

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4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 1,052名
3歳児健診受診者 1,107名

調査期間 令和4年4月～令和5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：55.7%、3歳児：62.0%）」が最も多かった。次いで1歳6か月児は「20時台（30.6%）」、3歳児は「22時台（26.0%）」が多かった。年齢とともに22時台以降に就寝する割合が増加傾向にあった。

○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93.3%、3歳児が86.9%で最も多く、令和3年度と比較すると3歳児では1.2ポイント増加していた。

○運動について

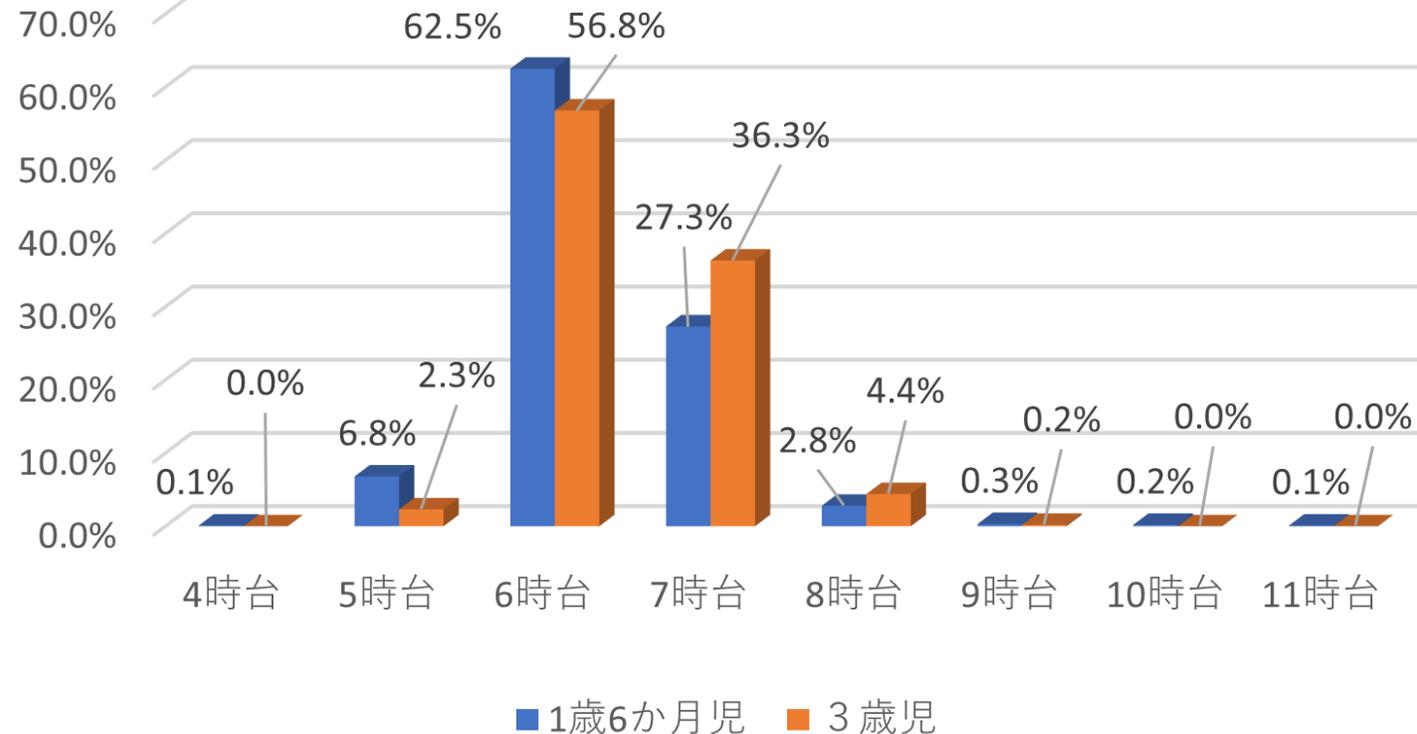
身体を動かして遊ぶ時間が「1日60分以上」は、1歳6か月児が77.7%、3歳児が75.0%だった。1歳6か月児、3歳児ともに1日60分以上身体を動かして遊ぶ児が令和3年度よりも増加していた。

○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30.0%、3歳児50.0%で、令和3年度と比較すると1歳6か月児・3歳児とも増加しており、年齢が上がる
とメディア視聴時間が増える傾向は令和3年度と同じであった。

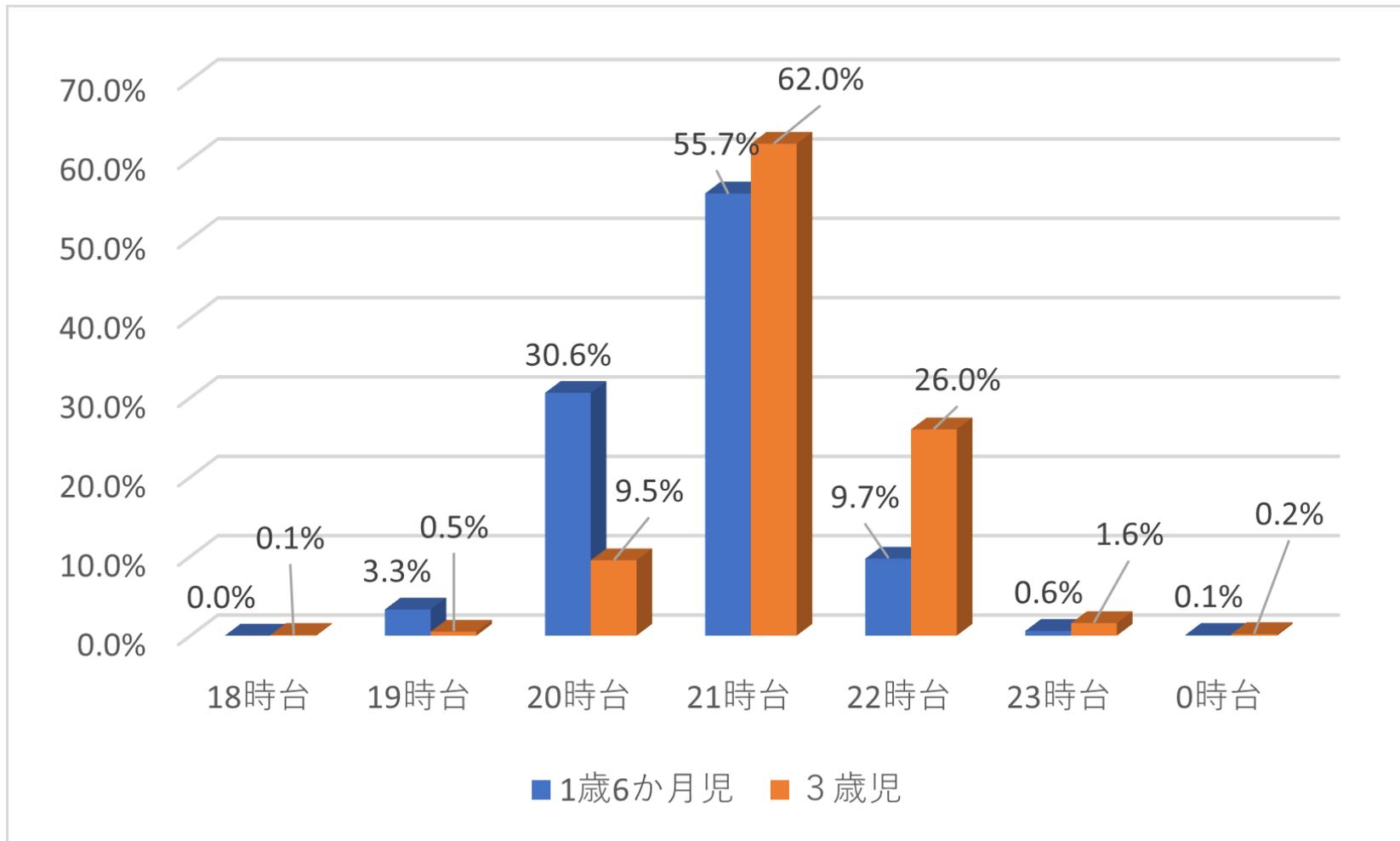
※詳細は以下のとおり

Q1. 起床時間は何時ですか？



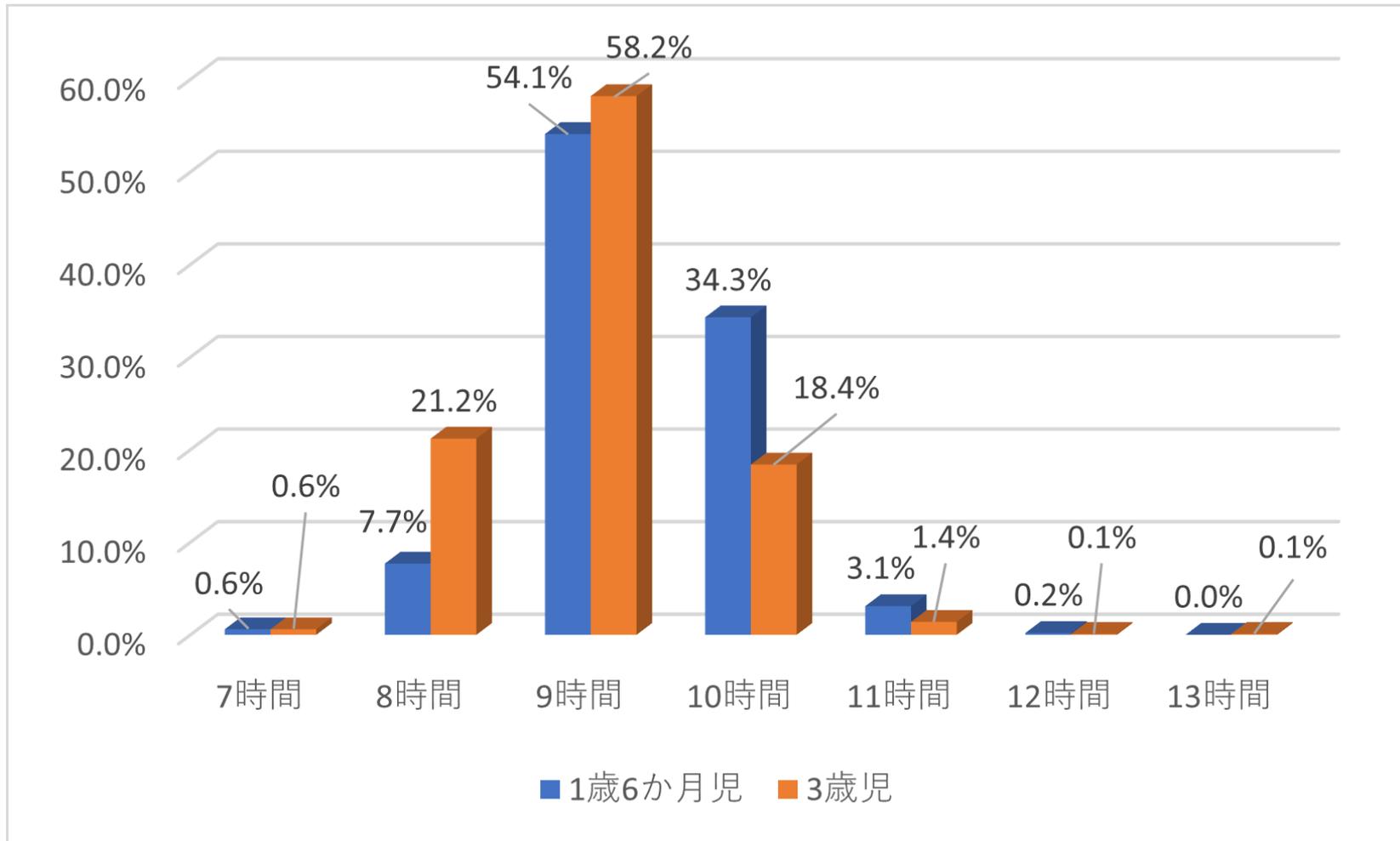
1歳6か月児、3歳児ともに6時台が最も多く、次いで7時台が多かった。

Q2. 就寝時間は何時ですか？



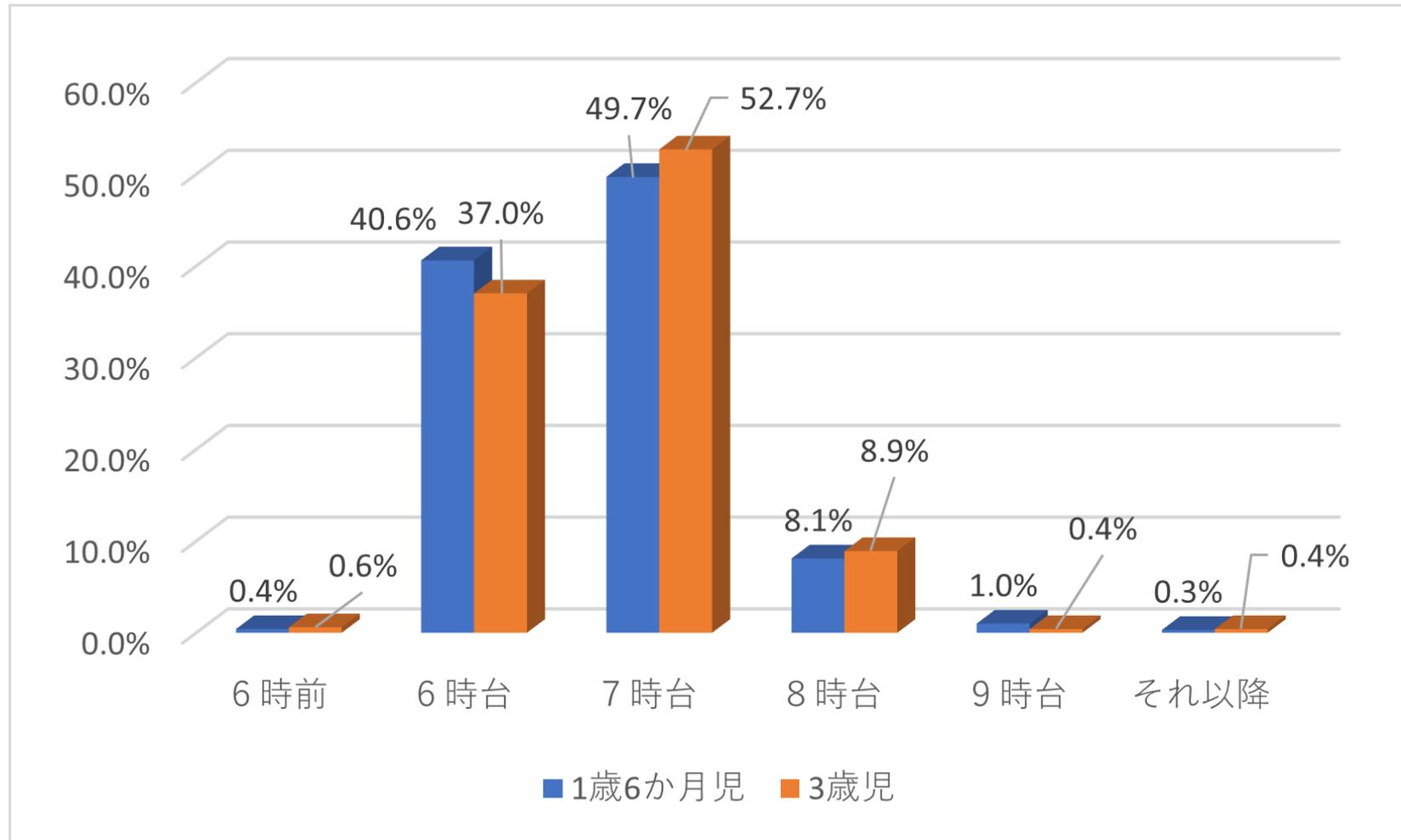
1歳6か月児は21時台、20時台の順に多く、3歳児は21時台、22時台の順に多かった。また、22時台以降に就寝している割合は1歳6か月児が10.4%、3歳児が27.8%と3歳児は1歳6か月児に比べ2倍以上であった。1歳6か月児、3歳児ともに一部が23時以降の遅い時間帯に就寝しているケースが見られた。

睡眠時間は・・・



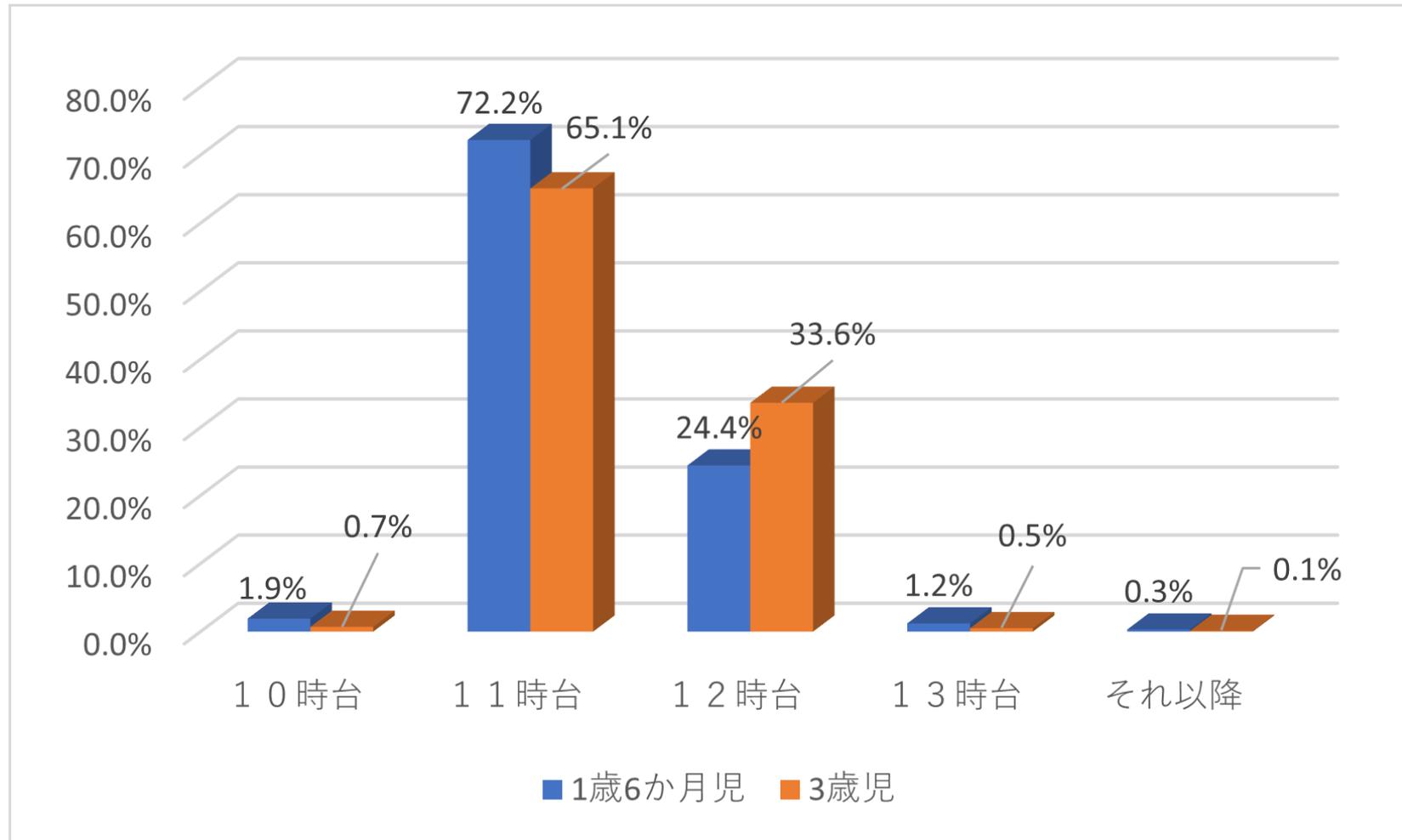
1歳6か月児、3歳児ともに9時間が最も多く、次いで1歳6か月児は10時間、3歳児は8時間が多かった。

Q3. 朝ごはんを食べる時間は何時ですか？



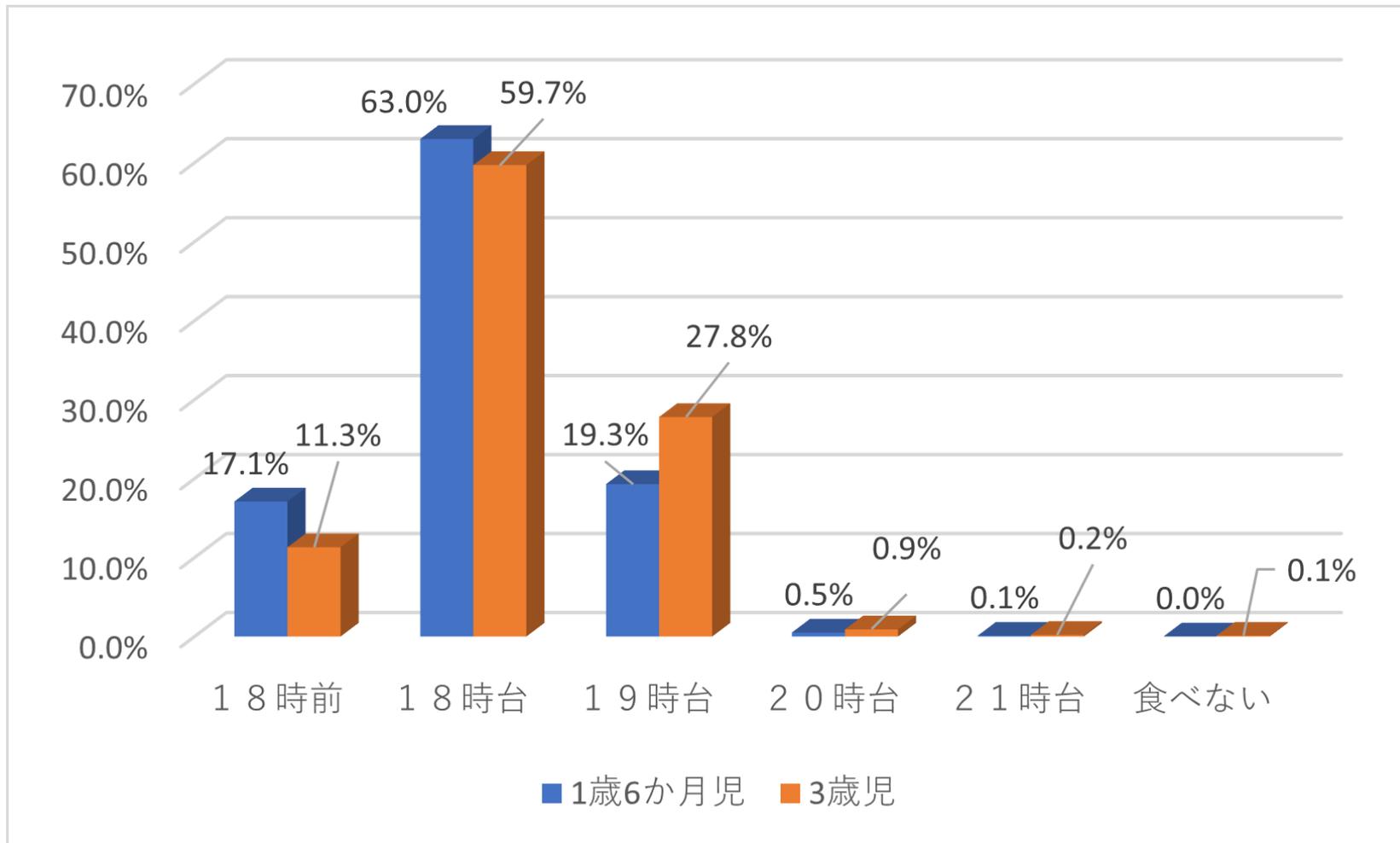
1歳6か月児、3歳児ともに7時台が最も多く、次に多かったのが6時台であった。

Q4. 昼ごはんを食べる時間は何時ですか？



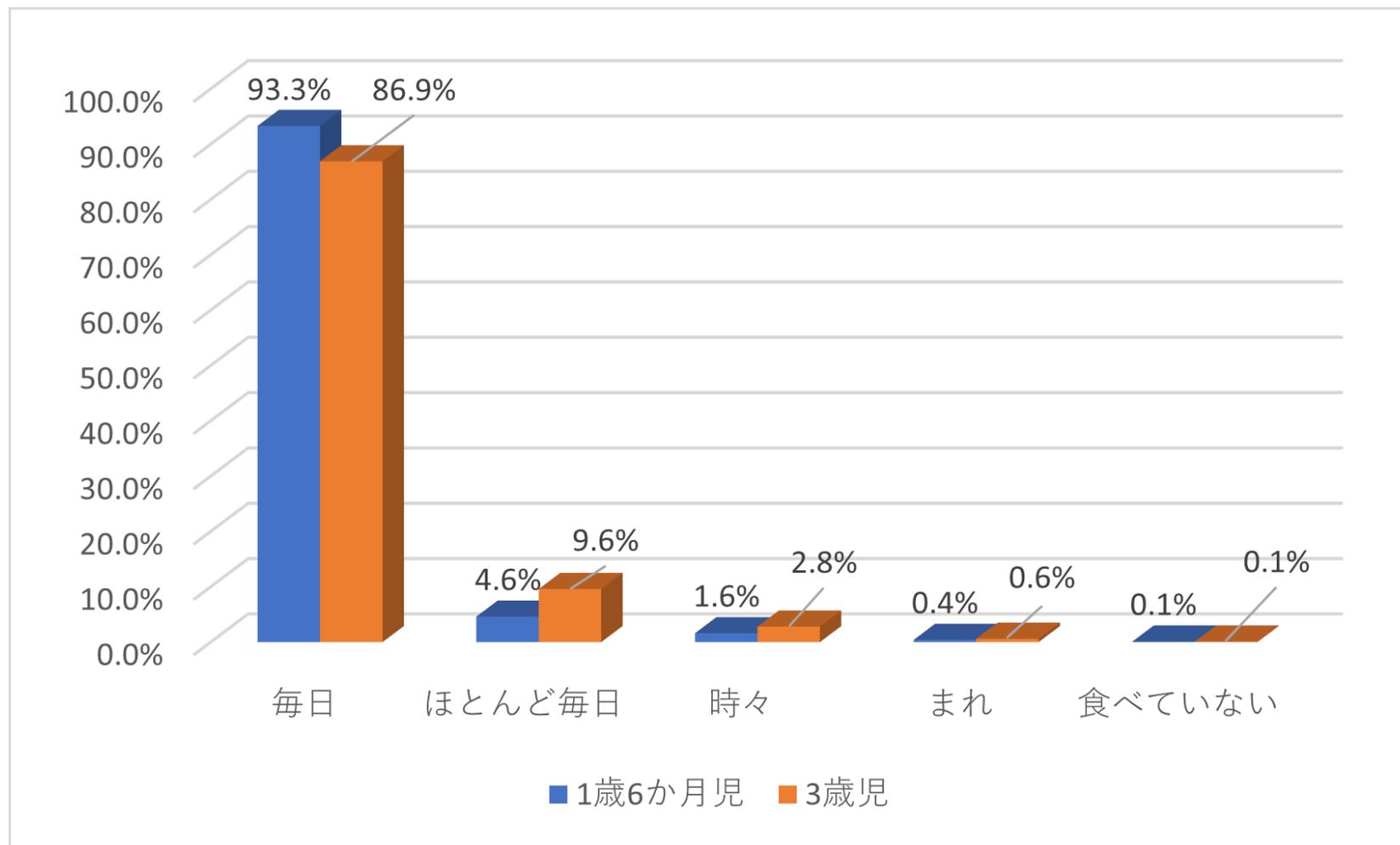
1歳6か月児、3歳児ともに11時台、12時台の順が多かった。

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。

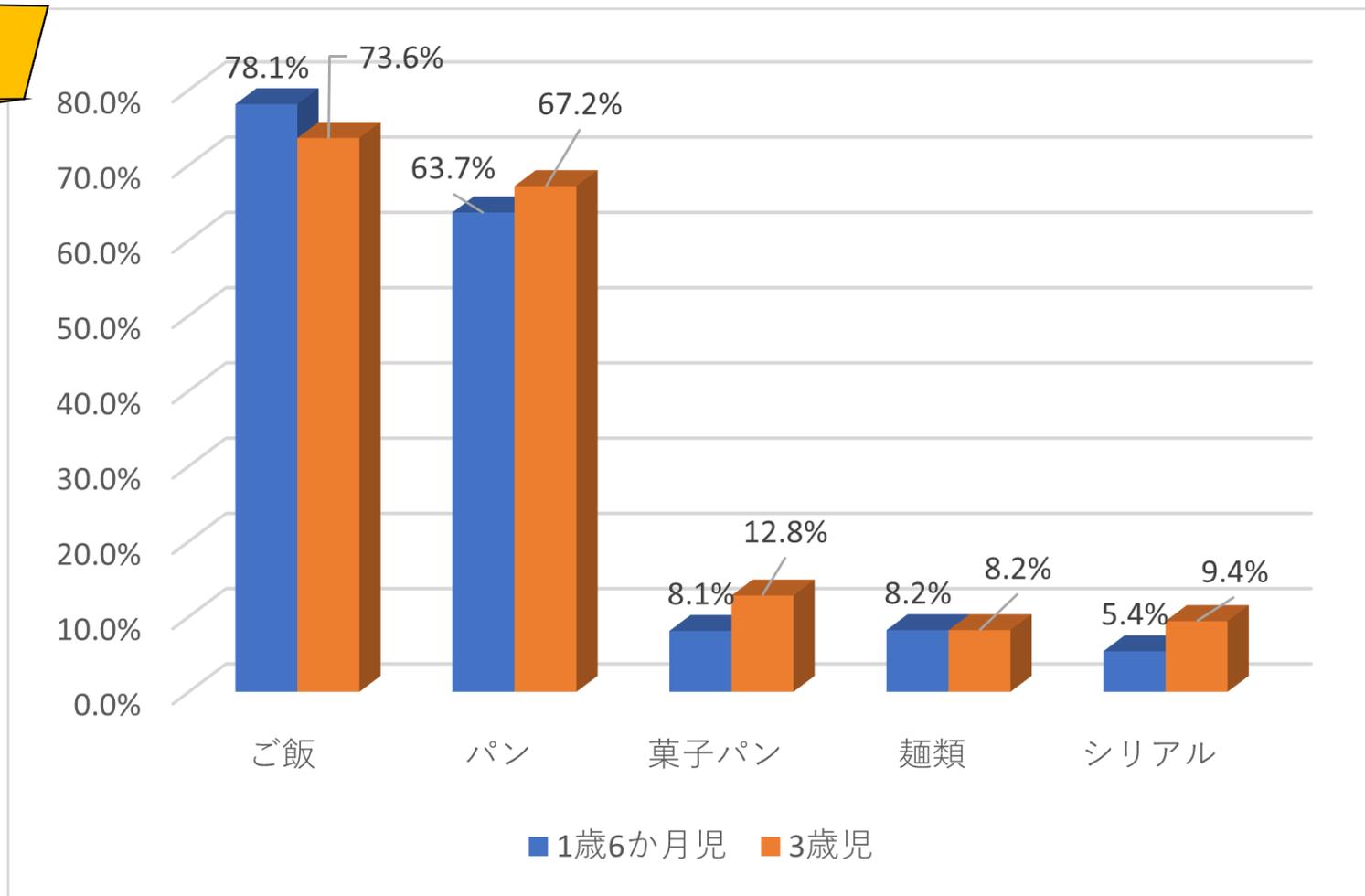
Q6. お子さんは朝ごはんをどのくらいの頻度で食べていますか？



毎日朝ごはんを食べている児は、1歳6か月児が93.3%、3歳児が86.9%であった。

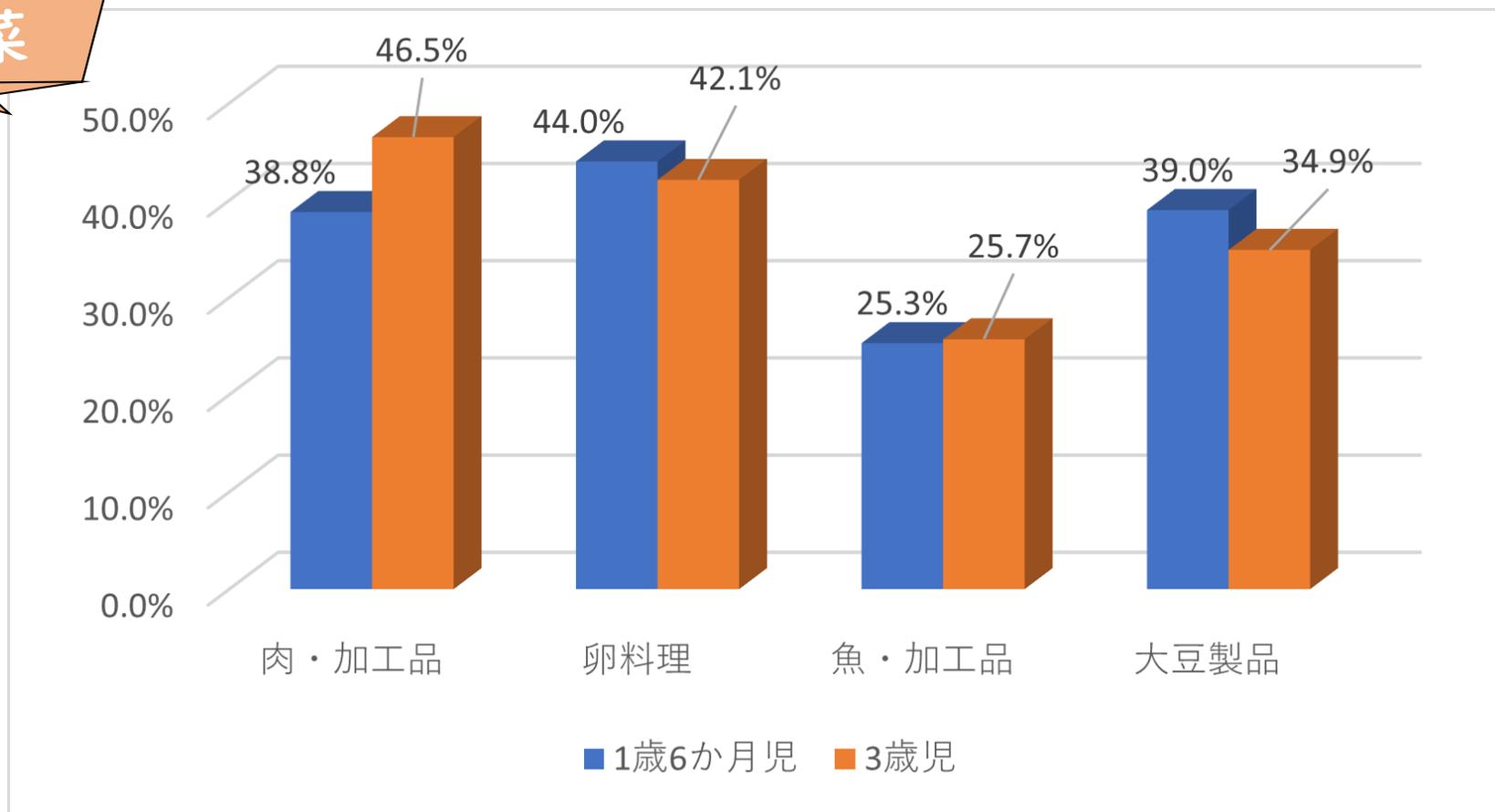
Q7. 昨日、おとといの朝ごはんでは何を食べたものは何ですか？

主食



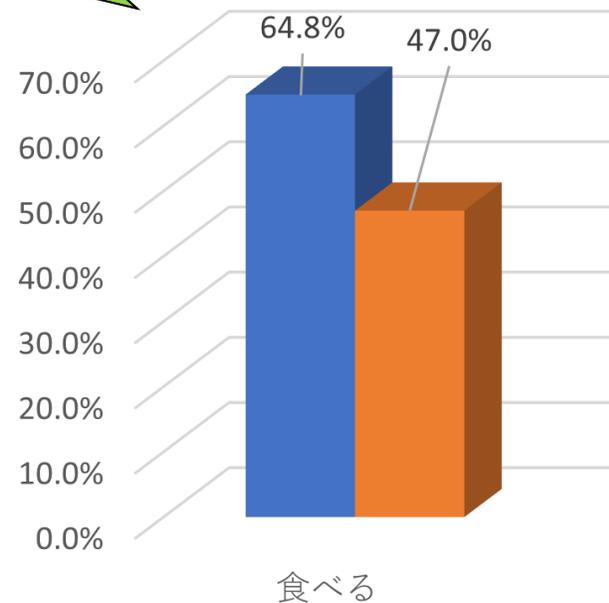
Q7. 昨日、おとといの朝ごはんでは何を食べたものは何ですか？

主菜



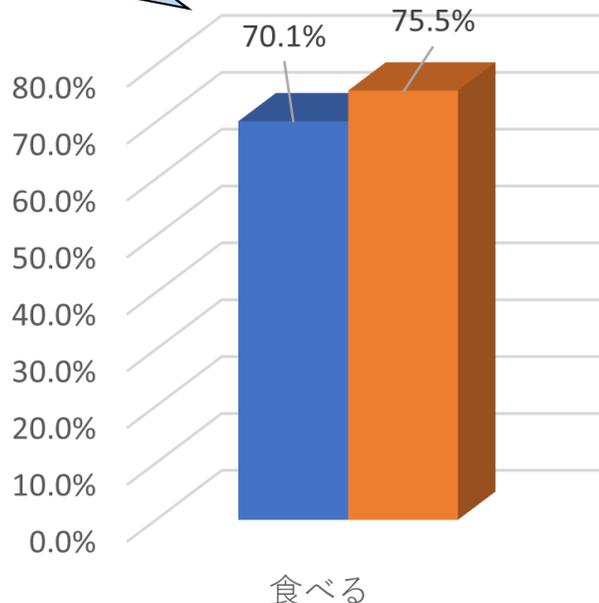
Q7. 昨日、おとといの朝ごはんではんで食べたものは何ですか？

副菜



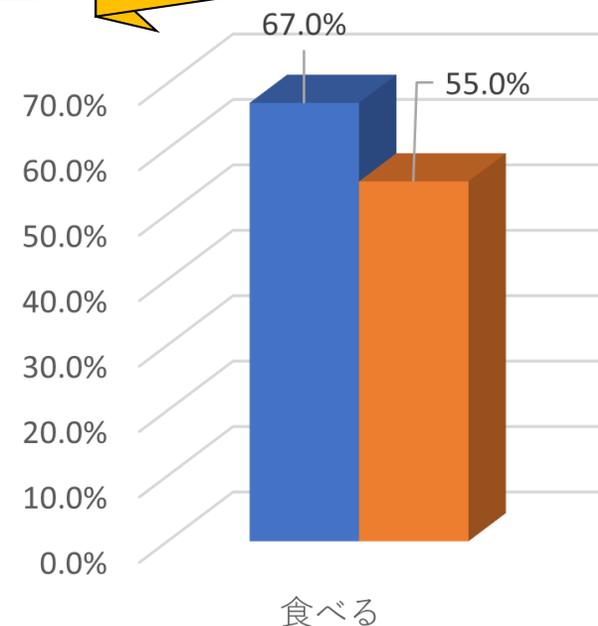
■ 1歳6か月児 ■ 3歳児

乳製品



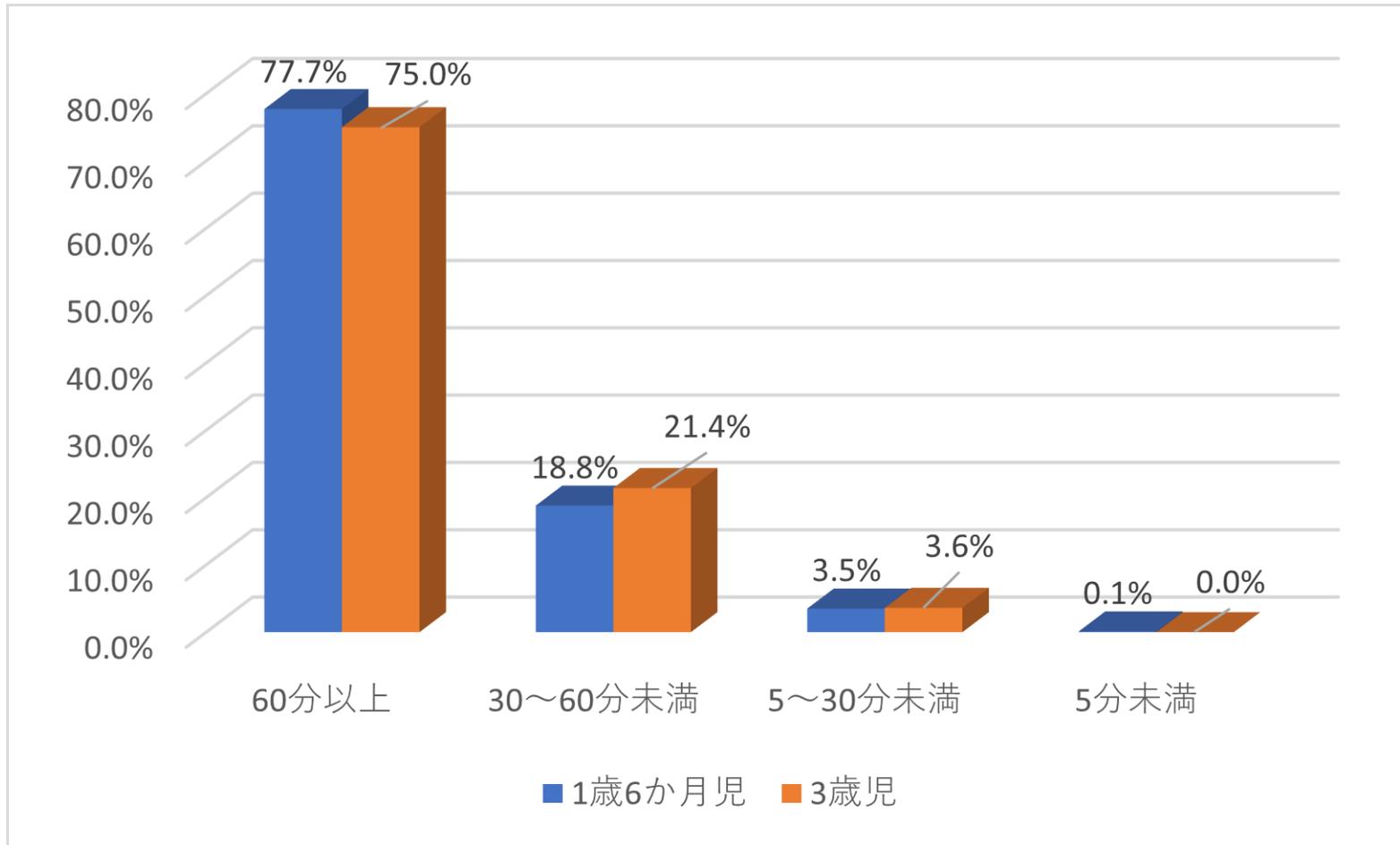
■ 1歳6か月児 ■ 3歳児

果物



■ 1歳6か月児 ■ 3歳児

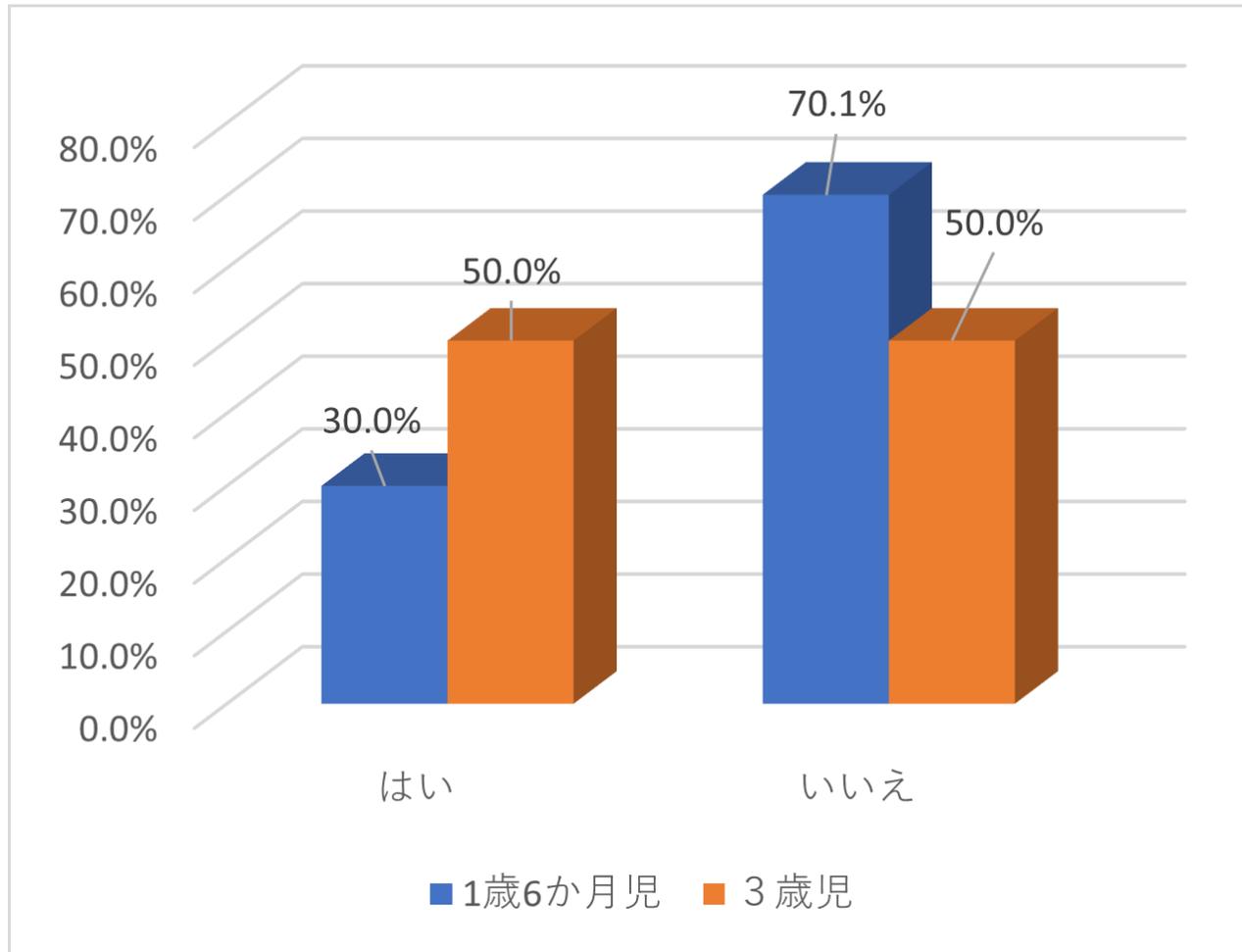
Q8. お子さんが身体を使って遊ぶ時間は 1日どのくらいありますか？



身体を動かして遊ぶ時間が「60分以上※」は
1歳6か月児が77.7%、
3歳児が75.0%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。

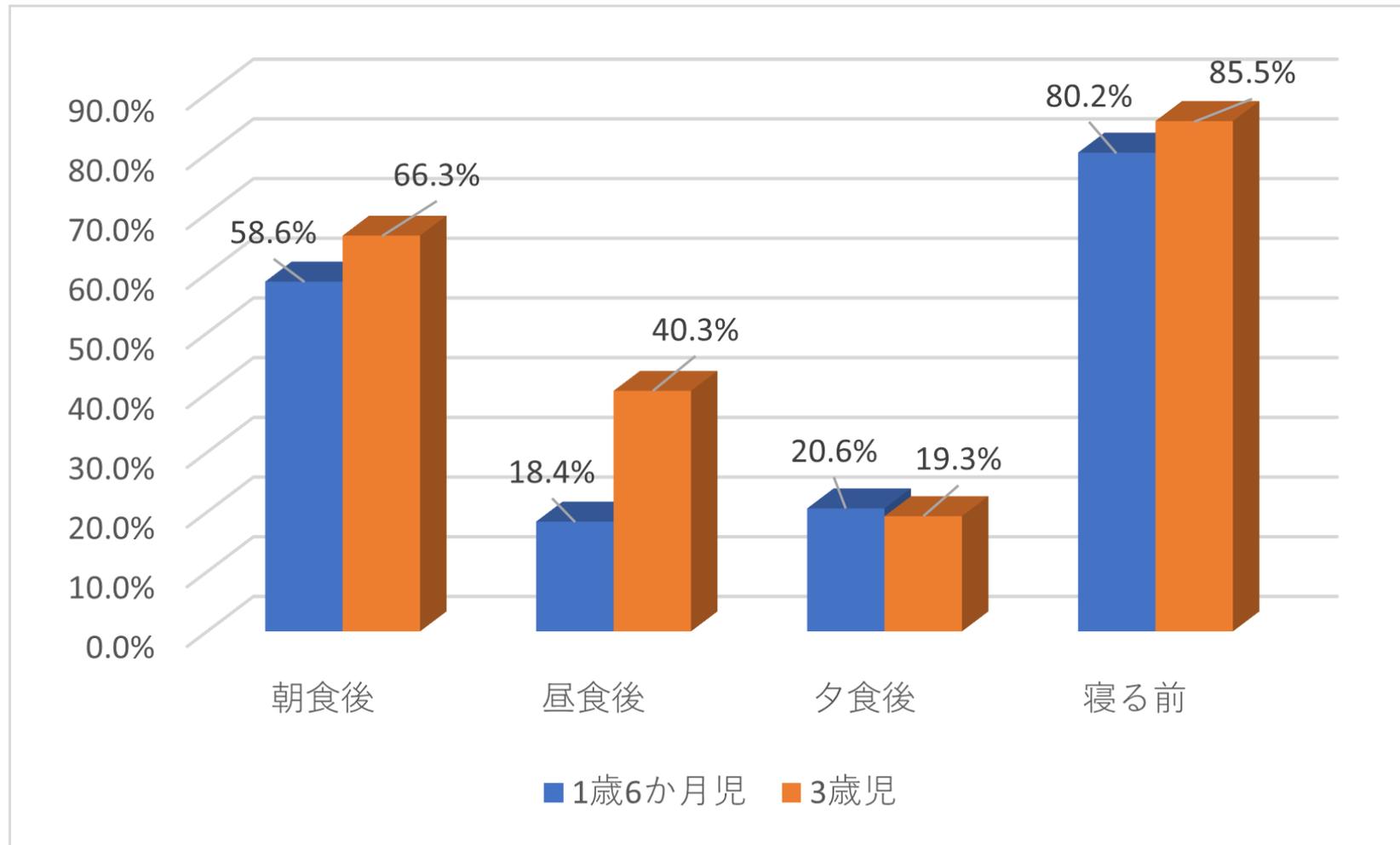
Q9. お子さんはテレビやタブレット、スマートフォン等を1日2時間以上見えていますか？



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30.0%、3歳児が50.0%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80.2%、3歳児は85.5%であった。