

Ⅲ 食事や生活、心についてのアンケート調査結果(クロス集計)

1時間未満 1時間以上

この集計は、2つの調査項目の関連性について調査した結果です。

遅寝	60.6	50.2
早寝	39.4	49.8
	100	100

〈グラフの見方〉

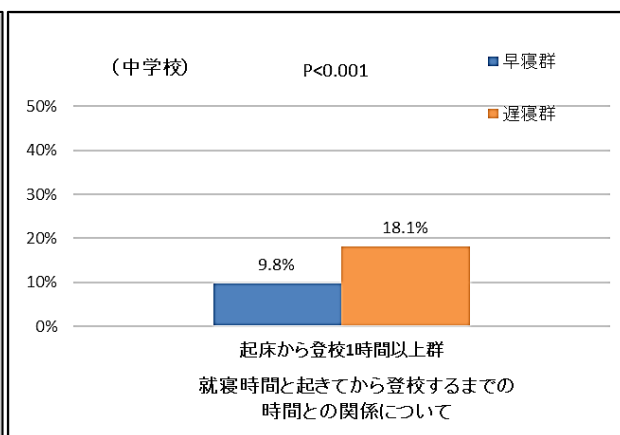
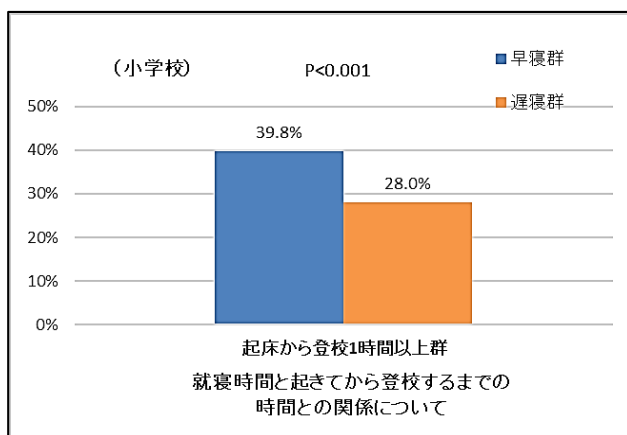
P<0.001…有意差が非常に大 P<0.01…有意差が中程度 P<0.05…有意差がある NS…有意な差はない

【例】遅寝をした人で起床から登校まで1時間未満の人は60.6% 遅寝をした人で起床から1時間以上の人は50.2%である。P<0.001を示しているため、遅寝は早寝に対して起床から登校まで1時間未満の割合が有意に高い

1. 問2「起きてから登校するまでの時間」と問1「就寝時間」との関係について

※早寝群…小学生21時30分より前に就寝した児童、中学生23時より前に就寝した生徒

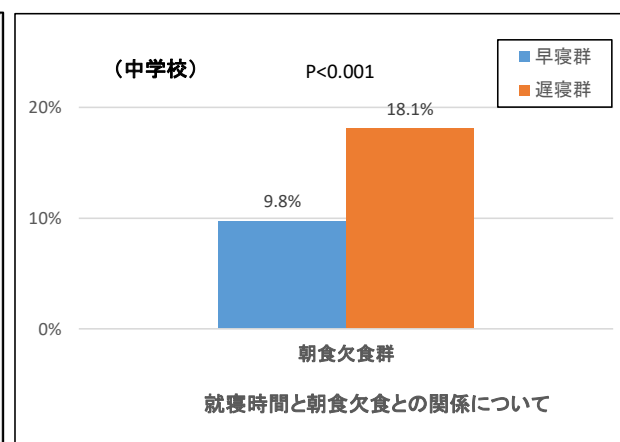
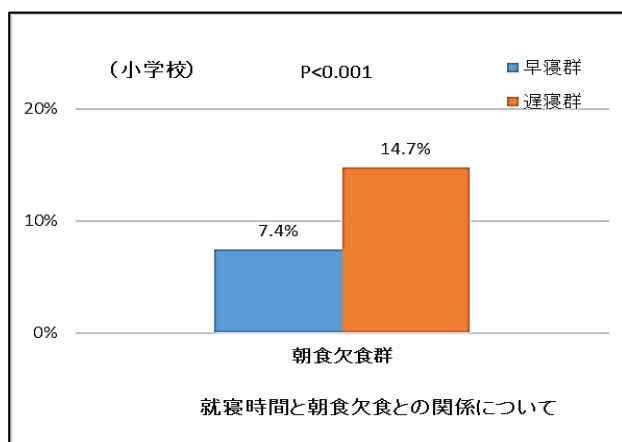
※遅寝群…小学生21時30分以降に就寝した児童、中学生23時以降に就寝した生徒



2. 問1「就寝時間」と問4「朝ごはん摂取状況」の関係について

※早寝群…小学生21時30分より前に就寝した児童、中学生23時より前に就寝した生徒

※遅寝群…小学生21時30分以降に就寝した児童、中学生23時以降に就寝した生徒



- ・小学生においては遅寝の児童ほど起床から登校までの時間が短く有意差がみられた。
- ・中学生においては遅寝の生徒ほど起床から登校までの時間が長く有意差がみられた。
- ・朝食摂取の割合においては小中学校共に遅寝の児童生徒ほど朝食の欠食傾向がみられた。

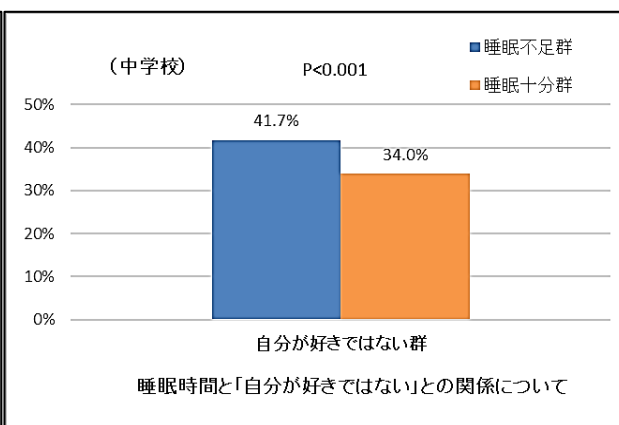
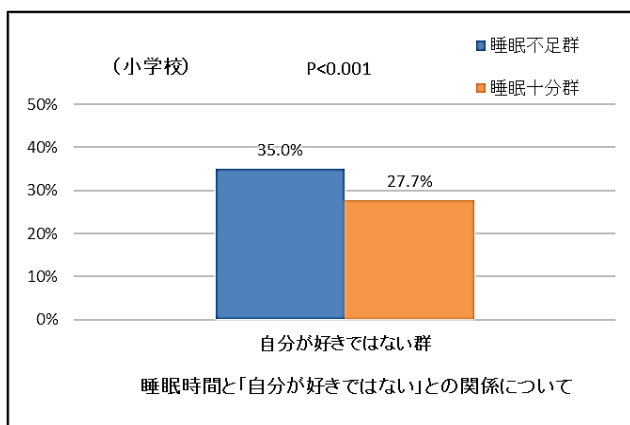
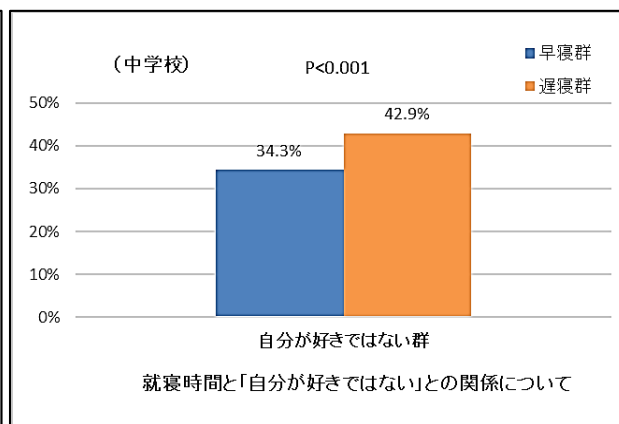
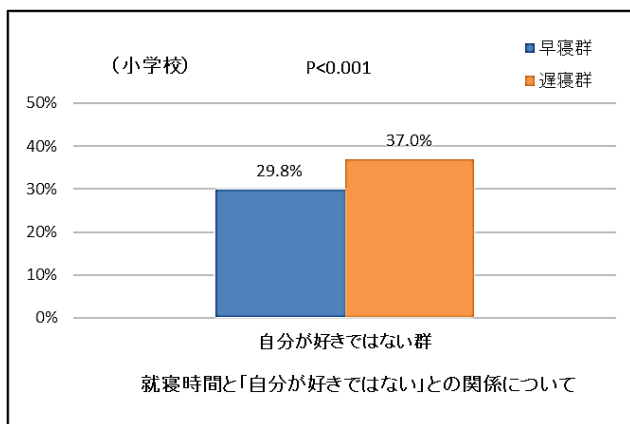
3.問1「就寝時間・睡眠時間」と問15「自分が好きではない」との関係について

※早寝群・・・小学生21時30分より前に就寝した児童、中学生23時より前に就寝した生徒

※遅寝群・・・小学生21時30分以降に就寝した児童、中学生23時以降に就寝した生徒

※睡眠十分群・・・小学生9時間以上の児童、中学生8時間以上の生徒(子どもの学びの習慣化での推奨時間)

※睡眠不足群・・・小学生9時間未満の児童、中学生8時間未満の生徒(子どもの学びの習慣化での推奨時間)



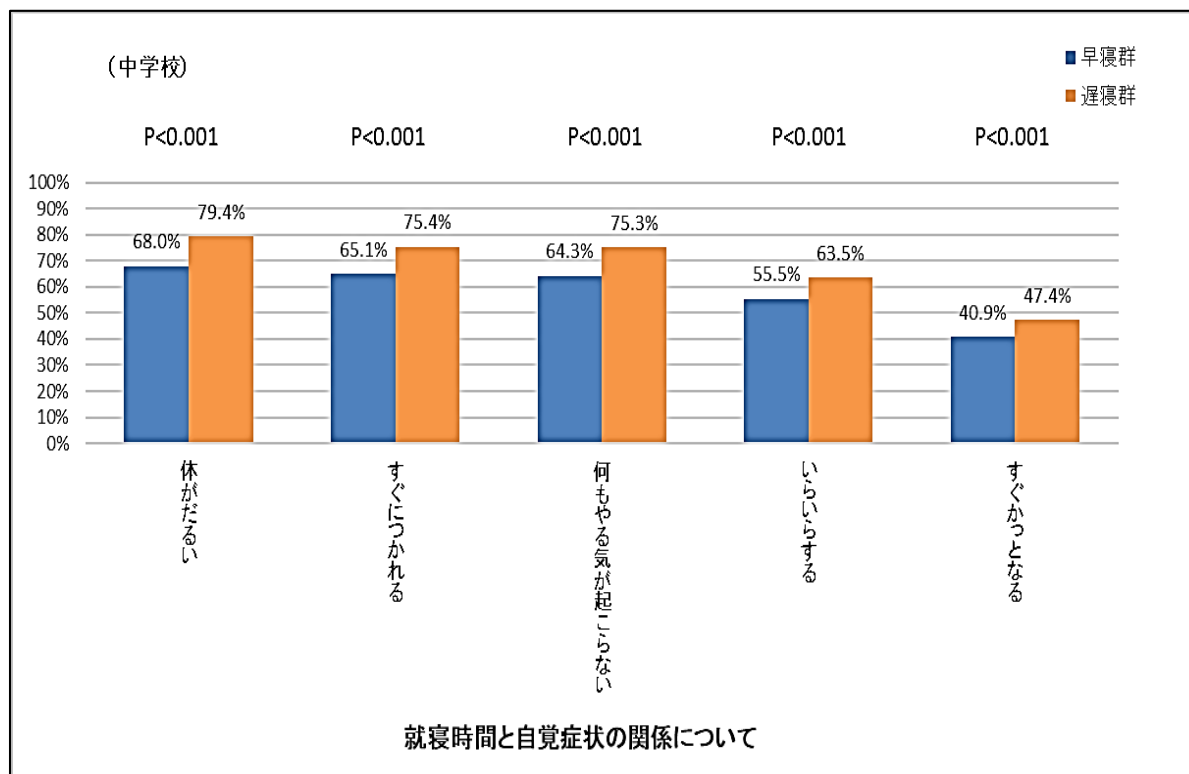
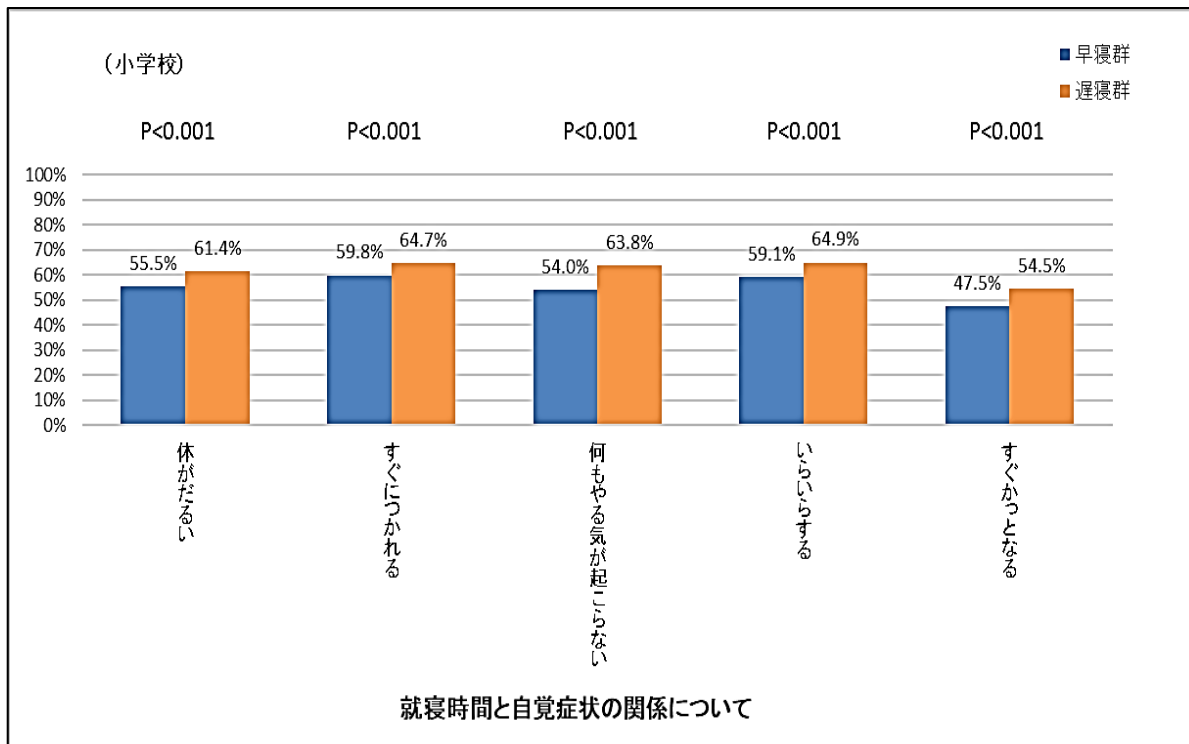
- ・遅寝である児童、生徒は早寝であると答えた児童生徒に比べると、「自分が好きではない」と答えた割合が高かった。
- ・また、睡眠不足である児童生徒は、睡眠が十分とれている児童生徒よりも「自分が好きではない」と答える割合が高かった。
- ・睡眠不足と自己肯定感の関連性がみられた。

4.問1「就寝時間」と問14「生活習慣」との関係について

※早寝群…小学生21時30分より前に就寝した児童、中学生23時より前に就寝した生徒

※遅寝群…小学生21時30分以降に就寝した児童、中学生23時以降に就寝した生徒

※自覚症状は、「いつも感じる(毎日)」「しばしば感じる(週に3~4日程度)」を自覚症状ありとして集計



- ・遅寝である児童、生徒は、すべての項目において早寝の児童生徒より、体調不良を訴える割合が高くなっており、有意差も大きかった。
- ・就寝時間と自覚症状の関連性がみられた。

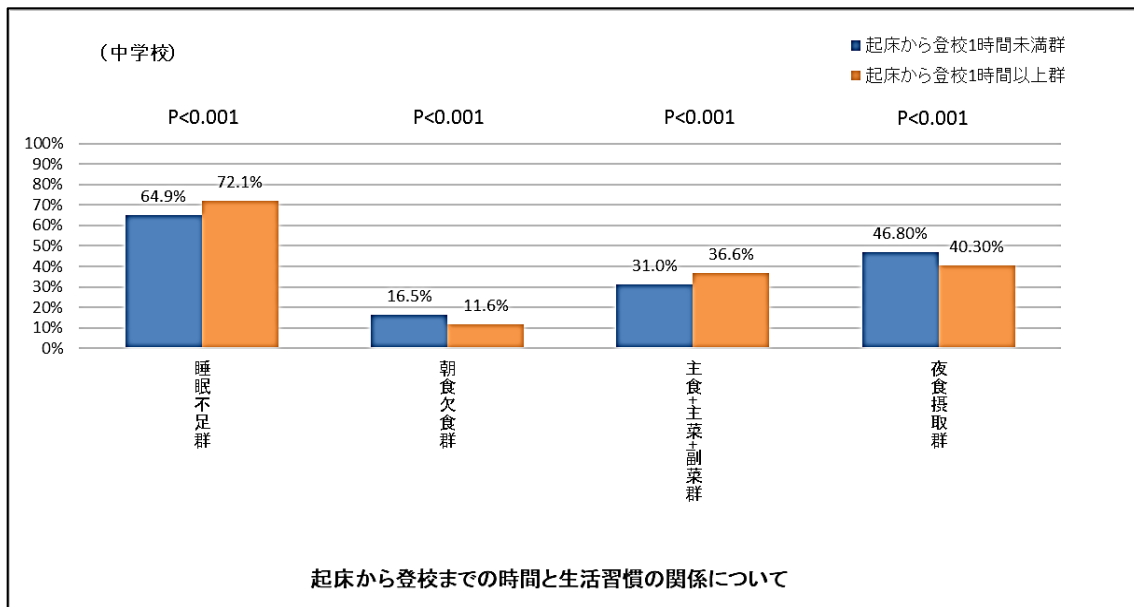
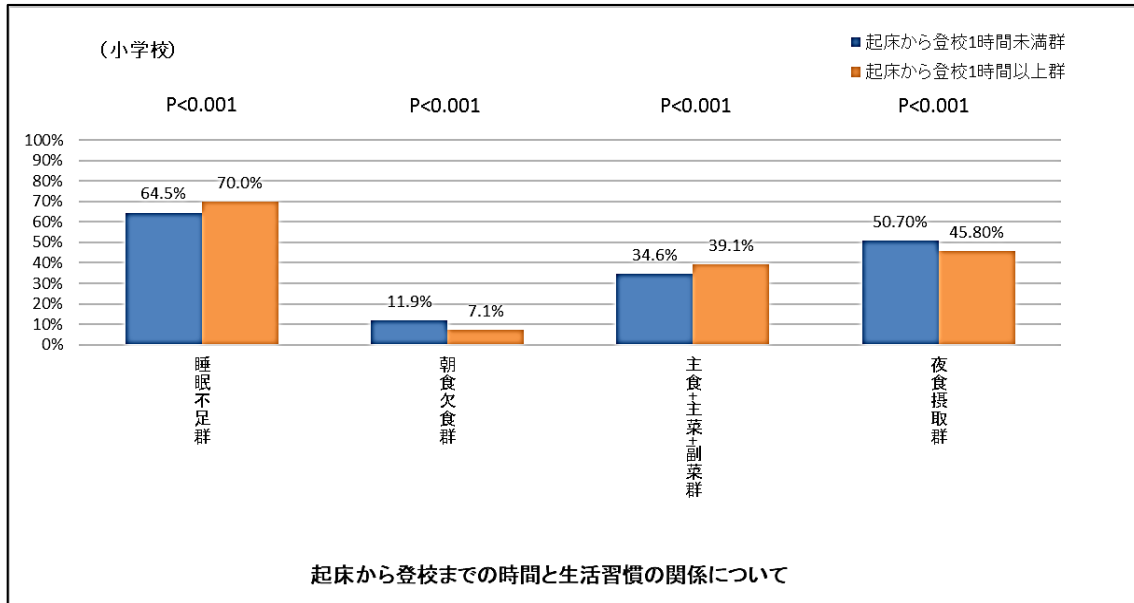
5. 問2「起きてから登校するまでの時間」と問14「生活習慣」との関係について

※生活習慣…問1、問4、問5、問12が該当

※睡眠不足群…小学生9時間未満の児童、中学生8時間未満の生徒(子どもの学びの習慣化での推奨時間)

※朝食欠食群…「1週間に4~5回食べる」「1週間に2~3回食べる」「ほとんど食べない」

※自覚症状は、「いつも感じる(毎日)」「しばしば感じる(週に3~4日程度)」を自覚症状ありとして集計



・起床から登校1時間未満群と以上群では、すべての項目において、有意差が大きかった。

6. 問7「朝ごはんの摂取状況」と問14「生活習慣」との関係について

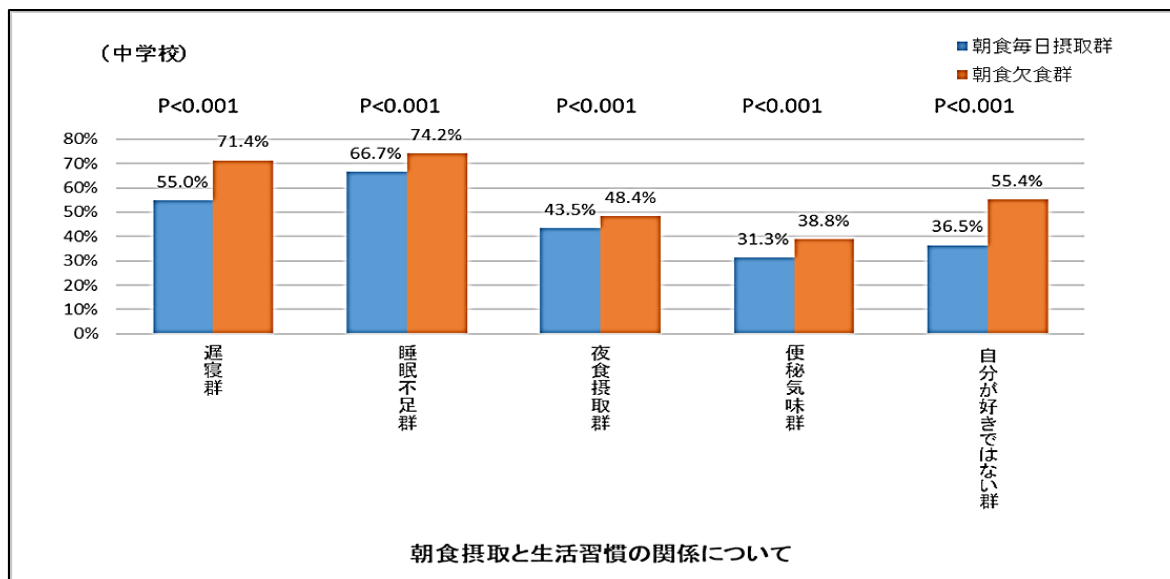
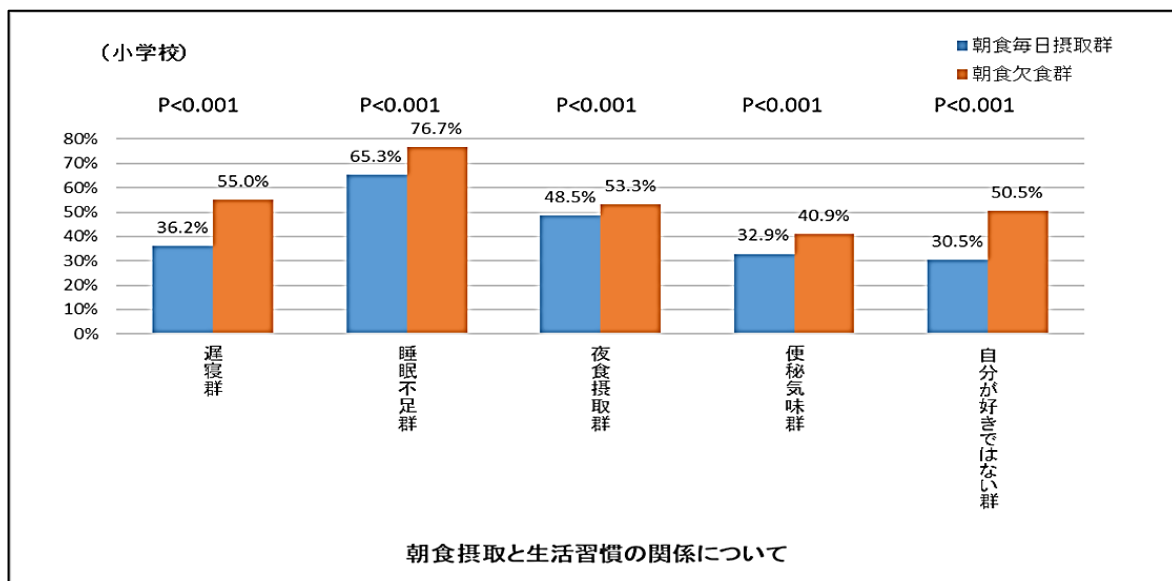
※生活習慣…問1、問4、問12、問13、問15が該当

※睡眠不足群…小学生9時間未満の児童、中学生8時間未満の生徒(子どもの学びの習慣化での推奨時間)

※夜食摂取群…「ほとんど毎日食べる」「1週間に4~5日食べる」「1週間に2~3日食べる」

※便秘気味群…「2~3日に1回でる」「1週間に1回でる」

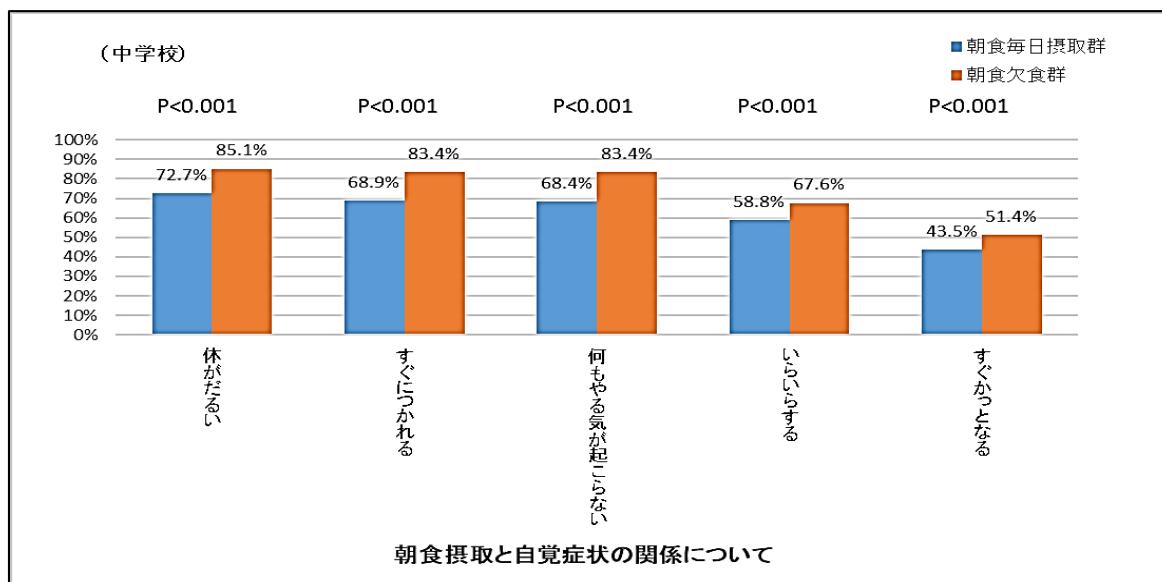
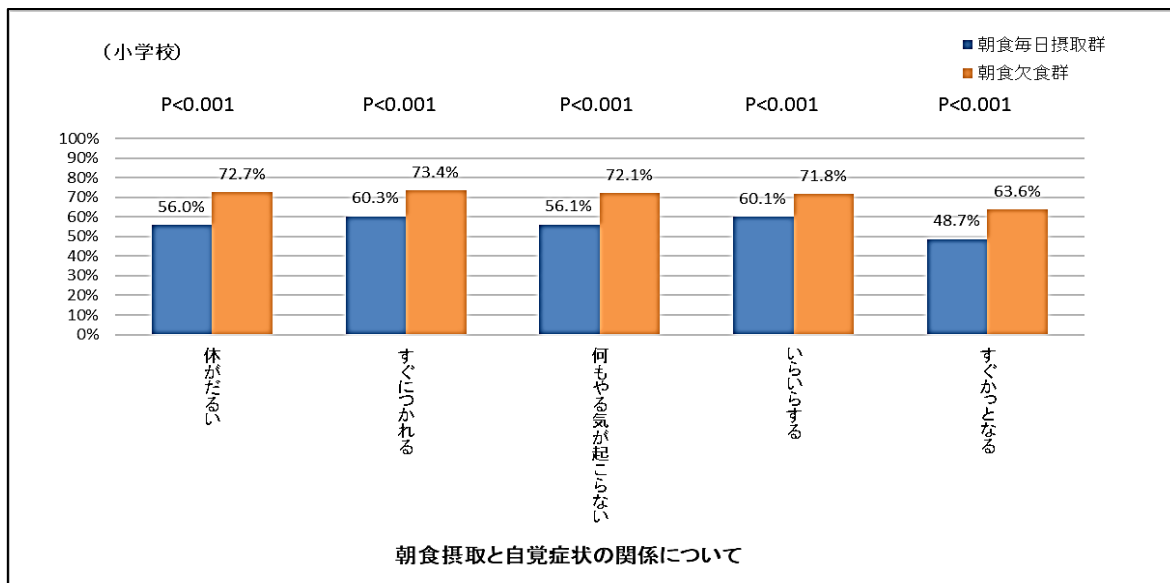
※自覚症状は、「いつも感じる(毎日)」「しばしば感じる(週に3~4日程度)」を自覚症状ありとして集計



・朝ごはんを欠食している児童生徒は、すべての項目で高い割合の関連性を示しており、有意差が大きかった。

7. 問4「朝ごはんの摂取状況」と問14「自覚症状」との関係について

※自覚症状は、「いつも感じる(毎日)」「しばしば感じる(週に3~4日程度)」を自覚症状ありとして集計
 ※朝食欠食群・・・「1週間に4~5回食べる」「1週間に2~3回食べる」「ほとんど食べない」



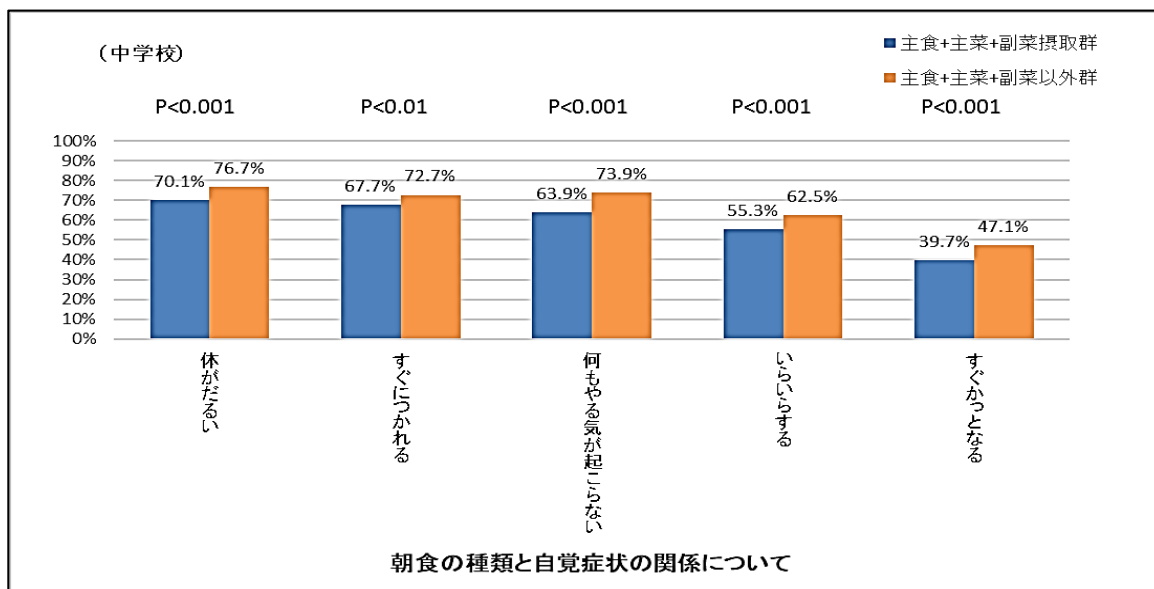
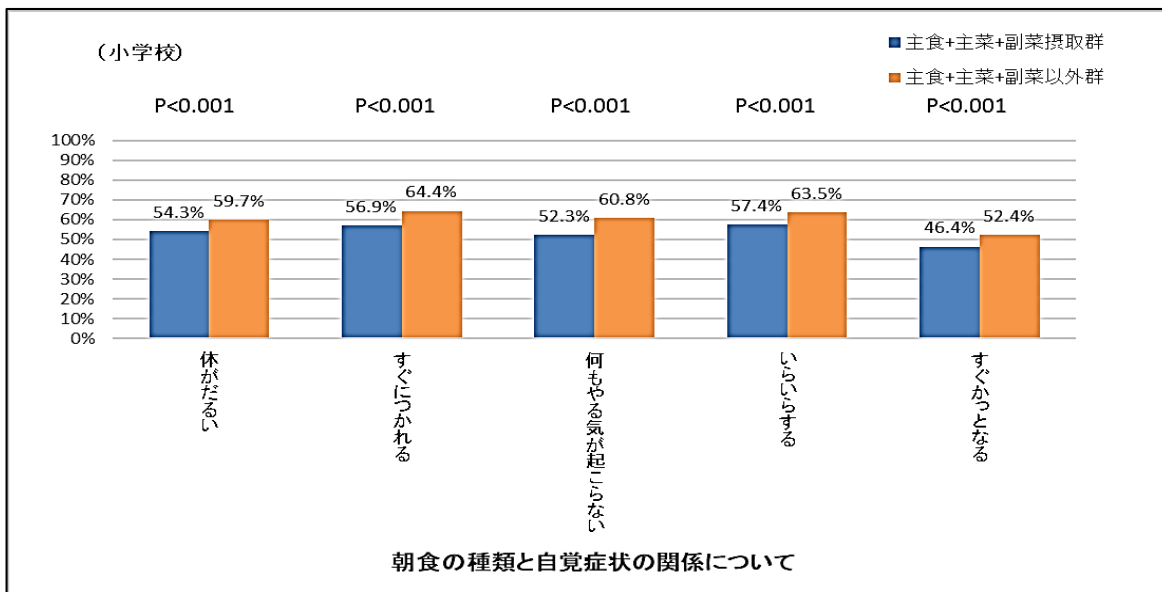
・朝食欠食群は、小中学校共にそれぞれの自覚症状との関連について高い割合を示しており、有意差が大きかった。

8. 問5「朝ごはんの内容」と問14「自覚症状」との関係について

※自覚症状は、「いつも感じる(毎日)」「しばしば感じる(週に3~4日程度)」を自覚症状ありとして集計

※主食+主菜+副菜摂取群は、主食と主菜と副菜をそろって食べた群

※主食+主菜+副菜摂取以外群は、主食と主菜と副菜がそろっていない群



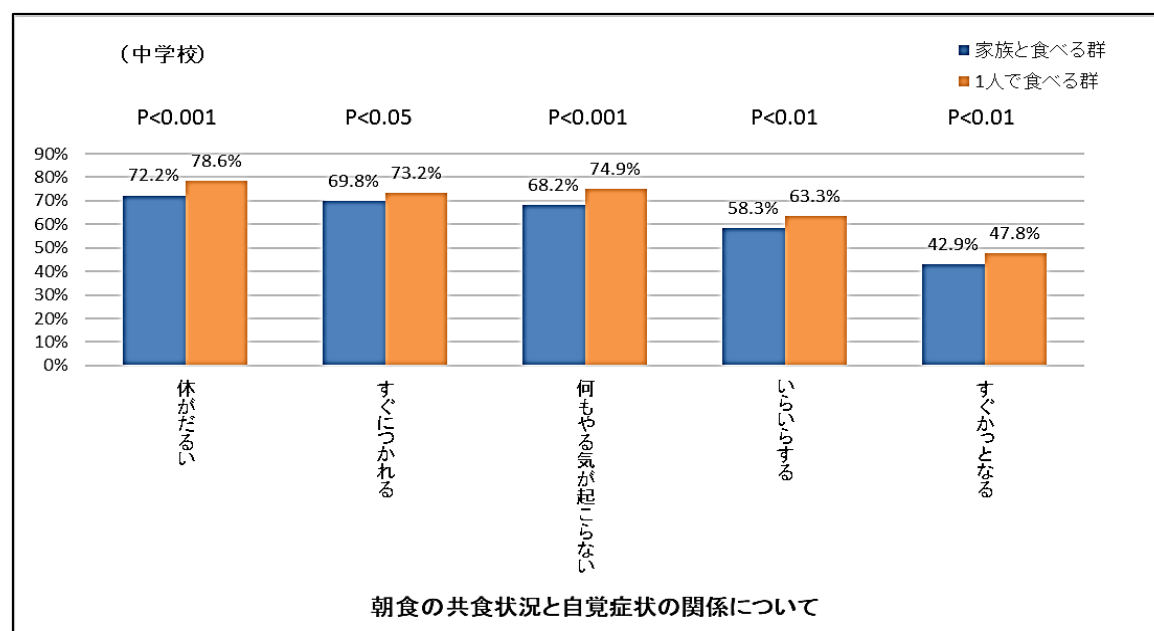
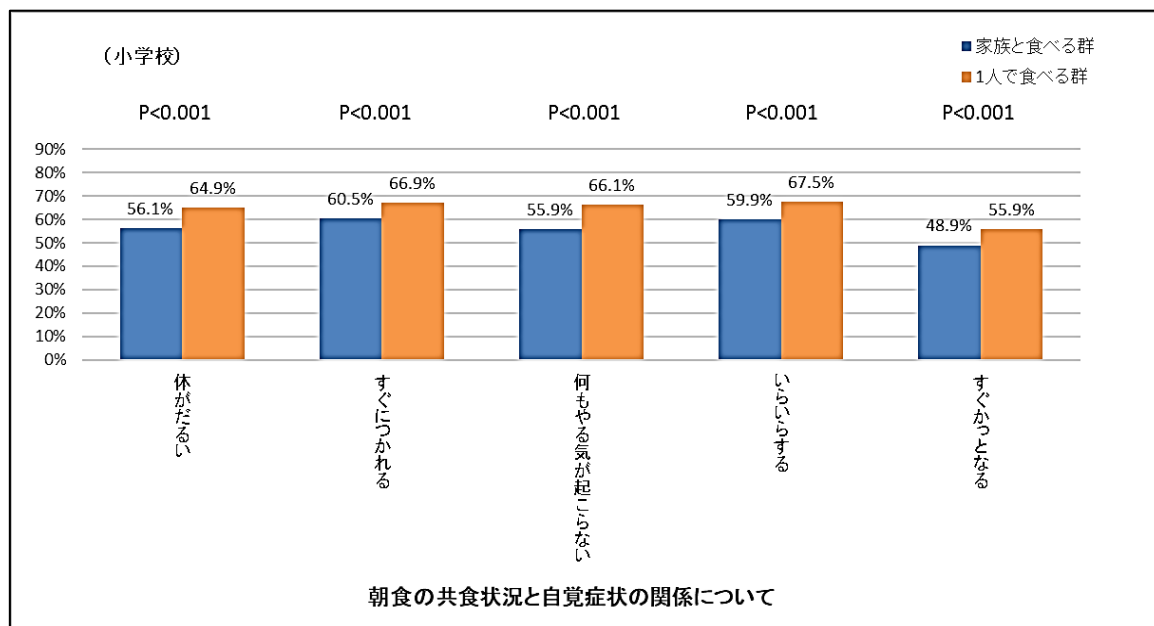
・朝ごはんの内容と自覚症状の関係については、「主食+主菜+副菜以外群」のほうが、体調の不良を訴える割合が高かった。

9. 問7「朝ごはんを主に誰と食べますか(共食)」と問14「自覚症状」との関係について

※家族と食べる群…「家族全員で」「おとなもいるが全員ではない」「こどもだけで」

※一人で食べる群…「一人で」

※自覚症状は、「いつも感じる(毎日)」「しばしば感じる(週に3~4日程度)」を自覚症状ありとして集計



- ・「朝ごはんの共食」と「自覚症状」との関係については、小学校、中学校ともに、すべての項目において「一人で食べる群」が体調の不良を訴える児童の割合が高かった。
- ・小学校では、すべての項目において有意差が大きかった。
- ・中学校では、「体がだるい」、「何もやる気が起こらない」の項目において有意差が大きかった。

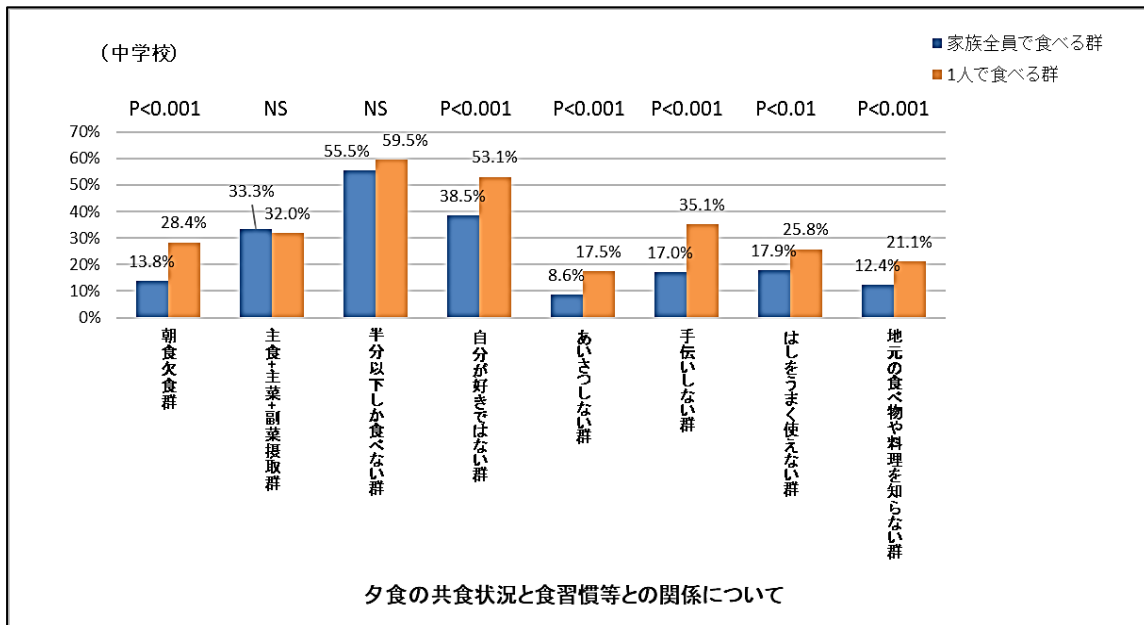
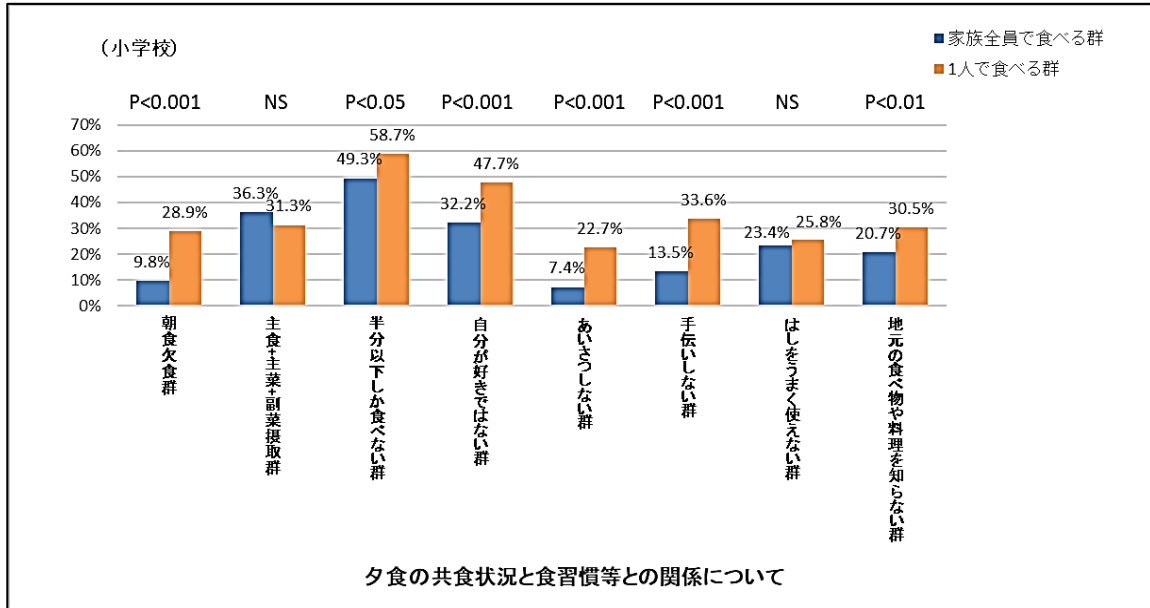
10. 問8「晩ごはんを主に誰と食べますか(共食)」と「食習慣等」との関係について

※家族と食べる群・・・「家族全員で」「おとなもいるが全員ではない」「こどもだけで」

※一人で食べる群・・・「一人で」

※半分以下しか食べない群・・・嫌いな食べ物が出たときに残している児童生徒

※地元の食べ物や料理を知らない群・・・自分が住んでいる地域の産物や郷土料理について知らない児童生徒



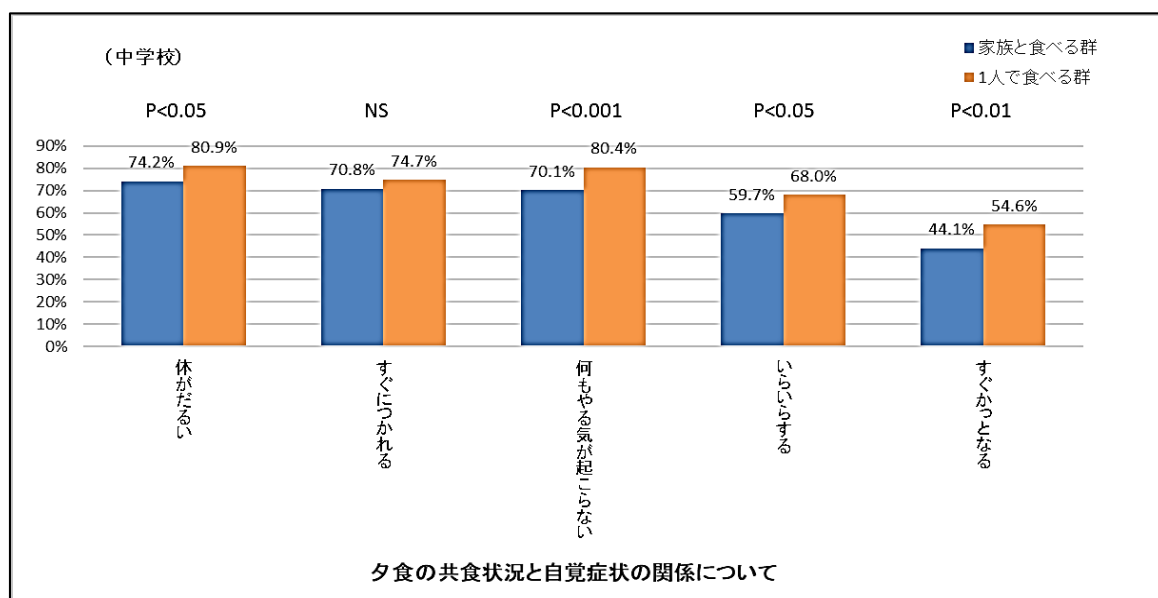
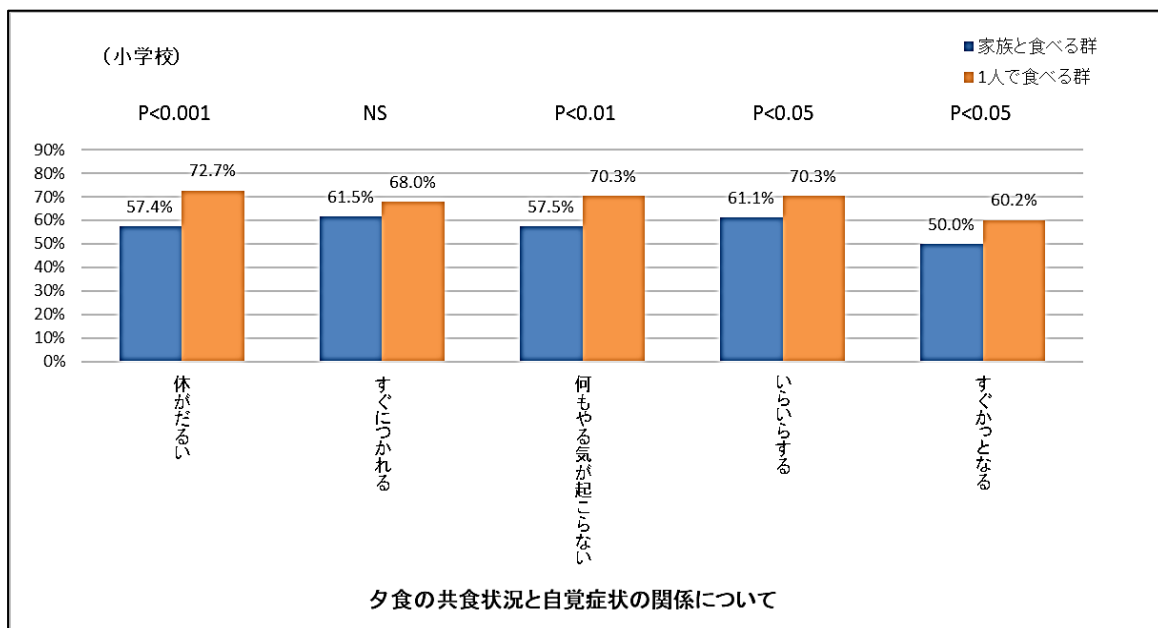
- ・「晩ごはんの共食」と「食習慣等」との関係については、小中学校共に、「朝食欠食群」、「あいさつをしない群」「自分が好きではない群」、「手伝いをしない群」において有意差が大きかった。
- ・小学校では、「主食+主菜+副菜を摂取した群」「はしを正しくつかえない群」においては有意性はみられなかった。
- ・中学生では、「主食+主菜+副菜を摂取した群」「半分以下しか食べない群」において有意差がみられなかった。

11. 問8「晩ごはんを主に誰と食べますか(共食)」と問14「自覚症状」との関係について

※家族と食べる群…「家族全員で」「おとなもいるが全員ではない」「こどもだけで」

※一人で食べる群…「一人で」

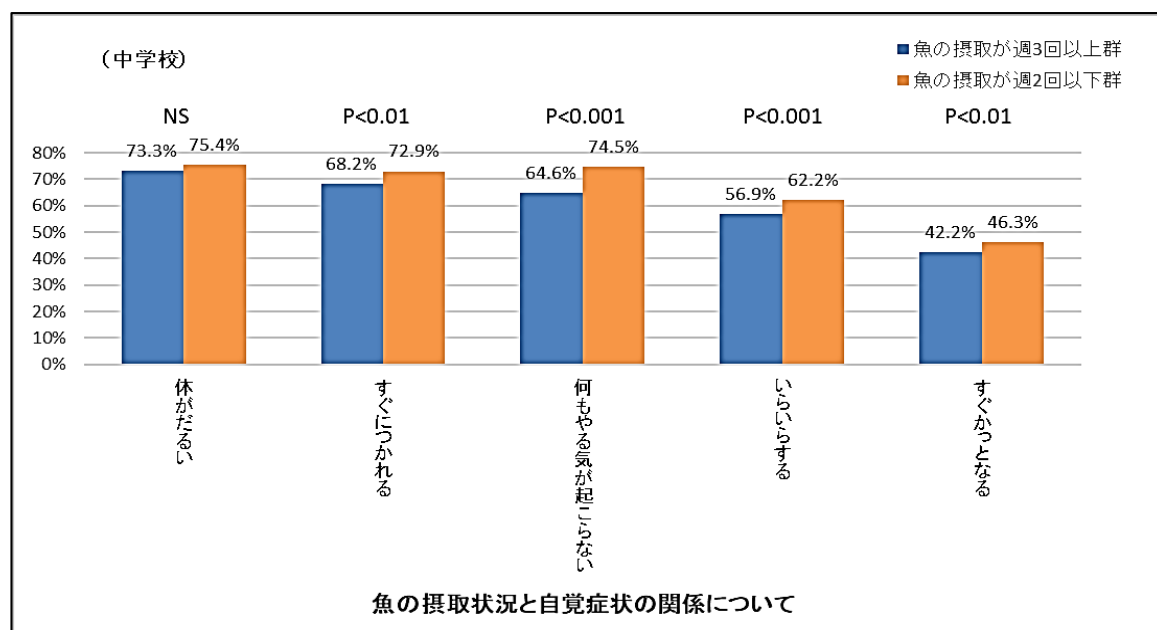
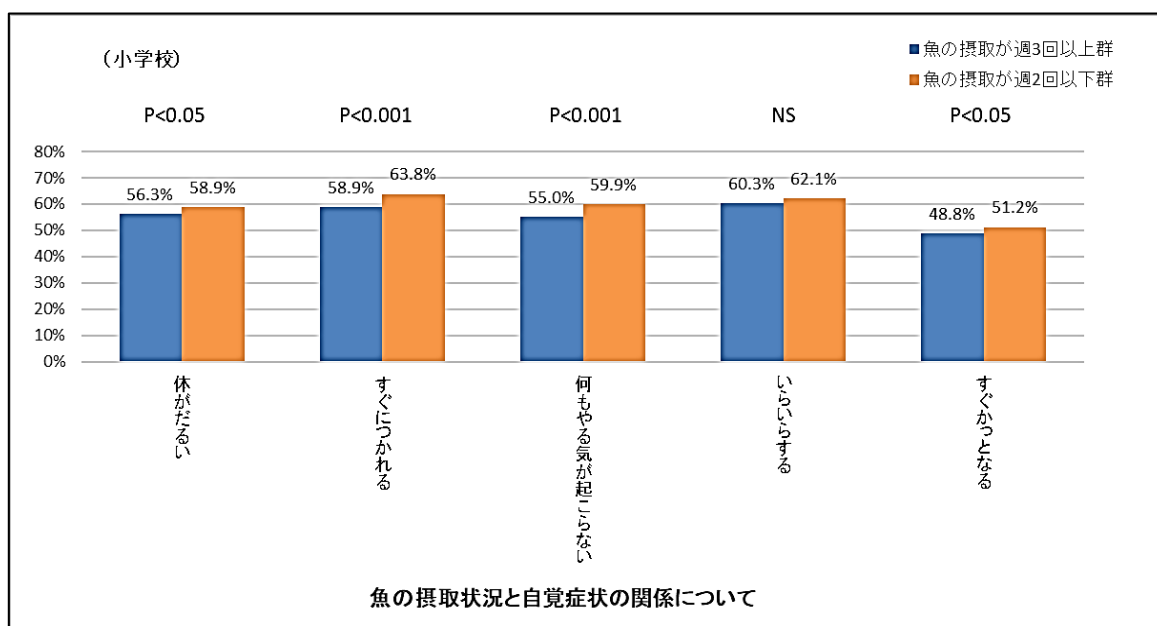
※自覚症状は、「いつも感じる(毎日)」「しばしば感じる(週に3~4日程度)」を自覚症状ありとして集計



- ・「晩ごはんの共食」と「自覚症状」との関係については、小学校では「体がだるい」において有意差が大きかった。
- ・「すぐに疲れる」では、有意差はみられなかった。
- ・中学校では、「すぐに疲れる」で有意差はみられなかったが、「何もやる気が起こらない」で有意差が大きかった。

12. 問9「魚の摂取状況」と問14「自覚症状」との関係について

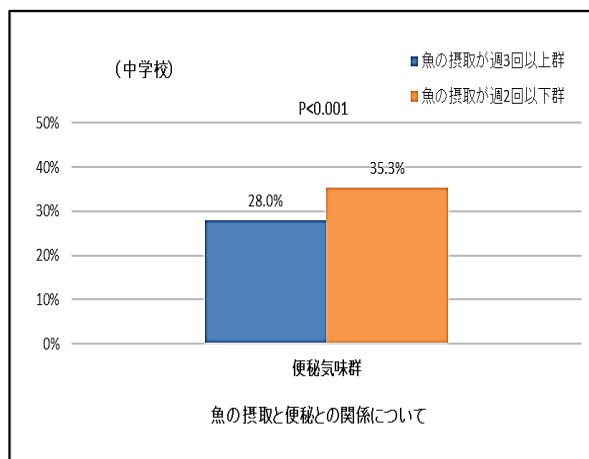
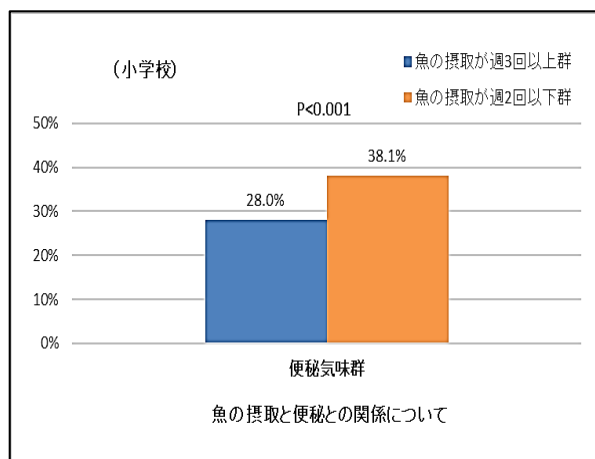
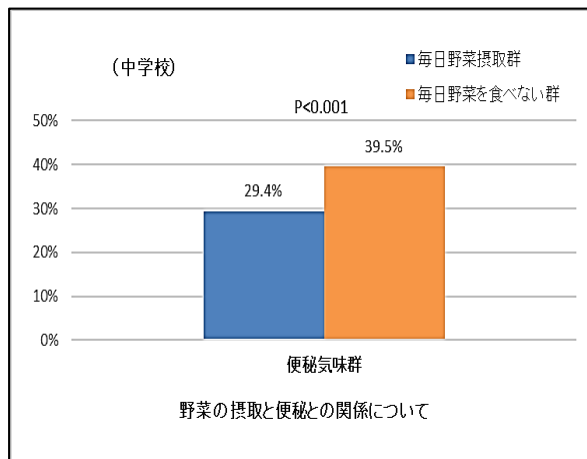
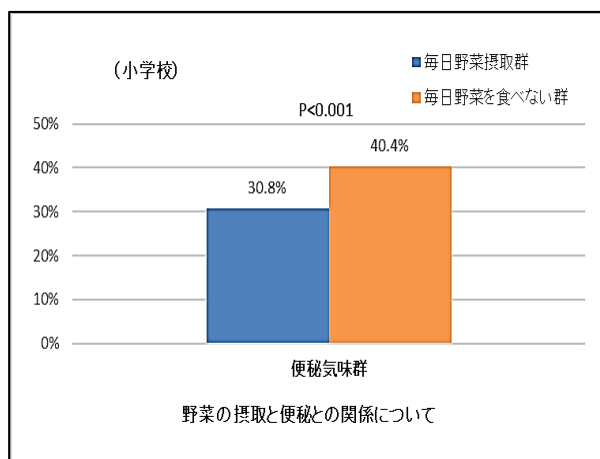
※自覚症状は、「いつも感じる(毎日)」「しばしば感じる(週に3~4日程度)」を自覚症状ありとして集計



・「魚の摂取状況」と「自覚症状」との関係について、小学校では、「すぐに疲れる」、「何もやる気が起こらない」において有意差が大きかった。「いらいらする」では有意差はみられなかった。
 ・中学校では、「何もやる気が起こらない」、「いらいらする」については有意差が大きく、「体がだるい」においては有意差がみられなかった。

13. 問9「野菜・魚の摂取状況」と問13「排便」との関係について

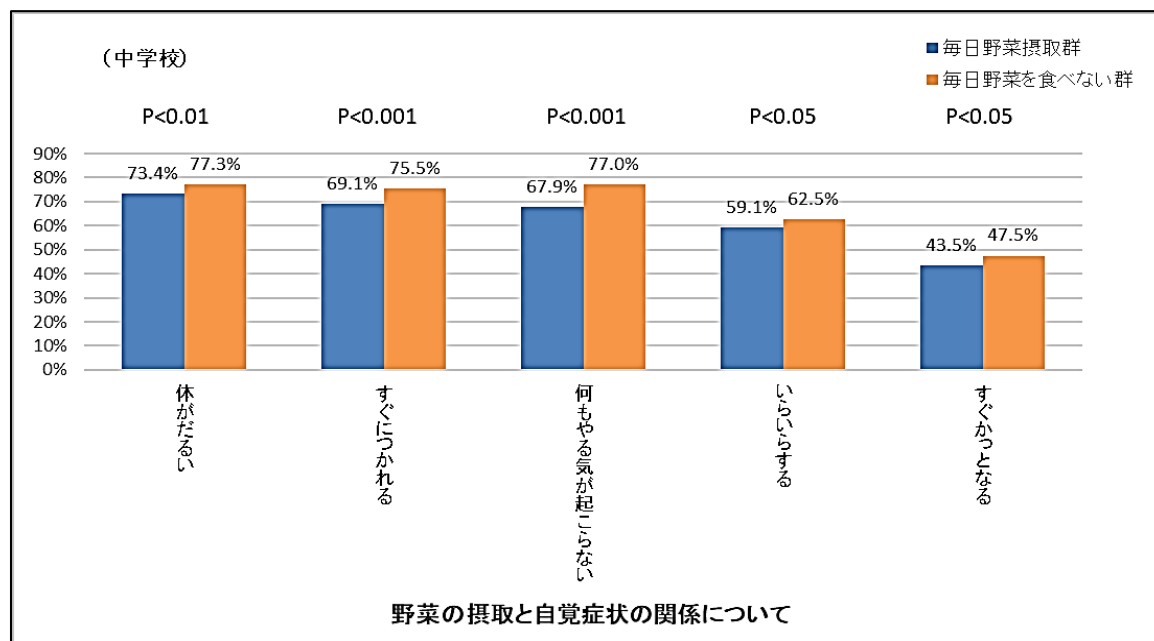
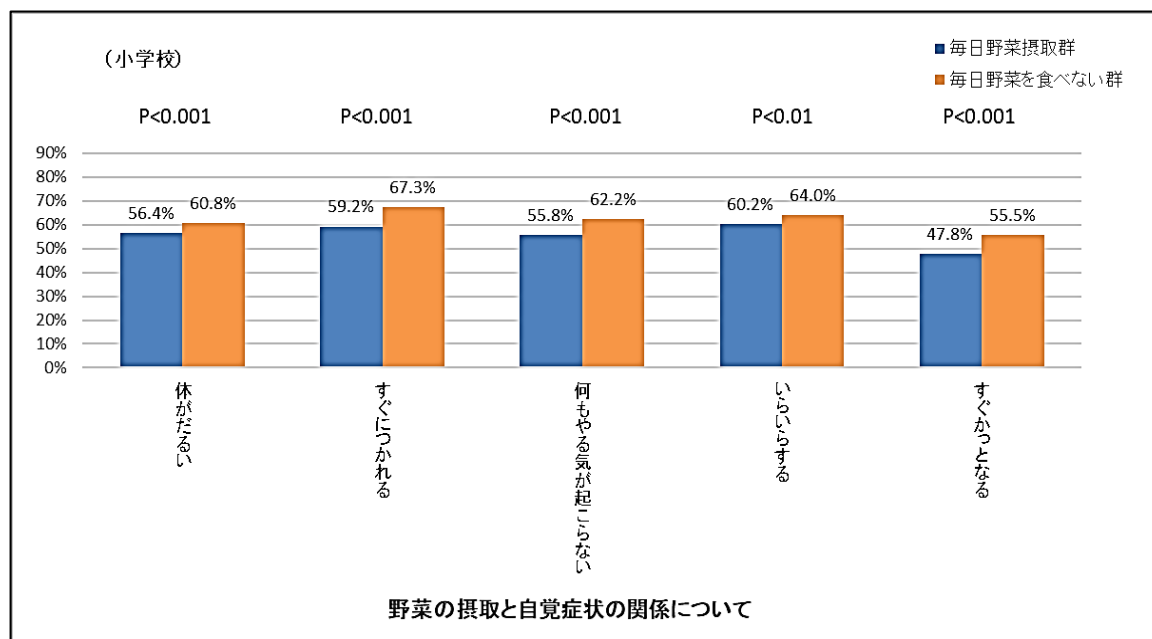
※毎日排便群・・・「1日2回以上でる」「1日1回でる」
 ※便秘気味群・・・「2～3日に1回でる」「1週間に1回でる」



・小中学校共に、「魚を週2回以下群」と「毎日野菜を食べない群」において「便秘気味群」との有意差が大きかった。

14. 問9「野菜の摂取状況」と問14「自覚症状」との関係について

※自覚症状は、「いつも感じる(毎日)」「しばしば感じる(週に3~4日程度)」を自覚症状ありとして集計



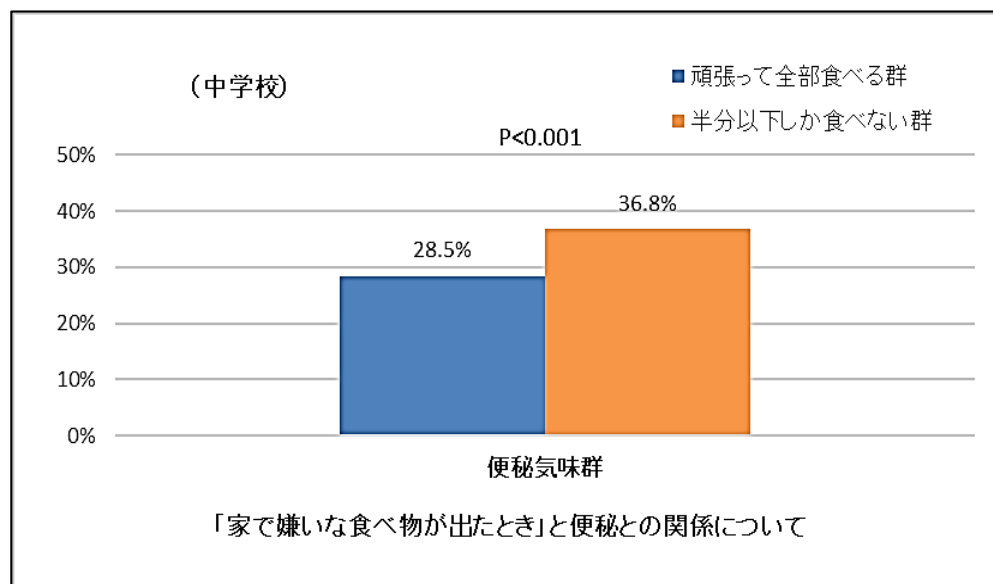
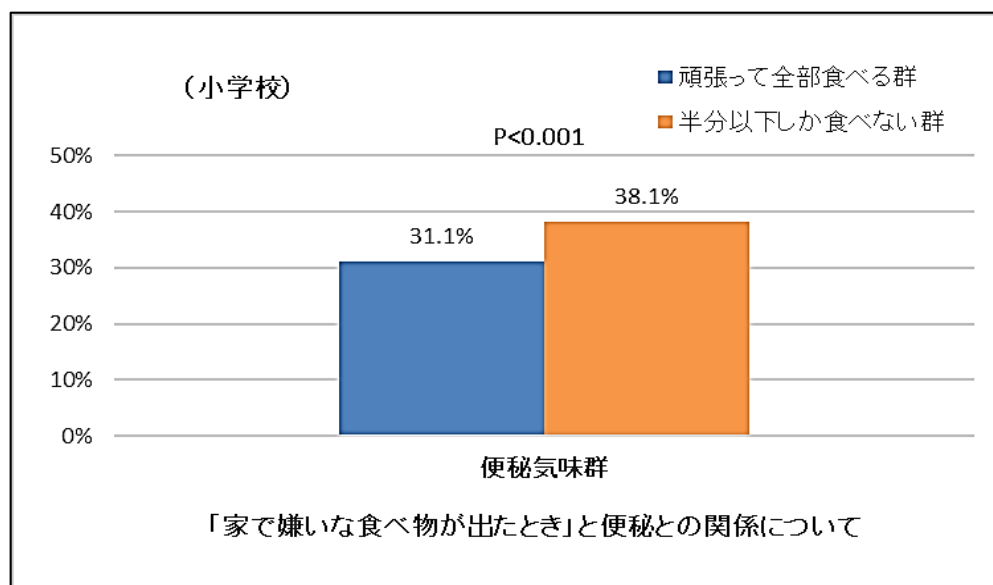
- ・小学校では、「毎日野菜を食べない群」は体調の不良を訴える児童の割合が高く、有意差がみられた。
- ・中学生では、「すぐに疲れる」、「何もやる気が起こらない」で体調不良を訴える生徒の割合が高く、有意差が大きかった。

15. 問10「家で嫌いな食べ物が出たとき」と問13「排便」との関係について

※毎日排便群…「1日2回以上でる」「1日1回でる」

※便秘気味群…「2～3日に1回でる」「1週間に1回でる」

※半分以下しか食べない群…嫌いな食べ物が出たときに残している児童生徒

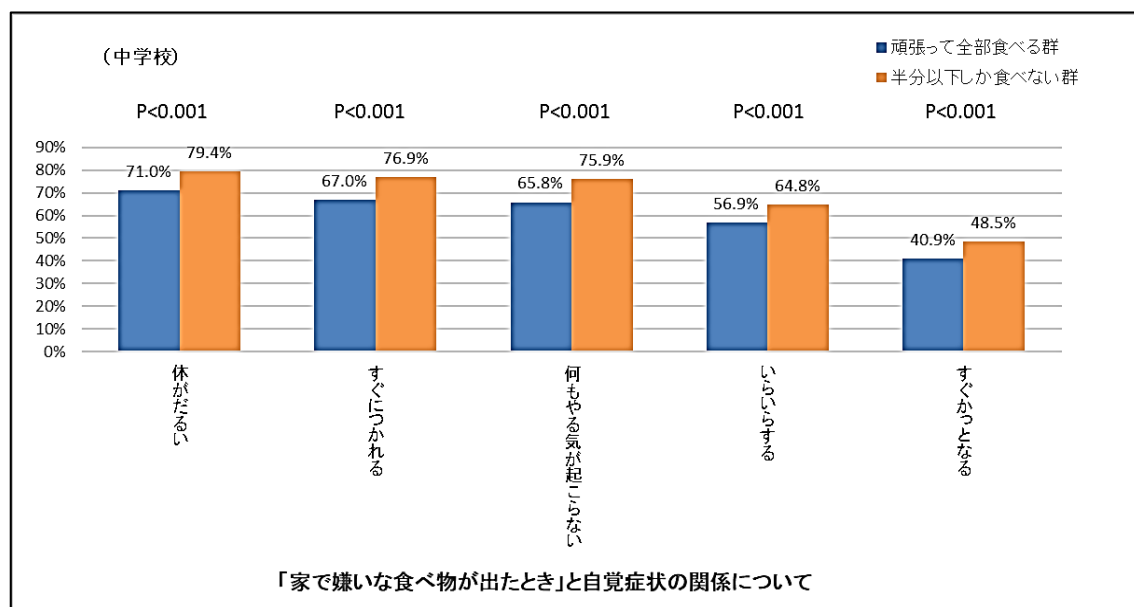
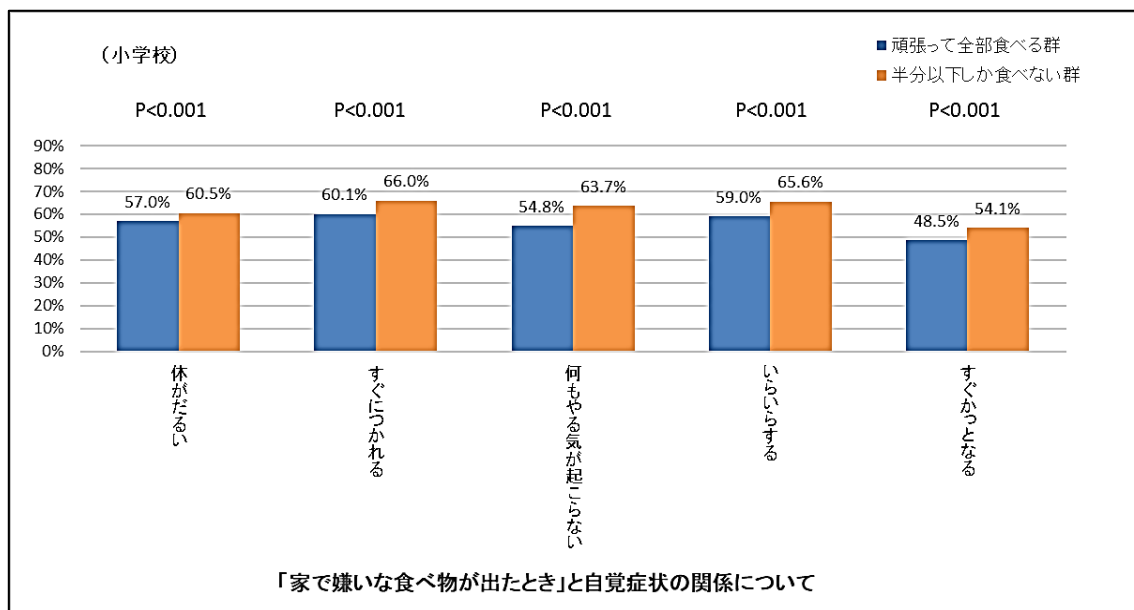


・小中学校ともに、家で嫌いな食べ物が出たときに、半分以下しか食べない群において、便秘ぎみ群が多く、有意差が大きかった。

16. 問10「家で嫌いな食べ物がでたとき」と問14「自覚症状」との関係について

※ 半分以下しか食べない群……嫌いな食べ物が出たときに残している児童生徒

※ 自覚症状は、「いつも感じる(毎日)」「しばしば感じる(週に3~4日程度)」を自覚症状ありとして集計



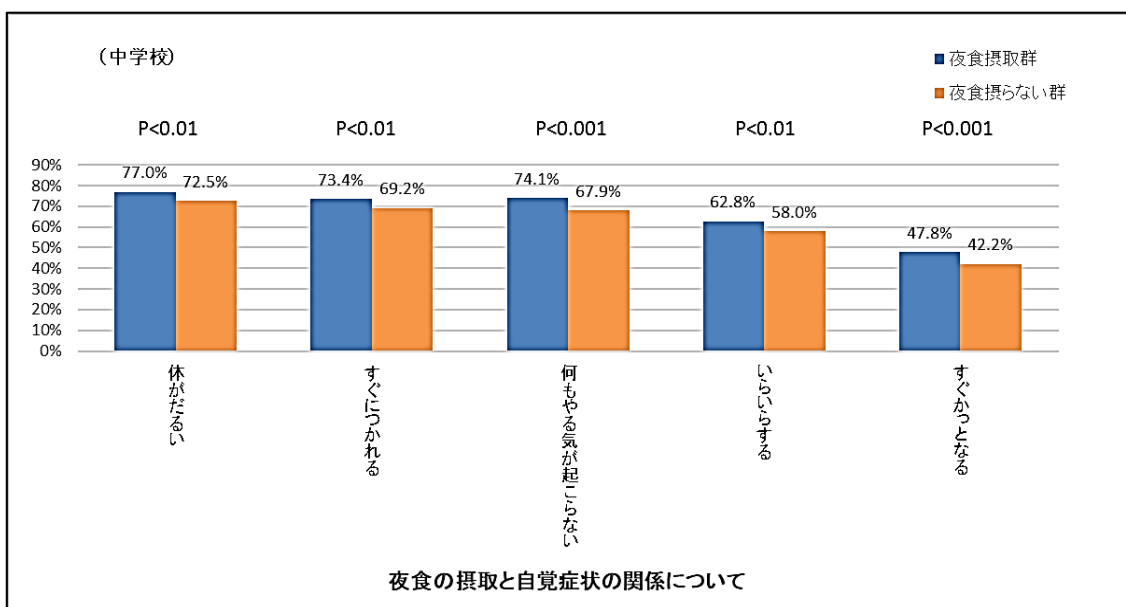
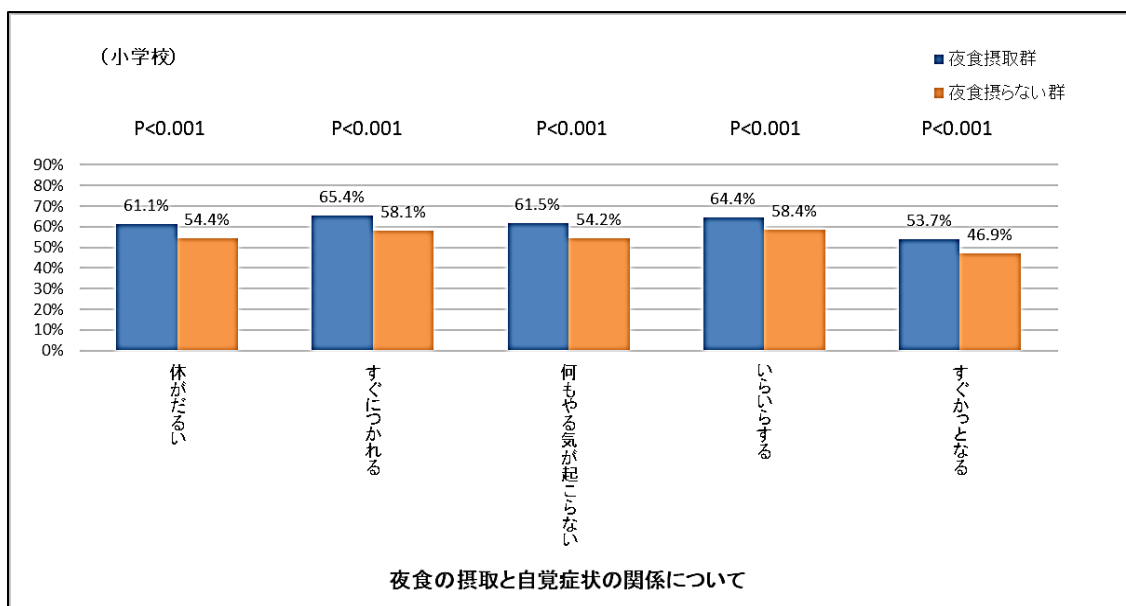
・小中学校共に、体の不調に関する項目、心の不安定さに関する項目ともに家で嫌いなものが出たときに「半分以下しか食べない群」は不調を訴える割合が高く、有意差が大きかった。

17. 問12「夜食の摂取」と問14「自覚症状」との関係について

※夜食摂取群・・・「ほとんど毎日食べる」「1週間に4～5日食べる」「1週間に2～3日食べる」

※夜食摂らない群・・・「ほとんど食べない」

※自覚症状は、「いつも感じる(毎日)」「しばしば感じる(週に3～4日程度)」を自覚症状ありとして集計



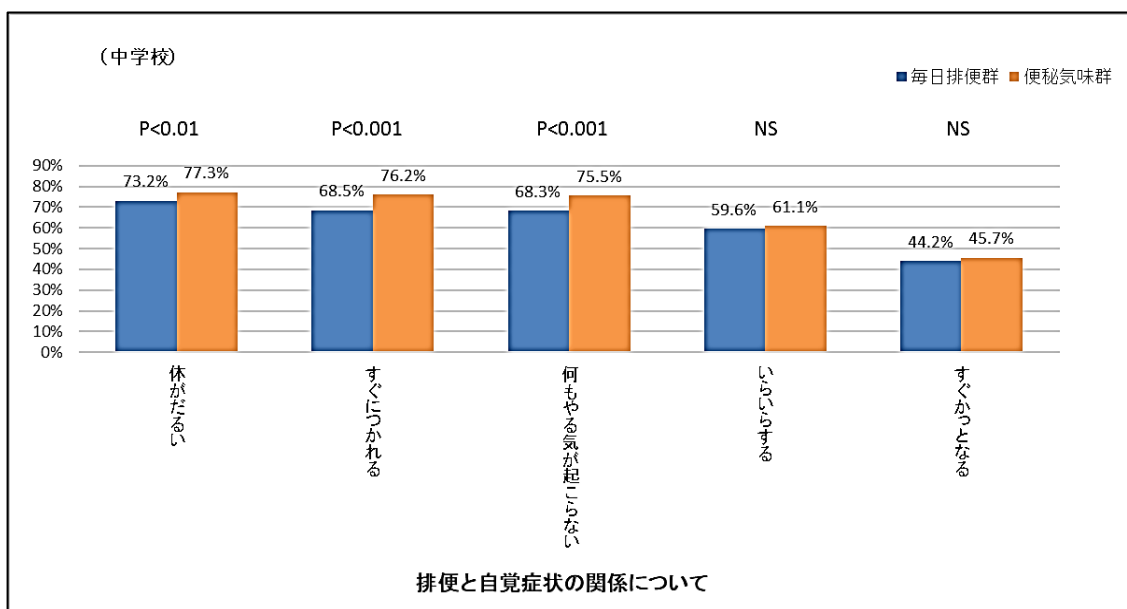
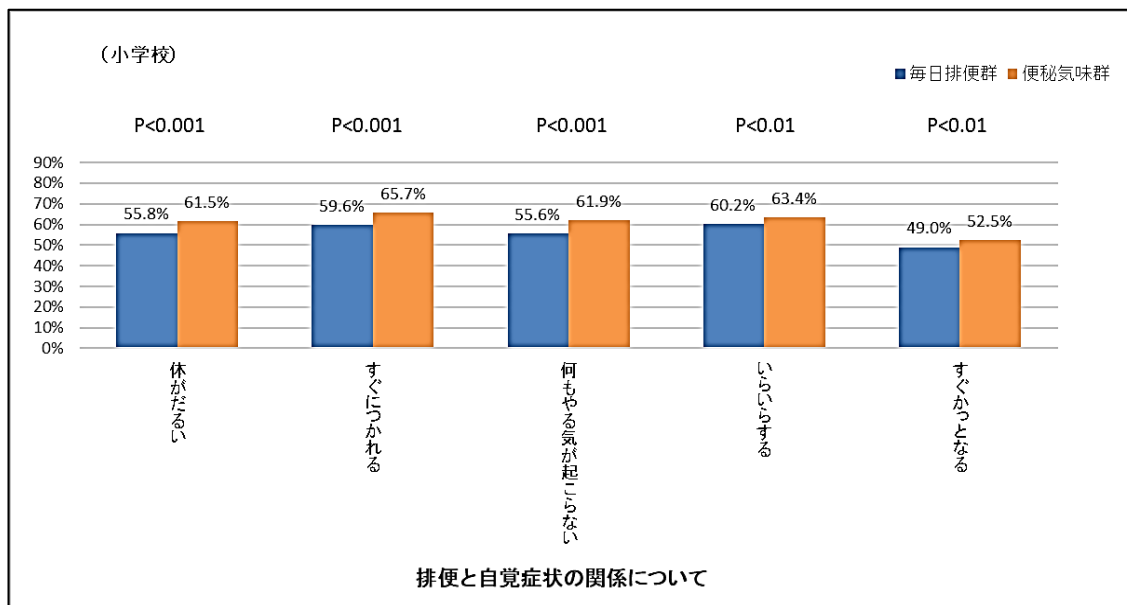
「夜食の摂取」と「自覚症状」との関係については、小学校、中学校とも有意差が見られた。また、「だるい」「疲れる」「いらいらする」の項目は、中学生より、小学生の方が夜食の影響が強く出ている傾向がみられた。

18. 問13「排便」と問14「自覚症状」との関係について

※毎日排便群…「1日2回以上でる」「1日1回でる」

※便秘気味群…「2～3日に1回でる」「1週間に1回でる」

※自覚症状は、「いつも感じる(毎日)」「しばしば感じる(週に3～4日程度)」を自覚症状ありとして集計

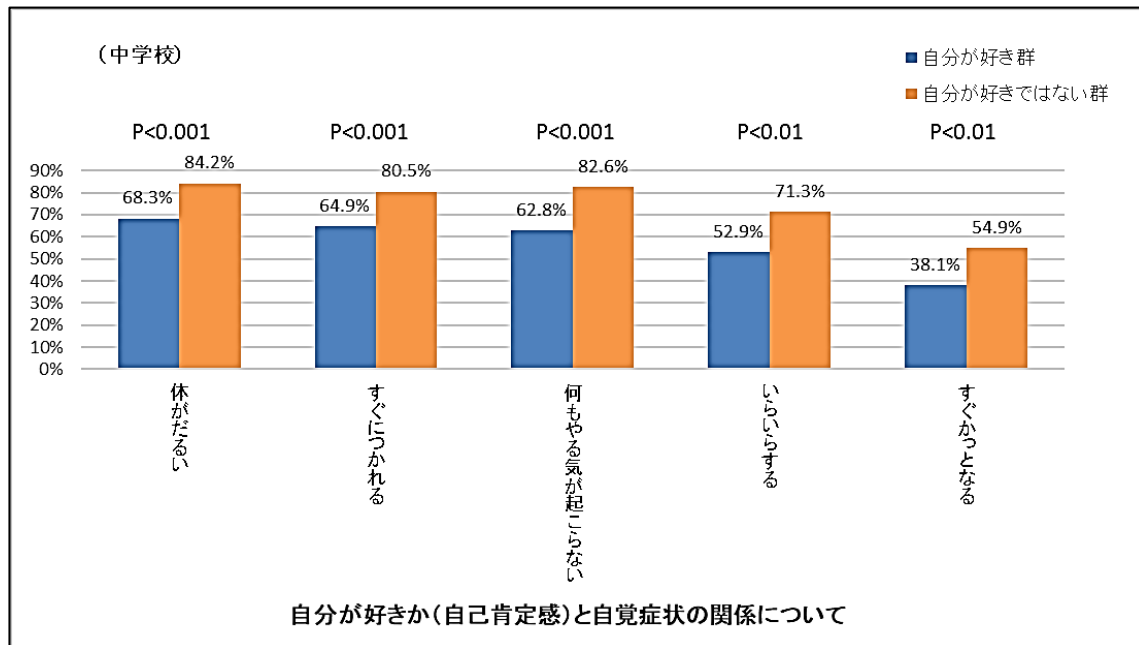
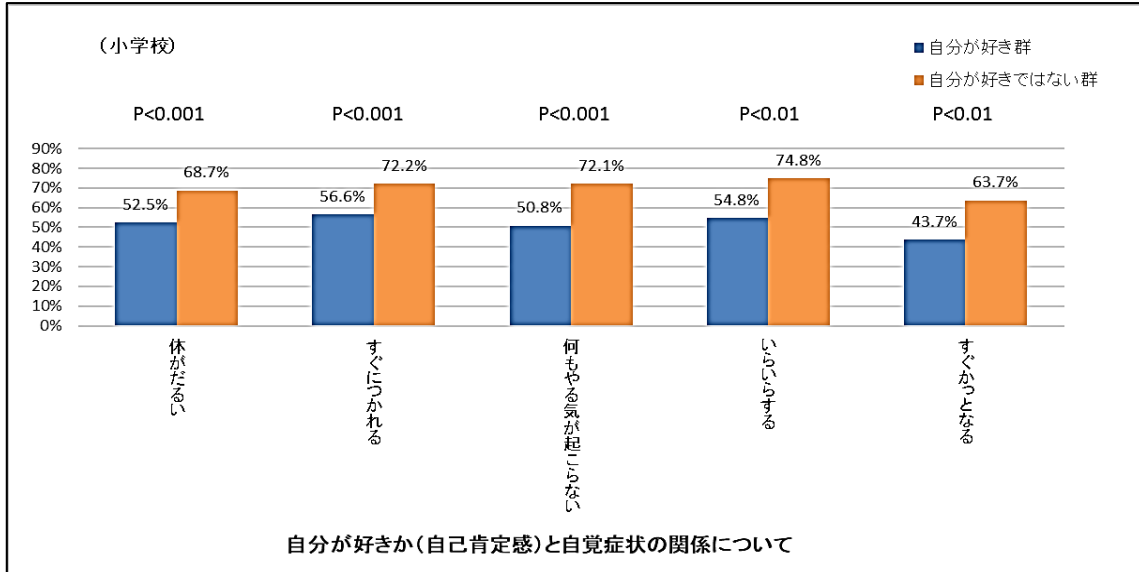


・小学校は、「便秘気味群」では「毎日排便群」の児童に比べて、「体がだるい」、「すぐに疲れる」、「何もやる気が起こらない」の項目において有意差が大きかった。中学校においては、「いろいろな症状がある」「すぐかっとなる」については、有意差はみられなかった。

19. 問15「今の自分が好きですか(自己肯定感)」と問14「自覚症状」との関係について

※自分が好き群・・・「とてもそう思う」「まあそう思う」
 ※自分が好きではない群・・・「あまりそう思わない」「思わない」

※自覚症状は、「いつも感じる(毎日)」「しばしば感じる(週に3～4日程度)」を自覚症状ありとして集計



・小中学校共に、自己肯定感と自覚症状については、「体がだるい」「すぐにつかれる」「何もやる気が起こらない」について「自分が好きではない群」と体調不良の自覚がある児童生徒との関係性において、有意差が大きかった。