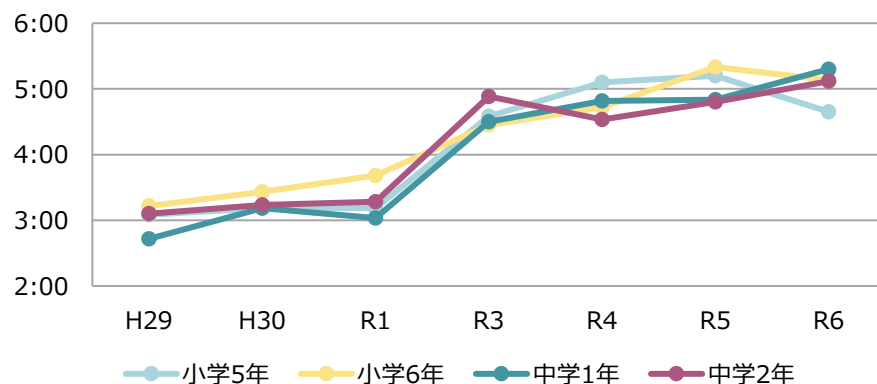


小中学生の生活習慣等について

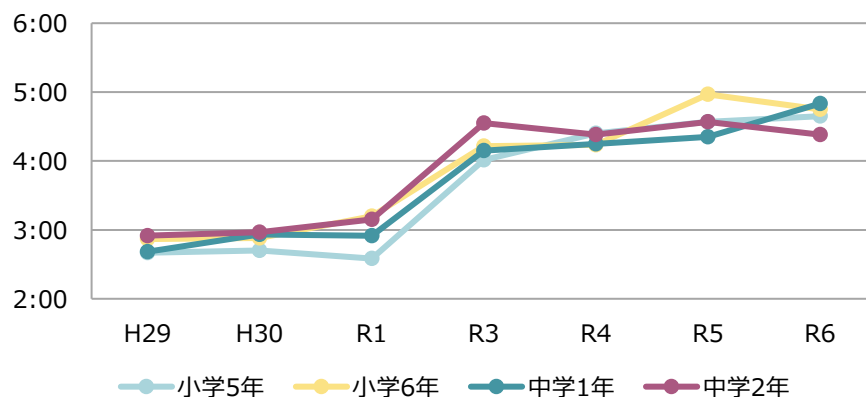
1 学校から帰宅後室内で過ごした時間

学校から帰宅後室内で過ごした時間（男子）



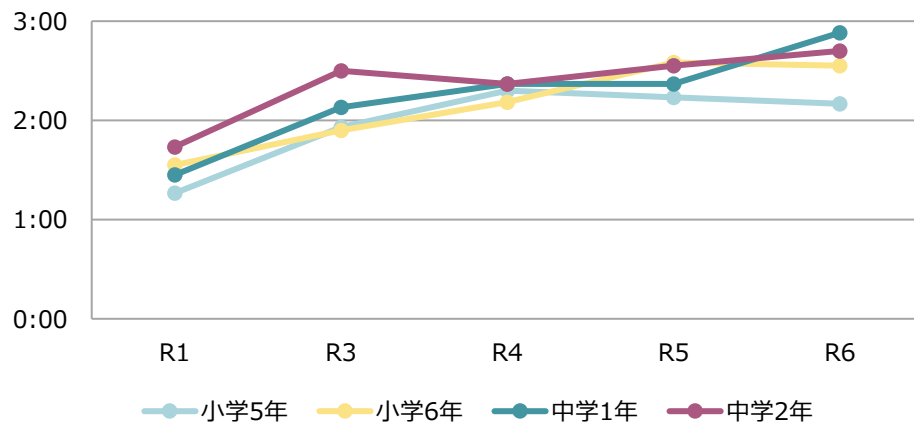
室内で過ごす時間は、男女ともにコロナ禍を境に大きく増加していて、コロナによる行動制限のない現在になっても状況が変わっていません。

学校から帰宅後室内で過ごした時間（女子）



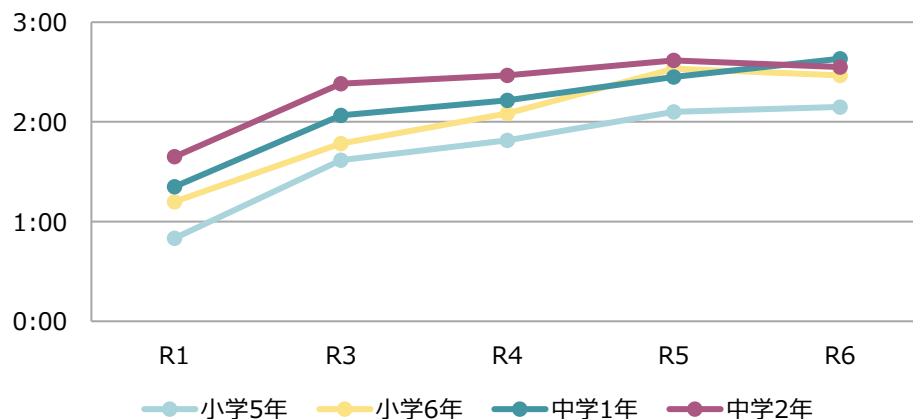
2 学校から帰宅後室内で携帯・スマホ・タブレット・PCで過ごす時間

携帯・スマホ・タブレット・PCで過ごした時間（男子）



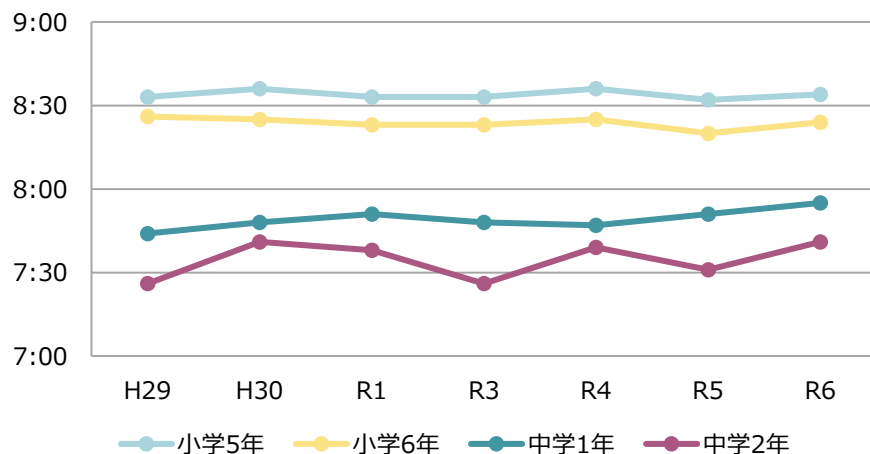
男女とも、R1と比べると、帰宅後の室内におけるスマホ等の利用時間が1時間程度長くなっています。

携帯・スマホ・タブレット・PCで過ごした時間（女子）

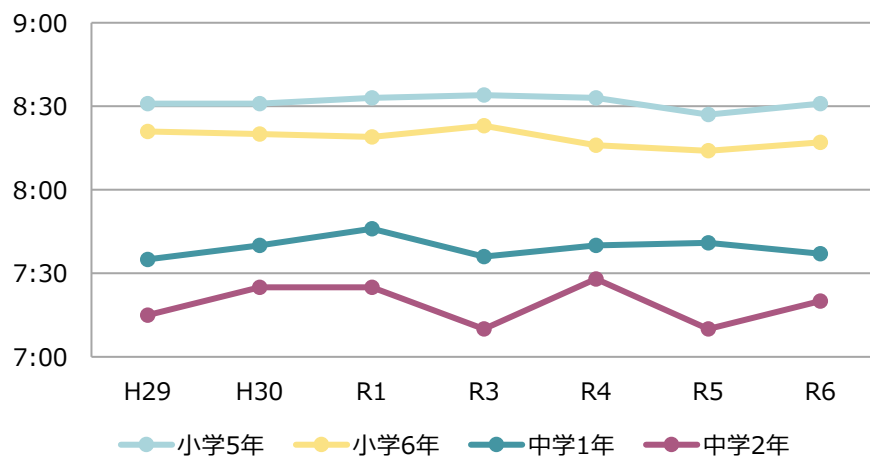


3 睡眠時間

睡眠時間（男子）



睡眠時間（女子）



心身の健康に理想とされる睡眠時間は、

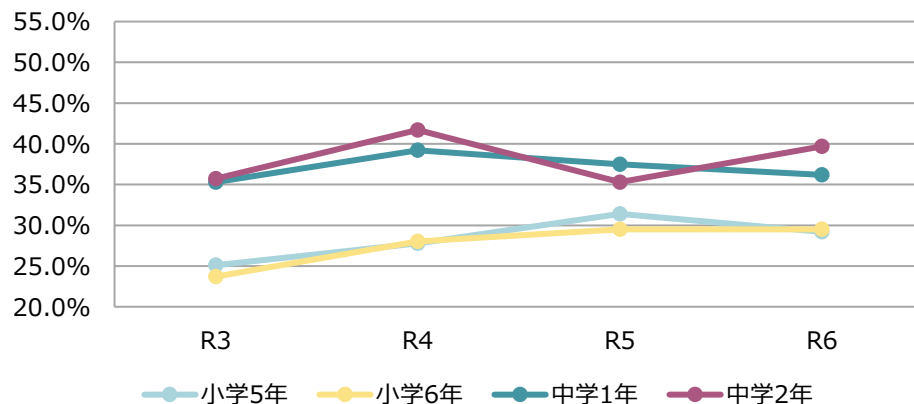
小学生 9～12時間

中高生 8～10時間

とされていますが、いずれの学年においても、理想とされる睡眠時間を下回っています。

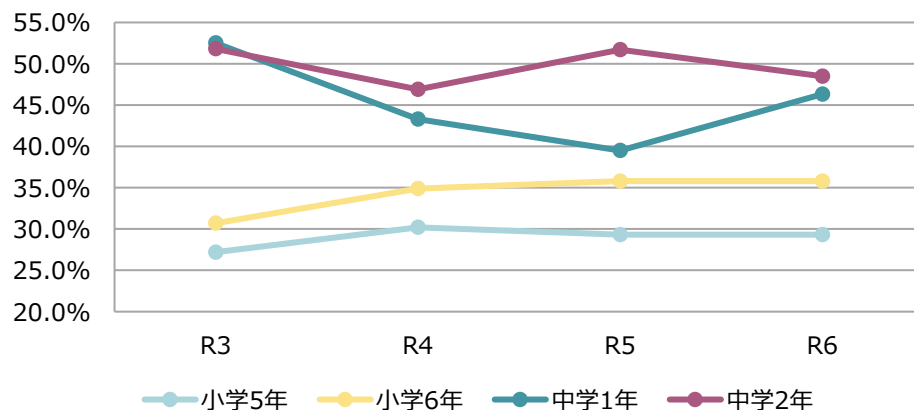
4 睡眠不足と感じている割合

睡眠不足と感じている割合（男子）



小学生において、男女ともに睡眠不足と感じている人の割合が増加しています。

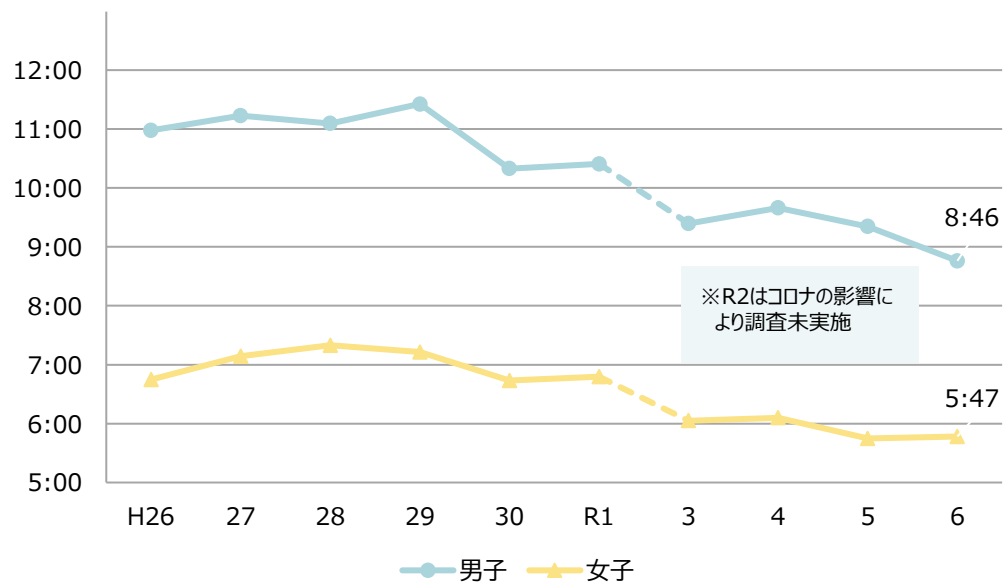
睡眠不足と感じている割合（女子）



出典：児童生徒のライフスタイル調査（秋田県）

5 運動時間

1 週間の運動時間（小学 5 年生）

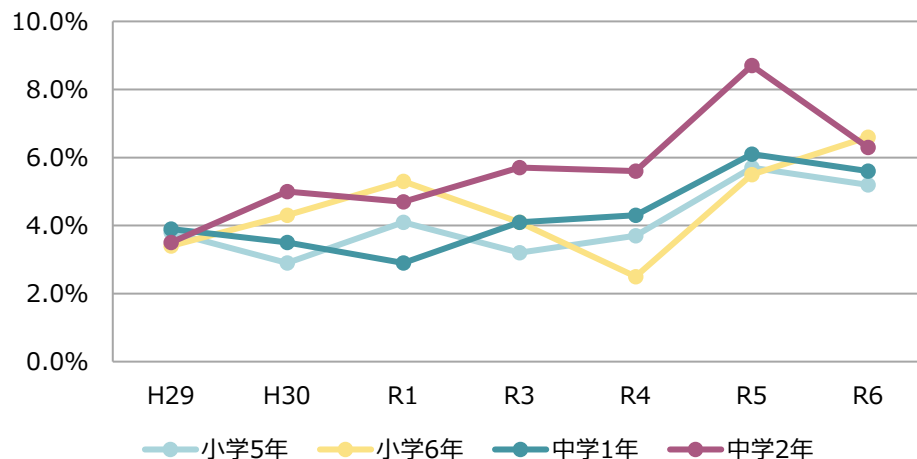


出典：全国体力・運動能力・運動習慣等調査（スポーツ庁）

男女ともに運動時間は大きく減少しています。

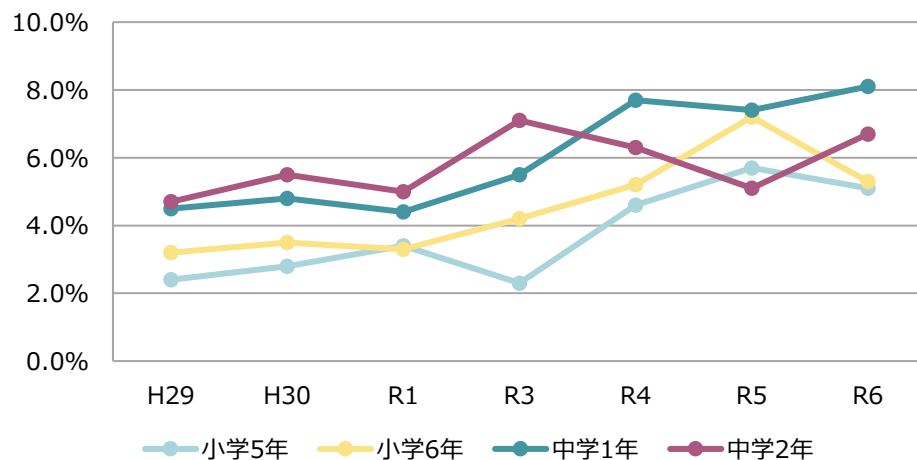
6 朝食をほとんど食べない人の割合

朝食をほとんど食べない人の割合（男子）



全体的に朝食をほとんど食べない子どもが増加傾向にあります。

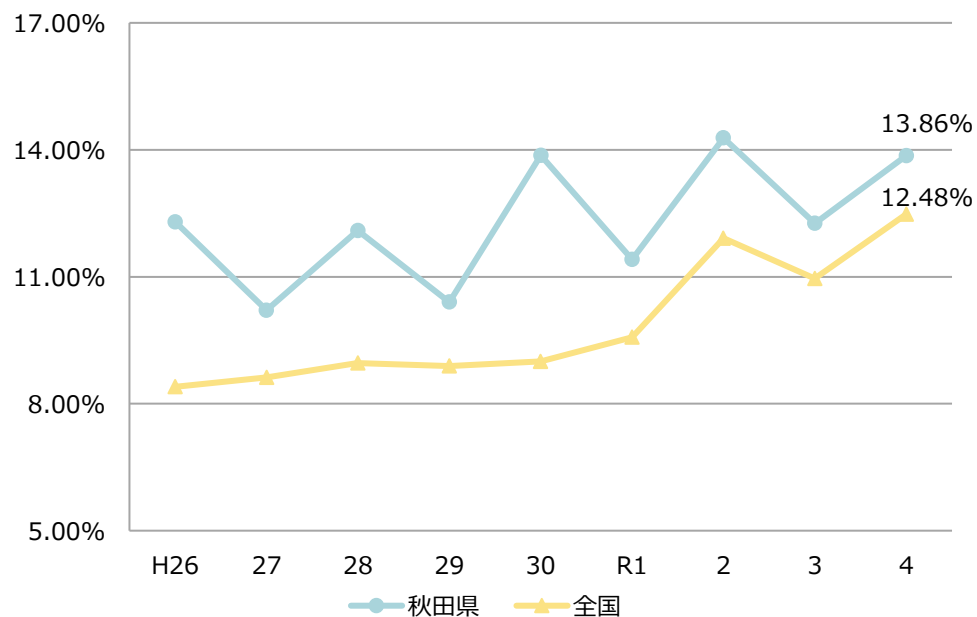
朝食をほとんど食べない人の割合（女子）



出典：児童生徒のライフスタイル調査（秋田県）

7 肥満傾向の割合

肥満傾向児の割合（小学5年生）



出典：学校保健統計調査（文部科学省）

男女ともに肥満傾向児の割合が増加しています。

コロナ禍の影響やスマートフォンの普及により、
小中学生のみなさんの生活習慣は大きく変化
しています。

将来の健康の土台となる今、
健康について少し意識してみませんか？



県では、10代のみなさんの健康づくりの取組の
参考となるよう、専用コンテンツを作成しています。
ぜひ、こちらをご覧ください！

秋田健  で検索！



 こちらからもご覧になれます。