

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5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 890名  
3歳児健診受診者 954名

**調査期間** 令和5年4月～令和6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：53.7%、3歳児：58.0%）」が最も多かった。次いで1歳6か月児は「20時台（32.0%）」、3歳児は「22時台（27.0%）」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93.5%、3歳児が87.0%で最も多く、ほとんど毎日以下の児は、1歳6か月児が6.3%、3歳児が12.9%であった。ほとんど毎日以下の児は1歳6か月児より3歳児が多かった。

## ○運動について

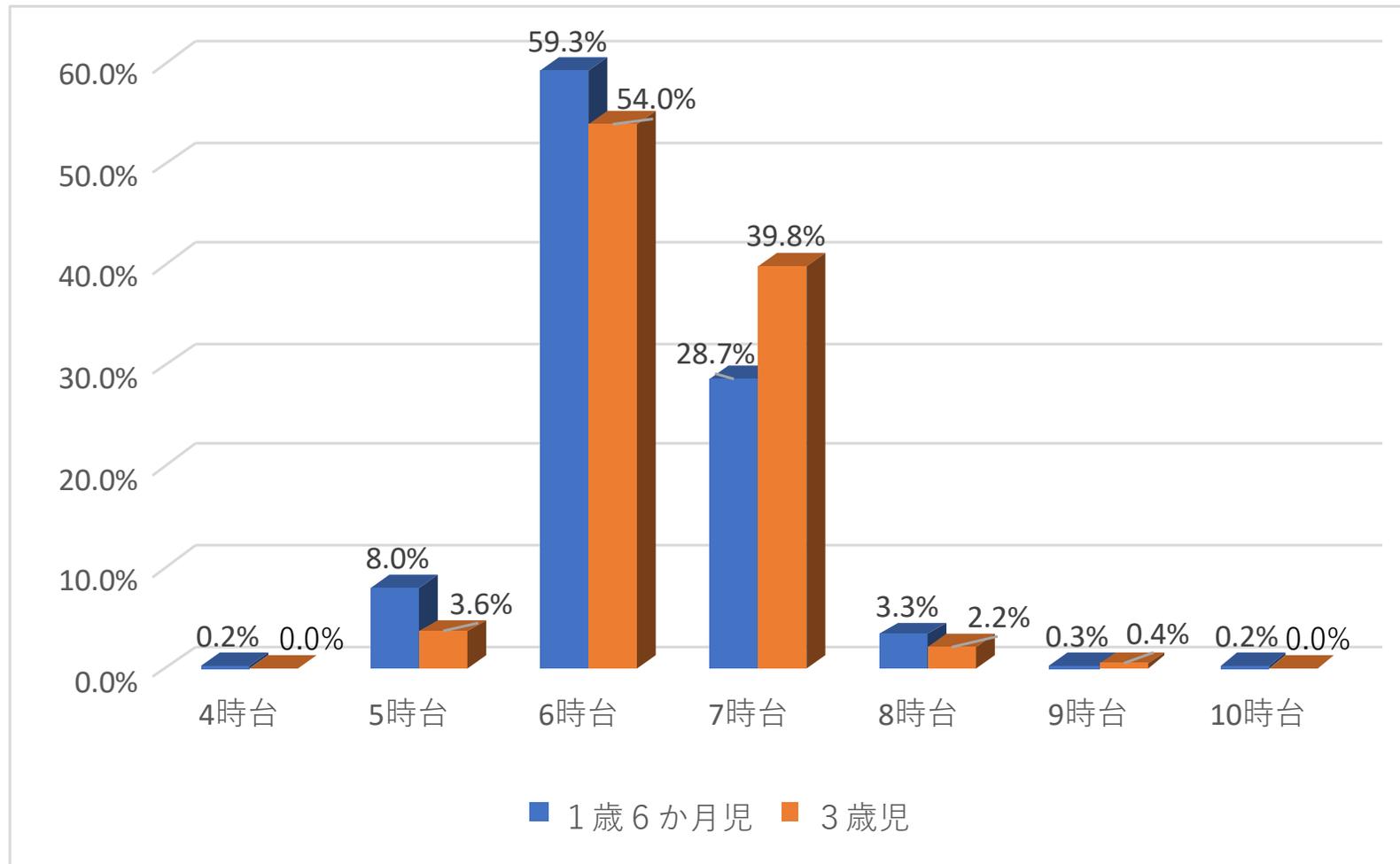
身体を動かして遊ぶ時間が「1日60分以上」は、1歳6か月児が80.6%、3歳児が79.7%だった。1歳6か月児、3歳児ともに1日60分以上身体を動かして遊ぶ児が令和4年度よりも増加していた。

## ○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29.6%、3歳児52.7%で、令和4年度と比較すると3歳児は増加しており、年齢が上がるとメディア視聴時間が増える傾向は令和4年度と同じであった。

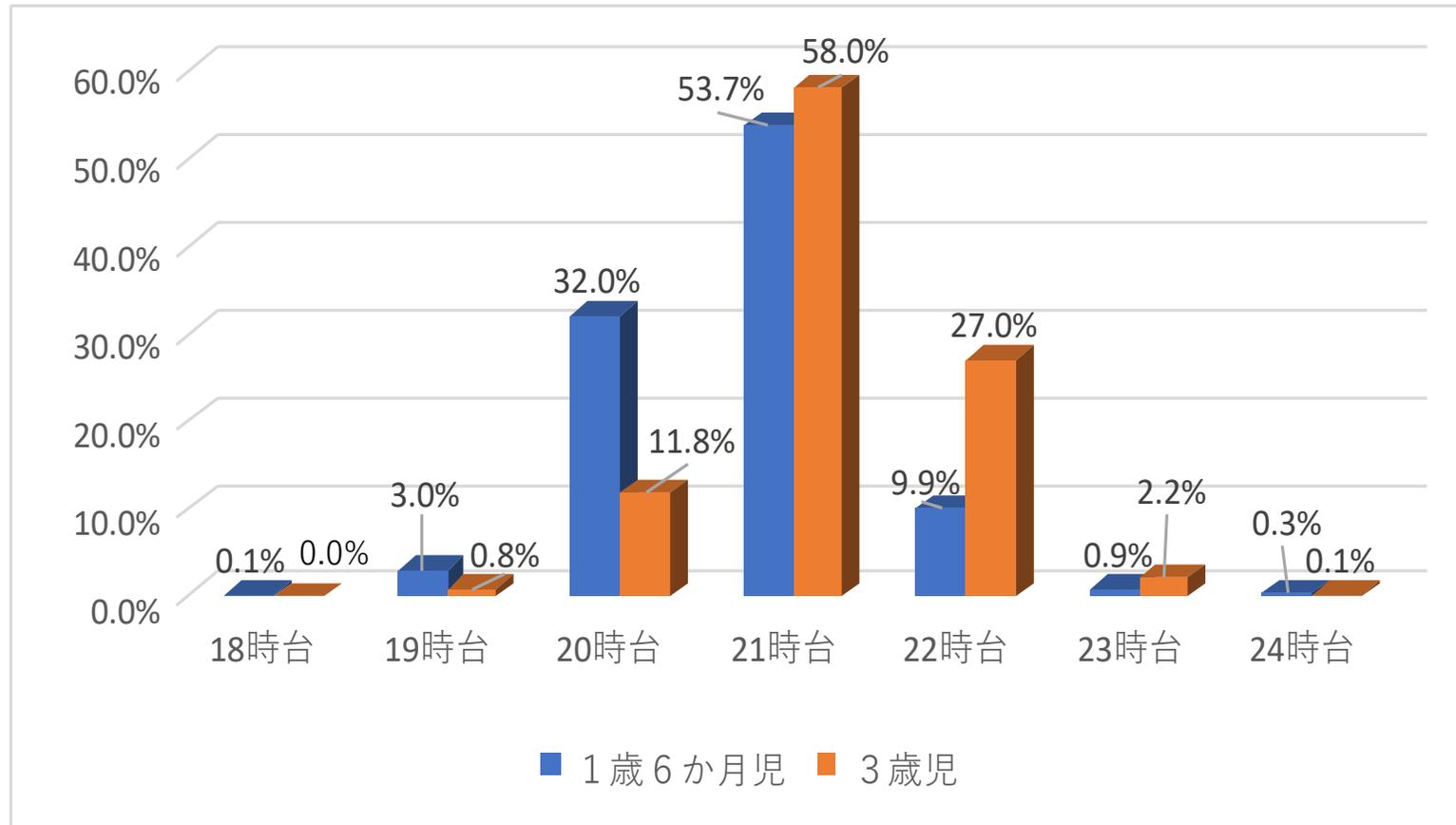
※詳細は以下のとおり

## Q1. 起床時間は何時ですか？



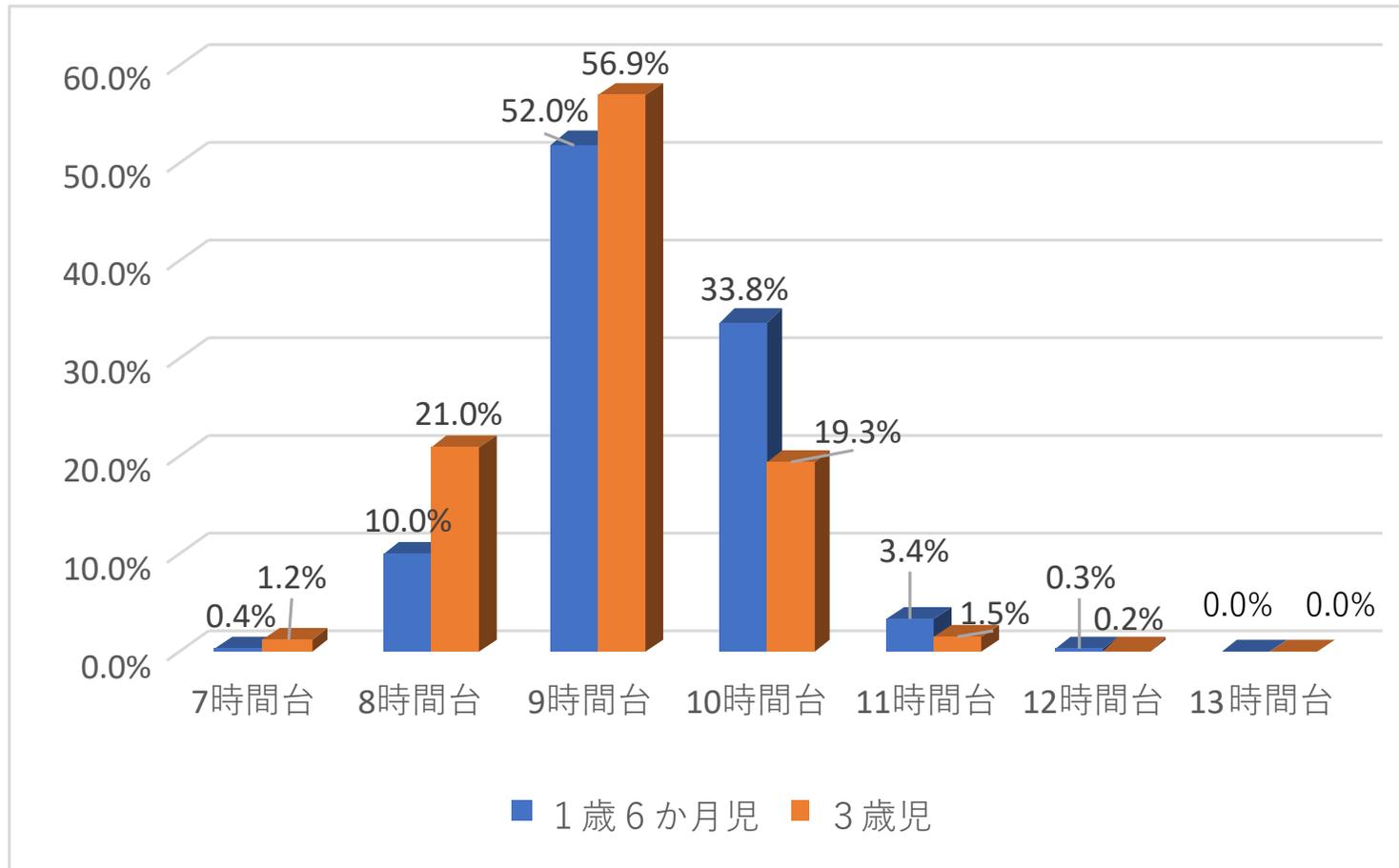
1歳6か月児、3歳児ともに6時台が最も多く、次いで7時台が多かった。

## Q2. 就寝時間は何時ですか？



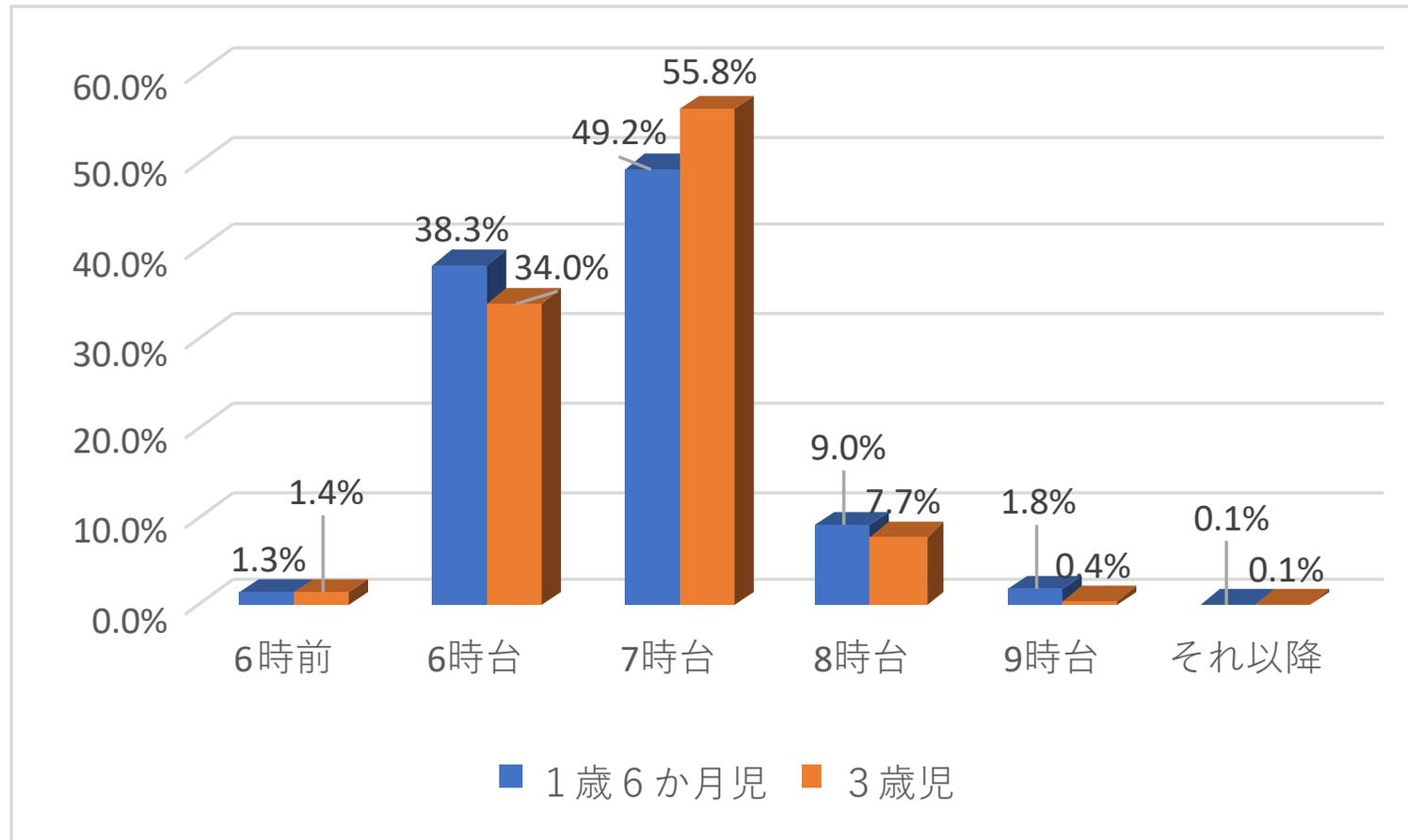
1歳6か月児は21時台、20時台の順に多く、3歳児は21時台、22時台の順に多かった。また、22時台以降に就寝している割合は1歳6か月児が11.1%、3歳児が29.3%と3歳児は1歳6か月児に比べ2.5倍以上であった。1歳6か月児、3歳児ともに一部が23時以降の遅い時間帯に就寝しているケースが見られた。

## 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9時間が多かった。

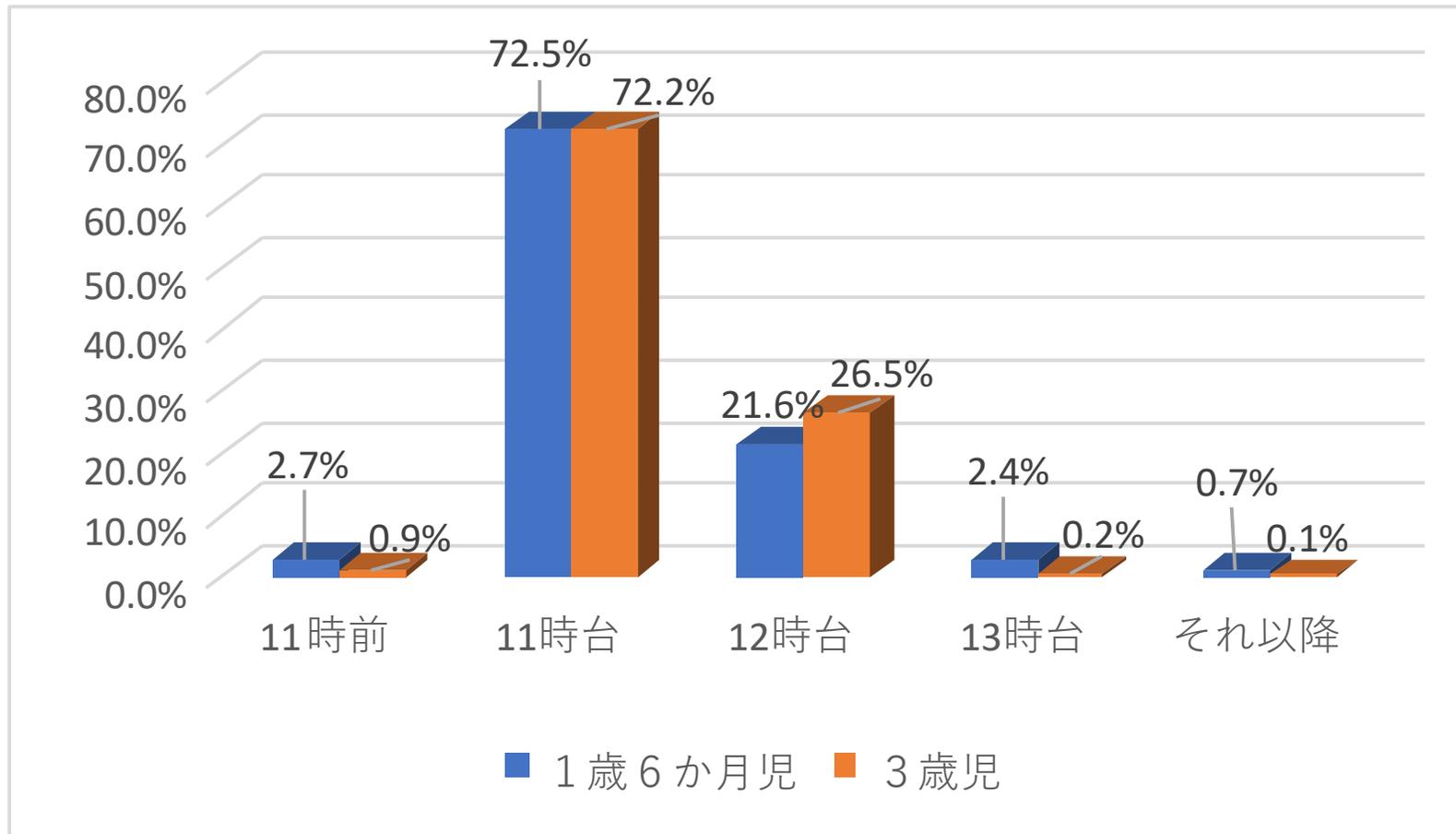
## Q3. 朝ごはんを食べる時間は何時ですか？



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。

※未記入  
1歳6か月児：0.2%  
3歳児：0.1%

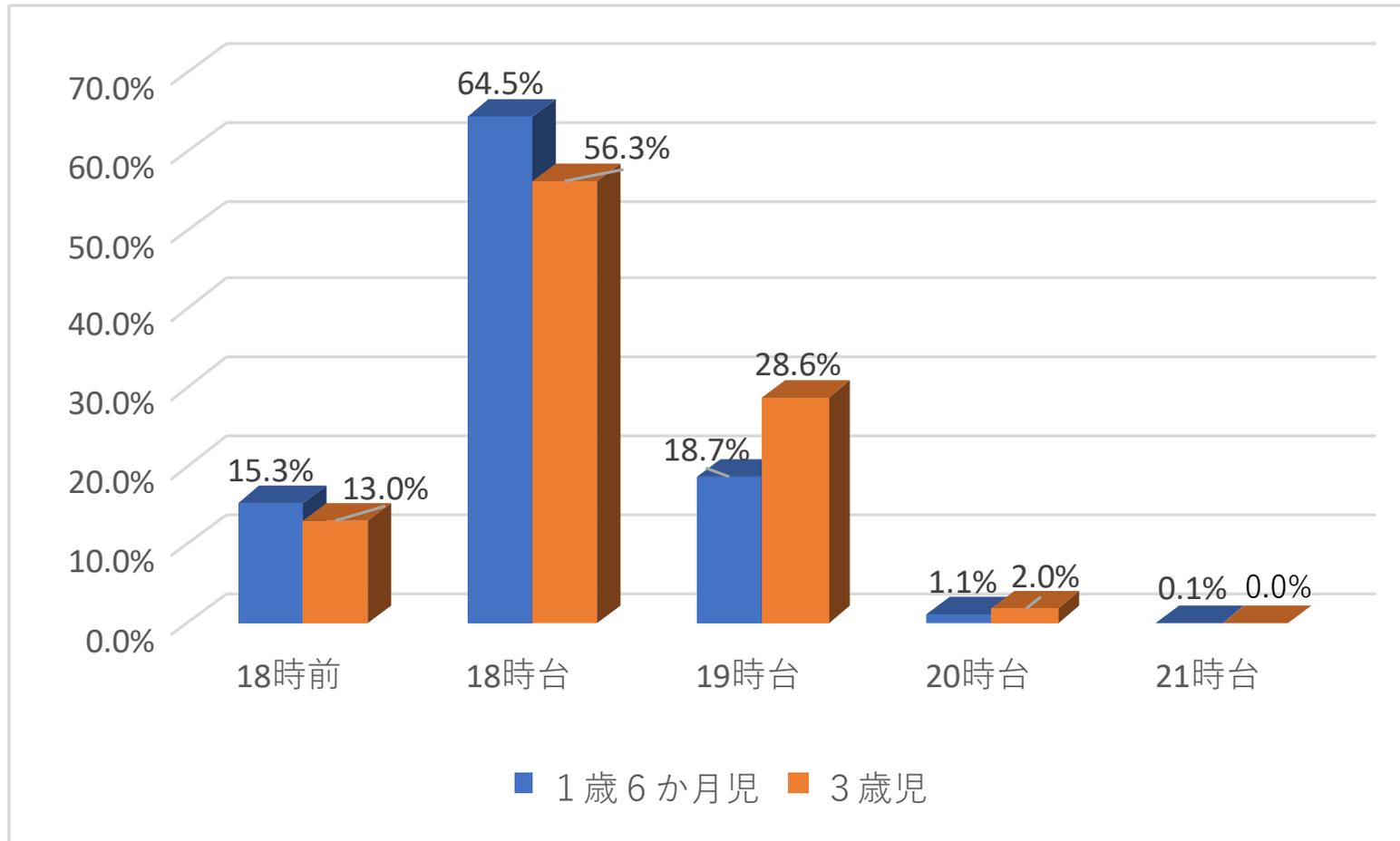
## Q4. 昼ごはんを食べる時間は何時ですか？



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。

※未記入  
1歳6か月児：0.2%  
3歳児：0.0%

## 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時台の順が多かった。

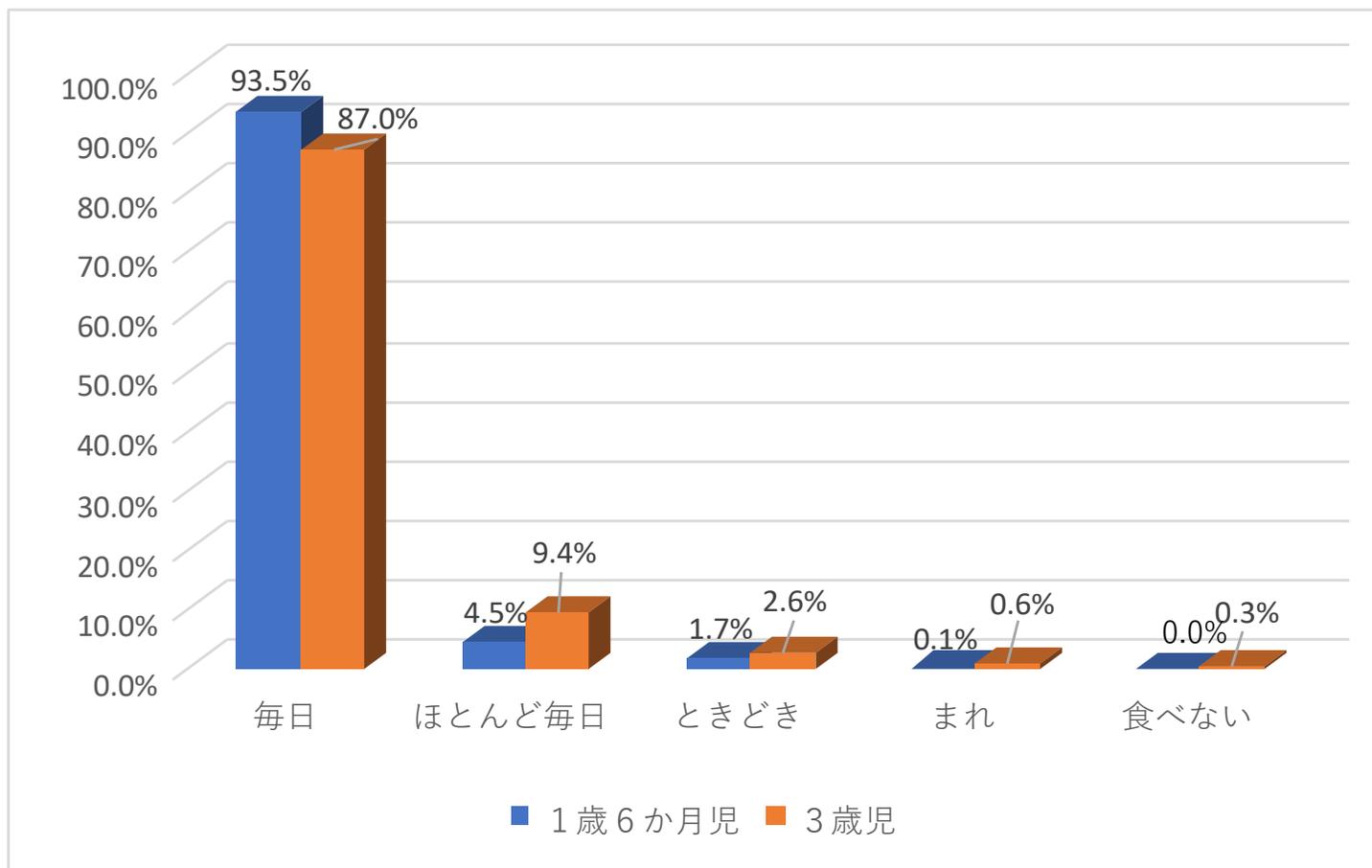
※未記入

1歳6か月児：0.3%

3歳児：0.0%

## お子さんの朝ごはんについて

# 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？

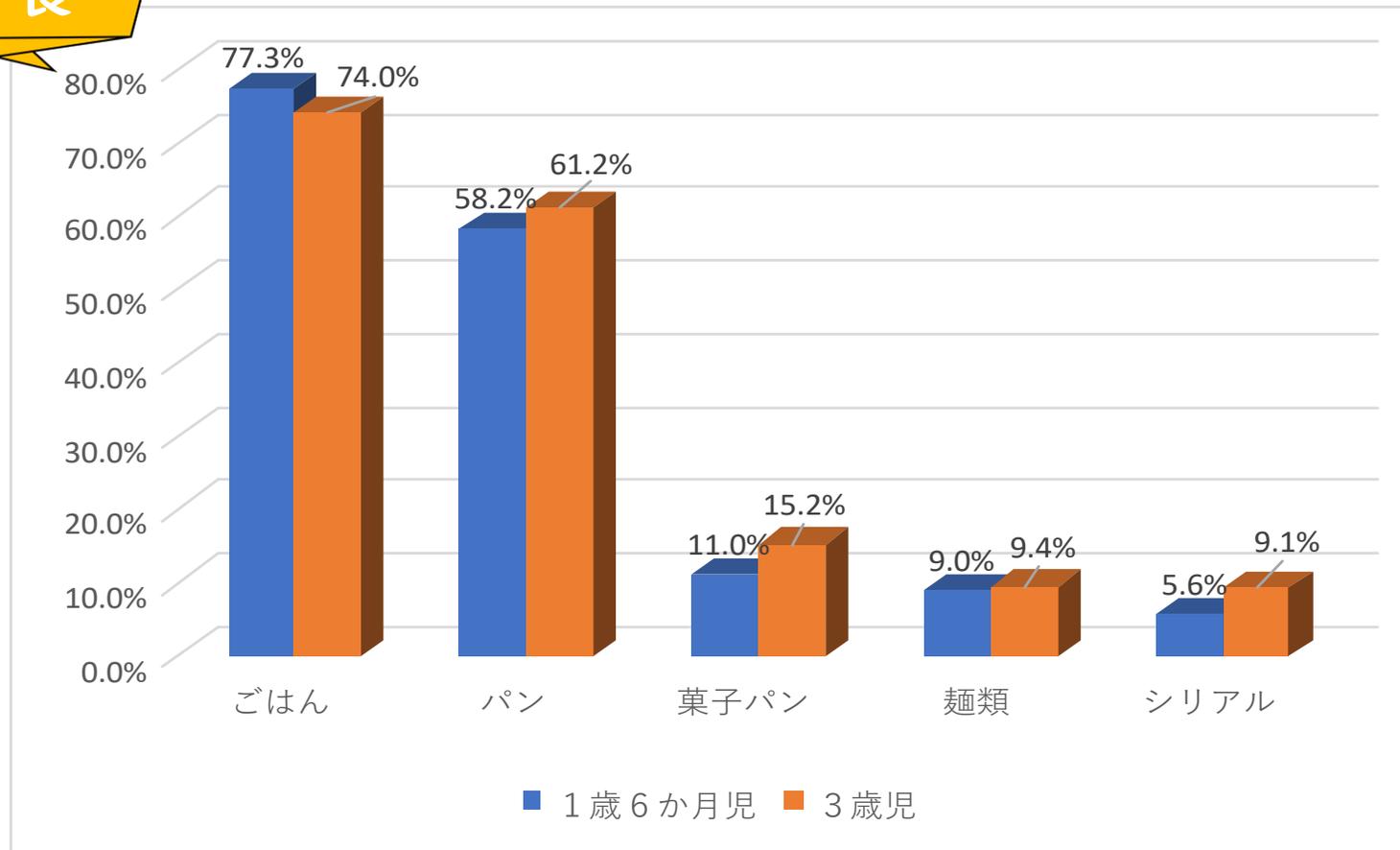


毎日朝ごはんを食べている児は、1歳6か月児が93.5%、3歳児が87.0%であった。ほとんど毎日以下の児は、1歳6か月児が6.3%、3歳児が12.9%であった。

## お子さんの朝ごはんについて

# Q7. 昨日、おとといの朝ごはんでは食べたものは何ですか？

主食

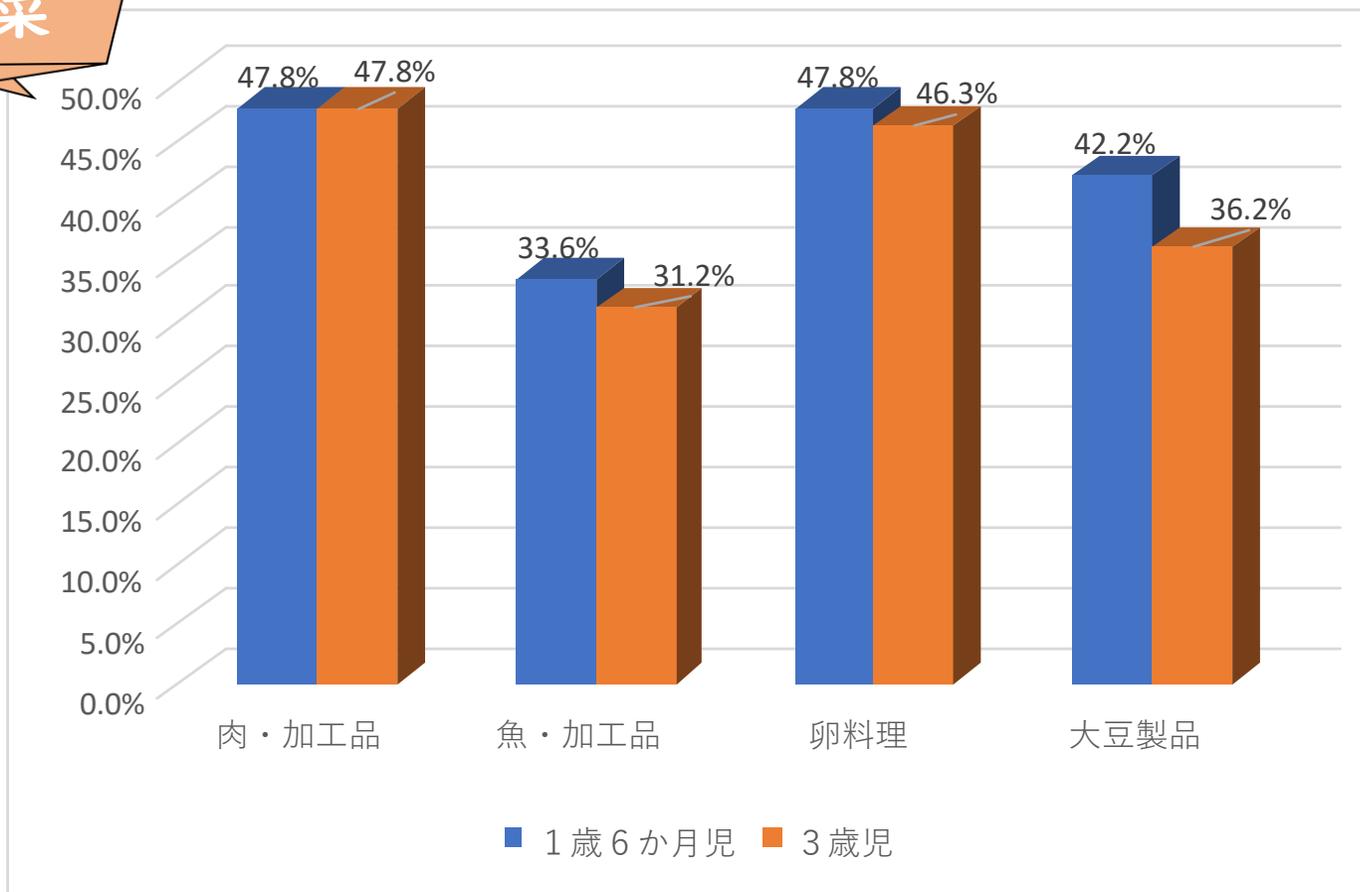


朝ごはんの主食として、ごはん、パンを選択している割合が多い。

## お子さんの朝ごはんについて

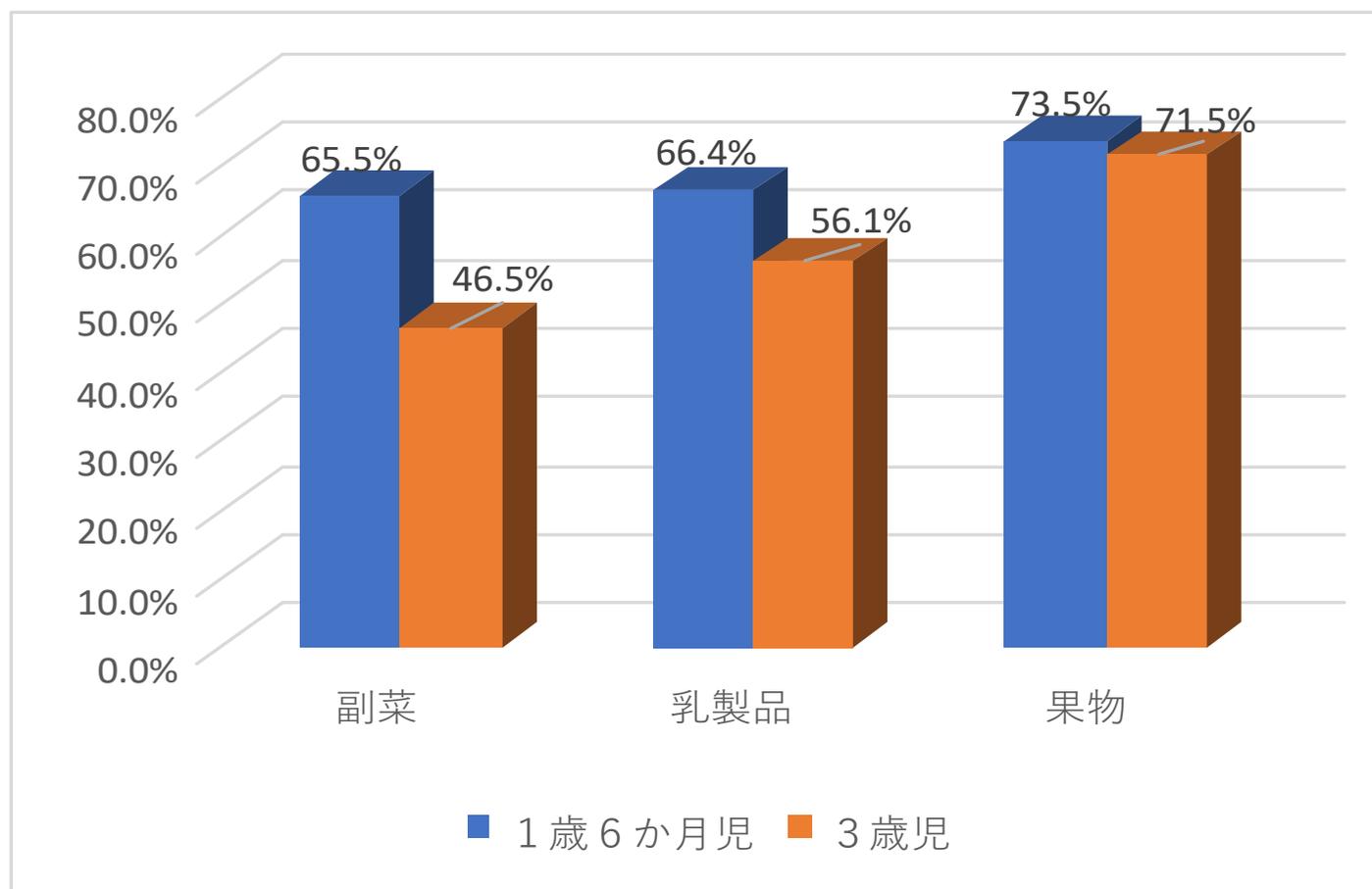
# Q7. 昨日、おとといの朝ごはんでは何を食べたものは何ですか？

主菜



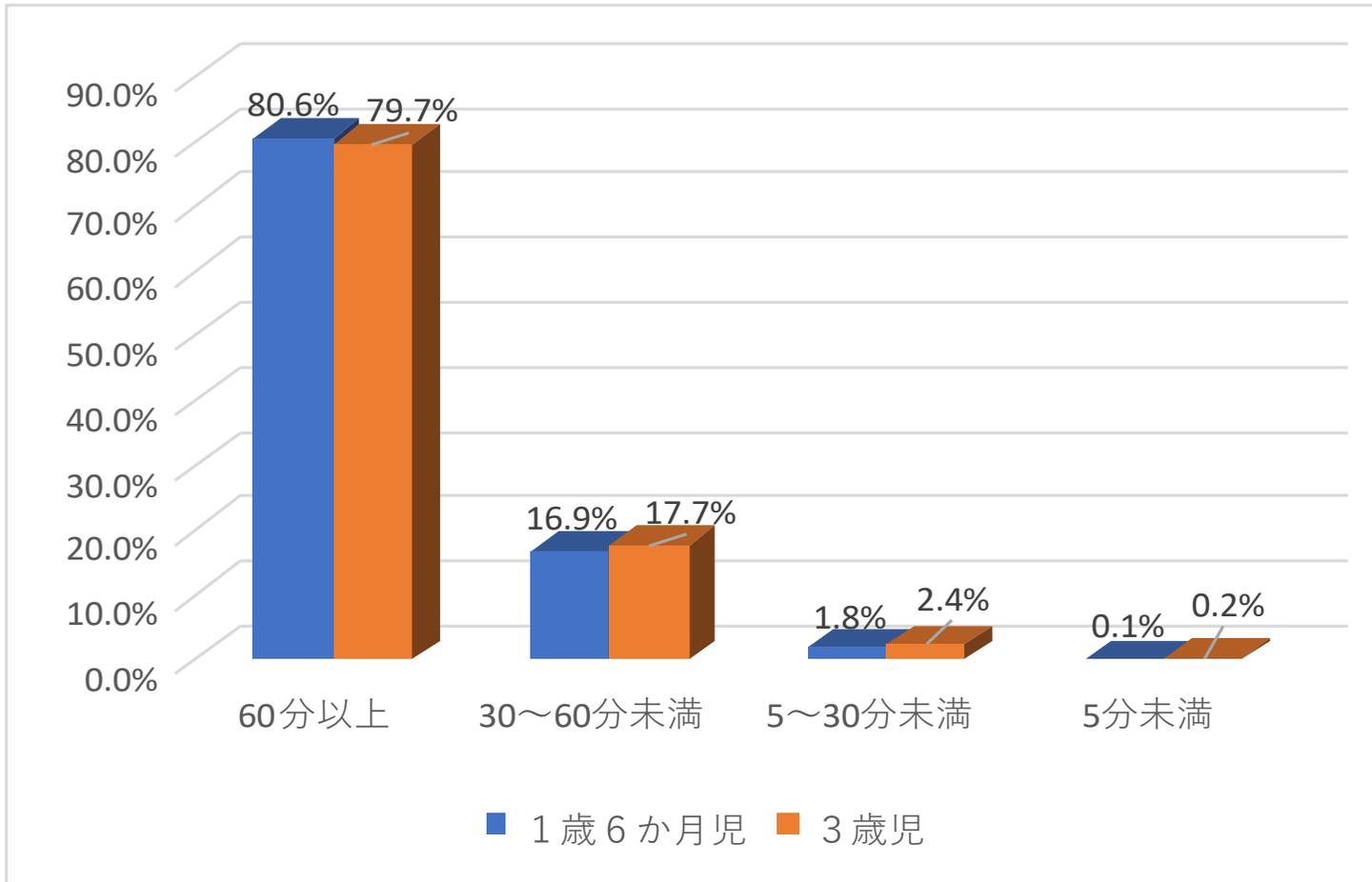
朝ごはんの主菜として肉・加工品、卵料理を選択している割合が多い。

## Q7. 昨日、おとといの朝ごはんでは食べたものは何ですか？



朝ごはんとして副菜、乳製品、果物を摂取する割合は、果物が多い。

## 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80.6%、  
3歳児が79.7%であった。

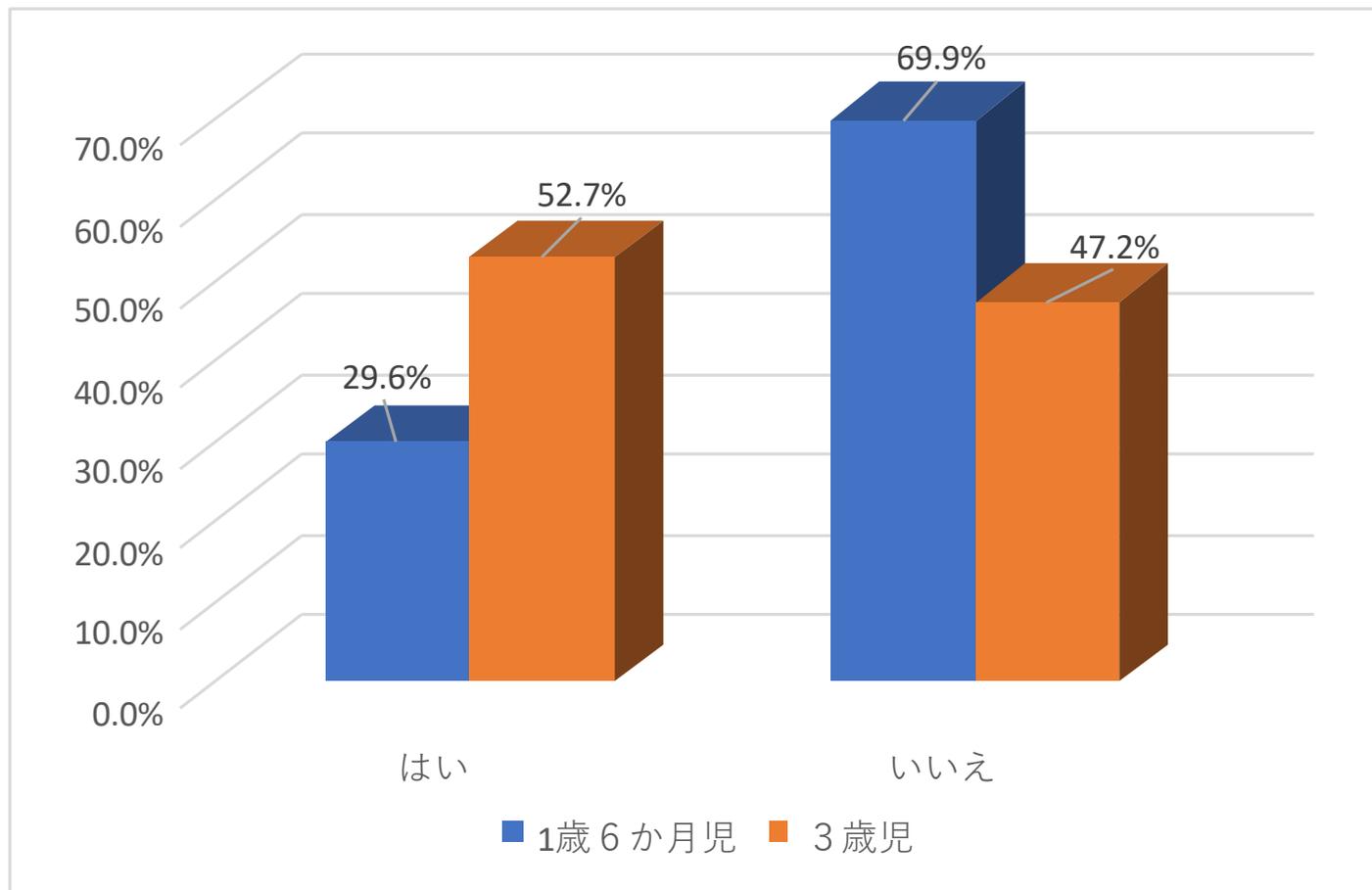
※未記入

1歳6か月児：0.7%

3歳児：0.0%

※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29.6%、3歳児が69.9%であった。

※未記入

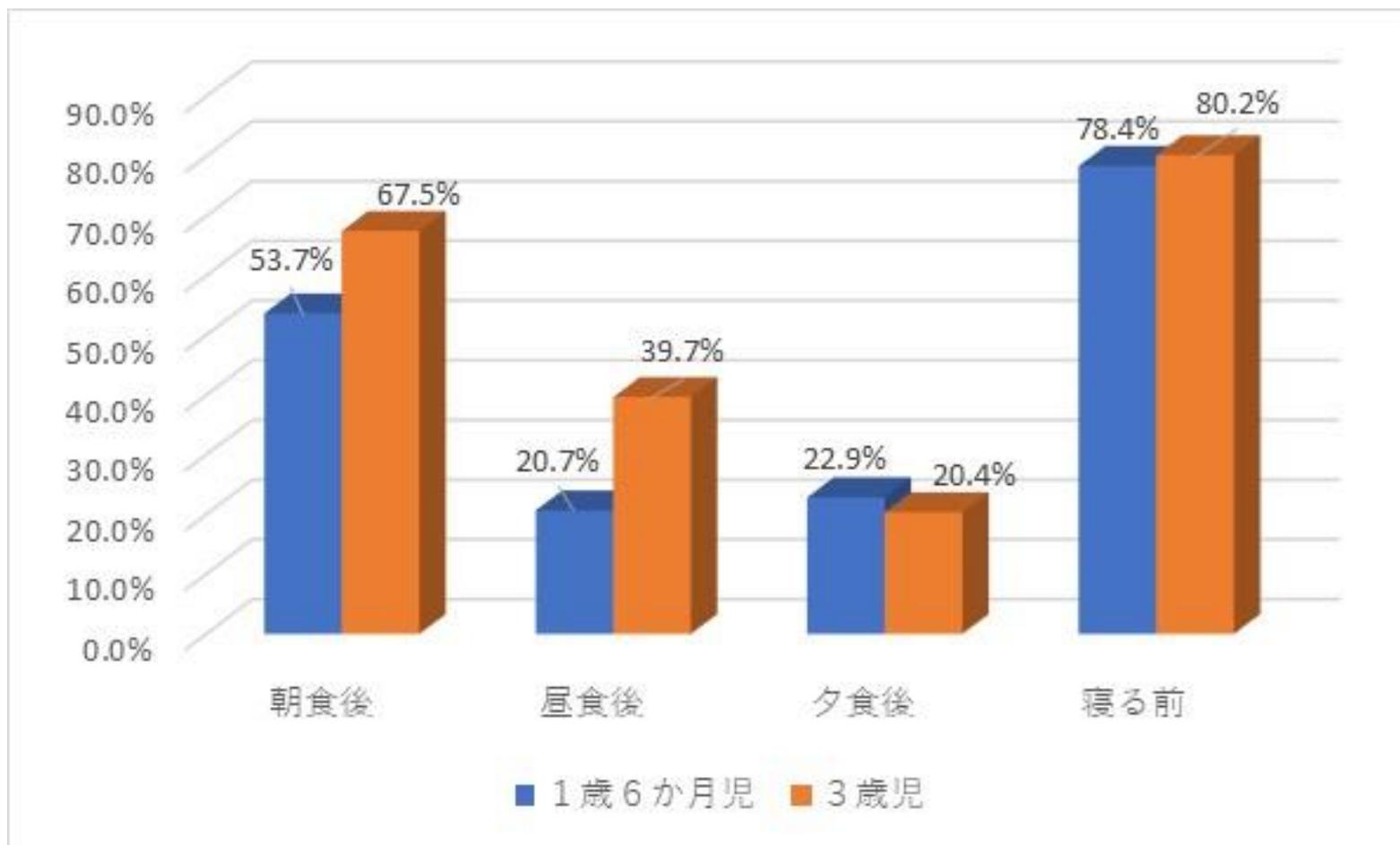
1歳6か月児：0.6%

3歳児：0.1%

※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78.4%、3歳児は80.2%であった。

※その他

1歳6か月児：

0.2% (朝食前、おやつの後)

3歳児： -