

甲州市

児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査

報告書

令和 2 年度

令和 3（2021）年 2 月

甲州市 健康増進課

山梨大学大学院 総合研究部 社会医学講座

はじめに

令和 2 年（2020 年）は、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）のパンデミックで世界中が混乱し、東京オリンピック・パラリンピック、夏の甲子園など様々なイベントの延期・中止が相次ぎ、これまであたりまえと思っていた日常生活ができなくなった年でした。その中で、甲州市における児童生徒の健康度調査の第 15 回目が 2020 年 7 月に実施されました。実施できましたことは、新型コロナ禍で、感染予防と児童生徒への教育を両立させるために多くのご苦勞をされている中、甲州市教育委員会の保坂教育長をはじめ、校長会、学校関係者の皆さんの多大なご配慮とご尽力のおかげです。心より感謝申し上げます。

未知のウイルスである COVID-19 対策は、2 月の突然の全国一斉休校措置など当初は手探り状態でしたが、わが国は世界に先駆けて、手洗い、マスクと 3 密回避の重要性を示したことが功を奏し、欧米諸国に比べると感染者数、死亡者数が少なく済んでいます。また、子どもたちには感染や重症化のリスクが低いことが判明し、保護者や子どもの健康を支援する私たちを安堵させました。一方で、高齢者や基礎疾患を持つ人にとってはインフルエンザとは比較にならない程の重症化や後遺症を残す恐ろしい感染症です。2021 年 2 月からワクチン接種が開始予定ですが、これが新型コロナ禍の光明となればと期待しています。

「健康の社会的決定要因」という概念があります。健康は個人の遺伝子や生活習慣に加えて、人のつながりや種々の環境、健康サービスシステム、さらには、文化、伝統や習慣などによって決定されているという概念です。COVID-19 パンデミックはあらためてこの概念を認識させてくれました。飛沫感染と接触感染を感染経路とする COVID-19 は、社会的距離や衛生習慣、マスクの着用の有無が感染拡大の重要な要素となります。欧米と日本をはじめとするアジア諸国での感染者数の違いは、これらの違いが要因であるとされています。このことは自己健康管理が幼少時からの教育に加えて、おかれた環境、習慣の重要性を示しています。

2020 年度は新型コロナ禍一色でしたが、受動喫煙防止の強化や乳幼児健診の電子化、成育基本法における成育医療基本方針案の策定など、子どもたちを取り巻く新たな環境整備がなされた年でもありました。また、学校では GIGA スクール構想（1 人 1 台の端末と高速大容量通信ネットワーク）と共に、過度な ICT 利用にならないように ICT 端末から離れる時間をもつ「アウトメディア」の取組が推進されており、いずれの点においても甲州市はその先頭を走っています。そして、「アウトメディア」の推進にあたっては、長年にわたって、ネット依存症やうつ傾向の調査をしてきた本調査の結果が科学的根拠としてお役に立っていると思います。これも、経年的に調査し、さらに、様々な健康状態や環境要因との関連を明らかにできる調査を実施してきたからできることと思います。

今後も、甲州市と連携して市民の皆様の理解を得ながら、現実のデータによる科学的根拠に基づいて子どもたちの健康増進に寄与できるように役割を果たしたいと思います。

2021 年 2 月

山梨大学大学院総合研究部医学域 社会医学講座
教授 山縣 然太郎

－ 甲州市児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査 プロジェクトメンバー －

■ 甲州市教育委員会

■ 甲州市健康増進課

■ 山梨大学大学院 総合研究部 社会医学講座・出生コホート研究センター

教授	山縣 然太郎 篠原 亮次 (出生コホート研究センター)
准教授	横道 洋司 三宅 邦夫
助教	小島 令嗣 秋山 有佳 (報告書担当) 大岡 忠生 堀内 清華 (出生コホート研究センター) 小田和 早苗 (出生コホート研究センター)
技術専門職員	今井 小絵
技術補佐員等	川村 由美子 黒部 麻衣子 岡田 あゆみ (報告書_表・グラフ作成等)

■ 山梨県立大学 看護学部 看護関連科学領域

講師	山北 満哉 (報告書_集計・解析等)
----	--------------------

目次

第Ⅰ章 調査実施概要.....	1
1. 調査の目的	3
2. 調査の対象	3
3. 調査方法	3
4. データの入力ならびに集計方法.....	3
第Ⅱ章 調査結果概要.....	5
1. 対象者数と回収率	7
2. 児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査結果について.....	8
■小学生	
1) 睡眠.....	8
(1) 睡眠時間	8
(2) 就寝時刻、起床時刻.....	9
a. 平日の就寝、起床時刻	9
b. 休日の就寝、起床時刻	10
2) 運動.....	11
(1) 体育の時間以外の運動頻度	11
(2) 身体活動ガイドライン（1日60分（1週間で7時間）以上の運動） を満たす割合	11
(3) 1週間の総運動時間の平均.....	12
(4) スクリーンタイム	12
3) 抑うつ症状の有無.....	13
■中学生	
1) 睡眠.....	14
(1) 睡眠時間	14
(2) 就寝時刻、起床時刻.....	15
a. 平日の就寝、起床時刻	15
b. 休日の就寝、起床時刻	16
2) 運動.....	17
(1) 体育の時間以外の運動頻度	17
(2) 身体活動ガイドライン（1日60分（1週間で7時間）以上の運動） を満たす割合	17
(3) 1週間の総運動時間の平均.....	18
(4) スクリーンタイム	18
3) 抑うつ症状の有無.....	19
4) ネット依存的傾向.....	19
3. まとめ.....	20

第Ⅲ章 調査結果集計表・グラフ	21
1. 児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査.....	23
2. 身体データ	73
第Ⅳ章 学校別集計グラフ	77
第Ⅳ章 甲州市思春期調査に関する研究	95
甲州市思春期調査に関する研究成果物	97
付録	115
■調査票	
「児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査（小学生用）」	
「児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査（中学生用）」	

第 I 章 調査実施概要

第Ⅰ章 調査実施概要

1. 調査の目的

思春期の子ども達の生活習慣と心の健康を把握することにより、現在の子ども達を取り巻く問題や個々の問題を推測し、その対応を考えるべく調査を実施した。また、甲州市における学校教育と地域の連携を推進するための基礎資料を作成することも主な目的である。

2. 調査の対象

甲州市全域の小学校4年生から6年生、および中学校1年生から3年生までの18小中学校の全児童生徒を対象とした。

3. 調査方法

令和2年7月に各学校において、クラス単位で、児童生徒に無記名で調査票記入を依頼し、回答後、各自厳封の上、担任教諭により回収を行った。

4. データの入力ならびに集計方法

令和2年8月にデータ入力会社において入力を実施し、その後、山梨大学社会医学講座において、集計・解析作業を行った。

第Ⅱ章 調査結果概要

第Ⅱ章 調査結果概要

1. 対象者数と回収率

		配布数	回収数	回収率 (%)
児童生徒の心の	小学生	695	689	99.1
健康と生活習慣	中学生	772	731	94.7
に関する調査	合計	1,467	1,420	96.8

≪回収数内訳≫

学校名	配布数	未回収数	回収数	回収率 (%)
塩山南小学校	176	1	175	99.4
塩山北小学校	68	1	67	98.5
奥野田小学校	56	1	55	98.2
大藤小学校	12	0	12	100.0
神金小学校	20	0	20	100.0
玉宮小学校	18	0	18	100.0
松里小学校	44	0	44	100.0
井尻小学校	56	0	56	100.0
勝沼小学校	86	1	85	98.8
祝小学校	52	1	51	98.1
東雲小学校	70	1	69	98.6
菱山小学校	18	0	18	100.0
大和小学校	19	0	19	100.0
塩山中学校	352	23	329	93.5
塩山北中学校	64	3	61	95.3
松里中学校	105	2	103	98.1
勝沼中学校	228	11	217	95.2
大和中学校	23	2	21	91.3
合計	1,467	47	1,420	96.8

2. 児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査結果について

児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査（以下、本調査とします）の概要をご報告いたします。本年度の概要では、新型コロナウイルス感染症拡大防止のための学校休校や外出自粛による生活習慣への影響を検討するために、昨年度（2019年度）との比較をいたしました。今回の単純集計の結果だけでは学校休校や外出自粛の影響だと断定することはできませんが、コロナ禍における今年度の児童生徒の生活習慣の特徴として、少しでもご参考になれば幸いです。

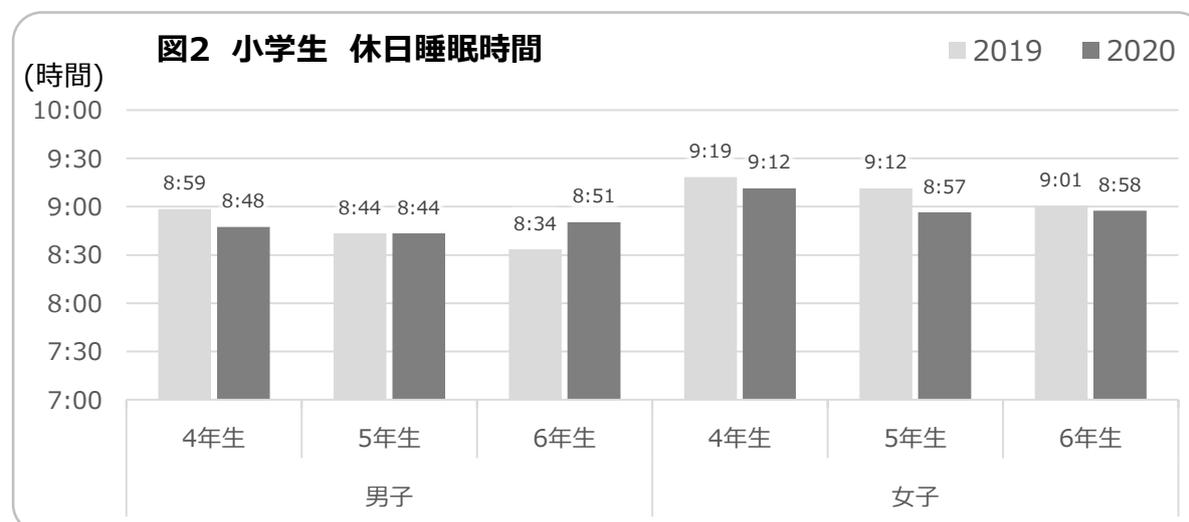
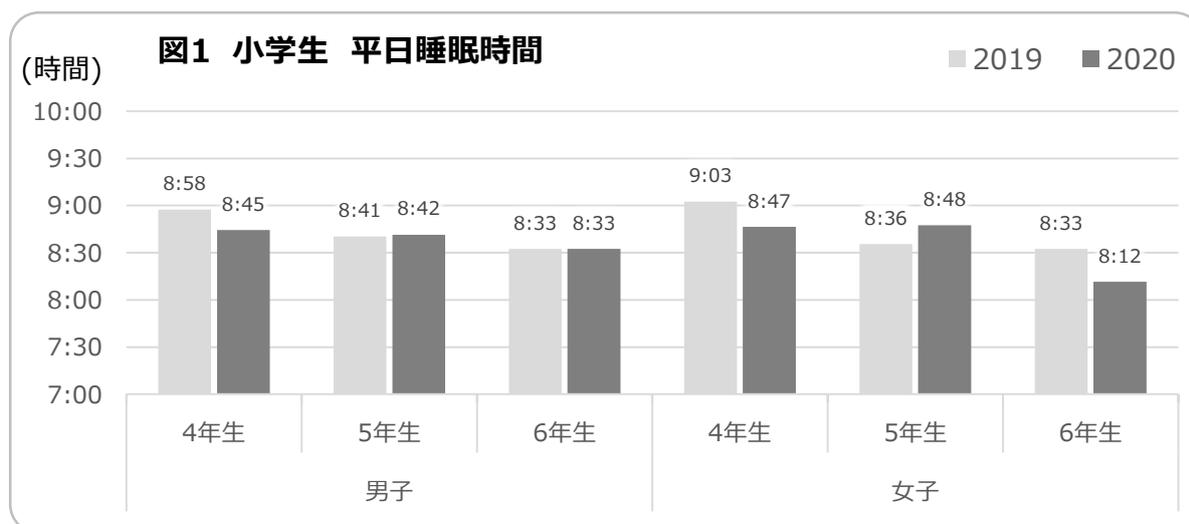
■小学生

1) 睡眠

(1) 睡眠時間

小学生の睡眠時間を図1と図2に示します。米国のNational Sleep Foundation（国立睡眠財団）が推奨する6歳から13歳の睡眠時間は9～11時間ですが、本調査の小学生は、ほとんどの学年でその推奨時間を下回っており、学年が上がるに従って睡眠時間が短くなる傾向があります。

2019年との比較では大きな違いはみられませんが、図2の休日の睡眠時間では、わずかではありますが、女子において、すべての学年で昨年度の児童より短くなっています。

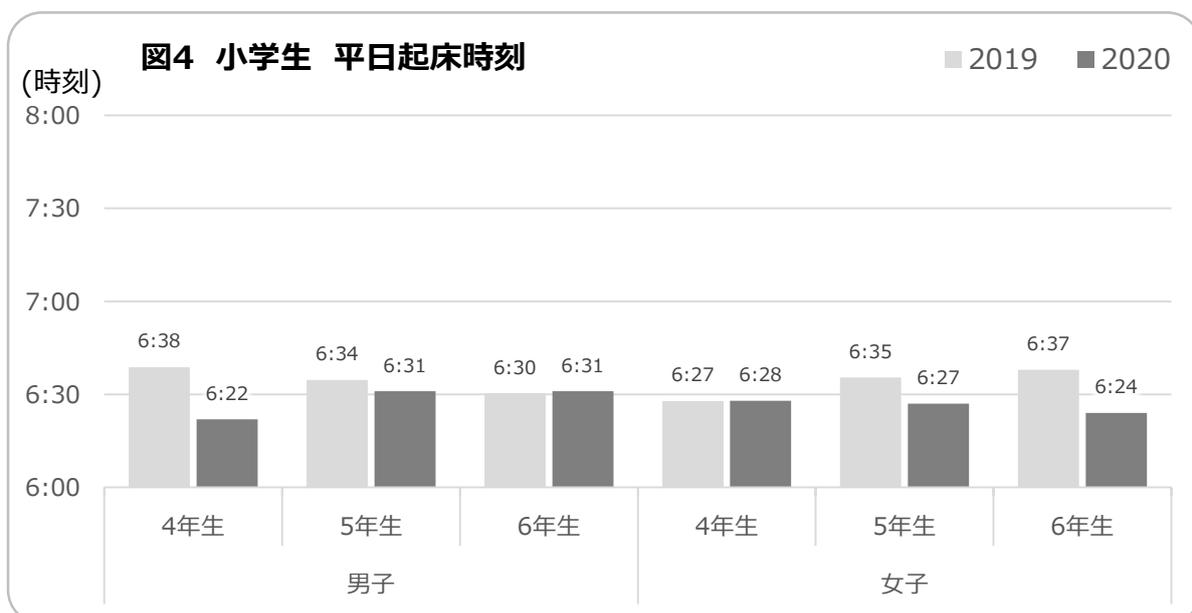
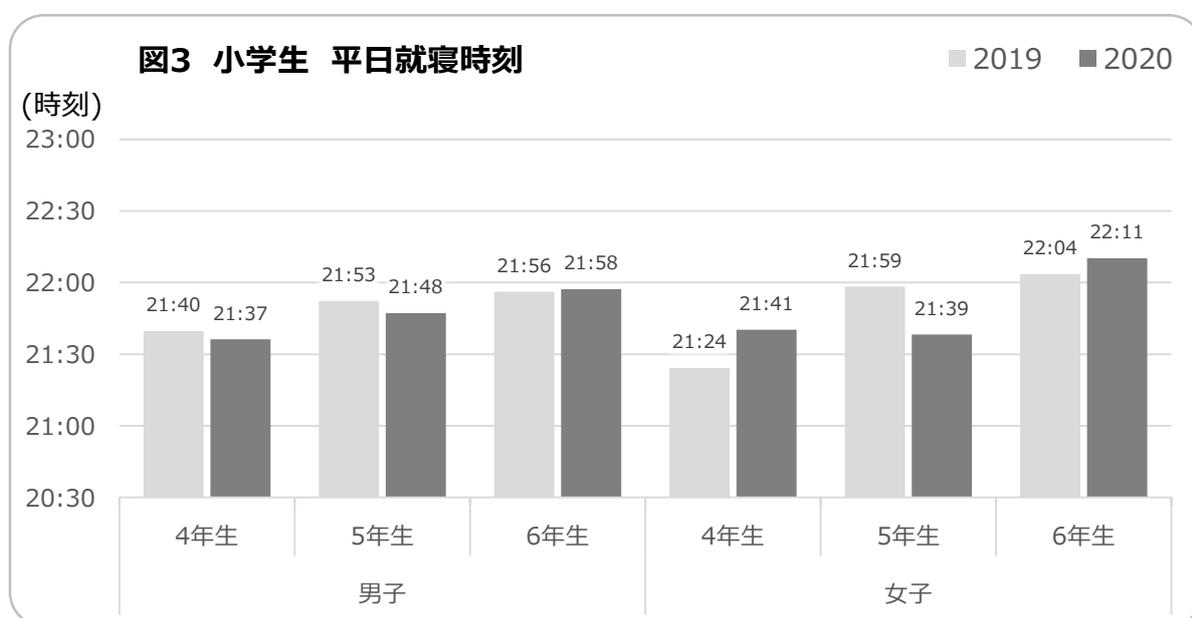


(2) 就寝時刻、起床時刻

a. 平日の就寝、起床時刻

小学生の平日の就寝時刻、起床時刻を示しました。就寝時刻は、学年が上がるに従って遅くなる傾向がありますが（図3）、起床時刻については学年で大きな違いはありませんでした（図4）。

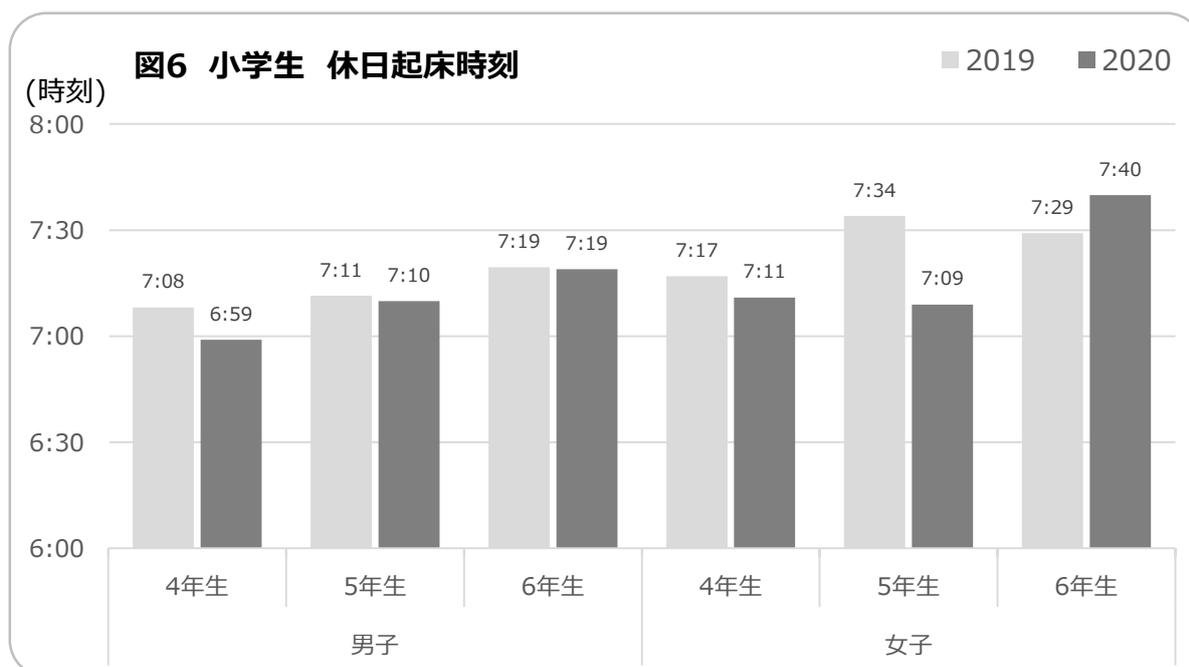
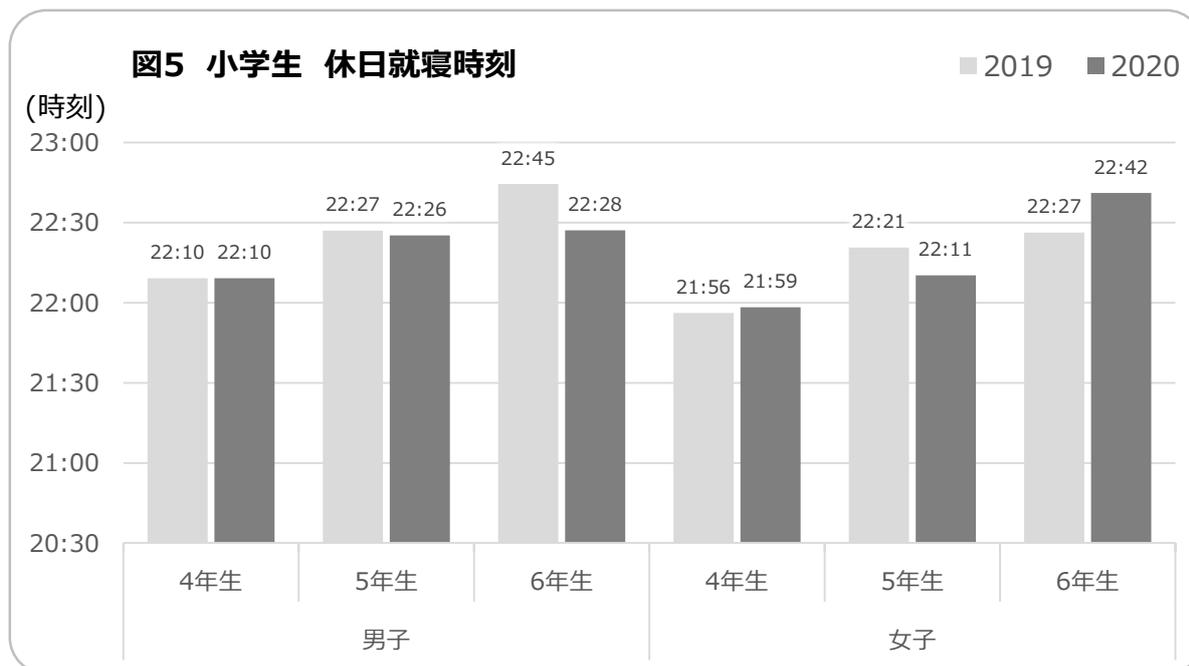
2019年と2020年の比較より、図1でみられた4年生（男女）と6年生女子における平日の睡眠時間の減少は、4年生男子と6年生女子については起床時刻が早くなったこと、4年生の女子については就寝時刻が遅くなったことが理由として考えられます。また、本報告書では直接比較をしたグラフを提示していませんが、就寝時刻と起床時刻の時間ごとの分布を昨年度と比較すると、全体的に就寝時刻が遅くなったり、起床時刻が早くなったのではなく、就寝時刻が遅い（20時台が減少し、22時台が増加した）、または起床時刻が早い児童の割合が増えた（5時台が増加し、7時台が減少した）ことにより平均値が変動したと推察されます。



b. 休日の就寝、起床時刻

図5に小学生の休日の就寝時刻、図6に休日の起床時刻を示します。図3、図4の平日の就寝・起床時刻と比較すると、就寝時刻は男女ともに約30分遅くなり（図5）、起床時刻は男子で約40分、女子では約50分遅くなっています（図6）。

2019年と2020年の比較では、男女ともに大きな違いはないものの、女子では学年により若干傾向が異なっています。図2で示した2020年の女子における休日の睡眠時間が短い理由として、6年生は就寝時刻が遅くなったこと、5年生は起床時刻が早くなったこと、4年生は就寝時刻と起床時刻の両方が考えられます（図5、6）。

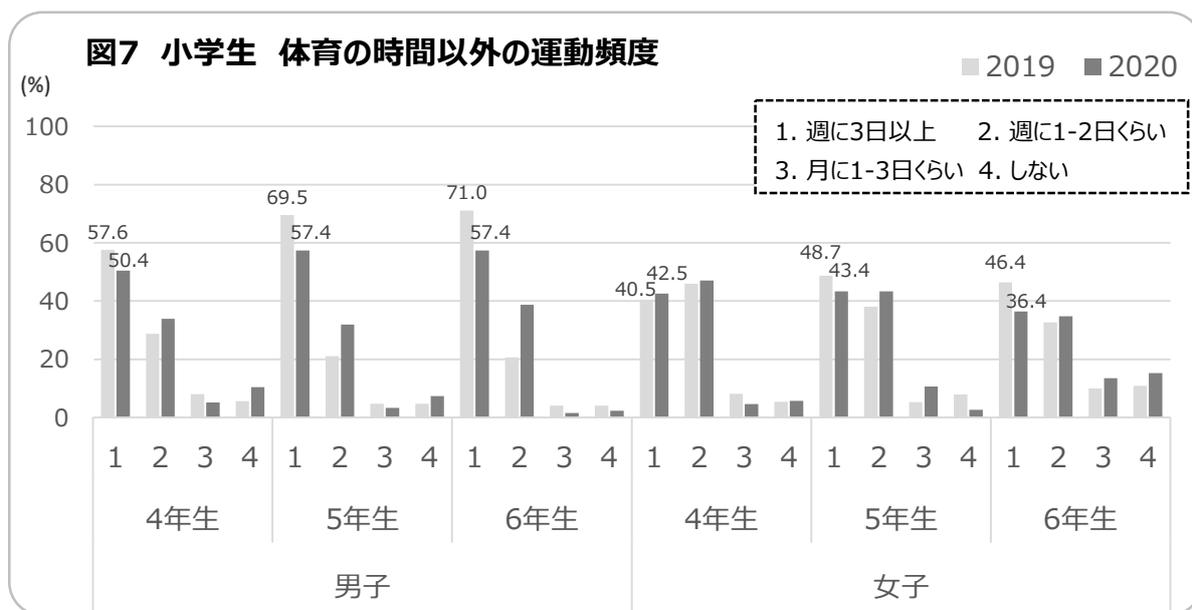


2) 運動

(1) 体育の時間以外の運動頻度

男子では、学年が上がるに従って週に3日以上運動を実施する割合が増える傾向にありますが、女子では5年生が最も多く、男女の比較では、全学年で男子が女子を上回っていました(図7)。

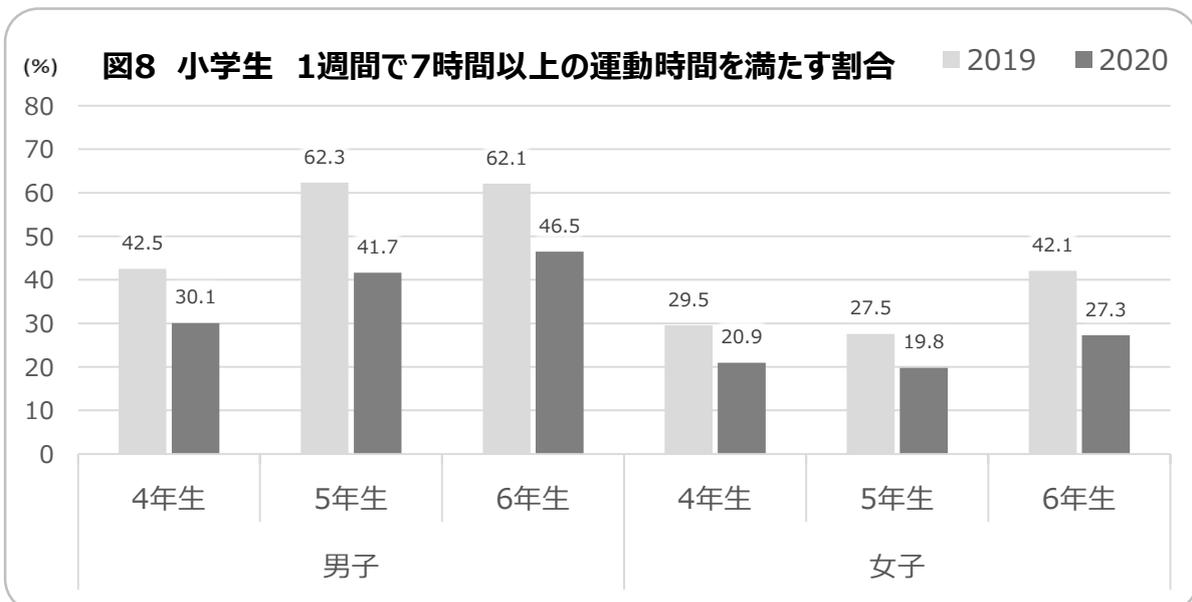
2019年との比較では、4年生の女子では2020年度で週に3日以上の割合がわずかに高くなっていますが、その他すべての学年では男女ともに昨年度より少ないこと、及び多くの学年で「しない」の割合が高くなっており、全体的に2020年の運動頻度が少ない傾向にありました。



(2) 身体活動ガイドライン(1日60分(1週間で7時間)以上の運動)を満たす割合

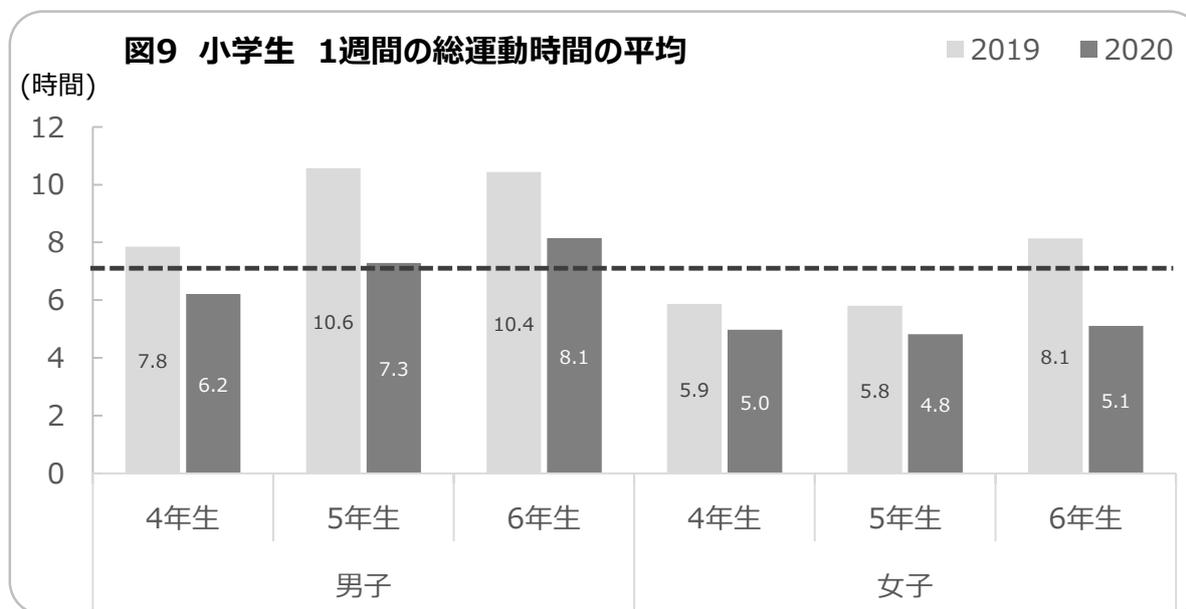
子どもの身体活動ガイドラインで推奨される1日60分以上(本調査では1週間当たり7時間以上を代替基準にしています)の身体活動を満たす割合は男子が女子よりも多い結果でした。

2019年との比較では、男女ともにすべての学年でその割合が少なくなっていました(図8)。



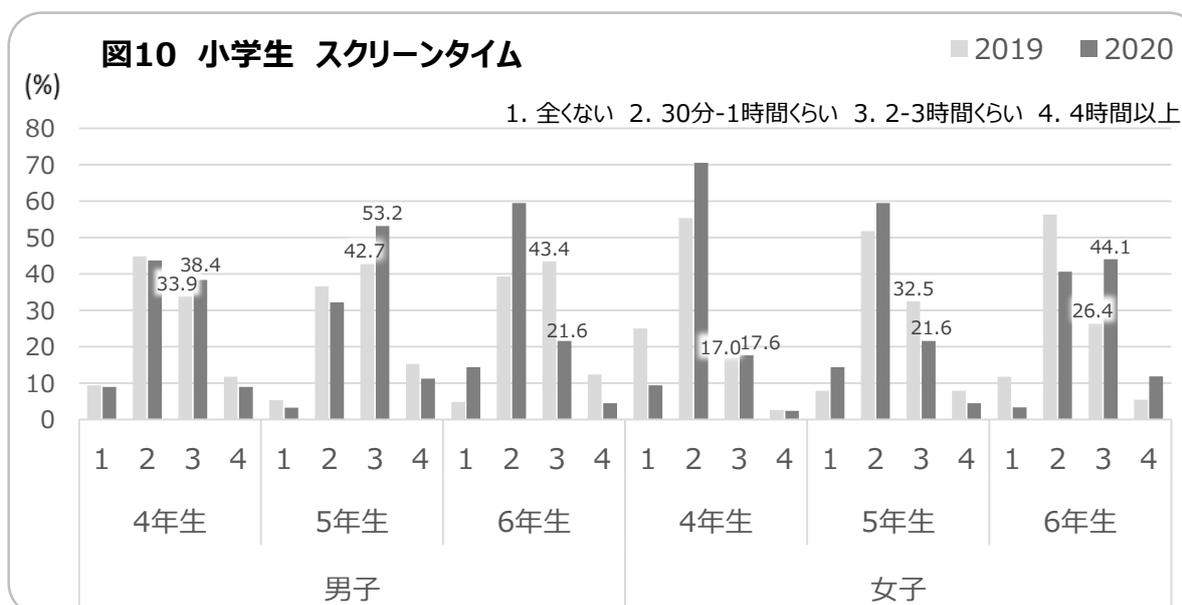
(3) 1週間の総運動時間の平均

図9に小学生の1週間の総運動時間の平均を示しました。2019年と比較して、男女ともにすべての学年で2020年の平均運動時間が少ないという結果でした。2019年は推奨される1週間に7時間以上（点線）を満たしていなかったのは4年生と5年生の女子だけでしたが、2020年は男子の4年生と女子のすべての学年で推奨運動時間を満たしていませんでした（図9）。



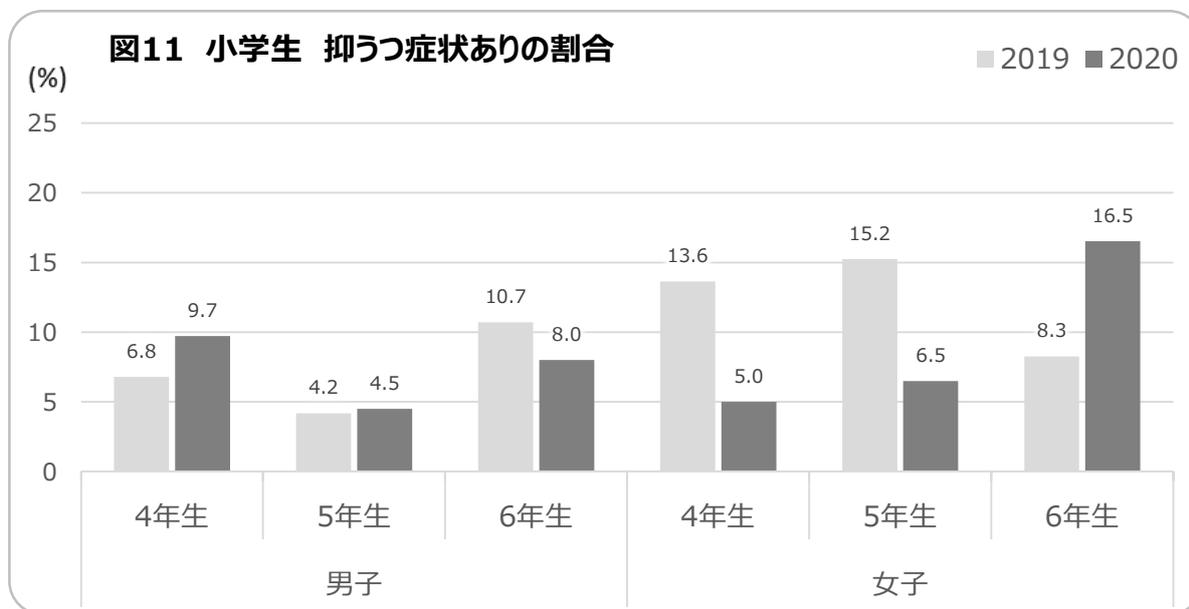
(4) スクリーンタイム (TVゲームやパソコン、スマホで遊ぶなどで画面をみる時間)

図10に小学生のスクリーンタイムを示しました。6年生の男子と5年生の女子を除いて、2020年の1時間未満の割合が少なく、かつ2-3時間くらいの割合が多くなっており、全体的にスクリーンタイムが増加する傾向がみられました。一方で、6年生の女子を除くすべての学年で2020年の4時間以上の割合が少なくなっており、長時間のスクリーンタイムは減少する傾向がみられました。



3) 抑うつ症状の有無

図 11 に小学生の抑うつ症状の状況を示しました。抑うつ症状ありの割合は一貫した傾向はみられませんでした。男子の4年生、5年生では2020年で高く、6年生では低くなっていますが、女子では、4年生と5年生が2020年に低く、6年生で高くなっており、男女で逆の違いがみられました。(図 11)。



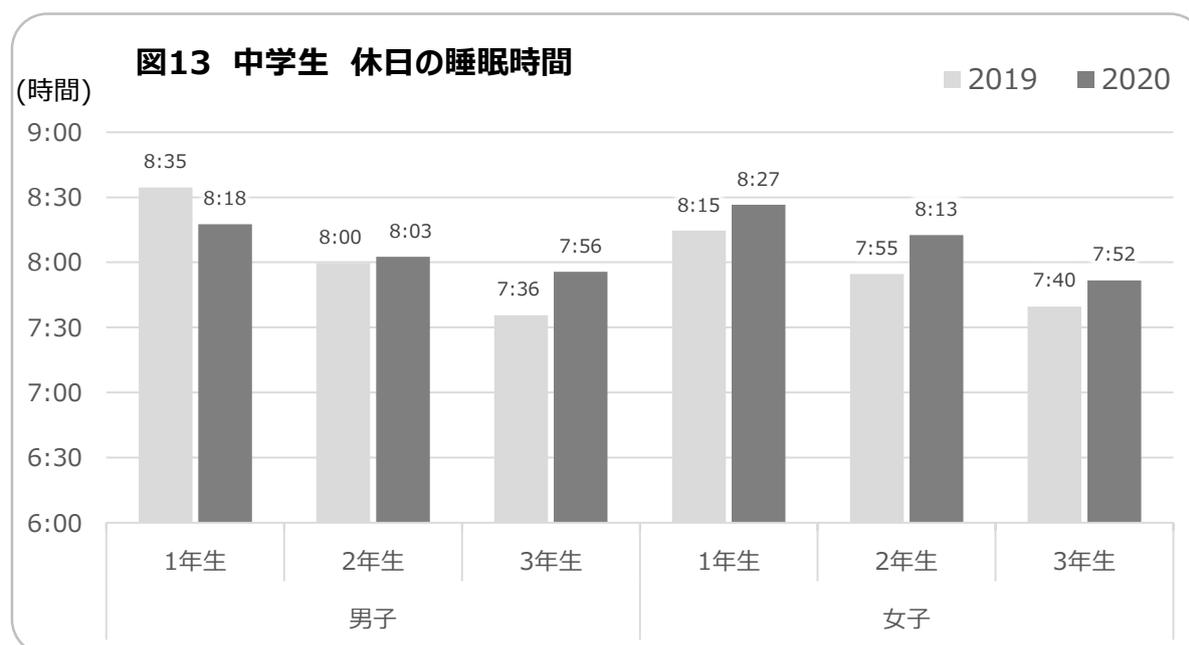
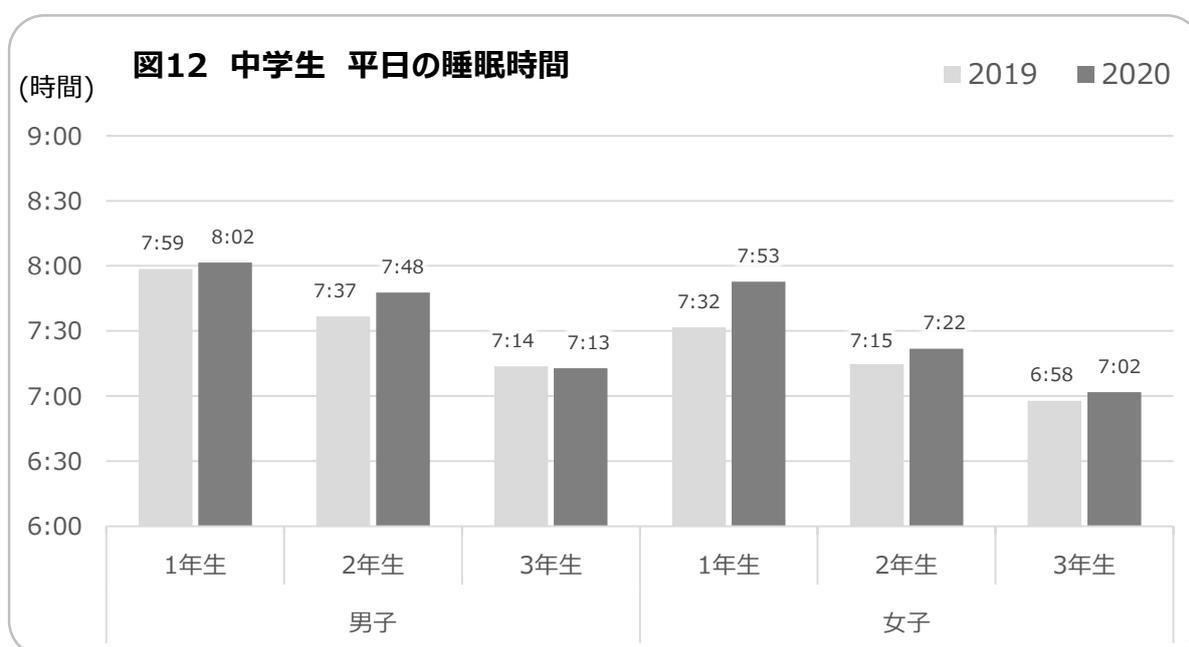
■中学生

1) 睡眠

(1) 睡眠時間

中学生の睡眠時間を図12と図13に示します。学年が上がるに従って睡眠時間が短くなっています。また、平日の睡眠時間は男子より女子で短い傾向にあります。米国の National Sleep Foundation (国立睡眠財団)が推奨する14歳から17歳の睡眠時間は8～10時間ですが、本調査の中学生は、ほとんどの学年でその推奨時間を下回っています。

2019年と2020年の比較では、大きな違いはみられませんが、女子においてはすべての学年で平日、休日ともに、2020年の睡眠時間が長いなど、全体的に2020年の睡眠時間が2019年よりも長い傾向がみられました。

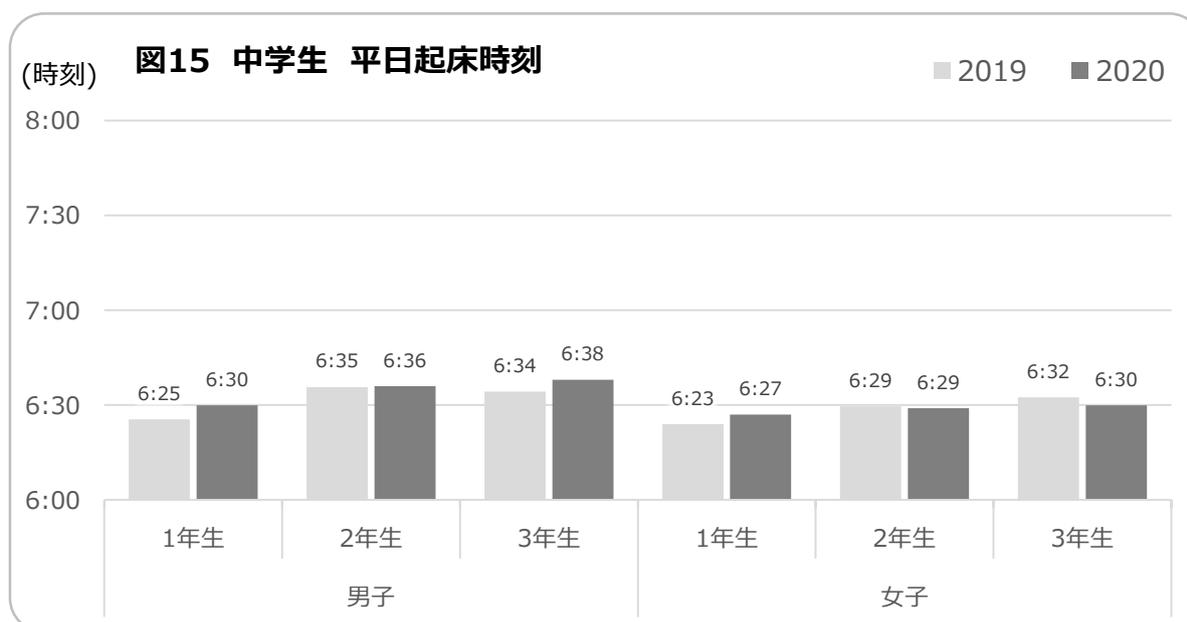
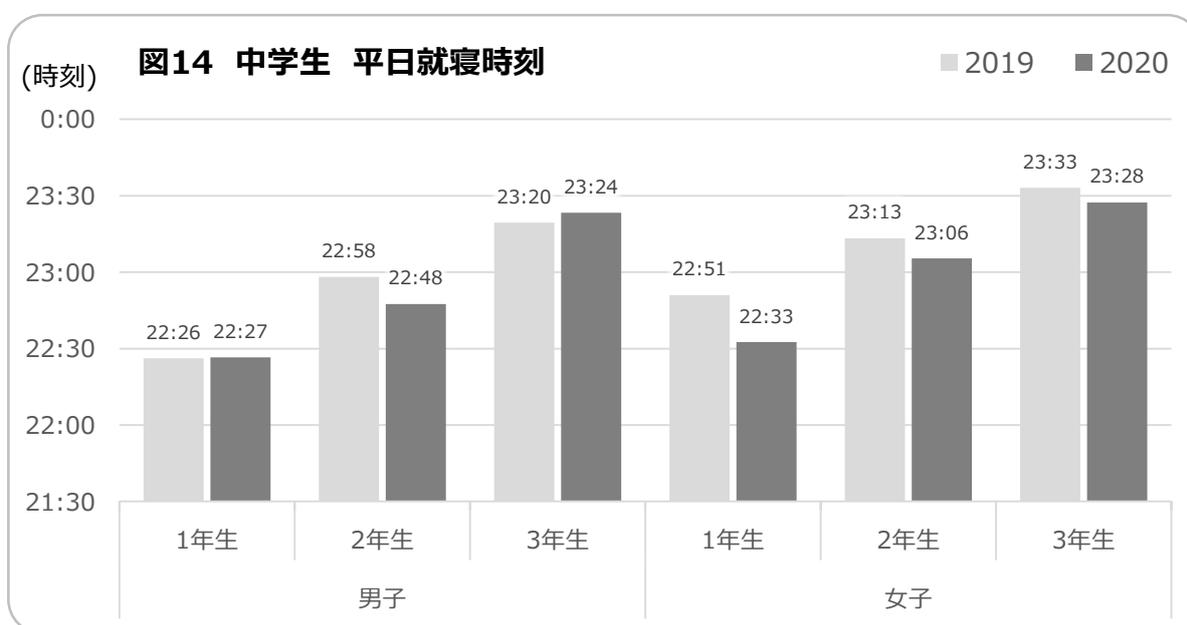


(2) 就寝時刻、起床時刻

a. 平日の就寝、起床時刻

中学生の平日の就寝時刻、起床時刻を示しました。学年が上がるに従って就寝時刻が遅くなる傾向があり（図14）、男子よりも女子で遅い傾向にありました。また、起床時刻についても学年が上がるに従って遅い傾向がありましたが、男子より女子で早い傾向にあり（図15）、図12でみられた女子で睡眠時間が短い理由は就寝・起床時刻の両方が寄与していることが推察されます。

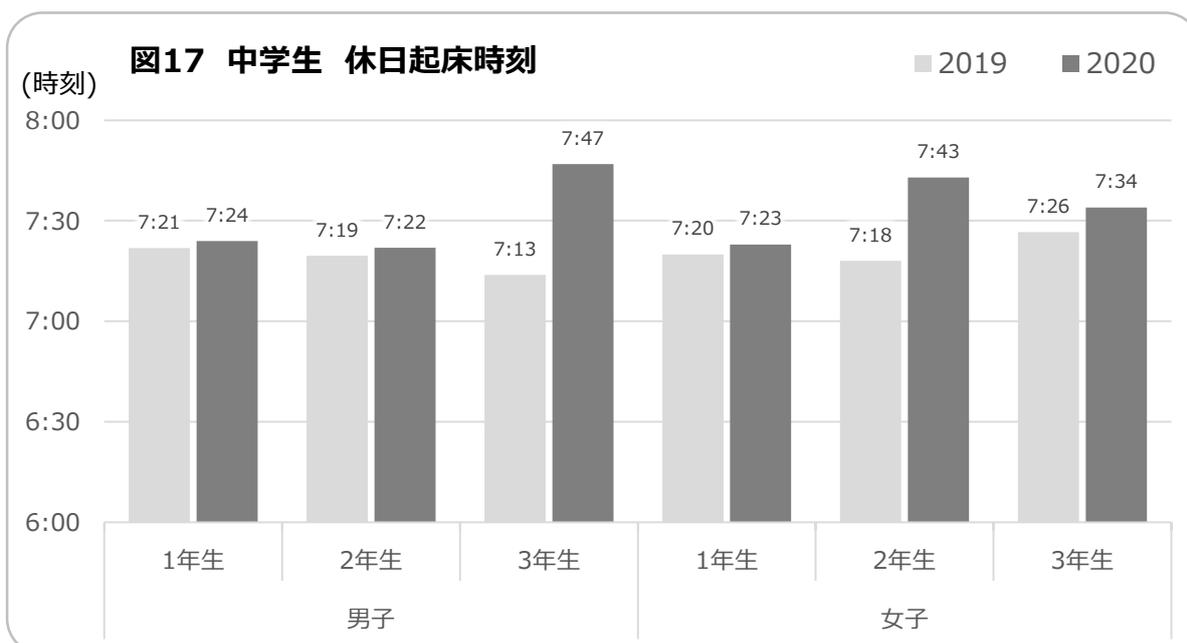
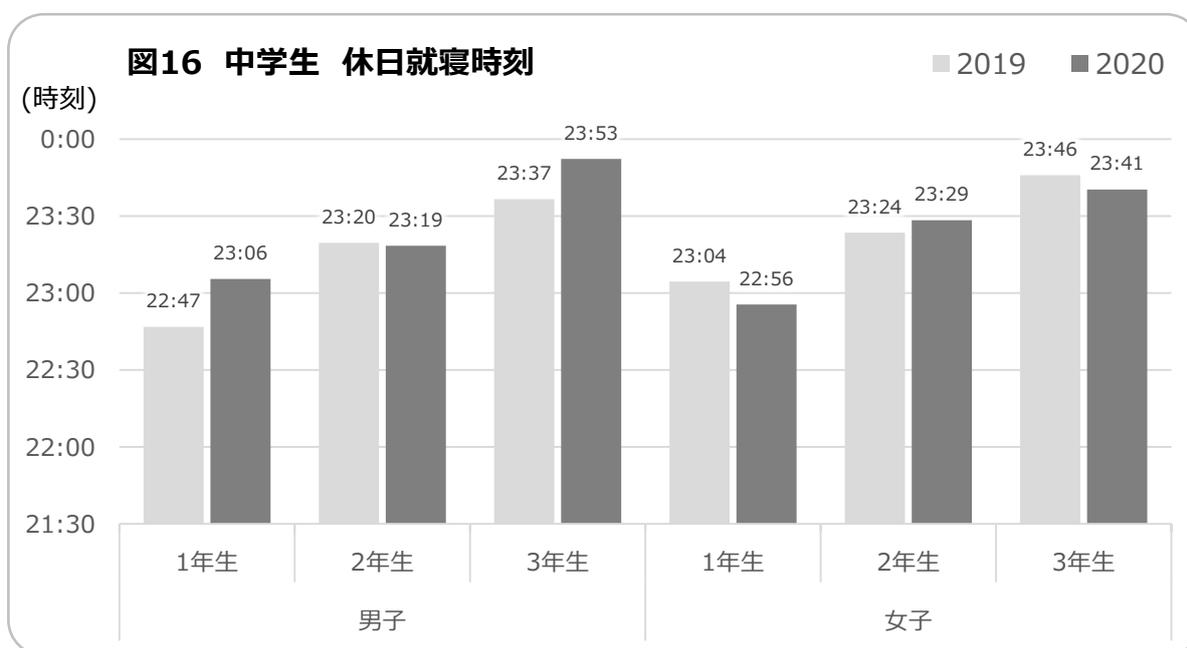
2019年と2020年の比較では大きな違いはないものの、女子においてはすべての学年において就寝時刻が昨年度より早いなど、全体的に2020年の就寝時刻が早い傾向にありました。また、起床時刻については、わずかではありますが、男子ではすべての学年において昨年度より遅く、全体的に2020年の起床時刻が遅い傾向がみられました。これらの理由により、図12、図13で示した通り、2020年の平日の睡眠時間が全体的に長くなっていたと考えられます。



b. 休日の就寝、起床時刻

図16に中学生の休日の就寝時刻、図17に休日の起床時刻を示します。平日の就寝時刻と同様に学年が上がるに従って就寝時刻が遅くなる傾向がみられましたが、起床時刻については、平日でみられたような学年が上がるに従って遅くなる傾向や、男子より女子で遅くなるような傾向はみられませんでした。また、図14、図15の平日の就寝・起床時刻と比較すると、休日の就寝時刻は男子で約25分、女子では約15分遅くなり（図16）、起床時刻は男子で約50分、女子では約60分遅くなっています（図17）。

2019年と2020年の比較では、就寝時刻は一貫した傾向はみられず、男女、及び学年で異なる特徴を示していましたが（図16）、起床時刻については、男女ともにすべての学年において2019年よりも2020年の起床時刻が遅いという結果でした（図17）。

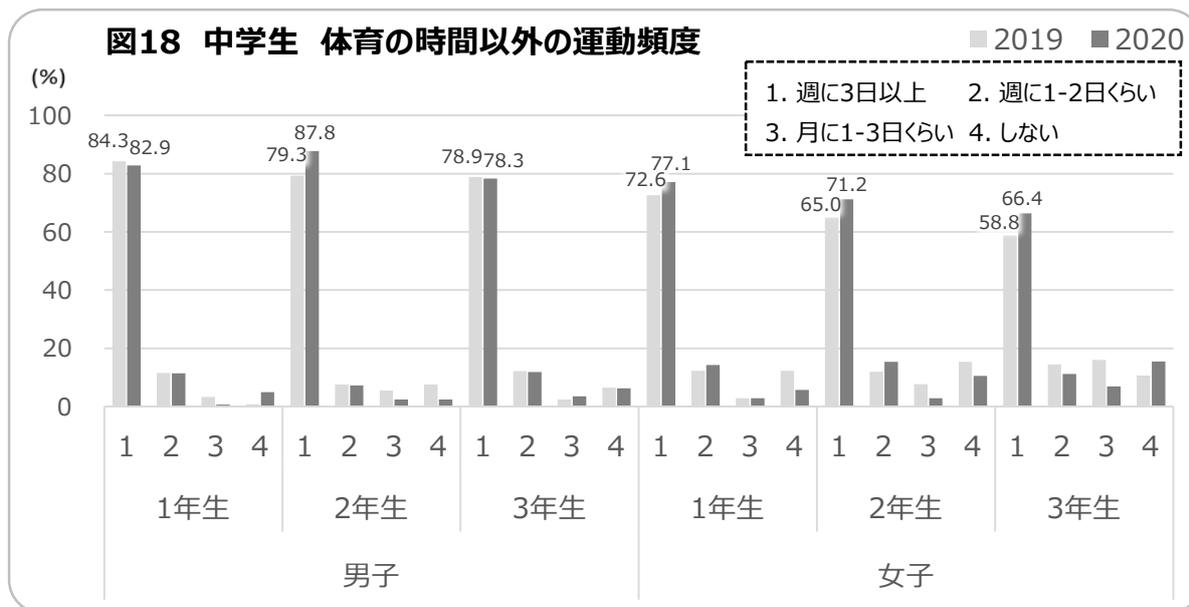


2) 運動

(1) 体育の時間以外の運動頻度

女子では学年が上がるに従って週に3日以上の割合が減少するなど、全体的に学年の増加に伴い運動頻度が減少する傾向にありました。また、男女の比較では、すべての学年において男子の方が週に3日以上運動を実施する割合が多いという結果でした（図18）。

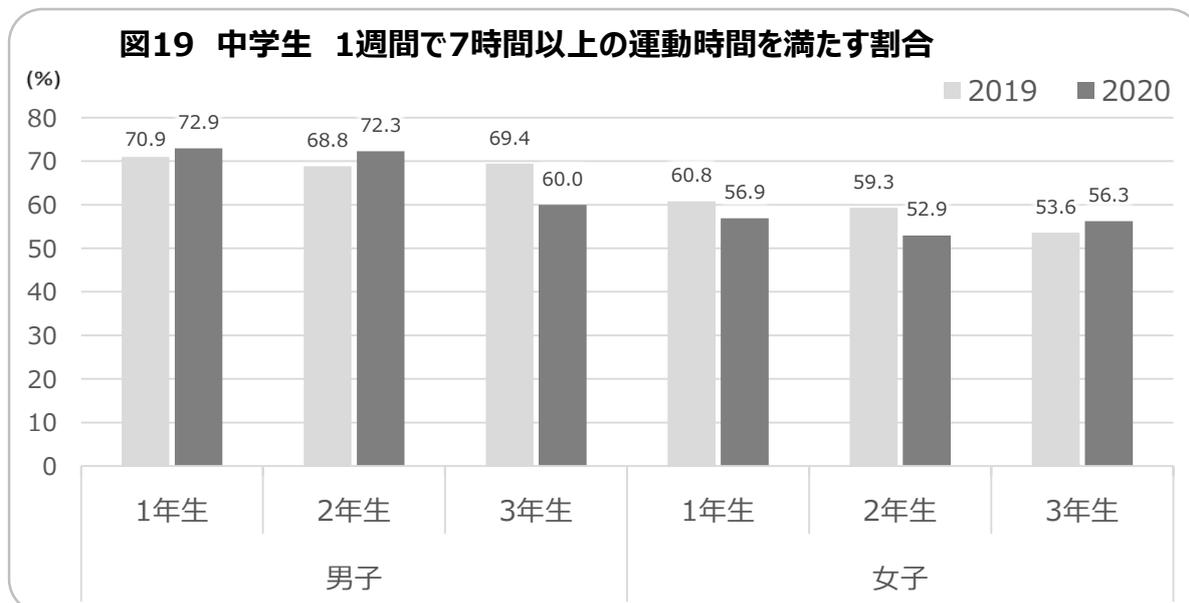
2019年との比較では、男子では2年生において、女子ではすべての学年で週に3日以上運動を実施する割合が2019年より2020年で多いという結果でした。



(2) 身体活動ガイドライン（1日60分（1週間で7時間）以上の運動）を満たす割合

ガイドラインで推奨される1日60分以上（本調査では1週間当たり7時間以上を代替基準としています）の身体活動を満たす割合は男子が女子よりも多く、図8の小学生との比較では、男女ともに中学生で高い割合を示していました（図19）。

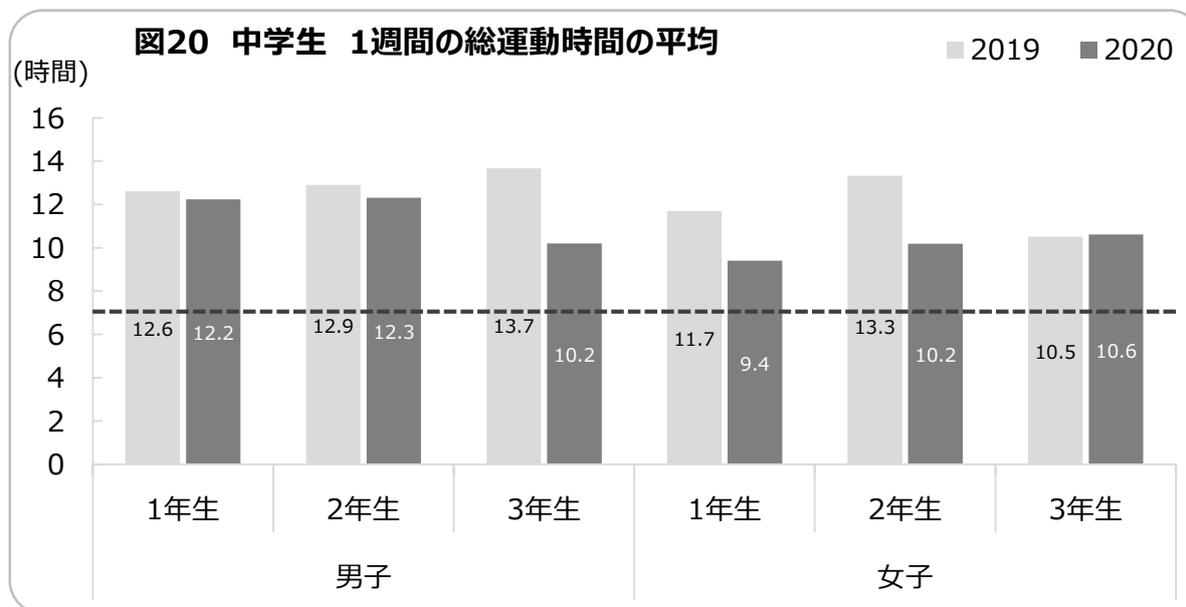
2019年との比較では、男女、学年で異なる様相を示し、一貫した傾向はみられませんでした。



(3) 1週間の総運動時間の平均

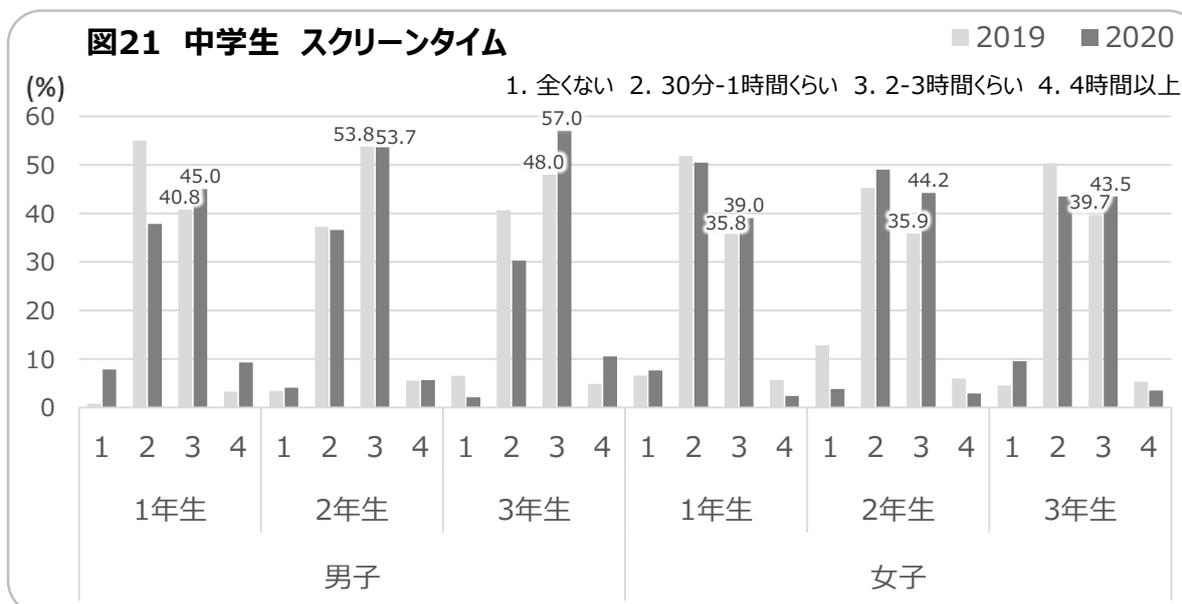
図20に中学生の1週間の総運動時間の平均を示しました。図9の小学生の結果とは異なり、中学生では男女ともにすべての学年において推奨される1週間に7時間以上（点線）の身体活動を満たしていました（図20）。

2019年と2020年との比較では、3年生の女子を除くすべての学年で2020年の平均運動時間が少ないという結果でした。



(4) スクリーンタイム (TVゲームやパソコン、スマホで遊ぶなどで画面を見る時間)

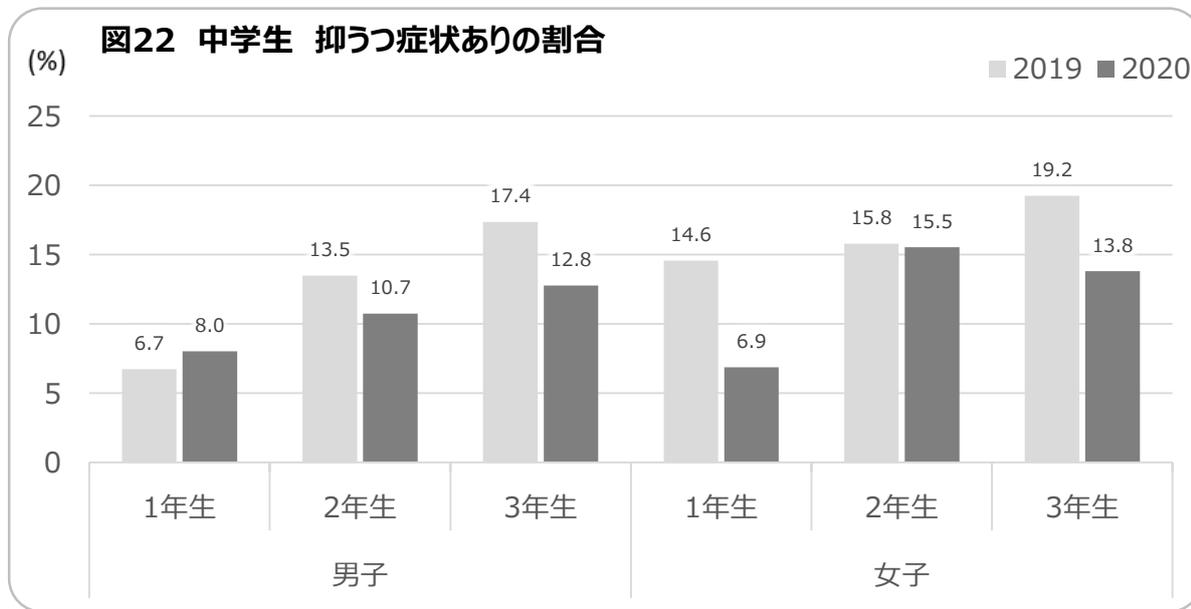
図21に中学生のスクリーンタイムを示しました。2019年と比較して、男子ではすべての学年において、2-3時間くらいと4時間以上の割合が多く、全体的に2020年のスクリーンタイムが多い傾向にありました。女子では、2-3時間未満の割合が2020年で全体的に高いものの、4時間以上の割合は少なく、長時間のスクリーンタイムは少なくなっていました。



3) 抑うつ症状の有無

図 22 に中学生の抑うつ症状の状況を示しました。全体として、学年が上がるに従って抑うつ症状ありの割合が増加する傾向がみられました（2020 年の女子は除く）。

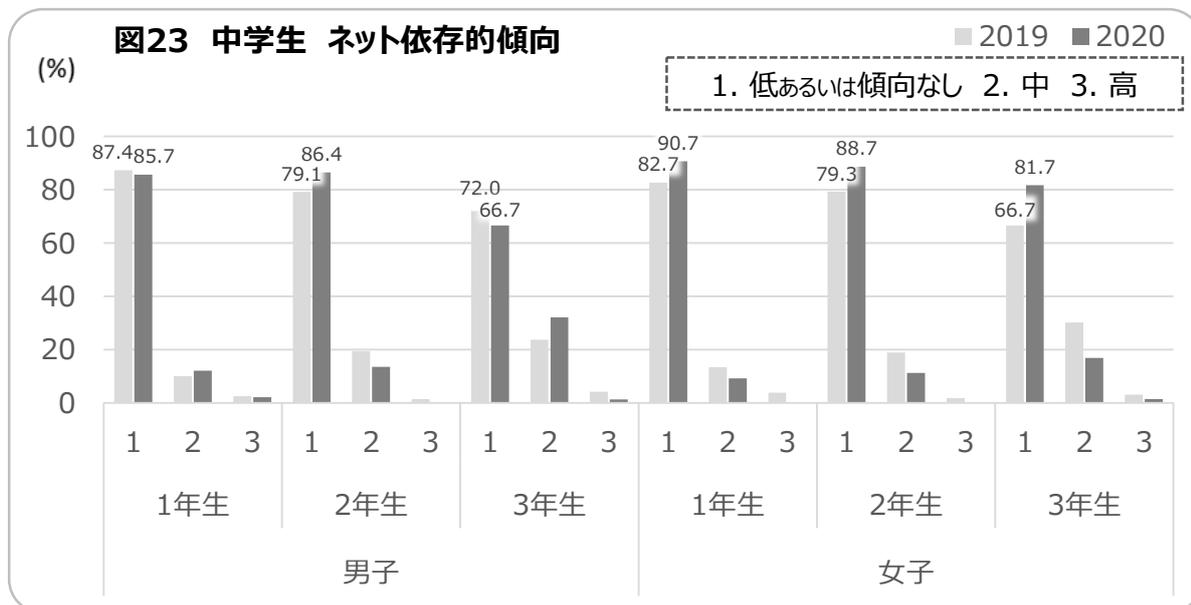
2019 年と 2020 年の比較では、1 年生の男子を除くすべての学年において、2020 年の抑うつ症状ありの割合が少なくなっていました（図 22）。



4) ネット依存的傾向

中学生のネット依存傾向の状況を図 23 に示しました。ネット依存的傾向を「低（あるいは傾向なし）・中・高」の 3 区分に分類しています。全体的に、学年が上がるに従ってネット依存傾向の割合が増加する傾向がみられました。

2019 年と 2020 年の比較では、女子ではすべての学年において、低あるいは傾向なしの割合が多く、全体的に 2020 年のネット依存の割合は 2019 年より少ない傾向にありました（図 23）。



3. まとめ

概要では、新型コロナウイルス感染症拡大防止のための学校休校や外出自粛による生活習慣の変化の影響を検討するために、昨年度（2019年度）との比較をいたしました。2019年と2020年の比較を行った主な結果を以下にまとめます。

1) 睡眠

■小学生

▶睡眠時間や就寝・起床時刻は学年で異なっており、2019年と2020年の比較において、一貫した傾向はみられませんでした。

■中学生

▶顕著な違いはみられなかったものの、全体的に2020年の睡眠時間が長くなっていました。その理由として、特に平日は就寝時刻が早くなり、起床時刻が遅くなったことの両方の理由が考えられます。

2) 運動

■小学生

▶2019年と比較して、運動に関するすべての内容（運動頻度、推奨時間の達成割合、平均運動時間）で2020年が下回っていました。一方で、スクリーンタイムは全体的に増加傾向にあり、新型コロナウイルス感染症による外出自粛やスポーツ活動などの休止により、運動時間が屋内でのスクリーンタイムに移行した可能性が考えられます。

■中学生

▶2019年と比較して、運動頻度、推奨時間の達成割合は一貫した顕著な違いはみられませんが、平均運動時間は全体的に減少していました。また、4時間以上のスクリーンタイムは減少したものの、2-3時間くらいの割合は増加しており、運動頻度は確保できているものの、全体の運動時間が減少し、一部がスクリーンタイムに移行している可能性が考えられます。

3) 抑うつ、ネット依存的傾向

■小学生

▶2019年と2020年の比較において、学年や男女で傾向が異なっており、一貫した傾向はみられませんでした。

■中学生

▶2019年と比較して、2020年では全体的に抑うつや依存的傾向が少ない傾向がみられました。

今回の集計結果による比較だけでは断定できませんが、運動時間については一貫して2020年で少ない傾向にありましたので、甲州市の小中学生においても新型コロナウイルス感染症の影響により、運動の機会が減少し、スクリーンを見る座りがちな生活が増えたことが推察されます。

一方で、長時間のスクリーンタイムやネット依存的傾向の減少がみられますので、各学校での取り組みにより、子どもたちの意識の変化、行動変容につながっている可能性が考えられます。

※本概要では、2019年の2020年の同学年を比較しており、同じ対象者の変化をみているわけではないため、因果関係についてはわかりません。今後は同じ児童の2019年と2020年の変化を検討することが課題です（例：2019年の4年生と2020年の5年生の比較）。

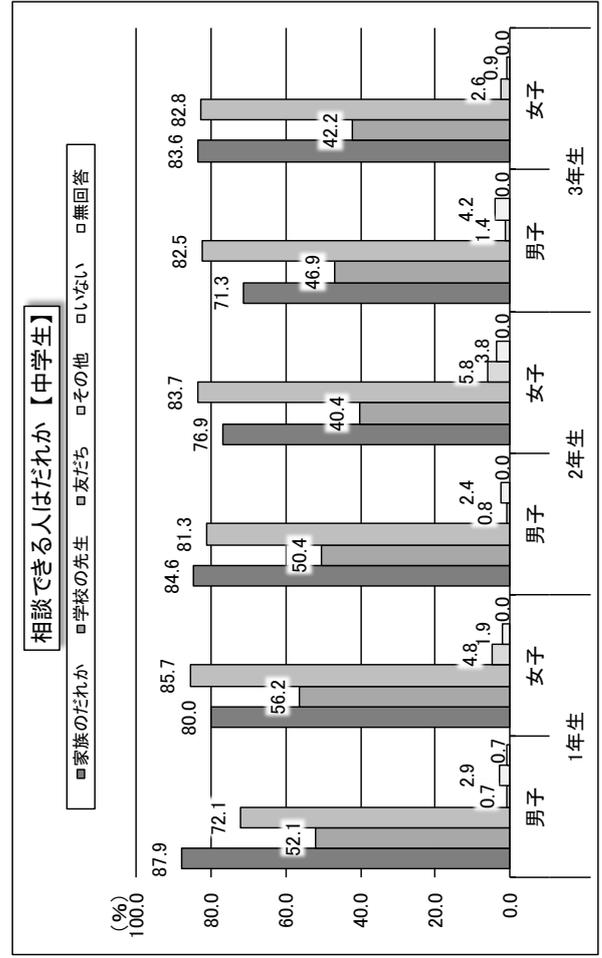
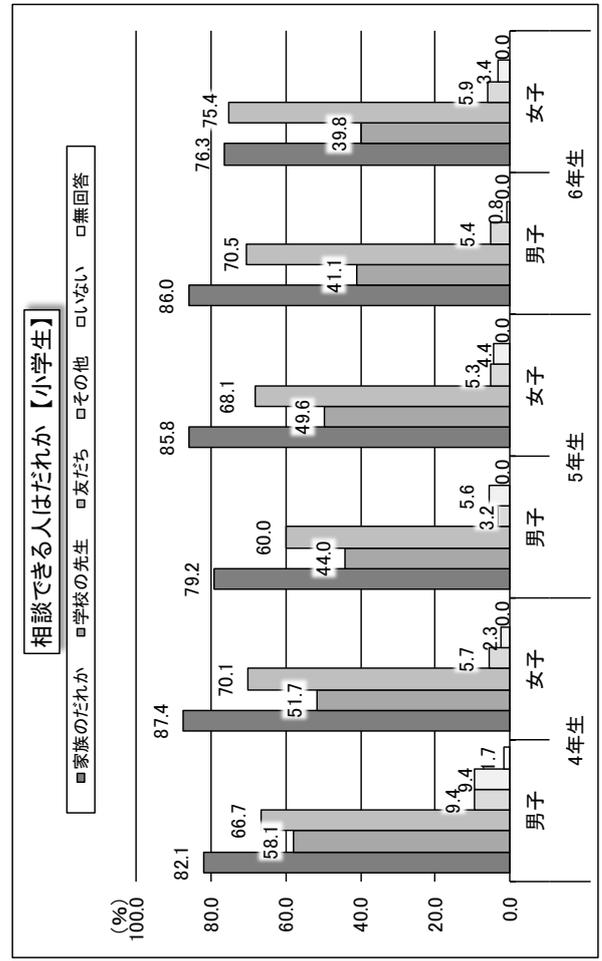
第Ⅲ章 調査結果集計表・グラフ

1. 児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査

【小学生用調査票・中学生用調査票：問1】(以下、【小・中・問1】)

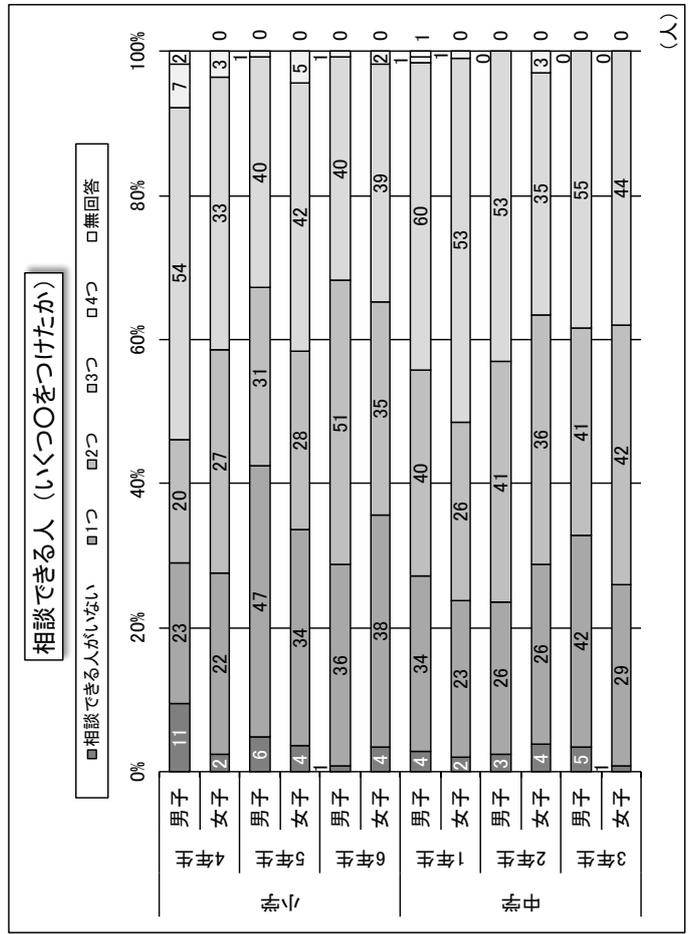
あなたは今、困ったことや心配ごとを相談できる人がいますか。(複数回答)

	家族のだけか		学校の先生		友だち		その他		いない		無回答		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
4年生	男子	96	82.1	68	58.1	78	66.7	11	9.4	11	9.4	2	1.7
	女子	76	87.4	45	51.7	61	70.1	5	5.7	2	2.3	0	0.0
小5年生	男子	99	79.2	55	44.0	75	60.0	4	3.2	7	5.6	0	0.0
	女子	97	85.8	56	49.6	77	68.1	6	5.3	5	4.4	0	0.0
6年生	男子	111	86.0	53	41.1	91	70.5	7	5.4	1	0.8	0	0.0
	女子	90	76.3	47	39.8	89	75.4	7	5.9	4	3.4	0	0.0
1年生	男子	123	87.9	73	52.1	101	72.1	1	0.7	4	2.9	1	0.7
	女子	84	80.0	59	56.2	90	85.7	5	4.8	2	1.9	0	0.0
2年生	男子	104	84.6	62	50.4	100	81.3	1	0.8	3	2.4	0	0.0
	女子	80	76.9	42	40.4	87	83.7	6	5.8	4	3.8	0	0.0
3年生	男子	102	71.3	67	46.9	118	82.5	2	1.4	6	4.2	0	0.0
	女子	97	83.6	49	42.2	96	82.8	3	2.6	1	0.9	0	0.0



相談できる人の数(いくつ○をつけたか)

	相談できる人がいない		1つ		2つ		3つ		4つ		無回答		計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
4年生	男子	11	9.4	23	19.7	20	17.1	54	46.2	7	6.0	2	1.7	117	100.0
	女子	2	2.3	22	25.3	27	31.0	33	37.9	3	3.4	0	0.0	87	100.0
小 5年生	男子	6	4.8	47	37.6	31	24.8	40	32.0	1	0.8	0	0.0	125	100.0
	女子	4	3.5	34	30.1	28	24.8	42	37.2	5	4.4	0	0.0	113	100.0
6年生	男子	1	0.8	36	27.9	51	39.5	40	31.0	1	0.8	0	0.0	129	100.0
	女子	4	3.4	38	32.2	35	29.7	39	33.1	2	1.7	0	0.0	118	100.0
1年生	男子	4	2.9	34	24.3	40	28.6	60	42.9	1	0.7	1	0.7	140	100.0
	女子	2	1.9	23	21.9	26	24.8	53	50.5	1	1.0	0	0.0	105	100.0
中 2年生	男子	3	2.4	26	21.1	41	33.3	53	43.1	0	0.0	0	0.0	123	100.0
	女子	4	3.8	26	25.0	36	34.6	35	33.7	3	2.9	0	0.0	104	100.0
3年生	男子	5	3.5	42	29.4	41	28.7	55	38.5	0	0.0	0	0.0	143	100.0
	女子	1	0.9	29	25.0	42	36.2	44	37.9	0	0.0	0	0.0	116	100.0



【小・中：問2-1】

あなたは、朝、昼、夕の三食を必ず食べるように気をつけていますか。(単回答)

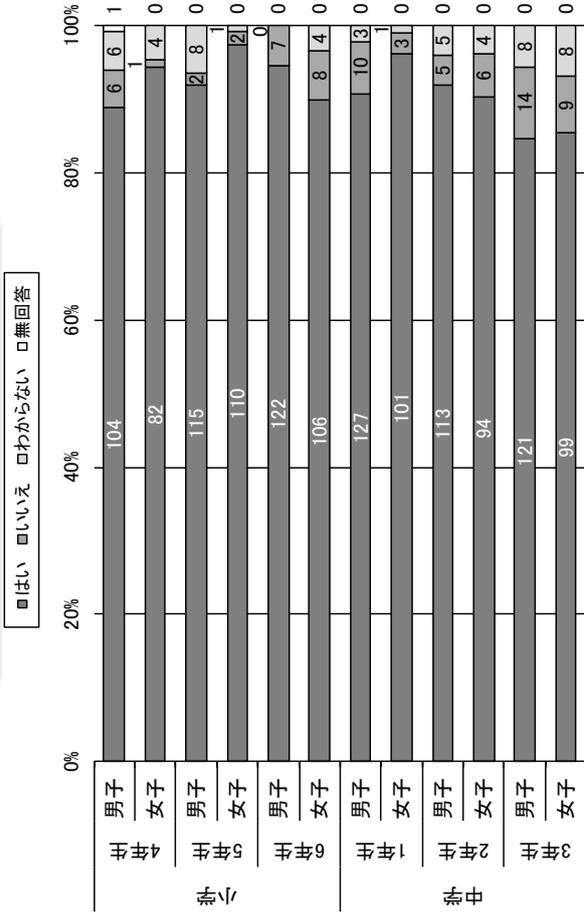
	はい		いいえ		わからない		無回答		計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
4年生	男子	104	88.9	6	5.1	6	5.1	1	0.9	117	100.0
	女子	82	94.3	1	1.1	4	4.6	0	0.0	87	100.0
小5年生	男子	115	92.0	2	1.6	8	6.4	0	0.0	125	100.0
	女子	110	97.3	2	1.8	1	0.9	0	0.0	113	100.0
6年生	男子	122	94.6	7	5.4	0	0.0	0	0.0	129	100.0
	女子	106	89.8	8	6.8	4	3.4	0	0.0	118	100.0
1年生	男子	127	90.7	10	7.1	3	2.1	0	0.0	140	100.0
	女子	101	96.2	3	2.9	1	1.0	0	0.0	105	100.0
中2年生	男子	113	91.9	5	4.1	5	4.1	0	0.0	123	100.0
	女子	94	90.4	6	5.8	4	3.8	0	0.0	104	100.0
3年生	男子	121	84.6	14	9.8	8	5.6	0	0.0	143	100.0
	女子	99	85.3	9	7.8	8	6.9	0	0.0	116	100.0

【小・中：問2-2】

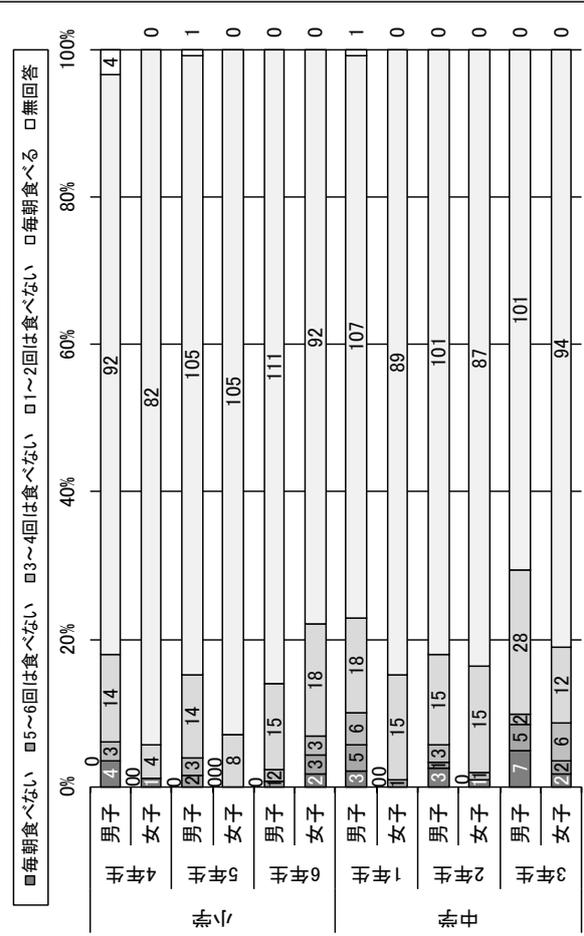
あなたは日頃の1週間の食生活で朝食をとらないことがありますか？(単回答)

	毎朝食べない		5～6回は食べない		3～4回は食べない		1～2回は食べない		毎朝食べる		無回答		計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
4年生	男子	4	3.4	0	0.0	3	2.6	14	12.0	92	78.6	4	3.4	117	100.0
	女子	1	1.1	0	0.0	0	0.0	4	4.6	82	94.3	0	0.0	87	100.0
小5年生	男子	0	0.0	2	1.6	3	2.4	14	11.2	105	84.0	1	0.8	125	100.0
	女子	0	0.0	0	0.0	0	0.0	8	7.1	105	92.9	0	0.0	113	100.0
6年生	男子	0	0.0	1	0.8	2	1.6	15	11.6	111	86.0	0	0.0	129	100.0
	女子	2	1.7	3	2.5	3	2.5	18	15.3	92	78.0	0	0.0	118	100.0
1年生	男子	3	2.1	5	3.6	6	4.3	18	12.9	107	76.4	1	0.7	140	100.0
	女子	0	0.0	1	1.0	0	0.0	15	14.3	89	84.8	0	0.0	105	100.0
中2年生	男子	3	2.4	1	0.8	3	2.4	15	12.2	101	82.1	0	0.0	123	100.0
	女子	1	1.0	0	0.0	1	1.0	15	14.4	87	83.7	0	0.0	104	100.0
3年生	男子	7	4.9	5	3.5	2	1.4	28	19.6	101	70.6	0	0.0	143	100.0
	女子	2	1.7	2	1.7	6	5.2	12	10.3	94	81.0	0	0.0	116	100.0

三食を必ず食べるように気をつけているか



1週間で朝食をとらないことがあるか



【小・中：問3】

あなたの、日頃の歯みがきの習慣について教えてください。

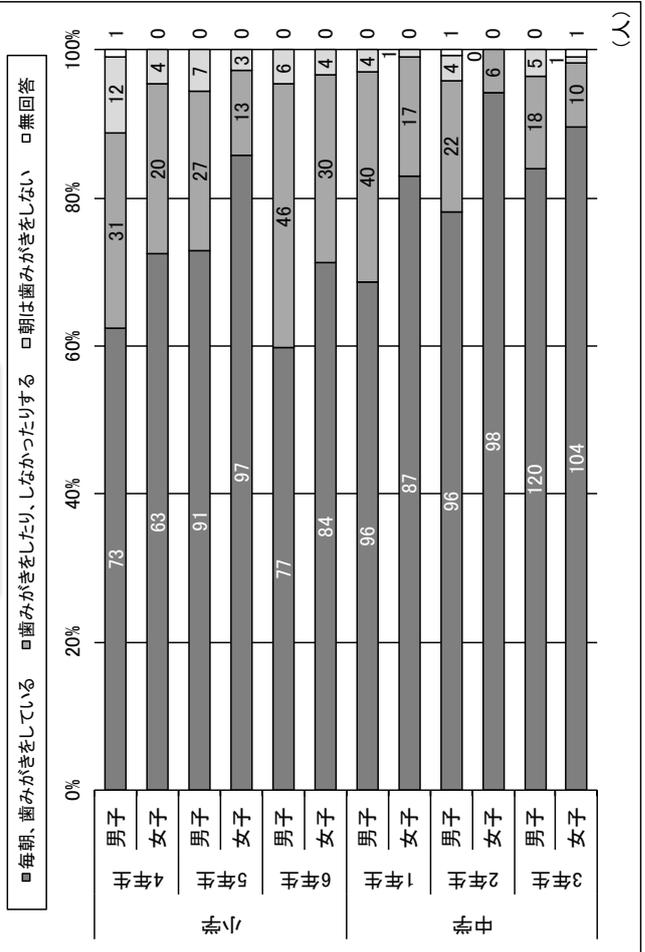
【3-1】朝の歯みがきについて(単回答)

	毎朝、歯みがきをしている		歯みがきをしない		朝は歯みがきをしない		無回答		計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
4年生	男子	73	62.4	31	26.5	12	10.3	1	0.9	117	100.0
	女子	63	72.4	20	23.0	4	4.6	0	0.0	87	100.0
小5年生	男子	91	72.8	27	21.6	7	5.6	0	0.0	125	100.0
	女子	97	85.8	13	11.5	3	2.7	0	0.0	113	100.0
6年生	男子	77	59.7	46	35.7	6	4.7	0	0.0	129	100.0
	女子	84	71.2	30	25.4	4	3.4	0	0.0	118	100.0
1年生	男子	96	68.6	40	28.6	4	2.9	0	0.0	140	100.0
	女子	87	82.9	17	16.2	1	1.0	0	0.0	105	100.0
中2年生	男子	96	78.0	22	17.9	4	3.3	1	0.8	123	100.0
	女子	98	94.2	6	5.8	0	0.0	0	0.0	104	100.0
3年生	男子	120	83.9	18	12.6	5	3.5	0	0.0	143	100.0
	女子	104	89.7	10	8.6	1	0.9	1	0.9	116	100.0

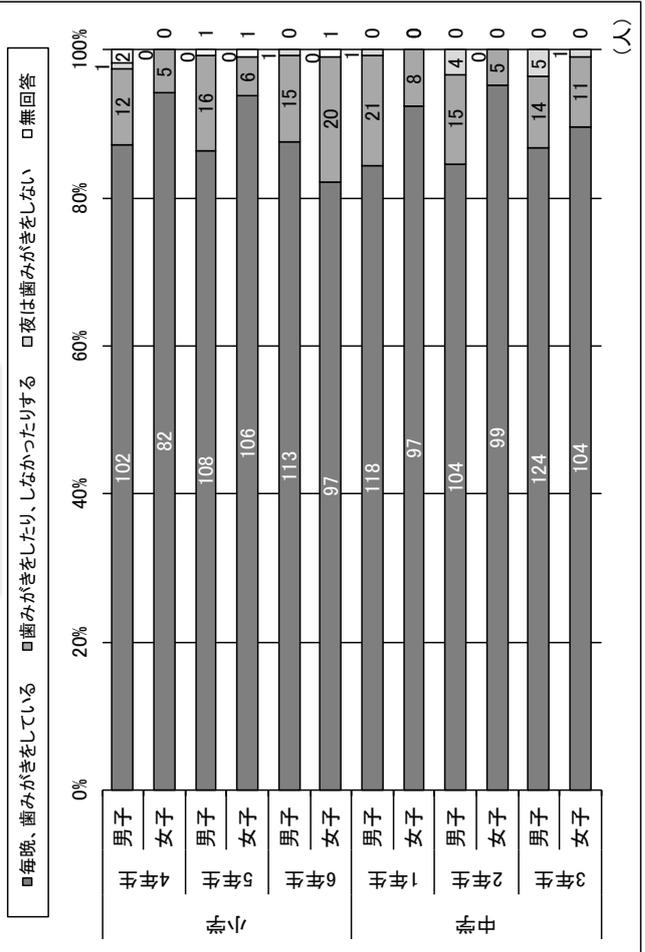
【3-2】夕食後または夜寝る前の歯みがきについて(単回答)

	毎晩、歯みがきをしている		歯みがきをしない		夜は歯みがきをしない		無回答		計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
4年生	男子	102	87.2	12	10.3	1	0.9	2	1.7	117	100.0
	女子	82	94.3	5	5.7	0	0.0	0	0.0	87	100.0
小5年生	男子	108	86.4	16	12.8	0	0.0	1	0.8	125	100.0
	女子	106	93.8	6	5.3	0	0.0	1	0.9	113	100.0
6年生	男子	113	87.6	15	11.6	1	0.8	0	0.0	129	100.0
	女子	97	82.2	20	16.9	0	0.0	1	0.8	118	100.0
1年生	男子	118	84.3	21	15.0	1	0.7	0	0.0	140	100.0
	女子	97	92.4	8	7.6	0	0.0	0	0.0	105	100.0
中2年生	男子	104	84.6	15	12.2	4	3.3	0	0.0	123	100.0
	女子	99	95.2	5	4.8	0	0.0	0	0.0	104	100.0
3年生	男子	124	86.7	14	9.8	5	3.5	0	0.0	143	100.0
	女子	104	89.7	11	9.5	1	0.9	0	0.0	116	100.0

朝、歯みがきをするか



夜、歯みがきをするか



【小・問6-1・中・問5-1】

あなたは、体育の時間以外でどのくらい運動していますか。(単回答)
(例:スポーツ少年団、スイミングやテニススクールなど)

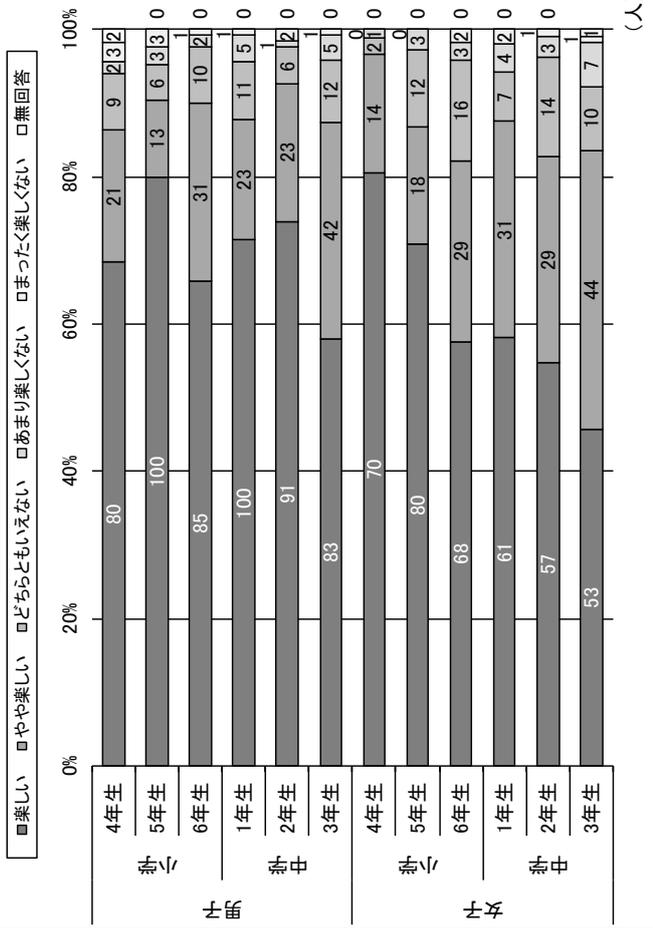
	ほとんど毎日 (週に3日以上)		ときどき (週に1~2日くらい)		ときたま (月に1~3日くらい)		しない		無回答		計	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
4年生	58	49.6	39	33.3	6	5.1	12	10.3	2	1.7	117	100.0
小学 5年生	70	56.0	39	31.2	4	3.2	9	7.2	3	2.4	125	100.0
6年生	74	57.4	50	38.8	2	1.6	3	2.3	0	0.0	129	100.0
男子 1年生	116	82.9	16	11.4	1	0.7	7	5.0	0	0.0	140	100.0
2年生	108	87.8	9	7.3	3	2.4	3	2.4	0	0.0	123	100.0
3年生	112	78.3	17	11.9	5	3.5	9	6.3	0	0.0	143	100.0
4年生	37	42.5	41	47.1	4	4.6	5	5.7	0	0.0	87	100.0
小学 5年生	49	43.4	49	43.4	12	10.6	3	2.7	0	0.0	113	100.0
6年生	43	36.4	41	34.7	16	13.8	18	15.3	0	0.0	118	100.0
女子 1年生	81	77.1	15	14.3	3	2.9	6	5.7	0	0.0	105	100.0
2年生	74	71.2	16	15.4	3	2.9	11	10.6	0	0.0	104	100.0
3年生	77	66.4	13	11.2	8	6.9	18	15.5	0	0.0	116	100.0

【小・中・問4】

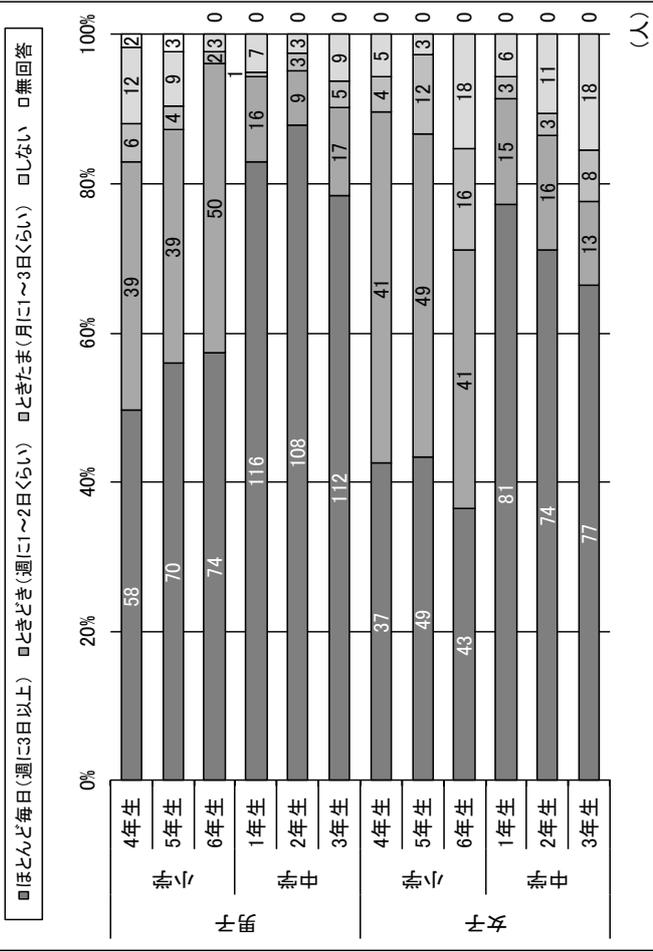
あなたは、身体を動かしたり、運動をしたりすることは楽しいですか。(単回答)

	楽しい		やや楽しい		どちらともいえない		あまり楽しくない		まったく楽しくない		無回答		計	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
4年生	80	68.4	21	17.9	9	7.7	2	1.7	3	2.6	2	1.7	117	100.0
小学 5年生	100	80.0	13	10.4	6	4.8	3	2.4	3	2.4	0	0.0	125	100.0
6年生	85	65.9	31	24.0	10	7.8	2	1.6	1	0.8	0	0.0	129	100.0
男子 1年生	100	71.4	23	16.4	11	7.9	5	3.6	1	0.7	0	0.0	140	100.0
2年生	91	74.0	23	18.7	6	4.9	1	0.8	2	1.6	0	0.0	123	100.0
3年生	83	58.0	42	29.4	12	8.4	5	3.5	1	0.7	0	0.0	143	100.0
4年生	70	80.5	14	16.1	2	2.3	1	1.1	0	0.0	0	0.0	87	100.0
小学 5年生	80	70.8	18	15.9	12	10.6	3	2.7	0	0.0	0	0.0	113	100.0
6年生	68	57.6	29	24.8	16	13.6	3	2.5	2	1.7	0	0.0	118	100.0
女子 1年生	81	58.1	31	29.5	7	6.7	4	3.8	2	1.9	0	0.0	105	100.0
2年生	57	54.8	29	27.9	14	13.5	3	2.9	1	1.0	0	0.0	104	100.0
3年生	53	45.7	44	37.9	10	8.6	7	6.0	1	0.9	1	0.9	116	100.0

運動をすることは楽しいか



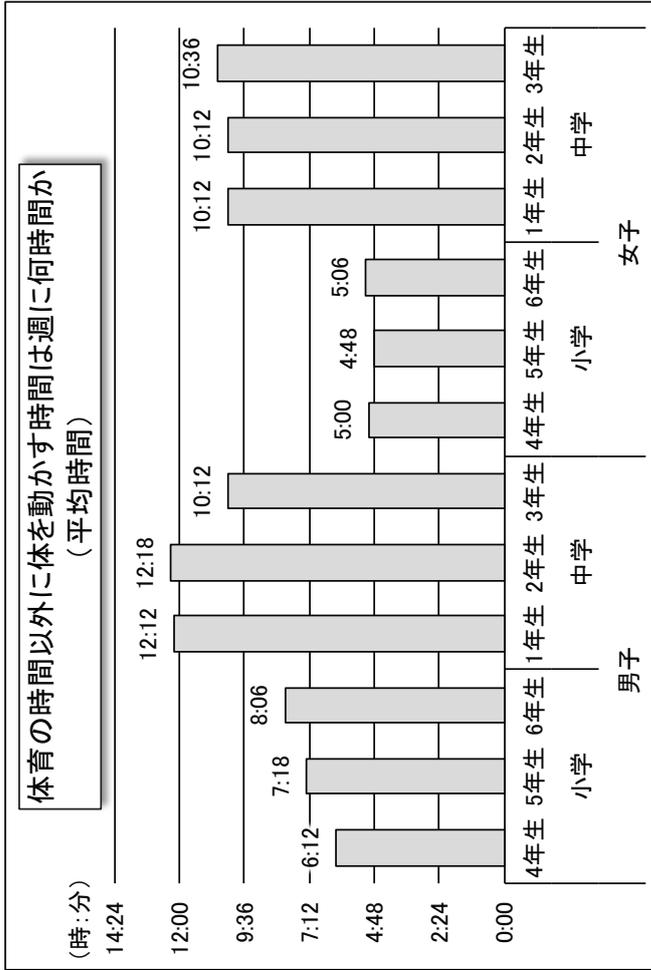
体育の時間以外でどのくらい運動をしているか



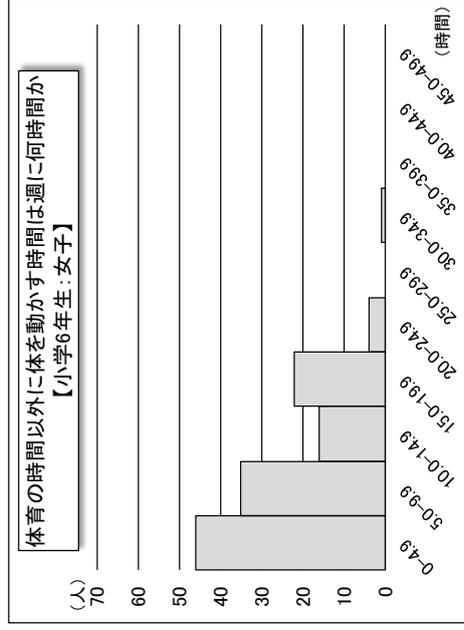
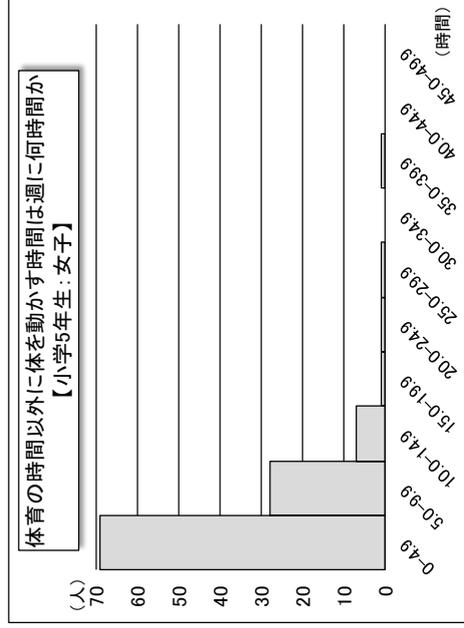
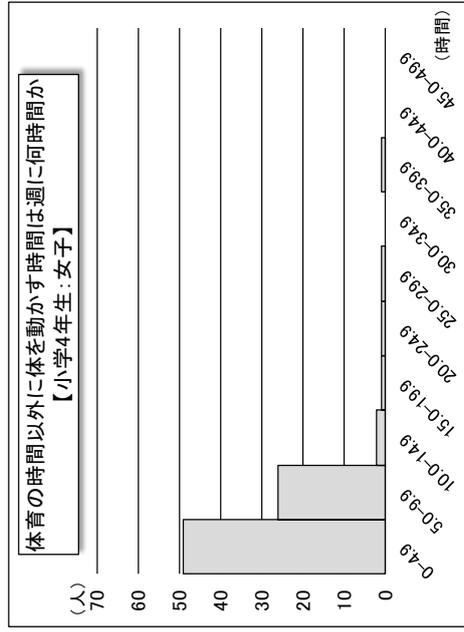
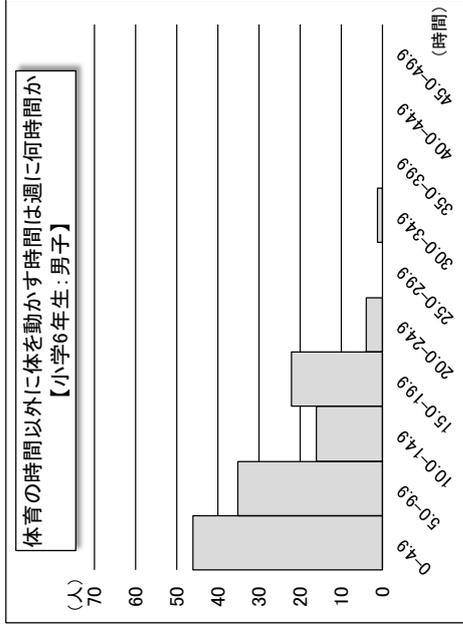
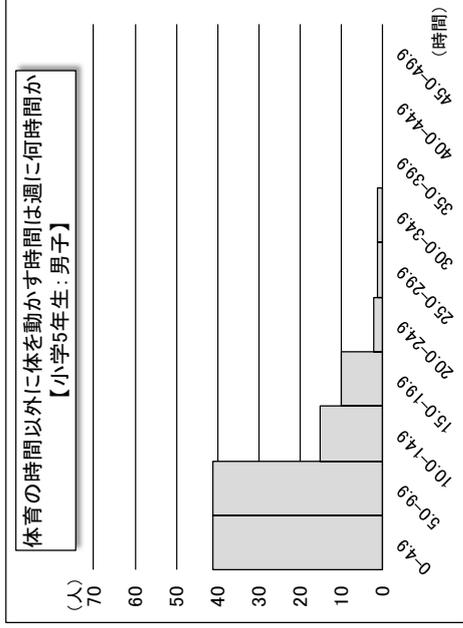
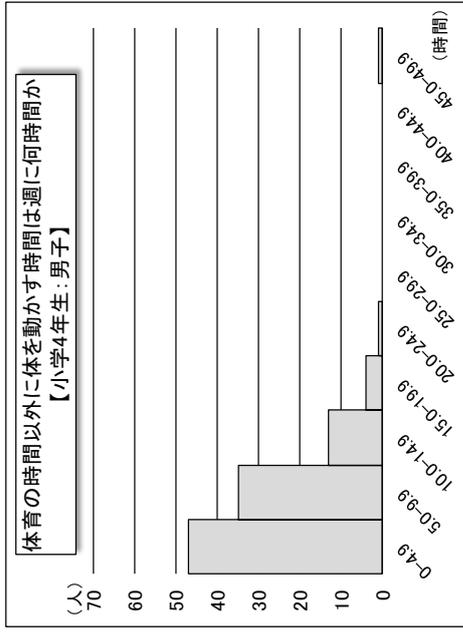
【小：問6-2、中：問5-2】

運動している人は、体育の時間以外で週に合計何時間くらい体を動かしていますか。運動をしない人は記入しないでください。
週の合計運動時間(上記設問で「(運動)しない」と回答した者、欠損者を除外した)

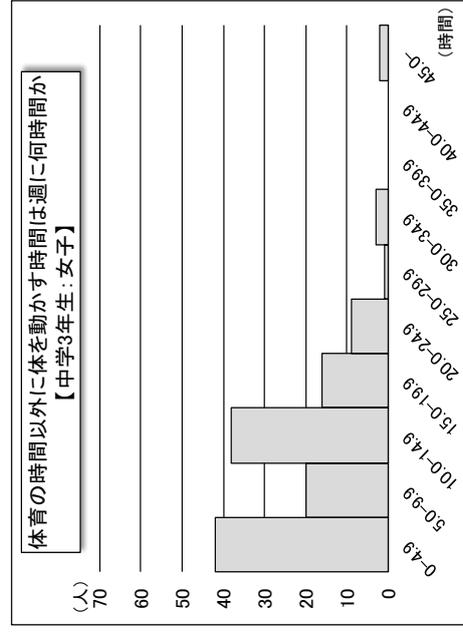
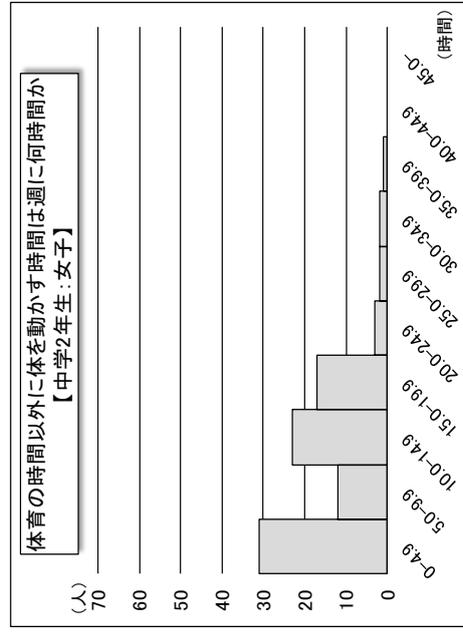
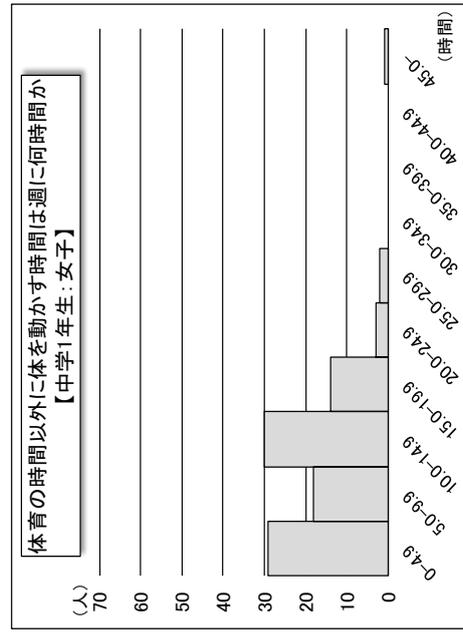
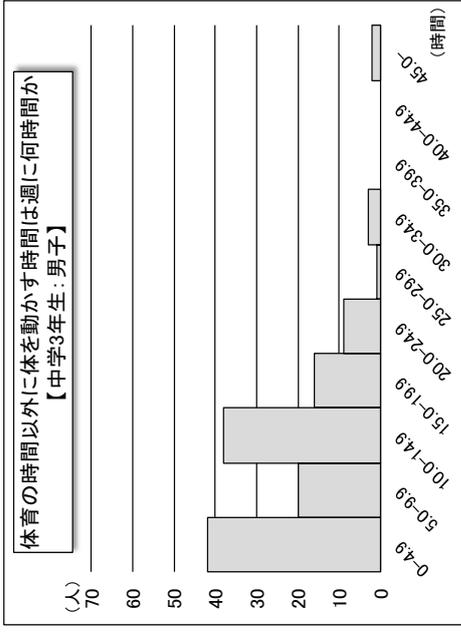
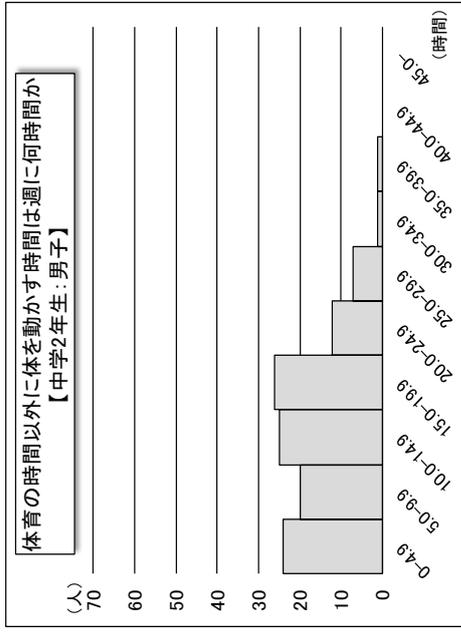
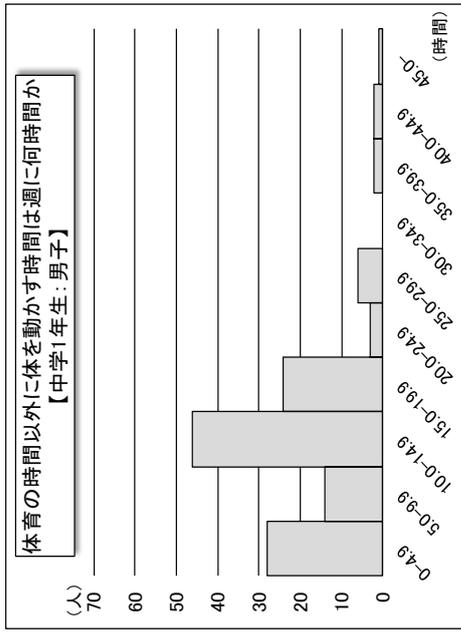
	人数	平均	標準偏差	最小値	最大値
男子	4年生	101	6.2	6.0	48.0
	5年生	111	7.3	5.7	30.0
	6年生	124	8.1	6.2	30.0
	1年生	126	12.2	8.4	48.0
	2年生	116	12.3	7.7	37.0
	3年生	131	10.2	8.3	50.0
女子	4年生	81	5.0	5.6	35.0
	5年生	108	4.8	4.8	32.0
	6年生	92	5.1	4.0	20.0
	1年生	97	10.2	10.2	90.0
	2年生	91	10.2	7.6	35.0
	3年生	94	10.6	7.1	30.0



【小学生】



【中学生】



【小：問5】

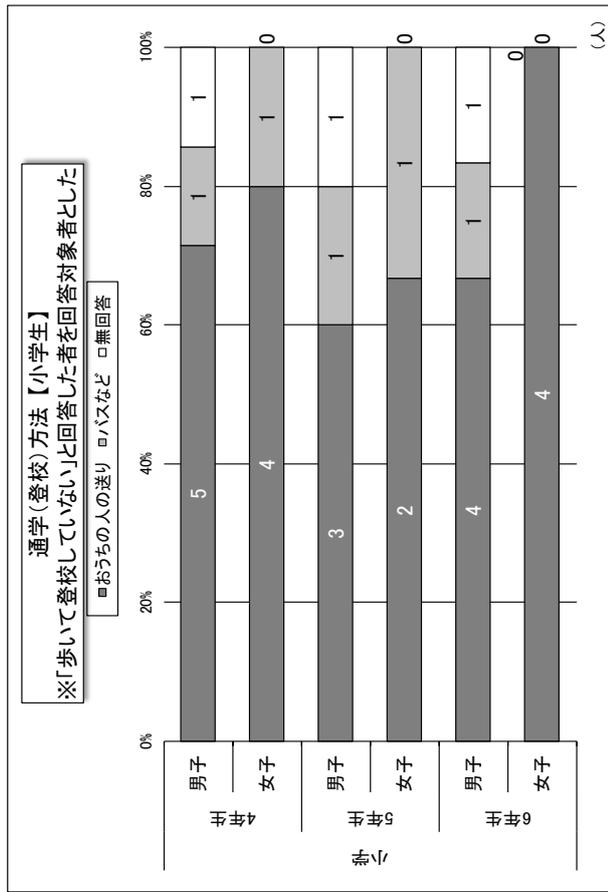
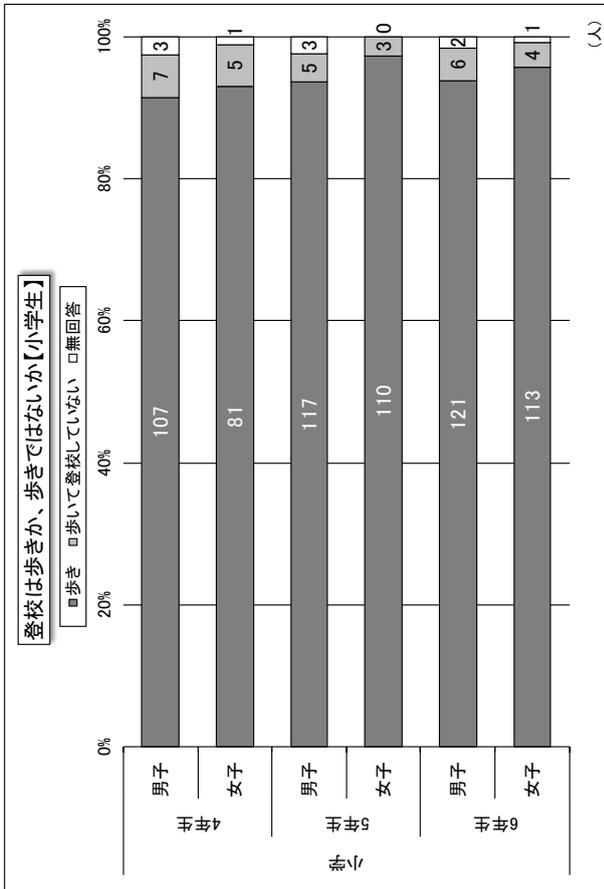
あなたは、普段、家から学校まで何分歩いて通っていますか？行きと帰り両方に答えてください。歩いて登下校をしていない場合は、当てはまる方法に○をつけて下さい。
 《行き》

通学(登校)方法

※小学生は、上記の設問で、「歩いて登校していない」と回答した者を回答対象者とした。

	歩き		歩いて登校していない		無回答		合計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
4年生	男子	107	91.5	7	6.0	3	2.6	117	100.0
	女子	81	93.1	5	5.7	1	1.1	87	100.0
小5年生	男子	117	93.6	5	4.0	3	2.4	125	100.0
	女子	110	97.3	3	2.7	0	0.0	113	100.0
6年生	男子	121	93.8	6	4.7	2	1.6	129	100.0
	女子	113	95.8	4	3.4	1	0.8	118	100.0

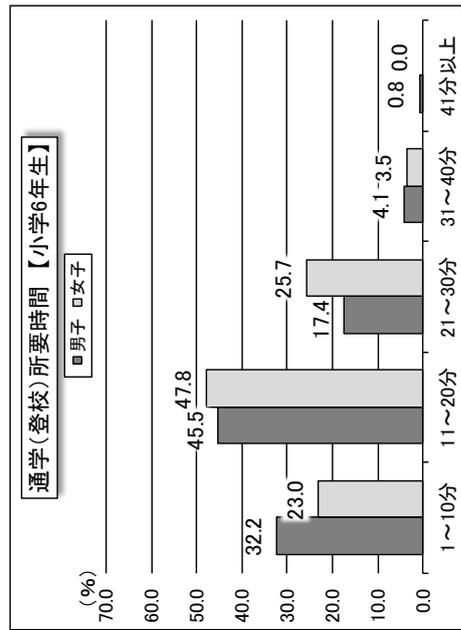
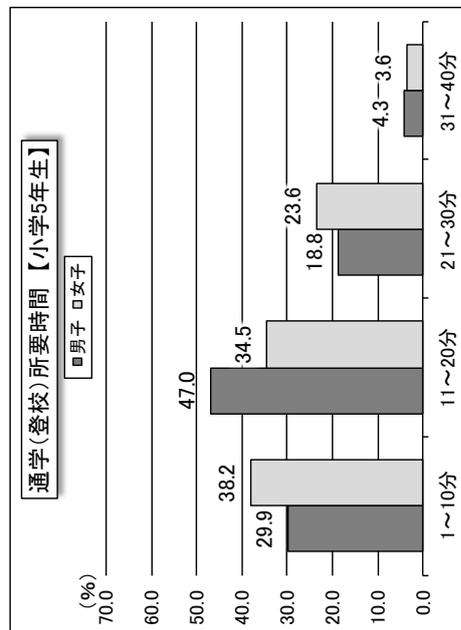
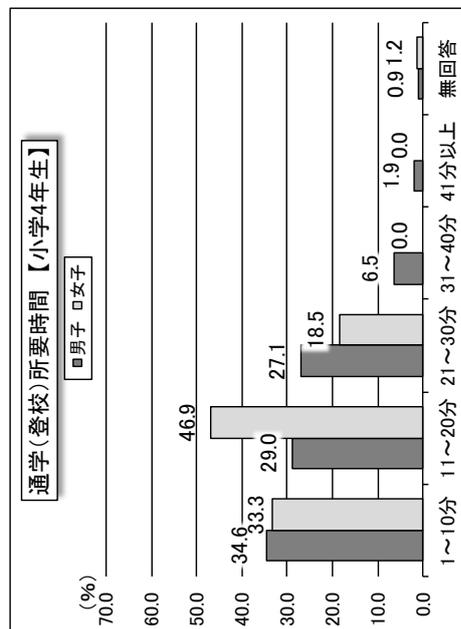
	おうちの人の送り		バスなど		無回答		計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
4年生	男子	5	71.4	1	14.3	1	14.3	7	100.0
	女子	4	80.0	1	20.0	0	0.0	5	100.0
小5年生	男子	3	60.0	1	20.0	1	20.0	5	100.0
	女子	2	66.7	1	33.3	0	0.0	3	100.0
6年生	男子	4	66.7	1	16.7	1	16.7	6	100.0
	女子	4	100.0	0	0.0	0	0.0	4	100.0



通学(登校)所要時間

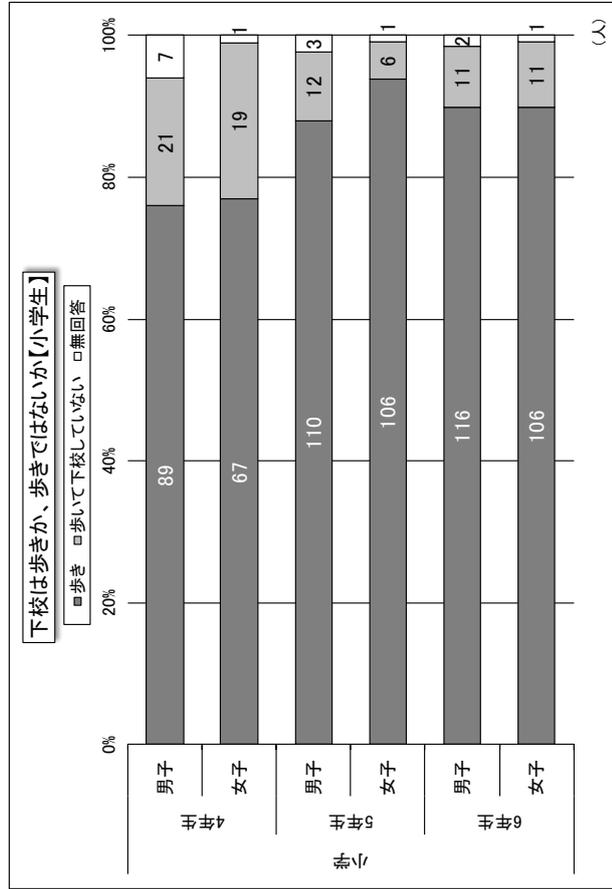
※小学生は上記の設定で、「歩き」と回答した者を回答対象者とした。

	1～10分		11～20分		21～30分		31～40分		41分以上		無回答		計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%			
4年生	男子	37	34.6	31	29.0	29	27.1	7	6.5	2	1.9	1	0.9	107	100.0
	女子	27	33.3	38	46.9	15	18.5	0	0.0	0	0.0	1	1.2	81	100.0
小5年生	男子	35	29.9	55	47.0	22	18.8	5	4.3	0	0.0	0	0.0	117	100.0
	女子	42	38.2	38	34.5	26	23.6	4	3.6	0	0.0	0	0.0	110	100.0
小6年生	男子	39	32.2	55	45.5	21	17.4	5	4.1	1	0.8	0	0.0	121	100.0
	女子	26	23.0	54	47.8	29	25.7	4	3.5	0	0.0	0	0.0	113	100.0



《帰り》

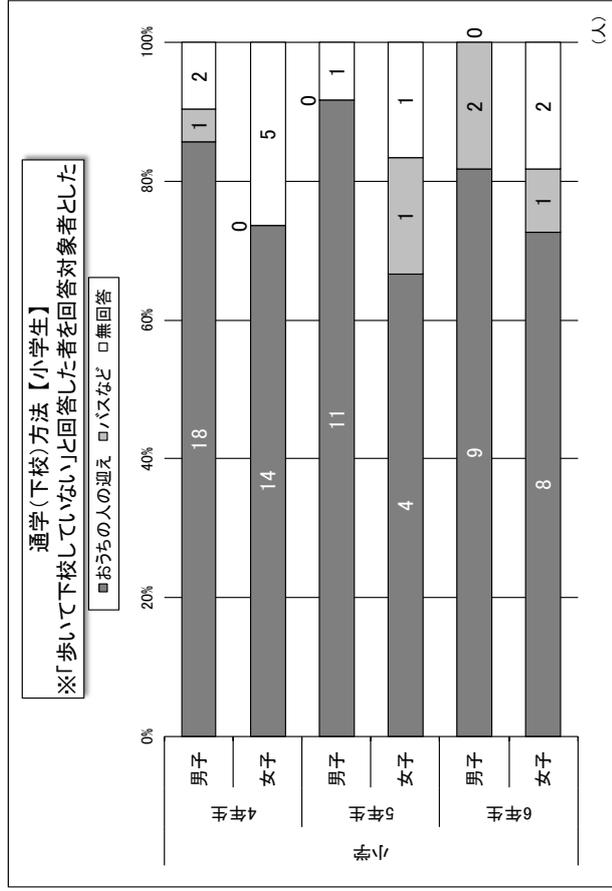
	歩き		歩いて下校して いない		無回答		合計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
4年生	男子	89	76.1	21	17.9	7	6.0	117	100.0
	女子	67	77.0	19	21.8	1	1.1	87	100.0
小5年生	男子	110	88.0	12	9.6	3	2.4	125	100.0
	女子	106	93.8	6	5.3	1	0.9	113	100.0
6年生	男子	116	89.9	11	8.5	2	1.6	129	100.0
	女子	106	89.8	11	9.3	1	0.8	118	100.0



通学(下校)方法

※小学生は、上記の設問で、「歩いて下校していない」と回答した者を回答対象者とした。

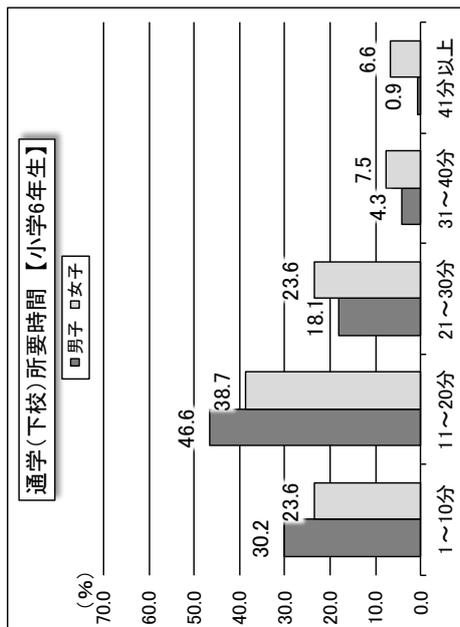
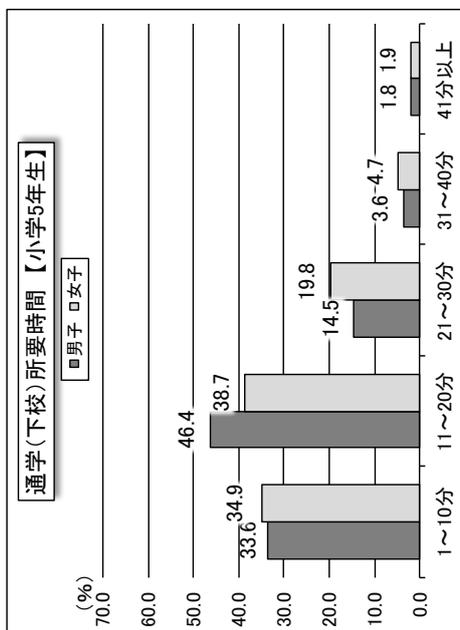
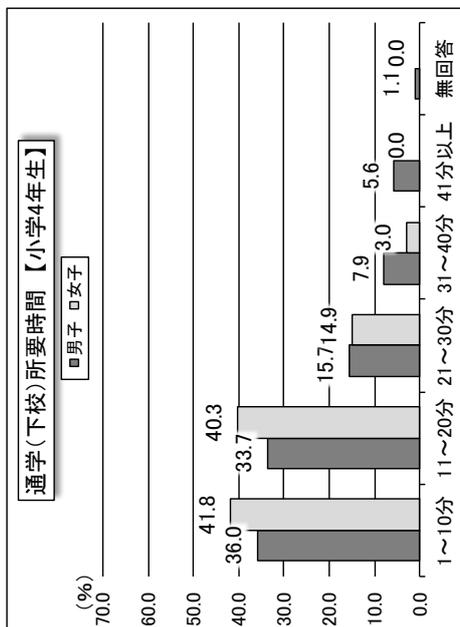
	おうちの人の 迎え		バスなど		無回答		計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
4年生	男子	18	85.7	1	4.8	2	9.5	21	100.0
	女子	14	73.7	0	0.0	5	26.3	19	100.0
小5年生	男子	11	91.7	0	0.0	1	8.3	12	100.0
	女子	4	66.7	1	16.7	1	16.7	6	100.0
6年生	男子	9	81.8	2	18.2	0	0.0	11	100.0
	女子	8	72.7	1	9.1	2	18.2	11	100.0



通学(下校)所要時間

※小学生は上記の設定で、「歩き」と回答した者を回答対象者とした。

	1～10分		11～20分		21～30分		31～40分		41分以上		無回答		計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%			
4年生	男子	32	36.0	30	33.7	14	15.7	7	7.9	5	5.6	1	1.1	89	100.0
	女子	28	41.8	27	40.3	10	14.9	2	3.0	0	0.0	0	0.0	67	100.0
小5年生	男子	37	33.6	51	46.4	16	14.5	4	3.6	2	1.8	0	0.0	110	100.0
	女子	37	34.9	41	38.7	21	19.8	5	4.7	2	1.9	0	0.0	106	100.0
6年生	男子	35	30.2	54	46.6	21	18.1	5	4.3	1	0.9	0	0.0	116	100.0
	女子	25	23.6	41	38.7	25	23.6	8	7.5	7	6.6	0	0.0	106	100.0

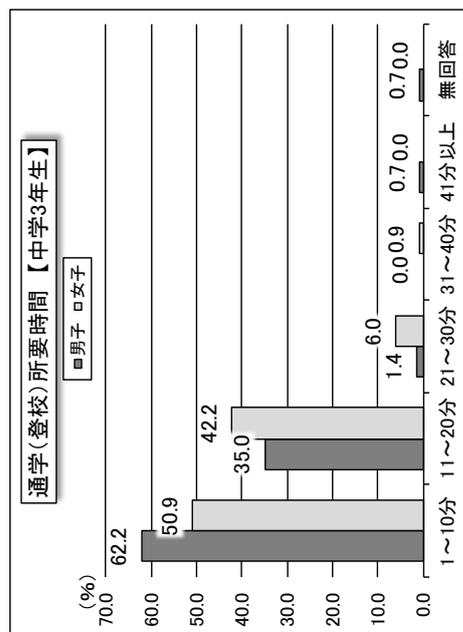
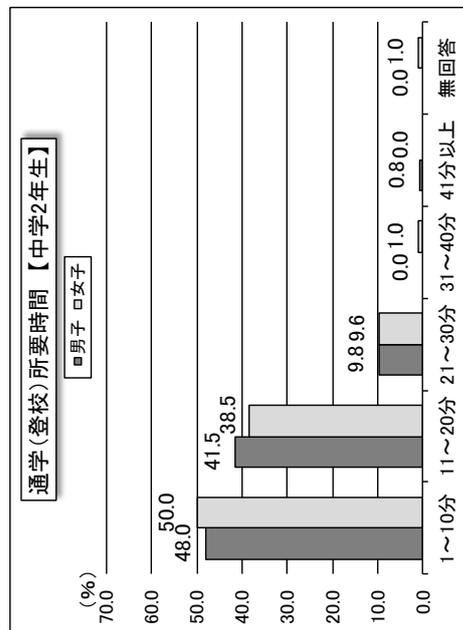
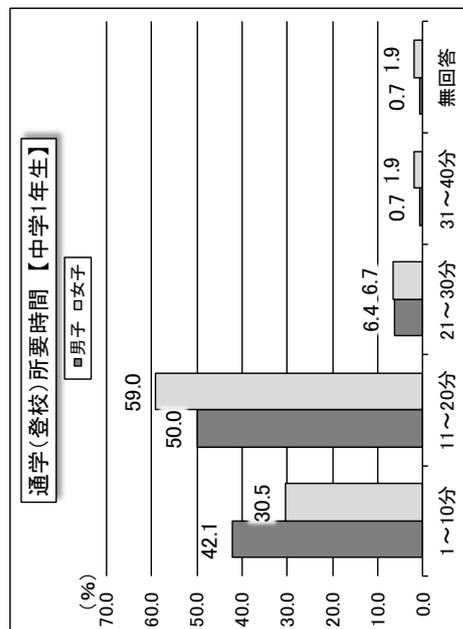


【中：問6】

あなたの家から学校まで通うのにどれくらいの時間がかかりますか？行きと帰り両方に答えてください。また、普段の主な通学方法に○をつけて下さい。
 《行き》

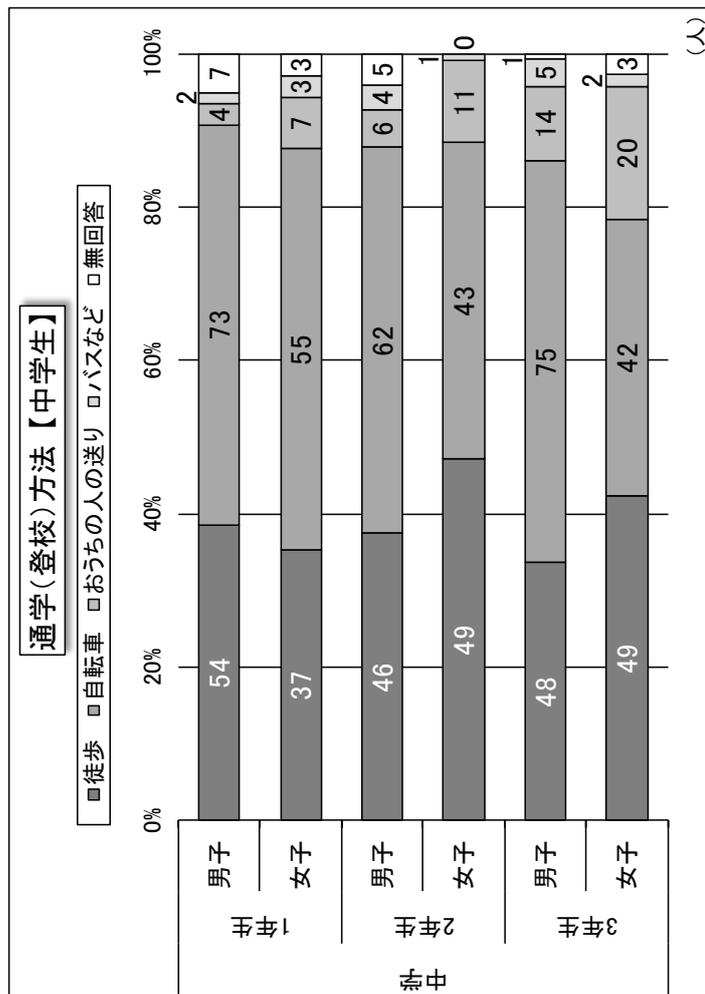
通学(登校)所要時間

	1～10分		11～20分		21～30分		31～40分		41分以上		無回答		計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
1年生	男子	59	42.1	70	50.0	9	6.4	1	0.7	0	0.0	1	0.7	140	100.0
	女子	32	30.5	62	59.0	7	6.7	2	1.9	0	0.0	2	1.9	105	100.0
中2年生	男子	59	48.0	51	41.5	12	9.8	0	0.0	1	0.8	0	0.0	123	100.0
	女子	52	50.0	40	38.5	10	9.6	1	1.0	0	0.0	1	1.0	104	100.0
3年生	男子	89	62.2	50	35.0	2	1.4	0	0.0	1	0.7	1	0.7	143	100.0
	女子	59	50.9	49	42.2	7	6.0	1	0.9	0	0.0	0	0.0	116	100.0



通学(登校)方法

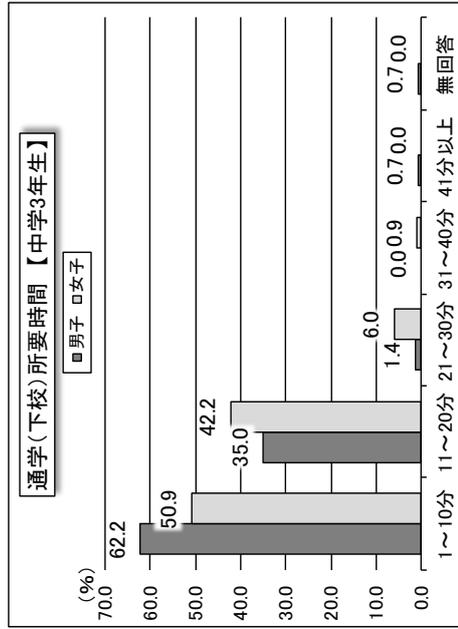
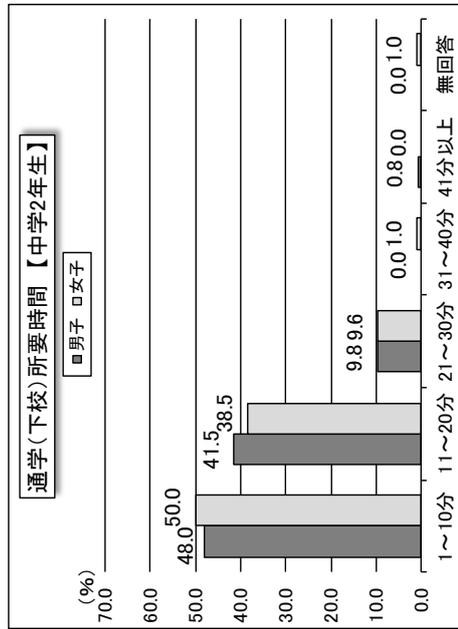
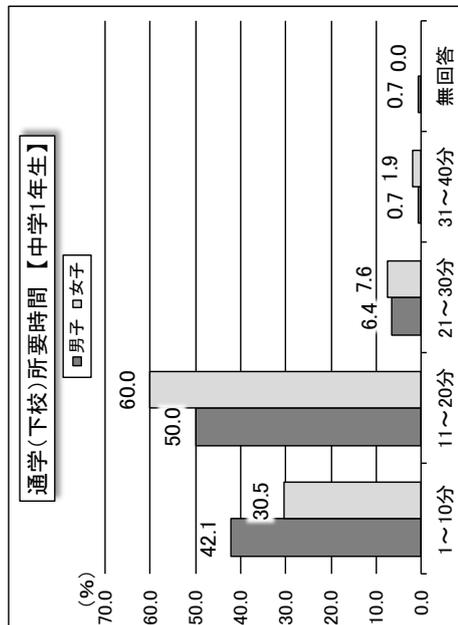
	徒歩		自転車		おうちの人の送り		バスなど		無回答		計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
1年生	男子	54	38.6	73	52.1	4	2.9	2	1.4	7	5.0	140	100.0
	女子	37	35.2	55	52.4	7	6.7	3	2.9	3	2.9	105	100.0
中2年生	男子	46	37.4	62	50.4	6	4.9	4	3.3	5	4.1	123	100.0
	女子	49	47.1	43	41.3	11	10.6	1	1.0	0	0.0	104	100.0
3年生	男子	48	33.6	75	52.4	14	9.8	5	3.5	1	0.7	143	100.0
	女子	49	42.2	42	36.2	20	17.2	2	1.7	3	2.6	116	100.0



《《帰以》》

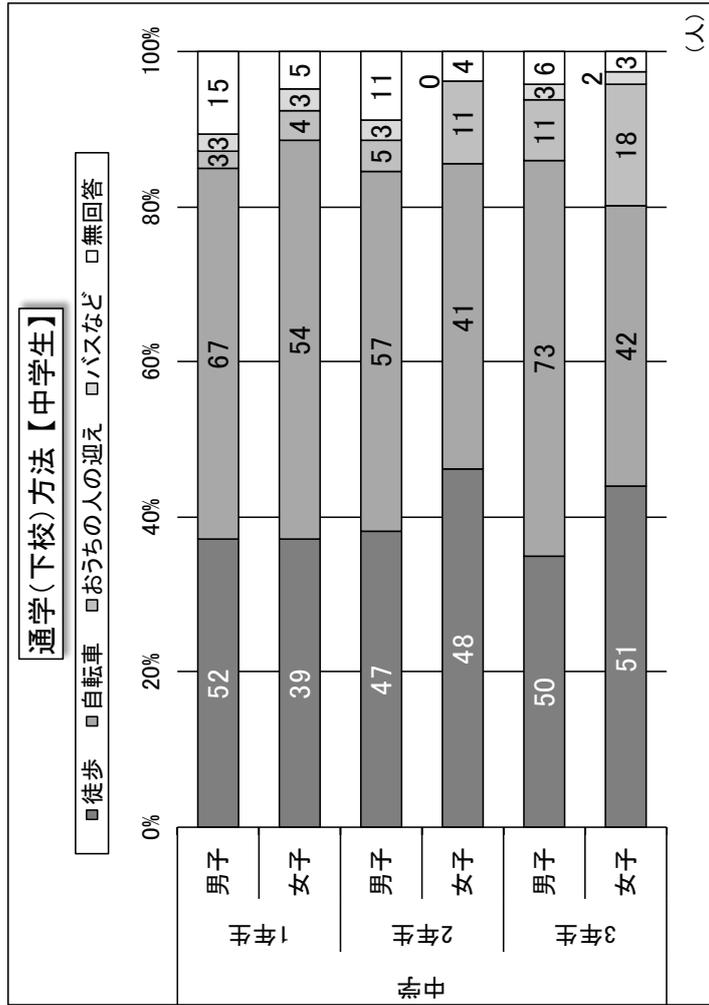
通学(下校)所要時間

	1～10分		11～20分		21～30分		31～40分		41分以上		無回答		計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
1年生	男子	59	42.1	70	50.0	9	6.4	1	0.7	0	0.0	1	0.7	140	100.0
	女子	32	30.5	63	60.0	8	7.6	2	1.9	0	0.0	0	0.0	105	100.0
2年生	男子	59	48.0	51	41.5	12	9.8	0	0.0	1	0.8	0	0.0	123	100.0
	女子	52	50.0	40	38.5	10	9.6	1	1.0	0	0.0	1	1.0	104	100.0
3年生	男子	89	62.2	50	35.0	2	1.4	0	0.0	1	0.7	1	0.7	143	100.0
	女子	59	50.9	49	42.2	7	6.0	1	0.9	0	0.0	0	0.0	116	100.0



通学(下校)方法

	徒歩		自転車		おうちの人の迎え		バスなど		無回答		計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%			
1年生	男子	52	37.1	67	47.9	3	2.1	3	2.1	15	10.7	140	100.0
	女子	39	37.1	54	51.4	4	3.8	3	2.9	5	4.8	105	100.0
2年生	男子	47	38.2	57	46.3	5	4.1	3	2.4	11	8.9	123	100.0
	女子	48	46.2	41	39.4	11	10.6	0	0.0	4	3.8	104	100.0
3年生	男子	50	35.0	73	51.0	11	7.7	3	2.1	6	4.2	143	100.0
	女子	51	44.0	42	36.2	18	15.5	2	1.7	3	2.6	116	100.0

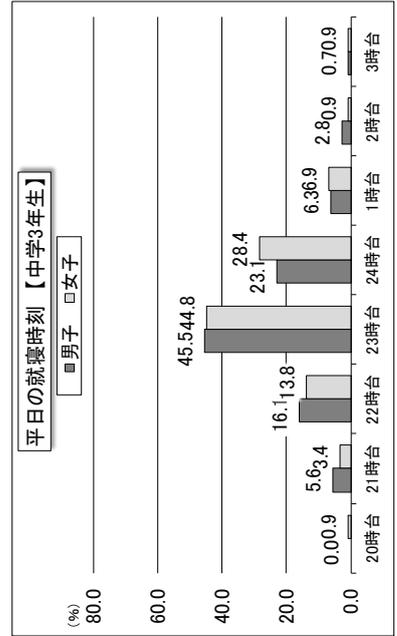
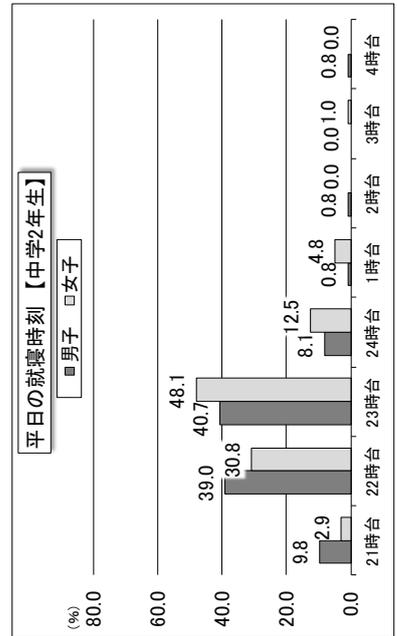
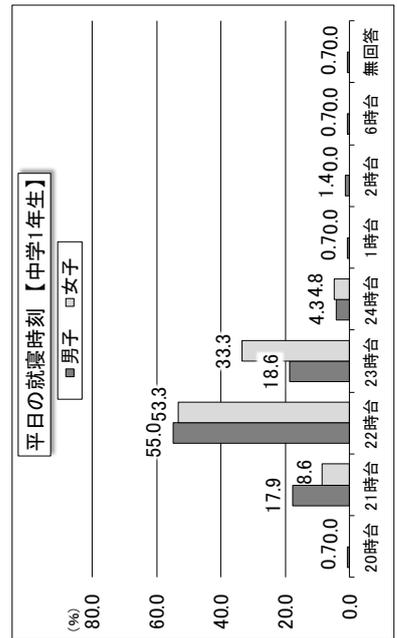
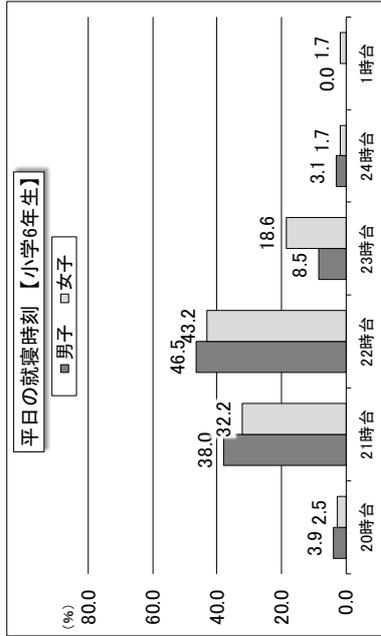
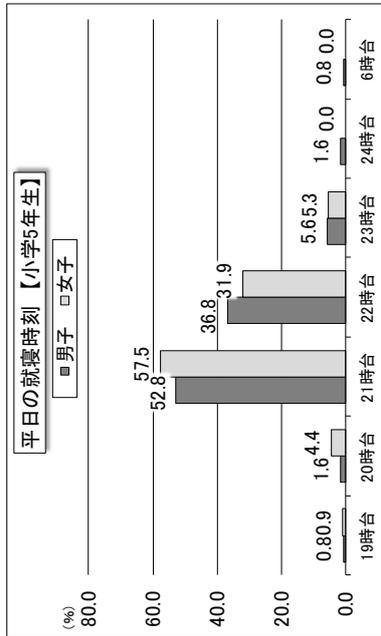
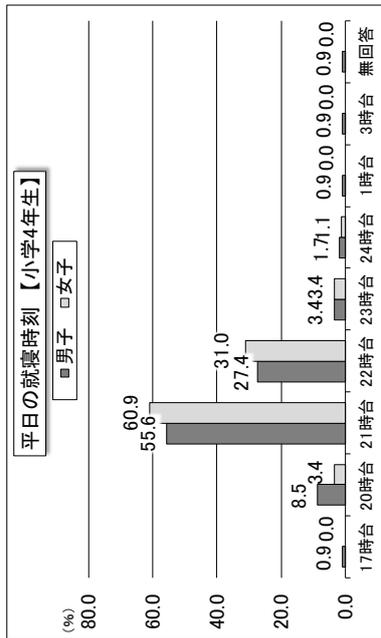


【小・中・問7】

あなたの就寝・起床時刻について教えてください。平日と週末の両方答えてください。

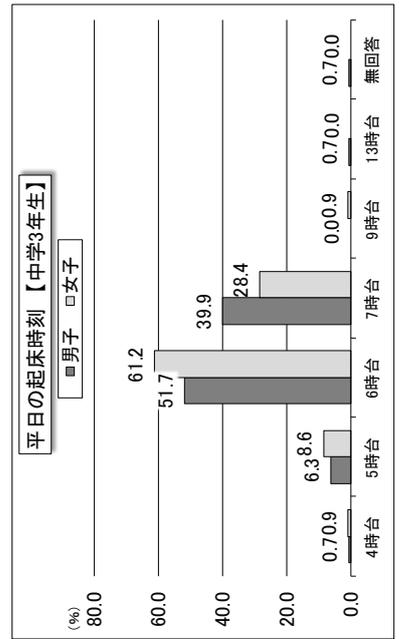
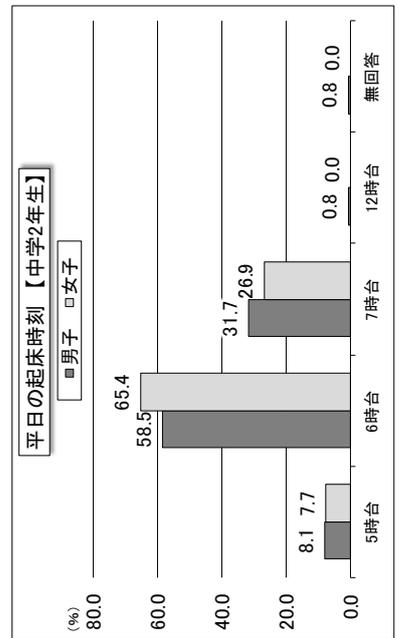
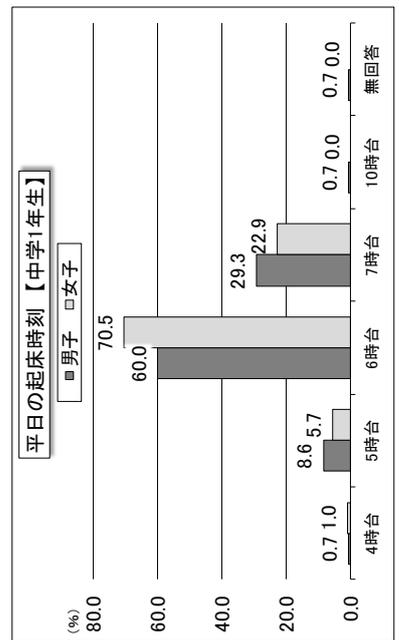
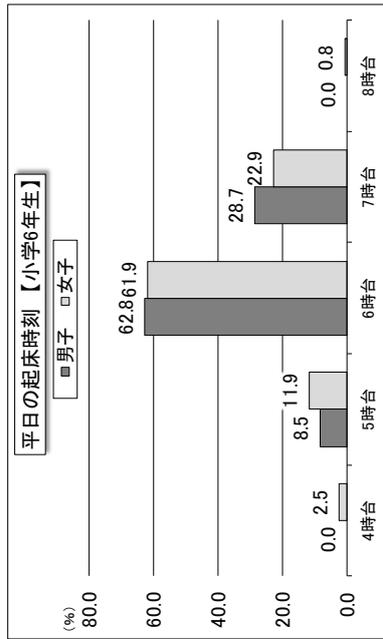
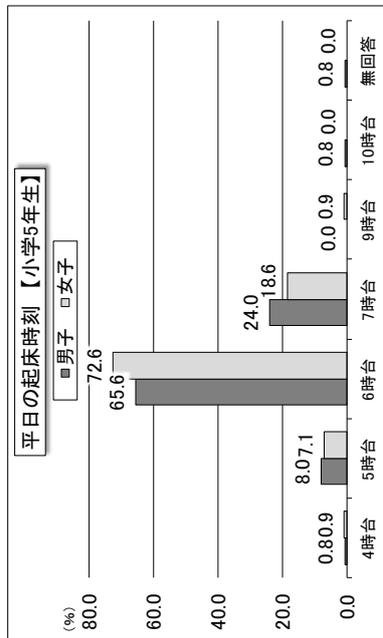
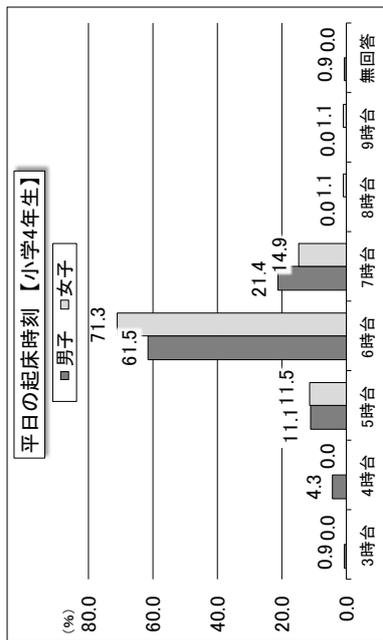
《平日：就寝時刻》

	17時台		18時台		19時台		20時台		21時台		22時台		23時台		24時台		1時台		2時台		3時台		4時台		6時台		計					
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%		
4年生 男子	1	0.9	0	0.0	0	0.0	10	8.5	65	55.6	32	27.4	4	3.4	2	1.7	1	0.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.9	117	100.0
4年生 女子	0	0.0	0	0.0	3	3.4	53	60.9	27	31.0	3	3.4	3	3.4	1	1.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	87	100.0
小5年生 男子	0	0.0	1	0.8	2	1.6	66	52.8	46	36.8	7	5.6	6	5.3	2	1.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.8	0	0.0	125	100.0		
小5年生 女子	0	0.0	1	0.9	5	4.4	65	57.5	36	31.9	6	5.3	6	5.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	113	100.0		
6年生 男子	0	0.0	0	0.0	0	0.0	5	3.9	49	38.0	60	46.5	11	8.5	4	3.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	129	100.0		
6年生 女子	0	0.0	0	0.0	3	2.5	38	32.2	51	43.2	22	18.6	2	1.7	2	1.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	118	100.0		
1年生 男子	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.7	25	17.9	77	55.0	26	18.6	6	4.3	1	0.7	2	1.4	0	0.0	0	0.0	1	0.7	1	0.7	140	100.0		
1年生 女子	0	0.0	0	0.0	0	0.0	9	8.6	56	53.3	35	33.3	5	4.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	105	100.0		
中2年生 男子	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	12	9.8	48	39.0	50	40.7	10	8.1	1	0.8	1	0.8	0	0.0	1	0.8	0	0.0	0	0.0	123	100.0		
中2年生 女子	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	2.9	32	30.8	50	48.1	13	12.5	5	4.8	1	1.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	104	100.0		
3年生 男子	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	8	5.6	23	16.1	65	45.5	33	23.1	9	6.3	4	2.8	1	0.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	143	100.0		
3年生 女子	0	0.0	0	0.0	1	0.9	4	3.4	44	44.8	52	52.0	16	13.8	33	28.4	8	6.9	1	0.9	1	0.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	116	100.0		



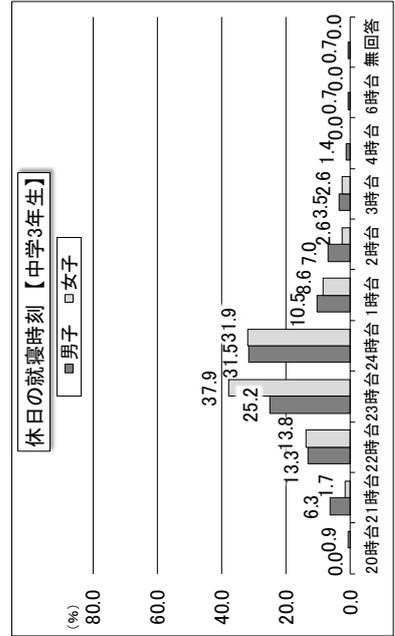
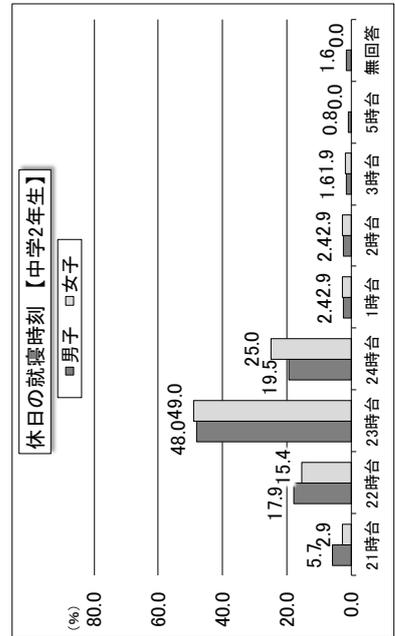
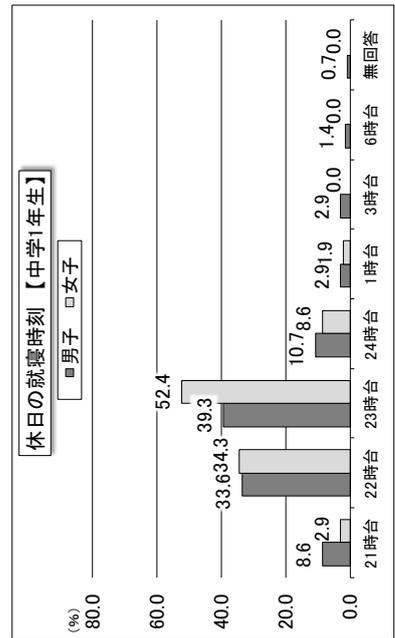
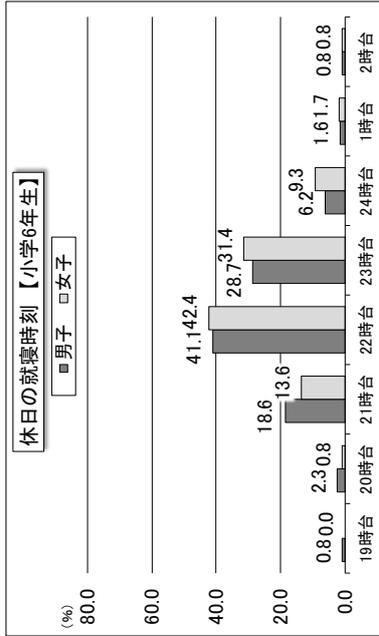
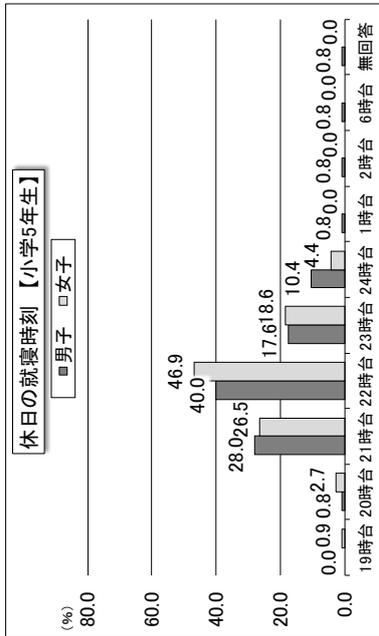
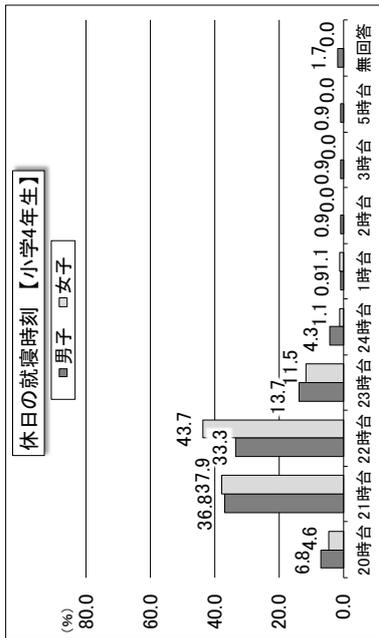
《平日・起床時刻》

	3時台		4時台		5時台		6時台		7時台		8時台		9時台		10時台		12時台		13時台		計	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
4年生	1	0.9	5	4.3	13	11.1	72	61.5	25	21.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.9
女子	0	0.0	0	0.0	10	11.5	62	71.3	13	14.9	1	1.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
男子	0	0.0	1	0.8	10	8.0	82	65.6	30	24.0	0	0.0	0	0.0	1	0.8	0	0.0	0	0.0	1	0.8
小学	0	0.0	1	0.9	8	7.1	82	72.6	21	18.6	0	0.0	1	0.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
男子	0	0.0	0	0.0	11	8.5	81	62.8	37	28.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
女子	0	0.0	3	2.5	14	11.9	73	61.9	27	22.9	1	0.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
1年生	0	0.0	1	0.7	12	8.6	84	60.0	41	29.3	0	0.0	0	0.0	1	0.7	0	0.0	0	0.0	1	0.7
女子	0	0.0	1	1.0	6	5.7	74	70.5	24	22.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
男子	0	0.0	0	0.0	10	8.1	72	58.5	39	31.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.8	0	0.0	1	0.8
中学	0	0.0	0	0.0	8	7.7	68	65.4	28	26.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
男子	0	0.0	1	0.7	9	6.3	74	51.7	57	39.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1.0	0.7	1	0.7
女子	0	0.0	1	0.9	10	8.6	71	61.2	33	28.4	0	0.0	1	0.9	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0



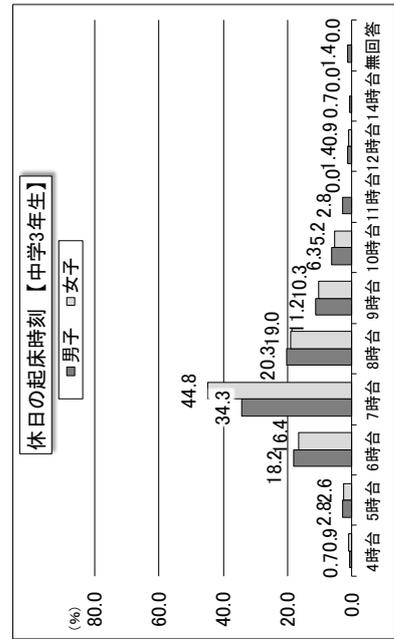
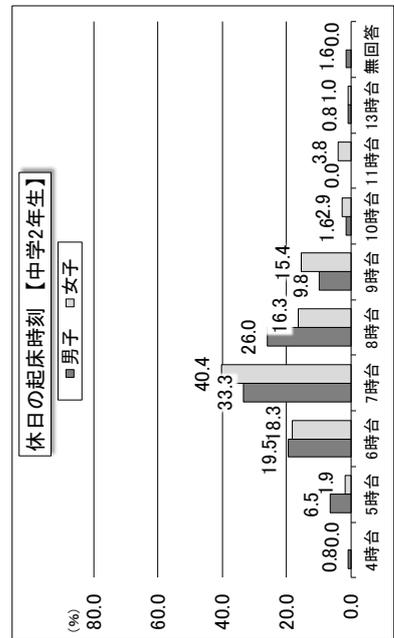
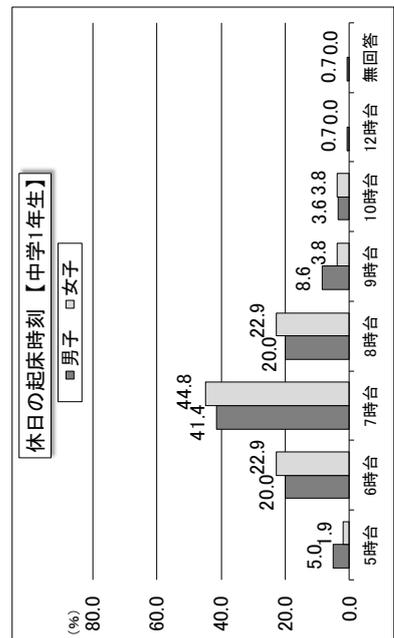
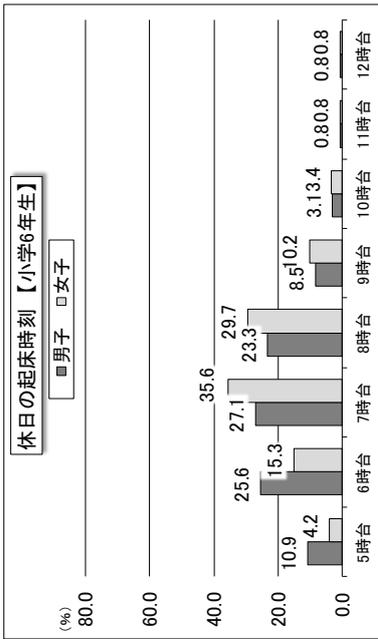
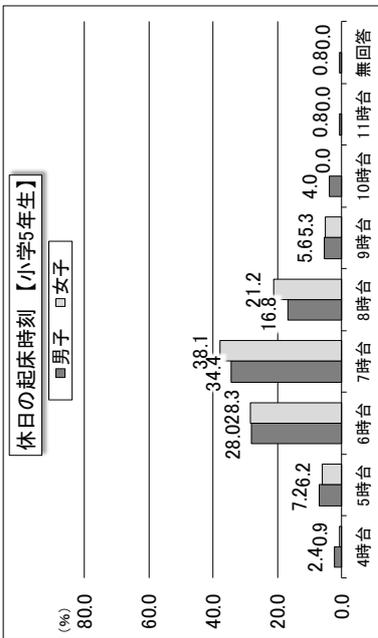
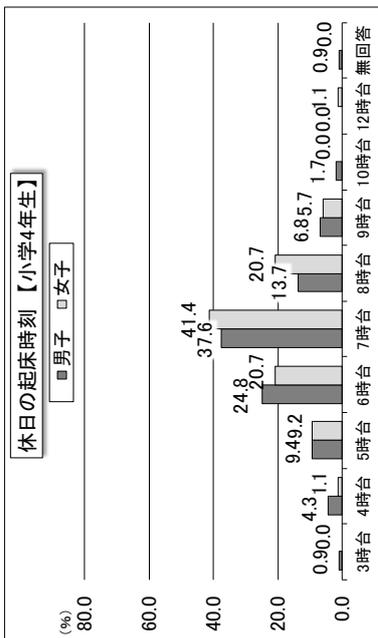
《週末:就寝時刻》

	19時台		20時台		21時台		22時台		23時台		24時台		1時台		2時台		3時台		4時台		5時台		6時台		無回答		計			
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
4年生 男子	0	0.0	8	6.8	43	36.8	39	33.3	16	13.7	5	4.3	1	0.9	1	0.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	1.7	117	100.0
4年生 女子	0	0.0	4	4.6	33	37.9	38	43.7	10	11.5	1	1.1	1	1.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	87	100.0
小5年生 男子	0	0.0	1	0.8	35	28.0	50	40.0	22	17.6	13	10.4	1	0.8	1	0.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.8	125	100.0		
小5年生 女子	1	0.9	3	2.7	30	26.5	53	46.9	21	18.6	5	4.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	113	100.0
6年生 男子	1	0.8	3	2.3	24	18.6	53	41.1	37	28.7	8	6.2	2	1.6	1	0.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	129	100.0
6年生 女子	0	0.0	1	0.8	16	13.6	50	42.4	37	31.4	11	9.3	2	1.7	1	0.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	118	100.0
1年生 男子	0	0.0	0	0.0	12	8.6	47	33.6	55	39.3	15	10.7	4	2.9	0	0.0	4	2.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	1.4	140	100.0		
1年生 女子	0	0.0	0	0.0	3	2.9	36	34.3	55	52.4	9	8.6	2	1.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.7	105	100.0		
中2年生 男子	0	0.0	0	0.0	0	0.0	7	5.7	22	17.9	59	48.0	24	19.5	3	2.4	2	1.6	0	0.0	0	0.0	1	0.8	2	1.6	123	100.0		
中2年生 女子	0	0.0	0	0.0	3	2.9	16	15.4	51	49.0	26	25.0	3	2.9	3	2.9	2	1.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	104	100.0
3年生 男子	0	0.0	0	0.0	9	6.3	19	13.3	36	25.2	45	31.5	15	10.5	10	7.0	5	3.5	2	1.4	0	0.0	1	0.7	1	0.7	143	100.0		
3年生 女子	0	0.0	1	0.9	2	1.7	16	13.8	44	37.9	37	31.9	10	8.6	3	2.6	3	2.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	116	100.0



《週末:起床時刻》

	3時台		4時台		5時台		6時台		7時台		8時台		9時台		10時台		11時台		12時台		13時台		14時台		無回答		計					
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%		
4年生 男子	1	0.9	5	4.3	11	9.4	29	24.8	44	37.6	16	13.7	8	6.8	2	1.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.9	117	100.0
4年生 女子	0	0.0	1	1.1	8	9.2	18	20.7	36	41.4	18	20.7	5	5.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	87	100.0
小5年生 男子	0	0.0	3	2.4	9	7.2	35	28.0	43	34.4	21	16.8	7	5.6	5	4.0	1	0.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.8	125	100.0		
小5年生 女子	0	0.0	1	0.9	7	6.2	32	28.3	43	38.1	24	21.2	6	5.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	113	100.0		
6年生 男子	0	0.0	0	0.0	14	10.9	33	25.6	35	27.1	30	23.3	11	8.5	4	3.1	1	0.8	1	0.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	129	100.0		
6年生 女子	0	0.0	0	0.0	5	4.2	18	15.3	42	35.6	35	29.7	12	10.2	4	3.4	1	0.8	1	0.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	118	100.0		
1年生 男子	0	0.0	0	0.0	7	5.0	28	20.0	58	41.4	28	20.0	12	8.6	5	3.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	140	100.0		
1年生 女子	0	0.0	0	0.0	2	1.9	24	22.9	47	44.8	24	22.9	4	3.8	4	3.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	105	100.0		
中2年生 男子	0	0.0	1	0.8	8	6.5	24	19.5	41	33.3	32	26.0	12	9.8	2	1.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	1.6	123	100.0		
中2年生 女子	0	0.0	0	0.0	2	1.9	19	18.3	42	40.4	17	16.3	16	15.4	3	2.9	4	3.8	0	0.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	104	100.0		
3年生 男子	0	0.0	1	0.7	4	2.8	26	18.2	49	34.3	29	20.3	16	11.2	9	6.3	4	2.8	2	1.4	0.0	0.0	1.0	0.7	2	1.4	143	100.0				
3年生 女子	0	0.0	1	0.9	3	2.6	19	16.4	52	44.8	22	19.0	12	10.3	6	5.2	0	0.0	1	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	116	100.0		



【小・中：問8】

ふとんに入って(床について)、すぐに眠りにつくことができますか。(単回答)

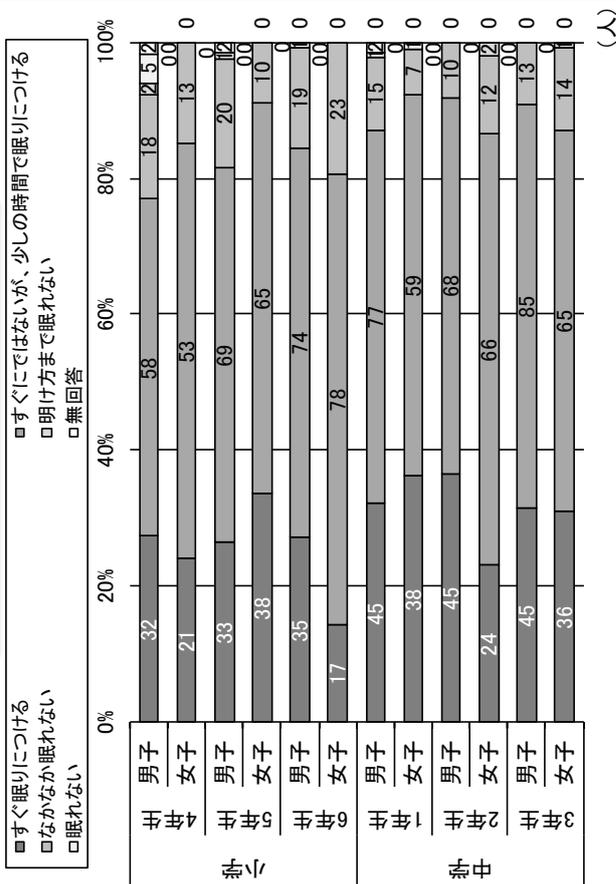
	すぐ眠りにつける		すぐにではないが、少なからず眠れない		明け方まで眠れない		眠れない		無回答		計	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
4年生 男子	32	27.4	58	49.6	18	15.4	2	1.7	2	1.7	117	100.0
4年生 女子	21	24.1	53	60.9	13	14.9	0	0.0	0	0.0	87	100.0
小 5年生 男子	33	26.4	69	55.2	20	16.0	1	0.8	2	1.6	125	100.0
小 5年生 女子	38	33.6	65	57.5	10	8.8	0	0.0	0	0.0	113	100.0
6年生 男子	35	27.1	74	57.4	19	14.7	0	0.0	0	0.0	129	100.0
6年生 女子	17	14.4	78	66.1	23	19.5	0	0.0	0	0.0	118	100.0
1年生 男子	45	32.1	77	55.0	15	10.7	1	0.7	2	1.4	140	100.0
1年生 女子	38	36.2	59	56.2	7	6.7	0	0.0	1	1.0	105	100.0
中 2年生 男子	45	36.6	68	55.3	10	8.1	0	0.0	0	0.0	123	100.0
中 2年生 女子	24	23.1	66	63.5	12	11.5	2	1.9	0	0.0	104	100.0
3年生 男子	45	31.5	85	59.4	13	9.1	0	0.0	0	0.0	143	100.0
3年生 女子	36	31.0	65	56.0	14	12.1	1	0.9	0	0.0	116	100.0

【小・中：問9】

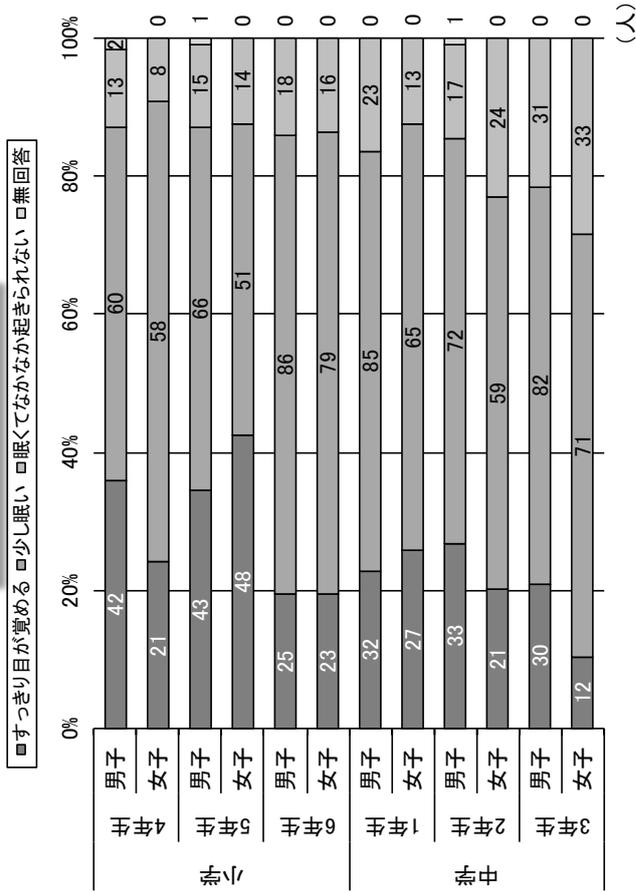
朝はすっきり目が覚めますか。(単回答)

	すっきり目が覚める		少し眠い		眠くてなかなか起きられない		無回答		計	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
4年生 男子	42	35.9	60	51.3	13	11.1	2	1.7	117	100.0
4年生 女子	21	24.1	58	66.7	8	9.2	0	0.0	87	100.0
小 5年生 男子	43	34.4	66	52.8	15	12.0	1	0.8	125	100.0
小 5年生 女子	48	42.5	51	45.1	14	12.4	0	0.0	113	100.0
6年生 男子	25	19.4	86	66.7	18	14.0	0	0.0	129	100.0
6年生 女子	23	19.5	79	66.9	16	13.6	0	0.0	118	100.0
1年生 男子	32	22.9	85	60.7	23	16.4	0	0.0	140	100.0
1年生 女子	27	25.7	65	61.9	13	12.4	0	0.0	105	100.0
中 2年生 男子	33	26.8	72	58.5	17	13.8	1	0.8	123	100.0
中 2年生 女子	21	20.2	59	56.7	24	23.1	0	0.0	104	100.0
3年生 男子	30	21.0	82	57.3	31	21.7	0	0.0	143	100.0
3年生 女子	12	10.3	71	61.2	33	28.4	0	0.0	116	100.0

床についてすぐ眠りにつくことができるか



朝はすっきり目が覚めるか



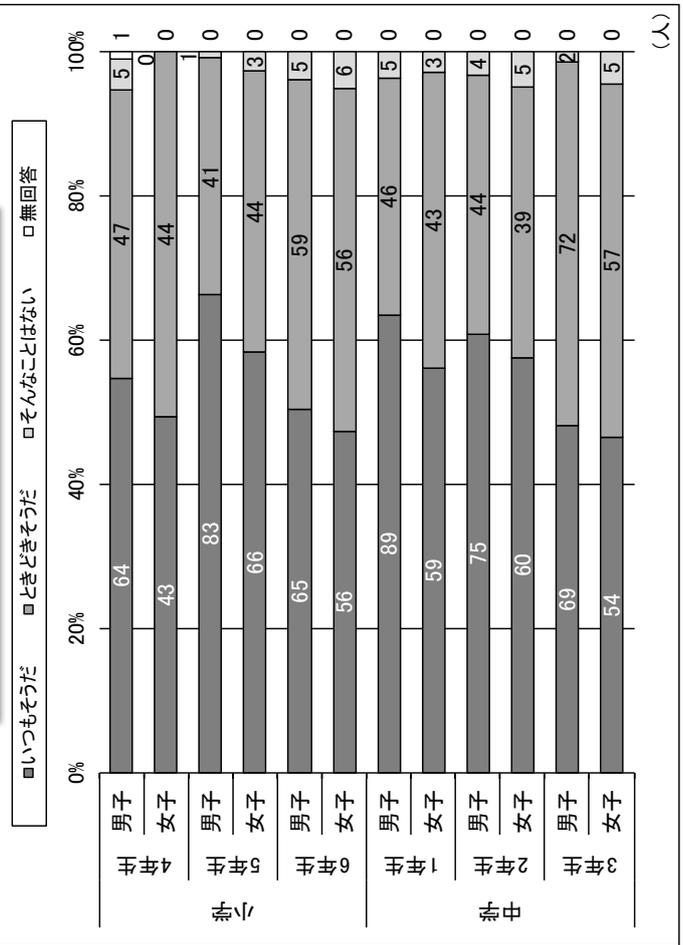
【小：問10、中：問12】

私たちは、楽しい日ばかりではなく、ちょっとさみしい日も、楽しくない日もあります。みなさんがこの1週間、どんな気持ちだったか、当てはまるものに○をつけて下さい。

《1. 楽しみにしていることがたくさんある》

	いつもそうだ		ときどきそうだ		そんなことはない		無回答		計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
4年生	男子	64	54.7	47	40.2	5	4.3	1	0.9	117	100.0
	女子	43	49.4	44	50.6	0	0.0	0	0.0	87	100.0
小5年生	男子	83	66.4	41	32.8	1	0.8	0	0.0	125	100.0
	女子	66	58.4	44	38.9	3	2.7	0	0.0	113	100.0
6年生	男子	65	50.4	59	45.7	5	3.9	0	0.0	129	100.0
	女子	56	47.5	56	47.5	6	5.1	0	0.0	118	100.0
1年生	男子	89	63.6	46	32.9	5	3.6	0	0.0	140	100.0
	女子	59	56.2	43	41.0	3	2.9	0	0.0	105	100.0
中2年生	男子	75	61.0	44	35.8	4	3.3	0	0.0	123	100.0
	女子	60	57.7	39	37.5	5	4.8	0	0.0	104	100.0
3年生	男子	69	48.3	72	50.3	2	1.4	0	0.0	143	100.0
	女子	54	46.6	57	49.1	5	4.3	0	0.0	116	100.0

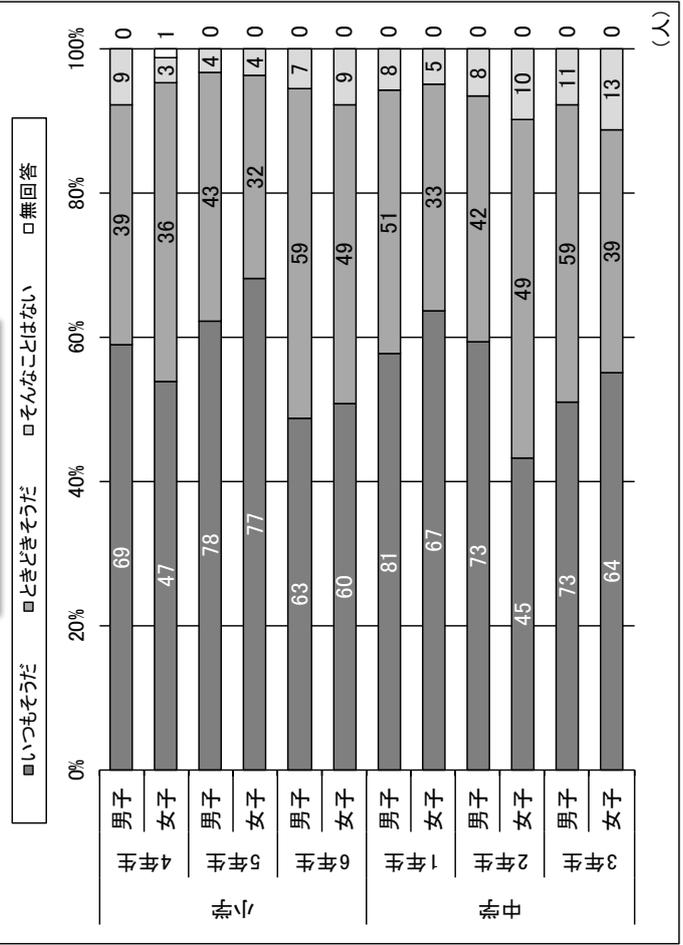
DEP-1. 楽しみにしていることがたくさんある



《2. とてもよく眠れる》

	いつもそうだ		ときどきそうだ		そんなことはない		無回答		計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
4年生	男子	69	59.0	39	33.3	9	7.7	0	0.0	117	100.0
	女子	47	54.0	36	41.4	3	3.4	1	1.1	87	100.0
小5年生	男子	78	62.4	43	34.4	4	3.2	0	0.0	125	100.0
	女子	77	68.1	32	28.3	4	3.5	0	0.0	113	100.0
6年生	男子	63	48.8	59	45.7	7	5.4	0	0.0	129	100.0
	女子	60	50.8	49	41.5	9	7.6	0	0.0	118	100.0
1年生	男子	81	57.9	51	36.4	8	5.7	0	0.0	140	100.0
	女子	67	63.8	33	31.4	5	4.8	0	0.0	105	100.0
中2年生	男子	73	59.3	42	34.1	8	6.5	0	0.0	123	100.0
	女子	45	43.3	49	47.1	10	9.6	0	0.0	104	100.0
3年生	男子	73	51.0	59	41.3	11	7.7	0	0.0	143	100.0
	女子	64	55.2	39	33.6	13	11.2	0	0.0	116	100.0

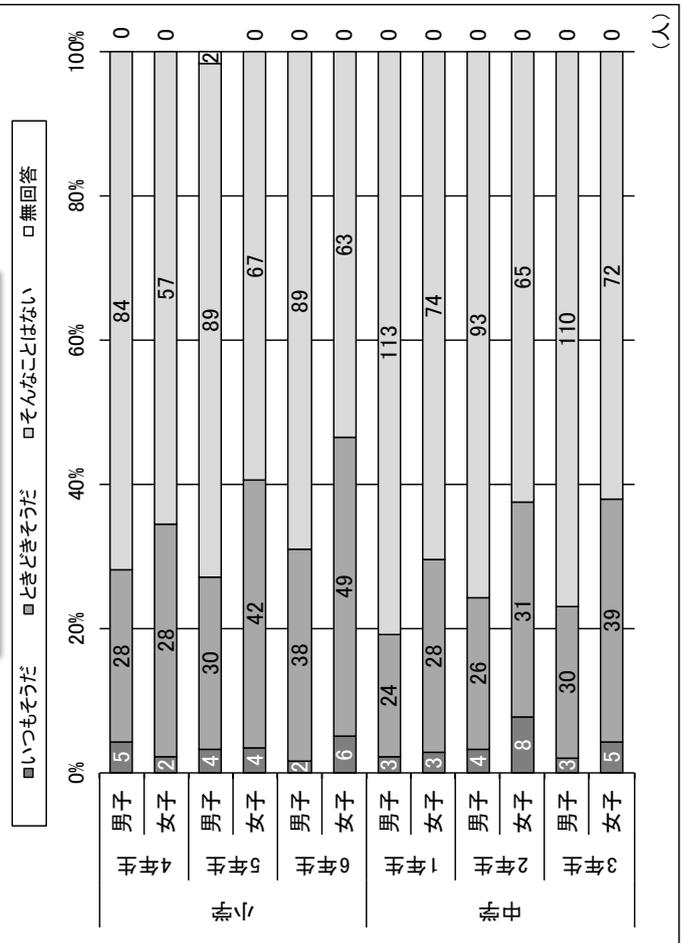
DEP-2. とてもよく眠れる



《3. 泣きたいような気がする》

	いつもそうだ		ときどきそうだ		そんなことはない		無回答		計	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
4年生 男子	5	4.3	28	23.9	84	71.8	0	0.0	117	100.0
4年生 女子	2	2.3	28	32.2	57	65.5	0	0.0	87	100.0
小5年生 男子	4	3.2	30	24.0	89	71.2	2	1.6	125	100.0
小5年生 女子	4	3.5	42	37.2	67	59.3	0	0.0	113	100.0
6年生 男子	2	1.6	38	29.5	89	69.0	0	0.0	129	100.0
6年生 女子	6	5.1	49	41.5	63	53.4	0	0.0	118	100.0
1年生 男子	3	2.1	24	17.1	113	80.7	0	0.0	140	100.0
1年生 女子	3	2.9	28	26.7	74	70.5	0	0.0	105	100.0
中2年生 男子	4	3.3	26	21.1	93	75.6	0	0.0	123	100.0
中2年生 女子	8	7.7	31	29.8	65	62.5	0	0.0	104	100.0
3年生 男子	3	2.1	30	21.0	110	76.9	0	0.0	143	100.0
3年生 女子	5	4.3	39	33.6	72	62.1	0	0.0	116	100.0

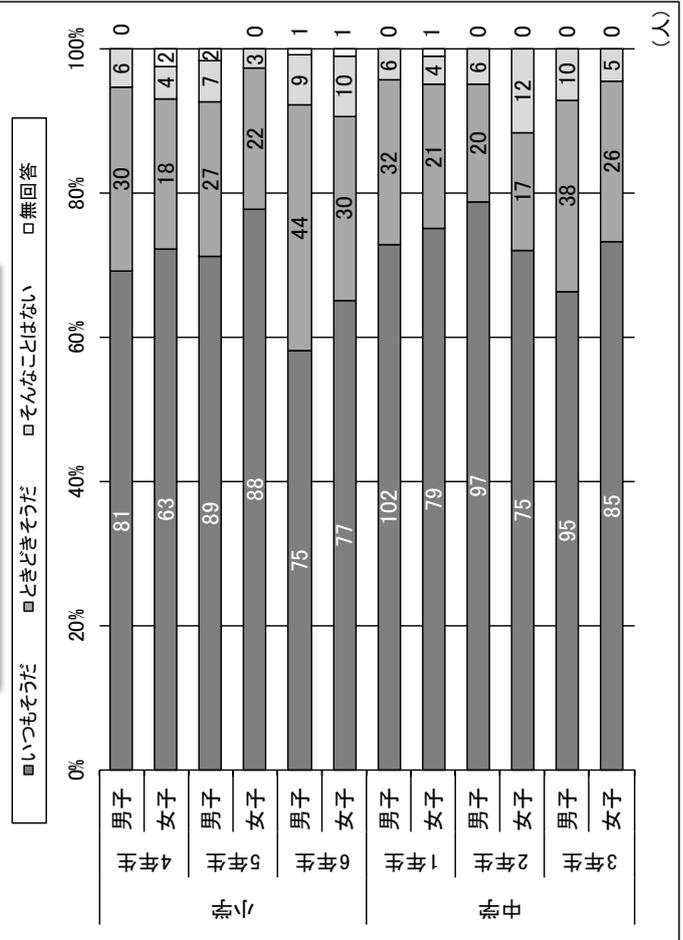
DEP-3. 泣きたいような気がする



《4. 遊びに出かけるのが好きだ》

	いつもそうだ		ときどきそうだ		そんなことはない		無回答		計	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
4年生 男子	81	69.2	30	25.6	6	5.1	0	0.0	117	100.0
4年生 女子	63	72.4	18	20.7	4	4.6	2	2.3	87	100.0
小5年生 男子	89	71.2	27	21.6	7	5.6	2	1.6	125	100.0
小5年生 女子	88	77.9	22	19.5	3	2.7	0	0.0	113	100.0
6年生 男子	75	58.1	44	34.1	9	7.0	1	0.8	129	100.0
6年生 女子	77	65.3	30	25.4	10	8.5	1	0.8	118	100.0
1年生 男子	102	72.9	32	22.9	6	4.3	0	0.0	140	100.0
1年生 女子	79	75.2	21	20.0	4	3.8	1	1.0	105	100.0
中2年生 男子	97	78.9	20	16.3	6	4.9	0	0.0	123	100.0
中2年生 女子	75	72.1	17	16.3	12	11.5	0	0.0	104	100.0
3年生 男子	95	66.4	38	26.6	10	7.0	0	0.0	143	100.0
3年生 女子	85	73.3	26	22.4	5	4.3	0	0.0	116	100.0

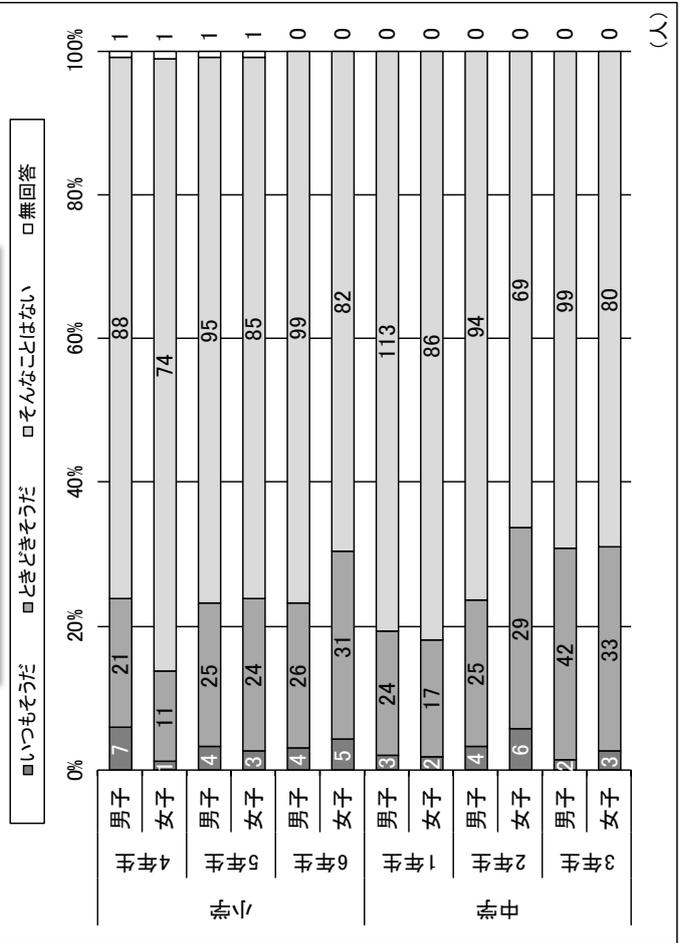
DEP-4. 遊びに出かけるのが好きだ



《5. 逃げ出したいような気がする》

	いつもそうだ		ときどきそうだ		そんなことはない		無回答		計	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
4年生 男子	7	6.0	21	17.9	88	75.2	1	0.9	117	100.0
4年生 女子	1	1.1	11	12.6	74	85.1	1	1.1	87	100.0
小5年生 男子	4	3.2	25	20.0	95	76.0	1	0.8	125	100.0
小5年生 女子	3	2.7	24	21.2	85	75.2	1	0.9	113	100.0
6年生 男子	4	3.1	26	20.2	99	76.7	0	0.0	129	100.0
6年生 女子	5	4.2	31	26.3	82	69.5	0	0.0	118	100.0
1年生 男子	3	2.1	24	17.1	113	80.7	0	0.0	140	100.0
1年生 女子	2	1.9	17	16.2	86	81.9	0	0.0	105	100.0
中2年生 男子	4	3.3	25	20.3	94	76.4	0	0.0	123	100.0
中2年生 女子	6	5.8	29	27.9	69	66.3	0	0.0	104	100.0
3年生 男子	2	1.4	42	29.4	99	69.2	0	0.0	143	100.0
3年生 女子	3	2.6	33	28.4	80	69.0	0	0.0	116	100.0

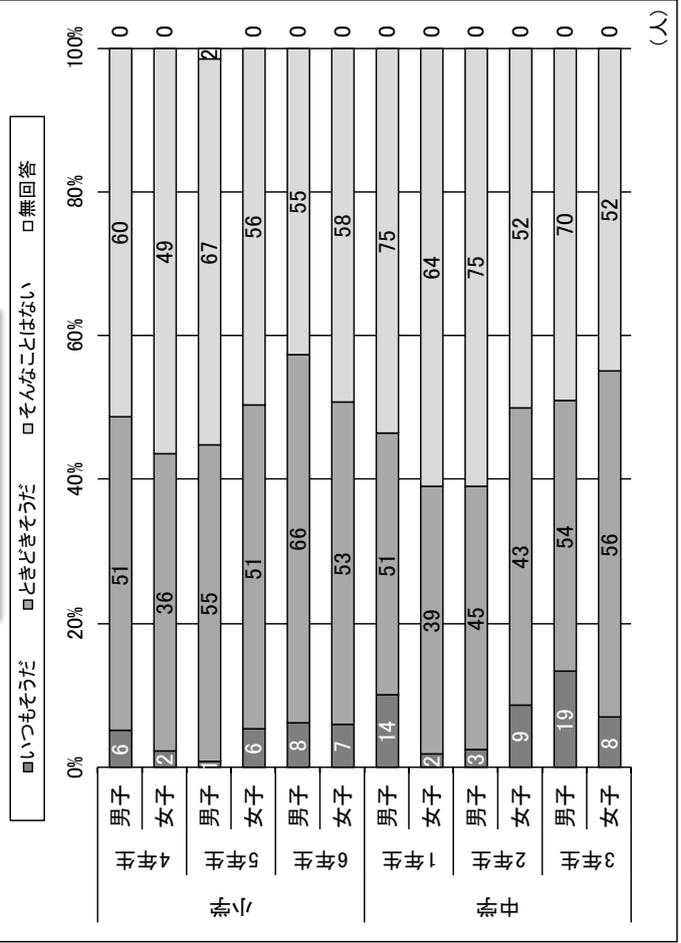
DEP-5. 逃げ出したいような気がする



《6. おなか痛くなる》

	いつもそうだ		ときどきそうだ		そんなことはない		無回答		計	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
4年生 男子	6	5.1	51	43.6	60	51.3	0	0.0	117	100.0
4年生 女子	2	2.3	36	41.4	49	56.3	0	0.0	87	100.0
小5年生 男子	1	0.8	55	44.0	67	53.6	2	1.6	125	100.0
小5年生 女子	6	5.3	51	45.1	56	49.6	0	0.0	113	100.0
6年生 男子	8	6.2	66	51.2	55	42.6	0	0.0	129	100.0
6年生 女子	7	5.9	53	44.9	58	49.2	0	0.0	118	100.0
1年生 男子	14	10.0	51	36.4	75	53.6	0	0.0	140	100.0
1年生 女子	2	1.9	39	37.1	64	61.0	0	0.0	105	100.0
中2年生 男子	3	2.4	45	36.6	75	61.0	0	0.0	123	100.0
中2年生 女子	9	8.7	43	41.3	52	50.0	0	0.0	104	100.0
3年生 男子	19	13.3	54	37.8	70	49.0	0	0.0	143	100.0
3年生 女子	8	6.9	56	48.3	52	44.8	0	0.0	116	100.0

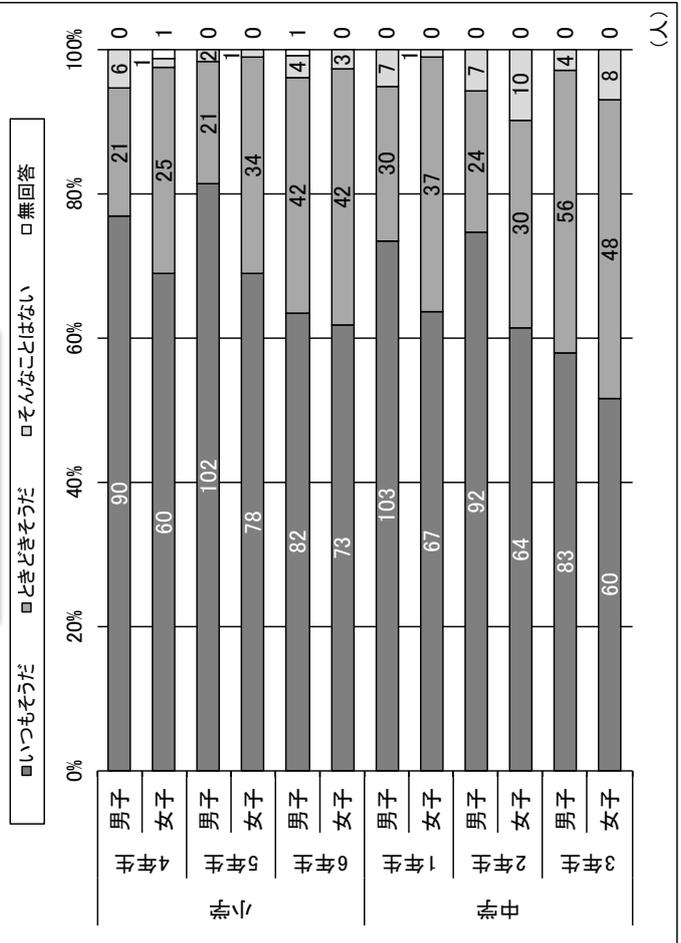
DEP-6. おなか痛くなる



《7. 元氣いっぱいだ》

	いつもそうだ		ときどきそうだ		そんなことはない		無回答		計	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
4年生 男子	90	76.9	21	17.9	6	5.1	0	0.0	117	100.0
4年生 女子	60	69.0	25	28.7	1	1.1	1	1.1	87	100.0
小 5年生 男子	102	81.6	21	16.8	2	1.6	0	0.0	125	100.0
小 5年生 女子	78	69.0	34	30.1	1	0.9	0	0.0	113	100.0
6年生 男子	82	63.6	42	32.6	4	3.1	1	0.8	129	100.0
6年生 女子	73	61.9	42	35.6	3	2.5	0	0.0	118	100.0
1年生 男子	103	73.6	30	21.4	7	5.0	0	0.0	140	100.0
1年生 女子	67	63.8	37	35.2	1	1.0	0	0.0	105	100.0
中 2年生 男子	92	74.8	24	19.5	7	5.7	0	0.0	123	100.0
中 2年生 女子	64	61.5	30	28.8	10	9.6	0	0.0	104	100.0
3年生 男子	83	58.0	56	39.2	4	2.8	0	0.0	143	100.0
3年生 女子	60	51.7	48	41.4	8	6.9	0	0.0	116	100.0

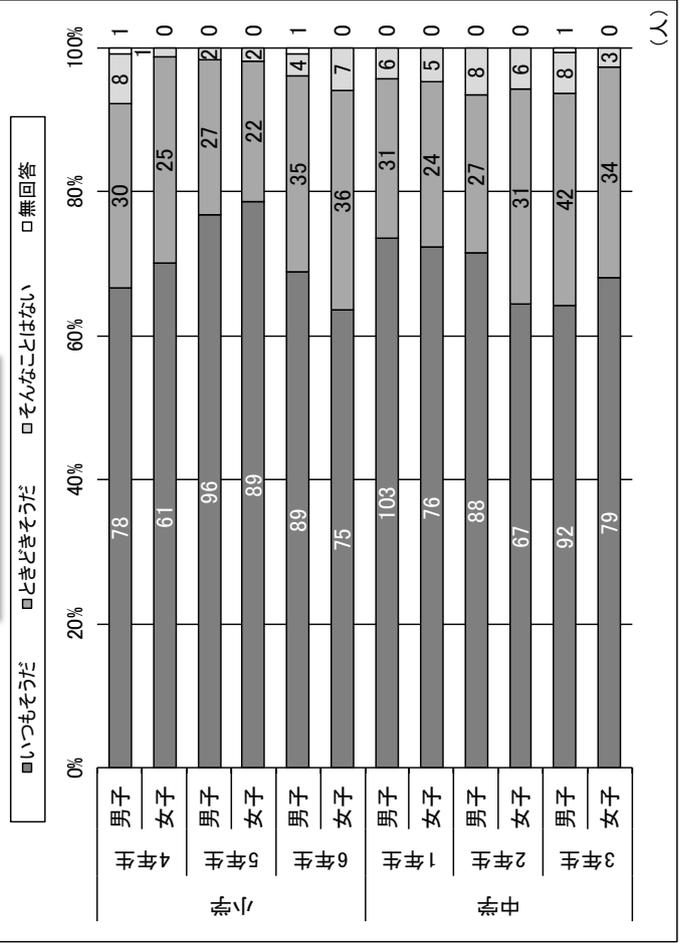
DEP-7. 元氣いっぱいだ



《8. 食事が楽しい》

	いつもそうだ		ときどきそうだ		そんなことはない		無回答		計	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
4年生 男子	78	66.7	30	25.6	8	6.8	1	0.9	117	100.0
4年生 女子	61	70.1	25	28.7	1	1.1	0	0.0	87	100.0
小 5年生 男子	96	76.8	27	21.6	2	1.6	0	0.0	125	100.0
小 5年生 女子	89	78.8	22	19.5	2	1.8	0	0.0	113	100.0
6年生 男子	89	69.0	35	27.1	4	3.1	1	0.8	129	100.0
6年生 女子	75	63.6	36	30.5	7	5.9	0	0.0	118	100.0
1年生 男子	103	73.6	31	22.1	6	4.3	0	0.0	140	100.0
1年生 女子	76	72.4	24	22.9	5	4.8	0	0.0	105	100.0
中 2年生 男子	88	71.5	27	22.0	8	6.5	0	0.0	123	100.0
中 2年生 女子	67	64.4	31	29.8	6	5.8	0	0.0	104	100.0
3年生 男子	92	64.3	42	29.4	8	5.6	1	0.7	143	100.0
3年生 女子	79	68.1	34	29.3	3	2.6	0	0.0	116	100.0

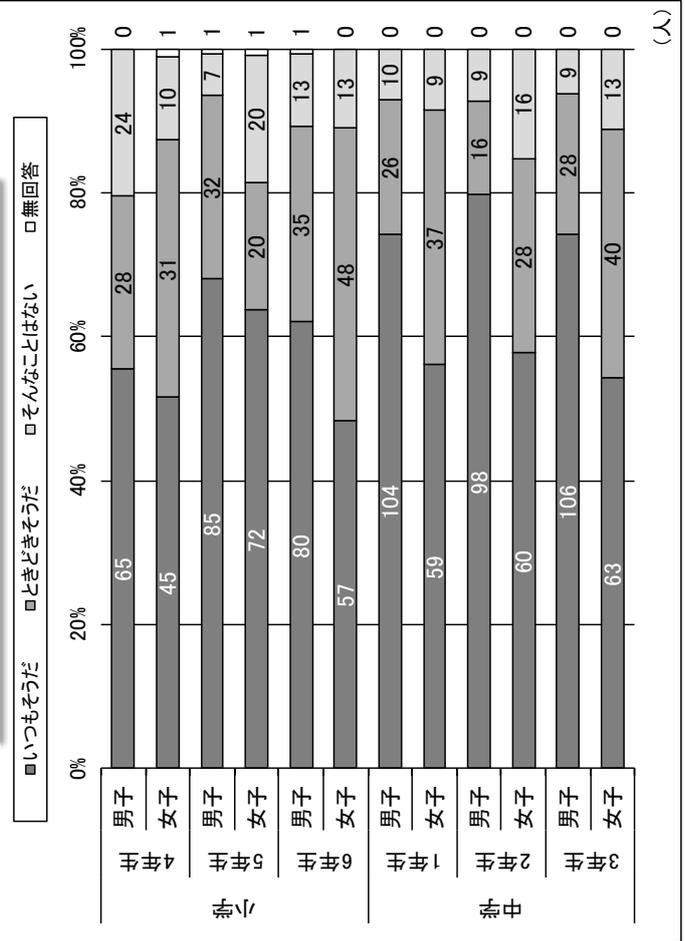
DEP-8. 食事が楽しい



《9. いじめられても自分で「やめて」といえる》

	いつもそうだ		ときどきそうだ		そんなことはない		無回答		計
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
4年生 男子	65	55.6	28	23.9	24	20.5	0	0.0	117
4年生 女子	45	51.7	31	35.6	10	11.5	1	1.1	87
小 5年生 男子	85	68.0	32	25.6	7	5.6	1	0.8	125
小 5年生 女子	72	63.7	20	17.7	20	17.7	1	0.9	113
6年生 男子	80	62.0	35	27.1	13	10.1	1	0.8	129
6年生 女子	57	48.3	48	40.7	13	11.0	0	0.0	118
1年生 男子	104	74.3	26	18.6	10	7.1	0	0.0	140
1年生 女子	59	56.2	37	35.2	9	8.6	0	0.0	105
中 2年生 男子	98	79.7	16	13.0	9	7.3	0	0.0	123
中 2年生 女子	60	57.7	28	26.9	16	15.4	0	0.0	104
3年生 男子	106	74.1	28	19.6	9	6.3	0	0.0	143
3年生 女子	63	54.3	40	34.5	13	11.2	0	0.0	116

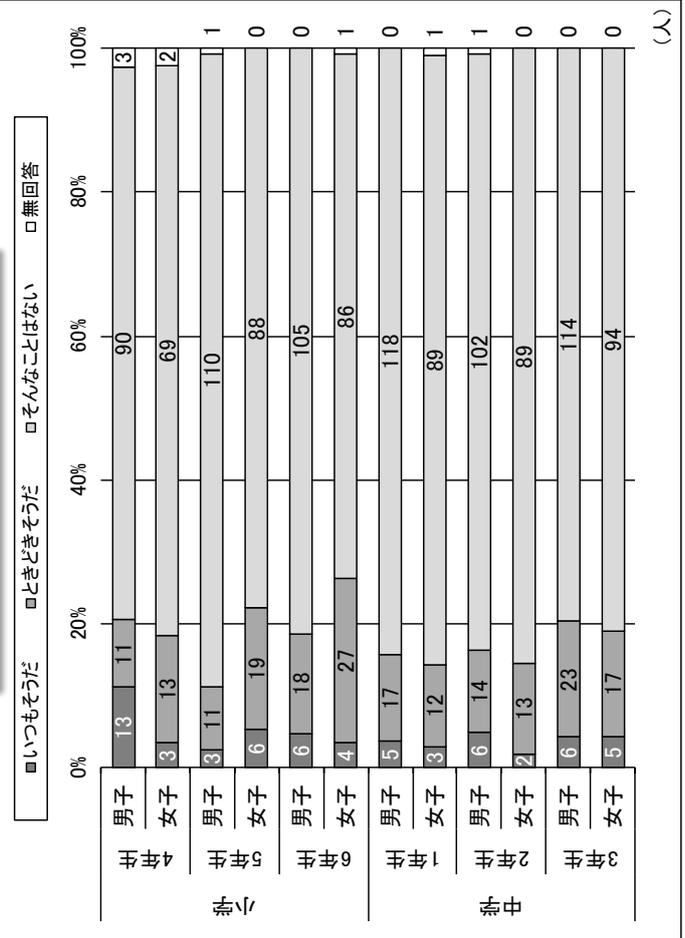
DEP-9. いじめられても自分で「やめて」といえる



《10. 生きていても仕方ないと思う》

	いつもそうだ		ときどきそうだ		そんなことはない		無回答		計
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
4年生 男子	13	11.1	11	9.4	90	76.9	3	2.6	117
4年生 女子	3	3.4	13	14.9	69	79.3	2	2.3	87
小 5年生 男子	3	2.4	11	8.8	110	88.0	1	0.8	125
小 5年生 女子	6	5.3	19	16.8	88	77.9	0	0.0	113
6年生 男子	6	4.7	18	14.0	105	81.4	0	0.0	129
6年生 女子	4	3.4	27	22.9	86	72.9	1	0.8	118
1年生 男子	5	3.6	17	12.1	118	84.3	0	0.0	140
1年生 女子	3	2.9	12	11.4	89	84.8	1	1.0	105
中 2年生 男子	6	4.9	14	11.4	102	82.9	1	0.8	123
中 2年生 女子	2	1.9	13	12.5	89	85.6	0	0.0	104
3年生 男子	6	4.2	23	16.1	114	79.7	0	0.0	143
3年生 女子	5	4.3	17	14.7	94	81.0	0	0.0	116

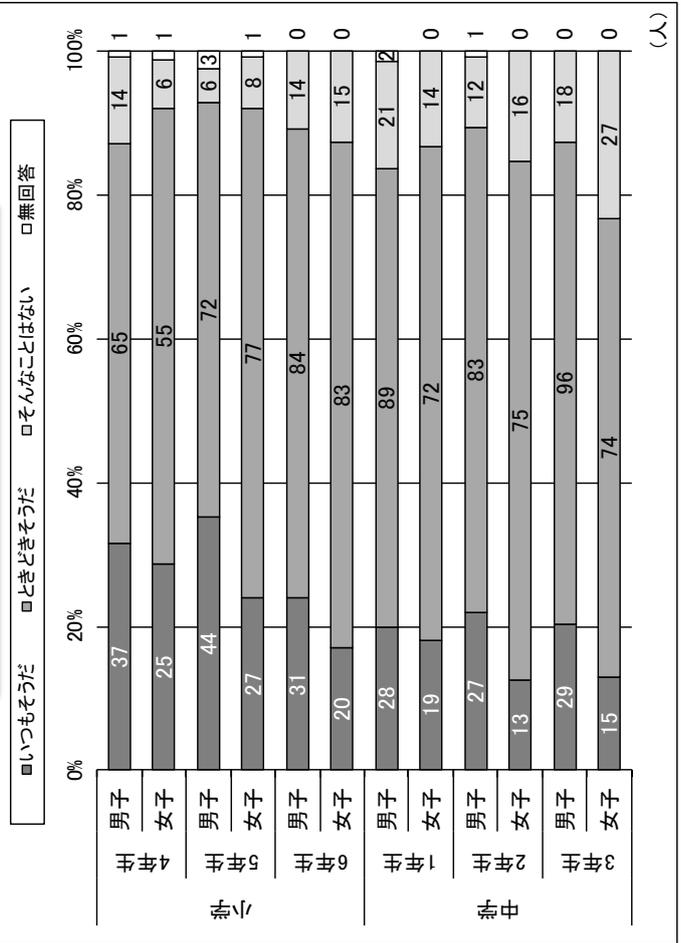
DEP-10. 生きていても仕方ないと思う



《11. やらうと思ったことがうまくできる》

	いつもそうだ		ときどきそうだ		そんなことはない		無回答		計
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
4年生 男子	37	31.6	65	55.6	14	12.0	1	0.9	117
4年生 女子	25	28.7	55	63.2	6	6.9	1	1.1	87
小 5年生 男子	44	35.2	72	57.6	6	4.8	3	2.4	125
小 5年生 女子	27	23.9	77	68.1	8	7.1	1	0.9	113
6年生 男子	31	24.0	84	65.1	14	10.9	0	0.0	129
6年生 女子	20	16.9	83	70.3	15	12.7	0	0.0	118
1年生 男子	28	20.0	89	63.6	21	15.0	2	1.4	140
1年生 女子	19	18.1	72	68.6	14	13.3	0	0.0	105
中 2年生 男子	27	22.0	83	67.5	12	9.8	1	0.8	123
中 2年生 女子	13	12.5	75	72.1	16	15.4	0	0.0	104
3年生 男子	29	20.3	96	67.1	18	12.6	0	0.0	143
3年生 女子	15	12.9	74	63.8	27	23.3	0	0.0	116

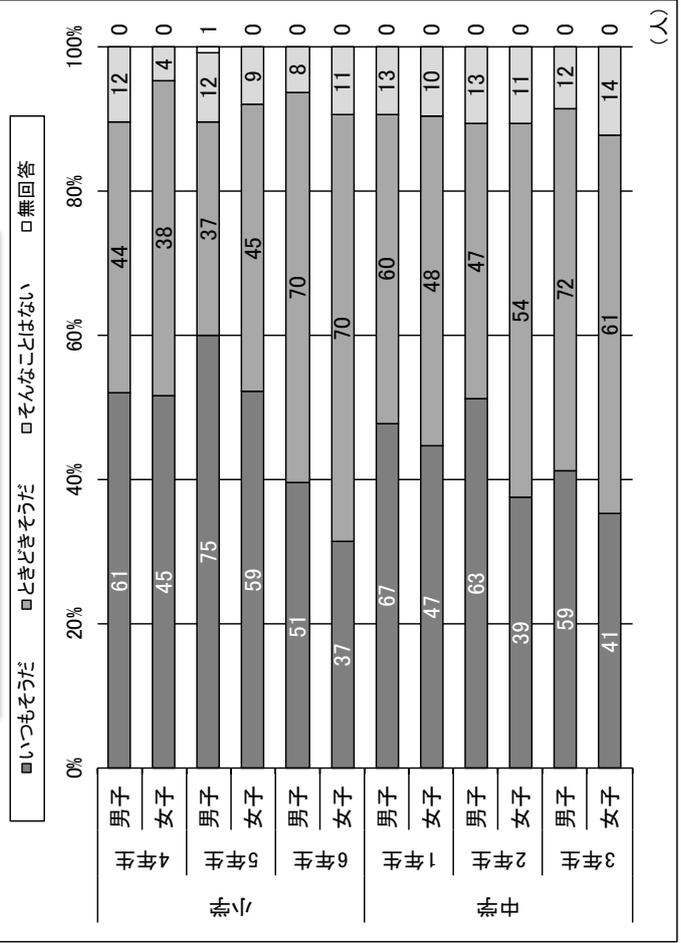
DEP-11. やらうと思ったことがうまくできる



《12. いつものように何をしても楽しい》

	いつもそうだ		ときどきそうだ		そんなことはない		無回答		計
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
4年生 男子	61	52.1	44	37.6	12	10.3	0	0.0	117
4年生 女子	45	51.7	38	43.7	4	4.6	0	0.0	87
小 5年生 男子	75	60.0	37	29.6	12	9.6	1	0.8	125
小 5年生 女子	59	52.2	45	39.8	9	8.0	0	0.0	113
6年生 男子	51	39.5	70	54.3	8	6.2	0	0.0	129
6年生 女子	37	31.4	70	59.3	11	9.3	0	0.0	118
1年生 男子	67	47.9	60	42.9	13	9.3	0	0.0	140
1年生 女子	47	44.8	48	45.7	10	9.5	0	0.0	105
中 2年生 男子	63	51.2	47	38.2	13	10.6	0	0.0	123
中 2年生 女子	39	37.5	54	51.9	11	10.6	0	0.0	104
3年生 男子	59	41.3	72	50.3	12	8.4	0	0.0	143
3年生 女子	41	35.3	61	52.6	14	12.1	0	0.0	116

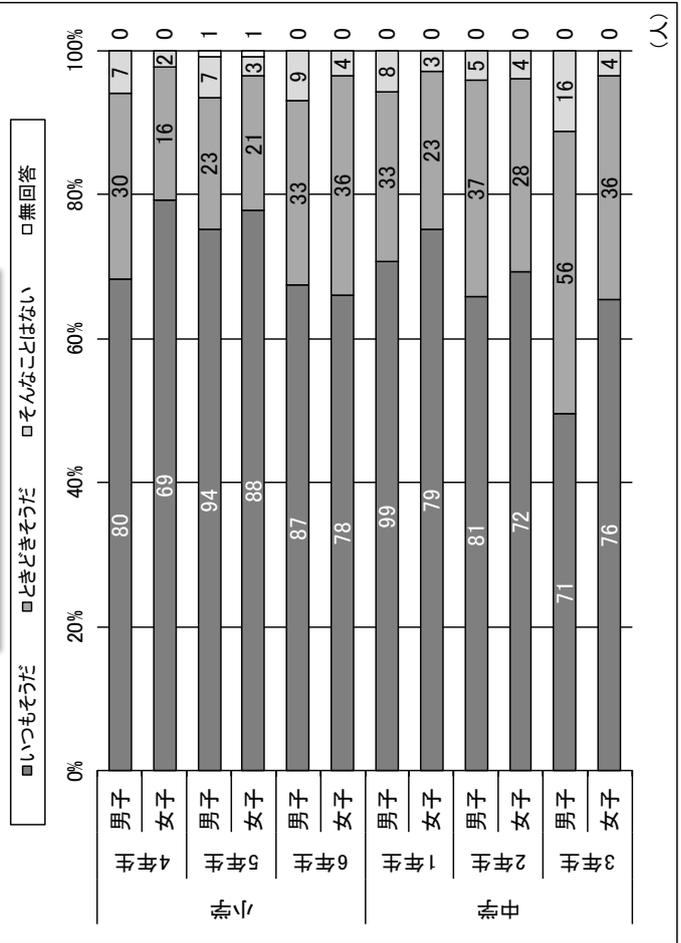
DEP-12. いつものように何をしても楽しい



《13. 家族と話すのが好きだ》

	いつもそうだ		ときどきそうだ		そんなことはない		無回答		計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%			
4年生	男子	80	68.4	30	25.6	7	6.0	0	0.0	117	100.0
	女子	69	79.3	16	18.4	2	2.3	0	0.0	87	100.0
小5年生	男子	94	75.2	23	18.4	7	5.6	1	0.8	125	100.0
	女子	88	77.9	21	18.6	3	2.7	1	0.9	113	100.0
6年生	男子	87	67.4	33	25.6	9	7.0	0	0.0	129	100.0
	女子	78	66.1	36	30.5	4	3.4	0	0.0	118	100.0
1年生	男子	99	70.7	33	23.6	8	5.7	0	0.0	140	100.0
	女子	79	75.2	23	21.9	3	2.9	0	0.0	105	100.0
中2年生	男子	81	65.9	37	30.1	5	4.1	0	0.0	123	100.0
	女子	72	69.2	28	26.9	4	3.8	0	0.0	104	100.0
3年生	男子	71	49.7	56	39.2	16	11.2	0	0.0	143	100.0
	女子	76	65.5	36	31.0	4	3.4	0	0.0	116	100.0

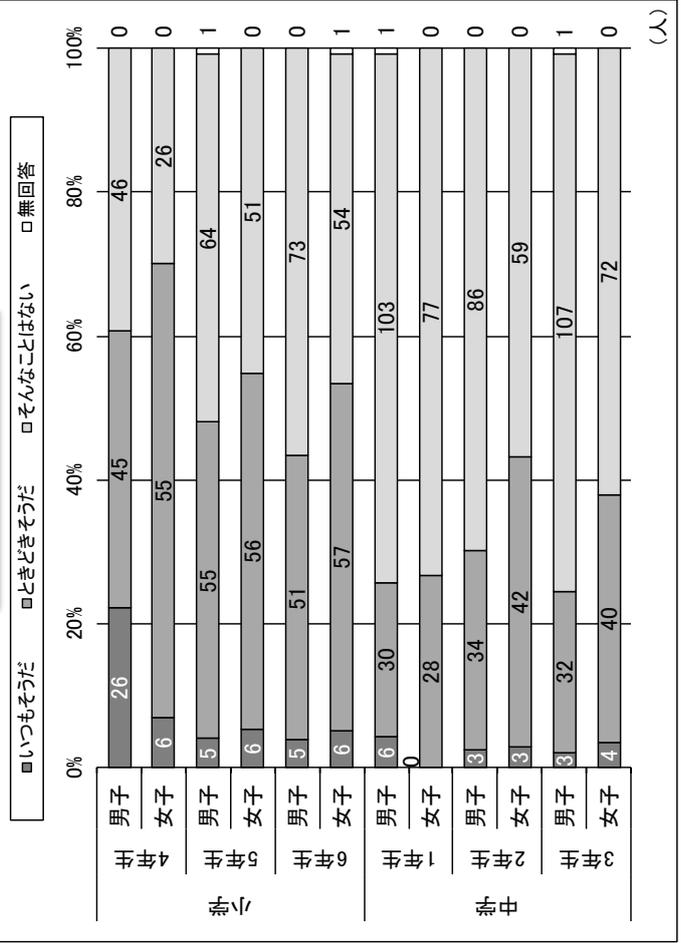
DEP-13. 家族と話すのが好きだ



《14. こわい夢を見る》

	いつもそうだ		ときどきそうだ		そんなことはない		無回答		計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%			
4年生	男子	26	22.2	45	38.5	46	39.3	0	0.0	117	100.0
	女子	6	6.9	55	63.2	26	29.9	0	0.0	87	100.0
小5年生	男子	5	4.0	55	44.0	64	51.2	1	0.8	125	100.0
	女子	6	5.3	56	49.6	51	45.1	0	0.0	113	100.0
6年生	男子	5	3.9	51	39.5	73	56.6	0	0.0	129	100.0
	女子	6	5.1	57	48.3	54	45.8	1	0.8	118	100.0
1年生	男子	6	4.3	30	21.4	103	73.6	1	0.7	140	100.0
	女子	0	0.0	28	26.7	77	73.3	0	0.0	105	100.0
中2年生	男子	3	2.4	34	27.6	86	69.9	0	0.0	123	100.0
	女子	3	2.9	42	40.4	59	56.7	0	0.0	104	100.0
3年生	男子	3	2.1	32	22.4	107	74.8	1	0.7	143	100.0
	女子	4	3.4	40	34.5	72	62.1	0	0.0	116	100.0

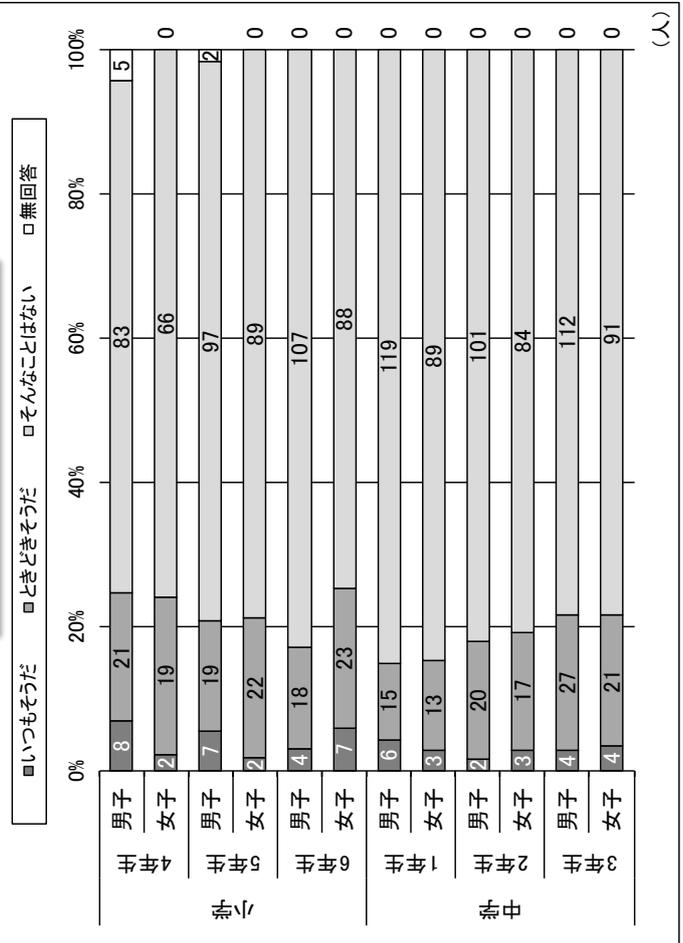
DEP-14. こわい夢を見る



《15. 独りぼっちの気がする》

	いつもそうだ		ときどきそうだ		そんなことはない		無回答		計	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
4年生 男子	8	6.8	21	17.9	83	70.9	5	4.3	117	100.0
4年生 女子	2	2.3	19	21.8	66	75.9	0	0.0	87	100.0
小5年生 男子	7	5.6	19	15.2	97	77.6	2	1.6	125	100.0
小5年生 女子	2	1.8	22	19.5	89	78.8	0	0.0	113	100.0
6年生 男子	4	3.1	18	14.0	107	82.9	0	0.0	129	100.0
6年生 女子	7	5.9	23	19.5	88	74.6	0	0.0	118	100.0
1年生 男子	6	4.3	15	10.7	119	85.0	0	0.0	140	100.0
1年生 女子	3	2.9	13	12.4	89	84.8	0	0.0	105	100.0
中2年生 男子	2	1.6	20	16.3	101	82.1	0	0.0	123	100.0
中2年生 女子	3	2.9	17	16.3	84	80.8	0	0.0	104	100.0
3年生 男子	4	2.8	27	18.9	112	78.3	0	0.0	143	100.0
3年生 女子	4	3.4	21	18.1	91	78.4	0	0.0	116	100.0

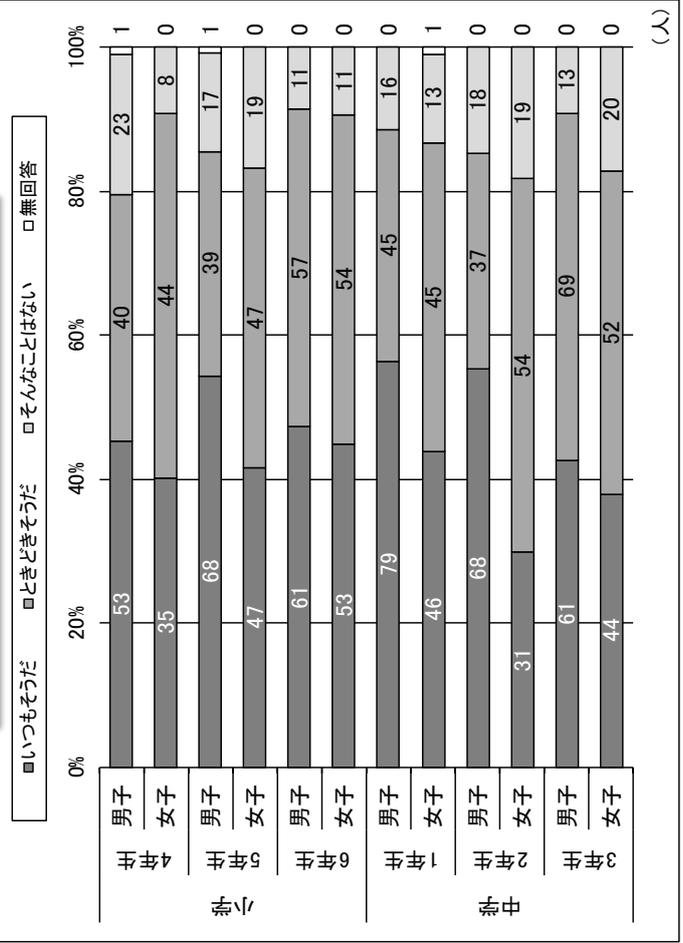
DEP-15. 独りぼっちの気がする



《16. 落ち込んでいなくてもすぐに元気になる》

	いつもそうだ		ときどきそうだ		そんなことはない		無回答		計	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
4年生 男子	53	45.3	40	34.2	23	19.7	1	0.9	117	100.0
4年生 女子	35	40.2	44	50.6	8	9.2	0	0.0	87	100.0
小5年生 男子	68	54.4	39	31.2	17	13.6	1	0.8	125	100.0
小5年生 女子	47	41.6	47	41.6	19	16.8	0	0.0	113	100.0
6年生 男子	61	47.3	57	44.2	11	8.5	0	0.0	129	100.0
6年生 女子	53	44.9	54	45.8	11	9.3	0	0.0	118	100.0
1年生 男子	79	56.4	45	32.1	16	11.4	0	0.0	140	100.0
1年生 女子	46	43.8	45	42.9	13	12.4	1	1.0	105	100.0
中2年生 男子	68	55.3	37	30.1	18	14.6	0	0.0	123	100.0
中2年生 女子	31	29.8	54	51.9	19	18.3	0	0.0	104	100.0
3年生 男子	61	42.7	69	48.3	13	9.1	0	0.0	143	100.0
3年生 女子	44	37.9	52	44.8	20	17.2	0	0.0	116	100.0

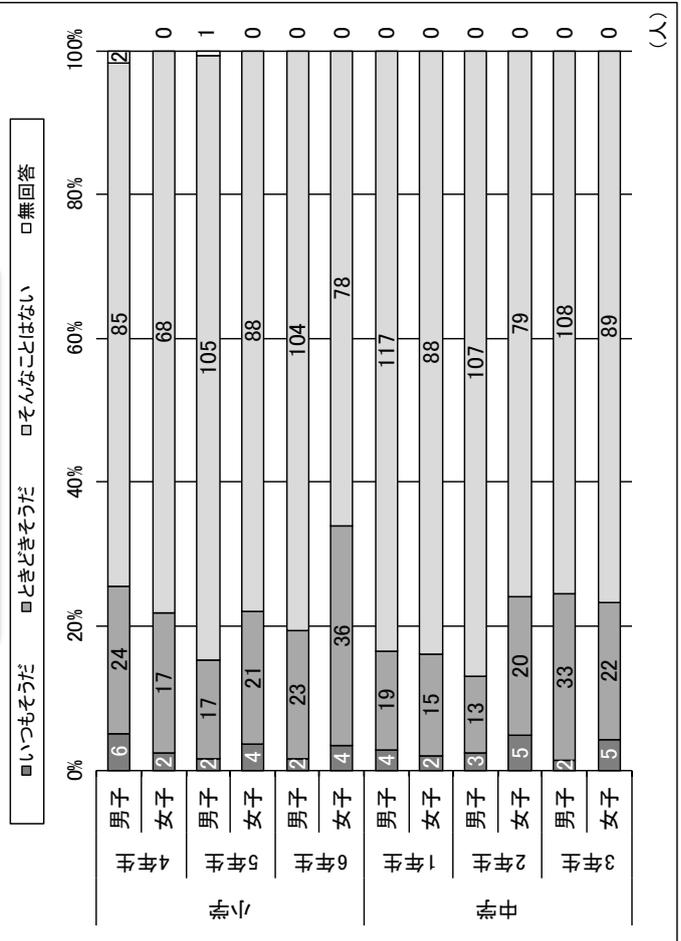
DEP-16. 落ち込んでいなくてもすぐに元気になる



《17. とても悲しい気がする》

	いつもそうだ		ときどきそうだ		そんなことはない		無回答		計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
4年生	男子	6	5.1	24	20.5	85	72.6	2	1.7	117	100.0
	女子	2	2.3	17	19.5	68	78.2	0	0.0	87	100.0
小5年生	男子	2	1.6	17	13.6	105	84.0	1	0.8	125	100.0
	女子	4	3.5	21	18.6	88	77.9	0	0.0	113	100.0
6年生	男子	2	1.6	23	17.8	104	80.6	0	0.0	129	100.0
	女子	4	3.4	36	30.5	78	66.1	0	0.0	118	100.0
1年生	男子	4	2.9	19	13.6	117	83.6	0	0.0	140	100.0
	女子	2	1.9	15	14.3	88	83.8	0	0.0	105	100.0
中2年生	男子	3	2.4	13	10.6	107	87.0	0	0.0	123	100.0
	女子	5	4.8	20	19.2	79	76.0	0	0.0	104	100.0
3年生	男子	2	1.4	33	23.1	108	75.5	0	0.0	143	100.0
	女子	5	4.3	22	19.0	89	76.7	0	0.0	116	100.0

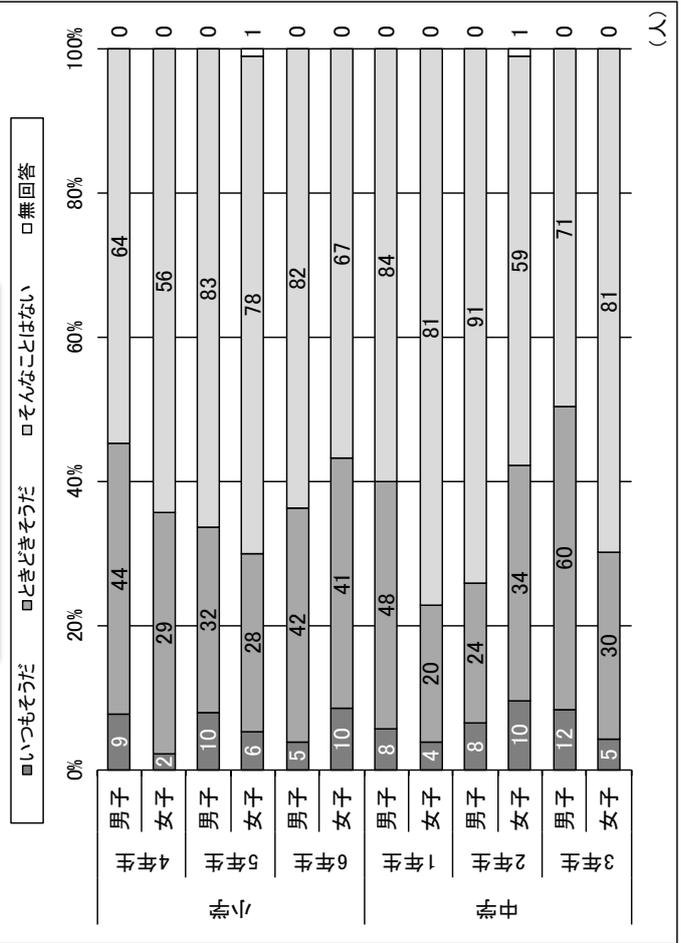
DEP-17. とても悲しい気がする



《18. とても退屈な気がする》

	いつもそうだ		ときどきそうだ		そんなことはない		無回答		計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
4年生	男子	9	7.7	44	37.6	64	54.7	0	0.0	117	100.0
	女子	2	2.3	29	33.3	56	64.4	0	0.0	87	100.0
小5年生	男子	10	8.0	32	25.6	83	66.4	0	0.0	125	100.0
	女子	6	5.3	28	24.8	78	69.0	1	0.9	113	100.0
6年生	男子	5	3.9	42	32.6	82	63.6	0	0.0	129	100.0
	女子	10	8.5	41	34.7	67	56.8	0	0.0	118	100.0
1年生	男子	8	5.7	48	34.3	84	60.0	0	0.0	140	100.0
	女子	4	3.8	20	19.0	81	77.1	0	0.0	105	100.0
中2年生	男子	8	6.5	24	19.5	91	74.0	0	0.0	123	100.0
	女子	10	9.6	34	32.7	59	56.7	1	1.0	104	100.0
3年生	男子	12	8.4	60	42.0	71	49.7	0	0.0	143	100.0
	女子	5	4.3	30	25.9	81	69.8	0	0.0	116	100.0

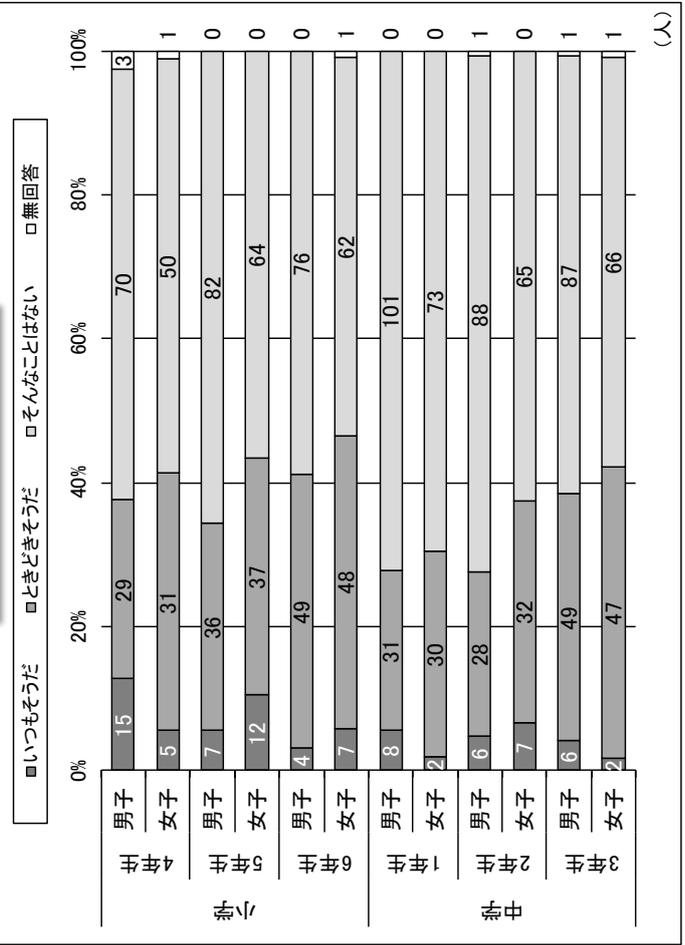
DEP-18. とても退屈な気がする



《19. いらいらしている》

	いつもそうだ		ときどきそうだ		そんなことはない		無回答		計	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
4年生 男子	15	12.8	29	24.8	70	59.8	3	2.6	117	100.0
4年生 女子	5	5.7	31	35.6	50	57.5	1	1.1	87	100.0
小5年生 男子	7	5.6	36	28.8	82	65.6	0	0.0	125	100.0
小5年生 女子	12	10.6	37	32.7	64	56.6	0	0.0	113	100.0
6年生 男子	4	3.1	49	38.0	76	58.9	0	0.0	129	100.0
6年生 女子	7	5.9	48	40.7	62	52.5	1	0.8	118	100.0
1年生 男子	8	5.7	31	22.1	101	72.1	0	0.0	140	100.0
1年生 女子	2	1.9	30	28.6	73	69.5	0	0.0	105	100.0
中2年生 男子	6	4.9	28	22.8	88	71.5	1	0.8	123	100.0
中2年生 女子	7	6.7	32	30.8	65	62.5	0	0.0	104	100.0
3年生 男子	6	4.2	49	34.3	87	60.8	1	0.7	143	100.0
3年生 女子	2	1.7	47	40.5	66	56.9	1	0.9	116	100.0

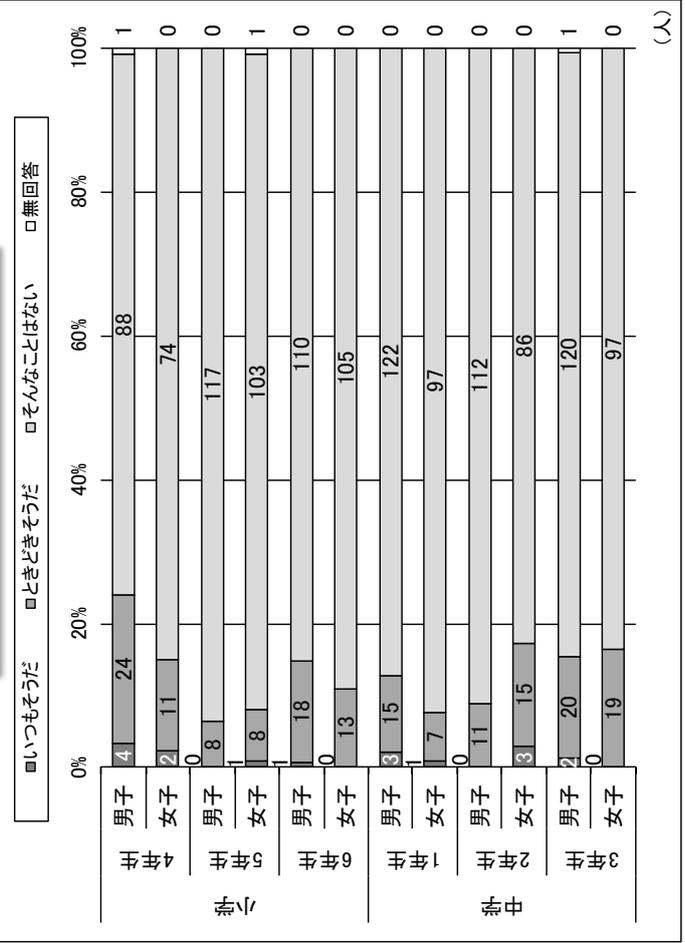
DEP-19. いらいらしている



《20. 吐き気がする。気持ち悪い》

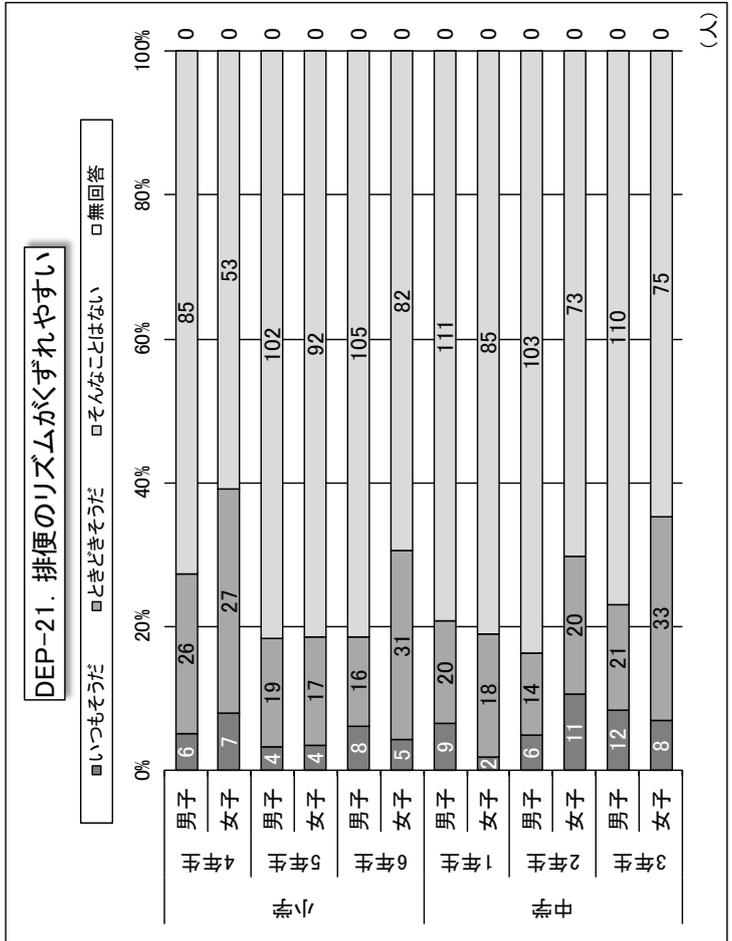
	いつもそうだ		ときどきそうだ		そんなことはない		無回答		計	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
4年生 男子	4	3.4	24	20.5	88	75.2	1	0.9	117	100.0
4年生 女子	2	2.3	11	12.6	74	85.1	0	0.0	87	100.0
小5年生 男子	0	0.0	8	6.4	117	93.6	0	0.0	125	100.0
小5年生 女子	1	0.9	8	7.1	103	91.2	1	0.9	113	100.0
6年生 男子	1	0.8	18	14.0	110	85.3	0	0.0	129	100.0
6年生 女子	0	0.0	13	11.0	105	89.0	0	0.0	118	100.0
1年生 男子	3	2.1	15	10.7	122	87.1	0	0.0	140	100.0
1年生 女子	1	1.0	7	6.7	97	92.4	0	0.0	105	100.0
中2年生 男子	0	0.0	11	8.9	112	91.1	0	0.0	123	100.0
中2年生 女子	3	2.9	15	14.4	86	82.7	0	0.0	104	100.0
3年生 男子	2	1.4	20	14.0	120	83.9	1	0.7	143	100.0
3年生 女子	0	0.0	19	16.4	97	83.6	0	0.0	116	100.0

DEP-20. 吐き気がする、気持ち悪い



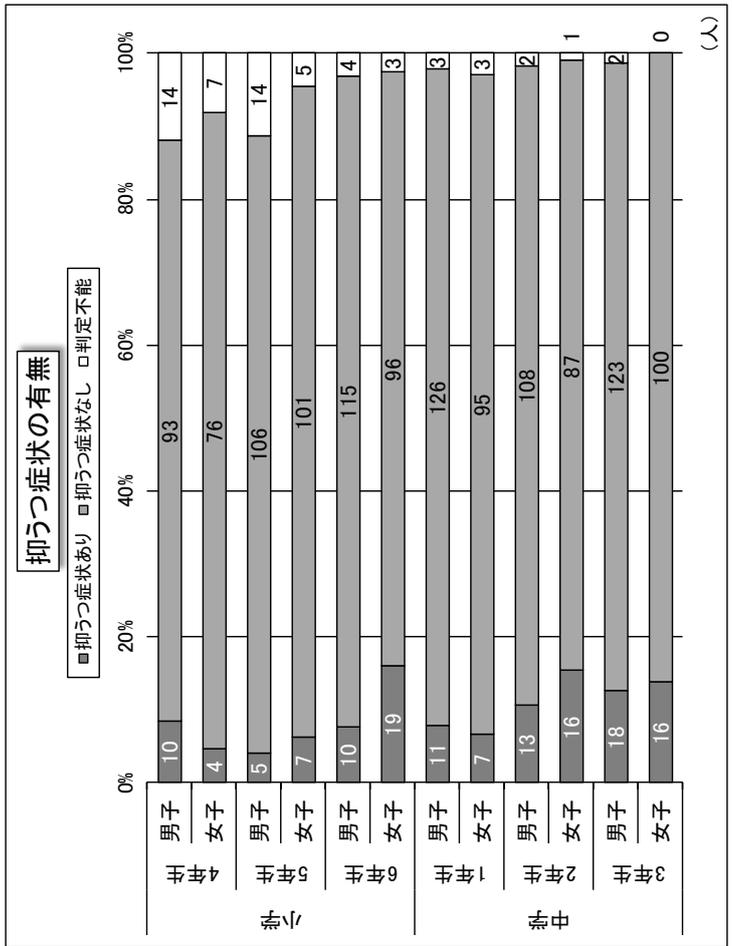
《21. 排便のリズムがくずれやすい》

	いつもそうだ		ときどきそうだ		そんなことはない		無回答		計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
4年生	男子	6	5.1	26	22.2	85	72.6	0	0.0	117	100.0
	女子	7	8.0	27	31.0	53	60.9	0	0.0	87	100.0
小5年生	男子	4	3.2	19	15.2	102	81.6	0	0.0	125	100.0
	女子	4	3.5	17	15.0	92	81.4	0	0.0	113	100.0
6年生	男子	8	6.2	16	12.4	105	81.4	0	0.0	129	100.0
	女子	5	4.2	31	26.3	82	69.5	0	0.0	118	100.0
1年生	男子	9	6.4	20	14.3	111	79.3	0	0.0	140	100.0
	女子	2	1.9	18	17.1	85	81.0	0	0.0	105	100.0
中2年生	男子	6	4.9	14	11.4	103	83.7	0	0.0	123	100.0
	女子	11	10.6	20	19.2	73	70.2	0	0.0	104	100.0
3年生	男子	12	8.4	21	14.7	110	76.9	0	0.0	143	100.0
	女子	8	6.9	33	28.4	75	64.7	0	0.0	116	100.0



抑うつ症状の有無

	抑うつ症状あり		抑うつ症状なし		判定不能		計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
4年生	男子	10	8.5	93	79.5	14	12.0	117	100.0
	女子	4	4.6	76	87.4	7	8.0	87	100.0
小5年生	男子	5	4.0	106	84.8	14	11.2	125	100.0
	女子	7	6.2	101	89.4	5	4.4	113	100.0
6年生	男子	10	7.8	115	89.1	4	3.1	129	100.0
	女子	19	16.1	96	81.4	3	2.5	118	100.0
1年生	男子	11	7.9	126	90.0	3	2.1	140	100.0
	女子	7	6.7	95	90.5	3	2.9	105	100.0
中2年生	男子	13	10.6	108	87.8	2	1.6	123	100.0
	女子	16	15.4	87	83.7	1	1.0	104	100.0
3年生	男子	18	12.6	123	86.0	2	1.4	143	100.0
	女子	16	13.8	100	86.2	0	0.0	116	100.0

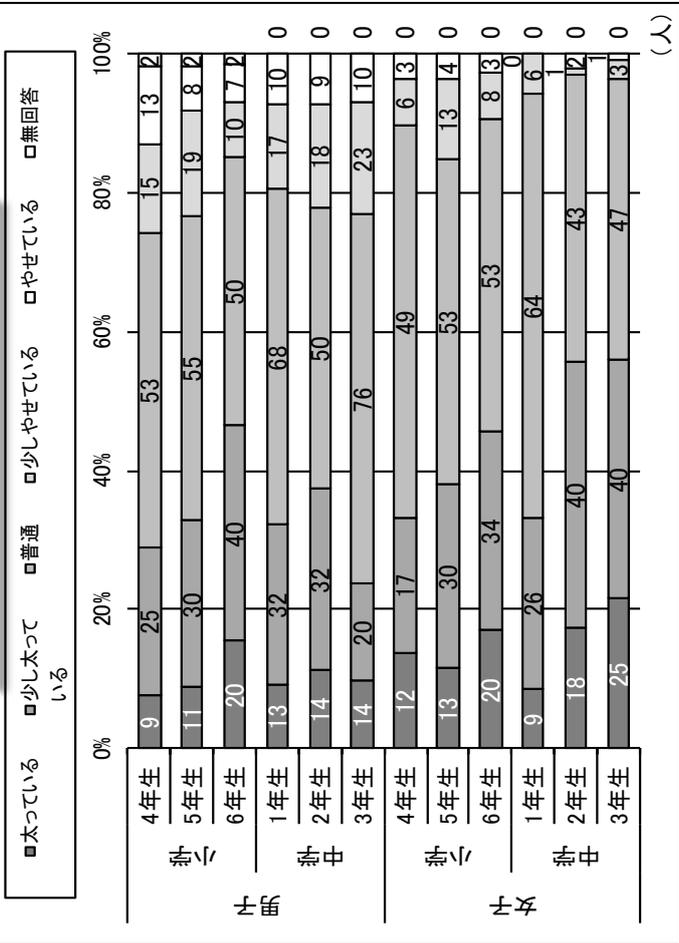


【小:問11、中:問10】

あなたは自分の体型をどう思いますか？(単回答)

	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		無回答		計	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%		
4年生	9	7.7	25	21.4	53	45.3	15	12.8	13	11.1	2	1.7	117	100.0
5年生	11	8.8	30	24.0	55	44.0	19	15.2	8	6.4	2	1.6	125	100.0
6年生	20	15.5	40	31.0	50	38.8	10	7.8	7	5.4	2	1.6	129	100.0
男子	13	9.3	32	22.9	68	48.6	17	12.1	10	7.1	0	0.0	140	100.0
1年生	14	11.4	32	26.0	50	40.7	18	14.6	9	7.3	0	0.0	123	100.0
2年生	14	9.8	20	14.0	76	53.1	23	16.1	10	7.0	0	0.0	143	100.0
3年生	12	13.8	17	19.5	49	56.3	6	6.9	3	3.4	0	0.0	87	100.0
4年生	13	11.5	30	26.5	53	46.9	13	11.5	4	3.5	0	0.0	113	100.0
5年生	20	16.9	34	28.8	53	44.9	8	6.8	3	2.5	0	0.0	118	100.0
6年生	9	8.6	26	24.8	64	61.0	6	5.7	0	0.0	0	0.0	105	100.0
女子	18	17.3	40	38.5	43	41.3	1	1.0	2	1.9	0	0.0	104	100.0
1年生	25	21.6	40	34.5	47	40.5	3	2.6	1	0.9	0	0.0	116	100.0
2年生														
3年生														

あなたは自分の体型をどう思うか (男女別)

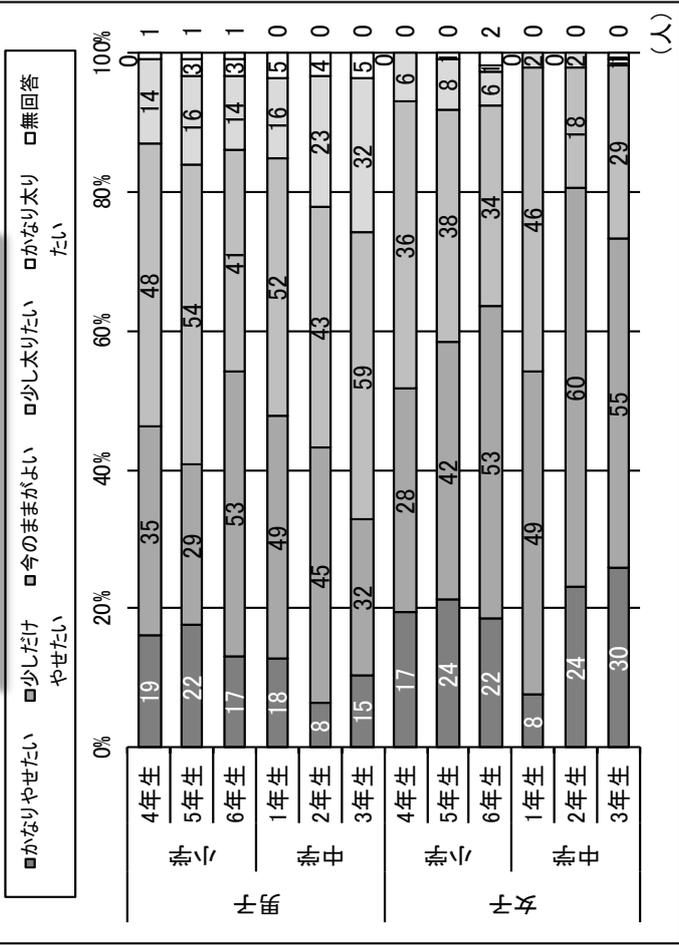


【小:問12、中:問11】

あなたは自分の体型に対して、「やせたい」もしくは「太りたい」と思っていますか？(単回答)

	かなりやせたい		少しだけやせたい		今のままだよ		少し太りたい		かなり太りたい		無回答		計	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%		
4年生	19	16.2	35	29.9	48	41.0	14	12.0	0	0.0	1	0.9	117	100.0
5年生	22	17.6	29	23.2	54	43.2	16	12.8	3	2.4	1	0.8	125	100.0
6年生	17	13.2	53	41.1	41	31.8	14	10.9	3	2.3	1	0.8	129	100.0
男子	18	12.9	49	35.0	52	37.1	16	11.4	5	3.6	0	0.0	140	100.0
1年生	8	6.5	45	36.6	43	35.0	23	18.7	4	3.3	0	0.0	123	100.0
2年生	15	10.5	32	22.4	59	41.3	32	22.4	5	3.5	0	0.0	143	100.0
3年生	17	19.5	28	32.2	36	41.4	6	6.9	0	0.0	0	0.0	87	100.0
4年生	24	21.2	42	37.2	38	33.6	8	7.1	1	0.9	0	0.0	113	100.0
5年生	22	18.6	53	44.9	34	28.8	6	5.1	1	0.8	2	1.7	118	100.0
6年生	8	7.6	49	46.7	46	43.8	2	1.9	0	0.0	0	0.0	105	100.0
女子	24	23.1	60	57.7	18	17.3	2	1.9	0	0.0	0	0.0	104	100.0
1年生	30	25.9	55	47.4	29	25.0	1	0.9	1	0.9	0	0.0	116	100.0
2年生														
3年生														

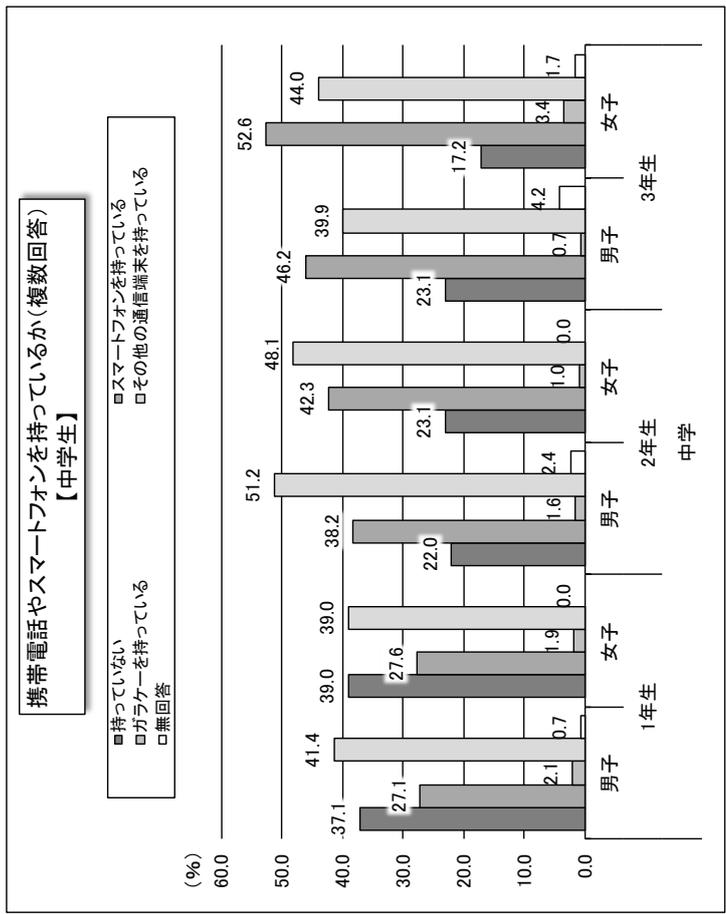
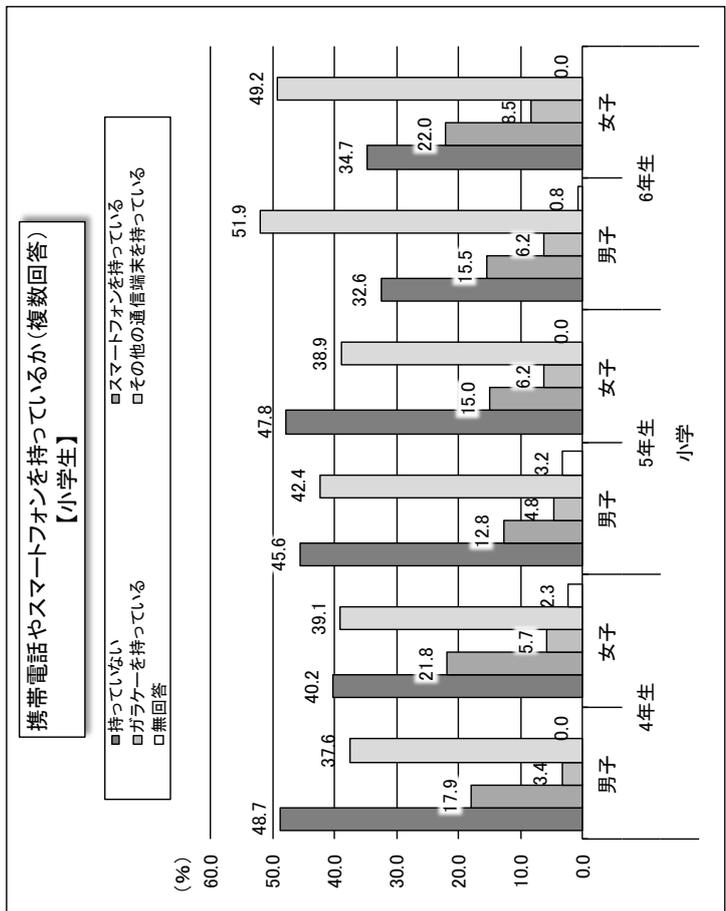
「やせたい」もしくは「太りたい」(男女別)



【小・問15、中・問16】

あなたは、自分の携帯電話やスマートフォンを持っていますか？(あてはまるものすべてに○)

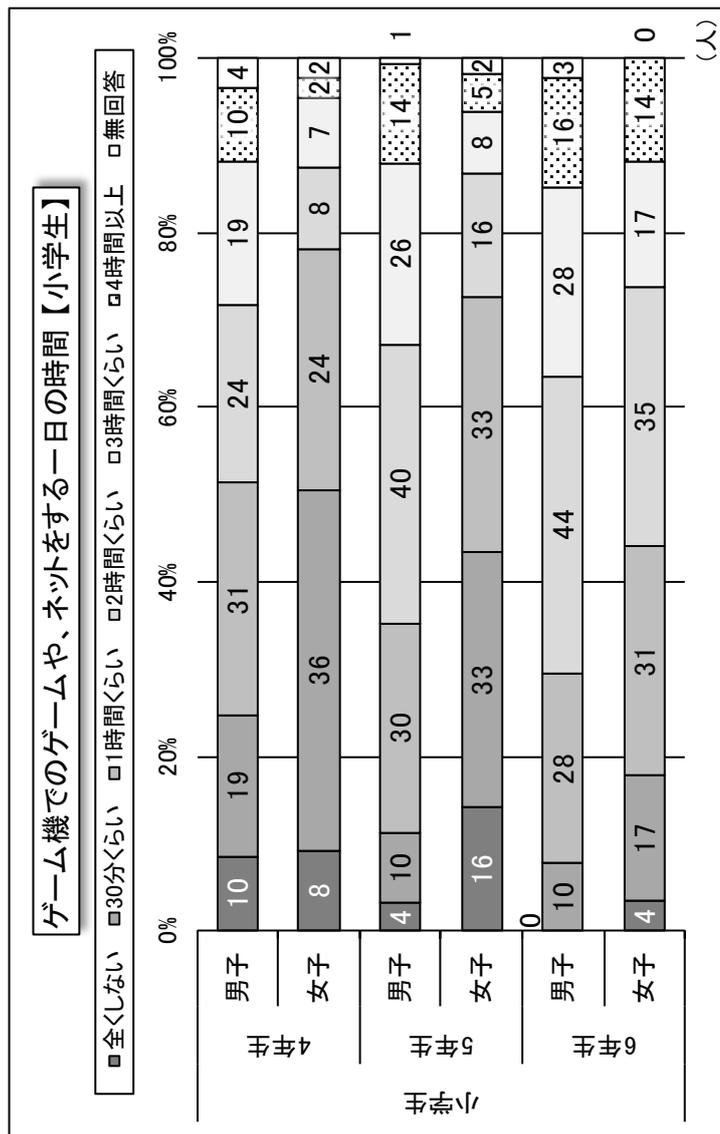
	持っていない		スマートフォンを持っている		ガラケーを持っている		その他の通信端末を持っている		無回答		回答者数	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%		
4年生	男子	57	48.7	21	17.9	4	3.4	44	37.6	0	0.0	117
	女子	35	40.2	19	21.8	5	5.7	34	39.1	2	2.3	87
5年生	男子	57	45.6	16	12.8	6	4.8	53	42.4	4	3.2	125
	女子	54	47.8	17	15.0	7	6.2	44	38.9	0	0.0	113
6年生	男子	42	32.6	20	15.5	8	6.2	67	51.9	1	0.8	129
	女子	41	34.7	26	22.0	10	8.5	58	49.2	0	0.0	118
1年生	男子	52	37.1	38	27.1	3	2.1	58	41.4	1	0.7	140
	女子	41	39.0	29	27.6	2	1.9	41	39.0	0	0.0	105
2年生	男子	27	22.0	47	38.2	2	1.6	63	51.2	3	2.4	123
	女子	24	23.1	44	42.3	1	1.0	50	48.1	0	0.0	104
3年生	男子	33	23.1	66	46.2	1	0.7	57	39.9	6	4.2	143
	女子	20	17.2	61	52.6	4	3.4	51	44.0	2	1.7	116



【小：問17】

ゲーム機でのゲームや、ネットをする時間は、一日のうちどのくらいですか。(単回答)

	全くしない		30分くらい		1時間くらい		2時間くらい		3時間くらい		4時間以上		無回答		計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
4年生	男子	10	8.5	19	16.2	31	26.5	24	20.5	19	16.2	10	8.5	4	3.4	117	100.0
	女子	8	9.2	36	41.4	24	27.6	8	9.2	7	8.0	2	2.3	2	2.3	87	100.0
5年生	男子	4	3.2	10	8.0	30	24.0	40	32.0	26	20.8	14	11.2	1	0.8	125	100.0
	女子	16	14.2	33	29.2	33	29.2	16	14.2	8	7.1	5	4.4	2	1.8	113	100.0
6年生	男子	0	0.0	10	7.8	28	21.7	44	34.1	28	21.7	16	12.4	3	2.3	129	100.0
	女子	4	3.4	17	14.4	31	26.3	35	29.7	17	14.4	14	11.9	0	0.0	118	100.0



【小：問14、中：問15】

学校の授業時間以外に、平日1日あたりどれくらいの時間勉強をしていますか。
学習塾で勉強している時間や家庭教師の先生に教わっている時間もふくみます。(単回答)

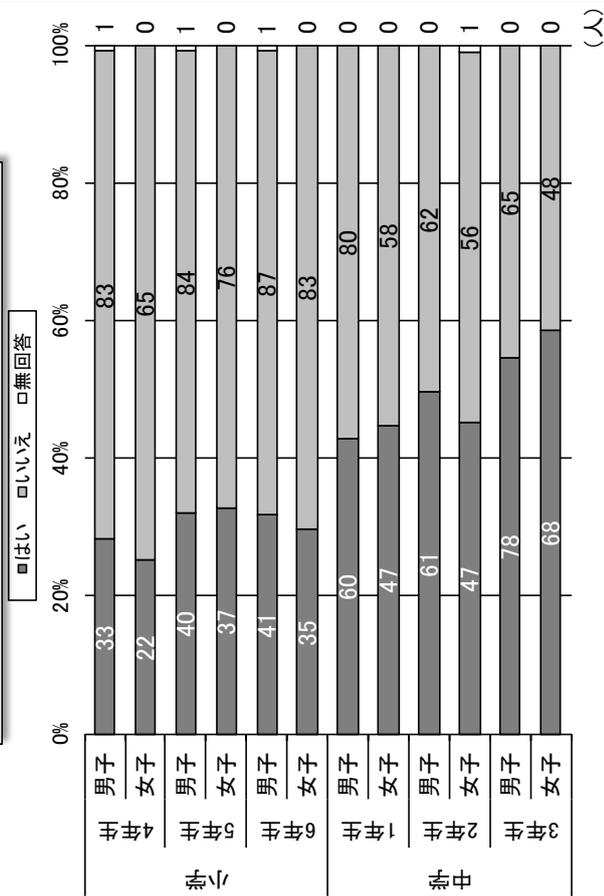
	3時間以上		2時間以上、3時間より少ない		1時間以上、2時間より少ない		30分以上、1時間より少ない		30分より少ない		まったくしない		無回答		計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
4年生	男子	10	8.5	16	13.7	40	34.2	33	28.2	11	9.4	7	6.0	0	0.0	117	100.0
	女子	6	6.9	16	18.4	34	39.1	26	29.9	4	4.6	0	0.0	1	1.1	87	100.0
小5年生	男子	8	6.4	19	15.2	44	35.2	40	32.0	12	9.6	1	0.8	1	0.8	125	100.0
	女子	14	12.4	20	17.7	49	43.4	23	20.4	6	5.3	1	0.9	0	0.0	113	100.0
小6年生	男子	3	2.3	23	17.8	62	48.1	33	25.6	6	4.7	1	0.8	1	0.8	129	100.0
	女子	7	5.9	20	16.9	63	53.4	22	18.6	5	4.2	1	0.8	0	0.0	118	100.0
1年生	男子	19	13.6	41	29.3	66	47.1	14	10.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	140	100.0
	女子	17	16.2	42	40.0	36	34.3	10	9.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	105	100.0
中2年生	男子	14	11.4	43	35.0	46	37.4	12	9.8	5	4.1	2	1.6	1	0.8	123	100.0
	女子	18	17.3	30	28.8	41	39.4	13	12.5	1	1.0	0	0.0	1	1.0	104	100.0
3年生	男子	14	9.8	33	23.1	62	43.4	24	16.8	6	4.2	2	1.4	2	1.4	143	100.0
	女子	29	25.0	47	40.5	30	25.9	9	7.8	1	0.9	0	0.0	0	0.0	116	100.0

【小：問13、中：問14】

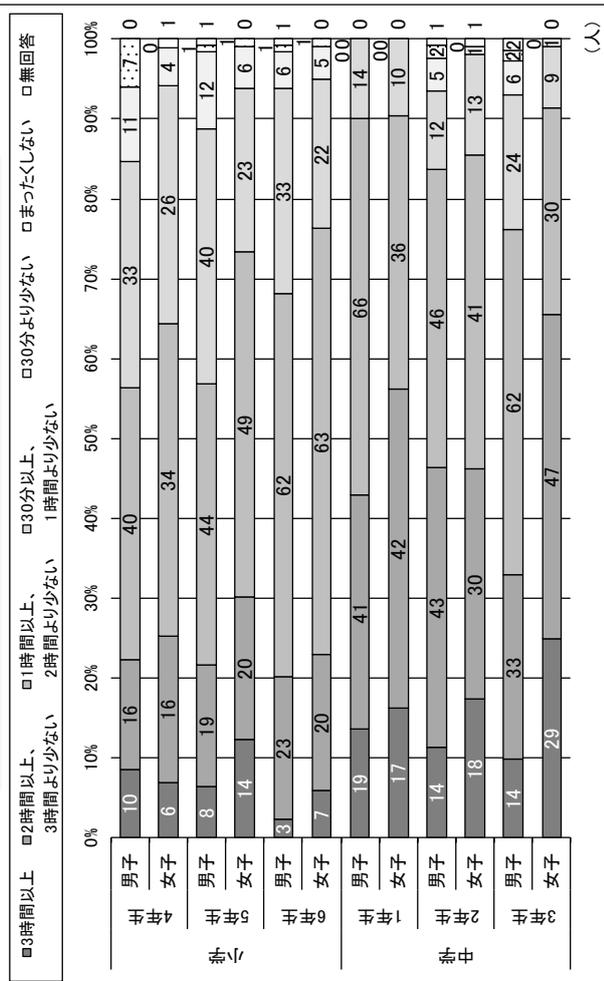
学習塾に通ったり、あるいは、家庭教師の先生に教わったりしていますか？(単回答)

	はい		いいえ		無回答		計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
4年生	男子	33	28.2	83	70.9	1	0.9	117	100.0
	女子	22	25.3	65	74.7	0	0.0	87	100.0
小5年生	男子	40	32.0	84	67.2	1	0.8	125	100.0
	女子	37	32.7	76	67.3	0	0.0	113	100.0
小6年生	男子	41	31.8	87	67.4	1	0.8	129	100.0
	女子	35	29.7	83	70.3	0	0.0	118	100.0
1年生	男子	60	42.9	80	57.1	0	0.0	140	100.0
	女子	47	44.8	58	55.2	0	0.0	105	100.0
中2年生	男子	61	49.6	62	50.4	0	0.0	123	100.0
	女子	47	45.2	56	53.8	1	1.0	104	100.0
3年生	男子	78	54.5	65	45.5	0	0.0	143	100.0
	女子	68	58.6	48	41.4	0	0.0	116	100.0

学習塾に通ったり、家庭教師に教わったりしているか



学校の授業時間以外に一日あたりどれくらい勉強をしているか (平日)



起立性調節障害(OD)について

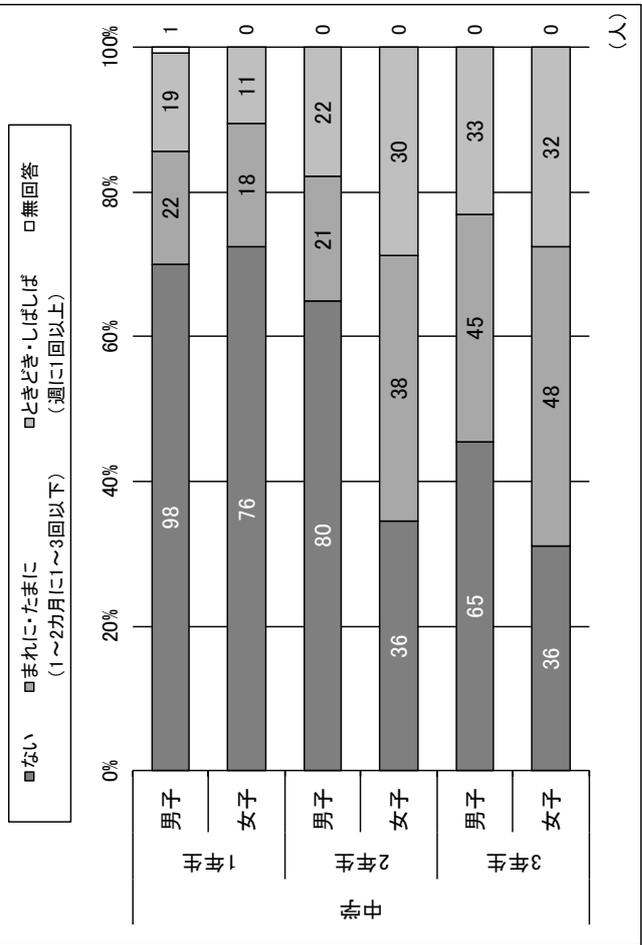
【中:問13】

あなたの体調について教えてください。あてはまる症状に○をしてください。

《1. 立ちくらみ、あるいはめまいを起す(目の前が真っ暗になる)》

	ない		まれに・たまに (1~2カ月に 1~3回以下)		ときどき・しばしば (週に1回以上)		無回答		計
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
1年生	98	70.0	22	15.7	19	13.6	1	0.7	140
男子	76	72.4	18	17.1	11	10.5	0	0.0	105
女子	80	65.0	21	17.1	22	17.9	0	0.0	123
2年生	36	34.6	38	36.5	30	28.8	0	0.0	104
男子	65	45.5	45	31.5	33	23.1	0	0.0	143
女子	36	31.0	48	41.4	32	27.6	0	0.0	116
3年生									
男子									
女子									

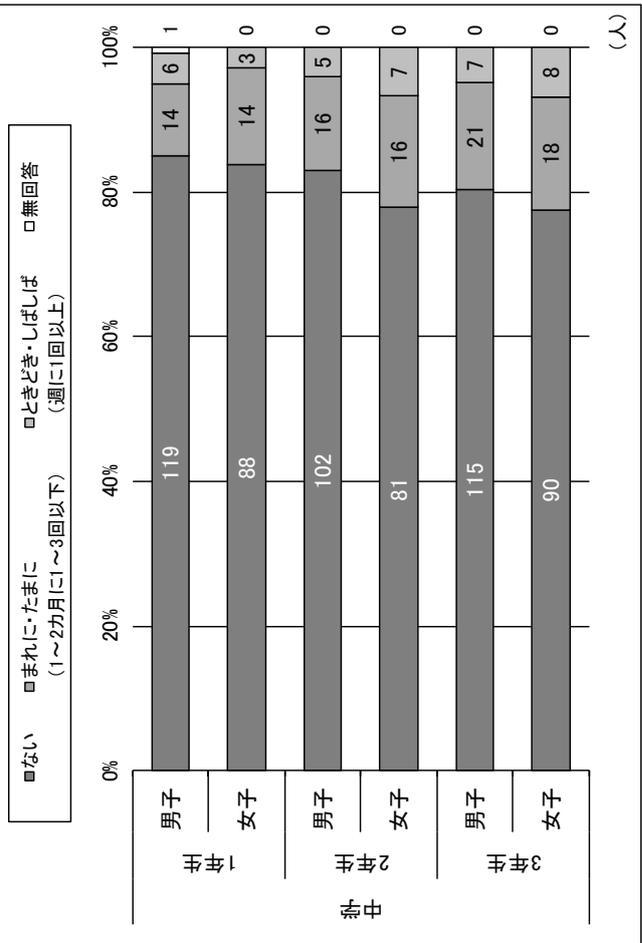
OD-1. 立ちくらみ、めまいを起す



《2. 立っているとき気分が悪くなる》

	ない		まれに・たまに (1~2カ月に 1~3回以下)		ときどき・しばしば (週に1回以上)		無回答		計
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
1年生	119	85.0	14	10.0	6	4.3	1	0.7	140
男子	88	83.8	14	13.3	3	2.9	0	0.0	105
女子	102	82.9	16	13.0	5	4.1	0	0.0	123
2年生	81	77.9	16	15.4	7	6.7	0	0.0	104
男子	115	80.4	21	14.7	7	4.9	0	0.0	143
女子	90	77.6	18	15.5	8	6.9	0	0.0	116
3年生									
男子									
女子									

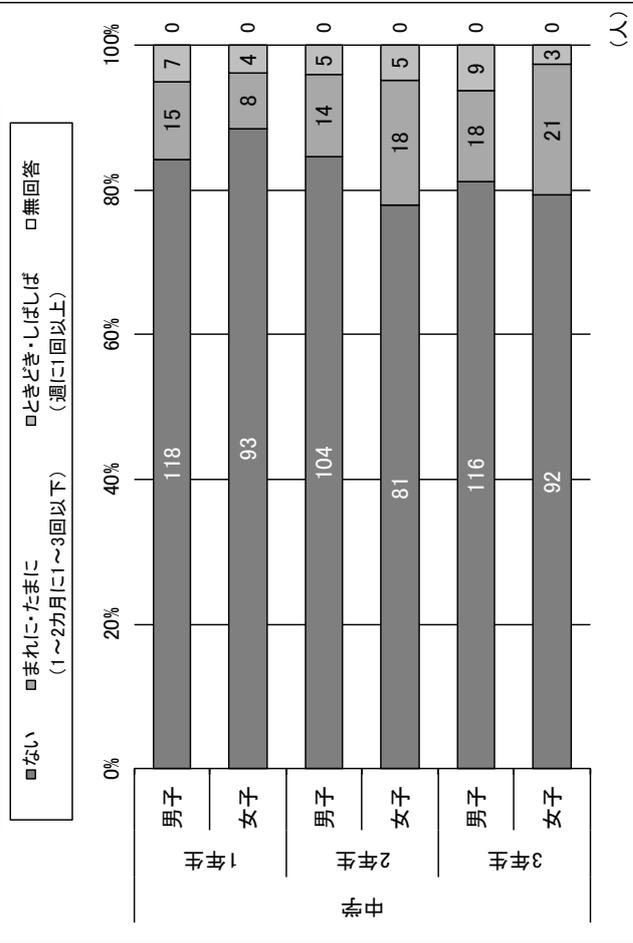
OD-2. 立っていると気持ちが悪くなる



《3. 入浴時あるいは、いやなことを見聞きすると気持ちが悪くなる》

	ない		まれに・たまに (1~2カ月に 1~3回以下)		ときどき・しばしば (週に1回以上)		無回答		計
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
1年生	118	84.3	15	10.7	7	5.0	0	0.0	140
男子									
女子	93	88.6	8	7.6	4	3.8	0	0.0	105
2年生	104	84.6	14	11.4	5	4.1	0	0.0	123
男子									
女子	81	77.9	18	17.3	5	4.8	0	0.0	104
3年生	116	81.1	18	12.6	9	6.3	0	0.0	143
男子									
女子	92	79.3	21	18.1	3	2.6	0	0.0	116

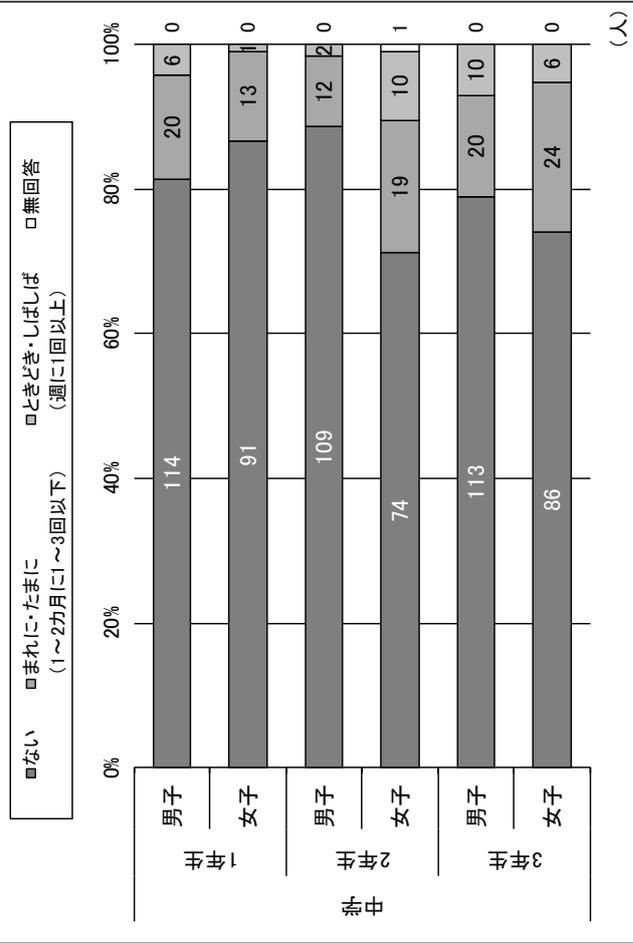
OD-3. 入浴時あるいは、いやなことを見聞きすると気持ちが悪くなる



《4. 少し動くとき(心臓がぼくぼくする)あるいは、息切れがする》

	ない		まれに・たまに (1~2カ月に 1~3回以下)		ときどき・しばしば (週に1回以上)		無回答		計
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
1年生	114	81.4	20	14.3	6	4.3	0	0.0	140
男子									
女子	91	86.7	13	12.4	1	1.0	0	0.0	105
2年生	109	88.6	12	9.8	2	1.6	0	0.0	123
男子									
女子	74	71.2	19	18.3	10	9.6	1	1.0	104
3年生	113	79.0	20	14.0	10	7.0	0	0.0	143
男子									
女子	86	74.1	24	20.7	6	5.2	0	0.0	116

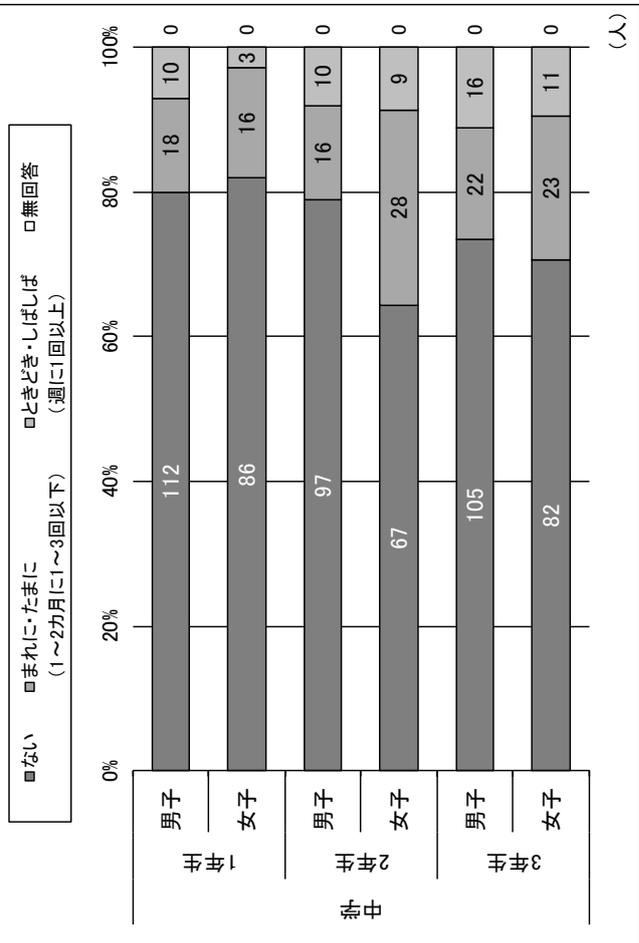
OD-4. 少し動くときあるいは、息切れがする



《5. 朝なかなか起きられず午前中調子が悪い》

	ない		まれに・たまに (1~2カ月に 1~3回以下)		ときどき・しばしば (週に1回以上)		無回答		計	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
1年生	112	80.0	18	12.9	10	7.1	0	0.0	140	100.0
男子	86	81.9	16	15.2	3	2.9	0	0.0	105	100.0
女子	97	78.9	16	13.0	10	8.1	0	0.0	123	100.0
2年生	67	64.4	28	26.9	9	8.7	0	0.0	104	100.0
男子	105	73.4	22	15.4	16	11.2	0	0.0	143	100.0
女子	82	70.7	23	19.8	11	9.5	0	0.0	116	100.0

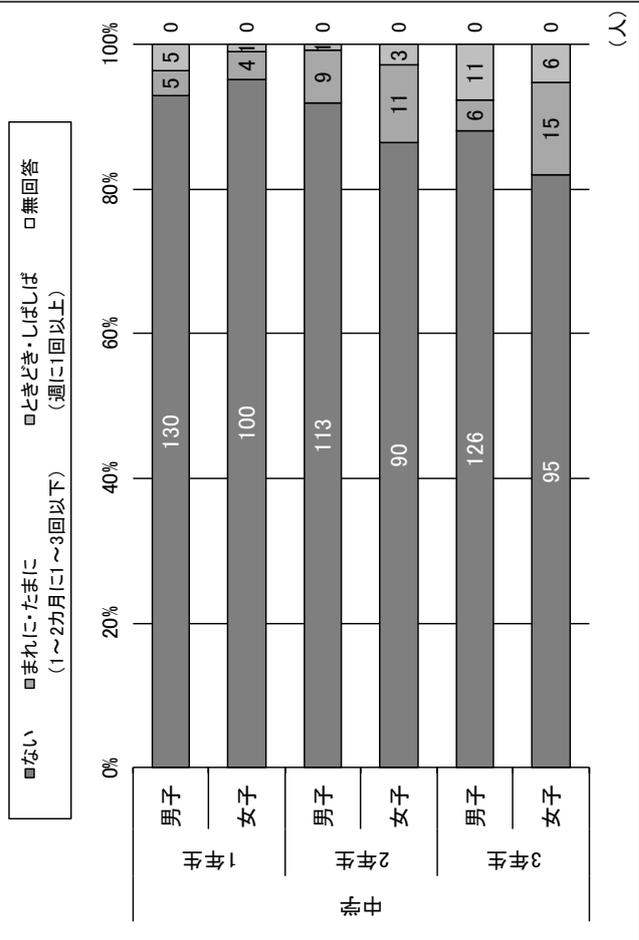
OD-5. 朝なかなか起きられず午前中調子が悪い



《6. 顔色が青白いと言われる。あるいは自分ですら思う》

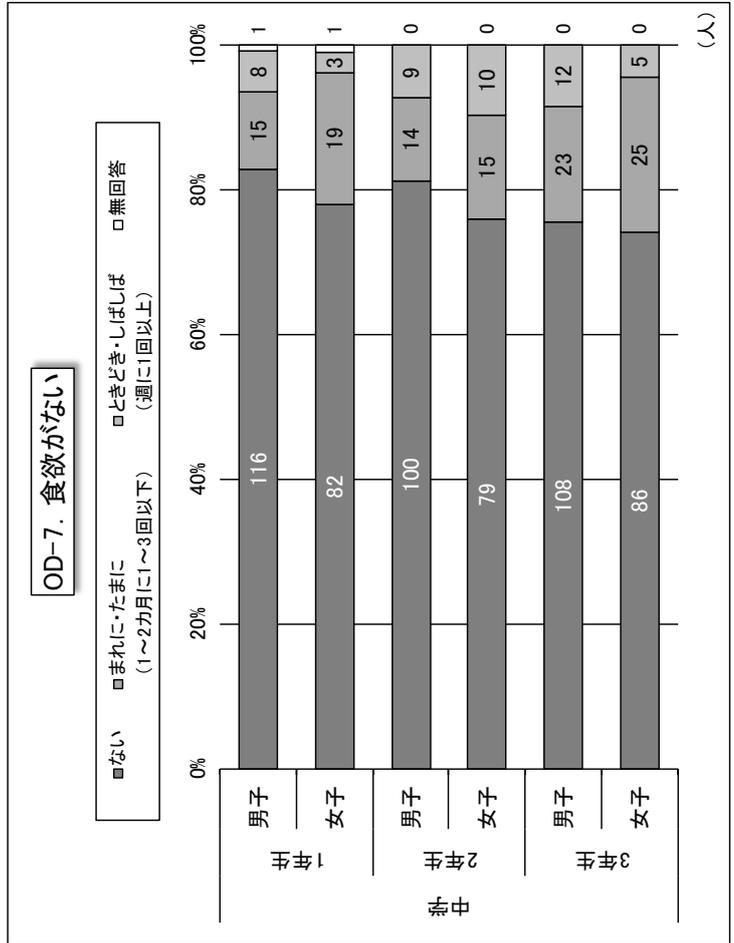
	ない		まれに・たまに (1~2カ月に 1~3回以下)		ときどき・しばしば (週に1回以上)		無回答		計	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
1年生	130	92.9	5	3.6	5	3.6	0	0.0	140	100.0
男子	100	95.2	4	3.8	1	1.0	0	0.0	105	100.0
女子	113	91.9	9	7.3	1	0.8	0	0.0	123	100.0
2年生	90	86.5	11	10.6	3	2.9	0	0.0	104	100.0
男子	126	88.1	6	4.2	11	7.7	0	0.0	143	100.0
女子	95	81.9	15	12.9	6	5.2	0	0.0	116	100.0

OD-6. 顔色が青白いと言われる、あるいは自分ですら思う



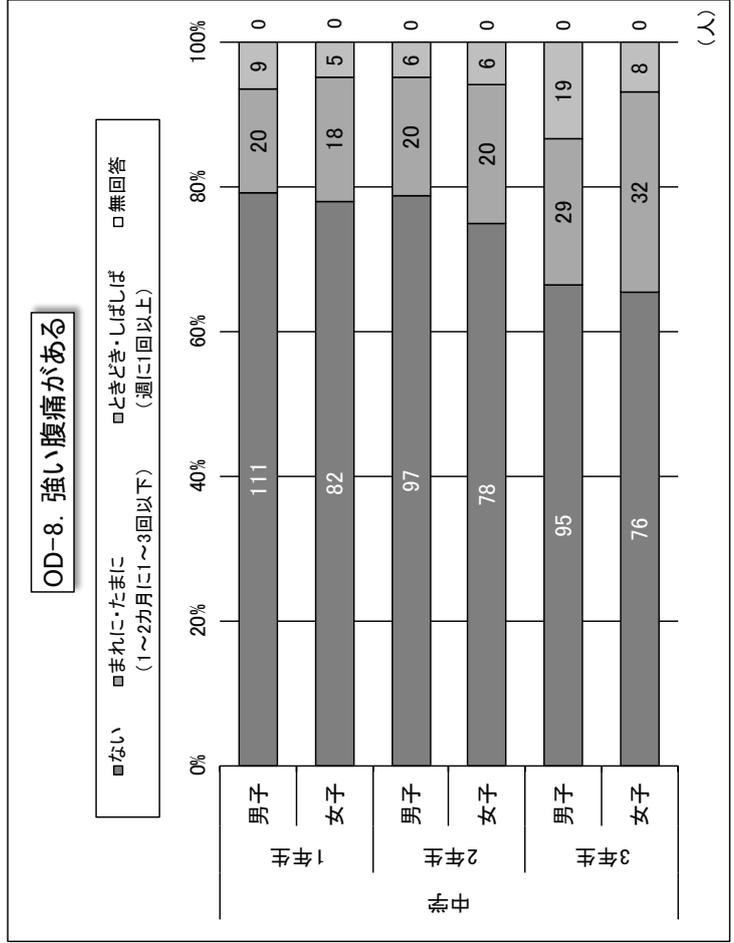
《7. 食欲がない》

	ない		まれに・たまに (1~2カ月に1~3回以下)		ときどき・しばしば (週に1回以上)		無回答		計
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
1年生	116	82.9	15	10.7	8	5.7	1	0.7	140
男子	82	78.1	19	18.1	3	2.9	1	1.0	105
女子	100	81.3	14	11.4	9	7.3	0	0.0	123
2年生	79	76.0	15	14.4	10	9.6	0	0.0	104
男子	108	75.5	23	16.1	12	8.4	0	0.0	143
女子	86	74.1	25	21.6	5	4.3	0	0.0	116
3年生									
男子									
女子									
計									



《8. 強い腹痛がある》

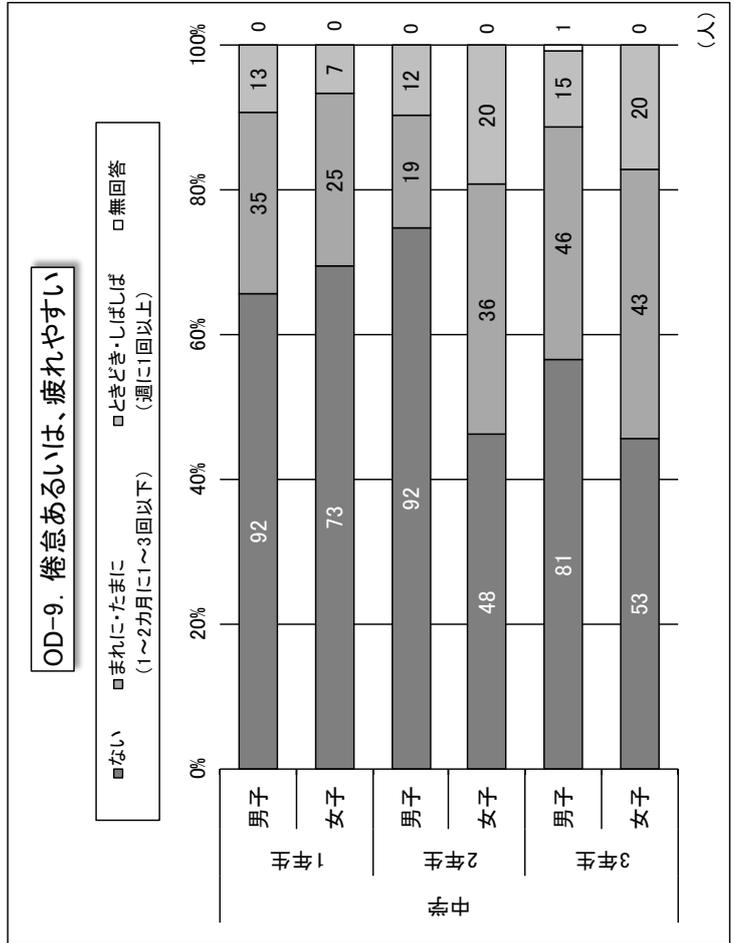
	ない		まれに・たまに (1~2カ月に1~3回以下)		ときどき・しばしば (週に1回以上)		無回答		計
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
1年生	111	79.3	20	14.3	9	6.4	0	0.0	140
男子	82	78.1	18	17.1	5	4.8	0	0.0	105
女子	97	78.9	20	16.3	6	4.9	0	0.0	123
2年生	78	75.0	20	19.2	6	5.8	0	0.0	104
男子	95	66.4	29	20.3	19	13.3	0	0.0	143
女子	76	65.5	32	27.6	8	6.9	0	0.0	116
3年生									
男子									
女子									
計									



《9. 倦怠(体がだるい)あるいは、疲れやすい》

	ない		まれに・たまに (1~2カ月に 1~3回以下)		ときどき・しばしば (週に1回以上)		無回答		計
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
1年生	92	65.7	35	25.0	13	9.3	0	0.0	140
男子									140
女子	73	69.5	25	23.8	7	6.7	0	0.0	105
2年生	92	74.8	19	15.4	12	9.8	0	0.0	123
男子									123
女子	48	46.2	36	34.6	20	19.2	0	0.0	104
3年生	81	56.6	46	32.2	15	10.5	1	0.7	143
男子									143
女子	53	45.7	43	37.1	20	17.2	0	0.0	116
計									116

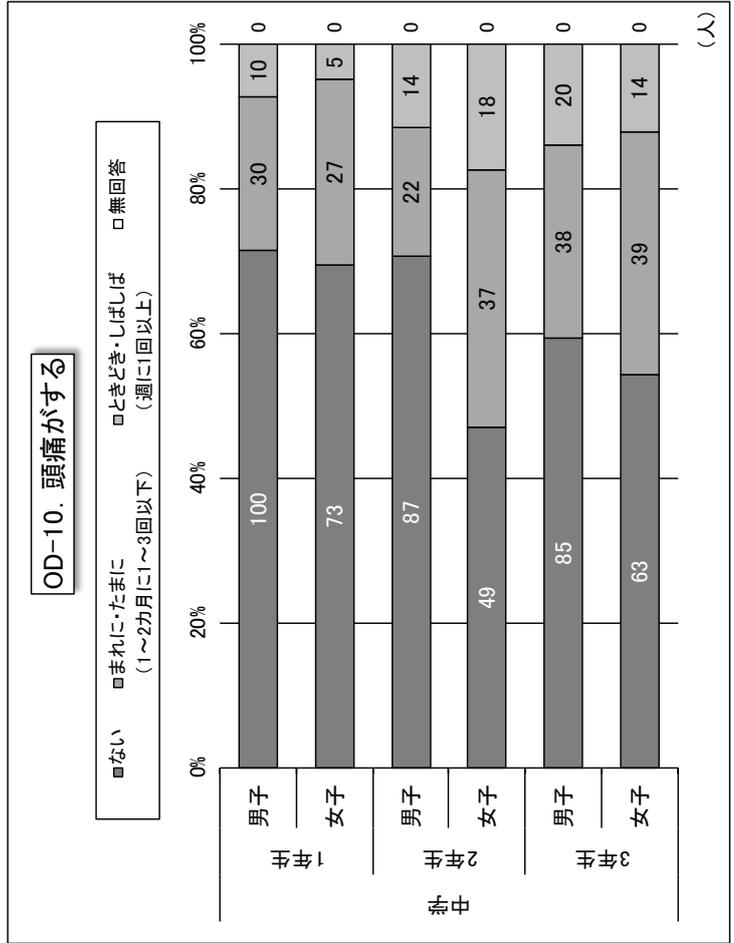
OD-9. 倦怠あるいは、疲れやすい



《10. 頭痛がする》

	ない		まれに・たまに (1~2カ月に 1~3回以下)		ときどき・しばしば (週に1回以上)		無回答		計
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
1年生	100	71.4	30	21.4	10	7.1	0	0.0	140
男子									140
女子	73	69.5	27	25.7	5	4.8	0	0.0	105
2年生	87	70.7	22	17.9	14	11.4	0	0.0	123
男子									123
女子	49	47.1	37	35.6	18	17.3	0	0.0	104
3年生	85	59.4	38	26.6	20	14.0	0	0.0	143
男子									143
女子	63	54.3	39	33.6	14	12.1	0	0.0	116
計									116

OD-10. 頭痛がする



《11. 乗り物に酔う》

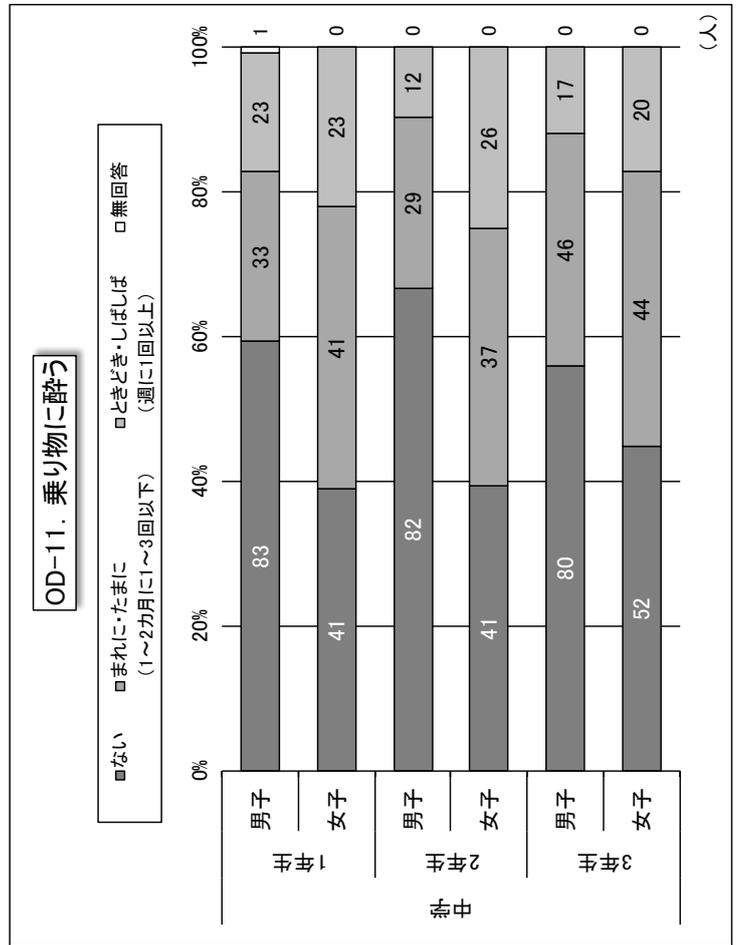
	ない		まれに・たまに (1~2カ月に 1~3回以下)		ときどき・しばしば (週に1回以上)		無回答		計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
1年生	男子	83	59.3	33	23.6	23	16.4	1	0.7	140	100.0
	女子	41	39.0	41	39.0	23	21.9	0	0.0	105	100.0
中2年生	男子	82	66.7	29	23.6	12	9.8	0	0.0	123	100.0
	女子	41	39.4	37	35.6	26	25.0	0	0.0	104	100.0
3年生	男子	80	55.9	46	32.2	17	11.9	0	0.0	143	100.0
	女子	52	44.8	44	37.9	20	17.2	0	0.0	116	100.0

【中：問13】

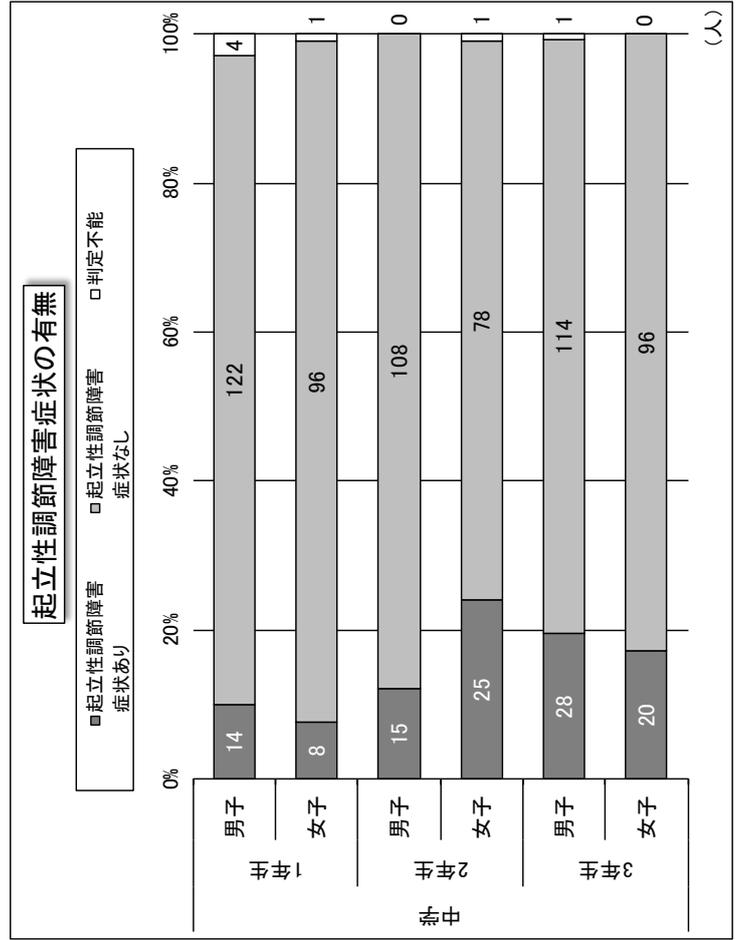
起立性調節障害(OD)の有無

	起立性調節障害 症状あり		起立性調節障害 症状なし		判定不能		計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
1年生	男子	14	10.0	122	87.1	4	2.9	140	100.0
	女子	8	7.6	96	91.4	1	1.0	105	100.0
中2年生	男子	15	12.2	108	87.8	0	0.0	123	100.0
	女子	25	24.0	78	75.0	1	1.0	104	100.0
3年生	男子	28	19.6	114	79.7	1	0.7	143	100.0
	女子	20	17.2	96	82.8	0	0.0	116	100.0

OD-11. 乗り物に酔う



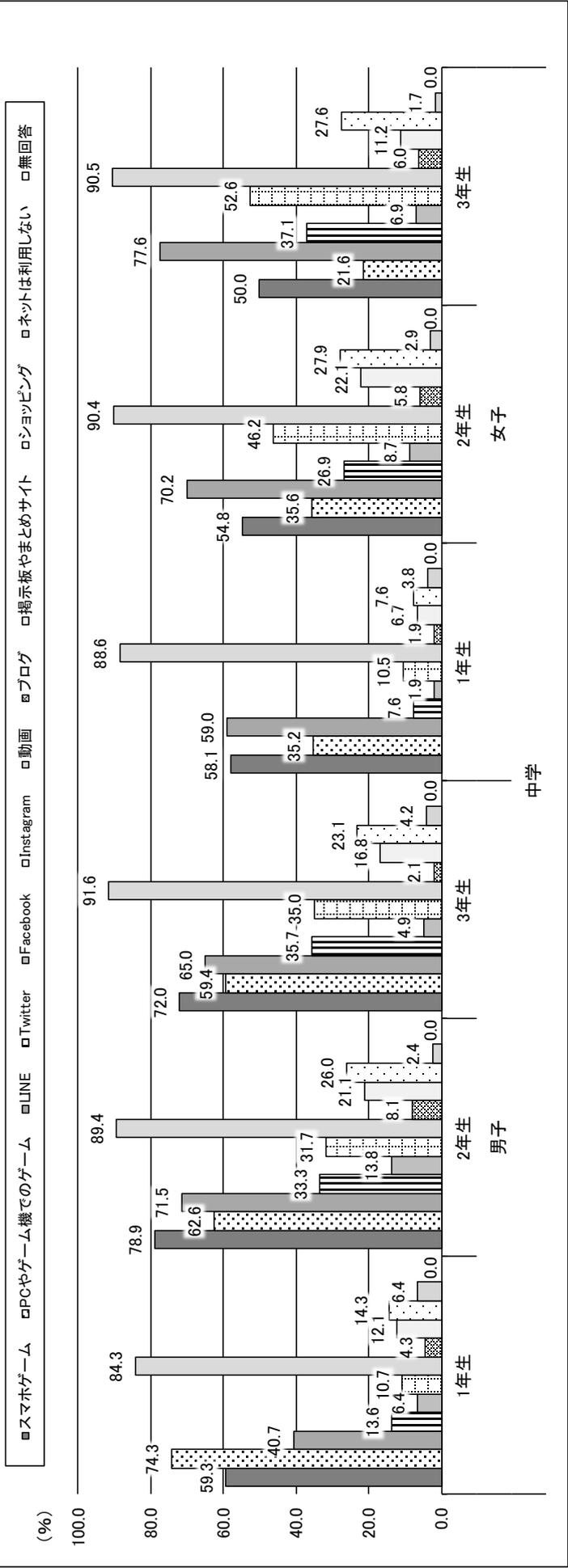
起立性調節障害症状の有無



【中：問17】
下の欄の中で、ネットで利用するものがあれば、すべてのものに○をつけてください。(無回答可)

	スマホゲーム		パソコンやゲーム機でのゲーム		LINE		Twitter		Facebook		Instagram (インスタグラム)		動画 (Youtube・ニコニコ動画・SHOWROOMなど)		ブログ		掲示板やまとめサイト		ショッピング (オークション参加や音楽のダウンロード購入も含む)		ネットは利用しない		無回答		人数
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
1年生	83	59.3	104	74.3	57	40.7	19	13.6	9	6.4	15	10.7	118	84.3	6	4.3	17	12.1	20	14.3	9	6.4	0	0.0	140
2年生	97	78.9	77	62.6	88	71.5	41	33.3	17	13.8	39	31.7	110	89.4	10	8.1	26	21.1	32	26.0	3	2.4	0	0.0	123
3年生	103	72.0	85	59.4	93	65.0	51	35.7	7	4.9	50	35.0	131	91.6	3	2.1	24	16.8	33	23.1	6	4.2	0	0.0	143
1年生	61	58.1	37	35.2	62	59.0	8	7.6	2	1.9	11	10.5	93	88.6	2	1.9	7	6.7	8	7.6	4	3.8	0	0.0	105
2年生	57	54.8	37	35.6	73	70.2	28	26.9	9	8.7	48	46.2	94	90.4	6	5.8	23	22.1	29	27.9	3	2.9	0	0.0	104
3年生	58	50.0	25	21.6	90	77.6	43	37.1	8	6.9	61	52.6	105	90.5	7	6.0	13	11.2	32	27.6	2	1.7	0	0.0	116

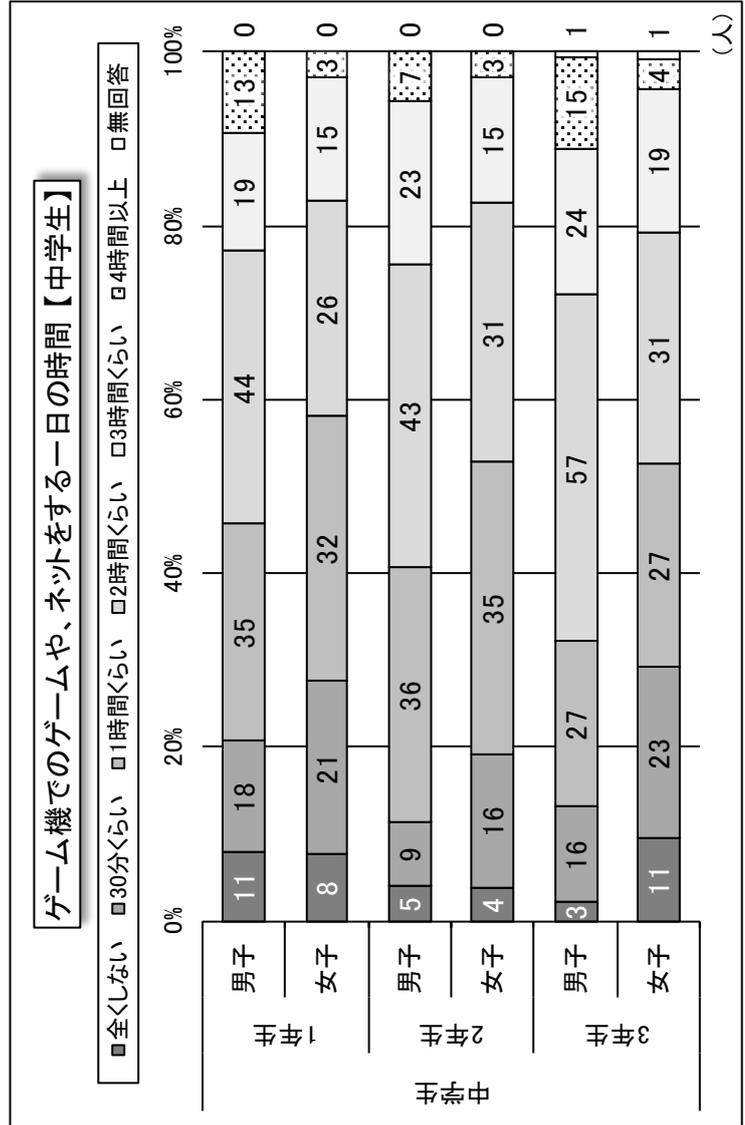
ネットで利用するもの (複数回答)



【中：問18】

ゲーム機でのゲームや、ネットをする時間は、一日のうちどのくらいですか。(単回答)

	全くしない		30分くらい		1時間くらい		2時間くらい		3時間くらい		4時間以上		無回答		計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
1年生	男子	11	7.9	18	12.9	35	25.0	44	31.4	19	13.6	13	9.3	0	0.0	140	100.0
	女子	8	7.6	21	20.0	32	30.5	26	24.8	15	14.3	3	2.9	0	0.0	105	100.0
2年生	男子	5	4.1	9	7.3	36	29.3	43	35.0	23	18.7	7	5.7	0	0.0	123	100.0
	女子	4	3.8	16	15.4	35	33.7	31	29.8	15	14.4	3	2.9	0	0.0	104	100.0
3年生	男子	3	2.1	16	11.2	27	18.9	57	39.9	24	16.8	15	10.5	1	0.7	143	100.0
	女子	11	9.5	23	19.8	27	23.3	31	26.7	19	16.4	4	3.4	1	0.9	116	100.0



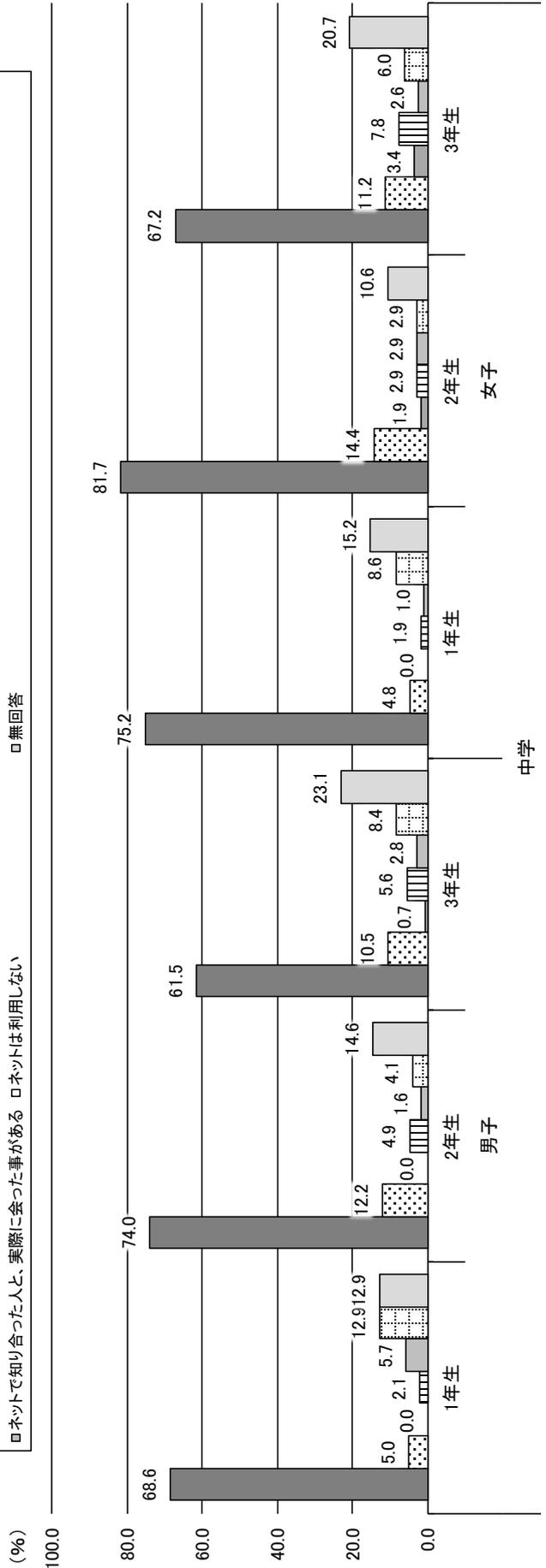
【中・問19】

ネットを利用する時のことで、あてはまるものがあればすべてに○をつけてください。(無回答可)

	ネットを利用するにあたって、保護者と約束事を決めてある		動画をアップしたことがある		学校裏サイトをみたことがある		ネットで嫌な思いをしたことがある		ネットで知り合った人と、実際に会ったことがある		ネットは利用しない		無回答		人数
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
1年生	96	68.6	7	5.0	0	0.0	3	2.1	8	5.7	18	12.9	18	12.9	140
2年生	91	74.0	15	12.2	0	0.0	6	4.9	2	1.6	5	4.1	18	14.6	123
3年生	88	61.5	15	10.5	1	0.7	8	5.6	4	2.8	12	8.4	33	23.1	143
1年生	79	75.2	5	4.8	0	0.0	2	1.9	1	1.0	9	8.6	16	15.2	105
2年生	85	81.7	15	14.4	2	1.9	3	2.9	3	2.9	3	2.9	11	10.6	104
3年生	78	67.2	13	11.2	4	3.4	9	7.8	3	2.6	7	6.0	24	20.7	116

ネット利用についてあてはまるもの（複数回答）

- 保護者と約束事を決めてある
- ネットで知り合った人と、実際に会った事がある
- 動画をアップしたことがある
- ネットは利用しない
- 学校裏サイトをみたことがある
- ネットで嫌な思いをしたことがある
- 無回答



【小：問18、中：問20】

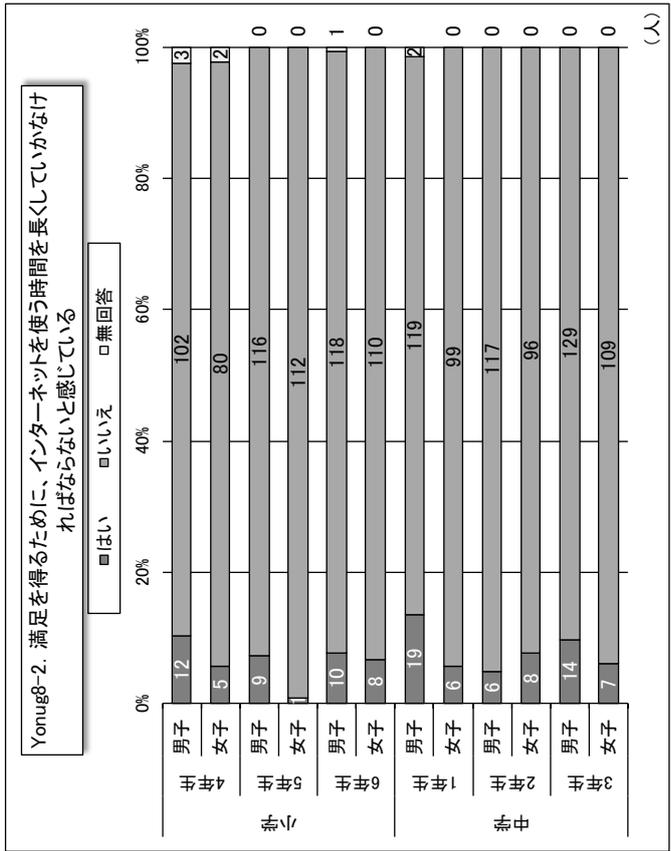
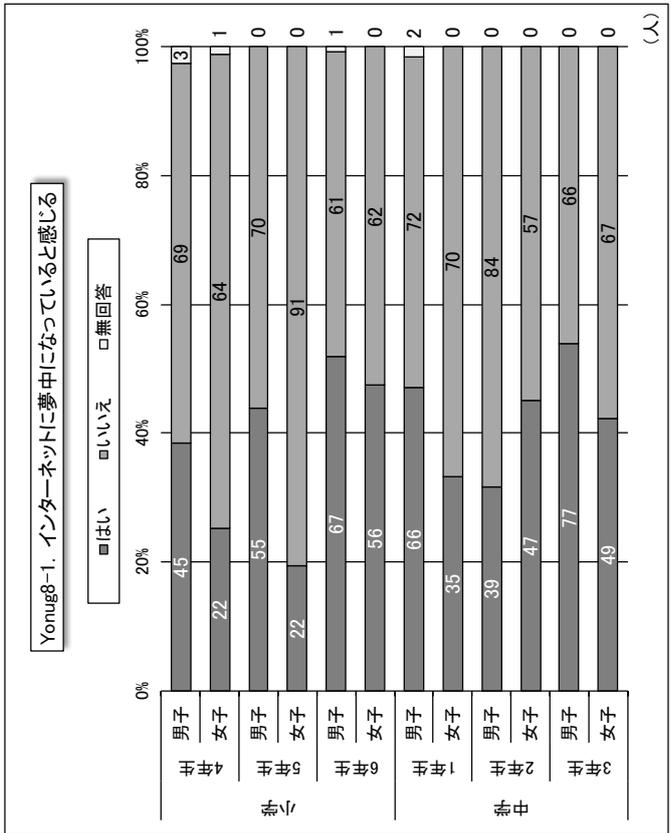
ネットの利用について、「いいえ」か「はい」のあてはまる方に○をしてください。

《1. あなたはインターネットに夢中になっていると感じますか？(たとえば、前回到インターネットをしたことを考えたり、次回インターネットをすることを待ち望んでいたり、など)》

	はい		いいえ		無回答		計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
4年生	男子	45	38.5	69	59.0	3	2.6	117	100.0
	女子	22	25.3	64	73.6	1	1.1	87	100.0
小5年生	男子	55	44.0	70	56.0	0	0.0	125	100.0
	女子	22	19.5	91	80.5	0	0.0	113	100.0
6年生	男子	67	51.9	61	47.3	1	0.8	129	100.0
	女子	56	47.5	62	52.5	0	0.0	118	100.0
1年生	男子	66	47.1	72	51.4	2	1.4	140	100.0
	女子	35	33.3	70	66.7	0	0.0	105	100.0
中2年生	男子	39	31.7	84	68.3	0	0.0	123	100.0
	女子	47	45.2	57	54.8	0	0.0	104	100.0
3年生	男子	77	53.8	66	46.2	0	0.0	143	100.0
	女子	49	42.2	67	57.8	0	0.0	116	100.0

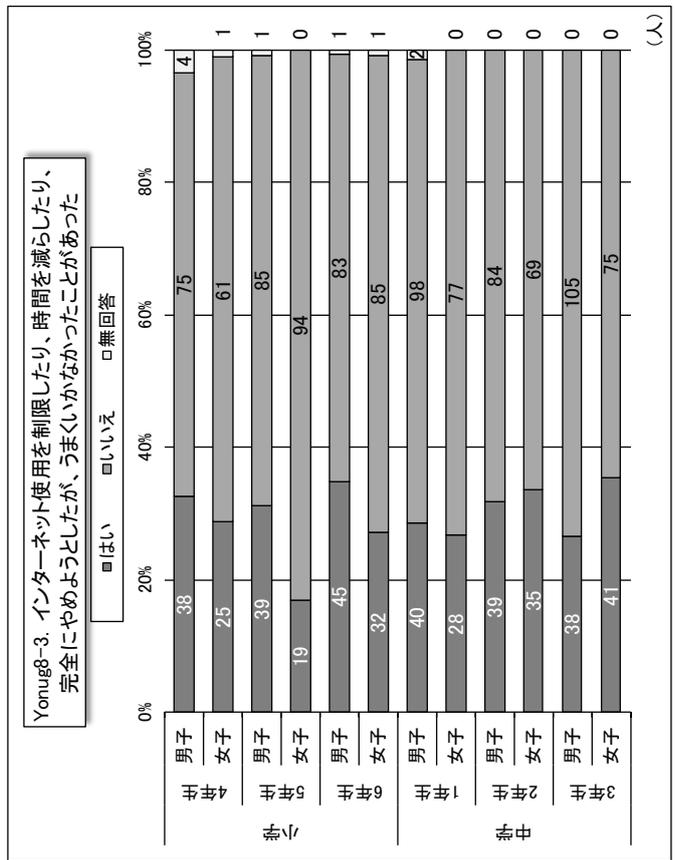
《2. あなたは、満足を得るために、インターネットを使う時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか？》

	はい		いいえ		無回答		計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
4年生	男子	12	10.3	102	87.2	3	2.6	117	100.0
	女子	5	5.7	80	92.0	2	2.3	87	100.0
小5年生	男子	9	7.2	116	92.8	0	0.0	125	100.0
	女子	1	0.9	112	99.1	0	0.0	113	100.0
6年生	男子	10	7.8	118	91.5	1	0.8	129	100.0
	女子	8	6.8	110	93.2	0	0.0	118	100.0
1年生	男子	19	13.6	119	85.0	2	1.4	140	100.0
	女子	6	5.7	99	94.3	0	0.0	105	100.0
中2年生	男子	6	4.9	117	95.1	0	0.0	123	100.0
	女子	8	7.7	96	92.3	0	0.0	104	100.0
3年生	男子	14	9.8	129	90.2	0	0.0	143	100.0
	女子	7	6.0	109	94.0	0	0.0	116	100.0



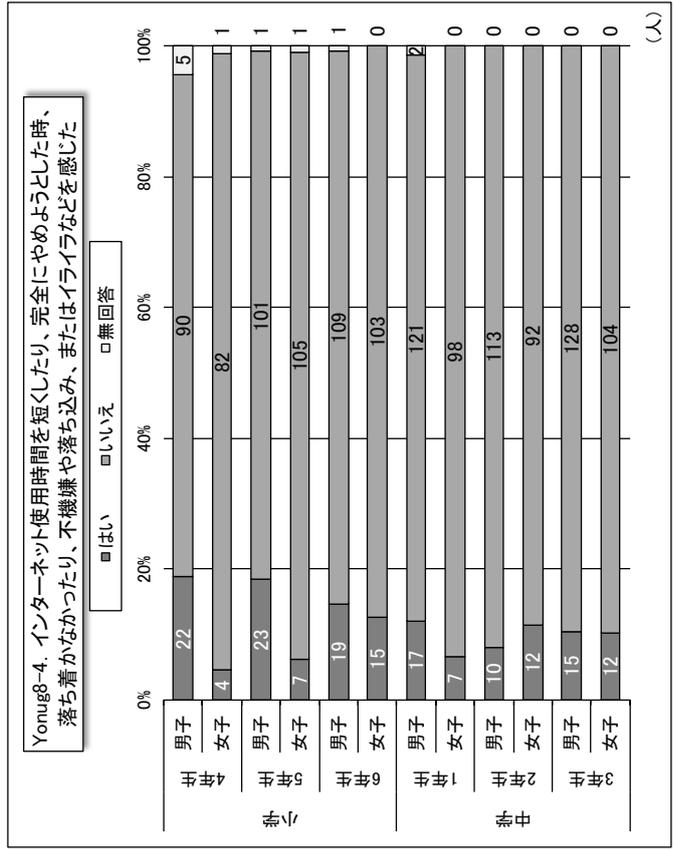
《3. あなたは、インターネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありましたか》

	はい		いいえ		無回答		計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
4年生	男子	38	32.5	75	64.1	4	3.4	117	100.0
	女子	25	28.7	61	70.1	1	1.1	87	100.0
小5年生	男子	39	31.2	85	68.0	1	0.8	125	100.0
	女子	19	16.8	94	83.2	0	0.0	113	100.0
6年生	男子	45	34.9	83	64.3	1	0.8	129	100.0
	女子	32	27.1	85	72.0	1	0.8	118	100.0
1年生	男子	40	28.6	98	70.0	2	1.4	140	100.0
	女子	28	26.7	77	73.3	0	0.0	105	100.0
中2年生	男子	39	31.7	84	68.3	0	0.0	123	100.0
	女子	35	33.7	69	66.3	0	0.0	104	100.0
3年生	男子	38	26.6	105	73.4	0	0.0	143	100.0
	女子	41	35.3	75	64.7	0	0.0	116	100.0



《4. インターネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとした時、落ち着かなかったり、不機嫌や落ち込み、またはイライラなどを感じましたか》

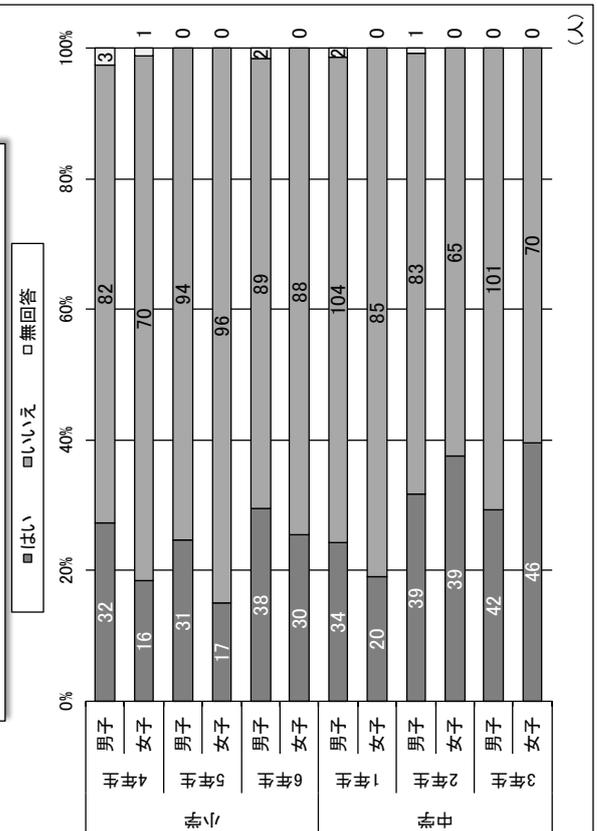
	はい		いいえ		無回答		計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
4年生	男子	22	18.8	90	76.9	5	4.3	117	100.0
	女子	4	4.6	82	94.3	1	1.1	87	100.0
小5年生	男子	23	18.4	101	80.8	1	0.8	125	100.0
	女子	7	6.2	105	92.9	1	0.9	113	100.0
6年生	男子	19	14.7	109	84.5	1	0.8	129	100.0
	女子	15	12.7	103	87.3	0	0.0	118	100.0
1年生	男子	17	12.1	121	86.4	2	1.4	140	100.0
	女子	7	6.7	98	93.3	0	0.0	105	100.0
中2年生	男子	10	8.1	113	91.9	0	0.0	123	100.0
	女子	12	11.5	92	88.5	0	0.0	104	100.0
3年生	男子	15	10.5	128	89.5	0	0.0	143	100.0
	女子	12	10.3	104	89.7	0	0.0	116	100.0



《5. あなたは、使いはじめに意図したよりも長い時間インターネットを接続した状態ですか》

	はい		いいえ		無回答		計		
	人数	%	人数	%	人数	%			
4年生	男子	32	27.4	82	70.1	3	2.6	117	100.0
	女子	16	18.4	70	80.5	1	1.1	87	100.0
小5年生	男子	31	24.8	94	75.2	0	0.0	125	100.0
	女子	17	15.0	96	85.0	0	0.0	113	100.0
6年生	男子	38	29.5	89	69.0	2	1.6	129	100.0
	女子	30	25.4	88	74.6	0	0.0	118	100.0
1年生	男子	34	24.3	104	74.3	2	1.4	140	100.0
	女子	20	19.0	85	81.0	0	0.0	105	100.0
中2年生	男子	39	31.7	83	67.5	1	0.8	123	100.0
	女子	39	37.5	65	62.5	0	0.0	104	100.0
3年生	男子	42	29.4	101	70.6	0	0.0	143	100.0
	女子	46	39.7	70	60.3	0	0.0	116	100.0

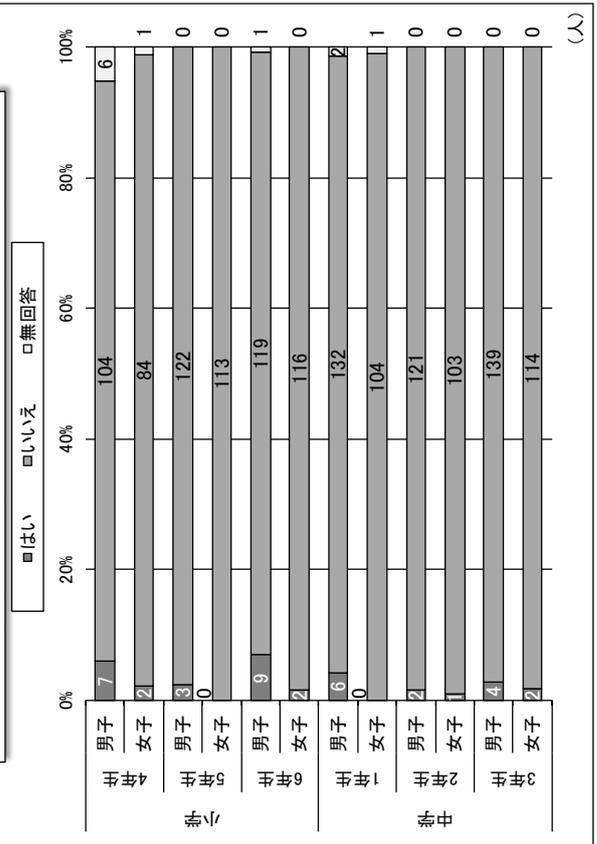
Yonug8-5. 使いはじめに意図したよりも長い時間インターネットを接続した状態にいる



《6. あなたは、インターネットのために大切な人間関係、学校のことや、部活動のことを台無しにしたり、あやうくするようなことがありますか》

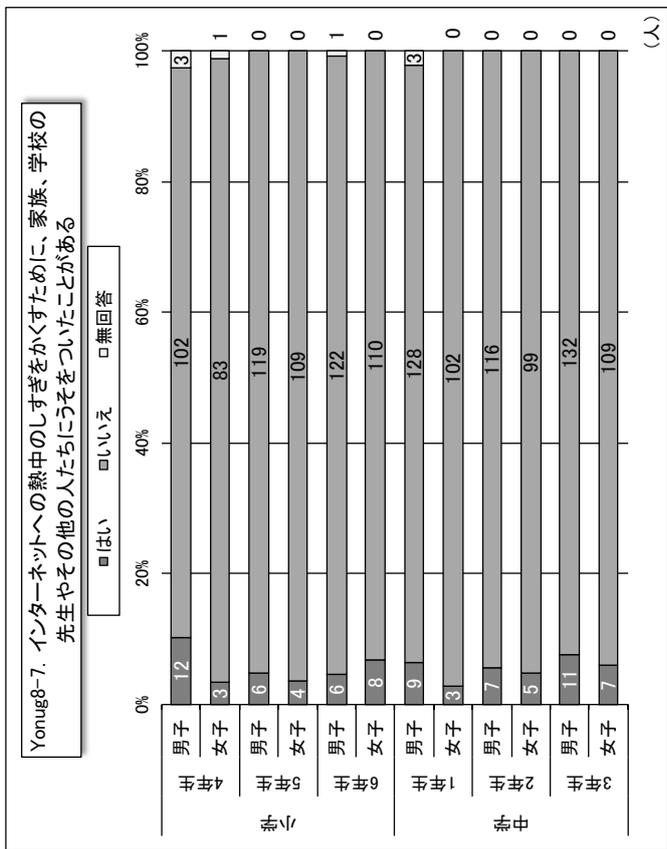
	はい		いいえ		無回答		計		
	人数	%	人数	%	人数	%			
4年生	男子	7	6.0	104	88.9	6	5.1	117	100.0
	女子	2	2.3	84	96.6	1	1.1	87	100.0
小5年生	男子	3	2.4	122	97.6	0	0.0	125	100.0
	女子	0	0.0	113	100.0	0	0.0	113	100.0
6年生	男子	9	7.0	119	92.2	1	0.8	129	100.0
	女子	2	1.7	116	98.3	0	0.0	118	100.0
1年生	男子	6	4.3	132	94.3	2	1.4	140	100.0
	女子	0	0.0	104	99.0	1	1.0	105	100.0
中2年生	男子	2	1.6	121	98.4	0	0.0	123	100.0
	女子	1	1.0	103	99.0	0	0.0	104	100.0
3年生	男子	4	2.8	139	97.2	0	0.0	143	100.0
	女子	2	1.7	114	98.3	0	0.0	116	100.0

Yonug8-6. インターネットのために大切な人間関係、学校のことや部活動のことを台無しにしたり、あやうくするようなことがあった



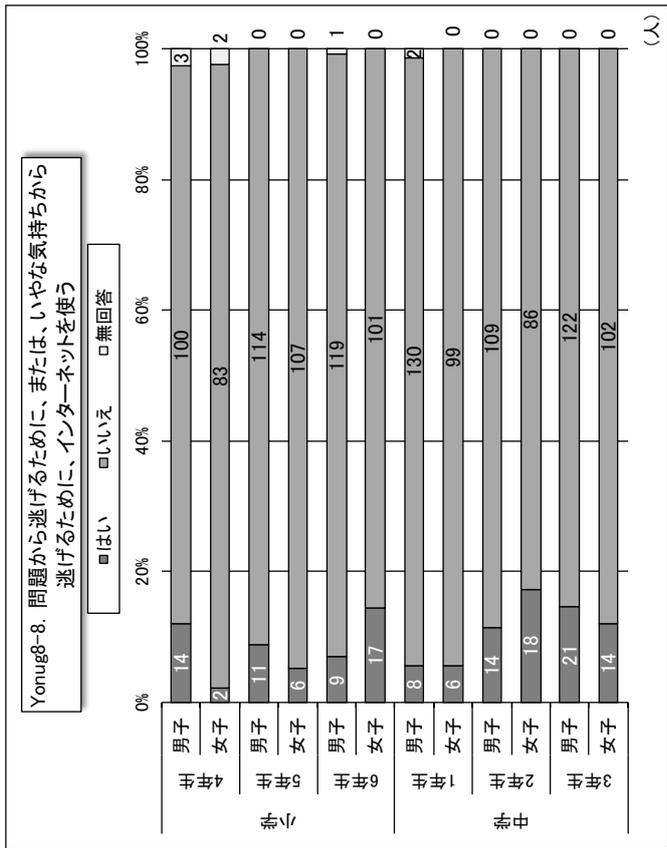
《7. あなたは、インターネットへの熱中のしすぎをかくすために、家族、学校の先生やその他の人たちにうそをついたことがありますか》

	はい		いいえ		無回答		計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
4年生	男子	12	10.3	102	87.2	3	2.6	117	100.0
	女子	3	3.4	83	95.4	1	1.1	87	100.0
小5年生	男子	6	4.8	119	95.2	0	0.0	125	100.0
	女子	4	3.5	109	96.5	0	0.0	113	100.0
6年生	男子	6	4.7	122	94.6	1	0.8	129	100.0
	女子	8	6.8	110	93.2	0	0.0	118	100.0
1年生	男子	9	6.4	128	91.4	3	2.1	140	100.0
	女子	3	2.9	102	97.1	0	0.0	105	100.0
中2年生	男子	7	5.7	116	94.3	0	0.0	123	100.0
	女子	5	4.8	99	95.2	0	0.0	104	100.0
3年生	男子	11	7.7	132	92.3	0	0.0	143	100.0
	女子	7	6.0	109	94.0	0	0.0	116	100.0



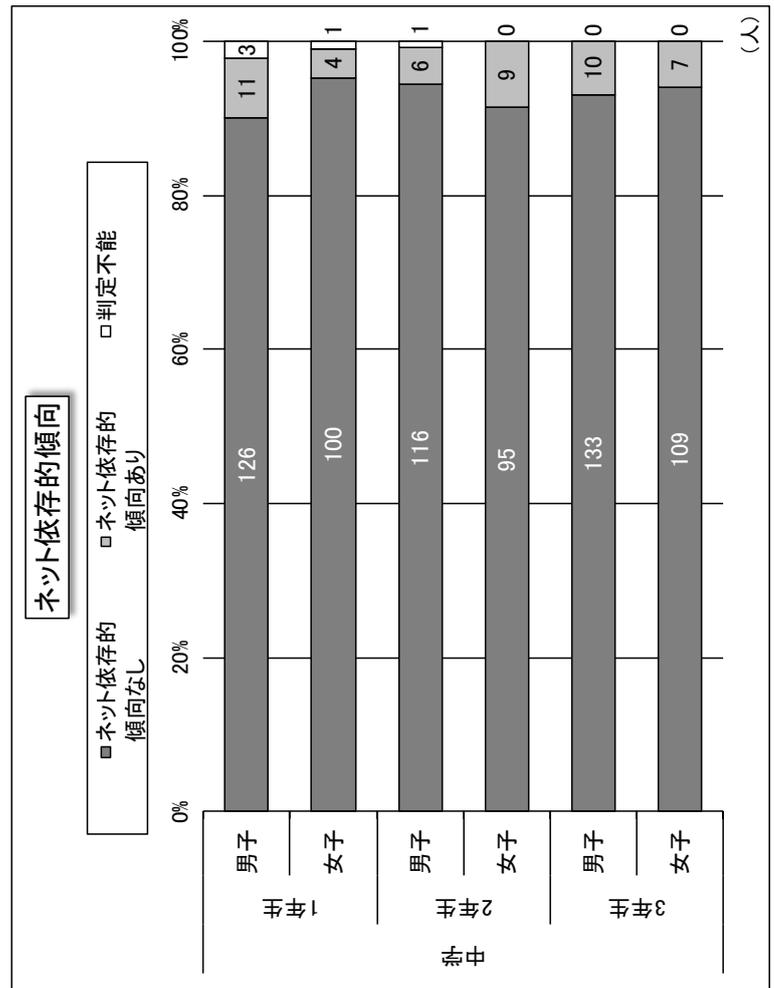
《8. あなたは、問題から逃げるために、または、絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みなどといったいやな気持ちから逃げるために、インターネットを使いますか》

	はい		いいえ		無回答		計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
4年生	男子	14	12.0	100	85.5	3	2.6	117	100.0
	女子	2	2.3	83	95.4	2	2.3	87	100.0
小5年生	男子	11	8.8	114	91.2	0	0.0	125	100.0
	女子	6	5.3	107	94.7	0	0.0	113	100.0
6年生	男子	9	7.0	119	92.2	1	0.8	129	100.0
	女子	17	14.4	101	85.6	0	0.0	118	100.0
1年生	男子	8	5.7	130	92.9	2	1.4	140	100.0
	女子	6	5.7	99	94.3	0	0.0	105	100.0
中2年生	男子	14	11.4	109	88.6	0	0.0	123	100.0
	女子	18	17.3	86	82.7	0	0.0	104	100.0
3年生	男子	21	14.7	122	85.3	0	0.0	143	100.0
	女子	14	12.1	102	87.9	0	0.0	116	100.0



ネット依存の傾向の有無(キンバリー・ヤング博士による)

	ネット依存の傾向なし		ネット依存の傾向あり		判定不能		計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
1年生	男子	126	90.0	11	7.9	3	2.1	140	100.0
	女子	100	95.2	4	3.8	1	1.0	105	100.0
2年生	男子	116	94.3	6	4.9	1	0.8	123	100.0
	女子	95	91.3	9	8.7	0	0.0	104	100.0
3年生	男子	133	93.0	10	7.0	0	0.0	143	100.0
	女子	109	94.0	7	6.0	0	0.0	116	100.0



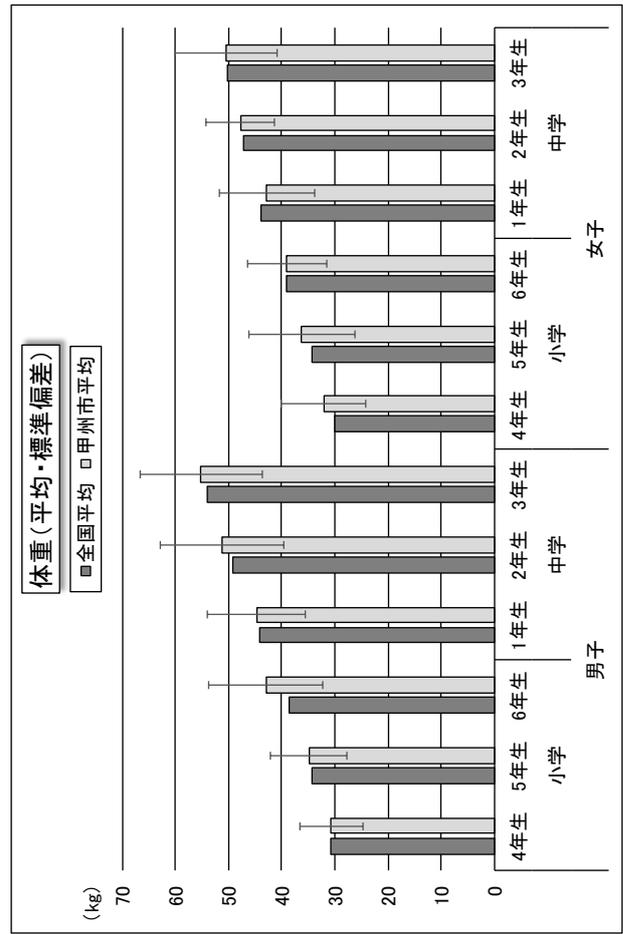
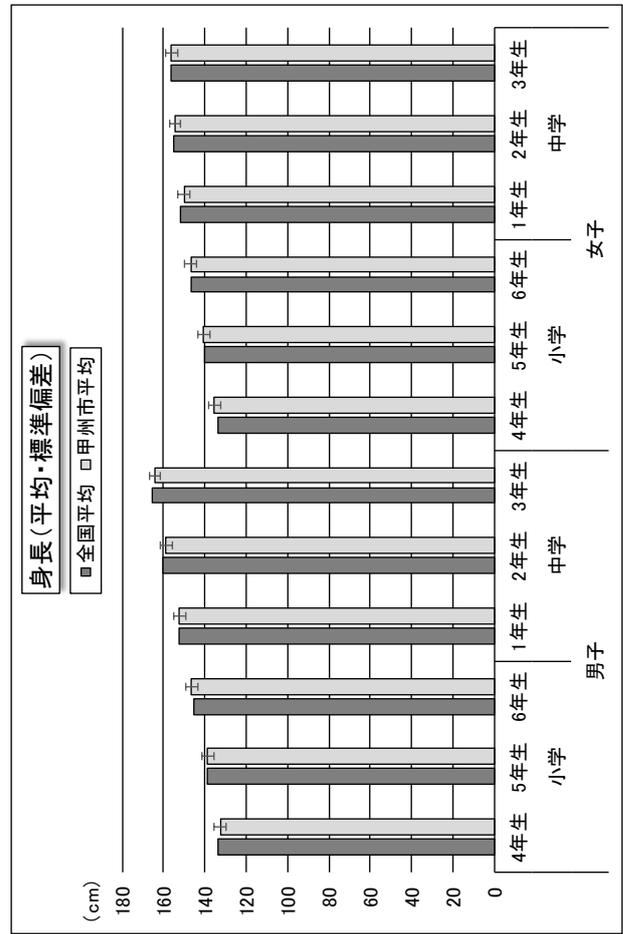
2. 身体データ

身長・体重

	身長			体重		
	全国平均	甲州市平均	標準偏差	全国平均	甲州市平均	標準偏差
4年生	133.5	132.6	5.3	30.7	30.7	5.9
5年生	139.0	138.6	6.5	34.4	34.9	7.1
6年生	145.2	146.6	7.6	38.7	43.0	10.7
男子	152.8	152.3	8.1	44.2	44.8	9.2
1年生	160.0	158.9	7.7	49.2	51.2	11.5
2年生	165.4	164.2	7.0	54.1	55.2	11.5
3年生	173.4	173.5	6.4	60.0	62.1	8.0
4年生	180.2	180.6	7.2	64.2	66.2	9.9
5年生	186.6	186.9	6.7	69.0	69.0	7.4
6年生	191.9	190.1	6.8	73.8	72.9	9.0
女子	194.8	194.6	5.6	77.3	77.8	6.4
1年生	205.5	206.3	5.4	80.1	80.5	9.5

※全国値は文部科学省・令和元年度 学校保健統計(確定値)

※データ欠損者は除く

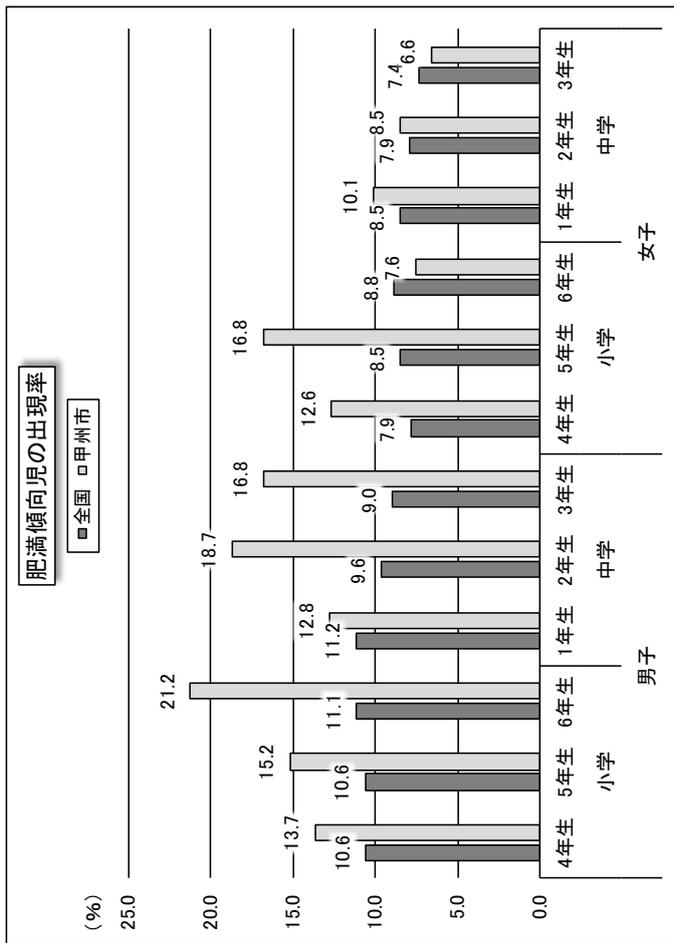
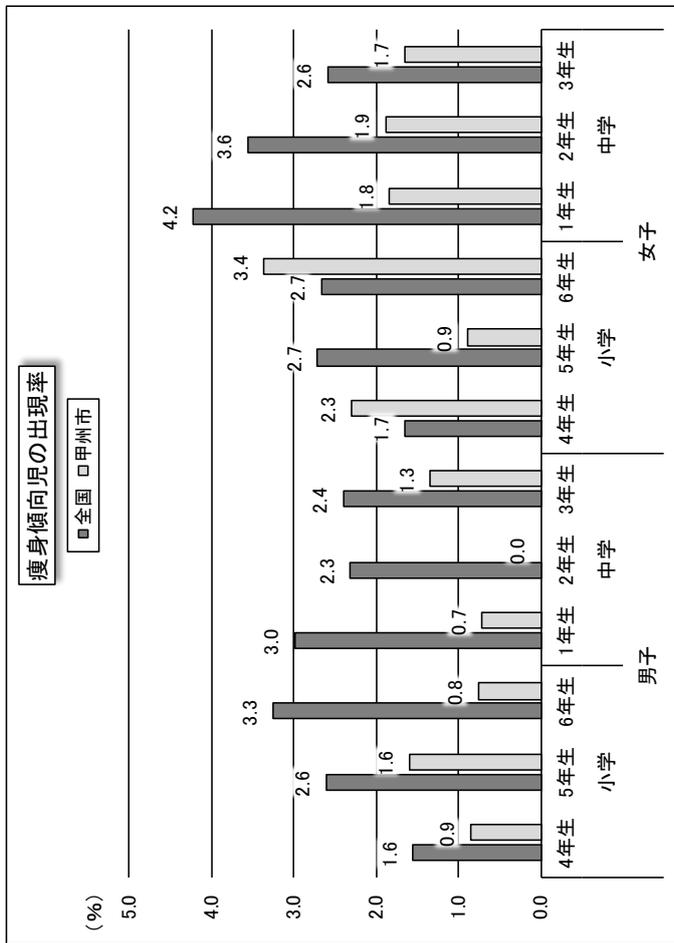


肥満傾向児・痩身傾向児の出現率(有効%)

	痩身傾向児			標準範囲内			肥満傾向児		
	全国(%)	甲州市(%)	甲州市(人数)	全国(%)	甲州市(%)	甲州市(人数)	全国(%)	甲州市(%)	甲州市(人数)
小学	1.6	0.9	1	87.9	85.5	100	10.6	13.7	16
4年生	2.6	1.6	2	86.8	83.2	104	10.6	15.2	19
5年生	3.3	0.8	1	85.6	78.0	103	11.1	21.2	28
6年生	3.0	0.7	1	85.8	86.5	122	11.2	12.8	18
中学	2.3	0.0	0	88.1	81.3	100	9.6	18.7	23
1年生	2.4	1.3	2	88.6	81.9	122	9.0	16.8	25
2年生	1.7	2.3	2	90.5	85.1	74	7.9	12.6	11
3年生	2.7	0.9	1	88.8	82.3	93	8.5	16.8	19
4年生	2.7	3.4	4	88.5	89.1	106	8.8	7.6	9
5年生	4.2	1.8	2	87.3	88.1	96	8.5	10.1	11
6年生	3.6	1.9	2	88.6	89.6	95	7.9	8.5	9
1年生	2.6	1.7	2	90.0	91.7	111	7.4	6.6	8
2年生									
3年生									

※全国値は文部科学省、令和元年度 学校保健統計(確定値)

※データ欠損者は除く

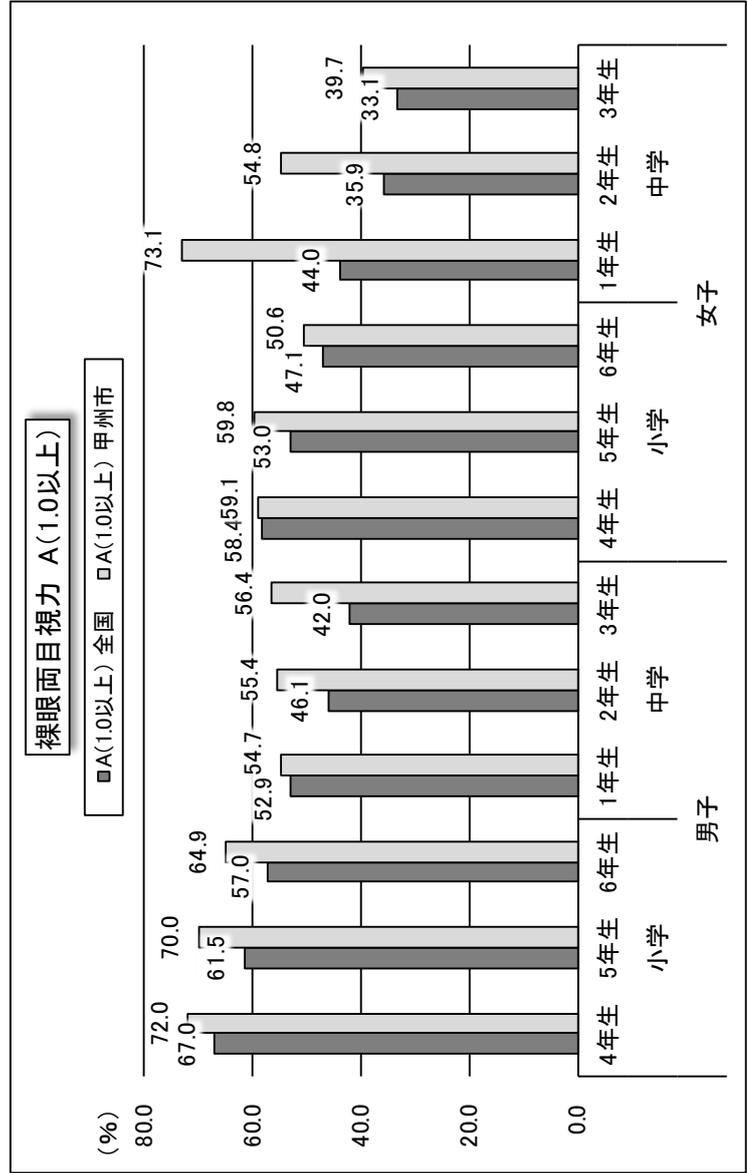


裸眼両目視力(有効%)

	A(1.0以上)			B			C			D			計
	全国	甲州市	甲州市(人数)	全国	甲州市	甲州市(人数)	全国	甲州市	甲州市(人数)	全国	甲州市	甲州市(人数)	
小学													
4年生	67.0	72.0	59	10.5	13.4	11	12.7	6.1	5	9.9	8.5	7	82
5年生	61.5	70.0	63	11.1	8.9	8	14.6	7.8	7	12.8	13.3	12	90
6年生	57.0	64.9	61	9.2	14.9	14	18.1	8.5	8	15.7	11.7	11	94
1年生	52.9	54.7	52	12.2	12.6	12	16.4	20.0	19	18.6	12.6	12	95
2年生	46.1	55.4	36	10.3	16.9	11	17.3	15.4	10	26.4	12.3	8	65
3年生	42.0	56.4	44	12.2	10.3	8	18.4	17.9	14	27.4	15.4	12	78
4年生	58.4	59.1	39	12.0	9.1	6	17.4	21.2	14	12.3	10.6	7	66
5年生	53.0	59.8	49	12.5	12.2	10	18.1	14.6	12	16.4	13.4	11	82
6年生	47.1	50.6	42	11.2	6.0	5	20.0	18.1	15	21.7	25.3	21	83
1年生	44.0	73.1	49	12.7	7.5	5	18.6	10.4	7	24.8	9.0	6	67
2年生	35.9	54.8	34	13.1	19.4	12	18.4	17.7	11	32.6	8.1	5	62
3年生	33.1	39.7	27	15.9	29.4	20	17.2	16.2	11	33.7	14.7	10	68

※全国値は文部科学省、令和元年度 学校保健統計(確定値)

※予一欠損者は除く

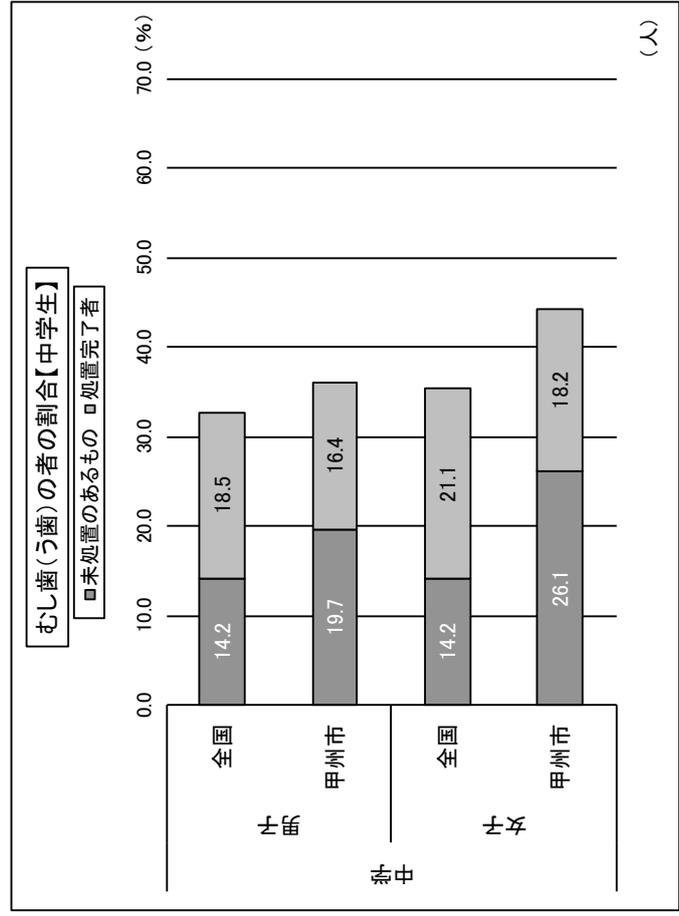
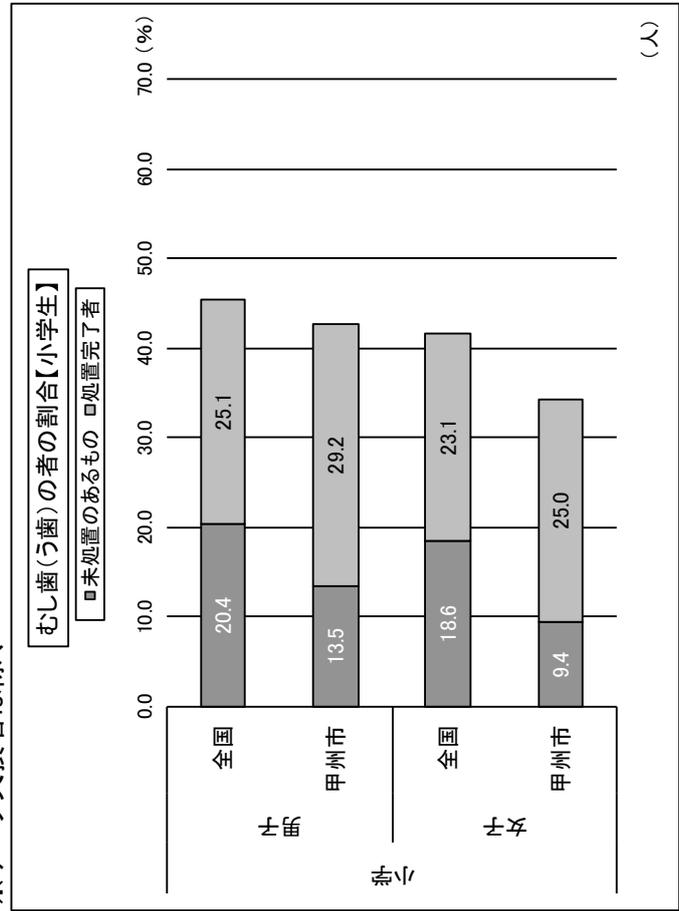


むし歯(う歯)

	未処置歯のある者			処置完了者			計			
	全国	甲州市	甲州市(人数)	全国	甲州市	甲州市(人数)	全国	甲州市	甲州市(人数)	対象者数
4年生	24.0	15.3	15	28.4	35.7	35	52.5	51.0	50	118
5年生	21.1	18.3	19	26.2	29.8	31	47.2	48.1	50	126
6年生	16.2	6.8	8	20.6	22.2	26	36.8	29.1	34	133
男子										
1年生	13.2	17.6	15	17.9	16.5	14	31.0	34.1	29	144
2年生	13.7	22.2	12	18.2	18.5	10	31.9	40.7	22	131
3年生	15.8	19.2	15	19.5	14.1	11	35.3	33.3	26	153
女子										
4年生	21.9	7.0	5	26.3	33.8	24	48.2	40.8	29	87
5年生	18.8	10.6	10	23.6	20.2	19	42.4	30.9	29	113
6年生	15.0	10.5	11	19.5	21.0	22	34.4	31.4	33	120
1年生	13.0	23.8	15	19.6	14.3	9	32.5	38.1	24	109
2年生	13.8	27.3	15	20.8	18.2	10	34.6	45.5	25	113
3年生	15.8	27.3	21	22.9	22.1	17	38.8	49.4	38	125

※全国値は文部科学省・令和元年度 学校保健統計(確定値)

※データ欠損者は除く

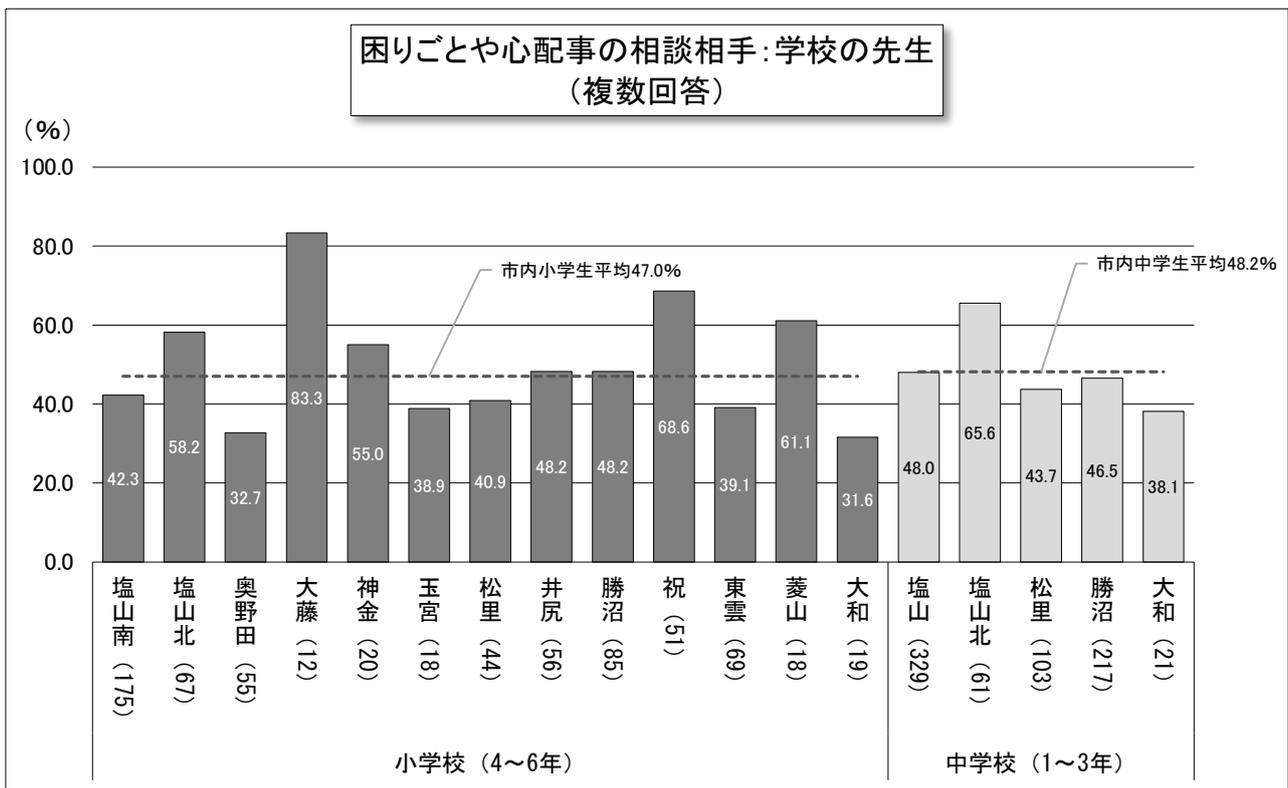
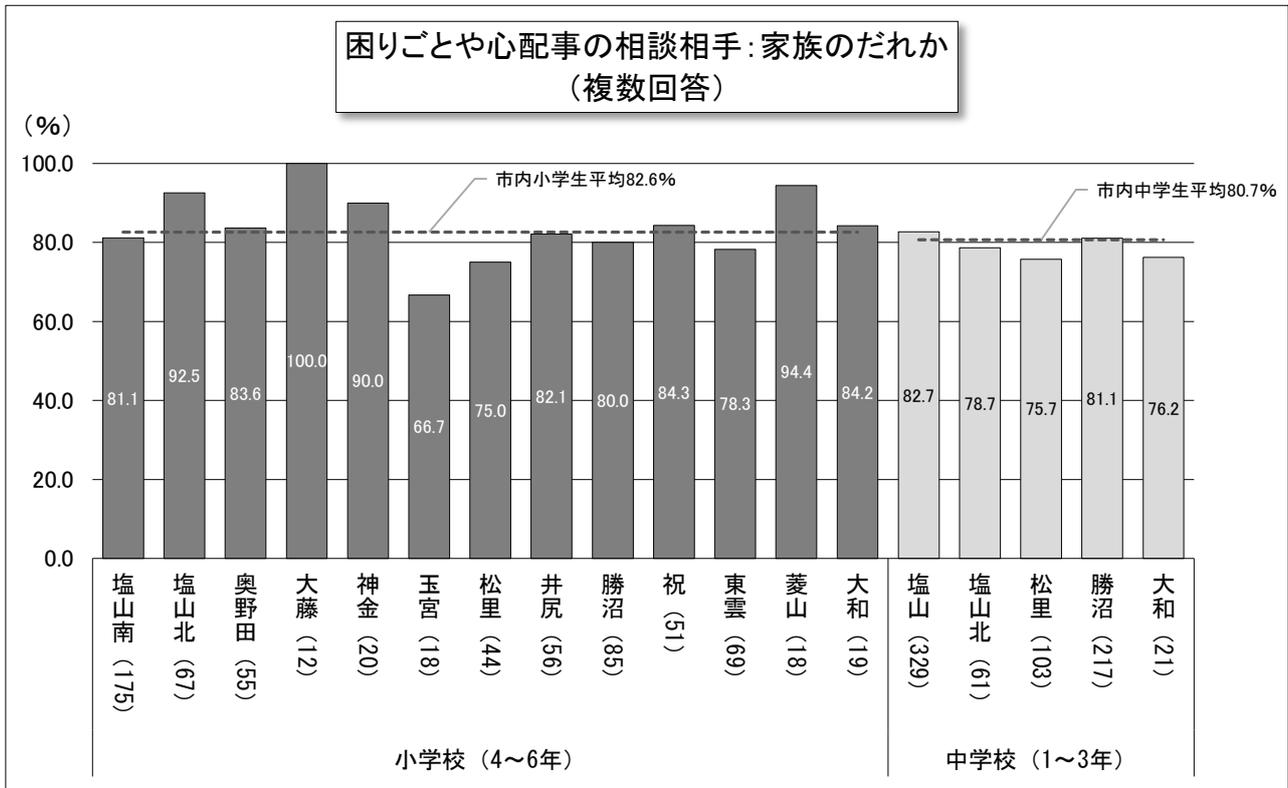


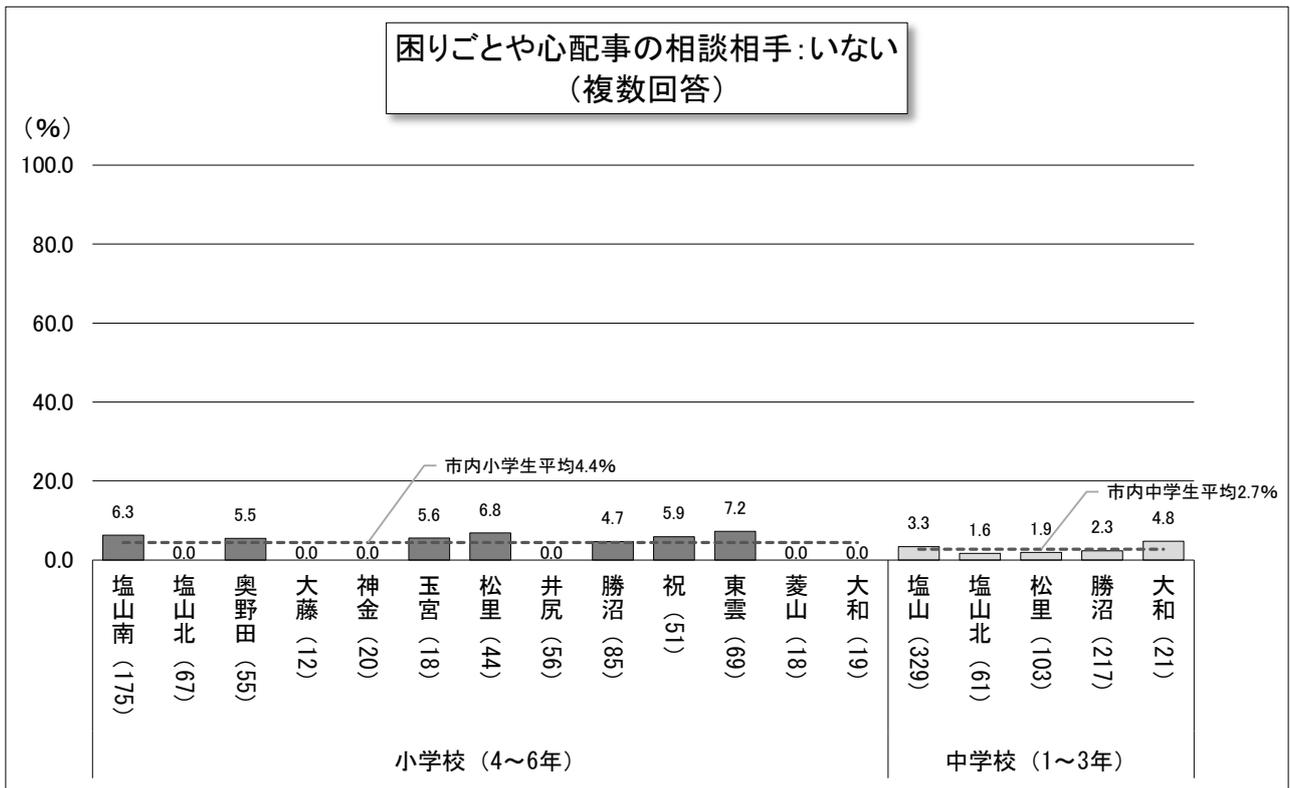
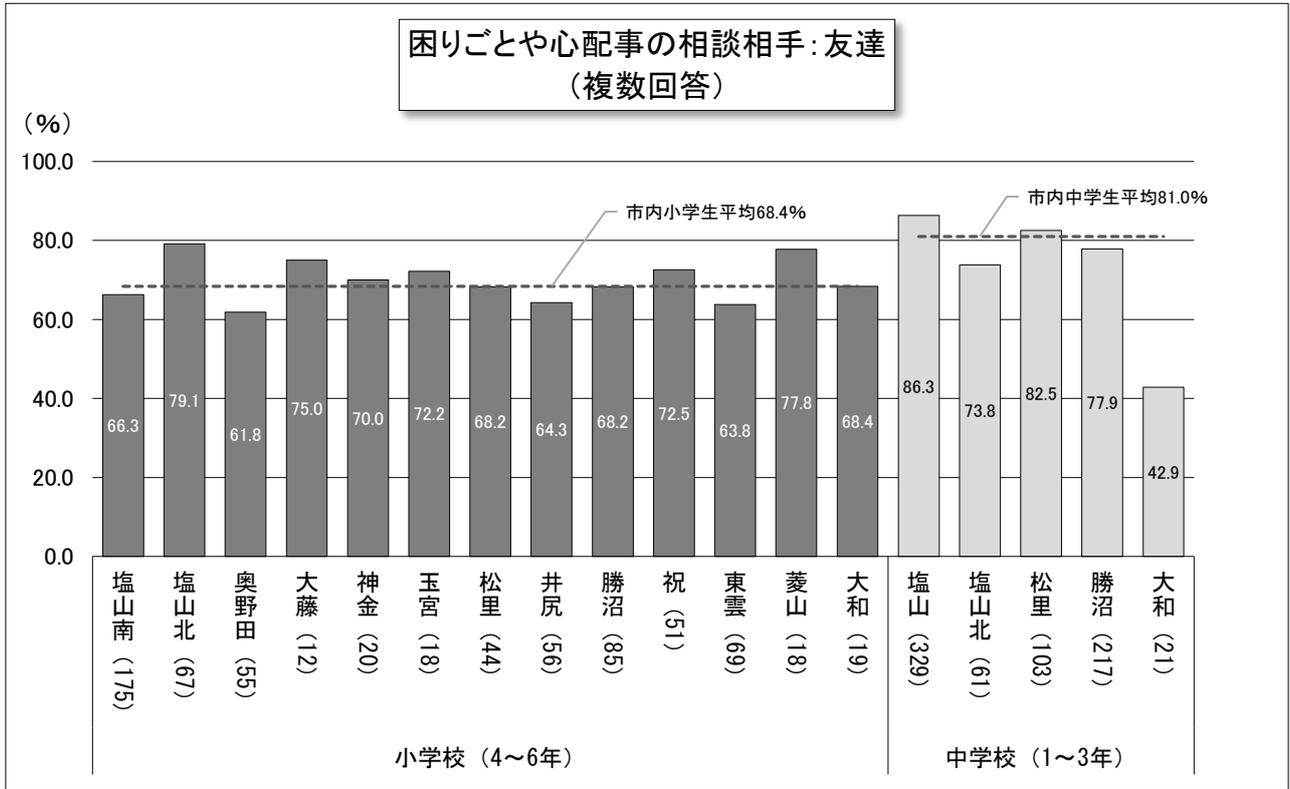
第Ⅳ章 学校別集計グラフ

【小・中：問1】

あなたは今、困ったことや心配ごとを相談できる人がいますか。(あてはまるものすべてに○)

- (1. 家族のだけか 2. 学校の先生 3. 友だち 4. その他 () 5. いない)

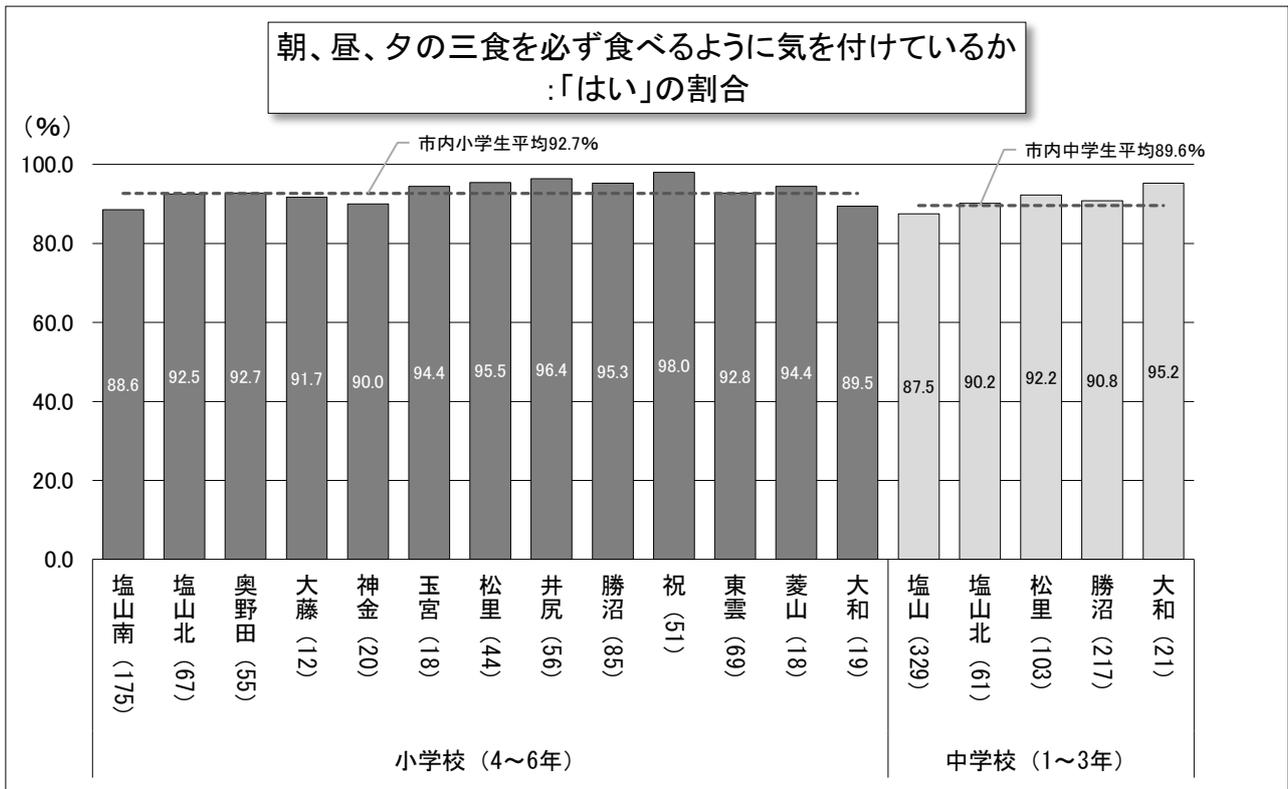




【小・中：問 2-1】

あなたは、朝、昼、夕の三食を必ず食べるように気をつけていますか。(○はひとつ)

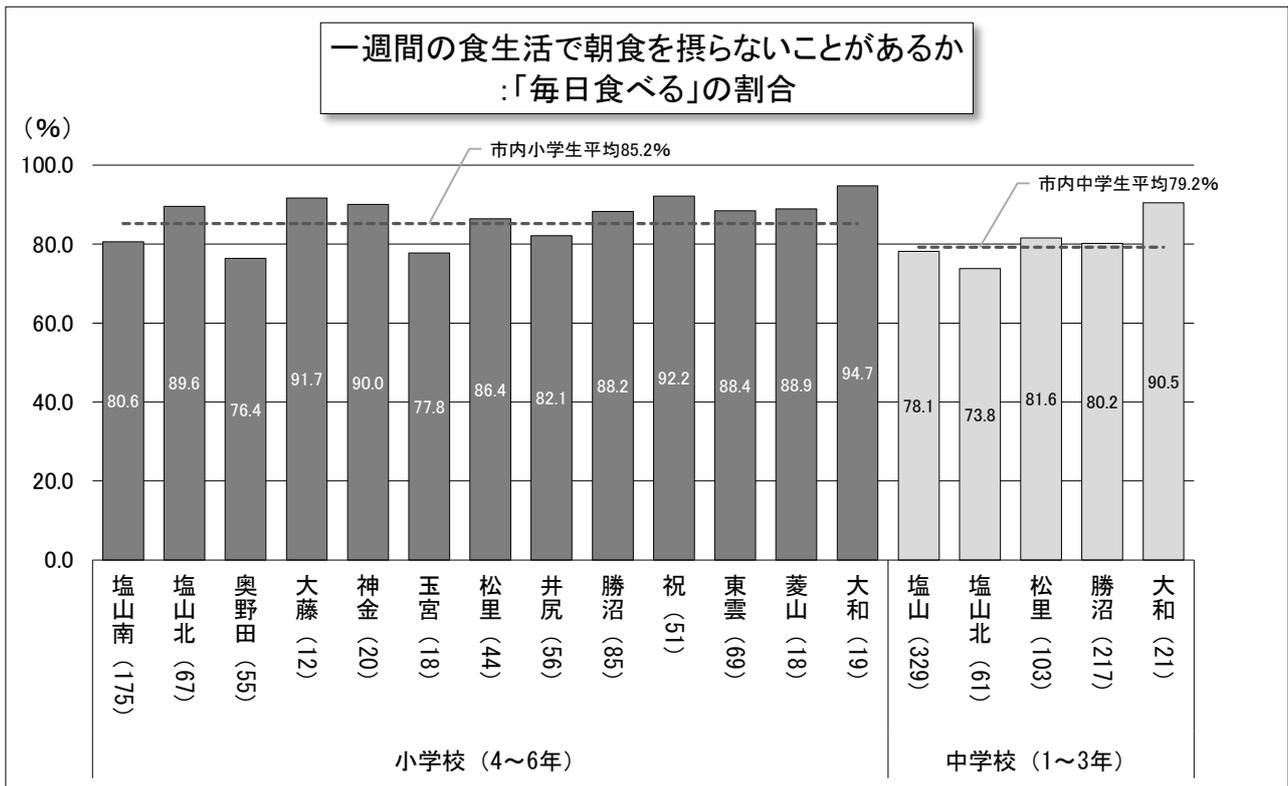
(1. はい 2. いいえ 3. わからない)



【小・中：問 2-2】

あなたは日頃の1週間の食生活で朝食をとらないことがありますか？(○はひとつ)

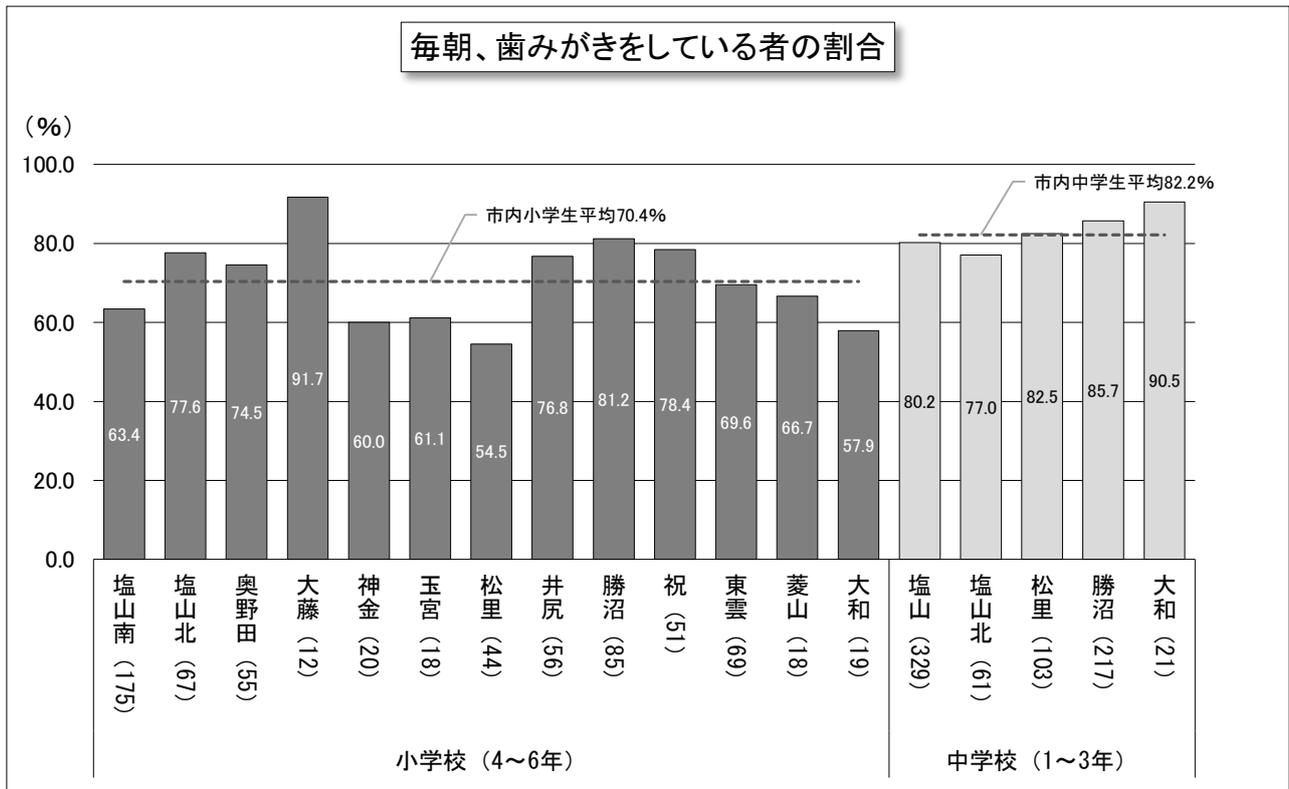
(1. 毎朝食べない 2. 5~6回は食べない 3. 3~4回は食べない 4. 1~2回は食べない 5. 毎朝食べる)



【小・中：問 3-1】

朝の歯みがきについて（○はひとつ）

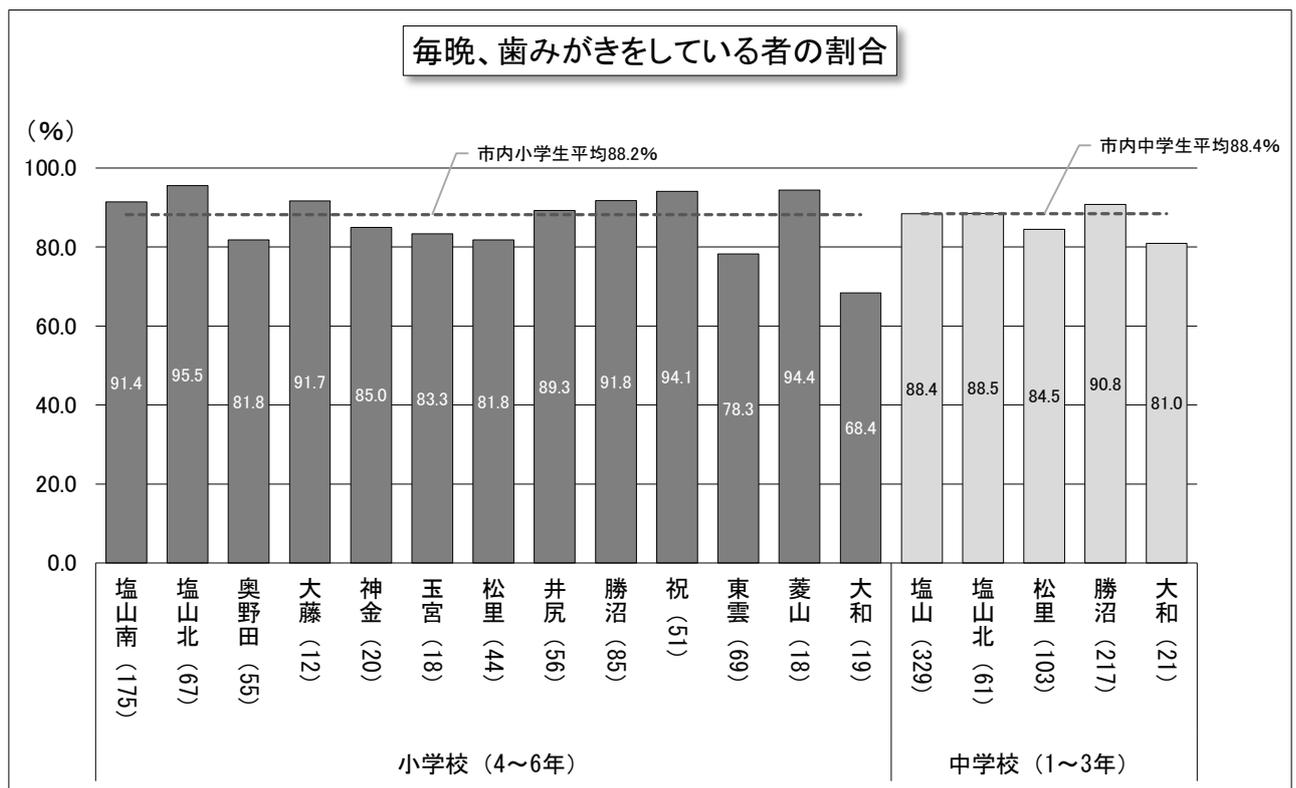
- (1. 毎朝、歯みがきをしている 2. 歯みがきをしたり、しなかったりする 3. 朝は歯みがきをしない)



【小・中：問 3-2】

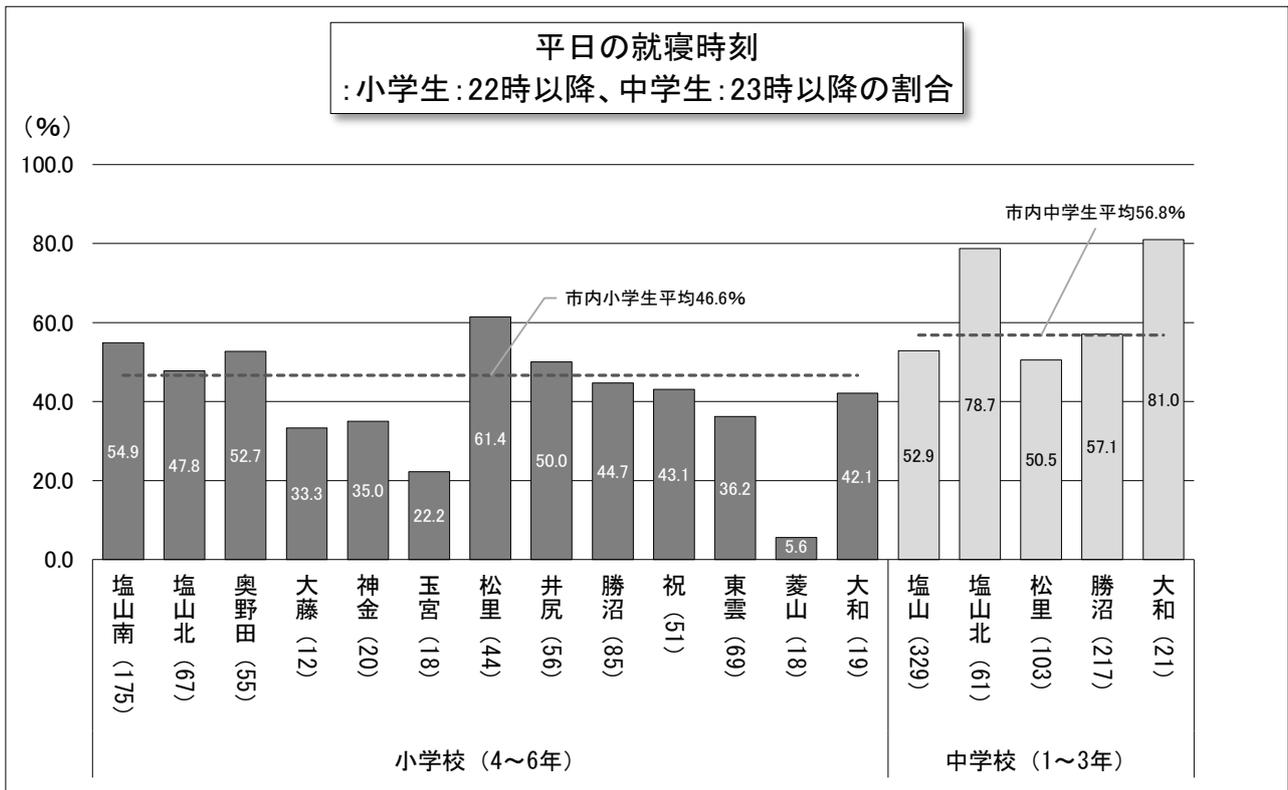
夕食後または夜寝る前の歯みがきについて（○はひとつ）

- (1. 毎晩、歯みがきをしている 2. 歯みがきをしたり、しなかったりする 3. 夜は歯みがきをしない)



【小・中：問7】

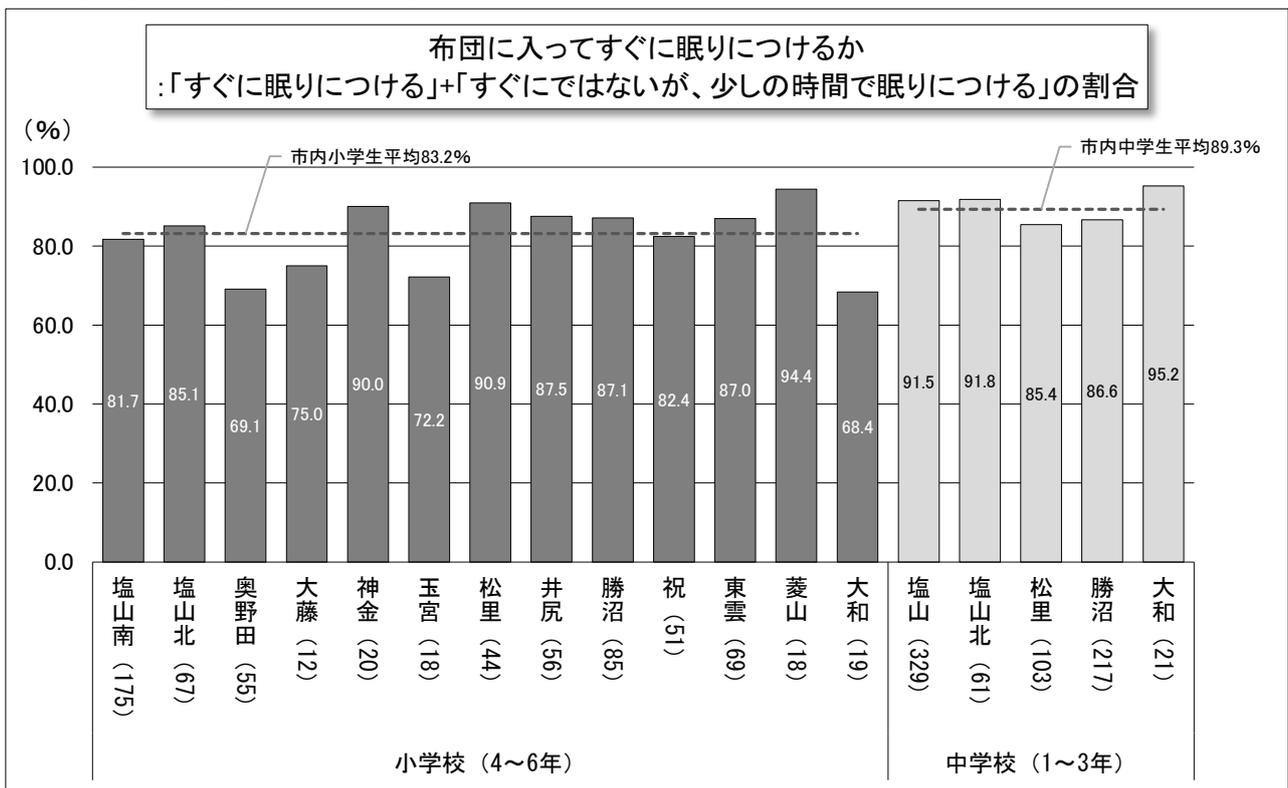
あなたの就寝・起床時刻について教えてください。平日と週末の両方教えてください。



【小・中：問8】

ふとんに入って(床について)、すぐに眠りにつくことができますか。(○はひとつ)

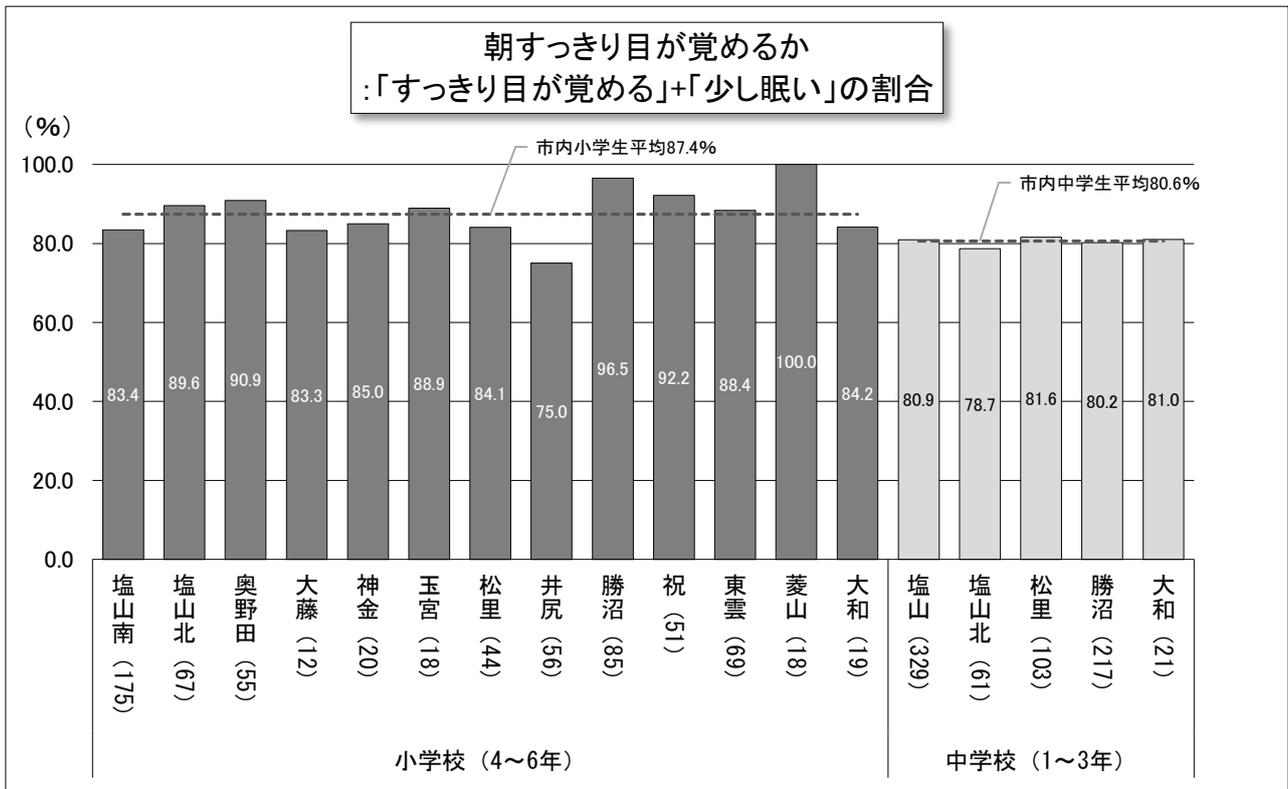
1. すぐに眠りにつける 2. すぐにではないが、少しの時間で眠りにつける 3. なかなか眠れない
4. 明け方まで眠れない 5. 眠れない



【小・中：問9】

朝はすっきり目が覚めますか。(○はひとつ)

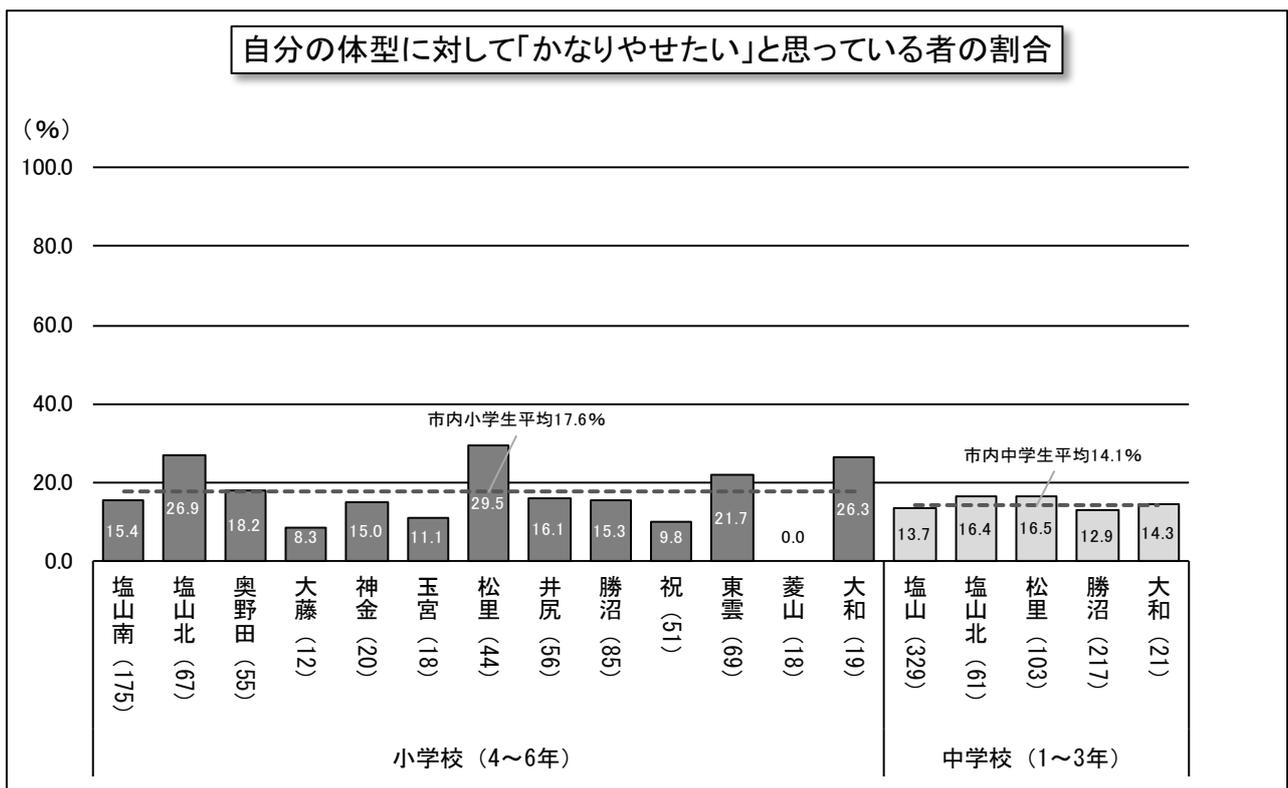
- (1. すっきり目が覚める 2. 少し眠い 3. 眠くてなかなか起きられない)



【小：問12、中：問11】

あなたは自分の体型に対して、「やせたい」もしくは「太りたい」と思っていますか？(○はひとつ)

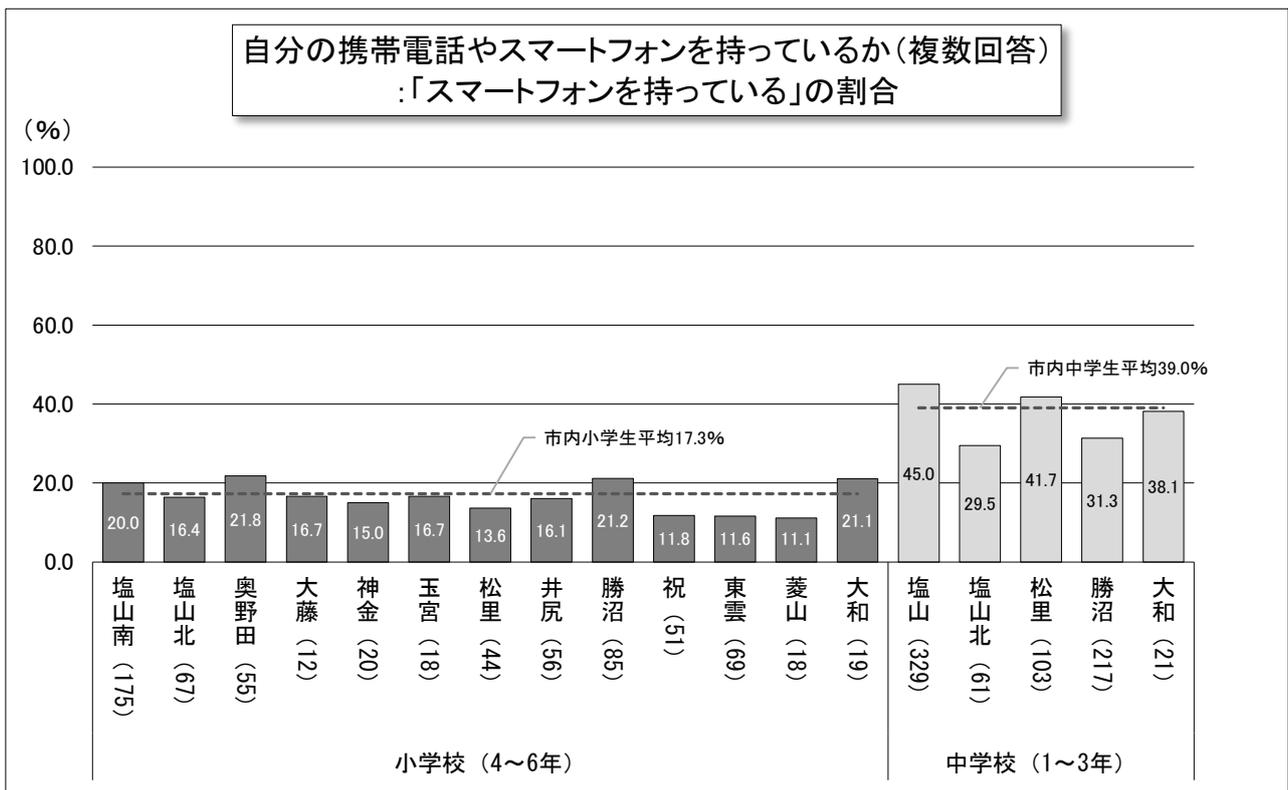
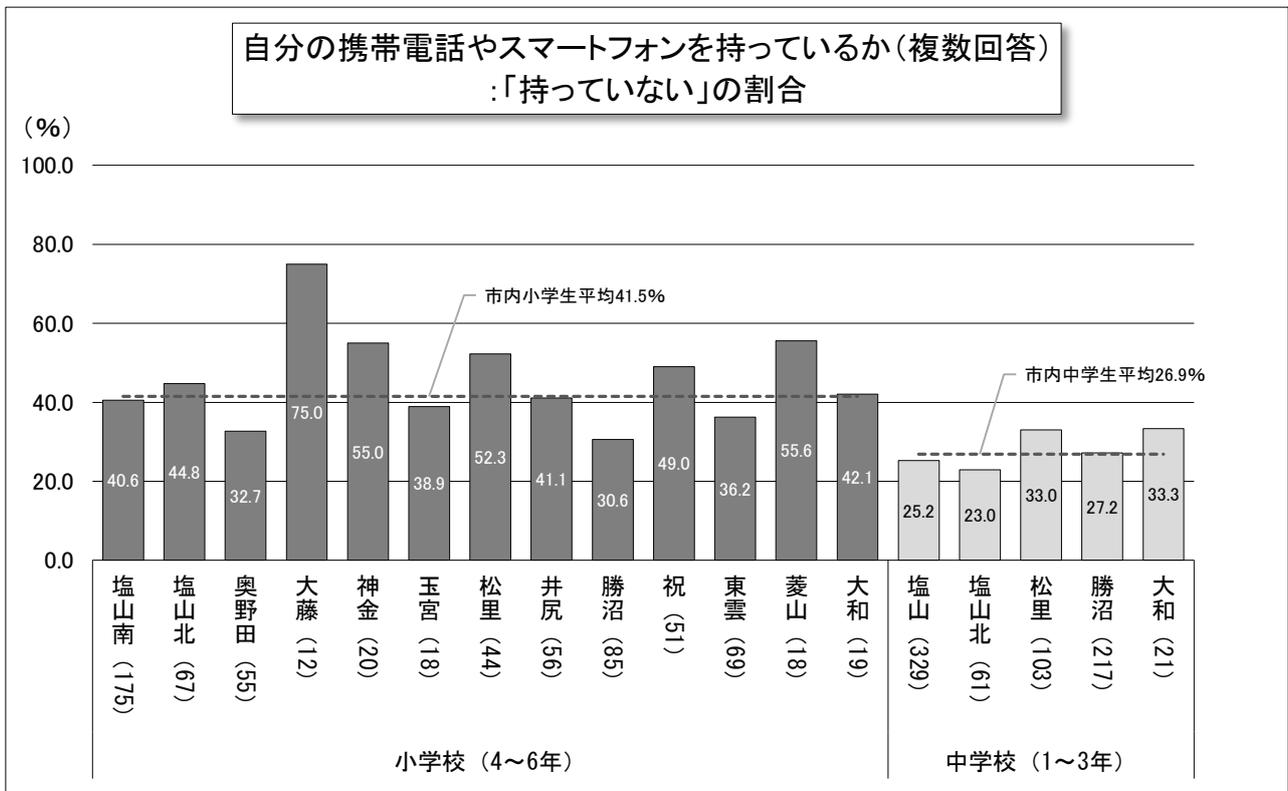
- (1. かなりやせたい 2. 少しだけやせたい 3. 今のままがよい 4. 少し太りたい 5. かなり太りたい)



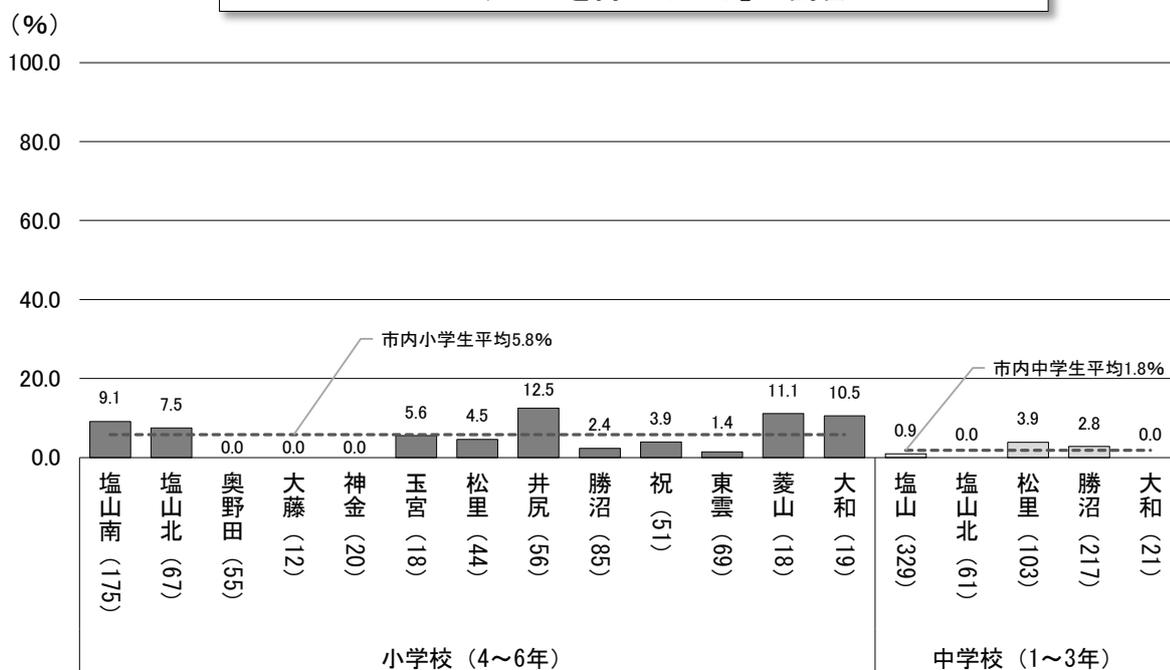
【小：問15、中：問16】

あなたは、自分の携帯電話やスマートフォンを持っていますか？（あてはまるものすべてに○）

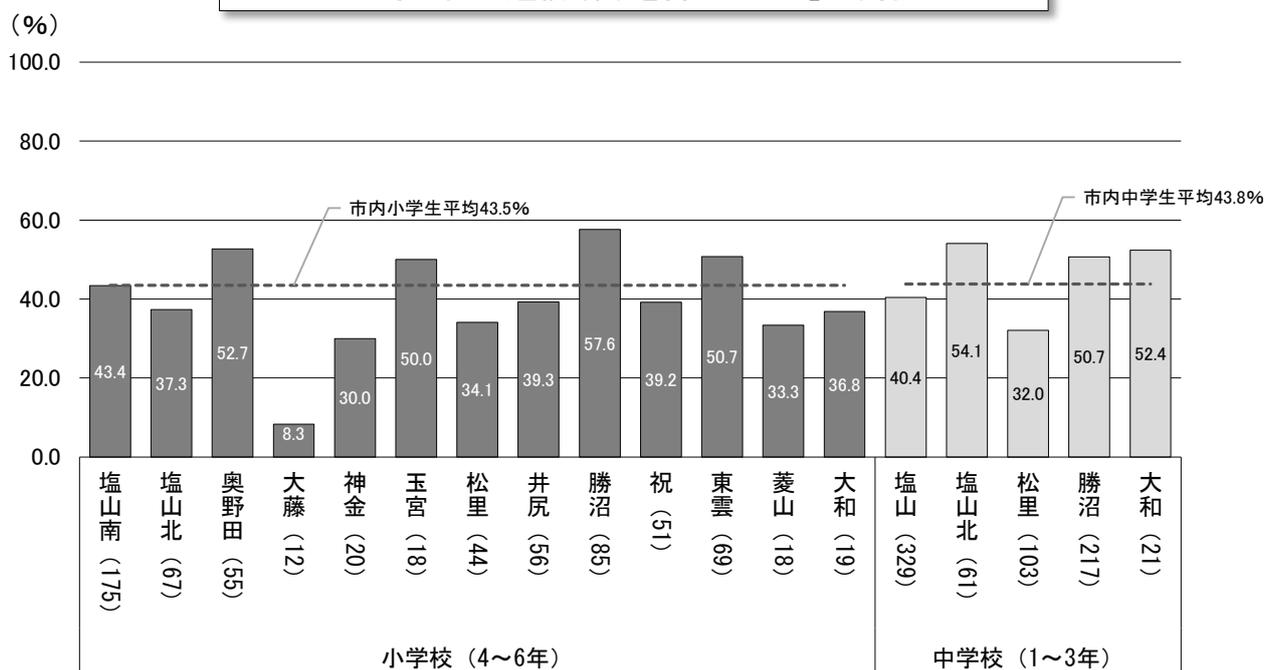
- (1. 持っていない 2. スマートフォンを持っている 3. ガラケーを持っている
4. その他の通信端末を持っている（iPad やタブレット、契約切れスマートフォンなど））



自分の携帯電話やスマートフォンを持っているか(複数回答)
:「ガラケーを持っている」の割合



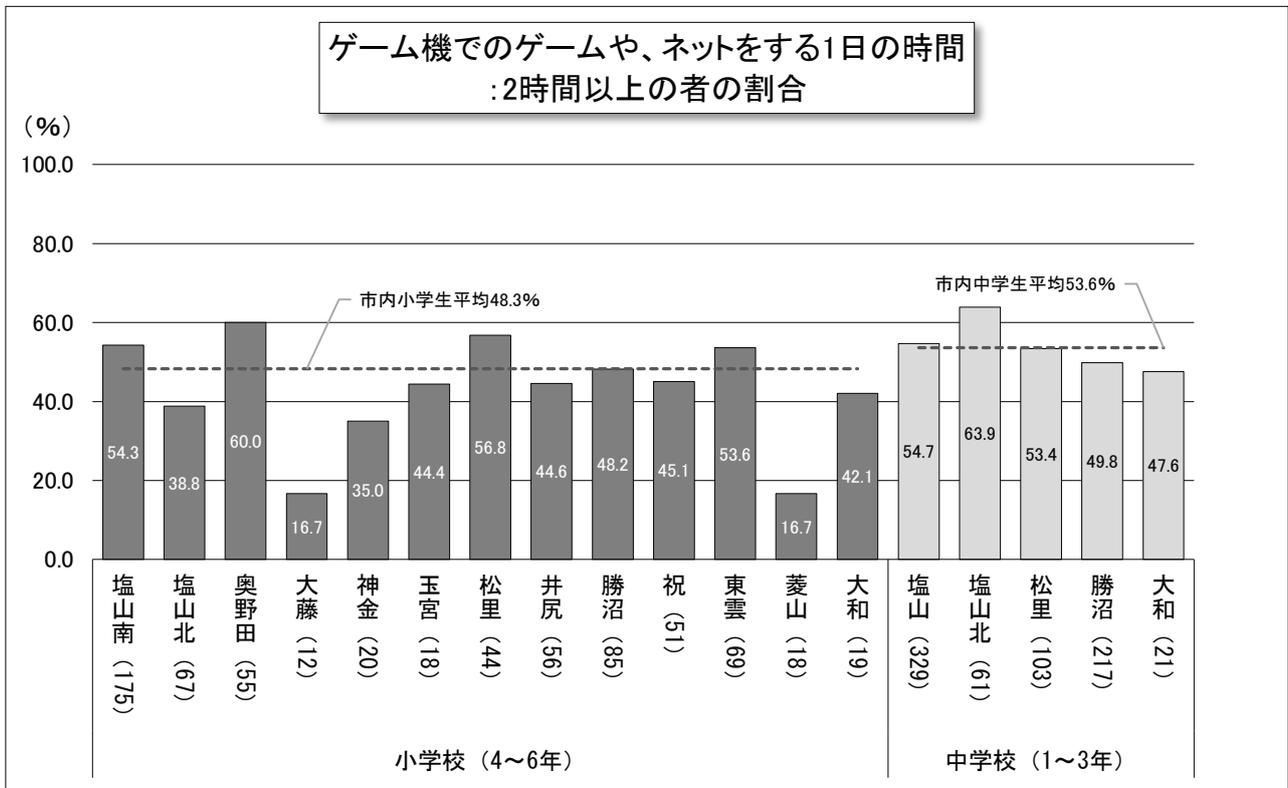
自分の携帯電話やスマートフォンを持っているか(複数回答)
:「その他の通信端末を持っている」の割合



【小：問17、中：問18】

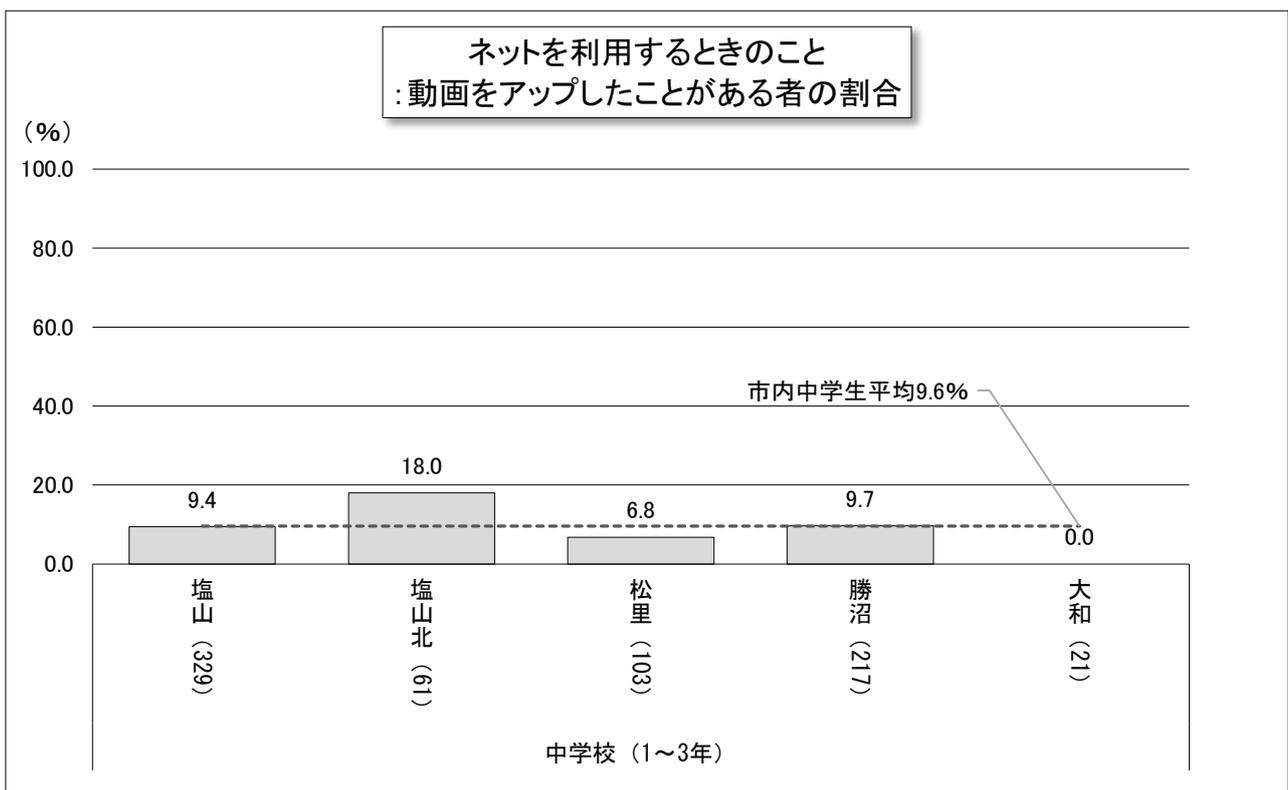
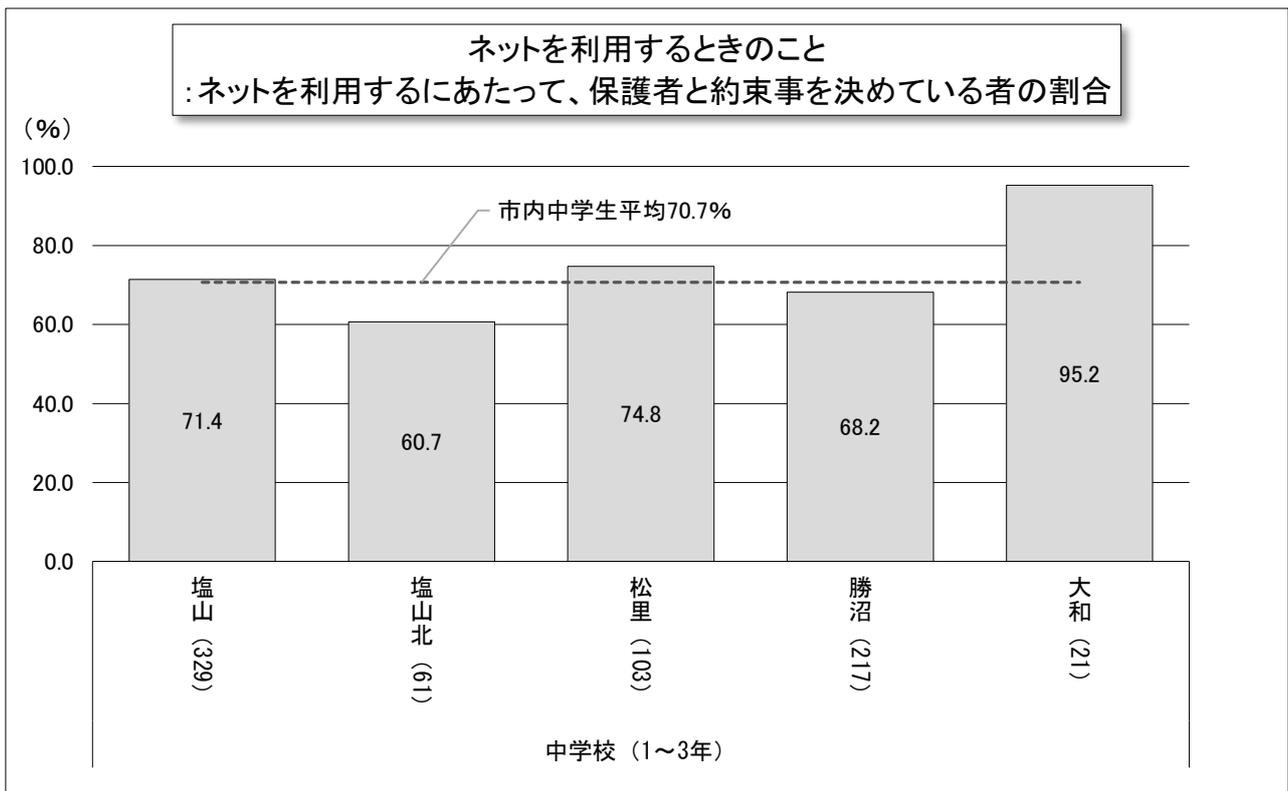
ゲーム機でのゲームや、ネットをする時間は、1日のうちどのくらいですか。(○はひとつ)

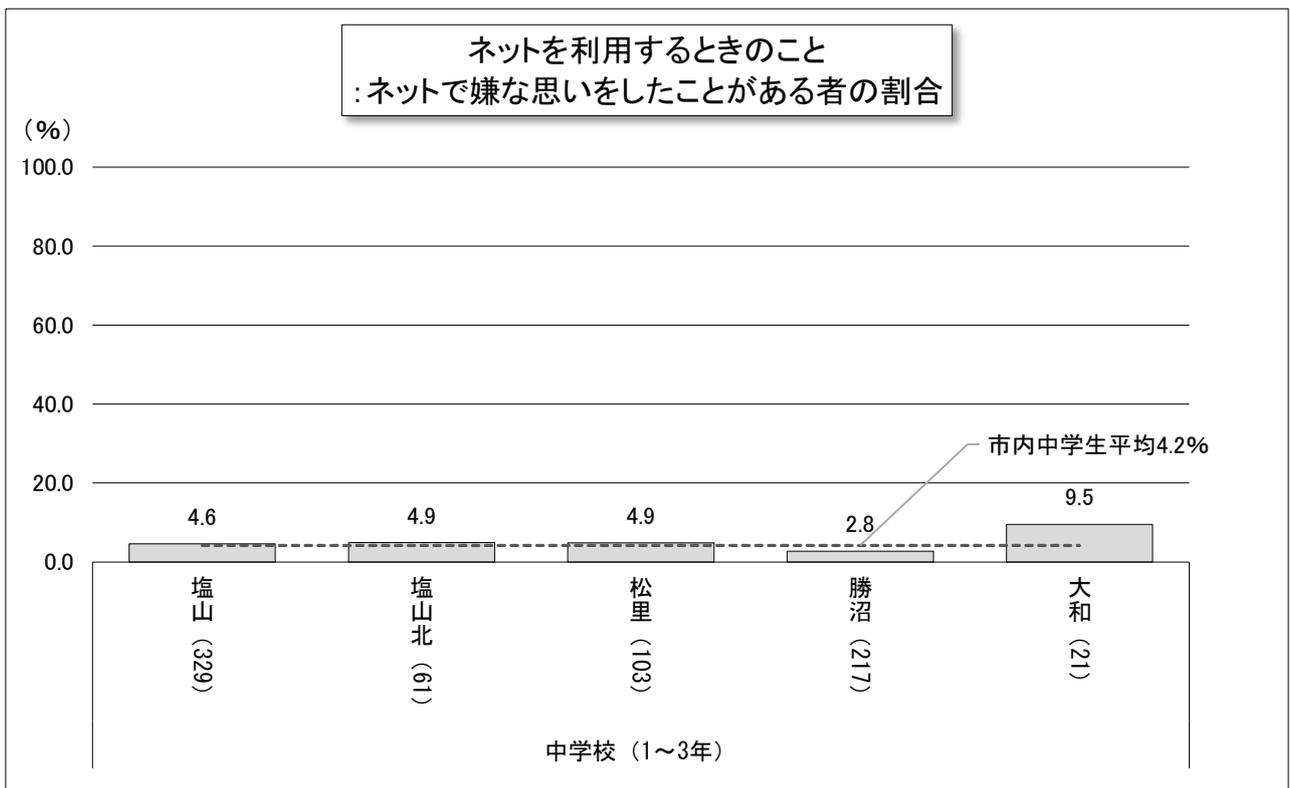
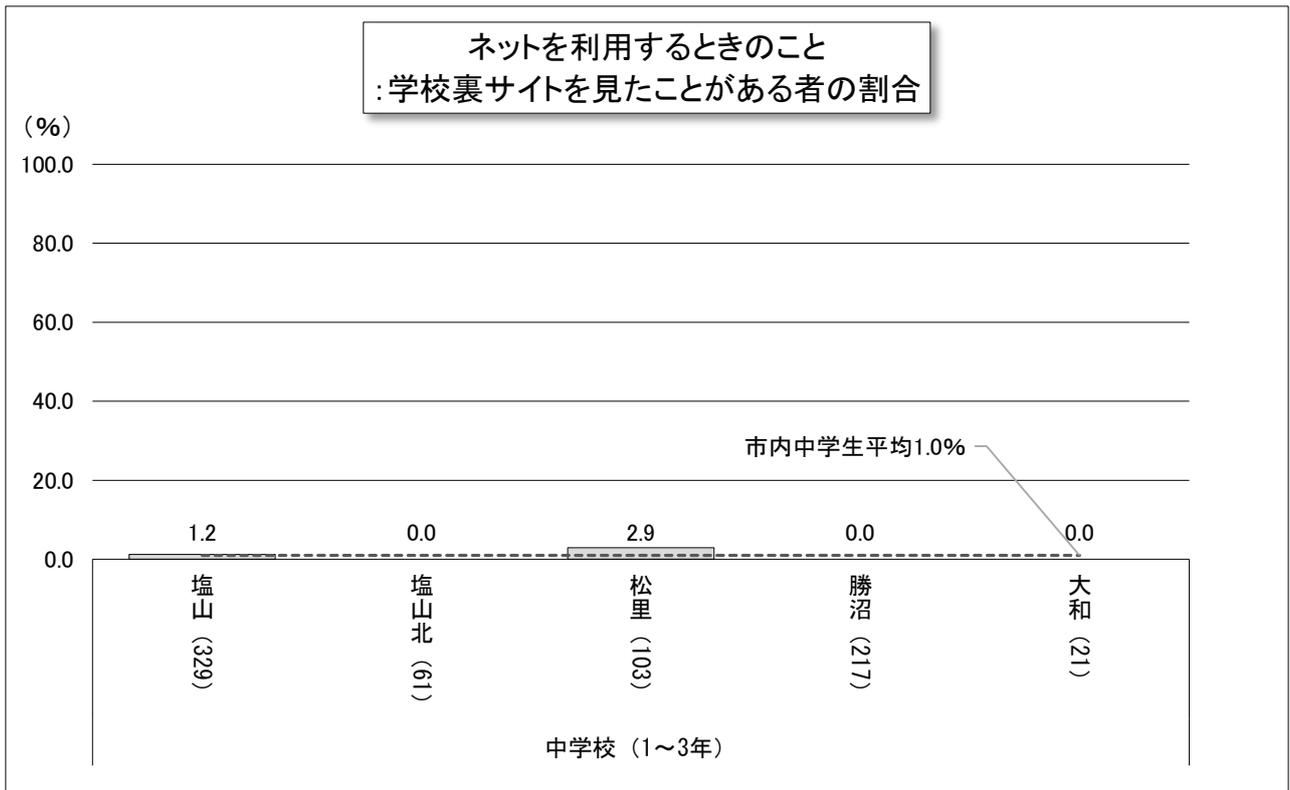
- (1. 全くしない 2. 30分くらい 3. 1時間くらい 4. 2時間くらい 5. 3時間くらい
6. 4時間以上)



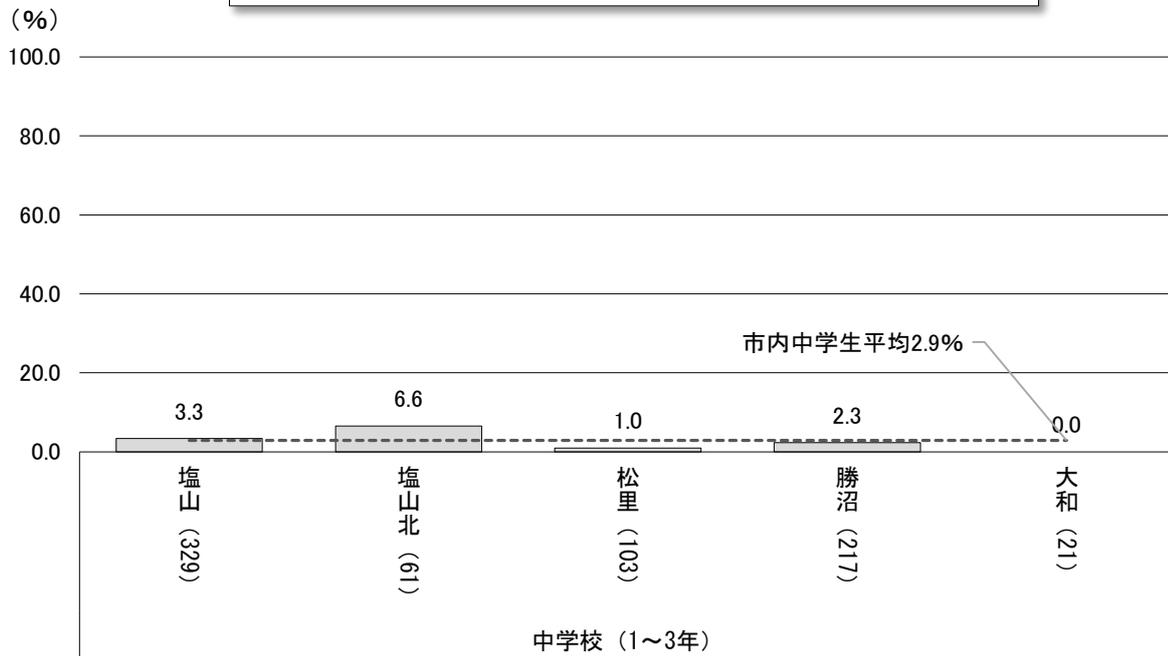
【中：問19】

ネットを利用する時のことで、あてはまるものがあればすべてに○をつけてください。(無回答可)

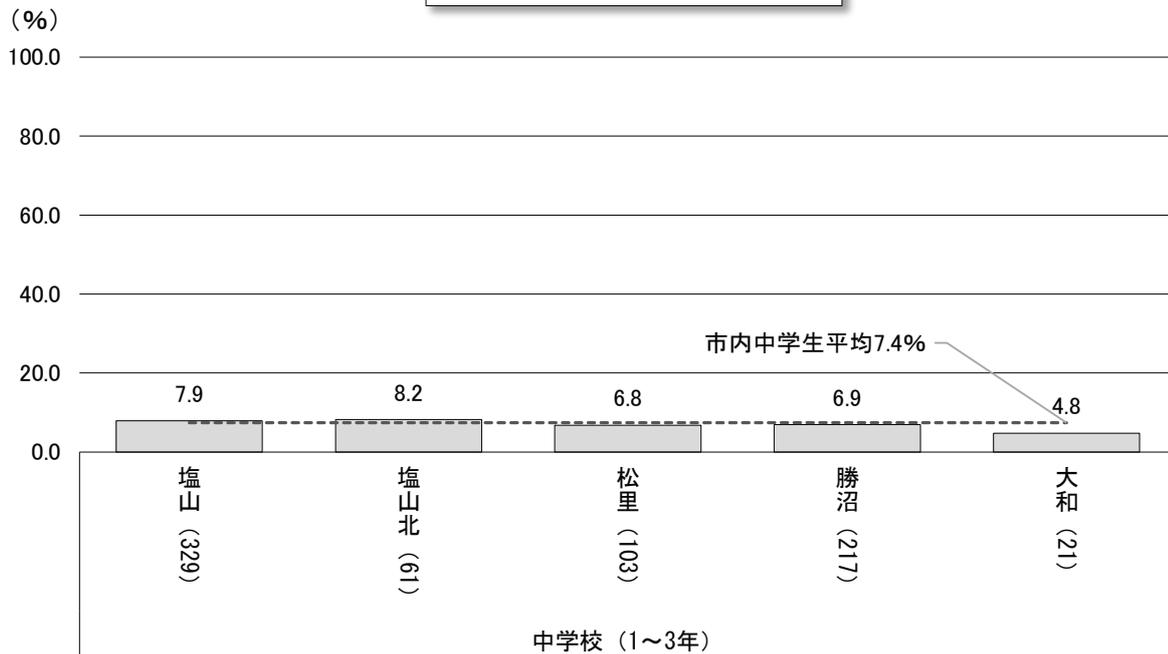




ネットを利用するときのこと
: ネットで知り合った人と、実際に会ったことがある者の割合

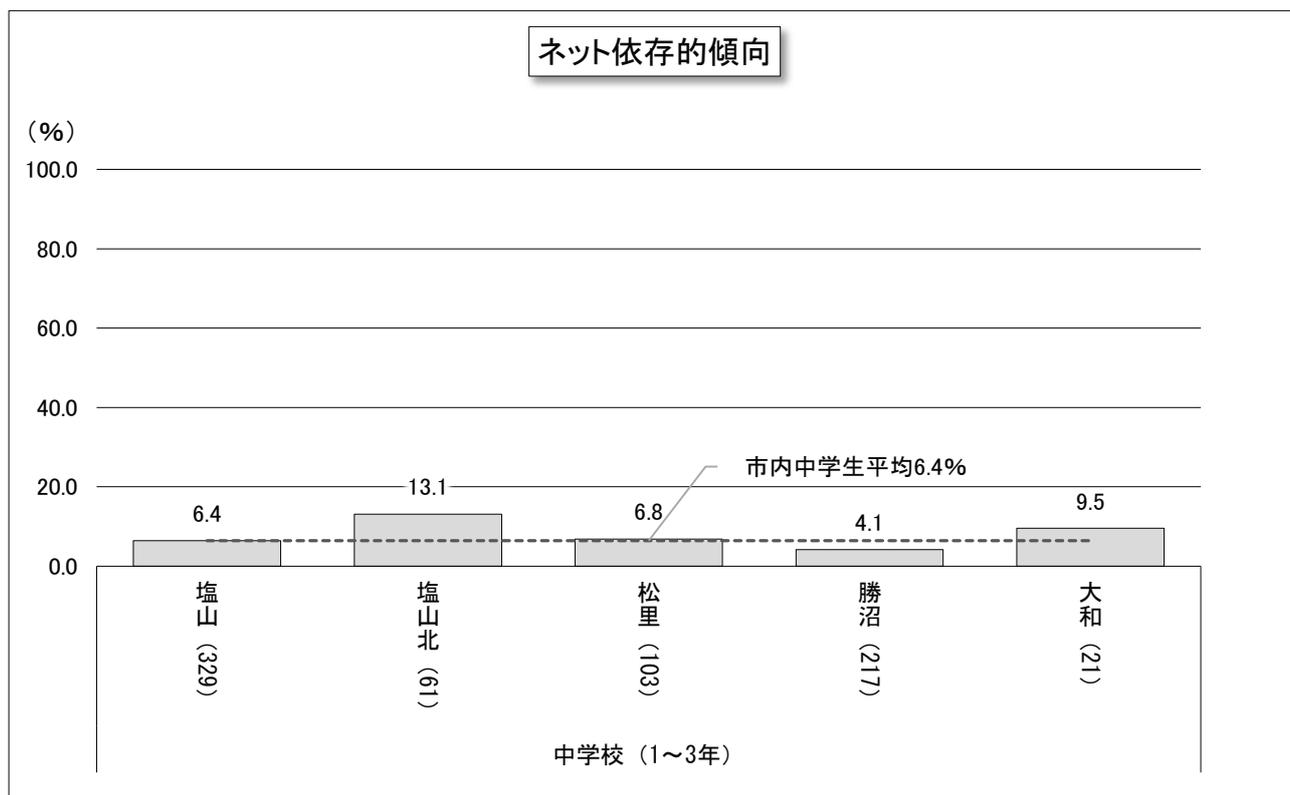


ネットを利用するときのこと
: ネットは利用しない者の割合

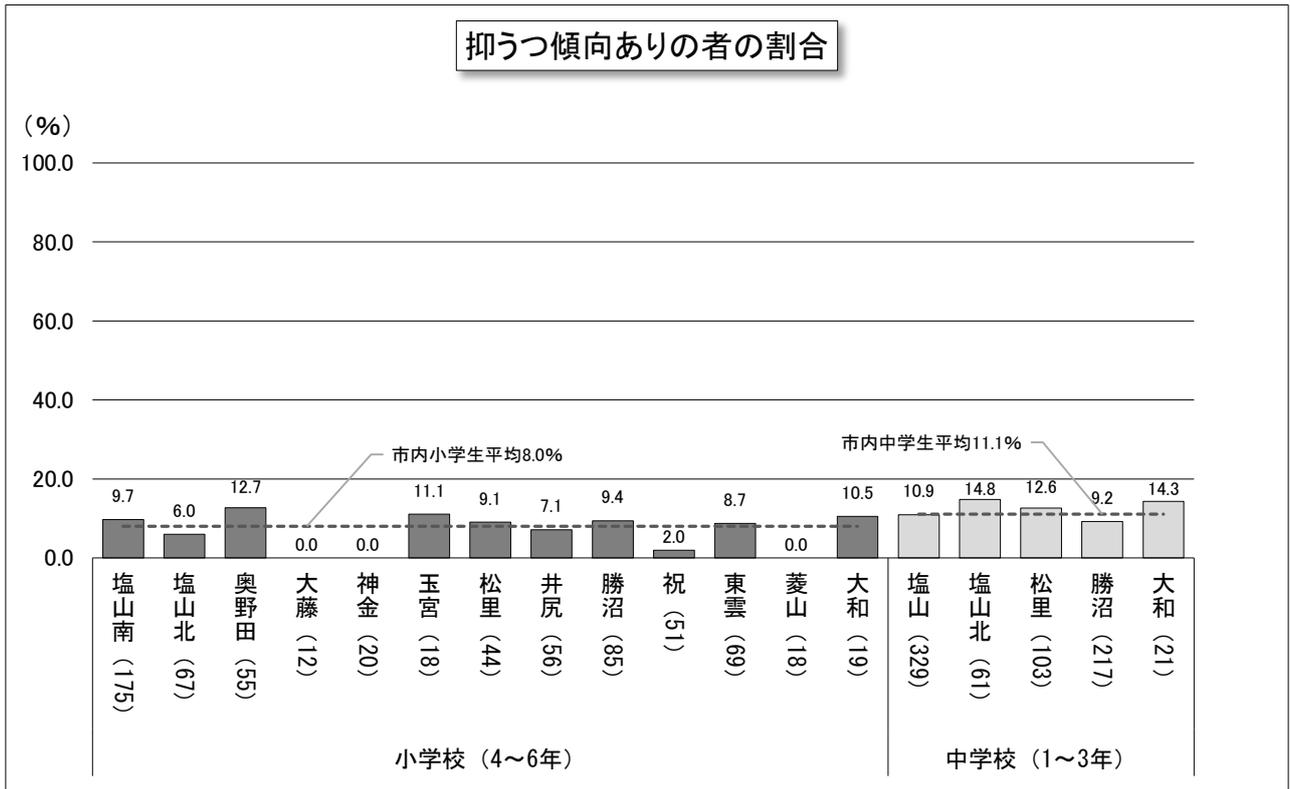


ネット依存的傾向（キンバリー・ヤング博士による）

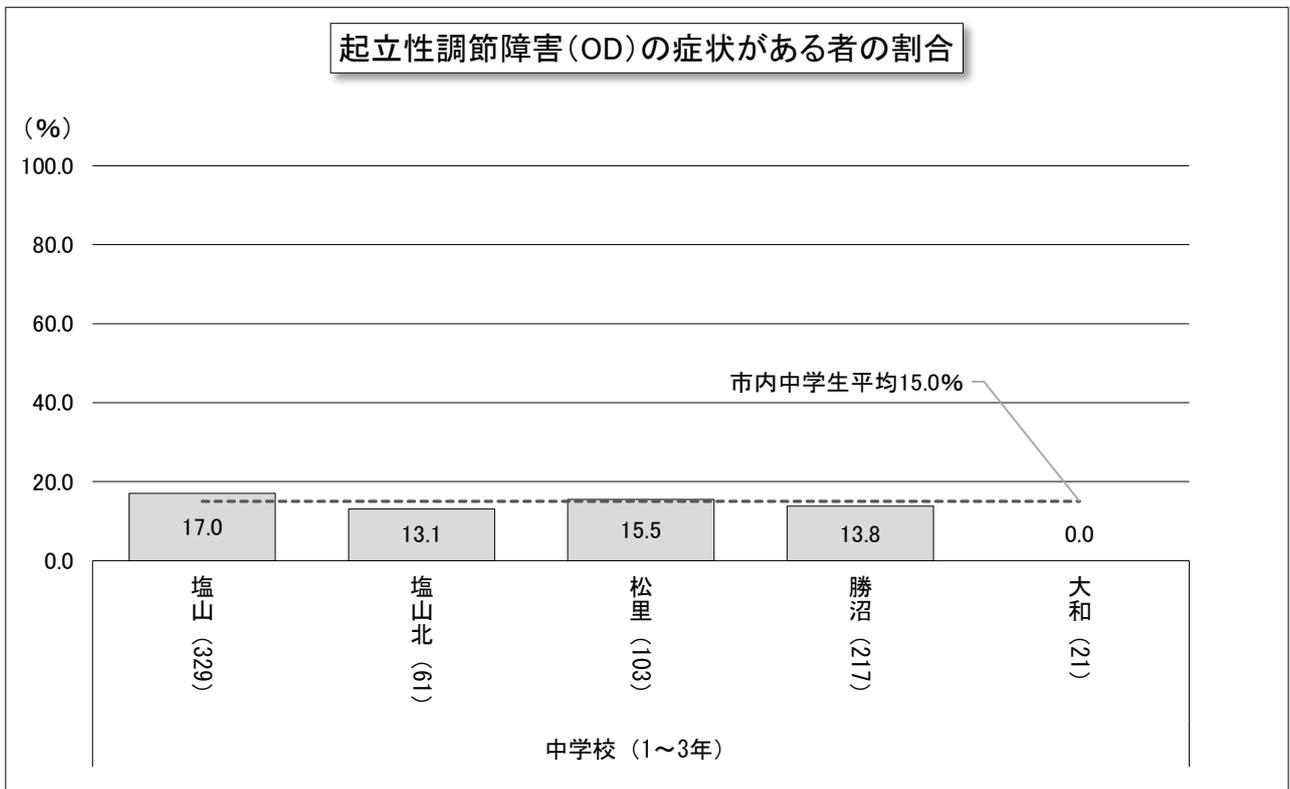
5つ以上「はい」があれば（5点以上）=1（ネット依存的傾向）



抑うつ症状判定



起立性調節障害 (OD) 判定 (中学生)



第Ⅴ章 甲州市思春期調査に関する主な研究

短時間の運動を促進する学校介入が子どものメンタルヘルスに 及ぼす効果 —クラスター・ランダム化比較試験—

山 北 満 哉* 安 藤 大 輔** 秋 山 有 佳***
佐 藤 美 理*** 山 口 香**** 山 縣 然 太 朗***

EFFECT OF A SCHOOL-BASED BRIEF ACTIVE PLAY INTERVENTION ON MENTAL HEALTH IN ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN: A CLUSTER RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL

Mitsuya Yamakita, Daisuke Ando, Yuka Akiyama, Miri Sato,
Kaori Yamaguchi, and Zentaro Yamagata

Key words: physical activity, play, depressive symptoms, school children, intervention.

緒 言

うつ病は、世界中で 2 億 6400 万人以上が罹患している世界共通の精神疾患であり、身体機能の低下や結核などの感染症、心血管疾患などの慢性疾患のリスク増加とも強く関連することが示されている¹⁰⁾。また、家族や友人、学校や職場など、あらゆる場面に影響を及ぼすため、うつ病の予防は公衆衛生上の重要な課題である。成人の精神疾患の 50% が 14 歳より前に始まるとされており⁴⁾、子どもの頃はメンタルヘルスプロモーションと精神疾患の予防に特に重要な時期である。

うつ病の要因は複雑であり、社会的、心理的、生物学的要因の相互作用によって引き起こされると考えられているが、近年、子どもを対象としたメタアナリシスにおいて身体活動の増加が抑うつ症状の減少と関連することが示されている⁵⁾。また、子どもの頃の習慣的な運動が成人期のうつ病

リスクを低減することが報告されており⁶⁾、子どもの頃に運動習慣を形成することが生涯を通じたメンタルヘルスに重要な役割を果たす可能性がある。しかしながら、我が国では小学 5 年生女子の約 7 割が推奨される活動時間を満たしておらず、また、家庭の社会経済状況や運動の得意・不得意等の理由から運動する子としない子の二極化が問題となっている⁹⁾。そのため、小学校では限られた時間のなかで運動意欲の向上や運動習慣の形成を目指したさまざまな取り組みが実施されてきた。しかしながら、それらの取り組みのメンタルヘルスに対する影響について、質の高い方法により検証した報告は皆無である。

そこで本研究は、短時間（1 回 10 秒程度）、かつ運動の得意・不得意にかかわらず誰もが実施可能な運動遊びプログラムが小学生のメンタルヘルスに及ぼす効果について、学校を単位としたクラスター・ランダム化比較試験（クラスター RCT）

* 北里大学一般教育部 College of Liberal Arts and Sciences, Kitasato University, Sagami-hara, Japan.
** 山梨大学教育学部 Faculty of Education, University of Yamanashi, Yamanashi, Japan.
*** 山梨大学社会医学講座 Department of Health Sciences, University of Yamanashi, Yamanashi, Japan.
**** 筑波大学体育系 Faculty of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba, Ibaraki, Japan.

により検証することを目的とした。

方 法

A. 研究デザイン

本研究は小学校を単位とした2群間のクラスター RCT (介入群：対照群 = 1：1) であり、山梨県甲州市内の小学4、5年生に2019年1月15日から2019年6月28日までの約6か月間の運動遊び介入を実施した。本研究のプロトコルは「人を対象とする医学系研究に関する倫理指針」に基づいて計画され、山梨大学医学部倫理委員会の承認を得て実施した (承認番号：1929)。また、UMIN 臨床試験登録システムに登録し、試験内容を公開した (UMIN000034992)。

B. 対象者

2018年度に山梨県甲州市内の全小学校13校に通う4年生と5年生511人を対象とした。選択基準は運動プログラムに参加可能な児童とし、抑うつ状態にあり登校不可能な児童を除外基準とした。本研究は甲州市教育委員会の協力の下に実施され、調査の実施については教育長、各小学校長、養護

教諭、および担任教諭の理解の下、筆者らが児童に直接口頭による説明を行い、インフォームドアセントを行ったうえで書面による保護者の同意を得て実施した。なお、対象とする甲州市の小学校では、2006年より継続して毎年7月に「甲州市児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査 (思春期調査)」を実施している。

C. 目標対象者数

サンプルサイズは本プロジェクトの主要評価項目である骨強度の変化に関する検証をもとに算出した (各群123人, 計246人, $\alpha = 0.05$, $\beta = 0.20$, 効果量0.5, デザイン効果：1クラスター内最小20人, ICC 0.05)。なお、個人ではなく学校を単位として対象とすることやドロップアウト、同意拒否者、欠損等を考慮し市内の全小学校をリクルートした。

D. ランダム割り付け

地域と学校規模でマッチングさせた2校でペアを作成し、ペア内において介入群と対照群 (wait-list, control) にランダムに割り付けを行った。なお、割り付けは評価に直接かかわらない共同研究者が

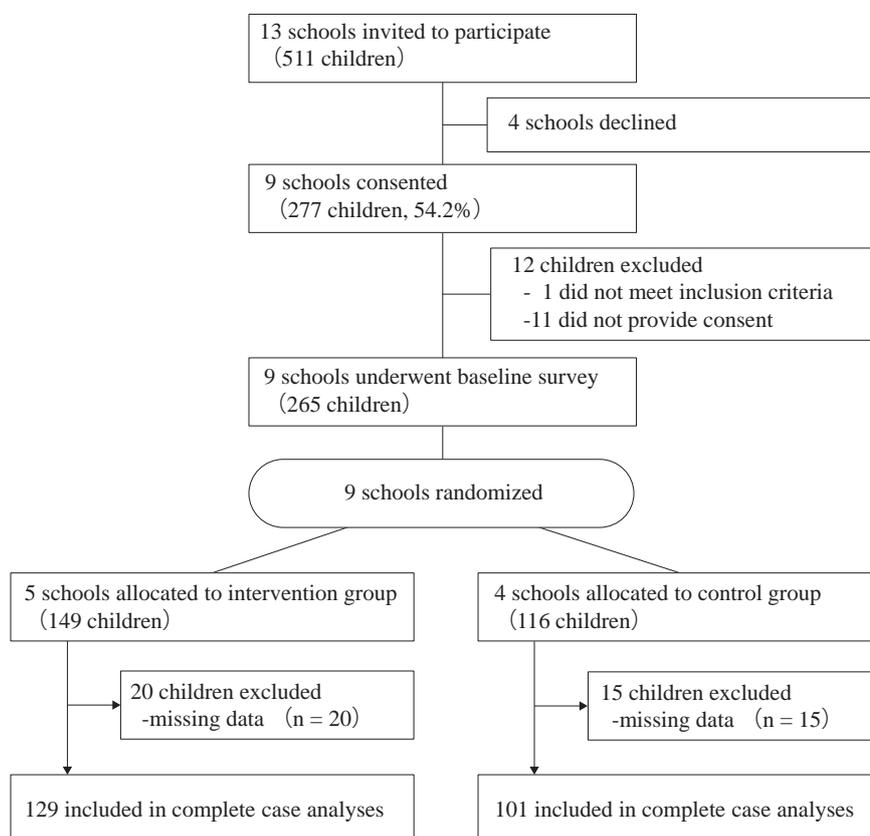


図1. 参加者の流れ(フローチャート)

Fig.1. Participant flow diagram.



図 2. 本研究で用いた解説シートと記録カード
 Fig.2. Instruction guide and recording card used in this study.

行い、Microsoft Excel で発生させた乱数表により介入群と対照群に割り付けた。

E. 介入内容

1. 運動遊びプログラム

本プログラムの実施期間は2019年1月15日から6月28日の6か月間とし、各小学校内にて実施した。プログラムの内容は、1回10秒程度のジャンプを伴う運動遊びを誰かと2人以上で行うこととし、自主的に1日5回以上（1日1分程度）行うことを目指すよう促した。また、運動遊びの種類は1週間ごとに（平日5日）新たに1種類追加し、蓄積された遊びのなかからやりたい遊びを自由に選択できることとした。第1週には4種類の運動遊びをまとめて紹介し、6か月間（春休みとゴールデンウィークを除いた21週、105日）で計24種類の運動遊びを提供した。提供した運動遊びは、誰もが簡単に、かつ短時間で実施可能なものとした（あいさつハイタッチ、足じゃんけんなど）。また、遊びの要素を含めるために、カイヨワの4つの遊びの分類に基づき、アゴン（競争）、アレア（運・偶然）、ミミクリ（模擬）、インリンクス（眩暈）のいずれかを含むものとした。

運動遊びの説明は、各運動遊びの方法とイラストを記載した解説シート（図2左）をA4判のラミネートファイルでコーティングし、各クラスに1セットずつ設置した。また、担任教諭を通じてA5判の同様の解説シートを各児童に配布し、子どもたち一人ひとりに遊び方を把握してもらった。加えて、運動をしなければならないという義務

感や繰り返しによる飽きを感じさせないように、結果的に運動をしてしまうような「仕掛け」を導入することも計画した。

介入群、対照群の両群に対してリストバンド型の活動量計（Fitbit Ace, Fitbit Inc）による睡眠・身体活動量測定を本研究のアウトカム評価時点（2019年7月）までに、2018年12月、2019年2月・7月の3回実施した。なお、対照群には最終評価終了後に介入群に実施した運動遊びプログラムを選定して実施する。

2. 記録カード

子どもたちが運動遊びを楽しみながら、かつ継続して実施できるよう行動経済学で示されている人の行動特性に着目した記録カードを用いた。具体的には、承認欲求や成果の見える化、損失回避性にアプローチするランクアップダウン制を取り入れた記録カードを用いた（図2右）。1週間ごとの運動遊びの実施目標を達成した場合にランクがアップし（シーズ→グロース→シルバー→ゴールド→スター（orハート）→ダイヤモンドの順）、目標が達成できなければランクがダウンするという仕組みであった。運動遊びの実施の記録については、一緒に実施した子ども同士がお互いに記録し合う形で行った。

F. 評価項目

本研究では、妥当性・信頼性が確認されている日本語版バールソン児童用抑うつ性尺度（Birlerson's depression self-rating scale for children; DSRs-C)⁷⁾によって評価した抑うつ傾向の割合を

主要評価項目として用いた。DSRS-Cは、18項目の質問で構成されており、回答は①いつもそうだ、②ときどきそうだ、③そんなことはない、の3件法で評価するものであった。各回答の得点をそれぞれ2点、1点、0点とし、合計点をDSRS-C得点として算出した。先行研究に基づき、16点以上を抑うつ症状ありとして評価した。なお、本項目は毎年継続して7月に実施している思春期調査のデータを用いて評価し、2018年7月の評価をベースライン値、2019年7月の評価を介入後の値として用いた。

また、副次的評価項目として、自尊感情、5つの性格特性、運動有能感、運動好嫌度（身体を動かすことに対する好き嫌い度）、Fitbit Aceにて測定した活動量（身体活動、睡眠活動）の評価を行った。自尊感情は2項目自尊感情尺度を用いて評価し、5件法の回答の合計により得点を算出した（範囲：2～10点）。5つの性格特性は日本語版 Ten Item Personality Inventory (TIPI-J)にて「外向性」「協調性・調和性」「勤勉性・誠実性」「神経症傾向・情緒不安定性」「開放性」を評価し、7件法の回答から得点を算出した（範囲：各1～7点）。運動有能感は12項目の運動有能感尺度を用いて評価し、5件法の回答を合計して得点を算出した（範囲：5～60点）。運動好嫌度については、身体を動かすこと（運動やスポーツ・身体を動かす遊び）の好嫌度を評価し、好きと好き以外（やや好き、やや嫌い、嫌い）の2群に分類した。好き以外を運動無関心層の指標としても用いた。

G. その他の評価項目

性別および生年月日は質問紙により調査し、年齢および月齢を算出した。家庭の社会経済状況は、Health Behavior in School-aged Children Surveyで用いられている family affluence scale (FAS) を筆者らが修正したものを使用し（逆翻訳確認済み）、FASの得点により、0～3点を低群、4～5点を中群、6～7点を高群に分類した。

また、児童生徒健康診断票よりベースラインのDSRS-C調査に最も近い2018年9月の身長、体重を抽出し、body mass index (BMI) を算出した。BMIはWorld Health Organization (WHO) のZスコア基準に従い、低体重、標準、過体重、肥満の

4群に分類した。

H. 統計解析

ベースライン時の特性の群間比較は、連続変数についてはStudent-t検定、カテゴリ変数については χ^2 検定により比較を行った。欠損値はmissing at randomの欠測メカニズムの仮定のもと、20個のデータセットを作成し、Rubinの公式による統合を行った多重代入法で補完した (intention-to-treat)。介入群と対照群におけるDSRS-Cが16点以上の割合の比較については、性、月齢、家庭の社会経済状況、2018年9月時点のBMI区分、ベースラインのDSRS-C得点を固定効果、学級（クラス）を変量効果としたマルチレベルロジスティック分析により検討を行った。また、一般化線形混合モデルによりDSRS-C得点の変化量を検討した。

感度分析として欠損値のあるデータを除いた解析（コンプライトケース分析）、ベースライン時に抑うつ症状があった者（DSRS-C \geq 16）を除いた解析を実施した。加えて、サブグループ解析として、運動好嫌度で分けた運動無関心層に限定した分析も実施した。なお、運動好嫌度別の解析はサンプル数が少なくモデルが収束しなかったため、学校を変量効果として解析を行った。

副次的評価項目の解析には、グループ（介入or対照）、時点、グループと時点の交互作用、性、月齢、家庭の社会経済状況を固定効果、個人とクラスを変量効果とした一般化線形混合モデルにより介入効果の検討を行った。運動好嫌度については、マルチレベルポアソン回帰分析により推定した出現率の比較から介入効果の検討を行った。統計的有意水準は5%未満に設定し、すべての解析はStata/SE version 15.1にて実施した。

結 果

A. 参加者の選定

本研究における参加者のフローチャートを図1に示した。全13校中9校が参加し（69.2%）、9校に所属する277人中265人がベースライン調査に参加した（95.7%）。当初1:1の割り付けを予定していたが、参加の同意が得られた学校が9校であったため、地域と学校規模でペアにした2校（4ペア）、および1校をランダムに各群に割り付

表 1. 研究参加者のベースライン時の特徴
Table 1. Baseline characteristics of participants in the intervention and waitlist groups.

	Waitlist (n = 116)	Intervention (n = 149)	P value
Girls, n (%)	55 (47.4)	70 (47.0)	0.89
Age (years)	10.3 (0.7)	10.2 (0.7)	0.32
Height (cm) *	138.1 (7.8)	137.9 (7.1)	0.88
Weight (kg) *	33.7 (7.8)	33.2 (6.9)	0.57
BMI (kg/m ²) *	17.5 (2.7)	17.3 (2.4)	0.58
BMI z-score, n (%)			0.41
Underweight	4 (3.4)	3 (2.0)	
Standard	80 (69.0)	116 (77.9)	
Overweight	22 (19.0)	23 (15.4)	
Obesity	9 (7.8)	7 (4.7)	
Missing	1 (0.9)	0 (0.0)	
Socioeconomic status, n (%)			0.33
Low	6 (5.2)	5 (3.4)	
Middle	33 (28.4)	47 (31.5)	
High	73 (62.9)	96 (64.4)	
Missing	4 (3.4)	1 (0.7)	
DSRS-C score, n (%)			0.54
≥ 16	12 (10.3)	10 (6.7)	
< 16	97 (83.6)	128 (85.9)	
Missing	7 (6.0)	11 (7.4)	
Self-Esteem score (n = 264)	6.3 (2.0)	6.8 (1.8)	0.04
Extraversion score (n = 260)	4.8 (1.5)	4.7 (1.4)	0.70
Agreeableness score (n = 260)	4.9 (1.3)	4.8 (1.2)	0.66
Conscientiousness score (n = 261)	3.9 (1.4)	4.0 (1.3)	0.58
Neuroticism score (n = 261)	3.9 (1.3)	3.8 (1.3)	0.33
Openness score (n = 260)	4.5 (1.3)	4.2 (1.1)	0.03
Physical competence score (n = 262)	46.1 (8.3)	46.6 (7.8)	0.62
Attitude about physical activity, n (%)			0.16
Positive	92 (79.3)	108 (72.5)	
Negative	23 (19.8)	41 (27.5)	
Missing	1 (0.9)	0 (0.0)	

BMI; body mass index, DSRS-C; depression self-rating scale for children.

*n = 115 in waitlist.

けた。5校(149人)が介入群、4校が対照群(116人)に割り付けられた。介入群では20人、対照群では15人に本研究で使用する評価項目に欠損があったため、介入群は129人、対照群は101人がコンプライトケース分析の対象となった。

B. 参加者のベースライン時の特徴

ベースライン時の参加者の基本属性について、自尊感情と開放性を除き、群間で有意な差はみられなかった(表1)。自尊感情は介入群で高く、開放性は対照群で高かった。DSRS-Cが16点以上

の抑うつ症状を示す割合が対照群でわずかに多かったが有意な差はなかった。

C. 介入の実施精度

介入の遵守率を記録カードより評価した。介入実施期間の105日中、1日5回以上の目標を達成した日数の平均は70.9日であり、介入終了時点での各最終ランクの平均目標達成日数は、シーズ(45.7日)、グロース(79.3日)、シルバー(72.0日)、ゴールド(68.1日)、スター/ハート(84.0日)、ダイヤモンド(98.5日)であった。また、参加者に

表 2. 介入終了後の介入群と対照群における抑うつ症状(DSRS-C ≥ 16)の割合
 Table 2. Proportion of depressive symptoms (DSRS-C ≥ 16) by intervention and waitlist control groups at post intervention.

Prevalence n (%)	Multiple imputation analysis (n = 265)				Complete case (n = 230)			
	Crude		Adjusted*		Crude		Adjusted*	
	OR (95% CI)	P value	OR (95% CI)	P value	OR (95% CI)	P value	OR (95% CI)	P value
Waitlist	Ref		Ref		Ref		Ref	
Intervention	0.42 (0.19, 0.91)	0.027	0.53 (0.16, 1.77)	0.298	0.45 (0.18, 1.13)	0.088	0.67 (0.22, 2.09)	0.493

DSRS-C; depression self-rating scale for children, OR; odds ratio, CI; confidence interval, Ref; reference.

OR were estimated using multilevel logistic regression models with adjustment for class level clustering as a random effect.

*Adjusted for sex, age in month, family affluence scale categories, BMI z-score categories, and value of DSRS-C score at baseline.

表 3. 介入終了後の介入群と対照群における DSRS-C スコアの比較

Table 3. Mean DSRS-C score by intervention and waitlist control groups at post intervention.

Outcome	Multiple imputation analysis (n = 265)				Complete case (n = 230)			
	Waitlist (n = 101)	Intervention (n = 129)	Intervention effect (95% CI)	P value	Intervention effect (95% CI)	P value		
DSRS-C score, mean (SD)								
Baseline	8.4 (6.0)	7.5 (4.9)						
Post intervention	7.9 (5.2)	7.1 (5.0)						
Difference	-0.37 (5.2)	-0.40 (4.2)	-0.18 (-1.84, 1.48)	0.834	0.06 (-1.66, 1.80)	0.938		

DSRS-C; depression self-rating scale for children, CI; confidence interval.

Intervention effect were estimated using multilevel linear regression models with adjustment for covariates and for class level clustering as a random effect.

表 4. ベースライン時に抑うつ症状のなかった者に限定した介入終了後の介入群と対照群における抑うつ症状 (DSRS-C \geq 16) の割合

Table 4. Proportion of depressive symptoms (DSRS-C \geq 16) by study group at post intervention without depressive symptoms at baseline.

	Complete case (n = 210)					
	Prevalence			Adjusted*		
	n (%)	OR	(95% CI)	P value	OR	(95% CI)
Waitlist	6/ 89 (6.7)	Ref			Ref	
Intervention	3/121 (2.5)	0.35	(0.09, 1.45)	0.148	0.23	(0.01, 4.26)

DSRS-C; depression self-rating scale for children, OR; odds ratio, CI; confidence interval, Ref; reference.

OR were estimated using multilevel logistic regression models with adjustment for class level clustering as a random effect.

* Adjusted for sex, age in month, family affluence scale categories, BMI z-score categories, and value of DSRS-C score at baseline.

表 5. 運動好悪度別にみた介入終了後の介入群と対照群の抑うつ症状 (DSRS-C \geq 16) の割合

Table 5. Proportion of depressive symptoms (DSRS-C \geq 16) by attitude about physical activity at post intervention.

	Positive to physical activity (n = 174)						Negative to physical activity (n = 56)					
	Crude			Adjusted*			Prevalence			Adjusted*		
	n (%)	OR (95% CI)	P value	OR (95% CI)	P value	n (%)	OR (95% CI)	P value	OR (95% CI)	P value		
Waitlist	6/81 (7.4)	Ref		Ref		7/20 (35.0)	Ref		Ref			
Intervention	4/93 (4.3)	0.56 (0.15, 2.07)	0.385	0.83 (0.17, 4.17)	0.823	4/36 (11.1)	0.23 (0.06, 0.93)	0.039	0.14 (0.00, 4.89)	0.275		

DSRS-C; depression self-rating scale for children, OR; odds ratio, CI; confidence interval, Ref; reference.

OR were estimated using multilevel logistic regression models with adjustment for school level clustering as a random effect.

* Adjusted for sex, age in month, family affluence scale categories, BMI z-score categories, and value of DSRS-C score at baseline.

表 6. 各評価時点における副次的評価項目に対する介入効果
Table 6. Intervention effect on secondary outcomes at each time point.

	Waitlist			Intervention			Intervention effects* (95% CI)	P value
	n	mean	(SD)	n	mean	(SD)		
Self-Esteem								
At 1 month	104	-0.11	(1.8)	140	-0.15	(1.7)	-0.14(-0.78, 0.49)	0.660
Post intervention	104	-0.17	(2.0)	140	-0.11	(1.7)	0.03(-0.61, 0.67)	0.928
6 month follow-up	104	-0.19	(2.0)	140	-0.21	(1.8)	-0.03(-0.67, 0.61)	0.934
Extraversion								
At 1 month	96	0.13	(1.3)	129	0.10	(1.1)	-0.01(-0.48, 0.46)	0.956
Post intervention	96	0.13	(1.4)	129	0.07	(1.2)	0.08(-0.39, 0.55)	0.735
6 month follow-up	96	0.26	(1.4)	129	-0.05	(1.3)	-0.31(-0.78, 0.15)	0.187
Agreeableness								
At 1 month	96	-0.12	(1.2)	130	-0.19	(1.2)	-0.03(-0.46, 0.40)	0.885
Post intervention	96	-0.51	(1.3)	130	-0.08	(1.2)	0.43(0.00, 0.86)	0.048
6 month follow-up	96	-0.42	(1.5)	130	-0.16	(1.2)	0.28(-0.14, 0.70)	0.188
Conscientiousness								
At 1 month	97	-0.22	(1.2)	131	-0.07	(1.3)	0.04(-0.42, 0.49)	0.878
Post intervention	97	-0.29	(1.4)	131	-0.03	(1.3)	0.15(-0.31, 0.61)	0.525
6 month follow-up	97	-0.28	(1.3)	131	-0.14	(1.3)	0.12(-0.34, 0.57)	0.618
Neuroticism								
At 1 month	97	-0.32	(1.3)	130	0.19	(1.2)	0.42(0.01, 0.83)	0.044
Post intervention	97	-0.08	(1.3)	130	0.20	(1.3)	0.22(-0.19, 0.63)	0.290
6 month follow-up	97	-0.04	(1.4)	130	0.11	(1.4)	0.09(-0.32, 0.50)	0.673
Openness								
At 1 month	97	-0.10	(1.5)	132	0.16	(1.1)	0.14(-0.26, 0.55)	0.203
Post intervention	97	-0.22	(1.5)	132	0.14	(1.3)	0.38(-0.02, 0.79)	0.029
6 month follow-up	97	-0.12	(1.6)	132	-0.03	(1.3)	0.09(-0.32, 0.50)	0.544
Physical competence								
At 1 month	104	0.89	(5.8)	135	-1.03	(4.7)	-2.10(-4.73, 0.54)	0.119
Post intervention	104	0.81	(6.1)	135	-0.34	(6.3)	-0.72(-3.36, 1.91)	0.591
6 month follow-up	104	1.03	(6.9)	135	-0.77	(7.4)	-1.56(-4.22, 1.09)	0.249
Positive to physical activity								
		n	(%)		n	(%)	PR (95% CI)	
At 1 month	108	85	(78.7)	141	99	(70.2)	0.95(0.64, 1.42)	0.817
Post intervention	108	82	(75.9)	141	105	(74.5)	1.10(0.74, 1.63)	0.633
6 month follow-up	108	80	(74.1)	141	98	(69.5)	1.04(0.70, 1.55)	0.842

PR; prevalence ratio.

Mean changes from baseline were estimated with a generalized linear mixed-effects model for repeated measures for secondary outcomes except for positive to physical activity, with fixed effects for group(intervention or waitlist), time, interaction of group with time, sex, age in months, and family affluence scale categories and with random effects for class(clusters).

PR was estimated with multilevel poisson regression models using same fixed and random effects of other secondary outcomes variables.

における最終ランクの割合は、シーズ (34.4%)、グロース (4.6%)、シルバー (6.1%)、ゴールド (18.3%)、スター/ハート (9.9%)、ダイヤモンド (26.7%) であった。

また、計画していた結果的に運動をしてしまうような「仕掛け」については、介入期間中に十分

な準備ができず、導入ができなかった。

D. DSRS-C スコアに対する介入効果

介入終了後の介入群と対照群における抑うつ症状を示す割合の比較を表 2 に示した。Crude モデルでは、対照群と比較して介入群で有意に抑うつ症状を示す割合が低かった (Odds ratio [OR]=0.42,

95%CI = 0.19, 0.91, $P = 0.027$)。共変量を調整した解析では有意差は消失し、その関連が減弱した (OR = 0.53, 95%CI = 0.16, 1.77, $P = 0.298$)。コンプリートケース分析においても同様に対照群 (12.9%) と比較して介入群 (6.2%) で抑うつ症状を示す割合が低かった。

また、DSRS-C 得点の変化量について、介入群と対照群の間に有意な差は示されなかった (mean group differences = -0.18, 95%CI = -1.84, 1.48, $P = 0.834$)。コンプリートケース分析においても同様の結果であった (mean group differences = 0.06, 95%CI = -1.66, 1.80, $P = 0.938$)。

感度分析として実施したベースライン時に DSRS-C が16点以上であった者を除いた検討においても、対照群 (6.7%) より介入群 (2.5%) で抑うつ症状の割合が少なかったものの、群間に有意な差はみられなかった (OR = 0.23, 95%CI = 0.01, 4.26, $P = 0.324$) (表4, 共変量を調整した解析)。

また、サブグループ解析として実施した運動無関心層に対する効果の検証において、Crude モデルでは介入群は対照群と比較して抑うつ症状の割合が有意に少なかった (OR = 0.23, 95%CI = 0.06, 0.93, $P = 0.039$)。しかしながら、共変量を調整した解析ではその統計的有意差は消失した (表5)。

副次的評価項目に対する介入効果は、介入終了後の評価において、協調性と開放性を高める有意な介入効果が示されたが、介入終了6か月後の継続効果はみられなかった (表6)。一方で、介入1か月時点の神経症傾向・情緒不安定性が高いことも示された。その他の評価項目については、どの評価時点においても有意な介入効果はみられなかった。

なお、Fitbit Ace にて測定した活動量 (身体活動、睡眠活動) の結果については、Fitbit 社が公開している Application Programming Interface (API) からの情報取得、および API 連携によるデータセットの作成に時間を要しており、今回の報告書では結果を示すことができなかった。

考 察

本研究は、誰もが実施可能な短時間の運動遊び

プログラムが小学生のメンタルヘルスに与える効果を明らかにするため、学校を単位としたクラスター RCT による検証を行った。その結果、運動遊び介入が抑うつ症状を低減する可能性は示唆されたものの、今回実施した方法による運動遊びプログラムでは、子どものメンタルヘルスに効果的な影響をもたらさないことが示された。

子どものメンタルヘルスに対する運動の効果を検討した報告は限られるものの、複数のシステマティックレビューにより、運動が抑うつ症状の改善に効果的であることが明らかにされている^{1,2)}。しかしながら、個々の研究結果に着目すると、多くの研究が抑うつ症状を減少する方向が示されているが、統計的に有意な結果が示されているものは多くはない。それらの差異の原因の1つとして、実施された運動量の違いが考えられる。有意な介入効果が得られた報告では、高頻度 (週3日以上)、中・高強度 (息の上がる有酸素運動以上の強度) で、適度な時間 (30分/日程度) の運動が実施されている。一方で、介入効果が小さかった報告では、時間が長いもの (90分/日) や低強度のプログラムが散見される¹⁾。本研究においても、実施した運動内容が1回10秒程度のものであり、運動遊びの内容も活動強度の高いものではなかった。更に、最も実施率が高いランクであるダイヤモンドランクの介入終了時点における割合は26.8%に留まり、かつ最も実施率の少なかったシーズランクの割合が34.4%と最多であったため、介入として十分な運動量が確保できていなかったと考えられる。

一方で、有意な介入効果は得られなかったものの、介入により抑うつ症状が低減する方向性は示された。その要因として本研究のプログラムは必ず誰かと一緒に (2人以上で) 実施する内容であったため、交流によるポジティブな心理的効果が得られたのかもしれない³⁾。実際に、介入終了時点の協調性と開放性については有意な介入効果が示されていることから、今回のプログラムによる心理的な変化が抑うつ症状の低減に寄与したと考えられる。加えて、最近のシステマティックレビューにおいて座位時間と抑うつ症状が関連することが示唆されており⁸⁾、本研究におけるプログラム

では十分な運動量は確保できなかったものの、座位行動の中断には寄与していた可能性も考えられる。介入1か月後に神経症傾向・情緒不安定性が高かった理由は不明であるが、質問項目に「冷静で気分が安定していると思う」が含まれていたため、介入による活動の増加や交流による気分の変化が反映されたのかもしれない。今後は、活動量計にて測定した客観的な身体活動量や睡眠の結果を考慮した詳細な検討により原因を追究するとともに、労力対効果の高い介入方法を構築する必要がある。

本研究は、我が国で初めての小学校を対象としたクラスターRCTであり、これまでで最も1回の介入時間が短い運動遊び介入研究であったが、今回のプログラムでは子どものメンタルヘルスに対する十分な効果が得られないことが明らかになった。本研究の限界として、地方の一地域を対象としているため学校数（クラスター）が少ないこと、各学校内の参加者数（サンプルサイズ）が少ないことが挙げられる。そのため、都市部などの他地域も含め、十分な参加者を確保した更なる検証を行う必要がある。

総 括

本研究の結果より、今回実施した年度を跨いだ6か月間の低強度、短時間の運動遊びプログラムでは、子どものメンタルヘルスに効果的な影響をもたらす十分な運動遊びの実施、および継続につながらないことが示された。今後は、本運動遊びプログラムの課題を改善し、どの学校においても実施できるよう、負担を最小限に抑えながら、かつ効果的な介入効果が得られる方法を開発するとともに、その効果のエビデンスを蓄積する必要がある。

謝 辞

本研究にご協力いただいた参加者の皆様、養護教諭、担任の先生をはじめとする諸先生方、研究協力者の皆様に心より感謝申し上げます。また、本研究の実施に対して助成を賜りました公益財団法人明治安田厚生事業団に厚く御礼申し上げます。

参 考 文 献

- 1) Brown HE, et al. (2013): Physical activity interventions and depression in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports Med*, **43**, 195-206.
- 2) Carter T, et al. (2016): The effect of exercise on depressive symptoms in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, **55**, 580-590.
- 3) Eime RM, et al. (2013): A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *Int J Behav Nutr Phys Act*, **10**, 98.
- 4) Kessler RC, et al. (2005): Prevalence, severity, and comorbidity of 12-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Arch Gen Psychiatry*, **62**, 617-627.
- 5) Korczak DJ, et al. (2017): Children's physical activity and depression: a meta-analysis. *Pediatrics*, **139**, e20162266.
- 6) McKercher C, et al. (2014): Physical activity patterns and risk of depression in young adulthood: a 20-year cohort study since childhood. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. **49**, 1823-1834.
- 7) 村田豊久ら(1996): 学校における子どものうつ病—Birlesonの小児期うつ病スケールからの検討—。最新精神医学, **1**, 131-138.
- 8) Stiglic N, et al. (2019): Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ Open*, **9**, e023191.
- 9) スポーツ庁(2019): 令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果。
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922_00001.html
- 10) World Health Organization (2020): Depression.
<https://www.who.int/health-topics/depression>

【原 著】

両親の学歴と子どもの運動時間の関連

山北 満哉¹⁾ 佐藤 美理²⁾ 安藤 大輔³⁾
鈴木 孝太⁴⁾ 山縣然太郎^{2,5)}

- 1) 北里大学一般教育部人間科学教育センター健康科学単位
2) 山梨大学大学院総合研究部附属出生コホート研究センター
3) 山梨大学大学院総合研究部教育学域 4) 愛知医科大学医学部衛生学講座
5) 山梨大学大学院総合研究部医学域社会医学講座

【要約】目的：両親の収入や職業、学歴といった社会経済状況が子どもの運動時間に影響を及ぼすことが多数報告されているが、我が国の子どもを対象とした報告はほとんどみあたらない。本研究は、家庭の社会経済状況の指標として用いられている両親の学歴と子どもの運動時間との関連を検討することを目的とした。

方法：2011年7月に山梨県甲州市で実施した児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査に参加した小学4年生から中学3年生(9~15歳)とその両親を対象とした。両親の学歴は妊娠届出時に作成された母子管理カードより収集し、子どもの運動時間は質問紙により本人から回答を得た。児童生徒の月齢とBMIを調整したポアソン回帰分析を用いて、両親の学歴と子どもの運動時間の関連について検討を行った。

結果：658人(男子360人、女子298人)より追跡データが得られた(追跡率87.5%)。小学生の女子において、両親の学歴がともに13年以上の児童は、両親の学歴がともに12年以下の児童と比較して、1週間の総運動時間が7時間未満である割合が有意に多かった(Prevalence ratio: 1.30, 95%信頼区間: 1.00 - 1.69, $p = 0.0498$)。男子、および中学生の女子では有意な関連は示されなかった。

結論：両親の学歴は小学生女子の運動時間と負の関連を示す可能性が示された。我が国においても子どもの運動時間に両親の社会経済状況が影響する可能性が示唆されたが、他の地域での更なる検証が必要である

Key words：親の学歴、社会経済状況、思春期の子ども、運動習慣

1. 緒 言

定期的な運動は、子どもの体力の向上だけでなく、肥満予防¹⁾や精神的な健康²⁾など、子どもの心身の健康に良い影響をもたらすことが示されている。また、子どもの頃の運動習慣の影響は成人期以降の運動習慣や健康状態にも持ち越されると考えられており³⁾、子どもの頃に運動習慣を形成することが生涯を通じた健康に重要な役割を果たす可能性が示唆されている⁴⁾。

しかしながら、2015(平成27)年度の全国体力・

運動能力、運動習慣等調査によると、1週間の総運動時間が60分未満である小学生の割合は、男子で6.6%、女子で13.0%であり⁵⁾、女子においてはおよそ8人に1人がほとんど運動を実施していない状況にあると考えられる。また、中学生においては、1週間の総運動時間の分布に二峰性がみられるため、運動する子としない子の二極化が指摘されている。したがって、小中学生における運動習慣形成に関連する要因を明らかにすることは、子どもの運動時間の減少や体力低下が問題となっている我が国において重要な課題であり、運動格差の是正、および生涯を通じた運動習慣獲得の早期対策につながる可能性が示唆される。

子どもの身体活動・運動には、生物学的(性、年齢等)、心理的(自尊感情など)、社会文化的(家庭のサポート、両親の運動経験など)および環境的要

連絡先：山北満哉，北里大学一般教育部人間科学教育センター健康科学単位，〒252-0373 神奈川県相模原市南区北里 1-15-1, yamakita@kitasato-u.ac.jp

投稿日：2016年12月12日，受理日：2017年2月7日

因(運動施設へのアクセス、安全性など)など多様な要因が複雑に関連することが報告されている⁶⁻⁹⁾。近年、健康行動に対する態度や経験に影響を及ぼす社会経済状況が健康の重要な決定要因であることが明らかにされ、子どもの身体活動・運動に対しても、両親の収入や職業、学歴などといった社会経済状況が影響を及ぼすことが国外の多くの報告において示されている^{10,11)}。これまでの報告では、家庭の社会経済状況が豊かであると子どもの身体活動量も多いという正の関連を示す報告が多い傾向にあるが¹⁰⁾、一方で負の関連を示す報告も多数存在しており^{11,12-16)}、結果は必ずしも一致していない。また、子どもの頃の社会経済状況は成人期以降の運動習慣にも影響を及ぼすことが示されており^{17,18)}、OECD 諸国における経済格差が上位であり¹⁹⁾、かつ子どもの運動習慣が二極化している我が国において、家庭の社会経済状況と子どもの運動習慣の関連を明らかにすることは重要な意義があると考えられる。しかしながら、我が国において、社会経済状況と子どもの運動習慣の関連を検討した報告は限られており²⁰⁾、その関連性は明らかになっていない。

そこで本研究は、社会経済状況の指標として用いられている両親の学歴と小中学生の運動時間との関連を検討することを目的とした。

2. 方 法

2-1. 研究デザインとセッティング

本研究は、現在進行中の甲州プロジェクト(甲州市母子保健縦断調査)の一部として実施された。甲州プロジェクトは、山梨県甲州市(旧塩山市)において1988年より開始された出生コホート研究であり、甲州市において妊娠届出を行った妊婦、および各乳幼児健診を受診した児とその母親を対象としている。妊娠届出および各乳幼児健診時に全例を対象に生活習慣に関する質問紙調査を実施し、身体測定データも同時に収集している。2006年からは市内の小中学校の小学4年生から中学3年生の全児童生徒を対象に、生活習慣に関する質問紙調査を毎年実施するとともに、4月に行われている身体測定データを児童生徒健康診断票から収集している。調査の詳細については、既報を参照されたい²¹⁾。

2-2. 対象者

本研究では、1996年4月2日から2002年4月1日の間に山梨県甲州市で出生し、2011年7月に同市で実施した「児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査」に回答した小学4年生から中学3年生(年齢:9~15歳)とその両親を対象とした。

本研究は山梨大学医学部倫理委員会の承認を得て(承認番号:1398)、「人を対象とする医学系研究に関する倫理指針」に沿って実施した。また、本研究は甲州市教育委員会、および甲州市健康増進課の協力の下に実施され、質問紙調査の実施については養護教諭、および担任教諭より口頭による説明を行い、児童生徒にインフォームドアセントを行ったうえで実施した。

2-3. 評価項目

2-3-1. 両親の学歴

母親および父親の学歴については、妊娠届出時に作成した母子管理カードより収集した。学歴の質問項目は、母親、父親それぞれの最終学歴について、①中学、②高校、③短大、④専門学校、⑤大学、⑥大学院の6項目の選択肢から回答するもので、母親が回答した。

2-3-2. 子どもの運動時間

子どもの運動時間は、2011年7月に実施した「児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査」の身体活動に関する質問項目を用いて評価した。質問項目は、「あなたはふだん、体育の時間以外で週に合計何時間くらい、体を動かしますか(例えば、部活動、スポーツ少年団、スイミングやテニススクールなど)」であり、「1. 週に合計して、約()時間、2. まったくしない」の選択肢により回答を得た。「まったくしない」を0時間、および記載された時間を1週間の総運動時間として評価した。

2-3-3. その他の評価項目

性別および年齢は、「児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査」により情報を得た。また、各小中学校において毎年4月に実施されている定期健康診断時の身長、体重を児童生徒健康診断票より抽出した。体重(kg)を身長(m)の2乗で除してbody mass index (BMI)を算出した。

2-4. 解析方法

両親の学歴は、高校までの学歴を12年とし、12年以下(高校卒業まで)と13年以上(短大卒業以上)の2群に分類した。更に、父親と母親の学歴に

ついて、両親ともに12年以下、父親のみ13年以上、母親のみ13年以上、両親ともに13年以上の4群に分類して分析に用いた。

子どもの運動時間は、日本体育協会の子どもの身体活動ガイドライン²²⁾(からだを使った遊び、生活活動、体育、スポーツを含めて、毎日、最低60分以上からだを動かす)の身体活動・運動行動の最低目標の「量」である60分以上を参考に、1日あたり60分相当となる週に7時間以上を基準として、運動時間を週に7時間以上と回答した者と週に7時間未満と回答した者の2群に分類した。我が国における小中学生の運動時間は、女子より男子で、また小学5年生より中学2年生で多いことから⁵⁾、分析は男女別、および小学生と中学生に層別化して検討を行った。加えて、学年間の差、および学年内の差を考慮するために生年月日と測定日より月齢を算出した。

男女の平均値の比較には、Student-*t* testを用い、割合の比較についてはカイ二乗検定を用いた。アウトカムの出現割合(運動時間が週に7時間未満の者の割合)が10%を超えていたため²³⁾、1週間

の総運動時間が7時間を満たすか否かを目的変数、両親の学歴を説明変数としたポアソン回帰分析を用いて検討を行った。また、調整変数には、月齢、および先行研究^{12,24)}に従って体格指標としてBMIを用いた。

すべての解析にはIBM SPSS Statistics 19.0 for Windowsを用い、統計的有意水準は5%未満に設定した。

3. 結 果

調査対象期間内に出生した児のうち母親の妊娠届出時から追跡可能であった児は847人であり、両親の学歴が得られた児は752人であった。そのうち、2011年の追跡調査の回答が得られた児童生徒は、小学生306人(男子163人、女子143人;平均年齢10.4歳(標準偏差1.0歳))、中学生352人(男子197人、女子155人;平均年齢13.4歳(標準偏差1.0歳))、計658人(男子360人、女子298人)であった(追跡率87.5%)。

対象とした児童生徒の特徴を表1に示した。両

表1 対象者の身体的特徴、両親の学歴、運動時間

	小学生					中学生				
	男子 (n=163)		女子 (n=143)		p値*	男子 (n=197)		女子 (n=155)		p値*
	平均 (標準偏差)	平均 (標準偏差)	平均 (標準偏差)	平均 (標準偏差)						
年齢(歳)	10.4 (0.9)	10.4 (1.0)	0.90	13.3 (0.9)	13.6 (1.0)	0.01				
身長(cm)	139.1 (7.7)	140.1 (7.6)	0.23	158.3 (9.5)	154.9 (6.2)	<0.001				
体重(kg)	34.3 (8.0)	34.8 (8.2)	0.58	48.5 (11.2)	48.2 (8.7)	0.79				
BMI(kg/m ²)	17.6 (2.8)	17.5 (2.7)	0.91	19.1 (3.0)	20.1 (3.2)	0.01				
平均運動時間(時間/週)	9.7 (7.2)	5.9 (6.0)	<0.001	16.7 (8.3)	15.5 (9.4)	0.21				
	人数	(%)	人数	(%)						
母親の学歴										
12年以下	75	(46.0)	57	(39.9)	0.28	93	(47.2)	76	(49.0)	0.73
13年以上	88	(54.0)	86	(60.1)		104	(52.8)	79	(51.0)	
父親の学歴										
12年以下	82	(50.3)	65	(45.5)	0.40	104	(52.8)	81	(52.3)	0.92
13年以上	81	(49.7)	78	(54.5)		93	(47.2)	74	(47.7)	
両親の学歴										
両親ともに12年以下	52	(31.9)	45	(31.5)	0.16	67	(34.0)	55	(35.5)	0.97
父親のみ13年以上	23	(14.1)	12	(8.4)		26	(13.2)	21	(13.5)	
母親のみ13年以上	30	(18.4)	20	(14.0)		37	(18.8)	26	(16.8)	
両親ともに13年以上	58	(35.6)	66	(46.2)		67	(34.0)	53	(34.2)	
運動時間										
運動時間<7時間/週	62	(38.0)	100	(69.9)	<0.001	29	(14.7)	33	(21.3)	0.11

*連続変数は Student-*t* test, カテゴリー変数はカイ二乗検定によって比較した。

表 2 両親の学歴と子どもの運動時間の関連

両親の学歴	男子				女子					
	運動時間 <7時間/週 (%)	調整なし		調整あり*		運動時間 <7時間/週 (%)	調整なし		調整あり*	
		PR	(95% 信頼区間)	PR	(95% 信頼区間)		PR	(95% 信頼区間)	PR	(95% 信頼区間)
小学生										
両親ともに12年以下	36.5	1.00	(基準)	1.00	(基準)	60.0	1.00	(基準)	1.00	(基準)
父親のみ13年以上	34.8	0.95	(0.49-1.85)	0.93	(0.48-1.80)	58.3	0.97	(0.57-1.66)	0.96	(0.60-1.55)
母親のみ13年以上	40.0	1.09	(0.62-1.93)	1.04	(0.60-1.82)	75.0	1.25	(0.88-1.77)	1.20	(0.84-1.70)
両親ともに13年以上	39.6	1.09	(0.67-1.75)	1.03	(0.64-1.65)	77.3	1.29	(0.98-1.69)	1.30	(1.00-1.69)
中学生										
両親ともに12年以下	19.4	1.00	(基準)	1.00	(基準)	21.8	1.00	(基準)	1.00	(基準)
父親のみ13年以上	7.7	0.40	(0.10-1.64)	0.39	(0.09-1.67)	14.3	0.65	(0.21-2.09)	0.66	(0.22-2.01)
母親のみ13年以上	13.5	0.70	(0.27-1.80)	0.70	(0.27-1.81)	23.1	1.06	(0.45-2.50)	1.02	(0.42-2.52)
両親ともに13年以上	13.4	0.69	(0.32-1.50)	0.69	(0.32-1.51)	22.6	1.04	(0.51-2.10)	0.88	(0.45-1.74)

PR; prevalence ratio. *月齢, BMIで調整

親の学歴について、小学生、中学生ともに男女で有意な差はみられなかった。運動時間については、小学生において、女子の1週間あたりの平均運動時間は男子よりも有意に少なかった。また、運動時間が1週間に7時間未満である女子の割合は69.9%であり、男子(38.0%)と比較して有意に多かった。中学生においても、女子は男子より運動時間が1週間に7時間未満である児童生徒の割合が多かったが、有意な違いはみられなかった。

表2に両親の学歴と子どもの運動時間の関連を示した。小学生において、男子では両親の学歴と運動時間に有意な関連はみられなかった。一方、女子では、両親の学歴がともに13年以上の児童は、両親の学歴がともに12年以下の児童と比較して、1週間の総運動時間が7時間未満である割合が有意に多かった(Prevalence Ratio: 1.30, 95%信頼区間: 1.00 - 1.69, $p=0.0498$)。中学生においては、男女ともに両親の学歴と運動時間に有意な関連は示されなかった。

4. 考 察

本研究は家庭の社会経済状況の指標として用いられている両親の学歴と小中学生の運動時間との関連を明らかにすることを目的として検討を行っ

た。その結果、小学生の女子において、両親の学歴がともに13年以上の児童は、両親の学歴がともに12年以下の児童と比較して、1週間の総運動時間が7時間未満である割合が有意に多いことが示された。

社会経済状況と子どもの身体活動や運動習慣に関するこれまでの先行研究では、多くの報告において正の関連が示されているものの^{11,12,25)}、一致した結果は得られていない。これは、先行研究で用いられている身体活動・運動習慣の評価方法が多様であることが理由として考えられる。組織化されたスポーツグループへの参加を用いて評価した報告では一貫して社会経済状況と正の関連が示されており²⁶⁻²⁸⁾、参加費用のかかるスポーツクラブでの身体活動の影響を反映している可能性が考えられる。一方、負の関連が示された報告では、主に通学などの移動による身体活動との関連を検討した報告が多く¹²⁾、評価する活動の形態によって社会経済状況の影響が異なることが示唆される。Wijtzesら²⁹⁾は同一の対象者について、低い学歴の母親をもつ子どもは学歴が高い母親をもつ子どもと比較して組織的なスポーツへの参加は少ないが、外遊びの活動時間は有意に多いことを報告している。本研究の小学生女子において負の関連が示された理由として、世帯収入が高くなるほど学

校外教育支出(学習塾や習い事にかかる支出)が高くなる傾向にあることより³⁰⁾, 両親の学歴が高い家庭の女子は, 学習塾や芸術系の習い事に費やす時間が多く, スポーツや運動, 外遊びに費やす時間が少なくなっている可能性が考えられる。性差がみられた理由についても, このことで説明ができるかもしれない。子どもにかかる教育費は全体額として男子より女子で高く, また, その内訳として, スポーツ活動にかかる費用は, 男子で高く, 逆に芸術活動にかかる費用は女子が男子の3倍以上高いことが報告されている³⁰⁾。我が国では, 高い学歴の両親をもつ女子は, ピアノなどの音楽・芸術活動の習い事により低い学歴の両親をもつ女子と比較してスポーツ系の習い事や普段の外遊びによる運動時間が少ない可能性が推察される。

一方, 中学生では男女ともに両親の学歴と運動時間に有意な差は観察されなかった。部活動の存在がある中学生では, 両親の経済状況によるスポーツ活動および芸術活動割合の差が縮小することが示されている³⁰⁾。本研究で対象とした中学校は特に運動部活動が盛んであったため, 両親の経済状況の影響を強く受けずに多くの生徒が運動に親しめる環境にあったと考えられる。

親の学歴や家庭の社会経済状況は容易に変えることができないため, 誰もが同様にその恩恵を受けることができ, かつ運動格差を縮小する効果的なポピュレーションアプローチを探索する必要がある。学歴は経済状況だけでなく, 教育による知識やライフスキルの提供の影響も反映している³¹⁾。加えて, 幼少期の多様な運動経験や好き嫌いがその後の運動習慣に大きな影響を及ぼすことが示されているため³²⁾, 就学前の段階から, 身体活動に関する知識や運動(遊び)経験, ライフスキル獲得の場を継続的に提供することが重要であるかもしれない。

本研究の意義は, 両親の学歴と子どもの運動時間との関連を検討し, 我が国においても両親の社会経済状況が子どもの運動時間に影響を及ぼす可能性を示した点である。他方, 本研究にはいくつかの限界が存在する。まず, 家庭の社会経済状況をより正確に把握するためには両親の収入や職業なども考慮すべきであるが³³⁾, 本研究ではそれらの経済要因を検討できていない。2点目に, 運動時間の測定が質問紙による主観的評価である点が挙げられる。今後は加速度計と生活行動記録を用いた評価を行うなど, より正確に運動時間を評

価することができる妥当性の高い方法による検証が必要である。加えて, 社会経済状況と身体活動・運動の関連は, スポーツへの参加や外遊び, 移動など, 実施形態によってその関連が異なることが報告されているが^{12,29)}, 本研究では組織的なスポーツ団体への所属や身体活動の実施形態を検討できていない。最後に, 本研究は地方都市の一地域での検討であるため, 我が国の子どもたちへ一般化するためには限定的な結果である。今後は, 他地域でも同様の結果が得られるかどうかを検討する必要がある。

5. 結 論

本研究により両親の学歴が高い小学生の女子は, 推奨される運動時間を満たさない子どもの割合が多いことが示され, 我が国では, 両親の学歴と子どもの運動時間は負の関係を示す可能性が示唆された。我が国においても両親の社会経済状況が子どもの運動時間に影響を及ぼす可能性が示唆されたが, 今後, 他地域での更なる検討が必要である。

謝 辞

本研究は JSPS 科研費(課題番号「23390173」, 「23700836」, および「26750335」)の助成を受けて実施した。本研究の実施にあたり, 調査にご協力下さいました児童生徒ならびに保護者, 養護教諭をはじめとする教員の皆様に心より感謝致します。

文 献

- 1) Kim K, Ok G, Jeon S, Kang M, Lee S. Sport-based physical activity intervention on body weight in children and adolescents: a meta-analysis. *J Sports Sci.* 2016; 28: 1-8.
- 2) Biddle SJ, Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *Br J Sports Med.* 2011; 45: 886-95.
- 3) Boreham C, Riddoch C. The physical activity, fitness and health of children. *J Sports Sci.* 2001; 19: 915-29.
- 4) 鈴木宏哉, 岡崎勘造. 児童・生徒における運動習慣のあり方と体力の意義. *日本臨床スポーツ医学会誌.* 2012; 20: 269-72.
- 5) 文部科学省. 平成 27 年度全国体力・運動能力, 運動習慣等調査. 2015.
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kodomo/

- zencyo/1365119.htm (アクセス日:2017年1月24日)
- 6) Bauman AE, Reis RS, Sallis JF, Wells JC, Loos RJ, Martin BW; Lancet Physical Activity Series Working Group. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *Lancet*. 2012; 380: 258-71.
 - 7) Stanley RM, Ridley K, Dollman J. Correlates of children's time-specific physical activity: a review of the literature. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2012; 30: 50.
 - 8) Van Der Horst K, Paw MJ, Twisk JW, Van Mechelen W. A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. *Med Sci Sports Exerc*. 2007; 39: 1241-50.
 - 9) Sallis JF, Prochaska JJ, Taylor WC. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Med Sci Sports Exerc*. 2000; 32: 963-75.
 - 10) Hanson MD, Chen E. Socioeconomic status and health behaviors in adolescence: a review of the literature. *J Behav Med*. 2007; 30: 263-85.
 - 11) Stalsberg R, Pedersen AV. Effects of socioeconomic status on the physical activity in adolescents: a systematic review of the evidence. *Scand J Med Sci Sports*. 2010; 20: 368-83.
 - 12) Sherar LB, Griffin TP, Ekelund U, et al. Association between maternal education and objectively measured physical activity and sedentary time in adolescents. *J Epidemiol Community Health*. 2016; 70: 541-8.
 - 13) Poulidou T, Sera F, Griffiths L, et al. Environmental influences on children's physical activity. *J Epidemiol Community Health*. 2015; 69: 77-85.
 - 14) Konharn K, Santos MP, Ribeiro JC. Socioeconomic status and objectively measured physical activity in Thai adolescents. *J Phys Act Health*. 2014; 11: 712-20.
 - 15) Vale S, Ricardo N, Soares-Miranda L, Santos R, Moreira C, Mota J. Parental education and physical activity in pre-school children. *Child Care Health Dev*. 2014; 40: 446-52.
 - 16) Butte NF, Gregorich SE, Tschann JM, et al. Longitudinal effects of parental, child and neighborhood factors on moderate-vigorous physical activity and sedentary time in Latino children. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2014; 11: 108.
 - 17) Elhakeem A, Cooper R, Bann D, Hardy R. Childhood socioeconomic position and adult leisure-time physical activity: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2015; 3: 12: 92.
 - 18) Juneau CE, Benmarhnia T, Poulin AA, Côté S, Potvin L. Socioeconomic position during childhood and physical activity during adulthood: a systematic review. *Int J Public Health*. 2015; 60: 799-813.
 - 19) OECD. In It Together: Why Less Inequality Benefits All. OECD Publishing, 2015. http://www.keepeek.com/Digital-Asset-Management/oecd/employment/in-it-together-why-less-inequality-benefits-all_9789264235120-en#page22 (アクセス日:2016年12月12日)
 - 20) ベネッセ教育総合研究所. 第2回 学校外教育活動に関する調査 2013(データブック). <http://berd.benesse.jp/shotouchutou/research/detail.php?id=3263> (アクセス日:2017年1月24日)
 - 21) Suzuki K. Longitudinal analyses of childhood growth: evidence from Project Koshu. *J Epidemiol*. 2015; 25: 2-7.
 - 22) 竹中晃二(編). 日本体育協会(監修). アクティブ・チャイルド60min—子どもの身体活動ガイドライン—. サンライフ企画, 東京, 2010.
 - 23) Barros AJ, Hirakata VN. Alternatives for logistic regression in cross-sectional studies: an empirical comparison of models that directly estimate the prevalence ratio. *BMC Med Res Methodol*. 2003; 3: 21.
 - 24) Cole TJ, Faith MS, Pietrobelli A, Heo M. What is the best measure of adiposity change in growing children: BMI, BMI %, BMI z-score or BMI centile? *Eur J Clin Nutr*. 2005; 59: 419-25.
 - 25) Borraccino A, Lemma P, Iannotti RJ, et al. Socioeconomic effects on meeting physical activity guidelines: comparisons among 32 countries. *Med Sci Sports Exerc*. 2009; 41: 749-56.
 - 26) Dollman J, Lewis NR. The impact of socioeconomic position on sport participation among South Australian youth. *J Sci Med Sport*. 2010; 13: 318-22.
 - 27) Fairclough SJ, Boddy LM, Hackett AF, Stratton G.

- Associations between children's socioeconomic status, weight status, and sex, with screen-based sedentary behaviours and sport participation. *Int J Pediatr Obes.* 2009; 4: 299-305.
- 28) Basterfield L, Reilly JK, Pearce MS, et al. Longitudinal associations between sports participation, body composition and physical activity from childhood to adolescence. *Sci Med Sport.* 2015; 18: 178-82.
- 29) Wijtzes AI, Jansen W, Bouthoorn SH, et al. Social inequalities in young children's sports participation and outdoor play. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2014; 11: 155.
- 30) お茶の水大学. 全国学力・学習状況調査(きめ細かい調査)の結果を活用した学力に影響を与える要因分析に関する調査研究. 2014. http://www.nier.go.jp/13chousakekkahoukoku/kannren_chousa/hogosya_chousa.html (アクセス日: 2017年1月24日)
- 31) Cleland V, Ball K, Crawford D. Socioeconomic position and physical activity among women in Melbourne, Australia: does the use of different socioeconomic indicators matter? *Soc Sci Med.* 2012; 74: 1578-83.
- 32) 文部科学省. 平成 26 年度全国体力・運動能力, 運動習慣等調査. 2014. http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kodomo/zencyo/1353848.htm (アクセス日: 2017年1月24日)
- 33) Coombs N, Shelton N, Rowlands A, Stamatakis E. Children's and adolescents' sedentary behaviour in relation to socioeconomic position. *J Epidemiol Community Health.* 2013; 67: 868-74.

【Original Article】

Associations between Parent's Educational Levels and Children's Time Spent in Exercise

Mitsuya Yamakita¹⁾, Miri Sato²⁾, Daisuke Ando³⁾,
Kohta Suzuki⁴⁾, Zentaro Yamagata^{2,5)}

Abstract

Objective: Socioeconomic status, measured by factors, such as parents' incomes, occupations, and educational levels, has been found to influence children's exercise habits. However, these associations have not been clarified among Japanese children. This study examined the associations between parents' educational levels, used to measure socioeconomic status, and the exercise habits of Japanese children.

Methods: Participants were children aged 9–15 years who responded to a survey conducted in Kosu city, Yamanashi in July 2011. Parents' educational data were collected from the maternal and child management cards created at the time of pregnancy registration. Exercise habits data were obtained from the children's self-report questionnaires. Poisson regression analysis adjusting for child's month of age and body mass index tested the associations between parents' educational levels and children's time spent in exercising.

Results: Participants were 658 children (360 boys and 298 girls with a follow-up rate of 87.5%). Elementary school girls of parents with 13 or more years of education were more likely to exercise less than 7 hours per week than elementary school girls of parents with 12 or fewer years of education (PR: 1.30, 95% CI: 1.00-1.69, $p = 0.0498$). However, no significant influences of parents' educational levels were found for boys or junior high school girls.

Conclusion: Among elementary school girls, parents' educational levels were negatively associated with time spent in exercise. Although this study's results suggest that parental socioeconomic status might influence their children's exercise habits, further studies in the other regions are needed as well.

Key words: parental education, socioeconomic status, children and adolescents, exercise habit

1) Health Sciences Section, Center for Human and Social Sciences, Kitasato University College of Liberal Arts and Sciences, Sagami-hara, Japan

2) Center for Birth Cohort Studies, Graduate School Department of Interdisciplinary Research, University of Yamanashi, Chuo, Japan

3) Faculty of Education, Graduate School Department of Interdisciplinary Research, University of Yamanashi, Kofu, Japan

4) Department of Health and Psychosocial Medicine, Aichi Medical University School of Medicine, Nagakute, Japan

5) Department of Health Sciences, Basic Science for Clinical Medicine, Division of Medicine, Graduate School Department of Interdisciplinary Research, University of Yamanashi, Chuo, Japan

付 録

書いてある文をよく読んで、最後まで全部答えてください

問1. あなたは今、困ったことや心配ごとを相談できる人がいますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 家族のだけか 2. 学校の先生 3. 友だち 4. その他 () 5. いない

問2-1. あなたは、朝、朝、昼、夕の三食を必ず食べるように気をつけていますか。(○はひとつ)

1. はい 2. いいえ 3. わからない

問2-2. あなたは日頃の1週間の食生活で朝食をとらないことがありますか？(○はひとつ)

1. 毎朝食べない 2. 5～6回は食べない 3. 3～4回は食べない
4. 1～2回は食べない 5. 毎朝食べる

問3. あなたの、日頃の歯みがきの習慣について教えてください。

問3-1. 朝の歯みがきについて(○はひとつ)

1. 毎朝、歯みがきをしている 2. 歯みがきをしたり、しなかったりする
3. 朝は歯みがきをしない

問3-2. 夕食後または夜寝る前の歯みがきについて(○はひとつ)

1. 毎晩、歯みがきをしている 2. 歯みがきをしたり、しなかったりする
3. 夜は歯みがきをしない

問4. あなたは、身体を動かしたり、運動をしたりすることは楽しいですか？(○はひとつ)

1. 楽しい 2. やや楽しい 3. どちらともいえない
4. あまり楽しくない 5. まったく楽しくない

問5. あなたは、普段、家から学校まで何分歩いて通っていますか？行きと帰り両方に答えてください。歩いて登下校をしていない場合は、当てはまる方法に○をつけて下さい。

行き：1. 約 () 分 2. 歩いて登校していない (a. おうちの人の送り b. バスなど)

帰り：1. 約 () 分 2. 歩いて下校していない (a. おうちの人の迎え b. バスなど)

学年 組 番 (男・女)

2020年

児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査(小学生用)

問6-1. あなたは、体育の時間以外でどのくらい運動していますか。(○はひとつ)

(例：スポーツ少年団、スイミングやテニススクールなど)

1. ほとんど毎日 (週に3日以上)
2. ときどき (週に1~2回くらい)
3. ときたま (月に1~3回くらい)
4. しない

問6-2. 運動している人は、体育の時間以外で週に合計何時間くらい体を動かしていますか。運動をしな
い人は記入しないでください。

週に合計して、約 () 時間くらい

月 _____
火 _____
水 _____
木 _____
金 _____
土 _____
日 _____ (+)

計算に使って下さい

問7. あなたの就寝・起床時刻について教えてください。平日と週末の両方答えてください。

平日： 寝る時間 () 時 () 分頃 起きる時間 () 時 () 分頃

週末： 寝る時間 () 時 () 分頃 起きる時間 () 時 () 分頃

問8. ふとんに入って (床について)、すぐに眠りにつくことができますか。(○はひとつ)

1. すぐに眠りにつける
2. すぐには眠れないが、少しの時間で眠りにつける
3. なかなか眠れない
4. 明け方まで眠れない
5. 眠れない

問9. 朝はすっきり目が覚めますか。(○はひとつ)

1. すっきり目が覚める
2. 少し眠い
3. 眠くてなかなか起きられない

問10. 私たちは、楽しい日ばかりではなく、ちょっとさみしい日も、楽しくない日もあります。
みなさんがこの1週間、どんな気持ちだったか、当てはまるものに○をつけて下さい。良い答え、
悪い答えはありません。思ったとおりに答えて下さい。

質問	いつもそうだ	ときどき そうだ	そんなことは ない
1. 楽しみにしていることがたくさんある	1	2	3
2. とても良く眠れる	1	2	3
3. 泣きたいような気がする	1	2	3
4. 遊びに出かけるのが好きだ	1	2	3
5. 逃げ出したいような気がする	1	2	3
6. おなか痛くなる	1	2	3
7. 元気がいい	1	2	3
8. 食事が楽しい	1	2	3
9. いじめられても自分で「やめて」といえる	1	2	3
10. 生きていても仕方ないと思う	1	2	3
11. やろうと思っても自分からやることができない	1	2	3
12. いつものように何をしても楽しい	1	2	3
13. 家族と話すのが好きだ	1	2	3
14. こわい夢を見る	1	2	3
15. ひとりぼっちの気がする	1	2	3
16. 落ち込んでいてもすぐに元気になる	1	2	3
17. とても悲しい気がする	1	2	3
18. とても退屈な気がする	1	2	3
19. いらいらしている	1	2	3
20. 吐き気がする。気持ち悪い	1	2	3
21. 排便のリズムがぐずれやすい	1	2	3

問11. あなたは自分の体型をどう思いますか？ (○はひとつ)

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

問12. あなたは自分の体型に対して、「やせたい」もしくは「太りたい」と思っていますか？ (○はひとつ)

1. かなりやせたい
2. 少しだけやせたい
3. 今のままだがよい
4. 少し太りたい
5. かなり太りたい

問13. 学習塾に通ったり、あるいは、家庭教師の先生に教わったりしていますか？ (○はひとつ)

1. はい
2. いいえ

問14. 学校以外の勉強について教えてください。
学校の授業時間以外に、平日/日あたりどれくらいの時間勉強をしていますか。
学習塾で勉強している時間や家庭教師の先生に教わっている時間もふくみます。(○はひとつ)

1. 3時間以上
2. 2時間以上、3時間以下
3. 1時間以上、2時間以下
4. 30分以上、1時間以下
5. 30分以下
6. まったくしない

問15. あなたは、自分の携帯電話やスマートフォンを持っていますか？ (あてはまるものすべてに○)

1. 持っていない
2. スマートフォンを持っている
3. ガラケーを持っている
4. その他の通信端末を持っている (iPad やタブレット、契約切れスマートフォンなど)

***** ここからはあなたのインターネットの使用について教えてください *****

※ここでいう『ネット』とは、メール・ゲーム・アプリ・サイトを見る、などの『パソコン・スマートフォン・タブレット・携帯電話』で行うすべてのことをさします。

問16. 下の欄の中で、ネットで利用するものがあれば、すべてのものに○をつけてください。

- | | | |
|--------------------------------------|-------------------|------------------------|
| 1. スマホゲーム | 2. パソコンやゲーム機でのゲーム | 3. LINE |
| 4. Twitter | 5. Facebook | 6. Instagram (インスタグラム) |
| 7. 動画 (Youtube・ニコニコ動画・SHOWROOM など) | 8. ブログ | |
| 9. 掲示板やまとめサイト | | |
| 10. ショッピング (オークション参加や音楽のダウンロード購入も含む) | | |
| 11. その他 | 12. ネットは利用しない | |

問17. ゲーム機でのゲームや、ネットをする時間は、一日のうちどのくらいですか。(○はひとつ)

- | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1. 全くしない | 2. 30分くらい | 3. 1時間くらい | 4. 2時間くらい |
| 5. 3時間くらい | 6. 4時間以上 | | |

問18. ネットの利用について、いいえか「はい」のあてはまる方に○をしてください。

	いいえ	はい
1. あなたはインターネットに夢中になると感じますか？ (たとえば、前日にインターネットでしたことを考えたり、次回インターネットをすることを待ち望んでいたりと、など)	1	2
2. あなたは、満足を得るために、インターネットを使う時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか？	1	2
3. あなたは、インターネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありますか？	1	2
4. インターネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとした時、落ち着かなかつたり、不機嫌や落ち込み、またはイライラなどを感じましたか？	1	2
5. あなたは、使いはじめて意図したよりも長い時間インターネットを接続した状態ですか？	1	2
6. あなたは、インターネットのために大切な人間関係、学校のことや、部活動のことを台無しにしたり、あやうくするようなことがありますか？	1	2
7. あなたは、インターネットへの熱中のしすぎをかくすために、家族、学校の先生やその他の人たちにうそをついたことがありますか？	1	2
8. あなたは、問題から逃げるために、または、絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みなどといったいやな気持ちから逃げるために、インターネットを使いますか？	1	2

出典：Young K. Internet Addiction: The Emergence of A New Clinical Disorder. CyberPsychology and Behavior, 1(3), 237-244.
平成29年度厚生労働科学研究費補助金「飲酒や喫煙等の美態調査と生活習慣病予防のための減酒の効果的な介入方法の開発に関する研究」班 総括・分担研究報告書, P. 55

以上です。ご協力ありがとうございました。封をして提出してください。

—— 書いてある文をよく読んで、最後まで全部答えてください ——

問 1. あなたは今、困ったことや心配ごとを相談できる人がいますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 家族のだれか	2. 学校の先生	3. 友だち
4. その他 ()	5. いらない	

問 2-1. あなたは、朝、昼、夕の三食を必ず食べるように気をつけていますか。(○はひとつ)

1. はい	2. いいえ	3. わからない
-------	--------	----------

問 2-2. あなたは日頃の1週間の食生活で朝食をとらないことがありますか。(○はひとつ)

1. 毎朝食べない	2. 5~6回は食べない	3. 3~4回は食べない
4. 1~2回は食べない	5. 毎朝食べる	

児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査 (中学生用)

2020 年

問 3. あなたの、日頃の歯みがきの習慣について教えてください。

問 3-1. 朝の歯みがきについて (○はひとつ)

1. 毎朝、歯みがきをしている	2. 歯みがきをしたり、しなかったりする
3. 朝は歯みがきをしらない	

問 3-2. 夕食後または夜寝る前の歯みがきについて (○はひとつ)

1. 毎晩、歯みがきをしている	2. 歯みがきをしたり、しなかったりする
3. 夜は歯みがきをしらない	

問 4. あなたは、身体を動かしたり、運動をしたりすることは楽しいですか。(○はひとつ)

1. 楽しい	2. やや楽しい	3. どちらともいえない
4. あまり楽しくない	5. まったく楽しくない	

問 5-1. あなたは、体育の時間以外でどのくらい運動していますか。(○はひとつ)
(例：部活動、スポーツ少年団、スイミングやテニススクールなど)

1. ほとんど毎日 (週に3日以上)	2. ときどき (週に1~2日くらい)
3. ときたま (月に1~3日くらい)	4. しない

問 5-2. 運動している人は、体育の時間以外で週に合計何時間くらい体を動かしていますか。運動をしない人は無記入にしてください。

週に合計して、約 () 時間くらい

問 6. あなたの家から学校まで通うのにどれくらい時間がかりますか？行きと帰り両方に答えてください。また、普段(ふだん)の主な通学方法に○をつけて下さい。

行き: 約 () 分 **方法:** 1. 徒歩 2. 自転車 3. おうちの人の送り 4. バスなど

帰り: 約 () 分 **方法:** 1. 徒歩 2. 自転車 3. おうちの人の迎え 4. バスなど

問 7. あなたの就寝・起床時刻について教えてください。平日と週末の両方答えてください。

平日: 寝る時間 () 時 () 分頃 起きる時間 () 時 () 分頃

週末: 寝る時間 () 時 () 分頃 起きる時間 () 時 () 分頃

問 8. ふとんに入って(床について)、すぐに眠りにつくことができますか。(○はひとつ)

1. すぐに眠りにつける 2. すぐにではないが、少しの時間で眠りにつける
3. なかなか眠れない 4. 明け方まで眠れない 5. 眠れない

問 9. 朝はすっきり目が覚めますか。(○はひとつ)

1. すっきり目が覚める 2. 少し眠い 3. 眠くてなかなか起きられない

問 10. あなたは自分の体型をどう思いますか。(○はひとつ)

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

問 11. あなたは自分の体型に対して、「やせたい」もしくは「太りたい」と思っていますか。(○はひとつ)

1. かなりやせたい 2. 少しだけやせたい 3. 今のままがよい
4. 少し太りたい 5. かなり太りたい

問 12. 私たちは、楽しい日ばかりではなく、ちょっとさみしい日も、楽しくない日もあります。みなさんがこの 1 週間、どんな気持ちだったか、あてはまるものに○をつけて下さい。良い答え、悪い答えはありません。思ったとおりに答えて下さい。

質 問	いつも そうだ	ときどき そうだ	そんなこと はない
1. 楽しみにしていることがたくさんある	1	2	3
2. とても良く眠れる	1	2	3
3. 泣きたいような気がする	1	2	3
4. 遊びに出かけるのが好きだ	1	2	3
5. 逃げ出したような気がする	1	2	3
6. おなかが痛くなる	1	2	3
7. 元気いっぱいだ	1	2	3
8. 食事が楽しい	1	2	3
9. いじめられても自分で「やめて」といえる	1	2	3
10. 生きていても仕方ないと思う	1	2	3
11. やろうと思ったことがうまくできる	1	2	3
12. いっものように何をしても楽しい	1	2	3
13. 家族と話すのが好きだ	1	2	3
14. こわい夢を見る	1	2	3
15. 独りぼっちな気がする	1	2	3
16. 落ち込んでいてもすぐに元気になる	1	2	3
17. とても悲しい気がする	1	2	3
18. とても退屈 <small>さびくつ</small> な気がする	1	2	3
19. いらいらしている	1	2	3
20. 吐き <small>け</small> 気がする。気持ち悪い	1	2	3
21. 排便 <small>はいべん</small> のリズムがくずれやすい	1	2	3

問13. あなたの体調について教えてください。あてはまる症状に○をしてください。

質 問	ない	ある	
		まれに・たまに (1~2ヶ月に1~3回以下)	ときどき・しばしば (週に1回以上)
1. 立ちくらみ、あるいはめまいを起す (目の前が真つ暗になる)	1	2	3
2. 立っていると気持ちが悪くなる	1	2	3
3. 入浴時あるいは、いやなことを見聞きすると気持ちが悪くなる	1	2	3
4. 少し動くと動悸 (心臓がばくばくする) あるいは、息切れがする	1	2	3
5. 朝なかなか起きられず午前中調子が悪い	1	2	3
6. 顔色が青白いと言われる。あるいは自分でそう思う	1	2	3
7. 食欲がない	1	2	3
8. 強い腹痛がある	1	2	3
9. 倦怠 (体がだるい) あるいは、疲れやすい	1	2	3
10. 頭痛がする	1	2	3
11. 乗り物に酔う	1	2	3

問14. 学習塾に通ったり、あるいは、家庭教師の先生に教わったりしていますか。(○はひとつ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問15. 学校以外での勉強について教えてください。

学校の授業時間以外に、平日1日あたりどれくらいの時間、勉強をしていますか。学習塾で勉強している時間や家庭教師の先生に教わっている時間もふくみます。(○はひとつ)

1. 3時間以上	2. 2時間以上、3時間より少ない
3. 1時間以上、2時間より少ない	4. 30分以上、1時間より少ない
5. 30分より少ない	6. まったくしない

問16. あなたは、自分の携帯電話やスマートフォンを持っているか。(あてはまるものすべてに○)

1. 持っていない	2. スマートフォンを持っている	3. ガラケーを持っている
4. その他の通信端末を持っている (iPad やタブレット、契約切れスマートフォンなど)		

***** ここからはあなたのインターネットの使用について教えてください *****

※ここでいう『ネット』とは、メール・ゲーム・アプリ・サイトを見る、などの『パソコン・スマホ・タブレット・携帯電話』で行うすべての事を指します。

問17. 下の欄の中で、ネットで利用するものがあれば、すべてのものに○をつけてください。

1. スマホゲーム	2. パソコンやゲーム機でのゲーム	3. LINE
4. Twitter	5. Facebook	6. Instagram (インスタグラム)
7. 動画 (Youtube・ニコニコ動画・SHOWROOM など)	8. ブログ	
9. 掲示板やまとめサイト		
10. ショッピング (オークション参加や音楽のダウンロード購入も含む)		
11. その他	12. ネットは利用しない	

問18. ゲーム機でのゲームや、ネットをする時間は、1日のうちのどのくらいですか。(○はひとつ)

1. 全くしない	2. 30分くらい	3. 1時間くらい	4. 2時間くらい
5. 3時間くらい	6. 4時間以上		

問19. ネットを利用する時のことで、あてはまるものがあればすべてに○をつけてください。

1. ネットを利用するにあたって、保護者と約束を決めてある
2. 動画をアップしたことがある
3. 学校裏サイトをみたことがある
4. ネットで嫌な思いをしたことがある
5. ネットで知り合った人と、実際に会った事がある
6. ネットは利用しない

問 20. ネットの利用について、「いいえ」か「はい」のあてはまる方に○をしてください。

質 問	いいえ	はい
1. あなたはインターネットに夢中になっていると感じますか？（たとえば、前回にインターネットでしたことを考えたり、次回インターネットをすることを待ち望んでいたり、など）	1	2
2. あなたは、満足を得るために、インターネットを使う時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか？	1	2
3. あなたは、インターネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありましたか？	1	2
4. インターネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとした時、落ち着かなかつたり、不機嫌や落ち込み、またはイライラなどを感じましたか？	1	2
5. あなたは、使いはじめに意図したよりも長い時間インターネットを接続した状態ですか？	1	2
6. あなたは、インターネットのために大切な人間関係、学校のことや、部活動のことを台無しにしたり、あやうくするようになりませんか？	1	2
7. あなたは、インターネットへの熱中のしすぎをかくすために、家族、学校の先生やその他の人たちにうそをついたことがありますか？	1	2
8. あなたは、問題から逃げるために、または、絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みなどといったいやな気持ちから逃げるために、インターネットを使いますか？	1	2

出典：Young K. Internet Addiction: The Emergence of A New Clinical Disorder. CyberPsychology and Behavior. 1(3), 237-244.
平成 29 年度厚生労働科学研究費補助金 「飲酒や喫煙等の実態調査と生活習慣病予防のための減酒の効率的な介入方法の開発に関する研究」班 総括・分担研究報告書. P.55

以上です。ご協力ありがとうございました。封をして提出をしてください。

甲州市

児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査 報告書

令和 2 年度

令和 3 (2021) 年 2 月発行

— 編集・発行 —

甲州市 健康増進課

山梨大学大学院 総合研究部 社会医学講座

〒409-3898 山梨県中央市下河東 1110

TEL : 055-273-9566 FAX : 055-273-7882

山梨大学大学院 総合研究部 社会医学講座