

5 子どもの朝起きる時間・夜寝る時間

第3回平成13年出生児調査に比べ、早寝早起きの傾向

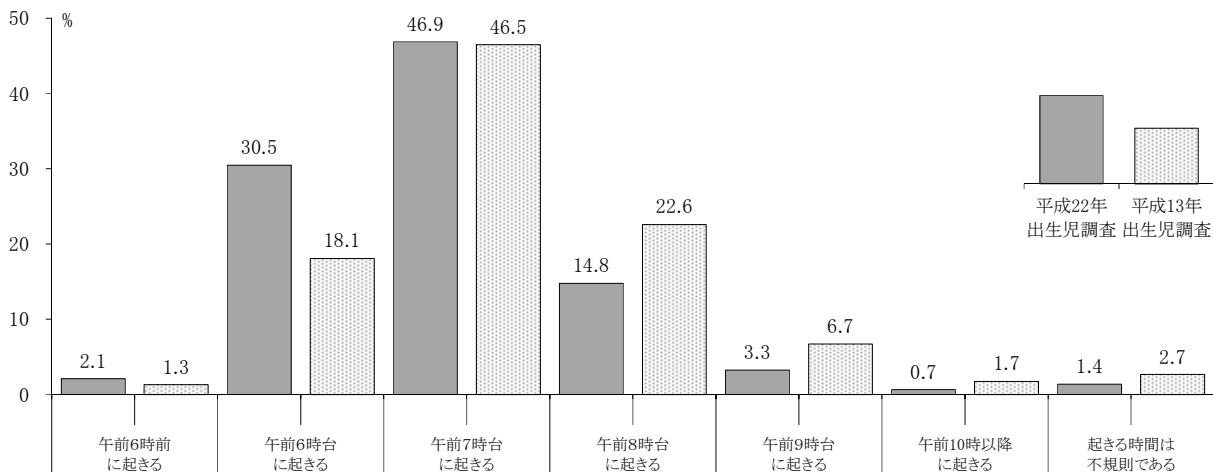
子どもの朝起きる時間をみると、最も多いのは、「午前7時台に起きる」46.9%で、第3回平成13年出生児調査(46.5%)とほぼ同じであるが、「午前6時台に起きる」が30.5%と第3回平成13年出生児調査(18.1%)に比べ12.4ポイント高く、「午前8時台に起きる」が14.8%と第3回平成13年出生児調査(22.6%)に比べ、7.8ポイント低くなり、早起きの傾向となっている。

母の就業の有無別にみると、母「有職」で「午前6時台に起きる」40.8%が、第3回平成13年出生児調査の26.6%に比べ14.2ポイント高くなっている。(図5、図6、統計表6)

また、子どもの夜寝る時間をみると、最も多いのは、「午後9時台に寝る」49.2%で第3回平成13年出生児調査(39.2%)に比べ10.0ポイント高くなっており、「午後10時台に寝る」が24.0%と、第3回平成13年出生児調査(31.8%)に比べ7.8ポイント低く、「午後8時台に寝る」が17.2%と第3回平成13年出生児調査(10.4%)に比べ、6.8ポイント高くなり、早寝の傾向となっている。

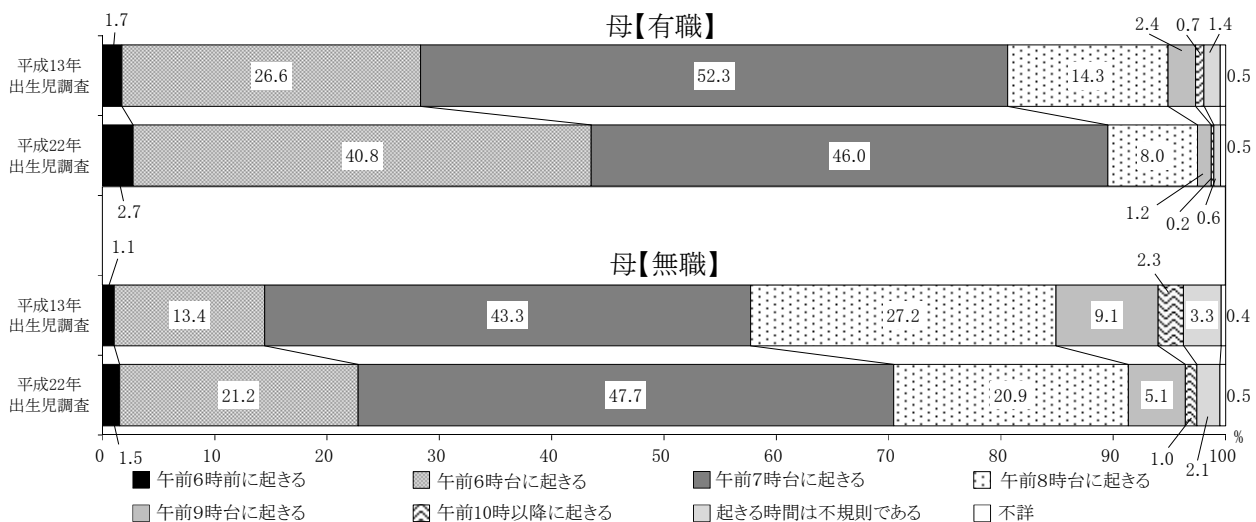
母の就業の有無別にみると、母「有職」で「午後9時台に寝る」54.7%が、第3回平成13年出生児調査の45.1%に比べ9.6ポイント高くなっている。(図7、図8、統計表7)

図5 子どもの朝起きる時間



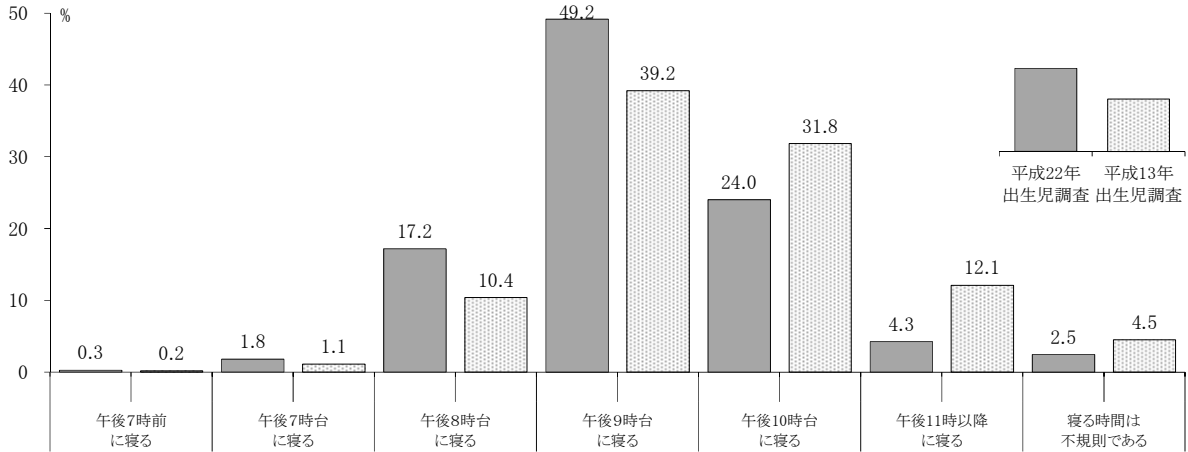
注：「母と同居」の者のうち就業状況「不詳」を除いた者(総数 32,013 人、平成13年出生児調査 42,412 人)を集計。

図6 母の就業の有無別にみた子どもの朝起きる時間



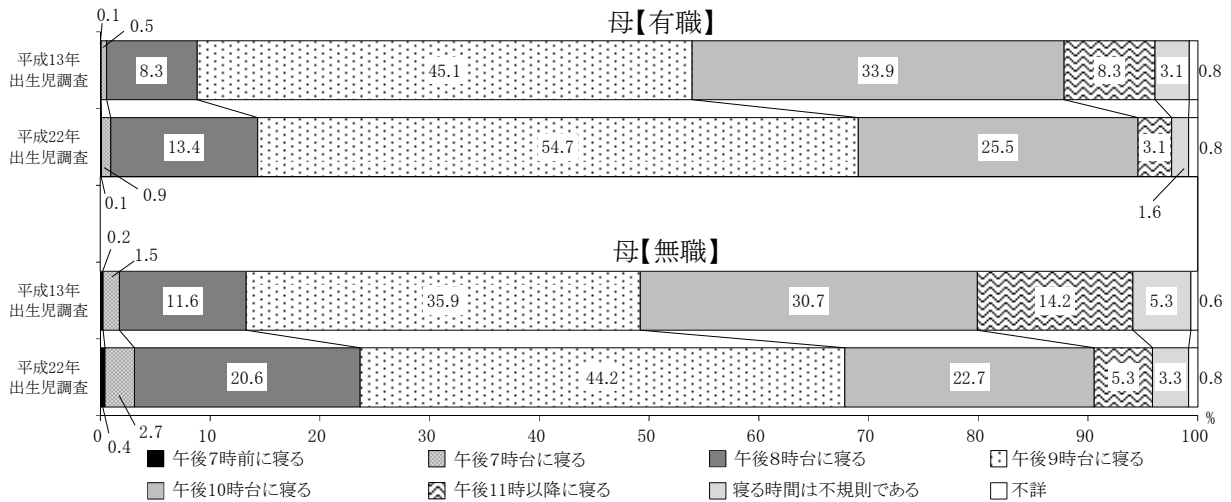
注：「母と同居」の者のうち就業状況「不詳」を除いた者(母「有職」15,134人、母「無職」16,879人、平成13年出生児調査：母「有職」15,080人、母「無職」27,332人)を集計。

図7 子どもの夜寝る時間



注：「母と同居」の者のうち就業状況「不詳」を除いた者（総数 32,013 人、平成 13 年出生児調査 42,412 人）を集計。

図8 母の就業の有無別にみた子どもの寝る時間



注：「母と同居」の者のうち就業状況「不詳」を除いた者（母「有職」15,134 人、母「無職」16,879 人、平成 13 年出生児調査：母「有職」15,080 人、母「無職」27,332 人）を集計。

子どもの睡眠時間をみると、「10 時間台」43.4 %、「9 時間台」30.9 %、「11 時間以上」15.5 %となっており、第 3 回平成 13 年出生児調査と傾向は変わらない。

また、「睡眠時間は不規則である」2.9 %は、第 3 回平成 13 年出生児調査の 5.5 %に比べ 2.6 ポイント低くなっている。（表 4、統計表 8）

表4 母の就業の有無別にみた子どもの睡眠時間

(単位: %)

	総数		母【有職】		母【無職】	
総数	100.0	(100.0)	100.0	(100.0)	100.0	(100.0)
8時間未満	1.0	(2.1)	1.3	(3.1)	0.7	(1.6)
8時間台	5.2	(7.4)	7.5	(8.3)	3.2	(6.9)
9時間台	30.9	(29.5)	42.9	(40.0)	20.2	(23.7)
10時間台	43.4	(40.2)	38.8	(37.0)	47.5	(41.9)
11時間以上	15.5	(14.6)	6.8	(7.2)	23.4	(18.6)
睡眠時間は不規則である	2.9	(5.5)	1.7	(3.6)	3.9	(6.5)

注：1) 「母と同居」の者のうち就業状況「不詳」を除いた者（総数 32,013 人、母「有職」15,134 人、母「無職」16,879 人、平成 13 年出生児調査 42,412 人、母「有職」15,080 人、母「無職」27,332 人）を集計。

2) 総数には、子どもの睡眠時間「不詳」を含む。また、子どもの睡眠時間には、昼寝の時間は含まない。

3) 括弧内の数値は、第 3 回平成 13 年出生児調査の結果である。