

調査結果

① 子どもの肥満度について

★年齢が上がるとともに肥満傾向や、やせ傾向の子どもが増加

問3 お子さんの身長 cm 体重 kg

- 申告された身長・体重から「肥満度の判定基準」※に基づいて算定した肥満度は、全年齢とも「ふつう」が最も多かった。
- 年齢が上がるとともに、肥満傾向や、やせ傾向の子どもの割合が増加する傾向がみられた。
- 施設別では、保育所、幼稚園、認定こども園の順に肥満割合が増加する傾向がみられた。

※「肥満度の判定基準」：2ページ参照

図1 子どもの肥満度（年齢別）

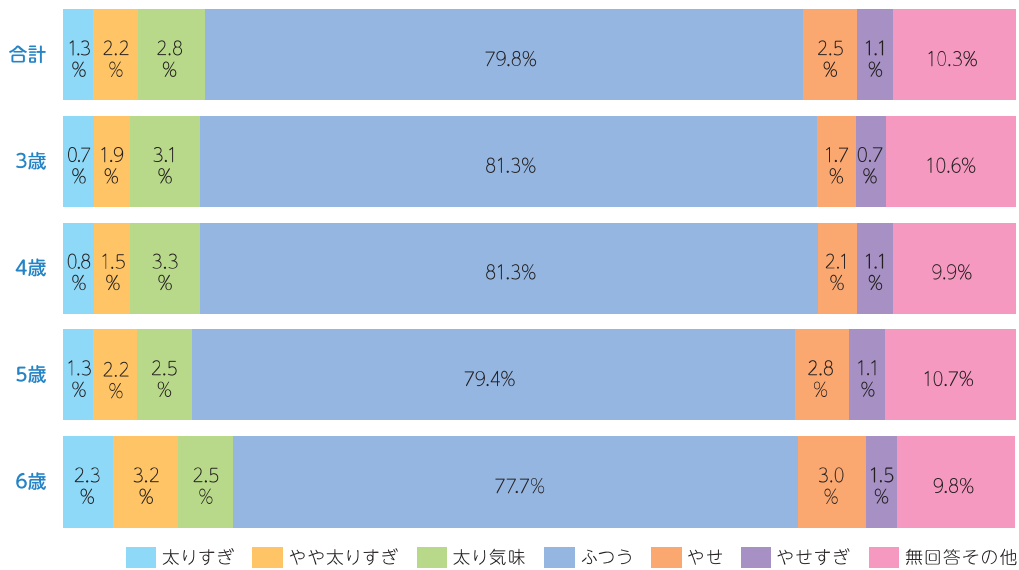
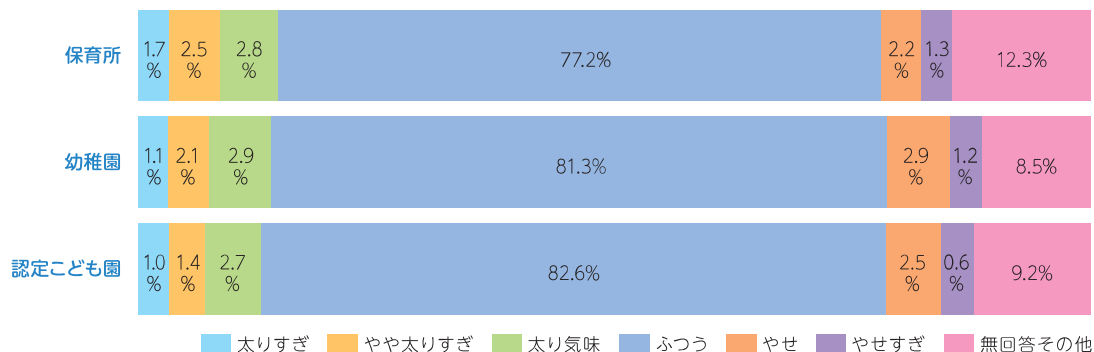


図2 子どもの肥満度（施設別）



肥満度の判定基準

小児肥満を知る目安としては、以下の計算式を用い、年齢別の身長と体重のバランスを算定した。

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

○**男児** 身長別標準体重 = $0.00206 \times \text{身長 (cm)}^2 - 0.1166 \times \text{身長 (cm)} + 6.5273$

○**女児** 身長別標準体重 = $0.00249 \times \text{身長 (cm)}^2 - 0.1858 \times \text{身長 (cm)} + 9.0360$

この計算式により、1歳～6歳までの幼児の肥満度の判定を実施した。

肥満度判定

- | | |
|----------------------|------------------------|
| ・ふとりすぎ: +30%以上 | ・ややふとりすぎ: +20%以上+30%未満 |
| ・ふとりぎり: +15%以上+20%未満 | ・ふつう: -15%超+15%未満 |
| ・やせ: -20%超-15%以下 | ・やせすぎ: -20%以下 |

出典: 平成12年乳幼児身体発育調査報告書(厚生労働省)



② 子どもの運動状況について

★1週間に3日以上運動する子どもは、約9割

問8 お子さんは、保育所等の活動を含め、どのくらい運動(外遊びも含む)をしていますか。

- ふだんの運動状況については、「1週間に5日以上」が70.0%と過半数を占め、次いで「1週間に3～4日」23.4%、「1週間に1～2日」5.7%、「していない」0.5%であった。
- 年齢別にみると、年齢が上がるとともに「1週間に5日以上」が減少し、「1週間に1～2日」が増加する傾向がみられた。
- 施設別の差異はみられなかった。
- 運動状況と肥満については、運動状況による差異はあまりみられなかった。

図3 子どもの運動状況

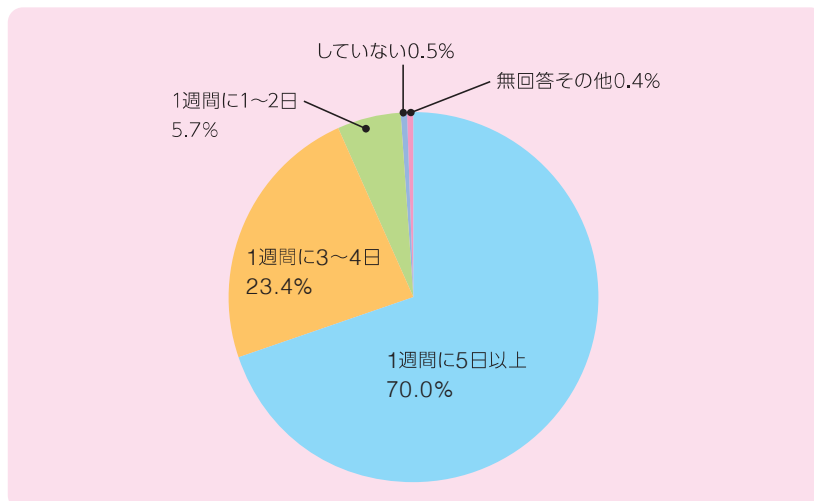


図4 子どもの運動状況(年齢別)

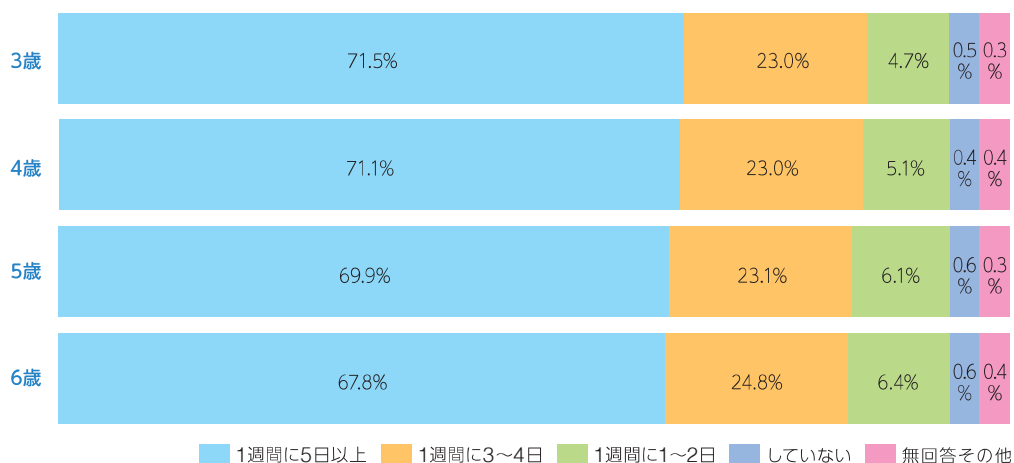


図5 子どもの運動状況（施設別）

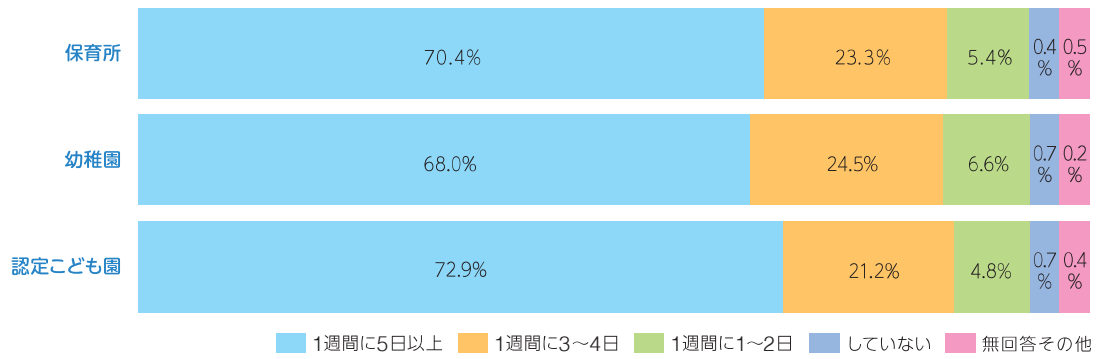
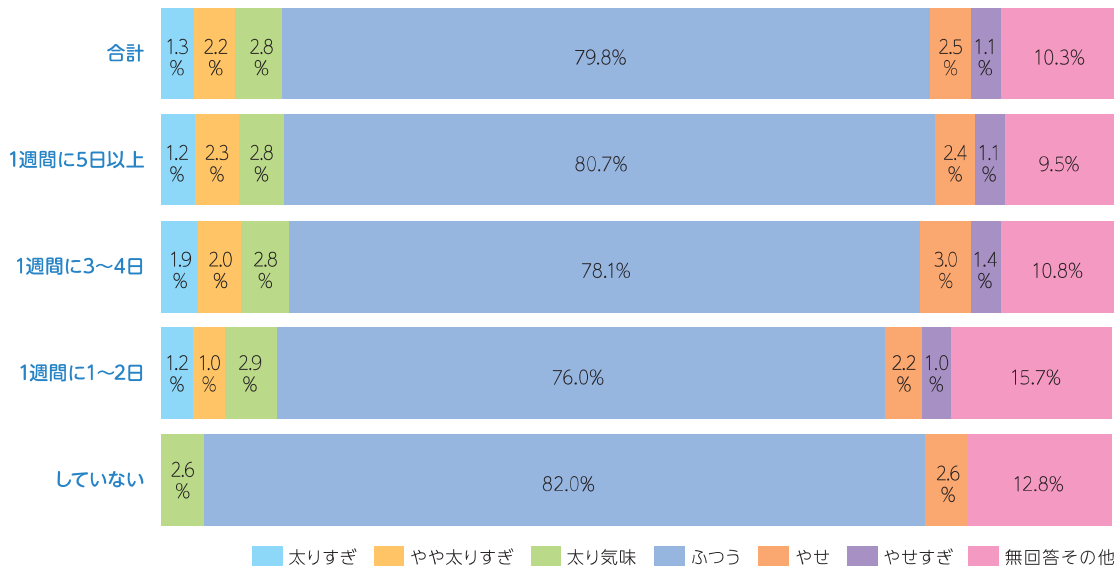


図6 子どもの運動状況と肥満について



③ 子どもの平日の起床時間について

★およそ5割が午前7時前に、9割以上が午前8時前に起床

問9

お子さんのふだんの起床・就寝時刻について、平日と休日とでそれぞれあてはまる番号を1つ選んで○を付けてください。

- 起床時間については、「午前7時台」が46.7%で最も多く、次いで「午前6時台」45.0%、「午前8時台」4.1%、「午前6時前」3.2%、「午前9時台」0.1%、「決まっていない」0.1%、「午前10時以降」0.0%の順であった。
- 午前7時前(「午前6時前」と「午前6時台」)に起きる子どもは、48.2%と、前回調査より12.5ポイント少なかった。
- 年齢による差異はみられなかった。
- 施設別では、午前7時前に起きる子どもが保育所で55.4%と、幼稚園・認定こども園より多かった。

図7 子どもの平日の起床時間(年齢別)

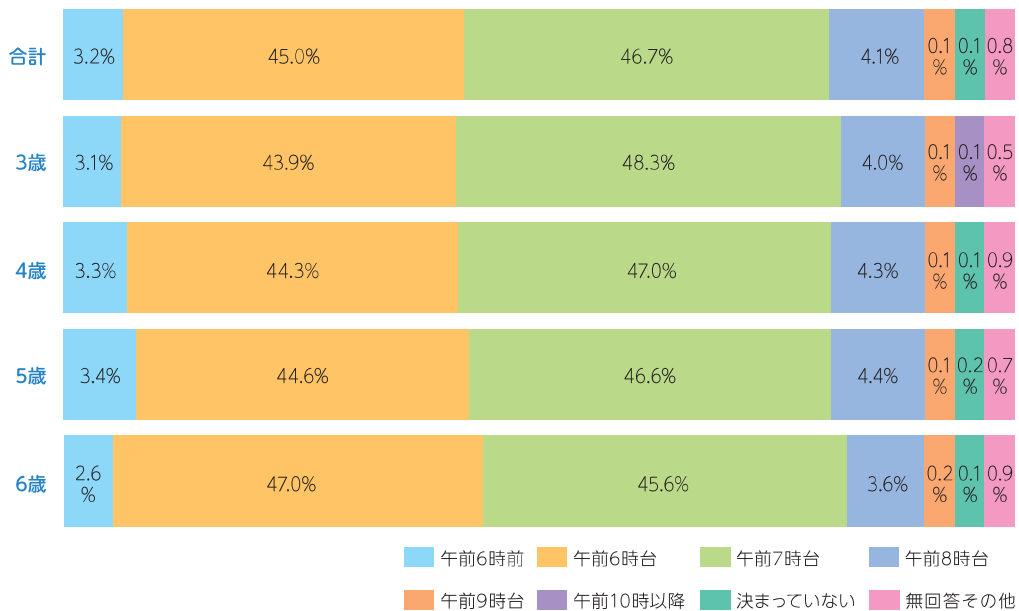
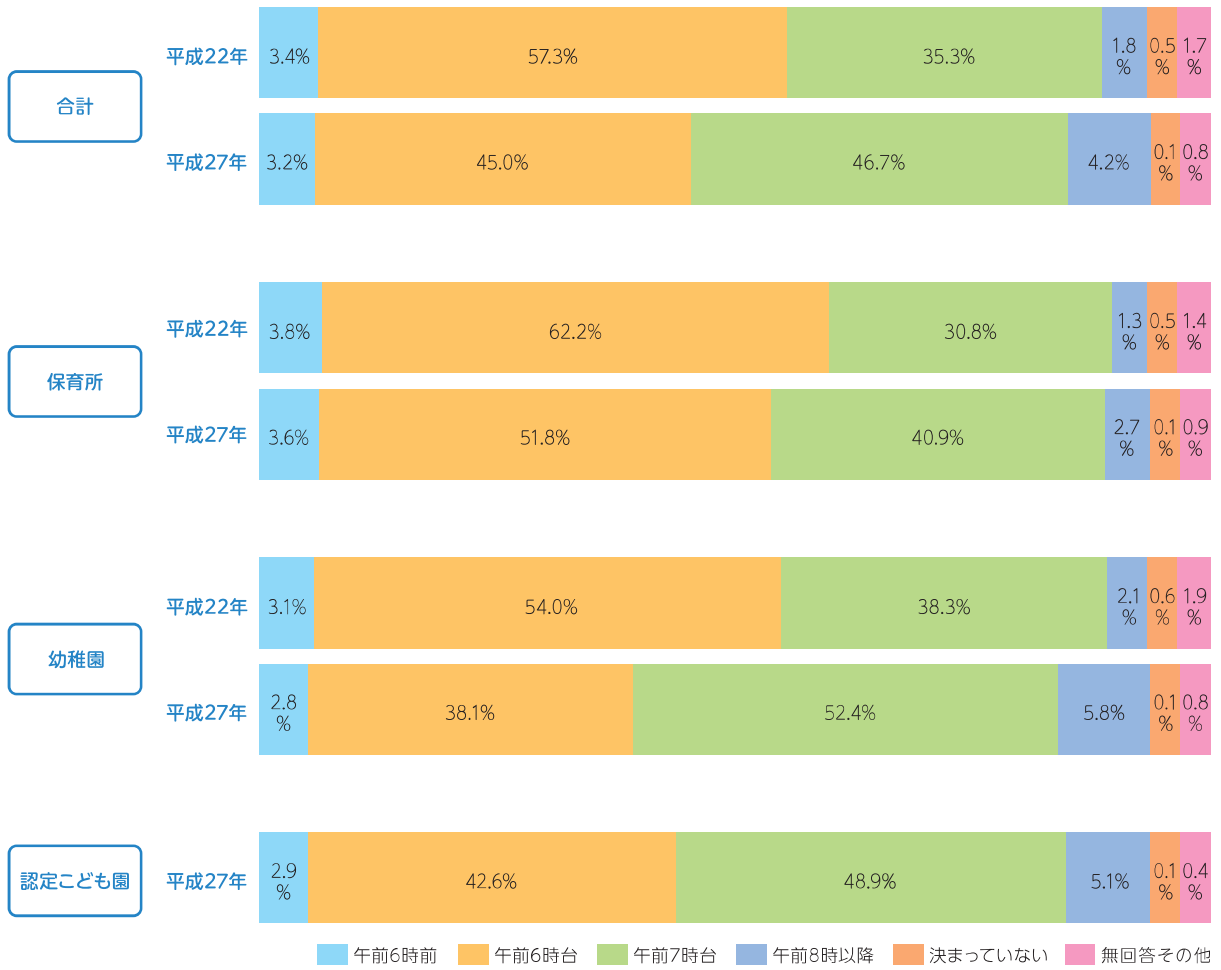
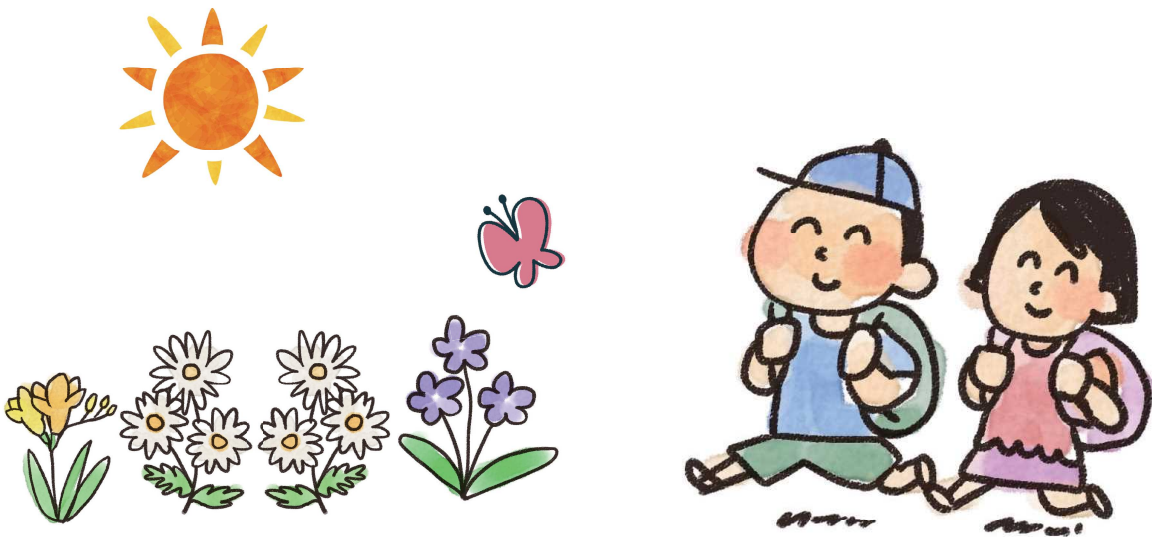


図8 子どもの平日の起床時間(施設別)



注) 経年比較のため、今回調査の選択肢「午前8時台」「午前9時台」「午前10時以降」を合算した値を前回調査の選択肢「午前8時以降」としている。



④ 子どもの平日の就寝時間について

★3割弱が午後9時前に就寝し、2割弱が午後10時以降に就寝

問9

お子さんのふだんの起床・就寝時刻について、平日と休日とでそれぞれあてはまる番号を1つ選んで○を付けてください。

- 就寝時間については、「午後9時台」が54.3%で最も多く、次いで「午後8時台」22.6%、「午後10時台」15.9%、「午後8時前」4.0%、「午後11時台」1.7%、「決まっていない」0.3%、「深夜12時以降」0.1%の順であった。
- 年齢が上がると、午後9時以降に寝る子どもが増加し、特に「午後9時台」に寝る子どもが増加した。
- 施設別では、前回調査と比較すると、午後9時前に寝る子どもが減少した。

図9 子どもの平日の就寝時間(年齢別)

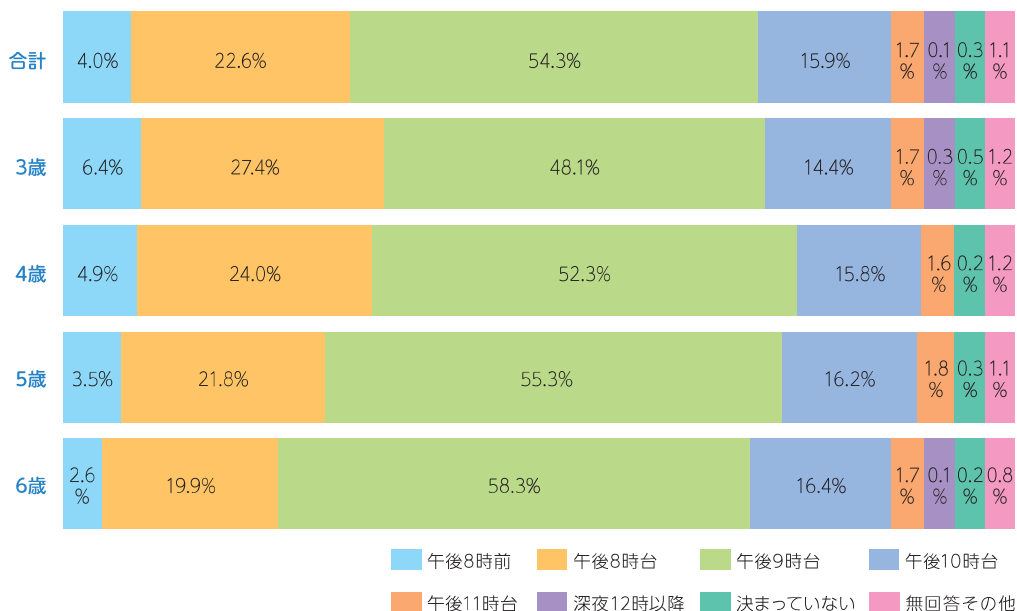
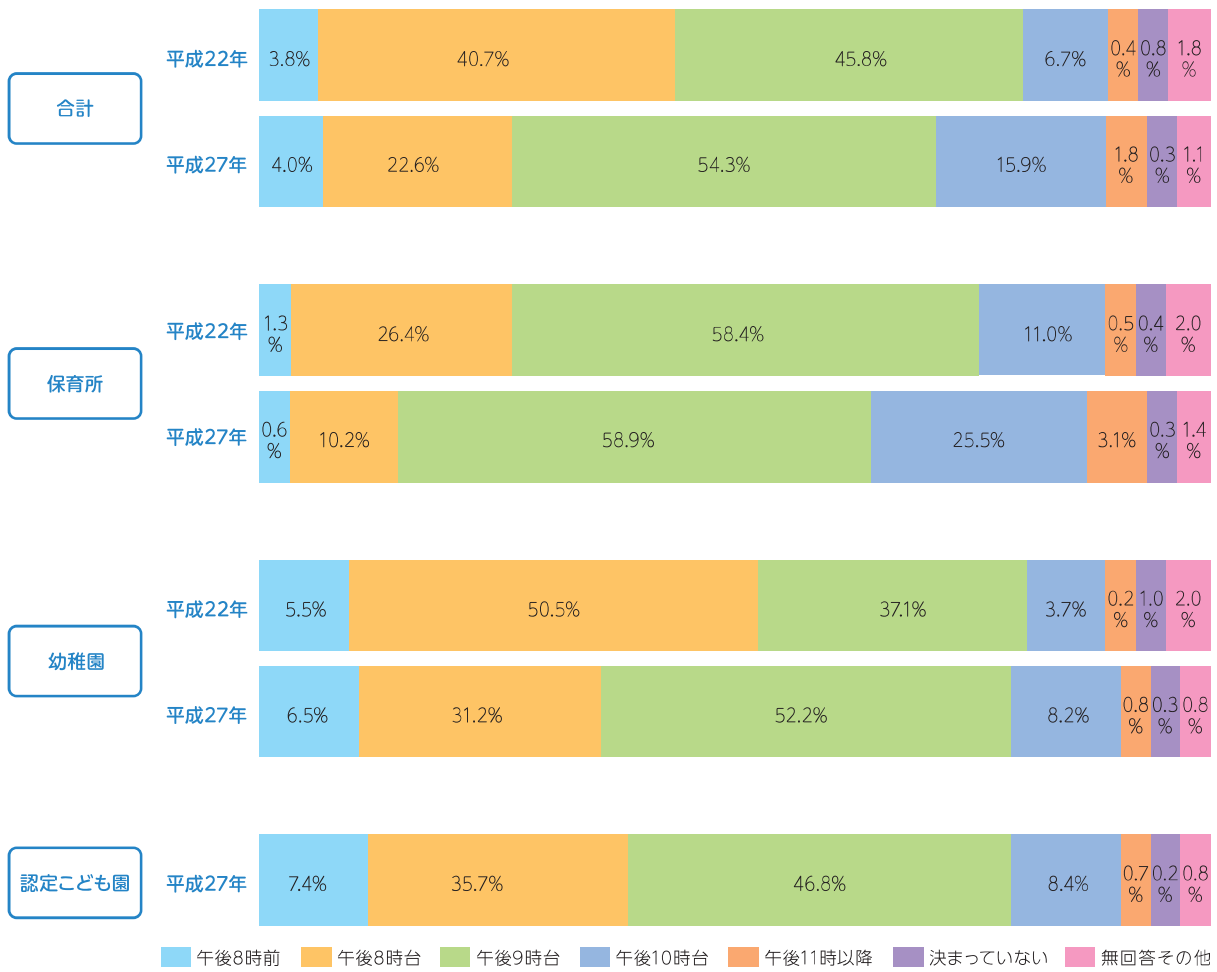


図10 子どもの平日の就寝時間(施設別)



注) 経年比較のため、今回調査の選択肢「午後11時台」「深夜12時以降」を合算した値を前回調査の選択肢「午後11時以降」としている。



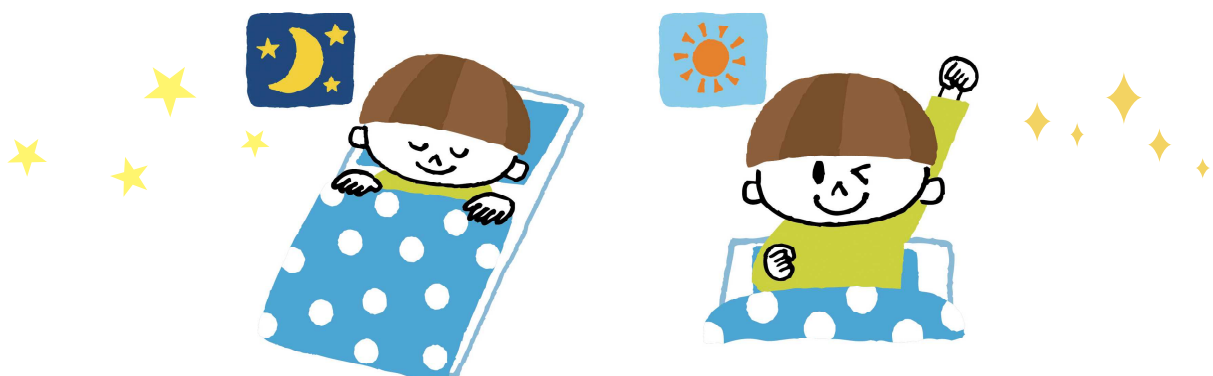
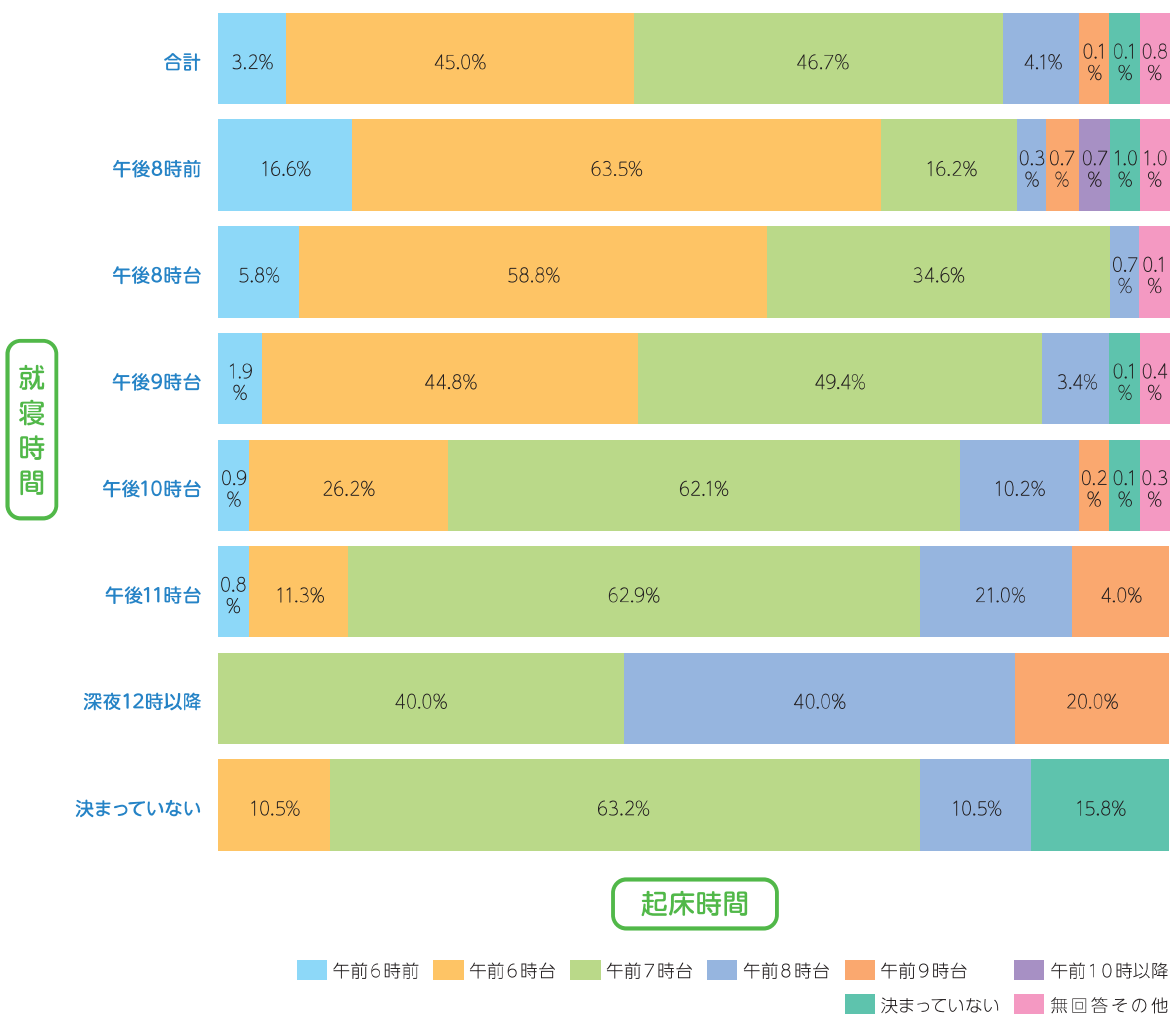
★就寝時間が早いほど、起床時間が早い傾向

問9

お子さんのふだんの起床・就寝時刻について、平日と休日とでそれぞれあてはまる番号を1つ選んで○を付けてください。

- 就寝時間ごとに午前7時より前に起きている子どもの割合をみると、「午後8時前」80.1%、「午後8時台」64.6%、「午後9時台」46.7%、「午後10時台」27.1%、「午後11時台」12.1%、「深夜12時以降」0.0%、「決まっていない」10.5%であった。

図11 子どもの就寝時間と起床時間(平日)



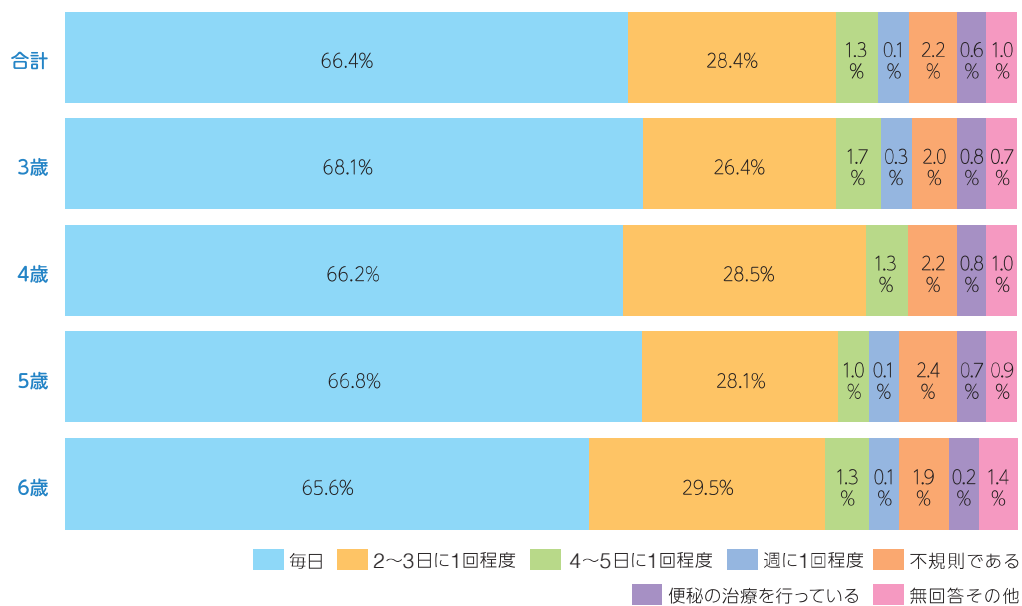
⑤ 子どもの排便について

★毎日排便のある子どもは、66.4%

問10 お子さんの排便の頻度はどのくらいですか。

- 子どもの排便の頻度は、「毎日」が66.4%と最も多く、次いで「2～3日に1回程度」28.4%、「不規則である」2.2%、「4～5日に1回程度」1.3%、「便秘の治療を行っている」0.6%、「週に1回程度」0.1%の順であった。
- 年齢による差異はみられなかった。

図12 子どもの排便頻度（年齢別）



⑥ 子どもの朝食について

★朝食を「毎日食べる」子どもは94.9%で、前回調査より4.4ポイント増加

問11 ふだんの食事の状況についてお答えください。朝食、夕食を食べていますか。(お子さん)

- 朝食については、「毎日食べる」が94.9%と最も多く、次いで「週に1～3日食べないことがある」3.8%、「ほとんど食べない」0.6%、「週に4～5日食べないことがある」0.3%、「全く食べない」0.1%の順であった。
- 朝食を「毎日食べる」子どもは、前回調査と比べると4.4ポイント増加した。
- 朝食を食べないことがある子ども（「時々食べないことがある」及び「ほとんど食べない」を回答した子ども）は4.8%で、前回調査と比べると3.4ポイント減少した。
- 年齢、施設による差異はみられなかった。

図13 子どもの朝食習慣（年齢別）

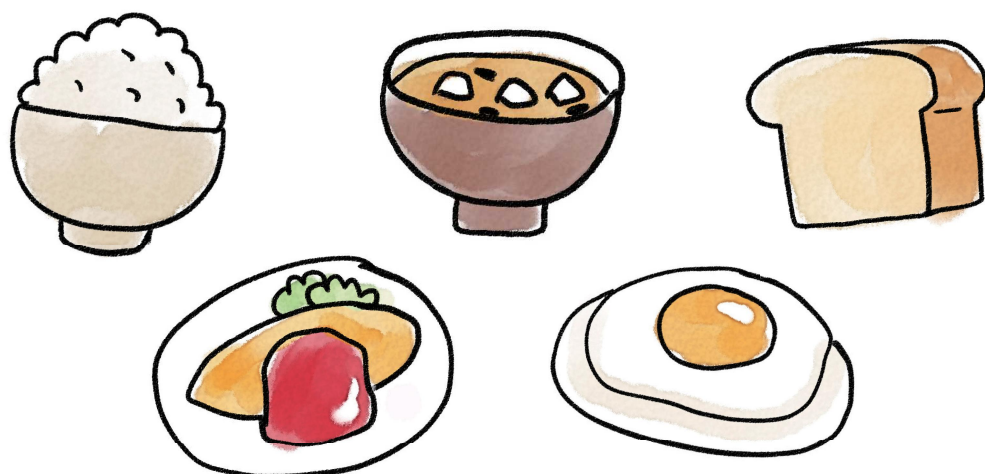
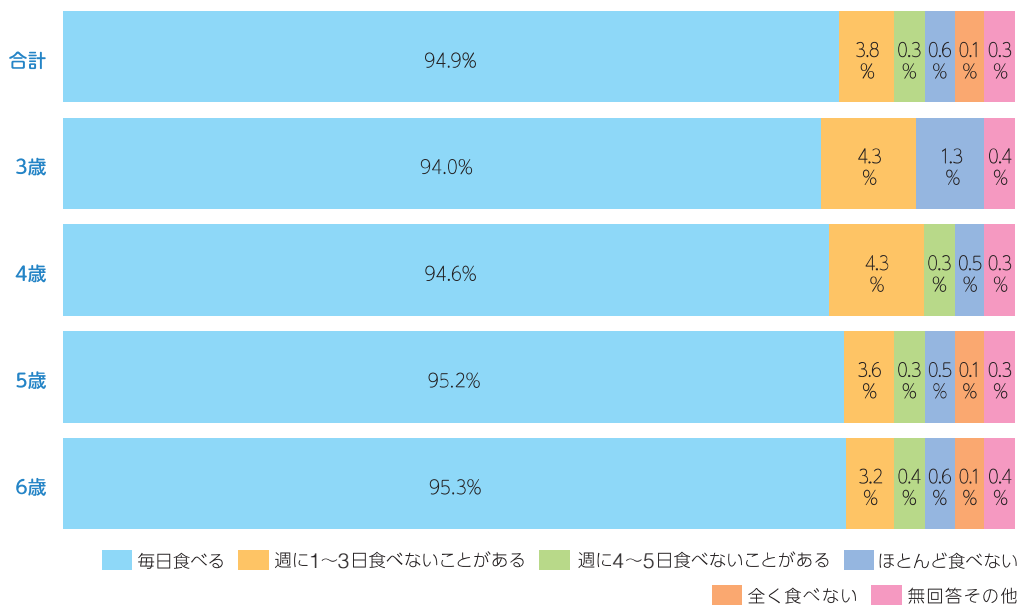
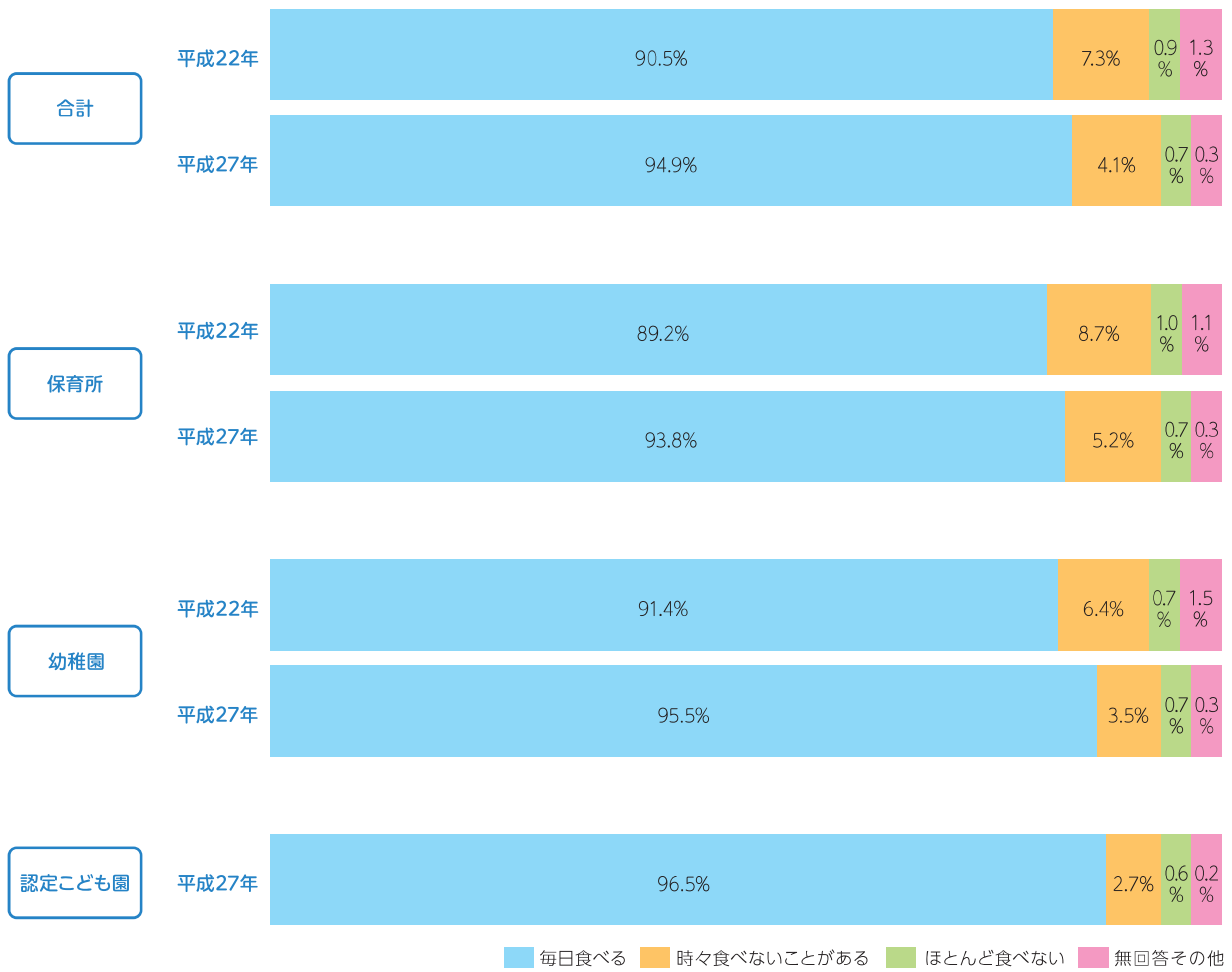
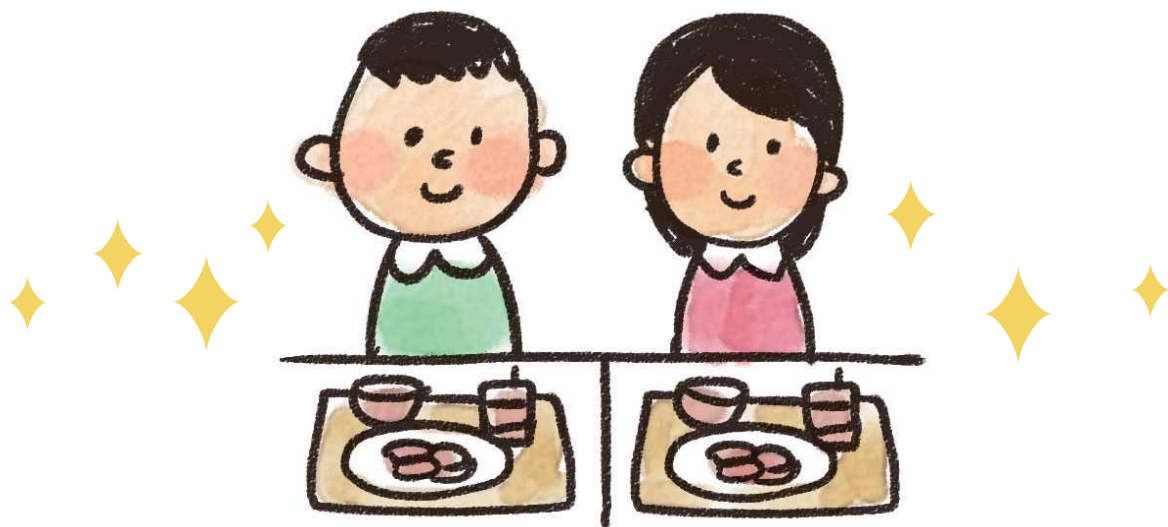


図14 子どもの朝食習慣（施設別）



注) 経年比較のため、今回調査の選択肢「週に1～3日食べないことがある」「週に4～5日食べないことがある」を合算した値を前回調査の選択肢「時々食べないことがある」とし、今回調査の選択肢「ほとんど食べない」「全く食べない」を合算した値を前回調査の選択肢「ほとんど食べない」としている。



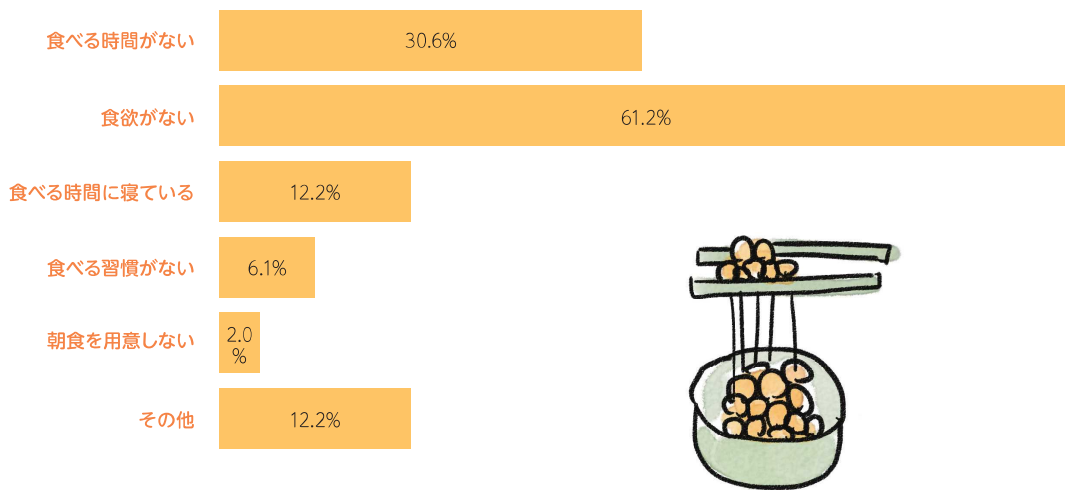
★子どもが朝食を食べない最も多い理由は「食欲がない」

問12

(問11で朝食についてお子さんと母親の4、5に○をつけた方) お子さんとお母さんが朝食を食べない主な理由は何ですか。(3つ以内で回答)(お子さん)

- 朝食を食べない理由は、「食欲がない」61.2%、「食べる時間がない」30.6%、「食べる時間に寝ている」12.2%、「その他」12.2%、「食べる習慣がない」6.1%、「朝食を用意しない」2.0%、「肥満予防のため朝食は控えている」0.0%、「食事を用意する時間がない」0.0%の順であった。

図15 朝食を食べない最も大きな理由(お子さん)(3つ以内で回答)



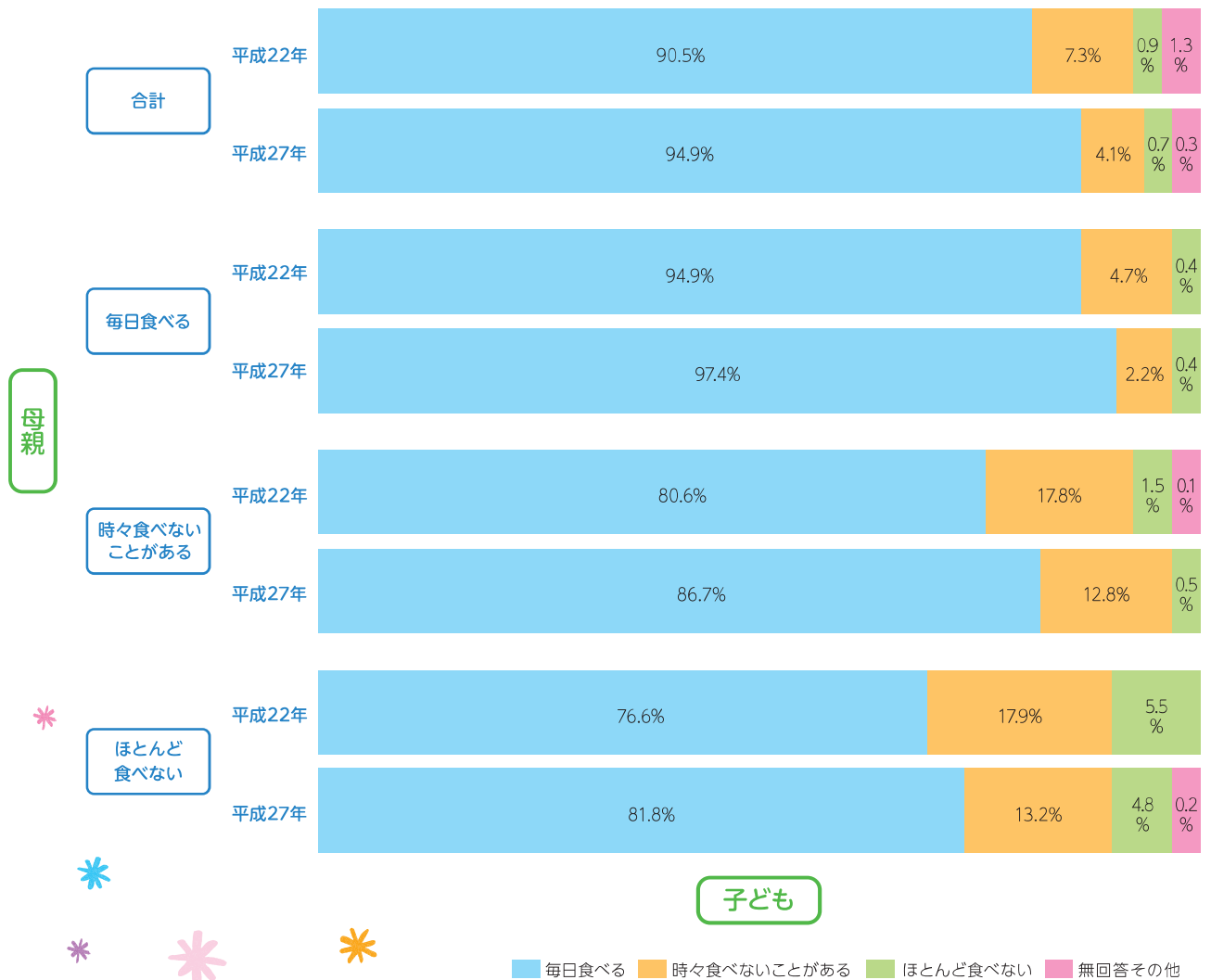
★母親、父親が朝食を食べないと、子どもも朝食を食べない傾向

問11

ふだんの食事の状況についてお答えください。朝食、夕食を食べていますか。
(お子さんと母親、父親の朝食摂取状況)

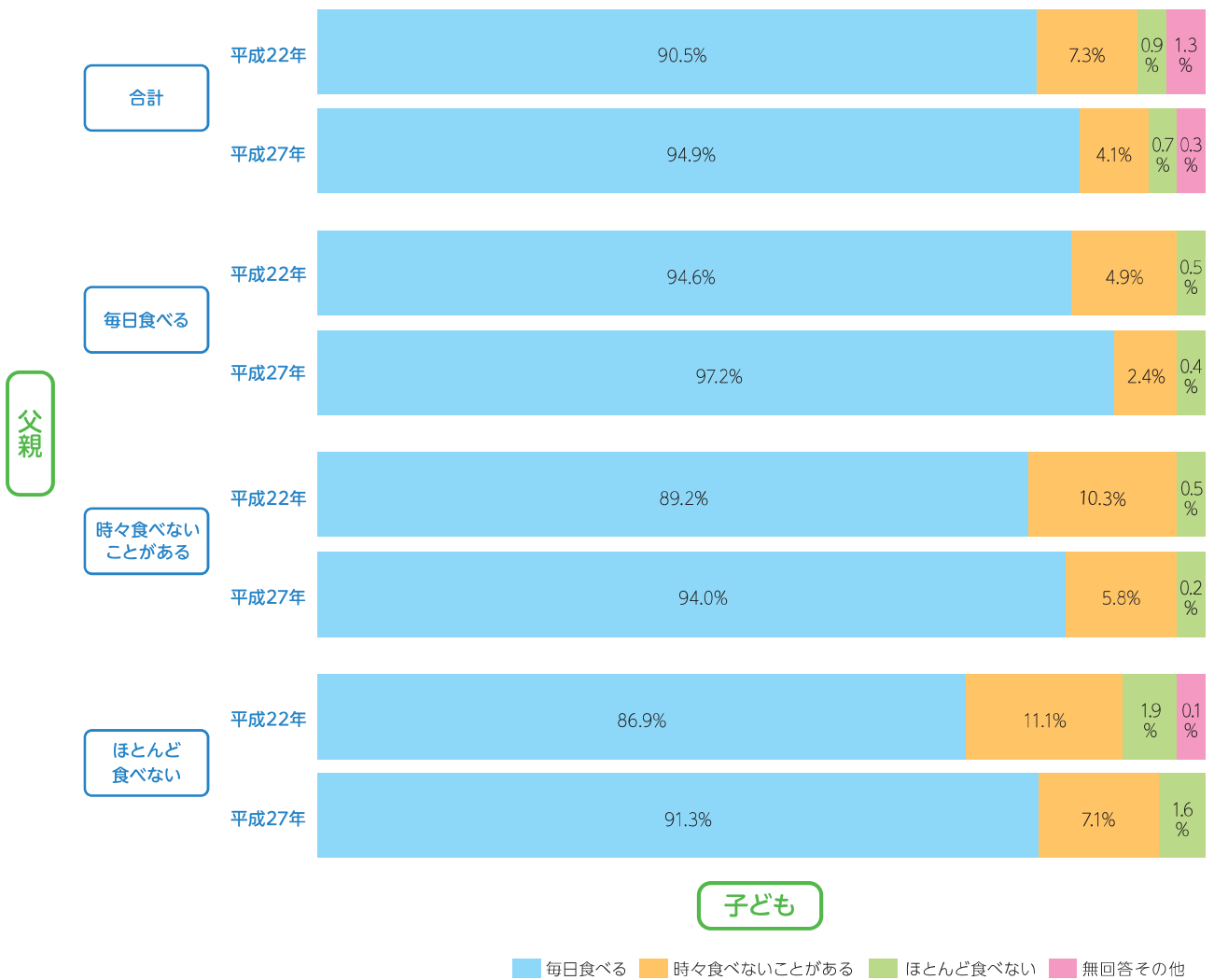
- 母親では、母親が朝食を「毎日食べる」と子どもも「毎日食べる」97.4%、父親では、父親が朝食を「毎日食べる」と子どもも「毎日食べる」97.2%となった。
- 母親、父親が朝食を「時々食べないことがある」「ほとんど食べない」となるにつれて、「毎日食べる」と回答した子どもの割合が低くなる傾向が見られた。
- 前回調査と比べて、母親、父親が朝食を「時々食べないことがある」、「ほとんど食べない」と回答した家庭でも、朝食を「毎日食べる」子どもが増加した。

図16 母親の朝食摂取状況別と子どもの朝食摂取状況

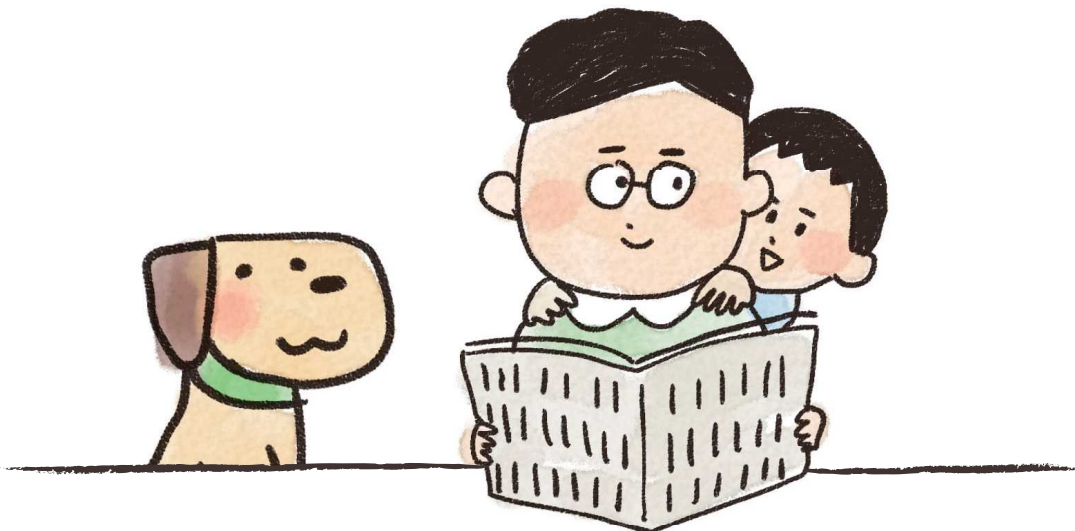


注) 経年比較のため、今回調査の選択肢「週に1～3日食べないことがある」「週に4～5日食べないことがある」を合算した値を前回調査の選択肢「時々食べないことがある」とし、今回調査の選択肢「ほとんど食べない」「全く食べない」を合算した値を前回調査の選択肢「ほとんど食べない」としている。

図17 父親の朝食摂取状況別と子どもの朝食摂取状況



注) 経年比較のため、今回調査の選択肢「週に1～3日食べないことがある」「週に4～5日食べないことがある」を合算した値を前回調査の選択肢「時々食べないことがある」とし、今回調査の選択肢「ほとんど食べない」「全く食べない」を合算した値を前回調査の選択肢「ほとんど食べない」としている。



7 家族との夕食時間について

★午後7時前に夕食を食べている子どもは、約6割

問13 お子さんのふだんの夕食時間は何時頃ですか。

- 子どもの夕食時間は、「午後6時台」が48.8%と最も多く、次いで「午後7時台」36.7%、「午後6時以前」8.6%、「午後8時台」3.0%、「決まっていない」0.7%、「午後9時以降」0.1%の順であった。
- 年齢が上がるとともに、午後7時前（「午後6時以前」と「午後6時台」）に夕食を食べている子どもが減少している。
- 施設別では、午後7時前に食べている子どもの割合は、保育所46.2%、幼稚園66.3%、認定こども園66.7%となっている。

図18 子どもの夕食時間

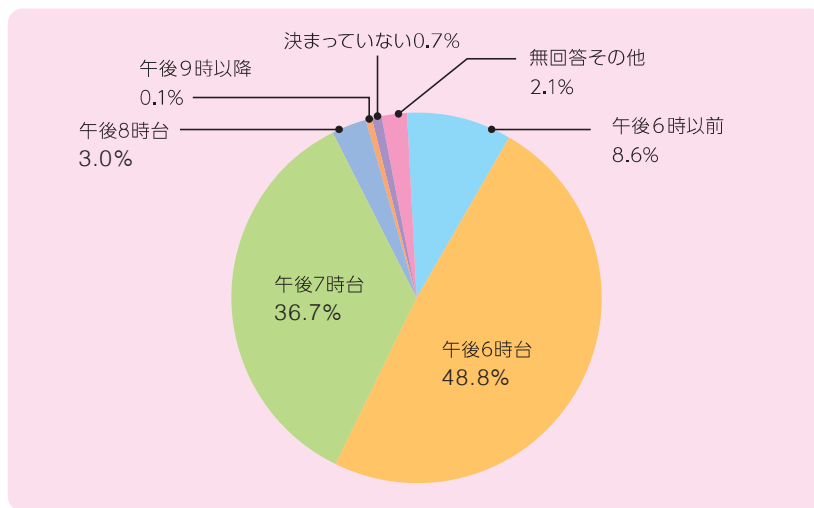


図19 子どもの夕食時間（年齢別）

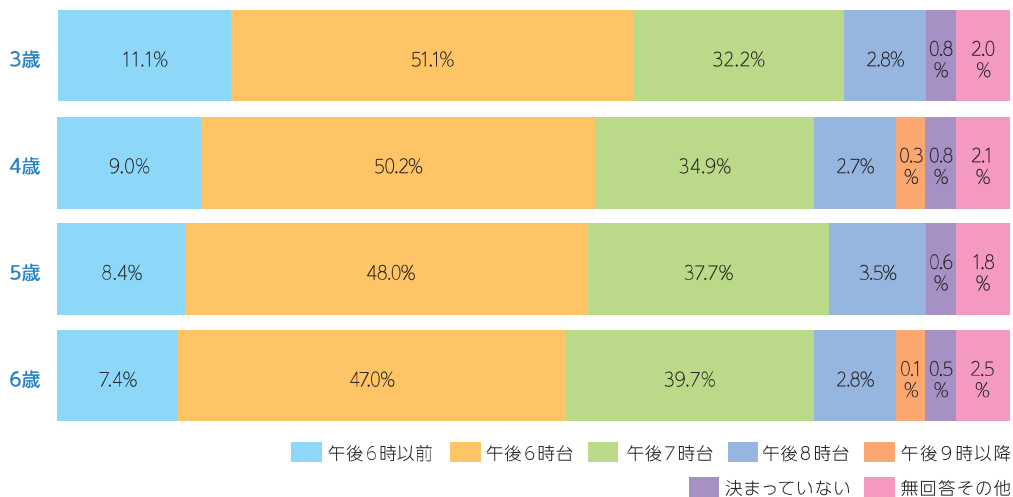
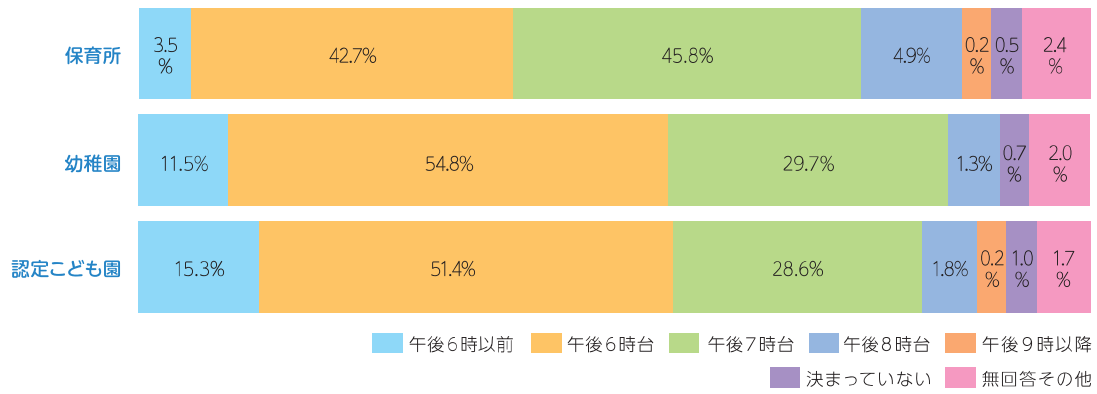


図20 子どもの夕食時間（施設別）



⑧ 家族での食事について

★ふだん朝食をひとりで食べている子どもは、4.5%

問14 お子さんは、ふだんどのように食事(朝食)をしていますか。

- 朝食を「大人の家族の誰かと食べる」47.1%、「家族そろって食べる」子どもが24.1%、「子どもだけで食べる」21.4%、「一人で食べる」4.5%、「その他」1.7%の順であった。
- 前回調査と比べると、朝食を「家族と一緒に」食べる子どもは7.3ポイント減少し、「兄弟(姉妹)だけで食べる」子どもは7.8ポイント増加した。
- 年齢別にみると、年齢が上がるにつれて朝食を「家族そろって食べる」子どもの割合が増加する傾向が見られた。

図21 家族での食事状況(朝食)(年齢別)

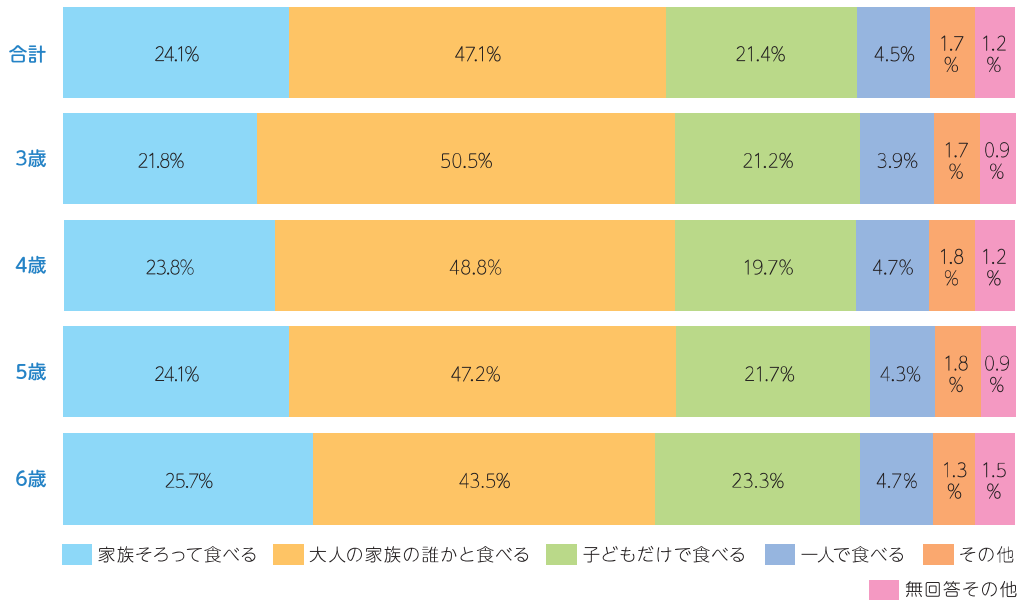
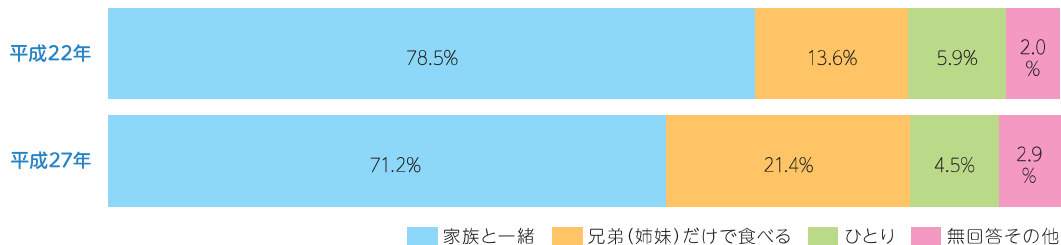
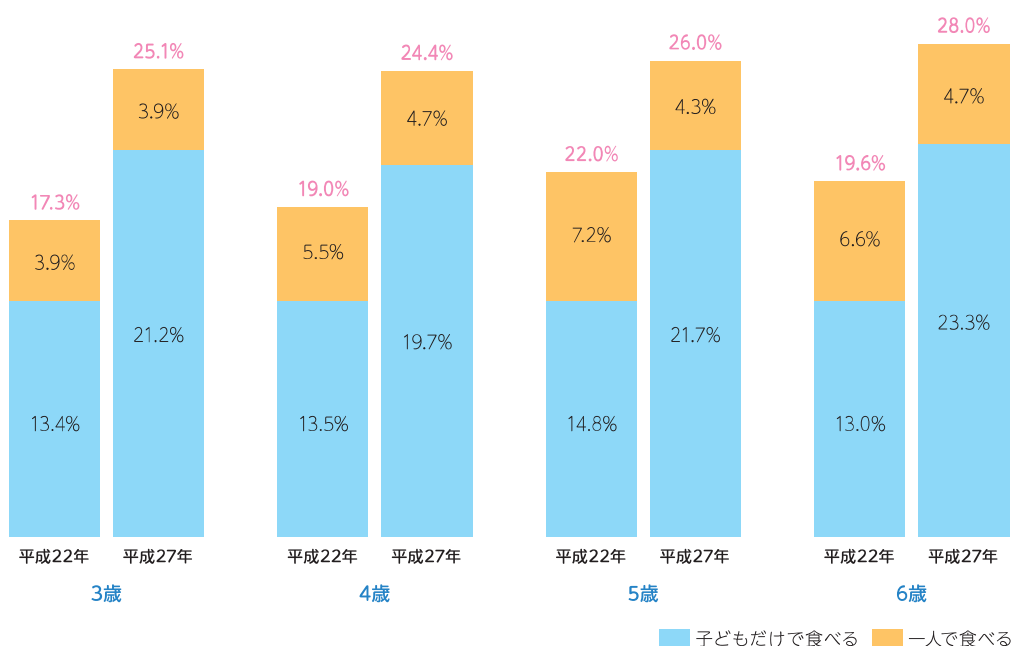


図22 家族での食事状況(朝食)



注) 経年比較のため、今回調査の選択肢「家族そろって食べる」「大人の家族の誰かと食べる」を合算した値を前回調査の選択肢「家族と一緒に」としている。また、今回調査の「子どもだけで食べる」「一人で食べる」は、前回調査の「兄弟(姉妹)だけで食べる」「ひとり」と比較している。

図 23 家族での食事状況(朝食)(年齢別:「子どもだけで食べる」「一人で食べる」)



注) 今回調査の「子どもだけで食べる」「一人で食べる」の合算した値、前回調査の「兄弟(姉妹)だけで食べる」「ひとり」の合算した値を帯の上に記載している。

★ふだん家族と一緒に夕食を食べている子どもは、9割以上

問14 お子さんは、ふだんどのように食事(夕食)をしていますか。

- 家族との夕食については、「家族そろって食べる」子どもが49.9%、「大人の家族の誰かと食べる」43.5%、「子どもだけで食べる」2.4%、「その他」2.1%、「一人で食べる」0.2%の順であった。
- 夕食を「家族と一緒に」に食べている子どもは、前回調査と同様の値となった。
- 年齢が上がるとともに夕食を「家族そろって食べる」子どもの割合が増加する傾向が見られた。

図 24 家族での食事状況(夕食)(年齢別)

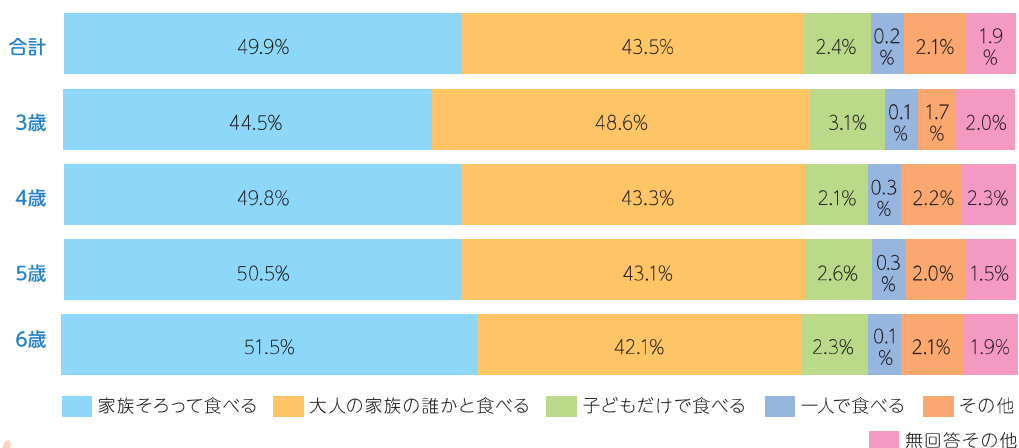
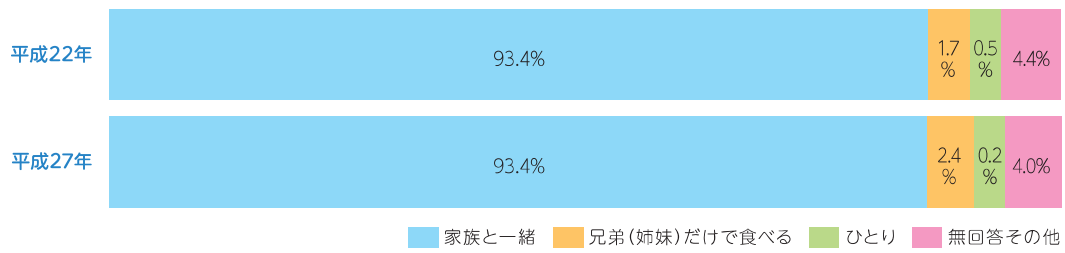
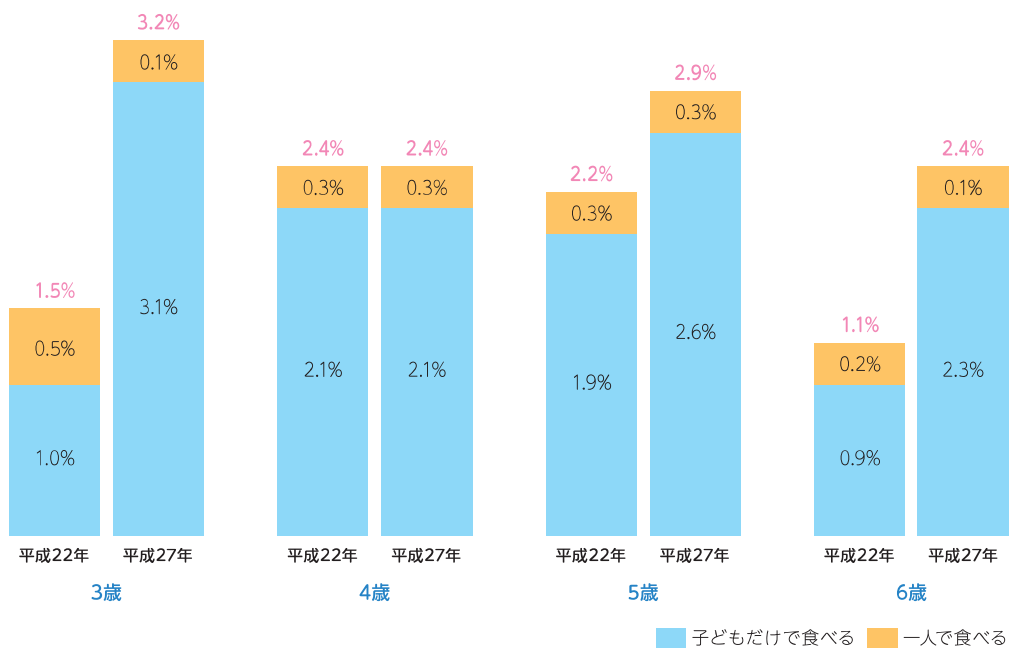


図25 家族での食事状況(夕食)



注) 経年比較のため、今回調査の選択肢「家族そろって食べる」「大人の家族の誰かと食べる」を合算した値を前回調査の選択肢「家族と一緒に」としている。また、今回調査の「子どもだけで食べる」「一人で食べる」は、前回調査の「兄弟(姉妹)だけで食べる」「ひとり」と比較している。

図26 家族での食事状況(夕食)(年齢別:「子どもだけで食べる」「一人で食べる」)



注) 今回調査の「子どもだけで食べる」「一人で食べる」の合算した値、前回調査の「兄弟(姉妹)だけで食べる」「ひとり」の合算した値を帯の上に記載している。

