

# 資料編 4 子どもの健康・生活実態調査 (令和2～6年度) 結果 概要版

・第6回 子どもの健康・生活実態調査 (令和2年度)

## 第6回 子どもの 健康・生活 実態調査



### 令和2年度 報告書【概要版】

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④)。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⑤)。

#### ▶ 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以外)。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)

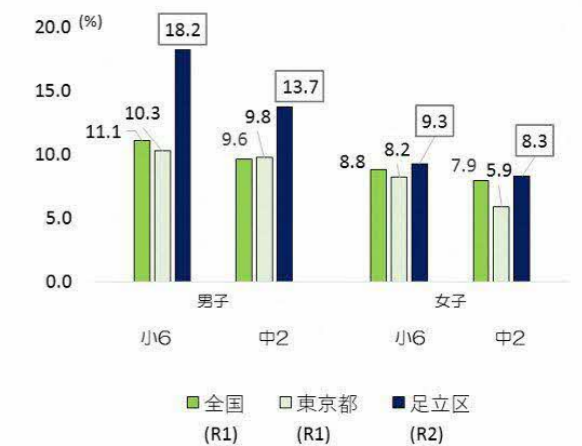
※各グラフの数字は、パーセンテージです。

### 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。

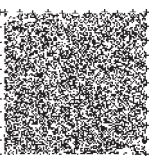
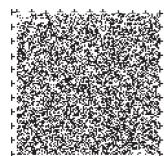
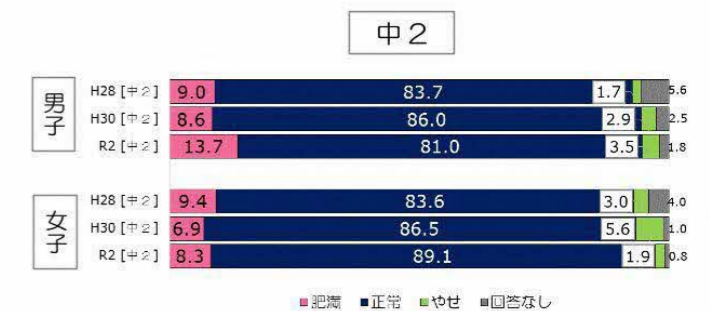
一方、女子は、小6で9.3%、中2で8.3%と、ともに令和元年度(R1)の全国と東京都と比較して、差はみられませんでした。



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。

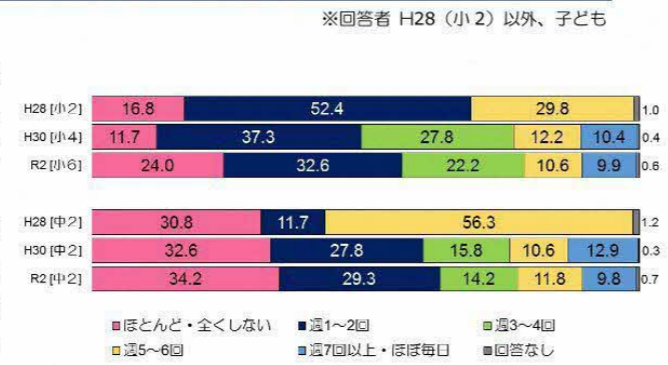


中2については、平成28年度と平成30年度の調査結果を令和2年度と比較したところ、男子の肥満傾向の子どもの割合は、令和2年度に増えていることがわかりました。一方で、女子の肥満傾向の子どもの割合に変化はみられませんでした。



生活習慣について -運動-

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。



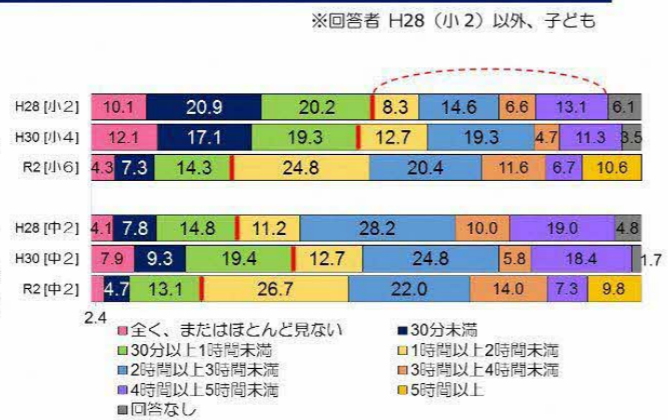
ポイント

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-

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。

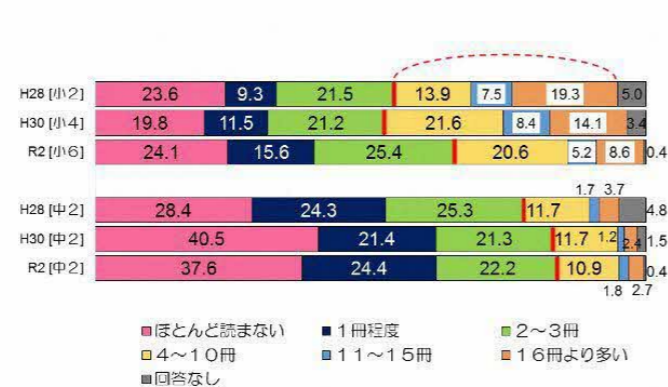


ポイント

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

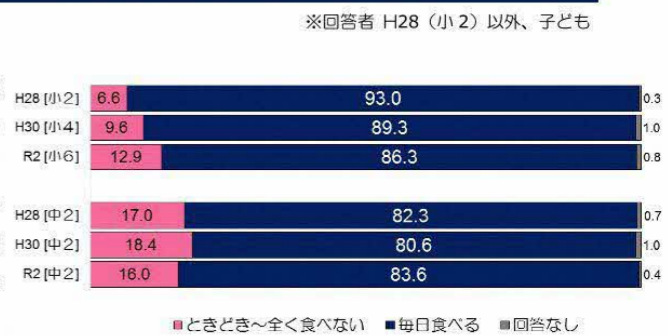
見る子どもは、肥満のリスクが**1.54倍**高いことがわかりました。

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-

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

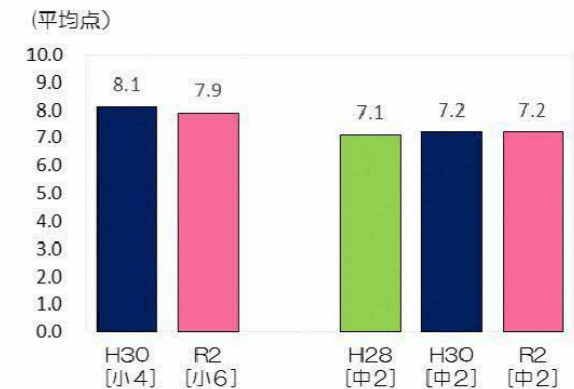
子どもは、肥満のリスクが**1.29倍**高いことがわかりました。

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。

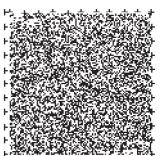
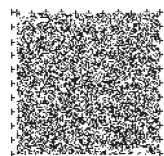


子どものこころの健康について -幸福度・逆境を乗り越える力-

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。



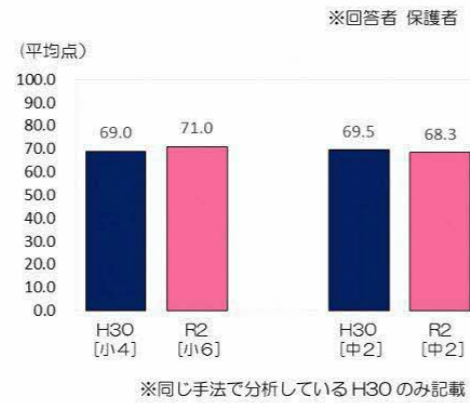
※子どもの幸福度を測る質問は、H30（小4）から実施



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。



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、家庭環境全体を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。

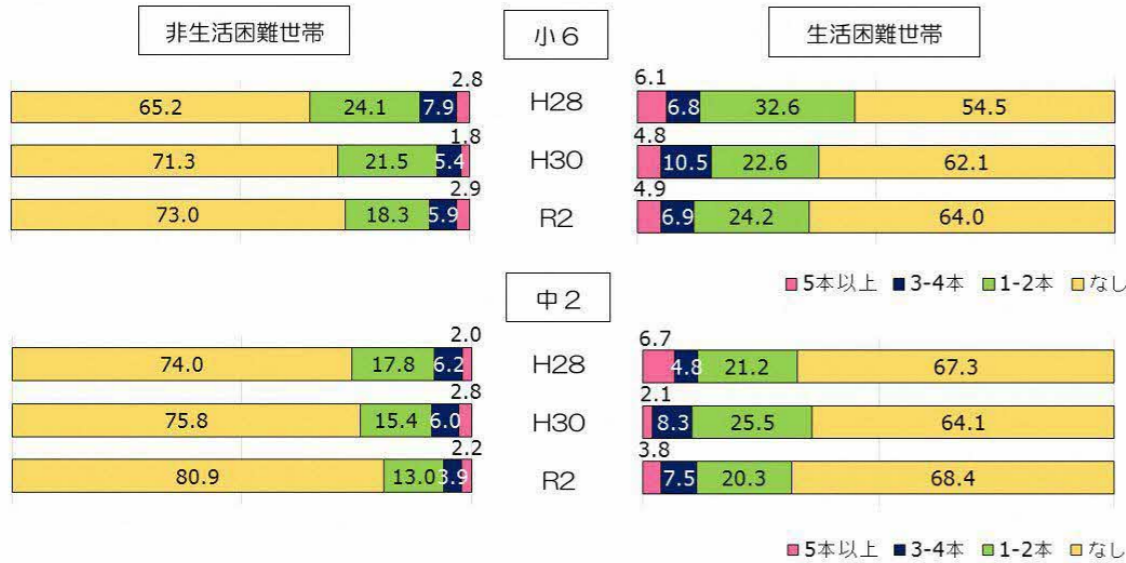
\*「生活困難」とは、以下の A・B・C のいずれか一つでも該当する場合と定義しています。

- 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



まとめ -コロナ禍を乗り越えるために-

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。

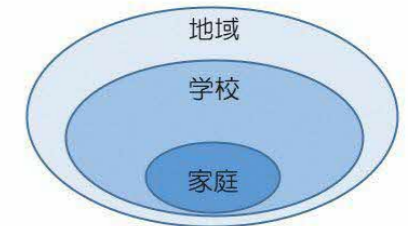
【5つの好ましい生活習慣】

- 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み重ねる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



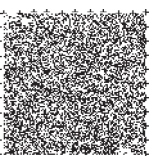
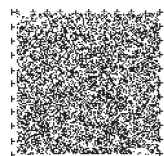
★子どものことや心身のことでお悩みの方は、下記の相談窓口をご利用ください。

- 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
- 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）





令和3年度 報告書 【概要版】

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3年10月に第7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1年生全員 5,003名（69校）
- ◇ 調査時期：令和3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
- ◇ 回答状況：有効回答4,001名（有効回答率80.0%） ※回答者の約90%は子どもの母親

調査から見てきたこと

■ 男子・女子ともに肥満傾向児\*が増加

令和3年度の小学1年生は、男子・女子ともに、令和元年度と比べて肥満傾向にある子どもの割合が高くなりました（P2 グラフ①）。

\*肥満傾向児とは？

P2 ■ 肥満傾向  
お子さまの肥満度を調べてみましょう を参照

■ むし歯のない子ども、野菜から食べる子どもは年々増加

むし歯が1本もない子どもの割合は大幅に増えています（P2 グラフ②）。食事を野菜から食べる（ベジ・ファースト）子どもの割合も年々増えています（P2 グラフ④）。

■ 運動・読書習慣は減少、テレビ・動画の視聴時間や睡眠時間も課題

運動習慣のない子どもの割合は平成27年度から少しずつ増える一方、月に4冊以上本を読んでいる子どもの割合は年々減っています（P3 グラフ⑤⑥）。また、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、令和元年度から4.5ポイント増え、午後10時以降に就寝している子どもの割合も4ポイント増えました（P3 グラフ⑦⑧）。

💡 子どもに直接届ける対策が決め手

新型コロナウイルス感染症の拡大による自粛生活の影響により、運動する機会が減ったため、肥満傾向にある子どもが増えていると考えられます。一方で、全ての子どもが受診できる「あだちっ子歯科健診」の実施により、むし歯のない子どもは増え、保育園や幼稚園、学校給食等での「いただきます。野菜から」に重点を置いた食育により、ベジ・ファーストを実践している子どもも増えました。今回の調査でも、子どもに直接届ける対策の重要性、有効性が明らかになりました。

今後は効果の見えない施策に対して、対策の中身にも着目し、「自分でも出来た！」と思える成功体験を通じて、習慣化につなげるアプローチ等の検討が必要です。



<1>

子どもの健康・生活の状況（調査項目の一部抜粋）

足立区立小学校に在籍する1年生の健康・生活の実態は以下のとおりです。平成27年度・29年度・令和元年度の結果と比較を行っています。

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

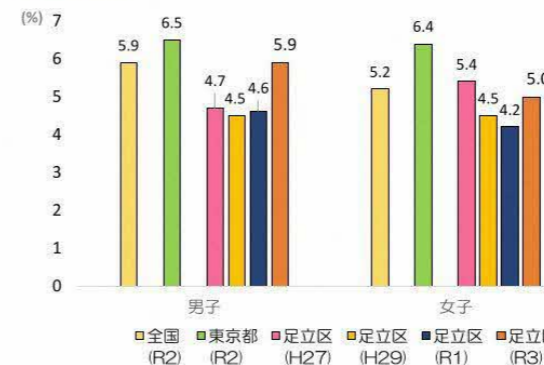
足立区 子ども健康調査 🔍 検索

（令和4年4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。

健康について

■ 肥満傾向



① 令和3年度の肥満傾向の子ども割合は、東京都全体と比較すると低いものの、令和元年度の足立区小学1年生と比べると、男子は1.3ポイント、女子は0.8ポイント高くなりました。

☀️ お子さまの肥満度を調べてみましょう。



※ リンク先  
一般社団法人 日本小児内分泌学会  
「子どもの肥満」

▲詳しくは、上記サイトの

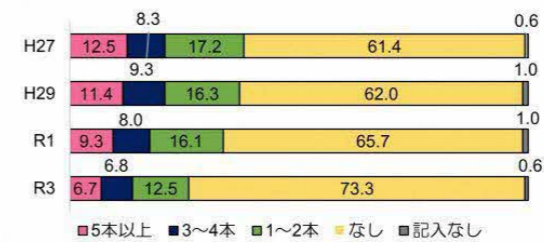
男子用 学童用 肥満度判定曲線  
女子用

をクリック

子どもの肥満度は、性別、年齢別、身長別標準体重から求められ、肥満度が、20%以上の子どもが肥満傾向児とされています。

■ むし歯

② むし歯が1本もない子どもの割合は73.3%で、令和元年度より7.6ポイント増えました。



食生活について

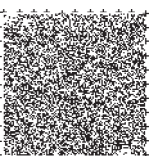
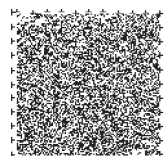
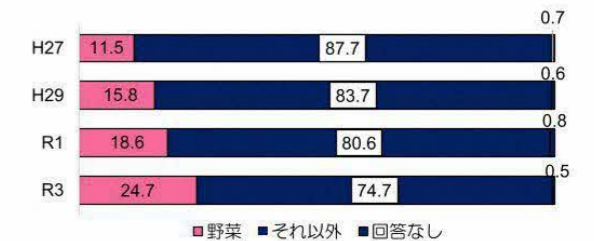
■ 朝食

③ 朝食を毎日食べている子どもの割合は、93.7%で平成27年度、29年度、令和元年度から変化はなく、朝食をときどき〜全く食べない子どもは、約6%います。



■ 食べる順番

④ 食事を野菜から食べている（ベジ・ファースト）子どもの割合は24.7%で、令和元年度より6.1ポイント増え、ベジ・ファーストは年々大幅に増加してきています。



## 家庭生活について

### 運動

⑤ 一週間でほとんど・全く運動しない子どもの割合は13.2%で、令和元年度より1.5ポイント増加、年々増加しています。



### テレビ・動画

⑦ 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、78.3%で、平成27年度より年々減少傾向にありましたが、令和3年度は令和元年度より4.5ポイント増加しました。



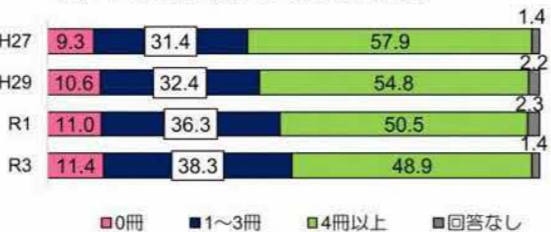
### 母親の就業状況

⑨ 母親が常勤・正規職員として働いている世帯が年々増えており、平成27年度より9.2ポイント増加しました。



### 読書

⑥ 最近1か月で4冊以上本を読んでいる子どもの割合は、48.9%で、令和元年度より1.6ポイント減り、年々大幅に減少してきています。



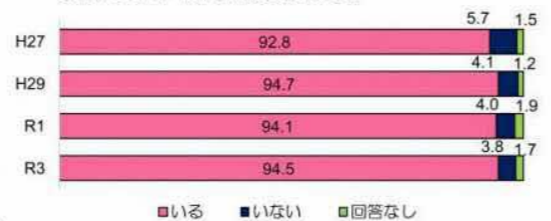
### 平日の就寝時間

⑧ 午後10時以降に就寝している子どもは18.9%で、令和元年度より4ポイント増加しました。



### 保護者の相談相手の有無

⑩ 保護者に相談相手がいる割合は、平成27年度より1.7ポイント増加しました。



### ポイント

これまでの調査結果から、保護者が困ったときに相談できる相手がいる世帯は、子どもの健康面（予防接種の受診率や自己肯定感等）に良い影響を与えることが明らかとなっています。

### \*「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2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

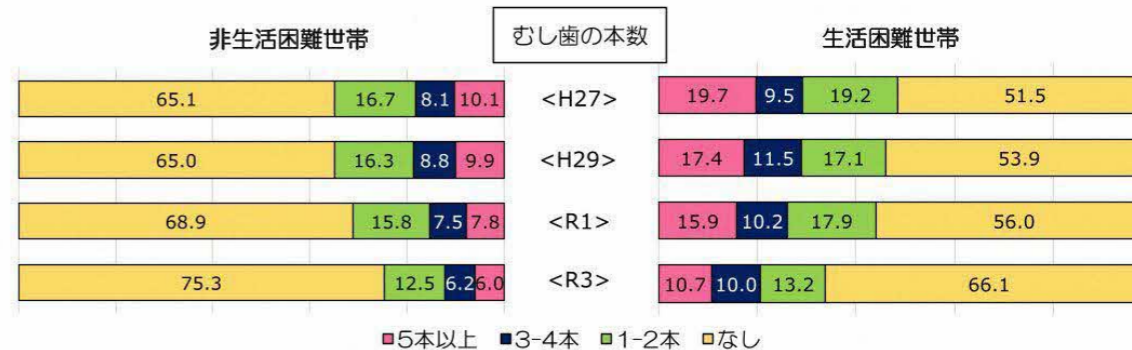
## 非生活困難世帯と生活困難世帯の比較

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、非生活困難世帯と生活困難世帯を比較しました。

むし歯が1本もない子どもの割合は、非生活困難世帯（75.3%）、生活困難世帯（66.1%）ともに

年々増え、大幅に改善されてきています。

また、食事を野菜から食べている（ベジ・ファースト）子どもの割合も、非生活困難世帯（25.3%）、生活困難世帯（22.7%）ともに増えてきています。



## ご利用ください

「未来へつなぐあだちプロジェクト」では、本調査の実施以外にも、以下の活動等に取り組んでいます。

- ★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

### 窓口のご案内

子どものことや心身のことでお悩みの方は、下記の相談窓口をご利用ください。

- 子ども・子育てについて悩みがあるとき  
<子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
- 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
- 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・男性DV・LGBT  
相談(予約制) 03-3880-5222
- 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3年度報告書本編は、令和4年4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4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）

## 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3度の「生活困難\*」世帯の該当件数は、668世帯（16.7%）で、令和元年度の19.7%から、3ポイント減少しました。

