

南魚沼市
歯や口の生活習慣についてのアンケート
調査報告書

令和7年1月
南魚沼市

● 目 次 ●

1 調査概要

| | |
|--------------|---|
| 調査目的 | 1 |
| 調査方法 | 1 |
| 回収結果 | 1 |
| 報告書の見方 | 1 |

2 歯や口の生活習慣についてのアンケート 調査結果

| | |
|------------------------------|----|
| (1) 保育園児の保護者 | 2 |
| 子どもの年齢 | 2 |
| 問 1 仕上げみがき | 2 |
| 問 1-1 歯間部清掃用具等の使用 | 3 |
| 問 2 家庭でのおやつ | 4 |
| 問 2-1 子どものおやつの種類 | 4 |
| 問 3 子どもの飲み物 | 4 |
| 調査票の回答者 | 5 |
| 問 4 保護者の歯みがき習慣 | 5 |
| 問 5 子どもの朝食の頻度 | 6 |
| 問 5-1 朝食を毎日食べない理由 | 6 |
| 問 6 子どもの朝食メニュー | 7 |
| 問 7 子どもの夕食の時間 | 7 |
| 問 8 子どもの就寝時間 | 8 |
| 問 9 朝食にお米を食べる頻度 | 9 |
| 問 9-1 南魚沼産のコシヒカリを食べる頻度 | 9 |
| (2) 小学生の保護者 | 10 |
| 子どもの学年 | 10 |
| 問 1 仕上げみがき | 10 |
| 問 2 歯間部清掃用具等の使用 | 11 |
| 問 3 家庭でのおやつ | 12 |
| 問 4 子どもの飲み物 | 12 |
| 調査票の回答者 | 13 |
| 問 5 保護者の歯みがき習慣 | 13 |
| 問 6 子どもの朝食の頻度 | 14 |
| 問 6-1 朝食を毎日食べない理由 | 14 |
| 問 7 子どもの朝食メニュー | 15 |
| 問 8 子どもの夕食の時間 | 15 |
| 問 9 子どもの就寝時間 | 16 |

| | |
|------------------------------|-----------|
| 問 10 朝食にお米を食べる頻度 | 17 |
| 問 10-1 南魚沼産のコシヒカリを食べる頻度..... | 17 |
| (3) 中学生..... | 18 |
| 問 1 歯みがきの頻度 | 18 |
| 問 2 歯間部清掃用具等の使用 | 18 |
| 問 2-1 歯間部清掃用具を使用する頻度..... | 19 |
| 問 3 家庭でのおやつ..... | 19 |
| 問 4 飲み物..... | 19 |
| 問 5 保護者の歯みがき習慣..... | 20 |
| 問 6 朝食の頻度 | 20 |
| 問 6-1 朝食を毎日食べない理由 | 20 |
| 問 7 朝食メニュー | 21 |
| 問 8 夕食の時間 | 21 |
| 問 9 就寝時間..... | 21 |

3 調査結果の概要と課題

| | |
|-------------------|----|
| 歯みがき習慣について | 22 |
| 食習慣について | 22 |
| 就寝時間について | 23 |
| 朝食に米飯を食べる頻度 | 23 |

1 調査概要

■ 調査目的

南魚沼市の市民の健康づくりにかかわる計画である「南魚沼市いきいき市民健康づくり計画・南魚沼市健康まちづくり食育推進計画」「第2次南魚沼市歯科保健計画」「南魚沼市自殺対策計画」の計画期間が令和7年度で終わることから、令和8年度を始年度とする次期計画をすべて一体的に策定し、市民のからだところの健康づくりに取り組んでいきます。

本調査は、新たな計画を策定するにあたり、より効果的な施策を計画的に推進するための基礎資料として、市民の歯や口の生活習慣などを把握することを目的としています。

■ 調査方法

| | 保育園児の保護者 | 小学生の保護者 | 中学生 |
|------|---------------------|--------------------|------------------|
| 調査対象 | 市内の保育園児の保護者 114人 | 市内の小学生の保護者 473人 | 市内の中学3年生 385人 |
| 調査方法 | 保育園を通じた 配布・回収 | 小学校を通じた 配布・回収 | 中学校を通じた 配布・回収 |
| 調査時期 | 令和6年9月～10月 | 令和6年9月～10月 | 令和6年9月～10月 |

■ 回収結果

| | 保育園児の保護者 | 小学生の保護者 | 中学生 |
|-------|----------|---------|-------|
| 配布数 | 114件 | 473件 | 385件 |
| 有効回答数 | 109件 | 435件 | 383件 |
| 回収率 | 95.6% | 92.0% | 99.5% |

■ 報告書の見方

- ▶ グラフ中の「n」とは、その設問の回答者数（母数：number）を表しています。
- ▶ 調査結果の比率は、その設問の回答者数を基数として、小数点第2位を四捨五入して小数点第1位までを示しているため、その合計値が100.0%にならない場合があります。
- ▶ 「あてはまるものすべてに○印」などは（複数回答）と表記しています。複数回答の設問の場合、回答比率の合計は100.0%を超える場合があります。
- ▶ 設問により令和2（2020）年に実施した前回調査結果と比較しています。
- ▶ 「無回答」を除いて集計しているため、設問により回答者数が異なります。
- ▶ 選択肢の文章が長い場合、要約して短く表現している場合があります。
- ▶ クロス表の網掛けの部分は、横軸の最大値となっています。
- ▶ クロスグラフの凡例については、各グラフの始めの部分のみ表示しています。
- ▶ 設問により、「問○で○○と回答した人のみ」など回答者の限定があります。回答者が少ない場合は回答者1人の違いで割合が大きく変わることがあるので注意が必要です。

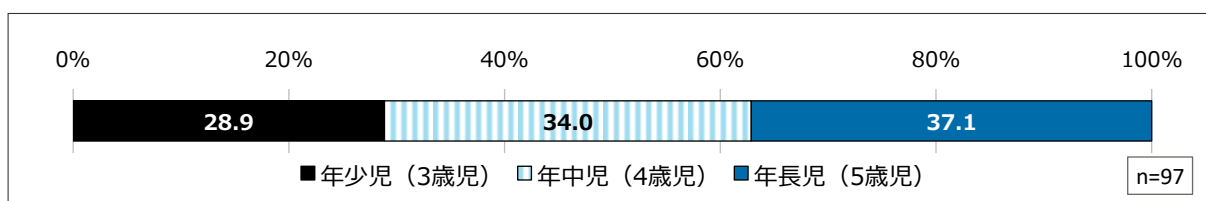
2 歯や口の生活習慣についてのアンケート 調査結果

(1) 保育園児の保護者

子どもの年齢

お子さんの年齢に○印をつけてください

「年長児（5歳児）」の割合が37.1%、「年中児（4歳児）」が34.0%、「年少児（3歳児）」が28.9%となっています。

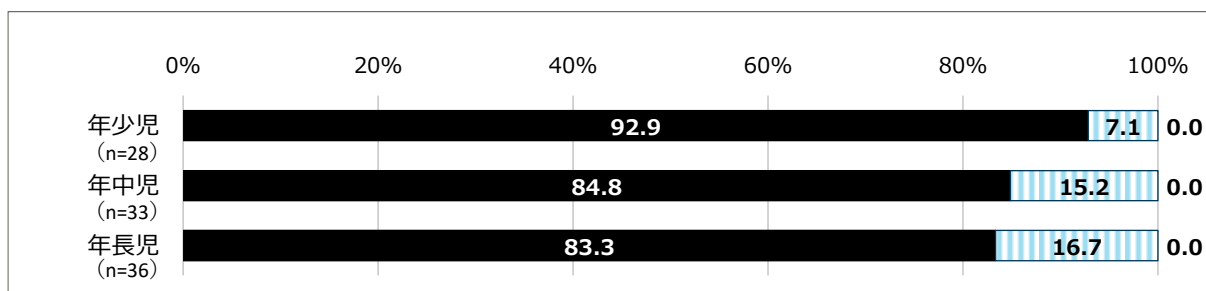
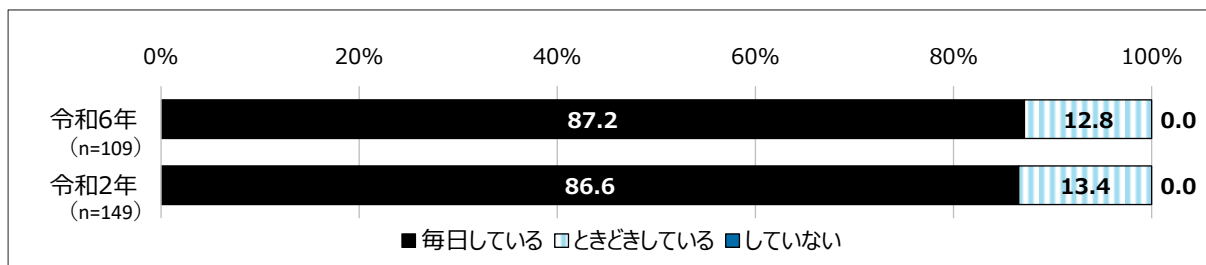


問1 仕上げみがき

お子さんに、大人が仕上げみがきをしていますか

「毎日している」の割合が最も高く87.2%となっています。

子どもの年齢別にみると、年齢が上がるほど仕上げみがきを「毎日している」の割合が低くなる傾向がみられます。



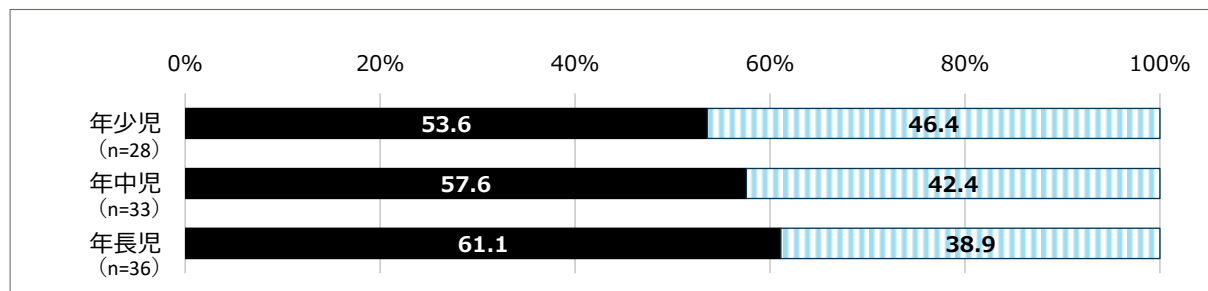
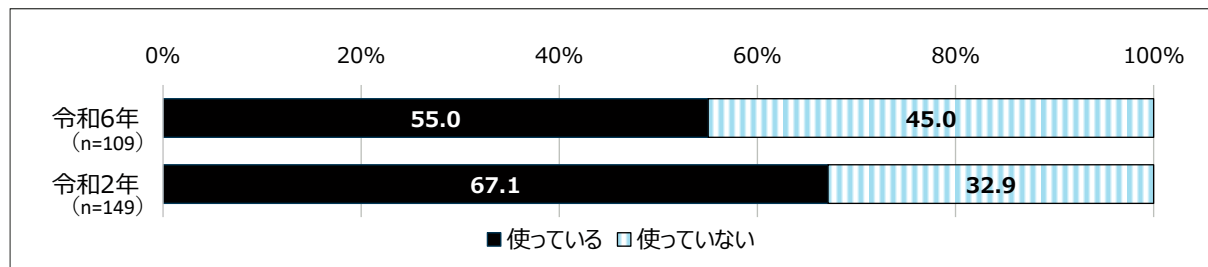
« 仕上げみがきをしている保護者のみ »

問 1-1 歯間部清掃用具等の使用

仕上げみがきするとき、歯ブラシ以外に使っているものはありますか（複数回答）

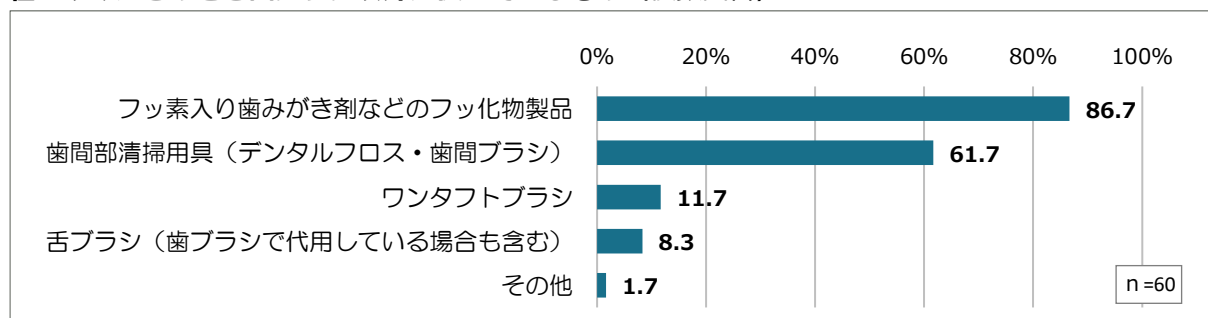
歯ブラシ以外のものを使っている割合は、令和2年の前回調査より12.1ポイント低い55.0%となっています。

子どもの年齢別にみると、年齢が上がるほど歯ブラシ以外の物を使っている割合が高くなる傾向がみられます。



実際に使っているものとしては、「フッ素入り歯みがき剤などのフッ化物製品」の割合が最も高く86.7%、次いで「歯間部清掃用具（デンタルフロス・歯間ブラシ）」が61.7%となっています。

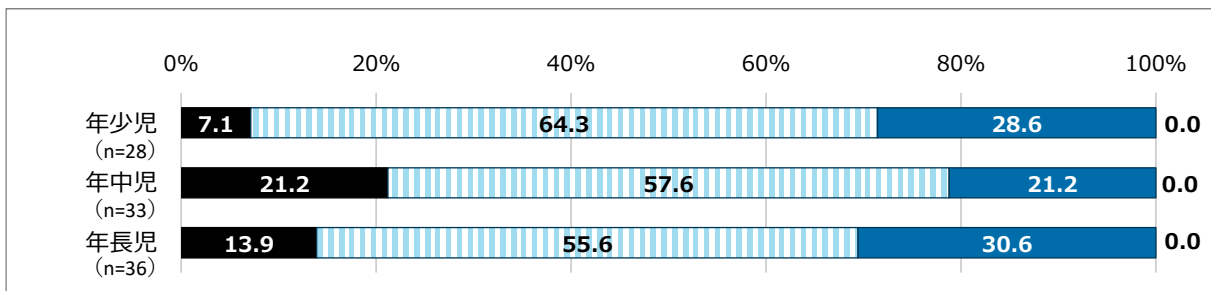
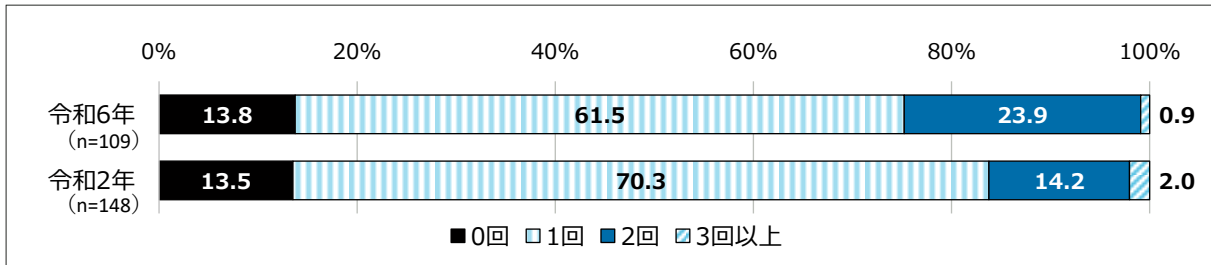
仕上げみがきするとき歯ブラシ以外に使っているもの（複数回答）



問 2 家庭でのおやつ

お子さんは、平日家庭で、園以外のおやつを1日何回食べますか

「1回」の割合が61.5%と最も高くなっています。次いで「2回」が令和2年の前回調査より9.7ポイント高い23.9%となっています。

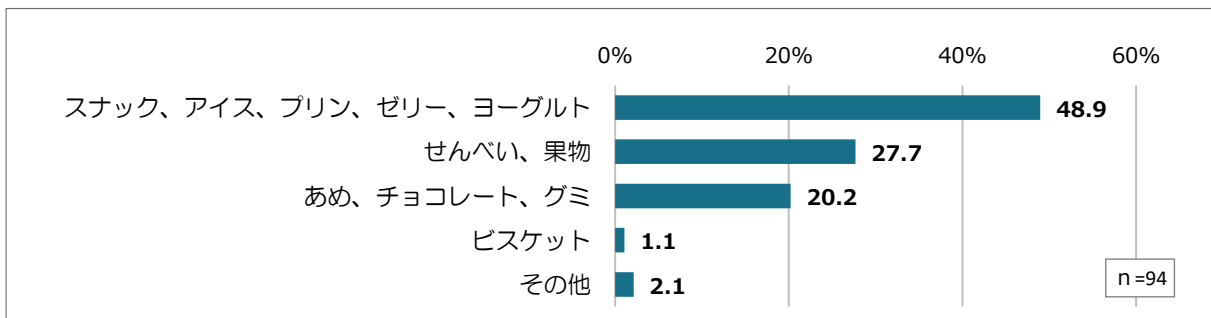


« 家庭で1回以上おやつを食べている子どもの保護者のみ »

問 2-1 子どものおやつの種類

平日家庭で、一番ひんぱんに食べるのは主にどれですか

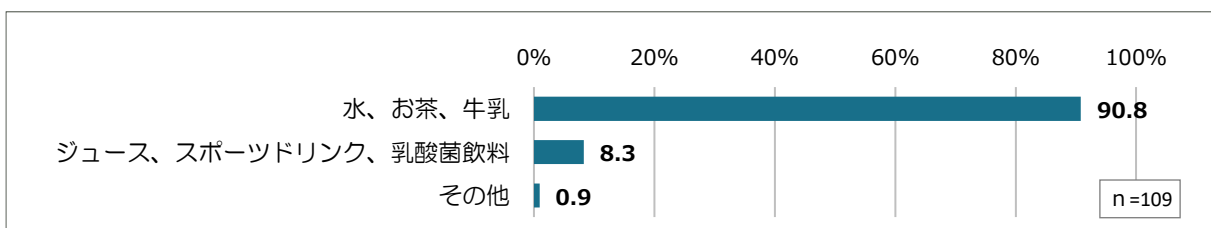
「スナック、アイス、プリン、ゼリー、ヨーグルト」の割合が最も高く48.9%となっています。



問 3 子どもの飲み物

お子さんは、平日家庭で、一番ひんぱんに飲むのは主にどれですか

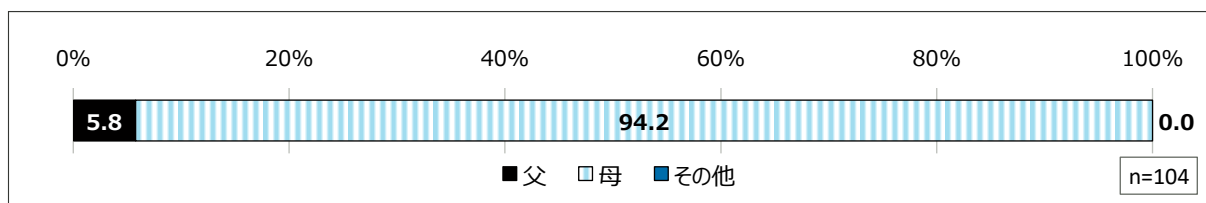
「水、お茶、牛乳」の割合が最も高く90.8%となっています。



調査票の回答者

回答者に○印をつけてください

「母」の割合が高く 94.2%となっています。

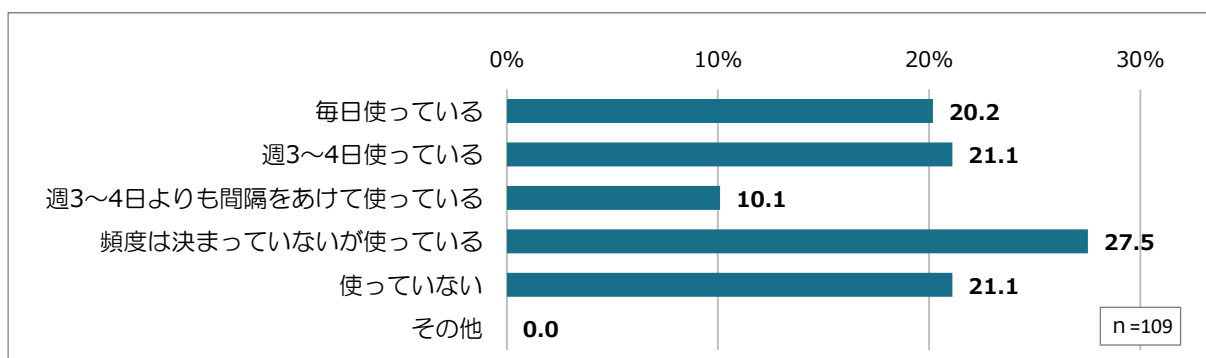


問4 保護者の歯みがき習慣

ご自身は、歯みがきのとき、歯間部清掃用具(デンタルフロス・歯間ブラシ)を使っていますか

「頻度は決まっていないが使っている」の割合が 27.5%と最も高く、次いで「週3~4日使っている」と「使っていない」が 21.1%で、「毎日使っている」は 20.2%となっています。

「週3~4日よりも間隔をあけて使っている」と回答した人が、どのくらいの頻度かについては、週1~2日などとなっています。「頻度は決まっていないが使っている」と回答した人が、歯間部清掃用具などをどのようなとき使うのかについては、食べ物が挟まるなどして気になったとき、気が向いたとき、時間に余裕があるときなどとなっています。



仕上げみがきの実施状況(問1)別に、保護者の歯みがき習慣をみると、仕上げみがきを毎日しているほうが歯間部清掃用具の利用頻度が高くなっています。

仕上げみがきの実施状況×保護者の歯みがき習慣 クロス集計表

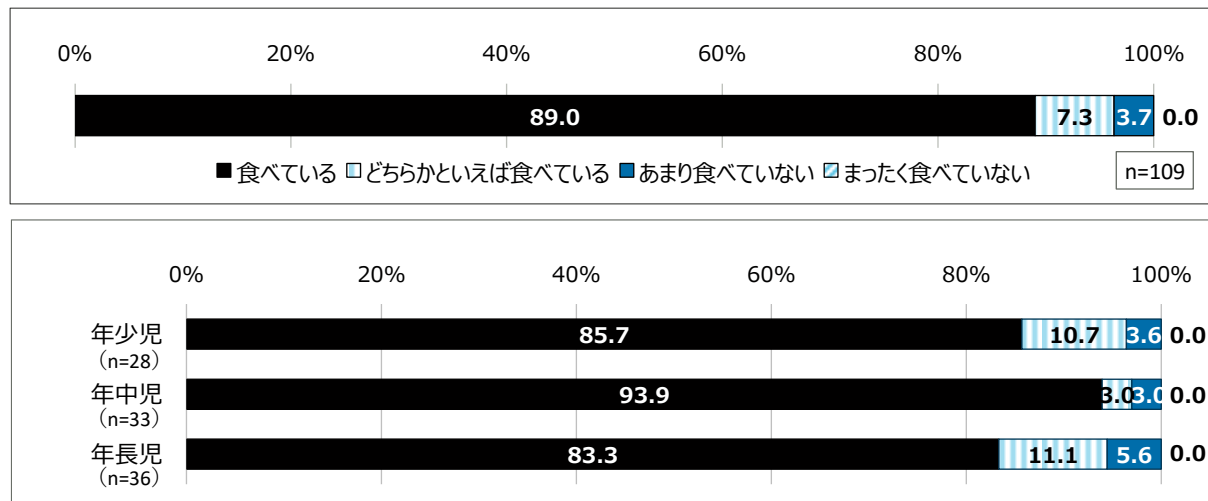
| | | 合計 | 毎日使っている | 週3~4日使っている | 週3~4日よりも間隔をあけて使っている | 頻度は決まっていないが使っている | 使っていない | その他 |
|--------|----------|---------------|-------------|-------------|---------------------|------------------|-------------|-----------|
| 全体 | | 109 100.0% | 22 20.2% | 23 21.1% | 11 10.1% | 30 27.5% | 23 21.1% | 0 0.0% |
| 仕上げみがき | 毎日している | 95 100.0% | 21 22.1% | 20 21.1% | 9 9.5% | 27 28.4% | 18 18.9% | 0 0.0% |
| | ときどきしている | 14 100.0% | 1 7.1% | 3 21.4% | 2 14.3% | 3 21.4% | 5 35.7% | 0 0.0% |

問 5 子どもの朝食の頻度

お子さんは、朝食を毎日食べていますか

「食べている」の割合が最も高く 89.0%となっています。「まったく食べていない」の子どもは
いませんでしたが、「あまり食べていない」が 3.7%いる状況です。

子どもの年齢別にみると、年中児で毎日食べている割合が高くなっています。

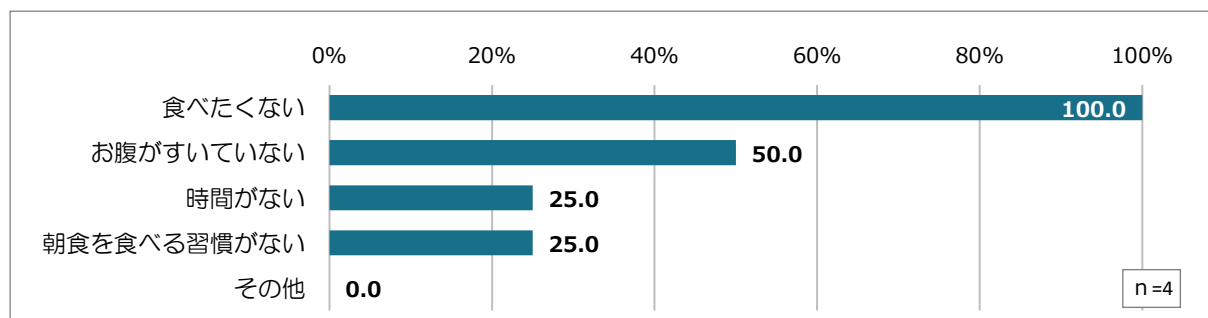


« 問 5 で「あまり食べていない」または「まったく食べていない」と回答した保護者のみ »

問 5-1 朝食を毎日食べない理由

食べないときの理由を教えてください (〇はいくつでも)

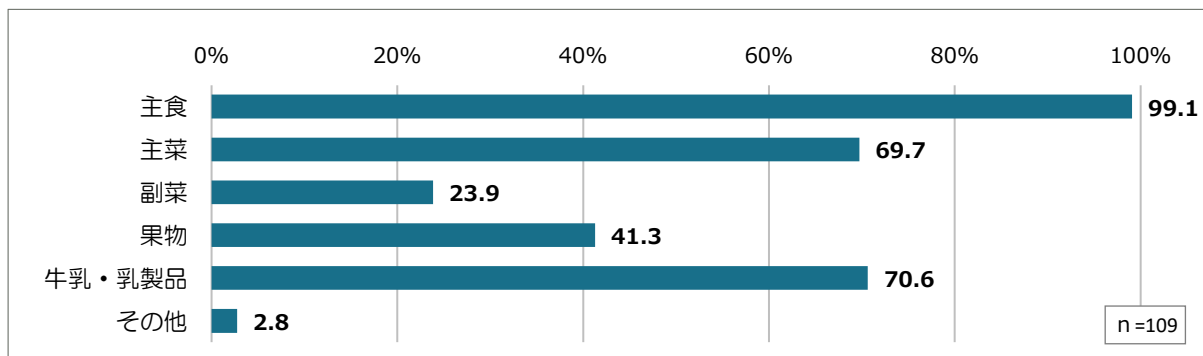
該当者 4 人 (n=4) 全員が、朝食を毎日食べない理由として「食べたくない」と回答していま
す。



問 6 子どもの朝食メニュー

普段の朝食でお子さんが食べている料理・食品を教えてください（〇はいくつでも）

朝食で「主食」を食べている割合は 99.1%となっています。主食に次いで割合が高いのは「牛乳・乳製品」で 70.6%、また「主菜」が 69.7%などとなっています。



※主食（ごはん、パン、めん類などの料理）

主菜（魚介類、肉類、卵類、大豆、大豆製品を主材料にした料理）

副菜（野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理）

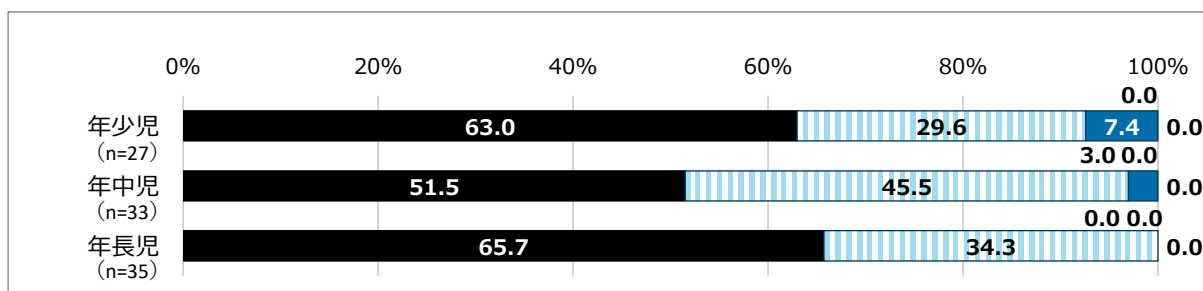
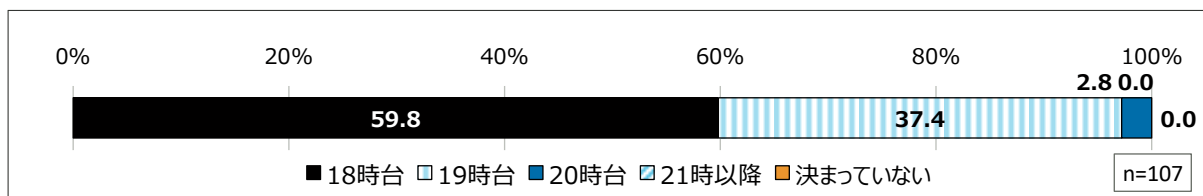
牛乳・乳製品（チーズ・ヨーグルトなど）

問 7 子どもの夕食の時間

お子さんの夕食の時間（平日）を教えてください

「18時台」の割合が 59.8%と最も高く、次いで「19時台」が 37.4%となっています。

子どもの年齢別にみると、年長児で「18時台」の割合が最も高く、20時以降は 0.0%となっています。

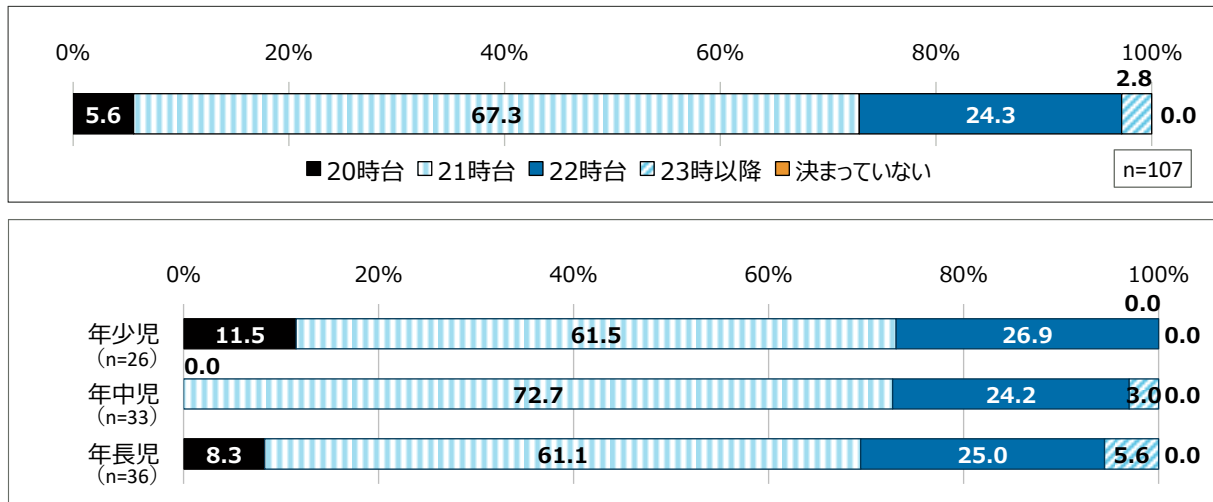


問 8 子どもの就寝時間

お子さんの就寝時間（平日）を教えてください

「21 時台」の割合が 67.3%と最も高く、次いで「22 時台」が 24.3%となっています。

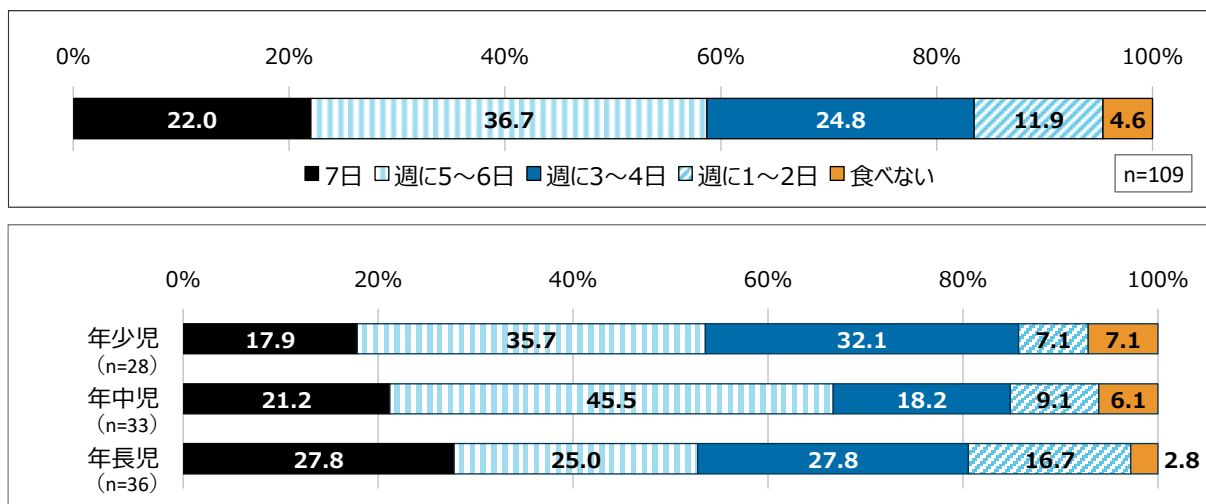
子どもの年齢別にみると、年齢が上がるほど就寝時間が 22 時以降の割合が高くなる傾向がみられます。



問 9 朝食にお米を食べる頻度

1 週間のうち、朝食に米を食べる日は何日ありますか

「週に 5~6 日」の割合が 36.7%と最も高く、次いで「週に 3~4 日」が 24.8%となっています。子どもの年齢別にみると、年齢が上がるほど「7 日」の割合が高くなっていきますが、週 5 日以上米飯を食べる割合が最も高いのは年中児で、66.7%となっています。

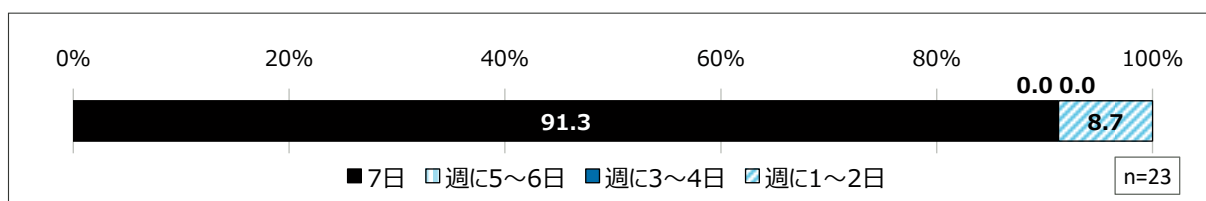


« 朝食で毎日米を食べる世帯のみ »

問 9-1 南魚沼産のコシヒカリを食べる頻度

南魚沼産のコシヒカリを食べる日は何日ですか

「7日」が 91.3%、「週に 1~2 日」が 8.7%となっています。

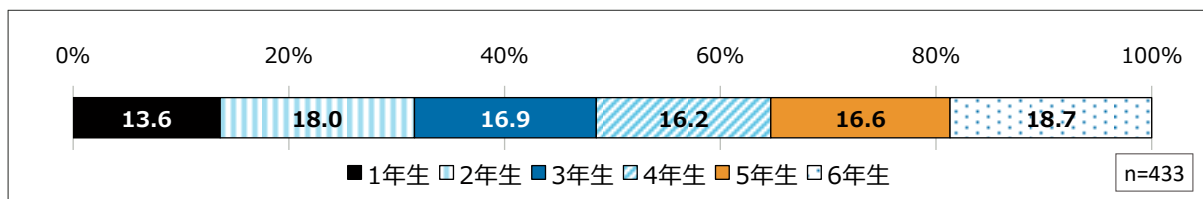


(2) 小学生の保護者

子どもの学年

お子さんの学年に○印をつけてください

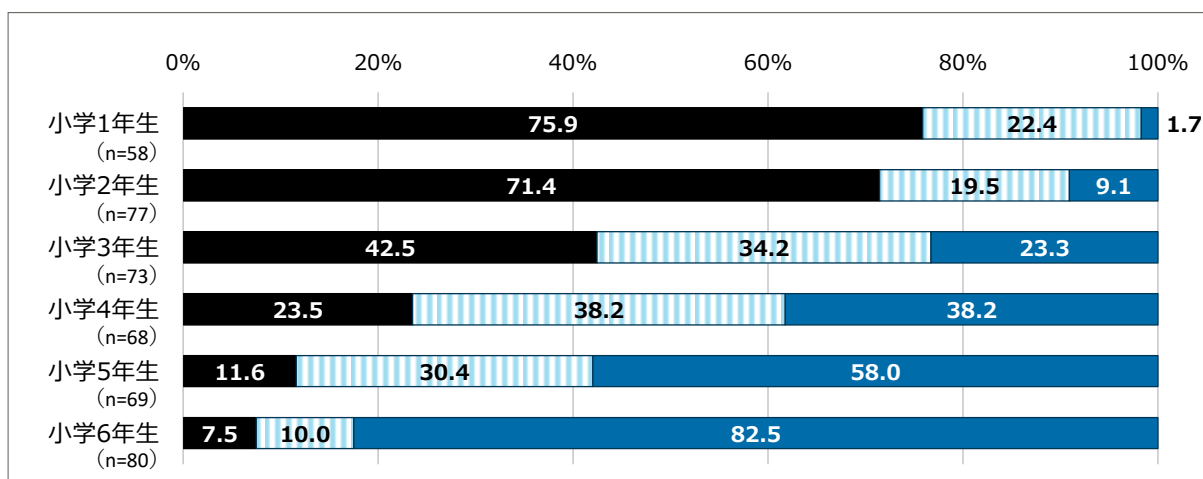
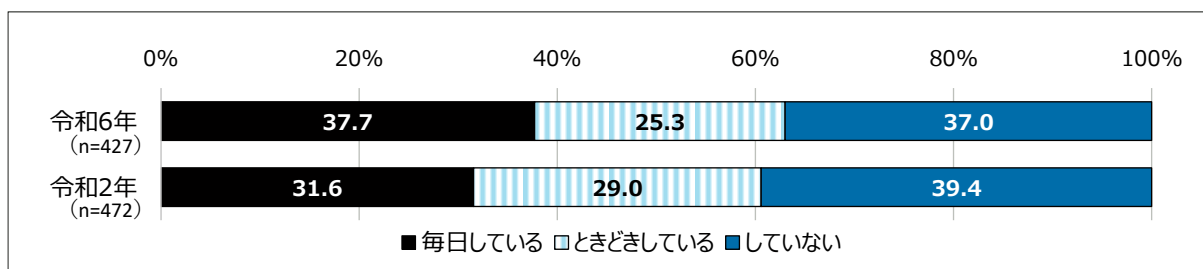
「6年生」の割合が最も高く、「1年生」の割合が最も低くなっています。



問1 仕上げみがき

お子さんに、大人が仕上げみがきをしていますか

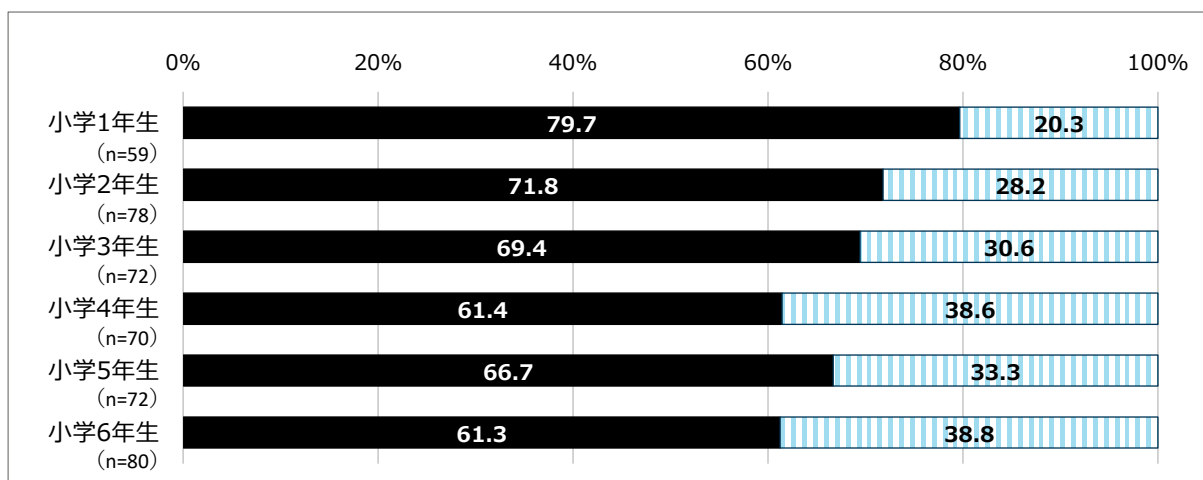
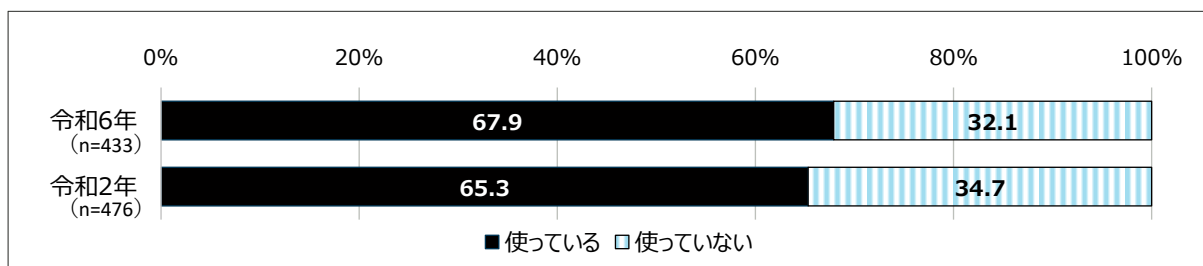
「毎日している」の割合が、令和2年の前回調査より6.1ポイント高い37.7%となっています。子どもの学年別にみると、学年が上がるほど仕上げみがきを「毎日している」の割合が低くなり、「していない」の割合が高くなる傾向がみられます。



問 2 歯間部清掃用具等の使用

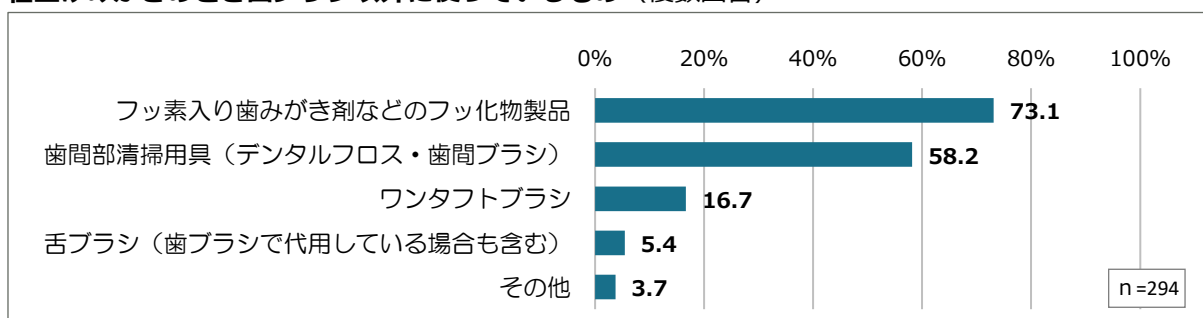
お子さんは、歯みがきのとき、歯ブラシ以外に使っているものはありますか（複数回答）

「使っている」の割合が67.9%で、「使っていない」が32.1%となっています。



実際に使っているものとしては、「フッ素入り歯みがき剤などのフッ化物製品」の割合が最も高く73.1%、次いで「歯間部清掃用具（デンタルフロス・歯間ブラシ）」が58.2%となっています。

仕上げみがきのとき歯ブラシ以外に使っているもの（複数回答）

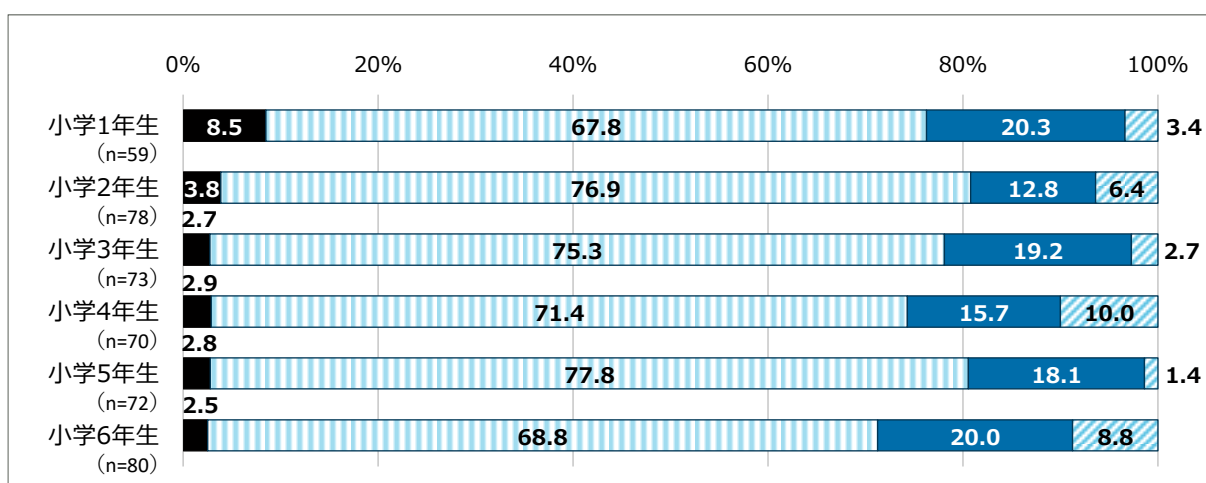
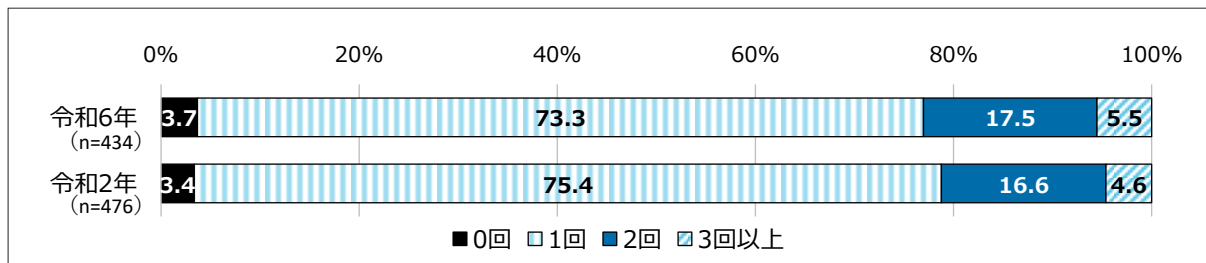


問3 家庭でのおやつ

お子さんは、平日家庭で、おやつを1日何回食べますか

「1回」の割合が最も高く73.3%となっています。

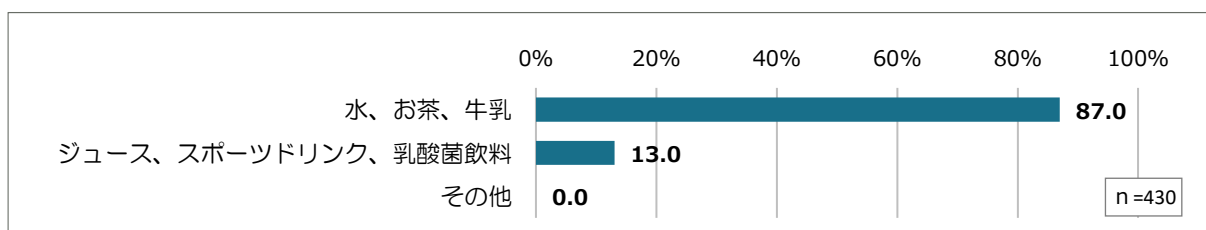
子どもの学年とおやつの回数に明らかな傾向はみられませんでした。学年が上がるほど「0回」の割合が低くなっています。



問4 子どもの飲み物

お子さんは、平日家庭で、主にどんなものを飲んでますか

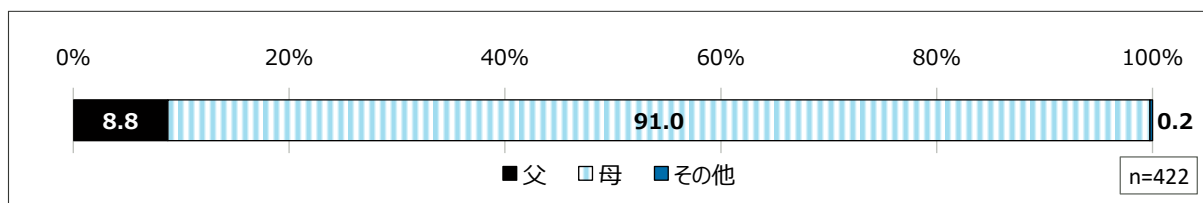
「水、お茶、牛乳」の割合が最も高く87.0%となっています。



調査票の回答者

回答者に○印をつけてください

「母」の割合が高く 91.0%となっています。

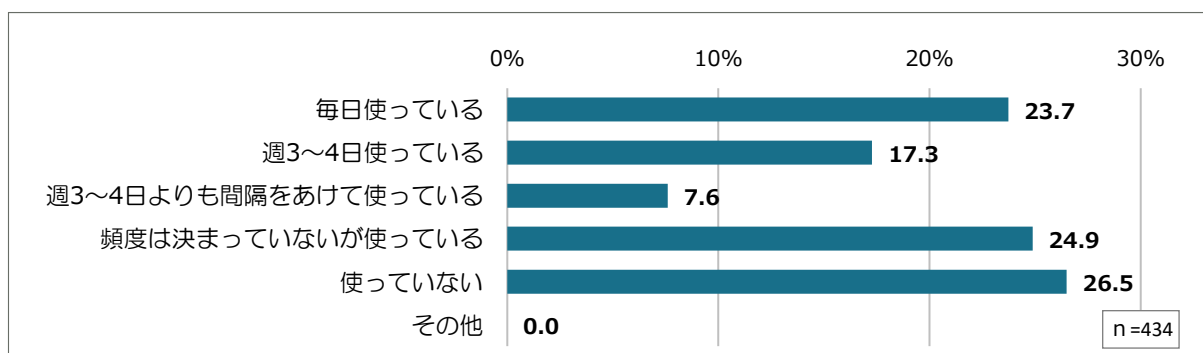


問5 保護者の歯みがき習慣

ご自身は、歯みがきのとき、歯間部清掃用具(デンタルフロス・歯間ブラシ)を使っていますか

「使っていない」の割合が最も高く 26.5%となっています。次いで「頻度は決まっていないが使っている」が 24.9%、「毎日使っている」が 23.7%となっています。

「週3~4日よりも間隔をあけて使っている」と回答した人が、どのくらいの頻度かについては、週1~2日などとなっています。「頻度は決まっていないが使っている」と回答した人が、歯間部清掃用具などをどのようなとき使うのかについては、食べ物が挟まるなどして気になったとき、歯ブラシでみがくだけではすっきりしないとき、気が向いたときなどとなっています。



仕上げみがきの実施状況(問1)別に、保護者の歯みがき習慣をみると、仕上げみがきをしている頻度が高いほうが、自身の歯間部清掃用具の利用頻度も高くなっています。

仕上げみがきの実施状況×保護者の歯みがき習慣 クロス集計表

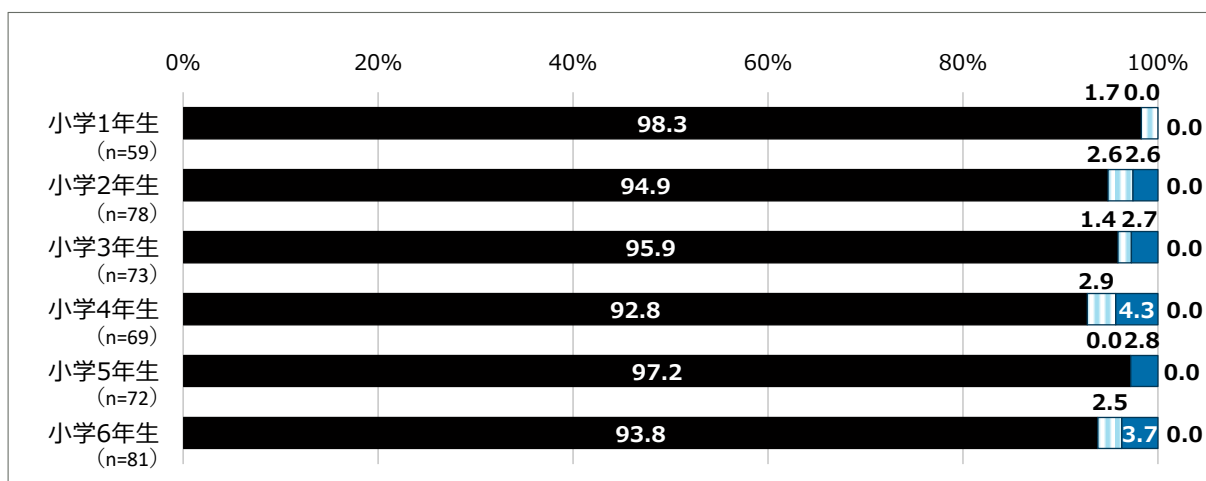
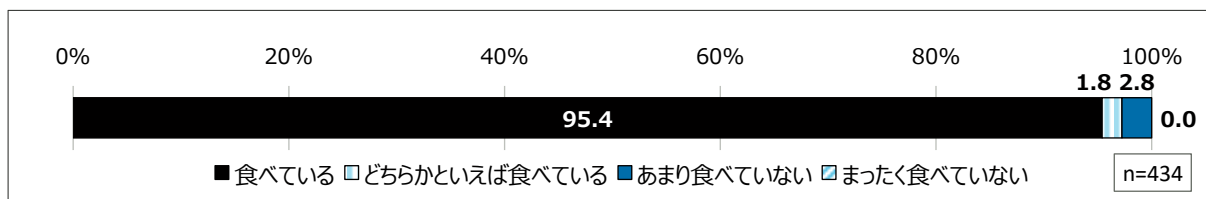
| | | 合計 | 毎日使っている | 週3~4日使っている | 週3~4日よりも間隔をあけて使っている | 頻度は決まっていないが使っている | 使っていない | その他 |
|--------|----------|---------------|--------------|-------------|---------------------|------------------|--------------|-----------|
| 全体 | | 434 100.0% | 103 23.7% | 75 17.3% | 33 7.6% | 108 24.9% | 115 26.5% | 0 0.0% |
| 仕上げみがき | 毎日している | 161 100.0% | 47 29.2% | 33 20.5% | 8 5.0% | 37 23.0% | 36 22.4% | 0 0.0% |
| | ときどきしている | 108 100.0% | 24 22.2% | 17 15.7% | 16 14.8% | 22 20.4% | 29 26.9% | 0 0.0% |
| | していない | 158 100.0% | 29 18.4% | 24 15.2% | 8 5.1% | 48 30.4% | 49 31.0% | 0 0.0% |

問 6 子どもの朝食の頻度

お子さんは、朝食を毎日食べていますか

「食べている」の割合が高く、95.4%となっています。「まったく食べていない」の子どもはいませんでした。

子どもの学年別に明らかな傾向はみられませんでした。小学1年生は「まったく食べていない」だけでなく「あまり食べていない」の割合も0.0%で、「食べている」の割合が最も高くなっています。

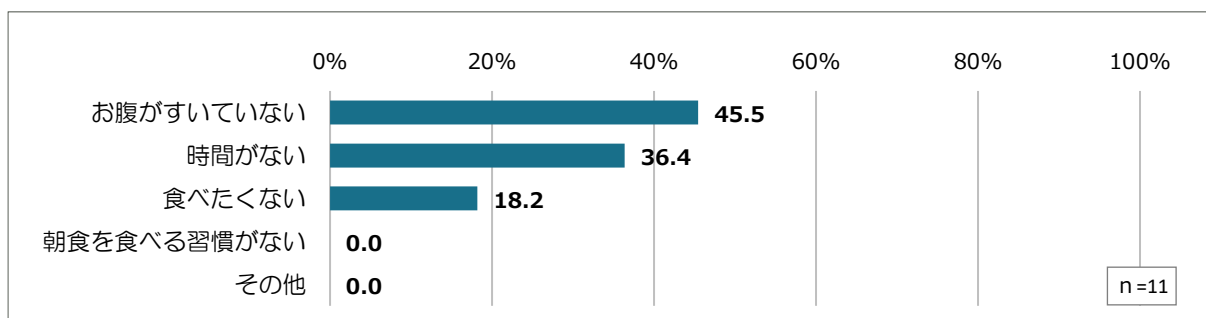


« 問 6 で「あまり食べていない」または「まったく食べていない」と回答した保護者のみ »

問 6-1 朝食を毎日食べない理由

食べないときの理由を教えてください (〇はいくつでも)

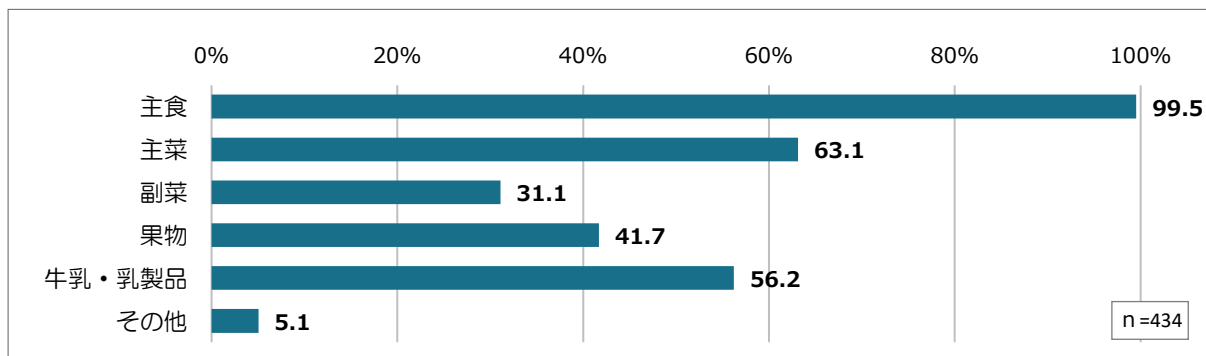
「お腹がすいていない」の割合が45.5%と最も高く、次いで「時間がない」が36.4%となっています。



問7 子どもの朝食メニュー

普段の朝食でお子さんが食べている料理・食品を教えてください（〇はいくつでも）

朝食で「主食」を食べている割合は99.5%となっています。主食に次いで割合が高いのは「主菜」で63.1%となっています。

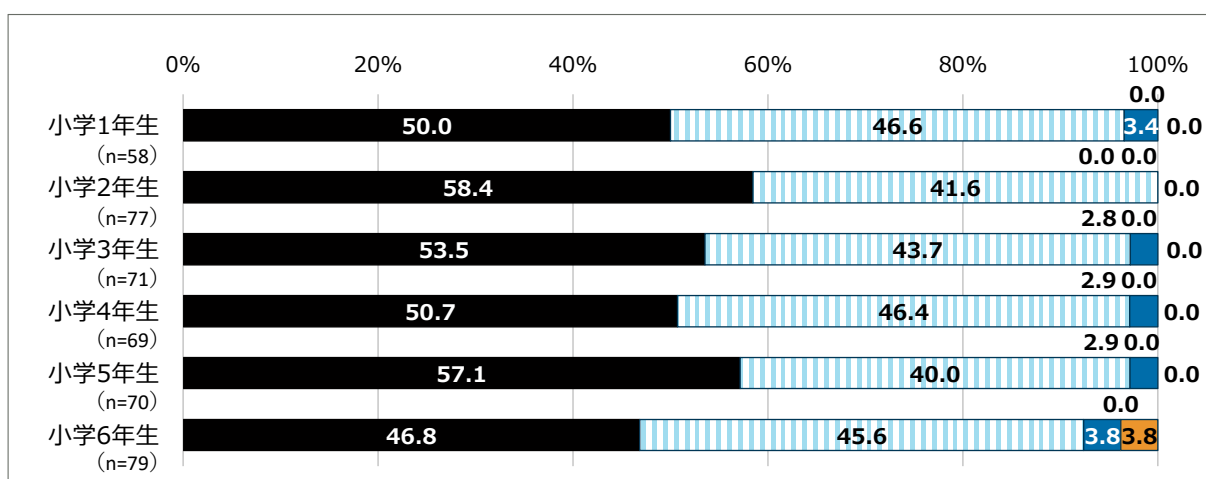
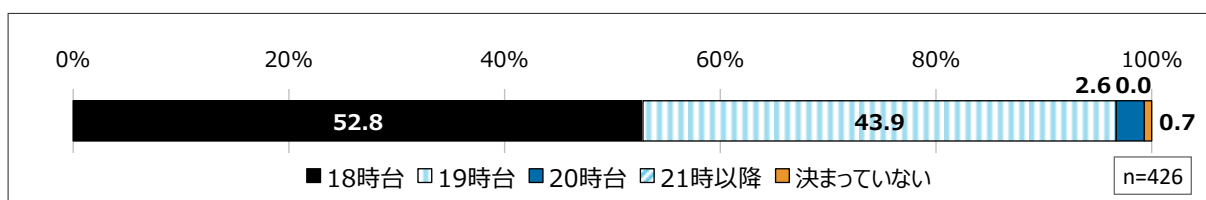


※主食（ごはん、パン、めん類などの料理）
 主菜（魚介類、肉類、卵類、大豆、大豆製品を主材料にした料理）
 副菜（野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理）
 牛乳・乳製品（チーズ・ヨーグルトなど）

問8 子どもの夕食の時間

お子さんの夕食の時間（平日）を教えてください

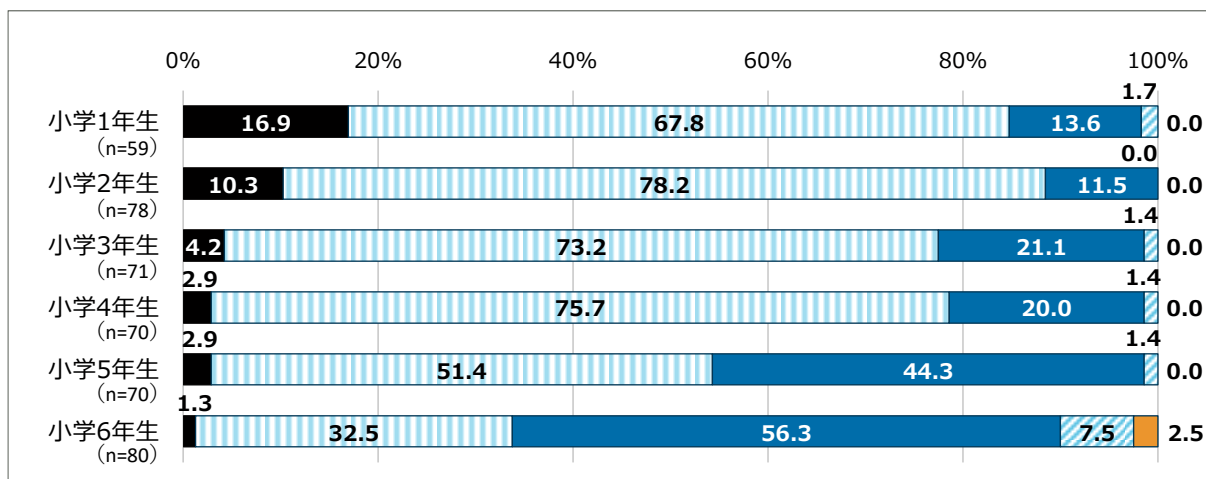
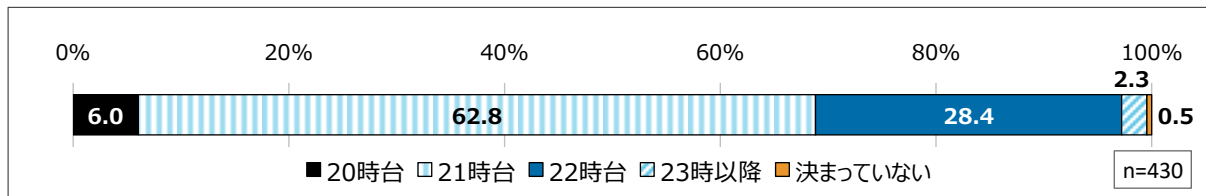
「18時台」の割合が52.8%と最も高く、次いで「19時台」が43.9%となっています。子どもの学年別に明らかな傾向はみられませんでした。



問9 子どもの就寝時間

お子さんの就寝時間（平日）を教えてください

「21時台」の割合が62.8%と最も高く、次いで「22時台」が28.4%となっています。
 子どもの学年別にみると、学年が上がるほど就寝時間が遅くなる傾向がみられます。

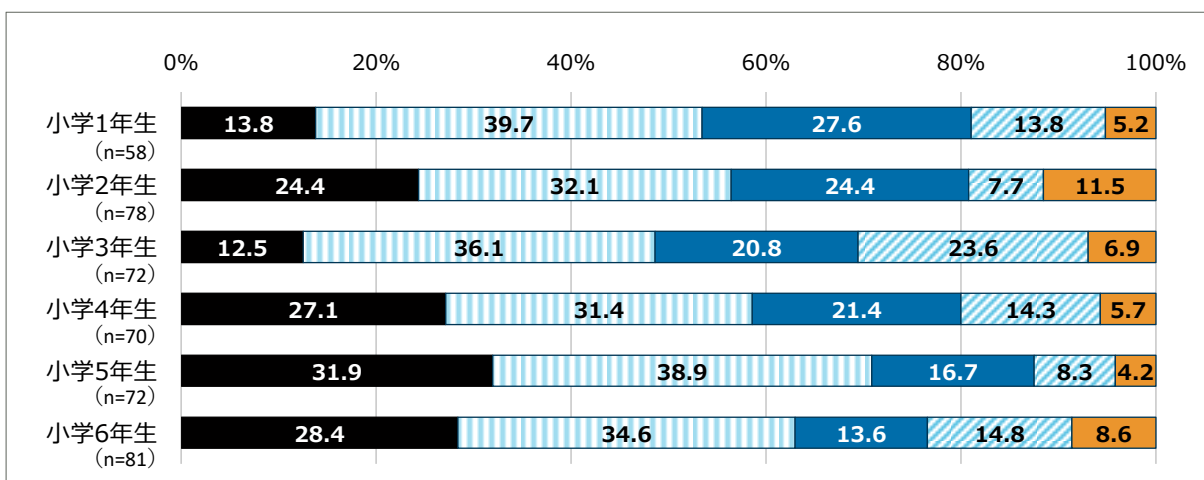
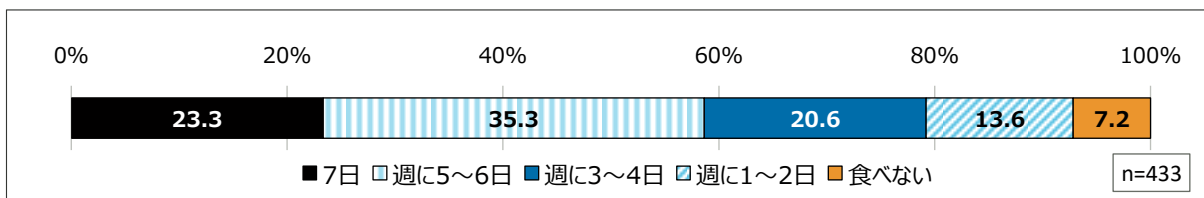


問 10 朝食にお米を食べる頻度

1 週間のうち、朝食に米を食べる日は何日ありますか

「週に 5~6 日」の割合が 35.3%と最も高く、次いで「7 日」が 23.3%、「週に 3~4 日」が 20.6%となっています。

子どもの学年別に明らかな傾向はみられませんでした。

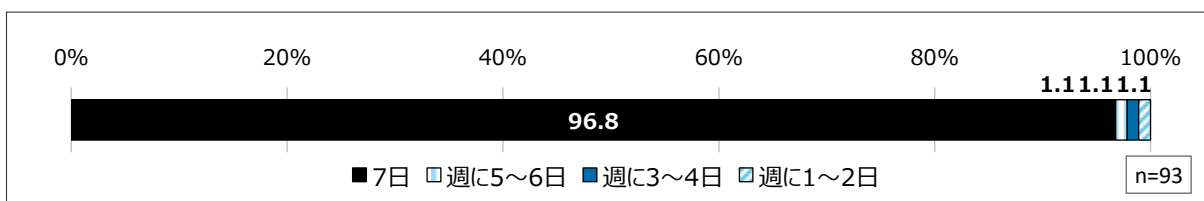


« 朝食で毎日米を食べる世帯のみ »

問 10-1 南魚沼産のコシヒカリを食べる頻度

南魚沼産のコシヒカリを食べる日は何日ですか

「7日」の割合が 96.8%となっています。



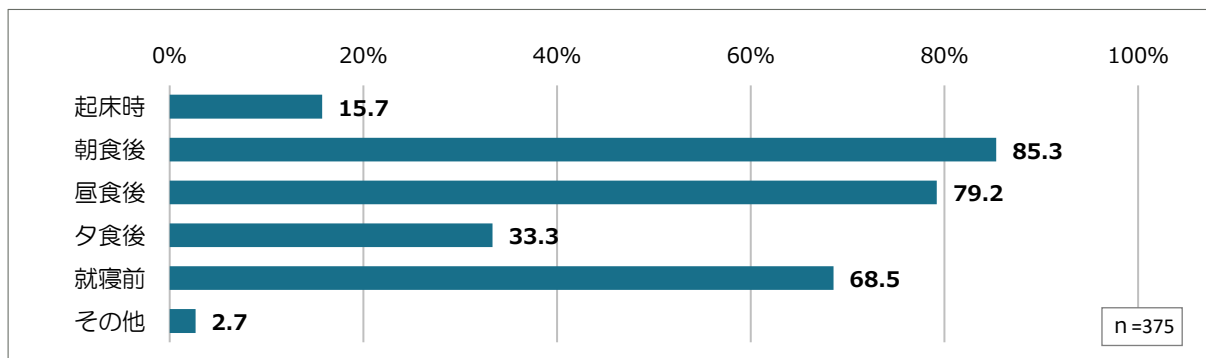
(3) 中学生

問1 歯みがきの頻度

いつ歯みがきをしていますか（複数回答）

歯みがきをしている割合が最も高いのは「朝食後」で85.3%、次いで「昼食後」が79.2%となっています。

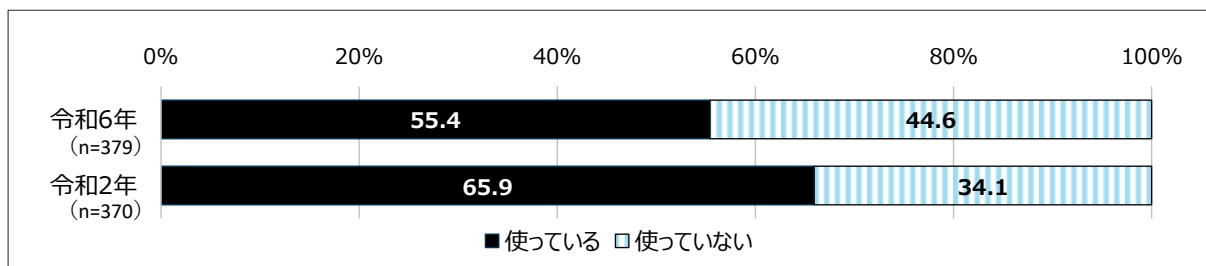
1日あたりの歯みがきの回数は平均2.8回となっています。



問2 歯間部清掃用具等の使用

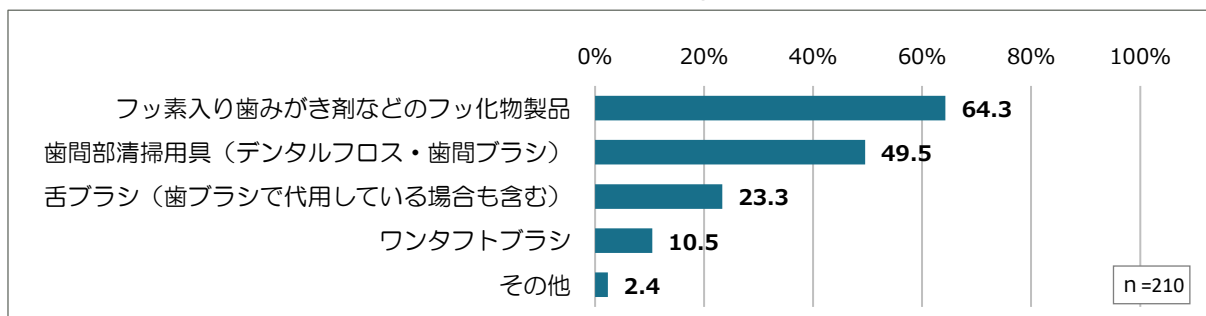
歯みがきのとき、歯ブラシ以外に使っているものはありますか（複数回答）

「使っている」の割合は、令和2年の前回調査より10.5ポイント低い55.4%となっています。



実際に使っているものとしては、「フッ素入り歯みがき剤などのフッ化物製品」の割合が最も高く64.3%、次いで「歯間部清掃用具（デンタルフロス・歯間ブラシ）」が49.5%となっています。

歯みがきのとき歯ブラシ以外に使っているもの（複数回答）



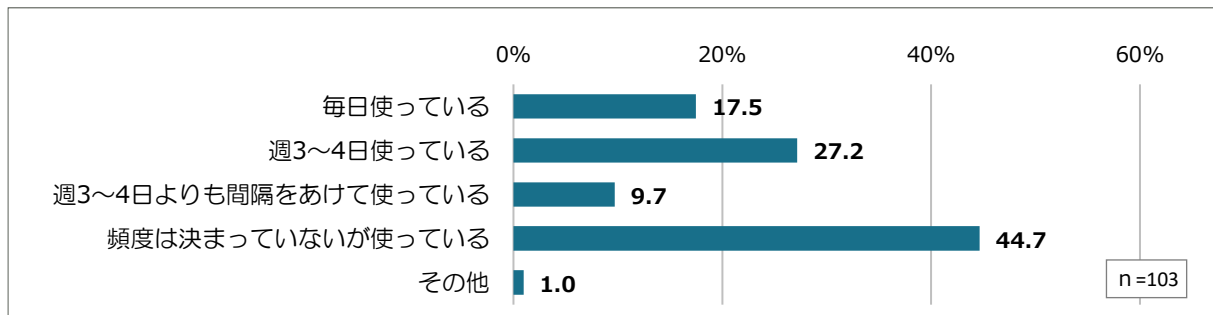
« 歯間部清掃用具を使っている人のみ »

問 2-1 歯間部清掃用具を使用する頻度

どのくらいの頻度で使っていますか

「頻度は決まっていないが使っている」の割合が 44.7%と最も高く、次いで「週 3~4 日使っている」が 27.2%で、「毎日使っている」は 17.5%となっています。

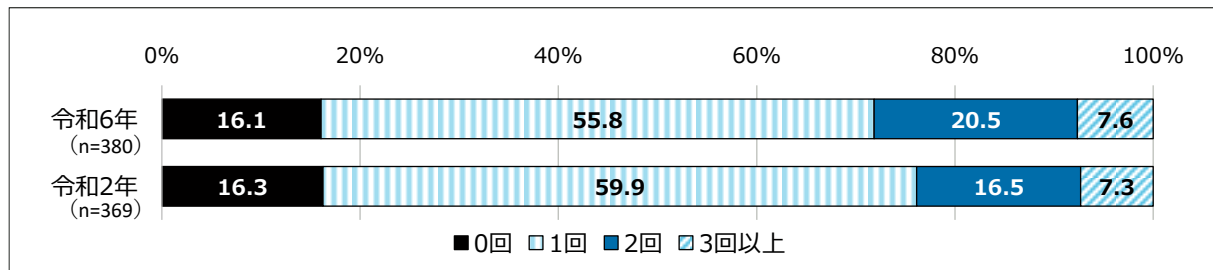
「週 3~4 日よりも間隔をあけて使っている」と回答した人が、どのくらいの頻度かについては、週 1~2 日などとなっています。「頻度は決まっていないが使っている」と回答した人が、歯間部清掃用具などをどのようなとき使うのかについては、食べ物が歯間に挟まったとき、気が向いたとき、(歯科受診の前などで) しっかりみがきたいときなどとなっています。



問 3 家庭でのおやつ

平日家庭で、おやつを1日何回食べますか

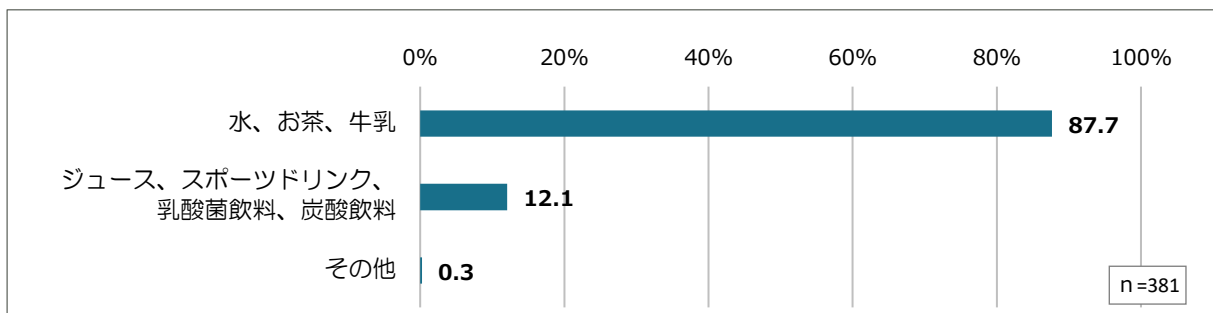
「1回」の割合が最も高く 55.8%となっています。



問 4 飲み物

平日家庭で、主にどんなものを飲んでいきますか

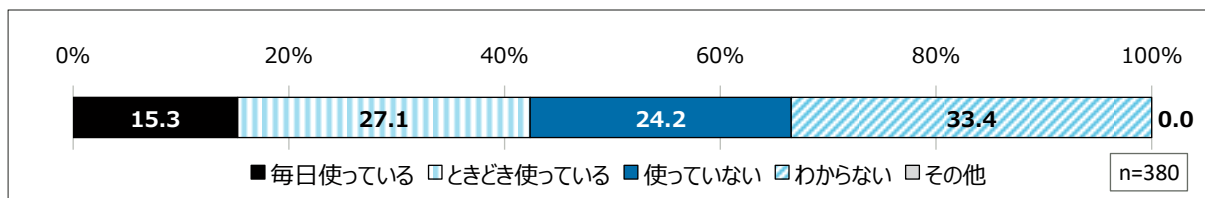
「水、お茶、牛乳」の割合が最も高く 87.7%となっています。



問 5 保護者の歯みがき習慣

あなたの保護者は、歯みがきのとき、歯間部清掃用具(デンタルフロス・歯間ブラシ)を使っていますか

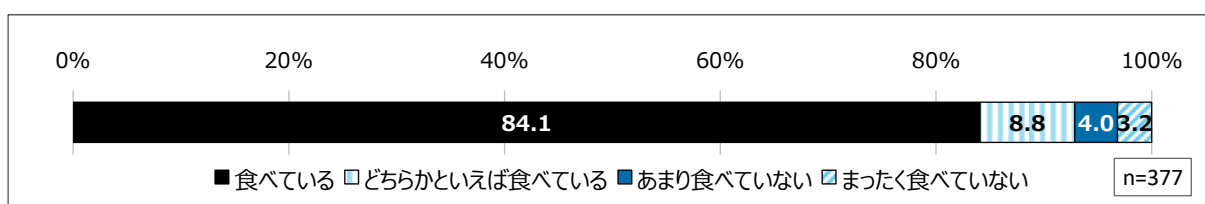
「ときどき使っている」が27.1%などとなっていますが、「わからない」の割合が最も高く33.4%となっています。



問 6 朝食の頻度

朝食を毎日食べていますか

「食べている」の割合は84.1%で、小学生より11.3ポイント低くなっています。また、朝食を「まったく食べていない」の中学生が3.2%いる状況です。

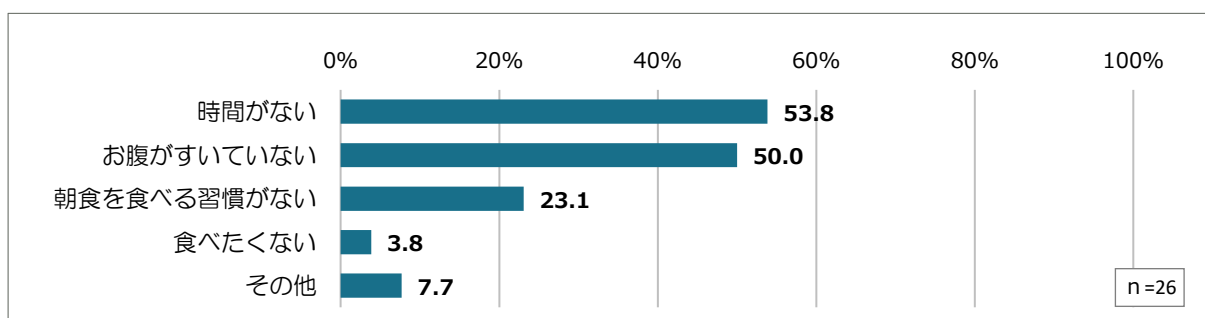


« 問 6 で「あまり食べていない」または「まったく食べていない」と回答した人のみ »

問 6-1 朝食を毎日食べない理由

食べないときの理由を教えてください (〇はいくつでも)

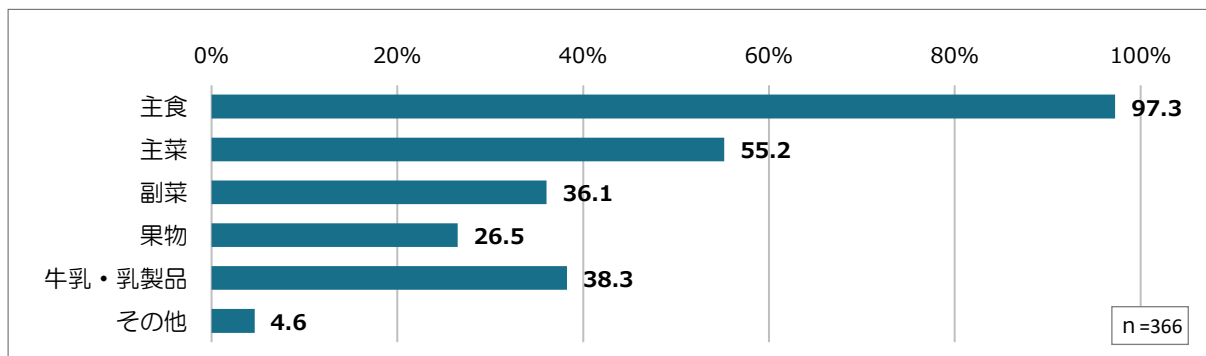
「時間がない」の割合が53.8%と最も高く、次いで「お腹がすいていない」が50.0%となっています。



問7 朝食メニュー

普段の朝食で食べている料理・食品を教えてください（○はいくつでも）

朝食で「主食」を食べている割合は97.3%となっています。次いで「主菜」が55.2%となっています。

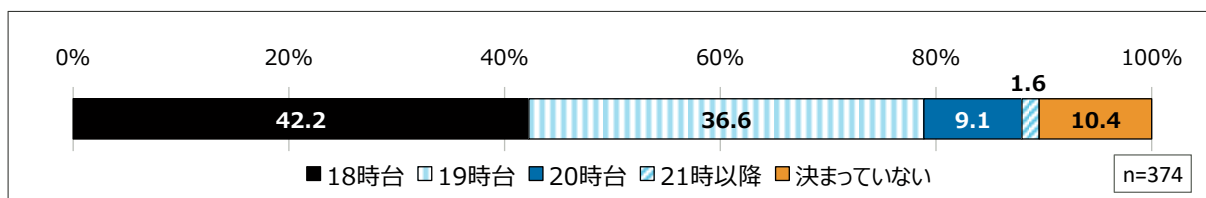


※主食（ごはん、パン、めん類などの料理）
主菜（魚介類、肉類、卵類、大豆、大豆製品を主材料にした料理）
副菜（野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理）
牛乳・乳製品（チーズ・ヨーグルトなど）

問8 夕食の時間

夕食の時間（平日）を教えてください

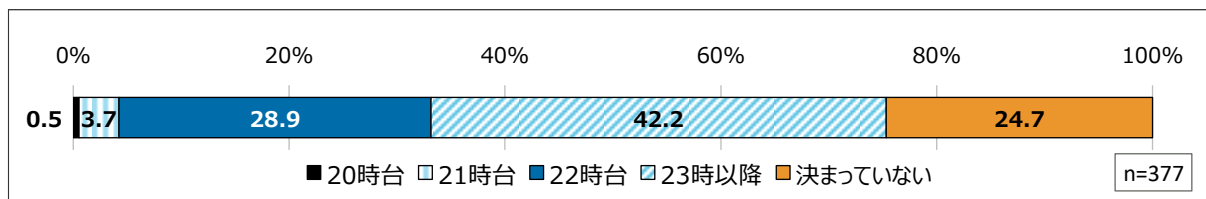
「18時台」の割合が42.2%と最も高く、次いで「19時台」が36.6%となっています。また、10.4%の中学生が夕食の時間は「決まっていない」と回答しています。



問9 就寝時間

就寝時間（平日）を教えてください

「23時以降」の割合が42.2%と最も高くなっています。また、24.7%の中学生が就寝時間は「決まっていない」と回答しています。



3 調査結果の概要と課題

● 歯みがき習慣について

- ▶ 大人が仕上げみがきを毎日している割合についてみると、保育園年少児は 90%以上、年中児・年長児は 80%以上、小学 1~2 年生は 70%以上となっていますが、小学 3 年生は 45%未滿、小学 4 年生は 25%未滿で、以降学年が上がるほど仕上げみがきをしている割合は低くなっています。令和 2 年の前回調査よりは割合が高くなっていますが、仕上げみがきは、永久歯が生えそろう小学 5 年生頃までは毎日続けてほしいところです。仕上げみがきの必要性について、児童へも保護者へも繰り返し啓発を行っていく必要があります。
- ▶ 仕上げみがきをする際に歯ブラシ以外の補助用具を使っている割合は、保育園児の保護者では令和 2 年の前回調査より 12.1 ポイント低い 55.0%で、そのうち歯間部清掃用具（デンタルフロス・歯間ブラシ）を使用している割合は約 60%となっています。
- ▶ 小学生で歯みがきをする際に歯ブラシ以外の補助用具を使っている割合は、令和 2 年の前回調査より 2.6 ポイント高い 67.9%で、そのうち歯間部清掃用具（デンタルフロス・歯間ブラシ）を使用している割合は約 60%となっています。
- ▶ 中学生が歯をみがく回数は 1 日あたり平均 2.8 回となっています。歯みがきをする際に歯ブラシ以外の補助用具を使っている割合は、令和 2 年の前回調査より 10.5 ポイント低い 55.4%で、そのうち歯間部清掃用具（デンタルフロス・歯間ブラシ）を使用している割合は約 50%となっています。
- ▶ 保護者の歯みがき習慣と仕上げみがきの状況についてみると、仕上げみがきを毎日している保護者は自身の歯みがきでも歯間部清掃用具等を使用している割合が高くなっています。このことから、保護者の口腔ケアに関する生活習慣が、家庭において子どもに引き継がれてくると考えられます。児童に対して正しい口腔ケアの大切さを指導してだけでなく、子どもの生活習慣の形成に保護者が大きな影響を与えるということについて、保護者への啓発を行う必要があります。

● 食習慣について

- ▶ 保育園児のうち、朝食を毎日食べている割合は 89.0%となっています。まったく食べていない子どもはいませんでしたが、「あまり食べていない」が 3.7%いる状況です。
- ▶ 小学生は朝食を毎日食べている割合が高く 95.4%となっています。まったく食べていない子どもはいませんでした。
- ▶ 中学生については、朝食を毎日食べている割合は 84.1%で、小学生より 11.3 ポイント低くなっています。また、朝食をまったく食べていない中学生が 3.2%いる状況です。朝食を食べない理由としては「時間がない」の割合が 53.8%と最も高く、次いで「お腹がすいていない」が 50.0%となっています。
- ▶ 朝食に主食を食べている割合は保育園児、小学生、中学生ともに 95%以上となっていますが、主菜を食べている割合についてみると、保育園児は約 70%、小学生は約 60%で、中学生では約半数となる 55.2%となっています。

- ▶ 平日の夕食の時間についてみると、保育園児と小学生では95%以上が「18時台」または「19時台」と回答していますが、中学生は約10%が20時以降となっており、さらに10.4%が夕食の時間は「決まっていない」と回答しています。子どもの年齢が高くなるにつれて、保護者がフルタイム、またはフルタイムに近い勤務状況で共働きしている世帯の割合が高くなるのが原因のひとつであると考えられます。しかし、食事の時間は規則正しい生活リズムの基となるものです。夕食の時間が遅かったり不規則だったりすることが就寝時間の遅れや朝食を食べない原因となっている可能性もあります。共働きであっても規則正しく、栄養バランスのよい食事をとるための支援が求められます。

● 就寝時間について

- ▶ 保育園児の就寝時間は、「21時台」の割合が67.3%と最も高く、次いで「22時台」が24.3%となっています。
- ▶ 小学生の就寝時間を学年別にみると、小学1年生は「21時台」の割合が67.8%と最も高く、次いで「20時台」が16.9%で22時以降は15.3%ですが、学年が上がるほど就寝時間が遅くなる傾向がみられ、小学6年生では22時以降の割合が60%以上となっています。
- ▶ 中学生の就寝時間は、「23時以降」の割合が42.2%と最も高くなっています。また、24.7%の中学生が就寝時間は決まっていないと回答しています。生活習慣は、日々の生活のなかで形成されるものです。高齢になって身体の具合が悪くなってから気をつけるのではなく、子どもの頃から望ましい生活習慣について理解し、実践することが重要であるということについて、子どもと保護者に啓発していく必要があります。

● 朝食に米飯を食べる頻度

- ▶ 朝食に米飯を食べる頻度は、保育園児と小学生の保護者ともに「週に5~6日」の割合が最も高く約35%となっており、「食べない」の割合は約5%となっています。
- ▶ 毎朝、米飯を食べる世帯のうち、南魚沼産コシヒカリを週に「7日」食べている割合は、保育園児のいる世帯では91.3%、小学生のいる世帯では96.8%となっています。