

# 第6回 子どもの 健康・生活 実態調査



足立区と足立区教育委員会は、全ての子どもたちが生まれ育った環境に左右されることなく、自分の将来に夢や希望が持てる地域社会の実現を目指しています。そのためには、できる限り正確に子どもの健康と生活の実態を把握することが重要と考え、令和2年10月に第6回「子どもの健康・生活実態調査」を実施しました。コロナ禍にも関わらず、調査にご協力いただき誠にありがとうございました。

本調査の結果を踏まえ、「未来へつなぐあだちプロジェクト（足立区子どもの貧困対策実施計画）」を通して、引き続き好ましい生活習慣の定着を図ってまいります。

足立区長 近藤 やよい  
足立区教育委員会 教育長 大山 日出夫

## 調査の概要

- ◆ 調査対象：区立の小学校に在籍する6年生 全員（69校）  
区立の中学校に在籍する2年生 一部（7校）

	小6	中2	合計
調査票配付数	5,355	659	6,014
集計・分析対象数 (有効回答率)	4,489 (83.8%)	551 (83.6%)	5,040 (83.8%)

- ◆ 調査時期：令和2年10月
- ◆ 実施方法：無記名アンケート方式により、区が学校を通じて質問票を配付・回収

## 調査から見えてきたこと

### 男子の肥満傾向が目立つ

令和2年度の小学6年生と中学2年生の男子は、肥満の割合が高くなっています（P2 グラフ①）。

### 運動習慣やテレビの視聴時間に課題も

令和2年度の小学6年生と中学2年生では、一週間にほとんど・全く運動しない子どもの割合が増加していました（P3 グラフ②）。さらに、テレビの視聴時間も大幅に増えています（P3 グラフ③）。

### 食習慣は維持、むし歯は減少

一方で、コロナ禍にも関わらず、食事を野菜から食べる習慣は、維持することができていました（P4 グラフ⑥）。また、むし歯が1本もない子どもの割合も増えています（P5 グラフ⑨）。

### ▶ コロナ禍を乗り越えるために、基本的な生活習慣の維持が大切

新型コロナウイルス感染症が拡大して自宅で過ごす時間が増えたこともあり、肥満傾向の男子が多くみられたり、テレビの視聴時間が長くなったりする等、子どもの健康と生活にコロナ禍の影響があらわれ始めています。

同時に、本調査の結果から、朝食を毎日食べている子どもと比べて、時々食べない子どもは、肥満のリスクが1.29倍高いなど、基本的な生活習慣と肥満のリスクに関連性があることがわかりました（P4 ⑤ポイント）。コロナ禍であっても、基本的な生活習慣を維持していくことが大切です。

新型コロナウイルス感染症の拡大が、子どもの健康と生活に与える影響については、今後も、より詳細な分析を行い、対策につなげてまいります。

# 子どもの健康・生活の状況（調査項目の一部抜粋）

令和 2 年度の足立区立小学校に在籍する 6 年生と区立中学校 2 年生の健康・生活の実態は以下のとおりです。

小学 6 年生については、対象児童が小学 2 年生であったとき（平成 28 年度）と小学 4 年生であったとき（平成 30 年度）の結果と比較しています。

中学 2 年生については、平成 28 年度の中学

2 年生、平成 30 年度の中学 2 年生の結果と比較しています。

ここでは、代表的な項目についてのみ記載しています。他の調査項目や詳細については、足立区公式ホームページをご覧ください。

足立区 子ども健康調査 🔍 検索

（令和 3 年 8 月下旬以降に掲載予定）

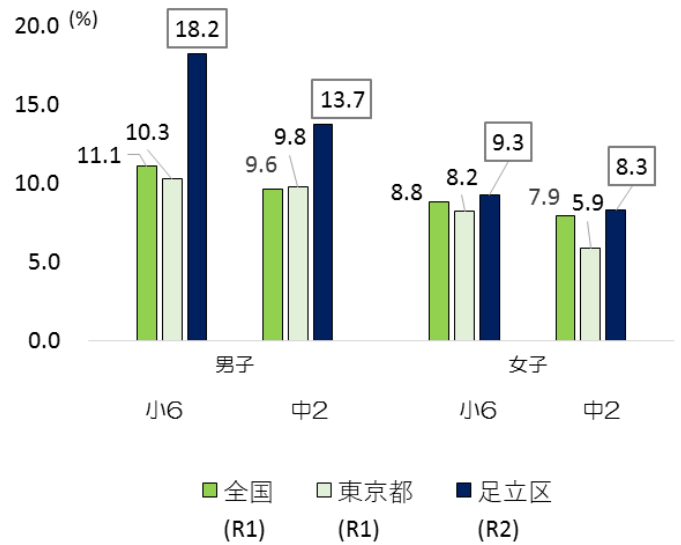
※各グラフの数字は、パーセンテージです。

## 子どもの身体の健康について -肥満-

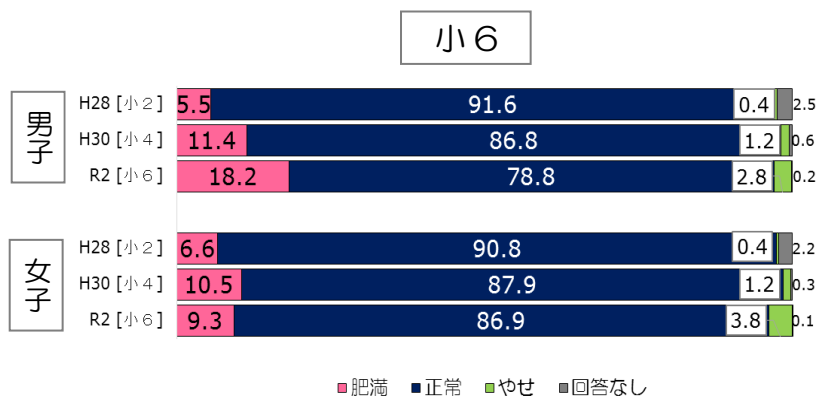
### ① 【肥満傾向】

令和 2 年度（R2）の肥満傾向の子どもの割合は、男子は、小 6 で 18.2%、中 2 で 13.7%と、ともに令和元年度（R1）の全国と東京都（文部科学省による最新の統計データ）と比較して、大幅に増えています。

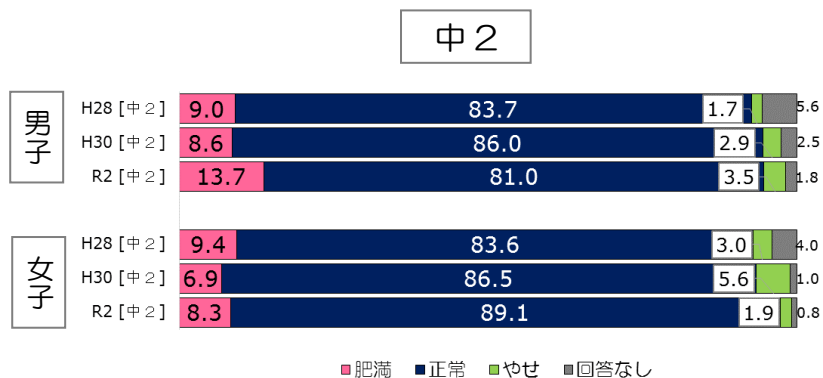
一方、女子は、小 6 で 9.3%、中 2 で 8.3%と、ともに令和元年度（R1）の全国と東京都と比較して、差はみられませんでした。



小 2（平成 28 年度）、小 4（平成 30 年度）、小 6（令和 2 年度）と、成長に伴う経過をみると、男子は、肥満傾向の子どもの割合が、年齢が上がるにつれて増えていることがわかりました。一方、女子の肥満傾向の子どもの割合は、年齢とともに大きな変化は見られませんでした。



中 2 については、平成 28 年度と平成 30 年度の調査結果を令和 2 年度と比較したところ、男子の肥満傾向の子どもの割合は、令和 2 年度に増えていることがわかりました。一方で、女子の肥満傾向の子どもの割合に変化はみられませんでした。



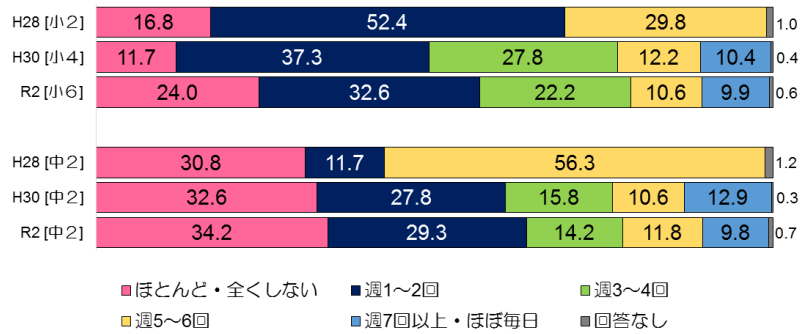
## 生活習慣について -運動-

※回答者 H28 (小2) 以外、子ども

### ② 【運動習慣 (学校での体育を除く)】

一週間でほとんど・全く運動しない子どもの割合は小6 (24.0%) で、小2 (16.8%)、小4 (11.7%) と比べてかなり高くなっています。

中2 についても、一週間でほとんど・全く運動しない子どもの割合は 34.2% であり、平成 28 年度 (30.8%) や平成 30 年度 (32.6%) と比べて、年々微増傾向にあります。



**ポイント**

令和 2 年度の小学 6 年生 4,489 名のデータを分析した結果から、ほとんど・全く運動しない子どもと比べて、週 5 回以上運動している

子どもは、肥満のリスクを **40%** 下げることができていました。

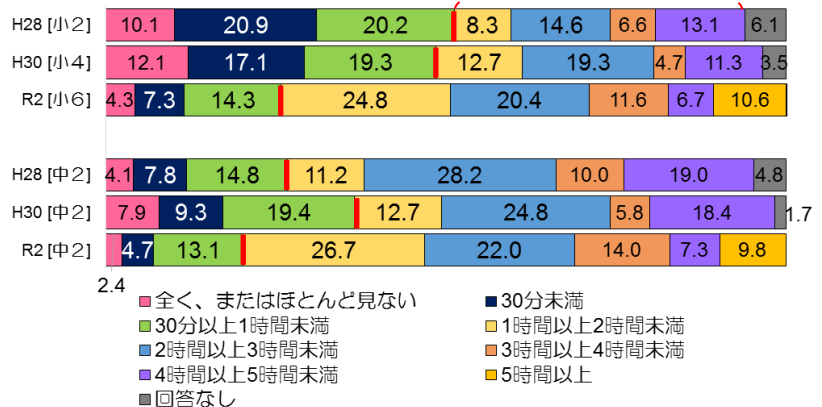
## 生活習慣について -テレビ視聴・読書習慣-

※回答者 H28 (小2) 以外、子ども

### ③ 【テレビ・動画の視聴時間】

テレビ・動画を一日 1 時間以上視聴している子どもの割合は、小6 (74.1%) で、小2 (42.6%)、小4 (48.0%) と、年齢が上がるにつれて大幅に増えてきています。

中2 についても、一日 1 時間以上テレビ・動画を視聴している子どもの割合は 79.8% であり、平成 28 年度 (68.4%) や平成 30 年度 (61.7%) と比べて、増えています。



**ポイント**

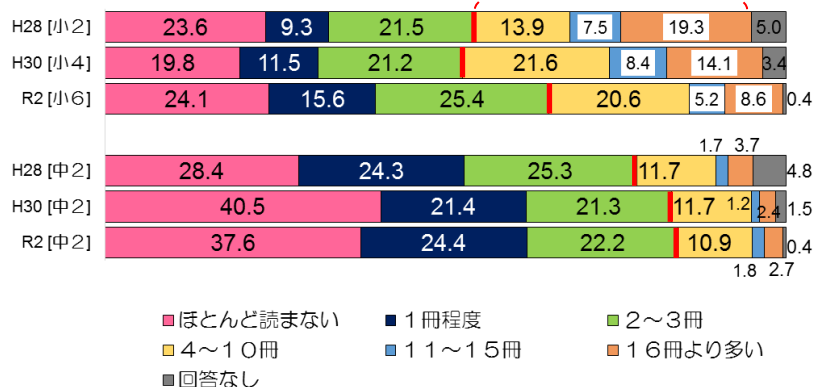
令和 2 年度の小学 6 年生 4,489 名のデータを分析した結果から、テレビを全く・ほとんど見ない子どもと比べて、一日 3 時間以上

見る子どもは、肥満のリスクが **1.54 倍** 高いことがわかりました。

### ④ 【読書】

最近 1 か月で 4~10 冊以上本を読んでいる子どもの割合は、小6 (34.4%) で、小4 (44.1%)、小2 (40.7%) と比べて、大幅に減少しました。

中2 についても、1 か月で 4~10 冊以上本を読んでいる子どもの割合は 15.4% であり、平成 28 年度 (17.1%) や平成 30 年度 (15.3%) と比べて、減少傾向にあります。



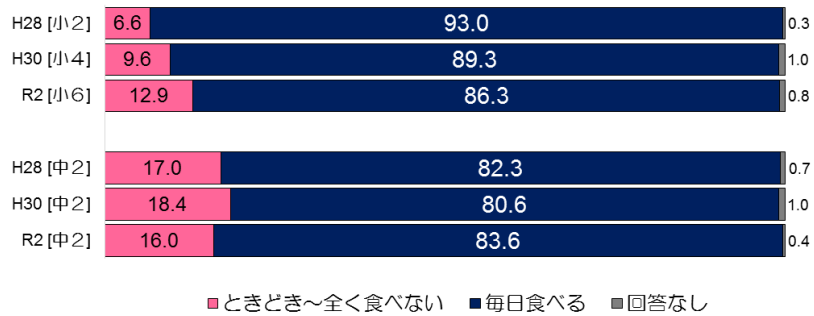
## 生活習慣について -朝食・食べる順番-

※回答者 H28（小2）以外、子ども

### ⑤ 【朝食習慣】

朝食を毎日食べている子どもの割合は、小2（93.0%）、小4（89.3%）、小6（86.3%）と、年齢が上がるにつれて減ってきています。

中2については、朝食を毎日食べている子どもの割合は83.6%であり、平成28年度（82.3%）や平成30年度（80.6%）と比べて、差はみられませんでした。



**ポイント**

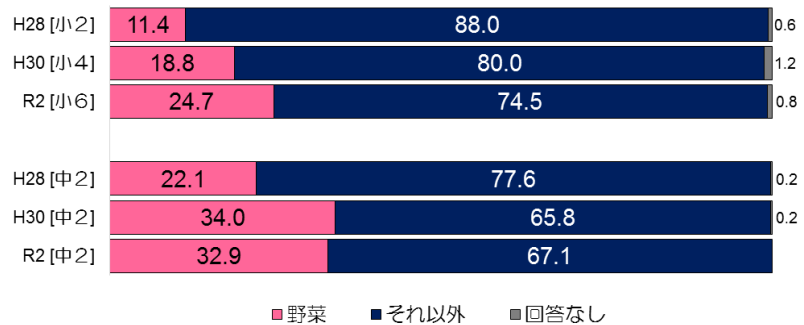
令和2年度の小学6年生4,489名のデータを分析した結果から、毎日朝食を食べている子どもと比べて、朝食を時々食べない

子どもは、肥満のリスクが**1.29倍**高いことがわかりました。

### ⑥ 【食べる順番】

食事を野菜から食べている子どもの割合は、小2（11.4%）、小4（18.8%）、小6（24.7%）と、年齢が上がるにつれて大幅に増えてきています。

中2についても、食事を野菜から食べている子どもの割合は32.9%であり、平成28年度（22.1%）や平成30年度（34.0%）と比べても、維持できています。



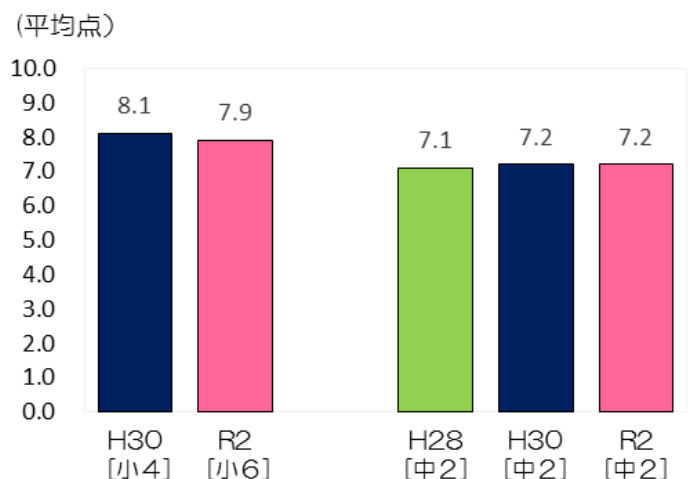
## 子どものこころの健康について -幸福度・逆境を乗り越える力-

※回答者 子ども

### ⑦ 【幸福度】

子どもの幸福度（自分は幸せだと感じること）の平均得点は、10点満点中7.9点で、大きな変化はみられませんでした。

中2についても、幸福度の平均得点は7.2点で、平成28年度（7.1点）や平成30年度（7.2点）と比べても、差はみられませんでした。



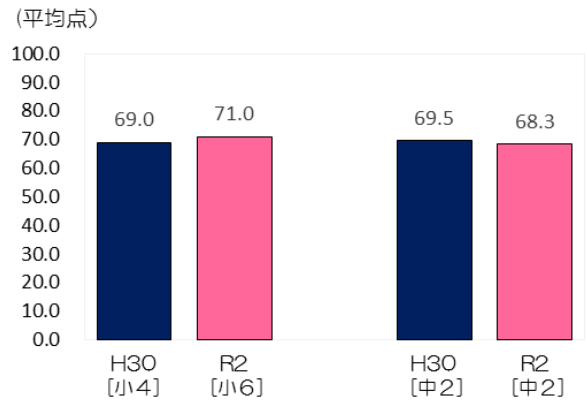
※子どもの幸福度を測る質問は、H30（小4）から実施

⑧ 【逆境を乗り越える力】

子どもの逆境を乗り越える力（自己肯定感や自己制御能力など）の平均得点は、100点満点中 71.0 点で、大きな変化はみられませんでした。

中2についても、逆境を乗り越える力の平均得点は 68.3 点で、平成 30 年度（69.5 点）と比べても、差はみられませんでした。

※回答者 保護者



※同じ手法で分析している H30 のみ記載

非生活困難世帯と生活困難世帯の比較

本調査では、子どもの貧困状態を経済的な困窮だけでなく、家庭環境全体で把握すべきであると考えています。令和 2 年度の「生活困難」\*世帯の該当数は、1,012 世帯（20.1%）で、平成 30 年度の 22.2%から、2.1 ポイント減少しました。内訳は、小 6 が 875 世帯（19.5%）で、中 2 が 137 世帯（24.9%）です。

生活困難が、子どもの健康・生活にどの程度関連があるかを調べるために、むし歯の状況について、非生活困難世帯と生活困難世帯を比較しました。

\*「生活困難」とは、

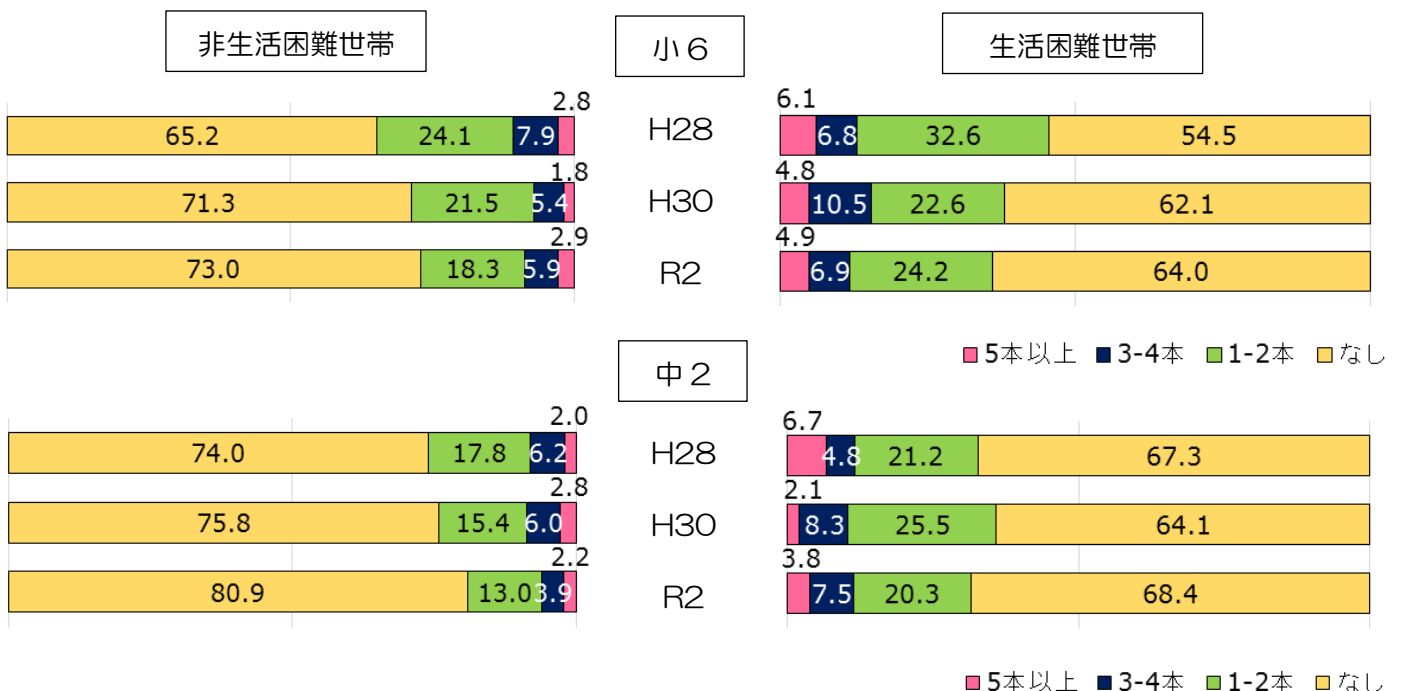
以下の A・B・C のいずれか一つでも該当する場合と定義しています。

- A 世帯年収 300 万円未満の世帯  
※年収は、令和元年の状況
- B 生活必需品の非所有世帯（子どもの生活において必要と思われる物品や急な出費に備えた 5 万円以上の貯金がないなど）
- C 水道・ガスなどのライフラインの支払い困難経験世帯

⑨ 【むし歯の本数】

むし歯が 1 本もない子どもの割合は、非生活困難世帯、生活困難世帯ともに増えており、改善傾向がみられています。

改善傾向



中学卒業までに、**健康に生き抜くための実践力**  
(5つの好ましい生活習慣) **を身につけよう!**

これまでの調査結果から、子どもの逆境を乗り越える力(自己肯定感や自己制御能力)の向上には、5つの好ましい生活習慣の定着が重要であることがわかっています。コロナ禍により、自宅で

過ごす時間が増えていますが、この5つの基本的な生活習慣を実践したり、スクリーンタイム(テレビや動画等の視聴時間)を少なくしたりして、自ら好ましい生活習慣を選択できる力を身につけていきましょう。

**【5つの好ましい生活習慣】**

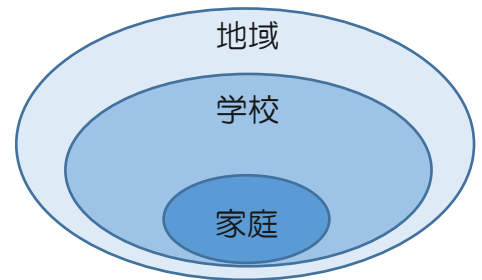
- ① 一口目は野菜から食べる
- ② 毎日朝ご飯を食べる
- ③ 決まった時間に寝る
- ④ 適度な運動を行う(30分程度を週3回以上)
- ⑤ 歯みがきを習慣化する



スクリーンタイム(テレビや動画等の視聴時間)を少なくする

基本的な生活習慣は、家庭・学校・地域のかかわりあいの中で育まれます。今後も区では、家庭・学校・地域の各場面で、子どもたちが経験や体験を積む機会を増やしてまいります。

将来の夢や希望を実現するための土台は、「健康」です。社会環境が大きく変わっても、好ましい生活習慣を自ら選択して、健康に生き抜く力を身につけられるよう、「未来へつなぐあだちプロジェクト(足立区子どもの貧困対策実施計画)」をより一層充実させてまいります。



子どもの生活習慣が育まれる環境

**ご利用ください**

★「未来へつなぐあだちプロジェクト」の一環として、以下の活動にも取り組んでいます。

★子ども食堂

子どもを中心とした  
みんなの食と居場所



★応援アプリ

ひとり親家庭の暮らしに役立つ  
情報をお届け

足立区 豆の木

で検索!

★「早うま!かんたん  
ベジレシピ」

管理栄養士が考案した  
かんたんベジレシピを掲載



★子どものことや心身のこと等でお悩みの方は、下記の相談窓口をご利用ください。

●こども・子育てについて悩みがあるとき  
＜こども支援センターげんき＞  
03-3852-3535

●パートナーからの暴力や嫌がらせの悩み  
＜男女参画プラザ＞  
女性相談(予約制) 03-3880-5223

●なんとなく心や体が不調なとき  
江北保健センター 03-3896-4011  
千住保健センター 03-3888-4278  
竹の塚保健センター 03-3855-5093  
中央本町地域・保健総合支援課 03-3880-5352  
東部保健センター 03-3606-4171

●生活や仕事に悩みがあるとき  
＜くらしとしごとの相談センター＞  
03-3880-5705

●ひとり親家庭の方へ  
＜豆の木相談室＞ 03-3880-5932

●どんな相談でも  
＜よりそいホットライン＞  
0120-279-338



詳しい調査結果は、足立区公式ホームページをご覧ください。

※令和2年度報告書本編は、令和3年8月下旬以降に掲載予定

発行：足立区・足立区教育委員会 (令和3年7月)

編集：足立区衛生部こころとからだの健康づくり課

国立大学法人東京医科歯科大学 大学院医歯学総合研究科 国際健康推進医学分野  
国立研究開発法人 国立成育医療研究センター研究所 社会医学研究部

問合せ：03-3880-5433(足立区衛生部こころとからだの健康づくり課)