

2. 事業の実施結果

【1】生活習慣に関するアンケート

① 実施状況

時期：6月～7月

対象：秋葉区内の全小学6年生（667人）

回収数：218人（男子110人、女子108人、回収率32.2%）

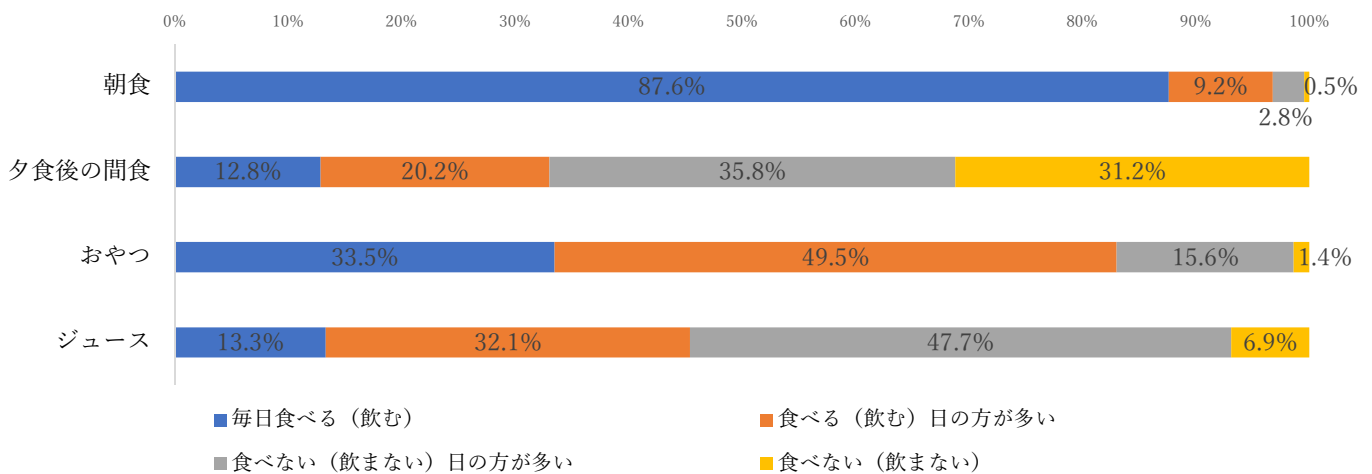
② アンケート項目

全19項目（身長、体重、食生活、睡眠、健康意識など）

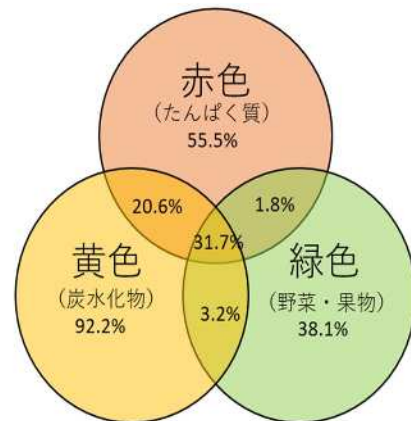
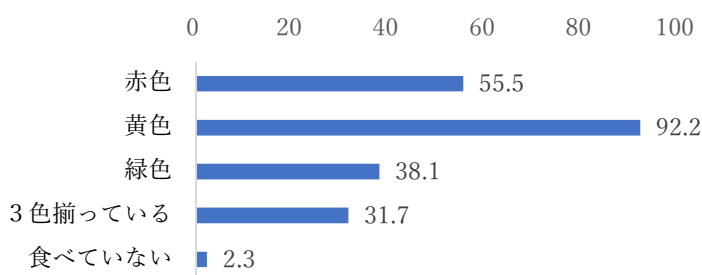
③ 結果

<食生活>

生活習慣（食事）



朝食のバランス（%）※複数回答



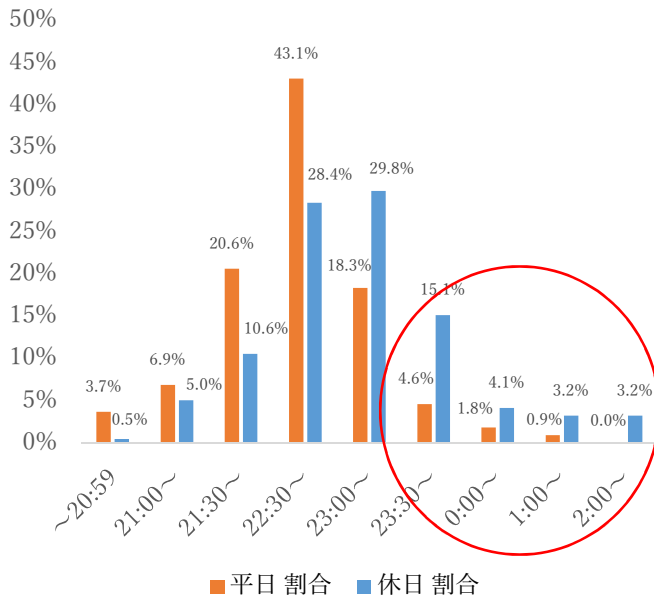
★朝食を毎日食べている人が多かったです。朝食のバランスを見ると9割の人が黄色を摂取できていましたが、赤色・黄色・緑色の3つ揃っていた人は全体の約3割で、全体的に緑色が少ない傾向がありました。

★夕食後に間食をする割合は3割程度、また半数がジュースをよく飲むと回答していました。

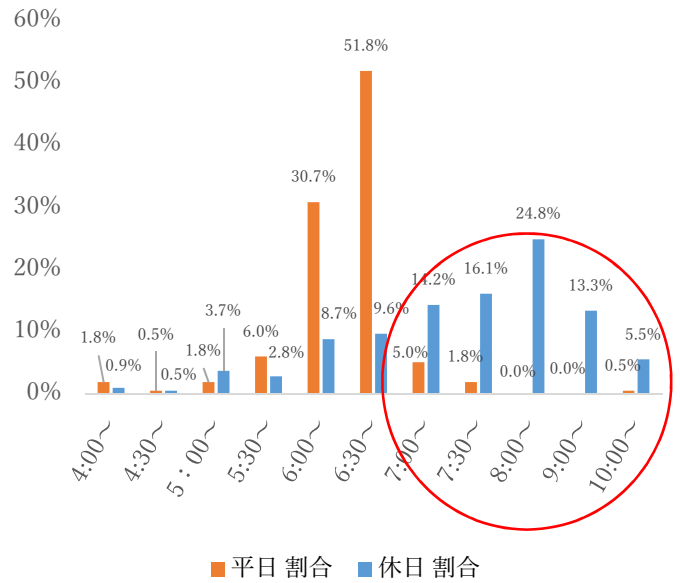
朝食を抜くと、脳のエネルギーが不足して集中力や記憶力の低下につながります。脳が働くためには黄色（ブドウ糖）が大切ですが、黄色だけでは体のリズムは整いません。（赤色だけ、緑色だけでも同様です。）3色そろえることが大切です。また、朝食は体を目覚めさせる鍵であるとともに栄養素の代謝のピークともいわれています。朝食で色々な栄養素を摂ることは健康なからだを作ることもつながります。

<睡眠>

就寝時間



起床時間

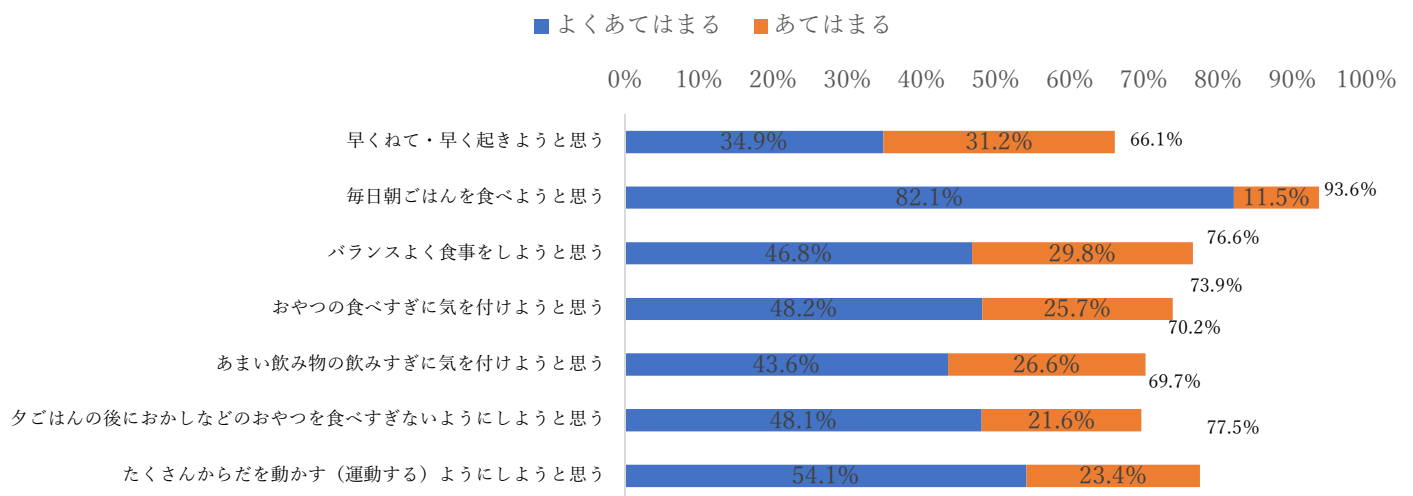


★睡眠時間について、平日は早寝早起きができている人が多いですが、休日になると日付が変わってから就寝している人が増えたり、昼頃まで寝ている人もいました。

休日に起床時間が遅くなると、平日は自分が起きているつもりでも脳や体が目覚めていない状態になり、勉強にも身が入らなくなります。また空腹時間が長くなると脳がエネルギーを必要として、麺類やお菓子などを好む傾向になり食生活にも影響が出てきます。

<健康に関する意識>

「よくあてはまる」「あてはまる」と回答した割合



★全項目で6割以上の人が生活習慣について気を付けていると回答していました。特に朝ご飯の項目が高かったです。