

各種調査結果の検証・分析

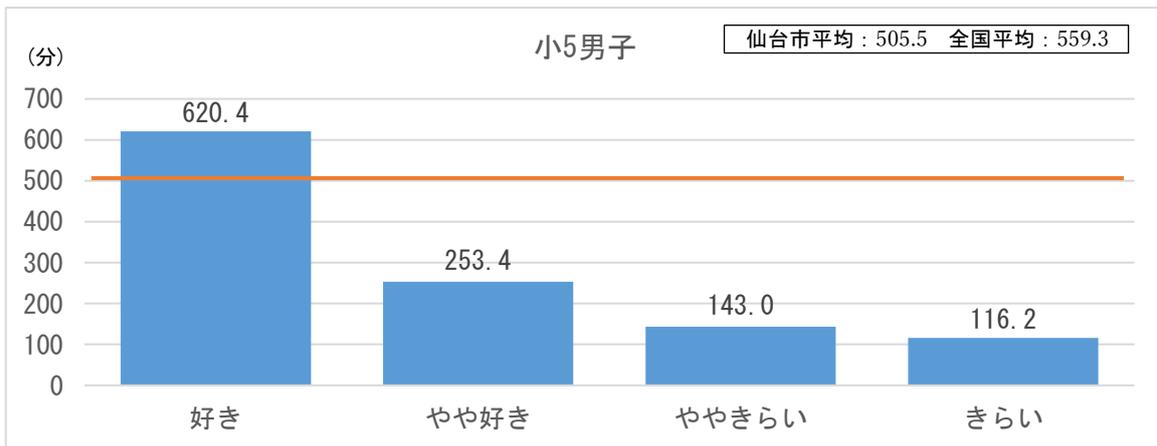
1 検証内容

食習慣・運動習慣・生活習慣の相関関係について確認することを目的に、令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査における本市の調査結果について、複数の項目のクロス集計を行った。

なお、母数が総数の1%に満たない項目については参考値として取り扱うこととする。

2 検証結果

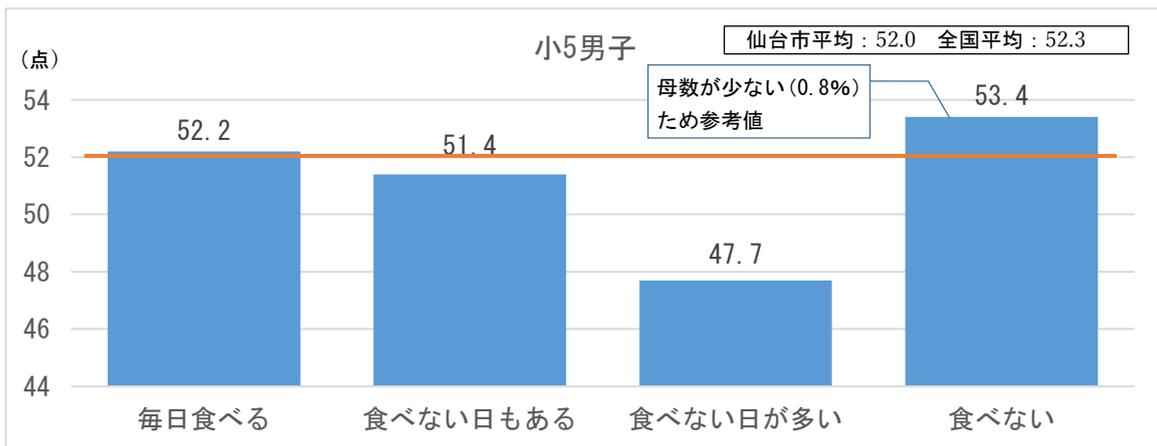
(1) 「1週間の総運動時間」×「運動が好き」



	運動が好き				合計
	好き	やや好き	ややきらい	きらい	
1週間の総運動時間	620.4	253.4	143.0	116.2	
人数	2,829	858	178	94	3,959
人数割合	71.5%	21.7%	4.5%	2.4%	100.0%

⇒「運動が好き」と回答している児童生徒ほど、1週間の総運動時間が長い傾向にある。運動に対する興味・関心の高さが、運動の実践へと直接繋がっているものと考えられる。

(2) 「体力合計点」×「朝食を食べる」

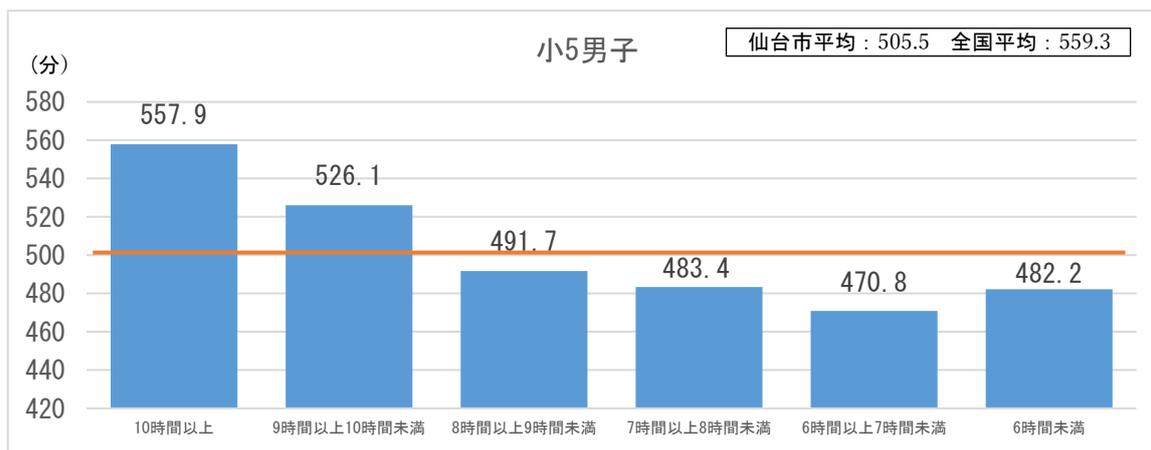


	朝食を食べる				合計
	毎日食べる	食べない日もある	食べない日が多い	食べない	
体力合計点	52.2	51.4	47.7	53.4	
人数	1,701	233	39	15	1,988
人数割合	85.6%	11.7%	2.0%	0.8%	100.0%

⇒「朝食を毎日食べる」と回答している児童生徒は、体力合計点が高い傾向にある。

朝食摂取の有無は、朝早い時間に起きるといった規則正しい生活とも関連しており、適切な生活習慣を身につけている児童生徒ほど、運動の実践ができていることがうかがえる。

(3) 「1週間の総運動時間」 × 「1日の睡眠時間」

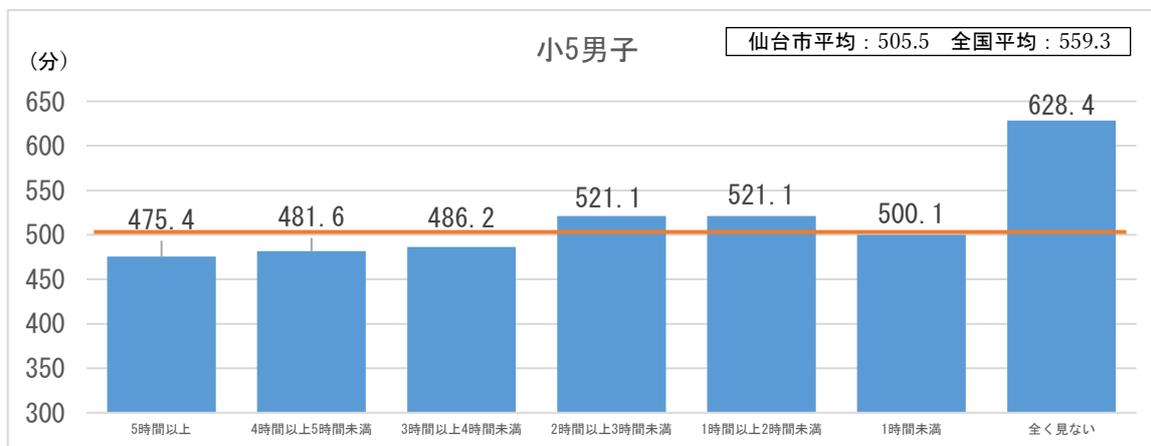


	1日の睡眠時間						合計
	10時間以上	9時間以上10時間未満	8時間以上9時間未満	7時間以上8時間未満	6時間以上7時間未満	6時間未満	
1週間の総運動時間	557.9	526.1	491.7	483.4	470.8	482.2	
人数	369	1,138	1,127	756	327	124	3,841
人数割合	9.6%	29.6%	29.3%	19.7%	8.5%	3.2%	100.0%

⇒ 1日の睡眠時間が長い児童生徒は、1週間の総運動時間が長い傾向にある。

規則正しい生活を意識し実践できている児童生徒ほど、運動への関心も高く、運動時間の確保ができており、適度な疲労が睡眠時間の確保に繋がるなど、良好な生活サイクルを築けているものと考えられる。

(4) 「1週間の総運動時間」 × 「平日のメディア視聴時間」

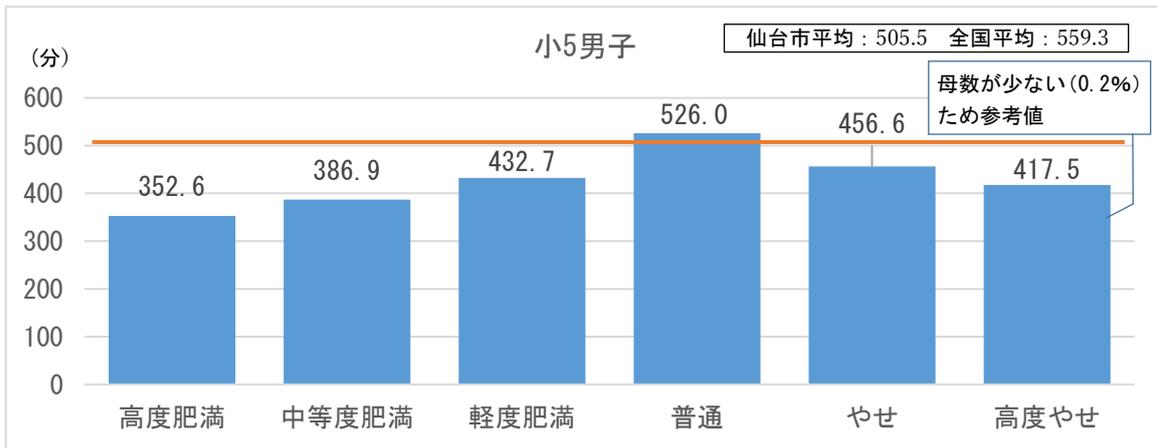


	平日のメディア視聴時間							合計
	5時間以上	4時間以上5時間未満	3時間以上4時間未満	2時間以上3時間未満	1時間以上2時間未満	1時間未満	全く見ない	
1週間の総運動時間	475.4	481.6	486.2	521.1	521.1	500.1	628.4	
人数	616	424	490	844	983	374	57	3,788
人数割合	16.3%	11.2%	12.9%	22.3%	26.0%	9.9%	1.5%	100.0%

⇒ 平日のメディア視聴時間が短い児童生徒は、1週間の総運動時間が長い傾向にある。

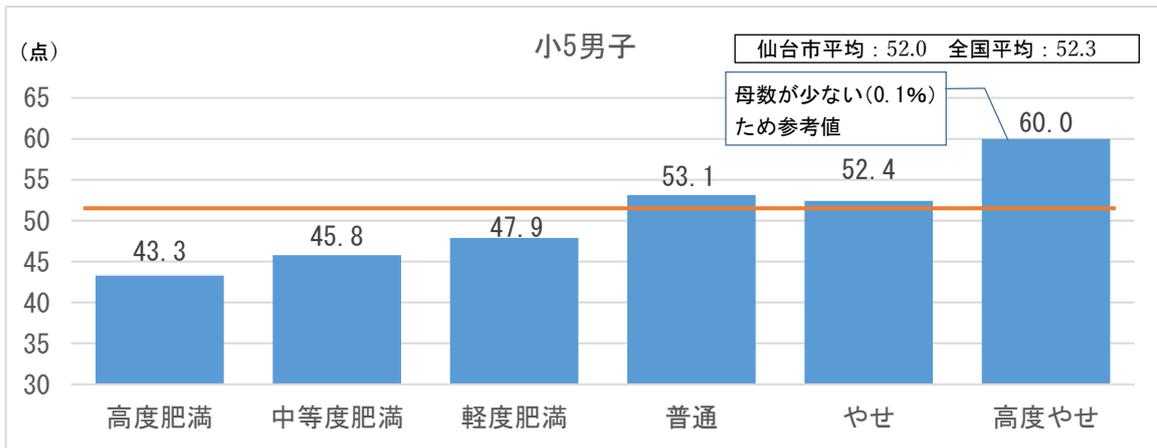
生活習慣の大切さを理解し、スクリーンタイムをコントロールできている児童生徒ほど、望ましい運動習慣を実践できていることがうかがえる。

(5) 「1週間の総運動時間」 × 「肥満度」



	肥満度						合計
	高度肥満	中等度肥満	軽度肥満	普通	やせ	高度やせ	
1週間の総運動時間	352.6	386.9	432.7	526.0	456.6	417.5	
人数	54	282	303	3,197	92	6	3,934
人数割合	1.4%	7.2%	7.7%	81.3%	2.3%	0.2%	100.0%

(6) 「体力合計点」 × 「肥満度」



	肥満度						合計
	高度肥満	中等度肥満	軽度肥満	普通	やせ	高度やせ	
体力合計点	43.3	45.8	47.9	53.1	52.4	60.0	
人数	26	141	163	1,660	44	2	2,036
人数割合	1.3%	6.9%	8.0%	81.5%	2.2%	0.1%	100.0%

⇒肥満度が高い児童生徒ほど、1週間の総運動時間が短く、体力合計点が低い傾向にあり、運動機会を十分に確保できていないことがうかがえる。

3 分析

食習慣・運動習慣・生活習慣の3習慣に係る指標について、1日の総運動時間や体力合計点とのクロス集計を行った結果、一定の相関関係が見られたところである。「健やかな体」を育成するためには、これら3習慣に関する関心を高め、理解を増進するとともに、実践へと繋げられる状態にしておくことが望ましい。