

令和5年度第2回平塚市子どもの生活習慣病予防対策委員会次第

日 時 令和6年（2024年）2月1日（木）

午後1時30分から午後3時まで

場 所 保健センター 2階 健康学習室

1 開会

2 会長あいさつ

3 議題

(1) 5歳児生活実態調査について

資料1

(2) 3歳児健診時の肥満対策強化について

資料2

(3) 肥満児童(小学4・5・6年生)と痩身児童(小学4年生)について

資料3

(4) 児童判定部会について

資料4

(5) 児童健康教室について

資料5

(6) 巡回教室について

資料6

(7) 令和6年度事業計画(案)について

資料7

参考資料1

参考資料2

(8) その他

4 閉会

平塚市子どもの生活習慣病予防対策委員会委員名簿

令和5年6月1日現在

委員氏名	所属団体	備考
いのまた せいじ 猪股 誠司	一般社団法人 平塚市医師会	
こにし よしふみ 小西 好文	一般社団法人 平塚市医師会	
すずき もとゐ 鈴木 基	一般社団法人 平塚歯科医師会	
わだ つぐみ 和田 亜美	平塚市立幼稚園PTA連絡協議会	
みやがわ ひとみ 宮川 ひとみ	平塚市PTA連絡協議会	
すずき りか 鈴木 理賀	平塚民間保育園連盟	
やまだ かよこ 山田 佳代子	平塚市立保育園長会	
おざわ せいいち 小澤 清一	平塚市私立幼稚園協会	
みうら いくこ 三浦 郁子	平塚市立幼稚園・こども園園長会	
いしい いくよ 石井 育代	平塚市小学校長会	
たかだ なおこ 高田 直子	平塚市養護教諭研究会	
こばやし まりこ 小林 万里子	平塚市学校栄養士会	
ありむら ゆうこ 有村 優子	神奈川県平塚保健福祉事務所	
いたか としお 位高 駿夫	学識経験者	

任期 自令和5年6月1日 至令和7年5月31日

事務局

健康・こども部	部長	重田 昌巳
健康課	課長	田村 洋介
	母子保健担当長（課長代理）	樹本 京子
	課長代理	平田 智子
	主管	長田 スミ子
	技師	石澤 あかね
	技師	長谷川 李菜
	技師	八木沢 未来
学務課	課長	市川 豊
	学務担当長	柳泉 玲子
	主査	大橋 季恵

2023 年度

神奈川県平塚市

子どもの生活習慣病予防のための生活実態調査 報告書

調査実施：平塚市子どもの生活習慣病予防対策委員会

分析実施：株式会社ハイクラス

代表取締役 位高 駿夫（上記委員会 学識経験者）

目次

I. 調査概要	2
II. 調査結果の概略	5
III. 回答者・対象者の属性（幼稚園・保育所別を含）	6
IV. 調査結果の詳細	10
1. 生活リズム（主に睡眠）について	10
2. 身体活動や運動について（テレビ・スマートフォン等の利用を含む）	20
3. 食生活について	29
V. 今後の懸案事項	39
株式会社ハイクラスを紹介.....	40

I. 調査概要

1. 調査目的

小児期における生活習慣病予備軍が増加しており、平塚市では「子どもの生活習慣病予防対策委員会」で様々な事業を展開し、対策を実施している。より、市民の実態に即した事業を行うため、本調査を実施する。

2. 調査対象者（配布件数）

以下に在園している5歳児（年長児）

- ・平塚市内の幼稚園等：17園（657件）
- ・平塚市内の保育所：36園（741件）
- ・平塚市内の認定こども園：9園（404件）

3. 調査期間

2023年6月1日(木)～2023年6月30日(金)

4. 調査方法

一部4園のみ電子回答調査、その他の園は紙での調査を実施。（御協力いただける保護者のみとする）

いかに在園している5歳児（年長児）

（1）電子回答調査について

- ① 対象児の保護者に対して、各園より電子回答用二次元コードが記載された用紙を配布。
- ② 対象児の保護者が電子回答用二次元コードを読み取り、電子申請にて回答し終了。
- ③ 電子回答用二次元コードが読み取れない保護者は、各園より調査票を入れた封筒を受け取る。
- ④ 調査票は無記名とし、封筒に入れた状態で、各園にて回収。

（2）紙での調査について

- ① 対象児の保護者に対して、各園より調査票を入れた封筒を配布。
- ② 調査票は無記名とし、封筒に入れた状態で、各園にて回収。

（3）（1）と（2）いずれも各園にて回収以降、以下の手順

- ① 事務局が各園より調査票を回収し、データ化。
- ② データの集計・分析を事務局及び（株）ハイクラスが実施。
- ③ 分析結果は、各園をとおして保護者へ配布。

5. 分析実施機関および責任者

株式会社ハイクラス 代表取締役 位高 駿夫 [博士（スポーツ健康科学）]

6. アンケート調査について（サマリー）

- ① 属性調査（回答者・子どもの性別・子どもの所属・家族構成・体格）
- ② 生活リズム
- ③ 運動（遊び）
- ④ 食生活

アンケート調査の内容は、上記の4つから構成された。

7. 肥満度の計算方法および判定について

$$\text{肥満度}[\%] = (\text{実測体重}[\text{kg}] - \text{標準体重}[\text{kg}]) \div \text{標準体重}[\text{kg}] \times 100$$

※標準体重の計算方法

$$\text{男子：標準体重}[\text{kg}] = 0.00206 \times \text{身長}[\text{cm}] \times \text{身長}[\text{cm}] - 0.1166 \times \text{身長}[\text{cm}] + 6.5273$$

$$\text{女子：標準体重}[\text{kg}] = 0.00249 \times \text{身長}[\text{cm}] \times \text{身長}[\text{cm}] - 0.1858 \times \text{身長}[\text{cm}] + 9.0360$$

肥満度の判定方法について

肥満度	判定	分析時の判定
-20%以下	やせすぎ	やせ傾向
-20%を超え、-15%以下	やせ	
-15%を超え、+15%未満	ふつう	普通
+15%以上+20%未満	ふとりぎみ	肥満傾向
+20%以上+30%未満	ややふとりすぎ	
+30%以上	ふとりすぎ	

8. 別添資料

実際に使用したアンケートのデータを添付した。

なお、アンケートはA3用紙で印刷し、2つ折りにして使用した。

9. 調査結果の見方

- ① 集計は、小数第1位または第2位を四捨五入した。したがって、数値の合計が100.0%にならない場合がある。
- ② 実数（n）は、設問に値する回答者数を示した。
- ③ やせすぎやふとりすぎは対象者数が少ないため、やせすぎとやせは「やせ傾向」、ふとりすぎとややふとりすぎ、ふとりぎみは「肥満傾向」として分析をした。
- ④ なお、視認性を考慮し、グラフ内に0.0%の表記は削除し、掲載してない場合がある。
- ⑤ 所属について、文中においては次のように記載した。

- ・ 保育園、保育所 → 保育所
- ・ 認定こども園1号認定 → こども園1号
- ・ 認定こども園2号認定 → こども園2号
- ・ 幼稚園に認定こども園1号認定を含む場合 → 幼稚園・1号認定
- ・ 保育園（所）に認定こども園2号認定を含む場合 → 保育所・2号認定

Ⅱ．調査結果の概略

本調査は、平塚市民の 5 歳児の生活習慣及び肥満度を明らかにするために実施した。その結果、以下のような特徴がみられ、今後、対象となる保護者らに対して、さらなるアプローチや支援が求められるかもしれない。

<生活習慣について>

登園日の就寝時間は、体型に関わらず、約 9 割が 22 時以前であることが分かった。しかしながら、登園日以外は体型が普通の子どもは 82.6%が 22 時まで就寝しているのに対し、肥満傾向の子どもでは 73.0%であった。平日と休日で生活リズムが異なるのは仕方ない部分もあるが、5 歳児における 22 時以降の就寝というのは避けるべき生活習慣なのかもしれない。[p15-16]

<身体活動・運動について>

子どもの身体を動かす時間の平均値を肥満傾向の子どもと普通の子どもを比較した結果、平日（登園日）で約 17 分、休日（登園日以外）で約 12 分少ないことが明らかとなった。平日 5 日にすると約 90 分、休日で約 24 分となり、1 週間で約 120 分程度の不足になっていることが明らかとなった。社会人の身体活動を促進する際もプラステン（+10 分増やそう）が推奨されるが、子どもにも当てはまる結果となった。[p20]

<スクリーンタイムについて>

休日にテレビや DVD を 2 時間以上視聴する子どもの割合は、普通の体型の子どもでは 62.0%であるのに対し、肥満傾向の子どもでは 75.3%と高いことが確認された。スマートフォンやタブレットの利用についての差は確認されない。しかし、その利用する時間が 2 時間以上の者の割合、普通体型の子どもが 20.5%であるのに対し、肥満傾向の子どもで 31.7%と高値を示した。推察の域を超えないが、スマホ等の利用によって活動量の減少が予想される。[p23-26]

<食事>

朝食を毎日食べない子どもの割合は、普通体型の子どもは 0.2%であるのに対し、肥満傾向の子どもは 2.5%と高値を示したが、該当者は 2 名と極端に少なかった。夕食から寝るまでの間に飲食する習慣は普通体型の子どもは 58.7%に対して、肥満傾向の子どもが 70.4%と高いことが明らかとなり、一因となっている可能性が考えられる。[p31,37]

<その他>

肥満傾向にある子どもの割合は 5.1%(82 名)と低値に抑えていることが分かる。一方で、普通の範囲は広く、肥満になるリスク状態はそれぞれの個人によって異なる。リスク状態をなくし、標準体重を維持させるためにもこれらの情報を関係者に共有し、目標となる具体的な指針を示していくと良いと考えられる。

Ⅲ. 回答者・対象者の属性 (幼稚園・保育所別を含)

1. アンケート記入者

回答項目	n	全体割合	有効者割合
父	93	5.8%	5.8%
母	1494	93.6%	93.4%
祖父	0	0%	0%
祖母	4	0.3%	0.3%
その他*	4	0.3%	0.3%
無回答/不適切回答	1	0.1%	—

保育所・幼稚園別の結果

項目	保育所・2号認定 (n=757)		幼稚園・1号認定 (n=838)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
父	60	7.9%	33	3.9%
母	694	91.7%	800	95.5%
祖父	0	0%	2	0.2%
祖母	2	0.3%	3	0.4%
その他	1	0.1%	1	0.1%

2. 子どもの所属先

回答項目	n	全体割合	有効者割合
保育所	663	41.5%	41.5%
幼稚園	598	37.5%	37.5%
認定こども園1号	241	15.1%	15.1%
認定こども園2号	194	5.9%	5.9%
無回答/不適切回答	0	0.0%	—

3. お子さんの性別

回答項目	n	全体割合	有効者割合
男	836	52.4%	52.4%
女	758	47.5%	47.6%
無回答／不適切回答	2	0.1%	—

保育所・幼稚園別の結果

項目	保育所・2号認定 (n=796)		幼稚園・1号認定 (n=838)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
男	398	52.6%	438	52.3%
女	358	47.4%	400	47.7%

4. 同居している家族

回答項目	n	全体割合
父	1439	90.2%
母	1434	89.8%
祖父	119	7.5%
祖母	165	10.3%
きょうだい	1254	78.6%
その他	32	20.1%

5. 親の婚姻状況

回答項目	n	全体割合
有配偶（現在結婚している）	1475	92.4%
離別・死別・未婚・その他	119	57.5%
無回答／不適切回答	2	0.1%

6. 身長

項目	n	全体割合	累積割合
100cm 未満	21	1.3%	1.5%
100cm 以上 105cm 未満	168	10.5%	13.1%
105 cm 以上 110cm 未満	430	26.9%	42.8%
110 cm 以上 115cm 未満	560	35.1%	81.5%
115 cm 以上 120cm 未満	211	13.2%	96.1%
120 cm 以上	56	3.5%	100%
無回答／不適切回答	150	9.4%	—

7. 子どもの体重について

項目	n	全体割合	累積割合
15kg 未満	49	3.1%	3.3%
15kg 以上 20kg 未満	968	60.7%	70.3%
20kg 以上 25kg 未満	414	25.9%	97.5%
25kg 以上 30kg 未満	33	2.1%	99.8%
30kg 以上	3	0.2%	100%
無回答／不適切回答	129	8.1%	—

8. 子どもの肥満度について

項目	n	全体割合	累積割合
やせすぎ	11	0.7%	0.8%
やせ	27	1.7%	2.6%
ふつう	1321	82.8%	94.3%
ふとりぎみ	37	2.3%	96.9%
ややふとりすぎ	29	1.8%	98.9%
ふとりすぎ	16	1.0%	100%
無回答／不適切回答	155	9.7%	—

保育所・幼稚園別の結果

項目	保育所・2号認定 (n=757)		幼稚園・1号認定 (n=839)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
やせすぎ	8	1.1%	3	0.4%
やせ	10	1.3%	17	2.0%
ふつう	637	84.1%	684	81.5%
ふとりぎみ	15	2.0%	18	2.1%
ややふとりすぎ	11	1.5%	9	1.1%
ふとりすぎ	7	0.9%	8	1.0%

9. 子どもの体格に関する回答者の考え方について

回答項目	n	全体割合	有効者割合
太っている	12	0.8%	0.8%
少し太っている	128	8.0%	8.8%
普通	1104	69.2%	78.5%
少しやせている	272	17.0%	95.7%
やせている	65	4.1%	99.8%
無回答／不適切回答	15	0.9%	—

保育所・幼稚園別の結果

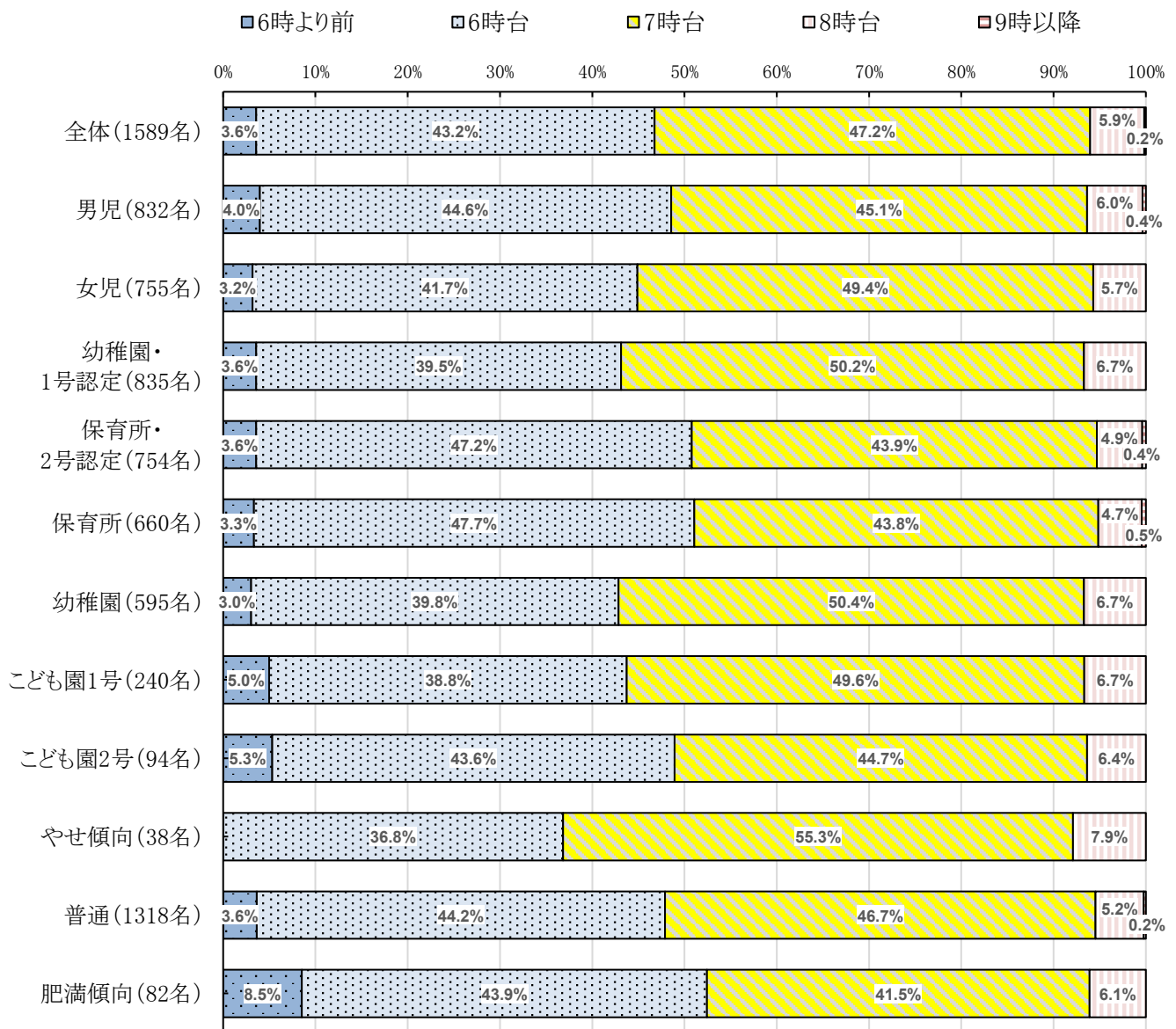
項目	保育所・2号認定 (n=747)		幼稚園・1号認定 (n=834)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
太っている	5	0.7%	7	0.8%
少し太っている	59	7.9%	69	8.3%
普通	533	71.4%	571	68.5%
少しやせている	123	16.5%	149	17.9%
やせている	27	3.6%	38	2.2%

IV. 調査結果の詳細

I. 生活リズム（主に睡眠）について

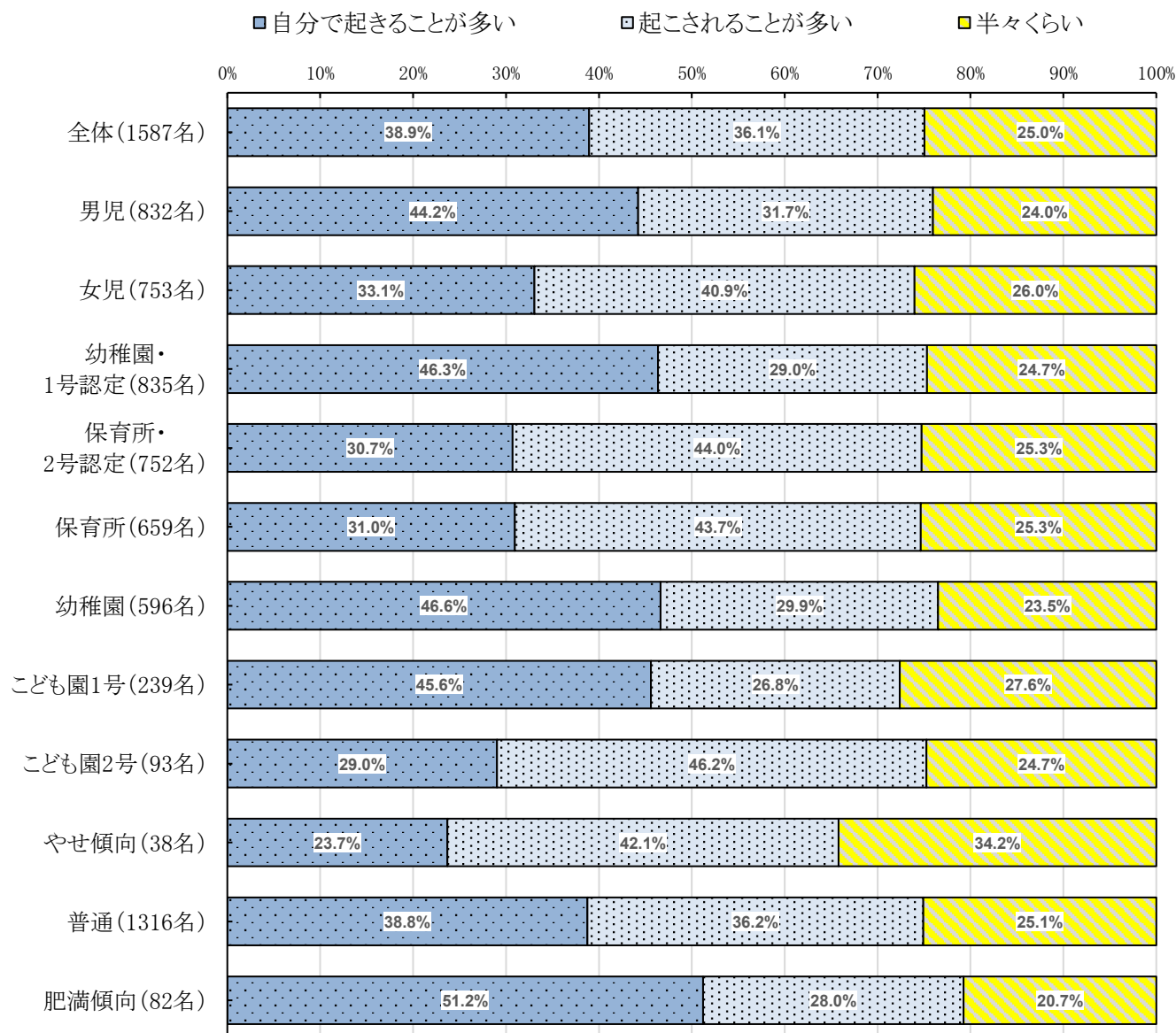
問1 登園日の起床は何時ですか。

全体の46.8%が7時より前に起床し、94.0%が8時より前は起床していた。幼稚園と保育所および肥満度の違いによっては登園日の起床時間に若干の違いがある可能性が示唆された。



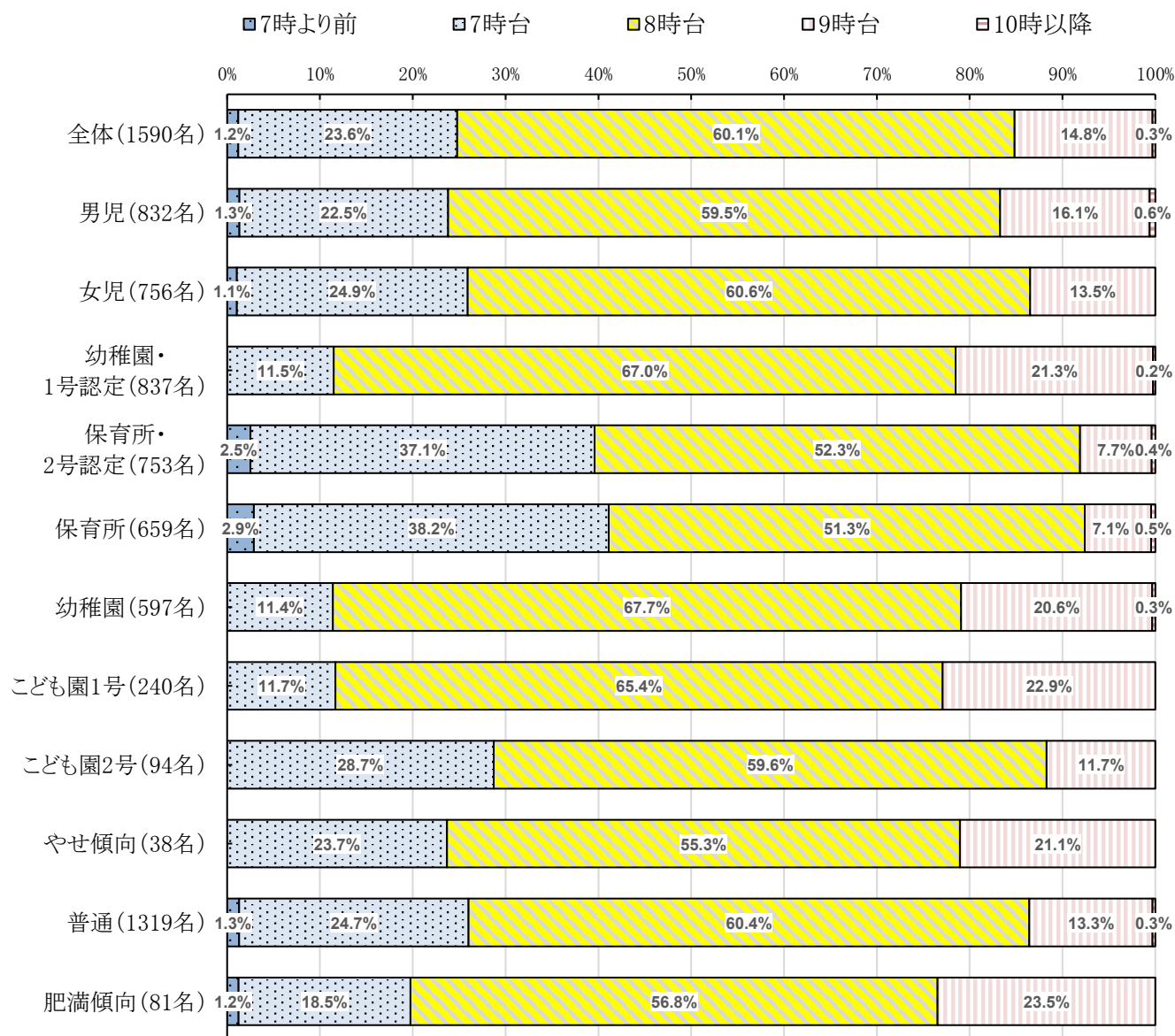
問2 朝、自分で起きますか。

全体の38.9%は自分で起きることが多い一方で、36.1%は起こされることが多いことが明らかとなった。肥満傾向の子どもや幼稚園に通う子どもは自分で起きている割合が高かったが、こども園2号ややせ傾向ではその割合が低い可能性が示唆された。



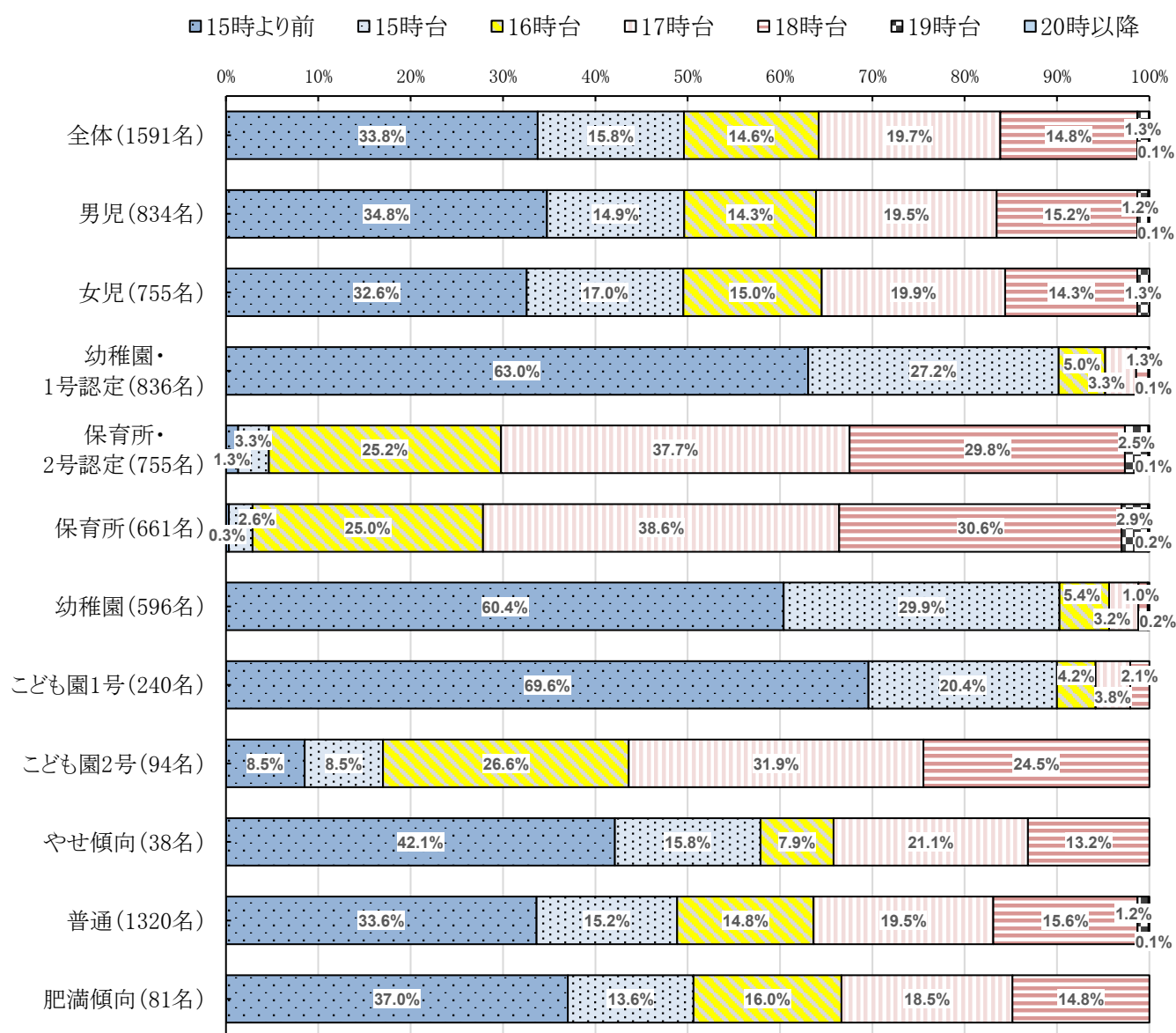
問3 登園日に家を出る時間は何時ですか。

全体の24.8%が8時より前に、84.9%が9時より前に、登園日には家を出ていた。幼稚園と保育所ではその出発時間に差があることが確認され、保護者の勤務状況などが影響していると考えられる。



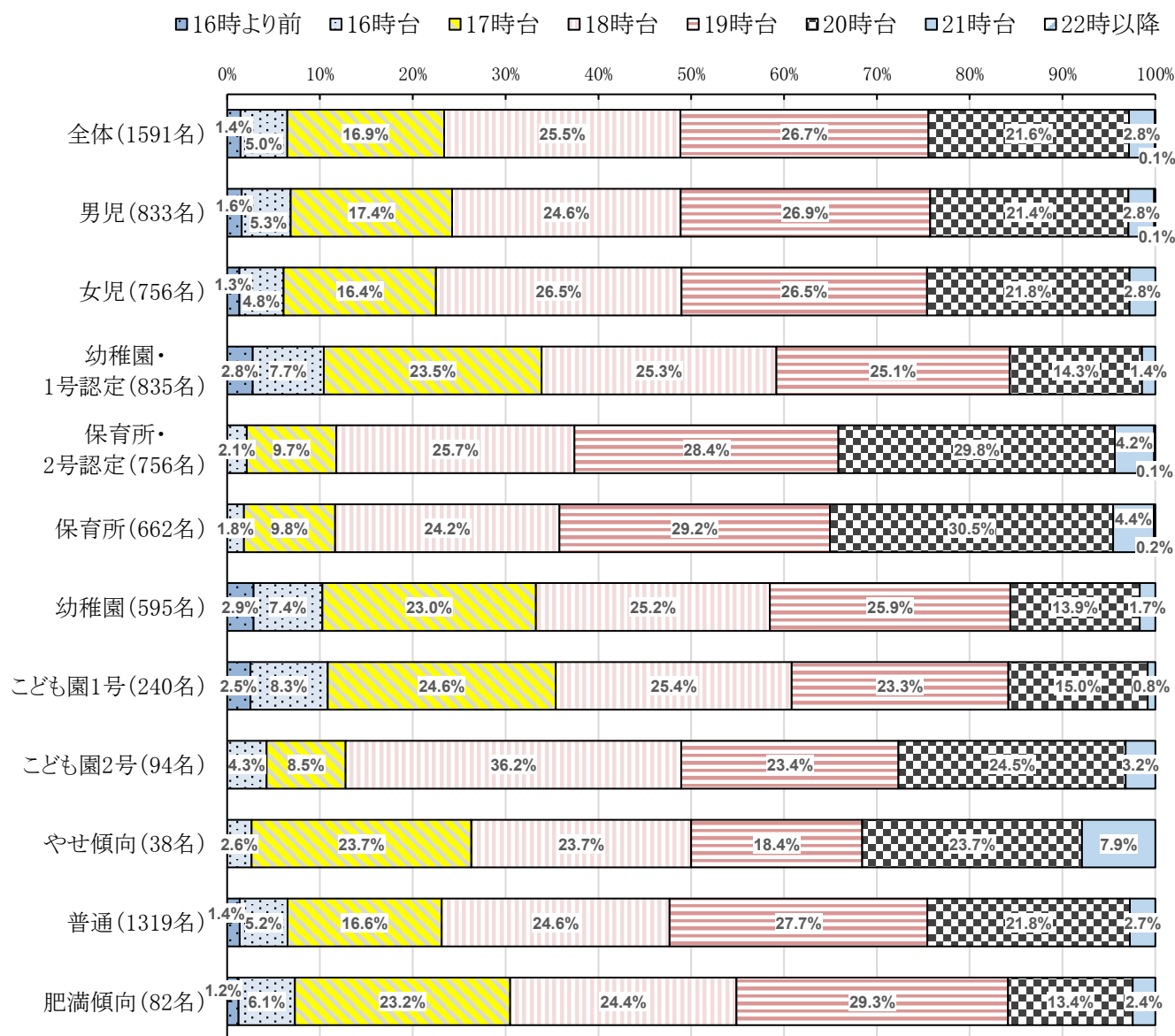
問 4 園から帰宅する時間は何時ですか。

全体では、33.8%が15時より前に、49.6%が16時より前に、64.2%が17時より前に、83.9%が18時より前に園から帰宅していた。保護者の就業の影響を強く受け、幼稚園と保育所では、その状況の違いが大きく異なることが明らかとなった。こども園2号では約半数、保育所では70%以上が、17時以降に帰宅していることが分かった。



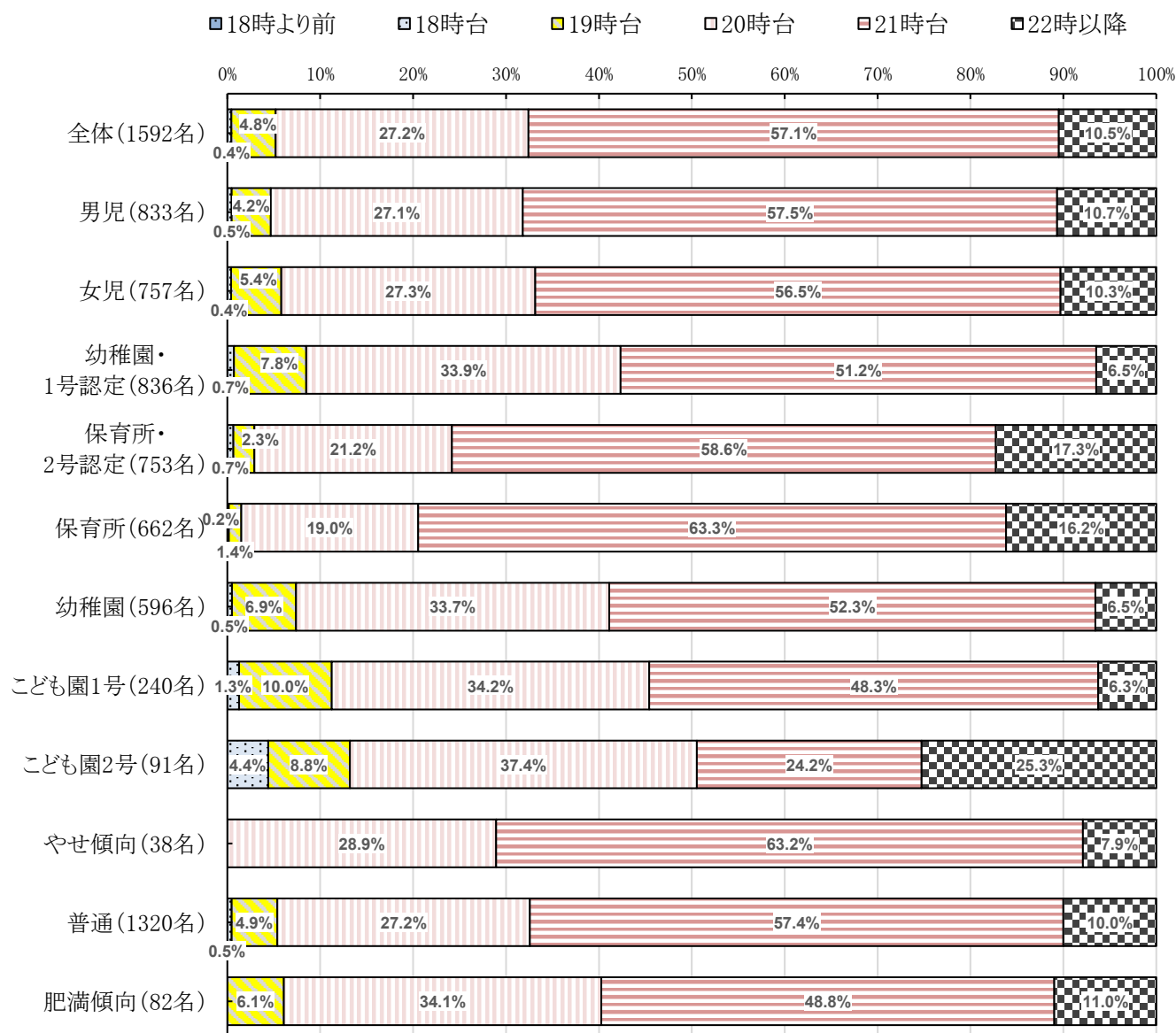
問5 登園日の入浴は何時ですか。

全体では、23.3%が18時より前に、48.8%が19時より前に、75.5%が20時より前に入浴していた。保護者の勤務状況などの影響を受け、18時より前に入浴する者の割合は大きく異なる傾向が明らかとなった。



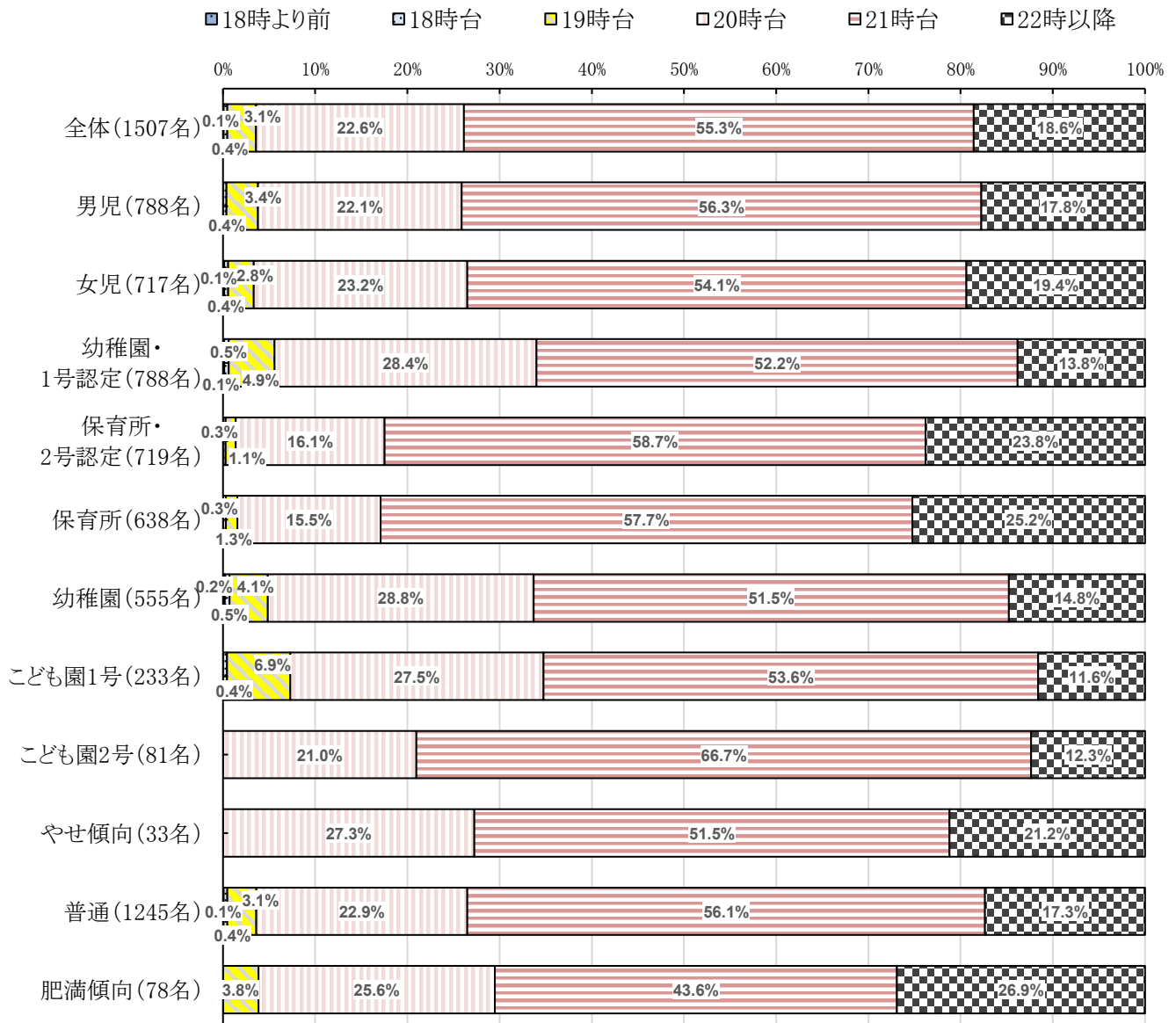
問 6 登園日の就寝は何時ですか。

全体としては、登園日の就寝時間は、32.4%が21時より前であり、89.5%が22時より前であった。保育所およびこども園2号に通う子どもの方が、22時以降に寝る者の割合が高いことが明らかとなった。一方で、肥満傾向の子どもが極端に高い状況ではなかった。



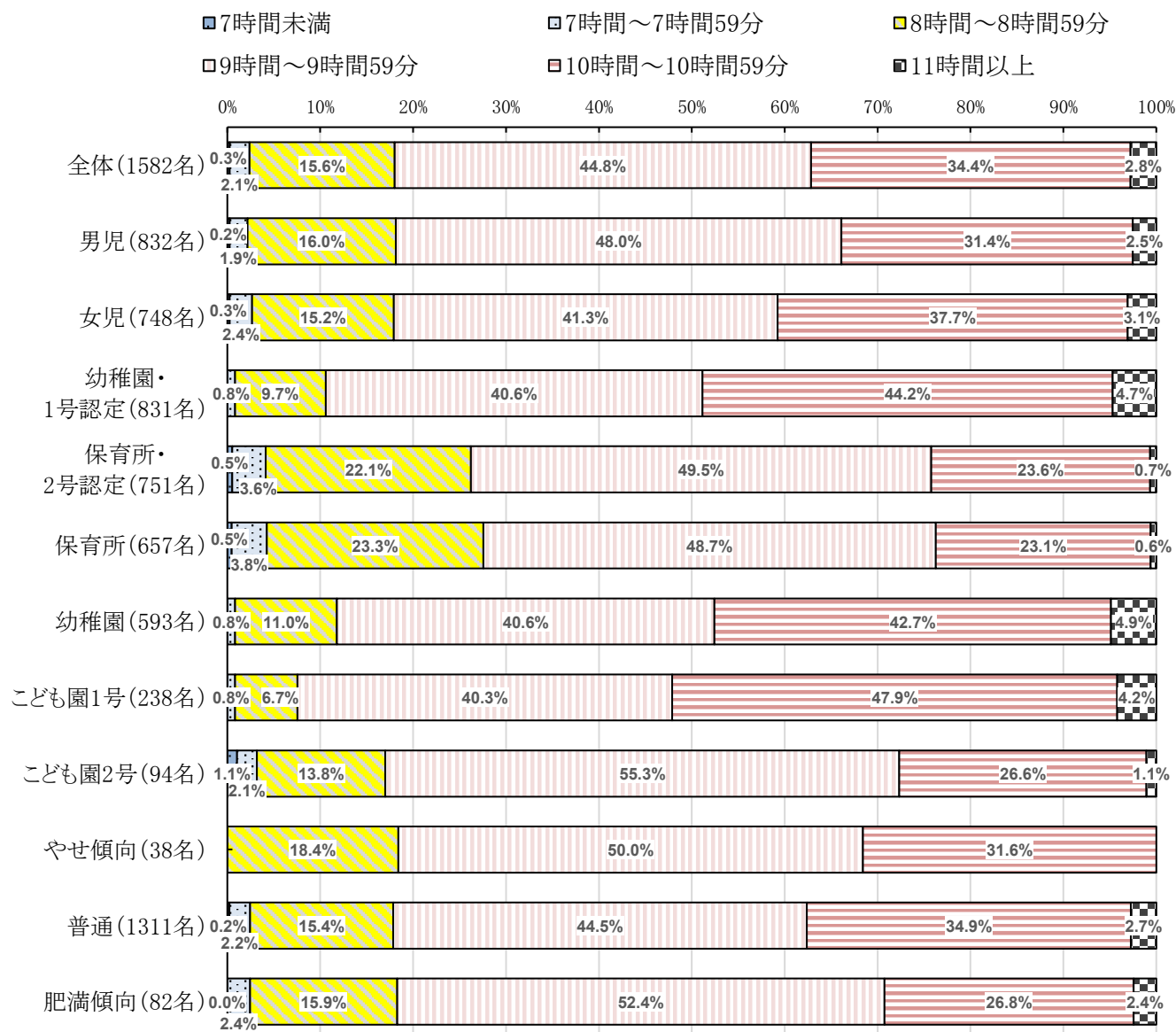
問7 休日の就寝は何時ですか。

全体としては、休日の就寝時間は、26.2%が21時より前であり、81.5%が22時より前であった。保育所に通う子どもや肥満傾向の子どもが、22時以降に寝る者の割合が高いことが明らかとなった。肥満傾向の子どもの22時以降に寝る割合は、平日と休日でその割合に違いが確認された。



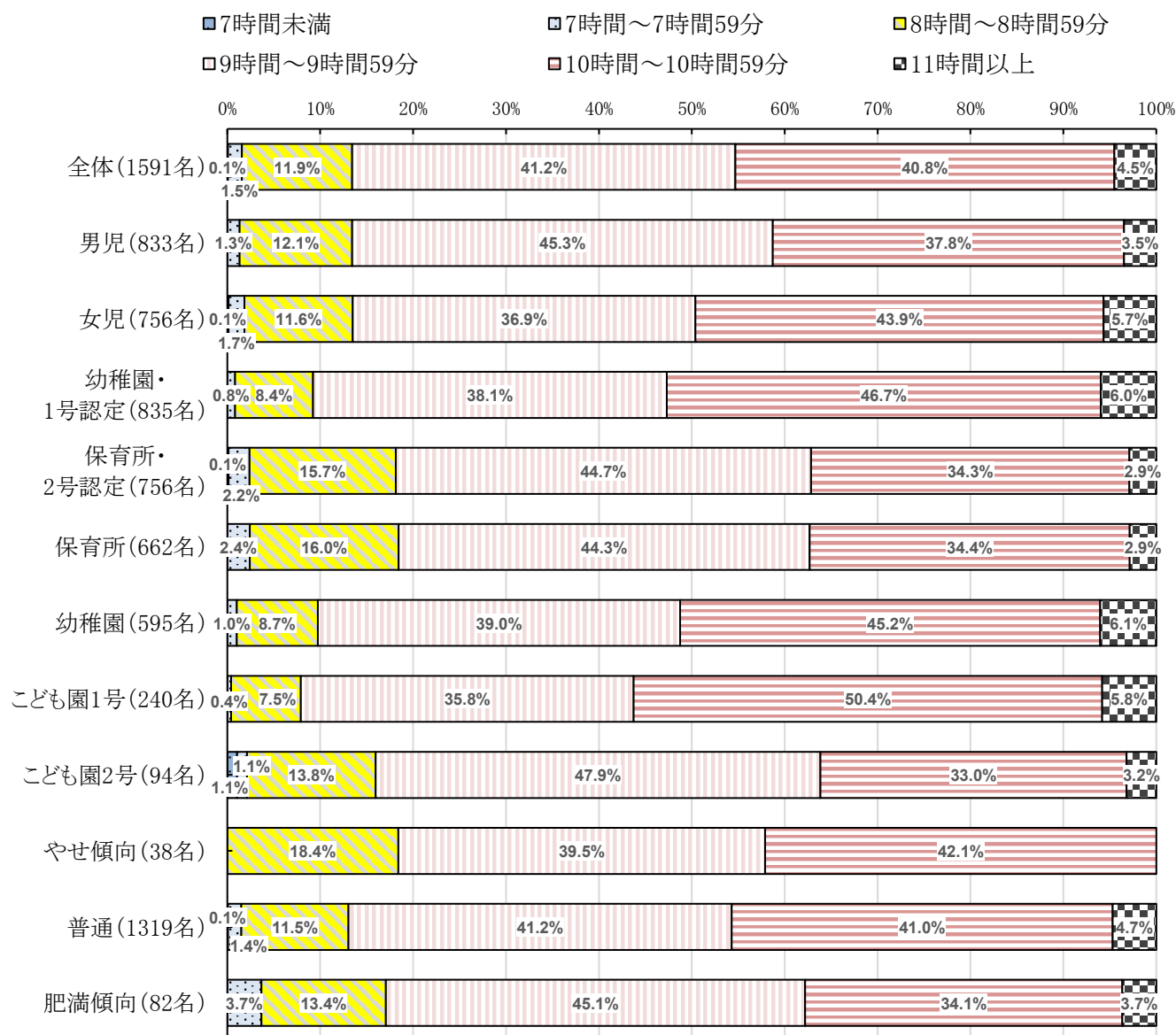
問 8 登園日の睡眠時間は何時間ですか。

全体としては、登園日の睡眠時間は、18.0%は9時間未満であり、62.8%が10時間未満、97.2%が11時間未満であった。幼稚園・1号認定では48.9%が10時間以上寝ているのに対して、保育所・2号認定では24.3%であった。



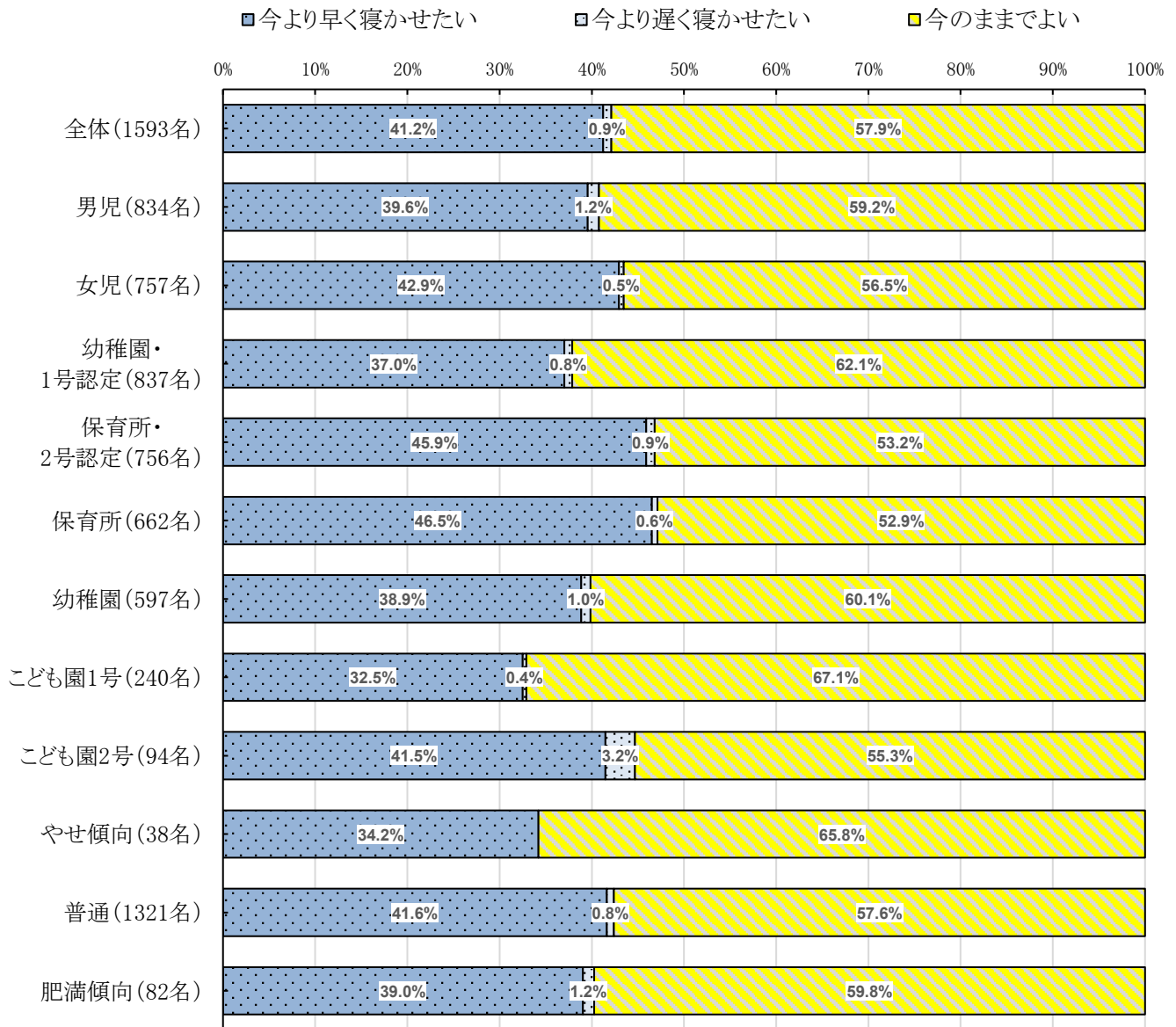
問9 休日の睡眠時間は何時間ですか。

全体としては、休日の睡眠時間は、13.5%は9時間未満であり、54.7%が10時間未満、95.5%が11時間未満であった。幼稚園・1号認定では52.7%が10時間以上寝ているのに対して、保育所・2号認定では37.2%であった。



問 10 就寝の時間はこのままでよいですか。

全体として今のままでよいと考えている者の割合は 57.9%であった。今より早く寝かせたいと考えている者の割合は、幼稚園・1号認定で 37.0%に対し、保育所・2号認定では 45.9%であった。



2. 身体活動や運動について（テレビ・スマートフォン等の利用を含む）

問1 平均して1日当たり何分くらい、体を動かしていますか？

※全身を使った遊び・運動（鬼ごっこ、かくれんぼ、ボール遊び、すべり台、砂遊びなど）、通園時の歩行や散歩などが含まれます。

全体として、平日は幼稚園や保育所で約120分体を動かし、約45分幼稚園や保育所以外で体を動かしていた。いずれも男児よりも女児の方が少ない傾向が確認された。幼稚園や保育所での体を動かす時間は保育所の方が多一方で、幼稚園や保育所以外では幼稚園の方が多くなった。これは園にいる時間が影響していると推察されるが、幼稚園は合計169分に対し、保育所は162分と若干少ないことも確認された。また、肥満傾向の子どもは、休日に体を動かす時間は少ないことが確認された。

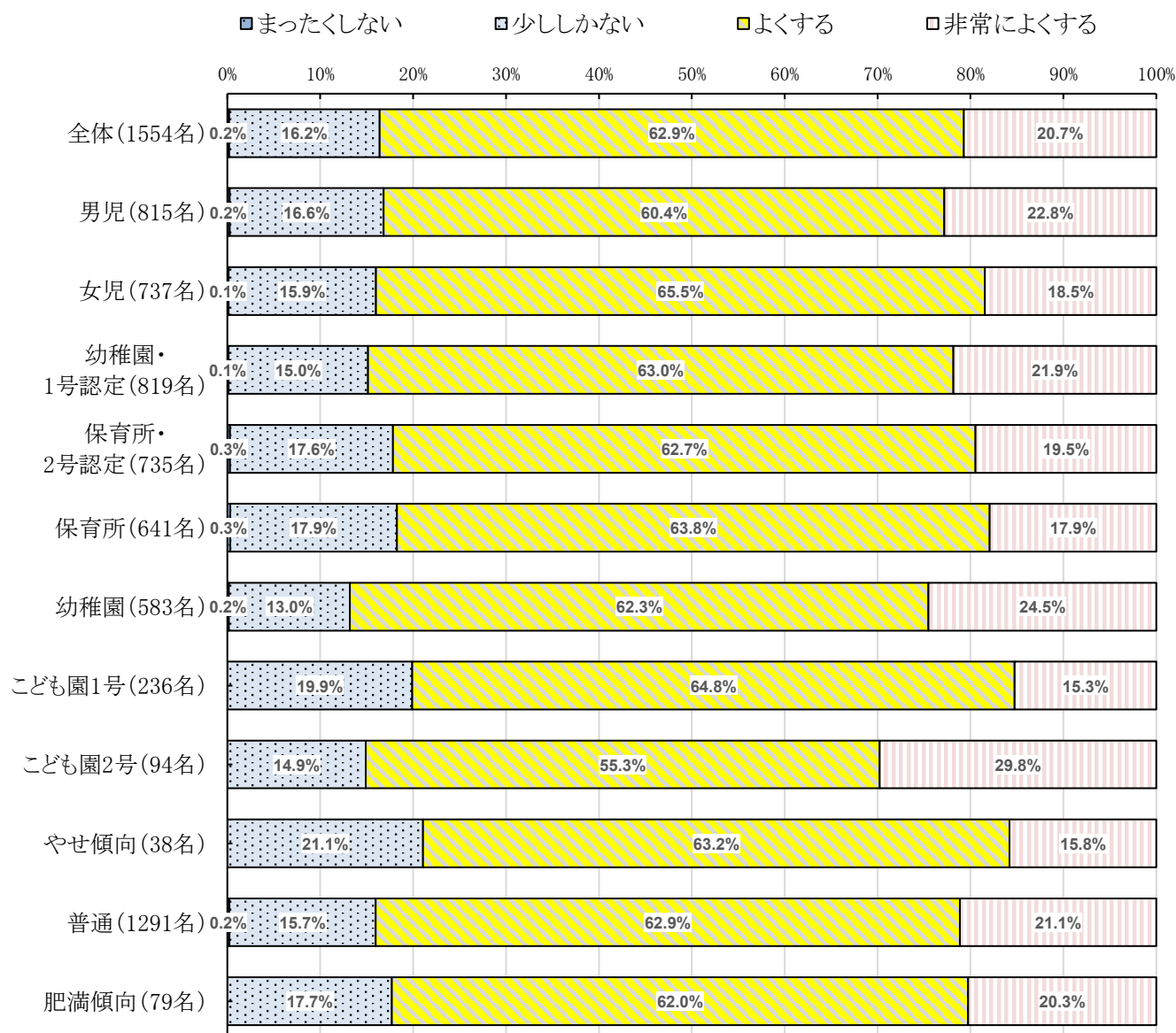
平均して1日当たり何分くらい、体を動かしていますか？

	平日（登園日）						休日（登園日以外）		
	幼稚園や保育所			幼稚園や保育所以外			人数	平均値	標準偏差
	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差			
全体	1596	120.9	81.5	1596	44.8	42.6	1596	120.8	83.6
男児	836	123.3	85.7	836	47.4	41.3	836	127.1	88.1
女児	758	118.5	76.9	758	42.1	43.9	758	113.8	77.8
幼稚園・1号認定	839	114.0	74.9	839	54.5	43.7	839	123.0	83.9
保育所・2号認定	757	129.4	88.1	757	32.2	37.6	757	118.3	83.1
保育所(660名)	663	129.6	88.5	663	31.4	35.3	663	118.4	83.2
幼稚園(595名)	598	113.1	74.7	598	55.3	40.2	598	124.1	80.6
こども園1号(240名)	241	116.2	75.5	241	52.5	51.6	241	120.2	91.7
こども園2号(94名)	94	127.9	84.9	94	38.1	49.2	94	116.9	82.5
やせ傾向	38	112.1	61.7	38	45.3	28.8	38	113.7	70.8
普通	1321	121.1	81.8	1321	44.6	42.9	1321	121.0	83.4
肥満傾向	82	104.8	65.5	82	47.3	38.8	82	109.5	71.2

※人数の単位は人・平均値と標準偏差は分

問2 自由な遊びのとき、活発に体を動かす遊びをどのくらいしていますか？

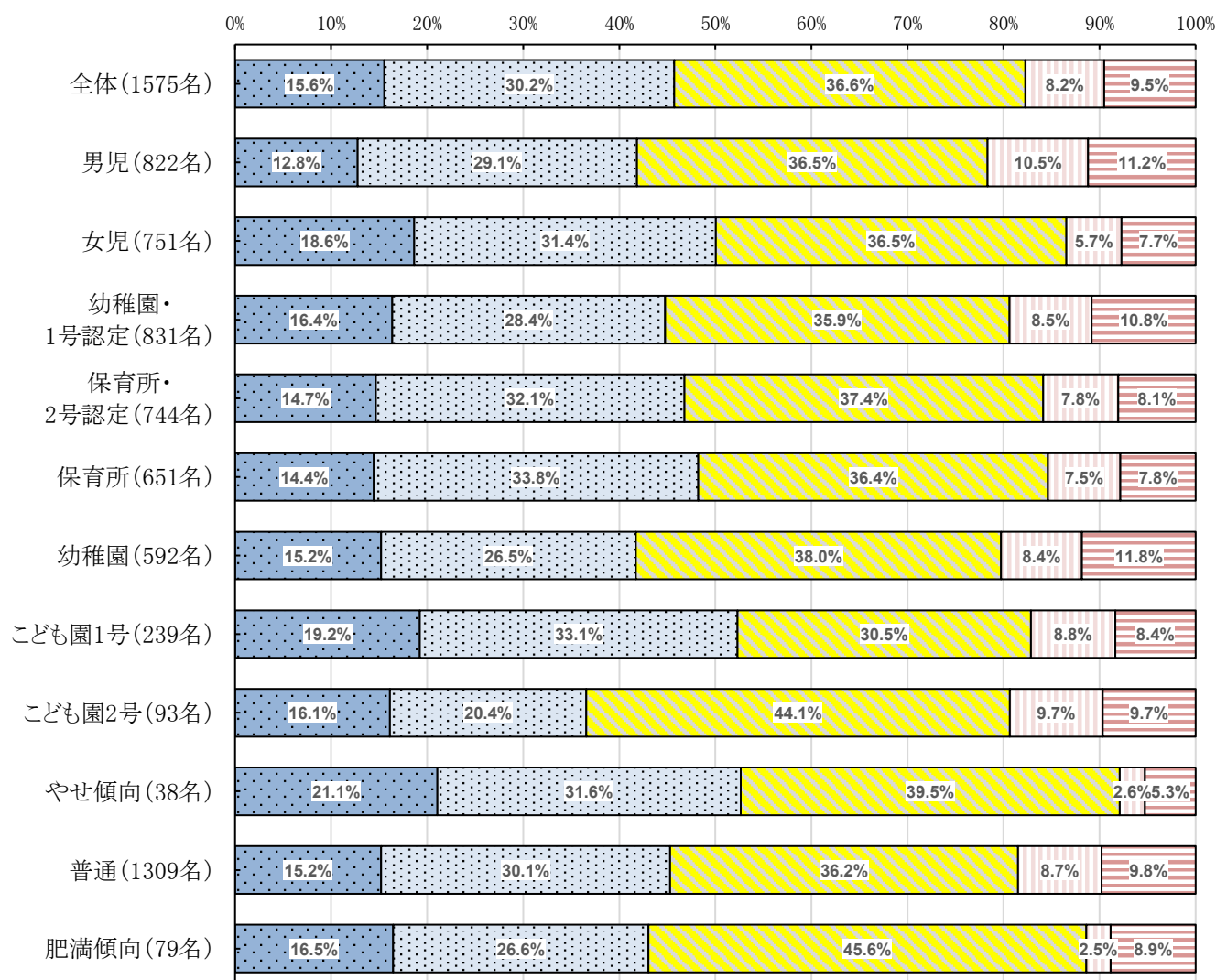
全体として、「非常によくする」と「よくする」の合算の割合は、83.6%であった。肥満傾向の子どもと普通の子どもの間に大きな差は確認されなかったが、やせ傾向の子どもでは79.0%と若干少ないことが示唆された。



問3 保育以外の自由な遊びの時、室内での遊びと戸外での遊びとどちらが多いですか？

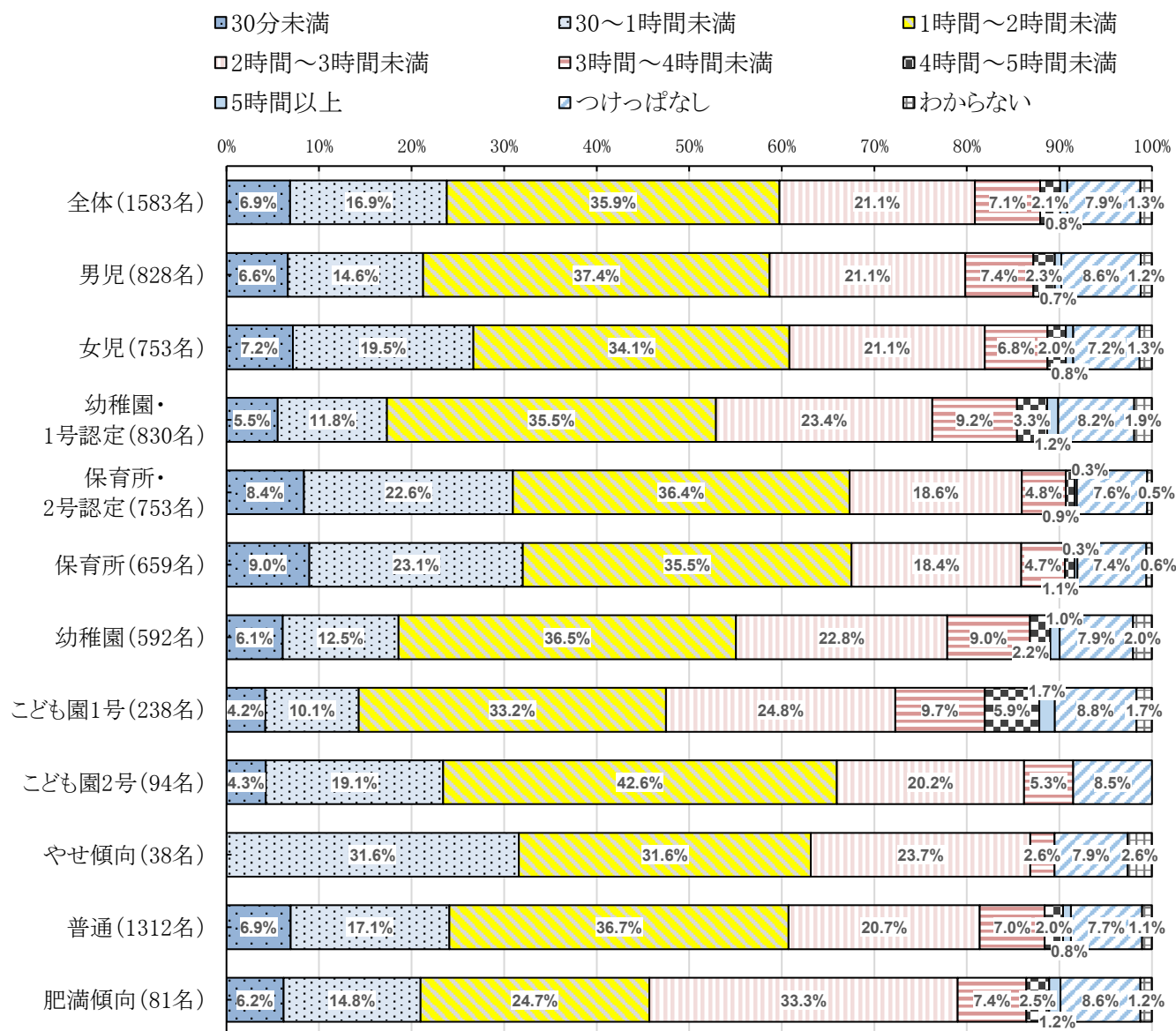
全体として、室内遊びが多い子どもの割合は、45.8%であるのに対し、17.7%は戸外での遊びが少し多かった。体型別の分析では、普通の子どもの戸外での遊びの割合は18.5%であるのに対し、やせ傾向の子どもは7.9%、肥満傾向の子どもは11.4%と低値であることが明らかとなった。

- 室内での遊びが非常に多い □ 室内での遊びが少し多い □ どちらも同じくらい
- 戸外での遊びが非常に多い □ 戸外での遊びが少し多い



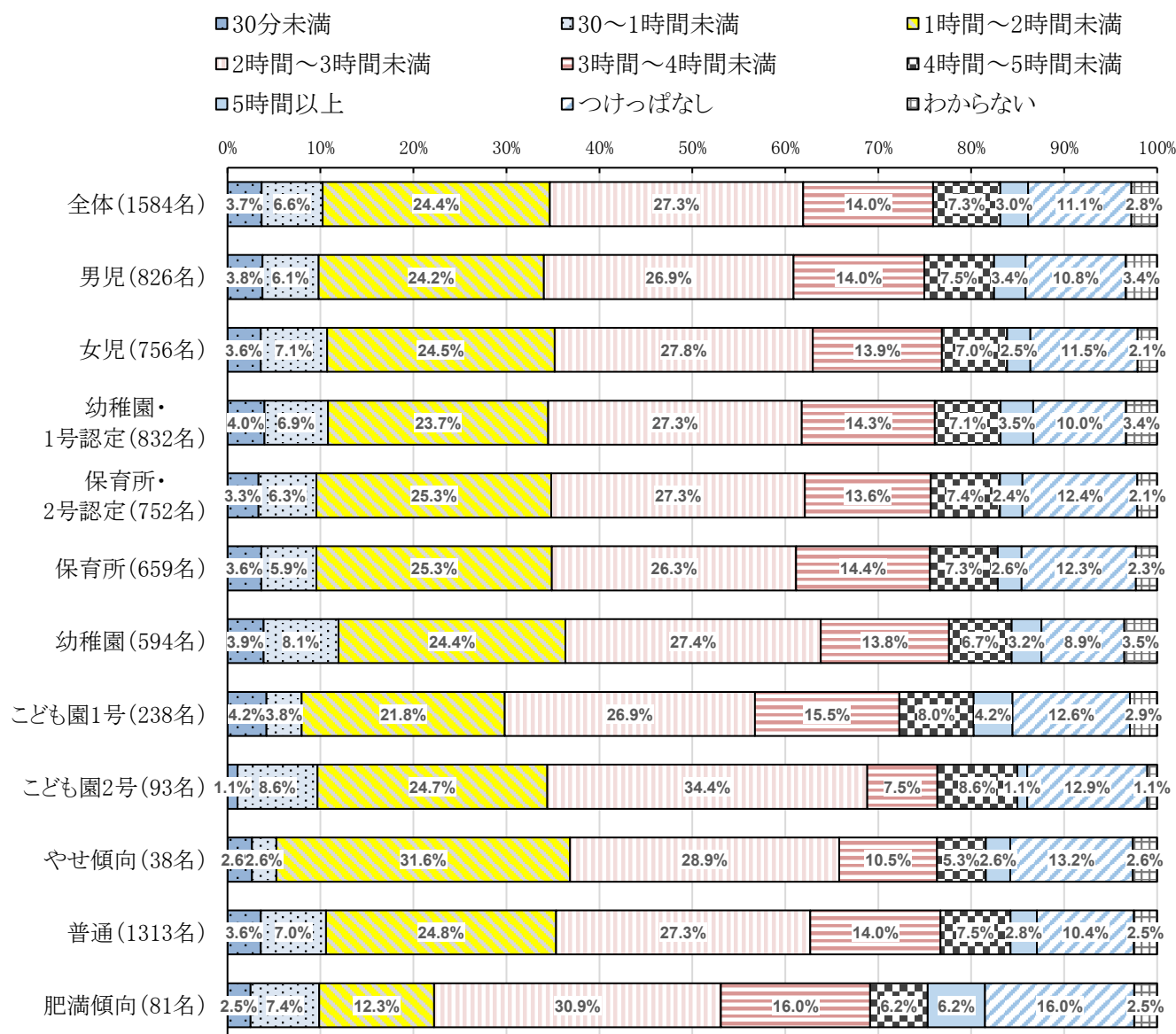
問4 平日にテレビやDVDを見る時間はどのくらいですか？

全体として平日にテレビやDVDを見る時間は、59.7%が2時間未満、80.8%が3時間未満であり、3時間以上は17.9%であった。3時間以上見る子どもの割合は肥満傾向の子どもも20.9%と極端に高いわけではなく、こども園1号や幼稚園では高い傾向が確認された。



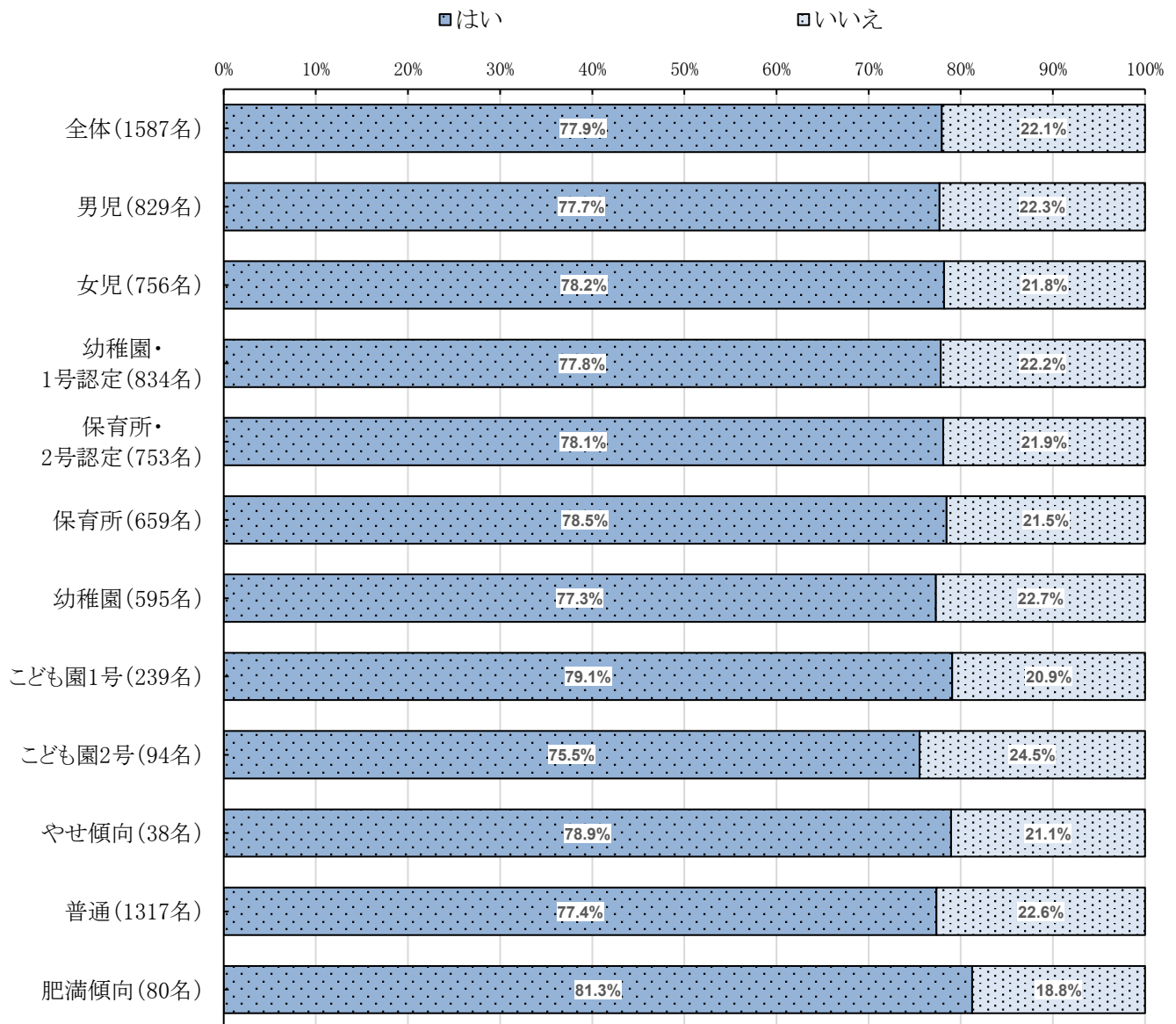
問5 休日にテレビやDVDを見る時間はどのくらいですか？

全体として休日にテレビやDVDを見る時間は、34.7%が2時間未満、62.0%が3時間未満であり、3時間以上は35.4%であった。2時間以上見る者の割合は、普通の子どもは62.0%であるのに対し、肥満傾向の子どもでは75.3%と高い割合であることが確認された。

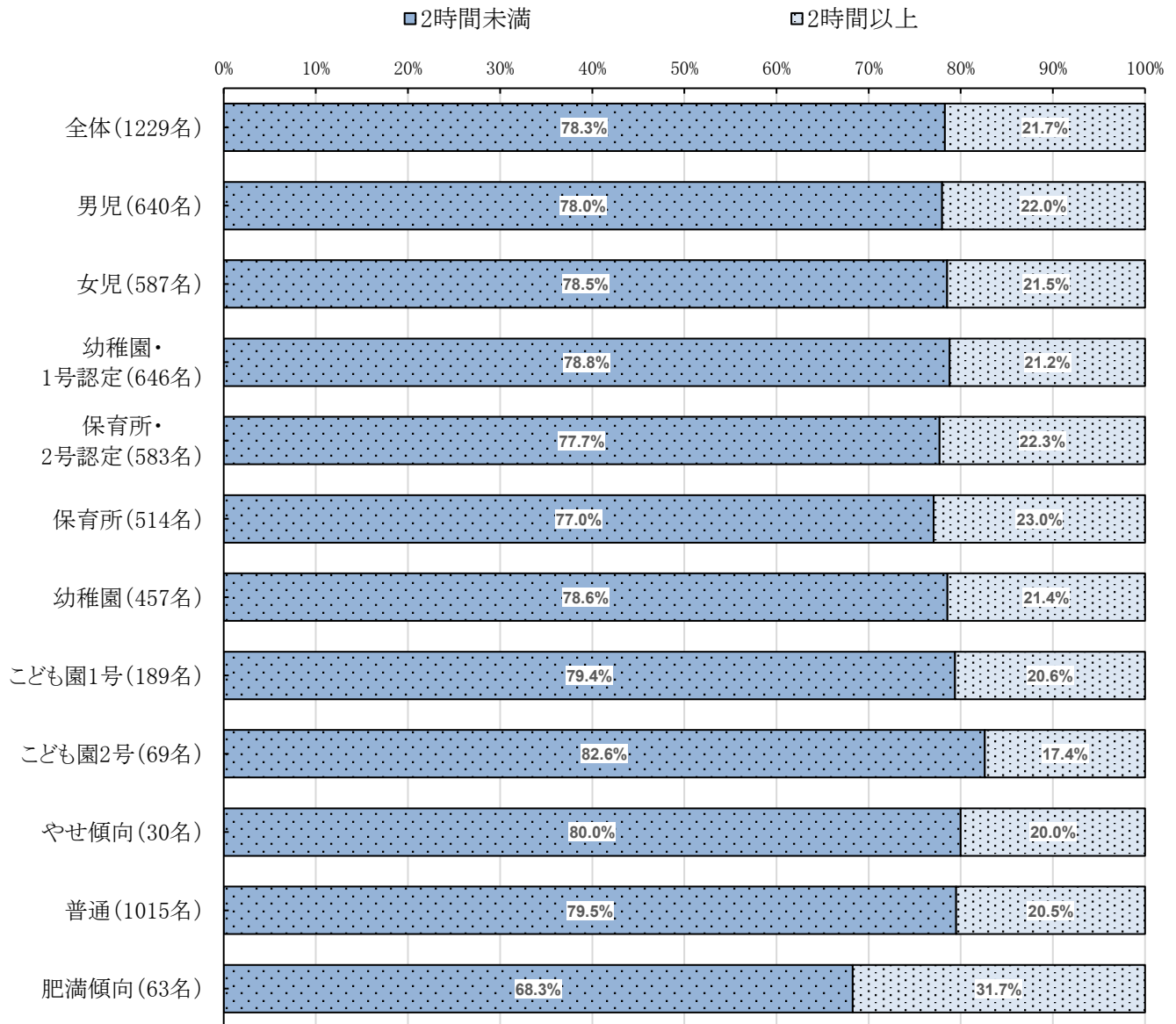


問6 お子さんはスマートフォン、タブレットをすることがありますか。

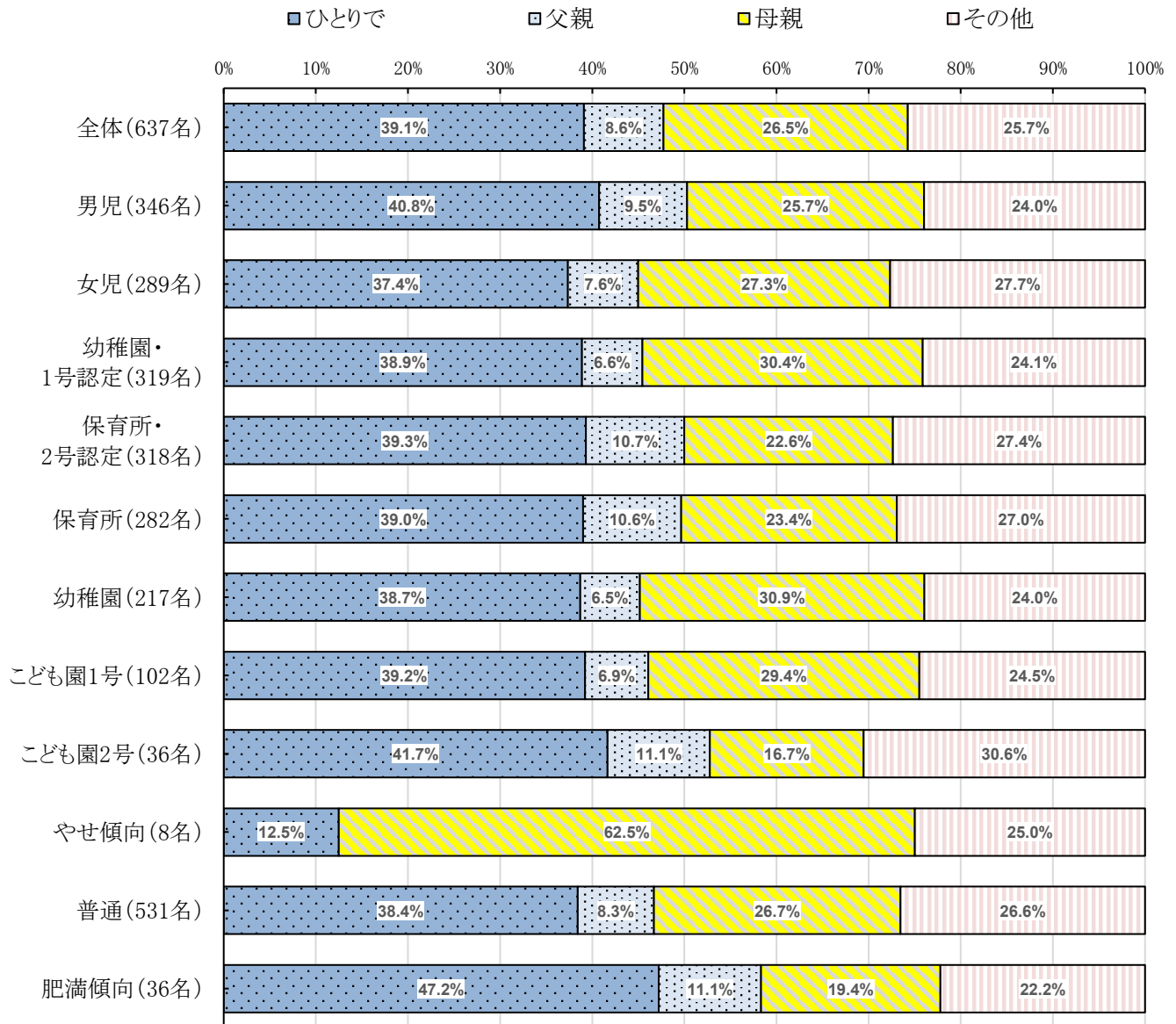
全体としては、77.9%がスマートフォンもしくはタブレットを利用していることが明らかとなった。肥満傾向の子どもだけは81.3%と若干高い傾向にあることが確認された。



使用する時間はどのくらいですか？



誰と使用しますか。



いつ使用しますか。【※複数回答可※】

	回答者の割合			
	登園前	園から帰って	夕食後	休日
全体(1237名)	20.1%	61.4%	37.8%	69.0%
男児(644名)	21.9%	61.6%	39.4%	70.0%
女児(591名)	18.3%	61.1%	36.0%	67.7%
幼稚園・1号認定(649名)	19.1%	69.2%	31.7%	63.8%
保育所・2号認定(588名)	21.3%	52.9%	44.4%	74.7%
保育所(517名)	21.3%	53.2%	46.0%	75.4%
幼稚園(460名)	18.3%	69.8%	32.8%	65.9%
こども園1号(189名)	21.2%	67.7%	29.1%	58.7%
こども園2号(71名)	21.1%	50.7%	32.4%	69.0%
やせ傾向(71名)	3.3%	3.3%	33.3%	70.0%
普通(1019名)	20.0%	20.0%	38.3%	68.9%
肥満傾向(65名)	26.2%	26.2%	43.1%	76.9%

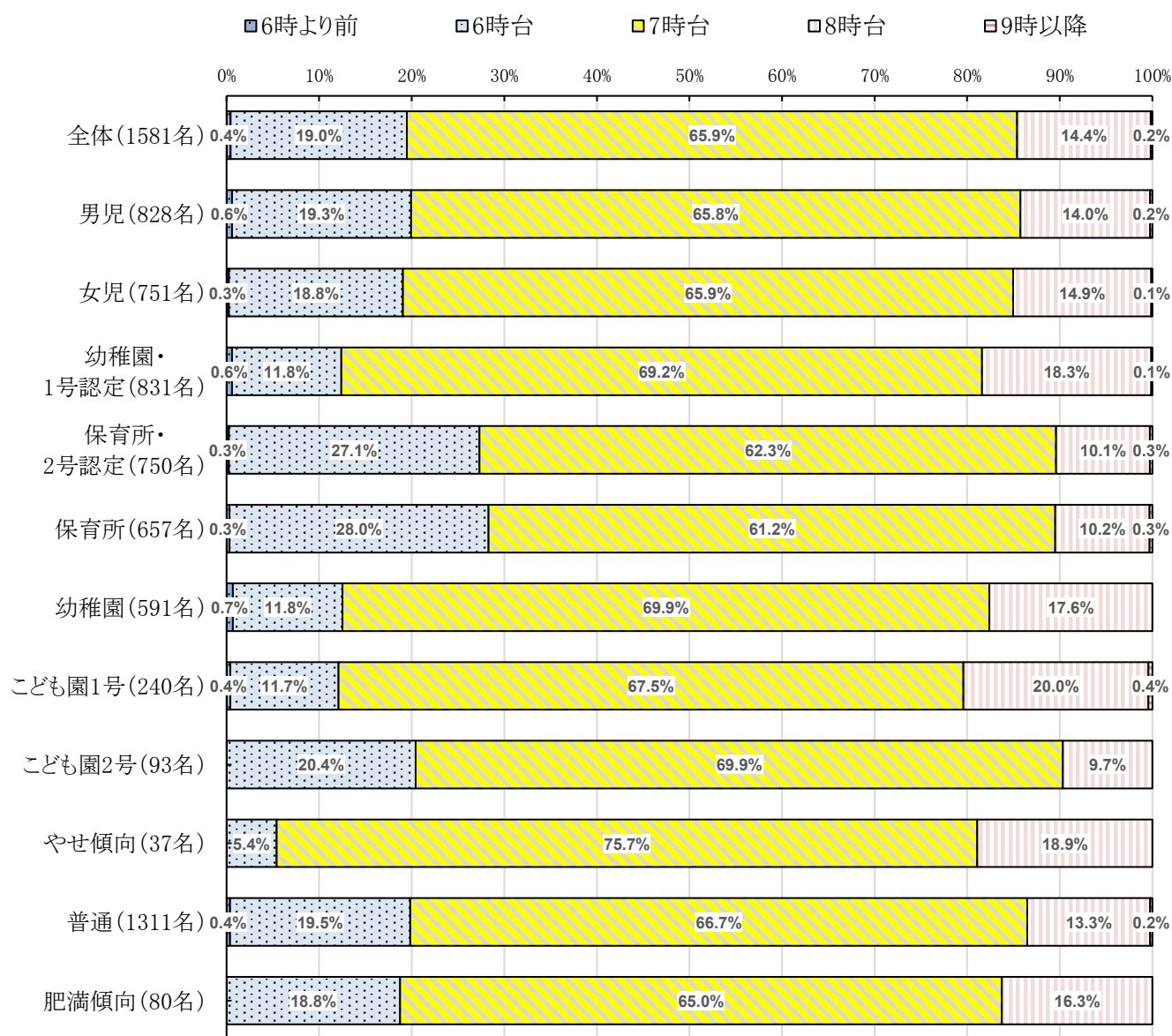
使用する内容は何ですか。【※複数回答可※】

	回答者の割合			
	ゲーム	動画	教材	その他
全体(1237名)	53.6%	77.7%	35.0%	5.3%
男児(644名)	61.8%	75.9%	34.0%	5.3%
女児(591名)	44.8%	79.5%	36.0%	5.2%
幼稚園・1号認定(649名)	57.8%	76.6%	37.3%	5.4%
保育所・2号認定(588名)	49.0%	78.9%	32.5%	5.1%
保育所(517名)	48.4%	78.9%	32.1%	4.8%
幼稚園(460名)	57.0%	75.4%	38.0%	5.7%
こども園1号(189名)	59.8%	79.4%	35.4%	4.8%
こども園2号(71名)	53.5%	78.9%	35.2%	7.0%
やせ傾向(30名)	56.7%	86.7%	40.0%	3.3%
普通(1019名)	51.7%	76.4%	36.1%	6.1%
肥満傾向(65名)	70.8%	81.5%	27.7%	1.5%

3. 食生活について

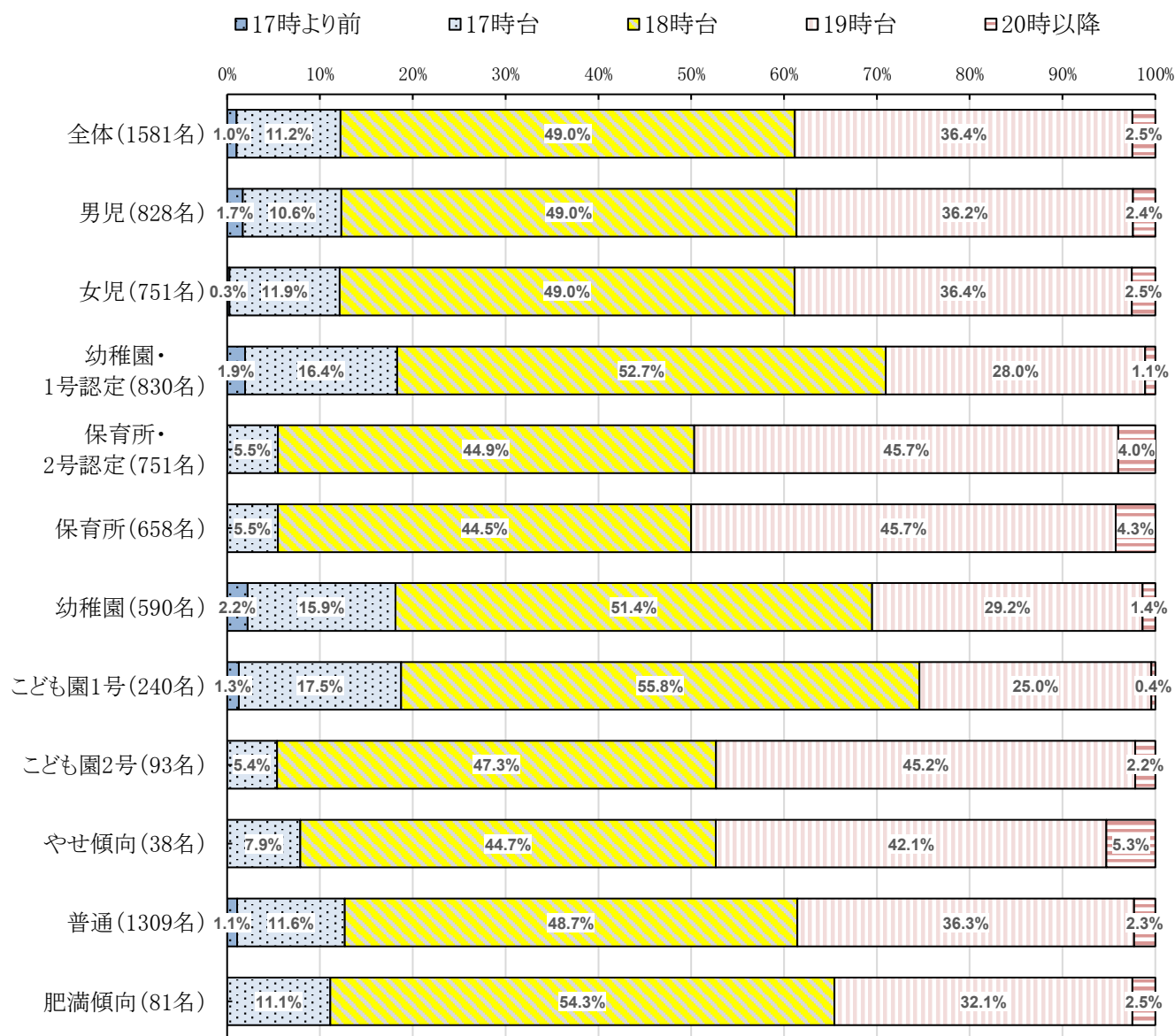
問1 登園日の朝食は何時ですか。

全体として、登園日の朝食時間は19.4%が7時より前、85.3%が8時より前であることが明らかとなった。保育所では7時より前に食べる子どもの割合が27.4%と高いことが明らかとなった。



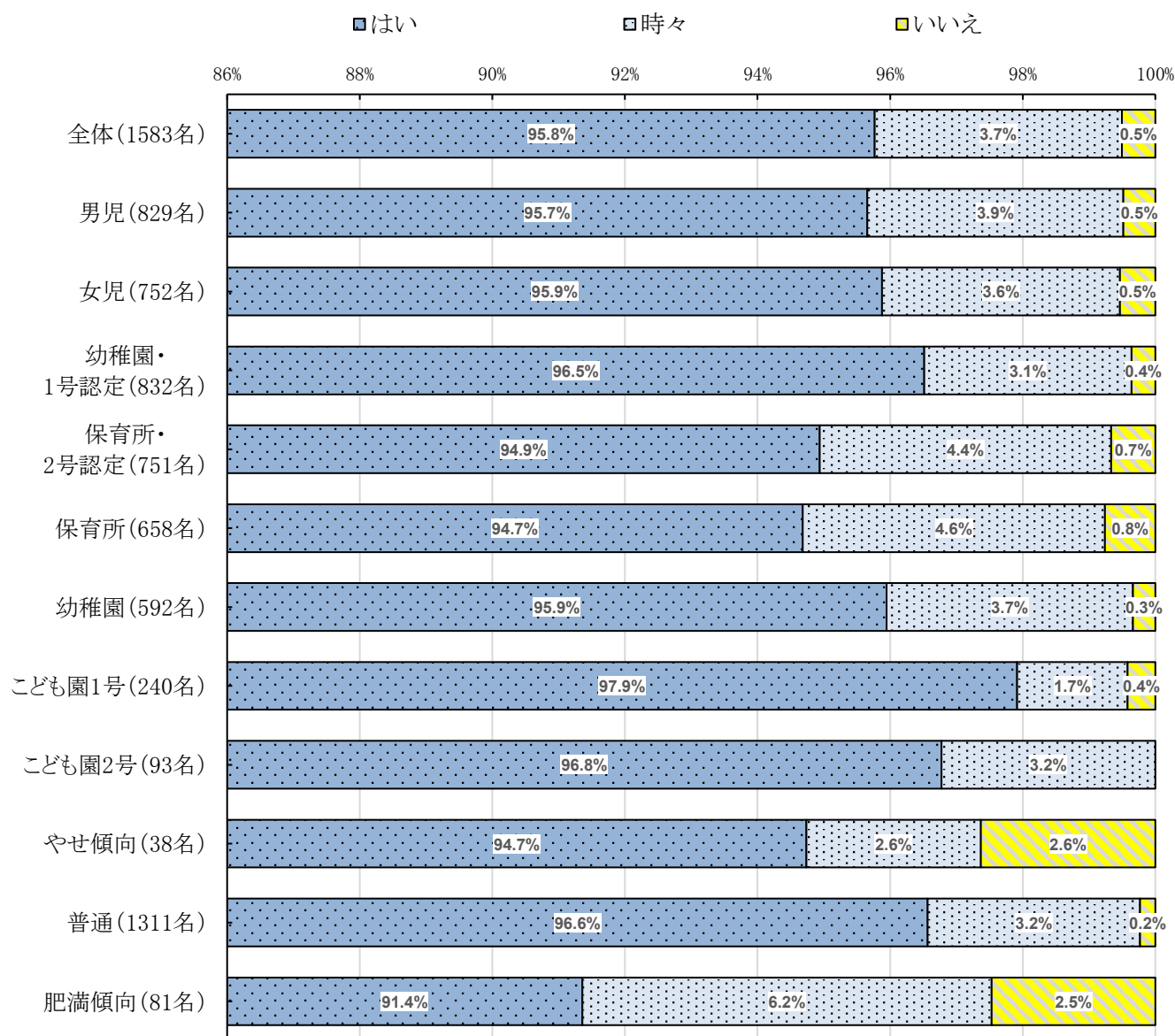
問 2 登園日の夕食は何時ですか。

全体として、登園日の夕食時間は、12.2%が18時より前、61.2%が19時より前であった。体型による大きな違いは確認されず、保護者の勤務状況などによる影響として幼稚園と保育所での違いが確認された。



問3 朝食を毎日食べていますか。

全体では、95.8%が毎日、朝食を食べており、高い傾向であることが確認された。一方で、肥満傾向の子どもでは91.4%と低くなっている傾向が確認された。



【「はい」「時々」と答えた方】

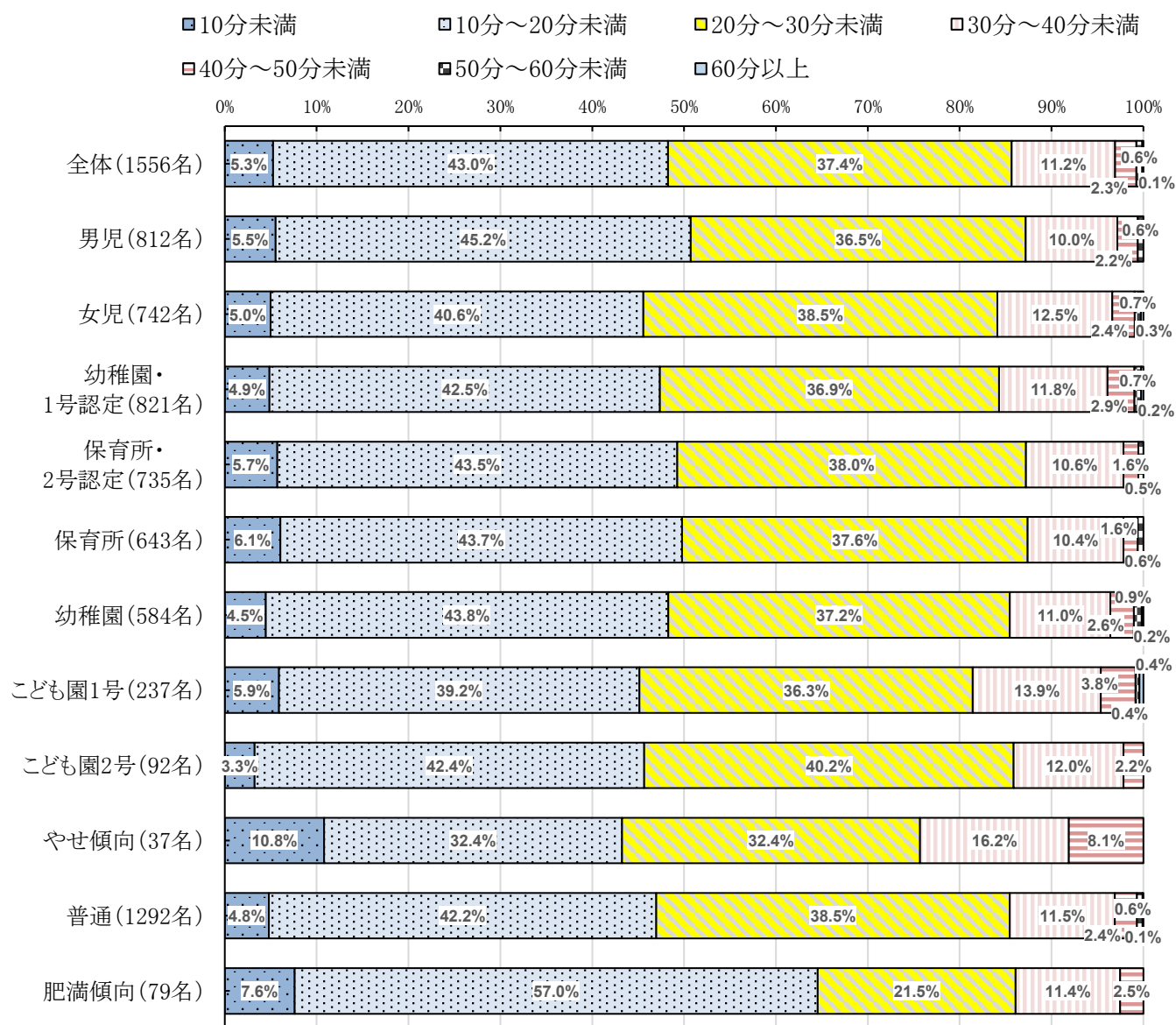
普段食べているものはなんですか。【※複数回答可※】

	回答者の割合					
	主食(ごはん、パン、めん類、シリアル等)	主菜(卵、肉類、魚類、納豆、ヨーグルト、チーズ等)	副菜(野菜、味噌汁又は野菜スープ等)	果物	菓子類(菓子パン含む)	その他(牛乳、ジュース等)
全体(1575名)	97.7%	63.6%	28.1%	39.8%	26.3%	51.1%
男児(825名)	97.9%	64.5%	25.6%	40.0%	25.3%	52.4%
女児(748名)	97.3%	62.4%	30.9%	39.6%	27.4%	49.6%
幼稚園・1号認定(829名)	98.3%	66.2%	29.0%	41.7%	25.0%	49.0%
保育所・2号認定(746名)	96.9%	60.6%	27.2%	37.7%	27.9%	53.5%
保育所(653名)	96.6%	59.7%	26.8%	37.1%	27.6%	53.9%
幼稚園(590名)	98.1%	67.5%	29.8%	41.9%	23.4%	50.5%
こども園1号(239名)	98.7%	63.2%	26.8%	41.4%	28.9%	45.2%
こども園2号(93名)	98.9%	66.7%	30.1%	41.9%	30.1%	50.5%
やせ傾向(37名)	100.0%	54.1%	24.3%	27.0%	37.8%	45.9%
普通(1308名)	97.4%	64.1%	28.6%	41.1%	26.1%	51.8%
肥満傾向(79名)	98.7%	67.1%	32.9%	44.3%	32.9%	54.4%

朝食は誰と食べていますか。【※複数回答可※】

	回答者の割合				
	1人で	親と	祖父母と	きょうだいと	その他と
全体(1575名)	7.6%	58.2%	3.0%	67.1%	0.3%
男児(825名)	7.5%	59.2%	3.4%	65.3%	0.5%
女児(748名)	7.8%	57.4%	2.7%	69.0%	0.1%
幼稚園・1号認定(829名)	8.1%	57.1%	2.5%	67.1%	0.0%
保育所・2号認定(746名)	7.1%	59.5%	3.6%	67.2%	0.3%
保育所(653名)	7.4%	59.3%	3.2%	66.6%	0.3%
幼稚園(590名)	8.5%	57.3%	3.2%	67.1%	0.0%
こども園1号(239名)	7.1%	56.5%	0.8%	66.9%	0.0%
こども園2号(93名)	5.4%	61.3%	6.5%	71.0%	0.0%
やせ傾向(37名)	5.4%	59.5%	2.7%	64.9%	8.1%
普通(1308名)	7.5%	59.6%	3.1%	67.5%	0.2%
肥満傾向(79名)	6.3%	49.4%	0.0%	68.4%	0.0%

朝食にかかる時間はどのくらいですか。



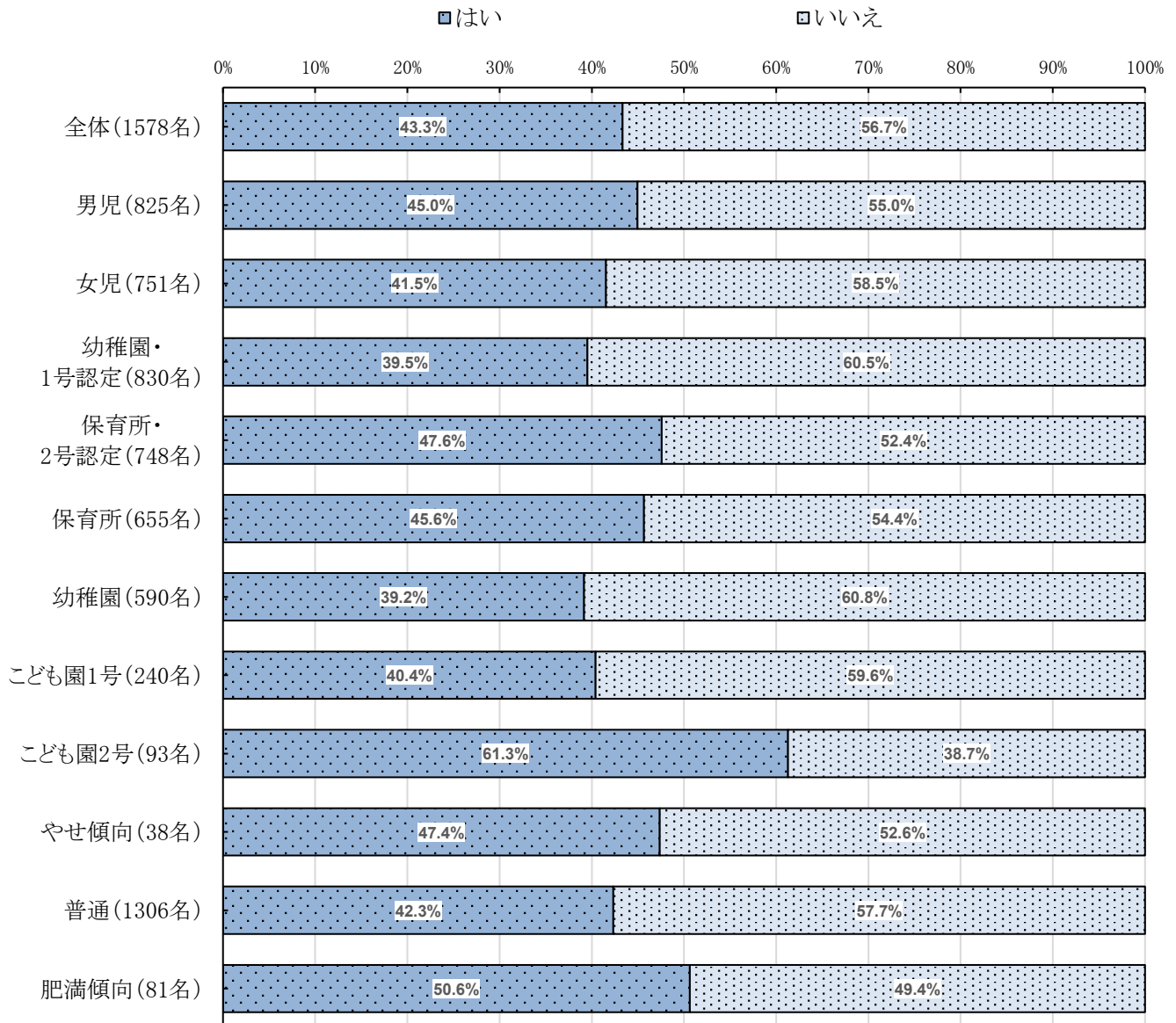
【「いいえ」と答えた方】

朝食を食べない理由は何ですか。【※複数回答可※】

	回答者の割合				
	時間がない	食欲がない	家族が食べる習慣がない	朝食の用意ができていない	その他
全体(8名)	87.5%	37.5%	25.0%	62.5%	37.5%
男児(4名)	100.0%	50.0%	0.0%	75.0%	25.0%
女児(4名)	75.0%	25.0%	50.0%	50.0%	50.0%
幼稚園・1号認定(3名)	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
保育所・2号認定(5名)	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
保育所(5名)	80.0%	40.0%	20.0%	80.0%	40.0%
幼稚園(2名)	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
こども園1号(1名)	0.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
こども園2号(0名)	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
やせ傾向(1名)	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
普通(3名)	66.7%	33.3%	0.0%	33.3%	0.0%
肥満傾向(2名)	100.0%	50.0%	100.0%	100.0%	100.0%

問4 食事前の1時間以内に飲食する習慣はありますか。

全体としては、43.3%が食事前の1時間以内に飲食する習慣があることが分かった。こども園2号は61.3%と高いのに対して、幼稚園では39.2%と低かった。肥満傾向の子どもでは50.6%と高い傾向であった。

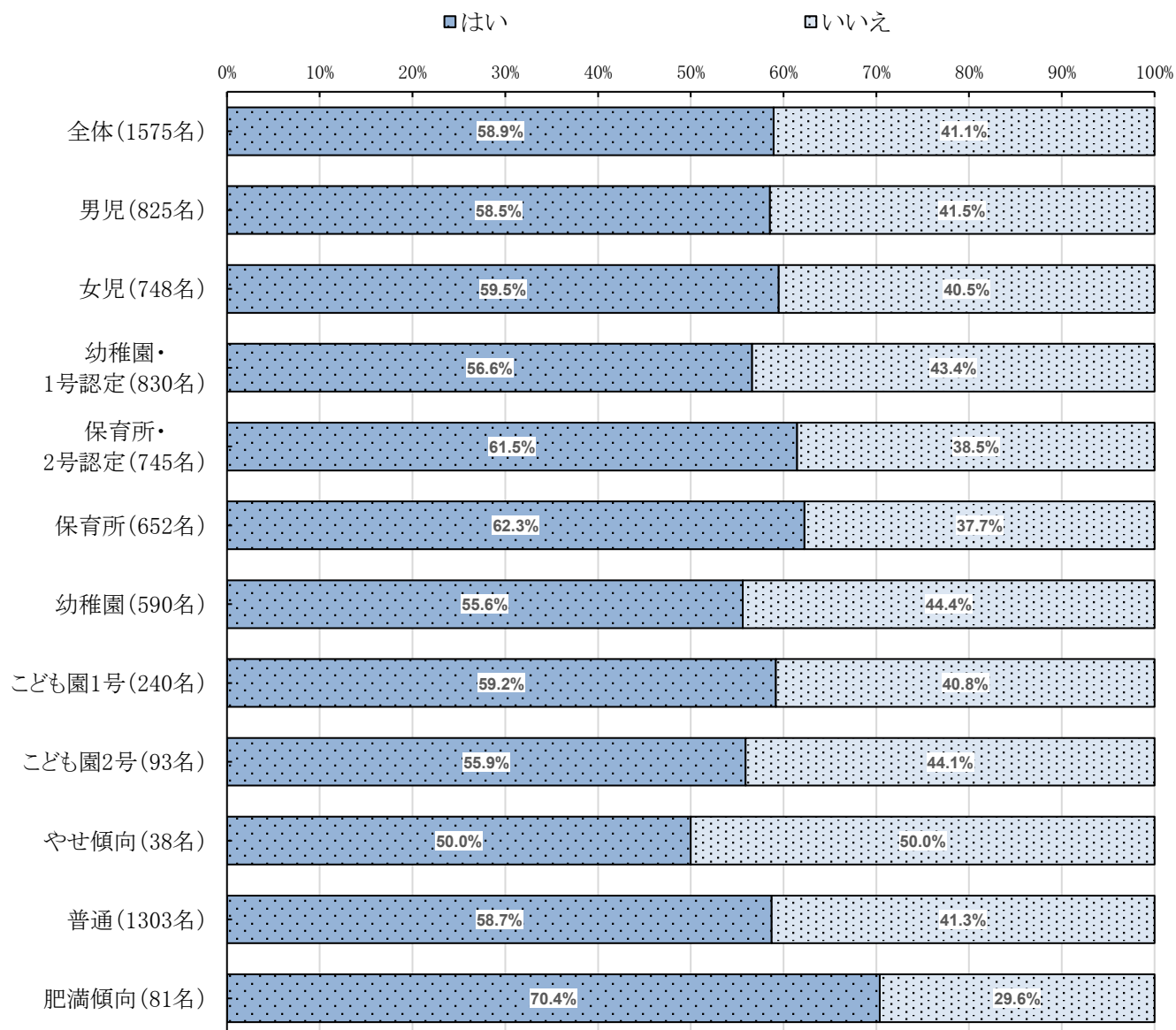


具体的に何を飲食することが多いですか？【※複数回答可※】

	回答者の割合					
	水・お茶	牛乳	ジュース・飲料	菓子類(チョコ類)	アイス	その他(パン・果物類など)
全体(684名)	72.1%	20.9%	29.1%	47.2%	17.5%	17.4%
男児(371名)	72.8%	21.6%	30.2%	44.7%	18.1%	17.5%
女児(312名)	71.5%	19.9%	27.9%	50.3%	17.0%	17.3%
幼稚園・1号認定(328名)	77.4%	20.7%	27.1%	36.3%	16.5%	14.6%
保育所・2号認定(356名)	67.1%	21.1%	30.9%	57.3%	18.5%	19.9%
保育所(299名)	68.6%	22.1%	31.4%	56.5%	17.1%	19.7%
幼稚園(231名)	75.8%	22.1%	30.3%	38.1%	16.9%	16.0%
こども園1号(97名)	81.4%	17.5%	19.6%	32.0%	15.5%	11.3%
こども園2号(57名)	59.6%	15.8%	28.1%	61.4%	26.3%	21.1%
やせ傾向(18名)	94.4%	11.1%	33.3%	55.6%	33.3%	11.1%
普通(553名)	70.5%	21.7%	28.2%	47.6%	17.4%	18.6%
肥満傾向(41名)	85.4%	19.5%	41.5%	39.0%	17.1%	9.8%

問5 夕食を食べてから寝るまでの間に飲食する習慣はありますか。

全体としては、58.9%が夕食を食べてから寝るまでの間に飲食する習慣があることが分かった。保育所は62.3%と高いのに対して、やせ傾向では50.0%と低かった。肥満傾向の子どもでは70.4%と高い傾向であった。



具体的に何を飲食することが多いですか？【※複数回答可※】

	回答者の割合					
	水・お茶	牛乳	ジュース・飲料	菓子類(チョコ類)	アイス	その他(パン・果物類など)
全体(928名)	68.4%	16.5%	18.1%	25.9%	40.1%	15.6%
男児(483名)	68.5%	17.2%	18.8%	23.6%	37.7%	14.9%
女児(445名)	68.3%	15.7%	17.3%	28.3%	42.7%	16.4%
幼稚園・1号認定(470名)	72.8%	14.7%	15.7%	20.6%	34.7%	14.9%
保育所・2号認定(458名)	64.0%	18.3%	20.5%	31.2%	45.6%	16.4%
保育所(406名)	62.8%	19.7%	21.9%	32.5%	47.5%	16.5%
幼稚園(328名)	73.5%	13.1%	16.8%	18.3%	32.0%	15.9%
こども園1号(142名)	71.1%	18.3%	13.4%	26.1%	40.8%	12.7%
こども園2号(52名)	73.1%	7.7%	9.6%	21.2%	30.8%	15.4%
やせ傾向(19名)	78.9%	15.8%	15.8%	31.6%	36.8%	10.5%
普通(765名)	68.1%	16.7%	17.5%	25.5%	38.8%	17.1%
肥満傾向(57名)	66.7%	12.3%	24.6%	33.3%	50.9%	10.5%

V. 今後の懸案事項

I. 質問紙調査の内容において修正が必要な点

- (1) 子どもの生年月日を考慮した分析も有用かもしれない
- (2) 食事における水やお茶を除いた間食を評価したほうがいい
- (3) 回答数の少ない「その他」および複数回答や追加質問の排除ならびに再検討

株式会社ハイクラスを紹介します



代表取締役

位高 駿夫 (Itaka Toshio)

【学位・資格】

- ・ 博士 (スポーツ健康科学)
- ・ 健康運動指導士
- ・ ホームヘルパー2級

所在地

東京都渋谷区渋谷 1-20-26

お問合せ先

mail@highclass-inc.com

健康づくり支援事業

企業や行政における健康づくり事業の「コンサルティング」や「企画・運営・指導・評価など」を専門家が実施いたします。

- 講義や実技による指導や相談
- イベントや測定会の開催
- 特定保健指導の運営

スポーツ活動支援事業

競技力の向上を目指す人に、専門家によるスポーツ科学に基づいた指導・支援を行っています。また、トレーナーや指導者などのスポーツ支援者を支える仕組み作りやキャリア支援も実施しています。

- 部活動強化支援・指導者派遣
- アスリートスポーツマネジメント
- 指導者養成講座の企画運営

情報発信・研究事業

健康グッズや健康イベントの効果検証のための研究を行っています。また、データ入力や分析などの研究補助なども行います

- 健康情報マガジン (Salute)
- 大学委託研究・共同研究・研究補助業務 (データ入力等)
- 本やブログ、情報商材・執筆など

2 体格についてお尋ねします

問1 身長と体重(必ず所属園に確認し、最近の値を御記入ください)

身長 []cm ・ 体重 []kg

問2 お子さんの体格をどう思いますか。

1. 太っている 2. 少し太っている 3. 普通 4. 少しやせている 5. やせている

3 生活リズム(主に睡眠)についてお尋ねします

問1 登園日の起床は何時ですか。

1. 6時より前 2. 6時台 3. 7時台 4. 8時台 5. 9時以降

問2 朝、自分で起きますか。

1. 自分で起きることが多い 2. 起こされることが多い 3. 半々くらい

問3 登園日に家を出る時間は何時ですか。

1. 7時より前 2. 7時台 3. 8時台 4. 9時台 5. 10時以降

問4 園から帰宅する時間は何時ですか。

1. 15時より前 2. 15時台 3. 16時台 4. 17時台
5. 18時台 6. 19時台 7. 20時以降

問5 登園日の入浴は何時ですか。

1. 16時より前 2. 16時台 3. 17時台 4. 18時台
5. 19時台 6. 20時台 7. 21時台 8. 22時以降

問6 登園日の就寝は何時ですか。

1. 18時より前 2. 18時台 3. 19時台 4. 20時台 5. 21時台 6. 22時以降

問7 休日の就寝は何時ですか。

1. 18時より前 2. 18時台 3. 19時台 4. 20時台 5. 21時台 6. 22時以降

問8 登園日の睡眠時間は何時間ですか。

1. 7時間未満 2. 7時間～7時間59分 3. 8時間～8時間59分
4. 9時間～9時間59分 5. 10時間～10時間59分 6. 11時間以上

問9 休日の睡眠時間は何時間ですか。

1. 7時間未満 2. 7時間～7時間59分 3. 8時間～8時間59分
4. 9時間～9時間59分 5. 10時間～10時間59分 6. 11時間以上

問10 就寝の時間はこのままでよいですか。

1. 今より早く寝かせたい 2. 今より遅く寝かせたい 3. 今のままでよい

4 身体活動や運動(身体を動かすことや遊び)についてお尋ねします

問1 平均して1日当たり何分くらい、体を動かしていますか？*

※全身を使った遊び・運動(鬼ごっこ、かくれんぼ、ボール遊び、すべり台、砂遊びなど)、通園時の歩行や散歩などが含まれます。

	幼稚園や保育園(所)	幼稚園や保育園(所)以外
平日(登園日)	1日 約 _____ 分	1日 約 _____ 分
休日(登園日以外)	1日 約 _____ 分	

問2 自由な遊びのとき、活発に体を動かす遊びをどのくらいしていますか？

1. まったくしない 2. 少ししかない 3. よくする 4. 非常によくする

問3 保育以外の自由な遊びの時、室内での遊びと戸外での遊びとどちらが多いですか？

1. 室内での遊びが非常に多い 2. 室内での遊びが少し多い 3. どちらも同じくらい
4. 戸外での遊びが非常に多い 5. 戸外での遊びが少し多い

問4 平日にテレビやDVDを見る時間はどのくらいですか？

	1. 30分未満	2. 30分～1時間未満	3. 1時間～2時間未満
平日	4. 2時間～3時間未満	5. 3時間～4時間未満	6. 4時間～5時間未満
	7. 5時間以上	8. つけっぱなし	9. わからない

問5 休日にテレビやDVDを見る時間はどのくらいですか？

	1. 30分未満	2. 30分～1時間未満	3. 1時間～2時間未満
休日	4. 2時間～3時間未満	5. 3時間～4時間未満	6. 4時間～5時間未満
	7. 5時間以上	8. つけっぱなし	9. わからない

問6 お子さんはスマートフォン、タブレットを使うことがありますか。

1. はい 2. いいえ

【問6「はい」と答えた方】

◆使用する時間はどのくらいですか。

1. 2時間未満 2. 2時間以上

◆誰と使用しますか。

1. ひとりで 2. 父親 3. 母親 4. その他()

◆いつ使用しますか。【※複数回答可※】

1. 登園前 2. 園から帰って 3. 夕食後 4. 休日

◆使用する内容は何ですか。【※複数回答可※】

1. ゲーム 2. 動画 3. 教材 4. その他()

5 食生活についてお尋ねします

問1 登園日の朝食は何時ですか。

1. 6時より前 2. 6時台 3. 7時台 4. 8時台 5. 9時以降

問2 登園日の夕食は何時ですか。

1. 17時より前 2. 17時台 3. 18時台 4. 19時台 5. 20時以降

問3 朝食を毎日食べていますか。

1. はい 2. 時々 3. いいえ(下記の★へ)

【問3「はい」「時々」と答えた方】 普段食べているものはなんですか。【※複数回答可※】

1. 主食(ごはん、パン、めん類、シリアル等) 2. 主菜(卵、肉類、魚類、納豆、ヨーグルト、チーズ等)
3. 副菜(野菜、味噌汁又は野菜スープ等) 4. 果物
5. 菓子類(菓子パン含む) 6. その他(牛乳、ジュース等)

【問3「はい」「時々」と答えた方】 朝食にかかる時間はどのくらいですか。

1. 10分未満 2. 10分～20分未満 3. 20分～30分未満
4. 30分～40分未満 5. 40分～50分未満 6. 50分～60分未満 7. 60分以上

【問3「はい」「時々」と答えた方】 朝食は誰と食べていますか。【※複数回答可※】

1. 1人で 2. 親と 3. 祖父母と 4. きょうだいと 5. その他(誰と)

★【問3「いいえ」と答えた方】 朝食を食べない理由は何ですか。【※複数回答可※】

1. 時間がない 2. 食欲がない 3. 家族が食べる習慣がない
4. 朝食の用意ができてない 5. その他()

問4 食事前の1時間以内に飲食する習慣はありますか。

1. はい 2. いいえ

【問4「はい」と答えた方】

◆具体的に何を飲食することが多いですか？【※複数回答可※】

1. 水・お茶 2. 牛乳 3. ジュース・飲料
4. 菓子類(チョコ等) 5. アイス 6. その他(パン・果物類など)

問5 夕食を食べてから寝るまでの間に飲食する習慣はありますか。

1. はい 2. いいえ

【問5「はい」と答えた方】

◆具体的に何を飲食することが多いですか？【※複数回答可※】

1. 水・お茶 2. 牛乳 3. ジュース・飲料
4. 菓子類(チョコ等) 5. アイス 6. その他(パン・果物類など)

御協力ありがとうございました。