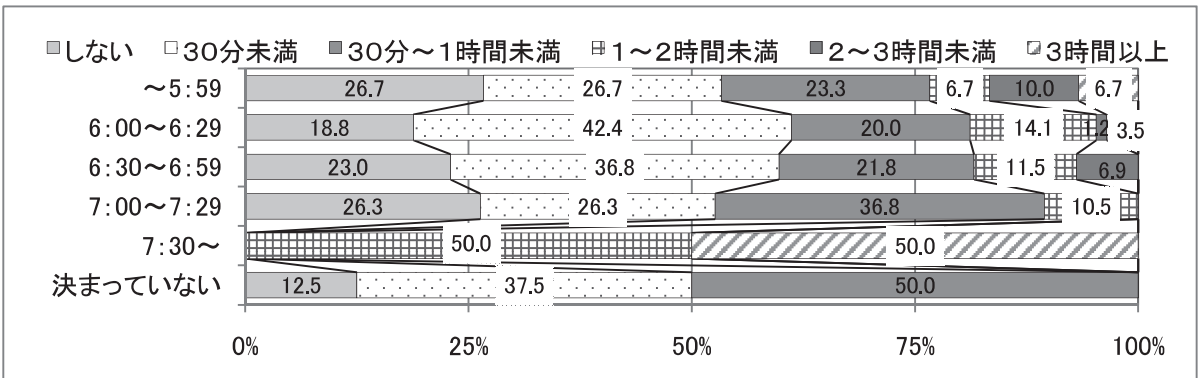
4-5「備問 16・奈問 18 起床時刻」と

「備問 25・奈問 27 テレビゲームやパソコンをする時間」との関係(小学生)

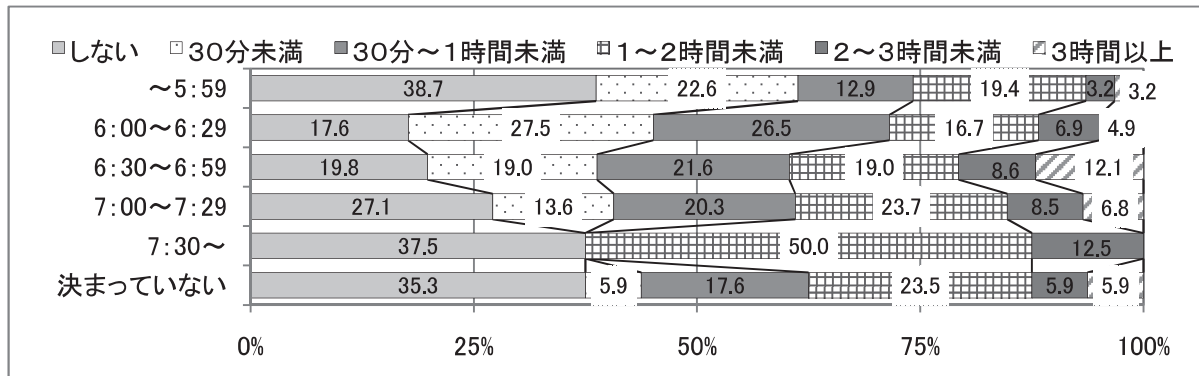


4-6「備問 16・奈問 18 起床時刻」と

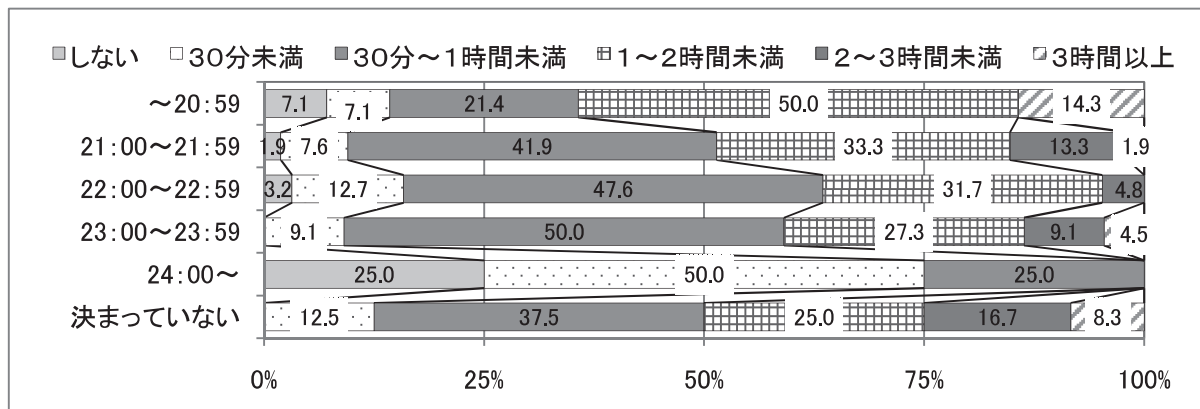
「備問 25・奈問 27 テレビゲームやパソコンをする時間」との関係(中学生)



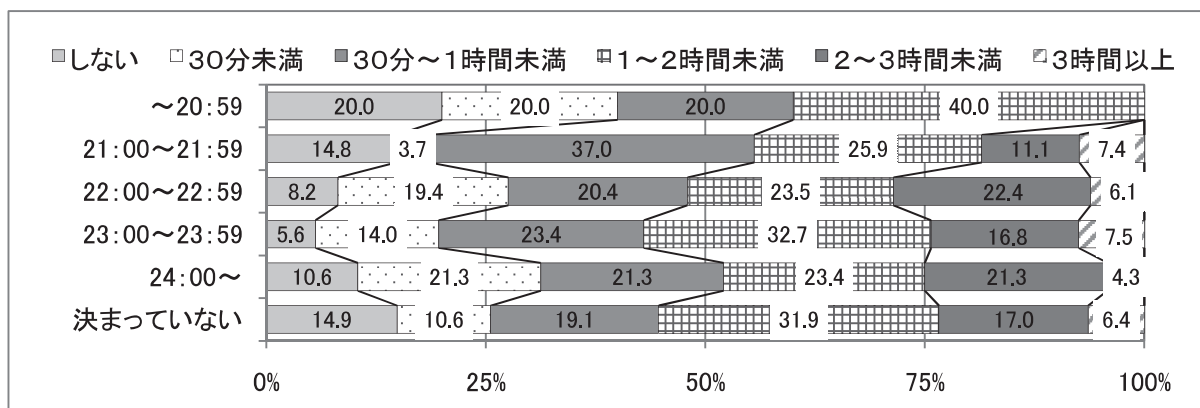
4-7「備問 16・奈問 18 起床時刻」と「備問 26・奈問 28 読書や音楽鑑賞をする時間」との関係(小学校)



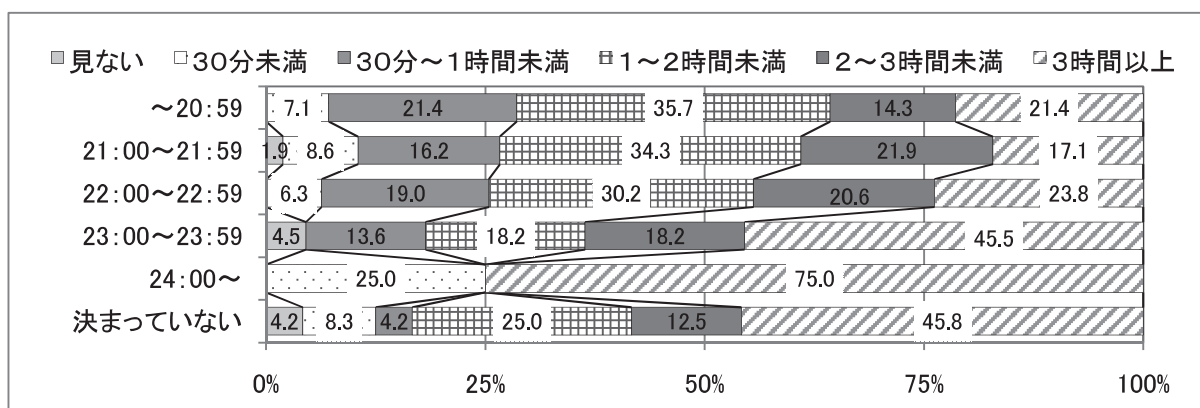
4-8「備問 16・奈問 18 起床時刻」と「備問 26・奈問 28 読書や音楽鑑賞をする時間」との関係(中学校)



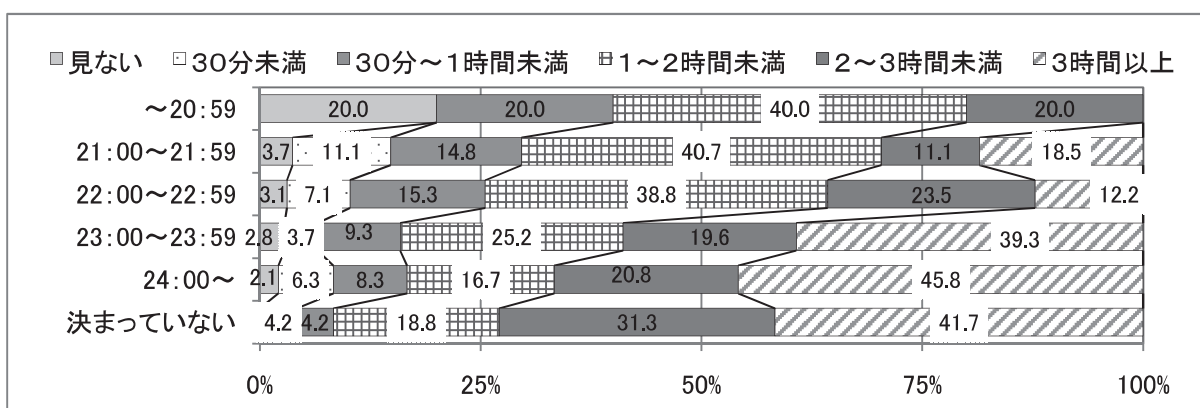
4-9「備問 17・奈問 19 就寝時刻」と「備問 23・奈問 25 家や塾での勉強時間」との関係(小学校)



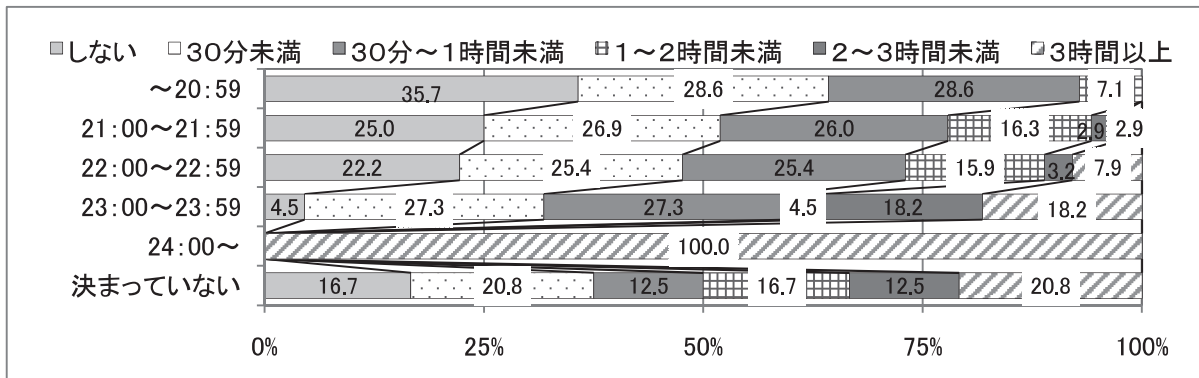
4-10「備問 17・奈問 19 就寝時刻」と「備問 23・奈問 25 家や塾での勉強時間」との関係(中学校)



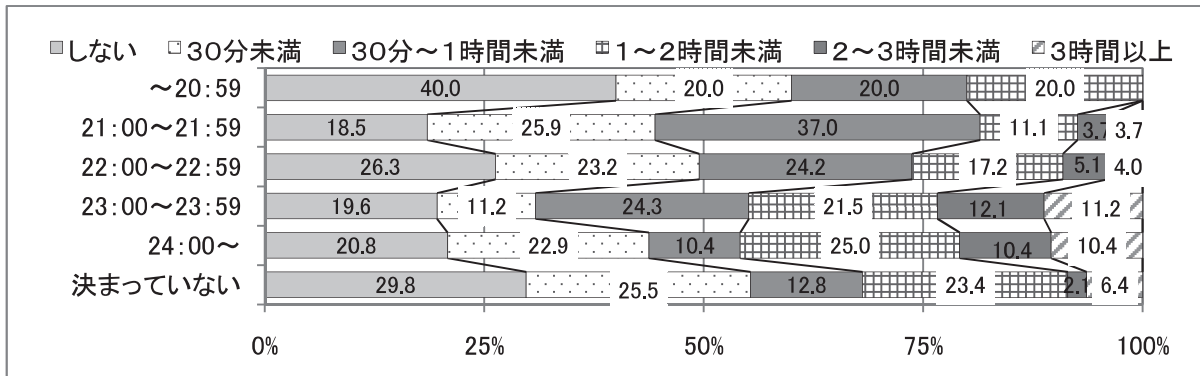
4-11「備問 17・奈問 19 就寝時刻」と「備問 24・奈問 26 テレビやビデオを見る時間」との関係(小学校)



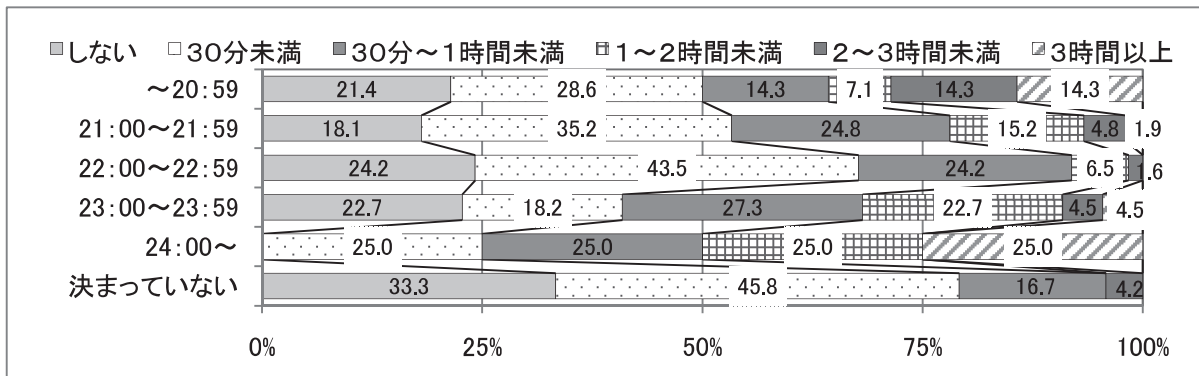
4-12「備問 17・奈問 19 就寝時刻」と「備問 24・奈問 26 テレビやビデオを見る時間」との関係(中学校)



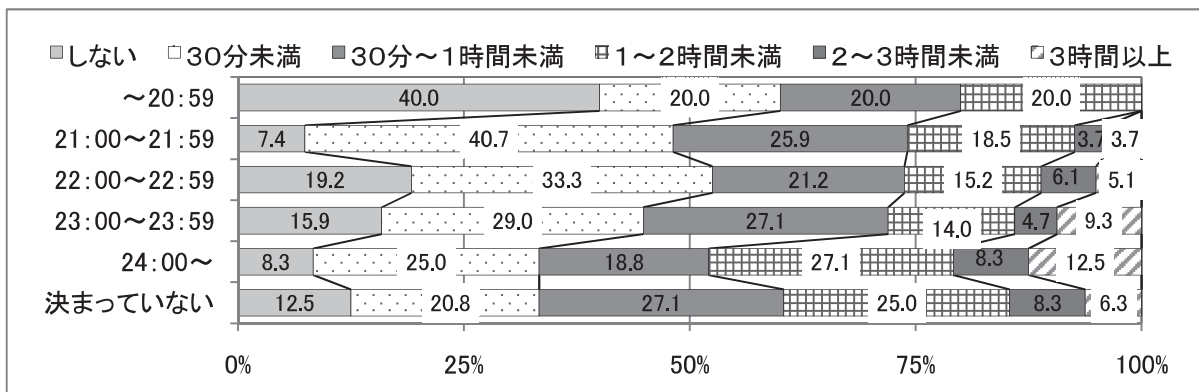
4-13「備問 17・奈問 19 就寝時刻」と
「備問 25・奈問 27 テレビゲームやパソコンをする時間」との関係(小学校)



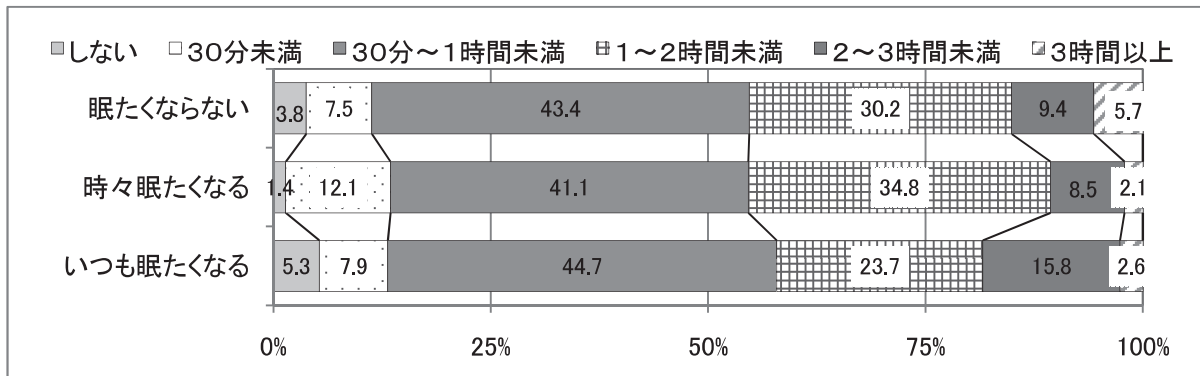
4-14「備問 17・奈問 19 就寝時刻」と
「備問 25・奈問 27 テレビゲームやパソコンをする時間」との関係(中学校)



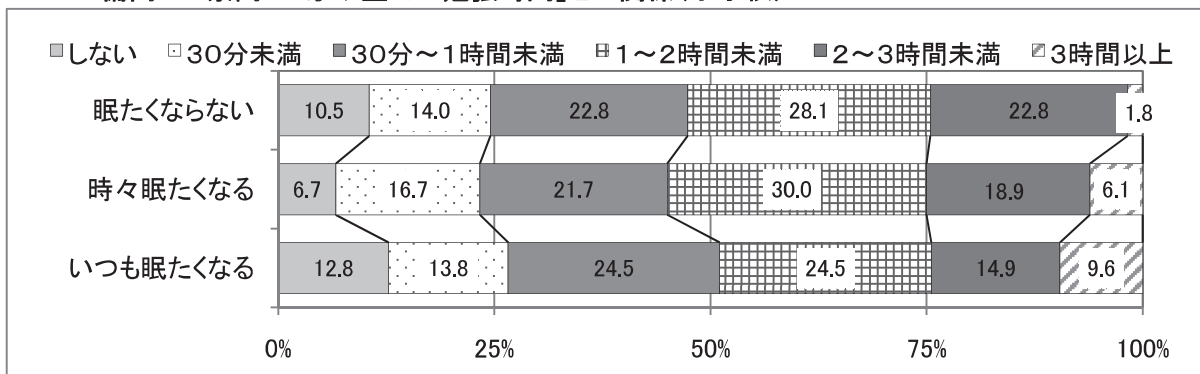
4-15「備問 17・奈問 19 就寝時刻」と「備問 26・奈問 28 読書や音楽鑑賞をする時間」との関係(小学校)



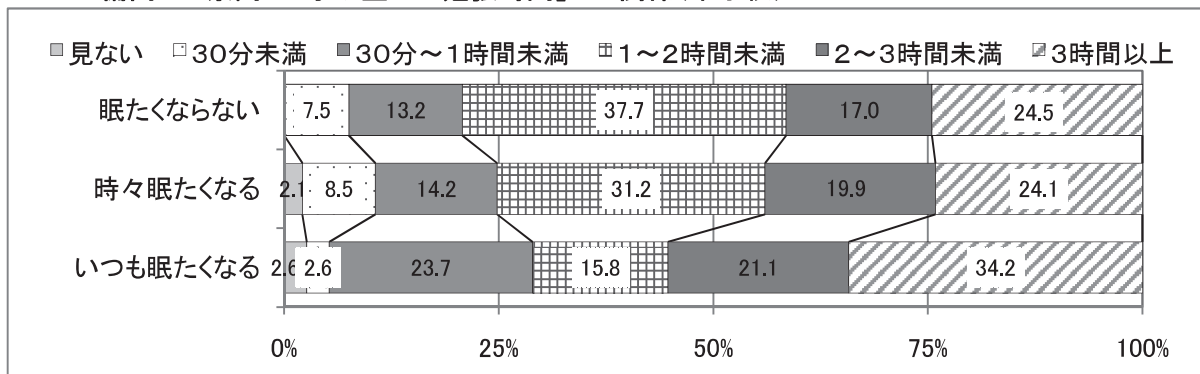
4-16「備問 17・奈問 19 就寝時刻」と「備問 26・奈問 28 読書や音楽鑑賞をする時間」との関係(中学校)



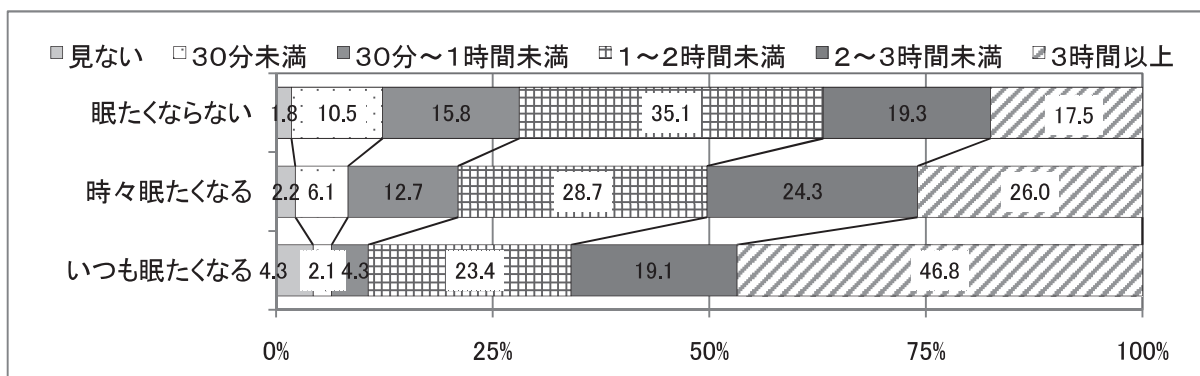
4-17「備問 28・奈問 30 授業中に眠たくなるか」と
「備問 23・奈問 25 家や塾での勉強時間」との関係(小学校)



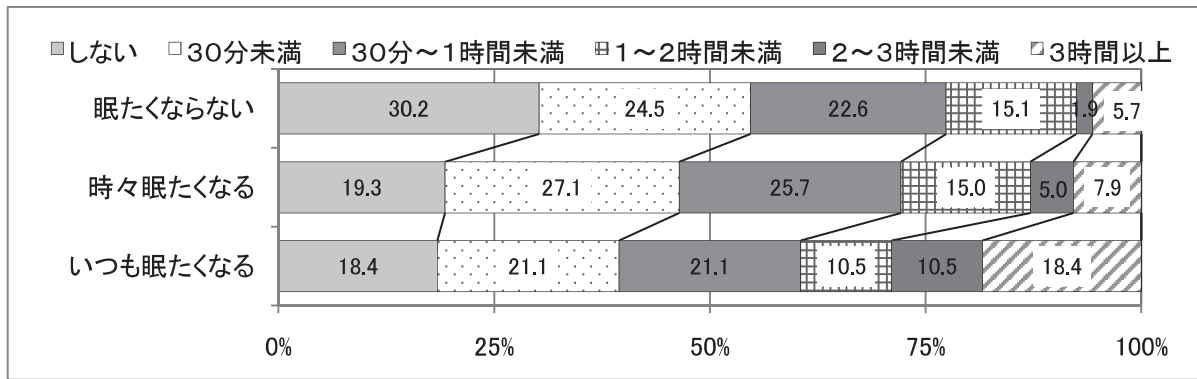
4-18「備問 28・奈問 30 授業中に眠たくなるか」と
「備問 23・奈問 25 家や塾での勉強時間」との関係(中学校)



4-19「備問 28・奈問 30 授業中に眠たくなるか」と
「備問 24・奈問 26 テレビやビデオを見る時間」との関係(小学校)

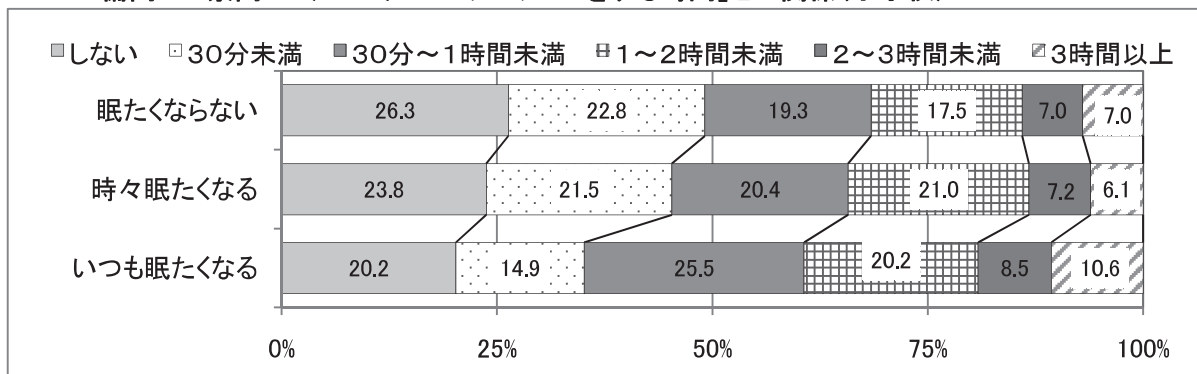


4-20「備問 28・奈問 30 授業中に眠たくなるか」と
「備問 24・奈問 26 テレビやビデオを見る時間」との関係(中学校)



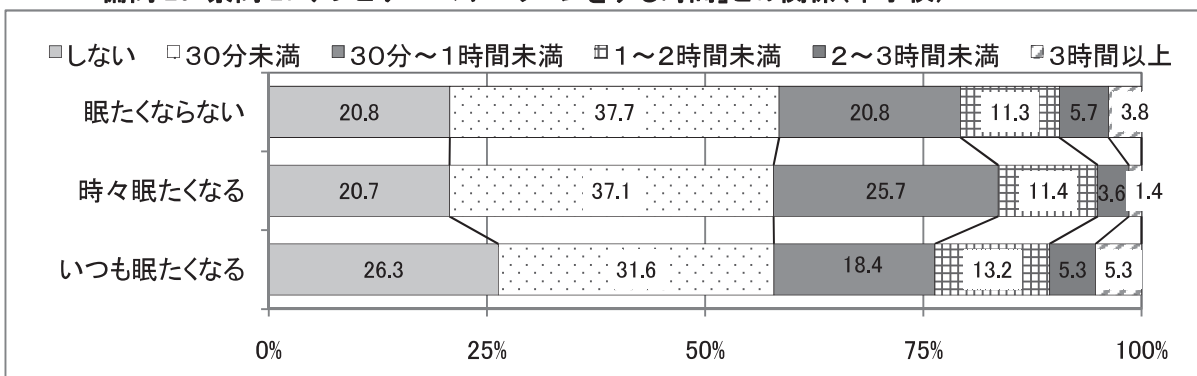
4-21「備問 28・奈問 30 授業中に眠たくなるか」と

「備問 25・奈問 27 テレビゲームやパソコンをする時間」との関係(小学校)



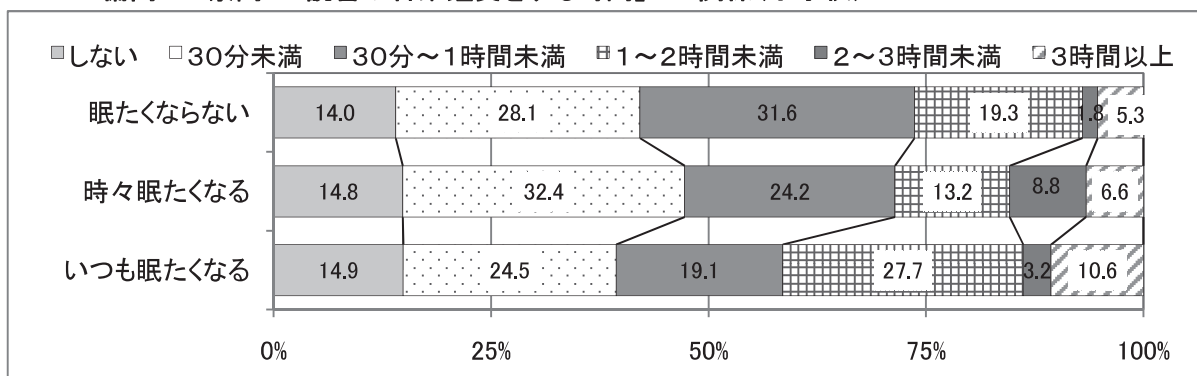
4-22「備問 28・奈問 30 授業中に眠たくなるか」と

「備問 25・奈問 27 テレビゲームやパソコンをする時間」との関係(中学校)



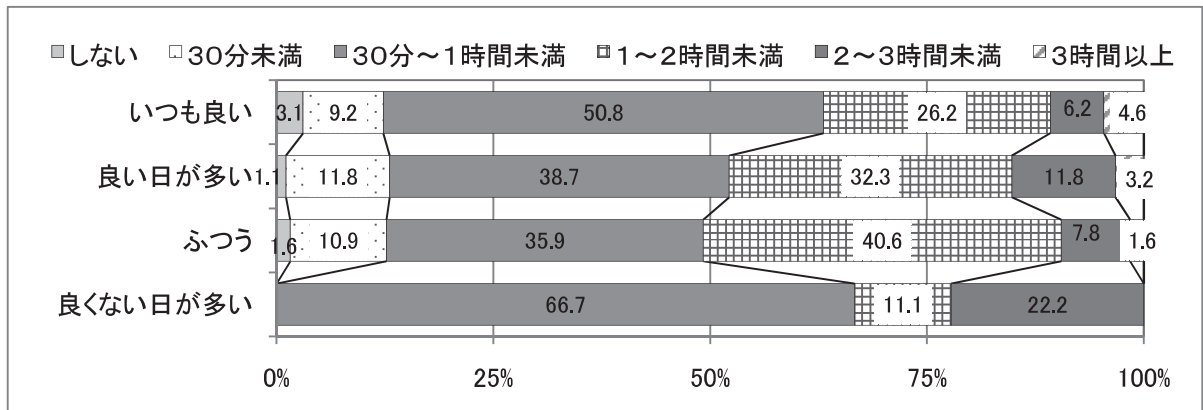
4-23「備問 28・奈問 30 授業中に眠たくなるか」と

「備問 26・奈問 28 読書や音楽鑑賞をする時間」との関係(小学校)

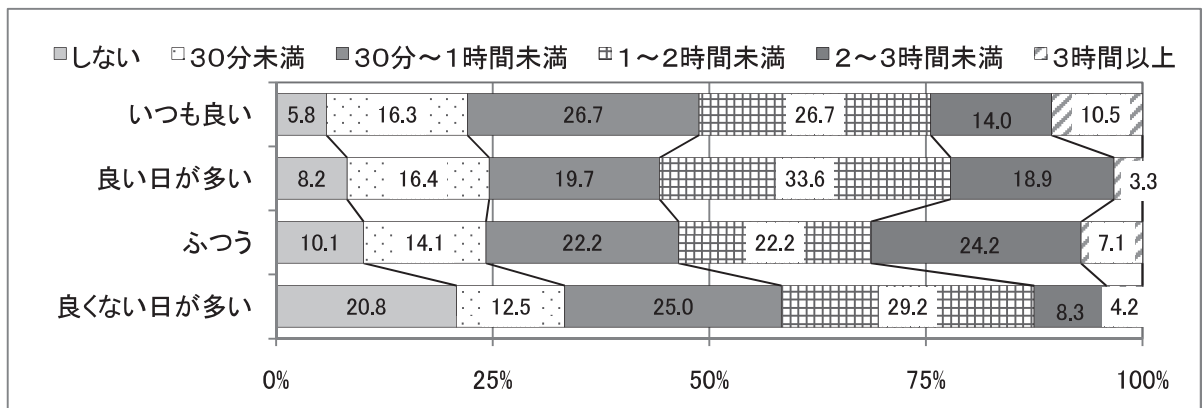


4-24「備問 28・奈問 30 授業中に眠たくなるか」と

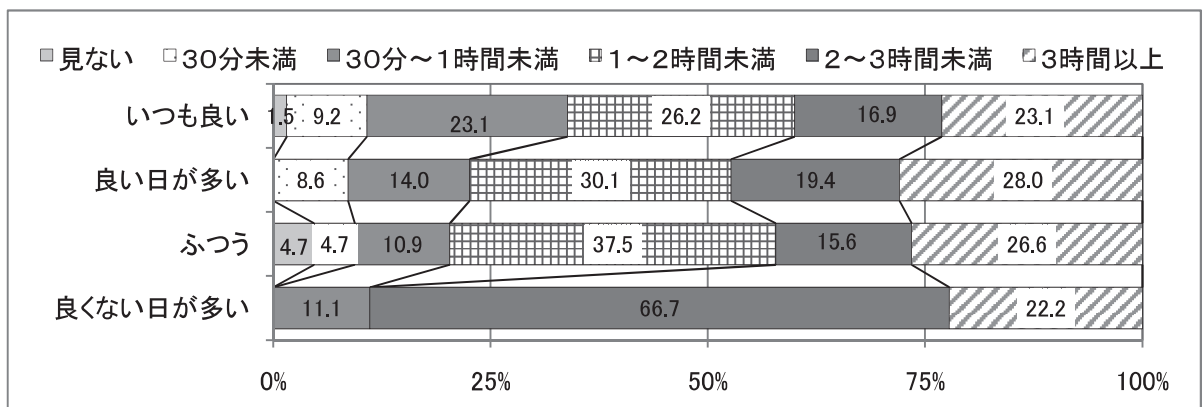
「備問 26・奈問 28 読書や音楽鑑賞をする時間」との関係(中学校)



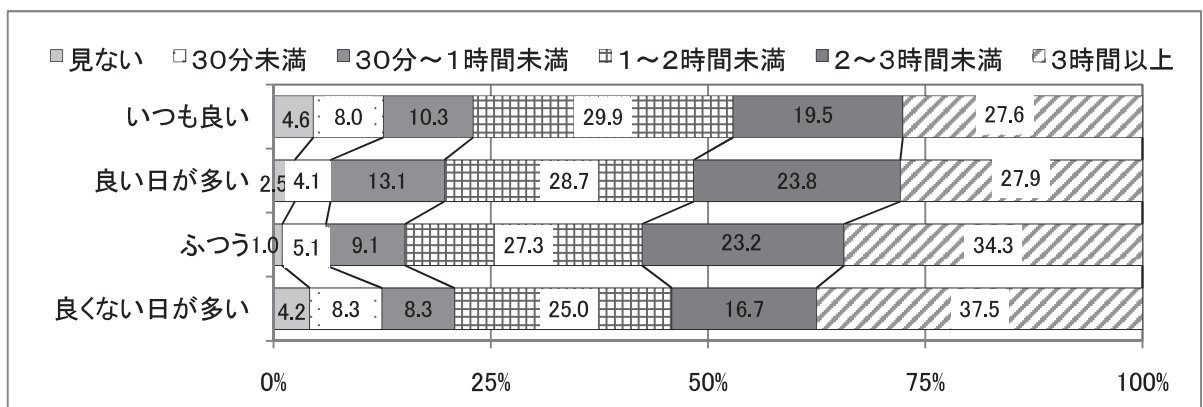
4-25「備問 29・奈問 31 体調」と「備問備問 23・奈問 25 家や塾での勉強時間」との関係(小学校)



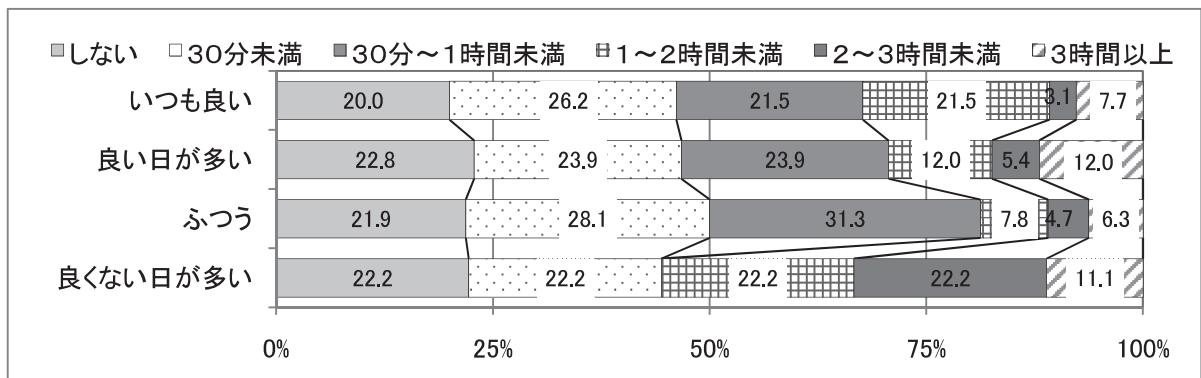
4-26「備問 29・奈問 31 体調」と「備問備問 23・奈問 25 家や塾での勉強時間」との関係(中学校)



4-27「備問 29・奈問 31 体調」と「備問 24・奈問 26 テレビやビデオを見る時間」との関係(小学校)

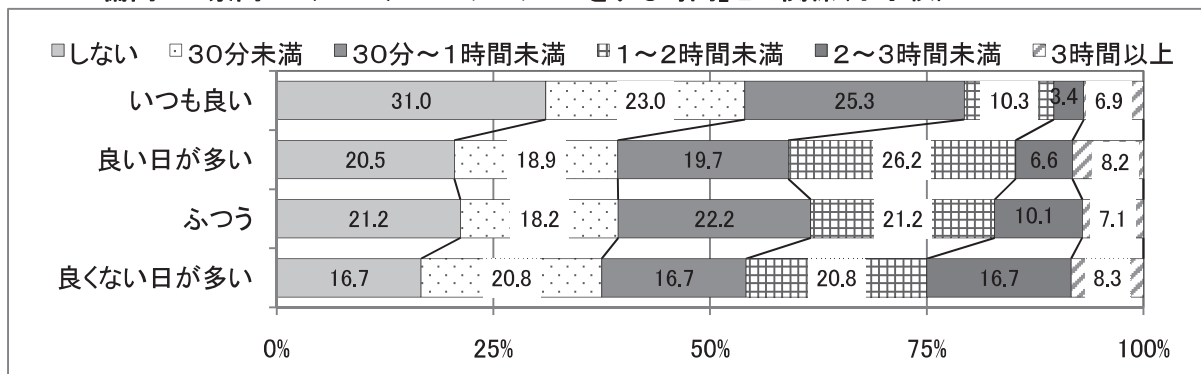


4-28「備問 29・奈問 31 体調」と「備問 24・奈問 26 テレビやビデオを見る時間」との関係(中学校)



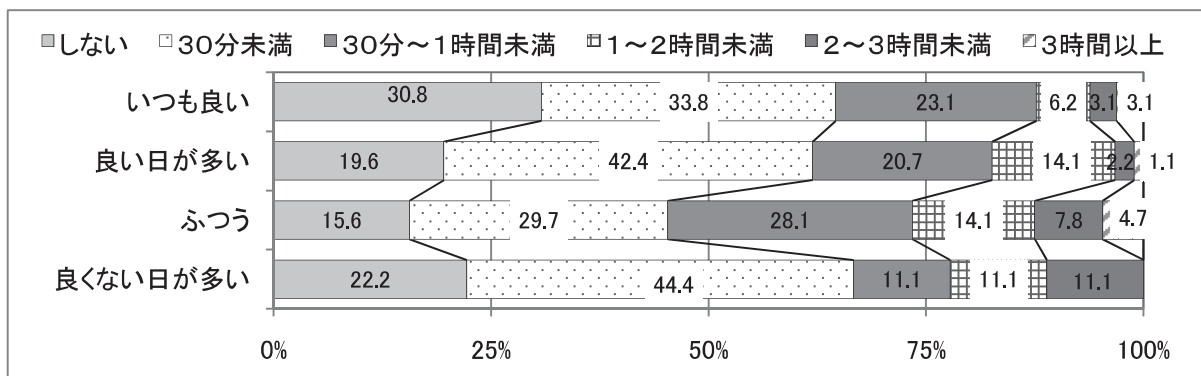
4-29「備問 29・奈問 31 体調」と

「備問 25・奈問 27 テレビゲームやパソコンをする時間」との関係(小学校)

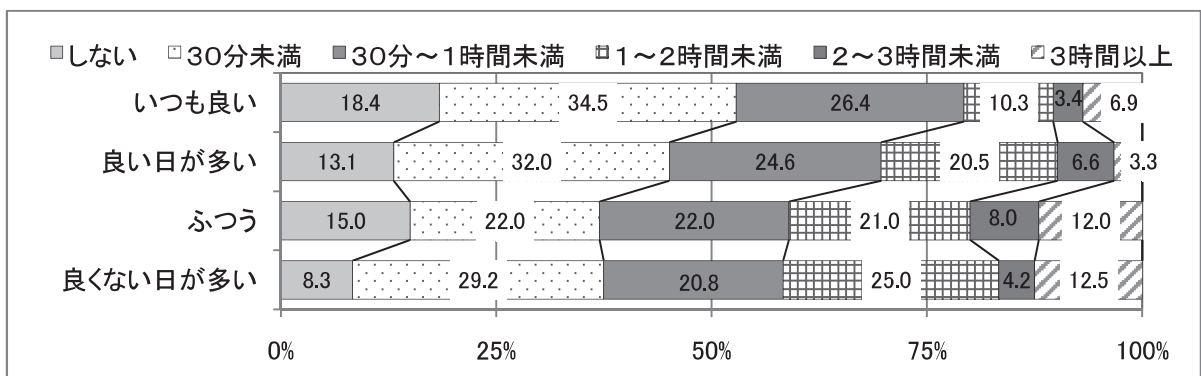


4-30「備問 29・奈問 31 体調」と

「備問 25・奈問 27 テレビゲームやパソコンをする時間」との関係(中学校)



4-31「備問 29・奈問 31 体調」と「備問 26・奈問 28 読書や音楽鑑賞をする時間」との関係(小学校)



4-32「備問 29・奈問 31 体調」と「備問 26・奈問 28 読書や音楽鑑賞をする時間」との関係(中学校)