

2021 年度

神奈川県平塚市

子どもの生活習慣病予防のための生活実態調査 報告書

調査実施：平塚市子どもの生活習慣病予防対策委員会

分析実施：株式会社ハイクラス

代表取締役 位高 駿夫（上記委員会 学識経験者）

目次

I. 調査概要	2
II. 調査結果の概略	4
III. 回答者・対象者の属性（幼稚園・保育所別を含）	5
1. 生活リズムおよび睡眠について	11
2. 食事について	23
3. 身体活動（運動および遊び・生活活動）の状況について	26
4. 父親の育児参加について	33
5. With コロナについて	37
V. クロス集計	39
1. 子どもの性別で分類した際の結果	39
2. 肥満度別で分類した際の結果	42
3. 食事のバランスに対する分析結果	50
V. With コロナ自由記載のまとめ	51
1. マスク装着について	51
2. 人間関係について	51
3. 外出について	51
4. 遊びについて	52
5. ストレスについて	52
6. 生活について	53
7. 受診について	53
8. 思い出作り・体験について	54
9. その他・With コロナ以外のもの	54
VI. 今後の懸案事項	55
株式会社ハイクラスを紹介	56

I. 調査概要

1. 調査目的

小児期における生活習慣病予備軍が増加しており、平塚市では「子どもの生活習慣病予防対策委員会」で様々な事業を展開し、対策を実施している。より、市民の実態に即した事業を行うため、本調査を実施する。

2. 調査対象者（配布数）

- ・平塚市内の幼稚園：19園（748枚）
- ・平塚市内の保育所：35園（756枚）
- ・平塚市内の認定こども園：8園（366枚）

3. 調査期間

2021年6月1日(火)～2021年7月4日(日)

4. 調査方法

- (1) 対象児の保護者に対して、各園より調査票を入れた封筒を配布。
- (2) 調査票は無記名とし、封筒に入れた状態で、各園にて回収。（御協力頂ける保護者のみ）
- (3) 事務局が各園より調査票を回収し、データ化。
- (4) データの集計・分析を事務局及び（株）ハイクラスが実施。
- (5) 分析結果は、各園をとおして保護者へ配布。

5. 分析実施機関および責任者

株式会社ハイクラス 代表取締役 位高 駿夫 [博士（スポーツ健康科学）]

6. アンケート調査について（サマリー）

- 1 属性調査（回答者・子どもの性別・子どもの所属・家族構成・体格）
- 2 生活リズム
- 3 運動（遊び）
- 4 食生活
- 5 父親の育児参加
- 6 With コロナ

アンケート調査の内容は、上記の6つから構成された。

7. 肥満度の計算方法および判定について

$$\text{肥満度}[\%] = (\text{実測体重}[\text{kg}] - \text{標準体重}[\text{kg}]) \div \text{標準体重}[\text{kg}] \times 100$$

※標準体重の計算方法

$$\text{男子：標準体重}[\text{kg}] = 0.00206 \times \text{身長}[\text{cm}] \times \text{身長}[\text{cm}] - 0.1166 \times \text{身長}[\text{cm}] + 6.5273$$

$$\text{女子：標準体重}[\text{kg}] = 0.00249 \times \text{身長}[\text{cm}] \times \text{身長}[\text{cm}] - 0.1858 \times \text{身長}[\text{cm}] + 9.0360$$

肥満度の判定方法について

肥満度	判定
-20%以下	やせすぎ
-20%を超え、-15%以下	やせ
-15%を超え、+15%未満	普通
+15%以上+20%未満	ふとりぎみ
+20%以上+30%未満	ややふとりすぎ
+30%以上	ふとりすぎ

8. 別添資料

実際に使用したアンケートのデータを添付した。

なお、アンケートはA3用紙で印刷し、2つ折りにして使用した。

9. 調査結果の見方

- ① 集計は、小数第1位または第2位を四捨五入した。したがって、数値の合計が100.0%にならない場合がある。
- ② 実数(n)は、設問に値する回答者数を示した。

Ⅱ. 調査結果の概略

本調査は、平塚市民の5歳児の生活習慣及び肥満度を明らかにするために実施した。その結果、以下のような特徴がみられ、今後、対象となる保護者らに対して、さらなるアプローチや支援が求められるかもしれない。

□肥満度において「やせすぎ」もしくは「やせ」は全体の1.6%〔(男子:1.1%/女子:2.1%) (幼稚園:1.9%/保育所:1.3%)〕であるのに対して、「ふとりぎみ」「ややふとりすぎ」「ふとりすぎ」は全体の7.7%〔(男子:8.1%/女子:7.4%) (幼稚園:6.6%/保育所:9.0%)〕であった。回答者の約9割の肥満度は普通であり、1割に対して、何らかの対処が必要な可能性が示唆される。

□回答者の子どもの体格への理解に関する回答において、「少し痩せている」もしくは「痩せている」18.3%、「少し太っている」「太っている」は12.6%であり、肥満度計算に基づかない判断をしている可能性のある人が一定数いる可能性が示唆される。

□保護者らの就業などの影響と予測されるが、就寝時間は幼稚園と保育所では概ね25分程度、幼稚園よりも保育所の方が遅くなる傾向が確認された。就寝時間が22時以降の人は幼稚園で8.2%であったのに対し、保育所では18.4%と高かった。同様に、夕食時間が19時以降の人は幼稚園で6.4%であったのに対し、保育所18.4%と高かった。遅くなりしがちな保育所に通う保護者らが改善できるよう正しい知識の普及をする必要があるかもしれない。

□食事については、朝食を毎日食べている人は96%で前回から増加はみられなかった。朝食を毎日食べていない子どもは保育所5.2%、幼稚園2.9%であった。食事内容(バランス)においては、「主食(ご飯、パン、めん類、シリアルなど)だけ」と回答した人が22.4%おり、朝食の中身の提案が、求められる。

□朝食における孤食(一人で食事を食べている)の割合は7.3%であった。忙しい朝の時間帯で、様々な状況が推察されるが、さらなる減少が期待される。

□最後に、今回より導入した運動に関する認識や状況に関する質問において、子どもの運動について「非常に重要」が64%、「やや重要」が32%と回答し、極めて高い重要度の理解であった。一方で、子どもに運動させなければいけないと思う頻度について、「頻繁に思う」が30%、「時々思う」が57%と回答し、重要であると認識しているながら、思うように実施できていないことが確認された。

□実際の実施頻度については、週3回以上の実施は15%、週1~2回は54%であり、約70%は週1回以上の運動を実施していることが明らかになった一方で、約8%は月1回未満であった。本質問項目は、回答者と子どもで運動する頻度であり、幼稚園や保育所での活動および習い事などは含めておらず、推奨値は考えにくいですが、身体を動かしながら行う家族のコミュニケーションの時間もできるだけ確保できるように努めていくべきである。

Ⅲ. 回答者・対象者の属性 (幼稚園・保育所別を含)

(1) アンケート回答者

回答項目	n	全体割合	有効者割合
父	90	5.3%	5.3%
母	1601	93.8%	94.4%
祖父	1	0.1%	0.1%
祖母	1	0.1%	0.1%
その他*	3	0.2%	0.2%
無回答/不適切回答	11	0.6%	—

【その他の詳細】

姉：2名・施設職員：1名

保育所・幼稚園別の結果

項目	保育所 (n=799)		幼稚園 (n=893)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
父	60	7.5%	29	3.2%
母	737	92.2%	861	96.4%
祖父	0	0%	1	0.1%
祖母	0	0%	1	0.1%
その他	2	0.3%	1	0.1%

(2) 子どもの性別について

回答項目	n	全体割合	有効者割合
男子	774	45.3%	45.8%
女子	915	53.6%	54.2%
無回答/不適切回答	18	1.1%	—

保育所・幼稚園別の結果

項目	保育所 (n=797)		幼稚園 (n=888)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
男	381	47.8%	391	44.0%
女	416	52.2%	497	56.0%

(3) 子どもの所属先

回答項目	n	全体割合	有効者割合
保育所	702	41.1%	41.3%
幼稚園	663	38.8%	39.0%
こども園【幼稚園部分：1号認定】	233	13.6%	13.7%
こども園【幼稚園部分：2号認定】	101	5.9%	5.9%
無回答／不適切回答	8	0.5%	—

(4) 同居しているご家族について

回答項目	n	全体割合
本人	1672	97.9%
父	1555	91.1%
母	1674	98.1%
兄弟（姉妹）	1355	79.4%
祖父	118	6.9%
祖母	174	10.2%
その他	45	2.6%

保育所・幼稚園別の結果

項目	保育所 (n=803)		幼稚園 (n=896)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
本人	780	97.1%	887	99.0%
父	698	86.9%	853	95.2%
母	785	97.8%	884	98.7%
兄弟 (姉妹)	614	76.5%	738	82.4%
祖父	54	6.7%	64	7.1%
祖母	82	10.5%	91	10.2%
その他	19	2.4%	26	2.9%

(6) 子どもの身長について

項目	n	全体割合	累積割合
95cm 未満	1	0.1%	0.1%
95cm 以上 100cm 未満	26	1.5%	1.7%
100cm 以上 105cm 未満	147	8.6%	10.8%
105 cm 以上 110cm 未満	542	31.8%	44.5%
110 cm 以上 115cm 未満	571	33.5%	80.0%
115 cm 以上 120cm 未満	261	15.3%	96.2%
120 cm 以上 125cm 未満	54	3.2%	99.6%
125 cm 以上	7	0.4%	100.0%
無回答/不適切回答	98	5.7%	—

保育所・幼稚園別の結果

項目	保育所 (n=748)		幼稚園 (n=854)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
95cm 未満	0	0%	1	0.1%
95cm 以上 100cm 未満	16	2.1%	10	1.2%
100cm 以上 105cm 未満	68	9.1%	79	9.3%
105 cm 以上 110cm 未満	245	32.8%	296	34.7%
110 cm 以上 115cm 未満	264	35.3%	302	35.4%
115 cm 以上 120cm 未満	127	17.0%	133	15.6%
120 cm 以上 125cm 未満	25	3.3%	29	3.4%
125 cm 以上	3	0.4%	4	0.5%

(7) 子どもの体重について

項目	n	全体割合	累積割合
15kg 未満	39	2.3%	2.4%
15kg 以上 20kg 未満	1036	60.7%	66.3%
20kg 以上 25kg 未満	484	28.4%	96.1%
25kg 以上 30kg 未満	54	3.2%	99.4%
30kg 以上 35kg 未満	7	0.4%	99.9%
35kg 以上	2	0.1%	100.0%
無回答／不適切回答	85	5.0%	—

保育所・幼稚園別の結果

項目	保育所 (n=754)		幼稚園 (n=861)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
15kg 未満	18	2.4%	21	2.4%
15kg 以上 20kg 未満	479	63.5%	553	64.2%
20kg 以上 25kg 未満	221	29.3%	260	30.2%
25kg 以上 30kg 未満	30	4.0%	24	2.8%
30kg 以上 35kg 未満	5	0.7%	2	0.2%
35kg 以上	1	0.1%	1	0.1%

(8) 子どもの肥満度について

項目	n	全体割合	累積割合
やせすぎ	6	0.4%	0.4%
やせ	20	1.2%	1.6%
ふつう	1444	84.6%	92.3%
ふとりぎみ	64	3.7%	96.3%
ややふとりすぎ	39	2.3%	98.7%
ふとりすぎ	20	1.2%	100.0%
無回答/不適切回答	114	6.7%	—

保育所・幼稚園別の結果

項目	保育所 (n=742)		幼稚園 (n=847)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
やせすぎ	1	0.1%	5	0.6%
やせ	9	1.2%	11	1.3%
ふつう	665	89.6%	775	91.5%
ふとりぎみ	37	5.0%	27	3.2%
ややふとりすぎ	18	2.4%	21	2.5%
ふとりすぎ	12	1.6%	8	0.9%

(9) 子どもの体格に関する回答者の考え方について

回答項目	n	全体割合	有効者割合
太っている	30	1.8%	1.8%
少し太っている	182	10.7%	10.8%
普通	1157	67.8%	68.9%
少しやせている	274	16.1%	16.3%
やせている	37	2.2%	2.2%
無回答／不適切回答	27	1.6%	—

保育所・幼稚園別の結果

項目	保育所 (n=791)		幼稚園 (n=822)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
太っている	16	2.0%	14	1.6%
少し太っている	86	10.9%	96	10.9%
普通	531	67.1%	620	70.3%
少しやせている	140	17.7%	133	15.1%
やせている	18	2.3%	19	2.2%

IV. 単純集計

1. 生活リズムおよび睡眠について

(1) 登園日の起床時間

回答項目	n	全体割合	累積割合
5:00 より前	11	0.6%	0.6%
5:00~5:29	30	1.8%	2.4%
5:30~5:59	218	12.8%	15.3%
6:00~6:29	484	28.4%	43.8%
6:30~6:59	618	36.2%	80.2%
7:00~7:29	234	13.7%	93.9%
7:30~7:59	85	5.0%	98.9%
8:00~8:29	9	0.5%	99.5%
8:30~8:59	8	0.5%	99.9%
9:00~	1	0.1%	100.0%
無回答/不適切回答	9	0.5%	—

保育所・幼稚園別の結果

項目	保育所 (n=799)		幼稚園 (n=892)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
5:00 より前	2	0.3%	8	0.9%
5:00~5:29	11	1.4%	19	2.1%
5:30~5:59	122	15.3%	96	10.8%
6:00~6:29	249	31.2%	235	26.3%
6:30~6:59	269	33.7%	347	38.9%
7:00~7:29	103	12.9%	129	14.5%
7:30~7:59	33	4.1%	50	5.6%
8:00~8:29	4	0.5%	5	0.6%
8:30~8:59	6	0.8%	2	0.2%
9:00~	0	0%	1	0.1%

(2) 登園日の朝食時間

回答項目	n	全体割合	累積割合
5:30~5:59	1	0.1%	0.1%
6:00~6:29	55	3.2%	3.3%
6:30~6:59	211	12.4%	15.7%
7:00~7:29	701	41.1%	57.0%
7:30~7:59	464	27.2%	84.4%
8:00~8:29	221	12.9%	97.4%
8:30~8:59	36	2.1%	99.5%
9:00~	8	0.5%	100.0%
無回答/不適切回答	10	0.6%	—

保育所・幼稚園別の結果

項目	保育所 (n=791)		幼稚園 (n=822)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
5:30~5:59	0	0%	0	0%
6:00~6:29	35	4.4%	20	2.2%
6:30~6:59	129	16.2%	82	9.2%
7:00~7:29	331	41.5%	366	41.1%
7:30~7:59	196	23.6%	268	30.1%
8:00~8:29	92	11.5%	126	14.1%
8:30~8:59	12	1.5%	24	2.7%
9:00~	3	0.4%	5	0.6%

(3) 朝食にかかる時間

回答項目	n	全体割合	累積割合
10分未満	12	0.7%	0.7%
10分以上 20分未満	518	30.3%	31.3%
20分以上 30分未満	551	32.3%	63.9%
30分以上 40分未満	508	29.8%	94.0%
40分以上 50分未満	83	4.9%	98.9%
50分以上	19	1.1%	100.0%
無回答／不適切回答	16	0.9%	—

保育所・幼稚園別の結果

項目	保育所 (n=791)		幼稚園 (n=822)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
10分未満	6	0.8%	6	0.7%
10分以上 20分未満	252	31.7%	262	29.5%
20分以上 30分未満	262	33.0%	287	32.3%
30分以上 40分未満	232	29.2%	275	30.9%
40分以上 50分未満	38	4.8%	44	4.9%
50分以上	4	0.5%	15	1.7%

(4) 登園日の自宅を出る時間

回答項目	n	全体割合	累積割合
6:30 より前	13	0.8%	0.8%
6:30~6:59	78	4.6%	5.3%
7:00~7:29	283	16.7%	22.0%
7:30~7:59	550	32.4%	54.4%
8:00~8:29	492	29.0%	83.5%
8:30~8:59	225	13.3%	96.8%
9:00~9:29	50	2.9%	99.7%
9:30~9:59	2	0.1%	99.8%
10:00~10:29	2	0.1%	100.0%
10:30~	1	0.1%	
無回答/不適切回答	4	0.2%	—

保育所・幼稚園別の結果

項目	保育所 (n=791)		幼稚園 (n=822)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
6:30 より前	12	1.5%	1	0.1%
6:30~6:59	75	9.4%	3	0.3%
7:00~7:29	176	21.9%	107	12.0%
7:30~7:59	278	34.7%	272	30.4%
8:00~8:29	191	23.8%	301	33.7%
8:30~8:59	63	7.9%	162	18.1%
9:00~9:29	4	0.5%	46	5.1%
9:30~9:59	0	0%	2	0.2%
10:00~10:29	2	0.2%	0	0%
10:30~	1	0.1%	0	0%

(5) 園から帰宅する時間

回答項目	n	全体割合	累積割合
13:00～13:59	14	0.8%	0.8%
14:00～14:59	532	31.2%	32.1%
15:00～15:59	297	17.4%	49.6%
16:00～16:59	220	12.9%	62.5%
17:00～17:59	331	19.4%	82.0%
18:00～18:59	278	16.3%	98.3%
19:00～19:59	26	1.5%	99.8%
20:00～	3	0.2%	100.0%
無回答／不適切回答	6	0.4%	—

保育所・幼稚園別の結果

項目	保育所 (n=802)		幼稚園 (n=892)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
13:00～13:59	1	0.1%	13	1.5%
14:00～14:59	12	1.5%	518	58.1%
15:00～15:59	29	3.6%	268	30.0%
16:00～16:59	179	22.3%	40	4.5%
17:00～17:59	286	35.7%	41	4.6%
18:00～18:59	267	33.3%	11	1.2%
19:00～19:59	25	3.1%	1	0.1%
20:00～	3	0.4%	0	0%

(6) 入浴開始時間

回答項目	n	全体割合	累積割合
14:00～14:59	5	0.3%	0.3%
15:00～15:59	19	1.1%	1.4%
16:00～16:59	56	3.3%	4.7%
17:00～17:59	256	15.0%	19.9%
18:00～18:59	484	28.4%	48.5%
19:00～19:59	455	26.7%	75.4%
20:00～20:59	379	22.2%	97.8%
21:00～21:59	35	2.1%	99.8%
22:00～22:59	3	0.2%	100.0%
無回答／不適切回答	15	0.9%	—

保育所・幼稚園別の結果

項目	保育所 (n=797)		幼稚園 (n=889)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
14:00～14:59	0	0%	5	0.6%
15:00～15:59	1	0.1%	18	2.0%
16:00～16:59	11	1.4%	44	4.9%
17:00～17:59	63	7.9%	193	21.7%
18:00～18:59	204	25.6%	277	31.2%
19:00～19:59	251	31.5%	204	22.9%
20:00～20:59	242	30.4%	135	15.2%
21:00～21:59	25	3.1%	10	1.1%
22:00～22:59	0	0%	3	0.3%

(7) 夕食時間

回答項目	n	全体割合	累積割合
16:30 より前	8	0.5%	0.5%
16:30～16:59	39	2.3%	2.8%
17:00～17:29	109	6.5%	9.3%
17:30～17:59	434	25.7%	35.1%
18:00～18:29	422	25.0%	59.9%
18:30～18:59	474	28.1%	88.0%
19:00～19:29	145	8.6%	96.6%
19:30～19:59	48	2.8%	99.4%
20:00～20:29	9	0.5%	99.9%
20:30～	1	0.1%	100.0%
無回答／不適切回答	10	0.6%	—

保育所・幼稚園別の結果

項目	保育所 (n=797)		幼稚園 (n=892)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
16:30 より前	0	0.0%	8	0.9%
16:30～16:59	8	1.0%	31	3.5%
17:00～17:29	26	3.3%	83	9.3%
17:30～17:59	157	19.7%	277	31.1%
18:00～18:29	196	24.6%	226	25.3%
18:30～18:59	264	33.1%	210	23.5%
19:00～19:29	106	13.3%	39	4.4%
19:30～19:59	34	4.3%	14	1.6%
20:00～20:29	6	0.8%	3	0.3%
20:30～	0	0%	1	0.1%

(8) 登園日の就寝時間

回答項目	n	全体割合	累積割合
18:00～18:59	1	0.1%	0.2%
19:00～19:59	60	3.5%	3.8%
20:00～20:59	419	24.5%	28.4%
21:00～21:59	1000	58.6%	87.1%
22:00～22:59	201	11.8%	98.5%
23:00～23:59	19	1.1%	99.8%
24:00 以降	3	0.2%	100.0%
無回答／不適切回答	4	0.2%	—

保育所・幼稚園別の結果

項目	保育所 (n=802)		幼稚園 (n=894)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
18:00～18:59	1	0.1%	2	0.2%
19:00～19:59	10	1.2%	50	5.6%
20:00～20:59	131	16.3%	286	32.0%
21:00～21:59	512	63.8%	484	54.1%
22:00～22:59	139	17.3%	61	6.8%
23:00～23:59	8	1.0%	11	1.2%
24:00 以降	1	0.1%	2	0.2%

(9) 休日の就寝時間

回答項目	n	全体割合	累積割合
18:00～18:59	2	0.1%	0.5%
19:00～19:59	35	2.1%	2.5%
20:00～20:59	272	15.9%	18.5%
21:00～21:59	862	50.5%	69.2%
22:00～22:59	461	27.0%	96.3%
23:00～23:59	62	3.6%	99.6%
24:00～	7	0.4%	100.0%
無回答／不適切回答	6	0.4%	—

保育所・幼稚園別の結果

項目	保育所 (n=800)		幼稚園 (n=894)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
18:00～18:59	2	0.3%	0	0%
19:00～19:59	6	0.8%	29	3.2%
20:00～20:59	84	10.5%	187	20.9%
21:00～21:59	408	51.0%	453	50.7%
22:00～22:59	267	33.1%	189	26.9%
23:00～23:59	29	3.6%	34	3.8%
24:00～	4	0.5%	2	0.2%

(10) 登園日の睡眠時間

回答項目	n	全体割合	累積割合
7時間未満	1	0.1%	0.1%
7時間00分～7時間59分	11	0.6%	0.7%
8時間00分～8時間59分	112	6.6%	7.3%
9時間00分～9時間59分	721	42.2%	49.9%
10時間00分～10時間59分	740	43.4%	93.5%
11時間以上	110	6.4%	100.0%
無回答／不適切回答	12	0.7%	—

保育所・幼稚園別の結果

項目	保育所 (n=796)		幼稚園 (n=892)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
7時間未満	1	0.1%	0	0%
7時間00分～7時間59分	8	1.0%	3	0.3%
8時間00分～8時間59分	88	11.1%	24	2.7%
9時間00分～9時間59分	430	54.0%	288	32.3%
10時間00分～10時間59分	240	30.2%	496	55.6%
11時間以上	29	3.6%	81	9.1%

(11) 休日の睡眠時間

回答項目	n	全体割合	累積割合
7時間00分～7時間59分	8	0.5%	0.5%
8時間00分～8時間59分	88	5.2%	5.7%
9時間00分～9時間59分	568	33.7%	39.4%
10時間00分～10時間59分	830	39.3%	88.5%
11時間00分～11時間59分	191	11.3%	100.0%
無回答／不適切回答	15	0.9%	—

保育所・幼稚園別の結果

項目	保育所 (n=791)		幼稚園 (n=822)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
7時間00分～7時間59分	6	0.8%	2	0.2%
8時間00分～8時間59分	58	7.3%	30	3.4%
9時間00分～9時間59分	318	40.0%	250	28.1%
10時間00分～10時間59分	349	43.9%	481	54.0%
11時間00分～11時間59分	64	8.1%	127	14.3%

(12) 子どもは朝、自分で起きますか

回答項目	n	全体割合	有効者割合
自分で起きることが多い	704	41.2%	41.5%
起こされることが多い	582	34.1%	34.3%
半々くらい	410	24.0%	24.2%
無回答／不適切回答	11	0.6%	—

保育所・幼稚園別の結果

	保育所 (n=799)		幼稚園 (n=890)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
自分で起きることが多い	243	30.4%	459	51.6%
起こされることが多い	351	43.9%	227	25.5%
半々くらい	205	25.7%	204	22.9%

(13) 就寝の時間はこのままでよいですか

回答項目	n	全体割合	有効者割合
今より早く寝かせたい	689	40.4%	40.5%
今より遅く寝かせたい	8	0.5%	0.5%
今のままでよい	1004	58.8%	59.0%
無回答／不適切回答	6	0.4%	—

保育所・幼稚園別の結果

	保育所 (n=801)		幼稚園 (n=893)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
今よりも早く寝かせたい	358	44.7%	328	36.7%
今よりも遅く寝かせたい	5	0.6%	3	0.3%
今のままでよい	438	54.7%	562	62.9%

2. 食事について

(1) 朝食を毎日食べていますか

回答項目	n	全体割合	有効者割合
はい	1629	95.4%	96.0%
時々	64	3.7%	3.8%
いいえ	4	0.2%	0.2%
無回答／不適切回答	10	0.6%	—

保育所・幼稚園別の結果

項目	保育所 (n=800)		幼稚園 (n=880)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
はい	759	94.9%	864	97.1%
時々	39	4.9%	24	2.7%
いいえ	2	0.3%	2	0.2%

(1-2) 【前問で「はい」または「時々の方】 普段食べているものを1～6から選び、数字に○をつけてください (複数回答可) (n=1693)

回答項目	n	全体割合
主食 (ごはん、パン、麺類、シリアル等)	1653	97.6%
主菜 (卵、肉類、魚類、納豆、ヨーグルト、チーズ等)	1237	73.1%
副菜 (野菜、味噌汁又は野菜スープなど)	542	32.0%
果物	706	41.7%
菓子類 (菓子パン含む)	429	25.3%
その他 (牛乳、ジュースなど)	964	56.9%

(1-3) 【前問で「いいえ」の方】朝食を食べない理由は何ですか (n=4)

回答項目	n	全体割合
時間がない	1	25.0%
食欲がない	4	100.0%
家族が食べる習慣がない	0	0%
朝食の用意ができない	0	0%
その他*	1	25.0%

【その他の詳細】

気がむいた時のみ食べる

(2) 朝食は誰と食べていますか (n=1707)

回答項目	n	有効者割合
1人で食べている	127	7.4%
大人と一緒に食べている	1026	60.1%
子どもだけで食べている	541	31.7%
その他	3	0.2%
無回答	10	0.6%

【その他の内訳】

母が見ながら／その日による。母 or 妹 or 祖母／施設入所児童

保育所・幼稚園別の結果

項目	保育所 (n=803)		幼稚園 (n=896)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
1人で食べている	56	7.0%	70	7.8%
大人と一緒に食べている	492	61.3%	531	59.3%
子どもだけで食べている	248	30.9%	289	32.3%
その他	2	0.2%	1	0.1%
無回答	5	0.6%	5	0.6%

(3) 食事前の1時間以内に飲食する習慣はありますか

回答項目	n	全体割合	有効者割合
はい*	392	23.0%	23.1%
いいえ	1303	76.3%	76.9%
無回答/不適切回答	12	0.7%	—

【食べるものの具体例】

ジュース、牛乳、アイス、グミ、果物など

保育所・幼稚園別の結果

項目	保育所 (n=796)		幼稚園 (n=891)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
はい	239	30.0%	151	16.9%
いいえ	557	70.0%	740	83.1%

(4) 夕食を食べてから寝るまでの間に飲食する習慣はありますか

回答項目	n	全体割合	有効者割合
はい*	699	40.9%	41.1%
いいえ	1000	58.6%	58.9%
無回答/不適切回答	8	0.5%	—

食べるものの具体例

アイス・かき氷、果物、牛乳、ジュース、ゼリー

保育所・幼稚園別の結果

項目	保育所 (n=800)		幼稚園 (n=891)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
はい	381	47.6%	315	25.4%
いいえ	419	52.4%	576	64.6%

3. 身体活動（運動および遊び・生活活動）の状況について

(1) お子さんに運動実施をどの程度、重要であると考えていますか

回答項目	n	全体割合	有効者割合
非常に重要	1097	64.3%	64.5%
やや重要	551	32.3%	32.4%
わからない	50	2.9%	2.9%
重要ではない	2	0.1%	0.1%
全く重要ではない	1	0.1%	0.1%
無回答／不適切回答	6	0.4%	—

保育所・幼稚園別の結果

項目	保育所 (n=800)		幼稚園 (n=894)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
非常に重要	547	68.4%	548	61.3%
やや重要	228	28.5%	320	35.8%
わからない	23	2.9%	25	2.8%
重要ではない	1	0.1%	1	0.1%
全く重要ではない	1	0.1%	0	0%

(2) お子さんに運動をさせなければいけないとどの程度の頻度で思いますか

回答項目	n	全体割合	有効者割合
頻繁に思う	520	30.5%	30.6%
時々思う	973	57.0%	57.2%
わからない	82	4.8%	4.8%
あまり思わない	117	6.9%	6.9%
全く思わない	9	0.5%	0.5%
無回答／不適切回答	6	0.4%	—

保育所・幼稚園別の結果

	保育所 (n=798)		幼稚園 (n=896)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
頻繁に思う	254	31.8%	265	29.6%
時々思う	457	57.3%	512	57.1%
わからない	35	4.4%	45	5.0%
あまり思わない	49	6.1%	68	7.6%
全く思わない	3	0.4%	6	0.7%

(3) あなた(記入者)がお子さんと一緒に、1回30分以上、身体を動かす時間は、週に何回くらいありますか(運動を目的とした散歩や自転車遊び、家や庭などで実施するボール遊びなども含む)

回答項目別	n	全体割合	有効者割合
週に3回以上	261	15.3%	15.3%
週に1~2回	929	54.4%	54.6%
月に1~3回	379	22.2%	22.3%
月に1回未満	68	4.0%	4.0%
なし	64	3.7%	3.8%
無回答/不適切回答	6	0.4%	—

保育所・幼稚園の結果

	保育所 (n=800)		幼稚園 (n=893)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
週3回以上	70	8.8%	190	21.3%
週1~2回	472	59.0%	454	50.8%
月1~3回	200	25.0%	176	19.7%
月に1回未満	34	4.3%	33	3.7%
なし	24	3.0%	40	4.5%

(4) あなた(記入者)が、お子さんに運動をさせるときに、障害(さまたげ)になることは何ですか

回答項目	n	全体割合
仕事や家事が多忙	1089	63.8%
金銭面	317	18.6%
あなたの気が乗らない	315	18.5%
病気やケガへの不安	152	8.9%
運動場所の安全面	390	22.8%
運動以上にやる事がある	77	4.5%
指導者がいない	88	5.2%
その他	237	13.9%

(5) 体操やスイミング等の運動系の習い事をしていますか

回答項目	n	全体割合	有効者割合
はい	793	46.5%	46.5%
いいえ	911	53.4%	53.5%
無回答/不適切回答	3	0.2%	—

保育所・幼稚園別の結果

項目	保育所 (n=791)		幼稚園 (n=822)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
はい	308	38.5%	482	53.8%
いいえ	492	61.5%	414	46.2%

(5) 休日にお子さんが好んでする遊びは何ですか

回答項目	n	全体割合	有効者割合
身体を動かす遊び(外遊び等)	883	51.7%	52.0%
静かな遊び(室内遊び等)	331	19.4%	19.5%
どちらともいえない	485	28.4%	28.5%
無回答/不適切回答	8	0.5%	—

保育所・幼稚園別の結果

項目	保育所 (n=798)		幼稚園 (n=893)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
身体を動かす遊び (外遊び等)	424	53.1%	454	50.8%
静かな遊び (室内遊び等)	154	19.3%	176	19.7%
どちらともいえない	220	27.6%	263	29.5%

(6) 決められたお手伝いはありますか (1つ選んで○)

回答項目	n	全体割合	有効者割合
はい	186	10.9%	10.9%
決まっていないが、その都度お手伝いしてもらっている	1350	79.1%	79.4%
お手伝いはしていない	164	9.6%	9.6%
無回答/不適切回答	7	0.4%	—

保育所・幼稚園別の結果

項目	保育所 (n=791)		幼稚園 (n=822)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
はい	80	10.0%	105	11.7%
決まっていないが、その都度お手伝いしてもらっている	632	79.2%	712	79.4%
お手伝いはしていない	86	10.8%	78	8.7%

(7) 休日にテレビやDVDを見る時間はどのくらいですか

回答項目	n	全体割合	累積割合
00分～59分	422	24.7%	24.7%
1時間00分～1時間59分	241	14.1%	38.8%
2時間00分～2時間59分	452	26.4%	65.3%
3時間00分～3時間59分	350	20.5%	85.8%
4時間00分～4時間59分	130	7.6%	93.4%
5時間00分～5時間59分	78	4.6%	97.9%
6時間00分～6時間59分	26	1.5%	99.5%
7時間00分～7時間59分	5	0.3%	99.8%
8時間00分～8時間59分	2	0.1%	99.9%
9時間00分以上	2	0.1%	100.0%
無回答／不適切回答	0	0%	—

保育所・幼稚園別の結果

項目	保育所 (n=803)		幼稚園 (n=896)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
00分～59分	210	26.2%	211	23.5%
1時間00分～1時間59分	108	13.4%	131	14.6%
2時間00分～2時間59分	206	25.7%	243	27.1%
3時間00分～3時間59分	168	20.9%	180	20.1%
4時間00分～4時間59分	63	7.8%	67	7.5%
5時間00分～5時間59分	39	4.9%	38	4.2%
6時間00分～6時間59分	6	0.7%	20	2.2%
7時間00分～7時間59分	2	0.2%	3	0.3%
8時間00分～8時間59分	1	0.1%	11	0.1%
9時間00分以上	0	0%	2	0.2%

(8) お子さんはスマホ、タブレットを使うことがありますか

回答項目	n	全体割合	有効者割合
はい	1313	76.9%	77.4%
いいえ	383	22.4%	22.6%
無回答／不適切回答	11	0.6%	—

保育所・幼稚園別の結果

項目	保育所 (n=795)		幼稚園 (n=893)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
はい	632	79.5%	673	75.4%
いいえ	163	20.5%	220	24.6%

(8-1) 【前問で「はい」方】時間は？ (n=1313)

回答項目	n	全体割合	有効者割合
2時間未満	969	73.8%	75.7%
2時間以上	311	23.7%	24.3%
無回答／不適切回答	33	2.5%	—

(8-2) 【前問で「はい」方】誰と？ (n=1313)

回答項目	n	全体割合	有効者割合
一人で	794	60.5%	62.4%
父親	109	8.3%	8.6%
母親	128	9.7%	10.1%
その他	241	18.4%	18.9%
無回答／不適切回答	41	3.1%	—

(8-3) 【前問で「はい」方】いつ? (n=1313)

回答項目	n	全体割合
登園前	202	15.4%
園から帰って	726	55.3%
夕食後	491	37.4%
休日	818	62.3%

(8-4) 【前問で「はい」方】内容? (n=1313)

回答項目	n	全体割合
ゲーム	643	49.0%
動画	982	74.8%
教材	341	26.0%
その他	73	5.6%

4. 父親の育児参加について

(1) 父親の雇用形態

回答項目	n	全体割合	有効者割合
正社員	1396	81.8%	85.7%
パート	73	4.3%	4.5%
アルバイト	14	0.8%	0.9%
その他	145	8.5%	8.9%
無回答／不適切回答	79	4.6%	—

保育所・幼稚園別の結果

項目	保育所 (n=791)		幼稚園 (n=822)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
正社員	611	82.2%	781	89.0%
パート	58	7.8%	15	1.7%
アルバイト	8	1.1%	4	0.5%
その他	66	8.9%	78	8.9%

(2) 現在の父親の勤務体系

回答項目	n	全体割合	有効者割合
在宅勤務	29	1.7%	1.8%
在宅勤務＋通勤	243	14.2%	15.0%
時差出勤	23	1.3%	1.4%
通常通りの出勤	1155	67.7%	71.2%
自営業	132	7.7%	8.1%
その他	40	2.3%	2.5%
無回答／不適切回答	85	5.0%	—

保育所・幼稚園別の結果

項目	保育所 (n=740)		幼稚園 (n=875)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
在宅勤務	9	1.2%	17	1.9%
在宅勤務+通勤	93	12.6%	149	17.0%
時差出勤	13	1.8%	10	1.1%
通常通りの出勤	537	72.6%	615	70.3%
自営業	63	8.5%	69	7.9%
その他	25	3.4%	15	1.7%

(2-1) 【前問で①~③と回答の方】 以下より余暇が? (n=295)

回答項目	n	全体割合	有効者割合
増えた	110	37.3%	37.9%
減った	21	7.1%	7.2%
変わらない	159	53.9%	54.8%
無回答/不適切回答	5	1.7%	—

(3) 【2-1で「増えた」の回答者のうち】 余暇をどのように利用されていますか (n=110)

回答項目	n	全体割合	有効者割合
お子さんと遊ぶ (主に室内)	43	39.1%	42.2%
お子さんと遊ぶ (主に戸外)	26	23.6%	25.5%
家事を手伝う	22	20.0%	21.6%
自分の趣味に使う	8	7.2%	7.8%
休養	3	2.7%	2.9%
無回答/不適切回答	8	7.2%	—

(2-2) 【前問で①~③と回答の方】 お子さんとの時間が増えた どのような影響? (n=295)

回答項目	n	全体割合	有効者割合
お子さんとの触れ合いが密になりお子さんとの関係が良くなった	147	49.8%	55.5%
お子さんの存在が仕事に影響し困惑している	17	5.8%	6.4%
母親の負担が増えた	36	12.2%	13.6%
家族感の会話が増え笑顔が多くなった	65	22.0%	24.5%
無回答/不適切回答	30	10.2%	—

(4) 仕事がお休みの日には、お子さんとどのように過ごすことが多いですか

回答項目	n	全体割合	有効者割合
一緒に過ごす機会はあまりない	148	8.7%	9.1%
外で体を動かして遊ぶ・散歩など	825	48.3%	50.9%
室内で遊ぶ(テレビ・ビデオ・テレビゲーム・スマホ・タブレットも含む)	296	17.3%	18.3%
ドライブ(車で出かける)	167	9.8%	10.3%
買い物	156	9.1%	9.6%
その他	28	1.6%	1.7%
無回答/不適切回答	87	5.1%	—

保育所・幼稚園別の結果

項目	保育所 (n=791)		幼稚園 (n=822)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
一緒に過ごす機会はあまりない	74	10.0%	72	8.2%
外で身体を動かして遊ぶ・散歩など	371	50.3%	451	51.5%
室内で遊ぶ(テレビ・ビデオ・テレビゲーム・スマホ・タブレットも含む)	127	17.2%	168	19.2%
ドライブ(車で出かける)	71	9.6%	95	10.9%
買い物	81	11.0%	75	8.6%
その他	14	1.9%	14	1.6%

(4-1) 【前問で①と回答の方】一緒に過ごす機会はあまりない 理由 (n=148)

回答項目	n	全体割合
休暇がない	34	23.0%
休みや時間が合わない	55	37.2%
単身赴任	20	13.5%
疲れている	41	27.7%
自分の趣味などを優先させる	32	21.6%
その他	22	14.9%

5. With コロナについて

(1) お子さんのマスクについて

回答項目	n	全体割合	有効者割合
外出時 必ず着用している	1354	79.3%	79.7%
密な場所でのみ着用している	301	17.6%	17.7%
5歳なので原則着用していない	43	2.5%	2.5%
無回答／不適切回答	9	0.5%	—

(2) お子さんの手洗いについて

回答項目	n	全体割合	有効者割合
外出後必ず実行している	1581	92.6%	92.9%
忘れることもある	117	6.9%	6.9%
あまり実行しない	3	0.2%	0.2%
無回答／不適切回答	6	0.4%	—

(3) お子さんのうがいについて

回答項目	n	全体割合	有効者割合
外出後は必ず実行している	934	54.7%	55.2%
積極的には行っていない	759	44.5%	44.8%
無回答／不適切回答	14	0.8%	—

(4) 公園について

回答項目	n	全体割合	有効者割合
あまり連れて行かない	375	22.0%	25.2%
行っても遊具は使わせない	33	1.9%	2.2%
密な場合は避けている	1078	63.2%	72.5%
無回答／不適切回答	221	12.9%	—

(5) 友達について

回答項目	n	全体割合	有効者割合
家に呼んだり呼ばれたりしないようにしている	843	49.4%	52.3%
親の了解のもとに往来している	516	30.2%	32.0%
意識せずに普通に遊んでいる	254	14.9%	15.7%
無回答／不適切回答	94	5.5%	—

(6) 遊びについて

回答項目	N	全体割合	有効者割合
体を使った遊びが減っている	451	26.4%	29.4%
スマホによる動画やゲーム遊びが増えた	661	38.7%	43.1%
室内で積極的に体を動かしている	423	24.8%	27.6%
無回答／不適切回答	172	10.1%	—

(7) 買い物について

回答項目	n	全体割合	有効者割合
連れていく	819	48.0%	48.5%
なるべく連れて行かないようにしている	871	51.0%	51.5%
無回答／不適切回答	17	1.0%	—

V. クロス集計

I. 子どもの性別で分類した際の結果

(1) 肥満度判定

	男子 (n=729)		女子 (n=864)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
やせすぎ	1	0.1%	5	0.6%
やせ	7	1.0%	13	1.5%
ふつう	662	90.8%	782	90.5%
ふとりぎみ	34	4.7%	30	3.5%
ややふとりすぎ	18	2.5%	21	2.4%
ふとりすぎ	7	1.0%	13	1.5%

(2) お子さんの体格をどう思いますか

	男子 (n=760)		女子 (n=903)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
太っている	12	1.6%	18	2.0%
少し太っている	76	10.0%	105	11.6%
普通	522	68.7%	625	69.2%
少しやせている	133	17.5%	136	15.1%
やせている	17	2.2%	19	2.1%

(3) あなたは、お子さんの運動実施をどの程度、重要であると考えていますか

	男子 (n=773)		女子 (n=911)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
非常に重要	534	69.1%	553	60.7%
やや重要	215	27.8%	332	36.4%
わからない	23	3.0%	24	2.6%
重要ではない	0	0%	2	0.2%
全く重要ではない	1	0.1%	0	0%

(4) あなたは、お子さんに運動をさせなければいけないとどの程度の頻度で思いますか

	男子 (n=771)		女子 (n=913)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
頻繁に思う	270	35.0%	246	26.9%
時々思う	419	54.3%	545	59.7%
わからない	33	4.3%	45	4.9%
あまり思わない	45	5.8%	72	7.9%
全く思わない	4	0.5%	5	0.5%

(5) あなたがお子さんと一緒に、1回30分以上、身体を動かす時間は、週に何回くらいありますか

	男子 (n=771)		女子 (n=912)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
週に3回以上	134	17.4%	120	13.2%
週に1~2回	424	55.0%	499	54.7%
月に1~3回	153	19.8%	222	24.3%
月に1回未満	38	4.9%	30	3.3%
なし	22	2.9%	41	4.5%

(6) 体操やスイミングなどの運動系の習い事をしてますか

	男子 (n=773)		女子 (n=913)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
はい	390	50.5%	398	43.6%
いいえ	383	49.5%	515	56.4%

(7) お子さんが好んでする遊びは何ですか

	男子 (n=771)		女子 (n=910)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
体を動かす遊び (外遊び等)	383	49.7%	486	53.4%
静かな遊び (室内遊び等)	149	19.3%	180	19.8%
どちらともいえない	239	31.0%	244	26.8%

2. 肥満度別で分類した際の結果

(1) 子どもの体格感

肥満度	幼稚園		保育所	
	男子(351)	女子(391)	男子(376)	女子(471)
やせすぎ(n=6)	0.3(1)	—	—	1.1(5)
やせ(n=20)	0.3(1)	2.0(8)	1.6(6)	1.1(5)
ふつう(n=1440)	90.0(316)	89.3(349)	91.5(344)	91.5(431)
ふとりぎみ(n=64)	5.1(18)	4.9(19)	4.3(16)	2.3(11)
ややふとりすぎ(n=39)	3.1(11)	1.8(7)	1.9(7)	3.0(14)
ふとりすぎ(n=20)	1.1(4)	2.0(8)	0.8(3)	1.1(5)

(2) 子どもの体格感

肥満度	体格感				
	太っている	少し太っている	普通	少しやせている	やせている
やせすぎ(n=6)	—	—	66.7(4)	16.7(1)	16.7(1)
やせ(n=20)	—	—	35.0(7)	45.0(9)	20.0(4)
ふつう(n=1430)	0.3(5)	7.1(101)	13.4(1049)	17.1(245)	2.1(30)
ふとりぎみ(n=63)	7.9(5)	60.3(38)	30.2(19)	1.6(1)	—
ややふとりすぎ(n=37)	24.3(9)	54.1(20)	21.6(8)	—	—
ふとりすぎ(n=20)	55.0(11)	40.0(8)	5.0(1)	—	—

(3) 就寝時間（登園日）

肥満度	就寝時間（登園日）				
	20 時前	20 時台	21 時台	22 時台	23 時以降
やせすぎ(n=6)	—	—	100(6)	—	—
やせ(n=20)	5.0(1)	10.0(2)	70.0(14)	15.0(3)	—
ふつう(n=1444)	3.5(50)	25.1(362)	58.4(843)	12.0(174)	1.0(15)
ふとりぎみ(n=64)	6.3(4)	23.4(15)	60.9(39)	9.4(6)	—
ややふとりすぎ(n=39)	5.1(2)	25.6(10)	61.5(24)	7.7(9)	—
ふとりすぎ(n=20)	10.0(2)	5.0(1)	55.0(11)	25.0(5)	5.0(1)

幼稚園の就寝時間（登園日）

肥満度	就寝時間（登園日）				
	20 時前	20 時台	21 時台	22 時台	23 時以降
やせすぎ(n=5)	—	—	100(5)	—	—
やせ(n=11)	9.1(1)	18.2(2)	72.7(8)	—	—
ふつう(n=775)	5.4(42)	31.5(244)	54.2(420)	7.2(56)	1.7(13)
ふとりぎみ(n=27)	11.1(3)	33.3(9)	51.9(14)	3.7(1)	—
ややふとりすぎ(n=21)	9.5(2)	42.9(9)	42.9(9)	4.8(1)	—
ふとりすぎ(n=8)	25.0(2)	12.5(1)	50.0(4)	12.5(1)	—

保育所の就寝時間（登園日）

肥満度	就寝時間（登園日）				
	20 時前	20 時台	21 時台	22 時台	23 時以降
やせすぎ(n=1)	—	—	100(1)	—	—
やせ(n=9)	—	—	66.7(6)	33.3(3)	—
ふつう(n=665)	0.9(6)	17.6(117)	63.3(421)	17.6(117)	0.6(4)
ふとりぎみ(n=37)	2.7(1)	16.2(6)	67.6(25)	13.5(5)	—
ややふとりすぎ(n=18)	—	5.6(1)	83.3(15)	11.1(2)	—
ふとりすぎ(n=12)	—	—	58.3(7)	33.3(4)	8.3(1)

(4) 就寝時間（休日）

肥満度	就寝時間（休日）				
	20 時前	20 時台	21 時台	22 時台	23 時以降
やせすぎ(n=6)	—	—	50.0(3)	50.0(3)	—
やせ(n=20)	—	10.0(2)	60.0(12)	30.0(6)	—
ふつう(n=1443)	2.5(36)	16.1(233)	50.9(734)	26.7(386)	3.7(54)
ふとりぎみ(n=64)	3.1(2)	14.1(9)	56.3(36)	23.4(15)	3.1(2)
ややふとりすぎ(n=39)	—	28.2(11)	46.2(18)	25.6(10)	—
ふとりすぎ(n=20)	—	10.0(2)	45.0(9)	40.0(8)	5.0(1)

(5) 睡眠時間（登園日）

肥満度	睡眠時間（登園日）				
	8 時間未満	8 時間以上 9 時間未満	9 時間以上 10 時間未満	10 時間以上 11 時間未満	11 時間以上
やせすぎ(n=6)	—	—	50.0(3)	50.0(3)	—
やせ(n=20)	10.0(2)	—	35.0(7)	50.0(10)	5.0(1)
ふつう(n=1438)	0.4(7)	6.3(91)	42.3(608)	44.4(638)	6.5(94)
ふとりぎみ(n=62)	—	9.7(6)	40.3(25)	43.5(27)	6.5(4)
ややふとりすぎ(n=39)	—	10.3(4)	46.2(18)	38.5(15)	5.1(2)
ふとりすぎ(n=20)	—	15.0(3)	50.0(10)	35.0(7)	—

幼稚園の睡眠時間（登園日）

肥満度	睡眠時間（登園日）				
	8時間未満	8時間以上 9時間未満	9時間以上 10時間未満	10時間以上 11時間未満	11時間以上
やせすぎ(n=5)	—	—	40.0(2)	60.0(3)	—
やせ(n=11)	—	—	27.3(3)	63.6(7)	9.1(1)
ふつう(n=744)	0.4(3)	2.7(21)	32.3(250)	55.6(430)	9.0(70)
ふとりぎみ(n=26)	—	—	26.9(7)	65.4(17)	7.7(2)
ややふとりすぎ(n=21)	—	4.8(1)	38.1(8)	47.6(10)	9.5(2)
ふとりすぎ(n=8)	—	12.5(1)	25.0(2)	62.5(5)	—

保育所の睡眠時間（登園日）

肥満度	睡眠時間（登園日）				
	8時間未満	8時間以上 9時間未満	9時間以上 10時間未満	10時間以上 11時間未満	11時間以上
やせすぎ(n=1)	—	—	100(1)	—	—
やせ(n=9)	22.2(2)	—	44.4(4)	33.3(3)	—
ふつう(n=660)	0.7(4)	10.6(70)	53.9(356)	31.2(206)	3.6(24)
ふとりぎみ(n=36)	—	16.7(6)	50.0(18)	27.8(10)	5.6(2)
ややふとりすぎ(n=18)	—	16.7(3)	55.6(10)	27.8(5)	—
ふとりすぎ(n=12)	—	16.7(2)	66.7(8)	16.7(2)	—

(6) 睡眠時間 (休日)

肥満度	睡眠時間 (休日)				
	8 時間未満	8 時間以上 9 時間未満	9 時間以上 10 時間未満	10 時間以上 11 時間未満	11 時間以上
やせすぎ(n=6)	—	—	16.7(1)	50.0(3)	33.3(2)
やせ(n=20)	10.0(2)	—	25.0(5)	45.0(9)	20.0(4)
ふつう(n=1436)	0.3(4)	5.4(78)	33.1(476)	49.7(713)	11.5(165)
ふとりぎみ(n=62)	—	4.8(3)	38.7(24)	46.8(29)	9.7(6)
ややふとりすぎ(n=39)	2.6(1)	5.1(2)	38.5(15)	48.7(19)	5.1(2)
ふとりすぎ(n=20)	—	10.0(2)	55.0(11)	30.0(6)	5.0(1)

(7) TV 視聴時間

肥満度	TV 視聴時間				
	2 時間未満	3 時間未満	4 時間未満	5 時間未満	6 時間以上
やせすぎ(n=6)	33.3(2)	33.3(2)	16.7(1)	16.7(1)	—
やせ(n=20)	30.0(6)	40.0(8)	15.0(3)	10.0(2)	5.0(1)
ふつう(n=1444)	38.8(560)	26.5(382)	20.4(295)	7.7(111)	6.6(96)
ふとりぎみ(n=64)	37.5(24)	29.7(19)	23.4(15)	6.3(4)	3.1(2)
ややふとりすぎ(n=39)	43.6(17)	23.1(9)	20.5(8)	7.7(3)	5.1(2)
ふとりすぎ(n=20)	40.0(8)	20.0(4)	20.0(4)	10.0(2)	10.0(2)

(8) あなたは、お子さんに運動実施をどの程度、重要であると考えていますか？

肥満度	運動実施の重要度				
	非常に重要	やや重要	わからない	重要ではない	全く重要ではない
やせすぎ(n=6)	50.0(3)	50.0(3)	—	—	—
やせ(n=20)	40.0(8)	55.0(11)	5.0(1)	—	—
ふつう(n=1443)	64.9(936)	32.1(463)	2.8(41)	0.1(2)	0.1(1)
ふとりぎみ(n=64)	75.0(48)	25.0(16)	—	—	—
ややふとりすぎ(n=39)	64.1(25)	28.2(11)	7.7(3)	—	—
ふとりすぎ(n=20)	65.0(13)	30.0(6)	5.0(1)	—	—

(9) あなたは、お子さんに運動をさせなければいけないとどの程度の頻度で思いますか

肥満度	運動実施の必要性				
	頻繁に思う	時々思う	わからない	あまり思わない	全く思わない
やせすぎ(n=6)	16.7(1)	83.3(5)	—	—	—
やせ(n=20)	25.0(5)	65.0(13)	10.0(2)	—	—
ふつう(n=1440)	29.8(429)	58.0(835)	4.7(68)	7.0(101)	0.5(7)
ふとりぎみ(n=64)	50.0(32)	46.9(30)	—	3.1(2)	—
ややふとりすぎ(n=39)	28.2(11)	48.7(19)	7.7(3)	12.8(5)	2.6(1)
ふとりすぎ(n=20)	65.0(13)	25.0(5)	—	5.0(1)	5.0(1)

(10) あなたがお子さんと一緒に、1回30分以上、身体を動かす時間は、週に何回くらいありますか

肥満度	運動実施頻度				
	週に 3回以上	週に 1~2回	月に 1~3回	月に 1回未満	なし
やせすぎ(n=6)	—	50.0(3)	16.7(1)	—	33.3(2)
やせ(n=20)	15.0(3)	55.0(11)	20.0(4)	5.0(1)	5.0(1)
ふつう(n=1440)	15.3(220)	54.9(791)	22.3(321)	3.9(56)	3.6(52)
ふとりぎみ(n=64)	15.6(10)	54.7(35)	23.4(15)	4.7(3)	1.6(1)
ややふとりすぎ(n=39)	12.8(5)	59.0(23)	15.4(6)	7.7(3)	5.1(2)
ふとりすぎ(n=20)	25.0(5)	60.0(12)	10.0(2)	5.0(1)	—

(11) 夕食を食べてから寝るまでの時間に飲食する習慣はありますか

肥満度	はい (n=649)		いいえ (n=938)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
やせすぎ(n=6)	4	66.7%	2	33.3%
やせ(n=20)	7	35.0%	13	65.0%
ふつう(n=1438)	589	41.0%	849	59.0%
ふとりぎみ(n=64)	23	35.9%	41	64.1%
ややふとりすぎ(n=39)	16	41.0%	23	59.0%
ふとりすぎ(n=20)	10	50.0%	10	50.0%

(12) 所属別に見た肥満度と夕食後の食習慣の関係性

肥満度	夕食を食べてから寝るまでの間に飲食する習慣はありますか			
	幼稚園		保育所	
	はい(294)	いいえ(549)	はい(354)	いいえ(386)
やせすぎ(n=6)	1.0(3)	0.4(2)	0.3(1)	—
やせ(n=20)	1.0(3)	1.5(8)	1.1(4)	1.3(5)
ふつう(n=1434)	92.9(273)	90.7(498)	89.0(315)	90.2(348)
ふとりぎみ(n=64)	1.4(4)	4.2(23)	5.4(19)	4.7(18)
ややふとりすぎ(n=39)	2.0(6)	2.7(15)	2.8(10)	2.1(8)
ふとりすぎ(n=20)	1.7(5)	0.5(3)	1.4(5)	1.8(7)

3. 食事のバランスに対する分析結果

項目	n	全体割合	有効者割合
主食のみ	379	22.2%	22.3%
主菜のみ	6	0.3%	0.4%
副菜のみ	1	0.1%	0.1%
主食×主菜	732	42.9%	43.1%
主菜×副菜	2	0.1%	0.1%
主食×副菜	45	2.6%	2.6%
3つすべて	494	28.9%	29.1%
なにもなし	41	2.4%	2.4%
無回答／不適切回答	7	0.4%	—

保育所・幼稚園別の結果

	保育所 (n=804)		幼稚園 (n=896)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
主食のみ	196	24.4%	183	20.4%
主菜のみ	2	0.2%	4	0.4%
副菜のみ	0	0%	1	0.1%
主食×主菜	340	42.3%	392	43.8%
主菜×副菜	2	0.1%	0	0%
主食×副菜	21	2.6%	24	2.7%
3つすべて	219	27.2%	275	30.7%
なにもなし	24	3.0%	17	1.9%

V. With コロナ自由記載のまとめ

1. マスク装着について

<夏のため、熱中症等の心配>

- ・マスクが息苦しく、夏場は熱中症が心配。

<マスクを嫌がる>

- ・外出時は必ずマスクを着用するようにしているが、子どもなので常に正しく着用することが難しく、逆に不衛生なのではないかと心配。

<マスクの習慣化、小学校に入ってから心配>

- ・マスクに慣れることにより、表情が読み取れないのではないかと心配

<園、園児のマスク着用について>

- ・変異株の感染力が強く、子どもの感染率の高まっている中、園児へのマスク着用をすすめていないので日々不安。

<マスクによるスキントラブル>

- ・マスクによる肌荒れ、女の子のマスク焼けが気になる。

<マスクに関するその他内容>

- ・大人の方がマスクの着用を守れていない事
- ・公園の密、マスクなしが多すぎて、子どもを安心して連れていけない。

2. 人間関係について

<コミュニケーション>

- ・外遊びに気軽に行きにくくなり、以前はできていた体を使ったコミュニケーションがとにくくなっている。家の中でも飽きていて、Youtubeなどを見る事も結果的に増えてしまっている。
- ・コロナが流行してから、なるべく友達との距離をおいてしまっているため、コミュニケーションの面が少し心配

<お友達関係>

- ・友達と遊ぶ機会が減り、子供のお友達の、顔と名前が一致しない時がある
- ・友達と圏外で親交を深めることが親子共にできない。気軽に遊びに誘えない。

<祖父母や友人と会えない>

- ・県外の親戚に会いに行けず、親、祖父母の体調が悪い時、手伝いに行けないこと。

<交流が減った>

- ・体を動かすことも減ったし、お友達と触れ合う時間が減ったことが今後本人の成長、発達、社会性が育まれるか心配。

3. 外出について

<買い物時>

- ・子どもも出かけたいたいというのを我慢させている分、スーパー等近隣への買い物程度は控えさせたくとも連れて行かざるを得ない。

<外食>

- ・唯一手を抜けた外食が減った。

<行く場所が限られる>

- ・コロナウイルスの影響で、外出先の選択肢、時間も限られてしまう

<外出（買い物等も含む）に関する困りごと>

- ・買い物等に連れて行かないようにしたいが、夫婦の休みが合わない等で連れて行かざるを得ないことがある。母親の負担が大きい。子どもを買い物に連れて行くと数分で済む用事が1時間以上かかる。
- ・「行きたい！」と言われた場所になかなか連れて行けない事

<外出の機会が減った・控えている>

- ・休日に家族でアウトドアがしにくくなり、結果家族で過ごす時期が減った

<旅行やレジャー施設>

- ・旅行などの娯楽が減り、近場の公園等が増えた。気兼ねなく旅行に行ったり、親せきが遊びに来たり行ったり出来たら助かる。

<その他>

- ・公共機関も使っていない事

4. 遊びについて

<外遊びについて>

- ・マスクしていない人がいたり、大声で話していたりする人がいるため公園を利用できない。我慢させなくてはいけない

<室内遊びについて>

- ・タブレットやゲームする時間が増えたこと（外出を控えるため）
- ・天気が悪いときに体を動かす目的での室内の遊び場に連れて行きたいのですが、コロナが怖いので全く連れて行けず、密にならない遊び場の確保が難しく困っています。

<その他>

- ・商業施設など、なるべく室内に行かないようにしているが、公園など屋外も人が多く、遊び場がなく困っています。
- ・休日に友人と遊びたいといわれて判断に困る

5. ストレスについて

<子のストレス>

- ・子供自身がコロナに対して不安に思っている
- ・公園や旅行に行けず、我慢が増えた。ストレスが心配。
- ・手洗い、マスクを注意して、負担になっていないか心配
- ・遊園地や旅行を去年からずっと我慢しているので他の友達がコロナの中に行っていると「なんでうち

だけダメなのか」と疑問に思わせてしまう。

<親のストレス>

- ・家族といえる時間が増え、外出して気分転換もできないので育児のストレスでこどもに、イライラしてしまうことが多い
- ・各家庭により、コロナ予防に対する考えが異なり困る。遊園地に行っており自分の子には我慢させていて、複雑な気持ちになる
- ・いつまで続くか分からない不安もあり、食費の出費や家事の負担も増え、ストレス
- ・店内をさわらずにはいられない子ども、それを見る周りの目、人の目を気にしてしまい、子どもといるときにいつもイライラを感じる。

<その他>

- ・ストレス解消が難しい
- ・せきや発熱はコロナを疑ってしまうため、不安がわき、それがストレス。
- ・マンションに住んでおり、生活音を出さないように気を付けているため、母子ともにストレスがたまる

6. 生活について

<家庭内での悩み（家計・仕事・生活習慣など）>

- ・遠くで出かけることが減り、生活にメリハリがなかなかつけられない。
- ・運動することが減少している。家の中でも動画を見ていることが多くなっている。コロナ太りになって気になっている。
- ・夫の給料が減り、生活が厳しい

<園生活での悩み>

- ・一人が体調不良だと、元気なきょうだいも学校や幼稚園を休ませなければいけないこと
- ・自分の仕事上、発熱一つでも休職しなくてはいけなくて、園に行っても感染リスクがあることを考えると登園を控えてしまい、なかなか通えない。（保育所）
- ・育休中なのでゆっくり登園+早お迎え、感染状況を見てお休みさせる等しているが、私（母）の負担が大きい。（保育所）

<その他>

- ・もっと子供に自由に過ごさせたい。
- ・習い事をしたいのに、密のためにさせてあげられない。
- ・子供と過ごす時間が増えた

7. 受診について

- ・体調不良＝コロナの疑いとなり、病院に行き辛く思うことがある。
- ・下の子の健診の時に預け場所がなくて困る。
- ・入院している家族に会えない

8. 思い出作り・体験について

<家庭での思い出作り・体験について>

- ・外出することによる楽しい思い出や沢山の新しい体験をさせてあげられない。
- ・何よりお友達と遊ぶのが楽しい時期に積極的に友達と遊べないことが、本人にとっても、親にとっても辛く悲しいです

<園行事について>

- ・保育参観や親子体操など、親が参加できていた行事が全くダメになってしまって、園生活の様子を観に行けないのがすごく残念でならない。
- ・イベント、行事が中止になり体験できる機会が減った。思い出作りもなくどうしたらよいか

<その他>

- ・地域でのお祭りやイベント等が無くなり、生活の中で季節感が薄まっていること。
- ・数々のイベントが短縮されたり、延期されたり、中止となっている事が一番悲しい。お友達は遊びに行っているのに、どうして自分はダメなのか、〇〇幼稚園は〇〇していたのに、うちの園は中止になった等、差が出ることやルールが個人の判断になっている事が難しいなと思う。

9. その他・With コロナ以外のもの

- ・友達と遊ぶ際など、濃厚接触者ではいが、周りでコロナの陽性が出た場合にどの範囲まで自粛して生活したらいいか判断が難しい。
- ・テレワークはいいものではないと感じる。コロナによりいい事ばかりではない。
- ・男にもっと専業主婦の大変さを伝えてほしい
- ・冬は手荒れがひどくなっている。
- ・対策している人としていない人の温度差がありすぎると思う。
- ・その時、その時で対応しているため、これと言って困っていることもない。
- ・園の考え方が古く、保護者からの意見に耳を傾けず、新しい様式をとろうとしない。発表式・卒園式・その他の行事など・・・。不安と不信感でいっぱいです。
- ・園では水筒の使用不可のため、水道使用時の密や、水道水やウォータークーラーの回し飲みが気になります。以前園に相談しましたが、衛生面と管理面で水筒持参は却下されてしまいました。こんな世の中で、小学校や近隣園では水筒持参可なのだと思います。なかなか個人の意見では変えられないようです。園の方針なので、市の方では強制できないものかとも思いますが・・・

VI. 今後の懸案事項

I. 質問紙調査の内容において修正が必要な点

- (1) 子供の生年月日が必要
- (2) 時刻を24時間制で表記させる旨の記載
- (3) 回答数の少ない「その他」および複数回答や追加質問の排除ならびに再検討

株式会社ハイクラス の紹介



代表取締役

位高 駿夫 (Itaka Toshio)

【学位・資格】

- ・ 博士 (スポーツ健康科学)
- ・ 健康運動指導士
- ・ ホームヘルパー2級

所在地

東京都渋谷区渋谷 1-20-26

お問合せ先

mail@highclass-inc.com

健康づくり支援事業

企業や行政における健康づくり事業の「コンサルティング」や「企画・運営・指導・評価など」を専門家が実施いたします。

- 講義や実技による指導や相談
- イベントや測定会の開催
- 特定保健指導の運営

スポーツ活動支援事業

競技力の向上を目指す人に、専門家によるスポーツ科学に基づいた指導・支援を行っています。また、トレーナーや指導者などのスポーツ支援者を支える仕組み作りやキャリア支援も実施しています。

- 部活動強化支援・指導者派遣
- アスリートスポーツマネジメント
- 指導者養成講座の企画運営

情報発信・研究事業

健康グッズや健康イベントの効果検証のための研究を行っています。また、データ入力や分析などの研究補助なども行います

- 健康情報マガジン (Salute)
- 大学委託研究・共同研究・研究補助業務 (データ入力等)
- 本やブログ、情報商材・執筆など

本調査は公益財団法人健康・体力づくり事業財団の2021年度健康運動指導助成『研究課題：運動に対する親の価値観と運動の実施状況は、子どもの生活習慣病に影響を与えるか (研究者：位高駿夫・長田スミ子・島崎崇史)』を受けて、実施しております。

生活実態調査結果

1号認定
幼稚園 Ver.

保護者の皆様

資料2-2①

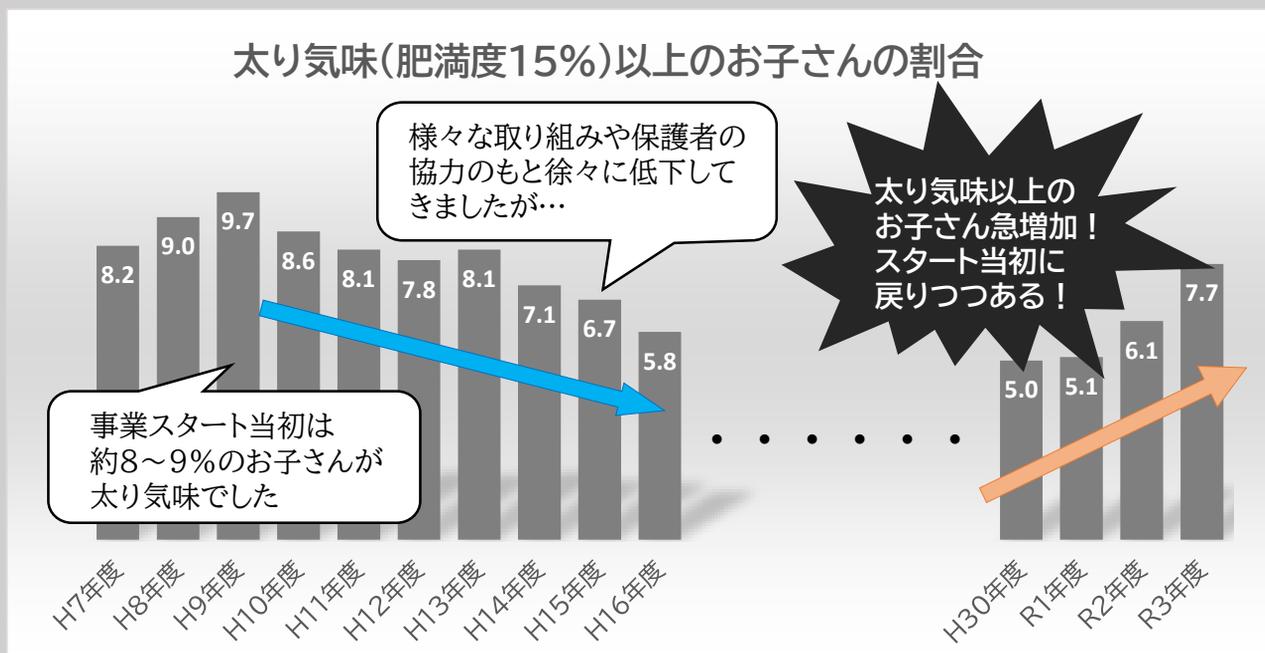
令和3年6月頃を実施いたしました「子どもの生活習慣病予防のための生活実態調査」の結果がまとまりましたので、ご報告させていただきます。今後の施策にも活用させていただくため、さらに分析を進めてまいります。ご協力、ありがとうございました。

平塚市子どもの生活習慣病予防対策委員会

調査対象者の属性

▶対象	: 市内公立私立幼稚園・保育所・子ども園に在籍する5歳児(年長児)
▶回答者	: 1707人 (父 5.3% / 母 94.4%)
▶対象児の性別	: 男 45.8% / 女 54.2%
▶対象児の所属先	: 保育所 41.3% / 幼稚園 39.0% / こども園 19.6% (1号認定 52.5% / 2号認定 47.0%)

令和3年度の特徴は・・・



◎残念ながら、太り気味(肥満度15%)以上のお子さんが増加してしまいました。

◎新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、皆さんの生活も大きく変わったことでしょう。これを機に、よりよい生活習慣を身につけましょう！

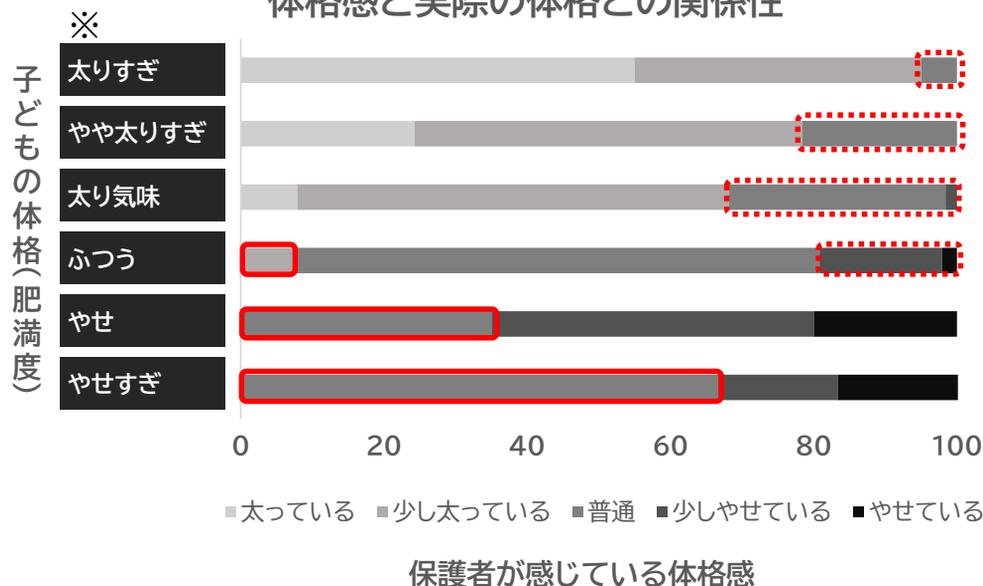
まずは、お子さんの肥満度を要チェック！
母子手帳の「幼児の身長体重曲線」で確認しましょう。

http://www.city.hiratsuka.kanagawa.jp/kenko/page-c_02056.html



まずは…お子さんの体格を正しく理解していますか？

体格感と実際の体格との関係性



約30%の保護者の方が適正な体格の認識ができていませんでした。



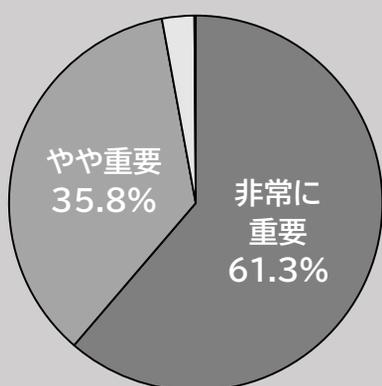
※肥満度の詳細

太りすぎ	+30%以上	ふつう	—
やや太り気味	+20%以上 / +30%未満	やせ	-20%超 / -15%以下
太り気味	+15%以上 / +20%未満	やせすぎ	-20%以下

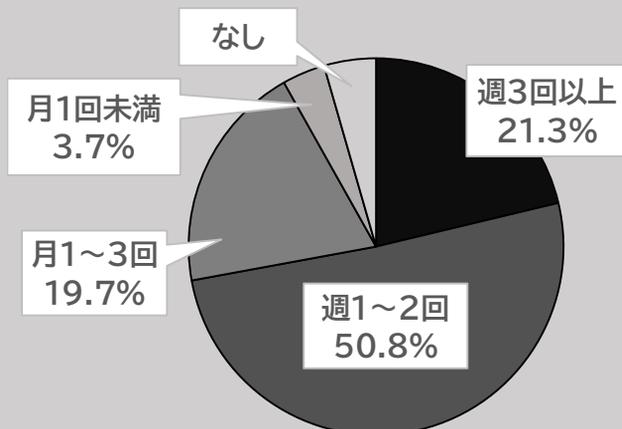
肥満度15%以上だったお子さんも
そうでなかったお子さんも改めて…

生活習慣を見直そう！

お子さんの運動の重要度の認識



お子さんと一緒に30分以上身体を動かす頻度



運動

◎約97%の保護者の方が「運動は重要だ」と認識していただいています。

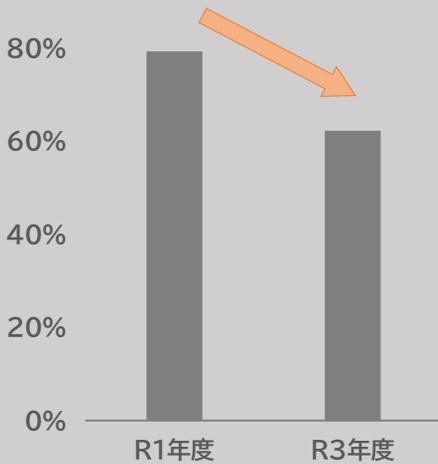
◎70%以上の方がお子さんと週1回以上身体を動かす時間を設けてくださっています。

◎園でも運動に関しては取り組んでいると思いますが、このままご家庭でも是非、続けていきましょう！



運動

2時間以上TV・DVDを見ているお子さんの割合

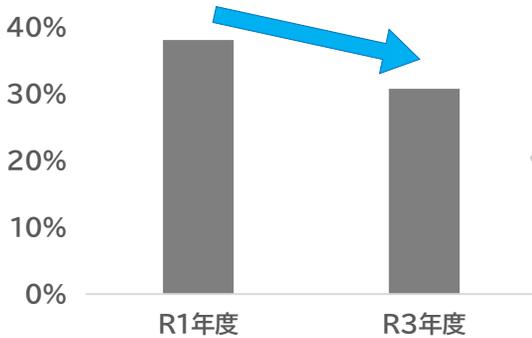


- ◎コロナ禍で室内で過ごす時間が多かったと思います。
- ◎TV等を頼りがちですが室内での過ごし方の意識をしっかりとってお子さんに関わってくださったことが左記の割合減少につながったと考えられます。
- ◎「動かない時間を減らす」ことが肥満対策の第1歩です。引き続き、意識してお家時間を楽しみましょう。



食事

主食+主菜+副菜のそろった朝食を食べているお子さんの割合

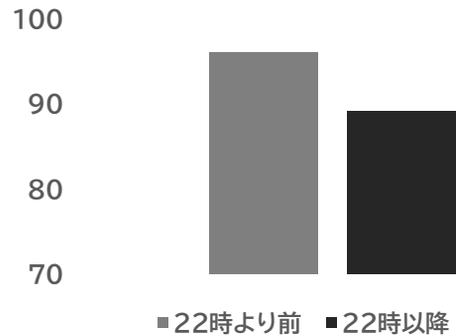


- ◎バランスの良い朝食を食べているお子さんは減少しています。食べやすい食材でバランスをととのえましょう。
- ◎主食・主菜・副菜をそろえましょう。
<おすすめ>
・シラスのおにぎりとミニトマト
・ツナときゅうりのバターロールサンド

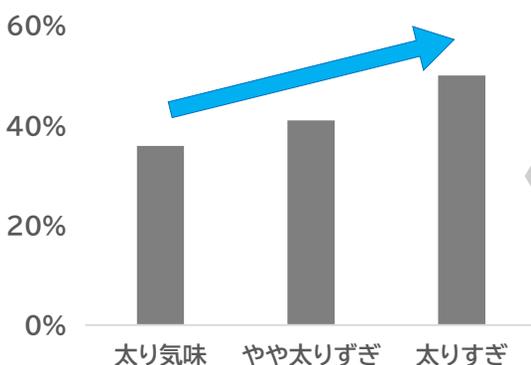


- ◎就寝時間が遅いお子さんの方が朝食を食べない傾向にあります。
- ◎早めに寝て、お腹が空いて朝食が食べられるようにしましょう。

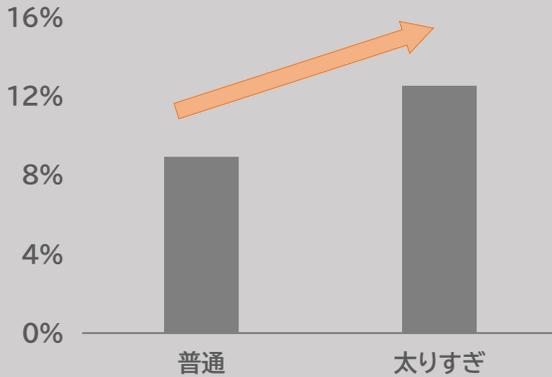
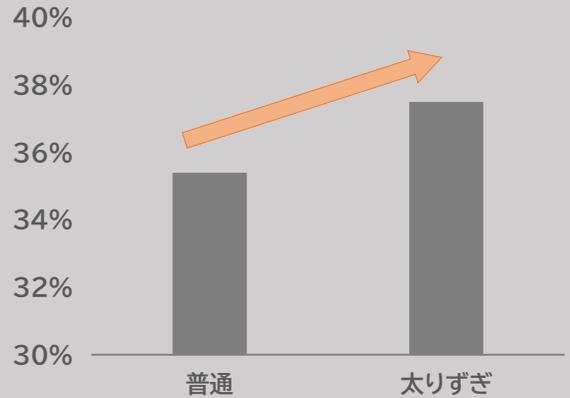
就寝時間別の朝食摂取の割合



夕食を食べてから寝るまでに飲食するお子さんの割合



- ◎夕食後に飲食する習慣は、体重増加の原因になります。夕食後はお水かお茶を飲む程度にしましょう。
- ◀夕食後によく飲食されていたもの>
アイス・かき氷、お菓子、果物、ジュース、ゼリー等

肥満度(体格)別でみる22時以降に
就寝しているお子さんの割合肥満度(体格)別の睡眠時間が
10時間未満のお子さんの割合

◎肥満度が高いお子さんの方が普通の体格のお子さん 비해就寝時間が遅く、十分な睡眠時間数を確保できていない割合が高いことが分かりました。

◎睡眠には個人差がありますが、22時前の就寝+10時間以上の睡眠時間を意識しましょう。

◎「肥満=運動+食事の改善」と思いがちですが、睡眠(生活リズム)を見直すことも大切だと言えます！



その他に…

☆父親の育児参加について

新型コロナウイルスにより勤務形態の変化が大きくみられ、お子さんとの生活にも大きな影響があったのではないかと考え、調査させていただきましたが、今回のアンケートにおいて約70%の方が勤務形態の変化がないということが判明いたしました。

☆Withコロナに関わる質問について

90%以上の方が手洗いについては習慣化できていることが分かりました。日頃の保護者の方の関りによる習慣化だと思います。感染拡大防止へのご協力ありがとうございます。この設問に関しましては自由記載欄への記載も多く、保護者様へのご報告としましては割愛させていただきますが、関係機関への情報提供及び、今後の市事業の参考にさせていただきます。今後も新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止にご協力ください。

お子さんの体格、生活習慣のことでご心配なこと、ご相談等がありましたら下記までお問合せください。

【問い合わせ先】

平塚市役所健康課(保健センター)

子どもの生活習慣病予防対策委員会事務局 Tel 0463-55-2111



生活実態調査結果

2号認定
保育所 Ver.

保護者の皆様

資料2-2②

令和3年6月頃を実施いたしました「子どもの生活習慣病予防のための生活実態調査」の結果がまとまりましたので、ご報告させていただきます。今後の施策にも活用させていただくため、さらに分析を進めてまいります。ご協力、ありがとうございました。

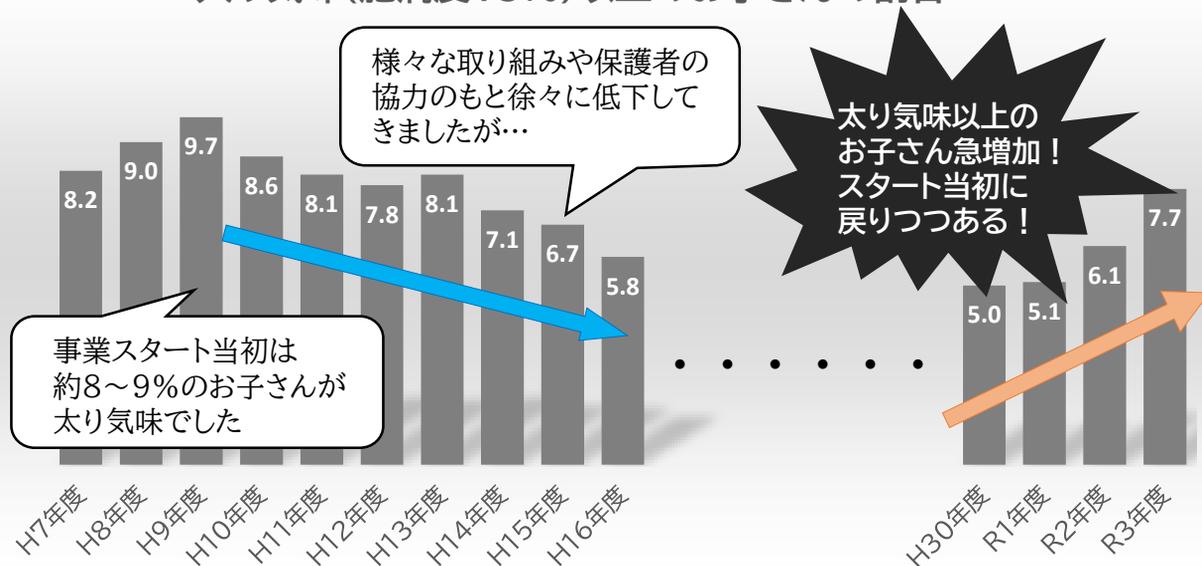
平塚市子どもの生活習慣病予防対策委員会

調査対象者の属性

▶対象	: 市内公立私立幼稚園・保育所・子ども園に在籍する5歳児(年長児)
▶回答者	: 1707人 (父 5.3% / 母 94.4%)
▶対象児の性別	: 男 45.8% / 女 54.2%
▶対象児の所属先	: 保育所 41.3% / 幼稚園 39.0% / こども園 19.6% (1号認定 52.5% / 2号認定 47.0%)

令和3年度の特徴は・・・

太り気味(肥満度15%)以上のお子さんの割合



◎残念ながら、太り気味(肥満度15%)以上のお子さんが増加してしまいました。

◎新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、皆さんの生活も大きく変わったことでしょう。これを機に、よりよい生活習慣を身につけましょう！

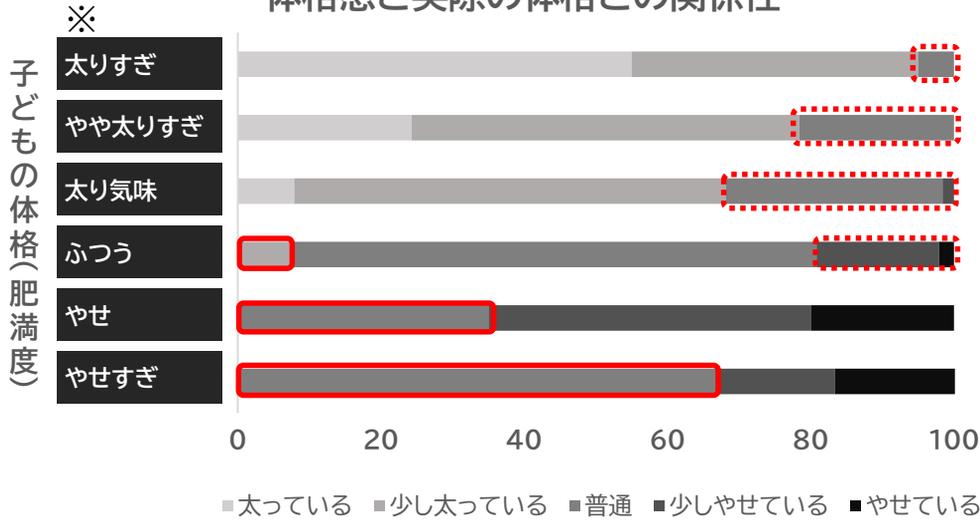
まずは、お子さんの肥満度を要チェック！
母子手帳の「幼児の身長体重曲線」で確認しましょう。

http://www.city.hiratsuka.kanagawa.jp/kenko/page-c_02056.html



まずは…お子さんの体格を正しく理解していますか？

体格感と実際の体格との関係性



約30%の保護者の方が適正な体格の認識ができていませんでした。



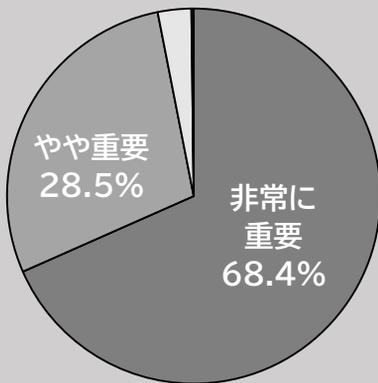
※肥満度の詳細

太りすぎ	+30%以上	ふつう	-
やや太り気味	+20%以上 / +30%未満	やせ	-20%超 / -15%以下
太り気味	+15%以上 / +20%未満	やせすぎ	-20%以下

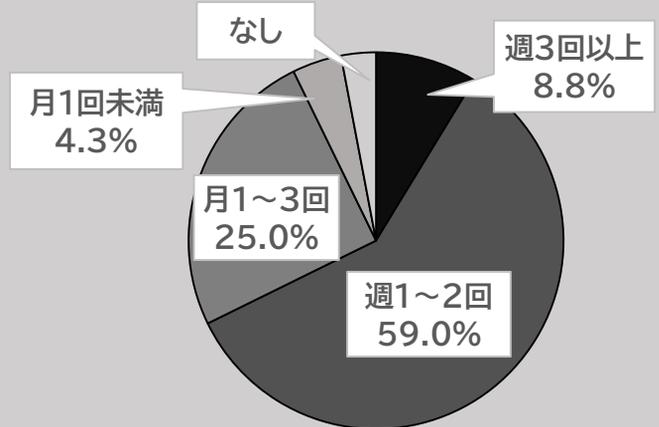
肥満度15%以上だったお子さんも
そうでなかったお子さんも改めて…

生活習慣を見直そう！

お子さんの運動の重要度の認識



お子さんと一緒に30分以上身体を動かす頻度



運動

◎約97%の保護者の方が「運動は重要だ」と認識していただいています。

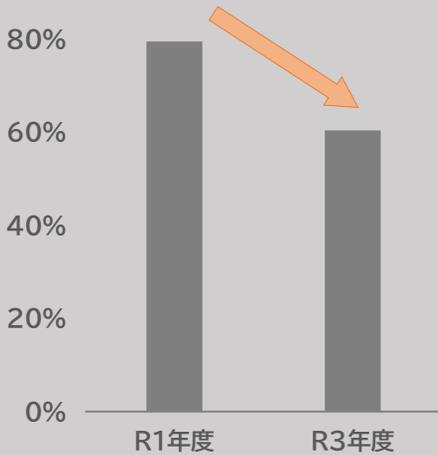
◎約68%以上の方がお子さんと週1回以上身体を動かす時間を設けてくださっています。

◎園でも運動に関しては取り組んでいると思いますが、このままご家庭でも是非、続けていきましょう！



運動

2時間以上TV・DVDを見ているお子さんの割合

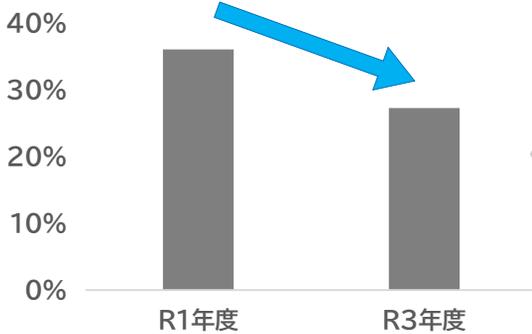


- ◎コロナ禍で室内で過ごす時間が多かったと思います。
- ◎TV等を頼りがちですが室内での過ごし方の意識をしっかりとってお子さんに関わってくださったことが左記の割合減少につながったと考えられます。
- ◎「動かない時間を減らす」ことが肥満対策の第1歩です。引き続き、意識してお家時間を楽しみましょう。



食事

主食+主菜+副菜のそろった朝食を食べているお子さんの割合

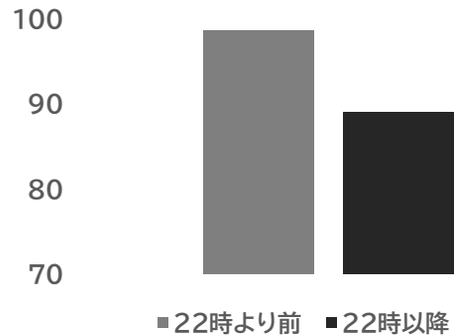


- ◎バランスの良い朝食を食べているお子さんは減少しています。食べやすい食材でバランスをととのえましょう。
- ◎主食・主菜・副菜をそろえましょう。
<おすすめ>
・シラスのおにぎりとミニトマト
・ツナときゅうりのバターロールサンド

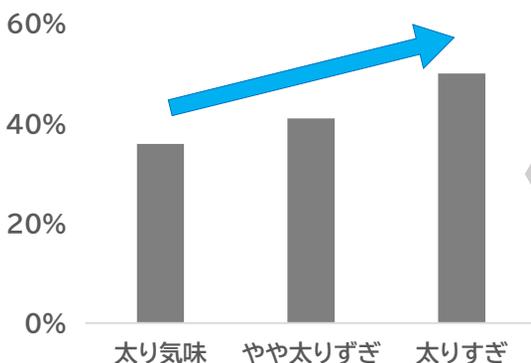


- ◎就寝時間が遅いお子さんの方が朝食を食べない傾向にあります。
- ◎早めに寝て、お腹が空いて朝食が食べられるようにしましょう。

就寝時間別の朝食摂取の割合

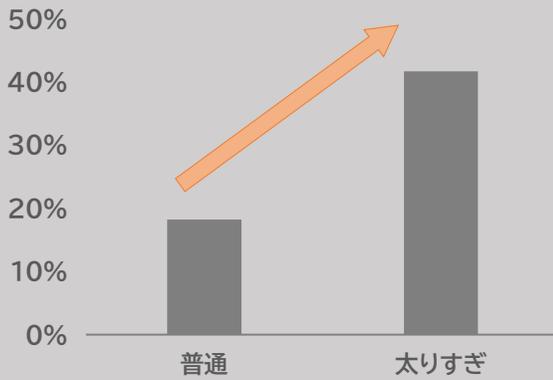


夕食を食べてから寝るまでに飲食するお子さんの割合

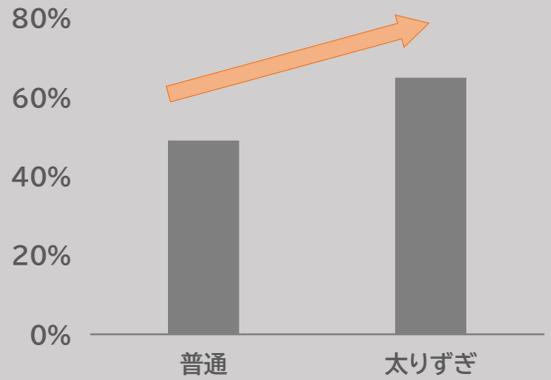


- ◎夕食後に飲食する習慣は、体重増加の原因になります。夕食後はお水かお茶を飲む程度にしましょう。
- ◀夕食後によく飲食されていたもの>
アイス・かき氷、お菓子、果物、ジュース、ゼリー等

肥満度(体格)別でみる22時以降に就寝しているお子さんの割合



肥満度(体格)別の睡眠時間が10時間未満のお子さんの割合



◎多くのお子さんが22時前に就寝し、睡眠時間10時間を確保することが出来ています。

◎睡眠には個人差がありますが、22時前の就寝+10時間以上の睡眠時間を意識しましょう。

◎「肥満=運動+食事の改善」と思いがちですが、睡眠(生活リズム)を見直すことも大切だと言えます！



その他に…

☆父親の育児参加について

新型コロナウイルスにより勤務形態の変化が大きくみられ、お子さんたちとの生活にも大きな影響があったのではないかと考え、調査させていただきましたが、今回のアンケートにおいて約70%の方が勤務形態の変化がないということが判明いたしました。

☆Withコロナに関わる質問について

90%以上の方が手洗いについては習慣化できていることが分かりました。日頃の保護者の方の関りによる習慣化だと思います。感染拡大防止へのご協力ありがとうございます。この設問に関しましては自由記載欄への記載も多く、保護者様へのご報告としましては割愛させていただきますが、関係機関への情報提供及び、今後の市事業の参考にさせていただきます。今後も新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止にご協力ください。

お子さんの体格、生活習慣のことでご心配なこと、ご相談等がありましたら下記までお問合せください。

【問い合わせ先】

平塚市役所健康課(保健センター)

子どもの生活習慣病予防対策委員会事務局 Tel 0463-55-2111



～保護者の皆様へ～

子どもの生活習慣病予防のための 生活実態調査

増え続ける生活習慣病は、小児期においても生活習慣病予備群として増加しています。

平塚市子どもの生活習慣病予防対策委員会では、巡回教室や健康教室など予防対策事業を実施しておりますが、より実態に即した事業を行うために、この調査を実施いたします。

この調査は、通園されている幼稚園・保育園・こども園の御協力をいただき、園をとおして、調査票の配布、回収をさせていただきます。

つきましては、調査への御協力を賜りますようお願いいたします。

御記入に際しまして、当てはまるものに○をつけ、空欄の御記入をお願いいたします。

調査票は封筒に入れ、封をして、園へ御提出いただきますようお願いいたします。

平塚市子どもの生活習慣病予防対策委員会 会長

*お問合せは、平塚市健康課（保健センター）0463-55-2111

担当：渡邊

【アンケート記入者】*該当するものに○

1 父 ・ 2 母 ・ 3 祖父 ・ 4 祖母 ・ 5 その他（ ）

【性別】*該当するものに○

1 男 ・ 2 女

【所属先】*該当するものに○

1 保育園

2 幼稚園

3 こども園【幼稚園部分：1号認定】

4 こども園【保育園部分：2号認定】

【同居している御家族について御記入ください】*該当するものに○

続柄
1 本人（年長児のお子さん）
2 父
3 母
4 兄弟（姉妹含む） _____人 （本人を除いた人数をご記入ください）
5 祖父
6 祖母
7 その他（例）叔母等） _____人

（記入例）

続柄
① 本人（年長児のお子さん）
② 父
③ 母
④ 兄弟（姉妹含む） _____2人 （本人を除いた人数をご記入ください）
5 祖父
⑥ 祖母
⑦ その他（例）叔母等） _____1人

1 【体格についてお尋ねします】

問1 身長と体重 (必ず所属園に確認し最近の値を御記入 ください)	身長 () cm 体重 () kg
問2 お子さんの体格をどう思いますか。	1 太っている 2 少し太っている 3 普通 4 少しやせている 5 やせている

2 【生活リズム (主に睡眠) についてお尋ねします】

問1 登園日の起床は何時ですか。	() 時 () 分) ころ
問2 朝、自分で起きますか。 (1つ選んで○)	1 自分で起きることが多い 2 起こされることが多い 3 半々くらい
問3 登園日に家を出る時間は何時ですか。	() 時 () 分) ころ
問4 園から帰宅する時間は何時ですか。	() 時 () 分) ころ
問5 登園日の入浴は何時ですか。	() 時 () 分) ころ
問6 就寝は何時ですか。	登園日 () 時 () 分) ころ 休 日 () 時 () 分) ころ
問7 睡眠時間は何時間ですか。	登園日 () 時間 () 分) くらい 休 日 () 時間 () 分) くらい
問8 就寝の時間はこのままでよいですか。 (1つ選んで○)	1 今より早く寝かせたい 2 今より遅く寝かせたい 3 今のままでよい

3 【運動 (遊び) についてお尋ねします】

問1 あなた (記入者) は、お子さんに運動 実施をどの程度、重要であると考えて いますか？	1 非常に重要 2 やや重要 3 わからない 4 重要ではない 5 全く重要ではない
--	--

<p>問2 あなた（記入者）は、お子さんに運動をさせなければいけないとどの程度の頻度で思いますか？</p>	<p>1 頻繁に思う 2 時々思う 3 わからない 4 あまり思わない 5 全く思わない</p>
<p>問3 あなた（記入者）が、お子さんに運動をさせるときに、障害（さまたげ）になることは何ですか？（複数回答可）</p>	<p>1 仕事や家事が多忙 2 金銭面 3 あなたの気が乗らない 4 病気やケガへの不安 5 運動場所の安全面 6 運動以上にやる事がある 7 指導者がいない 8 その他（ ）</p>
<p>問4 あなた（記入者）がお子さんと一緒に、1回30分以上、身体を動かす時間は、週に何回くらいありますか？ （運動を目的とした散歩や自転車遊び、家や庭などで実施するボール遊びなども含む）</p>	<p>1 週に3回以上 2 週に1～2回 3 月に1～3回 4 月に1回未満 5 なし</p>
<p>問5 体操やスイミング等の運動系の習い事をしていますか。</p>	<p>1 はい 2 いいえ</p>
<p>問6 決められたお手伝いはありますか。 （自分の身支度はのぞく）</p>	<p>1 はい 2 決まっていないがその都度お手伝いしてもらっている 3 お手伝いはしていない</p>
<p>問7 休日にお子さんが好んでする遊びは何ですか。（1つ選んで〇）</p>	<p>1 体を動かす遊び（外遊び等） 2 静かな遊び（室内遊び等） 3 どちらともいえない</p>
<p>問8 休日にテレビやDVDを見る時間はどのくらいですか。</p>	<p>（ 時間 分）くらい ・ つけっぱなし</p>
<p>問9 ご家庭でスマホ・タブレットを所有している方へお尋ねします。 お子さんはスマホ、タブレットを使うことがありますか。（1つ選んで〇）</p>	<p>1 はい （1）時間 ①2時間未満・②2時間以上 （2）誰と ①独りで・②父親・③母親・④その他（ ） （3）いつ ①登園前・②園から帰って・③夕食後・④休日 （4）内容 ①ゲーム・②動画・③教材・④その他（ ） （点線内複数回答可） 2 いいえ</p>

4【食生活についてお尋ねします】

問1 登園日の朝食は何時ですか。	(時 分) ころ
問2 登園日の夕食は何時ですか。	(時 分) ころ
問3 朝食を毎日食べていますか。 (1つ選んで○)	1 はい 2 時々 3 いいえ→問7へ
問4 「はい」「時々」と答えた方へ。 普段食べているものを1～6から選び、数字に○をつけてください。(複数回答可)	1 主食(ごはん、パン、めん類、シリアルなど) 2 主菜(卵、肉類、魚類、納豆、ヨーグルト、チーズなど) 3 副菜(野菜、味噌汁又は野菜スープなど) 4 果物 5 菓子類(菓子パン含む) 6 その他(牛乳、ジュースなど)
問5 朝食にかかる時間はどのくらいですか。	(分) くらい
問6 朝食は誰と食べていますか。 (複数回答可)	1 1人で 2 親と 3 祖父母と 4 きょうだいと 5 その他(誰と)
問7 問3で「いいえ」と答えた方へ 朝食を食べない理由は何ですか。 (複数回答可)	1 時間がない 2 食欲がない 3 家族が食べる習慣がない 4 朝食の用意ができない 5 その他()
問8 食事前の1時間以内に飲食する習慣はありますか。	1 はい(どんなもの) 2 いいえ
問9 夕食を食べてから寝るまでの間に飲食する習慣はありますか。	1 はい(どんなもの) 2 いいえ

5【父親の育児参加についてお尋ねします】

<p>問1 雇用形態であてはまるものを 1つ選び数字に○をつけてください。</p>	<p>1 正社員 2 パート 3 アルバイト 4 その他（ ）</p>
<p>問2 現在の勤務形態であてはまるものを 1つ選び数字に○をつけてください。</p>	<p>1 在宅勤務のみ 2 在宅勤務＋通勤 3 時差出勤 4 通常通りの出勤 5 自営業 6 その他（ ）</p> <p><u>問2で勤務形態「1」・「2」・「3」と回答した方は問3・問5をお答えください。</u></p>
<p>問3 <u>問2で勤務形態「1」・「2」・「3」と回答した方にお聞きします。</u> 以前より余暇が増えた（<u>1つ選んで○</u>）</p>	<p>1 増えた 2 減った 3 変わらない</p> <p><u>問3で「1」と回答された方は問4をお答えください。</u></p>
<p>問4 <u>問3で「1」と回答された方にお聞きします。</u> 余暇を主にどのように利用されていますか。 （<u>1つ選んで○</u>）</p>	<p>1 お子さんと遊ぶ 主に室内で 2 お子さんと遊ぶ 主に戸外で 3 家事を手伝う 4 自分の趣味に使う 5 休養</p>
<p>問5 <u>問2で勤務形態「1」・「2」・「3」と回答した方にお聞きします。</u> 在宅時間が長くなりお子さんと接する時間が増えたと思いますが、生活にどのような影響を与えていますか。 （<u>1つ選んで○</u>）</p>	<p>1 お子さんとの触れ合いが密になりお子さんとの関係が良くなった 2 お子さんの存在が仕事に影響し困惑している 3 母親の負担が増えた 4 家族間の会話が増え笑顔が多くなった</p>
<p>問6 仕事がお休みの日には、お子さんとどのように過ごすことが多いですか。 （<u>最も多いものを1つ選んで○</u>）</p>	<p>1 一緒に過ごす機会はあまりない</p> <p>理由 (1)休暇がない (2)休みや時間が合わない (3)単身赴任 (4)疲れている (5)自分の趣味などを優先させる (6)その他（ ）</p> <p>（点線内複数回答可）</p> <p>2 外で体を動かして遊ぶ・散歩など 3 室内で遊ぶ（テレビ・ビデオ・テレビゲーム・スマホ・タブレットも含む） 4 ドライブ（車で出かける） 5 買い物 6 その他（ ）</p>

6 【With コロナについて】

新型コロナウイルスの世界的流行に伴い、我が国でも緊急事態宣言が発令し今までの生活様式が一変しました。宣言は解除されたものの新型コロナとの共存は暫く続くと思われます。

今回は、5歳児をとりまく環境や生活様式がどのように変化したか、その実態を調査させていただきます。ご協力よろしくお願いいたします。

次の質問にお答えください。該当するものに○をつけてください。（複数回答可）

- (1) お子さんのマスクについて
- ①外出時 必ず着用している
 - ②密な場所でのみ着用している
 - ③5歳なので原則着用していない
- (2) お子さんの手洗いについて
- ①外出後必ず実行している
 - ②忘れることもある
 - ③あまり実行しない
- (3) お子さんのうがいについて
- ①外出後は必ず実行している
 - ②積極的には行っていない
- (4) 公園について
- ①あまり連れて行かない
 - ②行っても遊具は使わせない
 - ③密な場合は避けている
- (5) 友達について
- ①家に呼んだり呼ばれたりしないようにしている
 - ②親の了解のもとに往来している
 - ③意識せずに普通に遊んでいる
- (6) 遊びについて
(1つ選んで○)
- ①体を使った遊びが減っている
 - ②スマホによる動画やゲーム遊びが増えた
 - ③室内で積極的に体を動かしている
- (7) 買い物について
- ①連れて行く
 - ②なるべく連れて行かないようにしている

《自由記載》

新しい生活様式を送る中、一番困っていることを教えてください。

御協力ありがとうございました。