

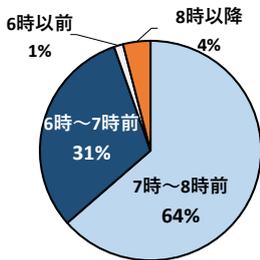
いわぬま健幸運動・実施結果アンケートまとめ①

実施期間：令和2年11月21日(土)～11月27日(金)
 対象：岩沼北中学校 全生徒

※無回答・複数回答等を省略して集計していますので、
 設問によっては、生徒数≠回答数とならない場合があります。

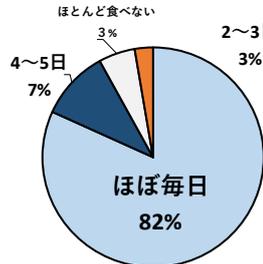
①起床時間

6時以前	6時～7時前	7時～8時前	8時以降
3	70	143	9



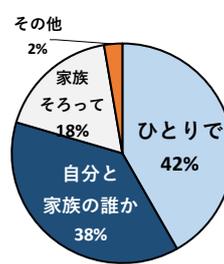
②1週間のうち、朝食を食べた日は？

ほぼ毎日	4～5日	2～3日	ほとんど食べない
184	23	6	12



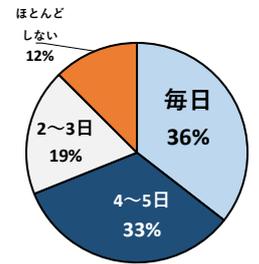
③朝食は誰と食べたか？(家族等)

家族そろって	自分と家族の誰か	ひとりで	その他
40	85	94	6



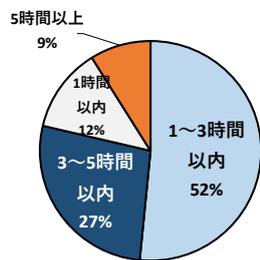
④1週間のうち、運動をした日は？

毎日	4～5日	2～3日	ほとんどしない
80	75	42	28



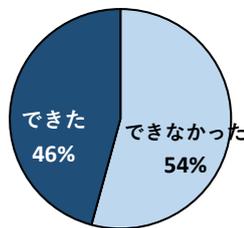
⑤1日のうち、テレビやゲームに使った時間

1時間以内	1～3時間以内	3～5時間以内	5時間以上
28	116	61	20



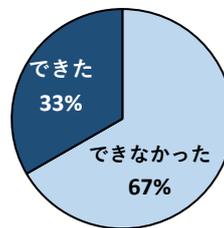
⑥テレビやゲームの時間を決めて使用することができたか？

できた	できなかった
103	122



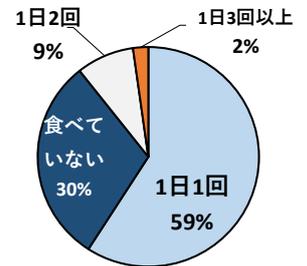
⑦テレビの視聴方法を工夫できたか？(番組を選ぶなど)

できた	できなかった
75	150



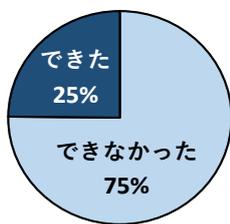
⑧おやつ回数

食べていない	1日1回	1日2回	1日3回以上
68	133	19	5



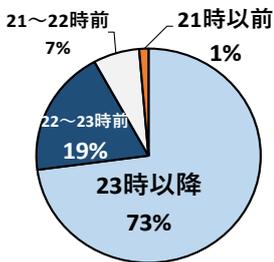
⑨おやつ時間を決めて食べるのができたか？

できた	できなかった
39	118



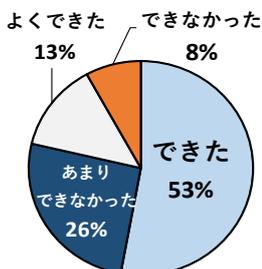
⑩就寝時間

21時以前	21～22時前	22～23時前	23時以降
3	15	43	164



⑪この1週間、食生活や生活習慣を考えた生活ができたか？

よくできた	できた	あまりできなかった	できなかった
30	119	58	18



～今回の結果より見えてきたこと～

- ・7時以降に起床する生徒が約7割（68%）であった（今年度6月50%より増加）。6月よりも全体的に起床時間が遅くなっている。
- ・ほぼ毎日朝食をとると答えた生徒が約8割（82%）と、食事リズムを習慣化できていることがうかがえる（今年度6月88%より減少）。また、朝食を一人でとる生徒の割合は42%であった（今年度6月42%と同率）。朝食に関しては、6月とは大きな変化はない。
- ・運動を毎日した生徒は36%、週に4～5日の生徒と合わせると、69%が日常生活の中で運動を習慣化できている（今年度6月77%より減少）。一方、ほとんどしないと答えた生徒は12%であった（今年度6月8%より増加）。3年生の引退と部活動オフシーズンの影響が考えられる。
- ・TV・ゲームの時間が3時間以上と答えた生徒が36%と、全体の1/3を占めている（今年度6月34%より微増）。5時間以上と答えた生徒は全体の約1割（9%）にのぼる（今年度6月9%と同率）。
- ・23時以降に就寝する生徒が7割強（73%）にのぼった（今年度6月54%よりも大幅増）。6月と比べると、22～23時前に就寝していた生徒が23時以降に就寝するようになったと考えられる。TV・ゲームの時間が6月より微増であることから、受験シーズンを迎えたことや夜間に学習する習慣が身についた生徒が増えたことが原因として考えられる。
- ・いわぬま健幸運動期間中、食生活や生活習慣を考えた生活ができたかという問いに答えた生徒は全体の2/3（66%）であった（今年度6月72%より微減）。

いわぬま 健幸運動・実施結果アンケートまとめ②

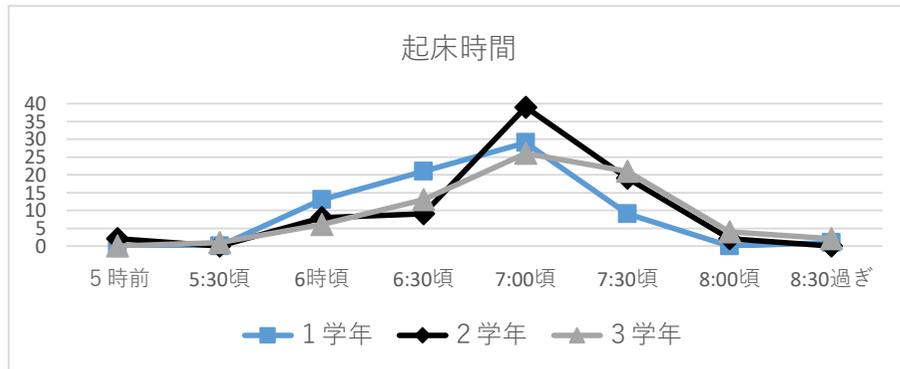
実施期間：令和2年11月21日(土)～11月27日(金)
 対象：岩沼北中学校 全生徒

※無回答・複数回答等を省略して集計していますので、
 設問によっては、生徒数＝回答数とならない場合があります。

【生活時間に関する他学年との比較】

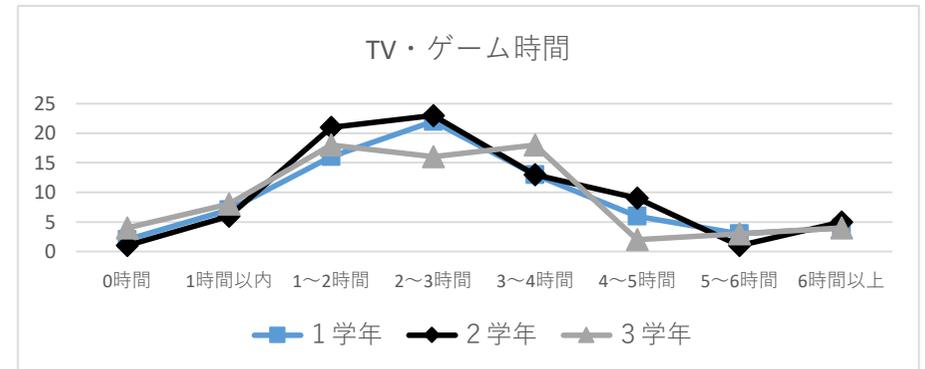
①起床時間

	5時前	5:30頃	6時頃	6:30頃	7:00頃	7:30頃	8:00頃	8:30過ぎ
1学年	0	0	13	21	29	9	0	1
2学年	2	0	8	9	39	19	2	0
3学年	0	1	6	13	26	21	4	2



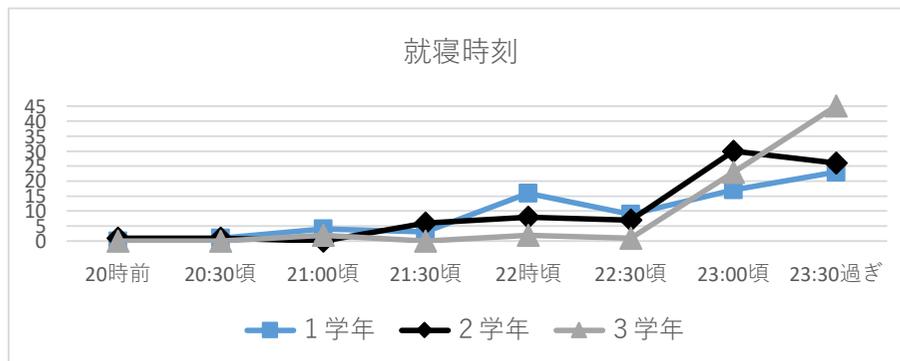
⑤TV・ゲーム時間

	0時間	1時間以内	1～2時間	2～3時間	3～4時間	4～5時間	5～6時間	6時間以上
1学年	2	7	16	22	13	6	3	4
2学年	1	6	21	23	13	9	1	5
3学年	4	8	18	16	18	2	3	4



⑩就寝時間

	20時前	20:30頃	21:00頃	21:30頃	22時頃	22:30頃	23:00頃	23:30過ぎ
1学年	0	1	4	3	16	9	17	23
2学年	1	1	0	6	8	7	30	26
3学年	0	0	2	0	2	1	23	45



～今回の結果より見えてきたこと～

- 起床時間と就寝時間には関連が見られる。今年度6月と比べると、どの学年も23:00以降に就寝する生徒が増加している。それに伴い、起床時間が7:00台後半にずれこんでいる生徒が増えている。3年生は23:30以降に就寝する生徒数が6月の1.5倍に増加している。受験勉強の影響が考えられる。
- TV・ゲームの時間は、どの学年も6月は1日1～2時間が最も多かったが、今回2～3時間の生徒が増加している。