

8 生活習慣・ローレル指数

8-1 朝食の摂取状況

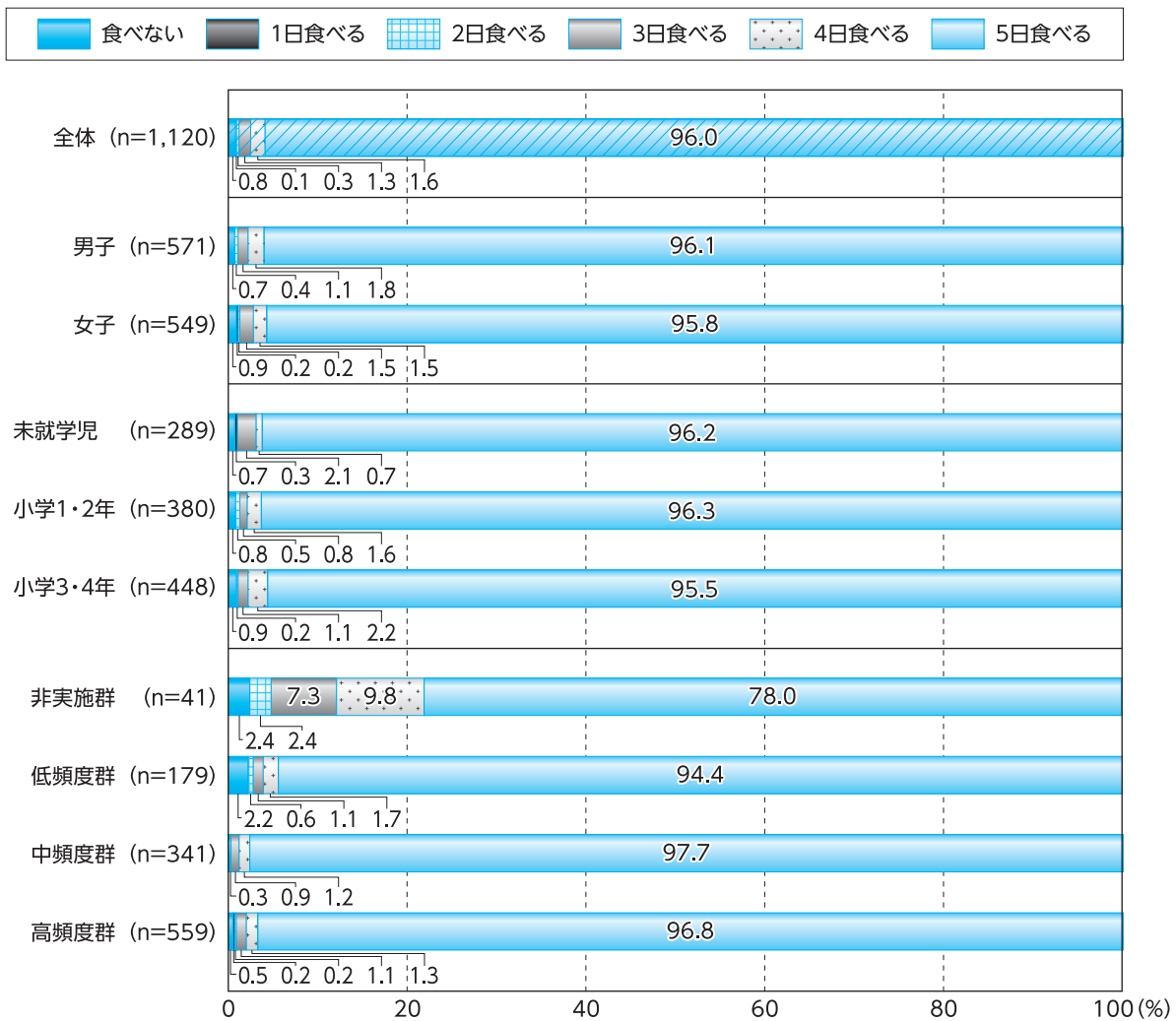
4～9歳の回答者の保護者に対し、子どもの平日（月～金）の朝食の摂取状況をたずねた。全体では「5日食べる」が96.0%となり、ほぼすべての子どもが、平日に毎日朝食を食べている（図8-1）。

性別にみると「5日食べる」は、男子96.1%、女子95.8%であり、男女による違いは特にみられなかった。

就学状況別にみると「5日食べる」は、未就学児96.2%、小学1・2年96.3%、小学3・4年95.5%であった。続いて

「4日食べる」は、未就学児0.7%、小学1・2年1.6%、小学3・4年2.2%であり、わずかではあるが学年が進むにつれて朝食を欠食する割合が増えている。

運動・スポーツ実施頻度群別にみると「5日食べる」は非実施群78.0%、低頻度群94.4%、中頻度群97.7%、高頻度群96.8%であり、非実施群では朝食を欠食する割合がやや高い。



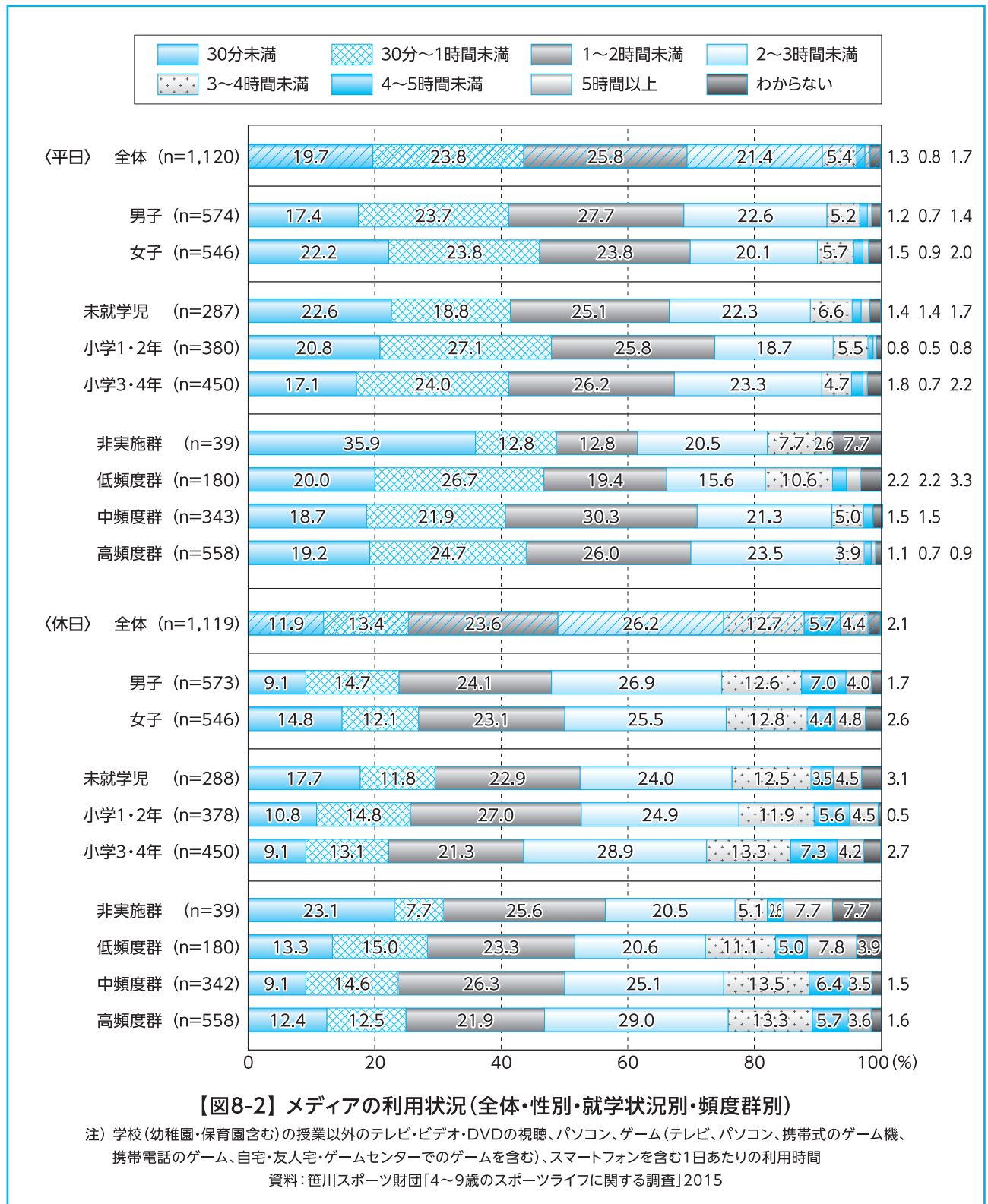
【図8-1】 朝食の摂取状況(全体・性別・就学状況別・頻度群別)

資料：笹川スポーツ財団「4～9歳のスポーツライフに関する調査」2015

8-2 メディアの利用状況

4～9歳の回答者の保護者に対し、子どもの平日と休日における学校（幼稚園・保育園含む）の授業以外のテレビ視聴やパソコン、ゲーム、スマートフォンなどの1日あたりのメディアの利用状況についてたずねた。

全体をみると、平日では「1～2時間未満」が25.8%と最も高く、次いで「30分～1時間未満」が23.8%であった（図8-2）。休日では「2～3時間未満」が26.2%と最も高く、続いて「1～2時間未満」（23.6%）であった。



また、平日と休日と比較すると、休日では「3~4時間未満」「4~5時間未満」などの割合が大幅に増え、休日のほうがメディアとの接触時間が長くなる様子がうかがえる。

性別にみると、平日は男女ともに「1~2時間未満」(男子27.7%、女子23.8%)の割合が最も高く、次いで「30分~1時間未満」(男子23.7%、女子23.8%)となっている。休日は男女ともに「2~3時間未満」(男子26.9%、女子25.5%)が最も高く、次に「1~2時間未満」(男子24.1%、女子23.1%)であった。一方、メディアとの接触時間が少ない「30分未満」の子どもは、平日では男子17.4%、女子22.2%、休日は男子9.1%、女子14.8%となり、女子のほうが5ポイント程度高い割合を示した。

就学状況別にみると「30分未満」の割合は、平日で未就学児22.6%、小学1・2年20.8%、小学3・4年17.1%、休日では未就学児17.7%、小学1・2年10.8%、小学3・4年9.1%となり、学年が進むにつれて低くなる。

さらに、平日と休日の利用状況を比較すると、未就学児の平日では「1~2時間未満」(25.1%)が最も高いのに比べて、休日では「2~3時間未満」(24.0%)が最も高い。小学1・2年においては、平日では「30分~1時間未満」(27.1%)、休日では「1~2時間未満」(27.0%)が最も高くなっている。小学3・4年では、平日で「1~2時間未満」(26.2%)、休日では「2~3時間未満」(28.9%)が最も高く、いずれの学年も平日に比べて休日では1時間程度メディアに触れる時間は長くなっており、平日と休日の違いが顕著である。

運動・スポーツ実施頻度群別にみると、実施群と比較して非実施群では「30分未満」の割合が高く、平日35.9%、休日23.1%であった。一方、中頻度群や高頻度群においても、平日・休日ともに「1~2時間未満」や「2~3時間未満」の割合は2割を超えており、メディアを一定程度利用している状況がうかがえる。

8-3 睡眠時間

4~9歳の回答者の保護者に、平日と休日の子どもの睡眠時間についてたずねた。全体をみると、平日では「9~10時間未満」が56.0%と最も高く、次いで「10~11時間未満」21.5%、「8~9時間未満」17.9%と続く(表8-1)。休日は平日と同様に「9~10時間未満」が最も高いが、平日より9.8ポイント低い46.2%であった。一方「10~11時間未満」が33.4%となり、平日に比べて11.9ポイント高くなっている。平均睡眠時間は、平日9.3時間、休日9.5時間であり、わずかに休日のほうが長くなっている。

性別にみると、平日は男女ともに「9~10時間未満」の割合が最も高く、男子58.2%、女子53.7%であった。次いで、男子は「10~11時間未満」23.0%、「8~9時間未満」15.3%と続くのに対し、女子は「8~9時間未満」20.6%、「10~11時間未満」20.0%となり、9時間未満の割合が男子に比べて高い。休日の睡眠時間は、男女ともに「9~10時間未満」の割合が最も高く(男子47.6%、女子44.7%)、続いて同率で「10~11時間未満」が33.4%であった。「8~9時間未満」の割合は、男子13.7%、女子9.9%となり、9時間未満の割合は休日では男子のほうが高い。

就学状況別にみると、平日では未就学児は「10~11時間未満」(42.7%)が最も高く、次いで「9~10時間未満」(38.5%)であった。一方、小学生では「10~11時間未満」の割合は10%台であり(小学1・2年17.8%、小学3・4年11.0%)、「9~10時間未満」が半数(小学1・2年66.1%、小学3・4年58.8%)を超える。「8~9時間未満」の割合も、小学1・2年14.7%、小学3・4年26.2%と、未就学児に比べて高くなっている。また、未就学児では平日と休日で睡眠時間に大きな差はみられないが、小学生は「10~11時間未満」「11~12時間未満」などの割合が増え、休日のほうが長くなっている。

運動・スポーツ実施頻度群別にみると、平日では「9~10時間未満」は低頻度群58.1%、中頻度群54.7%、高頻度群56.8%となり、いずれも半数以上を占めているのに対し、非実施群は47.5%にとどまる。また、非実施群では「10~11時間未満」が35.0%であり、運動・スポーツ実施群と比べて高い割合を示している。さらに休日では、非実施群において「11~12時間」7.5%、「12時間以上」7.5%と、運動・スポーツ実施群よりも高く、平日と休日の平均睡眠時間の差が大きい。

【表8-1】 睡眠時間(全体・性別・就学状況別・頻度群別)

(%)

睡眠時間	平日									
	全体 (n=1,119)	男子 (n=570)	女子 (n=549)	未就学児 (n=288)	小学1・2年 (n=381)	小学3・4年 (n=447)	非実施群 (n=40)	低頻度群 (n=179)	中頻度群 (n=342)	高頻度群 (n=558)
8時間未満	1.5	1.4	1.6	0.7	0.5	2.9	5.0	1.7	1.5	1.3
8～9時間未満	17.9	15.3	20.6	9.0	14.7	26.2	7.5	17.3	19.3	17.9
9～10時間未満	56.0	58.2	53.7	38.5	66.1	58.8	47.5	58.1	54.7	56.8
10～11時間未満	21.5	23.0	20.0	42.7	17.8	11.0	35.0	19.0	22.5	20.8
11～12時間未満	2.9	1.9	3.8	8.3	0.8	1.1	5.0	3.9	2.0	2.9
12時間以上	0.2	0.2	0.2	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4
平均値(時間)	9.3	9.4	9.3	9.7	9.3	9.1	9.5	9.3	9.3	9.4

(%)

睡眠時間	休日									
	全体 (n=1,117)	男子 (n=569)	女子 (n=548)	未就学児 (n=288)	小学1・2年 (n=380)	小学3・4年 (n=446)	非実施群 (n=40)	低頻度群 (n=178)	中頻度群 (n=341)	高頻度群 (n=558)
8時間未満	1.3	1.6	1.1	0.3	0.8	2.5	0.0	1.7	1.2	1.4
8～9時間未満	11.8	13.7	9.9	6.9	10.5	16.1	10.0	12.4	11.4	12.0
9～10時間未満	46.2	47.6	44.7	37.8	51.3	47.1	37.5	47.2	46.3	46.4
10～11時間未満	33.4	33.4	33.4	43.4	32.9	27.4	37.5	32.6	34.6	32.6
11～12時間未満	6.1	3.2	9.1	9.7	4.2	5.4	7.5	4.5	5.9	6.6
12時間以上	1.2	0.5	1.8	1.7	0.3	1.6	7.5	1.7	0.6	0.9
平均値(時間)	9.5	9.4	9.6	9.8	9.5	9.4	9.9	9.5	9.5	9.5

資料：笹川スポーツ財団「4～9歳のスポーツライフに関する調査」2015

8-4 ローレル指数

身長と体重からローレル指数(RI: Rohrer's Index)を算出し、平均値と分布を調べた。ローレル指数は、160以上を「肥満」、140付近が「標準」、100未満を「やせすぎ」としている。

表8-2にローレル指数分布を示した。全体をみると、「120以上130未満」が24.2%と最も高く、平均値は128.3であった。「肥満」の評価基準である160以上の割合は6.7%、100未満の「やせすぎ」は4.1%であった。

性別にみると、平均値は男子128.8、女子127.8であり、男女ともに「120以上130未満」の割合が最も高く、男子24.6%、女子23.7%であった。「肥満」は、男子7.9%、女子5.5%と、男子が女子をやや上回る。一方、

「やせすぎ」の割合は男女ともに4.1%であり、前回の2013年調査(男子2.1%、女子3.0%)に比べて増加している。

就学状況別にみると、平均値は未就学児137.9、小学1・2年126.6、小学3・4年123.4であり、学年進行とともに低くなる。「肥満」の割合は未就学児12.6%、小学1・2年5.4%、小学3・4年3.9%であった。2013年調査では、「やせすぎ」の割合はいずれの学年も2%台であったが、今回の調査では、未就学児1.8%、小学1・2年4.1%、小学3・4年5.7%となり、小学生に占める「やせすぎ」の割合が増加している。

運動・スポーツ実施頻度群別にみると、平均値は非実

施群130.9、低実施群128.3、中頻度群127.4、高頻度群128.6と、非実施群が最も高い値を示した(表8-3)。また「肥満」の割合をみると、非実施群10.5%、低頻度群7.6%、中頻度群5.7%、高頻度群6.8%であり、非実施群は肥満が1割を占めるが、運動・スポーツを実施し

ている低頻度群から高頻度群においては1割に満たなかった。2013年調査では、非実施群の「肥満」の割合は19.0%であったが、今回調査では8.5ポイントの減少がみられた。

【表8-2】ローレル指数(全体・性別・就学状況別)

(%)

ローレル指数	全体 (n=1,088)	男子 (n=557)	女子 (n=531)	未就学児 (n=277)	小学1・2年 (n=369)	小学3・4年 (n=439)
100未満	4.1	4.1	4.1	1.8	4.1	5.7
100以上110未満	10.4	9.5	11.3	4.3	10.0	14.6
110以上120未満	20.9	20.6	21.1	11.2	24.4	24.1
120以上130未満	24.2	24.6	23.7	16.2	26.3	27.6
130以上140未満	17.3	16.2	18.5	20.9	17.6	14.8
140以上150未満	9.4	10.8	7.9	17.0	8.1	5.5
150以上160未満	7.1	6.3	7.9	15.9	4.1	3.9
160以上	6.7	7.9	5.5	12.6	5.4	3.9
平均値	128.3	128.8	127.8	137.9	126.6	123.4

資料: 笹川スポーツ財団「4~9歳のスポーツライフに関する調査」2015

【表8-3】ローレル指数(頻度群別)

(%)

ローレル指数	非実施群 (n=38)	低頻度群 (n=172)	中頻度群 (n=333)	高頻度群 (n=545)
100未満	5.3	5.8	3.3	4.0
100以上110未満	10.5	9.9	12.0	9.5
110以上120未満	21.1	22.1	20.4	20.7
120以上130未満	21.1	20.3	27.3	23.7
130以上140未満	2.6	16.3	17.1	18.7
140以上150未満	15.8	10.5	6.9	10.1
150以上160未満	13.2	7.6	7.2	6.4
160以上	10.5	7.6	5.7	6.8
平均値	130.9	128.3	127.4	128.6

資料: 笹川スポーツ財団「4~9歳のスポーツライフに関する調査」2015