



調査からわかったこと

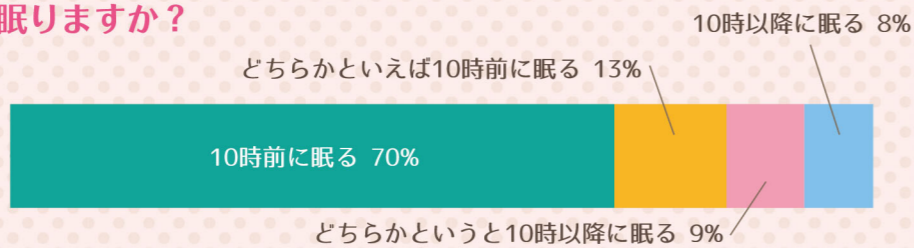
エコチル調査北海道ユニットセンターの参加者のみなさまにご回答いただいた
4歳6か月質問票から、調査結果の一部をご紹介します。

(なお、このデータは2019年6月25日現在の回答に基づく暫定的な数字です。回答数:5,711)

子どもの睡眠と成長について特集した「編集部が聞いてみました！」でも、日本の子どもの睡眠時間は世界的にも短く、就寝時刻も遅いという特徴があるという報告がありました。そこで今回は、4歳6か月の質問票から「睡眠」に関する調査結果をまとめました。ゲームやスマートフォンの普及などで、私たちの生活環境は大きく変化しています。それともなると生活リズムも不規則になりがちで、現代っ子の実に4-5人に1人は、睡眠習慣の乱れや睡眠障害など何らかの睡眠問題を抱えていると言われています。脳や体の成長期にある子どもが健やかな日常生活を送るには、快眠は必要不可欠です。家族全員で生活習慣を見直し、子どもの快眠を支えていきたいですね。

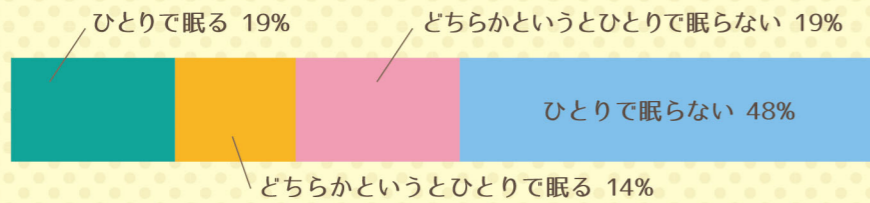
(出典:厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト)

1 夜10時以降に眠りますか？



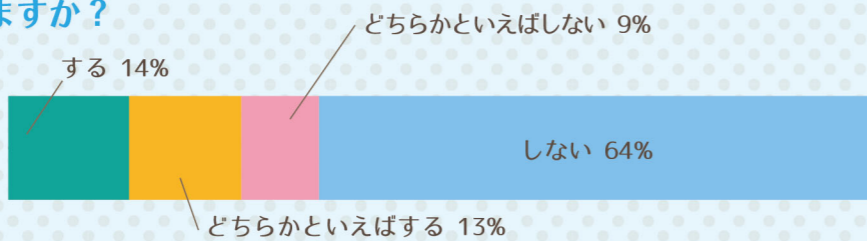
夜10時前に眠る、どちらかといえば10時前に眠ると回答した人は全体の約83%でした。就寝時刻が夜10時以降になる、どちらかという10時以降に眠ると回答した人は、約17%でした。

2 自分ひとりで布団に入って眠りますか？



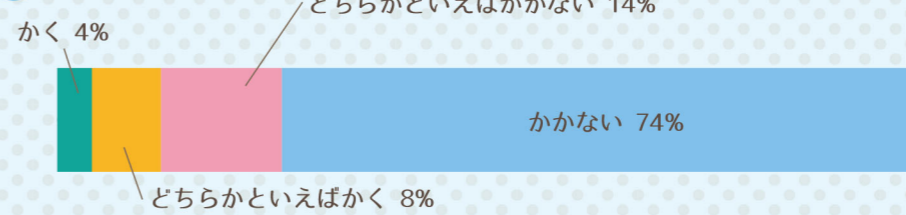
ひとりで布団に入って入眠するお子さんは約19%、どちらかというひとりで眠ると回答した人を合わせると約33%でした。約半数のお子さんは、ひとりで布団に入って眠らないという結果になりました。

3 歯ぎしりをしますか？



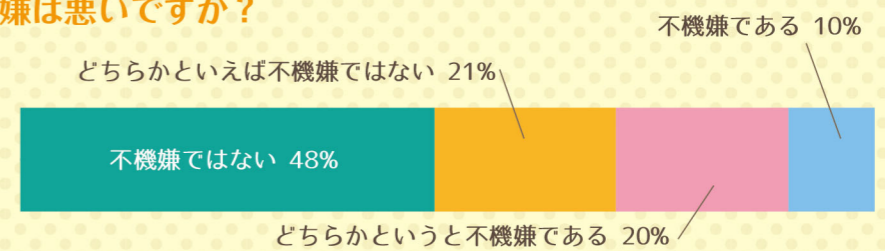
全体の27%のお子さんは、夜眠っている時に歯ぎしりをする、どちらかといえばするという結果になりました。歯ぎしりをしない、どちらかといえばしないお子さんは、73%でした。

4 大きなびきをかきますか？



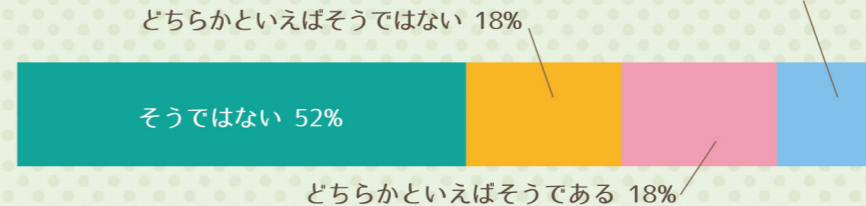
全体の12%のお子さんは、夜眠っている時に大きなびきをかかく、どちらかといえばかくという結果になりました。大きなびきをかかない、どちらかといえばかかないお子さんは、88%でした。

5 朝起きた時、機嫌は悪いですか？



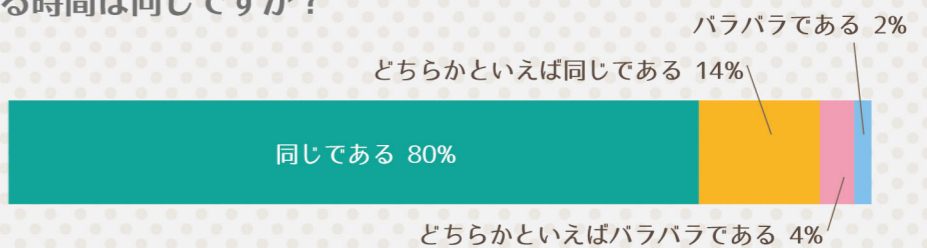
朝起きた時不機嫌ではないと回答した人は全体の48%、どちらかといえば不機嫌ではないと回答した人を合わせると、全体の約69%でした。逆に、朝起きた時機嫌が悪い、どちらかという悪いと回答した人は、約30%でした。

6 朝、なかなか布団から出られないですか？



そうではない、どちらかといえばそうではないと回答した人は約70%でした。それ以外の人は約30%でした。

7 寝る時間、起きる時間は同じですか？



いつも決まった時間に就寝・起床するお子さんは約80%で、どちらかといえば同じ時間と回答した人を合わせると、全体の94%になりました。就寝と起床がバラバラになりがちなお子さんは、約6%でした。

数値は小数点以下四捨五入しています。%の加算値が100にならないグラフがあります。