

みなさんの声を聞かせてください

「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動のアンケート

滋賀県では、みなさんが健康で規則正しい生活をおくることができるように、
「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動を、おこなっています。

そのため、小学2年生、5年生、中学2年生のみなさんにアンケートをお願い
することになりました。

アンケートは、すべてコンピュータで集計しますので、こたえた人が、わかる
ことはありませんので、ご協力をお願いします。

書き入れたアンケートは、家族の方が書かれたアンケートといっしょに、学校で
お渡しした封筒に入れて、学校の担任の先生に7月17日までに出してください。

平成19年7月



しがけんきょういくいんかい
滋賀県教育委員会

《アンケートについてのお願い》

- ・質問の回答は、あてはまる番号に をつけてください。
- ・質問は、1つに をつけるところやあてはまるものすべてに をつけるところがあり
ますので、注意してください。
- ・アンケートについて、わからないことは、先生か下記までお願いします。

しがけん きょういくいんかい しょうがいがくしゅうか でん わ
滋賀県 教育委員会 生涯学習課 電話 077-528-4654

問1 性別は。(1つに)

- | | |
|------|------|
| 1. 男 | 2. 女 |
|------|------|

問2 学年は。(1つに)

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1. 小学2年生 | 2. 小学5年生 | 3. 中学2年生 |
|----------|----------|----------|

問3 住んでいるところは。(1つに)

- | |
|---|
| 1. 大津地域 (大津市) |
| 2. 南部地域 (草津市、守山市、栗東市、甲賀市、野洲市、湖南市) |
| 3. 東近江地域 (近江八幡市、東近江市、安土町、日野町、竜王町) |
| 4. 湖東地域 (彦根市、愛荘町、豊郷町、甲良町、多賀町) |
| 5. 湖北地域 (長浜市、米原市、虎姫町、湖北町、高月町、木之本町、余呉町、西浅井町) |
| 6. 湖西地域 (高島市) |

問4 平日(学校に行く日)は、何時ごろに起きますか。(1つに)

- | | | |
|---------|------------|------------|
| 1. 6時まで | 2. 6時ごろ | 3. 6時30分ごろ |
| 4. 7時ごろ | 5. 7時30分ごろ | 6. 8時ごろ |

問5 平日の朝、自分で起きていますか。(1つに)

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1. ほとんど自分で起きている | 2. 父母(保護者)に起こされることが多い |
| 3. いつも父母(保護者)に起こされる | |

問6 平日の夕食は、何時ごろに食べますか。(1つに)

- | | | |
|----------|-----------|----------|
| 1. 夜6時ごろ | 2. 夜7時ごろ | 3. 夜8時ごろ |
| 4. 夜9時ごろ | 5. 夜10時ごろ | |

問7 平日は、夕食後、何をすることが多いですか。(あてはまるものすべてに)

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1. テレビやビデオ・DVDをみる | 2. ゲームをする |
| 3. パソコンやメールをする | 4. マンガや本を読む |
| 5. 友だちと電話する | 6. 家族で、はなしなどをする |
| 7. 自分の趣味をする | 8. 勉強をする |
| 9. とくに、きまっていない | |

問8 平日は、何時ごろに寝ていますか。(1つに)

- | | | |
|-----------|----------|-----------|
| 1. 夜8時ごろ | 2. 夜9時ごろ | 3. 夜10時ごろ |
| 4. 夜11時ごろ | 5. 夜0時すぎ | |

問9 あなたは、毎日「朝ごはん」を食べていますか。(1つに)

1. 欠かさずに食べる

2. 食べない日もある

3. ほとんど食べない

《問9で、「1」をこたえた人だけ》

問9-1 「朝ごはん」は、だれと食べますか。(1つに)

1. 家族みんなで食べる

2. みんなではないが、だれかと食べる

3. ひとりで食べることが多い

4. いつもひとりで食べる

《問9で、「2」か「3」をこたえた人だけ》

問9-2 なぜ、「朝ごはん」を食べないのですか。(あてはまるものすべてに)

1. 朝は食欲がない

2. だれも朝ごはんをつくってくれない

3. 朝ごはんを食べるより、寝ていたい

4. 遅刻してしまうので食べる時間がない

5. ダイエットのため

6. その他()

ここからは、全員に聞きます。

問10 あなたは、普段、次のようなことを感じることはありませんか。(あてはまるものすべてに)

1. 体がだるいこと

2. 疲れやすいこと

3. 授業中に眠くなること

4. 頭がいたくなること

5. 頭がボーッとすること

6. 肩がこること

7. 勉強に集中できないこと

8. とくにない

問11 普段、気持ちが落ちつかなかったり、「イライラ」したりすることがありますか(1つに)

1. よくある

2. たまにある

3. あまりない

問12 学校の授業時間以外に、普段(月曜日から金曜日)、1日あたりどれくらいの時間、勉強をしますか。(学習塾で勉強している時間や家庭教師の先生に教わっている時間もふくみます)(1つに)

1. 全くしない

2. 15分間より少ない

3. 15分間以上、30分間より少ない

4. 30分間以上、1時間より少ない

5. 1時間以上、2時間より少ない

6. 2時間以上

問 13 あなたは、アからエのようなことがありますか。(それぞれ1つに)

	1 たくさん ある	2 あまり ない	3 ぜんぜん ない
ア <small>いえ</small> 家など(<small>がっこういがい</small> 学校以外)で <small>やさい</small> 野菜を <small>そだ</small> 育てたこと	1	2	3
イ <small>じぶん</small> 自分で <small>か</small> 買い物をして <small>りょうり</small> 料理したこと	1	2	3
ウ <small>やがい</small> 野外で <small>ごはん</small> ごはんを <small>つく</small> 作って <small>た</small> 食べたこと	1	2	3
エ <small>た</small> 食べ物の <small>す</small> 好き <small>きら</small> 嫌い	1	2	3

問 14 あなたは、アからオのことが、好き(楽しい)ですか。きれい(楽しくない)ですか。
(それぞれ1つに)

	1 <small>す</small> 好き (<small>たの</small> 楽しい)	2 どちらか といえば好 き(<small>たの</small> 楽しい)	3 ふつう	4 どちらか といえばき らい (<small>たの</small> 楽しくない)	5 <small>きれい</small> きれい (<small>たの</small> 楽しくな い)
ア <small>うんどう</small> 運動すること	1	2	3	4	5
イ <small>どくしょ</small> 読書すること	1	2	3	4	5
ウ <small>べんきょう</small> 勉強すること	1	2	3	4	5
エ <small>がっこう</small> 学校での <small>せいかつ</small> 生活	1	2	3	4	5
オ <small>かてい</small> 家庭での <small>せいかつ</small> 生活	1	2	3	4	5

問 15 あなたは、今、ゲーム以外のことで、熱中していることがありますか。(1つに)

<p>1. ある</p> <p>2. ない</p>	<p>→ <u>どんなことに熱中していますか。</u></p>
---------------------------	---------------------------------

これで質問は終わりです。
ありがとうございました。



あなたの声をお聞かせください

～「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動に関するアンケートのご協力をお願い～

保護者様

この調査は、文部科学省からの「子どもの生活リズム向上のための調査研究」に関する委託を受けて行うものです。内容は、子どもの生活リズム向上に向けて、地域ぐるみでの活動に対する効果の検証と分析を行うものです。

調査の対象者は、小学2年生と5年生、中学2年生の児童・生徒とその保護者、幼稚園に在園する5歳児を持つ保護者を対象に無作為に選び、アンケート調査のご協力をお願いするものです。

調査は、無記名であり、回答についてはコンピュータで統計的に処理いたしますので、ご迷惑をおかけすることは決してありませんし、当該の目的以外に使用することはありません。

なお、この運動の成果を検証するために、9月以降に、再度アンケート調査を予定しております。

ご多用のところ大変恐縮ですが、調査の趣旨についてご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

平成19年7月

滋賀県教育委員会

《ご記入にあたってのお願い》

- ・アンケートは、保護者の方がお答えください。
- ・回答は質問に従い、あてはまる番号に をつけてください。

《回収方法とお問い合わせについて》

- ・ご記入いただきました調査票は、お渡ししました封筒に入れ、子どもさんを通じて、学校もしくは幼稚園の先生にお渡しください。7月17日までに出してください。
- ・なお、住所・氏名はお書きになる必要はありません。
- ・ご回答いただく上で不明な点、調査に関するお問い合わせは、下記までお願いいたします。

滋賀県 教育委員会 生涯学習課

電話 077-528-4654

FAX 077-528-4962

「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動とは

子どもたちの生活実態を過去と比較すると、就寝時刻は遅くなり、朝食をとらないなど、基本的な生活習慣の乱れが指摘されています。こうしたことが、子どもたちの学力低下や体力低下をもたらす要因の一つとも考えられています。

そのため、子どもたちの生活リズムを向上させ、望ましい基本的な生活習慣を身につけられるように、地域社会全体で家庭の教育力を支える気運を醸成するための、運動（「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動）を展開するものです。



問1 この調査票を記入くださる方と、お子さんとの関係は。(1つに)

1. 父親	2. 母親	3. 祖父
4. 祖母	5. その他()	

問2 あなたの年齢は。(調査票の記入者)

1. 20歳代	2. 30歳代	3. 40歳代
4. 50歳代	5. 60歳以上	

問3 同居家族は。(あてはまるものすべてに)

1. 配偶者	2. 子ども	3. 祖父
4. 祖母	5. その他()	

問4 お子さんの学年は。(「お子さん」とは、この調査票を持ち帰ったお子さんのこと。)

1. 小学校就学前	2. 小学2年生
3. 小学5年生	4. 中学2年生

問5 あなたのお住まいは。(1つに)

1. 大津地域(大津市)
2. 南部地域(草津市、守山市、栗東市、甲賀市、野洲市、湖南市)
3. 東近江地域(近江八幡市、東近江市、安土町、日野町、竜王町)
4. 湖東地域(彦根市、愛荘町、豊郷町、甲良町、多賀町)
5. 湖北地域(長浜市、米原市、虎姫町、湖北町、高月町、木之本町、余呉町、西浅井町)
6. 湖西地域(高島市)

問6 「お子さん」の起床時刻は何時ごろですか。(それぞれ1つに)

問6-1 普段の平日(学校に行く日)

1. 午前6時まで	2. 午前6時ごろ	3. 午前6時30分ごろ
4. 午前7時ごろ	5. 午前7時30分ごろ	6. 午前8時ごろ

問6-2 学校が休みの日

1. 午前6時まで	2. 午前6時ごろ	3. 午前6時30分ごろ
4. 午前7時ごろ	5. 午前7時30分ごろ	6. 午前8時以降

問7 「お子さん」の就寝時刻は何時ごろですか。(それぞれ1つに)

問7-1 普段の平日(学校に行く日)

- | | | |
|------------|-----------|------------|
| 1. 午後8時ごろ | 2. 午後9時ごろ | 3. 午後10時ごろ |
| 4. 午後11時ごろ | 5. 午前0時以降 | 6. わからない |

問7-2 学校が休みの日の前日

- | | | |
|------------|-----------|------------|
| 1. 午後8時ごろ | 2. 午後9時ごろ | 3. 午後10時ごろ |
| 4. 午後11時ごろ | 5. 午前0時以降 | 6. わからない |

問8 おさんは、以下のことに、一日どのくらいの時間を費やしていますか。(それぞれ1つに)

テレビの視聴

- | | | |
|-------------------|--------------|------------|
| 1. ほとんど見ない(1時間未満) | 2. 1時間~2時間未満 | 3. 2時間~3時間 |
| 4. 3時間以上 | 5. わからない | |

パソコンやゲーム(テレビゲーム等)

- | | | |
|--------------------|--------------|------------|
| 1. ほとんどやらない(1時間未満) | 2. 1時間~2時間未満 | 3. 2時間~3時間 |
| 4. 3時間以上 | 5. わからない | |

友だちとの電話やメール

- | | | |
|--------------------|--------------|------------|
| 1. ほとんどやらない(1時間未満) | 2. 1時間~2時間未満 | 3. 2時間~3時間 |
| 4. 3時間以上 | 5. わからない | |

問9 おさんには、毎日、朝食を食べさせていますか。(1つに)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 欠かさず食べさせている | 2. 食べさせていない日もある |
| 3. ほとんど食べさせていない | |

問10 あなた(調査票の記入者)の朝食のとり方はいかがですか。(1つに)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 欠かさず食べている | 2. 食べていない日もある |
| 3. ほとんど食べない | |

問11 おさんには、食べ物の好き嫌いがありますか。(1つに)

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. たくさんある | 3. ほとんどない |
| 2. 少しはある | 4. まったくない |

問11-1 子どもが嫌いな食べ物、好まない食べ物(例えば 緑黄色野菜など)は、どうしていますか。
(1つに)

- | | |
|-------------------------------|-------------------|
| 1. できるだけ食べさせるようにしている | 2. 時々食べさせるようにしている |
| 3. ほとんど食べさせていない(好きなものだけ食べさせる) | |

問 12 お子さんの食事に関して、バランスのよい食生活を心がけていますか。(1つに)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1 . 心がけている | 2 . まあまあ心がけている |
| 3 . あまり心がけていない | 4 . まったく心がけていない |

問 13 あなた(調査票の記入者)は、アからウのようなことがありますか。(それぞれ1つに)

	1 たくさんある	2 あまりない	3 ぜんぜんない
ア 家などで野菜を育てたこと	1	2	3
イ 野外でごはんを作って食べたこと	1	2	3
ウ 食べ物の好き嫌い	1	2	3

問 14 県では、子どもたちの学習意欲・体力・気力の向上にむけた県民運動として、「早寝・早起き・朝ごはん」運動を展開しています。あなたは、この取組みをご存知でしたか。

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1 . 聞いたこともあり、よく知っている | 2 . 聞いたことはあるが、よく知らない |
| 3 . 聞いたこともない | |

問 15 県では、「早寝・早起き・朝ごはん」に関連する取組を募集しています。あなたが、取り組みそうな内容をお応えください。(あてはまるものにすべてに)

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 1 . 地域の大人も参加するふれあいラジオ体操 | 2 . 地域子ども会で取り組むおはようウォーク |
| 3 . 大人も一緒になってノーテレビデー | 4 . 大人も一緒になって取り組むおやすみ読書 |
| 5 . その他() | |

最後に、滋賀県において「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動()を展開するにあたり、良いアイデアやご意見などがありましたら、自由にご記入ください。()1ページ目をご覧ください。

これで質問は終わりです。
ご協力ありがとうございました。



あなたの声をお聞かせください

～「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動に関するアンケートのご協力をお願い～

保護者様

この調査は、文部科学省からの「子どもの生活リズム向上のための調査研究」に関する委託を受けて行うものです。内容は、子どもの生活リズム向上に向けて、地域ぐるみでの活動に対する効果の検証と分析を行うものです。

調査の対象者は、小学2年生と5年生、中学2年生の児童・生徒とその保護者、幼稚園に在園する5歳児を持つ保護者を対象に無作為に選び、アンケート調査のご協力をお願いするものです。

調査は、無記名であり、回答についてはコンピュータで統計的に処理いたしますので、ご迷惑をおかけすることは決してありませんし、当該の目的以外に使用することはありません。

なお、この運動の成果を検証するために、9月以降に、再度アンケート調査を予定しております。

ご多用のところ大変恐縮ですが、調査の趣旨についてご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

平成19年7月

滋賀県教育委員会

《ご記入にあたってのお願い》

- ・アンケートは、保護者の方がお答えください。
- ・回答は質問に従い、あてはまる番号に をつけてください。

《回収方法とお問い合わせについて》

- ・ご記入いただきました調査票は、お渡ししました封筒に入れ、子どもさんを通じて、学校もしくは幼稚園の先生にお渡しください。7月17日までに出してください。
- ・なお、住所・氏名はお書きになる必要はありません。
- ・ご回答いただく上で不明な点、調査に関するお問い合わせは、下記までお願いいたします。

滋賀県 教育委員会 生涯学習課

電話 077-528-4654

FAX 077-528-4962

「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動とは

子どもたちの生活実態を過去と比較すると、就寝時刻は遅くなり、朝食をとらないなど、基本的な生活習慣の乱れが指摘されています。こうしたことが、子どもたちの学力低下や体力低下をもたらす要因の一つとも考えられています。

そのため、子どもたちの生活リズムを向上させ、望ましい基本的な生活習慣を身につけられるように、地域社会全体で家庭の教育力を支える気運を醸成するための、運動（「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動）を展開するものです。



問1 この調査票を記入くださる方と、お子さんとの関係は。(1つに)

1. 父親	2. 母親	3. 祖父
4. 祖母	5. その他()	

問2 あなたの年齢は。(調査票の記入者)

1. 20歳代	2. 30歳代	3. 40歳代
4. 50歳代	5. 60歳以上	

問3 同居家族は。(あてはまるものすべてに)

1. 配偶者	2. 子ども	3. 祖父
4. 祖母	5. その他()	

問4 お子さんの学年は。(「お子さん」とは、この調査票を持ち帰ったお子さんのこと。)

1. 小学校就学前	2. 小学2年生
3. 小学5年生	4. 中学2年生

問5 あなたのお住まいは。(1つに)

1. 大津地域(大津市)
2. 南部地域(草津市、守山市、栗東市、甲賀市、野洲市、湖南市)
3. 東近江地域(近江八幡市、東近江市、安土町、日野町、竜王町)
4. 湖東地域(彦根市、愛荘町、豊郷町、甲良町、多賀町)
5. 湖北地域(長浜市、米原市、虎姫町、湖北町、高月町、木之本町、余呉町、西浅井町)
6. 湖西地域(高島市)

問6 「お子さん」の起床時刻は何時ごろですか。(それぞれ1つに)

問6-1 普段の平日(学校に行く日)

1. 午前6時まで	2. 午前6時ごろ	3. 午前6時30分ごろ
4. 午前7時ごろ	5. 午前7時30分ごろ	6. 午前8時ごろ

問6-2 学校が休みの日

1. 午前6時まで	2. 午前6時ごろ	3. 午前6時30分ごろ
4. 午前7時ごろ	5. 午前7時30分ごろ	6. 午前8時以降

問7 「お子さん」の就寝時刻は何時ごろですか。(それぞれ1つに)

問7-1 普段の平日(学校に行く日)

- | | | |
|------------|-----------|------------|
| 1. 午後8時ごろ | 2. 午後9時ごろ | 3. 午後10時ごろ |
| 4. 午後11時ごろ | 5. 午前0時以降 | 6. わからない |

問7-2 学校が休みの日の前日

- | | | |
|------------|-----------|------------|
| 1. 午後8時ごろ | 2. 午後9時ごろ | 3. 午後10時ごろ |
| 4. 午後11時ごろ | 5. 午前0時以降 | 6. わからない |

問8 おさんは、以下のことに、一日どのくらいの時間を費やしていますか。(それぞれ1つに)

テレビの視聴

- | | | |
|-------------------|--------------|------------|
| 1. ほとんど見ない(1時間未満) | 2. 1時間~2時間未満 | 3. 2時間~3時間 |
| 4. 3時間以上 | 5. わからない | |

パソコンやゲーム(テレビゲーム等)

- | | | |
|--------------------|--------------|------------|
| 1. ほとんどやらない(1時間未満) | 2. 1時間~2時間未満 | 3. 2時間~3時間 |
| 4. 3時間以上 | 5. わからない | |

友だちとの電話やメール

- | | | |
|--------------------|--------------|------------|
| 1. ほとんどやらない(1時間未満) | 2. 1時間~2時間未満 | 3. 2時間~3時間 |
| 4. 3時間以上 | 5. わからない | |

問9 おさんには、毎日、朝食を食べさせていますか。(1つに)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 欠かさず食べさせている | 2. 食べさせていない日もある |
| 3. ほとんど食べさせていない | |

問10 あなた(調査票の記入者)の朝食のとり方はいかがですか。(1つに)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 欠かさず食べている | 2. 食べていない日もある |
| 3. ほとんど食べない | |

問11 おさんには、食べ物の好き嫌いがありますか。(1つに)

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. たくさんある | 3. ほとんどない |
| 2. 少しはある | 4. まったくない |

問11-1 子どもが嫌いな食べ物、好まない食べ物(例えば 緑黄色野菜など)は、どうしていますか。
(1つに)

- | | |
|-------------------------------|-------------------|
| 1. できるだけ食べさせるようにしている | 2. 時々食べさせるようにしている |
| 3. ほとんど食べさせていない(好きなものだけ食べさせる) | |

問 12 お子さんの食事に関して、バランスのよい食生活を心がけていますか。(1つに)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1 . 心がけている | 2 . まあまあ心がけている |
| 3 . あまり心がけていない | 4 . まったく心がけていない |

問 13 あなた(調査票の記入者)は、アからウのようなことがありますか。(それぞれ1つに)

	1 たくさん ある	2 あまりない	3 ぜんぜん ない
ア 家などで野菜を育てたこと	1	2	3
イ 野外でごはんを作って食べたこと	1	2	3
ウ 食べ物の好き嫌い	1	2	3

問 14 県では、子どもたちの学習意欲・体力・気力の向上にむけた県民運動として、「早寝・早起き・朝ごはん」運動を展開しています。あなたは、この取組みをご存知でしたか。

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1 . 聞いたこともあり、よく知っている | 2 . 聞いたことはあるが、よく知らない |
| 3 . 聞いたこともない | |

問 15 県では、「早寝・早起き・朝ごはん」に関連する取組を募集しています。あなたが、取り組みそうな内容をお応えください。(あてはまるものにすべてに)

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 1 . 地域の大人も参加するふれあいラジオ体操 | 2 . 地域子ども会で取り組むおはようウォーク |
| 3 . 大人も一緒になってノーテレビデー | 4 . 大人も一緒になって取り組むおやすみ読書 |
| 5 . その他() | |

最後に、滋賀県において「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動()を展開するにあたり、良いアイデアやご意見などがありましたら、自由にご記入ください。()1ページ目をご覧ください。

これで質問は終わりです。
ご協力ありがとうございました。



みなさんの声を聞かせてください

「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動のアンケート

この調査は、7月に学校を通じて、みなさんにお願したアンケートの続きになります。そのため、今回も、前回と同じ小学2年生、5年生、中学2年生のみなさんにアンケートをお願いします。

アンケートは、すべてコンピュータで集計しますので、こたえた人が、わかることはありませんので、ご協力をお願いします。

書き入れたアンケートは、家族の方が書かれたアンケートといっしょに、学校でお渡しした封筒に入れて、担任の先生に10月9日(火)までに出してください。

平成19年9月

滋賀県教育委員会



《アンケートについてお願い》

- ・質問の回答は、あてはまる番号に をつけてください。
- ・質問は、1つに をつけるところやあてはまるものすべてに をつけるところがありますので、注意してください。
- ・アンケートについて、わからないことは、先生か下記までお願いします。
滋賀県 教育委員会 生涯学習課 電話 077-528-4654

問1 性別は。(1つに)

1. 男 2. 女

問2 学年は。(1つに)

1. 小学2年生 2. 小学5年生 3. 中学2年生

問3 住んでいるところは。(1つに)

1. 大津地域(大津市)
2. 南部地域(草津市、守山市、栗東市、甲賀市、野洲市、湖南市)
3. 東近江地域(近江八幡市、東近江市、安土町、日野町、竜王町)
4. 湖東地域(彦根市、愛荘町、豊郷町、甲良町、多賀町)
5. 湖北地域(長浜市、米原市、虎姫町、湖北町、高月町、木之本町、余呉町、西浅井町)
6. 湖西地域(高島市)

問4 夏休みのあと、平日（学校に行く日）は、何時ごろに起きますか。（1つに ）

- | | | |
|----------|-------------|-------------|
| 1 . 6時まで | 2 . 6時ごろ | 3 . 6時30分ごろ |
| 4 . 7時ごろ | 5 . 7時30分ごろ | 6 . 8時ごろ |

問5 夏休みのあと、平日（学校に行く日）は、何時ごろに寝ていますか。（1つに ）

- | | | |
|------------|-----------|------------|
| 1 . 夜8時ごろ | 2 . 夜9時ごろ | 3 . 夜10時ごろ |
| 4 . 夜11時ごろ | 5 . 夜0時すぎ | |

問6 夏休みのあと、あなたは、毎日「朝ごはん」を食べていますか。（1つに ）

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 . 欠かさずに食べる | 2 . 食べない日もある |
| 3 . ほとんど食べない | |

問7 あなたは、「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動を知っていますか。（1つに ）

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1 . きいたことがあり、よく知っている | 2 . きいたことはあるが、よく知らない |
| 3 . きいたことがない | |

→ 《問7で、「1」か「2」をこたえた人だけ》

問7 - 1 「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動を何で知りましたか。（あてはまるものすべてに ）

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 1 . テレビ・ラジオ・ <u>新聞</u> ・ <u>雑誌</u> など | 2 . <u>ポスター</u> ・ <u>チラシ</u> ・ <u>ホームページ</u> などのおしらせ |
| 3 . <u>集会</u> など | 4 . <u>学校</u> からの <u>情報</u> （ <u>先生</u> など） |
| 5 . <u>友達</u> など | 6 . その他（ ） |

→ 《問7で、「1」か「2」をこたえた人だけ》

問7 - 2 「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動を知ってから、するようになったことはありますか。（あてはまるものすべてに ）

- | | |
|---|--|
| 1 . <u>寝る時刻</u> 、 <u>起きる時刻</u> をきめること | 2 . <u>朝</u> 、 <u>自分で起きる</u> ようにすること |
| 3 . <u>学校</u> が <u>休みの日</u> も <u>早起き</u> すること | 4 . <u>朝ごはん</u> を、 <u>必ず</u> 食べること |
| 5 . <u>ラジオ体操</u> に <u>参加</u> する | 6 . <u>ごはんの</u> 時に <u>テレビ</u> をみない |
| 7 . <u>テレビ</u> や <u>ゲーム</u> の <u>時間</u> をきめる | 8 . <u>テレビ</u> をみない、 <u>ゲーム</u> をしない日 <u>を</u> きめる |
| 9 . <u>家</u> に <u>帰る時刻</u> を決める | 10 . その他（ ） |

問8 あなたは、夏^{なつ}休み^{やす}の^{あいだ}間に、どれくらいラジオ体操^{たいそう}に行きましたか。(1つに)

- | | |
|---|--|
| 1. ほとんど ^{やす} 休 ^い まず ^い に行 ^い った | 2. 少し ^{すこ} 休 ^{やす} んだ |
| 3. 休 ^{やす} む方 ^{ほう} が多 ^{おお} かった | 4. ほとんど ^{やす} 休 ^{やす} んだ |

問9 あなたは、家^{いえ}で学^{がっこう}校^もに持^いって行^いくもの^いを、前^{まえ}の^ひ日^ひか、その^ひ日^ひの朝^{あさ}に確^{たし}かめ^{たし}ていま^{たし}すか。
(1つに)

- | | |
|---|--|
| 1. いつも ^い し ^し て ^し て ^て い ^い る | 2. と ^と き ^き ど ^ど き ^き し ^し て ^て い ^い る |
| 3. あ ^あ ま ^ま り ^り し ^し て ^て い ^い な ^な い | 4. ま ^ま っ ^つ た ^た く ^く し ^し て ^て い ^い な ^な い |

問10 あなたは、家^{いえ}で勉^{べん}強^{きょう}する^じ時^{かん}間^じを自^じ分^{ぶん}で^じこ^{こう}ろ^{こう}で^じこ^{こう}ろ^{こう}実^じ行^{こう}して^じいま^{こう}すか(1つに)

- | | |
|---|--|
| 1. いつも ^い し ^し て ^し て ^て い ^い る | 2. と ^と き ^き ど ^ど き ^き し ^し て ^て い ^い る |
| 3. あ ^あ ま ^ま り ^り し ^し て ^て い ^い な ^な い | 4. ま ^ま っ ^つ た ^た く ^く し ^し て ^て い ^い な ^な い |

問11 あなたは、家^{いえ}で学^{がっこう}校^しの宿^{しゅく}題^{たい}を^して^ていま^しすか(1つに)

- | | |
|---|--|
| 1. いつも ^い し ^し て ^し て ^て い ^い る | 2. と ^と き ^き ど ^ど き ^き し ^し て ^て い ^い る |
| 3. あ ^あ ま ^ま り ^り し ^し て ^て い ^い な ^な い | 4. ま ^ま っ ^つ た ^た く ^く し ^し て ^て い ^い な ^な い |

問12 あなたは、家^{いえ}で学^{がっこう}校^じの授^{じゅ}業^{ぎょう}の予^よ習^{しゅう}や復^{ふく}習^{しゅう}、自^じ分^{ぶん}の興^{きょう}味^みのあ^あるこ^ことに^につ^つい^いて、調^{しら}べ^べたり、
勉^{べん}強^{きょう}し^したり^りして^ていま^しすか(1つに)

- | | |
|---|--|
| 1. いつも ^い し ^し て ^し て ^て い ^い る | 2. と ^と き ^き ど ^ど き ^き し ^し て ^て い ^い る |
| 3. あ ^あ ま ^ま り ^り し ^し て ^て い ^い な ^な い | 4. ま ^ま っ ^つ た ^た く ^く し ^し て ^て い ^い な ^な い |

問13 あなたは、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活をするのが、大切だと思いますか。
(1つに)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. とても大切なことである | 2. まあまあ大切なことである |
| 3. あまり大切でない | 4. まったく大切でない |

▶ 《問13で、「1」か「2」をこたえた人だけ》

問13-1 「大切なこと」と思ったのは、なぜですか。(あてはまるものすべてに)

- | | |
|-----------------------|----------------|
| 1. 規則正しい生活をおくるため | 2. 健康な身体をつくるため |
| 3. 気持ちが落ちつき、イライラしないため | 4. 勉強に集中できるため |
| 5. あたり前のことだから | 6. その他() |

問14 あなたは「早寝・早起き・朝ごはん」の生活をしたいと思いますか。(1つに)

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. やっていききたいと思う | 2. できるだけやっていききたいと思う |
| 3. あまりやっていこうとは思わない | 4. やっていこうとは思わない |

▶ 《問14で、「1」か「2」をこたえた人だけ》

問14-1 あなたの家では、何ができそうですか。(あてはまるものすべてに)

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| 1. 寝る時刻、起きる時刻をきめること | 2. 朝、自分で起きるようにすること |
| 3. 学校が休みの日も早起きすること | 4. 朝ごはんを、必ず食べること |
| 5. ラジオ体操に参加する | 6. ごはんの時にテレビをみない |
| 7. テレビやゲームの時間をきめる | 8. テレビをみない、ゲームをしない日をきめる |
| 9. 家に帰る時刻を決める | 10. その他() |

《問14で、「3」か「4」をこたえた人だけ》 ←

問14-2 「思わない」のは、なぜですか。(あてはまるものすべてに)

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. 生活を変えるのはむずかしいから | 2. 大切なことだと思わないから |
| 3. 家族の生活が合わないから | 4. 大変そうだから |
| 5. めんどうだから | 6. その他() |

これで質問は終わりです。

ありがとうございました。



あなたの声をお聞かせください

～「早寝・早起・朝ごはん」県民運動に関するアンケートのご協力をお願い～
この調査は、本年7月に学校を通じてご協力いただきました「子どもの生活リズム向上に向けた調査」の後期アンケートになります。

調査の対象者は、前回と同じ小学2年生と5年生、中学2年生の児童・生徒とその保護者、幼稚園に在園する5歳児を持つ保護者を対象にアンケート調査のご協力をお願いします。

調査は、無記名であり、回答についてはコンピュータで統計的に処理いたしますので、ご迷惑をおかけすることは決してありませんし、当該の目的以外に使用することはありません。

ご多用のところ大変恐縮ですが、調査の趣旨についてご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

平成19年9月

滋賀県教育委員会



《ご記入にあたってのお願い》

- ・アンケートは、保護者の方がお答えください。
- ・回答は質問に従い、あてはまる番号に をつけてください。

《回収方法とお問い合わせについて》

- ・ご記入いただきました調査票は、お渡ししました封筒に入れ、子どもさんを通じて、学校もしくは幼稚園の先生にお渡しください。10月9日(火)までに出してください。
- ・なお、住所・氏名はお書きになる必要はありません。
- ・ご回答いただく上で不明な点、調査に関するお問い合わせは、下記までお願いいたします。

滋賀県 教育委員会 生涯学習課

電話 077-528-4654

FAX 077-528-4962

問1 この調査票を記入くださる方と、お子さんとの関係は。(1つに)

- | | | |
|-------|-----------|-------|
| 1. 父親 | 2. 母親 | 3. 祖父 |
| 4. 祖母 | 5. その他() | |

問2 あなたの年齢は。(調査票の記入者)

- | | | |
|---------|----------|---------|
| 1. 20歳代 | 2. 30歳代 | 3. 40歳代 |
| 4. 50歳代 | 5. 60歳以上 | |

問3 お子さんの学年は。(「お子さん」とは、この調査票を持ち帰ったお子さんのこと。)

- | | |
|-----------|----------|
| 1. 小学校就学前 | 2. 小学2年生 |
| 3. 小学5年生 | 4. 中学2年生 |

問4 あなたのお住まいは。(1つに)

1. 大津地域(大津市)
2. 南部地域(草津市、守山市、栗東市、甲賀市、野洲市、湖南市)
3. 東近江地域(近江八幡市、東近江市、安土町、日野町、竜王町)
4. 湖東地域(彦根市、愛荘町、豊郷町、甲良町、多賀町)
5. 湖北地域(長浜市、米原市、虎姫町、湖北町、高月町、木之本町、余呉町、西浅井町)
6. 湖西地域(高島市)

問5 夏休み後の平日(学校に行く日)、「お子さん」の起床時刻は何時ごろですか。

(1つに)

- | | | |
|-----------|--------------|--------------|
| 1. 午前6時まで | 2. 午前6時ごろ | 3. 午前6時30分ごろ |
| 4. 午前7時ごろ | 5. 午前7時30分ごろ | 6. 午前8時ごろ |

問6 夏休み後の平日(学校に行く日)、「お子さん」の就寝時刻は何時ごろですか。

(1つに)

- | | | |
|------------|-----------|------------|
| 1. 午後8時ごろ | 2. 午後9時ごろ | 3. 午後10時ごろ |
| 4. 午後11時ごろ | 5. 午前0時以降 | 6. わからない |

問7 夏休み後、お子さんには、毎日、朝食を食べさせていますか。(1つに)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 欠かさず食べさせている | 2. 食べさせていない日もある |
| 3. ほとんど食べさせていない | |

問8 滋賀県では、昨年度から「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動を展開していますが、あなたは、この取り組みについてご存知ですか。(1つに)

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 聞いたことがあり、よく知っている | 2. 聞いたことはあるが、よく知らない |
| 3. 聞いたことがない | |

→ 《問8で、「1」、「2」をこたえた人だけ》

問8-1 この県民運動を何で知りましたか。(あてはまるものすべてに)

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| 1. マスメディア(テレビ・ラジオ・新聞・雑誌等) | 2. 県のポスター・チラシ・ホームページ・広報誌 |
| 3. 研修会(リレーフォーラム等) | 4. 学校からの情報(先生等) |
| 5. 口コミ(友人・知人等) | 6. その他() |

→ 《問8で、「1」、「2」をこたえた人だけ》

問8-2 この県民運動を知ってから、ご家庭で取り組むようになったことはありますか。(あてはまるものすべてに)

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| 1. 就寝時刻、起床時刻を決める | 2. 朝 子どもが自分で起きるようにする |
| 3. 休日も規則正しく起床する | 4. 朝食を欠かさず食べる |
| 5. 家族団らんの時間を持つ | 6. 食事の時にテレビを見ない |
| 7. テレビやゲームの時間を決める | 8. テレビを見ない、ゲームをしない日を決める |
| 9. 帰宅時刻を決める | 10. その他() |

問9 あなたの家庭では、「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動が始まる前から、すでに取り組んでいたことはありますか。(あてはまるものすべてに)

- | | |
|---------------------|---------------------------|
| 1. 就寝時刻、起床時刻を決めていた | 2. 朝 子どもが自分で起きるようにしていた |
| 3. 休日も規則正しく起床していた | 4. 朝食を欠かさず食べていた |
| 5. 家族団らんの時間を持っていた | 6. 食事の時にテレビを見ないようにしていた |
| 7. テレビやゲームの時間を決めていた | 8. テレビを見ない、ゲームをしない日を決めていた |
| 9. 帰宅時刻を決めていた | 10. その他() |

問10 あなたは、「早寝・早起き・朝ごはん」を実践していく上で、どんなことが課題だと思いますか。(あてはまるものすべてに)

- | | |
|-----------------------------------|------------------------|
| 1. テレビ・メール・インターネット・ゲーム等、情報が氾濫している | 2. コンビニエンスストア等、店舗の深夜営業 |
| 3. 塾や習い事からの帰宅時刻が遅い | 4. 部活動やクラブ・団体等の活動時間が長い |
| 5. 学校の宿題が多い | 6. 地域や団体等の役職による会合が多い |
| 7. 保護者の帰宅時刻が遅い | 8. 実践していこうとする意識 |
| 9. 子どもに理解させ実行させること | 10. 地域や家族のつながりの希薄化 |
| 11. 大人の労働条件(勤務時間・休暇制度等) | 12. その他() |

問11 今後、ご家庭で「早寝・早起き・朝ごはん」を実践していこうと思いますか。(1つに)

- | | |
|-----------------|---------------------|
| 1. 実践していきたいと思う | 2. できるだけ実践していきたいと思う |
| 3. あまり実践できないと思う | 4. 実践できないと思う |

→《問11で、「1」、「2」をこたえた人だけ》

問11-1 具体的には、どんなことを実践していこうと思いますか。(あてはまるものすべてに)

- | | |
|------------------------|------------------------------|
| 1. 就寝時刻、起床時刻を決めるようにする | 2. 起床等、自分のことを自分でできるようにする |
| 3. 休日も規則正しく起床するようにする | 4. 朝食を欠かさず食べるようにする |
| 5. 家族団らんの時間を持つようにする | 6. 食事の時にテレビを見ないようにする |
| 7. テレビやゲームの時間を決めるようにする | 8. テレビを見ない、ゲームをしない日を決めるようにする |
| 9. 帰宅時刻を決めるようにする | 10. その他() |

《問11で、「3」、「4」をこたえた人だけ》 ←

問11-2 「できないと思う」理由は、何ですか。(あてはまるものすべてに)

- | | |
|---------------------|---------------|
| 1. 生活リズムを変えるのは困難だから | 2. 必要性を感じないから |
| 3. 家族の生活が合わないから | 4. 大変そうだから |
| 5. 面倒だから | 6. その他() |

最後に、ご意見などありましたら、自由にご記入ください。

ご協力ありがとうございました。



ふるってご参加ください

参加無料

手話通訳・託児
(事前申込) あります

「早寝・早起き・朝ごはん」

全国フォーラム in しが

平成19年12月1日(土) 10:00~16:10 びわ湖ホール・ピアザ淡海

分科会 10:00~11:50

場所

第1分科会:ピアザ淡海 大会議室

第2分科会:ピアザ淡海 大ホール

展示・体験コーナー 10:00~13:30

子どもの生活リズムの向上に関わる取り組みの紹介や親と子が一緒になって楽しめるブースを開設します。

場所 ピアザ淡海 中会議室

●睡眠に関するコーナー

- ・睡眠に関する展示、相談

●食に関するコーナー

- ・簡単レシピの紹介
- ・食に関するゲームや紙芝居

●活動紹介のコーナー

- ・ふれあいラジオ体操
- ・通学合宿
- ・市町教育委員会、園・学校
- ・社会教育関係団体や企業

●参加体験型のコーナー

- ・読み聞かせ
- ・牛乳を使ってのバターづくり教室
- ・似顔絵教室、けん玉教室 等

全体会 13:00~16:10

保育、教育、医学、行政の観点から、子どもの生活リズムの向上について話し合います。

場所 びわ湖ホール 大ホール

●オープニングアトラクション

●開会行事

●基調講演

『生きる力と学力』

あの 百マス
計算で有名な

講師

立命館大学教授 陰山 英男 氏



●シンポジウム

『早寝・早起き・朝ごはんのすすめ(仮題)』

コーディネーター	シンポジスト		
			
鈴木みゆき氏 聖徳大学短期大学部 教授	陰山英男氏 立命館大学教授	宮崎総一郎氏 滋賀医科大学教授	嘉田由紀子氏 滋賀県知事

●閉会行事

主催/文部科学省・滋賀県・滋賀県教育委員会・「早寝・早起き・朝ごはん」全国フォーラムinしが実行委員会

問い合わせ先

滋賀県教育委員会事務局生涯学習課 077-528-4654

滋賀教育の日 関連事業



「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動アンケート 前期調査結果

前期分：子ども集計

【上段：実数 / 下段：%】

問1 性別

全 体	男	女	無 回 答
4189	2061	2095	33
100	49.2	50	0.8

問2 学年

全 体	小学 2年生	小学 5年生	中学 2年生	無 回 答
4189	1321	1416	1408	44
100	31.5	33.8	33.6	1.1

問3 居住地域

全 体	大津 地域	南 部 地 域	東 近 江 地 域	湖 東 地 域	湖 北 地 域	湖 西 地 域	無 回 答
4189	852	1430	672	489	563	145	38
100	20.3	34.1	16	11.7	13.4	3.5	0.9

問4 起床時刻

全 体	6 時 ま で	6 時 ご ろ	6 時 3 0 分 ご ろ	7 時 ご ろ	7 時 3 0 分 ご ろ	8 時 ご ろ	無 回 答
4189	143	505	1611	1492	319	80	39
100	3.4	12.1	38.5	35.6	7.6	1.9	0.9

問5 起床状況

全 体	ほと んど 自 分 で 起 き て い る	父 母 （ 保 護 者 ） に 起 こ さ れ る こ と が 多 い	い つ も 父 母 （ 保 護 者 ） に 起 こ さ れ る	無 回 答
4189	1742	1451	950	46
100	41.6	34.6	22.7	1.1

問6 夕食時刻

全 体	夜 6 時 ご ろ	夜 7 時 ご ろ	夜 8 時 ご ろ	夜 9 時 ご ろ	夜 1 0 時 ご ろ	無 回 答
4189	1075	2421	507	101	37	48
100	25.7	57.8	12.1	2.4	0.9	1.1

問7 夕食後の過ごし方

全 体	み る テ レ ビ や ビ デ オ ・ D V D を	ゲ ー ム を す る	パ ソ コ ン や メ ー ル を す る	マ ン ガ や 本 を 読 む	友 だ ち と 電 話 す る	家 族 で 、 は な し な ど を す る	自 分 の 趣 味 を す る	勉 強 を す る	と く に 、 き ま つ て い な い	無 回 答
4189	2751	1087	662	1348	114	1082	866	1259	497	39
100	65.7	25.9	15.8	32.2	2.7	25.8	20.7	30.1	11.9	0.9

問8 就寝時刻

全 体	夜 8 時 ご ろ	夜 9 時 ご ろ	夜 1 0 時 ご ろ	夜 1 1 時 ご ろ	夜 0 時 す ぎ	無 回 答
4189	137	1407	1333	901	355	56
100	3.3	33.6	31.8	21.5	8.5	1.3

問9 朝食の摂取状況

全 体	欠 か さ ず に 食 べ る	食 べ な い 日 も あ る	ほ と ん ど 食 べ な い	無 回 答
4189	3666	344	88	91
100	87.5	8.2	2.1	2.2

問9 - 1 朝食を一緒に食べる人

全 体	家 族 み ん な で 食 べ る	み ん な で は な い が 、 だ れ か と 食 べ る	ひ と り で 食 べ る こ と が 多 い	い つ も ひ と り で 食 べ る	無 回 答
3666	702	2153	537	258	16
100	19.1	58.7	14.6	7	0.4

問9 - 2 朝食を食べない理由

全 体	朝 は 食 欲 が な い	く だ れ も 朝 ご は ん を つ く つ て	て い た い 朝 ご は ん を 食 べ る よ り 、 寝	時 間 が な い	遅 刻 し て し ま う の で 食 べ る	ダ イ エ ツ ト の た め	そ の た	無 回 答
432	233	16	106	180	3	20	23	
100	53.9	3.7	24.5	41.7	0.7	4.6	5.3	

「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動アンケート 前期調査結果

前期分：子ども集計

【上段：実数 / 下段：%】

問10 普段体を感じる症状

全体	体がだるいこと	疲れやすいこと	授業中に眠くなること	頭がいたくなること	頭がボーッとすること	肩がこること	勉強に集中できないこと	とくにない	無回答
4189	1245	1194	1596	688	832	633	1048	1355	74
100	29.7	28.5	38.1	16.4	19.9	15.1	25	32.3	1.8

問11 イライラすることの有無

全体	よくある	たまにある	あまりない	無回答
4189	527	2023	1580	59
100	12.6	48.3	37.7	1.4

問12 学校の授業以外の勉強時間

全体	2時間以上	1時間以上、2時間より少ない	30分以上、1時間より少ない	15分以上、30分より少ない	5分より少ない	全くしない	無回答
4189	261	335	914	1151	938	543	47
100	6.2	8	21.8	27.5	22.4	13	1.1

問13 料理、食べ物についての状況

	全体	たくさんある	あまりない	ぜんぜんない	無回答
家など(学校以外)で野菜を育てたこと	4189	950	1799	1337	103
	100	22.7	42.9	31.9	2.5
自分で買い物をして料理したこと	4189	540	1738	1775	136
	100	12.9	41.5	42.4	3.2
野外でごはんを作って食べたこと	4189	893	2000	1144	152
	100	21.3	47.7	27.3	3.6
食べ物の好き嫌い	4189	1033	2178	868	110
	100	24.7	52	20.7	2.6

問14 行動や生活についての好き嫌い

	全体	好き(楽しい)	どちらかといえば好き(楽しい)	どちらかといえば嫌い(楽しくない)	きらい(楽しくない)	無回答
運動すること	4189	2298	654	794	206	136
	100	54.9	15.6	19	4.9	3.2
読書すること	4189	1482	823	1218	332	222
	100	35.4	19.6	29.1	7.9	5.3
勉強すること	4189	511	571	1672	738	584
	100	12.2	13.6	39.9	17.6	13.9
学校での生活	4189	1696	1011	1049	188	129
	100	40.5	24.1	25	4.5	3.1
家庭での生活	4189	2197	896	856	85	49
	100	52.4	21.4	20.4	2	1.2

問15 ゲーム以外で熱中していること

全体	ある	ない	無回答
4189	2889	1048	252
100	69	25	6

「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動アンケート 前期調査結果

前期分：保護者集計

問1 子どもとの関係

全体	父親	母親	祖父	祖母	その他	無回答
5391	244	5074	4	29	6	34
100	4.5	94.1	0.1	0.5	0.1	0.6

問2 年齢

全体	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳以上	無回答
5391	187	3009	2033	94	26	42
100	3.5	55.8	37.7	1.7	0.5	0.8

問3 同居家族

〔上段：実数 / 下段：%〕

全体	配偶者	子ども	祖父	祖母	その他	無回答
5391	4892	5212	1196	1573	236	49
100	90.7	96.7	22.2	29.2	4.4	0.9

問4 子どもの学年

全体	小学校就学前	小学2年生	小学5年生	中学2年生	無回答
5391	1351	1334	1400	1235	71
100	25.1	24.7	26	22.9	1.3

問5 居住地域

全体	大津地域	南部地域	東近江地域	湖東地域	湖北地域	湖西地域	無回答
5391	1152	1757	916	610	762	163	31
100	21.4	32.6	17	11.3	14.1	3	0.6

問6-1 子どもの起床時刻（普段の平日）

全体	午前6時まで	午前6時ごろ	午前6時30分ごろ	午前7時ごろ	午前7時30分ごろ	午前8時ごろ	無回答
5391	102	495	2000	2128	551	75	40
100	1.9	9.2	37.1	39.5	10.2	1.4	0.7

問6-2 子どもの起床時刻（学校が休みの日）

全体	午前6時まで	午前6時ごろ	午前6時30分ごろ	午前7時ごろ	午前7時30分ごろ	午前8時以降	無回答
5391	91	281	691	1347	1354	1573	54
100	1.7	5.2	12.8	25	25.1	29.2	1

問7-1 子どもの就寝時刻（普段の平日）

全体	午後8時ごろ	午後9時ごろ	午後10時ごろ	午後11時ごろ	午前0時以降	わからない	無回答
5391	320	2272	1636	933	149	11	70
100	5.9	42.1	30.3	17.3	2.8	0.2	1.3

問7-2 子どもの就寝時刻
（学校が休みの日の前日）

全体	午後8時ごろ	午後9時ごろ	午後10時ごろ	午後11時ごろ	午前0時以降	わからない	無回答
5391	155	1383	2039	1400	321	30	63
100	2.9	25.7	37.8	26	6	0.6	1.2

問8 一日に費やす時間
テレビの視聴

全体	ほとんど見ない（1時間未満）	1時間～2時間未満	2時間～3時間	3時間以上	わからない	無回答
5391	529	2518	1767	485	30	62
100	9.8	46.7	32.8	9	0.6	1.2

問8 一日に費やす時間
パソコンやゲーム（テレビゲーム等）

全体	ほとんどやらない（1時間未満）	1時間～2時間未満	2時間～3時間	3時間以上	わからない	無回答
5391	3041	1860	310	75	40	65
100	56.4	34.5	5.8	1.4	0.7	1.2

「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動アンケート 前期調査結果

前期分：保護者集計

【上段：実数 / 下段：%】

問8 一日に費やす時間 友だちとの電話やメール

全体	ほとんどやらない (1時間未満)	1時間〜2時間未満	2時間〜3時間	3時間以上	わからない	無回答
5391	4954	229	37	19	52	100
100	91.9	4.2	0.7	0.4	1	1.9

問9 子どもに朝食を食べさせることの有無

全体	欠かさず食べさせている	食べさせない日もあ	ほとんど食べさせていない	無回答
5391	5055	253	44	39
100	93.8	4.7	0.8	0.7

問10 自身の朝食の摂取状況

全体	欠かさず食べている	食べていない日もある	ほとんど食べない	無回答
5391	4368	750	234	39
100	81	13.9	4.3	0.7

問11 子どもの食べ物の好き嫌いの有無

全体	たくさんある	少しはある	ほとんどない	まったくない	無回答
5391	746	2436	1830	332	47
100	13.8	45.2	33.9	6.2	0.9

問11-1 子どもの嫌いな食べ物への対処法

全体	できているだけ食べさせようと	時々食べさせるようにし	（好きなものだけ食べさせ	ほとんど食べさせていない	無回答
3182	1739	1315	103	25	
100	54.7	41.3	3.2	0.8	

問12 子どもにバランスのよい食生活の心がけの有無

全体	心がけている	まあまあ心がけている	あまり心がけていない	まったく心がけていない	無回答
5391	2203	2882	242	8	56
100	40.9	53.5	4.5	0.1	1

問13 料理、食べ物について

	全体	たくさんある	あまりない	ぜんぜんない	無回答
家などで野菜を育てたこと	5391	1571	2471	1301	48
	100	29.1	45.8	24.1	0.9
野外でごはんを作って食べたこと	5391	1537	3202	599	53
	100	28.5	59.4	11.1	1
食べ物の好き嫌い	5391	367	3268	1706	50
	100	6.8	60.6	31.6	0.9

問14 「早寝・早起き・朝ごはん」運動の認知度

全体	聞いたことあるが、よく知らない	聞いたことはあるが、よく知らない	聞いたこともない	無回答
5391	2491	2276	575	49
100	46.2	42.2	10.7	0.9

問15 「早寝・早起き・朝ごはん」に関連して取り組める内容

全体	地域の大人も参加するふれあいラジオ体操	地域子ども会での取り組み	レビデー	大人も一緒に読んで取り組む	その他	無回答
5391	1818	774	2114	2817	113	389
100	33.7	14.4	39.2	52.3	2.1	7.2

「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動アンケート 後期調査結果

後期分：子ども集計

問1 性別

全体	男	女	無回答
3956	1902	2025	29
100	48.1	51.2	0.7

問2 学年

全体	小学2年生	小学5年生	中学2年生	無回答
3956	1298	1416	1210	32
100	32.8	35.8	30.6	0.8

問3 居住地域

全体	大津地域	南部地域	東近江地域	湖東地域	湖北地域	湖西地域	無回答
3956	767	1367	637	493	503	155	34
100	19.4	34.6	16.1	12.5	12.7	3.9	0.9

【上段：実数 / 下段：％】

問4 起床時間

全体	6時まで	6時ごろ	6時30分ごろ	7時ごろ	7時30分ごろ	8時ごろ	無回答
3956	125	500	1635	1362	244	51	39
100	3.2	12.6	41.3	34.4	6.2	1.3	1

問5 就寝時間

全体	夜8時ごろ	夜9時ごろ	夜10時ごろ	夜11時ごろ	夜0時すぎ	無回答
3956	140	1296	1314	857	304	45
100	3.5	32.8	33.2	21.7	7.7	1.1

問6 朝食摂取頻度

全体	欠かさずに食べる	食べない日もある	ほとんど食べない	無回答
3956	3411	401	103	41
100	86.2	10.1	2.6	1

問7 「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動の認知度

全体	知っていることがあるが、よく知らない	知っていることがあるが、よく知っている	知らない	無回答
3956	1194	1862	843	57
100	30.2	47.1	21.3	1.4

問7-1 「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動を知ったきっかけ

全体	誌など	テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	ポスター・チラシ・ホームページなど	集会など	学校からの情報（先生など）	友だちなど	その他	無回答
3056	452	758	84	2138	156	113	117	
100	14.8	24.8	2.7	70	5.1	3.7	3.8	

問7-2 「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動の取り組みの有無

全体	寝る時刻、起きる時刻をきめること	朝、自分で起きるようになること	学校が休みの日も早起きすること	朝ごはんを、必ず食べる	ラジオ体操に参加すること	ごはんの時にテレビをみない	テレビやゲームの時間をきめる	テレビをみない、ゲームをしない日をきめる	家に帰る時刻を決める	その他	無回答
3056	728	673	590	1386	590	302	453	151	586	197	609
100	23.8	22	19.3	45.4	19.3	9.9	14.8	4.9	19.2	6.4	19.9

問8 夏休みのラジオ体操の参加頻度

全体	ほとんど休まずに行った	少し休んだ	休む方が多かった	ほとんど休んだ	無回答
3956	1377	735	322	1091	431
100	34.8	18.6	8.1	27.6	10.9

「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動アンケート 後期調査結果

後期分：子ども集計

【上段：実数 / 下段：%】

問9 学校への持ち物の点検の有無

全体	いつもしている	ときどきしている	あまりしていない	まったくしていない	無回答
3956	2441	903	296	267	49
100	61.7	22.8	7.5	6.7	1.2

問10 家での勉強の計画の有無

全体	いつもしている	ときどきしている	あまりしていない	まったくしていない	無回答
3956	845	1274	969	813	55
100	21.4	32.2	24.5	20.6	1.4

問11 宿題の実行状況

全体	いつもしている	ときどきしている	あまりしていない	まったくしていない	無回答
3956	2849	688	214	160	45
100	72	17.4	5.4	4	1.1

問12 家での予習、復習の有無

全体	いつもしている	ときどきしている	あまりしていない	まったくしていない	無回答
3956	400	1494	1171	844	47
100	10.1	37.8	29.6	21.3	1.2

問13 「早寝・早起き・朝ごはん」の

全体	とても大切なことである	まあまあ大切なことである	あまり大切でない	まったく大切でない	無回答
3956	2178	1507	141	60	70
100	55.1	38.1	3.6	1.5	1.8

問13-1 「早寝・早起き・朝ごはん」が大切な理由

全体	規則正しい生活をおくるため	健康な身体をつくるため	ラジオ体操のため	気持ちよく落ちつき、イライラしないため	勉強に集中するため	あたり前のことだから	その他	無回答
3685	2144	2632	649	975	1066	70	26	
100	58.2	71.4	17.6	26.5	28.9	1.9	0.7	

問14 「早寝・早起き・朝ごはん」の実践意向の有無

全体	やっていきたいと思う	できるだけやっていきたいと思う	あまりやっていくとは思わない	やっていくとは思わない	無回答
3956	1230	2168	328	116	114
100	31.1	54.8	8.3	2.9	2.9

問14-1 「早寝・早起き・朝ごはん」の実践内容

全体	寝る時刻、起きる時刻をきめる	朝、自分で起きるようになること	学校が休みの日も早起きすること	朝ごはんを、必ず食べる	ラジオ体操に参加すること	ごはんの時にテレビをみない	テレビやゲームの時間をきめる	テレビをみない、ゲームをしな	い日をきめる	家に帰る時刻を決める	その他	無回答
3398	1863	1645	1451	2452	752	697	1066	402	1172	35	27	
100	54.8	48.4	42.7	72.2	22.1	20.5	31.4	11.8	34.5	1	0.8	

問14-2 「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しない理由

全体	生活を変えるのはむずかしいから	大切なことだと思わないから	家族の生活が合わないから	大変そうだから	めんどうだから	その他	無回答
444	166	55	52	130	238	28	33
100	37.4	12.4	11.7	29.3	53.6	6.3	7.4

「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動アンケート 後期調査結果

後期分：保護者集計

問1 子どもとの関係

全体	父親	母親	祖父	祖母	その他	無回答
5026	228	4701	2	35	12	48
100	4.5	93.5	0	0.7	0.2	1

問2 年齢

全体	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳以上	無回答
5026	138	2817	1901	85	31	54
100	2.7	56	37.8	1.7	0.6	1.1

問3 学年

【上段：実数 / 下段：%】

全体	小学校就学前	小学2年生	小学5年生	中学2年生	無回答
5026	1299	1263	1374	1041	49
100	25.8	25.1	27.3	20.7	1

問4 居住地域

全体	大津地域	南部地域	東近江地域	湖東地域	湖北地域	湖西地域	無回答
5026	1027	1715	802	600	706	139	37
100	20.4	34.1	16	11.9	14	2.8	0.7

問5 子どもの起床時間（平日）

全体	午前6時まで	午前6時ごろ	午前6時30分ごろ	午前7時ごろ	午前7時30分ごろ	午前8時ごろ	無回答
5026	81	489	1922	1932	497	79	26
100	1.6	9.7	38.2	38.4	9.9	1.6	0.5

問6 子どもの就寝時間（平日）

全体	午後8時ごろ	午後9時ごろ	午後10時ごろ	午後11時ごろ	午前0時以降	わからない	無回答
5026	273	2129	1591	835	154	11	33
100	5.4	42.4	31.7	16.6	3.1	0.2	0.7

問7 子どもに朝食を食べさせる頻度

全体	欠かさず食べさせている	食べさせていない日もある	ほとんど食べさせていない	無回答
5026	4713	224	61	28
100	93.8	4.5	1.2	0.6

問8 「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動の認知度

全体	知っていたことがあり、よく聞いたことがある	聞いたことはあるが、よく知らない	聞いたことがない	無回答
5026	2757	1938	300	31
100	54.9	38.6	6	0.6

問8-1 「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動を知ったきっかけ

全体	雑誌等	マスメディア（テレビ・ラジオ・新聞）	県のポスター・チラシ・ホームページ	研修会（リレーフォーラム等）	学校からの情報（先生等）	口コミ（友人・知人等）	その他	無回答
4695	942	2034	262	3527	93	82	197	
100	20.1	43.3	5.6	75.1	2	1.7	4.2	

問8-2 「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動の取り組みの有無

全体	就寝時刻、起床時刻を決める	朝、子どもが自分で起きるようにする	休日も規則正しく起床する	朝食を欠かさず食べる	家族団らんの時間を持つ	食事の時にテレビを見ない	テレビやゲームの時間を決める	める	テレビを見ない、ゲームをしない日を決める	帰宅時刻を決める	その他	無回答
4695	1274	591	833	1756	622	436	513	122	473	518	1326	
100	27.1	12.6	17.7	37.4	13.2	9.3	10.9	2.6	10.1	11	28.2	

「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動アンケート 後期調査結果

後期分：保護者集計

【上段：実数 / 下段：％】

問9 「早寝・早起き・朝ごはん」運動の前から取組んでいたこと

全体	就寝時刻、起床時刻を決めていた	朝子どもが自分で起きるようになっていた	休日も規則正しく起床していた	朝食を欠かさず食べていた	家族団らんの時間を持っていた	食事の時にテレビを見ないようしていた	テレビやゲームの時間を決めていた	テレビを見ない、ゲームをしない日を決めていた	帰宅時刻を決めていた	その他	無回答
5026	2653	967	998	4190	1804	1206	1310	307	1895	68	178
100	52.8	19.2	19.9	83.4	35.9	24	26.1	6.1	37.7	1.4	3.5

問10 「早寝・早起き・朝ごはん」運動を取り組む上での課題

全体	ゲーム等、情報が氾濫している	夜営業	コンビニエンスストア等、店舗の深夜営業	塾や習い事からの帰宅時刻が遅い	部活動やクラブ・団体等の活動時間が長い	学校の宿題が多い	地域や団体等の活動時間が長い	保護者の帰宅時刻が遅い	実践していこうとする意識	子どもに理解させ実行させること	地域や家族のつながりの希薄化	大人の労働条件（勤務時間・休暇制度等）	その他	無回答
5026	1913	398	1127	329	91	427	862	2161	1729	625	1014	115	263	
100	38.1	7.9	22.4	6.5	1.8	8.5	17.2	43	34.4	12.4	20.2	2.3	5.2	

問11 「早寝・早起き・朝ごはん」運動の実践意向の有無

全体	実践していききたいと思う	できるだけ実践していききたいと思う	あまり実践できないと思う	実践できないと思う	無回答
5026	2611	2213	102	22	78
100	51.9	44	2	0.4	1.6

問11-1 「早寝・早起き・朝ごはん」運動の実践内容

全体	就寝時刻、起床時刻を決めるようにする	起床等、自分のことを自分でできるようにする	休日も規則正しく起床するようにする	朝食を欠かさず食べるようにする	家族団らんの時間を持つようにする	食事の時にテレビを見ないようにする	テレビやゲームの時間を決めるようにする	テレビを見ない、ゲームをしない日と決めるようにする	帰宅時刻を決めるようにする	その他	無回答
4824	2614	2816	1851	2710	1846	1465	1772	753	1067	107	82
100	54.2	58.4	38.4	56.2	38.3	30.4	36.7	15.6	22.1	2.2	1.7

問11-2 「早寝・早起き・朝ごはん」運動を実践できない理由

全体	生活リズムを変えるのは困難だから	必要性を感じないから	家族の生活が合わないから	大変そうだから	面倒だから	その他	無回答
124	42	11	51	13	4	17	9
100	33.9	8.9	41.1	10.5	3.2	13.7	7.3

別表1

子どもの生活リズム向上のための調査研究 調査依頼数一覧

No	市町名	幼稚園5歳児	小学校2年生	小学校5年生	中学校2年生
1	大津市	351	338	343	338
2	彦根市	98	123	118	122
3	長浜市	131	95	92	103
4	近江八幡市	80	60	69	64
5	草津市	78	126	134	113
6	守山市	104	89	82	77
7	栗東市	129	88	73	64
8	甲賀市	34	107	104	107
9	野洲市	67	54	52	53
10	湖南市	24	58	62	62
11	高島市	10	52	56	62
12	東近江市	185	136	127	130
13	米原市	51	42	49	49
14	安土町	16	12	12	16
15	日野町	32	22	20	25
16	竜王町	15	13	13	16
17	愛荘町	30	23	23	24
18	豊郷町	4	7	7	9
19	甲良町	6	7	9	8
20	多賀町	4	7	9	8
21	虎姫町	6	6	5	6
22	湖北町	7	9	9	13
23	高月町	18	12	12	13
24	木之本町	10	6	10	9
25	余呉町	6	4	5	4
26	西浅井町	4	4	5	5
合計		1500	1500	1500	1500

「早寝・早起き・朝ごはん」

「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動に関するアンケートの結果

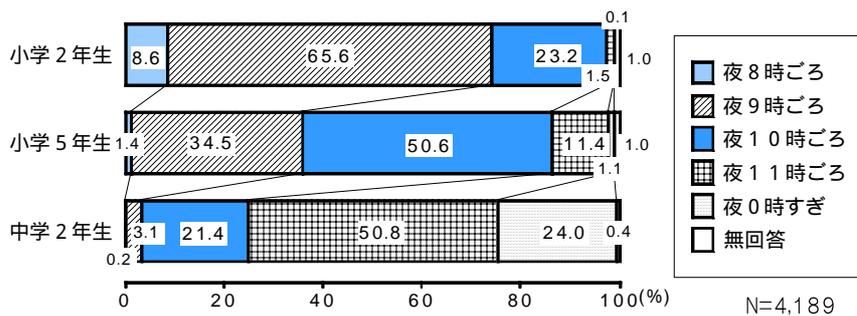
平成19年7月と9月に、滋賀県内の子どもおよび保護者を対象に実施したアンケート結果の一部をお知らせします。

調査対象：県内小学2年生と5年生、中学2年生の児童・生徒（各回4,500人）
その保護者、幼稚園に在園する5歳児をもつ保護者（各回6,000人）

《平日の子どもの生活について》

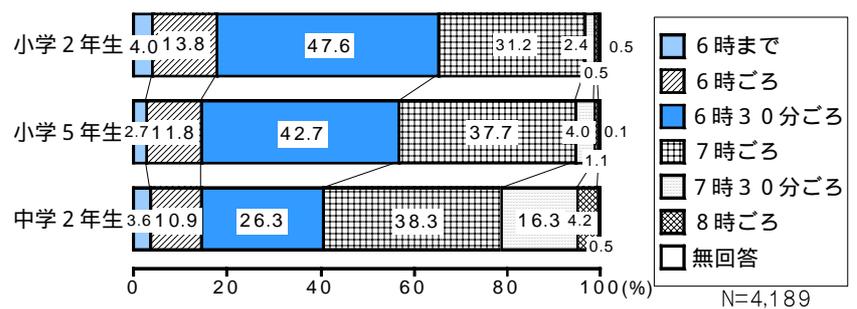
寝る時刻 小学2年生で「夜10時以降に寝る」人が、25%もいます。

小学5年生の64%が、「夜10時」以降に寝ており学年が上がるにつれて遅く寝る人の割合が高くなっています。



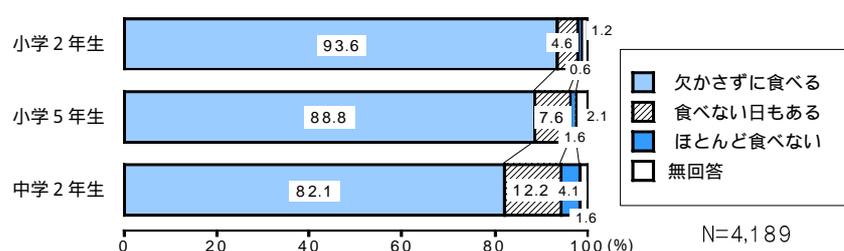
起きる時刻 中学2年生で「朝7時30分以降に起きる」人が、21%もいます。

小学2年生、5年生は、「6時30分ごろ」に起きる人が一番多いですが、中学2年生では「7時ごろ」に起きる人が一番多くなっています。



朝食 中学2年生で「朝食を食べない日がある」と答えた人が、18%います。

小学生、中学生とも、80%以上の人朝食を「欠かさずに食べる」と答えています。その割合は学年が上がるにつれて少なくなっています。

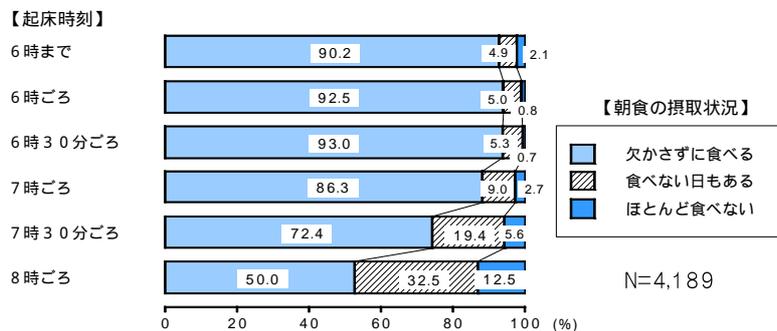


起床時刻と朝食との関係

8時ごろに起床する子どものうち13%が、朝食をほとんど食べていません。

子どもの起床時刻と朝食との関係をみました。

起床時刻が遅い子どもほど朝食の摂取状況は悪くなり、「8時ごろ」に起床する子どものうち、朝食を「欠かさずに食べる」は半数にとどまっています。



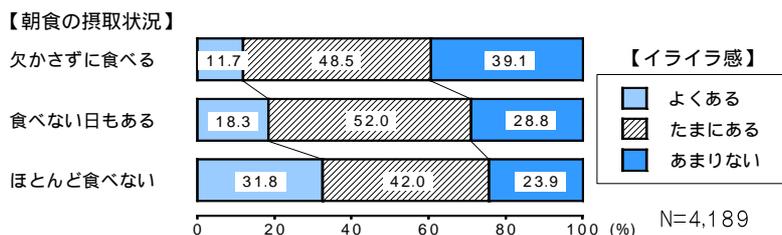
親の私自身も早起きするので、早寝しています。下の子が小学生なので私も一緒に寝ています。子どもも、朝ごはんは食べないとお腹がすいて学校で困ることがわかっているので、必ず食べていきます。早起きすることでゆとりの時間ができています。(中2 母)

朝食と気持ちのイライラ感

朝食をほとんど食べない子どものうち32%が、「イライラすることがよくある」と感じています。

朝食と気持ちがイライラすることとの関係をみました。

朝食を食べない子どもほど、イライラ感を感じる割合が高くなっています。



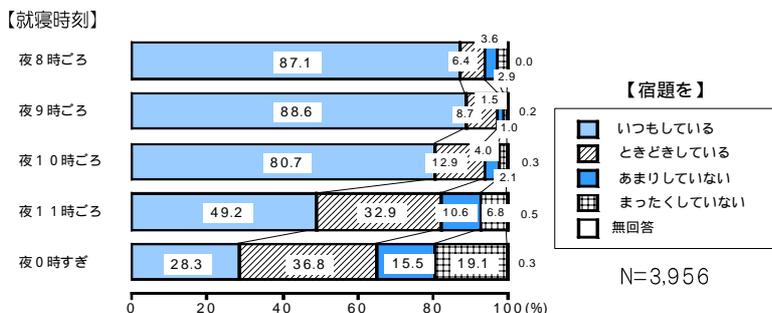
朝食を抜いてしまうと元気が出ずに気分が悪くなることもあります。それで、子ども達に食欲がなくても、朝食にぞうすいやバナナ、牛乳など軽いものを一口でも食べさせるようにしています。時間がある時には、具たくさんのみそ汁を作っています。(中2 母)

寝る時刻と家での宿題

寝る時刻が遅い人ほど、「宿題をしていない」人が多くなっています。

「夜10時ごろ」までに寝ている人の80%がいつも宿題をしています。

一方、「夜0時すぎ」に寝ている人でいつも宿題をしている人は30%以下となっています。



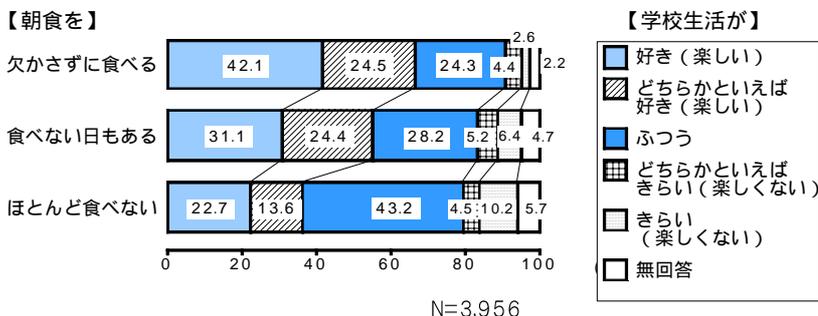
家族で取り組んだノーテレビデーはとても効果がありました。5日間のノーテレビデーを実行した結果、家族で話ができたり、好きな読書ができたりするようになりました。早寝にもつながり、朝もいつもより早く起きることができました。たくさん子ども達と過ごすことができ楽しかったです。皆さん、ノーテレビデーは効果的です。(小2 母)

朝食と学校生活の好き嫌い

朝食をよく食べている人ほど、「学校生活が好き（楽しい）」という人が多くなっています。

朝食を「欠かさずに食べる」人の67%が学校生活が好き（楽しい）と感じています。

一方、朝食を「ほとんど食べない」人は、学校生活が好き（楽しい）という人は36%にとどまっています。



《アンケートの記述より》

子どもに早起きをさせた結果、夜も早く寝られるようになりました。ダラダラ夜遅くまで起きていだけで、勉強しているような気になっていたのが、今は朝に集中して勉強しています。（中2 母）

「早寝・早起き・朝ごはん」は子どもが一人で出来るようになるわけではなく、必ず親がそう出来るように夕食の時間を早めにしたり、お風呂に入る時間を決めたりすることなども関係があると思います。まだ小さな子には、親のしっかりとした意識が必要だと思います。（就学前 母）

昔と違い、共働きの家庭も増え、早寝を実現させることがとても難しくなっていると思います。「早寝・早起き・朝ごはん」は子どもを持つ家庭や学校だけが力を入れるだけでなく、働く側の企業や社会がもっと具体的に行動を起こすことが必要なのではないのでしょうか。（就学前 母）

学校で「早寝・早起き・朝ごはん」の話聞いてから子ども自身、実践しようとする姿勢、意欲が出てきています。大人の都合で子どもの生活リズムを狂わせていたということに改めて気づかされました。家族でできるだけ実践できるよう努力していきたいです。画期的（理想的と言うべきかもしれませんが）な取組だと感じています。（小2 母）

