

生活習慣と健康についてのアンケート

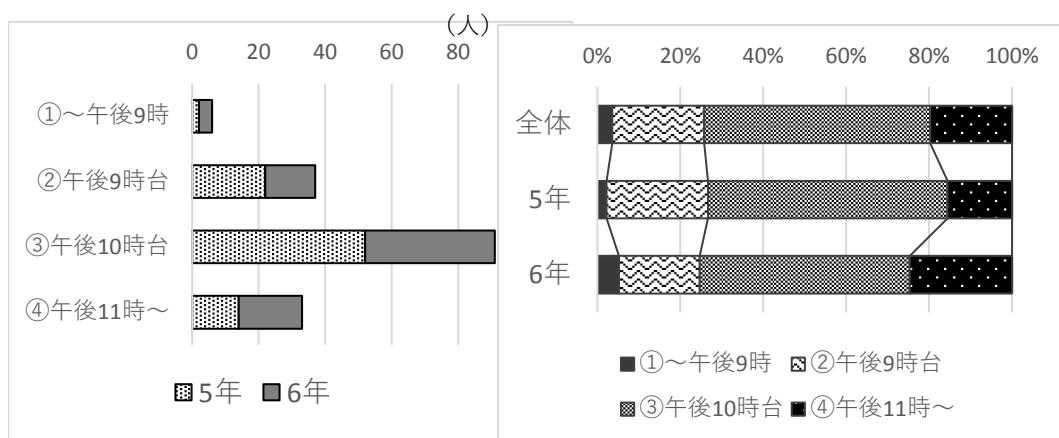
・調査人数：167人（5年-90人 6年-77人）

・調査日：平成31年1月8日（火）

1. 昨日、何時に寝ましたか？

	全 体	5 年	6 年	
①～午後9時	6	3.6%	2	2.2%
②午後9時台	37	22.2%	22	24.4%
③午後10時台	91	54.5%	52	57.8%
④午後11時～	33	19.8%	14	15.6%
合 計	167	100%	90	100%
			77	100%

順位	全体	5年	6年	予想
①	4	4	4	4
②	2	2	3	3
③	1	1	1	1
④	3	3	2	2

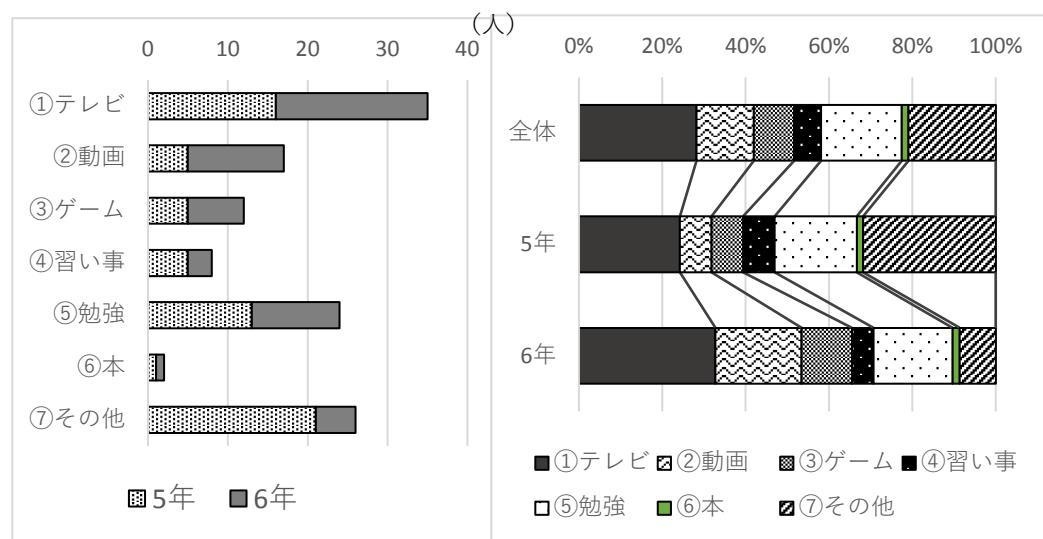


- 10時台に寝た人が全体で91人(54.5%)と一番多い
- 2番目に多いのは、5年生は9時台だが、6年生は11時以降である
- 6年の約4人に1人は、11時以降に寝ている

2. 午後10時より遅く寝た人はなぜですか？（質問1で③④に○をつけた人のみ）

	全 体	5 年	6 年	
①テレビ	35	28.2%	16	24.2%
②動画	17	13.7%	5	7.6%
③ゲーム	12	9.7%	5	7.6%
④習い事	8	6.5%	5	7.6%
⑤宿題・勉強	24	19.4%	13	19.7%
⑥本・マンガ	2	1.6%	1	1.5%
⑦その他（風呂用事 学校の用意など）	26	21.0%	21	31.8%
合 計	124	100%	66	100%
			58	100%

順位	全体	5年	6年	予想
①	1	2	1	3
②			2	2
③				1
④				
⑤	3	3	3	
⑥				
⑦	2	1		

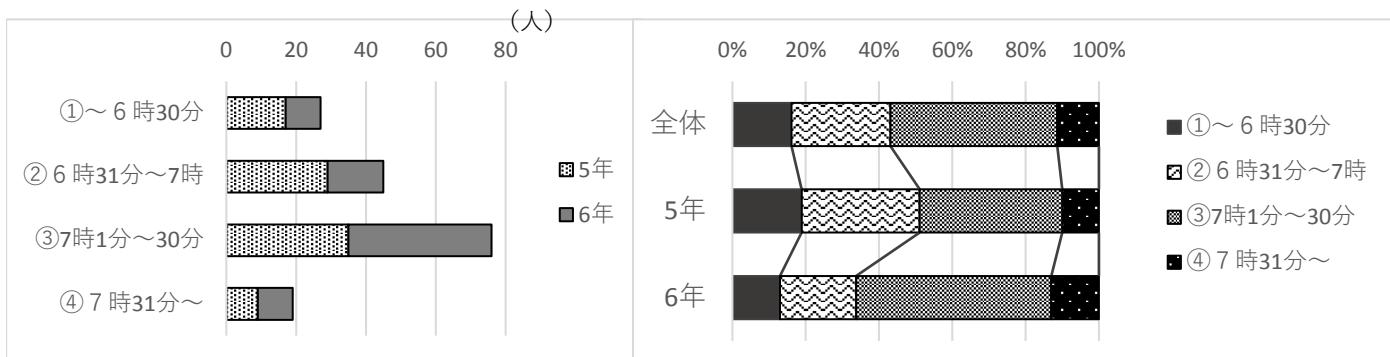


- テレビを見ていた人が全体で35人(28.2%)と一番多い
- ゲームが一番多いと予想していたけれど、ベスト3にも入っていなかった
- 6年は、動画を見ていて寝るのが遅くなった人が2番目に多く、約5人に1人いた

3. 今朝、何時に起きましたか？

	全 体	5 年	6 年
①～午前 6 時30分	27 16.2%	17 18.9%	10 13.0%
② 6 時31分～7時	45 26.9%	29 32.2%	16 20.8%
③7時1分～7 時30分	76 45.5%	35 38.9%	41 53.2%
④7 時31分～	19 11.4%	9 10.0%	10 13.0%
合 計	167 100%	90 100%	77 100%

順位	全 体	5 年	6 年	予想
①	4	3	3	3
②	2	2	2	1
③	1	1	1	2
④	3	4	3	4

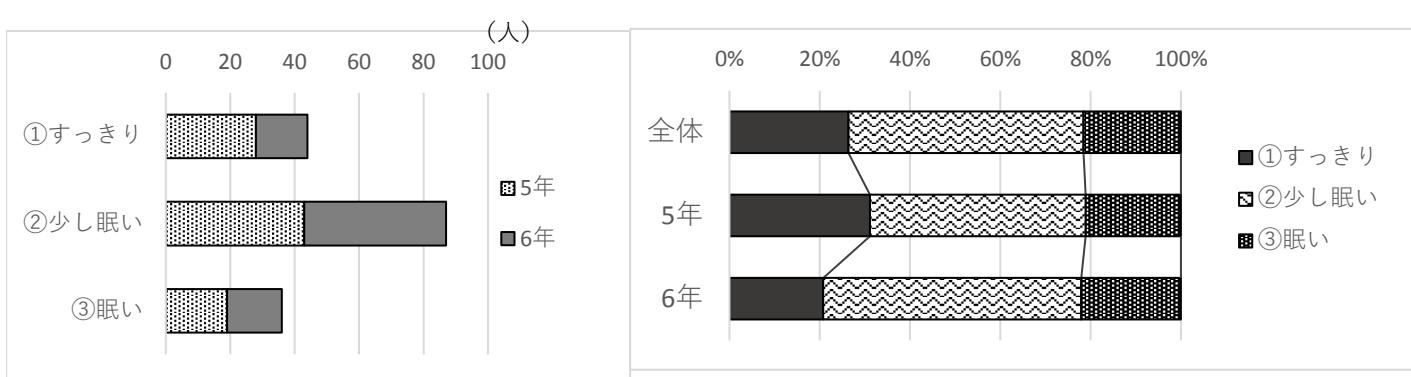


- ・朝、7時1分～7時30分に起きた人が、全体で76人(45.5%)と一番多い
- ・7時までに起きた人は、5年は46人(51.1%) 6年は26人(33.8%)で、5年の方が早く起きる人が多い

4. 今朝は、すっきり目が目覚めましたか？

	全 体	5 年	6 年
①すっきり	44 26.3%	28 31.1%	16 20.8%
②少し眠い	87 52.1%	43 47.8%	44 57.1%
③眠い	36 21.6%	19 21.1%	17 22.1%
合 計	167 100%	90 100%	77 100%

順位	全 体	5 年	6 年	予想
①	2	2	3	3
②	1	1	1	1
③	3	3	2	1

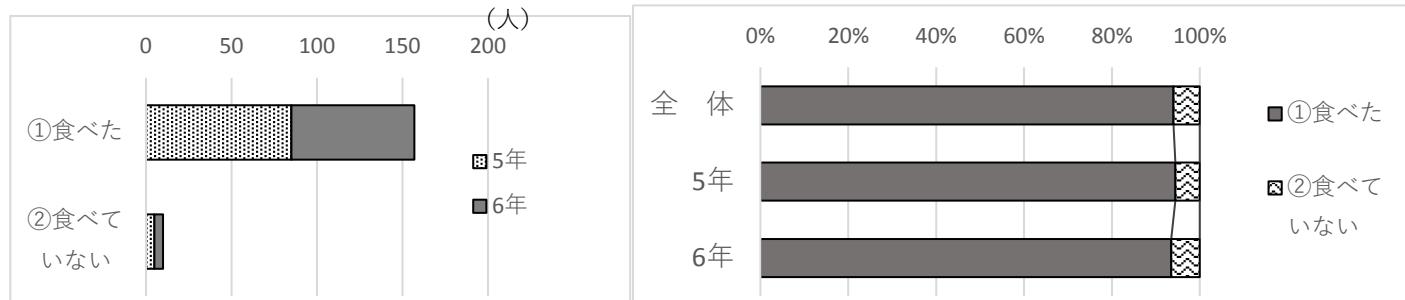


- ・「少し眠い」が、全体で87人(52.1%)と一番多い
- ・6年は、5年よりすっきり目覚めた人が少なく、少し眠い人が多い
- ・朝、眠い人は、5年と6年であまり変わらず、5人に1人は「朝、眠い」と感じている

5. 今朝、朝ごはんを食べましたか？

	全 体	5 年	6 年
①食べた	157 94.0%	85 94.4%	72 93.5%
②食べていない	10 6.0%	5 5.6%	5 6.5%
合 計	167 100%	90 100%	77 100%

(%)	全 体	5 年	6 年	予想
①	94	94	94	82
②	6	6	6	18



- ・157人(94%)の人が朝食を食べてきている
- ・朝食を食べてきた人の割合は、5年も6年もあまり変わらなかった

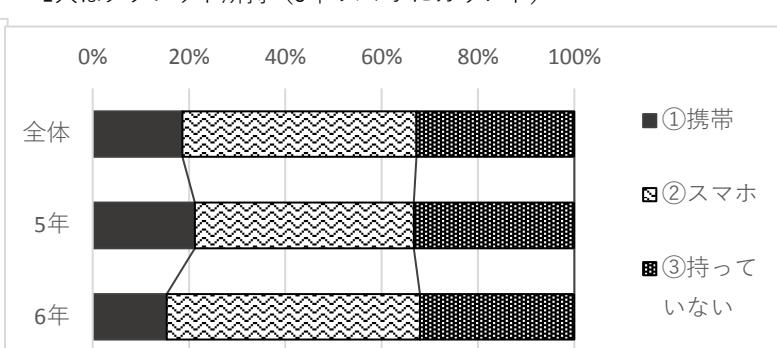
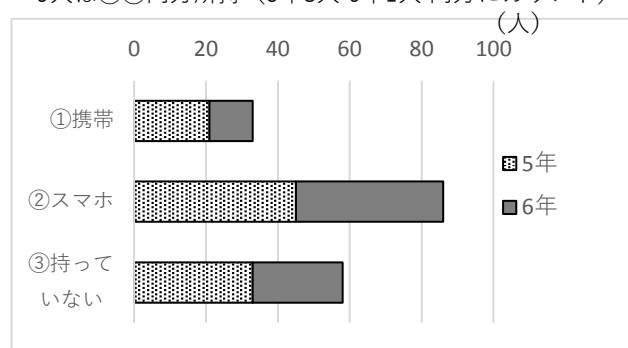
6. 自分の携帯やスマホを持っていますか？ (①②両方持っている人がいるため、調査人数より多くなっている)

	全 体	5 年	6 年
①携帯	33 18.6%	21 21.4%	12 15.4%
②スマホ	86 48.6%	44 44.9%	41 52.6%
③持っていない	58 32.8%	33 33.7%	25 32.0%
合 計	177 100%	98 100%	78 100%

順位	全 体	5 年	6 年	予想
①	3	3	3	2
②	1	1	1	1
③	2	2	2	3

*9人は①②両方所持 (5年8人 6年1人 両方にカウント)

1人はタブレット所持 (5年 スマホにカウント)



いつから持っているか

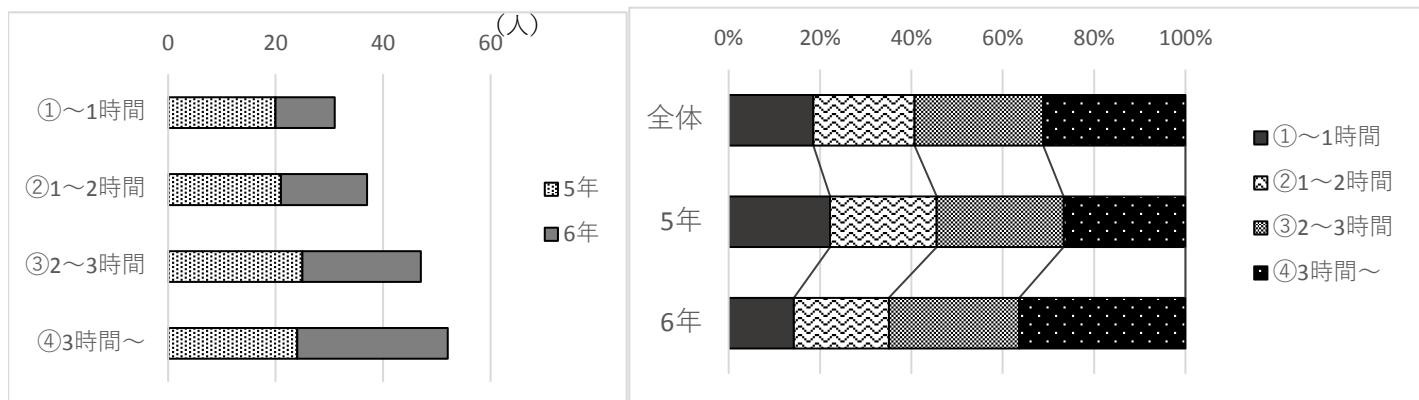
5年(人)		6 年(人)	
携帯	スマホ	携帯	スマホ
8	6	3年より前	0 2
1	12	4年	2 8
5	16	5年	1 10
		6年	0 9
7	10	覚えていない	9 12
21	44	合計	12 41

- ・スマホを持っているが、全体で86人(48.6%)と一番多い
- ・6年は、52.6%と半分以上の人気がスマホを持っている
- ・スマホが一番多いのは予想どおりだが、2位は「持っていない」だった

7. 1日のテレビやスマホ、ゲームなどの時間はどれくらいですか？

	全 体	5 年	6 年	
①～1時間	31	18.6%	20	22.2%
②1～2時間	37	22.2%	21	23.3%
③2～3時間	47	28.1%	25	27.8%
④3時間以上	52	31.1%	24	26.7%
合 計	167	100%	90	100%

順 位	7	全体	5年	6年	予想
①	4	4	4	4	
②	3	3	3	3	
③	2	1	2	2	
④	1	2	1	1	

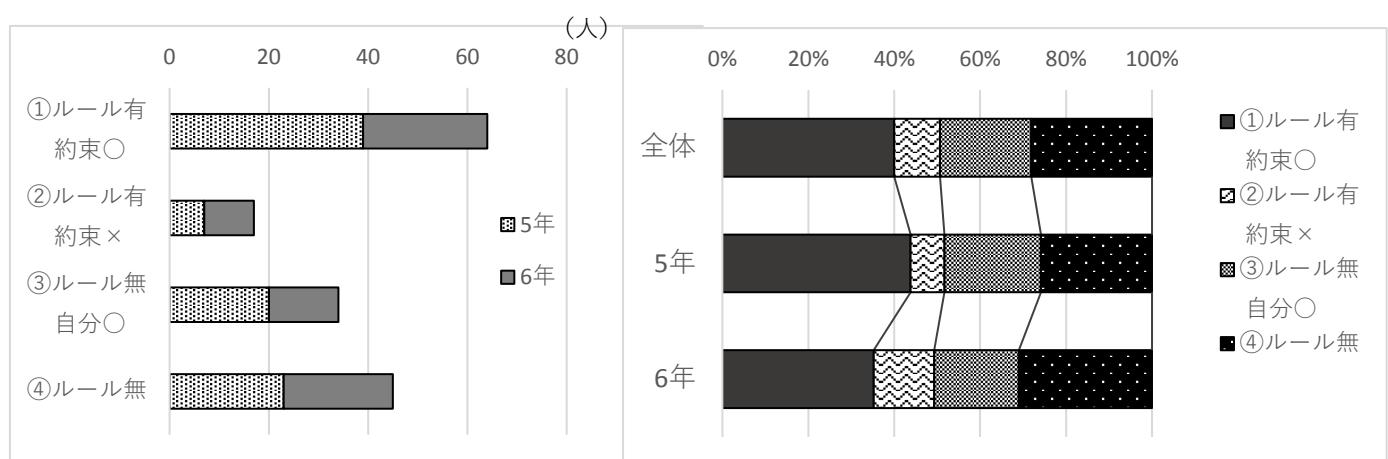


- ・テレビやスマホの時間が3時間以上の人気が、全体で52人(31.1%)と一番多い
- ・1日3時間以上の人人は、5年が26.7%と4人に1人以上、6年が36.4%と3人に1人以上いた

8. ルールを決めて約束を守っていますか？ (家に携帯やスマホ、ゲーム機等がある人のみ)

	全 体	5 年	6 年	
①ルール有・約束○	64	40.0%	39	43.8%
②ルール有・約束×	17	10.6%	7	7.9%
③ルール無・自分○	34	21.3%	20	22.5%
④ルール無	45	28.1%	23	25.8%
合 計	160	100%	89	100%

順 位	8	全体	5年	6年	予想
①	1	1	1	1	4
②	4	4	4	4	3
③	3	3	3	3	2
④	2	2	2	2	1

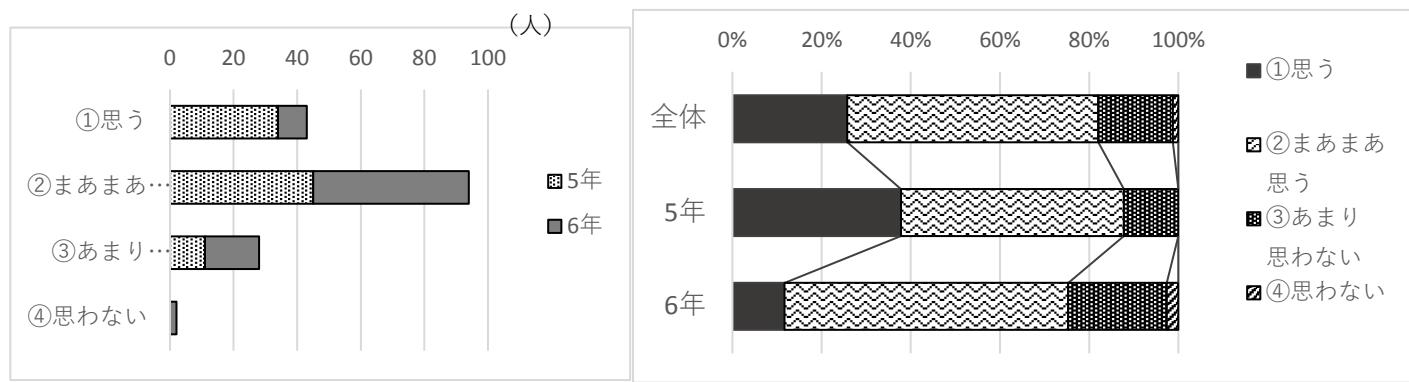


- ・ルールがあり約束を守っている人が、全体で64人(40%)と一番多い
- ・6年になるほど、ルールを決めて約束を守っている人が減り、逆に約束を守っていない人が増えている

9. 今の自分は、健康と思いますか？

	全 体	5 年	6 年
①思う	43 25.7%	34 37.8%	9 11.7%
②まあまあ思う	94 56.3%	45 50.0%	49 63.6%
③あまり思わない	28 16.8%	11 12.2%	17 22.1%
④思わない	2 1.2%	0 0.0%	2 2.6%
合 計	167 100%	90 100%	77 100%

9	全 体	5 年	6 年	予想
①	2	2	3	2
②	1	1	1	1
③	3	3	2	3
④	4	4	4	4

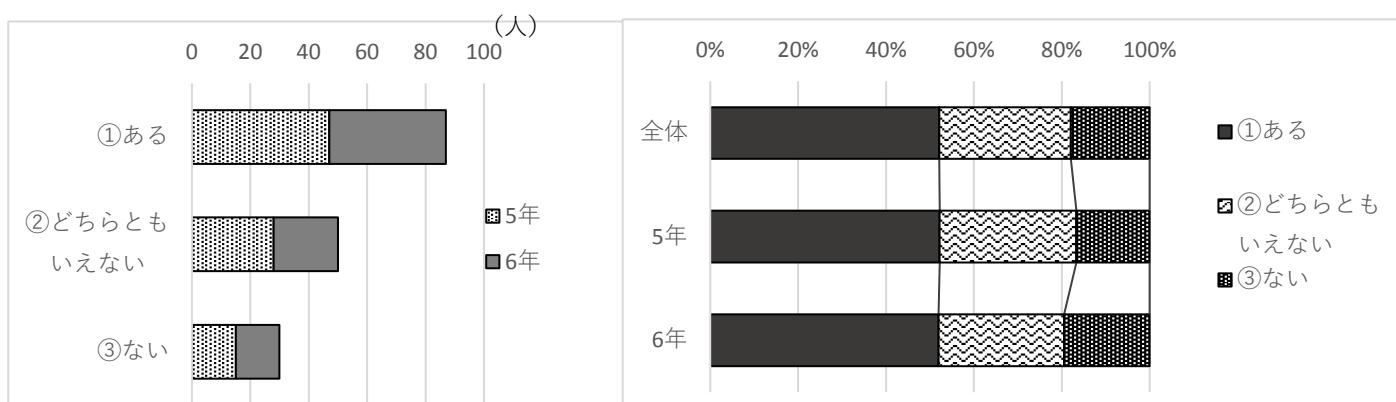


- まあまあ健康と思う人が全体で94人(56.3%)と一番多い
- 6年は、5年より健康と思う人が少なく、あまり健康と思わない人が多い

10. かなえたい夢や目標はありますか？

	全 体	5 年	6 年
①ある	87人 52.1%	47人 52.2%	40人 51.9%
②どちらともいえない	50人 29.9%	28人 31.1%	22人 28.6%
③ない	30人 18.0%	15人 16.7%	15人 19.5%
合 計	167人 100%	90人 100%	77人 100%

10	全 体	5 年	6 年	予想
①	1	1	1	1
②	2	2	2	2
③	3	3	3	3



- 夢・目標がある人が、全体で87人(52.1%)と一番多い
- 夢・目標がある人の割合は、5年も6年もあまり変わらなかった