

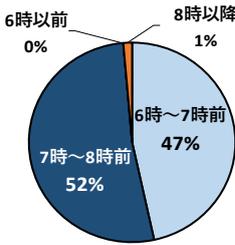
いわぬま健幸運動・1年生・実施結果アンケートまとめ

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 第2学年生徒

※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。

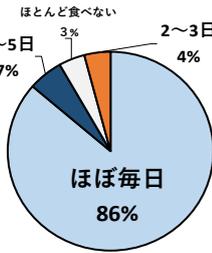
①起床時間

| 6時以前 | 6時～7時前 | 7時～8時前 | 8時以降 |
|------|--------|--------|------|
| 0 | 34 | 38 | 1 |



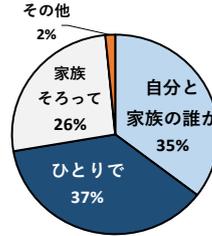
②1週間のうち、朝食を食べた日は？

| ほぼ毎日 | 4～5日 | 2～3日 | ほとんど食べない |
|------|------|------|----------|
| 63 | 4 | 3 | 3 |



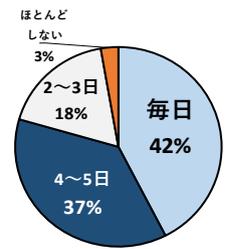
③朝食は誰と食べたか？(家族等)

| 家族そろって | 自分と家族の誰か | ひとりで | その他 |
|--------|----------|------|-----|
| 17 | 32 | 23 | 1 |



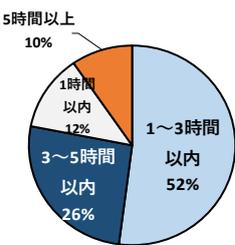
④1週間のうち、運動をした日は？

| 毎日 | 4～5日 | 2～3日 | ほとんどしない |
|----|------|------|---------|
| 31 | 27 | 13 | 2 |



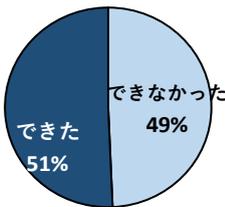
⑤1日のうち、テレビやゲームに使った時間

| 1時間以内 | 1～3時間以内 | 3～5時間以内 | 5時間以上 |
|-------|---------|---------|-------|
| 9 | 38 | 19 | 7 |



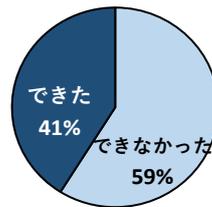
⑥テレビやゲームの時間を決めて使用することができたか？

| できた | できなかった |
|-----|--------|
| 37 | 36 |



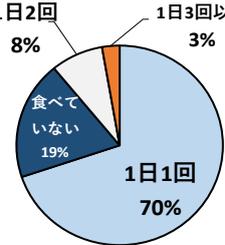
⑦テレビの視聴方法を工夫できたか？(番組を選ぶなど)

| できた | できなかった |
|-----|--------|
| 30 | 43 |



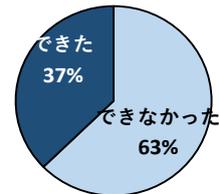
⑧おやつ回数

| 食べていない | 1日1回 | 1日2回 | 1日3回以上 |
|--------|------|------|--------|
| 14 | 51 | 6 | 2 |



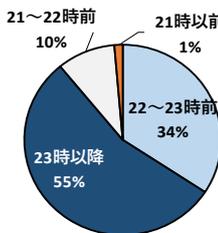
⑨おやつ時間を決めて食べる事ができたか？

| できた | できなかった |
|-----|--------|
| 30 | 35 |



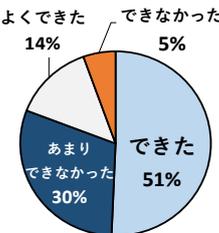
⑩就寝時間

| 21時以前 | 21～22時前 | 22～23時前 | 23時以降 |
|-------|---------|---------|-------|
| 2 | 14 | 39 | 19 |



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？

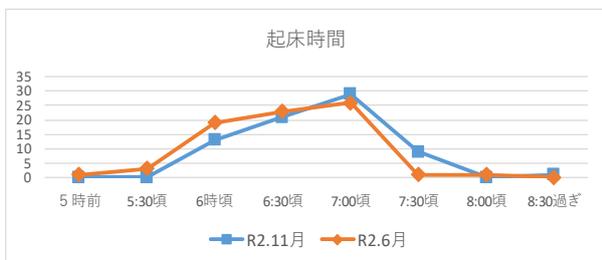
| よくできた | できた | あまりできなかった | できなかった |
|-------|-----|-----------|--------|
| 10 | 49 | 15 | 0 |



【生活時間に関する6月調査との比較】

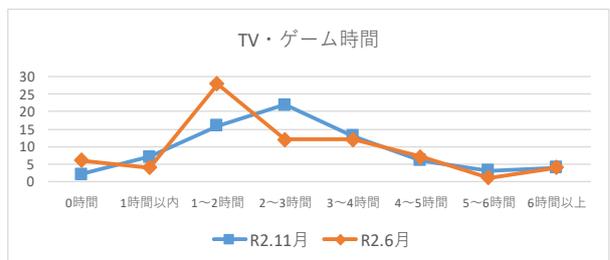
①起床時間

| | 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 |
|--------|-----|-------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|
| R2.11月 | 0 | 0 | 13 | 21 | 29 | 9 | 0 | 1 |
| R2.6月 | 1 | 3 | 19 | 23 | 26 | 1 | 1 | 0 |



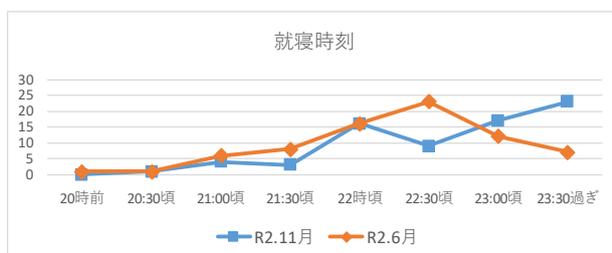
⑤TV・ゲーム時間

| | 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 |
|--------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| R2.11月 | 2 | 7 | 16 | 22 | 13 | 6 | 3 | 4 |
| R2.6月 | 6 | 4 | 28 | 12 | 12 | 7 | 1 | 4 |



⑩就寝時刻

| | 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 |
|--------|------|--------|--------|--------|------|--------|--------|---------|
| R2.11月 | 0 | 1 | 4 | 3 | 16 | 9 | 17 | 23 |
| R2.6月 | 1 | 1 | 6 | 8 | 16 | 23 | 12 | 7 |



～今回の結果より見えてきたこと～

- ・グラフから、6月よりも7～8時前に起床する生徒が増えている。
- ・ほぼ毎日朝食を食べている生徒の割合が、約9割(86%)だった(6月89%から微減)。約4割が朝食を一人で食べている(6月33%から微増)。
- ・グラフの比較から、6月に比べて、TV・ゲームの時間2～3時間が増えてきている。TVやゲームの時間を決めていない生徒が半数(49%)いる(6月56%より減少)。
- ・グラフの比較から、6月に比べて、就寝時間が遅くなってきている。
- ・約2/3(65%)の生徒が食生活や生活習慣を考えて過ごすことができたと評価している。