

平成28年度 第4回キッズ・モニターアンケート 「毎日の生活習慣（しゅうかん）について」実施報告

アンケートの実施結果は以下のとおりでした。
キッズ・モニターのみなさん、ご協力ありがとうございました。

実施概要

1. 実施期間 平成28年11月22日～12月11日
2. 回答者数 239人
3. 回答率 40%

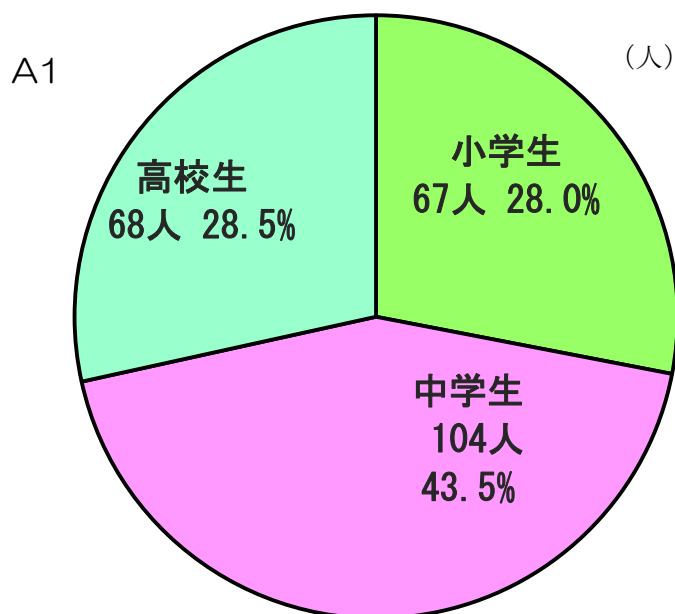
アンケート結果概要

Q1 あなたの年代

あなたの年代はどれですか。

- ①小学生 ②中学生 ③高校生

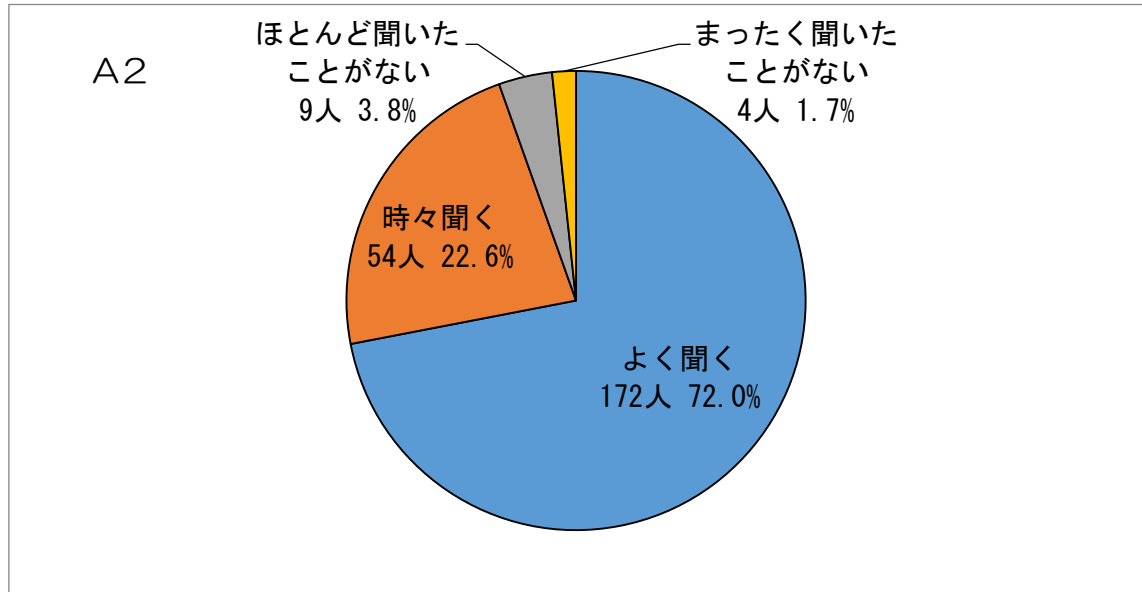
今回答えていただいた方の年代は下の表のようになりました。



Q2 「早寝・早起き・朝ごはん」について【単一回答】

あなたは、「早寝・早起き・朝ごはん」という言葉を聞いたことはありますか。

- ①よく聞く ②時々聞く ③ほとんど聞いたことがない
④まったく聞いたことがない



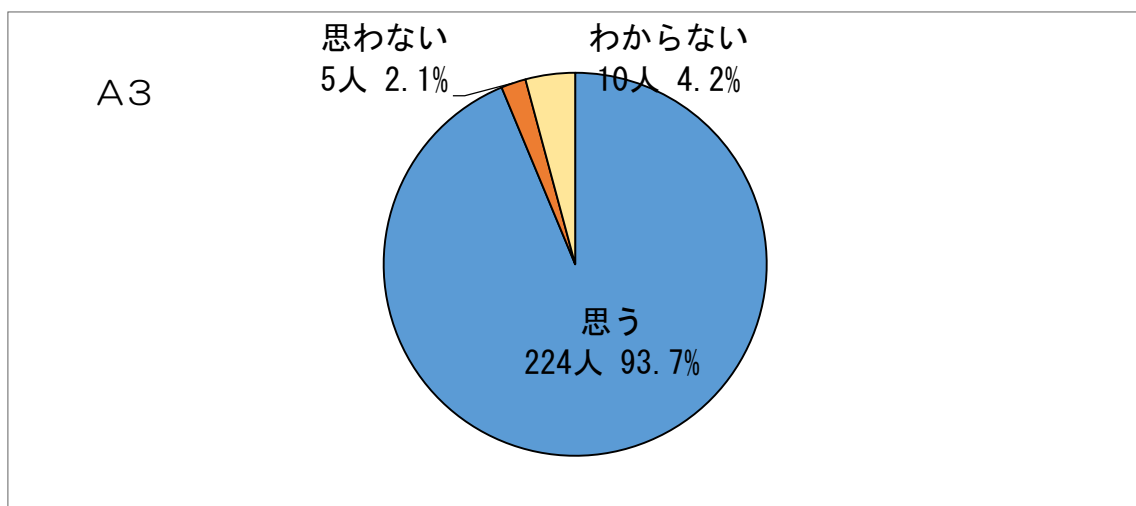
※「早寝・早起き・朝ごはん」という言葉について、「よく聞く」と「時々聞く」を合わせると94.6%の人が聞いたことがある、と答えています。

※子どものみなさんが健やかに成長していくためには、適切（てきせつ）な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠（すいみん）が大切なので、社会全体で一丸となって取り組もうという「早寝早起き朝ごはん」運動を、平成18年からいろいろな団体が協力してすすめています。聞いたことがある人が多いのもそのためと思われます。

Q3 「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さについて

あなたは「早寝・早起き・朝ごはん」等の生活習慣について大事だと思いますか。

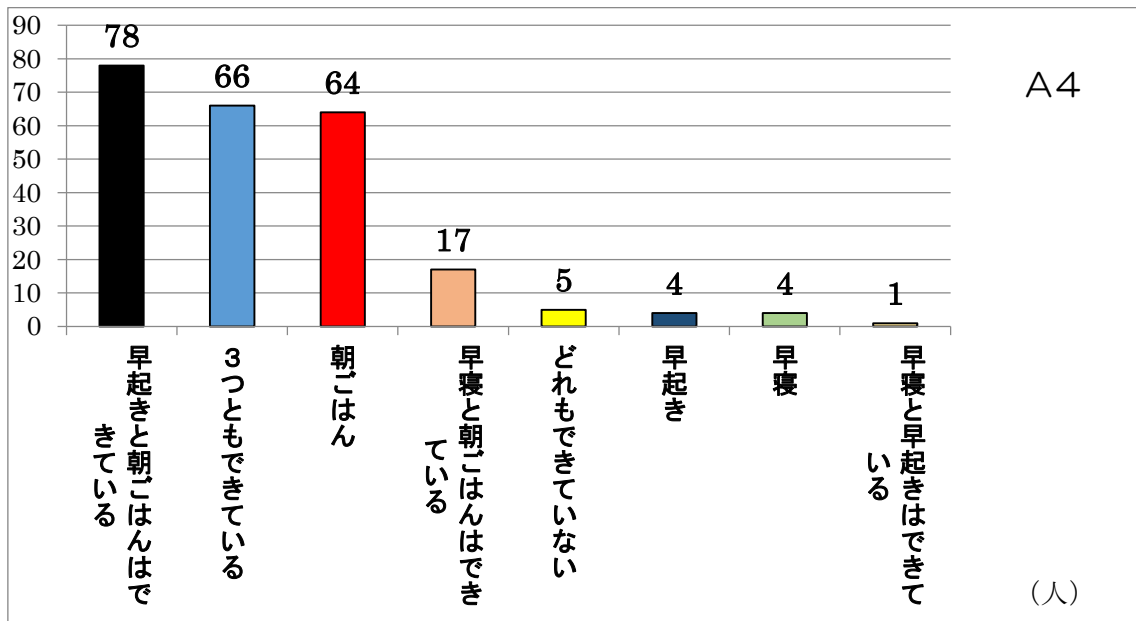
- ①思う ②思わない ③わからない



※大半の方が、「早寝・早起き・朝ごはん」を大事だと思っています。では実際にどれだけ守っているかを聞いてみました。

Q4 「早寝」「早起き」「朝ごはん」の中でできていることについて
 あなたは、「早寝」「早起き」「朝ごはん」の中でできている、と思うのはどれですか。
 当てはまるものをすべてえらんでください。
 ①早く寝る ②早く起きる ③朝ごはんを食べる
 ④どれもできていない

この質問では、できている項目の組み合わせで表を作ってみました。



※まず、「早寝」「早起き」「朝ごはん」の3つがすべてできている人は、66人で全体の約27%でした。

※もっともできているのは「朝ごはん」で約94%の方ができています。

逆に「早寝」ができていると答えた人は約37%と少なくなっています。

※また、どれもできていない、と答えた人は約2%いることがわかりました。

なお、年代とクロス集計してみたのが、下の表です。年代があがるにしたがって、少しずつ、3つともできている人の割合が下がっていることが分かります。

	小学生	中学生	高校生	計
3つともできている	27	27	12	66
早く寝る早く起きる			1	1
早く寝る朝ごはんを食べる	5	8	4	17
早く起きる朝ごはんを食べる	16	36	26	78
早く寝る		3	1	4
早く起きる	2	1	1	4
朝ごはんを食べる	17	26	21	64
どれもできていない		3	2	5
計	67	104	68	239

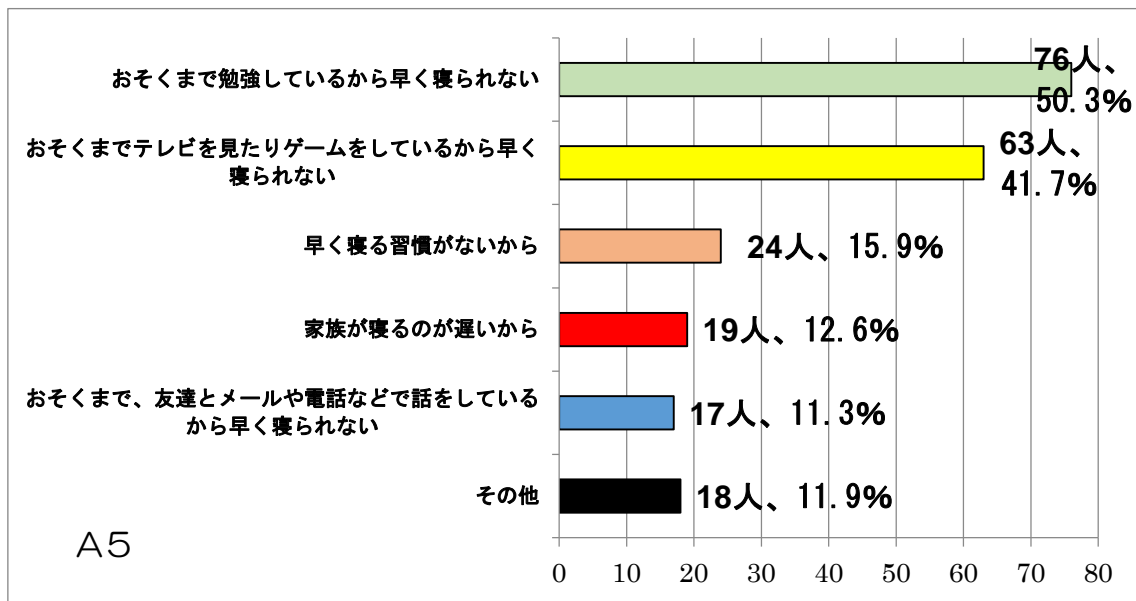
Q5 「早寝」ができていない理由について

「早寝」ができていないと思う方にお聞きします。

あなたが、「早寝」ができない理由をすべて教えてください。

- ①おそくまでテレビを見たりゲームをしているから早く寝られない
- ②おそくまで勉強しているから早く寝られない
- ③おそくまで、友達とメールや電話などで話をしているから早く寝られない
- ④家族が寝るのが遅いから
- ⑤早く寝る習慣がないから
- ⑥その他

早寝ができていないと答えた人は151人でした。この質問では、その理由について当てはまるものをすべてえらんでもらいました。



- 最も多かった理由は「勉強」でした。半分の人が選んでいます。次が「テレビ・ゲーム」でした。一方、「早く寝る習慣がない」「家族が寝るのが遅い」「友達とメール・電話していて早寝できない」という人は10%台でした。
- 「その他」での回答をまとめると、「塾や部活、習い事で遅くなる」「読書して遅くなる」というものが多かったです。なかには「一度生活リズムが崩れてなおらない。ツイッターをしているから。」という人もいました。

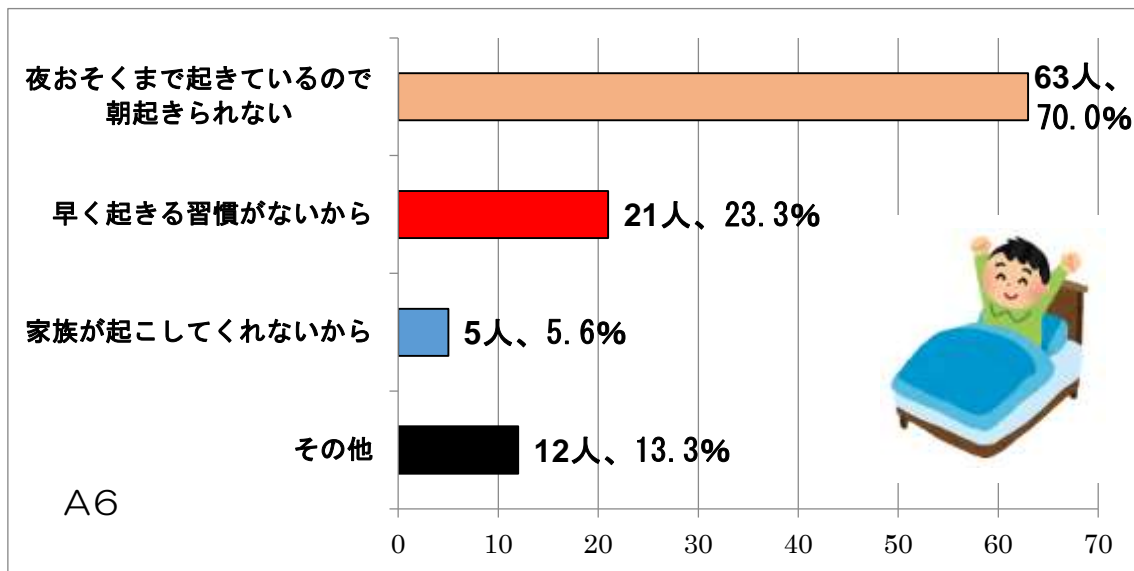
Q6 「早起き」ができていない理由について

「早起き」ができていないと思う方にお聞きします。

あなたが、「早起き」ができない理由をすべて教えてください。

- ①夜おそくまで起きているので朝起きられない
- ②家族が起こしてくれないから
- ③早く起きる習慣がないから
- ④その他

早寝ができていないと答えた人は90人でした。この質問では、その理由について当てはまるものをすべてえらんでもらいました。



- 70%の人が「夜おそくまで起きているから、朝起きられない」でした。実際にこのうちのほとんどの人がQ4で「早寝」を選んでいませんでした。
- 「その他」ではほとんどの人が「眠いから」と答えていました。

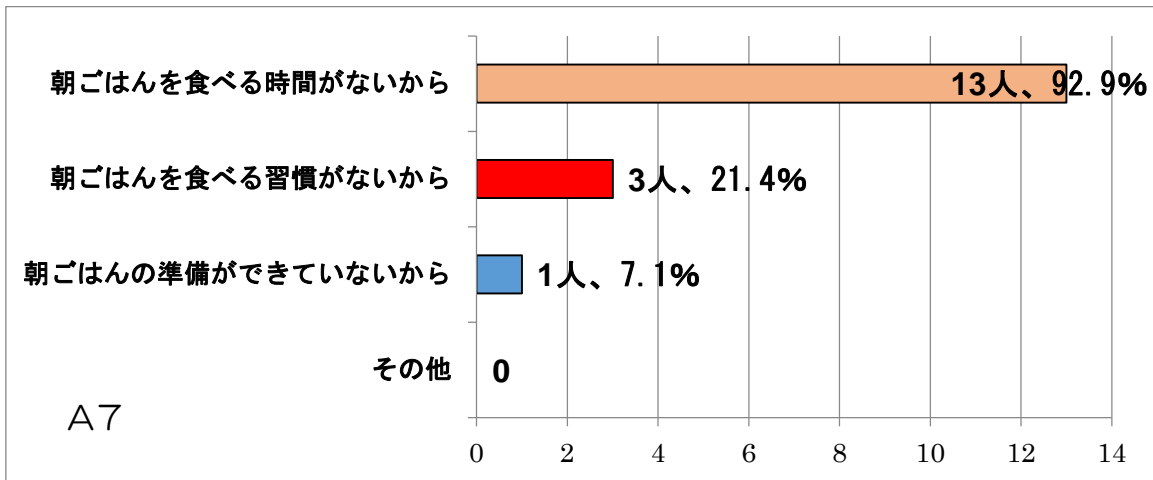
Q7 「朝ごはん」ができていない理由について

「朝ごはん」ができていないと思う方にお聞きします。

あなたが、「朝ごはん」ができない理由をすべてえらんでください。

- ①朝ごはんを食べる習慣がないから ②朝ごはんの準備ができていないから
③朝ごはんを食べる時間がないから ④その他

朝ごはんができていないと答えた人は14人でした。この質問では、その理由について当てはまるものをすべてえらんでもらいました。

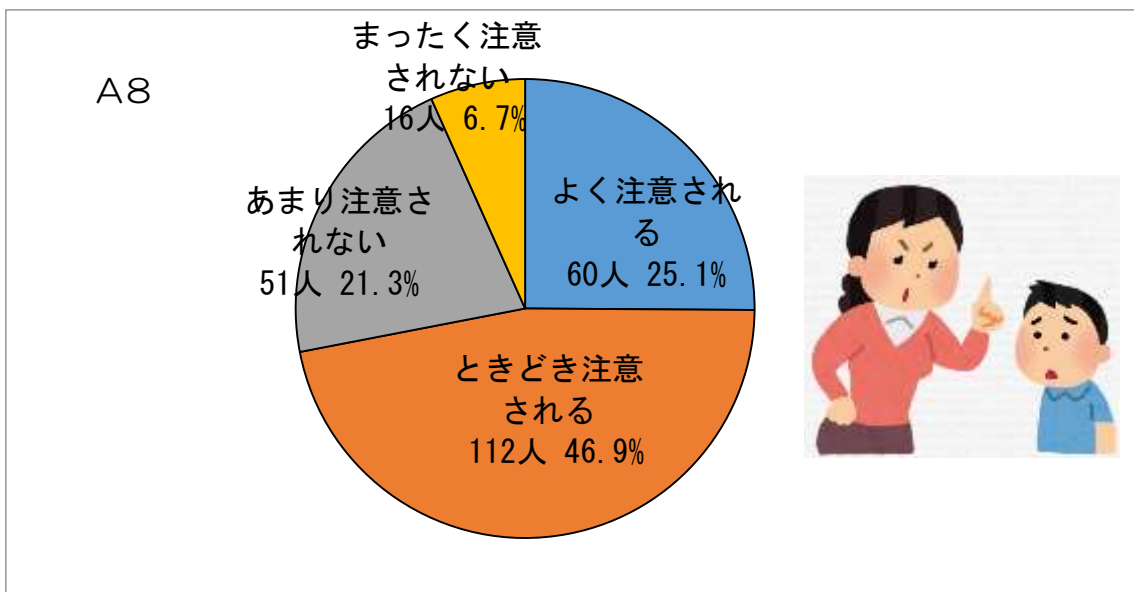


・忙しいからでしょうか。ほとんどの人が、時間がないから食べない、としています。

Q8 毎日の生活習慣について、家族から注意されるについて

あなたは生活習慣について、家族から注意されていますか。

- ①よく注意される ②ときどき注意される
③あまり注意されない ④まったく注意されない



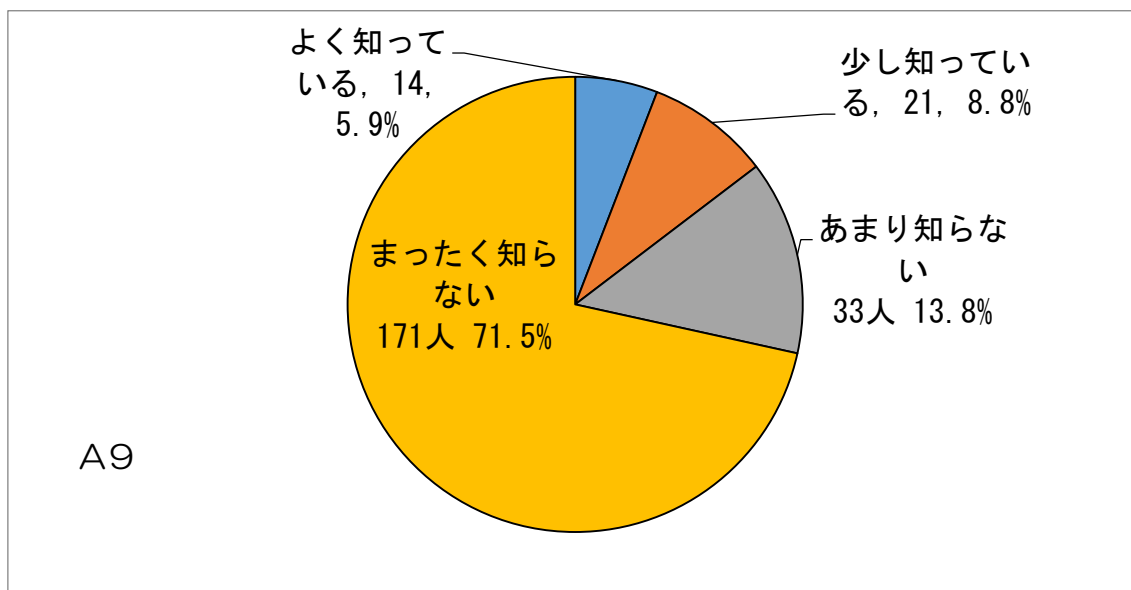
- ・ 4人中3人の人が「よく注意される」か、「ときどき注意される」ようです。
一方、全く注意されない、という人も16人いました（そのうち10人は3つともできている人たちでした）。
- ・ ちなみに年代とのクロス集計は以下のとおりです。上の年代に行くに従い、注意される割合が少なくなっていくます。

	小学生	中学生	高校生	計
よく注意される	20	25	15	60
ときどき注意される	34	48	30	112
あまり注意されない	10	25	16	51
まったく注意されない	3	6	7	16
計	67	104	68	239

Q9 キャンペーンキャラクターについて

あなたは、「早寝」「早起き」「朝ごはん」のキャラクターを知っていますか。

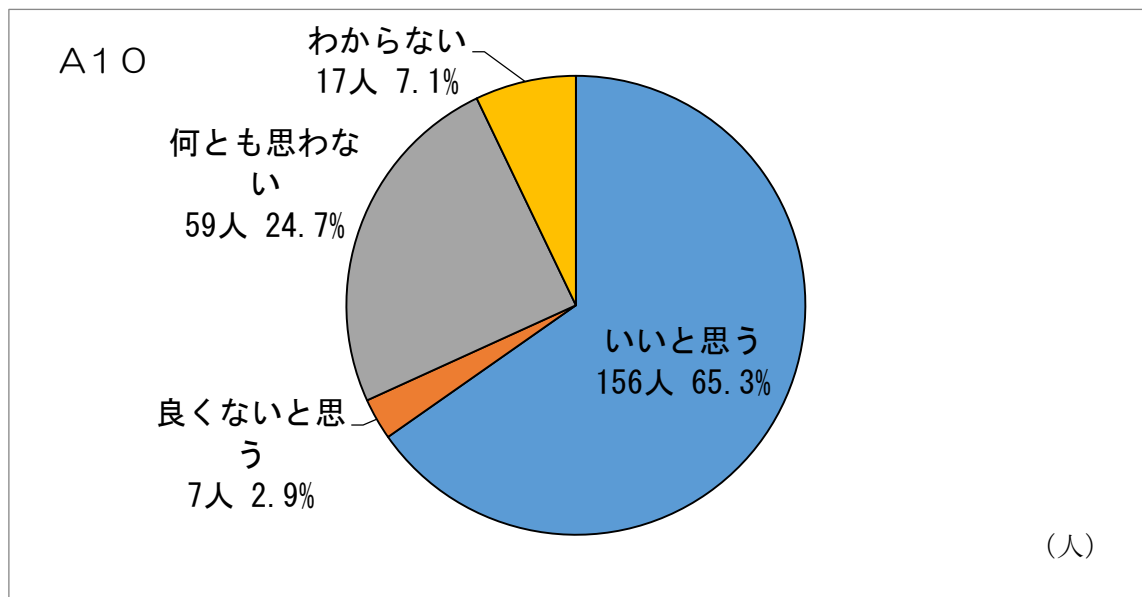
- ①よく知っている ②少し知っている ③あまり知らない
④まったく知らない



Q10 キャラクターの活用について

あなたは、「早寝」「早起き」「朝ごはん」を進める上で、こうしたキャラクターを使うことについてどう思いますか。

- ①いいと思う ②良くないと思う ③何とも思わない
④わからない



Q9とQ10では、「早寝早起き朝ごはん」運動のキャンペーンキャラクターについて訊いてみました。

残念ながら「あまり知らない」という人を含めても、知っている人が3割未満ということがわかりました。ですが、キャラクターを使うことには2/3の人がいいと思ってくれているようです。

最後にキャラクターの紹介をします。

よろしくお願いします。

はやおきくん..



©やなせたかし/やなせスタジオ

あさごはんまん..



©やなせたかし/やなせスタジオ

みそしるちゃん..



©やなせたかし/やなせスタジオ

はやねちゃん..



©やなせたかし/やなせスタジオ

よふかしおに..



©やなせたかし/やなせスタジオ