

調査結果の概要

1 施設・学校種別

(1) 保育園児

保育園児では朝食の摂取頻度は高いが、食欲が「いつもある」割合が低い。これは保護者の就労との関係と思われるが、起床時刻が遅く、朝食摂取時刻も遅いことが関連していると考えられる。朝食の食欲には起床・就寝時刻が関係していることから、早寝・早起きの生活リズムの確立が大切である。夕食の食欲についても同様に「いつもある」割合が低い。おやつを食べることで夕食の食欲への影響がある園児の割合が高いことが認められており、摂取量、摂取時間等への配慮が必要である。一方、運動や戸外での遊びを好む割合が施設・学校種の中で最も高いことは、生涯を通じた健康づくりの基礎として望ましい結果である。

(2) 小学生

小学生では低学年高学年とともに朝食で主食・主菜・副菜のそろった食事をとっている児童が約半数おり、食欲も高い児童が多い。高学年では夕食で主食・主菜・副菜のそろった食事をとっていると思うかについて「そう思う」割合が学校種の中で最も高く、食欲のある児童が多い。しかし、高学年では不定愁訴を感じる頻度の高い児童が増加している。この原因として、起床時刻では低学年と大きな差が見られないのに、就寝時刻の遅い児童や、平日、休日ともテレビ・ゲーム・携帯等をする時間の長い児童が増えていることが影響していると考えられる。また、男子の肥満傾向児の出現率が16%と高い。健康度を高めるために、生活習慣の改善を必要とする児童への対応が必要である。

(3) 中学生

朝食欠食は中学生から大きく増加する。このことには就寝時刻が遅くなる生徒が増えていることが影響していると考えられる。就寝時刻が遅くなる原因として、平日にテレビ・ゲーム・携帯等をする時間が3時間以上の生徒が25%いることが挙げられる。休日にテレビ・ゲーム・携帯等をする時間が5~6時間の中学生は、小学校高学年の26%から32%に増加しており、平日、休日ともにテレビ・ゲーム・携帯等をする時間の長い生徒ほど就寝時刻が遅く、朝食の摂取頻度が低い(表省略)。また、就寝時刻の遅い生徒ほど朝食の食欲が「いつもない」「ない時の方が多い」が多く、特に中学生で就寝時刻と朝食の食欲の関連性が高いことが認められた。さらに、中学生では就寝時刻と不定愁訴の頻度との関連性も学校種の中で最も高かった。このように就寝時刻の遅延は健康を損なう大きな要因になっている。

食事内容と健康との関連では、「主食・主菜・副菜のそろった夕食を摂っていると思うか」に対して「そう思う」と回答した群で不定愁訴を感じる頻度が最も低く、「そう

思わない」と回答した群で最も高かった。また、朝食摂取頻度は「そう思う」と回答した群で最も高く、「そう思わない」と回答した群で最も低かった。さらに、「そう思う」と回答した群では夕食を「家族そろって食べる」割合が最も高く、「そう思わない」と回答した群では「子どもだけで食べる」「一人で食べる」が高かった（表省略）。夕食の食事内容が適切でないことは食生活全体を反映するものであり、不定愁訴の発現に大きく影響していた。一方、朝食の食事内容では、主食のみや副食のみの生徒が 30%と多かった。中学生は思春期を迎え、栄養必要量が増加する時期である。運動部やスポーツクラブに入っている割合が極めて高く、男子では 82.5%に上っていることから、食教育、健康教育が特に重要であると考えられる。

(4) 高校生

高校生では朝食欠食、朝食・夕食時の孤食や身体のだるさや疲れやすさを感じる、やる気が起こらないと感じるなどの不定愁訴の発現頻度の高い生徒が学校種の中で最も多く、嫌いなものも食べる、よくかんで食べるなどの食意識・食行動得点が最も低かった。また、テレビ・ゲーム・携帯等をする時間が平日に 3 時間以上の生徒が、高校 1,2 年生で 32%、高校 3 年生で 45%と多く、休日に 5~6 時間する生徒は、高校 1,2 年生で 35%、高校 3 年生で 54%と学校種の中で最も多かった。このことは中学生と同様に、就寝時刻の遅延を招き、朝食欠食や朝食の食欲、不定愁訴の発現に影響している。男女とも肥満傾向児の出現率が高いことも含め、食生活を含む生活習慣の改善が課題と考えられる。

2 全体

(1) 朝食の摂取頻度、食事の孤食、起床・就寝時刻

朝食の欠食者（ほとんど食べない）は保育園児 0.8%、小学校低学年 0.6%、小学校高学年 0.5%、中学生 1.0%、高校生 4.3%で、高校生で大きく増加したが、平成 21 年度県民栄養調査（以下前回調査とする。高校生の調査は行っていない。）と比較（資料参照）すると、小学校低学年女子（0.2%から 0.8%に増加）を除いて 0.2~0.9%減少した。中でも保育園女子と小学校高学年女子の減少が大きかった。「ほとんど毎日食べる」は、男子はすべての施設・学校種で 1.6~4.6%増加し、特に保育園児と中学生の増加が大きかった。女子は小学生、中学生では変化がなかったが、保育園児で 1.5%増加した。

食事の孤食率も年齢が上がるにつれて増加し、朝食で保育園児 2.8%、小学低学年 3.5%、小学校高学年 12.1%、中学生 27.7%、高校生 44.9%、夕食で保育園児 0%、小学低学年 0.2%、小学校高学年 1.9%、中学生 3.5%、高校生 17.5%であったが、平成 22 年度児童生徒の食事状況等調査報告書（小学校 5 年生、中学校 2 年生対象）の朝食の孤食率小学生 15.3%、中学生 33.7%、夕食の孤食率小学生 2.2%、中学生 6.0%に比

べて低かった。

起床時刻と就寝時刻を前回調査と比較（資料参照）すると、起床時刻では「7：00 以前」がすべての施設・学校種で6～13%増加した。就寝時刻も全体的に早まり、保育園児では「21：00 以前」が約35%増加した。小中学生では「22：00 以前」が4～13%増加し、小学校高学年女子と中学生女子の増加が大きかった。

前回調査に比べて早寝、早起きの児童生徒が増加したことが、朝食の摂取頻度を向上させたと考えられる。

(2) 起床・就寝時刻と朝食の摂取頻度・食欲・食事内容との関連

朝食の摂取頻度に及ぼす要因について検討した結果、起床時刻、就寝時刻、夕食での主食・主菜・副菜のそろった食事の摂取が影響していることが認められた。朝食を「ほとんど毎日食べる」割合は起床・就寝時刻が早いほど高く、就寝時刻が保育園児で「21：01 以降」、小学校低学年高学年、中学生で「22：01 以降」、高校生で「23：01 以降」で減少した。

起床・就寝時刻と朝食の食欲との関連については、いずれも早い児童生徒の方が食欲が「いつもある」「ある時のほうが多い」と回答した割合が高かった。

起床時刻と朝食の食事内容との関連でも、中学生を除いて起床時刻の早い児童生徒では「主食・主菜・副菜」のそろった朝食を摂取している割合が高いのに対し、遅い児童生徒では「主食のみ」または「主食と飲みもの」等を摂取している割合が高く、栄養の不足が懸念された。

(3) 生活習慣と健康との関連

健康状態を不定愁訴スコアから見ると、身体のだるさや疲れやすさを感じる、やる気が起こらないと感じるなどの不定愁訴の発現頻度には、朝食や夕食の食欲、朝食欠食が大きく影響しており、食欲がない者ほど不定愁訴を感じる頻度が高く、朝食欠食者では欠食日数に関わらず「毎日食べている」者に比べて感じる頻度が高かった。1日でも朝食を欠食することは栄養の不足をきたし、その結果欠食日数に関わらず健康を低下させていると考えられる。

運動や戸外での遊びや活動については、「好き」と回答した群で不定愁訴スコアが最も低く、小学校高学年、中学生、高校生では「嫌い」と回答した群で、不定愁訴スコアが特に高かった。不定愁訴スコアとの関連性は、小学校低学年高学年では運動の方が、中学生、高校生では戸外での遊びや活動の方が高かった。

就寝時刻では小学生、中学生は「22：00 前」、高校生は「23：00 前」、平日のテレビ・ゲーム・携帯等をする時間では「2 時間以内」、休日のテレビ・ゲーム・携帯等をする時間では「3 時間以内」と回答した群で不定愁訴スコアが低かった。就寝時刻が遅くなるにつれ、テレビ・ゲーム等をする時間が長くなるにつれ不定愁訴スコアが上昇した。

不定愁訴スコアへの影響は就寝時刻が最も大きく、テレビ・ゲーム等をする時間の影響は休日よりも平日で大きかった。児童生徒の起床時刻は登校時刻との関係もあり、就寝時刻に比べて個人差が小さい。就寝時刻が遅くなるにつれ、睡眠時間が短くなり、そのことが起床時刻の遅延、朝食欠食に影響し、その結果健康状態を低下させていると判断される。特に平日にテレビ・ゲーム等をする時間が長いことは睡眠時間への影響が大きく、健康状態の低下に繋がっていると考えられる。

(4) 肥満傾向児の生活習慣と食生活

肥満は摂取エネルギーに比べて消費エネルギーが不足していることによって生じる。肥満の解消には摂取エネルギーを減らし、消費エネルギーを増やすことが必要である。今回の調査で、肥満傾向児が現在または以前行ったことのあるダイエットの方法の上位に、女子では「間食や夜食を減らす、食べない」と「活動量を増やす、運動する」が、男子では「活動量を増やす、運動する」、次いで「食事を減らす、食べない」が挙げられていたが、肥満解消の効果が得られていないと判断されることから、個別指導の強化が必要と考えられた。

肥満傾向児では全体的に運動を好む割合がふつう児に比べて低く、特に高校生女子で「好き」や「どちらかというが好き」との合計が低く、中学生女子も次いで低かった。しかし、両者とも戸外での遊びや活動の好き嫌いでは、前記の割合でふつう児との差がなく、すべての学校種で運動に比べて前記の割合が高かった。運動のように技術や能力による評価がなく、楽しむ要素が強いことが理由と考えられ、活動量を高めるために活用が期待される。一方、肥満傾向児では平日・休日ともにふつう児に比べてテレビ・ゲーム・携帯等をする時間が長い児童生徒の多いことが認められ、消費エネルギーの低い原因となっている。家庭でも楽しめる遊びや活動量を増やす指導が必要と考えられる。

肥満傾向児の食事については、朝食で主食・主菜・副菜のそろった食事をとっている割合が中学生では痩身傾向、ふつうに比べて高かったが、小学生と高校生では最も低く、主食のみ、または主食と飲みものの割合が最も高かった。高校生ではこの傾向がより顕著であり、主食、主菜のない野菜の多いおかずのみの朝食をとっている者も約1/5見られた。小学生での間食、中学生、高校生での夜食の摂取については肥満傾向児の方がむしろ摂取頻度が低いことが認められ、主食・主菜・副菜のそろった夕食の摂取については、いずれの学校種ともふつう児との間に差は見られなかった（表省略）。これらのことから、肥満傾向児では、朝食の食事内容の改善、夕食や給食等の昼食での適切な量の摂取に対する指導が求められる。