

文部科学省委託調査

平成 30 年度 家庭教育の総合的推進に関する調査研究
～子供の生活習慣と大人の生活習慣等との関係に関する調査研究～

報告書

平成 31 年 3 月

株式会社インテージリサーチ

目次

1. 調査概要	1
1-1. 調査目的	1
1-2. 「子供の生活習慣」に対する考え方	1
1-3. 調査方法	1
1-4. 調査項目	3
2. 調査結果	7
2-1. 基本情報	7
2-2. 生活習慣の実態	9
2-3. 生活習慣に関する基礎分析	49
2-4. 子供の朝食習慣に関する詳細分析	109
3. 参考資料	127

1. 調査概要

1-1. 調査目的

文部科学省では、平成 22 年度に 18 歳以下の子供を持つ保護者 3,000 人以上を対象として、親（保護者）の生活習慣、子供の生活習慣、親子のコミュニケーション、「早寝早起き朝ごはん」の取組等について把握するためのアンケート調査（平成 22 年度「子供の生活習慣づくりに関する家庭や企業の認識度及び課題分析調査」報告書）を実施した。

調査実施から約 8 年が経過し、平成 22 年においては 1 割弱であったスマートフォンの世帯保有率は平成 29 年では 7 割強となっており、また 10 代のスマートフォンの利用率も 8 割を超えるなど、子供の生活習慣に影響を与える家庭環境や社会・経済的環境が大きく変化している。

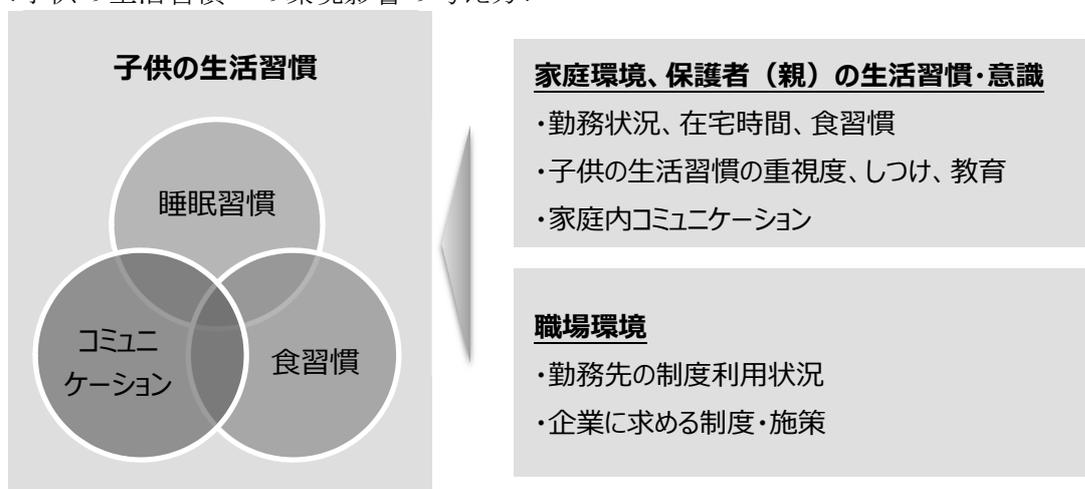
このような状況を踏まえ、最新の保護者や子供の生活習慣の実態等を把握し、企業や働く保護者などを含めた社会全体で子供の生活習慣改善に向けた取組を企画立案するための基礎資料を得ることを目的に本調査研究を実施する。

1-2. 「子供の生活習慣」に対する考え方

平成 22 年度調査（以下、「前回調査」という。）では、保護者の生活習慣や生活習慣に対する意識、保護者の就労状況や職場環境が、子供の生活習慣に影響を与えている可能性があることが明らかになった。

今回、保護者の生活習慣、子供の生活習慣の実態把握にあたり、前回調査を踏襲し、子供の生活習慣は「睡眠習慣」「食習慣」「コミュニケーション」の 3 つの要素から形成されるとの基本的な考えに基づいて調査項目を設定した。

<子供の生活習慣への環境影響の考え方>



1-3. 調査方法

18 歳以下の子供を有する保護者 3,000 人以上の実態が把握できるよう調査設計した。前回調査の設計を踏襲し、性別、子供（末子）の年齢及び地域による層化抽出を行った。

本調査では、郵送調査と Web 調査を比較したうえで、回収数の担保、データの質の向上、効果的・効率的な実施、及び前回調査踏襲の観点から、Web 調査を採用した。

調査の流れとして、始めに予備調査を行い、子供（末子）年齢、居住地を聴取した後、条件に適合する人を対象に本調査を行った。調査は以下のスケジュールで実施した。

予備調査：平成31年1月18日（金）～平成31年1月22日（火）

本調査：平成31年1月29日（火）～平成31年2月1日（金）

なお回収結果は以下のとおりである。

子供（未子）年齢	都市部（県庁所在地および人口20万人以上の市）		地方部（その他市町村）		計
	男性	女性	男性	女性	
【0～2歳】未就学児	143	143	143	143	572
【3～5歳】未就学児	143	143	143	143	572
【小学生（低学年）】小学校1年生、小学校2年生	95	95	95	95	380
【小学生（中学年）】小学校3年生、小学校4年生	95	95	95	95	380
【小学生（高学年）】小学校5年生、小学校6年生	95	95	95	95	380
【中学生】中学校1年生、中学校2年生、中学校3年生	143	143	143	143	572
【高校生】高校1年生、高校2年生、高校3年生	140	140	140	140	560
計	1,708		1,708		3,416

※Web 調査のため、各層の必要回収数を満たすよう回収した。

1-4. 調査項目

(1) 調査項目全体

本調査の調査項目と、各調査項目に対応する調査票問番号は以下の通りである。

本調査では、家庭の実態を捉えられるよう、回答者本人の状況を質問だけでなく、配偶者・パートナー（以下、「配偶者」）の状況についても質問するよう設計されている。なお、実際の調査票は巻末に付す。

<予備調査>

分類	調査項目	問番号
基本情報	性別	F1
	年齢	F2
	同居している子供の人数	Q1
	同居している子供の年齢・学齢【複数回答】	Q2
	居住地	Q3~Q9

<本調査>

分類	調査項目	問番号
1. 基本情報	就労状況	Q1
	職業	Q2
	世帯年収	※1
	配偶者有無	Q3
	配偶者の年齢	Q4
	就労状況（配偶者）	Q5
	職業（配偶者）	Q6
2. 就労状況	勤務時間制度（本人・配偶者）	Q7
	勤め先の従業員数規模（本人・配偶者）	Q8
	育児勤務制度・短時間勤務制度の利用有無（本人・配偶者）	Q9
	標準的な出勤時刻（本人・配偶者）	Q10
	標準的な帰宅時刻（本人・配偶者）	Q11
	有給休暇取得日数（本人・配偶者）	Q12
	標準的な勤務時間（本人・配偶者）	Q13
3. 保護者の生活習慣	平日の起床時刻（本人・配偶者）	Q14
	平日と休日の起床時刻のばらつき有無（本人・配偶者）	Q15
	平日の就寝時刻（本人・配偶者）	Q16
	朝食の摂取状況（本人・配偶者）	Q17
	朝食欠食の理由	Q18
	朝食の栄養バランスへの意識	Q19
	夕食の摂取状況（本人・配偶者）	Q20
	間食（夜食）の摂取状況（本人・配偶者）	Q21
	平日のメディア利用時間	Q22
	平日の携帯電話・スマートフォン利用時間帯【複数回答】	Q23
	携帯電話・スマートフォンの主な利用目的【複数回答】	Q24
	新聞購読状況（本人・配偶者）【複数回答】	Q25
	1か月の読書冊数（本人・配偶者）	Q26
	子供の生活習慣づくりへの意識（本人・配偶者）	Q27
	子供の生活習慣づくりのための行動	Q28
	子供の生活習慣づくりで力を入れていること	Q29
地域行事やボランティア活動参加状況	Q30	

分類	調査項目	問番号
4. 子供の生活習慣・親子コミュニケーション	子供の平日の起床時刻	Q31
	自力での起床の状況	Q32
	子供の平日の就寝時刻	Q33
	子供の休日・長期休暇中の起床時刻	Q34
	子供の平日の睡眠時間	Q35
	子供の休日の睡眠時間	Q36
	子供の朝食の摂取状況	Q37
	朝食欠食の理由	Q38
	保護者との平日朝食摂取状況（本人・配偶者）	Q39
	子供の夕食の摂取状況	Q40
	平日の夕食摂取時刻	Q41
	保護者との平日夕食摂取状況（本人・配偶者）	Q42
	間食（夜食）の摂取状況	Q43
	家庭でのお手伝い頻度	Q44
	子供の就寝時刻の取り決め状況	Q45
	子供のメディア利用時間の取り決め状況	Q46
	子供の携帯電話・スマートフォン利用ルールの取り決め状況【複数回答】	Q47
	夜間の子供のメディア利用状況	Q48
	夜間の子供のスマートフォン利用時間	Q49
	夜間の子供のメディア利用目的【複数回答】	Q50
	1か月の読書冊数	Q51
	子供の睡眠時間・リズム確保のための取組状況【複数回答】	Q52
	子供の地域社会での活動参加	Q53
	家族での挨拶状況	Q54
	平日に、子供と過ごしたりコミュニケーションをとる時間（本人・配偶者）	Q55
	家庭での教育に関する意識（本人・配偶者）【複数回答】	Q56
	家庭内での子育てに関する役割	Q57
	子供の教育についての配偶者間での相談状況	Q58
	職業と子育てのバランス	Q59
	配偶者等の職業と子育てのバランスへの希望	Q60
	家事・育児の分担状況	Q61
	家事・育児を手助けしてくれる同居・近居の人の有無【複数回答】	Q62
	経済状況	Q63
5. 企業の施策と生活習慣	勤務先の制度・施策の子供の生活習慣づくりへの有効度（本人・配偶者）【複数回答】	Q64
	家庭における生活習慣形成の課題・改善方法	Q65
	子供の生活習慣づくりのため勤務先に求める制度・施策【複数回答】	Q66
6. 自己肯定感	自己肯定感（保護者）	Q67
	活動経験（子供）	Q68

※1 属性データとして、2018年4月に登録されたデータを用いている。

(2) 自己肯定感測定項目

本調査研究では、自己肯定感の分析にあたり自己肯定感を測定するための調査項目を設定した。

項目検討にあたり国内機関・研究者による既存研究結果を確認したところ、以下のような事例が見られた。なお以下の事例研究では、各項目「当てはまる」から「当てはまらない」の多段階で聴取し分析している。

文部科学省 ¹
<p>【自己肯定感測定項目】</p> <ul style="list-style-type: none">・私は、自分自身に満足している・私は、自分にはよいところがあると感じている・私は、今の自分が好きだ・私は、物事を前向きに考える方だ・私は、人並の能力がある・私はダメな人間だと思ふことがある *
<p>【知見】</p> <p>自己肯定感は、学力、達成感、挑戦、自信（体力）、自分らしさ、規範意識、自己有用感と相関関係にある。各項目の詳細は以下の通り。</p> <ul style="list-style-type: none">・学力（正答率）・達成感（ものごとを最後までやり遂げてうれしかったこと）・挑戦（難しいことでも、失敗を恐れなくて挑戦している）・自信（体力）（体力には自信がある）・自分らしさ（自分には自分らしさがある）・規範意識（人が困っているときは進んで助ける、友だちが悪いことをしていたら、やめさせる、周りの人に迷惑をかけずに行動する、ルールを守って行動する）・自己有用感（人の役に立つ人間になりたいと思うか、自分は役に立たないと感じる、努力しても必ずしも報われない、日本は競争が激しい社会である

(* 評価逆転項目)

東京大学社会科学研究所・ベネッセ総合研究所 ²
<p>【自己肯定感測定項目】</p> <ul style="list-style-type: none">・自分の良いところが何かを言うことができる
<p>【知見】</p> <p>自己肯定感は、成績、勉強の好き嫌い、将来目標、クラスへの愛着、保護者の実感と相関関係にある。各項目の詳細は以下の通り。</p> <ul style="list-style-type: none">・成績（成績が上昇した）・勉強の好き嫌い（勉強が好きになった）・将来目標（将来目標が明確になった）・クラスへの愛着（自分のクラスに愛着を感じるようになった）・保護者の実感（保護者が「努力の効果」を感じている）

¹文部科学省「日本の子供たちの自己肯定感が低い現状について」（第38回教育再生実行会議（平成28年10月28日）の参考資料）

²東京大学社会科学研究所・ベネッセ教育総合研究所 共同研究プロジェクト「子供の生活と学びに関する親子調査2017」結果速報、2018年5月31日

田中道弘³**【自己肯定感測定項目】**

- ・私は、自分のことが好きになれない *
- ・私は、全体的には自分に満足している
- ・私は、後悔ばかりしている *
- ・私は、自分のことを大切だと感じる
- ・私は、何をやっても、うまくできない *
- ・私は、物事を前向きに考える方だ
- ・私は、いくつかの長所を持っている
- ・私は、時々、死んでしまった方がましだと感じる *
- ・私は、人並み程度には物事ができる

(* 評価逆転項目)

国立青少年教育振興機構⁴**【自己肯定感測定項目】**

- ・今の自分が好きだ
- ・体力には自信がある
- ・人よりも仕事や勉強ができる方だ
- ・自分には自分らしさがある
- ・友だちは多い方だ

本調査研究において保護者の自己肯定感測定項目は、文部科学省による研究結果を参考にした。

子供の自己肯定感測定にあたっては、調査回答者が保護者となることから、保護者から見て観察可能な項目で設定する必要があるため、文部科学省と東京大学社会科学研究所・ベネッセ総合研究所で用いられている項目のうち、保護者による客観的評価が可能な項目を選び、自己肯定感を測定する項目として設定した。本調査研究における自己肯定感測定のための項目は以下の通りである。

【自己肯定感測定項目】

以下の各項目について、多段階方式（当てはまる／どちらかといえば当てはまる／どちらかといえば当てはまらない／当てはまらない）で聴取する形式とした。

(* 評価逆転項目)

保護者	(1) 私は、自分自身に満足している (2) 私は、自分にはよいところがあると感じている (3) 私は、今の自分が好きだ (4) 私は、物事を前向きに考える方だ (5) 私は、人並の能力がある (6) 私はダメな人間だと思うことがある *
子供	(1) ものごとを最後までやり遂げてうれしかった経験がある (2) ルールを守って行動する (3) 人が困っているときは、進んで助ける (4) 学力・成績が向上した経験がある (5) 体力に自信がある・運動ができるほうである (6) 将来の目標を持っている

³田中道弘、「自己肯定感尺度（Self-positivity scale）項目の検討（2）」2001年

⁴国立青少年教育振興機構「子供の頃の体験がはぐくむ力とその成果に関する調査研究」平成30年3月

2. 調査結果

2-1. 基本情報

本調査の回答者の年齢、居住地、配偶者の有無、職業等、仕事内容は以下の通りである。

図表 1 回答者年齢（男女別）

		TOTAL	20-24歳	25-29歳	30-34歳	35-39歳	40-44歳	45-49歳	50-54歳	55-59歳	60歳以上
TOTAL	回答者数	3416	8	67	339	620	907	904	435	114	22
	割合(%)	100.0	0.2	2.0	9.9	18.1	26.6	26.5	12.7	3.3	0.6
男性	回答者数	1708	1	5	99	226	464	509	300	83	21
	割合(%)	100.0	0.1	0.3	5.8	13.2	27.2	29.8	17.6	4.9	1.2
女性	回答者数	1708	7	62	240	394	443	395	135	31	1
	割合(%)	100.0	0.4	3.6	14.1	23.1	25.9	23.1	7.9	1.8	0.1

図表 2 居住地（男女別）

		TOTAL	北海道・東北地方	関東地方	中部地方	近畿地方	中国地方	四国地方	九州地方・沖縄県
TOTAL	回答者数	3416	444	1159	562	585	213	107	346
	割合(%)	100.0	13.0	33.9	16.5	17.1	6.2	3.1	10.1
男性	回答者数	1708	199	623	279	280	117	51	159
	割合(%)	100.0	11.7	36.5	16.3	16.4	6.9	3.0	9.3
女性	回答者数	1708	245	536	283	305	96	56	187
	割合(%)	100.0	14.3	31.4	16.6	17.9	5.6	3.3	10.9

図表 3 配偶者の有無（男女別）

		TOTAL	いる	いない
TOTAL	回答者数	3416	3196	220
	割合(%)	100.0	93.6	6.4
男性	回答者数	1708	1663	45
	割合(%)	100.0	97.4	2.6
女性	回答者数	1708	1533	175
	割合(%)	100.0	89.8	10.2

図表 4 職業等（男女別）

		TOTAL	常勤の勤め人 (官公庁)	常勤の勤め人 (民間企業)	勤め人 (非常勤、パート、アルバイトなど)	企業・団体等の役員	自営業	自由業	家族従事者(家業を手伝っている)	その他の仕事	学生	無職(専業主婦(夫)を含む)
TOTAL	回答者数	3416	286	1493	690	68	121	24	38	27	5	664
	割合(%)	100.0	8.4	43.7	20.2	2.0	3.5	0.7	1.1	0.8	0.1	19.4
男性	回答者数	1708	238	1230	30	57	102	15	10	10	2	14
	割合(%)	100.0	13.9	72.0	1.8	3.3	6.0	0.9	0.6	0.6	0.1	0.8
女性	回答者数	1708	48	263	660	11	19	9	28	17	3	650
	割合(%)	100.0	2.8	15.4	38.6	0.6	1.1	0.5	1.6	1.0	0.2	38.1

図表 5 仕事内容（男女別）【ベース：有職者】

		TOTAL	管理的職業	専門的・技術的職業	事務職業	販売職業	サービス職業	保安職業	農林漁業	生産工程	運送・機械運転	建設・採掘	その他
TOTAL	回答者数	2747	314	646	495	333	208	52	28	201	152	99	219
	割合(%)	100.0	11.4	23.5	18.0	12.1	7.6	1.9	1.0	7.3	5.5	3.6	8.0
男性	回答者数	1692	298	416	229	170	64	50	15	138	137	93	82
	割合(%)	100.0	17.6	24.6	13.5	10.0	3.8	3.0	0.9	8.2	8.1	5.5	4.8
女性	回答者数	1055	16	230	266	163	144	2	13	63	15	6	137
	割合(%)	100.0	1.5	21.8	25.2	15.5	13.6	0.2	1.2	6.0	1.4	0.6	13.0

図表 6 同居子供の学年（年齢）（男女別）

		TOTAL	0～2歳	3～6歳(未 就学児)	小学校低 学年(小学 1～2年生)	小学校中 学年(小学 3～4年生)	小学校高 学年(小学 5～6年生)	中学生	高校生	その他
TOTAL	回答者	3416	572	825	626	632	675	1007	1016	394
	割合(%)	100.0	16.7	24.2	18.3	18.5	19.8	29.5	29.7	11.5
男性	回答者	1708	286	418	310	316	350	509	523	217
	割合(%)	100.0	16.7	24.5	18.1	18.5	20.5	29.8	30.6	12.7
女性	回答者	1708	286	407	316	316	325	498	493	177
	割合(%)	100.0	16.7	23.8	18.5	18.5	19.0	29.2	28.9	10.4

2-2. 生活習慣の実態

(1) 保護者の就労状況

就業者の勤務時間制度は、男女ともに6割以上が「通常の勤務時間制度」となっている。

図表 7 勤務時間制度 (男女別) 【ベース：有職者】

通常の勤務時間制度 (以下のいずれにも該当しない場合)
 フレックスタイム (一定の時間内で始業・就業時刻を自分で調整できるもの)
 変形労働時間制 (一定の期間だけ勤務時間が異なるもの)
 交替制 (昼シフト、夜シフトなど)
 裁量労働制・みなし労働 (法律上の適用を受ける専門職、営業職、企画職など)
 時間管理なし (裁量労働制・みなし労働時間以外で、管理職などの場合)

		(%)			
TOTAL (n=2747)	65.4	11.9	4.8	11.0	204.8
男性 (n=1692)	66.2	11.3	5.0	9.3	255.6
女性 (n=1055)	64.2	12.9	4.5	13.6	13.6

勤務先企業の従業員規模は、男性は「1000人以上」が35.3%、女性は「29人以下」が32.9%で最も多い。

図表 8 企業全体の従業員規模 (男女別) 【ベース：有職者】

29人以下 30～99人以下 100～199人以下 200～299人以下
 300～999人以下 1000人以上 わからない

	(%)						
TOTAL (n=2747)	25.8	13.3	8.0	4.4	11.5	28.5	8.5
男性 (n=1692)	21.5	12.5	8.9	4.9	12.8	35.3	4.2
女性 (n=1055)	32.9	14.6	6.5	3.5	9.5	17.5	15.5

育児勤務制度・短時間勤務制度等 (男女別) については、「利用している (利用していた)」では、男性が4.4%、女性が20.6%となっている。

図表 9 育児勤務制度・短時間勤務制度等の利用 (男女別) 【ベース：有職者】

利用している (利用していた) 利用していない

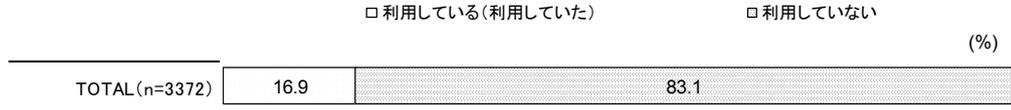
	(%)	
TOTAL (n=2747)	10.6	89.4
男性 (n=1692)	4.4	95.6
女性 (n=1055)	20.6	79.4

《参考》

育児勤務制度・短時間勤務制度等について配偶者の取得状況まで含めて集計した結果、本人または配偶者いずれかが「利用している（利用していた）」割合は16.9%にとどまる。

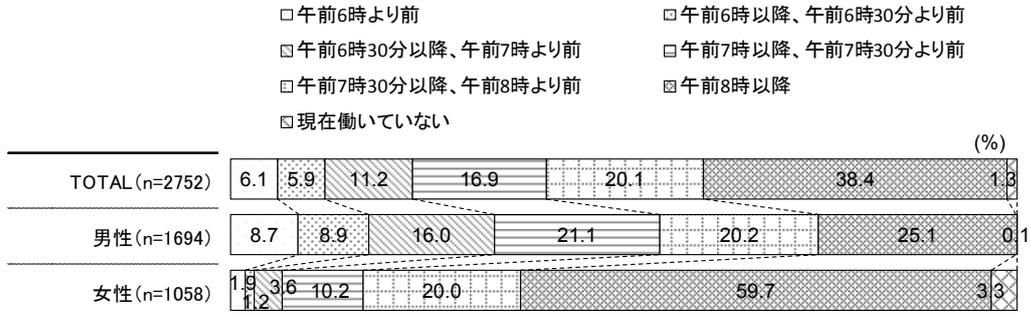
図表 10 育児勤務制度・短時間勤務制度等の利用（本人・配偶者いずれかが利用した割合）

【ベース：本人または配偶者いずれかが有職】



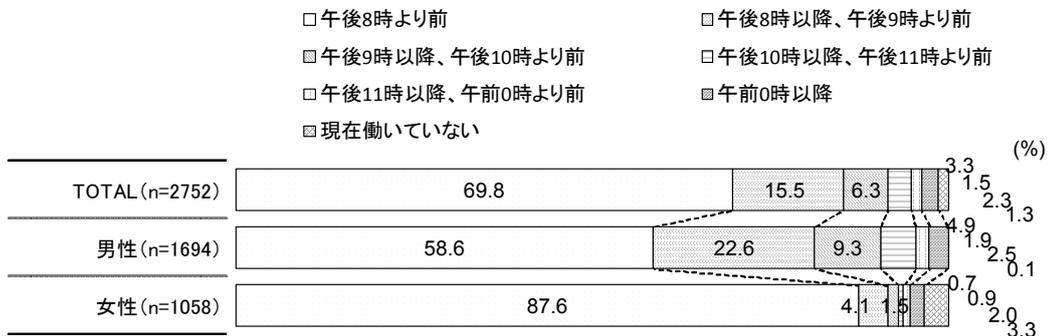
平日の出勤時刻では、有職男性のうち約75%は午前8時より前に出勤している。有職女性では、午前8時以降に出勤する人が59.7%と最も多くなっている。

図表 11 平日の出勤時刻（家を出る時刻）（男女別）【ベース：有職者・学生】



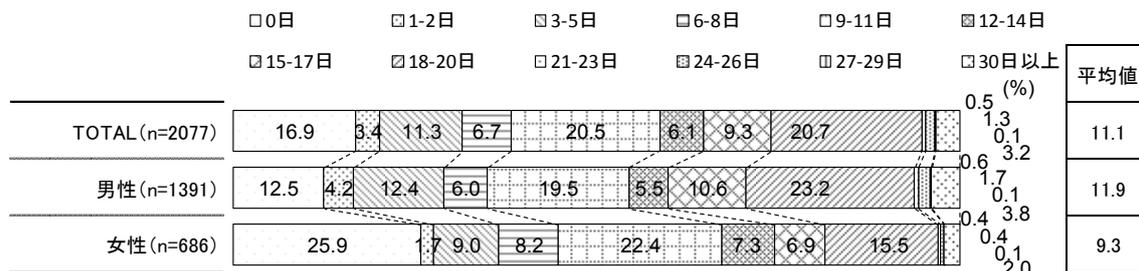
平日の帰宅時刻は、男女ともに「午後8時より前」が半数以上を占め、男性は58.6%、女性は87.6%である。

図表 12 平日の帰宅時刻（家に着く時刻）（男女別）【ベース：有職者・学生】



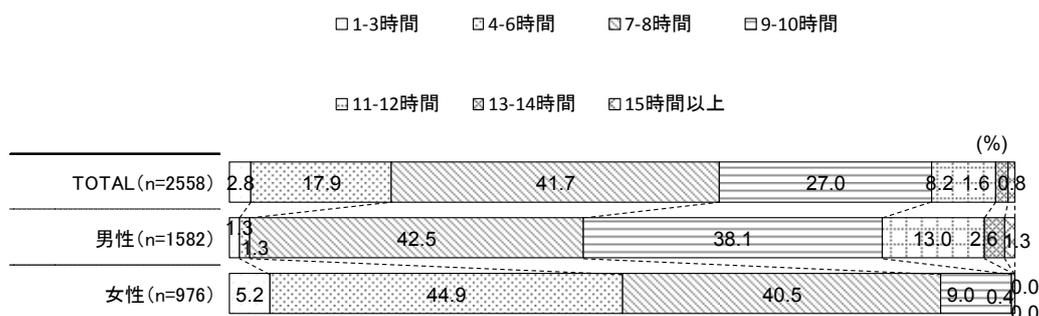
年次有給休暇取得日数は、平均で 11.1 日である。

図表 13 昨年 1 年間で年次有給休暇取得日数（男女別）【ベース：年次有給休暇取得日数が「わからない」を除く有職者】



1日当たりの労働時間は、男性では「7-8時間」が42.5%で最も多い一方、11時間以上働いている人は16.9%と約2割を占める。女性は「4-6時間」が44.9%で最も多くなっている。

図表 14 1日当たりの労働時間（男女別）【ベース：1日当たりの労働時間が「わからない」を除く有職者】



(2) 保護者の起床・就寝習慣

平日の起床時間は、男女ともに「午前 6 時より前」が 4 割近くで最も多い。どの時間帯でも男女で大きな差はみられない。

図表 15 平日の起床時刻（男女別）

	□午前6時より前	□午前6時以降、午前6時30分より前	□午前6時30分以降、午前7時より前	□午前7時以降、午前7時30分より前	□午前7時30分以降、午前8時より前	□午前8時以降	(%)
TOTAL (n=3416)	39.4	30.2	16.3	7.9	2.5	3.6	
男性 (n=1708)	38.1	28.4	17.3	9.2	2.6	4.4	
女性 (n=1708)	40.7	32.1	15.4	6.6	2.3	2.8	

平日の起床時刻のばらつきは、男女ともに「ばらつきはない（平日と休日ではほぼ一定）」が約 25%で最も多い一方、1 時間以上のばらつきがある人が全体の 35.4%となっている。

図表 16 平日の起床時刻のばらつき（男女別）

	□ばらつきはない(平日と休日ではほぼ一定)	□30分以上、1時間未満のばらつきがある	□2時間以上、3時間未満のばらつきがある	□4時間以上のばらつきがある	□30分程度ばらつきがある	□1時間以上、2時間未満のばらつきがある	□3時間以上、4時間未満のばらつきがある	□わからない	(%)
TOTAL (n=3416)	25.6	16.0	20.5	22.7	8.1	2.2	2.4	2.6	
男性 (n=1708)	26.2	12.8	19.8	25.2	8.7	1.9	0.4	2.3	
女性 (n=1708)	25.0	19.2	21.2	20.1	7.4	2.8	1.7	2.9	

平日の就寝時刻は、男女ともに「午後 11 時以降、午前 0 時より前」が約 3 割で最も多い。男女で大きな差はなく、午後 11 時以降の人は男女とも 6 割程度となっている。

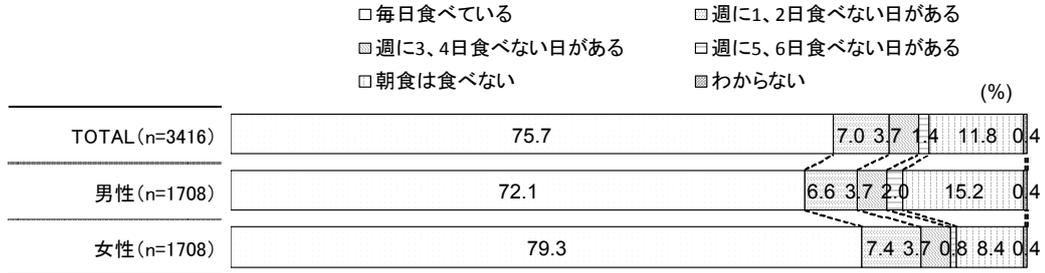
図表 17 平日の就寝時刻（男女別）

	□午後8時より前	□午後8時以降、午後9時より前	□午後9時以降、午後10時より前	□午後10時以降、午後11時より前	□午後11時以降、午前0時より前	□午前0時以降	(%)
TOTAL (n=3416)	2.3	2.4	11.7	23.9	33.9	25.8	
男性 (n=1708)	2.9	2.2	10.0	22.7	35.2	27.0	
女性 (n=1708)	1.8	2.6	13.3	25.1	32.6	24.6	

(3) 保護者の食習慣

朝食の摂取状況は、男女ともに「毎日食べている」が7割以上で最も多い。「朝食は食べない」は、男性が15.2%で、女性より6.8ポイント高くなっている。

図表 18 朝食の摂取状況 (男女別)



《参考》

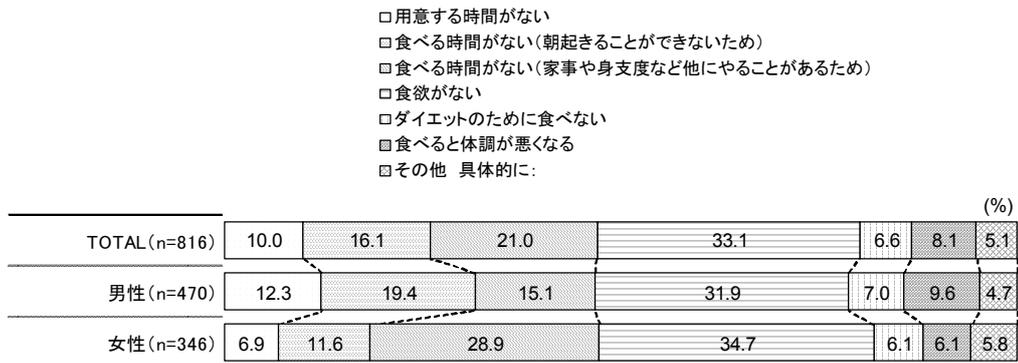
保護者の朝食摂取状況について、本人または配偶者のうち1人以上朝食を「毎日食べている」と回答した割合は9割近くにのぼる。

図表 19 朝食の摂取状況 (保護者のうち本人または配偶者)



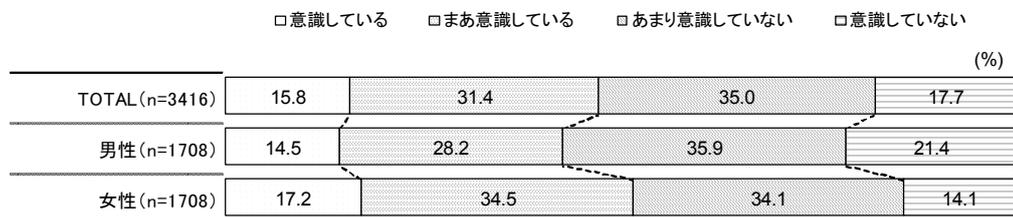
朝食を食べない一番の理由は、男女ともに「食欲がない」が3割以上で最も多い。次いで男性は「食べる時間がない(朝起きることができないため)」が19.4%で女性より7.8ポイント高く、女性は「食べる時間がない(家事や身支度など他にやることがあるため)」が28.9%で男性より13.8ポイント高い。

図表 20 朝食を食べない一番の理由 (男女別) 【ベース：1日以上朝食欠食あり】



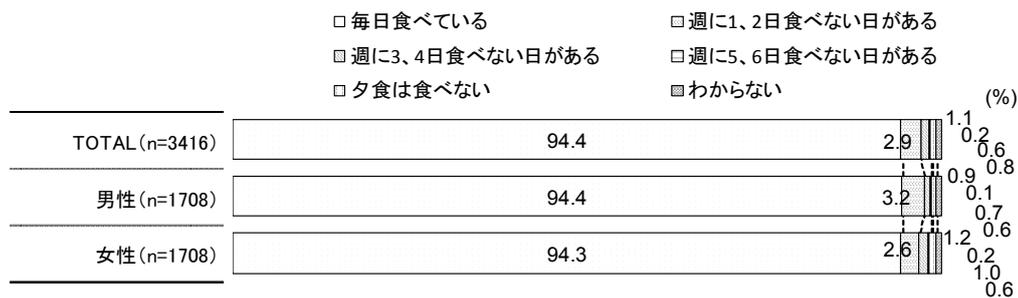
朝食の栄養バランスに対する意識については、男性は「あまり意識していない」が35.9%で最も高い。「意識していない」は、男性が21.4%で女性より7.3ポイント高い。

図表 21 朝食の栄養バランスに対する意識 (男女別)



夕食の摂取状況は、「毎日食べている」が男女ともに9割以上と最も多い。

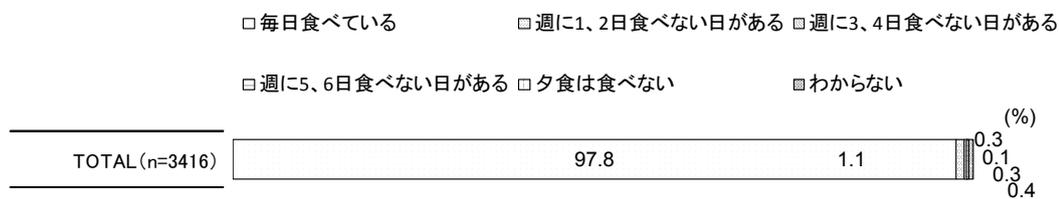
図表 22 夕食の摂取状況（男女別）



《参考》

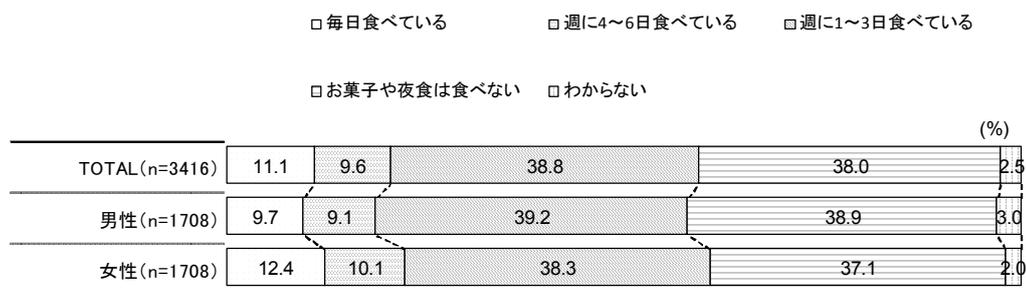
保護者の夕食摂取状況について、本人または配偶者のうち1人以上夕食を「毎日食べている」と回答した割合は97.8%を占め、ほとんどの家庭では夕食を毎日食べている。

図表 23 夕食の摂取状況（保護者のうち本人または配偶者）



夕食後の間食状況は男女ともに、「週に1～3日食べている」「お菓子や夜食は食べない」がそれぞれ4割近くとなっている。

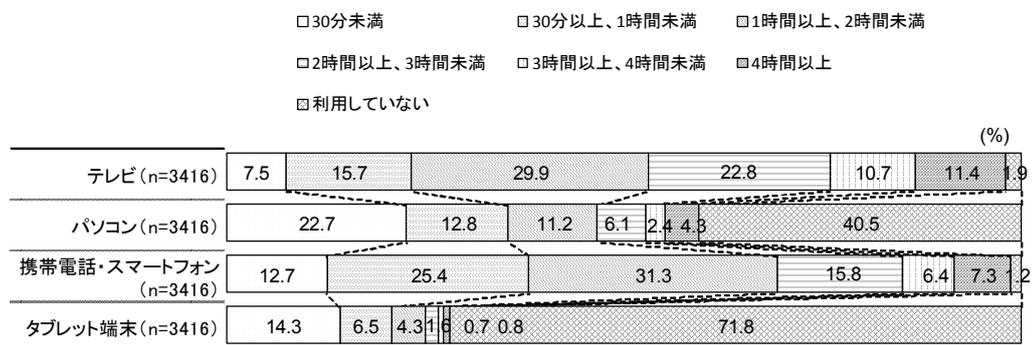
図表 24 夕食後の間食状況（男女別）



(4) 保護者のメディア利用状況

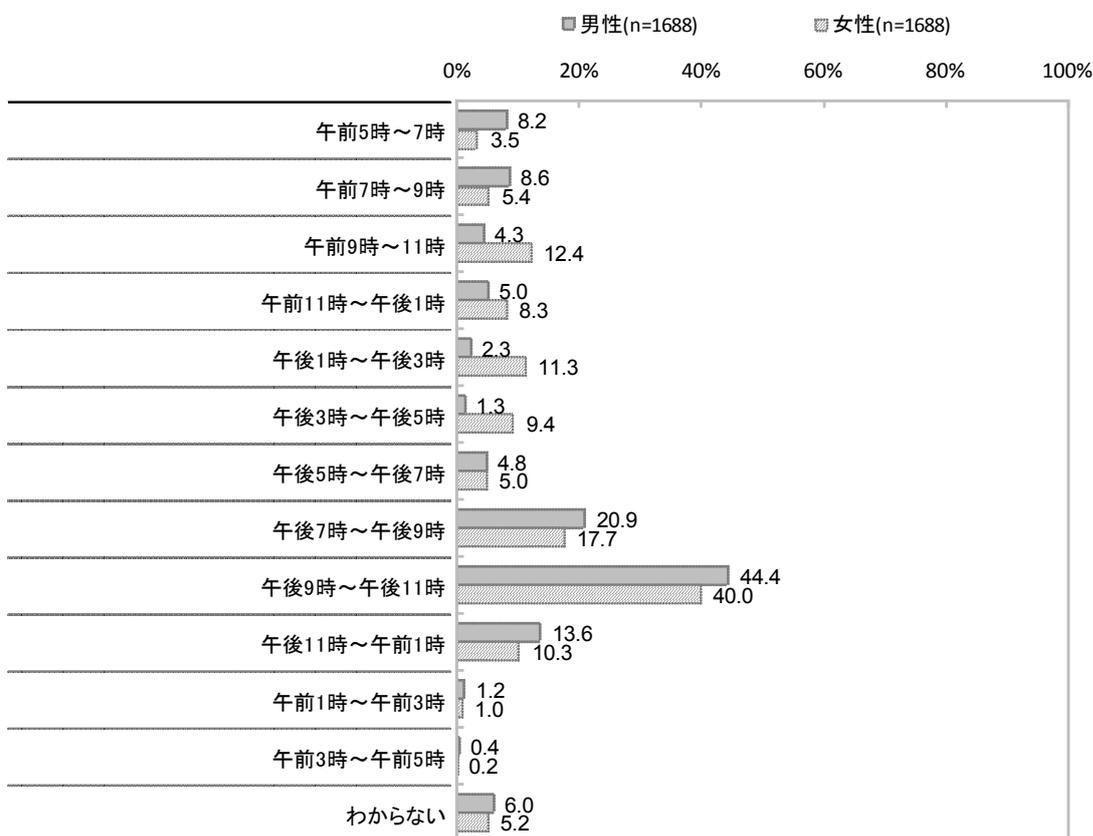
平日にテレビ、携帯電話・スマートフォンを利用している人は、それぞれ 98%以上を占める。

図表 25 平日のメディア利用状況



平日、最もメディアを利用する時間帯は、男女ともに「午後 9 時～午後 11 時」が 4 割以上と高い。

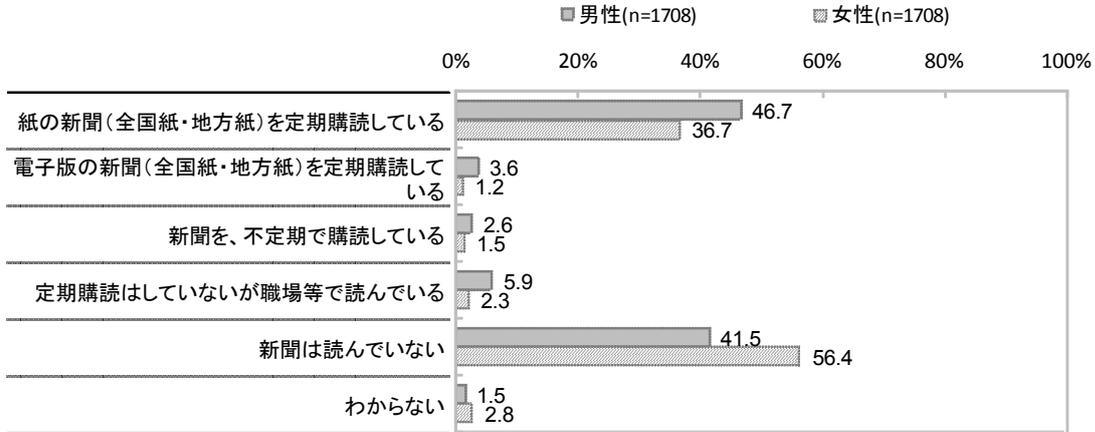
図表 26 平日、最もメディアを利用する時間帯 (男女別) 【ベース：携帯電話・スマートフォン利用者】



(5) 保護者の新聞購読・読書習慣、地域活動等への参加状況

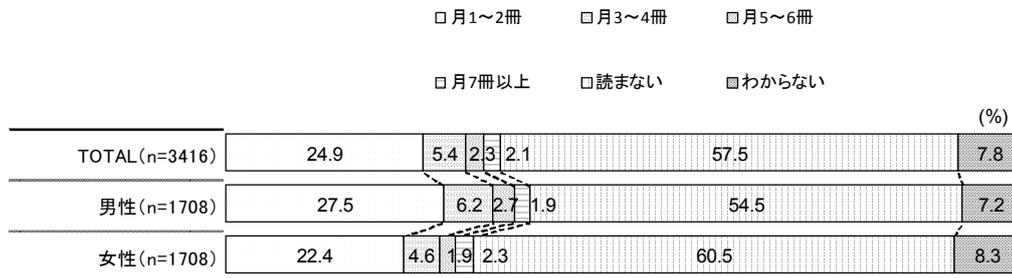
新聞購読状況では、男性は「紙の新聞（全国紙・地方紙）を定期購読している」が46.7%、女性は「新聞は読んでいない」が56.4%で最も高い。

図表 27 新聞購読状況（男女別）



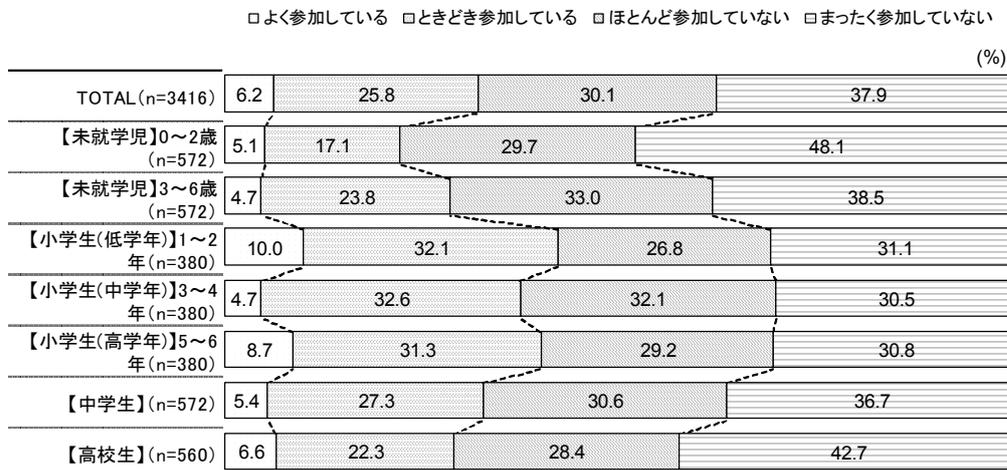
読書習慣では、男女ともに本を「読まない」人が半数以上と高くなっている。月に1冊以上読む割合は、男性が38.3%、女性が31.2%となっている。

図表 28 読書習慣（男女別）



地域の活動への参加状況では、「よく参加している」、「ときどき参加している」の割合は、小学生の保護者で特に高い傾向にある。

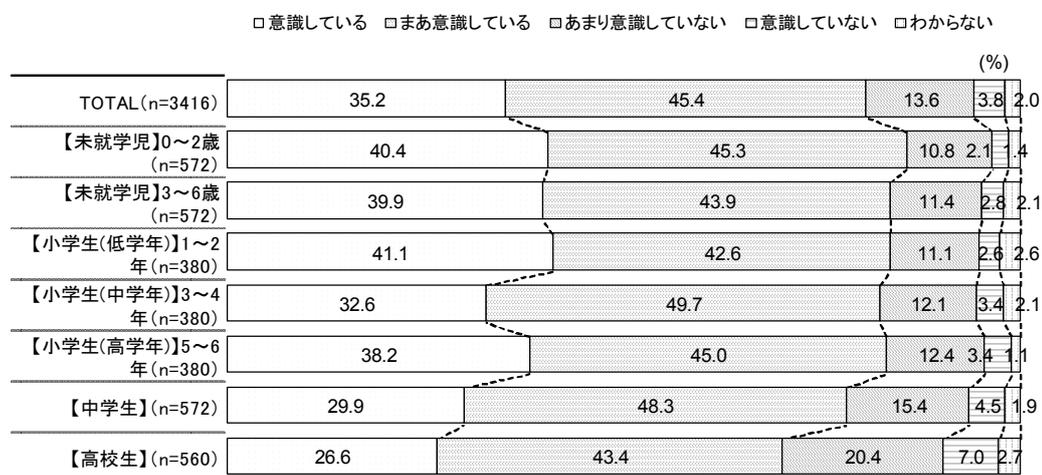
図表 29 地域の活動への参加状況（末子年齢別）



(6) 子供の生活習慣づくり

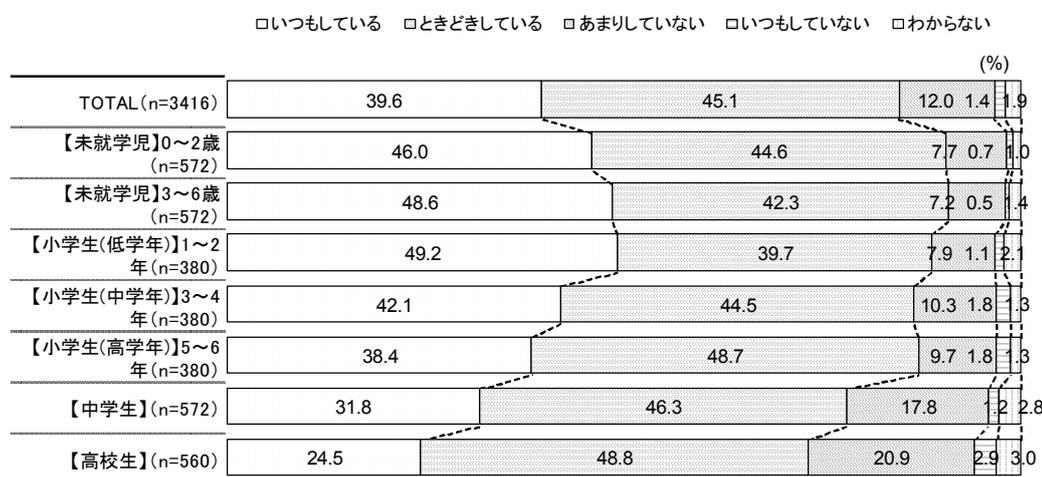
子供の生活習慣づくりに対する保護者の意識を子供の年齢別に見ると、子供の年齢に関係なく「まあ意識している」が4割以上と高くなっている。小学生(高学年)の保護者までは、「意識している」「まあ意識している」が8割以上と高くなっている。

図表 30 子供の生活習慣づくりに対する意識 (末子年齢別)



子供の生活習慣づくりのための行動は、小学生(低学年)までは「いつもしている」が、小学生(中学年)以上では「ときどきしている」が最も高い。小学生(中学年)以降は、年齢が上がるほど「いつもしている」の割合が低くなる傾向がみられる。

図表 31 子供の生活習慣づくりのための行動 (末子年齢別)



子供の生活習慣づくりのために最も力を入れて取り組んでいることは、「きちんと朝食をとらせること」が30.3%で最も高い。次いで「就寝時刻を守らせること」が24.9%となっている。「きちんと夕食をとらせること」は、他の項目に比べ優先順位が低い傾向にある。

図表 32 子供の生活習慣づくりのために力を入れて取り組んでいること

	□起床時刻を守らせること □きちんと朝食をとらせること □その他 具体的に:			□就寝時刻を守らせること □きちんと夕食をとらせること □特にない		
	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
最も力を入れていること (n=3416)	19.4	24.9	30.3	10.0	2.6	12.9
2番目に力を入れていること (n=3416)	19.5	18.3	24.3	21.9	1.1	14.8
3番目に力を入れていること (n=3416)	18.9	20.1	19.2	20.2	1.2	20.3
4番目に力を入れていること (n=3416)	21.3	16.5	6.7	27.4	1.4	26.6

子供の生活習慣づくりのために最も力を入れて取り組んでいることを子供の年齢別に見ると、年齢が上がるにつれ「起床時刻を守らせること」の割合が高くなり、「就寝時刻を守らせること」の割合が低くなる傾向がある。

図表 33 子供の生活習慣づくりのために最も力を入れて取り組んでいること（末子年齢別）

	□起床時刻を守らせること □きちんと朝食をとらせること □その他 具体的に:			□就寝時刻を守らせること □きちんと夕食をとらせること □特にない		
	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
TOTAL(n=3416)	19.4	24.9	30.3	10.0	2.6	12.9
【未就学児】0～2歳 (n=572)	10.5	33.6	29.4	13.3	4.0	9.3
【未就学児】3～6歳 (n=572)	13.1	34.1	29.2	11.0	3.0	9.6
【小学生(低学年)】1～2年 (n=380)	20.8	33.7	27.6	6.8	2.6	8.4
【小学生(中学年)】3～4年 (n=380)	20.3	31.3	31.1	6.6	2.1	8.7
【小学生(高学年)】5～6年 (n=380)	23.9	25.5	27.4	9.2	2.1	11.8
【中学生】(n=572)	25.3	13.5	34.3	9.3	0.9	16.8
【高校生】(n=560)	24.1	7.5	31.6	11.4	3.0	22.3

子供の生活習慣づくりのために、2番目以降に力を入れて取り組んでいることを以下に掲載している。

図表 34 子供の生活習慣づくりのために2番目力を入れて取り組んでいること（末学年年齢別）

	□起床時刻を守らせること □きちんと朝食をとらせること □その他 具体的に:			□就寝時刻を守らせること □きちんと夕食をとらせること □特にな		
	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
TOTAL(n=3416)	19.5	18.3	24.3	21.9	1.1	14.8
【未就学児】0~2歳 (n=572)	15.6	18.2	28.0	25.3	1.4	11.5
【未就学児】3~6歳 (n=572)	21.0	18.4	25.0	23.1	1.6	11.0
【小学生(低学年)】1~2 年(n=380)	22.1	22.4	26.3	19.2	0.5	9.5
【小学生(中学年)】3~4 年(n=380)	24.2	21.8	22.9	19.5	1.3	10.3
【小学生(高学年)】5~6 年(n=380)	20.5	22.4	23.2	19.7	0.8	13.4
【中学生】(n=572)	19.4	18.5	22.4	21.0	0.5	18.2
【高校生】(n=560)	16.6	10.2	22.3	23.2	1.4	26.3

図表 35 子供の生活習慣づくりのために3番目に力を入れて取り組んでいること（末学年年齢別）

	□起床時刻を守らせること □きちんと朝食をとらせること □その他 具体的に:			□就寝時刻を守らせること □きちんと夕食をとらせること □特にな		
	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
TOTAL(n=3416)	18.9	20.1	19.2	20.2	1.2	20.3
【未就学児】0~2歳 (n=572)	15.4	23.4	21.3	21.3	1.4	17.1
【未就学児】3~6歳 (n=572)	20.1	23.3	19.8	20.3	1.2	15.4
【小学生(低学年)】1~2 年(n=380)	21.8	19.2	24.5	21.1	0.5	12.9
【小学生(中学年)】3~4 年(n=380)	17.4	21.3	25.3	21.6	1.1	13.4
【小学生(高学年)】5~6 年(n=380)	20.5	18.7	22.1	18.7	0.8	19.2
【中学生】(n=572)	19.1	19.2	16.1	18.5	1.7	25.3
【高校生】(n=560)	19.3	15.2	10.2	20.2	1.3	33.9

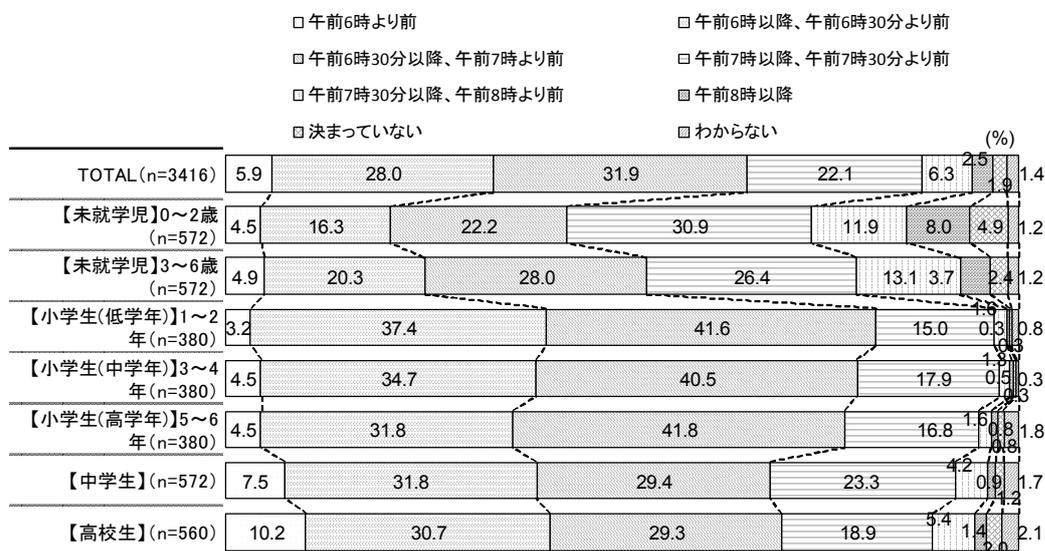
図表 36 子供の生活習慣づくりのために4番目に力を入れて取り組んでいること（末学年年齢別）

	□起床時刻を守らせること □きちんと朝食をとらせること □その他 具体的に:			□就寝時刻を守らせること □きちんと夕食をとらせること □特にな		
	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
TOTAL(n=3416)	21.3	16.5	6.7	27.4	1.4	26.6
【未就学児】0~2歳 (n=572)	35.3	8.6	7.0	24.5	1.4	23.3
【未就学児】3~6歳 (n=572)	28.7	11.9	9.4	30.1	1.4	18.5
【小学生(低学年)】1~2 年(n=380)	22.1	12.9	8.7	37.1	1.3	17.9
【小学生(中学年)】3~4 年(n=380)	23.7	13.9	6.8	35.3	1.8	18.4
【小学生(高学年)】5~6 年(n=380)	16.8	18.2	7.6	30.8	1.3	25.3
【中学生】(n=572)	12.6	23.4	4.0	26.2	1.2	32.5
【高校生】(n=560)	9.1	25.5	4.5	14.5	1.6	44.8

(7) 子供の起床・就寝習慣

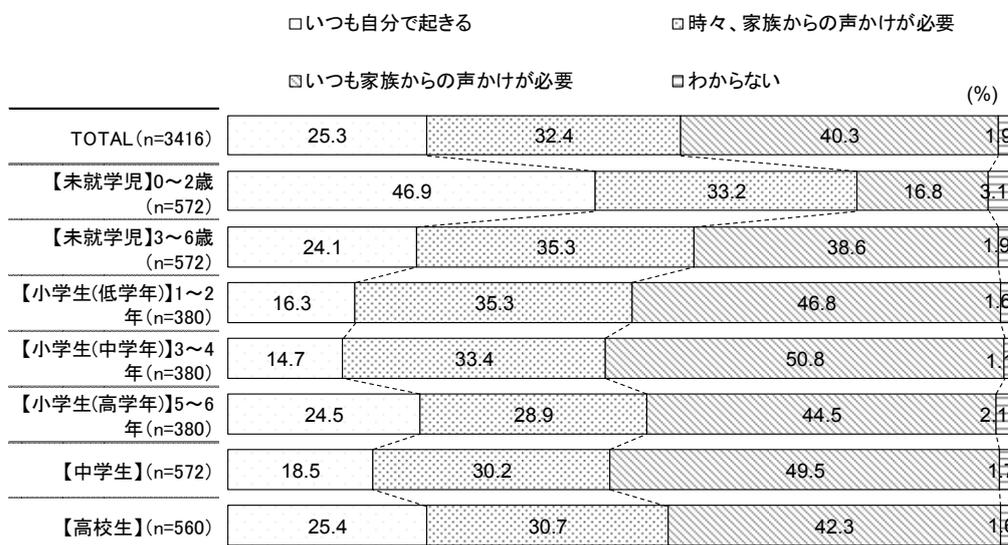
子供の平日の起床時刻は、小学生では「午前6時30分以降、午前7時より前」が4割以上と最も高く、次いで「午前6時以降、午前6時30分より前」が高くなっている。

図表 37 子供の平日の起床時刻（末子年齢別）



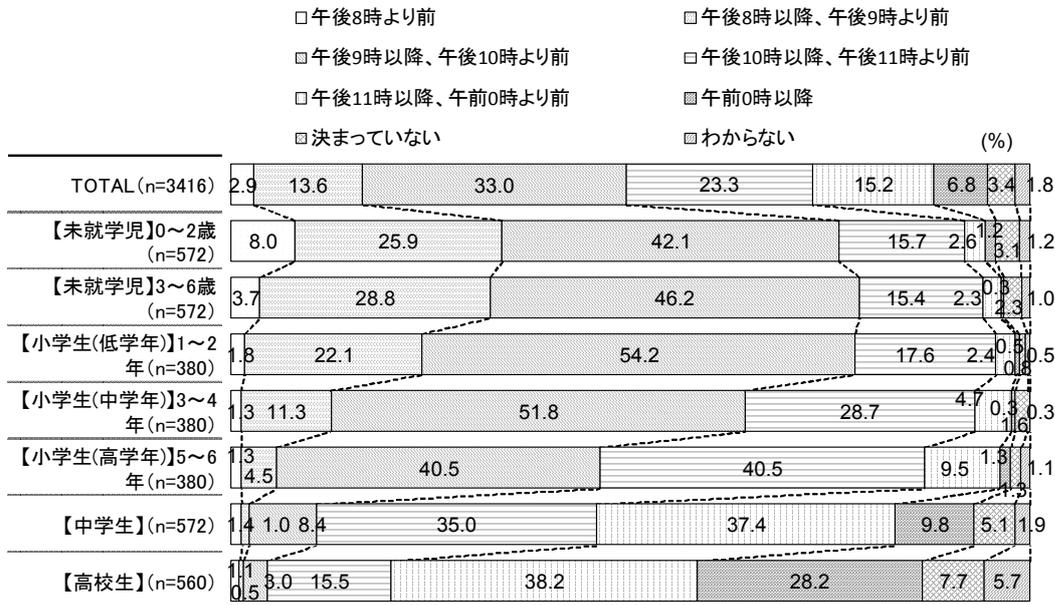
子供の起床時の声掛けでは、未就学児0~2歳では「いつも自分で起きる」が46.9%と高い。小学生以上になると「いつも家族からの声かけが必要」が4割以上を占める。

図表 38 子供の起床時の声掛け（末子年齢別）



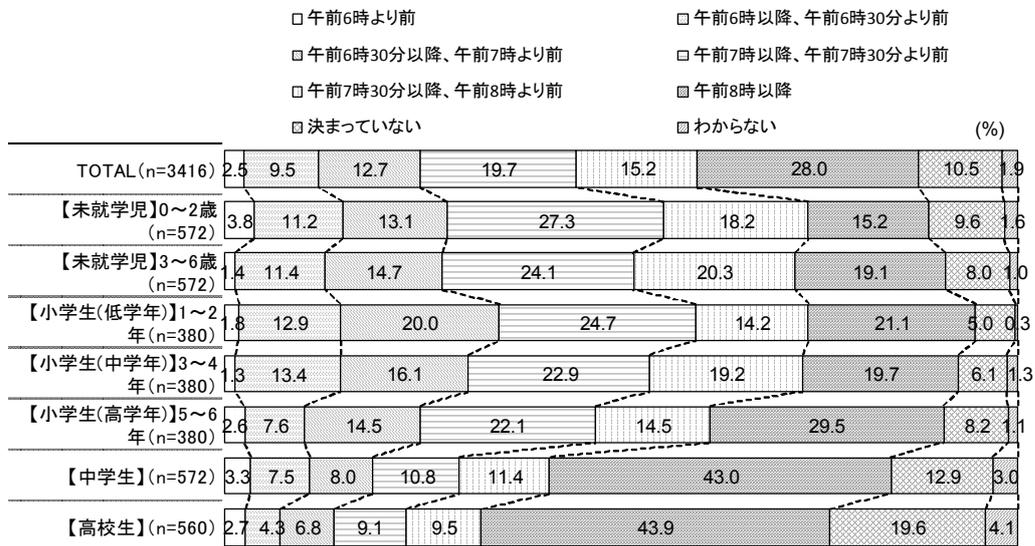
子供の平日の就寝時刻について、午後10時以降に就寝する子供の割合は、小学生(高学年)でも半数を占め、中学生・高校生では9割近くにのぼる。

図表 39 子供の平日の就寝時刻（末子年齢別）



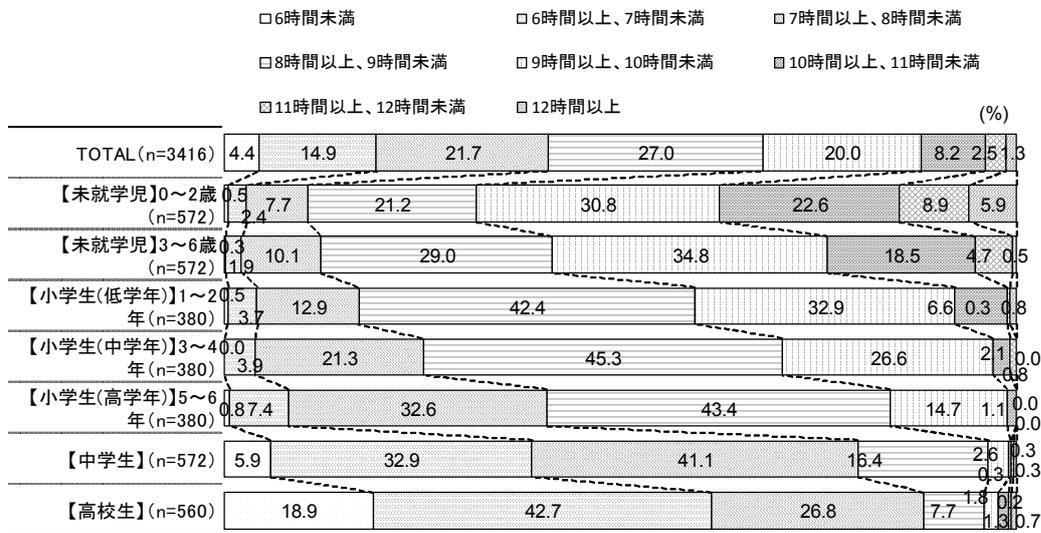
子供の休日・長期休暇時の起床時刻は、小学校(高学年)以上では年齢が上がるにつれ「午前8時以降」に起きる子供が増加する傾向がある。

図表 40 子供の休日・長期休暇時の起床時刻（末子年齢別）



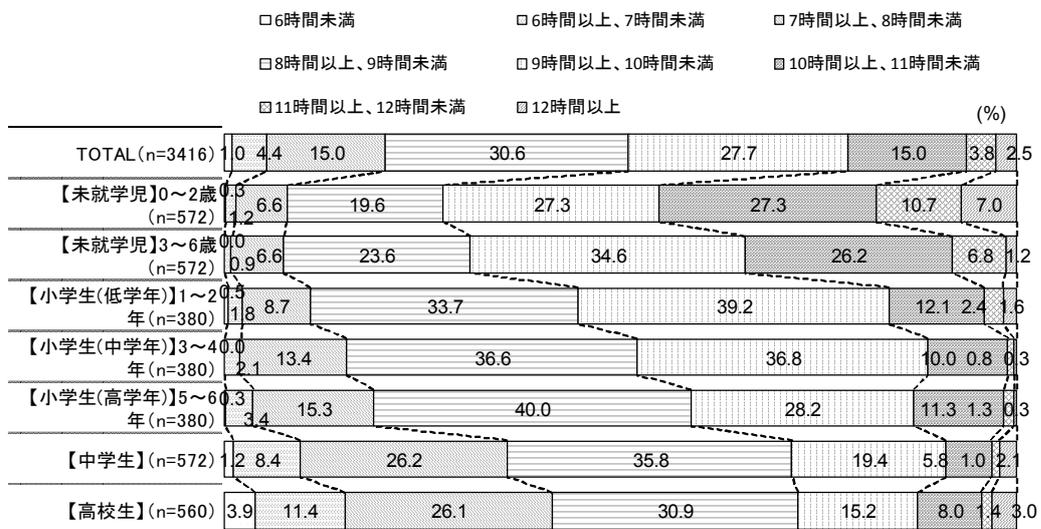
子供の平日の睡眠時間は年齢が上がるにつれ短くなり、中学生以上になると睡眠時間 8 時間未満が約 8 割を占める。

図表 41 子供の平日の睡眠時間（末子年齢別）



子供の休日の睡眠時間は、平日に比べ長くなる傾向にある。

図表 42 子供の休日の睡眠時間（末子年齢別）



子供との就寝時刻の取り決め状況は、小学生(高学年)までは「決めており、きちんと守らせている」が3割以上と高くなっている。中学生、高校生では「決めていないが、都度声がけしている」が4割以上で最も高い。

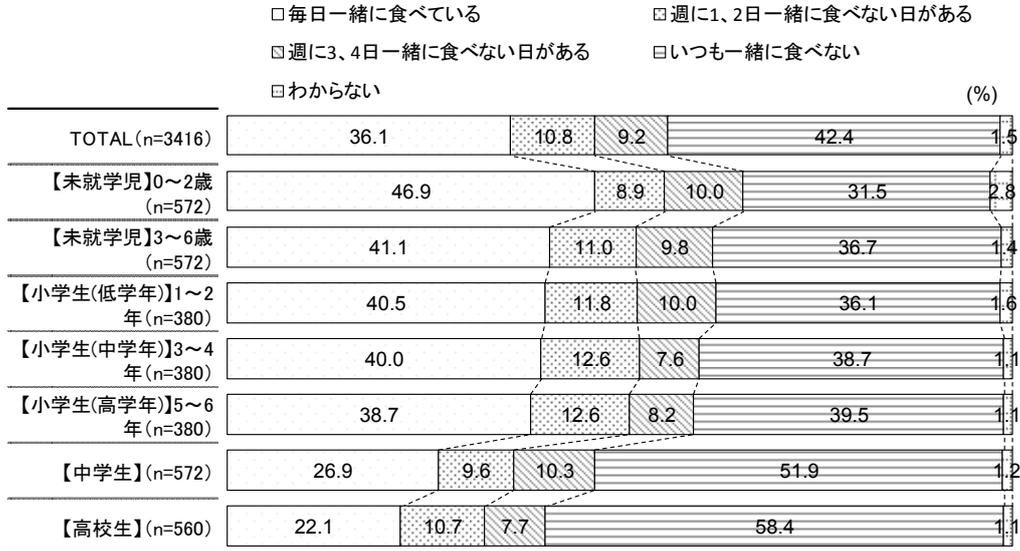
図表 43 子供との就寝時刻の取り決め状況 (末子年齢別)

	□決めており、きちんと守らせている		□決めていないが、都度声がけしている		□決めておらず、声がけもしない		(%)
TOTAL(n=3416)	31.4	24.6	32.6	11.4			
【未就学児】0~2歳 (n=572)	40.2	25.0	26.6	8.2			
【未就学児】3~6歳 (n=572)	45.3	25.2	26.6	3.0			
【小学生(低学年)】1~2年 (n=380)	43.2	31.6	24.5	0.8			
【小学生(中学年)】3~4年 (n=380)	38.9	35.8	21.8	3.4			
【小学生(高学年)】5~6年 (n=380)	35.0	32.1	28.7	4.2			
【中学生】(n=572)	15.7	21.0	48.8	14.5			
【高校生】(n=560)	8.6	9.8	43.9	37.7			

(8) 子供の食習慣・共食状況

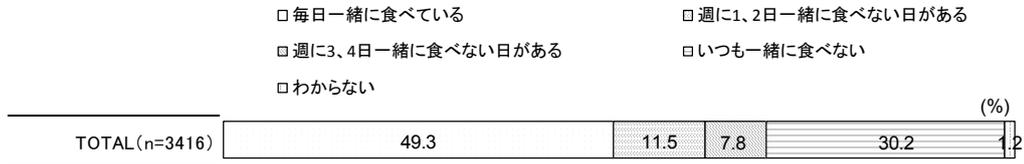
子供と一緒に朝食を食べる頻度は、小学生では約4割が「毎日一緒に食べている」と回答している。中学生以上になると、「いつも一緒に食べない」が半数以上となる。

図表 44 子供と一緒に朝食を食べる頻度（末子年齢別）



保護者のうち本人・配偶者いずれかが子供と朝食を「毎日一緒に食べている」と回答した割合は全体の約半数である。

図表 45 子供と一緒に朝食を食べる頻度（保護者のうち本人または配偶者）



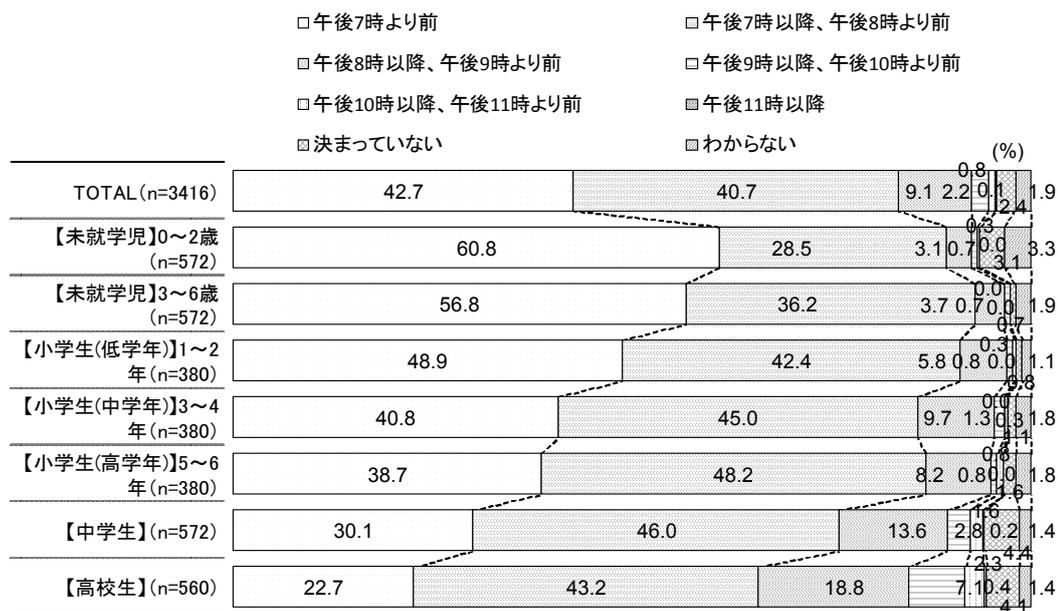
子供の夕食摂取状況は、年齢にかかわらず「毎日食べている」が9割以上と高い。

図表 46 子供の夕食摂取状況（末子年齢別）



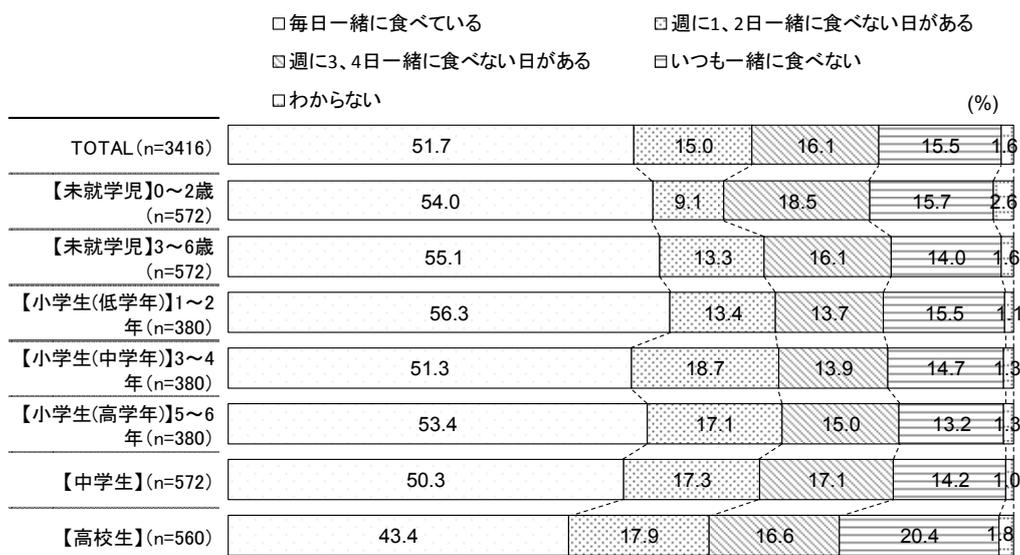
子供が平日に夕食を食べる時刻は、年齢が上がるにつれ遅くなる傾向にある。

図表 47 子供の平日の夕食摂取時刻（末子年齢別）



子供と一緒に夕食を食べる頻度は、中学生までは「毎日一緒に食べている」が5割以上と最も高い。

図表 48 子供と一緒に夕食を食べる頻度（末子年齢別）



保護者のうち本人・配偶者いずれかが子供と夕食を「毎日一緒に食べている」と回答した割合は全体の約7割を占める。

図表 49 子供と一緒に夕食を食べる頻度（保護者のうち本人または配偶者）

	□毎日一緒に食べている	□週に1、2日一緒に食べない日がある	□週に3、4日一緒に食べない日がある	□いつも一緒に食べない	□わからない	(%)
TOTAL(n=3416)	72.3	11.1	8.1	7.4	1.2	

子供の夕食後の間食状況を見ると、中学生以上では、年齢が上がるにつれ「毎日食べている」、「週に1～3日食べている」が増加する。

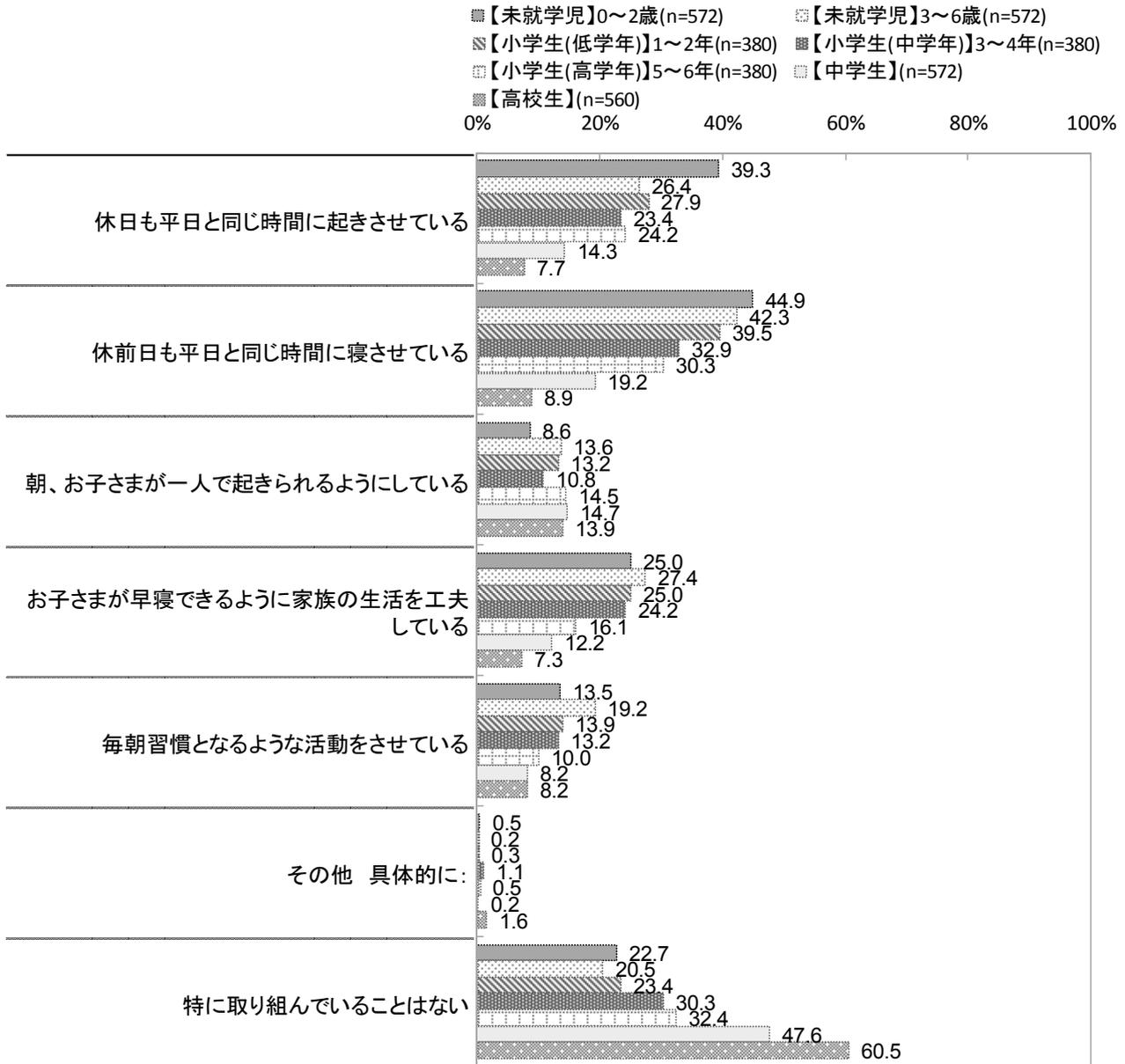
図表 50 子供の夕食後の間食状況（末子年齢別）

	□毎日食べている	□週に4～6日食べている	□週に1～3日食べている	□お菓子や夜食は食べない	□わからない	(%)
TOTAL(n=3416)	9.8	8.9	33.6	40.5	7.2	
【未就学児】0～2歳 (n=572)	6.5	5.2	23.3	60.5	4.5	
【未就学児】3～6歳 (n=572)	7.5	8.2	35.1	43.7	5.4	
【小学生(低学年)】1～2 年(n=380)	10.8	7.1	35.0	43.4	3.7	
【小学生(中学年)】3～4 年(n=380)	10.8	10.0	35.8	37.6	5.8	
【小学生(高学年)】5～6 年(n=380)	9.2	12.6	33.2	38.9	6.1	
【中学生】(n=572)	11.5	10.3	36.4	32.0	9.8	
【高校生】(n=560)	13.0	9.6	37.5	26.8	13.0	

(9) 子供の睡眠時間・リズム確保のための取組

子供の睡眠時間・リズムを確保するために取り組んでいることでは、子供の年齢が小さいほど取り組む割合が高い。未就学児 0～2歳で特に高いのは、「休日も平日と同じ時間に起きさせている」、「休前日も平日と同じ時間に寝させている」で、4割近くと高くなっている。

図表 51 子供の睡眠時間・リズムを確保するために取り組んでいること（末子年齢別）



(10) 子供のお手伝い状況・家庭内ルール

子供のお手伝い状況は、小学生以上になると年齢が上がるにつれ「手伝わない」が増加する。

図表 52 子供のお手伝い状況（末子年齢別）

	□毎日手伝っている		□週5、6日手伝っている		□週3、4日手伝っている		(%)
	□週1、2日手伝っている	□手伝わない					
TOTAL(n=3416)	17.1	6.4	13.5	31.4			31.6
【未就学児】0～2歳 (n=572)	10.3	2.6	7.9	17.3			61.9
【未就学児】3～6歳 (n=572)	17.7	7.3	17.7	35.7			21.7
【小学生(低学年)】1～2 年(n=380)	22.6	7.1	17.1	40.0			13.2
【小学生(中学年)】3～4 年(n=380)	20.8	10.3	15.5	37.9			15.5
【小学生(高学年)】5～6 年(n=380)	19.2	8.2	17.1	33.9			21.6
【中学生】(n=572)	18.2	7.3	13.5	29.7			31.3
【高校生】(n=560)	14.6	4.1	8.9	30.9			41.4

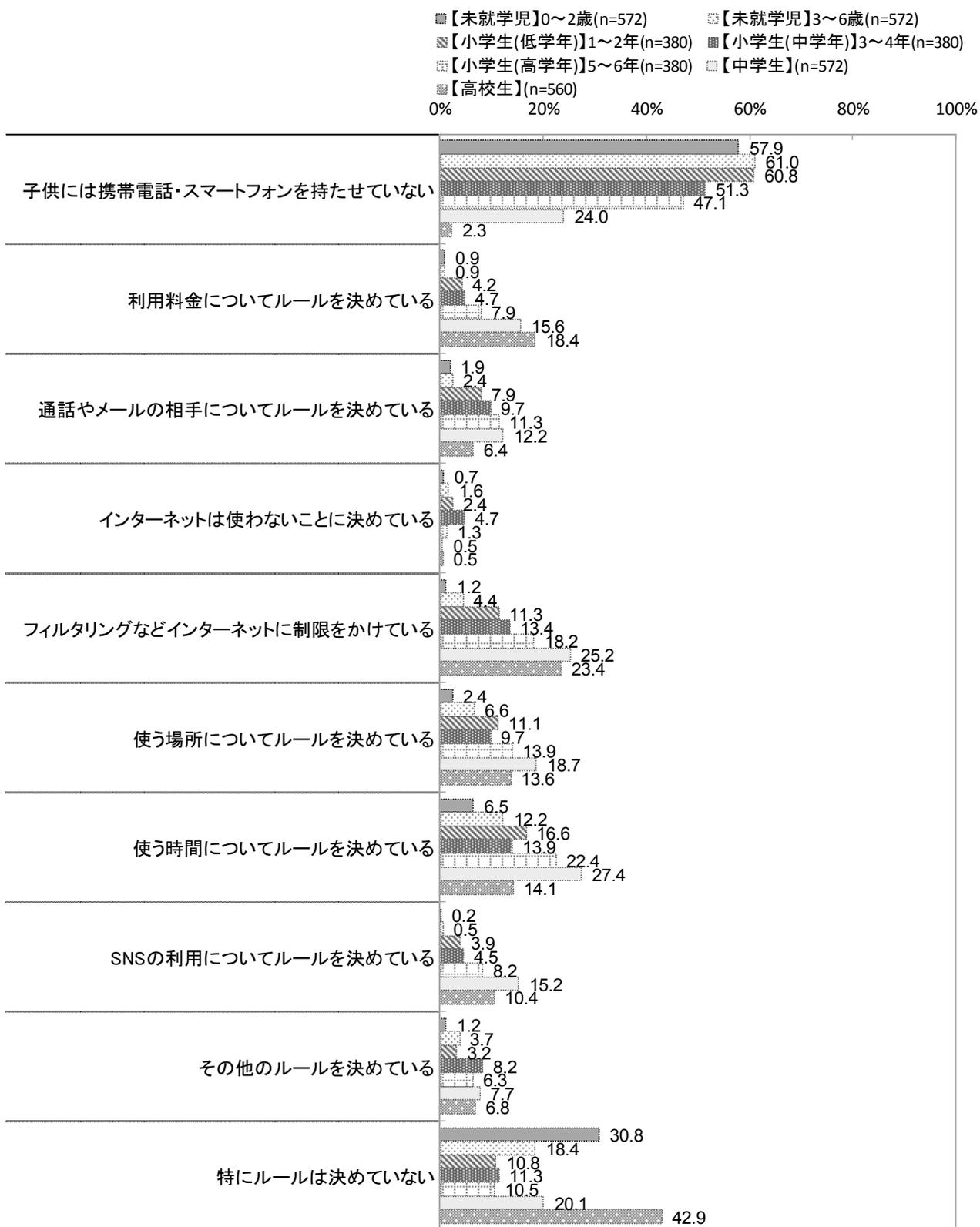
子供とのメディア利用時間の取り決め状況について、「決めており、きちんと守らせている」割合は全体の約2割で、小学生以上では年齢が上がるにつれ低下する。

図表 53 子供とのメディア利用時間の取り決め状況（末子年齢別）

	□決めており、きちんと守らせている		□決めていないが、都度声がけしている		□決めていないが、守られていない		(%)
	□決めておらず、声がけもしない	□もともと利用することはない					
TOTAL(n=3416)	22.0	19.0	34.8	11.9			12.4
【未就学児】0～2歳 (n=572)	18.4	9.1	23.8	5.1			43.7
【未就学児】3～6歳 (n=572)	29.7	16.8	35.3	3.3			14.9
【小学生(低学年)】1～2 年(n=380)	34.7	23.4	33.2	3.2			5.5
【小学生(中学年)】3～4 年(n=380)	31.8	26.6	33.9	3.4			4.2
【小学生(高学年)】5～6 年(n=380)	26.3	29.7	36.3	4.2			3.4
【中学生】(n=572)	15.7	24.7	41.3	14.3			4.0
【高校生】(n=560)	5.9	10.2	39.5	41.8			2.7

子供との携帯電話・スマートフォン利用ルールの取り決め状況を見ると、高校生では約98%が携帯電話・スマートフォンを持っているものの、「特にルールは決めていない」が4割以上となっている。

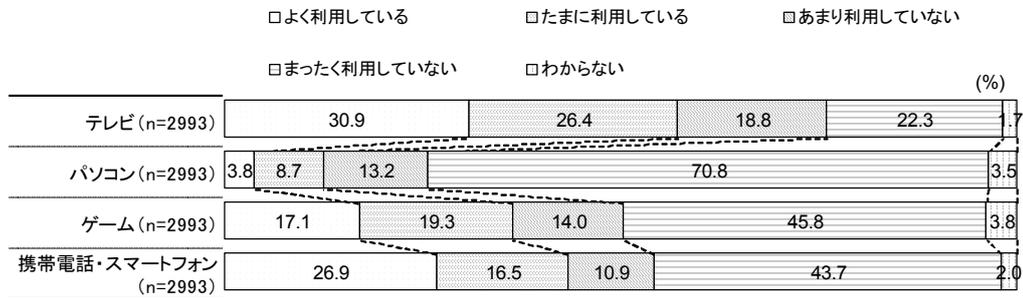
図表 54 子供との携帯電話・スマートフォン利用ルールの取り決め状況（末子年齢別）



(11) 子供のメディア利用状況

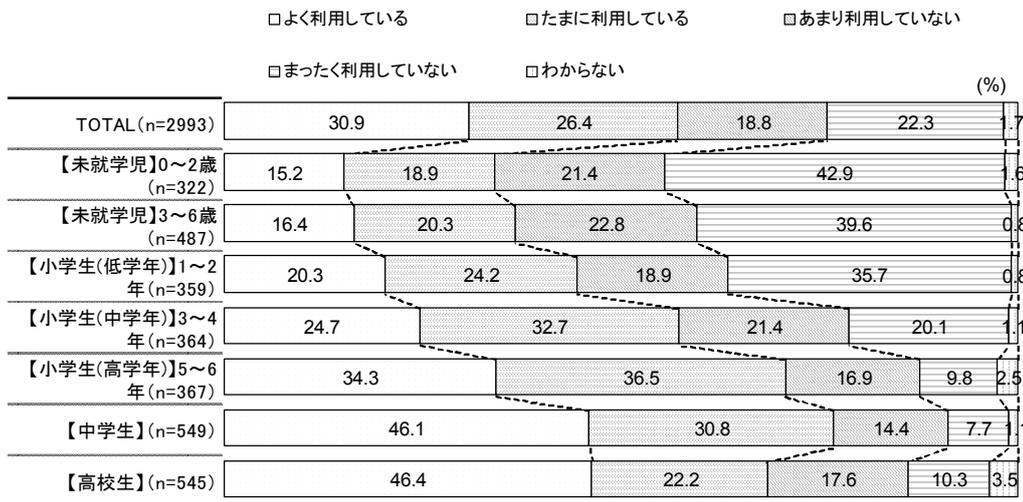
子供の午後 9 時以降のメディア利用状況は、テレビでは「よく利用している」、パソコン、ゲーム、携帯電話・スマートフォンでは「まったく利用していない」が最も高い。

図表 55 子供の午後 9 時以降のメディア利用状況【ベース：子供がメディアを利用】



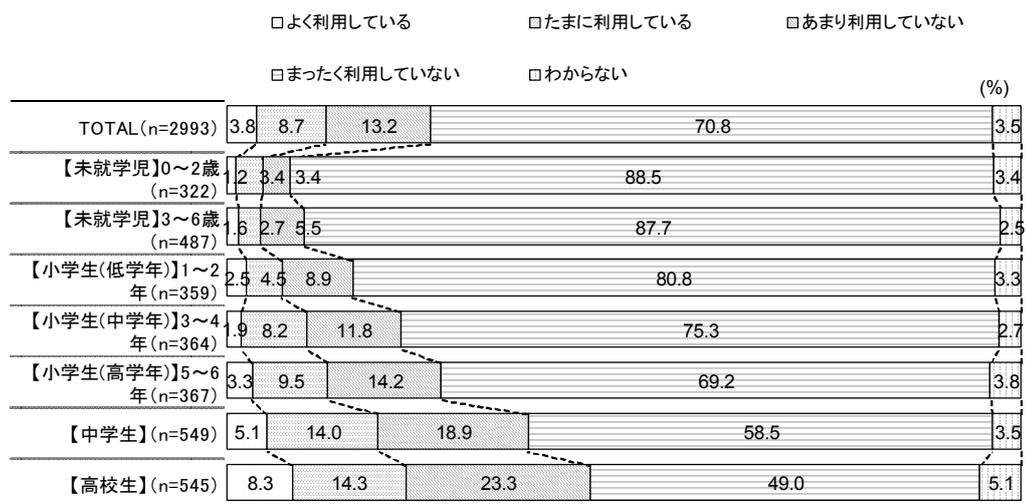
子供の午後 9 時以降のテレビ利用状況を年齢別に見ると、年齢が上がるほど「よく利用している」が増加する。

図表 56 子供の午後 9 時以降のテレビ利用状況（末子年齢別）【ベース：子供がメディアを利用】



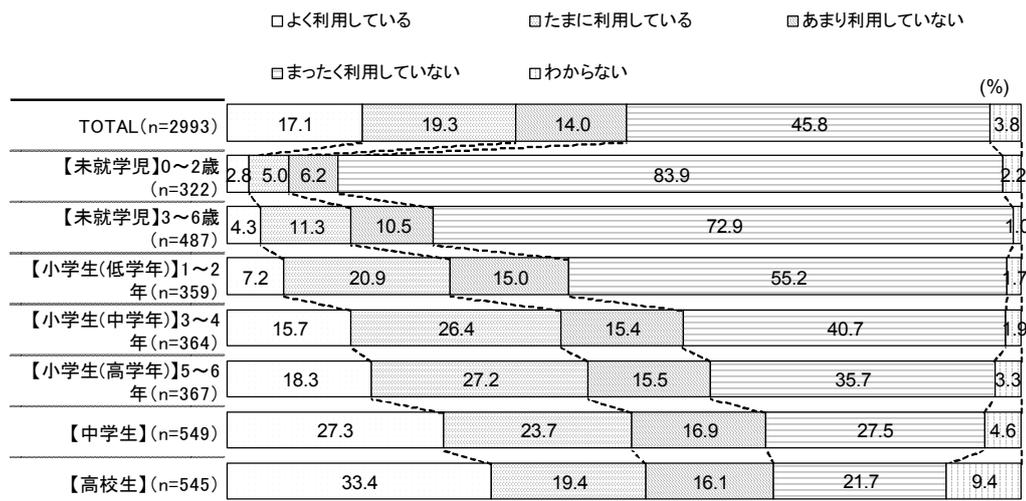
子供の午後9時以降のパソコン利用状況は、高校生でも「よく利用している」は8.3%にとどまる。

図表 57 子供の午後9時以降のパソコン利用状況（末子年齢別）【ベース：子供がメディアを利用】



子供の午後9時以降のゲーム利用状況は、年齢が上がるほど「よく利用している」が増加する。

図表 58 子供の午後9時以降のゲーム利用状況（末子年齢別）【ベース：子供がメディアを利用】



子供の午後 9 時以降の携帯電話・スマートフォン利用状況を年齢別に見ると、中学生より「よく利用している」が大きく増加し、高校生では、「よく利用している」が 75.4%となっている。

図表 59 子供の午後 9 時以降の携帯電話・スマートフォン利用状況（末子年齢別）【ベース：子供がメディアを利用】

	□よく利用している		□たまに利用している		□あまり利用していない		□まったく利用していない	□わからない	(%)
TOTAL (n=2993)	26.9	16.5	10.9	43.7				2.0	
【未就学児】0～2歳 (n=322)	7.1	12.1	15.2	63.7				1.9	
【未就学児】3～6歳 (n=487)	7.4	11.1	11.7	69.0				0.8	
【小学生(低学年)】1～2年 (n=359)	5.6	15.0	10.3	66.9				2.2	
【小学生(中学年)】3～4年 (n=364)	8.0	21.2	13.2	56.6				1.1	
【小学生(高学年)】5～6年 (n=367)	14.2	19.3	15.8	48.0				2.7	
【中学生】(n=549)	42.8		22.4		9.3	23.3		2.2	
【高校生】(n=545)	75.4		13.9		4.6	2.9	3.1		

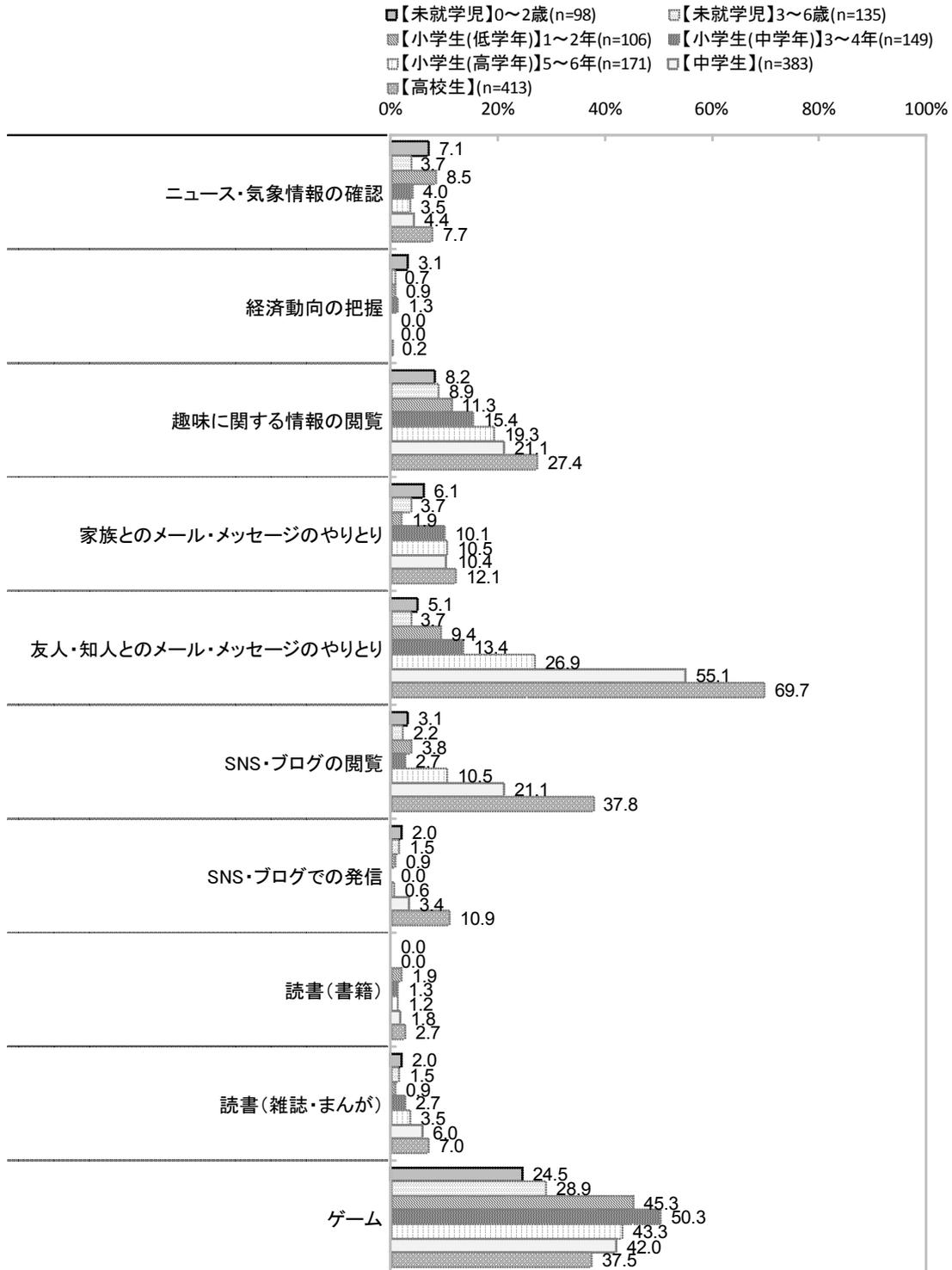
子供の午後 9 時以降の携帯電話・スマートフォン利用時間は、小学生まで「30 分未満」が半数近くで最も高い。中学生以上では、年齢が上がるほど利用時間も長くなる。

図表 60 子供の午後 9 時以降の携帯電話・スマートフォン利用時間（末子年齢別）【ベース：子供が午後 9 時以降に携帯電話・スマートフォンを利用】

	□30分未満		□30分以上、1時間未満		□1時間以上、2時間未満		□2時間以上、3時間未満		□3時間以上、4時間未満		□4時間以上		□わからない	(%)
TOTAL (n=1625)	31.1	22.6	23.9	8.7	2.0	1.1	10.5							
【未就学児】0～2歳 (n=111)	53.2	17.1	13.5	3.6	0.9	0.0	11.7							
【未就学児】3～6歳 (n=147)	54.4	22.4	10.9	3.4	0.0	7.8								
【小学生(低学年)】1～2年 (n=111)	62.2	14.4	16.2	0.9	4.5									
【小学生(中学年)】3～4年 (n=154)	46.8	31.8	15.6	2.6	0.0	0.2								
【小学生(高学年)】5～6年 (n=181)	48.1	23.2	18.2	3.9	1.1	5.5								
【中学生】(n=409)	22.7	28.4	31.5	8.6	1.5	0.6								
【高校生】(n=512)	8.8	18.2	30.1	16.6	4.5	2.5	19.3							

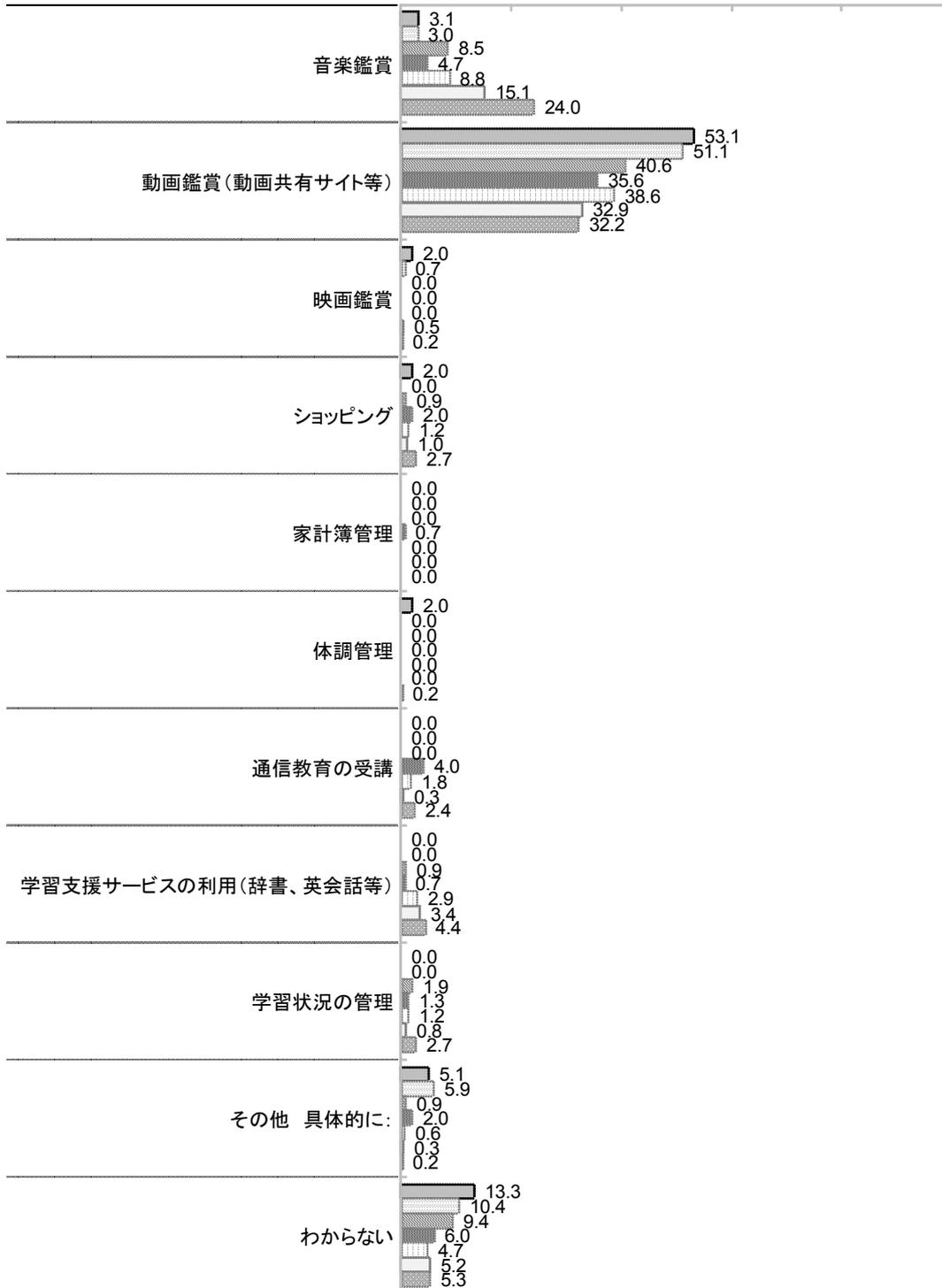
子供の午後9時以降の携帯電話・スマートフォンの主な利用目的を見ると、未就学児では「動画鑑賞（動画共有サイト等）」が5割以上と高く、保護者が見させている家庭が半数となっている。中学生以上では「友人・知人とのメール・メッセージのやりとり」が最も高く、中学生では55.1%、高校生では69.7%となっている。

図表 61 子供の午後9時以降の携帯電話・スマートフォン利用目的（末子年齢別）【ベース：子供の午後9時以降の携帯電話・スマートフォン利用時間把握者】



□【未就学児】0～2歳(n=98) □【未就学児】3～6歳(n=135)
 ■【小学生(低学年)]1～2年(n=106) ■【小学生(中学年)]3～4年(n=149)
 □【小学生(高学年)]5～6年(n=171) □【中学生](n=383)
 ■【高校生](n=413)

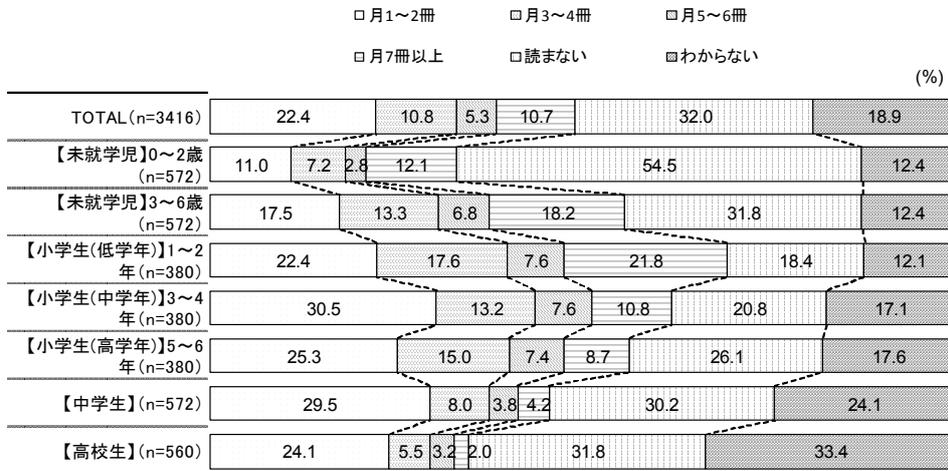
0% 20% 40% 60% 80% 100%



(12) 子供の読書習慣等

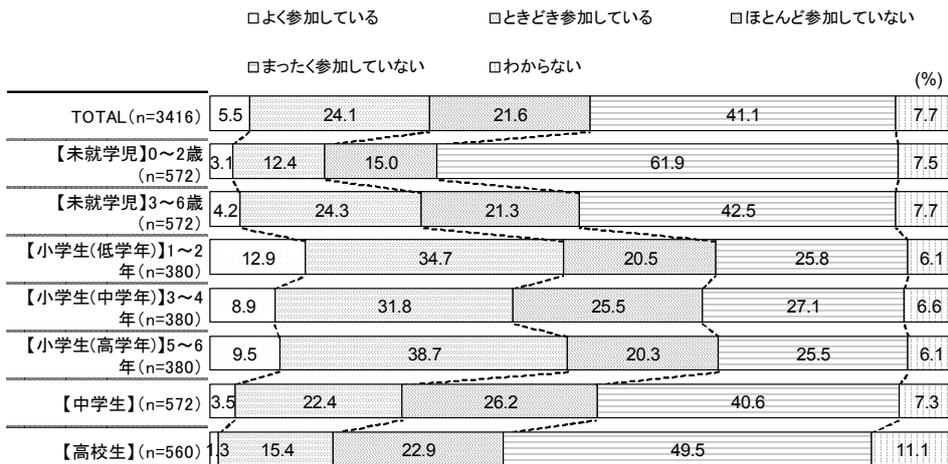
月1冊以上本を読む子供の割合は、小学生(低学年)では約7割を占めている。年齢が上がるにつれ「読まない」が増加する。

図表 62 子供の読書習慣 (末子年齢別)



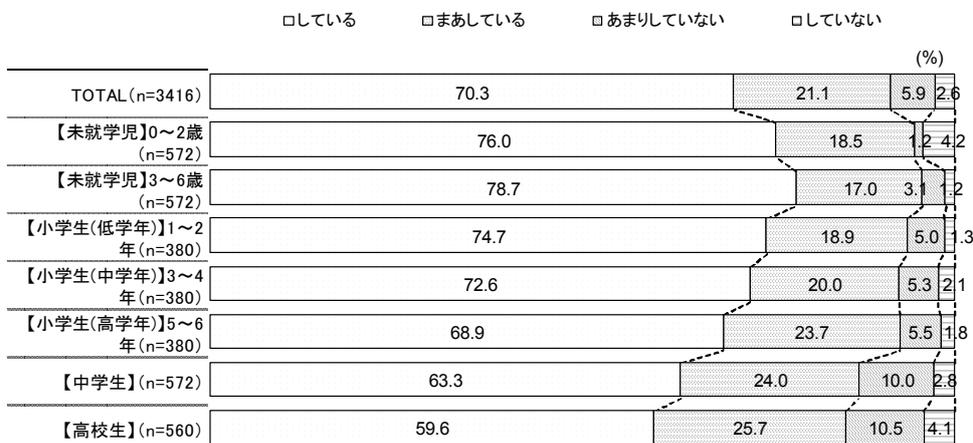
子供の地域の活動への参加状況を見ると、特に小学生の参加割合が高い傾向にある。

図表 63 子供の地域の活動への参加状況 (末子年齢別)



挨拶実施状況は、年齢が上がる「している」の割合が減少する傾向がみられる。

図表 64 挨拶実施状況 (末子年齢別)



(13) 家庭内コミュニケーション

子供とコミュニケーション等をとる時間は、年齢が上がるにつれ減少する。

図表 65 平日に子供とコミュニケーションをとる時間（末子年齢別）

	□ほとんどない	□15分くらい	□30分くらい	□1時間くらい	□2時間くらい	□3時間くらい	□それ以上	□わからない	(%)
TOTAL(n=3416)	6.6	9.3	19.3	26.3	15.4	6.9	11.6	4.7	
【未就学児】0～2歳 (n=572)	3.1	3.3	10.3	24.0	17.3	8.0	30.8	3.1	
【未就学児】3～6歳 (n=572)	4.2	6.1	14.7	28.1	18.5	8.9	14.3	5.1	
【小学生(低学年)】1～2年 (n=380)	3.4	8.4	19.7	26.8	17.9	9.5	9.2	5.0	
【小学生(中学年)】3～4年 (n=380)	6.3	8.7	22.6	24.7	17.6	7.1	6.6	6.3	
【小学生(高学年)】5～6年 (n=380)	5.3	11.1	22.4	30.5	15.3	6.6	5.5	3.4	
【中学生】(n=572)	10.3	11.9	22.6	27.3	12.4	5.1	5.4	5.1	
【高校生】(n=560)	11.8	15.7	25.4	23.6	10.2	3.6	4.6	5.2	

図表 66 平日に子供とコミュニケーションをとる時間（男女別）

	□ほとんどない	□15分くらい	□30分くらい	□1時間くらい	□2時間くらい	□3時間くらい	□それ以上	□わからない	(%)
TOTAL(n=3416)	6.6	9.3	19.3	26.3	15.4	6.9	11.6	4.7	
男性(n=1708)	10.2	14.5	23.5	28.5	12.1	3.7	3.5	4.0	
女性(n=1708)	2.9	4.1	15.1	24.1	18.7	10.0	19.7	5.4	

《参考》

子供とコミュニケーション等をとる時間について、保護者のうち本人・配偶者いずれかが子供とコミュニケーションをとっている時間を見ると、8割以上はおよそ1時間以上コミュニケーションをとっている。

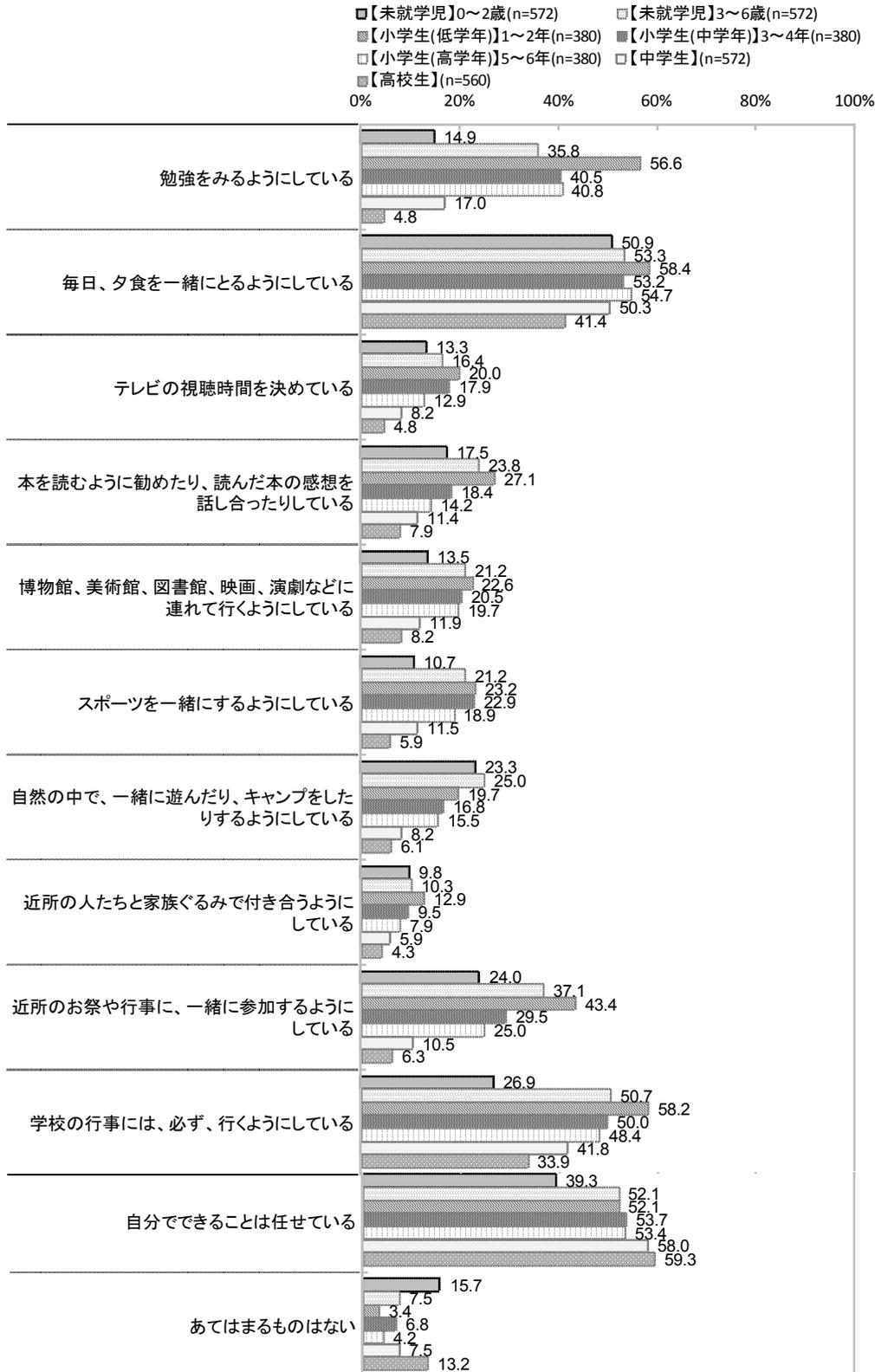
図表 67 平日に子供とコミュニケーションをとる時間（保護者のうち本人または配偶者）

	□ほとんどない	□15分くらい	□30分くらい	□1時間くらい	□2時間くらい	□3時間くらい	□それ以上	□わからない	(%)
TOTAL(n=3416)	3.3	4.0	12.7	23.5	19.3	11.2	21.7	4.1	

(14) 教育方針

子供の教育について家庭で心がけていることは、小学生(低学年)では「勉強をみるようにしている」、「毎日、夕食を一緒にとるようにしている」、「学校の行事には、必ず、行くようにしている」が5割以上と高くなっている。

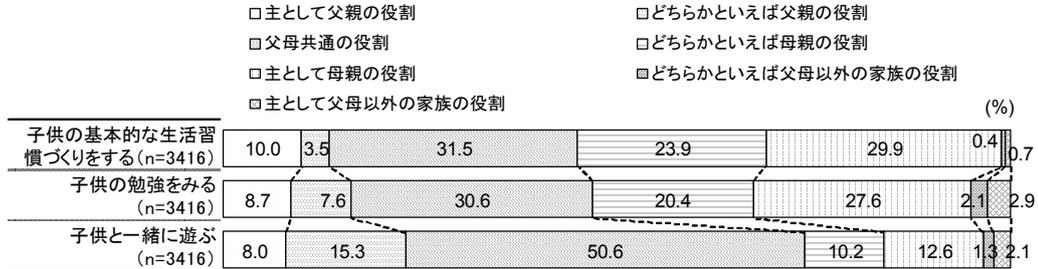
図表 68 子供の教育について家庭で心がけていること (末子年齢別)



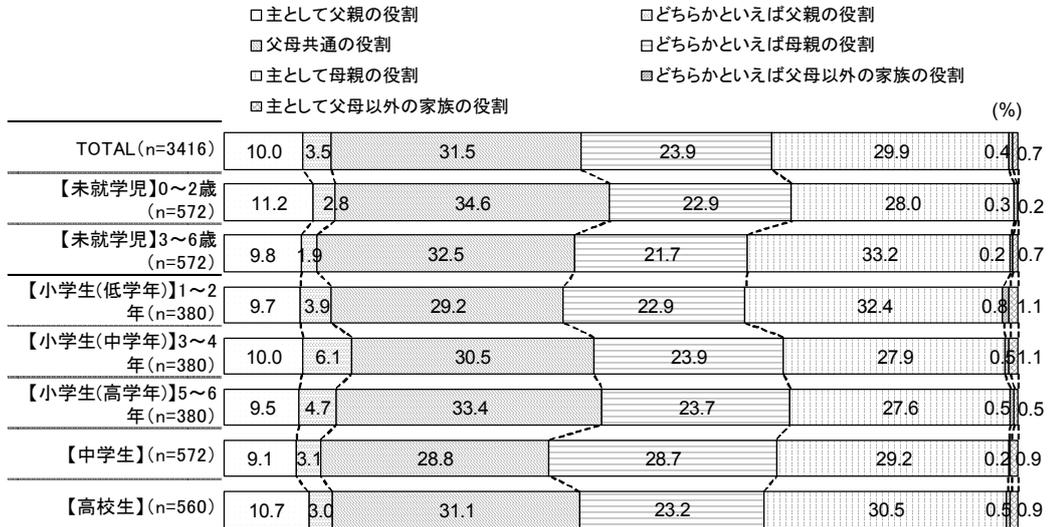
(15) 家庭内での役割分担

家庭内での役割分担のうち、「子供の基本的な生活習慣づくりをする」「子供の勉強をみる」については「父母共通の役割」が約3割を占めるものの、母親の役割であることが多い。一方、「子供と一緒に遊ぶ」については、約5割が「父母共通の役割」となっている。

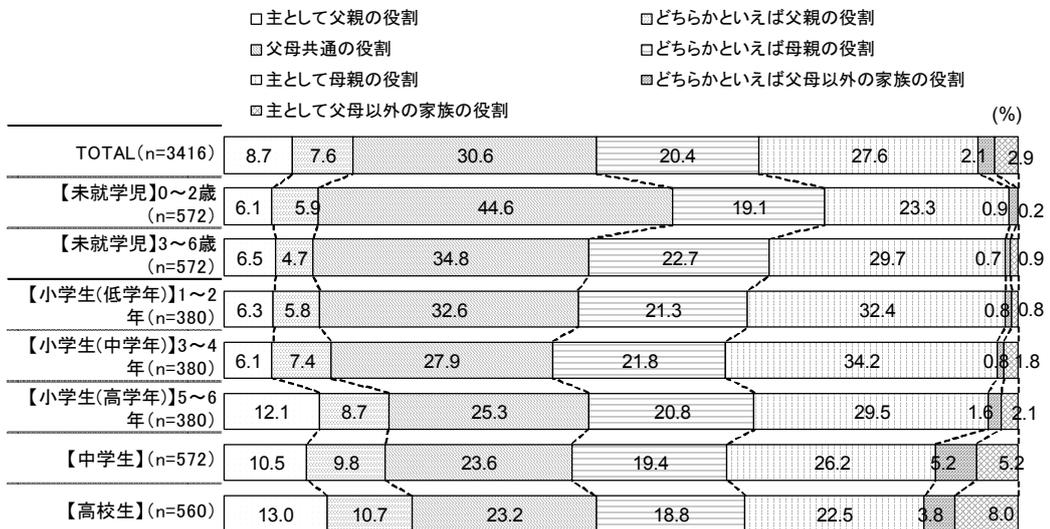
図表 69 家庭内での役割分担



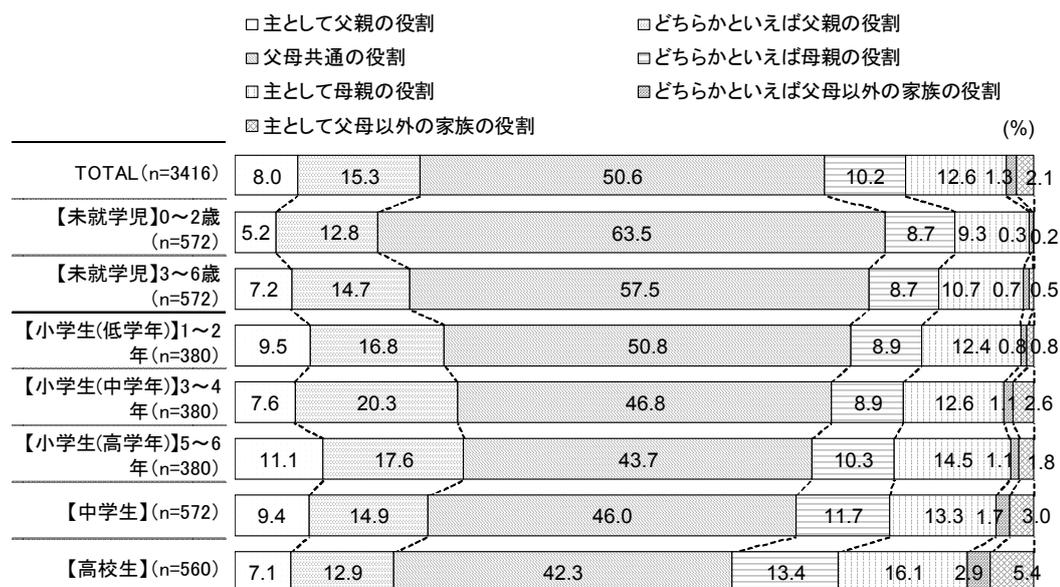
図表 70 家庭内での役割分担 (末子年齢別) 子供の基本的な生活習慣づくりをする



図表 71 家庭内での役割分担 (末子年齢別) 子供の勉強をみる

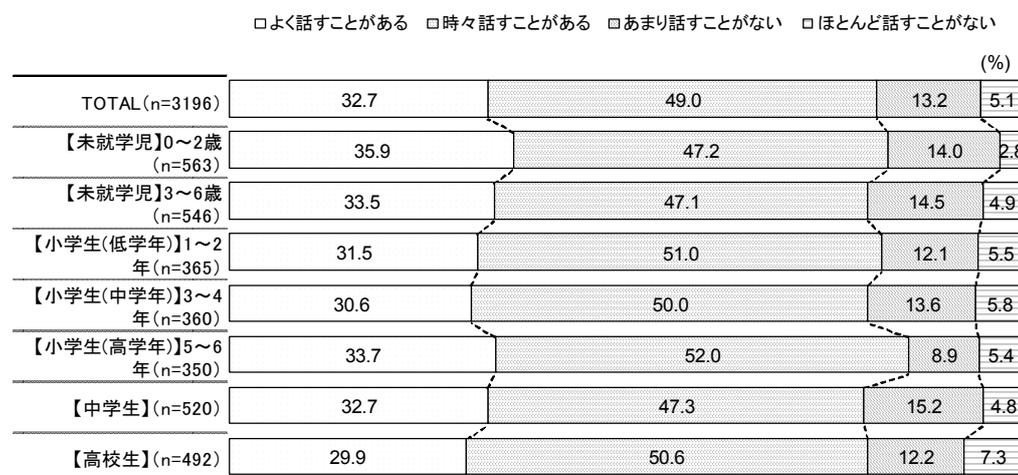


図表 72 家庭内での役割分担（末子年齢別）子供と一緒に遊ぶ



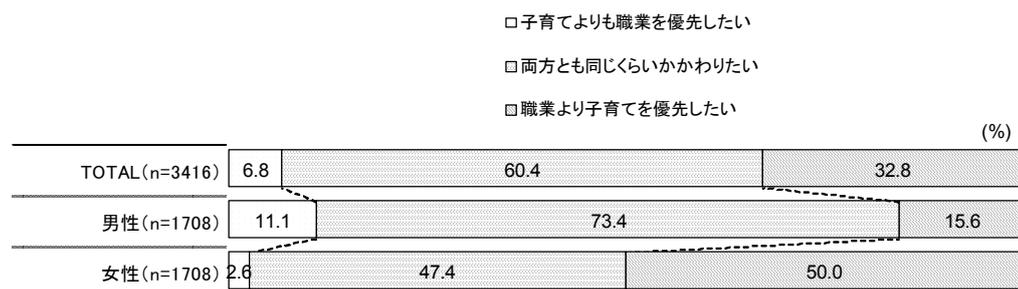
配偶者と教育について話し合う頻度については、どの年齢でも「よく話すことがある」、「時々話すことがある」の合計が8割以上を占める。

図表 73 配偶者と教育について話し合う頻度（末子年齢別）【ベース：配偶者あり】



職業と子育てのバランスは、男性では「両方とも同じくらいかかわりたい」が73.4%と高い。女性では「両方とも同じくらいかかわりたい」と「職業より子育てを優先したい」が約半数ずつとなっている。

図表 74 職業と子育てのバランス（男女別）



職業と子育てのバランスを子供の年齢別に見ると、どの年齢でも「両方とも同じくらいかかわりたい」が6割近くと高い。

図表 75 職業と子育てのバランス（末子年齢別）

	□子育てよりも職業を優先したい	□両方とも同じくらいかかわりたい	□職業より子育てを優先したい
TOTAL (n=3416)	6.8	60.4	32.8
【未就学児】0～2歳 (n=572)	5.1	56.1	38.8
【未就学児】3～6歳 (n=572)	5.4	61.0	33.6
【小学生(低学年)】1～2年 (n=380)	7.4	57.4	35.3
【小学生(中学年)】3～4年 (n=380)	8.9	61.6	29.5
【小学生(高学年)】5～6年 (n=380)	6.3	63.7	30.0
【中学生】(n=572)	7.9	60.0	32.2
【高校生】(n=560)	7.5	63.6	28.9

配偶者に求める職業と子育てのバランスは、男女ともに「両方とも同じくらいかかわってほしい」が最も高い。

図表 76 配偶者に求める職業と子育てのバランス（男女別）【ベース：配偶者あり】

	□子育てよりも職業を優先してほしい	□両方とも同じくらいかかわってほしい	□職業より子育てを優先してほしい
TOTAL (n=3196)	12.4	65.2	22.4
男性 (n=1663)	2.6	59.6	37.8
女性 (n=1533)	23.0	71.3	5.7

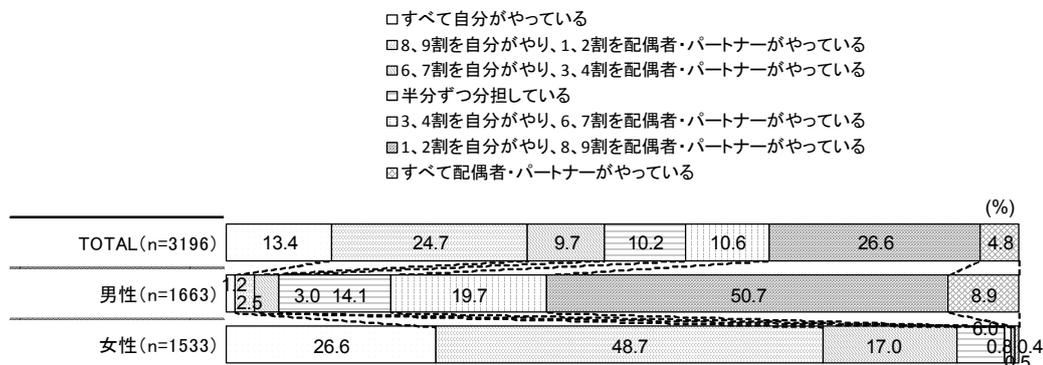
配偶者に求める職業と子育てのバランスを子供の年齢別に見ると、どの年齢でも「両方とも同じくらいかかわってほしい」が6割以上と高い。

図表 77 配偶者に求める職業と子育てのバランス（末子年齢別）【ベース：配偶者あり】

	□子育てよりも職業を優先してほしい	□両方とも同じくらいかかわってほしい	□職業より子育てを優先してほしい
TOTAL (n=3196)	12.4	65.2	22.4
【未就学児】0～2歳 (n=563)	12.6	61.8	25.6
【未就学児】3～6歳 (n=546)	11.5	63.4	25.1
【小学生(低学年)】1～2年 (n=365)	13.4	61.6	24.9
【小学生(中学年)】3～4年 (n=360)	11.7	68.1	20.3
【小学生(高学年)】5～6年 (n=350)	12.9	68.3	18.9
【中学生】(n=520)	13.5	65.0	21.5
【高校生】(n=492)	11.4	69.7	18.9

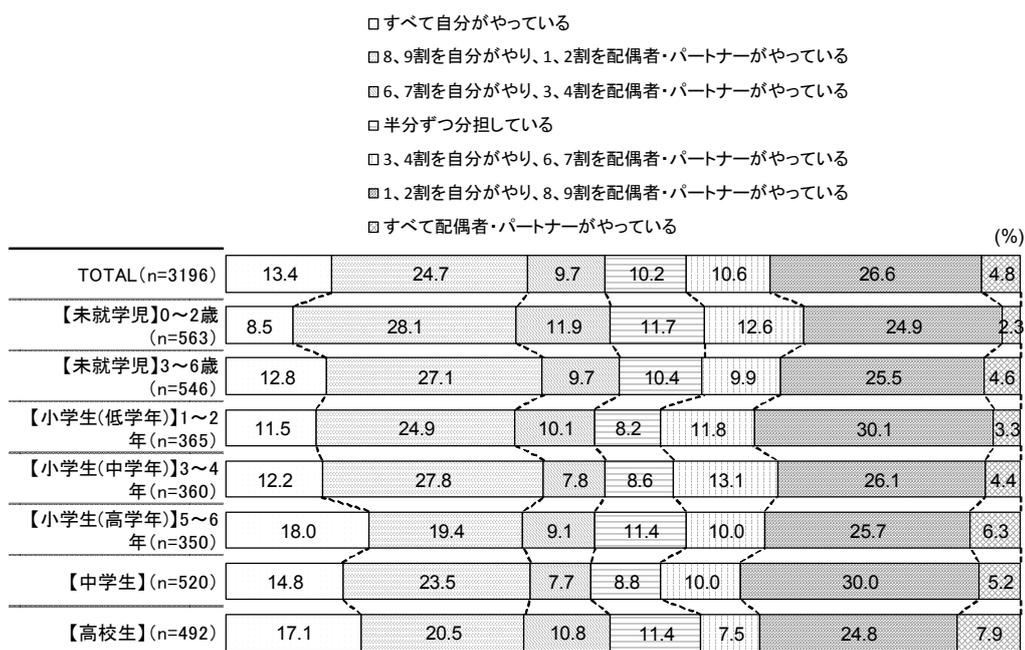
配偶者間での役割分担は、男性は「1、2割を自分がやり、8、9割を配偶者・パートナーがやっている」が50.7%、女性は「8、9割を自分がやり、1、2割を配偶者・パートナーがやっている」が48.7%と最も高くなっている。

図表 78 配偶者間での役割分担（男女別）【ベース：配偶者あり】



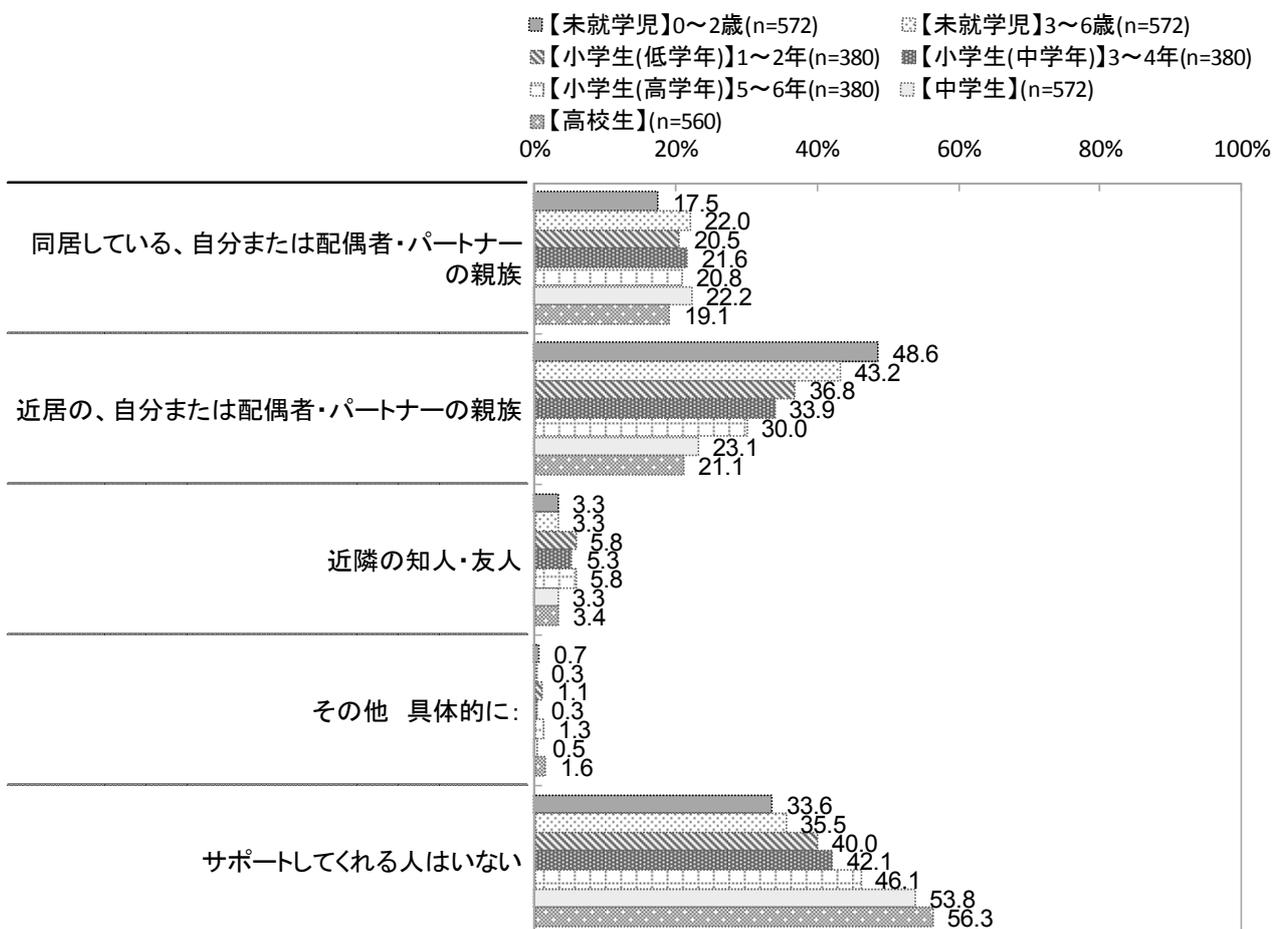
配偶者間での役割分担を子供の年齢別に見ると、どの年齢でも「8、9割を自分がやり、1、2割を配偶者・パートナーがやっている」、「1、2割を自分がやり、8、9割を配偶者・パートナーがやっている」が、2割～3割となっている。

図表 79 配偶者間での役割分担（末子年齢別）【ベース：配偶者あり】



配偶者以外の人からのサポート状況を子供の年齢別に見ると、「同居の親族」ではどの年齢の子供でもほぼ同じ割合なのに対し、「近居の親族」では子供の年齢が上がるにつれ減少する。

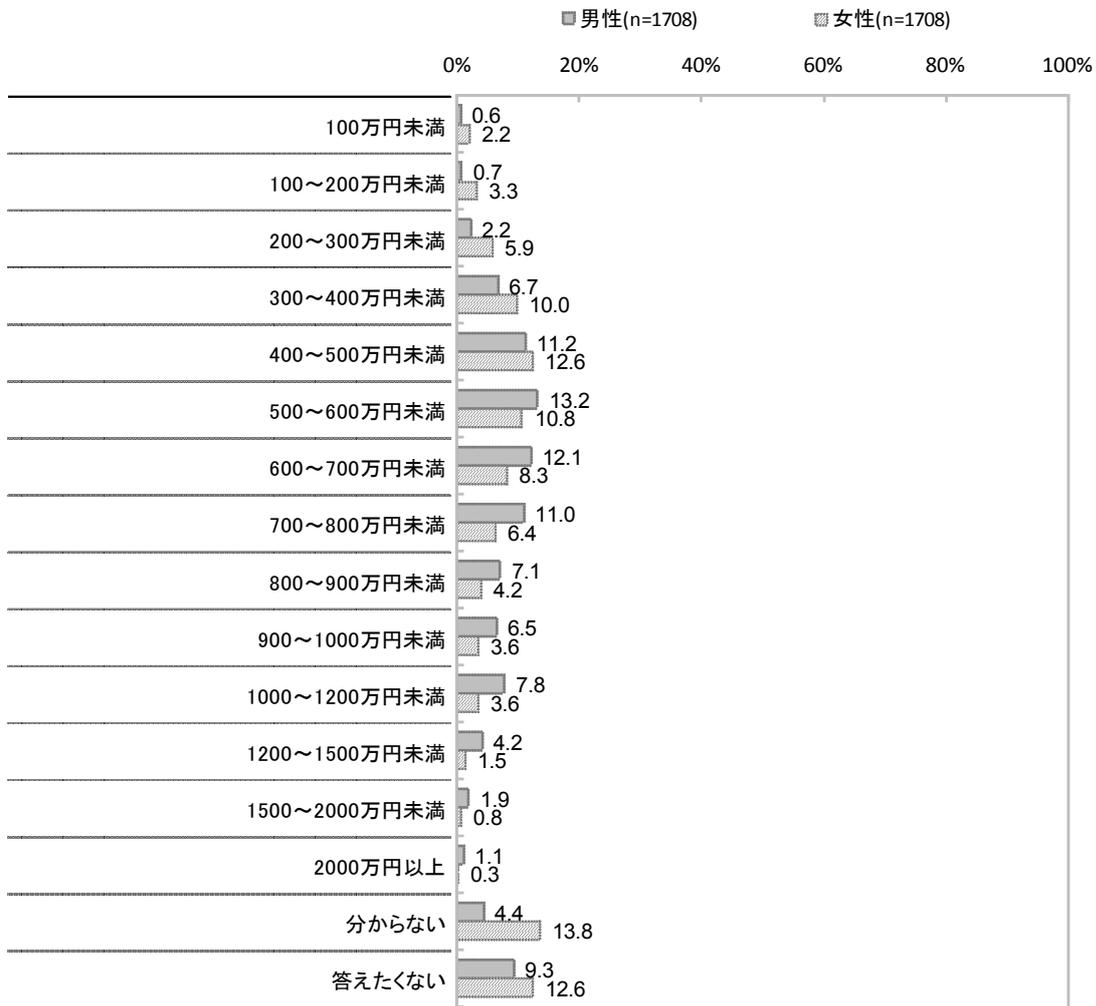
図表 80 配偶者・パートナー以外の人からのサポート（末子年齢別）



(16) 経済状況

世帯年収は、「400～500万円未満」～「700～800万円未満」に該当する人が多い。

図表 81 世帯年収（男女別）



経済的なゆとりは、「あまりゆとりがない」「全くゆとりがない」が合計で 62.2%であり、ゆとりがないと感じている人が半数以上を占める。

図表 82 経済的なゆとり（男女別）

	経済的なゆとり				その他
	十分ゆとりがある	まあゆとりがある	あまりゆとりがない	全くゆとりがない	
TOTAL (n=3416)	3.7	31.2	39.1	23.1	2.9
男性 (n=1708)	4.2	31.3	41.2	20.6	2.8
女性 (n=1708)	3.3	31.0	37.0	25.6	3.0

(%)

(17) 自己肯定感

保護者の自己肯定感を測る項目では、「当てはまる」「どちらかといえば当てはまる」と回答した人が5～6割を占める。

図表 83 保護者の自己肯定感

		□当てはまる		□どちらかといえば当てはまる		(%)
		□どちらかといえば当てはまらない	□当てはまらない	□どちらかといえば当てはまる	□当てはまらない	
私は、自分自身に満足している(n=3416)	5.4	44.9	36.5	13.2		
私は、自分にはよいところがあると感じている(n=3416)	7.2	56.1	30.1	6.7		
私は、今の自分が好きだ(n=3416)	5.7	44.2	37.7	12.4		
私は、物事を前向きに考える方だ(n=3416)	9.7	46.8	32.3	11.2		
私は、人並の能力がある(n=3416)	7.8	53.2	29.6	9.4		
私はダメな人間だと思うことがある(n=3416)	11.9	42.6	35.9	9.6		

子供の自己肯定感を測る項目について保護者の回答結果を見ると、「ものごとを最後までやり遂げてうれしかった経験がある」「ルールを守って行動する」「人が困っているときは、進んで助ける」「学力・成績が向上した経験がある」については、7～8割が「当てはまる」「どちらかといえば当てはまる」と回答している。

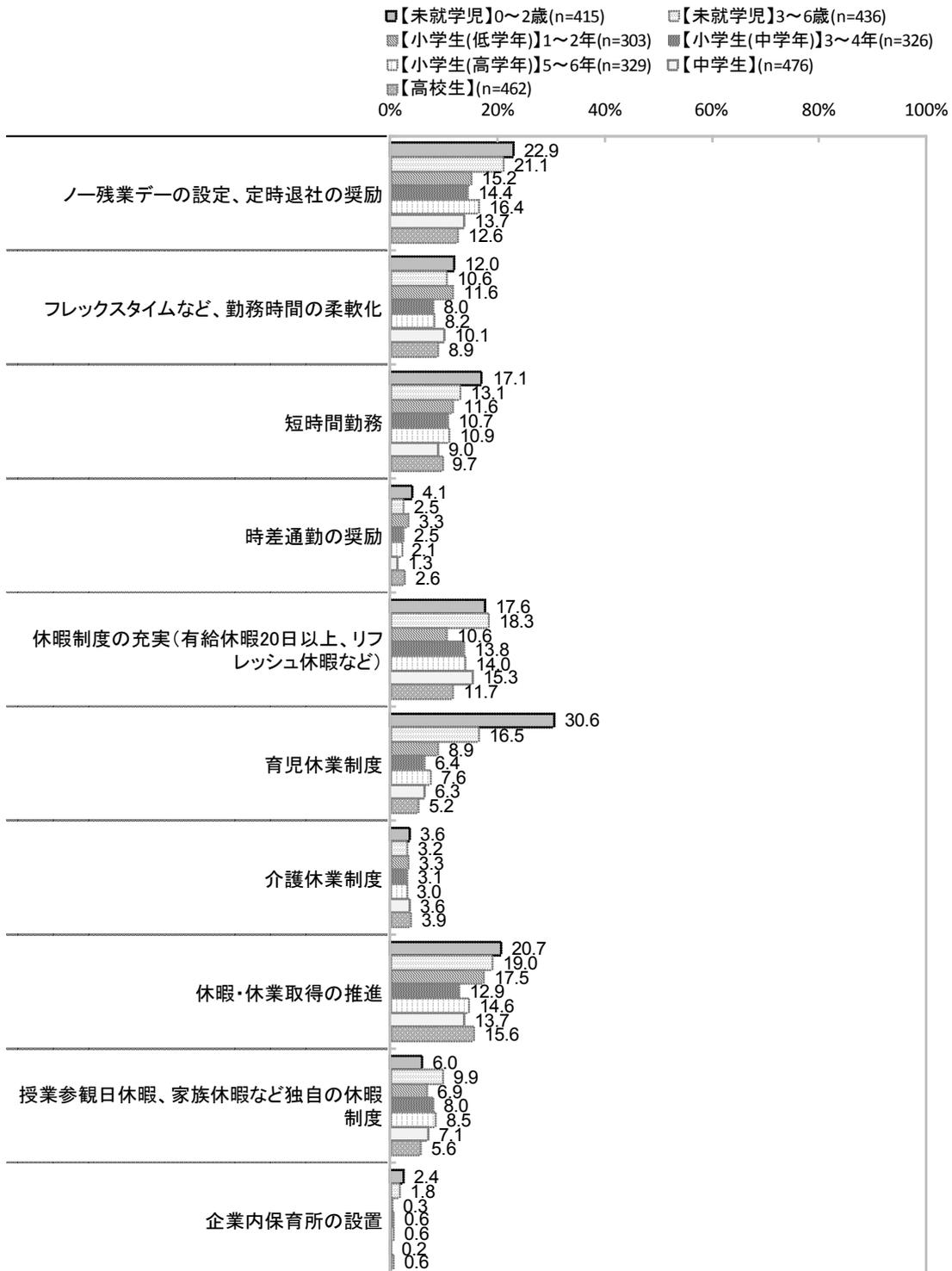
図表 84 子供の自己肯定感【ベース：末子小学生以上】

		□当てはまる		□どちらかといえば当てはまる		(%)
		□どちらかといえば当てはまらない	□わからない	□当てはまらない	□わからない	
ものごとを最後までやり遂げてうれしかった経験がある(n=2272)	27.4	50.5	15.4	3.8	2.8	
ルールを守って行動する(n=2272)	25.6	58.5	11.6	2.8	1.5	
人が困っているときは、進んで助ける(n=2272)	15.8	57.7	20.3	3.0	3.2	
学力・成績が向上した経験がある(n=2272)	19.8	53.0	19.3	5.2	2.6	
体力に自信がある・運動ができるほうである(n=2272)	15.2	35.8	29.6	15.9	3.6	
将来の目標を持っている(n=2272)	13.0	33.3	34.0	13.7	5.9	

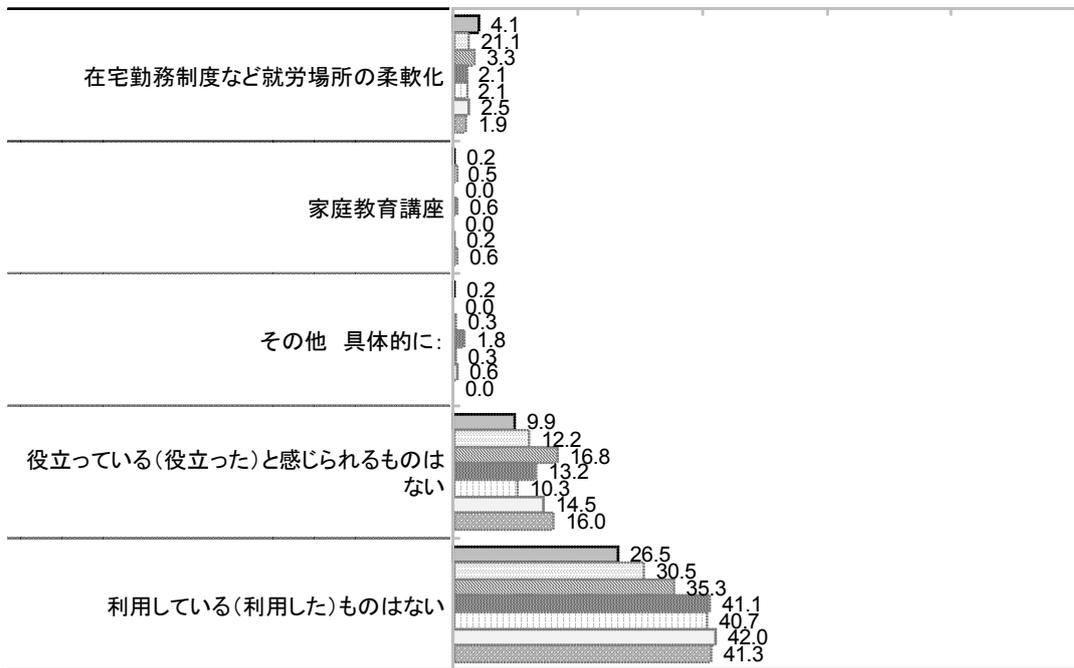
(18) 勤務先の制度・施策

勤務先の制度・施策で子供の生活習慣づくりに役だっているものを子供の年齢別に見ると、未就学児0～2歳では「育児休業制度」が30.6%と最も高い。未就学児から小学生(中学年)までは、年齢が上がるにつれ「利用している(利用した)ものはない」の割合が増加する傾向がある。

図表 85 勤務先の制度・施策で子供の生活習慣づくりに役だっているもの(末子年齢別)【ベース:有職者】

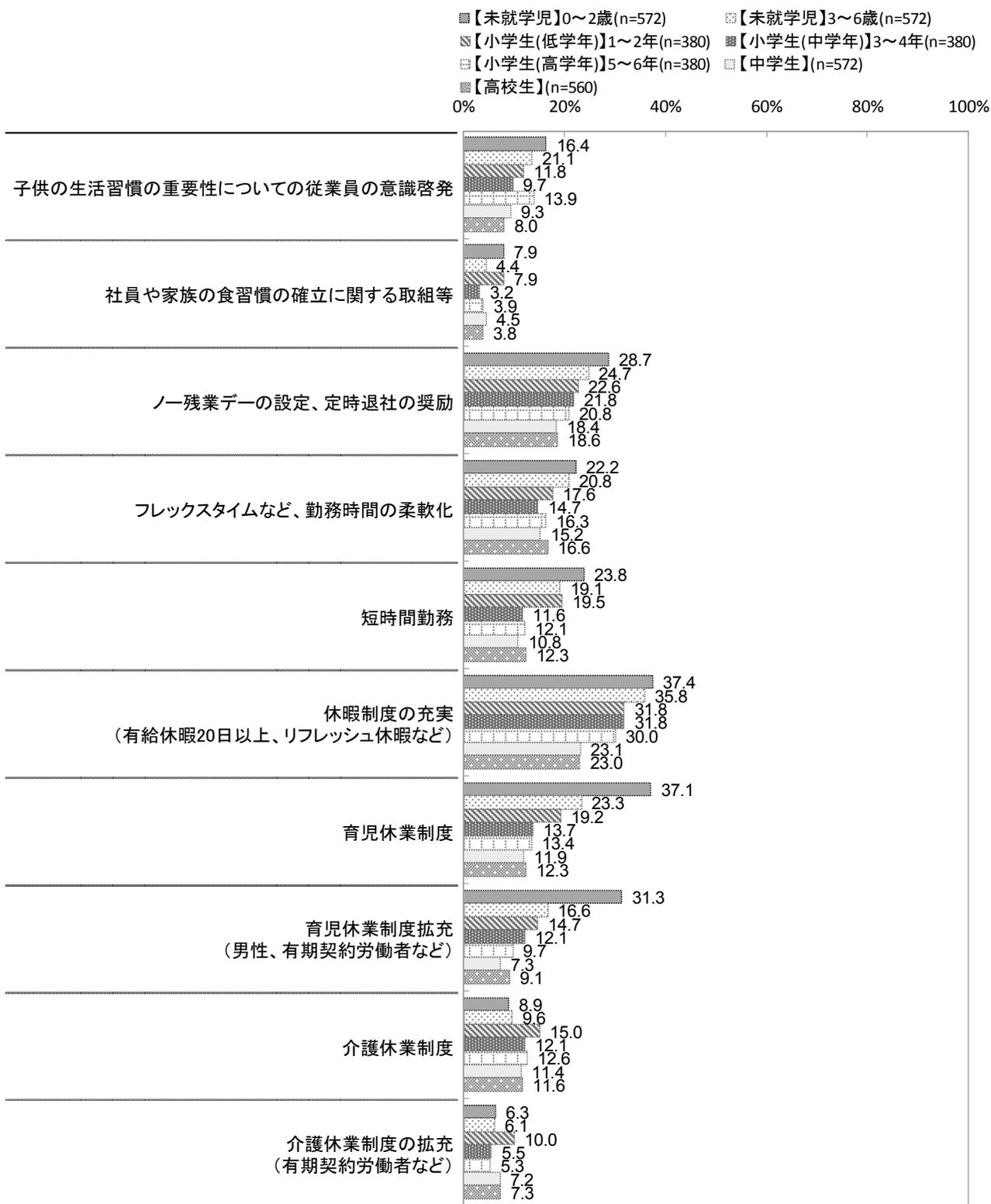


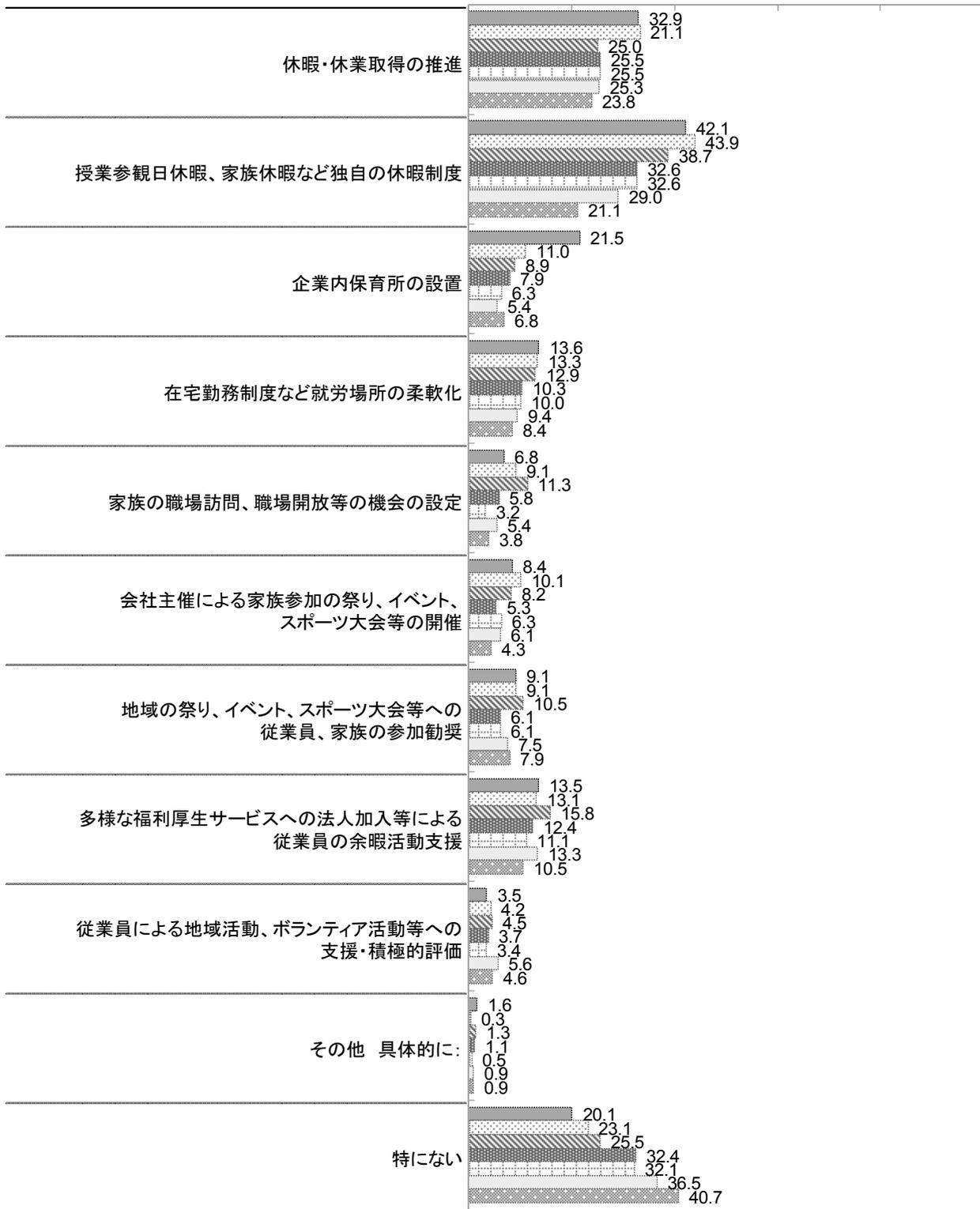
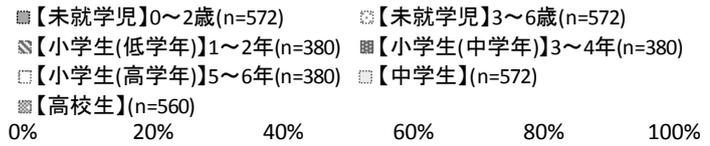
□【未就学児】0~2歳(n=415) □【未就学児】3~6歳(n=436)
 ■【小学生(低学年)]1~2年(n=303) ■【小学生(中学年)]3~4年(n=326)
 ▨【小学生(高学年)]5~6年(n=329) □【中学生](n=476)
 ■【高校生](n=462)



子供の生活習慣向上のために企業に求める制度・施策を子供の年齢別に見ると、未就学児0～2歳で高い傾向にある制度・施策が多く、「休暇制度の充実（有給休暇20日以上、リフレッシュ休暇など）」、「育児休業制度」、「育児休業制度拡充（男性、有期契約労働者など）」「授業参観日休暇、家族休暇など独自の休暇制度」、「休暇・休業取得の推進」が3割以上で高くなっている。

図表 86 子供の生活習慣向上のために企業に求める制度・施策（末子年齢別）





2-3. 生活習慣に関する基礎分析

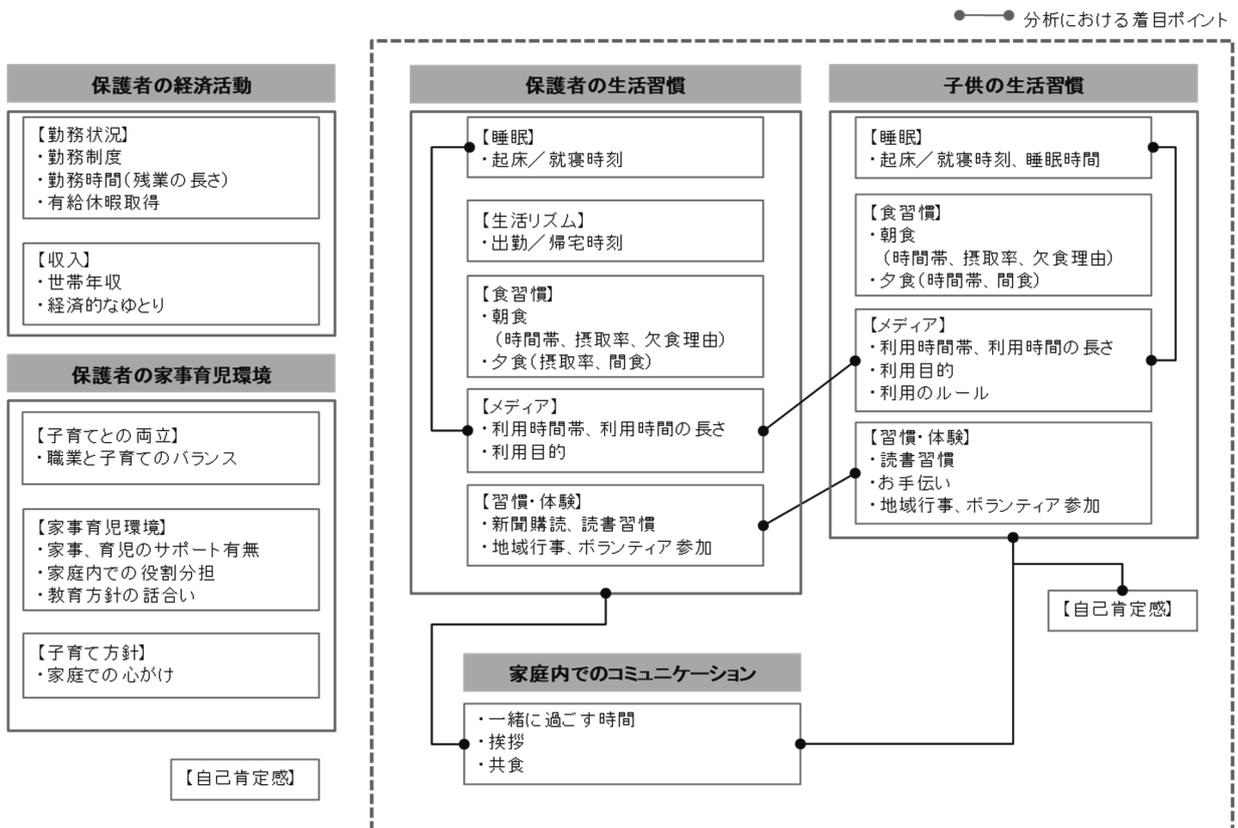
保護者と子供の生活習慣について、それぞれどのような関連性があるかを確認するため、以下3つの視点に着目しクロス集計分析を行った。

- (1) 保護者の生活習慣及び家庭内でのコミュニケーションと、子供の生活習慣の関係
- (2) 保護者の経済活動・自己肯定感と食習慣の関係
- (3) 保護者の経済活動及び家事育児環境と、子供の生活習慣の関係

各分析視点において特に着目するポイントを表すイメージ図を、各項の冒頭に掲載している。

(1) 保護者の生活習慣及び家庭内でのコミュニケーションと、子供の生活習慣の関係

図表 87 (1) 分析イメージ



<保護者の起床・就寝とメディア利用状況> (図表 89~101 参照)

保護者自身における起床・就寝とメディア利用状況について確認したところ、起床時刻が遅い人ほど携帯電話・スマートフォンを利用する時間が長いという傾向が見られた。ただ、就寝時刻と携帯電話・スマートフォンの利用時間は、起床時刻との関連性ほど顕著な傾向は見られなかった。

携帯電話・スマートフォンの利用目的は男女差があり、「家族とのメール・メッセージのやりとり」「友人・知人とのメール・メッセージのやりとり」「SNS・ブログの閲覧」は女性のほうで高くなっている。女性では有職・無職関わらず、起床時刻が遅いほど、「ゲーム」「ショッピング」「読書(雑誌・まんが)」「動画鑑賞」等、より多くの目的で携帯電話・スマートフォンを利用しているという特徴が見られ、特に「SNS・ブログの閲覧」が高くなっている。また、就寝時刻が遅い女性では「ゲーム」のために携帯電話・スマートフォンを利用している割合が高いという傾向が見られた。

<保護者のメディア利用状況と子供のメディア利用状況> (図表 102~127 参照)

保護者の平日のメディア利用時間が3時間以上になると、子供のメディア利用が増える傾向にある。また、起床・就寝が遅い子供ほど、午後9時以降のメディア利用も多い状況にあることから、保護者のメディア利用時間が長くなることで、子供のメディア利用、さらに子供の生活習慣に影響を与えていることが推察される。なお午後9時以降に携帯電話・スマートフォンを利用している子供は、「友人・知人とのメッセージのやりとり」「SNS・ブログの閲覧」「ゲーム」「動画鑑賞」のために携帯電話・スマートフォンを利用している割合が高いとの結果になっている。

<読書習慣> (図表 128 参照)

小学生では、保護者の読書冊数が多くなるほど子供の読書冊数も比例して多くなる傾向が見られ、中高生になると、保護者の読書習慣があれば子供も1~2冊以上読書の習慣が身に付いている傾向が見受けられた。保護者の読書習慣がないと子供の読書習慣もない傾向が見られるが、その傾向は小学生に比べ中高生でより顕著になる。

<地域行事・ボランティア活動> (図表 132~140 参照)

保護者が地域行事やボランティア活動に参加している家庭の子供は、同様に参加する傾向にあり、地域行事・ボランティア活動によく参加している保護者・子供ほど、自己肯定感も高いという特徴が見られた。

また、地域行事・ボランティア活動に参加している保護者・子供は、参加していない保護者・子供に比べ、早起き・早寝・朝食の習慣が身に付いている傾向があり、生活習慣への意識も形成されている人が多いという特徴がうかがえる。

<子供のお手伝い状況> (図表 141~144 参照)

週1日以上お手伝いする子供のほうが、お手伝いしない子供より自己肯定感がやや高く、早起き・早寝・朝食の習慣も身に付いている傾向が見られた。

① 保護者の起床時刻と就労状況の関係

女性では、起床時刻が遅いほど、専業主婦などの無職（学生含む）の人の割合が高くなる傾向にある。起床時刻と有職・無職とでは関連性があることから、有職・無職別にメディア利用状況を確認する。

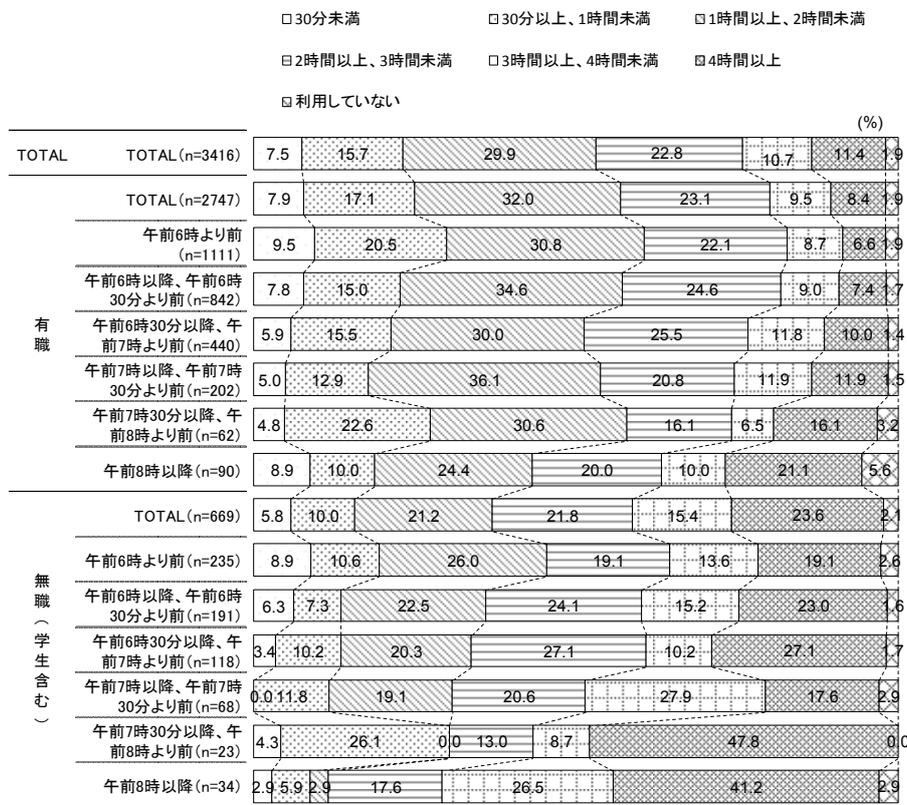
図表 88 有職・無職状況（保護者の平日の起床時刻別）

		□有職	▣無職(学生含む)	(%)
TOTAL	TOTAL(n=3416)	80.4	19.6	
男性	TOTAL(n=1708)	99.1	0.9	
	午前6時より前(n=650)	99.5	0.5	
	午前6時以降、午前6時30分より前(n=485)	99.2	0.8	
	午前6時30分以降、午前7時より前(n=295)	98.6	1.4	
	午前7時以降、午前7時30分より前(n=157)	100.0	0.0	
	午前7時30分以降、午前8時より前(n=45)	95.6	4.4	
	午前8時以降(n=76)	96.1	3.9	
	女性	TOTAL(n=1708)	61.8	38.2
午前6時より前(n=696)		66.7	33.3	
午前6時以降、午前6時30分より前(n=548)		65.9	34.1	
午前6時30分以降、午前7時より前(n=263)		56.7	43.3	
午前7時以降、午前7時30分より前(n=113)		39.8	60.2	
午前7時30分以降、午前8時より前(n=40)		47.5	52.5	
午前8時以降(n=48)		35.4	64.6	

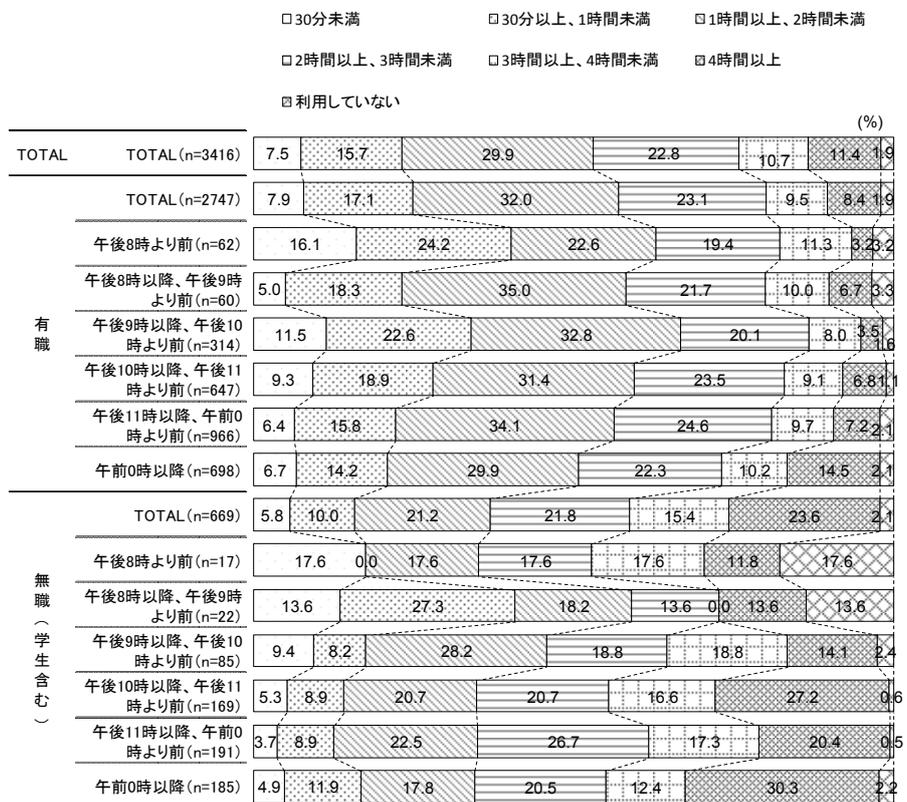
②保護者の起床・就寝とメディアの関係

起床・就寝時刻が遅い人ほど、テレビを見る時間が長い傾向がある。

図表 89 保護者の平日のテレビ利用時間（保護者の平日の起床時刻別）



図表 90 保護者の平日のテレビ利用時間（保護者の平日の就寝時刻別）



起床時刻が遅い人ほど携帯電話・スマートフォンを利用する時間が長い。一方、就寝時刻と携帯電話・スマートフォンの利用時間は、起床時刻との関連性ほど顕著な傾向は見られない。

図表 91 保護者の平日の携帯電話・スマートフォン利用時間（保護者の平日の起床時刻別）

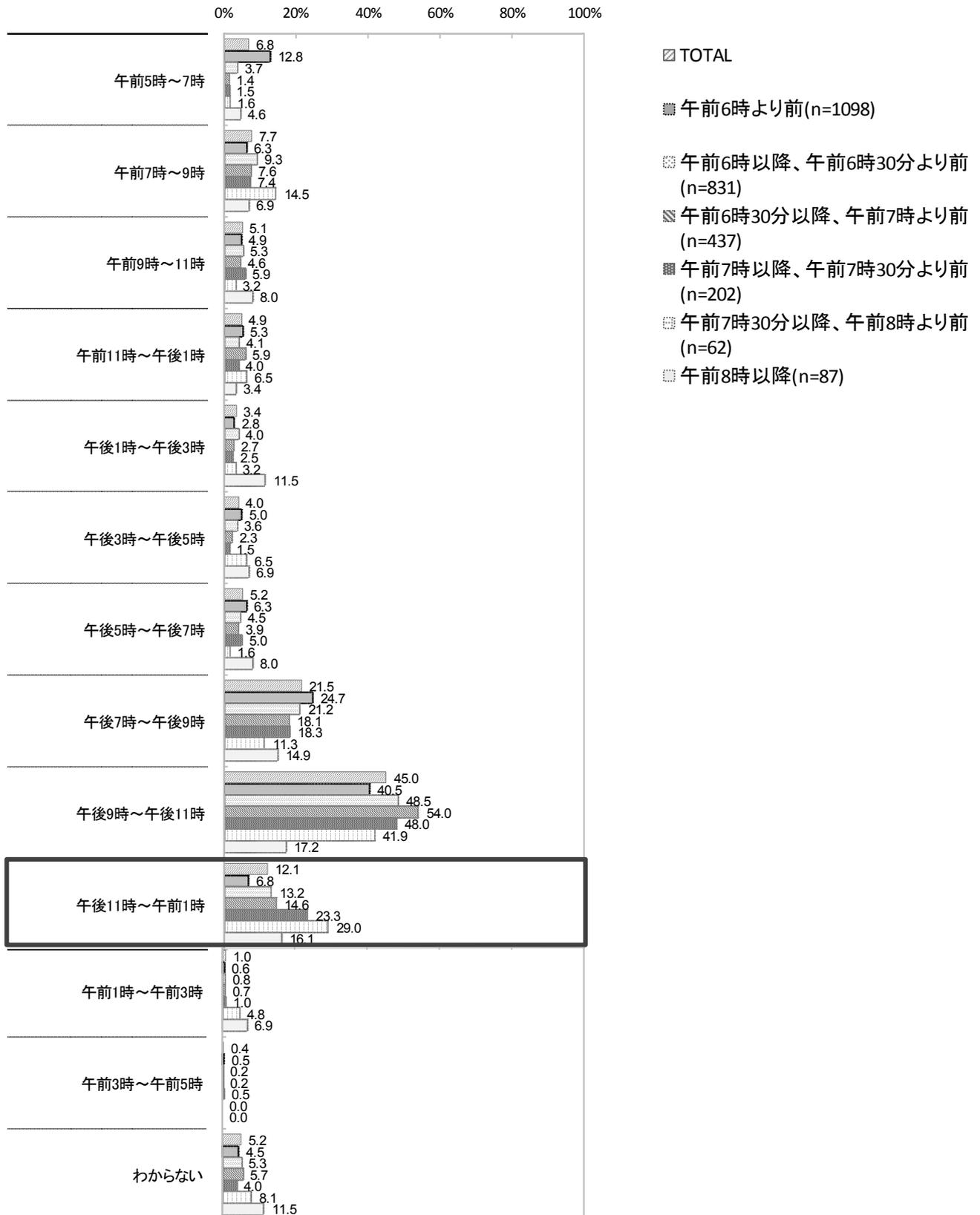


図表 92 保護者の平日の携帯電話・スマートフォン利用時間（保護者の平日の就寝時刻別）

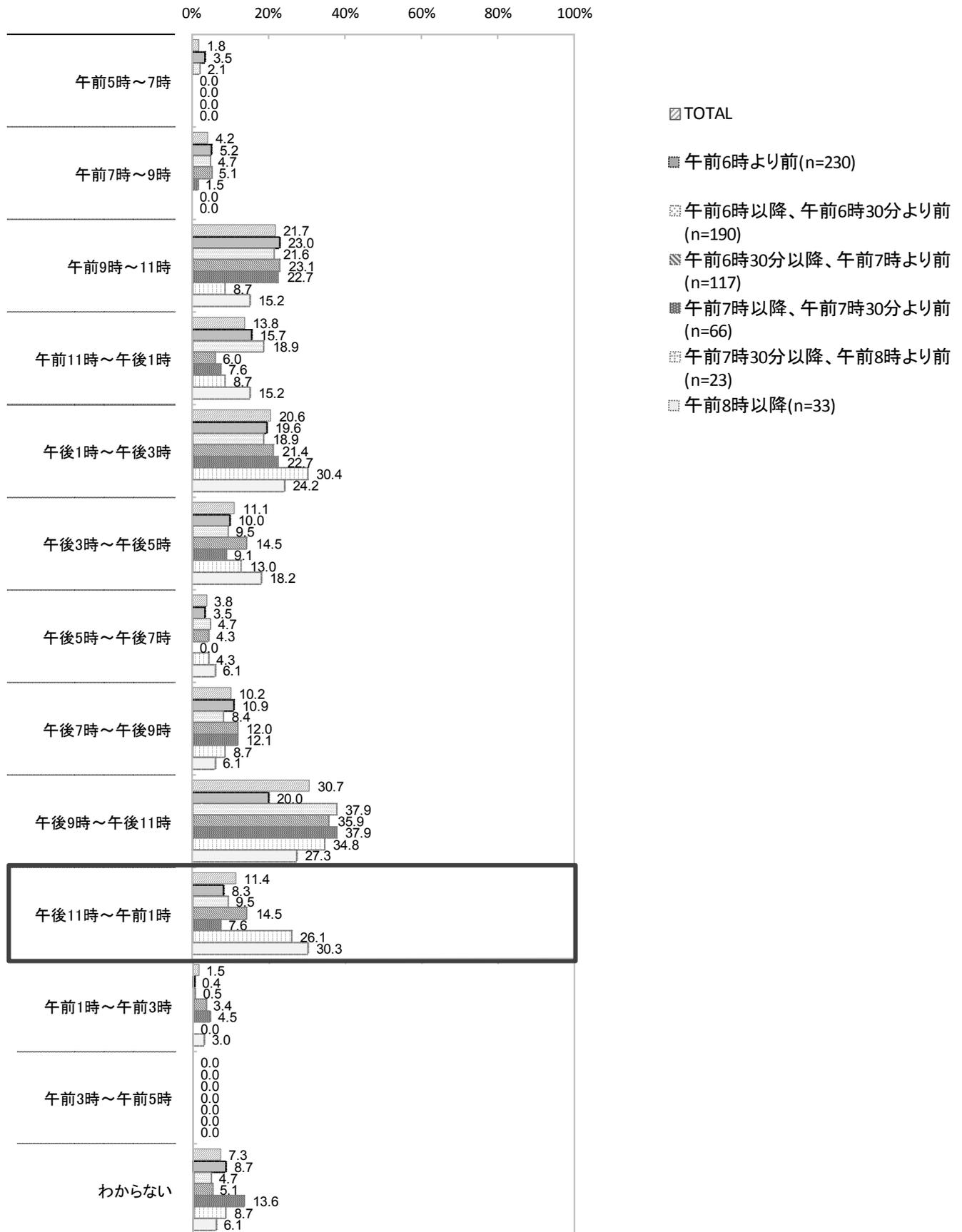


起床時刻が遅いほど、夜中の携帯電話・スマートフォン利用時間が長い。特に午後11時～午前1時の利用者が多くなっている。

図表 93 保護者の携帯電話・スマートフォン利用時間帯（保護者の平日の起床時刻別）【ベース：携帯電話・スマートフォン利用の有職者】

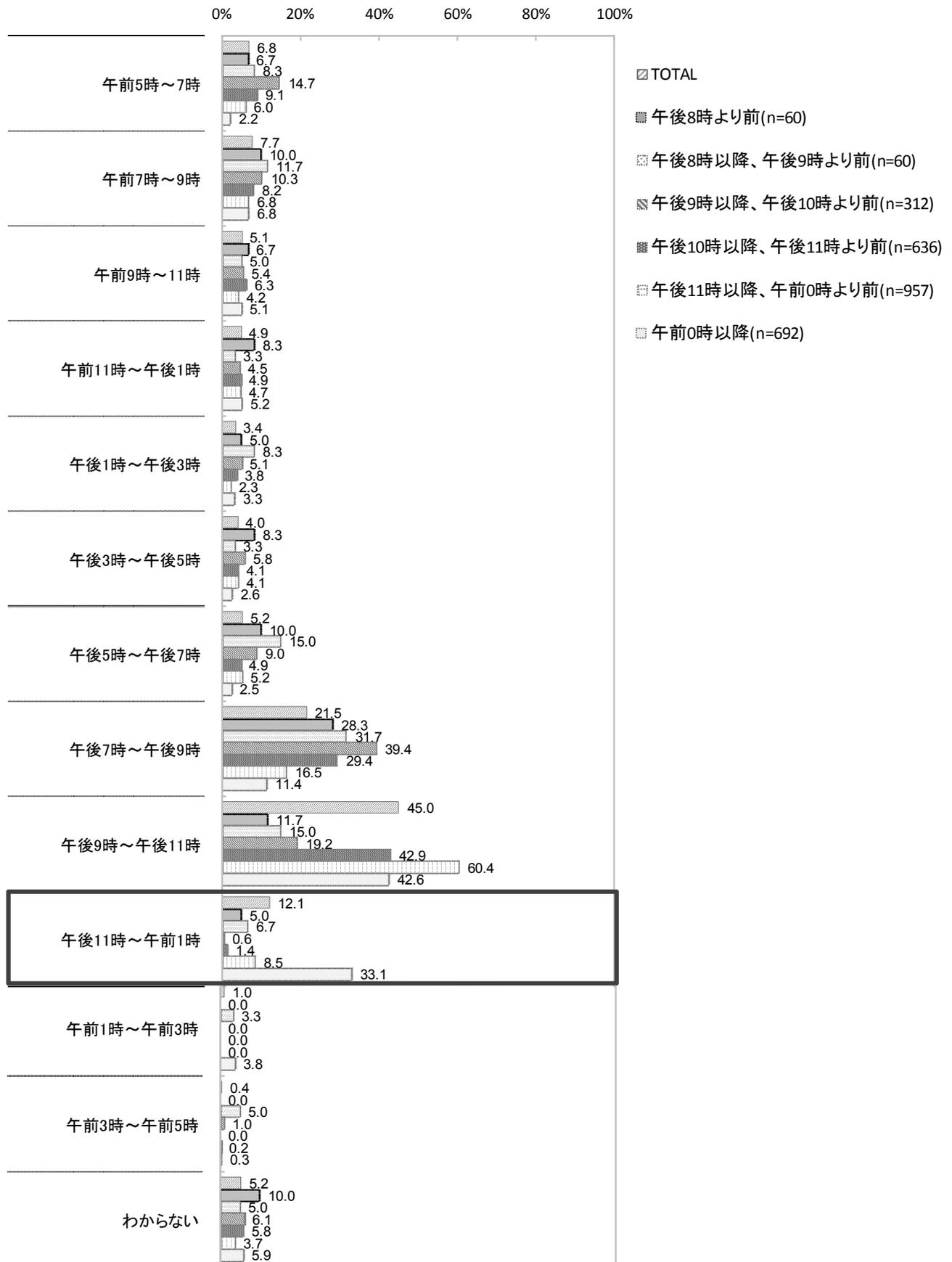


図表 94 保護者の携帯電話・スマートフォン利用時間帯（保護者の平日の起床時刻別）【ベース：携帯電話・スマートフォン利用の無職者】

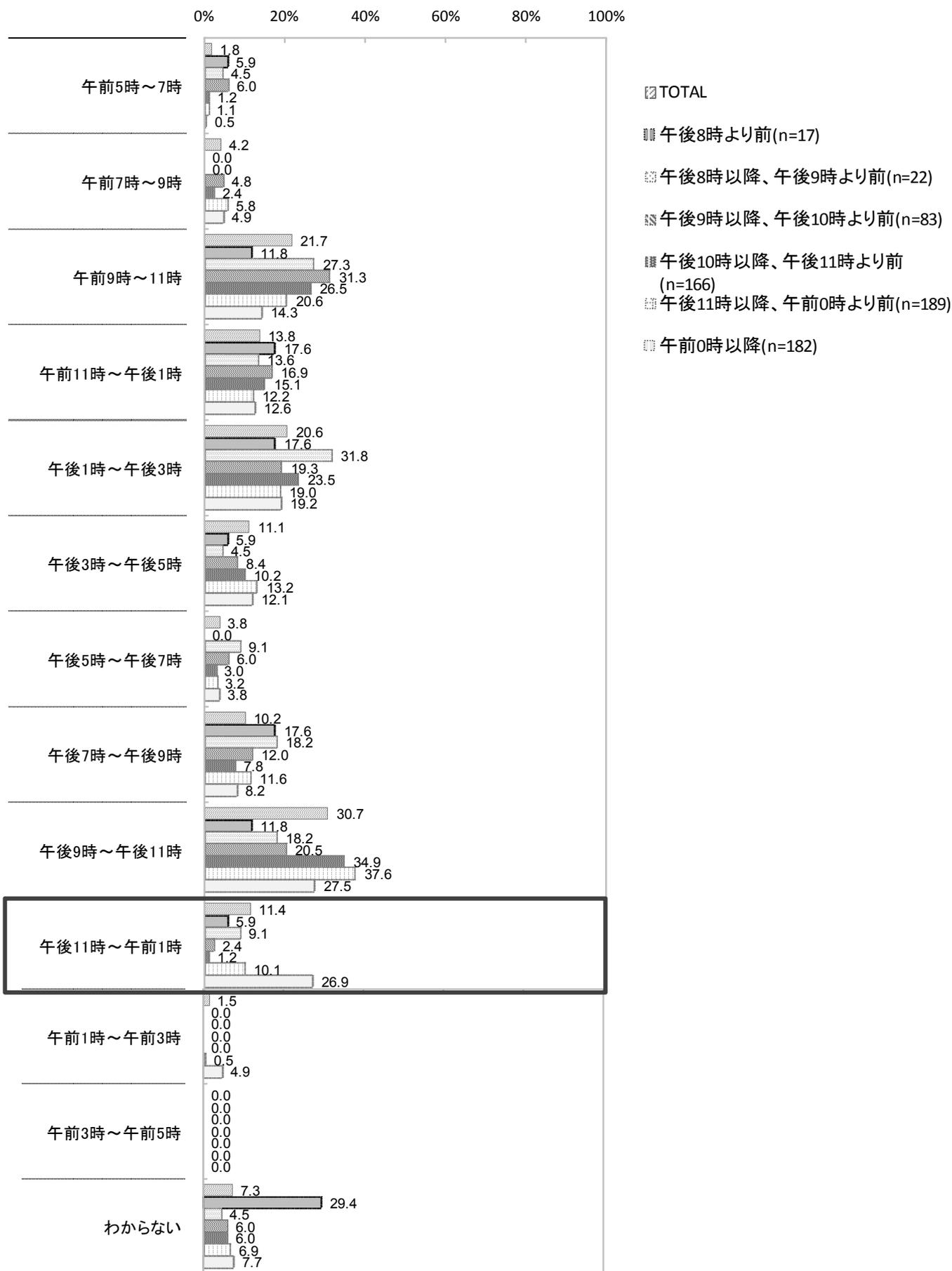


就寝時刻が遅いほど、夜中の携帯電話・スマートフォン利用時間が長い。特に午後11時～午前1時の利用者が多くなっている。

図表 95 保護者の携帯電話・スマートフォン利用時間帯（保護者の平日の就寝時刻別）【ベース：携帯電話・スマートフォン利用の有職者】

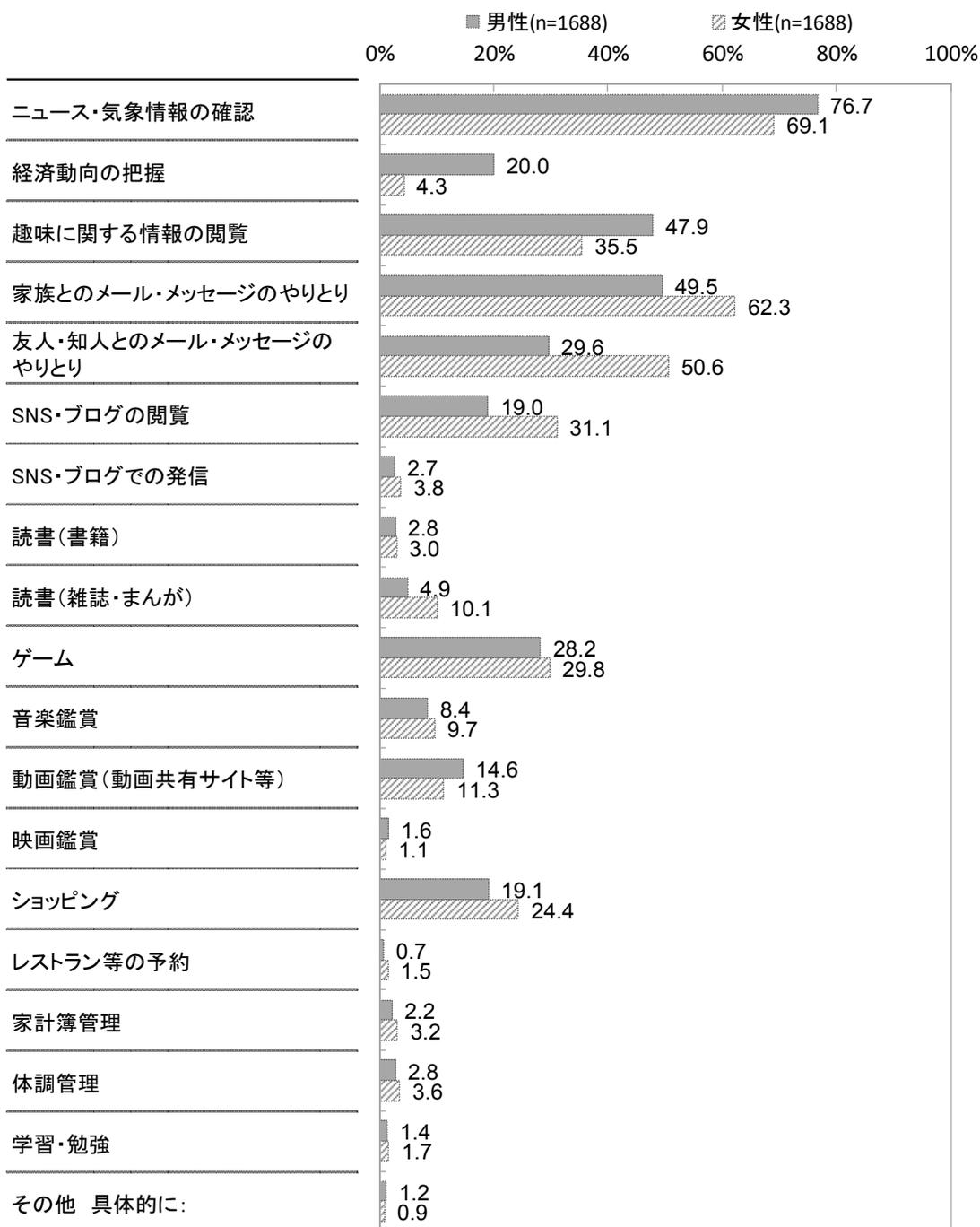


図表 96 保護者の携帯電話・スマートフォン利用時間帯（保護者の平日の就寝時刻別）【ベース：携帯電話・スマートフォン利用の無職者】



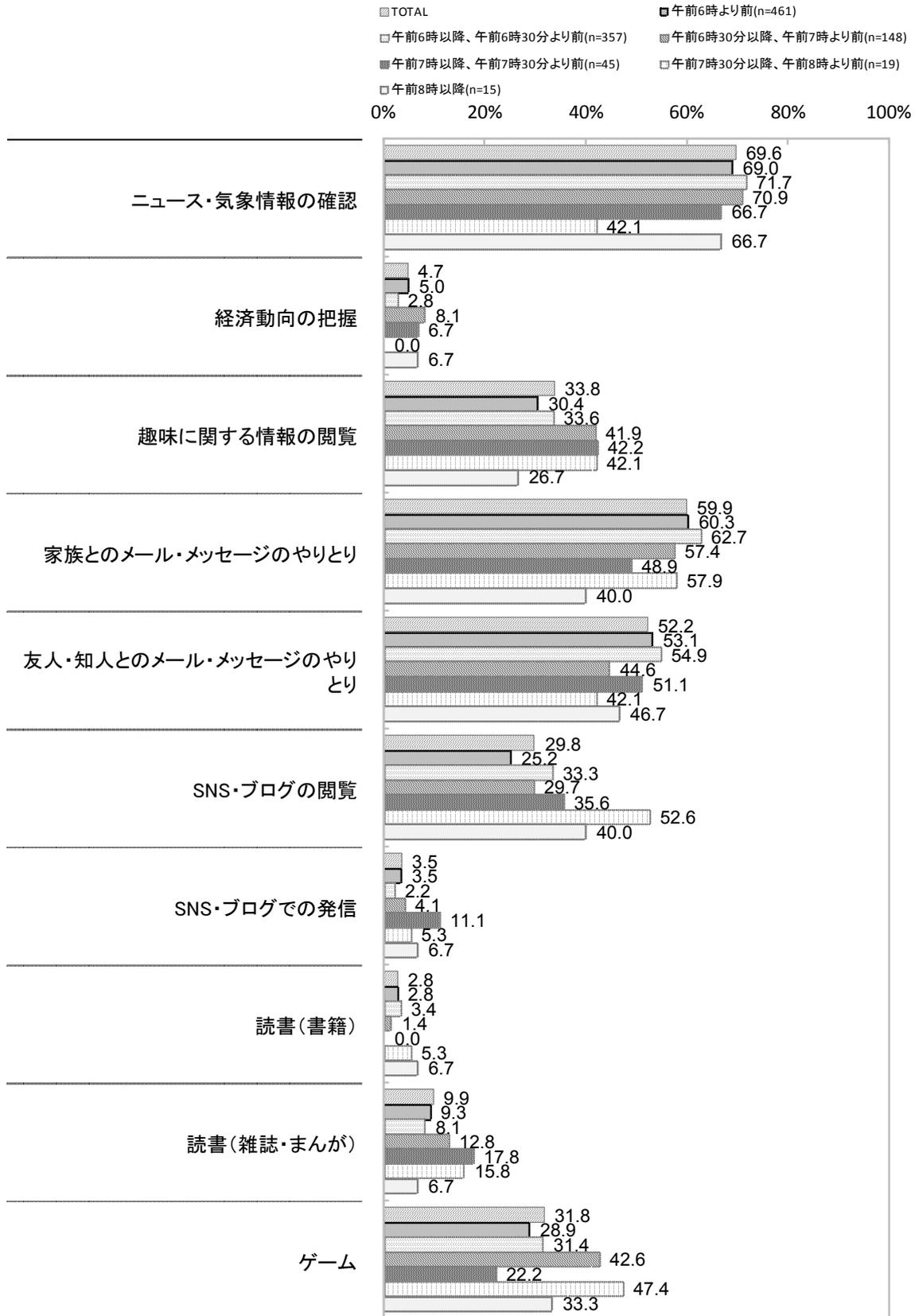
携帯電話・スマートフォンの利用目的は男女差があり、「家族とのメール・メッセージのやりとり」「友人・知人とのメッセージのやりとり」「SNS・ブログの閲覧」は女性のほうが高い。

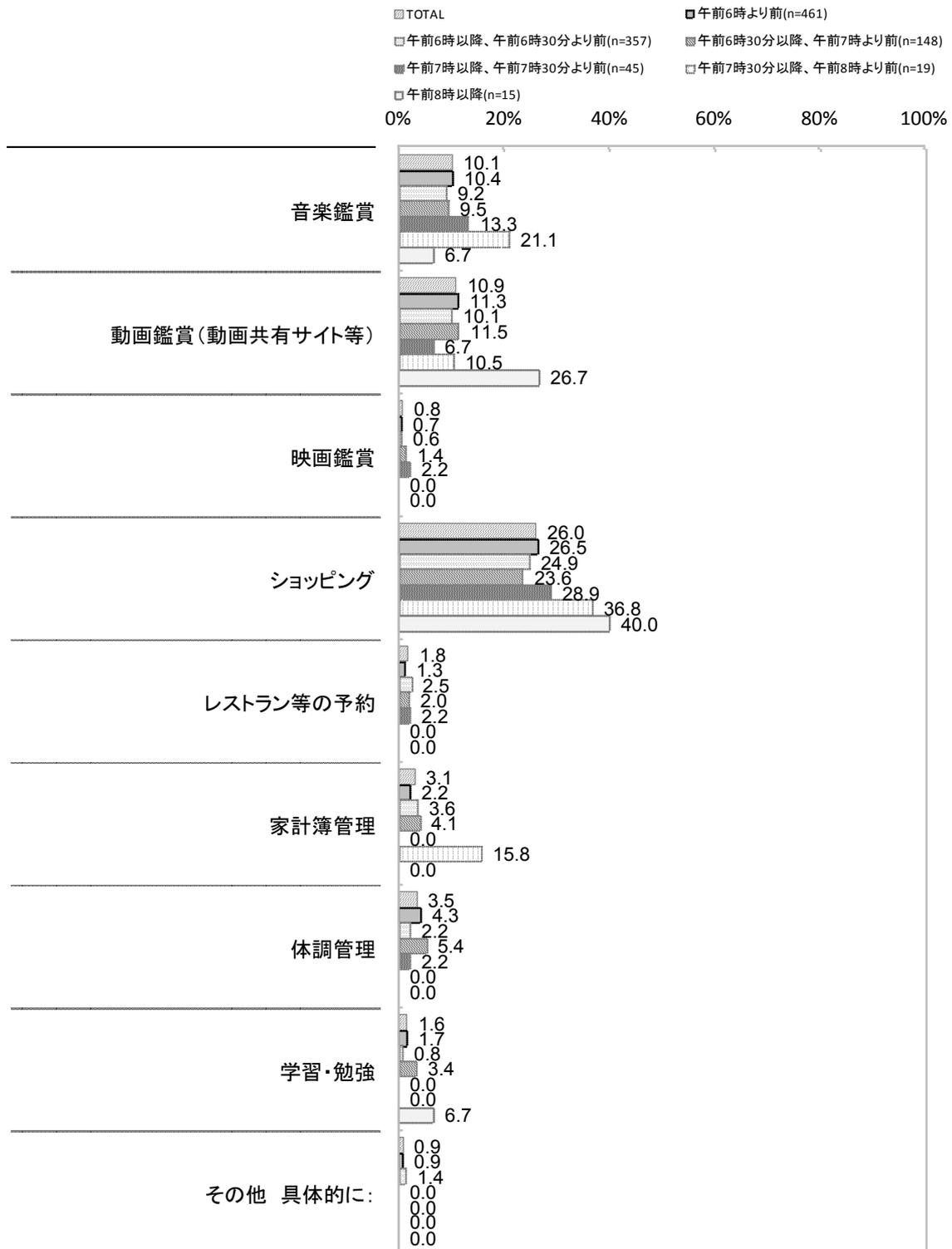
図表 97 保護者の携帯電話・スマートフォン主な利用目的（男女別）【ベース：携帯電話・スマートフォン利用者】



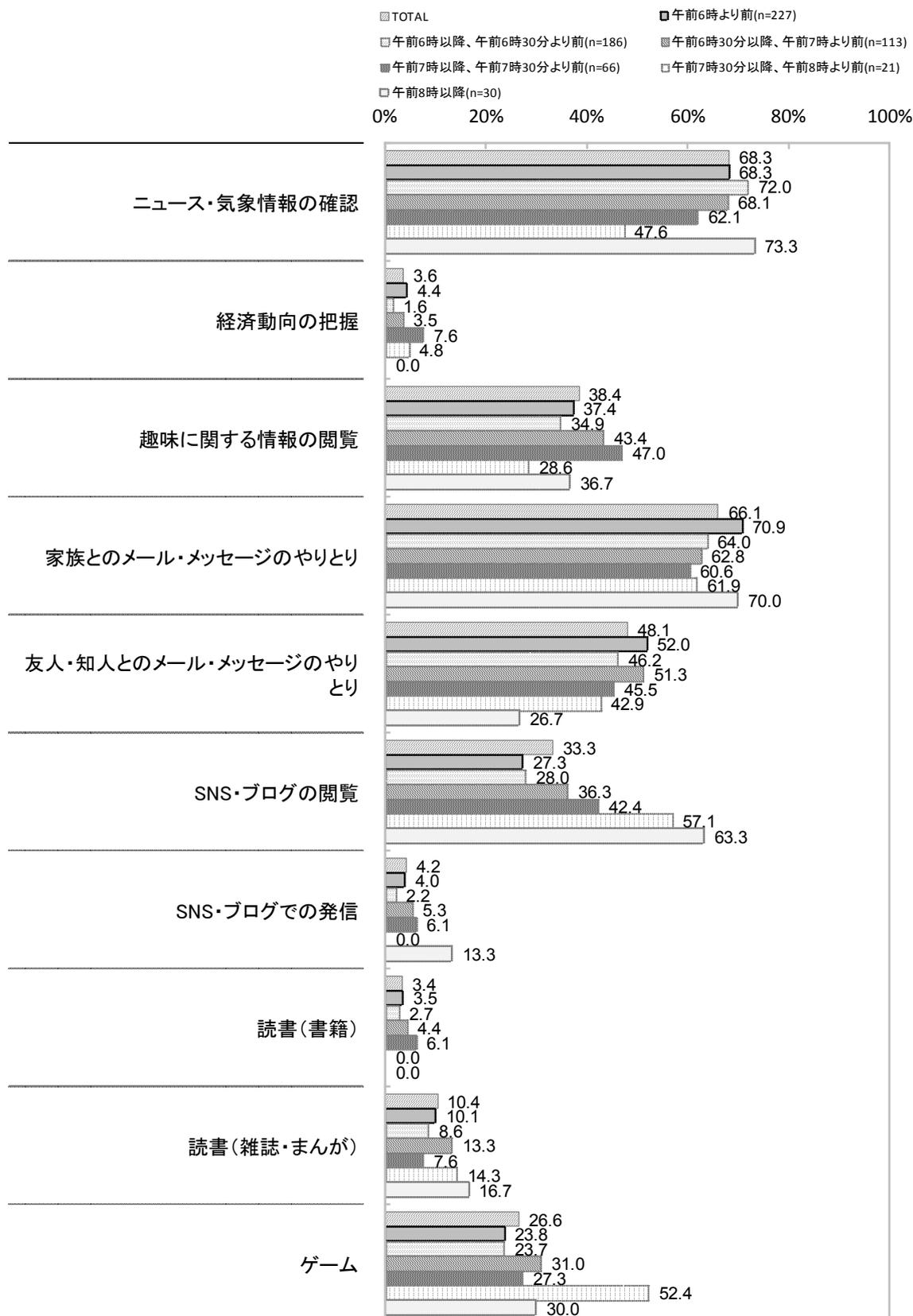
女性では、起床時刻が遅いほど、「ショッピング」「読書（雑誌・まんが）」「動画鑑賞」等、より多くの目的で携帯電話・スマートフォンを利用している傾向にあり、特に「SNS・ブログの閲覧」が高い。

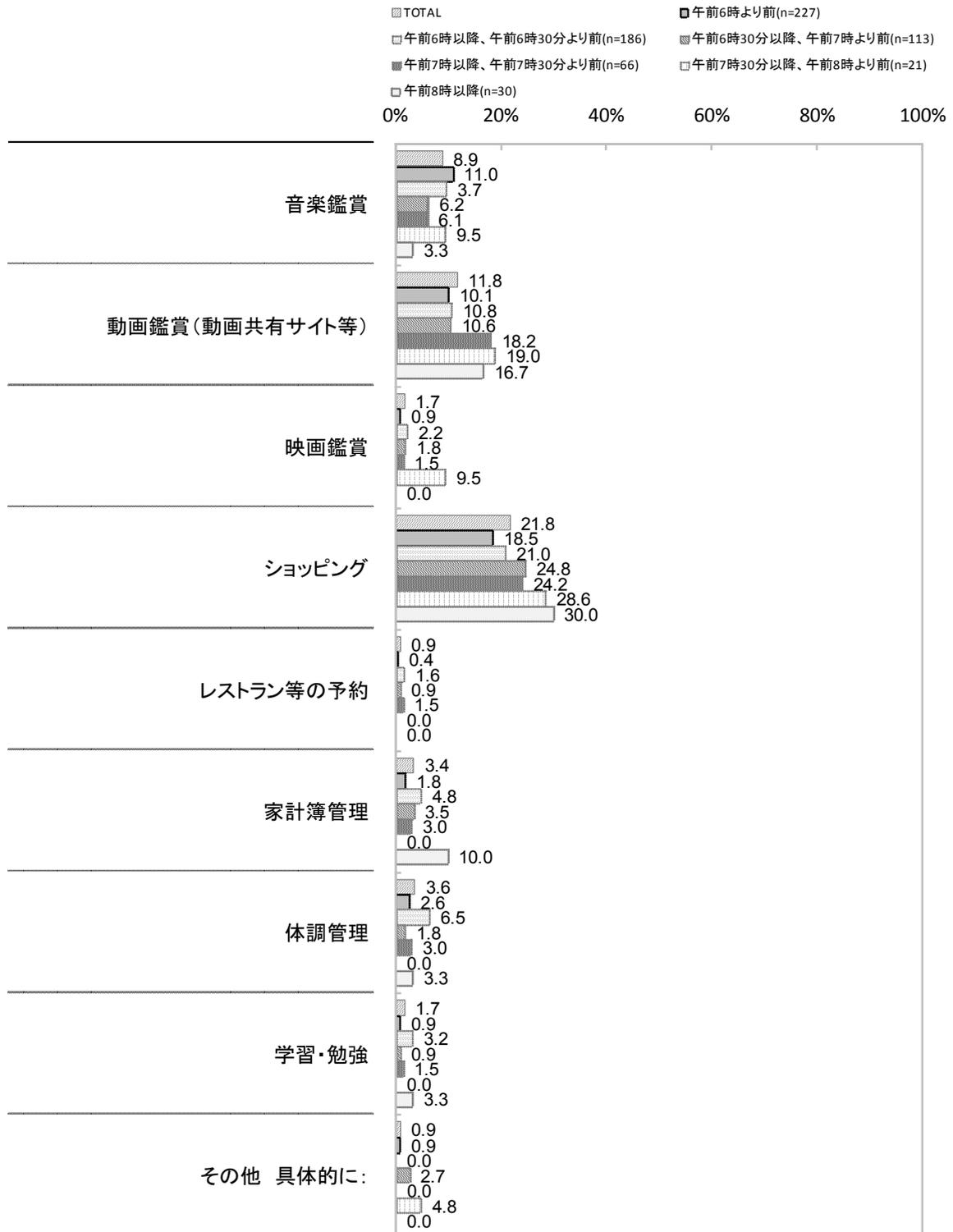
図表 98 保護者の携帯電話・スマートフォン主な利用目的（保護者の平日の起床時刻別）【ベース：携帯電話・スマートフォン利用の女性有職者】





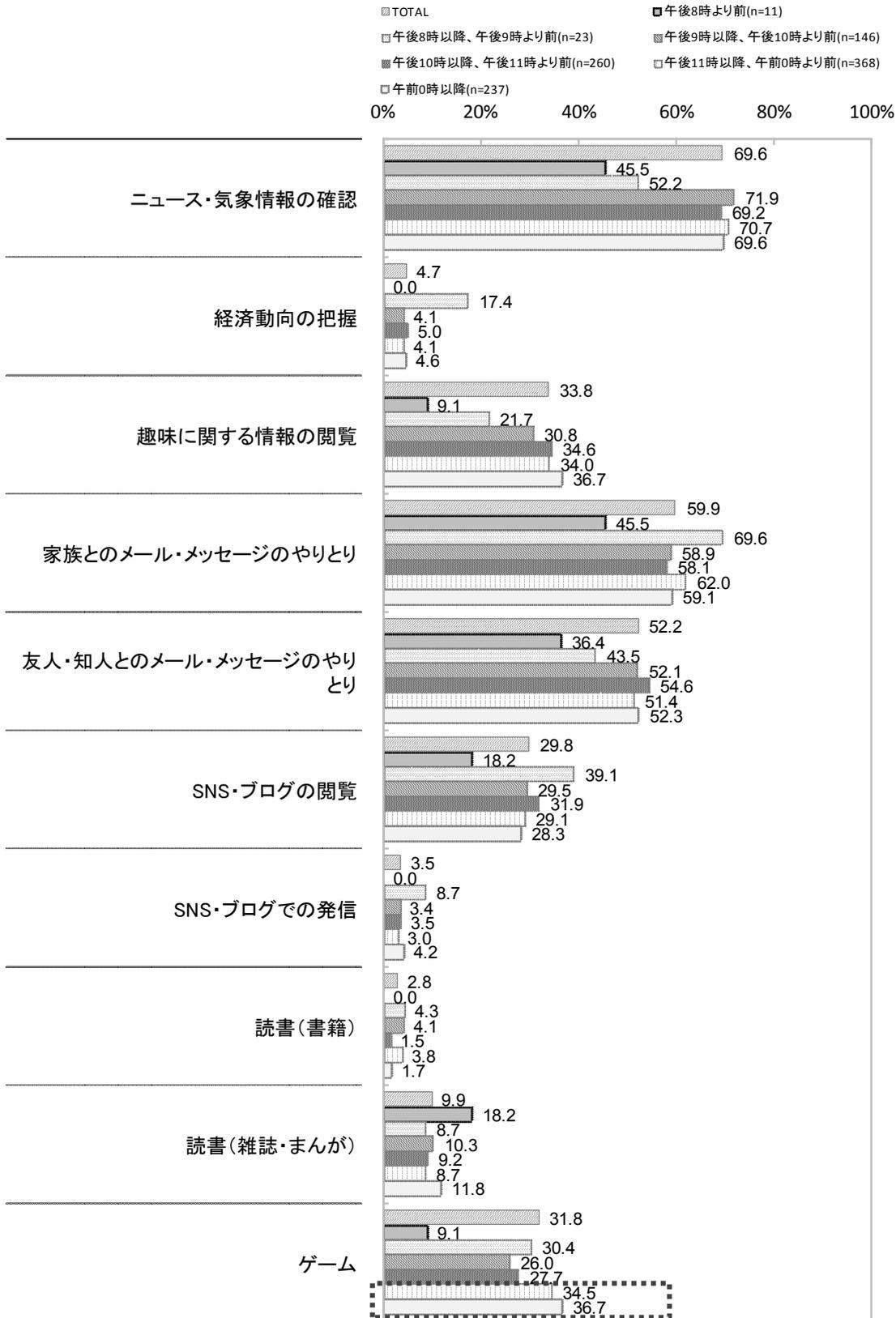
図表 99 保護者の携帯電話・スマートフォン主な利用目的（保護者の平日の起床時刻別）【ベース：携帯電話・スマートフォン利用の女性無職者】

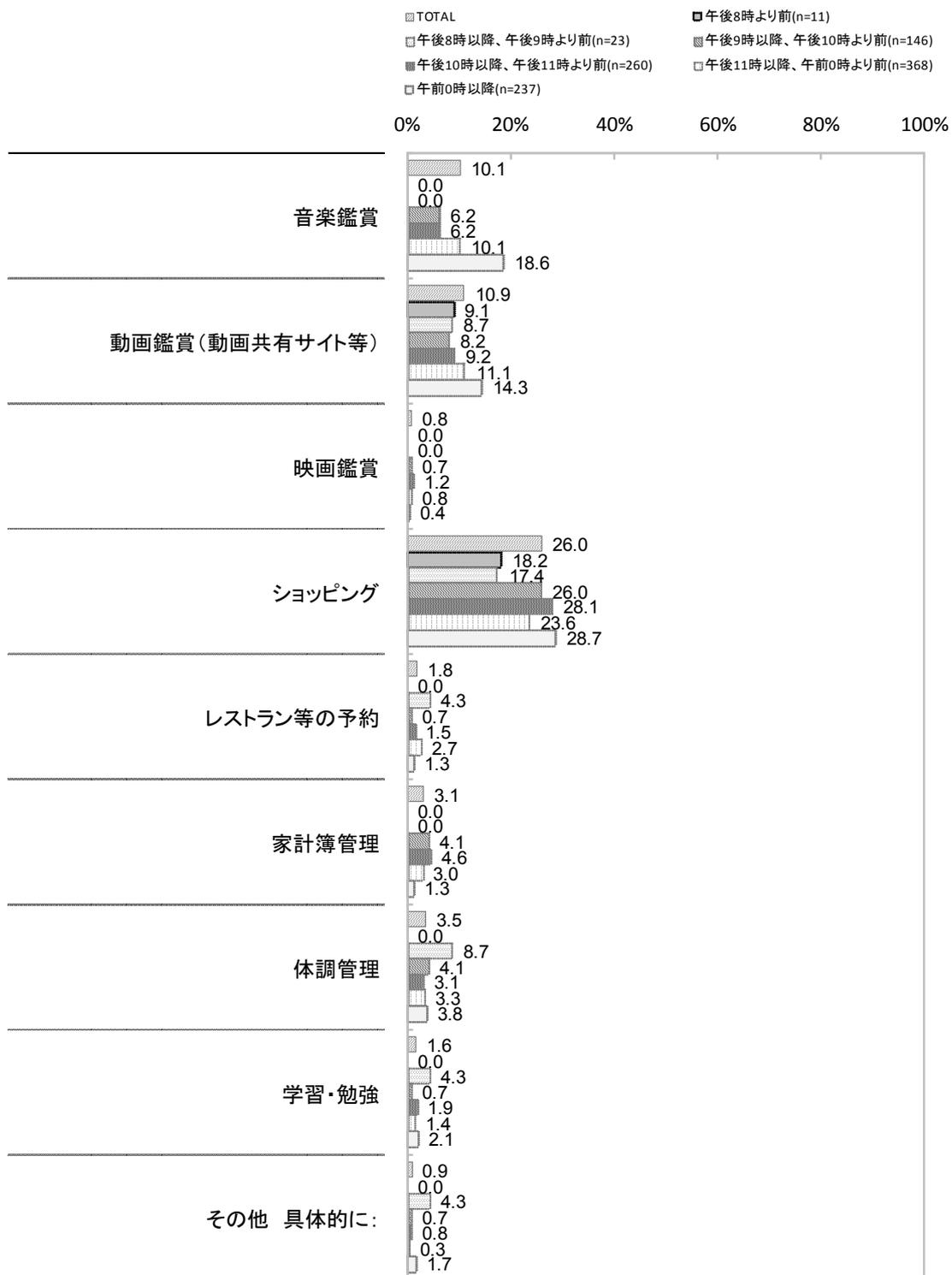




有職女性のうち、就寝時刻が午後 11 時以降の人は、より早い時刻に就寝する人に比べ「ゲーム」のために携帯電話・スマートフォンを利用する人がやや多い。

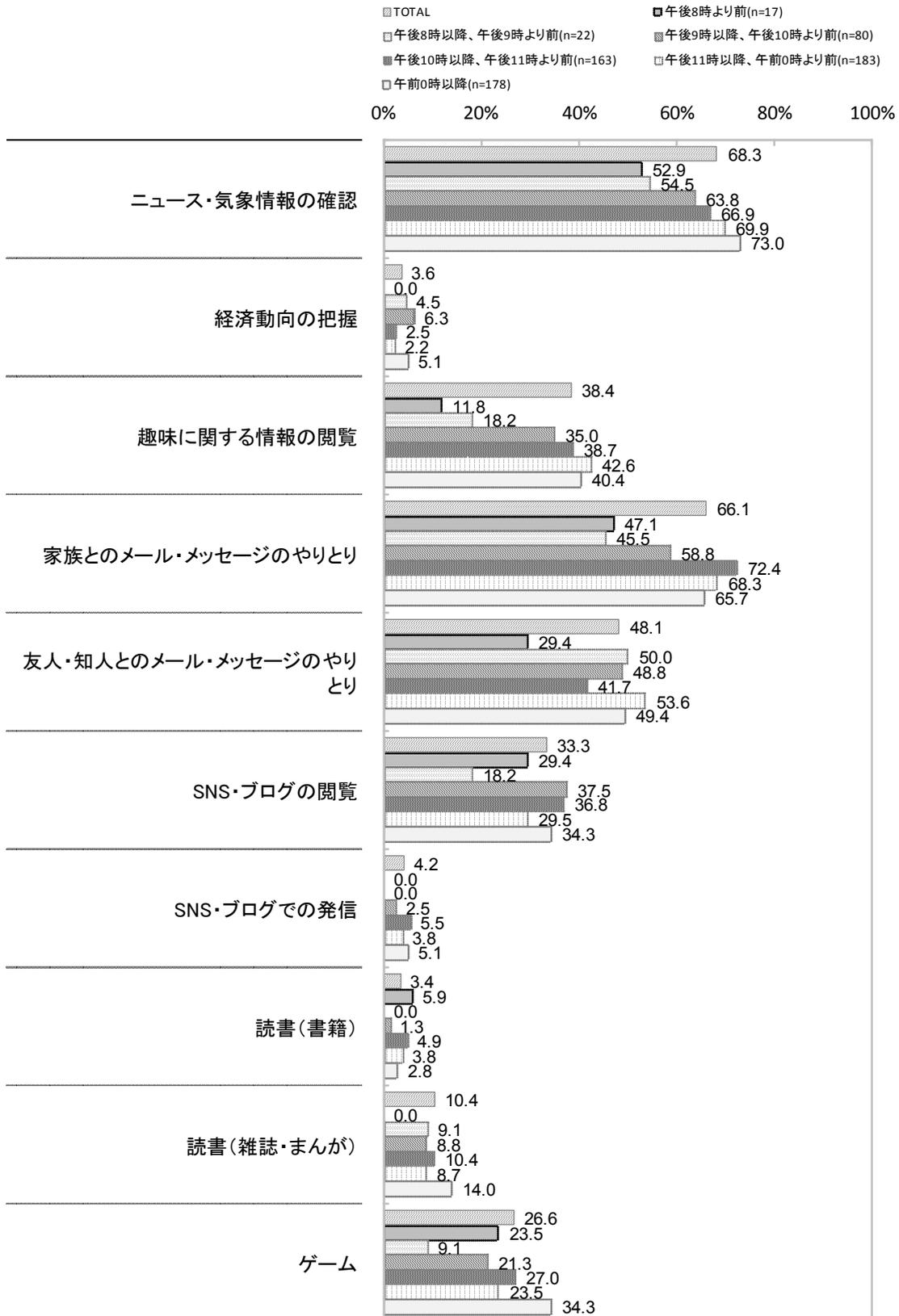
図表 100 保護者の携帯電話・スマートフォン主な利用目的（保護者の平日の就寝時刻別）【ベース：携帯電話・スマートフォン利用の女性有職者】

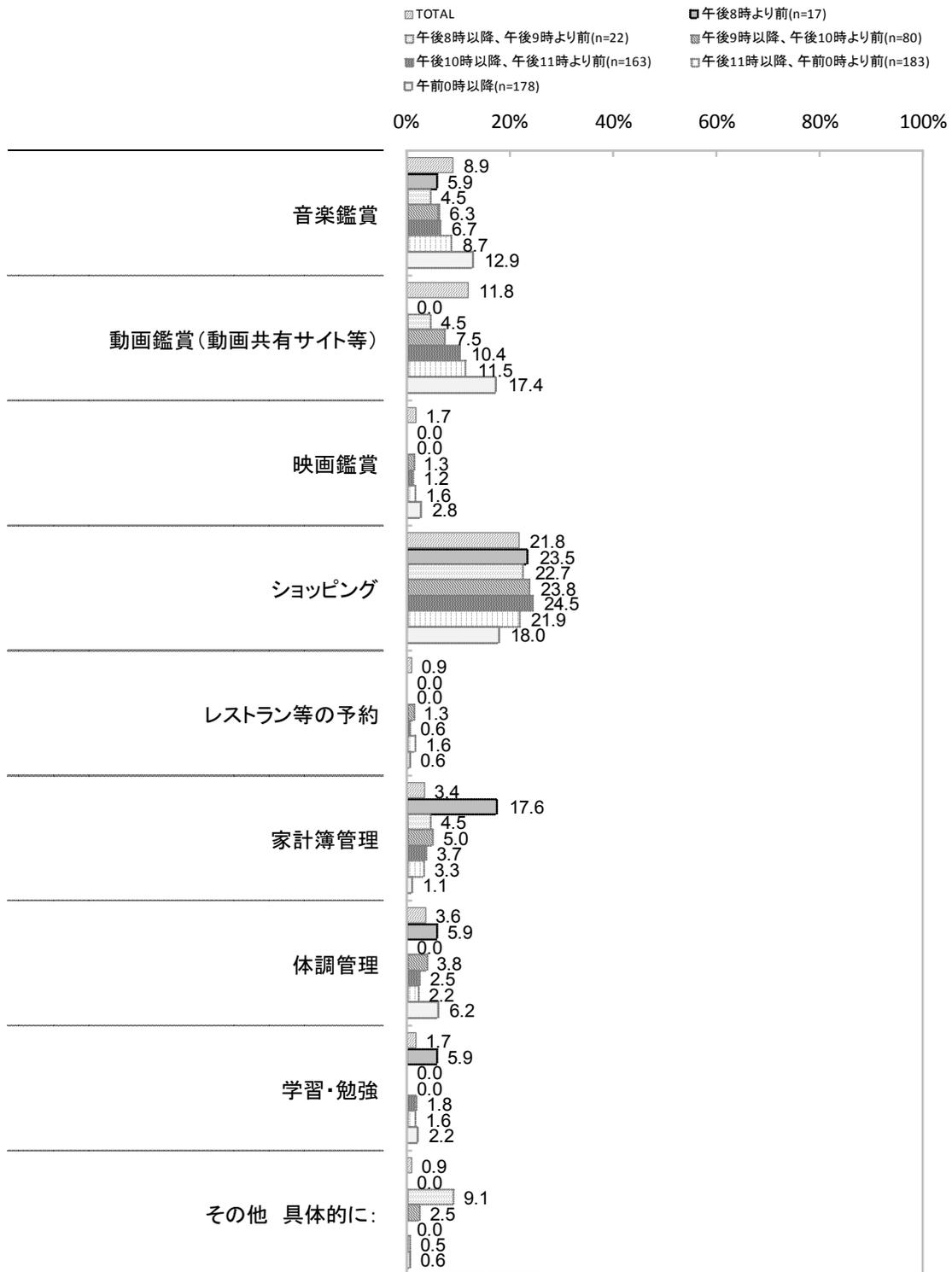




無職女性のうち、就寝時刻が午前 0 時以降の人は、より早い時刻に就寝する人に比べ「読書（雑誌・まんが）」「ゲーム」「動画鑑賞（動画共有サイト等）」のために携帯電話・スマートフォンを利用する人が多い。

図表 101 保護者の携帯電話・スマートフォン主な利用目的（保護者の平日の就寝時刻別）【ベース：携帯電話・スマートフォン利用の女性無職者】





③保護者のメディア利用状況と子供のメディア利用状況の関係

保護者のメディア利用状況と子供のメディア利用状況の関連性を確認するにあたり、保護者のテレビ、携帯電話・スマートフォンそれぞれの利用と、子供のテレビ、ゲーム、携帯電話・スマートフォンの利用状況の関連性を確認した。

なお、それぞれの関係を示すグラフは、以下の番号を付与して表示している。

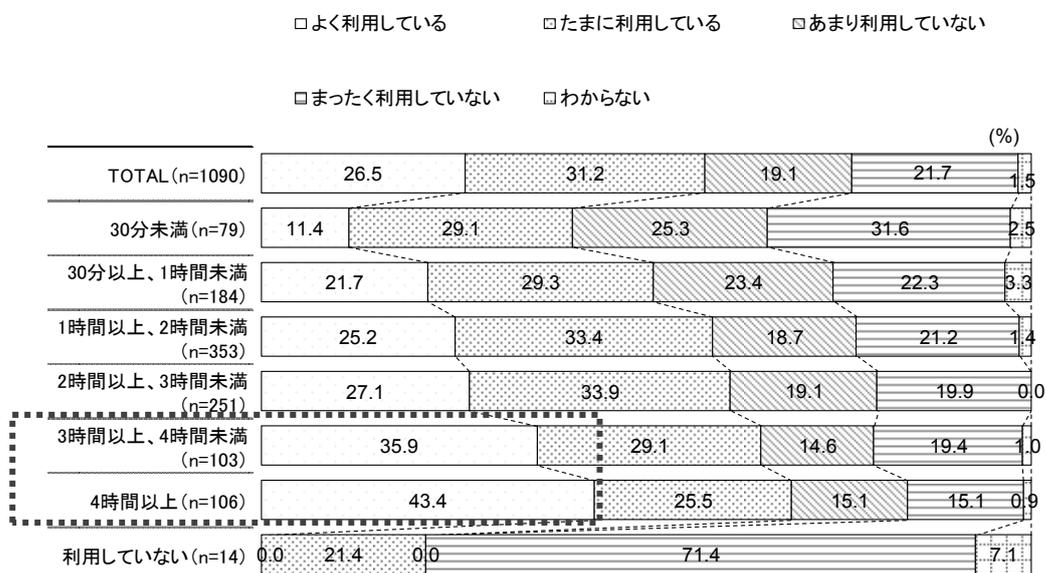
図表 102 メディア利用状況に関するグラフ番号

		小学生			中高生		
		テレビ	ゲーム	携帯・スマートフォン	テレビ	ゲーム	携帯・スマートフォン
保護者	テレビ	*1	*3	-	*6	*8	-
	携帯・スマートフォン	*2	*4	*5	*7	*9	*10

例：保護者のテレビ利用状況と小学生のテレビ利用状況は、*1のグラフで示されている。

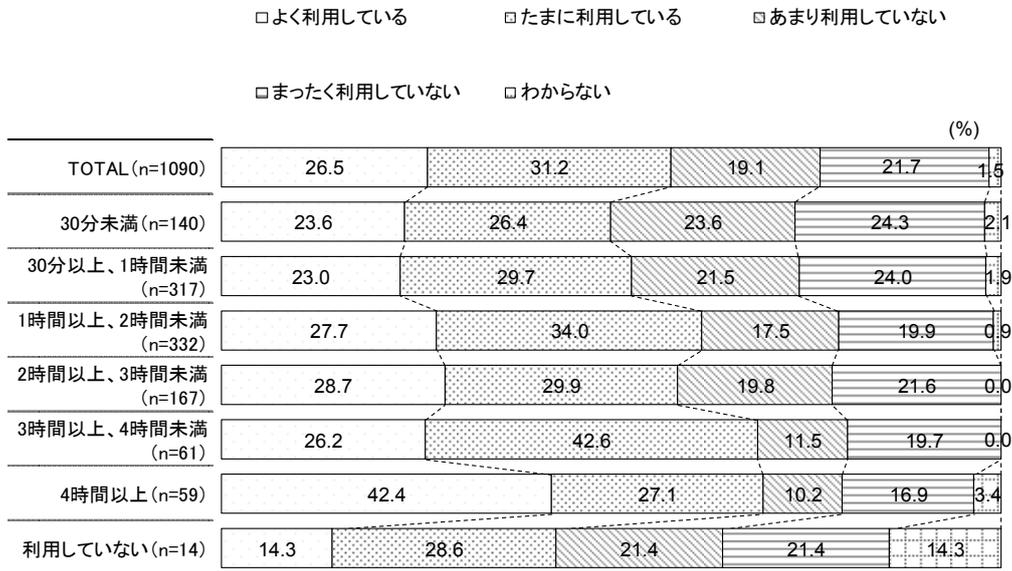
保護者のテレビ利用時間が3時間以上になると、小学生の午後9時以降にテレビを「よく利用している」割合が高くなる。

図表 103 小学生の午後9時以降のテレビ利用状況（保護者の平日のテレビ利用時間別）【ベース：子供がメディアを利用】*1



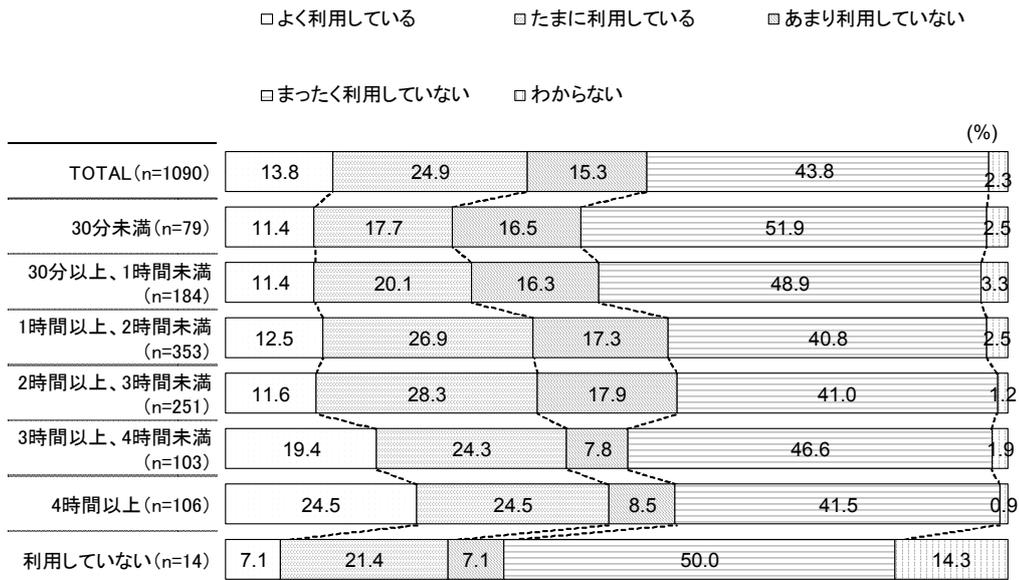
保護者の携帯電話・スマートフォン利用時間が3時間以上になると、小学生の午後9時以降にテレビを「よく利用している」「たまに利用している」割合が高くなる。

図表 104 小学生の午後9時以降のテレビ利用状況（保護者の平日の携帯電話・スマートフォン利用時間別）【ベース：子供がメディアを利用】*2



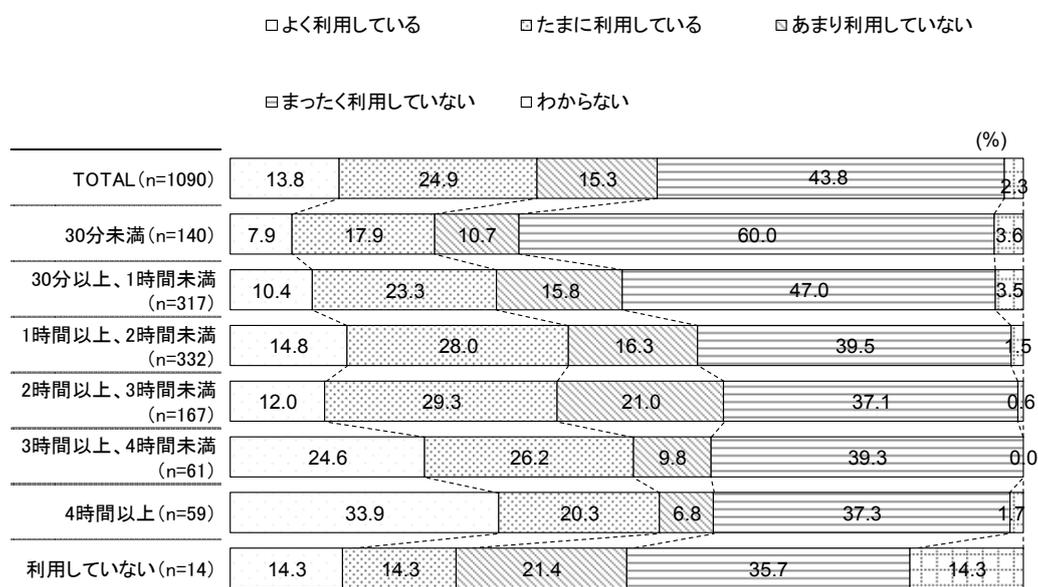
保護者のテレビ利用時間が3時間以上になると、小学生の午後9時以降にゲームを「よく利用している」割合が高くなる。

図表 105 小学生の午後9時以降のゲーム利用状況（保護者の平日のテレビ利用時間別）【ベース：子供がメディアを利用】*3



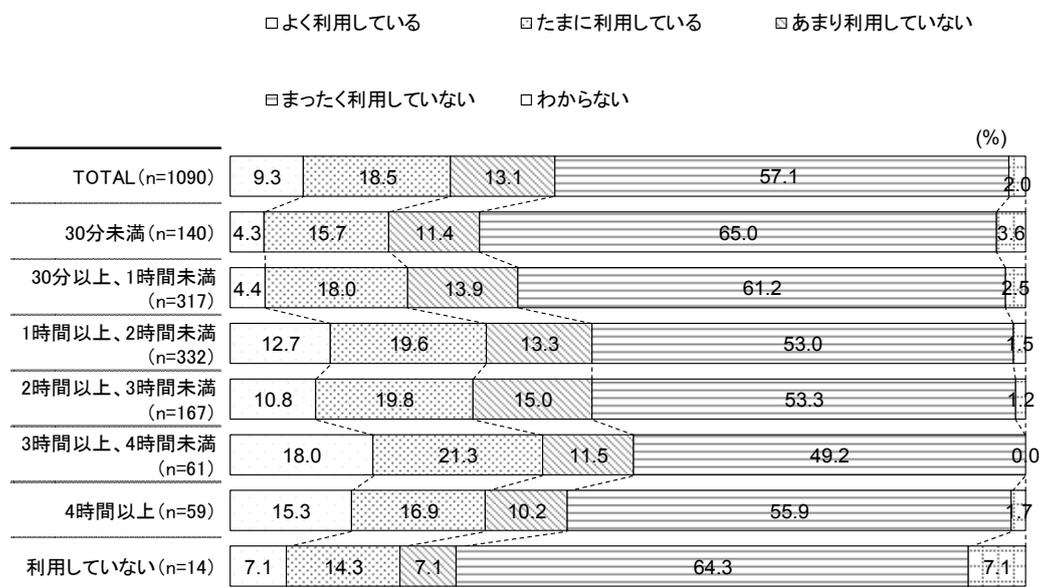
保護者の携帯電話・スマートフォン利用時間が3時間以上になると、小学生の午後9時以降にゲームを「よく利用している」割合が高くなる。

図表 106 小学生の午後9時以降のゲーム利用状況（保護者の平日の携帯電話・スマートフォン利用時間別）【ベース：子供がメディアを利用】*4



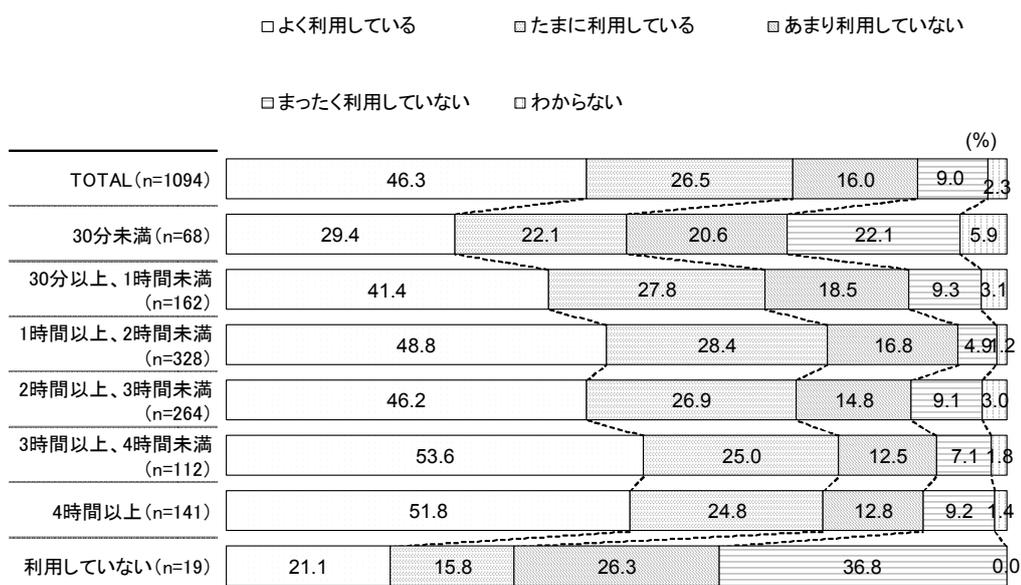
保護者の携帯電話・スマートフォン利用時間が3時間以上になると、小学生の午後9時以降に携帯電話・スマートフォンを「よく利用している」割合がやや高くなる傾向がある。前提として、小学生の携帯電話・スマートフォン利用率は、テレビ・ゲーム利用率に比べて低い点については留意が必要である。

図表 107 小学生の午後9時以降の携帯電話・スマートフォン利用状況（保護者の平日の携帯電話・スマートフォン利用時間別）【ベース：子供がメディアを利用】*5



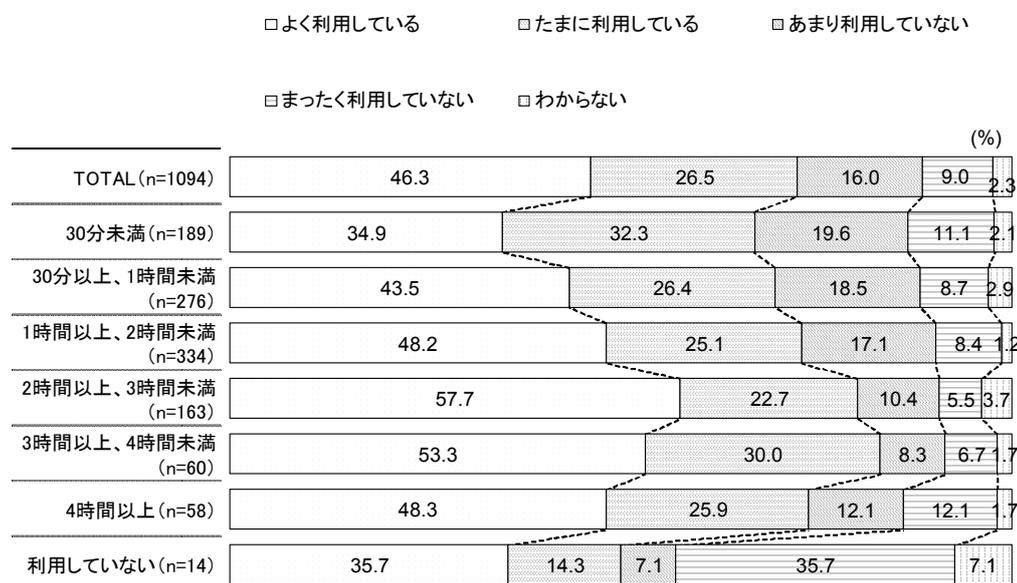
保護者のテレビ利用時間が3時間以上になると、中高生の午後9時以降にテレビを「よく利用している」割合が高くなる。

図表 108 中高生の午後9時以降のテレビ利用状況（保護者の平日のテレビ利用時間別）【ベース：子供がメディアを利用】*6



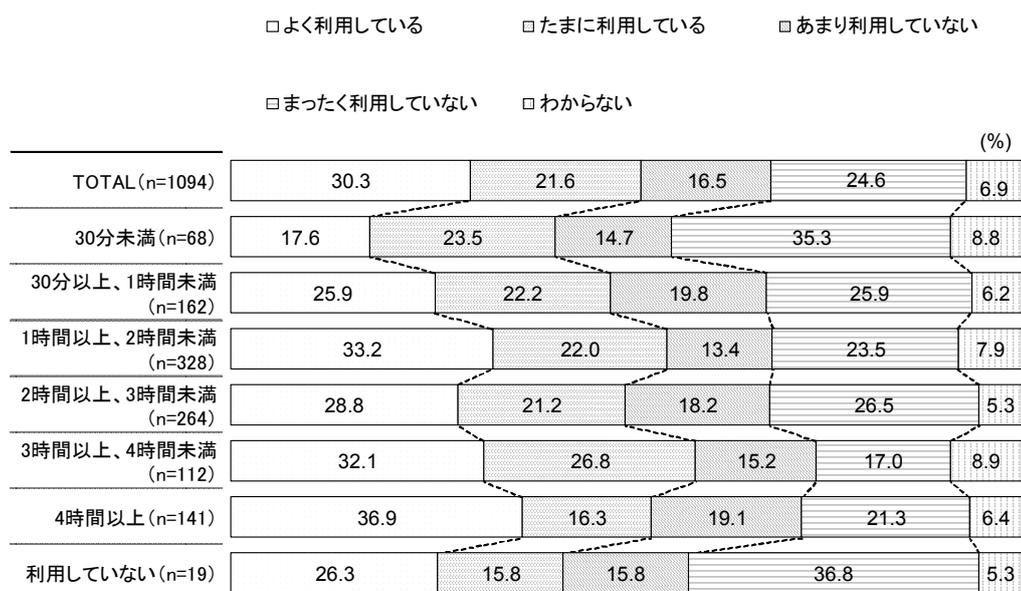
保護者の携帯電話・スマートフォン利用時間が2時間以上~4時間未満では、中高生の午後9時以降にテレビを「よく利用している」割合が高くなる。

図表 109 中高生の午後9時以降のテレビ利用状況（保護者の平日の携帯電話・スマートフォン利用時間別）【ベース：子供がメディアを利用】*7



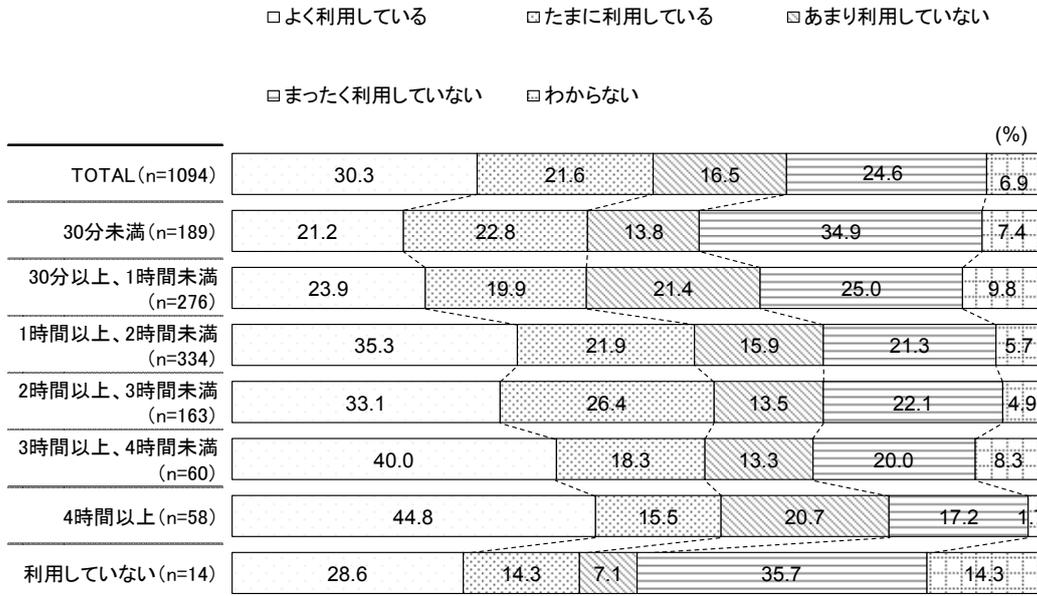
保護者のテレビ利用時間が4時間以上になると、中高生の午後9時以降にゲームを「よく利用している」割合が高くなる。

図表 110 中高生の午後9時以降のゲーム利用状況（保護者の平日のテレビ利用時間別）【ベース：子供がメディアを利用】*8



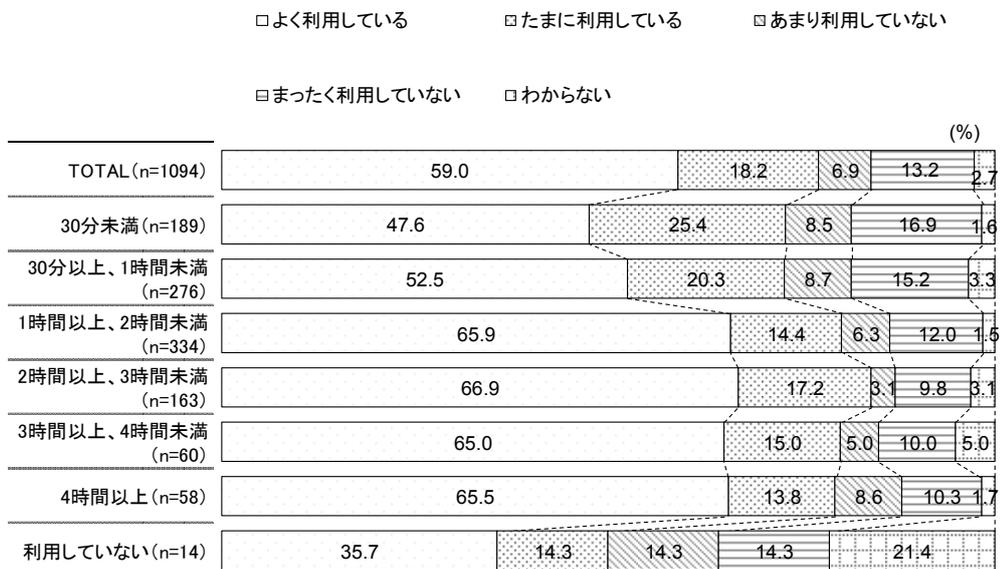
保護者の携帯電話・スマートフォン利用時間が3時間以上になると、中高生の午後9時以降にゲームを「よく利用している」割合が高くなる。

図表 111 中高生の午後9時以降のゲーム利用状況（保護者の平日の携帯電話・スマートフォン利用時間別）【ベース：子供がメディアを利用】*9



保護者の携帯電話・スマートフォン利用時間が1時間以上になると、中高生の午後9時以降に携帯電話・スマートフォンを「よく利用している」割合が高くなる。

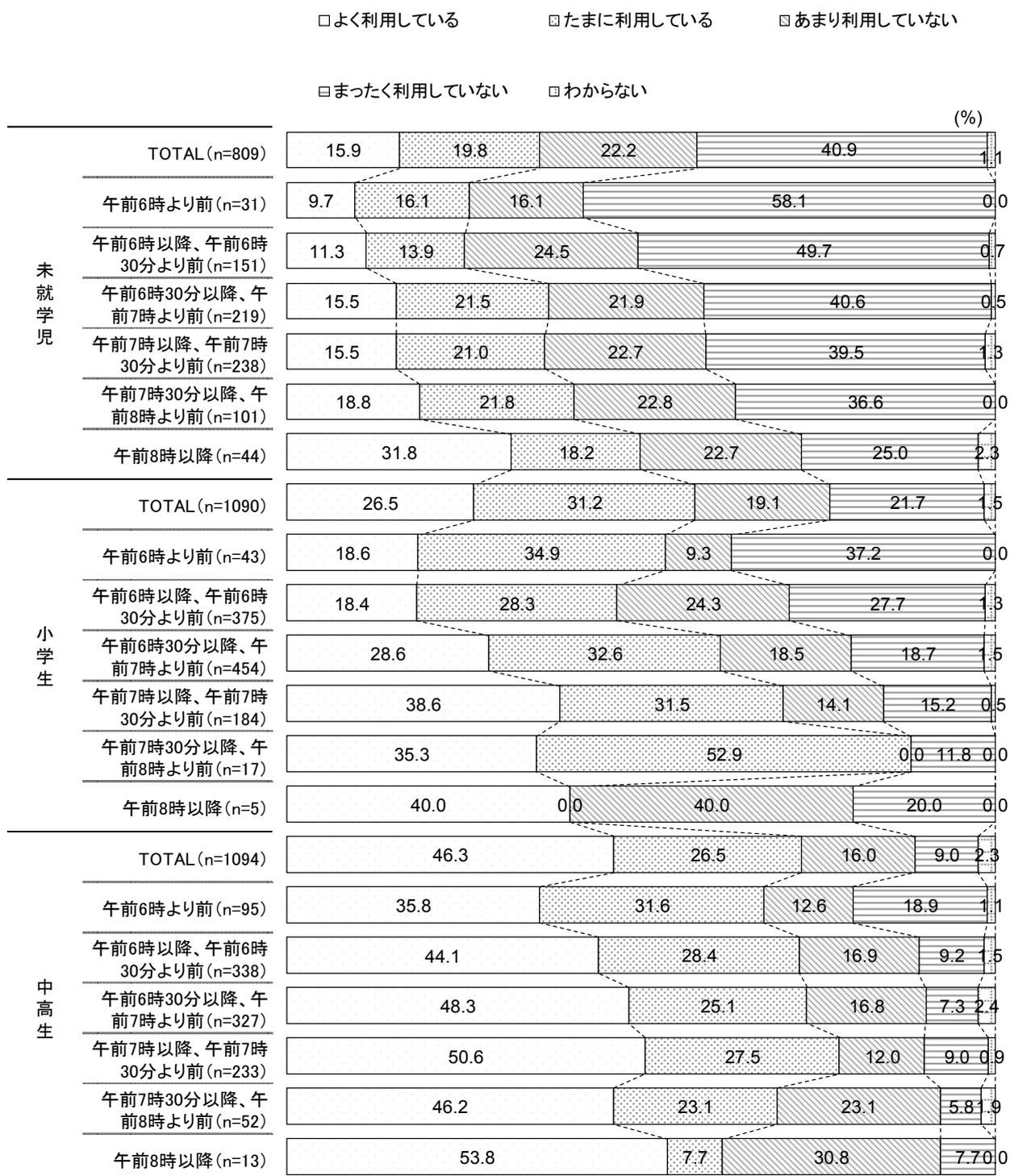
図表 112 中高生の午後9時以降の携帯電話・スマートフォン利用状況（保護者の平日の携帯電話・スマートフォン利用時間別）【ベース：子供がメディアを利用】*10



④子供の起床・就寝とメディア利用の関係

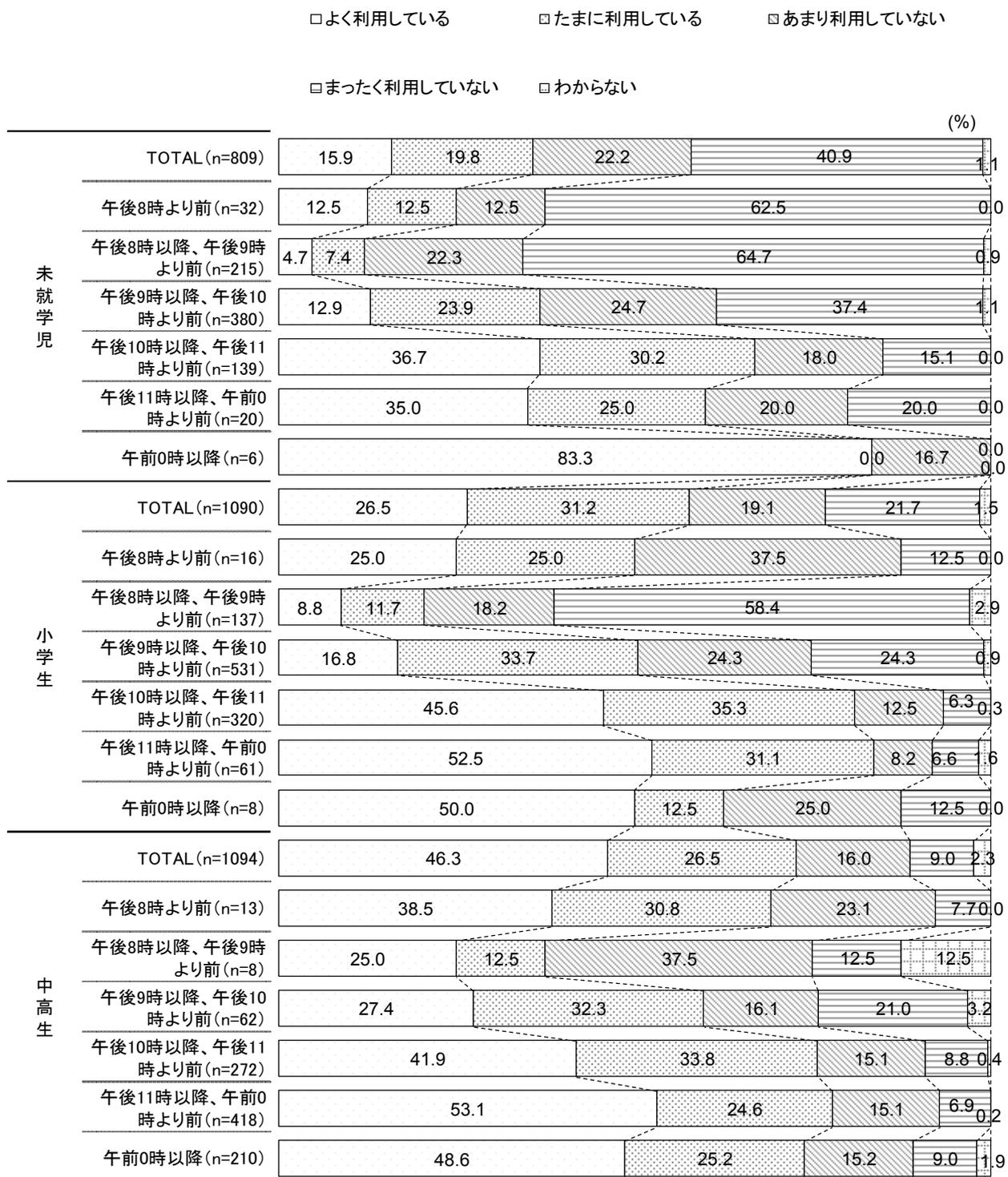
未就学児・小学生では、起床時刻が遅くなるほど、また、就寝が午後10時以降になるほど、テレビを午後9時以降に「よく利用している」割合が高くなる。

図表 113 子供の午後9時以降のテレビ利用状況（子供の平日の起床時刻5別）【ベース：子供がメディアを利用】



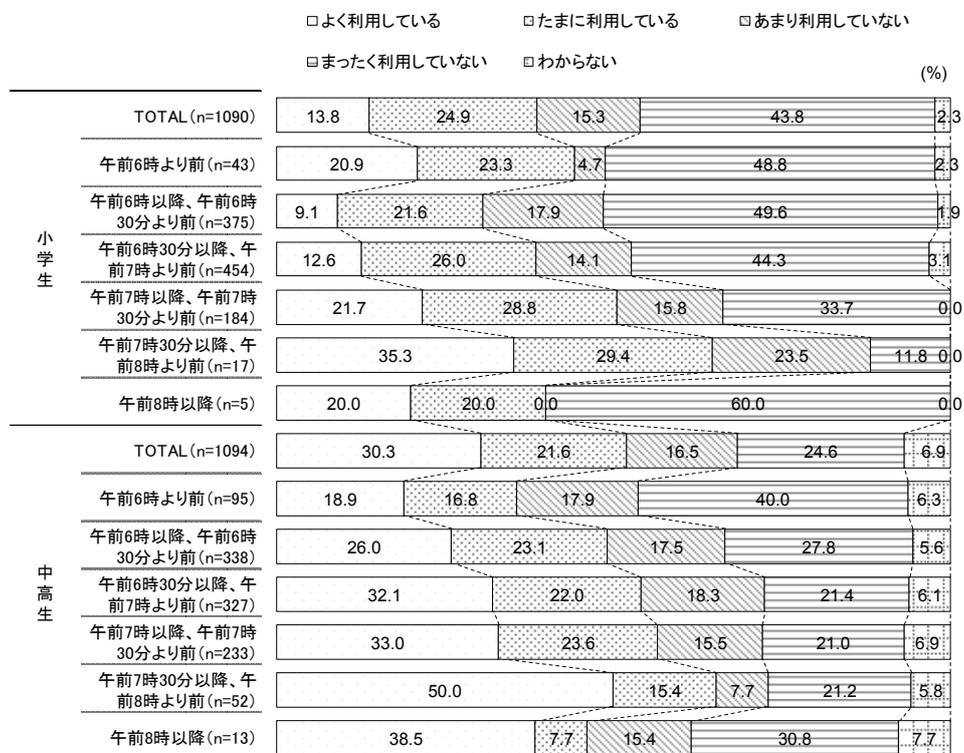
5 分析軸の「子供の起床時刻」「子供の就寝時刻」では、「決まっていない」「わからない」と回答したサンプルは非表示としている（以降同様）。

図表 114 子供の午後9時以降のテレビ利用状況（子供の平日の就寝時刻別）【ベース：子供がメディアを利用】

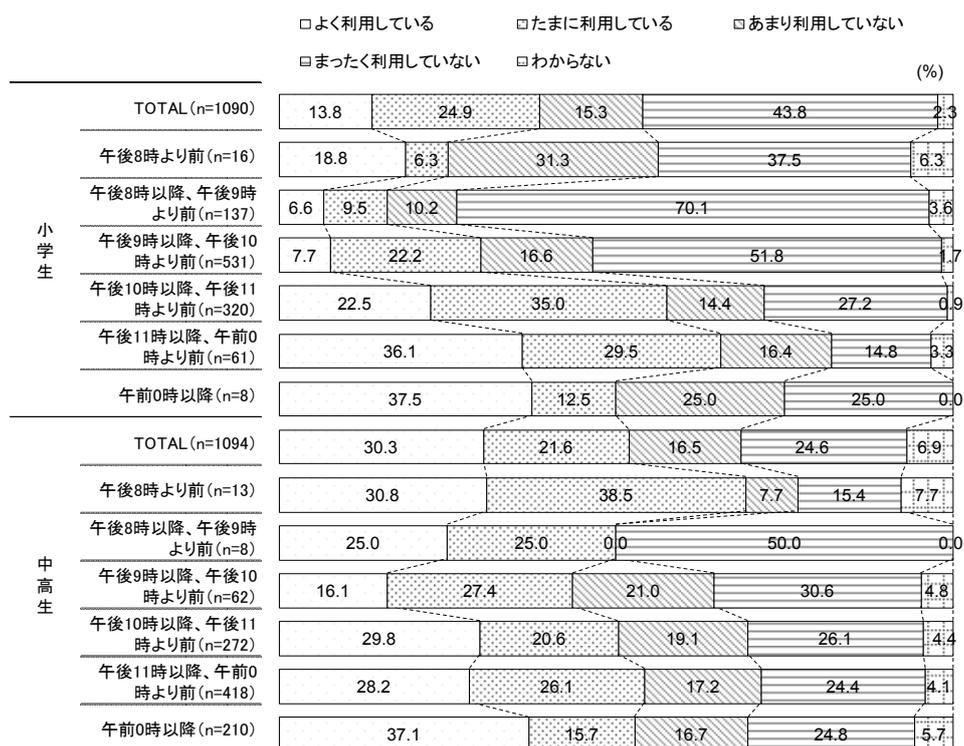


中高生では、起床・就寝時刻が遅くなるほど、ゲームを午後9時以降に「よく利用している」割合が高くなる。

図表 115 子供の午後9時以降のゲーム利用状況（子供の平日の起床時刻別）【ベース：子供がメディアを利用】

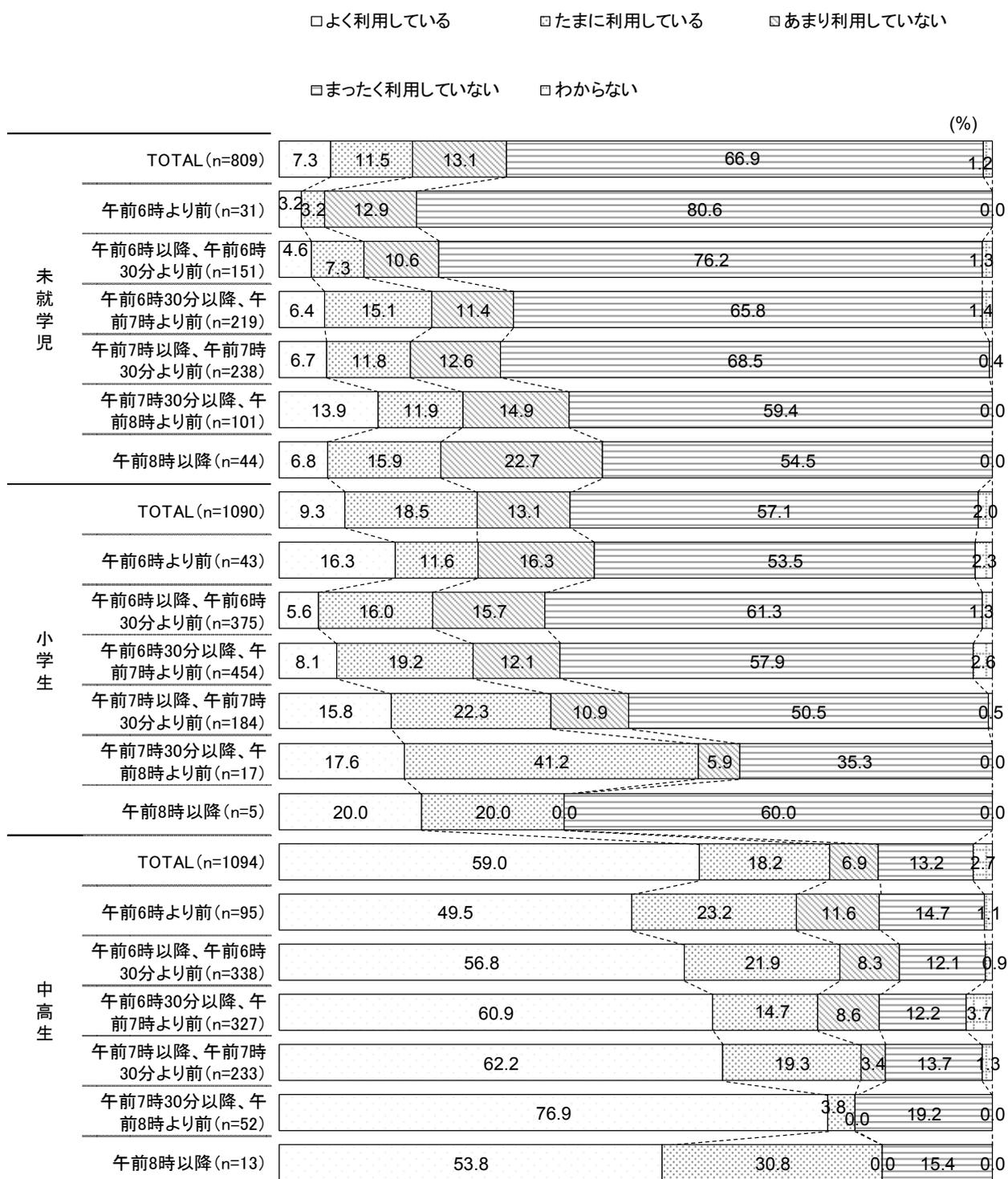


図表 116 子供の午後9時以降のゲーム利用状況（子供の平日の就寝時刻別）【ベース：子供がメディアを利用】



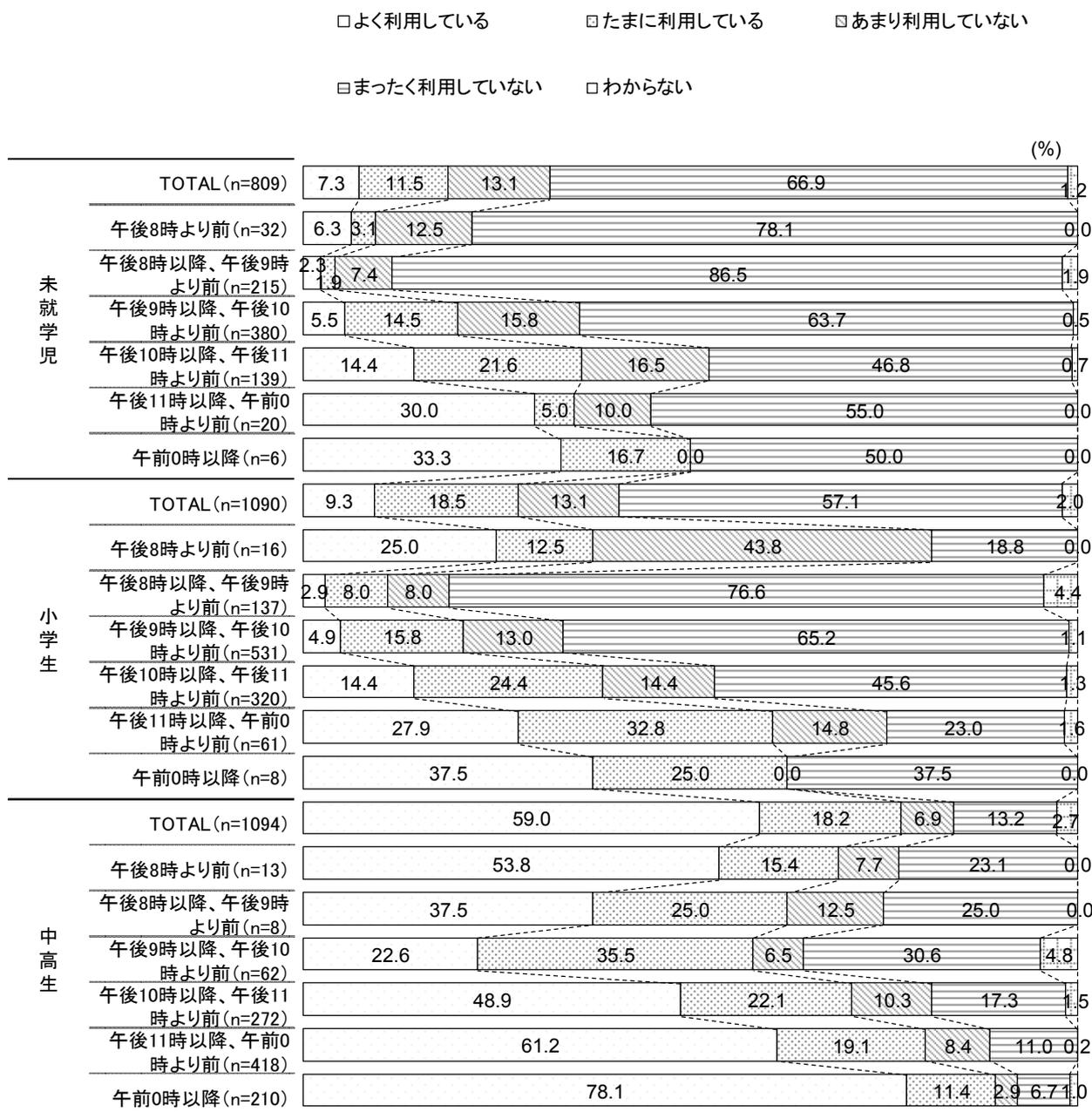
中高生では、起床・就寝時刻が遅くなるほど、午後9時以降に携帯電話・スマートフォンを「よく利用している」割合が高くなる。

図表 117 子供の午後9時以降の携帯電話・スマートフォン利用状況（子供の平日の起床時刻別）【ベース：子供がメディアを利用】



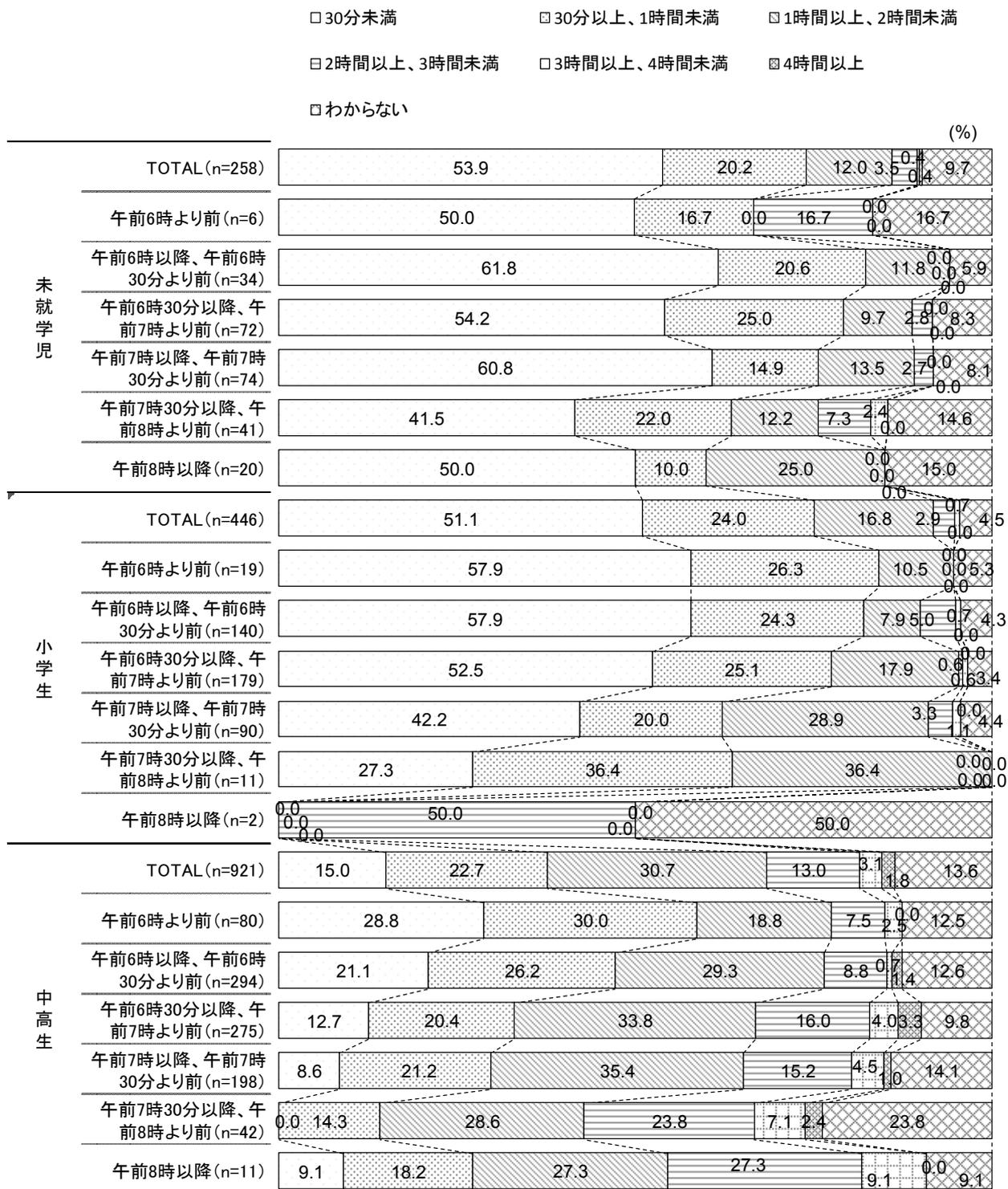
小学生では、午後10時以降に就寝する層は、より早い時間に就寝する層に比べて、午後9時以降に携帯電話・スマートフォンを「利用している」割合が高い。

図表 118 子供の午後9時以降の携帯電話・スマートフォン利用状況（子供の平日の就寝時刻別）【ベース：子供がメディアを利用】

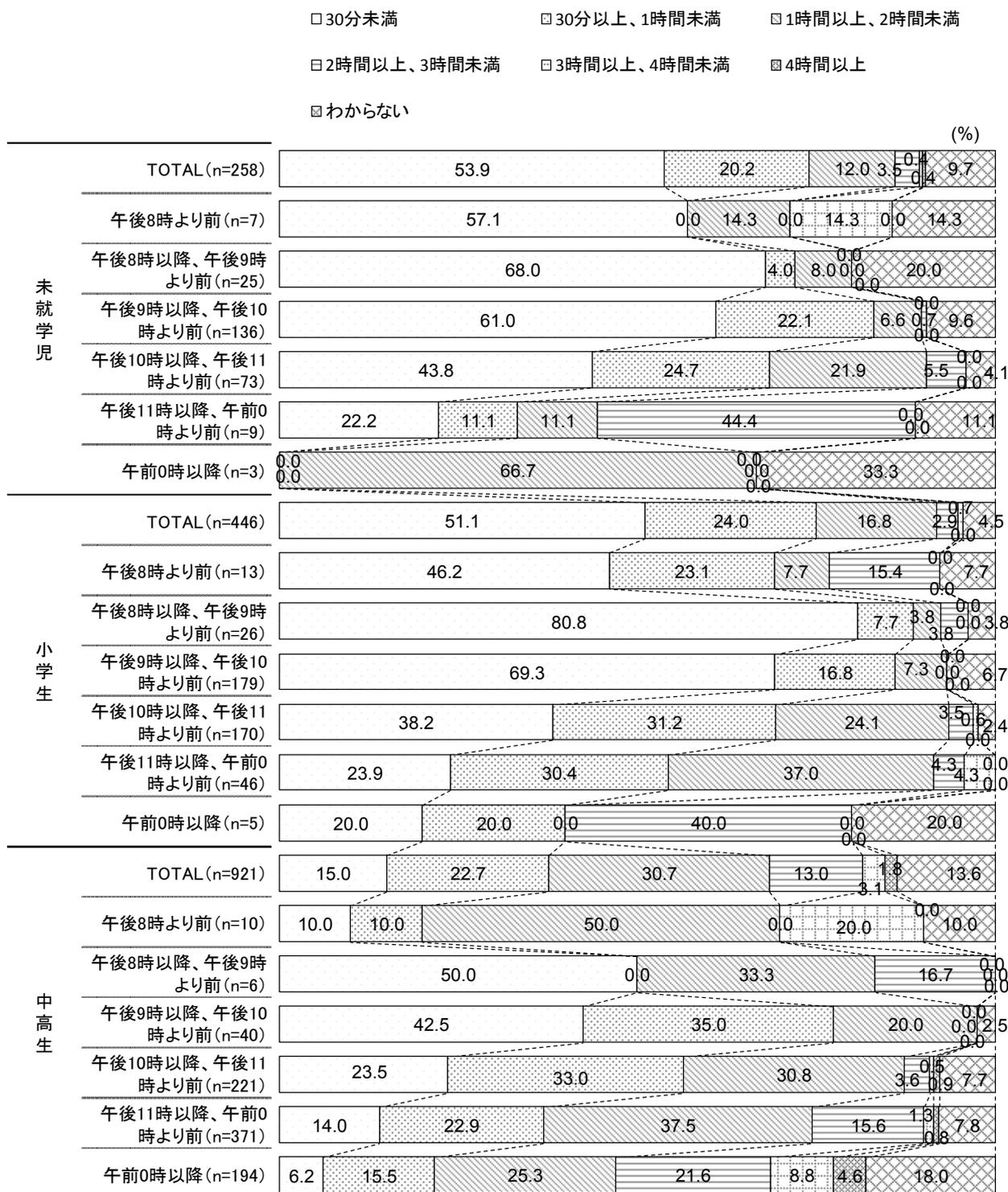


中高生では、起床・就寝時刻が遅くなるほど、午後 9 時以降の携帯電話・スマートフォン利用時間が長くなる。

図表 119 子供の午後 9 時以降の携帯電話・スマートフォン利用時間（子供の平日の起床時刻別）
【ベース：子供が午後 9 時以降に携帯電話・スマートフォンを利用】

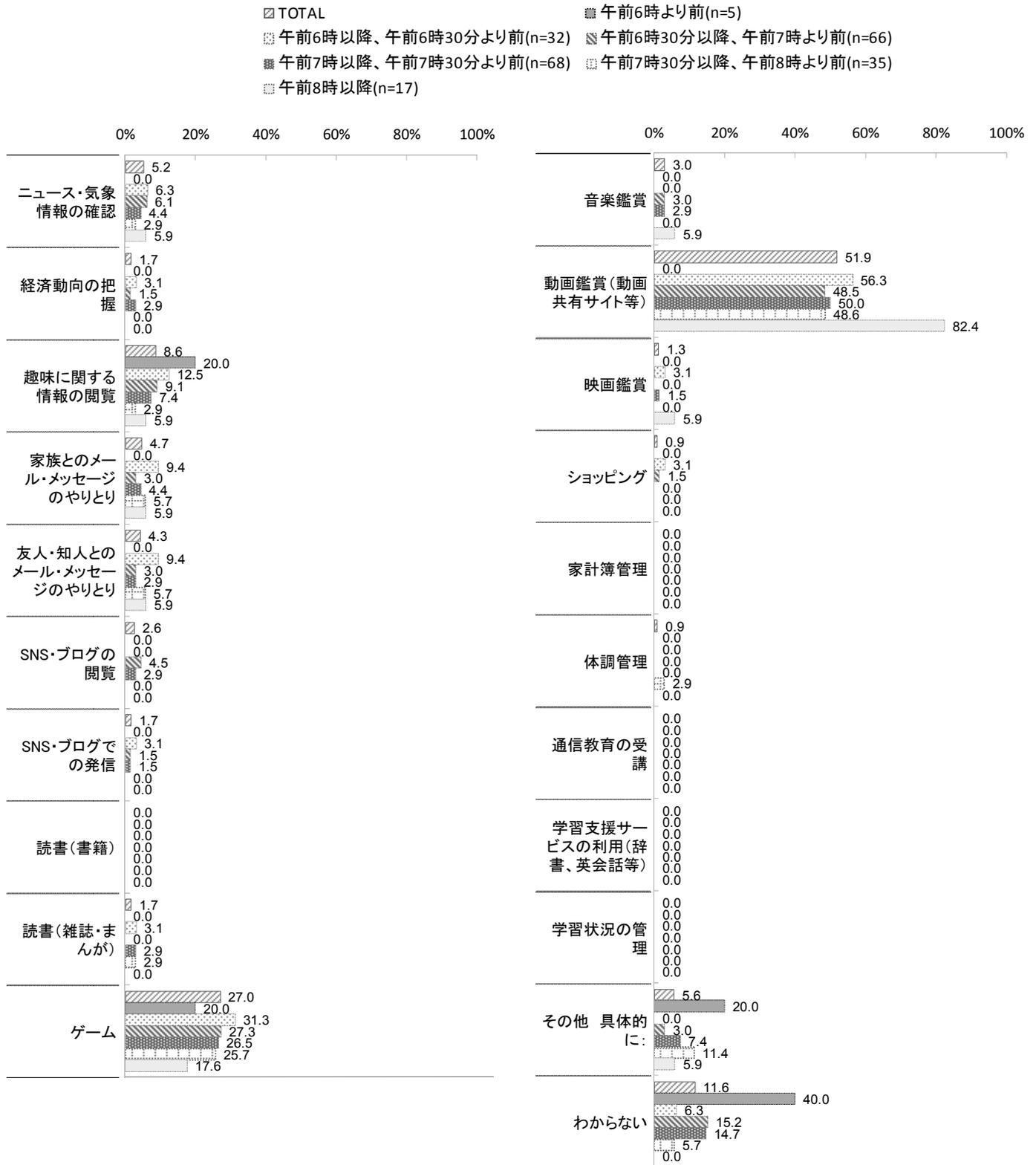


図表 120 子供の午後9時以降の携帯電話・スマートフォン利用時間（子供の平日の就寝時刻別）
【ベース：子供が午後9時以降に携帯電話・スマートフォンを利用】



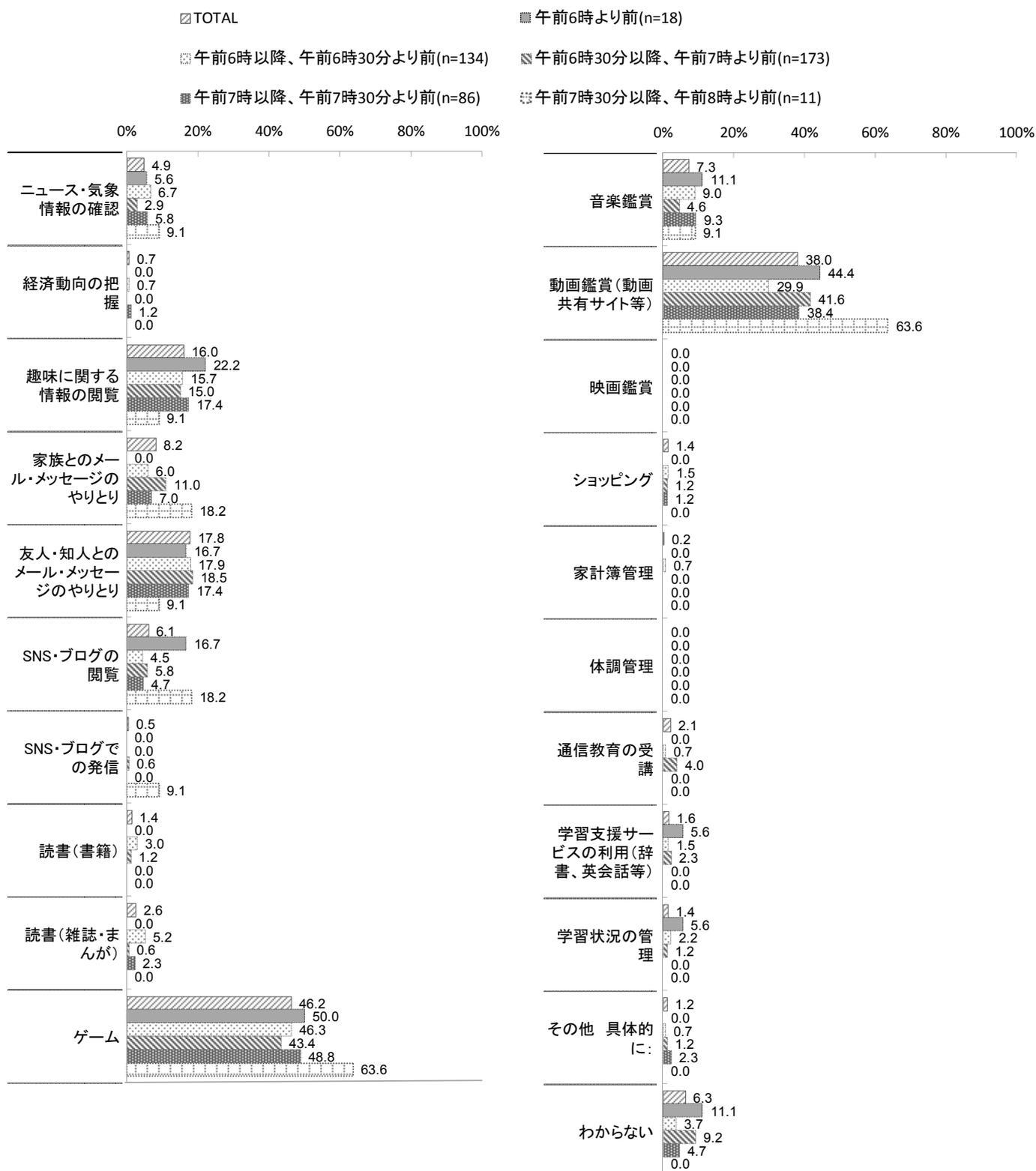
午後9時以降に携帯電話・スマートフォンを利用している未就学児のうち半数は、動画鑑賞の目的で利用している。なお起床時刻別の利用目的では、顕著な傾向の違いはない。

図表 121 未就学児の午後9時以降の携帯電話・スマートフォン利用目的（子供の平日の起床時刻別）
【ベース：子供の午後9時以降の携帯電話・スマートフォン利用時間把握者】



午後9時以降に携帯電話・スマートフォンを利用している小学生のうち4割～5割はゲーム、3割～4割は動画鑑賞の目的で利用している。なお起床時刻別の利用目的では、顕著な傾向の違いはない。

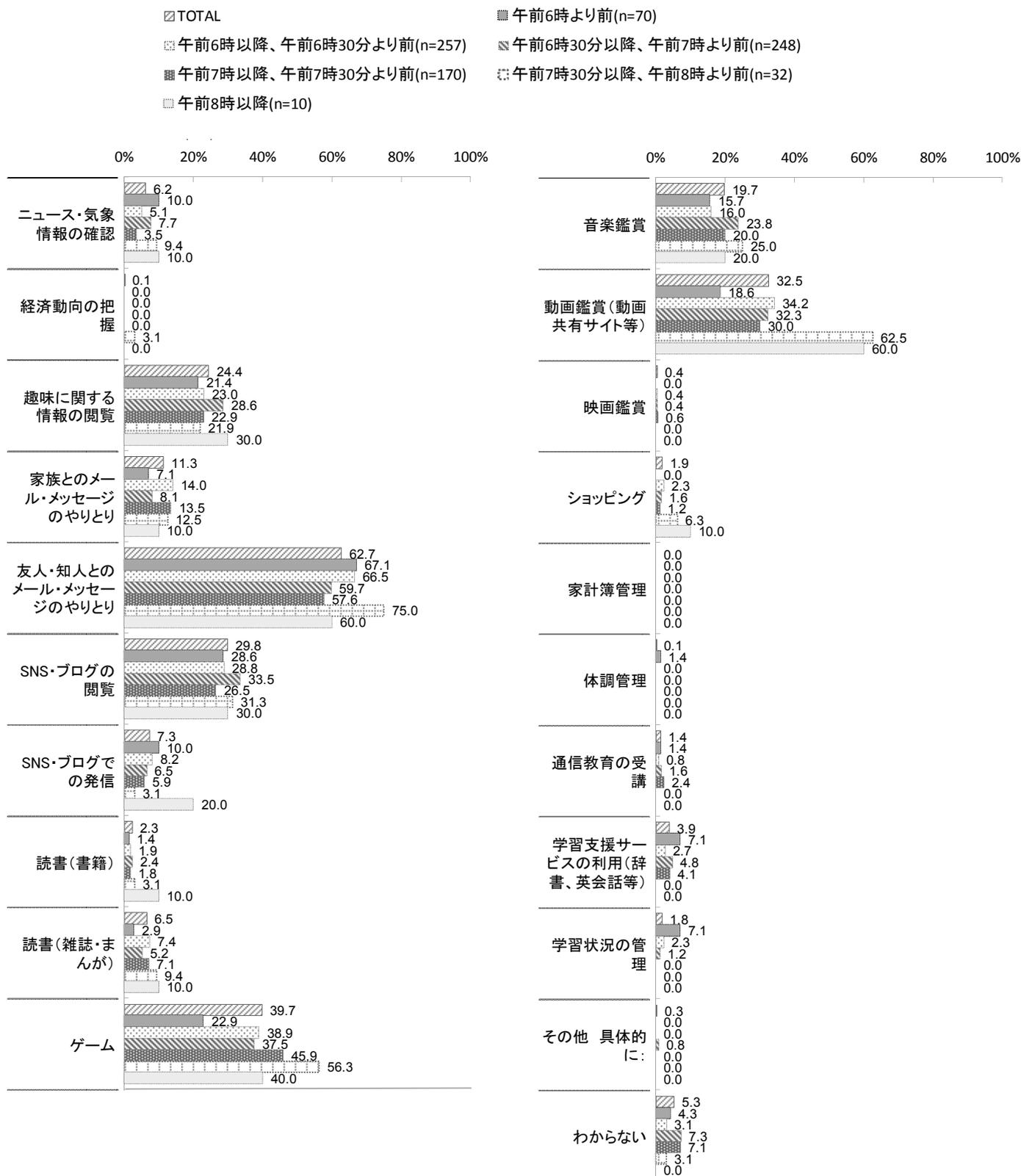
図表 122 小学生の午後9時以降の携帯電話・スマートフォン利用目的（子供の平日の起床時刻⁶別）
【ベース：子供の午後9時以降の携帯電話・スマートフォン利用時間把握者】



⁶ 分析軸の「子供の起床時刻」では、「午前8時以降」（1サンプル）は非表示としている。

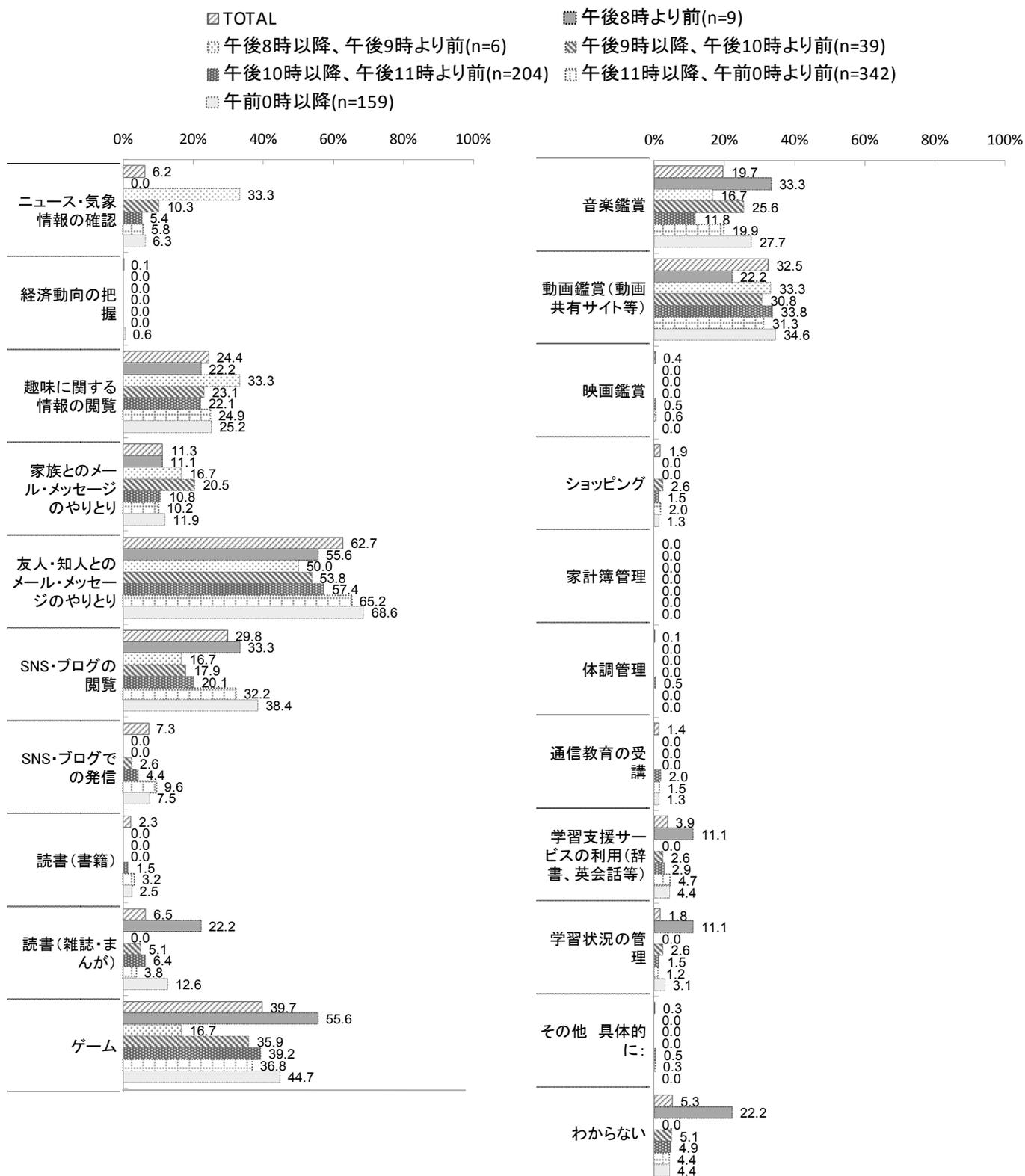
中高生では、「午前7時30分以降、午前8時より前」に起床する中高生で、午後9時以降に「友人・知人とのメッセージのやりとり」「ゲーム」「動画鑑賞」のために携帯電話・スマートフォンを利用する割合が特に高い傾向がある。

図表 123 中高生の午後9時以降の携帯電話・スマートフォン利用目的（子供の平日の起床時刻別）
【ベース：子供の午後9時以降の携帯電話・スマートフォン利用時間把握者】



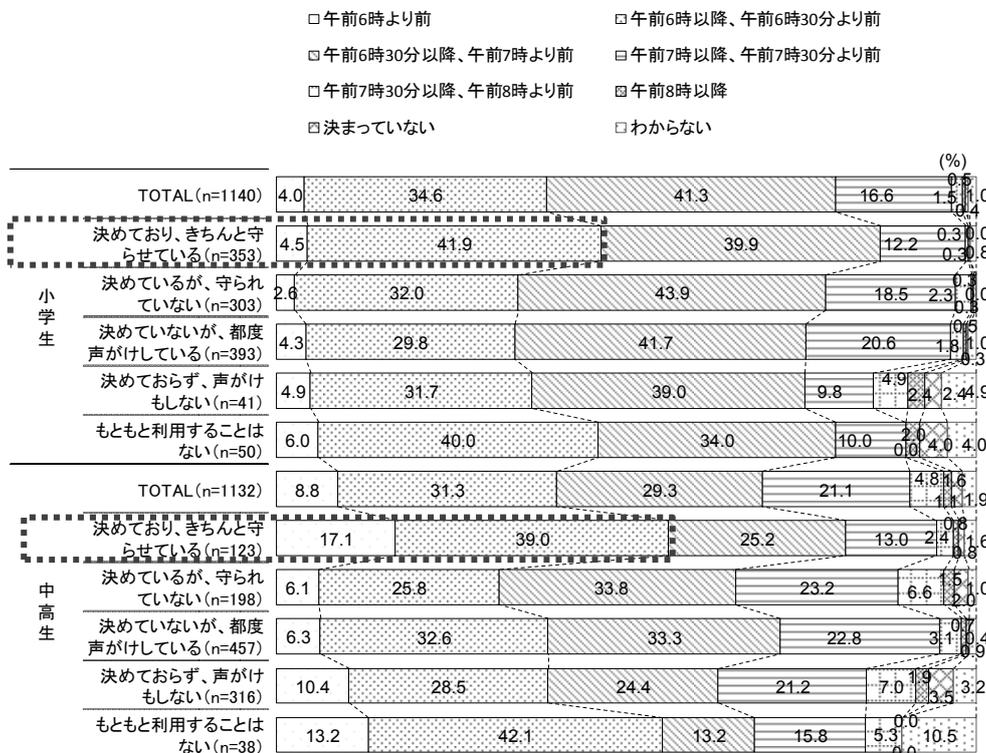
中高生では、就寝時刻が遅くなるほど、午後9時以降に「友人・知人とのメール・メッセージのやりとり」「SNS・ブログの閲覧」のために携帯電話・スマートフォンを利用する割合が高い。

図表 124 中高生の午後9時以降の携帯電話・スマートフォン利用目的（子供の平日の就寝時刻別）
【ベース：子供の午後9時以降の携帯電話・スマートフォン利用時間把握者】

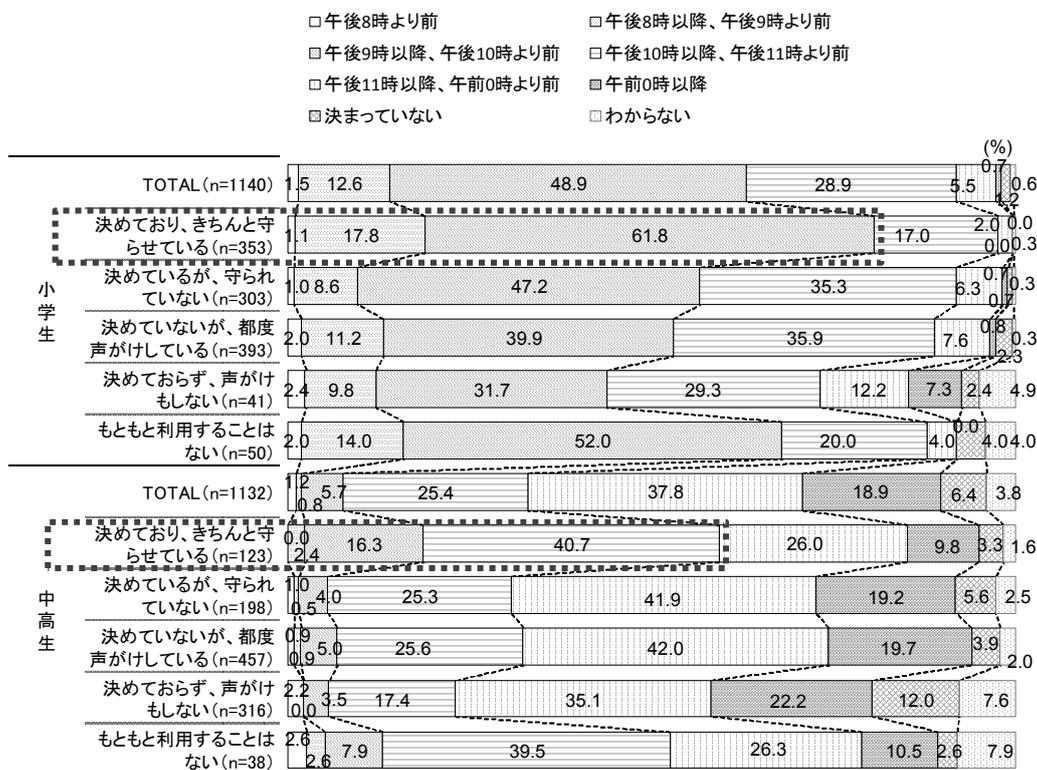


子供のメディア利用時間を決め、きちんと守らせている家庭の子供は、利用時間を決めていない家庭と比べて、起床・就寝時刻が早い。

図表 125 子供の平日の起床時刻（メディア利用時間の取り決め状況別）

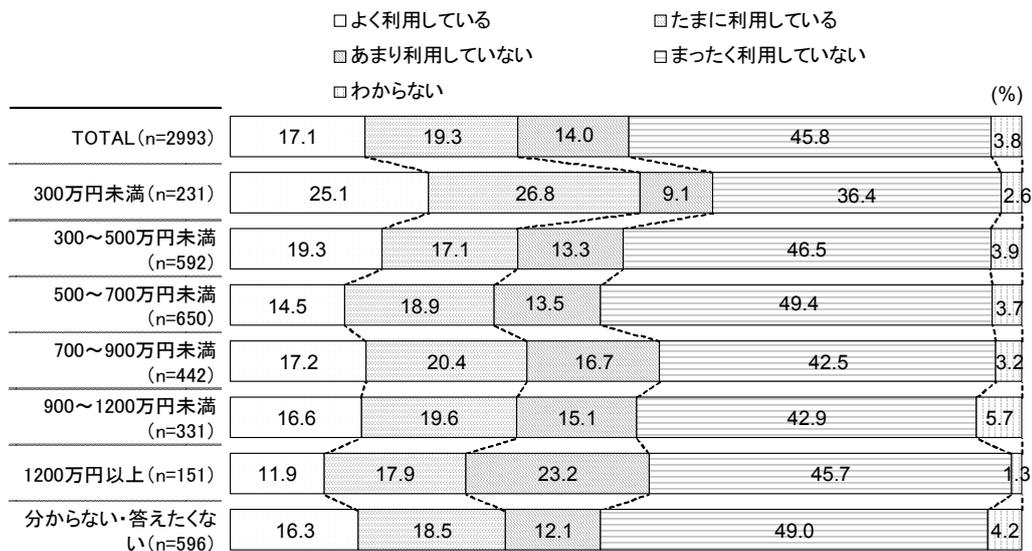


図表 126 子供の平日の就寝時刻（メディア利用時間の取り決め状況別）



世帯年収 300 万円未満の子供は、午後 9 時以降にゲームを利用している割合が高い。

図表 127 子供の午後 9 時以降のゲーム利用状況（世帯年収別）【ベース：子供がメディアを利用】



⑤読書習慣と自己肯定感・生活習慣

小学生では、保護者の読書冊数が多くなると子供の読書冊数も比例して多くなる。中学生になると、保護者の読書習慣があれば子供も1~2冊以上の読書習慣がある。

保護者の読書習慣がないと子供の読書習慣もない傾向が見られるが、その傾向は小学生に比べ中学生でより顕著になる。

図表 128 年齢別の子供の読書習慣（保護者の読書習慣7別）

		□読まない	□月1~2冊	□月3~4冊	□月5~6冊	□月7冊以上	□わからない	(%)
TOTAL	TOTAL (n=3416)	32.0	22.4	10.8	5.3	10.7	18.9	
	読まない(n=1705)	39.2	18.5	8.2	3.8	8.2	18.9	
	月1~2冊(n=968)	27.3	29.0	12.9	5.9	12.4	12.5	
	月3~4冊(n=287)	25.1	25.4	16.4	10.5	10.5	12.2	
	月5~6冊(n=115)	19.1	24.3	19.1	13.9	13.0	10.4	
	月7冊以上(n=124)	18.5	24.2	16.1	4.8	29.8	6.5	
未就学児	TOTAL (n=1144)	43.2	14.2	10.2	4.8	15.1	12.4	
	読まない(n=638)	49.7	14.1	7.7	4.2	11.3	13.0	
	月1~2冊(n=298)	37.6	14.1	15.1	5.4	19.1	8.7	
	月3~4冊(n=80)	36.3	20.0	10.0	8.8	18.8	6.3	
	月5~6冊(n=27)	33.3	14.8	11.1	14.8	18.5	7.4	
	月7冊以上(n=25)	24.0	4.0	12.0	0.0	52.0	8.0	
小学生	TOTAL (n=1140)	21.8	26.1	15.3	7.5	13.8	15.6	
	読まない(n=536)	28.4	23.1	11.9	5.8	10.3	20.5	
	月1~2冊(n=337)	19.3	32.6	16.3	8.0	15.7	8.0	
	月3~4冊(n=89)	12.4	20.2	29.2	14.6	15.7	7.9	
	月5~6冊(n=50)	12.0	22.0	30.0	16.0	16.0	4.0	
	月7冊以上(n=54)	11.1	27.8	16.7	5.6	33.3	5.6	
中学生	TOTAL (n=1132)	31.0	26.9	6.8	3.5	3.1	28.7	
	読まない(n=531)	37.5	19.0	4.9	1.3	2.4	34.8	
	月1~2冊(n=333)	26.1	38.7	7.5	4.2	3.0	20.4	
	月3~4冊(n=118)	27.1	33.1	11.0	8.5	0.8	19.5	
	月5~6冊(n=38)	18.4	34.2	10.5	10.5	5.3	21.1	
	月7冊以上(n=45)	24.4	31.1	17.8	6.7	13.3	6.7	

7 保護者の読書習慣：回答者本人と配偶者等の読書冊数のうち、多い冊数を「保護者の読書習慣」の冊数として集計している。なお、回答者本人、配偶者ともに「わからない」と回答したサンプルは非表示としている。

保護者では、月3~6冊程度読む人の自己肯定感が高い傾向にある。

図表 129 保護者の自己肯定感（保護者の読書習慣別）

		□当てはまる □どちらかといえば当てはまらない (%)				当てはまる計
		□当てはまる	□どちらかといえば当てはまらない	□どちらかといえば当てはまる	□当てはまらない	
私は、 自身に満足している	TOTAL (n=3416)	5.4	44.9	36.5	13.2	50.3
	読まない (n=1964)	4.9	42.4	37.8	14.9	47.3
	月1~2冊 (n=851)	6.6	49.9	33.0	10.5	56.5
	月3~4冊 (n=185)	5.4	57.8	30.3	6.5	63.2
	月5~6冊 (n=78)	6.4	47.4	39.7	6.4	53.8
	月7冊以上 (n=73)	11.0	39.7	31.5	17.8	50.7
私は、 あると感じているところが	TOTAL (n=3416)	7.2	56.1	30.1	6.7	63.3
	読まない (n=1964)	6.1	53.2	33.2	7.5	59.3
	月1~2冊 (n=851)	9.9	60.4	25.0	4.7	70.3
	月3~4冊 (n=185)	10.3	67.6	20.0	2.2	77.9
	月5~6冊 (n=78)	10.3	62.8	25.6	1.3	73.1
	月7冊以上 (n=73)	9.6	53.4	24.7	12.3	63.0
私は、 今の自分が好きだ	TOTAL (n=3416)	5.7	44.2	37.7	12.4	49.9
	読まない (n=1964)	4.6	39.9	41.1	14.4	44.5
	月1~2冊 (n=851)	7.8	52.3	31.0	8.9	60.1
	月3~4冊 (n=185)	9.2	53.0	33.0	4.9	62.2
	月5~6冊 (n=78)	5.1	61.5	28.2	5.1	66.6
	月7冊以上 (n=73)	11.0	45.2	26.0	17.8	56.2
私は、 物事を前向きに考える	TOTAL (n=3416)	9.7	46.8	32.3	11.2	56.5
	読まない (n=1964)	8.4	43.8	35.2	12.6	52.2
	月1~2冊 (n=851)	12.5	52.4	26.9	8.2	64.9
	月3~4冊 (n=185)	14.6	54.1	24.9	6.5	68.7
	月5~6冊 (n=78)	12.8	61.5	19.2	6.4	74.3
	月7冊以上 (n=73)	12.3	38.4	31.5	17.8	50.7
私は、 人並の能力がある	TOTAL (n=3416)	7.8	53.2	29.6	9.4	61.0
	読まない (n=1964)	6.3	50.2	32.2	11.3	56.5
	月1~2冊 (n=851)	9.9	59.5	24.1	6.6	69.4
	月3~4冊 (n=185)	13.5	64.3	19.5	2.7	77.8
	月5~6冊 (n=78)	12.8	60.3	21.8	5.1	73.1
	月7冊以上 (n=73)	19.2	52.1	17.8	11.0	71.3
私は ダメな人間だ と思うこと	TOTAL (n=3416)	11.9	42.6	35.9	9.6	54.5
	読まない (n=1964)	12.3	43.6	35.0	9.2	55.9
	月1~2冊 (n=851)	11.6	41.4	36.3	10.7	53.0
	月3~4冊 (n=185)	9.2	40.5	38.4	11.9	49.7
	月5~6冊 (n=78)	6.4	50.0	29.5	14.1	56.4
	月7冊以上 (n=73)	16.4	41.1	31.5	11.0	57.5

8分析軸の「保護者の読書習慣」では、「わからない」と回答したサンプルは非表示としている。（以降、「子供の読書習慣」も同様）。

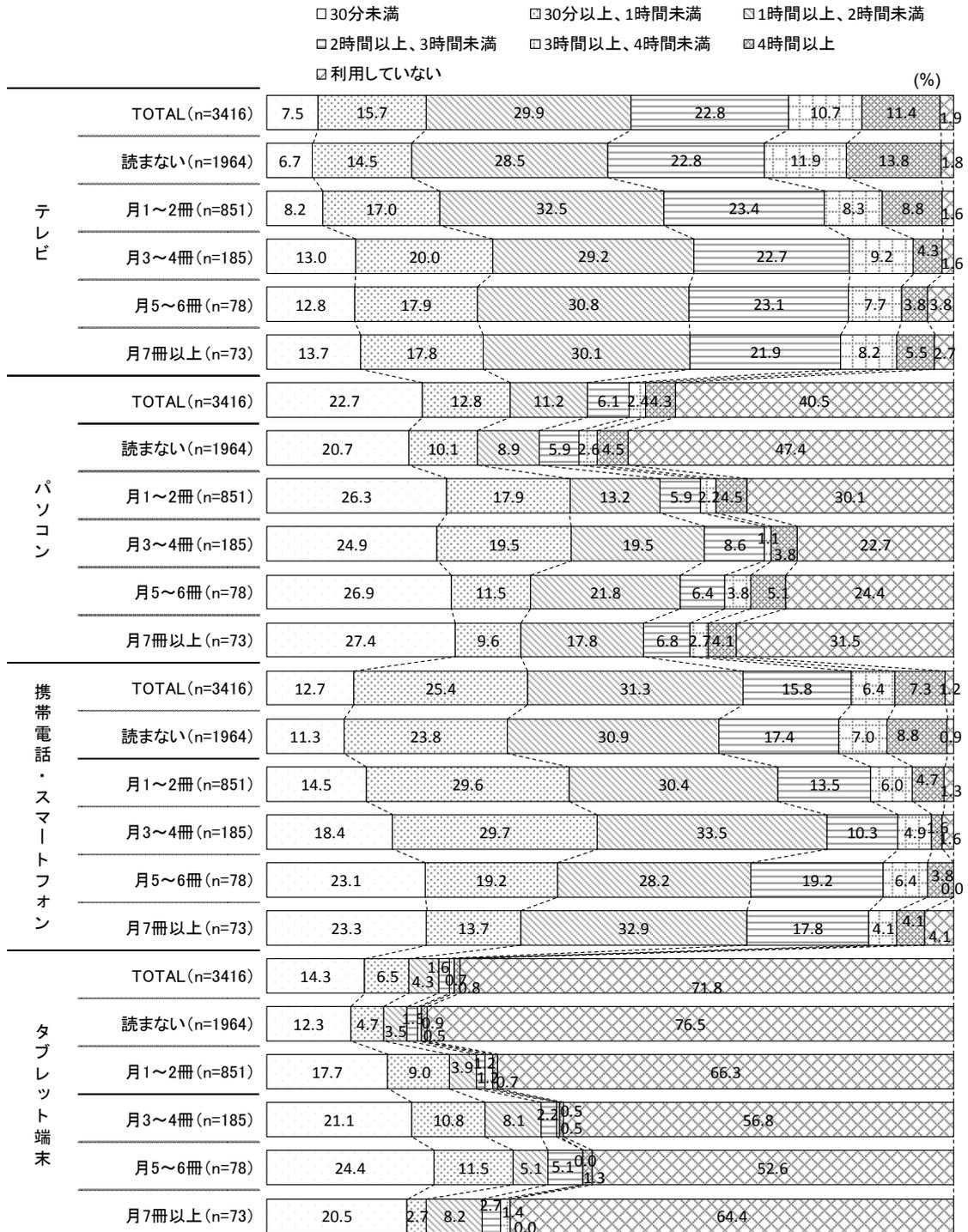
月3～6冊程度読む子供の自己肯定感が高い傾向にあるが、体力や将来の目標との関連性は見られない。

図表 130 子供の自己肯定感（子供の読書習慣別）【ベース：末子小学生以上】

		□ 当てはまる				□ どちらかといえば当てはまる				当てはまる計
		□ 当てはまる	□ どちらかといえば当てはまらない	□ 当てはまらない	□ わからない	□ どちらかといえば当てはまる	□ どちらかといえば当てはまらない	□ 当てはまらない	□ わからない	
ものごとを最後までやり遂げ てうれしかった経験がある	TOTAL (n=2272)	27.4	50.5	15.4	3.8	2.8	2.8	2.8	77.9	
	読まない (n=599)	23.4	50.1	18.5	5.0	3.0	3.0	3.0	73.5	
	月1～2冊 (n=601)	30.1	52.4	12.5	3.3	1.7	1.7	1.7	82.5	
	月3～4冊 (n=251)	35.9	45.8	13.5	4.8	0.0	0.0	0.0	81.7	
	月5～6冊 (n=126)	34.1	51.6	11.1	2.4	1.8	1.8	1.8	85.7	
	月7冊以上 (n=192)	32.8	45.8	15.6	3.6	2.1	2.1	2.1	78.6	
ルールを守って行動する	TOTAL (n=2272)	25.6	58.5	11.6	2.8	1.5	1.5	1.5	84.1	
	読まない (n=599)	23.7	57.8	13.5	3.7	1.3	1.3	1.3	81.5	
	月1～2冊 (n=601)	28.0	60.1	9.7	1.7	0.7	0.7	0.7	88.1	
	月3～4冊 (n=251)	29.5	59.4	8.4	2.8	0.0	0.0	0.0	88.9	
	月5～6冊 (n=126)	36.5	52.4	7.9	2.4	1.8	1.8	1.8	88.9	
	月7冊以上 (n=192)	32.3	55.2	8.3	2.6	1.6	1.6	1.6	87.5	
人が困っているときは、進んで助ける	TOTAL (n=2272)	15.8	57.7	20.3	8.0	3.2	3.2	3.2	73.5	
	読まない (n=599)	15.4	54.8	21.4	4.7	3.8	3.8	3.8	70.2	
	月1～2冊 (n=601)	15.3	60.7	18.8	4.7	2.5	2.5	2.5	76.0	
	月3～4冊 (n=251)	17.5	60.6	17.9	2.0	2.0	2.0	2.0	78.1	
	月5～6冊 (n=126)	20.6	61.1	15.9	0.8	1.6	1.6	1.6	81.7	
	月7冊以上 (n=192)	22.4	54.7	19.8	2.1	1.0	1.0	1.0	77.1	
学力・成績があるが向上した経験	TOTAL (n=2272)	19.8	53.0	19.3	5.2	2.6	2.6	2.6	72.8	
	読まない (n=599)	15.0	50.3	22.9	8.8	3.0	3.0	3.0	65.3	
	月1～2冊 (n=601)	23.0	51.9	19.8	3.7	1.7	1.7	1.7	74.9	
	月3～4冊 (n=251)	25.1	55.4	13.9	4.0	1.6	1.6	1.6	80.5	
	月5～6冊 (n=126)	31.7	53.2	11.9	2.4	1.8	1.8	1.8	84.9	
	月7冊以上 (n=192)	27.6	51.6	14.1	5.7	1.0	1.0	1.0	79.2	
体力に自信がある・運動ができる	TOTAL (n=2272)	15.2	35.8	29.6	15.9	3.6	3.6	3.6	51.0	
	読まない (n=599)	16.9	34.2	27.5	16.9	4.5	4.5	4.5	51.1	
	月1～2冊 (n=601)	16.0	36.4	31.1	14.3	2.2	2.2	2.2	52.4	
	月3～4冊 (n=251)	15.5	38.6	27.1	16.7	2.0	2.0	2.0	54.1	
	月5～6冊 (n=126)	19.0	34.1	34.1	11.1	1.6	1.6	1.6	53.1	
	月7冊以上 (n=192)	13.5	30.2	29.2	22.9	4.2	4.2	4.2	43.7	
将来の目標を持っている	TOTAL (n=2272)	13.0	33.3	34.0	13.7	5.9	5.9	5.9	46.3	
	読まない (n=599)	10.9	28.5	36.6	18.0	6.0	6.0	6.0	39.4	
	月1～2冊 (n=601)	14.5	38.3	33.6	10.1	3.5	3.5	3.5	52.8	
	月3～4冊 (n=251)	13.5	37.5	27.9	14.7	6.4	6.4	6.4	51.0	
	月5～6冊 (n=126)	15.1	36.5	34.1	10.3	4.0	4.0	4.0	51.6	
	月7冊以上 (n=192)	20.8	35.9	28.6	10.4	4.2	4.2	4.2	56.7	

読書冊数が月1～4冊程度の保護者ほど、パソコンや携帯電話・スマートフォンの利用が1時間未満の割合は高い。

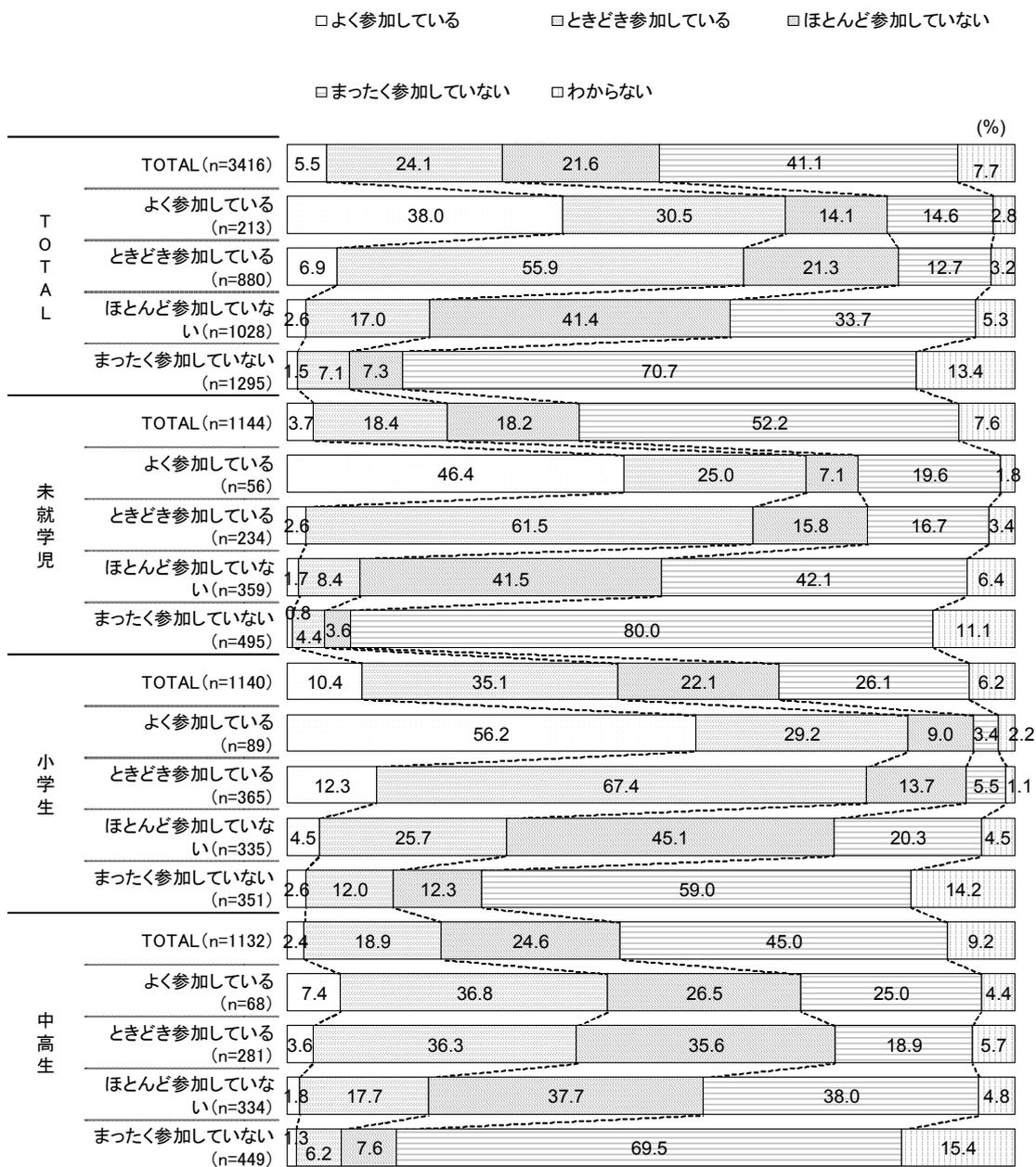
図表 131 保護者の平日の自宅での各メディア利用時間の長さ（保護者の読書習慣別）



⑥地域行事への参加状況と自己肯定感・生活習慣

保護者が地域行事やボランティア活動に参加している家庭の未就学児・小学生の子供は、同様に参加する傾向にある。

図表 132 子供の地域行事・ボランティア参加状況（保護者の地域行事・ボランティア参加状況別）



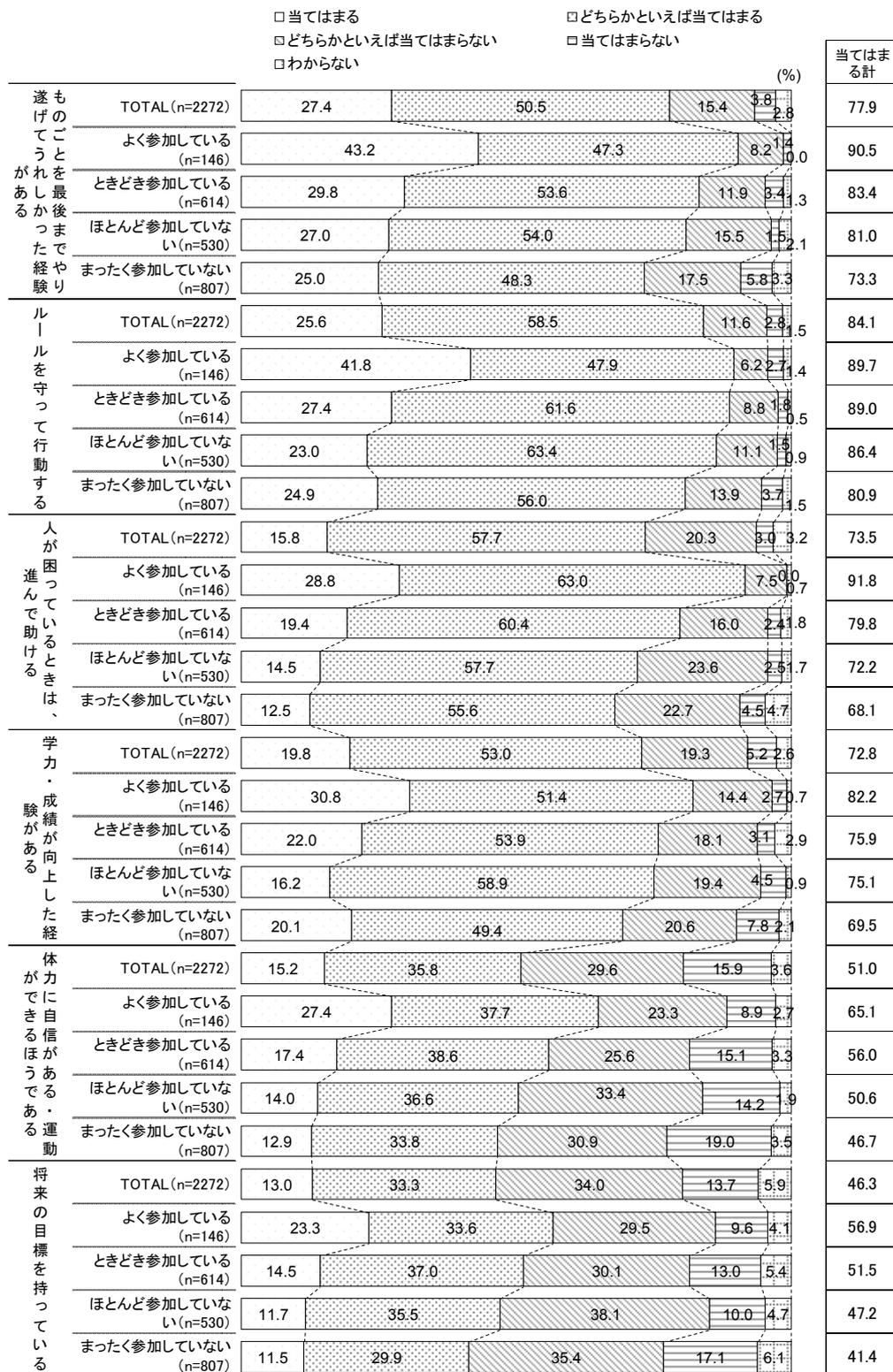
地域行事・ボランティア活動によく参加しているほど、自己肯定感も高い傾向にある。

図表 133 保護者の自己肯定感（保護者の地域行事・ボランティア参加状況別）

		□当てはまる □どちらかといえば当てはまる □どちらかといえば当てはまらない □当てはまらない				当てはまる計 (%)
私は、 自分自身に満足している	TOTAL (n=3416)	5.4	44.9	36.5	13.2	50.3
	よく参加している (n=213)	6.1	50.7	36.2	7.0	56.8
	ときどき参加している (n=880)	6.4	50.2	35.3	8.1	56.6
	ほとんど参加していない (n=1028)	5.2	45.5	38.6	10.7	50.7
	まったく参加していない (n=1295)	4.7	39.8	35.8	19.7	44.5
私は、自分にはよいところがあると感じている	TOTAL (n=3416)	7.2	56.1	30.1	6.7	63.3
	よく参加している (n=213)	11.3	61.0	24.4	3.3	72.3
	ときどき参加している (n=880)	8.1	62.0	25.7	4.2	70.1
	ほとんど参加していない (n=1028)	6.3	59.3	29.5	4.9	65.6
	まったく参加していない (n=1295)	6.6	48.6	34.5	10.3	55.2
私は、今の自分が好きだ	TOTAL (n=3416)	5.7	44.2	37.7	12.4	49.9
	よく参加している (n=213)	8.5	50.7	34.3	6.6	59.2
	ときどき参加している (n=880)	7.4	49.8	35.2	7.6	57.2
	ほとんど参加していない (n=1028)	4.8	45.5	40.2	9.5	50.3
	まったく参加していない (n=1295)	4.9	38.2	38.0	18.9	43.1
私は、物事を前向きに考える方だ	TOTAL (n=3416)	9.7	46.8	32.3	11.2	56.5
	よく参加している (n=213)	16.9	48.4	27.7	7.0	65.3
	ときどき参加している (n=880)	12.7	50.2	31.5	5.6	62.9
	ほとんど参加していない (n=1028)	8.9	50.9	31.6	8.7	59.8
	まったく参加していない (n=1295)	7.0	41.0	34.2	17.8	48.0
私は、人並の能力がある	TOTAL (n=3416)	7.8	53.2	29.6	9.4	61.0
	よく参加している (n=213)	11.7	57.7	24.9	5.6	69.4
	ときどき参加している (n=880)	9.0	57.3	27.8	5.9	66.3
	ほとんど参加していない (n=1028)	7.1	55.8	30.4	6.6	62.9
	まったく参加していない (n=1295)	6.9	47.5	30.9	14.7	54.4
私はダメな人間だと思う	TOTAL (n=3416)	11.9	42.6	35.9	9.6	54.5
	よく参加している (n=213)	12.2	39.9	33.8	14.1	52.1
	ときどき参加している (n=880)	8.0	44.3	36.1	11.6	52.3
	ほとんど参加していない (n=1028)	9.8	43.8	39.4	7.0	53.6
	まったく参加していない (n=1295)	16.1	41.0	33.3	9.6	57.1

地域行事・ボランティア活動によく参加している子供は自己肯定感も高い傾向にある。

図表 134 子供の自己肯定感（子供の地域行事・ボランティア参加状況別）【ベース：末子小学生以上】



9 分析軸の「子供の地域行事・ボランティア参加状況」では、「わからない」と回答したサンプルは非表示としている。

地域行事・ボランティア活動に参加している保護者ほど、早起き・早寝・朝食の習慣が身に付いている傾向にある。

図表 135 保護者の平日の起床時刻（保護者の地域行事・ボランティア参加状況別）

	□午前6時より前	□午前6時以降、午前6時30分より前	□午前6時30分以降、午前7時より前	□午前7時以降、午前7時30分より前	□午前7時30分以降、午前8時より前	□午前8時以降	(%)
TOTAL (n=3416)	39.4	30.2	16.3	7.9	2.5	3.6	
よく参加している (n=213)	42.7	33.8	13.1	7.5	1.4	1.4	
ときどき参加している (n=880)	43.3	32.0	14.2	6.8	1.1	2.5	
ほとんど参加していない (n=1028)	39.5	30.1	17.8	8.0	2.5	2.1	
まったく参加していない (n=1295)	36.1	28.6	17.1	8.6	3.6	5.9	

図表 136 保護者の平日の就寝時刻（保護者の地域行事・ボランティア参加状況別）

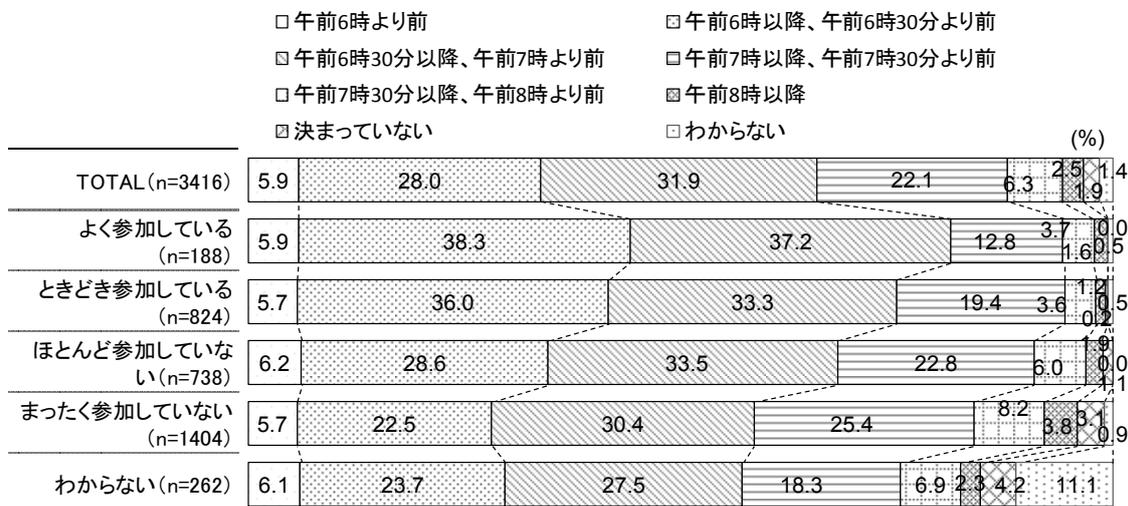
	□午後8時より前	□午後8時以降、午後9時より前	□午後9時以降、午後10時より前	□午後10時以降、午後11時より前	□午後11時以降、午前0時より前	□午前0時以降	(%)
TOTAL (n=3416)	2.3	2.4	11.7	23.9	33.9	25.8	
よく参加している (n=213)	2.3	2.8	12.2	30.0	30.0	22.5	
ときどき参加している (n=880)	2.2	2.0	12.3	24.0	36.4	23.2	
ほとんど参加していない (n=1028)	2.5	1.4	12.2	23.7	34.6	25.6	
まったく参加していない (n=1295)	3.2	2.4	10.8	22.9	32.2	28.4	

図表 137 保護者の朝食摂取状況（保護者の地域行事・ボランティア参加状況別）

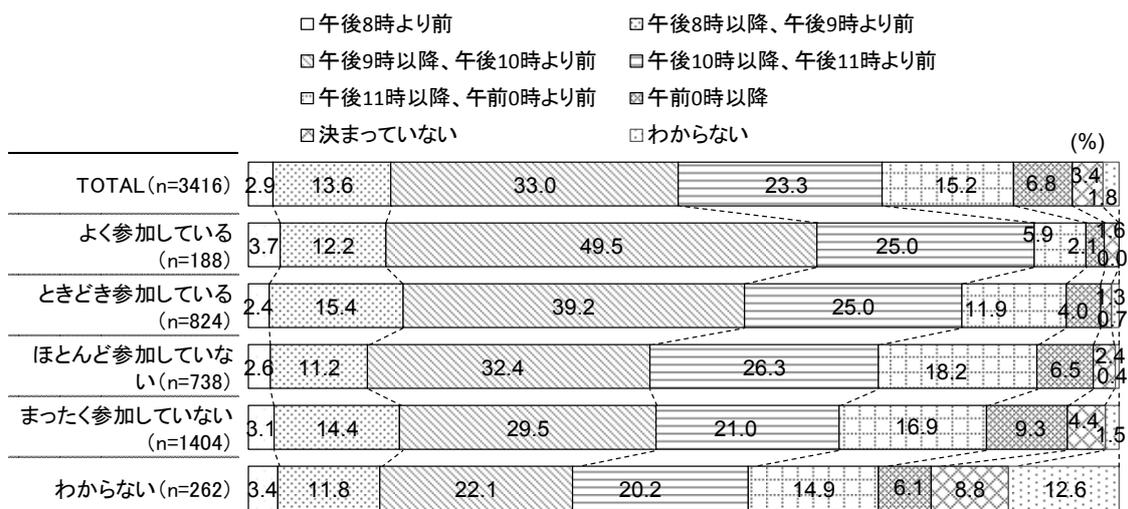
	□毎日食べている	□週に1、2日食べない日がある	□週に3、4日食べない日がある	□週に5、6日食べない日がある	□朝食は食べない	□わからない	(%)
TOTAL (n=3416)	75.7	7.0	3.7	1.4	11.8	0.4	
よく参加している (n=213)	79.3	6.1	4.7	0.5	9.4	0.0	
ときどき参加している (n=880)	80.3	6.6	3.6	1.6	7.7	0.1	
ほとんど参加していない (n=1028)	74.6	8.1	4.9	1.5	10.4	0.6	
まったく参加していない (n=1295)	72.8	6.5	2.6	1.5	16.1	0.5	

地域行事・ボランティア活動に参加している子供ほど、早起き・早寝・朝食の習慣が身に付いている傾向にある。

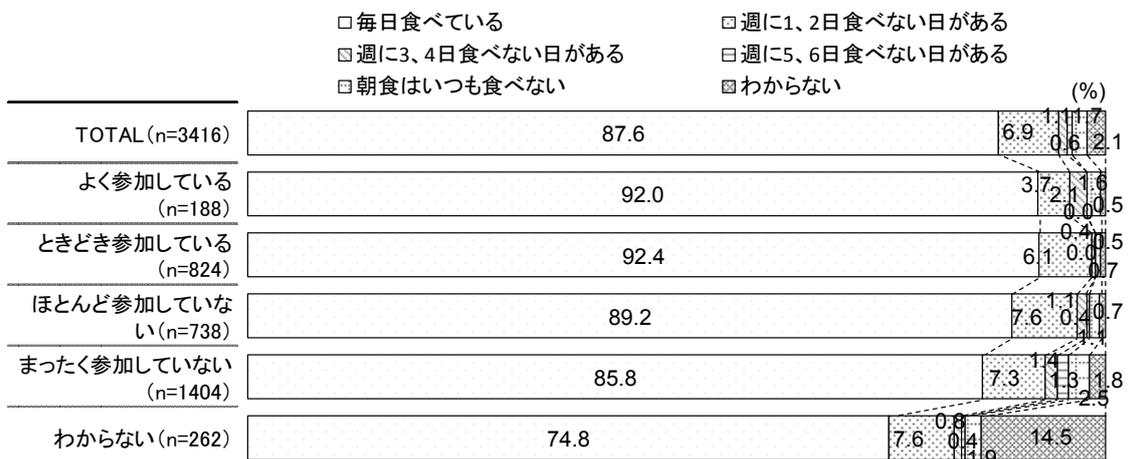
図表 138 子供の平日の起床時刻（子供の地域行事・ボランティア参加状況別）



図表 139 子供の平日の就寝時刻（子供の地域行事・ボランティア参加状況別）



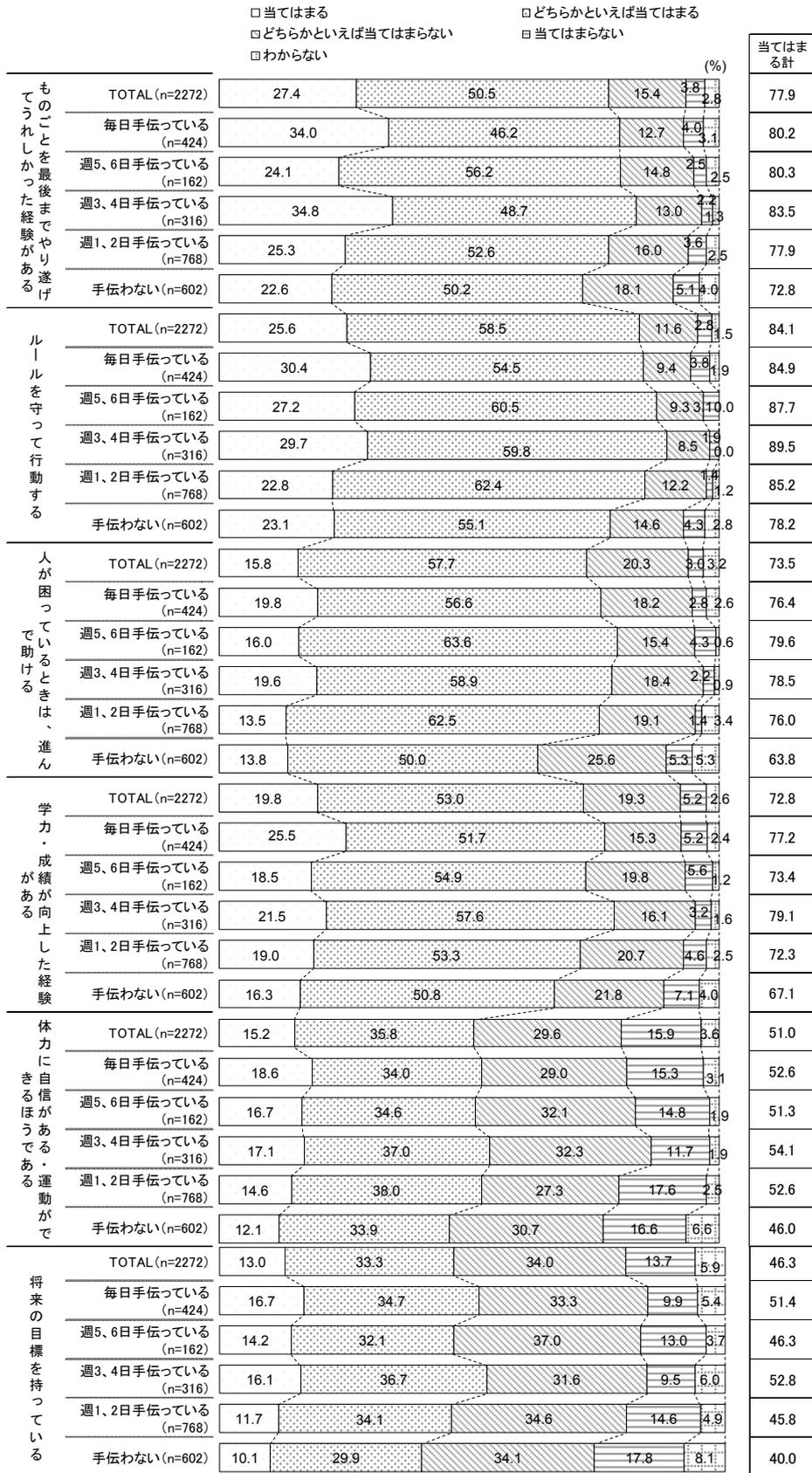
図表 140 子供の朝食摂取状況（子供の地域行事・ボランティア参加状況別）



⑦子供のお手伝いと自己肯定感・生活習慣

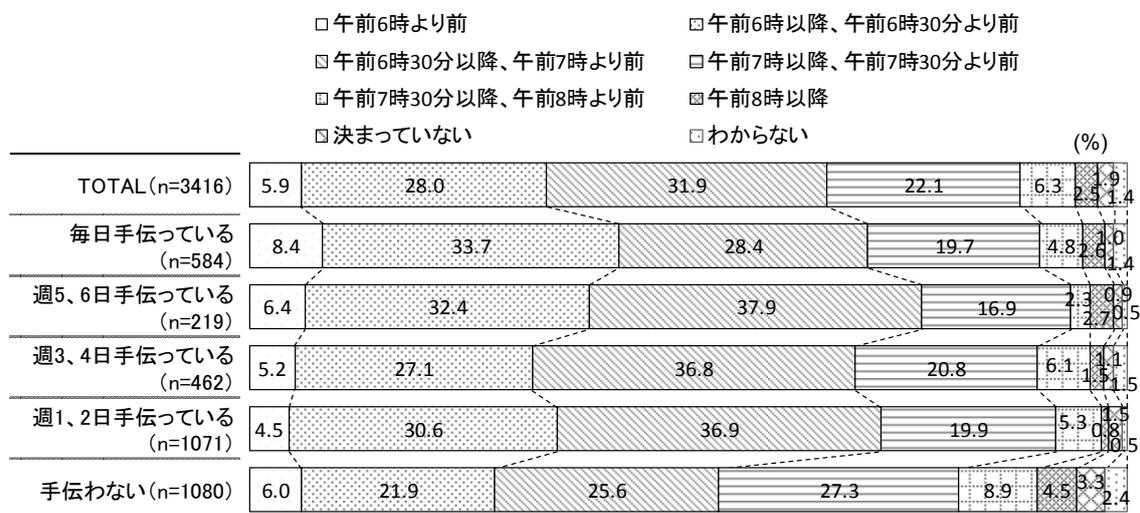
週1日以上お手伝いする子供のほうが、お手伝いしない子供より自己肯定感はやや高い傾向にある。

図表 141 子供の自己肯定感（子供のお手伝い状況別）【ベース：末子小学生以上】

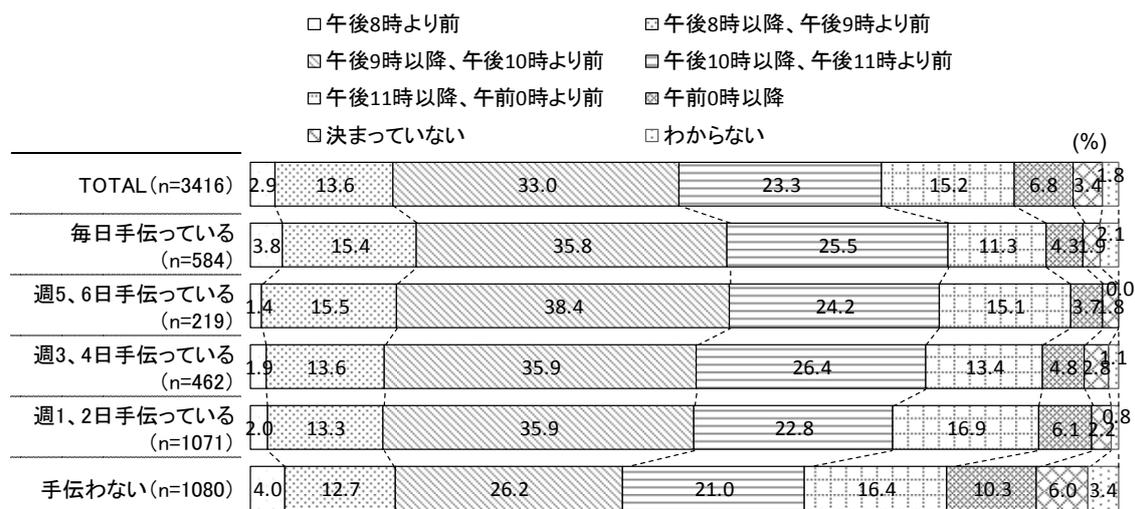


週5日以上お手伝いする子供は、午前6時30分までに起床する割合が高い傾向にある。また、お手伝いをする子供ほど、午後11時までに就寝する割合が高く、朝食の欠食も少ない傾向にある。

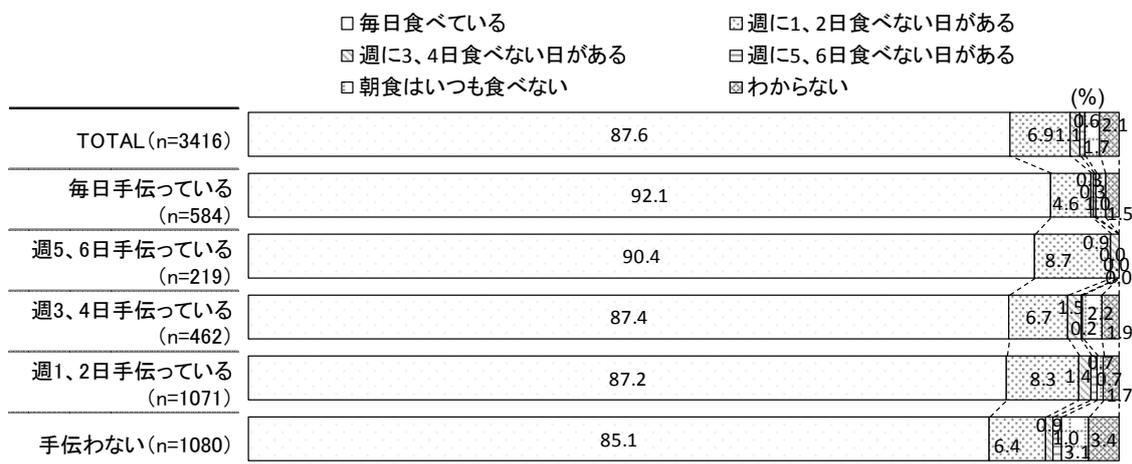
図表 142 子供の平日の起床時刻（子供のお手伝い状況別）



図表 143 子供の平日の就寝時刻（子供のお手伝い状況別）

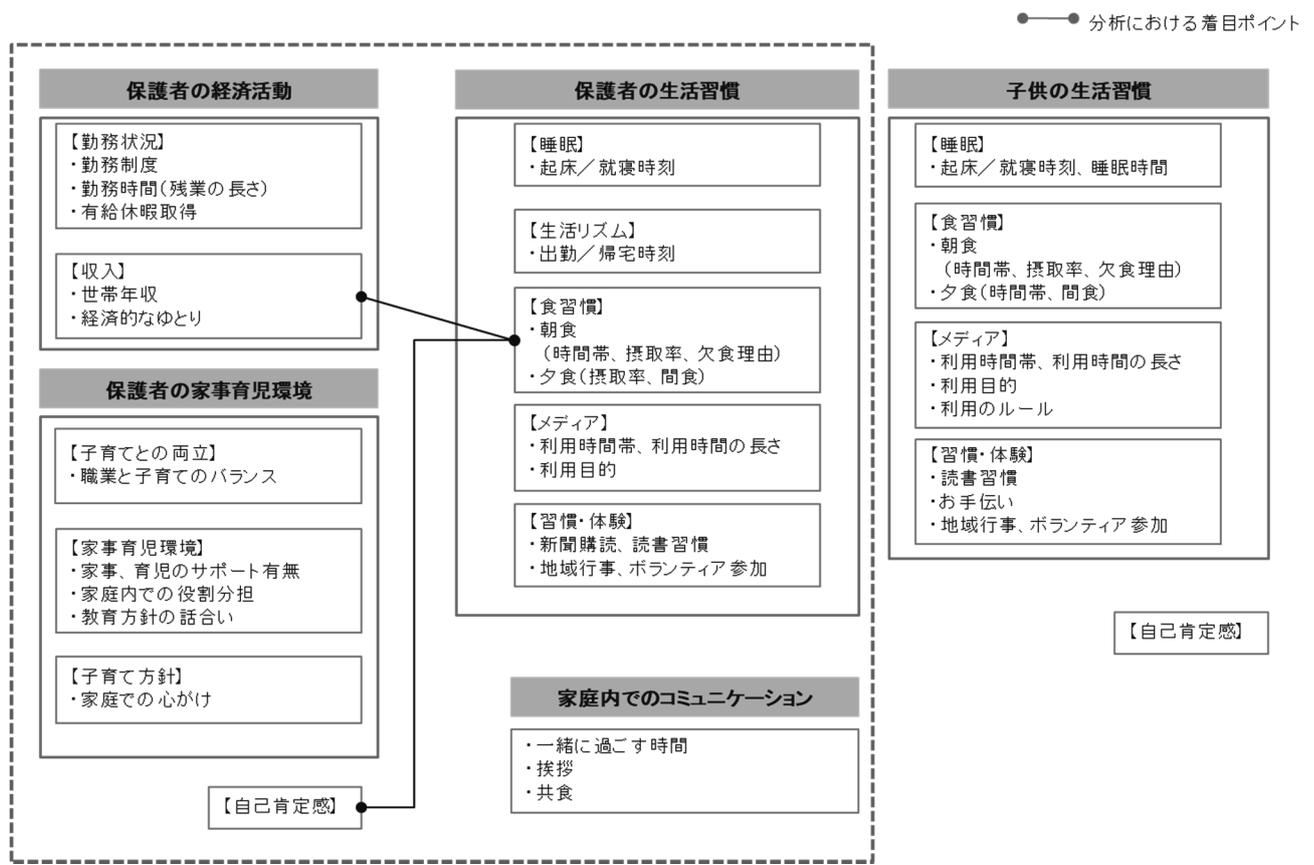


図表 144 子供の朝食摂取状況（子供のお手伝い状況別）



(2) 保護者の経済活動・自己肯定感と食習慣の関係

図表 145 (2) 分析イメージ



保護者の経済活動と食習慣の関連性を確認するため、世帯年収別に食習慣の傾向を比較した。なお本調査では、食習慣のなかでも特に朝食に着目して分析を行っている。

<世帯年収と朝食習慣> (図表 151~154 参照)

年収 300 万円未満の人では週 1 日以上朝食欠食する割合が高い傾向があるが、300 万円以上の層では世帯年収の違いによる朝食欠食率の違いは見られなかった。ただ、同じ世帯年収であっても経済的なゆとりの感じ方は人それぞれ異なるため、経済的なゆとりの感じ方別に比較したところ、「十分ゆとりがある」「全くゆとりがない」において、週 1 日以上朝食を欠食する割合が比較的高い傾向が見られた。

年収が高いほど、また経済的なゆとりがあると感じているほど、朝食の栄養バランスを「意識している」割合が高い。

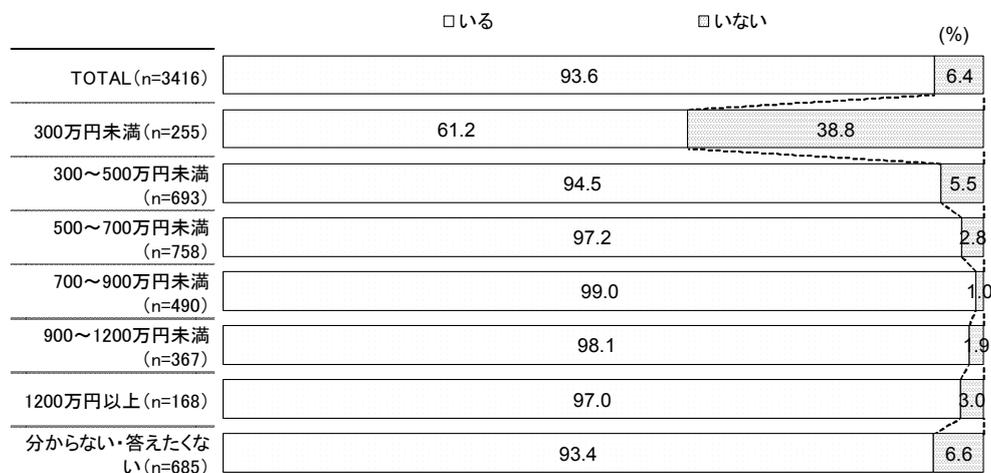
<朝食習慣と自己肯定感> (図表 159 参照)

自己肯定感との関連性を確認したところ、朝食を「毎日食べている」人は、自己肯定感も高い傾向が見られた。

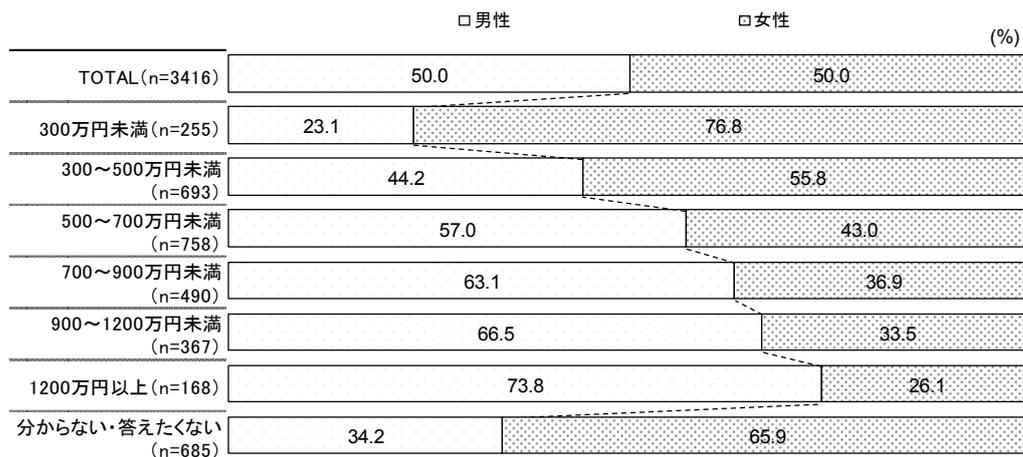
①世帯年収別の基本属性

世帯年収 300 万円未満では、配偶者・パートナーがいない人が約 4 割を占め、世帯年収 300 万円以上に比べて高い。また、世帯年収 300 万円未満の家庭のうち 7 割以上が女性である。

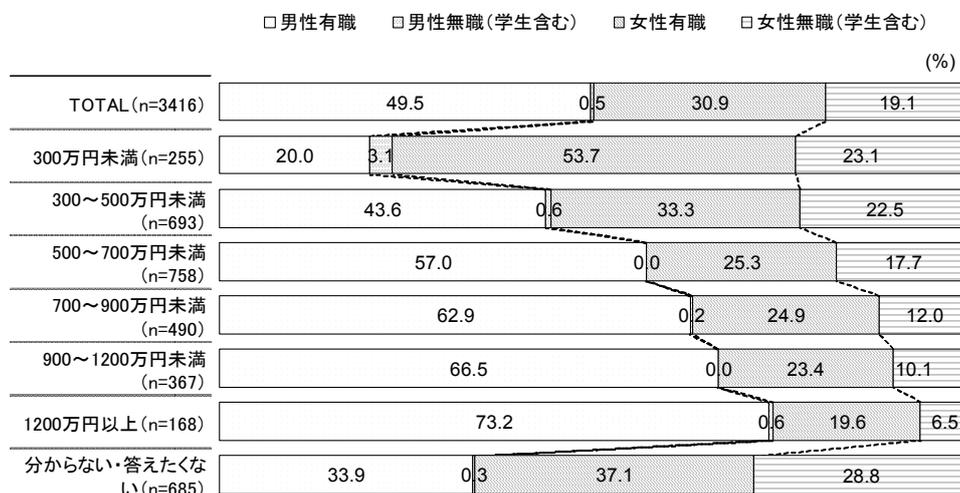
図表 146 配偶者・パートナーの有無（世帯年収別）



図表 147 性別（世帯年収別）

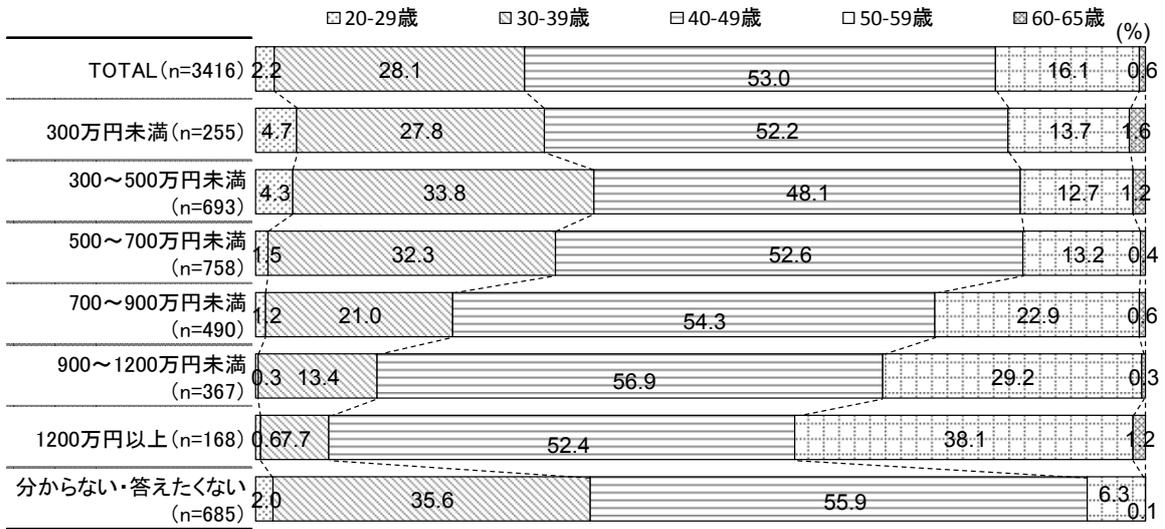


図表 148 性別就労状況（世帯年収別）

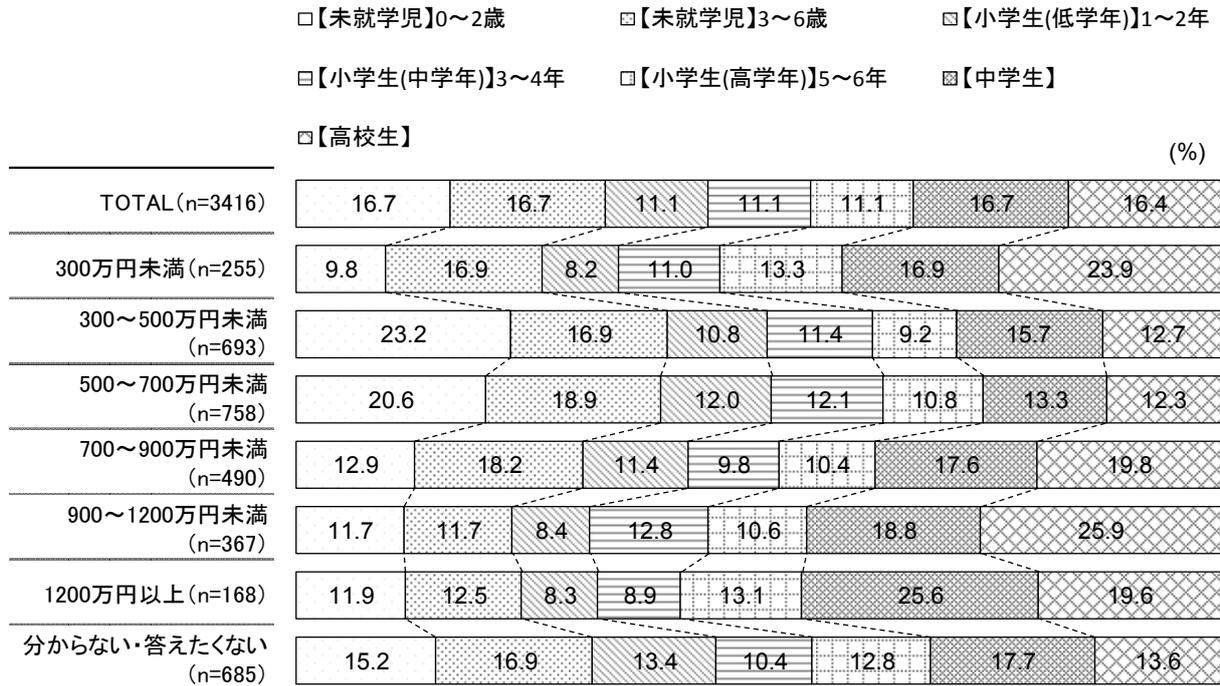


世帯年収 300 万円以上では、年収と保護者年齢が比例して高くなる傾向にある。

図表 149 年代（世帯年収別）



図表 150 子供（末子）年齢（世帯年収別）

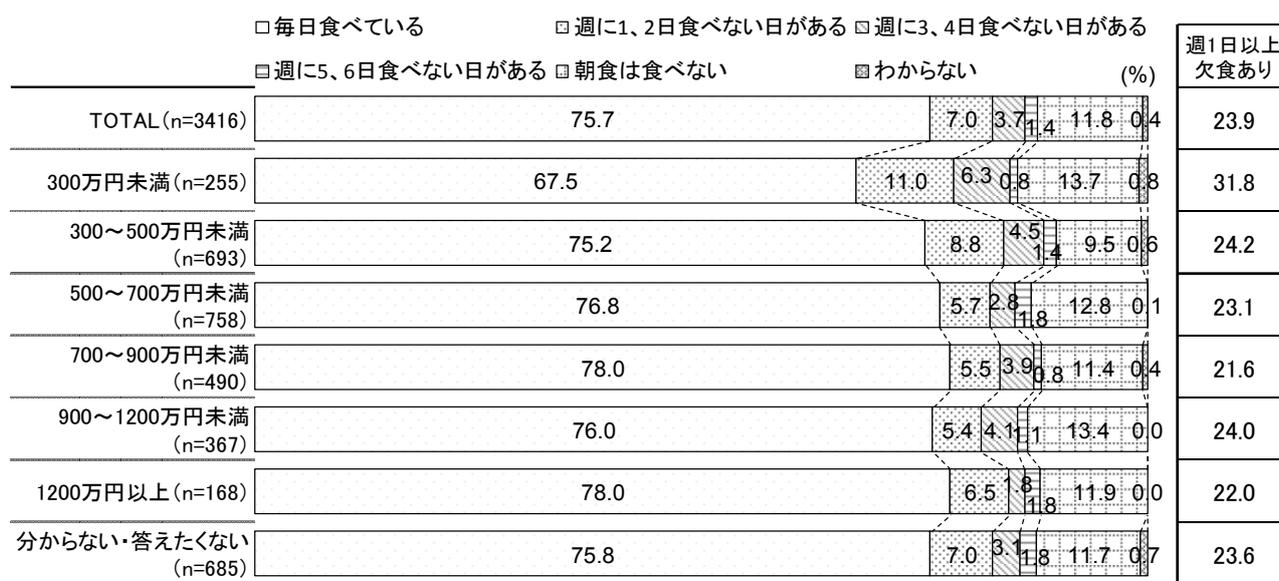


②経済状況別の食習慣

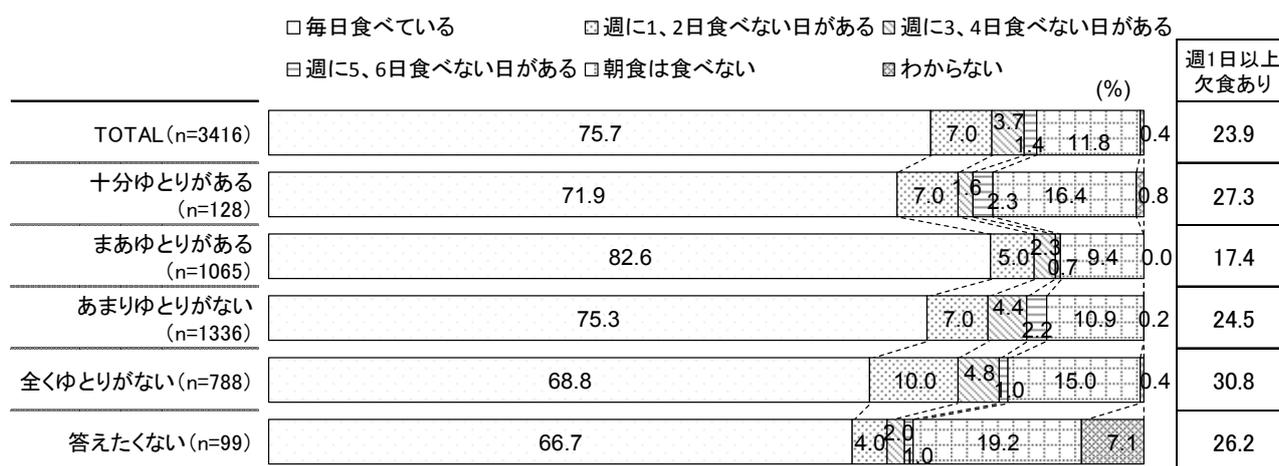
続いて、世帯年収別に食習慣を確認すると、年収 300 万円未満の人では、週 1 日以上朝食欠食する割合がやや高いが、300 万円以上の層では、世帯年収の違いによる朝食欠食率の違いは見られない。

一方、経済的なゆとりの感じ方別に比較すると、「十分ゆとりがある」「全くゆとりがない」において、朝食欠食率が高い傾向にある。

図表 151 保護者の朝食摂取状況（世帯年収別）

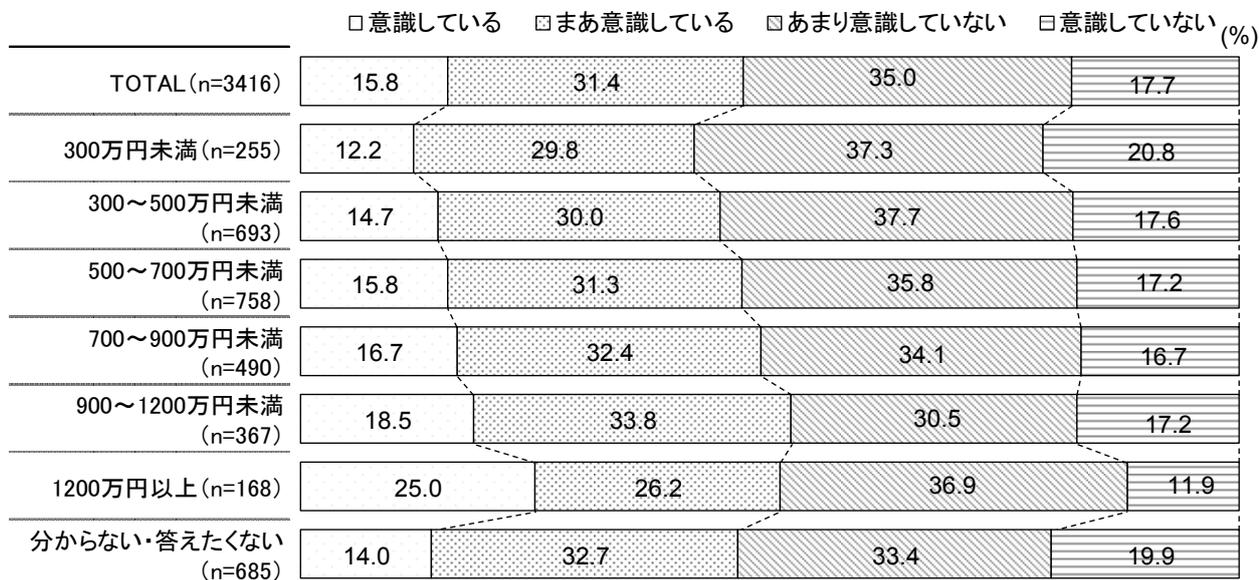


図表 152 保護者の朝食摂取状況（経済的なゆとり別）

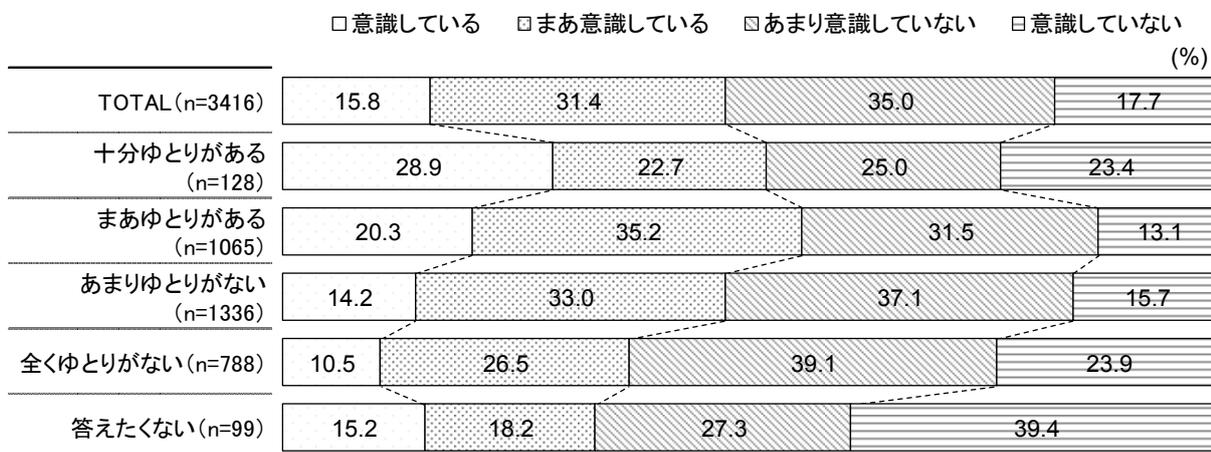


年収が高いほど、また経済的なゆとりがあると感じているほど、朝食の栄養バランスを意識する人の割合が高い。

図表 153 朝食の栄養バランスへの意識（世帯年収別）

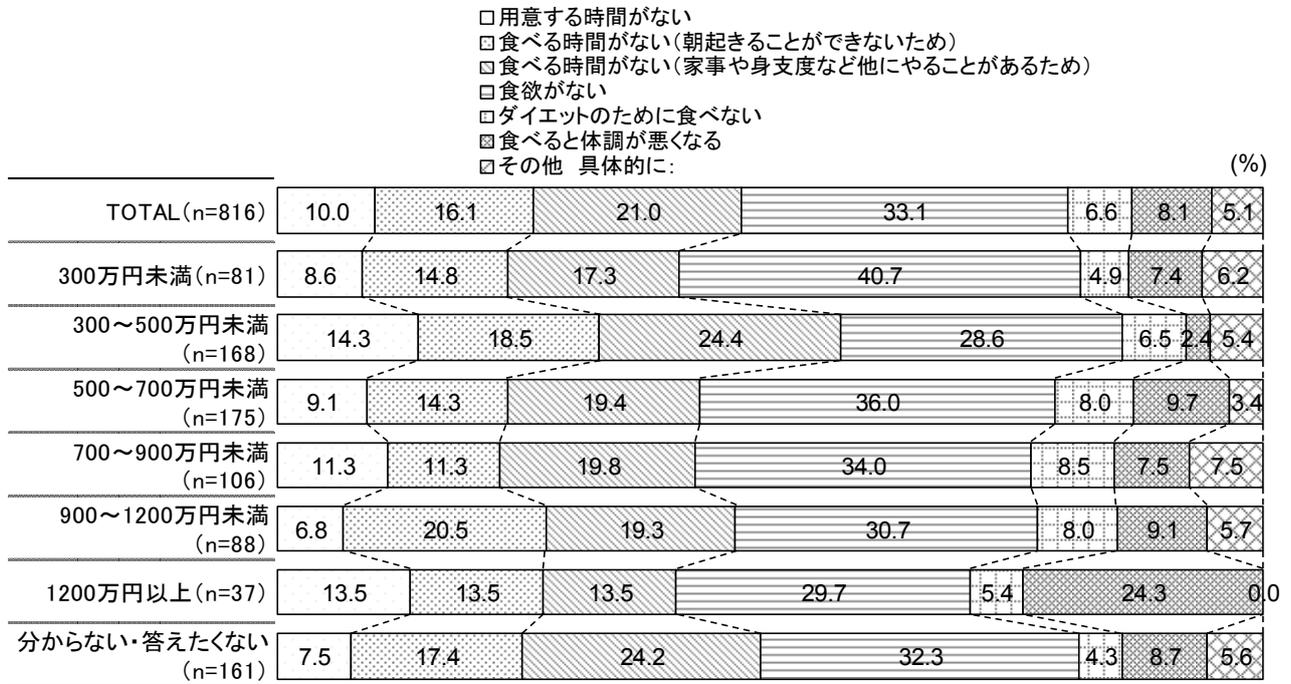


図表 154 朝食の栄養バランスへの意識（経済的なゆとり別）

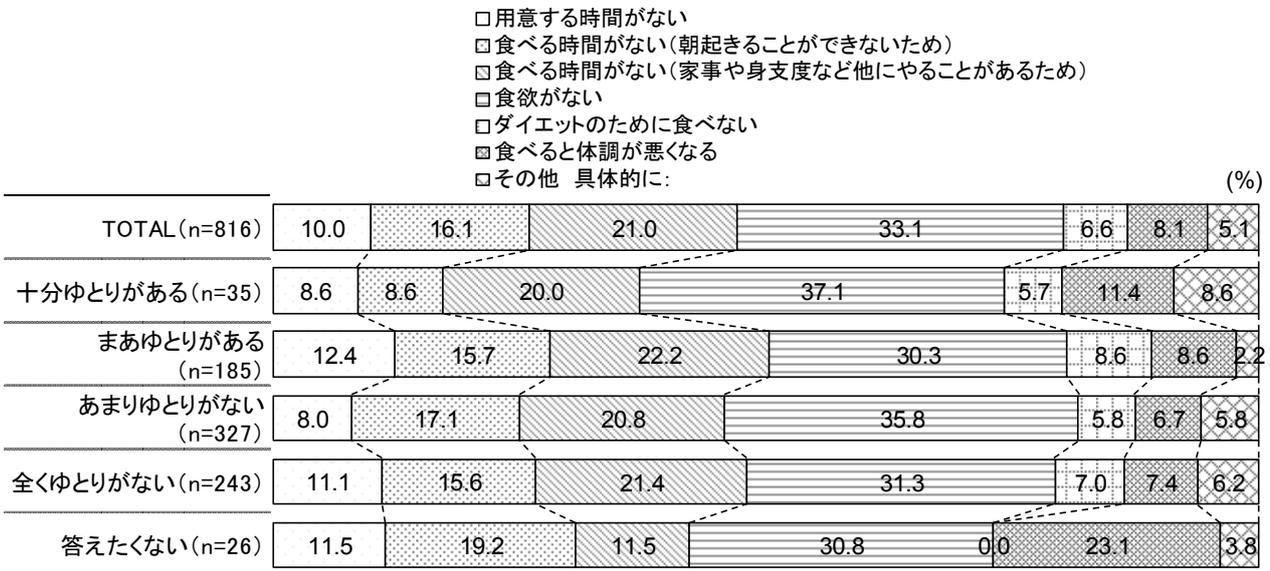


朝食欠食の理由については、世帯年収・経済的なゆとり別に大きな差は見られないものの、年収 300 万円未満では、「食欲がない」が 40.7%と年収 300 万円以上の層に比べやや高い傾向が見受けられる。

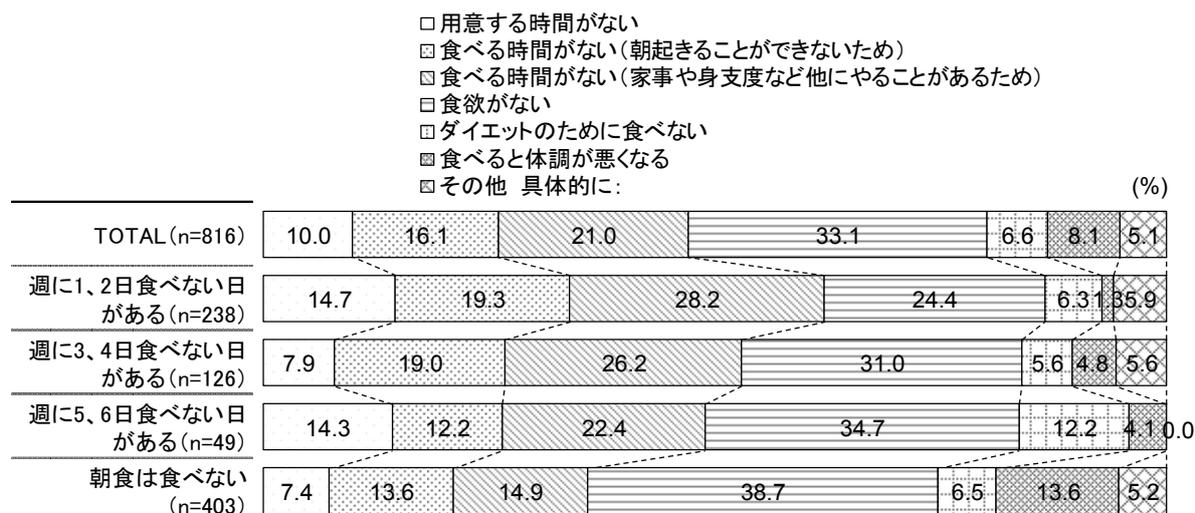
図表 155 保護者の朝食欠食理由（世帯年収別）【ベース：週 1 日以上朝食欠食あり】



図表 156 保護者の朝食欠食理由（経済的なゆとり別）【ベース：週 1 日以上朝食欠食あり】

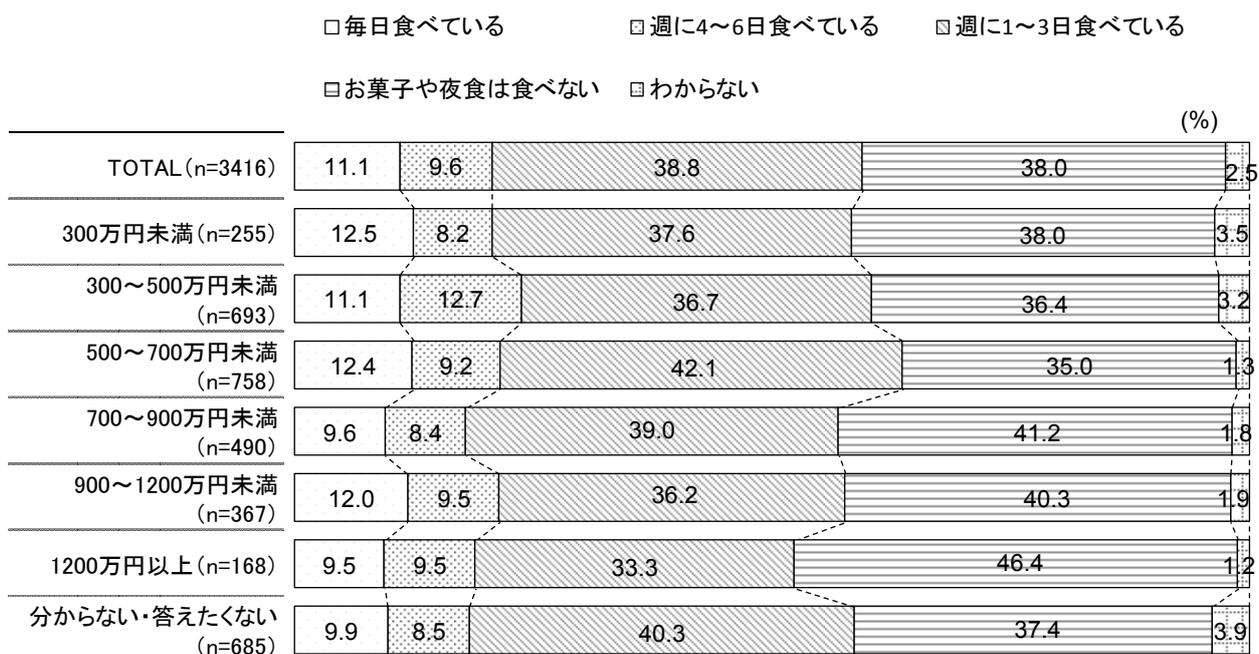


図表 157 保護者の朝食欠食理由（保護者の朝食摂取状況別）【ベース：週1日以上朝食欠食あり】



夕食後の間食の状況については、世帯年収別に明確な傾向の違いは見られなかった。

図表 158 保護者の夕食後の間食状況（世帯年収別）



③朝食習慣と自己肯定感

朝食を「毎日食べている」人は、「週に1、2日食べない日がある」「週に3、4日食べない日がある」人に比べ、自己肯定感が高い。朝食を「5、6日食べない日がある」人も自己肯定感が高い傾向にあるが、朝食欠食理由を確認したところ、他の層に比べて「ダイエットのため食べない」がやや高くなっており、自己管理への意識の強さと自己肯定感の関連性があることが考えられる。

図表 159 保護者の自己肯定感（保護者の朝食摂取状況¹⁰別）

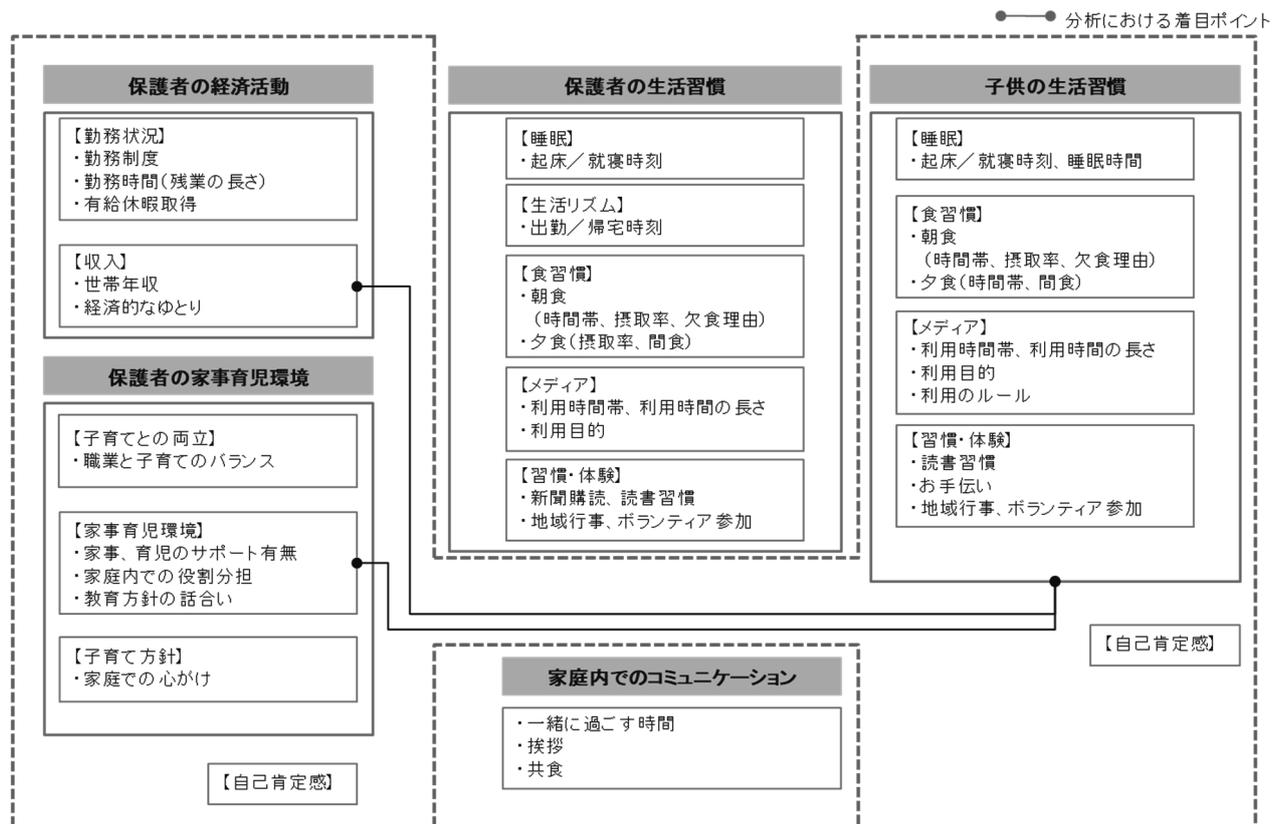
□当てはまる □どちらかといえば当てはまる □どちらかといえば当てはまらない □当てはまらない

		(%)				
		当てはまる	どちらか	どちらか	当てはまらない	当てはまる計
私は、自分自身に満足している	TOTAL(n=3416)	5.4	44.9	36.5	13.2	50.3
	毎日食べている(n=2586)	5.3	47.1	35.7	11.9	52.4
	週に1、2日食べない日がある(n=238)	3.8	41.6	41.2	13.4	45.4
	週に3、4日食べない日がある(n=126)	4.8	31.0	46.0	18.3	35.8
	週に5、6日食べない日がある(n=49)	6.1	42.9	36.7	14.3	49.0
	朝食は食べない(n=403)	6.7	37.5	36.5	19.4	44.2
	私は、自分にはよいところがあると感じている	TOTAL(n=3416)	7.2	56.1	30.1	6.7
毎日食べている(n=2586)	6.9	58.0	29.0	6.1	64.9	
週に1、2日食べない日がある(n=238)	6.3	50.0	37.4	6.3	56.3	
週に3、4日食べない日がある(n=126)	9.5	45.2	35.7	9.5	54.7	
週に5、6日食べない日がある(n=49)	8.2	59.2	24.5	8.2	67.4	
朝食は食べない(n=403)	8.9	50.9	30.5	9.7	59.8	
私は、今の自分が好きだ	TOTAL(n=3416)	5.7	44.2	37.7	12.4	49.9
	毎日食べている(n=2586)	5.5	46.2	36.9	11.4	51.7
	週に1、2日食べない日がある(n=238)	4.6	38.7	43.3	13.4	43.3
	週に3、4日食べない日がある(n=126)	7.9	30.2	46.8	15.1	38.1
	週に5、6日食べない日がある(n=49)	8.2	49.0	24.5	18.4	57.2
	朝食は食べない(n=403)	6.7	38.7	38.2	16.4	45.4
	私は、物事を前向きに考える	TOTAL(n=3416)	9.7	46.8	32.3	11.2
毎日食べている(n=2586)		9.8	48.4	31.6	10.2	58.2
週に1、2日食べない日がある(n=238)		6.3	39.5	41.6	12.6	45.8
週に3、4日食べない日がある(n=126)		12.7	39.7	34.1	13.5	52.4
週に5、6日食べない日がある(n=49)		10.2	51.0	30.6	8.2	61.2
朝食は食べない(n=403)		9.9	43.4	30.3	16.4	53.3
私は、人並の能力がある		TOTAL(n=3416)	7.8	53.2	29.6	9.4
	毎日食べている(n=2586)	7.6	54.6	29.1	8.7	62.2
	週に1、2日食べない日がある(n=238)	3.8	50.0	36.1	10.1	53.8
	週に3、4日食べない日がある(n=126)	13.5	43.7	31.0	11.9	57.2
	週に5、6日食べない日がある(n=49)	8.2	51.0	34.7	6.1	59.2
	朝食は食べない(n=403)	10.2	49.4	27.8	12.7	59.6
	私はダメな人間だと思うこと	TOTAL(n=3416)	11.9	42.6	35.9	9.6
毎日食べている(n=2586)		11.0	43.2	36.0	9.7	54.2
週に1、2日食べない日がある(n=238)		15.1	42.0	36.6	6.3	57.1
週に3、4日食べない日がある(n=126)		15.9	44.4	30.2	9.5	60.3
週に5、6日食べない日がある(n=49)		14.3	40.8	42.9	2.0	55.1
朝食は食べない(n=403)		13.9	38.2	36.0	11.9	52.1

¹⁰分析軸の「朝食摂取状況」では、「わからない」と回答したサンプルは非表示としている。

(3) 保護者の経済活動及び家事育児環境と、子供の生活習慣の関係

図表 160 (3) 分析イメージ



保護者の経済活動と子供の生活習慣の関係を確認したところ、世帯年収と読書習慣のほか、家事育児をサポートしてくれる人の有無と子供の午後9時以降のメディア利用時間、平日に子供とコミュニケーションをとる時間において、関連性が見られた。

<世帯年収と読書習慣> (図表 161, 162)

保護者の状況を見ると、世帯年収が高いほどより多くの本を読む傾向が顕著である。子供についても、世帯年収が高い家庭の子供ほど読書習慣が身に付いている割合が高くなる特徴が見られた。

<家事育児をサポートしてくれる人の有無と子供のメディア利用状況> (図表 164, 165)

「家事育児をサポートしてくれる人がいない」家庭の未就学児・小学生の子供は、サポートしてくれる人がいる家庭に比べ、午後9時以降に1時間以上携帯電話・スマートフォン利用する割合が高く、より長い時間メディア利用しやすい傾向にあると見受けられる。また、平日に子供とコミュニケーション等をとる時間がやや短くなりやすい傾向にあり、特に小学生で顕著である。

保護者は、世帯年収が高いほど読書習慣がある。子供についても、世帯年収が高いほど読書習慣がある子供の割合が高くなるが、保護者ほど顕著な傾向ではない。

図表 161 保護者（本人・配偶者のうちより多く読む方）の読書習慣（世帯年収別）

	□月1~2冊	▨月3~4冊	▩月5~6冊	▧月7冊以上	□読まない	▨わからない	(%)
TOTAL (n=3416)	28.3	8.4	3.4	3.6	49.9	6.4	
300万円未満 (n=255)	20.4	6.3	2.7	3.1	62.0	5.5	
300~500万円未満 (n=693)	25.3	6.2	2.0	2.7	56.3	6.9	
500~700万円未満 (n=758)	29.8	7.8	3.4	2.6	50.5	5.8	
700~900万円未満 (n=490)	32.7	9.6	4.3	4.9	43.9	4.7	
900~1200万円未満 (n=367)	34.1	15.3	6.5	3.8	35.7	4.6	
1200万円以上 (n=168)	42.9	14.9	2.4	8.9	29.8	1.2	
分からない・答えたくない (n=685)	23.1	6.0	2.2	3.5	55.2	10.1	

図表 162 子供の読書習慣（世帯年収別）

	□月1~2冊	▨月3~4冊	▩月5~6冊	▧月7冊以上	□読まない	▨わからない	(%)
TOTAL (n=3416)	22.4	10.8	5.3	10.7	32.0	18.9	
300万円未満 (n=255)	21.2	9.0	5.5	7.8	37.6	18.8	
300~500万円未満 (n=693)	20.3	10.7	4.8	9.2	37.1	17.9	
500~700万円未満 (n=758)	20.3	9.5	6.2	12.0	33.4	18.6	
700~900万円未満 (n=490)	25.1	12.4	4.3	10.6	29.6	18.0	
900~1200万円未満 (n=367)	26.7	12.8	5.7	8.4	30.8	15.5	
1200万円以上 (n=168)	31.0	10.7	5.4	9.5	26.2	17.3	
分からない・答えたくない (n=685)	20.7	10.7	5.3	13.3	27.0	23.1	

家事育児をサポートしてくれる人がいる割合は、全体の約半数であり、未就学児で高くなっている。

図表 163 子供（末子）年齢（末子年齢別）

	□同居・近居のサポートしてくれる人がいる (%)	□サポートしてくれる人はいない (%)
TOTAL (n=3416)	55.9	44.1
【未就学児】0～2歳 (n=572)	66.4	33.6
【未就学児】3～6歳 (n=572)	64.5	35.5
【小学生(低学年)】1～2年 (n=380)	60.0	40.0
【小学生(中学年)】3～4年 (n=380)	57.9	42.1
【小学生(高学年)】5～6年 (n=380)	53.9	46.1
【中学生】(n=572)	46.2	53.8
【高校生】(n=560)	43.8	56.3

「家事育児をサポートしてくれる人がいない」家庭の未就学児・小学生の子供は、サポートしてくれる人がいる家庭に比べ、午後9時以降に1時間以上携帯電話・スマートフォン利用する割合が高い。

図表 164 子供の午後9時以降のメディア利用時間（同居・近居の家事育児をサポートしてくれる人の有無別）【ベース：子供が午後9時以降に携帯電話・スマートフォンを利用】

		□30分未満	□30分以上、1時間未満	□1時間以上、2時間未満	□2時間以上、3時間未満	□3時間以上、4時間未満	□4時間以上	□わからない	(%)	1時間以上
TOTAL	TOTAL (n=1625)	31.1	22.6	23.9	8.7	2.0	1.1	10.5		35.7
	同居・近居のサポートしてくれる人がいる (n=892)	34.5	24.3	23.5	7.2	1.6	0.4	8.4		32.7
	サポートしてくれる人はいない (n=733)	26.9	20.6	24.4	10.6	2.6	1.9	13.0		39.5
未就学児	TOTAL (n=258)	53.9		20.2	12.0	3.5	0.4	9.7		16.3
	同居・近居のサポートしてくれる人がいる (n=182)	57.1		19.2	11.0	2.7	0.5	9.3		14.2
	サポートしてくれる人はいない (n=76)	46.1		22.4	14.5	5.3	0.8	10.5		21.1
小学生	TOTAL (n=446)	51.1		24.0	16.8	2.9	0.7	4.5		20.4
	同居・近居のサポートしてくれる人がいる (n=272)	52.9		25.0	15.1	2.2	0.4	4.4		17.7
	サポートしてくれる人はいない (n=174)	48.3		22.4	19.5	4.0	1.1	4.6		24.6
中高生	TOTAL (n=921)	15.0	22.7	30.7	13.0	3.1	1.8	13.6		48.6
	同居・近居のサポートしてくれる人がいる (n=438)	13.7	26.0	34.0	12.1	2.7	0.9	10.5		49.7
	サポートしてくれる人はいない (n=483)	16.1	19.7	27.7	13.9	3.5	2.7	16.4		47.8

「家事育児をサポートしてくれる人がいない」家庭では、サポートしてくれる人がいる家庭に比べ、平日に子供とコミュニケーション等をとる時間がやや短くなりやすい傾向にあり、特に小学生で顕著である。

図表 165 平日に子供とコミュニケーションをとる時間（同居・近居の家事育児をサポートしてくれる人の有無別）



2-4. 子供の朝食習慣に関する詳細分析

(1) 分析結果概要

＜子供の朝食摂取状況＞（図表 167 参照）

子供の朝食摂取状況を聴取した結果、「朝食を毎日食べている」と回答したのは全体の 87.6%で、「週 1 日以上朝食を食べない日がある」が 10.3%、「わからない」が 2.1%であった。

＜子供の生活習慣と食習慣の関係＞（図表 171,172,174,175～182 参照）

〈朝食を毎日食べる子供〉と〈週 1 日以上朝食を欠食する子供〉の生活習慣を比較したところ、朝食を週 1 日以上欠食する子供は、朝食を毎日食べる子供に比べ起床・就寝時刻が遅い子供が多く、早寝・早起きの習慣が身に付いていない傾向にあることがうかがえる。

食習慣の違いを見ると、朝食を週 1 日以上欠食する子供は夕食を食べる時刻が遅くなりがちで、夕食後に間食をする頻度も比較的高いとの特徴が見られた。さらに、夜間のメディア利用状況では、未就学児・小学生・中高生共通して週 1 日以上朝食欠食する子供のほうが、午後 9 時以降のメディア利用時間が長くなっている。以上の結果から、食習慣やメディア利用状況によって生活リズムが乱れることが朝食欠食につながっている要因のひとつであると考えられる。

＜子供の朝食欠食と保護者の生活習慣・就労状況等の関係＞（図表 184～189 参照）

子供の朝食欠食と保護者の生活習慣との関連性を確認するため、〈朝食を毎日食べる子供〉〈週 1 日以上朝食を欠食する子供〉別に保護者の生活習慣・就労環境等についても比較を行った。そのうち、特に関連性が見られたのは保護者の朝食習慣で、週 1 日以上朝食欠食する子供の家庭では、より高い割合で保護者も朝食を欠食する状況にあることが分かった。

保護者の就労状況についても比較を行ったが、週 1 日以上朝食欠食する子供の家庭では、毎日朝食を食べる子供の家庭に比べ、ひとり親家庭の割合が比較的多い傾向は見られたものの、前述した生活習慣やメディアとの関連性ほど顕著な傾向は見られなかった。ただ世帯年収では、週 1 日以上朝食欠食する子供の家庭のほうが、年収 300 万円未満の家庭の割合がやや多くなっているため、ひとり親家庭でかつ世帯年収 300 万円未満といった状況では、朝食欠食率が高くなりやすいことが懸念される。

保護者の帰宅時間、保護者の労働時間、家事・育児をサポートしてくれる人の有無といった家庭環境の要素についても比較を行ったが、顕著な特徴の違いは見られなかった。一方、子供の生活習慣づくりへの意識について比較すると、朝食を毎日食べる子供の保護者のほうが、子供の生活習慣を「意識している」割合が高い傾向にあった。

つまり、保護者の帰宅時間や労働時間の長さ以上に、保護者自身の朝食習慣や、子供の生活習慣に対する意識の高さが、子供の朝食習慣により強く関係していると言える。

図表 166 〈朝食を毎日食べる子供〉と〈週1日以上朝食を欠食する子供〉の特徴比較

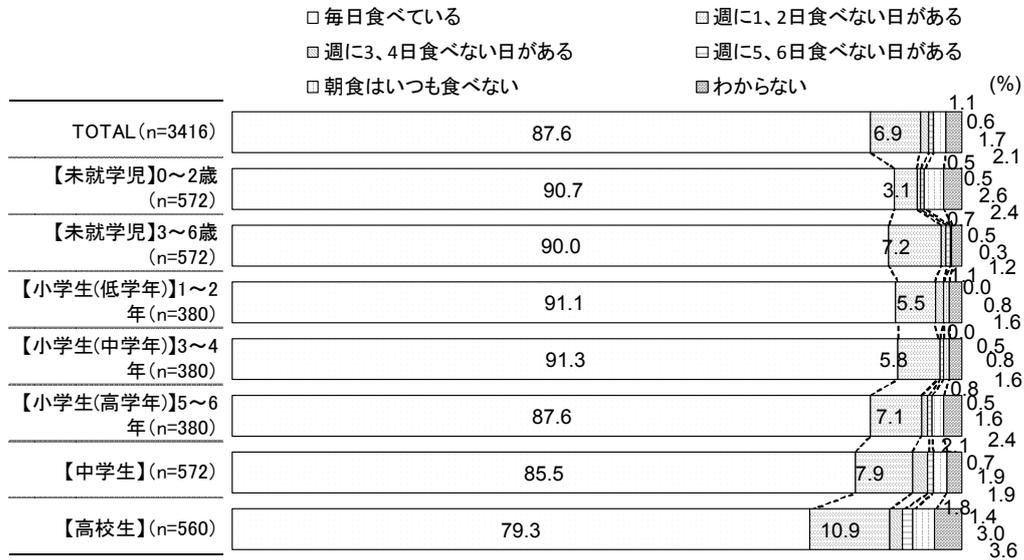
			朝食を毎日食べる子供	週1日以上朝食欠食する子供
朝食を食べない主な理由 (「子供が朝食を食べない一番の理由」より)				<ul style="list-style-type: none"> ・食べる時間がない(朝起きることができない)：36.6% ・食欲がない：32.0%
子供	生活習慣	平日の就寝時刻	早寝早起きの習慣が ついている ※午後10時より前に就寝する子供の割合：53.3%	就寝・起床時刻が遅くなりがちである ※午後10時より前に就寝する子供の割合：24.3%
		平日の起床時刻	※午前7時より前に起床する子供の割合：68.7%	※午前7時より前に起床する子供の割合：48.0%
	夕食時刻	比較的早い ※午後7時より前に食べる子供の割合：45.2%	比較的遅い ※午後7時より前に食べる子供の割合：27.7%	
	夕食後の間食	比較的少ない ※週1日以上間食する子供の割合：51.8%	比較的多い ※週1日以上間食する子供の割合：62.3%	
メディア	午後9時以降のメディア利用状況(頻度)	比較的少ない ※「よく利用している」+「たまに利用している」小学生の割合： 【テレビ】56.4% 【ゲーム】36.6% 【携帯・スマートフォン】26.1%	比較的多い ※「よく利用している」+「たまに利用している」小学生の割合： 【テレビ】73.2% 【ゲーム】57.0% 【携帯・スマートフォン】44.1%	
	午後9時以降のメディア利用時間	比較的少ない ※「1時間以上」の子供の割合：33.5%	比較的多い ※「1時間以上」の子供の割合：48.8%	
保護者	朝食	保護者の朝食習慣	欠食は少ない ※毎日食べている保護者の割合：91.0%	欠食が多い ※毎日食べている保護者の割合：61.7%
	就労	保護者の就労状況 ※関連性は弱い	未就学児・小学生では 専業主婦/夫家庭が比較的 ※未就学児：42.8%小学生：26.9%	ひとり親家庭の割合が比較的 ※ひとり親：9.4%
		世帯年収	300万円未満の家庭：6.9%	300万円未満の家庭：12.6%
	意識	子供の生活習慣づくりへの意識	比較的意識が高い ※「意識している」保護者の割合：48.7%	比較的意識が低い ※「意識している」保護者の割合：30.9%

(2) 分析結果詳細

①子供の朝食摂取状況

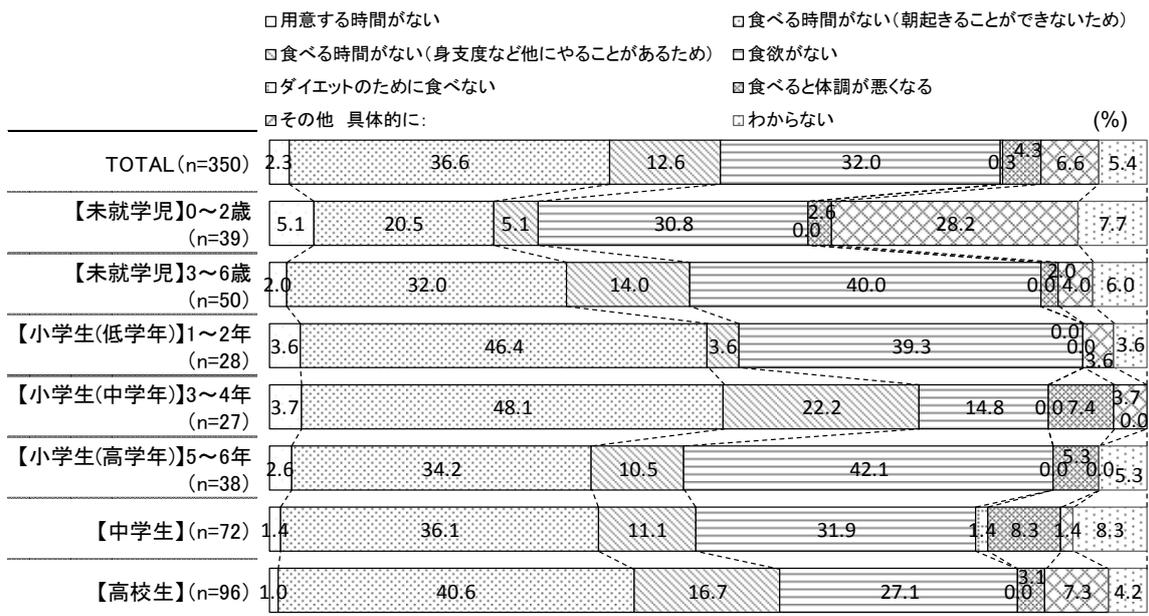
朝食を毎日食べている子供は全体の約9割で、年齢が上がるにつれ朝食欠食の割合が高くなる。

図表 167 子供の朝食摂取状況 (末子年齢別)



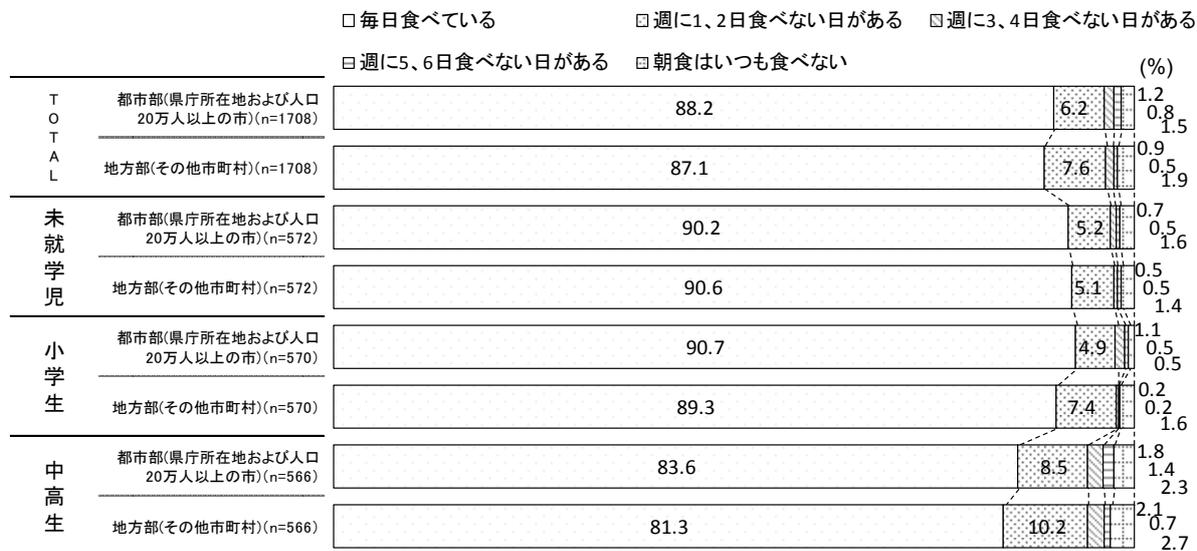
朝食を食べない日がある子供の朝食を食べない一番の理由を年齢別に見ると、未就学児3~6歳、中学生以上では「食べる時間がない(朝起きることができない)」と「食欲がない」の2つが特に高くなっている。

図表 168 子供が朝食を食べない一番の理由 (末子年齢別) 【ベース: 子供が朝食を食べない日が1日以上ある】



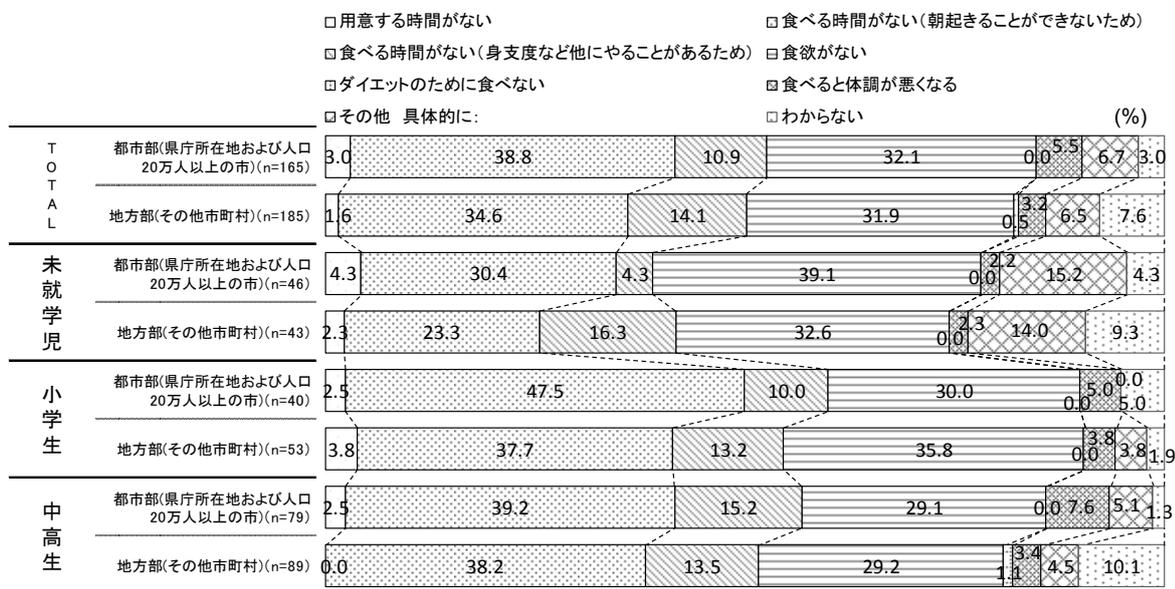
都市部と地方部で、朝食摂取状況はおおむね同じ傾向である。

図表 169 子供の朝食摂取状況（都市・地方別）



朝食欠食理由も、都市部と地方部とで概ね同様の傾向であるものの、未就学児・小学生において「食べる時間がない（朝起きることができない）」は都市部でより顕著となっている。

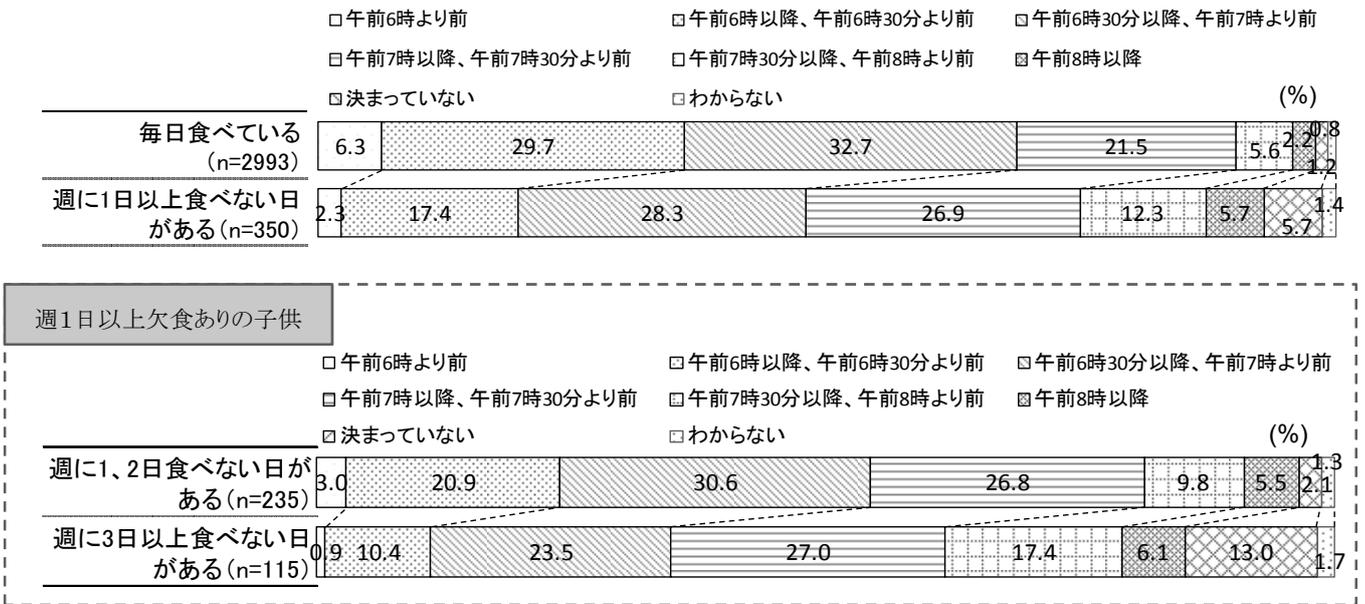
図表 170 子供が朝食を食べない一番の理由（都市・地方別）【ベース：子供が朝食を食べない日が1日以上ある】



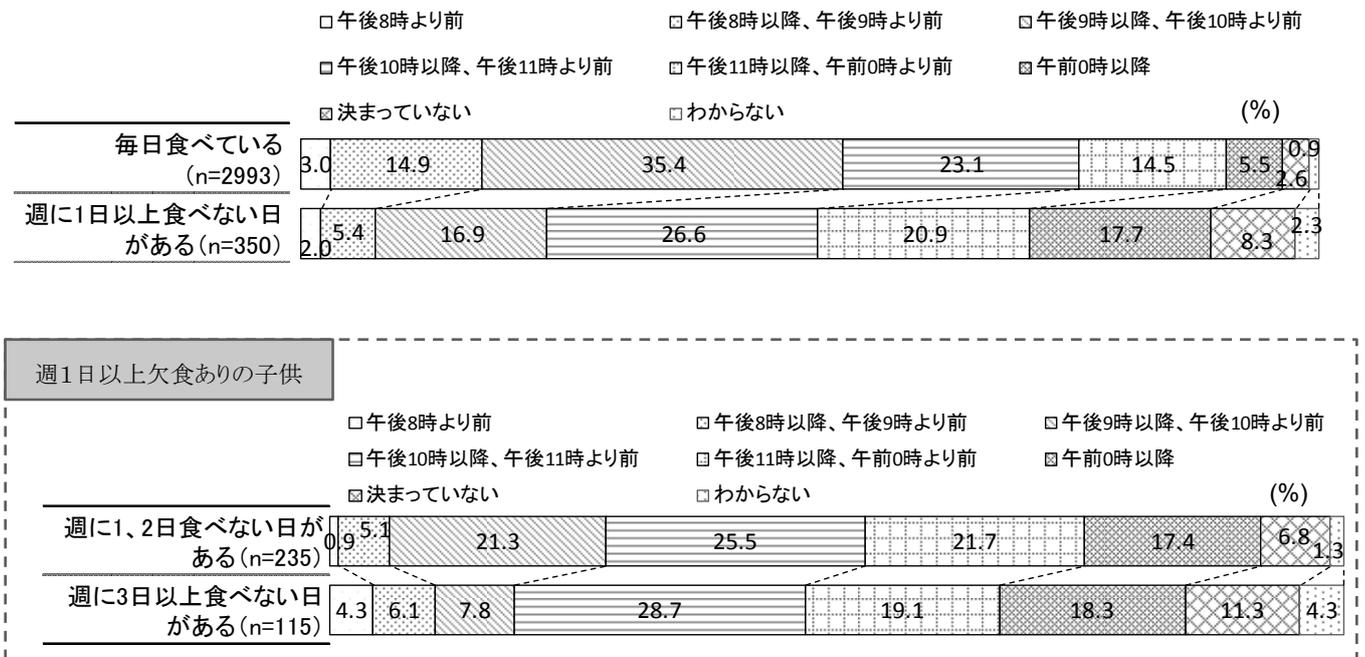
②子供の朝食摂取と生活習慣

朝食を毎日食べる子供のほうが、起床・就寝時刻が早く、早寝・早起きの習慣が身に付いている傾向にあると言える。また、週1日以上朝食欠食がある子供のうち、週1、2朝食を食べない日がある子供より、週3日以上朝食を食べない日がある子供のほうが、起床・就寝時刻が「決まっていない」割合が高くなっている。

図表 171 子供の平日の起床時刻（子供の朝食摂取状況別）



図表 172 子供の平日の就寝時刻（子供の朝食摂取状況別）



子供の就寝時刻を決め、きちんと守らせている家庭では子供の朝食欠食も少ない。子供の就寝時刻を「決めていないが、守られていない」家庭は、週1日以上朝食欠食がある子供の約3割を占めており、小学生に至っては4割にのぼる。

さらに、週1日以上朝食欠食がある未就学児・小学生では、週1、2日朝食欠食する未就学児・小学生より、週3日以上朝食欠食する未就学児・小学生のほうが、就寝時刻ルールを決めていない割合が高い。

以上から、就寝時刻を決めることに加えて、きちんと守らせることが大切であると考えられる。

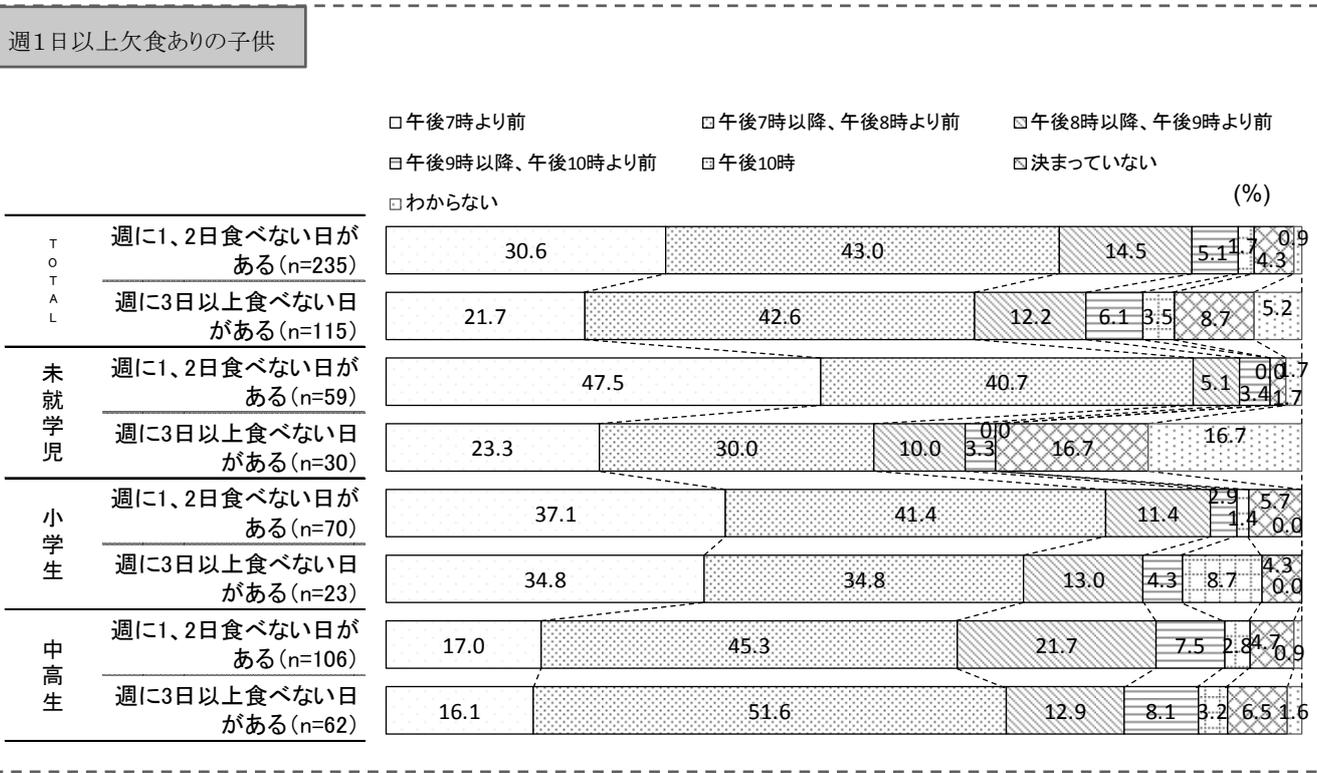
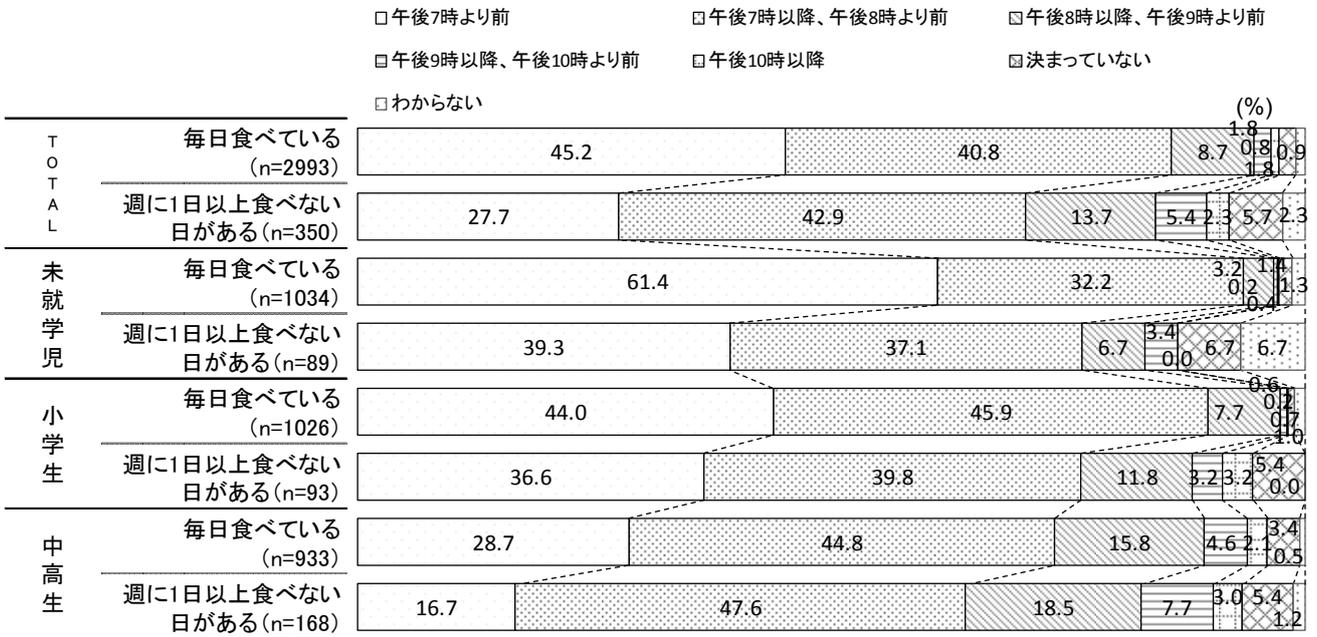
図表 173 子供の就寝時刻ルール取組状況（子供の朝食摂取状況別）

		□決めており、きちんと守らせている □決めていないが、都度声がけしている			□決めていないが、守られていない □決めておらず、声がけもしない (%)		決めている計
TOTAL	毎日食べている (n=2993)	34.3	24.4	31.2	10.2		58.7
	週に1日以上食べない日がある (n=350)	12.0	29.4	43.4	15.1		41.4
未就学児	毎日食べている (n=1034)	45.1	24.7	25.5	4.7		69.8
	週に1日以上食べない日がある (n=89)	22.5	31.5	38.2	7.9		54.0
小学生	毎日食べている (n=1026)	42.1	32.7	23.0	2.2		74.8
	週に1日以上食べない日がある (n=93)	12.9	43.0	44.1	0.0		55.9
中高生	毎日食べている (n=933)	13.7	14.9	46.5	24.9		28.6
	週に1日以上食べない日がある (n=168)	6.0	20.8	45.8	27.4		26.8

週1日以上欠食ありの子供		□決めており、きちんと守らせている □決めていないが、都度声がけしている			□決めていないが、守られていない □決めておらず、声がけもしない (%)		決めている計
TOTAL	週に1、2日食べない日がある (n=235)	11.5	31.9	43.4	13.2		43.4
	週に3日以上食べない日がある (n=115)	13.0	24.3	43.5	19.1		37.3
未就学児	週に1、2日食べない日がある (n=59)	16.9	40.7	40.7	1.7		57.6
	週に3日以上食べない日がある (n=30)	33.3	13.3	33.3	20.0		46.6
小学生	週に1、2日食べない日がある (n=70)	14.3	42.9	42.9	0.0		57.2
	週に3日以上食べない日がある (n=23)	8.7	43.5	47.8	0.0		52.2
中高生	週に1、2日食べない日がある (n=106)	6.6	19.8	45.3	28.3		26.4
	週に3日以上食べない日がある (n=62)	4.8	22.6	46.8	25.8		27.4

週 1 日以上朝食欠食する子供は、毎日朝食を食べる子供に比べ、いずれの年齢の子供でも夕食を食べる時刻が遅い傾向にある。未就学児・小学生では、週 1、2 日朝食欠食がある子供より、週 3 日以上朝食欠食がある子供のほうが、その傾向はより顕著である。

図表 174 子供の夕食を食べる時刻（子供の朝食摂取状況別）



さらに、未就学児と小学生では、毎日朝食を食べる子供に比べ、週1日以上朝食欠食する子供は夕食後に間食をする割合が高くなっている。

図表 175 子供の夕食後の間食の状況（子供の朝食摂取状況別）

		朝食摂取状況					週1日以上 間食あり (%)
		□毎日食べている □お菓子や夜食は食べない	□週に4~6日食べている □わからない	□週に1~3日食べている			
TOTAL	毎日食べている (n=2993)	9.9	8.8	33.1	42.5	5.7	51.8
	週に1日以上食べない日がある (n=350)	10.3	10.0	42.0	28.9	8.9	62.3
未就学児	毎日食べている (n=1034)	6.7	6.7	28.1	54.2	4.4	41.5
	週に1日以上食べない日がある (n=89)	11.2	6.7	46.1	31.5	4.5	64.0
小学生	毎日食べている (n=1026)	10.7	9.4	34.7	41.0	4.2	54.8
	週に1日以上食べない日がある (n=93)	6.5	16.1	39.8	33.3	4.3	62.4
中高生	毎日食べている (n=933)	12.5	10.5	36.9	31.1	9.0	59.9
	週に1日以上食べない日がある (n=168)	11.9	8.3	41.1	25.0	13.7	61.3

週1日以上欠食ありの子供

		朝食摂取状況					週1日以上 間食あり (%)
		□毎日食べている □お菓子や夜食は食べない	□週に4~6日食べている □わからない	□週に1~3日食べている			
TOTAL	週に1、2日食べない日がある (n=235)	10.2	8.1	47.2	28.1	6.4	65.5
	週に3日以上食べない日がある (n=115)	10.4	13.9	31.3	30.4	13.9	55.6
未就学児	週に1、2日食べない日がある (n=59)	13.6	1.7	57.6	25.4	1.7	72.9
	週に3日以上食べない日がある (n=30)	6.7	16.7	23.3	43.3	10.0	46.7
小学生	週に1、2日食べない日がある (n=70)	7.1	12.9	38.6	35.7	5.7	58.6
	週に3日以上食べない日がある (n=23)	4.3	26.1	43.5	26.1	0.0	73.9
中高生	週に1、2日食べない日がある (n=106)	10.4	8.5	47.2	24.5	9.4	66.1
	週に3日以上食べない日がある (n=62)	14.5	8.1	30.6	25.8	21.0	53.2

③子供の朝食摂取とメディア利用状況

週 1 日以上朝食欠食する子供は、午後 9 時以降にメディア（テレビ、ゲーム、携帯電話・スマートフォン）を利用している割合が高い。

図表 176 未就学児の午後 9 時以降のメディア利用状況（子供の朝食摂取状況別）

		利用状況 (%)				利用している計	
		よく利用している まったく利用していない	たまに利用している わからない	あまり利用していない			
テレビ	毎日食べている (n=729)	14.3	18.9	22.4	43.2	1.2	33.2
	週に1日以上食べない日がある (n=74)	32.4	28.4	21.6	17.6	0.0	60.8
ゲーム	毎日食べている (n=729)	2.9	8.0	8.2	79.6	1.4	10.9
	週に1日以上食べない日がある (n=74)	12.2	16.2	12.2	58.1	1.4	28.4
スマートフォン・携帯電話	毎日食べている (n=729)	5.8	11.0	12.3	69.7	1.2	16.8
	週に1日以上食べない日がある (n=74)	21.6	16.2	20.3	41.9	0.0	37.8

図表 177 小学生の午後 9 時以降のメディア利用状況（子供の朝食摂取状況別）

		利用状況 (%)				利用している計	
		よく利用している まったく利用していない	たまに利用している わからない	あまり利用していない			
テレビ	毎日食べている (n=981)	25.6	30.8	19.5	23.2	0.9	56.4
	週に1日以上食べない日がある (n=93)	36.6	36.6	12.9	9.7	4.3	73.2
ゲーム	毎日食べている (n=981)	12.3	24.3	15.6	46.2	1.6	36.6
	週に1日以上食べない日がある (n=93)	29.0	28.0	14.0	22.6	6.5	57.0
スマートフォン・携帯電話	毎日食べている (n=981)	7.8	18.3	12.8	59.7	1.2	26.1
	週に1日以上食べない日がある (n=93)	24.7	19.4	16.1	32.3	7.5	44.1

図表 178 中高生の午後 9 時以降のメディア利用状況（子供の朝食摂取状況別）

		利用状況 (%)				利用している計	
		よく利用している まったく利用していない	たまに利用している わからない	あまり利用していない			
テレビ	毎日食べている (n=901)	45.8	27.5	16.1	9.1	1.4	73.3
	週に1日以上食べない日がある (n=165)	49.1	21.8	17.0	9.1	3.0	70.9
ゲーム	毎日食べている (n=901)	27.6	22.1	17.5	26.5	6.2	49.7
	週に1日以上食べない日がある (n=165)	45.5	20.0	13.9	15.2	5.5	65.5
スマートフォン・携帯電話	毎日食べている (n=901)	57.4	19.4	7.4	13.9	1.9	76.8
	週に1日以上食べない日がある (n=165)	66.7	13.3	5.5	11.5	3.0	80.0

さらに中高生においては、週1、2日朝食欠食がある中高生より、週3日以上朝食欠食がある中高生の方が、午後9時以降にゲーム、携帯電話・スマートフォンを利用している割合が高い。

週1日以上欠食ありの子供

図表 179 未就学児の午後9時以降のメディア利用状況（子供の朝食摂取状況別）

		□よく利用している □たまに利用している □あまり利用していない □まったく利用していない □わからない					利用している計 (%)
テレビ	週に1、2日食べない日がある (n=56)	30.4	32.1	23.2	14.3	0.0	
テレビ	週に3日以上食べない日がある (n=18)	38.9	16.7	16.7	27.8	0.0	55.6
ゲーム	週に1、2日食べない日がある (n=56)	10.7	16.1	12.5	58.9	1.8	26.8
ゲーム	週に3日以上食べない日がある (n=18)	16.7	16.7	11.1	55.6	0.0	33.4
携帯電話・スマートフォン	週に1、2日食べない日がある (n=56)	17.9	19.6	19.6	42.9	0.0	37.5
携帯電話・スマートフォン	週に3日以上食べない日がある (n=18)	33.3	5.6	22.2	38.9	0.0	38.9

図表 180 小学生の午後9時以降のメディア利用状況（子供の朝食摂取状況別）

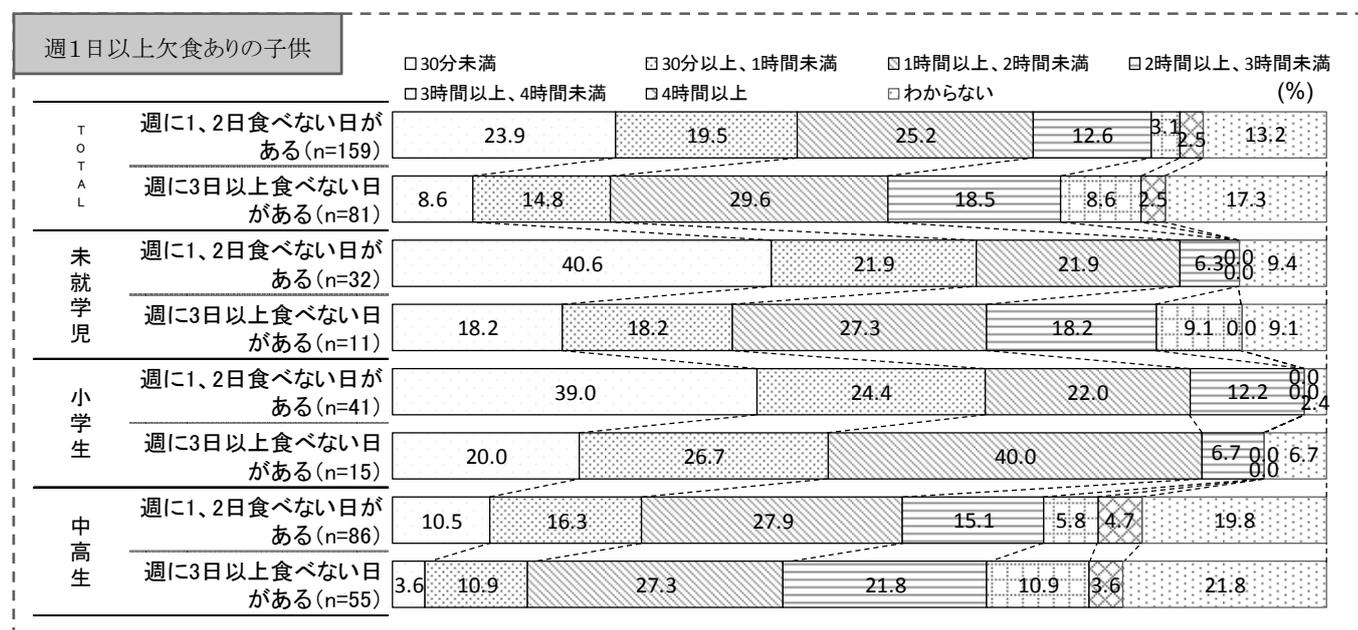
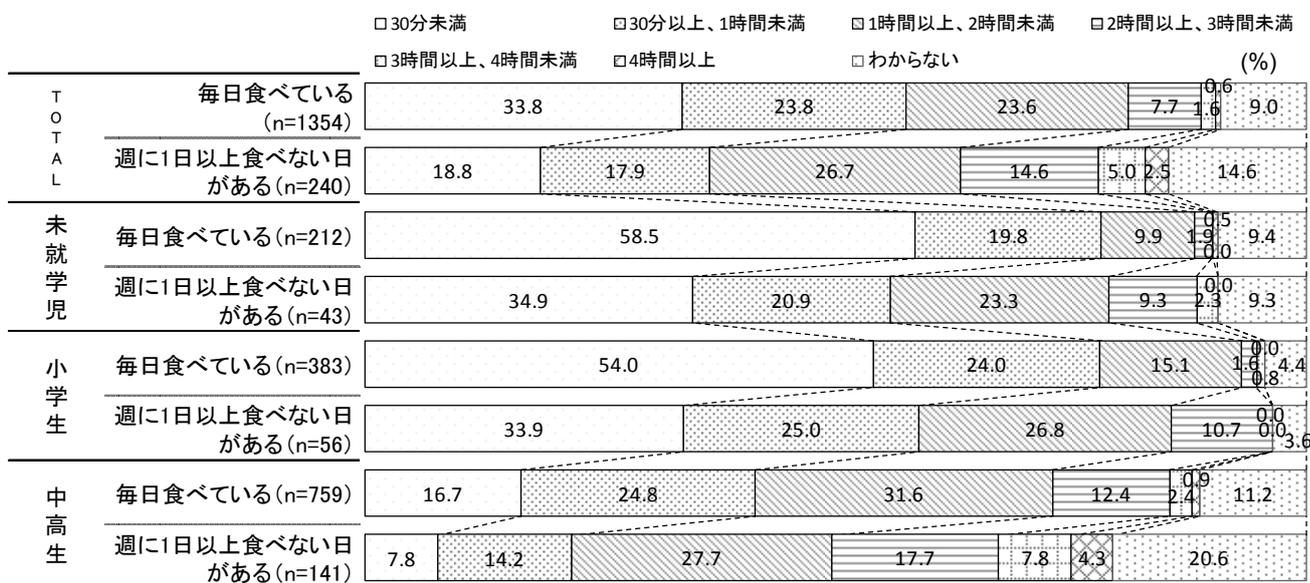
		□よく利用している □たまに利用している □あまり利用していない □まったく利用していない □わからない					利用している計 (%)
テレビ	週に1、2日食べない日がある (n=70)	32.9	38.6	12.9	11.4	4.3	
テレビ	週に3日以上食べない日がある (n=23)	47.8	30.4	13.0	4.3	4.3	78.2
ゲーム	週に1、2日食べない日がある (n=70)	22.9	31.4	12.9	24.3	8.6	54.3
ゲーム	週に3日以上食べない日がある (n=23)	47.8	17.4	17.4	17.4	0.0	65.2
携帯電話・スマートフォン	週に1、2日食べない日がある (n=70)	21.4	22.9	14.3	32.9	8.6	44.3
携帯電話・スマートフォン	週に3日以上食べない日がある (n=23)	34.8	8.7	21.7	30.4	4.3	43.5

図表 181 中高生の午後9時以降のメディア利用状況（子供の朝食摂取状況別）

		□よく利用している □たまに利用している □あまり利用していない □まったく利用していない □わからない					利用している計 (%)
テレビ	週に1、2日食べない日がある (n=105)	47.6	24.8	13.3	11.4	2.9	
テレビ	週に3日以上食べない日がある (n=60)	51.7	16.7	23.3	5.0	3.3	68.4
ゲーム	週に1、2日食べない日がある (n=105)	37.1	21.0	17.1	19.0	5.7	58.1
ゲーム	週に3日以上食べない日がある (n=60)	60.0	18.3	8.3	8.3	5.0	78.3
携帯電話・スマートフォン	週に1、2日食べない日がある (n=105)	60.0	14.3	7.6	14.3	3.8	74.3
携帯電話・スマートフォン	週に3日以上食べない日がある (n=60)	78.3	11.7	1.7	6.7	1.7	90.0

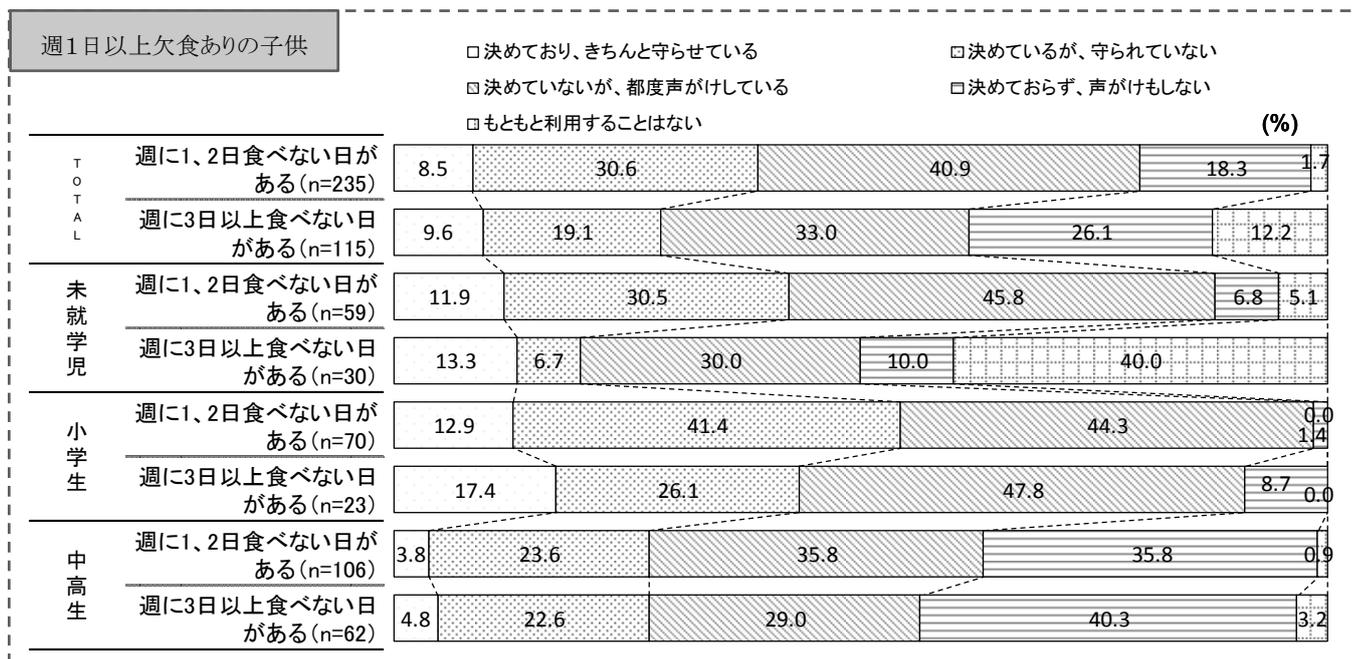
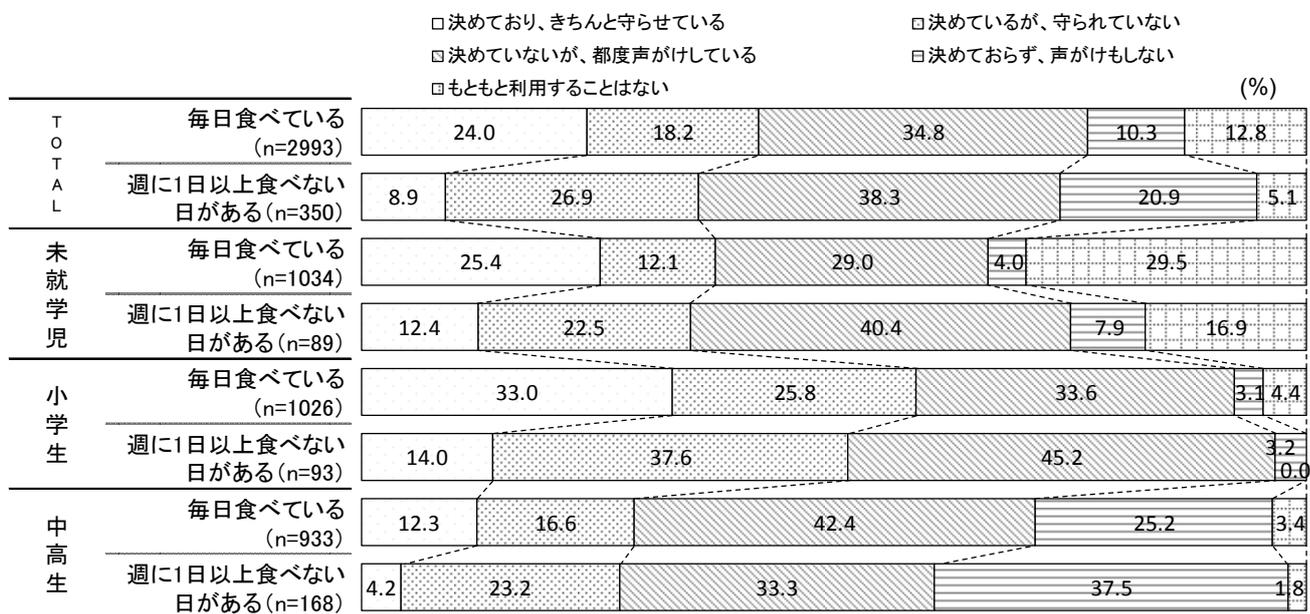
午後9時以降のメディア利用時間を比較すると、週1日以上朝食欠食する子供は、毎日朝食を食べる子供に比べより長い時間メディアを利用している。中高生では、朝食欠食の日が多い子供ほど、その傾向が顕著である。

図表 182 子供の午後9時以降のメディア利用時間（子供の朝食摂取状況別）【ベース：午後9時以降に携帯電話・スマートフォン利用する子供】



子供のメディア利用時間を決め、きちんと守らせている家庭では、子供の朝食欠食も少ない。

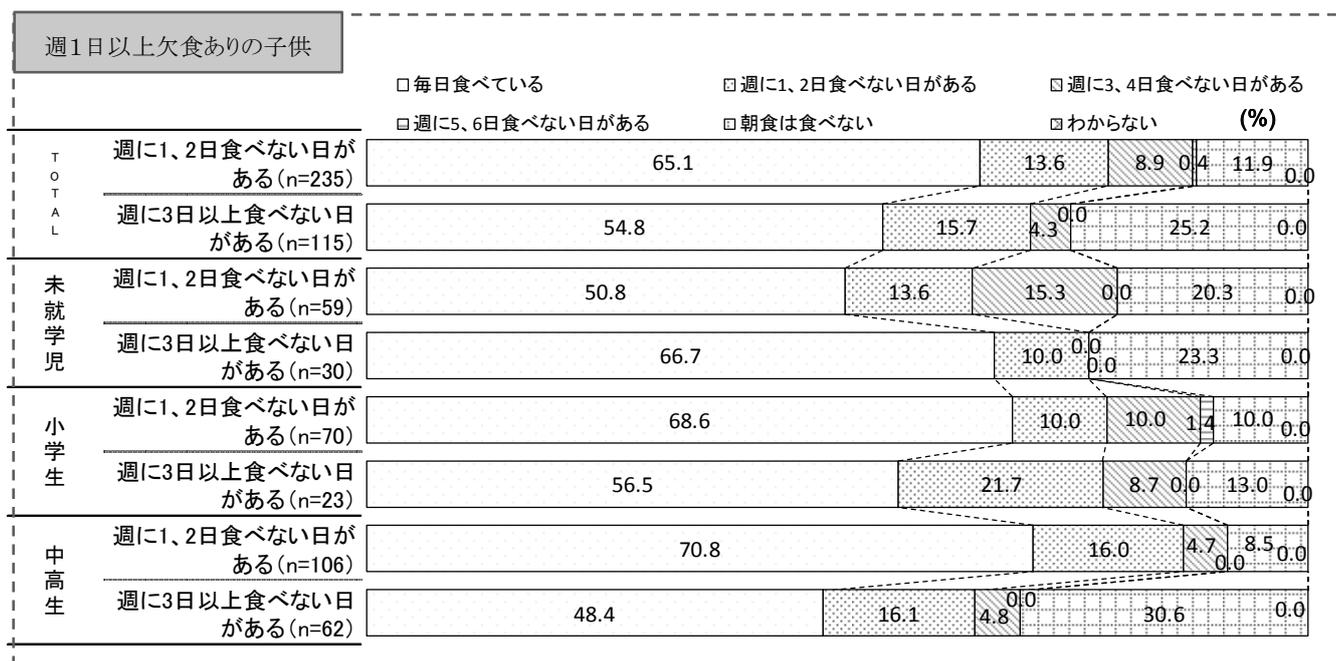
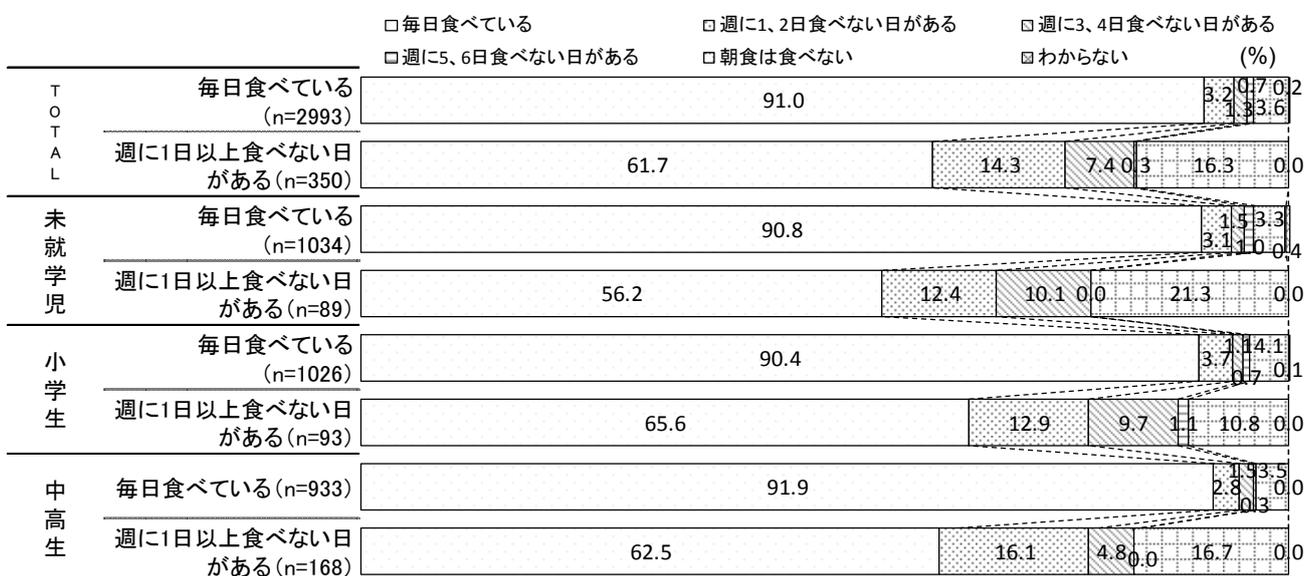
図表 183 子供のメディア利用時間ルール取組状況（子供の朝食摂取状況別）



④子供の朝食と家庭環境

週 1 日以上朝食欠食する子供は、保護者も朝食を欠食する習慣がある家庭であることが多い。子供の朝食欠食の日が多いほど、保護者の朝食欠食割合もより多くなる傾向にある。

図表 184 保護者¹¹の朝食摂取状況（子供の朝食摂取状況別）



¹¹家庭状況として捉えるため、保護者は本人または配偶者等のうちいずれか高い頻度で朝食を食べている方の結果を採用している。

朝食を毎日食べる子供に比べ、週1日以上朝食を欠食する子供の保護者は、帰宅時刻が午後8時以降になる家庭がやや多い傾向にあるものの、子供の朝食欠食の日数が多いほど保護者の帰宅時刻も遅くなるという傾向は見られない。

図表 185 保護者¹²の帰宅時間（子供の朝食摂取状況別）【ベース：有職者・学生】

		□現在働いていない	□午後8時より前	□午後8時以降、午後9時より前	□午後9時以降 (%)
TOTAL	毎日食べている (n=2993)	36.7	59.6	2.5	1.2
	週に1日以上食べない日がある (n=350)	35.1	57.4	4.9	2.6
未就学児	毎日食べている (n=1034)	49.4	48.5	1.4	0.7
	週に1日以上食べない日がある (n=89)	51.7	41.6	2.2	4.4
小学生	毎日食べている (n=1026)	31.0	64.4	3.1	1.5
	週に1日以上食べない日がある (n=93)	24.7	68.8	6.5	0.0
中高生	毎日食べている (n=933)	28.7	66.6	3.0	1.6
	週に1日以上食べない日がある (n=168)	32.1	59.5	5.4	3.0

週1日以上欠食ありの子供

		□現在働いていない	□午後8時より前	□午後8時以降、午後9時より前	□午後9時以降 (%)
TOTAL	週に1、2日食べない日がある (n=235)	31.1	62.1	4.3	2.6
	週に3日以上食べない日がある (n=115)	43.5	47.8	6.1	2.6
未就学児	週に1、2日食べない日がある (n=59)	44.1	47.5	3.4	5.1
	週に3日以上食べない日がある (n=30)	66.7	30.0	0.0	3.3
小学生	週に1、2日食べない日がある (n=70)	22.9	68.6	8.6	0.0
	週に3日以上食べない日がある (n=23)	30.4	69.6	0.0	0.0
中高生	週に1、2日食べない日がある (n=106)	29.2	66.0	1.9	2.7
	週に3日以上食べない日がある (n=62)	37.1	48.4	11.3	3.2

¹²家庭状況として捉えるため、保護者は本人または配偶者等のうちいずれか「現在働いていない（専業主婦等）」またはより早い時刻に帰宅する方の結果を採用している。

未就学児では、ひとり親家庭のほうが、子供の朝食欠食にややつながりやすい傾向がある。

なお、子供の朝食欠食の日数が多いほど、ひとり親家庭はやや多い傾向にあるものの、共働きの家庭（「常勤×常勤」「常勤×勤め人」「常勤×自営業等」）が多いという傾向は見られない。

図表 186 保護者の就労状況¹³（子供の朝食摂取状況別）

		保護者の就労状況 (%)					
		□ひとり親 □専業主婦/夫(片親就労)	□常勤×常勤 □勤め人×勤め人	□常勤×勤め人 □その他	□常勤×自営業等		
TOTAL	毎日食べている (n=2993)	6.1	17.3	35.0	3.9	31.7	1.0 5.0
	週に1日以上食べない日がある (n=350)	9.4	16.6	34.9	3.7	28.6	1.7 5.1
未就学児	毎日食べている (n=1034)	2.6	21.4	24.9	3.8	42.8	0.6 4.0
	週に1日以上食べない日がある (n=89)	6.7	13.5	27.0	9.0	37.1	2.2 4.5
小学生	毎日食べている (n=1026)	5.8	14.8	42.1	3.7	26.9	1.1 5.6
	週に1日以上食べない日がある (n=93)	5.4	21.5	41.9	1.1	22.6	3.2 4.3
中高生	毎日食べている (n=933)	10.2	15.4	38.5	4.2	24.5	1.5 5.7
	週に1日以上食べない日がある (n=168)	13.1	15.5	35.1	2.4	27.4	0.6 6.0

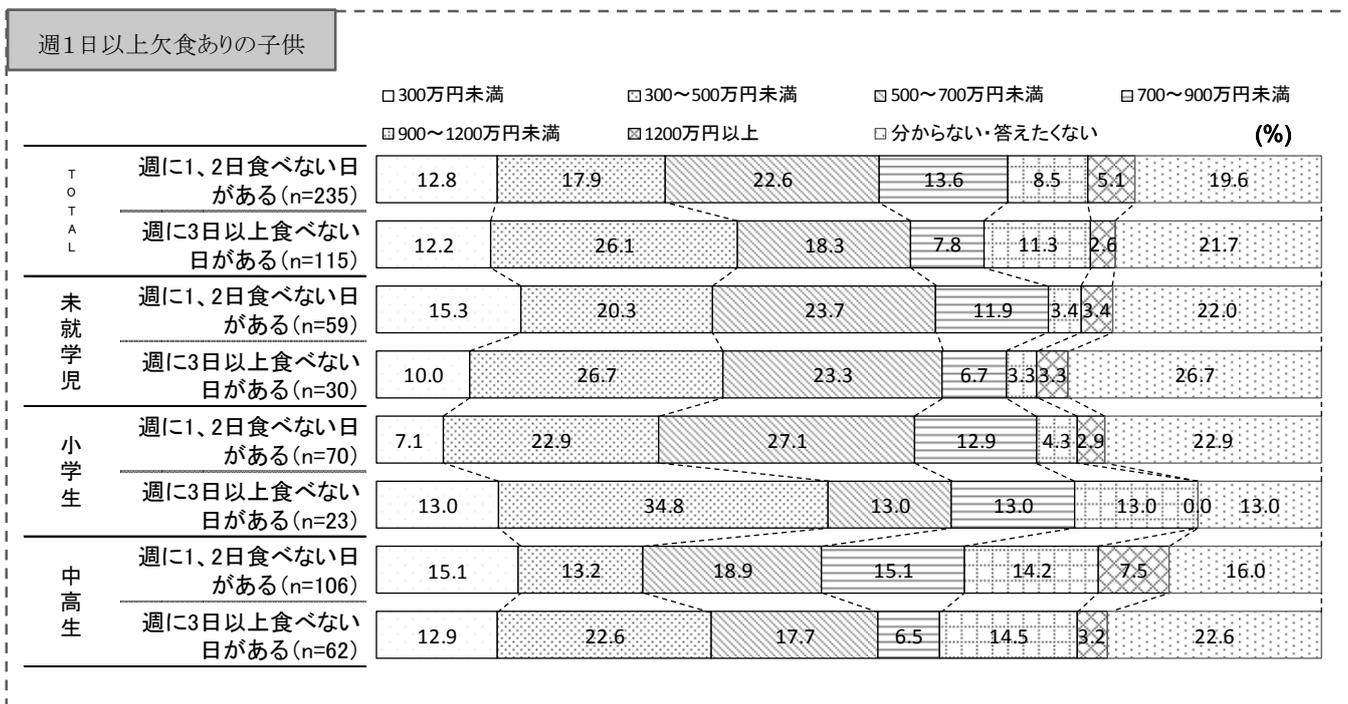
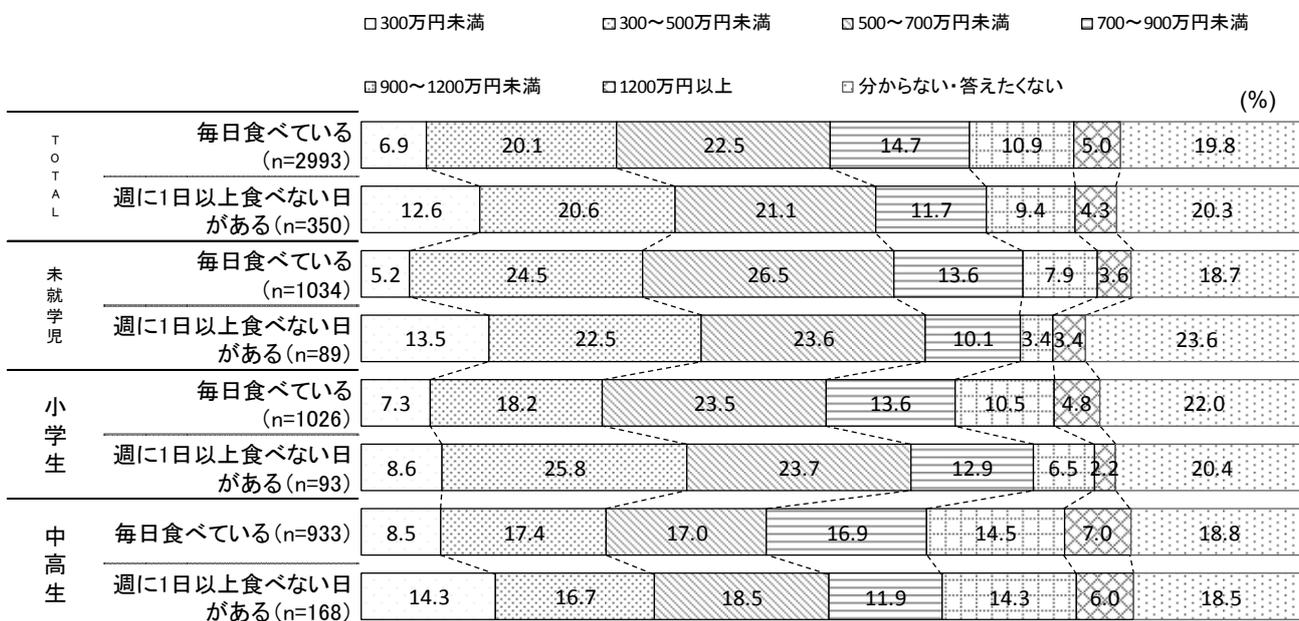
週1日以上欠食ありの子供

		保護者の就労状況 (%)					
		□ひとり親 □専業主婦/夫(片親就労)	□常勤×常勤 □勤め人×勤め人	□常勤×勤め人 □その他	□常勤×自営業等		
TOTAL	週に1、2日食べない日がある (n=235)	8.1	18.3	35.7	4.7	26.0	2.1 5.1
	週に3日以上食べない日がある (n=115)	12.2	13.0	33.0	1.7	33.9	0.9 5.2
未就学児	週に1、2日食べない日がある (n=59)	8.5	11.9	30.5	10.2	32.2	1.7 5.1
	週に3日以上食べない日がある (n=30)	3.3	16.7	20.0	6.7	46.7	3.3 3.3
小学生	週に1、2日食べない日がある (n=70)	2.9	25.7	40.0	1.4	21.4	4.3 4.3
	週に3日以上食べない日がある (n=23)	13.0	8.7	47.8	0.0	26.1	0.0 4.3
中高生	週に1、2日食べない日がある (n=106)	11.3	17.0	35.8	3.8	25.5	0.9 5.7
	週に3日以上食べない日がある (n=62)	16.1	12.9	33.9	0.0	30.6	0.0 6.5

¹³ 「常勤」には「常勤の勤め人」「企業・団体等の役員」、「自営業等」には「自営業」「自由業」「家族従事者」「その他の仕事」「学生」がそれぞれ含まれる。また、「勤め人」は「非常勤、パート、アルバイトなど」が含まれる。

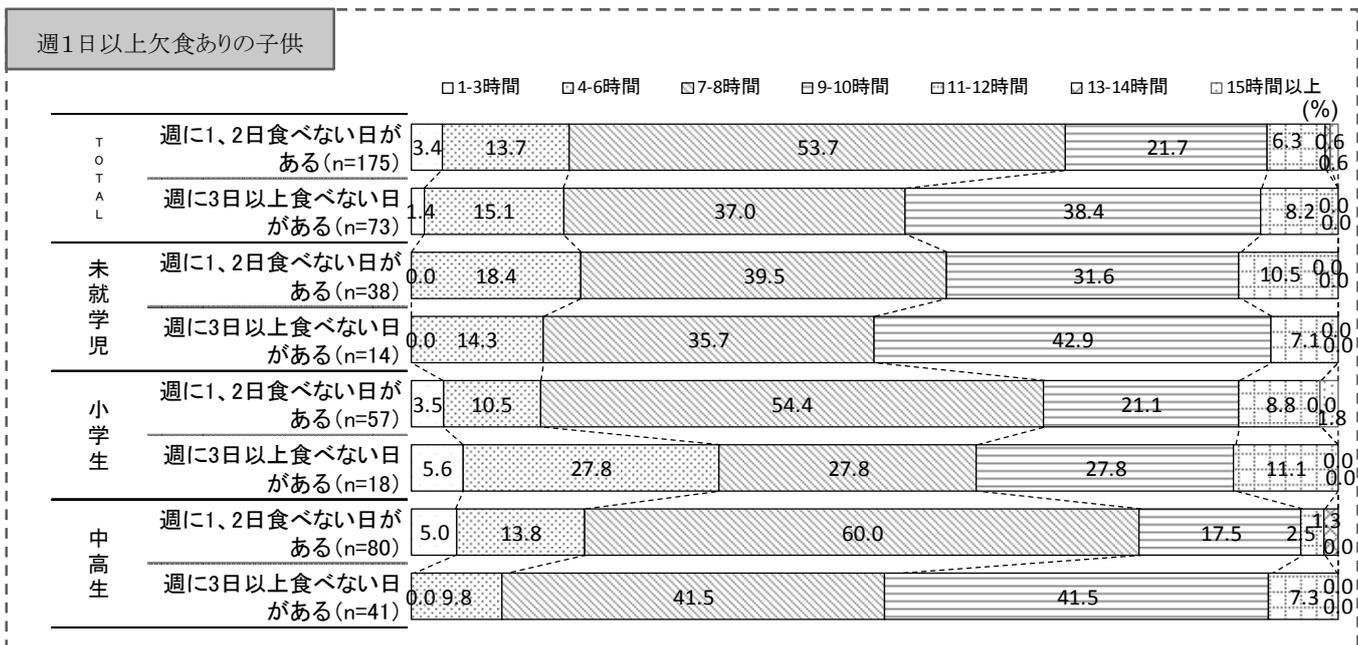
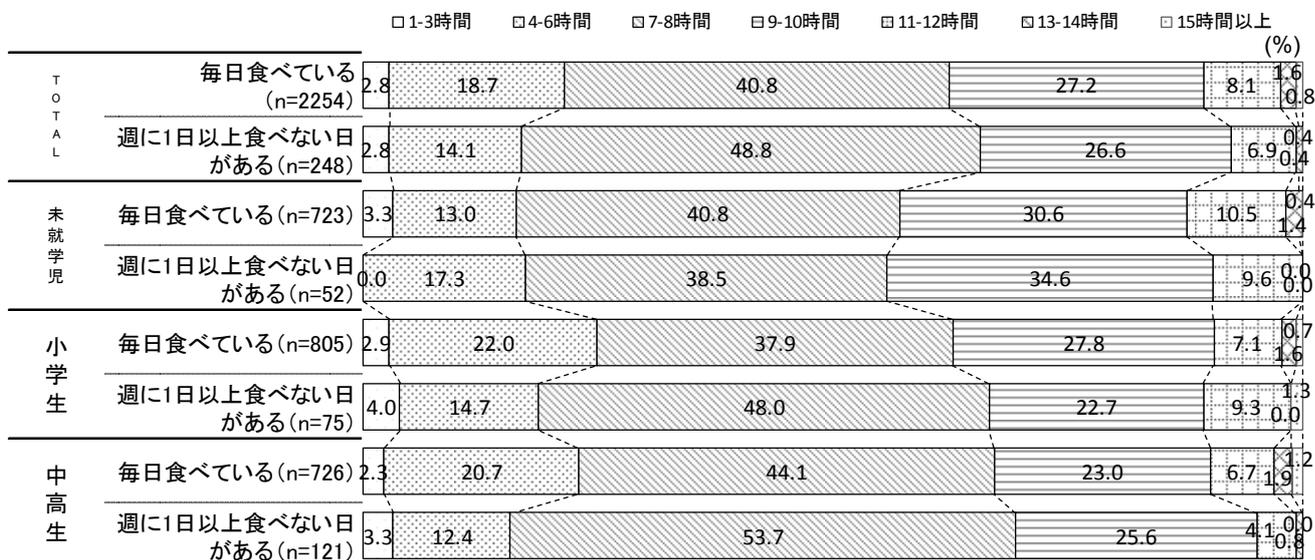
週1日以上朝食欠食する子供は、毎日朝食を食べる子供より世帯年収300万円未満の割合がやや高くなっている。

図表 187 世帯年収（子供の朝食摂取状況別）



週 1 日以上朝食欠食する子供と毎日朝食を食べる子供とで、保護者の 1 日当たりの労働時間を比較したところ、大きな差は見られなかった。

図表 188 保護者（本人）の 1 日当たりの労働時間 ※時間外労働含む（子供の朝食摂取状況別）【ベース：1 日当たりの労働時間が「わからない」を除く】



毎日朝食を食べている子供の保護者のほうが、週1日以上朝食を食べない日がある子供の保護者より、子供の生活習慣づくりを「意識している」割合が高い傾向にある。

図表 189 保護者¹⁴の子供の生活習慣づくりへの意識（子供の朝食摂取状況別）

		□意識している	□まあ意識している	□あまり意識していない	□意識していない	□わからない	(%)
TOTAL	毎日食べている (n=2993)	48.7		38.9	8.7	2.5	1.2
	週に1日以上食べない 日がある(n=350)	30.9	49.7		14.0	3.1	1.3
未就学児	毎日食べている (n=1034)	52.7		37.7	6.4	2.0	1.2
	週に1日以上食べない 日がある(n=89)	34.8	42.7		19.1	1.1	2.2
小学生	毎日食べている (n=1026)	51.7		37.8	7.7	1.7	1.2
	週に1日以上食べない 日がある(n=93)	23.7	55.9		14.0	5.4	1.1
中高生	毎日食べている (n=933)	41.2		41.3	12.2	4.0	1.4
	週に1日以上食べない 日がある(n=168)	32.7	50.0		11.3	3.0	3.0

週1日以上欠食ありの子供		□意識している	□まあ意識している	□あまり意識していない	□意識していない	□わからない	(%)
TOTAL	週に1、2日食べない日がある (n=235)	28.5	53.6		14.5	2.1	1.3
	週に3日以上食べない日 がある(n=115)	35.7	41.7		13.0	7.0	2.6
未就学児	週に1、2日食べない日がある (n=59)	32.2	47.5		18.6	0.0	1.7
	週に3日以上食べない日 がある(n=30)	40.0	33.3		20.0	3.3	3.3
小学生	週に1、2日食べない日がある (n=70)	24.3	58.6		12.9	2.9	1.4
	週に3日以上食べない日 がある(n=23)	21.7	47.8		17.4	13.0	0.0
中高生	週に1、2日食べない日がある (n=106)	29.2	53.8		13.2	2.8	0.9
	週に3日以上食べない日 がある(n=62)	38.7	43.5		8.1	6.5	3.2

¹⁴家庭状況として捉えるため、保護者は本人または配偶者等のうちいずれかより意識している方の結果を採用している。

3. 参考資料

<予備調査票>

【凡例】	
S A…単一回答 MA…複数回答 L A…回答数制限複数回答 N F…数値回答	

調査概要	※案件コード自動入力
------	------------

設問番号	設問内容
回答者条件：全員 表示形式：ラジオボタン	
F1 SA 必	<p>あなたの性別をお答えください。</p> <hr/> <p>1. 男性 2. 女性</p>
回答者条件：全員	
F2 NF 必	<p>あなたの年齢をお答えください。</p> <hr/> <p>1. <input type="text"/> 歳</p>
回答者条件：全員	
Q1 NF 必	<p>同居のお子さまはいらっしゃいますか。 いらっしゃる場合、同居のお子さまの人数をお答えください。</p> <p>※お子様がいらっしゃらない場合は、「0」とお答えください。</p> <hr/> <p>1. <input type="text"/> 人</p>
回答者条件：Q1の回答欄『1.』>= 1	
Q2 MA 必	<p>同居しているお子さま全員について、学年(年齢)を教えてください。</p> <hr/> <p>1. 0~2歳 2. 3~6歳(未就学児) 3. 小学校低学年(小学1~2年生) 4. 小学校中学年(小学3~4年生) 5. 小学校高学年(小学5~6年生) 6. 中学生 7. 高校生 8. その他</p>
回答者条件：Q2の選択肢『1.0~2歳』~『7.高校生』の中でいずれかを選択した 表示形式：ラジオボタン	
Q3 SA 必	<p>あなたのお住まいの地域をお答えください。</p> <hr/> <p>1. 北海道・東北地方(北海道・青森県・岩手県・宮城県・秋田県・山形県・福島県) 2. 関東地方(茨城県・栃木県・群馬県・埼玉県・千葉県・東京都・神奈川県) 3. 中部地方(新潟県・富山県・石川県・福井県・山梨県・長野県・岐阜県・静岡県・愛知県) 4. 近畿地方(三重県・滋賀県・京都府・大阪府・兵庫県・奈良県・和歌山県) 5. 中国地方(鳥取県・島根県・岡山県・広島県・山口県) 6. 四国地方(徳島県・香川県・愛媛県・高知県) 7. 九州地方・沖縄県(福岡県・佐賀県・長崎県・熊本県・大分県・宮崎県・鹿児島県・沖縄県) 8. 海外</p>

回答者条件 : Q3の選択肢『1.北海道・東北地方...』を選択した

表示形式 : ラジオボタン

Q4

SA

必

あなたのお住まいの地域をお答えください。

- 北海道
1. 札幌市
 2. 旭川市
 3. 函館市
 4. 上記以外の、北海道地域
- 青森県
5. 青森市
 6. 八戸市
 7. 上記以外の、青森県地域
- 岩手県
8. 盛岡市
 9. 上記以外の、岩手県地域
- 宮城県
10. 仙台市
 11. 上記以外の、宮城県地域
- 秋田県
12. 秋田市
 13. 上記以外の、秋田県地域
- 山形県
14. 山形市
 15. 上記以外の、山形県地域
- 福島県
16. いわき市
 17. 郡山市
 18. 福島市
 19. 上記以外の、福島県地域

回答者条件 : Q3の選択肢『2.関東地方(茨城県...)』を選択した

表示形式 : ラジオボタン

Q5

SA

必

あなたのお住まいの地域をお答えください。

- 茨城県
1. 水戸市
 2. つくば市
 3. 上記以外の、茨城県地域
- 栃木県
4. 宇都宮市
 5. 上記以外の、栃木県地域
- 群馬県
6. 高崎市
 7. 前橋市
 8. 太田市
 9. 伊勢崎市
 10. 上記以外の、群馬県地域
- 埼玉県
11. さいたま市
 12. 川口市
 13. 川越市
 14. 越谷市
 15. 所沢市
 16. 草加市
 17. 春日部市
 18. 上尾市
 19. 上記以外の、埼玉県地域
- 千葉県
20. 千葉市
 21. 船橋市
 22. 市川市
 23. 松戸市
 24. 柏市
 25. 市原市
 26. 上記以外の、千葉県地域

- 東京都
- 27. 特別区部(東京23区)
- 28. 八王子市
- 29. 町田市
- 30. 府中市
- 31. 調布市
- 32. 西東京市
- 33. 上記以外の、東京都地域
- 神奈川県
- 34. 横浜市
- 35. 川崎市
- 36. 相模原市
- 37. 藤沢市
- 38. 横須賀市
- 39. 平塚市
- 40. 茅ヶ崎市
- 41. 大和市
- 42. 厚木市
- 43. 上記以外の、神奈川県地域

回答者条件 : Q3の選択肢『3.中部地方(新潟県...)を選択した

表示形式 : ラジオボタン

Q6

SA

必

あなたのお住まいの地域をお答えください。

- 新潟県
- 1. 新潟市
- 2. 長岡市
- 3. 上記以外の、新潟県地域
- 富山県
- 4. 富山市
- 5. 上記以外の、富山県地域
- 石川県
- 6. 金沢市
- 7. 上記以外の、石川県地域
- 石川県
- 6. 金沢市
- 7. 上記以外の、石川県地域
- 福井県
- 8. 福井市
- 9. 上記以外の、福井県地域
- 山梨県
- 10. 甲府市
- 11. 上記以外の、山梨県地域
- 長野県
- 12. 長野市
- 13. 松本市
- 14. 上記以外の、長野県地域
- 岐阜県
- 15. 岐阜市
- 16. 上記以外の、岐阜県地域
- 静岡県
- 17. 浜松市
- 18. 静岡市
- 19. 富士市
- 20. 上記以外の、静岡県地域
- 愛知県
- 21. 名古屋市
- 22. 豊田市
- 23. 岡崎市
- 24. 一宮市
- 25. 豊橋市
- 26. 春日井市
- 27. 上記以外の、愛知県地域

回答者条件 : Q3の選択肢『4.近畿地方(三重県...)を選択した

表示形式 : ラジオボタン

Q7

SA

必

あなたのお住まいの地域をお答えください。

- 三重県
- 1. 四日市市
- 2. 津市
- 3. 上記以外の、三重県地域
- 滋賀県
- 4. 大津市
- 5. 上記以外の、滋賀県地域
- 京都府
- 6. 京都市
- 7. 上記以外の、京都府地域

- 大阪府
- 8. 大阪市
- 9. 堺市
- 10. 東大阪市
- 11. 枚方市
- 12. 豊中市
- 13. 吹田市
- 14. 高槻市
- 15. 茨木市
- 16. 八尾市
- 17. 寝屋川市
- 18. 上記以外の、大阪府地域
- 兵庫県
- 19. 神戸市
- 20. 姫路市
- 21. 西宮市
- 22. 尼崎市
- 23. 明石市
- 24. 加古川市
- 25. 宝塚市
- 26. 上記以外の、兵庫県地域
- 奈良県
- 27. 奈良市
- 28. 上記以外の、奈良県地域
- 和歌山県
- 29. 和歌山市
- 30. 上記以外の、和歌山県地域

回答者条件 : Q3の選択肢『5.中国地方(鳥取県...』、『6.四国地方(徳島県...』の中でいずれかを選択した

表示形式 : ラジオボタン

Q8

SA

必

あなたのお住まいの地域をお答えください。

- 鳥取県
- 1. 鳥取市
- 2. 上記以外の、鳥取県地域
- 島根県
- 3. 松江市
- 4. 上記以外の、島根県地域
- 岡山県
- 5. 岡山市
- 6. 倉敷市
- 7. 上記以外の、岡山県地域
- 広島県
- 8. 広島市
- 9. 福山市
- 10. 呉市
- 11. 上記以外の、広島県地域
- 山口県
- 12. 山口市
- 13. 下関市
- 14. 上記以外の、山口県地域
- 徳島県
- 15. 徳島市
- 16. 上記以外の、徳島県地域
- 香川県
- 17. 高松市
- 18. 上記以外の、香川県地域
- 愛媛県
- 19. 松山市
- 20. 上記以外の、愛媛県地域
- 高知県
- 21. 高知市
- 22. 上記以外の、高知県地域

回答者条件 : Q3の選択肢『九州地方・沖縄県...』を選択した

表示形式 : ラジオボタン

Q9

SA

必

あなたのお住まいの地域をお答えください。

- 福岡県
- 1. 福岡市
- 2. 北九州市
- 3. 久留米市
- 4. 上記以外の、福岡県地域
- 佐賀県
- 5. 佐賀市
- 6. 上記以外の、佐賀県地域
- 長崎県
- 7. 長崎市
- 8. 佐世保市
- 9. 上記以外の、長崎県地域
- 熊本県
- 10. 熊本市
- 11. 上記以外の、熊本県地域
- 大分県
- 12. 大分市
- 13. 上記以外の、大分県地域
- 宮崎県
- 14. 宮崎市
- 15. 上記以外の、宮崎県地域
- 鹿児島県
- 16. 鹿児島市
- 17. 上記以外の、鹿児島県地域
- 沖縄県
- 18. 那覇市
- 19. 上記以外の、沖縄県地域

<本調査票>

【凡例】

SA…単一回答 MA…複数回答 LA…回答数制限複数回答 NF…数値回答
 MTS…マトリクス型単一回答 MTM…マトリクス型複数回答

設問番号	設問内容
<p>調査概要 ※案件コード自動入力</p>	
<p>回答者条件：全員 表示形式：ラジオボタン</p>	
F1 SA SA	<p>あなたの性別をお答えください。</p> <p>1. 男性 2. 女性</p>
<p>回答者条件：全員</p>	
F2 NF NF	<p>あなたの年齢をお答えください。</p> <p>1. <input type="text"/> 歳</p>
<p>回答者条件：全員 表示形式：ラジオボタン</p>	
Q1 SA SA	<p>あなたは、現在、この中のどれにあてはまりますか。</p> <p>1. 常勤の勤め人(官公庁) 2. 常勤の勤め人(民間企業) 3. 勤め人(非常勤、パート、アルバイトなど) 4. 企業・団体等の役員 5. 自営業 6. 自由業 7. 家族従事者(家業を手伝っている) 8. その他の仕事 具体的に：<input type="text"/> 9. 学生 10. 無職(専業主婦(夫)を含む)</p>
<p>回答者条件：Q1の選択肢『1.常勤の勤め人(官...』～『8.その他の仕事 具...』の中でいずれかを選択した 表示形式：ラジオボタン</p>	
Q2 SA SA	<p>あなたはどのような仕事をなさっていますか。</p> <p>1. 管理的職業：会社・官庁・団体の役員、管理職 2. 専門的・技術的職業：法律家、医師、大学教授、芸術家、公認会計士、雇用されている技術者、エンジニア、看護師、教員、保育士など 3. 事務職業：会社・官庁・団体の事務職 4. 販売職業：店員、販売員、セールスなど 5. サービス職業：ボーイ、ウエイレス、コック、集金人、雇用されている理容師・美容師、接客従事者など 6. 保安職業：自衛官・警察官・消防士など 7. 農林漁業：農業従事者、植木職、水産養殖など 8. 生産工程：生産設備制御・監視、機械組立、生産検査など 9. 運送・機械運転：運転者、船長、発電員など 10. 建設・採掘：建設、電気工事、土木作業など 11. その他 具体的に：<input type="text"/></p>
<p>回答者条件：全員 表示形式：ラジオボタン</p>	
Q3 SA SA	<p>現在、あなたには配偶者・パートナーがいますか。</p> <p>1. いる 2. いない</p>
<p>回答者条件：Q3の選択肢『1.いる』を選択した</p>	
Q4 NF NF	<p>配偶者・パートナーの年齢をお答えください。</p> <p>1. <input type="text"/> 歳</p>

回答者条件 : Q3の選択肢『1.いる』を選択した
表示形式 : ラジオボタン

Q5

SA

必

配偶者・パートナーの就労状況にあてはまるものを選択してください。

1. 常勤の勤め人(官公庁)
2. 常勤の勤め人(民間企業)
3. 勤め人(非常勤、パート、アルバイトなど)
4. 企業・団体等の役員
5. 自営業
6. 自由業
7. 家族従事者(家業を手伝っている)
8. その他の仕事 具体的に:
9. 学生
10. 無職(専業主婦(夫)を含む)

回答者条件 : Q5の選択肢『1.常勤の勤め人(官...』～『8.その他の仕事 具...』の中でいずれかを選択した
表示形式 : ラジオボタン

Q6

SA

必

配偶者・パートナーはどのような仕事をなさっていますか。

1. 管理的職業: 会社・官庁・団体の役員、管理職
2. 専門的・技術的職業: 法律家、医師、大学教授、芸術家、公認会計士、雇用されている技術者、エンジニア、看護師、教員、保育士など
3. 事務職業: 会社・官庁・団体の事務職
4. 販売職業: 店員、販売員、セールスなど
5. サービス職業: ボーイ、ウエイトレス、コック、集金人、雇用されている理容師・美容師、接客従事者など
6. 保安職業: 自衛官・警察官・消防士など
7. 農林漁業: 農業従事者、植木職、水産養殖など
8. 生産工程: 生産設備制御・監視、機械組立、生産検査など
9. 運送・機械運転: 運転者、船長、発電員など
10. 建設・採掘: 建設、電気工事、土木作業など
11. その他 具体的に:

回答者条件 : 全員
表示形式 : ラジオボタン

Q7

MTS

必

どのような勤務時間制度で働いていますか。

※ 配偶者・パートナーのいる方は配偶者・パートナーの勤務時間制度についてもお答え下さい。

=====
項目
=====

1. あなた
2. 配偶者・パートナー

=====
選択肢
=====

1. 通常の勤務時間制度(以下のいずれにも該当しない場合)
2. フレックスタイム(一定の時間内で始業・就業時刻を自分で調整できるもの)
3. 変形労働時間制(一定の期間だけ勤務時間が異なるもの)
4. 交替制(昼シフト、夜シフトなど)
5. 裁量労働制・みなし労働(法律上の適用を受ける専門職、営業職、企画職など)
6. 時間管理なし(裁量労働制・みなし労働時間以外で、管理職などの場合)

回答者条件 : 全員
表示形式 : ラジオボタン

Q8

MTS

必

どのような従業員規模(企業全体で)の企業等で働いていますか。

※ 配偶者・パートナーのいる方は配偶者・パートナーの企業等の従業員規模についてもお答え下さい。

=====
項目
=====

1. あなた
2. 配偶者・パートナー

=====
選択肢
=====

1. 29人以下
2. 30～99人以下
3. 100～199人以下
4. 200～299人以下
5. 300～999人以下
6. 1000人以上
7. わからない

回答者条件 : 全員
表示形式 : ラジオボタン

Q9

MTS

必

育児勤務制度・短時間勤務制度等を利用している、もしくは利用したことがありますか。

※ 配偶者・パートナーのいる方は配偶者・パートナーの労働時間制度についてもお答え下さい。

=====
項目
=====

1. あなた
2. 配偶者・パートナー

=====
選択肢
=====

1. 利用している(利用していた)
2. 利用していない

回答者条件： 全員

表示形式： ラジオボタン

Q10

MTS

必

平日（仕事のある日）の標準的な出勤時刻（家を出る時刻）は何時ごろですか。
※配偶者・パートナーのいる方は配偶者・パートナーの出勤時刻についてもお答え下さい。

----- 項目 -----

1. あなた
2. 配偶者・パートナー

----- 選択肢 -----

1. 午前6時より前
2. 午前6時以降、午前6時30分より前
3. 午前6時30分以降、午前7時より前
4. 午前7時以降、午前7時30分より前
5. 午前7時30分以降、午前8時より前
6. 午前8時以降
7. 現在働いていない

回答者条件： 全員

表示形式： ラジオボタン

Q11

MTS

必

平日（仕事のある日）の標準的な帰宅時刻（家に着く時刻）は何時ごろですか。
※配偶者・パートナーのいる方は配偶者・パートナーの帰宅時刻についてもお答え下さい。

----- 項目 -----

1. あなた
2. 配偶者・パートナー

----- 選択肢 -----

1. 午後8時より前
2. 午後8時以降、午後9時より前
3. 午後9時以降、午後10時より前
4. 午後10時以降、午後11時より前
5. 午後11時以降、午前0時より前
6. 午前0時以降
7. 現在働いていない

回答者条件： Q1の選択肢『1.常勤の勤め人(官...』～『8.その他の仕事 具...』の中でいずれかを選択した または Q5の選択肢『1.常勤の勤め人(官...』～『8.その他の仕事 具...』の中でいずれかを選択した

Q12

年次有給休暇の取得日数は、年間何日程度ですか。
昨年1年間での有給取得日数をお答えください。
※配偶者・パートナーのいる方は配偶者・パートナーの年次有給休暇の取得日数についてもお答え下さい。

回答者条件： Q1の選択肢『1.常勤の勤め人(官...』～『8.その他の仕事 具...』の中でいずれかを選択した または Q5の選択肢『1.常勤の勤め人(官...』～『8.その他の仕事 具...』の中でいずれかを選択した

Q12_1

NF

非

1. あなた 日

回答者条件： Q1の選択肢『1.常勤の勤め人(官...』～『8.その他の仕事 具...』の中でいずれかを選択した または Q5の選択肢『1.常勤の勤め人(官...』～『8.その他の仕事 具...』の中でいずれかを選択した

1. わからない

回答者条件： Q1の選択肢『1.常勤の勤め人(官...』～『8.その他の仕事 具...』の中でいずれかを選択した または Q5の選択肢『1.常勤の勤め人(官...』～『8.その他の仕事 具...』の中でいずれかを選択した

Q12_2

NF

非

1. 配偶者・パートナー 日

回答者条件： Q1の選択肢『1.常勤の勤め人(官...』～『8.その他の仕事 具...』の中でいずれかを選択した または Q5の選択肢『1.常勤の勤め人(官...』～『8.その他の仕事 具...』の中でいずれかを選択した

1. わからない

回答者条件： Q1の選択肢『1.常勤の勤め人(官...』～『8.その他の仕事 具...』の中でいずれかを選択した または Q5の選択肢『1.常勤の勤め人(官...』～『8.その他の仕事 具...』の中でいずれかを選択した

Q13

1日当たりの労働時間は、何時間程度ですか。
時間外労働（残業）時間も含めて、お答えください。
※配偶者・パートナーのいる方は配偶者・パートナーの労働時間についてもお答え下さい。

回答者条件： Q1の選択肢『1.常勤の勤め人(官...』～『8.その他の仕事 具...』の中でいずれかを選択した または Q5の選択肢『1.常勤の勤め人(官...』～『8.その他の仕事 具...』の中でいずれかを選択した

Q13_1

NF
非

1. あなた 時間

回答者条件 : Q1の選択肢『1.常勤の勤め人(官...』~『8.その他の仕事 具...』の中でいずれかを選択した または Q5の選択肢『1.常勤の勤め人(官...』~『8.その他の仕事 具...』の中でいずれかを選択した

1. わからない

回答者条件 : Q1の選択肢『1.常勤の勤め人(官...』~『8.その他の仕事 具...』の中でいずれかを選択した または Q5の選択肢『1.常勤の勤め人(官...』~『8.その他の仕事 具...』の中でいずれかを選択した

Q13_2

NF
非

1. 配偶者・パートナー 時間

回答者条件 : Q1の選択肢『1.常勤の勤め人(官...』~『8.その他の仕事 具...』の中でいずれかを選択した または Q5の選択肢『1.常勤の勤め人(官...』~『8.その他の仕事 具...』の中でいずれかを選択した

1. わからない

回答者条件 : 全員

表示形式 : ラジオボタン

Q14

必

平日(あなたあるいはご家族に仕事のある日)の標準的な起床時刻は何時ごろですか。
※配偶者・パートナーのいる方は配偶者・パートナーの起床時刻についてもお答え下さい。

----- 項目 -----

1. あなた
2. 配偶者・パートナー

----- 選択肢 -----

1. 午前6時より前
2. 午前6時以降、午前6時30分より前
3. 午前6時30分以降、午前7時より前
4. 午前7時以降、午前7時30分より前
5. 午前7時30分以降、午前8時より前
6. 午前8時以降

回答者条件 : 全員

表示形式 : ラジオボタン

Q15

MTS
必

平日(あなたあるいはご家族に仕事のある日)と休日で、起床時刻にばらつきがありますか。
※配偶者・パートナーのいる方は配偶者・パートナーについてもお答え下さい。

----- 項目 -----

1. あなた
2. 配偶者・パートナー

----- 選択肢 -----

1. ばらつきはない(平日と休日ではほぼ一定)
2. 30分程度ばらつきがある
3. 30分以上、1時間未満のばらつきがある
4. 1時間以上、2時間未満のばらつきがある
5. 2時間以上、3時間未満のばらつきがある
6. 3時間以上、4時間未満のばらつきがある
7. 4時間以上のばらつきがある
8. わからない

回答者条件 : 全員

表示形式 : ラジオボタン

Q16

MTS
必

あなたの平日(あなたあるいはご家族に仕事のある日)の標準的な就寝時刻は何時ごろですか。
※配偶者・パートナーのいる方は配偶者・パートナーの就寝時刻についてもお答え下さい。

----- 項目 -----

1. あなた
2. 配偶者・パートナー

----- 選択肢 -----

1. 午後8時より前
2. 午後8時以降、午後9時より前
3. 午後9時以降、午後10時より前
4. 午後10時以降、午後11時より前
5. 午後11時以降、午前0時より前
6. 午前0時以降

回答者条件 : 全員

表示形式 : ラジオボタン

Q17

MTS

必

毎日朝食を食べていますか。
※配偶者・パートナーのいる方は配偶者・パートナーの朝食についてもお答え下さい。

-----項目-----

1. あなた
2. 配偶者・パートナー

-----選択肢-----

1. 毎日食べている
2. 週に1、2日食べない日がある
3. 週に3、4日食べない日がある
4. 週に5、6日食べない日がある
5. 朝食は食べない
6. わからない

回答者条件 : Q17の項目「1.あなた」の選択肢「2.週に1、2日食べない日がある」～「5.朝食は食べない」の中でいずれかを選択した

表示形式 : ラジオボタン

Q18

SA

必

あなたが朝食を食べない一番の理由は何ですか。

1. 用意する時間がない
2. 食べる時間がない(朝起きることができないため)
3. 食べる時間がない(家事や身支度などにやることがあるため)
4. 食欲がない
5. ダイエットのために食べない
6. 食べると体調が悪くなる
7. その他 具体的に:

回答者条件 : 全員

表示形式 : ラジオボタン

Q19

SA

必

あなたは朝食の栄養バランスを意識していますか。

1. 意識している
2. まあ意識している
3. あまり意識していない
4. 意識していない

回答者条件 : 全員

表示形式 : ラジオボタン

Q20

MTS

必

毎日夕食を食べていますか。
※配偶者・パートナーのいる方は配偶者・パートナーの夕食についてもお答え下さい。

-----項目-----

1. あなた
2. 配偶者・パートナー

-----選択肢-----

1. 毎日食べている
2. 週に1、2日食べない日がある
3. 週に3、4日食べない日がある
4. 週に5、6日食べない日がある
5. 夕食は食べない
6. わからない

回答者条件 : 全員

表示形式 : ラジオボタン

Q21

MTS

必

夕食後にお菓子や夜食を食べていますか。
※夕食直後に食べるデザートは含めずにお答えください。
※配偶者・パートナーのいる方は配偶者・パートナーについてもお答え下さい。

-----項目-----

1. あなた
2. 配偶者・パートナー

-----選択肢-----

1. 毎日食べている
2. 週に4～6日食べている
3. 週に1～3日食べている
4. お菓子や夜食は食べない
5. わからない

回答者条件 : 全員

表示形式 : ラジオボタン

Q22

MTS

必

あなたは平日(あなたあるいはご家族に仕事のある日)に、ご自宅で、テレビ、パソコン、携帯電話・スマートフォン、タブレット端末を、それぞれ何時間程度利用していますか。

※仕事での利用時間は含めません。

-----項目-----

1. テレビ
2. パソコン
3. 携帯電話・スマートフォン
4. タブレット端末

-----選択肢-----

1. 30分未満
2. 30分以上、1時間未満
3. 1時間以上、2時間未満
4. 2時間以上、3時間未満
5. 3時間以上、4時間未満
6. 4時間以上
7. 利用していない

回答者条件 : Q22の項目『3.携帯電話・スマー...』の選択肢『1.30分未満』～『6.4時間以上』の中でいずれかを選択した
 選択個数制限 : 2個 以下

Q23
 MA
 必

平日(あなたあるいはご家族に仕事のある日)に、ご自宅で、あなたが携帯電話・スマートフォンを最も多く利用している時間帯は何時ごろですか。
 以下のうち、最も多く利用している時間帯としてあてはまるものを、最大2つまでお答えください。

※仕事での利用時間は含めません。

1. 午前5時～7時
2. 午前7時～9時
3. 午前9時～11時
4. 午前11時～午後1時
5. 午後1時～午後3時
6. 午後3時～午後5時
7. 午後5時～午後7時
8. 午後7時～午後9時
9. 午後9時～午後11時
10. 午後11時～午前1時
11. 午前1時～午前3時
12. 午前3時～午前5時
13. わからない

回答者条件 : Q22の項目『3.携帯電話・スマー...』の選択肢『1.30分未満』～『6.4時間以上』の中でいずれかを選択した
 選択個数制限 : 5個 以下

Q24
 MA
 必

携帯電話・スマートフォンを普段、あなたは主にどのような目的で利用していますか。
 以下のうち、一週間を通して利用時間が長い利用目的を、最大5つまでお答えください。

情報収集

1. ニュース・気象情報の確認
2. 経済動向の把握
3. 趣味に関する情報の閲覧
4. メール・メッセージ、SNS・ブログ
5. 家族とのメール・メッセージのやりとり
6. SNS・ブログの閲覧
7. SNS・ブログでの発信

娯楽

8. 読書(書籍)
9. 読書(雑誌・まんが)
10. ゲーム
11. 音楽鑑賞
12. 動画鑑賞(動画共有サイト等)
13. 映画鑑賞
14. ショッピング
15. レストラン等の予約

情報管理

16. 家計簿管理
17. 体調管理

その他

18. 学習・勉強
19. その他 具体的に:

回答者条件 : 全員
 表示形式 : ラジオボタン

Q25
 MTM
 必

あなたは普段、新聞を読んでいますか。
 あてはまるものをすべてお答えください。

※配偶者・パートナーのいる方は配偶者・パートナーの購読状況についてもお答え下さい。

----- 項目 -----

1. あなた
2. 配偶者・パートナー

----- 選択肢 -----

1. 紙の新聞(全国紙・地方紙)を定期購読している
2. 電子版の新聞(全国紙・地方紙)を定期購読している
3. 新聞を、不定期で購読している
4. 定期購読はしていないが職場等で読んでいる
5. 新聞は読んでいない
6. わからない

回答者条件 : 全員
 表示形式 : ラジオボタン

Q26
 MTS
 必

あなたは1か月に何冊程度、本を読みますか。

※雑誌、まんがは含めません。
 ※配偶者・パートナーのいる方は配偶者・パートナーの読書状況についてもお答え下さい。

----- 項目 -----

1. あなた
2. 配偶者・パートナー

----- 選択肢 -----

1. 月1～2冊
2. 月3～4冊
3. 月5～6冊
4. 月7冊以上
5. 読まない
6. わからない

回答者条件 : 全員	
表示形式 : ラジオボタン	
Q27 MTS 必	<p>あなたはお子さまの生活習慣づくりを意識していますか。 ※配偶者・パートナーのいる方は配偶者・パートナーの意識についてもお答え下さい。</p> <p>-----項目-----</p> <p>1. あなた 2. 配偶者・パートナー</p> <p>-----選択肢-----</p> <p>1. 意識している 2. まあ意識している 3. あまり意識していない 4. 意識していない 5. わからない</p>
回答者条件 : 全員	
表示形式 : ラジオボタン	
Q28 SA 必	<p>あなたはお子さまの生活習慣づくりのための行動(しつけ、うながし、模範を示す、ともに行うなど)をしていますか。</p> <p>1. いつもしている 2. ときどきしている 3. あまりしていない 4. いつもしていない 5. わからない</p>
回答者条件 : 全員	
表示形式 : ラジオボタン	
Q29 MTS 必	<p>お子さまの生活習慣づくりのために、あなたが最も力を入れて取組んでいることは何ですか。</p> <p>※優先順位の高い順に番号を回答してください。 ※「戻る」ボタンから上位の順位を修正できます。</p> <p>-----項目-----</p> <p>1. 最も力を入れていること 2. 2番目に力を入れていること 3. 3番目に力を入れていること 4. 4番目に力を入れていること</p> <p>-----選択肢-----</p> <p>1. 起床時刻を守らせること 2. 就寝時刻を守らせること 3. きちんと朝食をとらせること 4. きちんと夕食をとらせること 5. その他 具体的に: <input type="text"/> 6. 特にない</p>
回答者条件 : 全員	
表示形式 : ラジオボタン	
Q30 SA 必	<p>あなたは地域の行事やボランティア活動など地域の活動に参加していますか。</p> <p>1. よく参加している 2. ときどき参加している 3. ほとんど参加していない 4. まったく参加していない</p>
回答者条件 : 全員	
表示形式 : ラジオボタン	
Q31 SA 必	<p>お子さまは平日、何時ごろに起きることが多いですか。</p> <p>1. 午前6時より前 2. 午前6時以降、午前6時30分より前 3. 午前6時30分以降、午前7時より前 4. 午前7時以降、午前7時30分より前 5. 午前7時30分以降、午前8時より前 6. 午前8時以降 7. 決まっていない 8. わからない</p>
回答者条件 : 全員	
表示形式 : ラジオボタン	
Q32 SA 必	<p>お子さまは自分で起きていますか。</p> <p>1. いつも自分で起きる 2. 時々、家族からの声かけが必要 3. いつも家族からの声かけが必要 4. わからない</p>

回答者条件：全員

表示形式：ラジオボタン

Q33

SA

必

お子さまは平日、何時ごろに寝ることが多いですか。

1. 午後8時より前
2. 午後8時以降、午後9時より前
3. 午後9時以降、午後10時より前
4. 午後10時以降、午後11時より前
5. 午後11時以降、午前0時より前
6. 午前0時以降
7. 決まっていない
8. わからない

回答者条件：全員

表示形式：ラジオボタン

Q34

SA

必

お子さまは休日や長期休暇時、何時ごろに起きることが多いですか。

1. 午前6時より前
2. 午前6時以降、午前6時30分より前
3. 午前6時30分以降、午前7時より前
4. 午前7時以降、午前7時30分より前
5. 午前7時30分以降、午前8時より前
6. 午前8時以降
7. 決まっていない
8. わからない

回答者条件：全員

表示形式：ラジオボタン

Q35

SA

必

お子さまは平日に、何時間くらい睡眠を取っていますか。

1. 6時間未満
2. 6時間以上、7時間未満
3. 7時間以上、8時間未満
4. 8時間以上、9時間未満
5. 9時間以上、10時間未満
6. 10時間以上、11時間未満
7. 11時間以上、12時間未満
8. 12時間以上

回答者条件：全員

表示形式：ラジオボタン

Q36

SA

必

お子さまは休日に、何時間くらい睡眠を取っていますか。

1. 6時間未満
2. 6時間以上、7時間未満
3. 7時間以上、8時間未満
4. 8時間以上、9時間未満
5. 9時間以上、10時間未満
6. 10時間以上、11時間未満
7. 11時間以上、12時間未満
8. 12時間以上

回答者条件：全員

表示形式：ラジオボタン

Q37

SA

必

お子さまは朝食を食べていますか。

1. 毎日食べている
2. 週に1、2日食べない日がある
3. 週に3、4日食べない日がある
4. 週に5、6日食べない日がある
5. 朝食はいつも食べない
6. わからない

回答者条件：Q37の選択肢「2.週に1、2日食べない...」～「5.朝食はいつも食べない」の中でいずれかを選択した

表示形式：ラジオボタン

Q38

SA

必

お子さまが朝食を食べない一番の理由は何ですか。

1. 用意する時間がない
2. 食べる時間がない(朝起きることができないため)
3. 食べる時間がない(身支度など他にやることがあるため)
4. 食欲がない
5. ダイエットのために食べない
6. 食べると体調が悪くなる
7. その他 具体的に：
8. わからない

回答者条件 : 全員

表示形式 : ラジオボタン

Q39

MTS

必

お子さまとあなたは平日一緒に朝食を食べていますか。

※配偶者・パートナーのいる方は、お子さんと配偶者・パートナーの朝食についてもお答えください。

----- 項目 -----

1. あなた
2. 配偶者・パートナー

----- 選択肢 -----

1. 毎日一緒に食べている
2. 週に1、2日一緒に食べない日がある
3. 週に3、4日一緒に食べない日がある
4. いつも一緒に食べない
5. わからない

回答者条件 : 全員

表示形式 : ラジオボタン

Q40

SA

必

お子さまは夕食を食べていますか。

1. 毎日食べている
2. 週に1、2日食べない日がある
3. 週に3、4日食べない日がある
4. 週に5、6日食べない日がある
5. 夕食はいつも食べない
6. わからない

回答者条件 : 全員

表示形式 : ラジオボタン

Q41

SA

必

お子さまは平日、何時ごろに夕食を食べることが多いですか。

1. 午後7時より前
2. 午後7時以降、午後8時より前
3. 午後8時以降、午後9時より前
4. 午後9時以降、午後10時より前
5. 午後10時以降、午後11時より前
6. 午後11時以降
7. 決まっていない
8. わからない

回答者条件 : 全員

表示形式 : ラジオボタン

Q42

MTS

必

お子さまとあなたは平日一緒に夕食を食べていますか。

※配偶者・パートナーのいる方は、お子さまと配偶者・パートナーの夕食についてもお答えください。

----- 項目 -----

1. あなた
2. 配偶者・パートナー

----- 選択肢 -----

1. 毎日一緒に食べている
2. 週に1、2日一緒に食べない日がある
3. 週に3、4日一緒に食べない日がある
4. いつも一緒に食べない
5. わからない

回答者条件 : 全員

表示形式 : ラジオボタン

Q43

SA

必

お子さまは夕食後に、お菓子や夜食を食べていますか。

※夕食直後に食べるデザートは含めずにお答えください。

1. 毎日食べている
2. 週に4～6日食べている
3. 週に1～3日食べている
4. お菓子や夜食は食べない
5. わからない

回答者条件 : 全員

表示形式 : ラジオボタン

Q44

SA

必

お子さまはご家庭で、お手伝いをしていますか。

お子さまが、お手伝いする頻度について、お答えください。

※上記の「お手伝い」は、家事(料理、食事の準備・片づけ、収納・ゴミ捨て、掃除、洗濯、ペットの世話等)の一部または全部を行うことを指します。

1. 毎日手伝っている
2. 週5、6日手伝っている
3. 週3、4日手伝っている
4. 週1、2日手伝っている
5. 手伝わない

回答者条件 : 全員

表示形式 : ラジオボタン

Q45

SA

必

お子さまと就寝時刻を決めていますか。

1. 決めており、きちんと守らせている
2. 決めていないが、守られていない
3. 決めていないが、都度声がけている
4. 決めておらず、声がけもしない

回答者条件 : 全員

表示形式 : ラジオボタン

Q46

SA

必

お子さまとメディア(テレビ、パソコン、ゲーム、携帯電話・スマートフォン、タブレット端末)の利用時間を決めていますか。

1. 決めており、きちんと守らせている
2. 決めていないが、守られていない
3. 決めていないが、都度声がけている
4. 決めておらず、声がけもしない
5. もともと利用することはない

回答者条件 : 全員

Q47

MA

必

お子さまの携帯電話・スマートフォンの使用について、何かルールを決めていますか。あてはまるものをすべてお選びください。

1. 子供には携帯電話・スマートフォンを持たせていない
2. 利用料金についてルールを決めている
3. 通話やメールの相手についてルールを決めている
4. インターネットは使わないことに決めている
5. フィルタリングなどインターネットに制限をかけている
6. 使う場所についてルールを決めている
7. 使う時間についてルールを決めている
8. SNSの利用についてルールを決めている
9. その他のルールを決めている
10. 特にルールは決めていない

回答者条件 : Q46の選択肢『1.決めており、きち...』～『4.決めておらず、声...』の中でいずれかを選択した

表示形式 : ラジオボタン

Q48

MTS

必

お子さまは午後9時以降にテレビ、パソコン、ゲーム、携帯電話・スマートフォン、タブレット端末を利用していますか。

※おおよその時間でかまいませんので、ご存じの範囲でお答えください。

- 項目-----
1. テレビ
 2. パソコン
 3. ゲーム
 4. 携帯電話・スマートフォン
- 選択肢-----
1. よく利用している
 2. たまに利用している
 3. あまり利用していない
 4. まったく利用していない
 5. わからない

回答者条件 : Q48の項目『4.携帯電話・スマ...』の選択肢『1.よく利用している』～『3.あまり利用していない』の中でいずれかを選択した

表示形式 : ラジオボタン

Q49

SA

必

お子さまは午後9時以降に携帯電話・スマートフォンを、何時間程度利用していますか。

※おおよその時間でかまいませんので、ご存じの範囲でお答えください。

1. 30分未満
2. 30分以上、1時間未満
3. 1時間以上、2時間未満
4. 2時間以上、3時間未満
5. 3時間以上、4時間未満
6. 4時間以上
7. わからない

回答者条件 : Q49の選択肢『1.30分未満』『6.4時間以上』の中でいずれかを選択した
選択個数制限 : 5個 以下

Q50

MA
必

お子さまは午後9時以降に、携帯電話・スマートフォンを主にどのような目的で利用していますか。以下のうち、利用時間が長い利用目的を、最大5つまでお答えください。

情報収集

1. ニュース・気象情報の確認
2. 経済動向の把握
3. 趣味に関する情報の閲覧
- メール・メッセージ、SNS・ブログ
4. 家族とのメール・メッセージのやりとり
5. 友人・知人とのメール・メッセージのやりとり
6. SNS・ブログの閲覧
7. SNS・ブログでの発信
- 娯楽
8. 読書(書籍)
9. 読書(雑誌・まんが)
10. ゲーム
11. 音楽鑑賞
12. 動画鑑賞(動画共有サイト等)
13. 映画鑑賞
- ショッピング
14. ショッピング
- 情報管理
15. 家計簿管理
16. 体調管理
- 学習
17. 通信教育の受講
18. 学習支援サービスの利用(辞書、英会話等)
19. 学習状況の管理
- その他
20. その他 具体的に:
21. わからない

回答者条件 : 全員

表示形式 : ラジオボタン

Q51

SA
必

お子さまは1か月に何冊程度、本を読みますか。

※雑誌、まんがは含めません。

1. 月1～2冊
2. 月3～4冊
3. 月5～6冊
4. 月7冊以上
5. 読まない
6. わからない

回答者条件 : 全員

Q52

MA
必

お子さまの睡眠時間やリズムを確保するために、ご家庭で取り組んでいることはありますか。あてはまるものをすべてお選びください。

1. 休日も平日と同じ時間に起きさせている
2. 休前日も平日と同じ時間に寝させている
3. 朝、お子さまが一人で起きられるようにしている
4. お子さまが早寝できるように家族の生活を工夫している
5. 毎朝習慣となるような活動をさせている
6. その他 具体的に:
7. 特に取り組んでいることはない

回答者条件 : 全員

表示形式 : ラジオボタン

Q53

SA
必

お子さまは地域の行事やボランティア活動など地域の活動に参加していますか。

1. よく参加している
2. ととき参加している
3. ほとんど参加していない
4. まったく参加していない
5. わからない

回答者条件 : 全員

表示形式 : ラジオボタン

Q54

SA
必

「おはよう」「おやすみ」「いただきます」などの挨拶を家族でしていますか。

1. している
2. まあしている
3. あまりしていない
4. していない

回答者条件 : 全員
表示形式 : ラジオボタン

Q55

MTS

必須

平日にお子さまと一緒に何かをしたり、コミュニケーションをとっている時間は、平均するとだいたいどれくらいになりますか。
※配偶者・パートナーのいる方は配偶者・パートナーの状況についてもお答え下さい。

-----項目-----

1. あなた
2. 配偶者・パートナー

-----選択肢-----

1. ほとんどない
2. 15分くらい
3. 30分くらい
4. 1時間くらい
5. 2時間くらい
6. 3時間くらい
7. それ以上
8. わからない

回答者条件 : 全員
表示形式 : ラジオボタン

Q56

MTM

必須

お子さまの教育について、あなたの家庭で心がけていることをうかがいます。次にあげることがらのうち、あてはまるものをお答えください。
※配偶者・パートナーのいる方は配偶者・パートナーの状況についてもお答え下さい。

-----項目-----

1. あなた自身
2. 配偶者・パートナー

-----選択肢-----

1. 勉強をみるようにしている
2. 毎日、夕食を一緒にとるようにしている
3. テレビの視聴時間を決めてる
4. 本を読むように勧めたり、読んだ本の感想を話し合ったりしている
5. 博物館、美術館、図書館、映画、演劇などに連れて行くようにしている
6. スポーツを一緒にするようにしている
7. 自然の中で、一緒に遊んだり、キャンプをしたりするようにしている
8. 近所の人たちと家族ぐるみで付き合うようにしている
9. 近所のお祭や行事に、一緒に参加するようにしている
10. 学校の行事には、必ず、行くようにしている
11. 自分でできることは任せている
12. あてはまるものはない

回答者条件 : 全員
表示形式 : ラジオボタン

Q57

MTS

必須

あなたの家庭では、次のような事柄は、どなたの役割でしょうか。

-----項目-----

1. 子供の基本的な生活習慣づくりをする
2. 子供の勉強をみる
3. 子供と一緒に遊ぶ

-----選択肢-----

1. 主として父親の役割
2. どちらかといえば父親の役割
3. 父母共通の役割
4. どちらかといえば母親の役割
5. 主として母親の役割
6. どちらかといえば父母以外の家族の役割
7. 主として父母以外の家族の役割

回答者条件 : Q3の選択肢『1.いる』を選択した
表示形式 : ラジオボタン

Q58

SA

必須

あなたは、お子さまの教育について、あなたの配偶者・パートナーとどのくらい話し合いますか。

1. よく話すことがある
2. 時々話すことがある
3. あまり話すことがない
4. ほとんど話すことがない

回答者条件 : 全員
表示形式 : ラジオボタン

Q59

SA

必須

職業と子育てのバランスについて、あなた自身はどのようにしたいと思いますか。
職業に就いていない方もお答えください。

1. 子育てよりも職業を優先したい
2. 両方とも同じくらいかわりたい
3. 職業より子育てを優先したい

回答者条件 : Q3の選択肢「1.いる」を選択した

表示形式 : ラジオボタン

Q60

SA

必

あなたの配偶者・パートナーには、職業と子育てのバランスをどのようにしてほしいと思いますか。
配偶者・パートナーが職業に就いていない方もお答えください。

1. 子育てよりも職業を優先してほしい
2. 両方とも同じくらいかわってほしい
3. 職業より子育てを優先してほしい

回答者条件 : Q3の選択肢「1.いる」を選択した

表示形式 : ラジオボタン

Q61

SA

必

あなたと配偶者・パートナーは、家事・子供の身の回りの世話について、どのように分担していますか。
もっとも近いものをお答えください。
※配偶者・パートナー以外で、家事や子供の身の回りの世話をしてくれる方がいる場合も、「あなたと配偶者・パートナーの分担割合」について、お答えください。

1. すべて自分がやっている
2. 8、9割を自分がやり、1、2割を配偶者・パートナーがやっている
3. 6、7割を自分がやり、3、4割を配偶者・パートナーがやっている
4. 半分ずつ分担している
5. 3、4割を自分がやり、6、7割を配偶者・パートナーがやっている
6. 1、2割を自分がやり、8、9割を配偶者・パートナーがやっている
7. すべて配偶者・パートナーがやっている

回答者条件 : 全員

Q62

MA

必

配偶者・パートナー以外に、普段、家事やお子さまの身の回りの世話をサポートしてくれる人がいますか。サポートしてくれる人がいる場合は、主にどのような方ですか。

※選択肢の「近居」とは、住居は異なるものの、車または電車を利用して1時間以内の場所に住んでいる場合を指します。

1. 同居している、自分または配偶者・パートナーの親族
2. 近居の、自分または配偶者・パートナーの親族
3. 近隣の知人・友人
4. その他 具体的に:
5. サポートしてくれる人はいない

回答者条件 : 全員

表示形式 : ラジオボタン

Q63

SA

必

あなたの現在の生活について、経済的なゆとりがあると感じますか。

1. 十分ゆとりがある
2. まあゆとりがある
3. あまりゆとりがない
4. 全くゆとりがない
5. 答えたくない

回答者条件 : 全員

表示形式 : ラジオボタン

Q64

MTM

必

あなたの勤務先の制度・施策で、実際に利用してみてもお子さまの生活習慣づくりに役立っている(いた)と感じられるものはありますか。
あてはまるものすべてお選びください。

※パートナーのいる方は配偶者・パートナーの勤務先の制度・施策についてもお答えください。

- 項目 -----
1. あなた自身
 2. 配偶者・パートナー
- 選択肢 -----
1. ノー残業デーの設定、定時退社の奨励
 2. フレックスタイムなど、勤務時間の柔軟化
 3. 短時間勤務
 4. 時差通勤の奨励
 5. 休暇制度の充実(有給休暇20日以上、リフレッシュ休暇など)
 6. 育児休業制度
 7. 介護休業制度
 8. 休暇・休業取得の推進
 9. 授業参観日休暇、家族休暇など独自の休暇制度
 10. 企業内保育所の設置
 11. 在宅勤務制度など就労場所の柔軟化
 12. 家庭教育講座
 13. その他 具体的に:
 14. 役立っている(役立った)と感じられるものはない
 15. 利用している(利用した)ものはない

回答者条件 : 全員

Q65

BF

必

あなたの家族、あるいはお子さまの生活習慣形成に関する課題や改善するための方法について、ご自由にお答えください。

回答者条件：全員

Q66

MA

必

お子さまの生活習慣の向上という観点から、企業に求める制度・施策がありますか。
あてはまるものをすべてお選びください。

1. 子供の生活習慣の重要性についての従業員の意識啓発
2. 社員や家族の食習慣の確立に関する取組等
3. ノー残業デーの設定、定時退社の奨励
4. フレックスタイムなど、勤務時間の柔軟化
5. 短時間勤務
6. 休暇制度の充実(有給休暇20日以上、リフレッシュ休暇など)
7. 育児休業制度
8. 育児休業制度拡充(男性、有期契約労働者など)
9. 介護休業制度
10. 介護休業制度の拡充(有期契約労働者など)
11. 休暇・休業取得の推進
12. 授業参観日休暇、家族休暇など独自の休暇制度
13. 企業内保育所の設置
14. 在宅勤務制度など就労場所の柔軟化
15. 家族の職場訪問、職場開放等の機会の設定
16. 会社主催による家族参加の祭り、イベント、スポーツ大会等の開催
17. 地域の祭り、イベント、スポーツ大会等への従業員、家族の参加奨励
18. 多様な福利厚生サービスへの法人加入等による従業員の余暇活動支援
19. 従業員による地域活動、ボランティア活動等への支援・積極的評価
20. その他 具体的に：
21. 特にない

回答者条件：全員

表示形式：ラジオボタン

Q67

MTS

必

あなたは、以下のことがそれぞれ、どの程度あてはまりますか。

- =====**項目**=====
1. 私は、自分自身に満足している
 2. 私は、自分にはよいところがあると感じている
 3. 私は、今の自分が好きだ
 4. 私は、物事を前向きに考える方だ
 5. 私は、人並の能力がある
 6. 私はダメな人間だと思うことがある
- =====**選択肢**=====
1. 当てはまる
 2. どちらかといえば当てはまる
 3. どちらかといえば当てはまらない
 4. 当てはまらない

回答者条件：FILE_QBD2の選択肢『3.』～『7.』の中でいずれかを選択した

表示形式：ラジオボタン

Q68

MTS

必

あなたのお子さまは、家庭生活、勉強や習い事、学校行事、クラブ活動・部活動、課外活動、塾・予備校通いを通して、以下のことがそれぞれ、どの程度あてはまりますか。

- =====**項目**=====
1. ものごとを最後までやり遂げてうれしかった経験がある
 2. ルールを守って行動する
 3. 人が困っているときは、進んで助ける
 4. 学力・成績が向上した経験がある
 5. 体力に自信がある・運動ができるほうである
 6. 将来の目標を持っている
- =====**選択肢**=====
1. 当てはまる
 2. どちらかといえば当てはまる
 3. どちらかといえば当てはまらない
 4. 当てはまらない
 5. わからない