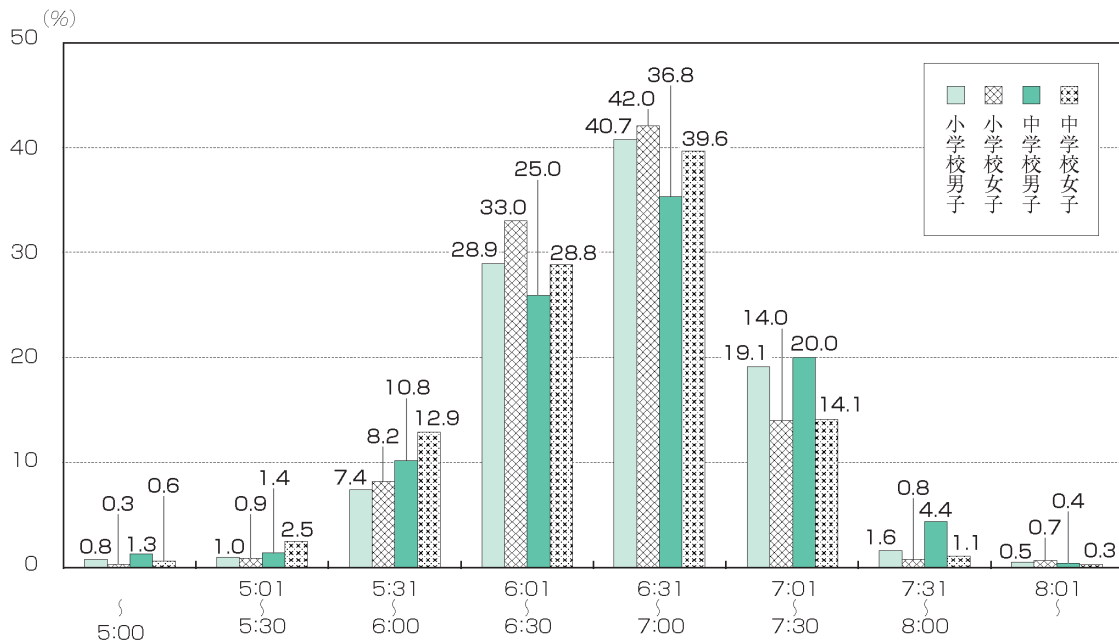


**問10** あなたの、平日の「朝、起きる時刻」と「夜、寝る時刻」は、だいたい何時ごろですか。

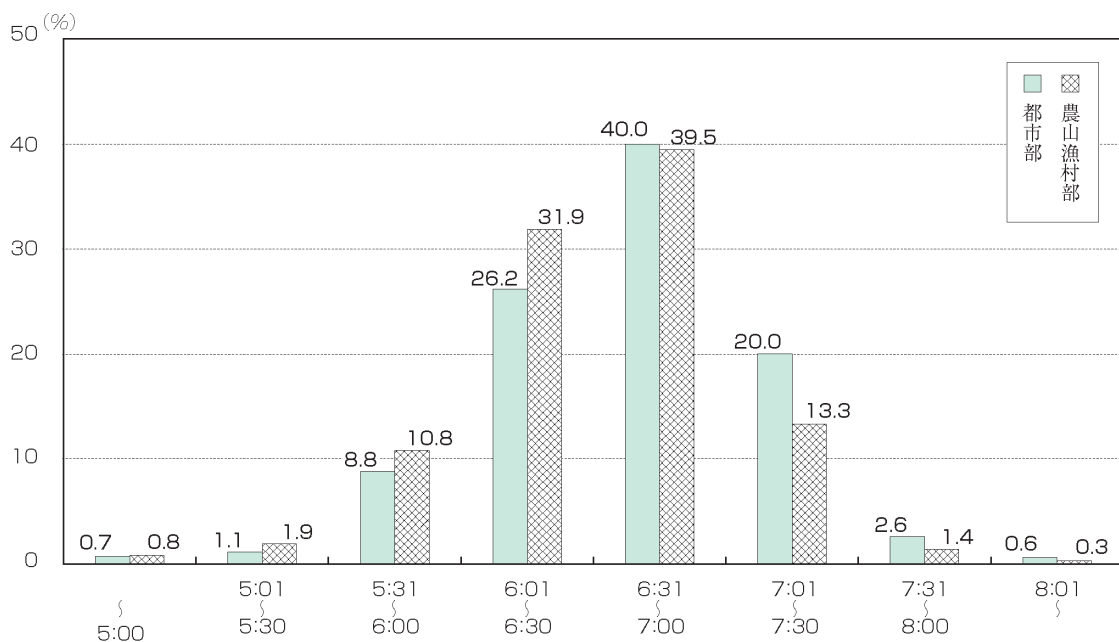
**(1) 朝起きる時間**

すべての区分の児童生徒の50%強が6時31分以降に起きている。

都市部よりも農山漁村部の方が起きる時間が早い傾向が見られる。また、7時1分以降に起きる児童生徒は、女子より男子が多い傾向にある。



図Ⅳ見-10-1 朝起きる時間（小中学校 男女別）



図Ⅳ見-10-2 朝起きる時間（都市・農山漁村部別）

データ P155参照

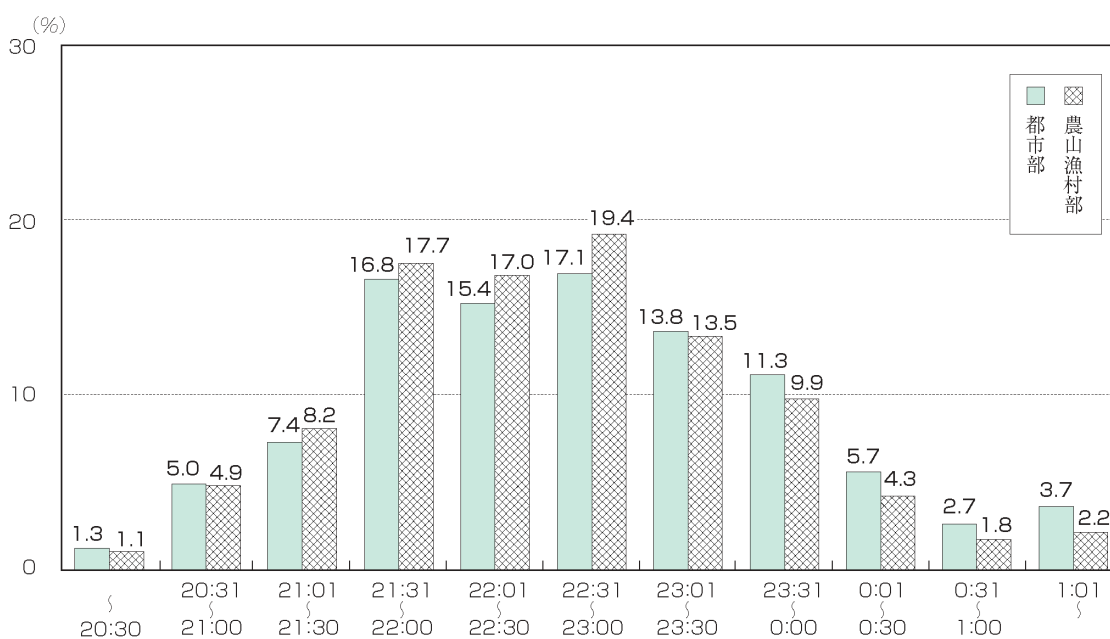
## (2) 夜寝る時間

小学校では、約50%の児童が22時までに寝ている一方で、25%以上が22時31分以降に寝ている。

中学校では、23時1分以降に寝る生徒が50%以上を占め、男子よりも女子が遅い傾向にある。



図Ⅳ見-10-3 夜寝る時間 (小中学校 男女別)



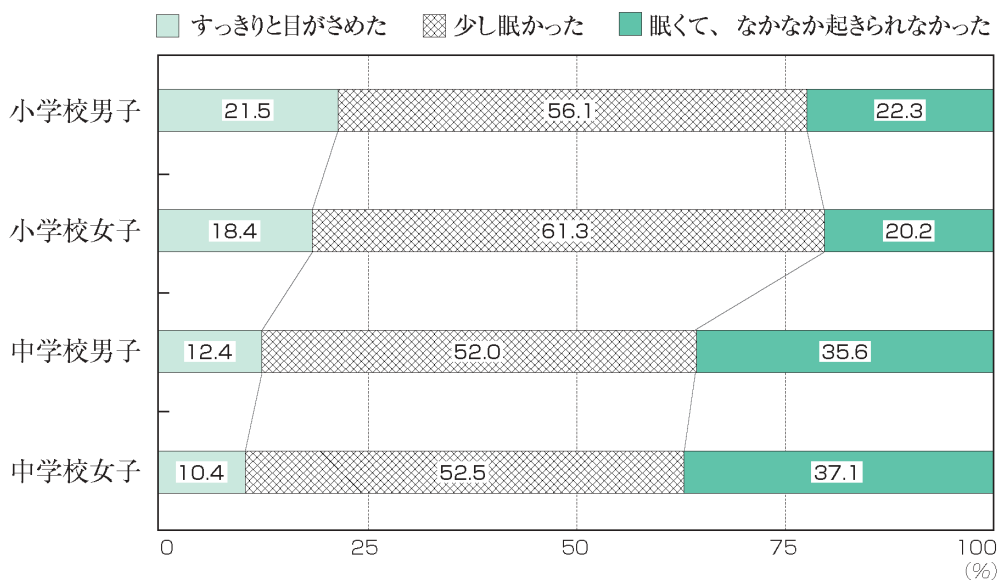
図Ⅳ見-10-4 夜寝る時間 (都市・農山漁村別)

データP155参照

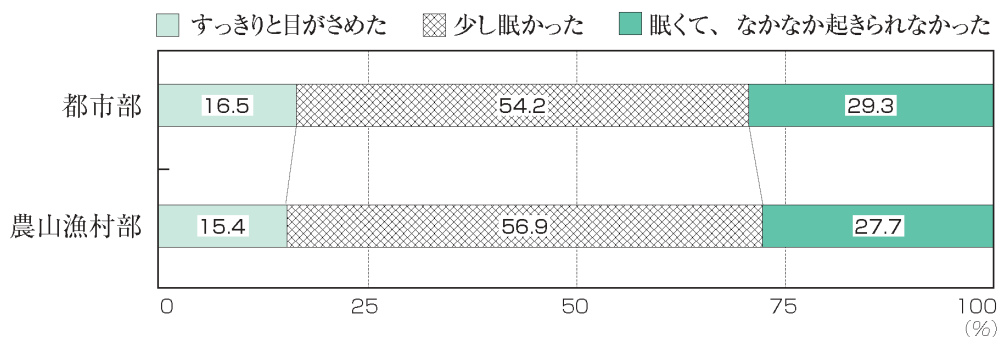
問11 今朝起きたとき、すっきりと目がさめましたか。1つ選んで をつけてください。

- 1 すっきりと目がさめた
- 2 少し眠かった
- 3 眠くて、なかなか起きられなかった

朝起きたとき「すっきりと目がさめた」と答えた児童生徒の割合は、小学校、中学校ともに女子よりも男子が高い。また、中学校よりも小学校が高い。「眠くて、なかなか起きられなかった」と答えた児童生徒は、中学校では男子35.6%、女子37.1%で小学校に比べ、高い割合を示している。



図Ⅳ見-11-1 朝すっきりと目がさめるか（小中学校 男女別）



図Ⅳ見-11-2 朝すっきりと目がさめるか（都市・農山漁村部別）

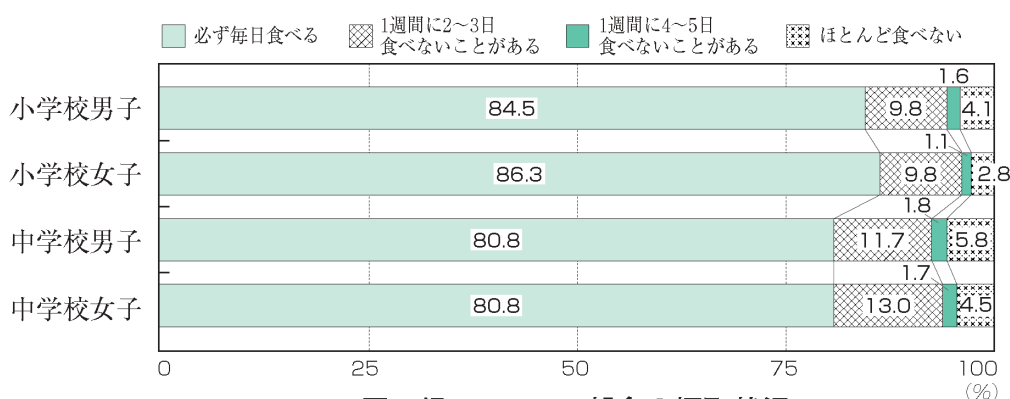
データP157参照

問12 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

朝食を「必ず毎日食べる」と答えた児童生徒は、小学校全体で85.4%、中学校全体で80.5%であった。「ほとんど食べない」と答えたのは、小学校全体で3.5%、中学校全体で5.2%であった。

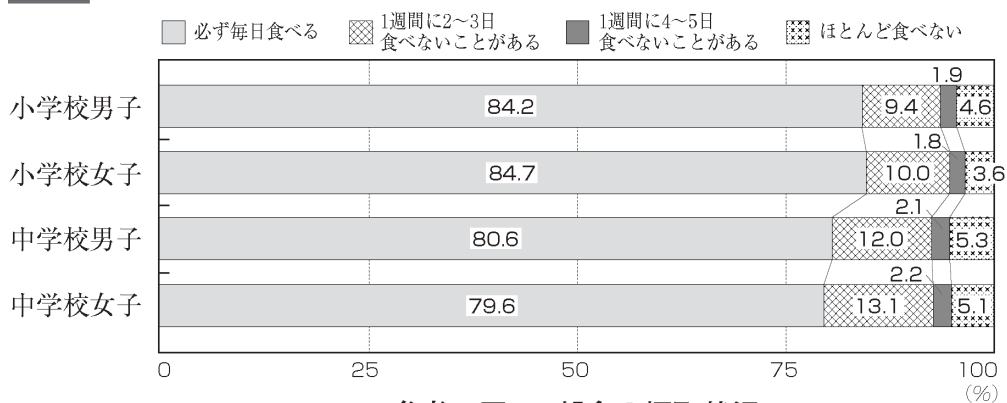
男女を比較すると、小学校、中学校ともに「ほとんど食べない」と答えた児童生徒は男子が多い。



図Ⅳ見-12-1 朝食の摂取状況

データP158参照

参考 平成12年度結果

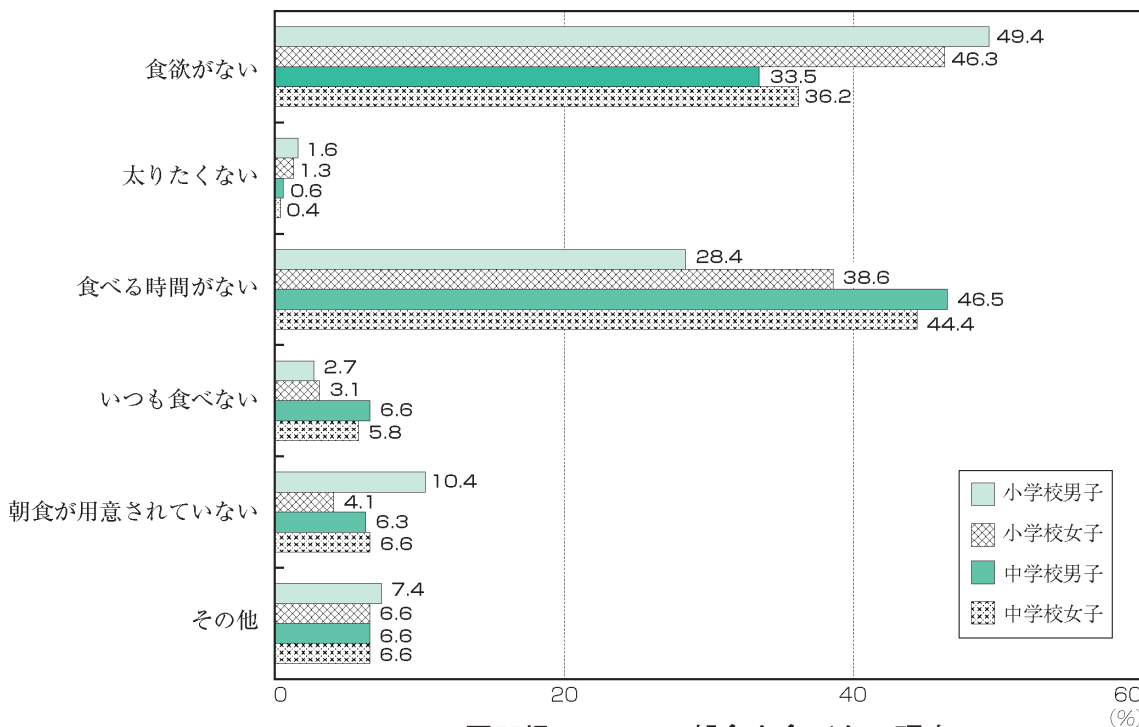


参考：図b 朝食の摂取状況

問13 問12で2、3、4と答えた人に聞きます。その理由はなんですか。1つ選んで をつけてください。

- 1 食欲がない                      2 太りたくない                      3 食べる時間がない
- 4 いつも食べない                5 朝食が用意されていない        6 その他（                      ）

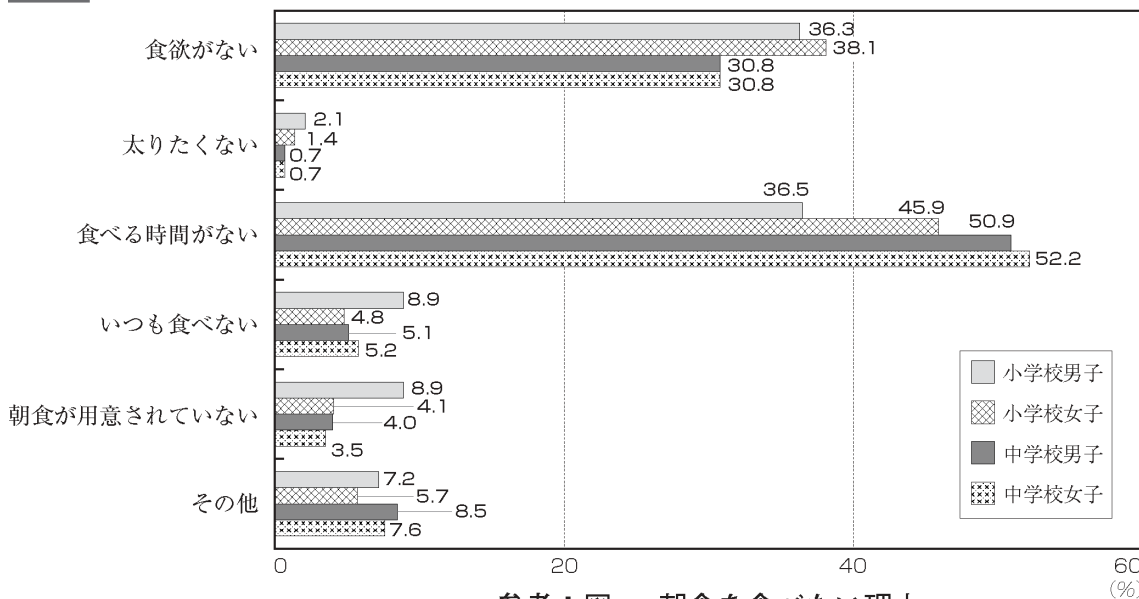
小学校では、男女ともに「食欲がない」が最も多く、中学校では、男女ともに「食べる時間がない」と答えた生徒の割合が最も高かった。



図Ⅳ見-13-1 朝食を食べない理由

データ P158参照

参考 平成12年度結果



参考：図c 朝食を食べない理由

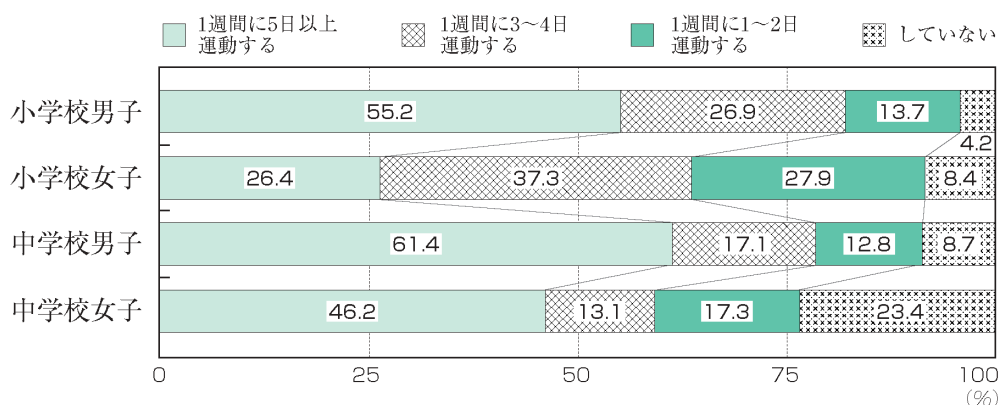
問14 あなたは、学校の授業以外で運動（外遊びも含む）をしていますか。1つを選んでつけてください。

- 1 週間に5日以上運動する
- 2 1週間に3～4日運動する
- 3 1週間に1～2日運動する
- 4 していない

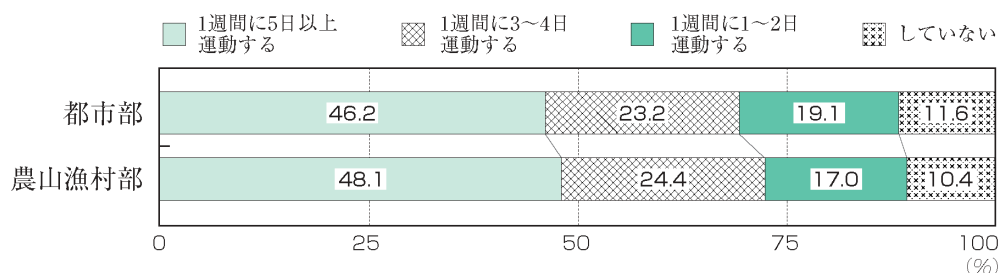
「1週間に5日以上運動する」は、小学校男子55.2%、小学校女子26.2%、中学校男子61.4%、中学校女子46.2%となっている。小学校女子が特に低い割合となっている。

一方、「していない」と答えたのは、小学校男子4.2%、小学校女子8.4%、中学校男子8.7%、中学校女子23.4%となっており、中学校女子が非常に高い値となっている。

都市部と農山漁村部を比較すると、大きな差はみられなかった。



図Ⅳ見-14-1 授業以外で運動をしているか（小中学校 男女別）



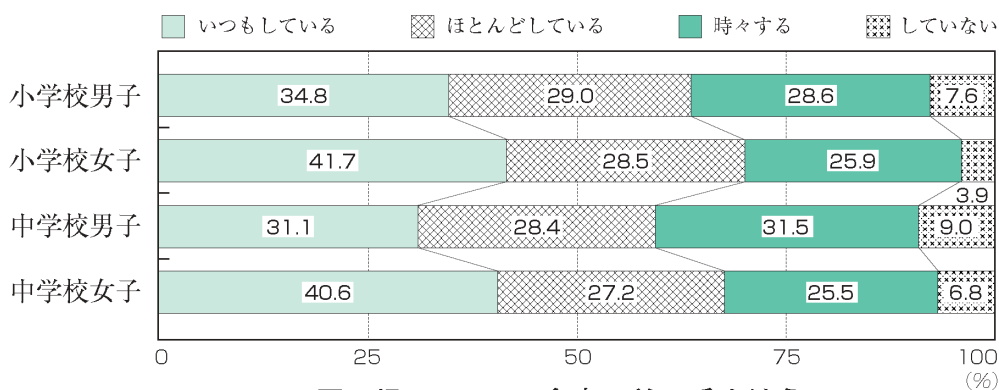
図Ⅳ見-14-2 授業以外で運動をしているか（都市・農山漁村部別）

データ P158参照

問15 あなたは、食事の前に手を洗いますか。1つ選んで をつけてください。

- 1 いつもしている      2 ほとんどしている
- 3 時々する              4 していない

食事の前の手洗いを「いつもしている」と答えた児童生徒は、小学校男子34.8%、小学校女子41.7%、中学校男子31.1%、中学校女子40.6%となっている。小学校、中学校ともに、男子よりも女子の割合が高い。



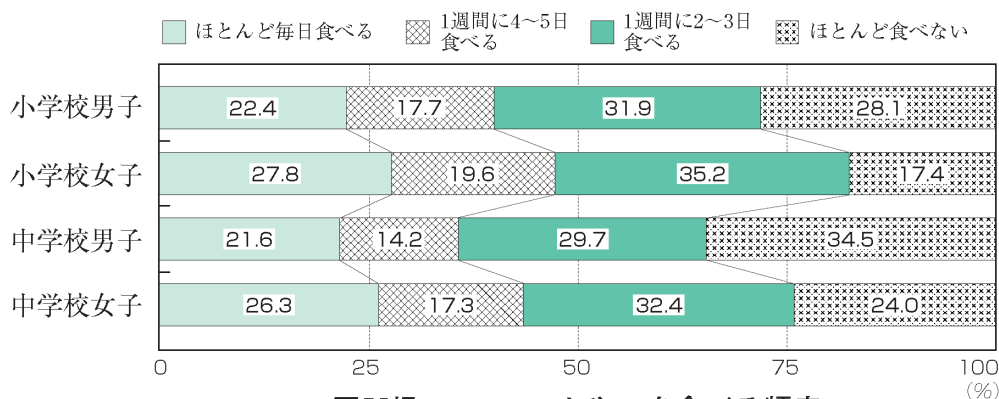
図Ⅳ児-15-1 食事の前に手を洗うか

データ P159参照

**問16** あなたは、学校から帰ってから夕食までの間におやつを食べますか。

- 1 ほとんど毎日食べる
- 2 1週間に4~5日食べる
- 3 1週間に2~3日食べる
- 4 ほとんど食べない

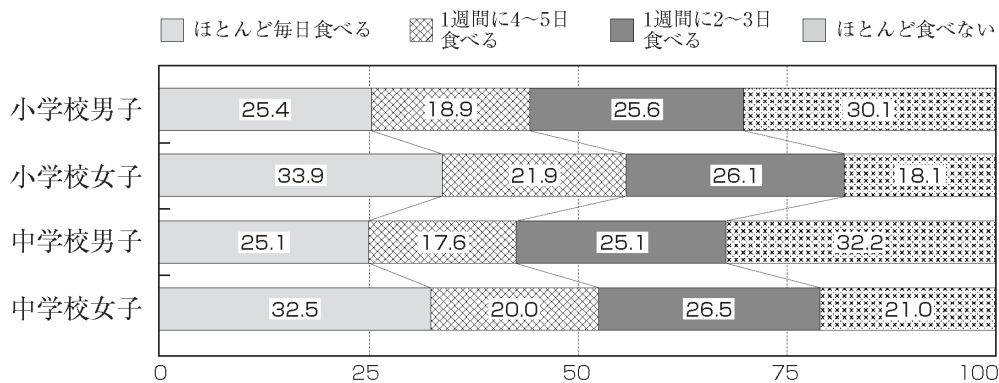
おやつを「ほとんど毎日食べる」と答えたのは、小学校男子22.4%、小学校女子27.8%、中学校男子21.6%、中学校女子26.3%で、男子に比べ女子の割合が高い。



図Ⅳ見-16-1 おやつを食べる頻度

データ P159参照

**参考** 平成12年度結果



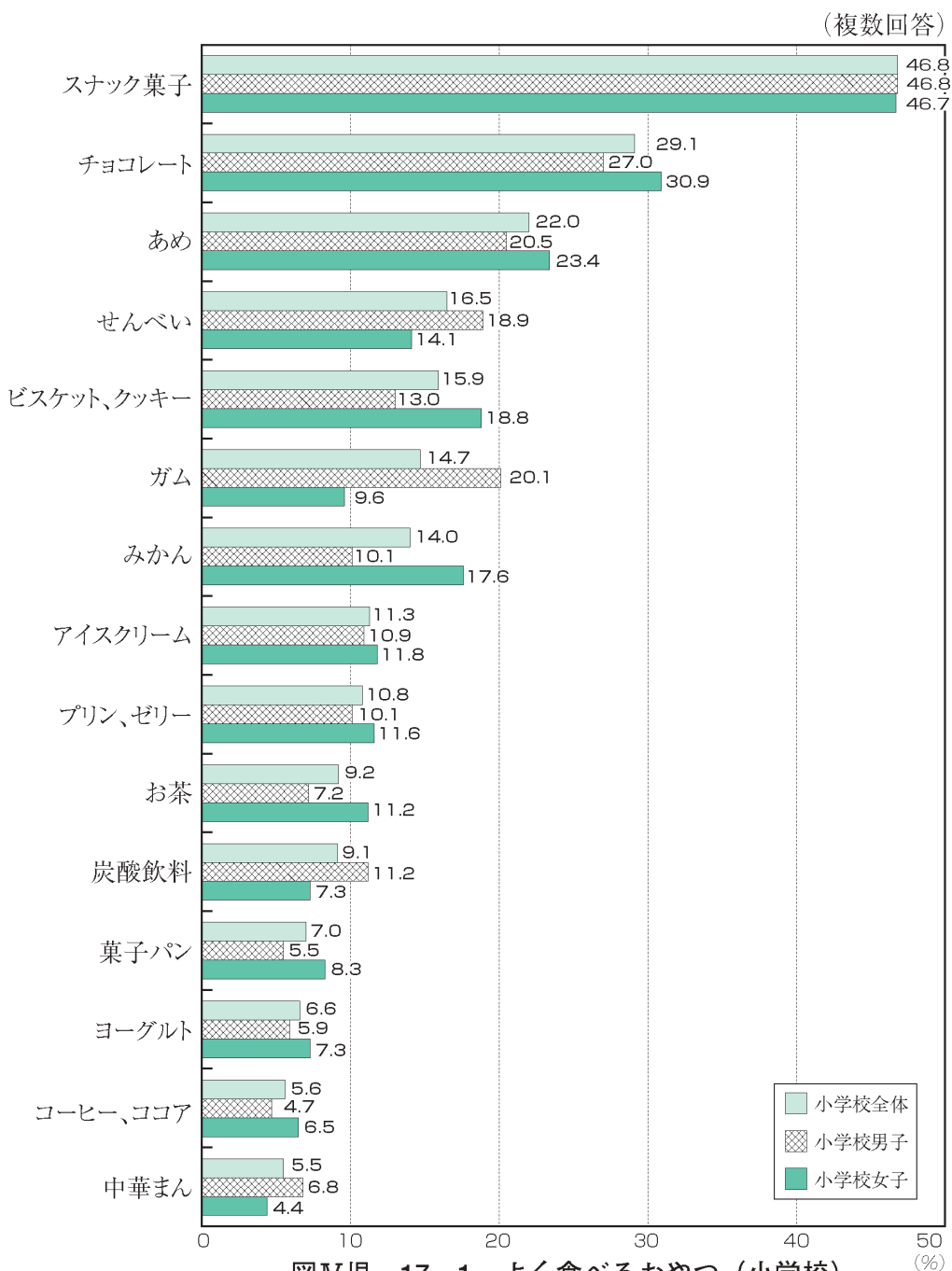
参考：図d 朝ごはんから夕ごはんまでにおやつを食べるか (%)



**問17** 問16で1、2、3と答えた人に聞きます。よく食べるおやつを おやつ・夜食リストの中から3つまで選んで（ ）の中に番号を書いてください。

**小学校**

小学校全体での順位は、1位スナック菓子、2位チョコレート、3位あめ、4位せんべい、5位ビスケット、クッキーとなっている。



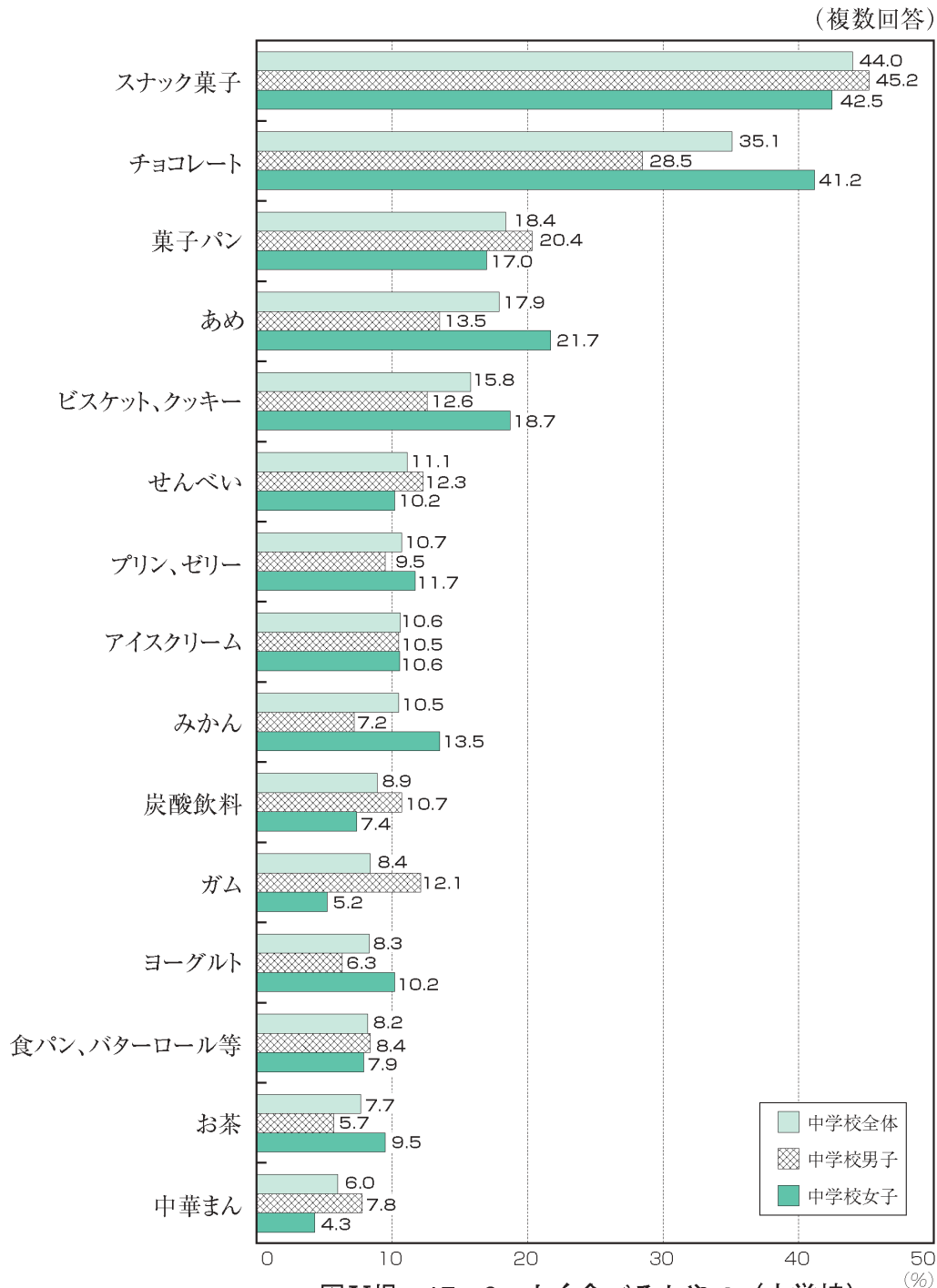
図Ⅳ見-17-1 よく食べるおやつ (小学校)

小学校全体における割合の多い順に並べ、上位15位まで表示している。なお、見やすくするため「①おやつ・夜食リスト」(p216参照)の項目名を変更して表記したのものもある。

データ P160参照

## 中学校

中学校全体での順位は、1位スナック菓子、2位チョコレート、3位菓子パン、4位あめ、5位ビスケット、クッキーとなっている。



図Ⅳ見-17-2 よく食べるおやつ (中学校)

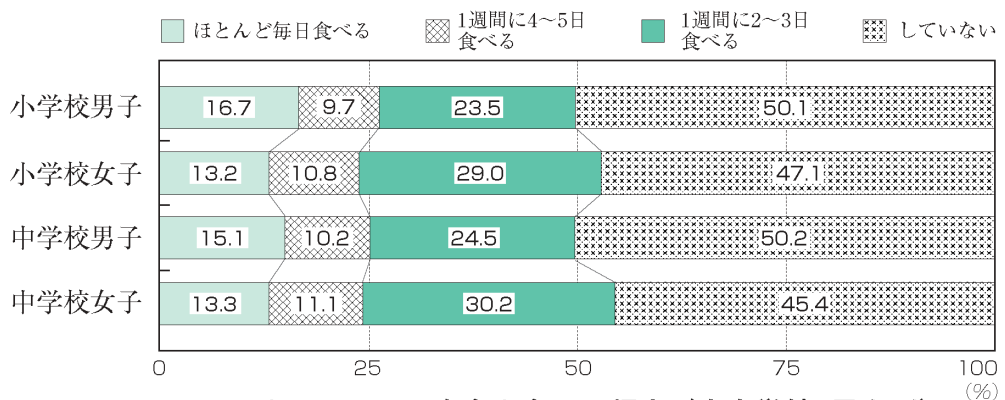
中学校全体における割合の多い順に並べ、上位15位まで表示している。なお、見やすくするため「①おやつ・夜食リスト」(p216参照)の項目名を変更して表記したものもある。

データP160参照

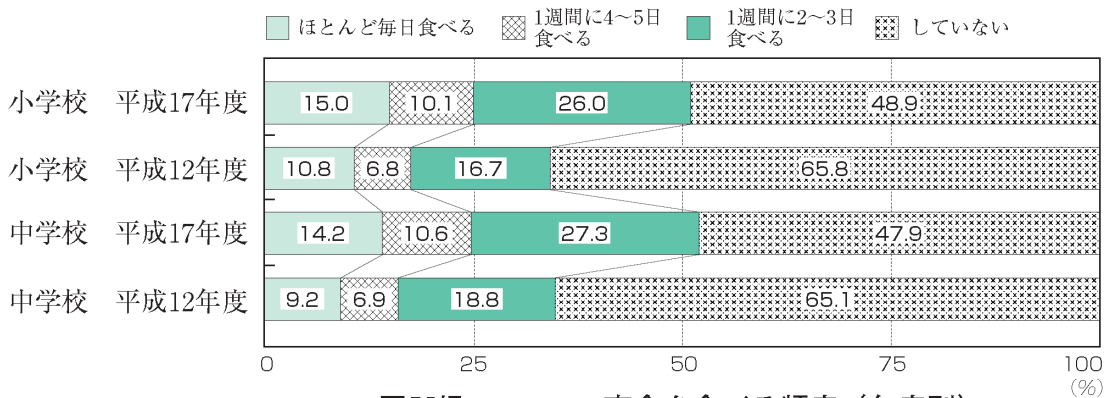
問18 あなたは、夜食（夕食を食べてから寝までの間に食べるもの）を食べますか。  
1つ選んで をつけてください。

- 1 ほとんど毎日食べる
- 2 1週間に4～5日食べる
- 3 1週間に2～3日食べる
- 4 ほとんど食べない

夜食を食べる頻度は、小中学校別や性別による差は、あまりみられない。ほとんど食べない者が45%以上となっており、夜食が習慣化されているのは、おやつに比べると低いですが、平成12年度調査結果と比較すると、夜食を食べる頻度が大幅に高くなっている。



図Ⅳ見-18-1 夜食を食べる頻度（小中学校 男女別）



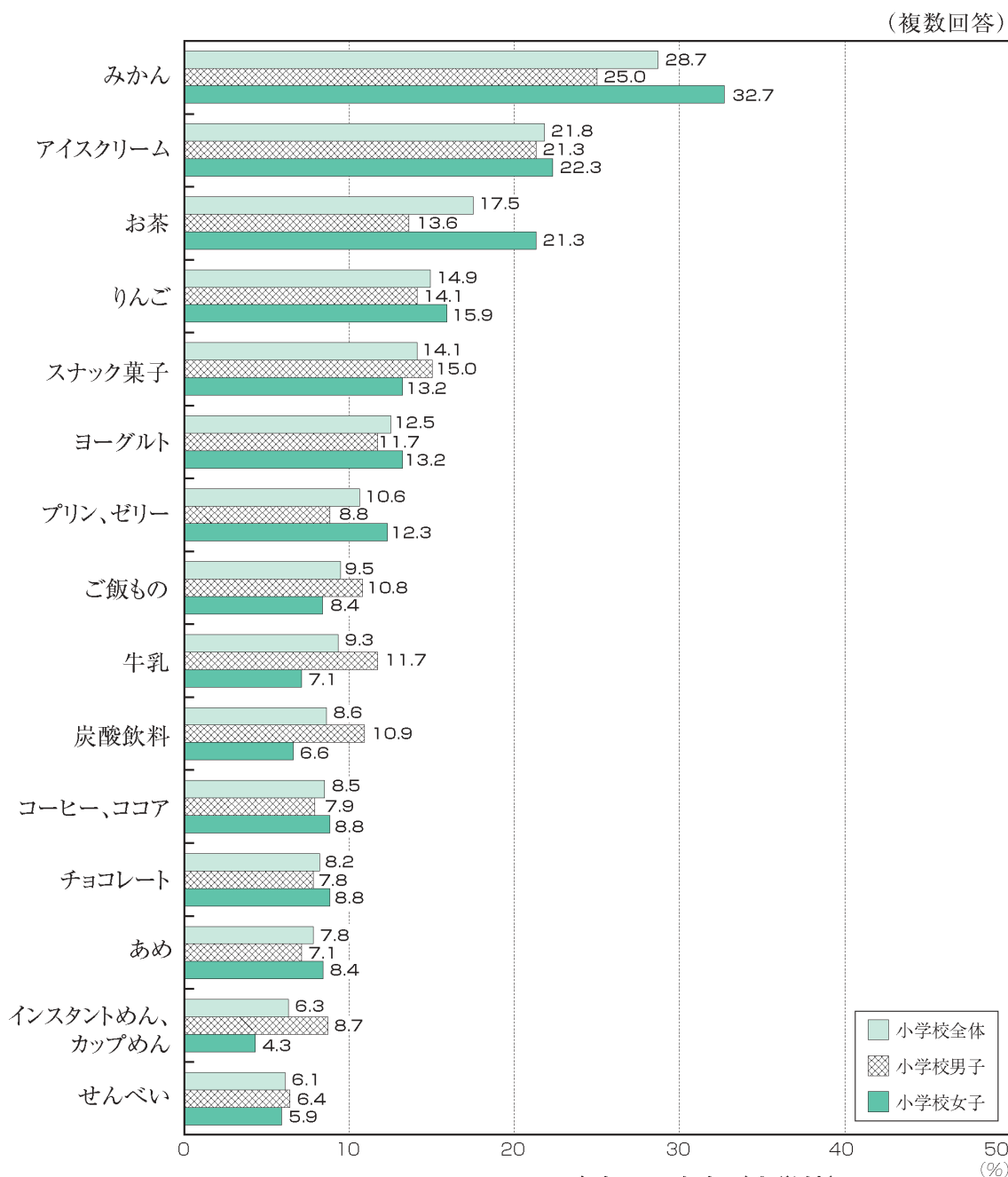
図Ⅳ見-18-2 夜食を食べる頻度（年度別）

データP160参照

問19 問18で1、2、3と答えた人に聞きます。よく食べる夜食を おやつ・夜食リストの中から3つまで選んで( )の中に番号を書いてください。

### 小学校

小学校全体での順位は、1位みかん、2位アイスクリーム、3位お茶、4位りんご、5位スナック菓子となっている。



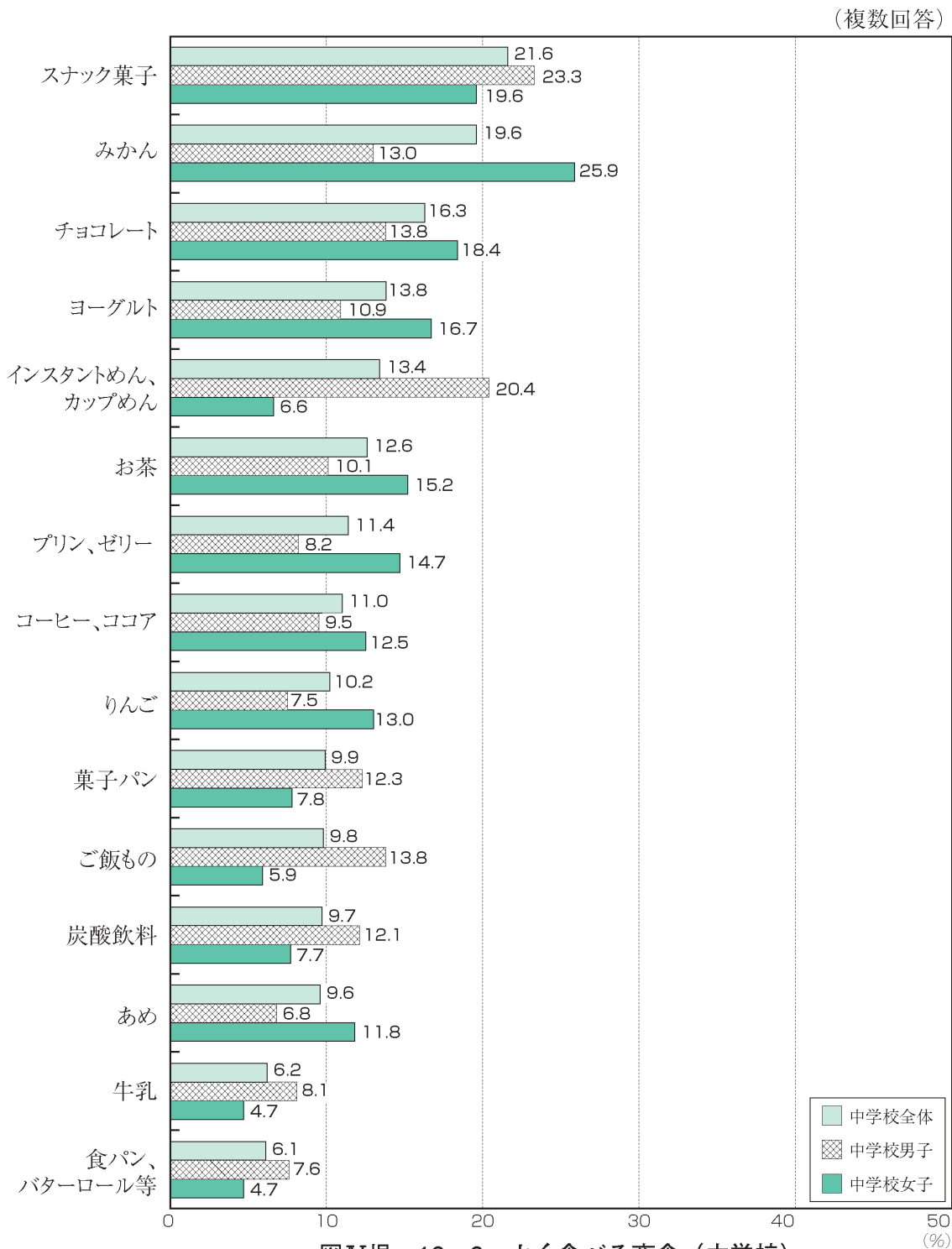
図Ⅳ見-19-1 よく食べる夜食 (小学校)

小学校全体における割合の多い順に並べ、上位15位まで表示している。なお、見やすくするため「①おやつ・夜食リスト」(p216参照)の項目名を変更して表記したものもある。

データP161参照

中学校

中学校全体での順位は、1位スナック菓子、2位みかん、3位チョコレート、4位ヨーグルト、5位インスタントめん、カップめんとなっている。



図Ⅳ児-19-2 よく食べる夜食（中学校）

中学校全体における割合の多い順に並べ、上位15位まで表示している。なお、見やすくするため「①おやつ・夜食リスト」（p216参照）の項目名を変更して表記したものもある。

データ P161 参照