

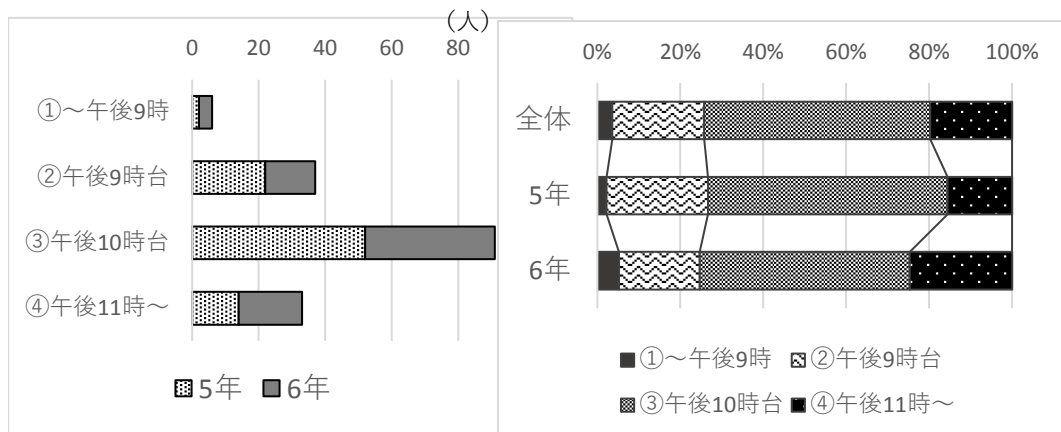
生活習慣と健康についてのアンケート

・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%	4	5.2%
②午後9時台	37	22.2%	22	24.4%	15	19.5%
③午後10時台	91	54.5%	52	57.8%	39	50.6%
④午後11時～	33	19.8%	14	15.6%	19	24.7%
合 計	167	100%	90	100%	77	100%

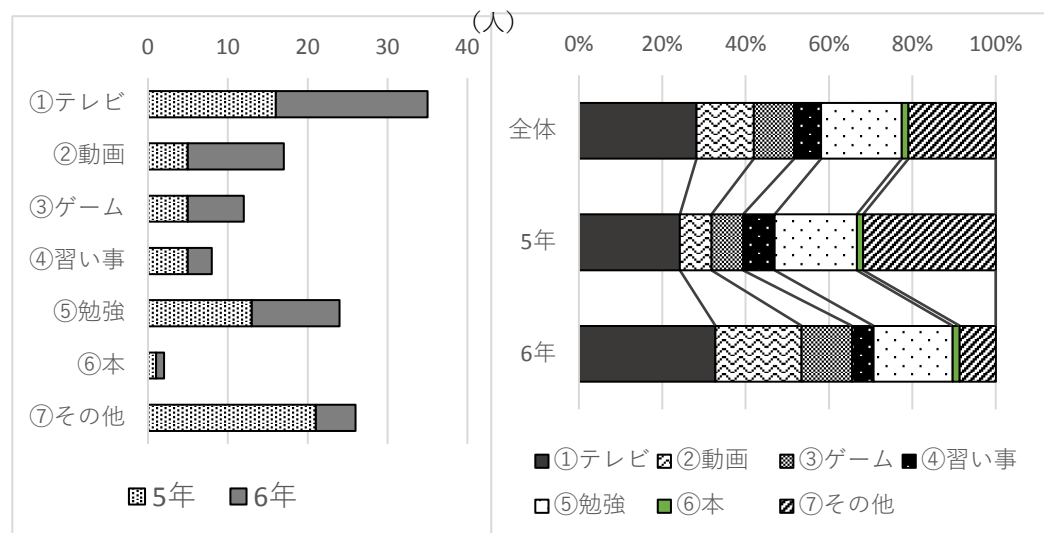


順位	全体	5年	6年	予想
①	4	4	4	4
②	2	2	3	3
③	1	1	1	1
④	3	3	2	2

- ・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%	19	32.8%
②動画	17	13.7%	5	7.6%	12	20.7%
③ゲーム	12	9.7%	5	7.6%	7	12.1%
④習い事	8	6.5%	5	7.6%	3	5.2%
⑤宿題・勉強	24	19.4%	13	19.7%	11	19.0%
⑥本・マンガ	2	1.6%	1	1.5%	1	1.7%
⑦その他（風呂 用事 学校の用意など）	26	21.0%	21	31.8%	5	8.6%
合 計	124	100%	66	100%	58	100%



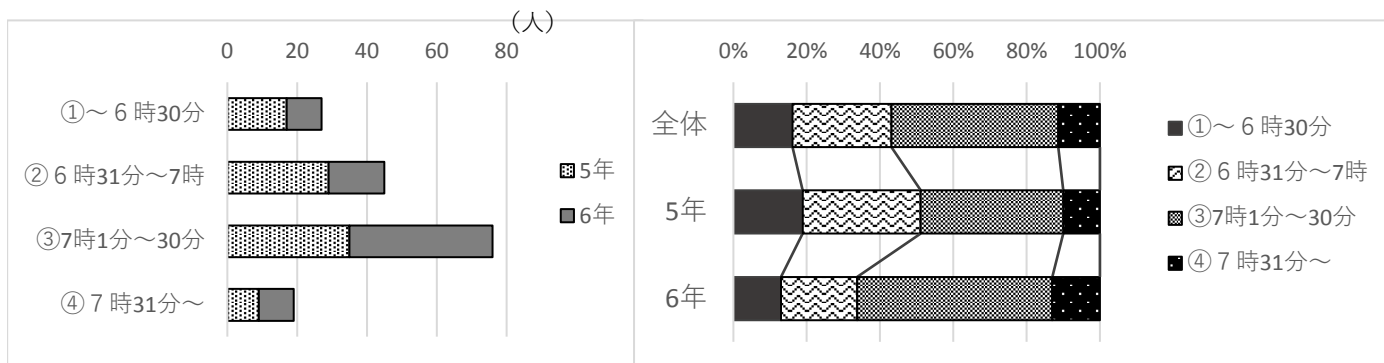
順位	全体	5年	6年	予想
①	1	2	1	3
②			2	2
③				1
④				
⑤	3	3	3	
⑥				
⑦	2	1		

- ・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%
④ 7 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

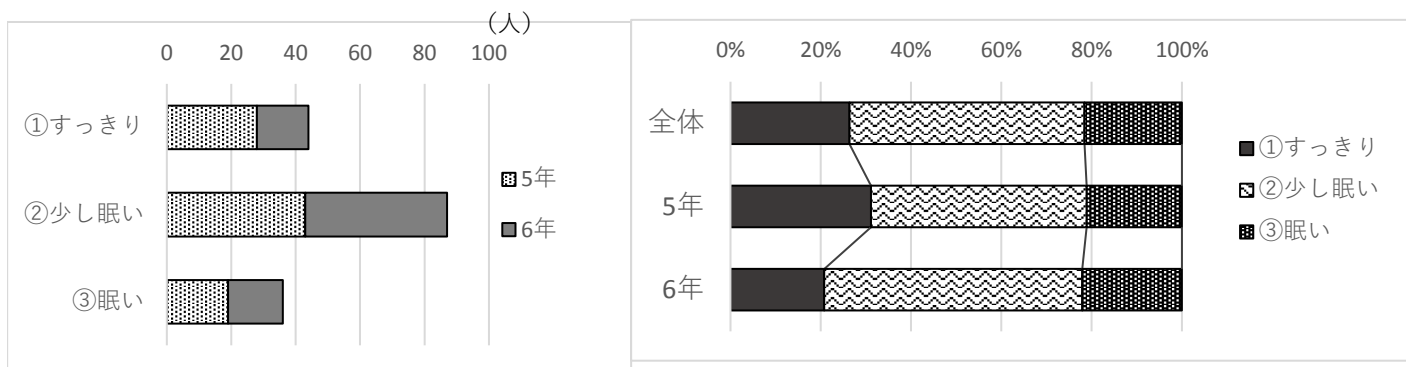


- ・朝、7時1分～7時30分に起きた人が、全体で76人(45.5%)と 一番多い
- ・7時までに起きた人は、5年は46人(51.1%) 6年は26人(33.8%)で、5年の方が早く起きる人が多い

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

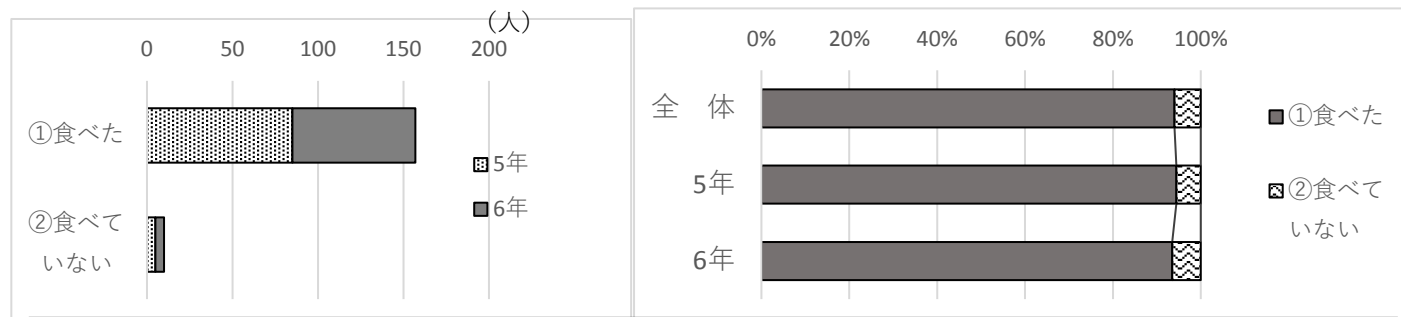


- ・「少し眠い」が、全体で87人(52.1%)と一番多い
- ・6年は、5年よりすっきり目覚めた人が少なく、少し眠い人が多い
- ・朝、眠い人は、5年と6年であまり変わらず、5人に1人は「朝、眠い」と感じている

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

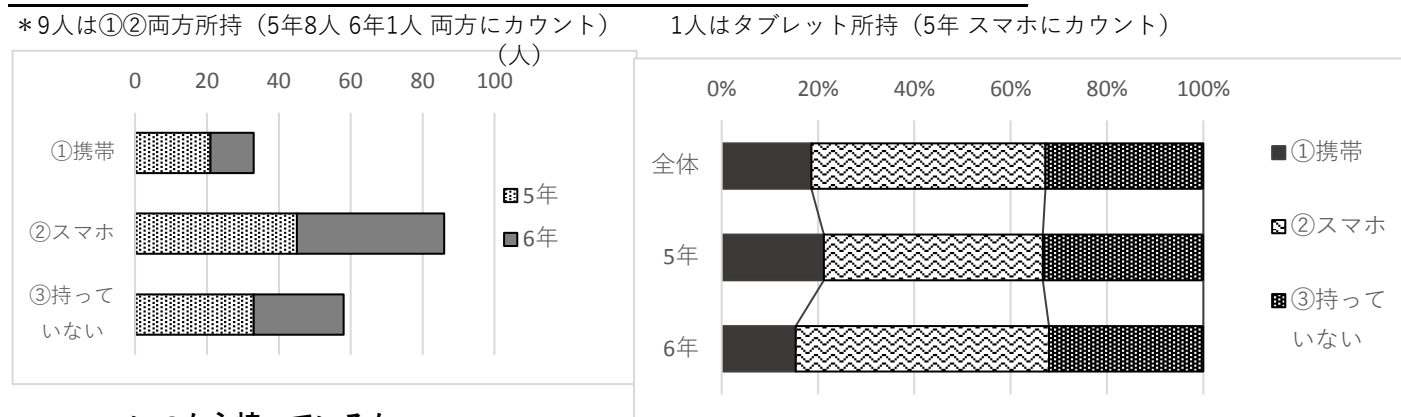


- ・ 157人(94%)の人が朝食を食べてきている
- ・ 朝食を食べてきた人の割合は、5年も6年もあまり変わらなかった

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



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	

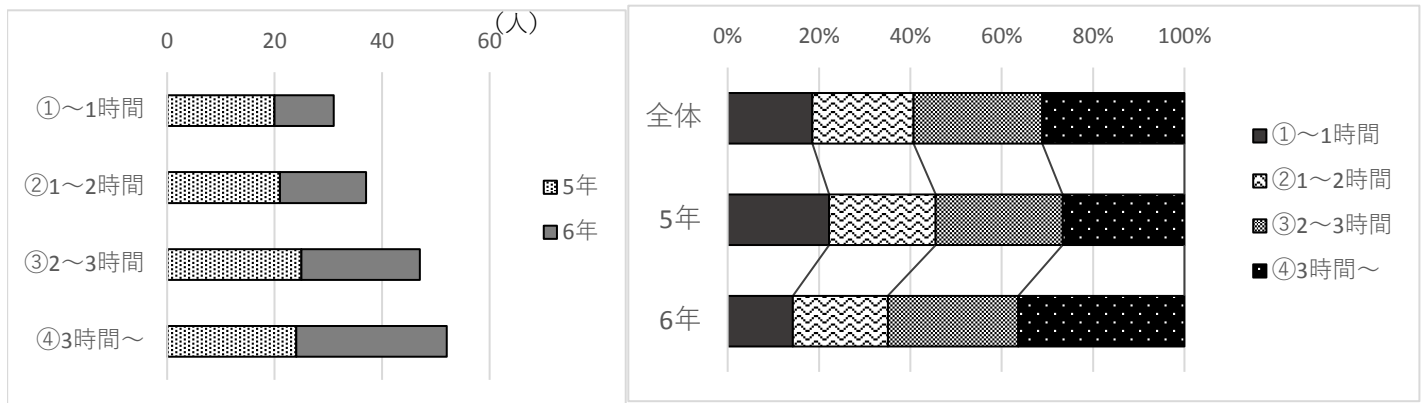
- ・ スマホを持っているが、全体で86人(48.6%)と一番多い
- ・ 6年は、52.6%と半数以上の人々がスマホを持っている
- ・ スマホが一番多いのは予想どおりだが、2位は「持っていない」だった

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%	11	14.3%
②1～2時間	37	22.2%	21	23.3%	16	20.8%
③2～3時間	47	28.1%	25	27.8%	22	28.6%
④3時間以上	52	31.1%	24	26.7%	28	36.4%
合 計	167	100%	90	100%	77	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



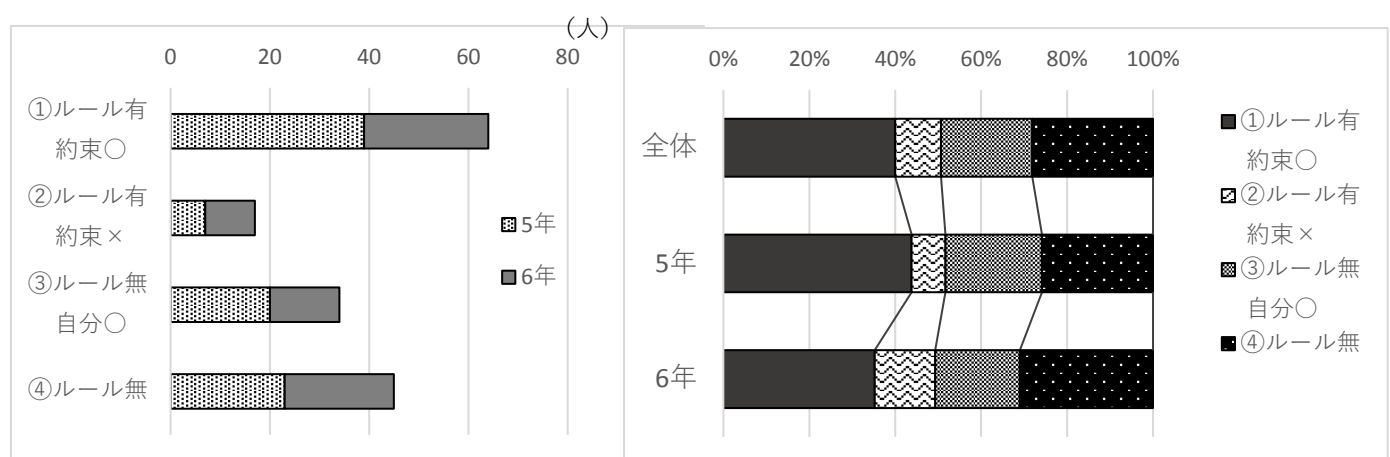
- ・テレビやスマホの時間が3時間以上の人が、全体で52人(31.1%)と一番多い
- ・1日3時間以上の人は、5年が26.7%と4人に1人以上、6年が36.4%と3人に1人以上いた

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%	25	35.2%
②ルール有・約束×	17	10.6%	7	7.9%	10	14.1%
③ルール無・自分○	34	21.3%	20	22.5%	14	19.7%
④ルール無	45	28.1%	23	25.8%	22	31.0%
合 計	160	100%	89	100%	71	100%

順 位

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



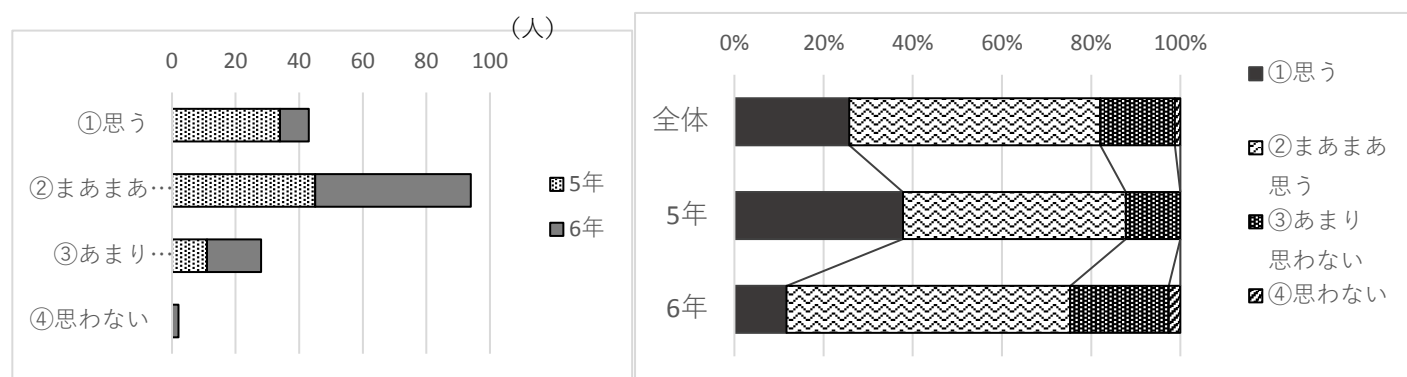
- ・ルールがあり約束を守っている人が、全体で64人(40%)と一番多い
- ・6年になるほど、ルールを決めて約束を守っている人が減り、逆に約束を守っていない人が増えている

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%

順 位

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



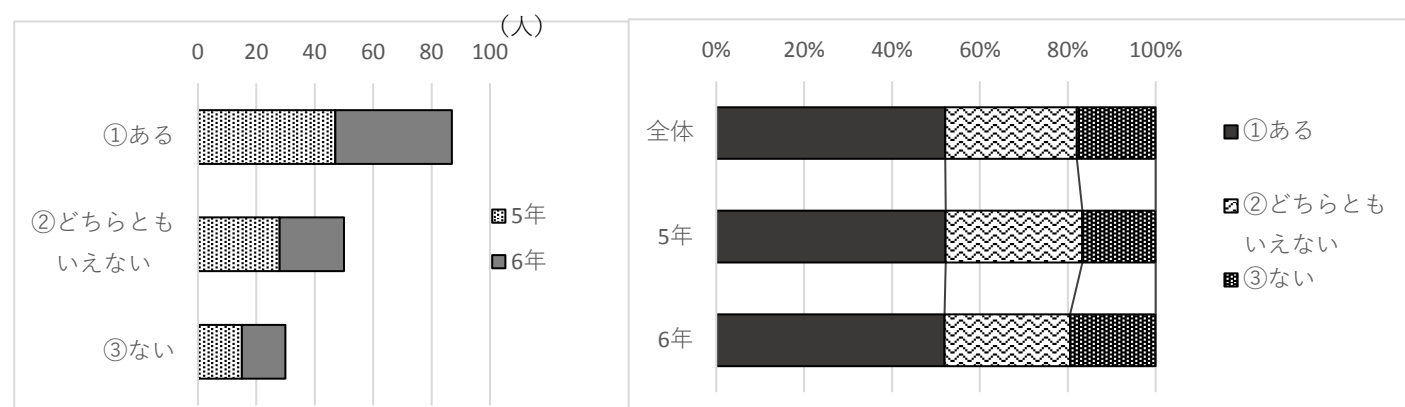
- ・まあまあ健康と思う人が全体で94人(56.3%)と一番多い
- ・6年は、5年より健康と思う人が少なく、あまり健康と思わない人が多い

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%

順 位

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