

## 第2部 乳幼児の生活習慣や健康状態に関する状況

### 1 生活習慣に関する状況について

#### (1) 起床時刻・就寝時刻

起床時刻については、子どもは平日、休日とも「午前7時台」（平日 43.5%、休日 46.3%）と回答した割合が最も高く、保護者は平日が「午前6時台」47.8%、休日が「午前7時台」38.7%と回答した割合が最も高かった。就寝時刻については、子どもは平日、休日とも「午後9時台」（平日 48.7%、休日 48.1%）と回答した割合が最も高く、保護者は平日、休日とも「午後11時台」（平日 27.8%、休日 29.9%）と回答した割合が最も高かった。

保護者の就寝時刻別に、午後10時以降に就寝する子どもの割合をみると、平日、休日とも保護者の就寝時刻が「深夜1時以降」で、平日 35.0%、休日 45.3%と最も高かった。

図17 子どもと保護者の起床時刻（平日、休日）（回答者：0～6歳児の保護者）

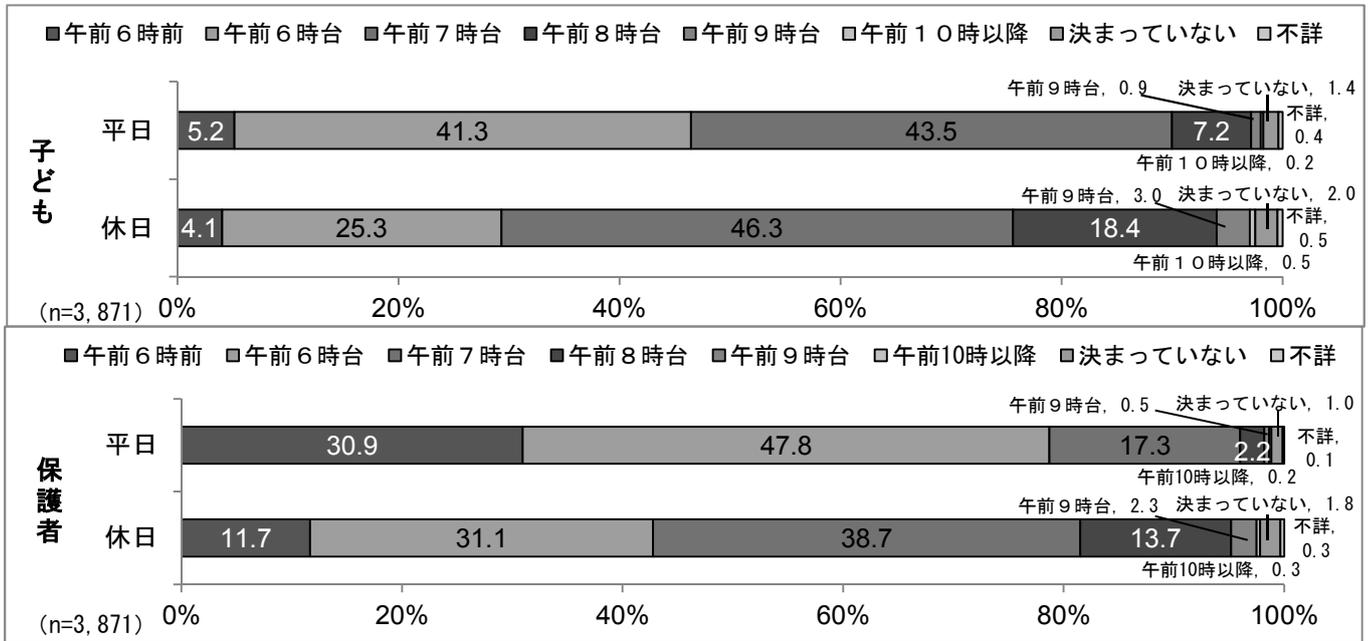


図18 子どもと保護者の就寝時刻（平日、休日）（回答者：0～6歳児の保護者）

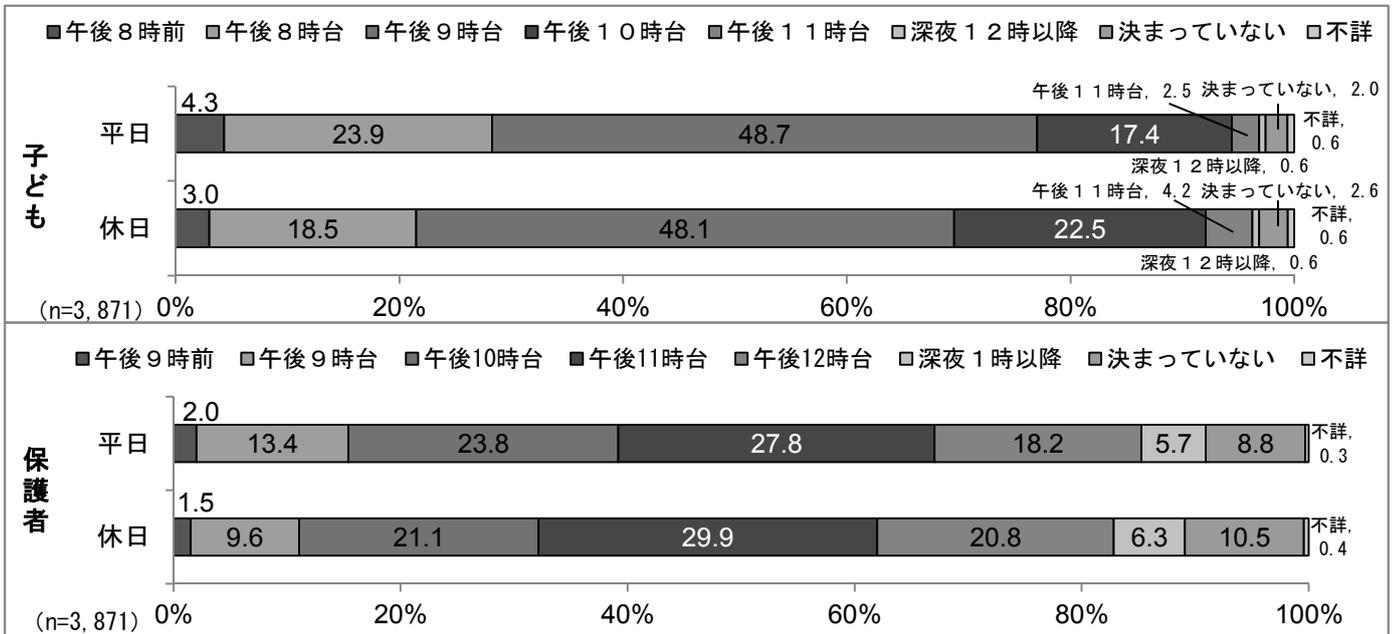
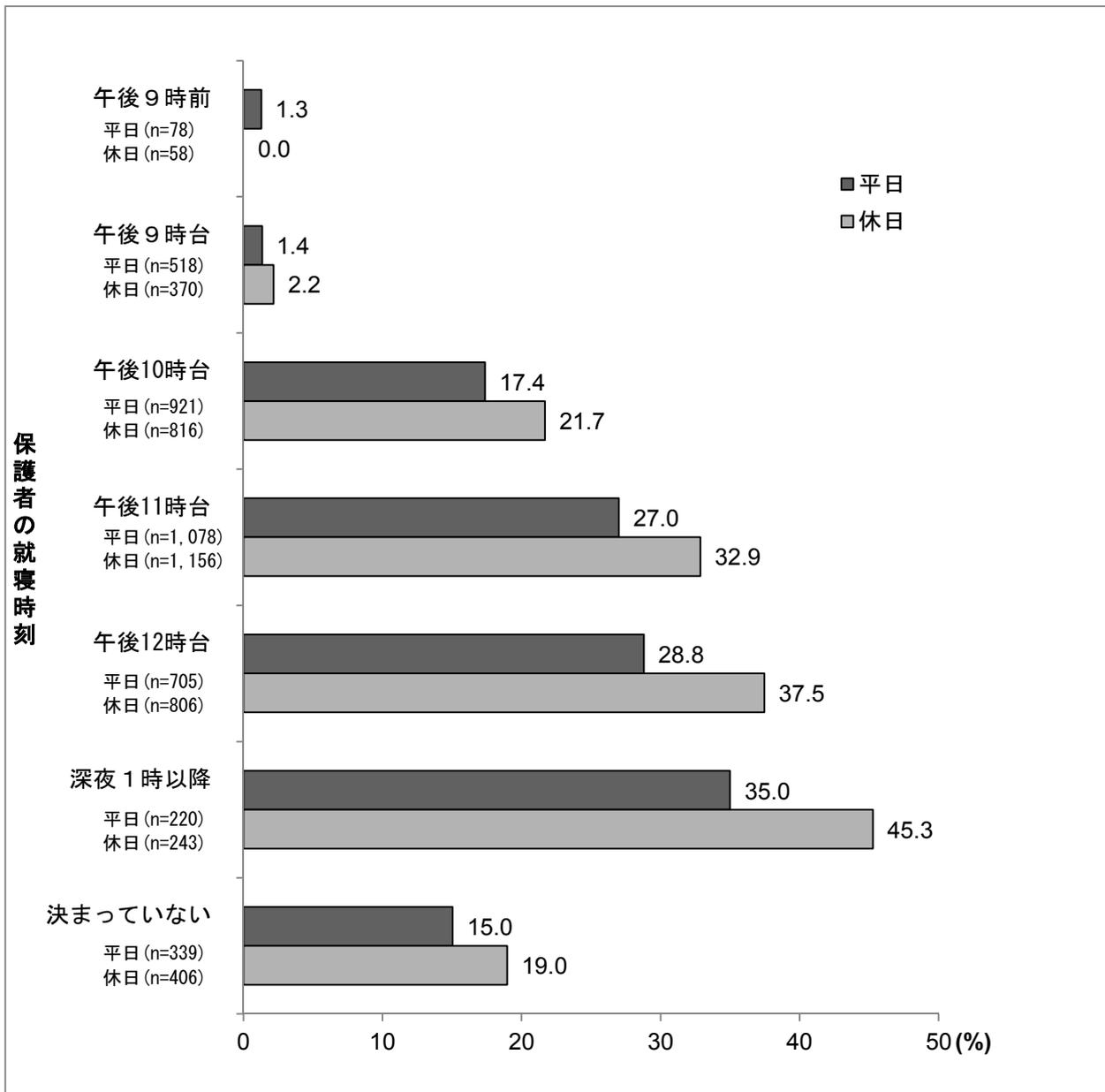


図 19 保護者の就寝時刻（平日、休日）別 午後 10 時以降に就寝する子どもの割合  
 （回答者：0～6 歳児の保護者）

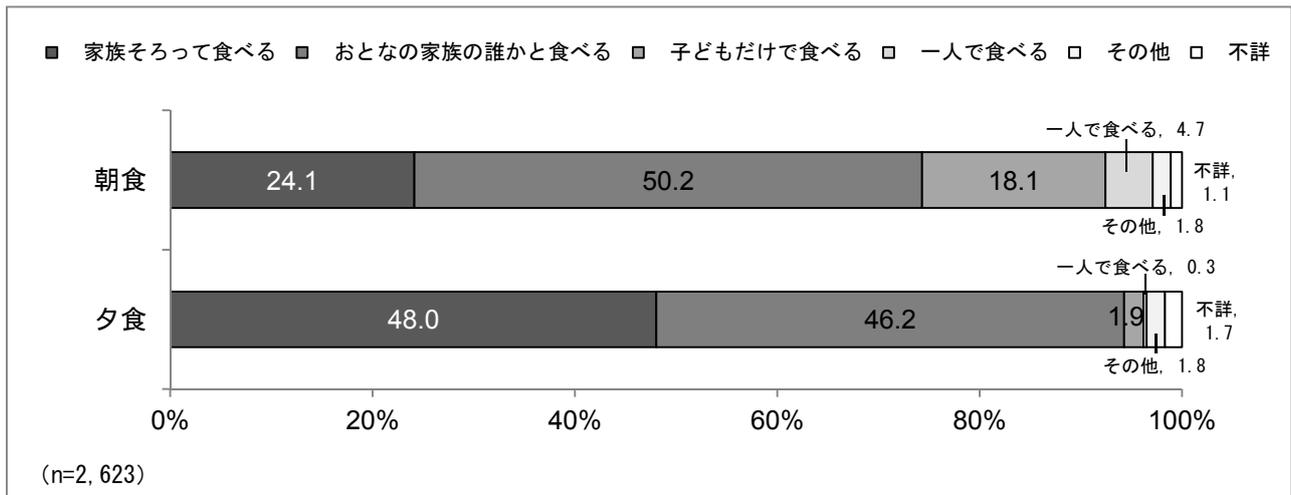


## (2) 共食の状況

子どもの共食の状況について、朝食は「おとなの家族の誰かと食べる」と回答した者の割合が50.2%と最も高く、夕食は「家族そろって食べる」と回答した者の割合が48.0%と最も高かった。

健やか親子21（第2次）で参考とする指標としている「家族など誰かと食事をする子どもの割合」と同様の算出方法を用いると、「家族など誰かと食事をする子どもの割合」は、朝食は95.2%、夕食は99.7%であった。

図20 子どもの共食（朝食・夕食）の状況（回答者：2～6歳児の保護者）



<参考> 健やか親子21（第2次）参考とする指標

指標名：家族など誰かと食事をする子どもの割合		
ベースライン		目標
	朝食	夕食
・小学校5年生	84.0%	97.7%
・中学校2年生	64.6%	93.7%
(平成22年度)		
	設定なし	

調査：平成22年度児童生徒の食事状況等調査（独立行政法人日本スポーツ振興センター）

設問：いつもどのように食事をしていますか。朝食及び夕食について、

「1 家族そろって食べる」、「2 おとなの家族の誰かと食べる」、「3 子どもだけで食べる」、

「4 一人で食べる」、「5 その他」のうち、1つ選んで○をつけてください

算出方法：「1 家族そろって食べる」、「2 おとなの家族の誰かと食べる」、「3 子どもだけで食べる」の総数を、1～4の合計した数字で除す。

上記算出方法を用いた「家族など誰かと食事をする子どもの割合」

朝食：「1 家族そろって食べる(633)」+「2 おとなの家族の誰かと食べる(1,316)」+「3 子どもだけで食べる(476)」  
 $\div 1 \sim 3 + 「4 一人で食べる(122)」 * 100 = \underline{95.2\%}$

夕食：「1 家族そろって食べる(1,260)」+「2 おとなの家族の誰かと食べる(1,213)」+「3 子どもだけで食べる(50)」  
 $\div 1 \sim 3 + 「4 一人で食べる(8)」 * 100 = \underline{99.7\%}$

### (3) 朝食習慣

毎日、朝食を「必ず食べる」と回答した子どもの割合は93.3%、保護者の割合は81.2%であり、欠食する子どもの割合は6.4%、保護者の割合は18.6%であった。

朝食を必ず食べる子どもの割合について、保護者の朝食習慣別にみると、保護者が朝食を「必ず食べる」と回答した場合は、朝食を必ず食べる子どもの割合が最も高く95.4%だった。一方、保護者が朝食を「ほとんど食べない」「全く食べない」と回答した場合は、朝食を必ず食べる子どもの割合がそれぞれ78.9%、79.5%と8割を下回っていた。

図21 朝食習慣（子ども・保護者）（回答者：子ども2～6歳児の保護者、保護者0～6歳児の保護者）

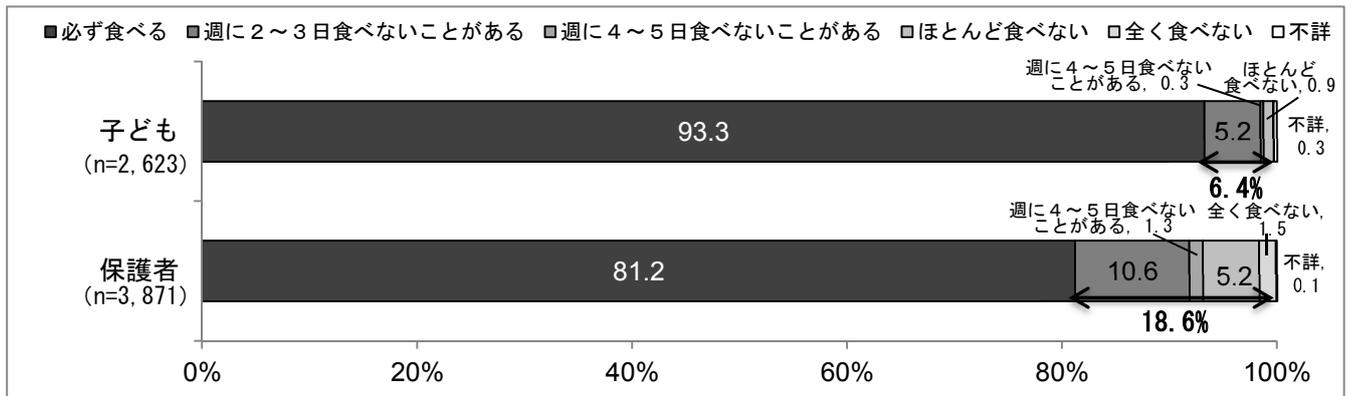
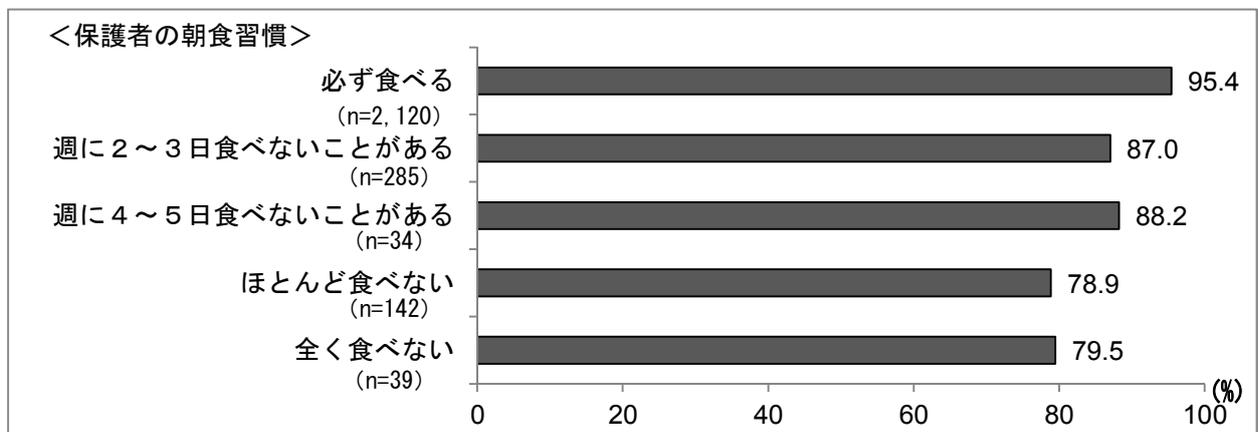


図22 保護者の朝食習慣別 朝食を必ず食べる子どもの割合（回答者：2～6歳児の保護者）



#### <参考> 健やか親子21（第2次）

指標名：朝食を欠食する子どもの割合		
ベースライン	中間評価（5年後）目標	最終評価（10年後）目標
小学5年生 9.5% 中学2年生 13.4% （平成22年度）	小学5年生 5.0% 中学2年生 7.0%	中間評価時に設定

調査：平成22年度児童生徒の食事状況等調査（独立行政法人日本スポーツ振興センター）

設問：あなたは、毎日朝食を食べますか。1つ選んで○をつけてください。

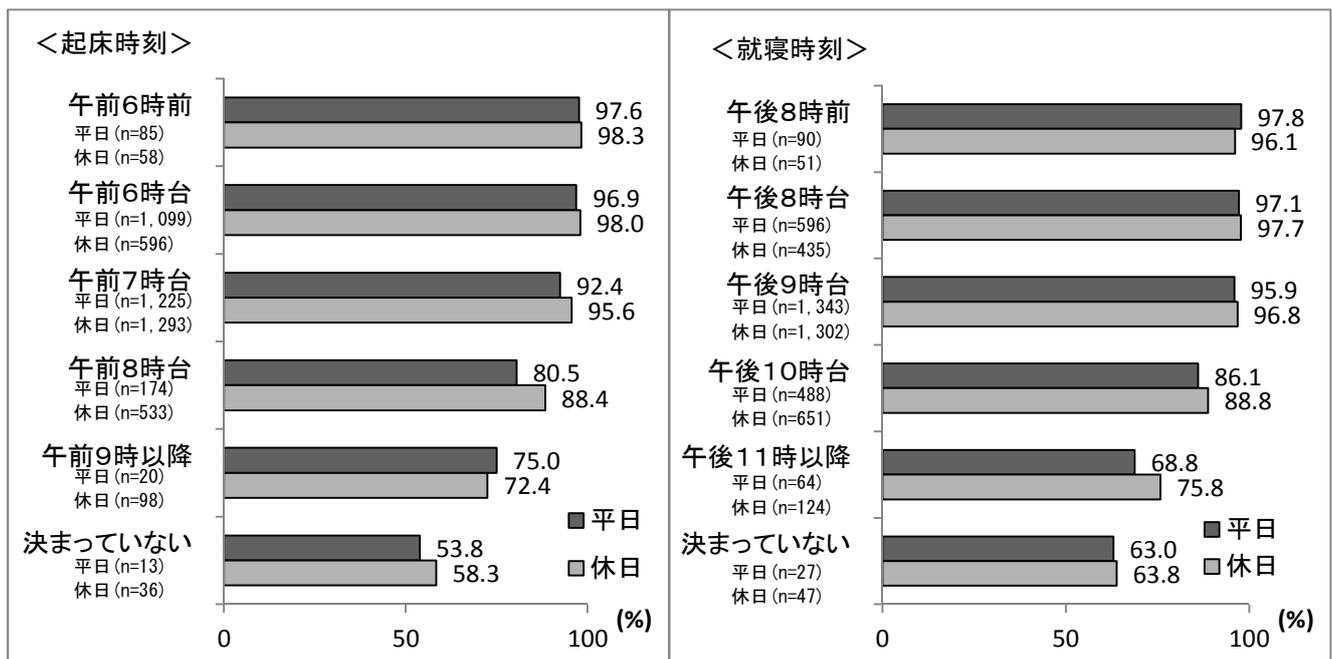
- ( 1 必ず毎日食べる      2 1週間に2～3日食べないことがある  
 3 1週間に4～5日食べないことがある      4 ほとんど食べない )

算出方法：「1 必ず毎日食べる」以外の割合をもって朝食を欠食する子どもの割合として算出。

朝食を必ず食べる子どもの割合について、子どもの起床時刻別にみると、平日、休日とも、「午前6時前」と最も早い起床時刻で、平日 97.6%、休日 98.3%と最も高かった。子どもの就寝時刻別では、平日は「午後8時前」（97.8%）、休日は「午後8時台」（97.7%）で最も高かった。

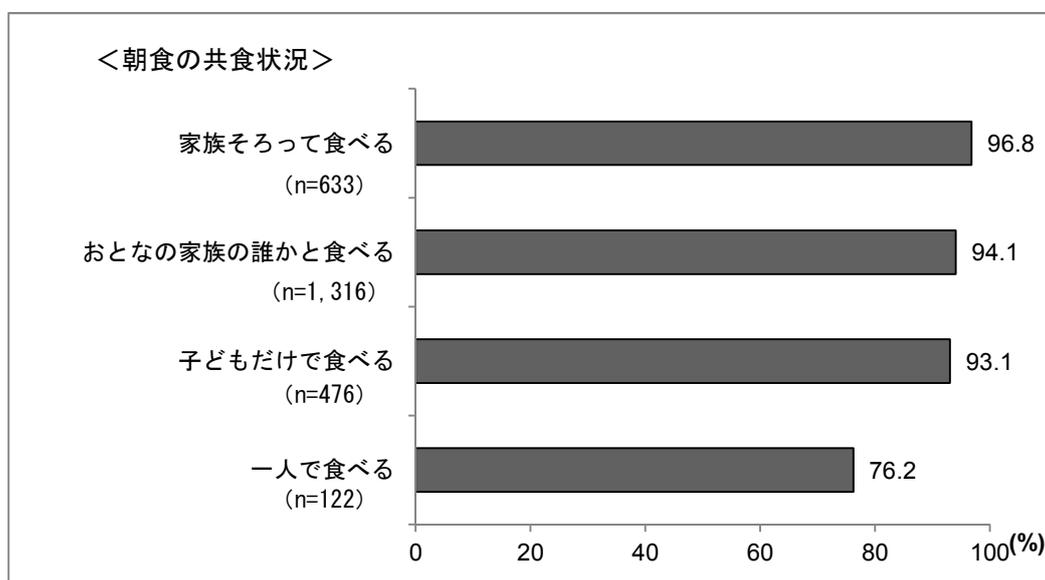
朝食の共食状況別にみると、朝食を「家族そろって食べる」で96.8%と最も高く、「ひとりで食べる」では76.2%であった。

図 23 子どもの起床時刻・就寝時刻（平日、休日）別 朝食を必ず食べる子どもの割合  
（回答者：2～6歳児の保護者）



※起床時刻「午前9時以降」は「午前9時台」と「午前10時以降」の合計。就寝時刻「午後11時以降」は、「午後11時台」と「深夜12時以降」の合計。

図 24 朝食の共食状況別 朝食を必ず食べる子どもの割合（回答者：2～6歳児の保護者）



#### (4) 運動と身体活動の状況

保育所等の活動も含めた運動（外遊びも含む）の頻度について、「1週間に5日より多くしている」と回答した者の割合が最も高く、70.0%であった。年齢階級別にみると、2歳～3歳未満が「1週間に5日より多くしている」と回答した者の割合が最も低く、52.5%であった。

1日に平均で体を動かしている時間は、平日、休日とも「1時間以上2時間未満」（平日 36.6%、休日 34.0%）と回答した割合が最も高く、1日1時間以上体を動かしている子どもの割合は平日 78.4%、休日 64.2%であった。

図 25 保育所等の活動も含めた運動（外遊びも含む）の頻度（回答者：2～6歳児の保護者）

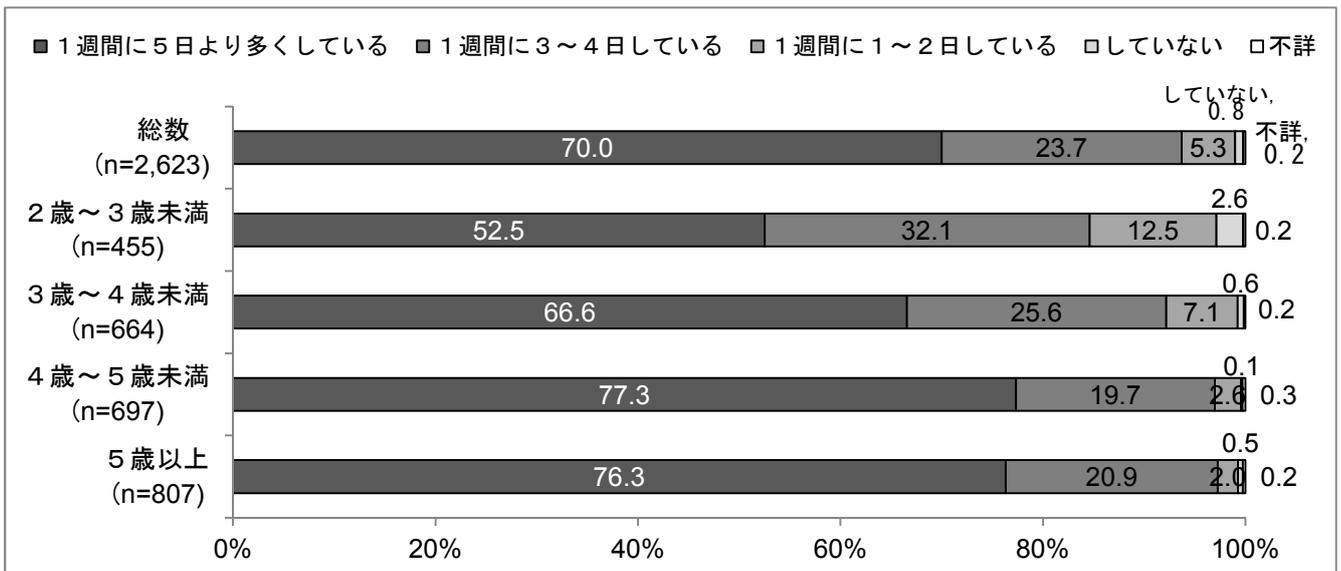
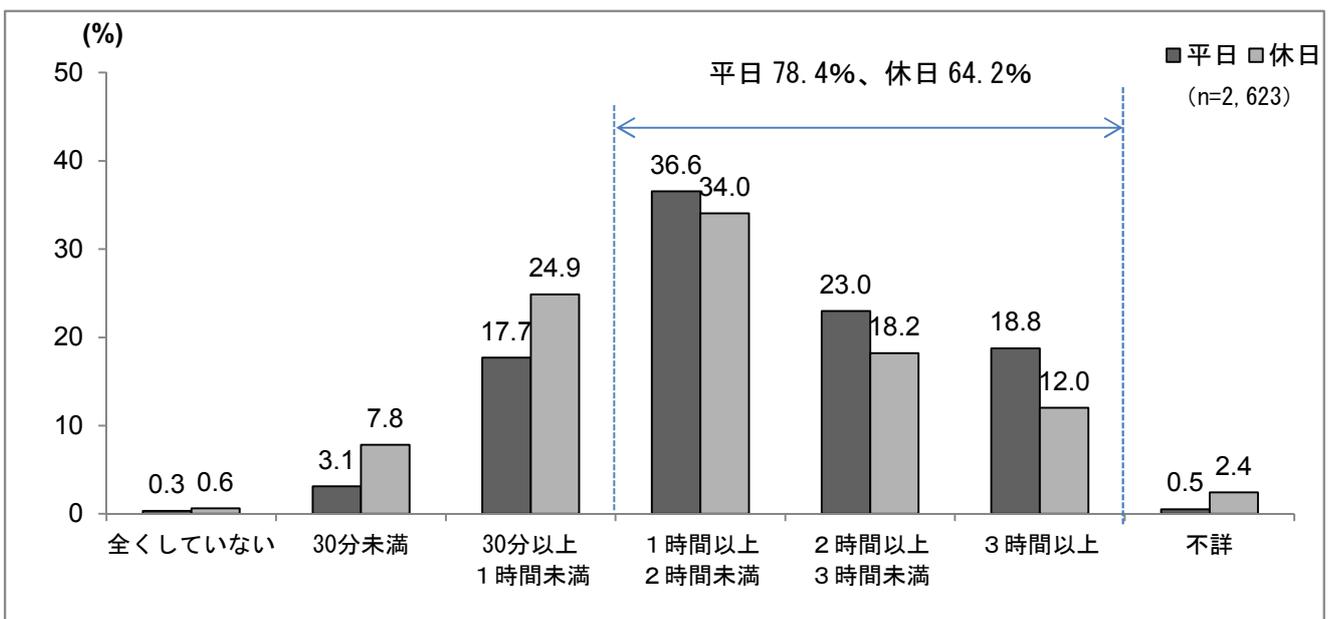


図 26 1日に平均で体を動かしている時間\*（平日・休日）（回答者：2～6歳児の保護者）

\*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。



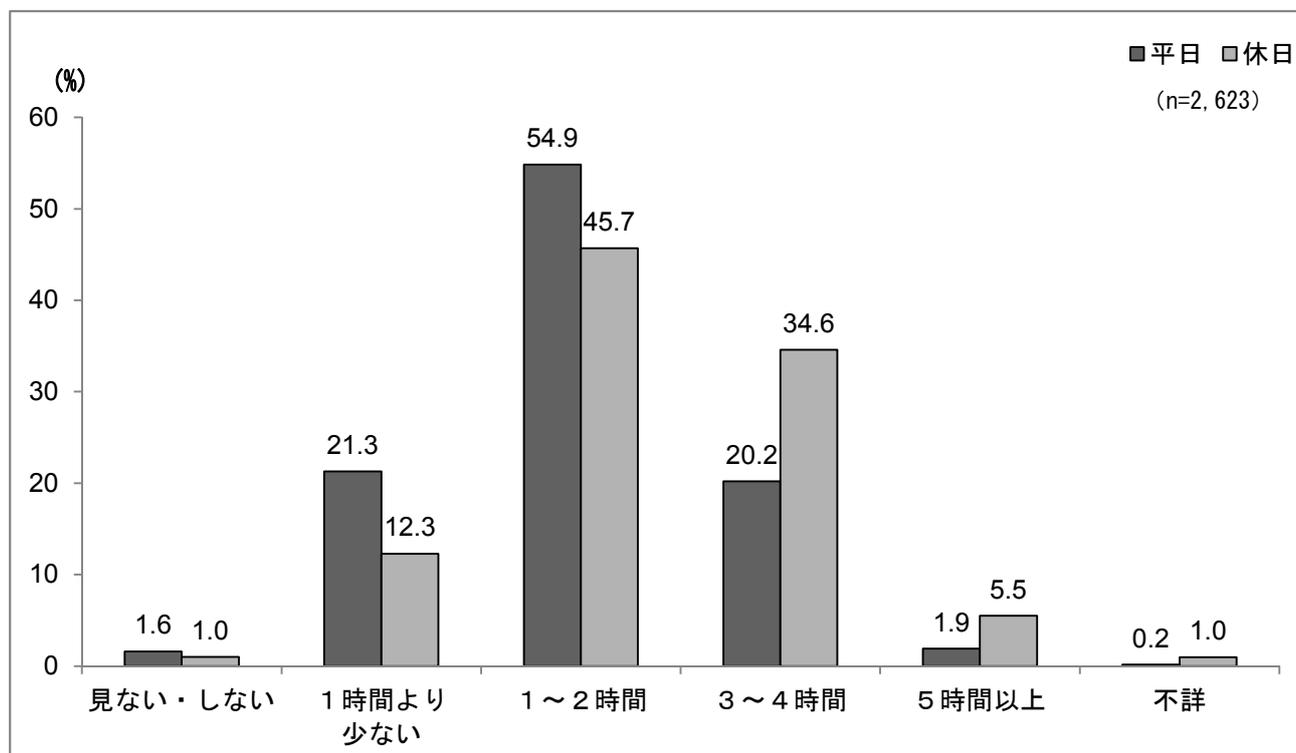
<参考> 幼児は様々な遊びを中心に、毎日、合計60分以上、楽しく体を動かすことが大切です！

（幼児期運動指針、文部科学省、平成24年3月）

### (5) テレビやビデオを見る時間、ゲーム機やタブレット等を使用する時間

家で1日に平均でテレビやビデオを見る時間、ゲーム機やタブレット等を使用する時間は、平日、休日とも「1～2時間」(平日 54.9%、休日 45.7%)と回答した割合が最も高かった。平日で約2割、休日で約4割の子どもが、1日平均で3時間以上テレビやビデオを見たり、ゲーム機やタブレット等を使用したりしていた。

図 27 1日に平均でテレビやビデオを見る時間、ゲーム機やタブレット等を使用する時間(平日、休日)  
(回答者：2～6歳児の保護者)



## 2. 健康状態に関する状況について

### (1) 子どもの肥満度と保護者の子どもの体格に関する認識

幼児身長体重曲線を用いた評価による肥満度は、ふつう（肥満度±15%）の子どもの割合が92.4%であり、ふつうより肥満度が高い（肥満度+15%以上）子どもの割合が4.9%、ふつうより肥満度が低い（肥満度-15%以下）子どもの割合が2.7%であった。

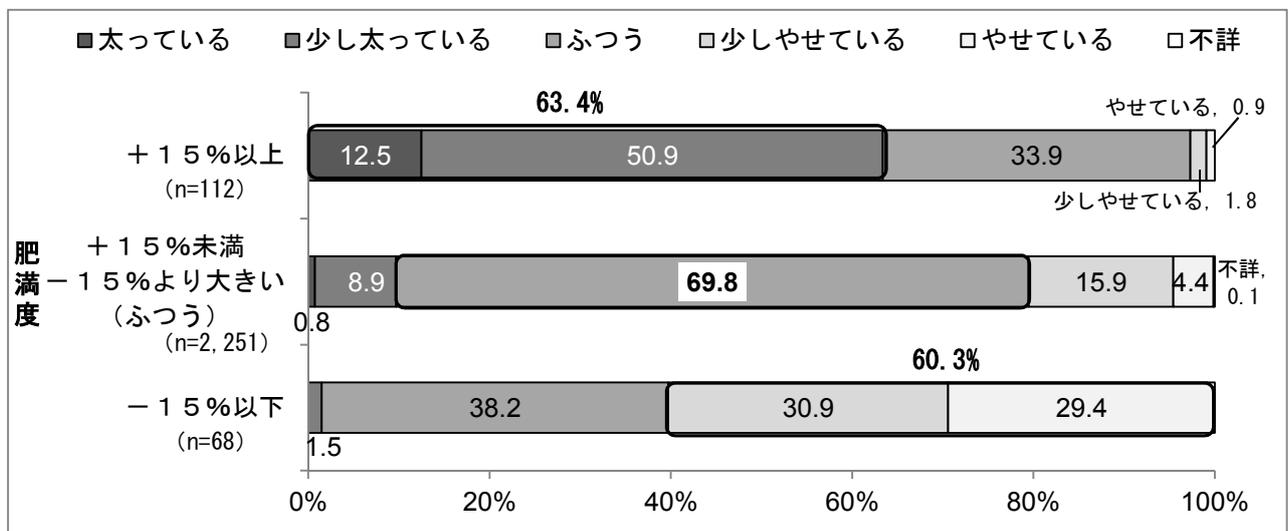
肥満度がふつうの子どものについて、保護者の子どもの体格の認識も「ふつう」と一致している割合は、69.8%であり、約3割の保護者は子どもの体格の認識に相違があった。また、ふつうより肥満度が高い子ども、ふつうより肥満度が低い子どもでは、保護者の認識が一致している割合は、63.4%、60.3%であり、約4割の保護者は子どもの体格の認識に相違があった。

表3 子どもの肥満度（回答者：1～6歳児の保護者）

年齢階級	総数		肥満度 +15%以上		肥満度 +15%未満 -15%より大きい (ふつう)		肥満度 -15%以下		不詳 人数
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
総数	3,020	100.0	148	4.9	2,790	92.4	82	2.7	350
1歳～2歳未満	489	100.0	30	6.1	448	91.6	11	2.2	134
2歳～3歳未満	493	100.0	28	5.7	454	92.1	11	2.2	86
3歳～4歳未満	620	100.0	22	3.5	588	94.8	10	1.6	44
4歳～5歳未満	655	100.0	30	4.6	607	92.7	18	2.7	42
5歳以上	763	100.0	38	5.0	693	90.8	32	4.2	44

※自己申告による身長・体重より肥満度を算出／1歳以上を対象として集計

図28 肥満度別 保護者の子どもの体格に関する認識（回答者：2～6歳児の保護者）



## (2) むし歯の状況

むし歯が「ある」と回答した者の割合は19.2%で、むし歯の本数は、「1本」が最も多く32.4%であり、「2本」27.8%、「3本」13.7%の順だった。

むし歯の有無別に、間食の与え方をみると、「時間を決めてあげることが多い」「甘いものは少なくしている」「間食でも栄養に注意している」と回答した者の割合は、むし歯がない子どものほうが高く、「欲しがるときにあげることが多い」「甘い飲み物やお菓자에偏ってしまう」「特に気をつけていない」と回答した者の割合は、むし歯のある子どものほうが高かった。また、むし歯予防のための行動として、「間食の与え方について注意している」と回答した者の割合は、むし歯がない子どものほうが高かった。

図 29 むし歯の有無（回答者：2～6歳児の保護者）

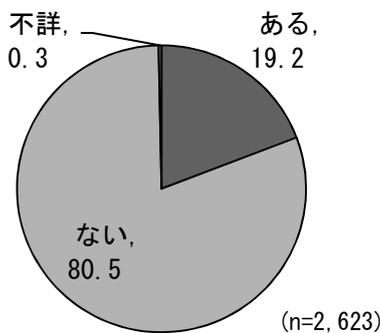


図 30 むし歯の本数（回答者：2～6歳児の保護者）

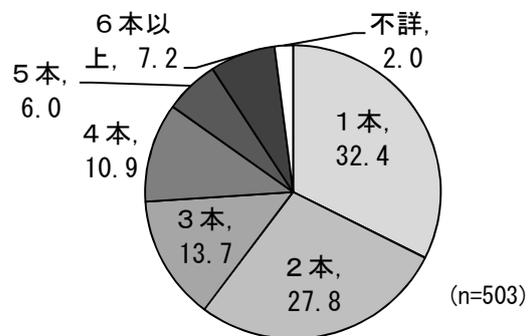


図 31 むし歯の有無別 間食の与え方（回答者：2～6歳児の保護者）

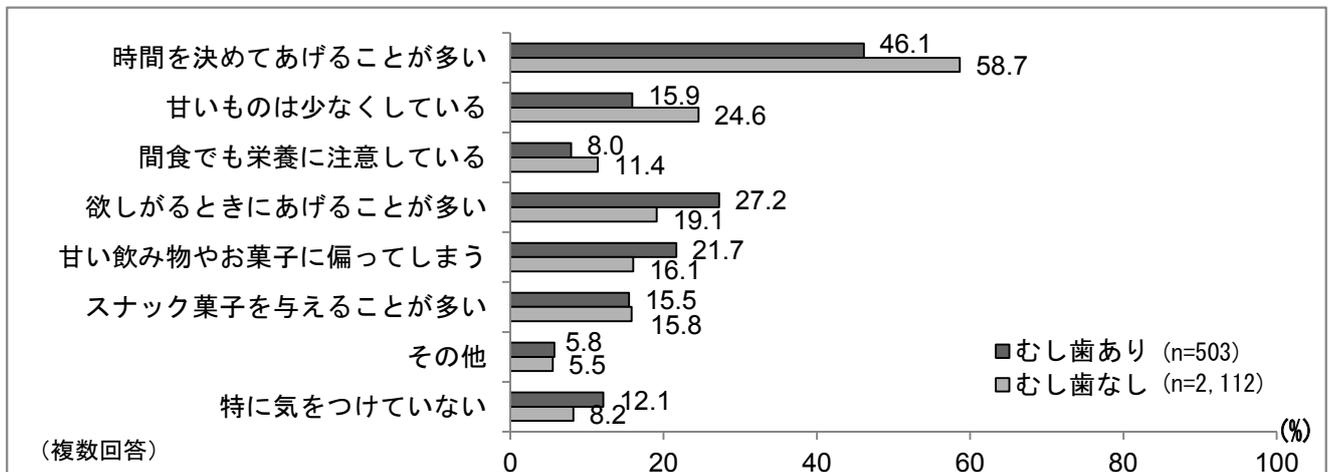
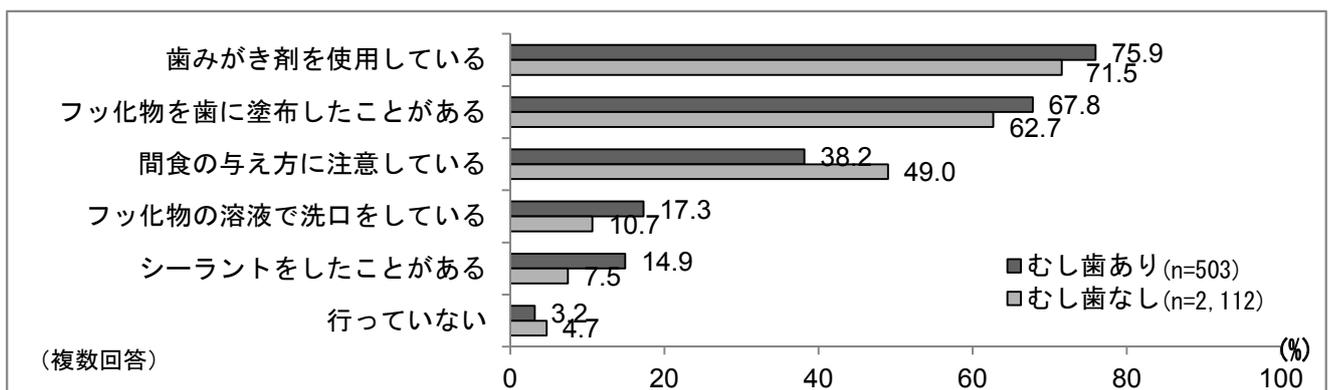


図 32 むし歯の有無別 むし歯予防のための行動（回答者：2～6歳児の保護者）



### (3) 排便の状況

子どもの排便の頻度について、「ほぼ毎日排便がある」と回答した者の割合は76.2%であり、約25%の子どもの排便の頻度は、ほぼ毎日ではなかった。

子どもの起床時間別に、ほぼ毎日排便がある子どもの割合をみると、平日・休日のいずれも、「午前6時前」と最も早く起床している子どもが、平日82.0%、休日82.2%と最も高かった。

図 33 排便習慣（回答者：0～6歳児の保護者）

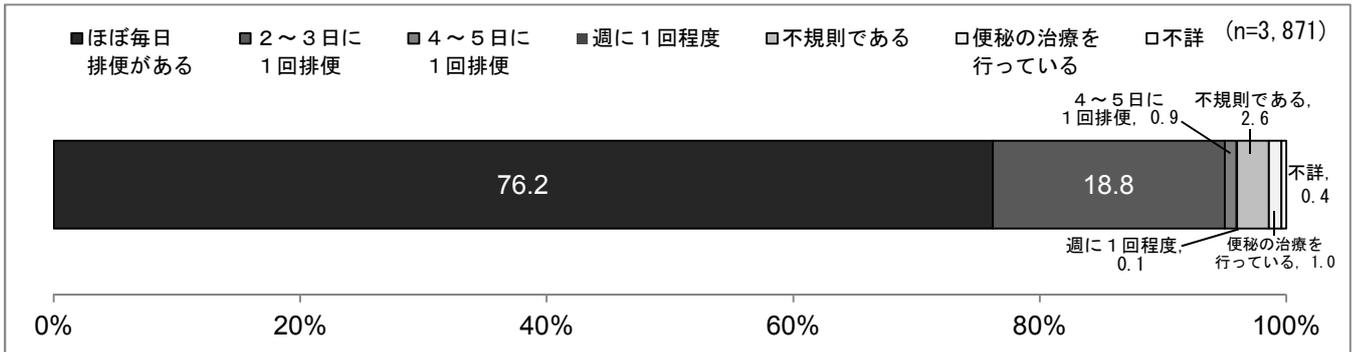
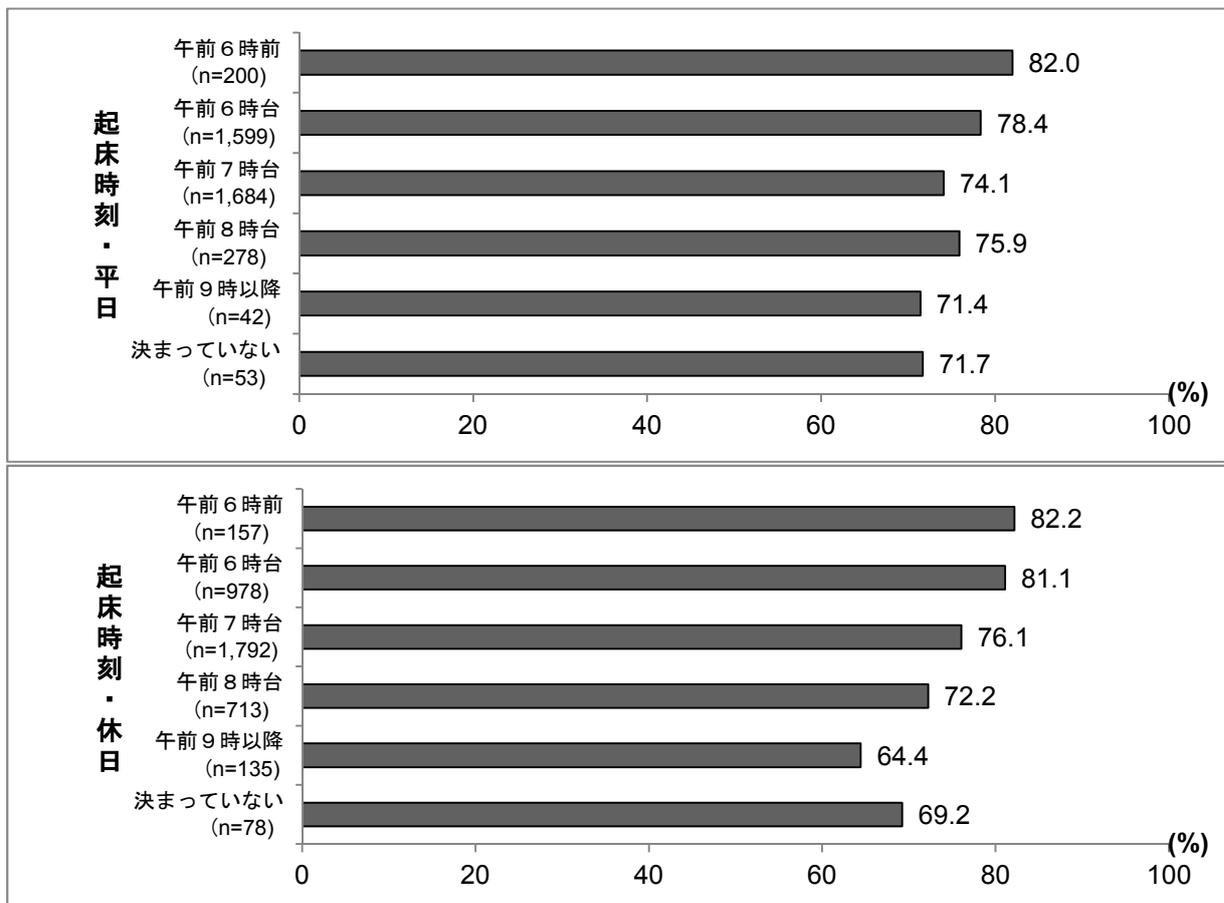


図 34 子どもの起床時刻（平日・休日）別 ほぼ毎日排便習慣がある子どもの割合（回答者：0～6歳児の保護者）



※起床時刻「午前9時以降」は「午前9時」と「午前10時以降」の合計