

生活習慣アンケート調査集計結果 (令和7年度)



弘前市健康増進課

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。

調査期間 令和7年4月～令和8年3月

調査対象 1歳6か月児健診の集団健診受診者 738名
3歳児健診受診者 817名

回答数 1歳6か月児健診 659名
3歳児健診 659名

調査結果概要

○食事について

朝ごはんを「毎日食べる」児は1歳6か月児が92.8%、3歳児が89.0%で最も多く、「毎日食べる」以外の児は、1歳6か月児が7.2%、3歳児が10.8%であった。朝ごはんを毎日食べていない児は1歳6か月児より3歳児が多かった。

○運動について

身体を動かして遊ぶ時間（平日）が「1日1時間以上」は、1歳6か月児が66.5%、3歳児が69.0%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の割合が令和6年度よりも減少していた。

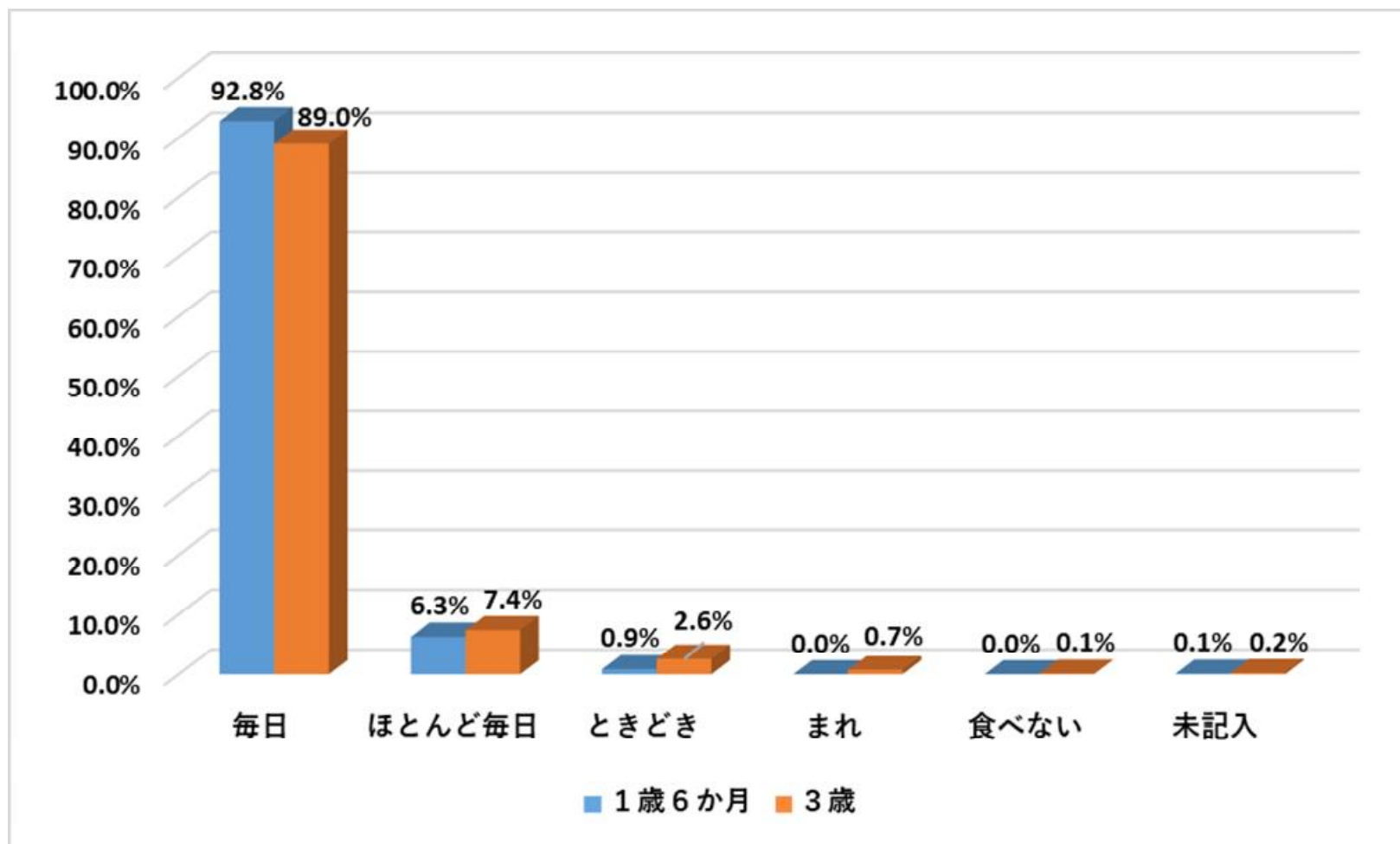
○就寝時間について

就寝時間（平日）が1歳6か月児・3歳児ともに「21時台（1歳6か月児：53.2%、3歳児：62.4%）」が最も多かった。次いで1歳6か月児は「20時台（33.7%）」、3歳児は「22時台（17.9%）」が多かった。平日と休日で大きな差はなかった。また、年齢が上がるとともに22時台以降に就寝する割合が増加傾向にあった。

※詳細は以下のとおり

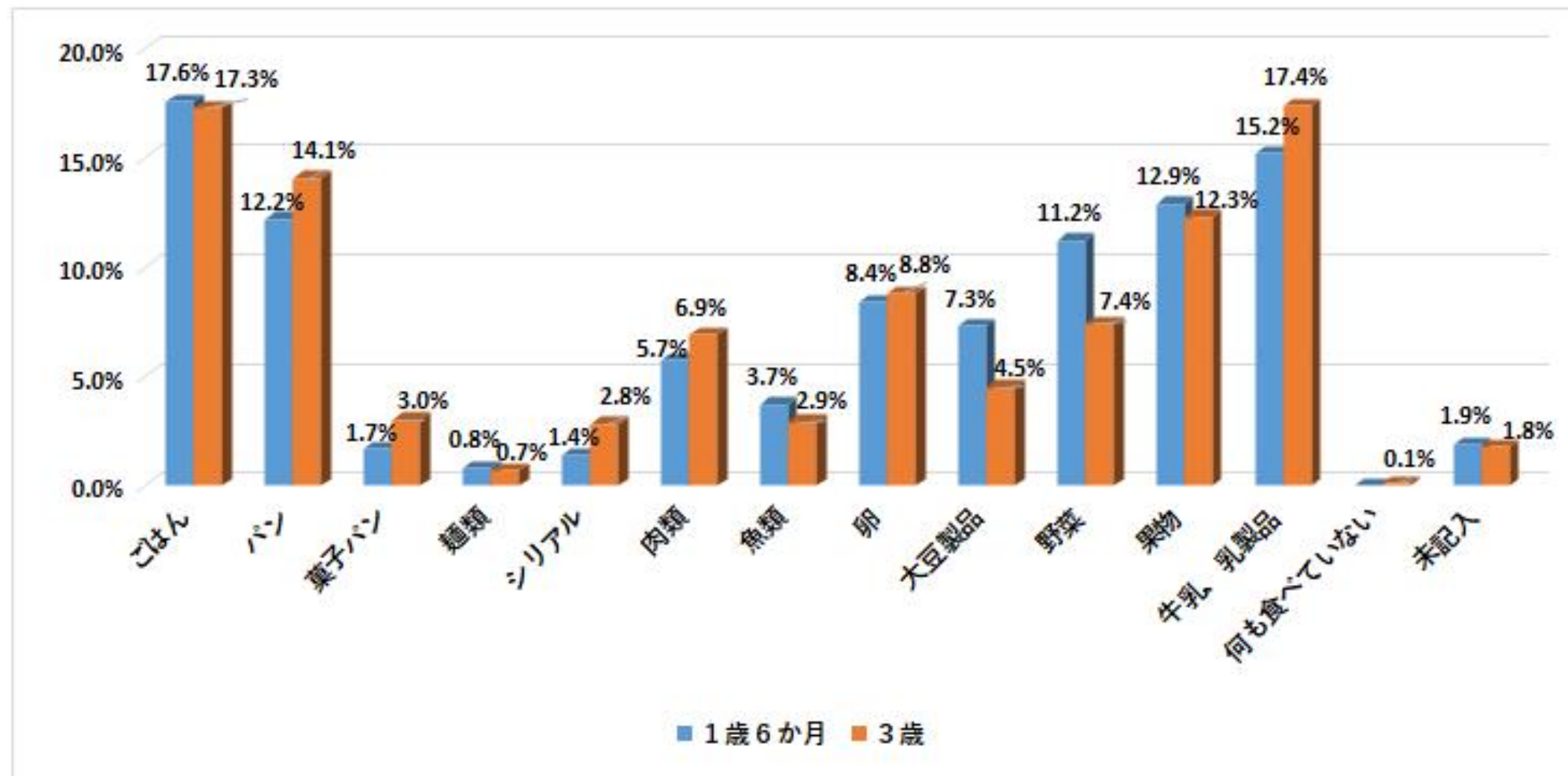
食事について

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。



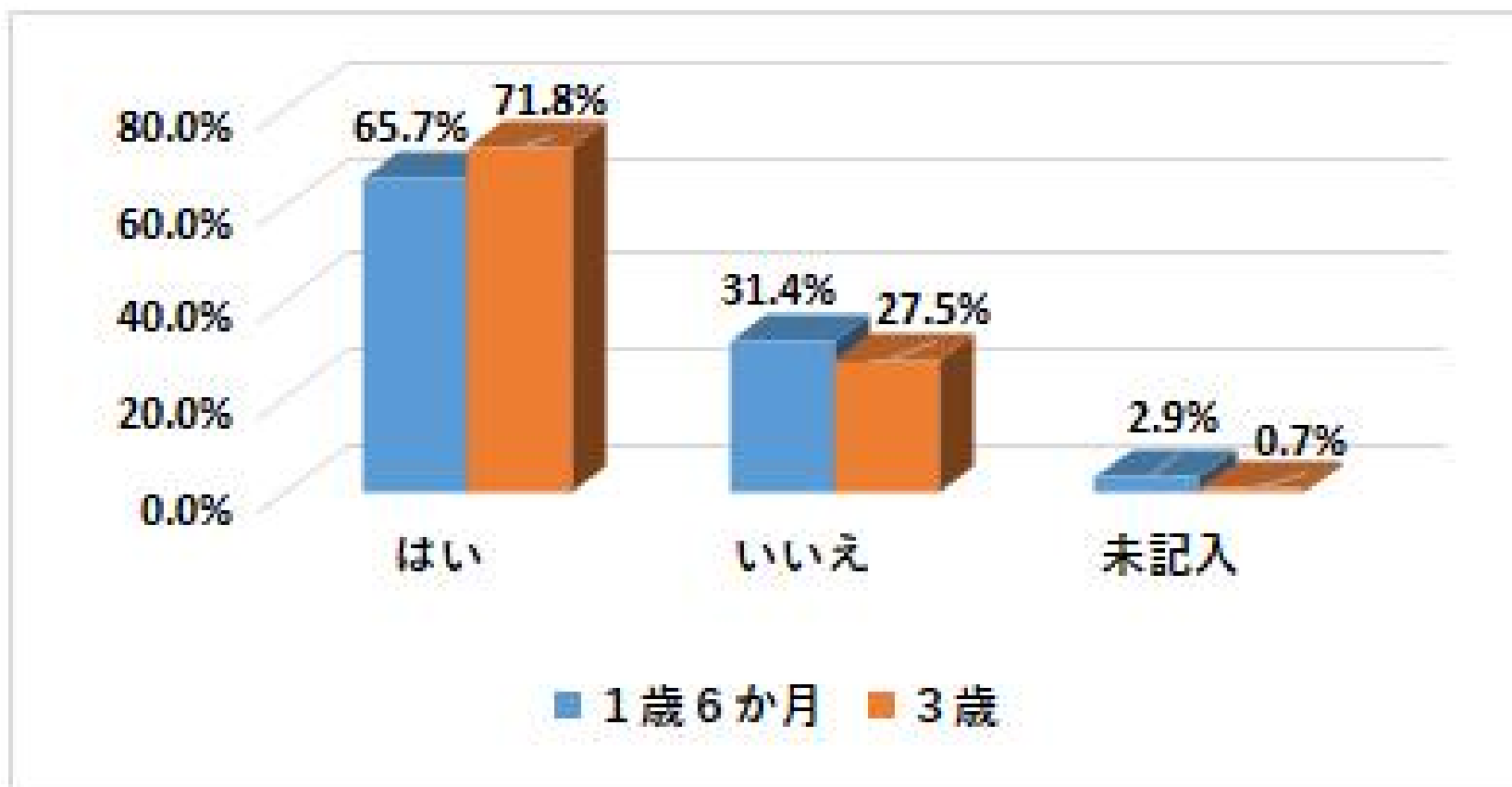
食事について

昨日の朝ごはんでは何を食べたものですか。



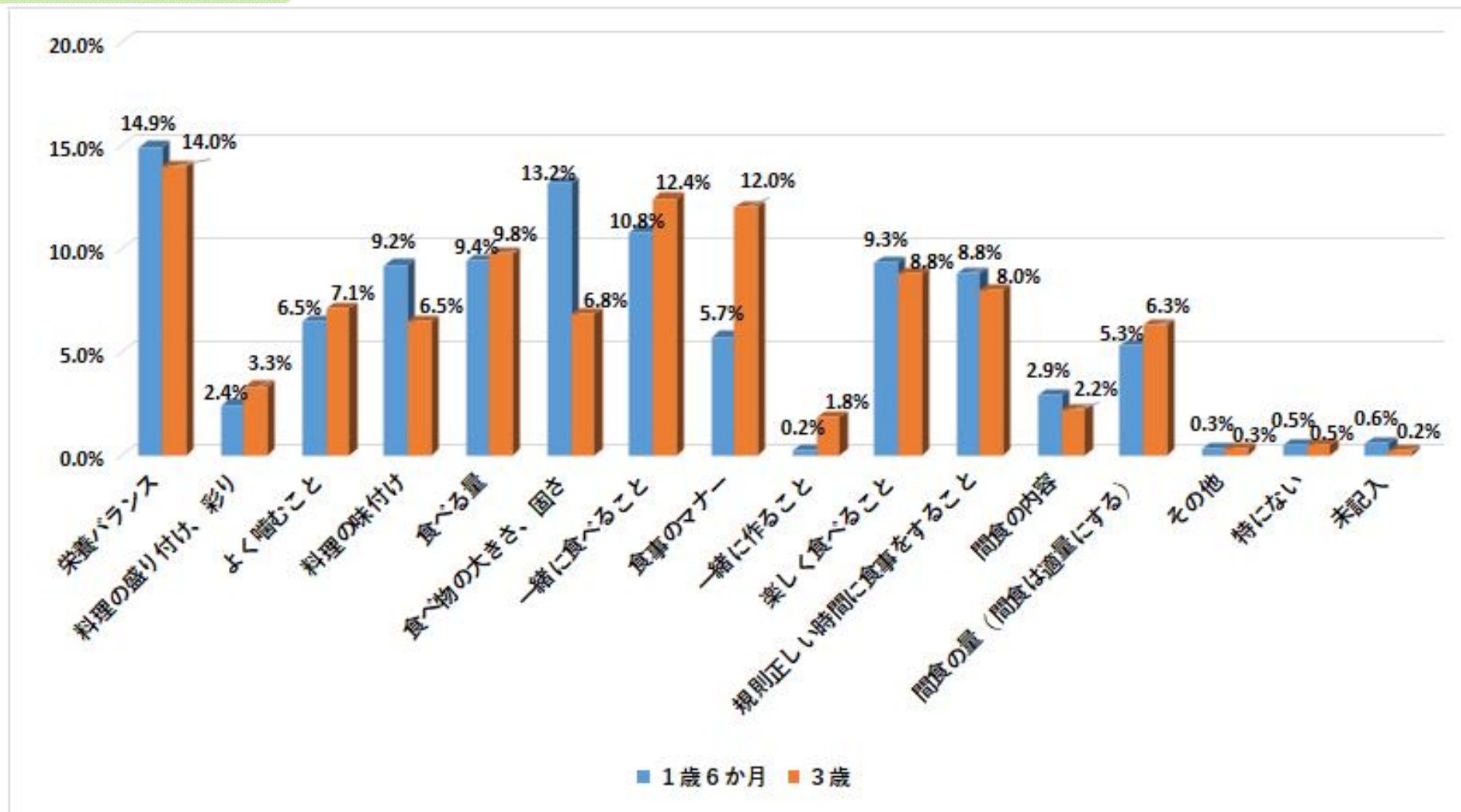
食事について

夕食を食べてから寝るまでの間（お風呂あがり
等）に飲食する習慣はありますか。



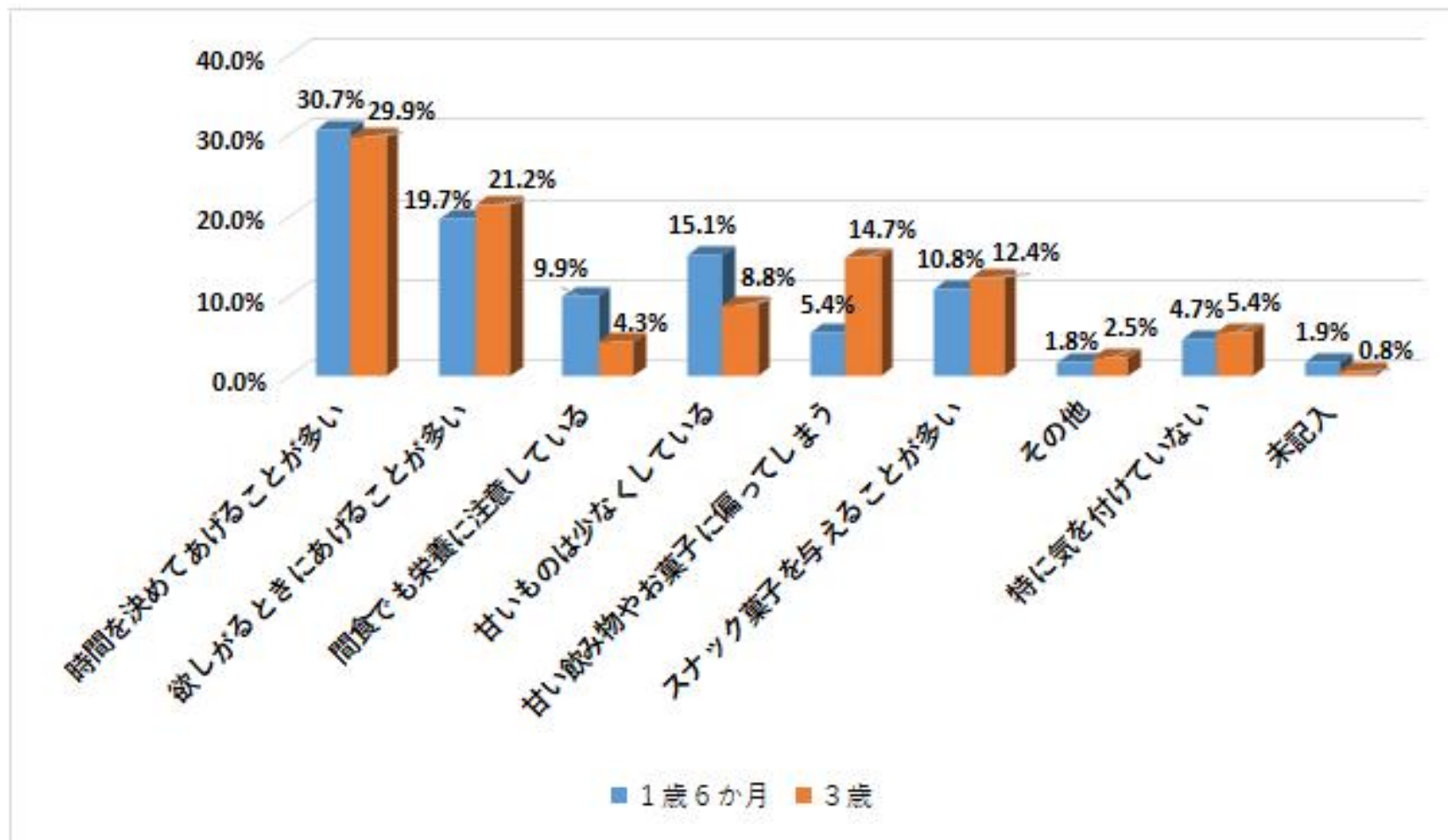
食事について

お子さんの食事で特に気をつけていることはありますか。



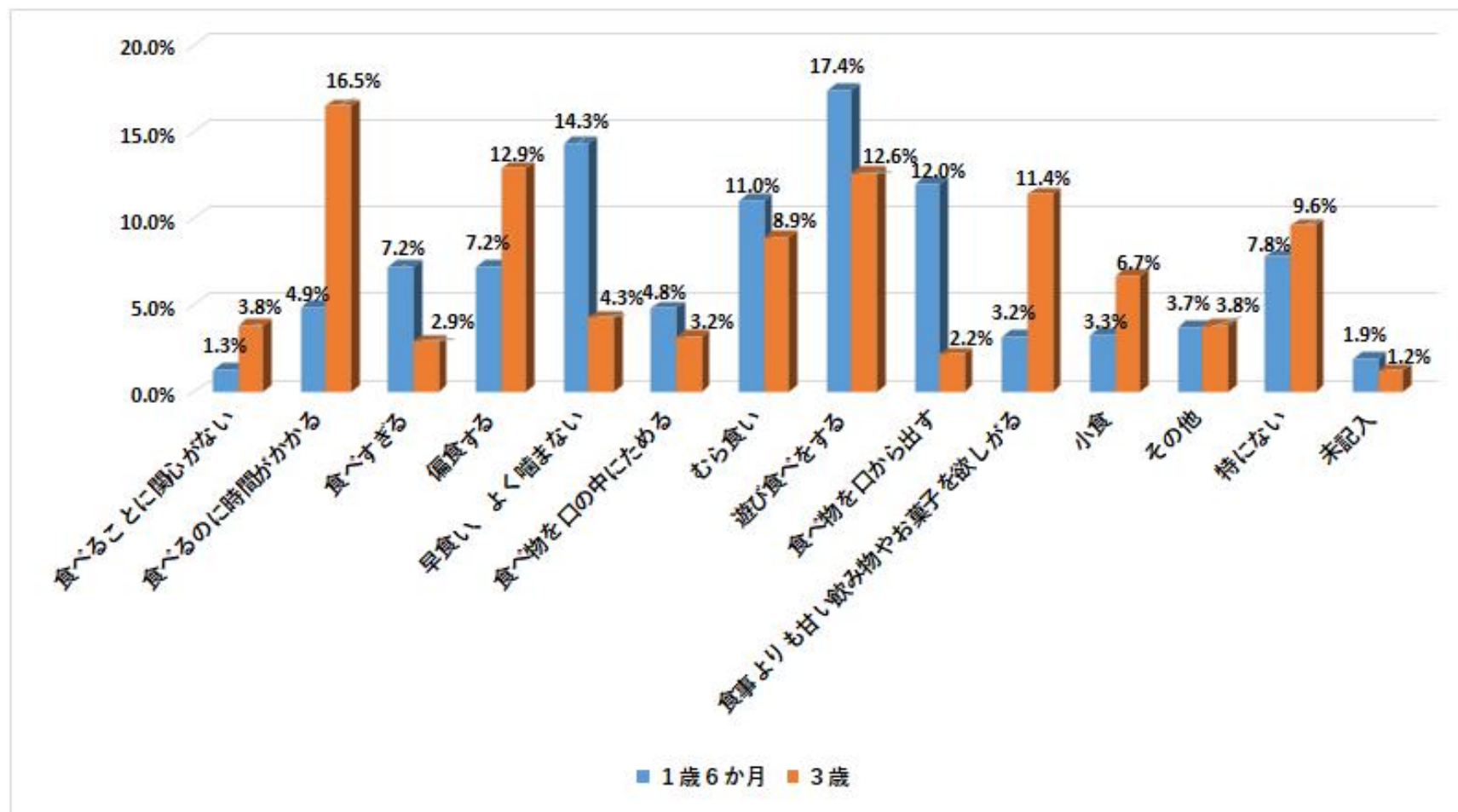
食事について

お子さんの間食（3食以外に食べるもの）の
与え方はどのようにしていますか。

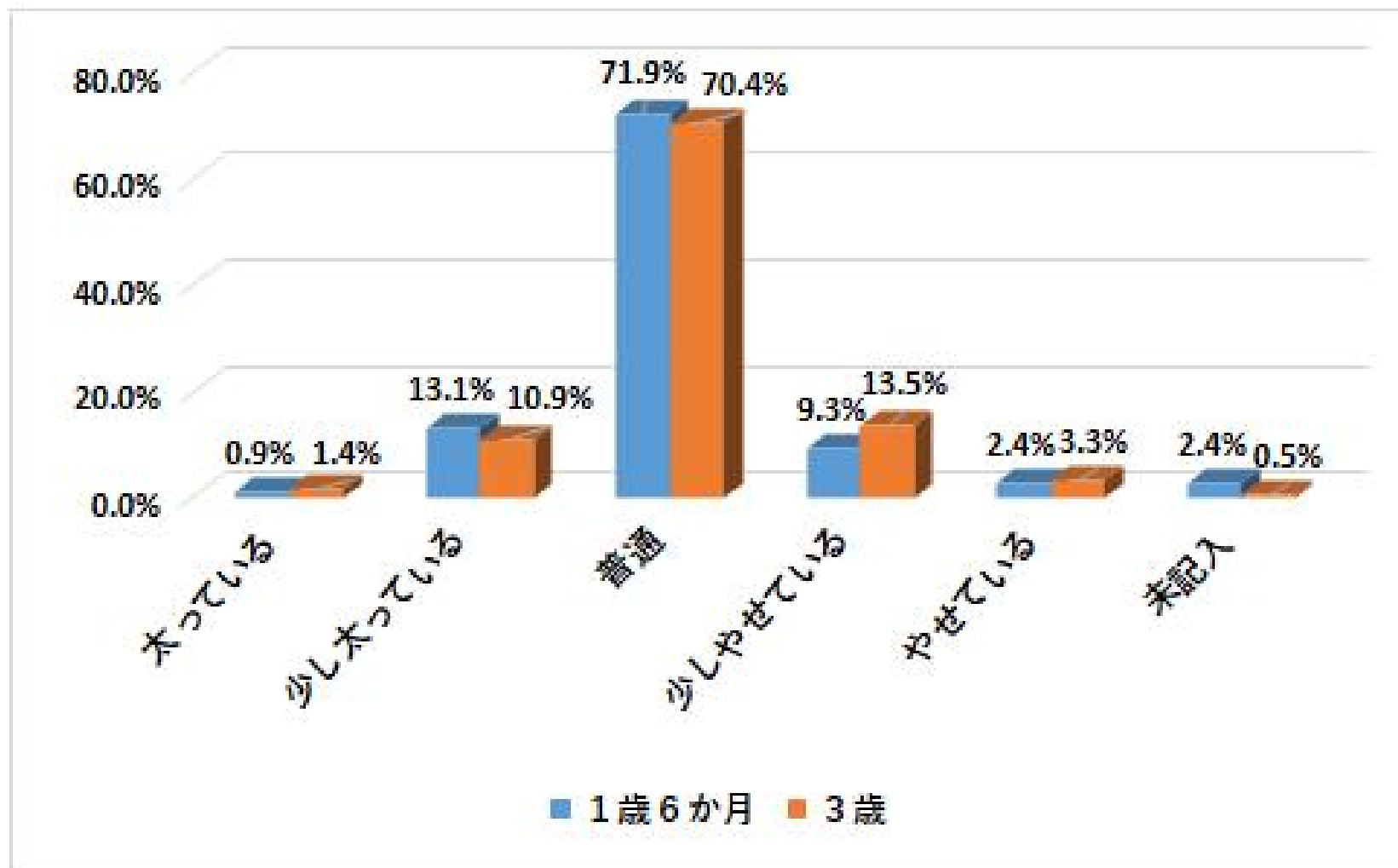


食事について

現在、お子さんの食事で困っていることはありますか。



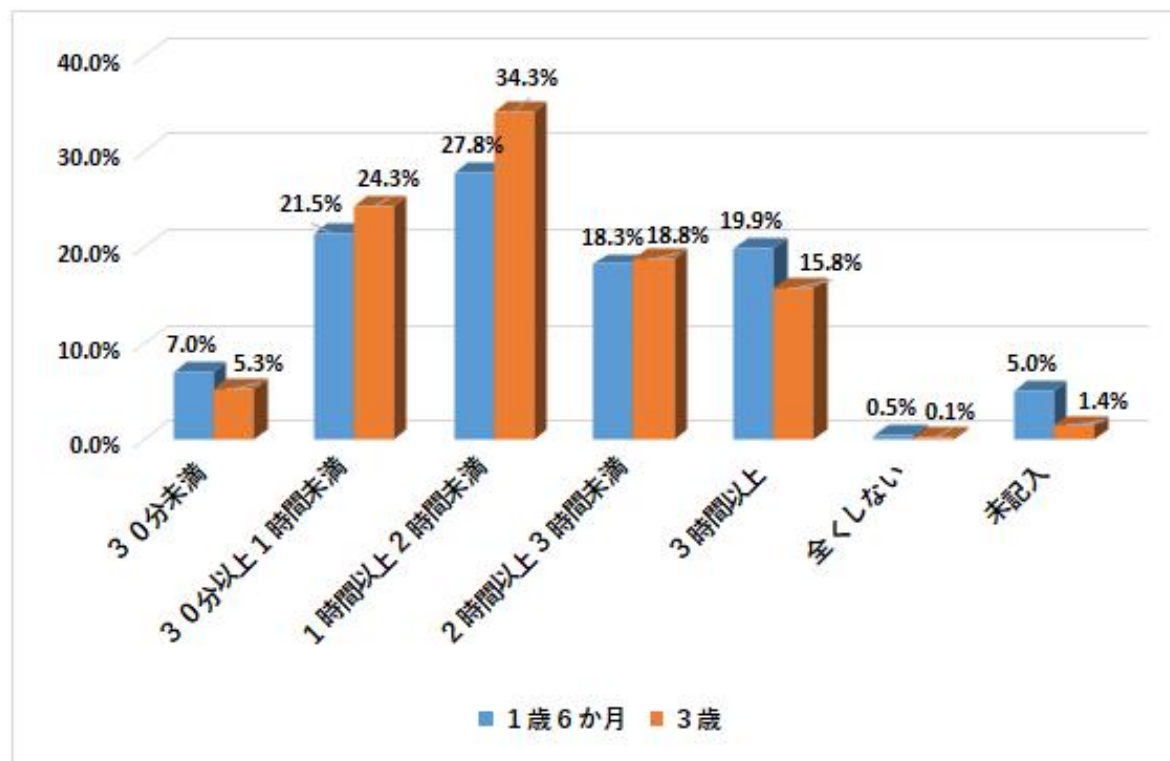
お子さんの体格をどう思いますか。



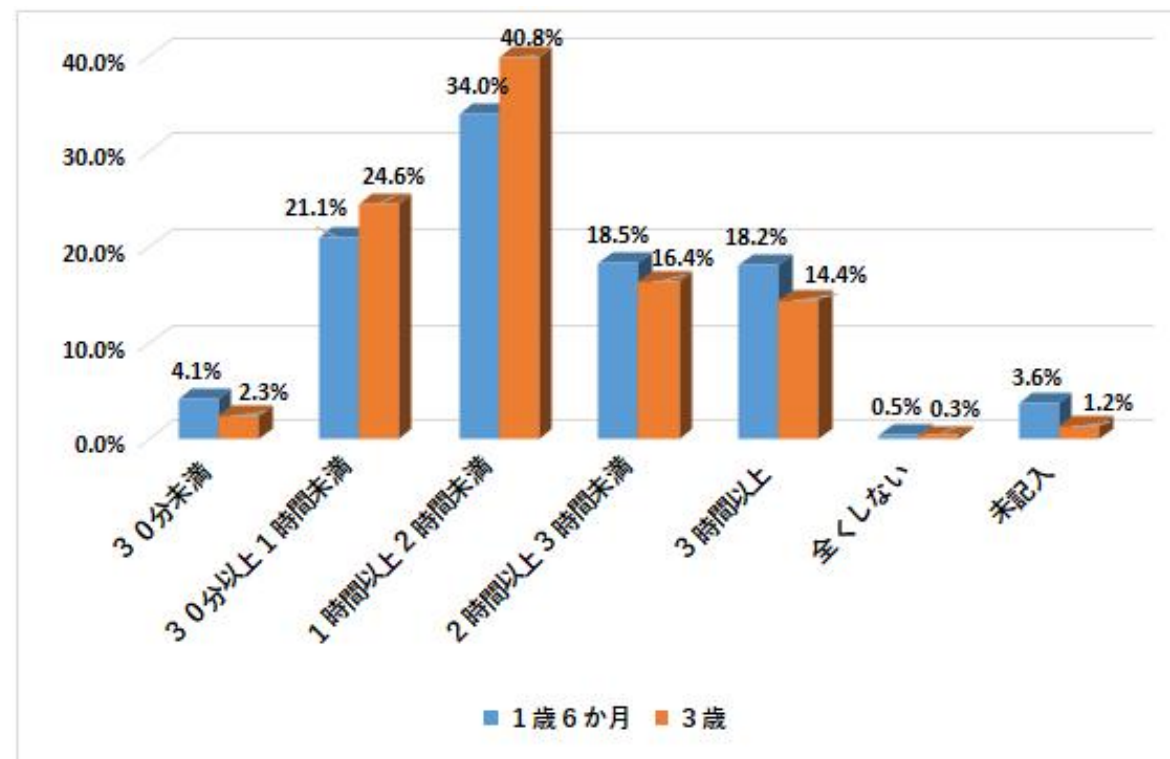
運動について

お子さんが身体を動かしている時間は平日及び休日について、それぞれ1日に平均どのくらいですか。

平日



休日

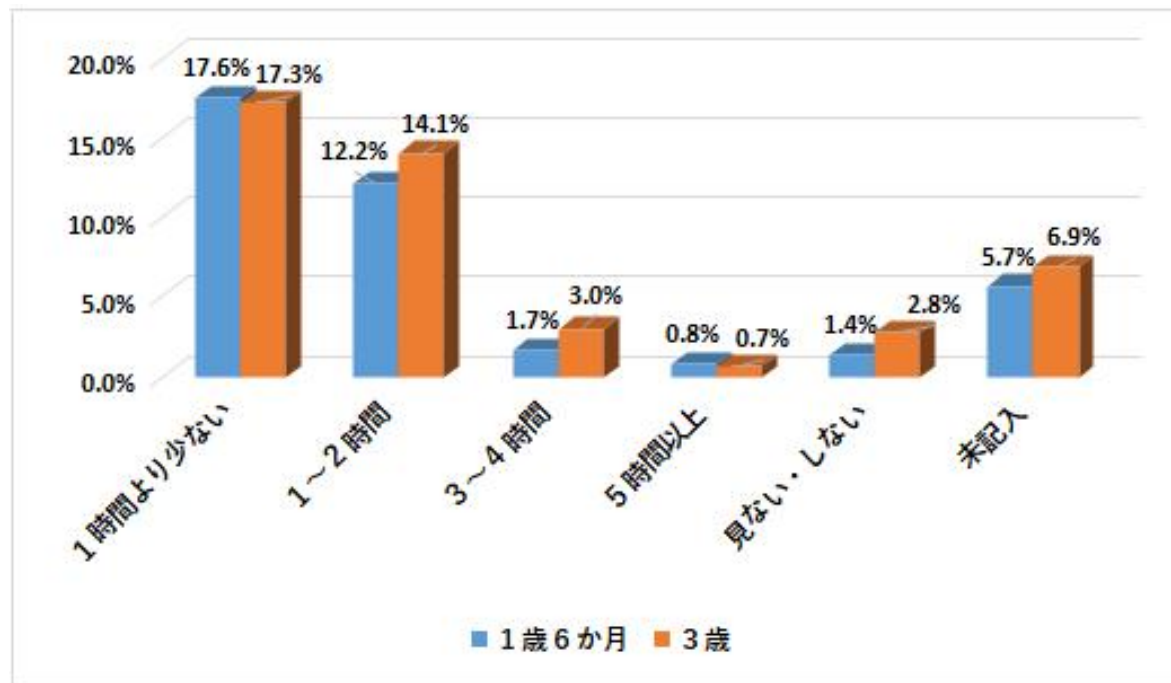


※幼児期運動指針（文部科学省）、身体活動・座位行動ガイドライン（WHO）より、幼児は1日60分以上の身体活動をするのが推奨されています。

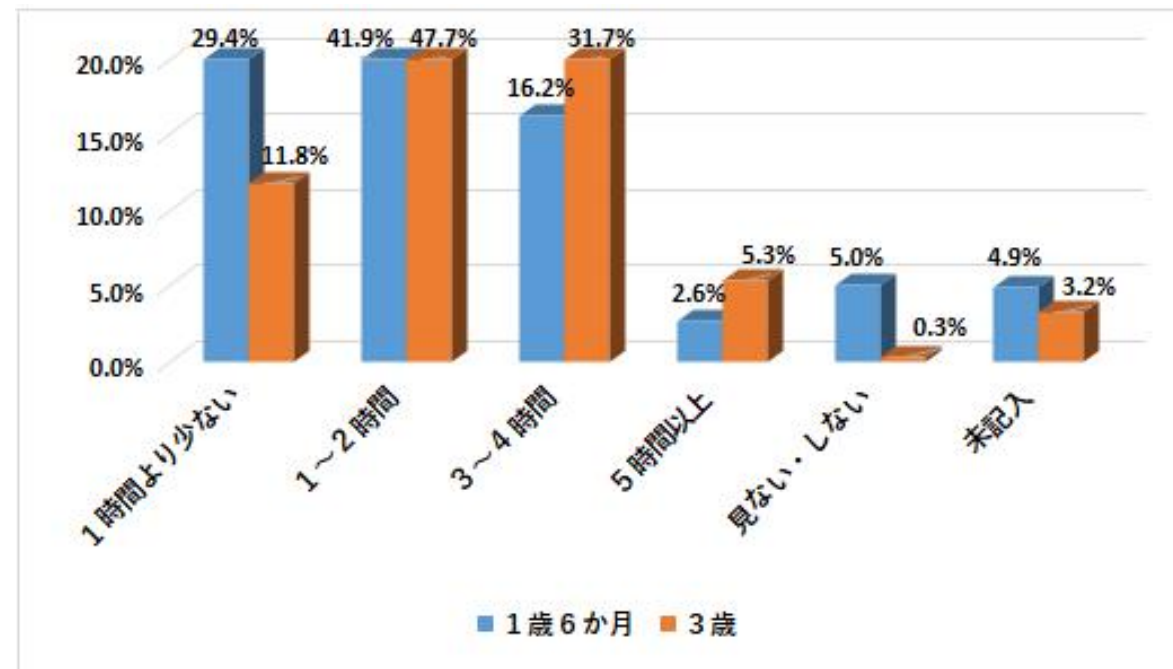
運動について

お子さんが家でテレビやタブレット、スマホ等を使用する時間は、平日及び休日それぞれのくらいですか。

平日



休日

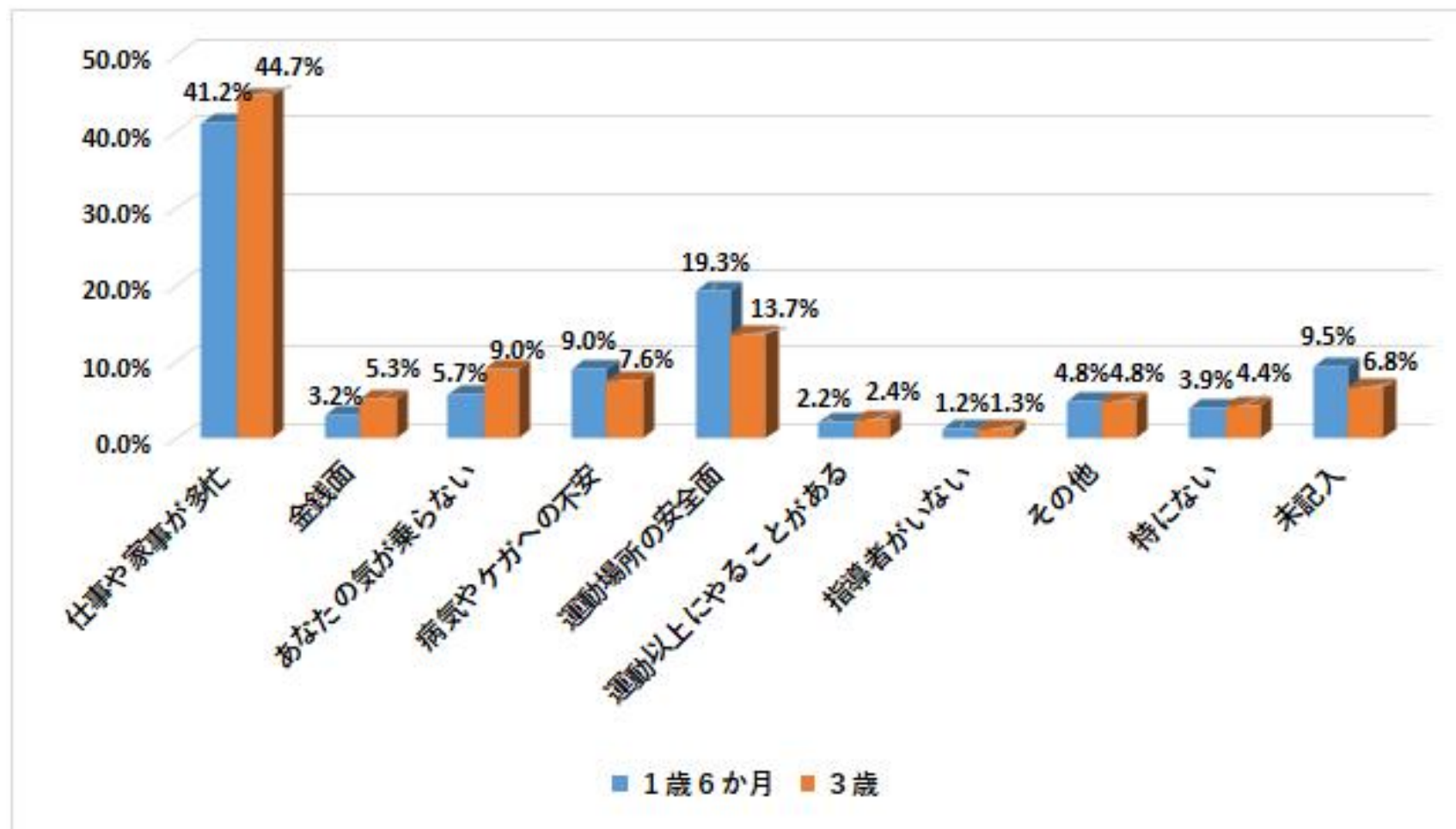


※日本小児科医会：5つの提言（抜粋）

- ・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。

運動について

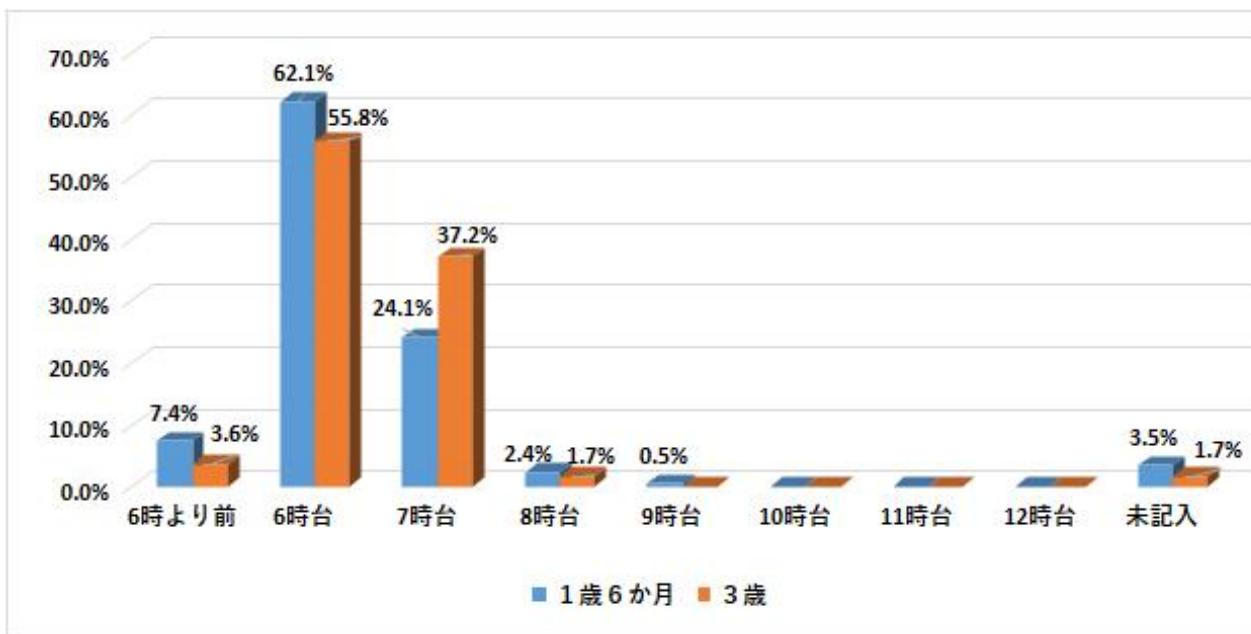
あなたがお子さんに運動をさせるときに、
さまたげになることは何ですか。



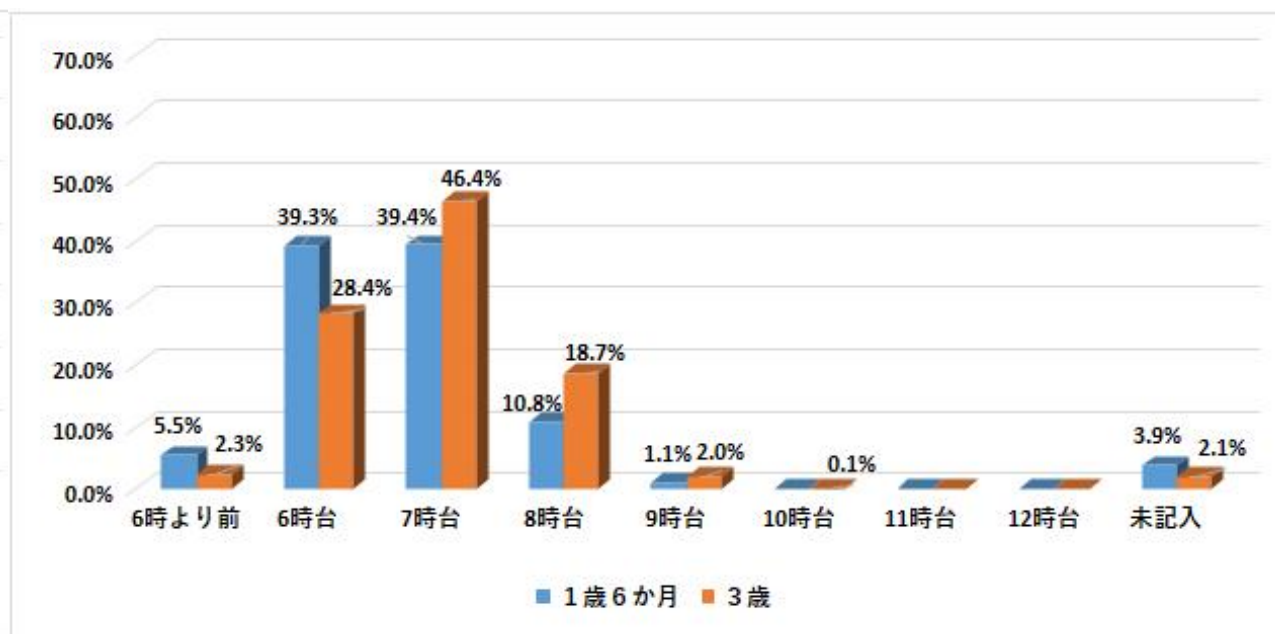
生活リズムについて

平日及び休日の起床時間について

平日

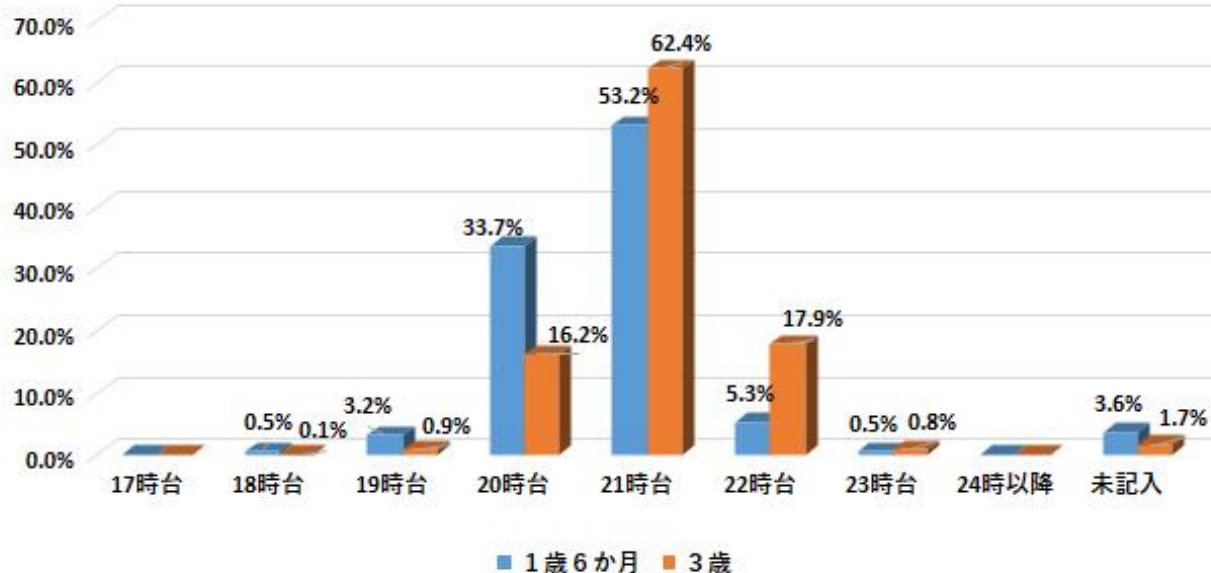


休日

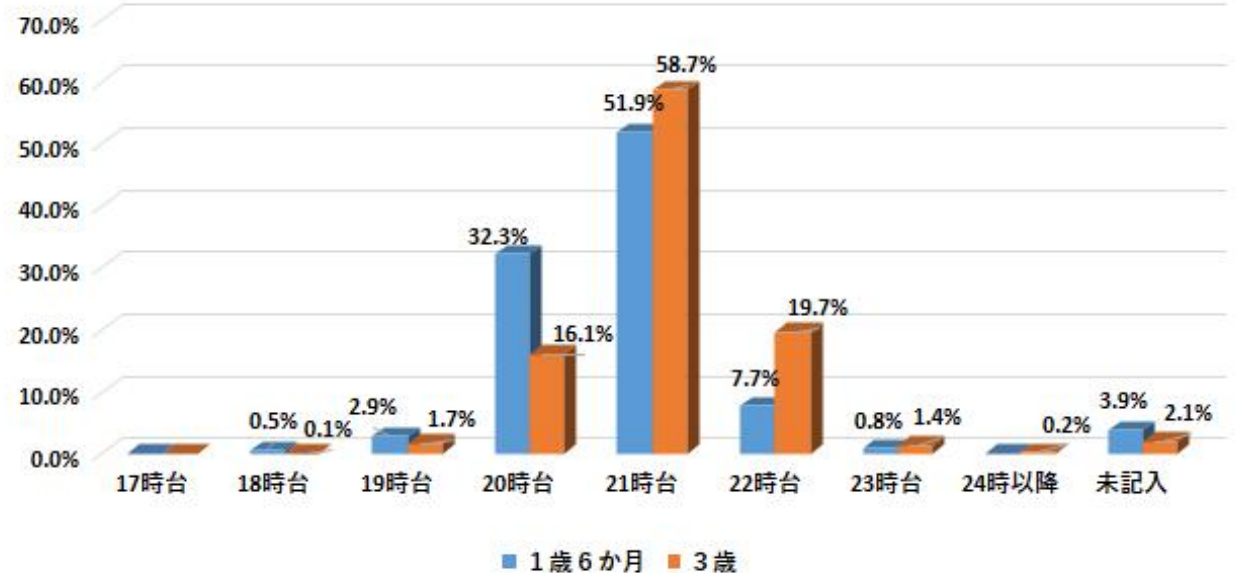


平日及び休日の就寝時間について

平日

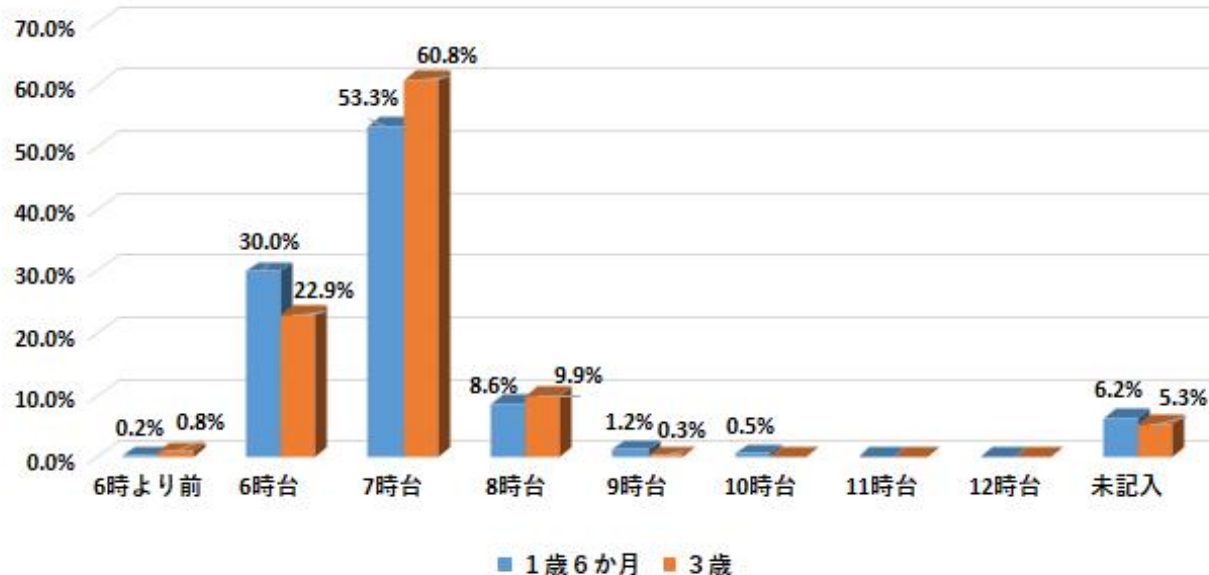


休日

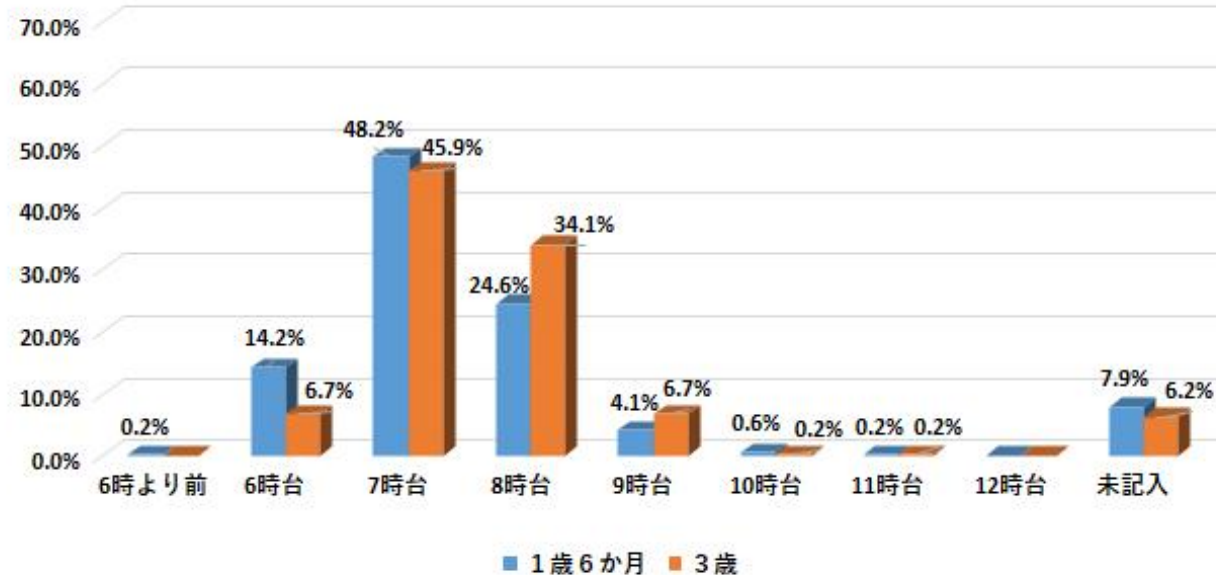


平日及び休日の朝食時間について

平日



休日



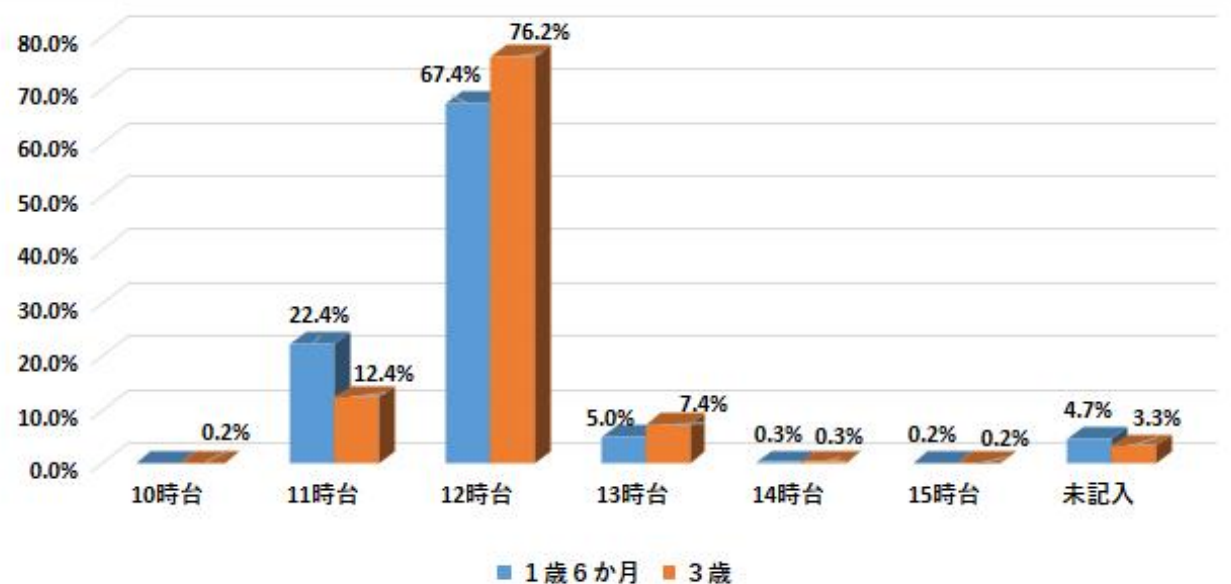
生活リズムについて

平日及び休日の昼食時間について

平日



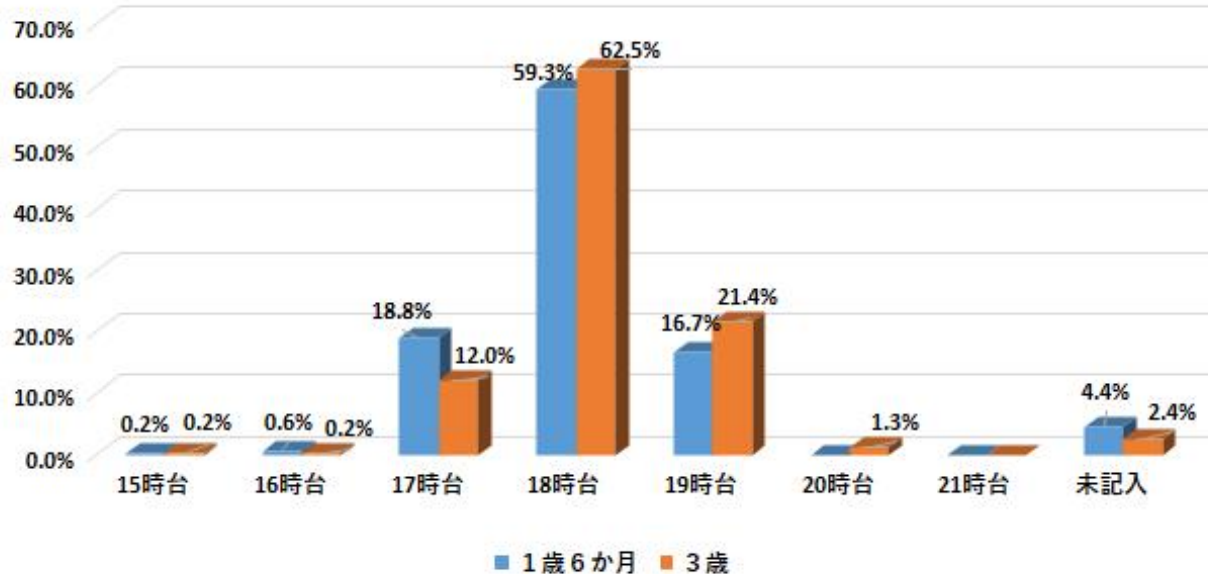
休日



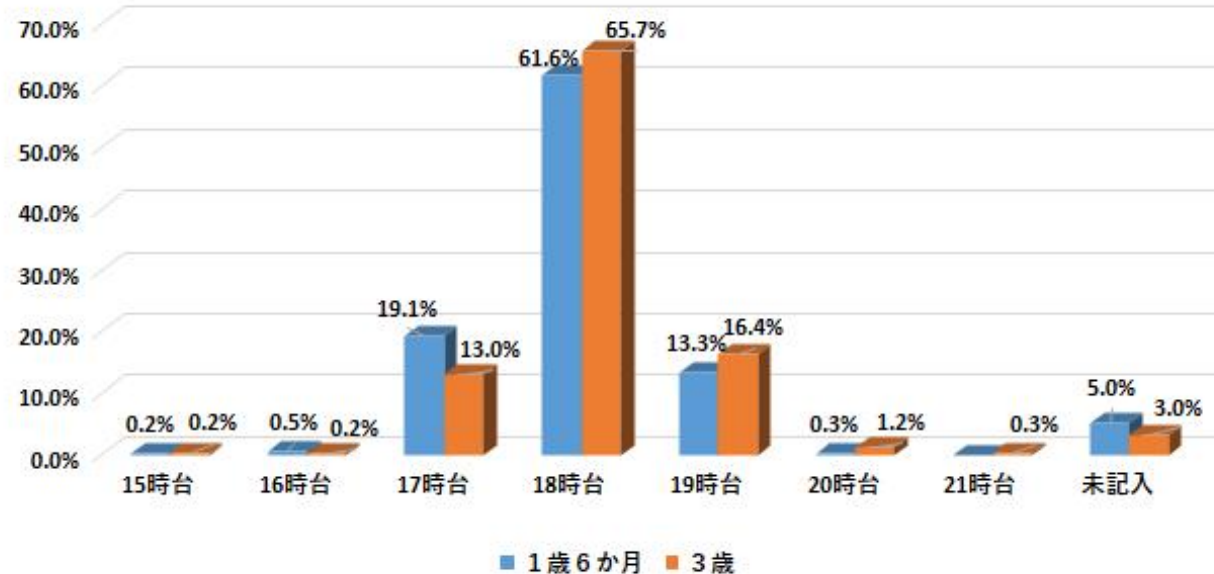
生活リズムについて

平日及び休日の夕食時間について

平日

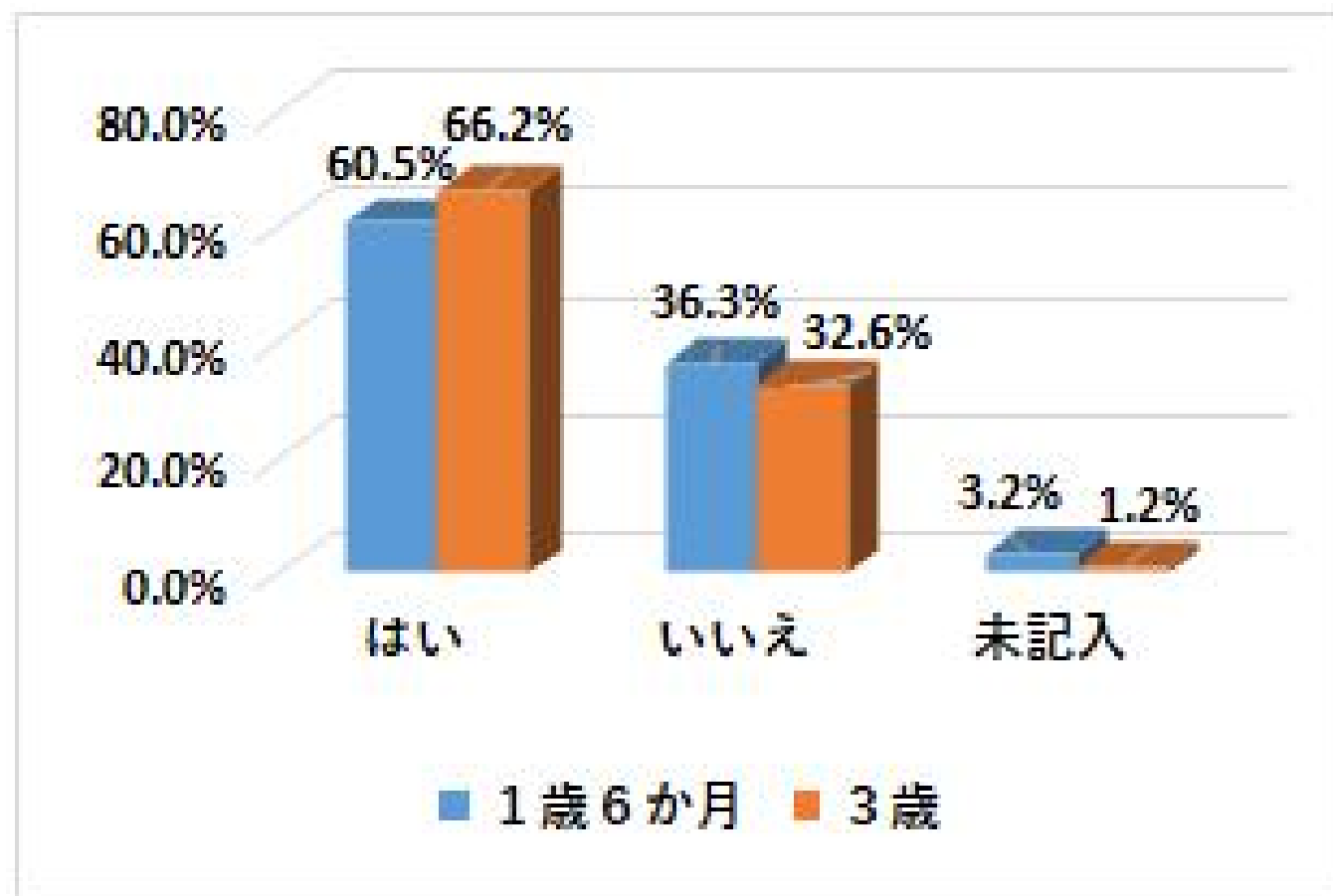


休日



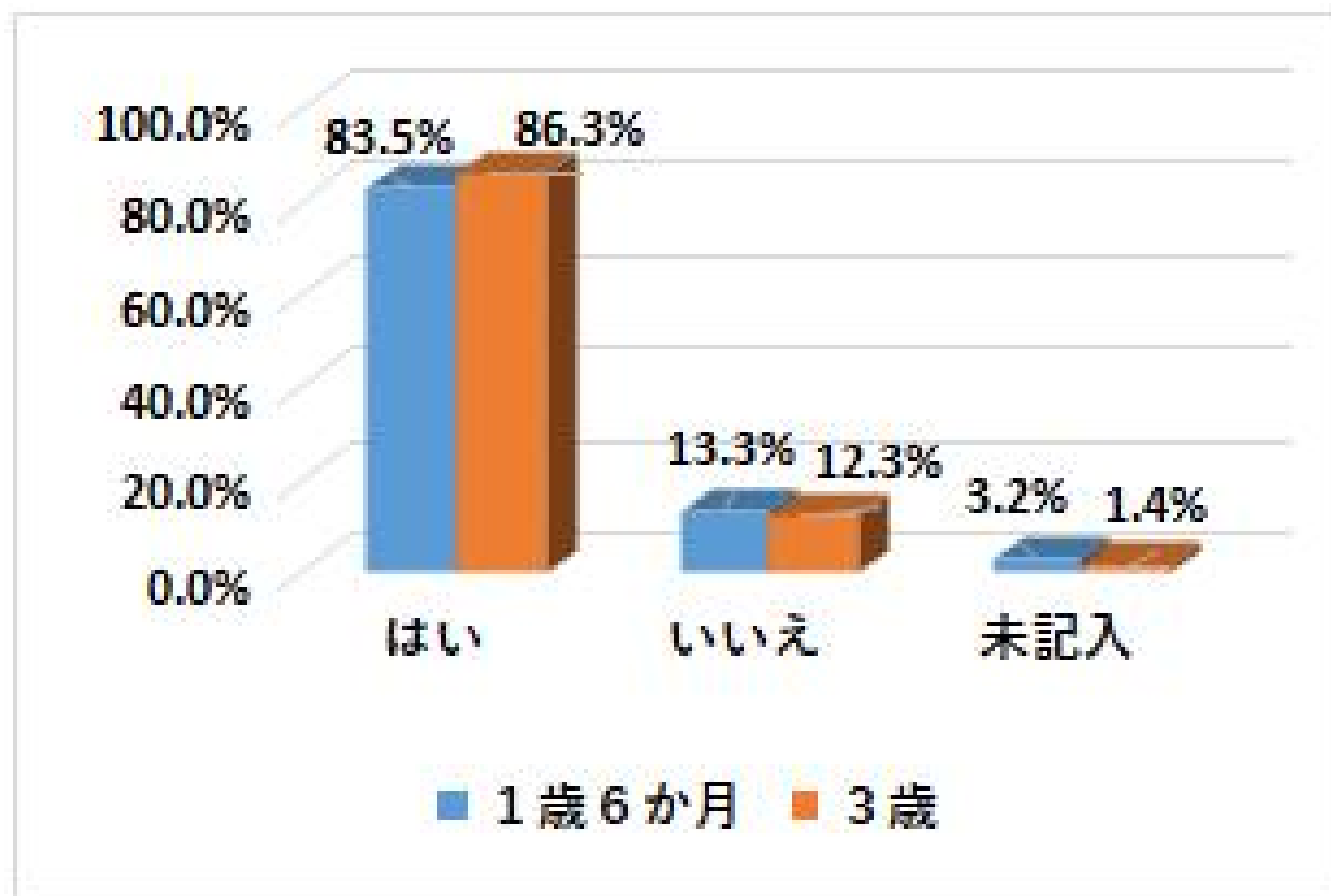
子どもの肥満について

青森県では子どもの肥満が増えていることは知っていますか。



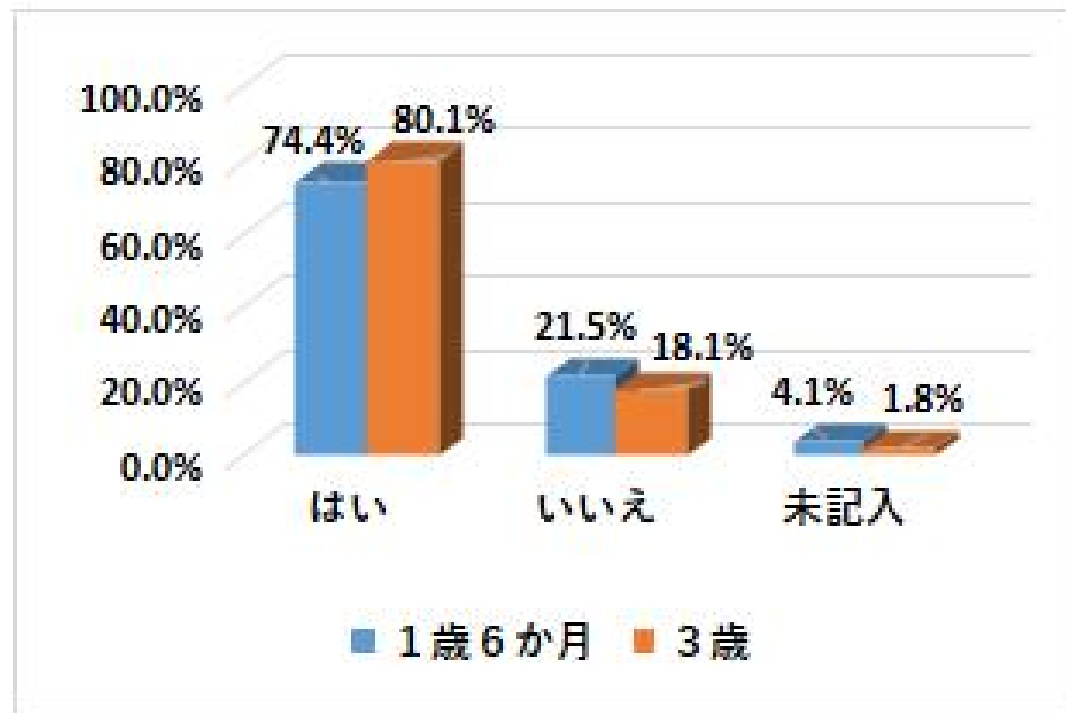
子どもの肥満について

幼児期の肥満が、大人になった時の肥満や生活習慣病のリスクを高めるということを知っていますか。

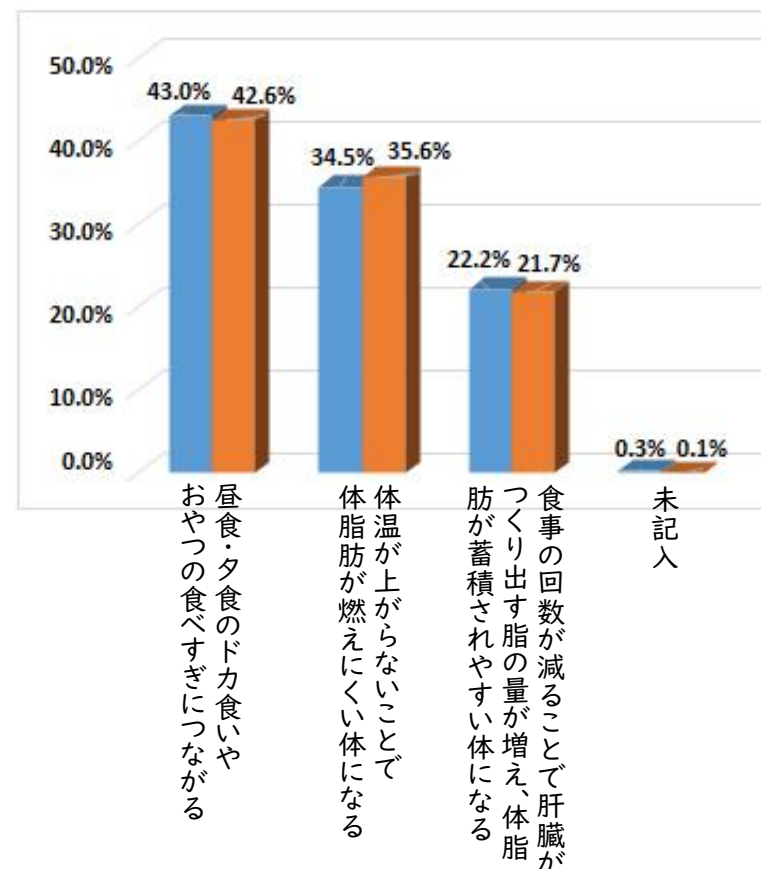


子どもの肥満について

朝食を抜くことが肥満につながるということを知っていますか。



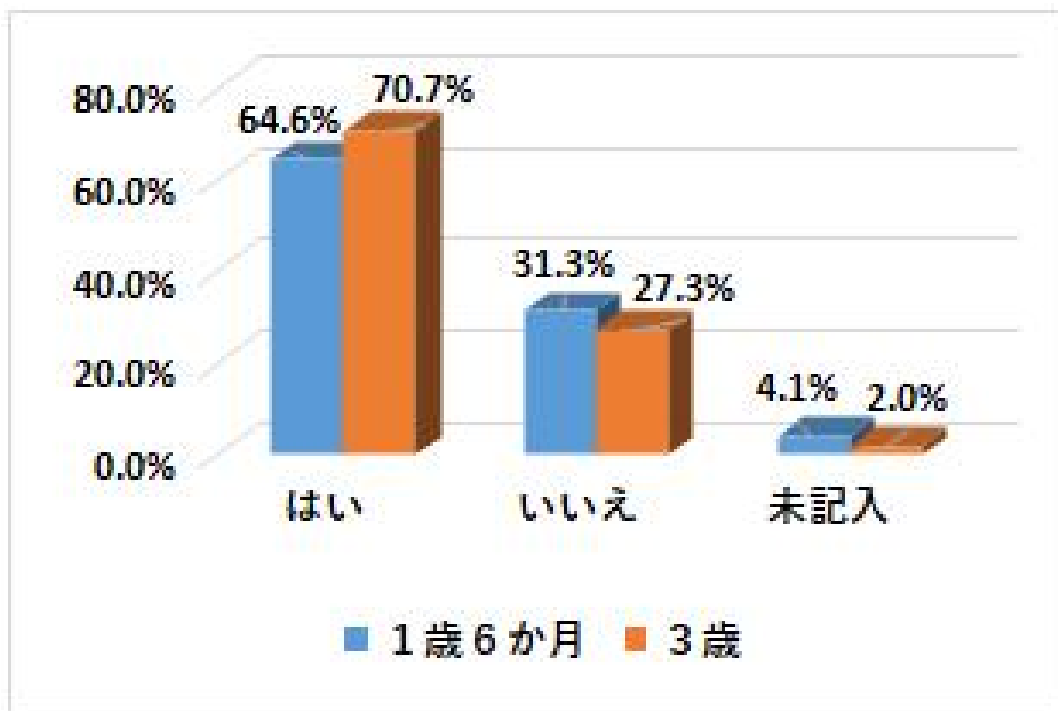
「はい」と答えた方へ、その理由は何だと思えますか。



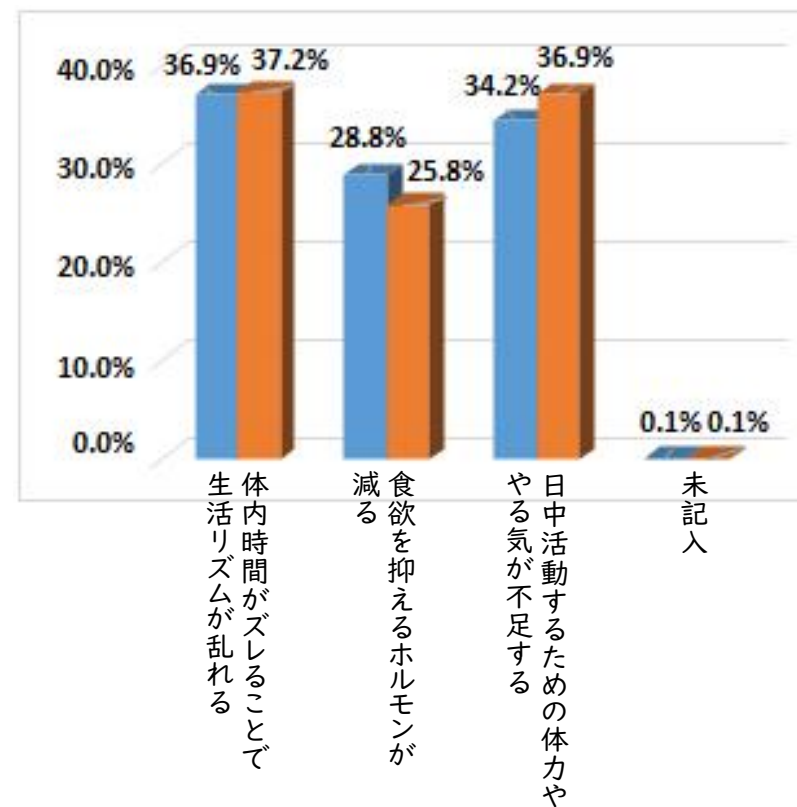
※理由は全てあてはまります

子どもの肥満について

短時間睡眠（寝不足）などの睡眠の問題が、
肥満につながるといふことを知っていますか。



「はい」と答えた方へ、
その理由は何だと思いますか。



※理由は全て
あてはまります