

令和5年度  
上野原市健康実態調査結果報告  
(小学生)

令和6年2月

---

## INDEX

---

調査概要 .....	1
F1 : 性別 .....	2
F2 : 同居者 .....	3
問 1 : 朝食を食べているか .....	4
問 1(1) : 朝食を食べない理由【問 1 で“朝食を食べない日がある”と回答した方】 .....	6
問 2 : 朝食の主食で多いもの .....	7
問 3 : 誰と食べるか .....	8
問 4 : ふだんの食事が多いもの .....	11
問 5 : 食事の時間は楽しいか .....	13
問 6 : 食事などの買い物を家の人と一緒に行くか .....	14
問 7 : ごはんの用意等の手伝いをするか .....	15
問 8 : 間食をとるか .....	16
問 8(1) : 平日  いつ間食を取るか (学校がある日) 【問 8 で“間食をとる”と回答した方】 .....	17
問 8(1) : 休日  いつ間食を取るか (学校が休みの日) 【問 8 で“間食をとる”と回答した方】 .....	18
問 8(2) : 間食の種類【問 8 で“間食をとる”と回答した方】 .....	19
問 9 : 体重のことを考えて、食べすぎないように気をつけているか .....	21
問 10 : 学校などで、からだによい食事等を学びたいか .....	22
問 11 : 自分の体型について .....	23
問 12 : ダイエットをしたことがあるか .....	24
問 13 : 屋外で遊ぶことが多いか .....	25
問 14 : 運動やスポーツが楽しいと思うか .....	26
問 15 : 授業以外で運動やスポーツをしているか .....	27
問 15(1) : 運動やスポーツをしていない理由【問 15 で“ (体育の授業以外で、運動やスポーツを) していない”と回答した方】 .....	28
問 16 : 今後運動やスポーツをしたいか .....	29
問 17 : 就寝時刻 .....	30
問 18 : 睡眠時間 .....	31
問 19 : 睡眠について .....	33
問 20 : すっきり目覚めるか .....	34

問 21 : 毎日の生活が楽しいか .....	35
問 22 : 自分のことは好きか .....	36
問 23 : 自分の意見を相手に言うことができるか .....	37
問 24 : 相手の気持ちを考えて行動することができるか .....	38
問 25 : いやなことなやんだこと等の有無 .....	39
問 25(1) : なやんだ理由【問 25 で“（いやなことなやんだこと等が）ある”と回答した方】.	41
問 25(2) : いやなことがあったり、なやんだりしたとき、どのようにしているか【問 25 で“（いやなことなやんだこと等が）ある”と回答した方】 .....	43
問 25(3) : いやなことがあったり、なやんだりしたことについて、話を聞いてくれる人がいるか【問 25 で“（いやなことなやんだこと等が）ある”と回答した方】 .....	45
問 25(4) : いやなことがあったり、なやんだりしたことは解決できているか【問 25 で“（いやなことなやんだこと等が）ある”と回答した方】 .....	46
問 26 : 歯や口についてあてはまることがあるか.....	47
問 26(1) : 歯医者さんや病院に連れて行ってもらったか【問 26 で“歯や口に気になることがある”と回答した方】 .....	48
問 27 : いつ歯みがきをしているか .....	49
問 28① : 歯の健康への関心 .....	50
問 28② : むし歯の予防方法の認知 .....	51
問 29 : 心がけているもの .....	52
問 30 : 健康づくりについて知りたいこと.....	53
問 31 : 自分専用のスマートフォンや携帯電話などを持っているか.....	54
問 32① : スマホ等の使い方（平日）【問 31 で“自分専用のスマートフォン等を持っている”と回答した方】.....	56
問 32② : スマホ等の使い方（休日）【問 31 で“自分専用のスマートフォン等を持っている”と回答した方】.....	57
問 33①② : 1 日当たりのテレビ等の時間 .....	58
問 34①② : 1 日当たりのゲームの時間 .....	59
問 35①② : 1 日当たりの通話メール等の時間 .....	60
問 36① : テレビ等の視聴やスマホ・ゲームなどをすることで少なくなっている時間（平日）【問 33～35 で、“（テレビ等の視聴やスマホ・ゲームなどを）している”と回答した方】.....	61
問 36② : テレビ等の視聴やスマホ・ゲームなどをすることで少なくなっている時間（休日）【問 33～35 で、“（テレビ等の視聴やスマホ・ゲームなどを）している”と回答した方】.....	63

## 調査概要

### ○ 調査目的

上野原市では「健康増進計画」と「食育推進計画」を一体とした計画として「第2次 上野原市健康増進計画・食育推進計画」を平成30年度に策定し、計画期間を令和元年度から令和10年度までの10年間としました。

今年度は策定から5年目にあたる中間評価を行う年であり、本市の健康づくりの現状について把握するため、市内の小学生を対象としたアンケート調査を実施しました。

### ○ 調査対象者

区分	配付方法	配付数	有効回収数	有効回収率	実施時期
小学生健康実態調査 小学6年生男女	学校配付・学校回収	117	112	95.7%	2023年 9月

### ○ 報告書内の図表の記号、調査結果の数値について

(SA) ・ 単一回答 (Single Answer) の略。選択回答は1項目のみ。

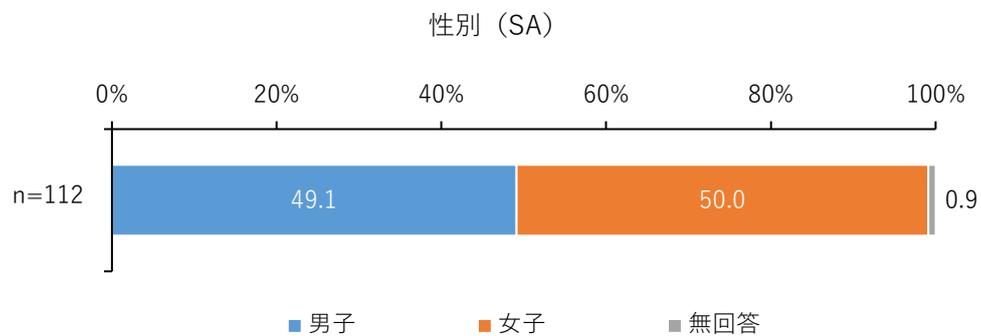
(MA) ・ 複数回答 (Multi Answer) の略。  
(一部回答を限定しているものもある。)

複数回答における回答率は100%を超える場合がある。

n . . . 回答者数 (number) をあらわす。「n=100」は、回答者数が100人ということ。

## F1 : 性別

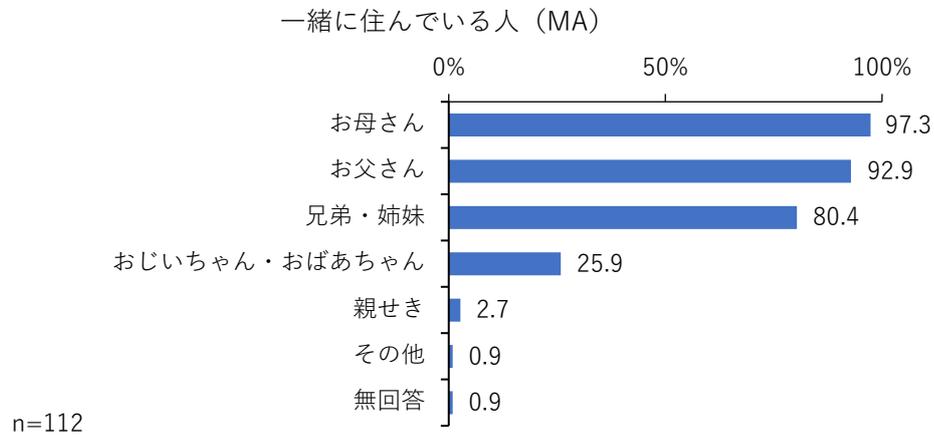
回答者の性別は男子が 49.1%、女子が 50.0%となっています。



	n	%
男子	55	49.1
女子	56	50.0
無回答	1	0.9
	112	100.0

## F2 : 同居者

一緒に住んでいる人は「お母さん」が 97.3%で最も多く、次いで「お父さん」が 92.9%、「兄弟・姉妹」が 80.4%などとなっています。

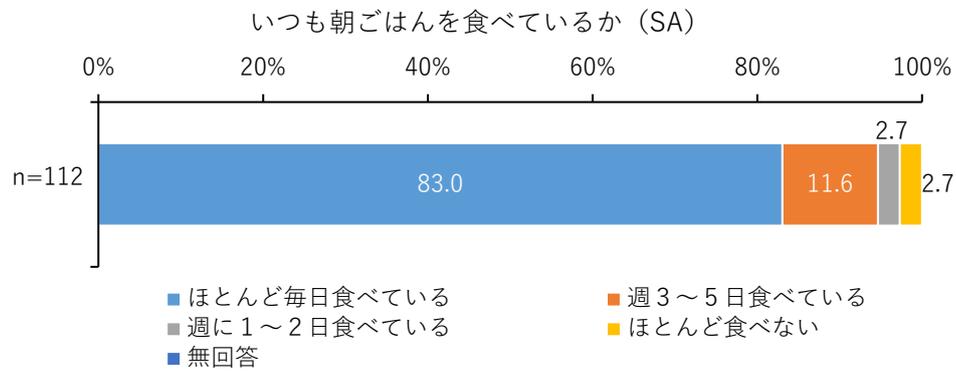


	n	%
お母さん	109	97.3
お父さん	104	92.9
兄弟・姉妹	90	80.4
おじいちゃん・おばあちゃん	29	25.9
親せき	3	2.7
その他	1	0.9
無回答	1	0.9
	112	100.0

その他	n
無回答	1
計	1

## 問 1：朝食を食べているか

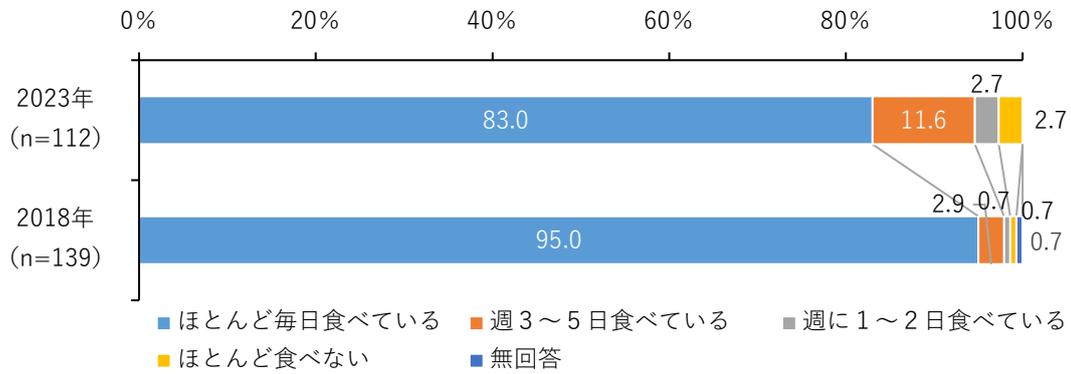
いつも朝ごはんを食べているかについては、「ほとんど毎日食べている」が 83.0%で最も多く、次いで「週3～5日食べている」が 11.6%、「週 1～2 日食べている」と「ほとんど食べない」がそれぞれ 2.7%などとなっています。



	n	%
ほとんど毎日食べている	93	83.0
週3～5日食べている	13	11.6
週に1～2日食べている	3	2.7
ほとんど食べない	3	2.7
無回答	0	0.0
	112	100.0

【前回調査との比較】

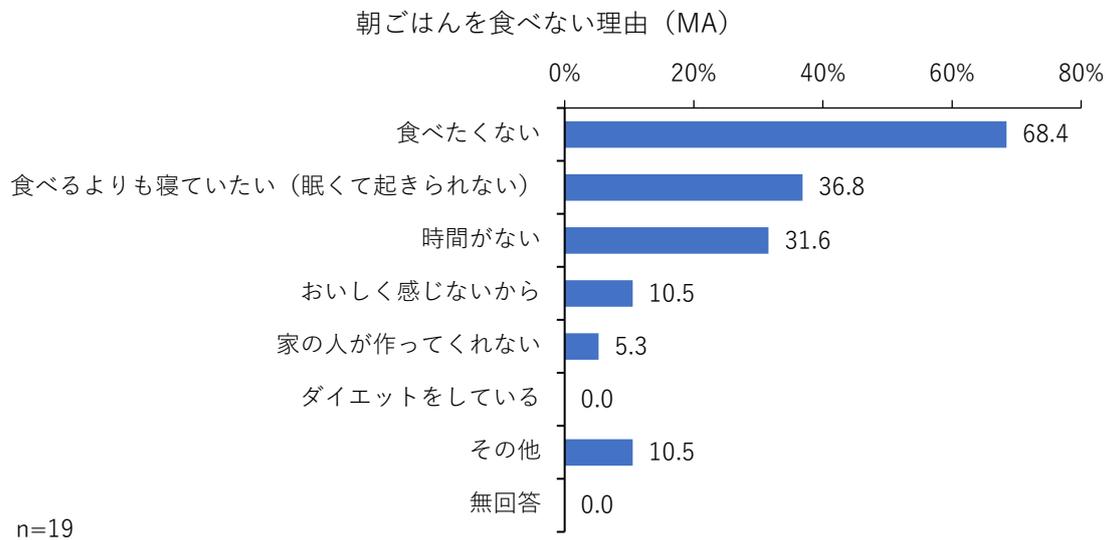
いつも朝ごはんを食べているかについては、前回調査と比較して「ほとんど毎日たべている」が12.0ポイント少なくなっています。



	2023年 (n=112)	2018年 (n=139)	増減
ほとんど毎日食べている	83.0	95.0	▲ 12.0
週3～5日食べている	11.6	2.9	8.7
週に1～2日食べている	2.7	0.7	2.0
ほとんど食べない	2.7	0.7	2.0
無回答	0.0	0.7	▲ 0.7

問 1(1) : 朝食を食べない理由【問 1 で“朝食を食べない日がある”と回答した方】

朝食を食べない理由については、「食べたくない」が 68.4%で最も多く、次いで「食べるよりも寝ていたい（眠くて起きられない）」が 36.8%、「時間がない」が 31.6%などとなっています。

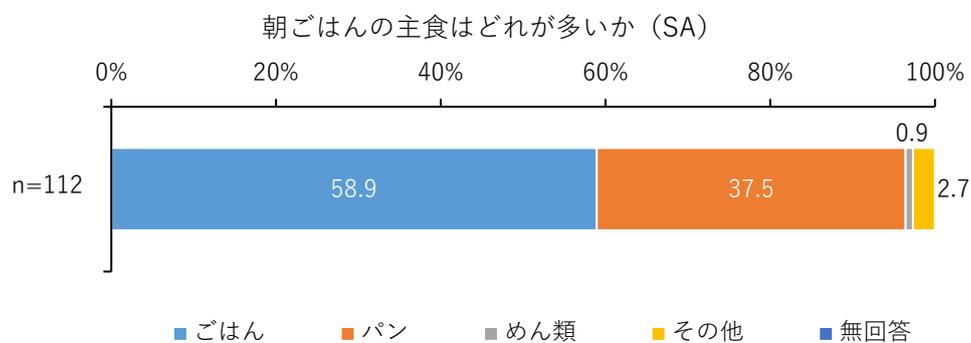


	n	%
食べたくない	13	68.4
食べるよりも寝ていたい (眠くて起きられない)	7	36.8
時間がない	6	31.6
おいしく感じないから	2	10.5
家の人が作ってくれない	1	5.3
ダイエットをしている	0	0.0
その他	2	10.5
無回答	0	0.0
	19	100.0

その他	n
お腹をくだしてしまうから	1
眠くなるから	1
計	2

## 問 2 : 朝食の主食で多いもの

朝ごはんの主食はどれが多いかについては、「ごはん」が 58.9%、「パン」が 37.5%などとなっています。

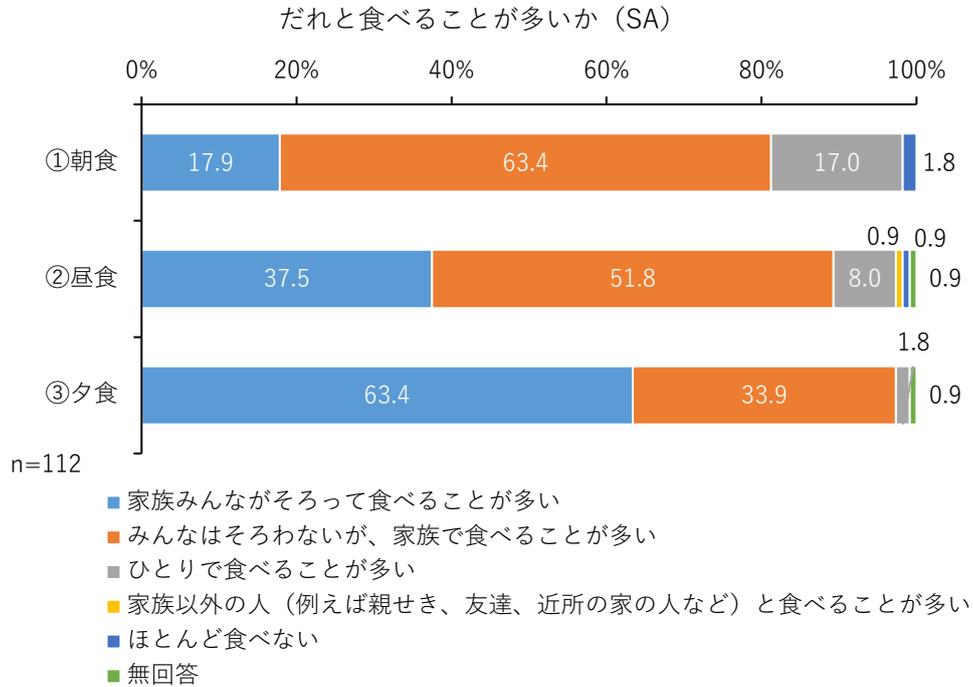


	n	%
ごはん	66	58.9
パン	42	37.5
めん類	1	0.9
その他	3	2.7
無回答	0	0.0
	112	100.0

その他	n
シリアル	1
ビタミンゼリー	1
果物	1
	3

### 問3：誰と食べるか

だれと食べることが多いかについては、朝食、昼食では「みんなはそろわないが、家族で食べることが多い」の割合が最も多く朝食で63.4%、昼食で51.8%となっています。夕食では「家族みんながそろって食べることが多い」の割合が最も多く、63.4%となっています。

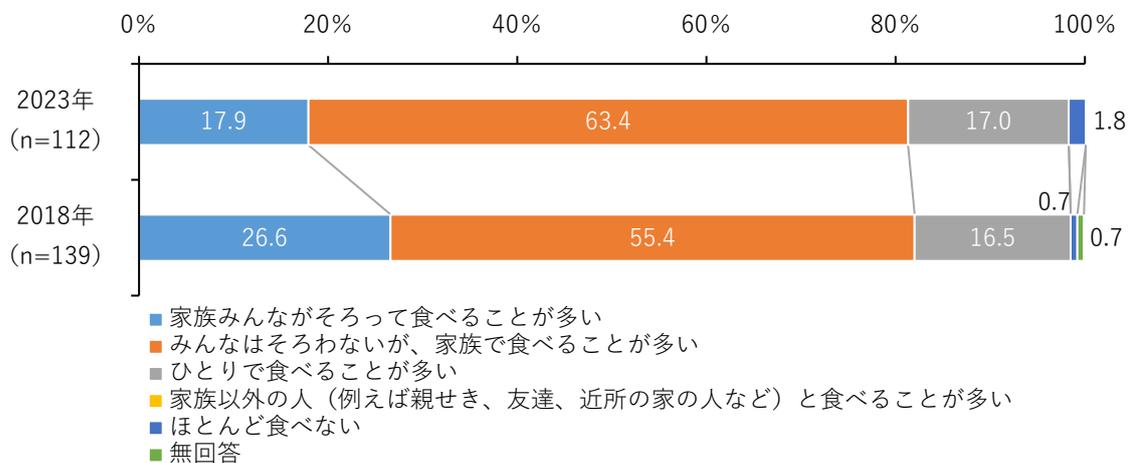


	①朝食		②昼食		③夕食	
	n	%	n	%	n	%
家族みんながそろって食べるが多い	20	17.9	42	37.5	71	63.4
みんなはそろわないが、家族で食べるが多い	71	63.4	58	51.8	38	33.9
ひとりで食べるが多い	19	17.0	9	8.0	2	1.8
家族以外の人と食べるが多い	0	0.0	1	0.9	0	0.0
ほとんど食べない	2	1.8	1	0.9	0	0.0
無回答	0	0.0	1	0.9	1	0.9
	112	100.0	112	100.0	112	100.0

【前回比較】

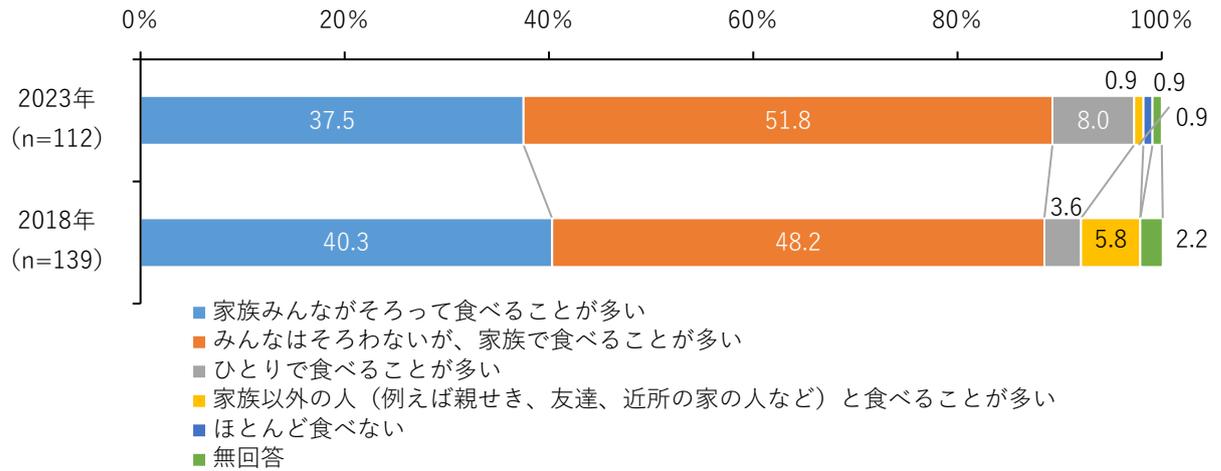
だれと食べることが多いかについては、朝食・昼食・夕食ともに、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。

〔朝食〕



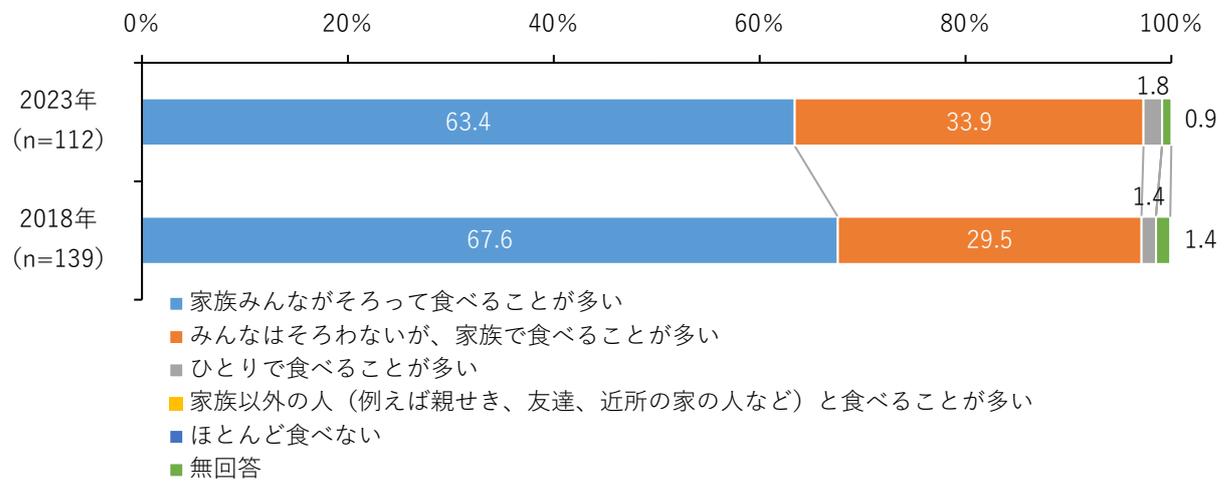
①朝食	2023年 (n=112)	2018年 (n=139)	増減
家族みんながそろって食べるが多い	17.9	26.6	▲ 8.7
みんなはそろわないが、家族で食べるが多い	63.4	55.4	8.0
ひとりで食べるが多い	17.0	16.5	0.5
家族以外の人と食べるが多い	0.0	0.0	0.0
ほとんど食べない	1.8	0.7	1.1
無回答	0.0	0.7	▲ 0.7

〔昼食〕



②昼食	2023年 (n=112)	2018年 (n=139)	増減
家族みんながそろって食べる人が多い	37.5	40.3	▲ 2.8
みんなはそろわないが、家族で食べる人が多い	51.8	48.2	3.6
ひとりで食べる人が多い	8.0	3.6	4.4
家族以外の人と食べる人が多い	0.9	5.8	▲ 4.9
ほとんど食べない	0.9	0.0	0.9
無回答	0.9	2.2	▲ 1.3

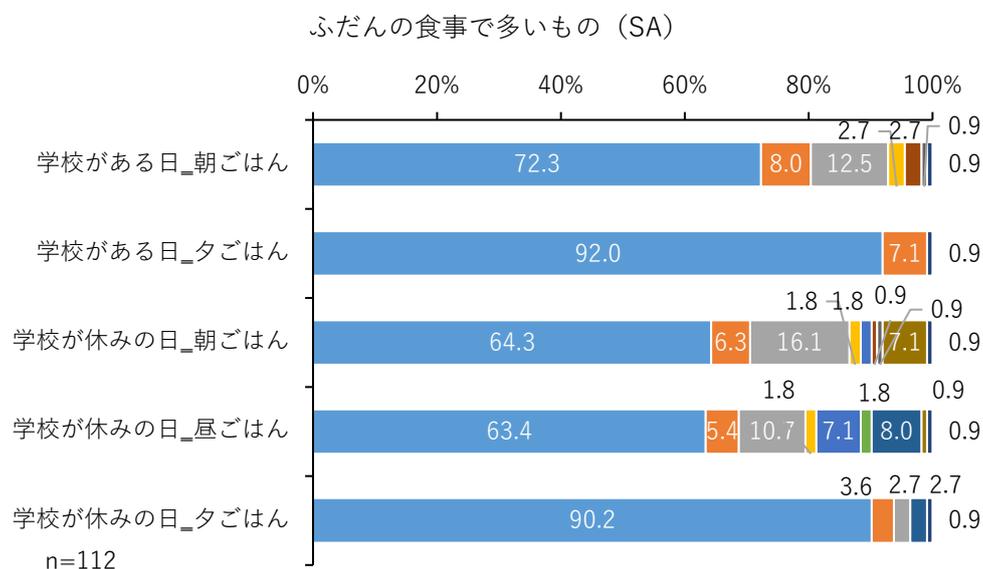
〔夕食〕



③夕食	2023年 (n=112)	2018年 (n=139)	増減
家族みんながそろって食べる人が多い	63.4	67.6	▲ 4.2
みんなはそろわないが、家族で食べる人が多い	33.9	29.5	4.4
ひとりで食べる人が多い	1.8	1.4	0.4
家族以外の人と食べる人が多い	0.0	0.0	0.0
ほとんど食べない	0.0	0.0	0.0
無回答	0.9	1.4	▲ 0.5

#### 問 4：ふだんの食事で多いもの

ふだんの食事で多いものについては、学校がある日の朝ごはん、夕ごはん、学校が休みの日の朝ごはん、昼ごはん、夕ごはんのすべてで「家で料理したもの（家の人がつくってくれたもの）を食べることが多い」の割合が最も多くなっています。



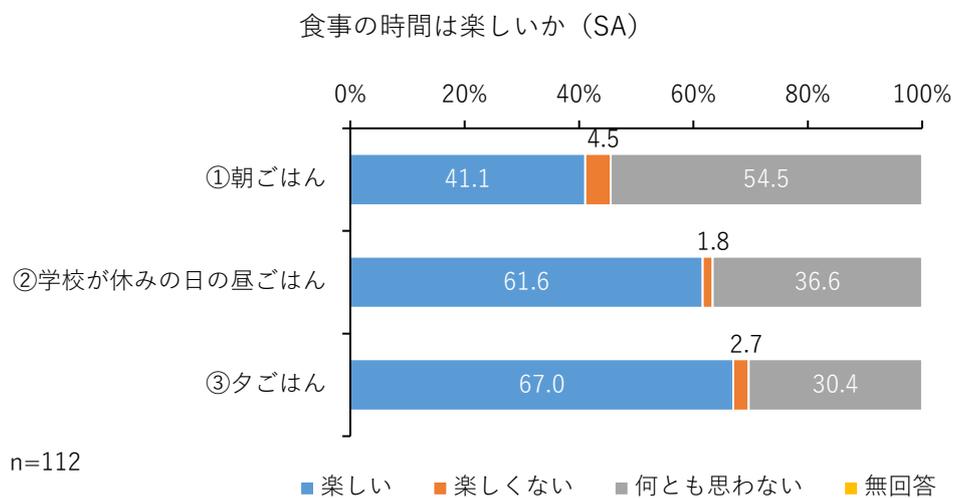
- 家で料理したもの（家の人がつくってくれたもの）を食べることが多い
- スーパーなどで買って来たおかず（おそうざい）を食べることが多い
- スーパーやコンビニなどで買ったお弁当や、パンなどを食べる人が多い
- レトルト食品（電子レンジなどで、あたためるだけのもの）を食べることが多い
- カップラーメンなどのインスタント食品を食べることが多い
- ハンバーガーなどのファストフードを食べることが多い
- レストランや食堂などで食べる人が多い
- 乳製品（牛乳・ヨーグルトなど）や、くだものだけを食べることが多い
- 栄養剤やサプリメントだけしかとらない
- 食べないことが多い
- 無回答

	学校がある日 _朝ごはん		学校がある日 _夕ごはん	
	n	%	n	%
家で料理したもの（家の人が作ってくれたもの）を食べることが多い	81	72.3	103	92.0
スーパーなどで買ってきたおかず（おそうざい）を食べることが多い	9	8.0	8	7.1
スーパーやコンビニなどで買ったお弁当や、パンなどを食べる人が多い	14	12.5	0	0.0
レトルト食品（電子レンジなどで、あたためるだけのもの）を食べることが多い	3	2.7	0	0.0
カップラーメンなどのインスタント食品を食べることが多い	0	0.0	0	0.0
ハンバーガーなどのファストフードを食べることが多い	0	0.0	0	0.0
レストランや食堂などで食べる人が多い	0	0.0	0	0.0
乳製品（牛乳・ヨーグルトなど）や、くだものだけを食べる人が多い	3	2.7	0	0.0
栄養剤やサプリメントだけしかとらない	1	0.9	0	0.0
食べない人が多い	0	0.0	0	0.0
無回答	1	0.9	1	0.9
	112	100.0	112	100.0

	学校が休みの日 _朝ごはん		学校が休みの日 _昼ごはん		学校が休みの日 _夕ごはん	
	n	%	n	%	n	%
家で料理したもの（家の人が作ってくれたもの）を食べることが多い	72	64.3	71	63.4	101	90.2
スーパーなどで買ってきたおかず（おそうざい）を食べることが多い	7	6.3	6	5.4	4	3.6
スーパーやコンビニなどで買ったお弁当や、パンなどを食べる人が多い	18	16.1	12	10.7	3	2.7
レトルト食品（電子レンジなどで、あたためるだけのもの）を食べることが多い	2	1.8	2	1.8	0	0.0
カップラーメンなどのインスタント食品を食べることが多い	2	1.8	8	7.1	0	0.0
ハンバーガーなどのファストフードを食べることが多い	0	0.0	2	1.8	0	0.0
レストランや食堂などで食べる人が多い	0	0.0	9	8.0	3	2.7
乳製品（牛乳・ヨーグルトなど）や、くだものだけを食べる人が多い	1	0.9	0	0.0	0	0.0
栄養剤やサプリメントだけしかとらない	1	0.9	0	0.0	0	0.0
食べない人が多い	8	7.1	1	0.9	0	0.0
無回答	1	0.9	1	0.9	1	0.9
	112	100.0	112	100.0	112	100.0

## 問 5 : 食事の時間は楽しいか

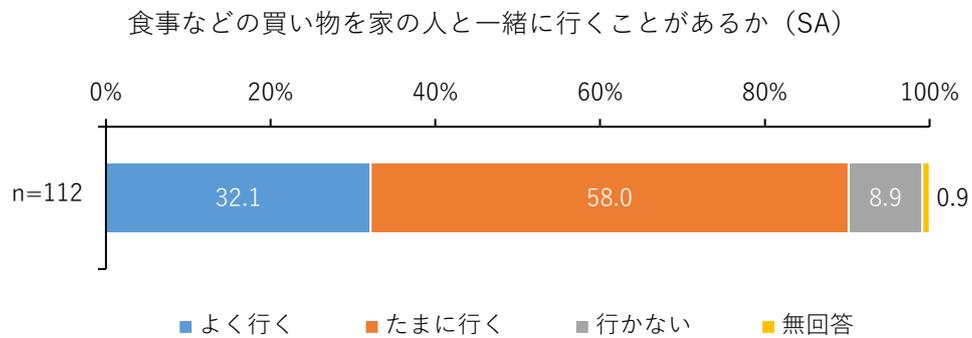
食事の時間は楽しいかについては、朝ごはん、学校が休みの日の昼ごはん、夕ごはんとも「楽しい」が最も多くなっています。



	①朝ごはん		②学校が休みの日の 昼ごはん		③夕ごはん	
	n	%	n	%	n	%
楽しい	46	41.1	69	61.6	75	67.0
楽しくない	5	4.5	2	1.8	3	2.7
何とも思わない	61	54.5	41	36.6	34	30.4
無回答	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	112	100.0	112	100.0	112	100.0

## 問 6：食事などの買い物を家の人と一緒に行くか

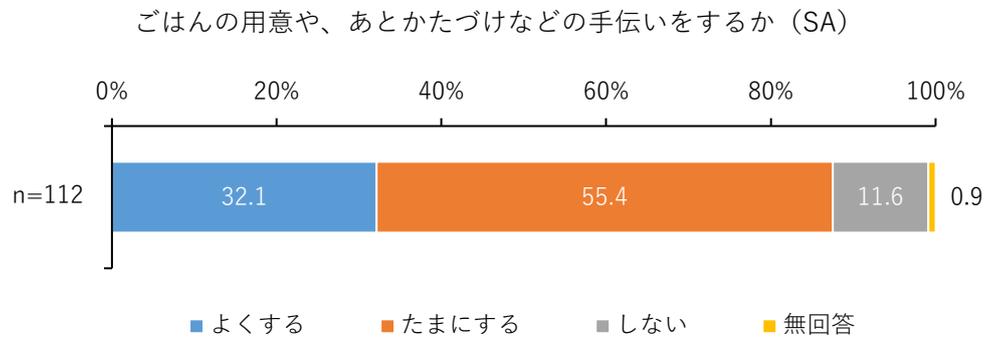
食事などの買い物を家の人と一緒に行くことがあるかについては、「よく行く」が 32.1%、「たまに行く」が 58.0%となっています。



	n	%
よく行く	36	32.1
たまに行く	65	58.0
行かない	10	8.9
無回答	1	0.9
	112	100.0

## 問 7 : ごはんの用意等の手伝いをするか

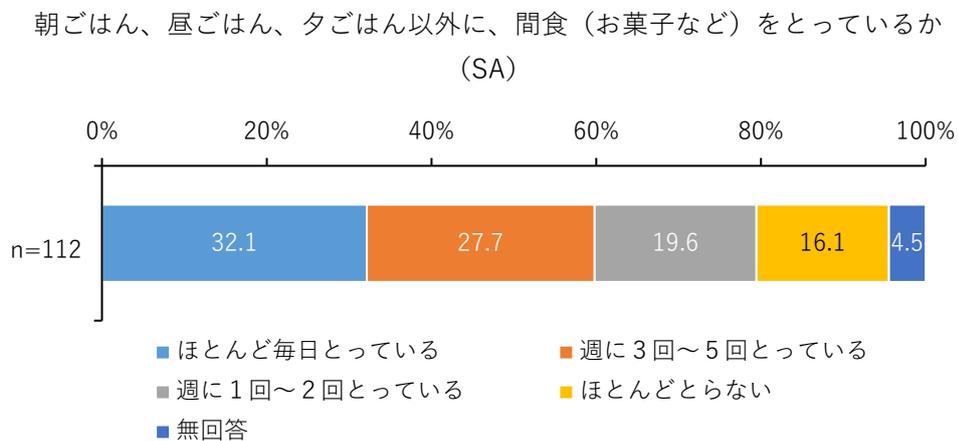
ごはんの用意や、あとかたづけなどの手伝いをするかについては、「よくする」が32.1%、「たまにする」が55.4%、「しない」が11.6%となっています。



	n	%
よくする	36	32.1
たまにする	62	55.4
しない	13	11.6
無回答	1	0.9
	112	100.0

## 問8：間食をとるか

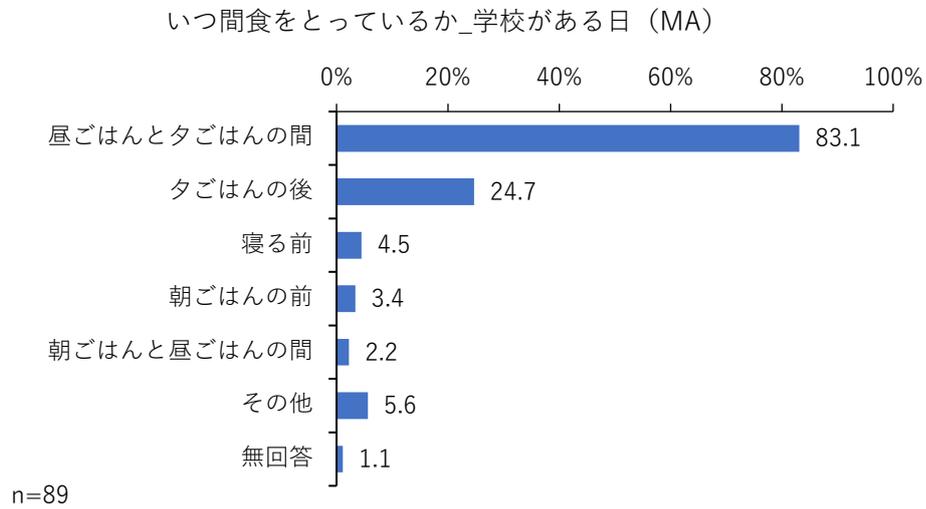
朝ごはん、昼ごはん、夕ごはん以外に、間食（お菓子など）をとっているかについては、「ほとんど毎日とっている」が32.1%、次いで「週に3回～5回とっている」が27.7%、「週に1～2回とっている」が19.6%などとなっています。



	n	%
ほとんど毎日とっている	36	32.1
週に3回～5回とっている	31	27.7
週に1回～2回とっている	22	19.6
ほとんどとらない	18	16.1
無回答	5	4.5
	112	100.0

問 8(1) : 平日 いつ間食を取るか (学校がある日) 【問 8 で“間食をとる”と回答した方】

(学校がある日に) いつ間食をとっているかについては、「昼ごはんと夕ごはんの間」が 83.1%で最も多く、次いで「夕ごはんの後」が 24.7%、「寝る前」が 4.5%などとなっています。

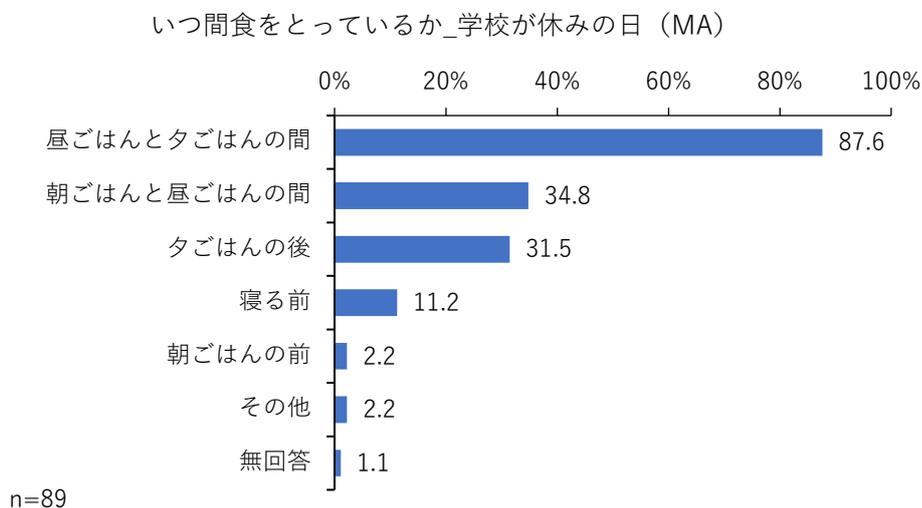


	n	%
昼ごはんと夕ごはんの間	74	83.1
夕ごはんの後	22	24.7
寝る前	4	4.5
朝ごはんの前	3	3.4
朝ごはんと昼ごはんの間	2	2.2
その他	5	5.6
無回答	1	1.1
	89	100.0

その他	n
とってない	1
なし	1
食べない	3
計	5

問 8(1) : 休日 いつ間食を取るか (学校が休みの日) 【問 8 で“間食をとる”と回答した方】

(学校が休みの日に) いつ間食をとっているかについては、「昼ごはん和夕ごはんの間」が 87.6%、「朝ごはん和昼ごはんの間」が 34.8%、「夕ごはんの後」が 31.5%などとなっています。



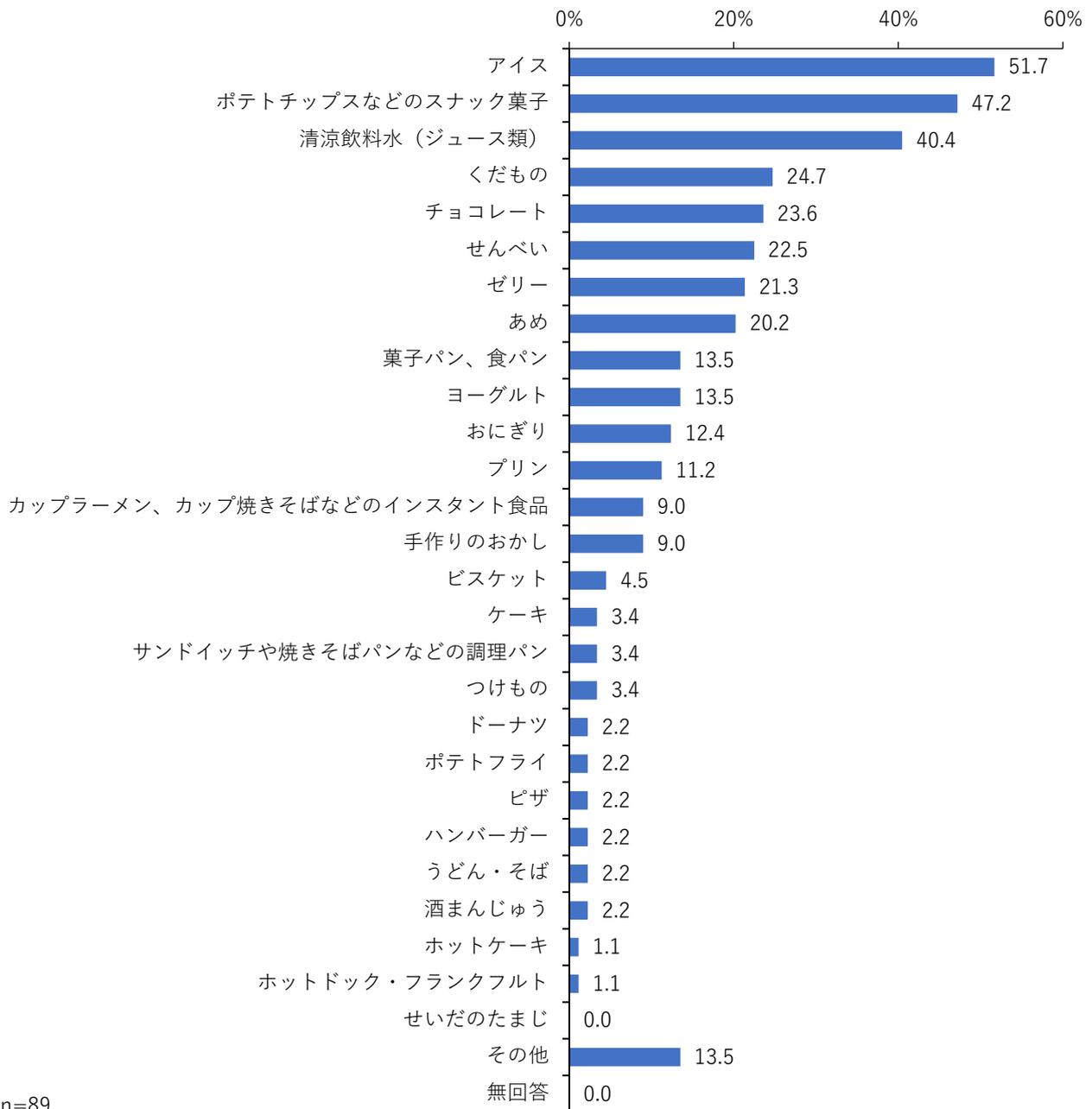
	n	%
昼ごはん和夕ごはんの間	78	87.6
朝ごはん和昼ごはんの間	31	34.8
夕ごはんの後	28	31.5
寝る前	10	11.2
朝ごはんの前	2	2.2
その他	2	2.2
無回答	1	1.1
	89	100.0

その他	n
食べない	1
昼	1
計	2

### 問 8(2) : 間食の種類【問 8 で“間食をとる”と回答した方】

よくとっている間食の種類については、「アイス」が 51.7%で最も多く、次いで「ポテトチップスなどのスナック菓子」が 47.2%、「清涼飲料水（ジュース類）」が 40.4%などとなっています。

よくとっている間食の種類（MA）



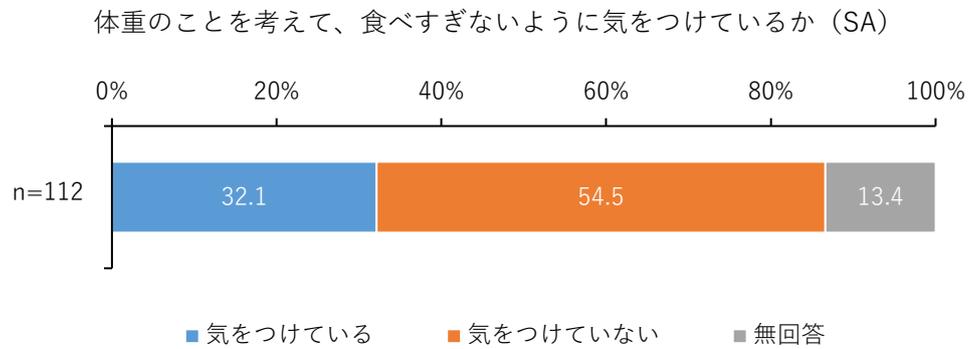
n=89

	n	%
アイス	46	51.7
ポテトチップスなどのスナック菓子	42	47.2
清涼飲料水（ジュース類）	36	40.4
くだもの	22	24.7
チョコレート	21	23.6
せんべい	20	22.5
ゼリー	19	21.3
あめ	18	20.2
菓子パン、食パン	12	13.5
ヨーグルト	12	13.5
おにぎり	11	12.4
プリン	10	11.2
カップラーメン、カップ焼きそばなどのインスタント食品	8	9.0
手作りのおかし	8	9.0
ビスケット	4	4.5
ケーキ	3	3.4
サンドイッチや焼きそばパンなどの調理パン	3	3.4
つけもの	3	3.4
ドーナツ	2	2.2
ポテトフライ	2	2.2
ピザ	2	2.2
ハンバーガー	2	2.2
うどん・そば	2	2.2
酒まんじゅう	2	2.2
ホットケーキ	1	1.1
ホットドック・フランクフルト	1	1.1
せいだのたまじ	0	0.0
その他	12	13.5
無回答	0	0.0
	89	100.0

その他	n
アメリカンドック、ガム	1
ガム	2
グミ	7
駄菓子	1
抹茶菓子	1
計	12

### 問9：体重のことを考えて、食べすぎないように気をつけているか

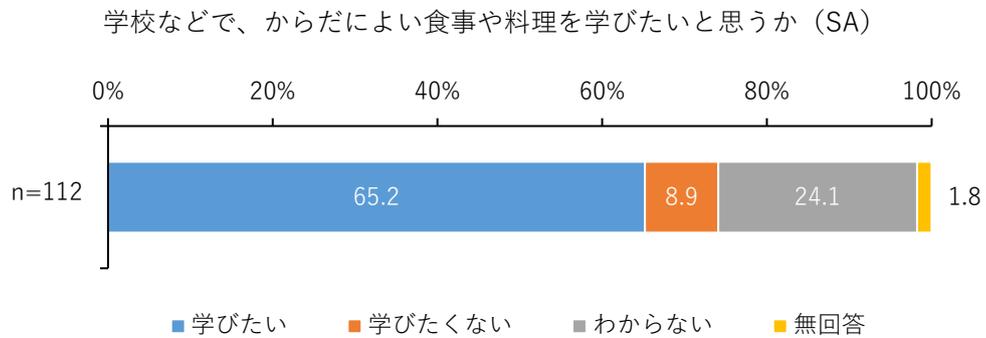
体重のことを考えて、食べすぎないように気をつけているかについては、「気をつけている」が32.1%、「気をつけていない」が54.5%などとなっています。



	n	%
気をつけている	36	32.1
気をつけていない	61	54.5
無回答	15	13.4
	112	100.0

## 問 10：学校などで、からだによい食事等を学びたいか

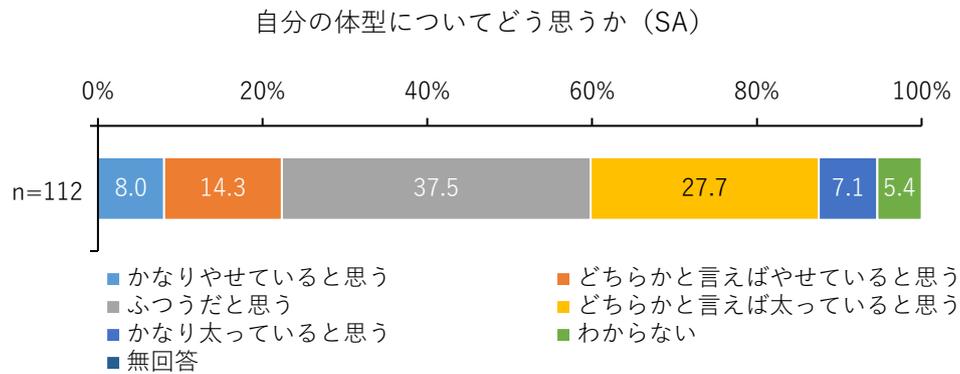
学校などで、からだによい食事や料理を学びたいと思うかについては、「学びたい」が65.2%、「学びたくない」が8.9%、「わからない」が24.1%などとなっています。



	n	%
学びたい	73	65.2
学びたくない	10	8.9
わからない	27	24.1
無回答	2	1.8
	112	100.0

## 問 11：自分の体型について

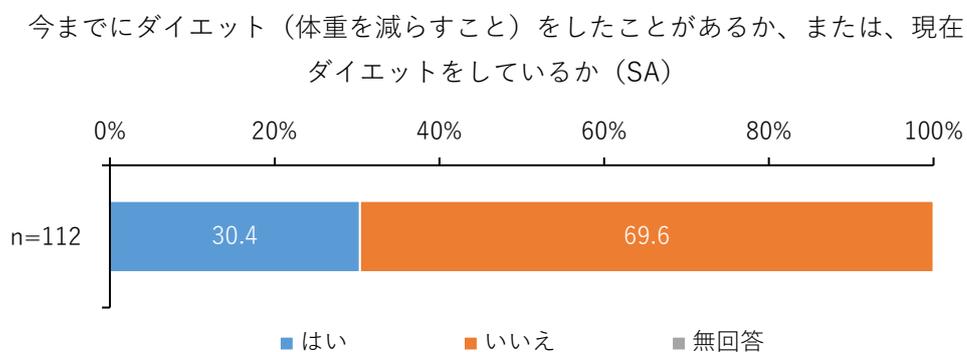
自分の体型についてどう思うかについては、「ふつうだと思う」が 37.5%で最も多く、次いで「どちらかと言えば太っていると思う」が 27.7%、「どちらかと言えばやせていると思う」が 14.3%などとなっています。



	n	%
かなりやせていると思う	9	8.0
どちらかと言えばやせていると思う	16	14.3
ふつうだと思う	42	37.5
どちらかと言えば太っていると思う	31	27.7
かなり太っていると思う	8	7.1
わからない	6	5.4
無回答	0	0.0
	112	100.0

## 問 12：ダイエットをしたことがあるか

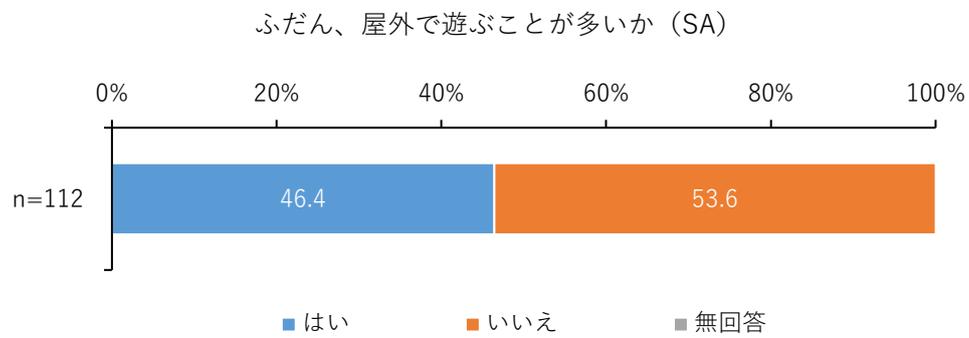
今までにダイエット（体重を減らすこと）をしたことがあるか、または、現在ダイエットをしているかについては、「はい」が30.4%、「いいえ」が69.6%となっています。



	n	%
はい	34	30.4
いいえ	78	69.6
無回答	0	0.0
	112	100.0

### 問 13 : 屋外で遊ぶことが多いか

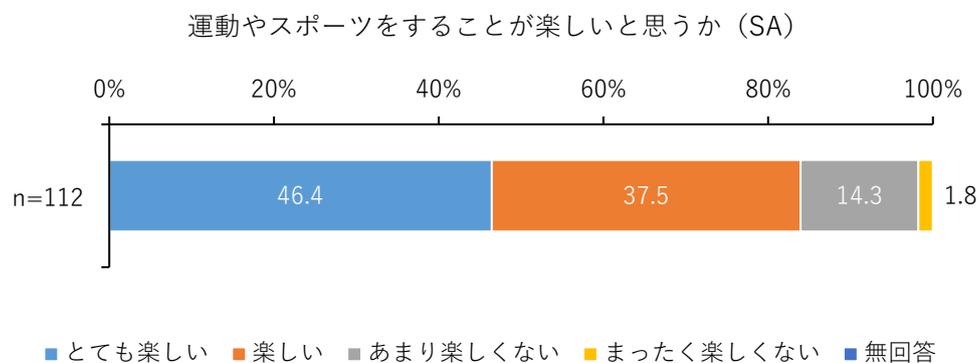
ふだん、屋外で遊ぶことが多いかについては、「はい」が 46.4%、「いいえ」が 53.6% となっています。



	n	%
はい	52	46.4
いいえ	60	53.6
無回答	0	0.0
	112	100.0

#### 問 14：運動やスポーツが楽しいと思うか

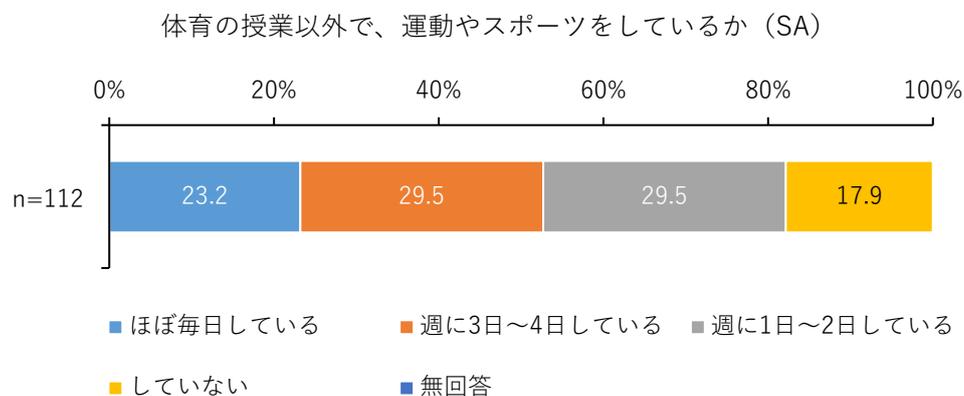
運動やスポーツが楽しいと思うかについては、「とても楽しい」が 46.4%で最も多く、次いで「楽しい」が 37.5%、「あまり楽しくない」が 14.3%などとなっています。



	n	%
とても楽しい	52	46.4
楽しい	42	37.5
あまり楽しくない	16	14.3
まったく楽しくない	2	1.8
無回答	0	0.0
	112	100.0

## 問 15：授業以外で運動やスポーツをしているか

体育の授業以外で、運動やスポーツをしているかについては、「週に3日～4日している」と「週1日～2日している」がそれぞれ 29.5%となっており、次いで「ほぼ毎日している」が 23.2%、「していない」が 17.9%となっています。



	n	%
ほぼ毎日している	26	23.2
週に3日～4日している	33	29.5
週に1日～2日している	33	29.5
していない	20	17.9
無回答	0	0.0
	112	100.0

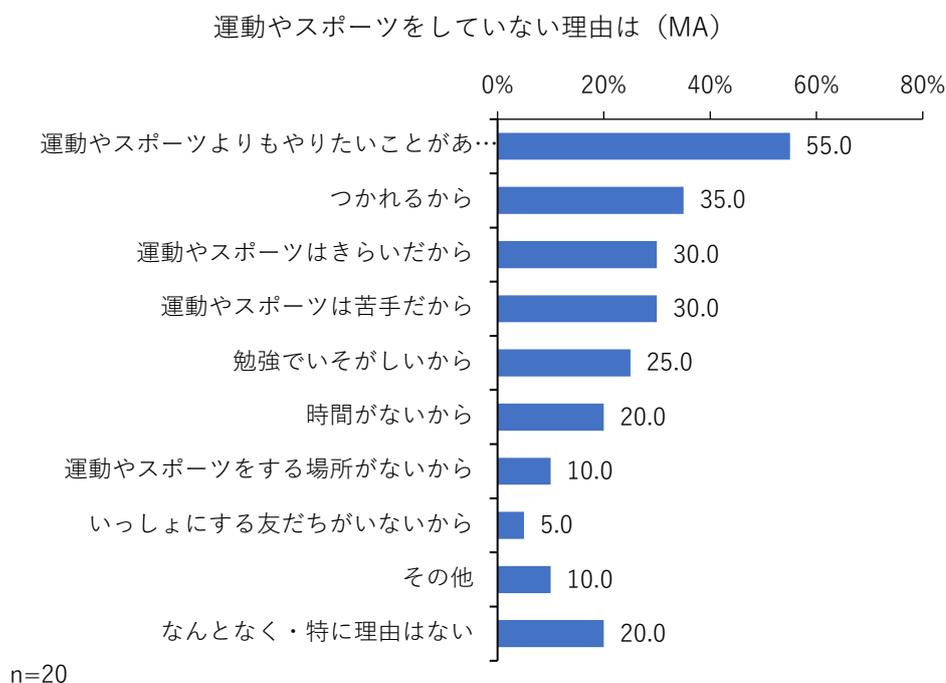
### 【クロス集計】

男子では、「週に3日～4日している」が 36.4%で最も多くなっています。女子では「週に1日～2日している」が 32.1%で最も多くなっており、次いで「していない」が 25.0%となっています。

	男子 (n=55)	女子 (n=56)	無回答 (n=1)
ほぼ毎日している	25.5	21.4	0.0
週に3日～4日している	36.4	21.4	100.0
週に1日～2日している	27.3	32.1	0.0
していない	10.9	25.0	0.0
無回答	0.0	0.0	0.0

問 15(1) : 運動やスポーツをしていない理由【問 15 で“（体育の授業以外で、運動やスポーツをしていない”と回答した方】

運動やスポーツをしていない理由については、「運動やスポーツよりもやりたいことがあるから」が 55.0%で最も多く、「つかれるから」が 35.0%、「運動やスポーツはきらいだから」と「運動やスポーツは苦手だから」がそれぞれ 30.0%などとなっています。

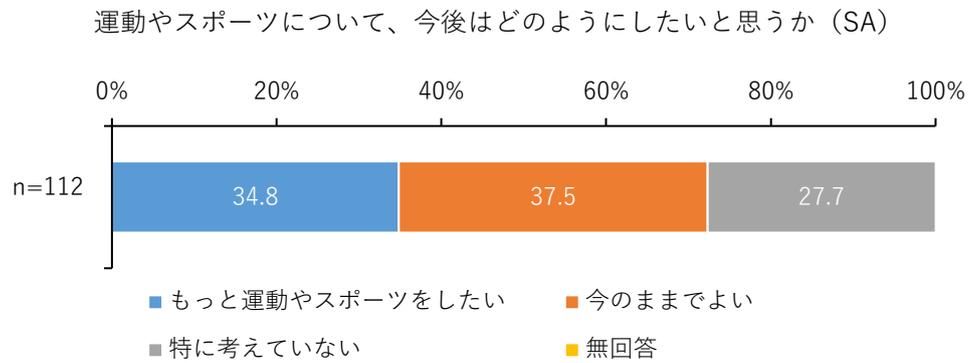


	n	%
運動やスポーツよりもやりたいことがあるから	11	55.0
つかれるから	7	35.0
運動やスポーツはきらいだから	6	30.0
運動やスポーツは苦手だから	6	30.0
勉強でいそがしいから	5	25.0
時間がないから	4	20.0
運動やスポーツをする場所がないから	2	10.0
いっしょにする友だちがないから	1	5.0
その他	2	10.0
なんとなく・特に理由はない	4	20.0
	20	100.0

その他	n
暑いから	1
暑くて熱中症になるから	1
計	2

## 問 16：今後運動やスポーツをしたいか

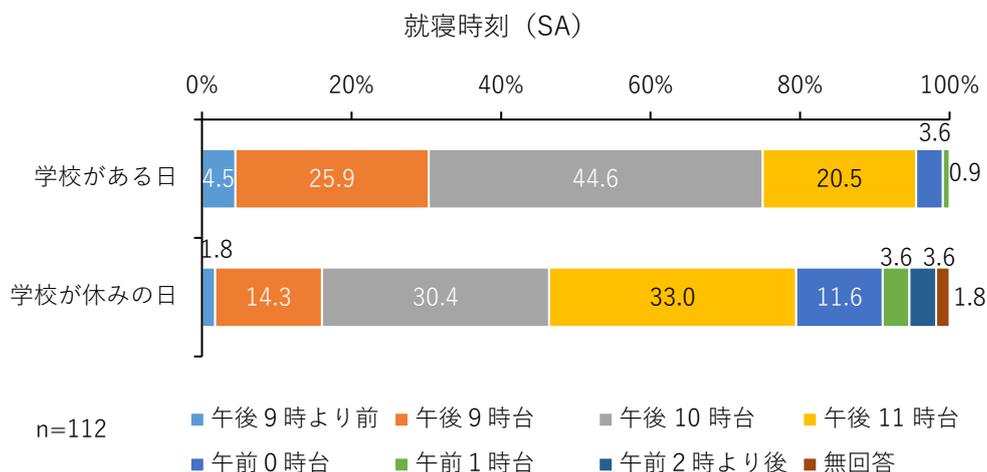
運動やスポーツについて、今後はどのようにしたいと思うかについては、「今のままでよい」が 37.5%で最も多く、「もっと運動やスポーツをしたい」が 34.8%、「特に考えていない」が 27.7%となっています。



	n	%
もっと運動やスポーツをしたい	39	34.8
今のままでよい	42	37.5
特に考えていない	31	27.7
無回答	0	0.0
	112	100.0

## 問 17：就寝時刻

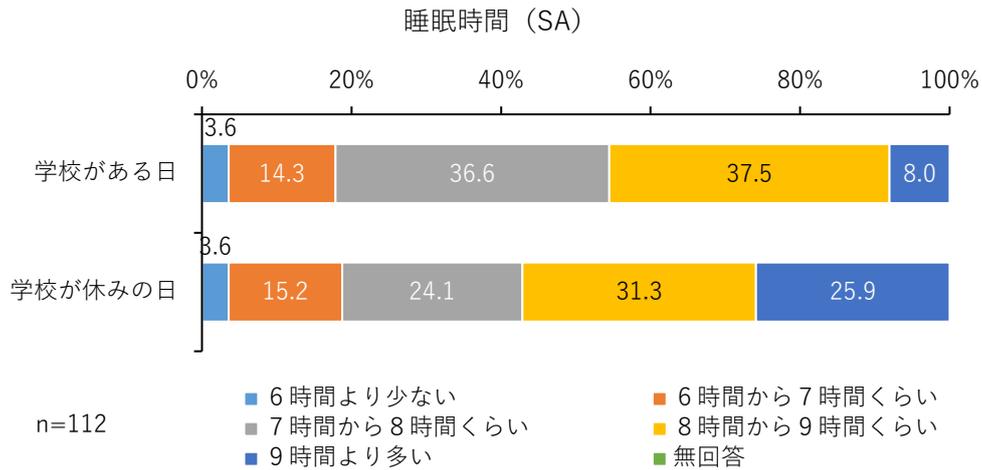
就寝時刻については、学校がある日は「午後10時台」が44.6%で最も多く、次いで「午後9時台」が25.9%、「午後11時台」が20.5%などとなっています。学校が休みの日は「午後11時台」が33.0%で最も多く、次いで「午後10時台」が30.4%、「午後9時台」が14.3%などとなっています。



	学校がある日		学校が休みの日	
	n	%	n	%
午後9時より前	5	4.5	2	1.8
午後9時台	29	25.9	16	14.3
午後10時台	50	44.6	34	30.4
午後11時台	23	20.5	37	33.0
午前0時台	4	3.6	13	11.6
午前1時台	1	0.9	4	3.6
午前2時より後	0	0.0	4	3.6
無回答	0	0.0	2	1.8
	112	100.0	112	100.0

## 問 18 : 睡眠時間

睡眠時間については、学校がある日は「8時間から9時間くらい」が 37.5%で最も多く、次いで「7時間から8時間くらい」が 36.6%、「6時間から7時間くらい」が 14.3%などとなっています。学校が休みの日は「8時間から9時間くらい」が 31.3%で最も多く、次いで「9時間より多い」が 25.9%、「7時間から8時間くらい」が 24.1%などとなっています。

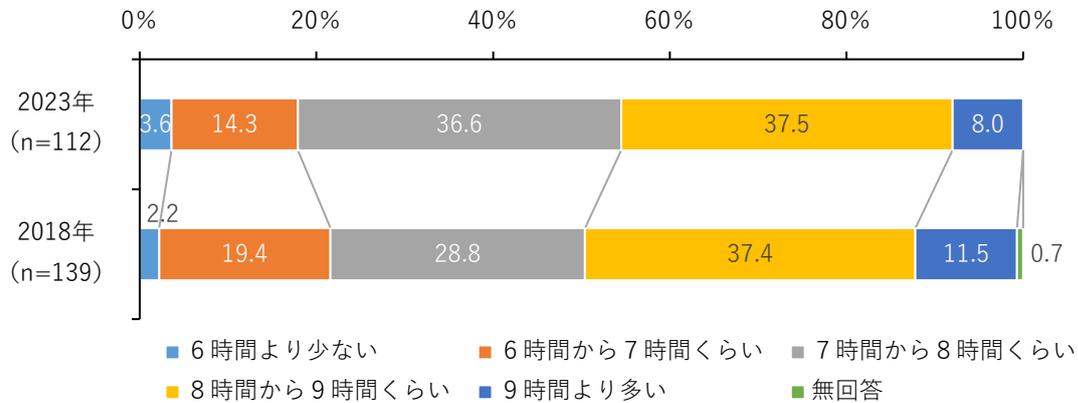


	学校がある日		学校が休みの日	
	n	%	n	%
6時間より少ない	4	3.6	4	3.6
6時間から7時間くらい	16	14.3	17	15.2
7時間から8時間くらい	41	36.6	27	24.1
8時間から9時間くらい	42	37.5	35	31.3
9時間より多い	9	8.0	29	25.9
無回答	0	0.0	0	0.0
	112	100.0	112	100.0

【前回調査との比較】

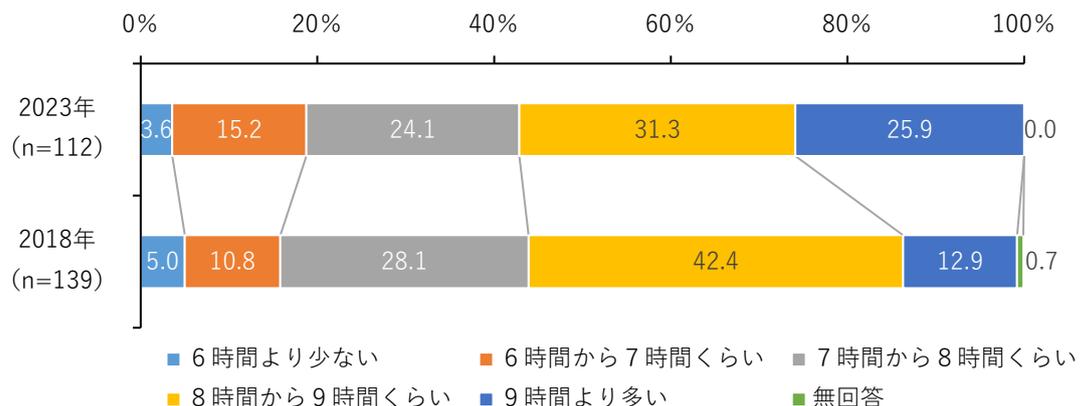
学校がある日では、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。学校が休みの日では、「8時間から9時間くらい」が 11.1 ポイント少なくなっており、「9時間より多い」が 13.0 ポイント多くなっています。

〔学校がある日〕



学校がある日	2023年 (n=112)	2018年 (n=139)	増減
6時間より少ない	3.6	2.2	▲ 1.4
6時間から7時間くらい	14.3	19.4	▲ 5.1
7時間から8時間くらい	36.6	28.8	▲ 7.8
8時間から9時間くらい	37.5	37.4	▲ 0.1
9時間より多い	8.0	11.5	▲ 3.5
無回答	0.0	0.7	▲ 0.7

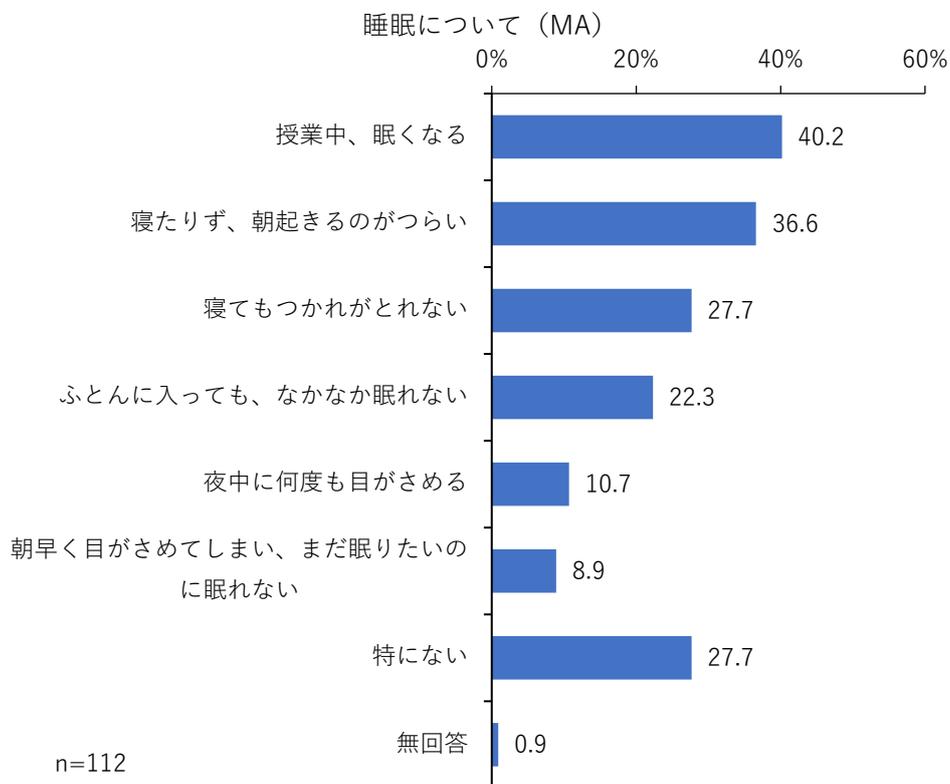
〔学校が休みの日〕



学校が休みの日	2023年 (n=112)	2018年 (n=139)	増減
6時間より少ない	3.6	5.0	▲ 1.4
6時間から7時間くらい	15.2	10.8	▲ 4.4
7時間から8時間くらい	24.1	28.1	▲ 4.0
8時間から9時間くらい	31.3	42.4	▲ 11.1
9時間より多い	25.9	12.9	▲ 13.0
無回答	0.0	0.7	▲ 0.7

## 問 19 : 睡眠について

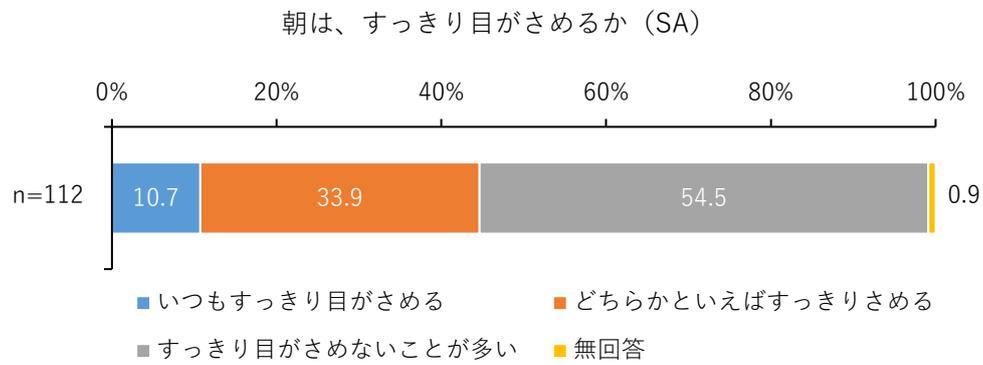
睡眠については、「授業中、眠くなる」が 40.2%、「寝たりず、朝起きるのがつらい」が 36.6%、「寝てもつかれがとれない」が 27.7%などとなっています。



	n	%
授業中、眠くなる	45	40.2
寝たりず、朝起きるのがつらい	41	36.6
寝てもつかれがとれない	31	27.7
ふとんに入っても、なかなか眠れない	25	22.3
夜中に何度も目がさめる	12	10.7
朝早く目がさめてしまい、まだ眠りたいのに眠れない	10	8.9
特にない	31	27.7
無回答	1	0.9
	112	100.0

## 問 20 : すっきり目覚めるか

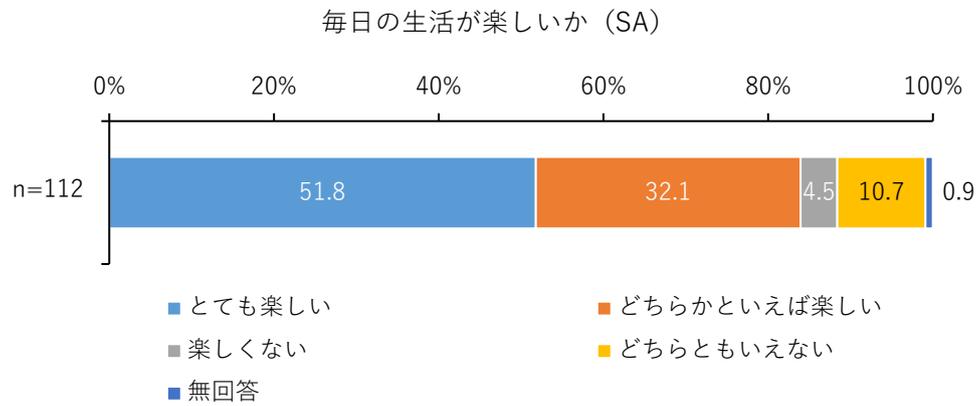
朝は、すっきり目がさめるかについては、「すっきり目がさめないことが多い」が 54.5%で最も多く、次いで「どちらかといえばすっきりさめる」が 33.9%、「いつもすっきり目がさめる」が 10.7%などとなっています。



	n	%
いつもすっきり目がさめる	12	10.7
どちらかといえばすっきりさめる	38	33.9
すっきり目がさめないことが多い	61	54.5
無回答	1	0.9
	112	100.0

## 問 21 : 毎日の生活が楽しいか

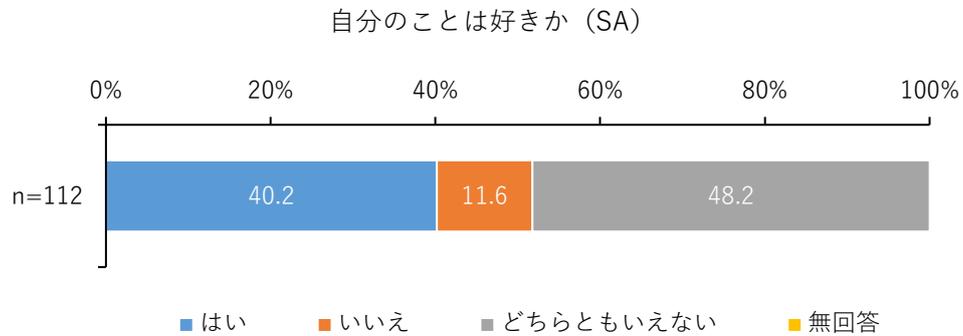
毎日の生活が楽しいかについては、「とても楽しい」が 51.8%で最も多く、次いで「どちらかといえば楽しい」が 32.1%、「どちらともいえない」が 10.7%、「楽しくない」が 4.5%などとなっています。



	n	%
とても楽しい	58	51.8
どちらかといえば楽しい	36	32.1
楽しくない	5	4.5
どちらともいえない	12	10.7
無回答	1	0.9
	112	100.0

## 問 22 : 自分のことは好きか

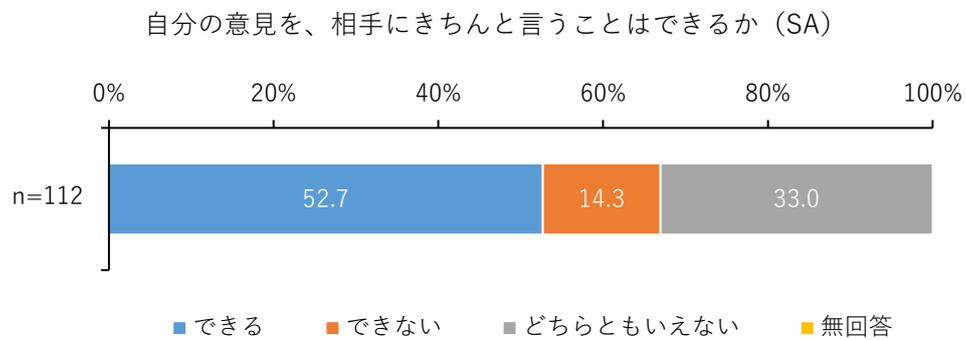
自分のことは好きかについては、「どちらともいえない」が 48.2%で最も多く、次いで「はい」が 40.2%、「いいえ」が 11.6%となっています。



	n	%
はい	45	40.2
いいえ	13	11.6
どちらともいえない	54	48.2
無回答	0	0.0
	112	100.0

### 問 23 : 自分の意見を相手に言うことができるか

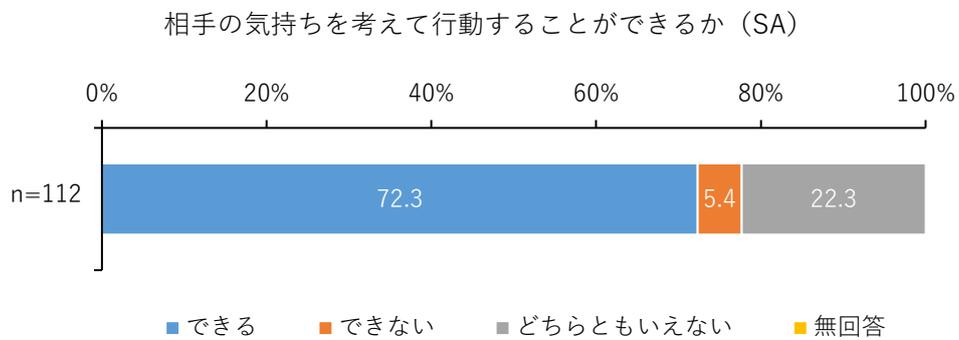
自分の意見を、相手にきちんと言うことはできるかについては、「できる」が 52.7%、「どちらともいえない」が 33.0%、「できない」が 14.3%となっています。



	n	%
できる	59	52.7
できない	16	14.3
どちらともいえない	37	33.0
無回答	0	0.0
	112	100.0

## 問 24 : 相手の気持ちを考えて行動することができるか

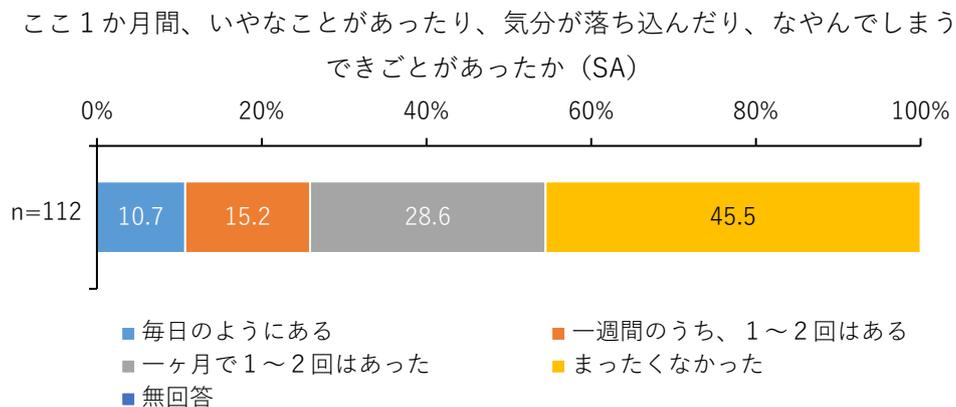
相手の気持ちを考えて行動することができるかについては、「できる」が 72.3%で最も多く、次いで「どちらともいえない」が 22.3%、「できない」が 5.4%となっています。



	n	%
できる	81	72.3
できない	6	5.4
どちらともいえない	25	22.3
無回答	0	0.0
	112	100.0

## 問 25：いやなことなやんだこと等の有無

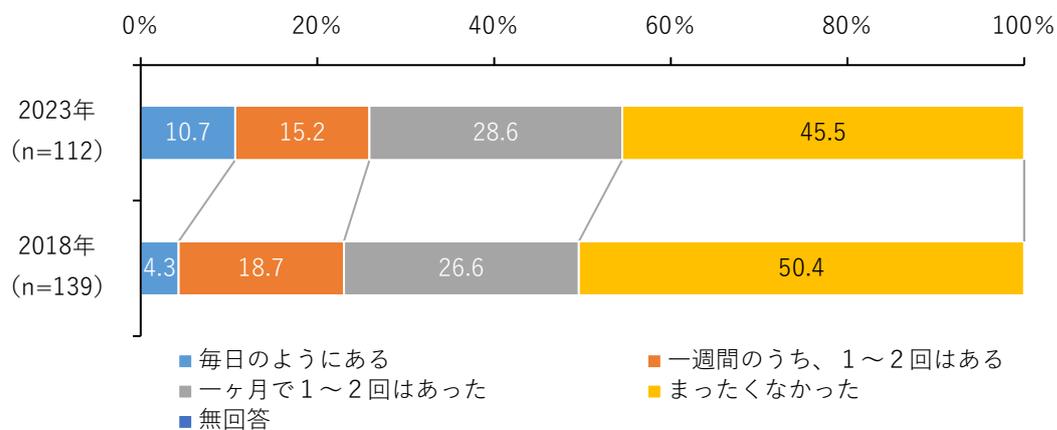
ここ1か月間、いやなことがあったり、気分が落ち込んだり、なやんでしまうできごとがあったかについては、「まったくなかった」が 45.5%で最も多く、次いで「一ヶ月で1～2回はあった」が 28.6%、「一週間のうち、1～2回はある」が 15.2%、「毎日のようにある」が 10.7%となっています。



	n	%
毎日のようにある	12	10.7
一週間のうち、1～2回はある	17	15.2
一ヶ月で1～2回はあった	32	28.6
まったくなかった	51	45.5
無回答	0	0.0
	112	100.0

【前回調査との比較】

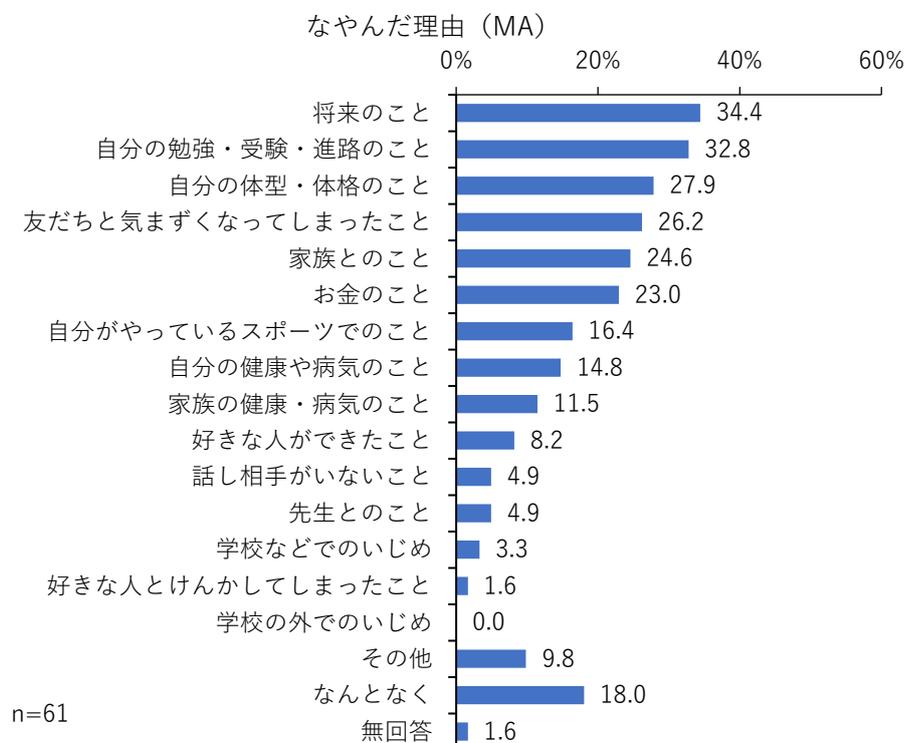
ここ1か月間、いやなことがあったり、気分が落ち込んだり、なやんでしまうできごとがあったかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=112)	2018年 (n=139)	増減
毎日のようにある	10.7	4.3	6.4
一週間のうち、1～2回はある	15.2	18.7	▲ 3.5
一ヶ月で1～2回はあった	28.6	26.6	2.0
まったくなかった	45.5	50.4	▲ 4.9
無回答	0.0	0.0	0.0

問 25(1) : なやんだ理由【問 25 で“（いやなことなやんだこと等が）ある”と回答した方】

なやんだ理由については、「将来のこと」が 34.4%で最も多く、次いで「自分の勉強・受験・進路のこと」が 32.8%、「自分の体型・体格のこと」が 27.9%などとなっています。



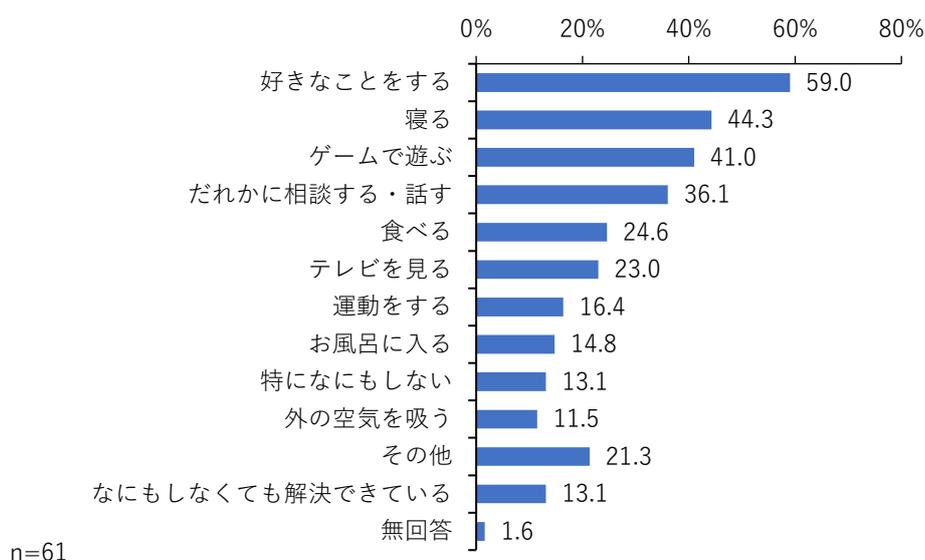
	n	%
将来のこと	21	34.4
自分の勉強・受験・進路のこと	20	32.8
自分の体型・体格のこと	17	27.9
友だちと気まづくなってしまったこと	16	26.2
家族とのこと	15	24.6
お金のこと	14	23.0
自分がやっているスポーツでのこと	10	16.4
自分の健康や病気のこと	9	14.8
家族の健康・病気のこと	7	11.5
好きな人ができたこと	5	8.2
話し相手がいないこと	3	4.9
先生とのこと	3	4.9
学校などでのいじめ	2	3.3
好きな人とけんかしてしまったこと	1	1.6
学校の外でのいじめ	0	0.0
その他	6	9.8
なんとなく	11	18.0
無回答	1	1.6
	61	100.0

その他	n
お姉ちゃんに怒られた	1
言ったことをちゃんと受け入れてくれない	1
自分のこと	1
習い事	1
名前をいじられる。やめてと言ってもやめてくれない。	1
友達が苦手になってしまった	1
計	6

問 25(2)：いやなことがあったり、なやんだりしたとき、どのようにしているか【問 25 で“（いやなこと  
なやんだこと等が）ある”と回答した方】

いやなことがあったり、なやんだりしたとき、どのようにしているかについては、「好きなことをする」が 59.0%で最も多く、次いで「寝る」が 44.3%、「ゲームで遊ぶ」が 41.0%などとなっています。

いやなことがあったり、なやんだりしたとき、どのようにしているか (MA)



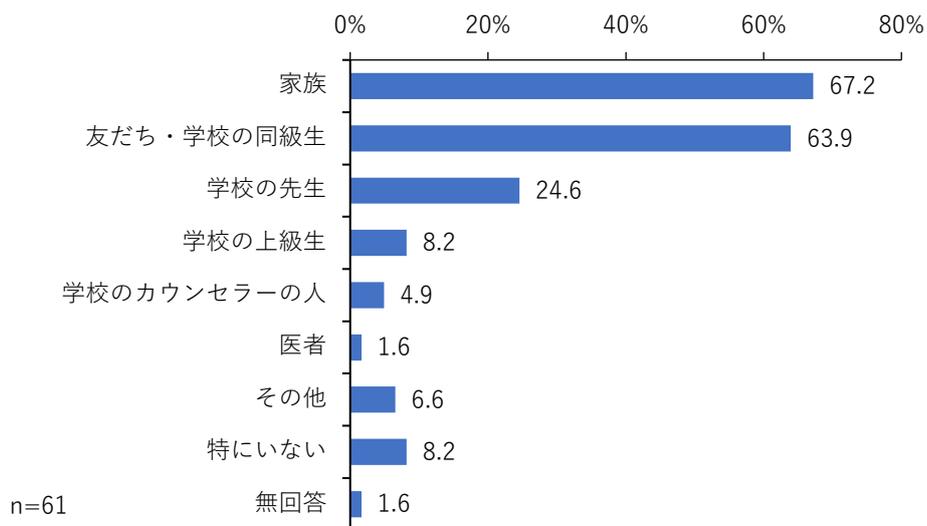
	n	%
好きなことをする	36	59.0
寝る	27	44.3
ゲームで遊ぶ	25	41.0
だれかに相談する・話す	22	36.1
食べる	15	24.6
テレビを見る	14	23.0
運動をする	10	16.4
お風呂に入る	9	14.8
特になにもしない	8	13.1
外の空気を吸う	7	11.5
その他	13	21.3
なにもしなくても解決できている	8	13.1
無回答	1	1.6
	61	100.0

その他	n
枕に叫ぶ	1
暴飲暴食・ショッピング	1
勉強をする	1
笛を吹く	1
大声で叫ぶ	1
大丈夫だと自分に言い聞かせる	1
泣く	3
音楽をきく	1
なにもしない	1
1人になる	1
無回答	1
計	13

問 25(3) : いやなことがあったり、なやんだりしたことについて、話を聞いてくれる人がいるか【問 25 で“（いやなことなやんだこと等が）ある”と回答した方】

いやなことがあったり、なやんだりしたことについて、だれかに話したいとき、話を聞いてくれる人がいるかについては、「家族」が 67.2%、「友だち・学校の同級生」が 63.9%、「学校の先生」が 24.6%などとなっています。

いやなことがあったり、なやんだりしたことについて、だれかに話したいとき、話を聞いてくれる人がいるか (MA)



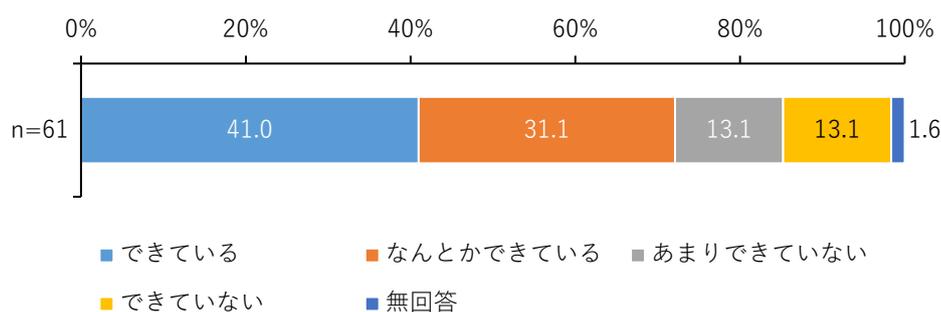
	n	%
家族	41	67.2
友だち・学校の同級生	39	63.9
学校の先生	15	24.6
学校の上級生	5	8.2
学校のカウンセラーの人	3	4.9
医者	1	1.6
その他	4	6.6
特にいない	5	8.2
無回答	1	1.6
	61	100.0

その他	n
ネット友達	2
話さない	2
計	4

問 25(4) : いやなことがあったり、なやんだりしたことは解決できているか【問 25 で“（いやなことなやんだこと等が）ある”と回答した方】

ここ1ヶ月間、いやなことがあったり、なやんだりしたことは解決できているかについては、「できている」が 41.0%、「なんとかできている」が 31.1%、「あまりできていない」と「できていない」がそれぞれ 13.1%などとなっています。

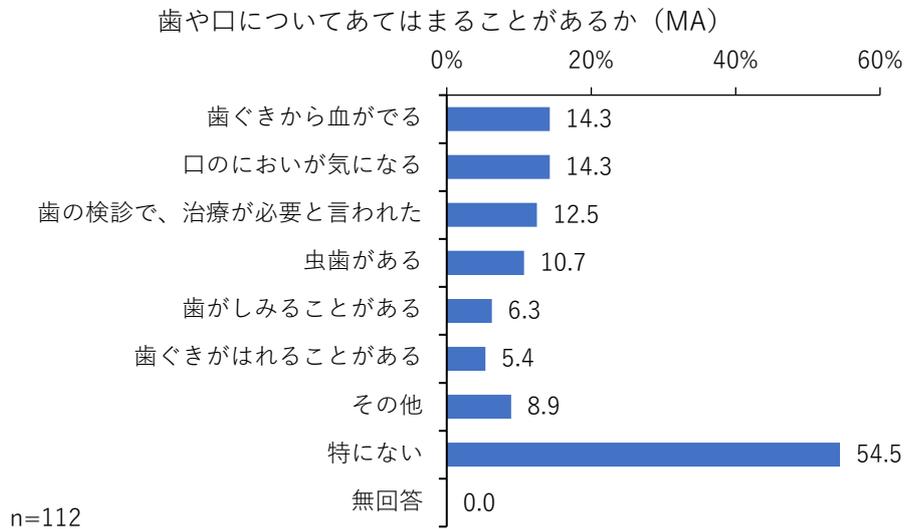
ここ1ヶ月間、いやなことがあったり、なやんだりしたことは解決できているか (SA)



	n	%
できている	25	41.0
なんとかできている	19	31.1
あまりできていない	8	13.1
できていない	8	13.1
無回答	1	1.6
	61	100.0

## 問 26 : 歯や口についてあてはまることがあるか

歯や口についてあてはまることがあるかについては、「特にない」が 54.5%で最も多く、次いで「歯ぐきから血がでる」と「口のおいが気になる」がそれぞれ 14.3%、「歯の検診で、治療が必要と言われた」が 12.5%などとなっています。



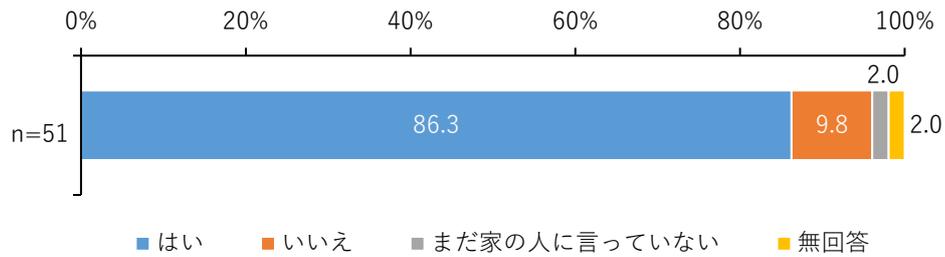
	n	%
歯ぐきから血がでる	16	14.3
口のおいが気になる	16	14.3
歯の検診で、治療が必要と言われた	14	12.5
虫歯がある	12	10.7
歯がしみることもある	7	6.3
歯ぐきがはれることがある	6	5.4
その他	10	8.9
特にない	61	54.5
無回答	0	0.0
	112	100.0

その他	n
歯ならび	5
矯正	3
歯ならび、矯正	1
歯が曲がってる	1
計	10

問 26(1) : 歯医者さんや病院に連れて行ってもらったか【問 26 で“歯や口に気になることがある”と回答した方】

歯医者さんや病院に連れて行ってもらったかについては、「はい」が 86.3%で最も多く、次いで「いいえ」が 9.8%などとなっています。

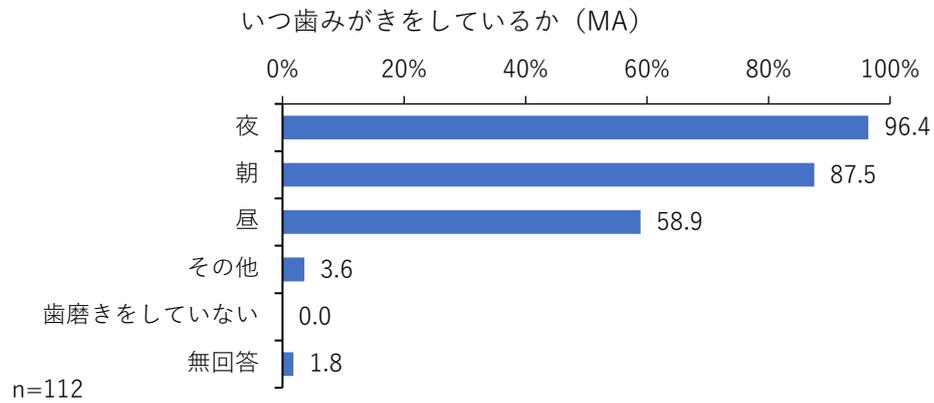
家の人に、歯医者さんや病院に連れて行ってもらったか。または連れて行って  
くれることになっているか。(SA)



	n	%
はい	44	86.3
いいえ	5	9.8
まだ家の人に言っていない	1	2.0
無回答	1	2.0
	51	100.0

## 問 27 : いつ歯みがきをしているか

いつ歯みがきをしているかについては、「夜」が 96.4%、「朝」が 87.5%、「昼」が 58.9%などとなっています。

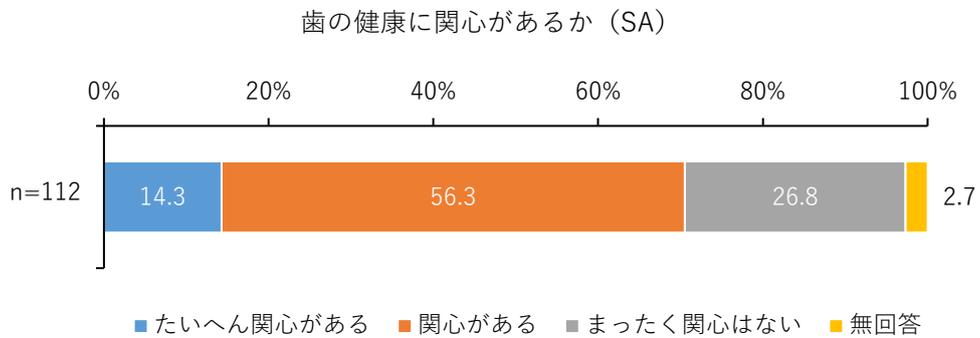


	n	%
夜	108	96.4
朝	98	87.5
昼	66	58.9
その他	4	3.6
歯磨きをしていない	0	0.0
無回答	2	1.8
	112	100.0

その他	n
おやつの後	1
スッキリしたいとき	1
気になった時	1
昼は学校が無いときはしている	1
計	4

### 問 28①：歯の健康への関心

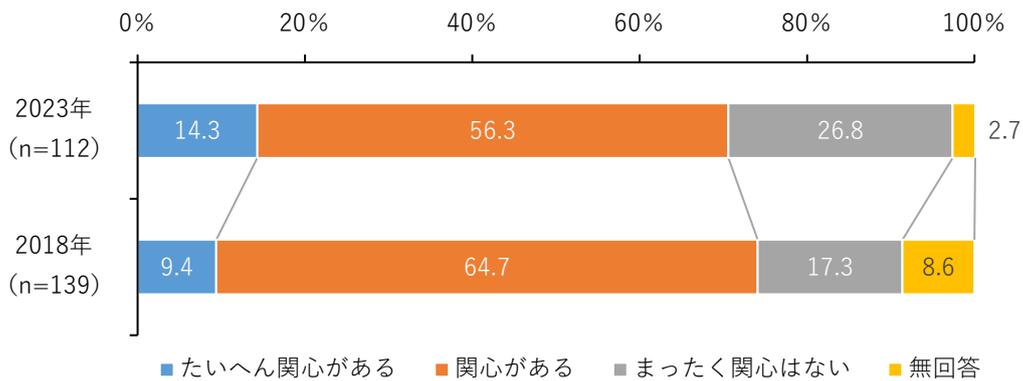
歯の健康に関心があるかについては、「関心がある」が 56.3%で最も多く、次いで「まったく関心はない」が 26.8%、「たいへん関心がある」が 14.3%などとなっています。



	n	%
たいへん関心がある	16	14.3
関心がある	63	56.3
まったく関心はない	30	26.8
無回答	3	2.7
	112	100.0

#### 【前回調査との比較】

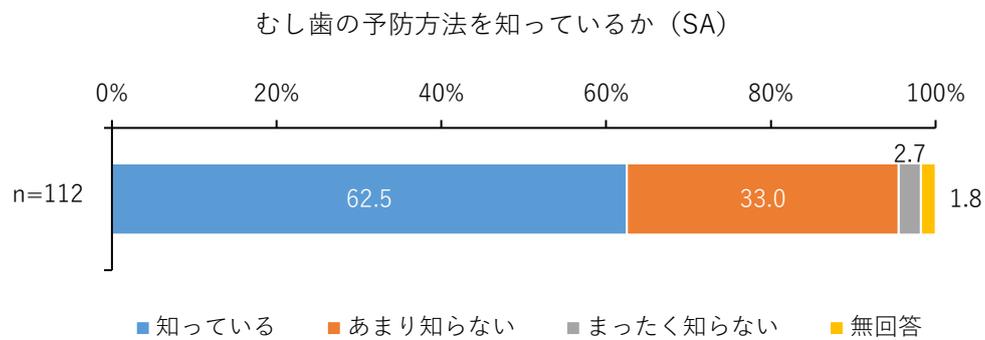
歯の健康に関心があるかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=112)	2018年 (n=139)	増減
たいへん関心がある	14.3	9.4	4.9
関心がある	56.3	64.7	▲ 8.4
まったく関心はない	26.8	17.3	9.5
無回答	2.7	8.6	▲ 5.9

## 問 28② : むし歯の予防方法の認知

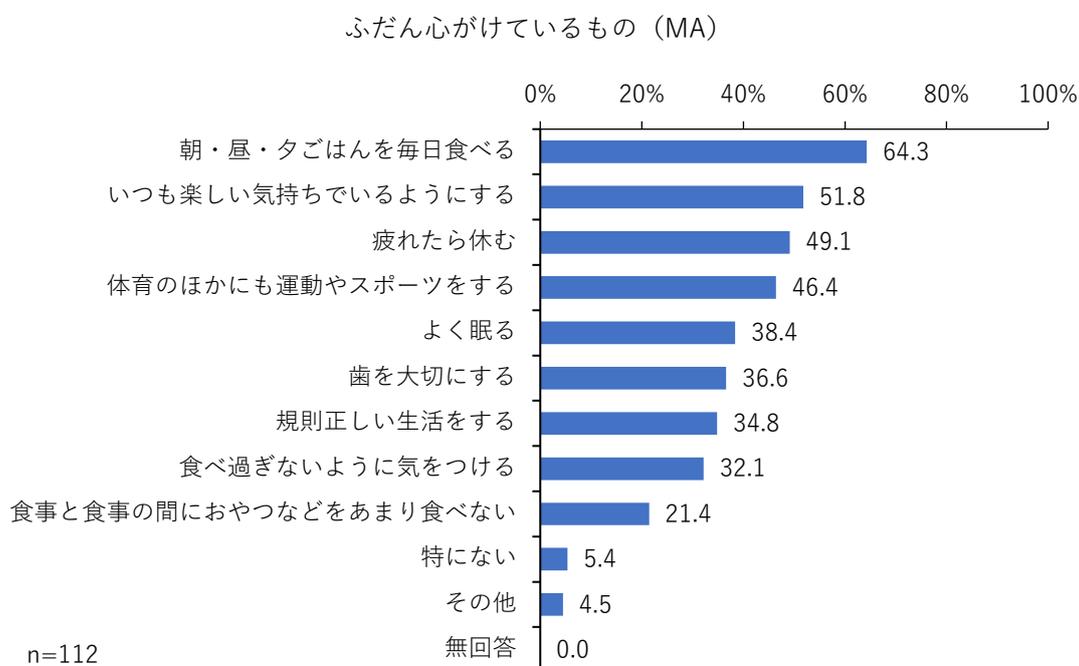
むし歯の予防方法を知っているかについては、「知っている」が 62.5%で最も多く、「あまり知らない」が 33.0%、「まったく知らない」が 2.7%などとなっています。



	n	%
知っている	70	62.5
あまり知らない	37	33.0
まったく知らない	3	2.7
無回答	2	1.8
	112	100.0

## 問 29 : 心がけているもの

ふだん心がけているものについては、「朝・昼・夕ごはんを毎日食べる」が 64.3%で最も多く、次いで「いつも楽しい気持ちでいるようにする」が 51.8%、「疲れたら休む」が 49.1%などとなっています。

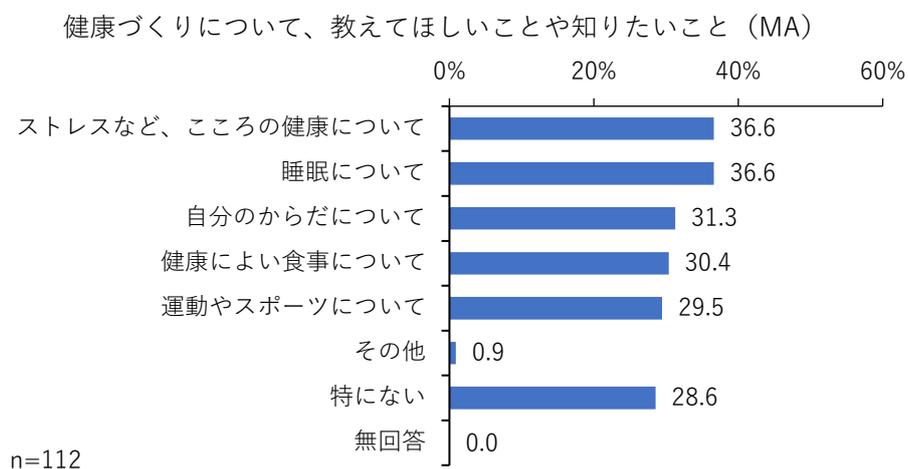


	n	%
朝・昼・夕ごはんを毎日食べる	72	64.3
いつも楽しい気持ちでいるようにする	58	51.8
疲れたら休む	55	49.1
体育のほかに運動やスポーツをする	52	46.4
よく眠る	43	38.4
歯を大切にする	41	36.6
規則正しい生活をする	39	34.8
食べ過ぎないように気をつける	36	32.1
食事と食事の間におやつなどをあまり食べない	24	21.4
特にない	6	5.4
その他	5	4.5
無回答	0	0.0
	112	100.0

その他	n
視力	5
計	5

### 問 30 : 健康づくりについて知りたいこと

健康づくりについて、教えてほしいことや知りたいことについて、「ストレスなど、こころの健康について」と「睡眠について」がそれぞれ 36.6%で最も多く、次いで「自分のからだについて」が 31.3%、「健康によい食事について」が 30.4%などとなっています。また、「特にない」が 28.5%となっています。



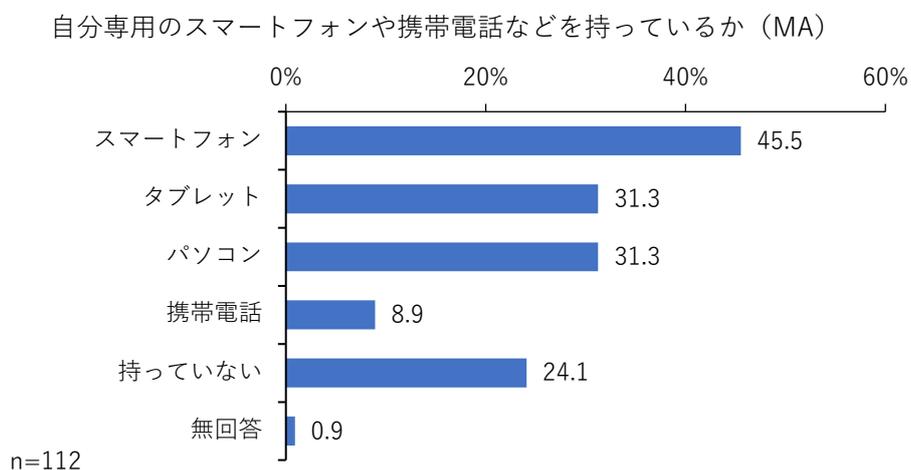
	n	%
ストレスなど、こころの健康について	41	36.6
睡眠について	41	36.6
自分のからだについて	35	31.3
健康によい食事について	34	30.4
運動やスポーツについて	33	29.5
その他	1	0.9
特にない	32	28.6
無回答	0	0.0
	112	100.0

その他	n
視力	1
計	1

### 問 31 : 自分専用のスマートフォンや携帯電話などを持っているか

自分専用のスマートフォンや携帯電話などを持っているかについては、「スマートフォン」が45.5%で最も多く、次いで「タブレット」と「パソコン」がそれぞれ31.3%、「携帯電話」が8.9%となっています。

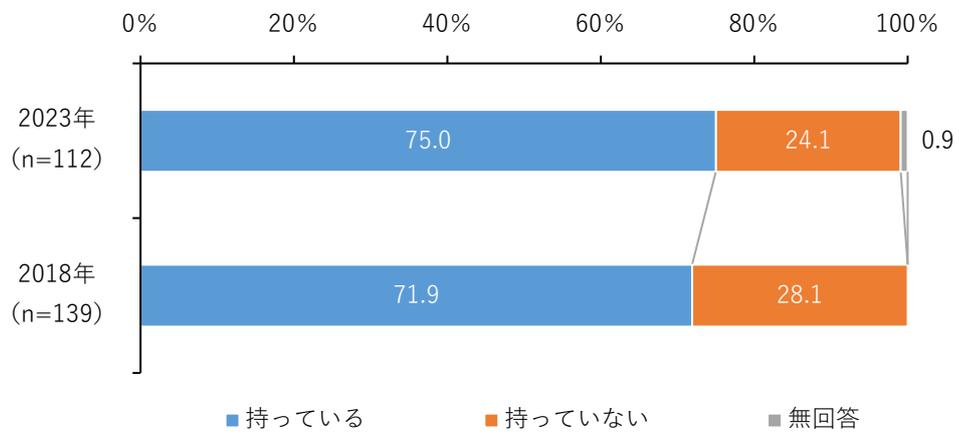
また、「持っていない」が24.1%となっています。



	n	%
スマートフォン	51	45.5
タブレット	35	31.3
パソコン	35	31.3
携帯電話	10	8.9
持っていない	27	24.1
無回答	1	0.9
	112	100.0

【前回調査との比較】

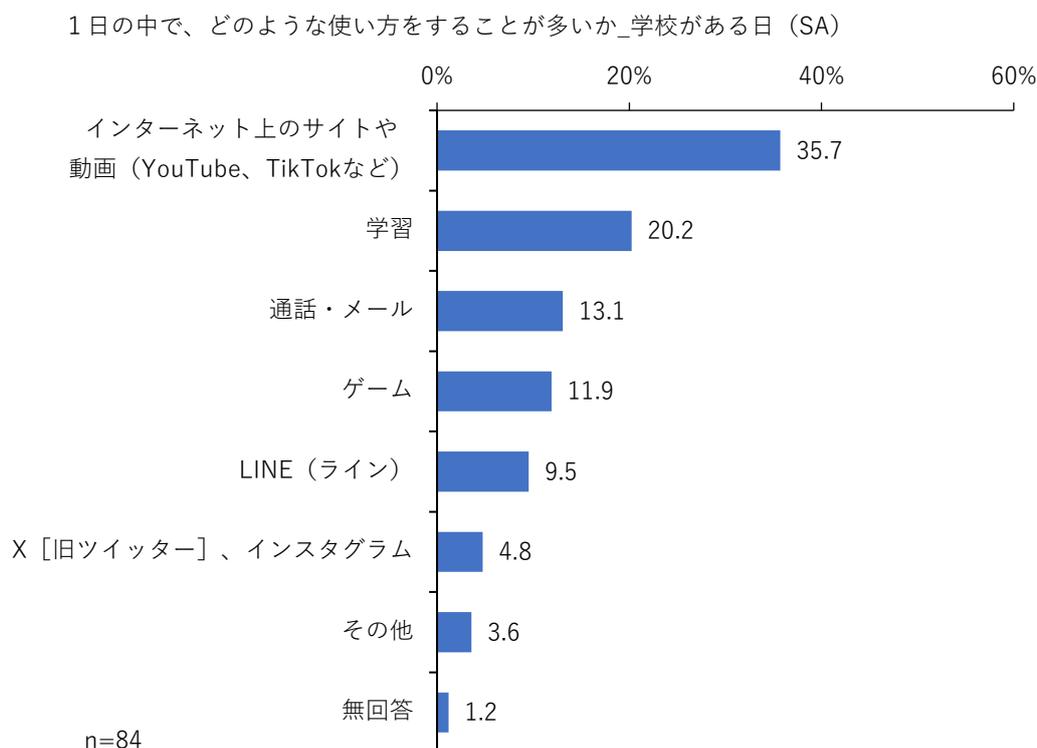
自分専用のスマートフォンや携帯電話などを持っているかについては、前回調査と比較して大きな差は見られませんでした。



	2023年 (n=112)	2018年 (n=139)	増減
持っている	75.0	71.9	3.1
持っていない	24.1	28.1	▲ 4.0
無回答	0.9	0.0	0.9

問 32①：スマホ等の使い方（平日）【問 31 で“自分専用のスマートフォン等を持っている”と回答した方】

（スマホ等について、学校がある日の）1日の中で、どのような使い方をすることが多いかについては、「インターネット上のサイトや動画（YouTube、TikTok など）を見ている」が 35.7%で最も多く、次いで「学習」が 20.2%、「通話・メール」が 13.1%などとなっています。

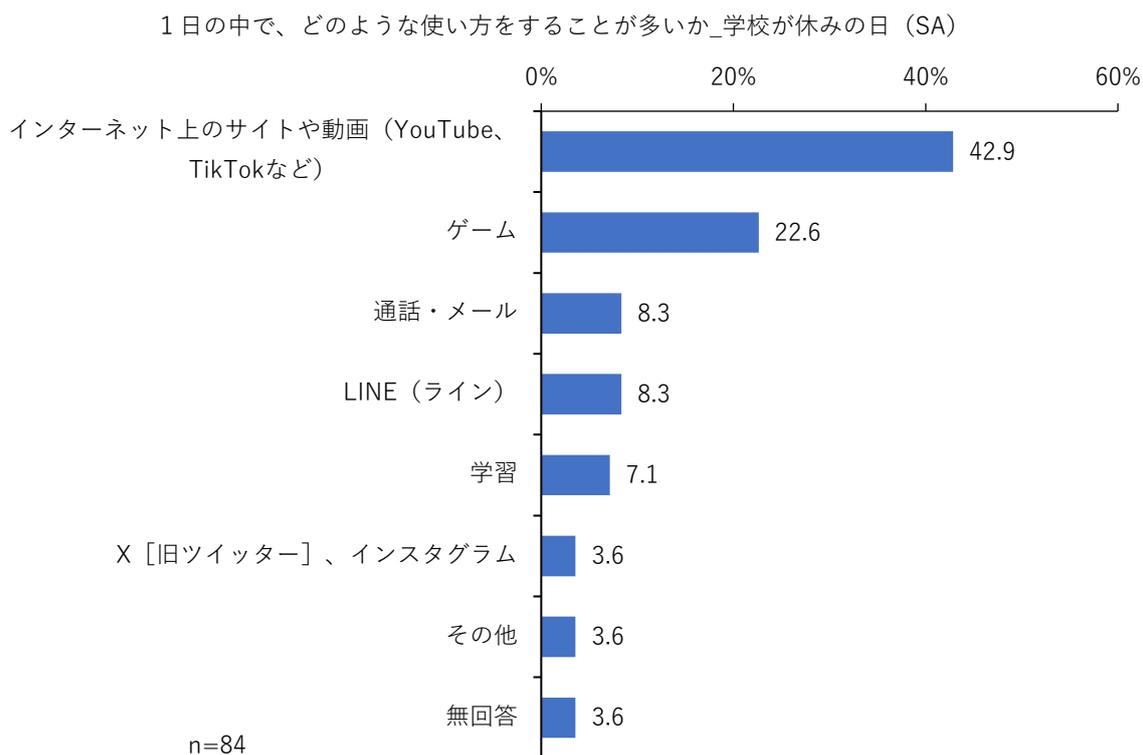


	1番多い使い方	
	n	%
インターネット上のサイトや動画 (YouTube、TikTok など)	30	35.7
学習	17	20.2
通話・メール	11	13.1
ゲーム	10	11.9
LINE (ライン)	8	9.5
X [旧ツイッター]、インスタグラム	4	4.8
その他	3	3.6
無回答	1	1.2
	84	100.0

その他	n
写真等	1
使わない	1
スクラッチ	1
計	3

問 32② : スマホ等の使い方 (休日) 【問 31 で“自分専用のスマートフォン等を持っている”と回答した方】

(スマホ等について、学校が休みの日の) 1日の中で、どのような使い方をすることが多いかについては、「インターネット上のサイトや動画 (YouTube、TikTok など) を見ている」が 42.9%で最も多く、次いで「ゲーム」が 22.6%、「通話・メール」と「LINE (ライン)」がそれぞれ 8.3%などとなっています。



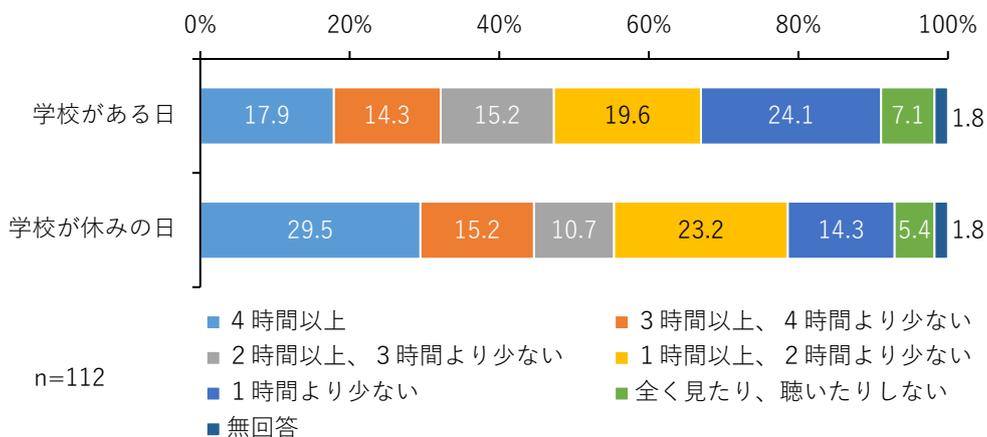
	1 番多い使い方	
	n	%
インターネット上のサイトや動画 (YouTube、TikTok など)	36	42.9
ゲーム	19	22.6
通話・メール	7	8.3
LINE (ライン)	7	8.3
学習	6	7.1
X [旧ツイッター]、インスタグラム	3	3.6
その他	3	3.6
無回答	3	3.6
	84	100.0

その他	n
写真等	1
テレビや好きなこと	1
スクラッチ	1
計	3

### 問 33①②：1日当たりのテレビ等の時間

1日当たりどれくらいの時間、テレビやビデオ・DVDを見たり、聴いたりするかについては、学校がある日では「1時間より少ない」が24.1%で最も多く、次いで「1時間以上、2時間より少ない」が19.6%、「4時間以上」が17.9%などとなっています。学校が休みの日では「4時間以上」が29.5%で最も多く、次いで「1時間以上、2時間より少ない」が23.2%、「3時間以上、4時間より少ない」が15.2%などとなっています。

1日当たりどれくらいの時間、テレビやビデオ・DVDを見たり、聴いたりするか (SA)



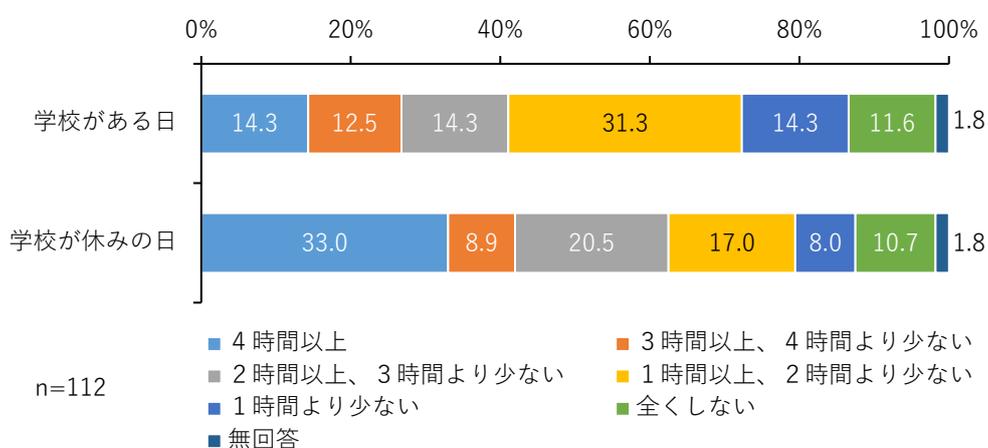
	学校がある日		学校が休みの日	
	n	%	n	%
4時間以上	20	17.9	33	29.5
3時間以上、4時間より少ない	16	14.3	17	15.2
2時間以上、3時間より少ない	17	15.2	12	10.7
1時間以上、2時間より少ない	22	19.6	26	23.2
1時間より少ない	27	24.1	16	14.3
全く見たり、聴いたりしない	8	7.1	6	5.4
無回答	2	1.8	2	1.8
	112	100.0	112	100.0

### 問 34①②：1日当たりのゲームの時間

1日当たりどれくらいの時間、テレビゲーム（コンピュータゲーム、携帯式のゲーム、携帯電話やスマートフォンを使ったゲームも含む）をするかについては、学校がある日では「1時間以上、2時間より少ない」が31.3%で最も多く、次いで「4時間以上」、「2時間以上、3時間より少ない」、「1時間より少ない」がそれぞれ14.3%、「3時間以上、4時間より少ない」が12.5%などとなっています。

学校が休みの日では「4時間以上」が33.0%で最も多く、次いで「2時間以上、3時間より少ない」が20.5%、「1時間以上、2時間より少ない」が17.0%などとなっています。

1日当たりどれくらいの時間、テレビゲーム（コンピュータゲーム、携帯式のゲーム、携帯電話やスマートフォンを使ったゲームも含む）をするか（SA）



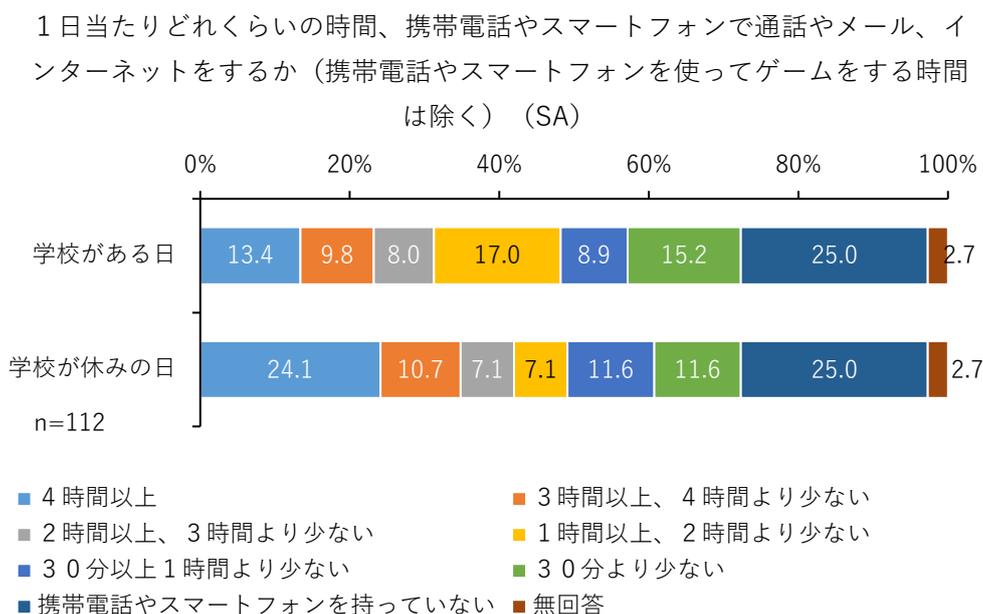
	学校がある日		学校が休みの日	
	n	%	n	%
4時間以上	16	14.3	37	33.0
3時間以上、4時間より少ない	14	12.5	10	8.9
2時間以上、3時間より少ない	16	14.3	23	20.5
1時間以上、2時間より少ない	35	31.3	19	17.0
1時間より少ない	16	14.3	9	8.0
全くしない	13	11.6	12	10.7
無回答	2	1.8	2	1.8
	112	100.0	112	100.0

### 問 35①②：1日当たりの通話メール等の時間

1日当たりどれくらいの時間、携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをするか（携帯電話やスマートフォンを使ってゲームをする時間は除く）については、学校がある日では「1時間以上、2時間より少ない」が17.0%で最も多く、次いで「30分より少ない」が15.2%、「4時間以上」が13.4%となっています。

学校が休みの日では「4時間以上」が24.1%で最も多く、次いで「30分以上1時間より少ない」、「30分より少ない」がそれぞれ11.6%、「3時間以上、4時間より少ない」が10.7%などとなっています。

なお、「携帯電話やスマートフォンを持っていない」は25.0%となっています。

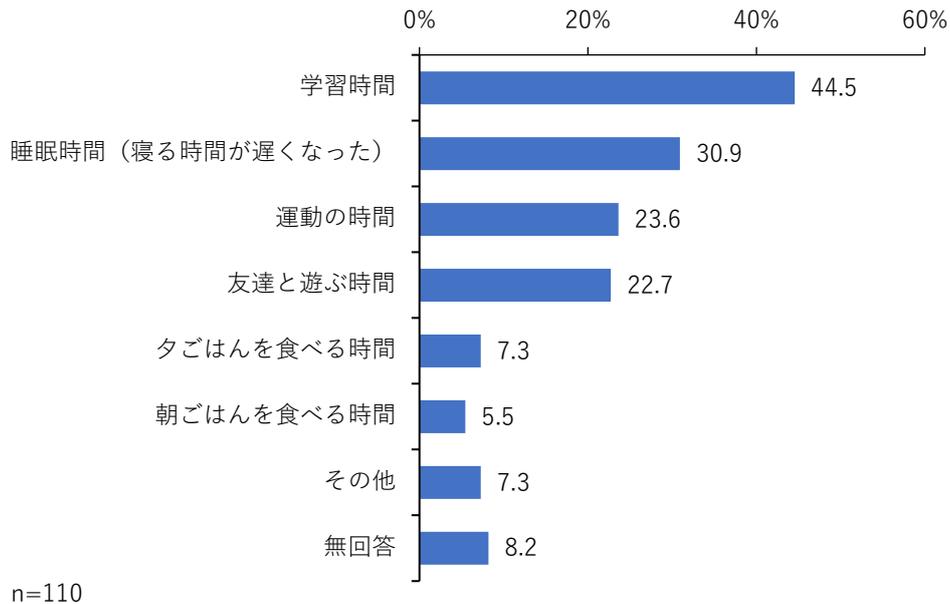


	学校がある日		学校が休みの日	
	n	%	n	%
4時間以上	15	13.4	27	24.1
3時間以上、4時間より少ない	11	9.8	12	10.7
2時間以上、3時間より少ない	9	8.0	8	7.1
1時間以上、2時間より少ない	19	17.0	8	7.1
30分以上1時間より少ない	10	8.9	13	11.6
30分より少ない	17	15.2	13	11.6
携帯電話やスマートフォンを持っていない	28	25.0	28	25.0
無回答	3	2.7	3	2.7
	112	100.0	112	100.0

問 36①：テレビ等の視聴やスマホ・ゲームなどをする事で少なくなっている時間（平日）【問 33～35 で、“（テレビ等の視聴やスマホ・ゲームなどを）している”と回答した方】

（平日にテレビ等の視聴やスマホ・ゲームなどを）「している」ことにより、どの時間が少なくなっているかについては、学校がある日では「学習時間」が 44.5%で最も多く、次いで「睡眠時間（寝る時間が遅くなった）」が 30.9%、「運動の時間」が 23.6%などとなっています。

「している」ことにより、どの時間が少なくなっているか\_学校がある日（MA）



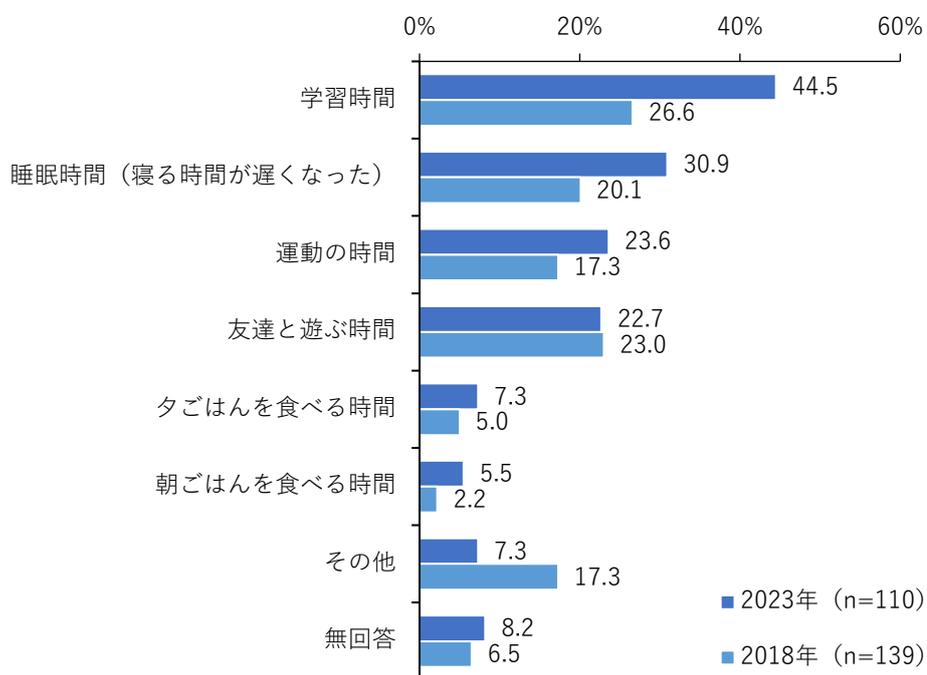
	n	%
学習時間	49	44.5
睡眠時間（寝る時間が遅くなった）	34	30.9
運動の時間	26	23.6
友達と遊ぶ時間	25	22.7
夕ごはんを食べる時間	8	7.3
朝ごはんを食べる時間	6	5.5
その他	8	7.3
無回答	9	8.2
	110	100.0

※（テレビ等の視聴やスマホ・ゲームなどを）「している」と回答した方のうち、問 33～35 すべてに「全くしない」「持っていない」と回答した 2 名を除く

その他	n
少なくなっていない	6
テレビ、ゲーム	1
昼寝る時間	1
計	8

### 【前回調査との比較】

どの時間が少なくなっているかについては、前回調査と比較して「学習時間」が17.9ポイント、「睡眠時間（寝る時間が遅くなった）」が10.8ポイント多くなっています。

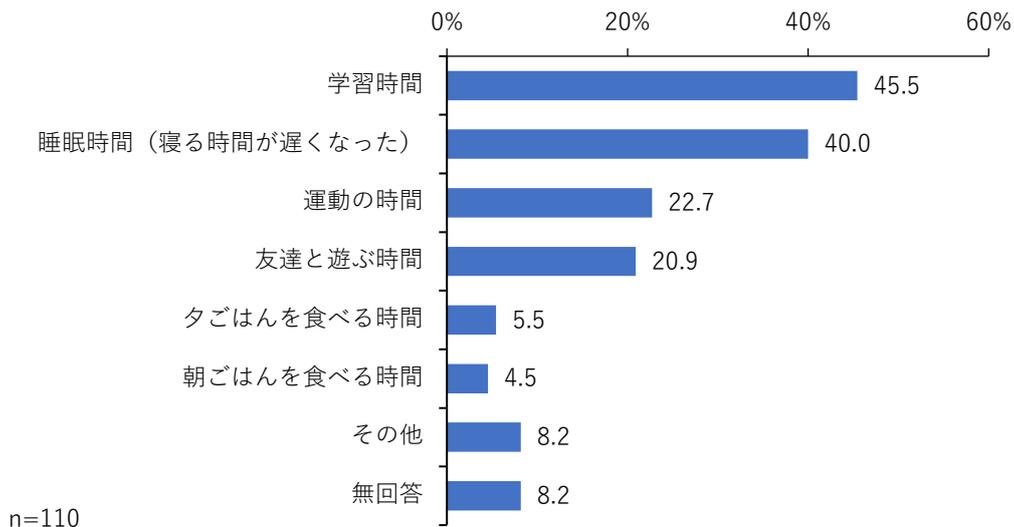


	2023年 (n=110)	2018年 (n=139)	増減
学習時間	44.5	26.6	17.9
睡眠時間（寝る時間が遅くなった）	30.9	20.1	10.8
運動の時間	23.6	17.3	6.3
友達と遊ぶ時間	22.7	23.0	▲ 0.3
夕ごはんを食べる時間	7.3	5.0	2.3
朝ごはんを食べる時間	5.5	2.2	3.3
その他	7.3	17.3	▲ 10.0
無回答	8.2	6.5	1.7

問 36②：テレビ等の視聴やスマホ・ゲームなどをする事で少なくなっている時間（休日）【問 33～35 で、“（テレビ等の視聴やスマホ・ゲームなどを）している”と回答した方】

（休日にテレビ等の視聴やスマホ・ゲームなどを）「している」ことにより、どの時間が少なくなっているかについては、学校が休みの日では「学習時間」が 45.5%で最も多く、次いで「睡眠時間（寝る時間が遅くなった）」が 40.0%、「運動の時間」が 22.7%などとなっています。

「している」ことにより、どの時間が少なくなっているか\_学校が休みの日（MA）



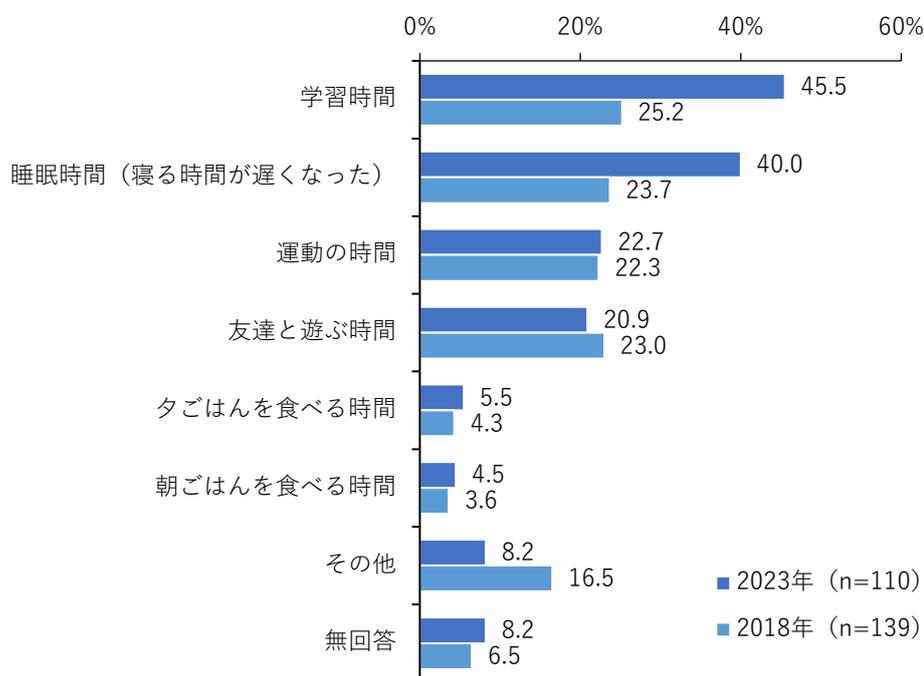
	n	%
学習時間	50	45.5
睡眠時間（寝る時間が遅くなった）	44	40.0
運動の時間	25	22.7
友達と遊ぶ時間	23	20.9
夕ごはんを食べる時間	6	5.5
朝ごはんを食べる時間	5	4.5
その他	9	8.2
無回答	9	8.2
	110	100.0

※（テレビ等の視聴やスマホ・ゲームなどを）「している」と回答した方のうち、問 33～35 すべてに「全くしない」「持っていない」と回答した 2 名を除く

その他	n
特にない	4
朝ご飯をつくってる時	1
昼寝の時間	1
時間は少なくなっていない	1
テレビ、ゲーム	1
無回答	1
計	9

### 【前回調査との比較】

どの時間が少なくなっているかについては、前回調査と比較して「学習時間」が20.3ポイント、「睡眠時間（寝る時間が遅くなった）」が16.3ポイント多くなっています。



	2023年 (n=110)	2018年 (n=139)	増減
学習時間	45.5	25.2	20.3
睡眠時間（寝る時間が遅くなった）	40.0	23.7	16.3
運動の時間	22.7	22.3	0.4
友達と遊ぶ時間	20.9	23.0	▲ 2.1
夕ごはんを食べる時間	5.5	4.3	1.2
朝ごはんを食べる時間	4.5	3.6	0.9
その他	8.2	16.5	▲ 8.3
無回答	8.2	6.5	1.7