
第2編－1 健康アンケート（小学5年生）結果報告書

目 次

1	調査概要.....	1
2	調査結果.....	4
	2－1 食生活について	4
	2－2 休養やこころの健康について	16
3	現状と課題.....	33
	(1) 食生活について	33
	(2) 休養やこころの健康について	34

1 調査概要

■調査の目的

この調査は、市民の健康づくりに対する意識や取組の状況等を把握し、「第二次健康わこう 21 計画・第三次和光市食育推進計画」の中間見直しに伴う基礎資料とする目的に実施しました。

■調査対象

市内小学校の小学 5 年生の児童を対象に実施しました。

■調査方法

学校による配布・回収

■調査期間

令和元年 10 月～11 月実施

■実施状況

学校名	回答数	全体に占める割合 (%)
白子小	67	10.2
新倉小	84	12.8
第三小	68	10.4
第四小	83	12.7
第五小	108	16.5

学校名	回答数	全体に占める割合 (%)
広沢小	69	10.5
北原小	63	9.6
本町小	43	6.6
下新倉小	71	10.8
全 体	656	100.0

■報告書を見る際の留意点

●回答率について

- 比率はすべて百分率で表し、小数点以下第 2 位を四捨五入して算出しています。このため、比率の合計は 100% とならない場合があります。
- 基数となる実数は「n」として掲載し、各グラフの比率は「n」を母数とした割合を示しています。
- 1人の回答者が複数回答することができる設問（複数回答）では、比率の合計が 100% を超えることがあります。
- クロス集計において、全体には無回答の方を含んでいるため、各 n 値の合計と「全体」の n 値とは異なります。
- 単一回答の設問で複数回答している回答者は、無回答として集計しています。

●表記について

- 選択肢の語句が長い場合、本文や図表中では省略した表現を用いている場合があります。
- 文章中で選択肢を引用する場合は「」を用いています。

■質問一覧

食生活についてうかがいます。
Q1 あなたは、3食（朝食・昼食・夕食）食べていますか。（お茶・水をのぞく）（1つに○）
Q1-1 ②に○をつけた方にお聞きします。食べてない時間に○をしてください。 (あてはまるものすべてに○)
Q1-2 ②に○をつけた方にお聞きします。その理由は何ですか。（あてはまるものに○を3つまで）
Q2 あなたは休みの日に、3食食べていますか。（お茶・水をのぞく）（1つに○）
Q2-1 ②に○をつけた方にお聞きします。食べてない時間に○をしてください。 (あてはまるものすべてに○)
Q2-2 ②に○をつけた方にお聞きします。その理由は何ですか。（あてはまるものに○を3つまで）
Q3 1日に2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる日は1週間に何日ありますか。 (1つに○)
Q4 あなたは、普段外食をどのくらいしますか。（1つに○）
Q5 あなたは、食べ残しをどのくらいしますか。（1つに○）
Q6 あなたは、よい食生活を送れていると思いますか。（1つに○）
Q7 あなたは、ふだんの食事の時間が楽しいですか。（1つに○）
Q8 あなたは、「地産地消」という言葉やその意味を知っていますか。（1つに○）
Q9 和光市内で行われている食育に関するイベントや体験活動、教室のうち、参加や利用したことのあるものがありますか。（あてはまるものすべてに○）
Q9-1 ⑨に○をつけた方にうかがいます。参加したことがない理由は何ですか。 (あてはまるもの3つまで○)
Q10 自治体やボランティア、企業などの食育の取組に参加してみたいと思うものがありますか。 (あてはまるもの3つまで○)
Q11 「朝食」を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。（1つに○）
Q12 「夕食」を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。（1つに○）
Q13 あなたは、おうちで料理をしますか。（手伝いを含む）（1つに○）
Q13-1 ③に○をつけた方にお聞きします。その理由は何ですか。（あてはまるものすべてに○）
Q14 あなたは、日ごろゆっくりよく噛んで食べていますか。（1つに○）

休養やこころの健康についてうかがいます。

Q15 あなたの普段の「起床時間」と「就寝時間」はだいたい何時くらいですか。
(午前・午後のどちらかに○、□に数字)

Q16 あなたは、よく眠れますか。(1つに○)

Q17 あなたは、睡眠によって休養が十分とれていると思いますか。(1つに○)

Q18 あなたの最近の1か月間の状況をお聞きします。
それぞれの質問について、当てはまるものを1つ選んで○を付けてください。

ア ちょっととしたことでイライラしたり不安になったりしましたか

イ 絶望的だと感じましたか

ウ そわそわ、落ち着かなく感じましたか

エ 気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか

オ 何をするのも面倒だと感じましたか

カ 自分は価値のない人間だと感じましたか

キ 学校へ行きたくないと思いましたか

Q19 あなたがストレスを感じる主な原因は何ですか。(○はいくつでも)

Q20 あなたはストレスを感じたとき、どのようなことをしていますか。(○はいくつでも)

Q21 あなたは、こころの悩みや人間関係や勉強のことなどのストレスを誰に相談しますか。
(○はいくつでも)

Q22 それぞれの質問について、いつもの自分に一番合う答えを1つ選んで○を付けてください。

ア 自分に自信がありますか

イ たいていのことは、人よりうまくできると思いますか

ウ 自分には人に自慢できるところがたくさんあると思いますか

エ 何をやってもうまくいかないような気がしますか

オ 自分は、あまり役に立たない人間だと思いますか

カ 自分の意見は、自信を持って言えますか

キ 自分には、あまりいいところがないと思いますか

ク 失敗をするのではないかと、いつも心配ですか

ケ 今の自分に、満足していますか

コ 自分はきっと、えらい人になれると思いますか

Q23 あなたは、普段どのくらい運動・外遊びをしていますか。(1つに○)

(公園や体育館での遊びやスポーツ教室などはこれに含まれますが、体育の授業は除きます)

Q23-1 ①や②に○をつけた方にお聞きします。

あなたは1回平均どのくらい運動・外遊びをしていますか。(1つに○)

Q23-2 ④に○をつけた方にお聞きします。

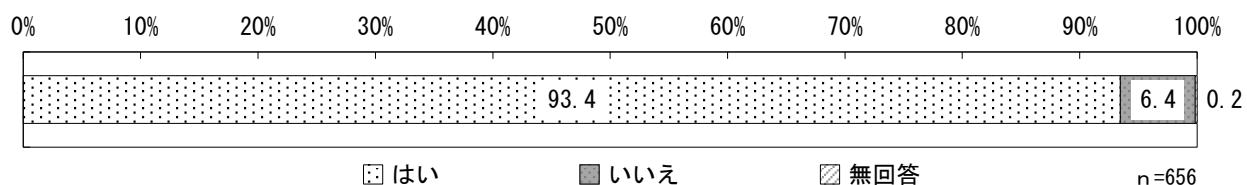
あなたが運動・外遊びをほとんどしていない理由はなんですか。(○はいくつでも)

2 調査結果

2-1 食生活について

Q1 あなたは、3食（朝食・昼食・夕食）食べていますか。（お茶・水をのぞく）（1つに○）

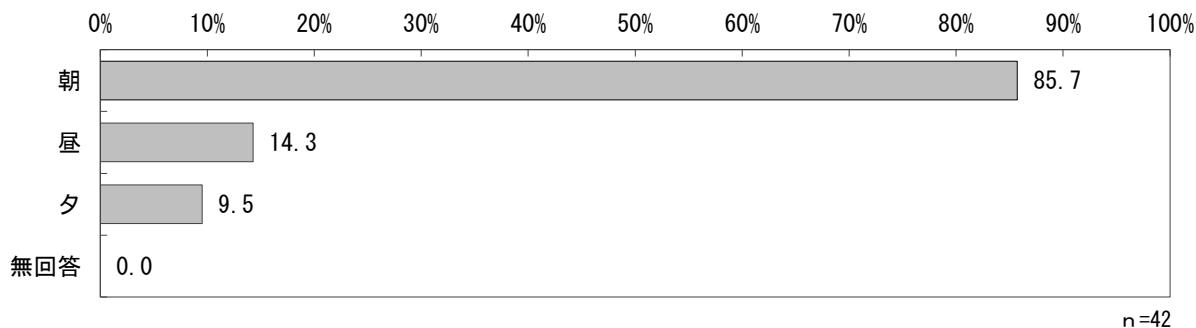
3食（朝食・昼食・夕食）食べていると回答した児童は93.4%となっており、食べていないと回答した児童は6.4%となっています。



Q1-1 ②に○をつけた方にお聞きします。食べていない時間に○をしてください。

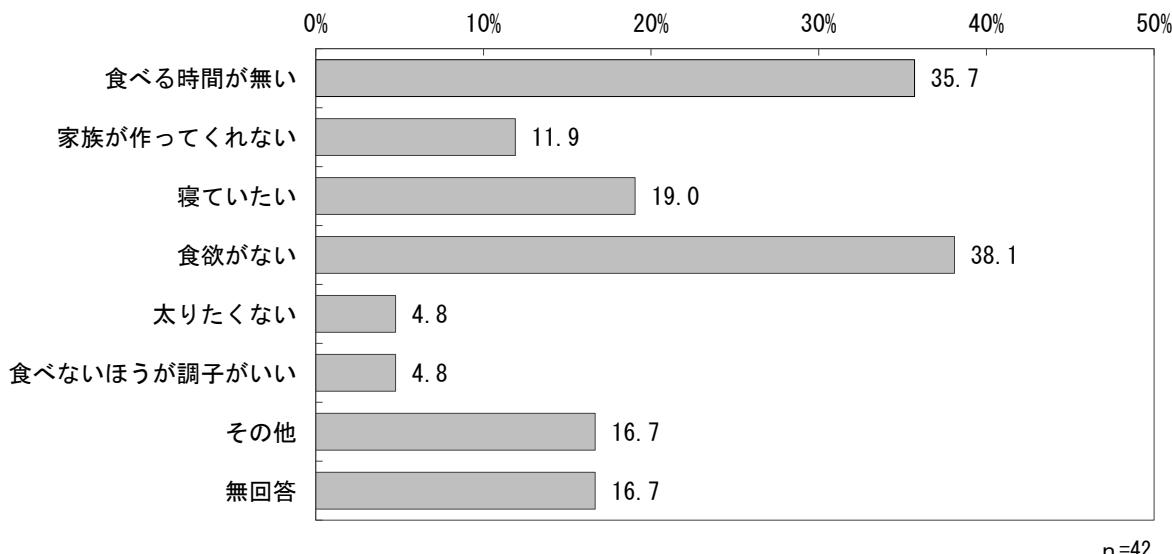
（あてはまるものすべてに○）

朝食が85.7%と最も多く、次いで、昼食が14.3%となっています。



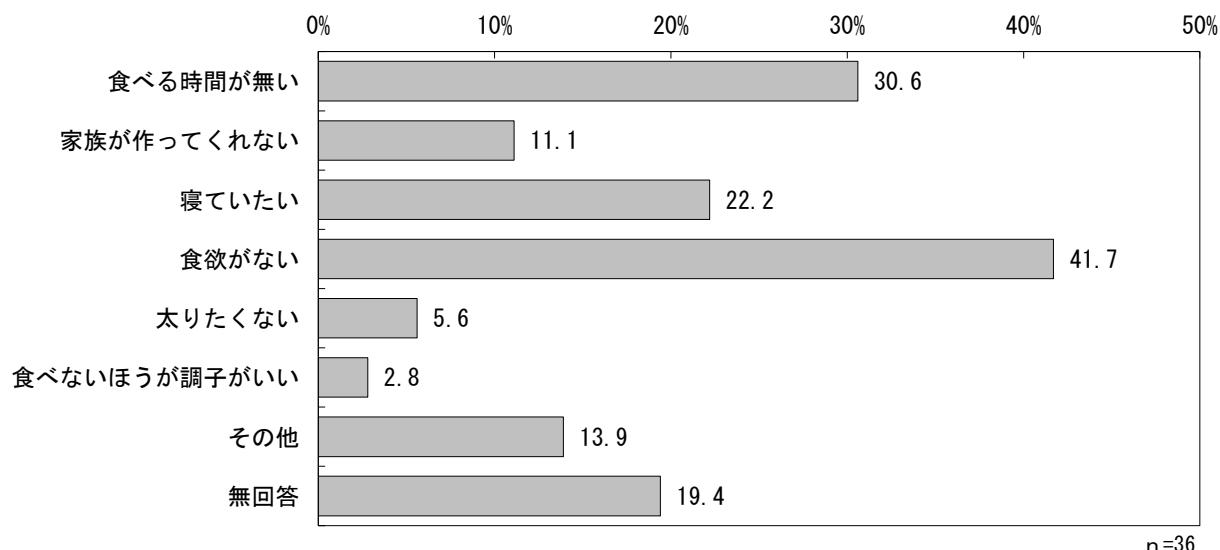
Q1-2 ②に○をつけた方にお聞きします。その理由は何ですか。（あてはまるものに○を3つまで）

食べていない理由として最多いのは、「食欲がない」が38.1%と最も多く、次いで、「食べる時間が無い」が35.7%となっています。



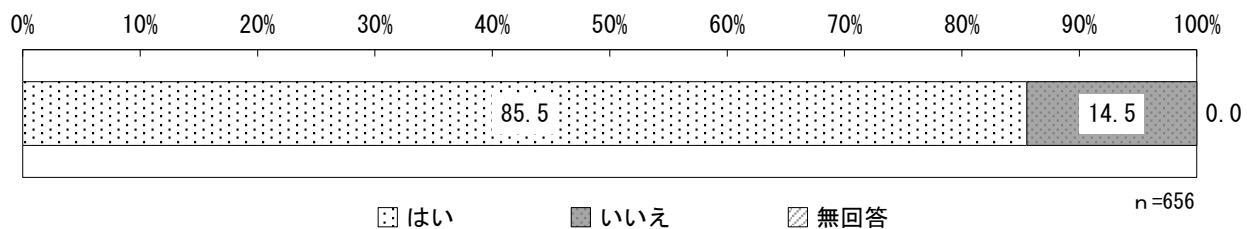
■朝食を食べない理由

朝食を食べない理由として最も多いのは、「食欲がない」が41.7%と最も多く、次いで、「食べる時間が無い」が30.6%となっています。



Q2 あなたは休みの日に、3食食べていますか。(お茶・水をのぞく) (1つに○)

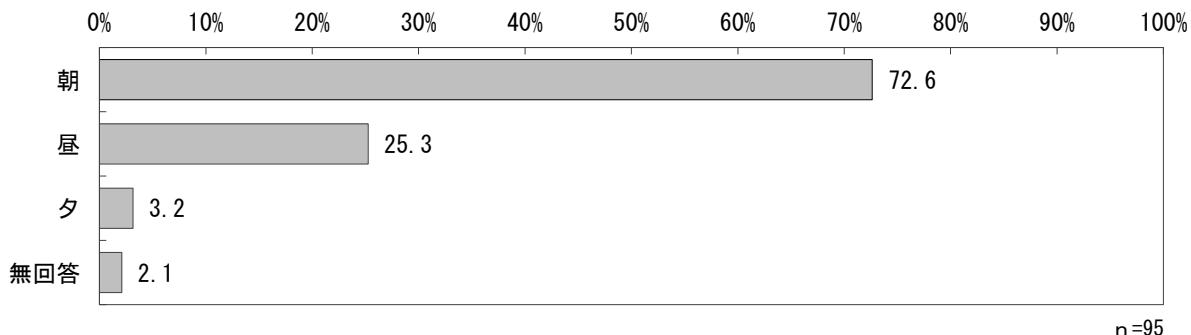
3食（朝食・昼食・夕食）食べていると回答した児童は85.5%ですが、食べていないと回答した児童は14.5%となっています。



Q2-1 ②に○をつけた方にお聞きします。食べていない時間に○をしてください。

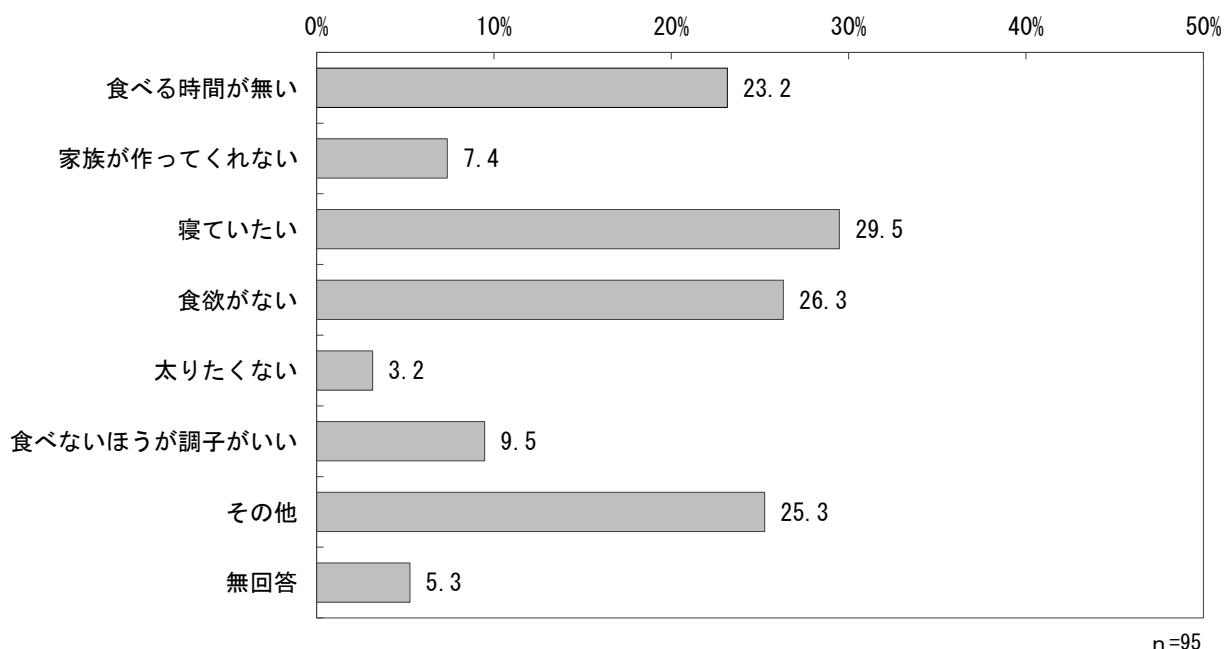
(あてはまるものすべてに○)

朝食が72.6%と最も多く、次いで、昼食が25.3%となっています。



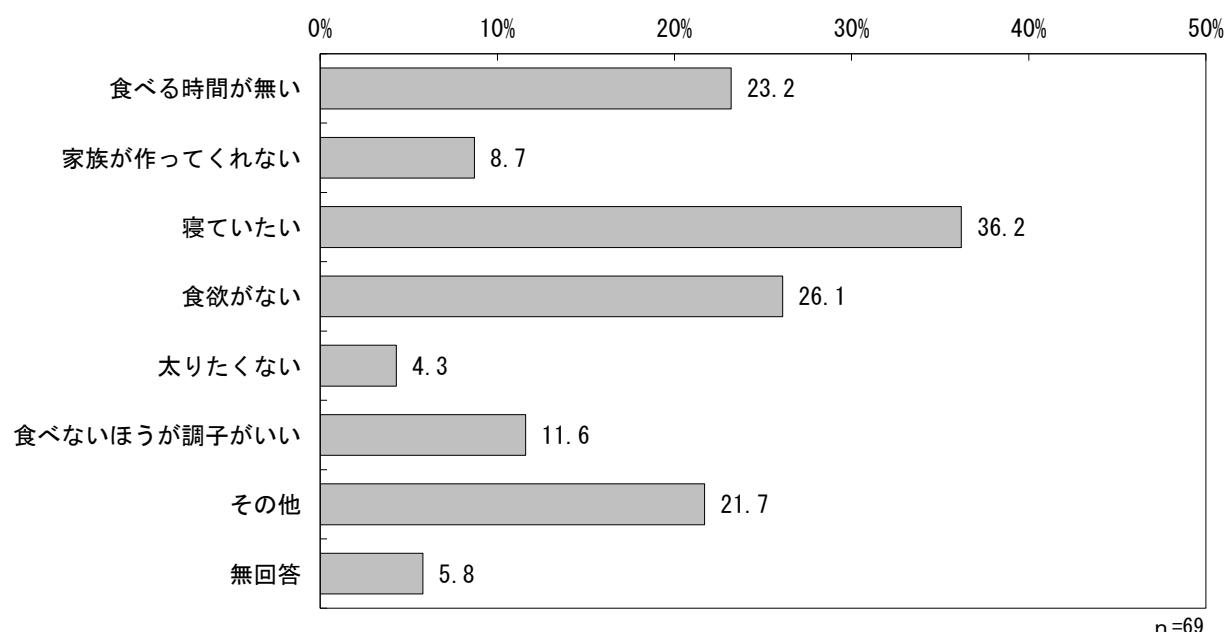
Q2-2 ②に○をつけた方にお聞きします。その理由は何ですか。(あてはまるものに○を3つまで)

食べていない理由として最も多いのは、「寝ていたい」が 29.5%と最も多く、次いで、「食欲がない」が 26.3%となっています。



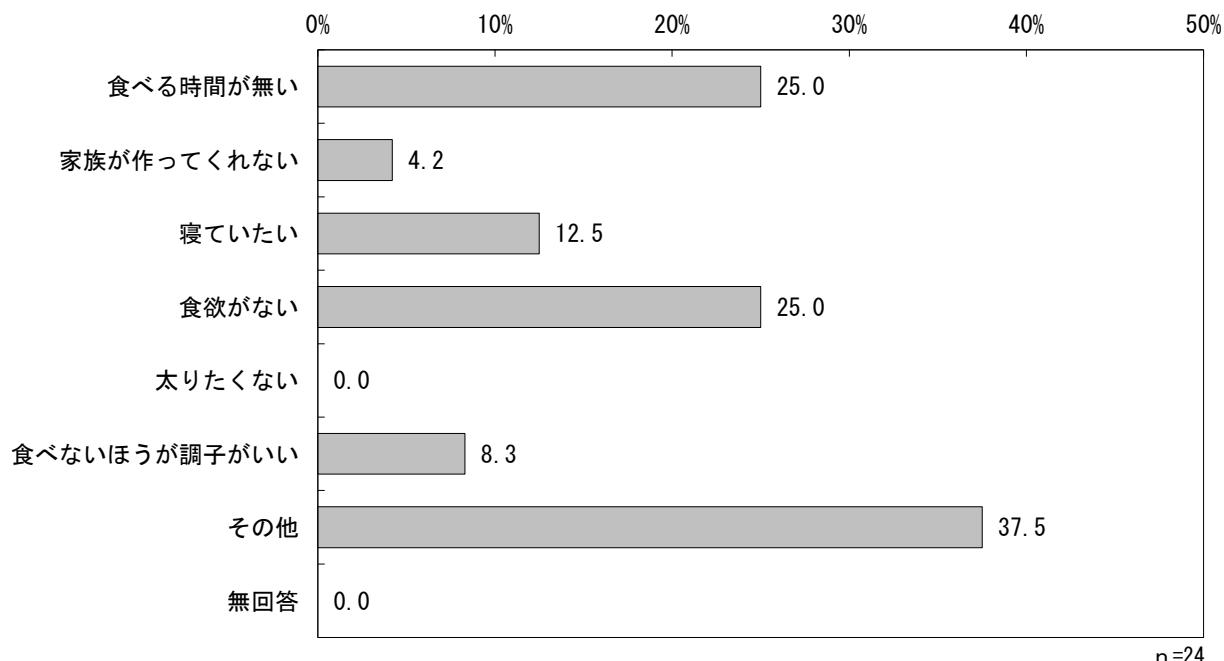
■朝食を食べない理由

朝食を食べない理由として最も多いのは、「寝ていたい」が 36.2%と最も多く、次いで、「食欲がない」が 26.1%となっています。



■昼食を食べない理由

昼食を食べない理由として最も多いのは、「その他」が37.5%と最も多く、次いで、「食べる時間が無い」「食欲がない」がともに25.0%となっています。



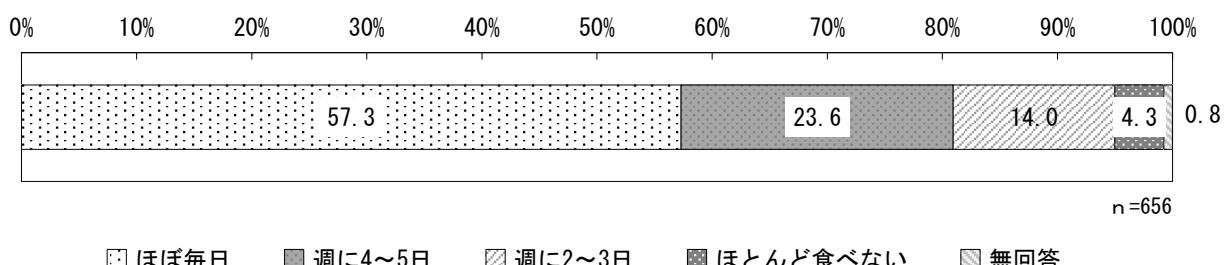
他の理由を整理すると、次の通りです。

他の意見	件数	他の意見	件数
起きるのが遅い	3	おなかがいたい	1
食べる時もある	2	家族がいない	1
食べるのをわすれる	1	そもそも食べない	1

(合計9件)

Q3 1日に2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる日は1週間に何日ありますか。(1つに○)

「ほぼ毎日」と回答した児童が57.3%と最も多く、次いで、「週に4～5日」と回答した児童が23.6%となっています。

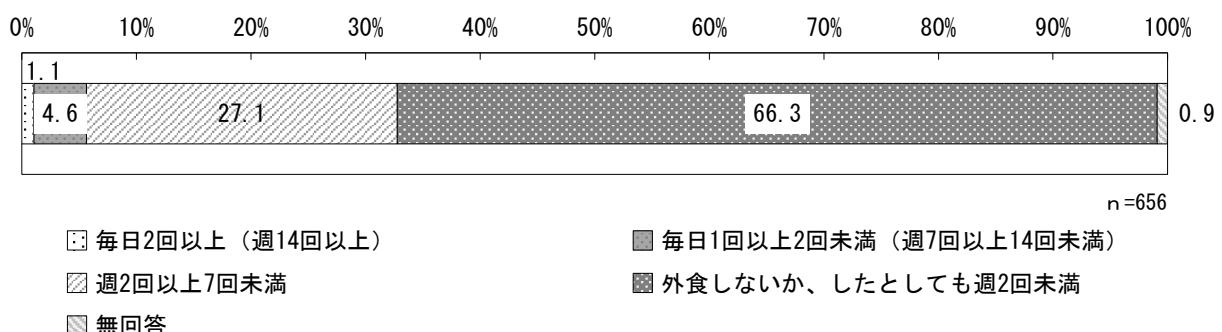


□ ほぼ毎日 ■ 週に4～5日 ▨ 週に2～3日 ■ ほとんど食べない □ 無回答

Q4 あなたは、普段外食をどのくらいしますか。(1つに○)

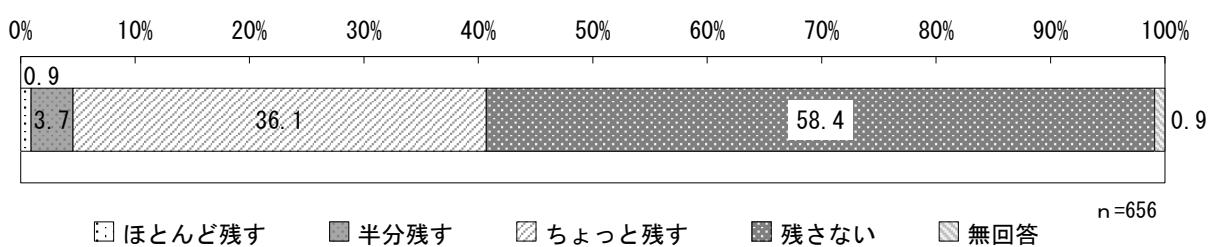
「外食しないか、したとしても週2回未満」と回答した児童が 66.3%と最も多く、次いで、「週2回以上7回未満」と回答した児童が 27.1%となっています。

なお、「毎日外食している」（「毎日2回以上（週14回以上）」「毎日1回以上2回未満（週7回以上14回未満）」の合計）と回答した児童が 5.7%となっています。



Q5 あなたは、食べ残しをどのくらいしますか。(1つに○)

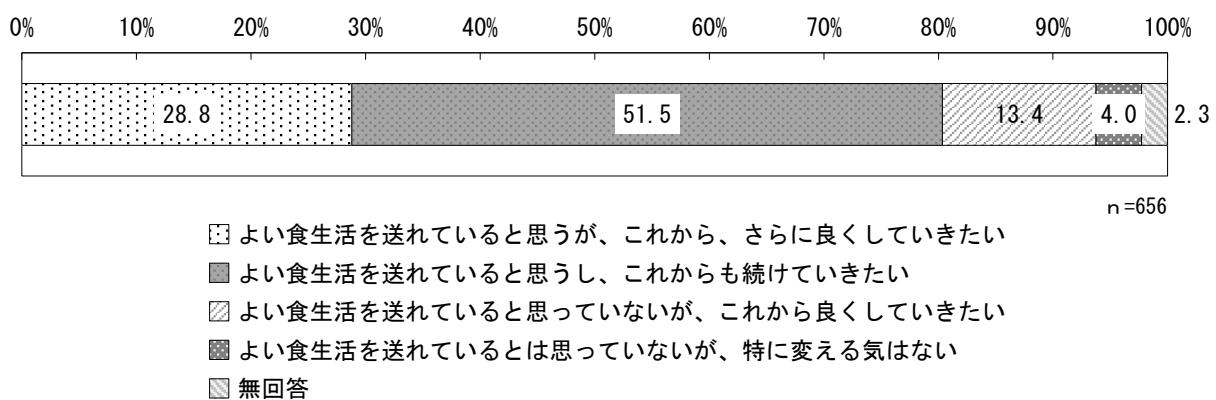
「残さない」と回答した児童が 58.4%と最も多く、次いで、「ちょっと残す」と回答した児童が 36.1%となっています。



Q6 あなたは、よい食生活を送っていると思いますか。(1つに○)

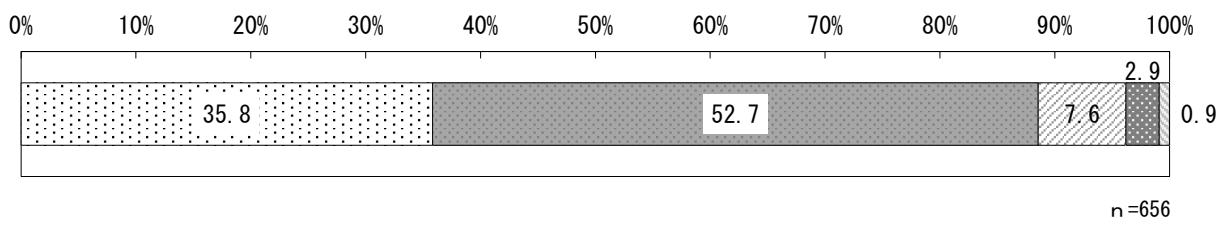
「よい食生活を送っていると思うし、これからも続けていきたい」と回答した児童が 51.5%と最も多く、次いで、「よい食生活を送っていると思うが、これから、さらに良くしていきたい」と回答した児童が 28.8%となっています。

なお、「よい食生活を送っているとは思っていない」（「よい食生活を送っていると思っていないが、これから良くしていきたい」「よい食生活を送っているとは思っていないが、特に変える気はない」の合計）と回答した児童が 17.4%となっています。



Q7 あなたは、ふだんの食事の時間が楽しいですか。(1つに○)

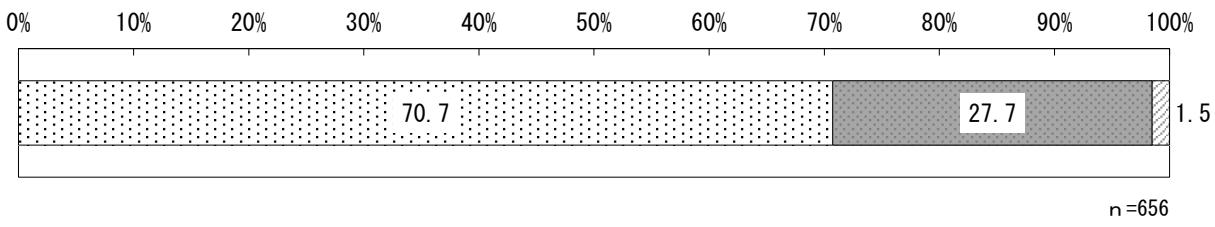
「楽しい」（「非常に楽しい」「やや楽しい」の合計）と回答した児童は 88.5%となっており、「楽しくない」（「あまり楽しくない」「全く楽しくない」の合計）と回答した児童が 10.5%となっています。



■ 非常に楽しい ■ やや楽しい ■ あまり楽しくない ■ 全く楽しくない ■ 無回答

Q8 あなたは、「地産地消」という言葉やその意味を知っていますか。(1つに○)

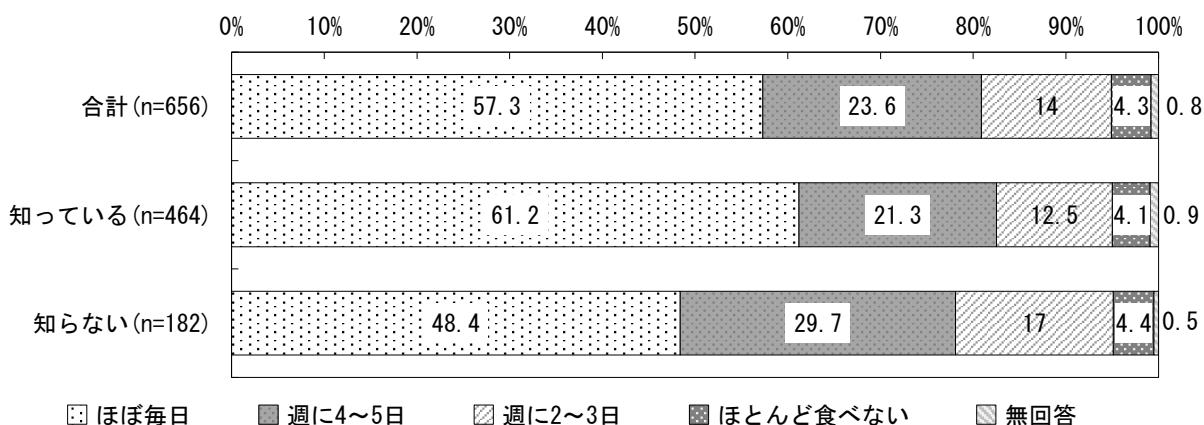
「知っている」と回答した児童は 70.7%ですが、「知らない」と回答した児童は 27.7%となっています。



■ 知っている ■ 知らない ■ 無回答

■ 「地産地消」の認知度と1日に2回以上、主食・主菜・副菜をとる頻度

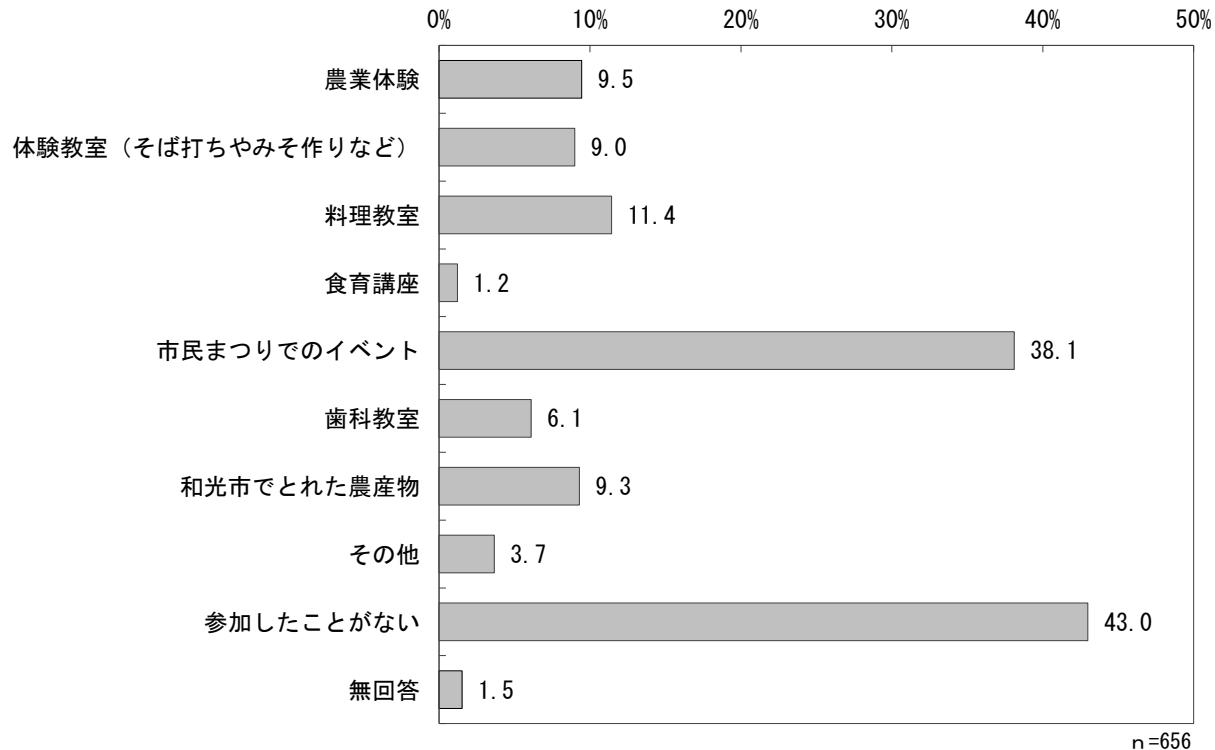
1日に2回以上、主食・主菜・副菜をとる頻度が「ほぼ毎日」と回答した児童は、「地産地消」という言葉やその意味を「知っている」と回答した児童では、61.2%となっているのに対して、「知らない」と回答した児童では、48.4%となっています。



Q9 和光市内で行われている食育に関するイベントや体験活動、教室のうち、参加や利用したことがあるものはありますか。(あてはまるものすべてに○)

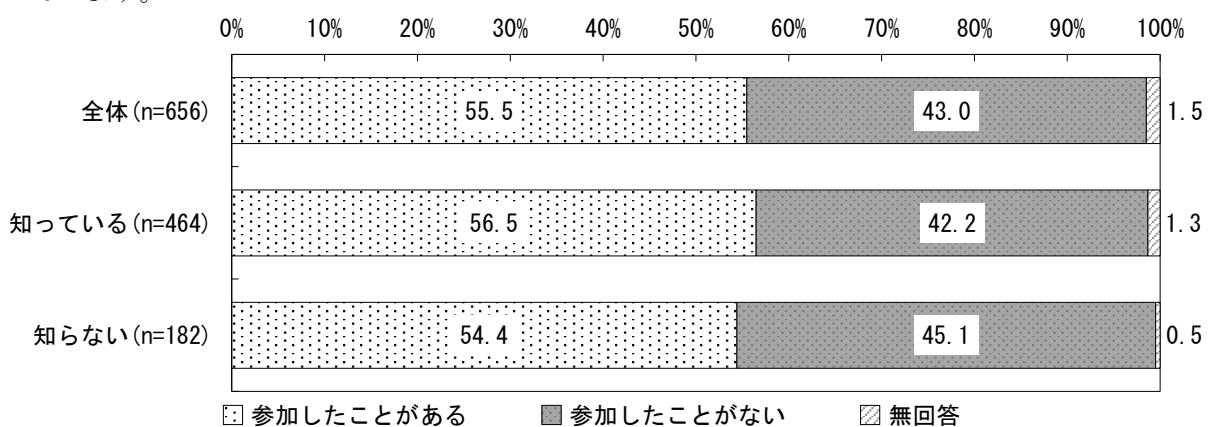
「市民まつりでのイベント」と回答した児童が 38.1%と最も多く、次いで、「料理教室」と回答した児童が 11.4%となっています。

なお、「参加したことがない」と回答した児童が 43.0%となっています。



■ 「地産地消」の認知度と食育に関するイベント等に参加したことがある割合

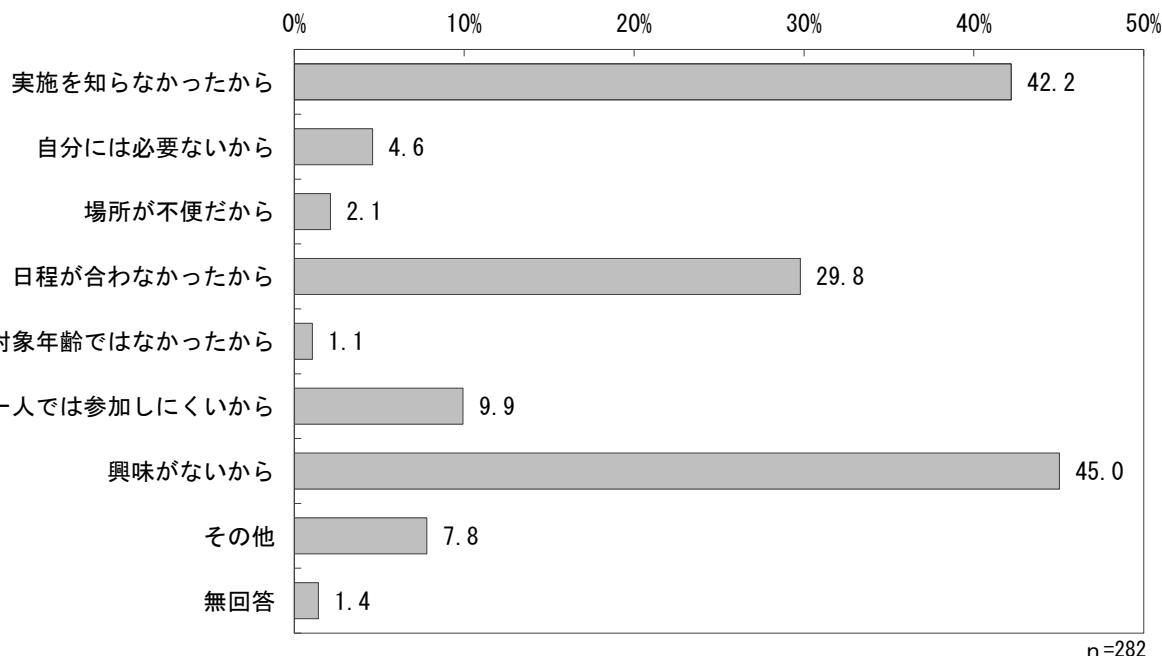
食育に関するイベント等に参加したことがある児童の割合は、55.5%となっており、「地産地消」という言葉やその意味を「知っている」と回答した児童では 56.5%、「知らない」と回答した児童では 54.4% となっています。



Q9-1 ⑨に○をつけた方にうかがいます。参加したことがない理由は何ですか。
 (あてはまるもの3つまで○)

参加したことがない理由は、「興味がないから」と回答した児童が45.0%と最も多く、次いで、「実施を知らなかつたから」と回答した児童が42.2%となっています。

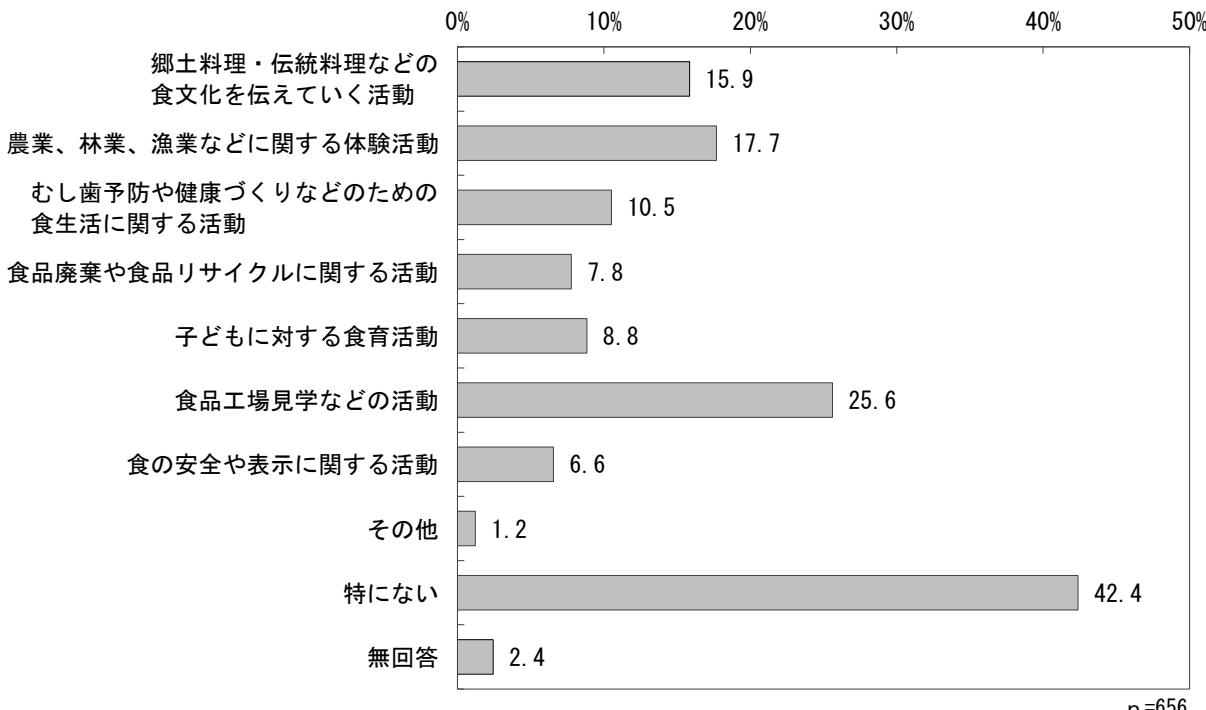
また、「日程が合わなかつたから」と回答した児童が29.8%となっています。



Q10 自治体やボランティア、企業などの食育の取組に参加してみたいと思うものはありますか。
 (あてはまるもの3つまで○)

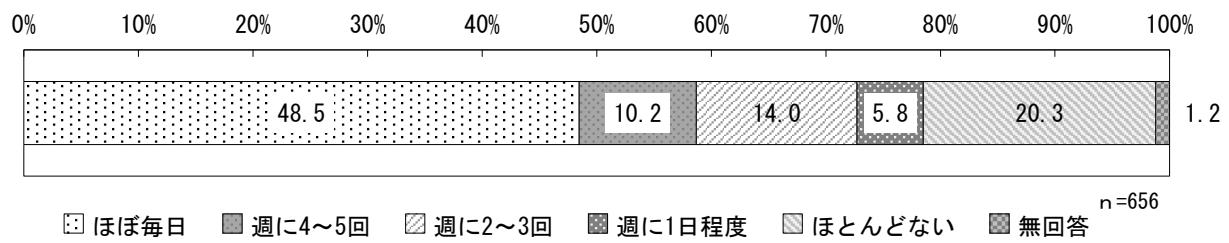
「食品工場見学などの活動」と回答した児童が25.6%と最も多く、次いで、「農業、林業、漁業などに関する体験活動」と回答した児童が17.7%、「郷土料理・伝統料理などの食文化を伝えていく活動」と回答した児童が15.9%となっています。

なお、「特にない」と回答した児童が42.4%となっています。



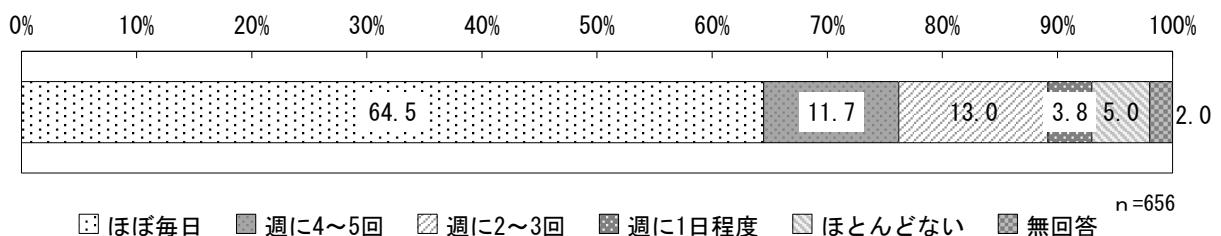
Q11 「朝食」を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。(1つに○)

「ほぼ毎日」と回答した児童が48.5%と最も多く、次いで、「ほとんどない」と回答した児童が20.3%となっています。



Q12 「夕食」を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。(1つに○)

「ほぼ毎日」と回答した児童が64.5%と最も多く、次いで、「週に2~3回」と回答した児童が13.0%となっています。



■家族と一緒に食事をとる頻度

1週間の半分以上家族と朝食・夕食を共にしない児童は15.2%（100人）となっているのに対して、1週間の半分以上家族と朝食・夕食を共にする児童は51.7%（339人）となっています。

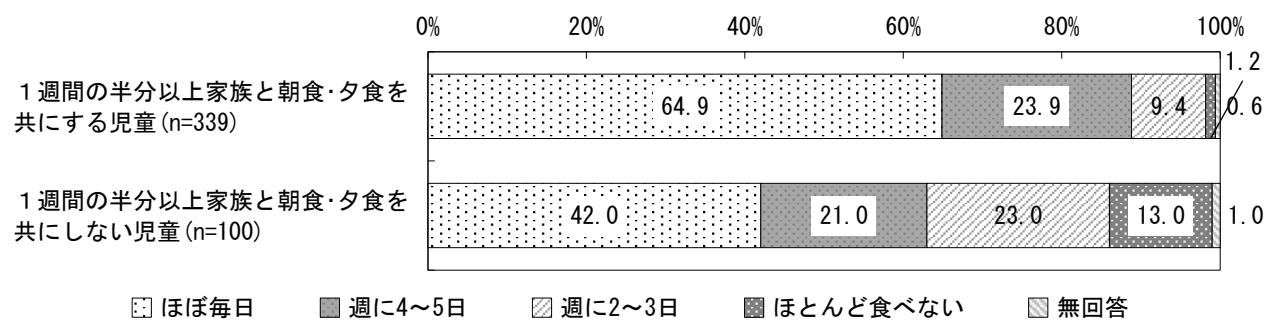
家族と一緒に食事をとる頻度		「夕食」を家族と一緒に食べる頻度				
		ほとんどない	週に1日程度	週に2~3回	週に4~5回	ほぼ毎日
「朝食」を家族と一緒に食べる頻度	ほとんどない	※1 24	11	22	11	63
	週に1日程度	2	5	8	8	15
	週に2~3回	1	4	23	13	47
	週に4~5回	2	2	10	※2 20	32
	ほぼ毎日	3	3	22	23	264

※1 1週間の半分以上家族と朝食・夕食を共にしない児童 … 100人(15.2%)

※2 1週間の半分以上家族と朝食・夕食を共にする児童 … 339人(51.7%)

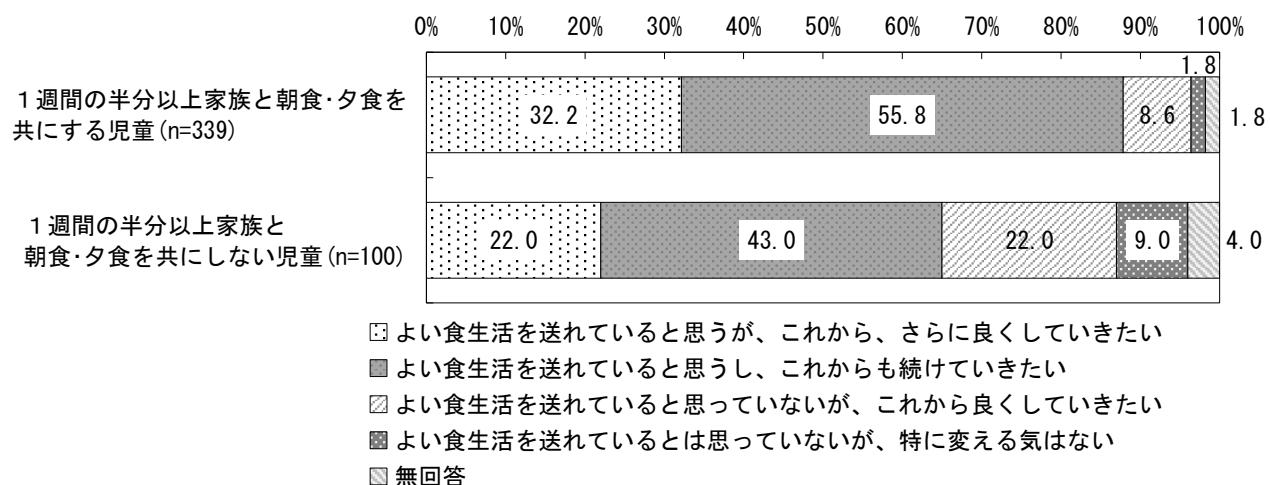
■家族と一緒に食事をとる頻度と1日に2回以上、主食・主菜・副菜をとる頻度の関係

1日に2回以上、主食・主菜・副菜をとる頻度が「ほぼ毎日」と回答した児童は、1週間の半分以上家族と一緒に朝食・夕食を共にする児童では64.9%となっているのに対して、1週間の半分以上家族と一緒に朝食・夕食を共にしない児童では42.0%となっています。



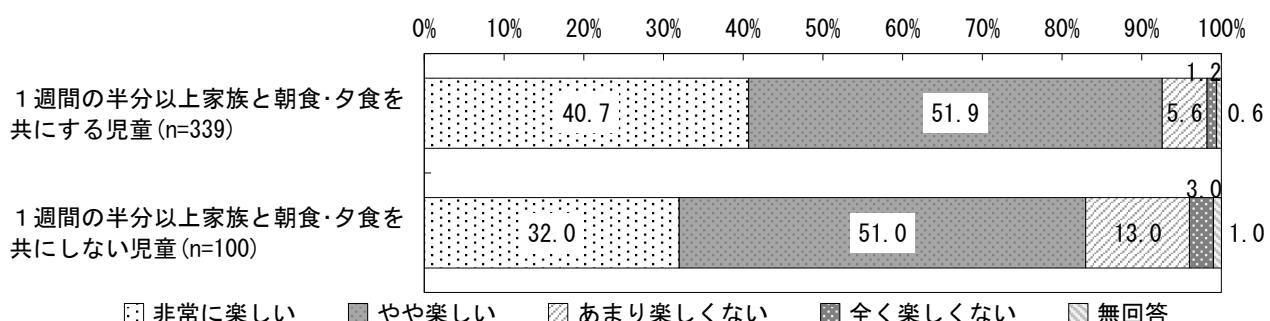
■家族と一緒に食事をとる頻度とよい食生活を送っていると思う割合の関係

「よい食生活を送っていると思う」（「よい食生活を送っていると思うし、これからも続けていきたい」「よい食生活を送っていると思うが、これから、さらに良くしていきたい」の合計）と回答した児童は、1週間の半分以上家族と一緒に朝食・夕食を共にする児童では88.0%となっているのに対して、1週間の半分以上家族と一緒に朝食・夕食を共にしない児童では65.0%となっています。



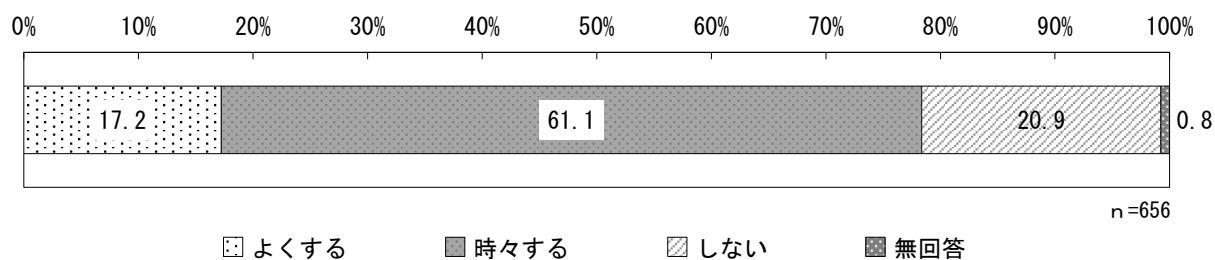
■家族と一緒に食事をとる頻度とふだんの食事の時間が楽しいと感じる割合の関係

ふだんの食事の時間が「楽しい」（「非常に楽しい」「やや楽しい」の合計）と回答した児童は、1週間の半分以上家族と一緒に朝食・夕食を共にする児童では92.6%となっているのに対して、1週間の半分以上家族と一緒に朝食・夕食を共にしない児童では83.0%となっています。



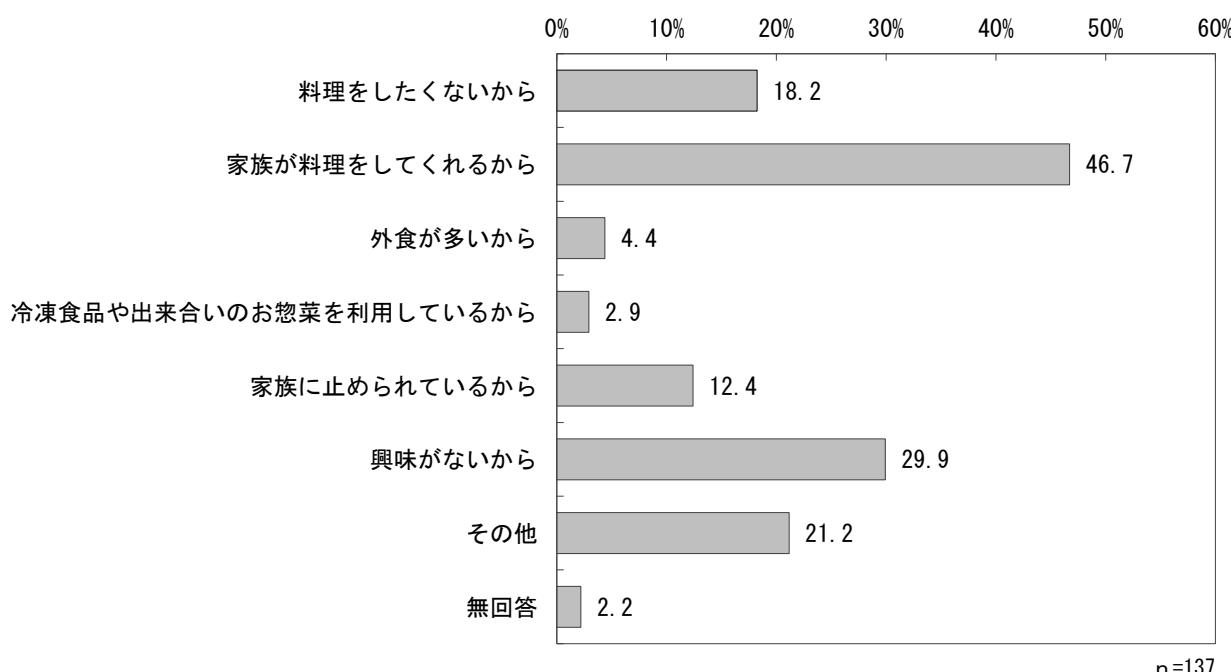
Q13 あなたは、おうちで料理をしますか。(手伝いを含む) (1つに○)

「時々する」と回答した児童が 61.1%と最も多く、次いで、「しない」と回答した児童が 20.9%となっています。



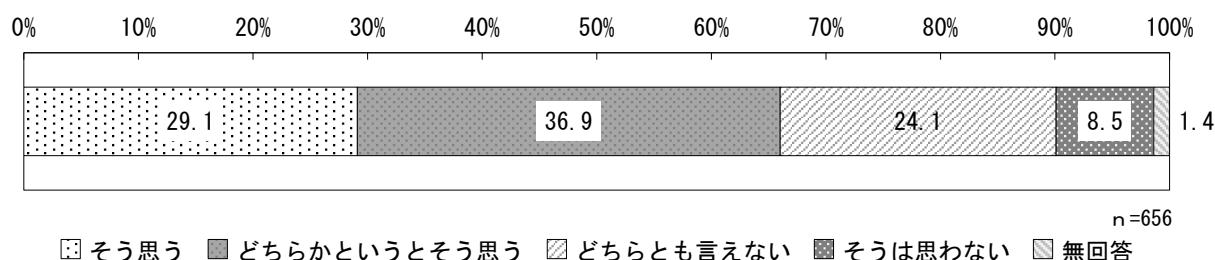
Q13-1 ③に○をつけた方にお聞きします。その理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

おうちで料理をしない理由は、「家族が料理をしてくれるから」と回答した児童が 46.7%と最も多く、次いで、「興味がないから」と回答した児童が 29.9%となっています。



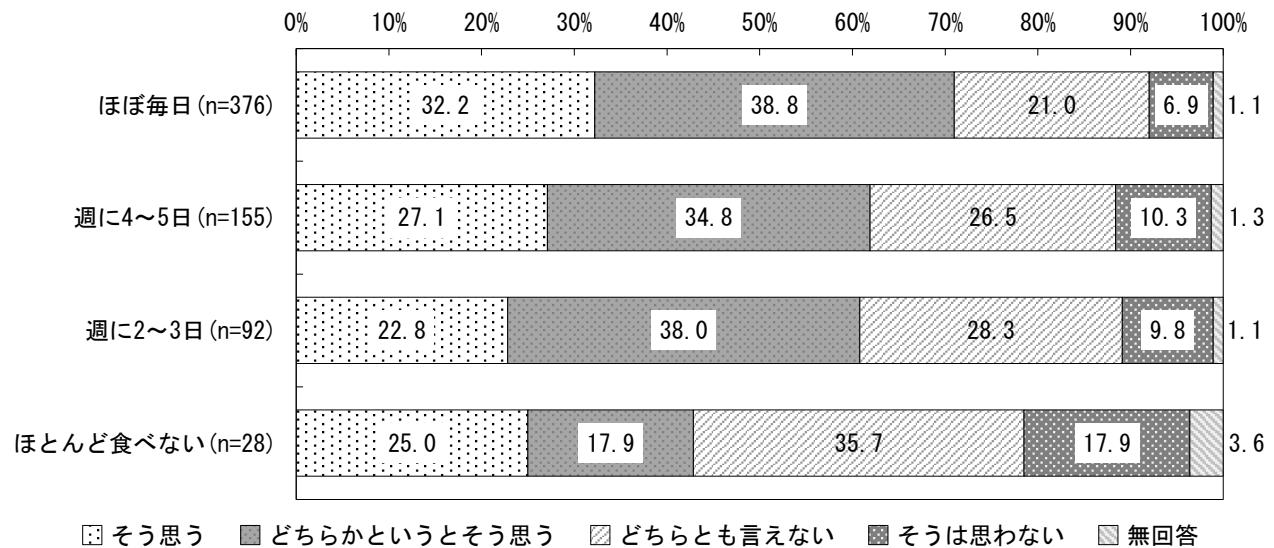
Q14 あなたは、日ごろゆっくりよく噛んで食べていますか。(1つに○)

「ゆっくりよく噛んでいる」(「そう思う」「どちらかというとそう思う」の合計)と回答した児童は 66.0%となっており、一方、「そうは思わない」と回答した児童は 8.5%となっています。



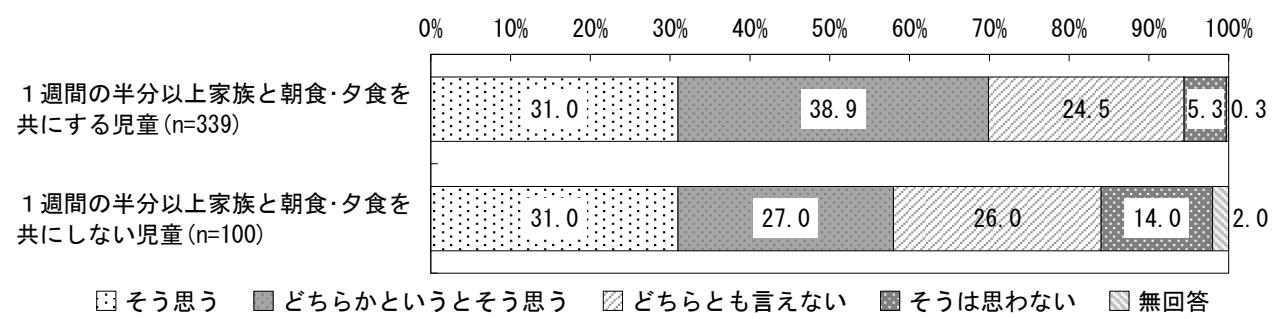
■ 1日に2回以上、主食・主菜・副菜をとる頻度と日ごろゆっくりよく噛んで食べている児童の割合の関係

「ゆっくりよく噛んで食べている」（「そう思う」「どちらかというとそう思う」の合計）と回答した児童の割合は、1日に2回以上、主食・主菜・副菜をとる頻度が少なくなるに従って減少し、「ほぼ毎日」と回答した児童では71.0%となっているのに対して、「ほとんど食べない」と回答した児童では42.9%となっています。



■ 家族と一緒に食事を食べる頻度と日ごろゆっくりよく噛んで食べている児童の割合の関係

「ゆっくりよく噛んで食べている」（「そう思う」「どちらかといふとそう思う」の合計）と回答した児童は、1週間の半分以上家族と朝食・夕食を共にする児童では69.9%となっているのに対して、1週間の半分以上家族と朝食・夕食を共にしない児童では58.0%となっています。



2－2 休養やこころの健康について

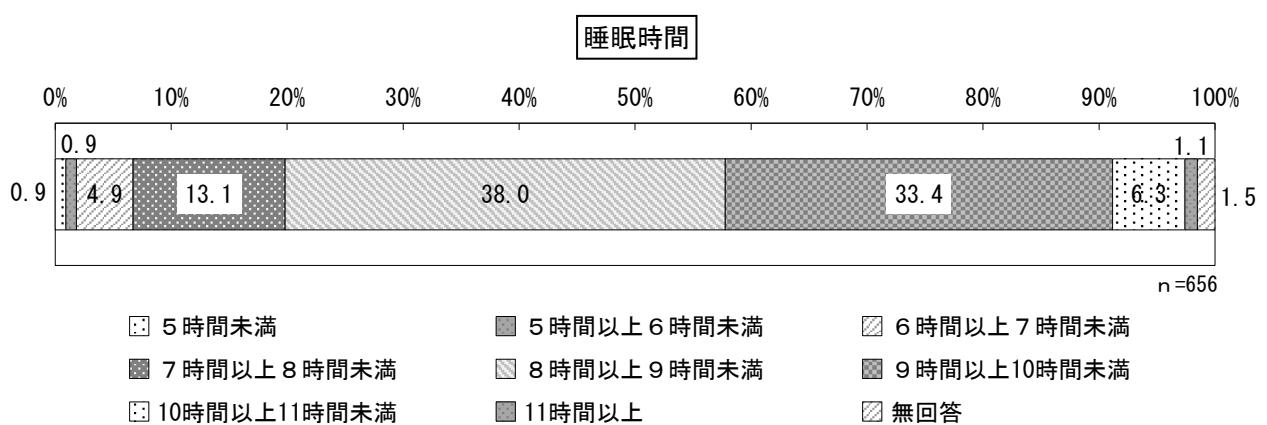
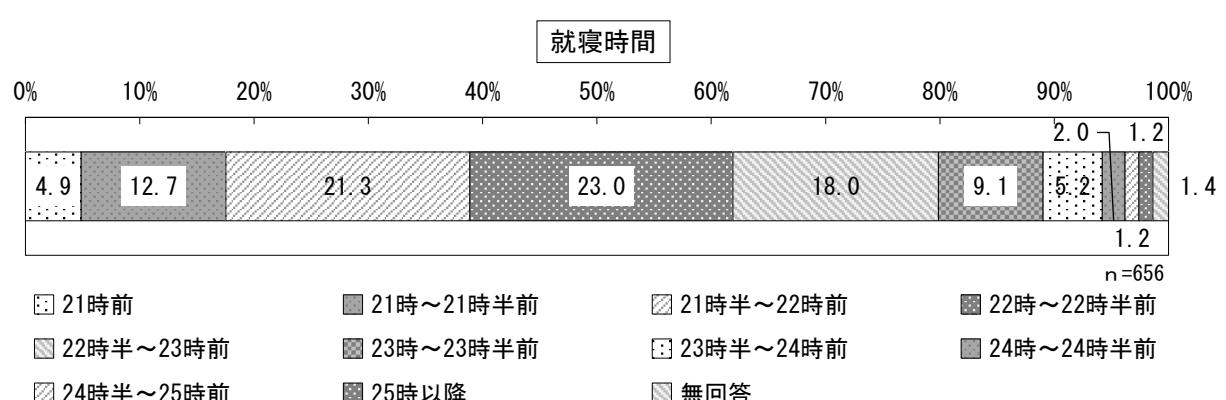
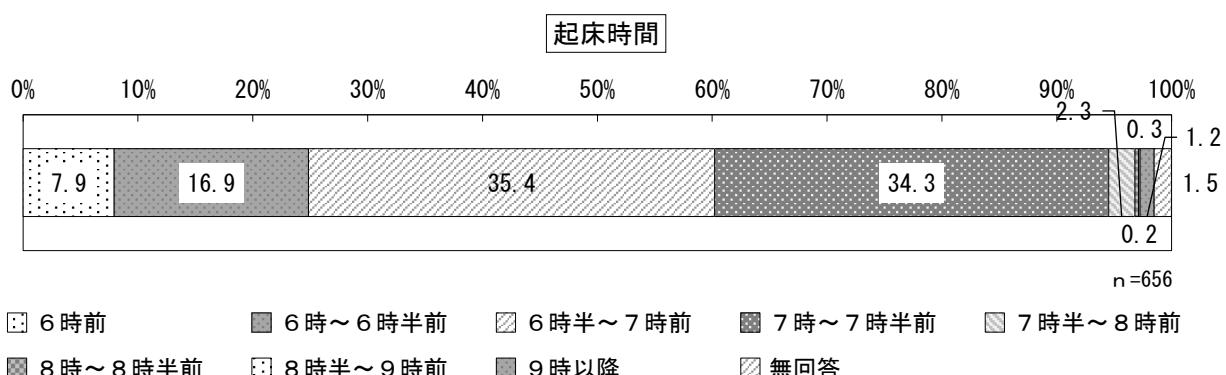
Q15 あなたの普段の「起床時間」と「就寝時間」はだいたい何時くらいですか。
(午前・午後のどちらかに○、□に数字)

起床時間については、「6時半～7時前」と回答した児童が35.4%と最も多く、次いで、「7時～7時半前」と回答した児童が34.3%となっています。

就寝時間については、「22時～22時半前」と回答した児童が23.0%と最も多く、次いで、「21時半～22時半前」と回答した児童が21.3%となっています。

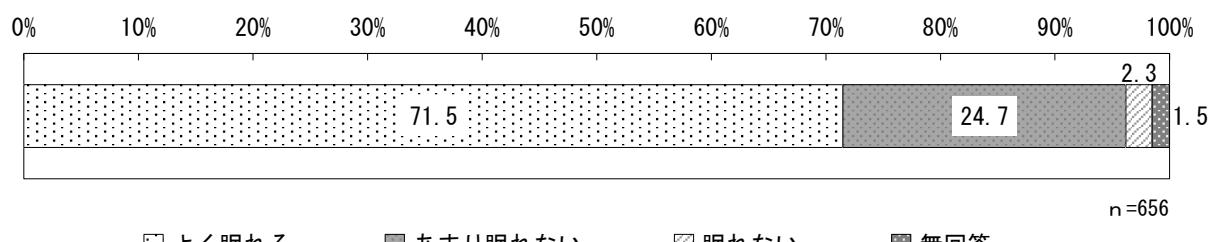
なお、就寝時間が23時以降の児童は、18.7%となっています。

また、睡眠時間が9時間以上取れている児童は40.7%となっていますが、6時間未満となっている児童が1.8%となっています。



Q16 あなたは、よく眠れますか。(1つに○)

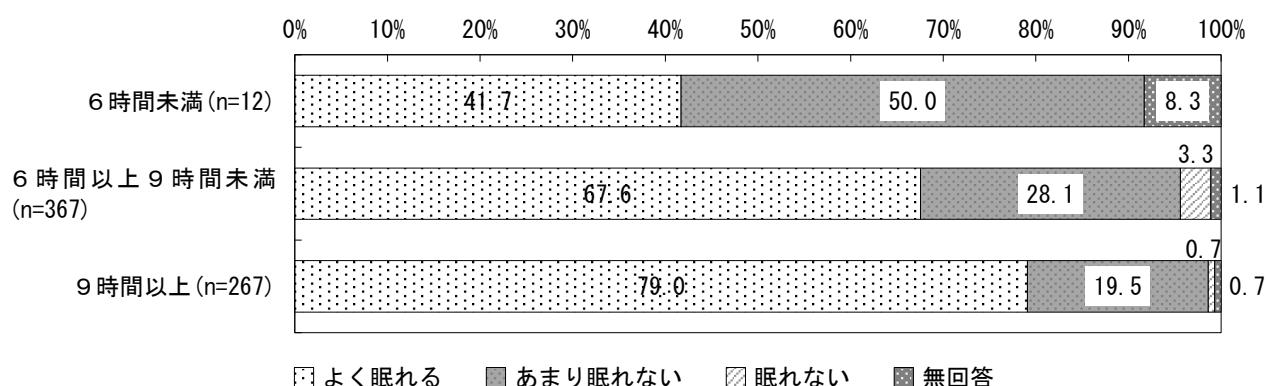
「よく眠れる」と回答した児童が 71.5%となっていますが、「よく眠れない」(「あまり眠れない」「眠れない」の合計)と回答した児童が 27.0%となっています。



■睡眠時間別のよく眠れる割合

9時間以上睡眠している児童では、「よく眠れる」と回答した児童が 79.0%となっていますが、睡眠時間が少なくなるほど減少し、6時間未満では 41.7%となっています。

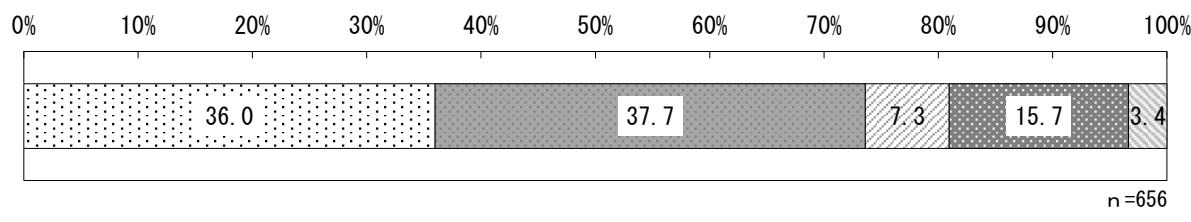
一方、9時間以上睡眠している児童では、「よく眠れない」と回答した児童が 19.5%となっていますが、睡眠時間が少なくなるほど増加し、6時間未満では 58.3%となっています。



Q17 あなたは、睡眠によって休養が十分とれていると思いますか。(1つに○)

「休養が十分とれている」(「とれている」「だいたいとれている」の合計)と回答した児童が 73.7%となっていますが、「とれていない」と回答した児童が 7.3%となっています。

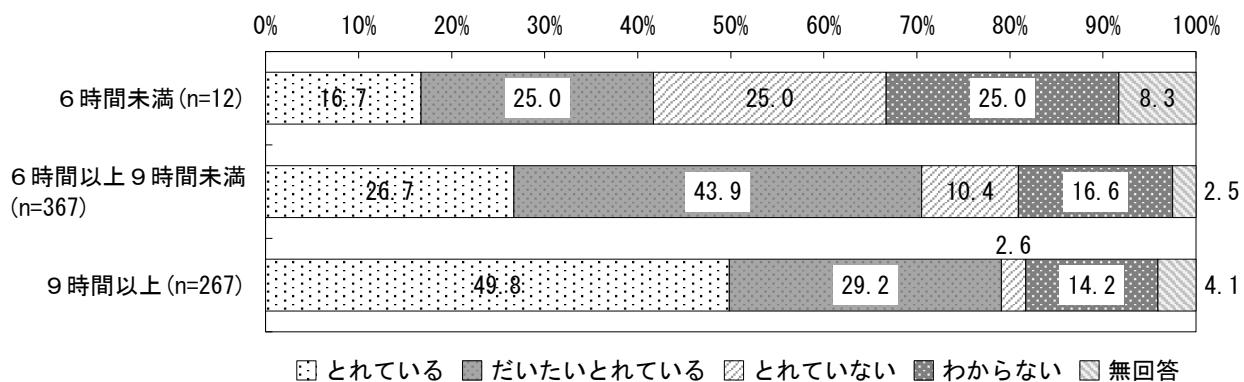
なお、「わからない」と回答した児童が 15.7%となっています。



■睡眠時間別の休養が十分とれていると思う割合

9時間以上睡眠している児童では、「休養が十分とれている」と回答した児童が79.0%となっていますが、睡眠時間が少なくなるほど減少し、6時間未満では41.7%となっています。

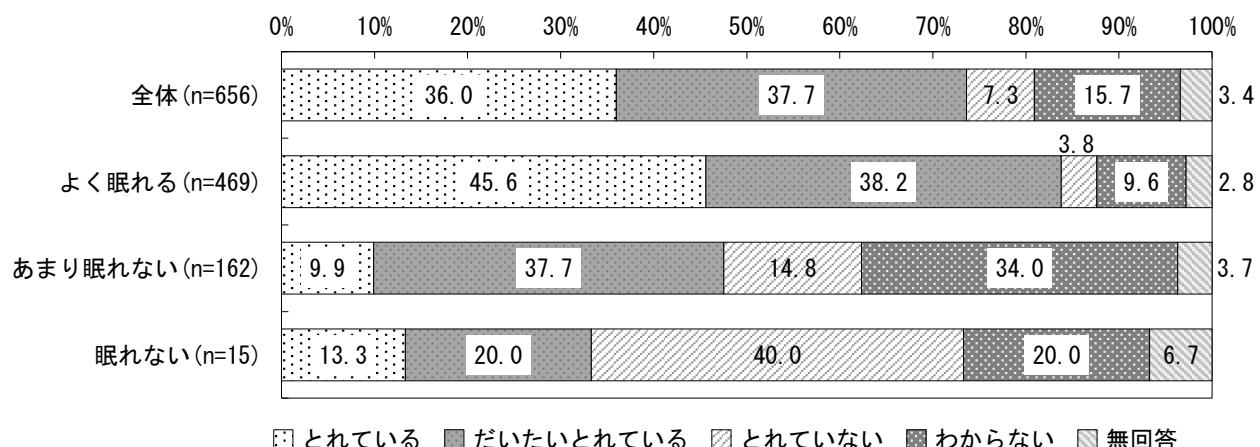
一方、9時間以上睡眠している児童では、「とれていない」と回答した児童が2.6%となっていますが、睡眠時間が少くなるほど増加し、6時間未満では25.0%となっています。



■よく眠れる程度別の休養が十分とれていると思う割合

「よく眠れる」と回答した児童では、「休養が十分とれている」と回答した児童が83.8%となっていますが、眠れていないう児童ほど「休養が十分とれている」と回答した児童が減少し、「眠れない」と回答した児童では、33.3%となっています。

一方、「よく眠れる」と回答した児童では、「とれていない」と回答した児童が3.8%となっていますが、「眠れない」と回答した児童では、40.0%となっています。



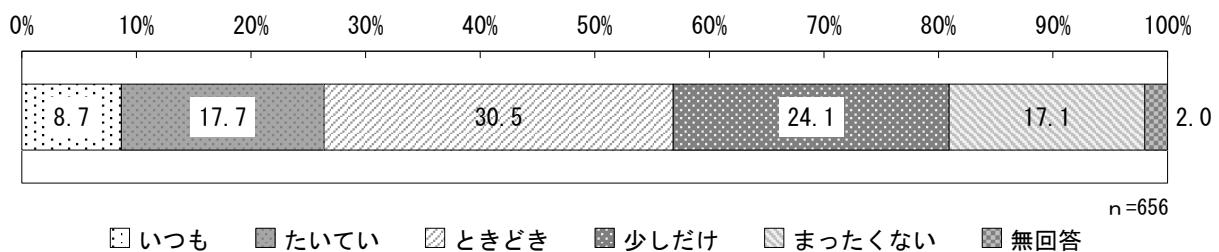
Q18 あなたの最近の1か月間の状況をお聞きします。

それぞれの質問について、当てはまるものを1つ選んで○を付けてください。

ア ちょっとしたことでイライラしたり不安になりましたか

「イライラしたり不安になりましたことがある」（「いつも」「たいてい」「ときどき」「少しだけ」の合計）と回答した児童は81.0%となっています。

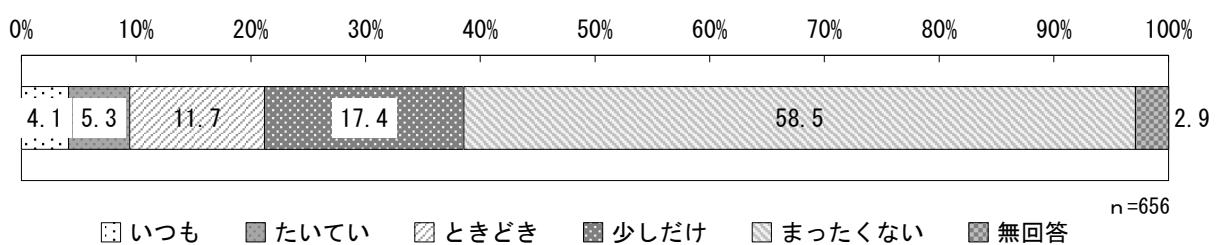
なかでも、「イライラしたり不安になりましたことがよくある」（「いつも」「たいてい」の合計）児童は26.4%となっています。



イ 絶望的だと感じましたか

「絶望的だと感じることがある」（「いつも」「たいてい」「ときどき」「少しだけ」の合計）と回答した児童は38.5%となっています。

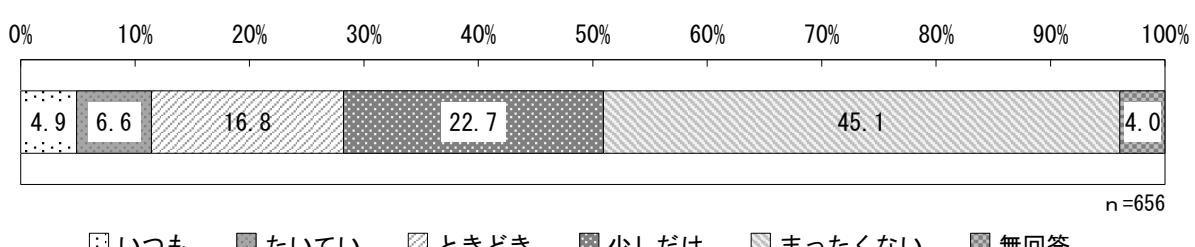
なかでも、「絶望的だと感じることがよくある」（「いつも」「たいてい」の合計）児童は9.4%となっています。



ウ そわそわ、落ち着かなく感じましたか

「そわそわ、落ち着かなく感じることがある」（「いつも」「たいてい」「ときどき」「少しだけ」の合計）と回答した児童は51.0%となっています。

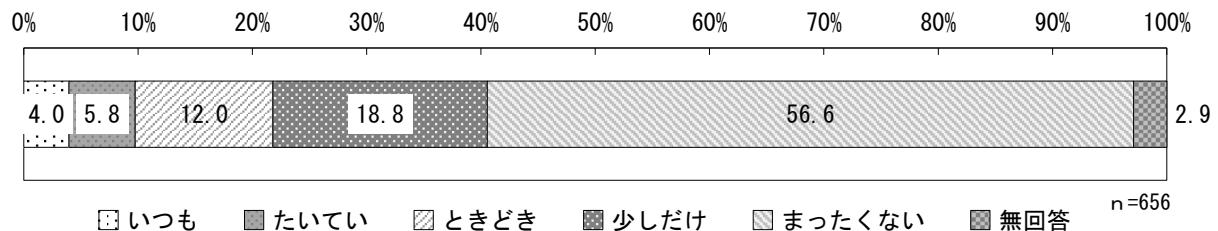
なかでも、「そわそわ、落ち着かなく感じることがよくある」（「いつも」「たいてい」の合計）児童は11.5%となっています。



工 気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか

「気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じることがある」（「いつも」「たいてい」「ときどき」「少しだけ」の合計）と回答した児童は 40.6% となっています。

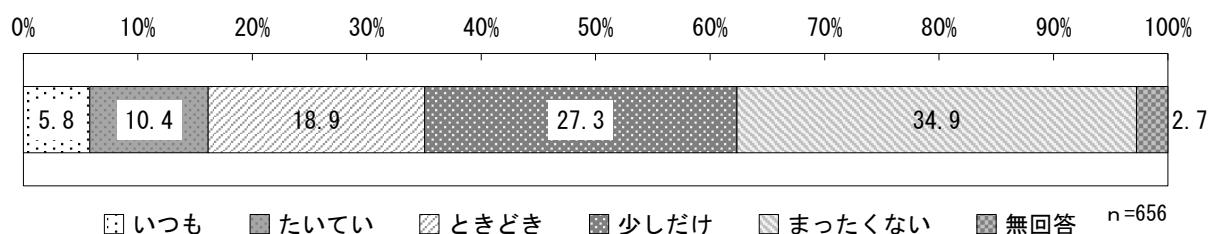
なかでも、「気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じることがよくある」（「いつも」「たいてい」の合計）児童は 9.8% となっています。



才 何をするのも面倒だと感じましたか

「何をするのも面倒だと感じることがある」（「いつも」「たいてい」「ときどき」「少しだけ」の合計）と回答した児童は 62.4% となっています。

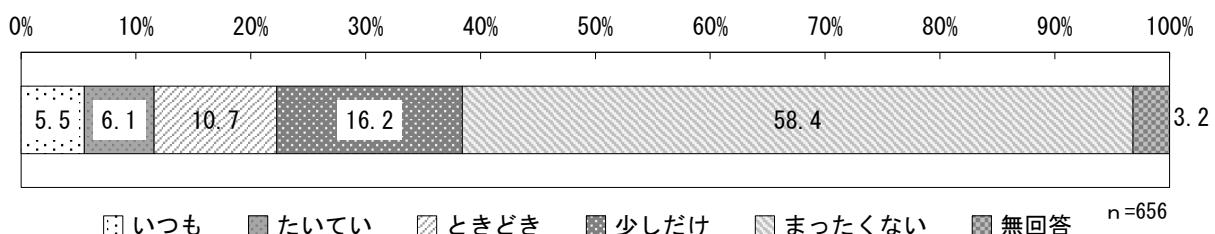
なかでも、「何をするのも面倒だと感じることがよくある」（「いつも」「たいてい」の合計）児童は 16.2% となっています。



力 自分は価値のない人間だと感じましたか

「自分は価値のない人間だと感じることがある」（「いつも」「たいてい」「ときどき」「少しだけ」の合計）と回答した児童は 38.5% となっています。

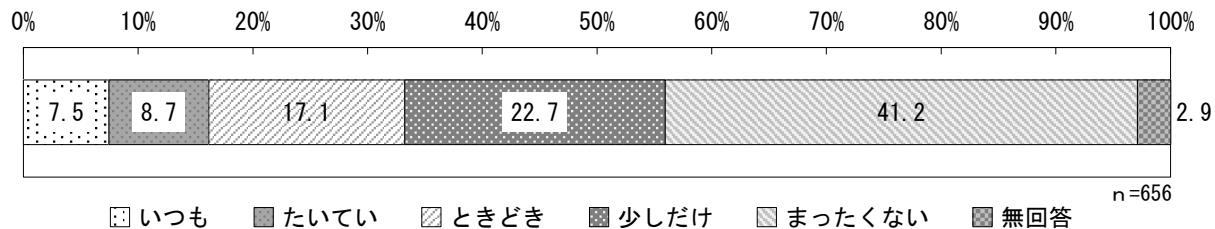
なかでも、「自分は価値のない人間だと感じることがよくある」（「いつも」「たいてい」の合計）児童は 11.6% となっています。



キ 学校へ行きたくないと思いましたか

「学校へ行きたくないと思うことがある」（「いつも」「たいてい」「ときどき」「少しだけ」の合計）と回答した児童は 56.0% となっています。

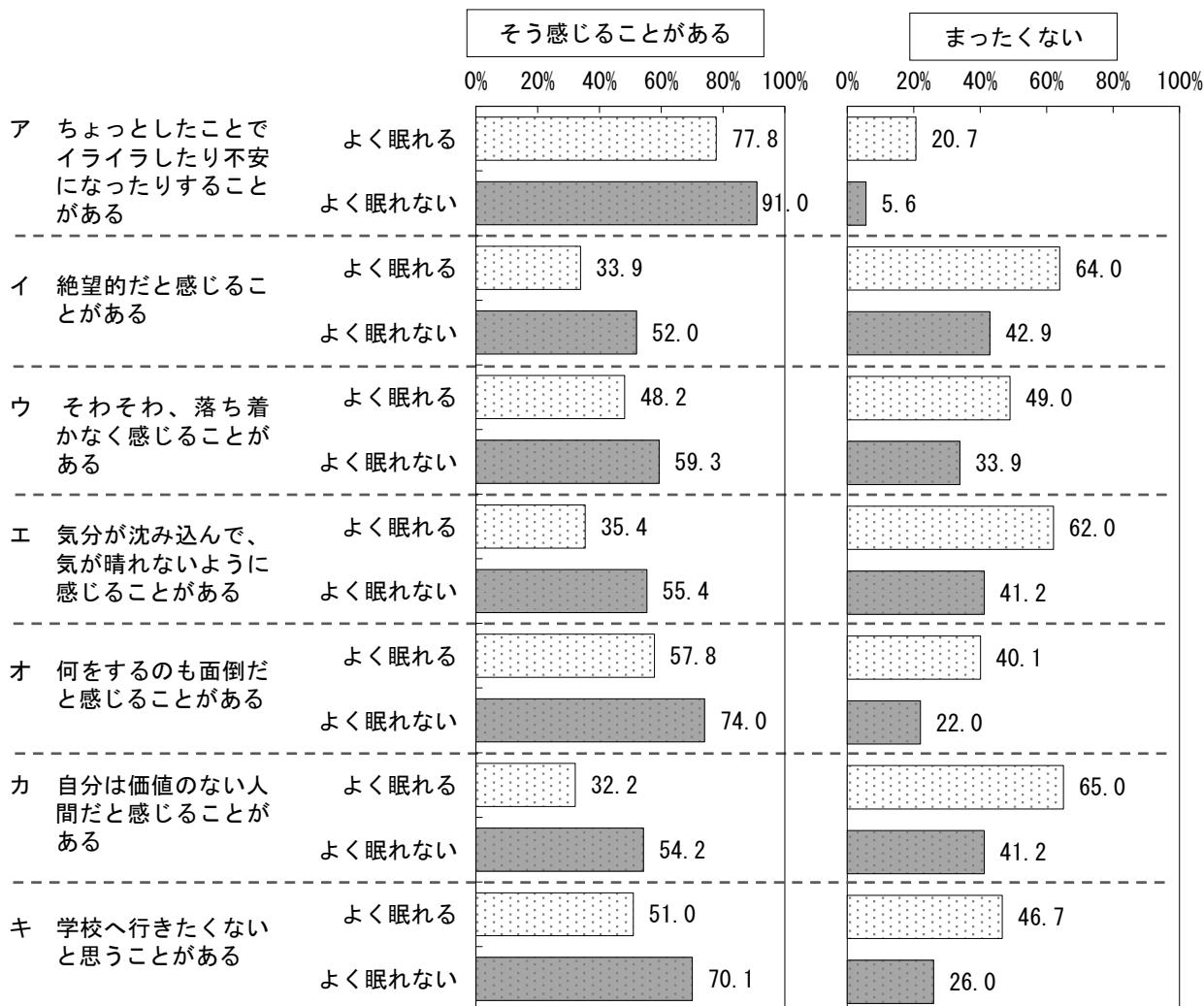
なかでも、「学校へ行きたくないと思うことがよくある」（「いつも」「たいてい」の合計）児童は 16.2% となっています。



■よく眠れない児童の最近 1 か月間の状況

「よく眠れない」（「あまり眠れない」「眠れない」の合計）と回答した児童では、「よく眠れる」と回答した児童と比較して、最近の 1 か月間の状況について、「そう感じることがある」（「いつも」「たいてい」「ときどき」「少しだけ」の合計、以下同じ）と回答した割合が多くなっています。

一方、「まったくない」と回答した児童では、「よく眠れる」と回答した児童の方が多くなっています。



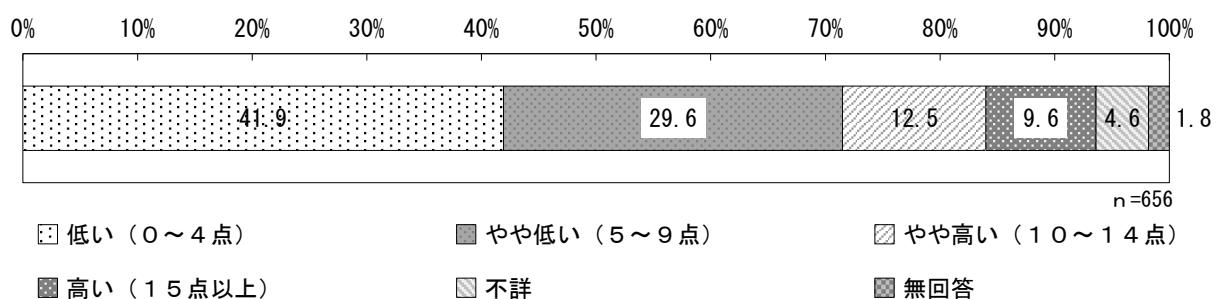
■こころの健康測定指標（K 6）の点数化による気分障がい・不安障がいの状況

「こころの健康測定指標（K 6）」は、米国の Kessler らによって、うつ病・不安障がいなどの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として広く利用されています。

6つの質問（「ちょっとしたことでイライラしたり不安になりましたか」、「絶望的だと感じましたか」、「そわそわ、落ち着かなく感じましたか」、「気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか」、「何をするのも面倒だと感じましたか」、「自分は価値のない人間だと感じましたか」）について5段階（「まったくない」（0点）、「少しだけ」（1点）、「ときどき」（2点）、「たいてい」（3点）、「いつも」（4点））で点数化しました。

合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があるとされており、10点以上の者の頻度は、気分障がい・不安障がいと同等の状態の頻度の推定値と考えることができます。

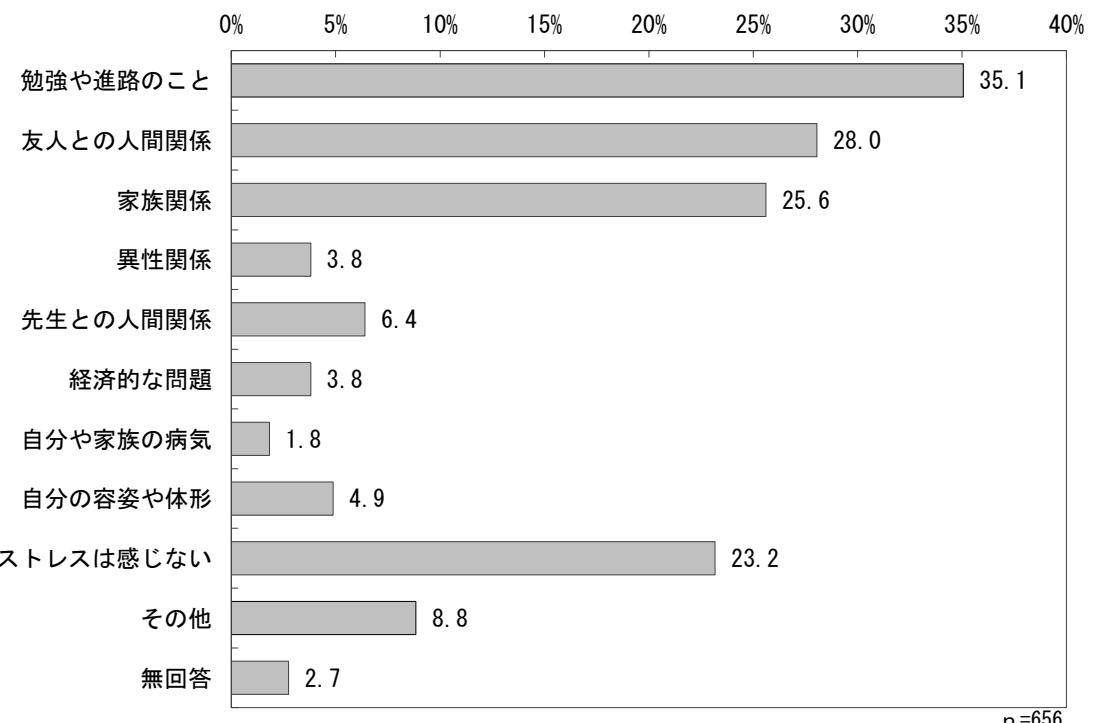
こころの健康測定指標（K 6）が低い（「低い（0～4点）」「やや低い（5～9点）」の合計）児童の割合は、71.5%となっていますが、高い（「やや高い（10～14点）」「高い（15点以上）」の合計）児童の割合は22.1%となっています。



Q19 あなたがストレスを感じる主な原因は何ですか。(○はいくつでも)

「勉強や進路のこと」と回答した児童が 35.1%と最も多く、次いで、「友人との人間関係」と回答した児童が 28.0%、「家族関係」と回答した児童が 25.6%となっています。

なお、「ストレスは感じない」と回答した児童が 23.2%となっています。

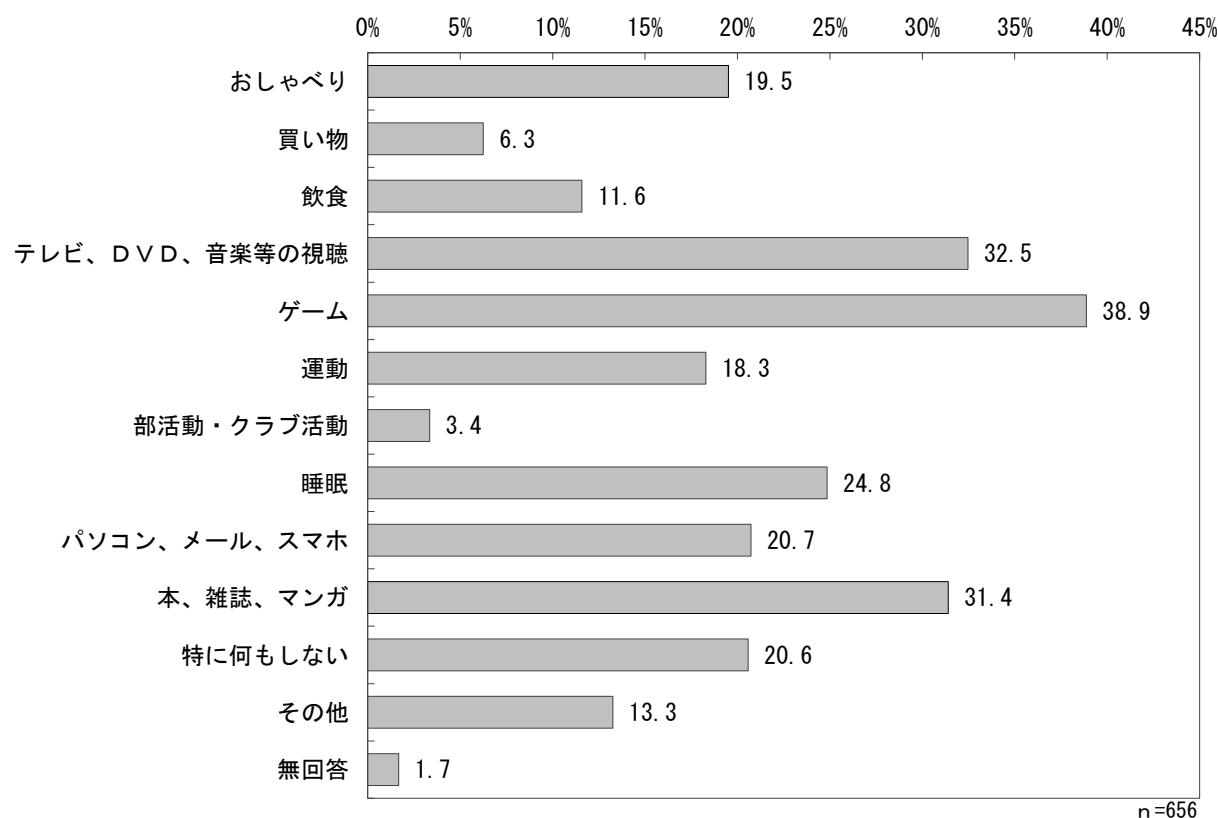


その他の理由を整理すると、次の通りです。

他の意見	件数	他の意見	件数
塾や習い事、クラブ活動	17	体調、疲れ	4
学校生活、人間関係	16	ゲーム（時間が少ない）	1
家族との関係	11	その他	4
自分自身の事	4	(合計 57 件)	

Q20 あなたはストレスを感じたとき、どのようなことをしていますか。(○はいくつでも)

「ゲーム」と回答した児童が38.9%と最も多く、次いで、「テレビ、DVD、音楽等の視聴」と回答した児童が32.5%、「本、雑誌、マンガ」と回答した児童が31.4%となっています。



その他の理由を整理すると、次の通りです。

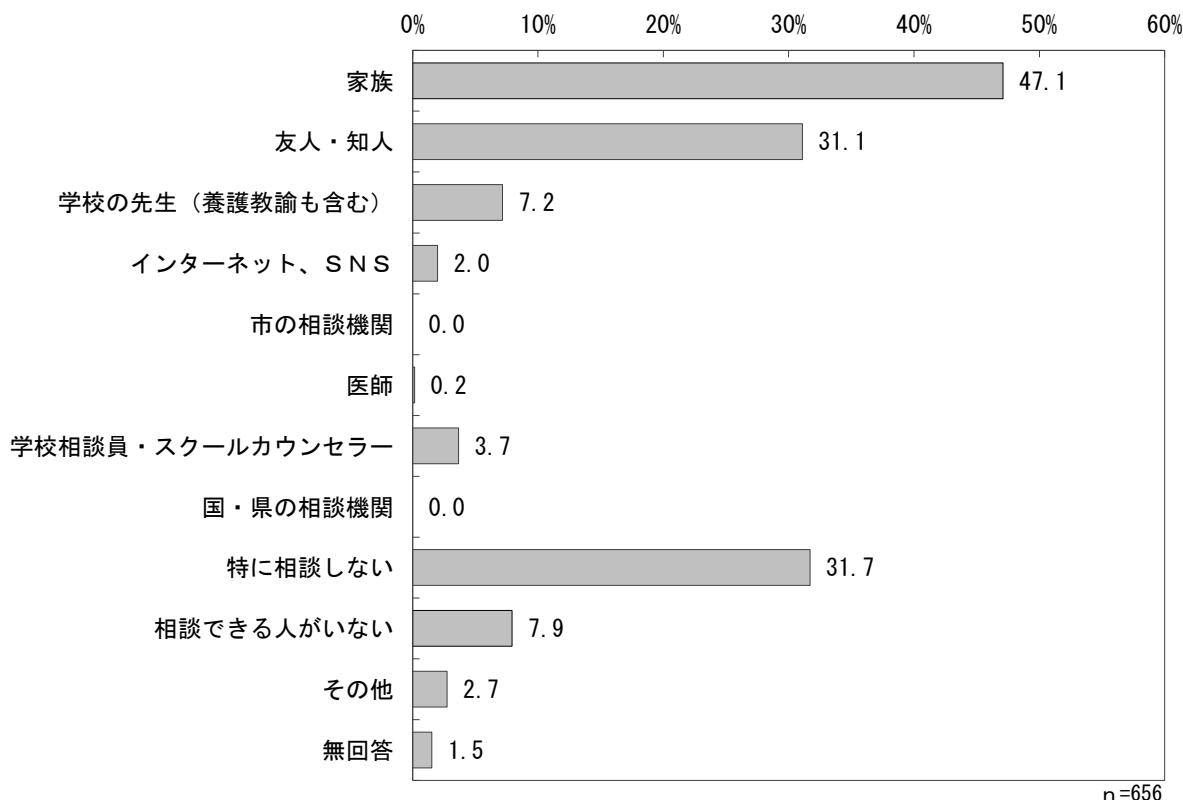
他の意見	件数	他の意見	件数
物にあたる	15	スポーツをする	4
趣味（絵やスポーツ、音楽など）	13	叫ぶ	4
勉強をする	9	外出する	4
友達や動物、おもちゃと遊ぶ	8	日記などに書く	2
何もしない、部屋にこもる	7	泣く	1
人にあたる	6	寝る	1
黙る、考え方をする	6	風呂に入る	1
音楽、TV、動画鑑賞	4	その他	4

(合計 89 件)

**Q21 あなたは、こころの悩みや人間関係や勉強のことなどのストレスを誰に相談しますか。
(○はいくつでも)**

相談する相手としては、「家族」と回答した児童が47.1%と最も多く、次いで、「友人・知人」と回答した児童が31.1%となっています。

なお、「特に相談しない」と回答した児童が31.7%となっており、「相談できる人がいない」と回答した児童が7.9%となっています。



その他の理由を整理すると、次の通りです。

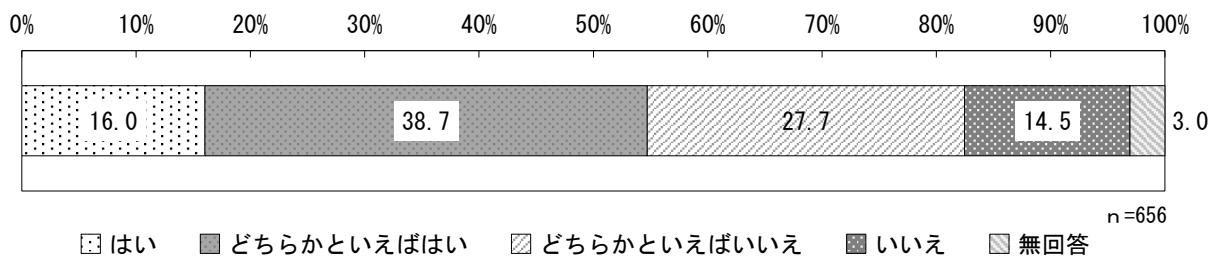
その他の意見	件数	その他の意見	件数
お母さん	2	いない	1
塾の先生	2	相談しない	8
祖父	1	その他	3
猫	1	(合計 18 件)	

Q22 それぞれの質問について、いつもの自分に一番合う答えを1つ選んで○を付けてください。

ア 自分に自信がありますか

「自分に自信がある」（「はい」「どちらかといえばはい」の合計）と回答した児童は 54.7%となっています。

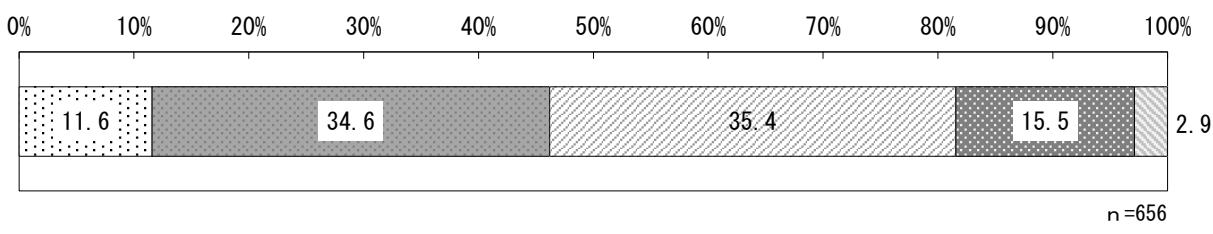
一方、「自分に自信がない」（「いいえ」「どちらかといえばいいえ」の合計）と回答した児童は 42.2%となっています。



イ たいていのことは、人よりうまくできると思いますか

「できると思う」（「はい」「どちらかといえばはい」の合計）と回答した児童は 46.2%となっています。

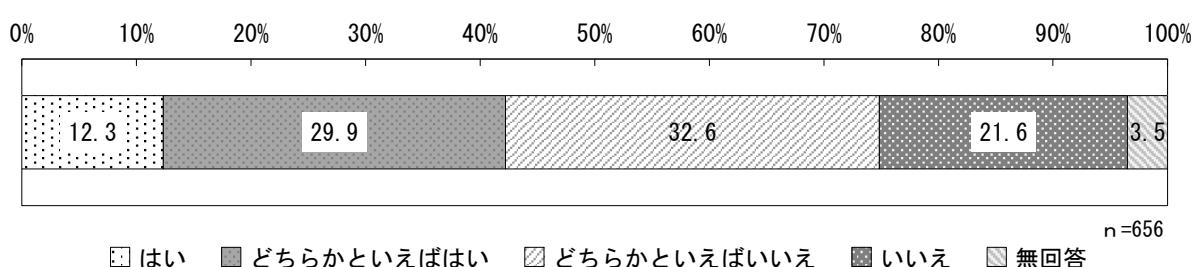
一方、「できると思わない」（「いいえ」「どちらかといえばいいえ」の合計）と回答した児童は 50.9%となっています。



ウ 自分には人に自慢できるところがたくさんあると思いますか

「たくさんあると思う」（「はい」「どちらかといえばはい」の合計）と回答した児童は 42.2%となっています。

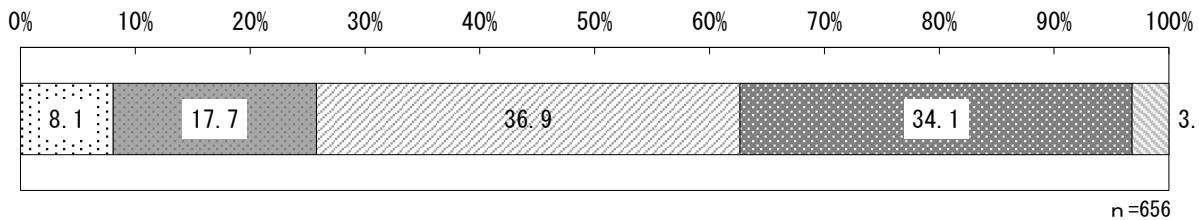
一方、「たくさんあると思わない」（「いいえ」「どちらかといえばいいえ」の合計）と回答した児童は 54.2%となっています。



工 何をやってもうまくいかないような気がしますか

「そういう気がする」（「はい」「どちらかといえばはい」の合計）と回答した児童は 25.8%となっています。

一方、「そういう気はしない」（「いいえ」「どちらかといえばいいえ」の合計）と回答した児童は 71.0%となっています。

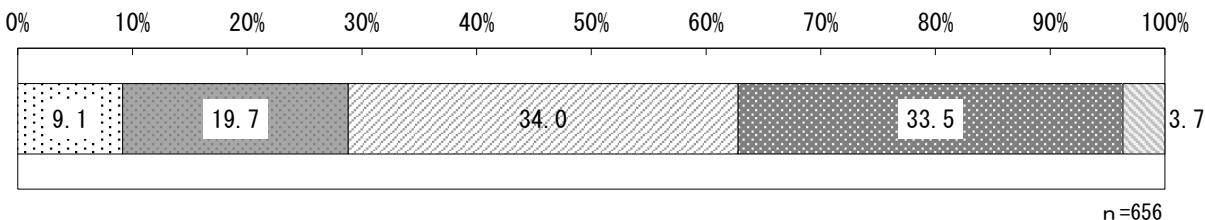


■ はい ■ どちらかといえばはい ■ どちらかといえばいいえ ■ いいえ ■ 無回答

才 自分は、あまり役に立たない人間だと思いますか

「そう思う」（「はい」「どちらかといえばはい」の合計）と回答した児童は 28.8%となっています。

一方、「そう思わない」（「いいえ」「どちらかといえばいいえ」の合計）と回答した児童は 67.5%となっています。

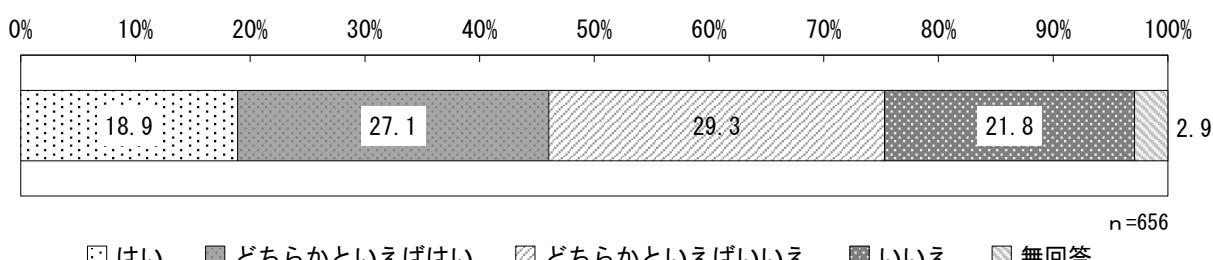


■ はい ■ どちらかといえばはい ■ どちらかといえばいいえ ■ いいえ ■ 無回答

力 自分の意見は、自信を持って言えますか

「言える」（「はい」「どちらかといえばはい」の合計）と回答した児童は 46.0%となっています。

一方、「言えない」（「いいえ」「どちらかといえばいいえ」の合計）と回答した児童は 51.1%となっています。

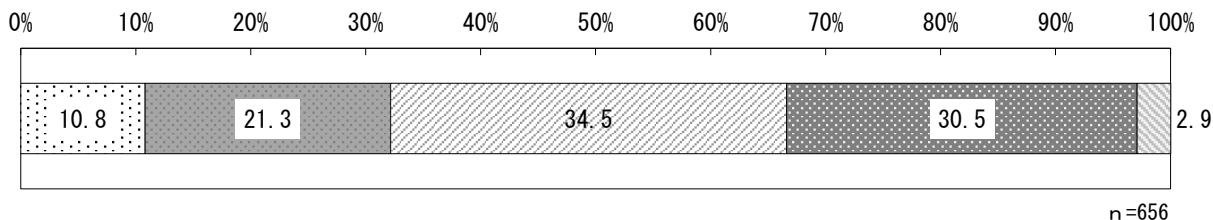


■ はい ■ どちらかといえばはい ■ どちらかといえばいいえ ■ いいえ ■ 無回答

キ 自分には、あまりいいところがないと思いますか

「そう思う」（「はい」「どちらかといえばはい」の合計）と回答した児童は 32.1%となっています。

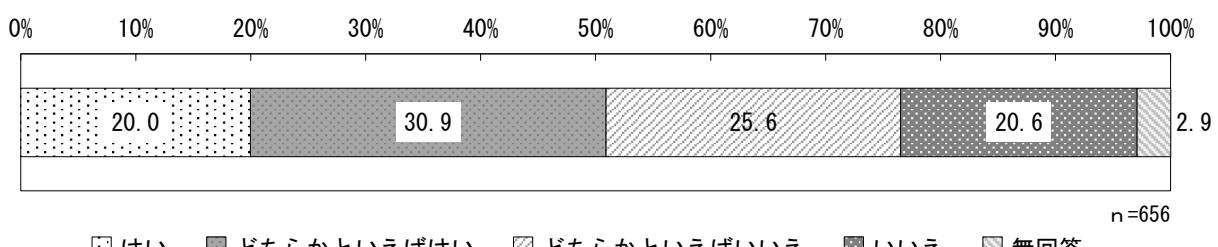
一方、「そう思わない」（「いいえ」「どちらかといえばいいえ」の合計）と回答した児童は 65.0%となっています。



■ はい ■ どちらかといえばはい ■ どちらかといえばいいえ ■ いいえ ■ 無回答

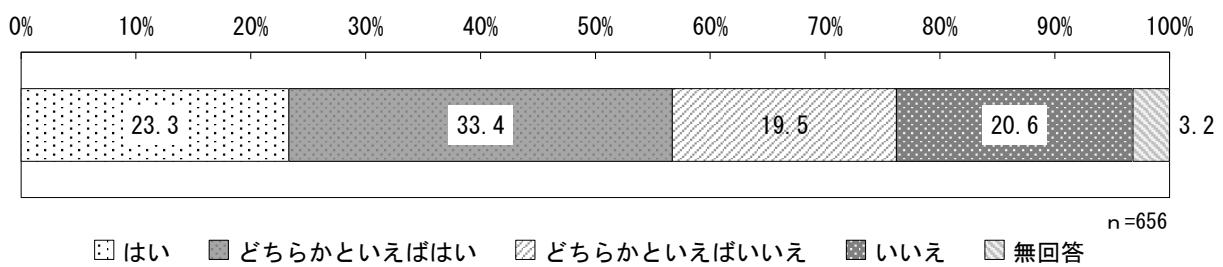
ク 失敗をするのではないかと、いつも心配ですか

「心配」（「はい」「どちらかといえばはい」の合計）と回答した児童は 50.9% となっています。
一方、「心配ではない」（「いいえ」「どちらかといえばいいえ」の合計）と回答した児童は 46.2% となっています。



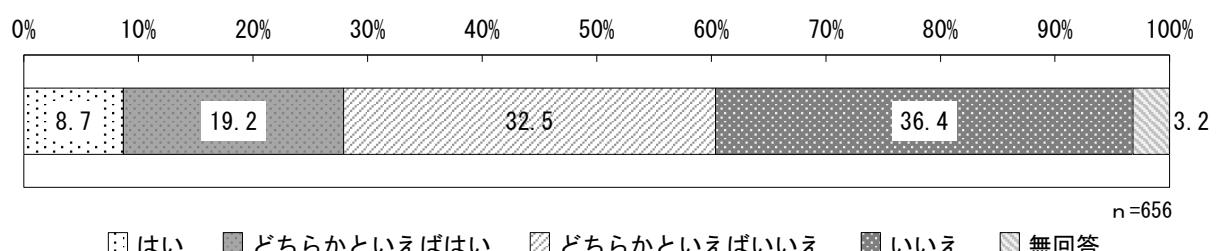
ケ 今の自分に、満足していますか

「している」（「はい」「どちらかといえばはい」の合計）と回答した児童は 56.7% となっています。
一方、「していない」（「いいえ」「どちらかといえばいいえ」の合計）と回答した児童は 40.1% となっています。



コ 自分はきっと、えらい人になれると思いますか

「そう思う」（「はい」「どちらかといえばはい」の合計）と回答した児童は 27.9% となっています。
一方、「そう思わない」（「いいえ」「どちらかといえばいいえ」の合計）と回答した児童は 68.9% となっています。

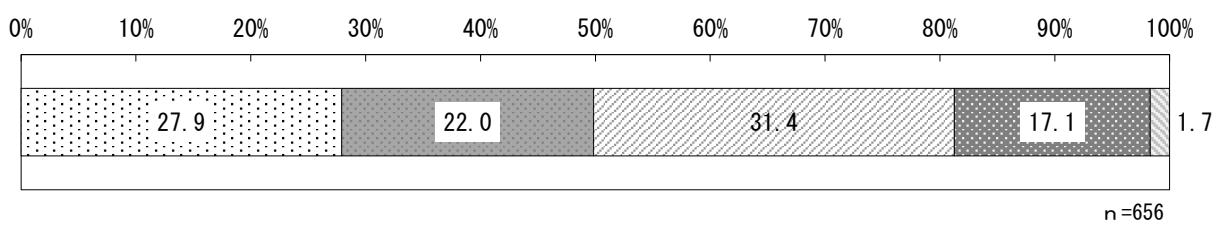


Q23 あなたは、普段どのくらい運動・外遊びをしていますか。(1つに○)

(公園や体育館での遊びやスポーツ教室などはこれに含まれますが、体育の授業は除きます)

「週2～3日程度している」と回答した児童が31.4%と最も多く、次いで、「ほぼ毎日している」と回答した児童が27.9%となっています。

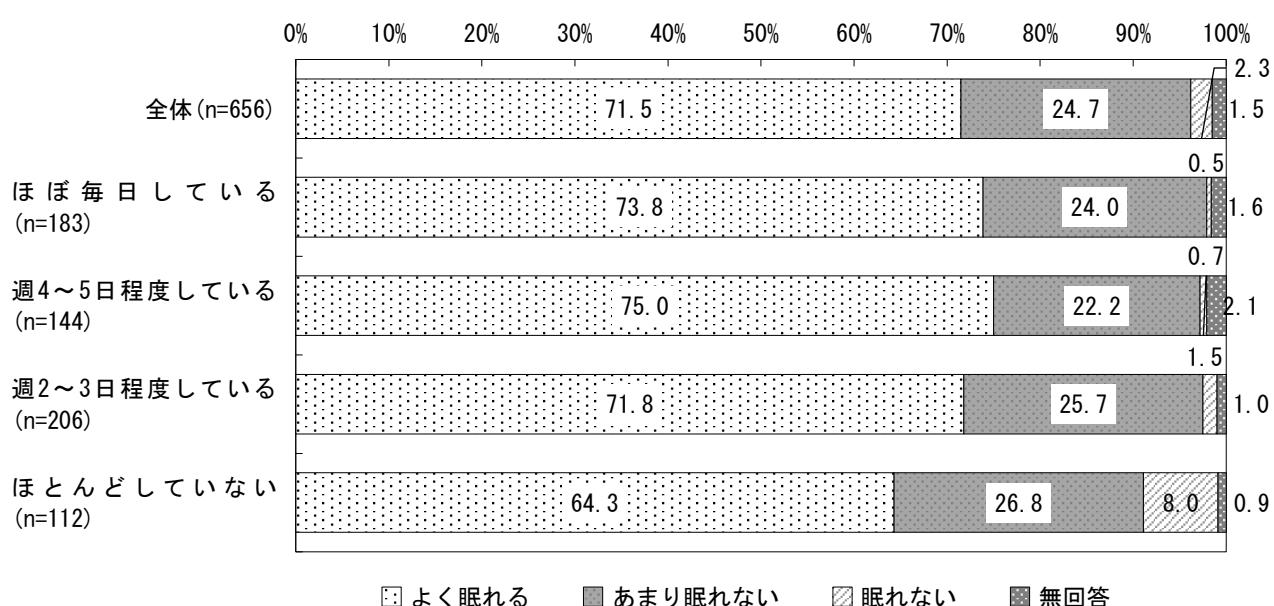
なお、「ほとんどしていない」と回答した児童が17.1%となっています。



■普段の運動・外遊びをしている頻度と眠りの程度の状況

運動・外遊びを「ほとんどしていない」と回答した児童では、「よく眠れる」と回答した児童が64.3%と、運動・外遊びをしている児童と比較して少なくなっています。

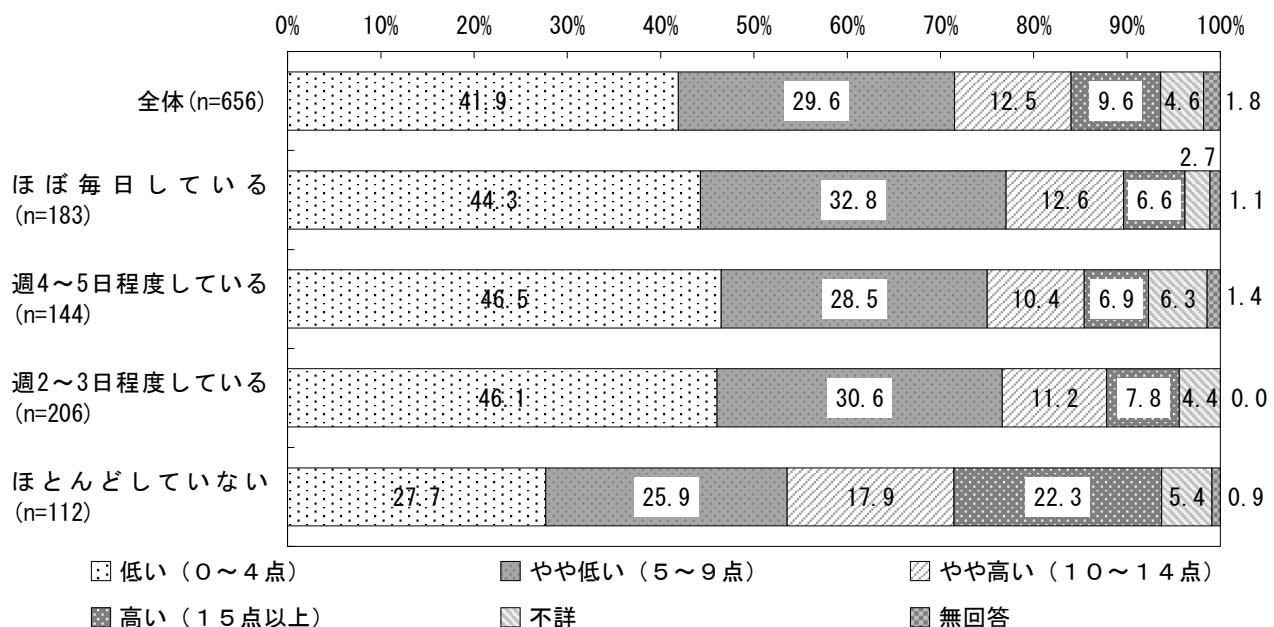
一方、「よく眠れない」(「あまり眠れない」「眠れない」の合計)と回答した児童は、運動・外遊びを「ほとんどしていない」では34.8%と、運動・外遊びをしている児童と比較して多くなっています。



■普段の運動・外遊びをしている頻度とこころの健康測定指標（K 6）

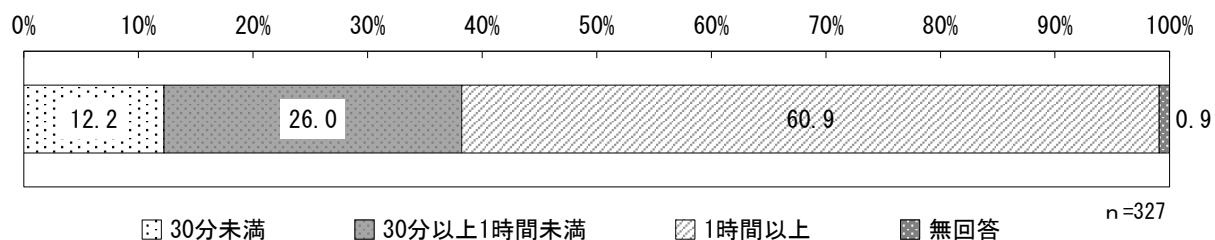
運動・外遊びを「ほとんどしていない」と回答した児童では、こころの健康測定指標（K 6）が低い（「低い（0～4点）」「やや低い（5～9点）」の合計）割合は53.6%と、運動・外遊びをしている児童と比較して少なくなっています。

一方、運動・外遊びを「ほとんどしていない」児童では、こころの健康測定指標（K 6）が高い（「やや高い（10～14点）」「高い（15点以上）」の合計）割合は40.2%と、運動・外遊びをしている児童と比較して多くなっています。



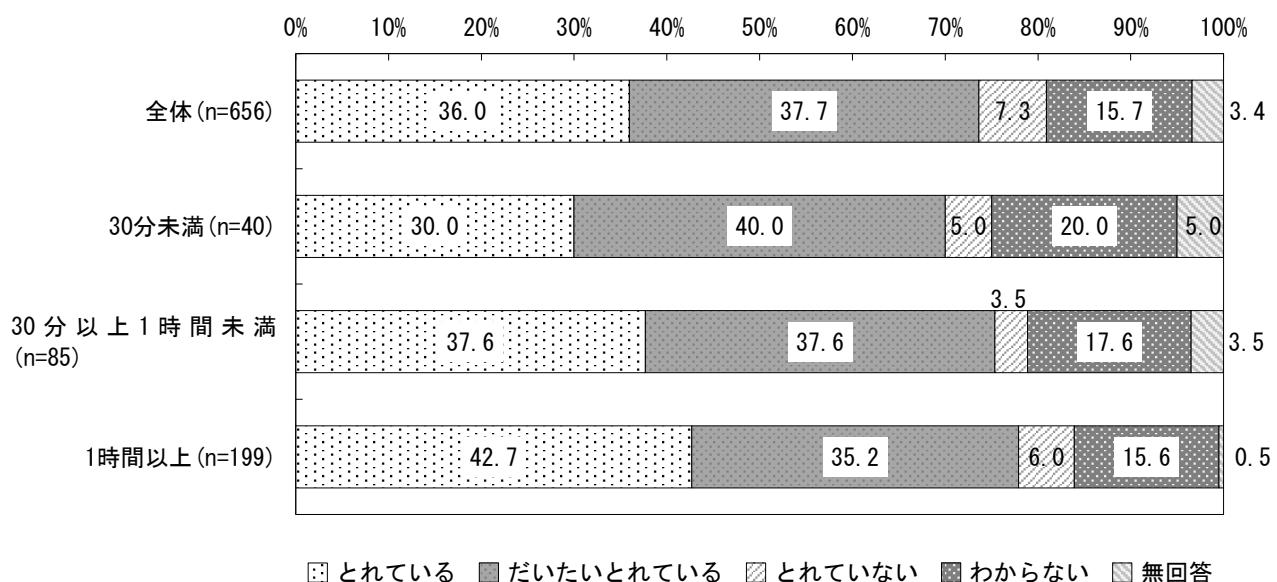
**Q23-1 ①や②に○をつけた方にお聞きします。あなたは1回平均どのくらい運動・外遊びをしていますか。
(1つに○)**

「1時間以上」と回答した児童が60.9%と最も多く、次いで、「30分以上1時間未満」と回答した児童が26.0%となっています。



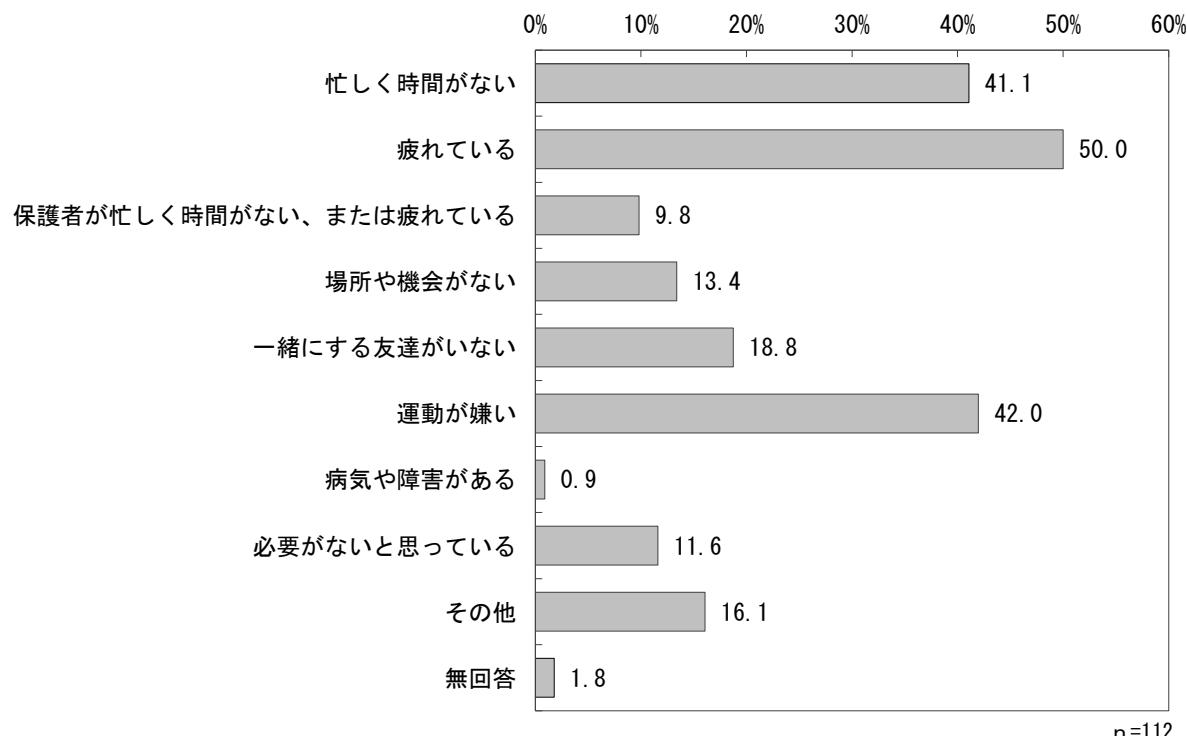
■ 1回の運動・外遊びの時間と睡眠による休養の状況

「休養が十分とれている」「だいたいとれている」の合計)と回答した児童は、1回の運動・外遊びの時間が1時間以上の児童で77.9%と最も多くなっています。



Q23-2 ④に○をつけた方にお聞きします。あなたが運動・外遊びをほとんどしていない理由はなんですか。
(○はいくつでも)

「疲れている」と回答した児童が 50.0% と最も多く、次いで、「運動が嫌い」と回答した児童が 42.0%、
「忙しく時間がない」と回答した児童が 41.1% となっています。



その他の理由を整理すると、次の通りです。

他の意見	件数	他の意見	件数
面倒	4	時間が無い	1
勉強をするから	3	時間があわない	1
他にやりたいことがある	3	したくない	1
室内がいい	2	その他	2
遊ぶ相手がない	1	(合計 18 件)	

3 現状と課題

(1) 食生活について

①規則正しい食事の推進

朝食を抜く児童は、5.5%となっており、休日では10.5%と増加します。

朝食から始まる一日3食の規則正しい食事は、生活リズムを整え、正しい生活習慣の確立につながることから、朝食の重要性を周知する取組を強化する必要があります。

②バランスが取れた食事の推進

ほぼ毎日、2回以上、主食・主菜・副菜をとり、バランスが取れた食事をしている児童は57.3%となっていますが、ほとんど食べていない児童が4.3%となっています。

健康ながらだづくりに向け、バランスの良い食事を規則正しく摂るために、健康と食習慣との関係について正しい知識の普及・啓発と、バランスの取れた食生活の実践に向けた取組が必要です。

③家族と一緒に食事をする「共食」の推進

1週間の半分以上、家族と朝食・夕食を共にしない児童は15.2%となっており、平成29年度調査より2.2ポイント増加しています。一方で、1週間の半分以上、家族と朝食・夕食を共にする児童は51.7%と7.3ポイント減少しています。

家族と一緒に食事をする児童の方が、バランスの取れた食事の頻度が高く、また、よく噛んで食べる傾向が見られるため、健康ながらだづくりに向けて、食事の大切さを周知する取組を強化し、子どもの健やかな成長と将来の健康づくりにとって重要な「共食」の実践を支援する必要があります。

④食育に関する取組の推進

和光市で実施している食育に関するイベント等に参加したことがない児童は43.0%となっており、そのうち45.0%が興味がないと回答しています。

また、「地産地消」について知っている児童で、食育に関するイベント等に参加したことがある児童は56.5%にとどまっています。

なお、「地産地消」について知っている児童では、知らない児童と比べて、バランスが取れた食事を摂ることが出来ている傾向があります。

地域の食文化を次の世代へ伝え、地元の農産物を活用する「地産地消」を推進するために、児童・生徒を対象とする食育に対する取組をより強化することが重要です。

(2) 休養やこころの健康について

①十分な睡眠時間の確保

児童の約2割は就寝時間が23時以降となっており、睡眠時間が9時間未満となっている児童は約6割となっています。

また、9時間以上睡眠している児童の約8割は、よく眠れると回答しており、休養が十分とれていると回答していますが、睡眠時間が少なくなるほど減少し、睡眠時間が6時間未満の児童では約6割がよく眠れないと回答しており、4人に1人は休養が十分とれていないと回答しています。

さらに、よく眠れないと回答した児童では、イライラしたり集中力を欠くなど、心のバランスに問題を生じるきぎしが、よく眠れると回答した児童より多くなっています。

健康な生活を送るためにには、睡眠をとつて十分な休養をとることが大切です。特に、成長期の児童においては、成長ホルモンや自律神経の働きを高め、学習意欲・集中力の向上、こころのバランスの安定化を図るため、睡眠の重要性について正しい知識の周知・啓発が必要です。

②ストレスを発散できる趣味等や相談相手を持つことの重要性の周知

アンケートの調査結果から、児童が学校や友人、家族関係等、様々な要因でストレスを感じていることが分かります。そのうち、約2割の児童は、ストレスの解消のために何もしないと回答しており、また、4割の児童は、誰にも相談しない、相談できる人がいないと回答しています。

ストレスがあつても、発散する手段や身近に相談できる相手がいることで、上手くストレスに対処できるようになります。そのため、解決の糸口となる気軽に相談できる相手に結び付ける情報提供や、集中して取り組める趣味等を持つことの重要性について周知・啓発することが必要です。