

平成30年度「健やかな子どもの育成事業」

生活習慣改善に関する取り組み結果報告書

令和元年6月

足立区教育委員会

目 次

1 取り組みの概要

(1) 取り組みの目的と本報告書の位置付け	1
(2) 対象・期間	1
(3) 取り組み内容	1
(4) 取り組み結果の分析方法	2
(5) 「生活習慣取り組みカード」データ提供状況	2
＜データの整理・分析について＞	2
(6) 分析結果等の概要	3

2 食習慣に関する取り組み結果

(1)－1 食事の最初に野菜を食べた回数（朝食）：平日5日間	4
(1)－2 食事の最初に野菜を食べた回数（朝食）：7日間	4
(2)－1 食事の最初に野菜を食べた回数（昼食）：平日5日間	5
(2)－2 食事の最初に野菜を食べた回数（昼食）：7日間	5
(3)－1 食事の最初に野菜を食べた回数（夕食）：平日5日間	6
(3)－2 食事の最初に野菜を食べた回数（夕食）：7日間	6
(4)－1 食事の最初に野菜を食べた回数の1日当たり平均値：平日5日間	7
(4)－2 食事の最初に野菜を食べた回数の1日当たり平均値：7日間	7
(5)－1 朝食を食べた回数：平日5日間	8
(5)－2 朝食を食べた回数：7日間	8

3 運動習慣に関する取り組み結果

(1)－1 30分以上運動をした日数（小4・中2）：平日5日間	9
(1)－2 30分以上運動した日数（小4・中2）：7日間	9
(1)－参考1 歩数の1日当たり平均値（小4・中2）：平日5日間	10
(1)－参考2 歩数の1日当たり平均値（小4・中2）：7日間	10
(1)－参考3 活動量平均と標準偏差（活動量計データ）①	11
(1)－参考4 活動量平均と標準偏差（活動量計データ）②	11
(2)－1 体を動かして遊んだ日数（幼保（5歳児））：平日5日間	12
(2)－2 体を動かして遊んだ日数（幼保（5歳児））：7日間	12

【参考】足立区「子どもの健康・生活実態調査」の情報を活用した分析	13
----------------------------------	----

4 睡眠習慣に関する取り組み結果

(1)－1 起床時刻の平均：7日間	14
(1)－2 就寝時刻の平均：7日間	14
(2)－1 起床時刻の平均（平日・土日別）：幼保（5歳児）	15
(2)－2 就寝時刻の平均（平日・土日別）：幼保（5歳児）	15
(3)－1 起床時刻の平均（平日・土日別）：小4	16
(3)－2 就寝時刻の平均（平日・土日別）：小4	16
(4)－1 起床時刻の平均（平日・土日別）：中2	17
(4)－2 就寝時刻の平均（平日・土日別）：中2	17
(5)－1 起床時刻のズレ：7日間	18
(5)－2 起床時刻のズレ：平日5日間	18
(6)－1 就寝時刻のズレ：7日間	19
(6)－2 就寝時刻のズレ：平日5日間	19

5 今後の指導に向けた専門家からの提案

(1) 食習慣に関する提案	20
(2) 運動習慣に関する提案	20
(3) 睡眠習慣に関する提案	20

参考資料	21
------	----

1 取り組みの概要①

(1) 取り組みの目的と本報告書の位置付け

ア 足立区教育委員会は、子どもたちが望ましい生活習慣を身に付けるための取り組み（「生活習慣取り組みカード（※）」を用いた改善指導）をモデル実施し、その検証結果に基づく改善を加えて区立小中学校等へ展開することを目的として、東京医科歯科大学及び江戸川大学と連携して平成30年度「健やかな子どもの育成事業」を実施した。

イ 具体的には、「子どもの健康・生活実態調査」の結果を取り入れて作成した「生活習慣取り組みカード」をモデル校・園（区内保育園・幼稚園、小学校・中学校）において活用し、以下の生活習慣の改善に関する指導を実施した。

- ・ 毎日朝食をとる
- ・ 野菜から食べる
- ・ からだを動かす
- ・ 同じ時間に寝る

※ 「生活習慣取り組みカード」については
参考資料1～4（p21～24）参照

ウ 本報告書は、今後の指導の改善につなげるために、保護者の同意を得て提供を受けた「生活習慣取り組みカード」のデータについて東京医科歯科大学及び江戸川大学において整理・分析した結果をまとめたものである。

(2) 対象・期間

ア 対象

学 年：小学校第4学年、中学校第2学年、5歳児

小学校：千寿小、千寿双葉小、千寿常東小、皿沼小、宮城小、足立入谷小、東加平小、中川東小、花保小（計9校）

中学校：千寿桜堤中、第五中、江南中、入谷中、花畑北中、六月中（計6校）

保育園：第二日ノ出保育園、宮城保育園、いりや第一保育園、いりや第二保育園、日ノ出町保育園、三星保育園（計6園）

幼稚園：東京白百合幼稚園、足立みどり幼稚園、とねり伊藤幼稚園（計3園）

イ 期間

小学校・中学校：平成30年9月～11月

保育園・幼稚園：平成30年12月

(3) 取り組み内容

ア 小学校・中学校

- ・ 児童・生徒に対し、「生活習慣取り組みカード」を配布するとともに、「活動量計」を貸与する。

※ 「活動量計」は、使用した児童・生徒の、歩数、運動強度、合計の身体活動量等を計測することが可能。

- ・ 児童・生徒に「生活習慣取り組みカード」に1週間の生活（食事・睡眠習慣・身体活動量）を記入させることで、生活習慣を改善するよう指導する。

※ 身体活動量のうち「歩数」に関しては児童・生徒が「活動量計」で測定した数値を記載する。

イ 保育園・幼稚園

- ・ カードは保護者が記入すること、「活動量計」を使用しないこと以外は、小学校・中学校と同様の取り組みを実施する。

1 取り組みの概要②

(4) 取り組み結果の分析方法

- 保護者の同意を得た場合のみ以下のデータ提供を受ける。
 - ① 「生活習慣取り組みカード」に記載した内容
 - ② 「活動量計」で計測したデータ（下記③と組み合わせて分析）
 - ③ 身長、体重、生年月、性別
- 上記のデータをすべて匿名化した上で東京医科歯科大学・江戸川大学に送付し、全体的な傾向を分析する。
- 平成30年度「子どもの健康・生活実態調査」の情報を活用した分析も実施する。

(5) 「生活習慣取り組みカード」データ提供状況

- 保護者の同意に基づくデータ提供の状況は以下の通り（保育園・幼稚園は、生活習慣取り組みカードのみ）。

		在籍数(A)	提出数(B)	提出率(B/A)
小学校	カード	662人	410人	61.9%
	活動量計	662人	436人	65.9%
中学校	カード	551人	237人	43.0%
	活動量計	551人	267人	48.5%
保育園・幼稚園		297人	86人	29.0%

※ 保育園・幼稚園については、保護者が「生活習慣取り組みカード」に記入する方式に負担感があつたことが考えられ、今後、方式について見直しを行うことも考えられる。

データの整理・分析について

- 本報告書に記載のデータ整理・分析については、食習慣及び運動習慣は東京医科歯科大学藤原武男教授が、睡眠習慣は江戸川大学福田一彦教授がそれぞれ実施した。
- 食習慣及び運動習慣において「無回答」とあるのは、「生活習慣取り組みカード」の分析対象部分がすべて空欄であった場合を指す。
- 睡眠習慣については、部分的であってもデータが欠損している場合（例：平日5日間のうち、1日のみ起床時間が記入されていなかった場合等）は分析対象からは除いている。
- 本報告書で掲載している図表の値（%）については、少数第2位を四捨五入し、少数第2位まで表示しているため、数値の合計が100にならない場合もある。

1 取り組みの概要③

(6) 分析結果等の概要

- 東京医科歯科大学藤原武男教授及び江戸川大学福田一彦教授による、取り組み結果データの分析結果と提案の主な概要は以下の通り。

	取り組み結果の概要	専門家からの提案
食習慣	- 半数を超える子どもが1日当たり2回以上、食事の最初に野菜を食べている。 - 朝食欠食の日がある子どもが小4と中2で1割以上いる。	1日当たり2回以上食事の最初に野菜を食べる日を、1日でも多く増やすよう促すことが重要である。 - 朝食に関して、欠食の日を1日でも多く減らすよう家庭の理解を得て取り組みを促すことが重要である。
	⇒ 詳細はp 4～8 参照	⇒ 詳細はp 20 参照
運動習慣	- 小4では、平日で見ると、半数超が毎日30分以上運動している一方、中2では、数値が低くなる傾向にある。土日でも同様の傾向にある。 - 半数近くの5歳児が、平日は毎日、体を動かして遊んでいる。	- 小4では、運動習慣に関する努力目標を「30分以上運動する回数を週3回以上」とすることが妥当である。 - 中2では、機会を捉えて30分以上運動することの必要性について意識するよう指導することが重要である。 5歳児では、土日に体を動かして遊ぶ機会を設けるよう家庭に対して促すことが考えられる。
	⇒ 詳細はp 9～12 参照	⇒ 詳細はp 20 参照
睡眠習慣	- 起床時刻のズレは1週間全体で見ると大きい、平日のみで見ると小さくなる傾向にある。 - 就寝時刻のズレは起床時刻と比較すると小さい傾向にある。	- 平日の起床時刻・就寝時刻のズレの努力目標は、1時間以内と考える。 - 土日は平日となるべく変わらないように寝起きすることが良いが、起床時刻・就寝時刻のズレを1時間以内にすることが望ましい。
	⇒ 詳細はp 14～19 参照	⇒ 詳細はp 20 参照

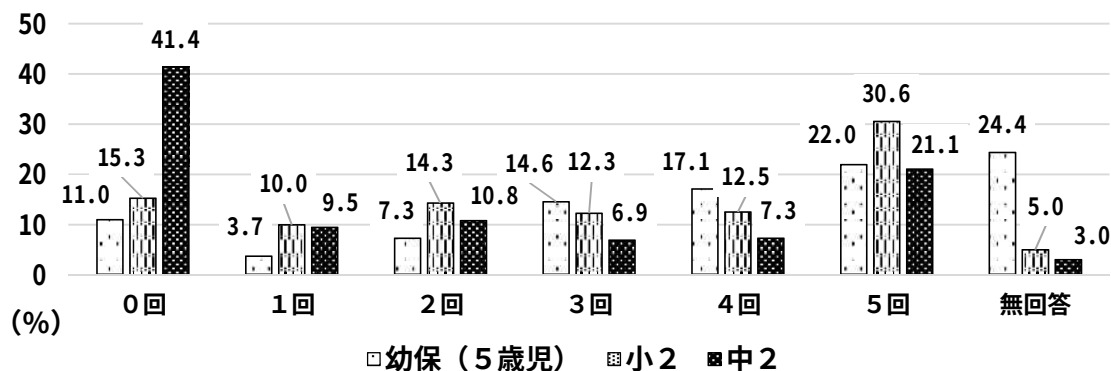
※ 食習慣及び運動習慣については藤原教授、睡眠習慣については福田教授が分析を担当。

2 食習慣に関する取り組み結果①

(1) - 1 食事の最初に野菜を食べた回数（朝食）：平日 5 日間

- 朝食は昼食や夕食に比べてばらつきがある。中2が特に0回の生徒数が多い。

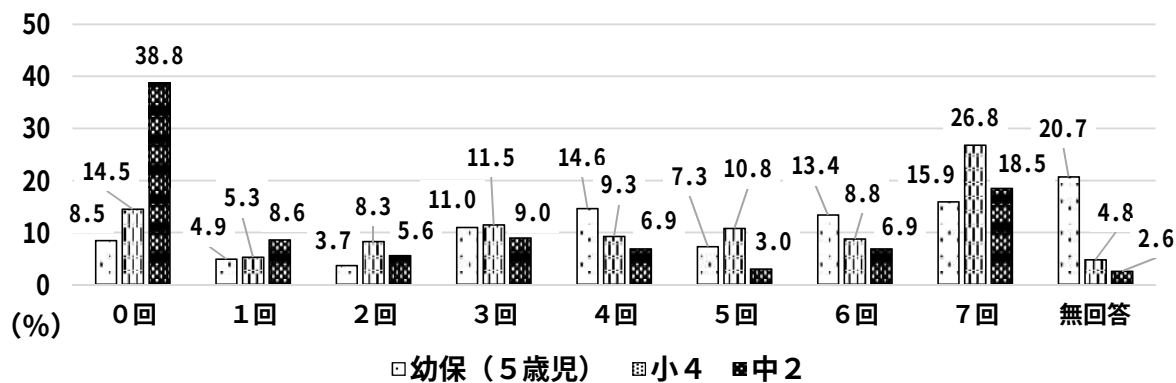
※ 朝食に野菜が含まれていない日があると推測され、それが影響している可能性がある。



	幼保 (5 歳児)		小 4		中 2	
	人数	%	人数	%	人数	%
0回	9	11.0	61	15.3	96	41.4
1回	3	3.7	40	10.0	22	9.5
2回	6	7.3	57	14.3	25	10.8
3回	12	14.6	49	12.3	16	6.9
4回	14	17.1	50	12.5	17	7.3
5回	18	22.0	122	30.6	49	21.1
無回答	20	24.4	20	5.0	7	3.0
計	82	—	399	—	232	—

(1) - 2 食事の最初に野菜を食べた回数（朝食）：7 日間

- 平日のみと1週間全体とで傾向に大きな違いはない。

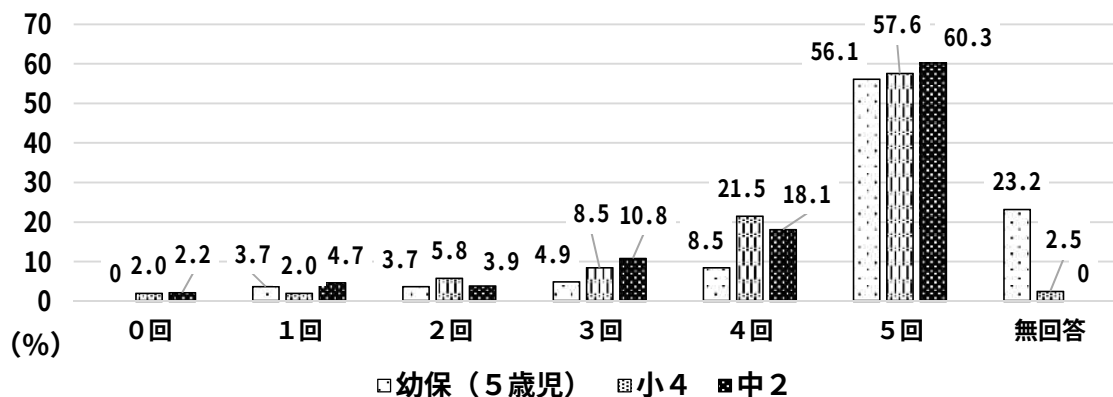


	幼保 (5 歳児)		小 4		中 2	
	人数	%	人数	%	人数	%
0回	7	8.5	58	14.5	90	38.8
1回	4	4.9	21	5.3	20	8.6
2回	3	3.7	33	8.3	13	5.6
3回	9	11.0	46	11.5	21	9.0
4回	12	14.6	37	9.3	16	6.9
5回	6	7.3	43	10.8	7	3.0
6回	11	13.4	35	8.8	16	6.9
7回	13	15.9	107	26.8	43	18.5
無回答	17	20.7	19	4.8	6	2.6
計	82	—	399	—	232	—

2 食習慣に関する取り組み結果②

(2)－1 食事の最初に野菜を食べた回数（昼食）：平日5日間

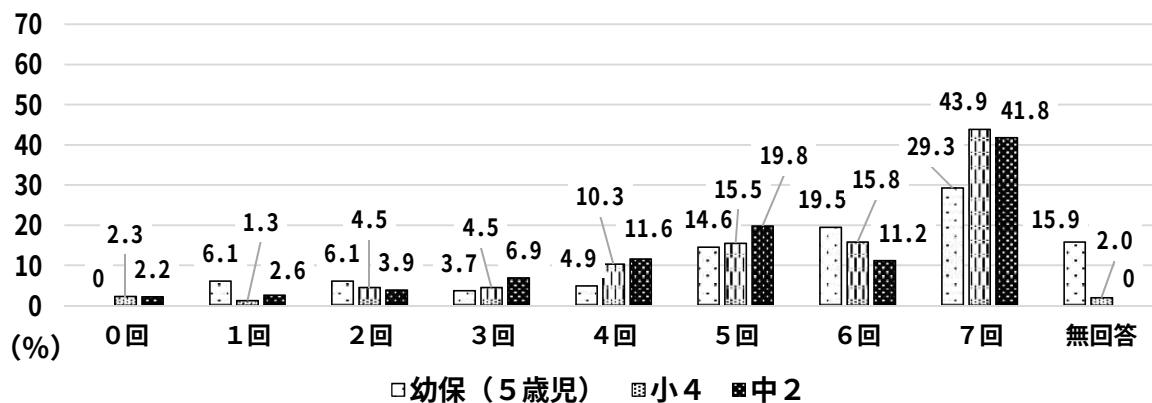
- ・ 半数以上が、最初に野菜を食べている傾向。



	幼保（5歳児）		小4		中2	
	人数	%	人数	%	人数	%
0回	0	0	8	2.0	5	2.2
1回	3	3.7	8	2.0	11	4.7
2回	3	3.7	23	5.8	9	3.9
3回	4	4.9	34	8.5	25	10.8
4回	7	8.5	86	21.5	42	18.1
5回	46	56.1	230	57.6	140	60.3
無回答	19	23.2	10	2.5	0	0
計	82	—	399	—	232	—

(2)－2 食事の最初に野菜を食べた回数（昼食）：7日間

- ・ 平日と同様の傾向にあるが、ばらつきが大きくなり、主要な原因は平日と土日の差であると推測。

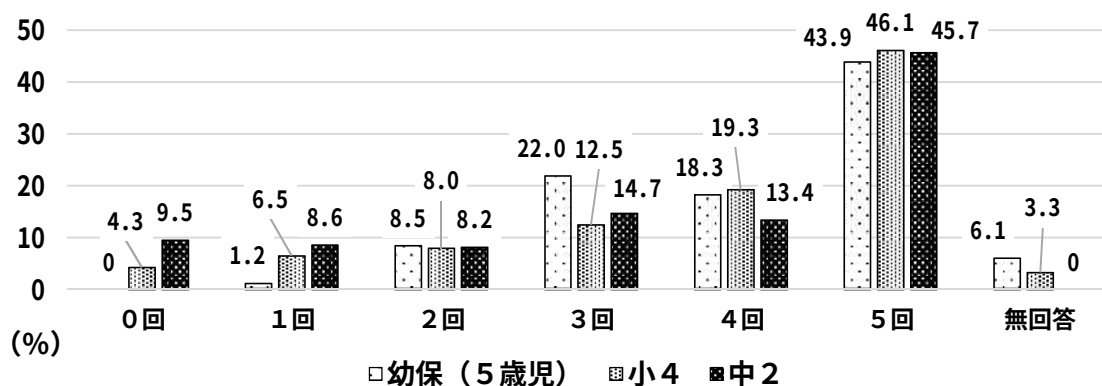


	幼保（5歳児）		小4		中2	
	人数	%	人数	%	人数	%
0回	0	0	9	2.3	5	2.2
1回	5	6.1	5	1.3	6	2.6
2回	5	6.1	18	4.5	9	3.9
3回	3	3.7	18	4.5	16	6.9
4回	4	4.9	41	10.3	27	11.6
5回	12	14.6	62	15.5	46	19.8
6回	16	19.5	63	15.8	26	11.2
7回	24	29.3	175	43.9	97	41.8
無回答	13	15.9	8	2.0	0	0
計	82	—	399	—	232	—

2 食習慣に関する取り組み結果③

(3) - 1 食事の最初に野菜を食べた回数(夕食)：平日5日間

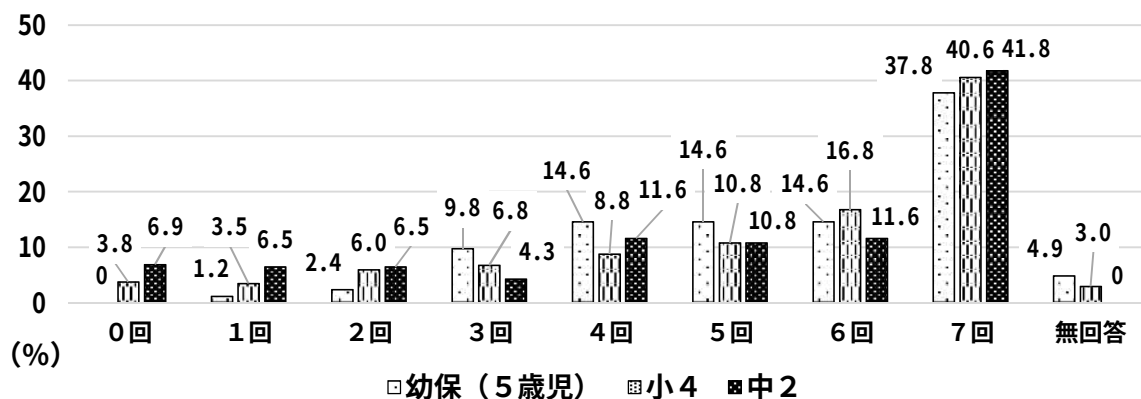
- ・ 昼食と同様、最初に野菜を食べている子どもが最も多い傾向。



	幼保(5歳児)		小4		中2	
	人数	%	人数	%	人数	%
0回	0	0	17	4.3	22	9.5
1回	1	1.2	26	6.5	20	8.6
2回	7	8.5	32	8.0	19	8.2
3回	18	22.0	50	12.5	34	14.7
4回	15	18.3	77	19.3	31	13.4
5回	36	43.9	184	46.1	106	45.7
無回答	5	6.1	13	3.3	0	0
計	82	—	399	—	232	—

(3) - 2 食事の最初に野菜を食べた回数(夕食)：7日間

- ・ 平日と同様の傾向にあり、平日と1週間全体との差も小さい。

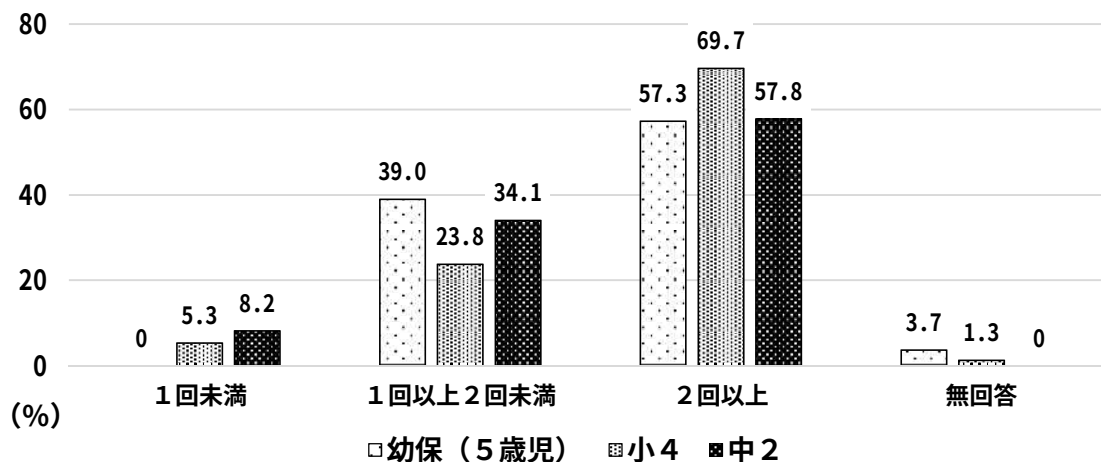


	幼保(5歳児)		小4		中2	
	人数	%	人数	%	人数	%
0回	0	0	15	3.8	16	6.9
1回	1	1.2	14	3.5	15	6.5
2回	2	2.4	24	6.0	15	6.5
3回	8	9.8	27	6.8	10	4.3
4回	12	14.6	35	8.8	27	11.6
5回	12	14.6	43	10.8	25	10.8
6回	12	14.6	67	16.8	27	11.6
7回	31	37.8	162	40.6	97	41.8
無回答	4	4.9	12	3.0	0	0
計	82	—	399	—	232	—

2 食習慣に関する取り組み結果④

(4) - 1 食事の最初に野菜を食べた回数の1日当たり平均値：平日5日間

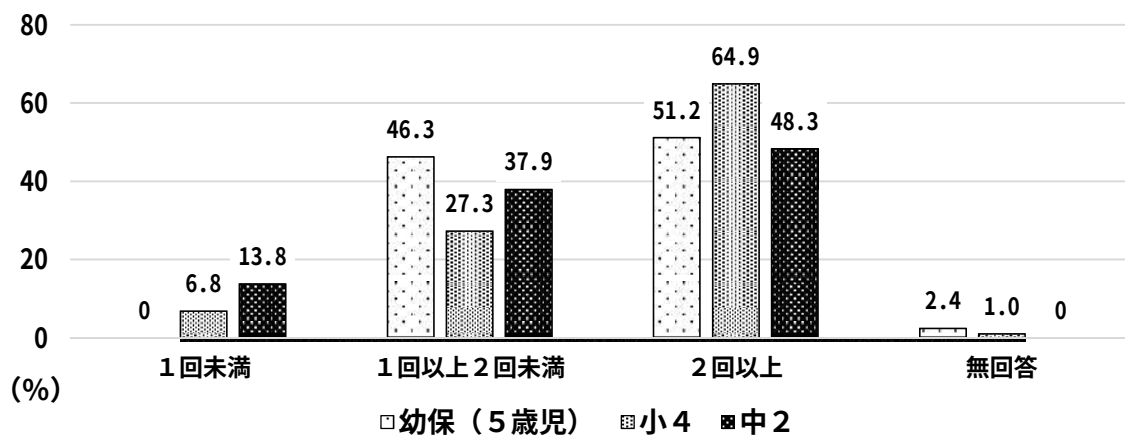
- ・ 半数を超える子どもが1日当たり2回以上、食事の最初に野菜を食べている。



	幼保 (5歳児)		小4		中2	
	人数	%	人数	%	人数	%
1回未満	0	0	21	5.3	19	8.2
1回以上2回未満	32	39.0	95	23.8	79	34.1
2回以上	47	57.3	278	69.7	134	57.8
無回答	3	3.7	5	1.3	0	0
計	82	—	399	—	232	—

(4) - 2 食事の最初に野菜を食べた回数の1日当たり平均値：7日間

- ・ 平日と同様の傾向にあり、平日と1週間全体との差も小さい。

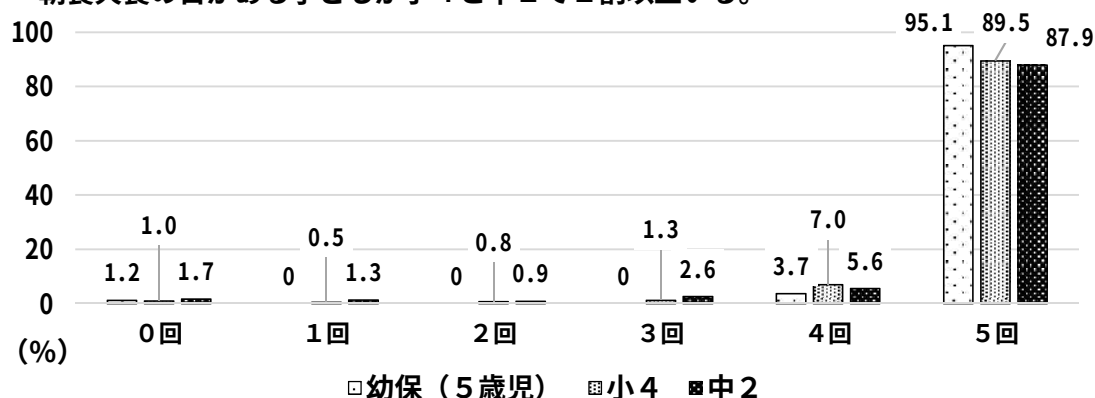


	幼保 (5歳児)		小4		中2	
	人数	%	人数	%	人数	%
1回未満	0	0	27	6.8	32	13.8
1回以上2回未満	38	46.3	109	27.3	88	37.9
2回以上	42	51.2	259	64.9	112	48.3
無回答	2	2.4	4	1.0	0	0
計	82	—	399	—	232	—

2 食習慣に関する取り組み結果⑤

(5) - 1 朝食を食べた回数：平日 5 日間

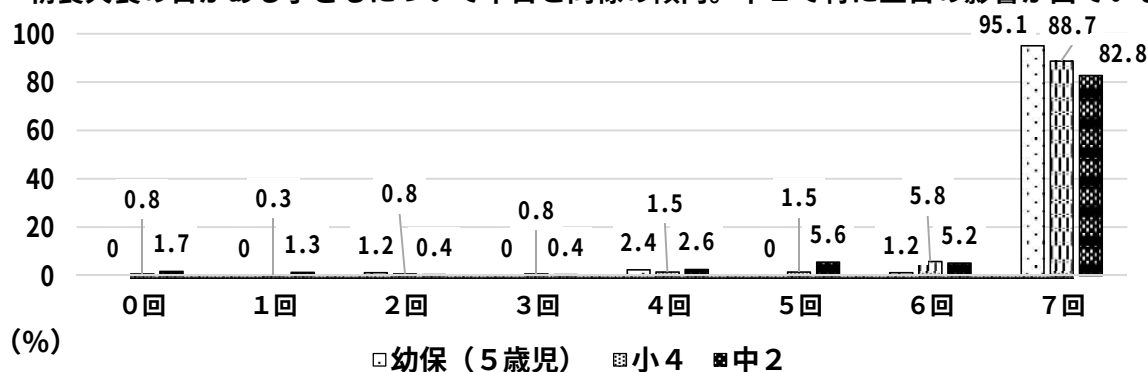
- 朝食欠食の日がある子どもが小4と中2で1割以上いる。



	幼保 (5歳児)		小4		中2	
	人数	%	人数	%	人数	%
0回	1	1.2	4	1.0	4	1.7
1回	0	0	2	0.5	3	1.3
2回	0	0	3	0.8	2	0.9
3回	0	0	5	1.3	6	2.6
4回	3	3.7	28	7.0	13	5.6
5回	78	95.1	357	89.5	204	87.9
計	82	—	399	—	232	—

(5) - 2 朝食を食べた回数：7 日間

- 朝食欠食の日がある子どもについて平日と同様の傾向。中2で特に土日の影響が出ていると推測。

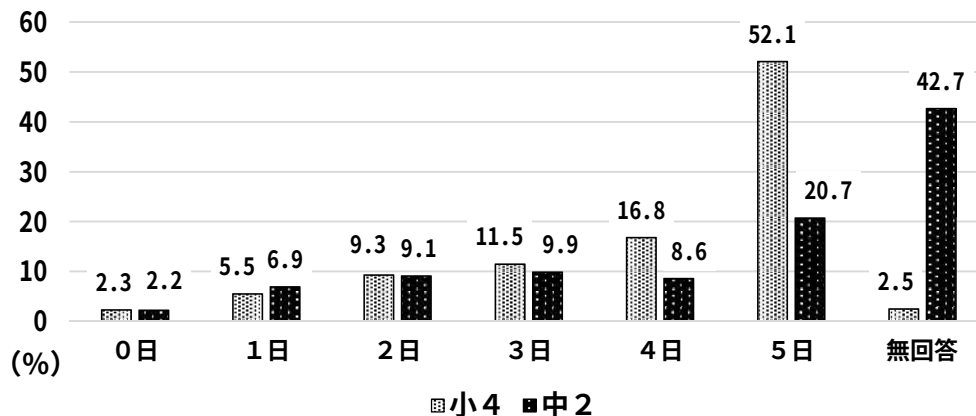


	幼保 (5歳児)		小4		中2	
	人数	%	人数	%	人数	%
0回	0	0	3	0.8	4	1.7
1回	0	0	1	0.3	3	1.3
2回	1	1.2	3	0.8	1	0.4
3回	0	0	3	0.8	1	0.4
4回	2	2.4	6	1.5	6	2.6
5回	0	0	6	1.5	13	5.6
6回	1	1.2	23	5.8	12	5.2
7回	78	95.1	354	88.7	192	82.8
計	82	—	399	—	232	—

3 運動習慣に関する取り組み結果①

(1) - 1 30分以上運動をした日数(小4・中2) : 平日5日間

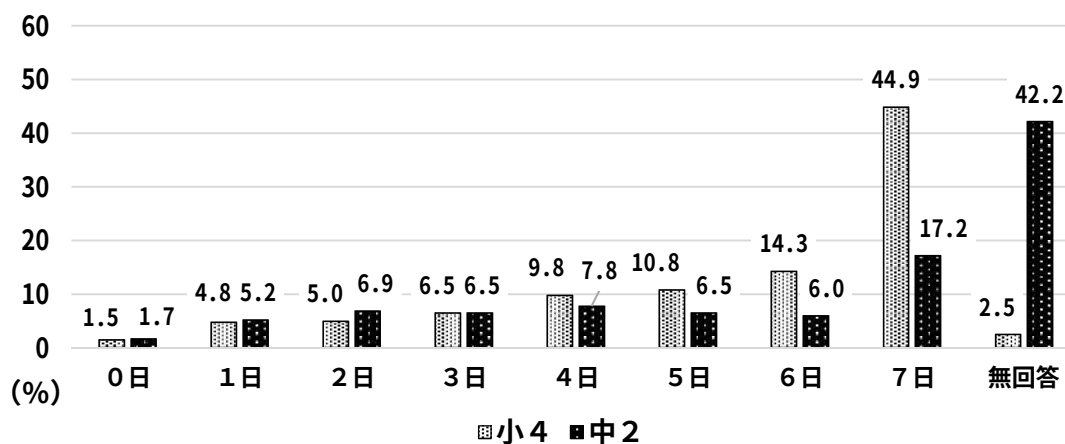
- ・ 小4では半数超が毎日30分以上運動している一方、中2では数値が低くなる傾向。



	小4		中2	
	人数	%	人数	%
0日	9	2.3	5	2.2
1日	22	5.5	16	6.9
2日	37	9.3	21	9.1
3日	46	11.5	23	9.9
4日	67	16.8	20	8.6
5日	208	52.1	48	20.7
無回答	10	2.5	99	42.7
計	399	—	232	—

(1) - 2 30分以上運動した日数(小4・中2) : 7日間

- ・ 平日と同様の傾向にあり、平日と1週間全体との差も小さい。

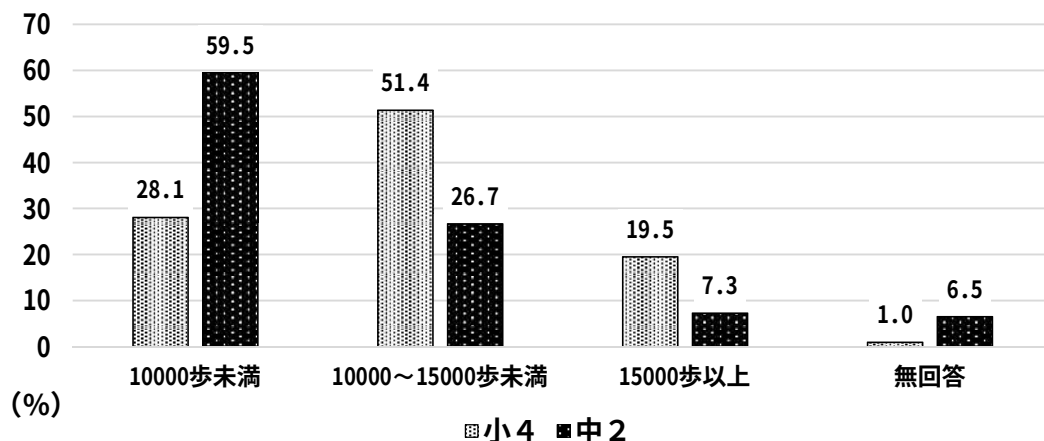


	小4		中2	
	人数	%	人数	%
0日	6	1.5	4	1.7
1日	19	4.8	12	5.2
2日	20	5.0	16	6.9
3日	26	6.5	15	6.5
4日	39	9.8	18	7.8
5日	43	10.8	15	6.5
6日	57	14.3	14	6.0
7日	179	44.9	40	17.2
無回答	10	2.5	98	42.2
計	399	—	232	—

3 運動習慣に関する取り組み結果②

(1) ー参考1 歩数の1日当たり平均値(小4・中2) : 平日5日間

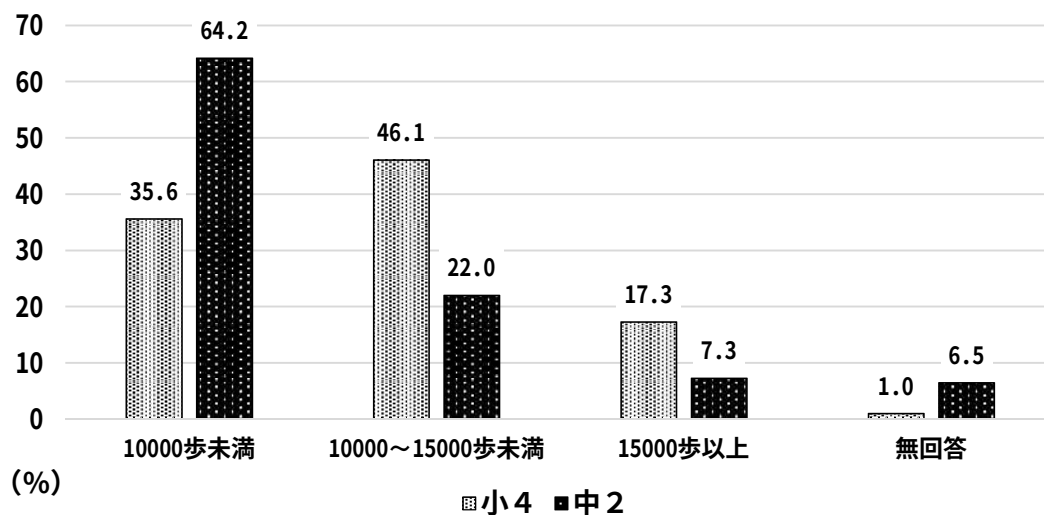
- ・ 小4では半数超が平均1万歩以上歩いている一方、中2では半数超が1万歩以下になる傾向。



	小4		中2	
	人数	%	人数	%
10000歩未満	112	28.1	138	59.5
10000～15000歩未満	205	51.4	62	26.7
15000歩以上	78	19.5	17	7.3
無回答	4	1.0	15	6.5
計	399	—	232	—

(1) ー参考2 歩数の1日当たり平均値(小4・中2) : 7日間

- ・ 平日と同様の傾向にあり、平日と1週間全体との差も小さい。

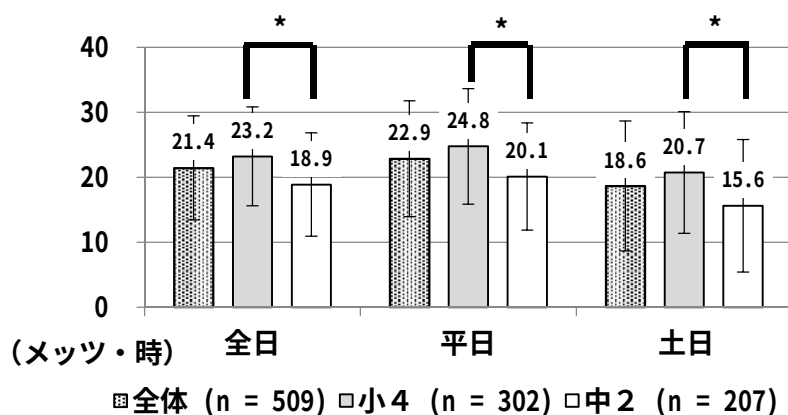


	小4		中2	
	人数	%	人数	%
10000歩未満	142	35.6	149	64.2
10000～15000歩未満	184	46.1	51	22.0
15000歩以上	69	17.3	17	7.3
無回答	4	1.0	15	6.5
計	399	—	232	—

3 運動習慣に関する取り組み結果③

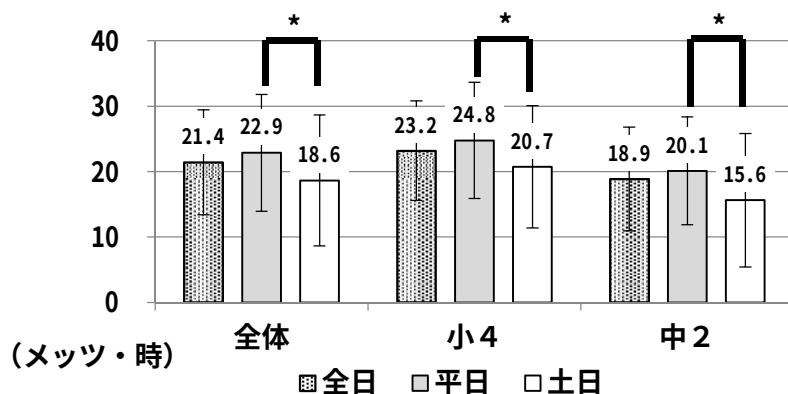
(1) ー参考3 活動量平均と標準偏差(活動量計データ) ①

- ・ 小4は中2に比べて、全日、平日、土日の活動量がそれぞれ4.3、4.7、5.1 (メッツ・時) 有意に高い (*: $P < 0.001$)



(1) ー参考4 活動量平均と標準偏差(活動量計データ) ②

- ・ 全体、小4、中2について、平日の活動量は土日に比べてそれぞれ4.3、4.1、4.5 (メッツ・時) 有意に高い (*: $P < 0.001$)



メッツ / METs (めつつ)

運動強度の単位で、安静時を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示したもの。

メッツとは運動や身体活動の強度の単位です。
安静時(横になったり座って楽にしている状態)を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示します。

(中略)

メッツで表された活動強度に活動実施時間(時)をかけたものをメッツ・時と言い、運動・活動量の単位として国際的に使われています。

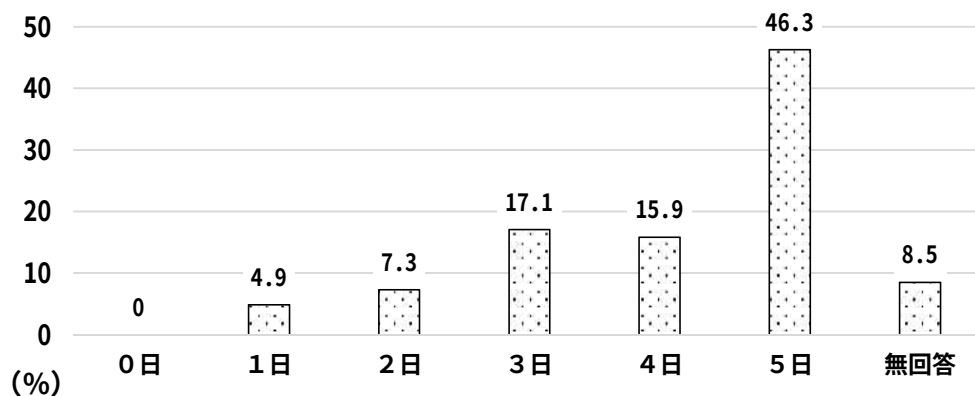
【出所】厚生労働省「e-ヘルスネット 情報提供」より抜粋

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/exercise/ys-004.html>

3 運動習慣に関する取り組み結果④

(2) - 1 体を動かして遊んだ日数（幼保（5歳児））：平日5日間

- 半数近くの5歳児が毎日体を動かして遊んでいる。

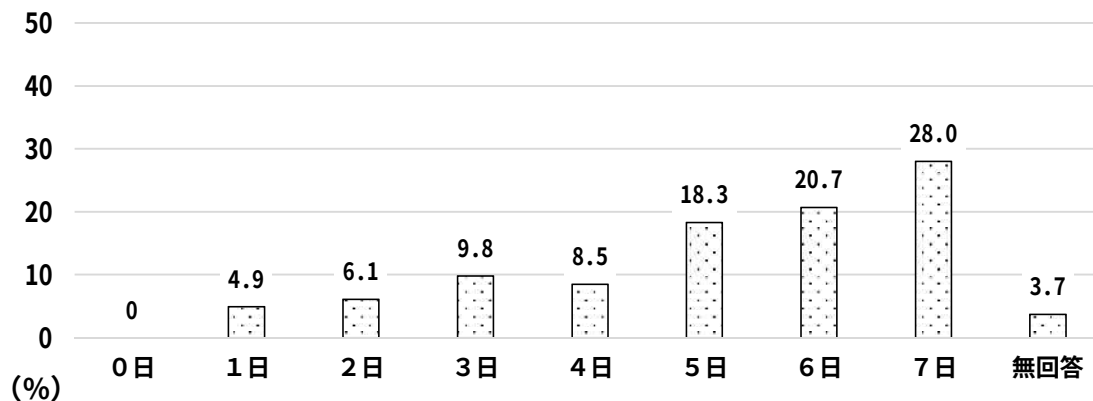


□ 幼保（5歳児）

	幼保（5歳児）	
	人数	%
0日	0	0
1日	4	4.9
2日	6	7.3
3日	14	17.1
4日	13	15.9
5日	38	46.3
無回答	7	8.5
計	82	—

(2) - 2 体を動かして遊んだ日数（幼保（5歳児））：7日間

- 平日と同様の傾向にあるが、ばらつきが大きくなり、主要な原因は平日と土日の差であると推測。



□ 幼保（5歳児）

	幼保（5歳児）	
	人数	%
0日	0	0
1日	4	4.9
2日	5	6.1
3日	8	9.8
4日	7	8.5
5日	15	18.3
6日	17	20.7
7日	23	28.0
無回答	3	3.7
計	82	—

【参考】足立区「子どもの健康・生活実態調査」の情報を活用した分析

(1) 分析手法

ア 「生活習慣改善カード」の取り組みが、区が実施する「子どもの健康・生活実態調査（以下「子実調」）」の回答内容に影響を与えているか、専門家の協力を得て分析を試みた。

※ 本分析は、子実調の情報を活用することについて、保護者からあらかじめ同意を得た子どものデータのみを用いて実施した。

イ 今回の「生活習慣改善カード」による改善の取り組みについて、第1クールと第2クールの間に平成30年度子実調が実施されることに着目し、分析を実施した。具体的な方法は以下の通り。

- ① モデル校のうち、クラスが複数ある学校について、1学級が第1クールで、他の学級が第2クール以降でそれぞれ取り組みを行うこととした。
- ② その上で、平成30年度子実調の結果について、以下の2群の回答内容に違いが見られるかどうかを分析した。
 - 子実調時点で既に「生活習慣改善カード」を実施済みの第1クールの学級（先行実施群）
 - 子実調時点では「生活習慣改善カード」を未実施の第2クール以降の学級（調査後実施群）

[参考] 学校での取り組み例

	第1クール	子実調実施	第2クール	第3クール	第4クール
先行実施群	1組				
調査後実施群				2組	

(2) 分析結果

ア 小4において、設問「あなたは、食事のとき何を一番はじめに食べますか。」に対する回答については、先行実施群について、調査後実施群より「野菜」の選択肢を回答した子どもの割合が有意に高かった。

小4	先行実施群		調査後実施群		(参考) 小4全体	
	人数	%	人数	%	人数	%
野菜	57	27.8	61	21.0	807	19.0
それ以外(※)	148	72.2	229	79.0	3,433	81.0
計	205	—	290	—	4,240	—

$P = 0.003$

※ 「ごはん・パンなど(主食)」「肉類、魚類」「汁もの・スープ」「決まっていない」「わからない」の選択肢

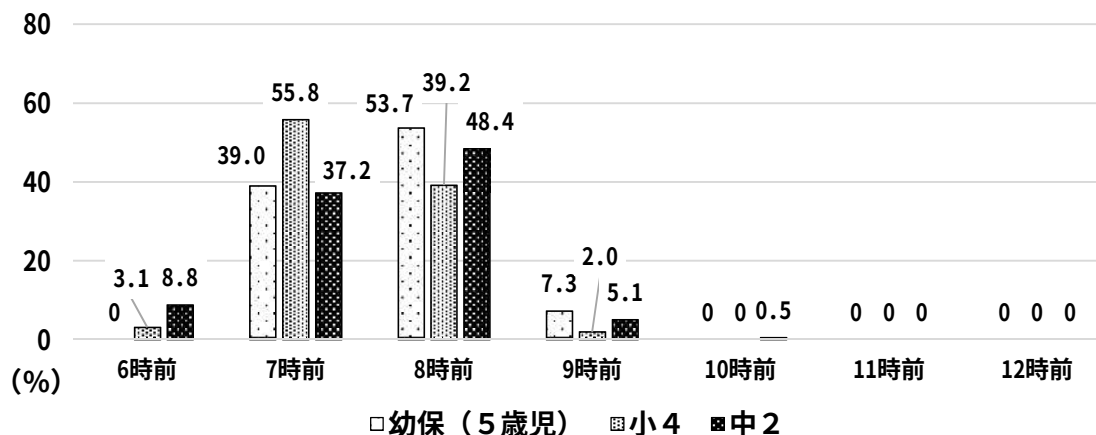
イ 一方で、同じ小4でも、設問「学校以外で30分以上からだを動かす遊びや習い事に行くことが、1週間あたりでどれくらいありますか。」について、「週2回以下」「週3回以上」を基準として先行実施群と調査後実施群とで分析したが、有意な違いは見られなかった。

⇒ 「生活習慣取り組みカード」とは異なり、子実調の設問では「学校以外で」と明記していることの影響も考えられる。

4 睡眠習慣に関する取り組み結果①

(1) - 1 起床時刻の平均：7日間

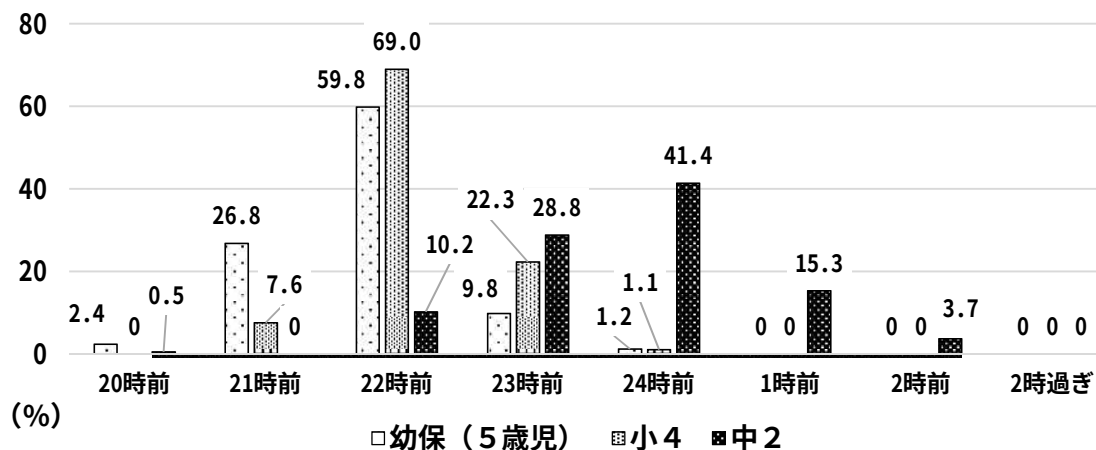
- 起床時刻については、小4が最も早い傾向。ただし、それほど大きな学年差はない。



	幼保 (5歳児)		小4		中2	
	人数	%	人数	%	人数	%
6時前	0	0	11	3.1	19	8.8
7時前	32	39.0	198	55.8	80	37.2
8時前	44	53.7	139	39.2	104	48.4
9時前	6	7.3	7	2.0	11	5.1
10時前	0	0	0	0	1	0.5
11時前	0	0	0	0	0	0
12時前	0	0	0	0	0	0
計	82	—	355	—	215	—

(1) - 2 就寝時刻の平均：7日間

- 就寝時刻については、学年で大きな差がある。中2で顕著に夜更かしになる傾向。

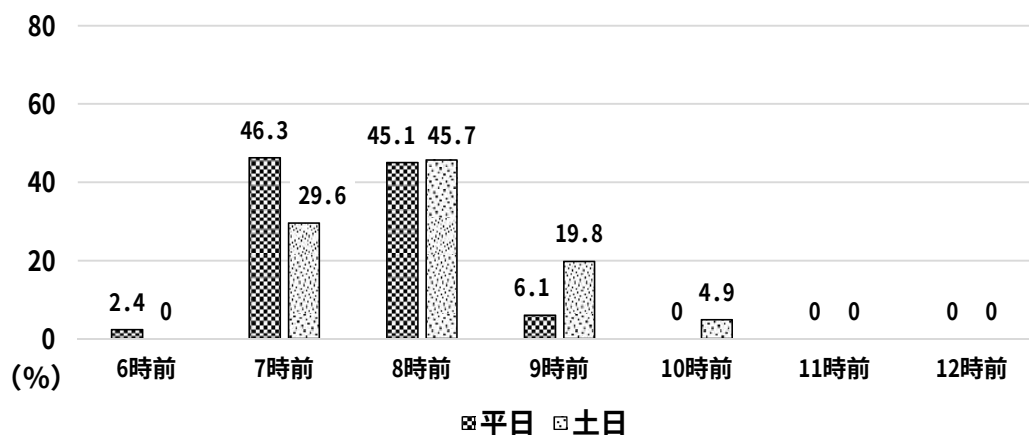


	幼保 (5歳児)		小4		中2	
	人数	%	人数	%	人数	%
20時前	2	2.4	0	0	1	0.5
21時前	22	26.8	27	7.6	0	0
22時前	49	59.8	245	69.0	22	10.2
23時前	8	9.8	79	22.3	62	28.8
24時前	1	1.2	4	1.1	89	41.4
1時前	0	0	0	0	33	15.3
2時前	0	0	0	0	8	3.7
2時過ぎ	0	0	0	0	0	0
計	82	—	355	—	215	—

4 睡眠習慣に関する取り組み結果②

(2) - 1 起床時刻の平均（平日・土日別）：幼保（5歳児）

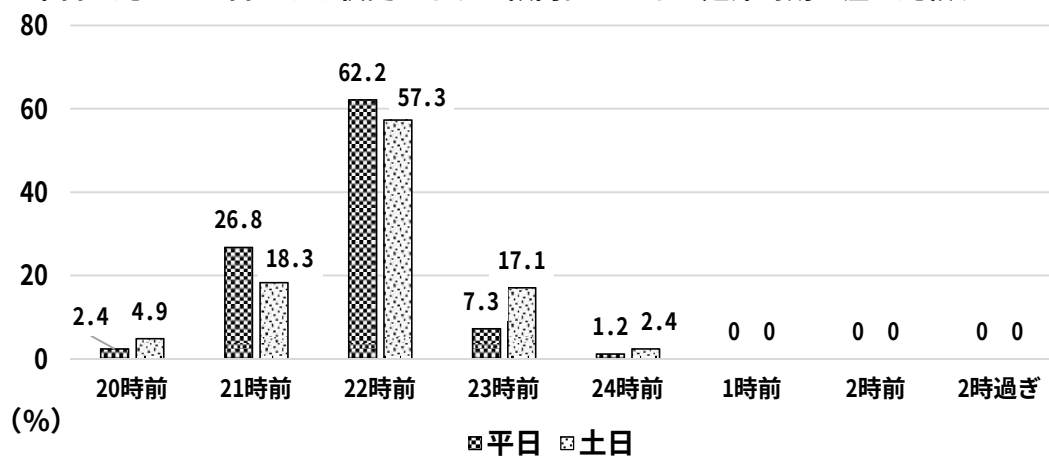
- 平日に比べて土日に遅く起きる傾向。



	平日		土日	
	人数	%	人数	%
6時前	2	2.4	0	0
7時前	38	46.3	24	29.6
8時前	37	45.1	37	45.7
9時前	5	6.1	16	19.8
10時前	0	0	4	4.9
11時前	0	0	0	0
12時前	0	0	0	0
計	82	—	81	—

(2) - 2 就寝時刻の平均（平日・土日別）：幼保（5歳児）

- 平日に比べて土日にやや夜更かしする傾向。ただし、起床時刻の差と比較するとかなり小さい。

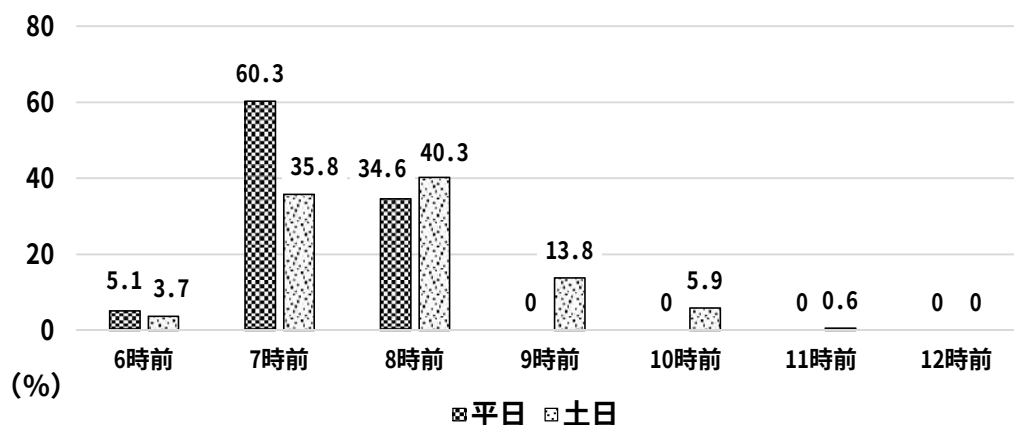


	平日		土日	
	人数	%	人数	%
20時前	2	2.4	4	4.9
21時前	22	26.8	15	18.3
22時前	51	62.2	47	57.3
23時前	6	7.3	14	17.1
24時前	1	1.2	2	2.4
1時前	0	0	0	0
2時前	0	0	0	0
2時過ぎ	0	0	0	0
計	82	—	82	—

4 睡眠習慣に関する取り組み結果③

(3) - 1 起床時刻の平均（平日・土日別）：小4

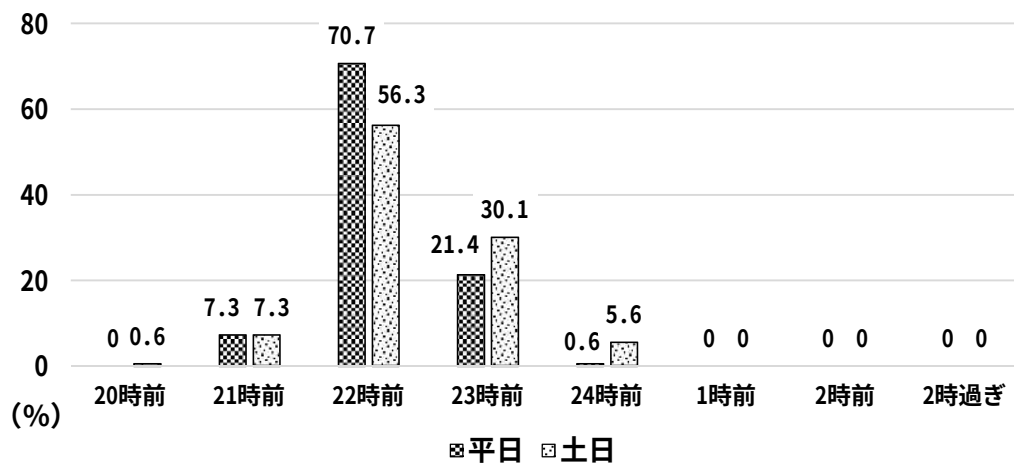
- 平日に比べて土日に遅く起きる傾向。



	平日		土日	
	人数	%	人数	%
6時前	18	5.1	13	3.7
7時前	214	60.3	127	35.8
8時前	123	34.6	143	40.3
9時前	0	0	49	13.8
10時前	0	0	21	5.9
11時前	0	0	2	0.6
12時前	0	0	0	0
計	355	—	355	—

(3) - 2 就寝時刻の平均（平日・土日別）：小4

- 平日に比べて土日にやや夜更かしする傾向。ただし、起床時刻の差と比較するとかなり小さい。

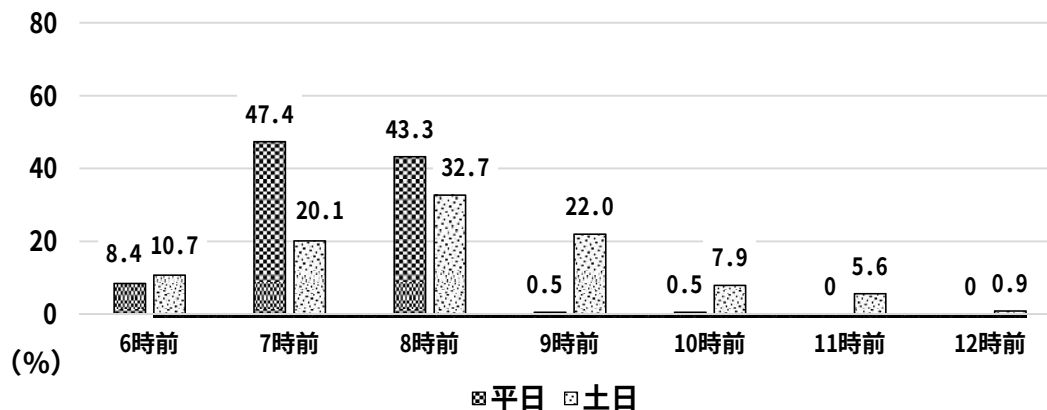


	平日		土日	
	人数	%	人数	%
20時前	0	0	2	0.6
21時前	26	7.3	26	7.3
22時前	251	70.7	200	56.3
23時前	76	21.4	107	30.1
24時前	2	0.6	20	5.6
1時前	0	0	0	0
2時前	0	0	0	0
2時過ぎ	0	0	0	0
計	355	—	355	—

4 睡眠習慣に関する取り組み結果④

(4) - 1 起床時刻の平均（平日・土日別）：中2

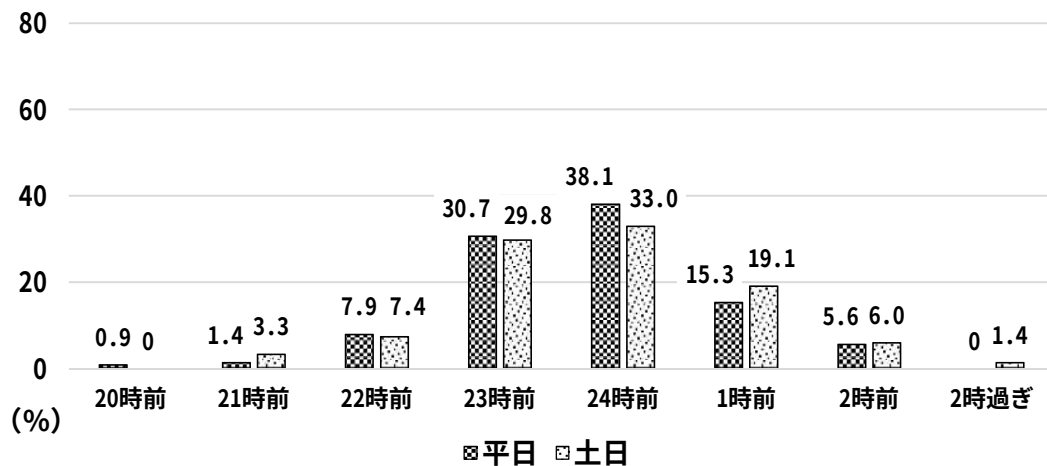
- 平日に比べて土日に遅く起きる傾向について、他の年齢よりも中2が最も顕著。



	平日		土日	
	人数	%	人数	%
6時前	18	8.4	23	10.7
7時前	102	47.4	43	20.1
8時前	93	43.3	70	32.7
9時前	1	0.5	47	22.0
10時前	1	0.5	17	7.9
11時前	0	0	12	5.6
12時前	0	0	2	0.9
計	215	—	214	—

(4) - 2 就寝時刻の平均（平日・土日別）：中2

- 平日に比べて土日にやや夜更かしする傾向。ただし、起床時刻の差と比較するとかなり小さい。

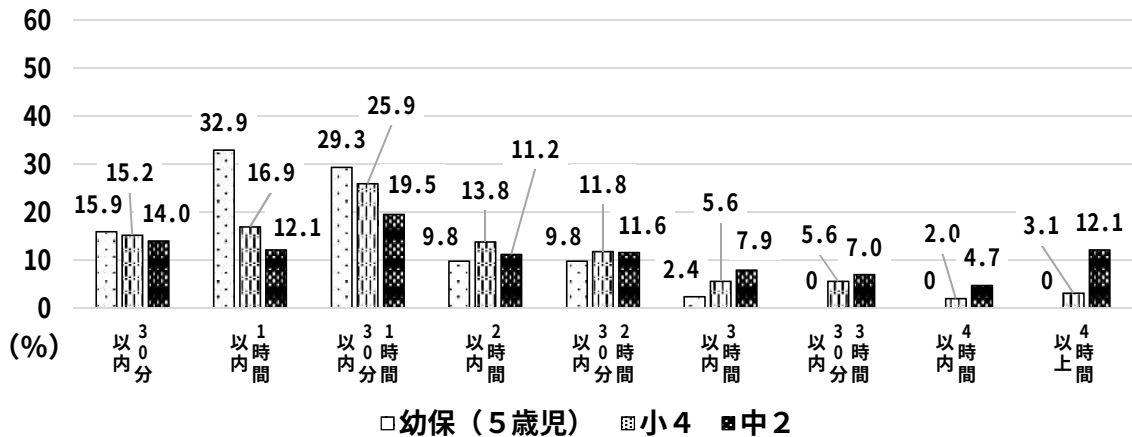


	平日		土日	
	人数	%	人数	%
20時前	2	0.9	0	0
21時前	3	1.4	7	3.3
22時前	17	7.9	16	7.4
23時前	66	30.7	64	29.8
24時前	82	38.1	71	33.0
1時前	33	15.3	41	19.1
2時前	12	5.6	13	6.0
2時過ぎ	0	0	3	1.4
計	215	—	215	—

4 睡眠習慣に関する取り組み結果⑤

(5) - 1 起床時刻のズレ：7日間

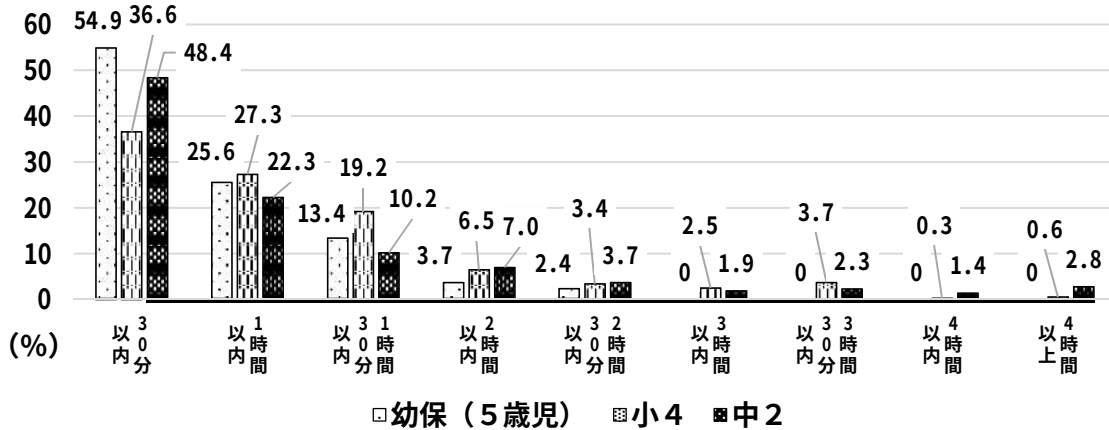
- 起床時刻のズレは1週間全体で見ると大きい。



	幼保（5歳児）		小4		中2	
	人数	%	人数	%	人数	%
30分以内	13	15.9	54	15.2	30	14.0
1時間以内	27	32.9	60	16.9	26	12.1
1時間30分以内	24	29.3	92	25.9	42	19.5
2時間以内	8	9.8	49	13.8	24	11.2
2時間30分以内	8	9.8	42	11.8	25	11.6
3時間以内	2	2.4	20	5.6	17	7.9
3時間30分以内	0	0	20	5.6	15	7.0
4時間以内	0	0	7	2.0	10	4.7
4時間以上	0	0	11	3.1	26	12.1
計	82	—	355	—	215	—

(5) - 2 起床時刻のズレ：平日5日間

- 1週間全体と比べて小さくなる傾向にあり、ズレの主要な原因は平日と土日の差であると推測。

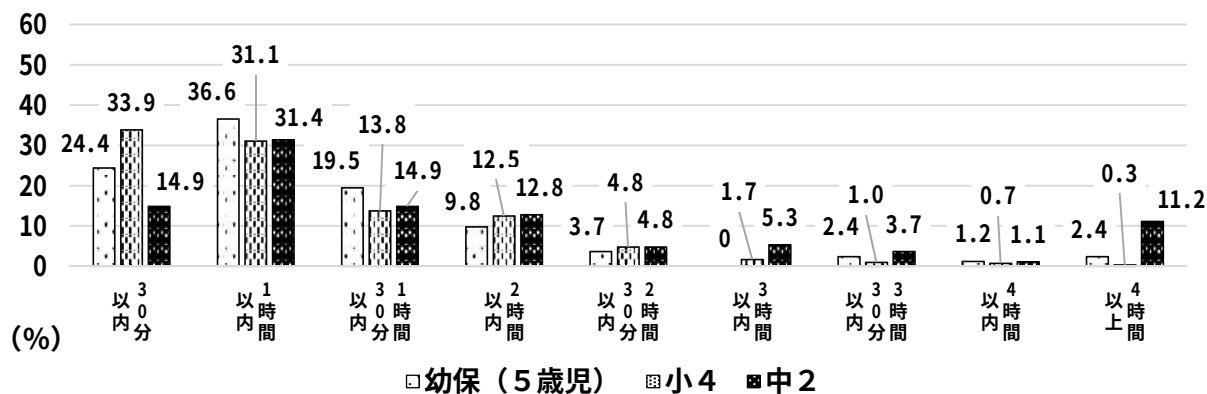


	幼保（5歳児）		小4		中2	
	人数	%	人数	%	人数	%
30分以内	45	54.9	130	36.6	104	48.4
1時間以内	21	25.6	97	27.3	48	22.3
1時間30分以内	11	13.4	68	19.2	22	10.2
2時間以内	3	3.7	23	6.5	15	7.0
2時間30分以内	2	2.4	12	3.4	8	3.7
3時間以内	0	0	9	2.5	4	1.9
3時間30分以内	0	0	13	3.7	5	2.3
4時間以内	0	0	1	0.3	3	1.4
4時間以上	0	0	2	0.6	6	2.8
計	82	—	355	—	215	—

4 睡眠習慣に関する取り組み結果⑥

(6) - 1 就寝時刻のズレ：7日間

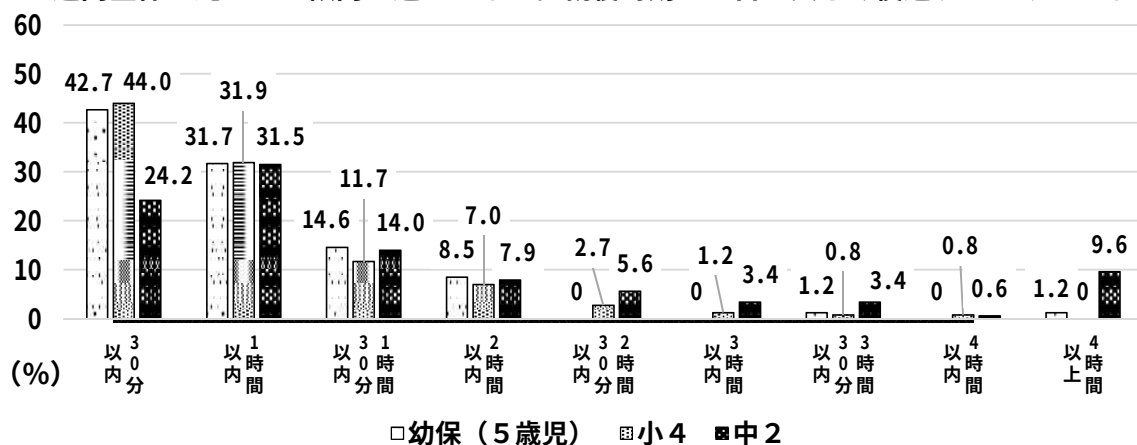
- 就寝時刻のズレは起床時刻と比較すると小さい傾向。



	幼保 (5歳児)		小4		中2	
	人数	%	人数	%	人数	%
30分以内	20	24.4	98	33.9	28	14.9
1時間以内	30	36.6	90	31.1	59	31.4
1時間30分以内	16	19.5	40	13.8	28	14.9
2時間以内	8	9.8	36	12.5	24	12.8
2時間30分以内	3	3.7	14	4.8	9	4.8
3時間以内	0	0	5	1.7	10	5.3
3時間30分以内	2	2.4	3	1.0	7	3.7
4時間以内	1	1.2	2	0.7	2	1.1
4時間以上	2	2.4	1	0.3	21	11.2
計	82	—	289	—	188	—

(6) - 2 就寝時刻のズレ：平日5日間

- 1週間全体と比べても傾向に違いがない。就寝時刻は土日で大きく後退するわけではないと推測。



	幼保 (5歳児)		小4		中2	
	人数	%	人数	%	人数	%
30分以内	35	42.7	113	44.0	43	24.2
1時間以内	26	31.7	82	31.9	56	31.5
1時間30分以内	12	14.6	30	11.7	25	14.0
2時間以内	7	8.5	18	7.0	14	7.9
2時間30分以内	0	0	7	2.7	10	5.6
3時間以内	0	0	3	1.2	6	3.4
3時間30分以内	1	1.2	2	0.8	6	3.4
4時間以内	0	0	2	0.8	1	0.6
4時間以上	1	1.2	0	0	17	9.6
計	82	—	257	—	178	—

5 今後の指導に向けた専門家からの提案

(1) 食習慣に関する提案

- ア 昼食と夕食に関しては、特に土日に「食事の最初に野菜を食べる」ことを意識することが重要である。
- イ 一日当たり平均で食事の最初に野菜を食べている回数が2回未満の子どもに対し、2回以上食べる日を1日でも多く増やすよう促すことが、現実的な努力目標と考えられる。
- ウ 朝食に関しては、欠食の日を一日でも多く減らすことについて家庭の理解を得て取り組みを促していくことが重要である。

(2) 運動習慣に関する提案

- ア 今回の結果と「生活習慣取り組みカード」の記載を踏まえると、小4については運動習慣に関する努力目標を、「30分以上運動する回数を週3回以上」とすることが妥当ではないか。
- イ 一方で、今回の結果でも中2では「無回答」が4割を超えている。「無回答」が直ちに0回を意味するとまでは言えないものの、中2では小4とは異なり、回数の努力目標を設定するのではなく、機会を捉えて30分以上運動することの必要性について意識するよう指導することが重要ではないか。
- ウ 5歳児については、土日に体を動かして遊ぶ機会を設けるよう家庭に対して促すことが考えられる。

(3) 睡眠習慣に関する提案

- ア 現実的な起床時刻の努力目標は、平日は7時前。土日も同様とすることが望ましいが、限度は8時前と考える。
- イ 同様に、現実的な就寝時刻の努力目標は、平日・土日ともに5歳児・小4で21時前、中2で22時前（遅くとも23時前）と考える。
- ウ 平日の起床時刻・就寝時刻のズレの努力目標は、1時間以内と考える。
- エ 土日は平日となるべく変わらないように寝起きすることが良いが、起床時刻・就寝時刻のズレを1時間以内にすることが望ましい。特に土日の起床時刻が遅くならないようにすることが重要である。

生活習慣
とく
取り組みカード

月	日	曜	食事のさいしょに 野菜を食べる			朝食を食べる 食べたものを書こう	起きた時こくとねた時間 毎日同じ時こくに起きたり寝たりできる ようにしてみよう 小学生は9時までに寝よう 中学生は10時台に寝よう			運動をする どのくらい運動できたかな。時間や 歩数でかくにんしてみよう。	
			朝	昼	夜		起きた時こく	ねた時こく	30分以上	歩数	

子どもの心を育む4つの習慣：よりよい生活習慣を身に付けて、健康な生活を送ろう

足立区の子どもたちへの今までの調査から、次の4つの生活習慣を身に付けていくことが、健康な生活を送るために必要であることがわかってきました。ぜひ、これからの生活で気をつけて取り組んでみてください。

その1：毎日朝食をとる

イライラすることが少なくなり、
自分に自信がもてるようになります

自分への自信が低い子

100人
とすると

朝ごはんを
毎日食べるように
なると...

36人に
へる！



毎日朝食をとらない

毎日朝食をとる

その3：からだを動かす

困ったことが起きても、乗り越えて
いこうという気持ちが強くなります

たくましいココロを
持つ子

100人
とすると

みんなが週3日以上
運動するように
なると...

173人に
ふえる！



運動習慣が週2回以下の子

運動習慣が週3回以上の子

その2：野菜から食べる

太りすぎを防ぐことが
できます

本りきみの子

100人
とすると

みんなが野菜から
食べるように
なると...

約55人に
へる！



野菜から食べない

野菜から食べる

その4：同じ時間に寝る

イライラすることが少なくなります

学校で
イライラする子

100人
とすると

みんなが決まった
時間に寝るように
なると...

77人に
へる！



寝る時間が
1時間以上違う子

毎日規則正しく
寝る子

(28年度調査および「子どもの健康・生活実態調査」結果より推計)

生活習慣 取り組みカード

月	日	曜	食事の最初に野菜を食べる ※食べられた場合は、○	朝食を食べる 食べたものを書いてください。 例)ごはん、みそ汁、卵焼き、ソーセージ、ハンバーグ等	起きた時刻と寝た時刻 毎日同じ時刻に起きたり寝たりできるようにしてみてください。 ※ご家庭の事情に合わせて、なるべく早く寝られるような規則正しい就寝リズムを作ってください。	運動をする ※幼稚園・保育園・ご家庭など場所や時間は問いませんので、体を動かして遊んだ場合は、○ 一日の生活の中で、体を動かして遊ぶ機会を意識してみてください。	運動をす ※ご家庭以外の場所(保育園・幼稚園など)で体を動かして遊んだかどうかについてはお父さんに確認ください。遊んだかどうか確認が取れないようであれば、空欄で結構です。	以下の方は、 テニスを提供に同 意していただく 必要です。 ※調査分析に当 たっての 実態把握を目的 としたもので す。
12	12	水						
12	13	木						
12	14	金						
12	15	土						
12	16	日						
12	17	月						
12	18	火						

幼稚園・保育園以外の時間(ご家庭での時間も含みます)で30分以上、体を動かして遊んだ場合は、こちらの小欄に「○」をつけてください。

子どもの心を育む4つの習慣:よりよい生活習慣を身に付けて、健康な生活を送ろう

足立区の子どもの今までの調査から、次の4つの生活習慣を身に付けていくことが、健康な生活を送るために必要であることがわかってきました。ぜひ、これからの生活で気をつけて取り組んでみてください。

その1：毎日朝食をとる

イライラすることが少なくなり、
自分に自信がもてるようになります



その3：からだを動かす

困ったことが起きても、乗り越えて
いこうという気持ちが強くなります



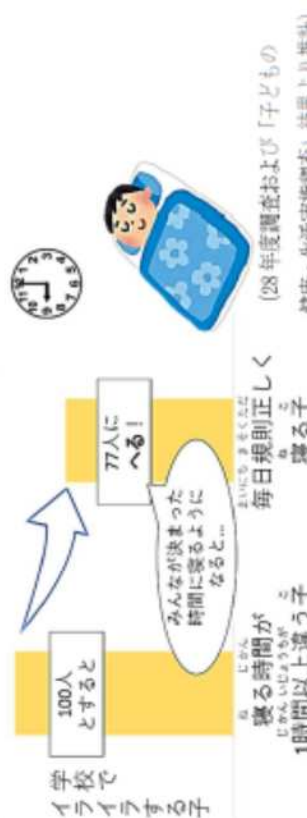
その2：野菜から食べる

太りすぎを防ぐことができます



その4：同じ時間に寝る

イライラすることが少なくなります



※9月から11月にかけて、自分の生活習慣を振り返り活動に取り組ましよう。

監修：東京医科歯科大学 藤原教授、江戸川大学 福田教授

(28年度調査および「子どもの健康・生活実態調査」結果より推計)