

バンダイこどもアンケートレポート Vol.197

**「お子様の健康のために気をつけていることは何ですか？」アンケート結果
“健康三原則”といわれる『食事』『睡眠』『運動』が男女総合トップ3に！**

株式会社バンダイ(本社:東京都台東区、代表取締役社長:上野和典)は、0歳~12歳のお子様の保護者の方を対象に、「お子様の健康のために気をつけていることは何ですか？」というテーマでアンケート調査を実施いたしました。調査結果を以下の通り発表いたします(調査概要および結果詳細は2頁以降参照)。

結果概要**TOPIC①:男の子、女の子ともに『食事(主に栄養バランス)』がダントツの1位!
続いて『睡眠時間』が2位、『運動』が3位という“健康三原則”が上位に。**

今回の調査では、『食事(主に栄養バランス)』が7割以上(76.6%)を占めて、総合1位となった。回答では、「野菜を多く取り入れ、バランスのよいメニューをいつも考えています。メニューに悩むときは、幼稚園の給食献立表を参考にしています」(4歳女児の母親)や「食事にはなるべく野菜を多く取り入れ、魚や大豆製品なども積極的に食べさせ、バランスの良い食事がとれるように気をつけています」(5歳男児の母親)など、食事の中でも、特に栄養バランスに気をつけている保護者が多く見受けられた。そのほかでは、「好き嫌いをしないよう様々な料理を試しています」(4歳女児の母親)や「苦手な野菜はミキサーにしてジュースで飲ませています」(3歳女児の母親)のように、好き嫌いをさせないようにするための工夫に関する声も多くみられた。

総合2位には『睡眠時間』が入った。「早寝早起きを徹底する」(6歳男児の母親)や「夜更かしのクセをつけさせない」(12歳男児の母親)などのコメントが多く回答されており、こどものときから“早寝早起き”を習慣づかせているようだ。また、「早寝が体の成長に大変重要とされているので、早く寝かすよう心がけています。」(4歳女児の母親)のように、こどもの成長を考えて早く寝かしている回答も寄せられた。よく“寝る子は育つ”と言われるが、実践している家庭が多いようだ。

総合3位は、『運動』となった。「テレビゲームは時間を決め、できるだけ外に出て運動させるようにしています」(12歳男児の母親)や「サッカーとスイミングを習っていますが休日なるべく一緒に運動するようにしています」(6歳男児の母親)のコメントのように、天気の良い日はなるべく外で遊ばせたり、休みの日は親子で一緒に運動するようにしている家庭が多く見受けられた。

今回の調査では、ほとんどの保護者が『食事』『睡眠』『運動』のいずれかを回答する結果となった。昔から健康の三原則として『食事』『睡眠』『運動』と言われていたが、今のこどもたちの健康を守るためにも必要で大事な三原則になっているようだ。

TOPIC②:風邪の予防は習慣改善から! 『手洗い・うがい』が総合4位に。

総合4位には、「保育園から帰ったら、真っ先に手洗い・うがいをする。自分から進んで出来るようになるまで声かけしている」(5歳男児の母親)などの回答が寄せられて、『手洗い・うがい』がランクインした。こどもが小さいときから帰宅したらすぐに“手洗い”と“うがい”をするようにしつけている保護者が多いようだ。

また、今回の回答では、「水道水は放射能汚染が心配なので、調理用も飲料用も徹底してミネラルウォーターを使用する」(0歳女児の母親)や「放射線が心配なので、外出時はできるだけ肌を露出しない」(3歳女児の母親)などのコメントも寄せられており、東日本大震災による福島第一原発事故を受けて、こどもの放射線被曝を心配する保護者の声も見受けられた。

■ 調査概要

【タイトル】 バンダイこどもアンケートレポート Vol.197

「お子様の健康のために気をつけていることは何ですか？」

【実査期間】 2011年9月27日～10月6日

【調査対象】 0～12歳のお子様の保護者

【調査方法】 雑誌、新聞及びインターネット上でのアンケート付きプレゼント企画の応募よりランダムに抽出

【調査実数】 2,000人（男の子の保護者 1,000人、女の子の保護者 1,000人）

「バンダイこどもアンケート」とは

バンダイでは、1995年より毎月1つの設問を設定した「こどもアンケート」を実施しており、今回が数えて197回目の結果発表となります。質問内容は玩具に限定することなく、広い視野からこどもたちの生活に密着した生の声をまとめ、現代に生きるこどもたちの実態をバンダイ流に解き明かしていこうと考えております。

■ フェイスシート

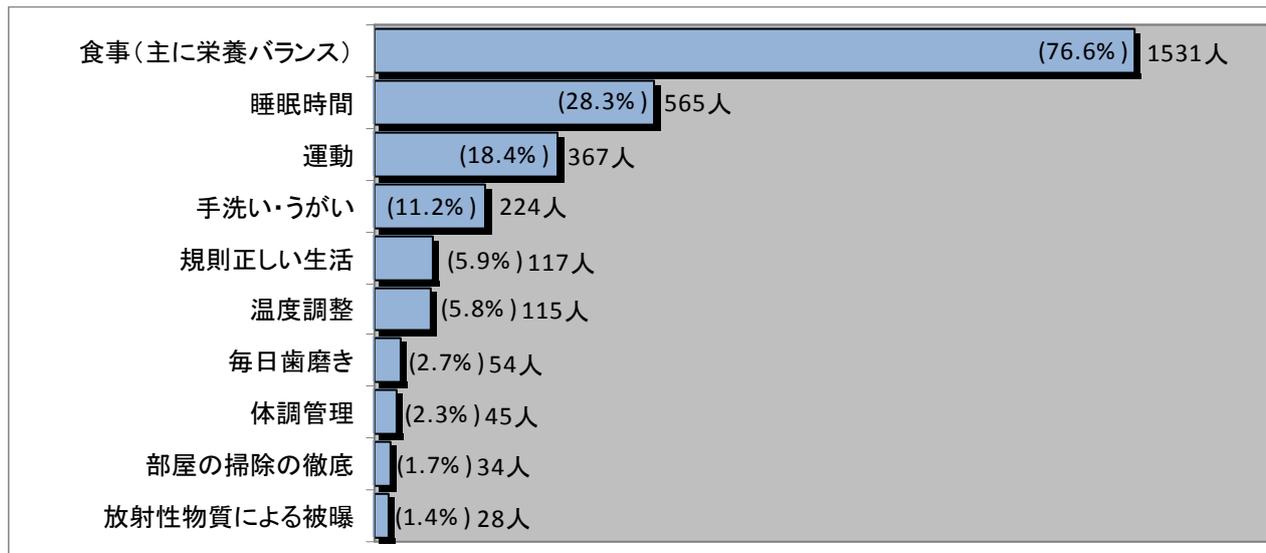
0～2歳、3～5歳、6～8歳、9～12歳のそれぞれ250人の男女(全体人数2,000人)の保護者からの自由回答により、アンケートデータを算出。

| | 男子 | | 女子 | | 計 | |
|-------|------|-------|------|-------|------|-------|
| 0～2歳 | 250人 | 25.0% | 250人 | 25.0% | 500人 | 25.0% |
| 3～5歳 | 250人 | 25.0% | 250人 | 25.0% | 500人 | 25.0% |
| 6～8歳 | 250人 | 25.0% | 250人 | 25.0% | 500人 | 25.0% |
| 9～12歳 | 250人 | 25.0% | 250人 | 25.0% | 500人 | 25.0% |

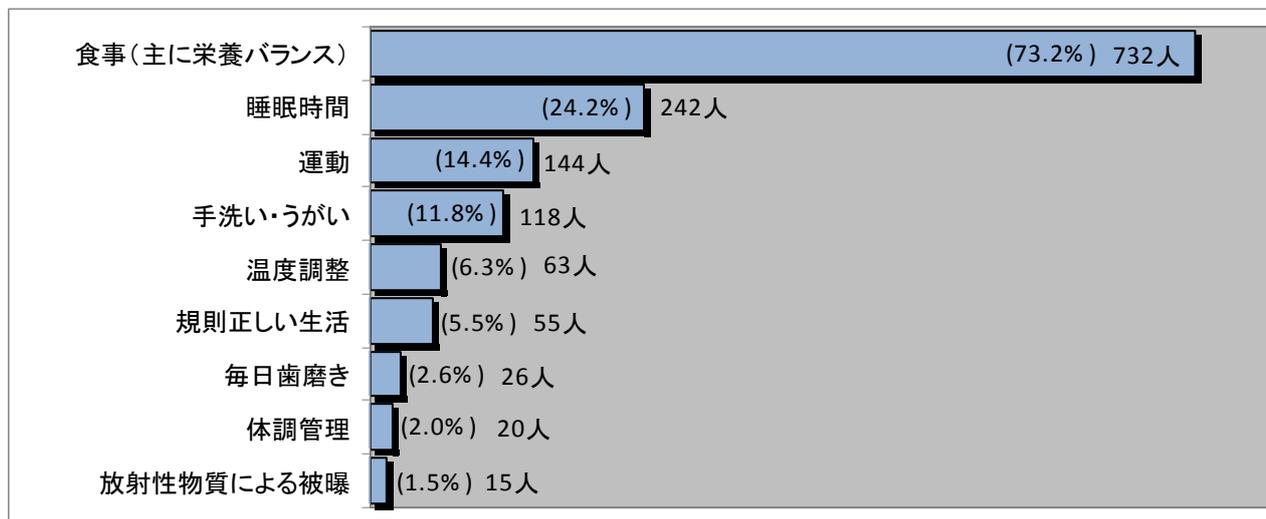
| | | | | | | |
|----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 合計 | 1,000人 | 100.0% | 1,000人 | 100.0% | 2,000人 | 100.0% |
|----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|

■ 「お子様の健康のために気をつけていることは何ですか？」アンケート集計結果

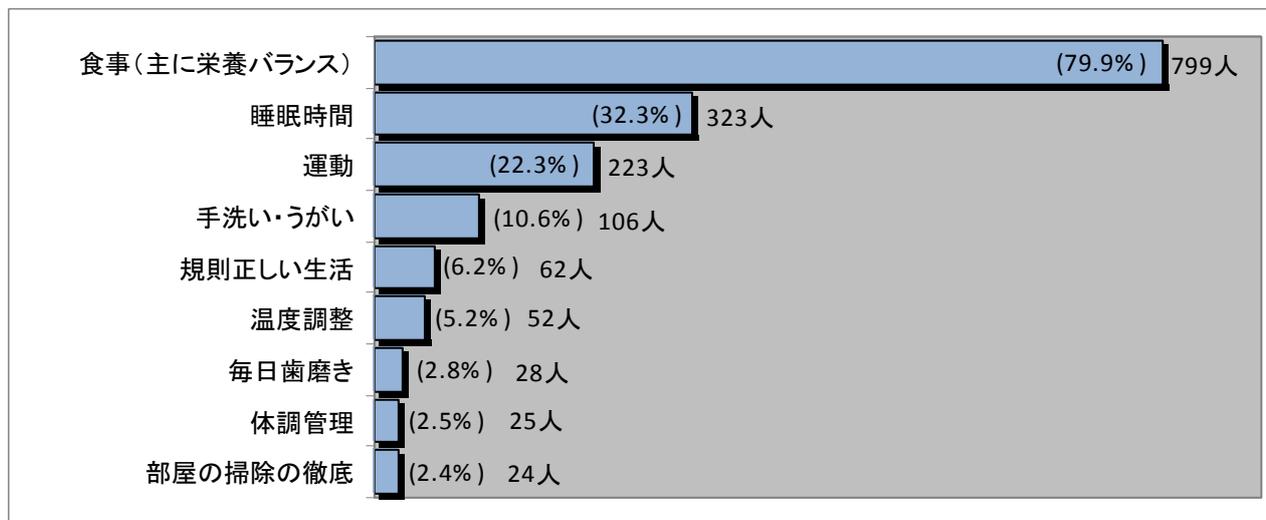
<男女総合> (回答人数: 2,000人)



<男子> (回答人数: 1,000人)



<女子> (回答人数: 1,000人)



※複数回答含む。

※上位10位のみ記載

■年齢別 アンケート集計結果

<男女総合 年齢別アンケート結果>

● 0～2歳(500人)

| NO. | 健康のために気をつけていることは？ | 人数 | % |
|-----|-------------------|------|-------|
| 1 | 食事(主に栄養バランス) | 354人 | 70.8% |
| 2 | 運動 | 73人 | 14.6% |
| 3 | 睡眠時間 | 64人 | 12.8% |
| 4 | 温度調整 | 57人 | 11.4% |
| 5 | 手洗い・うがい | 43人 | 8.6% |
| 6 | 規則正しい生活 | 25人 | 5.0% |
| 7 | 母乳で育てる | 19人 | 3.8% |
| 8 | 体調管理 | 18人 | 3.6% |
| 9 | 病気をうつさない | 17人 | 3.4% |
| 10 | 毎日歯磨き | 各14人 | 各2.8% |
| | 部屋の掃除の徹底 | | |

● 3～5歳(500人)

| NO. | 健康のために気をつけていることは？ | 人数 | % |
|-----|-------------------|------|-------|
| 1 | 食事(主に栄養バランス) | 363人 | 72.6% |
| 2 | 睡眠時間 | 122人 | 24.4% |
| 3 | 運動 | 87人 | 17.4% |
| 4 | 手洗い・うがい | 81人 | 16.2% |
| 5 | 規則正しい生活 | 31人 | 6.2% |
| 6 | 温度調整 | 19人 | 3.8% |
| 7 | 毎日歯磨き | 11人 | 2.2% |
| 8 | 体調管理 | 各9人 | 各1.8% |
| | 部屋の掃除の徹底 | | |
| 10 | 放射性物質による被曝 | 各5人 | 各1.0% |
| | 抵抗力をつける | | |
| | 予防接種をする | | |
| | 笑顔で接する | | |

● 6～8歳(500人)

| NO. | 健康のために気をつけていることは？ | 人数 | % |
|-----|-------------------|------|-------|
| 1 | 食事(主に栄養バランス) | 410人 | 82.0% |
| 2 | 睡眠時間 | 203人 | 40.6% |
| 3 | 運動 | 118人 | 23.6% |
| 4 | 手洗い・うがい | 63人 | 12.6% |
| 5 | 規則正しい生活 | 34人 | 6.8% |
| 6 | 温度調整 | 22人 | 4.4% |
| 7 | 毎日歯磨き | 15人 | 3.0% |
| 8 | 休みの日は一緒に遊ぶ | 14人 | 2.8% |
| 9 | テレビを見すぎない | 10人 | 2.0% |
| 10 | 放射性物質による被曝 | 9人 | 1.8% |

● 9～12歳(500人)

| NO. | 健康のために気をつけていることは？ | 人数 | % |
|-----|-------------------|------|-------|
| 1 | 食事(主に栄養バランス) | 404人 | 80.8% |
| 2 | 睡眠時間 | 176人 | 35.2% |
| 3 | 運動 | 89人 | 17.8% |
| 4 | 手洗い・うがい | 37人 | 7.4% |
| 5 | 規則正しい生活 | 27人 | 5.4% |
| 6 | 温度調整 | 17人 | 3.4% |
| 7 | 毎日歯磨き | 14人 | 2.8% |
| 8 | 体調管理 | 11人 | 2.2% |
| 9 | 放射性物質による被曝 | 各6人 | 各1.2% |
| | テレビを見すぎない | | |

※複数回答含む。

※上位 10 位のみ記載

＜男子ランキング＞

● 0～2歳(250人)

| NO. | 健康のために気をつけていることは？ | 人数 | % |
|-----|-------------------|------|--------|
| 1 | 食事(主に栄養バランス) | 155人 | 62.0% |
| 2 | 睡眠時間 | 各28人 | 各11.2% |
| | 温度調整 | | |
| 4 | 手洗い・うがい | 24人 | 9.6% |
| 5 | 運動 | 20人 | 8.0% |
| 6 | 規則正しい生活 | 12人 | 4.8% |
| 7 | 母乳で育てる | 7人 | 2.8% |
| 8 | 体調管理 | 6人 | 2.4% |
| 9 | 毎日歯磨き | 5人 | 2.0% |
| 10 | 放射性物質による被曝 | 4人 | 1.6% |

● 3～5歳(250人)

| NO. | 健康のために気をつけていることは？ | 人数 | % |
|-----|-------------------|------|-------|
| 1 | 食事(主に栄養バランス) | 173人 | 69.2% |
| 2 | 睡眠時間 | 42人 | 16.8% |
| 3 | 手洗い・うがい | 39人 | 15.6% |
| 4 | 運動 | 23人 | 9.2% |
| 5 | 規則正しい生活 | 15人 | 6.0% |
| 6 | 温度調整 | 9人 | 3.6% |
| 7 | 予防接種をする | 4人 | 1.6% |
| 8 | 毎日歯磨き | 各3人 | 各1.2% |
| | 体調管理 | | |
| | 笑顔で接する | | |

● 6～8歳(250人)

| NO. | 健康のために気をつけていることは？ | 人数 | % |
|-----|-------------------|------|-------|
| 1 | 食事(主に栄養バランス) | 204人 | 81.6% |
| 2 | 睡眠時間 | 88人 | 35.2% |
| 3 | 運動 | 52人 | 20.8% |
| 4 | 手洗い・うがい | 37人 | 14.8% |
| 5 | 規則正しい生活 | 各15人 | 各6% |
| | 温度調整 | | |
| 7 | 毎日歯磨き | 8人 | 3.2% |
| 8 | 放射性物質による被曝 | 各7人 | 各2.8% |
| | 休みの日は一緒に遊ぶ | | |
| 10 | テレビを見すぎない | 6人 | 2.4% |

● 9～12歳(250人)

| NO. | 健康のために気をつけていることは？ | 人数 | % |
|-----|-------------------|------|-------|
| 1 | 食事(主に栄養バランス) | 200人 | 80.0% |
| 2 | 睡眠時間 | 84人 | 33.6% |
| 3 | 運動 | 49人 | 19.6% |
| 4 | 手洗い・うがい | 18人 | 7.2% |
| 5 | 規則正しい生活 | 13人 | 5.2% |
| 6 | 温度調整 | 11人 | 4.4% |
| 7 | 毎日歯磨き | 10人 | 4.0% |
| 8 | 体調管理 | 6人 | 2.4% |
| 9 | 抵抗力をつける | 4人 | 1.6% |
| 10 | 部屋の掃除の徹底 | 3人 | 1.2% |

※複数回答含む。

※上位10位のみ記載

＜女子ランキング＞

● 0～2歳(250人)

| NO. | 健康のために気をつけていることは？ | 人数 | % |
|-----|-------------------|------|-------|
| 1 | 食事(主に栄養バランス) | 199人 | 79.6% |
| 2 | 運動 | 53人 | 21.2% |
| 3 | 睡眠時間 | 36人 | 14.4% |
| 4 | 温度調整 | 29人 | 11.6% |
| 5 | 手洗い・うがい | 19人 | 7.6% |
| 6 | 病気をうつさない | 14人 | 5.6% |
| 7 | 規則正しい生活 | 13人 | 5.2% |
| 8 | 体調管理 | 各12人 | 各4.8% |
| | 部屋の掃除の徹底 | | |
| | 母乳で育てる | | |

● 3～5歳(250人)

| NO. | 健康のために気をつけていることは？ | 人数 | % |
|-----|-------------------|------|-------|
| 1 | 食事(主に栄養バランス) | 190人 | 76.0% |
| 2 | 睡眠時間 | 80人 | 32.0% |
| 3 | 運動 | 64人 | 25.6% |
| 4 | 手洗い・うがい | 42人 | 16.8% |
| 5 | 規則正しい生活 | 16人 | 6.4% |
| 6 | 温度調整 | 10人 | 4.0% |
| 7 | 毎日歯磨き | 各8人 | 各3.2% |
| | 部屋の掃除の徹底 | | |
| 9 | 体調管理 | 6人 | 2.4% |
| 10 | 放射性物質による被曝 | 各3人 | 各1.2% |
| | 抵抗力をつける | | |
| | テレビを見すぎない | | |

● 6～8歳(250人)

| NO. | 健康のために気をつけていることは？ | 人数 | % |
|-----|-------------------|------|-------|
| 1 | 食事(主に栄養バランス) | 206人 | 82.4% |
| 2 | 睡眠時間 | 115人 | 46.0% |
| 3 | 運動 | 66人 | 26.4% |
| 4 | 手洗い・うがい | 26人 | 10.4% |
| 5 | 規則正しい生活 | 19人 | 7.6% |
| 6 | 温度調整 | 各7人 | 各2.8% |
| | 毎日歯磨き | | |
| | 休みの日は一緒に遊ぶ | | |
| 9 | 親子のコミュニケーションを図る | 6人 | 2.4% |
| 10 | 部屋の掃除の徹底 | 各4人 | 各1.6% |
| | テレビを見すぎない | | |

● 9～12歳(250人)

| NO. | 健康のために気をつけていることは？ | 人数 | % |
|-----|-------------------|------|-------|
| 1 | 食事(主に栄養バランス) | 204人 | 81.6% |
| 2 | 睡眠時間 | 92人 | 36.8% |
| 3 | 運動 | 40人 | 16.0% |
| 4 | 手洗い・うがい | 19人 | 7.6% |
| 5 | 規則正しい生活 | 14人 | 5.6% |
| 6 | 温度調整 | 6人 | 2.4% |
| 7 | 体調管理 | 5人 | 2.0% |
| 8 | 毎日歯磨き | 各4人 | 各1.6% |
| | 放射性物質による被曝 | | |
| | 親子のコミュニケーションを図る | | |

※複数回答含む。

※上位 10 位のみ記載

＜バンダイこどもアンケートレポートガイド＞

当社は 1995 年からこどもアンケートレポートを発行しています。2009 年 12 月以降のレポートは以下の通りです。
 なお、Vol.1～189 をまとめた小冊子「バンダイこどもアンケートレポート」vol.1～16 も刊行しております。
 アンケートの調査結果はホームページ(<http://www.bandai.co.jp/kodomo/>)でもご覧いただけます。

次回の予定は→

「お子様はタイムマシンに乗れるならどの時代に行ってみたいですか？また、その時代で何をしたいですか？」です。

| Vol. | 発行 | アンケート内容 |
|---------|-----------|-------------------------------------|
| Vol.172 | 2009年12月 | 今年のクリスマスプレゼントの内容とその予算は？ |
| Vol.173 | 2010年 1月 | 将来お子様になって欲しい職業は何ですか？ |
| Vol.174 | 2010年 2月 | お子様にかかる 1 年間の衣料代はいくらですか？ |
| Vol.175 | 2010年 3月 | お子様の好きな教科、嫌いな教科は何ですか？ |
| Vol.176 | 2010年 4月 | お母さんの息抜き方法は？ |
| Vol.177 | 2010年 5月 | お子様がお父さんとよくする遊びは何ですか？ |
| Vol.178 | 2010年 6月 | お子様の好きなキャラクターは何ですか？ |
| Vol.179 | 2010年 7月 | お子様は 1 年間に何冊本を読みますか？また読んでみたい本は何ですか？ |
| Vol.180 | 2010年 8月 | お子様の好きな野菜、嫌いな野菜は何ですか？ |
| Vol.181 | 2010年 9月 | お子様の好きな歴史上の人物は誰ですか？ |
| Vol.182 | 2010年 10月 | お子様と一緒に作りたい料理は？ |
| Vol.183 | 2010年 11月 | お子様の寝る時間帯は？ |
| Vol.184 | 2010年12月 | 今年のクリスマスプレゼントの内容とその予算は？ |
| Vol.185 | 2011年 1月 | お子様に観せたい映画は？ |
| Vol.186 | 2011年 2月 | お子様の好きな芸能人は誰ですか？ |
| Vol.187 | 2011年 3月 | お子様がしている習い事／させてみたい習い事は何ですか？ |
| Vol.188 | 2011年 4月 | お子様の行ってみたい国はどこですか？ |
| Vol.189 | 2011年 5月 | お子様が友達とよくする遊びは何ですか？ |
| Vol.190 | 2011年 6月 | お子様の好きなキャラクターは何ですか？ |
| Vol.191 | 2011年 7月 | お子様の飼っているペットは何ですか？また飼ってみたいペットは何ですか？ |
| Vol.192 | 2011年 8月 | お父さんの担当している育児は何ですか？ |
| Vol.193 | 2011年 9月 | お子様の好きなスポーツ選手は誰ですか？ |
| Vol.194 | 2011年 10月 | お子様の好きなテレビ番組名は？ |
| Vol.195 | 2011年 11月 | お子様がお父さん、お母さんにしたい有名人は？ |
| Vol.196 | 2011年 12月 | 今年のクリスマスプレゼントの内容とその予算は？ |
| Vol.197 | 2012年 1月 | お子様の健康のために気をつけていることは何ですか？ |

【報道関係者からのお問い合わせ】

株式会社バンダイ 社長室 広報チーム TEL:03-3847-5005 FAX:03-3847-5214

こどもアンケートホームページ <http://www.bandai.co.jp/kodomo/>

バンダイホームページ <http://www.bandai.co.jp/>