

## 毎日の生活習慣（しゅうかん）について(キッズ・モニターアンケート)

### 実施概要

担当部局	実施期間	対象者数	回答者数	回答率
子ども・福祉総務課	2016年11月22日から 2016年12月18日まで	552	239	43%

こんにちは、健康福祉部子ども・家庭局少子化対策課です。

みなさんは毎日、朝ごはんを食べていますか？夜はメールやゲームのし過ぎで、寝る（ねる）のがおそくなっていませんか？

健康（けんこう）に育つためには、運動やバランスのとれた食事、睡眠（すいみん）が大切です。最近「よく体を動かし、よく食べ、よくねむる」という成長期の子どもにとって当たり前の生活習慣がみだれているとも言われています。

そこで、今回、「早寝・早起き・朝ごはん」を中心にした生活習慣についてアンケートを実施することにしました。みなさんの生活習慣等についてぜひ教えてください。

### ■ Q1 あなたの年代について

あなたの年代はどれですか。

合計	239	
小学生	67	28.0%
中学生	104	43.5%
高校生	68	28.5%

### ■ Q2 「早寝・早起き・朝ごはん」について

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。

合計	239	
よく聞く	172	72.0%
時々聞く	54	22.6%
ほとんど聞いたことがない	9	3.8%
まったく聞いたことがない	4	1.7%

### ■ 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。

合計	239	
思う	224	93.7%
思わない	5	2.1%
わからない	10	4.2%

### ■ 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教えてください。

合計	239	
早く寝る	88	36.8%
早く起きる	149	62.3%
朝ごはんを食べる	225	94.1%
どれもできていない	5	2.1%

### ■ 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。

合計	156	
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	63	40.4%
おそくまで勉強しているから早く寝られない	76	48.7%
おそくまで、友達とメールや電話などで話しているから早く寝られない	17	10.9%
家族が寝るのが遅いから	19	12.2%
早く寝る習慣がないから	24	15.4%
その他	18	11.5%

### ■ 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。

合計	90	
夜おそくまで起きているので朝起きられない	63	70.0%
家族が起こしてくれないから	5	5.6%
早く起きる習慣がないから	21	23.3%
その他	12	13.3%

### ■ 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教えてください。

合計	16	
朝ごはんを食べる習慣がないから	3	18.8%
朝ごはんの準備ができていないから	1	6.2%
朝ごはんを食べる時間がないから	13	81.2%

その他	0	0.0%
-----	---	------

### ■ Q8 毎日の生活習慣について、家族から注意されることについて

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。

合計	239	
よく注意される	60	25.1%
ときどき注意される	112	46.9%
あまり注意されない	51	21.3%
まったく注意されない	16	6.7%

### ■ 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」のキャンペーンキャラクターの、「よふかしおに、はやねちゃん、はやおきくん、みそしるちゃん、あさごはんまん」を知っていますか。

合計	239	
よく知っている	14	5.9%
少し知っている	21	8.8%
あまり知らない	33	13.8%
まったく知らない	171	71.5%

### ■ Q10 キャンペーン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、こうしたキャンペーンキャラクターを使うことについてどう思いますか。

合計	239	
いいと思う	156	65.3%
良くないと思う	7	2.9%
何とも思わない	59	24.7%
わからない	17	7.1%