

5 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

1. 6時より前 2. 6時台 3. 7時台
4. 8時台 5. 9時以降

問2 登園日の夕食は何時ですか

1. 17時より前 2. 17時台 3. 18時台
4. 19時台 5. 20時以降

問3 朝食を毎日食べていますか

1. はい 2. 時々 3. いいえ

(問3「はい」「時々」の方への設問) 朝ごはんは普段食べているものはなんですか

複数回答可

1. 主食 (ごはん、パン、めん類、シリアル等)
2. 上菜 (卵、肉類、魚類、納豆、ヨーグルト、チーズ等)
3. 副菜 (野菜、味噌汁または野菜スープ等)
4. 果物
5. 菓子類 (菓子パン含む)
6. その他 (牛乳、ジュース等)

(問3「はい」「時々」の方への設問) 朝食にかかる時間はどのくらいですか

1. 10分未満 2. 10分～20分未満 3. 20分～30分未満
4. 30分～40分未満 5. 40分～50分未満 6. 50～60分未満
7. 60分以上

(問3「はい」「時々」の方への設問) 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

(問3「いいえ」の方への設問) 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4 食事前の1時間以内に飲食(水・お茶以外)する習慣はありますか

1. はい 2. いいえ

(問4「はい」の方への設問) 食事前の1時間以内に、具体的に何を飲食することが多いですか

複数回答可

1. 牛乳 2. ジュース・飲料 3. 菓子類 (チョコ等)
4. アイス 5. その他 (パン・果物類など)

問5 夕食を食べてから寝るまでの間に飲食(水・お茶以外)する習慣はありますか

1. はい 2. いいえ

(問5「はい」の方への設問)

夕食を食べてから寝るまでの間に、具体的に何を飲食することが多いですか

複数回答可

1. 牛乳 2. ジュース・飲料 3. 菓子類 (チョコ等)
4. アイス 5. その他 (パン・果物類など)

御協力ありがとうございました。

～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

本調査は他市町村との比較や客観的評価のため、体力向上の基礎を培うための幼児期における実践活動の在り方に関する調査研究報告書(文部科学省)と、子ども・青少年のスポーツライフデータ(笹川スポーツ財団)を参考に作成し、スポーツ健康科学博士の位高駿夫氏(本委員会・学識経験者)の監修で作成しました。

一部、回答に迷う項目もあるかもしれませんが、最適と感じる回答を御選択ください。

*設問内での「お子さん」とは、5歳児(年長児)クラスの子を意味します。

<回答方法>

あてはまる番号に ○ をつけて回答してください。

1 基本情報についてお尋ねします

問1 回答者を選択してください。

1. 父 2. 母 3. 祖父 4. 祖母 5. その他

問2 お子さんの性別を選択してください。

1. 男 2. 女

問3 お子さんの所属先を選択してください。

1. 保育所(園) 2. 幼稚園
3. 認定こども園 (幼稚園部分：1号認定) 4. 認定こども園 (保育園部分：2号認定)

所属園はどちらですか。

※※注意※※似た名称の園もありますので、園名をわかりやすくご記入ください。

例①：愛・八幡と八幡保育園 例②：花・もんもん保育園ともんもん保育園 例③：サンキッズ〇〇など

()

問4 お子さんと同居している御家族を選択してください。 *複数回答可*

1. 父 2. 母 3. 祖父 4. 祖母 5. きょうだい 6. その他

問5 お子さんの親の婚姻状況を選択してください。

1. 有配偶 (現在結婚している) 2. 離別・死別・未婚・その他

2 体格についてお尋ねします

問1 身長

所属園に確認し、最近の値を入力してください 例) 108.6cm ☞ () cm

問2 体重

所属園に確認し、最近の値を入力してください 例) 19.5 kg ☞ () kg

問3 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

3 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

1. 6時より前 2. 6時台 3. 7時台
4. 8時台 5. 9時以降

問2 朝、自分で起きますか

1. 自分で起きることが多い 2. 起こされる 3. 半々くらい

問3 登園日に家を出る時間は何時ですか

1. 7時より前 2. 7時台 3. 8時台 4. 9時台 5. 10時以降

問4 園から帰宅する時間は何時ですか

1. 15時より前 2. 15時台 3. 16時台 4. 17時台
5. 18時台 6. 19時台 7. 20時以降

問5 登園日の入浴時間は何時ですか

1. 16時より前 2. 16時台 3. 17時台 4. 18時台
5. 19時台 6. 20時台 7. 21時台 8. 22時以降

問6 登園日の就寝は何時ですか

1. 18時より前 2. 18時台 3. 19時台 4. 20時台
5. 21時台 6. 22時以降

問7 休日の就寝は何時ですか

1. 18時より前 2. 18時台 3. 19時台 4. 20時台
5. 21時台 6. 22時以降

問8 登園日の睡眠時間は何時間ですか

1. 7時間未満 2. 7時間～7時間59分 3. 8時間～8時間59分
4. 9時間～9時間59分 5. 10時間～10時間59分 6. 11時間以上

問9 休日の睡眠時間は何時間ですか

1. 7時間未満 2. 7時間～7時間59分 3. 8時間～8時間59分
4. 9時間～9時間59分 5. 10時間～10時間59分 6. 11時間以上

問10 就寝の時間はこのままでよいですか

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

4 身体活動や運動(体を動かすことや遊び)についてお尋ねします

*全身を使った遊び・運動(鬼ごっこ、かくれんぼ、ボール遊び、すべり台、砂遊びなど)、通園時の歩行や散歩などが含まれます。

問1 平均して1日当たり何分くらい、体を動かしていますか？【平日(登園日)】

幼稚園や保育所(園)での活動時間 1日約 ()分

問1-2 平均して1日当たり何分くらい、体を動かしていますか？【平日(登園日)】

幼稚園や保育所(園)以外の活動 1日約 ()分

問1-3 平均して1日当たり何分くらい、体を動かしていますか？【休日(登園日以外)】

登園日以外の活動 1日約 ()分

問2 自由な遊びの時、活発に体を動かす遊びをどのくらいしていますか

1. まったくしない 2. 少ししかない 3. よくする 4. 非常によくする

問3 保育以外の自由な遊びのとき、室内での遊びと戸外での遊びとどちらが多いですか

1. 室内での遊びが非常に多い 2. 室内での遊びが少し多い 3. どちらも同じくらい
4. 戸外での遊びが少し多い 5. 戸外での遊びが非常に多い

問4 平日にテレビやDVDを見る時間はどのくらいですか

1. 30分未満 2. 30分～1時間未満 3. 1時間～2時間未満
4. 2時間～3時間未満 5. 3時間～4時間未満 6. 4時間～5時間未満
7. 5時間以上 8. つけっぱなし 9. わからない

問5 休日にテレビやDVDを見る時間はどのくらいですか

1. 30分未満 2. 30分～1時間未満 3. 1時間～2時間未満
4. 2時間～3時間未満 5. 3時間～4時間未満 6. 4時間～5時間未満
7. 5時間以上 8. つけっぱなし 9. わからない

問6 お子さんはスマートフォン、タブレットを使うことがありますか

1. はい 2. いいえ

(問6「はい」の方への設問)使用する時間はどのくらいですか

1. 2時間未満 2. 2時間以上

(問6「はい」の方への設問)教育(教材など)目的でスマートフォン・タブレットを使用することはありますか

1. 週3日以上 2. 週1～2日 3. 月に数回 4. 教育目的での利用なし

(問6「はい」の方への設問)

お子さんの相手をしてあげることが難しいときにスマートフォン・タブレットを使用することはありますか

1. 頻繁にある 2. 時々ある 3. あまりない 4. 全くない



2025 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）	6
IV. 調査結果の詳細	10
1. 生活リズム（主に睡眠）について	10
2. 身体活動や運動について（テレビ・スマートフォン等の利用を含む）	20
3. 食生活について	28
V. 今後の懸案事項	37
株式会社ハイクラスの紹介	38

I. 調査概要

1. 調査目的

小児期における生活習慣病予備群が増加しており、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。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（配布件数）

以下に在園している5歳児（年長児）

- ・平塚市内の幼稚園等：14園（456件）
- ・平塚市内の保育所：37園（762件）
- ・平塚市内の認定こども園：10園（458件）

3. 調査期間

2025年6月2日(月)～2025年6月30日(月)

4. 調査方法

5歳児（年長児）が在園している全園を対象として、電子回答調査を依頼した。なお、御協力いただける園の保護者のみを対象とした。実施の手順は下記の通りであった。

- ① 対象児の保護者に対して、各園より電子回答用二次元コードが記載された用紙を配布。
- ② 対象児の保護者が電子回答用二次元コードを読み取り、電子申請にて回答し終了。

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

7. 肥満度の計算方法および判定について

肥満度[%] = (実測体重[kg] - *標準体重[kg]) ÷ 標準体重[kg] × 100

※標準体重の計算方法

男子：標準体重[kg] = 0.002961 × 身長[cm] × 身長[cm] - 0.2900 × 身長[cm] + 14.7527

女子：標準体重[kg] = 0.002706 × 身長[cm] × 身長[cm] - 0.2326 × 身長[cm] + 11.4427

肥満度の判定方法について

肥満度	判定	分析時の判定
-20%以下	やせすぎ	やせ傾向
-20%を超え、-15%以下	やせ	
-15%を超え、+15%未満	ふつう	普通
+15%以上+20%未満	ふとりぎみ	肥満傾向
+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 Microsoft 社の Forms を利用した。

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。
- ③ やせすぎやふとりすぎは対象者数が少ないため、やせすぎとやせは「やせ傾向」、ふとりすぎとややふとりすぎ、ふとりぎみは「肥満傾向」として分析をした。
- ④ なお、視認性を考慮し、グラフ内に0.0%の表記は削除し、掲載してない場合がある。
- ⑤ 所属について、文中においては次のように記載した。
 - ・ 保育園、保育所 → 保育所
 - ・ 認定こども園1号認定 → こども園1号
 - ・ 認定こども園2号認定 → こども園2号
 - ・ 幼稚園に認定こども園1号認定を含む場合 → 幼稚園・1号認定
 - ・ 保育園(所)に認定こども園2号認定を含む場合 → 保育所・2号認定

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。今回からオンライン調査となり、回答者数は前回の半分以下となった。これまで以上に、本調査によって得られたデータを社会発信していくとともに、園や保護者にとって価値のある有益な情報の提供を行っていかなくてはいけない。

<生活習慣について>

従来通り、幼稚園・1号認定と保育所・2号認定では、帰宅以降の生活の流れが大きく異なることが確認された。登園日に22時以降の就寝となっている5歳児の割合は全体では約10%であったが、肥満傾向の子どもでは23.3%と高値を示した。同様の傾向は休日の就寝時間でも現れていた。一方で、睡眠時間については、休日については体型の差は見受けられないが、平日の睡眠時間において、わずかに肥満傾向の子どもの方が短いことが確認された。実際、肥満傾向の子どもの保護者は、今よりも早く寝かせたいと考えている割合が多いことを考慮すると、わかっているができていないという保護者も多いことが推察され、どのような介入が理想的であるかは難しい側面もあるが、検討や情報の啓発は続けなければならない [p15-19]。

<身体活動・運動について>

子どもの身体を動かす時間の平均値を肥満傾向の子どもと普通の子どもを比較した結果、平日（登園日）で約8分、休日（登園日以外）で約14分、肥満傾向の子どもの方が多いことが明らかとなったが、大きな差は確認されなかった。やせ傾向の子どもが最も運動時間が少なく、運動時間の少なさによる成長の不足も考えられ、今後の調査においても検討を重ねるとともに、その影響について検証しなければならない。 [p20]

<スクリーンタイムについて>

昨今、運動していない時間をスクリーンタイムとして調査する研究が多くなされている。これらについては、肥満傾向の子どものスクリーンタイムが若干多いと捉えることもできるが、前述までの項目のような20%以上の大きな差ではなかった。一因にはなっていると考えられるが、その影響を明らかにするには至っていない。今回の調査で初めて実施した「お子さんの相手をしてあげることが難しいときにスマートフォン・タブレットを使用することはありますか」という質問において「頻繁にある」と回答した者の割合は、普通の子どもは29.0%に対し、肥満傾向の子どもでは58.1%であり、大きな差が確認された。スマートフォンやタブレットが当たり前になった現代において、保護者の渡すタイミングや関わり方などについての情報提供や教育が必要であることと示唆される。 [p23-27]

<食事>

食事前の1時間以内に飲食する習慣のある子どもの割合は、普通の子どもは21.5%に対し、肥満傾向では32.6%と高値を示した。実際には普通の子どもは菓子類が多い一方で、肥満傾向の子どもは牛乳や

ジュースが高い割合であり、必ずしもこれが原因と位置付けるのは難しいが、飲み物によるエネルギー摂取が肥満傾向の子どもの方が多い可能性は考えられるかもしれない。[p33-34]

<その他>

肥満傾向にある子どもの割合は6.5%(43名)、やせ傾向が3.5%(23名)で、母集団とは大きな差がないことが確認された。約10%の子どもに改善の余地があると考えられるが、子どもの体格に関する考え方は痩せているもしくは太っていると考えている保護者の割合は、34.2%であり、実際の割合と乖離しており、保護者が正しい認識をされていない可能性が考えられる[p8-9]。保護者の誤った理解は、子どもの成長に影響を及ぼす可能性が考えられるため、標準体重を把握させるとともに、成長に伴う定期的な確認を続けさせることが最重要であると考えられる。そして、そのための方法論に関する知恵や情報提供を継続して実施していく必要があると感じる。

Ⅲ. 回答者・対象者の属性（幼稚園・保育所別を含）

1. アンケート記入者

回答項目	n	全体割合	有効者割合
父	46	6.9%	6.9%
母	614	92.5%	92.5%
祖父	0	0%	0%
祖母	5	0.8%	0.8%
その他	0	0%	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・2号認定 (n=360)		幼稚園・1号認定 (n=305)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
父	31	8.6%	15	4.9%
母	326	90.6%	288	94.4%
祖父	0	0%	0	0%
祖母	3	0.8%	2	0.7%
その他	0	0%	0	0%

2. 子どもの所属先

回答項目	n	全体割合	有効者割合
保育所・2号認定	360	54.1%	54.1%
幼稚園・1号認定	305	46.0%	46.0%
無回答／不適切回答	0	0%	—

3. お子さんの性別

回答項目	n	全体割合	有効者割合
男	352	52.9%	52.9%
女	313	47.1%	47.1%
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・2号認定 (n=360)		幼稚園・1号認定 (n=305)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
男	190	52.8%	162	53.1%
女	170	47.2%	143	46.9%

4. 同居している家族

回答項目	n	全体割合
父	634	95.3%
母	611	91.9%
祖父	33	5.0%
祖母	47	7.1%
きょうだい	520	78.2%
その他	6	1.0%

5. 親の婚姻状況

回答項目	n	全体割合
有配偶（現在結婚している）	624	93.8%
離別・死別・未婚・その他	41	6.2%
無回答／不適切回答	0	0%

6. 身長

項目	n	全体割合	累積割合
100cm 未満	14	2.1%	2.1%
100cm 以上 105cm 未満	67	10.1%	12.2%
105cm 以上 110cm 未満	232	34.9%	47.1%
110cm 以上 115cm 未満	227	34.1%	81.2%
115cm 以上 120cm 未満	98	14.7%	95.9%
120cm 以上	27	4.1%	100%
無回答/不適切回答	0	0%	—

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	22	3.3%	3.3%
15kg 以上 20kg 未満	441	66.3%	69.6%
20kg 以上 25kg 未満	182	27.4%	97.0%
25kg 以上 30kg 未満	20	3.0%	100%
30kg 以上	0	0%	100%
無回答/不適切回答	0	0%	—

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	4	0.6%	0.6%
やせ	19	2.9%	3.5%
ふつう	599	90.1%	93.5%
ふとりぎみ	21	3.2%	96.7%
ややふとりすぎ	16	2.4%	99.1%
ふとりすぎ	6	0.9%	100%
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・2号認定 (n=360)		幼稚園・1号認定 (n=305)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
やせすぎ	3	0.8%	1	0.3%
やせ	10	2.8%	9	3.0%
ふつう	325	90.3%	274	89.8%
ふとりぎみ	13	3.6%	8	2.6%
ややふとりすぎ	6	1.7%	10	3.3%
ふとりすぎ	3	0.8%	3	1.0%

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	累積割合
太っている	7	1.1%	1.1%
少し太っている	67	10.1%	11.3%
普通	438	65.8%	77.1%
少しやせている	120	18.0%	95.0%
やせている	33	5.0%	100%
無回答/不適切回答	0	0%	—

保育所・幼稚園別の結果

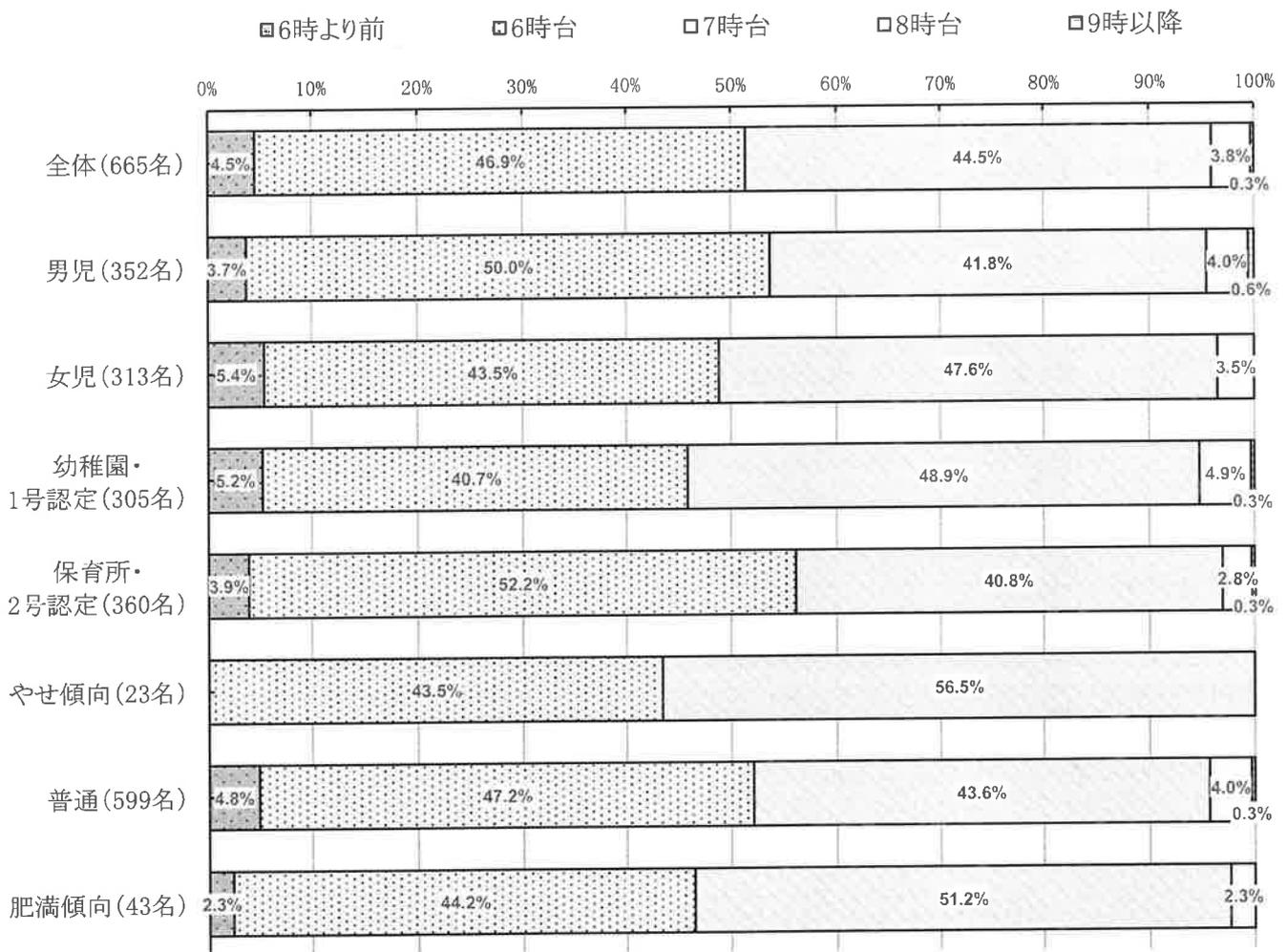
項目	保育所・2号認定 (n=360)		幼稚園・1号認定 (n=305)	
	n	有効者割合	n	有効者割合
太っている	4	0.7%	3	0.8%
少し太っている	28	7.9%	39	8.3%
普通	245	71.4%	193	68.5%
少しやせている	60	16.5%	60	17.9%
やせている	23	3.6%	10	2.2%

IV. 調査結果の詳細

1. 生活リズム（主に睡眠）について

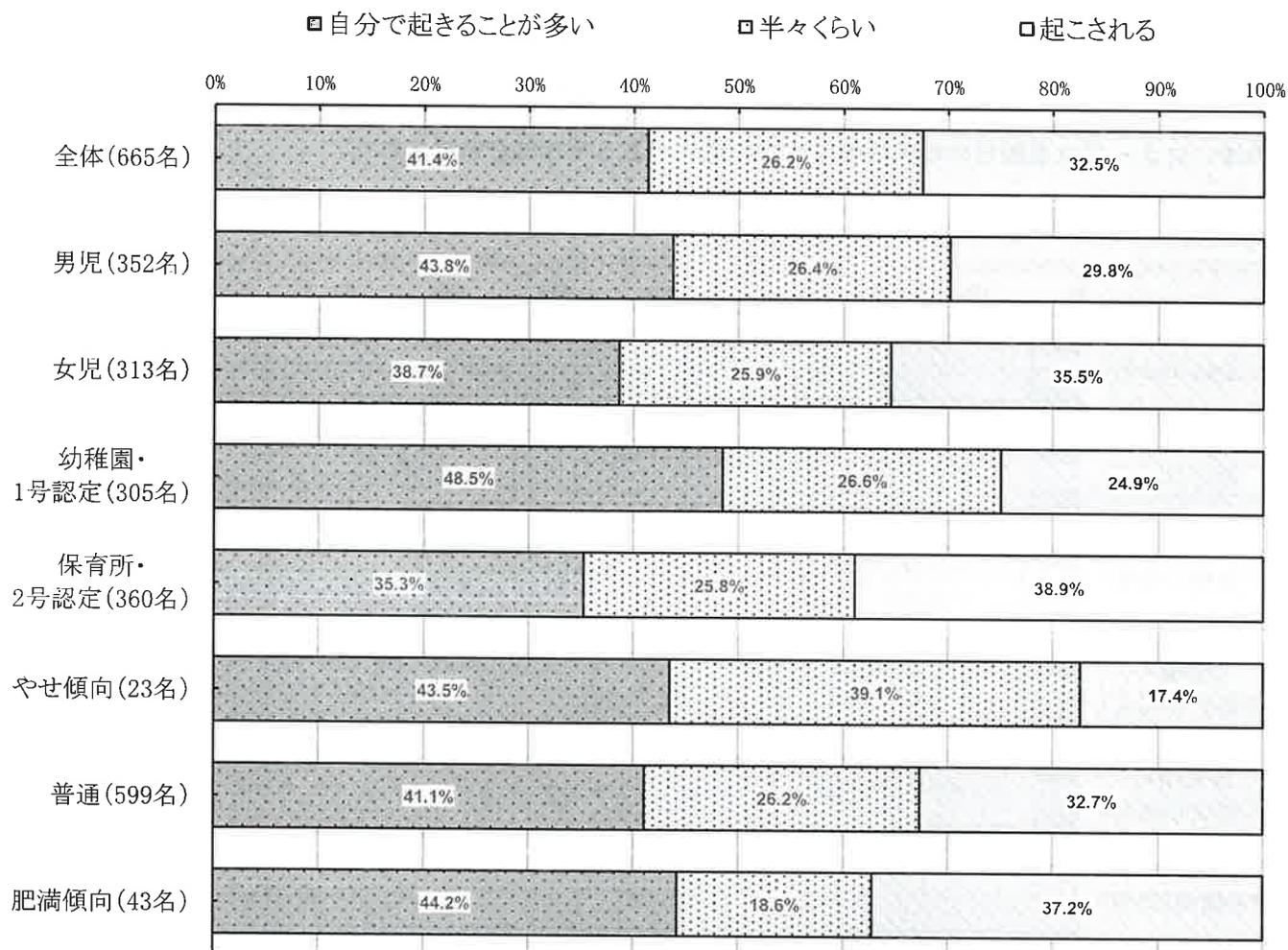
問1 登園日の起床は何時ですか。

全体の51.4%が7時より前に起床し、95.9%が8時より前には起床していた。幼稚園と保育所および肥満度の違いによっては登園日の起床時間に若干の違いがある可能性が示唆された。



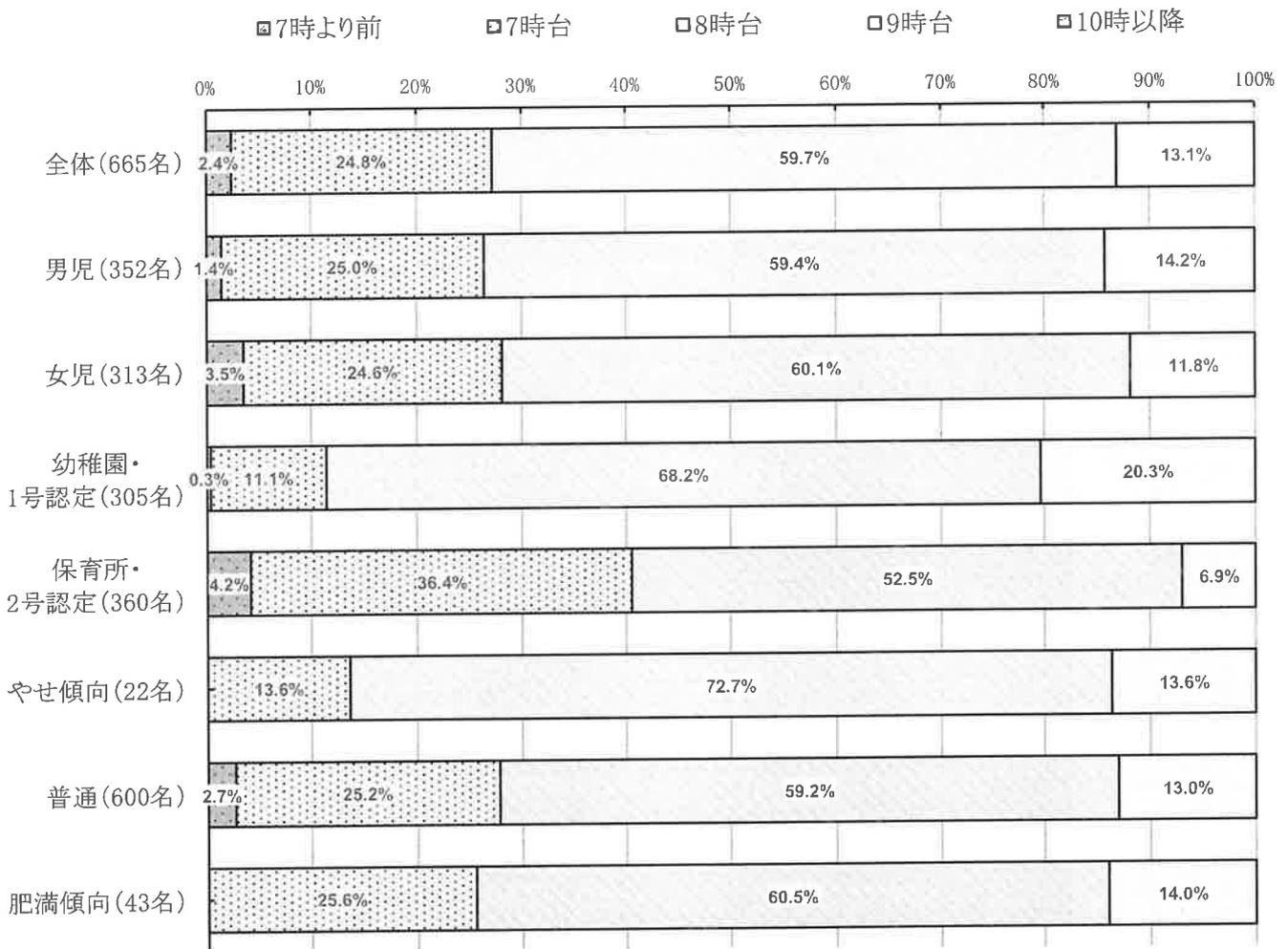
問2 朝、自分で起きますか。

全体の41.4%は自分で起きることが多い一方で、32.5%は起こされることが多いことが明らかとなった。
幼稚園・1号認定に通う子どもは自分で起きている割合が高かった。



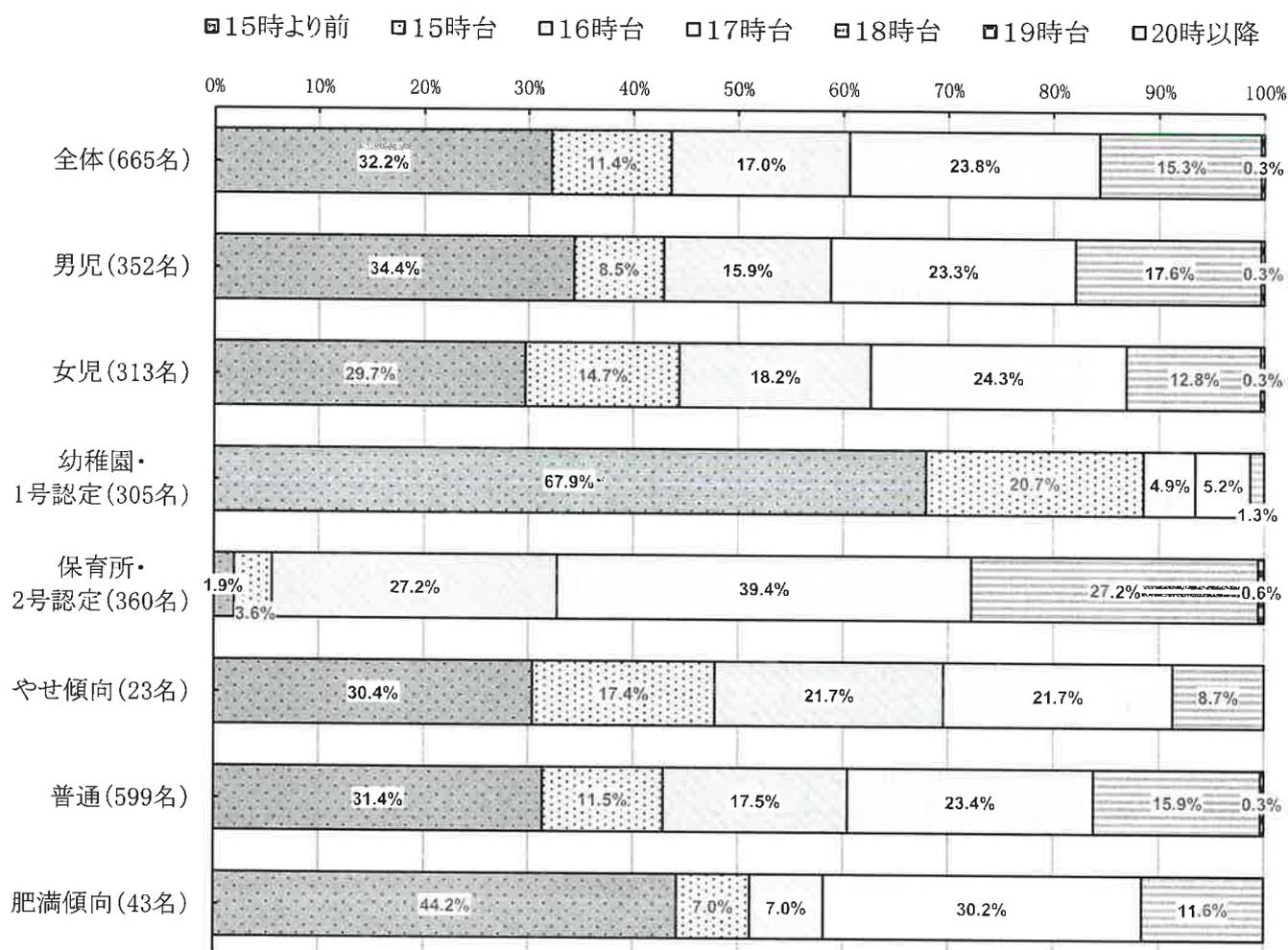
問3 登園日に家を出る時間は何時ですか。

全体の27.2%が8時より前に、86.9%が9時より前に、登園日には家を出ていた。幼稚園と保育所ではその出発時間に差があることが確認され、保護者の勤務状況などが影響していると考えられる。



問 4 園から帰宅する時間は何時ですか。

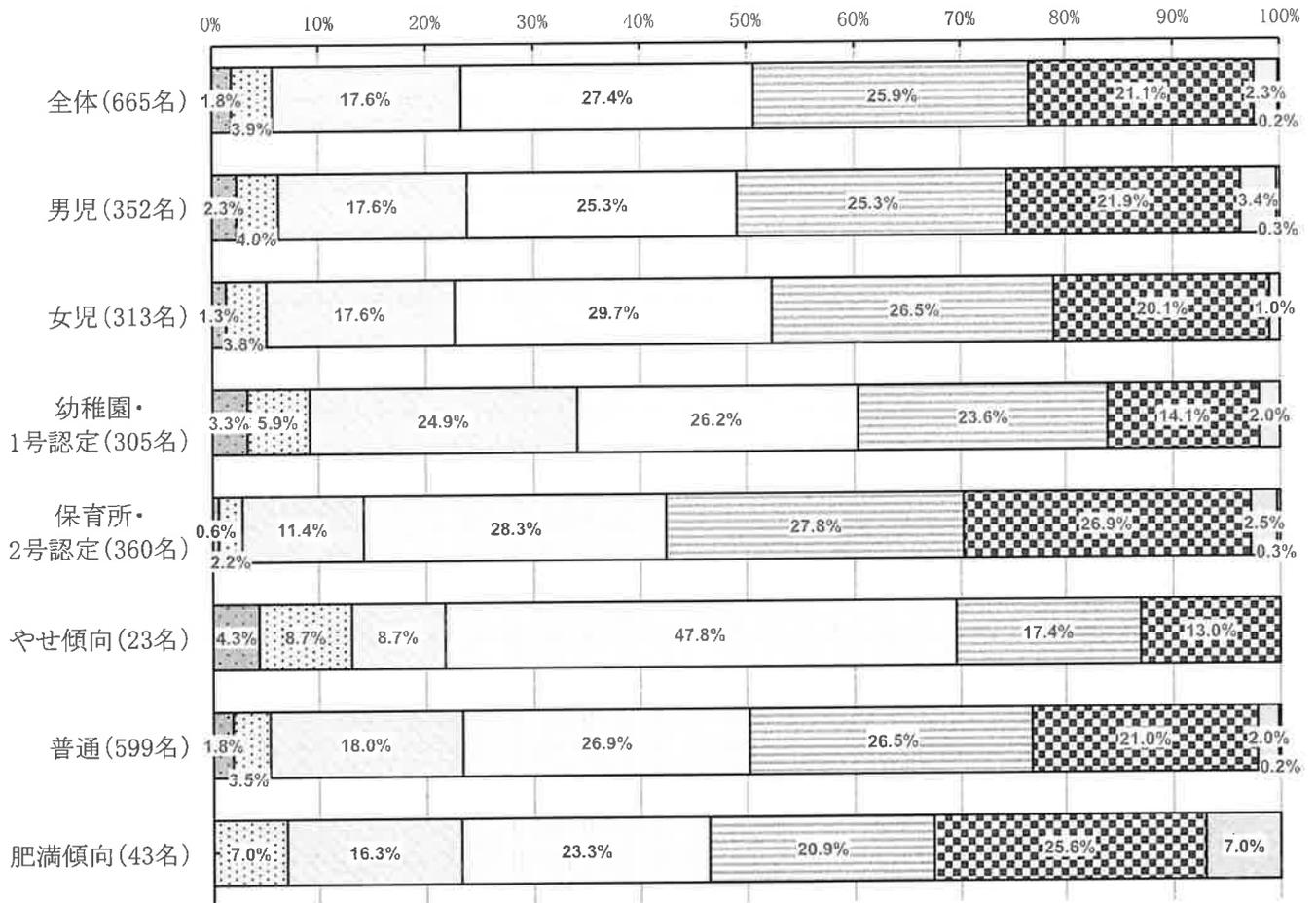
全体では、32.2%が15時より前に、43.6%が16時より前に、60.6%が17時より前に、84.4%が18時より前に園から帰宅していた。保護者の就業の影響を強く受け、幼稚園と保育所では、その状況の違いが大きく異なることが明らかとなった。幼稚園・1号認定では93.5%が17時より前に帰宅しているのに対して、保育所・2号認定では67.2%が17時以降に帰宅していることが分かった。



問 5 登園日の入浴は何時ですか。

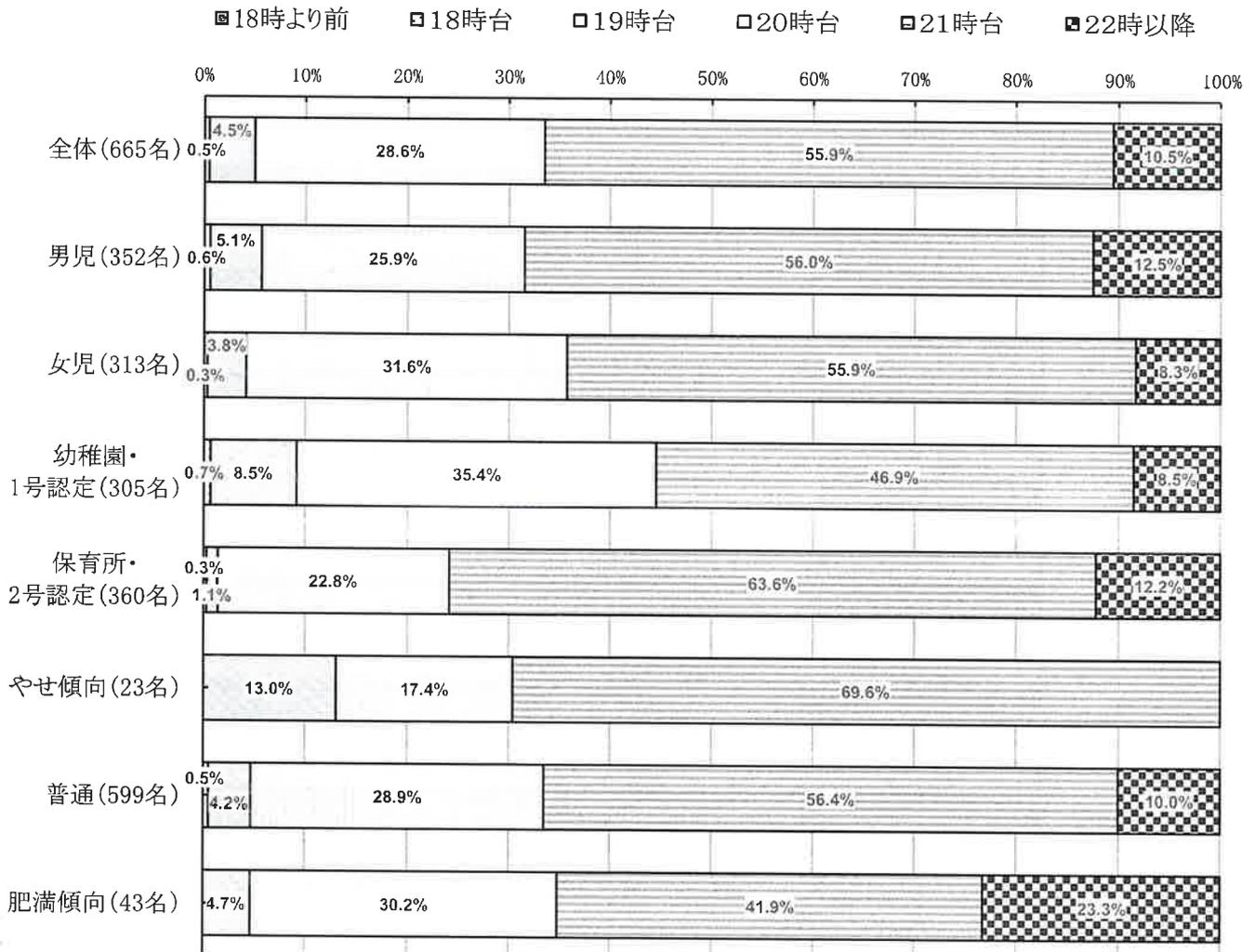
全体では、23.3%が18時より前に、50.7%が19時より前に、76.6%が20時より前に入浴していた。保護者の勤務状況などの影響を受け、18時より前に入浴する者の割合は大きく異なる傾向が明らかとなった。

■16時より前 □16時台 □17時台 □18時台 □19時台 ■20時台 □21時台 □22時以降



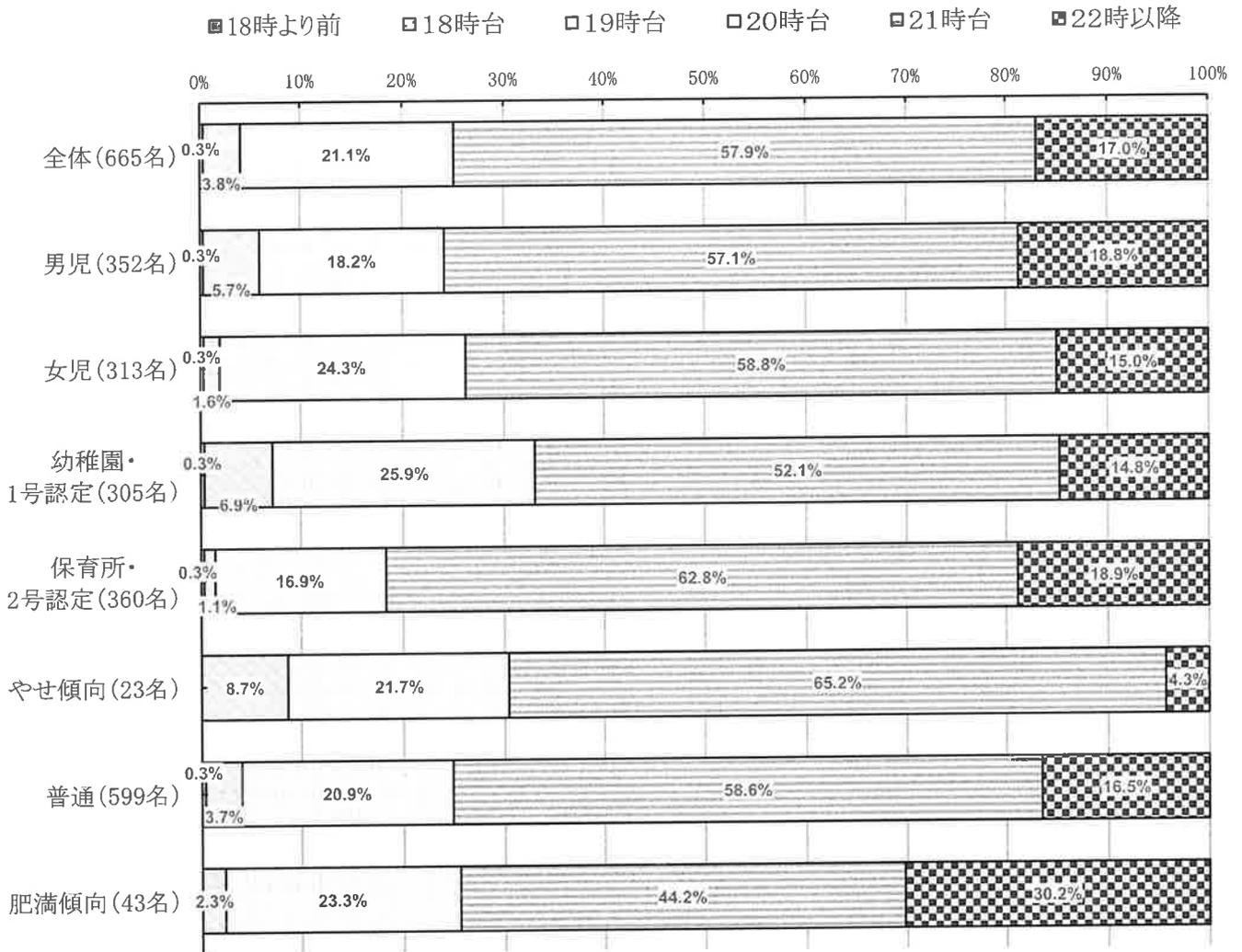
問 6 登園日の就寝は何時ですか。

全体としては、登園日の就寝時間は、33.6%が21時より前であり、89.5%が22時より前であった。保育所・2号認定に通う子どもの方が、22時以降に寝る者の割合が高いことが明らかとなった。一方で、肥満傾向の子どもが極端に高い傾向を示していた。



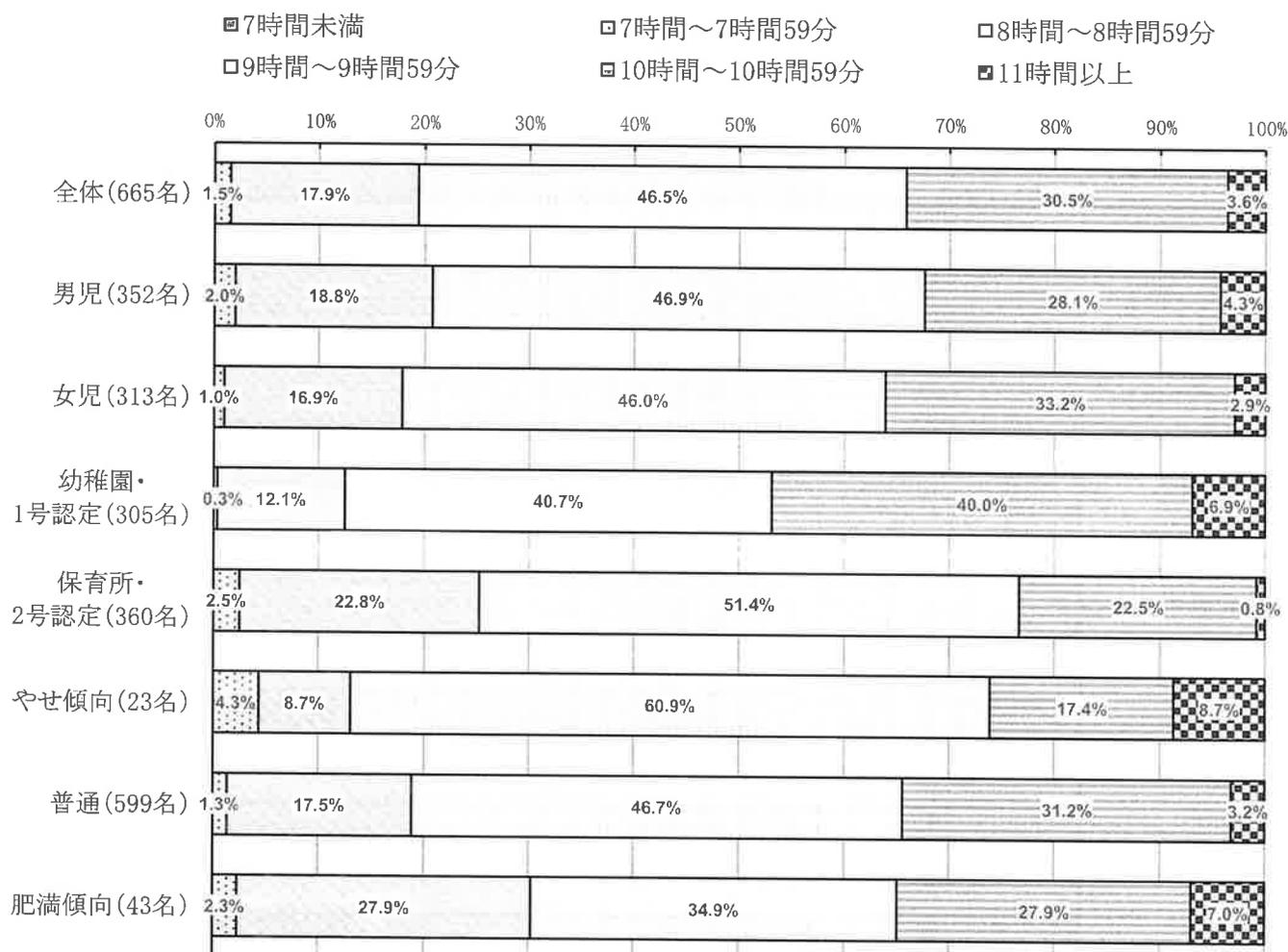
問7 休日の就寝は何時ですか。

全体としては、休日の就寝時間は、25.2%が21時より前であり、83.1%が22時より前であった。保育所・2号認定に通う子どもや肥満傾向の子どもが、22時以降に寝る者の割合が高いことが明らかとなった。肥満傾向の子どもの約1/3は、休日22時以降に寝ていることも確認された。



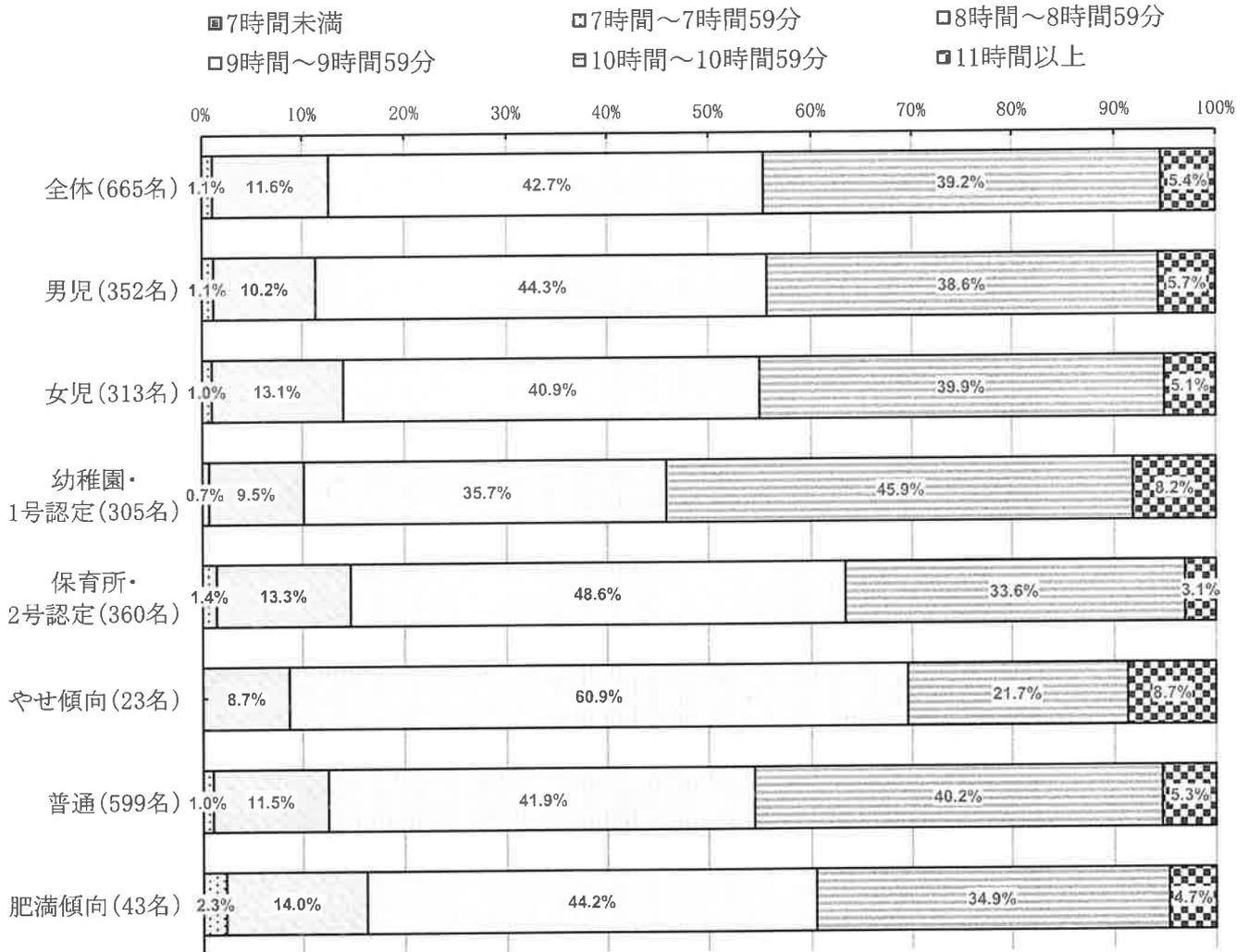
問 8 登園日の睡眠時間は何時間ですか。

全体としては、登園日の睡眠時間は、19.4%は9時間未満であり、65.9%が10時間未満、96.4%が11時間未満であった。幼稚園・1号認定では46.9%が10時間以上寝ているのに対して、保育所・2号認定では23.3%であった。



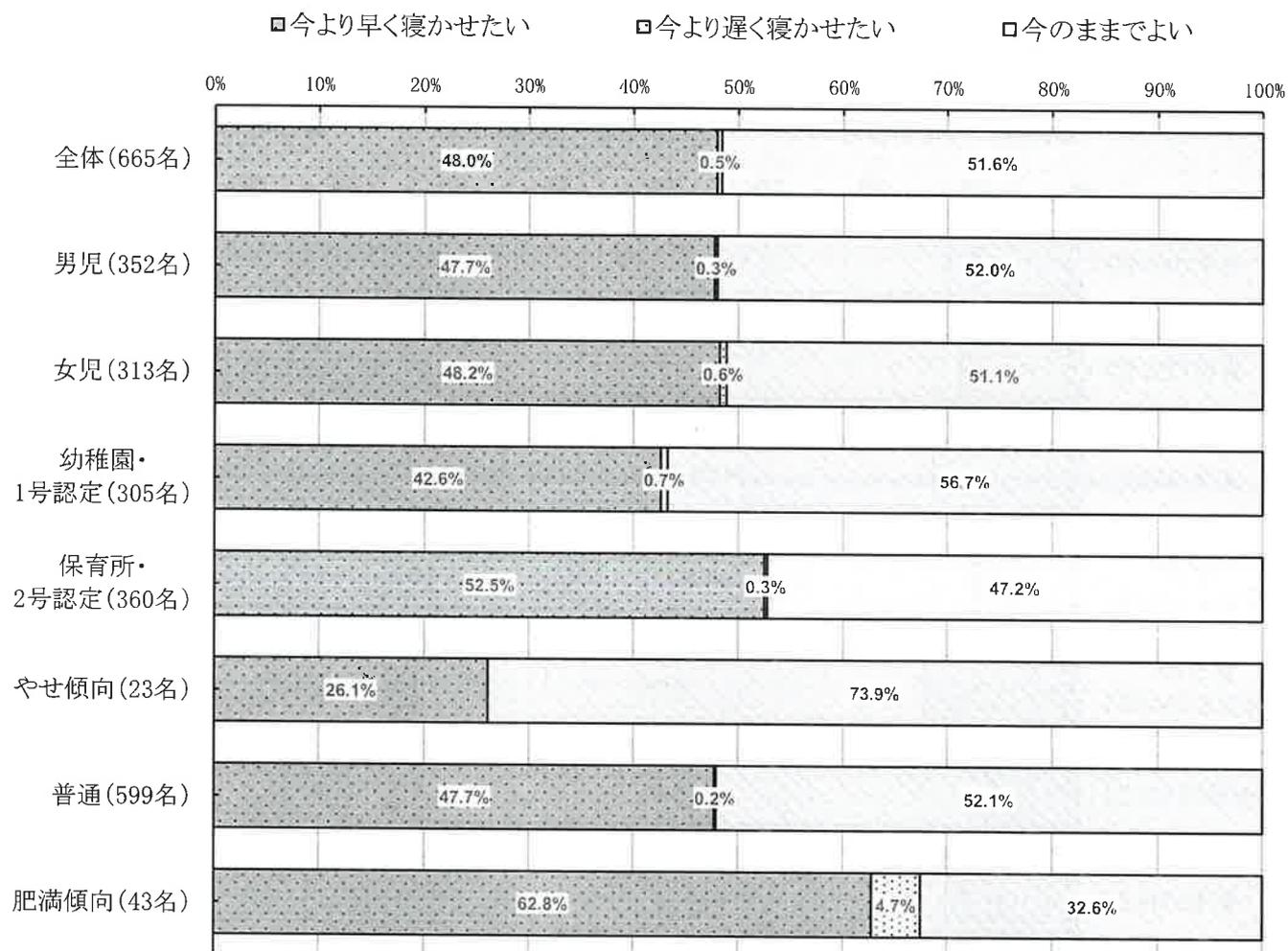
問 9 休日の睡眠時間は何時間ですか。

全体としては、休日の睡眠時間は、12.7%は9時間未満であり、55.4%が10時間未満、94.6%が11時間未満であった。幼稚園・1号認定では54.1%が10時間以上寝ているのに対して、保育所・2号認定では36.7%であった。



問 10 就寝の時間はこのままでよいですか。

全体として今のままでよいと考えている者の割合は 51.6%であった。今より早く寝かせたいと考えている者の割合は、幼稚園・1号認定で 42.6%に対し、保育所・2号認定では 52.5%であった。



2. 身体活動や運動について（テレビ・スマートフォン等の利用を含む）

問1 平均して1日当たり何分くらい、体を動かしていますか？

※全身を使った遊び・運動（鬼ごっこ、かくれんぼ、ボール遊び、すべり台、砂遊びなど）、通園時の歩行や散歩などが含まれます。

全体として、平日は幼稚園や保育所で約144分体を動かし、約58分幼稚園や保育所以外で体を動かしていた。園で体を動かす時間は男児より女児、幼稚園・1号認定より保育所・2号認定の方が多い傾向が確認された。また、肥満傾向の子どもの体を動かす時間は、ほかの体型の子どもよりも多いことも確認された。

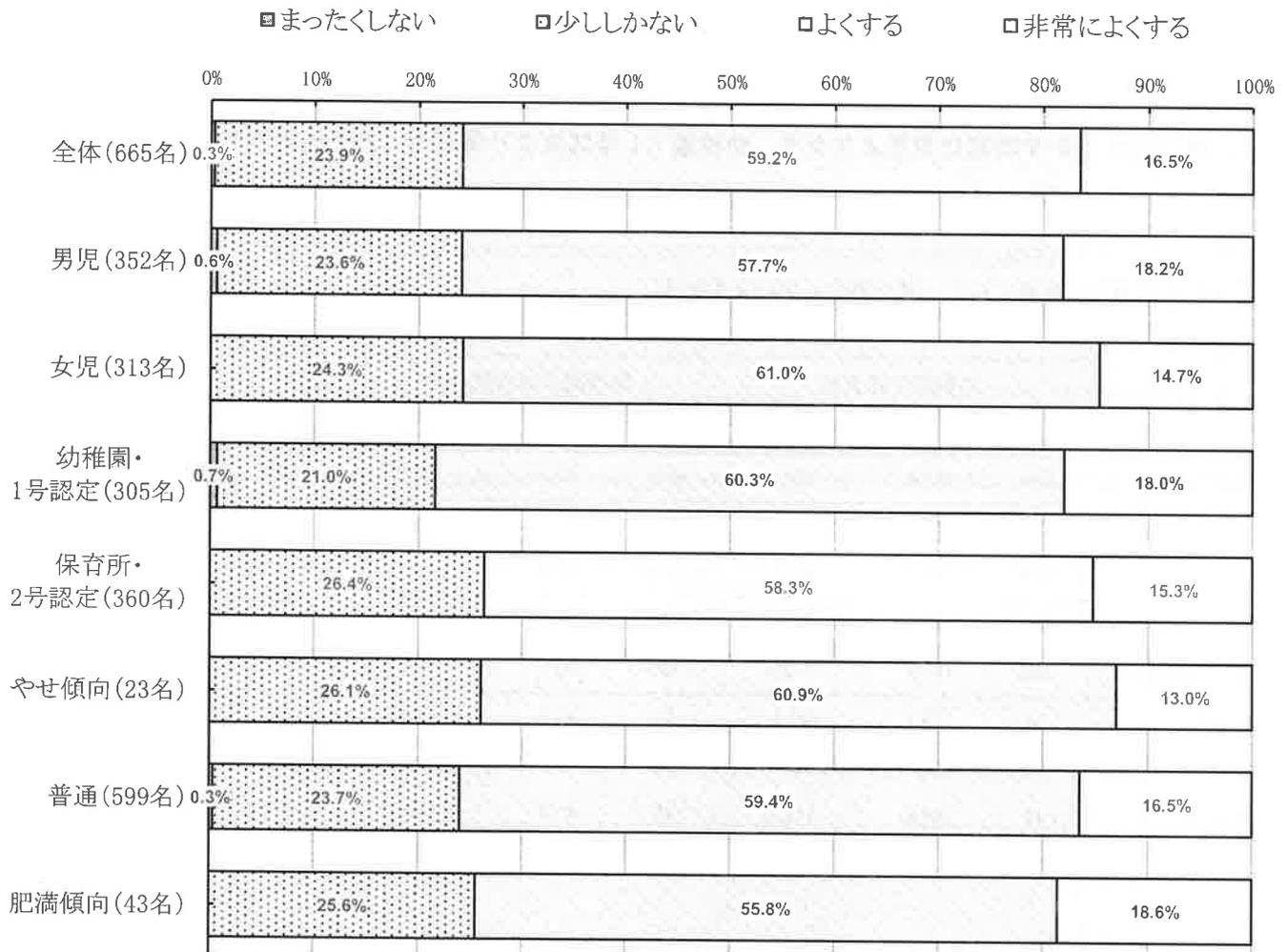
平均して1日当たり何分くらい、体を動かしていますか？

	平日（登園日）						休日（登園日以外）		
	幼稚園や保育所			幼稚園や保育所以外			人数	平均値	標準偏差
	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差			
全体	665	143.8	108.8	665	57.6	76.3	665	138.6	120.1
男児	352	139.5	107.9	352	58.8	86.9	352	136.3	124.3
女児	313	148.7	109.5	313	56.3	62.2	313	141.3	115.2
幼稚園・1号認定	305	124.1	90.8	305	64.1	71.3	305	135.7	118.6
保育所・2号認定	360	160.5	119.4	360	52.1	79.9	360	141.1	121.4
やせ傾向	23	115.0	87.1	23	44.8	45.3	23	127.4	94.6
普通	599	144.6	109.1	599	57.8	78.0	599	138.1	120.1
肥満傾向	43	148.5	112.3	43	61.4	64.1	43	152.4	130.8

※人数の単位は人・平均値と標準偏差は分

問2 自由な遊びのとき、活発に体を動かす遊びをどのくらいしていますか？

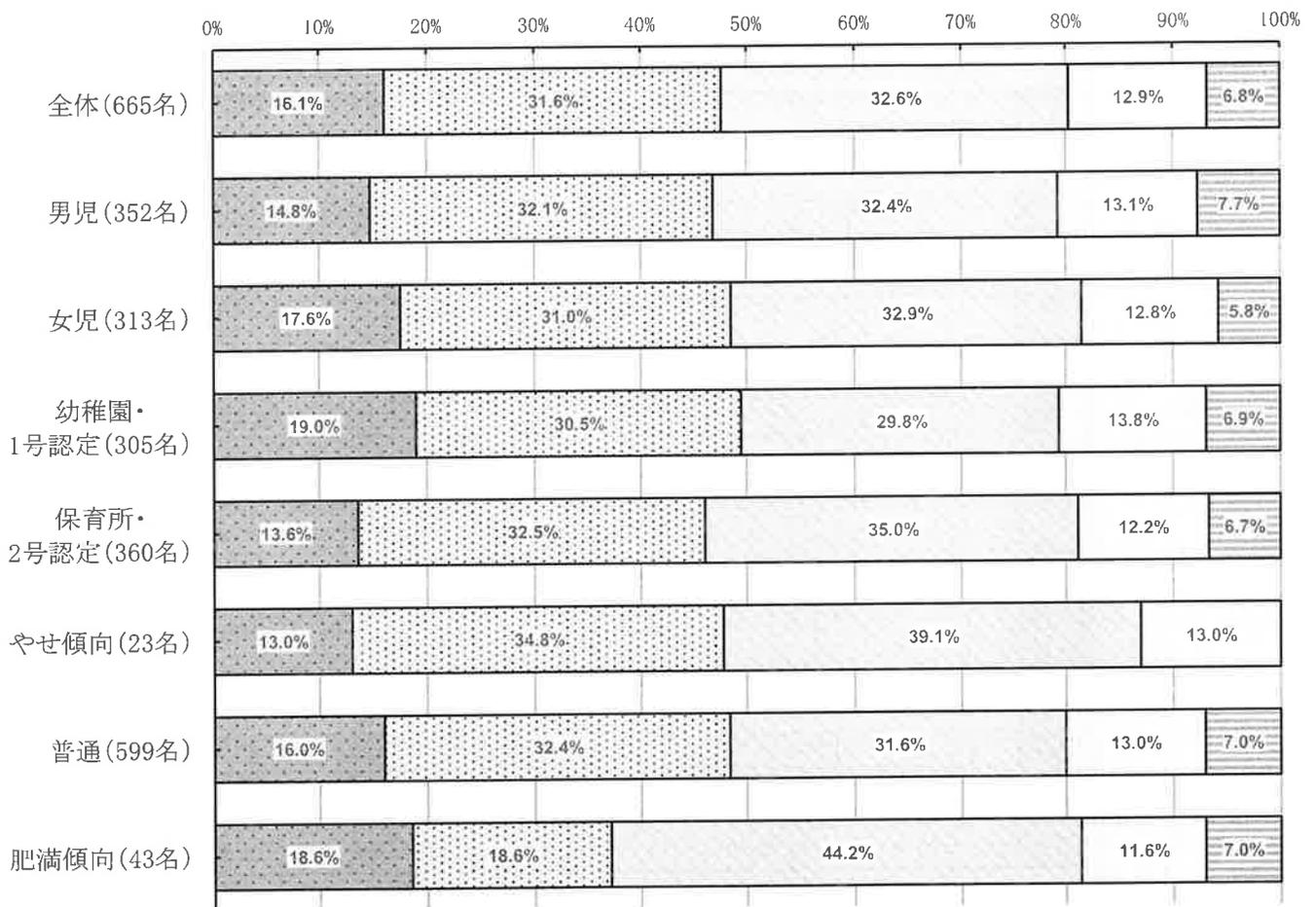
全体として、「非常によくする」と「よくする」の合算の割合は、75.7%であった。肥満傾向の子どもと普通体型の子どもの間に大きな差は確認されなかった。



問3 保育以外の自由な遊びの時、室内での遊びと戸外での遊びとどちらが多いですか？

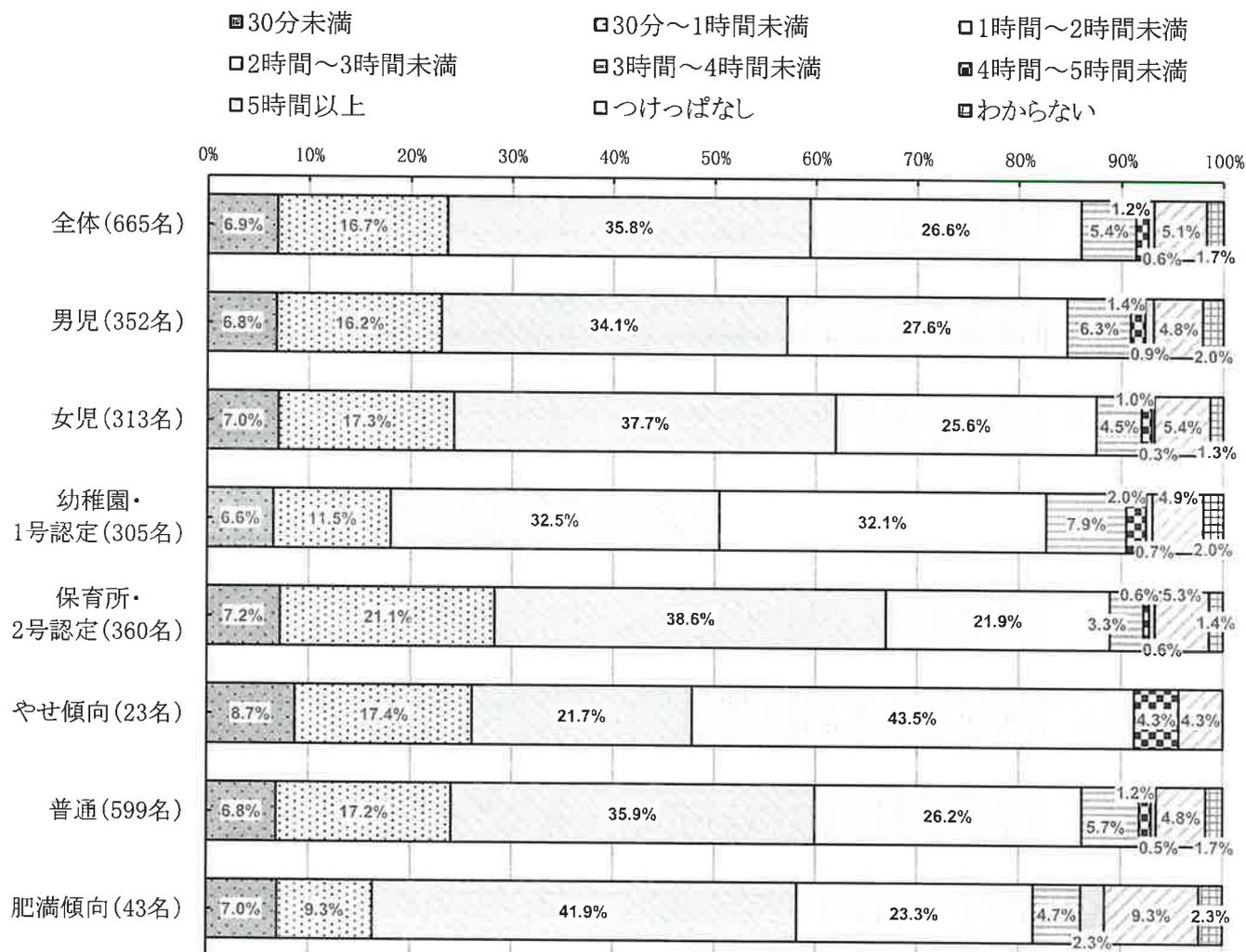
全体として、戸外での遊びが多い子どもの割合は19.7%であるのに対し、室内遊びが多い子どもの割合は47.7%で室内遊びが多かった。体型別の分析では、普通体型の子どもの戸外での遊びの割合は20.0%であるのに対し、やせ傾向の子どもは13.0%と低値であることが明らかとなった。

- 室内での遊びが非常に多い
 室内での遊びが少し多い
 どちらも同じくらい
 戸外での遊びが少し多い
 戸外での遊びが非常に多い



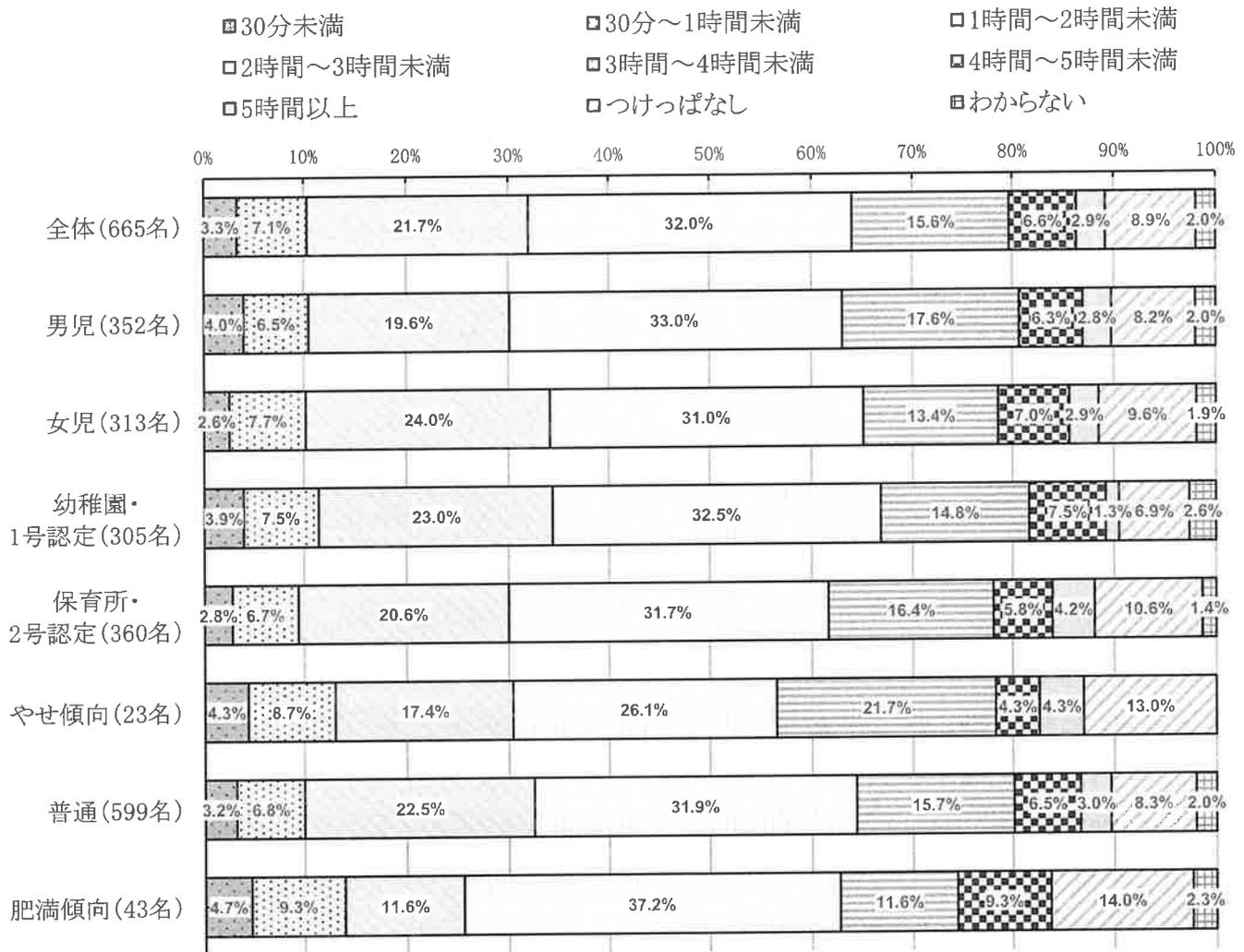
問4 平日にテレビやDVDを見る時間はどのくらいですか？

全体として平日にテレビやDVDを見る時間は、59.4%が2時間未満、86.0%が3時間未満であり、3時間以上は12.3%であった。3時間以上見る子どもの割合は肥満傾向の子どもの16.3%とわずかに高い傾向が確認された。



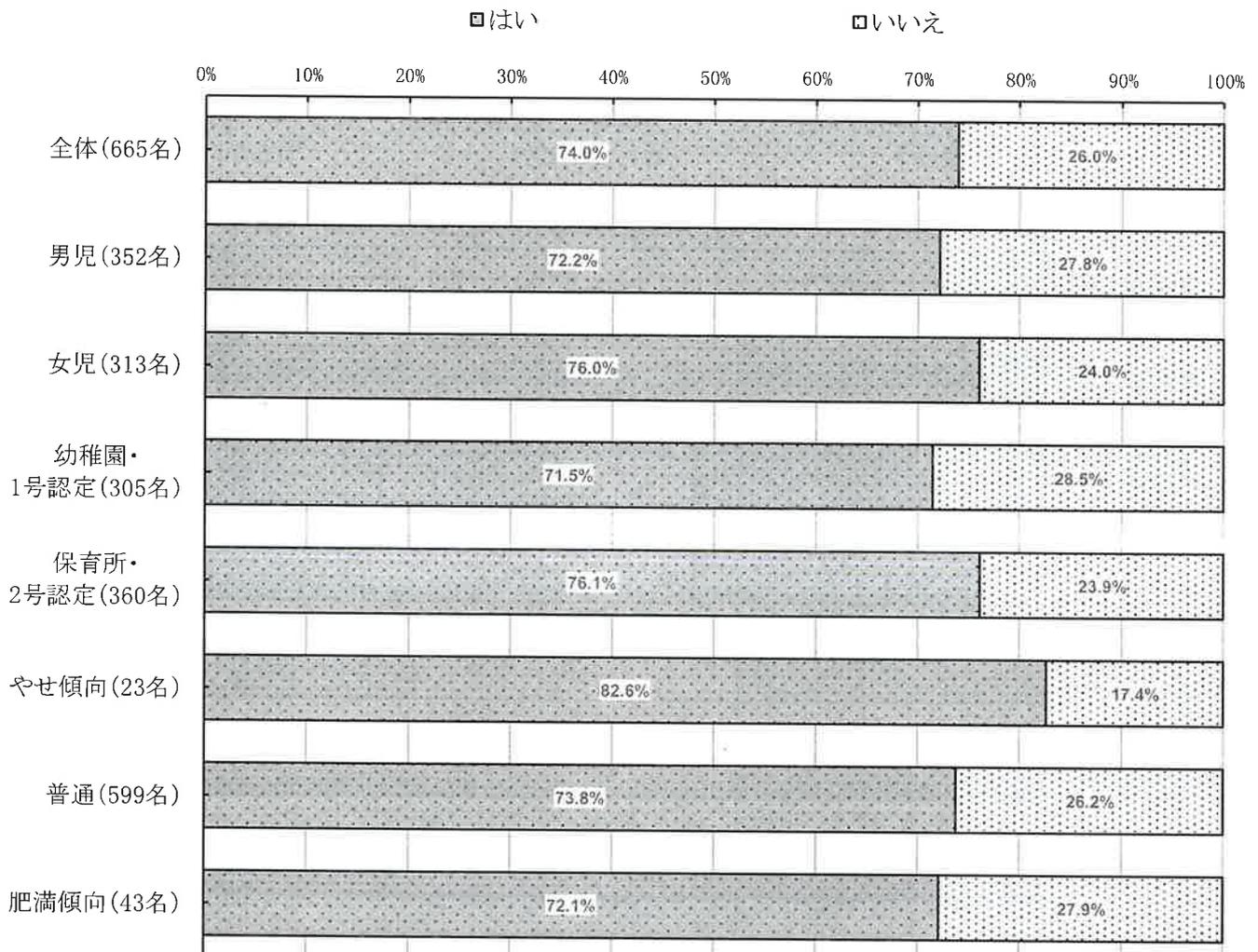
問5 休日にテレビやDVDを見る時間はどのくらいですか？

全体として休日にテレビやDVDを見る時間は、32.1%が2時間未満、64.1%が3時間未満であり、3時間以上は34.0%であった。2時間以上見る子どもの割合は、普通の子どもは65.4%であるのに対し、肥満傾向の子どもでは72.1%と高い割合であることが確認された。



問6 お子さんはスマートフォン、タブレットをすることがありますか。

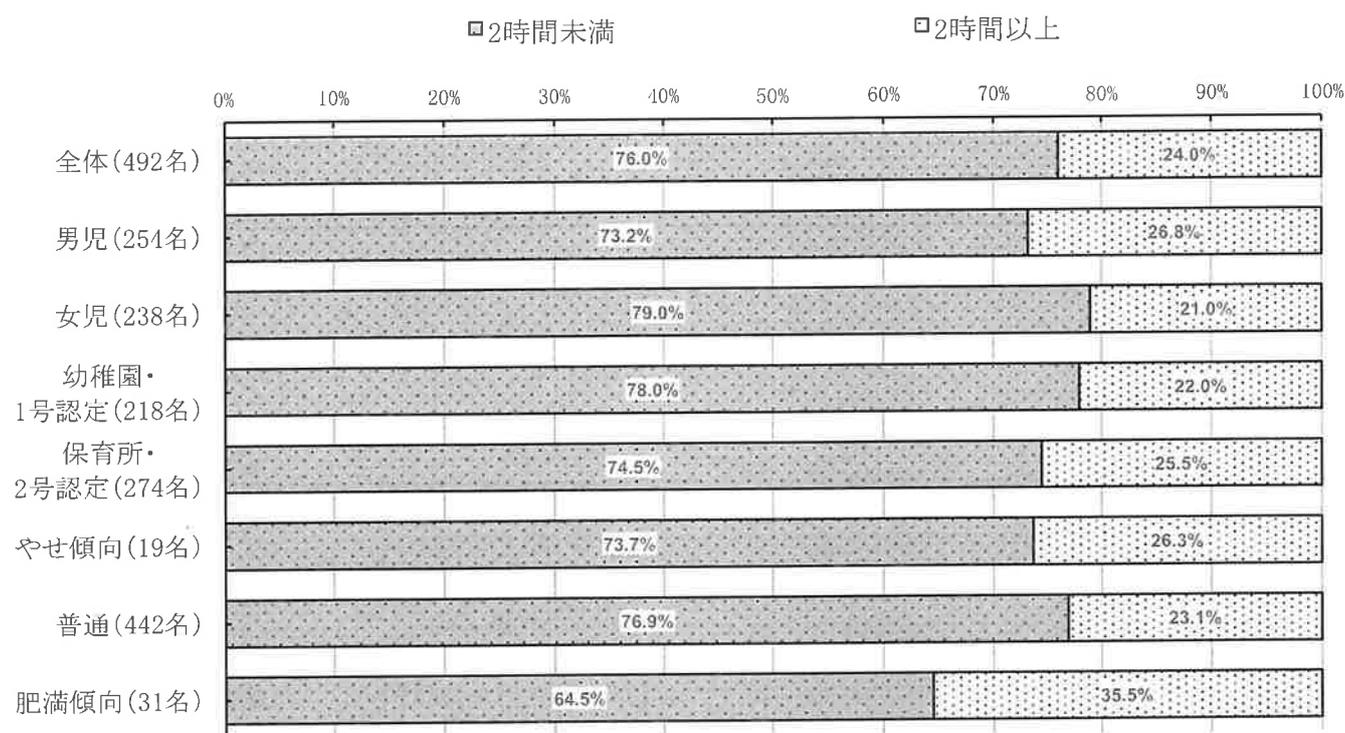
全体としては、74.0%がスマートフォンもしくはタブレットを利用していることが明らかとなった。やせ傾向の子どもだけは82.6%と若干高い傾向にあることが確認された。



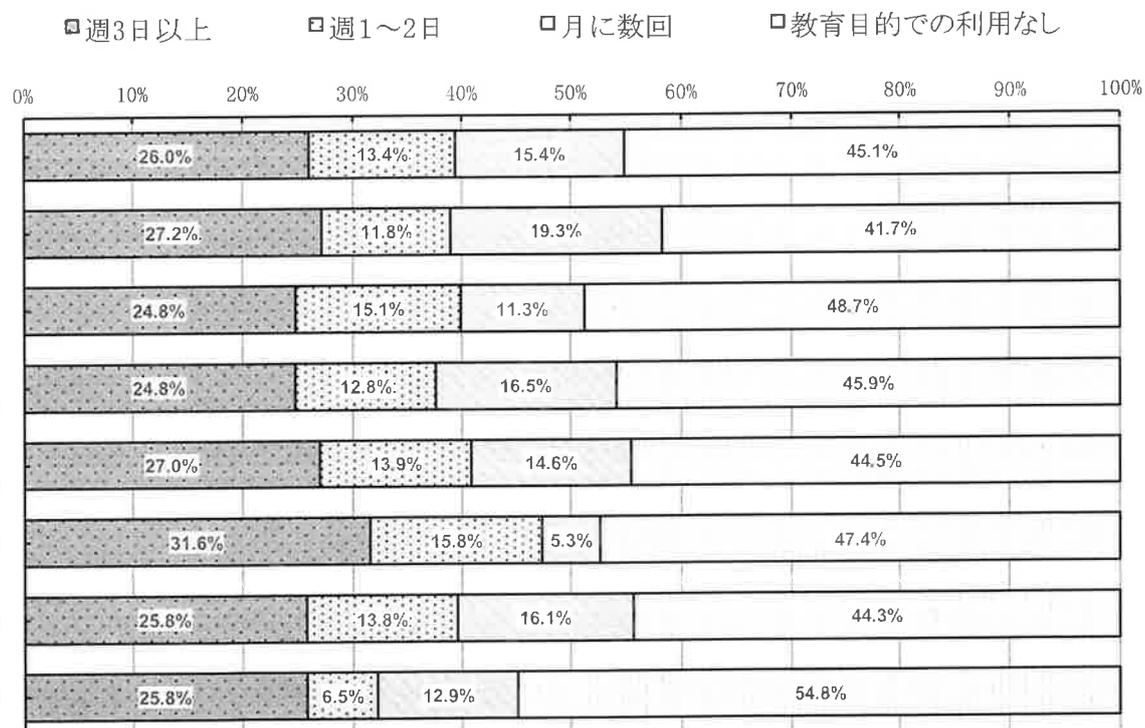
さらに、利用者に対して、利用時間、利用目的などについても調査した。

利用時間として、2時間以上使用する者の割合は、普通の子どもでは23.1%であるのに対し、肥満傾向の子どもでは35.5%と高い割合であることが確認された。教育目的以外での利用に関しても、普通の子どもでは44.3%であるのに対し、肥満傾向の子どもでは54.8%と高い割合であることが確認された。さらに、子どもの相手が難しいときに使用させている頻度は、肥満傾向の子どもで高いことも確認された。

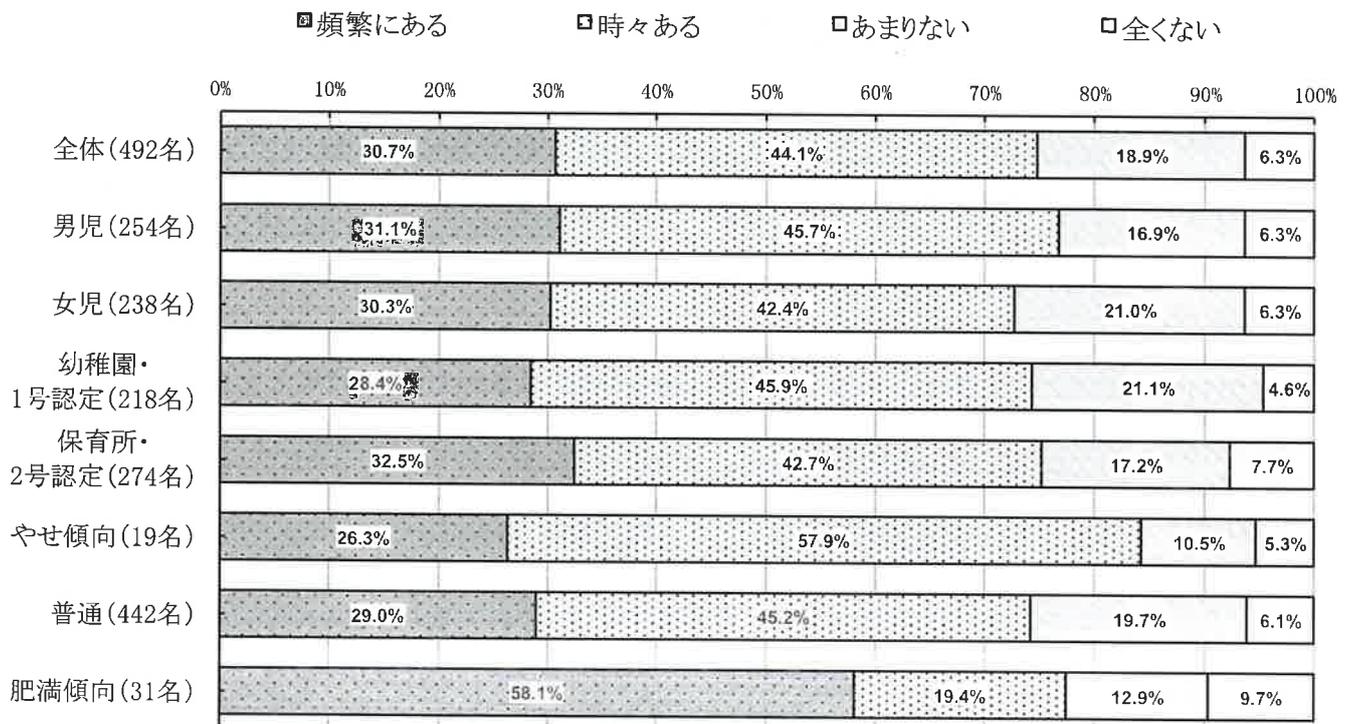
使用する時間はどのくらいですか？



教育(教材など)目的でスマートフォン・タブレットを使用することはありますか？



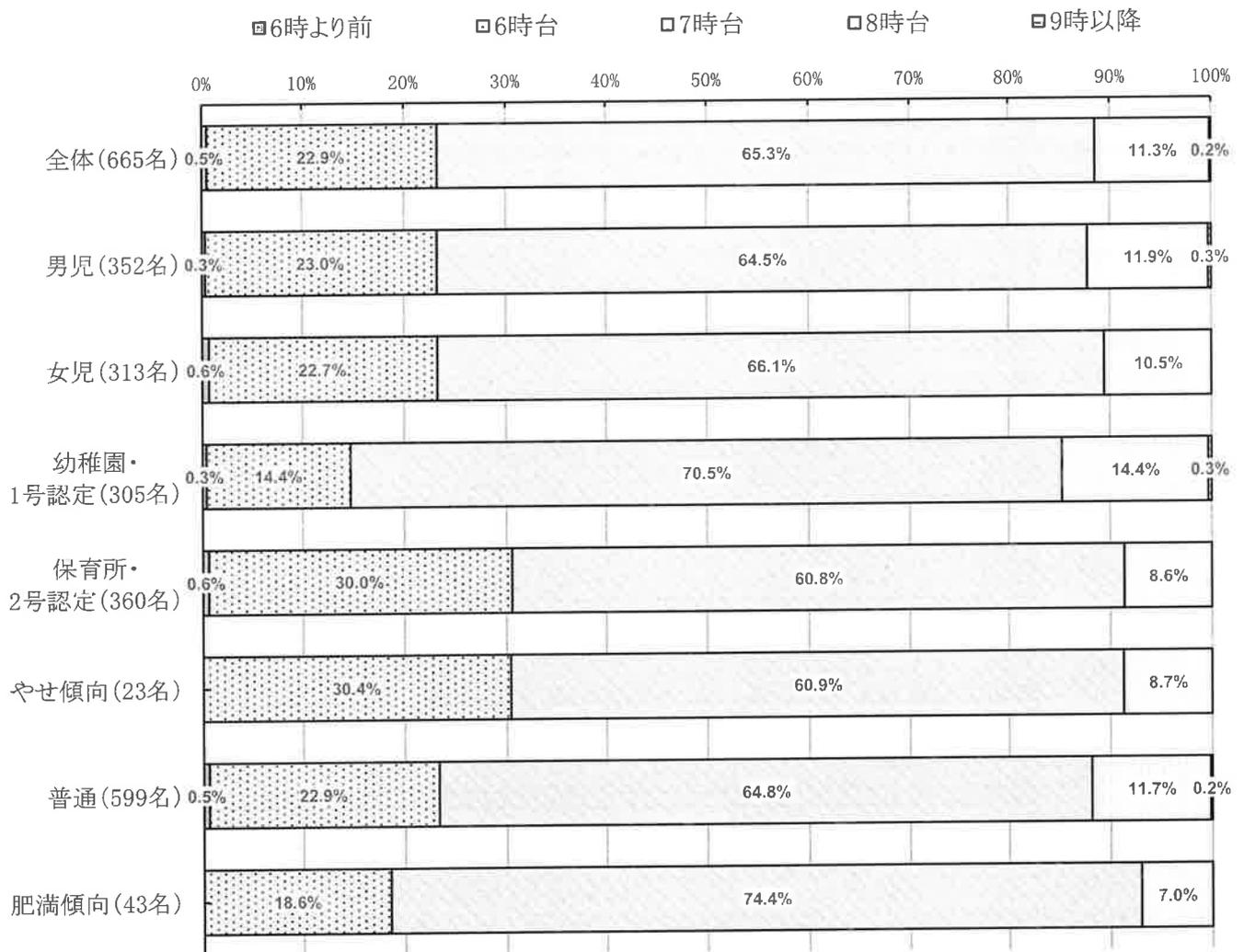
お子さんの相手をしてあげることが難しいときにスマートフォン・タブレットを使用することはありますか？



3. 食生活について

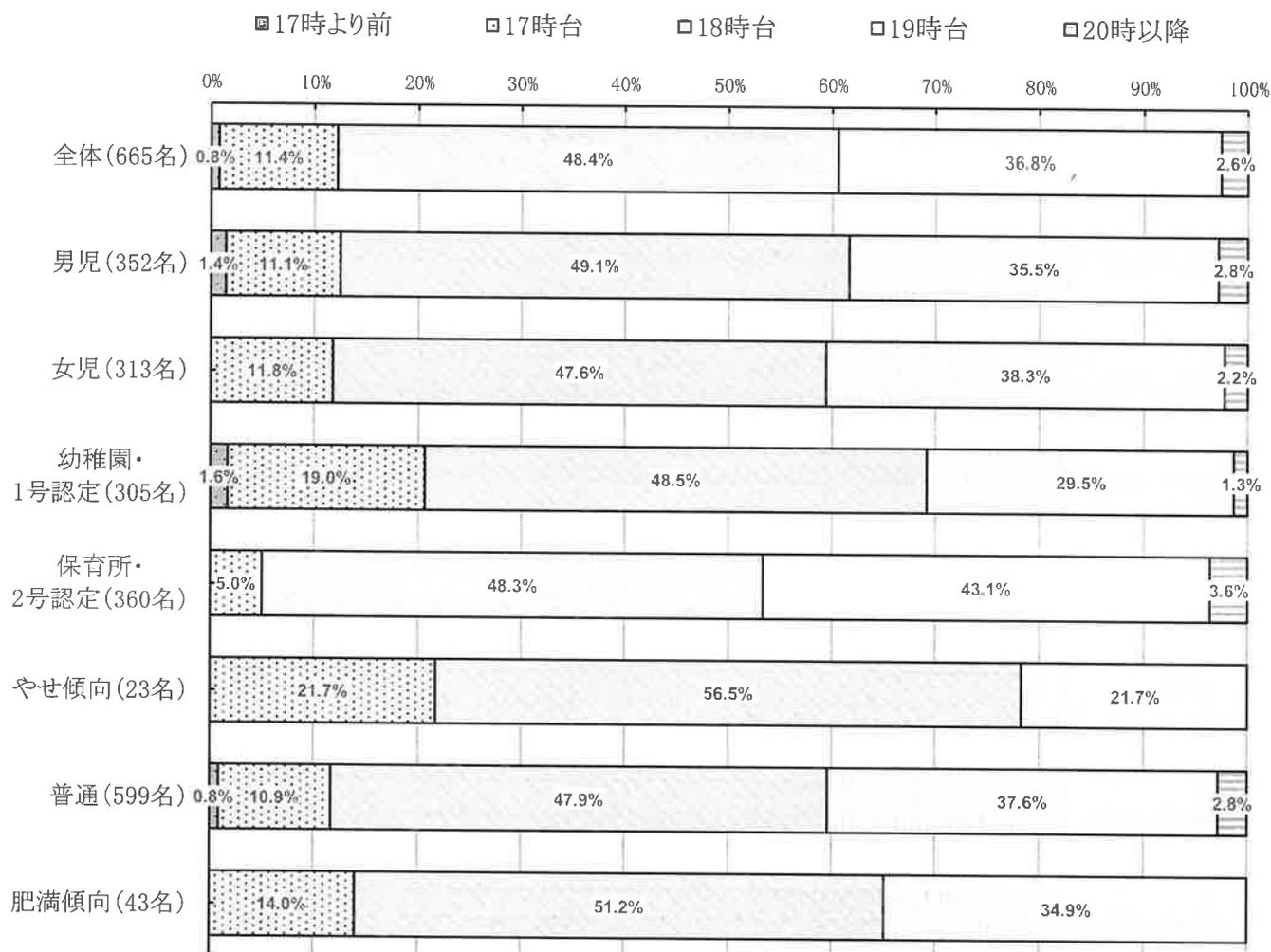
問1 登園日の朝食は何時ですか。

全体として、登園日の朝食時間は 23.4%が 7 時より前、88.7%が 8 時より前であることが明らかとなった。保育所・2号認定では 7 時より前に食べる子どもの割合が 30.6%と高いことが明らかとなった。



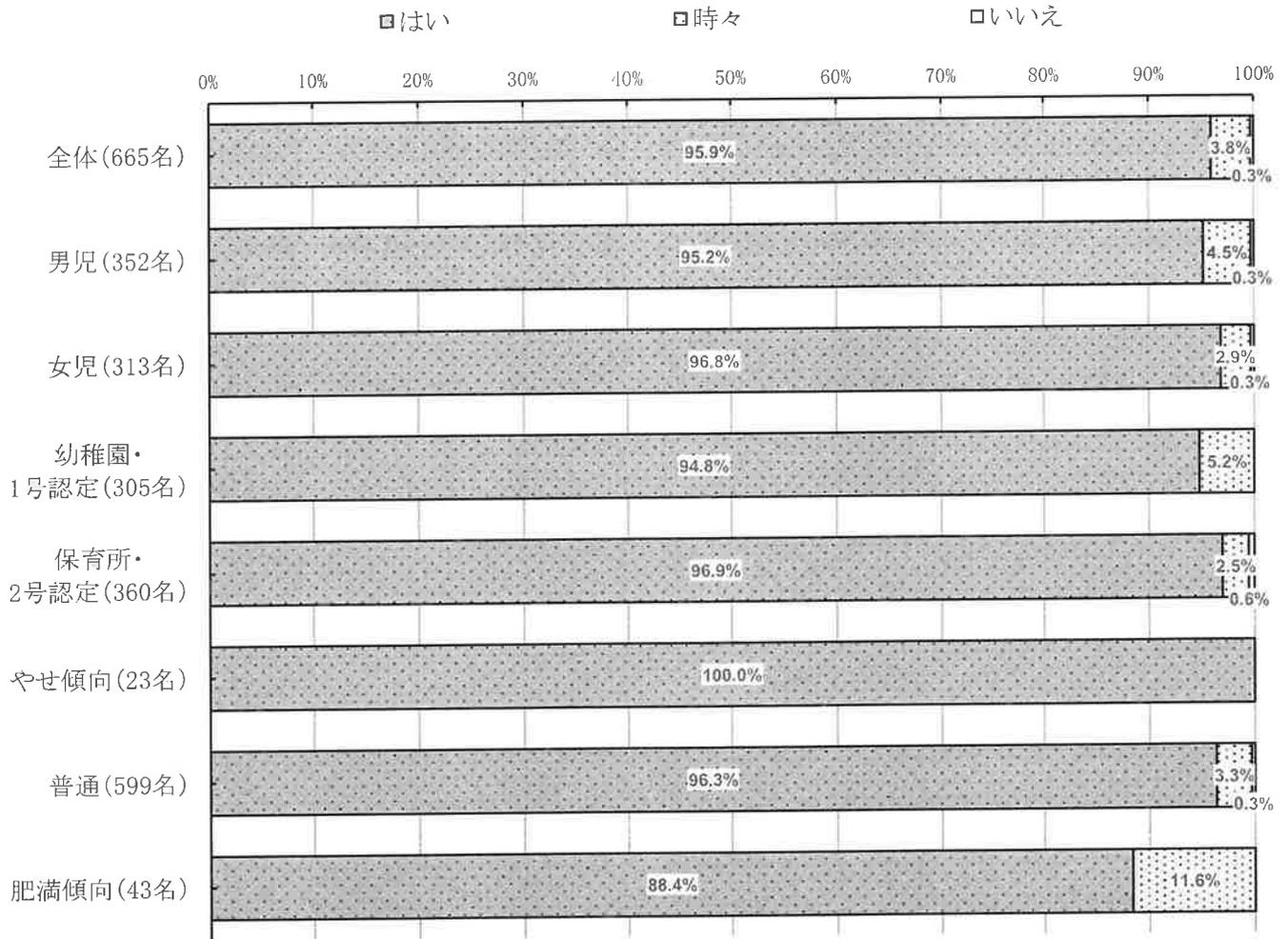
問 2 登園日の夕食は何時ですか。

全体として、登園日の夕食時間は、12.2%が18時より前、60.6%が19時より前であった。体型による大きな違いは確認されず、保護者の勤務状況などによる影響として幼稚園と保育所での違いが確認された。



問3 朝食を毎日食べていますか。

全体では、朝食を毎日食べている子どもの割合が95.9%と高い傾向であることが確認された。一方で、肥満傾向の子どもの割合は88.4%と低くなっている傾向が確認された。



【「はい」「時々」と答えた方】

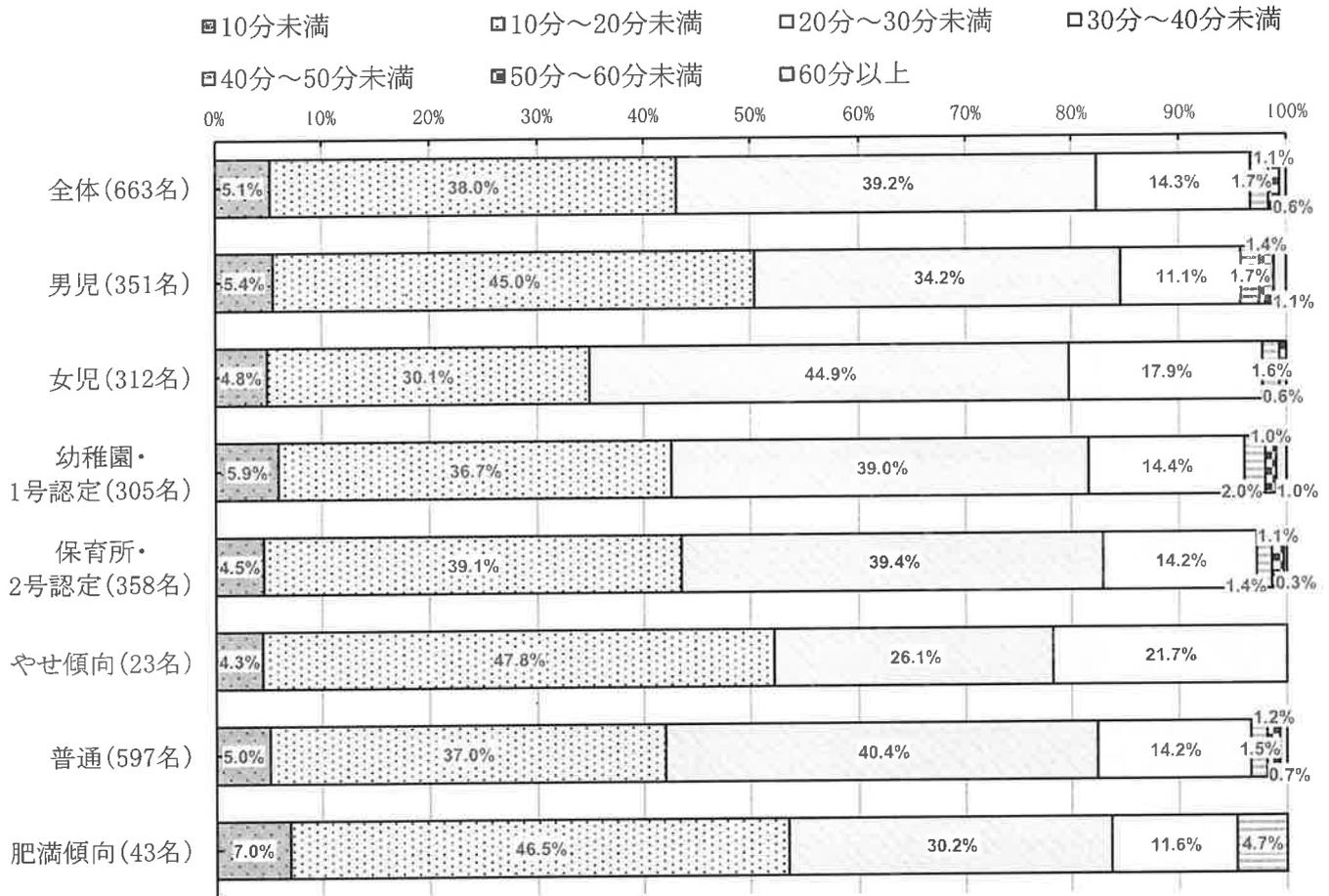
普段食べているものはなんですか。【※複数回答可※】

	回答者の割合					
	主食(ごはん、パン、めん類、シリアル等)	主菜(卵、肉類、魚類、納豆、ヨーグルト、チーズ等)	副菜(野菜、味噌汁又は野菜スープ等)	果物	菓子類(菓子パン含む)	その他(牛乳、ジュース等)
全体(663名)	98.3%	62.3%	23.2%	39.4%	26.2%	53.4%
男児(351名)	98.6%	61.0%	19.1%	36.8%	25.4%	57.5%
女児(312名)	98.1%	63.8%	27.9%	42.3%	27.2%	48.7%
幼稚園・1号認定(305名)	99.7%	63.6%	21.0%	42.0%	26.2%	55.4%
保育所・2号認定(358名)	97.2%	61.2%	25.1%	37.2%	26.3%	51.7%
やせ傾向(23名)	100.0%	65.2%	34.8%	34.8%	26.1%	52.2%
普通(597名)	98.5%	62.3%	23.3%	39.5%	26.6%	53.6%
肥満傾向(43名)	95.3%	60.5%	16.3%	39.5%	20.9%	51.2%

朝食は誰と食べていますか。【※複数回答可※】

	回答者の割合				
	1人で	親と	祖父母と	きょうだいと	その他と
全体(663名)	21.0%	59.0%	2.1%	70.0%	0.0%
男児(351名)	20.5%	59.8%	2.6%	70.7%	0.0%
女児(312名)	21.5%	58.0%	1.6%	69.2%	0.0%
幼稚園・1号認定(305名)	22.0%	57.7%	2.0%	69.2%	0.0%
保育所・2号認定(358名)	20.1%	60.1%	2.2%	70.7%	0.0%
やせ傾向(23名)	8.7%	56.5%	0.0%	82.6%	0.0%
普通(597名)	21.3%	59.8%	2.3%	70.0%	0.0%
肥満傾向(43名)	23.3%	48.8%	0.0%	62.8%	0.0%

朝食にかかる時間はどのくらいですか。



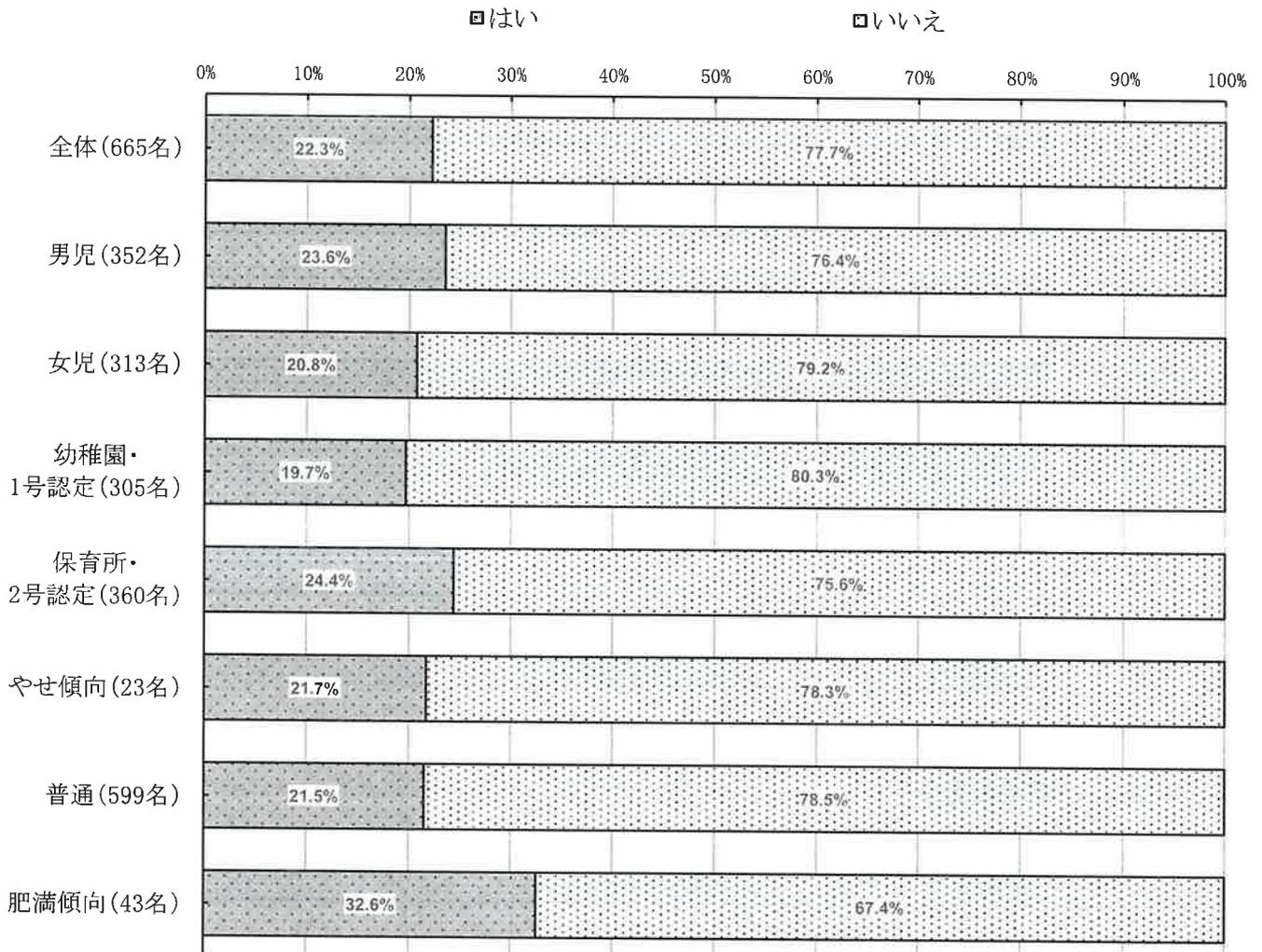
【「いいえ」と答えた方】

朝食を食べない理由は何ですか。【※複数回答可※】

	回答者の割合				
	時間がない	食欲がない	家族が食べる習慣がない	朝食の用意ができていない	その他
全体 (2名)	0.0%	50.0%	50.0%	50.0%	50.0%
男児 (1名)	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
女児 (1名)	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%	0.0%
幼稚園・1号認定 (0名)	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
保育所・2号認定 (2名)	0.0%	50.0%	50.0%	50.0%	50.0%
やせ傾向 (0名)	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
普通 (2名)	0.0%	50.0%	50.0%	50.0%	50.0%
肥満傾向 (0名)	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

問 4 食事前の1時間以内に飲食する習慣はありますか。

全体としては、22.3%が食事前の1時間以内に飲食する習慣があることが分かった。やせ傾向の子どもでは21.7%であるのに対し、肥満傾向の子どもでは32.6%と高い傾向であった。

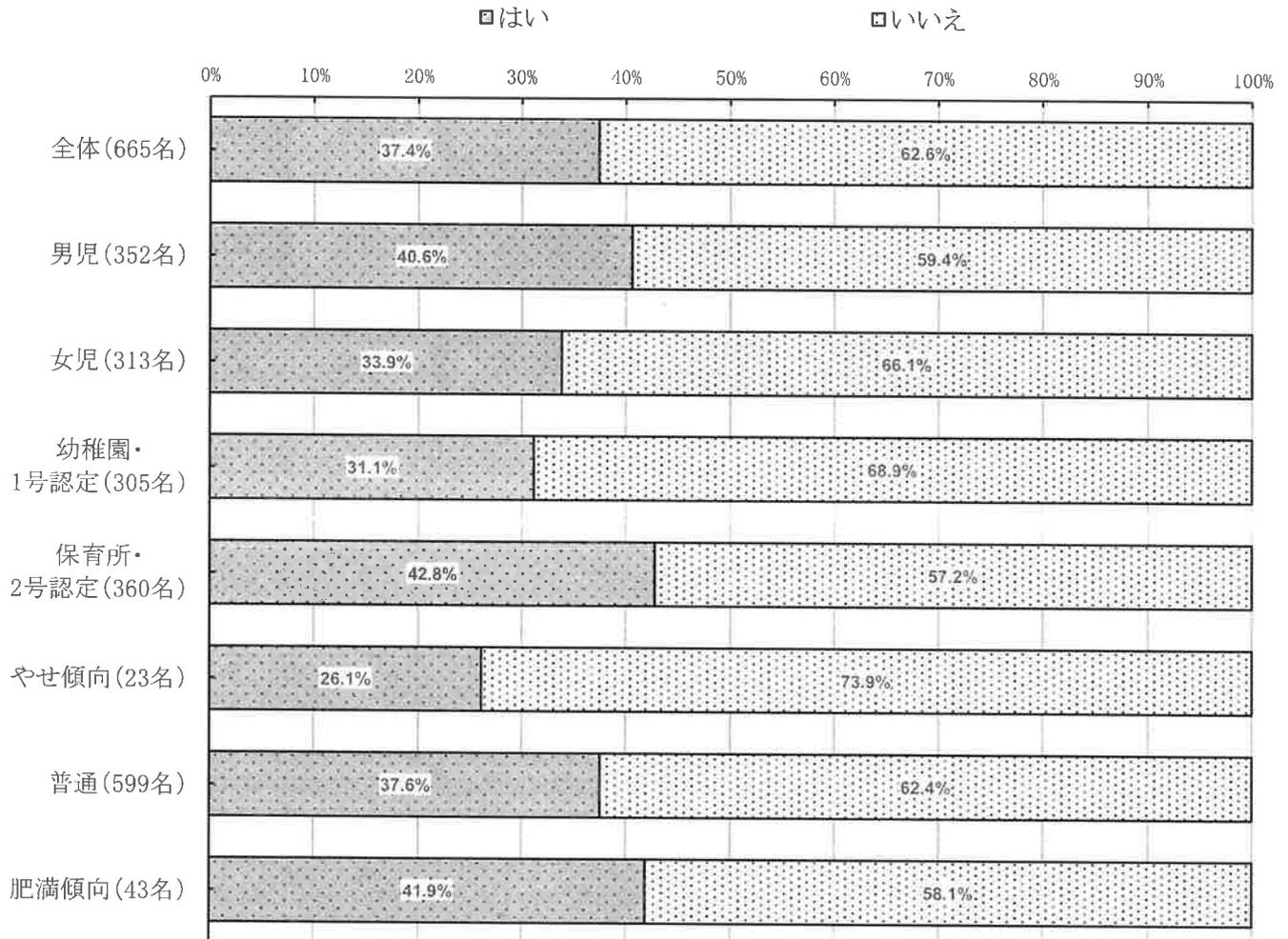


具体的に何を飲食することが多いですか？【※複数回答可※】

	回答者の割合				
	牛乳	ジュース・飲料	菓子類(チョコ類)	アイス	その他(パン・果物類など)
全体(148名)	37.8%	42.6%	58.1%	11.5%	19.6%
男児(83名)	34.9%	43.4%	55.4%	9.6%	20.5%
女児(65名)	41.5%	41.5%	61.5%	13.8%	18.5%
幼稚園・1号認定(60名)	41.7%	53.3%	43.3%	13.3%	23.3%
保育所・2号認定(88名)	35.2%	35.2%	68.2%	10.2%	17.0%
やせ傾向(5名)	20.0%	60.0%	60.0%	20.0%	20.0%
普通(129名)	37.2%	41.1%	60.5%	10.9%	20.9%
肥満傾向(14名)	50.0%	50.0%	35.7%	14.3%	7.1%

問5 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。

全体としては、37.4%が夕食を食べてから寝るまでの間に飲食する習慣があることが分かった。やせ傾向の子どもの割合は26.1%と低かったのに対して、肥満傾向の子どもの割合は41.9%と高い傾向であった。また、保育所・2号認定は42.8%と高い傾向が示された。



具体的に何を飲食することが多いですか？【※複数回答可※】

	回答者の割合				
	牛乳	ジュース・飲料	菓子類(チョコ類)	アイス	その他(パン・果物類など)
全体(249名)	32.1%	31.7%	38.2%	48.6%	25.3%
男児(143名)	29.4%	34.3%	38.5%	52.4%	21.7%
女児(106名)	35.8%	28.3%	37.7%	43.4%	30.2%
幼稚園・1号認定(95名)	35.8%	31.6%	26.3%	35.8%	32.6%
保育所・2号認定(154名)	29.9%	31.8%	45.5%	56.5%	20.8%
やせ傾向(6名)	33.3%	16.7%	16.7%	66.7%	16.7%
普通(225名)	31.1%	32.0%	39.6%	47.6%	26.7%
肥満傾向(18名)	44.4%	33.3%	27.8%	55.6%	11.1%

V. 今後の懸案事項・特記事項

1. 質問紙調査の内容において修正が必要な点

- (1) やせ傾向および肥満傾向の対象者の回答数が少なく、分析のばらつきが生じやすい。
- (2) 子どもの生年月日を考慮した分析も有用かもしれない。
- (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。

2. 肥満度の算出方法を変更

- (1) 本調査の肥満度は、前回調査から異なった方法での算出方法とした。

株式会社ハイクラスを紹介



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

生活実態調査結果

保護者の皆様

令和7年6月頃に実施いたしました「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す。

平塚市子どもの生活習慣病予防対策委員会

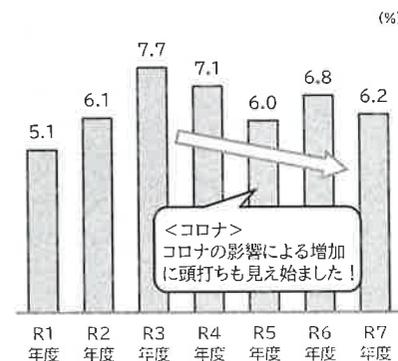
調査対象者の属性

- ▶対象 : 市内公立私立幼稚園・保育所・認定こども園に在籍する5歳児(年長児)
- ▶回答者 : 665人 (父 6.9% / 母 92.5%)
- ▶対象児の性別 : 男 52.9% / 女 47.1%
- ▶対象児の所属先 : 保育所・2号認定 54.1% / 幼稚園・1号認定 46.0%

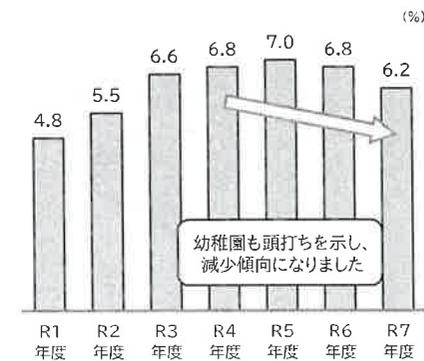
令和7年度の特徴は・・・

太り気味(肥満度15%)以上のお子さんの割合

5歳児全体 年次推移



幼稚園・1号認定 年次推移



◎ 太り気味(肥満度15%)以上のお子さんは、全体的に減少してきました。

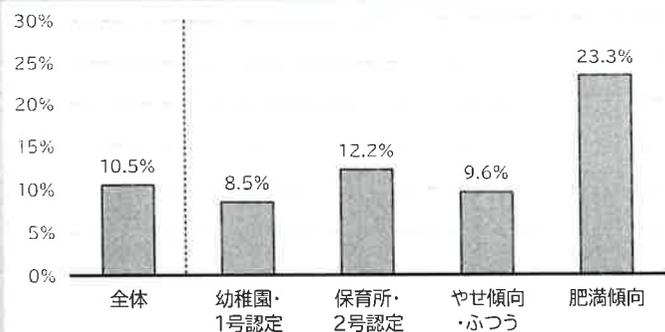
幼稚園では高止まりの現状が続きましたが、減少傾向に転じたように思われます。

◎ 保育所においても減少傾向がみられ、本年度は6.2%でした。

まずは、お子さんの肥満度を要子エック！
母子健康手帳の「幼児の身長体重曲線」で確認しましょう。
https://www.city.hiratsuka.kanagawa.jp/kenko/page-c_02056.html



肥満度(体格)別でみる、登園日22時以降に就寝しているお子さんの割合

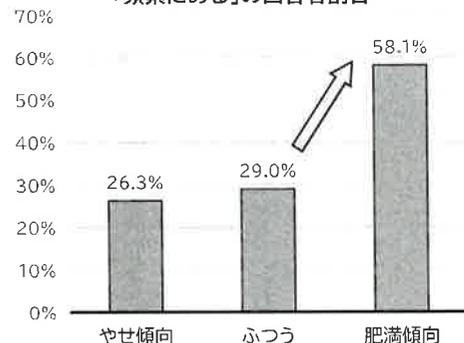


- ◎肥満傾向のお子さんは22時以降に就寝している割合が高いことがわかりました。
- ◎保育所や2号認定のお子さんでも、若干高いのも特徴です。
- ◎お子さんの就寝時間は、保護者の方の生活スタイル等の影響も受けやすいのが実情です。ご注意ください！
- ◎夕食の時間と就寝時間が近くなることは、大人と同様に肥満のリスクに繋がります。
- ◎22時前には、お子さんを寝かすことを1つの目標としましょう！



お子さんの相手をしてあげることが難しいときにスマートフォン・タブレットを使用することはありますか？

「頻繁にある」の回答者割合



◎スマホやタブレットは教材として使用する場合がありますが、子どもの相手をするのが難しいときに、頻繁に使用させることは、最適ではないかもしれません。代替となる遊びなども準備しておくといでしょう。(例)トランポリン、ダンス、バランス運動

◎お子さんとIT機器との関係性も大切です。子どものスマホ等の使用についても見直しましょう。

スマホ・タブレット

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。

【お問合せ先】

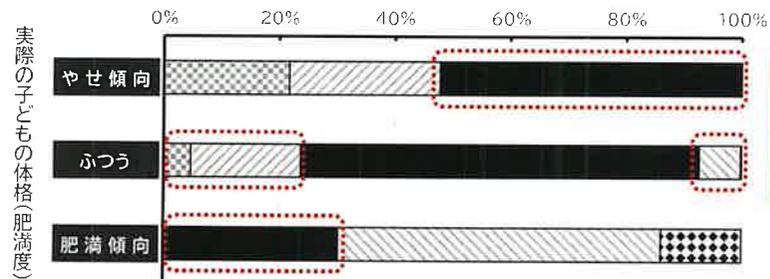
平塚市役所健康課(保健センター)

平塚市子どもの生活習慣病予防対策委員会事務局 Tel 0463-55-2111



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32%の保護者の方が適切な体格の認識ができていませんでした。



■ やせている ■ 少しやせている ■ 普通 ■ 少し太っている ■ 太っている

※肥満度の計算方法

男子:標準体重[kg]=0.002961×身長[cm]×身長[cm]-0.2900×身長[cm]+14.7527

女子:標準体重[kg]=0.002706×身長[cm]×身長[cm]-0.2326×身長[cm]+11.4427

※肥満度の判定

太りすぎ	+30%以上	ふつう	-15%超~15%未満
やや太りすぎ	+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！

自由な遊びの時、活発に身体を動かす遊びをどのくらいしていますか？



■ 非常によくする ■ よくする
■ 少ししかない ■ 全くしない

平均して1日当たり何分くらい身体を動かしていますか？

	動かしている平均の時間		
	園内	園以外	休日
保育所 2号認定	160.5分	52.1分	141.1分
幼稚園 1号認定	124.1分	64.1分	135.7分
全体の平均	143.8分	57.6分	138.6分

運動

◎約75%のお子さんが遊びの時間に身体を動かしているようです。

一方で、約24%のお子さんが、少ししかないようです。注意が必要です！

◎保育所・2号認定では、園以外で身体を動かす時間が12分程度少ない傾向がみられます。家での活動時間もできるだけ作るように意識しましょう。平日に少なくなってしまった分は、休日に多く遊ぶようにしましょう！

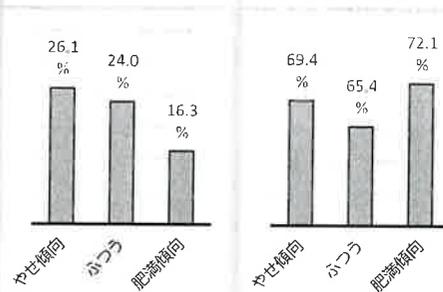


運動

身体を動かさない時間が肥満度と関連する(!?)

平日にテレビやDVDを見る時間が1時間未満の子どもの割合

休日にテレビやDVDを見る時間が2時間以上の子どもの割合



◎身体を動かさない時間は座位時間やスクリーンタイムと言われ、少なくすることが重要視されています。

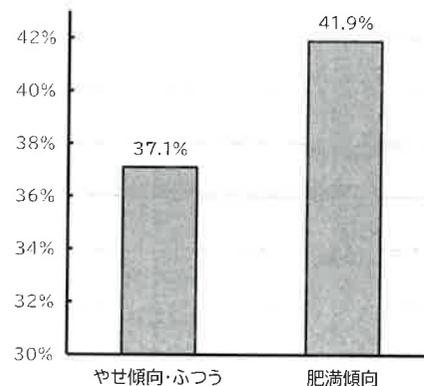
◎肥満傾向の子どもの方が、画面を見る時間が長いようです。

◎減らした画面を見る時間は、買い物や公園に行ったり、動く時間にしましょう。



食事

夕食を食べてから寝るまでの間に
飲食する習慣のある子どもの割合

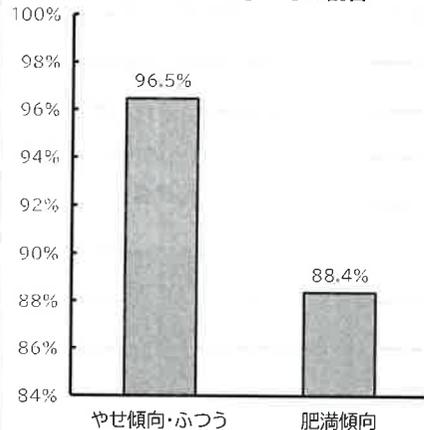


◎夕食を食べてから寝るまでの間に飲食する習慣のある子どもの割合は、肥満傾向の子どもの最も高かったです。

◎よく飲食されているものとして、アイス、ジュース、菓子類が挙げられました。

◎夕食後はお菓子やジュースを控え、お水やお茶を飲むようにしましょう。

朝食を毎日、食べている子どもの割合



◎毎日朝食を食べる子どもの割合は、肥満傾向の子どもの最も低かったです。

◎夕食後の飲食習慣や生活リズムを見直し、気持ちよく朝ごはんを食べられるようにしましょう。

◎朝のお手軽バランスメニュー例

- ・チーズトースト + きゅうり
- ・納豆ごはん + ミノトマト

