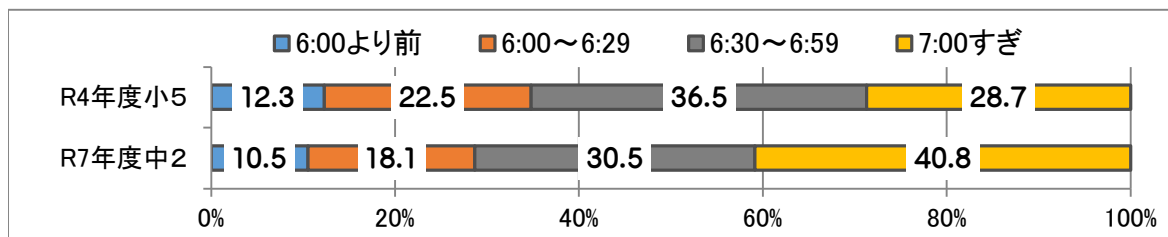


令和7年度

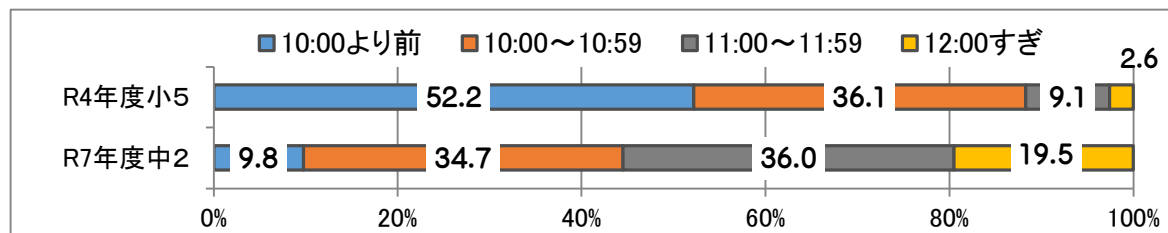
札幌市の児童・生徒の健康と食生活に関する調査結果 札幌市学校給食栄養士会 ＜生活リズムについて＞

＜中学2年生(現在)と小学5年生の時(3年前)との比較＞

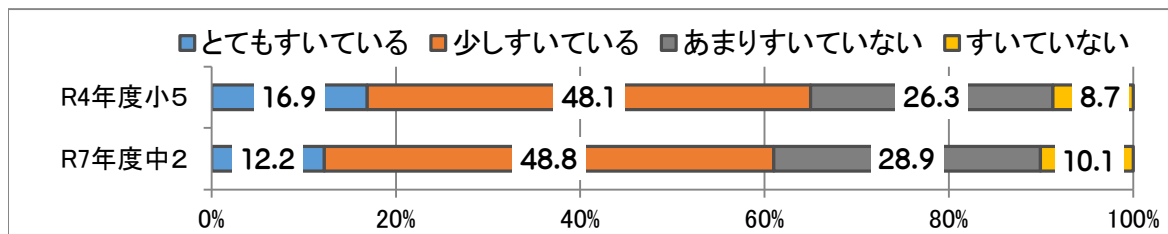
1)朝は 何時ごろ起きることが多いですか？



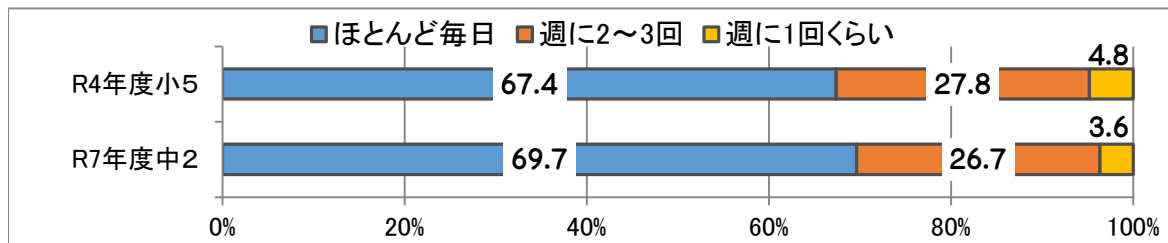
2)夜は 何時ごろ ねることが多いですか？



3)朝起きた時、おなかは すいていますか？

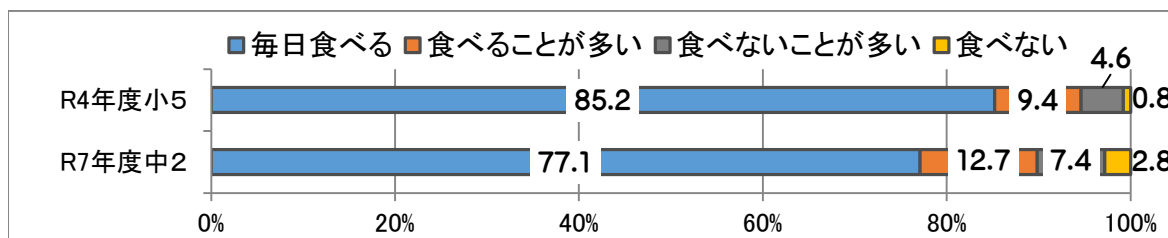


4)便は 毎日 出ますか？

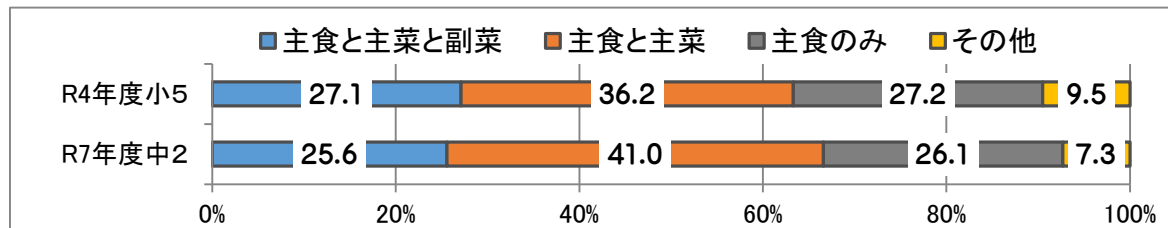


＜朝食について＞

1)朝食は 食べますか？

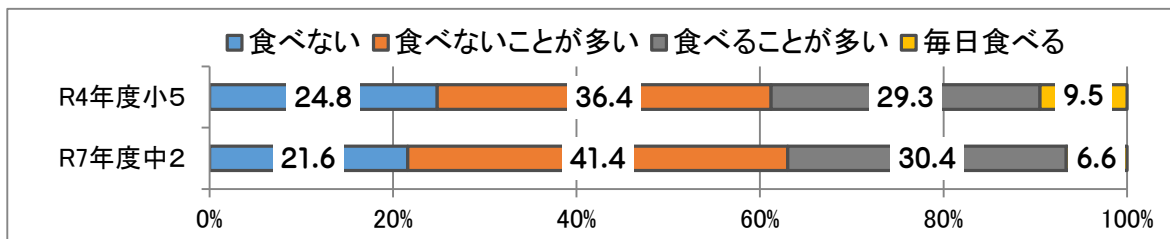


2)朝食は どのようなものを 食べることが多いですか？



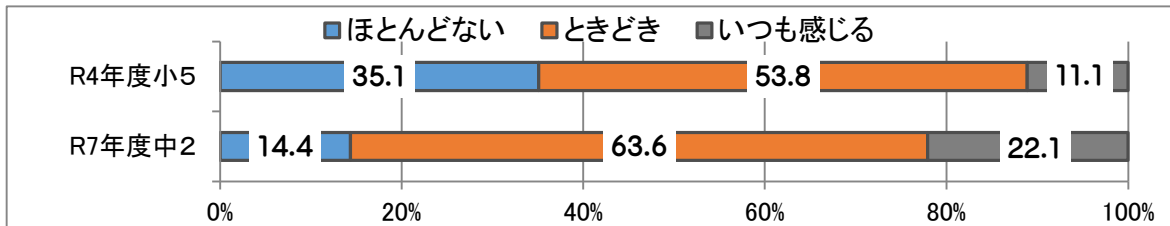
<間食について>

夕食から ねるまでの間に 何か食べますか？

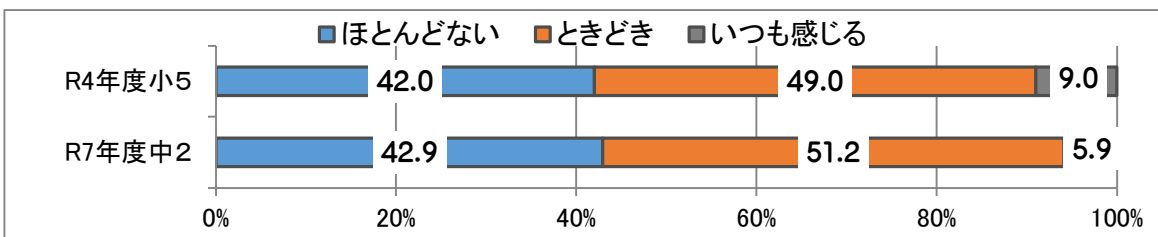


<体調について>

1) 体がだるい、つかれると 感じたことが ありますか？

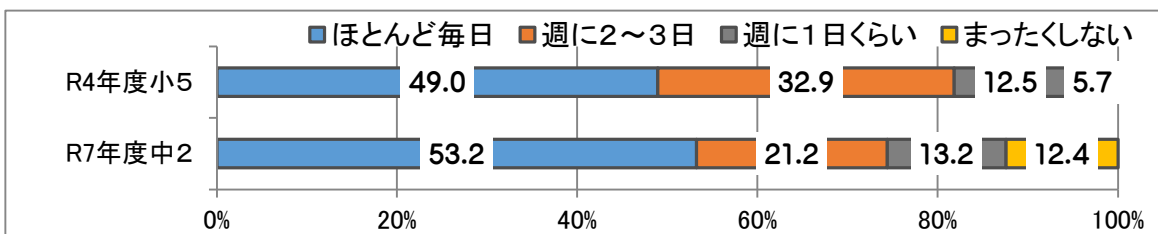


2) イライラして 落ち着かないことが ありますか？



<運動習慣について>

平日に、体育以外で運動をしている日は、どのくらいありますか？



考察

成長に伴う健康と食生活の変化をみるため、今年度の中学2年生の調査結果と、3年前の小学5年生だった時の調査結果を比較しました。

朝食については、「毎日食べる」割合が8.1ポイント減少しています。さらに、「食べないことが多い」「食べない」を合わせた割合は4.8ポイント増加しています。

就寝時刻については、「10:00より前」に就寝する割合が52.2%から9.8%へ大幅に減少し、「12:00すぎ」に就寝する割合は2.6%から19.5%へ大幅に増加しています。

体調については、体のだるさや疲れを「いつも感じる」という割合が、11ポイント増加しています。さらに、運動習慣については、平日に体育以外の運動を「まったくしない」割合が5.7%から12.4%に6.7ポイント増加しています。

生涯にわたり心身ともに健康な生活を送るためには、朝食摂取の習慣化や睡眠時間の確保等、望ましい生活リズムの定着がとても大切です。中学生になると学習や部活動などの時間が増え、小学生の時とは生活時間が大きく変わりますが、引き続き御家庭でのサポートをよろしくお願いいたします。