第２章　令和７年度 報告書 【概要版】

紙面構成の都合により本ページ余白

第2期　第2回（令和7年度）

子どもの健康・生活実態調査報告書【概要版】

未来へつなぐ あだちプロジェクト

▶ 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げるための調査です。

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。

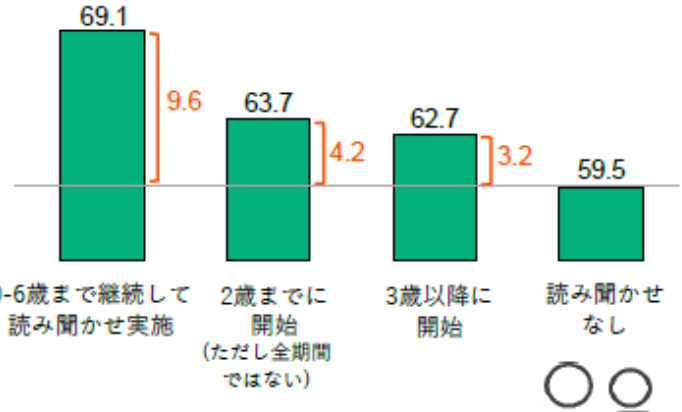
TOPIC

【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。

「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値（１００点満点）





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。

子どもの生活習慣について

【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。



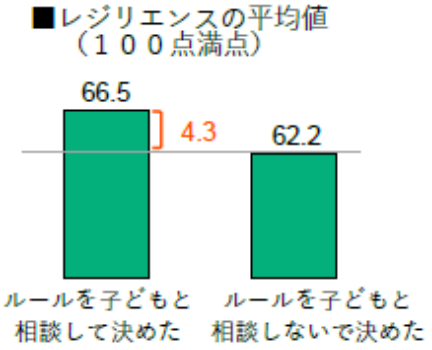
【動画投稿サイトを視聴している子どもは約９割】

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。



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

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。

家庭環境について

【世帯年収３００万円未満の世帯割合は半減】

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

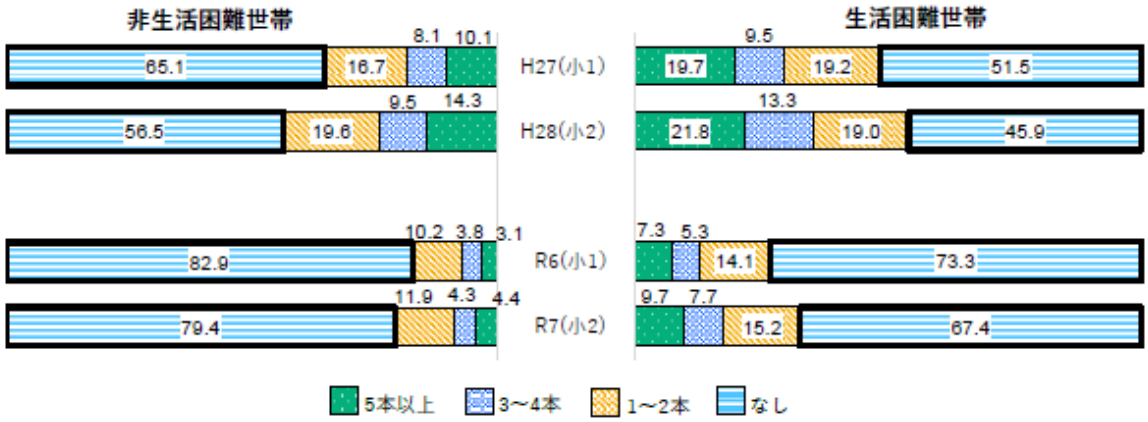
子どもの健康について（非生活困難世帯と生活困難世帯の比較）

【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%）より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。



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

窓口のご案内

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＞
子育てに関すること　03-3852-3535
発達に関すること　03-5681-0134
不登校に関すること　03-3852-2872

●生活全般の悩み・困りごとがあるとき
＜福祉まるごと相談課＞
足立区役所　別館１階　03-3880-5705
すこやかプラザ　あだち3階　03-5888-4571

●なんとなく心や身体が不調なとき
中央本町地域・保健総合支援課　03-3880-5352
竹の塚保健センター　03-3855-5093
江北保健センター　03-3896-4011
（すこやかプラザ　あだち2階）
千住保健センター　03-3888-4278
東部保健センター　03-3606-4171

●どんな相談でも
＜よりそいホットライン＞　0120-279-338

●パートナーからの暴力や嫌がらせ
性的指向及び性自認に関する悩み
＜男女参画プラザ＞
女性ＤＶ・男性ＤＶ・ＬＧＢＴ相談
（すべて予約制）　03-3880-5222

◆関連のグラフ等を区のホームページに掲載しています。
※令和７年度報告書本編は、令和8年秋以降に掲載予定です。

足立区　Institute of SCIENCE TOKYO

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：03-3880-5433（足立区衛生部こころとからだの健康づくり課）