

岩沼市立小・中学校の保護者の皆様へ

岩沼市教育委員会

令和7年度 第1回「いわぬま健幸運動」自分の生活を見つめよう

6～7月にかけて市内全ての小・中学校で「いわぬま健幸運動」を実施し、保護者の皆様にもご協力をいただき、ありがとうございました。

ここでは、小学5年生と中学2年生の市全体の傾向について御報告いたします。

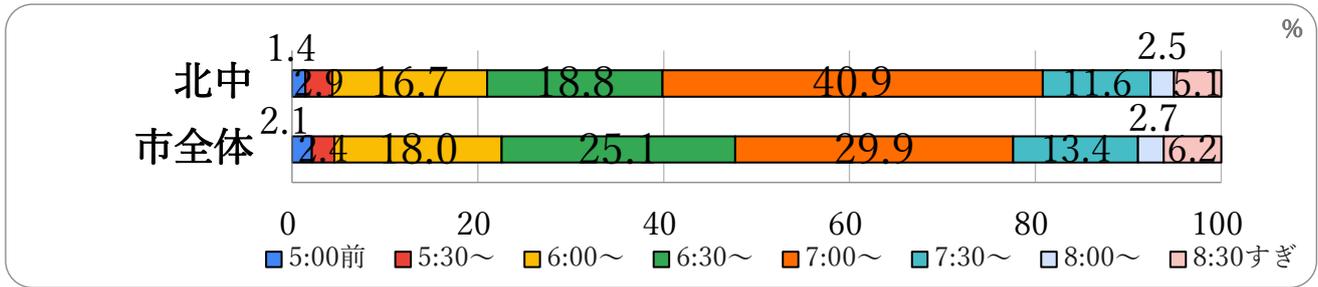
1. 起床時間・就寝時間が より規則的に
小学生：午前6:30～7:00の起床が34.7% (+2.8pt) と最多。7:30以降の起床は-5.9pt 減少。
中学生：深夜(23:00以降)の就寝が大幅減。23:30以降の就寝は4.0% (-30.8pt) に。
→ 全年代で、朝型生活に移行する傾向 が明確に見られる。
2. 運動習慣が わずかに改善
小学生：「週4～5日運動する」児童が24.0% (+3.0pt)。
中学生：「毎日運動する」生徒が72.8% (+2.6pt)。
→ 年齢を問わず、継続的な運動習慣が定着しつつある。
3. メディア利用(ゲーム・テレビ等)時間の適正化
小学生：「2～3時間利用」児童が17.9% (-4.9pt)。3時間以上の利用も全体的に減少。
中学生：「0～1時間」利用が増加(0時間：9.0% (+5.7pt) / 1時間以内：24.0% (+9.8pt))。
→ 長時間使用が減り、短時間利用へとシフト。
4. 健康意識・自己管理意識の向上
小学生：「生活習慣をよくできた・できた」児童が80.3% (+4.5pt)。
中学生：「生活習慣をよくできた」生徒が27.0% (+6.2pt)、できたが53.3% (+1.6pt)。
→ 生活を意識した行動が広がっており、自己評価の向上が見られる。
5. 家族との食事機会がやや増加
小学生：「家族そろって朝食」「家族と誰かと朝食」児童が74.6% (+0.3pt)。
中学生：「家族と誰かと朝食」生徒が56.6% (+11.3pt)、「ひとりで朝食」は25.1% (-15.3pt)。
→ 家族との関わりが強まり、孤食の改善傾向。
6. 食生活における課題も一部に
小学生：「おやつ回数(1日2回・3回以上)」が微増(食べていない：-3.3pt)。
中学生：「1日3回以上」間食が8.6% (+5.6pt)。
→ 間食頻度がやや増加しており、食のコントロールが今後の課題。

「生活リズムの安定化」「メディア使用時間の短縮」「健康意識の向上」といったポジティブな変化が数値上も明らかになっており、特に 就寝・起床時間の改善は大きな成果です。一方で、間食の頻度やメディア利用方法の工夫、家庭での自己管理支援など、引き続き丁寧な指導が求められる分野もあります。

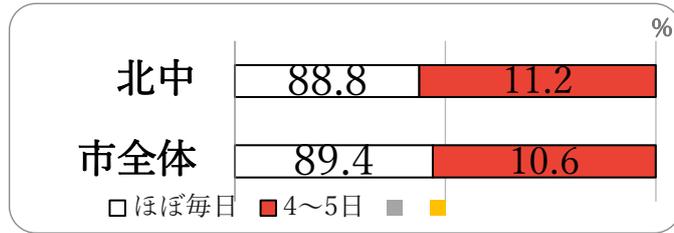
岩沼市教育委員会からの提案～できることから始めよう～

- ◎週に1回は家族全員ノーメディア、ノーゲームタイムの設定を！
- ◎週に1回は家族全員で読書をする日の設定を！
- ◎週に1回は家族全員で運動する日の設定を！

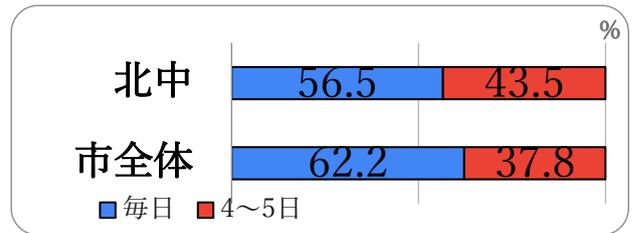
1 朝何時に起きましたか



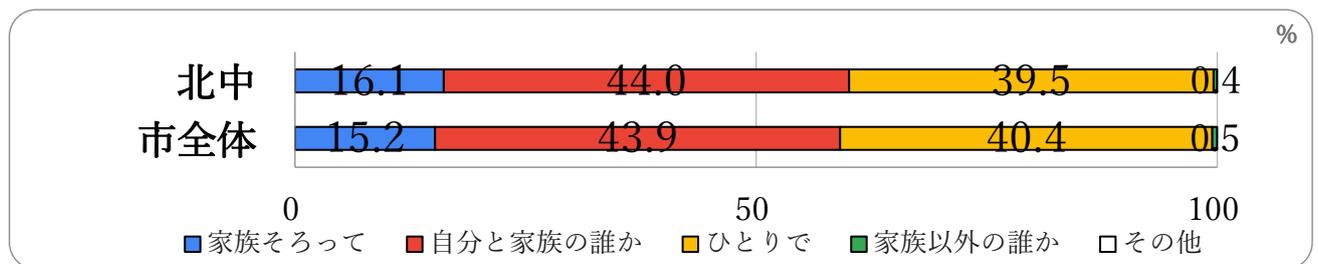
2 朝ご飯を食べましたか



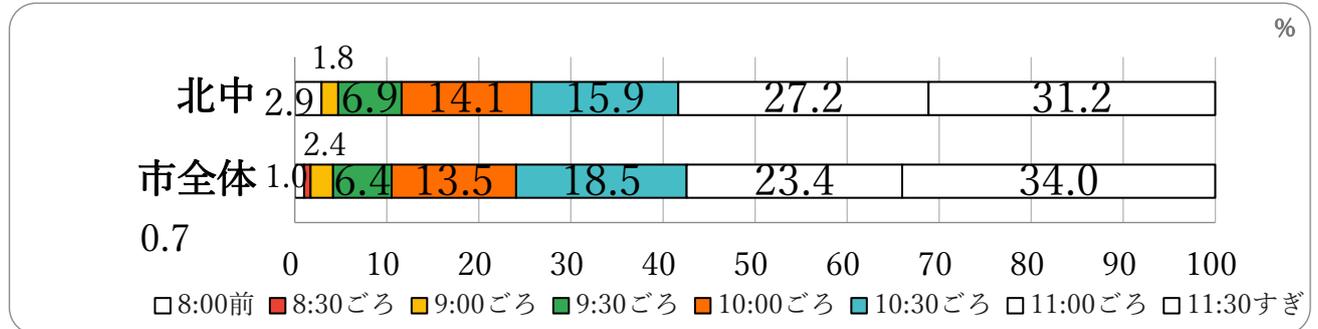
3 運動をしましたか



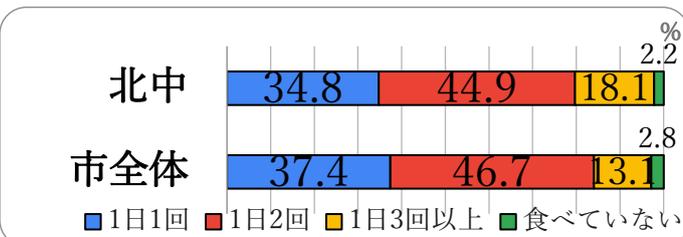
4 朝食を誰と取りましたか



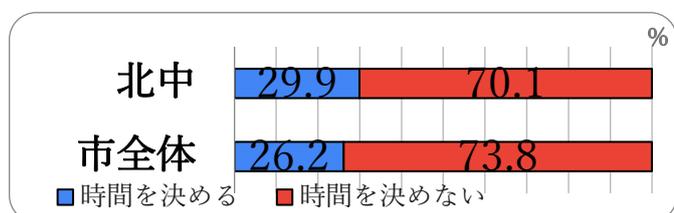
5 夜何時に寝ましたか



6 おやつを何回食べましたか

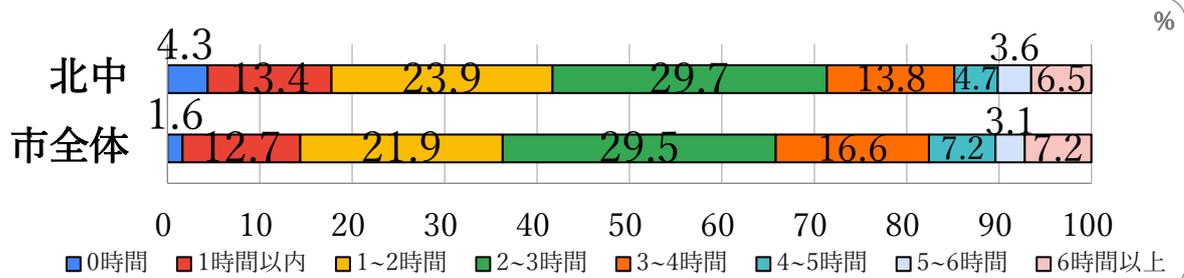


7 おやつを決めて食べましたか

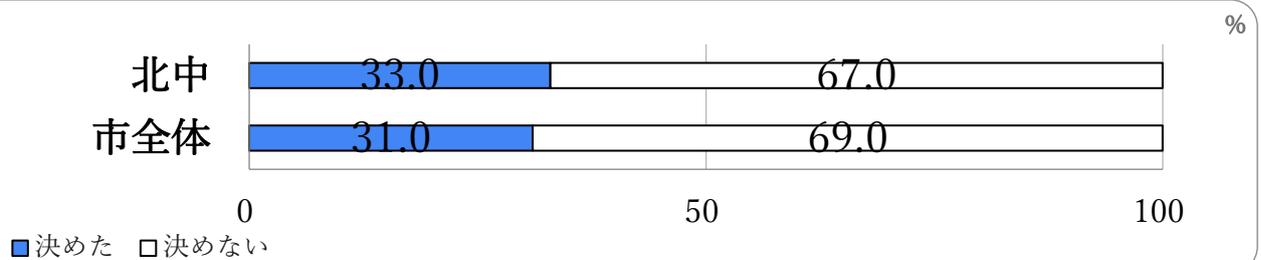


質問1 ~7
規則正しい生活・食生活について
 北中生は、市内全体と比較すると…
 ○朝食を一人で食べる生徒の割合が低い。
 ○就寝時間は11:30を過ぎる生徒の割合が低い。
 ▲7:00以降に起床する生徒の割合が高い。
 ▲毎日運動する生徒の割合が低い。
 ▲1日3回以上おやつを食べる生徒の割合が高い。

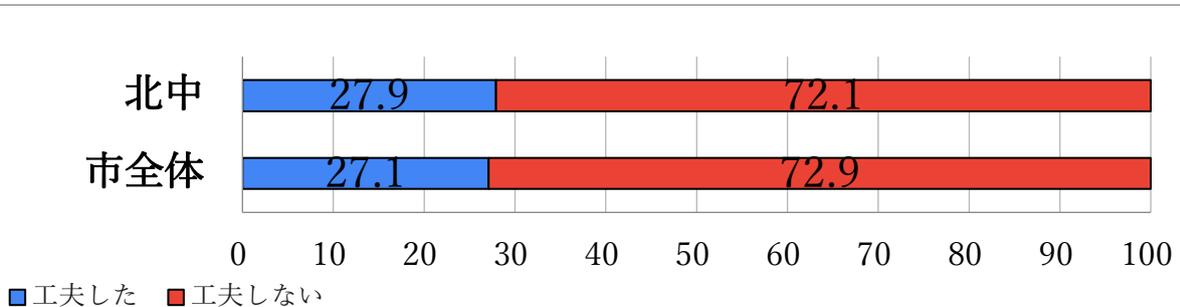
8 テレビやゲーム、インターネットを何時間しましたか



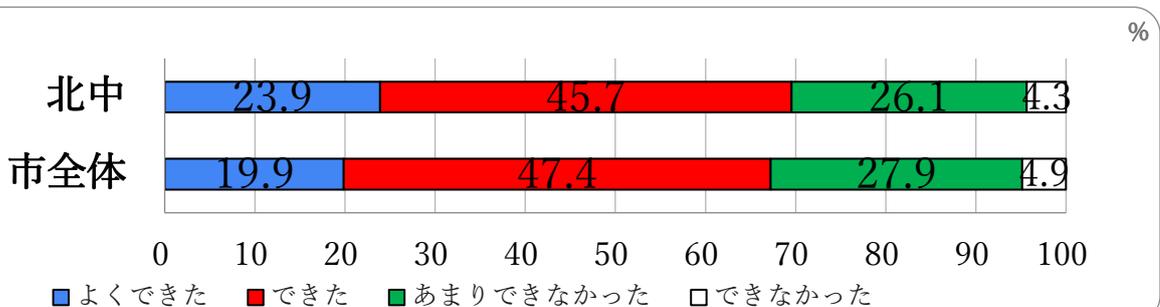
9 テレビやゲーム、インターネット利用をやめる時間を決めていましたか



10 テレビの番組やインターネットサイトを選ぶなど、見方や利用の仕方を工夫しましたか



11 この期間、食生活や生活習慣を考えた生活をしましたか



質問8 ~10

メディアとの付き合い方について

北中生は、市内全体と比較すると…

○2時間以下が41.6%で、比較的健全に使用している生徒の割合が市内全体よりも高い。

▲市内全体より低い3時間以上使用している生徒の28.6%いる。

▲使用時間を決めていない生徒（家庭）が67.0%である。

保護者の皆さんと共に

質問への回答で示されたとおり、起床時間が遅い傾向や、スマートフォンやタブレットの使用時間が長いことが示されましたが、学校と家庭で協力して取り組んでいかなければならない課題であると考えています。実際に遅刻ギリギリに登校する生徒が多かったり、スマートフォンやタブレットの使用に関する保護者の方からの相談が増加傾向にありしています。学校でも、スマートフォンやタブレットの使用についての指導・啓発は行っていますが、家庭生活でのルールを家族で話し合う場をもっていただきたいと思っています。