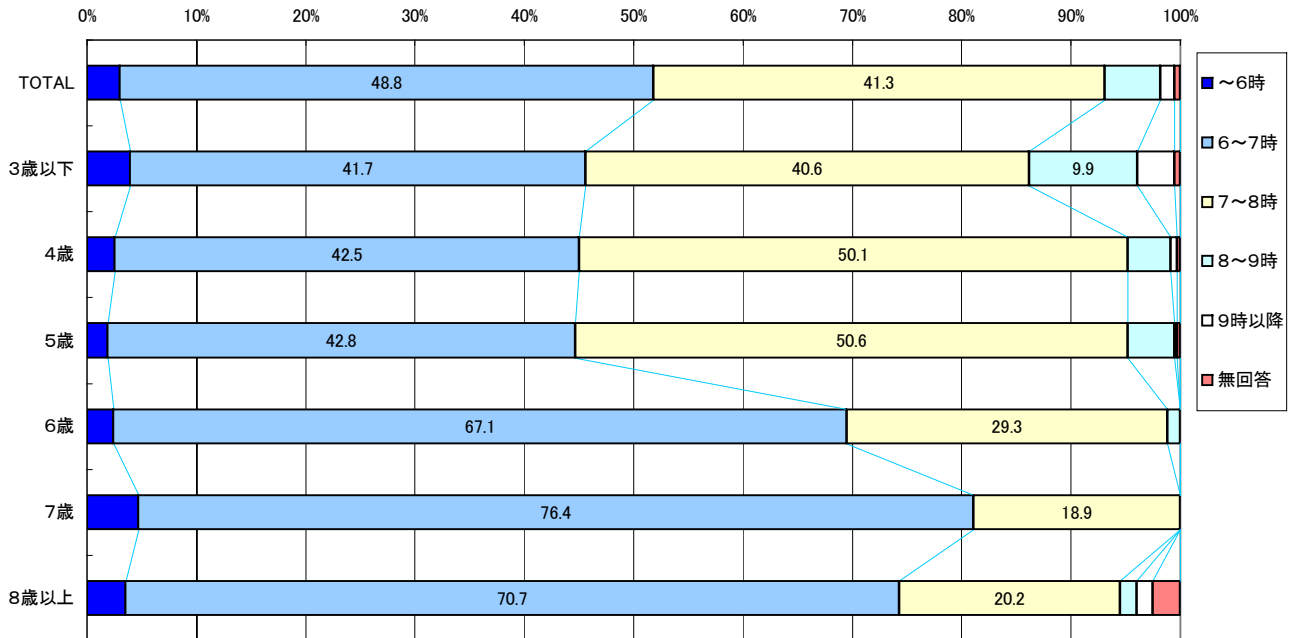


Ⅲ 睡眠状況と排便実態について

1)起床時間 <年齢別>

小学校入学までに早起きの習慣が確立

5歳以下では、「6～7時」「7～8時」がそれぞれ半数ずつに分かれる。
 小学校入学前後の6歳になると、約7割が「6～7時」に起床すると回答している。



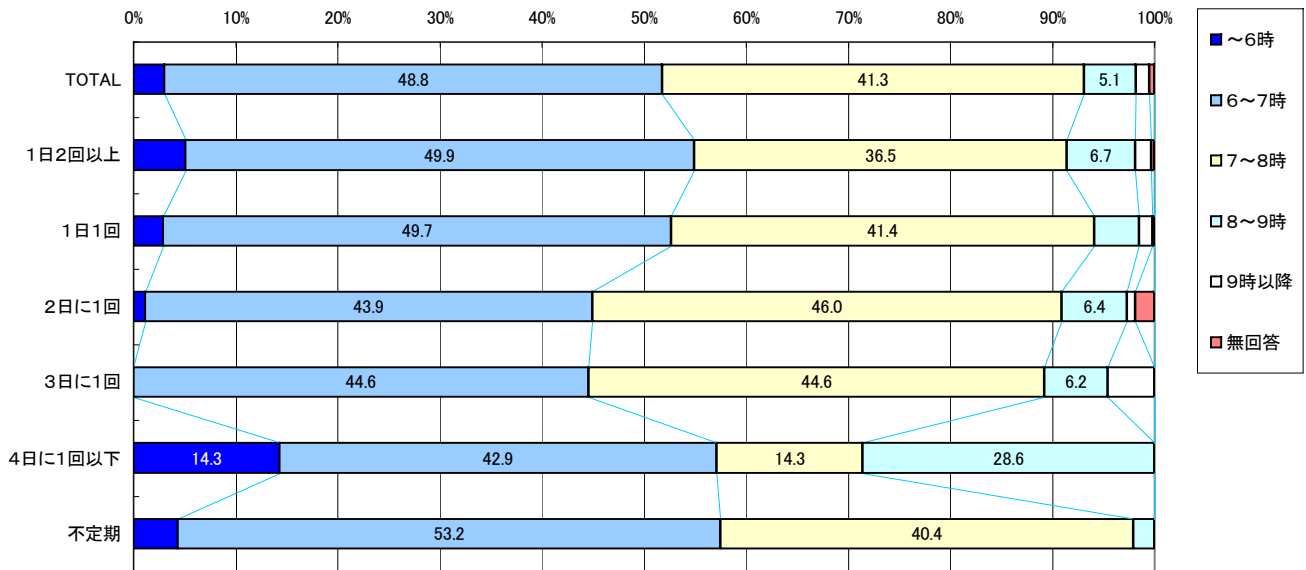
%	N	~6時	6~7時	7~8時	8~9時	9時以降	無回答
TOTAL	2,576	3.0	48.8	41.3	5.1	1.3	0.5
子ども							
3歳以下	761	3.9	41.7	40.6	9.9	3.4	0.5
4歳	633	2.5	42.5	50.1	3.9	0.6	0.3
5歳	587	1.9	42.8	50.6	4.3	0.2	0.3
6歳	249	2.4	67.1	29.3	1.2	-	-
7歳	148	4.7	76.4	18.9	-	-	-
8歳以上	198	3.5	70.7	20.2	1.5	1.5	2.5

実数	N	~6時	6~7時	7~8時	8~9時	9時以降	無回答
TOTAL	2,576	77	1,257	1,064	131	34	13
子ども							
3歳以下	761	30	317	309	75	26	4
4歳	633	16	269	317	25	4	2
5歳	587	11	251	297	25	1	2
6歳	249	6	167	73	3	-	-
7歳	148	7	113	28	-	-	-
8歳以上	198	7	140	40	3	3	5

1-a. 起床時間 <排便頻度別>

便秘傾向にある者は、起床時間が遅い

排便頻度別に起床時間を見ると、「2日に1回」以下の便秘傾向にある層は、起床時間がやや遅い傾向にある。



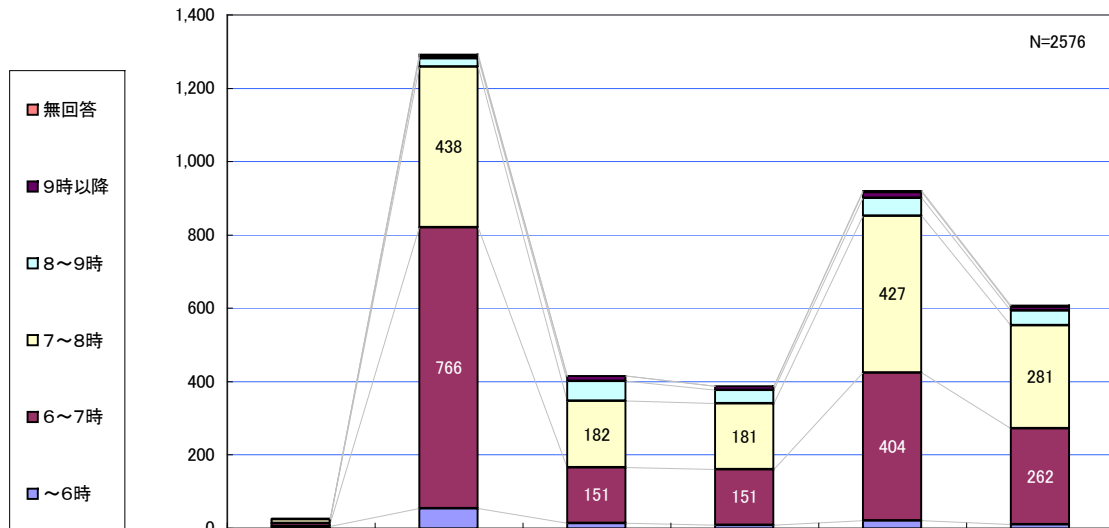
%	N	~6時	6~7時	7~8時	8~9時	9時以降	無回答
TOTAL	2,576	3.0	48.8	41.3	5.1	1.3	0.5
排便頻度							
1日2回以上	373	5.1	49.9	36.5	6.7	1.6	0.3
1日1回	1,704	2.9	49.7	41.4	4.4	1.3	0.2
2日に1回	376	1.1	43.9	46.0	6.4	0.8	1.9
3日に1回	65	-	44.6	44.6	6.2	4.6	-
4日に1回以下	7	14.3	42.9	14.3	28.6	-	-
不定期	47	4.3	53.2	40.4	2.1	-	-

実数	N	~6時	6~7時	7~8時	8~9時	9時以降	無回答
TOTAL	2,576	77	1,257	1,064	131	34	13
排便頻度							
1日2回以上	373	19	186	136	25	6	1
1日1回	1,704	50	847	706	75	22	4
2日に1回	376	4	165	173	24	3	7
3日に1回	65	-	29	29	4	3	-
4日に1回以下	7	1	3	1	2	-	-
不定期	47	2	25	19	1	-	-

1-c. 排便時間帯 <起床時間別>

早起層は朝型排便。朝ゆっくり層は、夕方～夜排便

起床時間別に排便時間帯を見ると、7時までに起床する層は6～7割が、朝排便すると回答している。一方、「7～8時」に起床する層では、朝と夕方がほぼ同じく約4割ずつとなっており、8時以降に起床する層では、夕方～夜「15～21時」を合わせると、約6割となった。



%	N	21~6時	6~9時	9~12時	12~15時	15~18時	18~21時
TOTAL	2,576	1.0	50.2	16.1	15.1	35.7	23.6
起 床 時 間							
～6時	77	6.5	70.1	18.2	11.7	27.3	14.3
6～7時	1,257	0.7	60.9	12.0	12.0	32.1	20.8
7～8時	1,064	0.9	41.2	17.1	17.0	40.1	26.4
8～9時	131	1.5	18.3	41.2	27.5	36.6	30.5
9時以降	34	-	11.8	41.2	32.4	50.0	29.4
無回答	13	-	46.2	7.7	-	23.1	23.1

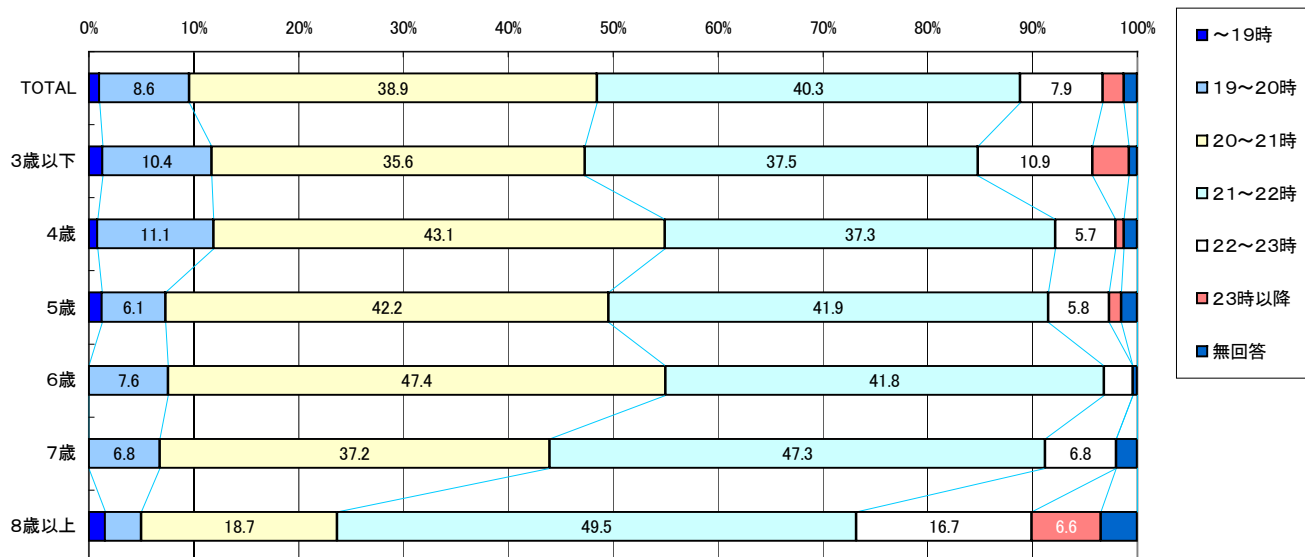
実数	N	21~6時	6~9時	9~12時	12~15時	15~18時	18~21時
TOTAL	2,576	26	1,292	416	388	920	607
起 床 時 間							
～6時	77	5	54	14	9	21	11
6～7時	1,257	9	766	151	151	404	262
7～8時	1,064	10	438	182	181	427	281
8～9時	131	2	24	54	36	48	40
9時以降	34	-	4	14	11	17	10
無回答	13	-	6	1	-	3	3

2)-a. 就寝時間 <年齢別>

6歳以下は22時まででに就寝。小学校入学後、夜型に

全体では「20～21時」「21～22時」が多くそれぞれ4割程度。

7歳以上では「21～22時」が最も多く半数近くを占める。8歳では「22～23時」も他の年齢層と比べて多い。



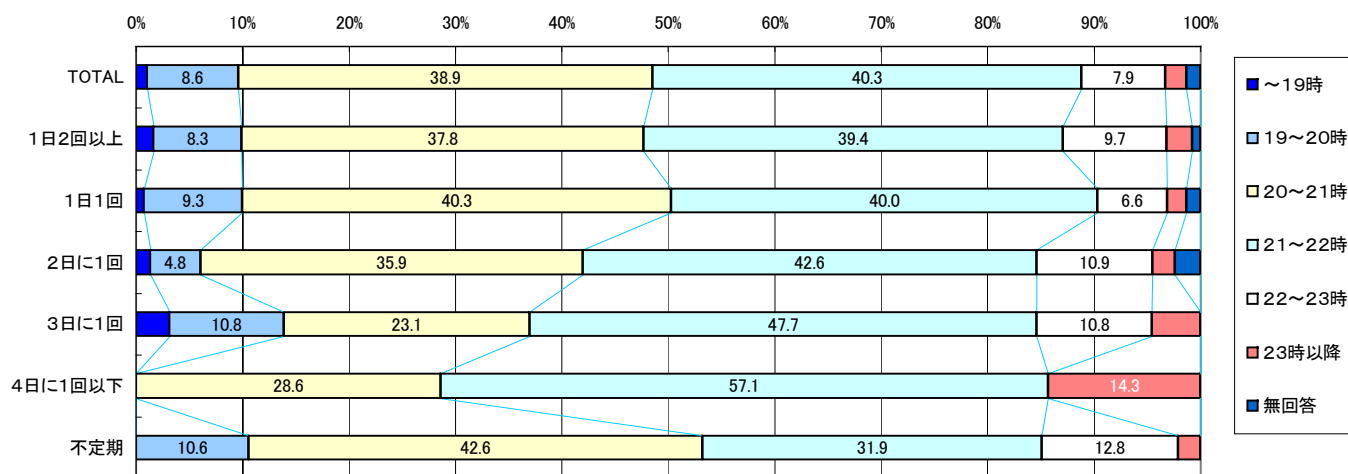
%	N	～19時	19～20時	20～21時	21～22時	22～23時	23時以降	無回答
TOTAL	2,576	1.0	8.6	38.9	40.3	7.9	2.0	1.3
子	761	1.3	10.4	35.6	37.5	10.9	3.5	0.8
ど	633	0.8	11.1	43.1	37.3	5.7	0.8	1.3
も	587	1.2	6.1	42.2	41.9	5.8	1.2	1.5
の	249	-	7.6	47.4	41.8	2.8	-	0.4
年	148	-	6.8	37.2	47.3	6.8	-	2.0
齢	198	1.5	3.5	18.7	49.5	16.7	6.6	3.5

実数	N	～19時	19～20時	20～21時	21～22時	22～23時	23時以降	無回答
TOTAL	2,576	25	221	1,002	1,039	203	52	34
子	761	10	79	271	285	83	27	6
ど	633	5	70	273	236	36	5	8
も	587	7	36	248	246	34	7	9
の	249	-	19	118	104	7	-	1
年	148	-	10	55	70	10	-	3
齢	198	3	7	37	98	33	13	7

2)-b. 就寝時間 <排便頻度別>

毎日排便する層は、22時まででに就寝。便秘傾向の層は、夜ふかし傾向。

排便頻度別に就寝時間を見ると、毎日排便する層では「20～21時」「21～22時」がほぼ同じ割合なのに対して、「2日に1回」以下では、21時まででに就寝する割合が減り、22時以降に就寝する割合が多くなっている。



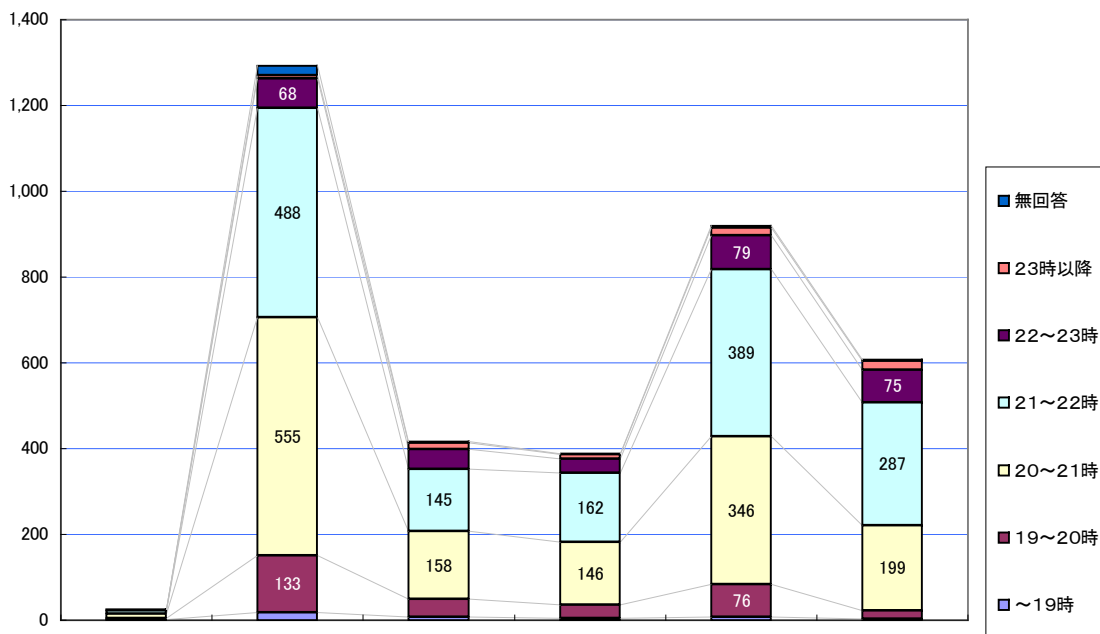
%	N	~19時	19~20時	20~21時	21~22時	22~23時	23時以降	無回答
TOTAL	2,576	1.0	8.6	38.9	40.3	7.9	2.0	1.3
排便頻度								
1日2回以上	373	1.6	8.3	37.8	39.4	9.7	2.4	0.8
1日1回	1,704	0.7	9.3	40.3	40.0	6.6	1.8	1.3
2日に1回	376	1.3	4.8	35.9	42.6	10.9	2.1	2.4
3日に1回	65	3.1	10.8	23.1	47.7	10.8	4.6	-
4日に1回以下	7	-	-	28.6	57.1	-	14.3	-
不定期	47	-	10.6	42.6	31.9	12.8	2.1	-

実数	N	~19時	19~20時	20~21時	21~22時	22~23時	23時以降	無回答
TOTAL	2,576	25	221	1,002	1,039	203	52	34
排便頻度								
1日2回以上	373	6	31	141	147	36	9	3
1日1回	1,704	12	159	687	681	113	30	22
2日に1回	376	5	18	135	160	41	8	9
3日に1回	65	2	7	15	31	7	3	-
4日に1回以下	7	-	-	2	4	-	1	-
不定期	47	-	5	20	15	6	1	-

2)-c. 排便時間帯 <就寝時間別>

早寝する層は、朝排便

就寝時間別に見ると、就寝時間が早い層程、午前中に排便すると回答した割合が多い。
逆に、就寝時間が遅い層では、夕方～夜と回答した割合が多い。



%	N	21~6時	6~9時	9~12時	12~15時	15~18時	18~21時
TOTAL	2,576	1.0	50.2	16.1	15.1	35.7	23.6
就寝時間 ~19時	25	4.0	72.0	28.0	20.0	28.0	12.0
19~20時	221	1.8	60.2	19.0	14.0	34.4	8.6
20~21時	1,002	1.0	55.4	15.8	14.6	34.5	19.9
21~22時	1,039	0.8	47.0	14.0	15.6	37.4	27.6
22~23時	203	1.0	33.5	23.2	15.8	38.9	36.9
23時以降	52	1.9	15.4	26.9	19.2	34.6	42.3
無回答	34	-	64.7	8.8	5.9	14.7	5.9

実数	N	21~6時	6~9時	9~12時	12~15時	15~18時	18~21時
TOTAL	2,576	26	1,292	416	388	920	607
就寝時間 ~19時	25	1	18	7	5	7	3
19~20時	221	4	133	42	31	76	19
20~21時	1,002	10	555	158	146	346	199
21~22時	1,039	8	488	145	162	389	287
22~23時	203	2	68	47	32	79	75
23時以降	52	1	8	14	10	18	22
無回答	34	-	22	3	2	5	2

IV 平日の食事摂取状況と排便実態について

1)-a. 平日朝食時間 <年齢別>

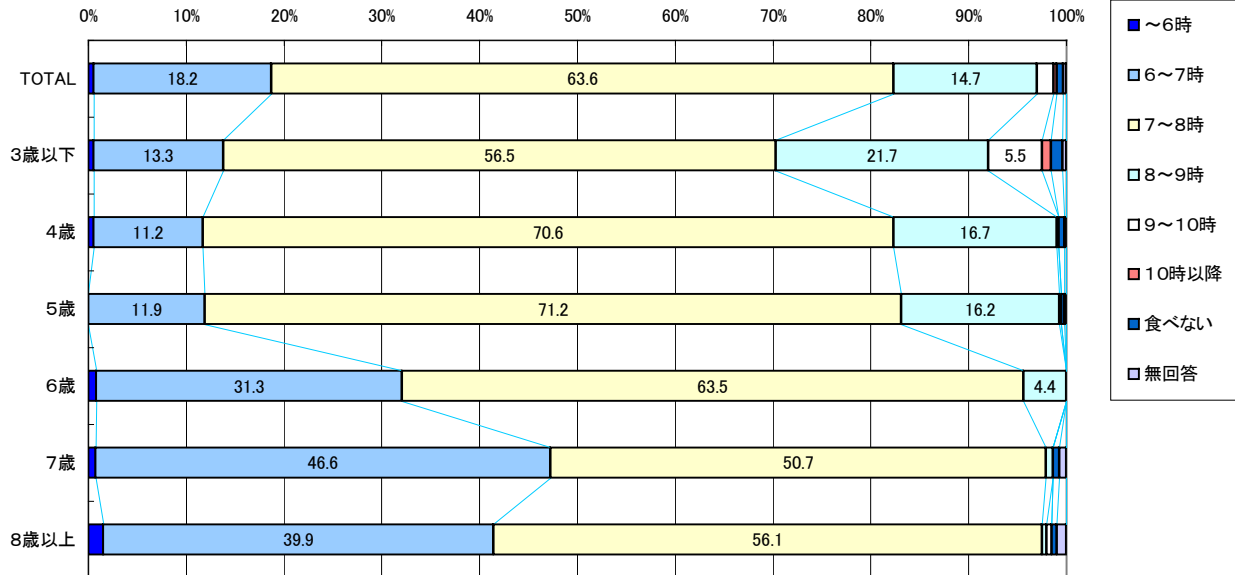
朝食欠食は1%以下。小学校入学に合わせて、朝食の時間帯も早くなる

全体では「7～8時」が最も多く6割以上を占めている。

年齢別で見ると、小学校に入学する6歳以上から7時までに食べる割合が増え、「6～8時」で9割を占める。

4～5歳では「7～8時」で7割を占め、次いで多いのは「8～9時」である。

いずれの年代も、食べないと回答したのは1%以下。



%	N	～6時	6～7時	7～8時	8～9時	9～10時	10時以降	食べない	無回答
TOTAL	2,576	0.5	18.2	63.6	14.7	1.7	0.3	0.7	0.3
子	761	0.5	13.3	56.5	21.7	5.5	0.9	1.2	0.4
ど	633	0.5	11.2	70.6	16.7	0.2	-	0.6	0.2
も	587	-	11.9	71.2	16.2	0.2	-	0.3	0.2
の	249	0.8	31.3	63.5	4.4	-	-	-	-
年	148	0.7	46.6	50.7	0.7	-	-	0.7	0.7
齢	198	1.5	39.9	56.1	0.5	0.5	-	0.5	1.0

実数	N	～6時	6～7時	7～8時	8～9時	9～10時	10時以降	食べない	無回答
TOTAL	2,576	13	468	1,639	379	45	7	17	8
子	761	4	101	430	165	42	7	9	3
ど	633	3	71	447	106	1	-	4	1
も	587	-	70	418	95	1	-	2	1
の	249	2	78	158	11	-	-	-	-
年	148	1	69	75	1	-	-	1	1
齢	198	3	79	111	1	1	-	1	2

1)-b. 平日朝食時間 <排便頻度別>

便秘傾向の層は、朝食が遅めになっている

各層ともに「7～8時」が最も多く、それぞれ6～7割を占めている。
 毎日排便する層は、次いで「6～7時」が多く、それぞれ2割程度。
 逆に「2日に1回」以下の便秘傾向がある層では、「8～9時」の方がやや多くなっている。

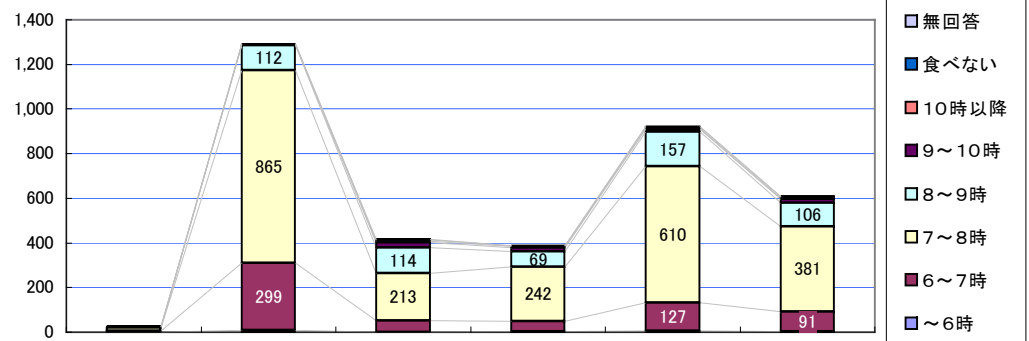


%	N	~6時	6~7時	7~8時	8~9時	9~10時	10時以降	食べない	無回答
TOTAL	2,576	0.5	18.2	63.6	14.7	1.7	0.3	0.7	0.3
排便頻度									
1日2回以上	373	0.8	19.8	58.7	15.3	4.0	0.3	0.8	0.3
1日1回	1,704	0.5	18.6	64.5	13.9	1.4	0.3	0.7	0.1
2日に1回	376	-	15.2	63.6	18.9	1.3	0.3	-	0.8
3日に1回	65	-	10.8	70.8	13.8	-	-	1.5	3.1
4日に1回以下	7	-	14.3	57.1	28.6	-	-	-	-
不定期	47	2.1	21.3	66.0	6.4	2.1	-	2.1	-

実数	N	~6時	6~7時	7~8時	8~9時	9~10時	10時以降	食べない	無回答
TOTAL	2,576	13	468	1,639	379	45	7	17	8
排便頻度									
1日2回以上	373	3	74	219	57	15	1	3	1
1日1回	1,704	8	317	1,099	237	24	5	12	2
2日に1回	376	-	57	239	71	5	1	-	3
3日に1回	65	-	7	46	9	-	-	1	2
4日に1回以下	7	-	1	4	2	-	-	-	-
不定期	47	1	10	31	3	1	-	1	-

1)-c. 排便時間帯 <平日朝食時間別>

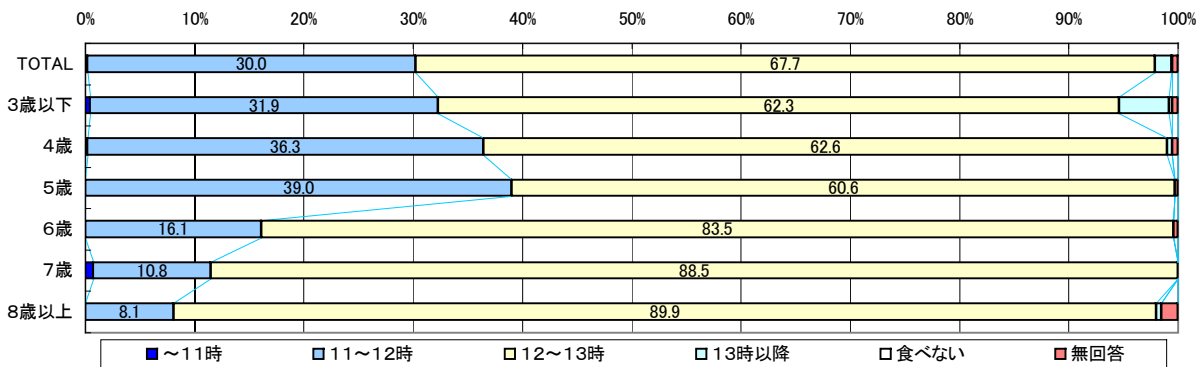
排便時間帯別に見ると、各層共に朝食後1時間程度を排便時間帯と回答しており、特に大きな特徴は見られない。



%	N	排便時間帯					
		21~6時	6~9時	9~12時	12~15時	15~18時	18~21時
TOTAL	2,576	1.0	50.2	16.1	15.1	35.7	23.6
平日朝食時間							
~6時	13	7.7	76.9	7.7	15.4	38.5	15.4
6~7時	468	1.3	63.9	10.7	10.3	27.1	19.4
7~8時	1,639	0.9	52.8	13.0	14.8	37.2	23.2
8~9時	379	0.8	29.6	30.1	18.2	41.4	28.0
9~10時	45	-	4.4	55.6	37.8	20.0	40.0
10時以降	7	-	-	57.1	71.4	71.4	28.6
食べない	17	5.9	17.6	35.3	17.6	29.4	35.3
無回答	8	-	12.5	37.5	25.0	25.0	12.5

2) 平日昼食時間 <年齢別>

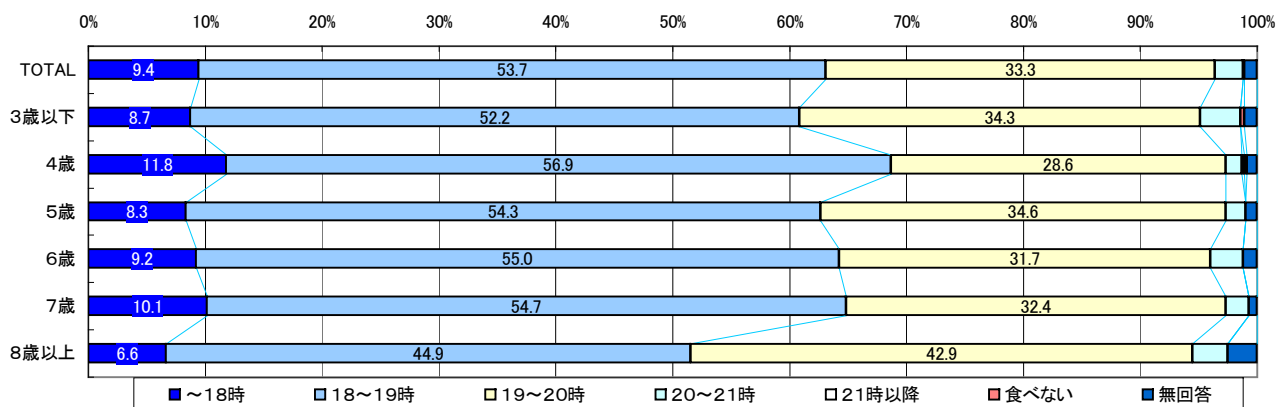
全体では「12～13時」が最も多く7割近くを占め、年齢別に幼稚園、小学校のカリキュラムに沿った内容となっている。
排便頻度、排便時間帯での各層の傾向はあまり変わらない。



%	N	~11時	11~12時	12~13時	13時以降	食べない	無回答
TOTAL	2,576	0.2	30.0	67.7	1.5	0.1	0.5
子							
3歳以下	761	0.4	31.9	62.3	4.6	0.3	0.5
ど							
4歳	633	0.2	36.3	62.6	0.5	-	0.5
も							
5歳	587	-	39.0	60.6	-	-	0.3
の							
6歳	249	-	16.1	83.5	-	-	0.4
年							
7歳	148	0.7	10.8	88.5	-	-	-
の							
8歳以上	198	-	8.1	89.9	0.5	-	1.5

3) 平日夕食時間 <年齢別>

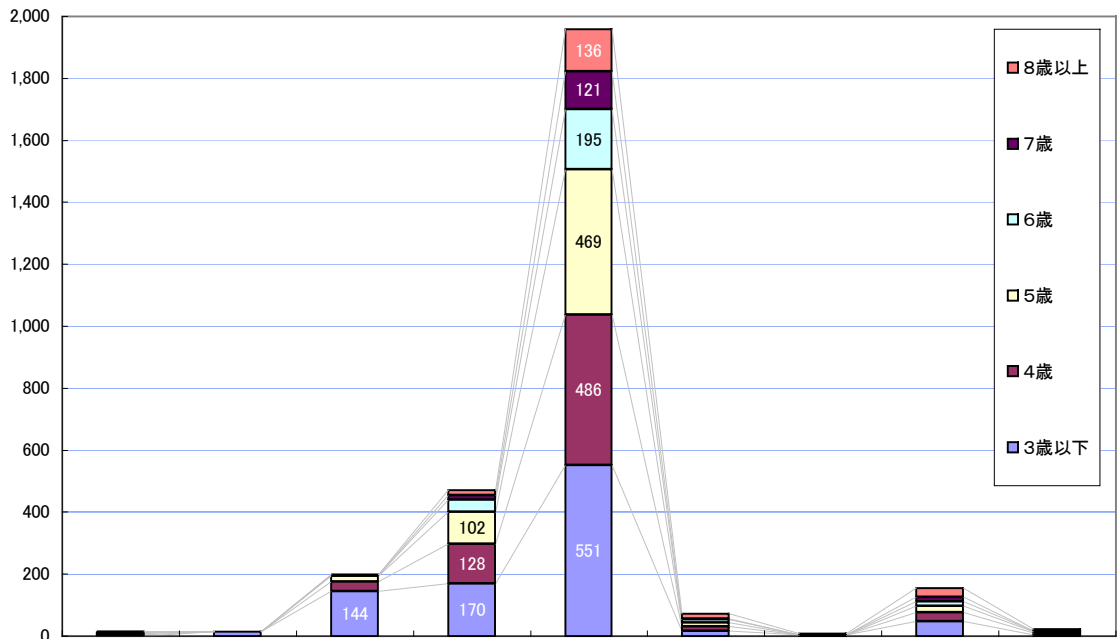
各年代とも9割以上が20時までに夕食を摂っている。
年齢別では8歳以上になると、19時以降の割合が増えるが、それ以外に大きな特徴は見られない。
排便頻度、排便時間帯別に見ると、各層の傾向はあまり変わらない。



%	N	~18時	18~19時	19~20時	20~21時	21時以降	食べない	無回答
TOTAL	2,576	9.4	53.7	33.3	2.4	0.0	0.1	1.1
子								
3歳以下	761	8.7	52.2	34.3	3.5	-	0.3	1.1
ど								
4歳	633	11.8	56.9	28.6	1.4	0.2	0.2	0.9
も								
5歳	587	8.3	54.3	34.6	1.7	-	-	1.0
の								
6歳	249	9.2	55.0	31.7	2.8	-	-	1.2
年								
7歳	148	10.1	54.7	32.4	2.0	-	-	0.7
の								
8歳以上	198	6.6	44.9	42.9	3.0	-	-	2.5

4) 平日間食時間 <年齢別>

全体では「15～18時」が76%と最も多く、次いで「12～15時」の順となっている。
7歳以上では「食べない」がやや多く見られる。



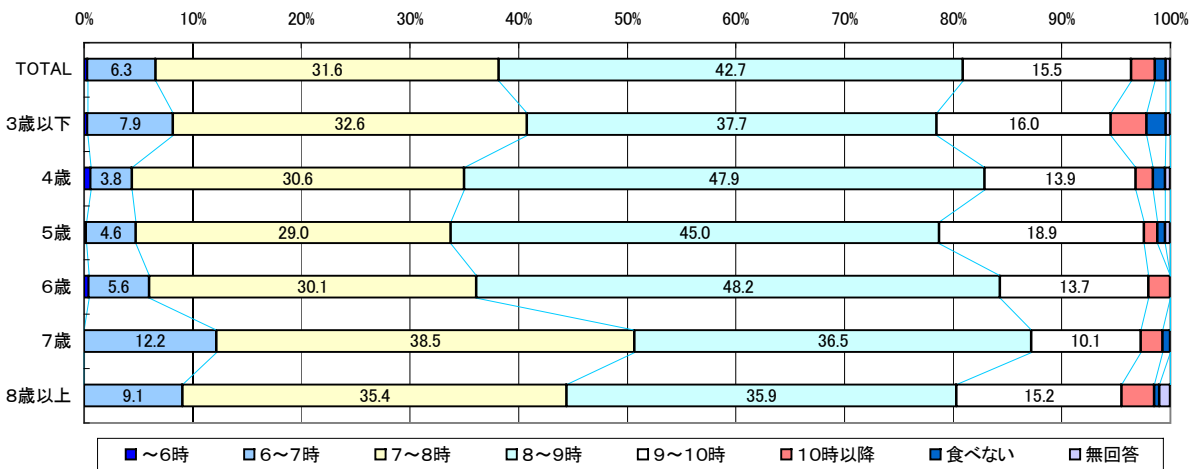
%	N	～6時	6～9時	9～12時	12～15時	15～18時	18～21時以降	21～24時	食べない	無回答
TOTAL	2,576	0.6	0.6	7.7	18.3	76.0	2.8	0.3	6.0	0.9
子 3歳以下	761	-	1.8	18.9	22.3	72.4	2.2	0.5	6.3	0.7
ど 4歳	633	0.8	-	4.9	20.2	76.8	2.2	-	4.6	0.8
も 5歳	587	0.7	-	3.4	17.4	79.9	2.0	0.2	3.6	0.9
の 6歳	249	1.2	0.4	0.4	16.5	78.3	4.0	-	5.2	0.4
年 7歳	148	0.7	-	-	8.8	81.8	2.0	-	10.1	0.7
齢 8歳以上	198	1.0	-	1.5	8.6	68.7	8.6	1.5	14.6	2.5

実数	N	～6時	6～9時	9～12時	12～15時	15～18時	18～21時以降	21～24時	食べない	無回答
TOTAL	2,576	15	15	199	471	1,958	73	8	155	22
子 3歳以下	761	-	14	144	170	551	17	4	48	5
ど 4歳	633	5	-	31	128	486	14	-	29	5
も 5歳	587	4	-	20	102	469	12	1	21	5
の 6歳	249	3	1	1	41	195	10	-	13	1
年 7歳	148	1	-	-	13	121	3	-	15	1
齢 8歳以上	198	2	-	3	17	136	17	3	29	5

5) 休日朝食時間 <年齢別>

休日の朝食はのんびりランチ傾向

平日では8時までに朝食を摂っていたが、休日になると4割弱に減少し、8～9時の割合が大幅に増える。
平日にはほとんど見られなかった9時以降も、休日には約2割に増え、休日ののんびりした朝食の様子が伺える。

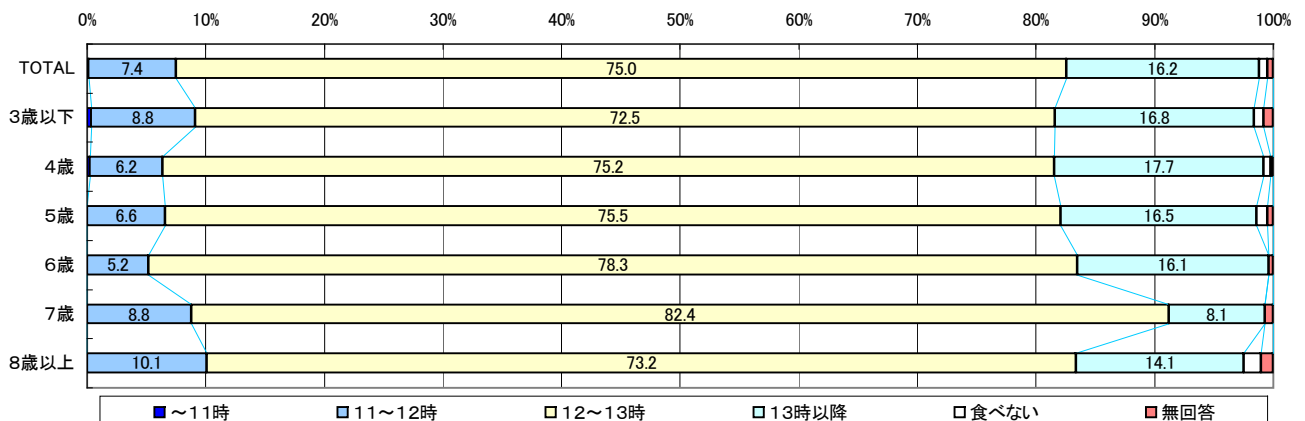


%	N	~6時	6~7時	7~8時	8~9時	9~10時	10時以降	食べない	無回答
TOTAL	2,576	0.3	6.3	31.6	42.7	15.5	2.2	1.0	0.4
子	761	0.3	7.9	32.6	37.7	16.0	3.3	1.8	0.4
ど	633	0.6	3.8	30.6	47.9	13.9	1.6	1.1	0.5
も	587	0.2	4.6	29.0	45.0	18.9	1.2	0.7	0.5
の	249	0.4	5.6	30.1	48.2	13.7	2.0	-	-
年	148	-	12.2	38.5	36.5	10.1	2.0	0.7	-
齢	198	-	9.1	35.4	35.9	15.2	3.0	0.5	1.0

実数	N	~6時	6~7時	7~8時	8~9時	9~10時	10時以降	食べない	無回答
TOTAL	2,576	8	161	814	1,099	400	56	27	11
子	761	2	60	248	287	122	25	14	3
ど	633	4	24	194	303	88	10	7	3
も	587	1	27	170	264	111	7	4	3
の	249	1	14	75	120	34	5	-	-
年	148	-	18	57	54	15	3	1	-
齢	198	-	18	70	71	30	6	1	2

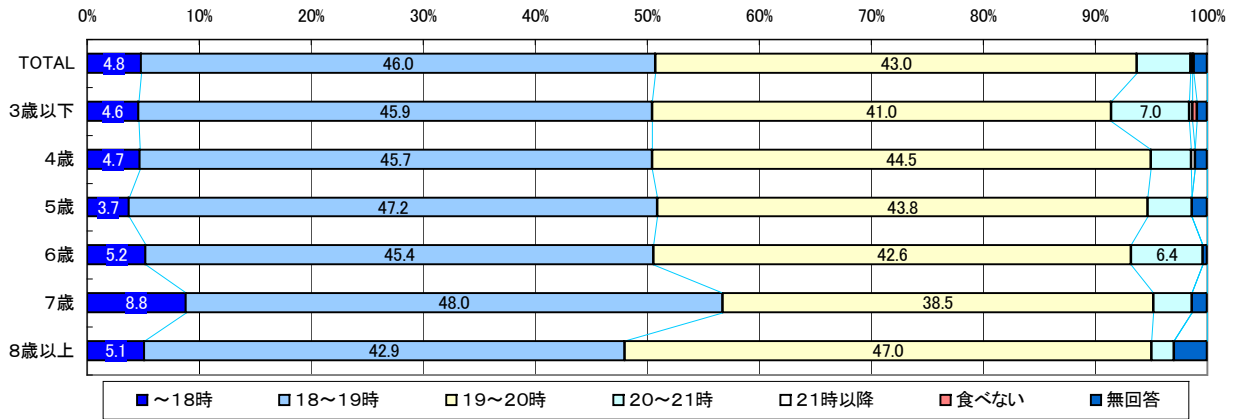
6) 休日昼食時間 <年齢別>

朝食に引きずられるように、昼食の時間も平日に比べて遅く、平日にはほとんど見られなかった13時以降が16%に増えている。
平日のような年齢別の特徴は見られない。



7) 休日夕食時間 <年齢別>

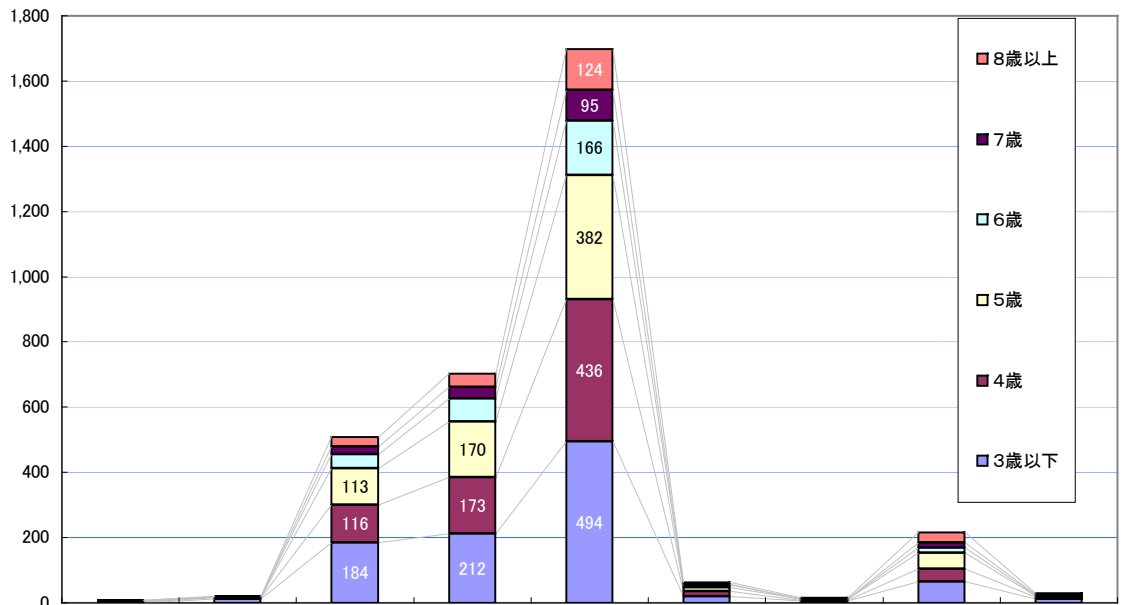
平日同様9割以上が20時までに夕食を摂っているが、内訳を見ると19時前の割合が減り、「19時～20時」の割合が増えている。



%	N	~18時	18~19時	19~20時	20~21時	21時以降	食べない	無回答
TOTAL	2,576	4.8	46.0	43.0	4.8	0.2	0.1	1.2
子ども								
3歳以下	761	4.6	45.9	41.0	7.0	0.3	0.4	0.9
4歳	633	4.7	45.7	44.5	3.6	0.3	-	1.1
5歳	587	3.7	47.2	43.8	3.9	-	-	1.4
6歳	249	5.2	45.4	42.6	6.4	-	-	0.4
7歳	148	8.8	48.0	38.5	3.4	-	-	1.4
8歳以上	198	5.1	42.9	47.0	2.0	-	-	3.0

8) 休日間食時間 <年齢別>

平日に比べ、午前中に間食を摂る割合がやや増えている。



%	N	~6時	6~9時	9~12時	12~15時	15~18時	18~21時以降	21~24時	食べない	無回答
TOTAL	2,576	0.3	0.8	19.8	27.3	65.9	2.4	0.6	8.3	1.2
子ども										
3歳以下	761	-	1.6	24.2	27.9	64.9	2.6	0.7	8.5	1.6
4歳	633	0.2	0.5	18.3	27.3	68.9	2.4	0.3	6.3	0.8
5歳	587	0.3	0.3	19.3	29.0	65.1	2.0	0.7	8.2	0.9
6歳	249	1.2	0.4	17.3	28.9	66.7	2.8	-	6.0	0.8
7歳	148	0.7	0.7	15.5	23.0	64.2	1.4	-	10.8	1.4
8歳以上	198	0.5	0.5	15.2	21.2	62.6	3.0	2.0	15.7	2.0