

# 子どもの健康・生活実態調査 報告書【概要版】



▶ 調査からわかったことのポイントをまとめました。

子どもたちのレジリエンス（逆境を乗り越える力）の向上や健康増進につながるための調査です。

令和7年度の小学2年生の保護者の皆様に調査にご協力いただきました。心より感謝申し上げます。

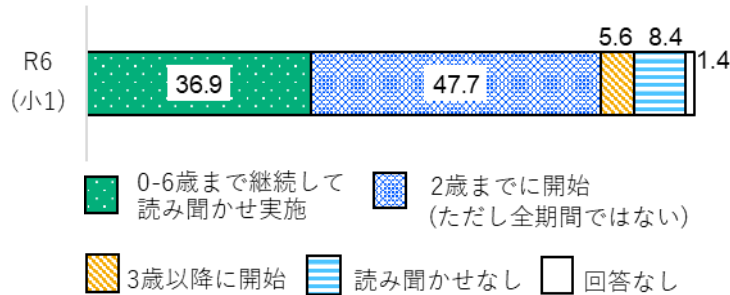
## 今回の調査の概要

- ◇ 調査対象：区立の小学校に在籍する2年生の保護者 4,617名（67校）
- ◇ 調査時期：令和7年9月下旬～11月中旬
- ◇ 実施方法：オンライン回答  
区が学校を通じて調査案内（回答フォームへの二次元コード）を配付
- ◇ 回答状況：回答件数 2,775名（回収率 60.1%） 有効回答 2,539名
- ◇ 有効回答率：91.5%（有効回答/回答件数） 55.0%（有効回答/調査対象）  
※ 回答者の約90%は子どもの母親

※ 特に表記がない場合は、各グラフの数字は、パーセンテージです。  
端数処理の関係で合計が100%にならないことがあります。

## 【幼少期の本の読み聞かせが子どものレジリエンス向上につながる】

令和6年度（小1）の調査では、幼少期（0～6歳）に1週間に1回以上の本の読み聞かせをしていたかどうかとレジリエンスとの関連について調査しました。

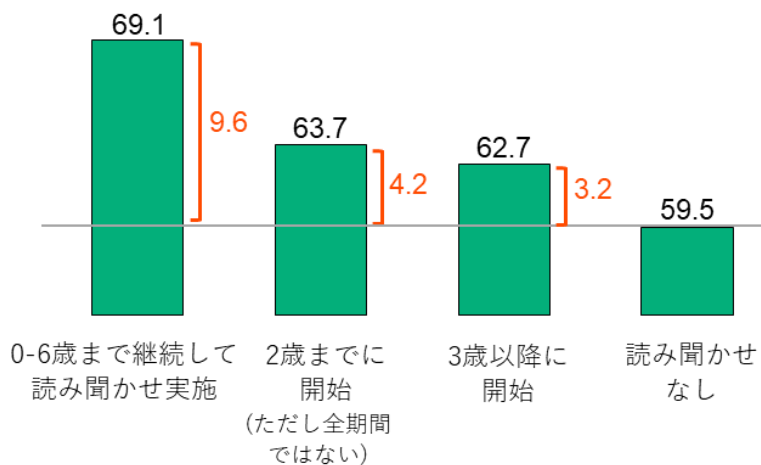


※ 1週間に1回以上の読み聞かせをしていたかどうか、0～6歳の各年齢について、はい/いいえ で回答したものを分類

「読み聞かせなし」の子どもと比べて、「0～6歳まで継続して読み聞かせを実施」した子どもは、レジリエンスが9.6ポイント高い結果でした。

<レジリエンスの平均点（100点満点）>

※ 子どものレジリエンスを数値化し、その平均値を分類ごとに算出



NEW

- これまでの調査で、読書習慣はレジリエンスを培える可能性があることが明らかになっていました。
- 今回新たに、**幼少期に継続的に本の読み聞かせを受けることがレジリエンスの向上に関連している可能性があり、特に2歳までに開始して継続することが効果的であることが示されました。**

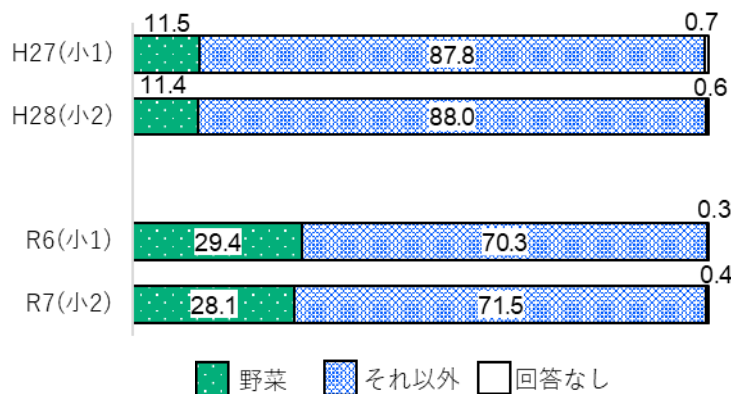
POINT

以下の5つの望ましい生活習慣が、子どもたちの高いレジリエンスと関連があることが、これまでの調査でわかっています。

- 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
- ⑤ 歯磨きを習慣化する

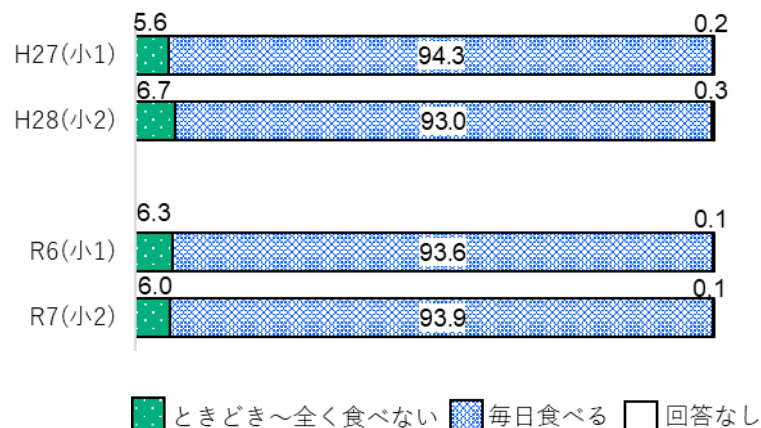
【野菜から食べる子どもは増加】

家庭で食事を野菜から食べている子どもの割合は28.1%で、調査開始当初（H27 小1：11.5%）と比べて2倍以上の割合に増加しています。



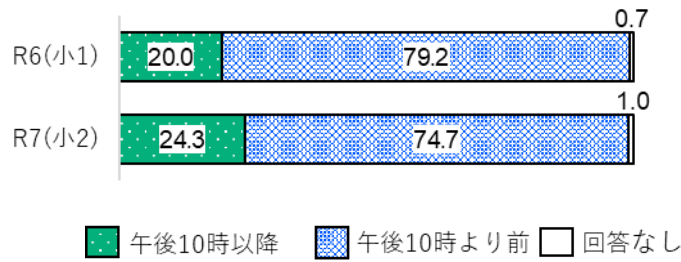
【朝食を毎日食べている子どもは9割】

朝食を毎日食べている子どもの割合は、調査開始当初から9割以上ですが、少なからず、朝食の欠食がある子どもがいます。



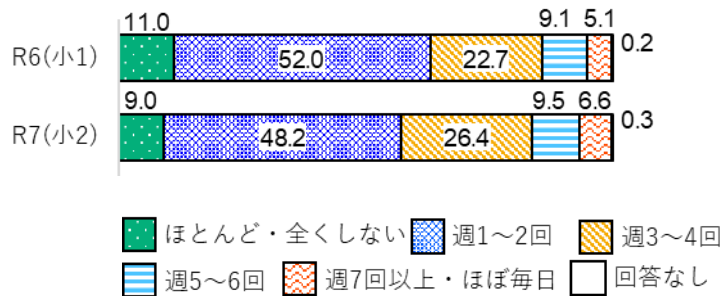
### 【10時以降に寝る子どもは増加】

登校日の夜に午後10時以降に就寝している子どもの割合は、2年生になって4.3ポイント増加しています。



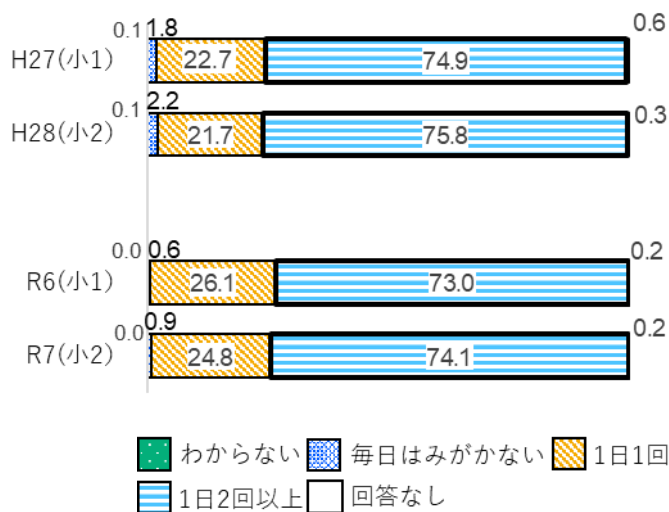
### 【週3回以上運動する子どもは増加】 (30分以上からだを動かす遊びや習いごと)

週3回以上運動する子どもの割合は、2年生になって5.6ポイント増加しています。



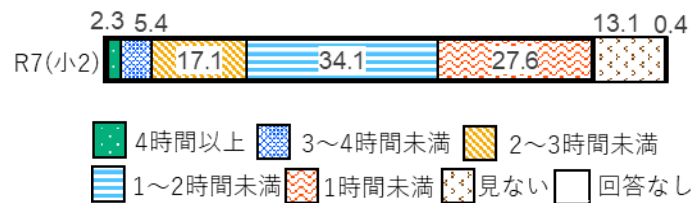
### 【歯みがきを習慣化している子どもは7割以上を維持】

一日2回以上歯みがきをしている子どもの割合は7割以上を維持しています。



## 【動画投稿サイトを視聴している子どもは約9割】

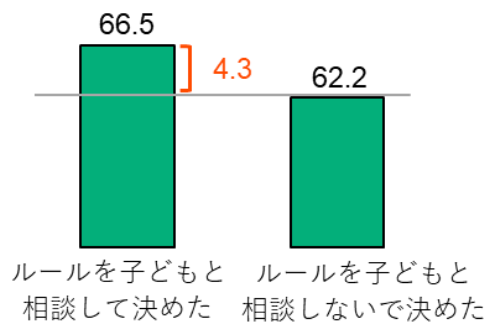
動画投稿サイトを一日あたり少しでも視聴している子どもの割合は86.5%です。



## 【子どもとルールを決めて守らせることが大切】

動画投稿サイトやゲームの利用ルールを定めている場合、子どもと相談して決めている家庭の子どものレジリエンスが4.3ポイント高く、また、ルールを明確に設定して、継続的に守らせている家庭の子どもほど、レジリエンスが高い傾向にありました。

<レジリエンスの平均点（100点満点）>

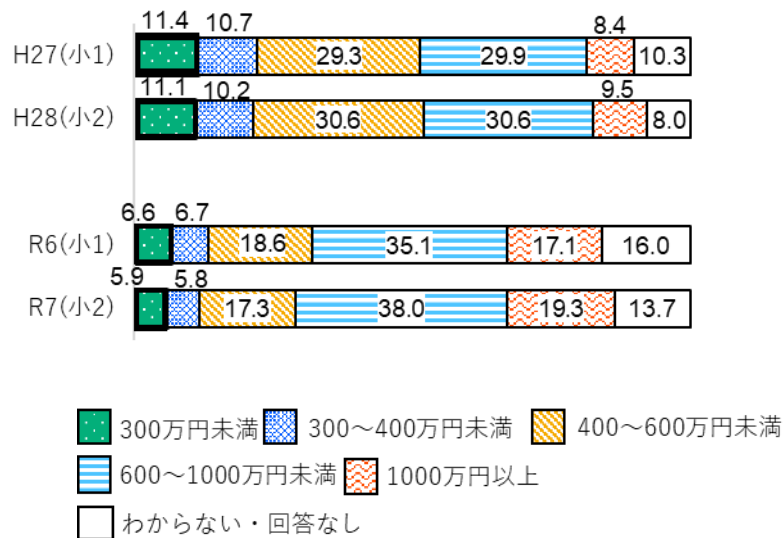


NEW

- これまでの調査で、**スクリーンタイム（テレビや動画の視聴時間）の長さ**と**レジリエンスの低下には明確な関連がある**ことがわかっています。
- 今回新たに、単に利用を制限するのではなく、**ルールを子どもと相談して決めるなど、家庭内での合意形成や、継続的にルールを守らせるなど一貫した関わりを通じて利用を調整することが、子どものレジリエンス形成に重要である**可能性が示唆されました。

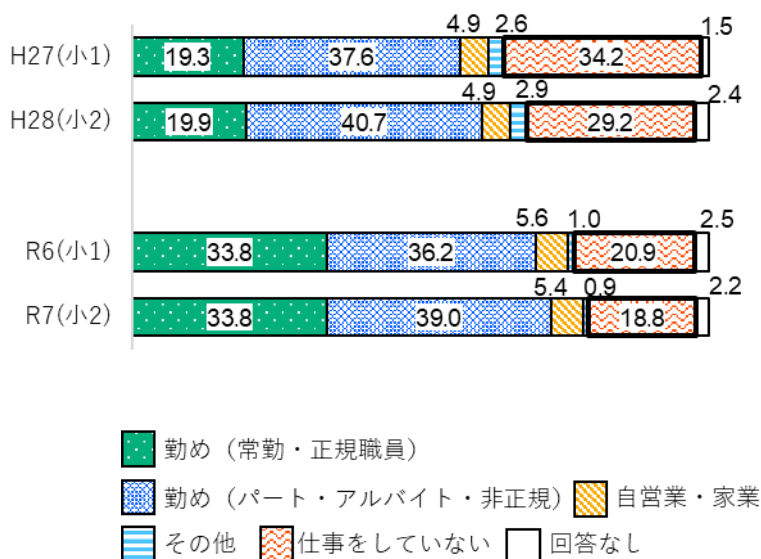
**【世帯年収300万円未満の世帯割合は半減】**（公的な援助手当を含めない・税込み・おおよその額）

世帯年収が300万円未満の世帯の割合は5.9%で、調査開始当初（H27 小1：11.4%）と比べて5.5ポイント減少しています。



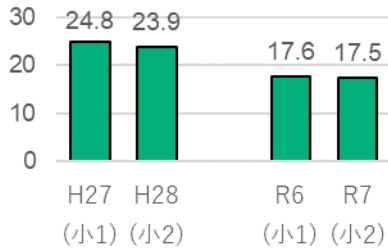
**【母親が仕事をしていない世帯割合は減少】**

母親が仕事をしていない世帯の割合は18.8%で、調査開始当初（H27 小1：34.2%）と比べて15.4ポイント減少しています。



## 【生活困難世帯の割合は減少】

令和7年度の小2の生活困難世帯の割合は17.5%で、調査開始当初（H27 小1：24.8%）と比べて7.3ポイント減少しています。



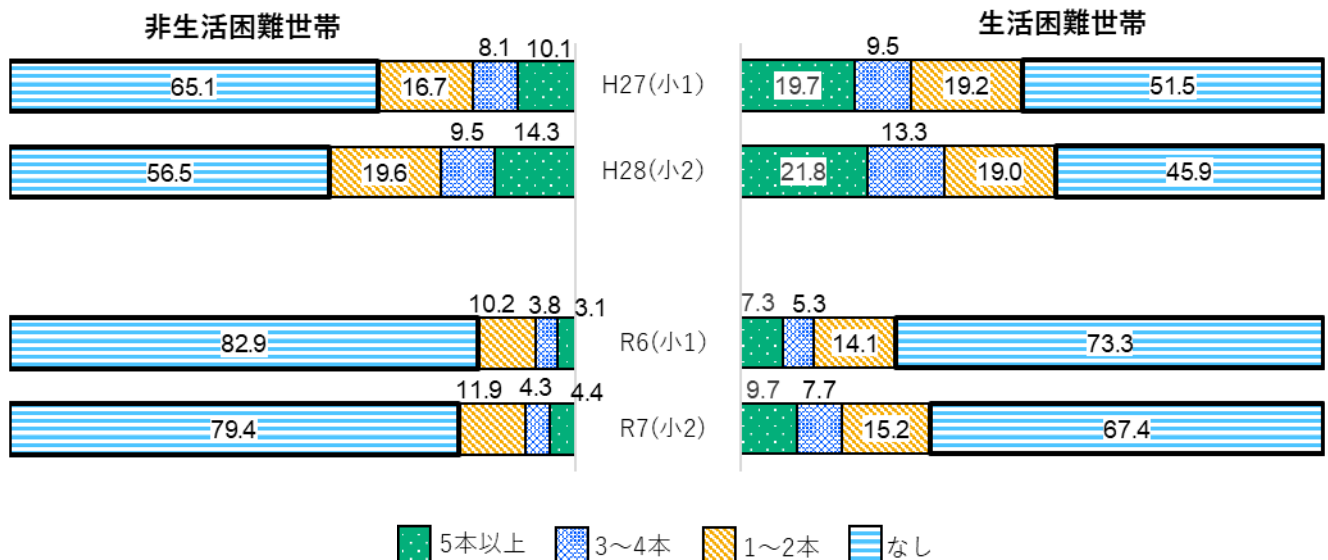
本調査では、子どもの貧困状態を経済的な困窮だけでなく、家庭環境全体で把握すべきと考えており、「生活困難」世帯について、以下のA・B・Cのいずれか一つでも該当する場合と定義しています。

- A 世帯年収300万円未満の世帯（年収は、令和6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

## 子どもの健康について（非生活困難世帯と生活困難世帯の比較）

### 【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加】

むし歯が1本もない子どもの割合は、平成28年度の小2と比べて、非生活困難世帯で22.9ポイント、生活困難世帯で21.5ポイント増加しており、非生活困難・生活困難に関わらず改善しています。

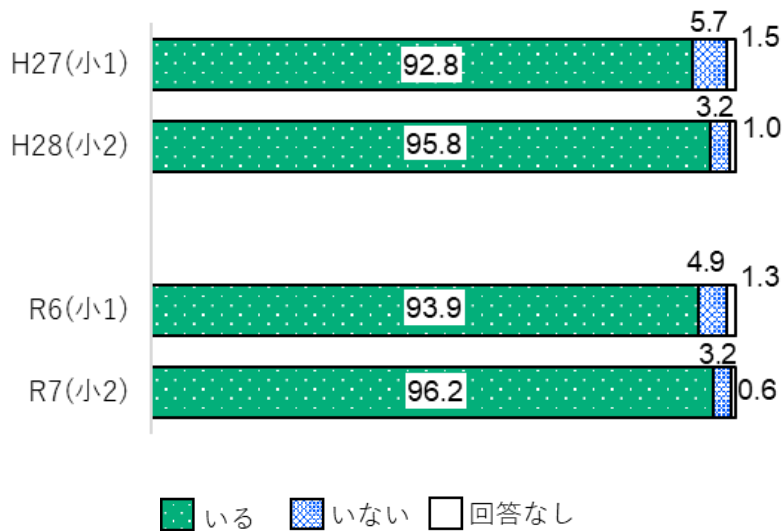


すべての年少児～年長児の子どもが受診できる「あだちっ子歯科健診」や歯みがきの習慣化の取組など、**子どもに直接届ける対策の効果**である可能性があります。

## 保護者の相談相手について

### 【保護者に相談相手がいる割合は9割以上】

保護者に相談相手がいる割合は96.2%で、調査開始当初（H27 小1：92.8%）と比べて3.4ポイント増加しています。



### POINT

- これまでの調査で、保護者に「困ったときに相談できる相手がいる」と子どもの健康リスクが軽減することが明らかになっています。
- さらに、令和6年度（小1）の調査では、保護者が多様な人々と交流を持っていると、子どものレジリエンスが高くなる可能性があることが示されました。



発行：足立区・足立区教育委員会（令和8年3月）

編集：足立区衛生部こころとからだの健康づくり課

国立大学法人東京科学大学 大学院医歯学総合研究科 公衆衛生学分野

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）

