

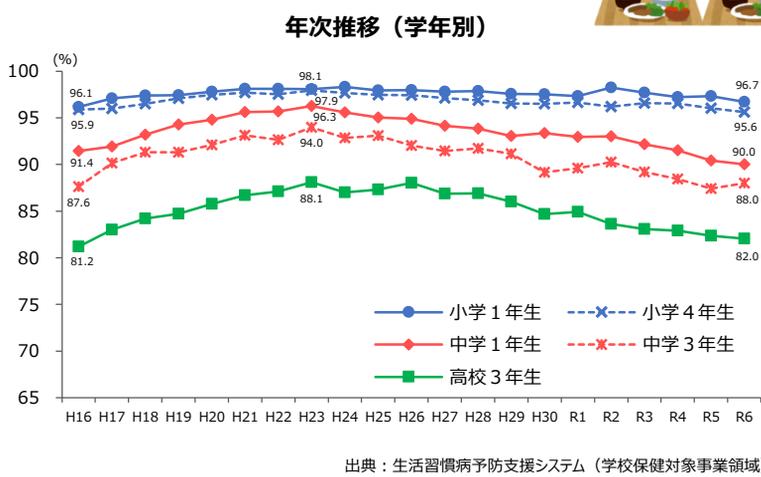
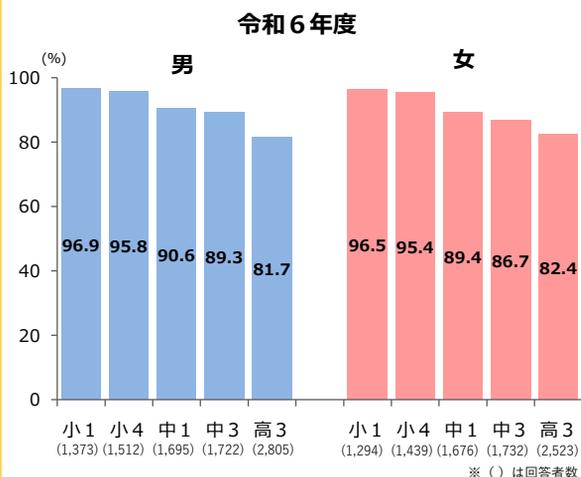
# いわてっこの姿

岩手県では、こどもの頃からの健康づくりや生活習慣病予防の取り組みに役立てるため、県内の小・中・高等学校のご協力により、児童生徒の生活習慣に関するアンケート調査を毎年実施しています。調査から見てきた、岩手県の子どもたちの生活習慣の状況をご紹介します。

## 1 学年が進むにつれて増える 朝食欠食

朝食を毎日食べるこどもの割合は、男女ともに小学1年生が最も高く、**学年が進むにつれて低くなっています**。また、調査を始めた平成16年度以降、年々増加していましたが、平成23年度以降は、**中学・高校生では減少傾向**が続いています。

朝食を毎日食べるこどもの割合（岩手県）



## 2 見直してみよう 毎日の睡眠

睡眠時間が目安時間以上のこどもの割合は、中学・高校生では大きな変化は見られませんが、**小学生では1年前よりもやや増加したものの減少傾向**となっています。

また、**小学生では午後9時台や10時以降に就寝する割合が増加し、就寝時間が遅くなる傾向**が見られます。

こどもの睡眠時間の目安※

小学生

9～12時間

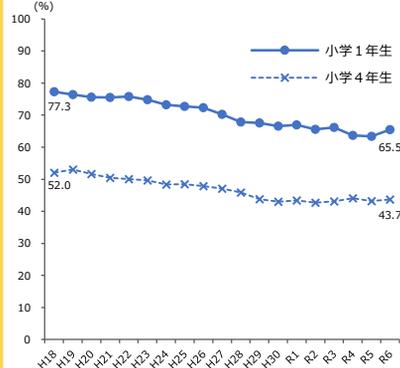
中学・高校生

8～10時間

睡眠時間が目安時間以上のこどもの割合（岩手県 年次推移）

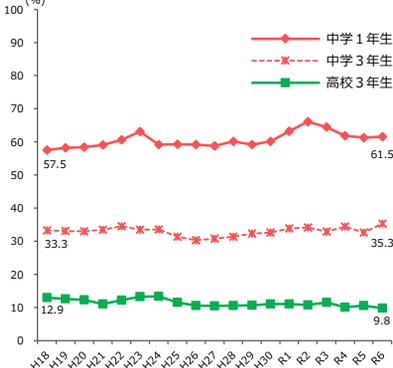
### 小学生

睡眠時間が9時間以上の割合

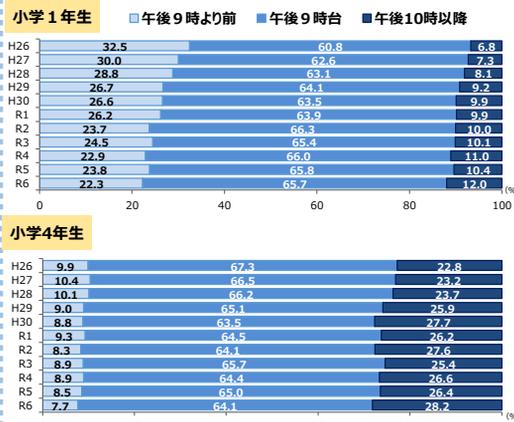


### 中学・高校生

睡眠時間が8時間以上の割合



就寝時間の年次推移（小学生）



※適切な睡眠時間には個人差があります。目安を参考に睡眠時間を確保しましょう。  
参考：「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

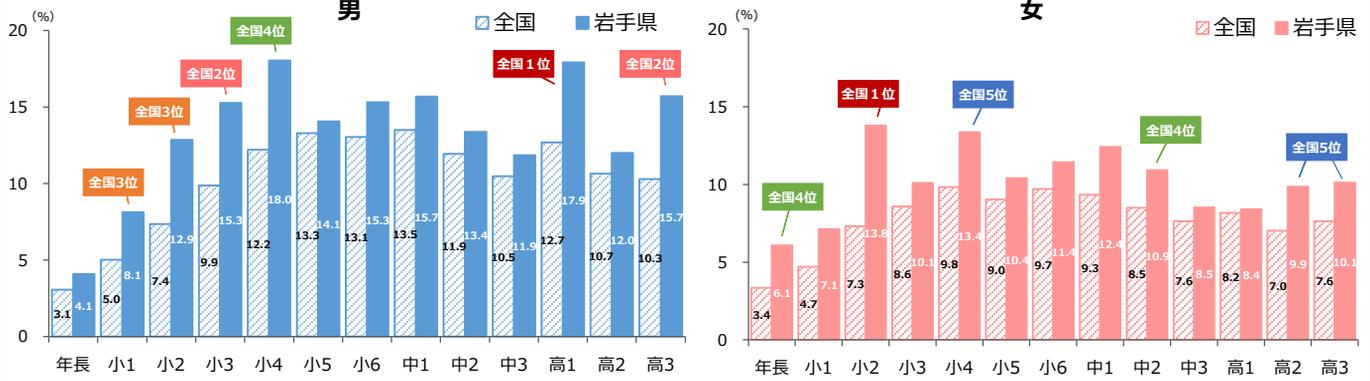
出典：生活習慣病予防支援システム（学校保健対象事業領域）

# 3 全国より **高い** いわてっこの **肥満傾向**

岩手県の肥満傾向のこどもの割合は、男女ともに全ての学年で全国よりも高い状況です。

全国と岩手県の肥満傾向児出現率（令和5年度）

出典：文部科学省「令和5年度学校保健統計（確定値）」



肥満は様々な病気の原因になりますが、**食事**や**運動**、**睡眠時間**などの**生活習慣の見直し**で、**予防したり、改善することができます。**

こころとからだの健康のために できることから始めよう！

## よい睡眠のために

### 朝

- ★起きてから日中にかけて太陽の光をたくさん浴びる
- ★朝食はしっかりとる



### 昼

- ★テレビやゲーム・スマホの時間を減らして、からだを動かす
- ★コーヒーやコーラ、エナジードリンクなどカフェインが入った飲み物を控える

### 夜

- ★夜ふかしに注意する
- ★寝る前や布団に入ったらスマホやゲームの使用を控える
- ★寝る部屋は暗くして静かで心地よい温度に



参考：「こどものためのGood Sleepガイド - 健康づくりのための睡眠ガイド2023-」

## 朝食は 1日のはじまりのスイッチ！



- ★ **朝食で脳のエネルギーを補給**  
脳のエネルギー源「ブドウ糖」は寝ている間に空っぽに。朝食をしっかり食べて、脳とからだを目覚めさせよう！
- ★ **朝食で体内時計をリセット**  
わたしたちの体内時計は1日の24時間よりも少し長く、ズレがあります。朝食をとって、体内時計をリセットしよう！
- ★ **体を作るための栄養素補給**  
朝食を抜くと、1日に必要な栄養素が不足しがちに。1日3回の食事、成長期のからだに必要な栄養素補給を！

## 朝食を食べるための工夫



- ★ **簡単に食べられるものを用意しておく**  
そのまま食べられるパンやヨーグルト、果物などを用意しておく、手軽に食べられます。納豆や卵など簡単に食べられるご飯のお供や前の日の残り物もOK！



朝から勉強や運動に集中できるよ！



みんなで健康に！

プラス 毎日の生活に **+ 早寝・早起き・朝ごはん**

健康で、元気に過ごすためには、こどもの頃からの望ましい生活習慣の積み重ねが大切です。生活リズムを整えると、食事リズムも整います。家族みんなで **まずはできることから始めてみませんか。**

岩手県環境保健研究センターでは、健康づくりの取り組みに役立てていただくため、様々なデータをもとに県民の皆さまの健康や生活習慣の現状について、情報発信しています。情報はホームページでもご覧いただけますのでぜひご活用ください。

岩手県環境保健研究センターHP「保健情報の広場」 <https://www.pref.iwate.jp/kanhoken/hoken/index.html>

<作成> 岩手県環境保健研究センター 保健科学部（令和7年1月）