

平成30年度 睡眠時間等に関するアンケート調査

1 睡眠時間は

実数(人)	1年生	2年生	3年生	1年生	2年生	3年生
8時間以上	28	8	9	17.1%	4.2%	4.7%
7時間～8時間未	52	68	50	31.7%	35.6%	26.0%
6時間～7時間未	54	65	84	32.9%	34.0%	43.8%
5時間～6時間未	23	42	36	14.0%	22.0%	18.8%
5時間未満	7	8	13	4.3%	4.2%	6.8%
合計	164	191	192			

2 就寝時刻は？

実数(人)	1年生	2年生	3年生	1年生	2年生	3年生
21:00以前	10	1	2	6.1%	0.5%	1.0%
21:00～22:00前	24	20	9	14.6%	10.5%	4.7%
22:00～23:00前	72	62	28	43.9%	32.5%	14.6%
23:00～0:00前	43	66	65	26.2%	34.6%	33.9%
0:00～1:00前	12	28	62	7.3%	14.7%	32.3%
1:00以降	3	14	26	1.8%	7.3%	13.5%
合計	164	191	192			

3 起床時刻は？

実数(人)	1年生	2年生	3年生	1年生	2年生	3年生
6:00前	43	50	12	26.2%	26.2%	6.3%
6:00～6:30前	76	82	39	46.3%	42.9%	20.3%
6:30～7:00前	38	40	61	23.2%	20.9%	31.8%
7:00～7:30前	6	16	65	3.7%	8.4%	33.9%
7:30～8:00前	1	3	15	0.6%	1.6%	7.8%
合計	164	191	192			

4 スマホ・PC・タブレット使用時間数？

実数(人)	1年生	2年生	3年生	1年生	2年生	3年生
持っていない	11	5	8	6.7%	2.6%	4.2%
ほとんどない	9	7	10	5.5%	3.7%	5.2%
1時間未満	29	15	29	17.7%	7.9%	15.1%
1～2時間未満	56	57	57	34.1%	29.8%	29.7%
2～3時間未満	31	56	38	18.9%	29.3%	19.8%
3～4時間未満	12	22	22	7.3%	11.5%	11.5%
4時間以上	16	29	28	9.8%	15.2%	14.6%
合計	164	191	192			

5 ゲームをする時間数？

実数(人)	1年生	2年生	3年生	1年生	2年生	3年生
しない	34	47	66	20.7%	24.6%	34.4%
1時間未満	53	42	36	32.3%	22.0%	18.8%
1～2時間未満	38	48	46	23.2%	25.1%	24.0%
2～3時間未満	26	30	19	15.9%	15.7%	9.9%
3～4時間未満	8	10	12	4.9%	5.2%	6.3%
4時間以上	5	14	13	3.0%	7.3%	6.8%

平成30年度 睡眠時間等に関するアンケート調査

合計

164

191

192