

1歳6か月児健診・3歳児健診

生活習慣アンケート調査集計結果 (令和3年度)



調査概要

調査の目的 幼児に係る生活習慣の実態把握を行い、望ましい生活習慣の確立に向けた取り組みを推進するうえでの基礎資料とする。

調査対象 1歳6か月児健診の集団健診受診者 946名
3歳児健診受診者 1,170名

調査期間 令和3年4月～令和4年3月

調査結果概要

○就寝時間について

1歳6か月児・3歳児ともに「21時台（1歳6か月児：60.4%、3歳児：63.0%）」が最も多かった。次いで1歳6か月児は「20時台（28.3%）」、3歳児は「22時台（22.7%）」が多かった。年齢とともに就寝時間が遅くなる傾向にあった。

○食事について

朝ごはんを「毎日食べる（週7回）」は、1歳6か月児が93.2%、3歳児が88.1%で最も多かった。次いで「ほとんど毎日食べる（週5～6回）」は、1歳6か月児が5.1%、3歳児が8.1%であった。

○運動について

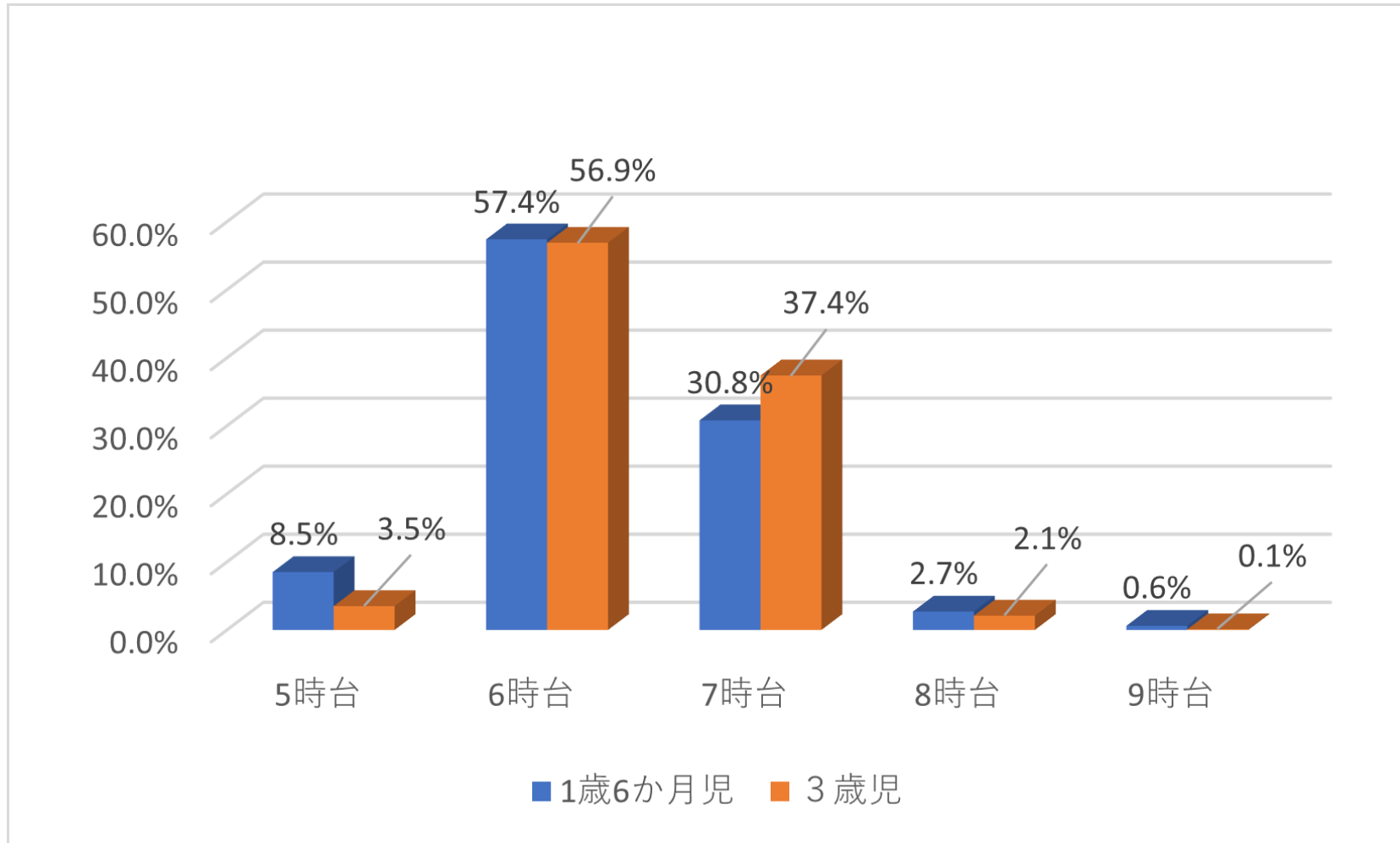
身体を動かして遊ぶ時間が「1日60分以上」は、1歳6か月児が73.6%、3歳児が66.0%で、年齢とともに減少傾向にあった。

○メディア視聴時間について

テレビやタブレット、スマートフォン等を1日2時間以上見ているのは、1歳6か月児24.8%、3歳児47.8%だった。年齢が上がるとメディア視聴時間が増える傾向にあった。

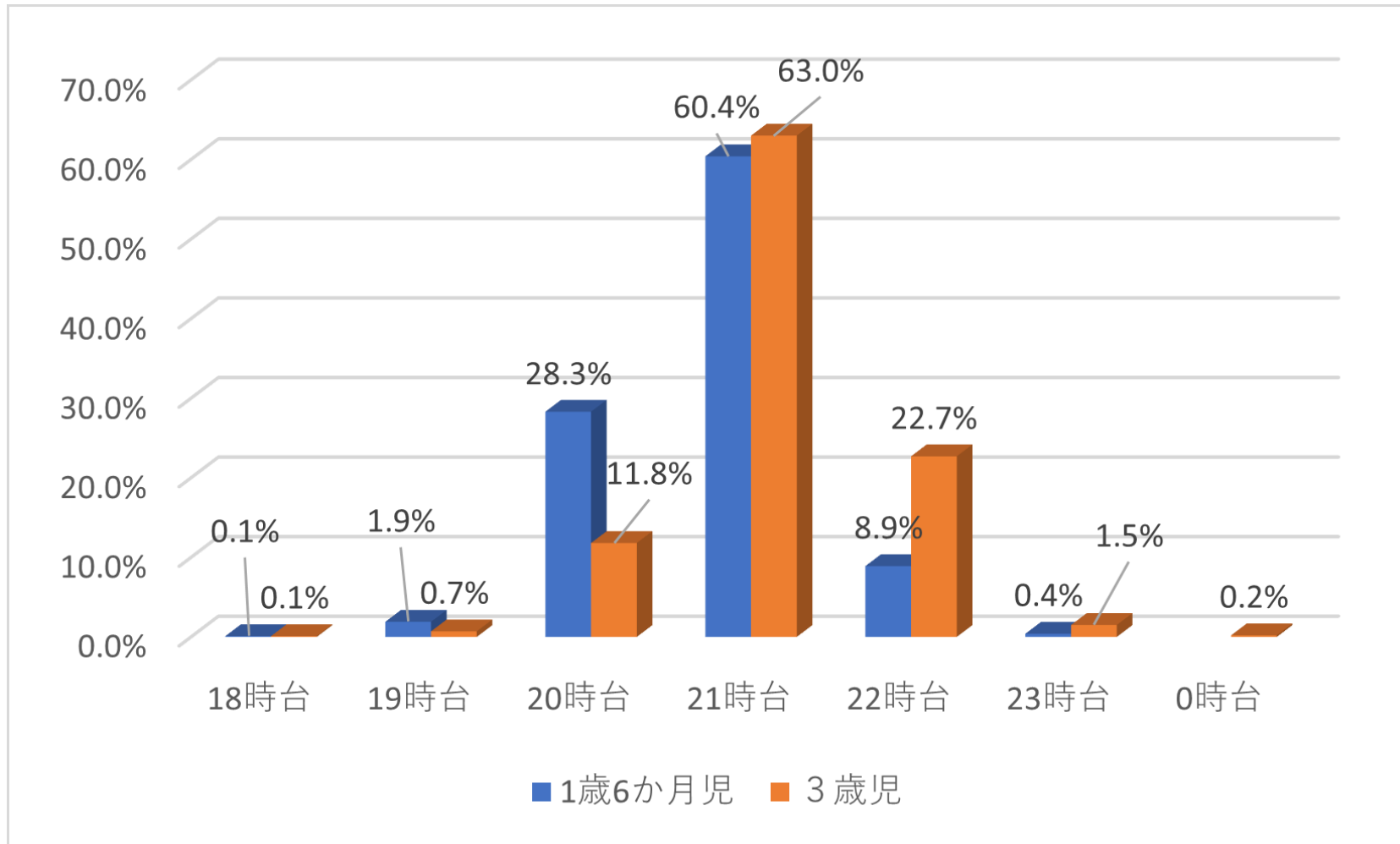
※詳細は以下のとおり

Q1. 起床時間は何時ですか？



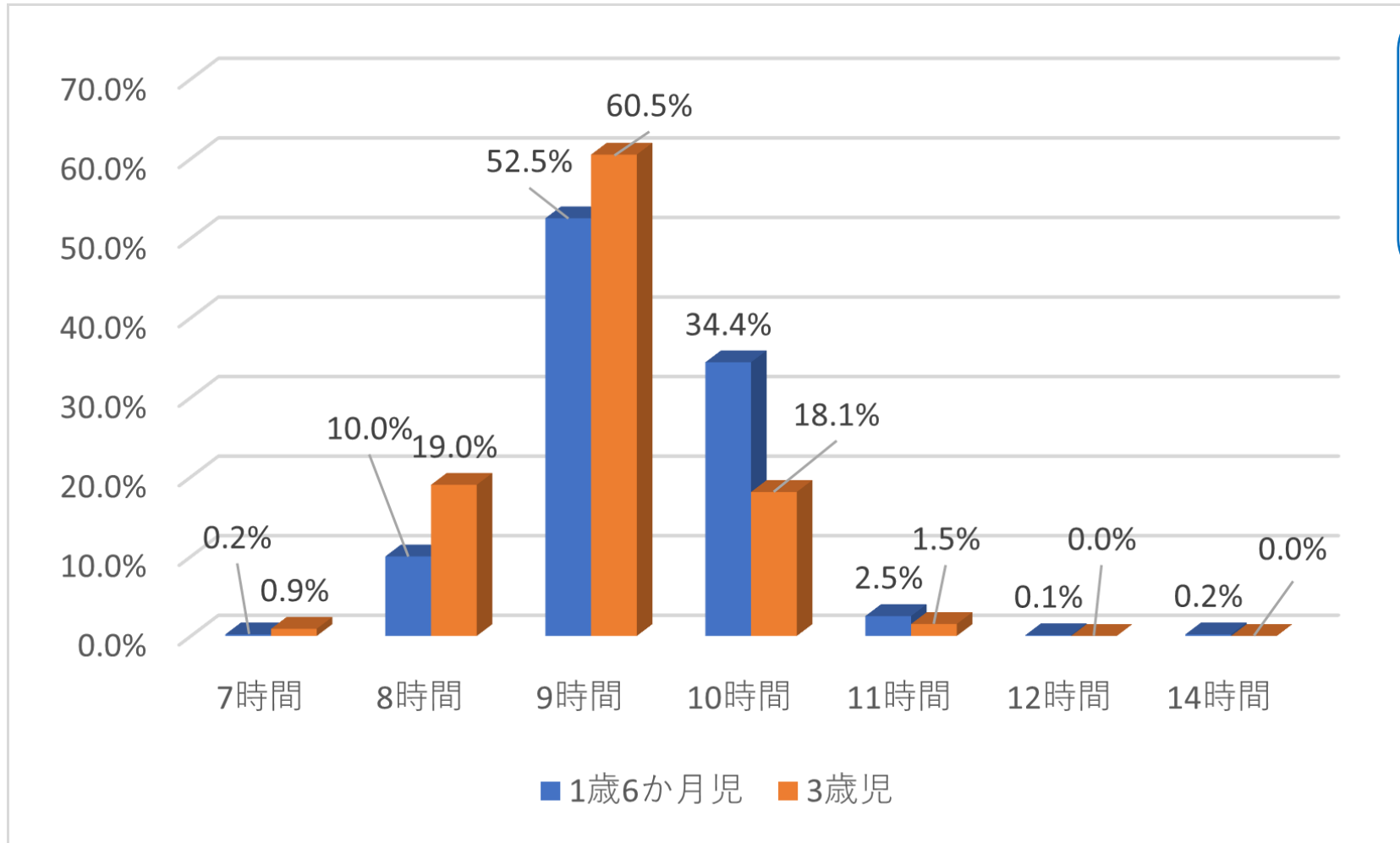
1歳6か月児、3歳児ともに
6時台が最も多く、
次いで7時台が多かった。

Q2. 就寝時間は何時ですか？



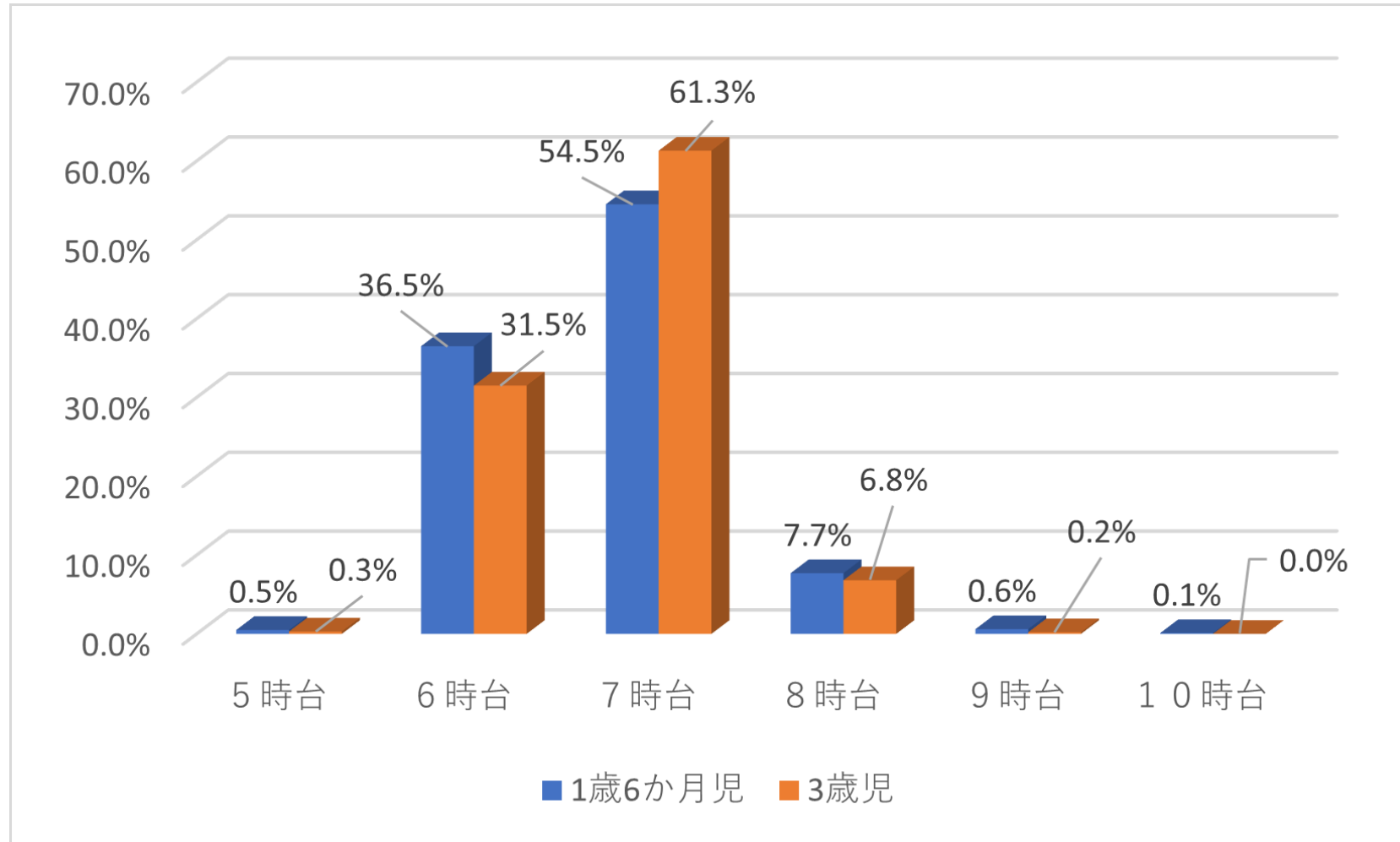
1歳6か月児は21時台、20時台の順に多く、3歳児は21時台、22時台の順であった。また、22時台以降に就寝している割合は1歳6か月児が9.3%、3歳が24.4%あり、特に3歳児は23時台が1.5%、0時台が0.2%と、遅い時間に就寝しているケースも見られた。

睡眠時間は・・・



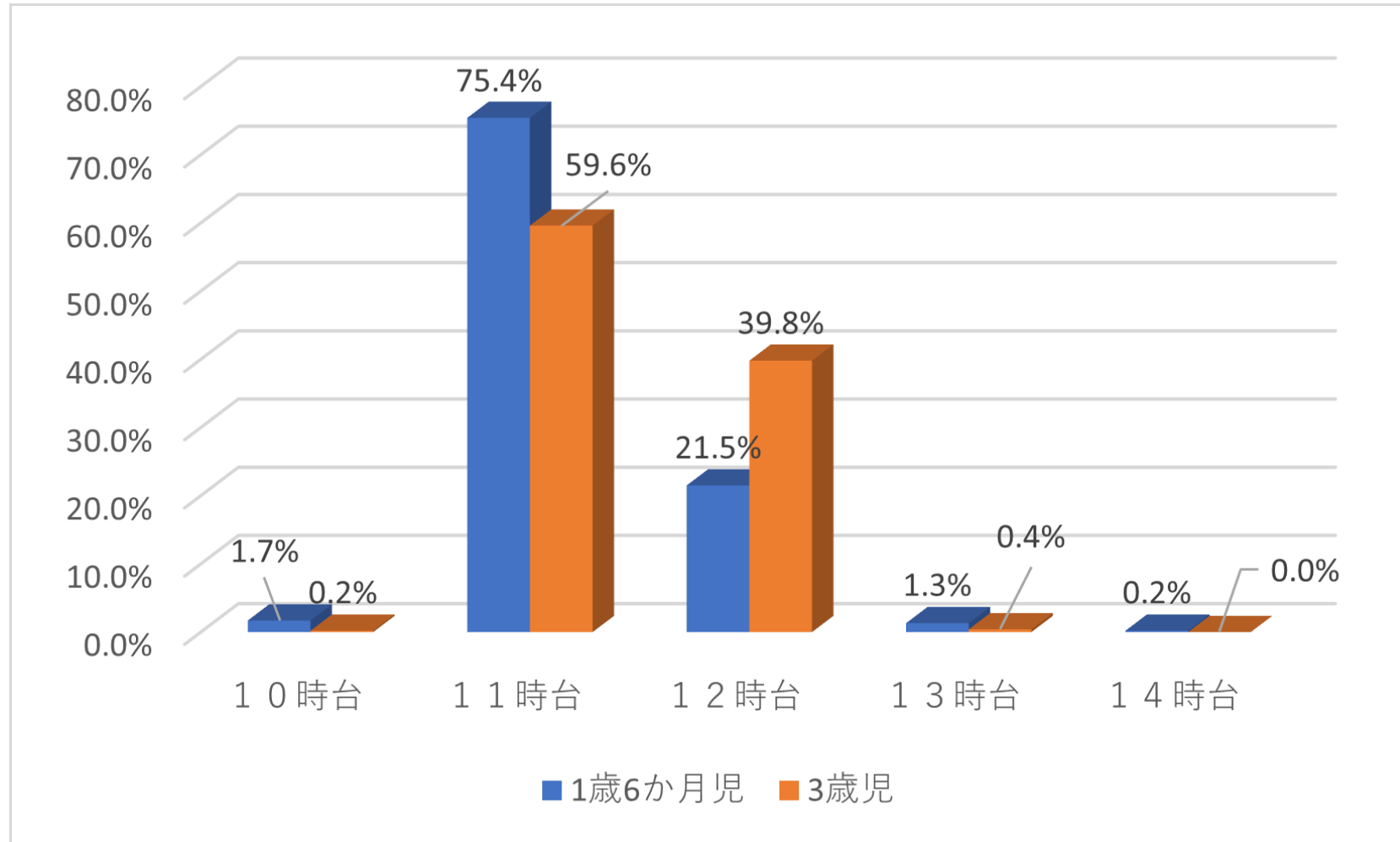
1歳6か月児、3歳児ともに9時間が最も多く、次いで1歳6か月児は10時間、3歳児は8時間が多かった。

Q3. 朝ごはんを食べる時間は何時ですか？



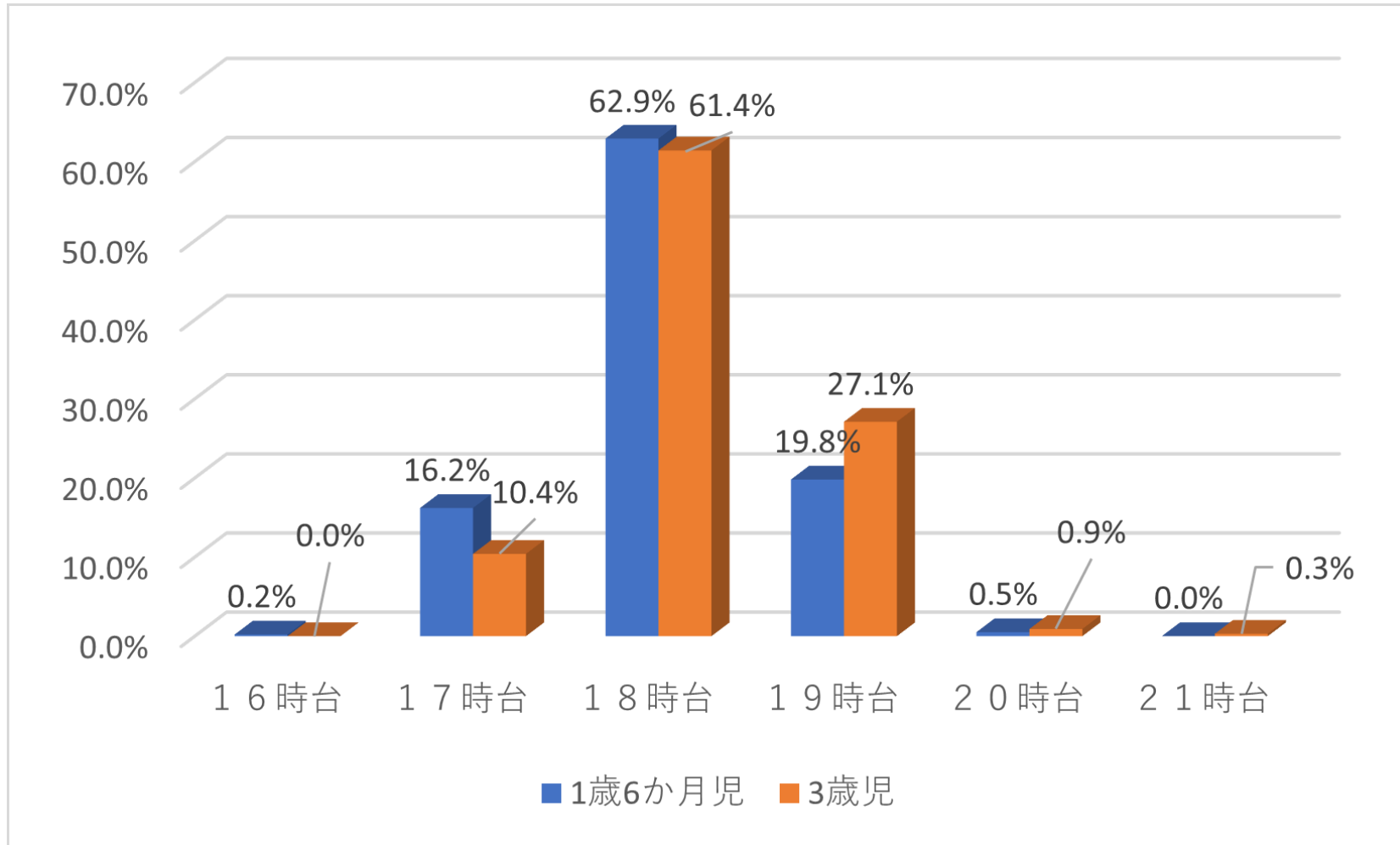
1歳6か月児、3歳児ともに7時台が最も多く、次に多かったのが6時台であった。

Q4. 昼ごはんを食べる時間は何時ですか？



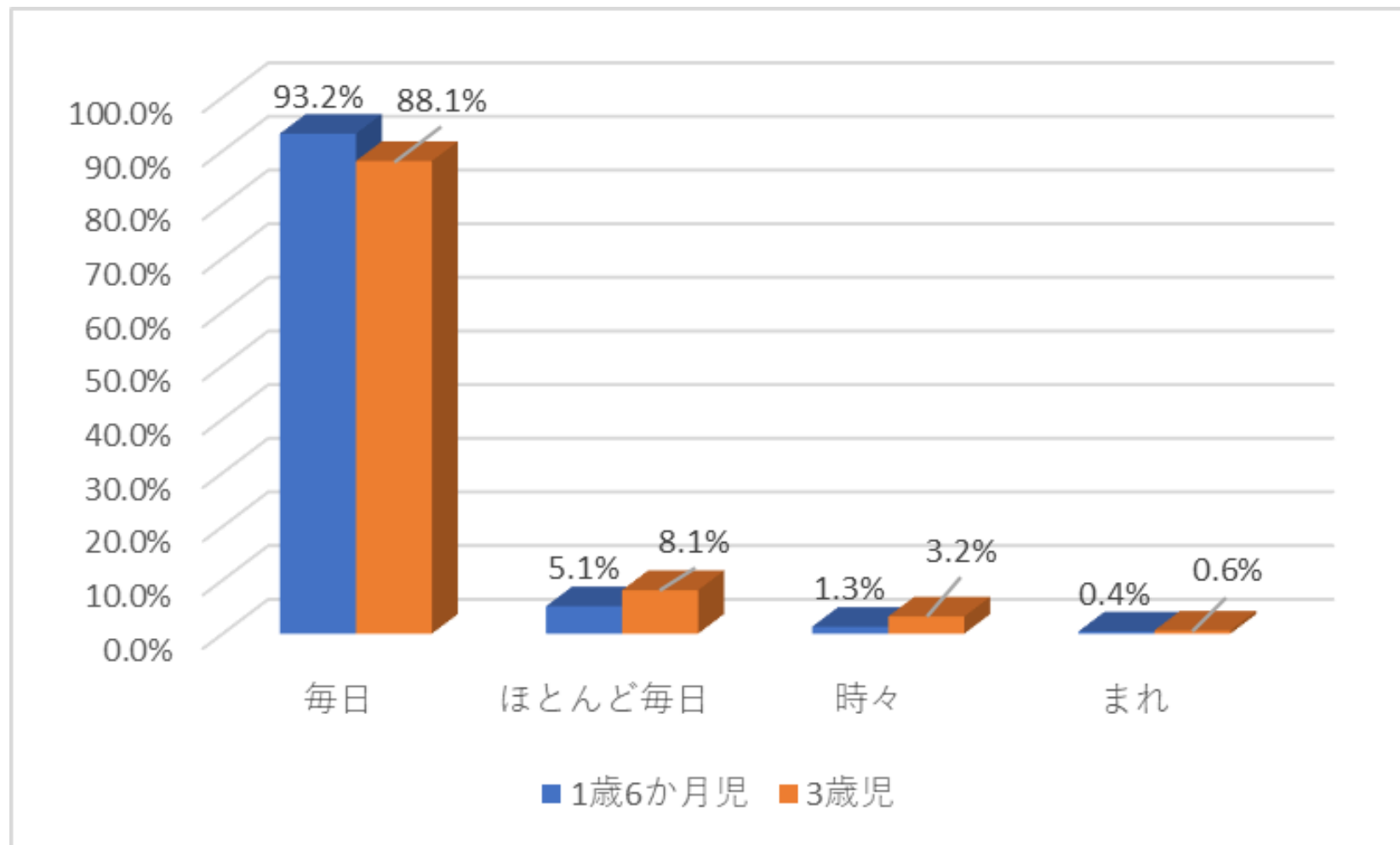
1歳6か月児、3歳児ともに11時台、12時台の順で多かった。

Q5. 夜ごはんを食べる時間は何時ですか？



1歳6か月児、3歳児ともに18時台、19時台の順で多かった。

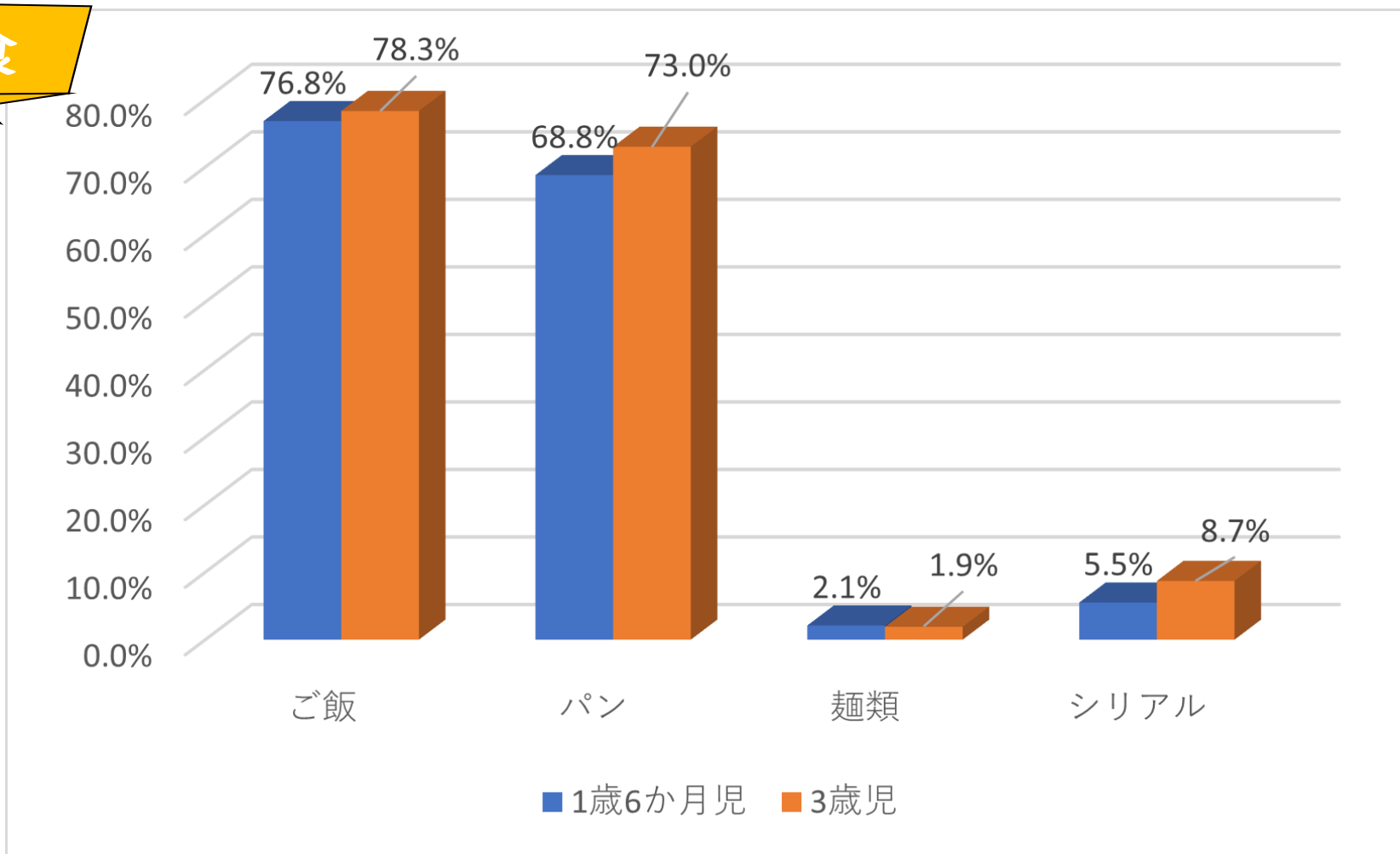
Q6. お子さんは朝ごはんをどのくらいの頻度で食べていますか？



毎日朝ごはんを食べている児は、1歳6か月児が93.2%、3歳児が88.1%であった。

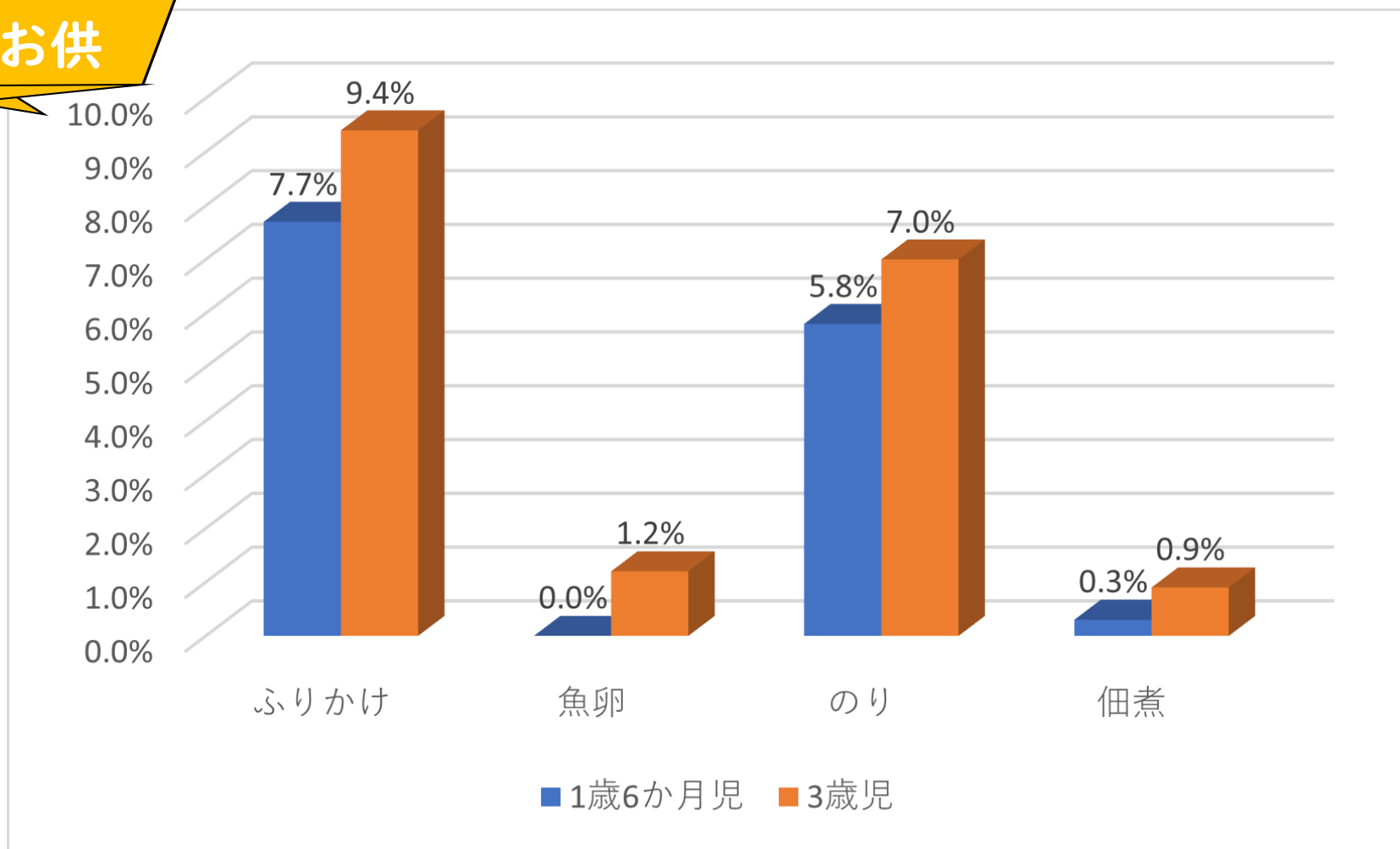
Q7. 朝ごはんをよく食べるものは何ですか？

主食



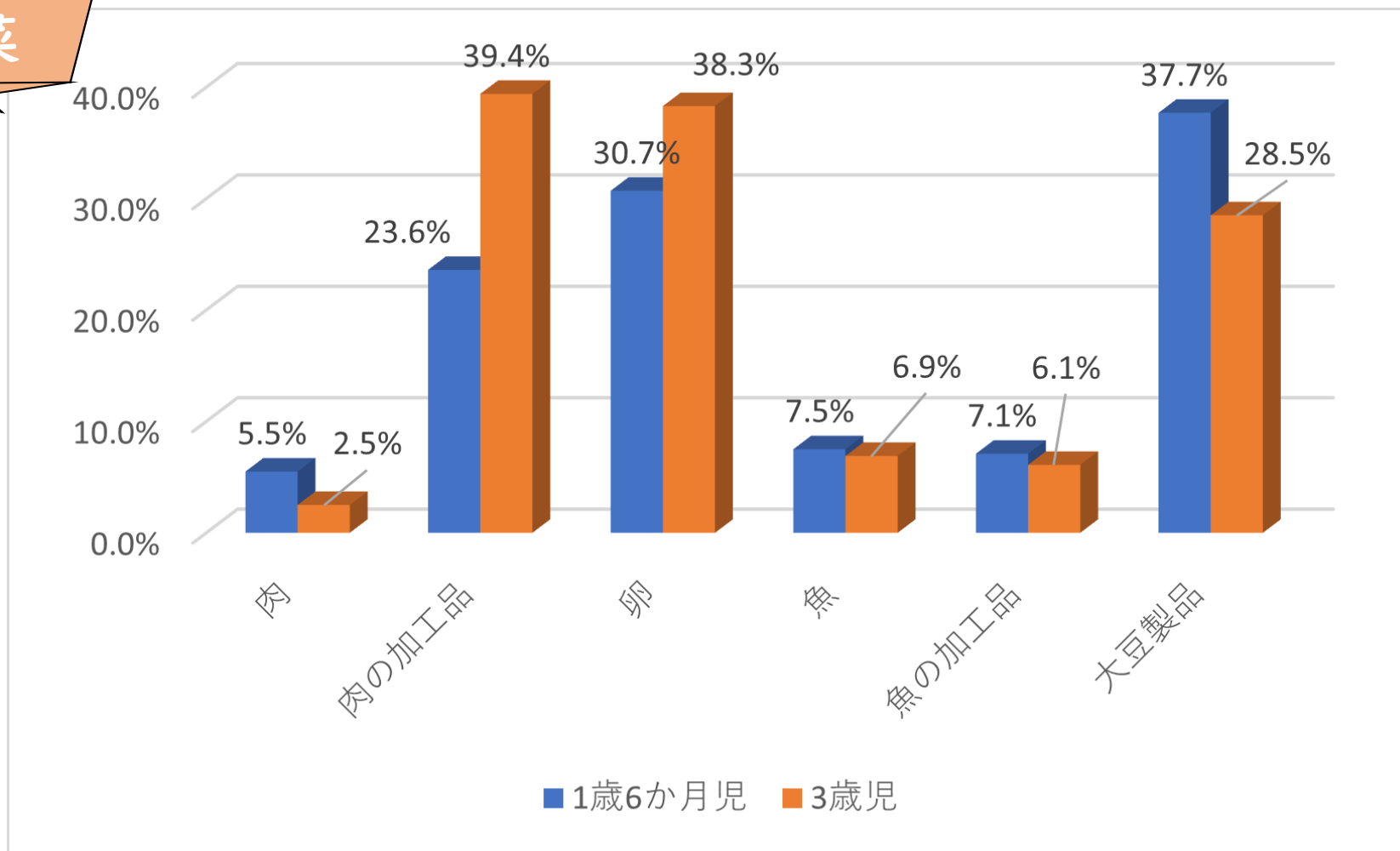
Q7. 朝ごはんをよく食べるものは何ですか？

ご飯のお供



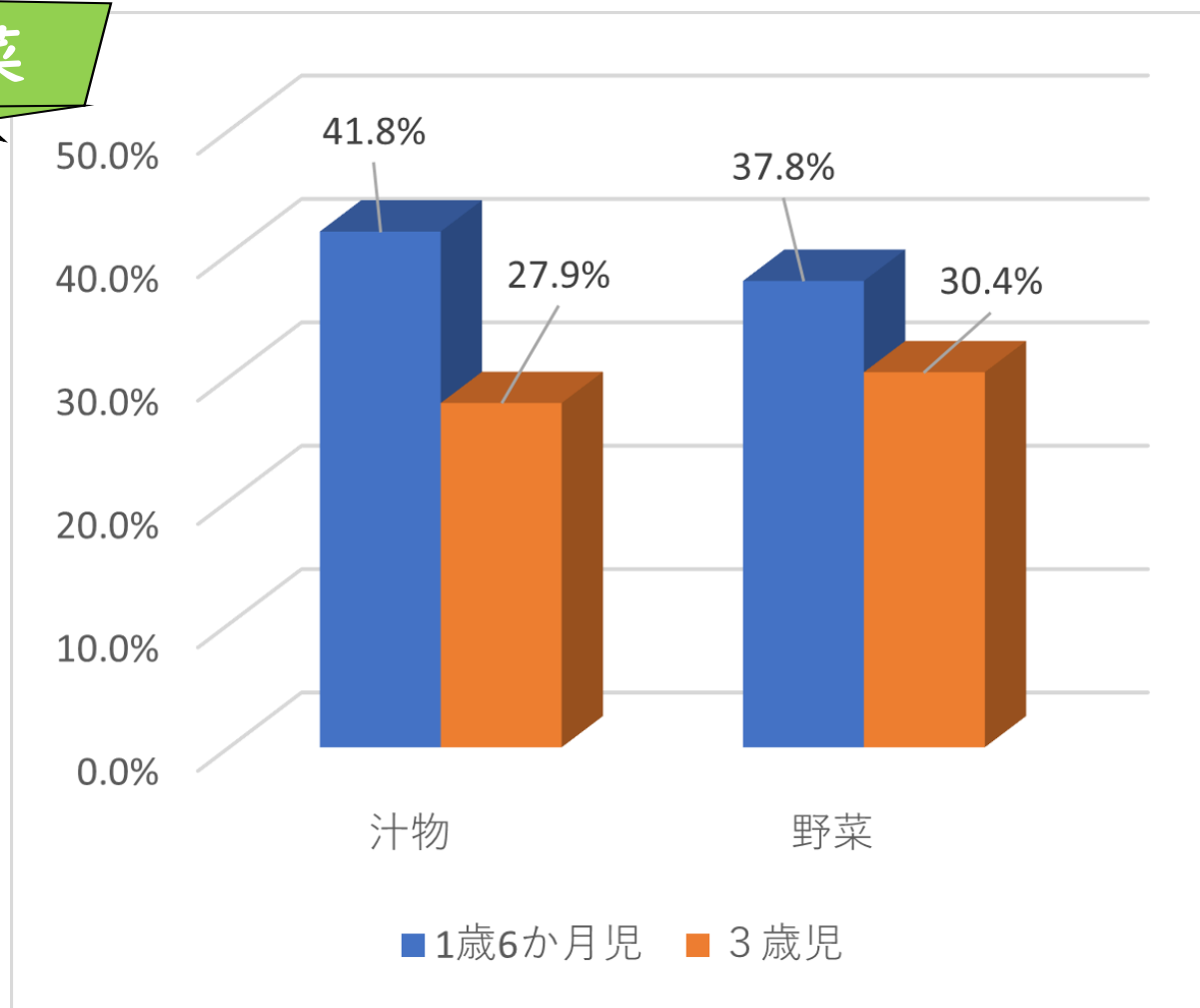
Q7. 朝ごはんをよく食べるものは何ですか？

主菜



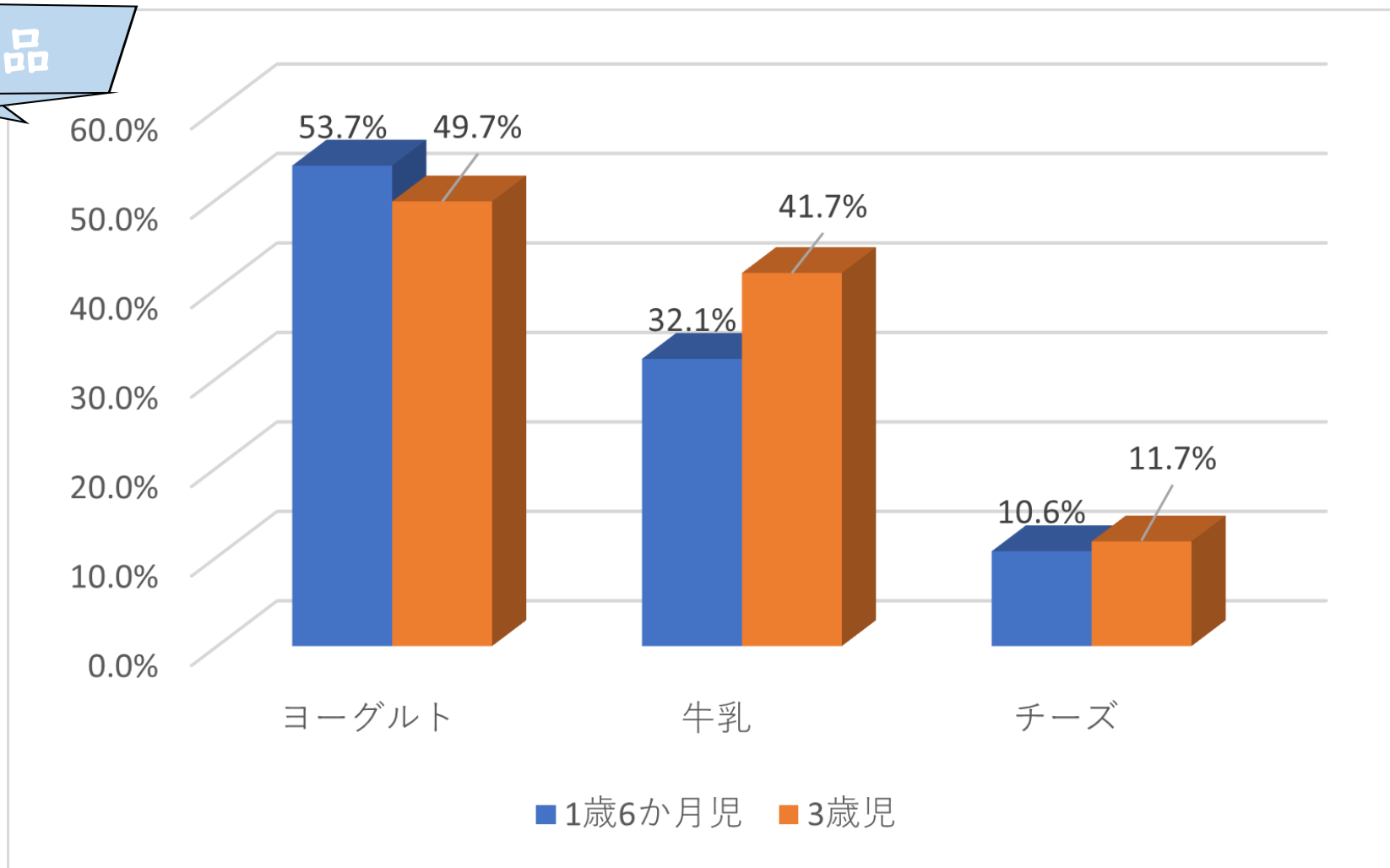
Q7. 朝ごはんをよく食べるものは何ですか？

副菜



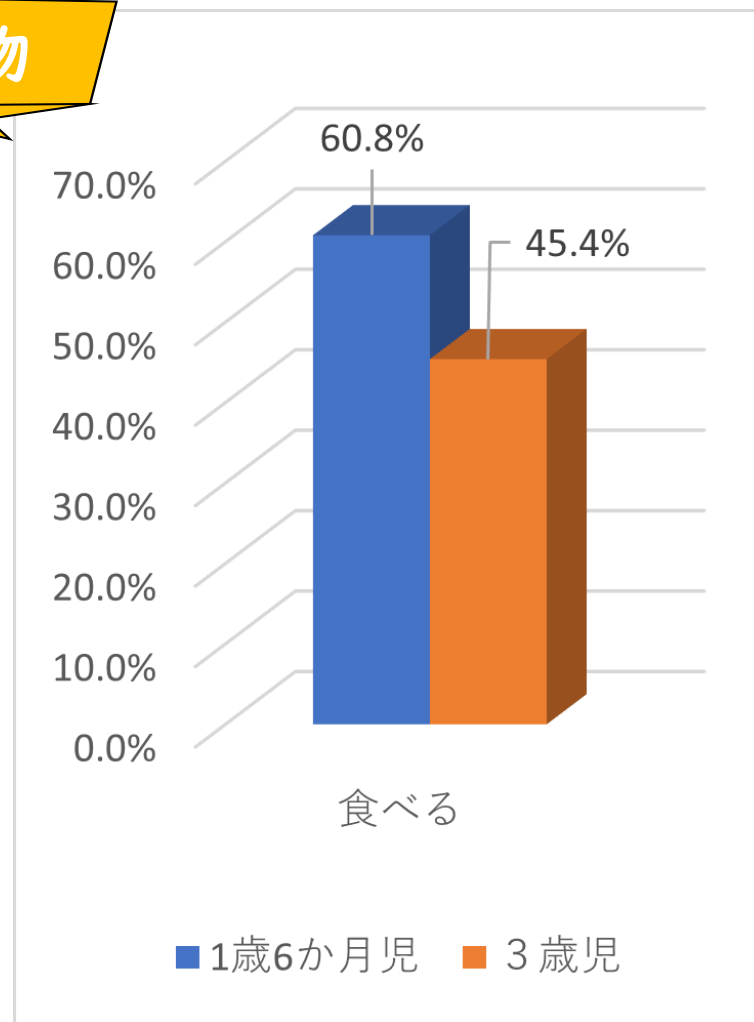
Q7. 朝ごはんをよく食べるものは何ですか？

乳製品



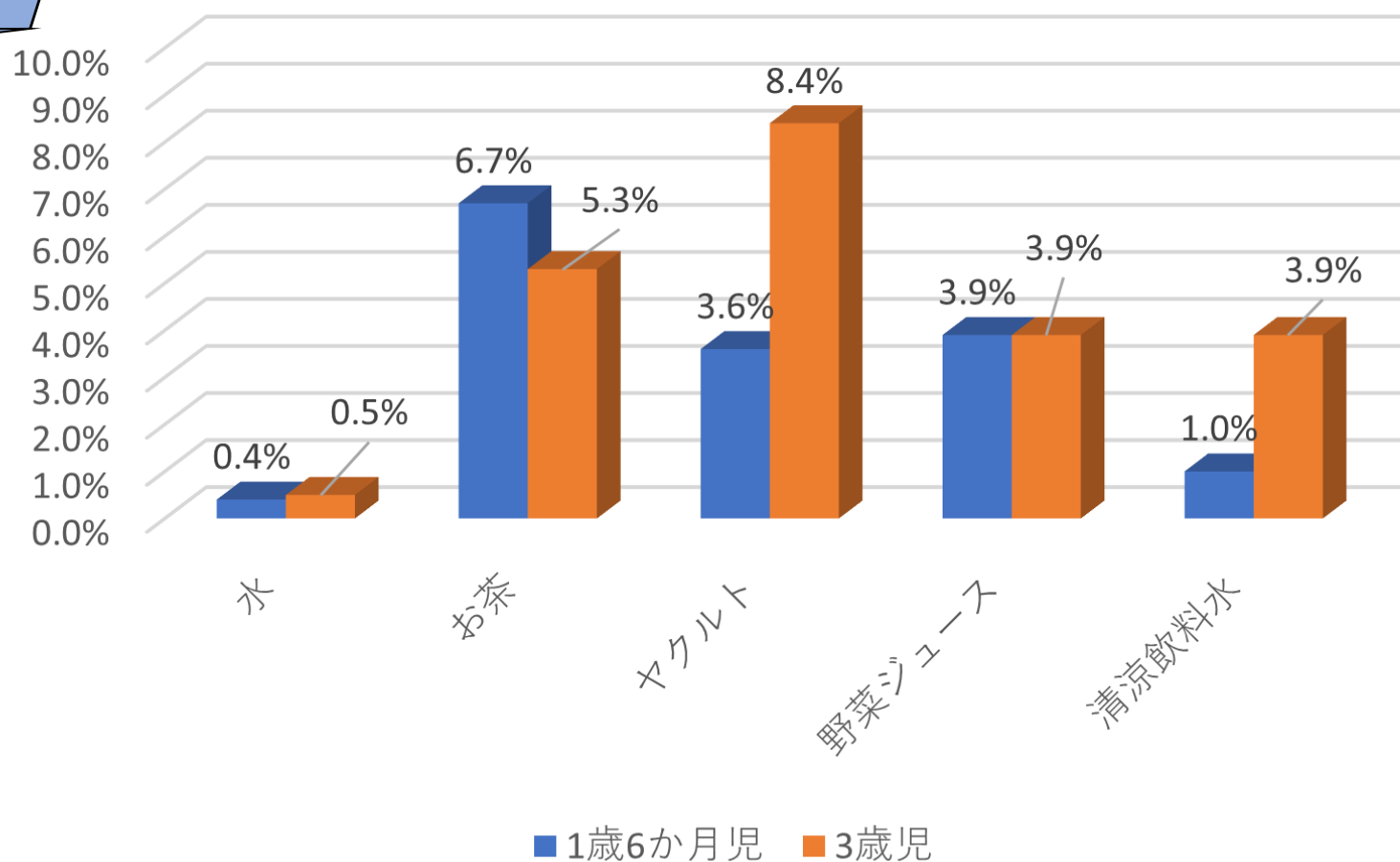
Q7. 朝ごはんをよく食べるものは何ですか？

果物

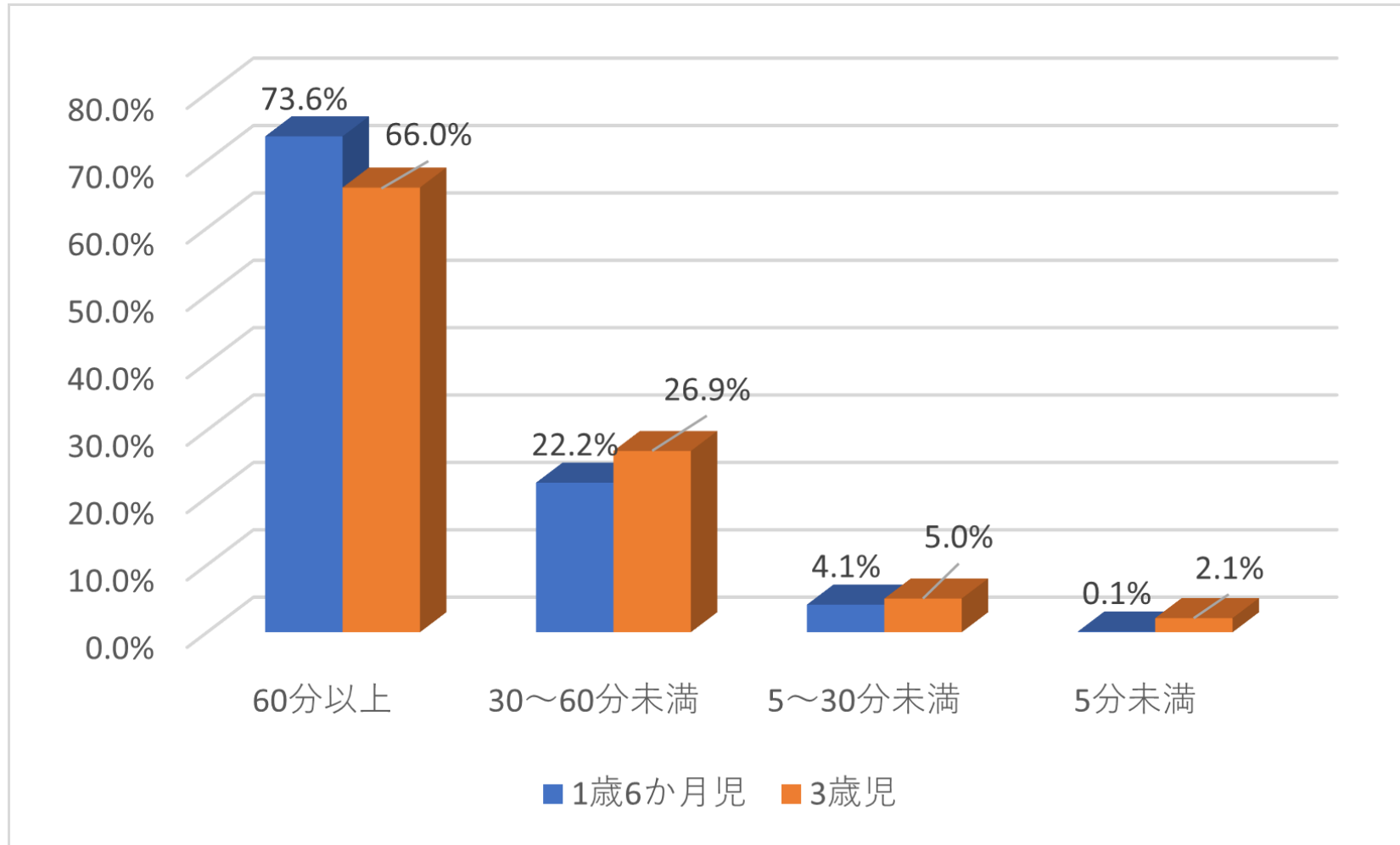


Q7. 朝ごはんをよく食べるものは何ですか？

飲み物



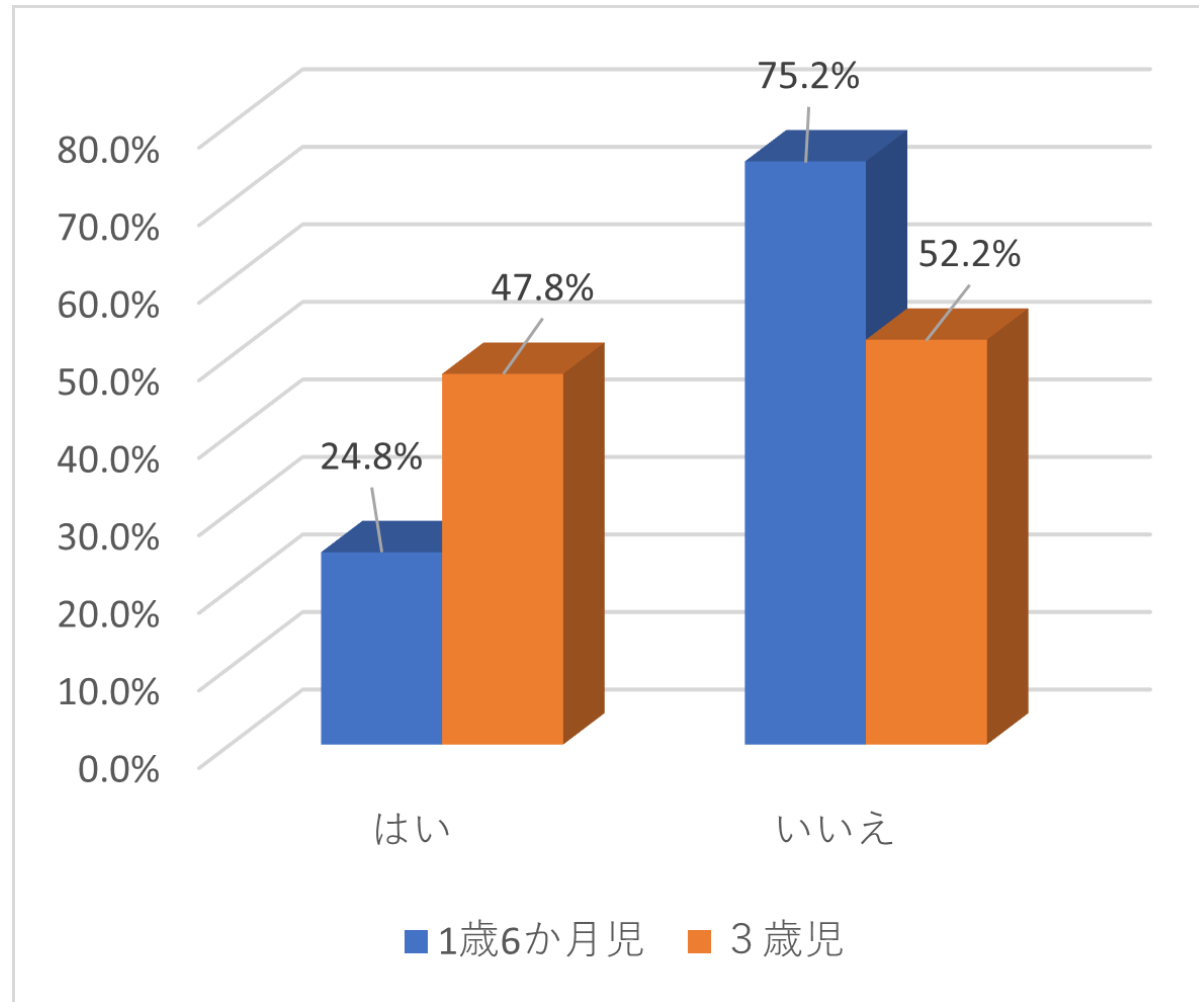
Q8. お子さんが身体を使って遊ぶ時間は 1日どのくらいありますか？



身体を動かして遊ぶ時間が「60分以上※」は
1歳6か月児が73.6%、
3歳児が66.0%であった。

※幼児期運動指針（文部科学省）、身体活動・座位行動ガイドライン（WHO）より、
幼児は1日60分以上の身体活動をするこ
とが推奨されている。

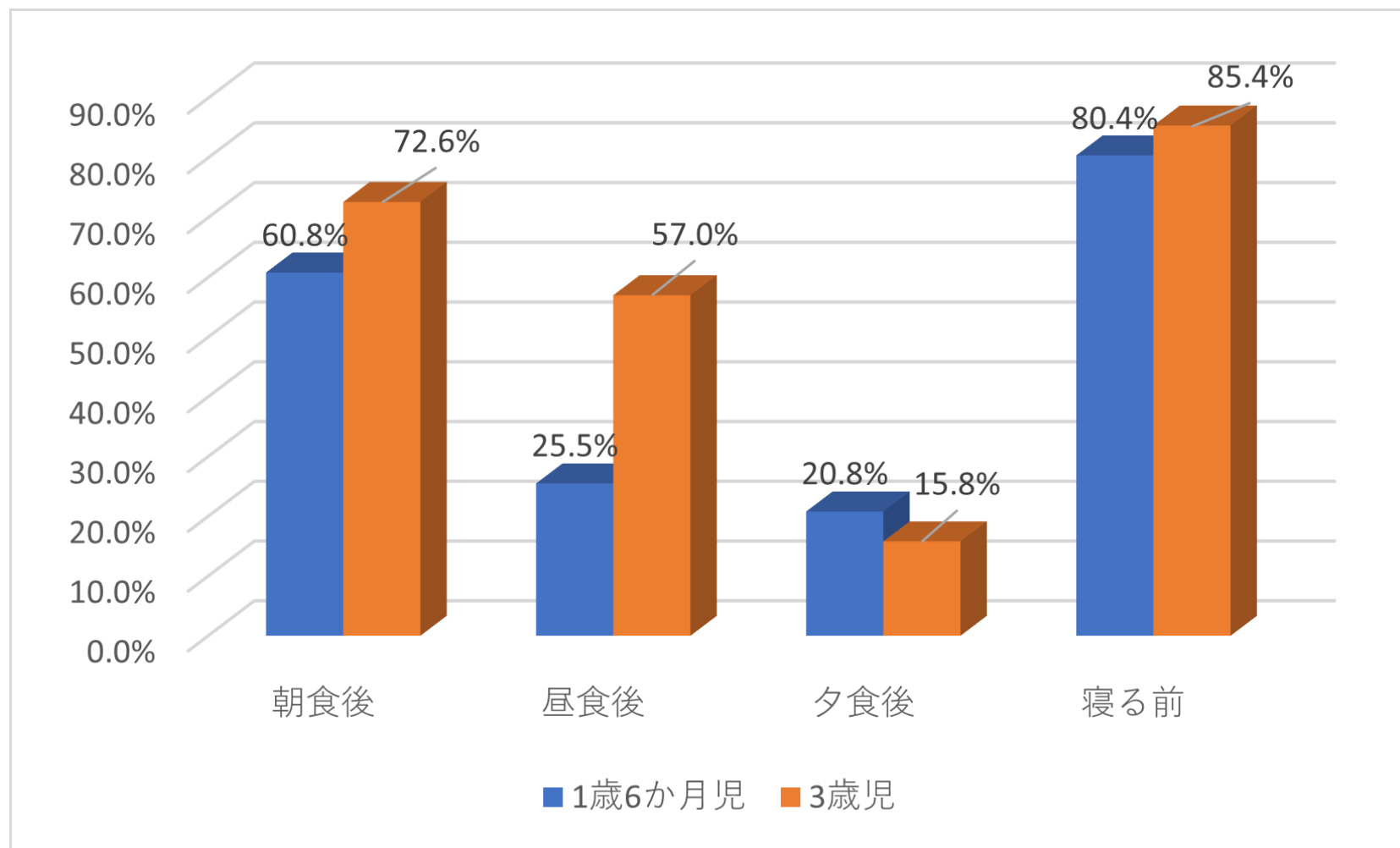
Q9. お子さんはテレビやタブレット、スマートフォン等を1日2時間以上見ていますか？



テレビ等の視聴時間が1日2時間以上の子※は1歳6か月児が24.8%、3歳児が47.8%で、3歳児は1歳6か月児に比べ約2倍であった。

※日本小児科医会：5つの提言（抜粋）
・2歳まではテレビ・DVDの視聴を控えましょう。
・すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます。

Q10. お子さんの歯みがきをするのはいつですか？



歯みがきするタイミングは「寝る前」が最も多く、1歳6か月児が80.4%、3歳児は85.4%であった。