

早稲田大学審査学位論文
博士（人間科学）

幼児の生活と余暇時間の過ごし方
および健康管理上の課題

Problems of the living conditions and the way of
leisure time choices of young children

2021年1月

早稲田大学大学院 人間科学研究科

高橋 昌美

TAKAHASHI, Masami

研究指導担当教員： 前橋 明 教授

目 次

第1章 はじめに	1
1. 本研究の背景	1
2. 幼児の生活状況と余暇活動に関する研究の動向	2
3. 研究目的	3
第2章 方 法	6
1. 幼児の生活と余暇時間の過ごし方（2009～2018年度調査結果の整理と分析）	6
2. 統計手法	7
3. 倫理的配慮	7
第3章 結 果	8
（2009～2018年度調査の分析）	
1. 幼児の生活と余暇時間の過ごし方	8
(1) 保育園幼児の生活時間と余暇時間	8
(2) 保育園幼児の生活状況	11
(3) 保育園幼児の生活時間相互の関連性	14
2. 年度別にみた幼児の生活と余暇時間の過ごし方（2009～2018年度）	15
1) 年度別にみた幼児の平均的生活実態	15
2) 年度別にみた幼児の生活習慣の実態分析	22
(1) 幼児の睡眠状況の実態（就寝時刻睡眠時間起床時刻）	22
(2) 幼児の食の実態（朝食摂取排便）	26
(3) 幼児の余暇時間の過ごし方の実態（テレビビデオ視聴時間外あそび時間）	28
3) 年度別にみた5歳児における幼児の生活習慣の実態分析	36
3. 四季別にみた幼児の生活と余暇時間の過ごし方（2009～2018年度）	47
1) 四季別にみた幼児の平均的生活実態	47
2) 四季別にみた幼児の生活習慣と余暇活動の実態の分析	74
(1) I期（4月～6月）における幼児の生活習慣	74
① 幼児の睡眠状況の実態（就寝時刻睡眠時間起床時刻）	74
② 幼児の食の実態（朝食摂取排便）	78
③ 幼児の余暇時間の過ごし方の実態（テレビビデオ視聴時間外あそび時間）	80
(2) II期（7月～9月）における幼児の生活習慣	88
① 幼児の睡眠状況の実態（就寝時刻睡眠時間起床時刻）	88
② 幼児の食の実態（朝食摂取排便）	92
③ 幼児の余暇時間の過ごし方の実態（テレビビデオ視聴時間外あそび時間）	94
(3) III期（10月～12月）における幼児の生活習慣	102
① 幼児の睡眠状況の実態（就寝時刻睡眠時間起床時刻）	102
② 幼児の食の実態（朝食摂取排便）	106
③ 幼児の余暇時間の過ごし方の実態（テレビビデオ視聴時間外あそび時間）	108
(4) IV期（1月～3月）における幼児の生活習慣	116
① 幼児の睡眠状況の実態（就寝時刻睡眠時間起床時刻）	116
② 幼児の食の実態（朝食摂取排便）	120
③ 幼児の余暇時間の過ごし方の実態（テレビビデオ視聴時間外あそび時間）	122

3) 四季別にみた5歳児における幼児の生活習慣の実態分析	130
4. 地域別にみた幼児の生活と余暇時間の過ごし方	146
1) 地域別にみた幼児の平均的生活実態	146
2) 地域別にみた幼児の生活習慣の実態分析(2009年度～2018年度)	165
(1) 北海道東北地方における幼児の生活習慣	165
① 幼児の睡眠状況の実態(就寝時刻睡眠時間起床時刻)	165
② 幼児の食の実態(朝食摂取排便)	169
③ 幼児の余暇時間の過ごし方の実態(テレビビデオ視聴時間外あそび時間)	171
(2) 本州における幼児の生活習慣	179
① 幼児の睡眠状況の実態(就寝時刻睡眠時間起床時刻)	179
② 幼児の食の実態(朝食摂取排便)	183
③ 幼児の余暇時間の過ごし方の実態(テレビビデオ視聴時間外あそび時間)	185
(3) 四国九州地方における幼児の生活習慣	193
① 幼児の睡眠状況の実態(就寝時刻睡眠時間起床時刻)	193
② 幼児の食の実態(朝食摂取排便)	197
③ 幼児の余暇時間の過ごし方の実態(テレビビデオ視聴時間外あそび時間)	199
3) 地域別にみた5歳児における幼児の生活習慣の実態分析	207
5. 体型別にみた幼児の生活特徴と余暇活動	221
(1) 標準体型の幼児の生活特徴と余暇活動	221
(2) やせすぎ体型の幼児の生活特徴と余暇活動	226
(3) 太りすぎ体型の幼児の生活特徴と余暇活動	231
6. 10年間の幼児の平均的生活実態(快いスタート)	236
(1) 保育園幼児の生活時間と余暇時間	236
(2) 保育園幼児の生活状況	239
7. 2009～2018年度:四季別の生活実態(朝のスタートを早く開始できる幼児の生活状況)	242
(1) 2009～2018年度:Ⅰ期(4月～6月)の生活実態(朝のスタートを早く開始できる幼児の生活状況)	242
(2) 2009～2018年度:Ⅱ期(7月～9月)の生活実態(朝のスタートを早く開始できる幼児の生活状況)	248
(3) 2009～2018年度:Ⅲ期(10月～12月)の生活実態(朝のスタートを早く開始できる幼児の生活状況)	254
(4) 2009～2018年度:Ⅳ期(1月～3月)の生活特徴(朝のスタートを早く開始できる幼児の生活状況)	260
(5) 保育園幼児の生活時間(快いスタート、全体)	266
(6) 保育園幼児の生活状況	268
第4章 考 察	274
1. 過去10年間の幼児の生活習慣の特徴からの考察	274
2. 体型別の幼児の生活特徴と余暇活動についての考察	288
3. 朝の開始を早くスタートできる(自律起床ができる、朝の機嫌が良く、朝、疲労症状の訴えがない)幼児の生活状況と余暇活動についての考察	290
4. 全体考察	293
第5章 結 論	297
1. 過去10年間の幼児の生活習慣の特徴からの考察	297
2. 保育園幼児の生活改善に向けての提言	298

3. 本研究の限界と今後の展望	299
文 献	300

表の目次

表 1	調査を実施した年度別都道府県	6
表 I-1	保育園幼児の生活活動の時間および人数 (2009~2018 年度)	8
表 I-2	園から帰宅後の幼児のあそび内容 (2009~2018 年度)	10
表 II-1	保育園幼児の生活時間と人数 (2009 年度)	15
表 II-2	保育園幼児の生活時間と人数 (2010 年度)	16
表 II-3	保育園幼児の生活時間と人数 (2011 年度)	16
表 II-4	保育園幼児の生活時間と人数 (2012 年度)	17
表 II-5	保育園幼児の生活時間と人数 (2013 年度)	18
表 II-6	保育園幼児の生活時間と人数 (2014 年度)	18
表 II-7	保育園幼児の生活時間と人数 (2015 年度)	19
表 II-8	保育園幼児の生活時間と人数 (2016 年度)	20
表 II-9	保育園幼児の生活時間と人数 (2017 年度)	20
表 II-10	保育園幼児の生活時間と人数 (2018 年度)	21
表 II-11	降園後の幼児のあそび内容 (1 歳児) 年度別	30
表 II-12	降園後の幼児のあそび内容 (2 歳児) 年度別	31
表 II-13	降園後の幼児のあそび内容 (3 歳児) 年度別	32
表 II-14	降園後の幼児のあそび内容 (4 歳児) 年度別	33
表 II-15	降園後の幼児のあそび内容 (5 歳児) 年度別	34
表 II-16	降園後の幼児のあそび内容 (6 歳児) 年度別	35
表 II-17	保育園幼児の就寝時刻 (5 歳児)	36
表 II-18	保育園幼児の睡眠時間 (5 歳児)	36
表 II-19	保育園幼児の起床時刻 (5 歳児)	36
表 II-20	保育園幼児のあそび時間 (5 歳児)	37
表 II-21	保育園幼児の外あそび時間 (5 歳児)	37
表 II-22	保育園幼児のテレビビデオ視聴時間 (5 歳児)	37
表 II-23	幼児の生活習慣に影響すると考えられる社会的要因事象法令など	46
表 III-1	保育園幼児の生活時間人数 (2009 年度) I 期	47
表 III-2	保育園幼児の生活時間と人数 (2010 年度) I 期 4 月~6 月	48
表 III-3	保育園幼児の生活時間と人数 (2011 年度) I 期 4 月~6 月	48
表 III-4	保育園幼児の生活時間と人数 (2012 年度) I 期 4 月~6 月	49
表 III-5	保育園幼児の生活時間と人数 (2013 年度) I 期 4 月~6 月	50
表 III-6	保育園幼児の生活時間と人数 (2014 年度) I 期 4 月~6 月	50
表 III-7	保育園幼児の生活時間と人数 (2015 年度) I 期 4 月~6 月	51
表 III-8	保育園幼児の生活時間と人数 (2016 年度) I 期 4 月~6 月	52
表 III-9	保育園幼児の生活時間と人数 (2017 年度) I 期 4 月~6 月	52
表 III-10	保育園幼児の生活時間と人数 (2018 年度) I 期 4 月~6 月	53
表 III-11	保育園幼児の生活時間と人数 (2009 年度) II 期 7 月~9 月	54
表 III-12	保育園幼児の生活時間と人数 (2010 年度) II 期 7 月~9 月	54
表 III-13	保育園幼児の生活時間と人数 (2011 年度) II 期 7 月~9 月	55
表 III-14	保育園幼児の生活時間と人数 (2012 年度) II 期 7 月~9 月	56
表 III-15	保育園幼児の生活時間と人数 (2013 年度) II 期 7 月~9 月	56
表 III-16	保育園幼児の生活時間と人数 (2014 年度) II 期 7 月~9 月	57
表 III-17	保育園幼児の生活時間と人数 (2015 年度) II 期 7 月~9 月	58
表 III-18	保育園幼児の生活時間と人数 (2016 年度) II 期 7 月~9 月	58
表 III-19	保育園幼児の生活時間と人数 (2017 年度) II 期 7 月~9 月	59
表 III-20	保育園幼児の生活時間と人数 (2018 年度) II 期 7 月~9 月	60
表 III-21	保育園幼児の生活時間と人数 (2009 年度) III 期 10 月~12 月	60
表 III-22	保育園幼児の生活時間と人数 (2010 年度) III 期 10 月~12 月	61
表 III-23	保育園幼児の生活時間と人数 (2011 年度) III 期 10 月~12 月	62
表 III-24	保育園幼児の生活時間と人数 (2012 年度) III 期 10 月~12 月	62
表 III-25	保育園幼児の生活時間と人数 (2013 年度) III 期 10 月~12 月	63
表 III-26	保育園幼児の生活時間と人数 (2014 年度) III 期 10 月~12 月	64

表Ⅲ-27	保育園幼児の生活時間と人数 (2015年度) Ⅲ期 10月～12月	64
表Ⅲ-28	保育園幼児の生活時間と人数 (2016年度) Ⅲ期 10月～12月	65
表Ⅲ-29	保育園幼児の生活時間と人数 (2017年度) Ⅲ期 10月～12月	66
表Ⅲ-30	保育園幼児の生活時間と人数 (2018年度) Ⅲ期 10月～12月	66
表Ⅲ-31	保育園幼児の生活時間と人数 (2009年度) Ⅳ期 1月～3月	67
表Ⅲ-32	保育園幼児の生活時間と人数 (2010年度) Ⅳ期 1月～3月	68
表Ⅲ-33	保育園幼児の生活時間と人数 (2011年度) Ⅳ期 1月～3月	68
表Ⅲ-34	保育園幼児の生活時間と人数 (2012年度) Ⅳ期 1月～3月	69
表Ⅲ-35	保育園幼児の生活時間と人数 (2013年度) Ⅳ期 1月～3月	70
表Ⅲ-36	保育園幼児の生活時間と人数 (2014年度) Ⅳ期 1月～3月	70
表Ⅲ-37	保育園幼児の生活時間と人数 (2015年度) Ⅳ期 1月～3月	71
表Ⅲ-38	保育園幼児の生活時間と人数 (2016年度) Ⅳ期 1月～3月	72
表Ⅲ-39	保育園幼児の生活時間と人数 (2017年度) Ⅳ期 1月～3月	72
表Ⅲ-40	保育園幼児の生活時間と人数 (2018年度) Ⅳ期 1月～3月	73
表Ⅲ-41	降園後の幼児のあそび内容 (1歳児) Ⅰ期 (4月～6月)	82
表Ⅲ-42	降園後の幼児のあそび内容 (2歳児) Ⅰ期 (4月～6月)	83
表Ⅲ-43	降園後の幼児のあそび内容 (3歳児) Ⅰ期 (4月～6月)	84
表Ⅲ-44	降園後の幼児のあそび内容 (4歳児) Ⅰ期 (4月～6月)	85
表Ⅲ-45	降園後の幼児のあそび内容 (5歳児) Ⅰ期 (4月～6月)	86
表Ⅲ-46	降園後の幼児のあそび内容 (6歳児) Ⅰ期 (4月～6月)	87
表Ⅲ-47	降園後の幼児のあそび内容 (1歳児) Ⅱ期 (7月～9月)	96
表Ⅲ-48	降園後の幼児のあそび内容 (2歳児) Ⅱ期 (7月～9月)	97
表Ⅲ-49	降園後の幼児のあそび内容 (3歳児) Ⅱ期 (7月～9月)	98
表Ⅲ-50	降園後の幼児のあそび内容 (4歳児) Ⅱ期 (7月～9月)	99
表Ⅲ-51	降園後の幼児のあそび内容 (5歳児) Ⅱ期 (7月～9月)	100
表Ⅲ-52	降園後の幼児のあそび内容 (6歳児) Ⅱ期 (7月～9月)	101
表Ⅲ-53	降園後の幼児のあそび内容 (1歳児) Ⅲ期 (10月～12月)	110
表Ⅲ-54	降園後の幼児のあそび内容 (2歳児) Ⅲ期 (10月～12月)	111
表Ⅲ-55	降園後の幼児のあそび内容 (3歳児) Ⅲ期 (10月～12月)	112
表Ⅲ-56	降園後の幼児のあそび内容 (4歳児) Ⅲ期 (10月～12月)	113
表Ⅲ-57	降園後の幼児のあそび内容 (5歳児) Ⅲ期 (10月～12月)	114
表Ⅲ-58	降園後の幼児のあそび内容 (6歳児) Ⅲ期 (10月～12月)	115
表Ⅲ-59	降園後の幼児のあそび内容 (1歳児) Ⅳ期 (1月～3月)	124
表Ⅲ-60	降園後の幼児のあそび内容 (2歳児) Ⅳ期 (1月～3月)	125
表Ⅲ-61	降園後の幼児のあそび内容 (3歳児) Ⅳ期 (1月～3月)	126
表Ⅲ-62	降園後の幼児のあそび内容 (4歳児) Ⅳ期 (1月～3月)	127
表Ⅲ-63	降園後の幼児のあそび内容 (5歳児) Ⅳ期 (1月～3月)	128
表Ⅲ-64	降園後の幼児のあそび内容 (6歳児) Ⅳ期 (1月～3月)	129
表Ⅲ-65	保育園幼児の就寝時刻 (5歳児)	130
表Ⅲ-66	保育園幼児の睡眠時間 (5歳児)	130
表Ⅲ-67	保育園幼児の起床時刻 (5歳児)	130
表Ⅲ-68	保育園幼児のあそび時間 (5歳児)	131
表Ⅲ-69	保育園幼児の外あそび時間 (5歳児)	131
表Ⅲ-70	保育園幼児のテレビビデオ視聴時間 (5歳児)	131
表Ⅲ-71	保育園幼児の就寝時刻 (5歳児)	132
表Ⅲ-72	保育園幼児の睡眠時間 (5歳児)	132
表Ⅲ-73	保育園幼児の起床時刻 (5歳児)	132
表Ⅲ-74	保育園幼児のあそび時間 (5歳児)	133
表Ⅲ-75	保育園幼児の外あそび時間 (5歳児)	133
表Ⅲ-76	保育園幼児のテレビビデオ視聴時間 (5歳児)	133
表Ⅲ-77	保育園幼児の就寝時刻 (5歳児)	134
表Ⅲ-78	保育園幼児の睡眠時間 (5歳児)	134
表Ⅲ-79	保育園幼児の起床時刻 (5歳児)	134
表Ⅲ-80	保育園幼児のあそび時間 (5歳児)	135
表Ⅲ-81	保育園幼児の外あそび時間 (5歳児)	135
表Ⅲ-82	保育園幼児のテレビビデオ視聴時間 (5歳児)	135

表Ⅲ－83	保育園幼児の就寝時刻（5歳児）	136
表Ⅲ－84	保育園幼児の睡眠時間（5歳児）	136
表Ⅲ－85	保育園幼児の起床時刻（5歳児）	136
表Ⅲ－86	保育園幼児のあそび時間（5歳児）	137
表Ⅲ－87	保育園幼児の外あそび時間（5歳児）	137
表Ⅲ－88	保育園幼児のテレビビデオ視聴時間（5歳児）	137
表Ⅳ－1	保育園幼児の生活時間と人数（2010年度）北海道東北地方	146
表Ⅳ－2	保育園幼児の生活時間と人数（2011年度）北海道東北地方	147
表Ⅳ－3	保育園幼児の生活時間と人数（2012年度）北海道東北地方	147
表Ⅳ－4	保育園幼児の生活時間と人数（2013年度）北海道東北地方	148
表Ⅳ－5	保育園幼児の生活時間と人数（2016年度）北海道東北地方	149
表Ⅳ－6	保育園幼児の生活時間と人数（2017年度）北海道東北地方	149
表Ⅳ－7	保育園幼児の生活時間と人数（2018年度）北海道東北地方	150
表Ⅳ－8	保育園幼児の生活時間と人数（2009年度）東北地方を除く本州	151
表Ⅳ－9	保育園幼児の生活時間と人数（2010年度）東北地方を除く本州	151
表Ⅳ－10	保育園幼児の生活時間と人数（2011年度）東北地方を除く本州	152
表Ⅳ－11	保育園幼児の生活時間と人数（2012年度）東北地方を除く本州	153
表Ⅳ－12	保育園幼児の生活時間と人数（2013年度）東北地方を除く本州	153
表Ⅳ－13	保育園幼児の生活時間と人数（2014年度）東北地方を除く本州	154
表Ⅳ－14	保育園幼児の生活時間と人数（2015年度）東北地方を除く本州	155
表Ⅳ－15	保育園幼児の生活時間と人数（2016年度）東北地方を除く本州	155
表Ⅳ－16	保育園幼児の生活時間と人数（2017年度）東北地方を除く本州	156
表Ⅳ－17	保育園幼児の生活時間と人数（2018年度）東北地方を除く本州	157
表Ⅳ－18	保育園幼児の生活時間と人数（2009年度）四国九州地方	157
表Ⅳ－19	保育園幼児の生活時間と人数（2010年度）四国九州地方	158
表Ⅳ－20	保育園幼児の生活時間と人数（2011年度）四国九州地方	159
表Ⅳ－21	保育園幼児の生活時間と人数（2012年度）四国九州地方	159
表Ⅳ－22	保育園幼児の生活時間と人数（2013年度）四国九州地方	160
表Ⅳ－23	保育園幼児の生活時間と人数（2014年度）四国九州地方	161
表Ⅳ－24	保育園幼児の生活時間と人数（2015年度）四国九州地方	161
表Ⅳ－25	保育園幼児の生活時間と人数（2016年度）四国九州地方	162
表Ⅳ－26	保育園幼児の生活時間と人数（2017年度）四国九州地方	163
表Ⅳ－27	保育園幼児の生活時間と人数（2018年度）四国九州地方	163
表Ⅳ－28	降園後の幼児のあそび内容（1歳児）北海道東北地方	173
表Ⅳ－29	降園後の幼児のあそび内容（2歳児）北海道東北地方	174
表Ⅳ－30	降園後の幼児のあそび内容（3歳児）北海道東北地方	175
表Ⅳ－31	降園後の幼児のあそび内容（4歳児）北海道東北地方	176
表Ⅳ－32	降園後の幼児のあそび内容（5歳児）北海道東北地方	177
表Ⅳ－33	降園後の幼児のあそび内容（6歳児）北海道東北地方	178
表Ⅳ－34	降園後の幼児のあそび内容（1歳児）東北地方を除く本州	187
表Ⅳ－35	降園後の幼児のあそび内容（2歳児）東北地方を除く本州	188
表Ⅳ－36	降園後の幼児のあそび内容（3歳児）東北地方を除く本州	189
表Ⅳ－37	降園後の幼児のあそび内容（4歳児）東北地方を除く本州	190
表Ⅳ－38	降園後の幼児のあそび内容（5歳児）東北地方を除く本州	191
表Ⅳ－39	降園後の幼児のあそび内容（6歳児）東北地方を除く本州	192
表Ⅳ－40	降園後の幼児のあそび内容（1歳児）四国九州地方	201
表Ⅳ－41	降園後の幼児のあそび内容（2歳児）四国九州地方	202
表Ⅳ－42	降園後の幼児のあそび内容（3歳児）四国九州地方	203
表Ⅳ－43	降園後の幼児のあそび内容（4歳児）四国九州地方	204
表Ⅳ－44	降園後の幼児のあそび内容（5歳児）四国九州地方	205
表Ⅳ－45	降園後の幼児のあそび内容（6歳児）四国九州地方	206
表Ⅳ－46	保育園幼児の就寝時刻（5歳児）	207
表Ⅳ－47	保育園幼児の睡眠時間（5歳児）	207
表Ⅳ－48	保育園幼児の起床時刻（5歳児）	207
表Ⅳ－49	保育園幼児のあそび時間（5歳児）	208
表Ⅳ－50	保育園幼児の外あそび時間（5歳児）	208

表Ⅳ－51	保育園幼児のテレビビデオ視聴時間（5歳児）	208
表Ⅳ－52	保育園幼児の就寝時刻（5歳児）	209
表Ⅳ－53	保育園幼児の睡眠時間（5歳児）	209
表Ⅳ－54	保育園幼児の起床時刻（5歳児）	209
表Ⅳ－55	保育園幼児のあそび時間（5歳児）	210
表Ⅳ－56	保育園幼児の外あそび時間（5歳児）	210
表Ⅳ－57	保育園幼児のテレビビデオ視聴時間（5歳児）	210
表Ⅳ－58	保育園幼児の就寝時刻（5歳児）	211
表Ⅳ－59	保育園幼児の睡眠時間（5歳児）	211
表Ⅳ－60	保育園幼児の起床時刻（5歳児）	211
表Ⅳ－61	保育園幼児のあそび時間（5歳児）	212
表Ⅳ－62	保育園幼児の外あそび時間（5歳児）	212
表Ⅳ－63	保育園幼児のテレビビデオ視聴時間（5歳児）	212
表Ⅴ－1	保育園幼児の生活時間と人数（標準体型）	221
表Ⅴ－2	降園後の幼児のあそび内容（標準体型）	223
表Ⅴ－3	保育園幼児の生活時間と人数（やせすぎ）	226
表Ⅴ－4	降園後の幼児のあそび内容（やせすぎ）	228
表Ⅴ－5	保育園幼児の生活時間と人数（太りすぎ）	231
表Ⅴ－6	降園後の幼児のあそび内容（太りすぎ）	233
表Ⅵ－1	保育園幼児の生活時間人数（2009～2018年度）快いスタート	236
表Ⅵ－2	降園後の幼児のあそび内容（2009年度～2018年度）：快いスタート	238
表Ⅵ－3	保育園幼児の生活時間と人数（2009年度～2018年度：Ⅰ期）	242
表Ⅵ－4	降園後の幼児のあそび内容（快いスタート：4月～6月）	244
表Ⅵ－5	保育園幼児の生活時間と人数（2009～2018年度：Ⅱ期）	248
表Ⅵ－6	降園後の幼児のあそび内容（快いスタート：7月～9月）	250
表Ⅵ－7	保育園幼児の生活時間と人数（2009～2018年度：Ⅲ期）	254
表Ⅵ－8	降園後の幼児のあそび内容（快いスタート：10月～12月）	256
表Ⅵ－9	保育園幼児の生活時間と人数（2009～2018年度：Ⅳ期）	260
表Ⅵ－10	降園後の幼児のあそび内容（快いスタート：1月～3月）	262
表Ⅵ－11	保育園幼児の生活時間と人数（2009年度～2018年度）：快いスタート全体	267

図の目次

図Ⅰ－1	保育園幼児のあそび時間の年齢別人数割合（2009～2018年度）	9
図Ⅰ－2	園幼児の外あそび時間の年齢別人数割合（2009～2018年度）	9
図Ⅰ－3	保育園幼児のテレビビデオ視聴時間の年齢別人数割合（2009～2018年度）	10
図Ⅰ－4	保育園幼児の就寝時刻の年齢別人数割合（2009～2018年度）	11
図Ⅰ－5	保育園幼児の睡眠時間の年齢別人数割合（2009～2018年度）	11
図Ⅰ－6	保育園幼児の起床時刻の年齢別人数割合（2009～2018年度）	12
図Ⅰ－7	保育園幼児の朝食摂取状況の年齢別人数割合（2009～2018年度）	12
図Ⅰ－8	保育園幼児の排便状況の年齢別人数割合（2009～2018年度）	13
図Ⅰ－9	保育園幼児の夕食時刻の年齢別人数割合（2009～2018年度）	13
図Ⅰ－10	保育園幼児の生活時間相互の関連性（2009～2018年度）	14
図Ⅱ－1	21時前就寝児の人数割合（2009～2018年度，保育園幼児 N=19,402）	22
図Ⅱ－2	22時以降就寝児の人数割合（2009～2018年度，保育園幼児 N=33,200）	23
図Ⅱ－3	毎日睡眠10時間以上の人数割合（2009年度～2018年度，保育園幼児 N=28,014）	24
図Ⅱ－4	午前7時前起床の人数割合（2009～2018年度，保育園幼児 N=42,057）	25
図Ⅱ－5	朝食摂取児の人数割合（2009～2018年度，保育園幼児 N=89,410）	26
図Ⅱ－6	毎朝排便する人数割合（2009～2018年度，保育園幼児，N=9,959）	27
図Ⅱ－7	テレビビデオ視聴時間が2時間を超えて視聴している幼児の人数割合 （2009～2018年度，保育園幼児 N=19,858）	28
図Ⅱ－8	降園後の外あそび時間が60分以上の幼児（2009～2018年度，保育園幼児，N=7,379）	29
図Ⅱ－9	年度別における21時前就寝児の人数割合 （2009～2018年度 5歳児，保育園幼児，N=2,467）	38
図Ⅱ－10	年度別における22時以降就寝児の人数割合	

	(2009～2018 年度 5 歳児, 保育園幼児 N=8, 459)	39
図Ⅱ-11	年度別における毎日睡眠 10 時間以上の人数割合 (2009～2018 年度 5 歳児, 保育園幼児 N=6, 619)	40
図Ⅱ-12	年度別における午前 7 時前起床の人数割合 (2009～2018 年度 5 歳児, 保育園幼児 N=15, 763)	41
図Ⅱ-13	年度別における朝食摂取児の人数割合 (2009～2018 年度 5 歳児, 保育園幼児, N=22, 587)	42
図Ⅱ-14	年度別における毎朝排便する幼児の人数割合 (2009～2018 年度 5 歳児, 保育園幼児, N=2, 588)	43
図Ⅱ-15	年度別におけるテレビビデオ視聴時間が 2 時間を超えて視聴している 幼児の人数割合 (2009～2018 年度 5 歳児, 保育園幼児 N=5, 451)	44
図Ⅱ-16	年度別における外あそびが 60 分以上の幼児 (2009～2018 年度 5 歳児, 保育園幼児, N=1, 882)	45
図Ⅲ-1	I 期 (4 月～6 月) における 21 時前就寝児の人数割合 (2009～2018 年度, 保育園幼児, N=4, 299)	74
図Ⅲ-2	I 期 (4 月～6 月) における 22 時以降就寝児の人数割合 (2009～2018 年度, 保育園幼児, N=6, 682)	75
図Ⅲ-3	I 期 (4 月～6 月) における毎日睡眠 10 時間以上の人数割合 (2009～2018 年度, 保育園幼児, N=7, 111)	76
図Ⅲ-4	I 期 (4 月～6 月) における午前 7 時前起床の人数割合 (2009～2018 年度, 保育園幼児, N=13, 308)	77
図Ⅲ-5	I 期 (4 月～6 月) における朝食摂取児の人数割合 (2009～2018 年度, 保育園幼児, N=23, 868)	78
図Ⅲ-6	I 期 (4 月～6 月) における毎朝排便する幼児の人数割合 (2009～2018 年度, 保育園幼児, N=2, 656)	79
図Ⅲ-7	I 期 (4 月～6 月) におけるテレビビデオ視聴時間が 2 時間を超えて視聴して いる幼児の人数割合 (2009～2018 年度, 保育園幼児, N=4, 439)	80
図Ⅲ-8	I 期 (4 月～6 月) における降園後の外あそび時間が 60 分以上の幼児 (2009～2018 年度, 保育園幼児, N=2, 846)	81
図Ⅲ-9	Ⅱ期 (7 月～9 月) における 21 時前就寝児の人数割合 (2009～2018 年度, 保育園幼児, N=4, 076)	88
図Ⅲ-10	Ⅱ期 (7 月～9 月) における 22 時以降就寝児の人数割合 (2009～2018 年度, 保育園幼児, N=12, 153)	89
図Ⅲ-11	Ⅱ期 (7 月～9 月) における毎日睡眠 10 時間以上の人数割合 (2009～2018 年度, 保育園幼児, N=8, 631)	90
図Ⅲ-12	Ⅱ期 (7 月～9 月) における午前 7 時前起床の人数割合 (2009～2018 年度, 保育園幼児, N=15, 806)	91
図Ⅲ-13	Ⅱ期 (7 月～9 月) における朝食摂取児の人数割合 (2009～2018 年度, 保育園幼児, N=30, 186)	92
図Ⅲ-14	Ⅱ期 (7 月～9 月) における毎朝排便する幼児の人数割合 (2009～2018 年度, 保育園幼児, N=2, 384)	93
図Ⅲ-15	Ⅱ期 (7 月～9 月) におけるテレビビデオ視聴時間が 2 時間を超えて視聴して いる幼児の人数割合 (2009～2018 年度, 保育園幼児, N=6, 985)	94
図Ⅲ-16	Ⅱ期 (7 月～9 月) における外あそびが 60 分以上の幼児の人数割合 (2009～2018 年度, 保育園幼児, N=2, 940)	95
図Ⅲ-17	Ⅲ期 (10 月～12 月) における 21 時前就寝児の人数割合 (2009～2018 年度, 保育園幼児, N=2, 942)	102
図Ⅲ-18	Ⅲ期 (10 月～12 月) における 22 時以降就寝児の人数割合 (2009～2018 年度, 保育園幼児, N=12, 335)	103
図Ⅲ-19	Ⅲ期 (10 月～12 月) における毎日睡眠 10 時間以上の人数割合 (2009～2018 年度, 保育園幼児, N=9, 214)	104
図Ⅲ-20	Ⅲ期 (10 月～12 月) における午前 7 時前起床の人数割合 (2009～2018 年度, 保育園幼児, N=12, 540)	105
図Ⅲ-21	Ⅲ期 (10 月～12 月) における朝食摂取児の人数割合 (2009～2018 年度, 保育園幼児, N=33, 413)	106

図Ⅲ-22	Ⅲ期（10月～12月）における毎朝排便する幼児の人数割合 （2009～2018年度，保育園幼児，N=2,687）	107
図Ⅲ-23	Ⅲ期（10月～12月）におけるテレビビデオ視聴時間が2時間を超えて視聴している幼児の人数割合（2009～2018年度，保育園幼児，N=6,611）	108
図Ⅲ-24	Ⅲ期（10月～12月）における外あそびが60分以上の幼児 （2009～2018年度，保育園幼児，N=1,627）	109
図Ⅲ-25	Ⅳ期（1月～3月）における21時前就寝児の人数割合 （2009～2018年度，保育園幼児，N=762）	116
図Ⅲ-26	Ⅳ期（1月～3月）における22時以降就寝児の人数割合 （2009～2018年度，保育園幼児，N=3,260）	117
図Ⅲ-27	Ⅳ期（1月～3月）における毎日睡眠10時間以上の人数割合 （2009～2018年度，保育園幼児，N=2,620）	118
図Ⅲ-28	Ⅳ期（1月～3月）における午前7時前起床の人数割合 （2009～2018年度，保育園幼児，N=3,584）	119
図Ⅲ-29	Ⅳ期（1月～3月）における朝食摂取児の人数割合 （2009～2018年度，保育園幼児，N=8,230）	120
図Ⅲ-30	Ⅳ期（1月～3月）における毎朝排便する幼児の人数割合 （2009～2018年度，保育園幼児，N=772）	121
図Ⅲ-31	Ⅳ期（1月～3月）におけるテレビビデオ視聴時間が2時間を超えて視聴している幼児の人数割合（2009年度～2018年度，保育園幼児，N=2,053）	122
図Ⅲ-32	Ⅳ期（1月～3月）における外あそびが60分以上の幼児の人数割合 （2009～2018年度，保育園幼児，N=283）	123
図Ⅲ-33	四季別における21時前就寝児の人数割合 （2009～2018年度 5歳児，保育園幼児，N=2,901）	138
図Ⅲ-34	四季別における22時以降就寝児の人数割合 （2009～2018年度 5歳児，保育園幼児 N=9,480）	139
図Ⅲ-35	四季別における毎日睡眠10時間以上の人数割合 （2009～2018年度 5歳児，保育園幼児 N=7,315）	140
図Ⅲ-36	四季別における午前7時前起床の人数割合 （2009～2018年度 5歳児，保育園幼児 N=11,808）	141
図Ⅲ-37	四季別における朝食摂取児の人数割合 （2009～2018年度 5歳児，保育園幼児，N=25,412）	142
図Ⅲ-38	四季別における毎朝排便する幼児の人数割合 （2009～2018年度 5歳児，保育園幼児，N=2,150）	143
図Ⅲ-39	四季別におけるテレビビデオ視聴時間が2時間以上の幼児の人数割合 （2009～2018年度 5歳児，保育園幼児 N=5,870）	144
図Ⅲ-40	四季別における外あそびが60分以上の幼児 （2009～2018年度 5歳児，保育園幼児，N=1,921）	145
図Ⅳ-1	北海道東北地方における21時前就寝児の人数割合 （2010～2018年度，保育園幼児，N=326）	165
図Ⅳ-2	北海道東北地方における22時以降就寝児の人数割合 （2010～2018年度，保育園幼児，N=616）	166
図Ⅳ-3	北海道東北地方における毎日睡眠10時間以上の人数割合 （2010～2018年度，保育園幼児，N=546）	167
図Ⅳ-4	北海道東北地方における午前7時前起床児の人数割合 （2010～2018年度，保育園幼児，N=1,334）	168
図Ⅳ-5	北海道東北地方における朝食摂取児の人数割合 （2010～2018年度，保育園幼児，N=2,497）	169
図Ⅳ-6	北海道東北地方における毎朝排便する幼児の人数割合 （2010～2018年度，保育園幼児，N=2,829）	170
図Ⅳ-7	北海道東北地方におけるテレビビデオ視聴時間が2時間を超えて視聴している以上の人数割合（2010～2018年度，保育園幼児，N=2,479）	171
図Ⅳ-8	北海道東北地方における外あそびが60分以上の幼児 （2010～2018年度，保育園幼児，N=2,498）	172
図Ⅳ-9	東北地方を除く本州における21時前就寝児の人数割合	

	(2009～2018 年度, 保育園幼児, N=9, 542)	179
図IV-10	東北地方を除く本州における 22 時以降就寝児の人数割合 (2009～2018 年度, 保育園幼児, N=23, 821)	180
図IV-11	東北地方を除く本州における毎日睡眠 10 時間以上の人数割合 (2009～2018 年度, 保育園幼児, N=22, 120)	181
図IV-12	東北地方を除く本州における午前 7 時前起床児の人数割合 (2009～2018 年度, 保育園幼児, N=33, 086)	182
図IV-13	東北地方を除く本州における朝食摂取児の人数割合 (2009～2018 年度, 保育園幼児, N=71, 835)	183
図IV-14	東北地方を除く本州における毎朝排便する幼児の人数割合 (2009～2018 年度, 保育園幼児, N=7, 671)	184
図IV-15	東北地方を除く本州におけるテレビビデオ視聴時間が 2 時間を超えて視聴して いる幼児の人数割合 (2009～2018 年度, 保育園幼児, N=30, 467)	185
図IV-16	東北地方を除く本州における外あそびが 60 分以上の幼児 (2009～2018 年度, 保育園幼児, N=4, 755)	186
図IV-17	四国九州地方における 21 時前就寝児の人数割合 (2009～2018 年度, 保育園幼児, N=1, 754)	193
図IV-18	四国九州地方における 22 時以降就寝児の人数割合 (2009～2018 年度, 保育園幼児, N=9, 512)	194
図IV-19	九州東北地方における毎日睡眠 10 時間以上の人数割合 (2009～2018 年度, 保育園幼児, N=5, 505)	195
図IV-20	四国九州地方における午前 7 時前起床の人数割合 (2009～2018 年度, 保育園幼児, N=10, 056)	196
図IV-21	四国九州地方における朝食摂取児の人数割合 (2009～2018 年度, 保育園幼児, N=20, 806)	197
図IV-22	四国九州地方における毎朝排便する幼児の人数割合 (2009～2018 年度, 保育園幼児, N=2, 266)	198
図IV-23	四国九州地方におけるテレビビデオ視聴時間が 2 時間を超えて視聴して いる幼児の人数割合 (2009～2018 年度, 保育園幼児, N=4, 526)	199
図IV-24	四国九州地方における外あそびが 60 分以上の幼児 (2009～2018 年度, 保育園幼児, N=2, 055)	200
図IV-25	地域別における 21 時前就寝児の人数割合 (2009～2018 年度 5 歳児, 保育園幼児, N=3, 782)	213
図IV-26	地域別における 22 時以降就寝児の人数割合 (2009～2018 年度 5 歳児, 保育園幼児, N=9, 158)	214
図IV-27	地域別における毎日睡眠 10 時間以上の人数割合 (2009～2018 年度 5 歳児, 保育園幼児, N=7, 185)	215
図IV-28	地域別における午前 7 時前起床の人数割合 (2009～2018 年度 5 歳児, 保育園幼児, N=12, 368)	216
図IV-29	地域別における朝食摂取児の人数割合 (2009～2018 年度 5 歳児, 保育園幼児, N=25, 109)	217
図IV-30	地域別における毎朝排便する幼児の人数割合 (2009～2018 年度 5 歳児, 保育園幼児, N=2, 828)	218
図IV-31	テレビビデオ視聴時間が 2 時間以上の幼児の人数割合 (2009～2018 年度 5 歳児, 保育園幼児 N=5, 599)	219
図IV-32	地域別における外あそびが 60 分以上の幼児 (2009～2018 年度 5 歳児, 保育園幼児, N=2, 889)	220
図V-1	保育園幼児のあそび時間時間の年齢別人数割合 (標準体型)	221
図V-2	保育園幼児の外あそび時間時間の年齢別人数割合 (標準体型)	222
図V-3	保育園幼児のテレビビデオ視聴時間時間の年齢別人数割合 (標準体型)	222
図V-4	保育園幼児の就寝時刻の年齢別人数割合 (標準体型)	223
図V-5	保育園幼児の睡眠時間の年齢別人数割合 (標準体型)	224
図V-6	保育園幼児の起床時刻の年齢別人数割合 (標準体型)	224
図V-7	保育園幼児の朝食摂取状況の年齢別人数割合 (標準体型)	225
図V-8	保育園幼児の排便状況の年齢別人数割合 (標準体型)	225

図V-9	保育園幼児のあそび時間時間の年齢別人数割合（やせすぎ）	226
図V-10	保育園幼児の外あそび時間時間の年齢別人数割合（やせすぎ）	227
図V-11	保育園幼児のテレビビデオ視聴時間時間の年齢別人数割合（やせすぎ）	227
図V-12	保育園幼児の就寝時刻の年齢別人数割合（やせすぎ）	228
図V-13	保育園幼児の睡眠時間の年齢別人数割合（やせすぎ）	229
図V-14	保育園幼児の起床時刻の年齢別人数割合（やせすぎ）	229
図V-15	保育園幼児の朝食摂取状況の年齢別人数割合（やせすぎ）	230
図V-16	保育園幼児の排便状況の年齢別人数割合（やせすぎ）	230
図V-17	保育園幼児のあそび時間時間の年齢別人数割合（太りすぎ）	231
図V-18	保育園幼児の外あそび時間時間の年齢別人数割合（太りすぎ）	232
図V-19	保育園幼児のテレビビデオ視聴時間の年齢別人数割合（太りすぎ）	232
図V-20	保育園幼児の就寝時刻の年齢別人数割合（太りすぎ）	233
図V-21	保育園幼児の睡眠時間の年齢別人数割合（太りすぎ）	234
図V-22	保育園幼児の起床時刻の年齢別人数割合（太りすぎ）	234
図V-23	保育園幼児の朝食摂取状況の年齢別人数割合（太りすぎ）	235
図V-24	保育園幼児の排便状況の年齢別人数割合（太りすぎ）	235
図VI-1	保育園幼児のあそび時間の年齢別人数割合（2009～2018年度）：快いスタート	237
図VI-2	保育園幼児の外あそび時間の年齢別人数割合（2009～2018年度）：快いスタート	237
図VI-3	保育園幼児のテレビビデオ視聴時間の年齢別人数割合（2009～2018年度）： 快いスタート	238
図VI-4	保育園幼児の就寝時刻の年齢別人数割合（2009～2018年度）：快いスタート	239
図VI-5	保育園幼児の睡眠時間の年齢別人数割合（2009～2018年度）：快いスタート	239
図VI-6	保育園幼児の起床時刻の年齢別人数割合（2009～2018年度）：快いスタート	240
図VI-7	保育園幼児の朝食摂取状況の年齢別人数割合（2009～2018年度）：快いスタート	240
図VI-8	保育園幼児の排便状況の年齢別人数割合（2009～2018年度）：快いスタート	241
図VI-9	保育園幼児の夕食時刻の年齢別人数割合（2009～2018年度）：快いスタート	241
図VI-10	保育園幼児のあそび時間の人数割合（快いスタート：4月～6月）	243
図VI-11	保育園幼児の外あそび時間の人数割合（快いスタート：4月～6月）	243
図VI-12	保育園幼児のテレビビデオ視聴時間の人数割合（快いスタート：4月～6月）	244
図VI-13	保育園幼児の就寝時刻の人数割合（快いスタート：4月～6月）	245
図VI-14	保育園幼児の睡眠時間の人数割合（快いスタート：4月～6月）	245
図VI-15	保育園幼児の起床時刻の人数割合（快いスタート：4月～6月）	246
図VI-16	保育園幼児の朝食摂取状況の年齢別人数割合（快いスタート：4月～6月）	246
図VI-17	保育園幼児の排便状況の人数割合（快いスタート：4月～6月）	247
図VI-18	保育園幼児の夕食時刻の年齢別人数割合（快いスタート：4月～6月）	247
図VI-19	保育園幼児のあそび時間の人数割合（快いスタート：7月～9月）	249
図VI-20	保育園幼児の外あそび時間の人数割合（快いスタート：7月～9月）	249
図VI-21	保育園幼児のテレビビデオ視聴時間の人数割合（快いスタート：7月～9月）	250
図VI-22	保育園幼児の就寝時刻の人数割合（快いスタート：7月～9月）	251
図VI-23	保育園幼児の睡眠時間の人数割合（快いスタート：7月～9月）	251
図VI-24	保育園幼児の起床時刻の人数割合（快いスタート：7月～9月）	252
図VI-25	保育園幼児の朝食摂取状況の人数割合（快いスタート：7月～9月）	252
図VI-26	保育園幼児の排便状況の人数割合（快いスタート：7月～9月）	253
図VI-27	保育園幼児の夕食時刻の年齢別人数割合（快いスタート：7月～9月）	253
図VI-28	保育園幼児のあそび時間の人数割合（快いスタート：10月～12月）	255
図VI-29	保育園幼児の外あそび時間の人数割合（快いスタート：10月～12月）	255
図VI-30	保育園幼児のテレビビデオ視聴時間の人数割合（快いスタート：10月～12月）	256
図VI-31	保育園幼児の就寝時刻の人数割合（快いスタート：10月～12月）	257
図VI-32	保育園幼児の睡眠時間の人数割合（快いスタート：10月～12月）	257
図VI-33	保育園幼児の起床時刻の人数割合（快いスタート：10月～12月）	258
図VI-34	保育園幼児の朝食摂取状況の人数割合（快いスタート：10月～12月）	258
図VI-35	保育園幼児の排便状況の人数割合（快いスタート：10月～12月）	259
図VI-36	保育園幼児の夕食時刻の年齢別人数割合（快いスタート：10月～12月）	259
図VI-37	保育園幼児のあそび時間の人数割合（快いスタート：1月～3月）	261
図VI-38	保育園幼児の外あそび時間の人数割合（快いスタート：1月～3月）	261
図VI-39	保育園幼児のテレビビデオ視聴時間の人数割合（快いスタート：1月～3月）	262

図VI-40	保育園幼児の就寝時刻の人数割合（快いスタート：1月～3月）	263
図VI-41	保育園幼児の睡眠時間の人数割合（快いスタート：1月～3月）	263
図VI-42	保育園幼児の起床時刻の人数割合（快いスタート：1月～3月）	264
図VI-43	保育園幼児の朝食摂取状況の人数割合（快いスタート：1月～3月）	264
図VI-44	保育園幼児の排便状況の人数割合（快いスタート：1月～3月）	265
図VI-45	保育園幼児の夕食時刻の年齢別人数割合（快いスタート：1月～3月）	265
図VI-46	夜10時以降のあそび（1歳児）	268
図VI-47	夜10時以降のあそび（2歳児）	269
図VI-48	夜10時以降のあそび（3歳児）	270
図VI-49	夜10時以降のあそび（4歳児）	271
図VI-50	夜10時以降のあそび（5歳児）	272
図VI-51	夜10時以降のあそび（6歳児）	273

第1章 はじめに

1. 本研究の背景

幼児たちの健全育成¹⁾には、早く寝て、翌朝は早く起き、朝食をきちんと摂る生活習慣とそのリズムづくりが必要である。近年は、女性が夢を実現したり、社会進出をするなかで多様な価値観が生まれた。そして、結婚をして出産をすると、産前産後休暇や育児休業を受けることができるようになり、社会的な支援はかなり進んできたが、実際の生活の中で、育児や介護における女性の役割が時間的に多いのは、依然として事実である。例えば、未就学児をもつ父親の育児行動のうち、母親への情緒的支援行動や、幼児へ話しかける、抱っこする等の育児行動はするが、負担が多い家事行動はあまりされていないこと^{2~4)}も報告されていた。また、家事行動は、休日の夜間を除き、母親の方が父親より多いこと⁵⁾も報告されていたことから、女性の子育て負担は大きく、2015（平成27）年度の男性の育児休暇取得率が2.65%⁶⁾という低さからも、未だ女性の家事・子育ての負担が大きいことがうかがえる。さらに、要介護者の主な介護者のうち「介護時間がほとんど終日」とした介護者は、女性が71.4%、男性が28.6%⁷⁾であったことから、家族である女性が高齢者や要介護者を支えなければならず、家庭生活面において女性の体力的負担が多いと予想される。

女子高校生の体力と生活習慣状況についての先行研究では、日常食の摂取頻度と体力面や生活面への関連性に関するものがみられ、3食を規則正しく摂っている生徒の方が規則正しく摂っていない生徒より、背筋力の記録の良いこと⁸⁾が報告された。また、健康管理上の課題を抽出・検討し、体力維持には適正な体重が必要であるが、女子高校生の運動群と非運動群の体重を比較したものでは、非運動群で適正体重を下回⁹⁾結果であった。体力とテレビの視聴やテレビゲーム・パソコンを操作する時間との関係では、低体力群が高体力群よりも、長くテレビやパソコンを使用している¹⁰⁾ことが報告された。そして、近年の高校生の余暇時間における生活課題¹¹⁾として、運動時間が短く、携帯メールの利用やテレビやビデオ視聴時間の長さが顕著となり、健康を維持するために必要な身体活動量が減ってきたことである。メディアの利用時間が長くなると、就寝時刻が遅くなり、睡眠時間が短くなる。そして、翌朝の活動開始時にねむけやだるさ症状の訴えが多くなる。

これまで、幼児の生活習慣の実態を把握するために、多くの調査が行われており、幼児たちの抱える問題点として、就寝時刻や起床時刻の遅さや、睡眠時間の短さ、朝食を毎日食べる幼児の少なさ、テレビ・ビデオの過度な視聴時間^{12~17)}などが報告されてきた。また、保育園幼児のテレビ・ビデオ視聴時間と体力と運動能力との関連性¹⁸⁾については、テレビ・ビデオ視聴時間の短い方が、テレビ・ビデオ視聴時間の長い幼児よりも、体力・運動能力において結果が優れていることが報告されている。

ところが、近年は、幼児の降園後のあそび内容においては、テレビ・ビデオ視聴の時間が長く、運動時間が短く¹⁹⁾なっており、運動エネルギーの発散や情緒の開放ができず²⁰⁾、1日を元気に過ごすことができていないのではないかと懸念した。そのため、人として健康で豊かな人生を送るためには、幼児期から健康的に過ごすことができる基盤づくりをすることが必要であり、外あそびを中心とした身体活動や運動を積極的に取り入れ、体力をつけておくことが求められると考えた。

2. 幼児の生活状況と余暇活動に関する研究の動向

早稲田大学人間科学学術院前橋 明（子どもの健康福祉学）研究室では、幼児たちが心身ともに健康で生き生きとした暮らしを送ることができるように、これまで幼児・児童・生徒の生活習慣の実態調査を全国的に行い、わが国の幼児たちの抱える健康管理上の問題点として、就寝時刻や起床時刻の遅さや睡眠時間の短さ、朝食摂取をしている幼児の減少、テレビ・ビデオ視聴時間の過度な増加^{21~25)}などが報告されてきた。あわせて、行政や保育・教育団体に、幼児たちの生活課題や検討した改善策^{26,27)}を提示したり、問題改善に向けた具体的な取り組み策^{28~30)}を検討し、実践^{31~33)}を重ねてきた。

乳幼児期は、幼児が人や物、自然などと出会い、感覚を磨きながら多様な経験を積み重ねていくことにより、幼児たちは自らの生活を楽しみながら、環境と関わる姿勢や態度を身につけていく³⁴⁾時期であり、心とからだを十分に動かして生活することにより、健康な生活を送るための基盤を作る時期でもある。したがって、健康的な生活習慣をもって、余暇活動を行うことは、幼児の健やかな成長に大切なことである。余暇³⁵⁾とは、「余った暇などではなく、創りあげなければ存在しない自由裁量の時間であり、活動であり、状態」である。そのため、幼児たちが余暇時間に何をして過ごしているのかを知ることは、心身ともに健やかに生活しているかどうかを見極めるうえで、極めて重要な視点であると考えた。

保育園幼児の母親の就労の「ある日」と「ない日」の生活実態から、幼児の生活習慣を比較・分析した研究³⁶⁾では、母子ともに、母親の就労の「ある日」の方が「ない日」と比べて、帰宅後の生活時間が遅くなる一方で、起床後からの朝の生活時間は早くなり、睡眠が不足していることが報告されていた。つまり、母親の夜型化した生活リズムが幼児の健全育成にネガティブな影響を及ぼすことが懸念されるのである。さらに、幼児の就寝時刻と降園後のテレビ・ビデオ視聴時間との関連性では、幼児の夕食中のテレビ・ビデオ視聴時間と就寝時刻、夕食後から就寝までのテレビ・ビデオ視聴時間と就寝時刻との間に正の相関関係が認められたことと、母親の帰宅時刻が遅いほど、幼児の就寝時刻が遅くなる³⁷⁾ことも報告されていた。

幼児たちの健康的な生活習慣とそのリズムづくりのため、近年の保育園幼児の降園時刻と帰宅後の余暇時間の過ごし方、生活習慣を調査した報告³⁸⁾では、降園時刻が遅いと外あそび

時間が短く、静的で、かつ、対物的な活動が多く、幼児のメディア利用の長いことが顕著となった。

さらに、2010年度以降今日まで、幼児だけではなく、その保護者の生活実態と幼児への影響に着目した研究もなされている。服部³⁹⁾によると、母親のテレビに対する志向性が高いと幼児のテレビの視聴時間も長くなることが示唆された。また、保育園と幼稚園に幼児が通う母親への調査⁴⁰⁾によると、9割以上の母親が、テレビ視聴が幼児に何らかの影響を与えると考えており、テレビの視聴時間の短い母親の方が幼児へのテレビの影響を強く感じている人が多く、視聴時間の長い母親の方が影響を感じていないことが多いことが明らかになった。さらに、視聴時間の短い母親は家庭におけるテレビ視聴時間のルールづくりや家族に配慮した番組選択をしている⁴⁰⁾が多かった。また、就寝タイプ群別の睡眠状態の比較結果から、早寝群に「就寝時刻を決めている」、「生活リズムへの努力」や「食事習慣づけに努力」をしている割合が早寝群の親に多く、親が幼児の適切な生活習慣について望ましい就寝時刻に対する問題意識があるか否かで、生活習慣の規則性が左右されることが証明⁴¹⁾された。保育園幼児と保護者の就寝時刻別に生活時間を比較・分析した調査では、幼児の就寝時刻が遅いほど、保護者における、朝や夜の生活時間も遅く、かつ、睡眠時間も短かったことから、幼児と保護者の生活時間は相互に関連し合っている⁴²⁾ことを確認した。照屋ら⁴³⁾は、幼児たちの生活習慣と生活に関する保護者の意識についてのアンケート調査を行い、幼児にとっての健康的な生活時間のあり方を知っている保護者の幼児ほど、実際の生活も規則正しいことを報告している。

3. 研究目的

幼児たちの健全育成には、健康的な早寝・早起きのリズムを、幼児期から習慣化していくことが必要ある。とりわけ、「早寝・早起き」「3度の食事とおやつの摂取」「運動の実践」という休養、栄養、運動の3要素の充実を基盤にした生活習慣とそのリズムづくり⁴⁴⁾は、健康を保持・増進する上でも、一生を通して必要不可欠である。そのため、健康な人生を送るための基盤づくりを、幼児期から、余暇時間の中で外あそびを中心とした運動を積極的に取り入れ、体力をつけさせていくことが必要である。つまり、健康的な生活習慣の中で、余暇活動を行うことは、幼児の健やかな成長に大切なことであるため、幼児が保育園で過ごす以外の余暇活動をどのように過ごしているのかを把握し、近年の幼児の余暇時間の過ごし方の特徴とその課題を見いだすことが求められた。

これまで、幼児の生活習慣の実態を把握するために行われてきた調査^{45,46)}をみると、近年の幼児の抱える問題点として、就寝時刻や起床時刻の遅さや睡眠時間の短さ、朝食を毎日食べる幼児の減少、テレビ・ビデオの過度な視聴時間により生じる運動不足や夜型化などが報

告されている。また、高橋ら⁴⁷⁾は、22時以降の活動として、「テレビ視聴」や「何もせず起きている」「ビデオ視聴」が約1割いたこと、高校生の余暇時間の過ごし方の生活課題¹¹⁾は、近年の特徴として、運動が少なく、携帯メールの利用やテレビ・ビデオの視聴時間の長いことを報告した。また、メディアの使用時間が長いと就寝時刻が遅くなり、睡眠時間が短くなることによって、一夜の睡眠で前日の疲れが回復されず、起床時に「ねむけ」症状の訴えが多くなることを確認した。

また、幼児～高校生までの年齢別に余暇時間⁴⁸⁾を調べたところ、男子では、加齢に伴い、運動あそび時間が長くなり、女子においては、逆に短くなっていった。テレビ・パソコン等の平均使用時間では、中学3年度生までは性差はみられなかったが、高校1～2学年では、女子の使用時間の長いことが明らかとなった。成長期にある幼児たちには、健康づくりのための運動の確保が必要であるが、今日ではテレビやパソコン、携帯端末などの静的な活動に多くの時間を費やしている実態がある。そのような運動不足の問題は、いつ頃から生じるのであろうか。

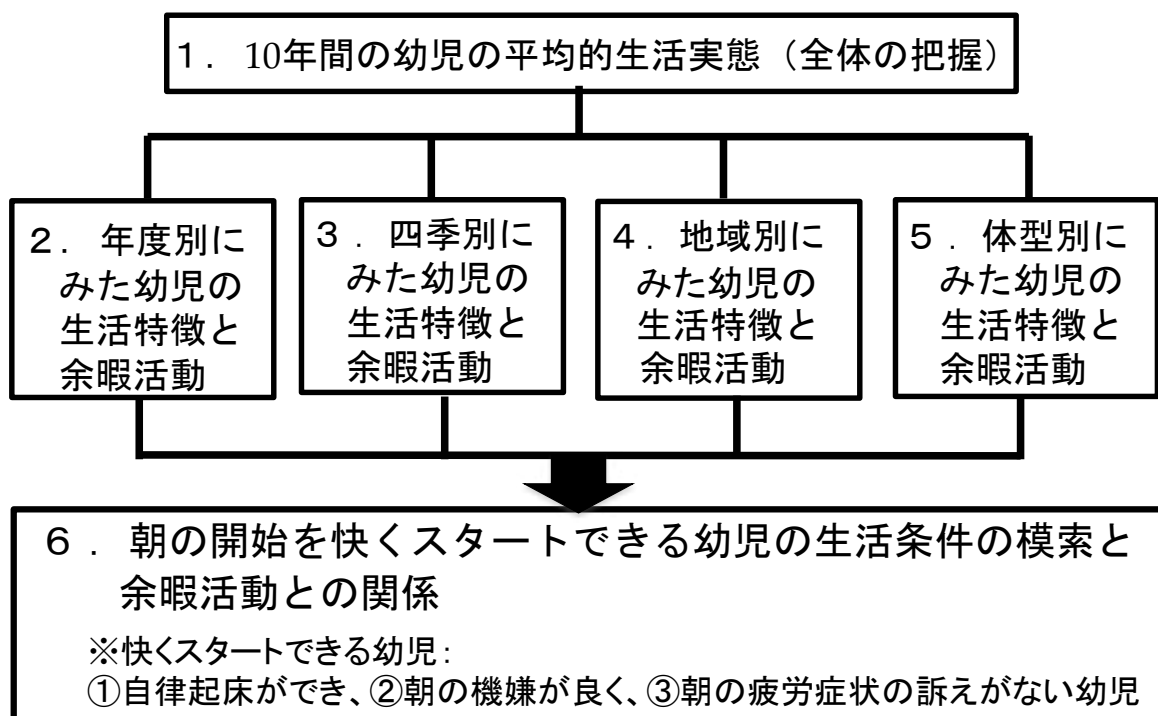
保育園幼児を対象にした生活調査の研究³⁸⁾では、保育園から降園後の余暇時間の過ごし方として、今日、テレビやビデオの視聴、ままごとやお絵かき等の静的な活動が多いこと、降園時刻が遅いと外あそび時間が短くなり、運動量の確保ができないこと等が明らかとなった。文部科学省⁴⁸⁾では、幼児が、様々なあそびを中心に、毎日、合計60分以上、楽しくからだを動かすことかを望ましいとしているが、その目安を基準にすると、保育園幼児の幼児期から降園後の外あそび時間は短いことを確認し、これまでよりも園内生活時間内での運動量確保が求められよう。また、テレビ・ビデオ視聴やスマートフォンゲーム等を含めたメディアの種類は多くあるが、先行研究では、1日の生活の中で、朝食時におけるテレビ視聴が、幼児期の生活習慣とそのリズムづくりにどのような影響を及ぼすのかについて、五味⁴⁰⁾が、朝、テレビをみる習慣のある幼児の方が習慣のない幼児よりも、就寝時刻と起床時刻が遅く、1日のテレビ・ビデオ視聴時間が長いことを報告した。また、テレビ・ビデオを1時間30分以上視聴する幼児は、大阪府で男女ともに6割程度おり、特に2時間を超えて視聴する割合が3割⁵⁰⁾と多いことも明らかにした。

そのため、幼児の生活習慣の健康管理上の問題は、何年頃から始まっているのか、何歳頃から生じているのか。また、季節や地域による違いがあるのかを把握することが必要であると考えた。そして、幼児の生活の中で多くの時間を占めるテレビやビデオ視聴時間や外あそび時間などの余暇時間の過ごし方についての詳細も知りたいと考えた。しかし、これらの視点をもとにした全国的で、かつ、多量のデータの蓄積のもとに検討された研究はなされていない。そのため、幼児の生活と余暇時間の過ごし方、および、健康管理上の課題を、2009～2018年度の調査結果の整理と分析をすることによって明らかにしようとした。あわせて、朝の活動を早く開始できる幼児の生活条件と余暇活動との関係性を見いだすこととした。

そこで、本研究では、

- (1) わが国の幼児の生活習慣と余暇時間の費やし方を10年間調査し、幼児の生活状況や余暇時間の過ごし方の特徴を把握し、分析することとし、あわせて、
- (2) 年度別にみた幼児の生活特徴と余暇活動、
- (3) 四季別にみた幼児の生活特徴と余暇活動、
- (4) 地域別にみた幼児の生活特徴と余暇活動、
- (5) 体型別に幼児の生活特徴と余暇活動との関係性を見いだすこととした。そして、
- (6) 朝の活動を早く開始できる（朝の開始を早くスタートできる）幼児の生活条件と余暇活動との関係を見いだすことを、目的とした。

幼児の生活と余暇時間の過ごし方および健康管理上の課題 ＜調査結果（2009～2018年度）の整理と分析＞



本研究のフレームワーク

以上、幼児期の生活習慣と余暇活動との関係を分析することで、幼児たちが健康的な生活を送るための方策を探ることとした。

第2章 方 法

1. 幼児の生活と余暇時間の過ごし方（2009～2018年度調査結果の整理と分析）

早稲田大学の前橋 明研究室が、広域で収集した2009～2018年度までの10年間の保育園幼児105,536人の生活習慣調査の結果を、年度ごと、四季（Ⅰ期：4月～6月、Ⅱ期：7月～9月、Ⅲ期：10月～12月、Ⅳ期：1月～3月）ごと、地域（北海道・東北地方、東北地方を除く本州、四国・九州地方）ごと、体型（標準、やせすぎ、太りすぎ）ごとに整理し、過去10年間の幼児の生活習慣の実態と幼児の抱える健康管理上の問題点を見いだした。そして、朝の活動を快く開始できる幼児の生活条件と余暇活動との関係性を分析した。あわせて、今後の問題改善策を検討し、提案していくこととした。

早稲田大学の所属研究室で収集した2009～2018年度までの10年度間の幼児の生活習慣調査結果を整理し、幼児の生活時間・時刻の実態を分析することとした。そして、幼児たちの抱える健康管理上の問題点を見いだして、問題改善策を検討し、提案していくこととした。

幼児の生活調査は、早稲田大学前橋研究室に、わが国の自治体の教育委員会や保育団体から調査の分析依頼を受けたもので、その対象は、保育園幼児（1歳児～6歳児）105,536人のものであり、調査の回答者は幼児の保護者であった。

表1 調査を実施した年度別・都道府県

年 度	北海道・東北地方	東北地方を除く本州	四国・九州地方
2009年度	無し	岡山県 埼玉県 神奈川県 静岡県 石川県 大阪府 富山県	沖縄県 香川県 高知県
2010年度	宮城県	岡山県 埼玉県 三重県 滋賀県 神奈川県 石川県 大阪府 東京都 兵庫県 和歌山	沖縄県 香川県 高知県 福岡県
2011年度	宮城県 北海道	広島県 岡山県 埼玉県 石川県 大阪府 東京都 兵庫県	沖縄県 宮崎県 香川県 高知県 佐賀県 鹿児島県 長崎県 徳島県
2012年度	宮城県	岡山県 京都府 広島県 山梨県 新潟県 静岡県 石川県 大阪府 東京都 兵庫県	沖縄県 香川県 大分県
2013年度	宮城県	岡山県 広島県 新潟県 静岡県 大阪府 東京都 福井県	沖縄県 熊本県 高知県
2014年度	無し	愛知県 岡山県 京都府 広島県 新潟県 大阪府 東京都 富山県 福井県 兵庫県	沖縄県 香川県 高知県 福岡県
2015年度	無し	愛知県 岡山県 岐阜県 京都府 広島県 新潟県 神奈川県 大阪府 東京都 兵庫県	香川県 高知県
2016年度	北海道	岡山県 岐阜県 京都府 群馬県 広島県 新潟県 神奈川県 大阪府 富山県 兵庫県	香川県 高知県
2017年度	山形県	岡山県 岐阜県 広島県 新潟県 静岡県	香川県 高知県
2018年度	北海道	岡山県 岐阜県 京都府 群馬県 広島県 新潟県 千葉県 大阪府 富山県	大分県

- 内 容 (1) 生活状況：就寝時刻、起床時刻、朝食摂取状況、朝の排便の有無など
(2) 余暇時間の費やし方：テレビ・ビデオ視聴状況、外あそび時間など
(3) 身体状況：身長・体重（カウプ指数を算出して体型別を分けて分析をした）
[カウプ指数＝体重（kg）÷身長（m）²]

その他

四季別：Ⅰ期（4月～6月）、Ⅱ期（7月～9月）、Ⅲ期（10月～12月）、
Ⅳ期（1月～3月）

地域別：北海道・東北地方、本州（東北地方を除く）、四国・九州地方
早いスタートができる幼児と全体幼児との比較

※早くスタートできる幼児（①自律起床ができ、②朝の機嫌が良く、③朝の疲労症
状の訴えがない幼児）

2. 統計手法

統計処理は、SPSS(ver. 20)を用いて、年齢と生活時間、ならびに、年齢と余暇時間の人数割合の差をみるためにクロス集計⁵¹⁾ならびに、 χ^2 検定を行った。また、生活時間の平均値の差をみるために、t検定を行い、比較した。そして、生活時間相互の関連性を分析するため、ピアソンの相関係数（r）を算出し、0.1%水準で、2変量の間の中程度以上⁵²⁾の相関のあるもの（ $|r| \geq 0.3$ ）を抽出した。

3. 倫理的配慮

倫理的な配慮として、本研究を通して個人が特定されず、任意であることを保護者へ説明し、調査への協力の同意が得られた対象にのみ、調査を実施した。具体的には、早稲田大学の倫理審査委員会の承認を得て、過去10年間のアンケート調査結果を、本研究に使用した（早稲田大学倫理審査許可番号：2018-HN031）。

第3章 結果

1. 幼児の生活と余暇時間の過ごし方

(2009～2018 年度調査結果)

1) 10年度間の幼児の平均的生活実態 (全体)

(1) 保育園幼児の生活時間と余暇時間

2009～2018 年度までの幼児の平均生活時間を、性別・年齢別に、表 I - 1 にまとめた。

表 I - 1 保育園幼児の生活時間と人数 (2009～2018 年度)

男 児 (N=54,552)	1歳児(4019人)		2歳児(5769人)		3歳児(10643人)		4歳児(14459人)		5歳児(13736人)		6歳児(5926人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時05分	40分	21時21分	38分	21時29分	42分	21時29分	44分	21時28分	41分	21時29分	44分
睡眠時間	9時間37分	38分	9時間30分	36分	9時間25分	40分	9時間25分	42分	9時間25分	39分	9時間25分	43分
起床時刻	6時43分	34分	6時51分	32分	6時55分	32分	6時53分	31分	6時54分	32分	6時54分	31分
朝食時刻	7時08分	30分	7時14分	30分	7時17分	31分	7時17分	30分	7時17分	31分	7時18分	33分
排便時刻	9時08分	227分	11時53分	318分	13時25分	336分	12時55分	336分	12時18分	332分	12時22分	332分
登園時刻	8時07分	29分	8時10分	32分	8時12分	30分	8時13分	30分	8時13分	31分	8時12分	30分
通園時間	9分	7分	9分	6分	9分	6分	8分	6分	8分	6分	9分	6分
あそび時間	2時間42分	89分	2時間44分	85分	2時間36分	81分	2時間29分	74分	2時間23分	76分	2時間16分	71分
うち、外あそび時間	23分	36分	28分	38分	28分	40分	28分	40分	30分	41分	27分	38分
TV・ビデオ視聴時間	1時間13分	67分	1時間30分	66分	1時間36分	64分	1時間42分	65分	1時間44分	65分	1時間47分	65分
遊ぶ人数(人)	2.1	0.9	2.1	1.0	2.2	1.0	2.3	1.1	2.4	1.1	2.4	1.1
習い事の数	1.2	0.5	1.2	0.5	1.2	0.5	1.3	0.6	1.4	0.8	1.5	0.8
夕食時刻	18時37分	39分	18時40分	38分	18時42分	38分	18時44分	38分	18時45分	38分	18時48分	38分
女 児 (N=50,984)	1歳児(3772人)		2歳児(5368人)		3歳児(9902人)		4歳児(13533人)		5歳児(12892人)		6歳児(5517人)	
就寝時刻	21時05分	39分	21時24分	37分	21時29分	38分	21時29分	40分	21時27分	48分	21時29分	42分
睡眠時間	9時間40分	37分	9時間30分	35分	9時間27分	36分	9時間27分	38分	9時間27分	46分	9時間26分	40分
起床時刻	6時45分	33分	6時54分	32分	6時56分	32分	6時56分	32分	6時55分	32分	6時56分	32分
朝食時刻	7時10分	33分	7時17分	30分	7時18分	30分	7時18分	31分	7時17分	30分	7時18分	31分
排便時刻	10時07分	270分	13時10分	322分	13時57分	328分	13時10分	332分	12時21分	327分	12時01分	320分
登園時刻	8時07分	29分	8時10分	28分	8時12分	29分	8時13分	30分	8時12分	30分	8時12分	31分
通園時間	9分	6分	9分	6分	8分	6分	8分	6分	8分	6分	8分	6分
あそび時間	2時間35分	85分	2時間37分	84分	2時間30分	80分	2時間20分	81分	2時間15分	71分	2時間11分	69分
うち、外あそび時間	21分	34分	25分	36分	25分	36分	25分	36分	25分	36分	25分	38分
TV・ビデオ視聴時間	1時間11分	63分	1時間25分	64分	1時間33分	65分	1時間36分	67分	1時間39分	67分	1時間44分	67分
遊ぶ人数(人)	2.1	1.0	2.2	1.0	2.2	1.0	2.3	1.0	2.3	1.1	2.3	1.1
習い事の数	1.3	0.5	1.2	0.5	1.2	0.6	1.3	0.6	1.5	0.8	1.6	0.9
夕食時刻	18時37分	37分	18時42分	39分	18時42分	38分	18時44分	39分	18時46分	39分	18時49分	39分

① あそび時間

保育園からの降園後の男児のあそび時間の平均をみると、2時間16分(6歳児)～2時間44分(2歳児)の範囲であり、女児は2時間11分(6歳児)～2時間37分(2歳児)であった(表I-1)。

あそび時間の人数割合をみると、あそび時間が2時間を超えている男児は、40.7%(6歳児)～54.9%(2歳児)おり、女児では、37.1%(6歳児)～50.5%(2歳児)いた(図I-1)。

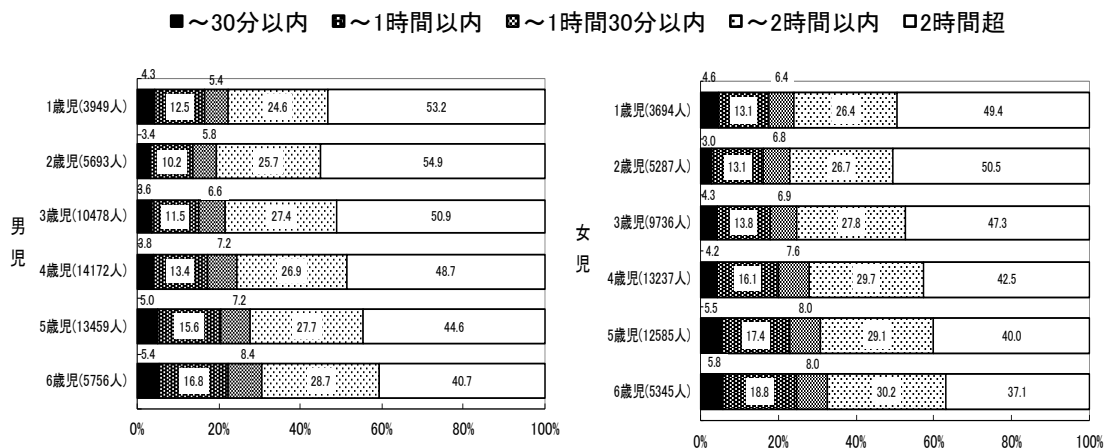


図 I-1 保育園幼児のあそび時間の年齢別人数割合(2009年度～2018年度)

② 外あそび時間

男児の余暇時間の中での外あそび時間の平均をみると、23分（1歳児）～30分（5歳児）であり、女児は21分（1歳児）～25分（2歳～6歳児）であった（表 I-1）。

外あそび時間の人数割合をみると、外あそび時間が30分以内の男児は72.1%（5歳児）～79.7%（1歳児）おり、女児では76.0%（5歳児）～82.3%（1歳児）いた（図 I-2）。

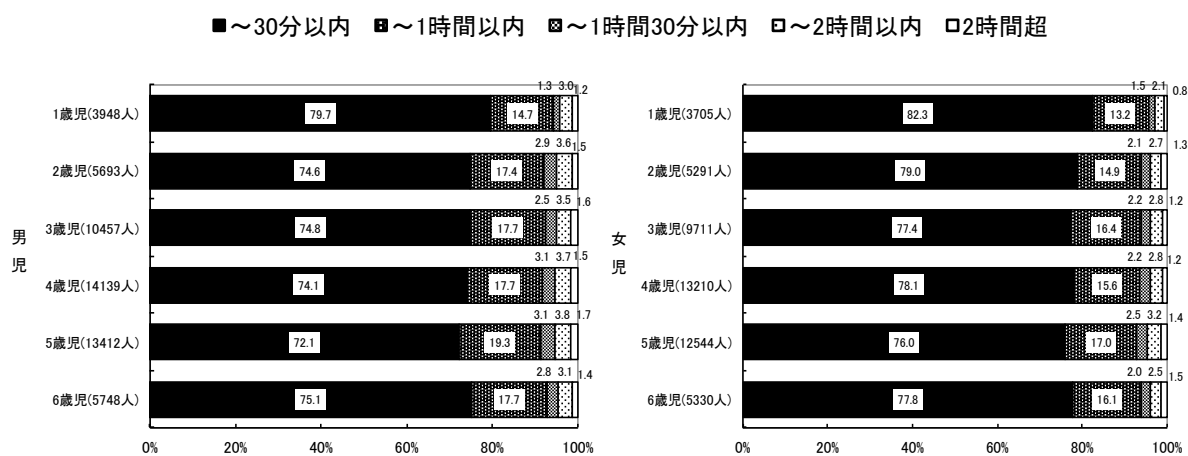


図 I-2 保育園幼児の外あそび時間の年齢別人数割合(2009～2018年度)

③ テレビ・ビデオ視聴時間

1日の平均テレビ・ビデオ視聴時間をみると、男児は1時間13分（1歳児）～1時間47分（6歳児）、女児は1時間11分（1歳児）～1時間44分（6歳児）の範囲であった（表 I-1）。

テレビ・ビデオ視聴時間の人数割合をみると、テレビ・ビデオを2時間を越えて視聴している男児は11.7%（1歳児）～22.6%（6歳児）であり、女児では11.3%（1歳児）～21.3%（6歳児）いた（図 I-3）。

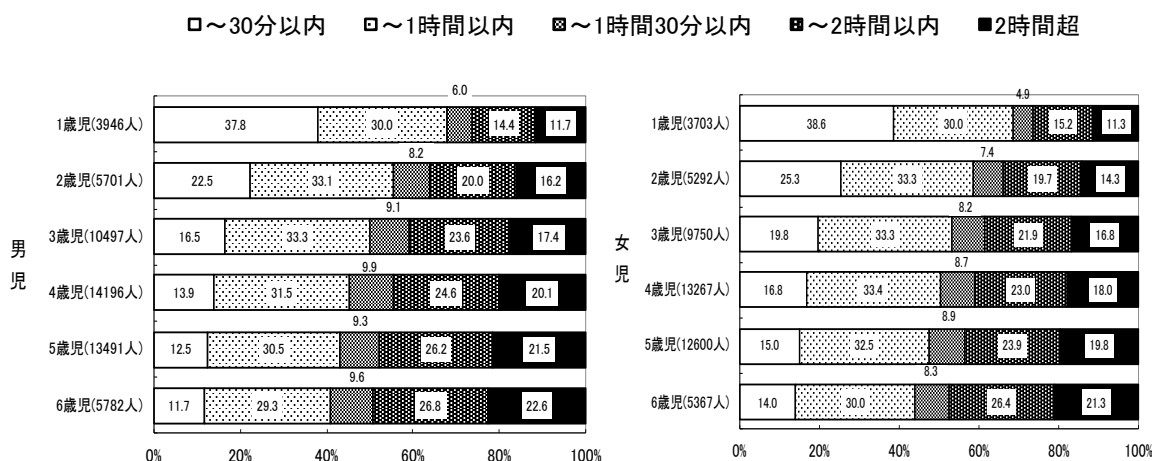


図 I-3 保育園幼児のテレビ・ビデオ視聴時間の年齢別人数割合 (2009～2018 年度)

③ 降園後のあそび内容

1歳児、2歳男児で1番多いあそびは「乗り物のおもちゃ」であり、3歳～6歳児は「テレビ・ビデオ視聴」であった（表 I-2）。

1歳女児で1番多かったあそびは「絵本・本読み」であり、2歳・3歳児は「ままごと」であった。3歳～6歳女児の1番多いあそびは「お絵かき」であった。

表 I-2 降園後の幼児のあそび内容 (2009～2018 年度)

年齢・性		順位				
		1位	2位	3位	4位	5位
1歳児	男児 (N=10,643)	乗り物のおもちゃ(20.8%)	テレビ・ビデオ視聴(16.7%)	ブロックあそび(15.6%)	絵本・本読み(15.4%)	ボールあそび(13.2%)
	女児 (N=10,119)	絵本・本読み(18.7%)	テレビ・ビデオ視聴(17.1%)	ブロックあそび(12.9%)	お絵かき(12.0%)	ままごと(11.4%)
2歳児	男児 (N=16,963)	乗り物のおもちゃ(19.4%)	テレビ・ビデオ視聴(19.1%)	ブロックあそび(12.4%)	絵本・本読み(11.9%)	お絵かき(7.9%)
	女児 (N=16,234)	ままごと(18.0%)	テレビ・ビデオ視聴(16.6%)	お絵かき(16.3%)	絵本・本読み(15.4%)	人形あそび(10.3%)
3歳児	男児 (N=31,307)	テレビ・ビデオ視聴(20.0%)	乗り物のおもちゃ(15.4%)	ブロックあそび(12.6%)	ヒーローごっこ(12.0%)	お絵かき(7.9%)
	女児 (N=29,874)	お絵かき、ままごと(18.2%)		テレビ・ビデオ視聴(17.2%)	絵本・本読み(12.6%)	人形あそび(9.8%)
4歳児	男児 (N=42,375)	テレビ・ビデオ視聴(20.8%)	ヒーローごっこ(13.2%)	ブロックあそび(12.1%)	乗り物のおもちゃ(10.9%)	お絵かき(7.9%)
	女児 (N=40,636)	お絵かき(21.6%)	テレビ・ビデオ視聴(17.3%)	ままごと(15.1%)	絵本・本読み(11.3%)	人形あそび(8.0%)
5歳児	男児 (N=39,858)	テレビ・ビデオ視聴(21.4%)	ブロックあそび(10.8%)	ヒーローごっこ(10.4%)	お絵かき(8.9%)	乗り物のおもちゃ(6.9%)
	女児 (N=39,011)	お絵かき(22.8%)	テレビ・ビデオ視聴(17.9%)	ままごと(11.9%)	絵本・本読み(10.8%)	人形あそび(7.6%)
6歳児	男児 (N=16,989)	テレビ・ビデオ視聴(21.9%)	ブロックあそび(9.6%)	お絵かき(9.2%)	テレビゲーム(9.1%)	ヒーローごっこ(8.6%)
	女児 (N=16,512)	お絵かき(23.5%)	テレビ・ビデオ視聴(18.6%)	絵本・本読み(11.3%)	ままごと(9.8%)	折り紙(6.8%)

(複数回答)

(2) 保育園幼児の生活状況

①就寝時刻

就寝時刻の平均をみると、男児は21時05分（1歳児）～21時29分（3歳児、4歳児、6歳児）の範囲であり、女児は21時05分（1歳児）～21時29分（3歳児、4歳児、6歳児）であった（表I-1）。

就寝時刻の人数割合をみると、22時以降に就寝している男児は15.0%（1歳児）～33.9%（4歳児）で、女児では14.6%（1歳児）～34.0%（4歳児）いた（図I-4）。

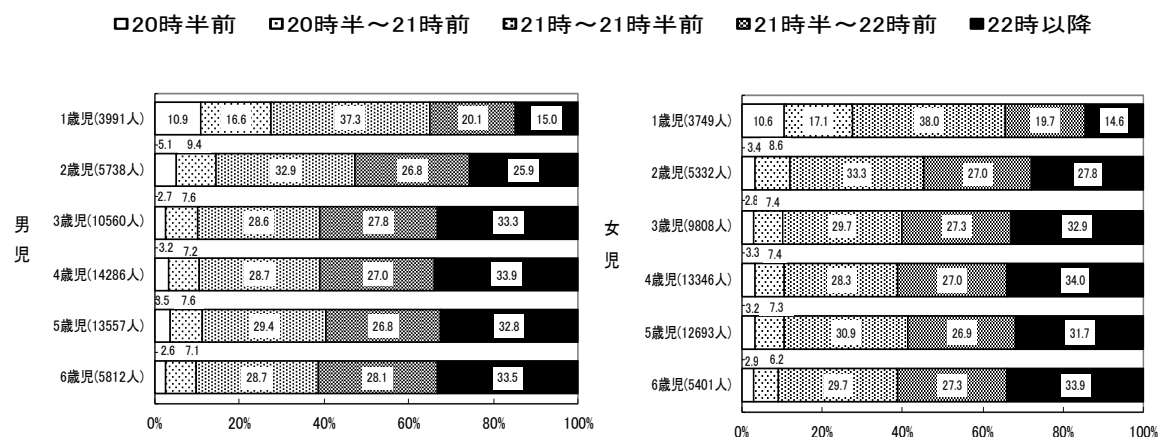


図 I-4 保育園幼児の就寝時刻の年齢別人数割合（2009～2018 年度）

④ 睡眠時間

男児の平均睡眠時間は9時間25分（3歳～6歳児）～9時間37分（1歳児）であり、女児の平均睡眠時間は9時間26分（6歳児）～9時間40分（1歳児）であった（表I-1）。

睡眠時間の人数割合をみると、9時間未満の男児は8.2%（1歳児）～14.6%（4歳児）であり、女児では6.9%（1歳児）～13.8%（6歳児）いた（図I-5）。

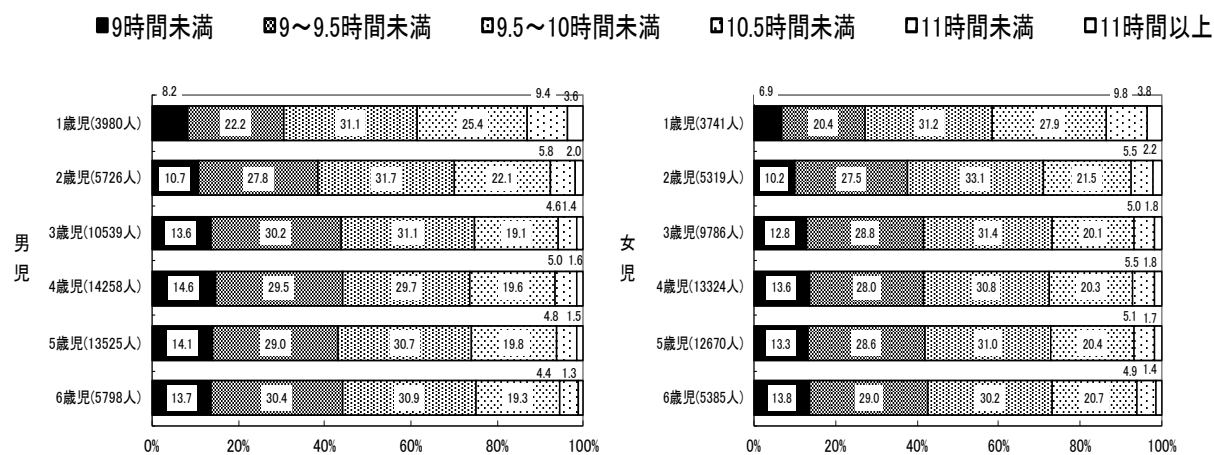


図 I-5 保育園幼児の睡眠時間の年齢別人数割合（2009～2018 年度）

③起床時刻

男児の平均起床時刻は6時43分（1歳児）～6時55分（3歳児）であり、女児の平均起床時刻は6時45分（1歳児）～6時56分（3歳児、4歳児、6歳児）であった（表I-1）。

起床時刻の人数割合をみると、7時30分以降に起床している男児は12.5%（1歳児～21.0%（3歳児））であり、女児では14.1%（1歳児）～22.4%（4歳児）いた（図I-6）。

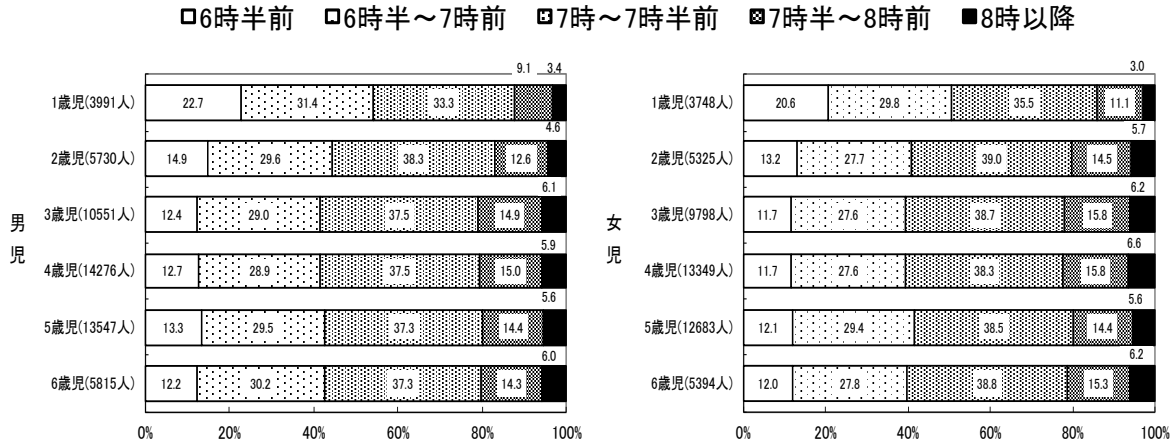


図 I-6 保育園幼児の起床時刻の年齢別人数割合 (2009年度～2018年度)

④朝食の摂取状況

朝食の摂取状況の人数割合をみると、朝食を毎日食べている男児は84.5%（2歳児）～90.0%（6歳児）であり、女児では83.2%（3歳児）～89.8%（6歳児）いた（図I-7）

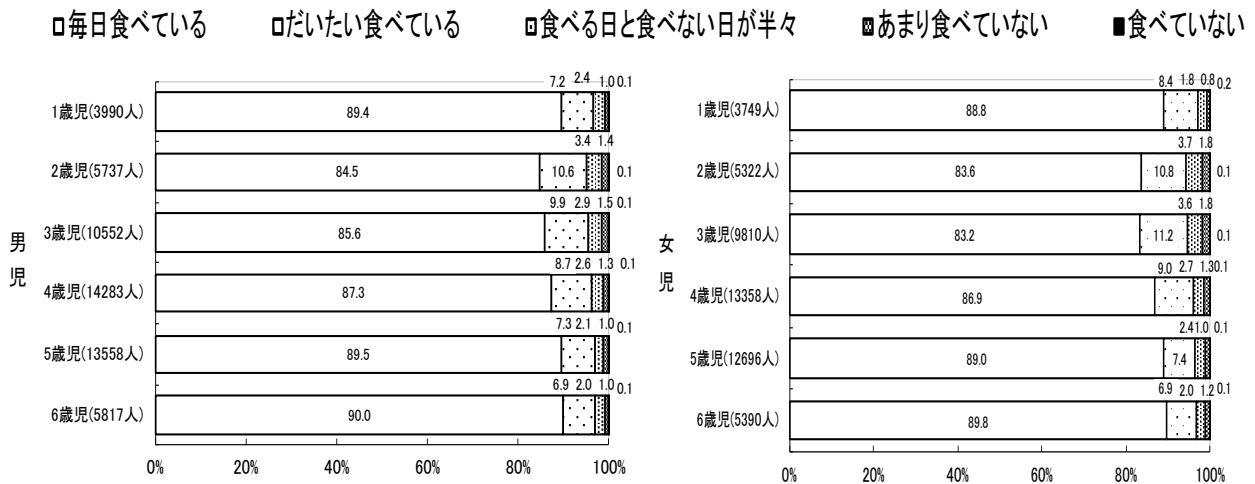


図 I-7 保育園幼児の朝食摂取状況の年齢別人数割合 (2009～2018年度)

⑤排便状況

保育園に向かう前、朝、家庭において、「毎朝、排便をする」男児は8.7%（3歳児）～19.4%（1歳児）であり、女児では5.9（3歳児）～13.8%（1歳児）いた（図I-8）。

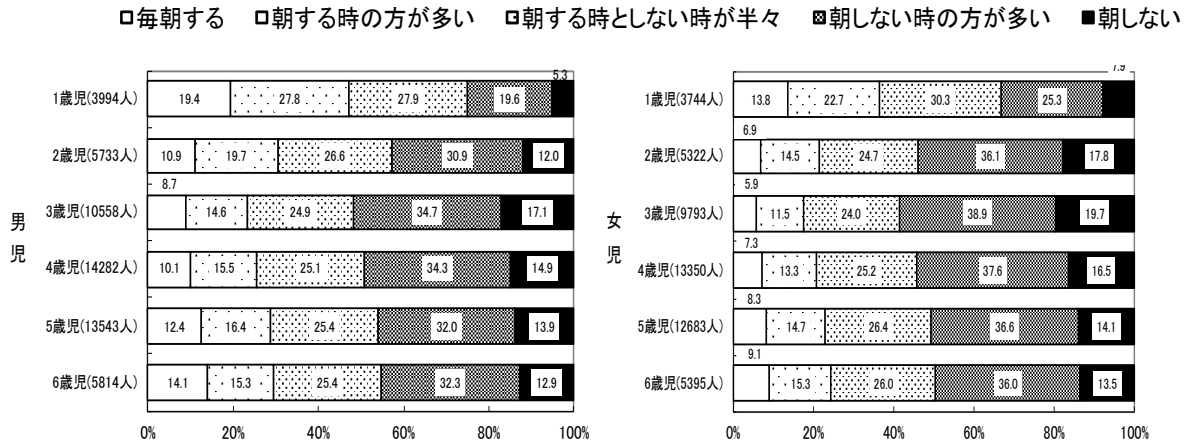


図 I-8 保育園幼児の排便状況の年齢別人数割合（2009～2018 年度）

⑥夕食時刻

男児の平均夕食時刻は18時37分（1歳児）～18時48分（6歳児）であり、女児の平均夕食時刻は18時37分（1歳児）～18時49分（6歳児）であった（表I-1）。

夕食時刻の人数割合をみると、19時以降に夕食を摂取する男児は42.9%（1歳児）～55.2%（6歳児）であり、女児では41.7%（1歳児）～56.5%（6歳児）いた（図I-9）。

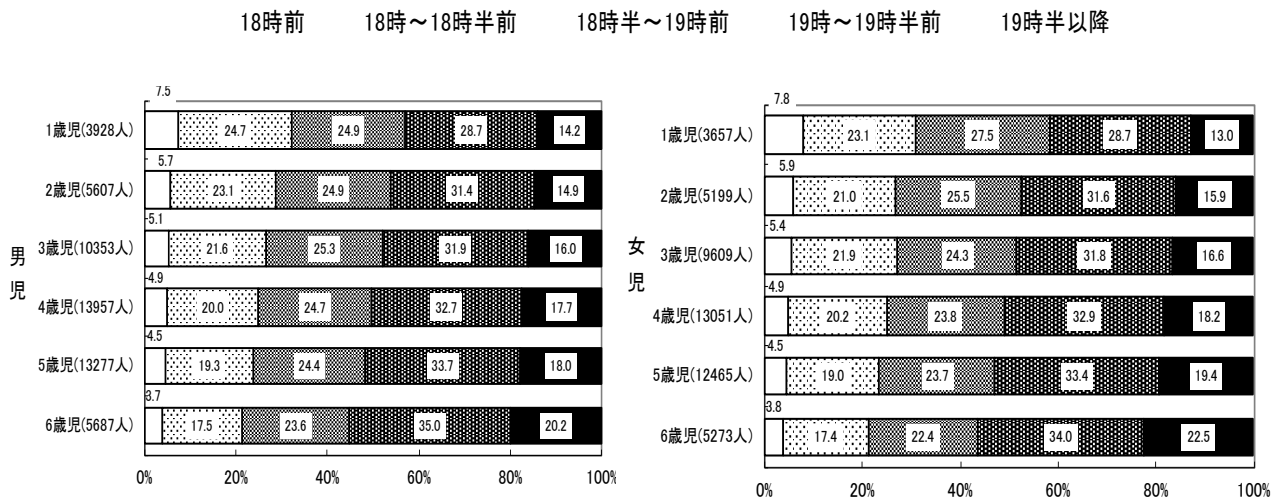
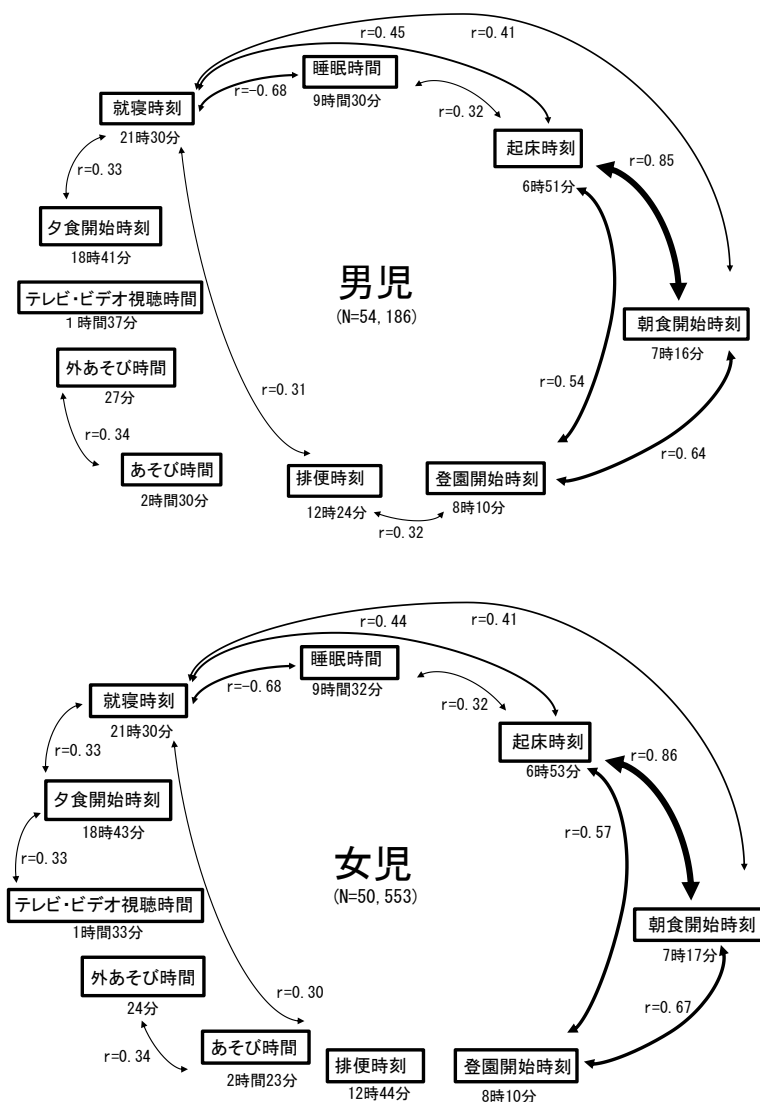


図 I-9 保育園幼児の夕食時刻の年齢別人数割合（2009～2018 年度）

(3) 保育園幼児の生活時間相互の関連性

保育園男児の生活時間相互の関連性では(図I-10)、夕食開始時刻が遅いと就寝時刻が遅くなり($r=0.33$)、睡眠時間が短くなり($r=-0.68$)、朝食開始時刻は遅くなった($r=0.41$)。起床時刻が遅いと朝食開始時刻が遅くなり($r=0.85$)、登園開始時刻も遅くなった($r=0.54$)。また、あそび時間は長いと外あそび時間も長くなった($r=0.34$)。

一方、保育園女児の生活時間相互の関連性では、就寝時刻が遅いと睡眠時間が短くなった($r=-0.68$)。睡眠時間が長いと起床時刻は早く($r=0.32$)、朝食開始時刻も早くなり($r=0.86$)、登園開始時刻も遅くなった($r=0.57$)。



$p<0.001$, $|r| \geq 0.3$ のもののみを抜粋 数値(r)は相関係

図 I-10 保育園幼児の生活時間相互の関連性 (2009~2018年度)

2. 年度別にみた幼児の生活と余暇時間の過ごし方（2009～2018年度）

1) 年度別にみた幼児の平均的生活実態

年度別に 2009～2018 年度までの幼児の平均生活時間を、性別・年齢別に表Ⅱ－1 にまとめた。

表Ⅱ－1 保育園幼児の生活時間と人数（2009年度）

男児 (N=3,848)	1歳児(483人)		2歳児(660人)		3歳児(770人)		4歳児(844人)		5歳児(763人)		6歳児(328人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時08分	39分	21時24分	37分	21時30分	41分	21時33分	39分	21時28分	37分	21時24分	37分
睡眠時間	9時間35分	37分	9時間27分	36分	9時間25分	40分	9時間21分	37分	9時間25分	33分	9時間24分	35分
起床時刻	6時44分	33分	6時52分	31分	6時55分	31分	6時55分	32分	6時53分	30分	6時49分	29分
朝食時刻	7時08分	30分	7時14分	30分	7時18分	29分	7時18分	31分	7時16分	29分	7時13分	29分
排便時刻	8時44分	206分	11時33分	322分	13時02分	338分	12時29分	333分	11時28分	322分	10時54分	308分
登園時刻	8時07分	30分	8時09分	30分	8時11分	30分	8時13分	30分	8時12分	29分	8時09分	31分
通園時間	9分	6分	8分	5分	8分	6分	7分	5分	8分	6分	8分	6分
あそび時間	2時間27分	80分	2時間39分	79分	2時間31分	75分	2時間36分	78分	2時間28分	76分	2時間18分	74分
うち、外あそび時間	22分	38分	30分	44分	33分	45分	35分	51分	34分	40分	32分	43分
TV・ビデオ視聴時間	57分	54分	1時間22分	61分	1時間33分	57分	1時間48分	71分	1時間48分	66分	1時間48分	66分
遊ぶ人数(人)	2.2	0.9	2.2	1.0	2.3	1.0	2.3	1.0	2.4	0.9	2.4	1.1
習い事の数	1.0	0.0	1.3	0.5	1.2	0.4	1.4	0.8	1.4	0.7	1.4	0.7
夕食時刻	18時45分	41分	18時46分	36分	18時46分	38分	18時46分	39分	18時45分	37分	18時45分	37分
女児 (N=3,563)	1歳児(432人)		2歳児(578人)		3歳児(757人)		4歳児(771人)		5歳児(743人)		6歳児(282人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時03分	38分	21時27分	37分	21時30分	36分	21時28分	37分	21時24分	43分	21時25分	35分
睡眠時間	9時間40分	36分	9時間27分	34分	9時間26分	34分	9時間27分	40分	9時間27分	41分	9時間26分	36分
起床時刻	6時43分	30分	6時53分	32分	6時56分	28分	6時56分	34分	6時51分	31分	6時51分	28分
朝食時刻	7時11分	51分	7時16分	30分	7時19分	27分	7時17分	32分	7時14分	29分	7時15分	27分
排便時刻	9時20分	235分	13時03分	335分	13時22分	334分	11時58分	327分	12時11分	327分	11時14分	303分
登園時刻	8時04分	30分	8時08分	31分	8時12分	29分	8時13分	29分	8時10分	29分	8時10分	30分
通園時間	8分	5分	7分	4分	8分	6分	8分	5分	7分	5分	7分	6分
あそび時間	2時間24分	78分	2時間30分	77分	2時間28分	78分	2時間19分	71分	2時間14分	68分	2時間15分	78分
うち、外あそび時間	20分	35分	24分	35分	26分	38分	27分	37分	29分	36分	33分	49分
TV・ビデオ視聴時間	1時間00分	52分	1時間19分	58分	1時間25分	59分	1時間38分	62分	1時間40分	65分	1時間45分	63分
遊ぶ人数(人)	2.0	0.8	2.3	0.9	2.2	0.9	2.3	1.0	2.3	0.9	2.3	1.0
習い事の数	1.3	0.5	1.2	0.4	1.3	0.7	1.5	0.8	1.4	0.7	1.5	0.8
夕食時刻	18時40分	37分	18時48分	41分	18時47分	37分	18時46分	38分	18時47分	36分	18時50分	38分

2009年度保育園幼児の平均就寝時刻をみると、21時03分（1歳女児）～21時33分（4歳男児）であった（表Ⅱ－1）。平均睡眠時間をみると、9時間21分（4歳男児）～9時間40分（1歳女児）の範囲であった。平均起床時刻は6時43分（1歳女児）～6時56分（3歳・4歳女児）、平均朝食開始時刻は7時08分（1歳男児）～7時19分（3歳女児）、平均登園時刻は8時04分（1歳女児）～8時13分（3歳男女児）の範囲、また、平均あそび時間は、2時間14分（5歳女児）～2時間39分（2歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は20分（1歳女児）～35分（4歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間をみると、57分（1歳男児）～1時間48分（4歳・5歳・6歳男児）、平均夕食時刻をみると、18時40分（1歳女児）～18時50分（6歳女児）の範囲であった。

表Ⅱ－２ 保育園幼児の生活時間と人数（2010年度）

男児 (N=10,725)	1歳児(287人)		2歳児(418人)		3歳児(1659人)		4歳児(3299人)		5歳児(3456人)		6歳児(1606人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時10分	41分	21時26分	36分	21時38分	39分	21時35分	41分	21時34分	39分	21時37分	39分
睡眠時間	9時間26分	42分	9時間22分	36分	9時間23分	36分	9時間27分	39分	9時間28分	39分	9時間25分	39分
起床時刻	6時37分	37分	6時48分	33分	7時01分	33分	7時02分	33分	7時03分	32分	7時03分	32分
朝食時刻	7時03分	32分	7時13分	31分	7時23分	32分	7時24分	32分	7時25分	29分	7時25分	31分
排便時刻	8時47分	227分	11時39分	326分	14時00分	338分	13時34分	335分	12時55分	335分	12時43分	333分
登園時刻	8時02分	32分	8時11分	32分	8時15分	32分	8時19分	30分	8時19分	30分	8時18分	31分
通園時間	9分	7分	10分	7分	9分	6分	9分	6分	9分	6分	9分	6分
あそび時間	2時間32分	87分	2時間38分	85分	2時間30分	78分	2時間33分	77分	2時間26分	76分	2時間20分	76分
うち、外あそび時間	20分	29分	28分	37分	23分	38分	27分	39分	31分	45分	30分	42分
うち、TV・ビデオ視聴時間	1時間6分	58分	1時間18分	61分	1時間37分	70分	1時間46分	66分	1時間52分	69分	1時間54分	68分
遊ぶ人数(人)	2.0	0.9	2.2	1.0	2.2	1.1	2.3	1.1	2.5	1.2	2.5	1.3
習い事の数	1.5	0.7	1.1	0.3	1.2	0.6	1.3	0.7	1.5	0.8	1.5	0.8
夕食時刻	18時45分	39分	18時51分	40分	18時49分	36分	18時47分	50分	18時49分	42分	18時52分	37分
女児 (N=9,788)	1歳児(229人)		2歳児(342人)		3歳児(1535人)		4歳児(2993人)		5歳児(3155人)		6歳児(1534人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時08分	42分	21時29分	36分	21時38分	39分	21時34分	41分	21時32分	40分	21時36分	38分
睡眠時間	9時間34分	38分	9時間23分	36分	9時間23分	37分	9時間29分	39分	9時間31分	38分	9時間28分	39分
起床時刻	6時42分	34分	6時52分	34分	7時02分	35分	7時04分	32分	7時04分	31分	7時04分	32分
朝食時刻	7時09分	30分	7時15分	30分	7時24分	32分	7時26分	30分	7時25分	29分	7時26分	30分
排便時刻	9時39分	260分	12時25分	319分	14時14分	333分	13時42分	332分	12時42分	325分	12時41分	325分
登園時刻	8時03分	30分	8時10分	31分	8時16分	32分	8時19分	30分	8時19分	29分	8時18分	30分
通園時間	9分	7分	8分	5分	8分	5分	9分	6分	9分	6分	8分	5分
あそび時間	2時間30分	78分	2時間26分	78分	2時間22分	75分	2時間24分	75分	2時間25分	79分	2時間16分	75分
うち、外あそび時間	20分	27分	25分	34分	23分	38分	27分	39分	31分	45分	29分	47分
うち、TV・ビデオ視聴時間	1時間01分	51分	1時間14分	58分	1時間35分	67分	1時間40分	65分	1時間48分	68分	1時間50分	70分
遊ぶ人数(人)	2.0	1.0	2.2	1.0	2.2	1.0	2.4	1.1	2.4	1.2	2.4	1.1
習い事の数	1.0	0.0	1.2	0.5	1.3	0.6	1.4	0.7	1.5	0.8	1.7	0.9
夕食時刻	18時41分	38分	18時47分	34分	18時49分	38分	18時48分	43分	18時50分	43分	18時55分	38分

2010年度保育園幼児の平均就寝時刻は、21時08分（1歳女児）～21時38分（3歳男児）であった（表Ⅱ－2）。平均睡眠時間は、9時間22分（2歳男児）～9時間34分（1歳女児）の範囲であった。平均起床時刻は6時37分（1歳男児）～7時04分（4歳・5歳・6歳女児）、平均朝食開始時刻は7時03分（1歳男児）～7時26分（4歳・6歳女児）の範囲であった。平均登園時刻は8時02分（1歳男児）～8時19分（4歳・5歳男女児）の範囲、また、平均あそび時間は2時間16分（6歳女児）～2時間38分（2歳男児）の範囲であった。保育園からの降園後の平均外あそび時間は20分（1歳男女児）～31分（5歳男女児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は1時間01分（1歳女児）～1時間54分（6歳男児）、平均夕食時刻は、18時41分（1歳女児）～18時55分（6歳女児）の範囲であった。

表Ⅱ－3 保育園幼児の生活時間と人数（2011年度）

男児 (N=4,136)	1歳児(699人)		2歳児(1010人)		3歳児(1071人)		4歳児(704人)		5歳児(473人)		6歳児(179人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時04分	40分	21時17分	41分	21時28分	40分	21時30分	38分	21時30分	39分	21時27分	34分
睡眠時間	9時間47分	39分	9時間38分	39分	9時間32分	42分	9時間25分	36分	9時間22分	39分	9時間27分	38分
起床時刻	6時52分	32分	6時56分	32分	7時00分	36分	6時55分	29分	6時53分	32分	6時54分	30分
朝食時刻	7時15分	28分	7時19分	28分	7時23分	27分	7時19分	29分	7時18分	28分	7時18分	29分
排便時刻	10時01分	249分	13時08分	298分	13時44分	297分	12時59分	322分	12時21分	328分	12時57分	329分
登園時刻	8時09分	24分	8時10分	22分	8時13分	23分	8時12分	26分	8時14分	28分	8時12分	29分
通園時間	12分	8分	12分	8分	11分	8分	10分	7分	8分	7分	9分	6分
あそび時間	3時間11分	93分	3時間11分	88分	3時間07分	90分	2時間48分	88分	2時間20分	76分	2時間26分	86分
うち、外あそび時間	23分	33分	29分	35分	30分	39分	31分	36分	33分	40分	29分	41分
うち、TV・ビデオ視聴時間	1時間40分	83分	1時間58分	76分	2時間1分	74分	1時間57分	73分	1時間46分	60分	1時間52分	66分
遊ぶ人数(人)	2.1	1.1	2.1	1.0	2.2	1.0	2.3	1.1	2.4	1.2	2.3	1.0
習い事の数	1.0	0.0	1.1	0.4	1.1	0.4	1.3	0.6	1.4	0.8	1.4	0.7
夕食時刻	18時33分	42分	18時37分	38分	18時38分	39分	18時45分	38分	18時41分	38分	18時49分	37分
女児 (N=3,994)	1歳児(700人)		2歳児(1001人)		3歳児(985人)		4歳児(662人)		5歳児(456人)		6歳児(190人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時07分	44分	21時22分	40分	21時27分	39分	21時29分	38分	21時29分	33分	21時27分	39分
睡眠時間	9時間45分	41分	9時間39分	38分	9時間33分	36分	9時間29分	38分	9時間23分	34分	9時間23分	36分
起床時刻	6時53分	33分	7時01分	31分	7時01分	30分	6時58分	32分	6時52分	30分	6時51分	32分
朝食時刻	7時16分	28分	7時22分	28分	7時23分	27分	7時20分	29分	7時14分	28分	7時15分	31分
排便時刻	10時52分	278分	14時15分	277分	14時29分	282分	13時01分	310分	11時58分	319分	12時25分	328分
登園時刻	8時09分	24分	8時11分	22分	8時13分	23分	8時13分	27分	8時11分	27分	8時08分	31分
通園時間	12分	8分	12分	8分	11分	7分	10分	8分	8分	6分	9分	7分
あそび時間	3時間03分	97分	3時間09分	91分	2時間59分	86分	2時間37分	84分	2時間14分	75分	2時間13分	73分
うち、外あそび時間	23分	34分	26分	32分	26分	33分	25分	31分	29分	35分	31分	41分
うち、TV・ビデオ視聴時間	1時間39分	76分	1時間51分	75分	2時間1分	79分	1時間59分	78分	1時間44分	66分	1時間56分	67分
遊ぶ人数(人)	2.2	1.1	2.1	1.0	2.2	1.1	2.2	1.0	2.4	1.1	2.4	1.3
習い事の数	1.2	0.4	1.1	0.4	1.3	0.8	1.4	0.7	1.4	0.8	1.4	0.7
夕食時刻	18時35分	39分	18時38分	38分	18時39分	38分	18時42分	40分	18時45分	38分	18時49分	39分

2011年度保育園幼児の平均就寝時刻は、21時04分（1歳男児）～21時30分（4歳・5歳男児）であった（表Ⅱ－3）。平均睡眠時間は9時間22分（5歳男児）～9時間47分（1歳男児）、平均起床時刻は6時51分（6歳女児）～7時01分（2歳女児）、平均朝食開始時刻は7時14分（5歳女児）～7時23分（3歳男女児）、平均登園時刻は8時08分（6歳女児）～8時14分（5歳男児）、また、平均あそび時間は2時間13分（6歳女児）～3時間11分（1歳・2歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は23分（1歳男女児）～33分（5歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は1時間39分（1歳女児）～2時間01分（3歳男女児）、平均夕食時刻は、18時33分（1歳男児）～18時49分（6歳男女児）の範囲であった。

表Ⅱ－4 保育園幼児の生活時間と人数（2012年度）Ⅰ期4月～6月

男児 (N=13,334)	1歳児(1418人)		2歳児(1934人)		3歳児(2620人)		4歳児(3184人)		5歳児(2900人)		6歳児(1278人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時14分	39分	21時30分	36分	21時36分	38分	21時34分	37分	21時34分	38分	21時33分	36分
睡眠時間	9時間33分	37分	9時間27分	34分	9時間23分	35分	9時間24分	37分	9時間23分	37分	9時間25分	38分
起床時刻	6時47分	33分	6時57分	31分	7時00分	32分	6時59分	33分	6時58分	33分	6時59分	35分
朝食時刻	7時13分	30分	7時19分	29分	7時22分	30分	7時21分	31分	7時21分	32分	7時21分	31分
排便時刻	9時15分	233分	12時10分	326分	13時47分	337分	13時02分	336分	12時15分	329分	12時46分	336分
登園時刻	8時10分	30分	8時13分	30分	8時14分	31分	8時15分	31分	8時14分	31分	8時14分	31分
通園時間	8分	6分	9分	6分	8分	7分	8分	6分	8分	6分	9分	7分
あそび時間	2時間35分	87分	2時間37分	83分	2時間33分	78分	2時間29分	75分	2時間22分	76分	2時間13分	73分
うち、外あそび時間	26分	43分	27分	37分	29分	43分	30分	41分	30分	42分	24分	39分
うち、TV・ビデオ視聴時間	1時間06分	64分	1時間27分	64分	1時間36分	64分	1時間44分	66分	1時間48分	67分	1時間45分	65分
遊ぶ人数(人)	2.0	0.9	2.1	0.9	2.2	1.1	2.3	1.1	2.3	1.1	2.4	1.1
習い事の数	1.2	0.5	1.2	0.5	1.2	0.5	1.2	0.5	1.4	0.7	1.5	0.8
夕食時刻	18時44分	37分	18時45分	38分	18時47分	37分	18時47分	37分	18時49分	36分	18時50分	38分
女児 (N=12,729)	1歳児(1326人)		2歳児(1884人)		3歳児(2438人)		4歳児(3177人)		5歳児(2737人)		6歳児(1167人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時12分	37分	21時30分	36分	21時34分	38分	21時33分	37分	21時32分	37分	21時33分	36分
睡眠時間	9時間38分	36分	9時間27分	33分	9時間26分	36分	9時間26分	35分	9時間25分	37分	9時間26分	37分
起床時刻	6時51分	33分	6時58分	32分	7時01分	32分	7時00分	32分	6時57分	32分	7時00分	33分
朝食時刻	7時16分	31分	7時21分	30分	7時24分	31分	7時22分	30分	7時19分	30分	7時21分	31分
排便時刻	10時28分	286分	13時34分	332分	14時19分	330分	13時29分	333分	12時36分	328分	11時56分	318分
登園時刻	8時11分	30分	8時13分	30分	8時16分	30分	8時14分	30分	8時13分	31分	8時14分	32分
通園時間	8分	5分	9分	7分	8分	6分	8分	6分	9分	7分	9分	8分
あそび時間	2時間28分	80分	2時間28分	77分	2時間29分	80分	2時間22分	75分	2時間14分	73分	2時間8分	70分
うち、外あそび時間	23分	37分	24分	37分	28分	39分	26分	39分	27分	39分	21分	34分
うち、TV・ビデオ視聴時間	1時間07分	62分	1時間23分	63分	1時間34分	67分	1時間37分	66分	1時間42分	69分	1時間42分	69分
遊ぶ人数(人)	2.1	0.9	2.1	1.0	2.2	1.0	2.3	1.1	2.3	1.1	2.3	1.1
習い事の数	1.2	0.4	1.2	0.5	1.2	0.5	1.3	0.6	1.4	0.7	1.6	0.8
夕食時刻	18時44分	35分	18時48分	37分	18時47分	37分	18時47分	38分	18時49分	37分	18時51分	38分

2012年度保育園幼児の平均就寝時刻は、21時12分（1歳女児）～21時36分（3歳男児）であった（表Ⅱ－4）。平均睡眠時間は9時間23分（3歳・5歳男児）～9時間38分（1歳女児）、平均起床時刻は6時47分（1歳男児）～7時01分（3歳女児）、平均朝食開始時刻は7時13分（1歳男児）～7時24分（3歳女児）、平均登園時刻は8時10分（1歳男児）～8時16分（3歳女児）、また、平均あそび時間をみると、2時間08分（6歳女児）～2時間37分（2歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は21分（6歳女児）～30分（4歳・5歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は1時間06分（1歳男児）～1時間48分（5歳男児）、平均夕食時刻は、18時44分（1歳男女児）～18時51分（6歳女児）の範囲であった。

表Ⅱ－5 保育園幼児の生活時間と人数（2013年度）

男児 (N=2,793)	1歳児(126人)		2歳児(244人)		3歳児(424人)		4歳児(791人)		5歳児(740人)		6歳児(468人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時07分	36分	21時19分	40分	21時29分	38分	21時32分	37分	21時28分	36分	21時30分	35分
睡眠時間	9時間35分	34分	9時間27分	41分	9時間24分	38分	9時間22分	38分	9時間25分	39分	9時間20分	33分
起床時刻	6時42分	30分	6時46分	31分	6時54分	34分	6時54分	33分	6時53分	30分	6時51分	31分
朝食時刻	7時04分	30分	7時13分	30分	7時15分	32分	7時14分	31分	7時14分	29分	7時13分	31分
排便時刻	9時55分	276分	11時18分	307分	13時00分	345分	13時04分	345分	12時57分	345分	12時58分	337分
登園時刻	8時03分	32分	8時07分	32分	8時05分	33分	8時05分	33分	8時09分	32分	8時07分	32分
通園時間	9分	5分	8分	6分	9分	7分	9分	7分	9分	7分	9分	7分
あそび時間	2時間33分	90分	2時間48分	110分	2時間30分	80分	2時間19分	78分	2時間15分	68分	2時間04分	72分
うち、外あそび時間	9分	5分	8分	6分	19分	28分	22分	38分	24分	35分	19分	36分
うち、TV・ビデオ視聴時間	1時間15分	63分	1時間31分	64分	1時間35分	65分	1時間34分	61分	1時間41分	61分	1時間46分	68分
遊ぶ人数(人)	2.0	0.9	2.1	1.0	2.1	1.1	2.2	1.1	2.3	1.1	2.3	1.2
習い事の数	1.0	0.0	1.3	0.6	1.2	0.6	1.4	0.8	1.4	0.7	1.6	0.8
夕食時刻	18時42分	40分	18時40分	40分	18時48分	36分	18時52分	40分	18時52分	37分	18時56分	37分
女児 (N=2,694)	1歳児(129人)		2歳児(232人)		3歳児(392人)		4歳児(759人)		5歳児(727人)		6歳児(455人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時07分	35分	21時21分	36分	21時31分	35分	21時34分	36分	21時29分	37分	21時32分	36分
睡眠時間	9時間31分	33分	9時間32分	39分	9時間24分	36分	9時間23分	37分	9時間26分	37分	9時間23分	35分
起床時刻	6時38分	34分	6時54分	34分	6時55分	30分	6時58分	33分	6時55分	32分	6時56分	32分
朝食時刻	7時01分	31分	7時18分	33分	7時16分	30分	7時18分	32分	7時16分	31分	7時16分	31分
排便時刻	9時38分	259分	12時30分	328分	14時53分	326分	13時31分	333分	13時22分	334分	12時33分	334分
登園時刻	8時01分	28分	8時10分	31分	8時07分	30分	8時08分	33分	8時10分	32分	8時09分	33分
通園時間	9分	5分	8分	5分	8分	5分	9分	8分	9分	8分	9分	8分
あそび時間	2時間15分	74分	2時間47分	105分	2時間25分	86分	2時間11分	74分	2時間10分	72分	2時間04分	68分
うち、外あそび時間	17分	26分	30分	49分	19分	30分	19分	40分	19分	30分	15分	30分
うち、TV・ビデオ視聴時間	1時間12分	62分	1時間17分	60分	1時間33分	63分	1時間38分	69分	1時間39分	65分	1時間39分	64分
遊ぶ人数(人)	2.1	0.8	2.0	0.8	2.1	0.9	2.2	0.9	2.3	1.1	2.2	0.9
習い事の数	1.0	0.0	1.2	0.5	1.3	0.7	1.3	0.6	1.5	0.8	1.6	0.9
夕食時刻	18時42分	39分	18時42分	42分	18時46分	40分	18時53分	40分	18時52分	40分	18時56分	38分

2013年度保育園幼児の平均就寝時刻は21時07分（1歳男女児）～21時34分（4歳女児）であった（表Ⅱ－5）。平均睡眠時間は9時間20分（6歳男児）～9時間35分（1歳男児）、平均起床時刻は6時38分（1歳女児）～6時58分（4歳女児）、平均朝食開始時刻は7時01分（1歳女児）～7時18分（2歳・4歳女児）、平均登園時刻は8時01分（1歳女児）～8時10分（2歳・5歳女児）、また、平均あそび時間は2時間04分（6歳男女児）～2時間48分（2歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は8分（2歳男児）～30分（2歳女児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は1時間12分（1歳女児）～1時間46分（6歳男児）、平均夕食時刻は、18時40分（2歳男児）～18時56分（6歳男女児）の範囲であった。

表Ⅱ－6 保育園幼児の生活時間と人数（2014年度）

男児 (N=4,476)	1歳児(269人)		2歳児(409人)		3歳児(789人)		4歳児(1,230人)		5歳児(1,219人)		6歳児(560人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時00分	35分	21時19分	34分	21時27分	35分	21時29分	34分	21時26分	37分	21時24分	36分
睡眠時間	9時間40分	33分	9時間31分	36分	9時間26分	36分	9時間25分	36分	9時間25分	35分	9時間26分	34分
起床時刻	6時40分	31分	6時50分	32分	6時54分	33分	6時55分	31分	6時51分	30分	6時51分	29分
朝食時刻	7時06分	29分	7時13分	31分	7時16分	31分	7時16分	30分	7時14分	30分	7時14分	27分
排便時刻	9時34分	256分	12時09分	326分	13時38分	334分	13時02分	336分	12時34分	336分	13時07分	332分
登園時刻	8時06分	26分	8時09分	29分	8時12分	30分	8時09分	31分	8時09分	30分	8時09分	28分
通園時間	8分	6分	8分	5分	8分	6分	8分	6分	8分	6分	8分	6分
あそび時間	2時間44分	98分	2時間42分	85分	2時間40分	84分	2時間27分	76分	2時間24分	74分	2時間21分	74分
うち、外あそび時間	21分	35分	27分	42分	31分	44分	24分	36分	27分	38分	23分	31分
うち、TV・ビデオ視聴時間	1時間20分	75分	1時間33分	71分	1時間41分	67分	1時間44分	66分	1時間44分	66分	1時間48分	65分
遊ぶ人数(人)	2.0	0.8	2.0	0.9	2.2	1.1	2.2	1.0	2.3	1.1	2.3	1.0
習い事の数	1.8	0.8	1.0	0.0	1.2	0.6	1.3	0.6	1.5	0.8	1.5	0.8
夕食時刻	18時34分	36分	18時41分	37分	18時40分	38分	18時44分	38分	18時45分	37分	18時45分	38分
女児 (N=4,360)	1歳児(278人)		2歳児(392人)		3歳児(780人)		4歳児(1,200人)		5歳児(1,169人)		6歳児(541人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時02分	30分	21時24分	35分	21時26分	36分	21時31分	36分	21時28分	35分	21時28分	35分
睡眠時間	9時間40分	32分	9時間28分	35分	9時間29分	36分	9時間25分	35分	9時間25分	35分	9時間28分	35分
起床時刻	6時43分	28分	6時53分	30分	6時55分	30分	6時56分	32分	6時54分	29分	6時56分	31分
朝食時刻	7時05分	26分	7時14分	29分	7時17分	30分	7時17分	32分	7時15分	29分	7時17分	32分
排便時刻	10時43分	292分	12時30分	325分	14時02分	335分	13時43分	335分	12時44分	332分	12時25分	324分
登園時刻	8時03分	27分	8時10分	27分	8時10分	30分	8時12分	31分	8時09分	30分	8時12分	30分
通園時間	7分	5分	8分	6分	7分	5分	8分	6分	7分	5分	7分	5分
あそび時間	2時間35分	91分	2時間38分	84分	2時間30分	83分	2時間23分	78分	2時間14分	71分	2時間10分	73分
うち、外あそび時間	20分	29分	24分	40分	24分	35分	22分	33分	24分	40分	20分	30分
うち、TV・ビデオ視聴時間	1時間11分	57分	1時間29分	62分	1時間36分	65分	1時間39分	65分	1時間39分	62分	1時間44分	65分
遊ぶ人数(人)	1.9	0.8	2.2	1.0	2.1	0.9	2.2	1.0	2.3	1.1	2.3	1.0
習い事の数	1.3	0.6	1.0	0.3	1.3	0.6	1.3	0.6	1.5	0.8	1.5	0.7
夕食時刻	18時37分	36分	18時39分	39分	18時40分	37分	18時43分	38分	18時47分	40分	18時47分	40分

2014年度保育園幼児の平均就寝時刻は21時0分（1歳男児）～21時31分（4歳女児）であった（表Ⅱ－6）。平均睡眠時間は9時間25分（4歳・5歳男女児）～9時間40分（1歳男女児）、平均起床時刻は6時40分（1歳男児）～6時56分（4歳・6歳女児）、平均朝食開始時刻は7時05分（1歳女児）～7時17分（3歳・4歳・6歳女児）、平均登園時刻は8時03分（1歳女児）～8時12分（4歳・6歳女児）、また、平均あそび時間は2時間10分（6歳女児）～2時間44分（1歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は20分（1歳・6歳女児）～31分（3歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は1時間11分（1歳女児）～1時間48分（6歳男児）、平均夕食時刻は、18時34分（1歳男児）～18時47分（5歳・6歳女児）の範囲であった。

表Ⅱ－7 保育園幼児の生活時間と人数（2015年度）

男児 (N=7,437)	1歳児(172人)		2歳児(256人)		3歳児(1645人)		4歳児(2317人)		5歳児(2187人)		6歳児(860人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時57分	39分	21時08分	36分	21時30分	39分	21時31分	40分	21時31分	40分	21時28分	40分
睡眠時間	9時間41分	40分	9時間32分	35分	9時間21分	36分	9時間20分	37分	9時間18分	36分	9時間20分	36分
起床時刻	6時39分	31分	6時40分	31分	6時51分	32分	6時51分	32分	6時50分	32分	6時49分	30分
朝食時刻	7時04分	29分	7時02分	30分	7時15分	32分	7時15分	31分	7時13分	30分	7時13分	29分
排便時刻	9時05分	225分	10時28分	296分	13時15分	340分	13時11分	339分	12時30分	336分	11時39分	327分
登園時刻	8時08分	26分	8時06分	28分	8時10分	30分	8時10分	30分	8時08分	29分	8時08分	29分
通園時間	9分	6分	8分	5分	8分	6分	8分	6分	8分	6分	8分	6分
あそび時間	2時間21分	76分	2時間35分	76分	2時間33分	78分	2時間31分	81分	2時間24分	78分	2時間24分	74分
うち、外あそび時間	23分	28分	23分	28分	29分	38分	30分	38分	29分	39分	28分	32分
うち、TV・ビデオ視聴時間	1時間07分	55分	1時間16分	56分	1時間31分	61分	1時間40分	63分	1時間41分	62分	1時間43分	63分
遊ぶ人数(人)	2.1	0.8	2.2	0.9	2.2	1.0	2.2	1.1	2.3	1.1	2.3	1.2
習い事の数	1.0	0.0	1.2	0.4	1.2	0.5	1.3	0.6	1.5	0.8	1.5	0.8
夕食時刻	18時26分	36分	18時25分	33分	18時38分	37分	18時40分	39分	18時43分	38分	18時44分	40分
女児 (N=6,819)	1歳児(170人)		2歳児(222人)		3歳児(1494人)		4歳児(2125人)		5歳児(2068人)		6歳児(740人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時52分	40分	21時15分	34分	21時28分	40分	21時28分	40分	21時30分	39分	21時25分	40分
睡眠時間	9時間42分	39分	9時間27分	32分	9時間24分	37分	9時間23分	39分	9時間20分	36分	9時間25分	36分
起床時刻	6時35分	27分	6時43分	30分	6時53分	32分	6時52分	32分	6時51分	31分	6時51分	31分
朝食時刻	7時00分	27分	7時05分	27分	7時15分	31分	7時15分	31分	7時13分	30分	7時13分	31分
排便時刻	8時30分	180分	12時02分	328分	13時53分	332分	13時12分	334分	12時21分	329分	11時30分	308分
登園時刻	8時02分	26分	8時02分	27分	8時11分	29分	8時10分	30分	8時09分	29分	8時09分	30分
通園時間	8分	5分	8分	6分	8分	6分	8分	5分	8分	5分	8分	6分
あそび時間	2時間21分	61分	2時間19分	81分	2時間24分	76分	2時間18分	72分	2時間14分	73分	2時間10分	74分
うち、外あそび時間	17分	27分	20分	29分	24分	32分	23分	31分	25分	36分	25分	33分
うち、TV・ビデオ視聴時間	1時間03分	60分	1時間14分	53分	1時間26分	59分	1時間32分	60分	1時間37分	62分	1時間42分	65分
遊ぶ人数(人)	2.1	0.9	2.0	0.8	2.1	0.9	2.2	1.0	2.3	1.1	2.3	1.0
習い事の数	1.0	0.0	1.1	0.3	1.2	0.6	1.4	0.6	1.6	0.8	1.7	0.9
夕食時刻	18時27分	32分	18時32分	35分	18時38分	38分	18時42分	39分	18時45分	40分	18時44分	40分

2015年度保育園幼児の平均就寝時刻は、20時52分（1歳女児）～21時31分（4歳・5歳男児）であった（表Ⅱ－7）。平均睡眠時間は9時間18分（5歳男児）～9時間42分（1歳女児）、平均起床時刻は6時35分（1歳女児）～6時53分（3歳女児）、平均朝食開始時刻は7時0分（1歳女児）～7時15分（3歳・4歳男女児）、平均登園時刻は8時02分（1歳・2歳女児）～8時11分（3歳女児）、また、平均あそび時間は2時間10分（6歳女児）～2時間35分（2歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は17分（1歳女児）～30分（4歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は1時間03分（1歳女児）～1時間43分（6歳男児）、平均夕食時刻は、18時25分（2歳男児）～18時45分（5歳女児）の範囲であった。

表Ⅱ－8 保育園幼児の生活時間と人数（2016年度）

男児 (N=1,460)	1歳児(135人)		2歳児(178人)		3歳児(274人)		4歳児(379人)		5歳児(317人)		6歳児(177人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時47分	33分	21時04分	36分	21時05分	33分	21時06分	34分	21時01分	35分	21時08分	38分
睡眠時間	9時間35分	35分	9時間32分	35分	9時間32分	32分	9時間34分	32分	9時間38分	31分	9時間28分	31分
起床時刻	6時23分	30分	6時37分	28分	6時38分	26分	6時41分	27分	6時39分	27分	6時37分	28分
朝食時刻	6時53分	29分	7時02分	27分	7時04分	26分	7時06分	26分	7時06分	24分	7時06分	31分
排便時刻	8時06分	150分	10時41分	304分	11時14分	323分	11時00分	305分	10時38分	291分	9時40分	265分
登園時刻	8時02分	28分	8時05分	26分	8時13分	28分	8時13分	27分	8時13分	27分	8時14分	26分
通園時間	8分	5分	8分	4分	8分	5分	8分	5分	8分	7分	8分	5分
あそび時間	2時間46分	81分	2時間25分	61分	2時間32分	72分	2時間33分	74分	2時間32分	83分	2時間19分	70分
うち、外あそび時間	22分	26分	24分	26分	27分	33分	32分	42分	35分	38分	29分	28分
うち、TV・ビデオ視聴時間	1時間04分	48分	1時間18分	50分	1時間25分	56分	1時間33分	59分	1時間30分	53分	1時間44分	63分
遊ぶ人数(人)	2.1	0.8	2.1	0.8	2.2	1.0	2.3	0.8	2.4	1.1	2.3	0.8
習い事の数	1.0	0.0	1.3	1.2	1.1	0.3	1.2	0.4	1.3	0.6	1.2	0.4
夕食時刻	18時21分	35分	18時27分	36分	18時24分	32分	18時29分	34分	18時28分	35分	18時35分	38分
女児 (N=1,327)	1歳児(122人)		2歳児(165人)		3歳児(250人)		4歳児(280人)		5歳児(352人)		6歳児(158人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時54分	37分	21時04分	36分	21時09分	32分	21時02分	32分	21時05分	34分	21時02分	30分
睡眠時間	9時間34分	34分	9時間32分	36分	9時間34分	30分	9時間37分	30分	9時間34分	30分	9時間31分	29分
起床時刻	6時29分	29分	6時36分	29分	6時43分	27分	6時39分	24分	6時40分	26分	6時33分	27分
朝食時刻	6時57分	27分	7時01分	27分	7時07分	24分	7時04分	24分	7時06分	26分	7時02分	25分
排便時刻	9時37分	249分	11時23分	298分	12時22分	323分	11時12分	298分	10時08分	273分	10時49分	302分
登園時刻	8時03分	30分	8時06分	27分	8時11分	25分	8時11分	24分	8時14分	26分	8時09分	25分
通園時間	10分	7分	8分	5分	8分	5分	7分	4分	7分	4分	7分	5分
あそび時間	2時間48分	91分	2時間17分	68分	2時間31分	75分	2時間23分	68分	2時間18分	65分	2時間13分	65分
うち、外あそび時間	17分	23分	20分	28分	22分	29分	29分	39分	26分	30分	26分	27分
うち、TV・ビデオ視聴時間	1時間14分	77分	1時間10分	46分	1時間22分	50分	1時間20分	51分	1時間35分	62分	1時間30分	62分
遊ぶ人数(人)	1.9	0.8	2.1	0.8	2.1	1.0	2.2	0.8	2.3	0.9	2.2	0.8
習い事の数	1.0	0.0	1.0	0.0	1.2	0.4	1.3	0.6	1.4	0.7	1.2	0.5
夕食時刻	18時14分	32分	18時22分	36分	18時27分	33分	18時21分	32分	18時26分	35分	18時28分	34分

2016年度保育園幼児の平均就寝時刻は、20時47分（1歳男児）～21時09分（3歳女児）であった（表Ⅱ－8）。平均睡眠時間は9時間28分（6歳男児）～9時間38分（5歳男児）、平均起床時刻は6時23分（1歳男児）～6時43分（3歳女児）、平均朝食開始時刻は6時53分（1歳男児）～7時07分（3歳女児）、平均登園時刻は、8時02分（1歳男児）～8時14分（6歳男児・5歳女児）、また、平均あそび時間をみると、2時間13分（6歳女児）～2時間48分（1歳女児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は17分（1歳女児）～35分（5歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は1時間04分（1歳男児）～1時間44分（6歳男児）、平均夕食時刻は、18時14分（1歳女児）～18時35分（6歳男児）の範囲であった。

表Ⅱ－9 保育園幼児の生活時間と人数（2017年度）

男児 (N=3,532)	1歳児(163人)		2歳児(297人)		3歳児(803人)		4歳児(1052人)		5歳児(975人)		6歳児(242人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時48分	36分	21時12分	35分	21時18分	36分	21時17分	38分	21時16分	38分	21時18分	33分
睡眠時間	9時間40分	30分	9時間26分	32分	9時間23分	31分	9時間24分	36分	9時間25分	34分	9時間22分	31分
起床時刻	6時28分	29分	6時38分	30分	6時42分	29分	6時41分	29分	6時42分	31分	6時41分	31分
朝食時刻	6時59分	26分	7時05分	27分	7時05分	27分	7時05分	28分	7時06分	29分	7時05分	29分
排便時刻	8時43分	205分	11時15分	311分	12時14分	336分	11時34分	330分	11時35分	320分	11時48分	334分
登園時刻	8時06分	27分	8時05分	27分	8時04分	29分	8時03分	28分	8時04分	28分	8時03分	29分
通園時間	8分	6分	7分	4分	8分	6分	8分	5分	8分	5分	8分	7分
あそび時間	2時間43分	89分	2時間37分	87分	2時間29分	81分	2時間18分	76分	2時間17分	75分	2時間18分	71分
うち、外あそび時間	26分	29分	33分	37分	26分	38分	27分	33分	29分	44分	29分	38分
うち、TV・ビデオ視聴時間	57分	49分	1時間22分	63分	1時間24分	54分	1時間27分	57分	1時間33分	58分	1時間36分	54分
遊ぶ人数(人)	2.1	0.9	2.2	0.9	2.2	0.9	2.2	0.9	2.2	0.9	2.4	1.0
習い事の数	1.0	0.0	1.6	0.7	1.1	0.4	1.3	0.7	1.3	0.7	1.4	0.9
夕食時刻	18時18分	36分	18時31分	37分	18時36分	39分	18時38分	40分	18時39分	38分	18時42分	36分
女児 (N=3,234)	1歳児(159人)		2歳児(255人)		3歳児(735人)		4歳児(939人)		5歳児(886人)		6歳児(260人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時51分	33分	21時19分	39分	21時17分	37分	21時19分	38分	21時16分	37分	21時20分	34分
睡眠時間	9時間36分	30分	9時間21分	33分	9時間25分	34分	9時間25分	34分	9時間26分	34分	9時間20分	30分
起床時刻	6時27分	26分	6時40分	29分	6時43分	28分	6時44分	29分	6時43分	30分	6時40分	29分
朝食時刻	6時58分	22分	7時04分	27分	7時07分	28分	7時07分	28分	7時06分	28分	7時05分	29分
排便時刻	9時34分	260分	11時53分	325分	12時44分	331分	12時26分	333分	11時33分	316分	10時26分	289分
登園時刻	8時03分	25分	8時06分	27分	8時06分	29分	8時04分	29分	8時03分	29分	8時05分	30分
通園時間	8分	7分	9分	6分	8分	7分	8分	5分	8分	6分	8分	6分
あそび時間	2時間40分	85分	2時間36分	75分	2時間21分	77分	2時間9分	70分	2時間7分	68分	2時間19分	74分
うち、外あそび時間	25分	42分	29分	37分	25分	34分	23分	33分	23分	32分	24分	33分
うち、TV・ビデオ視聴時間	53分	47分	1時間18分	50分	1時間24分	60分	1時間23分	58分	1時間24分	54分	1時間34分	64分
遊ぶ人数(人)	2.3	1.4	2.3	0.9	2.2	0.9	2.2	1.2	2.3	1.1	2.2	0.9
習い事の数	1.0	0.0	1.0	0.0	1.2	0.5	1.3	0.6	1.5	0.8	1.4	0.6
夕食時刻	18時26分	37分	18時33分	40分	18時35分	37分	18時41分	39分	18時40分	39分	18時43分	39分

2017年度保育園幼児の平均就寝時刻は、20時48分（1歳男児）～21時20分（6歳女児）であった（表Ⅱ－9）。平均睡眠時間は9時間20分（6歳女児）～9時間40分（1歳男児）、平均起床時刻は6時27分（1歳女児）～6時44分（4歳女児）、平均朝食開始時刻は6時58分（1歳女児）～7時07分（3歳・4歳女児）、平均登園時刻は8時03分（4歳・6歳男児、1歳・5歳女児）～8時06分（1歳男児、2歳・3歳女児）、また、平均あそび時間は2時間07分（5歳女児）～2時間43分（1歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は23分（4歳・5歳女児）～33分（2歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は53分（1歳女児）～1時間36分（6歳男児）、平均夕食時刻は、18時18分（1歳男児）～18時43分（6歳女児）の範囲であった。

表Ⅱ－10 保育園幼児の生活時間と人数（2018年度）

男児 (N=2345)	1歳児(182人)		2歳児(303人)		3歳児(424人)		4歳児(566人)		5歳児(583人)		6歳児(287人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時47分	35分	21時05分	36分	21時18分	34分	21時16分	37分	21時17分	37分	21時23分	32分
睡眠時間	9時間43分	39分	9時間32分	30分	9時間28分	32分	9時間31分	33分	9時間26分	33分	9時間25分	31分
起床時刻	6時31分	35分	6時38分	29分	6時47分	30分	6時46分	28分	6時43分	29分	6時49分	28分
朝食時刻	6時57分	26分	7時04分	27分	7時10分	28分	7時10分	33分	7時07分	29分	7時12分	27分
排便時刻	8時18分	182分	11時20分	312分	13時39分	339分	12時34分	335分	11時31分	327分	12時23分	340分
登園時刻	8時03分	26分	8時05分	26分	8時07分	28分	8時09分	28分	8時07分	27分	8時05分	27分
通園時間	9分	9分	9分	6分	7分	5分	8分	7分	7分	5分	7分	5分
あそび時間	2時間51分	76分	2時間34分	75分	2時間26分	75分	2時間15分	66分	2時間11分	71分	2時間12分	69分
うち、外あそび時間	29分	40分	25分	33分	25分	37分	27分	34分	23分	29分	22分	32分
TV・ビデオ視聴時間	1時間11分	50分	1時間12分	47分	1時間27分	55分	1時間34分	62分	1時間36分	57分	1時間37分	59分
遊ぶ人数(人)	2.0	0.9	2.2	1.5	2.1	0.8	2.3	1.3	2.2	0.8	2.2	0.8
習い事の数	1.4	0.9	1.0	0.0	1.0	0.5	1.2	0.5	1.3	0.5	1.5	0.9
夕食時刻	18時25分	37分	18時34分	39分	18時33分	34分	18時40分	39分	18時39分	35分	18時46分	34分
女児 (N=2,076)	1歳児(171人)		2歳児(246人)		3歳児(385人)		4歳児(514人)		5歳児(513人)		6歳児(247人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時52分	40分	21時10分	30分	21時19分	34分	21時19分	38分	21時21分	34分	21時24分	37分
睡眠時間	9時間47分	35分	9時間35分	30分	9時間30分	34分	9時間25分	39分	9時間27分	35分	9時間20分	32分
起床時刻	6時38分	33分	6時46分	31分	6時50分	29分	6時45分	32分	6時49分	30分	6時44分	28分
朝食時刻	7時04分	29分	7時08分	26分	7時11分	28分	7時09分	26分	7時11分	27分	7時06分	27分
排便時刻	9時12分	241分	12時01分	327分	13時32分	341分	12時03分	326分	11時27分	315分	11時16分	318分
登園時刻	8時07分	29分	8時08分	25分	8時09分	26分	8時07分	26分	8時07分	27分	8時03分	28分
通園時間	9分	7分	7分	4分	8分	6分	8分	6分	8分	6分	7分	5分
あそび時間	2時間31分	84分	2時間15分	74分	2時間28分	75分	2時間23分	73分	2時間27分	69分	2時間12分	64分
うち、外あそび時間	18分	23分	22分	34分	24分	36分	24分	34分	22分	33分	21分	32分
TV・ビデオ視聴時間	1時間08分	53分	1時間12分	53分	1時間20分	56分	1時間26分	60分	1時間26分	57分	1時間38分	59分
遊ぶ人数(人)	2.1	0.8	2.3	1.5	2.1	0.8	2.2	0.9	2.2	1.0	2.3	0.8
習い事の数	2.0	1.0	1.3	1.0	1.2	0.5	1.3	0.5	1.4	0.7	1.5	0.7
夕食時刻	18時24分	37分	18時30分	33分	18時35分	38分	18時37分	39分	18時42分	37分	18時41分	38分

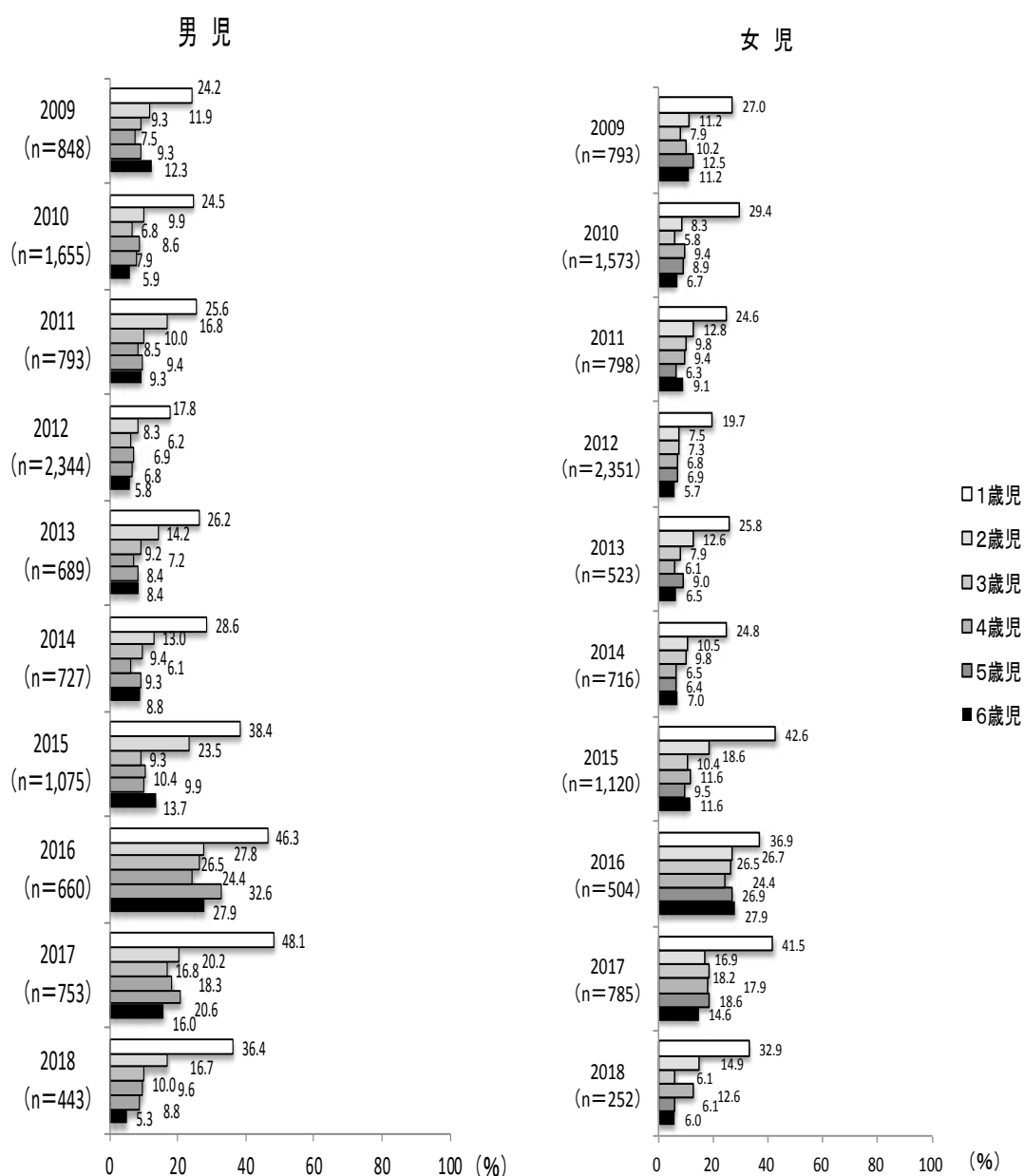
2018年度保育園幼児の平均就寝時刻をみると、20時47分（1歳男児）～21時24分（6歳女児）であった（表Ⅱ－10）。平均睡眠時間は9時間20分（6歳女児）～9時間47分（1歳女児）、平均起床時刻は6時31分（1歳男児）～6時50分（3歳女児）、平均朝食開始時刻は、6時57分（1歳男児）～7時12分（6歳男児）、平均登園時刻は、8時03分（1歳男児、6歳女児）～8時09分（4歳男児・3歳女児）、平均あそび時間は2時間11分（5歳男児）～2時間51分（1歳男児）、また、保育園からの降園後の平均外あそび時間をみると、18分（1歳女児）～29分（1歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は1時間08分（1歳女児）～1時間38分（6歳女児）、平均夕食時刻は、18時24分（1歳女児）～18時46分（6歳男児）の範囲であった。

2) 年度別にみた幼児の生活習慣の実態分析

(1) 幼児の睡眠状況の実態 (就寝時刻・睡眠時間・起床時刻)

就寝時刻 (早寝)

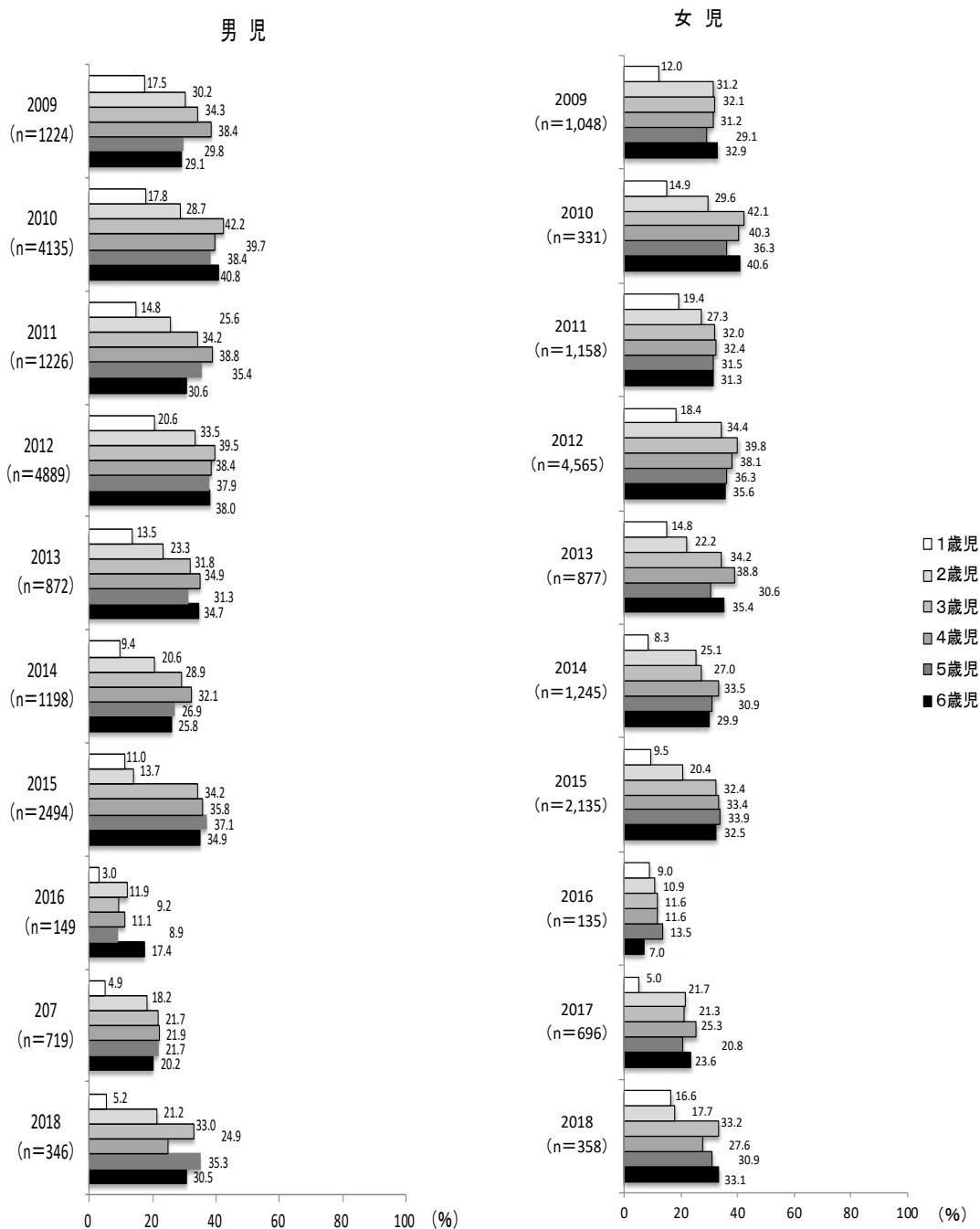
21 時前に就寝している幼児は、男児 2009～2015 年度までの間で、2 歳～6 歳児は約 1 割前後いた (図Ⅱ-1)。しかし、2016 年度、2017 年度では 21 時前に就寝している男児は 1 歳児を除く年齢で 2 割前後いた。2018 年度には、再び 1 割前後と少なくなった。女児も男児と同じ傾向にあった。



図Ⅱ-1 21 時前就寝児の人数割合
(2009～2018 年度, 保育園幼児 N=19,402)

就寝時刻（遅寝）

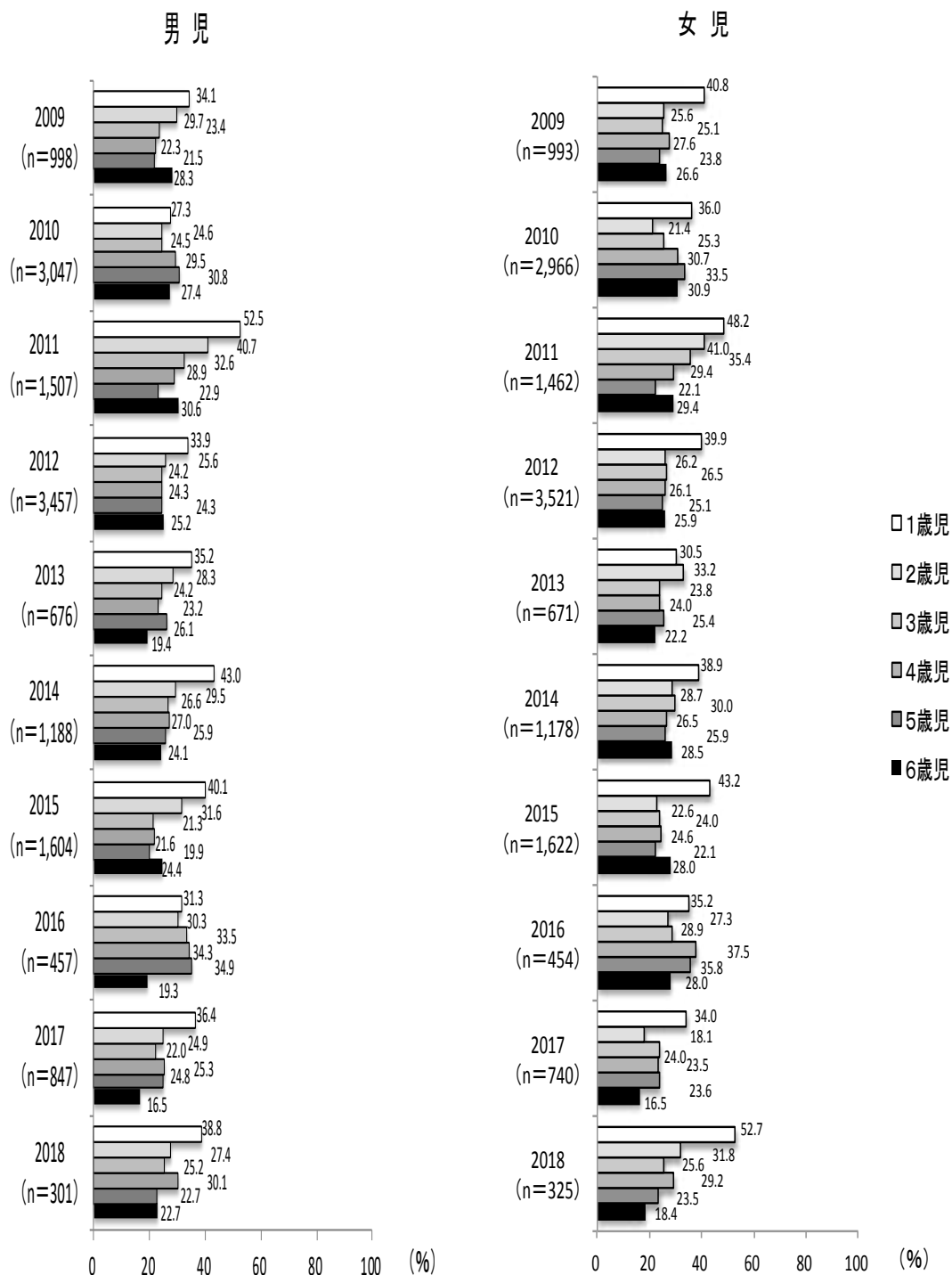
22時以降就寝の男児は、2009～2015年度では1歳・2歳児を除いて3割前後いた（図Ⅱ-2）。2016年度には約1割前後と少なかったが、2017年度以降に2割～3割と増えた。女児は、2009～2015年度、2017年度、2018年度の1歳児において1割前後であった。2009年度～2015年度の2歳児～6歳児で3割前後であった。2016年度に1割と減少した。しかし、2017年度から再度増えており、2018年度には3歳～6歳児は3割前後となった。



図Ⅱ-2 22時以降就寝児の人数割合
(2009～2018年度, 保育園幼児 N=33,200)

睡眠時間（10 時間以上）

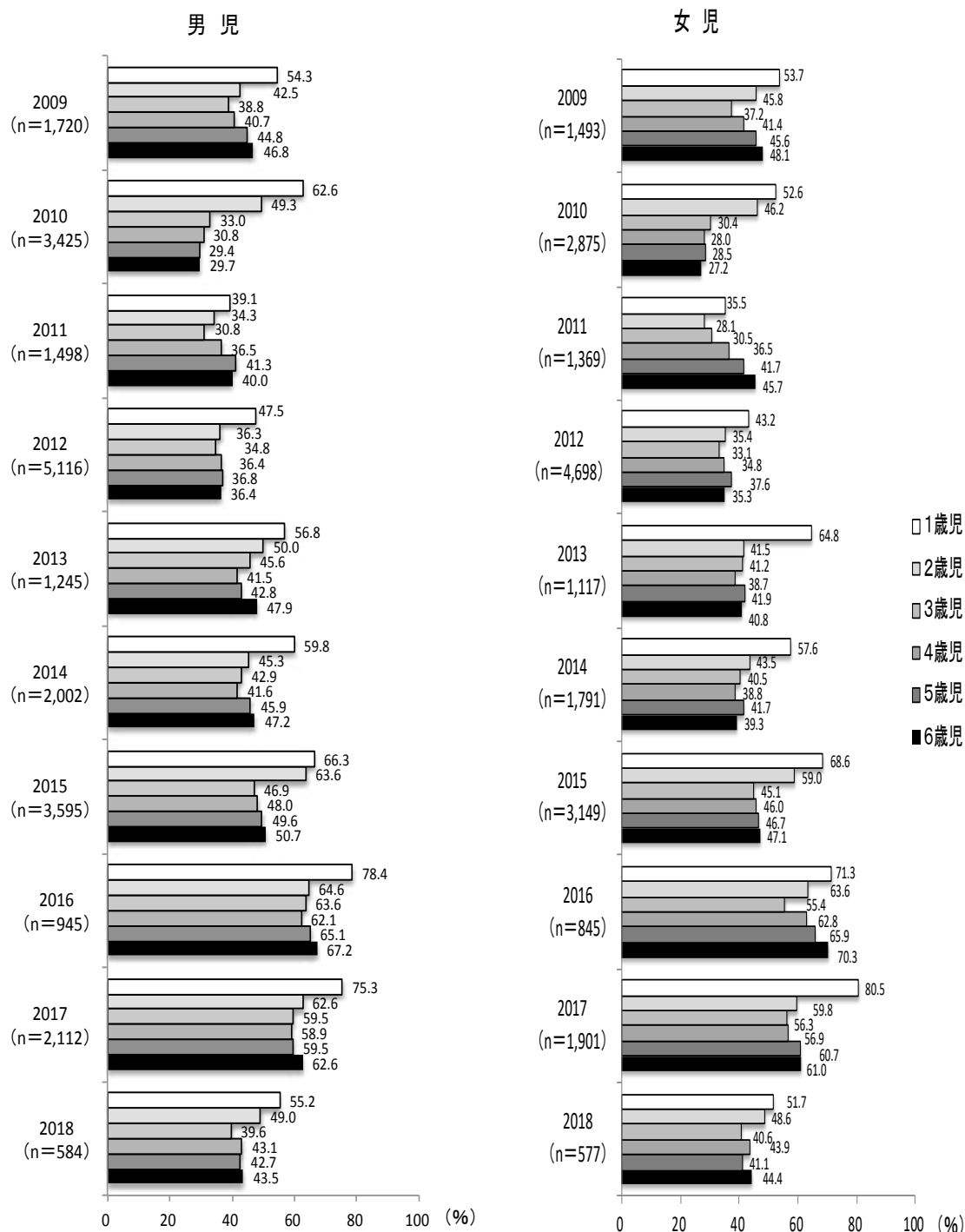
22 時以降就寝の男児は、2009～2015 年度では 2 歳～ 6 歳児において 2 割～ 3 割前後いた（図Ⅱ－3）。女児も男児と同様の傾向であった。



図Ⅱ－3 毎日睡眠 10 時間以上の人数割合
(2009～2018 年度, 保育園幼児 N=28,014)

起床時刻（早起き）

午前7時前に起床している男児は、2009年度の1歳児・2歳児、4歳～6歳児、2010年度1歳児・2歳児、2011年度5歳児・6歳児、2012年度1歳児と、2013～2018年度の全ての年齢で約4割いた（図Ⅱ－4）。女児も男児と同じ傾向にあった。

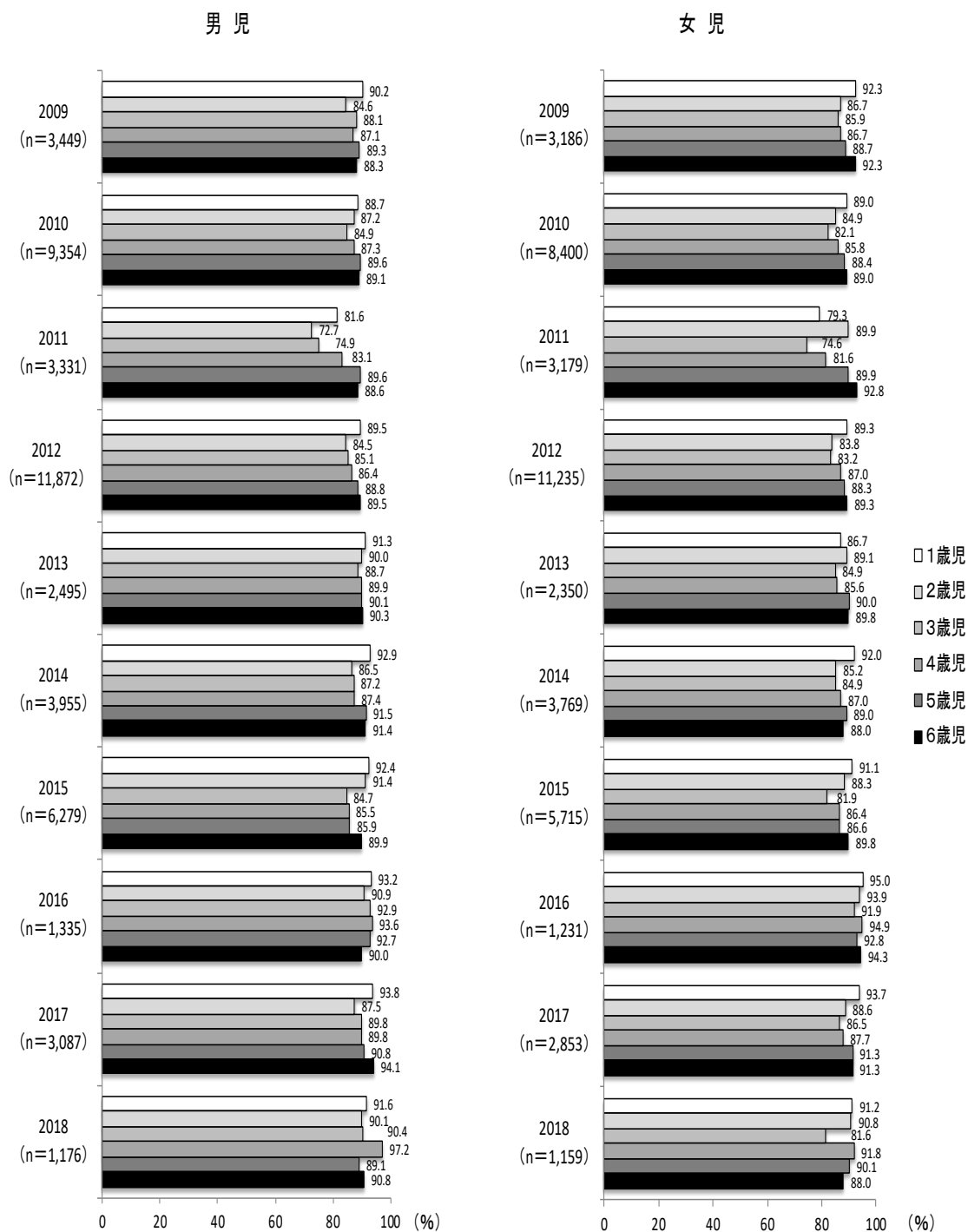


図Ⅱ－4 午前7時前起床の人数割合（2009～2018年度，保育園幼児 N=42,057）

(2) 幼児の食の実態 (朝食摂取・排便)

朝食摂取状況

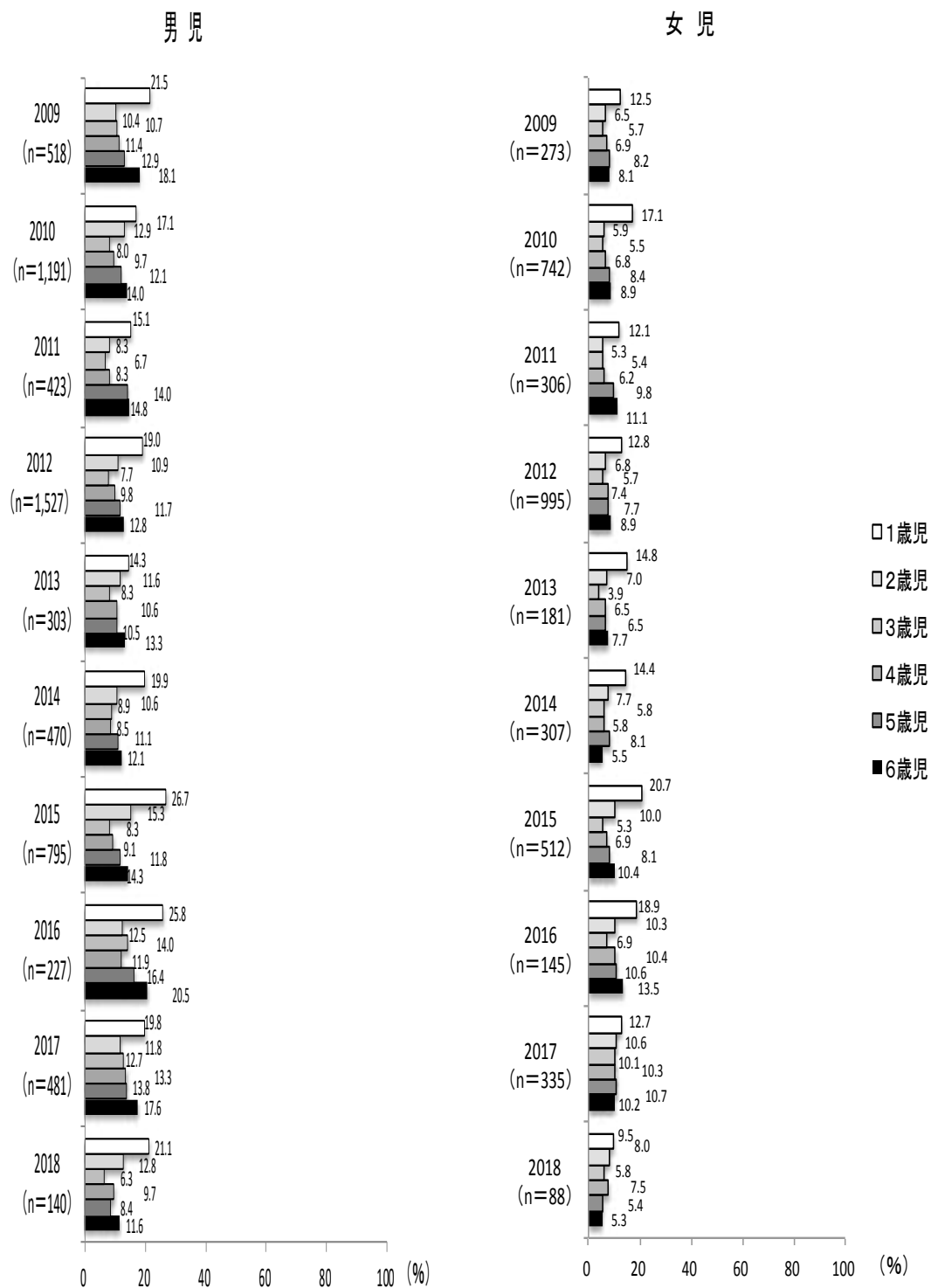
毎朝、朝食を摂取している幼児は、男女ともに2009～2018年度の間で98割～9割前後おり(図Ⅱ-5)、朝食を食べていない幼児と不定期摂取の幼児が1割前後、存在することが明らかとなった。



図Ⅱ-5 朝食摂取児の人数割合(2009～2018年度, 保育園幼児 N=89,410)

排便状況

9割前後の幼児が朝食を食べているにもかかわらず、毎朝、排便をしている幼児は、男女ともに1割前後と少なかった（図Ⅱ－6）。

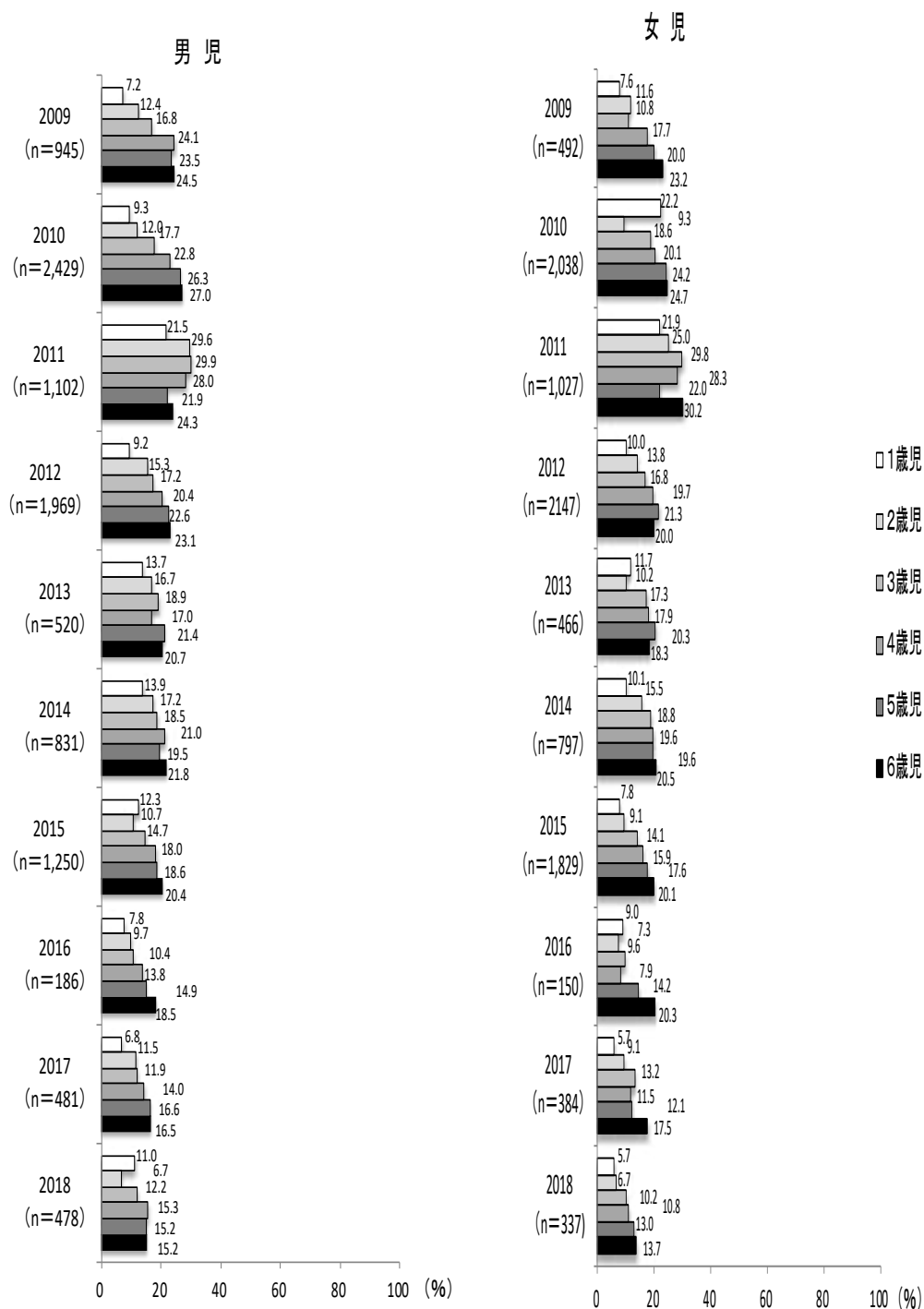


図Ⅱ－6 毎朝排便する人数割合（2009～2018年度，保育園幼児，N=9,959）

(3) 幼児の余暇時間の過ごし方の実態 (テレビ・ビデオ視聴時間・外あそび時間)

テレビ・ビデオ視聴時間

テレビ・ビデオ視聴を2時間を超えて視聴している男児は、2009～2018年度の全ての年齢において1割～3割前後いた。女児は、2009～2016年度において1割～2割いた。2017年度、2018年度では1割前後割いた (図Ⅱ-7)



図Ⅱ-7 テレビ・ビデオ視聴時間が2時間を超えて視聴している幼児の人数割合 (2009～2018年度, 保育園幼児 N=19,858)

外あそび時間

降園後の外あそび時間が 60 分以上の幼児は、男女ともに 1 割～2 割であった (図 II - 8)。

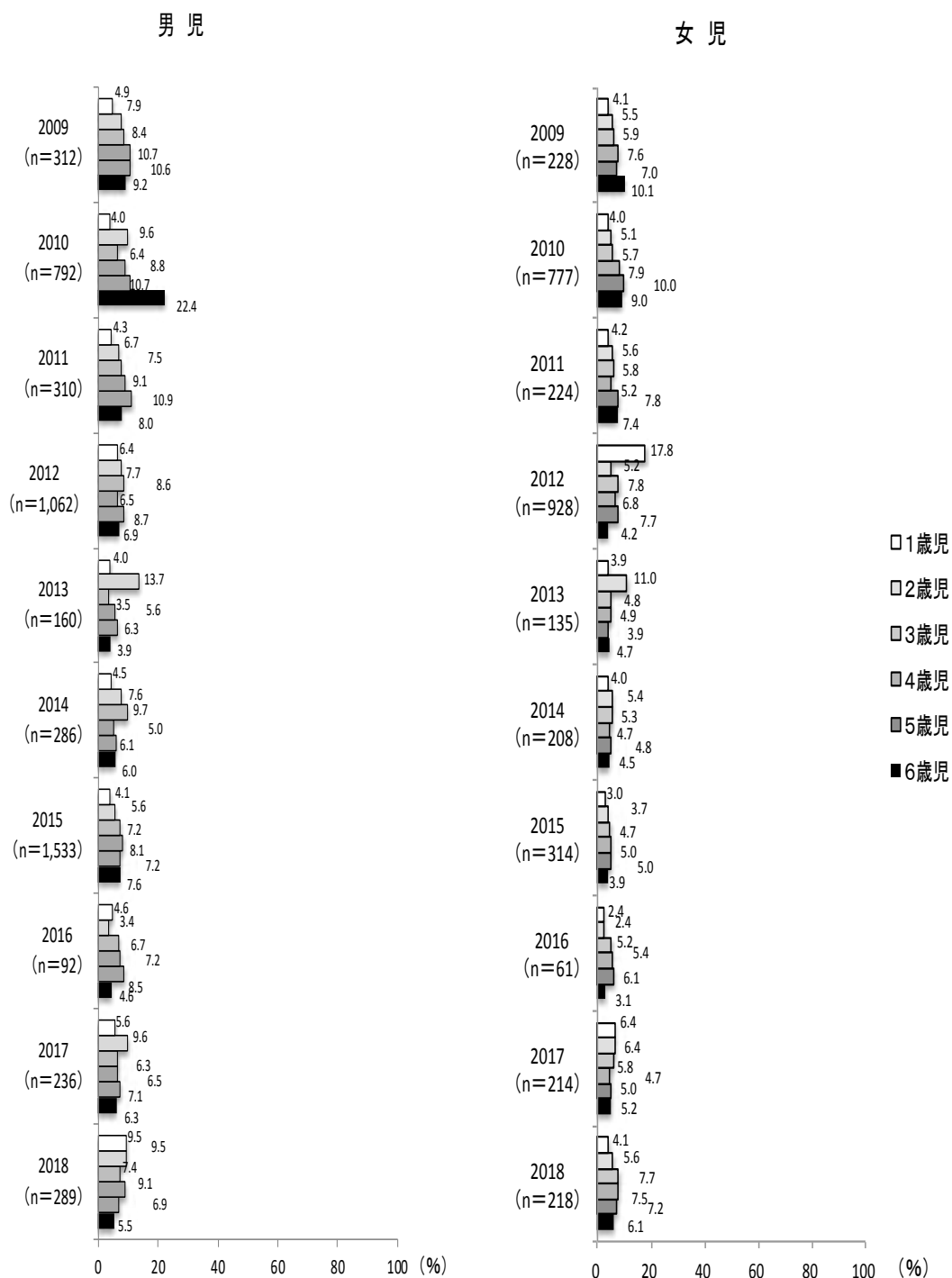


図 II - 8 降園後の外あそび時間が 60 分以上の幼児
(2009～2018 年度, 保育園幼児, N=7,379)

降園後のあそび内容

2009～2018年度の1歳男児で1番多かったあそびは「乗り物のおもちゃ」であった（表Ⅱ-12）。

2009～2018年度の1歳女児で1番多かったあそびは「絵本・本読み」であった。

表Ⅱ-11 降園後の幼児のあそび内容(1歳児) 年度別

年度	順位		1位	2位	3位	4位	5位
	性						
2009年度	男児 (N=1,417)		乗り物のおも ちゃ(20.8%)	絵本・本読み (16.6%)	テレビ・ビデオ 視聴(14.8%)	ブロックあそび (14.3%)	お絵かき (5.5%)
	女児 (N=1,206)		絵本・本読み (19.6%)	テレビ・ビデオ 視聴(14.8%)	ブロックあそび (13.0)	お絵かき (11.1%)	ままごと (7.4%)
2010年度	男児 (N=782)		乗り物のおも ちゃ(20.4%)	絵本・本読み (17.7%)	テレビ・ビデオ 視聴(15.7%)	ブロックあそび (11.8)	ボールあそび (11.6%)
	女児 (N=654)		絵本・本読み (20.7%)	ブロックあそび (14.2)	お絵かき、テレビ・ビデオ視聴 (14.3%)	ままごと、ボール あそび(7.6%)	
2011年度	男児 (N=2,109)		乗り物のおも ちゃ(20.1%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.9%)	ブロックあそび (15.5)	絵本・本読み (12.1%)	お絵かき (7.7%)
	女児 (N=2,101)		絵本・本読み (14.9%)	テレビ・ビデオ 視聴(14.0%)	お絵かき (9.6%)	ボールあそび (7.7%)	ブロックあそび (6.7)
2012年度	男児 (N=4,166)		乗り物のおも ちゃ(19.6%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.0%)	絵本・本読み (15.4%)	ブロックあそび (14.4)	ままごと (10.0%)
	女児 (N=3,920)		絵本・本読み (18.1%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.2%)	ブロックあそび (11.7)	お絵かき (11.0%)	お絵かき (7.7%)
2013年度	男児 (N=365)		乗り物のおも ちゃ(19.7%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.7%)	絵本・本読み (15.6%)	ブロックあそび (13.6)	ボールあそび (11.5%)
	女児 (N=384)		絵本・本読み (17.9%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.4%)	お絵かき (13.8%)	ブロックあそび (12.2%)	ままごと (10.9%)
2014年度	男児 (N=784)		乗り物のおも ちゃ(18.8%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.4%)	ブロックあそび (16.0%)	ボールあそび (12.5%)	絵本・本読み (12.3%)
	女児 (N=846)		絵本・本読み (18.0%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.1%)	ブロックあそび (13.3%)	お絵かき、ままごと(12.2%)	
2015年度	男児 (N=506)		乗り物のおも ちゃ(18.7%)	ブロックあそび (16.6%)	絵本・本読み (14.8%)	テレビ・ビデオ 視聴(14.6%)	ボールあそび (13.4%)
	女児 (N=483)		絵本・本読み (19.4%)	ブロックあそび、テレビ・ビデオ視 聴(15.1%)		ままごと (10.5%)	お絵かき (9.9%)
2016年度	男児 (N=394)		乗り物のおも ちゃ(17.7%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.5%)	ブロックあそび (14.7%)	絵本・本読み (12.6%)	ボールあそび (12.1%)
	女児 (N=341)		絵本・本読み (16.1%)	ブロックあそび (14.6%)	テレビ・ビデオ 視聴(18.7%)	ままごと (13.4%)	お絵かき (11.4%)
2017年度	男児 (N=469)		乗り物のおも ちゃ(21.0%)	ブロックあそび (15.3%)	テレビ・ビデオ 視聴(14.7%)	絵本・本読み (12.7%)	ボールあそび (12.5%)
	女児 (N=485)		絵本・本読み (18.1%)	ままごと (14.8%)	テレビ・ビデオ 視聴(12.9%)	ブロックあそび (12.1%)	乗り物のおも ちゃ(8.4%)
2018年度	男児 (N=461)		乗り物のおも ちゃ(19.1%)	ブロックあそび (16.0%)	絵本・本読み、テレビ・ビデオ視 聴(14.3%)		お絵かき (7.3%)
	女児 (N=417)		絵本・本読み (20.1%)	テレビ・ビデオ 視聴(18.9%)	ままごと (13.6%)	ブロックあそび (12.7%)	お絵かき (9.5%)

(複数回答)

2009年度、2013年度、2017年度において2歳男児の1番多かったあそびは、「テレビ・ビデオ視聴」であった（表Ⅱ-12）。2010～2012年度、2014～2016年度、2018年度の男児で1番多かったあそびは「乗り物のおもちゃ」であった。

2009年度、2010年度の2歳女児で1番多かったあそびは「お絵かき」であり、2011～2018年度の2歳女児の1番多かったあそびは「ままごと」であった。

表Ⅱ-12 降園後の幼児のあそび内容(2歳児) 年度別

年度		順位				
性		1位	2位	3位	4位	5位
2009年度	男児 (N=2,097)	テレビ・ビデオ 視聴(18.2%)	乗り物のおも ちゃ(17.2%)	絵本・本読み (12.9%)	ブロックあそび (11.6%)	ボールあそび (8.9%)
	女児 (N=1,879)	お絵かき (17.0%)	絵本・本読み (16.6%)	ままごと (15.9%)	テレビ・ビデオ 視聴(15.4%)	人形あそび (8.9%)
2010年度	男児 (N=1,297)	乗り物のおも ちゃ(17.5%)	テレビ・ビデオ 視聴(12.1%)	絵本・本読み (13.4%)	ブロックあそび (11.8)	お絵かき (8.4%)
	女児 (N=1,059)	お絵かき、絵本・本読み (16.9%)		テレビ・ビデオ 視聴(15.3%)	絵本・本読み (10.2%)	お絵かき (8.4%)
2011年度	男児 (N=3,315)	乗り物のおも ちゃ(19.5%)	テレビ・ビデオ 視聴(19.2%)	ブロックあそび (12.0%)	絵本・本読み (6.5%)	ボールあそび (5.1%)
	女児 (N=3,400)	ままごと (17.2%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.6%)	お絵かき (16.4%)	絵本・本読み (12.6%)	ブロックあそび (8.3%)
2012年度	男児 (N=6,304)	乗り物のおも ちゃ(19.1%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.9%)	ブロックあそび (11.7%)	絵本・本読み (11.4%)	お絵かき (7.8%)
	女児 (N=6,181)	ままごと (17.3%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.1%)	お絵かき (16.0%)	テレビ・ビデオ 視聴(15.6%)	人形あそび (9.9%)
2013年度	男児 (N=730)	テレビ・ビデオ 視聴(19.8%)	乗り物のおも ちゃ(19.7%)	絵本・本読み (12.0%)	ブロックあそび (10.8%)	お絵かき (7.6%)
	女児 (N=775)	ままごと (19.2%)	お絵かき (16.6%)	絵本・本読み (14.8%)	テレビ・ビデオ 視聴(14.5%)	ブロックあそび (9.6%)
2014年度	男児 (N=1,316)	乗り物のおも ちゃ(19.7%)	テレビ・ビデオ 視聴(19.2%)	ブロックあそび (102.2%)	絵本・本読み (11.5%)	お絵かき (6.9%)
	女児 (N=1,245)	ままごと (17.9%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.7%)	お絵かき (14.7%)	絵本・本読み (13.9%)	人形あそび (10.6%)
2015年度	男児 (N=789)	乗り物のおも ちゃ(19.7%)	テレビ・ビデオ 視聴(19.1%)	ブロックあそび (12.4%)	絵本・本読み (11.9%)	お絵かき (7.3%)
	女児 (N=689)	ままごと (19.4%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.2%)	お絵かき (15.2%)	絵本・本読み (13.2%)	人形あそび (12.6%)
2016年度	男児 (N=548)	乗り物のおも ちゃ(19.1%)	テレビ・ビデオ 視聴(18.7%)	ブロックあそび (14.5%)	絵本・本読み (12.4%)	ボールあそび (7.2%)
	女児 (N=518)	ままごと (20.0%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.2%)	お絵かき (13.7%)	人形あそび (13.3%)	絵本・本読み (12.9%)
2017年度	男児 (N=950)	テレビ・ビデオ 視聴(19.4%)	乗り物のおも ちゃ(17.7%)	ブロックあそび (13.8%)	絵本・本読み (10.8%)	ボールあそび (7.4%)
	女児 (N=846)	ままごと (20.8%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.1%)	お絵かき (13.2%)	絵本・本読み (10.9%)	人形あそび (10.6%)
2018年度	男児 (N=676)	乗り物のおも ちゃ(19.6%)	テレビ・ビデオ 視聴(18.0%)	ブロックあそび (13.1%)	ままごと (9.0%)	お絵かき (7.9%)
	女児 (N=589)	ままごと (19.5%)	テレビ・ビデオ 視聴(15.4%)	お絵かき (13.0%)	ブロックあそび、人形あそび (11.5%)	

(複数回答)

2009～2018年度3歳男児の1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であった（表Ⅱ-13）。

2009～2012年度の3歳女児で1番多かったあそびは「お絵かき」であった。2013年度、2014年度の3歳女児で1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であり、2015～2018年度の3歳女児の1番多かったあそびは「ままごと」であった。

表Ⅱ-13 降園後の幼児のあそび内容(3歳児) 年度別

年度 性		順位				
		1位	2位	3位	4位	5位
2009年度	男児 (N=2,611)	テレビ・ビデオ 視聴(18.6%)	乗り物のおも ちゃ(12.9%)	ブロックあそび (12.1%)	ヒーローごっこ (11.2%)	絵本・本読み (9.2%)
	女児 (N=2,516)	お絵かき (17.4%)	ままごと (16.9%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.4%)	絵本・本読み (13.6%)	人形あそび (8.2%)
2010年度	男児 (N=5,165)	テレビ・ビデオ 視聴(18.7%)	乗り物のおも ちゃ(14.3%)	ブロックあそび (12.7%)	ヒーローごっこ (11.5%)	絵本・本読み (10.2%)
	女児 (N=4,789)	お絵かき (19.7%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.0%)	ままごと (16.9%)	絵本・本読み (13.1%)	人形あそび (7.1%)
2011年度	男児 (N=3,564)	テレビ・ビデオ 視聴(19.2%)	乗り物のおも ちゃ(15.3%)	ブロックあそび (11.6%)	ヒーローごっこ (11.3%)	絵本・本読み (8.2%)
	女児 (N=3,360)	お絵かき (18.5%)	ままごと (17.6%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.6%)	絵本・本読み (10.8%)	人形あそび (9.4%)
2012年度	男児 (N=8,664)	テレビ・ビデオ 視聴(19.0%)	乗り物のおも ちゃ(14.7%)	ヒーローごっこ (12.7%)	ブロックあそび (10.9%)	絵本・本読み (9.2%)
	女児 (N=8,210)	お絵かき (18.0%)	ままごと (17.0%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.2%)	絵本・本読み (13.0%)	人形あそび (9.3%)
2013年度	男児 (N=1,299)	テレビ・ビデオ 視聴(19.7%)	乗り物のおも ちゃ(14.7%)	ヒーローごっこ (13.6%)	ブロックあそび (11.7%)	絵本・本読み (9.0%)
	女児 (N=1,267)	テレビ・ビデオ 視聴(18.0%)	ままごと (17.5%)	お絵かき (17.3%)	絵本・本読み (12.4%)	人形あそび (10.4%)
2014年度	男児 (N=2,442)	テレビ・ビデオ 視聴(20.6%)	乗り物のおも ちゃ(14.6%)	ヒーローごっこ (12.4%)	ブロックあそび (11.7%)	絵本・本読み (8.0%)
	女児 (N=2,496)	テレビ・ビデオ 視聴(17.9%)	お絵かき (17.6%)	ままごと (17.3%)	絵本・本読み (11.6%)	人形あそび (9.9%)
2015年度	男児 (N=5,177)	テレビ・ビデオ 視聴(19.6%)	乗り物のおも ちゃ(14.8%)	ブロックあそび (12.8%)	ヒーローごっこ (11.2%)	絵本・本読み (8.3%)
	女児 (N=4,774)	ままごと (18.3%)	お絵かき (17.1%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.6%)	絵本・本読み (11.6%)	人形あそび (10.2%)
2016年度	男児 (N=871)	テレビ・ビデオ 視聴(21.3%)	ブロックあそび、乗り物のおも ちゃ(16.8%)		ヒーローごっこ (9.1%)	絵本・本読み (7.8%)
	女児 (N=790)	ままごと (19.4%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.2%)	お絵かき (14.8%)	人形あそび (13.4%)	絵本・本読み (10.7%)
2017年度	男児 (N=2,526)	テレビ・ビデオ 視聴(19.4%)	乗り物のおも ちゃ(16.9%)	ブロックあそび (13.5%)	ヒーローごっこ (10.1%)	絵本・本読み (8.1%)
	女児 (N=2,049)	ままごと (19.7%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.2%)	お絵かき (15.3%)	人形あそび (11.6%)	絵本・本読み (11.3%)
2018年度	男児 (N=825)	テレビ・ビデオ 視聴(20.4%)	乗り物のおも ちゃ(17.3%)	ブロックあそび (12.7%)	ヒーローごっこ (10.6%)	絵本・本読み (8.4%)
	女児 (N=811)	ままごと (19.8%)	テレビ・ビデオ 視聴(15.2%)	お絵かき (14.5%)	人形あそび (14.0%)	絵本・本読み (10.6%)

(複数回答)

2009～2018年度4歳男児の1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であった（表III-14）。

2009～2018年度の4歳女児で1番多かったあそびは「お絵かき」であった。

表II-14 降園後の幼児のあそび内容(4歳児) 年度別

年度	順位		1位	2位	3位	4位	5位
	性						
2009年度	男児 (N=2,755)		テレビ・ビデオ 視聴(15.1%)	ヒーローごっこ (15.4%)	ブロックあそび (8.5%)	お絵かき (7.3%)	乗り物のおも ちゃ(7.1%)
	女児 (N=2,514)		お絵かき (21.6%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.0%)	ままごと (13.2%)	絵本・本読み (12.2%)	人形あそび (7.6%)
2010年度	男児 (N=10,133)		テレビ・ビデオ 視聴(19.9%)	ブロックあそび (12.4%)	ヒーローごっこ (12.2%)	乗り物のおも ちゃ(10.4%)	絵本・本読み (8.2%)
	女児 (N=9,411)		お絵かき (22.0%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.0%)	ままごと (14.4%)	絵本・本読み (12.0%)	人形あそび (6.5%)
2011年度	男児 (N=2,285)		テレビ・ビデオ 視聴(19.3%)	ヒーローごっこ (13.9%)	乗り物のおも ちゃ(10.4%)	ブロックあそび (9.6%)	お絵かき (8.0%)
	女児 (N=2,356)		お絵かき (20.4%)	テレビ・ビデオ 視聴(15.5%)	ままごと (12.9%)	絵本・本読み (11.3%)	人形あそび (8.2%)
2012年度	男児 (N=10,337)		テレビ・ビデオ 視聴(19.6%)	ヒーローごっこ (13.6%)	ブロックあそび (10.8%)	乗り物のおも ちゃ(10.7%)	お絵かき (7.7%)
	女児 (N=10,408)		お絵かき (21.3%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.7%)	ままごと (14.2%)	絵本・本読み (11.7%)	人形あそび (8.5%)
2013年度	男児 (N=2,468)		テレビ・ビデオ 視聴(20.6%)	ヒーローごっこ (16.3%)	ブロックあそび (10.5%)	乗り物のおも ちゃ(10.2%)	お絵かき (8.8%)
	女児 (N=2,389)		お絵かき (23.2%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.9%)	ままごと (13.5%)	絵本・本読み (12.0%)	人形あそび (8.0%)
2014年度	男児 (N=3,718)		テレビ・ビデオ 視聴(21.7%)	ヒーローごっこ (13.7%)	ブロックあそび (11.2%)	乗り物のおも ちゃ(11.1%)	お絵かき (7.6%)
	女児 (N=3,730)		お絵かき (21.3%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.8%)	ままごと (15.2%)	絵本・本読み (9.3%)	折り紙(5.1%)
2015年度	男児 (N=7,149)		テレビ・ビデオ 視聴(21.2%)	ブロックあそび (11.8%)	ヒーローごっこ (11.6%)	乗り物のおも ちゃ(11.1%)	絵本・本読み (6.7%)
	女児 (N=6,645)		お絵かき (19.9%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.6%)	ままごと (15.3%)	人形あそび、絵本・本読み (10.0%)	
2016年度	男児 (N=1,221)		テレビ・ビデオ 視聴(19.4%)	ブロックあそび (15.1%)	ヒーローごっこ (11.7%)	乗り物のおも ちゃ(11.3%)	お絵かき (6.3%)
	女児 (N=896)		お絵かき (18.6%)	ままごと (17.2%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.9%)	人形あそび (12.7%)	絵本・本読み (9.1%)
2017年度	男児 (N=3,291)		テレビ・ビデオ 視聴(21.1%)	ブロックあそび (13.5%)	ヒーローごっこ (11.6%)	乗り物のおも ちゃ(11.2%)	絵本・本読み (6.9%)
	女児 (N=3,076)		お絵かき (18.6%)	ままごと (16.8%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.8%)	人形あそび (10.8%)	絵本・本読み (9.1%)
2018年度	男児 (N=931)		テレビ・ビデオ 視聴(18.5%)	ヒーローごっこ (12.3%)	ブロックあそび (11.8%)	乗り物のおも ちゃ(11.6%)	お絵かき (7.3%)
	女児 (N=1,015)		お絵かき (19.0%)	ままごと (17.4%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.0%)	人形あそび (11.3%)	絵本・本読み (8.5%)

(複数回答)

2009～2018年度5歳男児の1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であった（表Ⅱ-15）。

2009～2018年度の5歳女児で1番多かったあそびは「お絵かき」であった。

表Ⅱ-15 降園後の幼児のあそび内容(5歳児) 年度別

年度		順位	1位	2位	3位	4位	5位
2009年度	男児 (N=2,500)		テレビ・ビデオ 視聴(21.2%)	ヒーローごっこ (9.9%)	ブロックあそび (9.6%)	お絵かき (8.0%)	自転車(7.2%)
	女児 (N=2,424)		お絵かき (22.7%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.8%)	絵本・本読み (11.6%)	ままごと (9.6%)	折り紙(7.2%)
2010年度	男児 (N=10,674)		テレビ・ビデオ 視聴(20.3%)	ブロックあそび (10.6%)	ヒーローごっこ (9.6%)	お絵かき (8.8%)	テレビゲーム (7.7%)
	女児 (N=9,903)		お絵かき (22.7%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.6%)	ままごと (11.8%)	絵本・本読み (10.5%)	人形あそび (6.1%)
2011年度	男児 (N=1,520)		テレビ・ビデオ 視聴(19.2%)	ヒーローごっこ (10.1%)	お絵かき、ブロックあそび (9.0%)		乗り物のおも ちゃ(7.1%)
	女児 (N=1,513)		お絵かき (21.3%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.3%)	ままごと (11.2%)	人形あそび (6.5%)	自転車(6.4%)
2012年度	男児 (N=9,323)		テレビ・ビデオ 視聴(20.5%)	ヒーローごっこ (10.6%)	ブロックあそび (10.0%)	自転車(6.8%)	乗り物のおも ちゃ(6.6%)
	女児 (N=9,059)		お絵かき (22.6%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.3%)	絵本・本読み (11.5%)	ままごと (10.7%)	折り紙(6.5%)
2013年度	男児 (N=2,294)		テレビ・ビデオ 視聴(21.1%)	ヒーローごっこ (13.2%)	ブロックあそび (9.5%)	お絵かき (9.0%)	乗り物のおも ちゃ(6.3%)
	女児 (N=2,356)		お絵かき (23.5%)	テレビ・ビデオ 視聴(18.1%)	絵本・本読み (11.5%)	ままごと (10.9%)	人形あそび (7.3%)
2014年度	男児 (N=3,663)		テレビ・ビデオ 視聴(21.5%)	ヒーローごっこ (10.1%)	ブロックあそび (9.8%)	お絵かき (8.9%)	乗り物のおも ちゃ(6.8%)
	女児 (N=3,700)		お絵かき (23.5%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.7%)	ままごと (10.2%)	絵本・本読み (10.0%)	折り紙(7.4%)
2015年度	男児 (N=6,876)		テレビ・ビデオ 視聴(21.3%)	ブロックあそび (10.7%)	ヒーローごっこ (9.1%)	お絵かき (7.9%)	乗り物のおも ちゃ(6.7%)
	女児 (N=6,616)		お絵かき (21.2%)	テレビ・ビデオ 視聴(18.4%)	ままごと (11.9%)	絵本・本読み (9.8%)	人形あそび (8.0%)
2016年度	男児 (N=1,003)		テレビ・ビデオ 視聴(20.6%)	ブロックあそび (12.3%)	ヒーローごっこ (9.5%)	乗り物のおも ちゃ(7.9%)	お絵かき (7.3%)
	女児 (N=1,092)		お絵かき (21.4%)	テレビ・ビデオ 視聴(19.3%)	ままごと (15.2%)	人形あそび (9.2%)	絵本・本読み (8.6%)
2017年度	男児 (N=3,055)		テレビ・ビデオ 視聴(20.4%)	ブロックあそび (12.7%)	ヒーローごっこ (9.8%)	お絵かき (8.1%)	乗り物のおも ちゃ(7.7%)
	女児 (N=2,995)		お絵かき (20.6%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.3%)	ままごと (13.6%)	人形あそび (10.3%)	絵本・本読み (9.3%)
2018年度	男児 (N=906)		テレビ・ビデオ 視聴(21.1%)	ヒーローごっこ (12.0%)	ブロックあそび (11.4%)	お絵かき (11.2%)	テレビゲーム (7.2%)
	女児 (N=1,044)		お絵かき (20.7%)	テレビ・ビデオ 視聴(18.1%)	ままごと (14.0%)	人形あそび (13.4%)	絵本・本読み (8.0%)
							(複数回答)

2009～2018年度の6歳男児の1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であった（表Ⅱ-16）。

2009～2018年度の6歳女児で1番多かったあそびは「お絵かき」であった。

表Ⅱ-16 降園後の幼児のあそび内容(6歳児) 年度別

年度	順位		1位	2位	3位	4位	5位
	性						
2009年度	男児 (N=1,027)		テレビ・ビデオ 視聴(22.3%)	ヒーローごっこ (9.7%)	ブロックあそび (9.6%)	お絵かき (9.0%)	絵本・本読み (6.7%)
	女児 (N=946)		お絵かき (22.4%)	テレビ・ビデオ 視聴(18.0%)	絵本・本読み (11.0%)	ままごと (9.4%)	人形あそび (6.3%)
2010年度	男児 (N=329)		テレビ・ビデオ 視聴(20.6%)	テレビゲーム (10.0%)	お絵かき、ブロックあそび (8.9%)		ヒーローごっこ (7.8%)
	女児 (N=4,850)		お絵かき (22.9%)	テレビ・ビデオ 視聴(18.1%)	ままごと (9.3%)	絵本・本読み (11.8%)	折り紙(6.3%)
2011年度	男児 (N=573)		テレビ・ビデオ 視聴(18.8%)	ヒーローごっこ (10.1%)	お絵かき (8.0%)	乗り物のおもちゃ、自転車 (6.2%)	
	女児 (N=639)		お絵かき (22.6%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.5%)	ままごと (10.4%)	絵本・本読み (9.7%)	人形あそび (6.7%)
2012年度	男児 (N=3,841)		テレビ・ビデオ 視聴(20.8%)	お絵かき (10.2%)	ブロックあそび (8.9%)	テレビゲーム (8.8%)	絵本・本読み (6.3%)
	女児 (N=3,630)		お絵かき (24.2%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.3%)	絵本・本読み (11.0%)	ままごと (8.6%)	人形あそび (6.7%)
2013年度	男児 (N=1,455)		テレビ・ビデオ 視聴(22.0%)	ヒーローごっこ (10.0%)	お絵かき (9.7%)	テレビゲーム (9.0%)	ブロックあそび (8.5%)
	女児 (N=1,541)		お絵かき (24.1%)	テレビ・ビデオ 視聴(18.1%)	絵本・本読み (12.9%)	ままごと (8.5%)	折り紙(4.8%)
2014年度	男児 (N=1,656)		テレビ・ビデオ 視聴(23.1%)	テレビゲーム (10.5%)	ブロックあそび (9.4%)	お絵かき (9.3%)	ヒーローごっこ (8.6%)
	女児 (N=1,585)		お絵かき (22.6%)	テレビ・ビデオ 視聴(18.9%)	絵本・本読み (10.5%)	ままごと (9.7%)	人形あそび (6.9%)
2015年度	男児 (N=2,591)		テレビ・ビデオ 視聴(20.8%)	ブロックあそび (9.9%)	お絵かき (8.3%)	ヒーローごっこ (7.6%)	自転車(7.0%)
	女児 (N=2,305)		お絵かき (21.2%)	テレビ・ビデオ 視聴(19.0%)	ままごと (10.1%)	絵本・本読み (9.4%)	折り紙(6.9%)
2016年度	男児 (N=562)		テレビ・ビデオ 視聴(22.4%)	ブロックあそび (11.2%)	自転車(7.6%)	ヒーローごっこ (7.8%)	乗り物のおも ちゃ(6.5%)
	女児 (N=526)		お絵かき (23.0%)	テレビ・ビデオ 視聴(19.0%)	絵本・本読み (11.5%)	ままごと (9.5%)	人形あそび (8.1%)
2017年度	男児 (N=763)		テレビ・ビデオ 視聴(22.4%)	ブロックあそび (11.7%)	ヒーローごっこ (8.1%)	お絵かき (6.6%)	自転車(6.5%)
	女児 (N=841)		お絵かき (20.8%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.2%)	ままごと (12.2%)	人形あそび (9.9%)	絵本・本読み (8.0%)
2018年度	男児 (N=408)		テレビ・ビデオ 視聴(23.0%)	ブロックあそび、ヒーローごっこ (10.5%)		自転車(8.3%)	お絵かき、テレビ ゲーム(6.6%)
	女児 (N=431)		お絵かき (19.4%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.8%)	ままごと (11.8%)	絵本・本読み (11.3%)	人形あそび (10.9%)

(複数回答)

3) 年度別にみた5歳児における幼児の生活習慣の実態分析

表Ⅱ-17 保育園幼児の就寝時刻（5歳児）

年度	男児		女児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	21時34分	38分	21時32分	37分
2010年度	21時34分	39分	21時32分	40分
2011年度	21時30分	39分	21時29分	33分
2012年度	21時34分	38分	21時32分	37分
2013年度	21時28分	36分	21時29分	37分
2014年度	21時26分	37分	21時28分	35分
2015年度	21時31分	40分	21時30分	39分
2016年度	21時01分	35分	21時05分	34分
2017年度	21時16分	38分	21時16分	37分
2018年度	21時21分	38分	21時21分	36分

保育園の5歳児をとり上げて、その就寝時刻をみると、平均値は21時01分（2016年度男児）～21時34分（2009年度・2010年度・2012年度男児）の範囲であった（表Ⅱ-17）。

表Ⅱ-18 保育園幼児の睡眠時間（5歳児）

年度	男児		女児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	9時間23分	37分	9時25分	37分
2010年度	9時間28分	39分	9時31分	38分
2011年度	9時間22分	39分	9時23分	34分
2012年度	9時間23分	37分	9時25分	37分
2013年度	9時間25分	39分	9時26分	37分
2014年度	9時間25分	35分	9時25分	35分
2015年度	9時間18分	36分	9時20分	36分
2016年度	9時間38分	31分	9時34分	30分
2017年度	9時間25分	34分	9時26分	34分
2018年度	9時間36分	34分	9時36分	36分

保育園5歳児の睡眠時間をとり上げてみると、平均値は9時間18分（2015年度男児）～9時間38分（2016年度男児）の範囲であった（表Ⅱ-18）。

表Ⅱ-19 保育園幼児の起床時刻（5歳児）

年度	男児		女児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	6時58分	33分	6時57分	32分
2010年度	7時03分	32分	7時04分	31分
2011年度	6時53分	32分	6時52分	30分
2012年度	6時58分	33分	6時57分	32分
2013年度	6時53分	30分	6時55分	32分
2014年度	6時51分	30分	6時54分	29分
2015年度	6時50分	32分	6時51分	31分
2016年度	6時39分	27分	6時40分	26分
2017年度	6時42分	31分	6時43分	30分
2018年度	6時43分	28分	6時43分	30分

保育園の5歳児をとり上げて、その起床時刻をみると、平均値は6時39分（2016年度男児）～7時04分（2010年度女児）の範囲であった（表Ⅱ-19）。

表Ⅱ-20 保育園幼児のあそび時間（5歳児）

性別 年度	男 児		女 児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	2時間22分	77分	2時間14分	73分
2010年度	2時間26分	76分	2時間25分	79分
2011年度	2時間20分	76分	2時間14分	75分
2012年度	2時間22分	76分	2時間14分	73分
2013年度	2時間15分	68分	2時間10分	72分
2014年度	2時間24分	74分	2時間14分	71分
2015年度	2時間24分	78分	2時間14分	73分
2016年度	2時間32分	83分	2時間18分	65分
2017年度	2時間17分	75分	2時間07分	68分
2018年度	2時間10分	72分	2時間15分	78分

保育園の5歳児をとり上げて、そのあそび時間をみると、平均値は2時間07分（2017年度女児）～2時間32分（2016年度男児）の範囲であった（表Ⅱ-20）。

表Ⅱ-21 保育園幼児の外あそび時間（5歳児）

性別 年度	男 児		女 児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	30分	42分	27分	39分
2010年度	31分	45分	31分	45分
2011年度	33分	40分	29分	35分
2012年度	30分	42分	27分	39分
2013年度	24分	35分	19分	30分
2014年度	27分	38分	24分	40分
2015年度	29分	39分	25分	36分
2016年度	35分	38分	26分	30分
2017年度	29分	44分	23分	32分
2018年度	28分	28分	28分	36分

保育園の5歳児をとり上げて、その外あそび時間をみると、平均値は19分（2013年度女児）～35分（2016年度男児）の範囲であった（表Ⅱ-21）。

表Ⅱ-22 保育園幼児のテレビ・ビデオ視聴時間（5歳児）

性別 年度	男 児		女 児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	1時間48分	67分	1時間42分	69分
2010年度	1時間52分	69分	1時間48分	68分
2011年度	1時間46分	60分	1時間44分	66分
2012年度	1時間48分	67分	1時間42分	69分
2013年度	1時間41分	61分	1時間39分	65分
2014年度	1時間44分	66分	1時間39分	62分
2015年度	1時間41分	62分	1時間37分	62分
2016年度	1時間30分	53分	1時間35分	62分
2017年度	1時間33分	58分	1時間24分	54分
2018年度	1時間40分	59分	1時間26分	61分

保育園の5歳児をとり上げて、そのテレビ・ビデオ視聴時間をみると、平均値は1時間24分（2017年度女児）～1時間52分（2010年度男児）の範囲であった（表Ⅱ-22）。

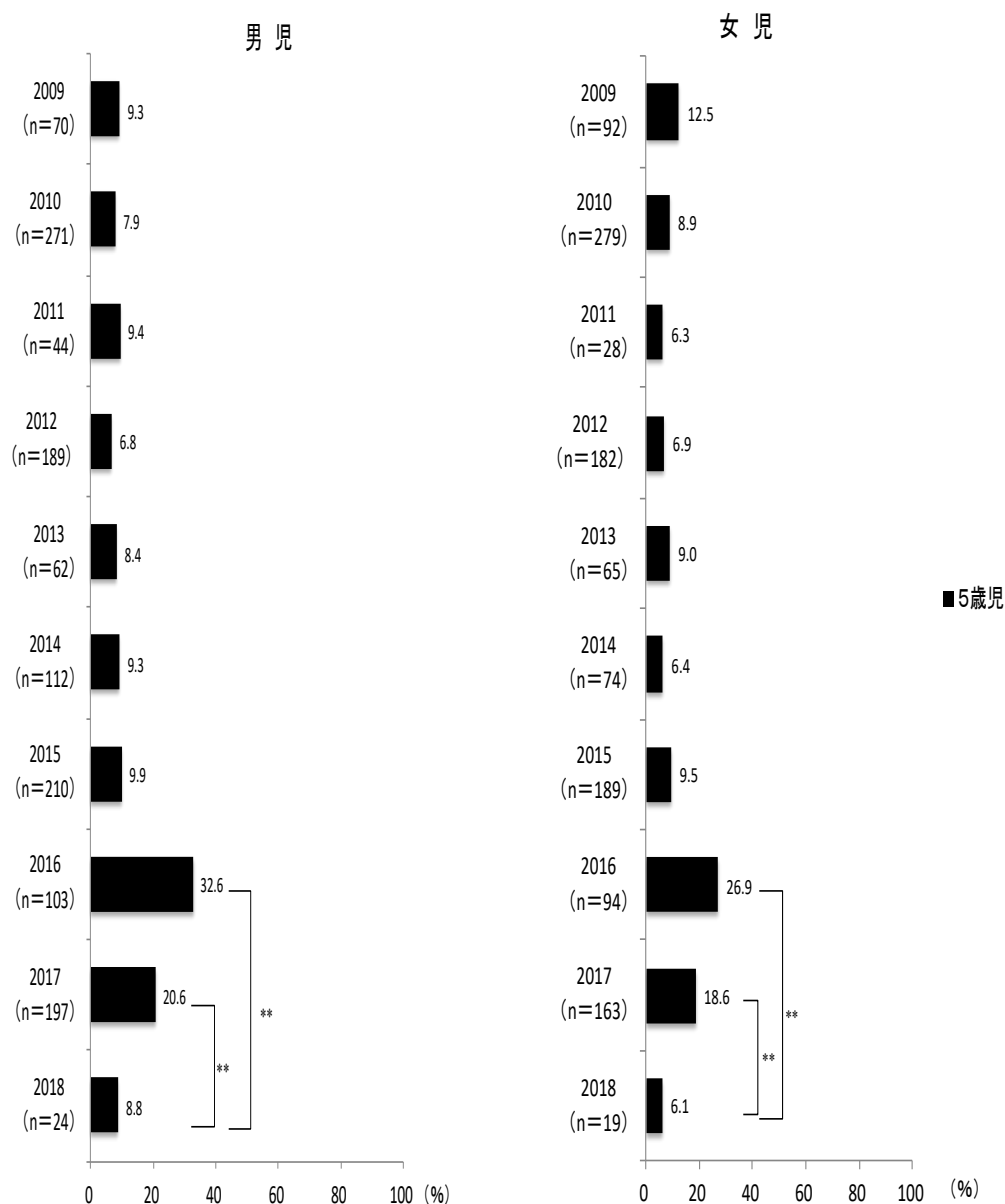
(2) 幼児の生活習慣

① 幼児の睡眠状況の実態

就寝時刻（早寝）

21時前に就寝している5歳男児の人数割合は、2012年度の6.8%～2016年度の32.6%いた（図Ⅱ—9）。2018年度8.8%と2016年度32.6%、2017年度20.6%において有意な差がみられた (** $p < 0.01$)。

5歳女児の人数割合は、2012年度の6.9%～2016年度の26.9%であった。2018年度6.1%と2016年度26.9%、2017年度18.6%において有意な差がみられた (** $p < 0.01$)。



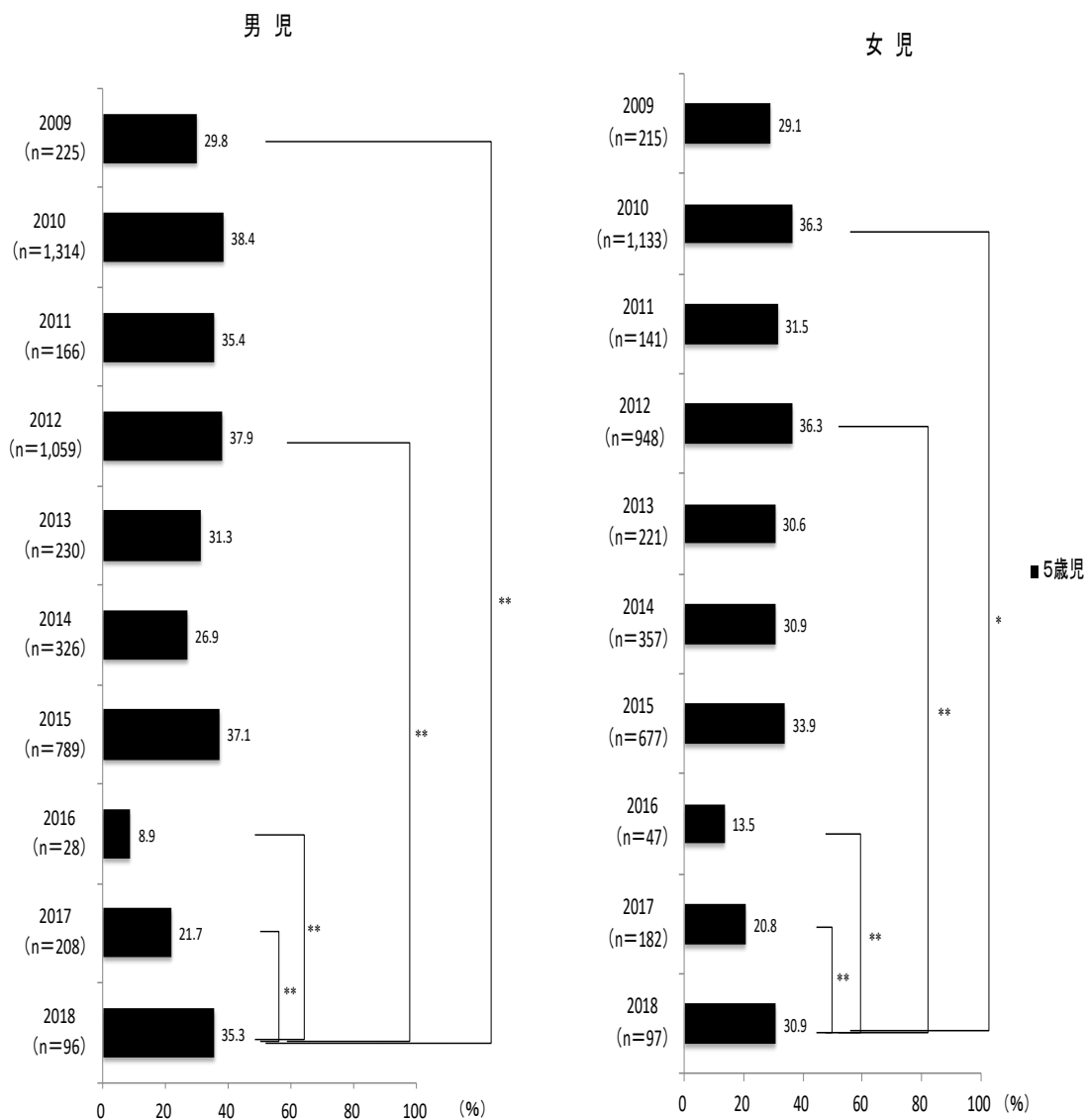
特に表記のないものは n.s. ** $p < 0.01$ * $p < 0.05$

図Ⅱ—9 年度別における21時前就寝児の人数割合
(2009～2018年度 5歳児, 保育園幼児, N=2,467)

就寝時刻（遅寝）

22 時以降就寝の 5 歳男児の人数割合は、2016 年度の 8.9%～2015 年度の 37.1%であった（図Ⅱ—10）。2018 年度 35.3%と 2009 年度 29.8%、2012 年度 37.9%、2016 年度 8.9%、2017 年度 21.7%に有意な差がみられた（** $p < 0.01$ ）。

5 歳女児の人数割合は、2016 年度 13.5%～2012 年度 36.3%であった。2018 年度 30.9%と 2012 年度 36.3%、2016 年度 13.5%、2017 年度 20.8%に有意な差がみられた（** $p < 0.01$ ）。また、2018 年度 30.9%と 2010 年度 36.3%にも有意な差がみられた（* $p < 0.05$ ）。



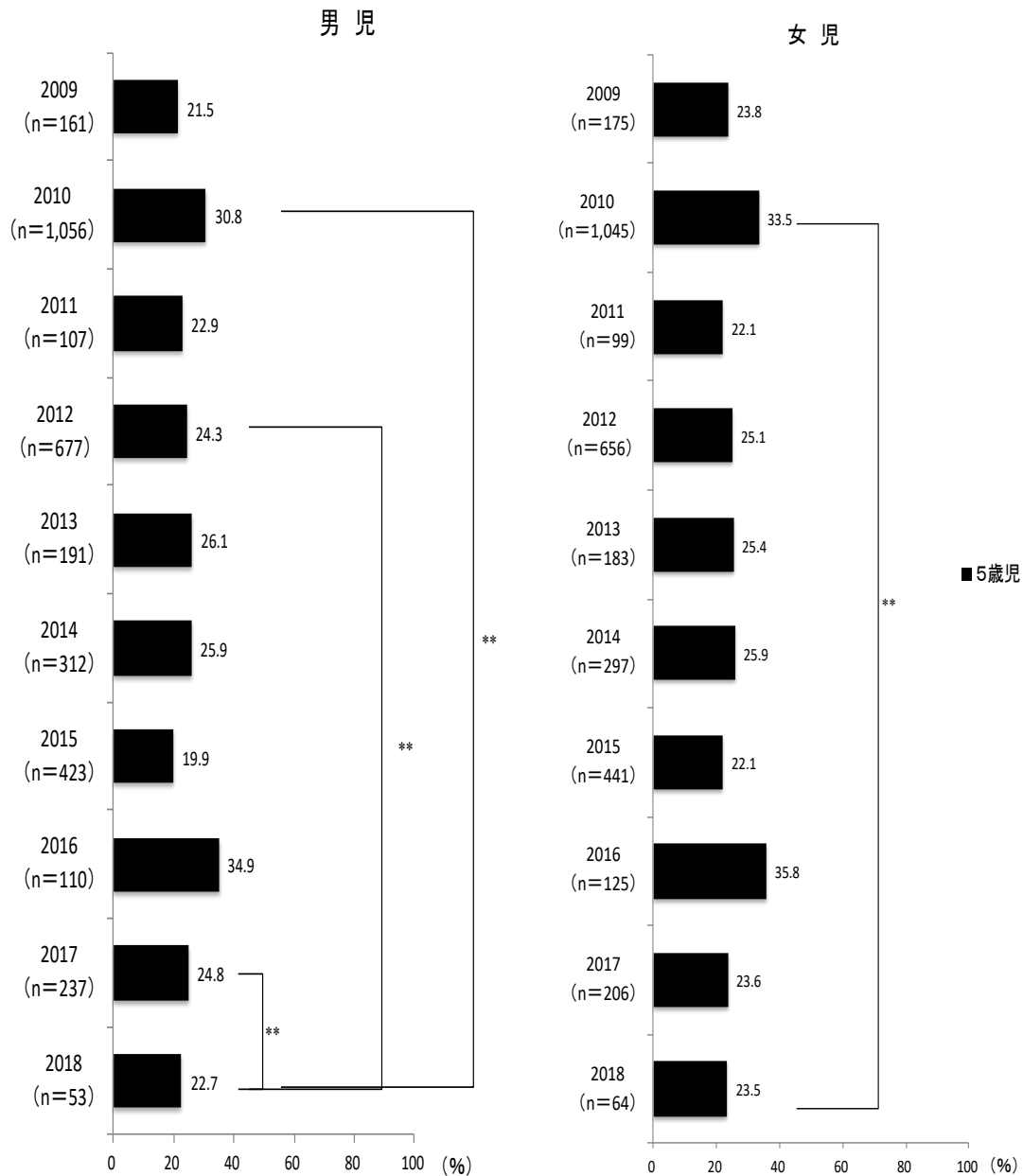
特に表記のないものは n.s. ** $p < 0.01$ * $p < 0.05$

図Ⅱ—10 年度別における 22 時以降就寝児の人数割合
（2009～2018 年度 5 歳児，保育園幼児 N=8,459）

睡眠時間

毎日睡眠を 10 時間以上とっている 5 歳男児の人数割合は、2015 年度 19.9%～2016 年度 34.9%であった（図Ⅱ－11）。2018 年度 22.7%と、2010 年度 30.8%、2012 年度 24.3%、2017 年度 24.8%に有意な差がみられた（** $p<0.01$ ）。

5 歳女児の人数割合は、2011 年度、2015 年度の 22.1%～2016 年度 35.8%であった。2018 年度 23.5 %と 2010 年度 33.5%に有意な差がみられた（** $p<0.01$ ）。



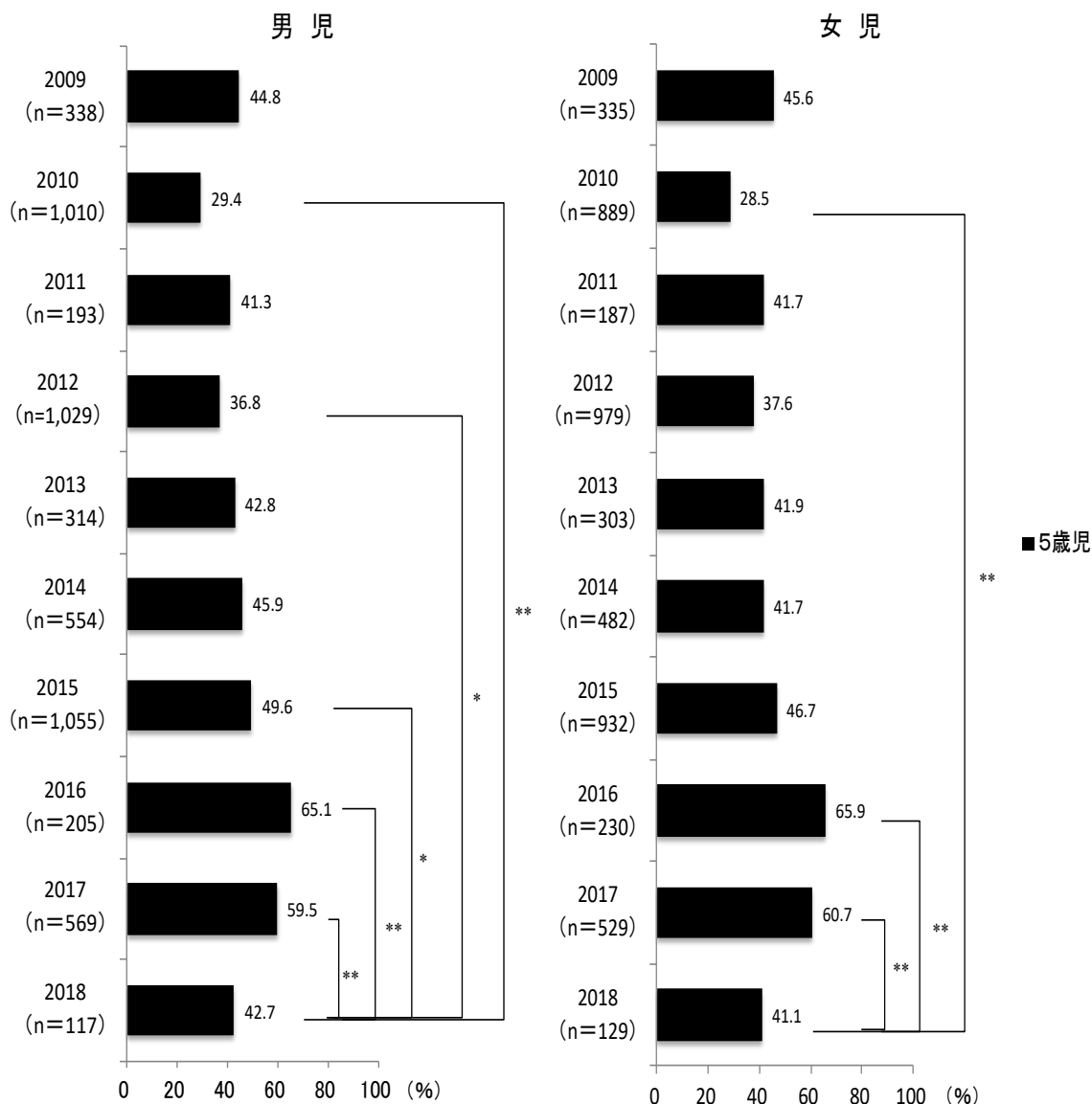
特に表記のないものは n.s. ** $p<0.01$ * $p<0.05$

図Ⅱ－11 年度別における毎日睡眠 10 時間以上の人数割合
(2009～2018 年度 5 歳児, 保育園幼児 N=6,619)

起床時刻（早起き）

午前7時前に起床している男児の人数割合は、2010年度29.4%～2016年度65.1%であった（図Ⅱ-12）。2018年度42.7%と2010年度29.4%、2016年度65.1%、2017年度59.5%に有意な差がみられた（** $p<0.01$ ）。また、2018年度42.7%と2012年度36.8%、2015年度49.6%においても有意な差がみられた（* $p<0.05$ ）。

5歳女児の人数割合は、2010年度28.5%～2016年度65.9%であった。2018年度41.1%と2010年度28.5%、2016年度65.9%、2017年度60.7%に有意な差がみられた（** $p<0.01$ ）。



特に表記のないものは n.s. ** $p<0.01$ * $p<0.05$

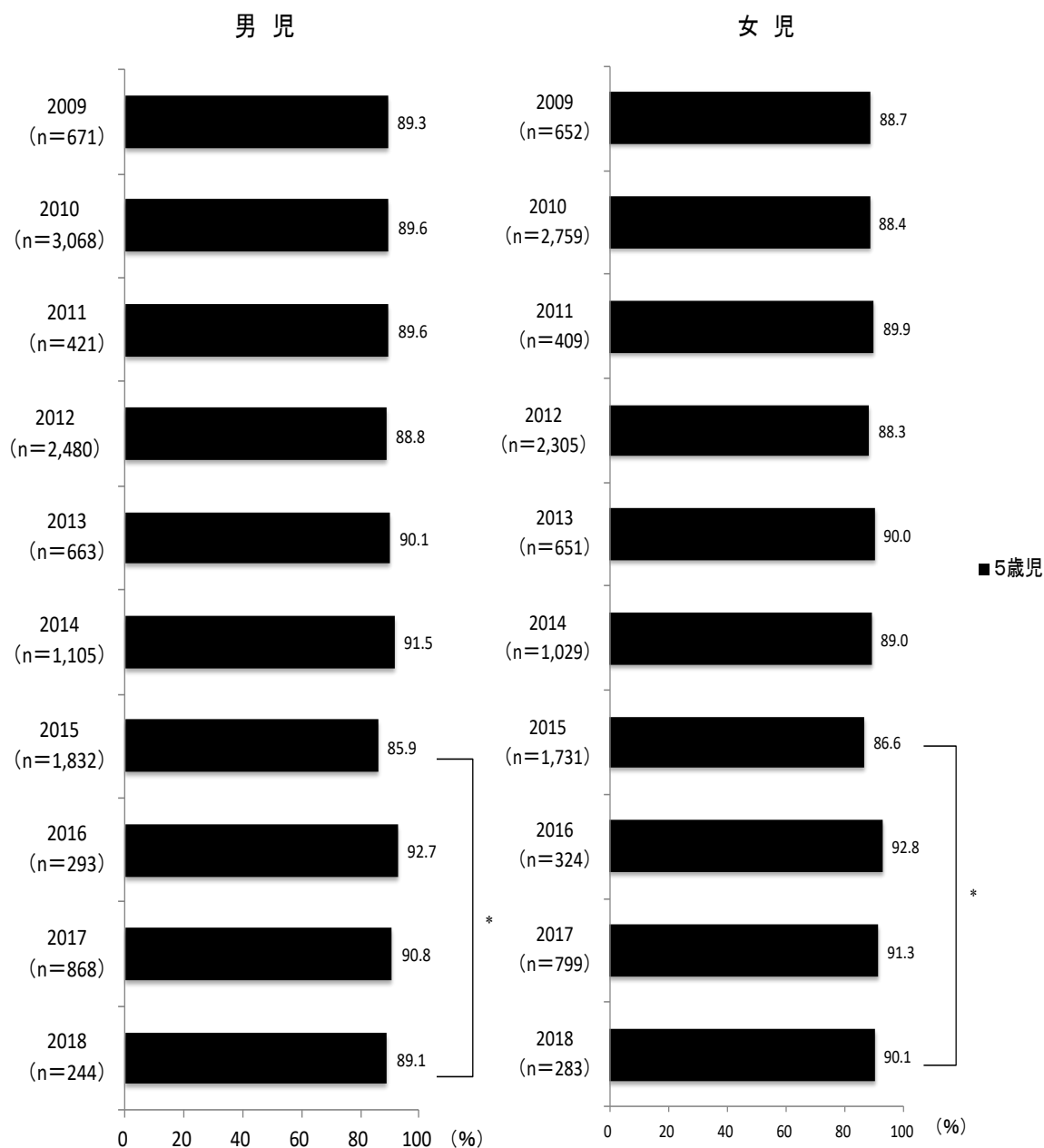
図Ⅱ-12 年度別における午前7時前起床の人数割合
(2009～2018年度 5歳児, 保育園幼児 N=15,763)

② 幼児の食の実態

朝食摂取状況

毎朝、朝食を摂取している5歳男児の人数割合は、2015年度85.9%～2016年度92.7%であった（図Ⅱ-13）。2018年度89.1%と2015年度85.9%に有意な差がみられた（* $p<0.05$ ）。

5歳女児の人数割合は、2015年度86.6%～2016年度92.8%であった（図Ⅱ-12）。2018年度90.1%と2015年度86.6%に有意な差がみられた（* $p<0.05$ ）。

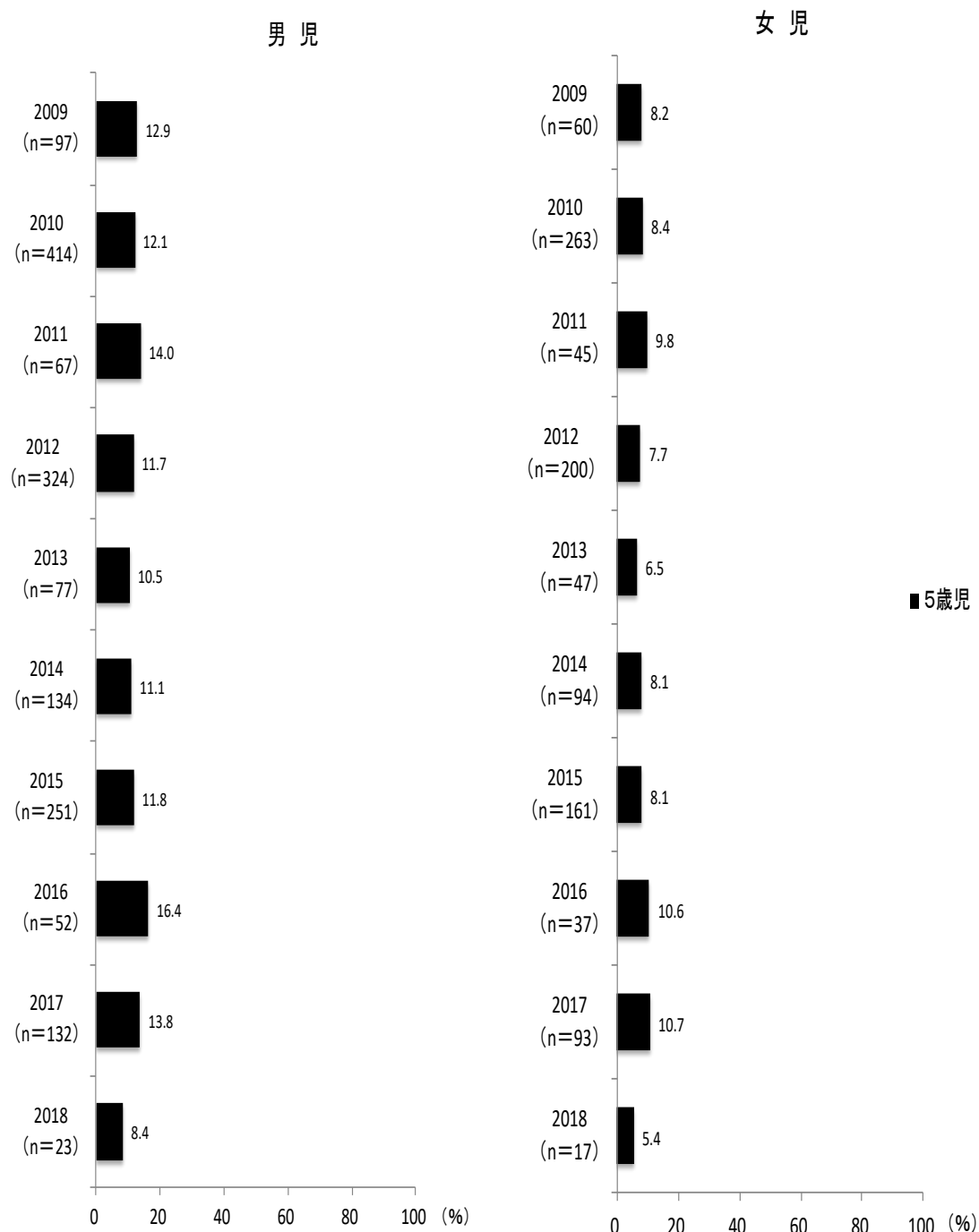


特に表記のないものは n.s. ** $p<0.01$ * $p<0.05$

図Ⅱ-13 年度別における朝食摂取児の人数割合
(2009～2018年度 5歳児, 保育園幼児, N=22,587)

排便状況

9割前後の幼児が朝食を食べているにもかかわらず、毎朝、排便をしている5歳男児は、男女ともに有意な差は見られなかった。



特に表記のないものは n.s.

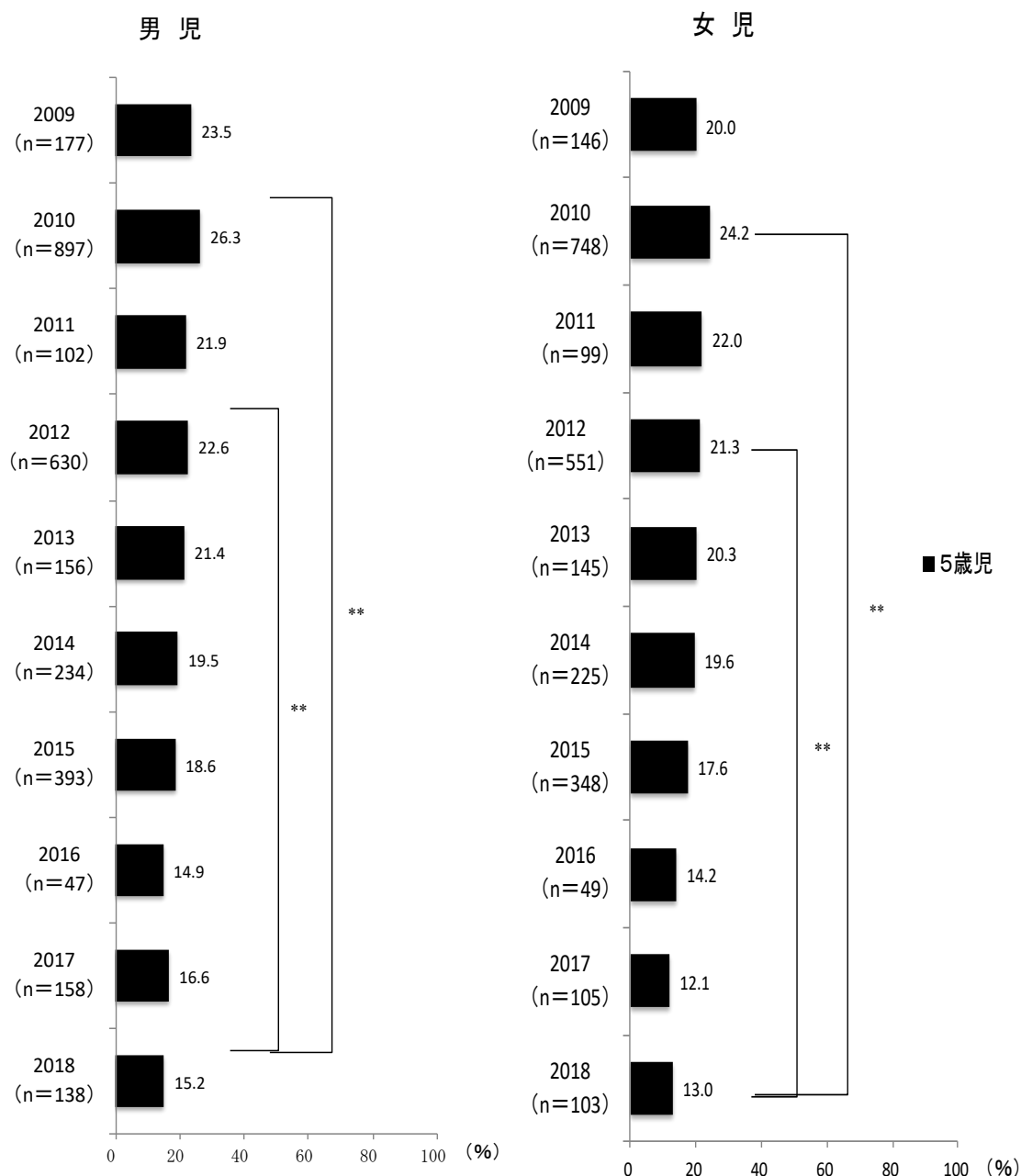
図Ⅱ-14 年度別における毎朝排便する幼児の人数割合
(2009~2018年度 5歳児, 保育園幼児, N=2,588)

③ 幼児の余暇時間の過ごし方の実態

テレビ・ビデオ視聴時間

テレビ・ビデオ視聴を2時間以上している5歳男児の人数割合は、2016年度14.9%～2010年度26.3%であった(図Ⅱ-15)。2018年度15.2%と2010年度、26.3%2012年度22.6%において有意な差 (** $p<0.01$) がみられた。

5歳女児の人数割合は、2017年度12.1%～2010年度24.2%であった。2018年度13.0%と2010年度24.2%、2012年度21.3%において有意な差がみられた (** $p<0.01$)。



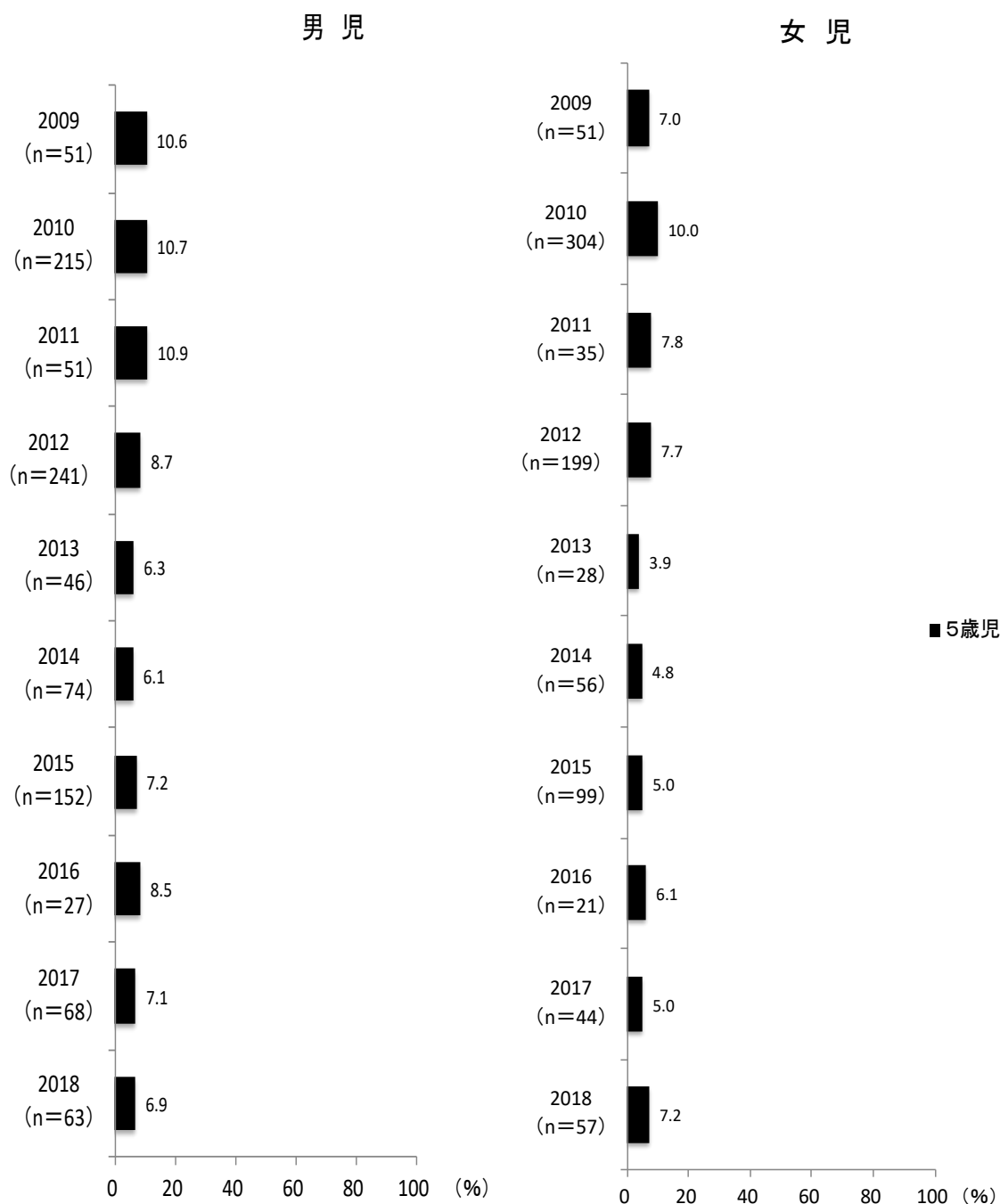
特に表記のないものは n.s. ** $p<0.01$ * $p<0.05$

図Ⅱ-15 年度別におけるテレビ・ビデオ視聴時間が2時間視聴している幼児の人数割合 (2009～2018年度 5歳児, 保育園幼児 N=5,451)

外あそび時間

降園後の外あそび時間が 60 分以上の 5 歳男児の人数割合は、2014 年度 6.1%～2011 年度 10.9%であった（図Ⅱ－16）。

5 歳女児の人数割合は 2013 年度 3.9%～2010 年度 10.0%であった。男女ともに年度別の有意な差はなかった。



特に表記のないものは n.s.

図Ⅱ－16 年度別における外あそびが 60 分以上の幼児
(2009～2018 年度 5 歳児, 保育園幼児, N=1,882)

表Ⅱ－23 幼児の生活習慣に影響すると考えられる社会的要因・事象・法令など

西 暦	年 号	社会的事象	社会的要因	法令
2004年	平成21年		・ニンテンドーDSが発売された	
2006年	平成18年		・家庭用ゲーム機Wiiが発売された	
2008年	平成20年	・合計特殊出生率1.37	・ソフトバンクを通して、iPhoneが発売された	
2009年	平成21年度	・保育所利用児童数は2,040,934人で、前年から約1.9万人増加した		
2011年	平成23年度	・母子世帯は、22.3万世帯であり、ひとり親世帯の約15%を占めている		
2012年	平成24年度			・子ども・子育て関連3法（子ども・子育て支援法、認定子ども園法の一部改正法、子ども・子育て支援法及び認定子ども園法の一部改正法の施行に伴う関係法律の整備等に関する法律）が成立
2013年	平成25年度	・保育所利用児童数は2,219,581人で、平成24年から約4.3万人増加した		
2014年	平成26年	・合計特殊出生率1.42		
2015年	平成27年度	・平成22年でM字カーブの底となった35歳～39歳の労働力率が68.0%から72.7%となり、M字カーブの底が上昇した ・子ども・子育て支援新制度開始（「量」と「質」の両面から子育てを社会全体で支える制度として開始された）		
2016年	平成28年度	・「仕事・子育て両立支援事業」創設（子ども・子育て支援新制度の企業による子育て支援を応援する事業として創設された） ・日本マクドナルド株式会社（日本マクドナルド食育支援活動） ・雪印メグミルク株式会社（「乳の食育」メグミルク 食コミュニティ） ・全国国公立幼稚園 ・こども園PTA連絡協議会（「早寝早起き朝ごはん」運動実践促進のための広報）	・モバイル端末（形態電話・PHS・スマートフォン含む）を保有する世帯の割合94.7%であった	
2017年	平成29年度	・共働き世帯1,188万世帯、専業主婦世帯641万世帯となり、共働き世帯が専業主婦世帯の約2倍となった ・女性雇用者総数は、正規の職員・従業員が1,114万人、非正規の職員・従業員が1389万人となり、前年の2016（平成28）年に比べ、正規の職員・従業員、非正規の職員・従業員ともに増加した	・ニンテンドー・スイッチが発売された ・モバイル端末（形態電話・PHS・スマートフォン含む）を保有する世帯の割合は94.8%であった	
2018年	平成30年度	・合計特殊出生率1.42 ・保育所等を利用する児童の数は2,614,405人で、2017（平成29）年と比べて67,736人（2.7%）増加した ・保育所数は、2014（平成26）年は24,425であったのが2018（平成30）年では34,763となった	・モバイル端末（形態電話・PHS・スマートフォン含む）を保有する世帯の割合は95.7%であり、2016（平成28）年の94.7%、2017（平成29）年の94.8%から増加したモバイル端末（形態電話・PHS・スマートフォン含む）を保有する世帯の割合は95.7%であり、2016（平成28）年の94.7%、2017（平成29）年の94.8%から増加した	

3. 四季別にみた幼児の生活と余暇時間の過ごし方（2009～2018年度）

1) 四季別にみた幼児の平均的生活実態

年度別に 2009～2018 年度までの幼児の平均生活時間を、性別・年齢別に表Ⅲ－1 にまとめた。

表Ⅲ－1 保育園幼児の生活時間と人数（2009年度）I期4月～6月

男児 N=1,628)	1歳児(226人)		2歳児(322人)		3歳児(377人)		4歳児(418人)		5歳児(248人)		6歳児(37人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時12分	39分	21時27分	34分	21時32分	36分	21時37分	39分	21時36分	40分	21時26分	30分
睡眠時間	9時間34分	36分	9時間25分	35分	9時間23分	34分	9時間20分	38分	9時間19分	36分	9時間30分	40分
起床時刻	6時47分	34分	6時52分	31分	6時55分	27分	6時57分	32分	6時56分	28分	6時57分	28分
朝食時刻	7時11分	32分	7時14分	30分	7時19分	27分	7時21分	31分	7時20分	27分	7時21分	24分
排便時刻	8時57分	216分	11時08分	311分	13時05分	336分	11時59分	327分	12時23分	338分	11時00分	327分
登園時刻	8時05分	31分	8時12分	31分	8時10分	30分	8時16分	29分	8時14分	30分	8時19分	28分
通園時間	10分	8分	8分	5分	8分	8分	8分	6分	8分	6分	9分	9分
あそび時間	2時間36分	87分	2時間40分	85分	2時間32分	77分	2時間42分	82分	2時間34分	82分	2時間21分	72分
うち、外あそび時間	25分	41分	38分	58分	38分	55分	43分	60分	40分	47分	50分	55分
うち、TV・ビデオ視聴時間	1時間02分	61分	1時間29分	73分	1時間32分	55分	1時間49分	70分	1時間52分	66分	1時間56分	74分
遊ぶ人数(人)	2.3	0.9	2.3	1.0	2.3	0.9	2.4	1.1	2.4	0.9	2.7	1.5
夕食時刻	18時53分	41分	18時52分	35分	18時47分	42分	18時51分	39分	18時56分	39分	18時51分	36分
女児 N=1,498)	1歳児(221人)		2歳児(276人)		3歳児(354人)		4歳児(331人)		5歳児(273人)		6歳児(43人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時07分	37分	21時30分	37分	21時33分	34分	21時31分	38分	21時27分	36分	21時33分	34分
睡眠時間	9時間37分	33分	9時間28分	34分	9時間24分	35分	9時間30分	47分	9時間22分	36分	9時間22分	38分
起床時刻	6時45分	31分	6時58分	32分	6時58分	29分	7時01分	38分	6時50分	29分	6時55分	23分
朝食時刻	7時13分	31分	7時21分	30分	7時21分	27分	7時21分	33分	7時12分	29分	7時17分	18分
排便時刻	8時58分	212分	13時12分	329分	13時51分	337分	11時43分	323分	11時38分	325分	13時48分	351分
登園時刻	8時06分	29分	8時10分	31分	8時15分	27分	8時16分	29分	8時10分	29分	8時11分	26分
通園時間	8分	5分	8分	5分	8分	6分	7分	5分	7分	5分	7分	5分
あそび時間	2時間22分	77分	2時間28分	78分	2時間24分	81分	2時間19分	81分	2時間13分	77分	2時間23分	82分
うち、外あそび時間	25分	42分	25分	37分	29分	42分	36分	53分	38分	38分	44分	32分
うち、TV・ビデオ視聴時間	53分	51分	1時間20分	60分	1時間25分	62分	1時間39分	67分	1時間38分	68分	1時間50分	62分
遊ぶ人数(人)	2.1	0.9	2.3	0.9	2.3	1.0	2.4	1.0	2.4	1.1	2.8	1.3
夕食時刻	18時49分	35分	18時57分	41分	18時55分	36分	18時52分	36分	18時52分	40分	18時57分	42分

2009年度I期4月～6月の保育園幼児の平均就寝時刻は、21時07（1歳女児）～21時37（4歳男児）であった（表Ⅲ－1）。平均睡眠時間は9時間19分（5歳男児）～9時間37分（1歳女児）、平均起床時刻は6時45分（1歳女児）～7時01分（4歳女児）、平均朝食開始時刻は7時11分（1歳男児）～7時21分（2歳女児、3歳女児、4歳男女児、6歳男児）、平均登園時刻は8時05分（1歳男児）～8時19分（6歳男児）、また、平均あそび時間は2時間13分（5歳女児）～2時間42分（4歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は25分（1歳男女児、2歳女児）～50分（6歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は53分（1歳女児）～1時間56分（6歳男児）、平均夕食時刻は、18時47分（3歳男児）～18時57分（2歳・6歳女児）の範囲であった。

表Ⅲ－２ 保育園幼児の生活時間と人数（2010年度）I期4月～6月

男児 (N=2,631)	1歳児(332人)		2歳児(484人)		3歳児(603人)		4歳児(541人)		5歳児(582人)		6歳児(89人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時06分	40分	21時28分	40分	21時32分	35分	21時35分	36分	21時38分	40分	21時42分	35分
睡眠時間	9時間35分	39分	9時間26分	33分	9時間24分	39分	9時間24分	34分	9時間18分	36分	9時間13分	38分
起床時刻	6時41分	37分	6時54分	33分	6時57分	37分	7時00分	35分	6時57分	34分	6時56分	31分
朝食時刻	7時14分	33分	7時22分	31分	7時21分	33分	7時24分	31分	7時22分	32分	7時19分	31分
排便時刻	9時24分	247分	12時51分	324分	12時43分	330分	13時13分	333分	11時58分	321分	12時13分	321分
登園時刻	8時15分	27分	8時22分	26分	8時20分	28分	8時19分	28分	8時17分	28分	8時19分	27分
通園時間	8分	8分	7分	7分	7分	5分	7分	5分	7分	6分	6分	4分
あそび時間	2時間44分	84分	2時間48分	74分	2時間41分	81分	2時間38分	76分	2時間21分	68分	2時間31分	79分
うち、外あそび時間	35分	32分	38分	35分	37分	39分	37分	34分	38分	34分	34分	38分
TV・ビデオ視聴時間	1時間15分	65分	1時間25分	59分	1時間37分	58分	1時間40分	60分	1時間48分	66分	1時間57分	71分
遊ぶ人数(人)	2.3	1.0	2.3	1.0	2.2	1.0	2.4	1.1	2.4	1.1	2.3	1.3
夕食時刻	18時38分	37分	18時43分	38分	18時42分	40分	18時41分	35分	18時44分	39分	18時54分	33分
女児 (N=2,523)	1歳児(303人)		2歳児(468人)		3歳児(544人)		4歳児(552人)		5歳児(541人)		6歳児(115人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時07分	35分	21時29分	36分	21時33分	35分	21時34分	37分	21時36分	38分	21時38分	39分
睡眠時間	9時間38分	35分	9時間26分	35分	9時間27分	35分	9時間24分	36分	9時間21分	39分	9時間32分	47分
起床時刻	6時45分	30分	6時55分	33分	7時00分	34分	6時59分	30分	6時58分	33分	7時10分	38分
朝食時刻	7時15分	31分	7時19分	30分	7時24分	32分	7時22分	29分	7時25分	50分	7時31分	29分
排便時刻	9時28分	223分	13時28分	320分	12時39分	318分	12時23分	320分	12時13分	329分	12時17分	296分
登園時刻	8時13分	28分	8時17分	28分	8時19分	30分	8時17分	28分	8時17分	26分	8時28分	25分
通園時間	7分	5分	6分	5分	6分	4分	7分	6分	7分	6分	7分	5分
あそび時間	2時間42分	72分	2時間35分	69分	2時間37分	72分	2時間25分	70分	2時間20分	69分	2時間16分	62分
うち、外あそび時間	27分	27分	32分	33分	37分	49分	37分	40分	38分	41分	44分	50分
TV・ビデオ視聴時間	1時間01分	45分	1時間12分	50分	1時間38分	66分	1時間38分	56分	1時間41分	59分	1時間49分	62分
遊ぶ人数(人)	2.1	0.8	2.2	1.0	2.3	1.0	2.3	1.0	2.4	1.1	2.4	0.9
夕食時刻	18時35分	38分	18時42分	36分	18時39分	38分	18時45分	39分	18時46分	39分	18時56分	38分

2010年度I期4月～6月の保育園幼児の平均就寝時刻は、21時06分（1歳男児）～21時42分（6歳男児）であった（表Ⅲ－2）。平均睡眠時間は9時間13分（6歳男児）～9時間38分（1歳女児）、平均起床時刻は6時41分（1歳男児）～7時10分（6歳女児）、平均朝食開始時刻は7時14分（1歳男児）～7時31分（6歳女児）、平均登園時刻は8時13分（1歳女児）～8時28分（6歳女児）、また、平均あそび時間は2時間16分（6歳女児）～2時間48分（2歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は27分（1歳女児）～44分（6歳女児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は1時間01分（1歳女児）～1時間57分（6歳男児）、平均夕食時刻は、18時35分（1歳女児）～18時56分（6歳女児）の範囲であった。

表Ⅲ－3 保育園幼児の生活時間と人数(2011年度)I期4月～6月

男児 (N=644)	1歳児(64人)		2歳児(102人)		3歳児(144人)		4歳児(150人)		5歳児(159人)		6歳児(25人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時17分	34分	21時20分	33分	21時34分	36分	21時34分	34分	21時32分	36分	21時42分	23分
睡眠時間	9時間22分	40分	9時間25分	32分	9時間17分	36分	9時間16分	30分	9時間19分	34分	9時間14分	39分
起床時刻	6時40分	30分	6時45分	34分	6時52分	30分	6時50分	29分	6時51分	33分	6時56分	38分
朝食時刻	7時08分	28分	7時11分	30分	7時19分	29分	7時16分	31分	7時18分	30分	7時20分	27分
排便時刻	9時33分	261分	11時07分	315分	12時15分	323分	12時19分	325分	11時25分	306分	13時07分	349分
登園時刻	8時14分	28分	8時13分	28分	8時19分	27分	8時17分	29分	8時18分	26分	8時16分	31分
通園時間	5分	2分	6分	4分	7分	5分	6分	5分	6分	4分	5分	1分
あそび時間	2時間51分	70分	2時間39分	71分	2時間40分	65分	2時間36分	61分	2時間26分	69分	2時間27分	69分
うち、外あそび時間	30分	28分	36分	33分	43分	52分	43分	34分	45分	38分	41分	30分
TV・ビデオ視聴時間	1時間18分	52分	1時間24分	49分	1時間31分	59分	1時間34分	56分	1時間38分	53分	1時間38分	54分
遊ぶ人数(人)	2.3	1.1	2.2	0.9	2.4	1.3	2.6	1.3	2.5	1.0	2.5	1.1
夕食時刻	18時35分	47分	18時41分	35分	18時43分	41分	18時42分	33分	18時40分	34分	18時36分	36分
女児 (N=580)	1歳児(55人)		2歳児(91人)		3歳児(134人)		4歳児(137人)		5歳児(137人)		6歳児(26人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時08分	32分	21時24分	31分	21時25分	35分	21時30分	32分	21時29分	33分	21時33分	31分
睡眠時間	9時間35分	27分	9時間21分	32分	9時間23分	31分	9時間22分	43分	9時間18分	32分	9時間15分	35分
起床時刻	6時43分	29分	6時47分	35分	6時49分	29分	6時54分	38分	6時47分	28分	6時49分	37分
朝食時刻	7時09分	26分	7時12分	33分	7時16分	27分	7時17分	33分	7時11分	27分	7時13分	37分
排便時刻	9時13分	241分	12時47分	313分	13時17分	325分	10時42分	294分	11時23分	303分	11時41分	343分
登園時刻	8時11分	26分	8時11分	32分	8時17分	28分	8時17分	30分	8時17分	26分	8時18分	29分
通園時間	6分	3分	5分	2分	6分	5分	6分	4分	7分	4分	8分	9分
あそび時間	2時間27分	61分	2時間39分	78分	2時間46分	71分	2時間22分	69分	2時間25分	82分	2時間03分	58分
うち、外あそび時間	35分	33分	36分	32分	35分	33分	34分	33分	43分	34分	48分	38分
TV・ビデオ視聴時間	1時間01分	39分	1時間18分	49分	1時間31分	56分	1時間28分	49分	1時間37分	47分	1時間46分	51分
遊ぶ人数(人)	2.4	1.1	2.1	0.8	2.2	0.8	2.3	0.9	2.6	1.2	2.8	1.5
夕食時刻	18時32分	40分	18時41分	36分	18時39分	37分	18時41分	41分	18時37分	38分	18時31分	40分

2011 年度 I 期 4 月～6 月 2017 年度保育園幼児の平均就寝時刻は、21 時 08 分（1 歳女児）～21 時 42 分（6 歳男児）であった（表Ⅲ－3）。平均睡眠時間は 9 時間 14 分（6 歳男児）～9 時間 35 分（1 歳女児）、平均起床時刻は 6 時 40 分（1 歳男児）～6 時 56 分（6 歳男児）、平均朝食開始時刻は 7 時 08 分（1 歳男児）～7 時 20 分（6 歳男児）、平均登園時刻は 8 時 11 分（1 歳・2 歳女児）～8 時 19 分（3 歳男児）、また、平均あそび時間は 2 時間 03 分（6 歳女児）～2 時間 51 分（1 歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は 30 分（1 歳男児）～48 分（6 歳女児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は 1 時間 01 分（1 歳女児）～1 時間 46 分（6 歳女児）、平均夕食時刻は、18 時 31 分（6 歳女児）～18 時 43 分（3 歳男児）の範囲であった。

表Ⅲ－4 保育園幼児の生活時間と人数（2012 年度）I 期4月～6月

男 児 (N=2,510)	1歳児(252人)		2歳児(330人)		3歳児(514人)		4歳児(693人)		5歳児(613人)		6歳児(108人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時15分	39分	21時25分	35分	21時33分	37分	21時29分	38分	21時30分	39分	21時38分	35分
睡眠時間	9時間31分	39分	9時間26分	32分	9時間24分	34分	9時間26分	35分	9時間20分	36分	9時間19分	34分
起床時刻	6時47分	35分	6時53分	31分	6時57分	32分	6時56分	34分	6時51分	32分	6時57分	29分
朝食時刻	7時15分	32分	7時17分	29分	7時22分	30分	7時20分	31分	7時15分	32分	7時19分	27分
排便時刻	9時07分	227分	10時42分	290分	12時55分	333分	12時19分	332分	11時52分	320分	13時03分	335分
登園時刻	8時17分	30分	8時13分	30分	8時19分	29分	8時17分	29分	8時13分	31分	8時18分	25分
通園時間	7分	4分	8分	6分	8分	6分	8分	5分	8分	5分	7分	4分
あそび時間	2時間40分	83分	2時間39分	82分	2時間33分	79分	2時間35分	78分	2時間22分	72分	2時間27分	91分
うち、外あそび時間	33分	51分	35分	35分	37分	52分	40分	48分	37分	42分	45分	67分
TV・ビデオ視聴時間	1時間8分	72分	1時間27分	63分	1時間37分	62分	1時間39分	63分	1時間45分	64分	1時間42分	60分
遊ぶ人数(人)	2.2	0.9	2.4	1.0	2.4	1.2	2.4	1.2	2.5	1.1	2.5	1.1
夕食時刻	18時47分	38分	18時48分	42分	18時48分	37分	18時43分	38分	18時44分	36分	18時41分	38分
女 児 (N=2,386)	1歳児(226人)		2歳児(366人)		3歳児(518人)		4歳児(645人)		5歳児(522人)		6歳児(109人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時10分	36分	21時27分	34分	21時32分	38分	21時26分	38分	21時26分	38分	21時28分	31分
睡眠時間	9時間41分	33分	9時間29分	32分	9時間26分	34分	9時間29分	34分	9時間26分	35分	9時間28分	35分
起床時刻	6時51分	35分	6時56分	33分	6時58分	32分	6時55分	32分	6時52分	32分	6時56分	32分
朝食時刻	7時17分	30分	7時21分	31分	7時22分	31分	7時19分	30分	7時15分	30分	7時19分	30分
排便時刻	9時58分	256分	13時04分	321分	13時29分	332分	12時33分	327分	11時40分	311分	11時53分	307分
登園時刻	8時18分	30分	8時17分	29分	8時19分	30分	8時14分	30分	8時13分	29分	8時16分	26分
通園時間	7分	5分	8分	7分	8分	6分	7分	4分	7分	5分	6分	4分
あそび時間	2時間29分	82分	2時間25分	74分	2時間32分	81分	2時間26分	80分	2時間17分	74分	2時間08分	73分
うち、外あそび時間	28分	40分	32分	38分	33分	38分	33分	44分	36分	43分	37分	37分
TV・ビデオ視聴時間	1時間09分	56分	1時間14分	54分	1時間31分	63分	1時間32分	60分	1時間40分	65分	1時間36分	57分
遊ぶ人数(人)	2.2	0.9	2.2	0.9	2.3	1.0	2.4	1.1	2.4	1.1	2.7	1.5
夕食時刻	18時46分	35分	18時51分	38分	18時46分	40分	18時41分	39分	18時41分	38分	18時42分	35分

2012 年度 I 期 4 月～6 月保育園幼児の平均就寝時刻は、21 時 10 分（1 歳女児）～21 時 38 分（6 歳男児）であった（表Ⅲ－4）。平均睡眠時間は 9 時間 19 分（6 歳男児）～9 時間 41 分（1 歳女児）、平均起床時刻は 6 時 47 分（1 歳男児）～6 時 58 分（3 歳女児）、平均朝食開始時刻は 7 時 15 分（1 歳男児・5 歳女児）～7 時 22 分（3 歳男女児）、平均登園時刻は 8 時 13 分（2 歳・5 歳男児、5 歳女児）～8 時 19 分（3 歳男女児）、また、平均あそび時間は 2 時間 08 分（6 歳女児）～2 時間 40 分（1 歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は 28 分（1 歳女児）～45 分（6 歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は 1 時間 08 分（1 歳男児）～1 時間 45 分（5 歳男児）、平均夕食時刻は、18 時 41 分（6 歳男児、4 歳・5 歳女児）～18 時 51 分（2 歳女児）の範囲であった。

表Ⅲ－5 保育園幼児の生活時間と人数（2013年度）I期4月～6月

男児 (N=396)	1歳児(50人)		2歳児(73人)		3歳児(98人)		4歳児(80人)		5歳児(86人)		6歳児(9人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時08分	32分	21時21分	29分	21時21分	31分	21時18分	38分	21時35分	31分	21時43分	30分
睡眠時間	9時間32分	31分	9時間17分	33分	9時間21分	29分	9時間20分	34分	9時間09分	31分	9時間18分	24分
起床時刻	6時40分	27分	6時38分	30分	6時42分	29分	6時39分	31分	6時45分	27分	7時01分	31分
朝食時刻	7時00分	29分	7時04分	29分	7時04分	25分	7時03分	28分	7時06分	24分	7時23分	30分
排便時刻	8時26分	175分	10時16分	292分	13時09分	362分	12時22分	347分	13時47分	359分	18時45分	71分
登園時刻	8時03分	31分	7時59分	32分	7時56分	27分	7時55分	24分	7時58分	27分	8時05分	30分
通園時間	9分	5分	8分	6分	9分	5分	7分	4分	8分	4分	7分	2分
あそび時間	2時間41分	70分	2時間29分	88分	2時間27分	72分	2時間28分	91分	2時間18分	59分	2時間0分	33分
うち、外あそび時間	25分	31分	30分	46分	26分	32分	34分	50分	30分	29分	15分	15分
TV・ビデオ視聴時間	1時間16分	60分	1時間23分	57分	1時間23分	59分	1時間24分	55分	1時間46分	62分	1時間23分	44分
遊ぶ人数(人)	2.0	0.9	2.2	1.1	2.4	1.5	2.4	1.1	2.4	1.0	1.9	0.6
夕食時刻	18時39分	41分	18時43分	34分	18時47分	35分	18時47分	34分	18時54分	39分	18時47分	37分
女児 (N=390)	1歳児(61人)		2歳児(83人)		3歳児(74人)		4歳児(90人)		5歳児(73人)		6歳児(9人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時07分	35分	21時18分	28分	21時28分	37分	21時24分	34分	21時24分	38分	21時54分	43分
睡眠時間	9時間24分	31分	9時間27分	31分	9時間21分	30分	9時間19分	33分	9時間18分	38分	9時間06分	30分
起床時刻	6時32分	34分	6時46分	27分	6時50分	29分	6時43分	27分	6時43分	26分	7時01分	35分
朝食時刻	6時55分	31分	7時09分	24分	7時12分	30分	7時04分	28分	7時05分	26分	7時22分	35分
排便時刻	10時15分	294分	11時55分	339分	11時52分	342分	11時20分	321分	15時04分	300分	18時15分	326分
登園時刻	7時59分	28分	8時05分	27分	8時02分	28分	7時55分	26分	7時55分	29分	8時01分	29分
通園時間	9分	5分	7分	4分	7分	4分	8分	6分	7分	4分	7分	4分
あそび時間	2時間27分	76分	2時間33分	70分	2時間14分	69分	2時間06分	67分	2時間15分	61分	2時間00分	58分
うち、外あそび時間	23分	27分	25分	33分	19分	24分	31分	39分	25分	24分	40分	61分
TV・ビデオ視聴時間	1時間17分	67分	1時間05分	48分	1時間25分	59分	1時間21分	47分	1時間33分	54分	1時間43分	68分
遊ぶ人数(人)	2.1	0.8	2.1	0.8	2.3	0.9	2.4	1.2	2.2	0.9	2.7	1.7
夕食時刻	18時36分	37分	18時40分	39分	18時45分	37分	18時43分	35分	18時47分	36分	19時00分	35分

2013年度I期4月～6月保育園幼児の平均就寝時刻は、21時07分（1歳女児）～21時54分（6歳女児）であった（表Ⅲ－5）。平均睡眠時間は9時間06分（6歳女児）～9時間32分（1歳男児）、平均起床時刻は6時32分（1歳女児）～7時01分（6歳男女児）、平均朝食開始時刻は6時55分（1歳女児）～7時23分（6歳男児）、平均登園時刻は7時55分（4歳男女児、5歳女児）～8時05分（6歳男児・2歳女児）、また、平均あそび時間は2時間0分（6歳男女児）～2時間41分（1歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は15分（6歳男児）～40分（6歳女児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は1時間05分（2歳女児）～1時間46分（5歳男児）、平均夕食時刻は、18時36分（1歳女児）～19時0分（6歳女児）の範囲であった。

表Ⅲ－6 保育園幼児の生活時間と人数（2014年度）I期4月～6月

男児 (N=1,006)	1歳児(116人)		2歳児(152人)		3歳児(220人)		4歳児(234人)		5歳児(257人)		6歳児(27人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時56分	30分	21時14分	32分	21時23分	31分	21時25分	33分	21時22分	34分	21時38分	41分
睡眠時間	9時間42分	60分	9時間34分	35分	9時間25分	34分	9時間25分	36分	9時間23分	35分	9時間04分	32分
起床時刻	6時38分	55分	6時48分	29分	6時49分	31分	6時50分	30分	6時45分	30分	6時43分	30分
朝食時刻	7時03分	28分	7時11分	27分	7時13分	30分	7時11分	29分	7時10分	29分	7時12分	27分
排便時刻	8時58分	221分	11時55分	334分	12時07分	335分	11時57分	328分	12時25分	346分	12時47分	373分
登園時刻	8時08分	25分	8時09分	27分	8時09分	30分	8時06分	30分	8時08分	30分	8時02分	27分
通園時間	8分	8分	8分	5分	7分	5分	7分	4分	6分	4分	6分	4分
あそび時間	2時間55分	117分	2時間43分	92分	2時間36分	93分	2時間25分	89分	2時間16分	76分	2時間36分	79分
うち、外あそび時間	32分	45分	32分	44分	35分	38分	26分	36分	34分	42分	34分	32分
TV・ビデオ視聴時間	1時間30分	86分	1時間38分	80分	1時間41分	66分	1時間45分	69分	1時間44分	67分	1時間46分	59分
遊ぶ人数(人)	2.1	0.8	2.1	0.9	2.2	1.1	2.1	1.0	2.5	1.3	3.0	1.5
夕食時刻	18時33分	33分	18時46分	36分	18時43分	33分	18時49分	37分	18時49分	33分	19時06分	33分
女児 (N=945)	1歳児(133人)		2歳児(155人)		3歳児(217人)		4歳児(193人)		5歳児(223人)		6歳児(24人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時57分	30分	21時24分	34分	21時23分	34分	21時28分	34分	21時23分	92分	21時16分	37分
睡眠時間	9時間39分	33分	9時間26分	33分	9時間27分	32分	9時間23分	33分	9時間26分	99分	9時間30分	33分
起床時刻	6時37分	26分	6時49分	27分	6時51分	28分	6時51分	29分	6時49分	27分	6時47分	28分
朝食時刻	7時01分	25分	7時12分	28分	7時13分	31分	7時14分	29分	7時10分	28分	7時07分	26分
排便時刻	10時32分	284分	11時59分	320分	13時50分	334分	12時49分	338分	11時30分	319分	9時17分	259分
登園時刻	8時04分	27分	8時10分	24分	8時07分	29分	8時08分	31分	8時07分	29分	8時12分	27分
通園時間	7分	4分	7分	5分	6分	3分	7分	5分	6分	4分	8分	4分
あそび時間	2時間32分	89分	2時間34分	76分	2時間17分	90分	2時間15分	75分	2時間14分	73分	1時間41分	61分
うち、外あそび時間	25分	33分	28分	35分	24分	32分	25分	40分	24分	31分	14分	19分
TV・ビデオ視聴時間	1時間17分	58分	1時間34分	67分	1時間37分	66分	1時間37分	67分	1時間31分	60分	1時間50分	53分
遊ぶ人数(人)	1.9	0.8	2.3	1.0	2.1	0.8	2.3	1.1	2.3	1.0	2.2	1.2
夕食時刻	18時40分	38分	18時40分	38分	18時42分	35分	18時48分	33分	18時50分	38分	18時41分	34分

2014 年度 I 期 4 月～6 月度保育園幼児の平均就寝時刻をみると、20 時 56 分（1 歳男児）～21 時 38 分（6 歳男児）であった（表Ⅲ－6）。平均睡眠時間は 9 時間 04 分（6 歳男児）～9 時間 42 分（1 歳男児）、平均起床時刻は 6 時 37 分（1 歳女児）～6 時 51 分（3 歳・4 歳女児）、平均朝食開始時刻は 7 時 01 分（1 歳女児）～7 時 14 分（4 歳女児）、平均登園時刻は 8 時 02 分（6 歳男児）～8 時 12 分（6 歳女児）、また、平均あそび時間は 1 時間 41 分（6 歳女児）～2 時間 55 分（1 歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は 14 分（6 歳女児）～35 分（3 歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は 1 時間 17 分（1 歳女児）～1 時間 50 分（6 歳女児）、平均夕食時刻は、18 時 33 分（1 歳男児）～19 時 06 分（6 歳男児）の範囲であった。

表Ⅲ－7 保育園幼児の生活時間と人数（2015 年度）I 期 4 月～6 月

男 児 (N= 1,742)	1歳児(179人)		2歳児(213人)		3歳児(344人)		4歳児(428人)		5歳児(461人)		6歳児(117人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時52分	43分	21時07分	40分	21時07分	38分	21時07分	40分	21時07分	45分	21時21分	38分
睡眠時間	9時間48分	41分	9時間36分	31分	9時間30分	33分	9時間36分	34分	9時間35分	34分	9時間36分	34分
起床時刻	6時28分	33分	6時30分	28分	6時33分	25分	6時43分	28分	6時42分	27分	6時49分	28分
朝食時刻	6時57分	30分	6時59分	29分	7時05分	25分	7時02分	27分	7時03分	27分	7時07分	28分
排便時刻	8時52分	215分	10時09分	268分	12時24分	322分	11時33分	329分	10時28分	288分	11時31分	328分
登園時刻	8時22分	25分	8時03分	25分	8時07分	27分	8時03分	29分	8時06分	30分	8時04分	28分
通園時間	8分	6分	9分	6分	9分	5分	7分	4分	8分	5分	7分	2分
あそび時間	2時間39分	86分	2時間32分	87分	2時間34分	66分	2時間15分	68分	2時間16分	82分	2時間26分	85分
うち、外あそび時間	27分	37分	14分	36分	43分	54分	28分	33分	27分	46分	26分	30分
TV・ビデオ視聴時間	57分	56分	1時間12分	56分	1時間26分	0時00分	1時間26分	54分	56分	56分	1時間55分	77分
遊ぶ人数(人)	0時00分	0.9	4時48分	2時24分	9時36分	12時00分	9時36分	2時24分	9時36分	0時00分	21時36分	14時24分
夕食時刻	18時20分	36分	18時24分	33分	18時28分	36分	18時34分	38分	18時36分	38分	18時48分	37分
女 児 (N= 1,653)	1歳児(163人)		2歳児(191人)		3歳児(348人)		4歳児(447人)		5歳児(415人)		6歳児(89人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時57分	37分	21時07分	36分	21時21分	38分	21時07分	43分	21時07分	40分	21時21分	34分
睡眠時間	9時間50分	34分	9時間38分	30分	9時間36分	36分	9時間29分	41分	9時間36分	34分	9時間32分	36分
起床時刻	6時26分	25分	6時28分	25分	6時40分	27分	6時41分	34分	6時43分	30分	6時45分	23分
朝食時刻	6時58分	26分	7時00分	25分	7時06分	28分	7時05分	27分	7時05分	29分	7時08分	25分
排便時刻	9時05分	232分	11時39分	327分	12時18分	331分	11時13分	311分	10時16分	283分	11時46分	318分
登園時刻	8時00分	26分	8時04分	25分	8時06分	28分	8時06分	27分	8時07分	27分	8時02分	31分
通園時間	9分	6分	8分	4分	7分	5分	8分	7分	7分	4分	8分	4分
あそび時間	2時間24分	63分	2時間12分	64分	2時間25分	80分	2時間11分	69分	2時間6分	69分	2時間2分	93分
うち、外あそび時間	28分	27分	14分	27分	28分	25分	29分	30分	28分	46分	28分	60分
TV・ビデオ視聴時間	57分	61分	1時間12分	0時00分	1時間12分	0時00分	1時間12分	54分	1時間26分	54分	1時間26分	70分
遊ぶ人数(人)	2時24分	0.8	2時24分	19時12分	7時12分	21時36分	9時36分	4時48分	4時48分	21時36分	16時48分	16時48分
夕食時刻	18時28分	34分	18時30分	37分	18時31分	36分	18時34分	41分	18時37分	37分	18時46分	34分

2015 年度 I 期 4 月～6 月保育園幼児の平均就寝時刻をみると、20 時 52 分（1 歳男児）～21 時 21 分（3 歳女児、6 歳男女児）であった（表Ⅲ－7）。平均睡眠時間は 9 時間 29 分（4 歳女児）～9 時間 50 分（1 歳女児）、平均起床時刻は 6 時 26 分（1 歳女児）～6 時 49 分（6 歳男児）、平均朝食開始時刻は 6 時 57 分（1 歳男児）～7 時 08 分（6 歳女児）、平均登園時刻は 8 時 0 分（1 歳女児）～8 時 22 分（1 歳男児）、また、平均あそび時間は 2 時間 02 分（6 歳女児）～2 時間 39 分（1 歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は 14 分（2 歳男女児）～43 分（3 歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は 57 分（1 歳男女児）～1 時間 55 分（6 歳男児）、平均夕食時刻は、18 時 20 分（1 歳男児）～18 時 48 分（6 歳男児）の範囲であった。

表Ⅲ－8 保育園幼児の生活時間と人数（2016年度）I期4月～6月

男児 (N=783)	1歳児(84人)		2歳児(104人)		3歳児(180人)		4歳児(173人)		5歳児(214人)		6歳児(34人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時06分	45分	21時25分	32分	21時32分	37分	21時36分	31分	21時33分	38分	21時37分	36分
睡眠時間	9時間23分	30分	9時間15分	29分	9時間19分	31分	9時間20分	33分	9時間17分	38分	9時間22分	35分
起床時刻	6時28分	38分	6時40分	30分	6時52分	29分	6時57分	27分	6時50分	32分	6時58分	31分
朝食時刻	6時58分	29分	7時05分	28分	7時12分	28分	7時17分	27分	7時12分	28分	7時19分	25分
排便時刻	8時50分	190分	11時35分	295分	12時09分	335分	14時31分	339分	12時12分	332分	12時00分	371分
登園時刻	8時04分	34分	8時02分	29分	8時08分	29分	8時08分	28分	8時08分	26分	8時07分	24分
通園時間	7分	2分	6分	5分	8分	8分	7分	4分	7分	4分	7分	4分
あそび時間	2時間38分	82分	3時間03分	98分	2時間31分	83分	2時間39分	83分	2時間34分	79分	2時間27分	84分
うち、外あそび時間	20分	27分	35分	37分	30分	42分	33分	32分	34分	37分	28分	29分
TV・ビデオ視聴時間	1時間03分	55分	1時間40分	69分	1時間35分	71分	1時間46分	67分	1時間50分	71分	1時間48分	70分
遊ぶ人数(人)	2.1	0.8	2.0	0.7	2.3	1.0	2.6	1.3	2.3	1.1	2.5	0.9
夕食時刻	18時42分	34分	18時45分	31分	18時43分	40分	18時49分	40分	18時48分	36分	18時59分	24分
女児 (N=653)	1歳児(60人)		2歳児(83人)		3歳児(163人)		4歳児(157人)		5歳児(158人)		6歳児(32人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時05分	40分	21時30分	31分	21時33分	38分	21時30分	39分	21時31分	38分	21時20分	37分
睡眠時間	9時間38分	34分	9時間19分	28分	9時間19分	34分	9時間25分	34分	9時間20分	36分	9時間34分	36分
起床時刻	6時43分	29分	6時49分	33分	6時53分	29分	6時56分	29分	6時52分	29分	6時54分	21分
朝食時刻	7時09分	28分	7時09分	31分	7時16分	28分	7時19分	29分	7時14分	27分	7時17分	21分
排便時刻	10時34分	314分	16時20分	287分	14時20分	329分	12時58分	329分	12時32分	359分	15時32分	331分
登園時刻	8時06分	28分	8時01分	29分	8時07分	28分	8時12分	28分	8時06分	26分	8時11分	23分
通園時間	10分	10分	6分	3分	7分	5分	8分	8分	7分	4分	9分	6分
あそび時間	2時間41分	81分	2時間17分	70分	2時間31分	69分	2時間33分	84分	2時間20分	61分	2時間13分	63分
うち、外あそび時間	25分	35分	18分	25分	27分	32分	26分	30分	24分	28分	29分	32分
TV・ビデオ視聴時間	1時間13分	113分	1時間32分	61分	1時間33分	55分	1時間38分	70分	1時間52分	69分	1時間45分	91分
遊ぶ人数(人)	1.9	0.9	2.3	1.1	2.1	0.9	2.1	1.0	2.4	1.0	2.4	1.1
夕食時刻	18時50分	42分	18時53分	44分	18時47分	39分	18時45分	38分	18時53分	40分	19時04分	40分

2016年度I期4月～6月保育園幼児の平均就寝時刻をみると、21時05分（1歳女児）～21時37分（6歳男児）であった（表Ⅲ－8）。平均睡眠時間は9時間15分（2歳男児）～9時間38分（1歳女児）、平均起床時刻は6時28分（1歳男児）～6時58分（6歳男児）、平均朝食開始時刻は6時58分（1歳男児）～7時19分（6歳男児・4歳女児）、平均登園時刻は8時01分（2歳女児）～8時12分（4歳女児）、また、平均あそび時間は2時間13分（6歳女児）～3時間03分（2歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は18分（2歳女児）～35分（2歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は1時間03分（1歳男児）～1時間52分（5歳女児）、平均夕食時刻は、18時42分（1歳男児）～19時04分（6歳女児）の範囲であった。

表Ⅲ－9 保育園幼児の生活時間と人数（2017年度）I期4月～6月

男児 (N=1,236)	1歳児(73人)		2歳児(85人)		3歳児(310人)		4歳児(373人)		5歳児(346人)		6歳児(49人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時59分	32分	21時15分	32分	21時17分	33分	21時16分	39分	21時16分	36分	21時17分	32分
睡眠時間	9時間36分	28分	9時間25分	34分	9時間19分	30分	9時間23分	36分	9時間23分	31分	9時間22分	26分
起床時刻	6時36分	27分	6時40分	31分	6時37分	27分	6時40分	29分	6時40分	30分	6時40分	29分
朝食時刻	7時06分	24分	7時09分	25分	7時01分	26分	7時02分	28分	7時05分	29分	7時05分	27分
排便時刻	9時21分	230分	12時32分	332分	12時32分	337分	11時59分	341分	11時21分	318分	13時46分	354分
登園時刻	8時12分	27分	8時08分	26分	8時00分	30分	8時00分	27分	8時01分	29分	7時58分	27分
通園時間	7分	4分	7分	4分	9分	7分	8分	6分	9分	6分	9分	7分
あそび時間	3時間03分	112分	2時間55分	101分	2時間17分	72分	2時間18分	81分	2時間12分	79分	2時間30分	89分
うち、外あそび時間	29分	31分	32分	41分	21分	35分	24分	35分	25分	35分	26分	25分
TV・ビデオ視聴時間	1時間5分	54分	1時間42分	80分	1時間25分	51分	1時間28分	57分	1時間35分	61分	1時間45分	55分
遊ぶ人数(人)	2.1	0.8	2.2	0.9	2.1	0.9	2.1	0.9	2.3	0.9	2.3	1.0
夕食時刻	18時26分	33分	18時21分	33分	18時34分	37分	18時31分	35分	18時36分	37分	18時41分	28分
女児 (N=1,237)	1歳児(80人)		2歳児(85人)		3歳児(304人)		4歳児(359人)		5歳児(351人)		6歳児(58人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時02分	31分	21時25分	29分	21時19分	32分	21時15分	35分	21時14分	35分	21時16分	26分
睡眠時間	9時間30分	31分	9時間13分	24分	9時間21分	32分	9時間24分	32分	9時間25分	33分	9時間24分	31分
起床時刻	6時32分	24分	6時38分	26分	6時41分	27分	6時40分	28分	6時40分	31分	6時41分	28分
朝食時刻	7時02分	23分	7時08分	27分	7時05分	26分	7時04分	27分	7時03分	28分	7時02分	27分
排便時刻	10時11分	304分	12時48分	339分	13時11分	342分	12時40分	337分	11時58分	325分	10時12分	271分
登園時刻	8時01分	26分	8時14分	24分	8時04分	29分	8時01分	28分	8時00分	29分	8時00分	29分
通園時間	8分	8分	6分	3分	10分	9分	9分	6分	9分	6分	10分	5分
あそび時間	2時間40分	89分	2時間55分	78分	2時間19分	75分	2時間09分	79分	1時間59分	65分	2時間04分	69分
うち、外あそび時間	19分	44分	29分	34分	24分	32分	21分	32分	20分	27分	17分	20分
TV・ビデオ視聴時間	1時間4分	55分	1時間30分	56分	1時間25分	56分	1時間23分	58分	1時間26分	57分	1時間28分	54分
遊ぶ人数(人)	2.3	1.6	2.3	0.8	2.1	0.9	2.3	1.5	2.3	1.0	2.1	1.0
夕食時刻	18時29分	35分	18時30分	34分	18時30分	35分	18時31分	35分	18時32分	37分	18時35分	32分

2017年度Ⅰ期4月～6月保育園幼児の平均就寝時刻をみると、20時59分（1歳男児）～21時25分（2歳女児）であった（表Ⅲ－9）。平均睡眠時間は9時間13分（2歳女児）～9時間36分（1歳男児）、平均起床時刻は6時32分（1歳女児）～6時41分（3歳・6歳女児）、平均朝食開始時刻は7時01分（3歳男児）～7時09分（2歳男児）、平均登園時刻は7時58分（6歳男児）～8時14分（2歳女児）、また、平均あそび時間は1時間59分（5歳女児）～3時間03分（1歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は17分（6歳女児）～32分（2歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は1時間04分（1歳女児）～1時間45分（6歳男児）、平均夕食時刻は、18時21分（2歳男児）～18時41分（6歳男児）の範囲であった。

表Ⅲ－10 保育園幼児の生活時間と人数（2018年度）Ⅰ期4月～6月

男児 (N=1,236)	1歳児(148人)		2歳児(160人)		3歳児(293人)		4歳児(321人)		5歳児(335人)		6歳児(69人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時40分	35分	21時01分	39分	21時01分	31分	20時52分	31分	20時50分	32分	20時49分	24分
睡眠時間	9時間43分	41分	9時間37分	39分	9時間35分	29分	9時間41分	30分	9時間41分	31分	9時間40分	23分
起床時刻	6時24分	31分	6時38分	26分	6時36分	27分	6時33分	26分	6時31分	24分	6時29分	21分
朝食時刻	6時53分	28分	7時00分	24分	7時02分	26分	7時01分	24分	6時58分	24分	6時59分	28分
排便時刻	7時50分	133分	10時31分	290分	11時27分	311分	10時28分	291分	9時45分	262分	10時11分	271分
登園時刻	8時02分	26分	8時03分	28分	8時09分	26分	8時11分	25分	8時09分	24分	8時12分	23分
通園時間	9分	7分	7分	5分	8分	6分	6分	3分	7分	4分	8分	3分
あそび時間	2時間34分	102分	2時間32分	76分	2時間39分	68分	2時間24分	68分	2時間13分	63分	2時間12分	59分
うち、外あそび時間	31分	48分	31分	33分	37分	40分	38分	38分	36分	38分	42分	25分
TV・ビデオ視聴時間	1時間14分	57分	1時間14分	46分	1時間16分	50分	1時間20分	52分	1時間22分	51分	1時間32分	59分
遊ぶ人数(人)	2.0	0.9	2.3	1.1	2.2	0.8	2.3	1.0	2.3	0.9	2.3	0.7
夕食時刻	18時19分	36分	18時25分	43分	18時20分	37分	18時19分	35分	18時19分	38分	18時24分	24分
女児 (N=1,172)	1歳児(128人)		2歳児(130人)		3歳児(283人)		4歳児(292人)		5歳児(289人)		6歳児(50人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時43分	33分	20時59分	36分	21時03分	33分	20時51分	37分	20時55分	34分	20時45分	34分
睡眠時間	9時間46分	31分	9時間38分	34分	9時間33分	29分	9時間45分	35分	9時間40分	30分	9時間43分	35分
起床時刻	6時30分	32分	6時37分	30分	6時36分	25分	6時37分	26分	6時36分	26分	6時28分	23分
朝食時刻	6時55分	29分	7時01分	29分	7時03分	25分	7時01分	27分	7時02分	26分	6時58分	19分
排便時刻	9時38分	250分	12時41分	320分	13時01分	319分	10時22分	278分	10時16分	281分	8時45分	202分
登園時刻	7時55分	26分	7時59分	27分	8時11分	23分	8時09分	26分	8時08分	25分	8時10分	26分
通園時間	8分	5分	8分	5分	7分	4分	7分	5分	7分	4分	7分	4分
あそび時間	2時間17分	88分	2時間27分	78分	2時間34分	83分	2時間15分	69分	2時間14分	60分	2時間33分	49分
うち、外あそび時間	22分	26分	28分	38分	33分	34分	29分	31分	32分	33分	55分	44分
TV・ビデオ視聴時間	54分	38分	56分	34分	1時間18分	54分	1時間13分	48分	1時間20分	58分	1時間18分	52分
遊ぶ人数(人)	2.0	0.7	2.0	0.7	2.2	0.8	2.2	0.9	2.2	0.7	2.5	0.7
夕食時刻	18時22分	33分	18時32分	38分	18時24分	39分	18時22分	37分	18時27分	36分	18時12分	30分

2018年Ⅰ期4月～6月保育園幼児の平均就寝時刻をみると、20時40分（1歳男児）～21時03分（3歳女児）であった（表Ⅲ－10）。平均睡眠時間は9時間33分（3歳女児）～9時間46分（1歳女児）、平均起床時刻は6時24分（1歳男児）～6時38分（2歳男児）、平均朝食開始時刻は6時53分（1歳男児）～7時03分（3歳女児）、平均登園時刻は7時55分（1歳女児）～8時12分（6歳男児）、また、平均あそび時間は2時間12分（6歳男児）～2時間39分（3歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は22分（1歳女児）～55分（6歳女児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は54分（1歳女児）～1時間32分（6歳男児）、平均夕食時刻は、18時12分（6歳女児）～18時32分（2歳女児）の範囲であった。

表Ⅲ－11 保育園幼児の生活時間と人数（2009年度）Ⅱ期7月～9月

男児 (N=629)	1歳児(67人)		2歳児(80人)		3歳児(114人)		4歳児(139人)		5歳児(192人)		6歳児(47人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時08分	35分	21時27分	37分	21時34分	35分	21時35分	34分	21時31分	34分	21時37分	38分
睡眠時間	9時間33分	39分	9時間27分	37分	9時間22分	37分	9時間14分	33分	9時間19分	30分	9時間11分	39分
起床時刻	6時42分	37分	6時55分	32分	6時56分	35分	6時49分	24分	6時51分	27分	6時48分	30分
朝食時刻	7時09分	30分	7時20分	29分	7時22分	29分	7時17分	24分	7時17分	25分	7時13分	30分
排便時刻	8時11分	144分	12時01分	320分	12時59分	332分	13時14分	339分	11時40分	320分	10時40分	299分
登園時刻	8時13分	27分	8時15分	27分	8時17分	27分	8時11分	27分	8時16分	23分	8時10分	30分
通園時間	6分	4分	6分	6分	7分	7分	7分	5分	7分	6分	4分	2分
あそび時間	2時間48分	86分	2時間39分	71分	2時間33分	74分	2時間34分	73分	2時間36分	77分	2時間27分	84分
うち、外あそび時間	41分	50分	33分	28分	48分	41分	41分	38分	47分	41分	47分	60分
TV・ビデオ視聴時間	56分	42分	1時間22分	71分	1時間28分	50分	1時間47分	70分	1時間50分	65分	2時間6分	77分
遊ぶ人数(人)	2.5	1.1	2.3	1.0	2.5	1.4	2.3	1.0	2.5	1.0	2.5	1.4
夕食時刻	18時38分	36分	18時46分	32分	18時47分	35分	18時46分	40分	18時40分	39分	18時45分	34分
女児 (N=601)	1歳児(47人)		2歳児(84人)		3歳児(116人)		4歳児(149人)		5歳児(151人)		6歳児(54人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時09分	34分	21時30分	32分	21時32分	32分	21時32分	33分	21時32分	33分	21時40分	36分
睡眠時間	9時間33分	39分	9時間18分	36分	9時間23分	29分	9時間18分	34分	9時間22分	32分	9時間20分	36分
起床時刻	6時43分	32分	6時48分	31分	6時55分	26分	6時51分	33分	6時54分	29分	7時00分	31分
朝食時刻	7時09分	28分	7時14分	28分	7時20分	25分	7時16分	33分	7時20分	27分	7時23分	29分
排便時刻	9時44分	268分	13時23分	326分	12時23分	322分	12時12分	327分	13時27分	321分	11時32分	285分
登園時刻	8時14分	25分	8時07分	29分	8時17分	27分	8時15分	29分	8時14分	24分	8時16分	27分
通園時間	6分	2分	5分	4分	6分	5分	7分	6分	6分	6分	4分	3分
あそび時間	2時間52分	93分	2時間36分	70分	2時間33分	80分	2時間24分	73分	2時間19分	68分	2時間20分	67分
うち、外あそび時間	33分	40分	34分	32分	37分	35分	38分	34分	37分	33分	50分	58分
TV・ビデオ視聴時間	1時間01分	50分	1時間24分	78分	1時間24分	56分	1時間40分	64分	1時間39分	70分	1時間43分	51分
遊ぶ人数(人)	2.2	0.8	2.4	0.8	2.4	1.0	2.5	1.2	2.3	1.0	2.8	1.2
夕食時刻	18時30分	33分	18時50分	42分	18時41分	37分	18時46分	40分	18時49分	33分	18時50分	38分

2009年度Ⅱ期7月～9月保育園幼児の平均就寝時刻をみると、21時08分（1歳男児）～21時40分（6歳女児）であった（表Ⅲ－11）。平均睡眠時間は9時間11分（6歳男児）～9時間33分（1歳男女児）、平均起床時刻は6時42分（1歳男児）～7時0分（6歳女児）、平均朝食開始時刻は7時09分（1歳男女児）～7時23分（6歳女児）、平均登園時刻は8時07分（2歳女児）～8時17分（3歳男女児）、また、平均あそび時間をみると、2時間19分（5歳女児）～2時間52分（1歳女児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は33分（2歳男児・1歳女児）～50分（6歳女児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は56分（1歳男児）～2時間06分（6歳男児）、平均夕食時刻は、18時30分（1歳女児）～18時50分（2歳・6歳女児）の範囲であった。

表Ⅲ－12 保育園幼児の生活時間と人数（2010年度）Ⅱ期7月～9月

男児 (N=6,093)	1歳児(250人)		2歳児(388人)		3歳児(1060人)		4歳児(1778人)		5歳児(1746人)		6歳児(871人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時08分	41分	21時26分	34分	21時34分	68分	21時37分	40分	21時35分	51分	21時34分	57分
睡眠時間	9時間26分	40分	9時間20分	34分	9時間27分	69分	9時間26分	38分	9時間28分	50分	9時間28分	56分
起床時刻	6時35分	37分	6時46分	32分	7時02分	34分	7時04分	32分	7時03分	32分	7時03分	31分
朝食時刻	7時02分	32分	7時11分	30分	7時24分	33分	7時26分	32分	7時26分	31分	7時25分	30分
排便時刻	8時39分	221分	11時46分	334分	13時56分	337分	13時46分	334分	13時08分	336分	13時06分	335分
登園時刻	8時01分	32分	8時08分	31分	8時16分	33分	8時20分	31分	8時20分	32分	8時18分	32分
通園時間	8分	5分	10分	6分	8分	6分	8分	5分	8分	6分	8分	6分
あそび時間	2時間25分	82分	2時間41分	88分	2時間35分	82分	2時間34分	81分	2時間20分	74分	2時間19分	76分
うち、外あそび時間	16分	27分	24分	33分	21分	34分	25分	39分	27分	40分	27分	37分
TV・ビデオ視聴時間	57分	51分	1時間19分	65分	1時間36分	67分	1時間43分	66分	1時間53分	70分	1時間54分	67分
遊ぶ人数(人)	1.9	0.9	2.1	1.0	2.1	0.9	2.3	1.2	2.5	1.2	2.5	1.3
夕食時刻	18時40分	39分	18時51分	37分	18時47分	37分	18時47分	40分	18時49分	40分	18時51分	36分
女児 (N=5,740)	1歳児(246人)		2歳児(362人)		3歳児(973人)		4歳児(1699人)		5歳児(1621人)		6歳児(839人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時03分	40分	21時30分	38分	21時36分	39分	21時37分	43分	21時33分	59分	21時38分	37分
睡眠時間	9時間33分	36分	9時間21分	36分	9時間25分	36分	9時間27分	41分	9時間31分	59分	9時間28分	36分
起床時刻	6時42分	35分	6時51分	33分	7時01分	33分	7時05分	33分	7時05分	32分	7時06分	30分
朝食時刻	7時07分	32分	7時14分	31分	7時24分	31分	7時26分	31分	7時26分	32分	7時27分	30分
排便時刻	9時25分	247分	12時54分	326分	13時58分	329分	14時02分	330分	13時02分	325分	12時32分	320分
登園時刻	8時00分	30分	8時07分	32分	8時16分	32分	8時19分	31分	8時18分	31分	8時20分	30分
通園時間	10分	7分	9分	5分	8分	5分	8分	6分	9分	6分	8分	5分
あそび時間	2時間18分	76分	2時間21分	77分	2時間20分	76分	2時間19分	73分	2時間14分	74分	2時間13分	76分
うち、外あそび時間	16分	26分	21分	37分	22分	38分	24分	38分	24分	43分	26分	42分
TV・ビデオ視聴時間	59分	48分	1時間12分	55分	1時間35分	68分	1時間39分	66分	1時間47分	69分	1時間49分	68分
遊ぶ人数(人)	2.0	1.1	2.1	1.0	2.2	0.9	2.3	1.1	2.4	1.1	2.4	1.1
夕食時刻	18時45分	36分	18時50分	35分	18時47分	42分	18時48分	42分	18時50分	38分	18時54分	37分

2010 年度Ⅱ期 7 月～9 月保育園幼児の平均就寝時刻をみると、21 時 08 分（1 歳男女児）～21 時 38 分（6 歳女児）であった（表Ⅲ－12）。平均睡眠時間は 9 時間 20 分（2 歳男児）～9 時間 33 分（1 歳女児）、平均起床時刻は 6 時 35 分（1 歳男児）～7 時 06 分（6 歳女児）、平均朝食開始時刻は 7 時 02 分（1 歳男児）～7 時 27 分（6 歳女児）、平均登園時刻は 8 時 0 分（1 歳女児）～8 時 20 分（4 歳・5 男児、6 歳女児）、また、平均あそび時間は 2 時間 13 分（6 歳女児）～2 時間 41 分（2 歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は 16 分（1 歳男女児）～27 分（5 歳・6 歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は 57 分（1 歳男児）～1 時間 54 分（6 歳男児）、平均夕食時刻は、18 時 40 分（1 歳男児）～18 時 54 分（6 歳女児）の範囲であった。

表Ⅲ－13 保育園幼児の生活時間と人数（2011 年度）Ⅱ期 7 月～9 月

男 児 (N=1,152)	1歳児(131人)		2歳児(197人)		3歳児(231人)		4歳児(249人)		5歳児(234人)		6歳児(110人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時07分	35分	21時23分	36分	21時29分	34分	21時33分	36分	21時34分	37分	21時39分	33分
睡眠時間	9時間27分	36分	9時間16分	30分	9時間20分	31分	9時間18分	33分	9時間17分	38分	9時間17分	32分
起床時刻	6時34分	33分	6時39分	30分	6時49分	30分	6時51分	28分	6時52分	34分	6時56分	31分
朝食時刻	7時03分	30分	7時06分	28分	7時14分	27分	7時14分	28分	7時16分	28分	7時20分	31分
排便時刻	9時08分	241分	12時24分	352分	12時07分	329分	12時44分	334分	11時51分	339分	12時25分	341分
登園時刻	8時03分	34分	8時04分	28分	8時11分	29分	8時09分	31分	8時13分	31分	8時17分	29分
通園時間	9分	5分	9分	8分	8分	6分	9分	6分	8分	7分	7分	4分
あそび時間	2時間37分	91分	2時間31分	80分	2時間26分	86分	2時間24分	86分	2時間10分	70分	2時間25分	88分
うち、外あそび時間	27分	43分	29分	40分	30分	45分	26分	36分	29分	40分	25分	42分
TV・ビデオ視聴時間	1時間6分	53分	1時間21分	58分	1時間34分	71分	1時間39分	64分	1時間52分	72分	1時間59分	66分
遊ぶ人数(人)	2.0	1.5	2.0	0.8	2.3	1.0	2.2	1.0	2.2	1.0	2.3	0.9
夕食時刻	18時41分	36分	18時47分	35分	18時47分	40分	18時47分	40分	18時48分	37分	18時58分	34分
女 児 (N=1,101)	1歳児(133人)		2歳児(198人)		3歳児(199人)		4歳児(228人)		5歳児(244人)		6歳児(99人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時04分	40分	21時25分	32分	21時29分	31分	21時30分	34分	21時28分	31分	21時31分	37分
睡眠時間	9時間34分	40分	9時間24分	30分	9時間22分	32分	9時間23分	35分	9時間21分	34分	9時間24分	38分
起床時刻	6時39分	38分	6時49分	30分	6時53分	30分	6時53分	31分	6時50分	32分	6時56分	32分
朝食時刻	7時05分	32分	7時13分	27分	7時17分	30分	7時16分	29分	7時13分	27分	7時19分	30分
排便時刻	9時24分	260分	12時53分	328分	13時08分	336分	12時10分	324分	11時52分	330分	12時37分	317分
登園時刻	8時03分	31分	8時08分	28分	8時12分	28分	8時10分	29分	8時08分	28分	8時11分	28分
通園時間	7分	5分	10分	9分	8分	5分	8分	5分	8分	6分	9分	7分
あそび時間	2時間21分	87分	2時間25分	86分	2時間20分	77分	2時間10分	74分	2時間10分	72分	2時間2分	73分
うち、外あそび時間	18分	31分	22分	28分	23分	30分	22分	34分	25分	33分	24分	35分
TV・ビデオ視聴時間	1時間00分	53分	1時間20分	59分	1時間27分	66分	1時間33分	61分	1時間45分	67分	1時間58分	73分
遊ぶ人数(人)	2.0	0.9	2.1	0.9	2.1	0.9	2.1	0.8	2.2	1.0	2.2	1.1
夕食時刻	18時40分	38分	18時43分	36分	18時46分	33分	18時42分	38分	18時51分	35分	18時53分	36分

2011 年度Ⅱ期 7 月～9 月保育園幼児の平均就寝時刻をみると、21 時 04 分（1 歳女児）～21 時 39 分（6 歳男児）であった（表Ⅲ－13）。平均睡眠時間は 9 時間 16 分（2 歳男児）～9 時間 34 分（1 歳女児）、平均起床時刻は 6 時 34 分（1 歳男児）～6 時 56 分（6 歳男女児）、平均朝食開始時刻は 7 時 03 分（1 歳男児）～7 時 20 分（6 歳男児）、平均登園時刻は 8 時 03 分（1 歳男女児）～8 時 17 分（6 歳男児）、また、平均あそび時間は 2 時間 02 分（6 歳女児）～2 時間 37 分（1 歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は 18 分（1 歳女児）～30 分（3 歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は 1 時間 0 分（1 歳女児）～1 時間 59 分（6 歳男児）、平均夕食時刻は、18 時 40 分（1 歳女児）～18 時 58 分（6 歳男児）の範囲であった。

表Ⅲ－14 保育園幼児の生活時間と人数（2012年度）Ⅱ期7月～9月

男児 (N=1,123)	1歳児(60人)		2歳児(80人)		3歳児(236人)		4歳児(306人)		5歳児(336人)		6歳児(105人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時07分	41分	21時20分	33分	21時26分	38分	21時30分	35分	21時32分	36分	21時24分	39分
睡眠時間	9時間33分	37分	9時間30分	30分	9時間25分	39分	9時間25分	34分	9時間21分	36分	9時間25分	40分
起床時刻	6時41分	39分	6時51分	30分	6時52分	34分	6時55分	32分	6時53分	33分	6時49分	32分
朝食時刻	7時15分	32分	7時18分	28分	7時21分	29分	7時21分	30分	7時19分	31分	7時13分	31分
排便時刻	8時41分	172分	9時59分	273分	12時35分	327分	12時09分	326分	11時49分	327分	11時13分	309分
登園時刻	8時19分	28分	8時21分	26分	8時19分	28分	8時20分	29分	8時18分	28分	8時15分	30分
通園時間	7分	4分	7分	4分	8分	5分	8分	6分	7分	5分	9分	8分
あそび時間	2時間36分	83分	2時間43分	69分	2時間41分	76分	2時間47分	88分	2時間30分	75分	2時間17分	60分
うち、外あそび時間	34分	35分	33分	35分	42分	40分	41分	47分	44分	41分	41分	39分
TV・ビデオ視聴時間	1時間14分	83分	1時間29分	62分	1時間41分	65分	1時間57分	69分	1時間56分	70分	1時間59分	63分
遊ぶ人数(人)	2.2	0.9	2.4	0.9	2.4	1.4	2.4	1.1	2.5	1.3	2.5	1.1
夕食時刻	18時46分	31分	18時44分	30分	18時43分	33分	18時46分	35分	18時45分	38分	18時44分	43分
女児 (N=1,049)	1歳児(60人)		2歳児(110人)		3歳児(232人)		4歳児(273人)		5歳児(284人)		6歳児(90人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時01分	37分	21時15分	34分	21時27分	37分	21時29分	36分	21時28分	38分	21時31分	34分
睡眠時間	9時間33分	33分	9時間29分	29分	9時間30分	37分	9時間29分	34分	9時間26分	35分	9時間25分	37分
起床時刻	6時34分	33分	6時45分	30分	6時58分	33分	6時59分	31分	6時54分	28分	6時57分	28分
朝食時刻	7時12分	27分	7時16分	26分	7時23分	31分	7時22分	28分	7時21分	27分	7時20分	27分
排便時刻	9時49分	261分	12時09分	330分	13時02分	335分	12時02分	316分	11時23分	302分	12時13分	313分
登園時刻	8時22分	22分	8時16分	25分	8時22分	27分	8時23分	28分	8時20分	29分	8時17分	26分
通園時間	7分	5分	8分	6分	8分	6分	8分	5分	7分	5分	9分	6分
あそび時間	2時間43分	95分	2時間27分	74分	2時間26分	69分	2時間29分	66分	2時間17分	75分	2時間08分	72分
うち、外あそび時間	35分	38分	36分	51分	35分	45分	38分	39分	36分	38分	31分	28分
TV・ビデオ視聴時間	58分	48分	1時間26分	55分	1時間34分	69分	1時間38分	66分	1時間43分	66分	1時間39分	56分
遊ぶ人数(人)	2.4	1.2	2.3	1.0	2.3	0.9	2.5	1.2	2.4	1.2	2.3	1.0
夕食時刻	18時42分	33分	18時46分	41分	18時40分	35分	18時44分	37分	18時48分	34分	18時54分	36分

2012年度Ⅱ期7月～9月保育園幼児の平均就寝時刻は、21時01分（1歳女児）～21時32分（5歳男児）であった（表Ⅲ－14）。平均睡眠時間は9時間21分（5歳男児）～9時間33分（1歳男女児）、平均起床時刻は6時34分（1歳女児）～6時59分（4歳女児）、平均朝食開始時刻は7時12分（1歳女児）～7時23分（3歳女児）、平均登園時刻は8時15分（6歳男児）～8時23分（4歳女児）、また、平均あそび時間は2時間08分（6歳女児）～2時間47分（4歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間、31分（6歳女児）～44分（5歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は58分（1歳女児）～1時間59分（6歳男児）、平均夕食時刻は、18時40分（3歳女児）～18時54分（6歳女児）の範囲であった。

表Ⅲ－15 保育園幼児の生活時間と人数（2013年度）Ⅱ期7月～9月

男児 (N=356)	1歳児(12人)		2歳児(51人)		3歳児(54人)		4歳児(82人)		5歳児(94人)		6歳児(63人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時51分	18分	21時29分	43分	21時33分	37分	21時36分	33分	21時36分	40分	21時19分	31分
睡眠時間	9時間53分	26分	9時間25分	38分	9時間25分	35分	9時間29分	33分	9時間22分	38分	9時間28分	33分
起床時刻	6時45分	21分	6時55分	23分	6時59分	30分	7時06分	30分	6時59分	34分	6時48分	31分
朝食時刻	7時07分	25分	7時20分	25分	7時23分	29分	7時29分	34分	7時20分	35分	7時10分	30分
排便時刻	9時38分	233分	12時23分	320分	14時43分	329分	15時47分	304分	12時13分	323分	11時49分	316分
登園時刻	8時08分	26分	8時16分	23分	8時19分	28分	8時18分	29分	8時10分	34分	8時10分	33分
通園時間	9分	5分	9分	9分	6分	3分	6分	4分	8分	7分	7分	4分
あそび時間	2時間32分	63分	2時間30分	73分	2時間48分	68分	2時間41分	91分	2時間26分	86分	2時間01分	69分
うち、外あそび時間	7分	18分	18分	32分	15分	21分	17分	28分	20分	39分	15分	21分
TV・ビデオ視聴時間	1時間38分	68分	1時間27分	53分	1時間48分	73分	1時間47分	69分	1時間42分	63分	1時間46分	66分
遊ぶ人数(人)	1.8	0.6	1.9	0.8	2.0	1.0	2.5	1.3	2.3	1.0	2.3	0.8
夕食時刻	18時41分	40分	18時43分	37分	18時35分	42分	18時37分	47分	18時51分	38分	18時45分	40分
女児 (N=343)	1歳児(21人)		2歳児(35人)		3歳児(52人)		4歳児(82人)		5歳児(91人)		6歳児(62人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時13分	25分	21時28分	34分	21時30分	36分	21時32分	34分	21時25分	34分	21時31分	39分
睡眠時間	9時間33分	30分	9時間35分	32分	9時間30分	31分	9時間28分	32分	9時間37分	36分	9時間30分	29分
起床時刻	6時46分	24分	7時03分	28分	7時00分	30分	7時01分	31分	7時03分	33分	7時01分	31分
朝食時刻	7時12分	27分	7時27分	26分	7時22分	28分	7時24分	30分	7時25分	31分	7時25分	29分
排便時刻	11時19分	322分	13時03分	343分	16時20分	293分	13時00分	329分	13時27分	323分	12時30分	327分
登園時刻	8時12分	28分	8時27分	23分	8時11分	25分	8時17分	29分	8時19分	32分	8時21分	27分
通園時間	9分	4分	9分	6分	6分	4分	8分	5分	7分	4分	8分	5分
あそび時間	2時間10分	70分	2時間35分	79分	2時間41分	70分	2時間21分	63分	2時間08分	66分	2時間17分	88分
うち、外あそび時間	18分	36分	16分	28分	23分	37分	16分	49分	18分	22分	10分	19分
TV・ビデオ視聴時間	1時間58分	87分	1時間12分	51分	1時間37分	57分	1時間50分	87分	1時間35分	64分	1時間44分	58分
遊ぶ人数(人)	1.6	0.8	2.2	0.7	2.2	0.9	2.2	0.8	2.1	0.9	2.3	1.0
夕食時刻	18時43分	40分	18時17分	47分	18時42分	45分	18時50分	44分	18時39分	40分	18時37分	39分

2013年度Ⅱ期7月～9月保育園幼児の平均就寝時刻をみると、20時51分（1歳男児）～21時36分（4歳・5歳男児）であった（表Ⅲ-15）。平均睡眠時間は9時間22分（5歳男児）～9時間53分（1歳男児）、平均起床時刻は6時45分（1歳男児）～7時06分（4歳男児）、平均朝食開始時刻は7時07分（1歳男児）～7時29分（4歳男児）、平均登園時刻は8時08分（1歳男児）～8時27分（2歳女児）、平均あそび時間は2時間01分（6歳男児）～2時間48分（3歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は7分（1歳男児）～23分（3歳女児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は1時間12分（2歳女児）～1時間58分（1歳女児）、平均夕食時刻は、18時17分（2歳女児）～18時51分（5歳男児）の範囲であった。

表Ⅲ-16 保育園幼児の生活時間と人数（2014年度）Ⅱ期7月～9月

男児 (N=238)	1歳児(26人)		2歳児(36人)		3歳児(47人)		4歳児(48人)		5歳児(57人)		6歳児(24人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時09分	33分	21時26分	39分	21時31分	42分	21時27分	38分	21時18分	38分	21時39分	42分
睡眠時間	9時間31分	31分	9時間18分	36分	9時間14分	65分	9時間24分	37分	9時間33分	39分	9時間19分	34分
起床時刻	6時41分	35分	6時45分	35分	6時45分	72分	6時52分	24分	6時52分	34分	6時58分	37分
朝食時刻	7時00分	34分	7時10分	31分	7時15分	34分	7時15分	25分	7時15分	27分	7時22分	32分
排便時刻	9時05分	241分	11時17分	315分	13時32分	341分	11時45分	327分	11時40分	325分	8時49分	224分
登園時刻	8時01分	29分	8時02分	32分	8時08分	31分	8時11分	29分	8時09分	29分	8時19分	25分
通園時間	7分	3分	8分	4分	7分	5分	8分	4分	8分	5分	9分	5分
あそび時間	2時間28分	92分	2時間10分	75分	2時間38分	81分	2時間33分	71分	2時間27分	64分	2時間4分	82分
うち、外あそび時間	18分	28分	21分	34分	46分	68分	25分	27分	37分	47分	35分	36分
TV・ビデオ視聴時間	1時間13分	73分	1時間8分	51分	1時間28分	61分	1時間22分	45分	1時間38分	68分	1時間47分	57分
遊ぶ人数(人)	2.0	0.8	1.9	1.1	2.4	1.1	2.3	0.9	2.6	1.1	2.0	0.9
夕食時刻	18時31分	40分	18時45分	35分	18時48分	44分	18時55分	39分	18時47分	39分	18時49分	26分
女児 (N=230)	1歳児(18人)		2歳児(36人)		3歳児(43人)		4歳児(50人)		5歳児(59人)		6歳児(24人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時19分	33分	21時30分	37分	21時19分	30分	21時34分	29分	21時40分	44分	21時20分	33分
睡眠時間	9時間31分	35分	9時間19分	37分	9時間35分	29分	9時間23分	32分	9時間16分	39分	9時間30分	36分
起床時刻	6時51分	26分	6時51分	31分	6時55分	31分	6時58分	30分	6時57分	28分	6時51分	32分
朝食時刻	7時06分	26分	7時12分	30分	7時17分	31分	7時20分	29分	7時18分	28分	7時20分	32分
排便時刻	13時30分	333分	14時31分	347分	12時00分	346分	12時15分	331分	14時26分	341分	9時12分	203分
登園時刻	7時54分	26分	8時09分	32分	8時15分	29分	8時11分	29分	8時04分	27分	8時18分	34分
通園時間	7分	7分	12分	7分	9分	6分	8分	4分	10分	8分	7分	5分
あそび時間	2時間38分	109分	2時間42分	81分	2時間33分	81分	2時間18分	82分	2時間25分	79分	2時間14分	67分
うち、外あそび時間	32分	30分	21分	26分	28分	35分	29分	38分	24分	34分	39分	47分
TV・ビデオ視聴時間	1時間37分	91分	1時間25分	53分	1時間11分	41分	1時間46分	57分	1時間28分	62分	1時間30分	48分
遊ぶ人数(人)	2.1	0.8	2.3	1.0	2.1	0.7	2.4	1.1	2.3	0.9	2.4	0.7
夕食時刻	18時50分	23分	18時50分	37分	18時43分	39分	18時54分	31分	18時52分	42分	18時52分	33分

2014年度Ⅱ期7月～9月保育園幼児の平均就寝時刻をみると、21時09分（1歳男児）～21時40分（5歳女児）であった（表Ⅲ-16）。平均睡眠時間は9時間14分（3歳男児）～9時間35分（3歳女児）、平均起床時刻は6時41分（1歳男児）～6時58分（6歳男児、4歳女児）、の平均朝食開始時刻は7時0分（1歳男児）～7時22分（6歳男児）、平均登園時刻は7時54分（1歳女児）～8時19分（6歳男児）、また、平均あそび時間は2時間04分（6歳男児）～2時間42分（2歳女児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は18分（1歳男児）～46分（3歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は1時間08分（2歳男児）～1時間47分（6歳男児）、平均夕食時刻は、18時31分（1歳男児）～18時55分（4歳男児）の範囲であった。

表Ⅲ－17 保育園幼児の生活時間と人数（2015年度）Ⅱ期7月～9月

男児 (N=4,228)	1歳児(10人)		2歳児(16人)		3歳児(1069人)		4歳児(1445人)		5歳児(1271人)		6歳児(417人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時12分	35分	21時20分	37分	21時34分	38分	21時37分	39分	21時38分	38分	21時41分	36分
睡眠時間	9時間37分	36分	9時間24分	41分	9時間19分	36分	9時間15分	41分	9時間14分	36分	9時間11分	36分
起床時刻	6時49分	26分	6時45分	42分	6時54分	33分	6時52分	37分	6時52分	32分	6時52分	30分
朝食時刻	7時13分	28分	7時15分	39分	7時17分	32分	7時17分	32分	7時15分	31分	7時16分	29分
排便時刻	7時42分	38分	7時25分	336分	7時36分	341分	7時30分	340分	7時13分	341分	7時25分	341分
登園時刻	8時13分	31分	8時18分	30分	8時11分	31分	8時10分	31分	8時08分	30分	8時06分	30分
通園時間	7分	4分	7分	4分	8分	6分	8分	5分	8分	5分	9分	6分
あそび時間	1時間30分	78分	2時間58分	88分	2時間32分	77分	2時間34分	80分	2時間28分	78分	2時間27分	73分
うち、外あそび時間	29分	46分	38分	30分	30分	34分	31分	38分	31分	42分	30分	32分
TV・ビデオ視聴時間	1時間31分	64分	1時間22分	51分	1時間31分	58分	1時間43分	66分	1時間44分		1時間47分	64分
遊ぶ人数(人)	2.3	0.8	2.6	1.0	2.2	1.0	2.2	1.1	2.3	1.0	2.3	1.4
習い事の数	1.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.5	1.3	0.6	1.5	0.7	1.6	0.8
夕食時刻	18時47分	40分	18時23分	44分	18時41分	38分	18時43分	38分	18時45分	37分	18時50分	40分
女児 (N=3,803)	1歳児(9人)		2歳児(13人)		3歳児(967人)		4歳児(1262人)		5歳児(1216人)		6歳児(336人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時20分	62分	21時39分	18分	21時32分	39分	21時34分	38分	21時36分	36分	21時34分	38分
睡眠時間	9時間26分	52分	9時間03分	25分	9時間21分	36分	9時間19分	39分	9時間16分	36分	9時間18分	36分
起床時刻	6時47分	52分	6時42分	29分	6時55分	33分	6時53分	33分	6時53分	32分	6時53分	34分
朝食時刻	7時20分	43分	7時05分	29分	7時18分	32分	7時16分	31分	7時15分	30分	7時15分	32分
排便時刻	10時30分	360分	10時51分	347分	14時28分	329分	13時52分	332分	13時01分	337分	11時37分	311分
登園時刻	8時02分	30分	8時14分	29分	8時13分	30分	8時09分	30分	8時08分	30分	8時08分	31分
通園時間	6分	2分	10分	6分	8分	5分	8分	5分	8分	5分	8分	6分
あそび時間	2時間26分	77分	2時間00分	70分	2時間28分	79分	2時間19分	74分	2時間15分	75分	2時間11分	72分
うち、外あそび時間	37分	61分	28分	32分	25分	33分	24分	32分	26分	36分	24分	29分
TV・ビデオ視聴時間	53分	45分	1時間17分	55分	1時間28分	61分	1時間33分	60分	1時間39分	64分	1時間43分	64分
遊ぶ人数(人)	2.3	1.0	2.1	0.8	2.1	1.0	2.2	1.0	2.3	1.1	2.3	1.0
習い事の数	1.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.6	1.4	0.6	1.6	0.8	1.8	1.1
夕食時刻	18時28分	32分	18時38分	29分	18時39分	39分	18時44分	38分	18時47分	40分	18時45分	40分

2015年度Ⅱ期7月～9月保育園幼児の平均就寝時刻をみると、21時12分（1歳男児）～21時39分（2歳女児）であった（表Ⅲ－17）。平均睡眠時間は9時間03分（2歳女児）～9時間37分（1歳男児）、平均起床時刻は6時42分（2歳女児）～6時55分（3歳女児）、平均朝食開始時刻は7時05分（2歳女児）～7時20分（1歳女児）、平均登園時刻は8時02分（1歳女児）～8時18分（2歳男児）、また、平均あそび時間は1時間30分（1歳男児）～2時間58分（2歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は24分（4歳・6歳女児）～38分（2歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は53分（1歳女児）～1時間47分（6歳男児）、平均夕食時刻は、18時23分（2歳男児）～18時50分（6歳男児）の範囲であった。

表Ⅲ－18 保育園幼児の生活時間と人数（2016年度）Ⅱ期7月～9月

男児 (N=2,248)	1歳児(103人)		2歳児(121人)		3歳児(597人)		4歳児(652人)		5歳児(594人)		6歳児(181人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時54分	32分	21時06分	35分	21時23分	40分	21時24分	41分	21時21分	67分	21時18分	44分
睡眠時間	9時間33分	29分	9時間31分	34分	9時間21分	34分	9時間24分	36分	9時間24分	68分	9時間21分	37分
起床時刻	6時28分	33分	6時38分	32分	6時45分	30分	6時48分	32分	6時45分	31分	6時41分	29分
朝食時刻	6時57分	31分	7時03分	34分	7時09分	30分	7時14分	30分	7時11分	30分	7時04分	28分
排便時刻	7時59分	134分	10時46分	307分	12時43分	342分	12時37分	338分	11時52分	327分	11時02分	314分
登園時刻	8時04分	28分	8時08分	29分	8時10分	27分	8時12分	27分	8時10分	28分	8時08分	27分
通園時間	8分	5分	9分	5分	8分	6分	8分	4分	7分	5分	7分	6分
あそび時間	2時間38分	80分	2時間31分	61分	2時間34分	82分	2時間36分	84分	2時間29分	76分	2時間17分	66分
うち、外あそび時間	26分	30分	26分	29分	31分	33分	35分	44分	33分	33分	33分	32分
TV・ビデオ視聴時間	1時間12分	54分	1時間15分	52分	1時間23分	54分	1時間35分	60分	1時間38分	63分	1時間38分	62分
遊ぶ人数(人)	2.1	0.9	2.1	0.8	2.3	1.1	2.2	1.0	2.3	1.0	2.3	0.9
夕食時刻	18時24分	37分	18時28分	35分	18時34分	37分	18時35分	37分	18時36分	38分	18時37分	44分
女児 (N=2,045)	1歳児(88人)		2歳児(123人)		3歳児(500人)		4歳児(589人)		5歳児(575人)		6歳児(170人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時56分	40分	21時06分	38分	21時24分	41分	21時22分	41分	21時19分	38分	21時17分	39分
睡眠時間	9時間33分	37分	9時間27分	36分	9時間23分	35分	9時間25分	36分	9時間24分	34分	9時間28分	31分
起床時刻	6時29分	30分	6時33分	27分	6時48分	30分	6時48分	30分	6時44分	29分	6時45分	31分
朝食時刻	6時57分	26分	7時00分	26分	7時12分	29分	7時12分	30分	7時08分	29分	7時10分	29分
排便時刻	8時51分	217分	11時13分	296分	13時31分	347分	12時48分	333分	10時47分	302分	10時32分	302分
登園時刻	8時00分	25分	8時03分	24分	8時12分	26分	8時10分	27分	8時11分	28分	8時09分	26分
通園時間	11分	7分	8分	5分	7分	4分	7分	4分	7分	5分	8分	5分
あそび時間	2時間34分	74分	2時間21分	78分	2時間35分	85分	2時間21分	73分	2時間17分	71分	2時間24分	85分
うち、外あそび時間	20分	29分	26分	32分	25分	30分	24分	28分	27分	36分	29分	30分
TV・ビデオ視聴時間	1時間05分	53分	1時間05分	47分	1時間26分	57分	1時間25分	58分	1時間32分	56分	1時間34分	60分
遊ぶ人数(人)	2.0	0.9	2.1	0.8	2.2	1.0	2.3	1.0	2.3	1.1	2.4	1.0
夕食時刻	18時19分	36分	18時21分	35分	18時37分	37分	18時35分	37分	18時35分	38分	18時33分	35分

2016年度Ⅱ期7月～9月保育園幼児の平均就寝時刻をみると、20時54分（1歳男児）～21時24分（4歳男児・3歳女児）であった（表Ⅲ-18）。平均睡眠時間は9時間21分（3歳・6歳男児）～9時間33分（1歳男女児）、平均起床時刻は6時28分（1歳男児）～6時48分（3歳女児、4歳男女児）、平均朝食開始時刻は6時57分（1歳男児）～7時14分（4歳男児）、平均登園時刻は8時0分（1歳女児）～8時12分（4歳男児、3歳女児）、また、平均あそび時間は2時間17分（6歳男児、5歳女児）～2時間38分（1歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は20分（1歳女児）～35分（4歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は1時間05分（1・2歳女児）～1時間38分（5歳・6歳男児）、平均夕食時刻は、18時19分（1歳女児）～18時37分（6歳男児3歳女児）の範囲であった。

表Ⅲ-19 保育園幼児の生活時間と人数（2017年度）Ⅱ期7月～9月

男児 (N=2,076)	1歳児(87人)		2歳児(122人)		3歳児(481人)		4歳児(617人)		5歳児(612人)		6歳児(157人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時38分	35分	20時58分	31分	21時20分	38分	21時23分	39分	21時22分	39分	21時26分	36分
睡眠時間	9時間42分	32分	9時間33分	29分	9時間25分	34分	9時間24分	34分	9時間23分	36分	9時間17分	34分
起床時刻	6時20分	27分	6時32分	29分	6時46分	31分	6時47分	34分	6時46分	32分	6時44分	33分
朝食時刻	6時50分	23分	6時59分	27分	7時11分	30分	7時12分	31分	7時10分	30分	7時07分	32分
排便時刻	8時30分	200分	10時24分	289分	12時56分	340分	12時18分	334分	11時53分	320分	11時21分	321分
登園時刻	7時59分	24分	8時07分	28分	8時11分	28分	8時10分	30分	8時09分	27分	8時06分	28分
通園時間	10分	7分	8分	5分	7分	4分	8分	5分	8分	5分	8分	4分
あそび時間	2時間23分	60分	2時間29分	84分	2時間38分	83分	2時間32分	76分	2時間27分	76分	2時間18分	70分
うち、外あそび時間	22分	25分	35分	31分	38分	43分	34分	43分	32分	46分	30分	35分
TV・ビデオ視聴時間	50分	39分	1時間11分	49分	1時間29分	56分	1時間34分	60分	1時間38分	63分	1時間41分	55分
遊ぶ人数(人)	2.1	0.8	2.1	0.9	2.3	1.1	2.3	0.9	2.3	1.1	2.4	1.1
夕食時刻	18時13分	38分	18時21分	34分	18時31分	41分	18時36分	40分	18時37分	39分	18時46分	39分
女児 (N=1,800)	1歳児(71人)		2歳児(97人)		3歳児(418人)		4歳児(536人)		5歳児(534人)		6歳児(144人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時35分	34分	21時02分	35分	21時16分	40分	21時24分	40分	21時24分	40分	21時22分	42分
睡眠時間	9時間46分	31分	9時間29分	37分	9時間29分	35分	9時間25分	39分	9時間26分	37分	9時間25分	34分
起床時刻	6時22分	27分	6時31分	27分	6時46分	32分	6時50分	33分	6時50分	33分	6時47分	34分
朝食時刻	6時53分	21分	6時56分	23分	7時10分	31分	7時12分	30分	7時13分	31分	7時11分	33分
排便時刻	8時56分	221分	10時50分	304分	13時14分	329分	12時39分	331分	11時39分	321分	11時31分	316分
登園時刻	8時04分	24分	8時03分	22分	8時10分	26分	8時08分	31分	8時10分	30分	8時11分	31分
通園時間	8分	6分	11分	8分	7分	4分	7分	4分	7分	5分	8分	5分
あそび時間	2時間33分	80分	2時間23分	66分	2時間33分	84分	2時間14分	66分	2時間15分	70分	2時間25分	76分
うち、外あそび時間	29分	38分	30分	43分	28分	33分	26分	29分	26分	34分	23分	27分
TV・ビデオ視聴時間	40分	33分	1時間01分	41分	1時間25分	66分	1時間25分	59分	1時間27分	53分	1時間35分	61分
遊ぶ人数(人)	2.3	1.1	2.1	0.8	2.2	0.9	2.2	1.0	2.3	1.3	2.2	0.8
夕食時刻	18時18分	37分	18時15分	32分	18時32分	37分	18時40分	39分	18時42分	37分	18時39分	41分

2017年度Ⅱ期7月～9月保育園幼児の平均就寝時刻をみると、20時35分（1歳女児）～21時26分（6歳男児）であった（表Ⅲ-19）。平均睡眠時間は9時間17分（6歳男児）～9時間46分（1歳女児）、平均起床時刻は6時20分（1歳男児）～6時50分（4歳・5歳女児）、平均朝食開始時刻は6時50分（1歳男児）～7時13分（5歳女児）、平均登園時刻は7時59分（1歳男児）～8時11分（3歳男児、6歳女児）、また、平均あそび時間は2時間14分（4歳女児）～2時間38分（3歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は22分（1歳男児）～38分（3歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は40分（1歳女児）～1時間41分（6歳男児）、平均夕食時刻は、18時13分（1歳男児）～18時46分（6歳男児）の範囲であった。

表Ⅲ－20 保育園幼児の生活時間と人数（2018年度）Ⅱ期7月～9月

男児 (N=983)	1歳児(137人)		2歳児(176人)		3歳児(203人)		4歳児(199人)		5歳児(209人)		6歳児(59人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時42分	32分	20時54分	36分	21時07分	32分	20時59分	36分	21時03分	37分	21時04分	36分
睡眠時間	9時間43分	38分	9時間33分	31分	9時間34分	31分	9時間44分	29分	9時間36分	31分	9時間36分	32分
起床時刻	6時26分	34分	6時28分	28分	6時41分	28分	6時43分	28分	6時43分	29分	6時41分	30分
朝食時刻	6時55分	25分	6時56分	26分	7時04分	26分	7時08分	26分	7時05分	28分	7時10分	29分
排便時刻	7時44分	108分	10時38分	291分	12時14分	330分	11時19分	309分	9時56分	284分	12時04分	333分
登園時刻	8時03分	27分	8時00分	26分	8時06分	27分	8時10分	27分	8時08分	26分	8時05分	28分
通園時間	9分	9分	9分	7分	8分	6分	10分	10分	8分	5分	8分	6分
あそび時間	2時間50分	70分	2時間30分	70分	2時間26分	70分	2時間19分	71分	2時間07分	71分	2時間20分	59分
うち、外あそび時間	34分	40分	31分	37分	27分	29分	31分	27分	25分	26分	27分	21分
TV・ビデオ視聴時間	1時間08分	45分	1時間08分	41分	1時間21分	52分	1時間22分	56分	1時間27分	55分	1時間32分	55分
遊ぶ人数(人)	2.0	0.9	2.0	0.8	2.1	0.8	2.4	1.1	2.3	0.7	2.1	0.7
夕食時刻	18時22分	37分	18時26分	40分	18時25分	32分	18時35分	41分	18時36分	32分	18時38分	28分
女児 (N=833)	1歳児(124人)		2歳児(140人)		3歳児(152人)		4歳児(177人)		5歳児(182人)		6歳児(58人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時46分	38分	21時02分	28分	21時11分	33分	21時05分	42分	21時07分	35分	21時00分	34分
睡眠時間	9時間47分	35分	9時間36分	28分	9時間34分	31分	9時間31分	40分	9時間36分	31分	9時間30分	30分
起床時刻	6時32分	31分	6時38分	30分	6時45分	29分	6時36分	27分	6時43分	28分	6時30分	28分
朝食時刻	6時59分	28分	7時01分	26分	7時07分	28分	7時03分	25分	7時08分	26分	6時57分	33分
排便時刻	8時53分	232分	11時32分	304分	12時22分	336分	10時44分	297分	11時03分	307分	9時33分	266分
登園時刻	8時06分	29分	8時05分	25分	8時05分	24分	8時06分	24分	8時07分	24分	8時02分	30分
通園時間	9分	7分	8分	4分	9分	7分	9分	5分	9分	6分	9分	6分
あそび時間	2時間29分	78分	2時間0分	55分	2時間35分	71分	2時間14分	66分	2時間10分	62分	2時間15分	64分
うち、外あそび時間	19分	22分	22分	25分	29分	39分	30分	32分	26分	32分	29分	28分
TV・ビデオ視聴時間	1時間05分	51分	1時間02分	48分	1時間09分	52分	1時間10分	45分	1時間16分	47分	1時間13分	36分
遊ぶ人数(人)	2.1	0.7	2.4	1.9	2.1	0.8	2.2	1.0	2.2	1.1	2.4	0.9
夕食時刻	18時23分	36分	18時27分	33分	18時30分	33分	18時28分	36分	18時34分	33分	18時27分	36分

2018年度Ⅱ期7月～9月保育園幼児の平均就寝時刻をみると、20時42分（1歳男児）～21時11分（3歳女児）であった（表Ⅲ－20）。平均睡眠時間は9時間30分（6歳女児）～9時間47分（1歳女児）、平均起床時刻は6時26分（1歳男児）～6時45分（3歳女児）、平均朝食開始時刻は6時55分（1歳男児）～7時10分（6歳男児）、平均登園時刻は8時0分（2歳男児）～8時10分（4歳男児）、また、平均あそび時間は2時間0分（2歳女児）～2時間50分（1歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は19分（1歳女児）～34分（1歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は1時間02分（2歳女児）～1時間32分（6歳男児）、平均夕食時刻は、18時22分（1歳男児）～18時38分（6歳男児）の範囲であった。

表Ⅲ－21 保育園幼児の生活時間と人数（2009年度）Ⅲ期10月～12月

男児 (N=1,793)	1歳児(217人)		2歳児(298人)		3歳児(325人)		4歳児(352人)		5歳児(362人)		6歳児(239人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時06分	40分	21時23分	35分	21時26分	36分	21時28分	39分	21時23分	36分	21時24分	39分
睡眠時間	9時間37分	37分	9時間26分	35分	9時間27分	35分	9時間24分	37分	9時間30分	34分	9時間25分	33分
起床時刻	6時43分	31分	6時50分	30分	6時54分	32分	6時53分	34分	6時53分	33分	6時50分	28分
朝食時刻	7時06分	28分	7時11分	29分	7時15分	30分	7時16分	33分	7時15分	32分	7時14分	30分
排便時刻	8時28分	192分	11時51分	335分	13時07分	345分	12時52分	336分	10時53分	310分	10時48分	306分
登園時刻	8時06分	29分	8時05分	30分	8時09分	30分	8時11分	30分	8時10分	30分	8時08分	30分
通園時間	8分	4分	8分	4分	7分	5分	7分	4分	7分	5分	8分	6分
あそび時間	2時間16分	69分	2時間34分	75分	2時間28分	77分	2時間29分	73分	2時間20分	70分	2時間17分	74分
うち、外あそび時間	17分	31分	23分	34分	24分	41分	22分	34分	25分	37分	28分	38分
TV・ビデオ視聴時間	55分	50分	1時間20分	53分	1時間34分	64分	1時間44分	70分	1時間43分	63分	1時間42分	61分
遊ぶ人数(人)	2.0	0.8	2.1	1.0	2.1	0.9	2.2	0.9	2.2	0.8	2.3	0.9
夕食時刻	18時37分	41分	18時40分	36分	18時40分	36分	18時39分	39分	18時40分	36分	18時44分	37分
女児 (N=1,632)	1歳児(180人)		2歳児(249人)		3歳児(330人)		4歳児(323人)		5歳児(357人)		6歳児(193人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時58分	38分	21時21分	36分	21時27分	39分	21時25分	36分	21時21分	41分	21時19分	35分
睡眠時間	9時間42分	38分	9時間29分	32分	9時間28分	34分	9時間29分	37分	9時間31分	40分	9時間29分	36分
起床時刻	6時41分	30分	6時50分	31分	6時55分	28分	6時55分	30分	6時52分	33分	6時49分	29分
朝食時刻	7時05分	29分	7時13分	29分	7時16分	28分	7時16分	30分	7時12分	29分	7時13分	28分
排便時刻	9時48分	267分	13時02分	344分	13時46分	336分	11時56分	331分	12時10分	331分	11時02分	301分
登園時刻	8時02分	31分	8時08分	30分	8時10分	29分	8時10分	28分	8時09分	31分	8時10分	30分
通園時間	8分	5分	8分	4分	8分	5分	8分	5分	7分	4分	8分	7分
あそび時間	2時間17分	68分	2時間26分	76分	2時間28分	76分	2時間16分	63分	2時間10分	65分	2時間14分	76分
うち、外あそび時間	15分	23分	19分	33分	21分	33分	17分	26分	23分	37分	25分	40分
TV・ビデオ視聴時間	1時間03分	52分	1時間20分	60分	1時間26分	61分	1時間34分	60分	1時間40分	66分	1時間40分	60分
遊ぶ人数(人)	2.0	0.8	2.2	0.8	2.1	0.8	2.1	0.8	2.2	0.9	2.2	0.9
夕食時刻	18時33分	38分	18時39分	39分	18時41分	37分	18時40分	37分	18時42分	35分	18時48分	38分

2009年度Ⅲ期10月～12月保育園幼児の平均就寝時刻をみると、20時58分（1歳女児）～21時28分（4歳男児）であった（表Ⅲ-21）。平均睡眠時間は9時間24分（4歳男児）～9時間42分（1歳女児）、平均起床時刻は6時41分（1歳女児）～6時55分（3・4歳女児）、平均朝食開始時刻は7時05分（1歳女児）～7時16分（3歳女児・4歳男女児）、平均登園時刻は8時02分（1歳女児）～8時11分（4歳男児）、また、平均あそび時間は2時間10分（5歳女児）～2時間34分（2歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は15分（1歳女児）～28分（6歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は55分（1歳男児）～1時間44分（4歳男児）、平均夕食時刻は、18時33分（1歳女児）～18時48分（6歳女児）の範囲であった。

表Ⅲ-22 保育園幼児の生活時間と人数（2010年度）Ⅲ期10月～12月

女児 (N=5,194)	1歳児(23人)		2歳児(58人)		3歳児(800人)		4歳児(1704人)		5歳児(1667人)		6歳児(942人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時26分	49分	21時29分	38分	21時42分	39分	21時41分	40分	21時39分	40分	21時41分	39分
睡眠時間	9時間32分	42分	9時間31分	37分	9時間25分	36分	9時間26分	38分	9時間28分	38分	9時間28分	37分
起床時刻	6時58分	38分	7時00分	33分	7時07分	33分	7時07分	32分	7時08分	33分	7時09分	33分
朝食時刻	7時14分	33分	7時21分	29分	7時27分	36分	7時28分	33分	7時30分	31分	7時31分	33分
排便時刻	11時21分	350分	12時28分	349分	14時32分	331分	14時08分	331分	13時19分	336分	13時08分	333分
登園時刻	8時09分	29分	8時21分	33分	8時18分	32分	8時21分	31分	8時21分	32分	8時23分	31分
通園時間	6分	4分	9分	6分	8分	5分	8分	5分	8分	5分	8分	5分
あそび時間	3時間03分	118分	2時間58分	99分	2時間33分	84分	2時間26分	74分	2時間22分	78分	2時間21分	75分
うち、外あそび時間	20分	44分	29分	34分	23分	43分	21分	34分	24分	42分	24分	41分
TV・ビデオ視聴時間	1時間23分	90分	1時間38分	75分	1時間44分	74分	1時間48分	67分	1時間51分	65分	1時間59分	71分
遊ぶ人数(人)	2.0	0.9	2.4	1.1	2.2	1.2	2.3	1.1	2.3	1.1	2.4	1.3
夕食時刻	18時25分	65分	18時32分	39分	18時51分	46分	18時48分	64分	18時52分	46分	18時50分	53分
女児 (N=4,744)	1歳児(35人)		2歳児(61人)		3歳児(791人)		4歳児(1438人)		5歳児(1548人)		6歳児(871人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時10分	36分	21時24分	31分	21時43分	41分	21時41分	40分	21時38分	38分	21時39分	39分
睡眠時間	9時間49分	39分	9時間34分	35分	9時間27分	38分	9時間29分	39分	9時間29分	36分	9時間28分	36分
起床時刻	7時00分	29分	6時59分	27分	7時10分	32分	7時11分	34分	7時08分	31分	7時07分	31分
朝食時刻	7時19分	28分	7時20分	25分	7時30分	32分	7時31分	32分	7時29分	30分	7時28分	31分
排便時刻	11時41分	332分	14時47分	295分	15時04分	323分	14時20分	327分	13時23分	329分	13時10分	324分
登園時刻	8時06分	31分	8時12分	28分	8時19分	32分	8時22分	32分	8時20分	32分	8時20分	31分
通園時間	8分	4分	7分	4分	8分	5分	8分	5分	8分	6分	8分	5分
あそび時間	2時間56分	119分	2時間37分	69分	2時間26分	79分	2時間22分	76分	2時間15分	74分	2時間13分	71分
うち、外あそび時間	13分	21分	15分	22分	21分	38分	20分	33分	21分	33分	24分	44分
TV・ビデオ視聴時間	1時間15分	68分	1時間33分	69分	1時間34分	62分	1時間43分	67分	1時間49分	137分	1時間54分	73分
遊ぶ人数(人)	2.3	0.9	2.1	0.9	2.2	1.1	2.3	1.1	2.3	1.2	2.4	1.2
夕食時刻	18時35分	40分	18時36分	32分	18時49分	52分	18時50分	48分	18時54分	48分	18時55分	39分

2010年度Ⅲ期10月～12月保育園幼児の平均就寝時刻をみると、21時10分（1歳女児）～21時43分（3歳女児）であった（表Ⅲ-22）。平均睡眠時間は9時間25分（3歳男児）～9時間49分（1歳女児）、平均起床時刻は6時58分（1歳男児）～7時11分（4歳女児）、平均朝食開始時刻は7時14分（1歳男児）～7時31分（6歳男児・4歳女児）、平均登園時刻は8時06分（1歳女児）～8時23分（6歳男児）、また、平均あそび時間は2時間13分（6歳女児）～3時間03分（1歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は13分（1歳女児）～29分（2歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は1時間15分（1歳女児）～1時間59分（6歳男児）、平均夕食時刻は、18時25分（1歳男児）～18時55分（6歳女児）の範囲であった。

表Ⅲ－23 保育園幼児の生活時間と人数（2011年度）Ⅲ期 10月～12月

男児 (N=252)	1歳児(17人)		2歳児(21人)		3歳児(44人)		4歳児(81人)		5歳児(60人)		6歳児(29人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時08分	37分	21時32分	32分	21時29分	36分	21時31分	38分	21時32分	41分	21時18分	33分
睡眠時間	9時間11分	32分	9時間07分	32分	9時間24分	38分	9時間16分	32分	9時間17分	38分	9時間21分	39分
起床時刻	6時20分	27分	6時40分	28分	6時53分	32分	6時48分	32分	6時50分	27分	6時39分	27分
朝食時刻	6時43分	27分	7時04分	25分	7時17分	33分	7時15分	32分	7時13分	25分	7時07分	30分
排便時刻	10時51分	325分	12時21分	360分	14時22分	356分	13時56分	354分	14時35分	334分	13時14分	350分
登園時刻	7時28分	25分	8時00分	36分	7時59分	32分	8時04分	29分	8時04分	26分	8時01分	34分
通園時間	7分	2分	7分	3分	9分	5分	9分	5分	9分	6分	8分	8分
あそび時間	1時間37分	66分	2時間11分	84分	2時間03分	78分	2時間15分	78分	1時間47分	80分	1時間36分	65分
うち、外あそび時間	2分	7分	17分	33分	21分	43分	20分	39分	15分	31分	11分	18分
TV・ビデオ視聴時間	42分	52分	1時間29分	67分	1時間27分	72分	1時間37分	59分	1時間40分	56分	1時間35分	66分
遊ぶ人数(人)	1.9	0.8	1.8	0.6	1.9	0.7	2.0	0.7	2.3	1.4	2.3	1.1
夕食時刻	18時58分	46分	19時00分	28分	19時07分	51分	18時59分	38分	19時00分	46分	18時57分	42分
女児 (N=288)	1歳児(18人)		2歳児(33人)		3歳児(54人)		4歳児(72人)		5歳児(69人)		6歳児(42人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時07分	19分	21時31分	31分	21時35分	37分	21時28分	36分	21時37分	35分	21時37分	33分
睡眠時間	9時間18分	28分	9時間18分	38分	9時間22分	32分	9時間22分	38分	9時間16分	31分	9時間08分	30分
起床時刻	6時25分	23分	6時50分	35分	6時57分	27分	6時51分	33分	6時54分	29分	6時44分	33分
朝食時刻	7時52分	27分	7時05分	28分	7時20分	28分	7時15分	32分	7時18分	29分	7時06分	30分
排便時刻	8時30分	230分	13時10分	354分	14時48分	336分	12時20分	340分	11時34分	333分	14時01分	352分
登園時刻	7時45分	37分	7時49分	29分	8時05分	31分	8時05分	33分	8時09分	27分	7時54分	34分
通園時間	11分	10分	8分	4分	7分	3分	8分	4分	9分	4分	7分	6分
あそび時間	1時間48分	59分	1時間48分	73分	2時間18分	76分	1時間59分	85分	2時間01分	61分	1時間59分	73分
うち、外あそび時間	12分	20分	12分	33分	17分	31分	8分	19分	10分	18分	21分	49分
TV・ビデオ視聴時間	1時間03分	57分	1時間09分	41分	1時間18分	53分	1時間43分	73分	1時間50分	75分	2時間01分	64分
遊ぶ人数(人)	2.4	3.2	2.1	1.7	1.8	0.8	2.1	1.2	2.2	1.0	2.1	0.9
夕食時刻	18時52分	24分	18時56分	39分	19時02分	45分	18時54分	43分	19時02分	37分	18時57分	33分

2011年度Ⅲ期 10月～12月保育園幼児の平均就寝時刻をみると、21時07分（1歳女児）～21時37分（5歳・6歳女児）であった（表Ⅲ－23）。平均睡眠時間は9時間07分（2歳男児）～9時間24分（3歳男児）、平均起床時刻は6時20分（1歳男児）～6時57分（3歳女児）、平均朝食開始時刻は6時43分（1歳男児）～7時20分（3歳女児）、平均登園時刻は7時28分（1歳男児）～8時09分（5歳女児）、また、平均あそび時間は1時間36分（6歳男児）～2時間18分（3歳女児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は2分（1歳男児）～21分（3歳男児・6歳女児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は42分（1歳男児）～2時間01分（6歳女児）、平均夕食時刻は、18時52分（1歳女児）～19時07分（3歳男児）の範囲であった。

表Ⅲ－24 保育園幼児の生活時間と人数（2012年度）Ⅲ期 10月～12月

男児 (N=4484)	1歳児(416人)		2歳児(618人)		3歳児(781人)		4歳児(952人)		5歳児(1017人)		6歳児(700人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時16分	40分	21時35分	35分	21時39分	39分	21時32分	37分	21時33分	37分	21時32分	35分
睡眠時間	9時間38分	39分	9時間27分	34分	9時間27分	35分	9時間31分	36分	9時間31分	36分	9時間30分	37分
起床時刻	6時54分	31分	7時03分	30分	7時07分	32分	7時04分	30分	7時04分	30分	7時02分	36分
朝食時刻	7時16分	30分	7時23分	29分	7時27分	30分	7時25分	29分	7時26分	30分	7時22分	38分
排便時刻	9時19分	231分	12時57分	331分	14時14分	337分	13時21分	334分	12時08分	326分	12時43分	332分
登園時刻	8時12分	29分	8時18分	30分	8時18分	30分	8時20分	28分	8時20分	30分	8時16分	31分
通園時間	9分	6分	9分	6分	9分	7分	9分	7分	9分	8分	10分	8分
あそび時間	2時間22分	72分	2時間32分	76分	2時間25分	71分	2時間25分	72分	2時間19分	71分	2時間07分	65分
うち、外あそび時間	12分	25分	15分	30分	16分	29分	19分	36分	21分	39分	16分	27分
TV・ビデオ視聴時間	1時間00分	58分	1時間19分	60分	1時間33分	66分	1時間38分	66分	1時間40分	65分	1時間38分	63分
遊ぶ人数(人)	1.9	1.0	2.0	0.8	2.1	1.0	2.1	1.0	2.2	1.0	2.4	1.2
夕食時刻	18時42分	37分	18時41分	38分	18時42分	37分	18時43分	38分	18時46分	36分	18時47分	36分
女児 (N=4,319)	1歳児(381人)		2歳児(565人)		3歳児(695人)		4歳児(1013人)		5歳児(1020人)		6歳児(645人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時18分	39分	21時35分	36分	21時38分	38分	21時34分	35分	21時33分	37分	21時32分	36分
睡眠時間	9時間42分	38分	9時間30分	34分	9時間29分	36分	9時間31分	36分	9時間30分	38分	9時間31分	36分
起床時刻	7時01分	30分	7時06分	32分	7時08分	31分	7時06分	32分	7時04分	33分	7時03分	32分
朝食時刻	7時22分	30分	7時26分	31分	7時29分	30分	7時27分	30分	7時24分	30分	7時23分	30分
排便時刻	11時17分	314分	13時58分	332分	14時46分	321分	13時50分	332分	13時23分	332分	11時51分	324分
登園時刻	8時15分	28分	8時18分	30分	8時21分	29分	8時17分	30分	8時16分	30分	8時17分	31分
通園時間	9分	5分	10分	7分	9分	7分	10分	9分	9分	7分	9分	8分
あそび時間	2時間20分	64分	2時間23分	76分	2時間26分	79分	2時間16分	70分	2時間13分	68分	2時間09分	70分
うち、外あそび時間	10分	31分	12分	27分	18分	35分	15分	28分	17分	28分	17分	34分
TV・ビデオ視聴時間	1時間04分	64分	1時間17分	61分	1時間33分	66分	1時間31分	62分	1時間36分	65分	1時間42分	74分
遊ぶ人数(人)	1.9	0.8	2.0	0.8	2.1	0.9	2.2	1.0	2.2	1.0	2.3	1.1
夕食時刻	18時38分	36分	18時41分	38分	18時44分	36分	18時46分	38分	18時49分	37分	18時49分	42分

2012年Ⅲ期10月～12月保育園幼児の平均就寝時刻をみると、21時16分（1歳男児）～21時39分（3歳男児）であった（表Ⅲ-24）。平均睡眠時間は9時間27分（2歳・3歳男児）～9時間42分（1歳女児）、平均起床時刻は6時54分（1歳男児）～7時08分（3歳女児）、平均朝食開始時刻は7時16分（1歳男児）～7時29分（3歳女児）、平均登園時刻は8時12分（1歳男児）～8時21分（3歳女児）、また、平均あそび時間は2時間07分（6歳男児）～2時間32分（2歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は10分（1歳女児）～21分（5歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は1時間0分（1歳男児）～1時間42分（6歳女児）、平均夕食時刻は、18時38分（1歳女児）～18時49分（5歳・6歳女児）の範囲であった。

表Ⅲ-25 保育園幼児の生活時間と人数（2013年度）Ⅲ期10月～12月

男児 (N=1,351)	1歳児(25人)		2歳児(23人)		3歳児(199人)		4歳児(451人)		5歳児(386人)		6歳児(267人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時00分	33分	21時22分	39分	21時34分	39分	21時32分	49分	21時27分	36分	21時32分	34分
睡眠時間	9時間35分	23分	9時間23分	47分	9時間23分	39分	9時間25分	52分	9時間25分	36分	9時間18分	33分
起床時刻	6時31分	25分	6時45分	34分	6時58分	35分	6時57分	33分	6時53分	27分	6時51分	31分
朝食時刻	6時58分	24分	7時09分	32分	7時18分	33分	7時15分	29分	7時13分	26分	7時14分	30分
排便時刻	10時16分	33分	13時16分	34分	12時56分	34分	12時35分	34分	13時03分	34分	13時19分	33分
登園時刻	8時00分	33分	8時10分	32分	8時08分	36分	8時08分	32分	8時09分	30分	8時08分	31分
通園時間	9分	5分	8分	3分	10分	8分	9分	7分	8分	7分	8分	5分
あそび時間	2時間35分	106分	2時間27分	62分	2時間28分	71分	2時間20分	71分	2時間14分	68分	2時間10分	79分
うち、外あそび時間	23分	49分	10分	38分	18分	26分	21分	35分	24分	34分	19分	36分
TV・ビデオ視聴時間	1時間6分	62分	1時間45分	55分	1時間39分	62分	1時間41分	63分	1時間42分	61分	1時間54分	72分
遊ぶ人数(人)	2.3	1.1	2.0	0.7	2.1	1.0	2.2	1.0	2.3	1.2	2.3	1.2
夕食時刻	18時46分	29分	18時41分	38分	18時49分	37分	18時53分	40分	18時51分	36分	18時58分	36分
女児 (N=1,355)	1歳児(30人)		2歳児(42人)		3歳児(168人)		4歳児(430人)		5歳児(408人)		6歳児(277人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時09分	41分	21時19分	31分	21時35分	33分	21時35分	35分	21時26分	73分	21時31分	35分
睡眠時間	9時間36分	42分	9時間36分	34分	9時間22分	34分	9時間23分	38分	9時間27分	75分	9時間23分	35分
起床時刻	6時45分	34分	6時56分	36分	6時58分	29分	6時58分	33分	6時54分	30分	6時54分	31分
朝食時刻	7時09分	30分	7時18分	38分	7時19分	28分	7時19分	32分	7時16分	30分	7時13分	28分
排便時刻	9時09分	23分	12時23分	36分	14時34分	33分	13時17分	33分	13時00分	33分	12時16分	33分
登園時刻	8時07分	26分	8時16分	41分	8時10分	28分	8時10分	33分	8時12分	31分	8時07分	31分
通園時間	9分	5分	7分	5分	8分	5分	9分	7分	10分	8分	9分	9分
あそび時間	2時間11分	82分	2時間52分	100分	2時間22分	79分	2時間11分	75分	2時間10分	72分	2時間09分	66分
うち、外あそび時間	6分	14分	20分	26分	17分	24分	19分	39分	20分	34分	17分	31分
TV・ビデオ視聴時間	52分	38分	1時間19分	66分	1時間45分	69分	1時間41分	68分	1時間42分	65分	1時間41分	67分
遊ぶ人数(人)	2.1	0.8	1.9	0.7	2.2	1.0	2.1	0.9	2.4	1.2	2.3	0.9
夕食時刻	18時45分	49分	18時46分	36分	18時51分	40分	18時52分	39分	18時53分	39分	18時55分	37分

2013年度Ⅲ期10月～12月保育園幼児の平均就寝時刻をみると、21時0分（1歳男児）～21時35分（3歳・4歳女児）であった（表Ⅲ-25）。平均睡眠時間は9時間18分（6歳男児）～9時間36分（1歳・2歳女児）、平均起床時刻は6時31分（1歳男児）～6時58分（3歳男女児、4歳女児）、平均朝食開始時刻は6時58分（1歳男児）～7時19分（3歳・4歳女児）、平均登園時刻は8時0分（1歳男児）～8時16分（2歳女児）、また、平均あそび時間は2時間09分（6歳女児）～2時間52分（2歳女児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は6分（1歳女児）～24分（5歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は52分（1歳女児）～1時間54分（6歳男児）、平均夕食時刻は、18時41分（2歳男児）～18時58分（6歳男児）の範囲であった。

表Ⅲ-26 保育園幼児の生活時間と人数 (2014年度)Ⅲ期 10月～12月

男児 (N=968)	1歳児(36人)		2歳児(50人)		3歳児(155人)		4歳児(311人)		5歳児(276人)		6歳児(140人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時59分	41分	21時14分	39分	21時30分	40分	21時30分	33分	21時28分	35分	21時25分	29分
睡眠時間	9時間50分	41分	9時間34分	41分	9時間28分	36分	9時間25分	32分	9時間25分	34分	9時間28分	28分
起床時刻	6時49分	35分	6時49分	36分	6時59分	32分	6時56分	29分	6時54分	31分	6時53分	28分
朝食時刻	7時11分	35分	7時09分	36分	7時22分	29分	7時18分	28分	7時17分	30分	7時16分	28分
排便時刻	10時39分	321分	13時00分	352分	13時30分	348分	13時02分	336分	12時26分	333分	12時38分	331分
登園時刻	8時08分	27分	8時08分	33分	8時13分	43分	8時14分	28分	8時13分	29分	8時12分	28分
通園時間	9分	4分	10分	6分	9分	6分	8分	6分	8分	7分	8分	6分
あそび時間	2時間49分	106分	2時間36分	109分	2時間35分	76分	2時間27分	72分	2時間17分	69分	2時間14分	77分
うち、外あそび時間	19分	22分	32分	64分	30分	41分	26分	32分	26分	39分	23分	34分
TV・ビデオ視聴時間	1時間6分	50分	1時間21分	70分	1時間41分	69分	1時間46分	64分	1時間41分	70分	1時間37分	55分
遊ぶ人数(人)	1.9	0.9	1.9	0.8	2.2	1.2	2.3	1.1	2.3	1.2	2.4	1.1
夕食時刻	18時39分	37分	18時46分	32分	18時44分	38分	18時42分	37分	18時48分	38分	18時48分	36分
女児 (N=914)	1歳児(34人)		2歳児(34人)		3歳児(152人)		4歳児(328人)		5歳児(245人)		6歳児(121人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時56分	29分	21時29分	33分	21時30分	38分	21時30分	37分	21時20分	89分	21時31分	37分
睡眠時間	9時間49分	39分	9時間35分	39分	9時間30分	36分	9時間29分	34分	9時間35分	91分	9時間25分	33分
起床時刻	6時46分	38分	7時04分	28分	7時00分	30分	6時59分	31分	6時56分	28分	6時56分	32分
朝食時刻	7時07分	29分	7時23分	30分	7時22分	29分	7時21分	29分	7時18分	27分	7時19分	31分
排便時刻	9時37分	260分	14時06分	321分	14時16分	346分	13時21分	334分	12時31分	348分	12時14分	326分
登園時刻	8時10分	31分	8時15分	35分	8時13分	30分	8時17分	26分	8時13分	28分	8時13分	30分
通園時間	11分	8分	12分	9分	8分	5分	7分	6分	8分	6分	8分	5分
あそび時間	2時間19分	102分	2時間06分	55分	2時間22分	74分	2時間14分	64分	2時間08分	63分	2時間06分	66分
うち、外あそび時間	23分	35分	11分	17分	22分	32分	22分	28分	25分	36分	20分	25分
TV・ビデオ視聴時間	58分	45分	1時間15分	54分	1時間34分	66分	1時間35分	59分	1時間40分	60分	1時間44分	63分
遊ぶ人数(人)	2.0	0.7	1.9	0.7	2.1	0.8	2.2	1.0	2.4	1.4	2.2	0.9
夕食時刻	18時42分	38分	18時47分	31分	18時47分	36分	18時44分	39分	18時46分	38分	18時53分	40分

2014年度Ⅲ期 10月～12月保育園幼児の平均就寝時刻は、20時56分(1歳女児)～21時31分(6歳女児)であった(表Ⅲ-26)。平均睡眠時間は9時間25分(4歳・5歳男児、6歳女児)～9時間50分(1歳男児)、平均起床時刻は6時46分(1歳女児)～7時04分(2歳女児)、平均朝食開始時刻は7時07分(1歳女児)～7時23分(2歳女児)、平均登園時刻は8時08分(1歳・2歳男児)～8時17分(4歳女児)、また、平均あそび時間は2時間06分(2歳・6歳女児)～2時間49分(1歳男児)、保育園からの降園後の平均外あそび時間は11分(2歳女児)～32分(2歳男児)、平均テレビ・ビデオ視聴時間は58分(1歳女児)～1時間46分(4歳男児)、平均夕食時刻は、18時39分(1歳男児)～18時53分(6歳女児)の範囲であった。

表Ⅲ-27 保育園幼児の生活時間と人数 (2015年度)Ⅲ期 10月～12月

男児 (N=1,480)	1歳児(98人)		2歳児(118人)		3歳児(215人)		4歳児(390人)		5歳児(409人)		6歳児(250人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時21分	47分	21時36分	34分	21時36分	33分	21時36分	36分	21時35分	34分	21時36分	33分
睡眠時間	9時間36分	47分	9時間36分	36分	9時間21分	36分	9時間21分	34分	9時間21分	36分	9時間36分	38分
起床時刻	6時43分	33分	6時57分	30分	6時57分	30分	6時57分	30分	6時55分	31分	6時55分	36分
朝食時刻	7時09分	31分	7時11分	32分	7時13分	31分	7時13分	29分	7時13分	32分	7時18分	29分
排便時刻	9時49分	198分	12時21分	281分	13時54分	336分	13時52分	351分	12時21分	339分	11時39分	310分
登園時刻	7時59分	33分	8時01分	55分	8時05分	34分	8時06分	33分	8時06分	32分	8時09分	30分
通園時間	8分	4分	9分	3分	10分	7分	9分	7分	9分	7分	12分	6分
あそび時間	2時間19分	69分	2時間24分	67分	2時間16分	24分	2時間16分	76分	2時間12分	80分	2時間11分	61分
うち、外あそび時間	14分	12分	14分	23分	15分	37分	13分	31分	14分	30分	14分	27分
TV・ビデオ視聴時間	57分	46分	1時間12分	51分	1時間26分	64分	1時間26分	57分	1時間40分	69分	1時間55分	62分
遊ぶ人数(人)	2.1	1.2	2.2	0.6	2.1	1.1	2.2	1.1	2.4	1.3	2.3	1.2
夕食時刻	18時42分	34分	18時53分	29分	18時51分	36分	18時48分	39分	18時52分	39分	18時56分	37分
女児 (N=1,407)	1歳児(72人)		2歳児(89人)		3歳児(249人)		4歳児(393人)		5歳児(383人)		6歳児(221人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時21分	33分	21時36分	37分	21時36分	33分	21時36分	38分	21時36分	36分	21時36分	33分
睡眠時間	9時間36分	33分	9時間36分	37分	9時間21分	37分	9時間21分	41分	9時間36分	36分	9時間36分	35分
起床時刻	6時57分	分	6時57分	分	6時58分	33分	6時58分	33分	6時57分	30分	6時57分	28分
朝食時刻	7時11分	31分	7時21分	36分	7時17分	33分	7時16分	31分	7時16分	32分	7時17分	30分
排便時刻	9時08分	227分	15時42分	310分	14時30分	334分	13時27分	394分	13時07分	333分	12時18分	328分
登園時刻	8時01分	35分	8時08分	33分	8時04分	35分	8時07分	34分	8時07分	32分	8時09分	31分
通園時間	9分	6分	8分	5分	8分	4分	7分	7分	9分	7分	10分	8分
あそび時間	2時間01分	52分	2時間04分	90分	2時間06分	64分	2時間06分	64分	2時間09分	61分	2時間04分	83分
うち、外あそび時間	14分	18分	14分	27分	13分	31分	14分	23分	14分	23分	14分	43分
TV・ビデオ視聴時間	57分	54分	1時間26分	90分	1時間26分	60分	1時間26分	66分	1時間40分	61分	1時間40分	77分
遊ぶ人数(人)	2.0	0.7	1.8	0.8	2.3	1.1	2	0.8	2.3	1.1	2.4	0.9
夕食時刻	18時44分	32分	18時52分	37分	19時49分	33分	18時53分	38分	18時48分	39分	18時54分	37分

2015年度Ⅲ期10月～12月保育園幼児の平均就寝時刻をみると、21時21分（1歳男女児）～21時36分（2歳～4歳男女児、5歳女児・6歳男女児）であった（表Ⅲ-27）。平均睡眠時間は9時間21分（3歳～5歳男児、3歳・4歳女児）～9時間36分（1歳・2歳男女児・5歳女児、6歳男女児）、平均起床時刻は6時43分（1歳男児）～6時58分（3歳・4歳女児）、平均朝食開始時刻は7時09分（1歳男児）～7時21分（2歳女児）、平均登園時刻は7時59分（1歳男児）～8時09分（5歳女児、6歳男女児）、また、平均あそび時間は2時間01分（1歳女児）～2時間24分（2歳男女児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は13分（3歳女児・4歳男児）～15分（3歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は57分（1歳男女児）～1時間55分（6歳男児）、平均夕食時刻は、18時42分（1歳男児）～18時56分（6歳男児）の範囲であった。

表Ⅲ-28 保育園幼児の生活時間と人数(2016年度)Ⅲ期10月～12月

男児 (N=1,379)	1歳児(88人)		2歳児(133人)		3歳児(229人)		4歳児(358人)		5歳児(351人)		6歳児(220人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時01分	32分	21時19分	41分	21時30分	36分	21時27分	37分	21時23分	36分	21時28分	31分
睡眠時間	9時間35分	37分	9時間32分	35分	9時間24分	35分	9時間21分	33分	9時間24分	35分	9時間20分	31分
起床時刻	6時37分	34分	6時52分	30分	6時54分	30分	6時49分	32分	6時48分	29分	6時49分	27分
朝食時刻	7時04分	32分	7時14分	27分	7時15分	28分	7時10分	31分	7時10分	29分	7時13分	29分
排便時刻	9時30分	263分	11時34分	329分	13時39分	337分	13時23分	343分	12時32分	339分	10時58分	315分
登園時刻	8時05分	33分	8時08分	33分	8時12分	31分	8時07分	33分	8時04分	31分	8時08分	31分
通園時間	7分	4分	9分	5分	8分	5分	9分	7分	8分	7分	8分	5分
あそび時間	2時間32分	93分	2時間34分	82分	2時間28分	72分	2時間22分	70分	2時間12分	81分	2時間09分	76分
うち、外あそび時間	12分	20分	16分	26分	17分	30分	22分	37分	22分	36分	19分	25分
TV・ビデオ視聴時間	1時間09分	53分	1時間23分	54分	1時間35分	64分	1時間40分	62分	1時間32分	57分	1時間42分	62分
遊ぶ人数(人)	1.9	0.8	2.1	0.8	2.0	0.8	2.2	0.9	2.3	1.1	2.3	1.0
夕食時刻	18時36分	32分	18時39分	30分	18時42分	36分	18時46分	35分	18時46分	38分	18時54分	35分
女児 (N=1,263)	1歳児(84人)		2歳児(121人)		3歳児(218人)		4歳児(291人)		5歳児(343人)		6歳児(206人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時07分	39分	21時19分	33分	21時30分	33分	21時27分	34分	21時26分	33分	21時20分	31分
睡眠時間	9時間35分	35分	9時間34分	36分	9時間25分	34分	9時間25分	34分	9時間25分	34分	9時間26分	32分
起床時刻	6時43分	32分	6時54分	34分	6時56分	31分	6時52分	29分	6時52分	31分	6時47分	31分
朝食時刻	7時08分	31分	7時15分	31分	7時17分	29分	7時13分	28分	7時14分	30分	7時10分	28分
排便時刻	10時33分	275分	13時00分	328分	14時11分	338分	13時16分	337分	12時29分	333分	12時35分	328分
登園時刻	8時05分	35分	8時11分	34分	8時08分	30分	8時05分	32分	8時07分	32分	8時07分	28分
通園時間	9分	6分	10分	6分	8分	5分	9分	8分	8分	6分	7分	5分
あそび時間	2時間44分	95分	2時間20分	78分	2時間19分	70分	2時間08分	73分	2時間08分	67分	2時間02分	62分
うち、外あそび時間	10分	19分	14分	24分	14分	23分	19分	30分	16分	25分	19分	40分
TV・ビデオ視聴時間	1時間16分	74分	1時間13分	53分	1時間21分	51分	1時間26分	54分	1時間37分	63分	1時間29分	56分
遊ぶ人数(人)	1.8	0.7	2.0	0.9	2.1	0.8	2.2	0.9	2.2	0.9	2.0	0.9
夕食時刻	18時23分	37分	18時37分	31分	18時43分	35分	18時46分	37分	18時47分	35分	18時48分	36分

2016年度Ⅲ期10月～12月保育園幼児の平均就寝時刻をみると、21時01分（1歳男児）～21時30分（3歳男女児）であった（表Ⅲ-28）。平均睡眠時間は9時間20分（6歳男児）～9時間35分（1歳男女児）、平均起床時刻は6時37分（1歳男児）～6時56分（3歳女児）、平均朝食開始時刻は7時04分（1歳男児）～7時17分（3歳女児）、平均登園時刻は8時04分（5歳男児）～8時12分（3歳男児）、また、平均あそび時間は2時間02分（6歳女児）～2時間44分（1歳女児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は10分（1歳女児）～22分（4歳・5歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は1時間09分（1歳男児）～1時間42分（6歳男児）、平均夕食時刻は、18時23分（1歳女児）～18時54分（6歳男児）の範囲であった。

表Ⅲ－29 保育園幼児の生活時間と人数(2017年度)Ⅲ期10月～12月

男児 (N=1,793)	2歳児(2人)		3歳児(78人)		4歳児(189人)		5歳児(179人)		6歳児(97人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時30分	-	21時29分	32分	21時23分	37分	21時22分	32分	21時20分	29分
睡眠時間	8時間30分	-	9時間22分	36分	9時間24分	40分	9時間24分	35分	9時間18分	27分
起床時刻	6時00分	-	6時52分	32分	6時47分	34分	6時46分	31分	6時39分	25分
朝食時刻	6時10分	-	7時09分	28分	7時10分	29分	7時06分	27分	7時02分	27分
排便時刻	0時00分	-	14時02分	349分	13時22分	347分	13時12分	337分	12時30分	347分
登園時刻	7時12分	-	8時06分	31分	8時05分	28分	8時02分	29分	7時59分	32分
通園時間	2分	-	8分	6分	8分	6分	8分	7分	8分	9分
あそび時間	3時間00分	-	2時間31分	69分	2時間15分	73分	2時間05分	64分	2時間05分	56分
うち、外あそび時間	30分	-	22分	28分	22分	25分	25分	53分	19分	28分
TV・ビデオ視聴時間	0分	-	1時間30分	66分	1時間35分	51分	1時間42分	61分	1時間30分	53分
遊ぶ人数(人)	1.0	-	2.0	0.8	2.0	0.8	2.2	0.9	2.1	0.9
夕食時刻	18時00分	-	18時42分	38分	18時41分	36分	18時44分	36分	18時48分	35分
女児 (N=449)	2歳児(2人)		3歳児(67人)		4歳児(145人)		5歳児(140人)		6歳児(95人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時00分	-	21時27分	30分	21時31分	32分	21時24分	31分	21時24分	30分
睡眠時間	10時間00分	-	9時間22分	30分	9時間19分	32分	9時間22分	29分	9時間15分	28分
起床時刻	7時00分	-	6時48分	28分	6時50分	29分	6時46分	28分	6時42分	28分
朝食時刻	7時10分	-	7時13分	30分	7時11分	29分	7時07分	28分	7時05分	30分
排便時刻	0時00分	-	13時24分	351分	13時29分	338分	12時16分	332分	9時50分	276分
登園時刻	8時30分	-	8時08分	30分	8時05分	31分	8時02分	31分	8時04分	31分
通園時間	-	-	7分	3分	7分	5分	7分	5分	8分	7分
あそび時間	1時間00分	-	2時間08分	65分	2時間14分	61分	2時間08分	59分	2時間20分	71分
うち、外あそび時間	0分	-	15分	20分	18分	32分	18分	25分	24分	44分
TV・ビデオ視聴時間	1時間00分	-	1時間41分	56分	1時間33分	55分	1時間39分	56分	1時間47分	64分
遊ぶ人数(人)	2.0	-	2.0	0.8	2.1	0.8	2.3	1.0	2.2	0.8
夕食時刻	19時00分	-	18時46分	34分	18時49分	41分	18時49分	39分	18時53分	39分

2017年度Ⅲ期10月～12月保育園幼児の平均就寝時刻をみると、21時0分(2歳女児)～21時31分(4歳女児)であった(表Ⅲ－29)。平均睡眠時間は8時間30分(2歳男児)～10時間0分(2歳女児)、平均起床時刻は6時0分(2歳男児)～7時0分(2歳女児)、平均朝食開始時刻は6時10分(2歳男児)～7時13分(3歳女児)、平均登園時刻は7時12分(2歳男児)～8時30分(2歳女児)、また、平均あそび時間は1時間0分(2歳女児)～3時間0分(2歳男児)、保育園からの降園後の平均外あそび時間は0分(2歳女児)～30分(2歳男児)、平均テレビ・ビデオ視聴時間は0分(2歳男児)～1時間47分(6歳女児)、平均夕食時刻は、18時0分(2歳男児)～19時0分(2歳女児)の範囲であった。

表Ⅲ－30 保育園幼児の生活時間と人数(2018年度)Ⅲ期10月～12月

男児 (N=1,793)	1歳児(21人)		2歳児(88人)		3歳児(171人)		4歳児(319人)		5歳児(329人)		6歳児(194人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時06分	40分	21時22分	30分	21時28分	30分	21時25分	34分	21時23分	35分	21時28分	29分
睡眠時間	9時間41分	41分	9時間30分	29分	9時間22分	32分	9時間23分	34分	9時間21分	34分	9時間22分	31分
起床時刻	6時47分	40分	6時53分	27分	6時51分	30分	6時48分	25分	6時44分	30分	6時51分	27分
朝食時刻	7時04分	28分	7時16分	27分	7時14分	27分	7時09分	25分	7時07分	30分	7時11分	25分
排便時刻	11時49分	348分	12時22分	336分	15時24分	325分	13時25分	342分	11時58分	331分	12時22分	346分
登園時刻	8時07分	28分	8時10分	26分	8時06分	30分	8時08分	29分	8時05分	27分	8時03分	26分
通園時間	6分	4分	8分	5分	7分	4分	7分	5分	7分	5分	7分	5分
あそび時間	2時間38分	84分	2時間29分	83分	2時間25分	79分	2時間29分	82分	2時間09分	73分	2時間21分	69分
うち、外あそび時間	14分	43分	14分	24分	21分	41分	22分	33分	23分	31分	20分	35分
TV・ビデオ視聴時間	1時間24分	54分	1時間20分	55分	1時間29分	59分	1時間40分	65分	1時間37分	58分	1時間39分	61分
遊ぶ人数(人)	2.1	1.0	2.2	0.9	2.1	0.8	2.2	0.9	2.2	1.0	2.2	0.8
習い事の数	2.0	1.4	1.0	0.0	1.2	0.4	1.1	0.4	1.3	0.5	1.4	0.9
夕食時刻	18時37分	39分	18時46分	39分	18時45分	35分	18時42分	39分	18時41分	37分	18時47分	36分
女児 (N=1,632)	1歳児(28人)		2歳児(78人)		3歳児(198人)		4歳児(277人)		5歳児(277人)		6歳児(155人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時00分	41分	21時19分	32分	21時25分	35分	21時25分	33分	21時28分	33分	21時31分	36分
睡眠時間	9時間48分	37分	9時間37分	33分	9時間27分	37分	9時間24分	33分	9時間22分	35分	9時間17分	33分
起床時刻	6時49分	37分	6時57分	32分	6時52分	28分	6時50分	26分	6時50分	25分	6時49分	26分
朝食時刻	7時14分	32分	7時18分	26分	7時13分	27分	7時11分	26分	7時12分	27分	7時08分	24分
排便時刻	9時25分	243分	12時11分	343分	13時45分	341分	12時33分	332分	11時34分	320分	11時48分	327分
登園時刻	8時11分	31分	8時13分	27分	8時11分	28分	8時07分	28分	8時06分	30分	8時02分	28分
通園時間	8分	5分	7分	4分	7分	5分	7分	6分	7分	5分	7分	5分
あそび時間	2時間32分	101分	2時間31分	88分	2時間17分	74分	2時間21分	81分	2時間15分	80分	2時間21分	81分
うち、外あそび時間	18分	30分	28分	48分	19分	29分	19分	35分	14分	33分	18分	33分
TV・ビデオ視聴時間	1時間13分	57分	1時間29分	55分	1時間26分	57分	2時間26分	56分	1時間26分	66分	1時間42分	61分
遊ぶ人数(人)	1.9	0.9	2.2	0.8	2.1	0.7	2.2	0.8	2.1	0.8	2.2	0.8
習い事の数	2.0	0.0	1.2	0.4	1.3	0.6	1.3	0.6	1.4	0.6	1.5	0.7
夕食時刻	18時20分	38分	18時34分	35分	18時40分	43分	18時45分	39分	18時46分	40分	18時46分	38分

2018年度Ⅲ期10月～12月保育園幼児の平均就寝時刻をみると、21時0分（1歳女児）～21時31分（6歳女児）であった（表Ⅲ-30）。平均睡眠時間は9時間17分（6歳女児）～9時間48分（1歳女児）、平均起床時刻は6時44分（5歳男児）～6時57分（2歳女児）、平均朝食開始時刻は7時04分（1歳男児）～7時18分（2歳女児）、平均登園時刻は8時02分（6歳女児）～8時13分（2歳女児）、また、平均あそび時間は2時間01分（6歳男児）～2時間38分（1歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は14分（1歳・2歳男児、5歳女児）～28分（2歳女児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は1時間13分（1歳女児）～1時間42分（6歳女児）、平均夕食時刻は、18時20分（1歳女児）～18時47分（6歳男児）の範囲であった。

表Ⅲ-31 保育園幼児の生活時間と人数(2009年度)Ⅳ期1月～3月

男児 (N=805)	1歳児(45人)		2歳児(79人)		3歳児(183人)		4歳児(186人)		5歳児(186人)		6歳児(126人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時18分	41分	21時33分	34分	21時31分	37分	21時32分	39分	21時31分	36分	21時25分	32分
睡眠時間	9時間45分	44分	9時間31分	29分	9時間26分	36分	9時間27分	35分	9時間29分	41分	9時間24分	34分
起床時刻	7時04分	25分	7時05分	30分	6時57分	30分	6時59分	26分	7時00分	33分	6時48分	25分
朝食時刻	7時20分	26分	7時24分	30分	7時20分	28分	7時22分	26分	7時21分	28分	7時13分	23分
排便時刻	8時53分	184分	12時00分	331分	13時12分	342分	13時01分	336分	11時46分	324分	12時32分	333分
登園時刻	8時16分	33分	8時14分	31分	8時09分	29分	8時17分	25分	8時14分	25分	8時07分	26分
通園時間	7分	4分	10分	7分	8分	4分	7分	4分	6分	4分	7分	4分
あそび時間	2時間26分	54分	2時間37分	89分	2時間31分	88分	2時間23分	74分	2時間18分	74分	2時間07分	69分
うち、外あそび時間	16分	21分	22分	40分	34分	50分	28分	48分	32分	46分	25分	39分
TV・ビデオ視聴時間	1時間9分	69分	1時間12分	44分	1時間32分	61分	1時間22分	50分	1時間37分	59分	1時間39分	67分
遊ぶ人数(人)	2.1	0.8	2.3	0.9	2.3	1.0	2.3	0.9	2.5	1.3	2.4	1.2
夕食時刻	18時55分	41分	19時03分	34分	18時45分	39分	18時45分	37分	18時50分	40分	18時37分	39分
女児 (N=790)	1歳児(37人)		2歳児(72人)		3歳児(139人)		4歳児(187人)		5歳児(195人)		6歳児(160人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時10分	41分	21時33分	40分	21時33分	40分	21時30分	37分	21時28分	37分	21時24分	32分
睡眠時間	9時間48分	41分	9時間32分	34分	9時間31分	33分	9時間32分	35分	9時間25分	33分	9時間27分	30分
起床時刻	6時58分	40分	7時05分	32分	7時04分	35分	7時02分	30分	6時54分	29分	6時51分	28分
朝食時刻	7時17分	37分	7時24分	31分	7時26分	34分	7時22分	29分	7時14分	29分	7時14分	28分
排便時刻	10時01分	292分	14時13分	335分	13時27分	322分	12時06分	329分	11時08分	296分	10時38分	297分
登園時刻	8時09分	32分	8時11分	31分	8時15分	29分	8時14分	29分	8時12分	28分	8時08分	31分
通園時間	8分	3分	7分	4分	7分	4分	8分	6分	7分	4分	8分	5分
あそび時間	2時間13分	67分	2時間19分	69分	2時間16分	74分	2時間18分	79分	2時間26分	77分	2時間07分	65分
うち、外あそび時間	18分	33分	16分	26分	18分	29分	18分	29分	27分	41分	21分	27分
TV・ビデオ視聴時間	57分	55分	1時間12分	52分	1時間30分	62分	1時間25分	54分	1時間39分	63分	1時間36分	63分
遊ぶ人数(人)	2.0	1.0	2.0	0.9	2.2	0.9	2.2	0.8	2.3	0.9	2.3	1.0
夕食時刻	18時52分	30分	18時52分	40分	18時48分	44分	18時48分	43分	18時44分	37分	18時42分	40分

2009年度Ⅳ期1月～3月保育園幼児の平均就寝時刻をみると、21時10分（1歳女児）～21時33分（2歳男女児、3歳女児）であった（表Ⅲ-31）。平均睡眠時間は9時間24分（6歳男児）～9時間48分（1歳女児）、平均起床時刻は6時48分（6歳男児）～7時05分（2歳男女児）、平均朝食開始時刻は7時13分（6歳男児）～7時26分（3歳女児）、平均登園時刻は8時07分（6歳男児）～8時17分（4歳男児）、また、平均あそび時間は2時間07分（6歳男女児）～2時間37分（2歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は16分（1歳男児・2歳女児）～34分（3歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は57分（1歳女児）～1時間39分（5歳女児・6歳男児）、平均夕食時刻は、18時37分（6歳男児）～19時03分（2歳男児）の範囲であった。

表Ⅲ－32 保育園幼児の生活時間と人数(2010年度)Ⅳ期1月～3月

男児 (N=76)	1歳児(3人)		2歳児(8人)		3歳児(8人)		4歳児(24人)		5歳児(21人)		6歳児(12人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時40分	17分	21時34分	26分	21時37分	21分	21時38分	31分	21時34分	35分	21時37分	52分
睡眠時間	9時間50分	17分	9時間30分	15分	9時間33分	24分	9時間21分	36分	9時間30分	35分	9時間27分	47分
起床時刻	7時30分	30分	7時04分	33分	7時10分	29分	6時59分	35分	7時04分	26分	7時05分	39分
朝食時刻	7時20分	17分	7時17分	28分	7時28分	34分	7時21分	34分	7時30分	22分	7時25分	38分
排便時刻	7時30分	14分	14時06分	421分	14時26分	377分	12時23分	337分	10時55分	318分	12時56分	308分
登園時刻	7時43分	5分	8時10分	29分	8時08分	46分	8時14分	34分	8時22分	24分	8時12分	32分
通園時間	8分	2分	11分	7分	9分	3分	7分	4分	6分	3分	8分	4分
あそび時間	4時間40分	173分	1時間47分	48分	2時間18分	73分	2時間11分	87分	2時間28分	64分	2時間29分	103分
うち、外あそび時間	1時間20分	34分	15分	15分	7分	13分	19分	35分	10分	19分	22分	38分
TV・ビデオ視聴時間	30分	分	1時間55分	90分	1時間18分	27分	1時間28分	74分	1時間45分	38分	1時間52分	52分
遊ぶ人数(人)	2.0	0.0	2.3	0.5	2.0	0.8	2.5	1.3	2.1	1.0	1.9	0.7
夕食時刻	18時20分	17分	18時33分	28分	18時51分	28分	18時49分	34分	18時48分	33分	18時49分	40分
女児 (N=76)	1歳児(1人)		2歳児(4人)		3歳児(5人)		4歳児(25人)		5歳児(27人)		6歳児(14人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時00分	-	21時15分	86分	22時00分	分	21時47分	31分	22時01分	32分	21時36分	36分
睡眠時間	9時間30分	-	10時間00分	64分	9時間33分	37分	9時間20分	32分	9時間10分	23分	9時間24分	27分
起床時刻	6時30分	-	7時15分	30分	7時33分	37分	7時07分	26分	7時11分	32分	7時01分	33分
朝食時刻	7時00分	-	7時33分	39分	7時54分	32分	7時26分	28分	7時28分	34分	7時25分	36分
排便時刻	7時30分	-	12時35分	459分	12時05分	411分	16時32分	280分	16時41分	267分	10時12分	267分
登園時刻	8時00分	-	8時15分	31分	8時33分	31分	8時08分	29分	8時11分	34分	8時23分	33分
通園時間	分	-	7分	2分	6分	3分	10分	7分	10分	8分	7分	3分
あそび時間	1時間00分	-	2時間15分	75分	1時間24分	80分	2時間35分	87分	2時間50分	127分	2時間08分	81分
うち、外あそび時間	0分	-	0分	分	8分	13分	14分	27分	30分	60分	20分	24分
TV・ビデオ視聴時間	1時間00分	-	1時間40分	70分	1時間06分	68分	1時間42分	58分	1時間49分	61分	2時間07分	96分
遊ぶ人数(人)	2.0	-	1.5	0.6	2.6	1.5	1.9	0.7	2.3	0.9	2.6	0.9
夕食時刻	18時00分	-	18時40分	62分	18時30分	21分	19時00分	40分	19時00分	37分	18時42分	40分

2010年度Ⅳ期1月～3月保育園幼児の平均就寝時刻をみると、21時0分(1歳女児)～22時01分(3歳女児)であった(表Ⅲ－32)。平均睡眠時間は9時間10分(5歳女児)～10時間0分(2歳女児)、平均起床時刻は6時30分(1歳女児)～7時33分(3歳女児)、平均朝食開始時刻は7時0分(1歳女児)～7時54分(3歳女児)、平均登園時刻は7時43分(1歳男児)～8時33分(3歳女児)、また、平均あそび時間は1時間24分(3歳女児)～4時間40分(1歳男児)、保育園からの降園後の平均外あそび時間は0分(1・2歳女児)～1時間20分(1歳男児)、平均テレビ・ビデオ視聴時間は30分(1歳男児)～2時間07分(6歳女児)、平均夕食時刻は、18時0分(1歳女児)～19時0分(4歳・5歳女児)の範囲であった。

表Ⅲ－33 保育園幼児の生活時間と人数(2011年度)Ⅳ期1月～3月

男児 (N=539)	1歳児(85人)		2歳児(137人)		3歳児(141人)		4歳児(99人)		5歳児(54人)		6歳児(23人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時13分	45分	21時20分	42分	21時36分	43分	21時34分	40分	21時36分	38分	21時42分	39分
睡眠時間	9時間44分	36分	9時間42分	39分	9時間30分	34分	9時間28分	39分	9時間18分	33分	9時間11分	40分
起床時刻	6時57分	28分	7時02分	36分	7時06分	33分	7時01分	31分	6時55分	36分	6時55分	33分
朝食時刻	7時20分	27分	7時21分	32分	7時26分	27分	7時24分	31分	7時21分	35分	7時18分	33分
排便時刻	10時41分	261分	13時13分	291分	15時02分	277分	13時27分	310分	14時18分	348分	12時42分	336分
登園時刻	8時07分	23分	8時04分	26分	8時11分	24分	8時10分	27分	8時09分	32分	8時05分	34分
通園時間	12分	6分	13分	8分	12分	7分	10分	5分	8分	5分	9分	5分
あそび時間	2時間45分	97分	2時間51分	83分	2時間59分	84分	2時間49分	90分	2時間16分	83分	2時間35分	79分
うち、外あそび時間	16分	26分	21分	25分	23分	27分	24分	33分	19分	36分	18分	41分
TV・ビデオ視聴時間	1時間41分	89分	1時間58分	82分	1時間58分	65分	1時間58分	74分	1時間44分	57分	2時間13分	82分
遊ぶ人数(人)	2.4	1.6	2.3	1.2	2.3	1.1	2.2	1.2	2.5	1.5	2.1	1.1
夕食時刻	18時44分	45分	18時43分	38分	18時43分	37分	18時44分	40分	18時52分	37分	18時49分	35分
女児 (N=499)	1歳児(99人)		2歳児(118人)		3歳児(128人)		4歳児(86人)		5歳児(43人)		6歳児(25人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時14分	43分	21時23分	47分	21時34分	39分	21時39分	37分	21時44分	37分	21時28分	41分
睡眠時間	9時間45分	35分	9時間41分	39分	9時間31分	40分	9時間27分	35分	9時間21分	35分	9時間25分	37分
起床時刻	7時00分	34分	7時05分	31分	7時05分	29分	7時07分	30分	7時05分	27分	6時54分	29分
朝食時刻	7時22分	30分	7時25分	30分	7時27分	26分	7時26分	29分	7時24分	27分	7時19分	30分
排便時刻	11時05分	289分	15時02分	238分	15時16分	230分	14時43分	312分	13時41分	302分	11時30分	314分
登園時刻	8時12分	21分	8時07分	19分	8時11分	21分	8時09分	29分	8時11分	31分	8時17分	33分
通園時間	10分	7分	12分	7分	12分	8分	12分	8分	9分	5分	8分	3分
あそび時間	3時間02分	97分	3時間0分	93分	2時間57分	92分	2時間57分	95分	2時間19分	88分	2時間08分	69分
うち、外あそび時間	16分	21分	18分	23分	19分	34分	16分	22分	18分	35分	22分	31分
TV・ビデオ視聴時間	1時間47分	84分	2時間00分	82分	2時間03分	62分	1時間56分	72分	1時間31分	66分	1時間48分	82分
遊ぶ人数(人)	2.3	1.1	2.3	1.1	2.3	1.4	2.0	0.9	2.3	1.0	2.8	1.4
夕食時刻	18時41分	39分	18時43分	37分	18時41分	40分	18時52分	34分	18時51分	47分	18時55分	60分

2011年度Ⅳ期1月～3月保育園幼児の平均就寝時刻をみると、21時13分（1歳男児）～21時44分（5歳女児）であった（表Ⅲ-33）。平均睡眠時間は9時間11分（6歳男児）～9時間45分（1歳男児）、平均起床時刻は6時54分（6歳女児）～7時07分（4歳女児）、平均朝食開始時刻は7時18分（6歳男児）～7時27分（3歳女児）、平均登園時刻は8時04分（2歳男児）～8時17分（6歳女児）、また、平均あそび時間は2時間08分（6歳女児）～3時間02分（1歳女児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は16分（1歳男女児、4歳女児）～24分（4歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は1時間31分（5歳女児）～2時間13分（6歳男児）、平均夕食時刻は、18時41分（1歳・3歳女児）～18時55分（6歳女児）の範囲であった。

表Ⅲ-34 保育園幼児の生活時間と人数(2012年度)Ⅳ期1月～3月

男児 (N=610)	2歳児(3人)		3歳児(39人)		4歳児(214人)		5歳児(196人)		6歳児(158人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時45分	25分	21時33分	41分	21時33分	37分	21時35分	39分	21時38分	38分
睡眠時間	8時間45分	39分	9時間31分	49分	9時間23分	43分	9時間26分	39分	9時間18分	39分
起床時刻	6時30分	30分	7時04分	40分	6時57分	38分	7時02分	38分	6時57分	32分
朝食時刻	6時30分	30分	7時24分	40分	7時17分	36分	7時21分	37分	7時15分	32分
排便時刻	14時00分	414分	12時30分	358分	13時00分	346分	13時28分	337分	13時30分	357分
登園時刻	8時00分	60分	8時12分	36分	8時09分	38分	8時08分	36分	8時06分	35分
通園時間	21分	20分	11分	8分	10分	8分	9分	6分	8分	4分
あそび時間	3時間00分	分	2時間5分	74分	2時間16分	68分	2時間10分	64分	2時間09分	74分
うち、外あそび時間	16分	15分	12分	22分	14分	29分	14分	23分	13分	24分
うち、TV・ビデオ視聴時間	1時間30分	30分	1時間41分	58分	1時間39分	64分	1時間46分	67分	1時間50分	73分
遊ぶ人数(人)	2.0	1.0	2.1	0.8	2.1	0.9	2.3	0.9	2.3	1.0
夕食時刻	18時58分	17分	18時55分	34分	18時57分	39分	19時00分	37分	19時00分	39分
女児 (N=625)	2歳児(0人)		3歳児(43人)		4歳児(222人)		5歳児(207人)		6歳児(153人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	-	-	21時34分	34分	21時39分	38分	21時33分	33分	21時36分	36分
睡眠時間	-	-	9時間33分	42分	9時間21分	36分	9時間24分	39分	9時間16分	36分
起床時刻	-	-	7時07分	38分	7時00分	34分	6時56分	32分	6時52分	37分
朝食時刻	-	-	7時23分	38分	7時20分	32分	7時16分	34分	7時12分	36分
排便時刻	-	-	17時42分	252分	14時59分	344分	12時53分	337分	12時18分	319分
登園時刻	-	-	8時09分	36分	8時12分	35分	8時07分	36分	8時05分	36分
通園時間	-	-	10分	10分	9分	6分	9分	6分	11分	9分
あそび時間	-	-	2時間14分	78分	2時間16分	76分	1時間57分	68分	1時間59分	66分
うち、外あそび時間	-	-	10分	19分	12分	22分	10分	23分	9分	18分
うち、TV・ビデオ視聴時間	-	-	1時間47分	85分	1時間39分	67分	1時間37分	62分	1時間32分	60分
遊ぶ人数(人)	-	-	2.2	1.4	2.1	1.2	2.2	1.1	2.2	0.9
夕食時刻	-	-	18時59分	35分	19時01分	40分	19時00分	36分	19時04分	36分

2012年度Ⅳ期1月～3月保育園幼児の平均就寝時刻をみると、21時33分（3歳・4歳男児、5歳女児）～21時45分（2歳男児）であった（表Ⅲ-34）。平均睡眠時間は8時間45分（2歳男児）～9時間33分（3歳女児）、平均起床時刻は6時30分（2歳男児）～7時07分（3歳女児）、平均朝食開始時刻は6時30分（2歳男児）～7時24分（3歳男児）、平均登園時刻は8時0分（2歳男児）～8時12分（3歳男児、4歳女児）、また、平均あそび時間は1時間57分（5歳女児）～3時間0分（2歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は9分（6歳女児）～16分（2歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は1時間30分（2歳男児）～1時間50分（6歳男児）、平均夕食時刻は18時55分（3歳男児）～19時04分（6歳女児）の範囲であった。

表Ⅲ－35 保育園幼児の生活時間と人数(2013 年度)Ⅳ期1月～3月

男児 (N=899)	1歳児(47人)		2歳児(92人)		3歳児(113人)		4歳児(234人)		5歳児(230人)		6歳児(183人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時13分	35分	21時32分	44分	21時36分	37分	21時35分	37分	21時31分	38分	21時27分	37分
睡眠時間	9時間39分	37分	9時間23分	41分	9時間24分	36分	9時間21分	36分	9時間26分	50分	9時間23分	35分
起床時刻	6時53分	36分	6時56分	25分	7時01分	34分	6時57分	32分	6時58分	43分	6時51分	33分
朝食時刻	7時13分	37分	7時16分	26分	7時21分	30分	7時17分	33分	7時18分	34分	7時11分	32分
排便時刻	11時06分	312分	13時59分	336分	13時43分	358分	14時47分	336分	12時48分	343分	12時26分	332分
登園時刻	8時07分	35分	8時01分	58分	8時11分	32分	8時07分	35分	8時11分	36分	8時07分	34分
通園時間	9分	4分	9分	7分	8分	5分	9分	7分	8分	7分	9分	6分
あそび時間	2時間31分	110分	2時間15分	62分	2時間32分	82分	2時間16分	88分	2時間12分	66分	1時間57分	61分
うち、外あそび時間	13分	31分	16分	57分	13分	23分	14分	33分	14分	25分	16分	32分
TV・ビデオ視聴時間	1時間25分	69分	1時間24分	57分	1時間33分	64分	1時間29分	53分	1時間37分	60分	1時間35分	60分
遊ぶ人数(人)	1.8	0.6	1.9	0.8	1.9	0.9	2.2	1.2	2.1	1.0	2.3	1.2
夕食時刻	18時46分	43分	18時45分	40分	18時46分	38分	18時48分	47分	18時56分	39分	18時53分	37分
女児 (N=807)	1歳児(35人)		2歳児(66人)		3歳児(111人)		4歳児(221人)		5歳児(213人)		6歳児(161人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時07分	31分	21時28分	36分	21時26分	36分	21時35分	36分	21時33分	42分	21時35分	38分
睡眠時間	9時間43分	31分	9時間36分	33分	9時間28分	36分	9時間27分	38分	9時間31分	41分	9時間27分	38分
起床時刻	6時50分	34分	7時04分	30分	6時55分	31分	7時02分	32分	7時05分	37分	7時02分	32分
朝食時刻	7時12分	33分	7時24分	30分	7時15分	31分	7時20分	32分	7時23分	34分	7時24分	33分
排便時刻	9時25分	243分	12時39分	332分	16時09分	293分	14時41分	325分	14時35分	326分	13時43分	326分
登園時刻	8時07分	32分	8時19分	29分	8時06分	32分	8時09分	35分	8時13分	34分	8時16分	35分
通園時間	9分	4分	8分	5分	8分	4分	8分	6分	8分	6分	9分	6分
あそび時間	1時間55分	54分	2時間18分	74分	2時間29分	98分	2時間06分	68分	2時間03分	74分	2時間01分	76分
うち、外あそび時間	8分	22分	10分	25分	14分	31分	13分	32分	13分	22分	9分	19分
TV・ビデオ視聴時間	1時間15分	64分	1時間23分	58分	1時間24分	55分	1時間35分	69分	1時間34分	67分	1時間37分	61分
遊ぶ人数(人)	2.0	0.9	2.1	0.7	1.9	0.7	2.1	0.7	2.1	1.0	2.1	0.9
夕食時刻	18時37分	42分	18時26分	124分	18時45分	39分	18時54分	45分	18時46分	78分	18時57分	42分

2013 年度Ⅳ期1月～3月保育園幼児の平均就寝時刻は、21 時 07 分（1 歳女児）～21 時 36 分（3 歳男児）であった（表Ⅲ－35）。平均睡眠時間は9 時間 21 分（4 歳男児）～9 時間 43 分（1 歳女児）、平均起床時刻は6 時 50 分（1 歳女児）～7 時 05 分（5 歳女児）、平均朝食開始時刻は7 時 11 分（6 歳男児）～7 時 24 分（2 歳・6 歳女児）、平均登園時刻は8 時 01 分（2 歳男児）～8 時 19 分（2 歳女児）、また、平均あそび時間は1 時間 55 分（1 歳女児）～2 時間 32 分（3 歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は8 分（1 歳女児）～16 分（2 歳・6 歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は1 時間 15 分（1 歳女児）～1 時間 37 分（5 歳男児、6 歳女児）、平均夕食時刻は、18 時 26 分（2 歳女児）～18 時 57 分（6 歳女児）の範囲であった。

表Ⅲ－36 保育園幼児の生活時間と人数(2014 年度)Ⅳ期1月～3月

男児 (N=1,019)	1歳児(20人)		2歳児(37人)		3歳児(106人)		4歳児(294人)		5歳児(312人)		6歳児(250人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時16分	42分	21時16分	29分	21時28分	37分	21時29分	83分	21時33分	36分	21時21分	68分
睡眠時間	9時間31分	32分	9時間35分	41分	9時間29分	37分	9時間26分	81分	9時間20分	35分	9時間32分	116分
起床時刻	6時45分	36分	6時52分	37分	6時57分	34分	6時56分	33分	6時54分	31分	6時54分	61分
朝食時刻	7時12分	25分	7時14分	35分	7時17分	34分	7時13分	42分	7時15分	31分	7時12分	27分
排便時刻	11時51分	362分	10時37分	297分	14時11分	328分	13時33分	338分	12時45分	340分	14時38分	326分
登園時刻	8時05分	32分	8時11分	29分	8時11分	31分	8時05分	34分	8時06分	33分	8時07分	30分
通園時間	6分	4分	7分	5分	7分	5分	9分	8分	7分	4分	7分	7分
あそび時間	3時間12分	69分	2時間55分	88分	2時間33分	73分	2時間20分	62分	2時間26分	79分	2時間15分	69分
うち、外あそび時間	5分	11分	21分	31分	13分	21分	16分	40分	18分	35分	17分	24分
TV・ビデオ視聴時間	1時間29分	98分	1時間45分	71分	1時間34分	61分	1時間41分	63分	1時間42分	63分	1時間48分	69分
遊ぶ人数(人)	2.1	0.9	2.1	1.1	2.0	1.1	2.2	0.9	2.2	0.9	2.2	0.9
習い事の数	3.0	0.0	1.0	0.0	0.9	0.3	1.3	0.6	1.4	0.8	1.4	0.7
夕食時刻	18時35分	32分	18時45分	33分	18時44分	39分	18時45分	36分	18時49分	39分	18時46分	38分
女児 (N=966)	1歳児(7人)		2歳児(41人)		3歳児(103人)		4歳児(293人)		5歳児(291人)		6歳児(231人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時17分	29分	21時30分	43分	21時29分	30分	21時32分	34分	21時32分	37分	21時31分	35分
睡眠時間	9時間48分	36分	9時間20分	38分	9時間26分	33分	9時間23分	37分	9時間24分	38分	9時間28分	36分
起床時刻	7時05分	25分	6時51分	32分	6時56分	30分	6時55分	33分	6時56分	32分	6時59分	31分
朝食時刻	7時20分	21分	7時13分	29分	7時17分	30分	7時13分	33分	7時14分	33分	7時18分	34分
排便時刻	7時35分	7分	13時12分	341分	13時52分	347分	14時44分	328分	13時40分	335分	12時45分	337分
登園時刻	8時02分	27分	8時07分	25分	8時12分	30分	8時06分	34分	8時04分	33分	8時12分	30分
通園時間	5分	2分	7分	4分	7分	5分	9分	7分	8分	6分	8分	5分
あそび時間	3時間8分	110分	2時間54分	75分	2時間43分	95分	2時間25分	87分	2時間4分	63分	2時間10分	79分
うち、外あそび時間	14分	22分	14分	33分	22分	34分	16分	33分	14分	24分	16分	28分
TV・ビデオ視聴時間	1時間12分	57分	1時間43分	59分	1時間28分	57分	1時間35分	71分	1時間40分	67分	1時間42分	64分
遊ぶ人数(人)	1.9	0.7	1.8	0.9	2.1	0.7	2.2	0.9	2.2	1.0	2.2	0.9
習い事の数	0.0	0.0	1.0	0.0	1.5	0.7	1.3	0.6	1.5	0.7	1.5	0.8
夕食時刻	18時25分	36分	18時33分	47分	18時41分	44分	18時48分	37分	18時50分	41分	18時52分	45分

2014年度Ⅳ期1月～3月保育園幼児の平均就寝時刻をみると、21時16分（1歳・2歳男児）～21時33分（5歳男児）であった（表Ⅲ－36）。平均睡眠時間は9時間20分（2歳女児、5歳男児、）～9時間48分（1歳女児）、平均起床時刻は6時45分（1歳男児）～7時05分（1歳女児）、平均朝食開始時刻は7時12分（1歳・6歳男児）～7時20分（1歳女児）、平均登園時刻は、8時02分（1歳女児）～8時12分（3歳・6歳女児）、また、平均あそび時間は2時間04分（5歳女児）～3時間12分（1歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は5分（1歳男児）～22分（3歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は1時間12分（1歳女児）～1時間48分（6歳男児）、平均夕食時刻は、18時25分（1歳女児）～18時52分（6歳女児）の範囲であった。

表Ⅲ－37 保育園幼児の生活時間と人数(2015年度)Ⅳ期1月～3月

男児 (N=128)	3歳児(7人)		4歳児(43人)		5歳児(41人)		6歳児(37人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時22分	10分	21時47分	21分	21時52分	27分	21時30分	30分
睡眠時間	8時間52分	31分	9時間18分	32分	9時間14分	35分	9時間17分	30分
起床時刻	6時15分	21分	7時06分	29分	7時06分	39分	6時48分	26分
朝食時刻	6時32分	24分	7時21分	28分	7時22分	41分	7時04分	29分
排便時刻	19時00分	分	16時17分	362分	13時20分	378分	17時34分	271分
登園時刻	7時22分	31分	8時16分	37分	8時20分	33分	7時47分	45分
通園時間	20分	-	12分	9分	11分	9分	9分	3分
あそび時間	1時間00分	-	2時間13分	64分	2時間05分	61分	1時間42分	65分
うち、外あそび時間	7分	10分	8分	16分	10分	17分	23分	40分
TV・ビデオ視聴時間	1時間7分	74分	1時間50分	77分	2時間08分	67分	1時間36分	60分
遊ぶ人数(人)	1.5	0.7	2.0	0.9	1.9	0.8	2.6	1.4
夕食時刻	18時55分	7分	18時56分	50分	19時06分	30分	19時05分	50分
女児 (N=127)	3歳児(3人)		4歳児(35人)		5歳児(46人)		6歳児(43人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時00分	42分	21時28分	33分	21時37分	35分	21時40分	35分
睡眠時間	9時間55分	35分	9時間44分	39分	9時間25分	29分	9時間29分	35分
起床時刻	6時55分	7分	7時12分	36分	7時03分	31分	7時10分	30分
朝食時刻	7時20分	分	7時21分	30分	7時25分	32分	7時27分	34分
排便時刻	-	-	18時45分	57分	17時17分	252分	14時27分	370分
登園時刻	8時20分	-	8時04分	33分	8時04分	38分	8時15分	41分
通園時間	10分	-	13分	6分	11分	7分	14分	10分
あそび時間	1時間15分	63分	2時間13分	54分	2時間10分	59分	1時間51分	59分
うち、外あそび時間	0分	-	12分	20分	10分	20分	19分	25分
TV・ビデオ視聴時間	1時間15分	63分	2時間07分	93分	1時間31分	50分	1時間33分	60分
遊ぶ人数(人)	1.0	0.0	1.9	0.9	1.9	0.7	2.4	0.9
夕食時刻	19時00分	分	18時45分	42分	19時11分	36分	19時20分	38分

2015年度Ⅳ期1月～3月保育園幼児の平均就寝時刻をみると、21時0分（3歳女児）～21時52分（5歳男児）であった（表Ⅲ－37）。平均睡眠時間は8時間52分（3歳男児）～9時間55分（3歳女児）、平均起床時刻は6時15分（3歳男児）～7時12分（4歳女児）、平均朝食開始時刻は6時32分（3歳男児）～7時27分（6歳女児）、平均登園時刻は7時22分（3歳男児）～8時20分（3歳女児、5歳男児）、また、平均あそび時間は1時間0分（3歳男児）～2時間13分（4歳男女児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は0分（3歳女児）～23分（6歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は1時間07分（3歳男児）～2時間08分（5歳男児）、平均夕食時刻は、18時45分（4歳女児）～19時20分（6歳女児）の範囲であった。

表Ⅲ－38 保育園幼児の生活時間と人数(2016年度)Ⅳ期1月～3月

男児 (N=704)	1歳児(36人)		2歳児(110人)		3歳児(119人)		4歳児(154人)		5歳児(151人)		6歳児(134人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時14分	34分	21時22分	33分	21時24分	35分	21時29分	37分	21時29分	34分	21時30分	34分
睡眠時間	9時間37分	28分	9時間32分	31分	9時間28分	37分	9時間27分	35分	9時間28分	35分	9時間19分	36分
起床時刻	6時51分	29分	6時54分	27分	6時52分	32分	6時57分	26分	6時57分	28分	6時50分	30分
朝食時刻	7時10分	29分	7時16分	25分	7時13分	31分	7時19分	24分	7時20分	25分	7時13分	27分
排便時刻	10時08分	286分	12時33分	330分	13時28分	339分	12時06分	336分	12時51分	347分	12時45分	339分
登園時刻	8時04分	33分	8時11分	29分	8時08分	32分	8時12分	27分	8時13分	28分	2時間05分	27分
通園時間	6分	3分	6分	4分	6分	3分	7分	3分	7分	4分	5分	3分
あそび時間	2時間05分	72分	2時間41分	103分	2時間24分	73分	2時間26分	80分	2時間22分	81分	2時間5分	71分
うち、外あそび時間	14分	21分	22分	46分	17分	29分	20分	38分	18分	42分	17分	25分
TV・ビデオ視聴時間	59分	42分	1時間33分	76分	1時間31分	52分	1時間34分	65分	1時間44分	59分	1時間48分	65分
遊ぶ人数(人)	2.0	0.8	2.0	0.7	2.2	1.0	2.2	0.9	2.1	0.8	2.4	1.2
夕食時刻	18時40分	37分	18時42分	39分	18時45分	40分	18時45分	31分	18時52分	37分	18時55分	42分
女児 (N=655)	1歳児(32人)		2歳児(100人)		3歳児(116人)		4歳児(142人)		5歳児(146人)		6歳児(119人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時04分	27分	21時24分	32分	21時29分	36分	21時32分	34分	21時33分	35分	21時26分	30分
睡眠時間	9時間40分	29分	9時間32分	31分	9時間29分	35分	9時間22分	35分	9時間19分	35分	9時間25分	30分
起床時刻	6時44分	29分	6時57分	28分	6時58分	33分	6時55分	31分	6時53分	27分	6時52分	24分
朝食時刻	7時05分	26分	7時18分	27分	7時18分	33分	7時18分	29分	7時11分	25分	7時12分	25分
排便時刻	9時35分	248分	12時23分	327分	14時55分	331分	13時25分	342分	13時04分	329分	11時41分	324分
登園時刻	7時57分	35分	8時10分	29分	8時11分	30分	8時09分	30分	8時02分	29分	8時06分	27分
通園時間	11分	6分	6分	3分	6分	4分	7分	5分	5分	3分	6分	3分
あそび時間	2時間18分	104分	2時間06分	75分	2時間26分	82分	2時間23分	100分	2時間10分	74分	2時間00分	70分
うち、外あそび時間	14分	31分	16分	36分	15分	25分	20分	51分	17分	40分	10分	20分
TV・ビデオ視聴時間	1時間01分	82分	1時間19分	54分	1時間35分	64分	1時間25分	59分	1時間39分	66分	1時間39分	72分
遊ぶ人数(人)	2.1	0.9	2.1	0.7	2.1	0.8	2.2	0.8	2.3	1.4	2.2	0.8
夕食時刻	18時38分	41分	18時42分	43分	18時46分	47分	18時46分	48分	18時42分	37分	18時52分	38分

2016年度Ⅳ期1月～3月保育園幼児の平均就寝時刻は、21時04分(1歳女児)～21時33分(4歳女児)であった(表Ⅲ－38)。平均睡眠時間は9時間19分(5歳女児、6歳男児)～9時間40分(1歳女児)、平均起床時刻は6時44分(1歳女児)～6時58分(3歳女児)、平均朝食開始時刻は7時05分(1歳女児)～7時20分(5歳男児)、平均登園時刻は7時57分(1歳女児)～8時13分(5歳男児)、また、平均あそび時間は2時間0分(6歳女児)～2時間41分(2歳男児)、保育園からの降園後の平均外あそび時間は10分(6歳女児)～22分(2歳男児)、平均テレビ・ビデオ視聴時間は59分(1歳男児)～1時間48分(6歳男児)、平均夕食時刻は、18時38分(1歳女児)～18時55分(6歳男児)の範囲であった。

表Ⅲ－39 保育園幼児の生活時間と人数(2017年度)Ⅳ期1月～3月

男児 (N=64)	3歳児(8人)		4歳児(12人)		5歳児(19人)		6歳児(25人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時33分	40分	21時50分	34分	21時43分	34分	21時52分	21分
睡眠時間	9時間21分	37分	9時間17分	27分	9時間05分	35分	9時間15分	39分
起床時刻	6時55分	28分	7時07分	28分	6時48分	31分	7時08分	38分
朝食時刻	7時20分	14分	-	-	-	-	-	-
排便時刻	-	-	-	-	-	-	-	-
登園時刻	8時00分	28分	-	-	-	-	-	-
通園時間	6分	4分	-	-	-	-	-	-
あそび時間	1時間22分	31分	2時間15分	56分	1時間46分	58分	2時間31分	71分
うち、外あそび時間	5分	11分	6分	17分	2分	7分	17分	34分
TV・ビデオ視聴時間	1時間32分	50分	1時間33分	54分	1時間16分	53分	2時間3分	54分
遊ぶ人数(人)	2.0	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
習い事の数	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
夕食時刻	19時30分	分	-	-	-	-	-	-
女児 (N=54)	3歳児(5人)		4歳児(16人)		5歳児(19人)		6歳児(14人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時51分	29分	21時40分	42分	21時56分	38分	21時27分	31分
睡眠時間	9時間18分	34分	9時間33分	39分	9時間00分	37分	9時間34分	34分
起床時刻	7時09分	25分	7時14分	39分	6時56分	36分	7時01分	17分
朝食時刻	-	-	7時00分	-	-	-	-	-
排便時刻	-	-	7時00分	-	-	-	-	-
登園時刻	-	-	-	-	-	-	-	-
通園時間	-	-	分	-	-	-	-	-
あそび時間	2時間00分	36分	2時間42分	110分	2時間36分	118分	1時間46分	62分
うち、外あそび時間	-	-	8分	12分	20分	54分	7分	12分
TV・ビデオ視聴時間	1時間06分	67分	1時間12分	42分	1時間04分	37分	1時間27分	64分
遊ぶ人数(人)	-	-	-	-	-	-	-	-
習い事の数	-	-	-	-	-	-	-	-
夕食時刻	-	-	-	-	-	-	-	-

2017年度保育園幼児の平均就寝時刻をみると、21時33分（3歳男児）～21時56分（5歳女）であった（表Ⅲ-39）。平均睡眠時間は9時間0分（5歳女児）～9時間34分（6歳女児）、平均起床時刻は6時48分（5歳男児）～7時14分（4歳女児）、また、平均あそび時間は1時間22分（3歳男児）～2時間42分（4歳女児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は2分（5歳男児）～20分（5歳女児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は、1時間04分（5歳女児）～2時間03分（6歳男児）の範囲であった。

表Ⅲ-40 保育園幼児の生活時間と人数(2018年度)Ⅳ期1月～3月

男児 (N=240)	1歳児(24人)		2歳児(39人)		3歳児(50人)		4歳児(48人)		5歳児(45人)		6歳児(34人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時03分	40分	21時18分	29分	21時30分	38分	21時30分	36分	21時32分	26分	21時30分	32分
睡眠時間	9時間44分	42分	9時間30分	26分	9時間24分	31分	9時間27分	35分	9時間21分	23分	9時間23分	31分
起床時刻	6時48分	25分	6時50分	23分	6時54分	31分	6時58分	33分	6時54分	23分	6時53分	28分
朝食時刻	7時04分	32分	7時14分	19分	7時19分	32分	7時23分	28分	7時21分	23分	7時20分	29分
排便時刻	9時46分	298分	11時45分	325分	14時10分	333分	12時46分	350分	16時41分	293分	13時01分	333分
登園時刻	8時00分	25分	8時12分	22分	8時15分	27分	8時14分	26分	8時12分	25分	8時17分	27分
通園時間	10分	14分	7分	3分	7分	5分	7分	4分	7分	4分	7分	4分
あそび時間	3時間08分	103分	3時間00分	79分	2時間33分	80分	3時間16分	89分	2時間37分	62分	2時間15分	60分
うち、外あそび時間	7分	24分	15分	24分	26分	47分	42分	53分	20分	24分	20分	27分
TV・ビデオ視聴時間	1時間14分	71分	1時間17分	48分	1時間48分	49分	1時間51分	57分	2時間04分	50分	1時間36分	49分
遊ぶ人数(人)	2.0	0.9	2.7	3.4	2.2	0.8	3.0	3.2	2.4	0.8	2.4	0.7
夕食時刻	18時40分	28分	18時40分	30分	18時30分	26分	18時46分	35分	18時44分	28分	18時55分	29分
女児 (N=230)	1歳児(19人)		2歳児(28人)		3歳児(35人)		4歳児(60人)		5歳児(54人)		6歳児(34人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時16分	37分	21時22分	28分	21時27分	25分	21時34分	34分	21時29分	28分	21時32分	33分
睡眠時間	9時間45分	37分	9時間27分	34分	9時間30分	27分	9時間18分	34分	9時間25分	25分	9時間13分	32分
起床時刻	7時01分	25分	6時49分	16分	6時57分	28分	6時52分	27分	6時54分	28分	6時46分	27分
朝食時刻	7時20分	24分	7時14分	20分	7時19分	28分	7時18分	28分	7時16分	27分	7時13分	21分
排便時刻	11時16分	300分	13時52分	389分	17時14分	266分	14時19分	343分	13時06分	332分	13時23分	363分
登園時刻	8時10分	24分	8時09分	19分	8時19分	22分	8時10分	22分	8時10分	25分	8時09分	23分
通園時間	9分	10分	5分	2分	5分	2分	8分	6分	7分	5分	7分	4分
あそび時間	2時間43分	99分	2時間44分	98分	2時間59分	87分	2時間27分	68分	2時間30分	107分	2時間28分	85分
うち、外あそび時間	11分	18分	20分	21分	31分	49分	29分	33分	29分	58分	23分	37分
TV・ビデオ視聴時間	1時間28分	53分	1時間18分	63分	1時間34分	63分	1時間33分	78分	1時間43分	67分	2時間03分	69分
遊ぶ人数(人)	2.0	1.2	2.5	1.3	2.4	1.2	2.4	1.1	2.3	1.3	2.3	0.9
夕食時刻	18時41分	38分	18時33分	30分	18時33分	31分	18時30分	44分	18時45分	28分	18時44分	38分

2018年度Ⅳ期1月～3月保育園幼児の平均就寝時刻をみると、21時03分（1歳男児）～21時34分（4歳女児）であった（表Ⅲ-40）。平均睡眠時間は9時間13分（6歳女児）～9時間45分（1歳女児）、平均起床時刻は6時46分（6歳女児）～7時01分（1歳女児）、平均朝食開始時刻は7時04分（1歳男児）～7時23分（4歳男児）、平均登園時刻は8時0分（1歳男児）～8時19分（3歳女児）、また、平均あそび時間は2時間15分（6歳男児）～3時間16分（4歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は7分（1歳男児）～42分（4歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は1時間14分（1歳男児）～2時間04分（5歳男児）、平均夕食時刻は、18時30分（3歳男児、4歳女児）～18時55分（6歳男児）の範囲であった。

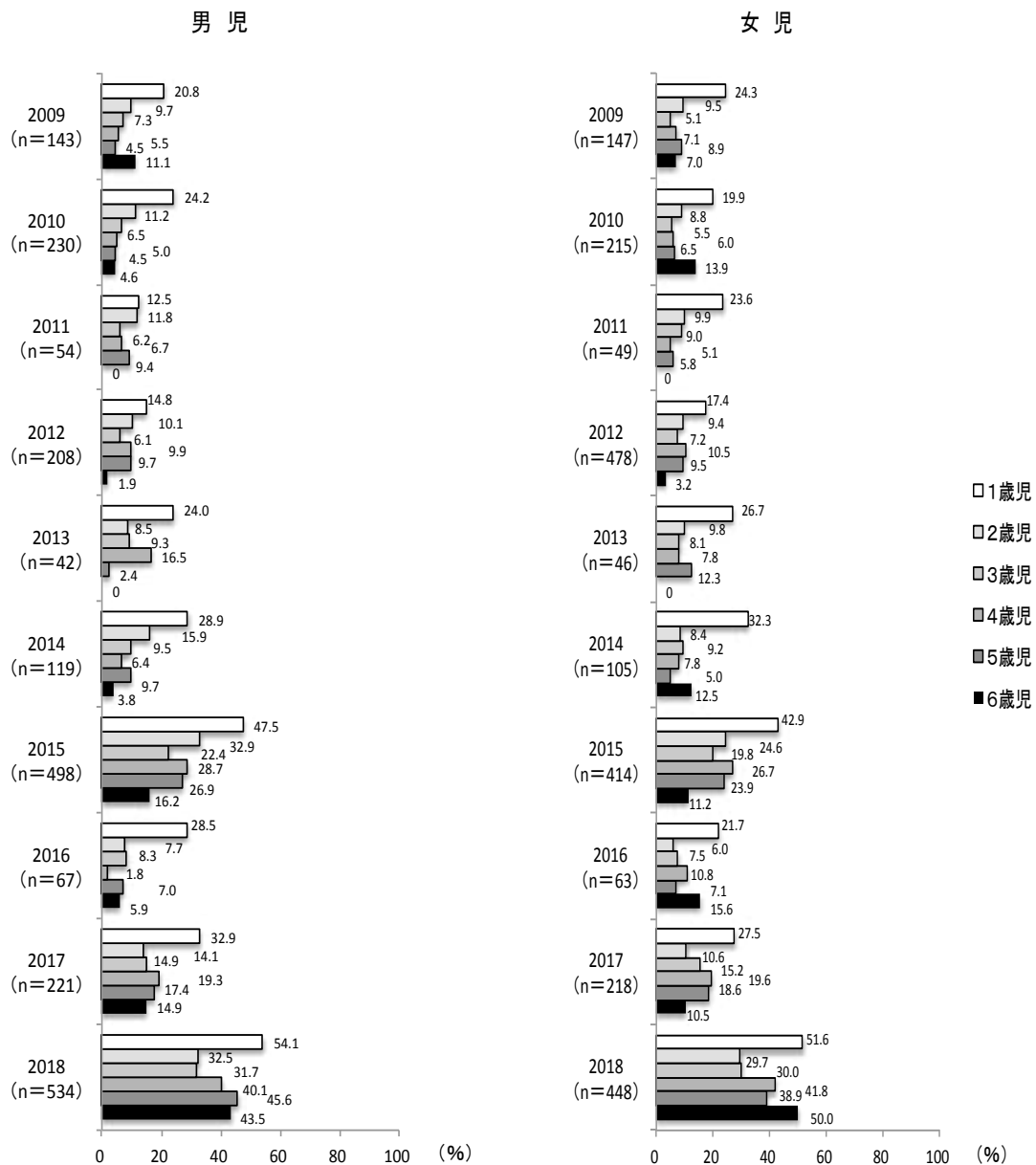
2) 四季別にみた幼児の生活習慣と余暇活動の実態の分析

(1) I期(4月～6月)における幼児の生活習慣

① 幼児の睡眠状況の実態(就寝時刻・睡眠時間・起床時刻)

就寝時刻(早寝)

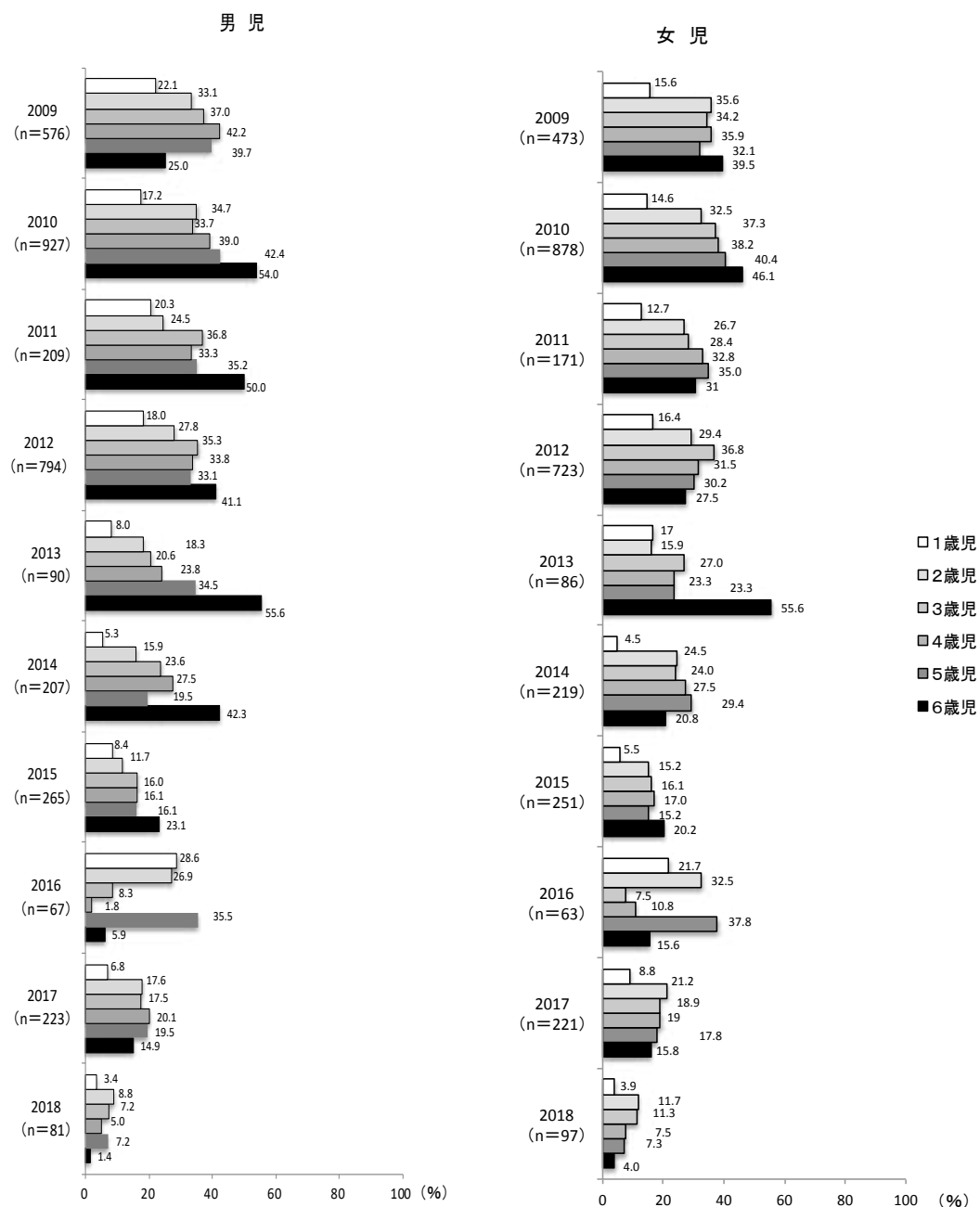
21時前に就寝している男児は、2009～2014年度と2016年度で、2歳児～6歳児は約1割前後いた(図Ⅲ-1)。しかし、2015年度、2017年度では9時前に就寝している男児が全ての年齢で2割前後となり、2018年度には、3割～5割となった。女児も男児と同じ傾向にあった。



図Ⅲ-1 I期(4月～6月)における21時前就寝児の人数割合
(2009～2018年度, 保育園幼児, N=4,299)

就寝時刻（遅寝）

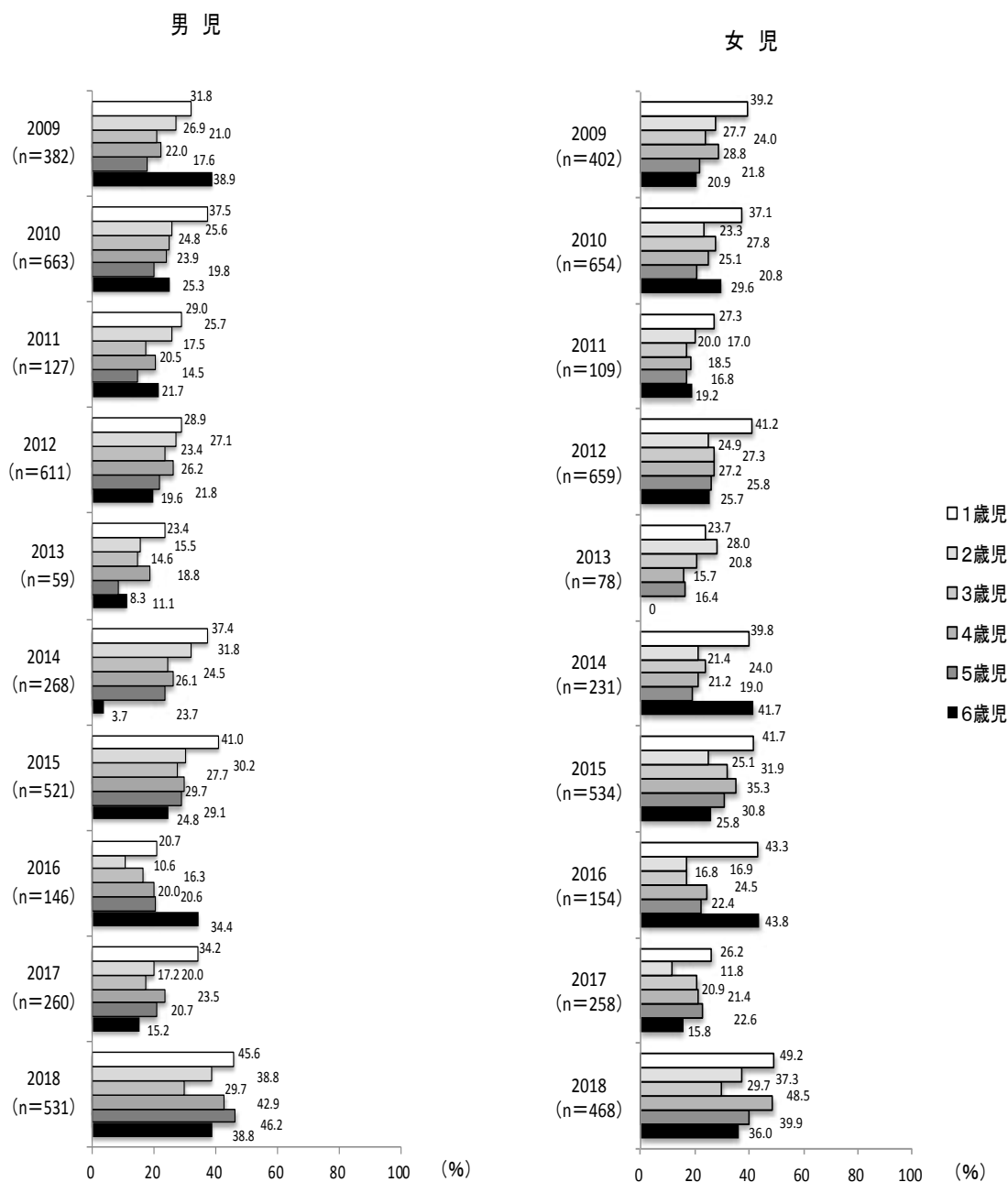
22時以降就寝の男児は、2009～2013年度では約3割前後もいたが、2014年度には約2割前後と少なくなり、2015年度以降には1割前後と減少した（図Ⅲ－2）。女児も男児と同様に、2009～2013年度までは3割前後いたが、2015年度以降は1割と減少した。



図Ⅲ－2 I期(4月～6月)における22時以降就寝児の人数割合
(2009～2018年度, 保育園幼児, N=6,682)

睡眠時間

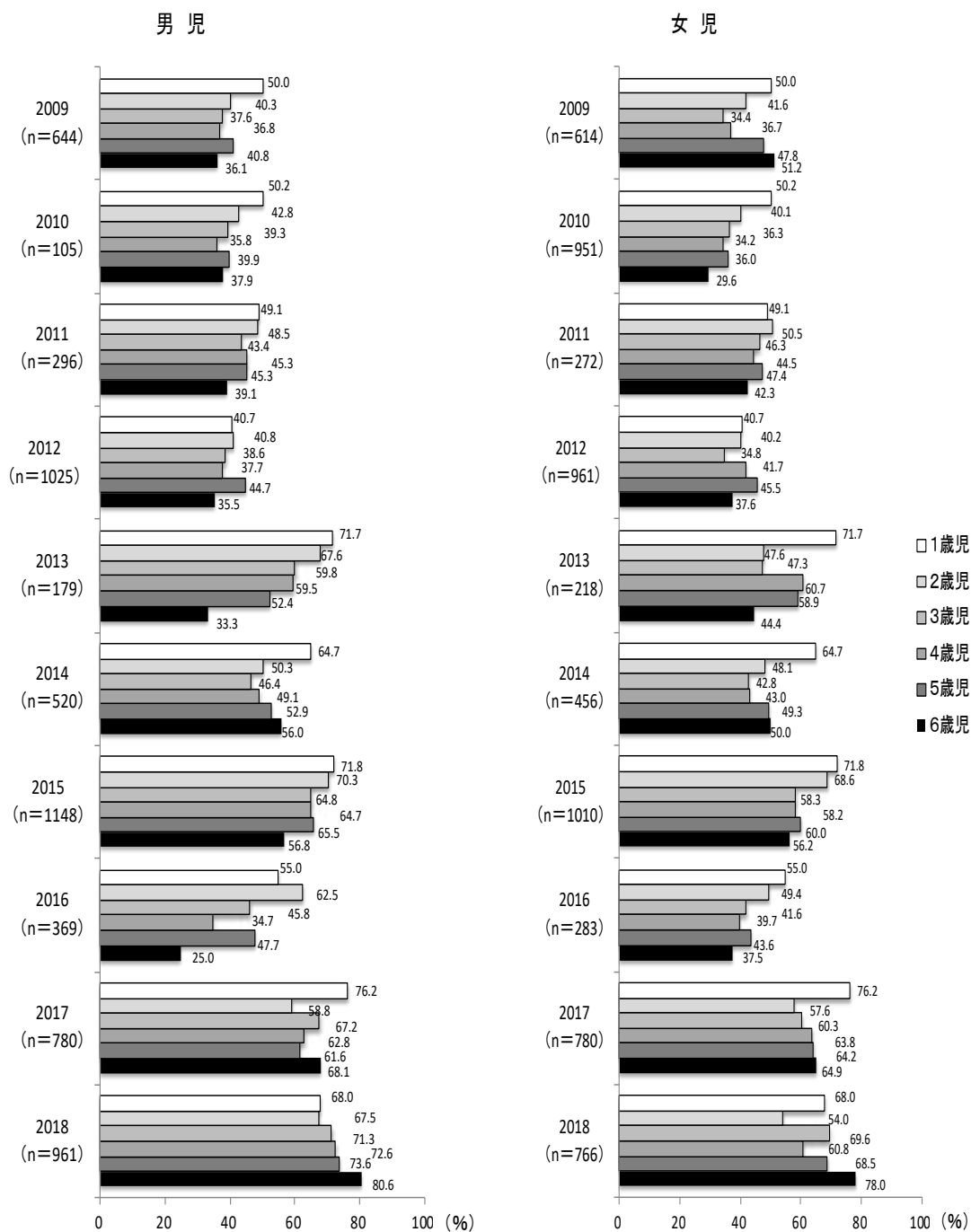
毎日、10時間以上の睡眠をとっている男児は3割前後いたが、2018年度には4割前後となった（図Ⅲ－3）。女児も、男児と同様の傾向であった。（図Ⅲ－3）。



図Ⅲ－3 I期(4月～6月)における毎日睡眠10時間以上の人数割合
(2009～2018年度, 保育園幼児, N=7,111)

起床時刻（早起き）

午前7時前に起床している男児は、2009～2012年度では4割前後いた（図Ⅲ－4）。2013年度以降では約6割と増えており、2017年度からは7割前後となった。女児も、男児と同じ傾向にあった。

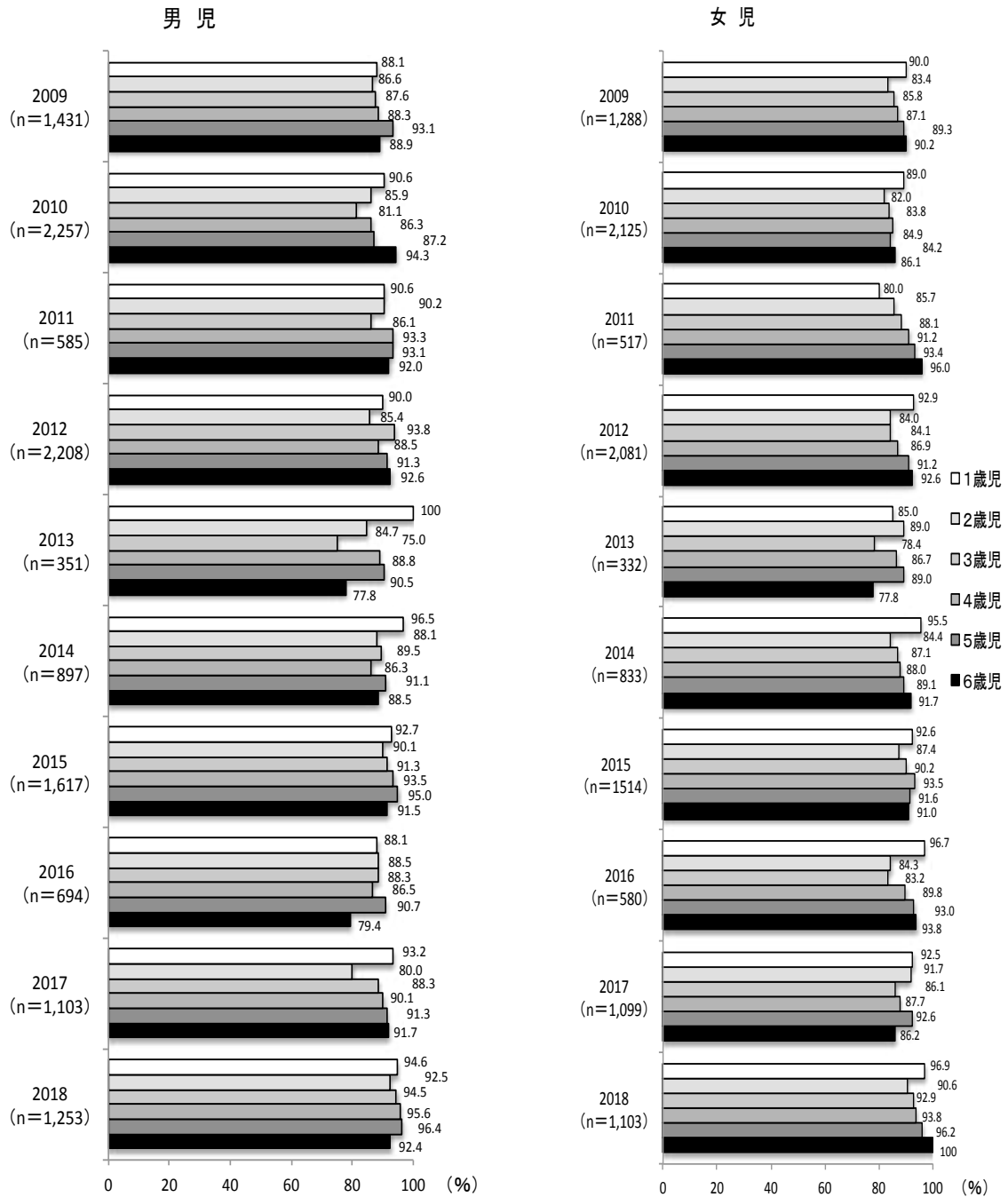


図Ⅲ－4 I期(4月～6月)における午前7時前起床の人数割合
(2009～2018年度, 保育園幼児, N=13,308)

② 幼児の食の実態（朝食摂取・排便）

朝食摂取状況

毎朝、朝食を摂取している幼児は、男女とも、年度を通して9割前後いた。（図Ⅲ－5）



図Ⅲ－5 I期(4月～6月)における朝食摂取児の人数割合
(2009～2018年度, 保育園幼児, N=23,868)

排便状況

9割前後の幼児が朝食を食べているにもかかわらず、毎朝、排便をしている幼児は、男女児ともに年度に関係なく、1割前後と少なかった（図Ⅲ－6）。

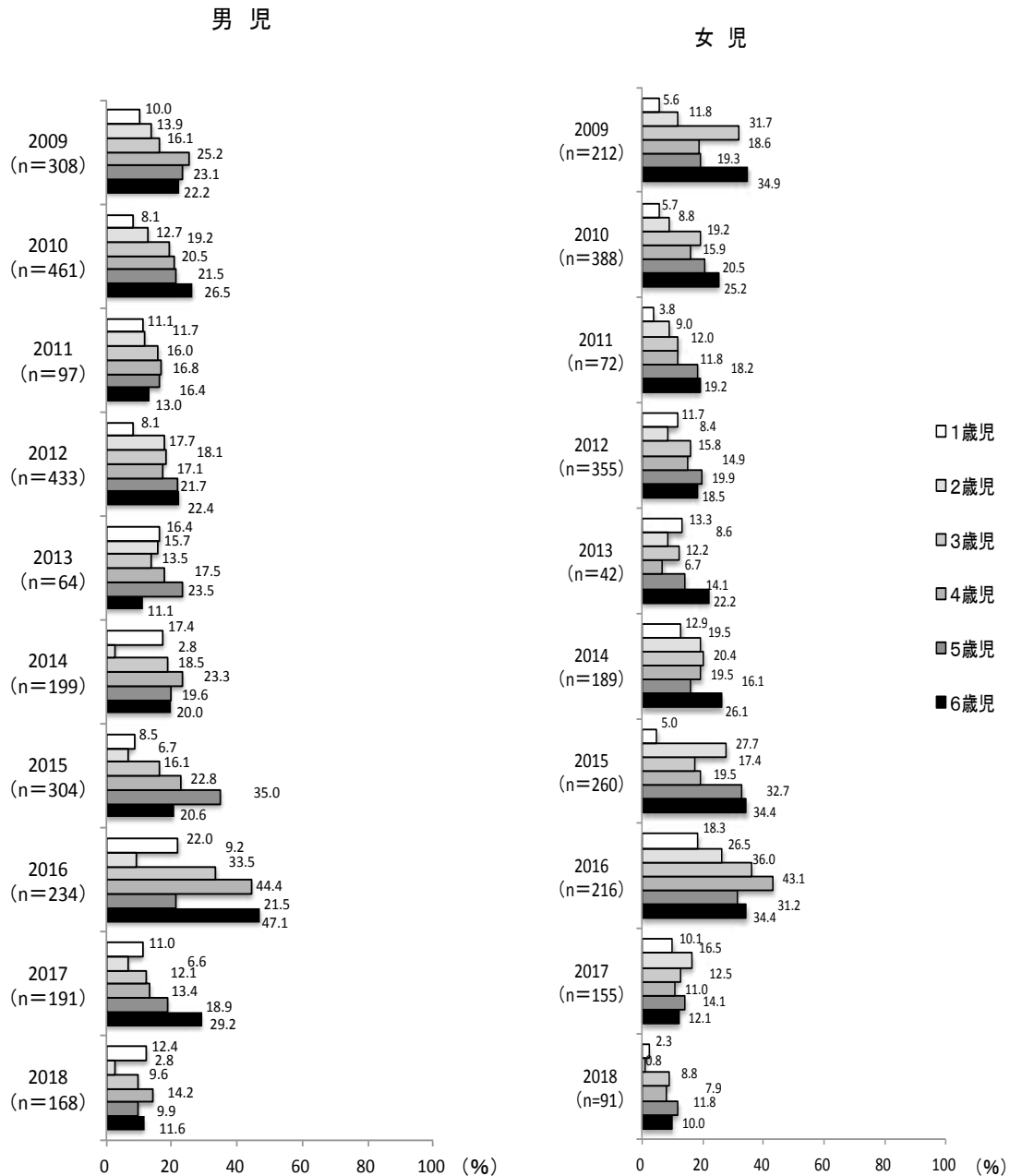


図Ⅲ－6 I期(4月～6月)における毎朝排便する幼児の人数割合
(2009～2018年度, 保育園幼児, N=2,656)

③ 幼児の余暇時間の過ごし方の実態（テレビ・ビデオ視聴時間・外あそび時間）

テレビ・ビデオ視聴時間

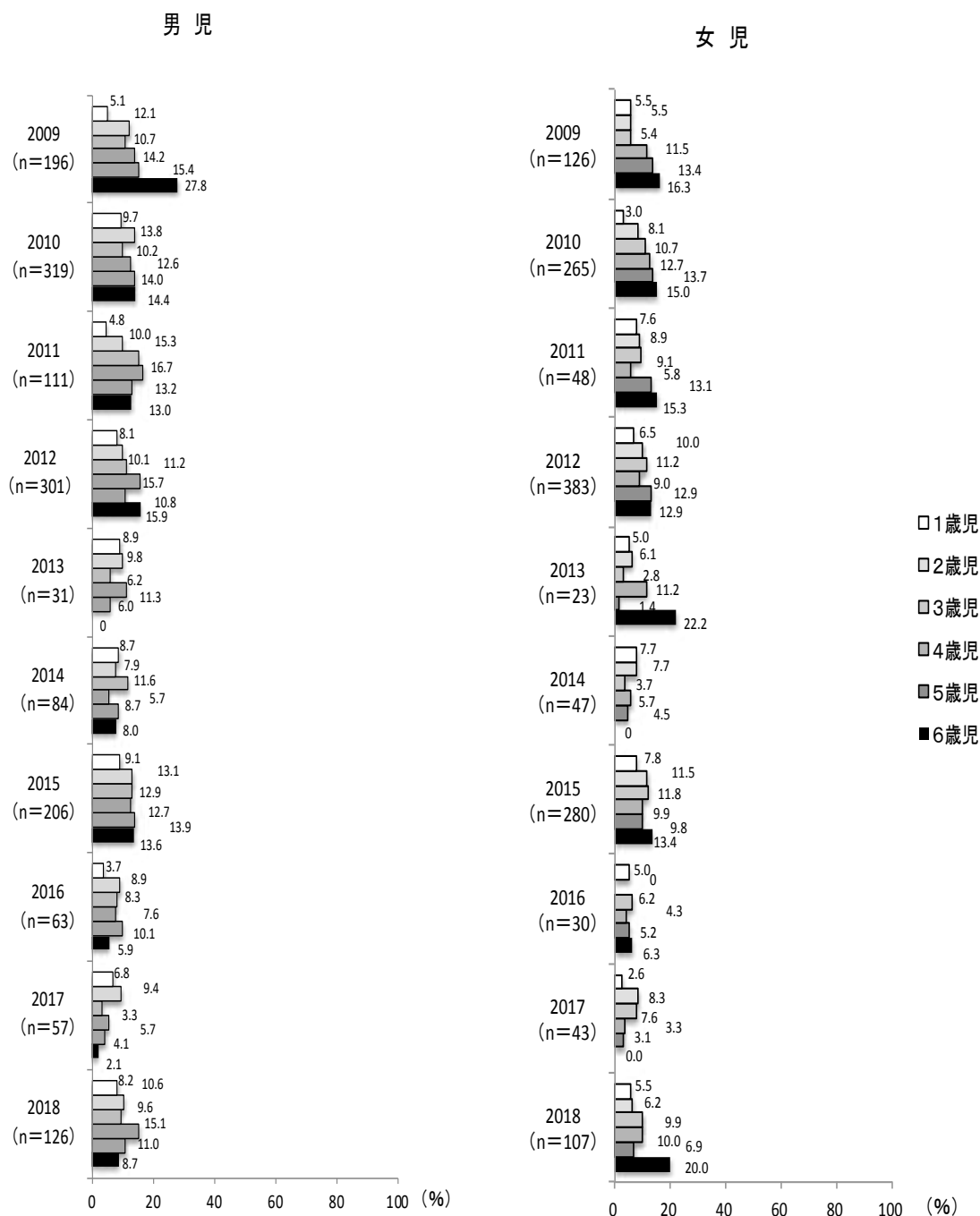
テレビ・ビデオを、2時間を超えて視聴している男児は、2016年度を除いて約2割前後いた（図Ⅲ-7）。中でも、2時間を超えて視聴している幼児が多い2016年度には、4歳児と6歳児で4割を超えた。女児も、男児と類似した傾向にあったが、最も多かった2016年度では3歳以上児で3割を超えた。



図Ⅲ-7 I期(4月～6月)におけるテレビ・ビデオ視聴時間が2時間を超えて視聴している幼児の人数割合 (2009～2018年度, 保育園幼児, N=4,439)

外あそび時間

降園後の外あそび時間が60分以上の幼児は、男女ともに、過去10年度間を通し、1割前後であった（図Ⅲ－8）。



図Ⅲ－8 I期(4月～6月)における降園後の外あそび時間が60分以上の幼児
(2009～2018年度, 保育園幼児, N=2,846)

降園後のあそび内容

2009～2018年度の1歳～6歳男児で1番多かったあそびは「乗り物のおもちゃ」であった（表Ⅲ－41）。

2009～2018年度の1歳～6歳女児で1番多かったあそびは「絵本・本読み」であった。

表Ⅲ－41 降園後の幼児のあそび内容(1歳児) I期(4月～6月)

年度	性	順位				
		1位	2位	3位	4位	5位
2009年度	男児 (N=856)	乗り物のおも ちゃ(15.6%)	絵本・本読み (12.3%)	ブロックあそび (11.6%)	ボールあそび (11.3%)	テレビ・ビデオ 視聴(11.0%)
	女児 (N=809)	絵本・本読み (14.5%)	ブロックあそび (10.1%)	テレビ・ビデオ 視聴(9.8%)	ボールあそび (8.4%)	ままごと (7.4%)
2010年度	男児 (N=1,209)	乗り物のおも ちゃ(15.9%)	テレビ・ビデオ 視聴(12.5%)	絵本・本読み (12.4%)	ボールあそび (11.9%)	ブロックあそび (9.4%)
	女児 (N=1,056)	絵本・本読み (15.2%)	テレビ・ビデオ 視聴(13.4%)	ブロックあそび (11.9%)	乗り物のおも ちゃ(7.3%)	ボールあそび (6.9%)
2011年度	男児 (N=277)	乗り物のおも ちゃ(12.6%)	テレビ・ビデオ 視聴(10.8%)	絵本・本読み (9.3%)	ボールあそび (8.6%)	ブロックあそび (5.4%)
	女児 (N=207)	絵本・本読み (14.9%)	テレビ・ビデオ 視聴(14.0%)	お絵かき (9.6%)	ボールあそび (7.7%)	ブロックあそび (6.7%)
2012年度	男児 (N=909)	乗り物のおも ちゃ(16.2%)	テレビ・ビデオ 視聴(11.3%)	ボールあそび (10.7%)	絵本・本読み (10.6%)	ブロックあそび (9.7%)
	女児 (N=830)	絵本・本読み (14.9%)	テレビ・ビデオ 視聴(12.7%)	ブロックあそび、ボールあそび (7.9%)		お絵かき (7.7%)
2013年度	男児 (N=191)	乗り物のおも ちゃ(15.7%)	テレビ・ビデオ 視聴(15.1%)	絵本・本読み (11.5%)	テレビ・ビデオ 視聴(9.9%)	ボールあそび (8.3%)
	女児 (N=233)	絵本・本読み (13.3%)	テレビ・ビデオ 視聴(12.8%)	お絵かき (10.3%)	ブロックあそび、乗り物の おもちゃ(8.5%)	
2014年度	男児 (N=425)	乗り物のおも ちゃ(15.2%)	ボールあそび (11.5%)	テレビ・ビデオ 視聴(10.5%)	ブロックあそび (9.8%)	絵本・本読み (10.1%)
	女児 (N=511)	絵本・本読み (15.8%)	テレビ・ビデオ 視聴(13.1%)	お絵かき、乗り物のおもちゃ (9.7%)		ブロックあそび (9.7%)
2015年度	男児 (N=680)	乗り物のおも ちゃ(14.7%)	テレビ・ビデオ 視聴(12.6%)	ブロックあそび (11.1%)	ボールあそび (10.2%)	絵本・本読み (9.8%)
	女児 (N=600)	絵本・本読み (13.3%)	テレビ・ビデオ 視聴(12.5%)	ブロックあそび (10.0%)	ままごと (9.1%)	ボールあそび (6.1%)
2016年度	男児 (N=235)	乗り物のおも ちゃ(22.9%)	絵本・本読み (16.5%)	テレビ・ビデオ 視聴(14.0%)	ボールあそび (8.0%)	人形あそび (1.7%)
	女児 (N=155)	絵本・本読み (19.3%)	テレビ・ビデオ 視聴(10.9%)	ボールあそび (8.3%)	人形あそび (7.7%)	乗り物のおも ちゃ(4.5%)
2017年度	男児 (N=276)	乗り物のおも ちゃ(17.0%)	ブロックあそび (13.0%)	ボールあそび、テレビ・ビデオ 視聴(10.8%)		絵本・本読み (8.6%)
	女児 (N=298)	絵本・本読み (15.4%)	ままごと (11.4%)	ブロックあそび (10.0)	テレビ・ビデオ 視聴(10.4%)	ボールあそび (6.3%)
2018年度	男児 (N=559)	乗り物のおも ちゃ(15.2%)	テレビ・ビデオ 視聴(13.4%)	ブロックあそび (11.0%)	絵本・本読み (10.5%)	ボールあそび (9.6%)
	女児 (N=504)	絵本・本読み (15.4%)	テレビ・ビデオ 視聴(12.6%)	ままごと (11.5%)	ブロックあそび (9.1%)	お絵かき (6.7%)

(複数回答)

2009～2012年度、2014～2016年度、2018年度で2歳男児の1番多かったあそびは「乗り物のおもちゃ」であった（表Ⅲ－42）。2013年度、2017年度の男児で1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であった。

2009年度、2012年度、2013年度の2歳女児で1番多かったあそびは「お絵かき」であり、2010～2012年度、2015年度、2017年度、2018年度の2歳女児の1番多かったあそびは「ままごと」であった。2016年度の2歳女児で1番多かったあそびは「絵本・本読み」であった。

表Ⅲ－42 降園後の幼児のあそび内容(2歳児) I期(4月～6月)

年度	順位		1 位	2 位	3 位	4 位	5 位
	性						
2009年度	男児 (N=1,312)		乗り物のおも ちゃ(13.9%)	テレビ・ビデオ 視聴(13.0%)	絵本・本読み (8.6%)	ボールあそび (8.1%)	ブロックあそび (8.0%)
	女児 (N=1,141)		お絵かき (13.7%)	絵本・本読み (12.8%)	ままごと (12.3%)	テレビ・ビデオ 視聴(10.8%)	人形あそび (6.7%)
2010年度	男児 (N=1,838)		乗り物のおも ちゃ(15.2%)	テレビ・ビデオ 視聴(13.1%)	ブロックあそび (9.6%)	絵本・本読み (9.5%)	ボールあそび (7.2%)
	女児 (N=1,649)		ままごと (14.5%)	絵本・本読み (14.1%)	テレビ・ビデオ 視聴(12.7%)	人形あそび (7.7%)	ブロックあそび (6.8%)
2011年度	男児 (N=501)		乗り物のおも ちゃ(14.1%)	テレビ・ビデオ 視聴(12.3%)	ブロックあそび (7.7%)	絵本・本読み (6.5%)	ボールあそび (5.1%)
	女児 (N=365)		ままごと (12.6%)	お絵かき (13.3%)	テレビ・ビデオ 視聴(10.6%)	絵本・本読み (9.5%)	ブロックあそび (6.8%)
2012年度	男児 (N=1,316)		乗り物のおも ちゃ(14.5%)	テレビ・ビデオ 視聴(12.7%)	ブロックあそび (9.3%)	絵本・本読み (7.2%)	ボールあそび (6.5%)
	女児 (N=1,465)		お絵かき、ままごと(12.6%)		絵本・本読み (11.4%)	テレビ・ビデオ 視聴(11.3%)	人形あそび (6.8%)
2013年度	男児 (N=274)		テレビ・ビデオ 視聴(14.5%)	乗り物のおも ちゃ(13.8%)	ヒーローごっこ (9.8%)	絵本・本読み (7.6%)	お絵かき (6.5%)
	女児 (N=350)		お絵かき (14.2%)	ままごと (14.0%)	絵本・本読み (11.7%)	テレビ・ビデオ 視聴(10.5%)	人形あそび (7.4%)
2014年度	男児 (N=618)		乗り物のおも ちゃ(16.1%)	テレビ・ビデオ 視聴(15.5%)	絵本・本読み (9.8%)	絵本・本読み (7.9%)	お絵かき (5.8%)
	女児 (N=635)		テレビ・ビデオ 視聴(14.6%)	ままごと (13.0%)	お絵かき (11.9%)	絵本・本読み (10.3%)	人形あそび (8.6%)
2015年度	男児 (N=838)		乗り物のおも ちゃ(14.5%)	テレビ・ビデオ 視聴(13.6%)	絵本・本読み (8.9%)	ブロックあそび (8.8%)	ボールあそび (5.6%)
	女児 (N=770)		ままごと (15.3%)	テレビ・ビデオ 視聴(12.2%)	お絵かき (11.2%)	絵本・本読み (11.1%)	人形あそび (7.4%)
2016年度	男児 (N=332)		乗り物のおも ちゃ(19.8%)	テレビ・ビデオ 視聴(19.5%)	絵本・本読み (11.4%)	ヒーローごっこ (7.2%)	ボールあそび (6.6%)
	女児 (N=255)		絵本・本読み (19.2%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.6%)	人形あそび (13.3%)	乗り物のおもちゃ、ボール あそび(5.8%)	
2017年度	男児 (N=349)		テレビ・ビデオ 視聴(16.9%)	乗り物のおも ちゃ(13.7%)	絵本・本読み (9.1%)	ブロックあそび (8.0%)	お絵かき (5.1%)
	女児 (N=338)		ままごと (18.9%)	テレビ・ビデオ 視聴(13.3%)	お絵かき (9.4%)	絵本・本読み、人形あそび (9.1%)	
2018年度	男児 (N=679)		乗り物のおも ちゃ(14.4%)	テレビ・ビデオ 視聴(12.2%)	絵本・本読み (8.9%)	ブロックあそび (8.6%)	ボールあそび (6.6%)
	女児 (N=501)		ままごと (18.1%)	テレビ・ビデオ 視聴(11.1%)	お絵かき、絵本・本読み (8.7%)		人形あそび (8.5%)

(複数回答)

2009～2018年度で3歳男児の1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であった（表Ⅲ－43）。

2009年度、2011年度、2012年度、2014年度の3歳女児で1番多かったあそびは「お絵かき」であった。2010年度、2013年度、2016年度の3歳女児で1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であり、2009年度、2015年度、2017年度、2018年度の1番多かったあそびは「ままごと」であった。

表Ⅲ－43 降園後の幼児のあそび内容(3歳児) I期(4月～6月)

年度	順位		1位	2位	3位	4位	5位
	性						
2009年度	男児 (N=1,495)		テレビ・ビデオ 視聴(14.5%)	乗り物のおも ちゃ(10.2%)	ブロックあそび (9.9%)	ヒーローごっこ (9.0%)	絵本・本読み (6.8%)
	女児 (N=1,447)		お絵かき、ままごと(13.3%)		テレビ・ビデオ 視聴(11.8%)	絵本・本読み (10.1%)	人形あそび (6.4%)
2010年度	男児 (N=2,395)		テレビ・ビデオ 視聴(14.6%)	乗り物のおも ちゃ(11.0%)	ヒーローごっこ (8.9%)	ブロックあそび (8.5%)	絵本・本読み (7.2%)
	女児 (N=2,015)		テレビ・ビデオ 視聴(14.7%)	ままごと (13.0%)	絵本・本読み (11.6%)	人形あそび (7.2%)	ブロックあそび (6.3%)
2011年度	男児 (N=701)		テレビ・ビデオ 視聴(11.6%)	乗り物のおも ちゃ(9.9%)	ヒーローごっこ (7.8%)	ブロックあそび (7.4%)	絵本・本読み (5.5%)
	女児 (N=548)		お絵かき (13.5%)	テレビ・ビデオ 視聴(12.4%)	ままごと (12.0%)	絵本・本読み (10.0%)	人形あそび (5.3%)
2012年度	男児 (N=2,089)		テレビ・ビデオ 視聴(13.4%)	乗り物のおも ちゃ(11.5%)	ヒーローごっこ (9.1%)	ブロックあそび (6.0%)	絵本・本読み (6.3%)
	女児 (N=2,113)		お絵かき (14.1%)	ままごと (12.8%)	テレビ・ビデオ 視聴(12.1%)	絵本・本読み (10.7%)	人形あそび (6.9%)
2013年度	男児 (N=370)		テレビ・ビデオ 視聴(17.2%)	乗り物のおも ちゃ(12.1%)	ブロックあそび (9.7%)	ヒーローごっこ (9.1%)	お絵かき、絵本・ 本読み(5.4%)
	女児 (N=307)		テレビ・ビデオ 視聴(14.9%)	ままごと (13.6%)	人形あそび (11.4%)	お絵かき (10.7%)	絵本・本読み (8.7%)
2014年度	男児 (N=850)		テレビ・ビデオ 視聴(14.8%)	乗り物のおも ちゃ(10.9%)	ブロックあそび (8.2%)	ヒーローごっこ (8.5%)	絵本・本読み (7.8%)
	女児 (N=877)		お絵かき (14.0%)	テレビ・ビデオ 視聴(13.6%)	ままごと (12.9%)	絵本・本読み (9.3%)	人形あそび (7.2%)
2015年度	男児 (N=1,297)		テレビ・ビデオ 視聴(15.4%)	乗り物のおも ちゃ(13.6%)	ブロックあそび (10.5%)	ヒーローごっこ (7.6%)	絵本・本読み (6.0%)
	女児 (N=1,442)		ままごと (14.2%)	お絵かき (12.8%)	テレビ・ビデオ 視聴(12.6%)	絵本・本読み (8.8%)	人形あそび (7.9%)
2016年度	男児 (N=583)		テレビ・ビデオ 視聴(20.9%)	乗り物のおも ちゃ(13.7%)	ヒーローごっこ (9.6%)	絵本・本読み (9.2%)	ボールあそび (5.8%)
	女児 (N=440)		テレビ・ビデオ 視聴(22.7%)	絵本・本読み (14.3%)	人形あそび (10.4%)	絵本・本読み (4.0%)	折り紙(3.8%)
2017年度	男児 (N=1,242)		テレビ・ビデオ 視聴(16.1%)	乗り物のおも ちゃ(13.8%)	ブロックあそび (10.4%)	ヒーローごっこ (7.3%)	絵本・本読み (6.6%)
	女児 (N=1,275)		ままごと (14.9%)	テレビ・ビデオ 視聴(13.4%)	お絵かき (13.0%)	人形あそび (9.1%)	絵本・本読み (7.8%)
2018年度	男児 (N=1,173)		テレビ・ビデオ 視聴(14.9%)	乗り物のおも ちゃ(13.2%)	ブロックあそび (8.6%)	ヒーローごっこ (7.3%)	絵本・本読み (5.0%)
	女児 (N=1,179)		ままごと (14.1%)	お絵かき (13.7%)	テレビ・ビデオ 視聴(12.5%)	人形あそび (8.7%)	絵本・本読み (6.4%)

(複数回答)

2009～2018年度で4歳男児の1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であった（表Ⅲ-44）。

2009年度、2011～2015年度、2017年度、2018年度の4歳女児で1番多かったあそびは「お絵かき」であり、2010年度、2016年度の4歳女児1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であった。

表Ⅲ-44 降園後の幼児のあそび内容(4歳児) I期(4月～6月)

年度 性		順位				
		1位	2位	3位	4位	5位
2009年度	男児 (N=1,715)	テレビ・ビデオ 視聴(15.1%)	ヒーローごっこ (15.4%)	ブロックあそび (8.5%)	お絵かき (7.3%)	乗り物のおも ちゃ(7.1%)
	女児 (N=1,326)	お絵かき (16.5%)	テレビ・ビデオ 視聴(12.5%)	ままごと (9.8%)	絵本・本読み (9.1%)	人形あそび (5.9%)
2010年度	男児 (N=2,145)	テレビ・ビデオ 視聴(14.7%)	ヒーローごっこ (10.2%)	ブロックあそび (8.4%)	乗り物のおも ちゃ(8.3%)	自転車(6.2%)
	女児 (N=2,006)	テレビ・ビデオ 視聴(14.9%)	ままごと (12.6%)	絵本・本読み (10.4%)	自転車(6.8%)	人形あそび (5.0%)
2011年度	男児 (N=727)	テレビ・ビデオ 視聴(12.2%)	ヒーローごっこ (8.1%)	ブロックあそび (6.6%)	乗り物のおも ちゃ(6.4%)	自転車(6.1%)
	女児 (N=578)	お絵かき (17.3%)	テレビ・ビデオ 視聴(13.4%)	絵本・本読み (10.2%)	ままごと (8.8%)	人形あそび (5.3%)
2012年度	男児 (N=2,848)	テレビ・ビデオ 視聴(14.8%)	ヒーローごっこ (9.7%)	ブロックあそび (8.4%)	乗り物のおも ちゃ(8.2%)	自転車(5.9%)
	女児 (N=2,424)	お絵かき (17.4%)	テレビ・ビデオ 視聴(13.6%)	ままごと (10.9%)	絵本・本読み (10.1%)	人形あそび (7.2%)
2013年度	男児 (N=319)	テレビ・ビデオ 視聴(15.3%)	ヒーローごっこ (13.4%)	ブロックあそび (8.1%)	乗り物のおもちゃ、絵本・本読み (6.5%)	
	女児 (N=354)	お絵かき (17.5%)	テレビ・ビデオ 視聴(12.9%)	ままごと (11.0%)	絵本・本読み (9.0%)	人形あそび (6.2%)
2014年度	男児 (N=925)	テレビ・ビデオ 視聴(16.5%)	ヒーローごっこ (10.5%)	乗り物のおも ちゃ(8.6%)	ブロックあそび (7.8%)	お絵かき (5.8%)
	女児 (N=786)	お絵かき (17.4%)	テレビ・ビデオ 視聴(13.8%)	ままごと (11.0%)	絵本・本読み (7.6%)	人形あそび (5.8%)
2015年度	男児 (N=1,637)	テレビ・ビデオ 視聴(16.0%)	乗り物のおも ちゃ(9.0%)	ブロックあそび (8.8%)	ヒーローごっこ (8.1%)	お絵かき (6.1%)
	女児 (N=1,793)	お絵かき (14.9%)	テレビ・ビデオ 視聴(12.7%)	ままごと (11.8%)	人形あそび (7.7%)	絵本・本読み (6.6%)
2016年度	男児 (N=533)	テレビ・ビデオ 視聴(22.7%)	ヒーローごっこ (12.5%)	乗り物のおも ちゃ(10.3%)	ボールあそび (10.3%)	絵本・本読み (4.3%)
	女児 (N=410)	テレビ・ビデオ 視聴(22.6%)	絵本・本読み (10.7%)	人形あそび (10.4%)	折り紙(3.6%)	工作(3.1%)
2017年度	男児 (N=1,526)	テレビ・ビデオ 視聴(17.1%)	ブロックあそび (10.8%)	ヒーローごっこ (8.4%)	お絵かき、絵本・本読み (5.5%)	
	女児 (N=1,502)	お絵かき (14.3%)	テレビ・ビデオ 視聴(14.1%)	ままごと (11.9%)	絵本・本読み (8.2%)	人形あそび (7.1%)
2018年度	男児 (N=1,282)	テレビ・ビデオ 視聴(15.9%)	ブロックあそび (10.2%)	乗り物のおも ちゃ(9.9%)	ヒーローごっこ (7.0%)	お絵かき (4.5%)
	女児 (N=1,245)	お絵かき (14.8%)	ままごと (12.7%)	テレビ・ビデオ 視聴(11.7%)	人形あそび (8.5%)	絵本・本読み (7.9%)

(複数回答)

2009～2018年度で5歳男児の1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であった（表III-45）。

2009年度、2011～2015年度、2017年度、2018年度の5歳女児で1番多かったあそびは「お絵かき」であり、2010年度、2016年度の5歳女児で1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であった。

表III-45 降園後の幼児のあそび内容(5歳児) I期(4月～6月)

年度		順位	1位	2位	3位	4位	5位
性							
2009年度	男児 (N=1,009)		テレビ・ビデオ 視聴(16.6%)	ヒーローごっこ (8.6%)	お絵かき (6.7%)	自転車(6.3%)	ブロックあそび (6.1%)
	女児 (N=1,141)		お絵かき (16.3%)	テレビ・ビデオ 視聴(12.7%)	絵本・本読み (9.1%)	ままごと (7.6%)	自転車(7.0%)
2010年度	男児 (N=2,372)		テレビ・ビデオ 視聴(16.1%)	自転車(8.0%)	ヒーローごっこ (7.8%)	ブロックあそび (7.4%)	テレビゲーム (6.0%)
	女児 (N=1,930)		テレビ・ビデオ 視聴(16.1%)	ままごと (9.7%)	絵本・本読み (8.7%)	自転車(7.9%)	折り紙(6.6%)
2011年度	男児 (N=779)		テレビ・ビデオ 視聴(13.0%)	自転車(7.5%)	ヒーローごっこ (5.6%)	ブロックあそび、ボールあそび、 テレビゲーム(5.0%)	
	女児 (N=556)		お絵かき (16.7%)	テレビ・ビデオ 視聴(13.3%)	自転車 (10.0%)	ままごと (9.3%)	絵本・本読み (6.6%)
2012年度	男児 (N=2,500)		テレビ・ビデオ 視聴(14.5%)	ヒーローごっこ (8.2%)	ブロックあそび (7.2%)	自転車(6.8%)	お絵かき (6.0%)
	女児 (N=2,154)		お絵かき (16.0%)	テレビ・ビデオ 視聴(12.1%)	ままごと (8.4%)	絵本・本読み (7.9%)	自転車(5.5%)
2013年度	男児 (N=324)		テレビ・ビデオ 視聴(19.4%)	ヒーローごっこ (11.7%)	ブロックあそび (6.7%)	自転車(5.8%)	お絵かき (4.9%)
	女児 (N=310)		お絵かき (16.1%)	テレビ・ビデオ 視聴(12.9%)	絵本・本読み (9.6%)	ままごと (8.0%)	折り紙、人形あ そび(5.4%)
2014年度	男児 (N=1,022)		テレビ・ビデオ 視聴(15.3%)	自転車、ヒーローごっこ(7.3%)		お絵かき (5.9%)	ブロックあそび (6.2%)
	女児 (N=923)		お絵かき (17.6%)	テレビ・ビデオ 視聴(13.8%)	絵本・本読み (8.6%)	ままごと (8.2%)	折り紙(4.8%)
2015年度	男児 (N=1,947)		テレビ・ビデオ 視聴(15.7%)	ブロックあそび (7.7%)	ヒーローごっこ (6.5%)	お絵かき (6.4%)	自転車(5.5%)
	女児 (N=1,797)		お絵かき (15.77%)	テレビ・ビデオ 視聴(13.6%)	ままごと (9.5%)	絵本・本読み (6.1%)	人形あそび (5.4%)
2016年度	男児 (N=990)		テレビ・ビデオ 視聴(15.1%)	ヒーローごっこ (7.3%)	乗り物のおも ちゃ(4.6%)	ボールあそび、絵本・本読み、 テレビゲーム(4.2%)	
	女児 (N=430)		テレビ・ビデオ 視聴(20.4%)	絵本・本読み (11.6%)	人形あそび (7.2%)	折り紙(4.8%)	ボールあそび (4.4%)
2017年度	男児 (N=1,393)		テレビ・ビデオ 視聴(17.1%)	ブロックあそび (10.2%)	ヒーローごっこ (8.0%)	お絵かき (6.1%)	乗り物のおも ちゃ(4.5%)
	女児 (N=1,512)		お絵かき (16.4%)	テレビ・ビデオ 視聴(14.8%)	ままごと (9.2%)	絵本・本読み (7.7%)	人形あそび (7.5%)
2018年度	男児 (N=1,326)		テレビ・ビデオ 視聴(16.1%)	ブロックあそび (10.7%)	自転車(7.3%)	乗り物のおも ちゃ(6.1%)	お絵かき (5.9%)
	女児 (N=1,203)		お絵かき (15.2%)	テレビ・ビデオ 視聴(12.7%)	ままごと (9.3%)	人形あそび (7.3%)	絵本・本読み (5.3%)

(複数回答)

2009～2018年度で6歳男児の1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であった（表Ⅲ-46）。

2009年度、2011年度、2012年度、2015年度、2017年度、2018年度において6歳女児で1番多かったあそびは「お絵かき」であり、2010年度、2013年度、2014年度、2016年度の6歳女児で1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であった。

表Ⅲ-46 降園後の幼児のあそび内容(6歳児) I期(4月～6月)

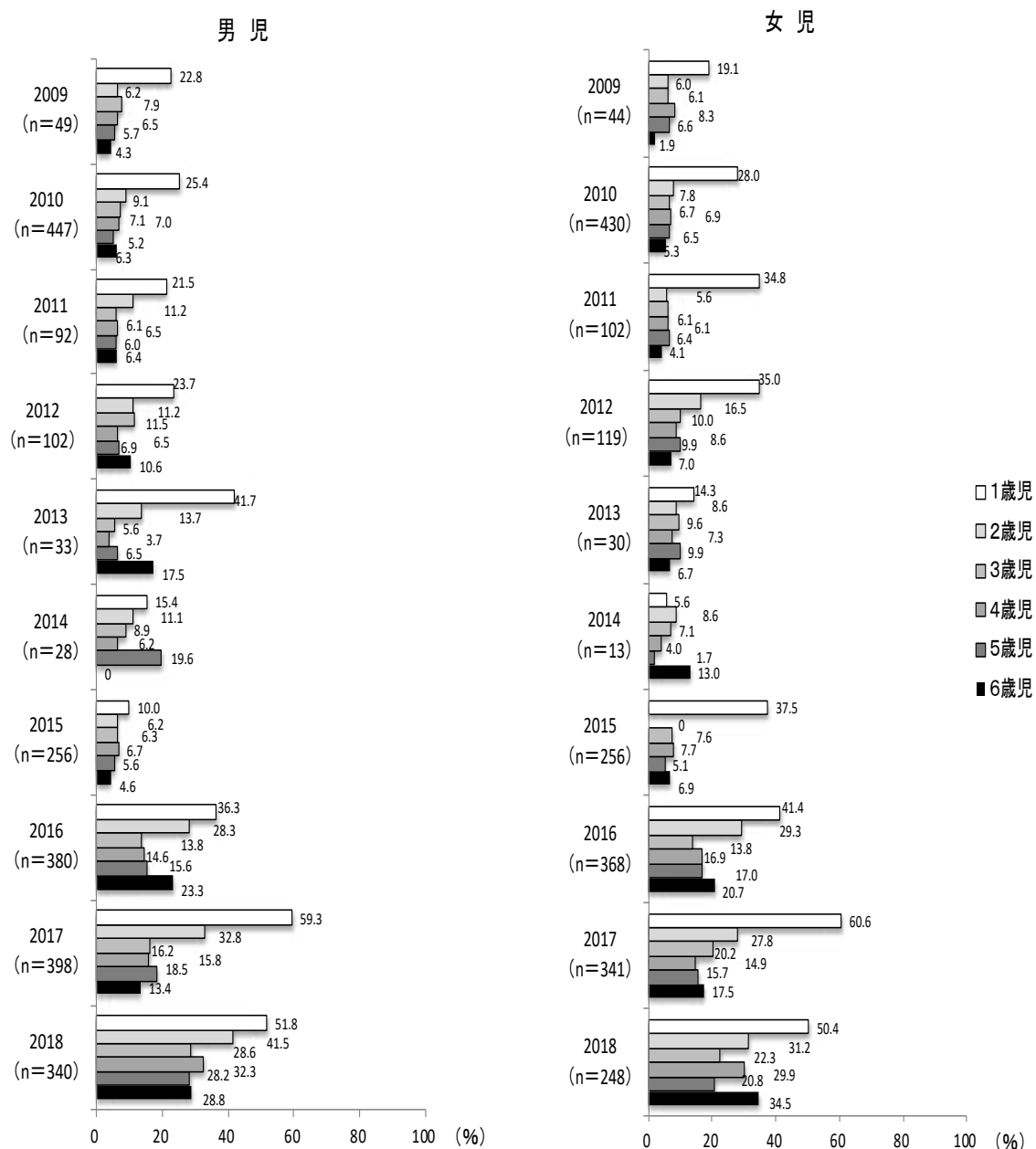
年度 性		順位				
		1位	2位	3位	4位	5位
2009年度	男児 (N=139)	テレビ・ビデオ 視聴(15.9%)	ブロックあそび (9.3%)	自転車(7.9%)	ボールあそび (7.1%)	お絵かき (6.4%)
	女児 (N=178)	お絵かき (16.2%)	テレビ・ビデオ 視聴(14.0%)	自転車(8.4%)	絵本・本読み (6.1%)	ままごと (5.6%)
2010年度	男児 (N=329)	テレビ・ビデオ 視聴(14.8%)	ブロックあそび (11.5%)	自転車(9.4%)	ヒーローごっこ (7.5%)	工作(6.3%)
	女児 (N=412)	テレビ・ビデオ 視聴(14.5%)	自転車 (11.4%)	ままごと (8.7%)	人形あそび (8.0%)	絵本・本読み (7.5%)
2011年度	男児 (N=163)	テレビ・ビデオ 視聴(11.8%)	ヒーローごっこ (8.4%)	自転車、テレビゲーム(5.9%)		ブロックあそび、 乗り物のおも ちゃ、ボールあそ び(4.2%)
	女児 (N=177)	お絵かき (13.3%)	テレビ・ビデオ 視聴(14.8%)	ままごと、人形あそび(7.8%)		絵本・本読み (6.1%)
2012年度	男児 (N=425)	テレビ・ビデオ 視聴(14.8%)	ヒーローごっこ (8.7%)	テレビゲーム (7.5%)	自転車(7.0%)	乗り物のおも ちゃ(5.1%)
	女児 (N=462)	お絵かき (17.3%)	テレビ・ビデオ 視聴(11.0%)	絵本・本読み (9.5%)	ままごと (6.7%)	自転車(5.6%)
2013年度	男児 (N=43)	お絵かき、ブロックあそび、乗り物のおもちゃ、テレビ・ビデオ視聴、ヒーローごっこ(9.3%)				
	女児 (N=36)	テレビ・ビデオ 視聴(16.6%)	絵本・本読み (11.1%)	お絵かき、自転車、人形あそび(8.3%)		
2014年度	男児 (N=111)	テレビ・ビデオ 視聴(15.3%)	自転車、ブロックあそび(9.0%)		ヒーローごっこ (8.1%)	ボールあそび、 テレビゲーム (7.2%)
	女児 (N=87)	テレビ・ビデオ 視聴(16.0%)	お絵かき (13.7%)	絵本・本読み (11.4%)	ままごと、テレビゲーム(5.7%)	
2015年度	男児 (N=547)	テレビ・ビデオ 視聴(12.9%)	ブロックあそび (7.6%)	お絵かき (6.5%)	テレビゲーム (6.0%)	ヒーローごっこ (5.8%)
	女児 (N=429)	お絵かき (15.6%)	テレビ・ビデオ 視聴(10.9%)	ままごと、絵本・本読み(7.6%)		人形あそび (5.8%)
2016年度	男児 (N=118)	テレビ・ビデオ 視聴(24.5%)	カードゲーム (9.3%)	乗り物のおも ちゃ(6.7%)	折り紙、工作(5.9%)	
	女児 (N=91)	テレビ・ビデオ 視聴(20.8%)	公園の遊具、なわとび(7.6%)		絵本・本読み、折り紙(6.5%)	
2017年度	男児 (N=201)	テレビ・ビデオ 視聴(19.4%)	ブロックあそび (12.4%)	ヒーローごっこ (6.4%)	自転車、テレビゲーム(4.9%)	
	女児 (N=248)	お絵かき (16.1%)	テレビ・ビデオ 視聴(14.1%)	人形あそび (9.2%)	絵本・本読み (8.4%)	ままごと (6.8%)
2018年度	男児 (N=268)	テレビ・ビデオ 視聴(17.5%)	ブロックあそび、ボールあそび (8.6%)		自転車(6.7%)	お絵かき、テレビ ゲーム(6.3%)
	女児 (N=219)	お絵かき (13.6%)	テレビ・ビデオ 視聴(13.2%)	人形あそび (8.2%)	自転車(5.9%)	ままごと (5.4%)

(2) II期(7月~9月)における幼児の生活習慣

① 幼児の睡眠状況の実態(就寝時刻・睡眠時間・起床時刻)

就寝時刻(早寝)

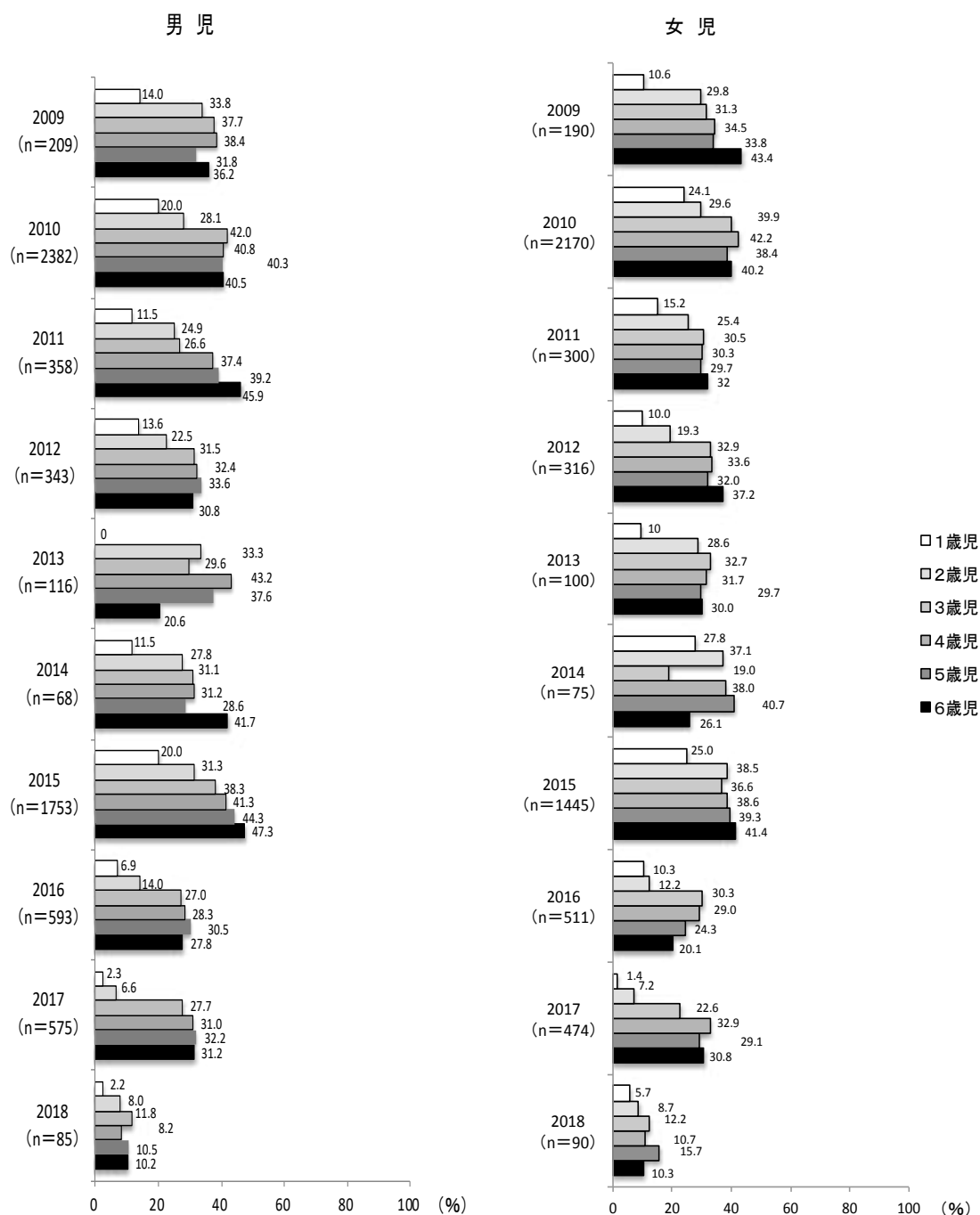
21時前に就寝している男児は、2013年度、2017年度、2018年度の1歳児、2018年度の2歳児で4割~5割いた(図III-9)。女児は、2016年度、2017年度、2018年度の1歳児で4割~6割いた。



図III-9 II期(7月~9月)における21時前就寝児の人数割合
(2009~2018年度, 保育園幼児, N=4,076)

就寝時刻（遅寝）

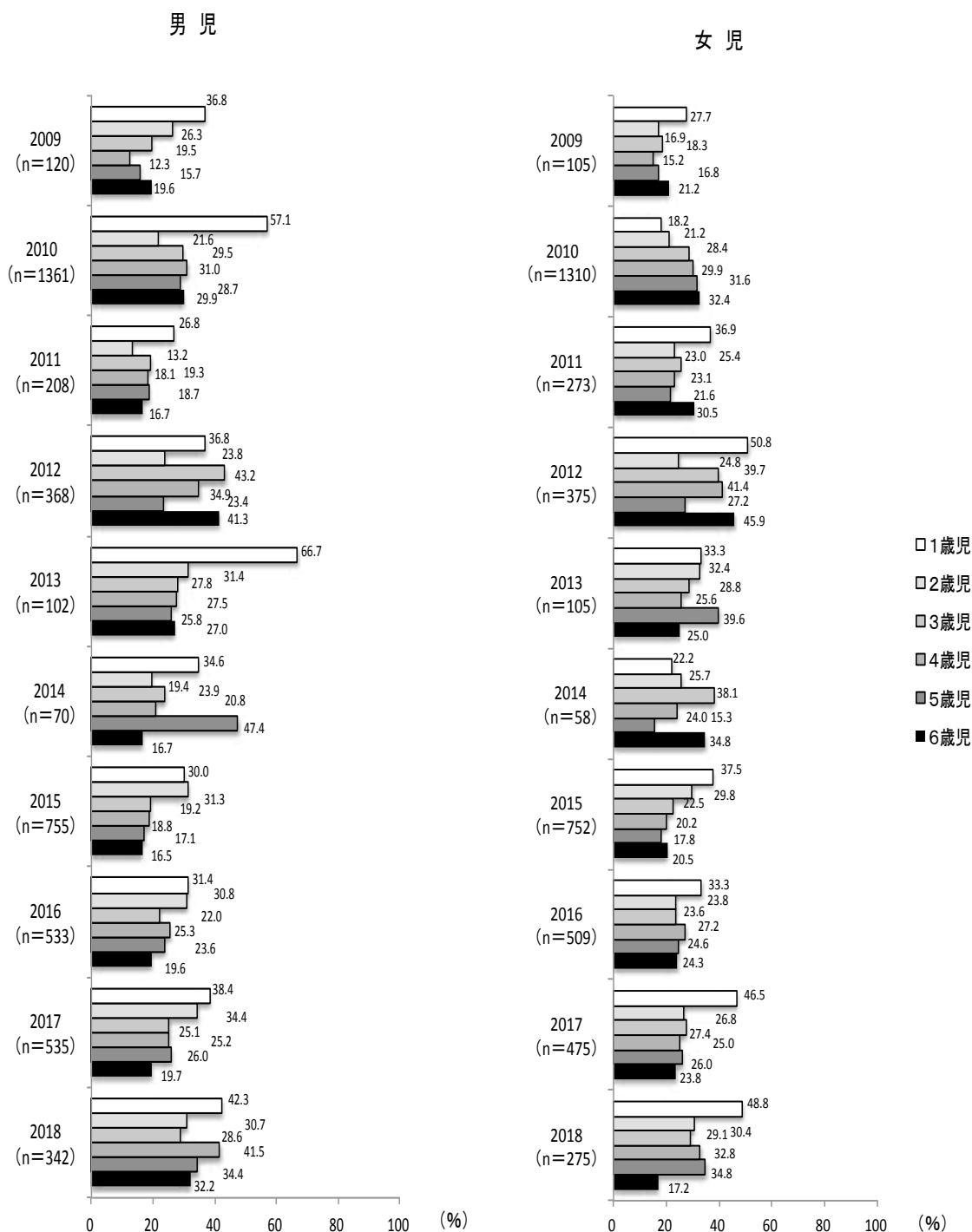
22 時以降就寝の男児は、2009～2017 年度では約 3 割前後いたが、2018 年度では 1 割前後と減少した（図Ⅲ－10）。女児も男児と同様に、2009～2017 年度までは 3 割前後いたが、2018 年度に約 1 割に減少した。



図Ⅲ－10 II期(7月～9月)における22時以降就寝児の人数割合
(2009～2018年度, 保育園幼児, N=12,153)

睡眠時間

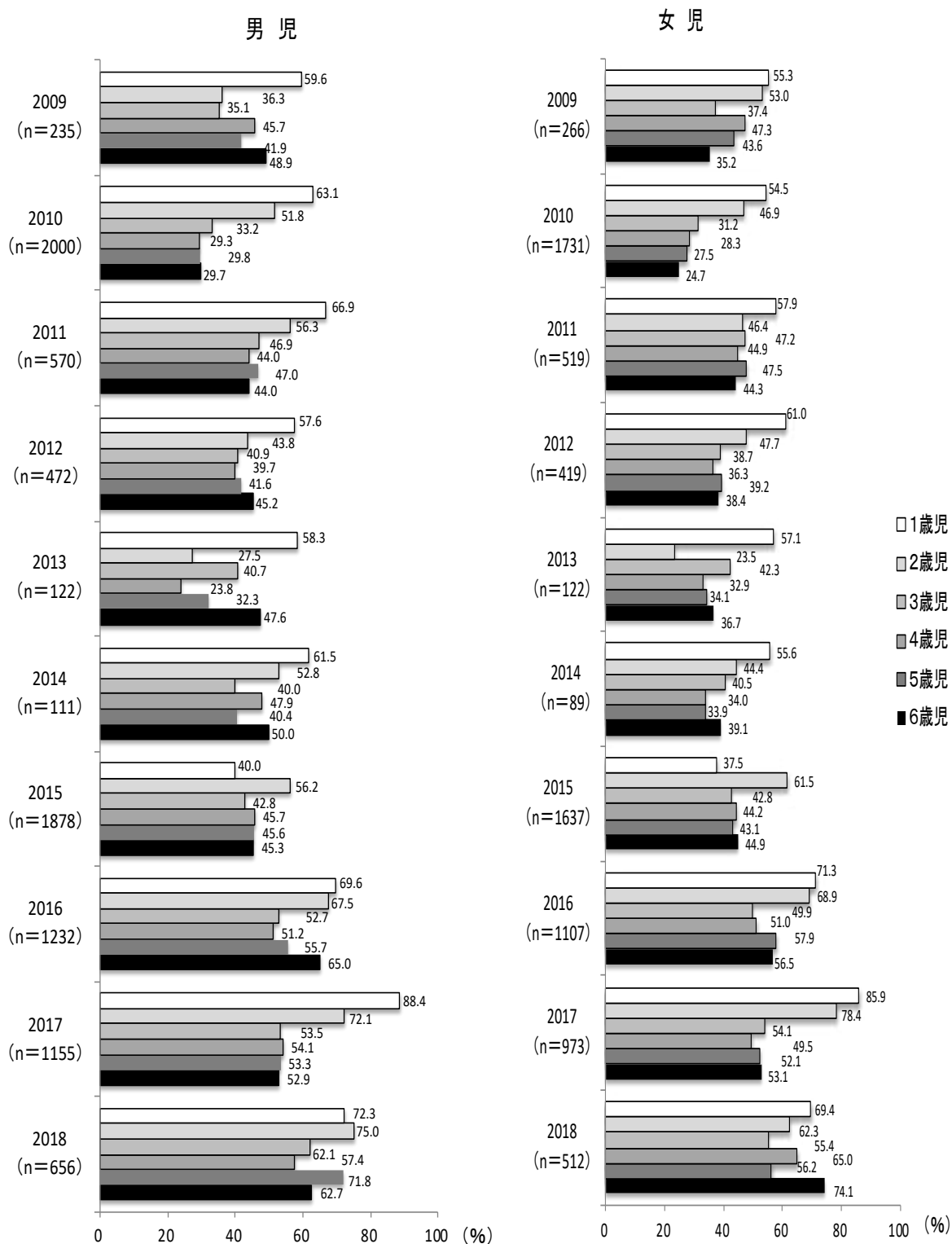
毎日睡眠を10時間以上とっている幼児は、2010年度、2013年度の1歳児、2014年度の5歳児、2018年度の1歳児と4歳児で、4割～6割いた（図Ⅲ－11）。女児では、2012年度の1歳児と4歳児、6歳児、2017年度、2018年度の1歳児で5割前後いた。



図Ⅲ－11 II期(7月～9月)における毎日睡眠10時間以上の人数割合
(2009～2018年度, 保育園幼児, N=8,631)

起床時刻（早起き）

午前7時前に起床している男児は、2016～2018年度に5割を超えており、女児では4割を超えていた（図Ⅲ-12）。

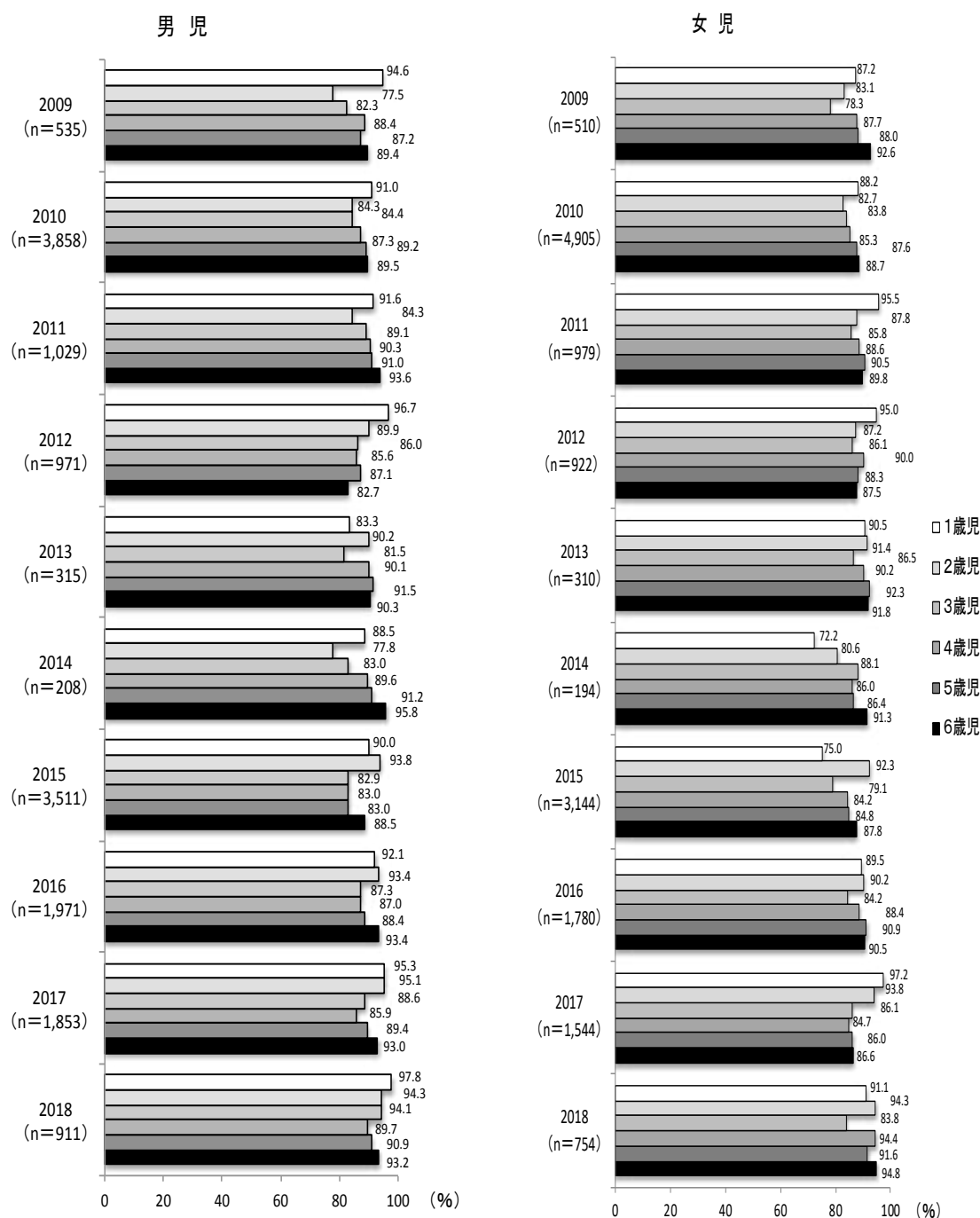


図Ⅲ-12 II期(7月～9月)における午前7時前起床の人数割合
(2009～2018年度, 保育園幼児, N=15,806)

② 幼児の食の実態（朝食摂取・排便）

朝食摂取状況

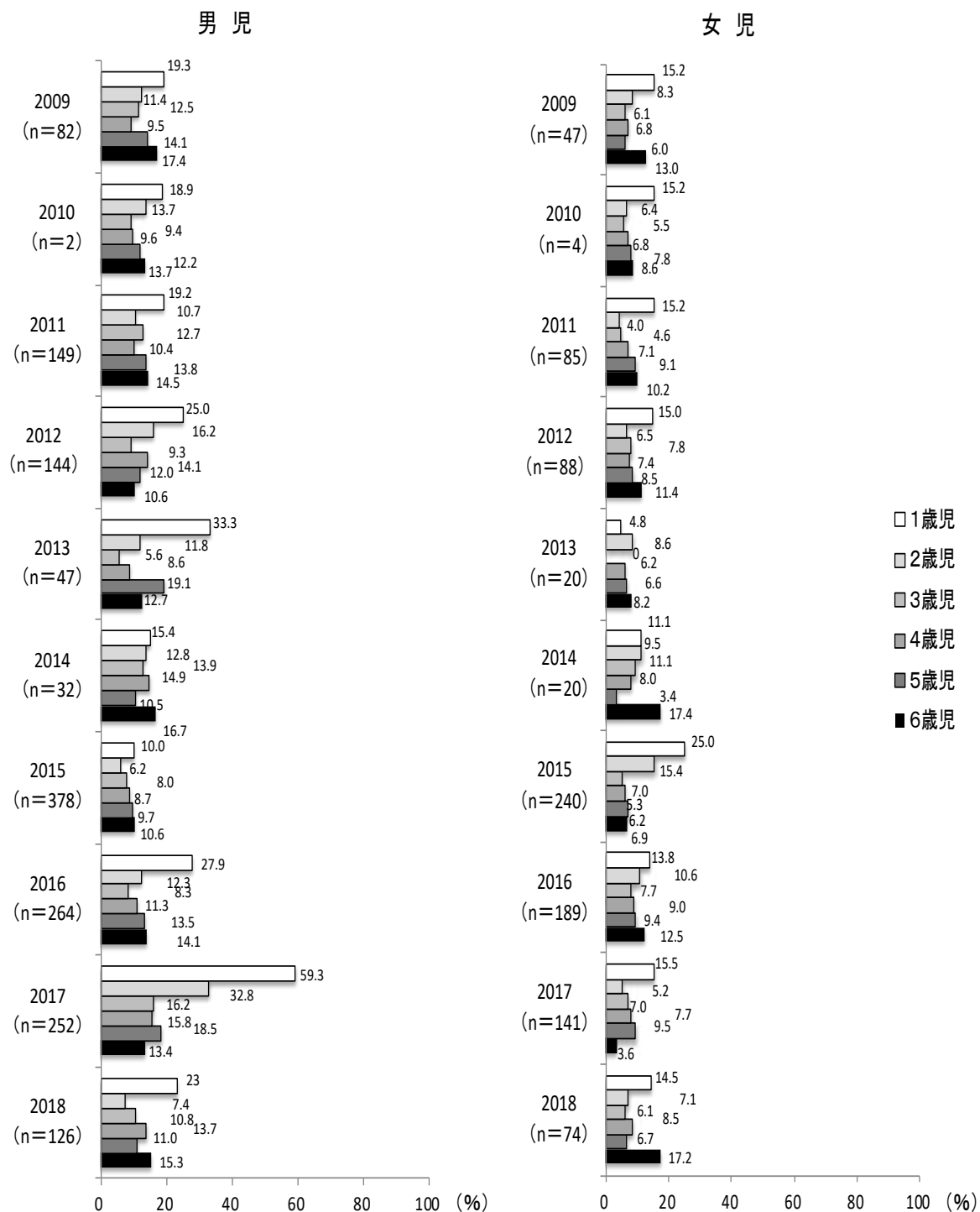
毎朝、朝食を摂取している幼児は、過去10年度間の中で、少なくて、2014年度の1歳児の72.2%であった。1番多かったのは、2018年度の1歳児の97.8%であった（図Ⅲ-13）。



図Ⅲ-13 II期(7月～9月)における朝食摂取児の人数割合
(2009～2018年度, 保育園幼児, N=30,186)

排便状況

9割前後の幼児が朝食を食べているにもかかわらず、毎朝、排便をしている幼児は、男女ともに年度に関係なく、1割前後と少なかった（図Ⅲ-14）。

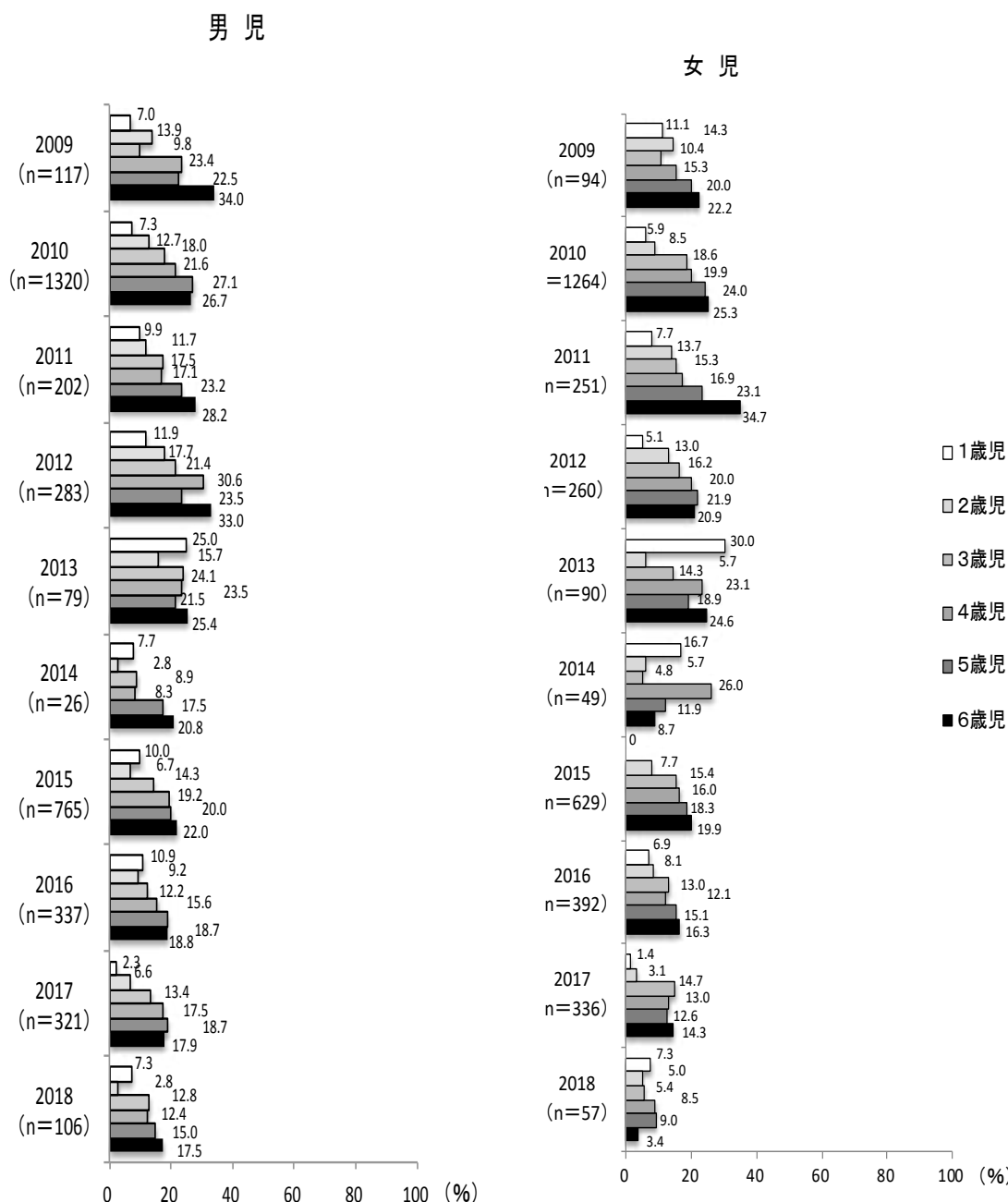


図Ⅲ-14 Ⅱ期(7月～9月)における毎朝排便する幼児の人数割合
(2009～2018年度, 保育園幼児, N=2,384)

③幼児の余暇時間の過ごし方の実態（テレビ・ビデオ視聴時間・外あそび時間）

テレビ・ビデオ視聴時間

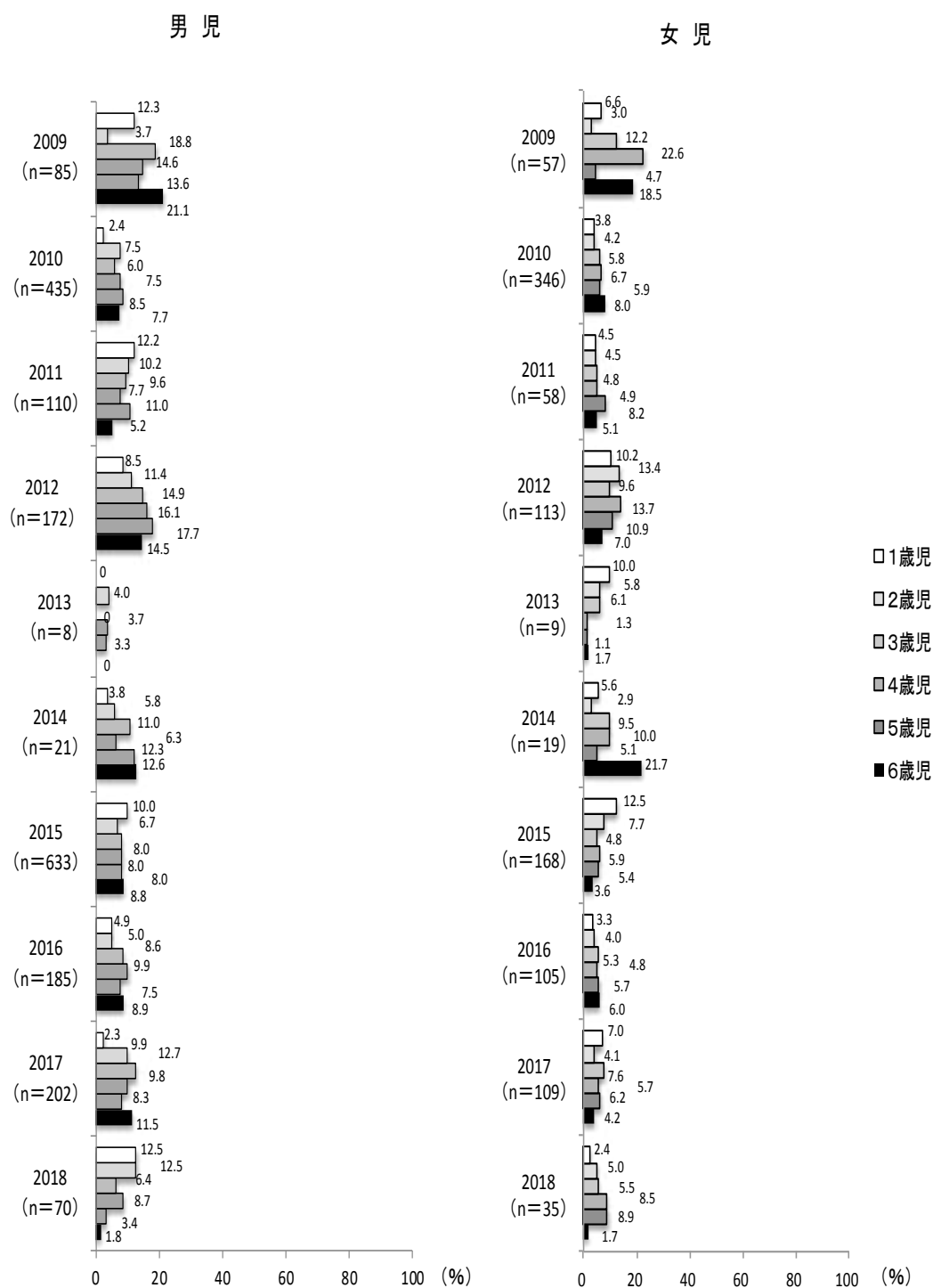
テレビ・ビデオを2時間を超えて視聴している男児は、2009年度の6歳児と2012年度4歳・6歳児において3割を超えていた。それ以外は1割～2割であった。一方、女児では、2011年度の6歳児と2013年度の1歳児で3割いた。それ以外は、男児と同様に1割～2割であった（図Ⅲ-15）。



図Ⅲ-15 II期(7月～9月)におけるテレビ・ビデオ視聴時間が2時間を超えて視聴している幼児の人数割合 (2009～2018年度, 保育園幼児, N=6,985)

外あそび時間

降園後の外あそび時間が60分以上の幼児は、男女ともに1割前後であった（図Ⅲ-16）。



図Ⅲ-16 II期(7月～9月)における外あそびが60分以上の幼児の人数割合
(2009～2018年度, 保育園幼児, N=2,940)

降園後のあそび内容

2009～2012年度、2016～2018年度の1歳男児で1番多かったあそびは「乗り物のおもちゃ」であり、2013年度、2014年度で1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であった（表Ⅲ-47）。

2009～2012年度、2014年度、2018年度の1歳女児で1番多かったあそびは「絵本・本読み」であり、2013年度、2016年度で1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であった。2015年度は、「ブロックあそび」が1番多かった。

表Ⅲ-47 降園後の幼児のあそび内容(1歳児)Ⅱ期(7月～9月)

年度		順位				
		1位	2位	3位	4位	5位
2009年度	男児 (N=217)	乗り物のおもちゃ(17.1%)	絵本・本読み(14.3%)	テレビ・ビデオ視聴(9.7%)	ブロックあそび(8.8%)	ボールあそび(8.3%)
	女児 (N=165)	絵本・本読み(12.9%)	テレビ・ビデオ視聴(12.7%)	お絵かき(9.6%)	ままごと(9.1%)	乗り物のおもちゃ(7.2%)
2010年度	男児 (N=874)	乗り物のおもちゃ(16.2%)	絵本・本読み(14.0%)	ブロックあそび(10.6)	テレビ・ビデオ視聴(10.1%)	ボールあそび(9.0%)
	女児 (N=918)	絵本・本読み(16.6%)	お絵かき(10.8%)	テレビ・ビデオ視聴(10.6%)	ブロックあそび(10.2%)	ボールあそび(5.6%)
2011年度	男児 (N=470)	乗り物のおもちゃ(15.3%)	絵本・本読み(13.0%)	テレビ・ビデオ視聴(10.0%)	ブロックあそび(9.8%)	お絵かき(9.4%)
	女児 (N=434)	絵本・本読み(17.1%)	お絵かき(10.5%)	テレビ・ビデオ視聴(10.1%)	ままごと(8.8%)	ブロックあそび(7.1%)
2012年度	男児 (N=266)	乗り物のおもちゃ(23.1%)	ボールあそび(17.3%)	テレビ・ビデオ視聴(16.6%)	ブロックあそび、絵本・本読み(15.9%)	
	女児 (N=212)	絵本・本読み(13.7%)	テレビ・ビデオ視聴(10.3%)	ままごと、ブロックあそび(9.9%)		人形あそび(6.1%)
2013年度	男児 (N=49)	テレビ・ビデオ視聴(22.4%)	乗り物のおもちゃ(16.3%)	お絵かき(10.2%)	ままごと、ブロックあそび(6.4%)	
	女児 (N=80)	テレビ・ビデオ視聴(15.0%)	絵本・本読み(13.8%)	お絵かき(10.0%)	ままごと(8.8%)	ブロックあそび(7.5%)
2014年度	男児 (N=93)	テレビ・ビデオ視聴(14.0%)	ブロックあそび、乗り物のおもちゃ(12.9%)		ボールあそび(11.8%)	お絵かき(6.5%)
	女児 (N=66)	絵本・本読み(13.6%)	お絵かき、テレビ・ビデオ視聴(10.6%)		乗り物のおもちゃ(9.0%)	ボールあそび(7.6%)
2015年度	男児 (N=38)	ブロックあそび(15.7)	乗り物のおもちゃ、絵本・本読み、テレビ・ビデオ視聴(13.1%)			ままごと(5.2%)
	女児 (N=31)	ブロックあそび(16.1)	お絵かき、絵本・本読み(16.1%)		ままごと(9.6%)	人形あそび(6.4%)
2016年度	男児 (N=358)	乗り物のおもちゃ(17.3%)	テレビ・ビデオ視聴(16.2%)	ブロックあそび(12.8%)	ボールあそび(10.0%)	絵本・本読み(8.6%)
	女児 (N=322)	テレビ・ビデオ視聴(14.2%)	絵本・本読み(13.9%)	ままごと(10.2%)	お絵かき、ブロックあそび(9.3%)	
2017年度	男児 (N=265)	乗り物のおもちゃ(20.0%)	テレビ・ビデオ視聴(13.9%)	乗り物のおもちゃ(12.8%)	絵本・本読み(12.0%)	ボールあそび(10.1%)
	女児 (N=283)	ままごと(13.4%)	絵本・本読み(12.7%)	ブロックあそび、テレビ・ビデオ視聴(9.5%)		お絵かき(8.1%)
2018年度	男児 (N=541)	乗り物のおもちゃ(17.1%)	テレビ・ビデオ視聴(12.9%)	ブロックあそび(12.0%)	絵本・本読み(9.4%)	ボールあそび(8.6%)
	女児 (N=451)	絵本・本読み(14.6%)	テレビ・ビデオ視聴(12.8%)	お絵かき(9.3%)	ままごと(8.5%)	ブロックあそび(7.2%)

(複数回答)

2009年度、2012年度、2013年度、2017年度で2歳男児の1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であった（表Ⅲ－48）。2010年度、2011年度、2014年度～2016年度、2018年度で1番多かったあそびは「乗り物のおもちゃ」であった。

2009年度、2010年度、2015年度の2歳女児で1番多かったあそびは「絵本・本読み」であり、2011～2013年度、2016年度～2018年度において、2歳女児の1番多かったあそびは「ままごと」であった。2014年度で1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であった。

表Ⅲ－48 降園後の幼児のあそび内容(2歳児) Ⅱ期(7月～9月)

年度	順位		1 位	2 位	3 位	4 位	5 位
	性						
2009年度	男児 (N=315)		テレビ・ビデオ 視聴(14.9%)	乗り物のおも ちゃ(13.3%)	絵本・本読み (9.2%)	ブロックあそび (7.0%)	ヒーローごっこ (10.4%)
	女児 (N=335)		絵本・本読み (13.1%)	ままごと (12.2%)	テレビ・ビデオ 視聴(9.3%)	自転車、ブロック遊び(8.7%)	
2010年度	男児 (N=1,549)		乗り物のおも ちゃ(14.2%)	テレビ・ビデオ 視聴(13.4%)	絵本・本読み (11.4%)	ブロックあそび (9.2%)	お絵かき (6.8%)
	女児 (N=1,455)		絵本・本読み (14.1%)	ままごと (13.2%)	お絵かき (12.9%)	テレビ・ビデオ 視聴(12.5%)	人形あそび (6.8%)
2011年度	男児 (N=782)		乗り物のおも ちゃ(13.9%)	テレビ・ビデオ 視聴(11.8%)	ブロックあそび (10.6%)	絵本・本読み (10.1%)	ヒーローごっこ (6.9%)
	女児 (N=809)		ままごと (15.1%)	絵本・本読み (12.6%)	お絵かき、テレビ・ビデオ視聴 (11.5%)		ブロックあそび (5.9%)
2012年度	男児 (N=315)		テレビ・ビデオ 視聴(15.5%)	乗り物のおも ちゃ(15.2%)	ブロックあそび (9.5%)	絵本・本読み (6.6%)	ポールあそび (6.3%)
	女児 (N=413)		ままごと (13.5%)	お絵かき (12.3%)	テレビ・ビデオ 視聴(10.6%)	絵本・本読み (10.4%)	人形あそび (8.4%)
2013年度	男児 (N=202)		テレビ・ビデオ 視聴(15.3%)	ブロックあそび (12.1%)	乗り物のおも ちゃ(10.3%)	絵本・本読み (9.9%)	ままごと (6.3%)
	女児 (N=139)		ままごと (15.8%)	テレビ・ビデオ 視聴(14.4%)	絵本・本読み (10.1%)	自転車、ブロックあそび(7.2%)	
2014年度	男児 (N=145)		乗り物のおも ちゃ(14.5%)	ブロックあそび、テレビ・ビデオ視 聴(13.1%)		絵本・本読み (9.0%)	ヒーローごっこ (5.5%)
	女児 (N=135)		テレビ・ビデオ 視聴(17.0%)	ままごと (14.8%)	絵本・本読み (11.1%)	ブロックあそび (10.4%)	お絵かき (9.6%)
2015年度	男児 (N=64)		乗り物のおも ちゃ(17.1%)	ブロックあそび (15.6%)	テレビ・ビデオ 視聴(14.0%)	自転車、絵本・本読み(6.2%)	
	女児 (N=57)		絵本・本読み (14.0%)	人形あそび (12.2%)	お絵かき、ブロックあそび (10.5%)		ままごと (8.7%)
2016年度	男児 (N=484)		乗り物のおも ちゃ(16.1%)	テレビ・ビデオ 視聴(15.0%)	ブロックあそび (10.3%)	絵本・本読み (9.7%)	ヒーローごっこ (4.9%)
	女児 (N=503)		ままごと (14.7%)	お絵かき、テレビ・ビデオ視聴 (11.5%)		人形あそび (10.9%)	ブロックあそび (12.1%)
2017年度	男児 (N=484)		テレビ・ビデオ 視聴(16.1%)	乗り物のおも ちゃ(15.9%)	ブロックあそび (13.0%)	絵本・本読み (7.8%)	ヒーローごっこ (5.5%)
	女児 (N=3406)		ままごと (14.5%)	テレビ・ビデオ 視聴(13.3%)	お絵かき (12.8%)	人形あそび (8.3%)	絵本・本読み (8.1%)
2018年度	男児 (N=710)		乗り物のおも ちゃ(16.7%)	テレビ・ビデオ 視聴(13.8%)	ブロックあそび (10.1%)	ままごと (6.7%)	絵本・本読み (5.9%)
	女児 (N=589)		ままごと (15.1%)	人形あそび (12.0%)	テレビ・ビデオ 視聴(11.5%)	お絵かき (8.9%)	ブロックあそび (8.3%)

(複数回答)

2009年度、2010年度で3歳男児の1番多かったあそびは「絵本・本読み」であり、2011～2017年度で3歳男児の1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であった（表Ⅲ－49）。

2018年度での1番多かったあそびは「乗り物のおもちゃ」であった。

2009～2011年度、2014年度の3歳女児で1番多かったあそびは「お絵かき」であり、2013年度の3歳女児で1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であった。2011年度、2012年度、2015～2018年度の1番多かったあそびは「ままごと」であった。

表Ⅲ－49 降園後の幼児のあそび内容(3歳児) Ⅱ期(7月～9月)

年度	順位		1位	2位	3位	4位	5位
	性						
2009年度	男児 (N=479)		絵本・本読み (12.3%)	テレビ・ビデオ視聴、ヒーロー ごっこ(10.0%)		ブロックあそび (8.4%)	自転車(8.1%)
	女児 (N=466)		お絵かき (13.9%)	テレビ・ビデオ 視聴(12.2%)	ままごと (11.4%)	絵本・本読み (10.1%)	ブロックあそび (3/8%)
2010年度	男児 (N=4,195)		絵本・本読み (14.8%)	ブロックあそび (12.0%)	自転車 (10.0%)	テレビ・ビデオ視聴、ヒーロー ごっこ(9.0%)	
	女児 (N=763)		お絵かき (14.8%)	テレビ・ビデオ 視聴(13.8%)	ままごと (13.3%)	絵本・本読み (9.9%)	お絵かき (5.1%)
2011年度	男児 (N=919)		テレビ・ビデオ 視聴(13.6%)	ヒーローごっこ (11.0%)	乗り物のおも ちゃ(10.6%)	ブロックあそび (8.7%)	ブロックあそび (8.6%)
	女児 (N=820)		お絵かき、ままごと(14.1%)		テレビ・ビデオ 視聴(11.8%)	絵本・本読み (11.1%)	人形あそび (6.2%)
2012年度	男児 (N=1,050)		テレビ・ビデオ 視聴(13.1%)	ヒーローごっこ (9.6%)	乗り物のおも ちゃ(9.2%)	ブロックあそび (8.7%)	お絵かき (4.0%)
	女児 (N=935)		ままごと (13.3%)	お絵かき (12.6%)	テレビ・ビデオ 視聴(11.5%)	絵本・本読み (8.0%)	人形あそび (6.9%)
2013年度	男児 (N=224)		テレビ・ビデオ 視聴(15.6%)	乗り物のおも ちゃ(12.5%)	ブロックあそび (11.6%)	ヒーローごっこ (8.9%)	絵本・本読み (6.6%)
	女児 (N=222)		テレビ・ビデオ 視聴(15.3%)	お絵かき (14.0%)	ままごと (13.1%)	絵本・本読み (9.0%)	人形あそび (6.3%)
2014年度	男児 (N=196)		テレビ・ビデオ 視聴(15.8%)	乗り物のおも ちゃ(11.7%)	ヒーローごっこ (11.2%)	ブロックあそび (8.1%)	絵本・本読み (7.1%)
	女児 (N=172)		お絵かき (14.5%)	ままごと (14.0%)	テレビ・ビデオ 視聴(12.2%)	絵本・本読み (8.1%)	ブロックあそび (6.4%)
2015年度	男児 (N=4,334)		テレビ・ビデオ 視聴(15.7%)	乗り物のおも ちゃ(11.5%)	ブロックあそび (9.5%)	絵本・本読み (6.1%)	お絵かき (5.1%)
	女児 (N=4,017)		ままごと (13.9%)	お絵かき (13.6%)	テレビ・ビデオ 視聴(13.1%)	絵本・本読み (9.3%)	人形あそび (8.0%)
2016年度	男児 (N=2,426)		テレビ・ビデオ 視聴(15.6%)	乗り物のおも ちゃ(12.0%)	ブロックあそび (10.3%)	ヒーローごっこ (8.0%)	絵本・本読み (6.0%)
	女児 (N=2,074)		ままごと (14.2%)	テレビ・ビデオ 視聴(14.0%)	お絵かき (14.8%)	絵本・本読み、人形遊び(8.4%)	
2017年度	男児 (N=1,944)		テレビ・ビデオ 視聴(14.9%)	乗り物のおも ちゃ(11.3%)	ブロックあそび (10.6%)	ヒーローごっこ (8.4%)	絵本・本読み (6.1%)
	女児 (N=1,722)		ままごと (15.0%)	お絵かき、テレビ・ビデオ視聴 (11.9%)		絵本・本読み (9.9%)	人形あそび (8.3%)
2018年度	男児 (N=801)		乗り物のおも ちゃ(13.4%)	テレビ・ビデオ 視聴(13.3%)	ブロックあそび (12.3%)	ヒーローごっこ (6.8%)	絵本・本読み (5.4%)
	女児 (N=622)		ままごと (16.2%)	お絵かき (11.7%)	テレビ・ビデオ 視聴(10.6%)	人形あそび (9.8%)	絵本・本読み (8.0%)

(複数回答)

2009～2018年度で4歳男児の1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であった（表Ⅲ－50）。

2009～2013年度、2015～2018年度の4歳女児で1番多かったあそびは「お絵かき」であり、2014年度の4歳女児で1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であった。

表Ⅲ－50 降園後の幼児のあそび内容(4歳児) Ⅱ期(7月～9月)

年度	性	順位				
		1位	2位	3位	4位	5位
2009年度	男児 (N=566)	テレビ・ビデオ 視聴(14.1%)	お絵かき (7.9%)	ブロックあそび (11.7%)	お絵かき (9.7%)	乗り物のおも ちゃ(8.7%)
	女児 (N=1,379)	お絵かき (15.7%)	テレビ・ビデオ 視聴(12.8%)	絵本・本読み (9.5%)	ままごと (9.3%)	自転車(5.6%)
2010年度	男児 (N=7,086)	テレビ・ビデオ 視聴(15.9%)	ブロックあそび (9.8%)	ヒーローごっこ (9.8%)	乗り物のおも ちゃ(7.9%)	絵本・本読み (6.5%)
	女児 (N=6,885)	お絵かき (17.0%)	テレビ・ビデオ 視聴(13.5%)	ままごと (10.9%)	絵本・本読み (9.3%)	人形あそび (5.0%)
2011年度	男児 (N=1,016)	テレビ・ビデオ 視聴(15.6%)	ヒーローごっこ (11.6%)	乗り物のおも ちゃ(9.1%)	絵本・本読み (7.4%)	ブロックあそび (7.0%)
	女児 (N=915)	お絵かき (16.9%)	テレビ・ビデオ 視聴(13.1%)	ままごと (10.9%)	絵本・本読み (9.7%)	人形あそび (6.0%)
2012年度	男児 (N=1,247)	テレビ・ビデオ 視聴(15.7%)	ヒーローごっこ (9.8%)	乗り物のおも ちゃ(8.1%)	ブロックあそび (9.6%)	お絵かき・自転 車(5.4%)
	女児 (N=1,255)	お絵かき (12.8%)	テレビ・ビデオ 視聴(10.1%)	ままごと (9.8%)	絵本・本読み (7.5%)	人形あそび (5.4%)
2013年度	男児 (N=340)	テレビ・ビデオ 視聴(16.1%)	ヒーローごっこ (12.9%)	お絵かき (9.4%)	ブロックあそび (6.7%)	絵本・本読み (6.4%)
	女児 (N=347)	お絵かき (16.7%)	テレビ・ビデオ 視聴(13.0%)	ままごと (10.4%)	絵本・本読み (9.8%)	折り紙(6.9%)
2014年度	男児 (N=186)	テレビ・ビデオ 視聴(15.5%)	ブロックあそび (9.6%)	ヒーローごっこ (8.6%)	お絵かき、乗り物のおも ちゃ(7.5%)	
	女児 (N=205)	テレビ・ビデオ 視聴(17.1%)	お絵かき (15.1%)	ままごと (9.8%)	絵本・本読み (8.3%)	工作(4.9%)
2015年度	男児 (N=5,987)	テレビ・ビデオ 視聴(16.3%)	ヒーローごっこ 9.2%)	ブロックあそび (9.0%)	乗り物のおも ちゃ(8.5%)	お絵かき (5.3%)
	女児 (N=5,226)	お絵かき (15.4%)	テレビ・ビデオ 視聴(13.5%)	ままごと (11.5%)	絵本・本読み (8.0%)	人形あそび (7.5%)
2016年度	男児 (N=2,601)	テレビ・ビデオ 視聴(15.7%)	乗り物のおも ちゃ(9.7%)	ブロックあそび (9.2%)	ヒーローごっこ (8.5%)	自転車(5.7%)
	女児 (N=2,423)	お絵かき (15.4%)	テレビ・ビデオ 視聴(13.0%)	ままごと (12.9%)	絵本・本読み (8.1%)	ブロックあそび (4.3%)
2017年度	男児 (N=2,490)	テレビ・ビデオ 視聴(16.2%)	ブロックあそび (10.0%)	ヒーローごっこ、乗り物の おもちゃ(9.2%)		絵本・本読み (5.2%)
	女児 (N=2,193)	お絵かき (14.9%)	ままごと (12.6%)	テレビ・ビデオ 視聴(12.5%)	人形あそび (8.0%)	絵本・本読み (6.9%)
2018年度	男児 (N=790)	テレビ・ビデオ 視聴(15.5%)	ブロックあそび (12.0%)	ヒーローごっこ (7.5%)	乗り物のおも ちゃ(10.5%)	お絵かき (5.0%)
	女児 (N=728)	お絵かき (16.0%)	ままごと (12.3%)	テレビ・ビデオ 視聴(12.2%)	人形あそび (9.2%)	絵本・本読み (5.9%)

(複数回答)

2009～2018年度で5歳男児の1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であった（表Ⅲ－51）。

2009～2018年度の5歳女児で1番多かったあそびは「お絵かき」であった。

表Ⅲ－51 降園後の幼児のあそび内容(5歳児) Ⅱ期(7月～9月)

年度		順位	1位	2位	3位	4位	5位
2009年度	男児 (N=1,174)		テレビ・ビデオ 視聴(15.1%)	自転車(8.0%)	ブロックあそび、ヒーローごっこ (7.8%)		お絵かき (4.4%)
	女児 (N=642)		お絵かき (17.3%)	テレビ・ビデオ 視聴(10.3%)	ママごと (7.9%)	絵本・本読み (7.8%)	折り紙(5.8%)
2010年度	男児 (N=7,040)		テレビ・ビデオ 視聴(16.1%)	ブロックあそび (8.3%)	ヒーローごっこ (7.5%)	お絵かき (6.6%)	絵本・本読み (5.4%)
	女児 (N=6,585)		お絵かき (17.9%)	テレビ・ビデオ 視聴(13.4%)	ママごと (8.8%)	絵本・本読み (8.5%)	折り紙(5.8%)
2011年度	男児 (N=916)		テレビ・ビデオ 視聴(15.5%)	ヒーローごっこ (8.7%)	自転車(7.4%)	ブロックあそび (6.9%)	絵本・本読み (6.0%)
	女児 (N=984)		お絵かき (17.3%)	テレビ・ビデオ 視聴(14.1%)	絵本・本読み (8.5%)	ママごと (7.7%)	人形あそび (6.2%)
2012年度	男児 (N=1,747)		テレビ・ビデオ 視聴(11.6%)	ヒーローごっこ (8.7%)	自転車(7.2%)	ブロックあそび (5.7%)	お絵かき (4.4%)
	女児 (N=1,160)		お絵かき (17.0%)	テレビ・ビデオ 視聴(13.6%)	絵本・本読み (8.9%)	ママごと (7.8%)	自転車(4.9%)
2013年度	男児 (N=387)		テレビ・ビデオ 視聴(17.8%)	ヒーローごっこ (9.5%)	お絵かき (7.2%)	折り紙(5.5%)	乗り物のおも ちゃ、絵本・ 本読み(5.1%)
	女児 (N=384)		お絵かき (20.1%)	テレビ・ビデオ 視聴(12.2%)	絵本・本読み (10.2%)	折り紙(9.4%)	ママごと (7.3%)
2014年度	男児 (N=2,222)		テレビ・ビデオ 視聴(18.4%)	ヒーローごっこ (9.0%)	ブロックあそび (8.1%)	自転車(7.2%)	絵本・本読み (5.4%)
	女児 (N=221)		お絵かき (20.8%)	テレビ・ビデオ 視聴(15.4%)	絵本・本読み (9.5%)	ママごと (7.2%)	自転車(5.9%)
2015年度	男児 (N=5,217)		テレビ・ビデオ 視聴(16.6%)	ブロックあそび (8.6%)	ヒーローごっこ (7.3%)	お絵かき (6.0%)	テレビゲーム (5.4%)
	女児 (N=5,107)		お絵かき (16.6%)	テレビ・ビデオ 視聴(15.0%)	ママごと (9.0%)	絵本・本読み (7.9%)	人形あそび (6.0%)
2016年度	男児 (N=2,413)		テレビ・ビデオ 視聴(17.0%)	ブロックあそび (8.7%)	ヒーローごっこ (7.4%)	自転車(5.8%)	乗り物のおも ちゃ(5.6%)
	女児 (N=2,326)		お絵かき (16.3%)	テレビ・ビデオ 視聴(14.6%)	ママごと (10.4%)	絵本・本読み (7.1%)	人形あそび (6.7%)
2017年度	男児 (N=2,439)		テレビ・ビデオ 視聴(16.2%)	ブロックあそび (9.3%)	乗り物のおも ちゃ(6.9%)	自転車(5.4%)	お絵かき (5.2%)
	女児 (N=2,263)		お絵かき (16.3%)	テレビ・ビデオ 視聴(12.9%)	ママごと (9.3%)	人形あそび (7.6%)	絵本・本読み (7.1%)
2018年度	男児 (N=836)		テレビ・ビデオ 視聴(16.8%)	ブロックあそび (10.0%)	ヒーローごっこ (8.3%)	お絵かき (6.8%)	乗り物のおも ちゃ(5.5%)
	女児 (N=7,388)		お絵かき (17.0%)	テレビ・ビデオ 視聴(12.3%)	ママごと (11.6%)	人形あそび (10.2%)	絵本・本読み (5.2%)

(複数回答)

2009～2018年度で6歳男児の1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であった（表Ⅲ-52）。

2009年度、2010年度、2012～2017年度において、6歳女児で1番多かったあそびは「お絵かき」であり、2011年度、2018年度の6歳女児で1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であった。

表Ⅲ-52 降園後の幼児のあそび内容(6歳児) Ⅱ期(7月～9月)

年度	性	順位				
		1位	2位	3位	4位	5位
2009年度	男児 (N=185)	テレビ・ビデオ 視聴(16.2%)	自転車(9.1%)	ヒーローごっこ (7.5%)	お絵かき、ブロックあそび、 ボールあそび(4.8%)	
	女児 (N=228)	お絵かき (16.2%)	テレビ・ビデオ 視聴(9.2%)	ままごと (7.9%)	絵本・本読み (7.5%)	折り紙(6.6%)
2010年度	男児 (N=3,447)	テレビ・ビデオ 視聴(16.7%)	ブロックあそび (7.9%)	テレビゲーム (7.8%)	お絵かき (7.0%)	ヒーローごっこ (6.5%)
	女児 (N=3,378)	お絵かき (18.0%)	テレビ・ビデオ 視聴(14.4%)	絵本・本読み (9.3%)	ままごと (6.8%)	折り紙(5.1%)
2011年度	男児 (N=163)	テレビ・ビデオ 視聴(17.8%)	ヒーローごっこ (9.8%)	テレビゲーム (8.1%)	自転車(6.7%)	乗り物のおも ちゃ(6.1%)
	女児 (N=177)	テレビ・ビデオ 視聴(18.9%)	お絵かき (15.0%)	ままごと (10.5%)	人形あそび (6.9%)	折り紙(5.5%)
2012年度	男児 (N=422)	テレビ・ビデオ 視聴(14.2%)	テレビゲーム (7.5%)	自転車、ボールあそび(6.1%)		ブロックあそび (5.2%)
	女児 (N=367)	お絵かき (17.1%)	テレビ・ビデオ 視聴(12.8%)	絵本・本読み (8.1%)	ままごと (7.6%)	自転車(5.7%)
2013年度	男児 (N=216)	テレビ・ビデオ 視聴(16.0%)	ビデオゲーム (8.8%)	お絵かき (8.0%)	絵本・本読み (6.1%)	ブロックあそび (5.7%)
	女児 (N=266)	お絵かき (18.0%)	テレビ・ビデオ 視聴(15.4%)	絵本・本読み (11.7%)	人形あそび (6.8%)	折り紙(6.4%)
2014年度	男児 (N=457)	テレビ・ビデオ 視聴(16.8%)	ヒーローごっこ (9.6%)	お絵かき (6.8%)	絵本・本読み (6.1%)	自転車(5.7%)
	女児 (N=411)	お絵かき (18.0%)	テレビ・ビデオ 視聴(13.9%)	ままごと (9.5%)	絵本・本読み (8.5%)	人形あそび (5.6%)
2015年度	男児 (N=1,706)	テレビ・ビデオ 視聴(16.5%)	ブロックあそび (7.4%)	ヒーローごっこ (6.6%)	テレビゲーム (6.5%)	自転車(6.3%)
	女児 (N=1,380)	お絵かき (16.5%)	テレビ・ビデオ 視聴(15.3%)	ままごと、絵本・本読み(7.8%)		人形あそび (5.1%)
2016年度	男児 (N=718)	テレビ・ビデオ 視聴(17.2%)	ブロックあそび (8.3%)	自転車(8.0%)	テレビゲーム (5.8%)	ヒーローごっこ (5.8%)
	女児 (N=695)	お絵かき (16.2%)	テレビ・ビデオ 視聴(14.8%)	ままごと、絵本・本読み(7.7%)		折り紙、人形あ そび(5.3%)
2017年度	男児 (N=619)	テレビ・ビデオ 視聴(16.1%)	自転車(7.4%)	ブロックあそび (7.2%)	お絵かき、テレビゲーム(6.3%)	
	女児 (N=576)	お絵かき (15.4%)	テレビ・ビデオ 視聴(18.8%)	ままごと (10.7%)	人形あそび (7.2%)	絵本・本読み (5.7%)
2018年度	男児 (N=247)	テレビ・ビデオ 視聴(14.9%)	ヒーローごっこ (10.1%)	ブロックあそび (9.7%)	お絵かき (8.0%)	テレビゲーム (6.0%)
	女児 (N=243)	テレビ・ビデオ 視聴(13.5%)	お絵かき (13.1%)	ままごと (9.4%)	人形あそび (6.9%)	自転車(6.1%)

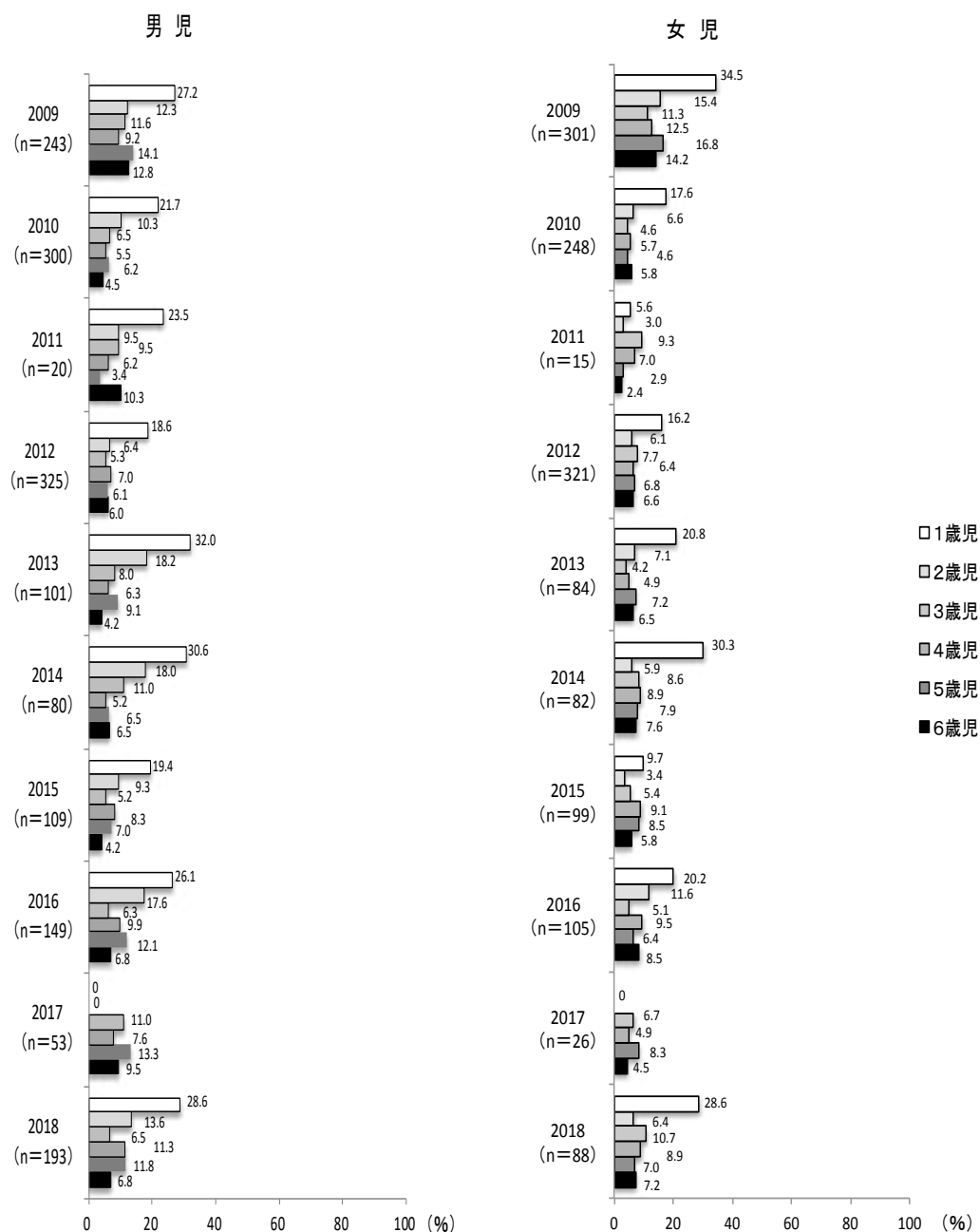
(複数回答)

(3) Ⅲ期(10月～12月)における幼児の生活習慣(就寝時刻・睡眠時間・起床時刻)

① 幼児の睡眠状況の実態

就寝時刻(早寝)

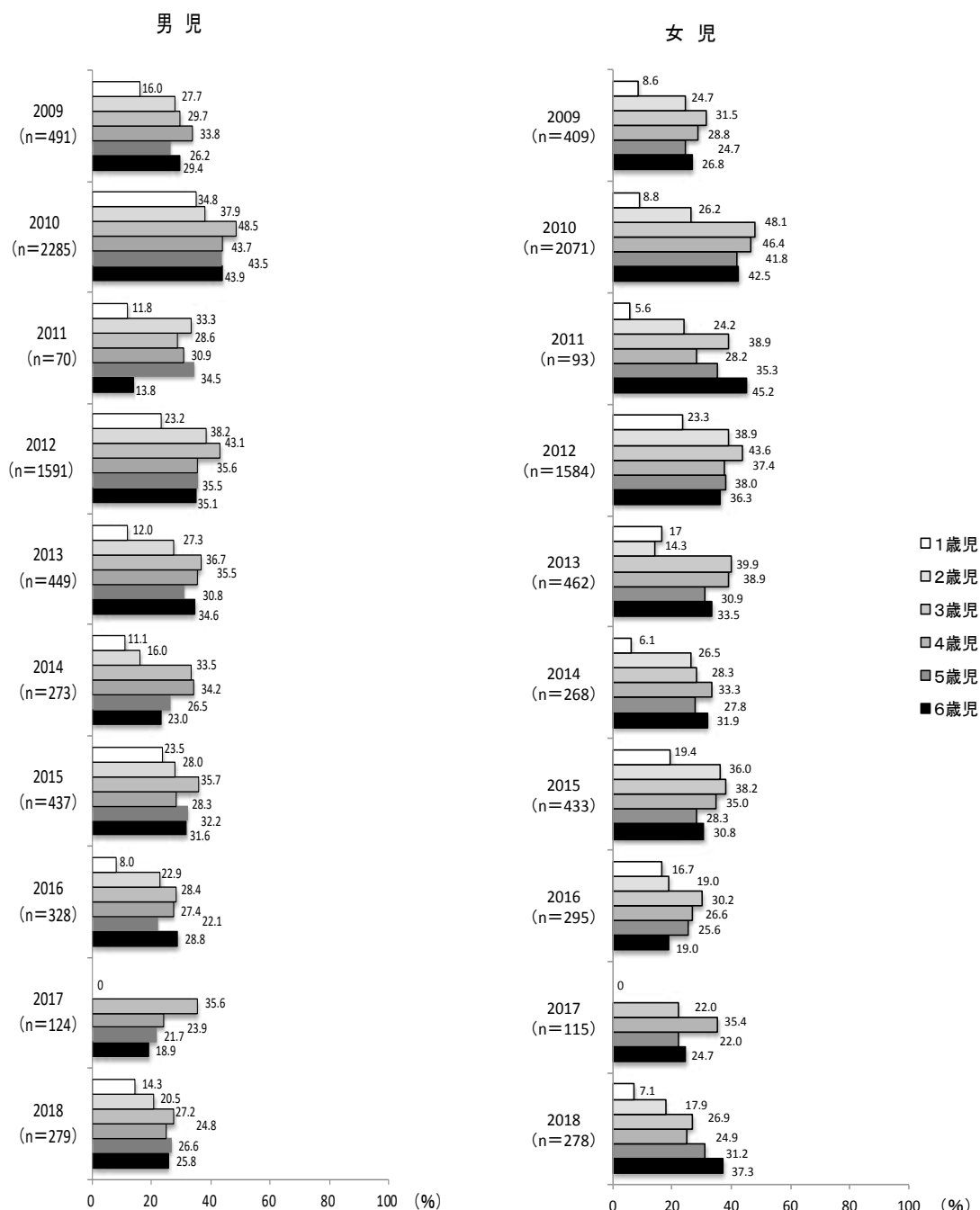
21時前に就寝している幼児は、男児2009～2018年度で、2歳児～6歳児において1割前後いた(図Ⅲ-17)。女児も男児と同じ傾向にあった。



図Ⅲ-17 Ⅲ期(10月～12月)における21時前就寝児の人数割合
(2009～2018年度, 保育園幼児, N=2,942)

就寝時刻（遅寝）

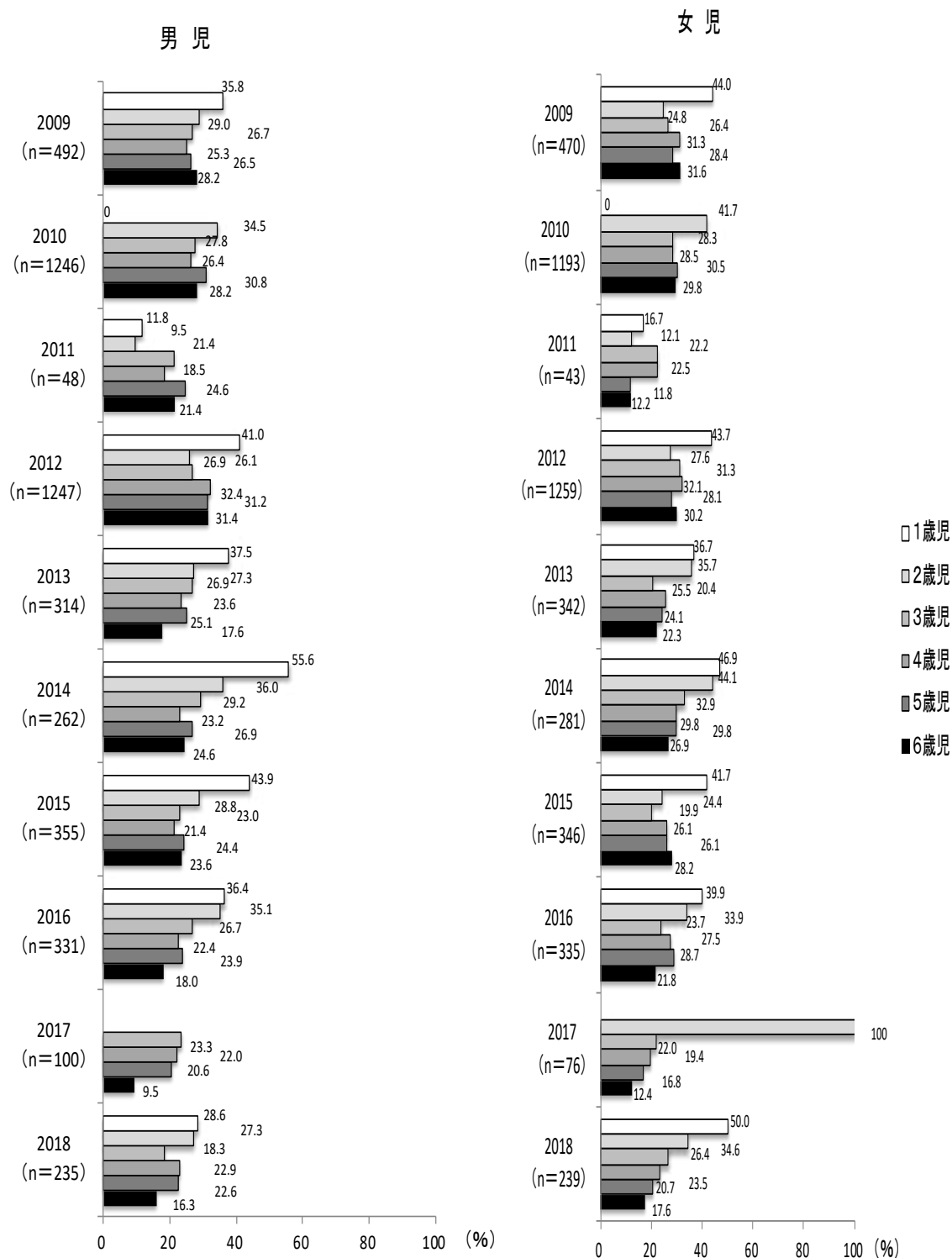
22時以降就寝の男児は、1歳児を除く2009年度、2011～2018年度では3割前後いた（図Ⅲ-18）。2010年度には3歳児～6歳児で4割前後と多かった。女児も男児と同様に、1歳児を除く2009年度、2011～2018年度では3割前後いた。2010年度は、3歳児から6歳児で約4割と多かった。



図Ⅲ-18 Ⅲ期(10月～12月)における22時以降就寝児の人数割合
(2009～2018年度, 保育園幼児, N=12,335)

睡眠時間

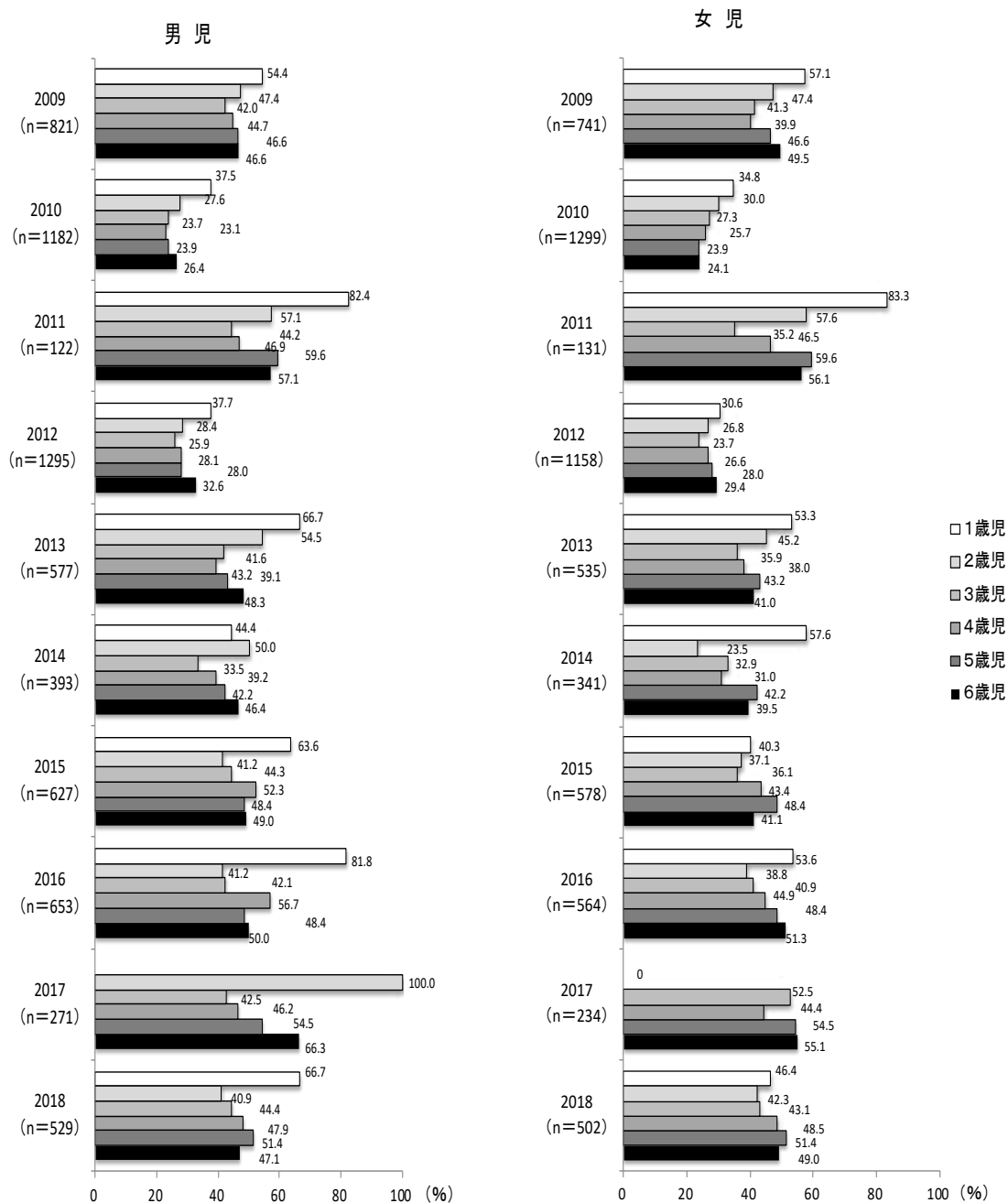
毎日、睡眠を10時間以上とっている幼児は、男児の2014年度1歳児、女児の2017年度2歳児を除いて3割前後と少ないことが明らかとなった（図Ⅲ-19）。



図Ⅲ-19 Ⅲ期(10月～12月)における毎日睡眠10時間以上の人数割合
(2009～2018年度, 保育園幼児, N=9,214)

起床時刻（早起き）

午前7時前に起床している男児は、2011年度、2013年度、2015～2017年度の1歳児で6割以上いた（図Ⅲ－20）。女児は、2011年度1歳児で6割以上いた。全ての年度において、午前7時前に起床する幼児が、男女ともに3割～4割いた。

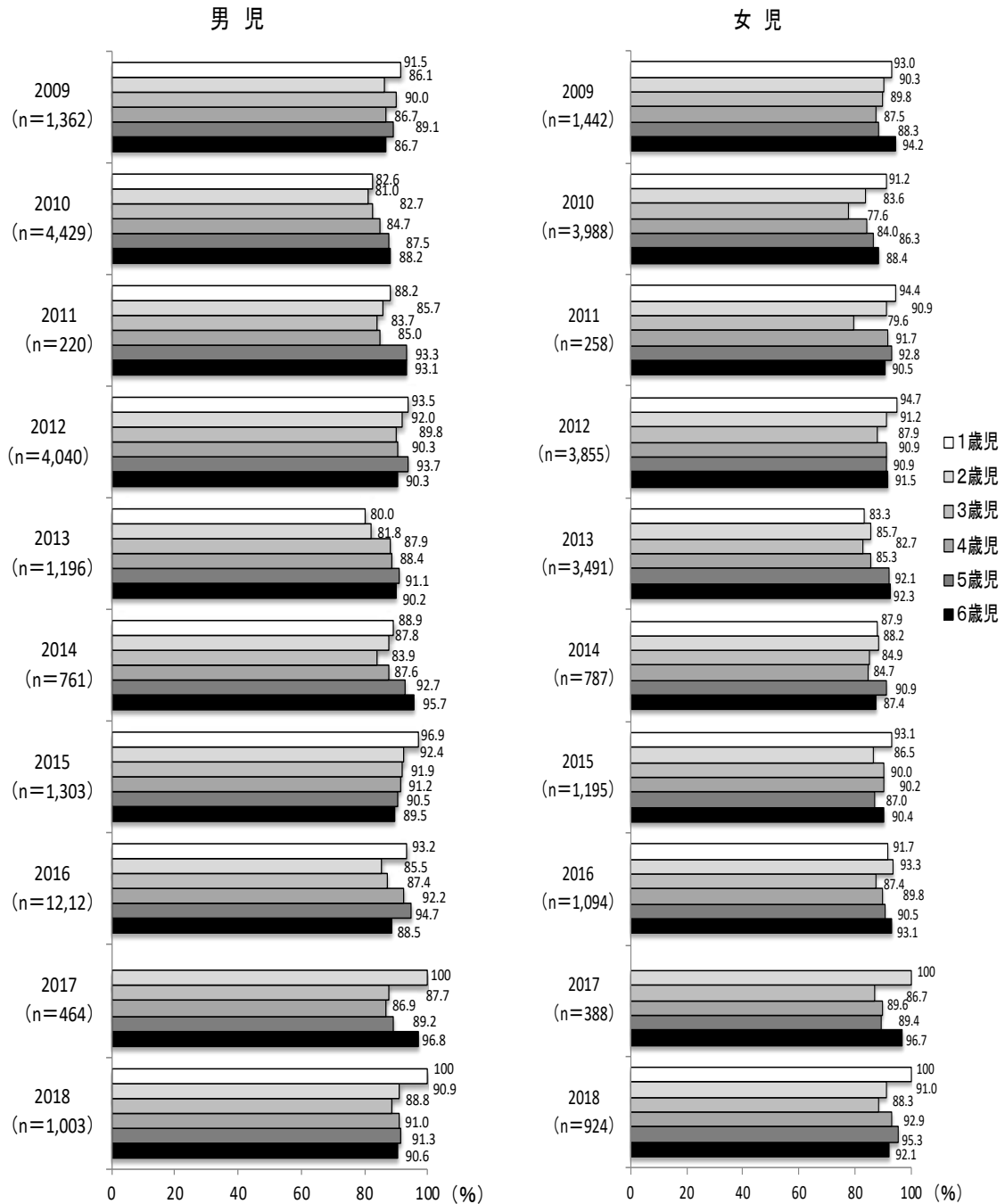


図Ⅲ－20 Ⅲ期(10月～12月)における午前7時前起床の人数割合
(2009～2018年度, 保育園幼児, N=12,540)

② 幼児の食の実態（朝食摂取・排便）

朝食摂取状況

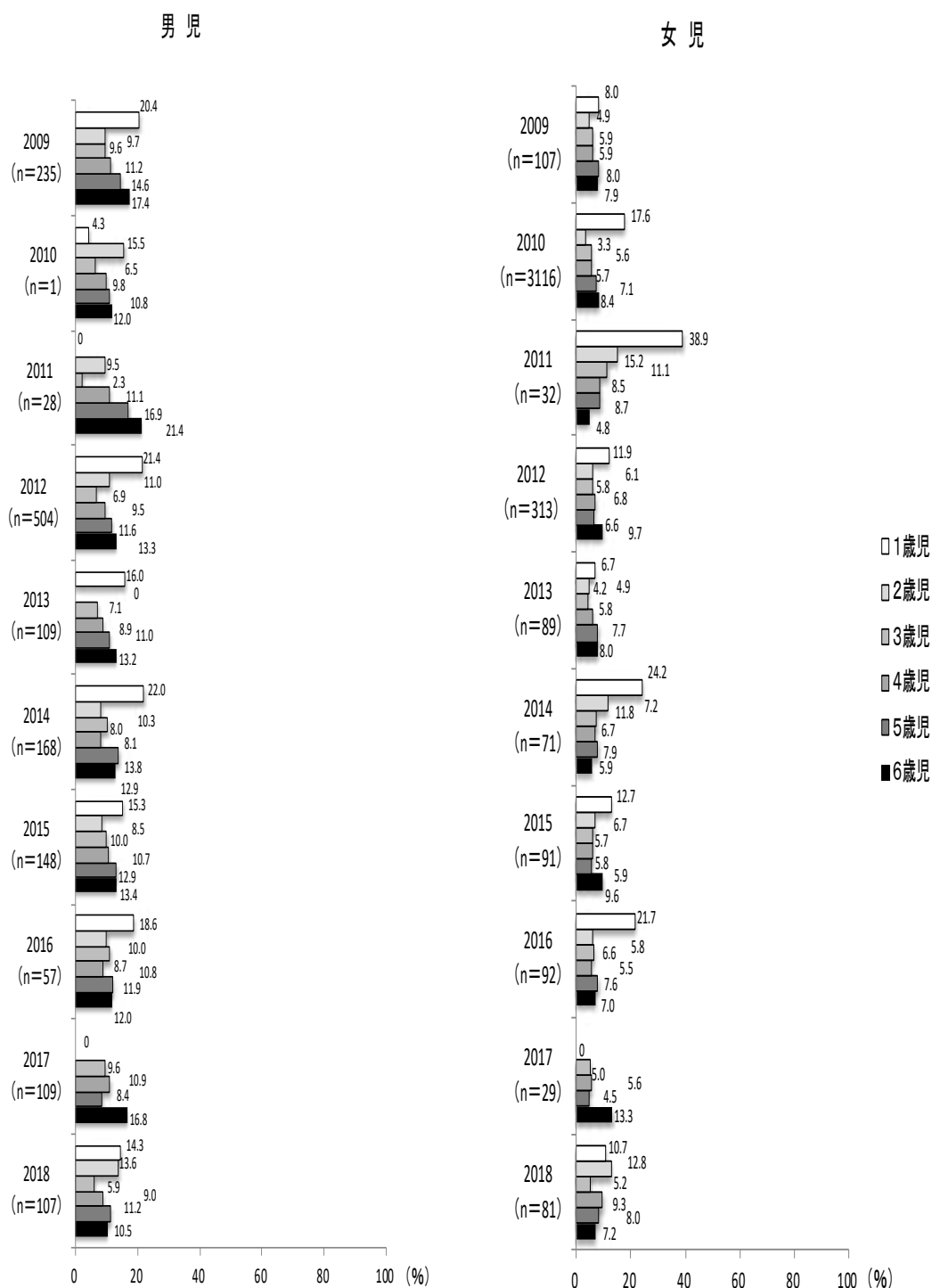
毎朝、朝食を摂取している幼児は、男女ともに2009～2018年度の間で9割前後おり（図Ⅲ-21）、朝食を食べていない幼児と不定期摂取の幼児が1割前後、存在することが明らかとなった。



図Ⅲ-21 Ⅲ期(10月～12月)における朝食摂取児の人数割合
(2009～2018年度, 保育園幼児, N=33,413)

排便状況

9割前後の幼児が朝食を食べているにもかかわらず、2009～2018年度で、毎朝、排便をしていた幼児は、2011年度の1歳児を除いて男女ともに1～2割と少なかった（図Ⅲ－22）。

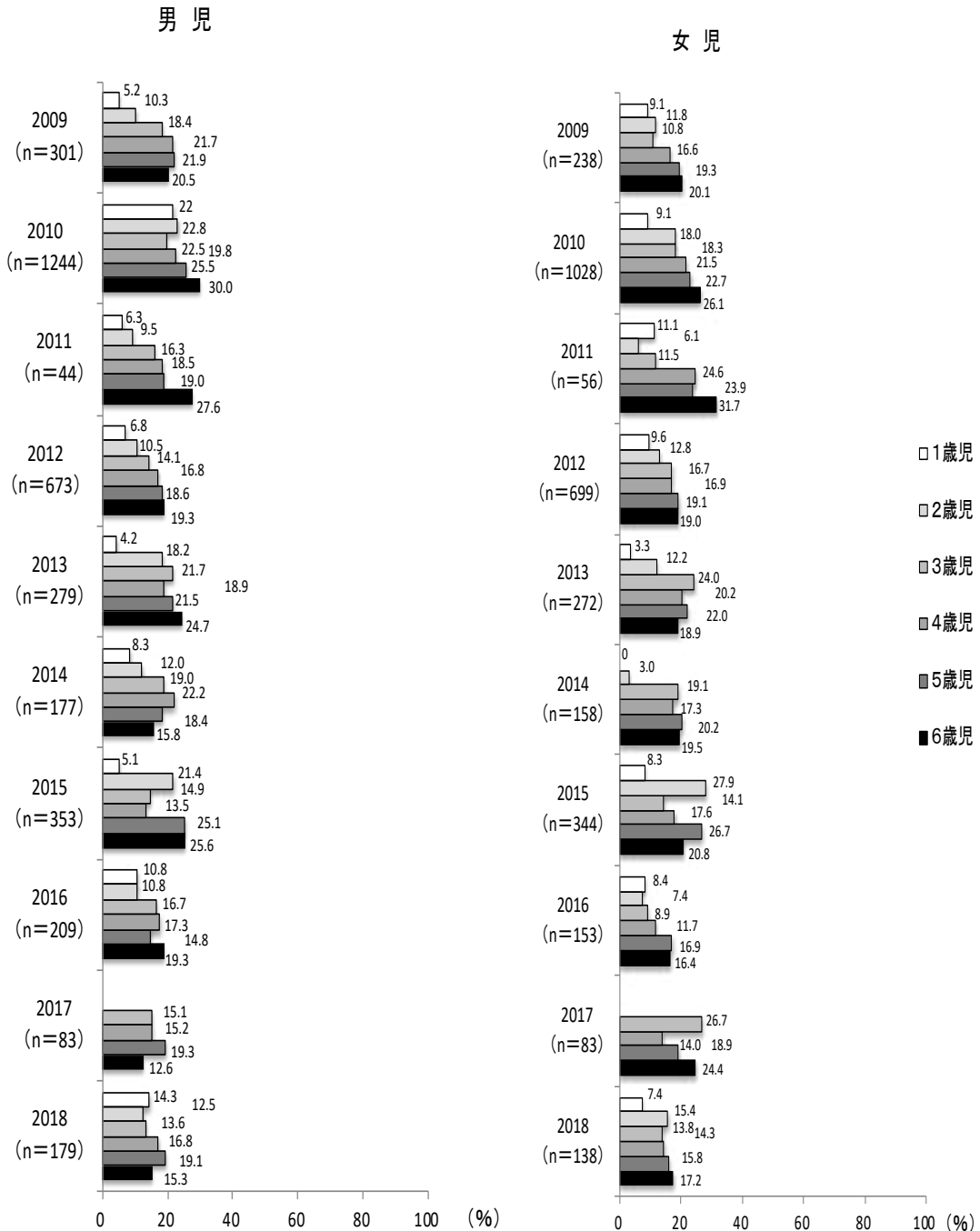


図Ⅲ－22 Ⅲ期(10月～12月)における毎朝排便する幼児の人数割合
(2009～2018年度, 保育園幼児, N=2,687)

③ 幼児の余暇時間の過ごし方の実態（テレビ・ビデオ視聴時間・外あそび時間）

テレビ・ビデオ視聴時間

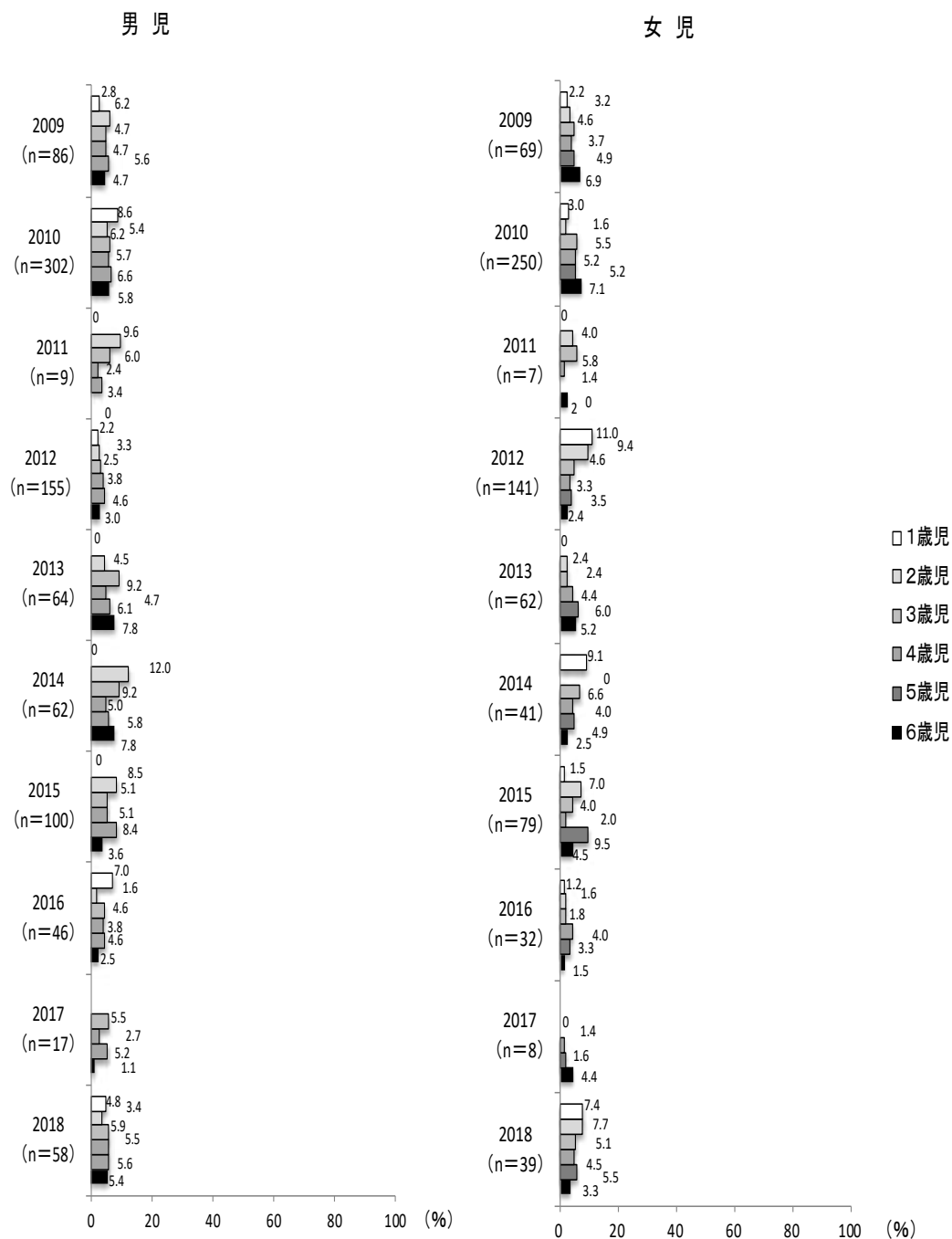
テレビ・ビデオ視聴を2時間を超えて視聴している幼児は、多くて2010年度の6歳男児の30.0%、女児では、2011年度の31.7%であり、約15%前後いた（図Ⅲ-23）。



図Ⅲ-23 Ⅲ期(10月～12月)におけるテレビ・ビデオ視聴時間が2時間を超えて視聴している幼児の人数割合 (2009～2018年度, 保育園幼児, N=6,611)

外あそび時間

降園後の外あそび時間が 60 分以上の幼児は、2009～2018 年度において男女ともに 1 割前後であった（図Ⅲ－24）。



図Ⅲ－24 Ⅲ期(10月～12月)における外あそびが60分以上の幼児
(2009～2018年度, 保育園幼児, N=1,627)

降園後のあそび内容

2009年度、2015年度、2018年度の1歳男児で1番多かったあそびは「乗り物のおもちゃ」であり、2010年度、2011年度の1歳男児で1番多かったあそびは「絵本・本読み」であった。2012年度では「ボールあそび」が1番多く、2013年度、2016年度では「テレビ・ビデオ視聴」が、2014年度で1番多かったあそびは「ブロックあそび」であった（表Ⅲ-53）。

2009～2011年度、2015年度、2018年度の1歳女児で1番多かったあそびは「絵本・本読み」であり、2013年度、2014年度、2016年度において1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であった。2012年度では、「ボールあそび」が1番多かった。

表Ⅲ-53 降園後の幼児のあそび内容(1歳児) Ⅲ期(10月～12月)

年齢・性		順位				
		1位	2位	3位	4位	5位
2009年度	男児 (N=577)	乗り物のおもちゃ(22.7%)	絵本・本読み(17.3%)	テレビ・ビデオ視聴(15.9%)	ブロックあそび(15.2%)	お絵かき(5.8%)
	女児 (N=458)	絵本・本読み(20.3%)	テレビ・ビデオ視聴(16.8%)	ブロックあそび(13.9%)	お絵かき(12.6%)	ままごと(12.2%)
2010年度	男児 (N=63)	絵本・本読み(22.2%)	ブロックあそび、乗り物のおもちゃ(17.5%)		テレビ・ビデオ視聴(15.9%)	お絵かき(7.9%)
	女児 (N=98)	絵本・本読み(36.5%)	テレビ・ビデオ視聴(28.5%)	ままごと(19.0%)	お絵かき、ブロックあそび(17.4%)	
2011年度	男児 (N=41)	絵本・本読み(22.0%)	乗り物のおもちゃ(17.1%)	ブロックあそび、ボールあそび(14.6%)		テレビ・ビデオ視聴(7.3%)
	女児 (N=177)	絵本・本読み(22.0%)	お絵かき、ままごと(16.0%)		ブロックあそび(14.0%)	人形あそび(12.0%)
2012年度	男児 (N=1,466)	ボールあそび(28.4%)	乗り物のおもちゃ(15.6%)	絵本・本読み(15.2%)	テレビ・ビデオ視聴(13.4%)	ブロックあそび(12.2%)
	女児 (N=105)	ボールあそび(27.0%)	絵本・本読み(15.9%)	テレビ・ビデオ視聴(12.0%)	ブロックあそび(9.9%)	ままごと(9.5%)
2013年度	男児 (N=71)	テレビ・ビデオ視聴(16.9%)	ブロックあそび、乗り物のおもちゃ(15.4%)		ボールあそび、絵本・本読み(12.6%)	
	女児 (N=105)	テレビ・ビデオ視聴(19.3%)	絵本・本読み(17.2%)	お絵かき(12.9%)	ブロックあそび(13.9%)	ままごと、人形あそび(9.6%)
2014年度	男児 (N=117)	ブロックあそび(19.7%)	乗り物のおもちゃ(16.2%)	絵本・本読み(15.4%)	ボールあそび(14.5%)	テレビ・ビデオ視聴(12.0%)
	女児 (N=93)	テレビ・ビデオ視聴(28.6%)	絵本・本読み(16.0%)	ままごと、テレビ・ビデオ視聴(13.9%)		ブロックあそび(11.8%)
2015年度	男児 (N=278)	乗り物のおもちゃ(21.6%)	ブロックあそび(18.3%)	絵本・本読み、テレビ・ビデオ視聴(16.9%)		ボールあそび(9.7%)
	女児 (N=108)	絵本・本読み(20.1%)	テレビ・ビデオ視聴(16.8%)	ままごと(14.4%)	お絵かき(12.5%)	ブロックあそび(10.0%)
2016年度	男児 (N=256)	テレビ・ビデオ視聴(19.5%)	乗り物のおもちゃ(16.0%)	絵本・本読み(15.2%)	ブロックあそび(14.8%)	ボールあそび(10.9%)
	女児 (N=240)	ブロックあそび、テレビ・ビデオ視聴(17.5%)		ままごと(15.8%)	絵本・本読み(15.4%)	お絵かき(8.3%)
2018年度	男児 (N=68)	乗り物のおもちゃ(23.5%)	テレビ・ビデオ視聴(9.1%)	絵本・本読み(17.6%)	ブロックあそび(14.8%)	お絵かき(7.4%)
	女児 (N=87)	絵本・本読み(19.5%)	ままごと、テレビ・ビデオ視聴(16.1%)		お絵かき、人形あそび(16.1%)	

(複数回答)

2009年度、2011年度、2013年度、2014年度の2歳男児で1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であり、2010年度、2017年度において1番多かったあそびは「ブロックあそび」であった（表Ⅲ-54）。2012年度、2017年度の男児で1番多かったあそびは「ボールあそび」で、2015～2018年度は「乗り物のおもちゃ」であった。

2009年度、2010年度の2歳女児で1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であり、2013年度、2014年度、2016～2018年度で1番多かったあそびは「ままごと」であった。2012年度では「ボールあそび」が1番多く、2011年度、2015年度では「絵本・本読み」が1番多かった。

表Ⅲ-54 降園後の幼児のあそび内容(2歳児) Ⅲ期(10月～12月)

年度		順位	1位	2位	3位	4位	5位	
性								
2009年度	男児 (N=864)		テレビ・ビデオ 視聴(20.1%)	乗り物のおも ちゃ(19.2%)	絵本・本読み (16.4%)	ブロックあそび (13.8%)	お絵かき (7.8%)	
	女児 (N=772)		テレビ・ビデオ 視聴(18.3%)	ままごと (17.7%)	絵本・本読み (17.3%)	お絵かき (17.0%)	人形あそび (10.1%)	
2010年度	男児 (N=173)		ブロックあそび、乗り物のおも ちゃ(17.3%)		テレビ・ビデオ 視聴(16.2%)	絵本・本読み (9.2%)	ヒーローごっこ (8.7%)	
	女児 (N=190)		テレビ・ビデオ 視聴(23.6%)	お絵かき (20.5%)	絵本・本読み (19.4%)	ままごと (12.6%)	人形あそび (7.3%)	
2011年度	男児 (N=61)		テレビ・ビデオ 視聴(24.6%)	乗り物のおも ちゃ(18.0%)	絵本・本読み (13.1%)	ブロックあそび、ヒーローごっこ (6.6%)		
	女児 (N=97)		絵本・本読み (20.6%)	お絵かき (19.5%)	ままごと (16.4%)	テレビ・ビデオ 視聴(15.4%)	人形あそび (13.4%)	
2012年度	男児 (N=2,422)		ボールあそび (15.5%)	乗り物のおも ちゃ(16.5%)	テレビ・ビデオ 視聴(13.5%)	絵本・本読み (10.6%)	ブロックあそび (10.1%)	
	女児 (N=2,286)		ボールあそび (24.7%)	ままごと (15.0%)	絵本・本読み (13.6%)	テレビ・ビデオ 視聴(12.4%)	お絵かき (12.3%)	
2013年度	男児 (N=62)		テレビ・ビデオ 視聴(27.4%)	乗り物のおも ちゃ(24.1%)	絵本・本読み (12.9%)	ブロックあそび (11.2%)	ヒーローごっこ (9.6%)	
	女児 (N=133)		ままごと (21.0%)	お絵かき (16.5%)	絵本・本読み (15.7%)	テレビ・ビデオ 視聴(13.5%)	人形あそび (8.2%)	
2014年度	男児 (N=146)		テレビ・ビデオ 視聴(18.5%)	乗り物のおも ちゃ(17.1%)	絵本・本読み (11.6%)	ブロックあそび (11.0%)	ヒーローごっこ (10.3%)	
	女児 (N=104)		ままごと (18.2%)	テレビ・ビデオ視聴、人形遊び (14.4%)		お絵かき (15.3%)	絵本・本読み (13.4%)	
2015年度	男児 (N=389)		乗り物のおも ちゃ(19.8%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.2%)	絵本・本読み (15.2%)	ブロックあそび (13.9%)	お絵かき (9.8%)	
	女児 (N=291)		絵本・本読み (18.9%)	ままごと (17.5%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.4%)	お絵かき (15.4%)	人形あそび (11.3%)	
2016年度	男児 (N=394)		乗り物のおも ちゃ(20.3%)	テレビ・ビデオ 視聴(18.8%)	ブロックあそび (13.7%)	絵本・本読み (12.7%)	ままごと (8.4%)	
	女児 (N=402)		ままごと (21.6%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.1%)	絵本・本読み (13.6%)	お絵かき (12.6%)	人形あそび (12.4%)	
2017年度	男児 (N=6)		ブロックあそび、乗り物のおもちゃ、ボールあそび (33.3%)				-	-
	女児 (N=6)		ままごと (33.3%)	テレビ・ビデオ 視聴(33.4%)	人形あそび (33.3%)	-	-	
2018年度	男児 (N=282)		乗り物のおも ちゃ(19.5%)	テレビ・ビデオ 視聴(15.6%)	ブロックあそび (14.2%)	絵本・本読み (11.0%)	ヒーローごっこ (9.9%)	
	女児 (N=262)		ままごと (21.4%)	絵本・本読み (19.4%)	テレビ・ビデオ 視聴(14.9%)	人形あそび (12.6%)	自転車、ブロッ クあそび(7.6%)	

(複数回答)

2009～2011年度、2013～2017年度の3歳男児で1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であった(表Ⅲ-55)。2012年度では「ボールあそび」が1番多く、2018年度では「絵本・本読み」が1番多かった。

2009～2011年度、2013年度の3歳女児で1番多かったあそびは「お絵かき」であり、2015～2018年度の3歳女児で1番多かったあそびは「ままごと」であった。2012年度で1番多かったあそびは「ボールあそび」であり、2014年度では「テレビ・ビデオ視聴」であった。

表Ⅲ-55 降園後の幼児のあそび内容(3歳児) Ⅲ期(10月～12月)

年度	順位 性	1位	2位	3位	4位	5位
		2009年度	男児 (N=960) テレビ・ビデオ 視聴(22.1%)	乗り物のおも ちゃ(15.3%)	ブロックあそび (12.5%)	ヒーローごっこ (11.6%)
	女児 (N=1,023) お絵かき (18.2%)	ままごと (17.9%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.7%)	絵本・本読み (14.2%)	人形あそび (9.3%)	
2010年度	男児 (N=2,515) テレビ・ビデオ 視聴(20.0%)	乗り物のおも ちゃ(14.1%)	ブロックあそび (13.0%)	ヒーローごっこ (12.6%)	絵本・本読み (9.7%)	
	女児 (N=2,488) お絵かき (19.8%)	ままごと (17.2%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.2%)	絵本・本読み (13.0%)	ブロックあそび (7.0%)	
2011年度	男児 (N=136) テレビ・ビデオ 視聴(19.9%)	乗り物のおも ちゃ(18.4%)	絵本・本読み (11.8%)	ブロックあそび (10.3%)	ヒーローごっこ (9.6%)	
	女児 (N=187) お絵かき (18.7%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.5%)	ままごと (13.3%)	人形あそび (12.8%)	絵本・本読み (11.7%)	
2012年度	男児 (N=3,119) ボールあそび (25.0%)	テレビ・ビデオ 視聴(15.3%)	乗り物のおも ちゃ(12.8%)	ブロックあそび (9.7%)	ヒーローごっこ (8.8%)	
	女児 (N=3,024) ボールあそび (22.9%)	お絵かき (14.9%)	ままごと (14.1%)	テレビ・ビデオ 視聴(11.9%)	絵本・本読み (10.6%)	
2013年度	男児 (N=607) テレビ・ビデオ 視聴(13.1%)	ヒーローごっこ (15.4%)	乗り物のおも ちゃ(13.5%)	ブロックあそび (11.5%)	絵本・本読み (8.8%)	
	女児 (N=542) お絵かき (19.3%)	テレビ・ビデオ 視聴(18.4%)	ままごと (16.2%)	絵本・本読み (10.8%)	人形あそび (8.3%)	
2014年度	男児 (N=485) テレビ・ビデオ 視聴(21.0%)	乗り物のおも ちゃ(15.5%)	ブロックあそび (12.6%)	絵本・本読み (7.2%)	お絵かき (6.6%)	
	女児 (N=484) テレビ・ビデオ 視聴(18.1%)	ままごと (17.9%)	お絵かき (16.1%)	人形あそび (11.5%)	絵本・本読み (10.7%)	
2015年度	男児 (N=654) テレビ・ビデオ 視聴(20.6%)	乗り物のおも ちゃ(16.7%)	ブロックあそび (12.2%)	絵本・本読み (8.9%)	お絵かき (8.4%)	
	女児 (N=787) ままごと (18.7%)	お絵かき (17.8%)	テレビ・ビデオ 視聴(15.2%)	絵本・本読み (13.4%)	人形あそび (9.4%)	
2016年度	男児 (N=705) テレビ・ビデオ 視聴(19.9%)	ブロックあそび (16.9%)	乗り物のおも ちゃ(16.3%)	ヒーローごっこ (11.3%)	絵本・本読み (8.7%)	
	女児 (N=648) ままごと (21.4%)	テレビ・ビデオ 視聴(15.7%)	お絵かき (14.0%)	人形あそび (13.7%)	絵本・本読み (11.8%)	
2017年度	男児 (N=212) テレビ・ビデオ 視聴(21.2%)	乗り物のおも ちゃ(18.4%)	ブロックあそび (11.8%)	ヒーローごっこ、絵本・本読み (9.4%)		
	女児 (N=193) ままごと (24.4%)	お絵かき (19.7%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.1%)	人形あそび (8.8%)	ブロックあそび (7.8%)	
2018年度	男児 (N=523) 絵本・本読み (20.1%)	ブロックあそび (16.1%)	自転車 (13.6%)	テレビ・ビデオ視聴、ヒーロー ごっこ(10.3%)		
	女児 (N=618) ままごと (20.4%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.5%)	お絵かき (16.0%)	人形あそび (12.8%)	絵本・本読み (10.2%)	

(複数回答)

2009～2011年度、2013～2018年度で4歳男児の1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であり、2012年度では「ボールあそび」が1番多かった（表Ⅲ-56）。

2009～2011年度、2013～2018年度の4歳女児で1番多かったあそびは「お絵かき」であり、2012年度の4歳女児で1番多かったあそびは「ボールあそび」であった。

表Ⅲ-56 降園後の幼児のあそび内容(4歳児) Ⅲ期(10月～12月)

年度	順位		1位	2位	3位	4位	5位
	性						
2009年度	男児 (N=1,058)		テレビ・ビデオ 視聴(22.4%)	ブロックあそび (13.7%)	ヒーローごっこ (12.8%)	乗り物のおも ちゃ(9.0%)	お絵かき (8.3%)
	女児 (N=1,010)		お絵かき (23.2%)	テレビ・ビデオ 視聴(18.5%)	ままごと (14.2%)	絵本・本読み (12.0%)	人形あそび (8.6%)
2010年度	男児 (N=5,222)		テレビ・ビデオ 視聴(20.9%)	ヒーローごっこ (12.9%)	ブロックあそび (12.4%)	乗り物のおも ちゃ(11.0%)	絵本・本読み (8.4%)
	女児 (N=4,462)		お絵かき (22.9%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.3%)	ままごと (16.2%)	絵本・本読み (12.8%)	折り紙(4.7%)
2011年度	男児 (N=247)		テレビ・ビデオ 視聴(20.6%)	ヒーローごっこ (13.0%)	ブロックあそび、 乗り物のおもちゃ(11.7%)		お絵かき (9.3%)
	女児 (N=204)		お絵かき (27.8%)	絵本・本読み (18.4%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.9%)	ままごと (11.9%)	折り紙 (10.4%)
2012年度	男児 (N=3,853)		ボールあそび (24.7%)	テレビ・ビデオ 視聴(14.8%)	ヒーローごっこ (11.0%)	ブロックあそび (10.3%)	乗り物のおも ちゃ(9.2%)
	女児 (N=4,095)		ボールあそび (24.7%)	お絵かき (17.3%)	テレビ・ビデオ 視聴(12.6%)	ままごと (12.4%)	人形あそび (7.1%)
2013年度	男児 (N=118)		テレビ・ビデオ 視聴(21.1%)	ヒーローごっこ (14.7%)	ブロックあそび (11.6%)	乗り物のおも ちゃ(10.3%)	お絵かき (8.9%)
	女児 (N=105)		お絵かき (22.9%)	テレビ・ビデオ 視聴(18.1%)	ままごと (13.8%)	絵本・本読み (11.6%)	人形あそび (8.0%)
2014年度	男児 (N=970)		テレビ・ビデオ 視聴(20.7%)	ヒーローごっこ (13.4%)	ブロックあそび (11.1%)	乗り物のおも ちゃ(10.5%)	お絵かき (7.2%)
	女児 (N=898)		お絵かき (24.6%)	ままごと (19.6%)	テレビ・ビデオ 視聴(18.7%)	絵本・本読み (10.8%)	人形あそび (10.0%)
2015年度	男児 (N=1,123)		テレビ・ビデオ 視聴(19.1%)	ブロックあそび (12.4%)	ヒーローごっこ (12.1%)	乗り物のおも ちゃ(11.3%)	お絵かき (9.6%)
	女児 (N=1,177)		お絵かき (21.4%)	テレビ・ビデオ 視聴(18.5%)	ままごと (14.2%)	絵本・本読み (10.1%)	人形あそび (9.2%)
2016年度	男児 (N=1,091)		テレビ・ビデオ 視聴(20.8%)	ブロックあそび (13.8%)	ヒーローごっこ (13.2%)	乗り物のおも ちゃ(11.4%)	絵本・本読み (7.6%)
	女児 (N=864)		お絵かき (18.6%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.5%)	ままごと (17.0%)	人形あそび (12.1%)	絵本・本読み (6.6%)
2017年度	男児 (N=558)		テレビ・ビデオ 視聴(22.0%)	ブロックあそび (15.8%)	乗り物のおも ちゃ(12.5%)	ヒーローごっこ (9.9%)	絵本・本読み (11.3%)
	女児 (N=469)		お絵かき (29.9%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.7%)	ままごと (16.4%)	人形あそび (12.4%)	絵本・本読み (8.1%)
2018年度	男児 (N=913)		テレビ・ビデオ 視聴(20.5%)	ブロックあそび (13.6%)	乗り物のおも ちゃ(13.1%)	ヒーローごっこ (11.5%)	絵本・本読み (6.7%)
	女児 (N=856)		お絵かき (18.9%)	ままごと (17.5%)	テレビ・ビデオ 視聴(15.1%)	人形あそび (11.6%)	絵本・本読み (9.2%)

(複数回答)

2009～2011年度、2013～2018年度で5歳男児の1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であり、2012年度では「ボールあそび」が1番多かった（表Ⅲ－57）。

2009～2011年度、2013～2018年度の5歳女児で1番多かったあそびは「お絵かき」であり、2012年度では「ボールあそび」が1番多かった。

表Ⅲ－57 降園後の幼児のあそび内容(5歳児) Ⅲ期(10月～12月)

年度	性	順位				
		1位	2位	3位	4位	5位
2009年度	男児 (N=1,174)	テレビ・ビデオ 視聴(23.6%)	ヒーローごっこ (10.4%)	ブロックあそび (10.0%)	お絵かき (8.3%)	自転車(5.9%)
	女児 (N=1,060)	お絵かき (24.0%)	テレビ・ビデオ 視聴(20.4%)	絵本・本読み (12.3%)	ままごと (9.4%)	折り紙(8.2%)
2010年度	男児 (N=5,079)	テレビ・ビデオ 視聴(21.4%)	ブロックあそび (11.4%)	ヒーローごっこ (10.5%)	お絵かき (9.6%)	絵本・本読み (7.5%)
	女児 (N=4,893)	お絵かき (23.7%)	テレビ・ビデオ 視聴(18.6%)	ままごと (11.6%)	絵本・本読み (11.0%)	折り紙(6.3%)
2011年度	男児 (N=174)	テレビ・ビデオ 視聴(19.5%)	ヒーローごっこ (12.6%)	お絵かき (11.5%)	絵本・本読み (10.3%)	ブロックあそび (9.8%)
	女児 (N=790)	お絵かき (23.8%)	テレビ・ビデオ 視聴(21.9%)	絵本・本読み (11.9%)	ままごと (10.0%)	折り紙(7.6%)
2012年度	男児 (N=4,106)	ボールあそび (24.5%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.1%)	ブロックあそび (9.7%)	ヒーローごっこ (2.8%)	お絵かき (8.0%)
	女児 (N=4,295)	ボールあそび (23.7%)	お絵かき (18.4%)	テレビ・ビデオ 視聴(13.1%)	ままごと (8.8%)	絵本・本読み (8.1%)
2013年度	男児 (N=1,156)	テレビ・ビデオ 視聴(20.4%)	ヒーローごっこ (12.0%)	ブロックあそび (9.7%)	お絵かき (9.6%)	乗り物のおも ちゃ(6.8%)
	女児 (N=1,303)	お絵かき (23.4%)	テレビ・ビデオ 視聴(19.8%)	ままごと (11.6%)	絵本・本読み (11.0%)	人形あそび (7.0%)
2014年度	男児 (N=878)	テレビ・ビデオ 視聴(22.1%)	自転車 (10.0%)	ヒーローごっこ、カードゲーム (9.5%)		テレビゲーム (6.6%)
	女児 (N=781)	お絵かき (24.9%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.2%)	ままごと (10.4%)	絵本・本読み (9.3%)	折り紙(6.9%)
2015年度	男児 (N=1,190)	テレビ・ビデオ 視聴(22.6%)	自転車 (13.0%)	ヒーローごっこ、カードゲーム (9.3%)		ブロックあそび (7.5%)
	女児 (N=1,099)	お絵かき (22.2%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.6%)	ままごと (11.9%)	絵本・本読み (10.6%)	人形あそび (9.0%)
2016年度	男児 (N=1,019)	テレビ・ビデオ 視聴(22.7%)	自転車 (13.1%)	ヒーローごっこ、カードゲーム (8.6%)		ブロックあそび (8.0%)
	女児 (N=1,059)	お絵かき (21.0%)	テレビ・ビデオ 視聴(19.2%)	ままごと (14.3%)	絵本・本読み (10.2%)	人形あそび (8.4%)
2017年度	男児 (N=520)	テレビ・ビデオ 視聴(21.2%)	自転車 (13.1%)	ヒーローごっこ、カードゲーム (9.6%)		ブロックあそび (6.9%)
	女児 (N=440)	お絵かき (20.0%)	ままごと (15.6%)	テレビ・ビデオ 視聴(15.2%)	人形あそび (11.8%)	絵本・本読み (8.6%)
2018年度	男児 (N=901)	テレビ・ビデオ 視聴(22.2%)	ブロックあそび (11.8%)	ヒーローごっこ (9.4%)	お絵かき (9.1%)	絵本・本読み (6.2%)
	女児 (N=816)	お絵かき (21.8%)	テレビ・ビデオ 視聴(19.0%)	人形あそび (13.5%)	ままごと (13.0%)	絵本・本読み (8.0%)

(複数回答)

2009～2011年度、2013～2018年度で6歳男児の1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であり、2012年度で1番多かったあそびは「ボールあそび」であった（表Ⅲ－58）。

2009～2011年度、2013～2018年度の6歳女児で1番多かったあそびは「お絵かき」であり、2012年度の6歳女児で1番多かったあそびは「ボールあそび」であった。2017年度は「テレビ・ビデオ視聴」も多かった。

表Ⅲ－58 降園後の幼児のあそび内容(6歳児) Ⅲ期(10月～12月)

年度	性	順位				
		1位	2位	3位	4位	5位
2009年度	男児 (N=397)	テレビ・ビデオ 視聴(22.8%)	ブロックあそび (10.4%)	ヒーローごっこ (10.2%)	お絵かき (9.2%)	絵本・本読み (8.1%)
	女児 (N=604)	お絵かき (23.5%)	テレビ・ビデオ 視聴(20.3%)	絵本・本読み (12.2%)	ままごと (9.6%)	折り紙(7.4%)
2010年度	男児 (N=2,858)	テレビ・ビデオ 視聴(22.7%)	お絵かき (9.3%)	ブロックあそび (8.7%)	ヒーローごっこ (8.2%)	絵本・本読み (6.7%)
	女児 (N=2,750)	お絵かき (24.0%)	テレビ・ビデオ 視聴(18.8%)	絵本・本読み (11.8%)	ままごと (10.3%)	折り紙・人形あ そび(5.3%)
2011年度	男児 (N=92)	テレビ・ビデオ 視聴(17.4%)	お絵かき (16.3%)	乗り物のおも ちゃ(8.7%)	絵本・本読み、ヒーローごっこ (7.6%)	
	女児 (N=124)	お絵かき (27.4%)	テレビ・ビデオ 視聴(20.1%)	絵本・本読み (11.2%)	人形あそび (7.2%)	ままごと (6.4%)
2012年度	男児 (N=2,767)	ボールあそび (25.3%)	テレビ・ビデオ 視聴(15.8%)	お絵かき (9.2%)	ブロックあそび (8.2%)	絵本・本読み (5.5%)
	女児 (N=2,657)	ボールあそび (24.2%)	お絵かき (15.8%)	テレビ・ビデオ 視聴(13.0%)	絵本・本読み (8.7%)	ままごと (6.5%)
2013年度	男児 (N=801)	テレビ・ビデオ 視聴(23.0%)	ヒーローごっこ (9.8%)	お絵かき (9.7%)	ブロックあそび (7.9%)	絵本・本読み (5.8%)
	女児 (N=936)	お絵かき (24.0%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.7%)	絵本・本読み (13.4%)	ままごと (9.4%)	人形あそび (6.0%)
2014年度	男児 (N=418)	テレビ・ビデオ 視聴(23.0%)	テレビゲーム (11.2%)	ブロックあそび (9.8%)	ヒーローごっこ (6.9%)	自転車(6.7%)
	女児 (N=388)	お絵かき (21.9%)	テレビ・ビデオ 視聴(18.2%)	絵本・本読み (11.3%)	ままごと (10.5%)	人形あそび (8.5%)
2015年度	男児 (N=689)	テレビ・ビデオ 視聴(22.5%)	ブロックあそび (11.0%)	お絵かき (10.3%)	テレビゲーム (10.2%)	ヒーローごっこ (8.7%)
	女児 (N=691)	お絵かき (22.7%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.9%)	絵本・本読み (11.7%)	ままごと (9.1%)	折り紙(7.1%)
2016年度	男児 (N=625)	テレビ・ビデオ 視聴(23.8%)	ブロックあそび (10.9%)	ヒーローごっこ (8.3%)	お絵かき (7.7%)	絵本・本読み (5.4%)
	女児 (N=603)	お絵かき (23.0%)	テレビ・ビデオ 視聴(19.2%)	ままごと (10.7%)	絵本・本読み (9.7%)	工作、人形あそ び(7.4%)
2017年度	男児 (N=287)	テレビ・ビデオ 視聴(25.4%)	ブロックあそび (11.5%)	お絵かき (8.0%)	ヒーローごっこ (7.0%)	自転車(5.6%)
	女児 (N=301)	お絵かき、テレビ・ビデオ視聴 (19.9%)		ままごと (12.6%)	人形あそび (9.6%)	折り紙(7.0%)
2018年度	男児 (N=542)	テレビ・ビデオ 視聴(21.5%)	ブロックあそび (12.1%)	ヒーローごっこ (9.5%)	テレビゲーム (9.0%)	お絵かき (7.3%)
	女児 (N=455)	お絵かき (22.4%)	ままごと、人形遊び(11.9%)		テレビ・ビデオ 視聴(11.4%)	絵本・本読み (10.4%)

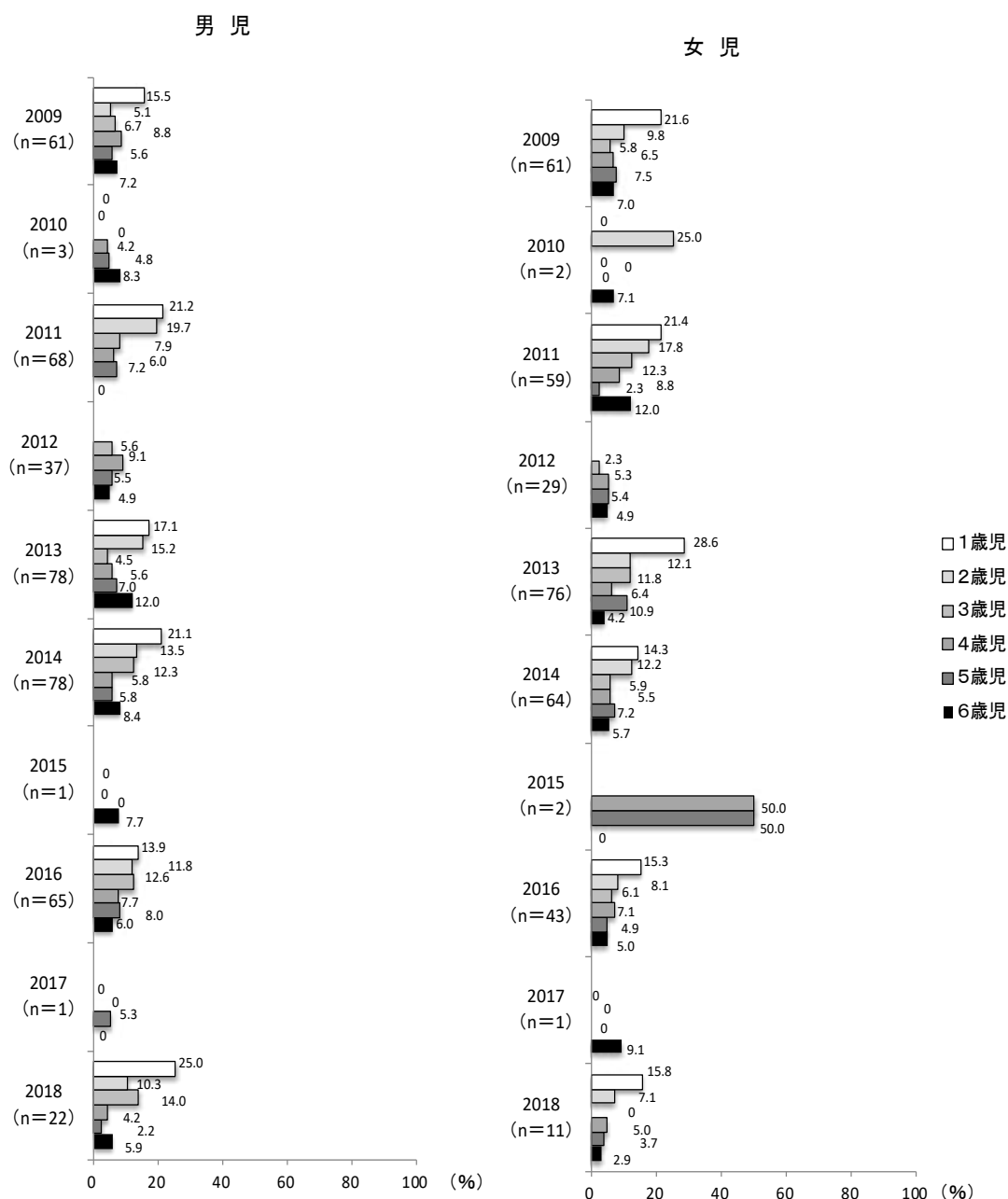
(複数回答)

(4) IV期(1月～3月)における幼児の生活習慣(就寝時刻・睡眠時間・起床時刻)

① 幼児の睡眠状況の実態

就寝時刻(早寝)

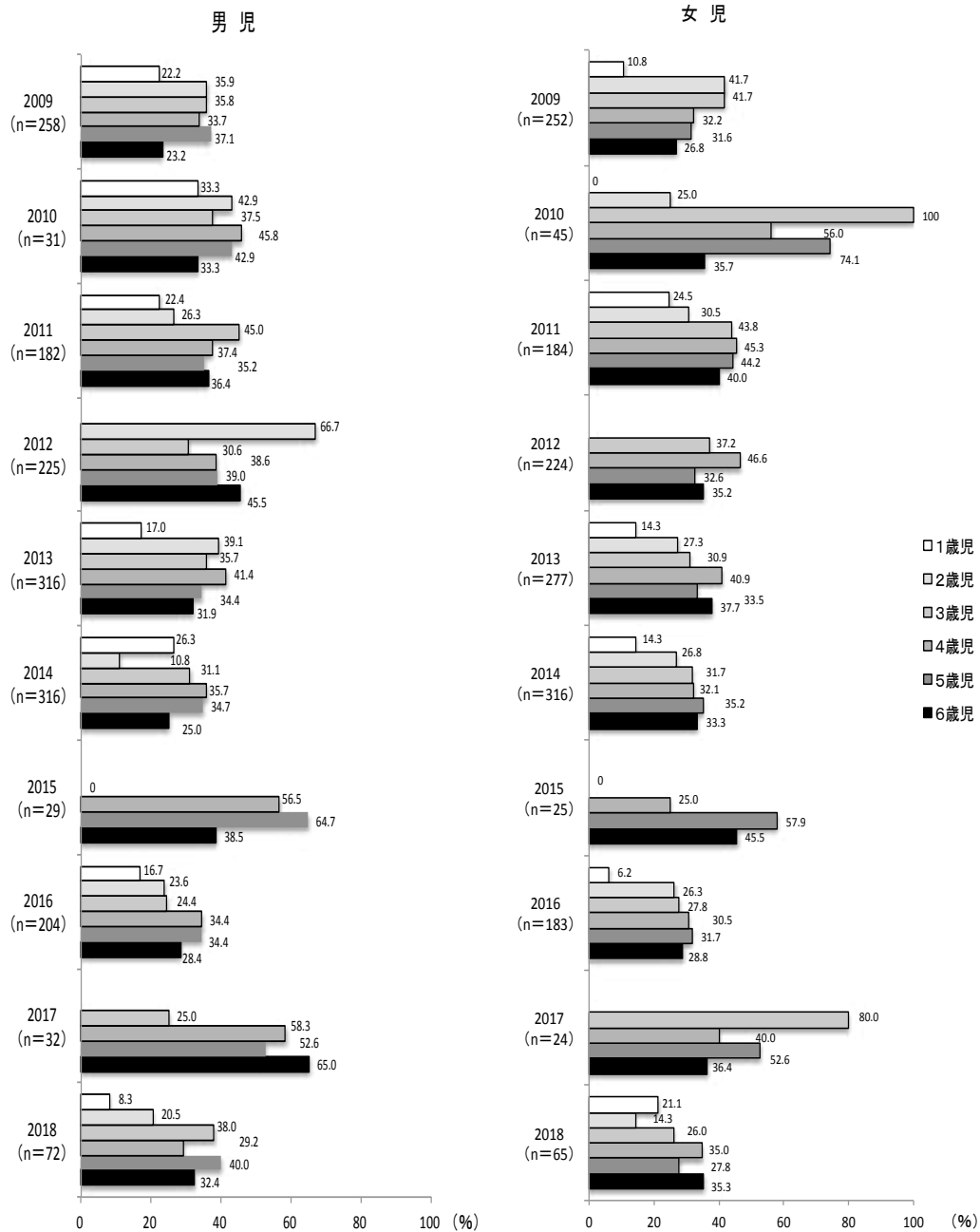
21時前に就寝している幼児は、男児で2011年度、2014年度、2018年度の1歳児、女児では、2009年度、2011年度、2013年度の1歳児、ならびに、2010年度の2歳児と2015年度の4歳・5歳児で2割以上いた(図Ⅲ-25)。



図Ⅲ-25 IV期(1月～3月)における21時前就寝児の人数割合
(2009～2018年度, 保育園幼児, N=762)

就寝時刻（遅寝）

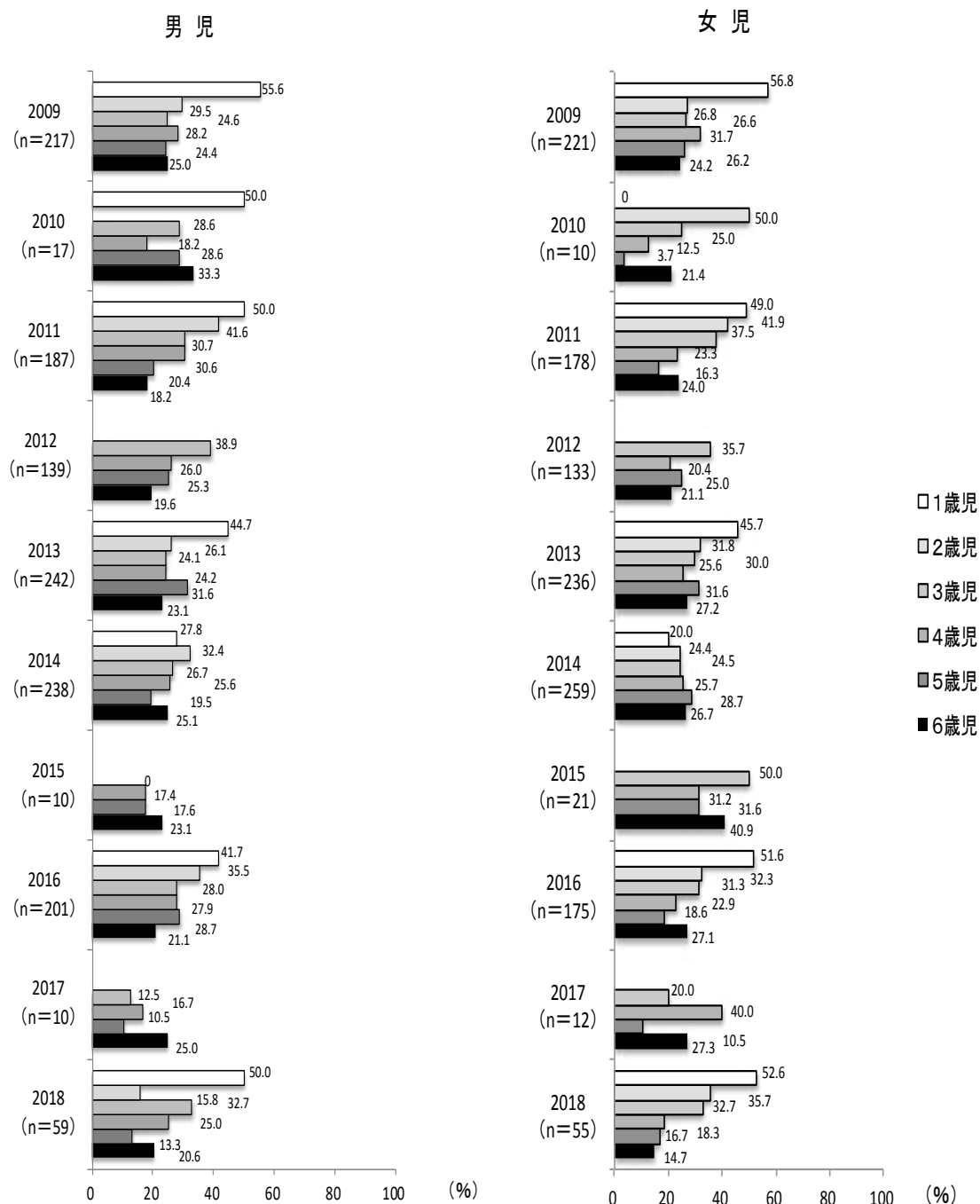
22時までに就寝した男児は、2012年度の1歳児、2015年度の1歳～3歳児、2017年度の1歳、2歳児であった（図Ⅲ-26）。女児では、2010年度の1歳児、2012年度の1歳、2歳児、2015年度1歳～3歳児、2017年度の1歳、2歳児が22時までに就寝していた。



図Ⅲ-26 IV期(1月～3月)における22時以降就寝児の人数割合
(2009～2018年度, 保育園幼児, N=3,260)

睡眠時間

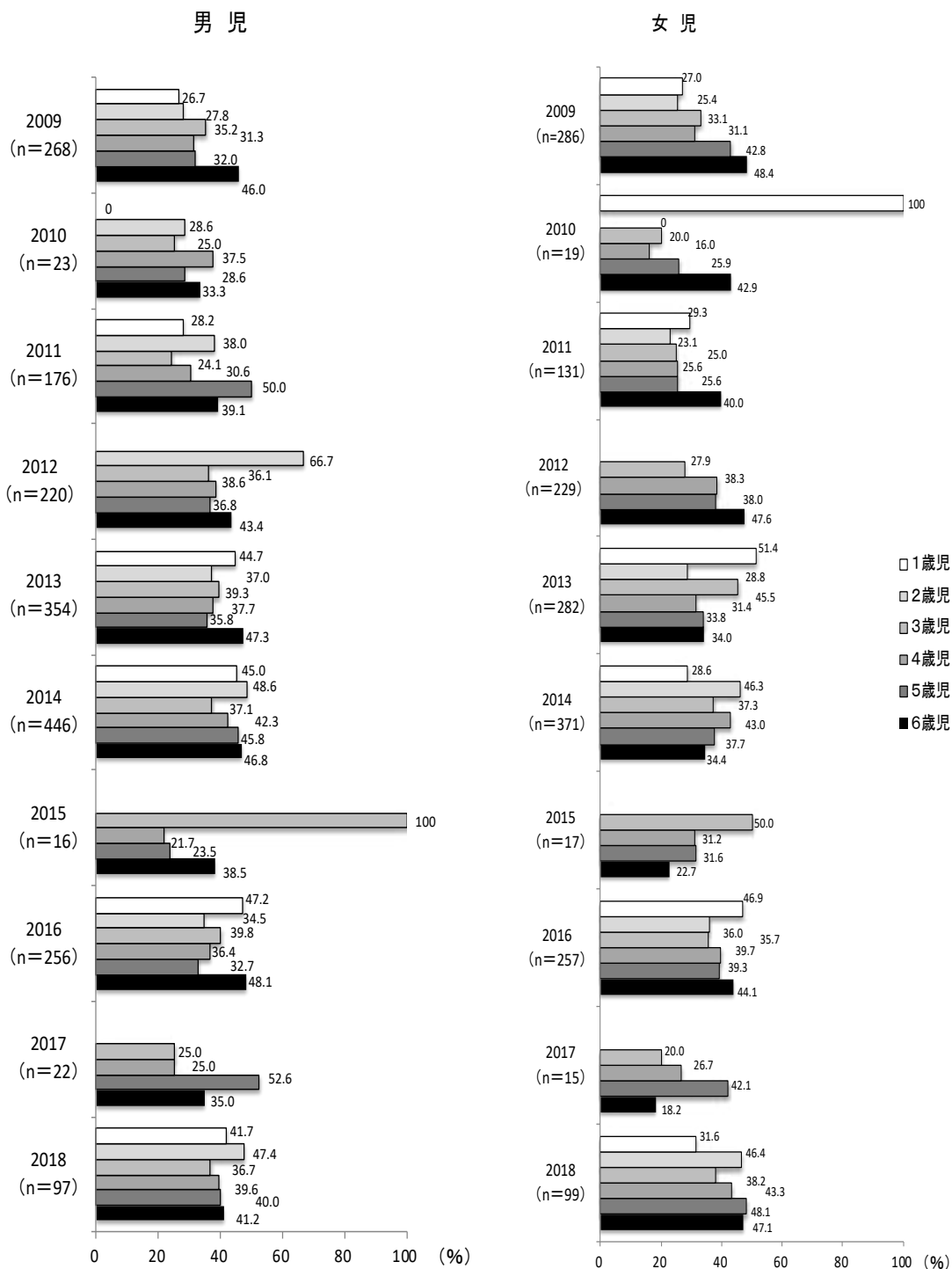
毎日、睡眠を10時間以上とっている男児は、2009～2011年度、2018年度の年度1歳児で5割以上いた。女児では、2009年度と2018年度の1歳児、2010年度の2歳児と2015年度の3歳児で、5割以上いた（図Ⅲ-27）。



図Ⅲ-27 IV期(1月～3月)における毎日睡眠10時間以上の人数割合
(2009～2018年度, 保育園幼児, N=2,620)

起床時刻（早起き）

午前7時前に起床している幼児は、男児で2011年度の5歳児、2012年度の2歳児、2015年度の3歳児、2017年度の5歳児で、5割以上いた（図Ⅲ-28）。女児では、2010年度と2013年度の1歳児、および、2015年度の3歳児で、5割以上みられた。

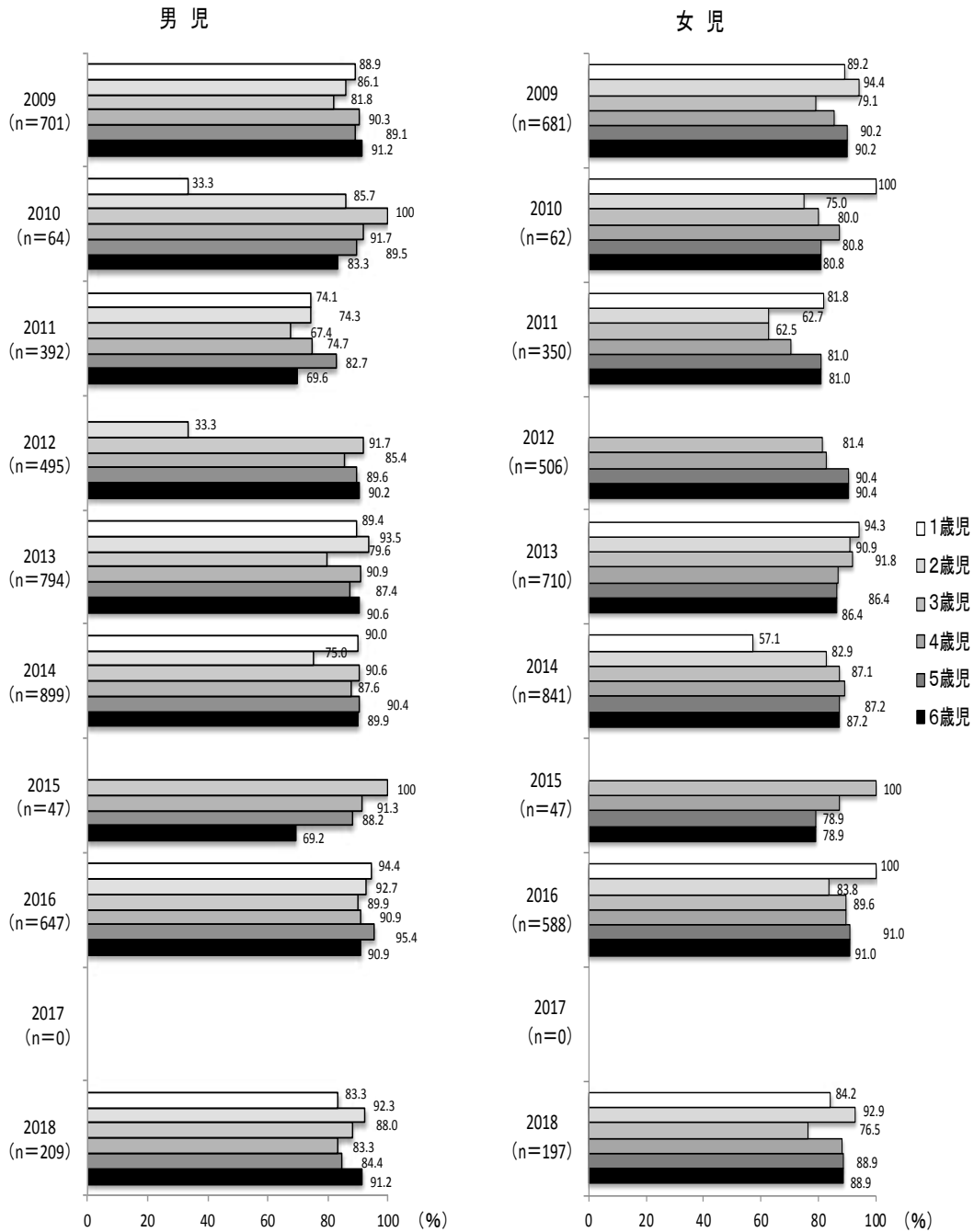


図Ⅲ-28 IV期(1月～3月)における午前7時前起床の人数割合
(2009～2018年度, 保育園幼児, N=3,584)

② 幼児の食の実態（朝食摂取・排便）

朝食摂取状況

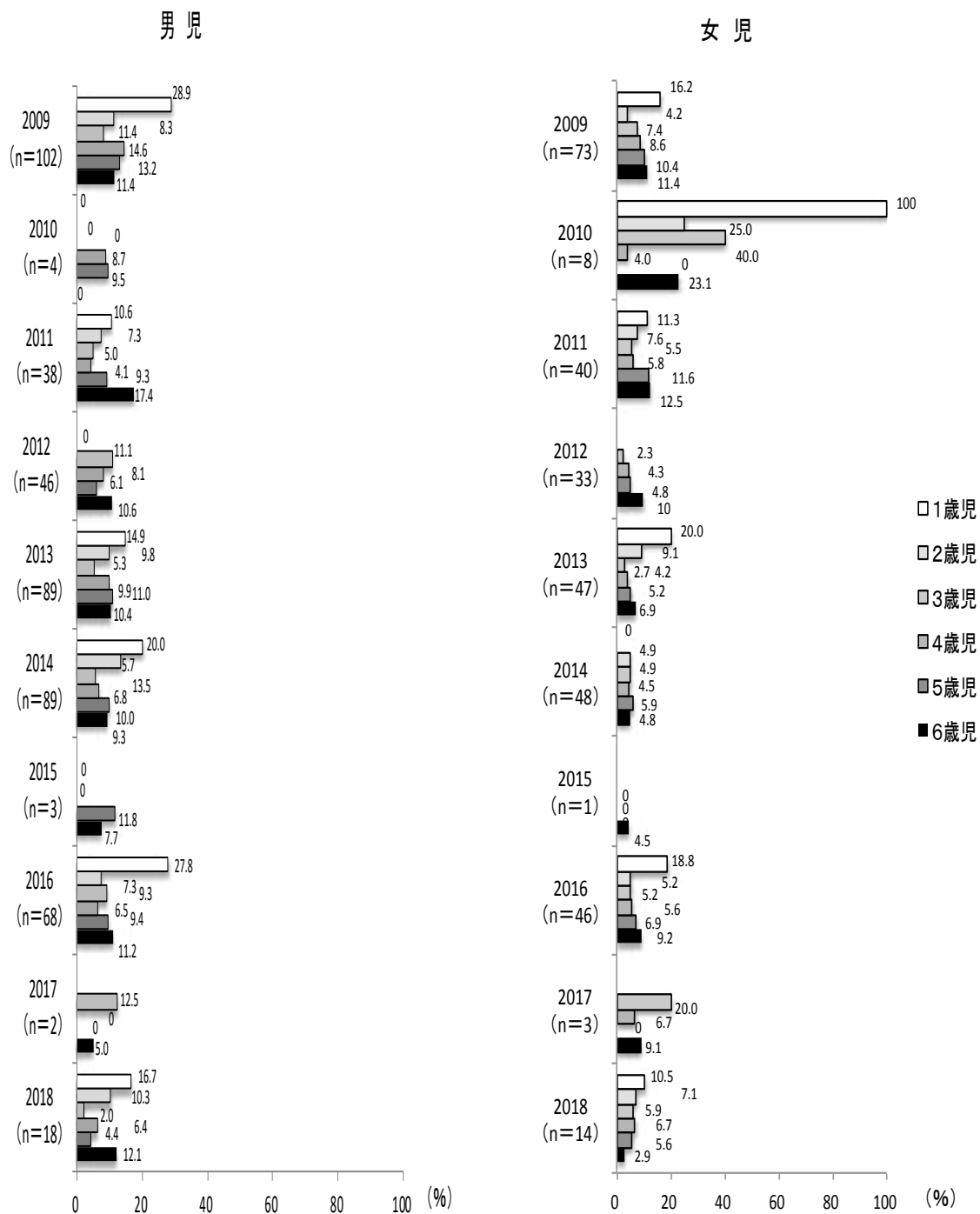
毎朝、朝食を摂取している幼児は、男児で2010年度の1歳児、2011年度の4歳児、6歳児、2012年度の2歳児、2015年度6歳児で約3割～6割と少なかった。女児では、2011年度2歳、3歳児、2014年度の1歳児で6割前後と少なかった（図Ⅲ-29）。



図Ⅲ-29 IV期(1月～3月)における朝食摂取児の人数割合
(2009～2018年度, 保育園幼児, N=8,230)

排便状況

毎朝、排便をしている幼児は、年度に関係なく、男女ともに1割前後であった(図Ⅲ-30)。

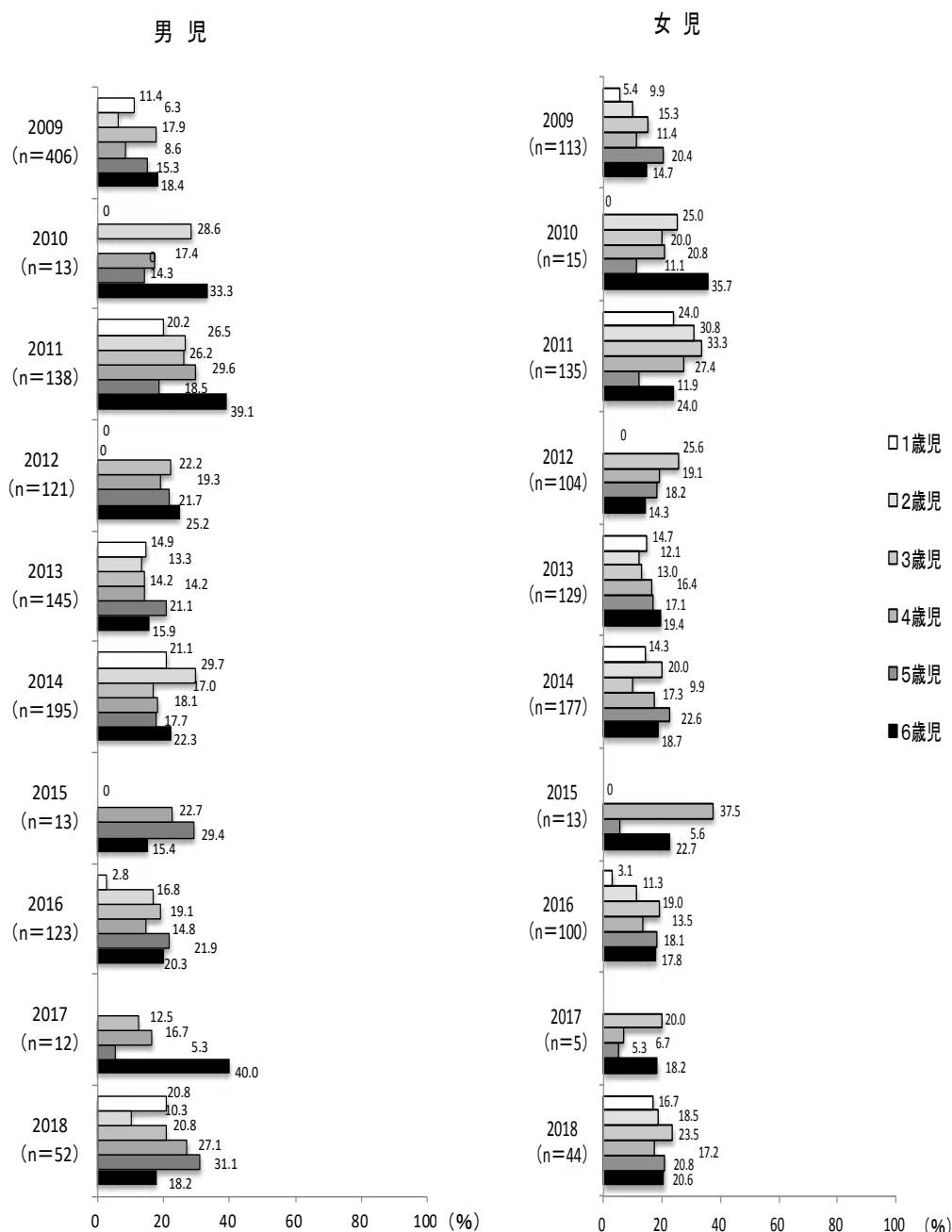


図Ⅲ-30 IV期(1月~3月)における毎朝排便する幼児の人数割合
(2009~2018年度, 保育園幼児, N=772)

③ 幼児の余暇時間の過ごし方の実態（テレビ・ビデオ視聴時間・外あそび時間）

テレビ・ビデオ視聴時間

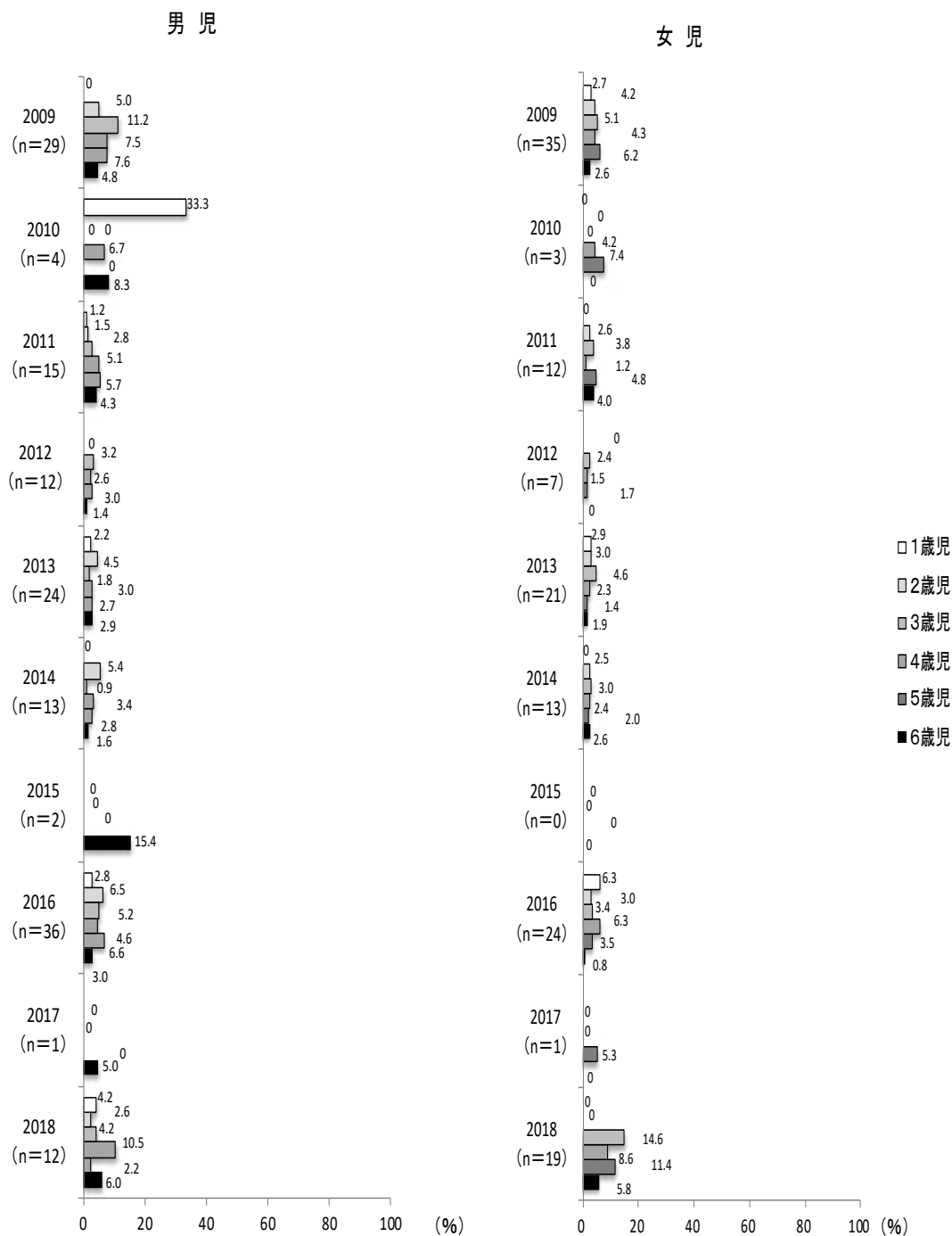
テレビ・ビデオを2時間を超えて視聴している男児は、2割前後（図Ⅲ—31）いる中で、2010年度、2011年度の6歳児は3割を超えていた。女児も、男児と類似した傾向にあったが、2010年度の6歳児、2011年度の2歳、3歳児、2015年度の4歳児は3割を超えていた。



図Ⅲ—31 IV期(1月～3月)におけるテレビ・ビデオ視聴時間が2時間を超えて視聴している幼児人数割合 (2009～2018年度, 保育園幼児, N=2,053)

外あそび時間

降園後の外あそび時間が 60 分以上の幼児は、2009～2018 年度において男女ともに 1 割前後であった（図Ⅲ－32）。



図Ⅲ－32 IV期(1月～3月)における外あそびが 60 分以上の幼児の人数割合
(2009～2018 年度, 保育園幼児, N=283)

降園後のあそび内容

2009年度、2010年度、2013年度、2016年度の1歳男児で1番多かったあそびは「乗り物のおもちゃ」であった（表Ⅲ-59）。2010年度、2011年度の1歳男児で1番多かったあそびは「ブロックあそび」であり、2014年度では「テレビ・ビデオ視聴」が1番多く、2018年度では「ままごと」が一番多かった。

2009年度、2010年度、2013年度、2016年度の1歳女児で1番多かったあそびは「絵本・本読み」であり、2011年度、2013年度、2014年度、2018年度で1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であった。2010年度で1番多かったあそびは「ブロックあそび」であった。

表Ⅲ-59 降園後の幼児のあそび内容（1歳児）Ⅳ期（1月～3月）

年度		順位	1位	2位	3位	4位	5位
性							
2009年度	男児 (N=143)		乗り物のおもちゃ(20.3%)	絵本・本読み(19.6%)	テレビ・ビデオ視聴(16.1%)	ブロックあそび(14.0%)	ボールあそび(10.5%)
	女児 (N=123)		絵本・本読み(22.8%)	お絵かき(15.4%)	ままごと(13.8%)	ブロックあそび、テレビ・ビデオ視聴(12.2%)	
2010年度	男児 (N=8)		ブロックあそび、乗り物のおもちゃ(37.5%)		ボールあそび、絵本・本読み(12.5%)		—
	女児 (N=2)		絵本・本読み、ブロックあそび(50.0%)		—	—	—
2011年度	男児 (N=240)		ブロックあそび(18.8%)	乗り物のおもちゃ、ヒーローごっこ(18.8%)		テレビ・ビデオ視聴(11.3%)	絵本・本読み(10.4%)
	女児 (N=282)		テレビ・ビデオ視聴(20.2%)	絵本・本読み(16.3%)	お絵かき(13.8%)	ままごと(11.3%)	ブロックあそび(10.9%)
2013年度	男児 (N=136)		乗り物のおもちゃ(21.3%)	絵本・本読み(16.9%)	絵本・本読み(16.2%)	ブロックあそび(15.4%)	お絵かき(8.1%)
	女児 (N=105)		絵本・本読み、テレビ・ビデオ視聴(20.0%)		ままごと(12.4%)	人形あそび(6.7%)	ボールあそび(3.8%)
2014年度	男児 (N=62)		テレビ・ビデオ視聴(21.0%)	乗り物のおもちゃ(16.1%)	ボールあそび(13.0%)	ブロックあそび、絵本・本読み(14.5%)	
	女児 (N=21)		テレビ・ビデオ視聴(28.6%)	ままごと、人形あそび(14.3%)		絵本・本読み(9.5%)	—
2016年度	男児 (N=110)		乗り物のおもちゃ(20.0%)	テレビ・ビデオ視聴(18.2%)	ブロックあそび(16.4%)	絵本・本読み(14.5%)	乗り物のおもちゃ(10.0%)
	女児 (N=98)		絵本・本読み(20.4%)	お絵かき(17.3%)	テレビ・ビデオ視聴(13.3%)	ままごと(12.2%)	ブロックあそび(9.1%)
2018年度	男児 (N=91)		ままごと(26.4%)	乗り物のおもちゃ(18.7%)	テレビ・ビデオ視聴(13.2%)	ブロックあそび(11.0%)	お絵かき、絵本・本読み(8.8%)
	女児 (N=58)		テレビ・ビデオ視聴(24.1%)	ままごと、絵本・本読み(15.5%)		ボールあそび(6.9%)	人形あそび(5.2%)

(複数回答)

2009年度、2011年度、2013年度の2歳男児で1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であり、2010年度、2012年度、2014年度、2016年度で1番多かったあそびは「乗り物のおもちゃ」であった（表Ⅲ-60）。2012年度の男児で1番多かったあそびは「ブロックあそび」であり、2018年度では「ままごと」が1番多かった。

2010年度、2013年度、2016年度、2018年度の2歳女児で1番多かったあそびは「ままごと」であった。2009年度で1番多かったあそびは「絵本・本読み」であり、2011年度では「お絵かき」が1番多く、2014年度では「テレビ・ビデオ視聴」が1番多かった。

表Ⅲ-60 降園後の幼児のあそび内容(2歳児) IV期(1月～3月)

年度	性	順位				
		1位	2位	3位	4位	5位
2009年度	男児 (N=259)	テレビ・ビデオ 視聴(16.6%)	絵本・本読み (15.4%)	乗り物のおも ちゃ(13.9%)	ボールあそび (11.2%)	ヒーローごっこ (10.4%)
	女児 (N=229)	絵本・本読み (17.9%)	ままごと、テレビ・ビデオ視聴 (17.0%)		お絵かき (14.8%)	ブロックあそび (9.2%)
2010年度	男児 (N=722)	乗り物のおも ちゃ(17.5%)	ブロックあそび、乗り物の おもちゃ(13.6%)		お絵かき、ボールあそび、テレビ・ ビデオ視聴、砂あそび(9.1%)	
	女児 (N=707)	ままごと (26.7%)	絵本・本読み (20.0%)	お絵かき、ブロックあそび、テレビ・ビデオ視聴、人 形あそび(13.3%)		
2011年度	男児 (N=435)	テレビ・ビデオ 視聴(21.1%)	乗り物のおも ちゃ(17.5%)	ブロックあそび (15.2%)	絵本・本読み (10.8%)	お絵かき (7.1%)
	女児 (N=707)	お絵かき (16.3%)	ままごと (17.3%)	テレビ・ビデオ 視聴(15.8%)	絵本・本読み (13.1%)	ブロックあそび (9.7%)
2012年度	男児 (N=8)	ブロックあそび、乗り物の おもちゃ(25.0%)		お絵かき、ままごと、ボールあそび、 テレビ・ビデオ視聴(12.5%)		
	女児 (N=0)	—	—	—	—	—
2013年度	男児 (N=311)	テレビ・ビデオ 視聴(19.6%)	乗り物のおも ちゃ(15.4%)	絵本・本読み (15.1%)	ブロックあそび (10.6%)	ままごと (11.3%)
	女児 (N=229)	ままごと (19.2%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.4%)	絵本・本読み (15.7%)	お絵かき (14.8%)	ブロックあそび (11.8%)
2014年度	男児 (N=129)	乗り物のおも ちゃ(19.4%)	ブロックあそび、テレビ・ビデオ視 聴(17.8%)		絵本・本読み (10.1%)	ままごと (7.8%)
	女児 (N=136)	テレビ・ビデオ 視聴(21.3%)	テレビ・ビデオ 視聴(42.9%)	ままごと (35.2%)	人形あそび (21.0%)	ブロックあそび (12.4%)
2016年度	男児 (N=336)	乗り物のおも ちゃ(21.7%)	テレビ・ビデオ 視聴(18.8%)	ブロックあそび (13.4%)	ヒーローごっこ (8.0%)	お絵かき (6.3%)
	女児 (N=337)	ままごと (19.8%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.3%)	絵本・本読み (16.0%)	お絵かき (14.8%)	人形あそび (12.5%)
2018年度	男児 (N=162)	ままごと (24.2%)	乗り物のおも ちゃ(16.7%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.0%)	ブロックあそび (12.3%)	絵本・本読み (9.9%)
	女児 (N=124)	ままごと (27.7%)	お絵かき (15.8%)	ブロックあそび、テレビ・ビデオ視 聴(12.9%)		人形あそび (7.9%)

(複数回答)

2009年度、2011～2016年度で3歳男児の1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であった（表Ⅲ-61）。2010年度、2015年度では「ブロックあそび」が1番多く、2018年度は「ままごと」であった。

2009年度、2011年度、2014年度の3歳女児で1番多かったあそびは「お絵かき」であり、2012～2015年度の3歳女児で1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であった。2013年度、2015年度、2016年度、2018年度で1番多かったあそびは「ままごと」、2010年度、2015年度は「人形あそび」であった。

表Ⅲ-61 降園後の幼児のあそび内容(3歳児) IV期(1月～3月)

年度		順位	1位	2位	3位	4位	5位
性							
2009年度	男児 (N=628)		テレビ・ビデオ視聴(16.9%)	乗り物のおもちゃ(13.7%)	絵本・本読み(11.1%)	ヒーローごっこ(10.8%)	ブロックあそび(10.0%)
	女児 (N=454)		お絵かき(21.8%)	絵本・本読み(16.7%)	テレビ・ビデオ視聴(16.3%)	ままごと(14.8%)	ブロックあそび(6.6%)
2010年度	男児 (N=24)		ブロックあそび、絵本・本読み(10.8%)		乗り物のおもちゃ、テレビ・ビデオ視聴(12.5%)		テレビゲーム(8.3%)
	女児 (N=16)		人形あそび(25.0%)	ままごと、テレビ・ビデオ視聴(18.8%)		お絵かき、ブロックあそび(12.5%)	
2011年度	男児 (N=453)		テレビ・ビデオ視聴(19.6%)	ブロックあそび、乗り物のおもちゃ(13.7%)		ヒーローごっこ(11.9%)	絵本・本読み(9.5%)
	女児 (N=434)		お絵かき(19.1%)	テレビ・ビデオ視聴(18.2%)	ままごと(15.9%)	絵本・本読み(10.8%)	人形あそび(9.2%)
2012年度	男児 (N=103)		テレビ・ビデオ視聴(20.4%)	ヒーローごっこ(15.5%)	乗り物のおもちゃ(14.6%)	ブロックあそび(10.7%)	絵本・本読み(9.7%)
	女児 (N=136)		テレビ・ビデオ視聴(20.6%)	ままごと(18.4%)	お絵かき(16.9%)	ブロックあそび(10.3%)	人形あそび(9.6%)
2013年度	男児 (N=359)		テレビ・ビデオ視聴(20.6%)	乗り物のおもちゃ(15.3%)	ブロックあそび(12.3%)	ヒーローごっこ(11.7%)	絵本・本読み(10.0%)
	女児 (N=378)		ままごと、テレビ・ビデオ視聴(16.4%)		絵本・本読み(16.1%)	お絵かき(14.8%)	ブロックあそび(10.3%)
2014年度	男児 (N=304)		テレビ・ビデオ視聴(22.4%)	乗り物のおもちゃ(14.1%)	ブロックあそび(13.5%)	ヒーローごっこ(11.5%)	絵本・本読み(7.6%)
	女児 (N=322)		お絵かき、テレビ・ビデオ視聴(19.3%)		ままごと(16.5%)	絵本・本読み(10.9%)	人形あそび(8.7%)
2015年度	男児 (N=6)		お絵かき、ブロックあそび、ボールあそび、テレビ・ビデオ視聴、ヒーローごっこ、折り紙(16.7%)				
	女児 (N=3)		ままごと、テレビ・ビデオ視聴、人形あそび(30.0%)			-	-
2016年度	男児 (N=400)		テレビ・ビデオ視聴(20.3%)	乗り物のおもちゃ(15.0%)	ブロックあそび(13.0%)	ヒーローごっこ(11.0%)	絵本・本読み(9.3%)
	女児 (N=394)		ままごと(18.3%)	お絵かき(16.0%)	テレビ・ビデオ視聴(15.2%)	人形あそび(13.2%)	絵本・本読み(11.4%)
2017年度	男児 (N=7)		ヒーローごっこ(28.5%)	ままごと、ブロックあそび、乗り物のおもちゃ、テレビ・ビデオ視聴、テレビゲーム(14.2%)			
	女児 (N=0)		-	-	-	-	-
2018年度	男児 (N=192)		ままごと(26.0%)	テレビ・ビデオ視聴(17.7%)	乗り物のおもちゃ(12.5%)	ブロックあそび(10.0%)	ヒーローごっこ(9.9%)
	女児 (N=142)		ままごと(28.2%)	テレビ・ビデオ視聴(13.7%)	人形あそび(12.9%)	お絵かき、絵本・本読み(12.1%)	

(複数回答)

2009～2016年度で4歳男児の1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であり、2018年度では「ままごと」が1番多かった（表Ⅲ－62）。

2009年度、2011～2017年度で4歳女児の1番多かったあそびは「お絵かき」であった。2010年度の4歳女児で1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であり、2018年度で1番多かったあそびは「ままごと」であった。

表Ⅲ－62 降園後の幼児のあそび内容(4歳児) IV期(1月～3月)

年度 性		順位				
		1位	2位	3位	4位	5位
2009年度	男児 (N=607)	テレビ・ビデオ 視聴(18.3%)	ブロックあそび (12.9%)	ヒーローごっこ (11.9%)	お絵かき (10.0%)	絵本・本読み (9.6%)
	女児 (N=607)	お絵かき (22.7%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.8%)	ままごと (14.5%)	絵本・本読み (12.0%)	人形あそび (8.4%)
2010年度	男児 (N=84)	テレビ・ビデオ 視聴(15.5%)	ヒーローごっこ (13.1%)	乗り物のおも ちゃ(10.7%)	お絵かき、ブロックあそび、 絵本・本読み	
	女児 (N=77)	テレビ・ビデオ 視聴23.4%)	お絵かき (20.8%)	絵本・本読み (14.3%)	ままごと (13.0%)	ブロックあそび (10.4%)
2011年度	男児 (N=330)	テレビ・ビデオ 視聴(19.7%)	ヒーローごっこ (15.2%)	ブロックあそび (11.5%)	絵本・本読み (9.7%)	乗り物のおも ちゃ(8.8%)
	女児 (N=287)	お絵かき (21.3%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.7%)	ままごと (14.6%)	絵本・本読み (12.5%)	人形あそび (8.0%)
2012年度	男児 (N=592)	テレビ・ビデオ 視聴(20.3%)	ヒーローごっこ (14.9%)	ブロックあそび (11.8%)	乗り物のおも ちゃ(11.3%)	お絵かき (8.8%)
	女児 (N=656)	お絵かき (24.4%)	テレビ・ビデオ 視聴(18.6%)	ままごと (12.7%)	絵本・本読み (11.9%)	人形あそび (10.5%)
2013年度	男児 (N=729)	テレビ・ビデオ 視聴(20.2%)	ヒーローごっこ (17.4%)	乗り物のおも ちゃ(10.8%)	お絵かき (10.2%)	ブロックあそび (9.2%)
	女児 (N=697)	お絵かき (22.4%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.8%)	ままごと (12.5%)	絵本・本読み (12.3%)	折り紙(8.0%)
2014年度	男児 (N=792)	テレビ・ビデオ 視聴(22.7%)	ヒーローごっこ (15.8%)	乗り物のおも ちゃ(12.8%)	ブロックあそび (11.6%)	お絵かき (7.8%)
	女児 (N=891)	お絵かき (20.2%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.7%)	ままごと (15.7%)	絵本・本読み (10.1%)	人形あそび (9.8%)
2015年度	男児 (N=70)	テレビ・ビデオ 視聴(27.1%)	ヒーローごっこ (17.1%)	乗り物のおも ちゃ(14.3%)	ブロックあそび (10.0%)	お絵かき (8.6%)
	女児 (N=41)	お絵かき (24.3%)	テレビ・ビデオ 視聴(21.9%)	人形あそび (12.1%)	工作(9.1%)	ままごと、 絵本・本読み (7.3%)
2016年度	男児 (N=445)	テレビ・ビデオ 視聴(18.4%)	ブロックあそび (15.1%)	ヒーローごっこ (11.9%)	乗り物のおも ちゃ(11.0%)	お絵かき (8.3%)
	女児 (N=413)	お絵かき (20.3%)	ままごと (18.6%)	絵本・本読み (16.5%)	人形あそび (11.6%)	ボールあそび (9.0%)
2017年度	男児 (N=0)	—	—	—	—	—
	女児 (N=3)	お絵かき、絵本・本読み、人形あそび(30.3%)			—	—
2018年度	男児 (N=203)	ままごと (23.6%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.7%)	ブロックあそび、乗り物のおもちゃ、 ヒーローごっこ(9.4%)		
	女児 (N=232)	ままごと (25.9%)	お絵かき (19.0%)	絵本・本読み (15.5%)	人形あそび (10.3%)	ボールあそび (8.6%)

(複数回答)

2009～2016年度で5歳男児の1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であり、2018年度では「ままごと」が1番多かった（表Ⅲ-63）。

2009～2013年度、2015年度、2016年度の5歳女児で1番多かったあそびは「お絵かき」であった。2014年度で1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であり、2018年度で1番多かったあそびは「ままごと」であった。

表Ⅲ-63 降園後の幼児のあそび内容(5歳児) IV期(1月～3月)

年度		順位				
		1位	2位	3位	4位	5位
2009年度	男児 (N=611)	テレビ・ビデオ 視聴(20.8%)	お絵かき (10.8%)	ブロックあそび (9.3%)	乗り物のおもちゃ、絵本・本読み (7.5%)	
	女児 (N=631)	お絵かき (23.9%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.9%)	ままごと (11.6%)	絵本・本読み (10.9%)	人形あそび (7.6%)
2010年度	男児 (N=67)	テレビ・ビデオ 視聴(22.4%)	テレビゲーム (13.4%)	お絵かき (7.5%)	ボールあそび、絵本・本読み (7.5%)	
	女児 (N=86)	お絵かき (24.4%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.4%)	ままごと (15.1%)	絵本・本読み (10.5%)	人形あそび (9.3%)
2011年度	男児 (N=190)	テレビ・ビデオ 視聴(19.5%)	ヒーローごっこ (12.6%)	お絵かき (9.5%)	絵本・本読み (8.9%)	ブロックあそび (10.9%)
	女児 (N=140)	お絵かき (22.1%)	絵本・本読み、テレビ・ビデオ 視聴(12.9%)		人形あそび (12.1%)	ままごと (11.4%)
2012年度	男児 (N=568)	テレビ・ビデオ 視聴(21.0%)	ヒーローごっこ (13.4%)	ブロックあそび (11.4%)	お絵かき (9.3%)	乗り物のおも ちゃ(7.7%)
	女児 (N=619)	お絵かき (24.6%)	テレビ・ビデオ 視聴(18.1%)	絵本・本読み (13.2%)	ままごと (12.3%)	人形あそび (8.2%)
2013年度	男児 (N=766)	テレビ・ビデオ 視聴(19.8%)	ヒーローごっこ (13.7%)	お絵かき (9.9%)	ブロックあそび (9.5%)	絵本・本読み (8.1%)
	女児 (N=705)	お絵かき (23.0%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.0%)	絵本・本読み (12.6%)	ままごと (9.4%)	折り紙(9.2%)
2014年度	男児 (N=814)	テレビ・ビデオ 視聴(23.1%)	ブロックあそび (11.9%)	ヒーローごっこ (10.8%)	お絵かき (10.4%)	砂あそび (8.1%)
	女児 (N=971)	テレビ・ビデオ 視聴(25.6%)	お絵かき (20.9%)	ままごと (9.4%)	絵本・本読み (9.2%)	折り紙(7.7%)
2015年度	男児 (N=49)	テレビ・ビデオ 視聴(26.3%)	ブロックあそび (20.4%)	お絵かき (14.3%)	ヒーローごっこ (8.2%)	乗り物のおも ちゃ、絵本・本 読み、折り紙 (6.1%)
	女児 (N=57)	お絵かき (22.8%)	ままごと (19.2%)	テレビ・ビデオ 視聴(7.5%)	絵本・本読み (52.2%)	乗り物のおも ちゃ(7.8%)
2016年度	男児 (N=434)	テレビ・ビデオ 視聴(23.0%)	ブロックあそび (13.1%)	ヒーローごっこ (11.5%)	お絵かき (10.8%)	乗り物のおも ちゃ(5.3%)
	女児 (N=447)	お絵かき (21.9%)	絵本・本読み、テレビ・ビデオ 視聴(17.7%)		ままごと (10.1%)	自転車(7.1%)
2018年度	男児 (N=191)	ままごと (23.6%)	テレビ・ビデオ 視聴(18.3%)	お絵かき (9.9%)	ブロックあそび (9.4%)	テレビゲーム (6.8%)
	女児 (N=216)	ままごと (25.0%)	お絵かき (18.5%)	絵本・本読み、テレビ・ビデオ 視聴(15.7%)		人形あそび (13.0%)

(複数回答)

2009～2016年度で6歳男児の1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であり、2018年度で1番多かったあそびは「ままごと」であった（表Ⅲ-64）。

2009～2016年度の6歳女児で1番多かったあそびは「お絵かき」であり、2018年度の6歳女児で1番多かったあそびは「ままごと」であった。

表Ⅲ-64 降園後の幼児のあそび内容(6歳児)Ⅳ期(1月～3月)

年度		順位	1位	2位	3位	4位	5位
性							
2009年度	男児 (N=417)		テレビ・ビデオ 視聴(19.4%)	テレビゲーム (12.0%)	お絵かき (8.9%)	ブロックあそび (8.2%)	自転車(7.4%)
	女児 (N=533)		お絵かき (25.0%)	テレビ・ビデオ 視聴(18.6%)	絵本・本読み (12.0%)	ままごと (9.4%)	折り紙(6.0%)
2010年度	男児 (N=34)		テレビ・ビデオ 視聴(20.6%)	ヒーローごっこ、工作(14.7%)		テレビゲーム (11.8%)	ブロックあそび、 乗り物のおもちゃ (5.9%)
	女児 (N=42)		お絵かき (26.2%)	テレビ・ビデオ 視聴(19.0%)	絵本・本読み (9.5%)	ままごと、工作、人形あそび (7.1%)	
2011年度	男児 (N=65)		テレビ・ビデオ 視聴(24.6%)	テレビゲーム (15.4%)	ヒーローごっこ (10.8%)	ブロックあそび (9.2%)	お絵かき、 折り紙(7.7%)
	女児 (N=78)		お絵かき (25.6%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.7%)	ままごと (10.3%)	絵本・本読み (9.0%)	人形あそび (5.1%)
2012年度	男児 (N=428)		テレビ・ビデオ 視聴(23.6%)	お絵かき (12.4%)	ブロックあそび、ヒーローごっこ (9.6%)		絵本・本読み (6.3%)
	女児 (N=451)		お絵かき (26.4%)	テレビ・ビデオ 視聴(18.6%)	絵本・本読み (12.0%)	ままごと (10.0%)	折り紙(7.1%)
2013年度	男児 (N=589)		テレビ・ビデオ 視聴(20.4%)	お絵かき (10.9%)	ヒーローごっこ (9.2%)	テレビゲーム (9.0%)	ブロックあそび (8.7%)
	女児 (N=550)		お絵かき (23.3%)	テレビ・ビデオ 視聴(19.5%)	絵本・本読み (12.4%)	人形あそび (8.2%)	ままごと (7.1%)
2014年度	男児 (N=708)		テレビ・ビデオ 視聴(21.8%)	お絵かき (11.0%)	ブロックあそび (8.2%)	ヒーローごっこ (7.8%)	工作 (6.5%)
	女児 (N=641)		お絵かき (22.8%)	テレビ・ビデオ 視聴(20.6%)	絵本・本読み (10.0%)	ままごと (9.4%)	人形あそび (5.9%)
2015年度	男児 (N=46)		テレビ・ビデオ 視聴(19.6%)	ブロックあそび (15.2%)	お絵かき (13.0%)	ヒーローごっこ (10.9%)	乗り物のおも ちゃ、絵本・本読 み(8.7%)
	女児 (N=64)		お絵かき (23.4%)	テレビ・ビデオ 視聴(18.7%)	絵本・本読み、人形あそび (9.3%)		ままごと (7.8%)
2016年度	男児 (N=361)		テレビ・ビデオ 視聴(23.0%)	お絵かき (10.8%)	ブロックあそび (9.7%)	絵本・本読み (7.5%)	ヒーローごっこ (6.4%)
	女児 (N=338)		お絵かき (20.7%)	テレビ・ビデオ 視聴(18.9%)	絵本・本読み (12.1%)	ままごと (10.9%)	人形あそび (6.2%)
2018年度	男児 (N=129)		ままごと (26.4%)	テレビ・ビデオ 視聴(20.9%)	自転車(9.3%)	ヒーローごっこ (8.5%)	ブロックあそび (7.8%)
	女児 (N=125)		ままごと (27.2%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.6%)	お絵かき (16.8%)	絵本・本読み (12.0%)	人形あそび (8.0%)

(複数回答)

3) 四季別にみた5歳児における幼児の生活習慣の実態分析

表Ⅲ－65 保育園幼児の就寝時刻(5歳児)

年度	男児		女児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	21時36分	40分	21時27分	36分
2010年度	21時38分	40分	21時36分	38分
2011年度	21時32分	36分	21時29分	33分
2012年度	21時30分	39分	21時26分	38分
2013年度	21時35分	31分	21時24分	38分
2014年度	21時22分	34分	21時23分	92分
2015年度	21時10分	40分	21時13分	40分
2016年度	21時33分	38分	21時31分	38分
2017年度	21時16分	36分	21時14分	35分
2018年度	20時50分	32分	20時55分	34分

四季別Ⅰ期における保育園の5歳児をとり上げて、その就寝時刻をみると、平均値は20時50分(2018年度男児)～21時38分(2010年度男児)の範囲であった(表Ⅲ－65)。

表Ⅲ－66 保育園幼児の睡眠時間(5歳児)

年度	男児		女児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	9時間19分	36分	9時間22分	36分
2010年度	9時間18分	36分	9時間21分	39分
2011年度	9時間19分	34分	9時間18分	32分
2012年度	9時間20分	36分	9時間26分	35分
2013年度	9時間09分	31分	9時間18分	38分
2014年度	9時間23分	35分	9時間26分	99分
2015年度	9時間39分	34分	9時間40分	34分
2016年度	9時間17分	38分	9時間20分	36分
2017年度	9時間23分	31分	9時間14分	35分
2018年度	9時間41分	31分	9時間40分	30分

四季別Ⅰ期における保育園の5歳児をとり上げて、その睡眠時間をみると、平均値は9時間09分(2013年度男児)～9時間41分(2018年度男児)の範囲であった(表Ⅲ－66)。

表Ⅲ－67 保育園幼児の起床時刻(5歳児)

年度	男児		女児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	6時56分	28分	6時50分	29分
2010年度	6時57分	34分	6時58分	33分
2011年度	6時51分	33分	6時47分	28分
2012年度	6時51分	32分	6時52分	32分
2013年度	6時45分	27分	6時43分	26分
2014年度	6時45分	30分	6時49分	27分
2015年度	6時43分	27分	6時44分	30分
2016年度	6時50分	32分	6時52分	29分
2017年度	6時40分	30分	6時40分	31分
2018年度	6時31分	24分	6時36分	26分

四季別Ⅰ期における保育園の5歳児をとり上げて、その起床時刻をみると、平均値は6時31分(2018年度男児)～6時58分(2010年度女児)の範囲であった(表Ⅲ－67)

表Ⅲ－68 保育園幼児のあそび時間(5歳児)

性別 年度	男 児		女 児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	2時間34分	82分	2時間13分	77分
2010年度	2時間21分	68分	2時間20分	69分
2011年度	2時間26分	69分	2時間25分	82分
2012年度	2時間22分	72分	2時間17分	74分
2013年度	2時間18分	59分	2時間15分	61分
2014年度	2時間16分	76分	2時間14分	73分
2015年度	2時間27分	90分	2時間10分	65分
2016年度	2時間34分	79分	2時間20分	61分
2017年度	2時間12分	79分	1時間59分	65分
2018年度	2時間13分	63分	2時間14分	60分

四季別Ⅰ期における保育園の5歳児をとり上げて、そのあそび時間をみると、平均値は1時間59分(2017年度女児)～2時間34分(2009年度・2016年度男児)の範囲であった(表Ⅲ－68)。

表Ⅲ－69 保育園幼児の外あそび時間(5歳児)

性別 年度	男 児		女 児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	40分	47分	38分	38分
2010年度	38分	34分	38分	41分
2011年度	45分	38分	43分	34分
2012年度	37分	42分	36分	43分
2013年度	30分	29分	25分	24分
2014年度	34分	42分	24分	31分
2015年度	30分	46分	28分	46分
2016年度	34分	37分	24分	28分
2017年度	25分	35分	20分	27分
2018年度	36分	38分	32分	33分

四季別Ⅰ期における保育園幼児の5歳児をとり上げて、その外あそび時間をみると、平均値は20分(2017年度女児)～45分(2011年度男児)の範囲であった。(表Ⅲ－69)

表Ⅲ－70 保育園幼児のテレビ・ビデオ視聴時間(5歳児)

性別 年度	男 児		女 児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	1時間52分	66分	1時間38分	68分
2010年度	1時間48分	66分	1時間41分	59分
2011年度	1時間38分	53分	1時間37分	47分
2012年度	1時間45分	64分	1時間40分	65分
2013年度	1時間46分	62分	1時間33分	54分
2014年度	1時間44分	67分	1時間31分	60分
2015年度	1時間26分	56分	1時間26分	54分
2016年度	1時間50分	71分	1時間52分	69分
2017年度	1時間35分	61分	1時間26分	57分
2018年度	1時間22分	51分	1時間20分	58分

四季別Ⅰ期における保育園の5歳児をとり上げて、そのテレビ・ビデオ視聴時間をみると、平均値は1時間20分(2018年度女児)～1時間52分(2009年度男児、2016年度女児)の範囲であった(表Ⅲ－70)。

四季別Ⅱ期(5歳児)

表Ⅲ－71 保育園幼児の就寝時刻(5歳児)

年度	男児		女児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	21時31分	34分	21時32分	33分
2010年度	21時35分	51分	21時33分	59分
2011年度	21時34分	37分	21時28分	31分
2012年度	21時32分	36分	21時28分	38分
2013年度	21時36分	40分	21時25分	34分
2014年度	21時18分	38分	21時40分	44分
2015年度	21時38分	38分	21時36分	36分
2016年度	21時21分	67分	21時19分	38分
2017年度	21時22分	39分	21時24分	40分
2018年度	21時03分	37分	21時07分	35分

四季別Ⅱ期における保育園の5歳児をとり上げて、その就寝時刻をみると、平均値は21時03分(2018年度男児)21時40分(2014年度女児)の範囲であった(表Ⅲ－71)。

表Ⅲ－72 保育園幼児の睡眠時間(5歳児)

年度	男児		女児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	9時間19分	30分	9時間22分	32分
2010年度	9時間28分	50分	9時間31分	59分
2011年度	9時間17分	38分	9時間21分	34分
2012年度	9時間21分	36分	9時間26分	35分
2013年度	9時間22分	38分	9時間37分	36分
2014年度	9時間33分	39分	9時間16分	39分
2015年度	9時間14分	36分	9時間14分	36分
2016年度	9時間24分	68分	9時間24分	34分
2017年度	9時間23分	36分	9時間26分	37分
2018年度	9時間36分	31分	9時間36分	31分

四季別Ⅱ期における保育園の5歳児をとり上げて、その睡眠時間をみると、平均値は9時間14分(2015年度男女児)～9時間37分(2013年度女児)の範囲であった(表Ⅲ－72)。

表Ⅲ－73 保育園幼児の起床時刻(5歳児)

年度	男児		女児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	6時51分	27分	6時54分	29分
2010年度	7時03分	32分	7時05分	32分
2011年度	6時52分	34分	6時50分	32分
2012年度	6時53分	33分	6時54分	28分
2013年度	6時59分	34分	7時03分	33分
2014年度	6時52分	34分	6時57分	28分
2015年度	6時52分	32分	6時53分	32分
2016年度	6時45分	31分	6時44分	29分
2017年度	6時46分	32分	6時50分	33分
2018年度	6時39分	28分	6時43分	28分

四季別Ⅱ期における保育園の5歳児をとり上げて、その起床時刻をみると、平均値は6時39分(2018年度男児)～7時05分(2010年度女児)の範囲であった(表Ⅲ－73)。

表Ⅲ－74 保育園幼児のあそび時間(5歳児)

年度	男 児		女 児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	2時間36分	77分	2時間19分	68分
2010年度	2時間20分	74分	2時間14分	74分
2011年度	2時間10分	70分	2時間10分	72分
2012年度	2時間30分	75分	2時間17分	75分
2013年度	2時間26分	86分	2時間08分	66分
2014年度	2時間27分	64分	2時間25分	79分
2015年度	2時間26分	74分	2時間22分	70分
2016年度	2時間29分	76分	2時間17分	71分
2017年度	2時間27分	76分	2時間15分	70分
2018年度	2時間07分	71分	2時間10分	62分

四季別Ⅱ期における保育園の5歳児をとり上げて、そのあそび時間をみると、平均値は2時間 07分（2018年度男児）～2時間 36分（2009年度男児）の範囲であった（表Ⅲ－74）。

表Ⅲ－75 保育園幼児の外あそび時間(5歳児)

年度	男 児		女 児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	47分	41分	37分	33分
2010年度	27分	40分	24分	43分
2011年度	29分	40分	25分	33分
2012年度	44分	41分	36分	36分
2013年度	20分	39分	18分	22分
2014年度	37分	47分	24分	34分
2015年度	35分	40分	23分	29分
2016年度	33分	33分	27分	36分
2017年度	32分	46分	26分	34分
2018年度	25分	26分	26分	32分

四季別Ⅱ期における保育園の5歳児をとり上げて、その外あそび時間をみると、平均値は18分（2013年度女児）～47分（2009年度男児）の範囲であった（表Ⅲ－75）。

表Ⅲ－76 保育園幼児のテレビ・ビデオ視聴時間(5歳児)

年度	男 児		女 児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	1時間50分	65分	1時間39分	70分
2010年度	1時間53分	70分	1時間47分	69分
2011年度	1時間52分	72分	1時間52分	72分
2012年度	1時間56分	70分	1時間43分	66分
2013年度	1時間42分	63分	1時間42分	63分
2014年度	1時間38分	68分	1時間28分	62分
2015年度	1時間40分	65分	1時間25分	50分
2016年度	1時間38分	63分	1時間32分	56分
2017年度	1時間38分	63分	1時間27分	53分
2018年度	1時間27分	55分	1時間16分	47分

四季別Ⅱ期における保育園の5歳児をとり上げて、そのテレビ・ビデオ視聴時間をみると、平均値は1時間 16分（2018年度女児）～1時間 56分（2012年度男児）の範囲であった（表Ⅲ－76）。

四季別Ⅲ期(5歳児)

表Ⅲ-77 保育園幼児の就寝時刻(5歳児)

年度	男児		女児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	21時23分	36分	21時21分	41分
2010年度	21時39分	40分	21時38分	38分
2011年度	21時32分	41分	21時37分	35分
2012年度	21時33分	37分	21時33分	37分
2013年度	21時27分	36分	21時26分	73分
2014年度	21時28分	35分	21時20分	89分
2015年度	21時33分	34分	21時39分	37分
2016年度	21時23分	36分	21時26分	33分
2017年度	21時22分	32分	21時24分	31分
2018年度	21時23分	35分	21時28分	33分

四季別Ⅲ期における保育園の5歳児をとり上げて、その就寝時刻をみると、平均値は21時20分(2014年度女児)～21時39分(2010年度男児・2015年度女児)であった(表Ⅲ-77)。

表Ⅲ-78 保育園幼児の睡眠時間(5歳児)

年度	男児		女児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	9時間30分	34分	9時間31分	40分
2010年度	9時間28分	38分	9時間29分	36分
2011年度	9時間17分	38分	9時間16分	31分
2012年度	9時間31分	36分	9時間30分	38分
2013年度	9時間25分	36分	9時間27分	75分
2014年度	9時間25分	34分	9時間35分	91分
2015年度	9時間21分	36分	9時間21分	34分
2016年度	9時間24分	35分	9時間25分	34分
2017年度	9時間24分	35分	9時間22分	29分
2018年度	9時間21分	34分	9時間22分	35分

四季別Ⅲ期における保育園の5歳児をとり上げて、その平均睡眠時間をみると、平均値は9時間16分(2011年度女児)～9時間35分(2014年度女児)の範囲であった(表Ⅲ-78)。

表Ⅲ-79 保育園幼児の起床時刻(5歳児)

年度	男児		女児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	6時53分	33分	6時52分	33分
2010年度	7時08分	33分	7時08分	31分
2011年度	6時50分	27分	6時54分	29分
2012年度	7時04分	30分	7時04分	33分
2013年度	6時53分	27分	6時54分	30分
2014年度	6時54分	31分	6時56分	28分
2015年度	6時50分	31分	6時52分	30分
2016年度	6時48分	29分	6時52分	31分
2017年度	6時46分	31分	6時46分	28分
2018年度	6時44分	30分	6時50分	28分

四季別Ⅲ期における保育園の5歳児をとり上げて、その起床時刻をみると、平均値は6時44分(2018年度男児)～7時08分(2010年度男女児)の範囲であった(表Ⅲ-79)。

表Ⅲ－80 保育園幼児のあそび時間(5歳児)

性別 年度	男 児		女 児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	2時間20分	70分	2時間10分	65分
2010年度	2時間22分	78分	2時間15分	74分
2011年度	1時間47分	80分	2時間01分	61分
2012年度	2時間19分	71分	2時間13分	68分
2013年度	2時間14分	68分	2時間10分	72分
2014年度	2時間17分	69分	2時間08分	63分
2015年度	2時間11分	89分	2時間09分	71分
2016年度	2時間12分	81分	2時間08分	67分
2017年度	2時間05分	64分	2時間05分	59分
2018年度	2時間09分	73分	2時間09分	65分

四季別Ⅲ期における保育園の5歳児をとり上げて、そのあそび時間をみると、平均値は1時間47分(2011年度男児)～2時間22分(2010年度男児)の範囲であった(表Ⅲ－80)。

表Ⅲ－81 保育園幼児の外あそび時間(5歳児)

性別 年度	男 児		女 児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	25分	37分	23分	37分
2010年度	24分	42分	21分	33分
2011年度	15分	31分	10分	18分
2012年度	21分	39分	17分	28分
2013年度	24分	34分	20分	34分
2014年度	26分	39分	25分	36分
2015年度	15分	25分	17分	21分
2016年度	22分	36分	16分	25分
2017年度	25分	53分	18分	25分
2018年度	23分	31分	20分	28分

四季別Ⅲ期における保育園の5歳児をとり上げて、その外あそび時間をみると、平均値は10分(2011年度女児)～26分(2014年度男児)の範囲であった(表Ⅲ－81)

表Ⅲ－82 保育園幼児のテレビ・ビデオ視聴時間(5歳児)

性別 年度	男 児		女 児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	1時間43分	63分	1時間40分	66分
2010年度	1時間51分	65分	1時間49分	137分
2011年度	1時間40分	56分	1時間50分	75分
2012年度	1時間17分	61分	1時間36分	65分
2013年度	1時間42分	61分	1時間42分	65分
2014年度	1時間41分	70分	1時間40分	60分
2015年度	1時間37分	69分	1時間26分	62分
2016年度	1時間32分	57分	1時間37分	63分
2017年度	1時間42分	61分	1時間39分	56分
2018年度	1時間37分	58分	1時間30分	60分

四季別Ⅲ期における保育園の5歳児をとり上げて、そのテレビ・ビデオ視聴時間をみると、平均値は1時間17分(2012年度男児)～1時間51分(2010年度男児)の範囲であった(表Ⅲ－82)

四季別Ⅳ期(5歳児)

表Ⅲ－83 保育園幼児の就寝時刻(5歳児)

年度	男児		女児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	21時31分	36分	21時28分	37分
2010年度	21時34分	35分	22時01分	32分
2011年度	21時36分	38分	21時44分	37分
2012年度	21時35分	39分	21時33分	33分
2013年度	21時31分	38分	21時33分	42分
2014年度	21時33分	36分	21時32分	37分
2015年度	21時52分	27分	21時37分	35分
2016年度	21時29分	34分	21時33分	35分
2017年度	21時43分	34分	21時56分	38分
2018年度	21時32分	26分	21時29分	28分

四季別Ⅳ期における保育園の5歳児をとり上げて、その就寝時刻をみると、平均値は21時29分(2016年度男児・2018年度女児)～22時01分(2010年度女児)であった(表Ⅲ－83)。

表Ⅲ－84 保育園幼児の睡眠時間(5歳児)

年度	男児		女児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	9時間29分	41分	9時間25分	33分
2010年度	9時間30分	35分	9時間10分	23分
2011年度	9時間18分	33分	9時間21分	35分
2012年度	9時間26分	39分	9時間24分	39分
2013年度	9時間26分	50分	9時間36分	33分
2014年度	9時間20分	35分	9時間24分	38分
2015年度	9時間14分	35分	9時間25分	29分
2016年度	9時間28分	35分	9時間19分	35分
2017年度	9時間05分	35分	9時間00分	37分
2018年度	9時間21分	23分	9時間25分	25分

四季別Ⅳ期における保育園の5歳児をとりあげて、その睡眠時間をみると、平均値は9時間0分(2017年度女児)～9時間36分(2013年度女児)の範囲であった(表Ⅲ－84)。

表Ⅲ－85 保育園幼児の起床時刻(5歳児)

年度	男児		女児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	7時00分	33分	6時54分	29分
2010年度	7時04分	26分	7時11分	32分
2011年度	6時55分	36分	7時05分	27分
2012年度	7時02分	38分	6時56分	32分
2013年度	6時58分	43分	7時05分	37分
2014年度	6時54分	31分	6時56分	32分
2015年度	7時06分	39分	7時03分	31分
2016年度	6時57分	28分	6時53分	27分
2017年度	6時48分	31分	6時56分	36分
2018年度	6時54分	23分	6時54分	28分

四季別Ⅳ期における保育園の5歳児をとり上げて、その起床時刻をみると、平均値は6時48分(2017年度男児)～7時11分(2010年度女児)の範囲であった(表Ⅲ－85)。

表Ⅲ－86 保育園幼児のあそび時間(5歳児)

性別 年度	男 児		女 児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	2時間18分	74分	2時間26分	77分
2010年度	2時間28分	64分	2時間50分	127分
2011年度	2時間16分	83分	2時間19分	88分
2012年度	2時間10分	64分	1時間57分	68分
2013年度	2時間12分	66分	2時間03分	74分
2014年度	2時間26分	79分	2時間04分	63分
2015年度	2時間05分	61分	2時間10分	59分
2016年度	2時間22分	81分	2時間10分	74分
2017年度	1時間46分	58分	2時間36分	118分
2018年度	2時間37分	62分	2時間30分	107分

四季別Ⅳ期における保育園の5歳児をとり上げて、そのあそび時間をみると、平均値は1時間46分(2017年度男児)～2時間50分(2010年度女児)の範囲であった(表Ⅲ－86)。

表Ⅲ－87 保育園幼児の外あそび時間(5歳児)

性別 年度	男 児		女 児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	32分	46分	27分	41分
2010年度	10分	19分	30分	60分
2011年度	19分	36分	18分	35分
2012年度	14分	23分	10分	23分
2013年度	14分	25分	13分	22分
2014年度	18分	35分	14分	24分
2015年度	10分	17分	10分	20分
2016年度	16分	36分	17分	40分
2017年度	2分	7分	20分	54分
2018年度	20分	24分	29分	58分

四季別Ⅳ期における保育園の5歳児をとりあげて、その外あそび時間をみると、平均値は2分(2017年度男児)～32分(2009年度男児)の範囲であった(表Ⅲ－87)。

表Ⅲ－88 保育園幼児のテレビ・ビデオ視聴時間(5歳児)

性別 年度	男 児		女 児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	1時間37分	59分	1時間39分	63分
2010年度	1時間45分	38分	1時間49分	61分
2011年度	1時間44分	57分	1時間31分	66分
2012年度	1時間46分	67分	1時間37分	62分
2013年度	1時間37分	60分	1時間34分	67分
2014年度	1時間42分	63分	1時間40分	67分
2015年度	2時間08分	67分	1時間31分	50分
2016年度	1時間44分	59分	1時間39分	66分
2017年度	1時間16分	53分	1時間04分	37分
2018年度	2時間04分	50分	1時間43分	67分

四季別Ⅳ期における保育園の5歳児をとりあげて、そのテレビ・ビデオ視聴時間をみると、平均値は1時間04分(2017年度女児)～2時間08分(2015年度男児)の範囲であった(表Ⅲ－88)。

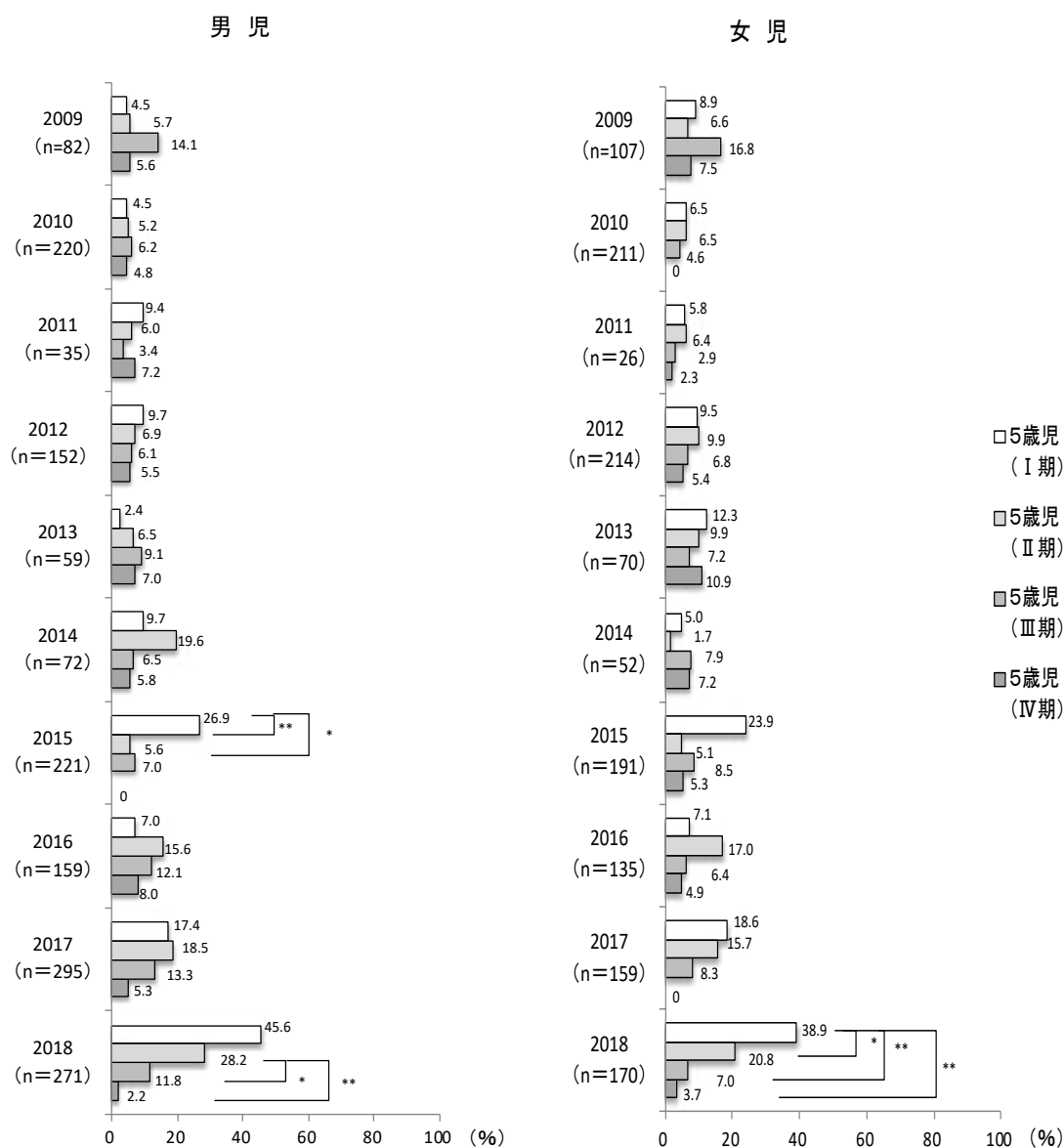
(2) 幼児の生活習慣

① 幼児の睡眠状況の実態

就寝時刻（早寝）

21時前に就寝している5歳男児の人数割合は、2018年度I期を除き、1割～2割いた（図Ⅲ-33）。2015年度I期26.9%とII期5.6%、III期7.0%、2018年度II期28.2%とIV期2.2%において有意な差がみられた（**p<0.01）。

5歳女児の人数割合は、2018年度I期を除き、1割～2割いた。2018年度I期38.9%とIII期7.0%、I期とIV期3.7%において有意な差がみられた（**p<0.01）。



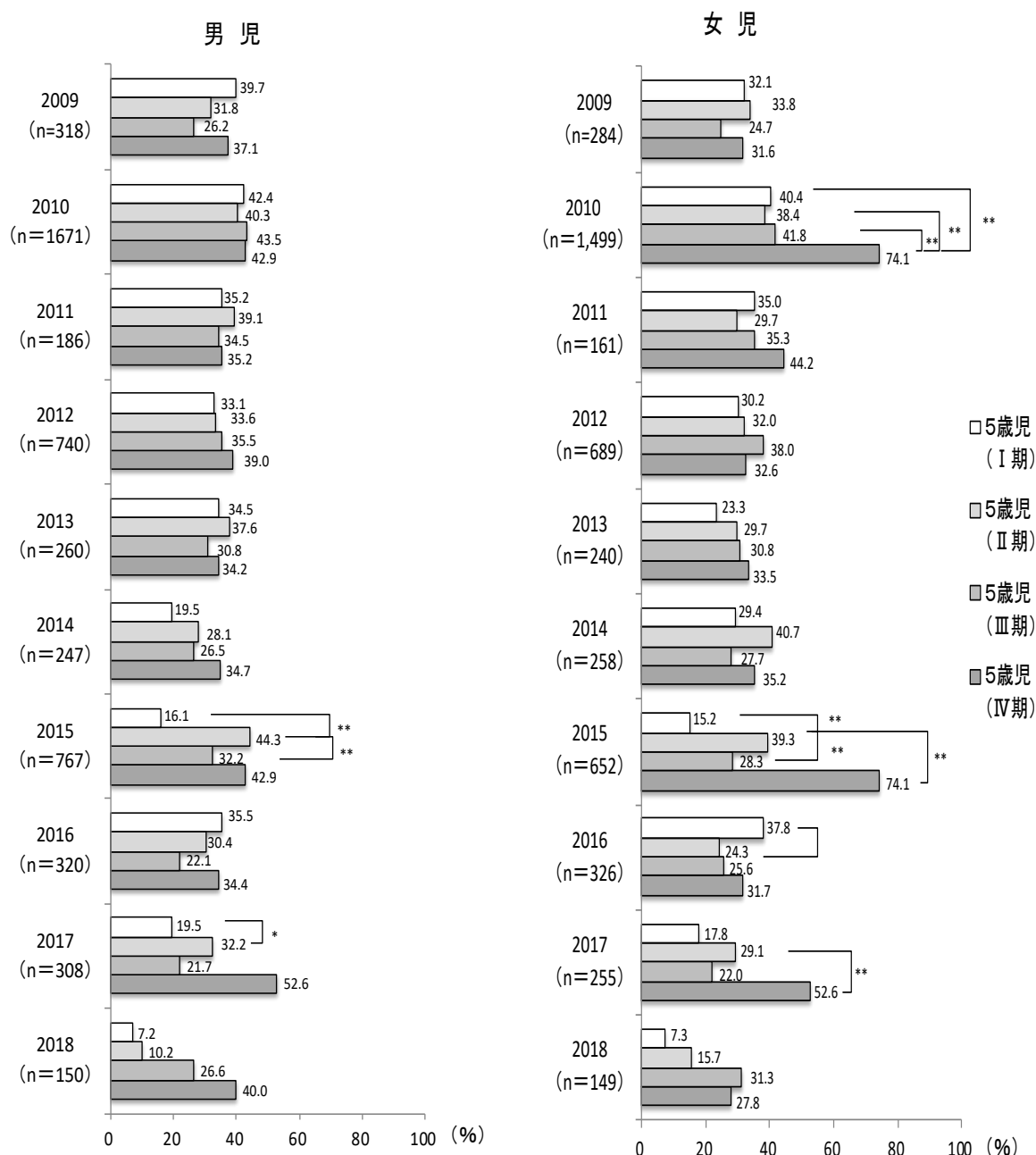
特に表記のないものは n.s. **p<0.01 *p<0.05

図Ⅲ-33 四季別における21時前就寝児の人数割合
(2009～2018年度 5歳児, 保育園幼児, N=2,901)

就寝時刻（遅寝）

22 時以降就寝 5 歳男児の人数割合は、2017 年度Ⅳ期 52.6%を除き、全ての期で 3 割～4 割前後いた。(図Ⅲ-34)。2015 年度のⅠ期 16.1%とⅡ期 44.3%、Ⅱ期とⅢ期 32.2%で有意な差がみられた (**p<0.01)。

5 歳女児の人数割合は、2010 年度Ⅳ期 74.1%、2015 年度Ⅳ期 74.1%、2017 年度Ⅳ期 52.6%を除き、全ての期で 3 割～4 割前後いた。2010 年度のⅠ期 40.4%とⅣ期 74.1%、Ⅱ期 38.4%とⅣ期、Ⅲ期 41.8%とⅣ期において、2015 年度のⅠ期 15.2%とⅢ期 28.3%、Ⅱ期 39.3%とⅣ期 74.1%において、2017 年度Ⅱ期 29.1%とⅣ期 52.6%で有意な差がみられた (**p<0.01)。



特に表記のないものは n.s. **p<0.01 *p<0.05

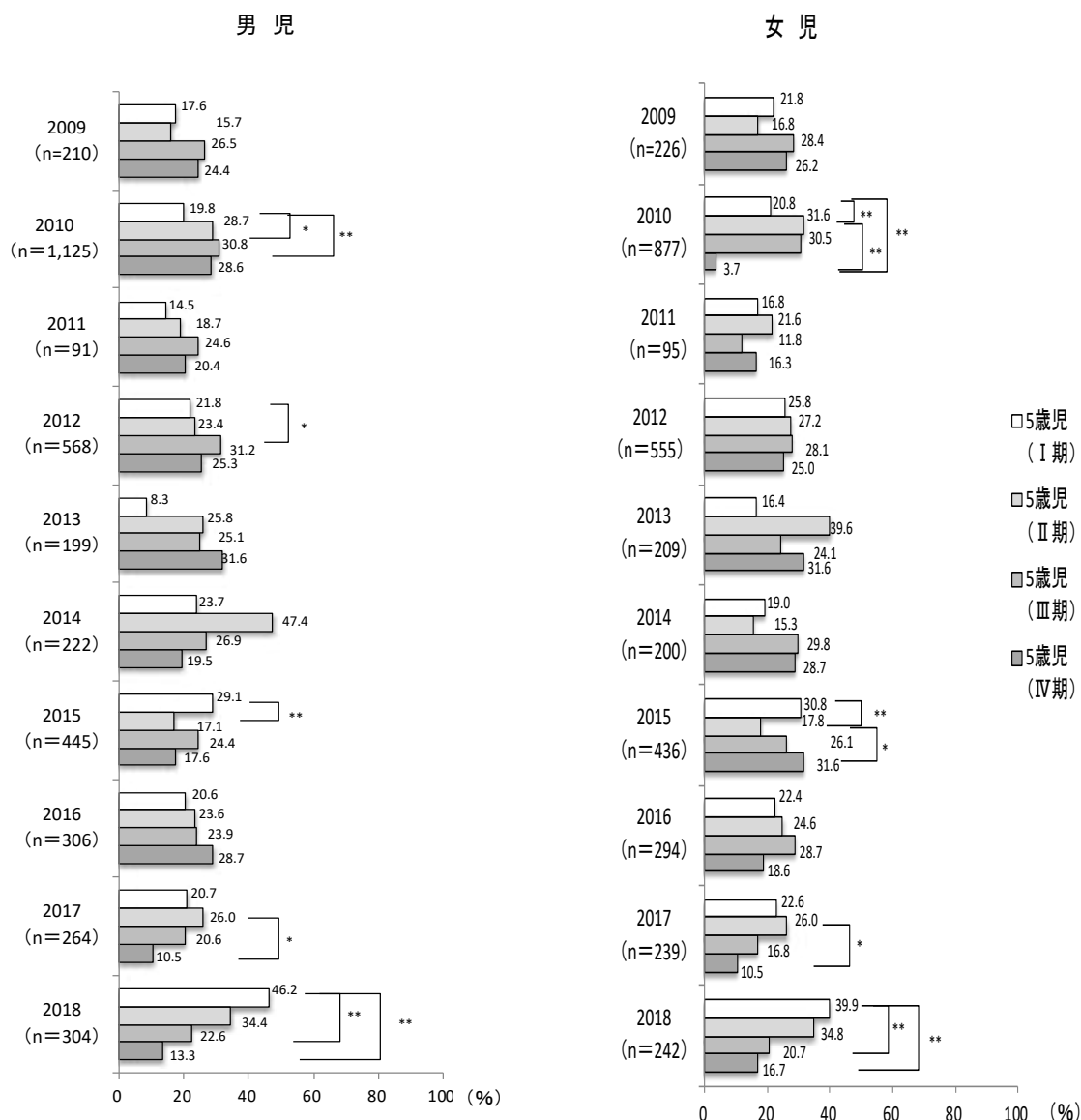
図Ⅲ-34 四季別における 22 時以降就寝児の人数割合

(2009～2018 年度 5 歳児, 保育園幼児 N=9,480)

睡眠時間

22時以降就寝5歳男児の人数割合は、2014年度Ⅱ期47.4%、2018年度Ⅰ期46.2%を除いて全ての期で1割～3割前後いた(図Ⅲ-35)。2010年度Ⅰ期19.8%とⅢ期30.8%、2015年度Ⅰ期29.1%とⅡ期17.1%、Ⅱ期とⅣ期74.1%において、2018年度Ⅰ期46.2%とⅢ期22.6%、Ⅰ期とⅣ期13.1%で有意な差がみられた有意な差がみられた (** $p < 0.01$)。

5歳女児の人数割合は、2018年度Ⅰ期39.9%を除いて全ての期で1割～3割前後いた。2010年度のⅠ期20.8%とⅡ期31.6%、Ⅰ期とⅣ期3.7%、Ⅱ期とⅣ期において、2015年度のⅠ期30.8%とⅡ期17.8%、2018年度Ⅰ期39.9%とⅢ期20.7%、Ⅰ期とⅣ期16.7%において有意な差がみられた (** $p < 0.01$)。



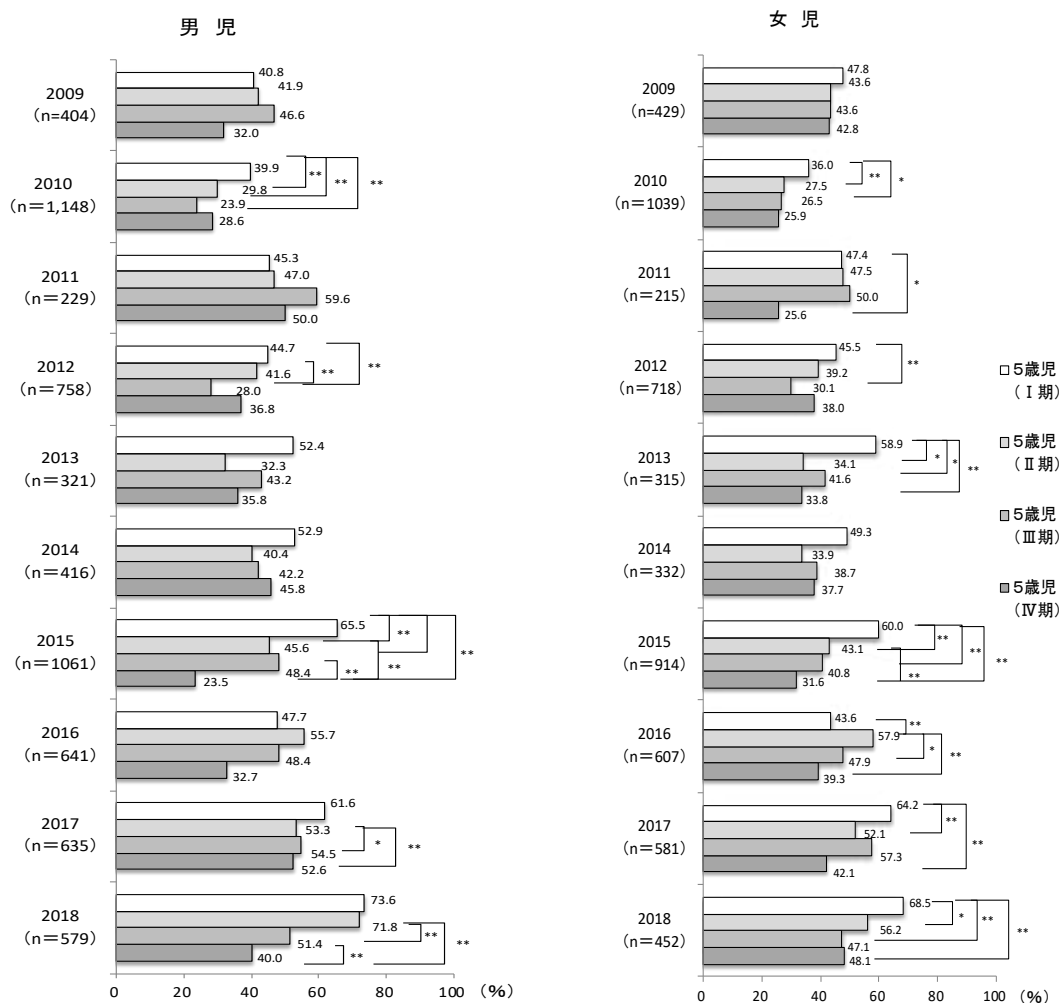
特に表記のないものは n.s. ** $p < 0.01$ * $p < 0.05$

図Ⅲ-35 四季別における毎日睡眠10時間以上の人数割合
(2009～2018年度 5歳児, 保育園幼児 N=7,315)

起床時刻（早起き）

午前7時前に起床している5歳男児の人数割合は、2015年度Ⅰ期、2017年度Ⅰ期、2018年度Ⅰ期、Ⅱ期に6割以上いた。(図Ⅲ-36)。2010年度のⅠ期39.9%とⅡ期29.8%、Ⅲ期23.9%、2012年度Ⅰ期44.7%とⅢ期28.0%、Ⅱ期41.6%とⅢ期において、2015年度Ⅰ期65.5%とⅡ期45.6%、Ⅰ期とⅢ期48.4%、Ⅰ期とⅣ期23.5%において、また、Ⅱ期とⅣ期、Ⅲ期とⅣ期において、2017年度Ⅱ期53.3%とⅣ期52.6%、2018年度Ⅱ期71.8%とⅢ期51.4%、Ⅱ期とⅣ期40.0%、Ⅲ期とⅣ期において有意な差がみられた。

5歳女児の人数割合は、2015年度Ⅰ期、2017年度Ⅰ期、2018年度Ⅰ期に6割以上いた。2010年度のⅠ期とⅡ期27.5%、2012年度Ⅰ期45.5%とⅢ期30.1%、2013年度Ⅰ期58.9%とⅢ期41.6%、2015年度Ⅰ期60.0%とⅡ期43.1%、Ⅰ期とⅢ期40.8%、Ⅰ期とⅣ期31.6%において、また、2016年度Ⅰ期43.6%とⅡ期57.9%、Ⅱ期とⅣ期39.3%において、2017年度Ⅰ期64.2%とⅡ期52.1%、Ⅰ期とⅣ期42.1%において、2018年度Ⅰ期68.5%とⅡ期52.1%、Ⅰ期とⅣ期48.1%において有意な差がみられた。



特に表記のないものは n.s. **p<0.01 *p<.05

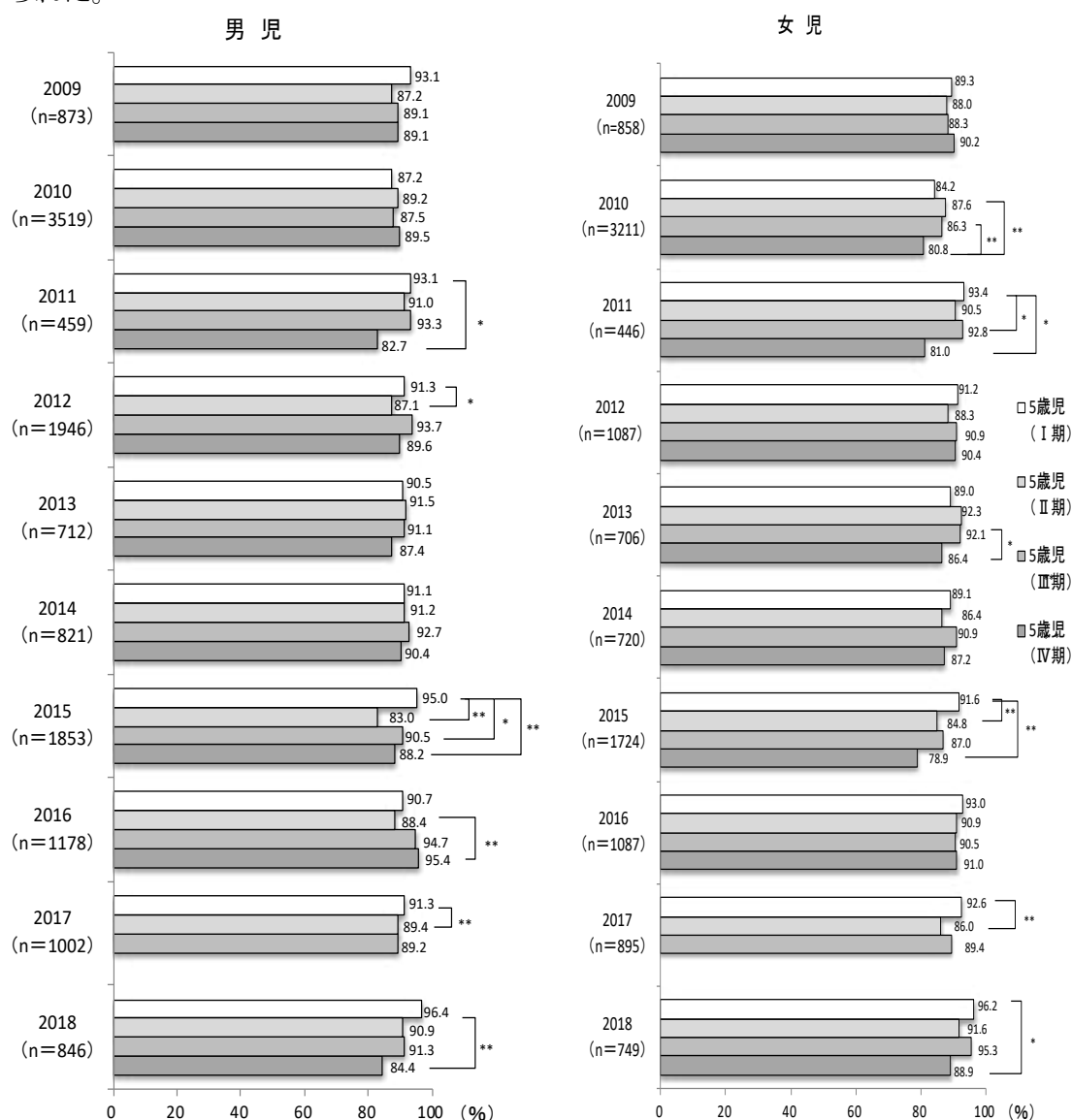
図Ⅲ-36 四季別における午前7時前起床の人数割合
(2009~2018年度 5歳児, 保育園幼児 N=11,808)

② 幼児の食の実態

朝食摂取状況

毎朝、朝食を摂取している5歳男児人数割合は、約8割～9割いた（図Ⅲ-37）。2015年度のⅠ期95.0%とⅡ期83.0%、Ⅰ期とⅣ期88.2%、2012年度、Ⅰ期とⅣ期88.2%において、2016年度Ⅱ期88.4%とⅣ期95.4%、2017年度Ⅰ期91.3%とⅡ期89.4%、2018年度Ⅰ期95.4%とⅣ期88.4%において有意な差がみられた。

毎朝、朝食を摂取している人数割合は、女児も男児と同様の傾向がみられた。2010年度のⅡ期87.6%とⅣ期80.8%、Ⅲ期86.3%とⅣ期、2015年のⅠ期91.6%とⅡ期84.8%、Ⅰ期とⅣ期78.9%において、また、2017年度Ⅰ期92.%とⅡ期86.0%、において有意な差がみられた。

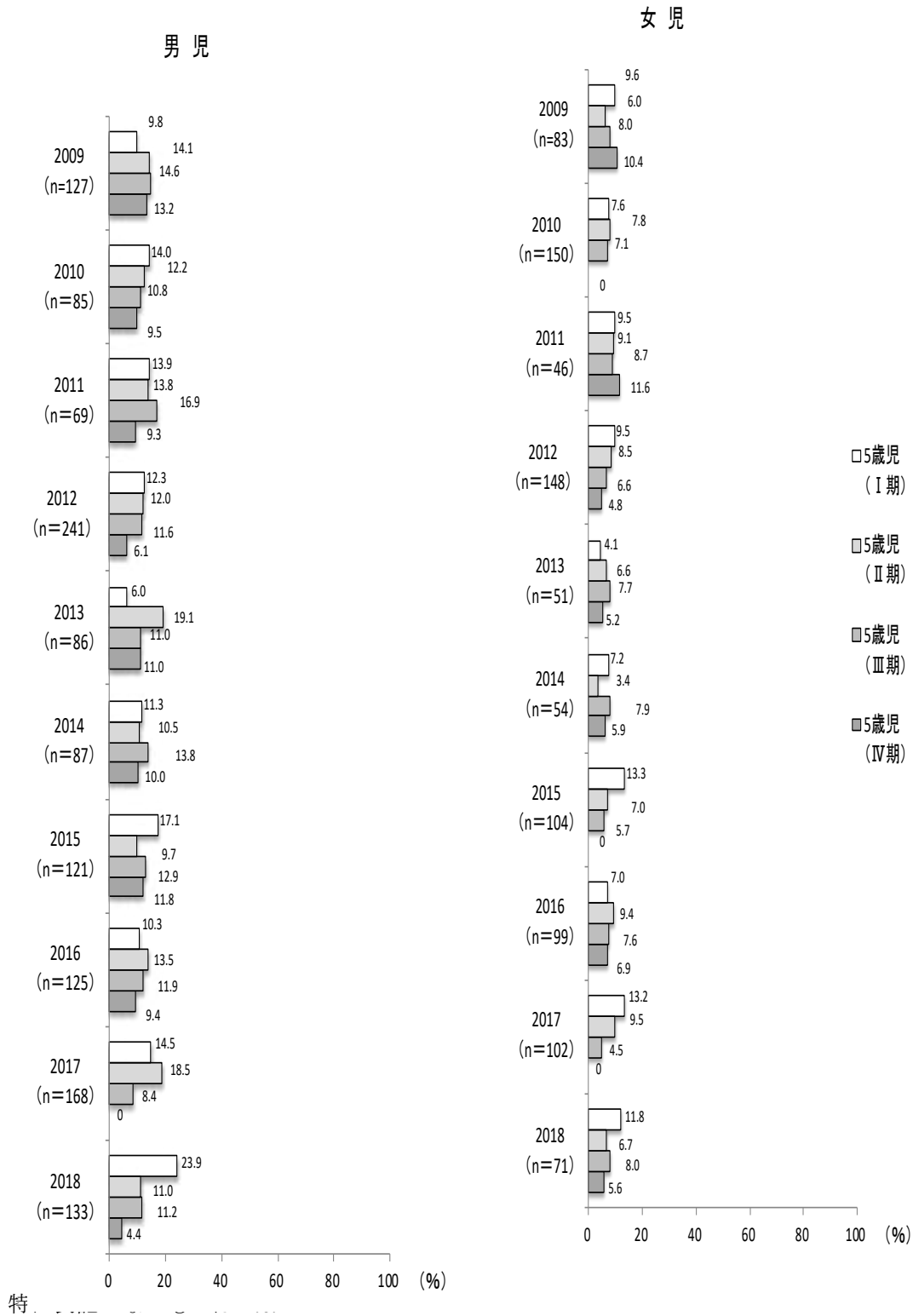


特に表記のないものは n.s. **p<0.01 *p<0.05

図Ⅲ-37 四季別における朝食摂取児の人数割合
(2009～2018年度 5歳児, 保育園幼児, N=25,412)

排便状況

毎朝排便をしている5歳男児の人数割合は、約1割～2割であった。女児も同様の傾向であった。男女児ともに年度四季別の有意な差はなかった(図III-38)。



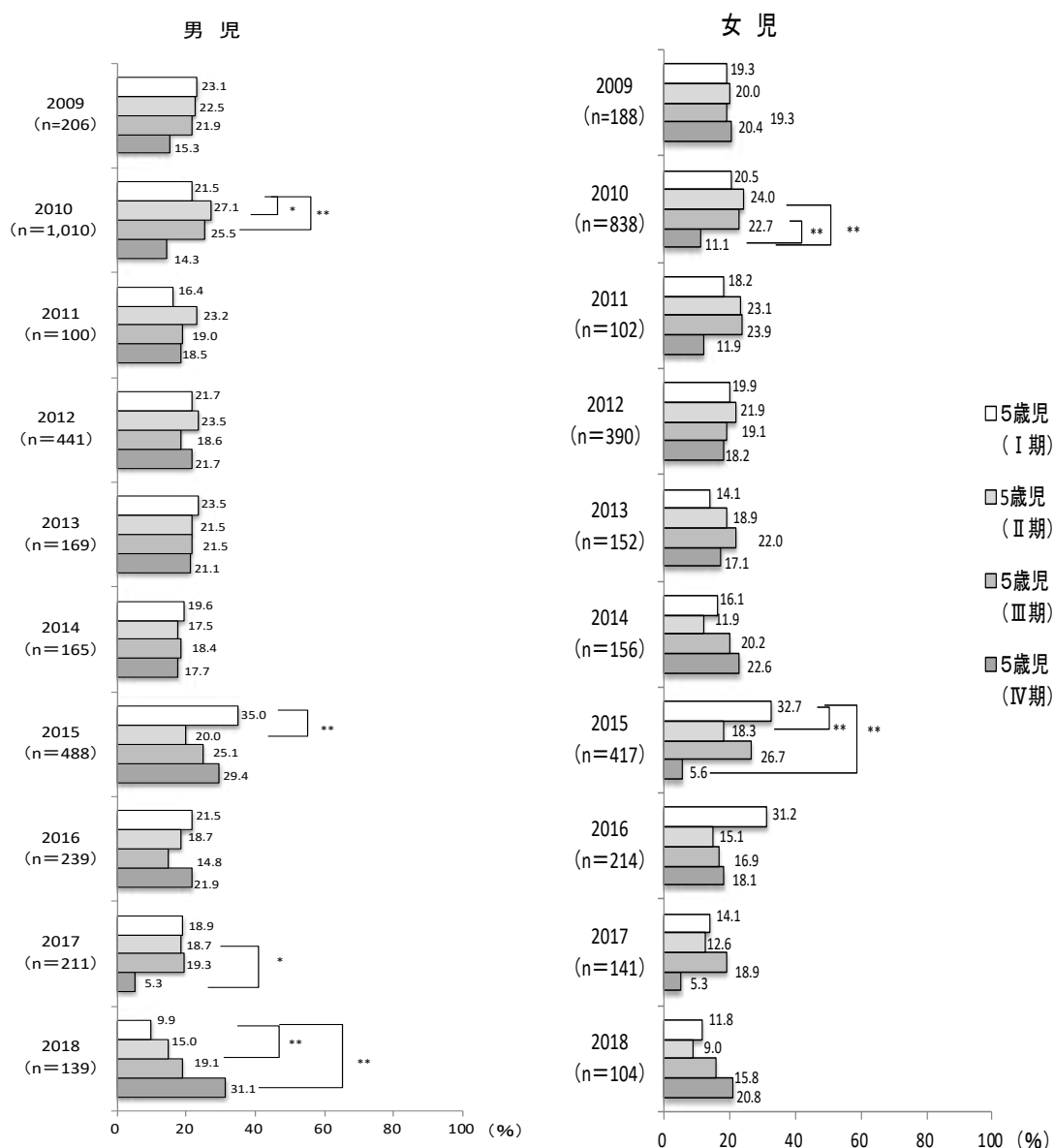
図III-38 四季別における毎朝排便する幼児の人数割合
(2009～2018年度 5歳児, 保育園幼児, N=2,150)

③ 幼児の余暇時間の過ごし方の実態

テレビ・ビデオ視聴時間

テレビ・ビデオ視聴を2時間を超えて視聴している5歳男児の人数割合は1割～3割であった(図Ⅲ-39)。2010年度のⅠ期 21.5%とⅢ期 25.5%、2015年度のⅠ期 35.0%とⅡ期 20.0%、2018年度Ⅰ期 9.9%とⅢ期 19.1%、Ⅰ期とⅣ期 31.1%で有意な差がみられた (**p<0.01)。

5歳女児の人数割合は男児と同じ傾向であった。2010年度Ⅱ期 24.0%とⅣ期 11.1%、Ⅲ期 22.7%とⅣ期、2015年度Ⅰ期 32.7%とⅡ期 18.3%、Ⅰ期とⅣ期 5.6%において有意な差がみられた (**p<0.01)。

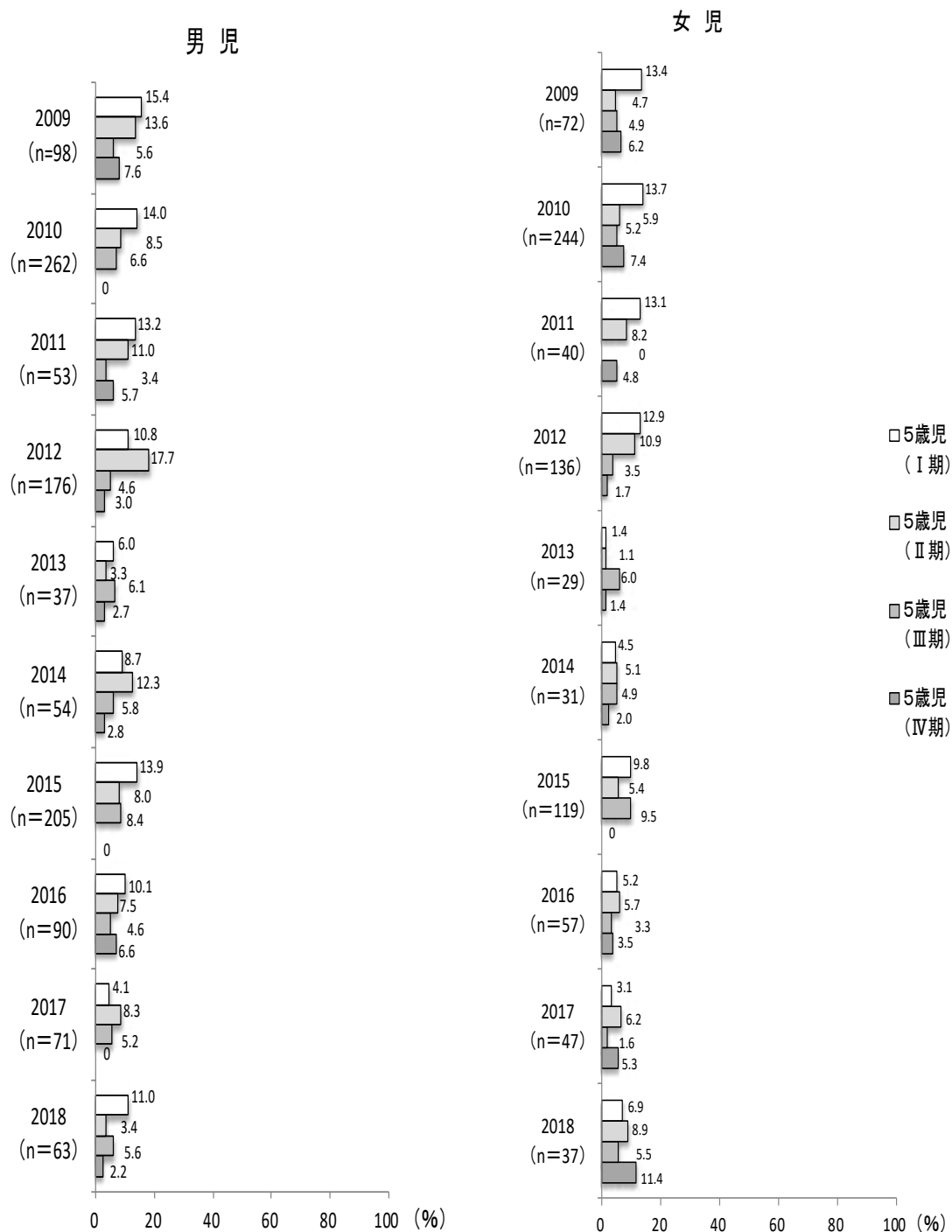


特に表記のないものは n.s. **p<0.01 *p<0.05

図Ⅲ-39 四季別におけるテレビ・ビデオ視聴時間が2時間を超えて視聴している幼児の人数割合 (2009～2018年度 5歳児, 保育園幼児 N=5,870)

外あそび時間

降園後の外あそび時間が 60 分以上の 2 歳男児は、1 割前後であった。女児も同じ傾向であった。男女ともに四季別の有意な差はなかった(図Ⅲ-40)。



特に表記のないものは n.s.

図Ⅲ-40 四季別における外あそびが 60 分以上の幼児
(2009~2018 年度 5 歳児, 保育園幼児, N=1,921)

4. 地域別にみた幼児の生活と余暇時間の過ごし方

1) 地域別にみた幼児の平均的生活実態

地域別に 2009～2018 年度までの幼児の平均生活時間を、性別・年齢別に表Ⅳ－1 にまとめた。

表Ⅳ－1 保育園幼児の生活時間と人数(2010 年度)北海道・東北地方

男児 (N=61)	1歳児(8人)		2歳児(5人)		3歳児(17人)		4歳児(13人)		5歳児(15人)		6歳児(3人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時16分	46分	21時06分	32分	21時19分	43分	21時40分	38分	21時42分	43分	21時40分	34分
睡眠時間	9時間11分	49分	9時間24分	44分	9時間20分	52分	9時間06分	34分	8時間53分	51分	9時間20分	34分
起床時刻	6時28分	26分	6時30分	36分	6時39分	49分	6時46分	31分	6時35分	26分	7時00分	60分
朝食時刻	6時59分	22分	6時57分	37分	7時09分	31分	7時10分	24分	7時08分	27分	7時03分	37分
排便時刻	8時00分	42分	12時10分	410分	10時04分	311分	12時27分	372分	9時05分	266分	19時00分	分
登園時刻	7時53分	24分	8時21分	20分	8時08分	32分	8時12分	25分	8時03分	26分	8時21分	22分
通園時間	5分	2分	8分	4分	6分	4分	6分	3分	6分	4分	-	-
あそび時間	1時間26分	60分	1時間54分	39分	2時間40分	80分	2時間16分	78分	2時間04分	66分	3時間00分	60分
うち、外あそび時間	15分	22分	26分	15分	52分	74分	41分	30分	40分	40分	1時間40分	34分
TV・ビデオ視聴時間	45分	16分	1時間18分	26分	2時間05分	88分	1時間36分	60分	2時間24分	87分	2時間20分	91分
遊ぶ人数(人)	2.4	0.9	2.4	0.5	2.1	0.9	2.5	1.0	2.5	0.9	2.7	1.5
夕食時刻	18時52分	21分	18時58分	21分	18時47分	38分	18時42分	38分	19時09分	47分	18時15分	21分
女児 (N=73)	1歳児(11人)		2歳児(13人)		3歳児(17人)		4歳児(18人)		5歳児(12人)		6歳児(2人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時06分	33分	21時25分	35分	21時19分	29分	21時37分	35分	21時23分	36分	21時45分	21分
睡眠時間	9時間31分	31分	9時間07分	30分	9時間17分	34分	9時間08分	35分	9時間17分	32分	9時間45分	21分
起床時刻	6時38分	24分	6時32分	29分	6時36分	26分	6時45分	41分	6時41分	23分	7時30分	42分
朝食時刻	7時10分	25分	6時55分	30分	7時05分	23分	7時16分	37分	7時11分	24分	7時47分	45分
排便時刻	9時06分	151分	16時18分	284分	12時21分	343分	13時55分	378分	9時52分	285分	-	-
登園時刻	7時53分	37分	7時50分	30分	8時02分	44分	8時10分	38分	8時04分	36分	8時22分	10分
通園時間	5分	3分	3分	1分	5分	4分	8分	7分	6分	3分	2分	1分
あそび時間	2時間52分	68分	2時間31分	71分	2時間18分	67分	2時間33分	95分	1時間52分	40分	1時間52分	10分
うち、外あそび時間	13分	16分	35分	48分	33分	25分	30分	32分	37分	32分	45分	21分
TV・ビデオ視聴時間	1時間18分	73分	1時間35分	58分	1時間26分	57分	1時間34分	46分	1時間37分	46分	2時間07分	74分
遊ぶ人数(人)	1.8	0.6	2.3	1.2	3.0	1.5	2.2	1.0	3.4	2.0	3.5	0.7
夕食時刻	18時46分	39分	18時43分	36分	18時38分	36分	19時08分	35分	18時56分	21分	19時15分	21分

2010 年度北海道・東北地方の保育園幼児の平均就寝時刻をみると、21 時 06 分（2 歳男児、1 歳女児）～21 時 45 分（6 歳女児）であった（表Ⅳ－1）。平均睡眠時間は 8 時間 53 分（5 歳男児）～9 時間 45 分（6 歳女児）、平均起床時刻は 6 時 28 分（1 歳男児）～7 時 30 分（6 歳女児）、平均朝食開始時刻は 6 時 55 分（2 歳女児）～7 時 47 分（6 歳女児）、平均登園時刻は 7 時 50 分（2 歳女児）～8 時 22 分（6 歳女児）、また、平均あそび時間は 1 時間 26 分（1 歳男児）～3 時間 0 分（6 歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は 13 分（1 歳女児）～1 時間 40 分（6 歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は 45 分（1 歳男児）～2 時間 24 分（5 歳男児）、平均夕食時刻は、18 時 15 分（6 歳男児）～19 時 15 分（6 歳女児）の範囲であった。

表Ⅳ－2 保育園幼児の生活時間と人数(2011年度)北海道・東北地方

男児 (N=101)	1歳児(13人)		2歳児(27人)		3歳児(30人)		4歳児(25人)		5歳児(3人)		6歳児(3人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時36分	40分	20時56分	41分	21時19分	44分	21時14分	43分	21時10分	17分	21時45分	54分
睡眠時間	10時間14分	25分	9時間49分	36分	9時間26分	38分	9時間41分	40分	9時間16分	37分	9時間21分	43分
起床時刻	6時51分	25分	6時46分	22分	6時54分	27分	6時56分	21分	6時26分	35分	7時06分	11分
朝食時刻	7時17分	25分	7時07分	17分	7時22分	25分	7時19分	20分	6時56分	25分	7時31分	12分
排便時刻	10時38分	272分	12時42分	268分	16時04分	178分	12時03分	287分	10時45分	298分	11時53分	421分
登園時刻	8時08分	20分	8時00分	16分	8時08分	21分	8時14分	15分	8時01分	36分	8時20分	13分
通園時間	16分	4分	15分	10分	13分	8分	10分	6分	18分	12分	15分	7分
あそび時間	2時間54分	83分	3時間13分	67分	3時間27分	98分	3時間24分	94分	1時間50分	17分	2時間50分	105分
うち、外あそび時間	8分	12分	12分	18分	29分	33分	28分	31分	50分	17分	10分	17分
TV・ビデオ視聴時間	1時間47分	78分	2時間02分	76分	2時間16分	68分	2時間41分	80分	2時間00分	60分	1時間35分	56分
遊ぶ人数(人)	2.5	1.9	2.2	1.0	2.3	1.1	2.0	0.9	5.0	4.4	1.3	0.6
夕食時刻	18時32分	41分	18時25分	32分	18時27分	33分	18時37分	38分	18時20分	34分	18時30分	51分
女児 (N=93)	1歳児(13人)		2歳児(26人)		3歳児(33人)		4歳児(18人)		5歳児(2人)		6歳児(1人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時09分	37分	21時02分	45分	21時17分	35分	21時23分	31分	21時15分	21分	21時00分	-
睡眠時間	9時間38分	33分	9時間50分	35分	9時間36分	32分	9時間29分	30分	9時間22分	31分	10時間00分	-
起床時刻	6時47分	34分	6時53分	37分	6時53分	22分	6時52分	19分	6時37分	10分	7時00分	-
朝食時刻	7時11分	26分	7時15分	29分	7時16分	17分	7時14分	18分	7時20分	14分	7時30分	-
排便時刻	9時45分	210分	14時24分	266分	14時25分	240分	14時24分	315分	-	-	8時00分	-
登園時刻	8時12分	18分	8時02分	15分	8時11分	19分	8時00分	23分	7時55分	21分	8時30分	-
通園時間	13分	8分	12分	7分	12分	7分	19分	11分	10分	分	5分	-
あそび時間	2時間23分	96分	3時間28分	82分	3時間10分	78分	3時間23分	95分	2時間30分	42分	3時間00分	-
うち、外あそび時間	13分	19分	10分	15分	15分	25分	15分	20分	15分	21分	0分	-
TV・ビデオ視聴時間	2時間11分	74分	1時間44分	75分	2時間09分	53分	2時間31分	88分	2時間30分	42分	2時間00分	-
遊ぶ人数(人)	2.4	1.0	1.9	0.8	2.2	0.7	1.7	0.6	2.0	0.0	2.0	0.0
夕食時刻	18時27分	37分	18時29分	31分	18時29分	33分	18時33分	36分	17時30分	127分	19時00分	-

2011年度北海道・東北地方の保育園幼児の平均就寝時刻は、20時36分（1歳男児）～21時45分（6歳男児）であった（表Ⅳ－2）。平均睡眠時間は9時間16分（5歳男児）～10時14分（1歳男児）、平均起床時刻は6時26分（5歳男児）～7時06分（6歳男児）、平均朝食開始時刻は6時56分（5歳男児）～7時31分（6歳男児）、平均登園時刻は、7時55分（5歳女児）～8時30分（6歳女児）、また、平均あそび時間は1時間50分（5歳男児）～3時間28分（2歳女児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は0分（6歳女児）～50分（5歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は1時間35分（6歳男児）～2時間41分（4歳男児）、平均夕食時刻は17時30分（5歳女児）～19時00分（6歳女児）の範囲であった。

表Ⅳ－3 保育園幼児の生活時間と人数(2012年度)北海道・東北地方

男児 (N=231)	1歳児(29人)		2歳児(36人)		3歳児(51人)		4歳児(54人)		5歳児(50人)		6歳児(11人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時06分	42分	21時20分	35分	21時27分	34分	21時29分	34分	21時41分	44分	21時57分	41分
睡眠時間	9時間32分	43分	9時間27分	32分	9時間22分	32分	9時間25分	37分	9時間03分	37分	8時間56分	45分
起床時刻	6時39分	41分	6時51分	24分	6時50分	34分	6時55分	32分	6時45分	40分	6時54分	35分
朝食時刻	7時13分	33分	7時18分	25分	7時20分	32分	7時23分	32分	7時18分	38分	7時15分	38分
排便時刻	8時12分	197分	8時54分	214分	14時05分	316分	13時03分	336分	13時50分	361分	12時58分	357分
登園時刻	8時11分	33分	8時14分	31分	8時20分	34分	8時18分	34分	8時20分	36分	8時19分	37分
通園時間	10分	5分	7分	3分	7分	4分	9分	6分	9分	5分	12分	12分
あそび時間	2時間23分	90分	2時間32分	82分	2時間59分	110分	2時間13分	57分	2時間24分	77分	2時間05分	61分
うち、外あそび時間	23分	27分	23分	29分	21分	31分	17分	25分	20分	36分	20分	38分
TV・ビデオ視聴時間	1時間41分	116分	2時間06分	82分	2時間30分	87分	2時間00分	74分	2時間16分	90分	2時間21分	71分
遊ぶ人数(人)	2.3	0.8	2.4	1.2	2.3	1.8	1.9	0.9	2.4	1.6	3.1	2.6
夕食時刻	18時45分	37分	18時42分	33分	18時53分	29分	18時47分	42分	18時49分	39分	18時59分	38分
女児 (N=227)	1歳児(27人)		2歳児(37人)		3歳児(55人)		4歳児(53人)		5歳児(46人)		6歳児(9人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時01分	28分	21時14分	39分	21時25分	38分	21時25分	39分	21時38分	34分	21時33分	38分
睡眠時間	9時間34分	31分	9時間31分	41分	9時間21分	35分	9時間29分	39分	9時間13分	29分	9時間17分	33分
起床時刻	6時35分	30分	6時45分	34分	6時47分	41分	6時55分	35分	6時52分	26分	6時51分	31分
朝食時刻	7時07分	35分	7時16分	29分	7時13分	40分	7時20分	35分	7時21分	26分	7時21分	25分
排便時刻	8時36分	201分	11時39分	312分	12時40分	338分	12時53分	360分	12時40分	374分	11時20分	398分
登園時刻	8時05分	36分	8時09分	33分	8時14分	35分	8時21分	35分	8時22分	32分	8時32分	32分
通園時間	9分	6分	8分	5分	11分	8分	8分	4分	9分	5分	14分	16分
あそび時間	2時間36分	56分	2時間23分	75分	2時間24分	87分	2時間33分	100分	2時間22分	82分	2時間18分	152分
うち、外あそび時間	10分	12分	16分	31分	24分	67分	23分	50分	17分	29分	25分	43分
TV・ビデオ視聴時間	1時間32分	63分	1時間42分	77分	1時間50分	69分	1時間54分	75分	2時間24分	89分	2時間22分	94分
遊ぶ人数(人)	2.1	0.7	2.1	0.8	2.0	0.8	2.2	0.7	2.2	1.0	2.8	1.7
夕食時刻	18時35分	26分	18時41分	33分	18時42分	34分	18時39分	36分	18時52分	39分	18時33分	43分

2012年度北海道・東北地方の保育園幼児の平均就寝時刻をみると、21時01分（1歳女児）～21時57分（6歳男児）であった（表Ⅳ－3）。平均睡眠時間は8時間56分（6歳男児）～9時間34分（1歳女児）、平均起床時刻は6時35分（1歳女児）～6時55分（4歳男女児）、平均朝食開始時刻は7時07分（1歳女児）～7時23分（4歳男児）、平均登園時刻は8時05分（1歳女児）～8時32分（6歳女児）、また、平均あそび時間は2時間05分（6歳男児）～2時間59分（3歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は10分（1歳女児）～25分（6歳女児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は1時間32分（1歳女児）～2時間24分（5歳女児）、平均夕食時刻は、18時33分（6歳女児）～18時59分（6歳男児）の範囲であった。

表Ⅳ－4 保育園幼児の生活時間と人数(2013年度)北海道・東北地方

男児 (N=59)	1歳児(5人)		2歳児(8人)		3歳児(13人)		4歳児(18人)		5歳児(9人)		6歳児(6人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時12分	78分	21時26分	43分	21時38分	32分	21時32分	27分	21時30分	21分	21時45分	25分
睡眠時間	9時間42分	74分	9時間18分	35分	9時間04分	34分	9時間08分	39分	9時間21分	21分	9時間20分	15分
起床時刻	6時54分	31分	6時45分	35分	6時42分	28分	6時41分	29分	6時51分	26分	7時05分	29分
朝食時刻	7時17分	29分	7時12分	25分	7時05分	29分	7時03分	24分	7時13分	34分	7時25分	27分
排便時刻	9時32分	146分	11時02分	332分	9時42分	312分	8時46分	239分	10時46分	329分	10時42分	351分
登園時刻	8時12分	32分	8時20分	38分	7時49分	31分	7時56分	32分	8時24分	39分	8時30分	28分
通園時間	6分	5分	9分	4分	11分	8分	10分	7分	7分	3分	10分	5分
あそび時間	2時間6分	100分	2時間03分	77分	2時間04分	96分	2時間28分	77分	1時間53分	76分	1時間58分	57分
うち、外あそび時間	12分	26分	11分	13分	15分	33分	12分	20分	26分	40分	10分	15分
TV・ビデオ視聴時間	1時間36分	65分	1時間48分	92分	1時間27分	49分	1時間16分	52分	1時間40分	68分	1時間15分	52分
遊ぶ人数(人)	1.4	0.5	2.5	0.9	1.8	0.7	2.0	0.8	2.1	0.8	1.8	0.4
夕食時刻	18時38分	46分	18時50分	46分	18時58分	29分	19時04分	50分	18時48分	28分	19時23分	35分
女児 (N=47)	1歳児(3人)		2歳児(10人)		3歳児(12人)		4歳児(9人)		5歳児(10人)		6歳児(3人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時10分	17分	21時46分	33分	21時43分	38分	21時36分	29分	21時21分	27分	21時50分	45分
睡眠時間	9時間10分	17分	8時間58分	38分	9時間05分	31分	9時間06分	30分	9時間37分	48分	8時間46分	23分
起床時刻	6時20分	17分	6時45分	15分	6時49分	29分	6時43分	36分	6時58分	29分	6時36分	32分
朝食時刻	6時46分	15分	7時05分	17分	7時11分	27分	7時06分	37分	7時22分	23分	7時10分	17分
排便時刻	7時00分	分	19時42分	40分	13時22分	372分	10時47分	369分	14時52分	371分	8時00分	42分
登園時刻	7時41分	31分	7時45分	15分	8時02分	36分	7時59分	38分	8時24分	29分	8時26分	50分
通園時間	7分	3分	14分	15分	11分	6分	8分	4分	20分	20分	10分	7分
あそび時間	1時間20分	91分	1時間53分	88分	1時間55分	58分	1時間40分	67分	2時間23分	46分	1時間05分	52分
うち、外あそび時間	30分	30分	10分	15分	15分	23分	8分	12分	16分	21分	1時間20分	91分
TV・ビデオ視聴時間	1時間30分	30分	1時間06分	25分	1時間25分	54分	1時間53分	55分	1時間11分	72分	3時間00分	103分
遊ぶ人数(人)	2.3	0.6	2.1	0.3	1.8	1.0	2.4	0.9	2.1	0.6	1.7	1.2
夕食時刻	19時00分	30分	19時10分	33分	18時47分	27分	18時52分	31分	18時58分	65分	18時30分	30分

2013年度北海道・東北地方の保育園幼児の平均就寝時刻をみると、21時10分（1歳女児）～21時50分（6歳女児）の範囲であった（表Ⅳ－4）。平均睡眠時間は8時間46分（6歳女児）～9時間42分（1歳男児）、平均起床時刻は6時20分（1歳女児）～7時05分（6歳男児）、平均朝食開始時刻は6時46分（1歳女児）～7時25分（6歳男児）、平均登園時刻は7時41分（1歳女児）～8時30分（6歳男児）、また、平均あそび時間は1時間20分（1歳女児）～2時間28分（4歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は8分（4歳女児）～1時間20分（6歳女児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は1時間06分（2歳女児）～3時間0分（6歳女児）、平均夕食時刻は、18時30分（6歳女児）～19時23分（6歳男児）の範囲であった。

表Ⅳ－5 保育園幼児の生活時間と人数(2016年度)北海道・東北地方

男児 (N=220)	1歳児(22人)		2歳児(40人)		3歳児(38人)		4歳児(60人)		5歳児(32人)		6歳児(28人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時38分	34分	21時10分	46分	21時23分	45分	21時28分	36分	21時30分	47分	21時38分	32分
睡眠時間	9時間43分	45分	9時間35分	39分	9時間28分	41分	9時間16分	28分	9時間28分	39分	9時間12分	28分
起床時刻	6時21分	40分	6時46分	30分	6時52分	23分	6時44分	28分	6時58分	23分	6時52分	36分
朝食時刻	7時01分	38分	7時08分	23分	7時17分	25分	7時09分	26分	7時19分	21分	7時26分	39分
排便時刻	7時41分	37分	11時46分	333分	14時25分	324分	11時20分	353分	12時41分	335分	9時41分	276分
登園時刻	8時15分	39分	8時06分	34分	8時21分	39分	8時10分	37分	8時20分	33分	8時19分	37分
通園時間	8分	4分	7分	4分	13分	5分	9分	6分	11分	5分	12分	4分
あそび時間	2時間51分	70分	2時間31分	65分	2時間14分	65分	2時間29分	57分	2時間25分	80分	2時間25分	69分
うち、外あそび時間	10分	13分	16分	22分	6分	15分	14分	20分	13分	24分	11分	18分
TV・ビデオ視聴時間	1時間23分	63分	1時間39分	63分	1時間25分	79分	1時間53分	83分	1時間18分	51分	1時間39分	51分
遊ぶ人数(人)	2.1	0.7	2.2	0.8	2.1	0.7	2.2	0.6	2.0	0.6	2.1	0.7
夕食時刻	18時30分	36分	18時26分	31分	18時35分	24分	18時42分	28分	18時42分	34分	18時58分	21分
女児 (N=212)	1歳児(30人)		2歳児(32人)		3歳児(46人)		4歳児(32人)		5歳児(46人)		6歳児(26人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時56分	41分	21時07分	22分	21時16分	23分	21時16分	27分	21時30分	31分	21時09分	30分
睡眠時間	9時間36分	33分	9時間32分	33分	9時間38分	33分	9時間33分	25分	9時間29分	32分	9時間25分	26分
起床時刻	6時32分	31分	6時40分	36分	6時54分	29分	6時50分	18分	7時00分	26分	6時35分	28分
朝食時刻	7時00分	31分	7時06分	32分	7時16分	26分	7時12分	17分	7時20分	27分	7時04分	21分
排便時刻	10時18分	263分	11時16分	305分	12時42分	339分	12時13分	344分	15時51分	294分	14時18分	364分
登園時刻	8時04分	41分	8時12分	38分	8時10分	31分	8時13分	34分	8時13分	34分	8時00分	23分
通園時間	10分	7分	11分	7分	10分	6分	6分	2分	10分	7分	10分	5分
あそび時間	3時間14分	122分	2時間22分	51分	2時間45分	82分	2時間16分	59分	2時間32分	55分	1時間53分	53分
うち、外あそび時間	8分	17分	10分	17分	17分	30分	20分	28分	2分	7分	20分	24分
TV・ビデオ視聴時間	1時間38分	99分	1時間26分	49分	1時間20分	36分	1時間22分	33分	1時間55分	66分	1時間27分	52分
遊ぶ人数(人)	1.7	0.6	2.0	0.8	2.0	0.6	2.1	0.6	2.0	0.6	2.2	0.8
夕食時刻	18時08分	31分	18時21分	26分	18時25分	36分	18時33分	30分	18時32分	31分	18時31分	41分

2016年度北海道・東北地方の保育園幼児の平均就寝時刻をみると、20時38分(1歳男児)～21時38分(6歳男児)の範囲であった(表Ⅳ－5)。平均睡眠時間は9時間12分(6歳男児)～9時間43分(1歳男児)、平均起床時刻は6時21分(1歳男児)～7時0分(5歳女児)、平均朝食開始時刻は7時0分(1歳女児)～7時26分(6歳男児)、平均登園時刻は8時0分(6歳女児)～8時21分(3歳男児)、また、平均あそび時間は1時間53分(6歳女児)～3時間14分(1歳女児)、保育園からの降園後の平均外あそび時間は2分(5歳女児)～20分(4歳・6歳女児)、平均テレビ・ビデオ視聴時間は1時間18分(5歳男児)～1時間55分(5歳女児)、平均夕食時刻は、18時08分(1歳女児)～18時58分(6歳男児)の範囲であった。

表Ⅳ－6 保育園幼児の生活時間と人数(2017年度)北海道・東北地方

男児 (N=478)	1歳児(73人)		2歳児(83人)		3歳児(98人)		4歳児(98人)		5歳児(108人)		6歳児(18人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時59分	32分	21時15分	32分	21時25分	29分	21時34分	26分	21時33分	31分	21時20分	20分
睡眠時間	9時間36分	28分	9時間25分	34分	9時間12分	30分	9時間09分	29分	9時間10分	29分	9時間17分	19分
起床時刻	6時36分	27分	6時41分	31分	6時38分	25分	6時44分	28分	6時43分	27分	6時37分	20分
朝食時刻	7時06分	24分	7時10分	25分	7時08分	25分	7時11分	27分	7時13分	29分	7時08分	20分
排便時刻	9時21分	230分	12時32分	332分	12時38分	329分	13時35分	356分	11時26分	320分	14時14分	347分
登園時刻	8時12分	27分	8時08分	27分	8時12分	26分	8時10分	26分	8時11分	25分	8時04分	27分
通園時間	7分	4分	7分	4分	8分	6分	8分	7分	9分	10分	11分	8分
あそび時間	3時間3分	112分	2時間56分	102分	2時間41分	82分	2時間54分	88分	2時間43分	77分	2時間56分	120分
うち、外あそび時間	29分	31分	32分	41分	24分	29分	33分	38分	29分	27分	26分	28分
TV・ビデオ視聴時間	1時間05分	54分	1時間44分	80分	1時間42分	53分	1時間46分	69分	2時間05分	69分	2時間00分	63分
遊ぶ人数(人)	2.1	0.8	2.2	0.9	2.1	0.7	2.3	1.0	2.3	0.8	2.1	0.8
夕食時刻	18時26分	33分	18時21分	33分	18時34分	35分	18時28分	36分	18時30分	39分	18時38分	28分
女児 (N=516)	1歳児(79人)		2歳児(84人)		3歳児(109人)		4歳児(124人)		5歳児(101人)		6歳児(19人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時03分	31分	21時25分	29分	21時30分	30分	21時29分	32分	21時27分	34分	21時20分	30分
睡眠時間	9時間30分	31分	9時間13分	25分	9時間16分	30分	9時間13分	29分	9時間10分	33分	9時間18分	33分
起床時刻	6時33分	24分	6時38分	26分	6時46分	28分	6時43分	29分	6時38分	28分	6時38分	27分
朝食時刻	7時02分	23分	7時08分	27分	7時14分	25分	7時12分	25分	7時07分	23分	7時07分	25分
排便時刻	10時11分	304分	12時48分	339分	14時45分	345分	14時42分	321分	12時49分	330分	13時12分	288分
登園時刻	8時01分	27分	8時15分	24分	8時15分	27分	8時08分	26分	8時10分	22分	8時11分	29分
通園時間	8分	8分	6分	3分	12分	14分	8分	7分	8分	8分	10分	8分
あそび時間	2時間41分	89分	2時間36分	78分	2時間29分	77分	2時間37分	84分	2時間24分	70分	2時間25分	68分
うち、外あそび時間	19分	44分	29分	34分	28分	39分	26分	32分	25分	26分	23分	23分
TV・ビデオ視聴時間	1時間03分	55分	1時間30分	57分	1時間33分	65分	1時間43分	63分	1時間54分	68分	1時間34分	60分
遊ぶ人数(人)	2.3	1.6	2.3	0.8	2.1	0.8	2.5	2.2	2.3	0.9	2.3	0.9
夕食時刻	18時30分	35分	18時31分	34分	18時28分	31分	18時30分	39分	18時19分	38分	18時22分	28分

2017年度北海道・東北地方の保育園幼児の平均就寝時刻をみると、20時59分（1歳男児）～21時33分（5歳男児）であった（表Ⅳ－6）。平均睡眠時間は9時間09分（4歳男児）～9時間36分（1歳男児）、平均起床時刻は6時33分（1歳女児）～6時46分（3歳女児）、平均朝食開始時刻は7時02分（1歳女児）～7時14分（3歳女児）、平均登園時刻は8時01分（1歳女児）～8時15分（2歳・3歳女児）、また、平均あそび時間は2時間24分（5歳女児）～3時間03分（1歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は19分（1歳女児）～33分（4歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は1時間03分（1歳女児）～2時間05分（5歳男児）、平均夕食時刻は、18時19分（5歳女児）～18時38分（6歳男児）の範囲であった。

表Ⅳ－7 保育園幼児の生活時間と人数(2018年度)北海道・東北地方

男 児 (N=104)	1歳児(8人)		2歳児(14人)		3歳児(17人)		4歳児(28人)		5歳児(27人)		6歳児(10人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時46分	44分	21時22分	29分	21時20分	37分	21時03分	38分	21時10分	44分	21時06分	25分
睡眠時間	9時間47分	31分	9時間20分	29分	9時間43分	40分	9時間49分	51分	9時間29分	46分	9時間39分	34分
起床時刻	6時34分	32分	6時42分	32分	7時04分	28分	6時53分	27分	6時40分	30分	6時46分	29分
朝食時刻	6時58分	25分	7時02分	37分	7時21分	30分	7時17分	26分	7時04分	27分	7時04分	27分
排便時刻	11時05分	411分	11時05分	379分	16時30分	304分	13時09分	312分	9時35分	278分	8時21分	153分
登園時刻	8時03分	26分	7時53分	34分	8時09分	34分	8時14分	27分	8時05分	26分	7時54分	22分
通園時間	9分	6分	11分	8分	11分	6分	10分	9分	13分	12分	16分	13分
あそび時間	3時間26分	77分	2時間38分	111分	3時間03分	88分	3時間33分	111分	2時間40分	103分	2時間12分	68分
うち、外あそび時間	16分	27分	10分	24分	20分	29分	35分	44分	20分	30分	18分	19分
TV・ビデオ視聴時間	1時間11分	39分	1時間21分	53分	1時間30分	45分	1時間41分	56分	1時間45分	58分	1時間33分	62分
遊ぶ人数(人)	2.3	1.5	1.6	0.6	2.4	1.0	2.0	1.0	2.4	0.9	2.1	0.6
夕食時刻	18時21分	21分	18時46分	32分	18時37分	37分	18時20分	38分	18時26分	33分	18時36分	46分
女 児 (N=83)	1歳児(14人)		2歳児(9人)		3歳児(12人)		4歳児(20人)		5歳児(16人)		6歳児(12人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時54分	43分	21時06分	44分	21時10分	41分	21時13分	30分	21時05分	31分	21時22分	44分
睡眠時間	9時間49分	44分	9時間42分	41分	9時間47分	40分	9時間32分	40分	9時間39分	39分	9時間38分	33分
起床時刻	6時43分	46分	6時49分	37分	6時57分	31分	6時46分	25分	6時45分	27分	7時00分	23分
朝食時刻	7時17分	36分	7時21分	36分	7時20分	33分	7時07分	26分	7時05分	26分	7時20分	23分
排便時刻	10時57分	334分	10時23分	345分	13時37分	498分	12時08分	336分	10時40分	292分	12時00分	240分
登園時刻	8時15分	38分	8時12分	45分	8時22分	34分	7時58分	35分	8時06分	32分	8時04分	16分
通園時間	8分	6分	8分	6分	16分	15分	11分	8分	9分	9分	12分	9分
あそび時間	3時間10分	120分	2時間46分	85分	2時間40分	76分	2時間34分	59分	3時間03分	112分	2時間50分	60分
うち、外あそび時間	21分	39分	14分	26分	17分	23分	21分	25分	34分	46分	5分	17分
TV・ビデオ視聴時間	1時間11分	59分	1時間24分	63分	1時間09分	33分	1時間37分	63分	1時間34分	52分	1時間32分	41分
遊ぶ人数(人)	1.7	0.7	1.6	0.5	1.7	1.0	1.9	0.7	2.1	0.8	2.3	1.0
夕食時刻	18時09分	25分	18時10分	18分	18時16分	41分	18時32分	41分	18時38分	36分	18時45分	30分

2018年度北海道・東北地方の保育園幼児の平均就寝時刻をみると、20時46分（1歳男児）～21時22分（6歳女児）であった（表Ⅳ－7）。平均睡眠時間は9時間20分（2歳男児）～9時間49分（4歳男児、1歳女児）、平均起床時刻は6時34分（1歳男児）～7時04分（3歳男児）、平均朝食開始時刻は6時58分（1歳男児）～7時21分（3歳男児・2歳女児）、平均登園時刻は7時53分（2歳男児）～8時22分（3歳女児）、また、平均あそび時間は2時間12分（6歳男児）～3時間33分（4歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は5分（6歳女児）～35分（4歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は1時間09分（3歳女児）～1時間45分（5歳男児）、平均夕食時刻は、18時09分（1歳女児）～18時46分（2歳男児）の範囲であった。

表IV－8 保育園幼児の生活時間と人数(2009年度)東北地方を除く本州

男児 (N=2,777)	1歳児(279人)		2歳児(384人)		3歳児(528人)		4歳児(638人)		5歳児(621人)		6歳児(327人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時02分	38分	21時18分	36分	21時23分	35分	21時24分	36分	21時22分	36分	21時20分	35分
睡眠時間	9時間39分	39分	9時間29分	36分	9時間28分	36分	9時間27分	34分	9時間30分	36分	9時間26分	34分
起床時刻	6時42分	34分	6時47分	30分	6時51分	32分	6時51分	31分	6時53分	31分	6時47分	27分
朝食時刻	7時05分	29分	7時10分	29分	7時16分	29分	7時14分	30分	7時16分	28分	7時11分	27分
排便時刻	8時31分	191分	11時38分	323分	12時54分	337分	12時26分	331分	11時07分	308分	11時04分	311分
登園時刻	8時05分	31分	8時06分	30分	8時08分	28分	8時10分	29分	8時12分	28分	8時06分	29分
通園時間	9分	6分	8分	6分	7分	5分	7分	5分	7分	5分	7分	6分
あそび時間	2時間23分	75分	2時間34分	77分	2時間28分	76分	2時間27分	69分	2時間21分	73分	2時間13分	70分
うち、外あそび時間	22分	43分	26分	38分	31分	37分	30分	38分	33分	39分	29分	40分
TV・ビデオ視聴時間	56分	50分	1時間23分	62分	1時間32分	57分	1時間38分	62分	1時間40分	62分	1時間42分	63分
遊ぶ人数(人)	2.1	0.8	2.2	0.9	2.2	1.0	2.3	0.9	2.4	1.0	2.3	1.1
夕食時刻	18時35分	41分	18時38分	33分	18時36分	35分	18時38分	37分	18時41分	36分	18時39分	37分
女児 (N=2,818)	1歳児(242人)		2歳児(350人)		3歳児(520人)		4歳児(567人)		5歳児(604人)		6歳児(335人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時59分	36分	21時20分	36分	21時24分	35分	21時21分	35分	21時17分	36分	21時20分	34分
睡眠時間	9時間38分	36分	9時間26分	35分	9時間30分	33分	9時間31分	37分	9時間32分	37分	9時間29分	34分
起床時刻	6時37分	31分	6時47分	29分	6時55分	29分	6時53分	33分	6時49分	31分	6時49分	29分
朝食時刻	7時03分	29分	7時11分	28分	7時18分	28分	7時15分	32分	7時11分	30分	7時13分	28分
排便時刻	9時49分	266分	13時08分	333分	13時24分	326分	11時35分	319分	11時55分	321分	10時51分	297分
登園時刻	8時03分	30分	8時04分	30分	8時12分	29分	8時11分	29分	8時09分	29分	8時07分	31分
通園時間	7分	4分	7分	4分	8分	6分	8分	6分	7分	5分	7分	6分
あそび時間	2時間20分	75分	2時間19分	65分	2時間22分	74分	2時間14分	67分	2時間12分	66分	2時間05分	71分
うち、外あそび時間	21分	35分	23分	32分	26分	32分	24分	32分	27分	33分	25分	34分
TV・ビデオ視聴時間	58分	51分	1時間15分	57分	1時間21分	55分	1時間32分	59分	1時間35分	60分	1時間37分	60分
遊ぶ人数(人)	1.9	0.7	2.2	0.8	2.2	0.9	2.2	0.9	2.2	0.9	2.3	1.0
夕食時刻	18時35分	37分	18時44分	42分	18時39分	38分	18時39分	37分	18時41分	36分	18時42分	37分

2009年度東北地方を除く本州の保育園幼児の平均就寝時刻をみると、20時59分(1歳女児)～21時24分(4歳男児・3歳女児)の範囲であった(表IV－8)。平均睡眠時間は9時間26分(2歳女児、6歳男児)～9時間39分(1歳男児)、平均起床時刻は6時37分(1歳女児)～6時55分(3歳女児)、平均朝食開始時刻は7時03分(1歳女児)～7時18分(3歳女児)、平均登園時刻は8時03分(1歳女児)～8時12分(3歳女児、5歳男児)、また、平均あそび時間は2時間05分(6歳女児)～2時間34分(2歳男児)、保育園からの降園後の平均外あそび時間は21分(1歳女児)～33分(5歳男児)、平均テレビ・ビデオ視聴時間は、56分(1歳男児)～1時間42分(6歳男児)、平均夕食時刻は、18時35分(1歳男女児)～18時44分(2歳女児)の範囲であった。

表IV－9 保育園幼児の生活時間と人数(2010年度)東北地方を除く本州

男児 (N=11,756)	1歳児(299人)		2歳児(496人)		3歳児(1948人)		4歳児(3624人)		5歳児(3542人)		6歳児(1847人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時07分	40分	21時26分	35分	21時37分	57分	21時38分	50分	21時37分	46分	21時37分	57分
睡眠時間	9時間29分	41分	9時間22分	35分	9時間26分	57分	9時間27分	48分	9時間28分	45分	9時間28分	59分
起床時刻	6時37分	38分	6時48分	33分	7時03分	34分	7時05分	33分	7時05分	33分	7時05分	35分
朝食時刻	7時04分	36分	7時13分	31分	7時25分	34分	7時27分	32分	7時28分	31分	7時27分	34分
排便時刻	9時16分	259分	11時38分	326分	14時06分	335分	13時58分	332分	13時10分	335分	13時06分	333分
登園時刻	8時02分	34分	8時12分	32分	8時18分	33分	8時20分	31分	8時20分	32分	8時21分	32分
通園時間	9分	6分	9分	7分	8分	6分	8分	5分	8分	5分	8分	6分
あそび時間	2時間32分	97分	2時間41分	85分	2時間34分	82分	2時間29分	78分	2時間22分	76分	2時間20分	76分
うち、外あそび時間	21分	32分	28分	37分	23分	38分	23分	36分	26分	41分	26分	39分
TV・ビデオ視聴時間	59分	57分	1時間21分	64分	1時間40分	70分	1時間45分	66分	1時間52分	68分	1時間57分	70分
遊ぶ人数(人)	1.9	0.9	2.1	1.1	2.2	1.0	2.3	1.2	2.4	1.2	2.5	1.3
夕食時刻	18時43分	43分	18時47分	38分	18時42分	41分	18時47分	52分	18時50分	43分	18時50分	53分
女児 (N=10,889)	1歳児(290人)		2歳児(461人)		3歳児(1867人)		4歳児(3267人)		5歳児(3266人)		6歳児(1738人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時06分	37分	21時26分	36分	21時39分	40分	21時39分	41分	21時35分	54分	21時38分	38分
睡眠時間	9時間36分	37分	9時間25分	37分	9時間26分	39分	9時間28分	40分	9時間30分	53分	9時間28分	38分
起床時刻	6時42分	34分	6時51分	33分	7時05分	34分	7時07分	34分	7時06分	32分	7時07分	32分
朝食時刻	7時08分	32分	7時14分	29分	7時27分	32分	7時28分	31分	7時27分	31分	7時28分	31分
排便時刻	9時27分	251分	12時51分	326分	14時17分	329分	14時04分	329分	13時13分	327分	12時49分	322分
登園時刻	8時00分	31分	8時08分	30分	8時18分	32分	8時20分	32分	8時19分	32分	8時20分	31分
通園時間	9分	6分	8分	6分	8分	5分	8分	6分	8分	6分	8分	5分
あそび時間	2時間22分	82分	2時間22分	76分	2時間22分	77分	2時間20分	75分	2時間15分	75分	2時間13分	74分
うち、外あそび時間	19分	28分	21分	28分	23分	39分	23分	36分	24分	39分	25分	43分
TV・ビデオ視聴時間	1時間00分	50分	1時間14分	57分	1時間35分	65分	1時間41分	66分	1時間48分	107分	1時間52分	71分
遊ぶ人数(人)	2.0	1.0	2.1	0.9	2.2	1.0	2.3	1.1	2.3	1.2	2.4	1.1
夕食時刻	18時43分	39分	18時47分	36分	18時48分	46分	18時49分	45分	18時52分	43分	18時54分	38分

2010年度東北地方を除く本州の保育園幼児の平均就寝時刻をみると、21時06分（1歳女児）～21時39分（3歳・4歳女児）であった（表Ⅳ－9）。平均睡眠時間は9時間22分（2歳男児）～9時間36分（1歳女児）、平均起床時刻は6時37分（1歳男児）～7時07分（4歳・6歳女児）、平均朝食開始時刻は7時04分（1歳男児）～7時28分（5歳男児、4歳・6歳女児）、平均登園時刻は8時0分（1歳女児）～8時21分（6歳男児）、また、平均あそび時間は2時間13分（6歳女児）～2時間41分（2歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は19分（1歳女児）～28分（2歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は59分（1歳男児）～1時間57分（6歳男児）、平均夕食時刻は、18時43分（1歳男女児）～18時54分（6歳女児）の範囲であった。

表Ⅳ－10 保育園幼児の生活時間と人数(2011年度)東北地方を除く本州

男児 (N=1,574)	1歳児(157人)		2歳児(243人)		3歳児(323人)		4歳児(369人)		5歳児(337人)		6歳児(145人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時10分	35分	21時24分	34分	21時32分	34分	21時34分	36分	21時33分	38分	21時32分	32分
睡眠時間	9時間25分	36分	9時間16分	30分	9時間19分	34分	9時間15分	33分	9時間17分	38分	9時間19分	34分
起床時刻	6時35分	34分	6時40分	31分	6時52分	31分	6時50分	31分	6時51分	34分	6時53分	33分
朝食時刻	7時01分	31分	7時06分	30分	7時16分	30分	7時14分	32分	7時16分	30分	7時17分	32分
排便時刻	9時38分	266分	12時38分	347分	12時58分	339分	12時59分	338分	12時14分	338分	12時24分	334分
登園時刻	7時59分	36分	8時03分	31分	8時11分	31分	8時08分	32分	8時11分	31分	8時13分	32分
通園時間	8分	5分	9分	7分	9分	8分	9分	6分	8分	6分	7分	4分
あそび時間	2時間28分	88分	2時間27分	79分	2時間25分	79分	2時間21分	79分	2時間13分	76分	2時間14分	85分
うち、外あそび時間	23分	37分	27分	39分	31分	50分	26分	36分	28分	41分	21分	38分
TV・ビデオ視聴時間	1時間05分	65分	1時間15分	51分	1時間27分	68分	1時間36分	63分	1時間42分	62分	1時間52分	68分
遊ぶ人数(人)	2.0	1.4	2.0	0.9	2.2	1.0	2.2	1.1	2.3	1.1	2.2	1.0
夕食時刻	18時43分	36分	18時48分	33分	18時49分	42分	18時49分	39分	18時49分	39分	18時54分	36分
女児 (N=1,483)	1歳児(165人)		2歳児(234人)		3歳児(276人)		4歳児(328人)		5歳児(336人)		6歳児(144人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時05分	36分	21時30分	30分	21時31分	33分	21時31分	35分	21時32分	32分	21時33分	36分
睡眠時間	9時間31分	37分	9時間20分	33分	9時間22分	31分	9時間20分	39分	9時間21分	34分	9時間18分	37分
起床時刻	6時37分	36分	6時50分	32分	6時54分	29分	6時52分	34分	6時53分	31分	6時51分	34分
朝食時刻	7時03分	33分	7時11分	30分	7時17分	29分	7時14分	31分	7時15分	29分	7時14分	32分
排便時刻	9時26分	269分	13時40分	328分	13時24分	334分	12時30分	332分	11時57分	329分	12時51分	333分
登園時刻	8時00分	33分	8時05分	32分	8時09分	31分	8時08分	31分	8時10分	28分	8時07分	33分
通園時間	8分	6分	9分	9分	8分	5分	8分	5分	8分	6分	8分	7分
あそび時間	2時間15分	72分	2時間17分	78分	2時間23分	75分	2時間09分	78分	2時間05分	70分	2時間02分	74分
うち、外あそび時間	18分	31分	20分	28分	23分	32分	20分	32分	22分	31分	24分	41分
TV・ビデオ視聴時間	55分	48分	1時間15分	49分	1時間23分	61分	1時間33分	60分	1時間42分	67分	1時間54分	72分
遊ぶ人数(人)	2.1	1.4	2.1	1.0	2.1	0.9	2.1	0.9	2.3	1.1	2.2	1.1
夕食時刻	18時37分	38分	18時46分	34分	18時48分	37分	18時46分	40分	18時50分	36分	18時54分	42分

2011年度東北地方を除く本州の保育園幼児の平均就寝時刻をみると、21時05分（1歳女児）～21時34分（4歳男児）の範囲であった（表Ⅳ－10）。平均睡眠時間は9時間15分（4歳男児）～9時間31分（1歳女児）、平均起床時刻は6時35分（1歳男児）～6時54分（3歳女児）、平均朝食開始時刻は7時01分（1歳男児）～7時17分（3歳女児、6歳男児）、平均登園時刻は7時59分（1歳男児）～8時13分（6歳男児）、また、平均あそび時間は2時間02分（6歳女児）～2時間28分（1歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は18分（1歳女児）～31分（3歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は55分（1歳女児）～1時間54分（6歳女児）、平均夕食時刻は18時37分（1歳女児）～18時54分（6歳男女児）の範囲であった。

表Ⅳ－11 保育園幼児の生活時間と人数(2012年度)東北地方を除く本州

男児 (N=8,059)	1歳児(581人)		2歳児(844人)		3歳児(1369人)		4歳児(2024人)		5歳児(2087人)		6歳児(1154人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時14分	40分	21時32分	35分	21時35分	38分	21時30分	37分	21時31分	37分	21時32分	36分
睡眠時間	9時間36分	39分	9時間27分	34分	9時間26分	36分	9時間29分	36分	9時間27分	36分	9時間27分	36分
起床時刻	6時51分	32分	6時59分	31分	7時02分	33分	7時00分	32分	6時59分	32分	7時00分	32分
朝食時刻	7時15分	30分	7時21分	29分	7時24分	31分	7時22分	31分	7時22分	31分	7時21分	30分
排便時刻	9時16分	226分	12時31分	328分	13時42分	337分	12時54分	335分	12時07分	326分	12時36分	333分
登園時刻	8時13分	29分	8時17分	30分	8時17分	29分	8時18分	30分	8時16分	31分	8時15分	31分
通園時間	8分	5分	9分	7分	9分	6分	9分	6分	9分	7分	9分	7分
あそび時間	2時間27分	72分	2時間34分	74分	2時間29分	73分	2時間31分	76分	2時間21分	71分	2時間9分	68分
うち、外あそび時間	17分	28分	20分	31分	25分	38分	27分	41分	28分	41分	21分	33分
TV・ビデオ視聴時間	1時間3分	63分	1時間21分	61分	1時間34分	64分	1時間42分	66分	1時間45分	65分	1時間42分	64分
遊ぶ人数(人)	1.9	1.0	2.0	0.9	2.2	1.1	2.2	1.0	2.3	1.1	2.4	1.1
夕食時刻	18時41分	36分	18時41分	38分	18時42分	36分	18時44分	38分	18時46分	37分	18時48分	38分
女児 (N=7,683)	1歳児(540人)		2歳児(824人)		3歳児(1273人)		4歳児(1994人)		5歳児(1984人)		6歳児(1068人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時14分	38分	21時31分	36分	21時34分	38分	21時31分	37分	21時30分	37分	21時32分	36分
睡眠時間	9時間40分	36分	9時間29分	33分	9時間30分	36分	9時間29分	36分	9時間28分	37分	9時間28分	36分
起床時刻	6時55分	34分	7時01分	32分	7時04分	32分	7時01分	32分	6時59分	33分	7時00分	32分
朝食時刻	7時19分	30分	7時22分	29分	7時26分	31分	7時23分	30分	7時23分	30分	7時21分	31分
排便時刻	10時53分	301分	13時47分	331分	14時22分	327分	13時30分	333分	12時42分	328分	11時56分	319分
登園時刻	8時16分	28分	8時17分	30分	8時19分	29分	8時16分	30分	8時15分	31分	8時15分	31分
通園時間	8分	5分	9分	7分	8分	6分	9分	7分	8分	7分	9分	8分
あそび時間	2時間23分	72分	2時間25分	75分	2時間27分	77分	2時間20分	72分	2時間13分	69分	2時間7分	69分
うち、外あそび時間	16分	34分	19分	34分	25分	36分	22分	33分	23分	34分	19分	32分
TV・ビデオ視聴時間	1時間03分	60分	1時間17分	58分	1時間34分	67分	1時間33分	63分	1時間38分	64分	1時間38分	69分
遊ぶ人数(人)	2.0	0.9	2.0	0.9	2.1	1.0	2.2	1.1	2.3	1.1	2.3	1.1
夕食時刻	18時38分	35分	18時42分	38分	18時43分	37分	18時45分	39分	18時48分	37分	18時51分	40分

2012年度東北地方を除く本州の保育園幼児の平均就寝時刻をみると、21時14分（1歳男児）～21時35分（3歳男児）であった（表Ⅳ－11）。平均睡眠時間は9時間26分（3歳男児）～9時間40分（1歳女児）、平均起床時刻は6時51分（1歳男児）～7時04分（3歳女児）、平均朝食開始時刻は7時15分（1歳男児）～7時26分（3歳女児）、平均登園時刻は8時13分（1歳男児）～8時19分（3歳女児）、また、平均あそび時間は2時間07分（6歳女児）～2時間34分（2歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は16分（1歳女児）～28分（5歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は1時間03分（1歳男女児）～1時間45分（5歳男児）、平均夕食時刻は、18時38分（1歳女児）～18時51分（6歳女児）の範囲であった。

表Ⅳ－12 保育園幼児の生活時間と人数(2013年度)東北地方を除く本州

男児 (N=2,712)	1歳児(109人)		2歳児(179人)		3歳児(412人)		4歳児(796人)		5歳児(741人)		6歳児(475人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時08分	34分	21時26分	39分	21時31分	38分	21時31分	44分	21時28分	36分	21時31分	36分
睡眠時間	9時間35分	35分	9時間21分	39分	9時間23分	37分	9時間23分	46分	9時間24分	41分	9時間19分	34分
起床時刻	6時44分	32分	6時48分	28分	6時54分	35分	6時54分	33分	6時53分	33分	6時51分	31分
朝食時刻	7時05分	31分	7時10分	27分	7時15分	32分	7時14分	31分	7時14分	30分	7時13分	31分
排便時刻	10時04分	288分	12時39分	338分	13時03分	349分	13時13分	346分	13時00分	344分	13時03分	337分
登園時刻	8時03分	31分	8時00分	46分	8時04分	34分	8時06分	33分	8時07分	32分	8時07分	33分
通園時間	9分	5分	8分	6分	10分	8分	9分	7分	9分	7分	9分	7分
あそび時間	2時間36分	97分	2時間19分	74分	2時間27分	77分	2時間20分	79分	2時間14分	68分	2時間03分	74分
うち、外あそび時間	18分	35分	20分	51分	20分	33分	25分	133分	21分	30分	19分	36分
TV・ビデオ視聴時間	1時間18分	64分	1時間27分	56分	1時間33分	62分	1時間35分	59分	1時間40分	61分	1時間46分	68分
遊ぶ人数(人)	2.0	0.9	2.0	0.9	2.1	1.2	2.2	1.0	2.2	1.1	2.3	1.2
夕食時刻	18時41分	40分	18時42分	38分	18時48分	38分	18時56分	151分	18時51分	38分	18時57分	37分
女児 (N=2,112)	1歳児(100人)		2歳児(177人)		3歳児(366人)		4歳児(766人)		5歳児(736人)		6歳児(467人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時04分	35分	21時20分	31分	21時30分	35分	21時34分	36分	21時28分	61分	21時30分	66分
睡眠時間	9時間33分	35分	9時間34分	33分	9時間32分	191分	9時間23分	38分	9時間27分	62分	9時間26分	66分
起床時刻	6時38分	35分	6時54分	32分	7時03分	189分	6時57分	32分	6時56分	33分	6時56分	32分
朝食時刻	7時00分	32分	7時15分	30分	7時15分	30分	7時19分	40分	7時17分	32分	7時17分	31分
排便時刻	9時38分	258分	12時19分	335分	14時54分	327分	13時32分	334分	13時38分	331分	12時43分	332分
登園時刻	8時01分	29分	8時11分	32分	8時06分	30分	8時07分	33分	8時10分	32分	8時09分	33分
通園時間	9分	5分	8分	5分	8分	6分	9分	7分	9分	8分	9分	8分
あそび時間	2時間15分	74分	2時間32分	86分	2時間21分	83分	2時間10分	73分	2時間11分	125分	2時間05分	69分
うち、外あそび時間	17分	25分	19分	30分	17分	27分	18分	37分	19分	30分	15分	28分
TV・ビデオ視聴時間	1時間12分	65分	1時間14分	52分	1時間32分	64分	1時間37分	68分	1時間38分	64分	1時間37分	63分
遊ぶ人数(人)	2.0	0.8	2.0	0.8	2.1	0.9	2.1	0.9	2.3	1.1	2.2	0.9
夕食時刻	18時33分	40分	18時36分	82分	18時47分	39分	18時52分	40分	18時49分	65分	18時56分	38分

2013年度東北地方を除く本州の保育園幼児の平均就寝時刻をみると、21時04分（1歳女児）～21時34分（4歳女児）であった（表IV-12）。平均睡眠時間は9時間19分（6歳男児）～9時間35分（1歳男児）、平均起床時刻は6時38分（1歳女児）～7時03分（3歳女児）、平均朝食開始時刻は7時0分（1歳女児）～7時19分（4歳女児）、平均登園時刻は8時0分（2歳男児）～8時11分（2歳女児）、また、平均あそび時間は2時間03分（6歳男児）～2時間36分（1歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は15分（6歳女児）～25分（4歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は1時間12分（1歳女児）～1時間46分（6歳男児）、平均夕食時刻は、18時33分（1歳女児）～18時57分（6歳男児）の範囲であった。

表IV-13 保育園幼児の生活時間と人数(2014年度)東北地方を除く本州

男児 (N=2,782)	1歳児(131人)		2歳児(202人)		3歳児(444人)		4歳児(794人)		5歳児(797人)		6歳児(414人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時01分	37分	21時12分	33分	21時26分	37分	21時27分	57分	21時26分	36分	21時23分	57分
睡眠時間	9時間43分	60分	9時間34分	37分	9時間27分	40分	9時間26分	57分	9時間25分	35分	9時間30分	93分
起床時刻	6時45分	55分	6時47分	34分	6時54分	38分	6時54分	31分	6時52分	31分	6時53分	51分
朝食時刻	7時07分	31分	7時09分	33分	7時16分	31分	7時15分	34分	7時14分	31分	7時14分	28分
排便時刻	9時40分	272分	11時31分	318分	13時07分	337分	12時50分	335分	12時35分	339分	13時37分	334分
登園時刻	8時05分	27分	8時06分	30分	8時11分	31分	8時09分	31分	8時08分	31分	8時09分	29分
通園時間	8分	7分	9分	5分	8分	5分	8分	6分	8分	5分	8分	6分
あそび時間	2時間46分	100分	2時間37分	96分	2時間32分	78分	2時間25分	72分	2時間19分	73分	2時間13分	70分
うち、外あそび時間	15分	24分	28分	45分	26分	38分	22分	36分	24分	38分	20分	28分
TV・ビデオ視聴時間	1時間20分	78分	1時間33分	76分	1時間37分	66分	1時間43分	64分	1時間41分	65分	1時間44分	63分
遊ぶ人数(人)	2.0	0.8	2.1	1.0	2.2	1.1	2.2	1.0	2.3	1.1	2.3	1.0
夕食時刻	18時34分	36分	18時43分	36分	18時42分	36分	18時43分	54分	18時47分	38分	18時47分	37分
女児 (N=2,672)	1歳児(138人)		2歳児(201人)		3歳児(427人)		4歳児(795人)		5歳児(722人)		6歳児(389人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時00分	31分	21時26分	38分	21時26分	36分	21時30分	36分	21時27分	60分	21時30分	35分
睡眠時間	9時間40分	34分	9時間25分	35分	9時間30分	35分	9時間26分	35分	9時間27分	61分	9時間27分	35分
起床時刻	6時40分	31分	6時51分	30分	6時56分	31分	6時57分	32分	6時55分	29分	6時58分	31分
朝食時刻	7時02分	25分	7時12分	29分	7時18分	32分	7時17分	31分	7時15分	30分	7時18分	32分
排便時刻	10時03分	269分	12時28分	322分	13時47分	343分	13時46分	333分	12時53分	340分	12時40分	331分
登園時刻	8時01分	28分	8時09分	28分	8時11分	31分	8時11分	31分	8時08分	31分	8時13分	30分
通園時間	8分	5分	9分	7分	7分	4分	8分	6分	8分	6分	8分	5分
あそび時間	2時間19分	84分	2時間36分	75分	2時間25分	86分	2時間18分	75分	2時間07分	64分	2時間08分	74分
うち、外あそび時間	20分	28分	22分	32分	22分	33分	20分	31分	20分	31分	18分	28分
TV・ビデオ視聴時間	1時間12分	58分	1時間31分	59分	1時間33分	63分	1時間35分	65分	1時間38分	62分	1時間43分	64分
遊ぶ人数(人)	1.9	0.8	2.2	1.0	2.1	0.8	2.2	1.0	2.3	1.2	2.2	0.9
夕食時刻	18時41分	36分	18時38分	38分	18時44分	37分	18時46分	37分	18時48分	39分	18時51分	42分

2014年度東北地方を除く本州の保育園幼児の平均就寝時刻をみると、21時01分（1歳男児）～21時30分（4歳・6歳女児）であった（表IV-13）。平均睡眠時間は9時間25分（2歳女児、5歳男児）～9時間43分（1歳男児）、平均起床時刻は6時40分（1歳女児）～6時58分（6歳女児）、平均朝食開始時刻は7時02分（1歳女児）～7時18分（3歳・6歳女児）、平均登園時刻は8時01分（1歳女児）～8時13分（6歳女児）、また、平均あそび時間は2時間07分（5歳女児）～2時間46分（1歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は15分（1歳男児）～28分（2歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は1時間12分（1歳女児）～1時間44分（6歳男児）、平均夕食時刻は、18時34分（1歳男児）～18時51分（6歳女児）の範囲であった。

表IV-14 保育園幼児の生活時間と人数(2015年度)東北地方を除く本州

男児 (N=3,457)	1歳児(172人)		2歳児(256人)		3歳児(1645人)		4歳児(2317人)		5歳児(2187人)		6歳児(860人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時57分	39分	21時08分	36分	21時30分	39分	21時31分	40分	21時31分	40分	21時28分	40分
睡眠時間	9時間41分	40分	9時間32分	35分	9時間21分	36分	9時間20分	37分	9時間18分	36分	9時間20分	36分
起床時刻	6時39分	31分	6時40分	31分	6時51分	32分	6時51分	32分	6時50分	32分	6時49分	30分
朝食時刻	7時04分	29分	7時02分	30分	7時15分	32分	7時15分	31分	7時13分	30分	7時13分	29分
排便時刻	9時05分	225分	10時28分	296分	13時15分	340分	13時11分	339分	12時30分	336分	11時39分	327分
登園時刻	8時08分	26分	8時06分	28分	8時10分	30分	8時10分	30分	8時08分	29分	8時08分	29分
通園時間	9分	6分	8分	5分	8分	6分	8分	6分	8分	6分	8分	6分
あそび時間	2時間21分	76分	2時間35分	76分	2時間33分	78分	2時間31分	81分	2時間24分	78分	2時間24分	74分
うち、外あそび時間	23分	28分	23分	28分	29分	38分	30分	38分	29分	39分	28分	32分
うち、TV・ビデオ視聴時間	1時間01分	52分	1時間14分	54分	1時間31分	61分	1時間40分	63分	1時間41分	62分	1時間43分	63分
遊ぶ人数(人)	2.1	0.8	2.2	0.9	2.2	1.0	2.2	1.1	2.3	1.1	2.3	1.2
習い事の数	1.0	0.0	1.2	0.4	1.2	0.5	1.3	0.6	1.5	0.8	1.5	0.8
夕食時刻	18時26分	36分	18時25分	33分	18時38分	37分	18時40分	39分	18時43分	38分	18時44分	40分
女児 (N=3,302)	1歳児(170人)		2歳児(222人)		3歳児(1494人)		4歳児(2125人)		5歳児(2068人)		6歳児(740人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時52分	40分	21時15分	34分	21時28分	40分	21時28分	40分	21時30分	39分	21時25分	40分
睡眠時間	9時間42分	39分	9時間27分	32分	9時間24分	37分	9時間23分	39分	9時間20分	36分	9時間25分	36分
起床時刻	6時35分	27分	6時43分	30分	6時53分	32分	6時52分	32分	6時51分	31分	6時51分	31分
朝食時刻	7時00分	27分	7時05分	27分	7時15分	31分	7時15分	31分	7時13分	30分	7時13分	31分
排便時刻	8時30分	180分	12時02分	328分	13時53分	332分	13時12分	334分	12時21分	329分	11時30分	308分
登園時刻	8時02分	26分	8時02分	27分	8時11分	29分	8時10分	30分	8時09分	29分	8時09分	30分
通園時間	8分	5分	8分	6分	8分	6分	8分	5分	8分	5分	8分	6分
あそび時間	2時間21分	61分	2時間19分	81分	2時間24分	76分	2時間18分	72分	2時間14分	73分	2時間10分	74分
うち、外あそび時間	17分	20分	20分	29分	24分	32分	23分	31分	25分	36分	25分	33分
うち、TV・ビデオ視聴時間	1時間02分	57分	1時間17分	67分	1時間26分	59分	1時間32分	60分	1時間37分	62分	1時間42分	65分
遊ぶ人数(人)	2.1	0.9	2.0	0.8	2.1	0.9	2.2	1.0	2.3	1.1	2.3	1.0
習い事の数	1.0	0.0	1.1	0.3	1.2	0.6	1.4	0.6	1.6	0.8	1.7	0.9
夕食時刻	18時27分	32分	18時32分	35分	18時38分	38分	18時42分	39分	18時45分	40分	18時44分	40分

2015年度東北地方を除く本州の保育園幼児の平均就寝時刻は、20時52分(1歳女児)～21時31分(4歳・5歳男児)であった(表IV-14)。平均睡眠時間は9時間18分(5歳男児)～9時間42分(1歳女児)、平均起床時刻は6時35分(1歳女児)～6時53分(3歳女児)、平均朝食開始時刻は7時0分(1歳女児)～7時15分(3歳・4歳男女児)、平均登園時刻は8時02分(1歳・2歳女児)～8時11分(3歳女児)、また、平均あそび時間は2時間10分(6歳女児)～2時間35分(2歳男児)、保育園からの降園後の平均外あそび時間は17分(1歳女児)～30分(4歳男児)、平均テレビ・ビデオ視聴時間は1時間01分(1歳男児)～1時間43分(6歳男児)、平均夕食時刻は、18時25分(2歳男児)～18時45分(5歳女児)の範囲であった。

表IV-15 保育園幼児の生活時間と人数(2016年度)東北地方を除く本州

男児 (N=2,693)	1歳児(207人)		2歳児(274人)		3歳児(493人)		4歳児(677人)		5歳児(688人)		6歳児(353人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時03分	33分	21時16分	36分	21時19分	37分	21時17分	37分	21時16分	37分	21時18分	35分
睡眠時間	9時間31分	31分	9時間29分	32分	9時間27分	33分	9時間30分	34分	9時間29分	36分	9時間26分	33分
起床時刻	6時35分	34分	6時46分	31分	6時47分	32分	6時48分	31分	6時46分	31分	6時45分	28分
朝食時刻	7時01分	31分	7時10分	31分	7時09分	29分	7時10分	30分	7時09分	29分	7時08分	27分
排便時刻	9時06分	234分	11時24分	318分	12時36分	340分	12時32分	332分	11時27分	320分	10時51分	312分
登園時刻	8時04分	32分	8時08分	31分	8時09分	29分	8時09分	30分	8時08分	30分	8時08分	29分
通園時間	8分	5分	9分	5分	8分	5分	8分	6分	8分	6分	7分	5分
あそび時間	2時間34分	86分	2時間33分	83分	2時間30分	76分	2時間25分	76分	2時間15分	77分	2時間7分	74分
うち、外あそび時間	20分	26分	21分	30分	21分	30分	27分	42分	25分	35分	22分	28分
TV・ビデオ視聴時間	1時間8分	50分	1時間19分	55分	1時間29分	57分	1時間29分	54分	1時間32分	55分	1時間36分	58分
遊ぶ人数(人)	2.0	0.9	2.1	0.8	2.2	1.0	2.2	1.0	2.3	1.0	2.3	1.0
習い事の数	1.0	0.0	1.1	0.6	1.2	0.4	1.3	0.6	1.5	0.8	1.5	0.9
夕食時刻	18時31分	34分	18時37分	34分	18時36分	39分	18時39分	37分	18時41分	39分	18時46分	41分
女児 (N=2,484)	1歳児(182人)		2歳児(269人)		3歳児(453人)		4歳児(578人)		5歳児(654人)		6歳児(348人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時03分	37分	21時17分	38分	21時23分	38分	21時20分	38分	21時15分	36分	21時17分	34分
睡眠時間	9時間35分	35分	9時間30分	36分	9時間26分	34分	9時間28分	35分	9時間30分	33分	9時間29分	32分
起床時刻	6時38分	32分	6時47分	32分	6時50分	31分	6時49分	29分	6時45分	30分	6時46分	30分
朝食時刻	7時04分	29分	7時09分	29分	7時12分	29分	7時10分	30分	7時08分	29分	7時09分	29分
排便時刻	9時42分	259分	12時32分	321分	13時37分	334分	12時34分	330分	11時17分	315分	11時36分	320分
登園時刻	8時03分	30分	8時06分	30分	8時10分	30分	8時08分	30分	8時08分	30分	8時08分	28分
通園時間	11分	8分	8分	5分	8分	5分	8分	7分	8分	6分	7分	5分
あそび時間	2時間33分	84分	2時間19分	78分	2時間23分	73分	2時間12分	72分	2時間08分	67分	2時間05分	67分
うち、外あそび時間	17分	26分	19分	28分	18分	26分	22分	36分	21分	28分	20分	35分
TV・ビデオ視聴時間	1時間5分	59分	1時間10分	51分	1時間21分	53分	1時間20分	54分	1時間29分	56分	1時間25分	59分
遊ぶ人数(人)	1.9	0.8	2.0	0.9	2.1	0.9	2.2	0.9	2.3	1.0	2.1	0.9
習い事の数	1.0	0.0	0.9	0.3	1.3	0.6	1.5	0.7	1.5	0.8	1.7	0.9
夕食時刻	18時26分	37分	18時33分	36分	18時40分	39分	18時38分	38分	18時40分	37分	18時45分	36分

2016年度東北地方を除く本州の保育園幼児の平均就寝時刻をみると、21時03分（1歳男女児）～21時23分（3歳女児）であった（表Ⅳ-15）。平均睡眠時間は9時間26分（3歳女児、6歳男児）～9時間35分（1歳女児）、平均起床時刻は6時35分（1歳男児）～6時50分（3歳女児）、平均朝食開始時刻は7時01分（1歳男児）～7時12分（3歳女児）、平均登園時刻は8時03分（1歳女児）～8時10分（3歳女児）、また、平均あそび時間は2時間05分（6歳女児）～2時間34分（1歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は17分（1歳女児）～27分（4歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は1時05分（1歳女児）～1時間36分（6歳男児）、平均夕食時刻は、18時26分（1歳女児）～18時46分（6歳男児）の範囲であった。

表Ⅳ-16 保育園幼児の生活時間と人数(2017年度)東北地方を除く本州

男児 (N=2,655)	1歳児(87人)		2歳児(126人)		3歳児(576人)		4歳児(822人)		5歳児(805人)		6歳児(239人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時38分	35分	20時58分	31分	21時15分	36分	21時14分	38分	21時13分	37分	21時21分	34分
睡眠時間	9時間42分	32分	9時間32分	30分	9時間25分	30分	9時間28分	37分	9時間28分	34分	9時間20分	31分
起床時刻	6時20分	27分	6時31分	29分	6時41分	29分	6時42分	31分	6時41分	32分	6時42分	31分
朝食時刻	6時50分	23分	6時58分	27分	7時03分	27分	7時04分	28分	7時04分	28分	7時03分	29分
排便時刻	8時30分	200分	10時24分	289分	12時17分	337分	11時30分	327分	11時40分	321分	11時54分	336分
登園時刻	7時59分	24分	8時06分	28分	8時03分	29分	8時02分	28分	8時03分	29分	8時01分	30分
通園時間	10分	7分	8分	5分	8分	6分	8分	5分	8分	5分	8分	7分
あそび時間	2時間23分	60分	2時間29分	83分	2時間24分	80分	2時間14分	74分	2時間13分	75分	2時間14分	58分
うち、外あそび時間	22分	25分	35分	30分	26分	40分	25分	32分	28分	46分	24分	32分
TV・ビデオ視聴時間	50分	39分	1時間09分	49分	1時間22分	52分	1時間25分	52分	1時間29分	56分	1時間35分	52分
遊ぶ人数(人)	2.1	0.8	2.1	0.9	2.1	0.9	2.2	0.9	2.2	0.9	2.4	1.0
夕食時刻	18時13分	38分	18時21分	33分	18時34分	39分	18時35分	38分	18時38分	37分	18時44分	34分
女児 (N=2,365)	1歳児(72人)		2歳児(100人)		3歳児(516人)		4歳児(711人)		5歳児(724人)		6歳児(242人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時35分	34分	21時02分	34分	21時12分	36分	21時15分	37分	21時14分	37分	21時20分	34分
睡眠時間	9時間45分	31分	9時間30分	37分	9時間28分	34分	9時間28分	35分	9時間29分	34分	9時間23分	30分
起床時刻	6時21分	27分	6時32分	26分	6時41分	28分	6時44分	29分	6時43分	31分	6時43分	28分
朝食時刻	6時52分	21分	6時56分	22分	7時04分	28分	7時05分	28分	7時06分	29分	7時04分	29分
排便時刻	8時56分	221分	10時50分	304分	12時23分	325分	12時08分	329分	11時21分	312分	10時00分	276分
登園時刻	8時04分	23分	8時04分	22分	8時04分	28分	8時03分	30分	8時02分	30分	8時03分	31分
通園時間	8分	6分	11分	8分	8分	4分	8分	5分	8分	6分	8分	6分
あそび時間	2時間32分	80分	2時間21分	66分	2時間18分	76分	2時間04分	66分	2時間05分	68分	2時間13分	75分
うち、外あそび時間	29分	37分	30分	43分	23分	30分	21分	31分	22分	33分	22分	34分
TV・ビデオ視聴時間	41分	34分	1時間02分	41分	1時間22分	57分	1時間19分	55分	1時間20分	51分	1時間34分	60分
遊ぶ人数(人)	2.3	1.1	2.1	0.8	2.2	0.9	2.2	1.0	2.3	1.2	2.2	0.9
夕食時刻	18時18分	37分	18時15分	32分	18時33分	38分	18時40分	38分	18時41分	38分	18時44分	40分

2017年度東北地方を除く本州の保育園幼児の平均就寝時刻をみると、20時35分（1歳女児）～21時21分（6歳男児）であった（表Ⅳ-16）。平均睡眠時間は9時間20分（6歳男児）～9時間45分（1歳女児）、平均起床時刻は6時20分（1歳男児）～6時44分（4歳女児）、平均朝食開始時刻は6時50分（1歳男児）～7時06分（5歳女児）、平均登園時刻は7時59分（1歳男児）～8時06分（2歳男児）、また、平均あそび時間は2時間04分（4歳女児）～2時間32分（1歳女児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は21分（4歳女児）～35分（2歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は41分（1歳女児）～1時間35分（6歳男児）、平均夕食時刻は、18時13分（1歳男児）～18時44分（6歳男女児）の範囲であった。

表Ⅳ－17 保育園幼児の生活時間と人数(2018年度)東北地方を除く本州

男児 (N=2,945)	1歳児(285人)		2歳児(338人)		3歳児(570人)		4歳児(730人)		5歳児(766人)		6歳児(256人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時41分	34分	20時57分	37分	21時06分	32分	21時04分	36分	21時04分	38分	21時12分	34分
睡眠時間	9時間43分	40分	9時間35分	35分	9時間32分	31分	9時間36分	31分	9時間33分	33分	9時間29分	31分
起床時刻	6時25分	32分	6時33分	27分	6時39分	28分	6時40分	30分	6時37分	28分	6時42分	29分
朝食時刻	6時54分	26分	6時58分	25分	7時04分	26分	7時05分	24分	7時02分	28分	7時06分	28分
排便時刻	7時47分	120分	10時37分	291分	12時14分	328分	11時37分	323分	10時28分	295分	11時47分	328分
登園時刻	8時03分	26分	8時02分	27分	8時07分	27分	8時09分	27分	8時08分	26分	8時05分	27分
通園時間	9分	8分	9分	6分	8分	5分	8分	7分	7分	4分	7分	4分
あそび時間	2時間42分	88分	2時間31分	72分	2時間33分	70分	2時間13分	69分	2時間10分	67分	2時間17分	67分
うち、外あそび時間	33分	44分	31分	35分	31分	36分	30分	33分	29分	34分	27分	28分
TV・ビデオ視聴時間	1時間11分	52分	1時間11分	44分	1時間19分	52分	1時間26分	56分	1時間27分	54分	1時間36分	59分
遊ぶ人数(人)	2.0	0.9	2.2	1.0	2.1	0.8	2.3	1.0	2.2	0.9	2.2	0.8
習い事の数	1.0	0.0	1.4	0.5	1.0	0.4	1.2	0.5	1.3	0.6	1.5	0.9
夕食時刻	18時20分	37分	18時26分	41分	18時24分	35分	18時30分	39分	18時30分	38分	18時39分	33分
女児 (N=2,577)	1歳児(250人)		2歳児(274人)		3歳児(539人)		4歳児(656人)		5歳児(650人)		6歳児(208人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時45分	36分	21時02分	33分	21時10分	35分	21時05分	40分	21時08分	37分	21時12分	41分
睡眠時間	9時間46分	33分	9時間36分	31分	9時間31分	31分	9時間35分	37分	9時間34分	34分	9時間25分	33分
起床時刻	6時31分	31分	6時38分	30分	6時41分	28分	6時41分	27分	6時42分	29分	6時38分	28分
朝食時刻	6時57分	28分	7時02分	27分	7時05分	27分	7時04分	27分	7時06分	27分	7時01分	27分
排便時刻	9時18分	242分	12時10分	313分	13時02分	328分	11時10分	304分	10時40分	295分	10時05分	284分
登園時刻	8時00分	28分	8時02分	27分	8時08分	25分	8時08分	26分	8時07分	27分	8時03分	30分
通園時間	9分	6分	8分	4分	8分	5分	8分	5分	8分	5分	7分	5分
あそび時間	2時間20分	78分	2時間13分	68分	2時間31分	79分	2時間16分	70分	2時間10分	63分	2時間20分	60分
うち、外あそび時間	20分	24分	25分	33分	29分	35分	27分	33分	28分	33分	28分	34分
TV・ビデオ視聴時間	59分	45分	59分	42分	1時間17分	54分	1時間12分	51分	1時間26分	56分	1時間25分	50分
遊ぶ人数(人)	2.0	0.7	2.2	1.4	2.2	0.8	2.2	0.9	2.2	0.9	2.3	0.8
習い事の数	1.8	1.1	1.5	1.1	1.2	0.6	1.3	0.5	1.4	0.6	1.5	0.7
夕食時刻	18時22分	35分	18時30分	35分	18時30分	37分	18時30分	38分	18時34分	37分	18時32分	37分

2018年度東北地方を除く本州の保育園幼児の平均就寝時刻をみると、20時41分（1歳男児）～21時12分（6歳男女児）であった（表Ⅳ－17）。平均睡眠時間は9時間25分（6歳女児）～9時間46分（1歳女児）、平均起床時刻は6時25分（1歳男児）～6時42分（6歳男児、5歳女児）、平均朝食開始時刻は6時54分（1歳男児）～7時06分（6歳男児、5歳女児）、平均登園時刻は8時0分（1歳女児）～8時09分（4歳男児）、また、平均あそび時間は2時間10分（5歳男女児）～2時間42分（1歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は20分（1歳女児）～33分（1歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は59分（1歳・2歳女児）～1時間36分（6歳男児）、平均夕食時刻は、18時20分（1歳男児）～18時39分（6歳男児）の範囲であった。

表Ⅳ－18 保育園幼児の生活時間と人数(2009年度)四国・九州地方

男児 (N=2,153)	1歳児(271人)		2歳児(409人)		3歳児(490人)		4歳児(474人)		5歳児(379人)		6歳児(130人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時17分	38分	21時34分	33分	21時39分	35分	21時45分	39分	21時41分	36分	21時41分	36分
睡眠時間	9時間33分	36分	9時間23分	32分	9時間21分	33分	9時間16分	38分	9時間15分	32分	9時間17分	35分
起床時刻	6時51分	30分	6時58分	31分	7時00分	28分	7時01分	31分	6時58分	30分	6時58分	27分
朝食時刻	7時14分	30分	7時19分	30分	7時21分	27分	7時25分	30分	7時21分	29分	7時23分	27分
排便時刻	8時58分	212分	11時42分	325分	13時20分	340分	12時46分	338分	12時17分	340分	11時56分	330分
登園時刻	8時10分	29分	8時14分	31分	8時12分	31分	8時18分	29分	8時15分	28分	8時17分	30分
通園時間	9分	6分	8分	5分	8分	7分	7分	5分	7分	5分	7分	5分
あそび時間	2時間34分	81分	2時間40分	84分	2時間34分	81分	2時間43分	86分	2時間35分	80分	2時間26分	85分
うち、外あそび時間	22分	31分	33分	52分	37分	58分	38分	60分	37分	49分	35分	50分
TV・ビデオ視聴時間	1時間2分	61分	1時間24分	65分	1時間33分	60分	1時間49分	73分	1時間54分	64分	1時間54分	73分
遊ぶ人数(人)	2.3	1.0	2.3	1.0	2.3	1.0	2.3	1.1	2.3	0.9	2.4	1.0
夕食時刻	18時56分	39分	18時57分	36分	18時54分	41分	18時56分	39分	18時55分	41分	18時52分	37分
女児 (N=1,966)	1歳児(249人)		2歳児(341人)		3歳児(434人)		4歳児(439人)		5歳児(381人)		6歳児(122人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時10分	38分	21時35分	37分	21時38分	37分	21時39分	36分	21時39分	37分	21時38分	32分
睡眠時間	9時間40分	36分	9時間28分	33分	9時間22分	34分	9時間24分	42分	9時間17分	34分	9時間20分	35分
起床時刻	6時50分	32分	7時03分	32分	7時01分	30分	7時04分	34分	6時58分	28分	6時58分	27分
朝食時刻	7時17分	30分	7時24分	29分	7時22分	28分	7時24分	30分	7時18分	27分	7時22分	25分
排便時刻	9時02分	219分	13時24分	334分	13時52分	340分	12時23分	335分	12時10分	325分	12時15分	324分
登園時刻	8時09分	29分	8時14分	30分	8時16分	28分	8時17分	29分	8時13分	28分	8時18分	26分
通園時間	8分	5分	8分	5分	7分	4分	7分	5分	7分	5分	7分	5分
あそび時間	2時間24分	76分	2時間36分	83分	2時間31分	83分	2時間23分	80分	2時間21分	79分	2時間34分	68分
うち、外あそび時間	22分	36分	23分	36分	25分	41分	29分	48分	35分	44分	38分	50分
TV・ビデオ視聴時間	58分	53分	1時間24分	66分	1時間32分	66分	1時間38分	65分	1時間46分	75分	1時間46分	60分
遊ぶ人数(人)	2.2	0.9	2.3	0.9	2.3	1.0	2.4	1.0	2.5	1.1	2.5	1.1
夕食時刻	18時47分	35分	18時55分	39分	18時57分	36分	18時57分	38分	18時54分	37分	18時59分	42分

2009 年度四国・九州地方の保育園幼児の平均就寝時刻をみると、21 時 10 分（1 歳女児）～21 時 45 分（4 歳男児）であった（表Ⅳ－18）。平均睡眠時間は 9 時間 15 分（5 歳男児）～9 時間 40 分（1 歳女児）、平均起床時刻は 6 時 50 分（1 歳女児）～7 時 04 分（4 歳女児）、平均朝食開始時刻は 7 時 14 分（1 歳男児）～7 時 25 分（4 歳男児）、平均登園時刻は 8 時 09 分（1 歳女児）～8 時 18 分（4 歳男児・6 歳女児）、また、平均あそび時間は 2 時間 21 分（5 歳女児）～2 時間 43 分（4 歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は 22 分（1 歳男女児）～38 分（4 歳男児、6 歳女児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は 58 分（1 歳女児）～1 時間 54 分（5 歳・6 歳男児）、平均夕食時刻は、18 時 47 分（1 歳女児）～18 時 59 分（6 歳女児）の範囲であった。

表Ⅳ－19 保育園幼児の生活時間と人数(2010 年度)四国・九州地方

男児 (N=1,144)	1歳児(155人)		2歳児(225人)		3歳児(264人)		4歳児(217人)		5歳児(244人)		6歳児(39人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時08分	41分	21時29分	40分	21時35分	34分	21時36分	37分	21時39分	38分	21時43分	41分
睡眠時間	9時間34分	38分	9時間26分	32分	9時間25分	38分	9時間24分	35分	9時間20分	35分	9時間16分	37分
起床時刻	6時42分	36分	6時56分	33分	7時00分	37分	7時01分	35分	7時00分	34分	7時00分	32分
朝食時刻	7時14分	29分	7時23分	31分	7時23分	32分	7時25分	31分	7時23分	31分	7時22分	31分
排便時刻	9時09分	232分	13時10分	332分	13時02分	335分	12時40分	329分	12時13分	327分	12時17分	333分
登園時刻	8時16分	25分	8時20分	24分	8時19分	28分	8時20分	27分	8時16分	29分	8時21分	24分
通園時間	8分	8分	7分	6分	7分	5分	7分	5分	7分	7分	7分	4分
あそび時間	2時間45分	72分	2時間51分	81分	2時間38分	76分	2時間44分	76分	2時間19分	69分	2時間30分	79分
うち、外あそび時間	32分	31分	35分	34分	34分	38分	38分	40分	36分	35分	30分	37分
TV・ビデオ視聴時間	1時間17分	66分	1時間27分	62分	1時間34分	56分	1時間45分	65分	1時間49分	64分	1時間49分	65分
遊ぶ人数(人)	2.2	1.1	2.3	1.0	2.3	1.0	2.3	1.0	2.5	1.2	2.4	1.3
夕食時刻	18時34分	35分	18時43分	38分	18時44分	35分	18時40分	35分	18時46分	39分	18時56分	35分
女児 (N=1,101)	1歳児(145人)		2歳児(219人)		3歳児(221人)		4歳児(222人)		5歳児(238人)		6歳児(56人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時09分	38分	21時32分	38分	21時34分	35分	21時34分	38分	21時39分	38分	21時39分	43分
睡眠時間	9時間38分	34分	9時間25分	34分	9時間26分	32分	9時間25分	36分	9時間21分	40分	9時間26分	48分
起床時刻	6時47分	31分	6時57分	33分	7時01分	33分	7時00分	30分	7時01分	32分	7時05分	34分
朝食時刻	7時16分	31分	7時21分	30分	7時25分	31分	7時23分	31分	7時24分	31分	7時26分	29分
排便時刻	9時38分	234分	13時44分	317分	13時13分	323分	12時58分	325分	12時05分	326分	13時20分	315分
登園時刻	8時15分	26分	8時18分	28分	8時19分	28分	8時16分	29分	8時18分	25分	8時21分	24分
通園時間	8分	6分	7分	4分	6分	4分	8分	6分	7分	6分	7分	4分
あそび時間	2時間41分	73分	2時間36分	69分	2時間39分	70分	2時間27分	68分	2時間22分	69分	2時間15分	64分
うち、外あそび時間	25分	26分	31分	39分	36分	49分	37分	42分	34分	39分	41分	51分
TV・ビデオ視聴時間	1時間00分	45分	1時間12分	50分	1時間38分	68分	1時間35分	54分	1時間41分	60分	1時間46分	59分
遊ぶ人数(人)	2.2	0.8	2.2	1.0	2.3	1.0	2.2	0.9	2.4	1.1	2.2	0.9
夕食時刻	18時35分	36分	18時42分	35分	18時39分	37分	18時44分	39分	18時49分	40分	18時53分	36分

2010 年度四国・九州地方の保育園幼児の平均就寝時刻をみると、21 時 08 分（1 歳男児）～21 時 43 分（6 歳男児）であった（表Ⅳ－19）。平均睡眠時間は 9 時間 16 分（6 歳男児）～9 時間 38 分（1 歳女児）、平均起床時刻は 6 時 42 分（1 歳男児）～7 時 05 分（6 歳女児）、平均朝食開始時刻は 7 時 14 分（1 歳男児）～7 時 26 分（6 歳女児）、平均登園時刻は 8 時 15 分（1 歳女児）～8 時 21 分（6 歳男女児）、また、平均あそび時間は 2 時間 15 分（6 歳女児）～2 時間 51 分（2 歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は 25 分（1 歳女児）～41 分（6 歳女児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は 1 時間 0 分（1 歳女児）～1 時間 49 分（5 歳・6 歳男児）、平均夕食時刻は、18 時 34 分（1 歳男児）～18 時 56 分（6 歳男児）の範囲であった。

表Ⅳ－20 保育園幼児の生活時間と人数(2011年度)四国・九州地方

男児 (N=931)	1歳児(128人)		2歳児(189人)		3歳児(210人)		4歳児(187人)		5歳児(174人)		6歳児(43人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時16分	38分	21時23分	39分	21時33分	40分	21時33分	35分	21時34分	36分	21時50分	32分
睡眠時間	9時間31分	39分	9時間33分	38分	9時間23分	33分	9時間22分	32分	9時間17分	33分	9時間05分	33分
起床時刻	6時47分	30分	6時57分	37分	6時56分	29分	6時56分	28分	6時53分	29分	6時55分	28分
朝食時刻	7時15分	28分	7時20分	30分	7時21分	27分	7時20分	28分	7時18分	27分	7時19分	25分
排便時刻	9時35分	237分	12時08分	316分	12時34分	313分	12時49分	324分	12時22分	334分	14時46分	344分
登園時刻	8時11分	237分	8時11分	24分	8時14分	24分	8時15分	26分	8時15分	26分	8時14分	28分
通園時間	9分	6分	10分	7分	9分	6分	7分	5分	7分	4分	7分	3分
あそび時間	2時間52分	89分	2時間46分	79分	2時間44分	77分	2時間41分	77分	2時間12分	67分	2時間34分	73分
うち、外あそび時間	24分	33分	30分	30分	32分	34分	38分	36分	35分	35分	31分	36分
TV・ビデオ視聴時間	1時間33分	74分	1時間53分	76分	1時間50分	64分	1時間41分	60分	1時間51分	63分	2時間00分	67分
遊ぶ人数(人)	2.4	1.4	2.2	1.1	2.4	1.2	2.4	1.2	2.4	1.0	2.5	1.0
夕食時刻	18時40分	49分	18時43分	39分	18時45分	39分	18時43分	37分	18時45分	34分	18時53分	36分
女児 (N=924)	1歳児(129人)		2歳児(183人)		3歳児(211人)		4歳児(184人)		5歳児(167人)		6歳児(50人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時13分	43分	21時23分	43分	21時31分	39分	21時32分	35分	21時29分	36分	21時30分	34分
睡眠時間	9時間44分	34分	9時間33分	34分	9時間26分	37分	9時間28分	34分	9時間18分	32分	9時間23分	31分
起床時刻	6時58分	34分	6時58分	32分	6時58分	31分	7時01分	32分	6時48分	29分	6時54分	30分
朝食時刻	7時22分	28分	7時20分	29分	7時23分	28分	7時24分	30分	7時13分	26分	7時17分	29分
排便時刻	10時16分	260分	12時55分	292分	14時31分	291分	11時51分	315分	11時59分	308分	12時36分	322分
登園時刻	8時13分	21分	8時11分	23分	8時16分	22分	8時17分	26分	8時13分	26分	8時13分	23分
通園時間	9分	6分	9分	6分	9分	7分	7分	6分	7分	4分	8分	6分
あそび時間	2時間58分	98分	2時間49分	93分	2時間45分	86分	2時間30分	77分	2時間28分	82分	2時間07分	62分
うち、外あそび時間	24分	27分	29分	31分	28分	34分	27分	30分	37分	35分	36分	33分
TV・ビデオ視聴時間	1時間37分	77分	1時間46分	78分	1時間46分	63分	1時間37分	61分	1時間42分	58分	2時間03分	62分
遊ぶ人数(人)	2.3	1.1	2.3	1.0	2.3	1.2	2.3	0.9	2.3	1.1	2.6	1.5
夕食時刻	18時46分	39分	18時43分	40分	18時44分	40分	18時44分	38分	18時46分	42分	18時46分	39分

2011年度四国・九州地方の保育園幼児の平均就寝時刻をみると、21時13分(1歳女児)～21時50分(6歳男児)であった(表Ⅳ－20)。平均睡眠時間は9時間05分(6歳男児)～9時間44分(1歳女児)、平均起床時刻は6時47分(1歳男児)～7時01分(4歳女児)、平均朝食開始時刻は7時13分(5歳女児)～7時24分(4歳女児)、平均登園時刻は8時11分(1歳男児・2歳男女児)～8時17分(4歳女児)、また、平均あそび時間は2時間07分(6歳女児)～2時間58分(1歳女児)、保育園からの降園後の平均外あそび時間は24分(1歳男女児)～38分(4歳男児)、平均テレビ・ビデオ視聴時間は1時間33分(1歳男児)～2時間03分(6歳女児)、平均夕食時刻は、18時40分(1歳男児)～18時53分(6歳男児)の範囲であった。

表Ⅳ－21 保育園幼児の生活時間と人数(2012年度)四国・九州地方

男児 (N=838)	1歳児(134人)		2歳児(167人)		3歳児(186人)		4歳児(206人)		5歳児(127人)		6歳児(18人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時19分	40分	21時30分	35分	21時39分	38分	21時40分	38分	21時40分	39分	21時58分	35分
睡眠時間	9時間31分	38分	9時間26分	29分	9時間23分	35分	9時間23分	40分	9時間16分	36分	9時間15分	35分
起床時刻	6時51分	36分	6時57分	29分	7時03分	28分	7時04分	33分	6時56分	30分	7時14分	26分
朝食時刻	7時19分	33分	7時19分	28分	7時27分	27分	7時26分	30分	7時21分	29分	7時34分	22分
排便時刻	8時59分	218分	10時09分	275分	12時06分	327分	12時19分	332分	11時39分	317分	16時53分	304分
登園時刻	8時21分	29分	8時16分	28分	8時23分	27分	8時22分	29分	8時23分	24分	8時30分	24分
通園時間	7分	4分	8分	4分	8分	5分	7分	4分	7分	3分	7分	3分
あそび時間	2時間43分	89分	2時間40分	90分	2時間23分	73分	2時間33分	78分	2時間15分	77分	2時間56分	107分
うち、外あそび時間	37分	64分	37分	39分	37分	57分	47分	55分	40分	36分	58分	112分
TV・ビデオ視聴時間	59分	58分	1時間16分	51分	1時間27分	53分	1時間33分	62分	1時間37分	58分	1時間40分	64分
遊ぶ人数(人)	2.3	1.0	2.4	1.0	2.5	1.3	2.6	1.2	2.5	1.1	2.4	0.8
夕食時刻	18時55分	37分	18時57分	43分	19時00分	38分	18時57分	34分	18時48分	36分	18時46分	46分
女児 (N=819)	1歳児(109人)		2歳児(196人)		3歳児(193人)		4歳児(192人)		5歳児(114人)		6歳児(15人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時17分	38分	21時32分	35分	21時39分	42分	21時40分	33分	21時27分	34分	21時31分	26分
睡眠時間	9時間44分	33分	9時間29分	31分	9時間23分	33分	9時間25分	32分	9時間27分	37分	9時間41分	37分
起床時刻	7時02分	27分	7時02分	33分	7時02分	31分	7時06分	32分	6時54分	33分	7時13分	44分
朝食時刻	7時27分	25分	7時27分	31分	7時27分	28分	7時28分	30分	7時17分	29分	7時34分	35分
排便時刻	10時26分	269分	12時48分	324分	13時17分	340分	11時46分	312分	11時46分	304分	11時50分	335分
登園時刻	8時23分	27分	8時21分	28分	8時24分	27分	8時22分	28分	8時20分	26分	8時30分	22分
通園時間	7分	5分	8分	7分	8分	7分	7分	4分	7分	4分	6分	2分
あそび時間	2時間29分	85分	2時間22分	77分	2時間30分	85分	2時間26分	85分	2時間18分	85分	2時間12分	57分
うち、外あそび時間	30分	46分	33分	41分	34分	39分	34分	54分	40分	38分	1時間08分	43分
TV・ビデオ視聴時間	1時間03分	54分	1時間13分	54分	1時間17分	52分	1時間26分	50分	1時間27分	49分	1時間58分	52分
遊ぶ人数(人)	2.2	0.9	2.3	1.0	2.4	1.1	2.5	1.1	2.6	1.3	3.3	1.7
夕食時刻	18時56分	33分	19時01分	36分	18時57分	41分	18時54分	38分	18時49分	40分	18時42分	40分

2012年度四国・九州地方の保育園幼児の平均就寝時刻をみると、21時17分（1歳女児）～21時58分（6歳男児）であった（表Ⅳ-21）。平均睡眠時間は9時間15分（6歳男児）～9時間44分（1歳女児）、平均起床時刻は6時51分（1歳男児）～7時14分（6歳男児）、平均朝食開始時刻は7時17分（5歳女児）～7時34分（6歳男女児）、平均登園時刻は8時16分（2歳男児）～8時30分（6歳男女児）、また、平均あそび時間は2時間12分（6歳女児）～2時間56分（6歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は30分（1歳女児）～1時間08分（6歳女児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は59分（1歳男児）～1時間58分（6歳女児）、平均夕食時刻は、18時42分（6歳女児）～19時01分（2歳女児）の範囲であった。

表Ⅳ-22 保育園幼児の生活時間と人数(2013年度)四国・九州地方

男児 (N=192)	1歳児(26人)		2歳児(32人)		3歳児(42人)		4歳児(36人)		5歳児(39人)		6歳児(17人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時08分	35分	21時24分	35分	21時30分	27分	21時38分	40分	21時41分	33分	21時25分	32分
睡眠時間	9時間39分	22分	9時間28分	42分	9時間23分	31分	9時間20分	32分	9時間08分	23分	9時間36分	36分
起床時刻	6時44分	30分	6時52分	33分	6時53分	26分	6時58分	23分	6時49分	28分	7時02分	28分
朝食時刻	7時07分	30分	7時18分	33分	7時18分	26分	7時21分	34分	7時10分	28分	7時27分	29分
排便時刻	10時57分	324分	11時56分	313分	13時26分	361分	15時08分	342分	13時03分	347分	11時58分	323分
登園時刻	8時08分	34分	8時21分	31分	8時08分	32分	8時04分	22分	8時11分	27分	8時12分	26分
通園時間	7分	3分	7分	3分	8分	3分	6分	3分	8分	5分	8分	5分
あそび時間	2時間25分	66分	2時間54分	67分	2時間27分	58分	2時間41分	80分	2時間34分	75分	2時間07分	53分
うち、外あそび時間	22分	32分	26分	32分	23分	34分	35分	48分	46分	66分	18分	20分
TV・ビデオ視聴時間	1時間08分	59分	1時間23分	63分	1時間43分	68分	1時間45分	68分	1時間45分	61分	2時間08分	92分
遊ぶ人数(人)	2.3	0.7	2.3	0.8	2.4	1.1	2.4	1.4	2.7	1.2	2.0	0.9
夕食時刻	18時50分	34分	18時43分	34分	18時47分	32分	18時55分	39分	18時52分	34分	18時26分	30分
女児 (N=203)	1歳児(36人)		2歳児(36人)		3歳児(40人)		4歳児(37人)		5歳児(38人)		6歳児(16人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時21分	30分	21時31分	35分	21時31分	31分	21時39分	35分	21時34分	31分	21時25分	24分
睡眠時間	9時間28分	30分	9時間29分	29分	9時間32分	31分	9時間19分	27分	9時間30分	29分	9時間31分	23分
起床時刻	6時49分	30分	7時02分	26分	7時03分	25分	6時59分	26分	7時04分	26分	6時56分	23分
朝食時刻	7時13分	28分	7時25分	27分	7時25分	26分	7時19分	28分	7時27分	29分	7時16分	23分
排便時刻	10時27分	306分	11時50分	335分	12時04分	351分	12時05分	310分	11時53分	331分	12時51分	364分
登園時刻	8時10分	26分	8時20分	25分	8時12分	25分	8時11分	28分	8時24分	29分	8時08分	31分
通園時間	8分	4分	6分	4分	7分	4分	9分	5分	7分	3分	9分	5分
あそび時間	2時間17分	68分	2時間35分	74分	2時間40分	77分	2時間17分	84分	2時間45分	89分	2時間26分	67分
うち、外あそび時間	9分	23分	25分	35分	32分	40分	33分	74分	28分	29分	25分	47分
TV・ビデオ視聴時間	1時間22分	68分	1時間09分	71分	1時間34分	43分	1時間46分	85分	1時間49分	71分	2時間06分	70分
遊ぶ人数(人)	2.1	0.7	2.1	0.7	2.4	1.0	2.5	1.0	2.3	0.7	2.5	1.1
夕食時刻	18時56分	39分	18時47分	45分	18時52分	41分	19時00分	44分	18時54分	39分	18時58分	44分

2013年度四国・九州地方の保育園幼児の平均就寝時刻をみると、21時08分（1歳男児）～21時41分（5歳男児）であった（表Ⅳ-22）。平均睡眠時間は9時間08分（5歳男児）～9時間39分（1歳男児）、平均起床時刻は6時44分（1歳男児）～7時04分（5歳女児）、平均朝食開始時刻は7時07分（1歳男児）～7時27分（5歳女児、6歳男児）、平均登園時刻は8時04分（4歳男児）～8時24分（5歳女児）、また、平均あそび時間は2時間07分（6歳男児）～2時間54分（2歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は9分（1歳女児）～46分（5歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は1時間08分（1歳男児）～2時間08分（6歳男児）、平均夕食時刻は、18時26分（6歳男児）～19時0分（4歳女児）の範囲であった。

表IV-23 保育園幼児の生活時間と人数(2014年度)四国・九州地方

男児 (N=559)	1歳児(76人)		2歳児(88人)		3歳児(102人)		4歳児(118人)		5歳児(138人)		6歳児(37人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時59分	28分	21時23分	35分	21時29分	28分	21時32分	30分	21時30分	36分	21時38分	35分
睡眠時間	9時間38分	29分	9時間27分	35分	9時間19分	32分	9時間22分	30分	9時間18分	35分	9時間15分	33分
起床時刻	6時37分	26分	6時50分	29分	6時49分	33分	6時54分	28分	6時48分	28分	6時53分	29分
朝食時刻	7時03分	27分	7時15分	26分	7時16分	29分	7時15分	29分	7時15分	25分	7時18分	26分
排便時刻	9時25分	249分	12時33分	352分	13時07分	352分	12時27分	326分	11時40分	326分	12時12分	332分
登園時刻	8時11分	24分	8時12分	26分	8時06分	46分	8時09分	28分	8時13分	24分	8時08分	25分
通園時間	7分	5分	6分	3分	7分	5分	8分	5分	5分	4分	8分	5分
あそび時間	2時間58分	120分	2時間40分	82分	2時間48分	98分	2時間30分	89分	2時間27分	77分	2時間38分	95分
うち、外あそび時間	41分	50分	28分	46分	46分	46分	27分	36分	39分	45分	33分	38分
TV・ビデオ視聴時間	1時間29分	82分	1時間32分	70分	1時間41分	63分	1時間45分	71分	1時間51分	77分	1時間44分	62分
遊ぶ人数(人)	2.2	0.8	2.0	0.8	2.1	0.9	2.2	0.8	2.5	1.4	2.2	1.0
夕食時刻	18時33分	31分	18時50分	34分	18時51分	37分	18時48分	35分	18時52分	34分	18時54分	27分
女児 (N=481)	1歳児(62人)		2歳児(74人)		3歳児(104人)		4歳児(93人)		5歳児(116人)		6歳児(32人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時00分	30分	21時27分	29分	21時28分	26分	21時33分	31分	21時32分	33分	21時12分	34分
睡眠時間	9時間41分	34分	9時間28分	36分	9時間22分	28分	9時間17分	31分	9時間16分	30分	9時間28分	38分
起床時刻	6時42分	24分	6時56分	26分	6時51分	22分	6時51分	29分	6時50分	28分	6時41分	33分
朝食時刻	7時07分	26分	7時19分	27分	7時15分	24分	7時16分	31分	7時13分	26分	7時08分	27分
排便時刻	11時24分	309分	14時08分	336分	14時02分	331分	13時05分	350分	12時22分	331分	8時23分	183分
登園時刻	8時10分	26分	8時14分	25分	8時12分	24分	8時11分	28分	8時06分	27分	8時05分	28分
通園時間	7分	6分	7分	5分	6分	4分	6分	4分	6分	4分	6分	6分
あそび時間	3時間00分	103分	2時間30分	75分	2時間28分	82分	2時間19分	82分	2時間25分	82分	3時間03分	64分
うち、外あそび時間	35分	38分	23分	32分	27分	30分	30分	49分	29分	38分	20分	33分
TV・ビデオ視聴時間	1時間21分	63分	1時間34分	73分	1時間36分	68分	1時間40分	66分	1時間38分	67分	1時間35分	49分
遊ぶ人数(人)	2.2	0.7	2.2	1.1	2.2	0.8	2.2	0.8	2.2	0.8	2.2	0.7
夕食時刻	18時38分	37分	18時50分	37分	18時43分	39分	18時53分	32分	18時51分	36分	18時50分	37分

2014年度四国・九州地方の保育園幼児の平均就寝時刻をみると、20時59分(1歳男児)～21時38分(6歳男児)であった(表IV-23)。平均睡眠時間は9時間15分(6歳男児)～9時間41分(1歳女児)、平均起床時刻は6時37分(1歳男児)～6時56分(2歳女児)、平均朝食開始時刻は7時03分(1歳男児)～7時19分(2歳女児)、平均登園時刻は8時05分(6歳女児)～8時14分(2歳女児)、また、平均あそび時間は2時間19分(4歳女児)～3時間03分(6歳女児)、保育園からの降園後の平均外あそび時間は20分(6歳女児)～46分(3歳男児)、平均テレビ・ビデオ視聴時間は1時間21分(1歳女児)～1時間51分(5歳男児)、平均夕食時刻は、18時33分(1歳男児)～18時54分(6歳男児)の範囲であった。

表IV-24 保育園幼児の生活時間と人数(2015年度)四国・九州地方

男児 (N=3,885)	1歳児(14人)		2歳児(25人)		3歳児(1010人)		4歳児(1304人)		5歳児(1190人)		6歳児(342人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時49分	110分	21時42分	42分	21時31分	77分	21時34分	74分	21時36分	65分	21時39分	73分
睡眠時間	9時間02分	124分	9時間19分	34分	9時間23分	76分	9時間17分	60分	9時間16分	88分	9時間14分	75分
起床時刻	6時51分	28分	7時01分	39分	6時54分	33分	6時53分	38分	6時53分	32分	6時54分	30分
朝食時刻	7時16分	27分	7時29分	38分	7時17分	33分	7時18分	34分	7時16分	31分	7時17分	29分
排便時刻	7時48分	37分	12時44分	357分	14時00分	290分	13時28分	341分	12時53分	290分	12時27分	340分
登園時刻	8時22分	33分	8時31分	27分	8時11分	31分	8時11分	34分	8時09分	32分	8時09分	30分
通園時間	9分	5分	5分	2分	8分	5分	8分	5分	8分	5分	8分	5分
あそび時間	2時間44分	78分	2時間53分	69分	2時間31分	77分	2時間34分	67分	2時間28分	68分	2時間25分	75分
うち、外あそび時間	36分	38分	38分	34分	30分	35分	32分	39分	30分	40分	29分	32分
うち、TV・ビデオ視聴時間	1時間21分	58分	1時間26分	54分	1時間31分	58分	1時間39分	64分	1時間40分	57分	1時間48分	66分
遊ぶ人数(人)	2.9	0.8	2.4	1.1	2.2	1.0	2.2	1.1	2.3	1.0	2.3	1.4
習い事の数	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.5	1.3	0.6	1.5	0.7	1.6	0.8
夕食時刻	18時38分	41分	18時37分	37分	18時39分	44分	18時43分	38分	18時44分	44分	18時44分	84分
女児 (N=3,488)	1歳児(16人)		2歳児(15人)		3歳児(896人)		4歳児(1127人)		5歳児(1146人)		6歳児(288人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時15分	33分	21時30分	27分	21時34分	42分	21時37分	53分	21時31分	82分	21時32分	56分
睡眠時間	9時間34分	44分	9時間06分	36分	9時間21分	39分	9時間17分	54分	9時間22分	95分	9時間23分	56分
起床時刻	6時49分	39分	6時36分	28分	6時55分	33分	6時55分	35分	6時54分	42分	6時56分	33分
朝食時刻	7時12分	36分	7時04分	28分	7時19分	32分	7時18分	32分	7時16分	31分	7時17分	32分
排便時刻	12時25分	361分	9時47分	286分	14時28分	329分	13時50分	332分	12時45分	246分	11時28分	304分
登園時刻	8時00分	29分	8時16分	22分	8時14分	28分	8時11分	31分	8時10分	30分	8時12分	30分
通園時間	5分	2分	6分	3分	8分	5分	8分	5分	8分	5分	8分	6分
あそび時間	3時間50分	170分	2時間14分	78分	2時間28分	81分	2時間19分	65分	2時間15分	64分	2時間13分	65分
うち、外あそび時間	43分	48分	24分	30分	25分	33分	23分	31分	25分	36分	25分	29分
うち、TV・ビデオ視聴時間	1時間09分	78分	1時間29分	52分	1時間26分	57分	1時間30分	60分	1時間36分	66分	1時間40分	66分
遊ぶ人数(人)	2.1	0.7	2.2	0.9	2.2	1.0	2.2	1.0	2.3	1.1	2.4	1.1
習い事の数	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.7	1.4	0.6	1.6	0.8	1.9	1.1
夕食時刻	18時30分	30分	18時34分	27分	18時40分	40分	18時42分	55分	18時45分	50分	18時41分	58分

2015年度四国・九州地方の保育園幼児の平均就寝時刻をみると、21時15分（1歳女児）～21時49分（1歳男児）であった（表Ⅳ-24）。平均睡眠時間は9時間02分（1歳男児）～9時間23分（3歳男児、6歳女児）、平均起床時刻は6時36分（2歳女児）～7時01分（2歳男児）、平均朝食開始時刻は7時04分（2歳女児）～7時29分（2歳男児）、平均登園時刻は8時0分（1歳女児）～8時31分（2歳男児）、また、平均あそび時間は2時間04分（1歳男児）～3時間50分（1歳女児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は23分（4歳女児）～43分（1歳女児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は1時間09分（1歳女児）～1時間48分（6歳男児）、平均夕食時刻は、18時30分（1歳女児）～18時45分（5歳女児）の範囲であった。

表Ⅳ-25 保育園幼児の生活時間と人数(2016年度)四国・九州地方

男児 (N=2,221)	1歳児(83人)		2歳児(157人)		3歳児(597人)		4歳児(604人)		5歳児(592人)		6歳児(188人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時03分	43分	21時20分	32分	21時32分	38分	21時38分	37分	21時36分	36分	21時39分	37分
睡眠時間	9時間30分	30分	9時間25分	33分	9時間18分	34分	9時間16分	35分	9時間13分	36分	9時間11分	36分
起床時刻	6時32分	37分	6時46分	29分	6時50分	30分	6時54分	31分	6時50分	30分	6時50分	29分
朝食時刻	6時59分	28分	7時10分	28分	7時13分	30分	7時18分	29分	7時14分	29分	7時13分	27分
排便時刻	8時34分	175分	11時54分	315分	13時05分	340分	13時39分	346分	13時00分	340分	12時42分	339分
登園時刻	8時01分	28分	8時08分	27分	8時10分	28分	8時12分	27分	8時09分	26分	8時05分	27分
通園時間	6分	2分	6分	4分	7分	7分	7分	4分	7分	5分	6分	5分
あそび時間	2時間22分	79分	2時間57分	97分	2時間34分	82分	2時間39分	85分	2時間35分	80分	2時間18分	68分
うち、外あそび時間	19分	29分	32分	44分	28分	39分	34分	40分	34分	37分	27分	30分
TV・ビデオ視聴時間	1時間01分	55分	1時間37分	74分	1時間26分	36分	1時間46分	67分	1時間48分	70分	1時間54分	71分
遊ぶ人数(人)	2.1	0.8	2.1	0.7	2.2	1.0	2.3	1.1	2.2	1.0	2.4	1.1
夕食時刻	18時42分	37分	18時44分	35分	18時41分	37分	18時43分	37分	18時45分	37分	18時53分	41分
女児 (N=1,931)	1歳児(56人)		2歳児(128人)		3歳児(499人)		4歳児(570人)		5歳児(525人)		6歳児(153人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時05分	42分	21時24分	30分	21時32分	39分	21時32分	38分	21時35分	35分	21時30分	34分
睡眠時間	9時間36分	38分	9時間26分	27分	9時間20分	35分	9時間21分	35分	9時間15分	35分	9時間23分	32分
起床時刻	6時41分	28分	6時50分	30分	6時53分	31分	6時53分	31分	6時51分	29分	6時53分	26分
朝食時刻	7時05分	24分	7時12分	29分	7時16分	30分	7時17分	30分	7時12分	29分	7時16分	25分
排便時刻	10時08分	292分	13時57分	337分	14時28分	346分	13時31分	335分	12時05分	333分	12時16分	334分
登園時刻	8時01分	22分	8時07分	26分	8時10分	26分	8時10分	28分	8時08分	27分	8時09分	25分
通園時間	9分	4分	5分	3分	6分	4分	7分	6分	6分	3分	7分	5分
あそび時間	2時間32分	64分	2時間11分	75分	2時間35分	84分	2時間28分	85分	2時間19分	72分	2時間23分	86分
うち、外あそび時間	23分	38分	21分	35分	26分	31分	28分	38分	27分	39分	24分	30分
TV・ビデオ視聴時間	1時間08分	116分	1時間26分	59分	1時間33分	60分	1時間34分	64分	1時間45分	66分	1時間54分	71分
遊ぶ人数(人)	2.0	0.9	2.3	1.0	2.2	1.0	2.3	1.0	2.3	1.1	2.3	1.0
夕食時刻	18時52分	43分	18時50分	42分	18時43分	38分	18時43分	39分	18時45分	39分	18時47分	41分

2016年度四国・九州地方の保育園幼児の平均就寝時刻をみると、21時03分（1歳男児）～21時39分（6歳男児）であった（表Ⅳ-25）。平均睡眠時間は9時間11分（6歳男児）～9時間36分（1歳女児）、平均起床時刻は6時32分（1歳男児）～6時54分（4歳男児）、平均朝食開始時刻は6時59分（1歳男児）～7時18分（4歳男児）、平均登園時刻は8時01分（1歳男女児）～8時12分（4歳男児）、また、平均あそび時間は2時間11分（2歳女児）～2時間57分（2歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は19分（1歳男児）～34分（4歳・5歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は1時間01分（1歳男児）～1時間54分（6歳男女児）、平均夕食時刻は、18時41分（3歳男児）～18時53分（6歳男児）の範囲であった。

表IV-26 保育園幼児の生活時間と人数(2017年度)四国・九州地方

男児 (N=789)	3歳児(203人)		4歳児(271人)		5歳児(244人)		6歳児(71人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時32分	36分	21時40分	35分	21時41分	33分	21時39分	33分
睡眠時間	9時間20分	38分	9時間16分	32分	9時間12分	35分	9時間12分	34分
起床時刻	6時53分	32分	6時57分	36分	6時54分	32分	6時51分	33分
朝食時刻	7時18分	32分	7時23分	32分	7時17分	31分	7時12分	32分
排便時刻	15時06分	326分	14時36分	328分	12時54分	330分	12時19分	341分
登園時刻	8時14分	30分	8時15分	32分	8時09分	26分	8時05分	27分
通園時間	7分	5分	8分	5分	7分	4分	7分	5分
あそび時間	2時間37分	73分	2時間48分	77分	2時間27分	75分	2時間15分	83分
うち、外あそび時間	45分	41分	40分	52分	31分	44分	29分	32分
TV・ビデオ視聴時間	1時間38分	62分	1時間48分	66分	1時間51分	71分	1時間48分	61分
遊ぶ人数(人)	2.5	1.3	2.3	0.8	2.3	1.3	2.3	1.1
夕食時刻	18時33分	41分	18時38分	38分	18時39分	39分	18時52分	43分
女児 (N=659)	3歳児(169人)		4歳児(221人)		5歳児(219人)		6歳児(50人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時29分	38分	21時40分	35分	21時40分	35分	21時37分	41分
睡眠時間	9時間23分	34分	9時間18分	40分	9時間18分	38分	9時間21分	39分
起床時刻	6時53分	34分	6時59分	36分	6時58分	33分	6時58分	40分
朝食時刻	7時18分	33分	7時18分	34分	7時20分	32分	7時22分	38分
排便時刻	15時13分	324分	14時19分	330分	13時11分	348分	13時06分	335分
登園時刻	8時14分	26分	8時11分	33分	8時14分	32分	8時17分	33分
通園時間	6分	4分	7分	4分	7分	4分	7分	4分
あそび時間	2時間45分	88分	2時間28分	72分	2時間15分	69分	2時間39分	63分
うち、外あそび時間	30分	33分	26分	26分	25分	29分	17分	20分
TV・ビデオ視聴時間	1時間35分	69分	1時間36分	61分	1時間40分	55分	1時間54分	65分
遊ぶ人数(人)	2.2	1.0	2.3	0.9	2.3	1.2	2.2	0.7
夕食時刻	18時35分	35分	18時38分	39分	18時45分	36分	18時45分	40分

2017年度四国・九州地方の保育園幼児の平均就寝時刻をみると、21時29分(3歳女児)～21時41分(5歳男児)であった(表IV-26)。平均睡眠時間は9時間12分(5歳・6歳男児)～9時間23分(3歳女児)、平均起床時刻は6時53分(3歳男女児)～6時59分(4歳女児)、平均朝食開始時刻は7時12分(6歳男児)～7時23分(4歳男児)、平均登園時刻は8時05分(6歳男児)～8時17分(6歳女児)、また、平均あそび時間は2時間15分(5歳女児、6歳男児)～2時間48分(4歳男児)、保育園からの降園後の平均外あそび時間は17分(6歳女児)～45分(3歳男児)、平均テレビ・ビデオ視聴時間は1時間35分(3歳女児)～1時間54分(6歳女児)、平均夕食時刻は、18時33分(3歳男児)～18時52分(6歳男児)の範囲であった。

表IV-27 保育園幼児の生活時間と人数(2018年度)四国・九州地方

男児 (N=624)	1歳児(37人)		2歳児(111人)		3歳児(131人)		4歳児(129人)		5歳児(125人)		6歳児(91人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時08分	38分	21時20分	30分	21時30分	33分	21時28分	34分	21時25分	27分	21時30分	30分
睡眠時間	9時間42分	43分	9時間31分	28分	9時間22分	29分	9時間25分	31分	9時間24分	27分	9時間21分	29分
起床時刻	6時50分	32分	6時53分	25分	6時53分	30分	6時53分	30分	6時49分	23分	6時52分	24分
朝食時刻	7時05分	31分	7時17分	22分	7時16分	28分	7時17分	27分	7時15分	25分	7時18分	25分
排便時刻	10時18分	307分	12時12分	329分	14時28分	334分	12時15分	335分	13時19分	342分	12時47分	344分
登園時刻	8時03分	27分	8時13分	23分	8時10分	26分	8時13分	24分	8時09分	24分	8時13分	23分
通園時間	8分	11分	7分	3分	6分	4分	6分	3分	6分	4分	5分	3分
あそび時間	2時間47分	98分	2時間39分	80分	2時間21分	79分	2時間45分	92分	2時間15分	67分	1時間57分	56分
うち、外あそび時間	11分	35分	17分	25分	25分	50分	33分	48分	23分	29分	23分	41分
TV・ビデオ視聴時間	1時間21分	67分	1時間18分	52分	1時間36分	55分	1時間45分	72分	1時間46分	57分	1時間35分	58分
遊ぶ人数(人)	2.0	0.8	2.4	2.2	2.1	0.9	2.5	2.1	2.4	0.9	2.3	0.8
夕食時刻	18時43分	35分	18時44分	37分	18時43分	33分	18時46分	36分	18時44分	32分	18時49分	32分
女児 (N=588)	1歳児(35人)		2歳児(93人)		3歳児(117人)		4歳児(130人)		5歳児(136人)		6歳児(77人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時11分	37分	21時20分	28分	21時25分	31分	21時28分	33分	21時29分	30分	21時30分	33分
睡眠時間	9時間49分	35分	9時間34分	33分	9時間31分	33分	9時間21分	32分	9時間23分	30分	9時間16分	35分
起床時刻	7時00分	25分	6時55分	28分	6時56分	24分	6時50分	25分	6時53分	28分	6時47分	24分
朝食時刻	7時19分	27分	7時16分	23分	7時18分	23分	7時15分	25分	7時16分	27分	7時11分	20分
排便時刻	9時58分	251分	12時40分	351分	14時27分	334分	12時30分	345分	12時59分	334分	12時07分	346分
登園時刻	8時11分	25分	8時11分	22分	8時15分	23分	8時09分	23分	8時09分	26分	8時07分	22分
通園時間	9分	8分	6分	4分	6分	3分	7分	4分	6分	4分	6分	4分
あそび時間	2時間41分	117分	2時間33分	92分	2時間28分	78分	2時間22分	86分	2時間28分	98分	2時間25分	108分
うち、外あそび時間	14分	21分	22分	42分	22分	36分	22分	34分	24分	47分	26分	45分
TV・ビデオ視聴時間	1時間25分	53分	1時間28分	57分	1時間30分	61分	1時間27分	61分	1時間41分	74分	1	74分
遊ぶ人数(人)	2.1	1.1	2.3	1.0	2.2	0.9	2.2	0.9	2.1	1.0	2時間00分	0.8
夕食時刻	18時35分	40分	18時36分	34分	18時36分	45分	18時38分	43分	18時45分	37分	18時44分	43分

2018年度四国・九州地方の保育園幼児の平均就寝時刻をみると、21時08分（1歳男児）～21時30分（3歳男児、6歳男女児）であった（表Ⅳ-27）。平均睡眠時間は9時間16分（6歳女児）～9時間49分（1歳女児）、平均起床時刻は6時47分（6歳女児）～7時0分（1歳女児）、平均朝食開始時刻は7時05分（1歳男児）～7時19分（1歳女児）、平均登園時刻は8時03分（1歳男児）～8時15分（3歳女児）、また、平均あそび時間は1時間57分（6歳男児）～2時間47分（1歳男児）、保育園からの降園後の平均外あそび時間は11分（1歳男児）～33分（4歳男児）、平均テレビ・ビデオ視聴時間は1時間18分（2歳男児）～2時間0分（6歳女児）、平均夕食時刻は、18時35分（1歳女児）～18時49分（6歳男児）の範囲であった。

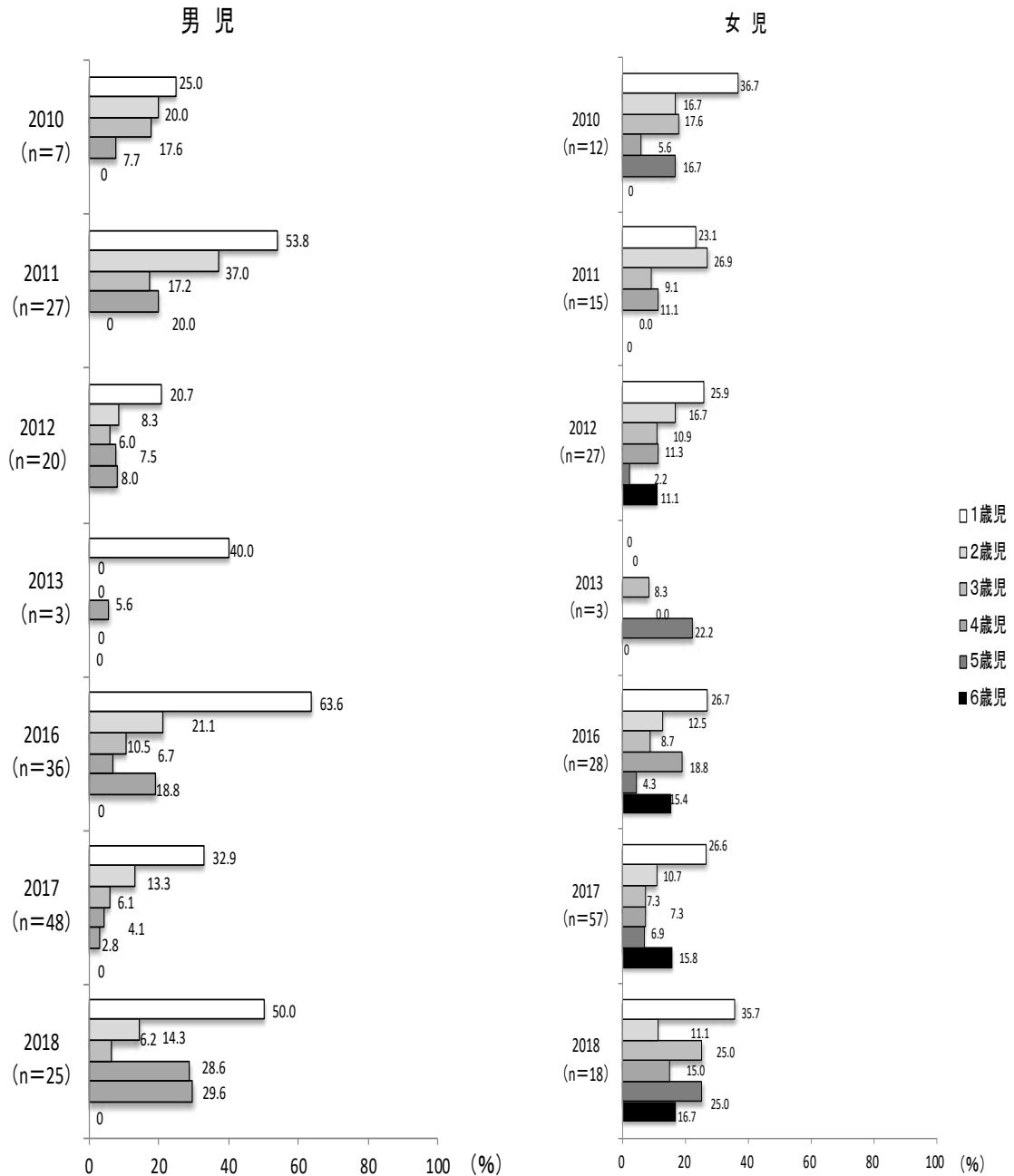
2) 地域別にみた幼児の生活習慣の実態分析 (2009~2018 年度)

(1) 北海道・東北地方における幼児の生活習慣 (就寝時刻・睡眠時間・起床時刻)

① 幼児の睡眠状況の実態

就寝時刻 (早寝)

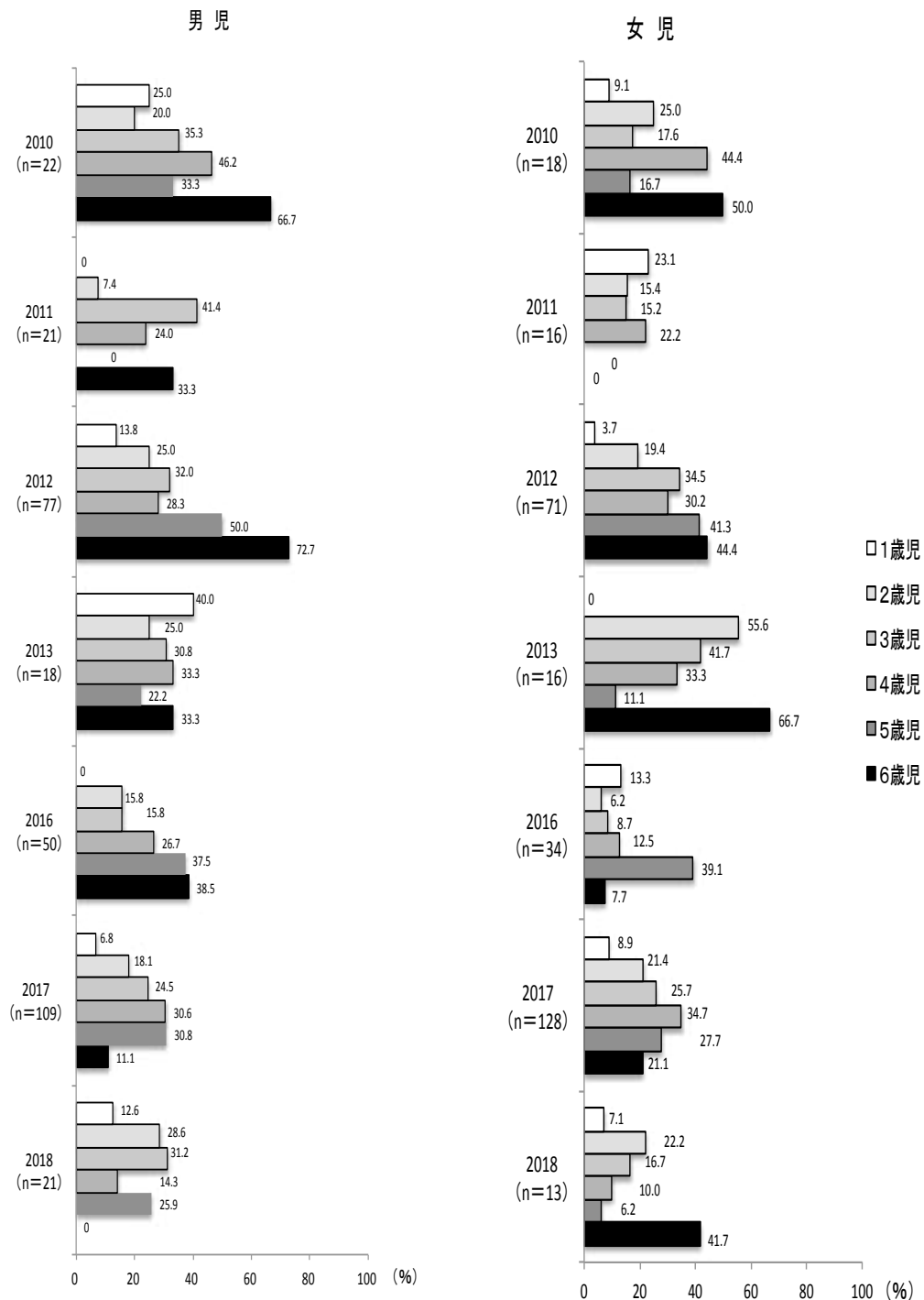
北海道・東北地方において、21 時前に就寝していた幼児は、男児で 2011 年度、2016 年度、2018 年度の 1 歳児で 5 割以上おり、女児は皆無であった (図IV-1)。



図IV-1 北海道・東北地方における 21 時前就寝児の人数割合
(2010~2018 年度, 保育園幼児, N=326)

就寝時刻（遅寝）

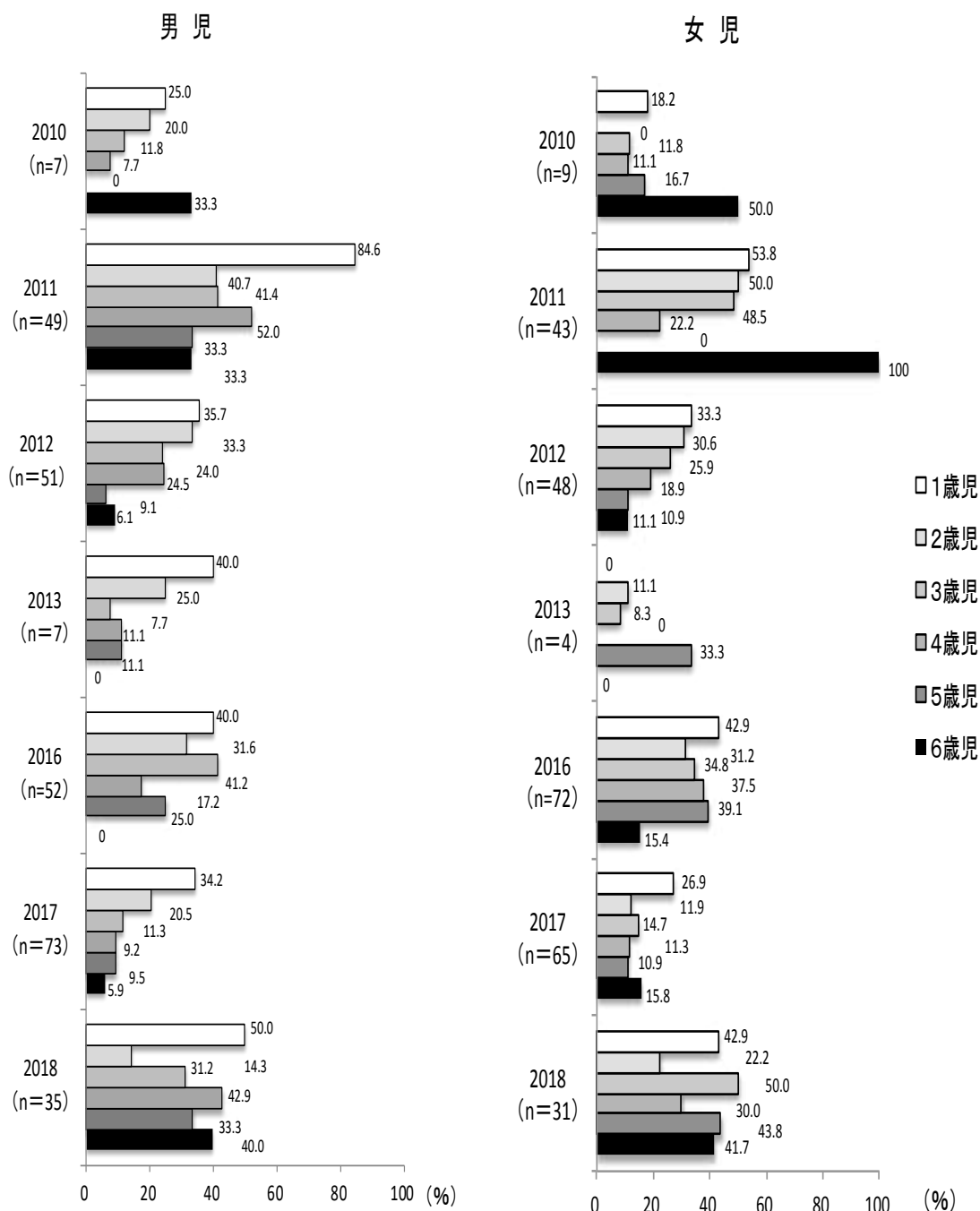
22時以降就寝の遅寝の幼児は、男児で2010年度、2012年度の5歳児で5割以上いた（図IV-2）。女児では、2010年度の5歳児、2013年度の1歳児、および、5歳児で、5割以上みられた。



図IV-2 北海道・東北地方における22時以降就寝児の人数割合
(2010~2018年度, 保育園幼児, N=616)

睡眠時間

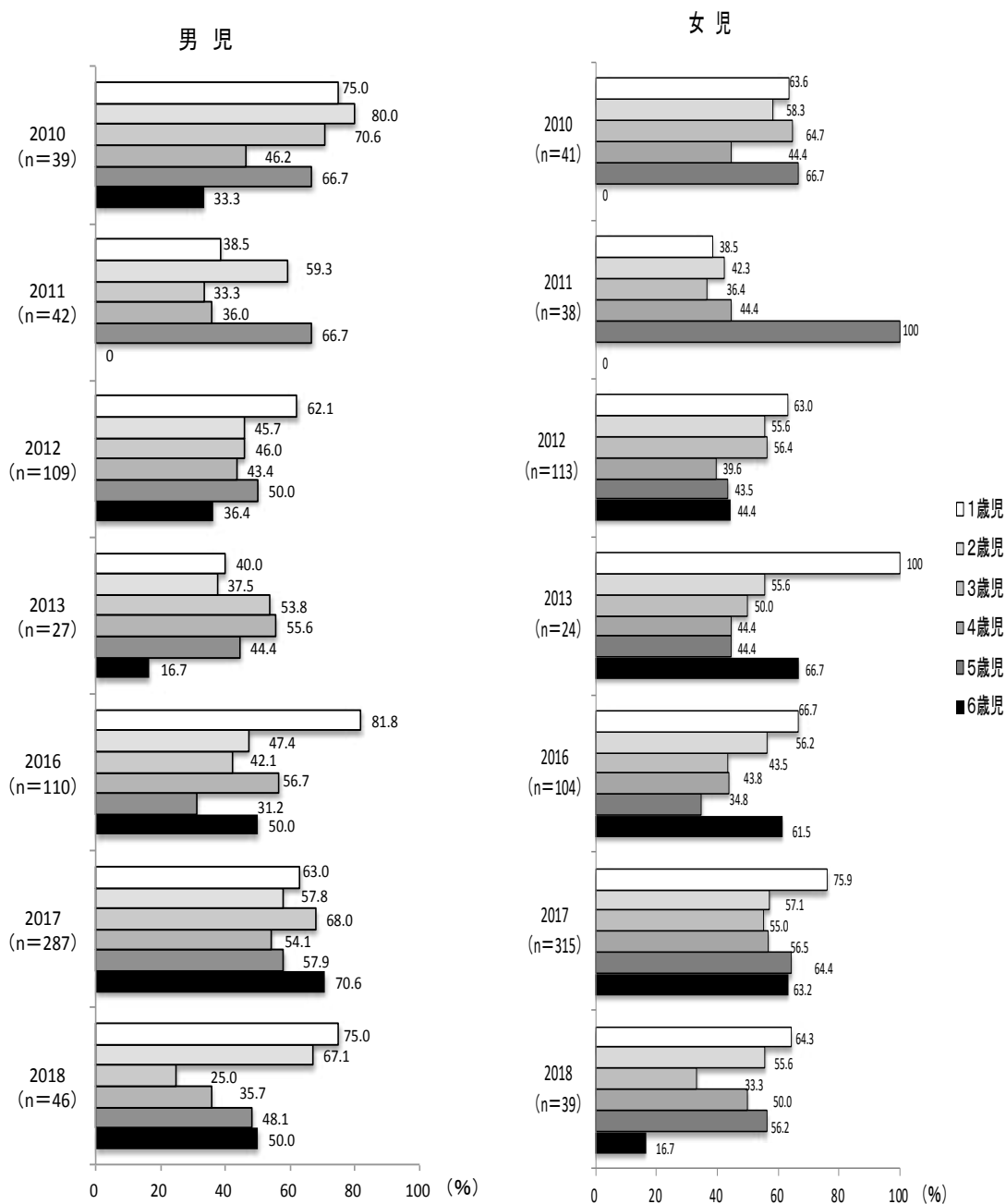
夜間の睡眠が10時間以上の幼児は、北海道・東北地方においては、男児で2011年度の1歳児と4歳児、2018年度の1歳児で5割以上いた（図IV-3）。女児では、2010年度の5歳児、2011年度の1歳児、2歳児、および5歳児、2018年度の3歳児で、5割以上みられた。



図IV-3 北海道・東北地方における毎日睡眠10時間以上の人数割合
(2010~2018年度, 保育園幼児, N=546)

起床時刻（早起き）

午前7時前に起床している幼児は、男児で2010年の1歳～3歳児、2016年の1歳児、2017年の6歳児、2018年の1歳児で7割以上いた（図IV-4）。女児では、2011年の5歳児、2013年の1歳児、2017年の1歳児で7割以上みられた。

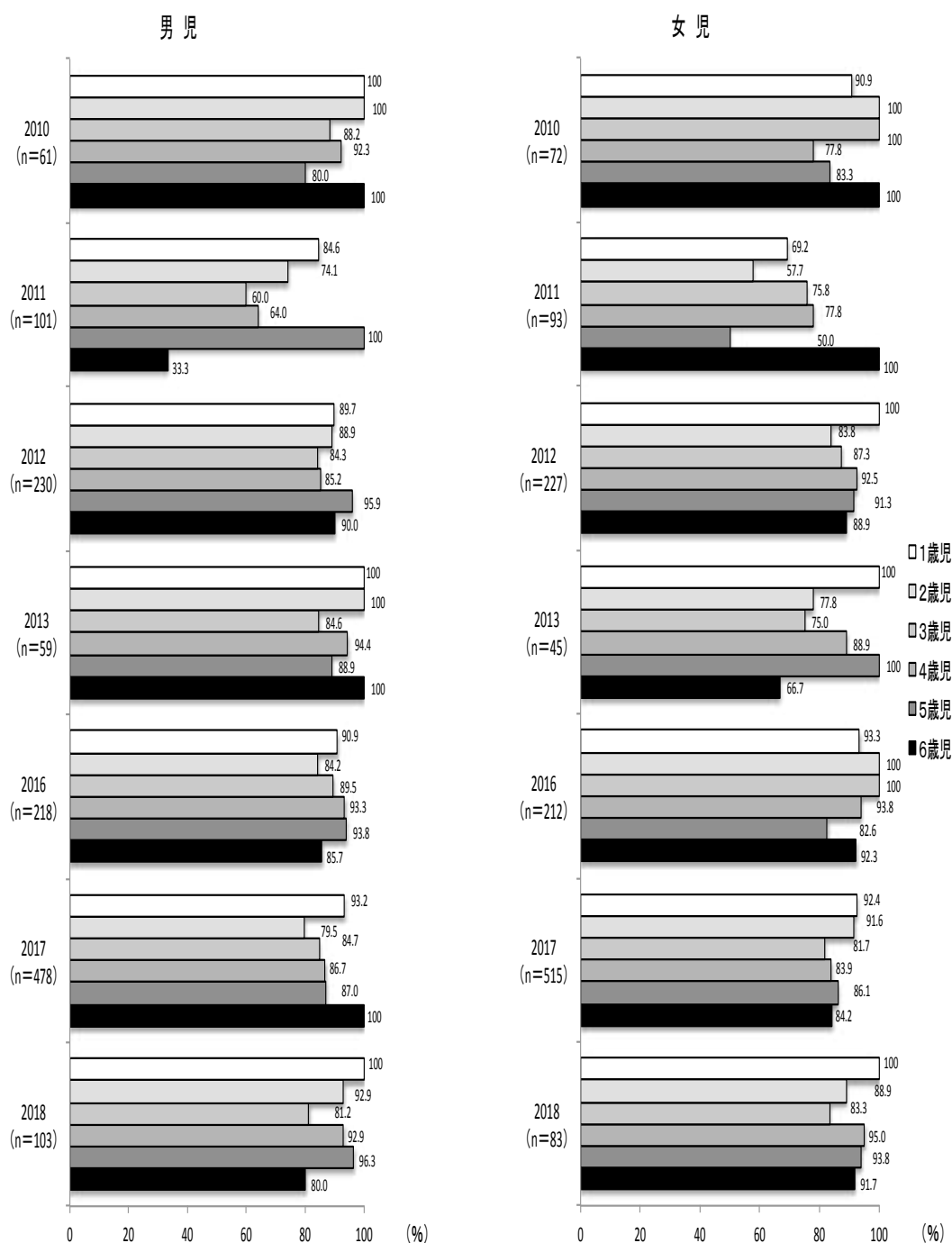


図IV-4 北海道・東北地方における午前7時前起床児の人数割合
(2010～2018年度, 保育園幼児, N=1,334)

② 幼児の食の実態（朝食摂取・排便）

朝食摂取状況

毎日、朝食を摂取している男児は、2011年度の5歳児を除いて約6割を超えて摂取していた。一方、女児では、2011年度の2歳児、5歳児を除いて6割を超えていた（図IV-5）。

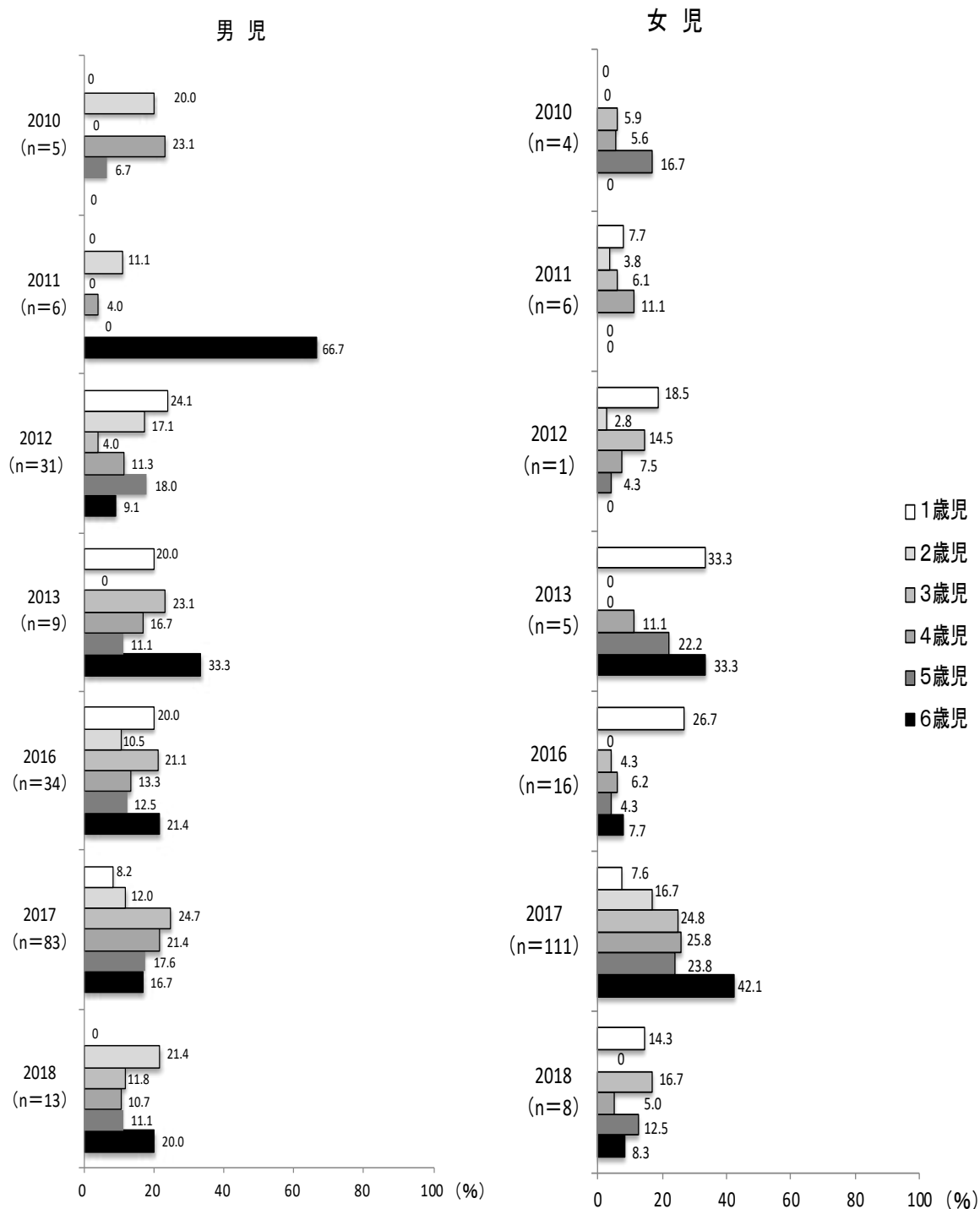


図IV-5 北海道・東北地方における朝食摂取児の人数割合

(2010~2018年度, 保育園幼児, N=2,497)

排便状況

北海道・東北地方においては、毎朝、排便をしている幼児は、男女ともに1割前後と極めて少なかった（図IV－6）。



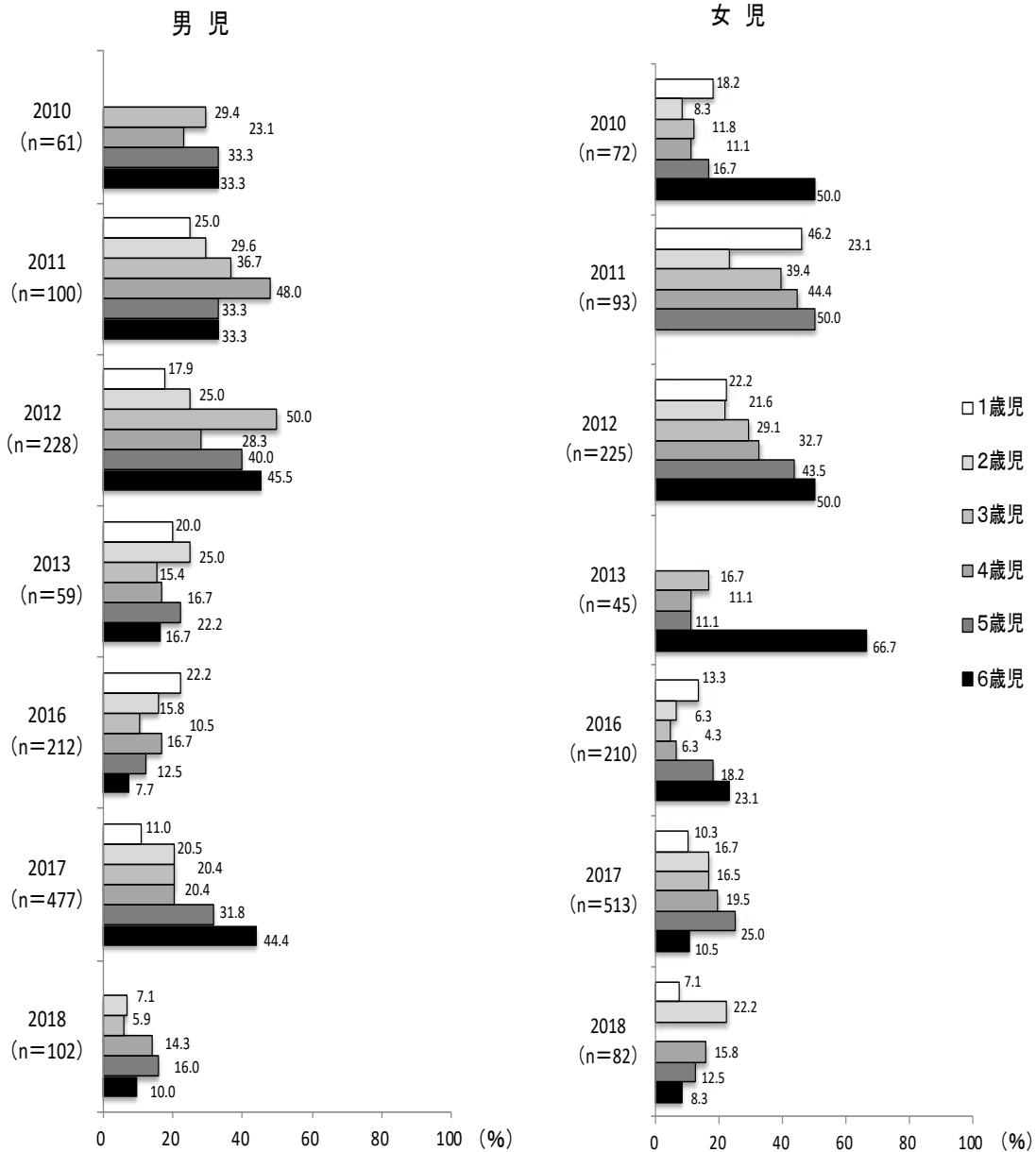
図IV－6 北海道・東北地方における毎朝排便する幼児の人数割合
(2010～2018年度, 保育園幼児, N=332)

③ 幼児の余暇時間の過ごし方の実態（テレビ・ビデオ視聴時間・外あそび時間）

テレビ・ビデオ視聴時間

1日にテレビ・ビデオを2時間を超えて視聴している男児は、2011年度の4歳児、2012年度の3歳児、5歳児、6歳児、2017年の6歳児で4割以上いた（図IV-7）。

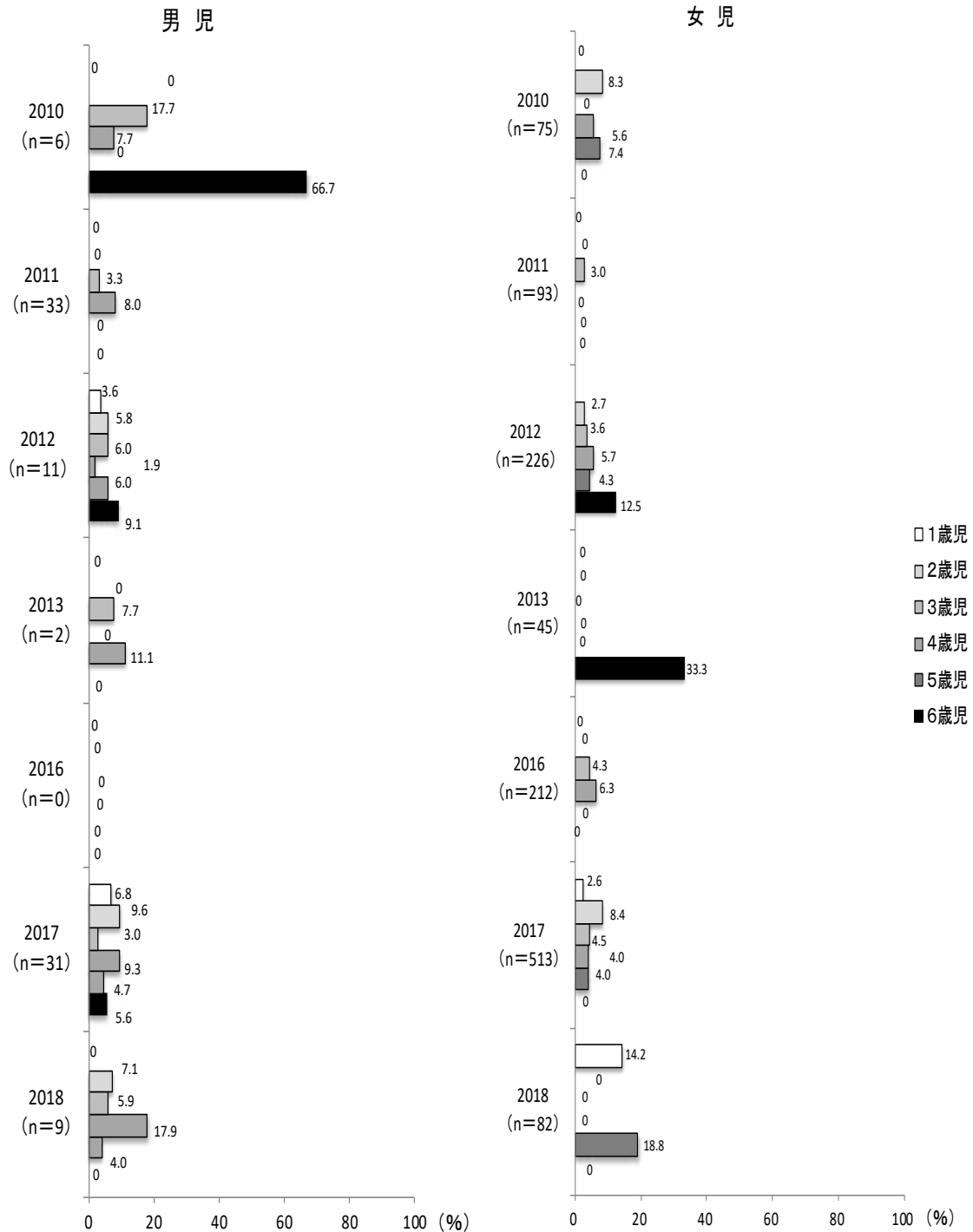
女児では、2010年度の6歳児、2011年度の4歳児、5歳児、2012年度の5歳児、6歳児、2016年度の6歳児で4割以上いた。



図IV-7 北海道・東北地方におけるテレビ・ビデオ視聴時間が2時間を超えて視聴している幼児の人数割合（2010～2018年度，保育園幼児，N=2,479）

外あそび時間

1日に外あそびをしている男児は、2010年度の1歳児を除いて1割前後であった。女児では、2013年度の6歳児を除いて、1割前後であった（図IV－8）。



図IV－8 北海道・東北地方における外あそびが60分以上の幼児
(2010～2018年度, 保育園幼児, N=2,498)

降園後のあそび内容

2010年度、2012年度、2013年度、2017年度の1歳男児で1番多かったあそびは「乗り物のおもちゃ」であった（表IV-28）。2011年度、2013年度の1歳男児で1番多かったあそびは「ブロックあそび」であり、2016年度では「テレビ・ビデオ視聴」が1番多く、2018年度では「ままごと」が1番多かった。また、2013年度は「ボールあそび」、「絵本・本読み」も多かった。

2010年度、2011年度、2017年度の1歳女児で1番多かったあそびは「絵本・本読み」であり、2011年度、2012年度、2016年度の1歳女児で1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であった。また、2013年度は、「ボールあそび」が多かった。

表IV-28 降園後の幼児のあそび内容(1歳児)北海道・東北地方

年度	性	順位				
		1位	2位	3位	4位	5位
2010年度	男児 (N=22)	乗り物のおもちゃ(27.3%)	ブロックあそび、ボールあそび、絵本・本読み (13.6%)		テレビ・ビデオ視聴(9.1%)	
	女児 (N=32)	絵本・本読み (21.9%)	テレビ・ビデオ視聴、人形あそび (12.5%)	ままごと (9.4%)	—	
2011年度	男児 (N=37)	ブロックあそび (21.6%)	乗り物のおもちゃ(18.9%)	テレビ・ビデオ視聴(16.2%)	お絵かき、絵本・本読み (13.5%)	
	女児 (N=38)	絵本・本読み、テレビ・ビデオ視聴(26.3%)		ままごと (10.5%)	人形あそび (5.3%) 鬼ごっこ (2.6%)	
2012年度	男児 (N=75)	乗り物のおもちゃ(25.3%)	ボールあそび (18.7%)	絵本・本読み、テレビ・ビデオ視聴(17.3%)		ブロックあそび (12.0%)
	女児 (N=76)	テレビ・ビデオ視聴(19.7%)	絵本・本読み (15.8%)	ボールあそび (9.2%)	ままごと、人形あそび(7.9%)	
2013年度	男児 (N=10)	ブロックあそび、乗り物のおもちゃ、ボールあそび、絵本・本読み (20.0%)			ままごと (9.4%)	
	女児 (N=7)	ボールあそび (28.6%)	ままごと、テレビ・ビデオ視聴 (14.3%)		—	
2016年度	男児 (N=60)	テレビ・ビデオ視聴(20.0%)	絵本・本読み (16.7%)	ブロックあそび、ボールあそび (13.3%)		ままごと (10.0%)
	女児 (N=80)	テレビ・ビデオ視聴(20.0%)	ボールあそび、テレビ・ビデオ視聴(16.4%)			人形あそび、鬼ごっこ(2.5%)
2017年度	男児 (N=183)	乗り物のおもちゃ(25.7%)	ボールあそび、テレビ・ビデオ視聴(16.4%)		絵本・本読み (13.1%)	ままごと (4.9%)
	女児 (N=232)	絵本・本読み (19.4%)	ままごと (14.2%)	テレビ・ビデオ視聴(15.4%)	ボールあそび (8.2%)	人形あそび (6.0%)
2018年度	男児 (N=32)	ままごと (25.0%)	乗り物のおもちゃ、テレビ・ビデオ視聴(15.6%)		ブロックあそび、ボールあそび、 絵本・本読み(12.5%)	
	女児 (N=49)	ままごと (28.6%)	絵本・本読み、人形あそび (14.3%)		テレビ・ビデオ視聴(10.2%)	ボールあそび (2.0%)

(複数回答)

2010年度、2011年度、2013年度、2016年度、2017年度の2歳男児で1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であった(表IV-29)。2012年度で1番多かったあそびは「乗り物のおもちゃ」であり、2016年度で1番多かったあそびは「絵本・本読み」、2018年度では「ままごと」が1番多かった。

2010年度、2011年度、2016～2018年度の2歳女児で1番多かったあそびは「ままごと」であった。2012年度、2013年度で1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であった。

表IV-29 降園後の幼児のあそび内容(2歳児)北海道・東北地方

年度	順位		1位	2位	3位	4位	5位
	性						
2010年度	男児 (N=10)	テレビ・ビデオ 視聴(20.0%)	ままごと、ブロックあそび、乗り物のおもちゃ、絵本・本読み、 ヒーローごっこ、テレビゲーム(10.0%)				
	女児 (N=39)	ままごと (20.5%)	ブロックあそび、絵本・本読み、 テレビ・ビデオ視聴(10.3%)				人形あそび (7.7%)
2011年度	男児 (N=98)	テレビ・ビデオ 視聴(21.4%)	ブロックあそび (16.3%)	乗り物のおも ちゃ(14.3%)	絵本・本読み (11.2%)	ボールあそび (7.1%)	
	女児 (N=98)	ままごと (16.3%)	テレビ・ビデオ 視聴(13.3%)	絵本・本読み (13.3%)	ブロックあそび (11.2%)	人形あそび (10.2%)	
2012年度	男児 (N=113)	乗り物のおも ちゃ(23.9%)	テレビ・ビデオ 視聴(18.6%)	ブロックあそび、絵本・本読み (11.5%)		お絵かき (8.8%)	
	女児 (N=119)	テレビ・ビデオ 視聴(16.8%)	ままごと (15.1%)	人形あそび (14.3%)	絵本・本読み (13.4%)	ブロックあそび (5.0%)	
2013年度	男児 (N=27)	テレビ・ビデオ 視聴(22.2%)	乗り物のおもちゃ、ボールあそび、絵本・本読み (11.1%)			その他(パズル、 さかなつり)	
	女児 (N=29)	テレビ・ビデオ 視聴(24.1%)	ままごと (17.2%)	ブロックあそび、絵本・本読み (13.8%)		ヒーローごっこ、 カードゲーム、人 形あそび、公園 の遊具、鬼ごっこ (3.4%)	
2016年度	男児 (N=118)	絵本・本読み、テレビ・ビデオ 視聴(16.9%)		ブロックあそび、乗り物の おもちゃ(15.3%)		ままごと (8.5%)	
	女児 (N=100)	ままごと (24.0%)	テレビ・ビデオ 視聴(18.0%)	人形あそび (14.0%)	自転車、ブロックあそび、絵本・ 本読み(12.0%)		
2017年度	男児 (N=266)	テレビ・ビデオ 視聴(21.4%)	乗り物のおも ちゃ(17.7%)	絵本・本読み (11.7%)	ブロックあそび (10.2%)	ヒーローごっこ (7.1%)	
	女児 (N=264)	ままごと (23.9%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.0%)	人形あそび (11.7%)	絵本・本読み (11.4%)	自転車、ブロック あそび(8.0%)	
2018年度	男児 (N=59)	ままごと (23.7%)	乗り物のおも ちゃ(18.6%)	テレビ・ビデオ 視聴(15.3%)	ブロックあそび (11.9%)	絵本・本読み (10.2%)	
	女児 (N=28)	ままごと (32.1%)	絵本・本読み、テレビ・ビデオ 視聴(21.4%)		人形あそび (14.3%)	自転車、ブロック あそび(7.1%)	

(複数回答)

2010～2013 年度、2016 年度、2017 年度で 3 歳男児の 1 番多かったあそびは「絵本・本読み」であった（表Ⅳ－30）。2018 年度で 1 番多かったあそびは、「お絵かき」であった。

2010～2012 年度の 3 歳女児で 1 番多かったあそびは「お絵かき」であり、2016～2018 年度の 3 歳女児で 1 番多かったあそびは「ままごと」であった。2013 年度で 1 番多かったあそびは、「テレビ・ビデオ視聴」であった。

表Ⅳ－30 降園後の幼児のあそび内容(3歳児)北海道・東北地方

年度		順位				
		1 位	2 位	3 位	4 位	5 位
2010年度	男児 (N=54)	絵本・本読み (20.4%)	テレビ・ビデオ視聴、ヒーロー ごっこ(18.5%)		自転車 (14.8%)	ブロックあそび (9.3%)
	女児 (N=51)	お絵かき、ままごと、テレビ・ビデオ視聴(17.6%)			絵本・本読み (13.7%)	自転車(7.8%)
2011年度	男児 (N=104)	絵本・本読み (18.3%)	自転車 (16.3%)	ブロックあそび (14.4%)	テレビ・ビデオ視聴、ヒーロー ごっこ(10.6%)	
	女児 (N=106)	お絵かき (20.8%)	テレビ・ビデオ 視聴(19.8%)	ままごと (18.9%)	絵本・本読み (8.5%)	人形あそび (7.5%)
2012年度	男児 (N=166)	絵本・本読み (19.3%)	テレビ・ビデオ視聴、ヒーロー ごっこ(15.7%)		ブロックあそび (14.5%)	自転車(9.6%)
	女児 (N=178)	お絵かき (21.3%)	ままごと、テレビ・ビデオ視聴 (17.4%)		絵本・本読み (16.3%)	人形あそび (10.7%)
2013年度	男児 (N=41)	ボールあそび、絵本・本読み (17.1%)		テレビ・ビデオ視聴、ヒーロー ごっこ(14.6%)		ブロックあそび (12.2%)
	女児 (N=33)	テレビ・ビデオ 視聴(24.2%)	ままごと、人形あそび(18.2%)		お絵かき、絵本・本読み(15.2%)	
2016年度	男児 (N=118)	自転車、絵本・本読み(20.3%)		ブロックあそび (15.3%)	テレビ・ビデオ 視聴(11.9%)	ボールあそび (10.2%)
	女児 (N=142)	ままごと (21.1%)	絵本・本読み (19.7%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.9%)	人形あそび (14.1%)	お絵かき (11.3%)
2017年度	男児 (N=322)	絵本・本読み (21.1%)	ブロックあそび (15.8%)	自転車 (12.1%)	テレビ・ビデオ視聴、ヒーロー ごっこ(11.5%)	
	女児 (N=358)	ままごと (19.8%)	お絵かき (18.4%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.8%)	人形あそび (10.3%)	ブロックあそび (5.3%)
2018年度	男児 (N=65)	お絵かき (26.2%)	絵本・本読み (16.9%)	ブロックあそび (12.3%)	絵本・本読み、 テレビ・ビデオ 視聴(7.0%)	テレビ・ビデオ 視聴、ヒーロー ごっこ(9.2%)
	女児 (N=43)	ままごと (27.9%)	お絵かき (25.6%)	ブロックあそび (9.3%)	絵本・本読み、テレビ・ビデオ 視聴(7.0%)	
						(複数回答)

2010～2013年度、2016～2017年度で4歳男児の1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であった（表IV-31）。2018年度では「お絵かき」が1番多かった。

2010～2013年度、2016で4歳女児の1番多かったあそびは「お絵かき」であった。2017年度において4歳女児で1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であり、2018年度で1番多かったあそびは「ままごと」であった。

表IV-31 降園後の幼児のあそび内容(4歳児)北海道・東北地方

年度	性別	順位				
		1位	2位	3位	4位	5位
2010年度	男児 (N=40)	テレビ・ビデオ 視聴(17.5%)	ヒーローごっこ (15.0%)	自転車、ブロックあそび(12.5%)		ボールあそび (10.0%)
	女児 (N=68)	お絵かき (20.6%)	テレビ・ビデオ 視聴(13.2%)	絵本・本読み (11.8%)	ままごと (8.8%)	自転車(5.9%)
2011年度	男児 (N=76)	テレビ・ビデオ 視聴(18.4%)	ブロックあそび (15.8%)	ヒーローごっこ (11.8%)	乗り物のおもちゃ、絵本・本読み (9.2%)	
	女児 (N=65)	お絵かき (20.0%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.9%)	絵本・本読み (12.3%)	ままごと、折り紙(9.2%)	
2012年度	男児 (N=179)	テレビ・ビデオ 視聴(21.8%)	ヒーローごっこ (15.1%)	ブロックあそび、乗り物の おもちゃ(9.5%)		お絵かき (8.9%)
	女児 (N=182)	お絵かき (22.5%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.6%)	人形あそび (13.2%)	絵本・本読み (12.1%)	ままごと (11.5%)
2013年度	男児 (N=54)	テレビ・ビデオ 視聴(20.4%)	ヒーローごっこ (18.5%)	ブロックあそび (13.0%)	お絵かき (9.3%)	絵本・本読み (7.4%)
	女児 (N=27)	お絵かき (22.2%)	テレビ・ビデオ 視聴(18.5%)	ままごと (14.8%)	絵本・本読み、人形あそび (11.1%)	
2016年度	男児 (N=216)	テレビ・ビデオ 視聴(19.4%)	ブロックあそび (16.7%)	ヒーローごっこ (14.8%)	お絵かき、絵本・本読み(9.3%)	
	女児 (N=98)	お絵かき (20.4%)	ままごと、テレビ・ビデオ視聴、人形あそび (18.4%)			絵本・本読み (10.2%)
2017年度	男児 (N=316)	テレビ・ビデオ 視聴(23.1%)	ブロックあそび (13.6%)	乗り物のおも ちゃ(13.0%)	ヒーローごっこ (12.7%)	ままごと・自転 車(7.3%)
	女児 (N=426)	テレビ・ビデオ 視聴(19.7%)	お絵かき (18.1%)	ままごと (17.8%)	人形あそび (9.4%)	絵本・本読み (7.5%)
2018年度	男児 (N=120)	お絵かき (23.3%)	テレビ・ビデオ 視聴(15.8%)	ブロックあそび、ヒーローごっこ (10.8%)		乗り物のおも ちゃ(8.3%)
	女児 (N=76)	ままごと (26.3%)	お絵かき (15.8%)	絵本・本読み (11.8%)	テレビ・ビデオ 視聴(10.5%)	人形あそび (6.6%)

(複数回答)

2010年度、2012年度、2013年度、2016年度、2017年度で5歳男児の1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であった（表Ⅳ-32）。2011年度、2016年度では「ブロックあそび」が1番多かった。また、2011年度では「折り紙」が同数で1番多く、2018年度で1番多かったのは「ままごと」であった。

2010年度、2012年度、2017年度の5歳女児で1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であった。2012年度、2013年度、2016年度で1番多かったあそびは「お絵かき」であった。2011年度では「折り紙」が同数で1番多く、2018年度で1番多かったのは「ままごと」であった。

表Ⅳ-32 降園後の幼児のあそび内容(5歳児)北海道・東北地方

年度	順位		1位	2位	3位	4位	5位
	性						
2010年度	男児 (N=51)	テレビ・ビデオ 視聴(23.5%)	自転車、ヒーローごっこ(9.8%)		お絵かき、絵本・本読み、 カードゲーム(7.8%)		
	女児 (N=37)	テレビ・ビデオ 視聴(21.6%)	お絵かき (18.9%)	ままごと (16.2%)	自転車 (13.5%)	人形あそび (8.1%)	
2011年度	男児 (N=11)	お絵かき、ブロックあそび、折り紙(18.2%)			絵本・本読み、ヒーローごっこ、 人形あそび、公園の遊具(9.1%)		
	女児 (N=5)	折り紙 (40.0%)	お絵かき、ままごと、絵本・本読み(20.0%)			-	
2012年度	男児 (N=158)	テレビ・ビデオ 視聴(21.5%)	ヒーローごっこ (14.6%)	テレビゲーム (12.0%)	お絵かき (9.5%)	乗り物のおも ちゃ(8.9%)	
	女児 (N=158)	お絵かき、テレビ・ビデオ視聴 (20.3%)		人形あそび (10.8%)	ままごと、絵本・本読み(10.1%)		
2013年度	男児 (N=27)	テレビ・ビデオ 視聴(29.6%)	ヒーローごっこ (25.9%)	乗り物のおもちゃ、絵本・本読み (11.1%)		テレビゲーム (7.4%)	
	女児 (N=29)	お絵かき (27.6%)	絵本・本読み (20.7%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.2%)	ままごと (10.3%)	自転車、ブロック あそび、折り紙 (3.4%)	
2016年度	男児 (N=90)	ブロックあそび、テレビ・ビデオ視 聴(22.2%)		お絵かき、人形あそび (8.9%)		ボールあそび (6.7%)	
	女児 (N=144)	お絵かき (22.2%)	テレビ・ビデオ 視聴(20.8%)	ままごと、絵本・本読み(15.3%)		人形あそび (11.1%)	
2017年度	男児 (N=325)	テレビ・ビデオ 視聴(24.0%)	ブロックあそび (12.3%)	ヒーローごっこ (12.0%)	自転車(8.0%)	お絵かき (6.5%)	
	女児 (N=359)	テレビ・ビデオ 視聴(21.2%)	お絵かき (19.8%)	ままごと (12.8%)	人形あそび (9.2%)	絵本・本読み (8.6%)	
2018年度	男児 (N=106)	ままごと (25.5%)	テレビ・ビデオ 視聴(11.3%)	ヒーローごっこ (8.5%)	ボールあそび (7.5%)	自転車、ブロック あそび(6.6%)	
	女児 (N=61)	ままごと (26.2%)	お絵かき (19.7%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.4%)	人形あそび (13.1%)	絵本・本読み、 折り紙(6.6%)	

(複数回答)

2011年度～2013年度、2016年度、2017年度で6歳男児の1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であり、2011年度、2012年度において1番多かったあそびは「テレビゲーム」であった（表Ⅳ-33）。2010年度は「自転車」、「ボールあそび」も同数で1番多かった。2011年度は「ブロックあそび」も同数で多く、2018年度は「ままごと」が1番多かった。

2010年度、2018年度の6歳女児で1番多かったあそびは、「ままごと」であった。2011～2013年度、2016年度、2017年度の6歳女児で1番多かったあそびは、「お絵かき」であった。2011年度は、「絵本・本読み」、「工作」も同数で1番多かった。

表Ⅳ-33 降園後の幼児のあそび内容(6歳児)北海道・東北地方

年度		順位				
		1位	2位	3位	4位	5位
2010年度	男児 (N=10)	自転車、ボールあそび (20.0%)		お絵かき、ブロックあそび、乗り物のおもちゃ、テレビ・ビデオ視聴、テレビゲーム、公園の遊具(10.0%)		
	女児 (N=7)	ままごと、テレビ・ビデオ視聴 (28.6%)		絵本・本読み、鬼ごっこ(14.3%)		—
2011年度	男児 (N=9)	ブロックあそび、テレビ・ビデオ視聴、テレビゲーム(22.2%)			ヒーローごっこ、公園の遊具(11.1%)	
	女児 (N=3)	絵本・本読み、テレビ・ビデオ視聴、工作(33.3%)			—	—
2012年度	男児 (N=36)	テレビ・ビデオ視聴、テレビゲーム(16.7%)		乗り物のおもちゃ(13.9%)	お絵かき、カードゲーム(8.3%)	
	女児 (N=27)	お絵かき(29.6%)	絵本・本読み、テレビ・ビデオ視聴(22.2%)		折り紙(7.4%)	ままごと、自転車、ブロックあそび、テレビゲーム(3.7%)
2013年度	男児 (N=20)	テレビ・ビデオ視聴(30.0%)	ヒーローごっこ(20.0%)	絵本・本読み(5.0%)	ブロックあそび(10.0%)	絵本・本読み、カードゲーム、折り紙、工作(5.0%)
	女児 (N=11)	お絵かき(27.3%)	絵本・本読み、テレビ・ビデオ視聴、人形あそび(18.2%)			ままごと、折り紙(9.1%)
2016年度	男児 (N=94)	テレビ・ビデオ視聴(25.5%)	ブロックあそび、ヒーローごっこ(12.8%)		お絵かき、テレビゲーム(6.4%)	
	女児 (N=90)	お絵かき(24.4%)	絵本・本読み、テレビ・ビデオ視聴(17.8%)		人形あそび(13.3%)	ままごと、工作(6.7%)
2017年度	男児 (N=65)	テレビ・ビデオ視聴(21.5%)	ブロックあそび(16.9%)	ヒーローごっこ(9.2%)	自転車、テレビゲーム(7.7%)	
	女児 (N=69)	お絵かき(18.8%)	テレビ・ビデオ視聴(14.5%)	人形あそび(11.6%)	絵本・本読み(10.1%)	ままごと、自転車(7.2%)
2018年度	男児 (N=40)	ままごと(25.0%)	乗り物のおもちゃ、テレビ・ビデオ視聴(10.0%)		絵本・本読み、カードゲーム、工作、人形あそび、テレビゲーム(5.0%)	
	女児 (N=57)	ままごと(21.1%)	人形あそび(14.0%)	テレビ・ビデオ視聴(12.3%)	お絵かき(10.0%)	折り紙、工作(7.0%)

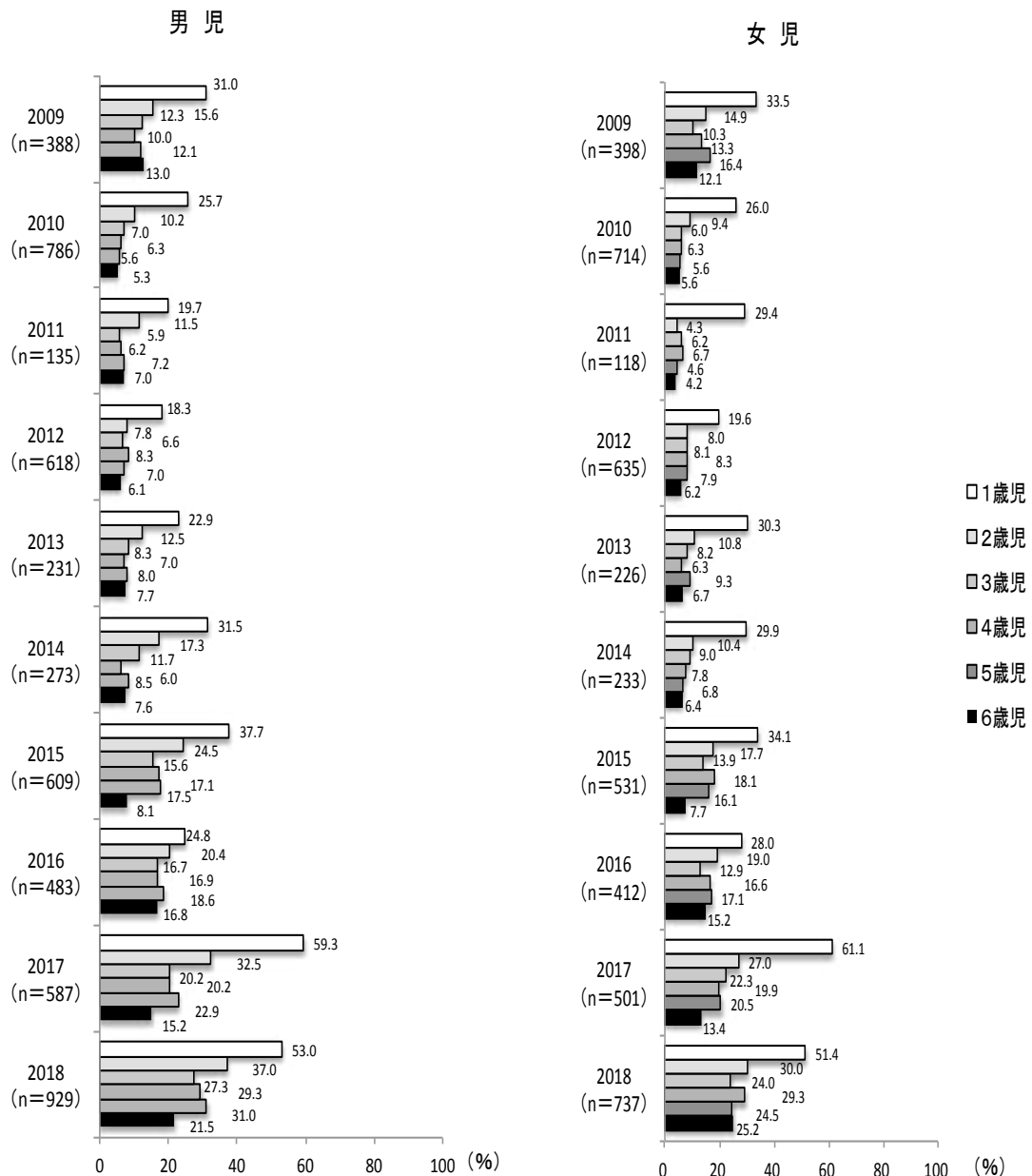
(複数回答)

(2) 本州における幼児の生活習慣（就寝時刻・睡眠時間・起床時刻）

① 幼児の睡眠状況の実態

就寝時刻（早寝）

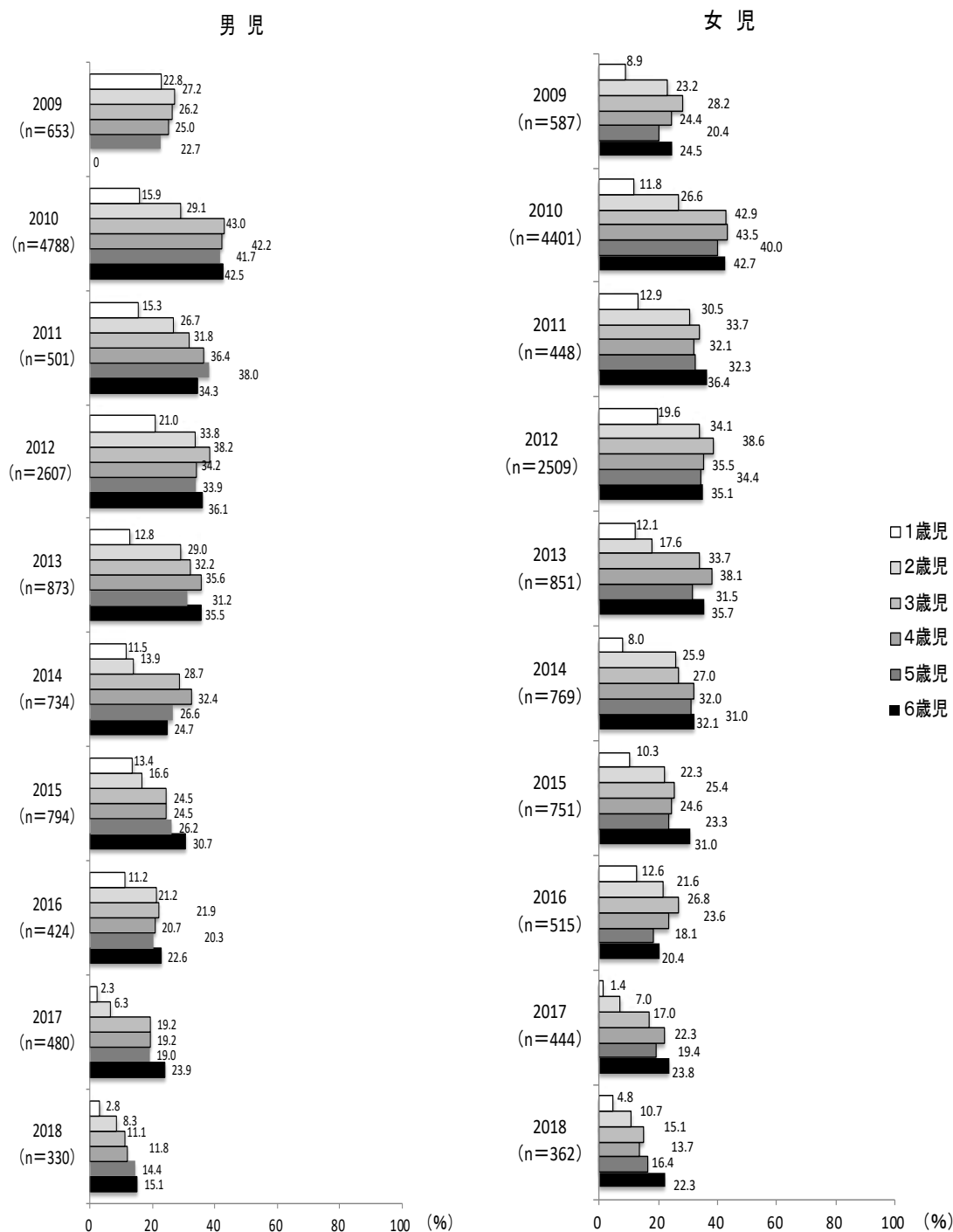
21時前に就寝している男児は、2009～2014年度と2016年度で、2歳児～6歳児は約1割前後いた（図IV-9）。しかし、2016～2018年度に、2割～3割と増加した。女児も男児と同じ傾向にあった。



図IV-9 東北地方を除く本州における21時前就寝児の人数割合
(2009～2018年度, 保育園幼児, N=9,542)

就寝時刻（遅寝）

22時以降就寝の男児は、2010～2014年度に3割前後おり、2015～2018年度には、約1割～2割と減少した（図IV-10）。女児も、男児と同様であった。

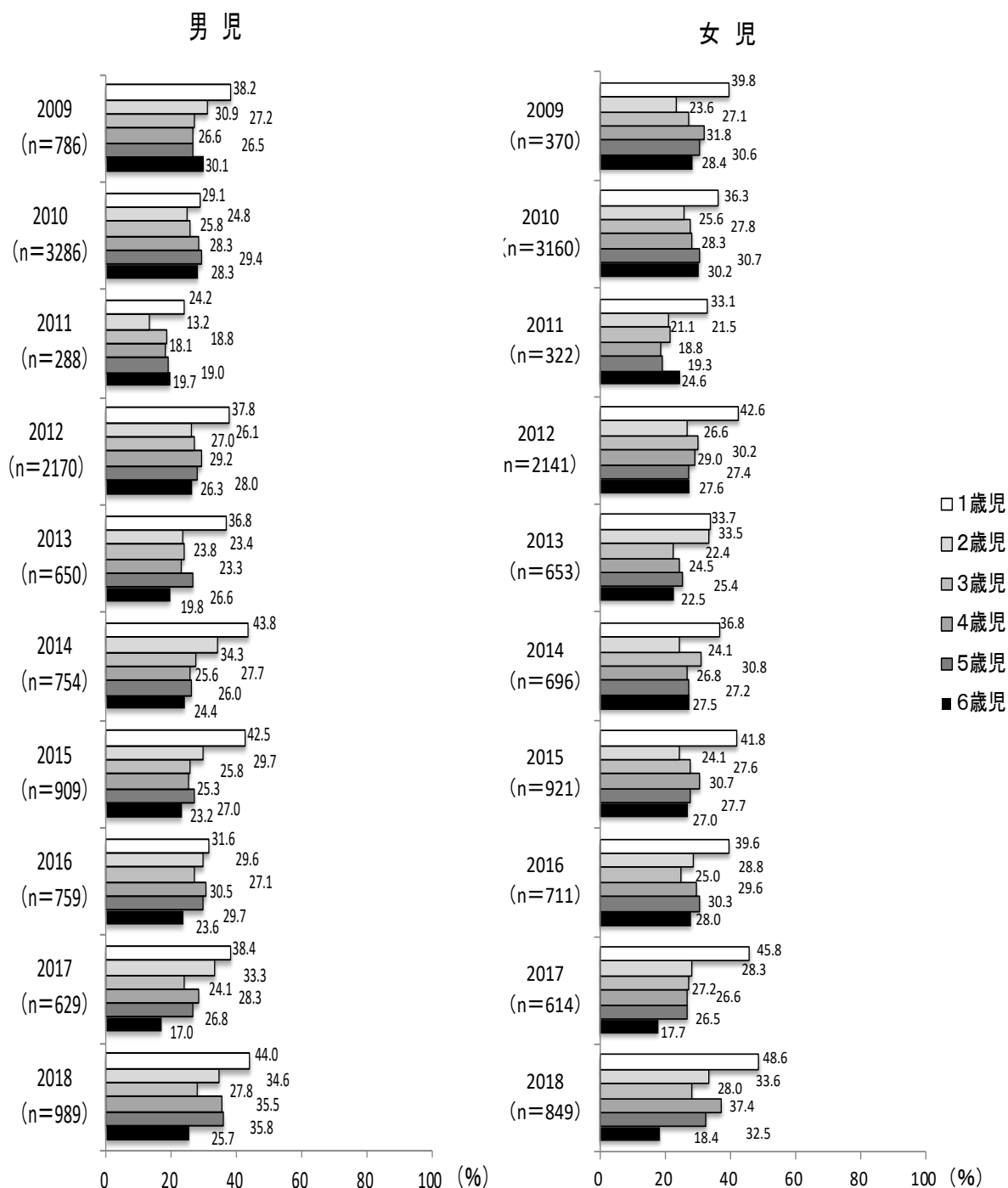


図IV-10 東北地方を除く本州における22時以降就寝児の人数割合

(2009～2018年度, 保育園幼児, N=23,821)

睡眠時間

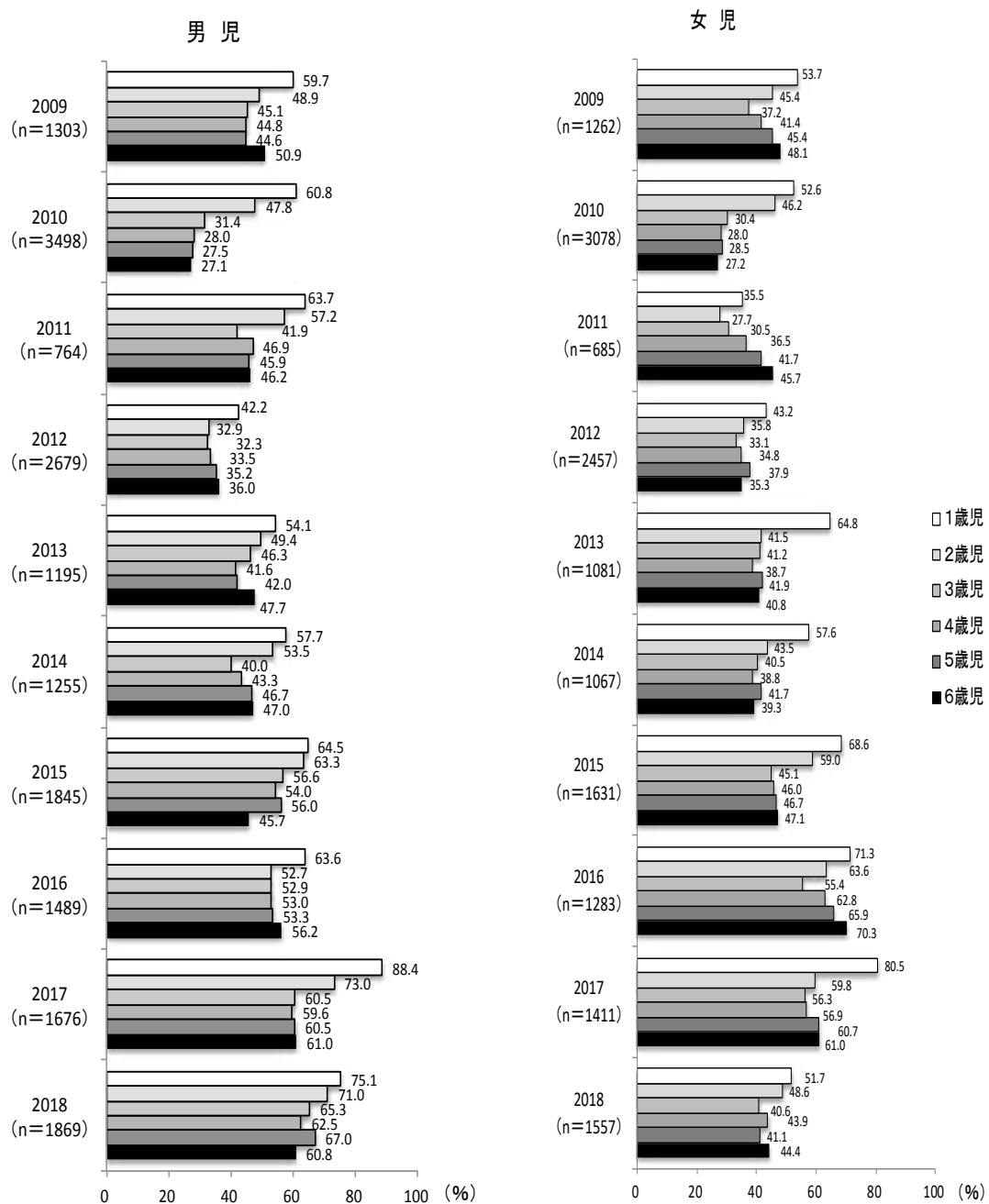
2009～2018 年度で毎日睡眠を 10 時間以上とっている幼児は、1 歳児を除いて約 2 割～3 割であった（図IV－11）。



図IV－11 東北地方を除く本州における毎日睡眠 10 時間以上の人数割合
(2009～2018 年度, 保育園幼児, N=22,120)

起床時刻（早起き）

午前7時前に起床している男児は、2013～2018年度で約4割～7割いた（図IV-12）。女児も、男児と同じ傾向であった。

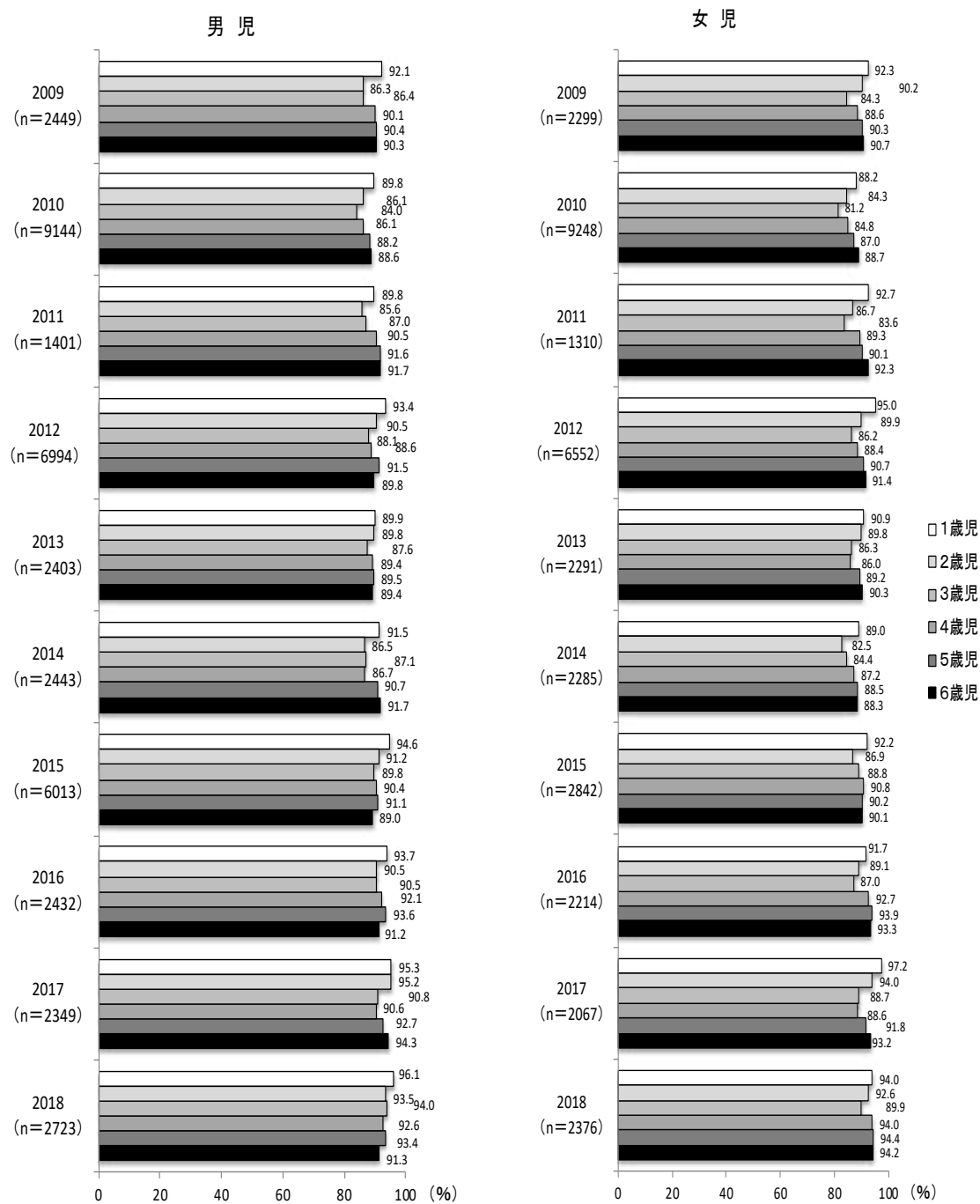


図IV-12 東北地方を除く本州における午前7時前起床児の人数割合
(2009～2018年度, 保育園幼児, N=33,086)

② 幼児の食の実態（朝食摂取・排便）

朝食摂取状況

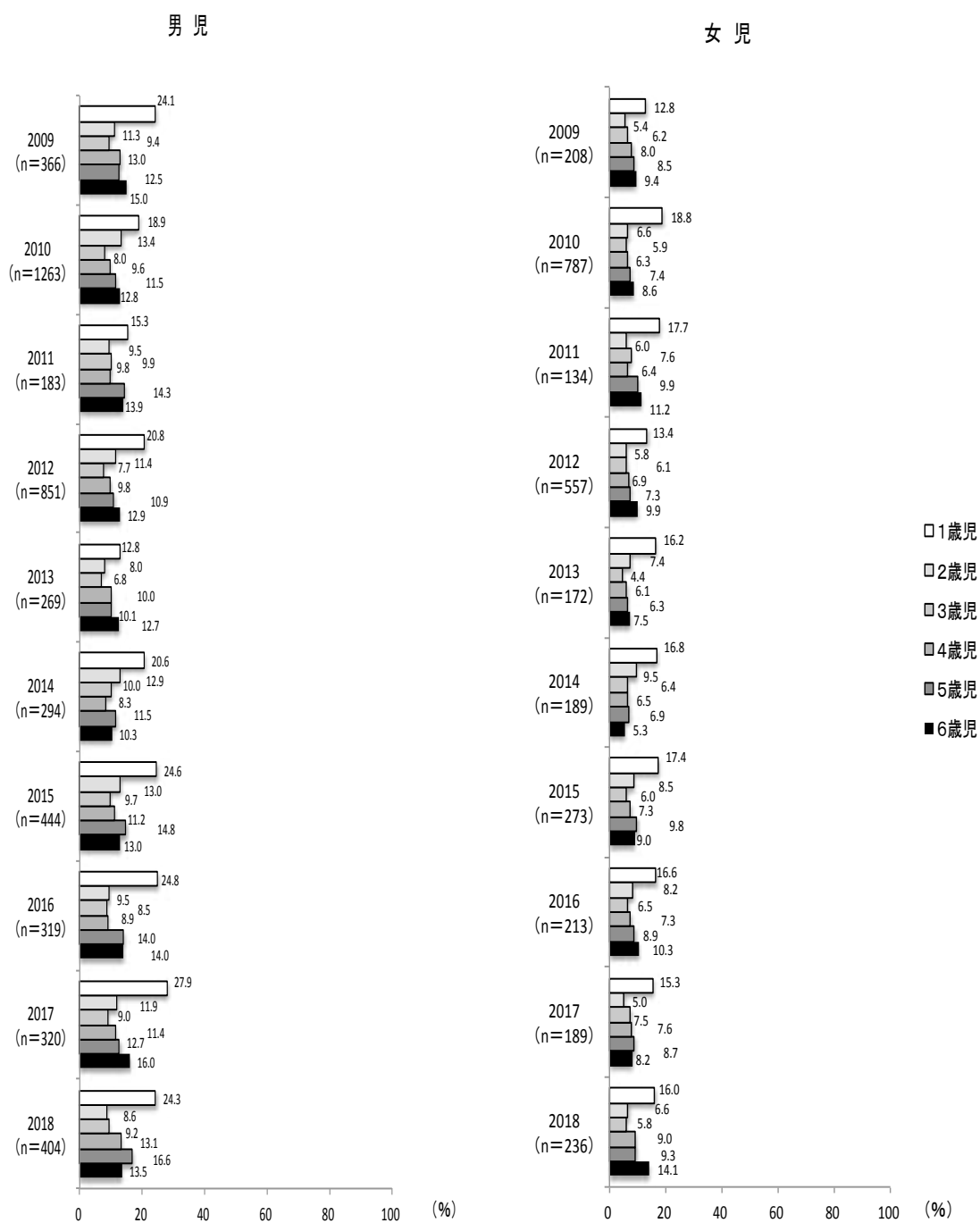
毎朝、朝食を摂取している幼児は、男女ともに2009～2018年度の間で9割前後、朝食を食べていない幼児と不定期摂取の幼児が1割前後、存在する（図IV-13）ことが、明らかとなった。



図IV-13 東北地方を除く本州における朝食摂取児の人数割合
(2009～2018年度, 保育園幼児, N=71,835)

排便状況

本州においては、9割前後の幼児が朝食を食べているにもかかわらず、毎朝、排便をしている幼児は、男女ともに1割前後と少なかった（図IV-14）。

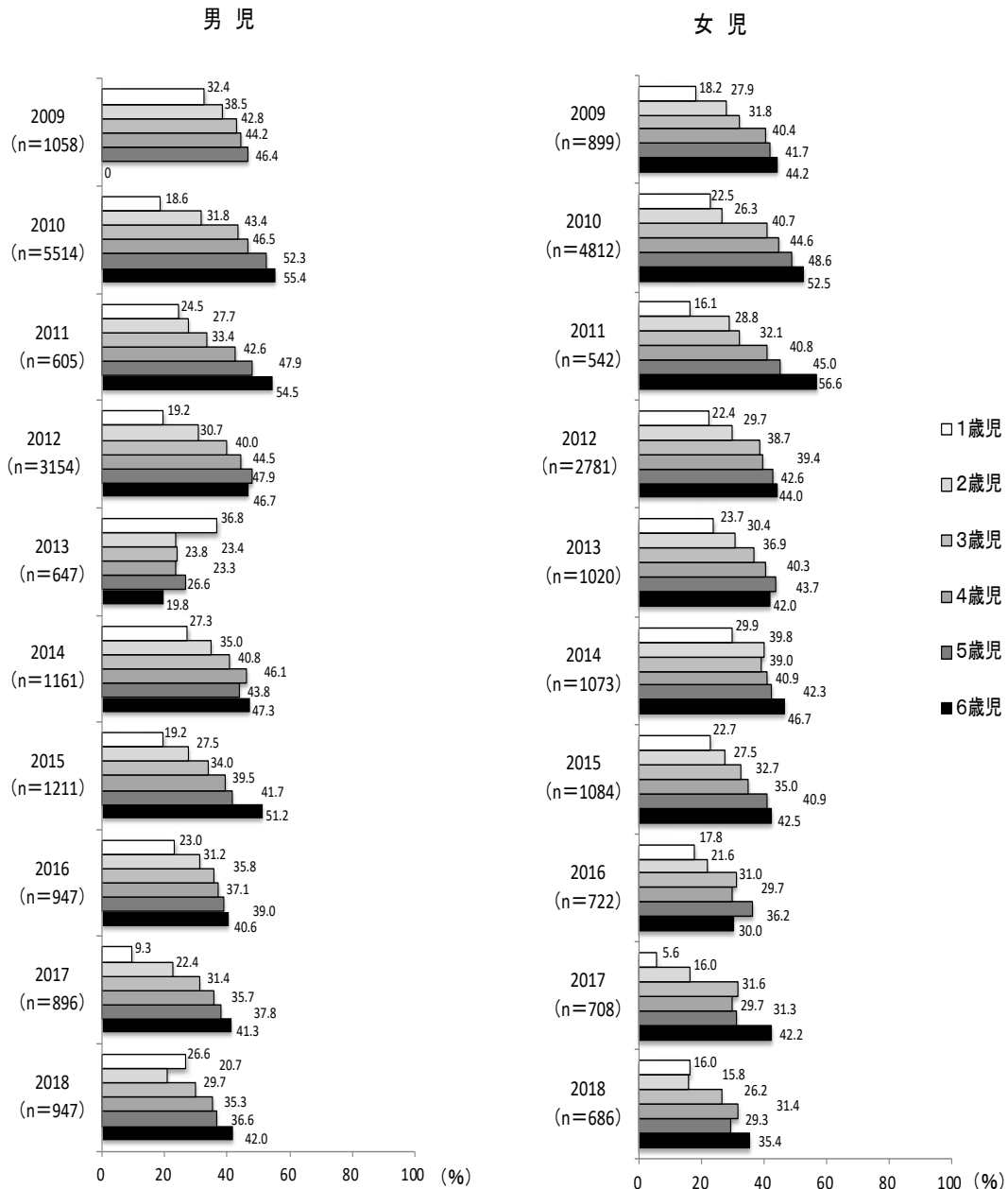


図IV-14 東北地方を除く本州における毎朝排便する幼児の人数割合
(2009～2018年度, 保育園幼児, N=7,671)

③ 幼児の余暇時間の過ごし方の実態（テレビ・ビデオ視聴時間・外あそび時間）

テレビ・ビデオ視聴時間

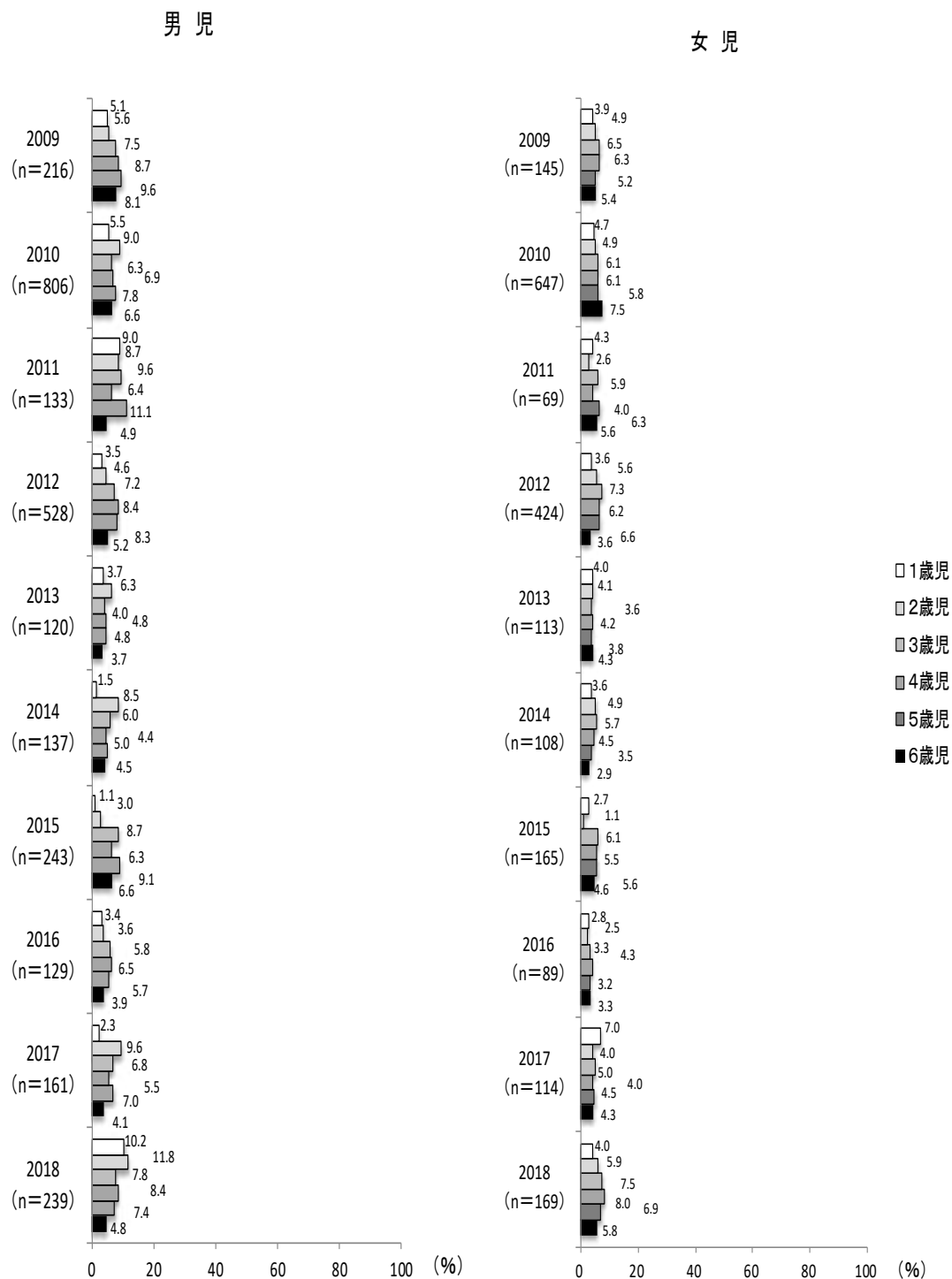
テレビ・ビデオを2時間を超えて視聴している男児が、2010年度の3歳児～6歳児、2011年度の4歳児～6歳児で5割前後いた。その後、減少となり、2016～2018年度には4割前後となった。女児では、2010年度の3歳児～6歳児、2011年度の4歳児～6歳児で5割前後いたが、その後、減少し、2016～2018年度で4割前後となった（図IV-15）。



図IV-15 東北地方を除く本州におけるテレビ・ビデオ視聴時間が2時間を超えて視聴している幼児の人数割合
(2009～2018年度, 保育園幼児, N=30,467)

外あそび時間

本州において、降園後の外あそび時間が60分以上の幼児は、男女ともに1割前後であった(図IV-16)。



図IV-16 東北地方を除く本州における外あそびが60分以上の幼児
(2009~2018年度, 保育園幼児, N=4,755)

降園後のあそび内容

2009～2018年度の1歳男児で1番多かったあそびは「乗り物のおもちゃ」であった（表IV-34）。

2009～2016年度、2018年度の1歳女児で1番多かったあそびは「絵本・本読み」であり、2016年度、2017年度の1歳女児で1番多かったあそびは「ままごと」であった。2016年度は「テレビ・ビデオ視聴」も多かった。

表IV-34 降園後の幼児のあそび内容（1歳児） 東北地方を除く本州

年度	順位		1位	2位	3位	4位	5位
	性						
2009年度	男児 (N=829)		乗り物のおもちゃ(21.6%)	絵本・本読み(17.4%)	テレビ・ビデオ視聴(15.2%)	ブロックあそび(14.6%)	お絵かき(6.4%)
	女児 (N=656)		絵本・本読み(19.2%)	テレビ・ビデオ視聴(14.5%)	ままごと(11.6%)	人形あそび(7.0%)	ボールあそび(6.9%)
2010年度	男児 (N=821)		乗り物のおもちゃ(18.9%)	絵本・本読み(18.0%)	テレビ・ビデオ視聴(14.9%)	ブロックあそび(14.4%)	ボールあそび(11.9%)
	女児 (N=831)		絵本・本読み(20.8%)	テレビ・ビデオ視聴(15.4%)	お絵かき(12.7%)	ブロックあそび(12.5%)	ままごと(8.0%)
2011年度	男児 (N=432)		乗り物のおもちゃ(19.7%)	絵本・本読み(17.4%)	ブロックあそび(14.4%)	テレビ・ビデオ視聴(11.6%)	ボールあそび(10.2%)
	女児 (N=441)		絵本・本読み(20.0%)	お絵かき(14.2%)	テレビ・ビデオ視聴(14.2%)	ままごと(12.0%)	ブロックあそび(10.2%)
2012年度	男児 (N=1,642)		乗り物のおもちゃ(19.4%)	絵本・本読み(17.8%)	テレビ・ビデオ視聴(16.6%)	ブロックあそび(14.6%)	お絵かき(5.6%)
	女児 (N=1,517)		絵本・本読み(20.1%)	テレビ・ビデオ視聴(15.2%)	ブロックあそび(24.6%)	お絵かき(11.6%)	ままごと(11.4%)
2013年度	男児 (N=314)		乗り物のおもちゃ(21.3%)	テレビ・ビデオ視聴(17.2%)	絵本・本読み(15.3%)	ブロックあそび(14.3%)	ボールあそび(9.6%)
	女児 (N=299)		絵本・本読み(18.7%)	テレビ・ビデオ視聴(17.4%)	ボールあそび(5.7%)	人形あそび(5.4%)	砂あそび(1.3%)
2014年度	男児 (N=373)		乗り物のおもちゃ(18.0%)	テレビ・ビデオ視聴(17.4%)	ブロックあそび(15.0%)	ボールあそび(13.7%)	絵本・本読み(13.1%)
	女児 (N=390)		絵本・本読み(18.5%)	テレビ・ビデオ視聴(16.4%)	人形あそび(8.2%)	ボールあそび(4.9%)	砂あそび、鬼ごっこ(1.5%)
2015年度	男児 (N=804)		乗り物のおもちゃ(10.7%)	テレビ・ビデオ視聴(16.5%)	ブロックあそび(15.9%)	ボールあそび(12.1%)	お絵かき(4.4%)
	女児 (N=676)		絵本・本読み(17.5%)	テレビ・ビデオ視聴(16.0%)	ままごと、ブロックあそび(12.2%)		ボールあそび(8.1%)
2016年度	男児 (N=612)		乗り物のおもちゃ(20.4%)	テレビ・ビデオ視聴(18.6%)	ブロックあそび(16.0%)	絵本・本読み(12.4%)	ボールあそび(11.1%)
	女児 (N=533)		絵本・本読み、テレビ・ビデオ視聴・ままごと(16.7%)		ままごと(13.8%)	ブロックあそび(13.6%)	人形あそび(6.8%)
2017年度	男児 (N=211)		乗り物のおもちゃ(25.1%)	ブロックあそび(16.2%)	ボールあそび(12.8%)	ままごと(8.1%)	お絵かき(6.6%)
	女児 (N=227)		ままごと(17.1%)	ボールあそび(17.5%)	ブロックあそび(13.2%)	絵本・本読み(12.7%)	お絵かき(10.9%)
2018年度	男児 (N=863)		乗り物のおもちゃ(20.6%)	テレビ・ビデオ視聴(16.8%)	ブロックあそび(14.7%)	絵本・本読み(12.7%)	ボールあそび(11.7%)
	女児 (N=623)		絵本・本読み(23.2%)	ままごと(15.2%)	ブロックあそび(12.5%)	お絵かき(12.3%)	人形あそび(9.4%)

(複数回答)

2009～2012年度、2014～2018年度の2歳男児で1番多かったあそびは、「乗り物のおもちや」であった(表IV-35)。2013年度、2017年度で1番多かったあそびは、「テレビ・ビデオ視聴」であった。

2009年度、2011～2013年度、2015～2018年度の2歳女児で1番多かったあそびは、「ままごと」であった。2010年度、2014年度において番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であった。

表IV-35 降園後の幼児のあそび内容(2歳児) 東北地方を除く本州

年度		順位		1位	2位	3位	4位	5位
性								
2009年度	男児 (N=1,166)	乗り物のおもちや(19.2%)	テレビ・ビデオ視聴(19.0%)	絵本・本読み(12.3%)	ブロックあそび(12.2%)	お絵かき(7.4%)		
	女児 (N=1,133)	ままごと(16.0%)	絵本・本読み(15.9%)	テレビ・ビデオ視聴(15.7%)	人形あそび(9.7%)	ブロックあそび(8.7%)		
2010年度	男児 (N=1,536)	乗り物のおもちや(18.7%)	テレビ・ビデオ視聴(17.1%)	絵本・本読み(12.9%)	ブロックあそび(12.2%)	お絵かき(8.2%)		
	女児 (N=1,451)	テレビ・ビデオ視聴(17.2%)	絵本・本読み(16.9%)	ままごと(16.1%)	人形あそび(9.3%)	ブロックあそび(7.4%)		
2011年度	男児 (N=764)	乗り物のおもちや(19.0%)	テレビ・ビデオ視聴(15.8%)	絵本・本読み(13.7%)	ブロックあそび(13.5%)	ヒーローごっこ(7.1%)		
	女児 (N=746)	ままごと(18.2%)	絵本・本読み(16.4%)	テレビ・ビデオ視聴(14.2%)	人形あそび(11.1%)	ブロックあそび(9.4%)		
2012年度	男児 (N=2,600)	乗り物のおもちや(20.4%)	テレビ・ビデオ視聴(17.2%)	ブロックあそび(12.9%)	絵本・本読み(12.5%)	お絵かき(8.6%)		
	女児 (N=2,325)	ままごと(18.4%)	絵本・本読み(16.8%)	お絵かき(16.3%)	テレビ・ビデオ視聴(15.3%)	人形あそび(10.0%)		
2013年度	男児 (N=563)	テレビ・ビデオ視聴(19.9%)	乗り物のおもちや(16.9%)	絵本・本読み(12.3%)	ブロックあそび(10.7%)	お絵かき(8.5%)		
	女児 (N=598)	ままごと(18.7%)	お絵かき(16.0%)	絵本・本読み、テレビ・ビデオ視聴(15.2%)	ブロックあそび(10.9%)			
2014年度	男児 (N=637)	乗り物のおもちや(20.4%)	テレビ・ビデオ視聴(20.3%)	絵本・本読み(12.1%)	ブロックあそび(11.3%)	お絵かき(7.7%)		
	女児 (N=653)	テレビ・ビデオ視聴(17.9%)	ままごと(17.8%)	絵本・本読み(13.2%)	人形あそび(11.8%)	ブロックあそび(9.8%)		
2015年度	男児 (N=1,038)	乗り物のおもちや(19.4%)	テレビ・ビデオ視聴(17.3%)	絵本・本読み(13.3%)	ブロックあそび(12.7%)	お絵かき(7.5%)		
	女児 (N=765)	ままごと(22.2%)	絵本・本読み(18.7%)	お絵かき(17.2%)	人形あそび(12.0%)	ブロックあそび(11.1%)		
2016年度	男児 (N=829)	乗り物のおもちや(21.7%)	テレビ・ビデオ視聴(19.5%)	ブロックあそび(13.9%)	絵本・本読み(11.9%)	ボールあそび(6.8%)		
	女児 (N=866)	ままごと(20.2%)	テレビ・ビデオ視聴(16.1%)	お絵かき(13.3%)	絵本・本読み、人形あそび(13.3%)			
2017年度	男児 (N=393)	乗り物のおもちや、テレビ・ビデオ視聴(20.4%)		ブロックあそび(16.8%)	絵本・本読み(9.9%)	ヒーローごっこ(7.1%)		
	女児 (N=327)	ままごと(19.0%)	テレビ・ビデオ視聴(17.1%)	人形あそび(11.0%)	絵本・本読み(10.4%)	ブロックあそび(9.2%)		
2018年度	男児 (N=1,106)	乗り物のおもちや(19.8%)	テレビ・ビデオ視聴(16.5%)	ブロックあそび(11.9%)	絵本・本読み(9.4%)	ままごと(8.3%)		
	女児 (N=874)	ままごと(20.9%)	テレビ・ビデオ視聴(14.4%)	人形あそび(13.2%)	お絵かき(11.3%)	絵本・本読み(10.6%)		

(複数回答)

2009～2018年度で3歳男児の1番多かったあそびは、「テレビ・ビデオ視聴」であった（表IV-36）。

2009～2012年度の3歳女児で1番多かったあそびは、「お絵かき」であり、2015～2018年度の3歳女児で1番多かったあそびは、「ままごと」であった。2013年度、2014年度で1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であった。

表IV-36 降園後の幼児のあそび内容(3歳児) 東北地方を除く本州

年度 性		順位				
		1位	2位	3位	4位	5位
2009年度	男児 (N=1,725)	テレビ・ビデオ 視聴(19.2%)	乗り物のおも ちゃ(15.2%)	ブロックあそび (11.9%)	絵本・本読み、ヒーローごっこ (10.4%)	
	女児 (N=1,692)	お絵かき (18.9%)	ままごと (15.5%)	テレビ・ビデオ 視聴(15.4%)	人形あそび (7.8%)	ブロックあそび (6.7%)
2010年度	男児 (N=6,069)	テレビ・ビデオ 視聴(19.5%)	乗り物のおも ちゃ(14.8%)	ブロックあそび (13.2%)	ヒーローごっこ (11.8%)	絵本・本読み (10.1%)
	女児 (N=5,870)	お絵かき (19.3%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.4%)	ままごと (17.0%)	絵本・本読み (12.8%)	ブロックあそび (6.4%)
2011年度	男児 (N=1,021)	テレビ・ビデオ 視聴(17.1%)	乗り物のおも ちゃ(15.5%)	ヒーローごっこ (12.2%)	ブロックあそび (11.8%)	絵本・本読み (10.7%)
	女児 (N=925)	お絵かき (17.8%)	ままごと (16.0%)	テレビ・ビデオ 視聴(14.7%)	絵本・本読み (13.8%)	人形あそび (9.1%)
2012年度	男児 (N=4,210)	テレビ・ビデオ 視聴(18.8%)	乗り物のおも ちゃ(15.3%)	ブロックあそび (12.0%)	ヒーローごっこ (11.8%)	絵本・本読み (9.7%)
	女児 (N=4,153)	お絵かき (18.4%)	ままごと (17.6%)	テレビ・ビデオ 視聴(15.4%)	絵本・本読み (12.9%)	人形あそび (9.0%)
2013年度	男児 (N=1,274)	テレビ・ビデオ 視聴(19.8%)	乗り物のおも ちゃ(14.6%)	ヒーローごっこ (19.8%)	ブロックあそび (12.2%)	絵本・本読み (9.4%)
	女児 (N=1,202)	テレビ・ビデオ 視聴(16.9%)	お絵かき (16.8%)	ままごと (16.7%)	絵本・本読み (13.6%)	ブロックあそび (7.5%)
2014年度	男児 (N=1,341)	テレビ・ビデオ 視聴(21.2%)	乗り物のおも ちゃ(15.1%)	ブロックあそび (11.6%)	ヒーローごっこ (11.4%)	絵本・本読み (8.4%)
	女児 (N=1,327)	テレビ・ビデオ 視聴(18.9%)	お絵かき (18.5%)	ままごと (16.6%)	絵本・本読み (11.2%)	人形あそび (9.9%)
2015年度	男児 (N=1,908)	テレビ・ビデオ 視聴(19.5%)	乗り物のおも ちゃ(16.0%)	ブロックあそび (12.3%)	ヒーローごっこ (9.3%)	絵本・本読み (7.8%)
	女児 (N=2,100)	ままごと (18.1%)	お絵かき (16.6%)	テレビ・ビデオ 視聴(15.9%)	絵本・本読み (12.8%)	人形あそび (9.9%)
2016年度	男児 (N=1,547)	テレビ・ビデオ 視聴(20.0%)	乗り物のおも ちゃ(16.5%)	ブロックあそび (15.6%)	ヒーローごっこ (10.5%)	絵本・本読み (7.9%)
	女児 (N=1,419)	ままごと (19.2%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.1%)	お絵かき (15.3%)	人形あそび (13.2%)	絵本・本読み (10.1%)
2017年度	男児 (N=1,763)	テレビ・ビデオ 視聴(19.5%)	乗り物のおも ちゃ(17.6%)	ブロックあそび (13.9%)	ヒーローごっこ (9.0%)	絵本・本読み (8.7%)
	女児 (N=1,651)	ままごと (19.8%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.1%)	お絵かき (15.4%)	絵本・本読み (11.7%)	人形あそび (11.3%)
2018年度	男児 (N=1,770)	テレビ・ビデオ 視聴(18.4%)	乗り物のおも ちゃ(16.7%)	ブロックあそび (13.1%)	ヒーローごっこ (9.1%)	ままごと (5.4%)
	女児 (N=1,651)	ままごと (20.2%)	お絵かき (17.3%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.5%)	人形あそび (12.5%)	ブロックあそび (7.3%)

(複数回答)

2009～2018年度で4歳男児の1番多かったあそびは、「テレビ・ビデオ視聴」であった（表IV-37）。

2009～2018年度で4歳女児の1番多かったあそびは、「お絵かき」であった。

表IV-37 降園後の幼児のあそび内容(4歳児) 東北地方を除く本州

年度	順位		1位	2位	3位	4位	5位
	性						
2009年度	男児 (N=2,028)		テレビ・ビデオ 視聴(19.0%)	ブロックあそび (12.1%)	ヒーローごっこ (11.4%)	乗り物のおも ちゃ(9.0%)	お絵かき (8.8%)
	女児 (N=1,813)		お絵かき (23.3%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.2%)	絵本・本読み (12.8%)	ままごと (12.7%)	人形あそび (7.4%)
2010年度	男児 (N=11,163)		テレビ・ビデオ 視聴(20.6%)	ブロックあそび、ヒーローごっこ (12.6%)		乗り物のおも ちゃ(10.4%)	お絵かき (8.1%)
	女児 (N=10,215)		お絵かき (22.3%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.4%)	ままごと (14.4%)	絵本・本読み (12.3%)	人形あそび (6.6%)
2011年度	男児 (N=1,165)		テレビ・ビデオ 視聴(19.6%)	ヒーローごっこ (13.9%)	乗り物のおも ちゃ(11.7%)	ブロックあそび (10.6%)	お絵かき (7.6%)
	女児 (N=1,039)		お絵かき (22.2%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.7%)	絵本・本読み (14.3%)	ままごと (13.4%)	人形あそび (8.7%)
2012年度	男児 (N=6,045)		テレビ・ビデオ 視聴(19.2%)	ヒーローごっこ (13.5%)	ブロックあそび (12.3%)	乗り物のおも ちゃ(11.4%)	お絵かき (7.7%)
	女児 (N=6,058)		お絵かき (17.0%)	テレビ・ビデオ 視聴(15.9%)	ままごと (14.8%)	絵本・本読み (11.6%)	人形あそび (8.8%)
2013年度	男児 (N=2,466)		テレビ・ビデオ 視聴(20.8%)	ヒーローごっこ (15.7%)	乗り物のおも ちゃ(10.6%)	ブロックあそび (9.9%)	お絵かき (9.0%)
	女児 (N=2,434)		お絵かき (22.2%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.5%)	ままごと (13.2%)	絵本・本読み (12.0%)	人形あそび (8.1%)
2014年度	男児 (N=2,245)		テレビ・ビデオ 視聴(22.1%)	ヒーローごっこ (14.3%)	乗り物のおも ちゃ(11.7%)	ブロックあそび (11.4%)	お絵かき (8.0%)
	女児 (N=2,442)		お絵かき (21.1%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.1%)	ままごと (15.7%)	絵本・本読み (9.5%)	人形あそび (8.7%)
2015年度	男児 (N=2,658)		テレビ・ビデオ 視聴(20.1%)	乗り物のおも ちゃ(12.0%)	ブロックあそび (11.9%)	ヒーローごっこ (11.7%)	お絵かき (8.1%)
	女児 (N=2,862)		お絵かき (20.2%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.1%)	ままごと (14.6%)	人形あそび (10.0%)	絵本・本読み (9.4%)
2016年度	男児 (N=1,999)		テレビ・ビデオ 視聴(19.8%)	ブロックあそび (14.1%)	乗り物のおもちゃ、ヒーローご っこ(12.3%)		お絵かき (7.0%)
	女児 (N=1,743)		お絵かき (18.3%)	ままごと (17.4%)	テレビ・ビデオ 視聴(15.8%)	人形あそび (11.8%)	絵本・本読み (10.2%)
2017年度	男児 (N=2,494)		テレビ・ビデオ 視聴(21.7%)	ブロックあそび (14.3%)	乗り物のおも ちゃ(11.2%)	ヒーローごっこ (10.9%)	絵本・本読み (7.1%)
	女児 (N=2,249)		お絵かき (18.9%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.9%)	ままごと (15.5%)	人形あそび (10.9%)	絵本・本読み (9.5%)
2018年度	男児 (N=2,205)		テレビ・ビデオ 視聴(20.2%)	ブロックあそび (14.0%)	乗り物のおも ちゃ(12.9%)	ヒーローごっこ (9.6%)	お絵かき (6.3%)
	女児 (N=2,249)		お絵かき (17.9%)	テレビ・ビデオ 視聴(15.7%)	ままごと (14.9%)	人形あそび (10.5%)	絵本・本読み (8.2%)

(複数回答)

2009～2018年度で5歳男児の1番多かったあそびは、「テレビ・ビデオ視聴」であった（表IV-38）。

2009～2018年度の5歳女児で1番多かったあそびは、「お絵かき」であった。

表IV-38 降園後の幼児のあそび内容(5歳児) 東北地方を除く本州

年度	順位		1位	2位	3位	4位	5位
	性						
2009年度	男児 (N=1,995)		テレビ・ビデオ 視聴(20.0%)	ブロックあそび (9.6%)	ヒーローごっこ (9.2%)	お絵かき (8.6%)	自転車(7.3%)
	女児 (N=1,956)		お絵かき (23.3%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.3%)	絵本・本読み (11.5%)	ままごと (10.2%)	折り紙(7.8%)
2010年度	男児 (N=10,985)		テレビ・ビデオ 視聴(21.0%)	ブロックあそび (11.0%)	ヒーローごっこ (10.0%)	お絵かき (8.9%)	絵本・本読み (7.2%)
	女児 (N=10,352)		お絵かき (23.3%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.9%)	ままごと (11.7%)	絵本・本読み (10.9%)	折り紙(6.7%)
2011年度	男児 (N=1,055)		テレビ・ビデオ 視聴(19.4%)	ヒーローごっこ (11.8%)	ブロックあそび (9.6%)	お絵かき (9.3%)	絵本・本読み (8.2%)
	女児 (N=1,064)		お絵かき (22.0%)	テレビ・ビデオ 視聴(18.0%)	絵本・本読み (11.4%)	ままごと (10.3%)	人形あそび (7.2%)
2012年度	男児 (N=6,260)		テレビ・ビデオ 視聴(19.9%)	ブロックあそび (11.4%)	ヒーローごっこ (10.8%)	お絵かき (9.0%)	絵本・本読み (6.5%)
	女児 (N=6,079)		お絵かき (23.0%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.6%)	絵本・本読み (11.5%)	ままごと (10.9%)	折り紙(6.9%)
2013年度	男児 (N=2,039)		テレビ・ビデオ 視聴(20.6%)	ヒーローごっこ (12.6%)	ブロックあそび (9.9%)	お絵かき (9.7%)	絵本・本読み (6.2%)
	女児 (N=2,395)		お絵かき (23.0%)	テレビ・ビデオ 視聴(18.2%)	絵本・本読み (11.8%)	ままごと (10.8%)	折り紙、人形あ そび(7.4%)
2014年度	男児 (N=2,339)		テレビ・ビデオ 視聴(21.9%)	ブロックあそび (10.1%)	ヒーローごっこ (10.0%)	お絵かき (8.8%)	乗り物のおも ちゃ(7.4%)
	女児 (N=2,232)		お絵かき (24.1%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.7%)	ままごと (10.3%)	絵本・本読み (10.1%)	折り紙(7.6%)
2015年度	男児 (N=2,851)		テレビ・ビデオ 視聴(20.6%)	ブロックあそび (11.4%)	ヒーローごっこ (8.6%)	お絵かき (8.5%)	乗り物のおも ちゃ(7.2%)
	女児 (N=2,627)		お絵かき (20.6%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.2%)	ままごと (12.4%)	絵本・本読み (9.5%)	工作(7.8%)
2016年度	男児 (N=2,066)		テレビ・ビデオ 視聴(21.7%)	ブロックあそび (11.4%)	ヒーローごっこ (9.5%)	乗り物のおも ちゃ(7.9%)	お絵かき (7.7%)
	女児 (N=1,953)		お絵かき (21.7%)	テレビ・ビデオ 視聴(18.5%)	ままごと (13.7%)	絵本・本読み (9.3%)	工作(9.2%)
2017年度	男児 (N=2,446)		テレビ・ビデオ 視聴(20.4%)	ブロックあそび (13.2%)	ヒーローごっこ (9.4%)	お絵かき (9.2%)	乗り物のおも ちゃ(8.4%)
	女児 (N=2,349)		お絵かき (21.3%)	テレビ・ビデオ 視聴(15.8%)	ままごと (13.2%)	工作(10.4%)	絵本・本読み (9.5%)
2018年度	男児 (N=2,265)		テレビ・ビデオ 視聴(21.5%)	ブロックあそび (13.3%)	ヒーローごっこ (8.6%)	お絵かき (8.2%)	乗り物のおも ちゃ(7.3%)
	女児 (N=2,349)		お絵かき (17.6%)	テレビ・ビデオ 視聴(14.6%)	ままごと (11.3%)	工作(9.7%)	絵本・本読み (6.0%)

(複数回答)

2009～2018年度で6歳男児の1番多かったあそびは、「テレビ・ビデオ視聴」であった（表IV-39）。

2009年度、2010年度、2012年度、2014～2018年度の6歳女児で1番多かったあそびは、「お絵かき」であった。2011年度で1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であり、2013年度で1番多かったあそびは「ままごと」であった。

表IV-39 降園後の幼児のあそび内容(6歳児) 東北地方を除く本州

年度	順位		1 位	2 位	3 位	4 位	5 位
	性						
2009年度	男児 (N=1,029)		テレビ・ビデオ 視聴(20.9%)	テレビゲーム (9.2%)	ブロックあそび (8.7%)	お絵かき (8.1%)	絵本・本読み (6.7%)
	女児 (N=1,101)		お絵かき (23.3%)	テレビ・ビデオ 視聴(18.6%)	絵本・本読み (11.8%)	ままごと (8.5%)	折り紙(7.4%)
2010年度	男児 (N=5,652)		テレビ・ビデオ 視聴(22.0%)	テレビゲーム (9.9%)	ブロックあそび (9.4%)	お絵かき (9.3%)	ヒーローごっこ (8.3%)
	女児 (N=5,477)		お絵かき (23.5%)	テレビ・ビデオ 視聴(18.6%)	絵本・本読み (11.9%)	ままごと (9.6%)	折り紙(6.0%)
2011年度	男児 (N=460)		テレビ・ビデオ 視聴(20.7%)	ヒーローごっこ (11.3%)	お絵かき (10.9%)	絵本・本読み (7.6%)	ブロックあそび (7.2%)
	女児 (N=419)		テレビ・ビデオ 視聴(18.9%)	お絵かき (15.0%)	ままごと (10.5%)	人形あそび (6.9%)	折り紙(5.5%)
2012年度	男児 (N=3,206)		テレビ・ビデオ 視聴(20.5%)	お絵かき (10.8%)	ブロックあそび (9.7%)	テレビゲーム (8.8%)	ヒーローごっこ (7.9%)
	女児 (N=2,793)		お絵かき (26.7%)	テレビ・ビデオ 視聴(18.6%)	ままごと (9.8%)	折り紙 (7.3%)	人形あそび (7.2%)
2013年度	男児 (N=1,478)		テレビ・ビデオ 視聴(21.7%)	お絵かき (10.3%)	ヒーローごっこ (9.5%)	テレビゲーム (9.1%)	ブロックあそび (8.1%)
	女児 (N=1,583)		ままごと (23.5%)	絵本・本読み (12.8%)	絵本・本読み (12.8%)	ままごと (8.3%)	人形あそび (6.8%)
2014年度	男児 (N=1,187)		テレビ・ビデオ 視聴(21.8%)	テレビゲーム (10.8%)	お絵かき (9.3%)	ブロックあそび (8.5%)	ヒーローごっこ (7.5%)
	女児 (N=1,094)		お絵かき (22.8%)	テレビ・ビデオ 視聴(20.0%)	絵本・本読み (10.9%)	ままごと (9.4%)	人形あそび (6.8%)
2015年度	男児 (N=1,290)		テレビ・ビデオ 視聴(19.4%)	ブロックあそび (9.9%)	お絵かき (9.5%)	ヒーローごっこ・テレビゲーム (7.8%)	
	女児 (N=1,133)		お絵かき (21.5%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.8%)	絵本・本読み (10.0%)	ままごと (9.9%)	折り紙(7.0%)
2016年度	男児 (N=992)		テレビ・ビデオ 視聴(22.6%)	ブロックあそび (10.8%)	お絵かき (7.4%)	テレビゲーム (7.3%)	ヒーローごっこ (7.0%)
	女児 (N=1,012)		お絵かき (21.5%)	テレビ・ビデオ 視聴(18.6%)	ままごと (10.8%)	絵本・本読み (10.0%)	折り紙(7.5%)
2017年度	男児 (N=650)		テレビ・ビデオ 視聴(23.5%)	ブロックあそび (12.0%)	お絵かき (6.9%)	ままごと (6.6%)	テレビゲーム (5.8%)
	女児 (N=684)		お絵かき (21.4%)	テレビ・ビデオ 視聴(19.0%)	人形あそび (10.5%)	絵本・本読み (8.0%)	ままごと (7.6%)
2018年度	男児 (N=740)		テレビ・ビデオ 視聴(21.6%)	ブロックあそび (11.8%)	ヒーローごっこ (9.3%)	テレビゲーム (8.5%)	お絵かき (7.9%)
	女児 (N=654)		お絵かき (18.6%)	テレビ・ビデオ 視聴(18.4%)	ままごと (10.7%)	人形あそび (10.3%)	絵本・本読み (7.0%)

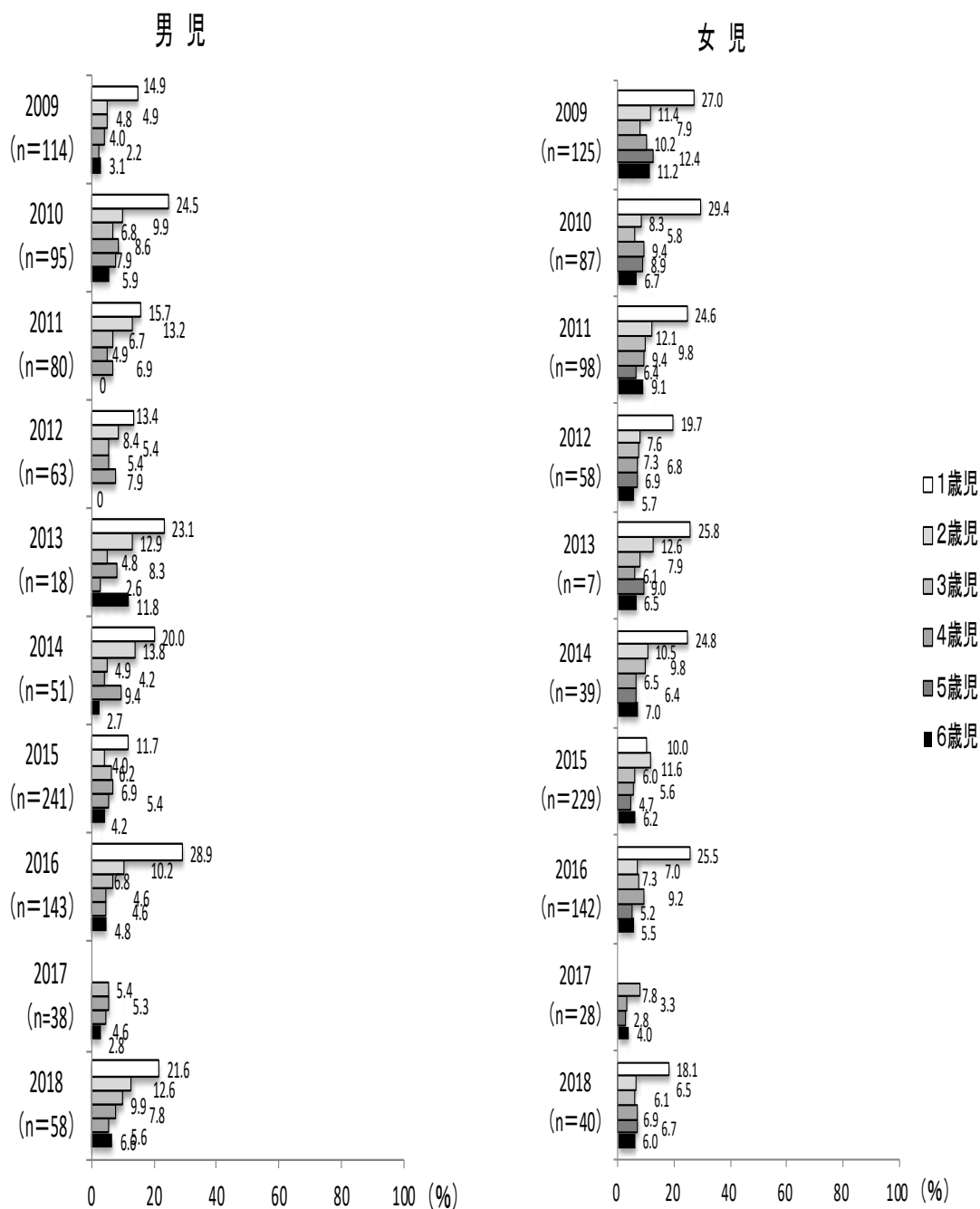
(複数回答)

(3) 四国・九州地方における幼児生活習慣（就寝時刻・睡眠時間・起床時刻）

① 幼児の睡眠状況の実態

就寝時刻（早寝）

四国・九州地方における21時前に就寝している幼児は、男児2009～2018年度で、1歳児を除く2歳児～6歳児で約1割前後いた（図IV-17）。女児も男児と同じ傾向にあった。

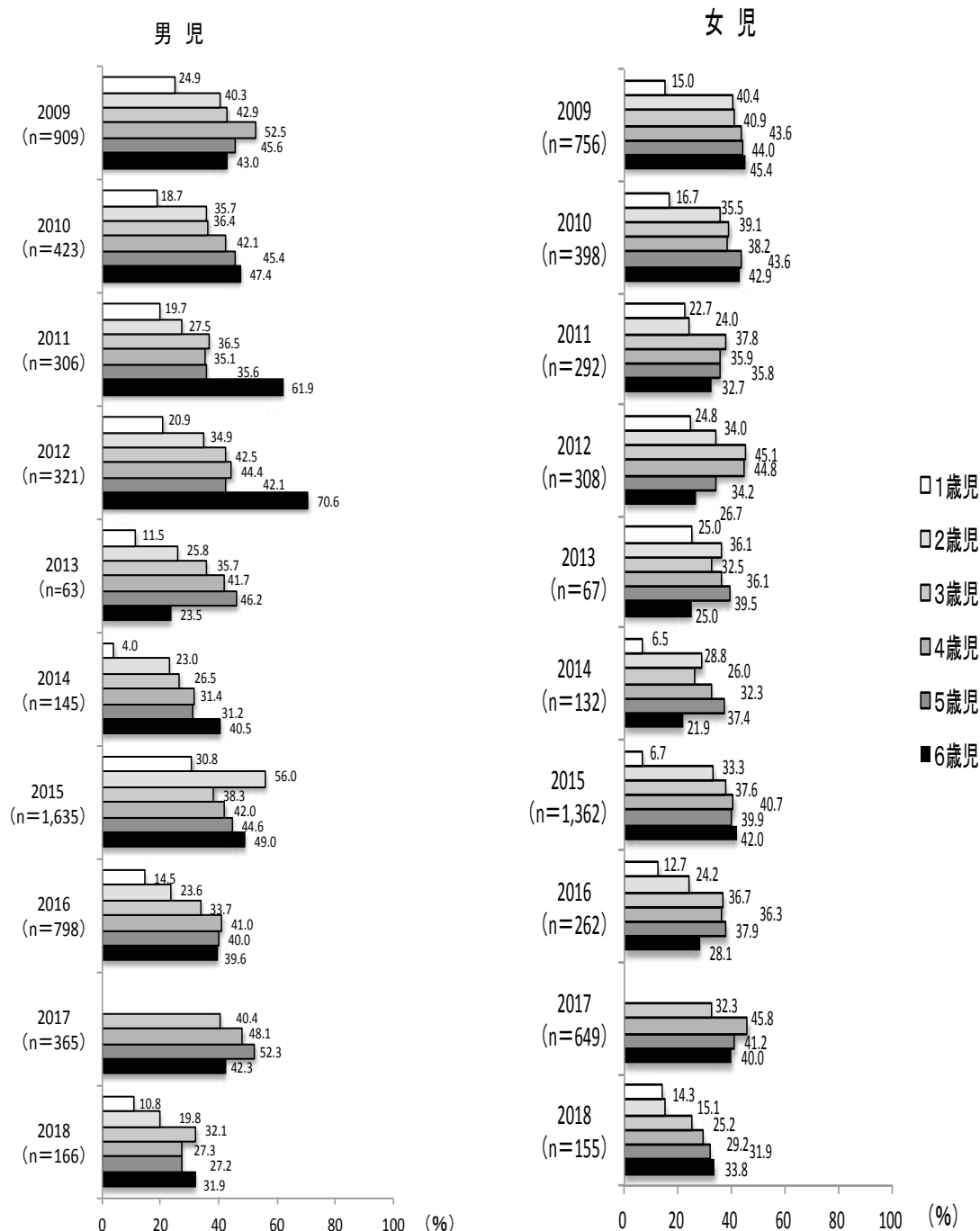


図IV-17 四国・九州地方における21時前就寝児の人数割合

(2009～2018年度, 保育園幼児, N=1,754)

就寝時刻（遅寝）

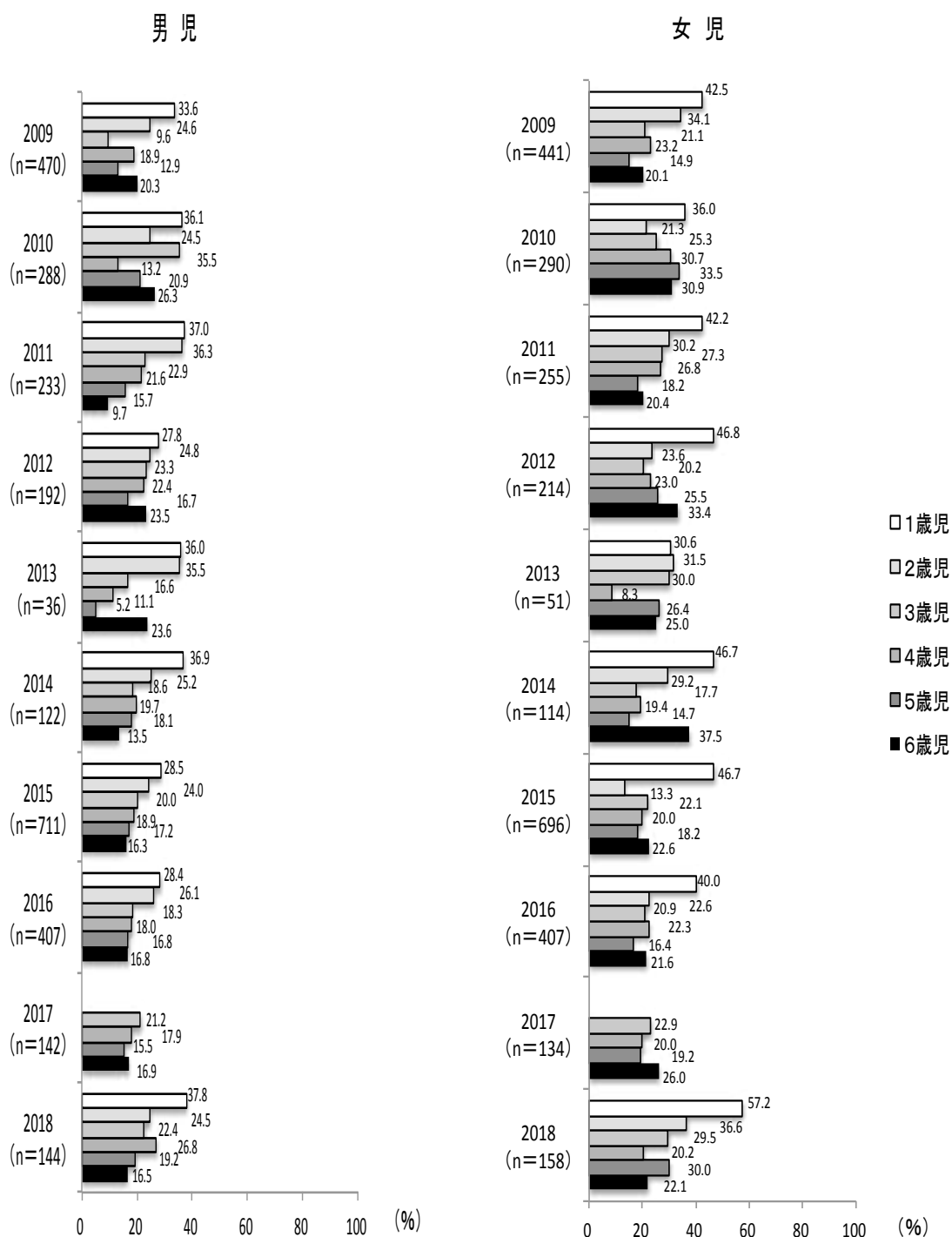
22時以降就寝の幼児は、男女とも、ほぼ3割を超えていたが、2011年度と2012年度の6歳児、2015年度の2歳児、2017年度の5歳児は5割を超えていた（図IV-18）。女兒は、3割前後みられたが、5割は超えていなかった。



図IV-18 四国・九州地方における22時以降就寝児の人数割合
(2009～2018年度, 保育園幼児, N=9,512)

睡眠時間

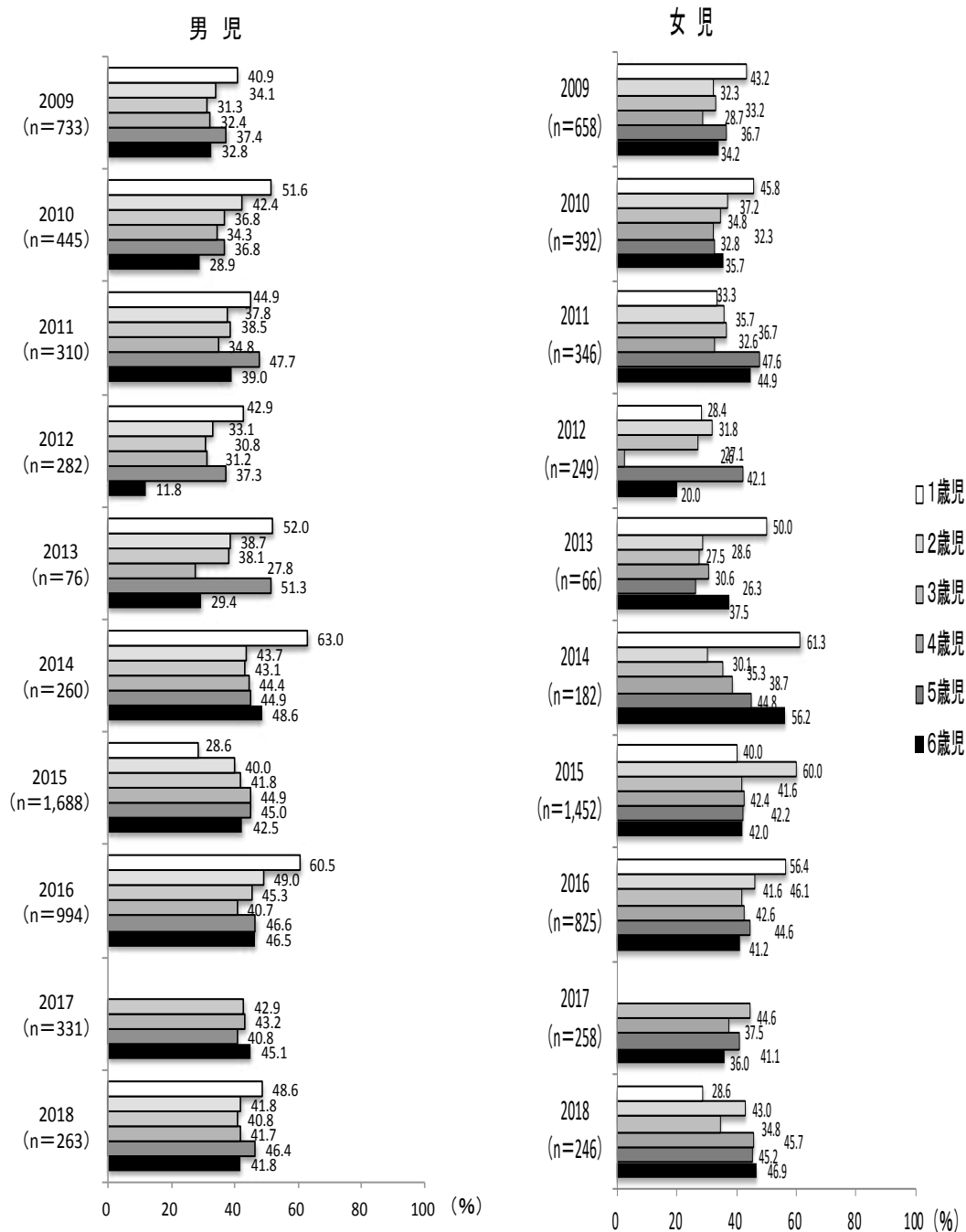
毎日睡眠を10時間以上とっている幼児が少ないことが明らかとなった（図IV-19）。



図IV-19 九州・九州地方における毎日睡眠10時間以上の人数割合
(2009～2018年度, 保育園幼児, N=5,505)

起床時刻（早起き）

四国・九州地方において、午前7時前に起床している幼児は、2009～2018年度の1歳児では、約4割～6割いた。また、2歳児～6歳児では、男女ともに約3割～5割いた（図IV-20）。

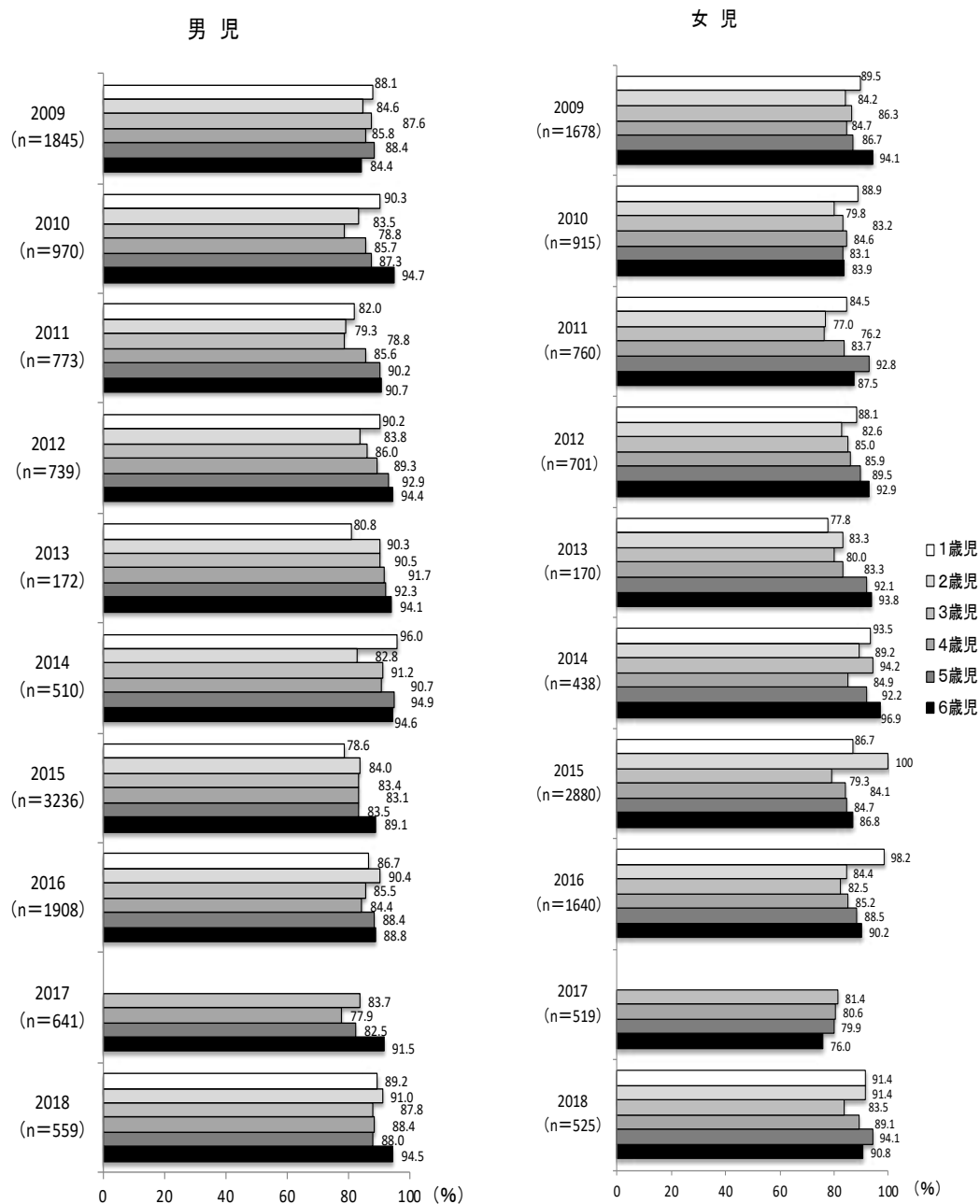


図IV-20 四国・九州地方における午前7時前起床の人数割合
(2009～2018年度, 保育園幼児, N=10,056)

② 幼児の食の実態（朝食摂取・排便）

朝食摂取状況

四国・九州地方において、毎朝、朝食を摂取している幼児は、男女ともに2009～2018年度の間で約8割～9割おり、朝食を食べていない幼児と不定期摂取の幼児が1割前後、存在する（図IV-21）ことが明らかとなった。

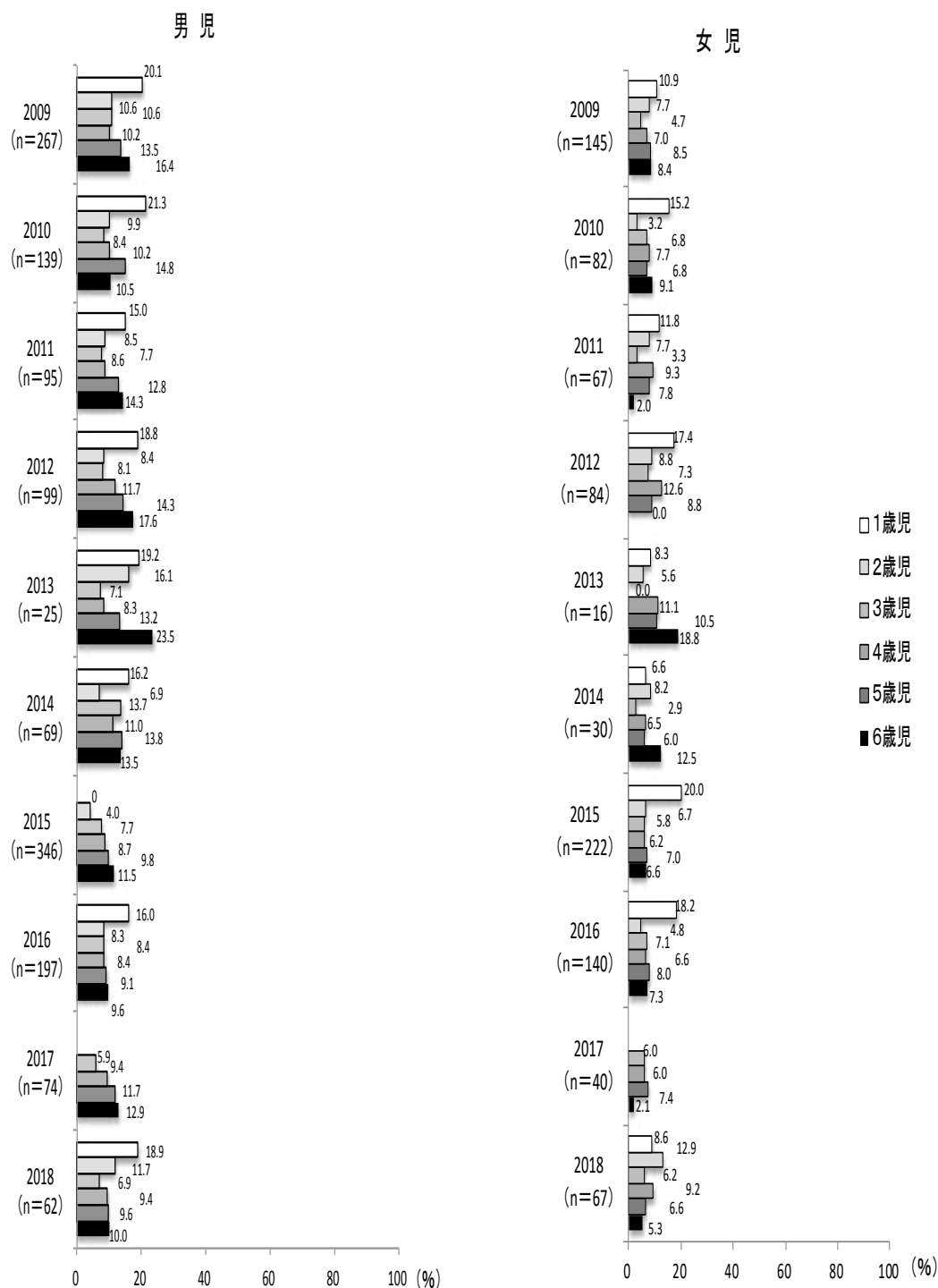


図IV-21 四国・九州地方における朝食摂取児の人数割合

(2009～2018年度, 保育園幼児, N=20,806)

排便状況

四国・九州地方では、9割前後の幼児が朝食を食べていたにもかかわらず、毎朝、排便をしていた幼児は、男女児ともに1割前後と少なかった（図IV-22）。

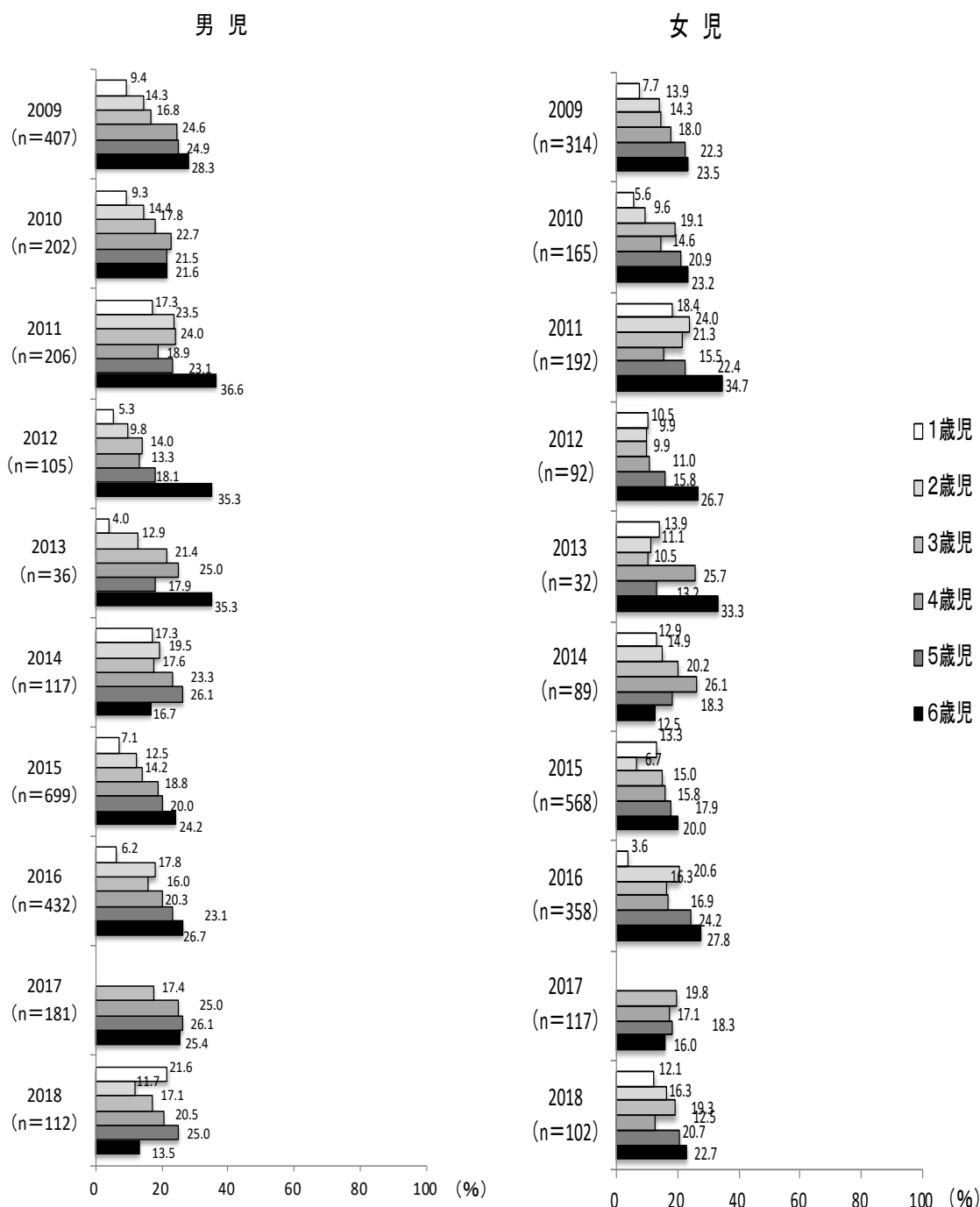


図IV-22 四国・九州地方における毎朝排便する幼児の人数割合
(2009～2018年度, 保育園幼児, N=2,266)

③ 幼児の余暇時間の過ごし方の実態（テレビ・ビデオ視聴時間・外あそび時間）

テレビ・ビデオ視聴時間

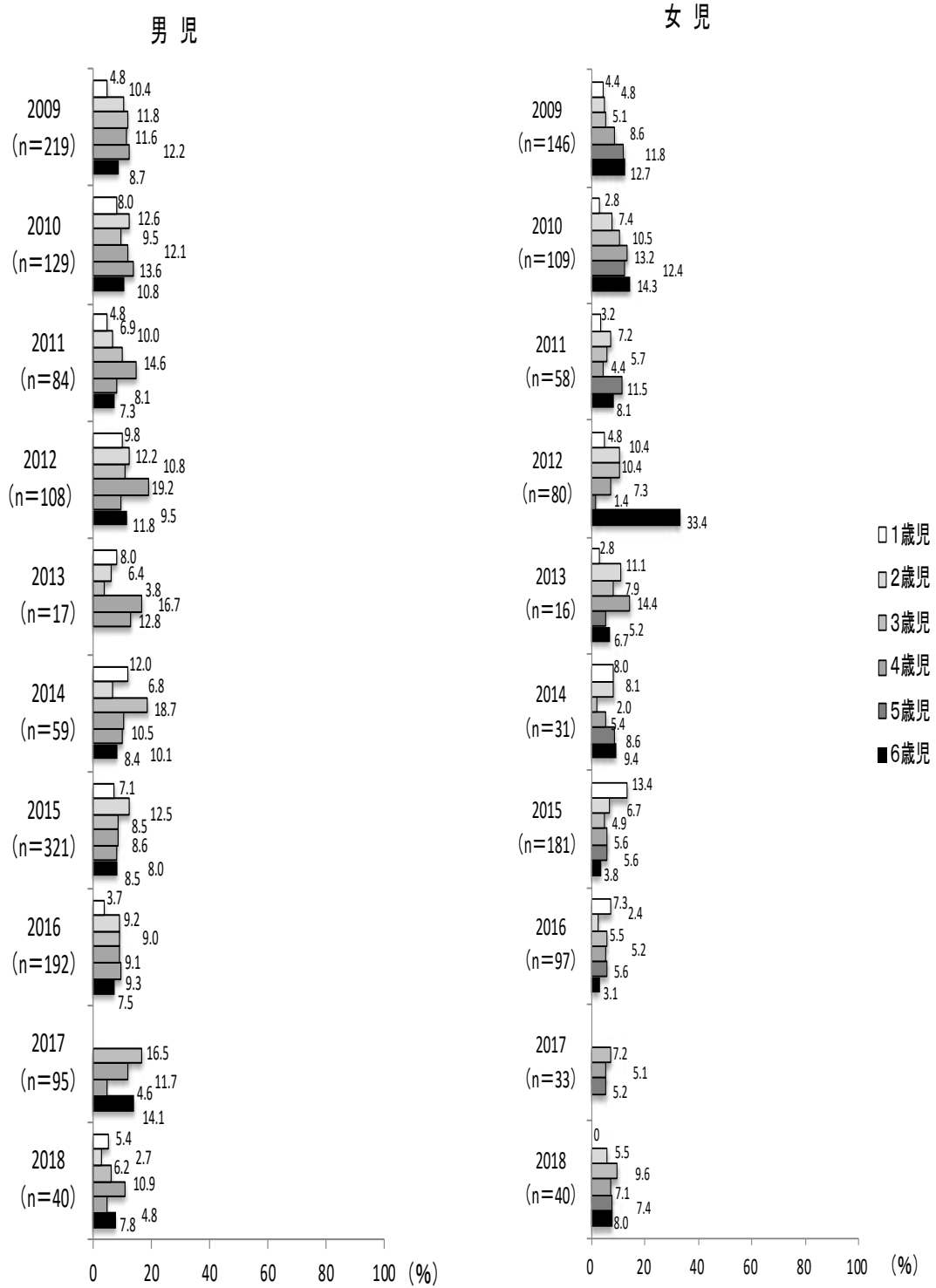
テレビ・ビデオ視聴を2時間を超えて視聴している幼児で、2011年度の6歳児男女、2012年度の6歳男児、2013年度の6歳男女で3割以上いた（図IV-23）。



図IV-23 四国・九州地方におけるテレビ・ビデオ視聴時間が2時間を超えて視聴している幼児の人数割合（2009～2018年度，保育園幼児，N=4,526）

外あそび時間

降園後の外あそび時間が 60 分以上の幼児は、2012 年度 6 歳児女児を除いて男女ともに 1 割前後であった（図Ⅳ－24）



図Ⅳ－24 四国・九州地方における外あそびが 60 分以上の幼児
(2009～2018 年度, 保育園幼児, N=2,055)

降園後のあそび内容

2009年度、2010年度、2012年度、2015年度、2016年度、2018年度において1歳男児で1番多かったあそびは「乗り物のおもちゃ」であった(表IV-40)。2011年度で1番多かったあそびは、「砂あそび」であり、2013年度で1番多かったあそびは、「テレビ・ビデオ視聴」であった。

2009年度、2010年度、2012年度、2014～2016年度の1歳女児で1番多かったあそびは、「絵本・本読み」であった。2013年度、2018年度の1歳女児で1番多かったあそびは、「テレビ・ビデオ視聴」であった。2011年度は、「砂あそび」が最も多かった。

表IV-40 降園後の幼児のあそび内容(1歳児) 四国・九州地方

年度		順位				
		1位	2位	3位	4位	5位
2009年度	男児 (N=763)	乗り物のおもちゃ(20.2%)	絵本・本読み(16.1%)	ボールあそび(14.5%)	ブロックあそび、テレビ・ビデオ視聴(14.0%)	
	女児 (N=719)	絵本・本読み(19.5%)	テレビ・ビデオ視聴(13.9%)	ブロックあそび(12.6%)	ままごと(10.1%)	お絵かき、ボールあそび(9.9%)
2010年度	男児 (N=449)	乗り物のおもちゃ(21.6%)	絵本・本読み(15.6%)	ボールあそび、テレビ・ビデオ視聴(14.7%)	ブロックあそび(11.8%)	
	女児 (N=440)	絵本・本読み(18.2%)	テレビ・ビデオ視聴(14.8%)	ブロックあそび(14.0%)	お絵かき(13.6%)	乗り物のおもちゃ(9.0%)
2011年度	男児 (N=475)	砂あそび(26.9%)	テレビ・ビデオ視聴(13.9%)	乗り物のおもちゃ(13.5%)	ボールあそび(9.7%)	絵本・本読み(9.1%)
	女児 (N=440)	砂あそび(29.3%)	絵本・本読み(14.8%)	テレビ・ビデオ視聴(14.3%)	お絵かき(10.2%)	ブロックあそび(7.9%)
2012年度	男児 (N=362)	乗り物のおもちゃ(22.1%)	ボールあそび(16.0%)	ブロックあそび、テレビ・ビデオ視聴(13.0%)	お絵かき(4.7%)	
	女児 (N=320)	絵本・本読み(19.4%)	テレビ・ビデオ視聴(16.3%)	ボールあそび(11.3%)	ブロックあそび(9.6%)	人形あそび(8.8%)
2013年度	男児 (N=78)	テレビ・ビデオ視聴(20.5%)	乗り物のおもちゃ(15.4%)	絵本・本読み(14.1%)	ボールあそび(12.8%)	ブロックあそび(11.5%)
	女児 (N=105)	テレビ・ビデオ視聴(21.0%)	絵本・本読み(17.1%)	お絵かき(15.2%)	ブロックあそび(13.3%)	人形あそび(9.5%)
2014年度	男児 (N=276)	絵本・本読み(27.5%)	乗り物のおもちゃ(16.7%)	ボールあそび(13.0%)	ブロックあそび(12.3%)	テレビ・ビデオ視聴(9.1%)
	女児 (N=219)	絵本・本読み(30.1%)	テレビ・ビデオ視聴(15.0%)	ままごと(10.9%)	お絵かき(9.5%)	人形あそび(7.3%)
2015年度	男児 (N=41)	乗り物のおもちゃ(22.0%)	ブロックあそび(17.1%)	絵本・本読み、ヒーローごっこ(12.2%)		ボールあそび(7.3%)
	女児 (N=38)	絵本・本読み(21.1%)	ままごと、テレビ・ビデオ視聴(15.8%)		ブロックあそび(13.1%)	お絵かき・人形あそび(7.9%)
2016年度	男児 (N=222)	乗り物のおもちゃ(23.8%)	絵本・本読み(17.5%)	テレビ・ビデオ視聴(15.7%)	ブロックあそび(14.4%)	ままごと(5.8%)
	女児 (N=160)	絵本・本読み(20.0%)	お絵かき(12.3%)	ままごと(11.3%)	ブロックあそび(10.0%)	テレビ・ビデオ視聴(9.3%)
2018年度	男児 (N=111)	乗り物のおもちゃ(25.2%)	テレビ・ビデオ視聴(18.0%)	絵本・本読み(14.4%)	ブロックあそび(12.6%)	お絵かき(10.0%)
	女児 (N=106)	テレビ・ビデオ視聴(23.5%)	絵本・本読み(17.9%)	ままごと(14.1%)	お絵かき(12.2%)	ブロックあそび(10.3%)

(複数回答)

2009年度、2013年度、2015年度の2歳男児で1番多かったあそびは、「テレビ・ビデオ視聴」であった（表IV-41）。2010年度、2012年度、2018年度で1番多かったあそびは、「乗り物のおもちゃ」であった。2011年度は「砂あそび」が、2014年度は「絵本・本読み」、2016年度は「お絵かき」が最も多かった。

2009年度、2010年度、2014～2016年度の2歳女児で1番多かったあそびは、「絵本・本読み」、2012年度、2013年度、2018年度で1番多かったあそびは、「ままごと」であった。2011年度において1番多かったあそびは、「砂あそび」であった。また、2015年度は「お絵かき」が多かった。

表IV-41 降園後の幼児のあそび内容(2歳児) 四国・九州地方

年度		順位				
		1位	2位	3位	4位	5位
2009年度	男児 (N=1,300)	テレビ・ビデオ 視聴(17.2%)	乗り物のおも ちゃ(16.3%)	絵本・本読み (13.0%)	ブロックあそび (10.3%)	お絵かき (8.9%)
	女児 (N=1,706)	絵本・本読み (17.8%)	ままごと (16.7%)	テレビ・ビデオ 視聴(15.1%)	人形あそび (8.7%)	ブロックあそび (8.0%)
2010年度	男児 (N=716)	乗り物のおも ちゃ(17.5%)	テレビ・ビデオ 視聴(15.6%)	絵本・本読み (12.3%)	ブロックあそび (11.7%)	ボールあそび (8.9%)
	女児 (N=707)	絵本・本読み (18.8%)	ままごと (16.1%)	テレビ・ビデオ 視聴(14.3%)	ブロックあそび (7.8%)	人形あそび (7.8%)
2011年度	男児 (N=757)	砂あそび (25.0%)	テレビ・ビデオ 視聴(15.7%)	乗り物のおも ちゃ(14.5%)	ブロックあそび (9.4%)	ボールあそび (7.0%)
	女児 (N=707)	砂あそび (25.9%)	ままごと (14.6%)	テレビ・ビデオ 視聴(13.0%)	絵本・本読み (10.6%)	人形あそび (7.1%)
2012年度	男児 (N=519)	乗り物のおも ちゃ(17.9%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.1%)	ブロックあそび (11.2%)	ボールあそび (10.2%)	ヒーローごっこ (8.3%)
	女児 (N=615)	ままごと (17.1%)	絵本・本読み (14.6%)	テレビ・ビデオ 視聴(14.5%)	ブロックあそび (8.6%)	人形あそび (6.8%)
2013年度	男児 (N=90)	テレビ・ビデオ 視聴(22.2%)	乗り物のおも ちゃ(17.6%)	ブロックあそび (15.6%)	絵本・本読み (14.4%)	ヒーローごっこ (8.9%)
	女児 (N=105)	ままごと (20.0%)	絵本・本読み、人形あそび (15.2%)		テレビ・ビデオ 視聴(14.3%)	乗り物のおも ちゃ(4.8%)
2014年度	男児 (N=330)	絵本・本読み (26.7%)	乗り物のおも ちゃ(15.2%)	テレビ・ビデオ 視聴(14.8%)	ブロックあそび (10.9%)	ヒーローごっこ (6.7%)
	女児 (N=105)	絵本・本読み (70.5%)	テレビ・ビデオ 視聴(42.9%)	ままごと (35.2%)	人形あそび (21.0%)	ブロックあそび (12.4%)
2015年度	男児 (N=70)	テレビ・ビデオ 視聴(22.9%)	乗り物のおも ちゃ(17.1%)	ブロックあそび (14.3%)	自転車、絵本・本読み(7.1%)	
	女児 (N=50)	お絵かき、絵本・本読み (20.0%)		ままごと (14.0%)	テレビ・ビデオ 視聴(12.0%)	ブロックあそ び、人形あそび (10.0%)
2016年度	男児 (N=592)	お絵かき (24.1%)	乗り物のおも ちゃ(17.1%)	テレビ・ビデオ 視聴(15.9%)	絵本・本読み (9.1%)	ブロックあそび (8.7%)
	女児 (N=443)	絵本・本読み (18.2%)	ままごと (18.0%)	テレビ・ビデオ 視聴(14.8%)	お絵かき (13.7%)	人形あそび (12.1%)
2018年度	男児 (N=363)	乗り物のおも ちゃ(19.0%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.5%)	絵本・本読み (11.0%)	ヒーローごっこ (8.3%)	ブロックあそび (7.7%)
	女児 (N=310)	ままごと (19.6%)	お絵かき (15.6%)	テレビ・ビデオ 視聴(14.1%)	絵本・本読み (13.2%)	人形あそび (11.2%)

(複数回答)

2009年度、2010年度、2012年度、2013年度、2015～2018年度で3歳男児の1番多かったあそびは、「テレビ・ビデオ視聴」であった（表Ⅳ-42）。2011年度の3歳男児で1番多かったあそびは、「砂あそび」であり、2014年度において1番多かったあそびは、「絵本・本読み」であった。

2009年度、2015～2018年度で3歳女児の1番多かったあそびは、「ままごと」であった。2010年度、2012年度の3歳女児で1番多かったあそびは「お絵かき」であり、2011年度は「砂あそび」が多かった。

表Ⅳ-42 降園後の幼児のあそび内容(3歳児) 四国・九州地方

年度		順位	1位	2位	3位	4位	5位
性							
2009年度	男児 (N=1,4825)		テレビ・ビデオ 視聴(18.7%)	ヒーローごっこ (13.1%)	ブロックあそび、乗り物の おもちゃ(11.6%)		絵本・本読み (10.7%)
	女児 (N=1,363)		ままごと (17.9%)	お絵かき (17.0%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.4%)	絵本・本読み (13.5%)	人形あそび (8.7%)
2010年度	男児 (N=865)		テレビ・ビデオ 視聴(17.0%)	乗り物のおも ちゃ(13.3%)	ヒーローごっこ (11.0%)	ブロックあそび (8.9%)	ボールあそび (8.7%)
	女児 (N=763)		お絵かき (17.7%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.3%)	ままごと (14.3%)	絵本・本読み (13.0%)	人形あそび (7.9%)
2011年度	男児 (N=845)		砂あそび (27.2%)	テレビ・ビデオ 視聴(15.3%)	ヒーローごっこ (10.5%)	乗り物のおも ちゃ(9.9%)	ブロックあそび (8.6%)
	女児 (N=763)		砂あそび (27.7%)	お絵かき (16.5%)	テレビ・ビデオ 視聴(15.7%)	ままごと (14.5%)	絵本・本読み (10.6%)
2012年度	男児 (N=597)		テレビ・ビデオ 視聴(17.9%)	乗り物のおも ちゃ(15.4%)	ブロックあそび (12.6%)	ヒーローごっこ (11.4%)	絵本・本読み (8.0%)
	女児 (N=599)		お絵かき (17.5%)	ままごと (16.7%)	テレビ・ビデオ 視聴(15.2%)	絵本・本読み (13.7%)	人形あそび (9.2%)
2013年度	男児 (N=1,0)		テレビ・ビデオ 視聴(21.7%)	ヒーローごっこ (18.3%)	乗り物のおも ちゃ(12.5%)	ブロックあそび (9.2%)	お絵かき (8.3%)
	女児 (N=1,29)		テレビ・ビデオ 視聴(23.3%)	ままごと (17.1%)	お絵かき (16.3%)	絵本・本読み (9.3%)	人形あそび (7.0%)
2014年度	男児 (N=390)		絵本・本読み (26.2%)	テレビ・ビデオ 視聴(14.6%)	乗り物のおも ちゃ(10.5%)	ブロックあそび (10.3%)	ヒーローごっこ (9.5%)
	女児 (N=129)		絵本・本読み (26.1%)	ままごと (16.3%)	お絵かき (13.5%)	テレビ・ビデオ 視聴(11.8%)	人形あそび (8.7%)
2015年度	男児 (N=3,198)		テレビ・ビデオ 視聴(19.9%)	乗り物のおも ちゃ(14.7%)	ブロックあそび (12.1%)	ヒーローごっこ (11.7%)	絵本・本読み (8.0%)
	女児 (N=2,825)		ままごと (18.7%)	お絵かき (17.8%)	テレビ・ビデオ 視聴(15.2%)	絵本・本読み (11.6%)	人形あそび (10.5%)
2016年度	男児 (N=1,844)		テレビ・ビデオ 視聴(20.3%)	乗り物のおも ちゃ(14.9%)	ブロックあそび (13.9%)	絵本・本読み (11.9%)	ボールあそび (6.8%)
	女児 (N=1,621)		ままごと (18.1%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.8%)	お絵かき (16.3%)	絵本・本読み (11.7%)	人形あそび (9.6%)
2017年度	男児 (N=631)		テレビ・ビデオ 視聴(20.1%)	ヒーローごっこ (13.2%)	ブロックあそび (12.5%)	乗り物のおも ちゃ(11.3%)	自転車(8.9%)
	女児 (N=545)		ままごと (18.0%)	お絵かき (16.5%)	テレビ・ビデオ 視聴(15.2%)	絵本・本読み (11.6%)	人形あそび (9.7%)
2018年度	男児 (N=408)		テレビ・ビデオ 視聴(20.6%)	乗り物のおも ちゃ(16.4%)	ブロックあそび (13.5%)	ヒーローごっこ (11.5%)	絵本・本読み (9.8%)
	女児 (N=361)		ままごと (18.8%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.4%)	お絵かき (14.6%)	人形あそび (13.8%)	絵本・本読み (12.4%)

(複数回答)

2009年度、2010年度、2012年度、2013年度、2015～2018年度で4歳男児の1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であった。2011年度で1番多かったあそびは「砂あそび」であり、2013年度で1番多かったあそびは「ヒーローごっこ」、2014年度は、「絵本・本読み」であった。

2009年度、2010年度、2012年度、2017年度、2018年度で4歳女児の1番多かったあそびは「お絵かき」であり、2013年度、2015年度では「テレビ・ビデオ視聴」であり、2014年度、2016年度は「絵本・本読み」であった。

表Ⅳ-43 降園後の幼児のあそび内容(4歳児) 四国・九州地方

年度	性	順位				
		1位	2位	3位	4位	5位
2009年度	男児 (N=1,507)	テレビ・ビデオ 視聴(20.6%)	ヒーローごっこ (12.7%)	ブロックあそび (11.7%)	お絵かき (9.7%)	乗り物のおも ちゃ(8.7%)
	女児 (N=1,379)	お絵かき (20.5%)	テレビ・ビデオ 視聴(18.2%)	ままごと (14.3%)	絵本・本読み (10.8%)	人形あそび (8.6%)
2010年度	男児 (N=722)	テレビ・ビデオ 視聴(18.1%)	ヒーローごっこ (13.3%)	乗り物のおも ちゃ(11.2%)	ブロックあそび (9.3%)	ボールあそび (7.8%)
	女児 (N=779)	お絵かき (20.8%)	テレビ・ビデオ 視聴(15.5%)	ままごと (13.4%)	絵本・本読み (11.6%)	人形あそび (8.0%)
2011年度	男児 (N=778)	砂あそび (24.0%)	テレビ・ビデオ 視聴(15.4%)	ヒーローごっこ (11.3%)	絵本・本読み (7.1%)	乗り物のおも ちゃ(6.9%)
	女児 (N=779)	砂あそび (23.9%)	お絵かき (17.2%)	テレビ・ビデオ 視聴(13.0%)	ままごと (9.8%)	絵本・本読み (8.6%)
2012年度	男児 (N=667)	テレビ・ビデオ 視聴(19.3%)	ヒーローごっこ (13.6%)	乗り物のおも ちゃ(6.3%)	ブロックあそび (9.1%)	自転車(7.9%)
	女児 (N=645)	お絵かき (19.7%)	テレビ・ビデオ 視聴(18.0%)	ままごと (12.4%)	絵本・本読み (11.0%)	人形あそび (8.4%)
2013年度	男児 (N=118)	テレビ・ビデオ視聴、ヒーロー ごっこ(18.6%)		乗り物のおも ちゃ(11.0%)	お絵かき、ブロックあそび (9.3%)	
	女児 (N=105)	テレビ・ビデオ 視聴(23.8%)	お絵かき (21.0%)	ままごと (15.2%)	人形あそび (9.5%)	絵本・本読み (8.6%)
2014年度	男児 (N=489)	絵本・本読み (24.1%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.0%)	ヒーローごっこ (11.7%)	ブロックあそび、乗り物の おもちゃ(8.4%)	
	女児 (N=353)	絵本・本読み (26.3%)	お絵かき (17.5%)	テレビ・ビデオ 視聴(15.1%)	ままごと (13.5%)	自転車、人形あ そび(6.2%)
2015年度	男児 (N=4,236)	テレビ・ビデオ 視聴(21.1%)	ヒーローごっこ (11.9%)	ブロックあそび (11.6%)	乗り物のおも ちゃ(10.8%)	絵本・本読み (7.0%)
	女児 (N=3,639)	テレビ・ビデオ 視聴(17.5%)	お絵かき (15.1%)	絵本・本読み (10.1%)	人形あそび (9.7%)	折り紙(5.6%)
2016年度	男児 (N=1,883)	テレビ・ビデオ 視聴(21.5%)	ボールあそび (11.6%)	ヒーローごっこ (11.2%)	乗り物のおも ちゃ(10.4%)	ブロックあそび (10.3%)
	女児 (N=1,800)	絵本・本読み (18.3%)	お絵かき (16.3%)	ボールあそび (10.3%)	人形あそび (8.6%)	折り紙(5.1%)
2017年度	男児 (N=890)	テレビ・ビデオ 視聴(19.9%)	ブロックあそび、乗り物のおも ちゃ(11.7%)		ヒーローごっこ (11.6%)	ボールあそび (11.2%)
	女児 (N=700)	お絵かき (15.9%)	絵本・本読み (15.3%)	ボールあそび (10.1%)	人形あそび (8.1%)	折り紙(6.0%)
2018年度	男児 (N=411)	テレビ・ビデオ 視聴(20.7%)	ボールあそび (13.6%)	ヒーローごっこ (12.2%)	ブロックあそび、乗り物のおも ちゃ(11.4%)	
	女児 (N=471)	お絵かき (20.5%)	ままごと (18.4%)	テレビ・ビデオ 視聴(14.2%)	人形あそび (11.8%)	絵本・本読み (10.1%)
						(複数回答)

2009年度、2010年度、2012年度、2013年度、2015～2018年度で5歳男児の1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であった（表Ⅳ-44）。2011年度の5歳男児で1番多かったあそびは「砂あそび」であり、2014年度は「絵本・本読み」であった。

2009年度、2010年度、2012年度、2013年度、2015年度、2017年度、2018年度で5歳女児の1番多かったあそびは、「お絵かき」であった。2011年度は「砂あそび」が、2014年度では「絵本・本読み」が、2016年度は「自転車」がそれぞれ1番多かった。

表Ⅳ-44 降園後の幼児のあそび内容(5歳児) 四国・九州地方

年度	性	順位				
		1位	2位	3位	4位	5位
2009年度	男児 (N=1,174)	テレビ・ビデオ 視聴(23.0%)	ヒーローごっこ (11.9%)	ブロックあそび (8.9%)	お絵かき (8.0%)	自転車(7.0%)
	女児 (N=1,185)	お絵かき (21.5%)	テレビ・ビデオ 視聴(19.4%)	絵本・本読み (11.3%)	ままごと (9.6%)	自転車・人形あ そび(7.3%)
2010年度	男児 (N=856)	テレビ・ビデオ 視聴(18.5%)	ヒーローごっこ (9.6%)	お絵かき (8.9%)	ブロックあそび (8.8%)	自転車(8.0%)
	女児 (N=10,352)	お絵かき (22.3%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.2%)	ままごと (9.9%)	絵本・本読み (9.6%)	折り紙(8.6%)
2011年度	男児 (N=720)	砂あそび (24.2%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.0%)	自転車(7.2%)	ヒーローごっこ (6.4%)	お絵かき (6.0%)
	女児 (N=790)	砂あそび (21.1%)	お絵かき (14.2%)	テレビ・ビデオ 視聴(11.8%)	ままごと (7.0%)	自転車(6.1%)
2012年度	男児 (N=423)	テレビ・ビデオ 視聴(17.7%)	自転車 (10.4%)	お絵かき (8.7%)	ブロックあそび、ボールあそび、 ヒーローごっこ(8.3%)	
	女児 (N=369)	お絵かき (18.2%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.6%)	ままごと (12.7%)	自転車 (10.3%)	絵本・本読み (8.9%)
2013年度	男児 (N=115)	テレビ・ビデオ 視聴(25.2%)	ヒーローごっこ (16.5%)	テレビゲーム (8.7%)	お絵かき、自転車、絵本・ 本読み、折り紙(5.2%)	
	女児 (N=143)	お絵かき (22.4%)	テレビ・ビデオ 視聴(20.3%)	ままごと (12.6%)	絵本・本読み (9.1%)	折り紙(8.4%)
2014年度	男児 (N=561)	絵本・本読み (24.6%)	テレビ・ビデオ 視聴(15.3%)	自転車(9.1%)	ヒーローごっこ (7.3%)	乗り物のおも ちゃ(7.0%)
	女児 (N=143)	絵本・本読み (26.4%)	お絵かき (17.9%)	テレビ・ビデオ 視聴(13.8%)	ままごと (8.8%)	折り紙(6.6%)
2015年度	男児 (N=3,794)	テレビ・ビデオ 視聴(20.5%)	ブロックあそび (10.9%)	ヒーローごっこ (9.5%)	お絵かき (7.5%)	自転車(7.0%)
	女児 (N=3,734)	お絵かき (21.4%)	テレビ・ビデオ 視聴(19.3%)	ままごと (11.5%)	絵本・本読み (10.0%)	人形あそび (7.7%)
2016年度	男児 (N=1,755)	テレビ・ビデオ 視聴(24.3%)	ブロックあそび (11.7%)	ヒーローごっこ (10.4%)	お絵かき (8.7%)	自転車(8.0%)
	女児 (N=1,716)	自転車(6.1%)	テレビ・ビデオ 視聴(18.8%)	ままごと (12.1%)	絵本・本読み (9.6%)	人形あそび (7.6%)
2017年度	男児 (N=746)	テレビ・ビデオ 視聴(22.7%)	ブロックあそび (10.3%)	ヒーローごっこ (8.7%)	テレビゲーム (7.4%)	自転車(7.1%)
	女児 (N=703)	お絵かき (20.6%)	テレビ・ビデオ 視聴(19.6%)	ままごと (9.0%)	絵本・本読み (8.8%)	人形あそび (8.7%)
2018年度	男児 (N=398)	テレビ・ビデオ 視聴(23.1%)	お絵かき、ヒーローごっこ (11.3%)		ブロックあそび (10.8%)	乗り物のおも ちゃ(7.8%)
	女児 (N=703)	お絵かき (14.5%)	テレビ・ビデオ 視聴(11.2%)	人形あそび (9.5%)	ままごと (8.4%)	絵本・本読み (5.8%)

(複数回答)

2009～2013年度、2015～2018年度で6歳男児の1番多かったあそびは、「テレビ・ビデオ視聴」であった(表Ⅳ-45)。2014年度で6歳男児の1番多かったあそびは「絵本・本読み」であった。

2009年度、2010年度、2012年度、2013年度、2015年度、2016年度、2018年度の6歳女児で1番多かったあそびは「お絵かき」であった。2011年度、2017年度において6歳女児で1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であり、2014年度で1番多かったあそびは「絵本・本読み」であった。

表Ⅳ-45 降園後の幼児のあそび内容(6歳児) 四国・九州地方

年度	順位		1位	2位	3位	4位	5位
	性別						
2009年度	男児 (N=397)		テレビ・ビデオ 視聴(21.9%)	ブロックあそび (10.8%)	お絵かき (10.1%)	ヒーローごっこ (9.8%)	自転車(9.1%)
	女児 (N=401)		お絵かき (21.9%)	テレビ・ビデオ 視聴(16.5%)	ままごと (10.7%)	絵本・本読み (10.2%)	自転車(9.2%)
2010年度	男児 (N=119)		テレビ・ビデオ 視聴(17.6%)	ブロックあそび (14.3%)	ヒーローごっこ (10.9%)	自転車 (10.1%)	お絵かき (8.4%)
	女児 (N=177)		お絵かき (22.0%)	テレビ・ビデオ 視聴(17.5%)	自転車 (12.4%)	ままごと (9.0%)	絵本・本読み (8.5%)
2011年度	男児 (N=163)		テレビ・ビデオ 視聴(17.8%)	ヒーローごっこ (9.8%)	テレビゲーム (8.1%)	自転車(6.7%)	乗り物のおも ちゃ(6.1%)
	女児 (N=177)		テレビ・ビデオ 視聴(18.9%)	お絵かき (15.0%)	ままごと (10.5%)	人形あそび (6.9%)	折り紙(5.5%)
2012年度	男児 (N=55)		テレビ・ビデオ 視聴(20.0%)	ヒーローごっこ (14.5%)	乗り物のおも ちゃ(12.7%)	お絵かき、ままごと、 絵本・本読み(5.5%)	
	女児 (N=52)		お絵かき (19.2%)	テレビ・ビデオ視聴、人形あそび (13.5%)		絵本・本読み、鬼ごっこ(7.7%)	
2013年度	男児 (N=49)		テレビ・ビデオ 視聴(24.5%)	ブロックあそび (12.2%)	テレビゲーム (10.0%)	乗り物のおもちゃ、ボール あそび、ヒーローごっこ(8.2%)	
	女児 (N=54)		お絵かき (24.1%)	テレビ・ビデオ 視聴(20.4%)	絵本・本読み (14.8%)	ままごと (13.0%)	自転車、人形あ そび(7.4%)
2014年度	男児 (N=151)		絵本・本読み (24.5%)	テレビ・ビデオ 視聴(20.5%)	ブロックあそび (7.9%)	ヒーローごっこ (7.3%)	ブロックあそび (6.0%)
	女児 (N=120)		絵本・本読み (26.6%)	テレビ・ビデオ 視聴(19.1%)	お絵かき (15.8%)	ままごと (10.0%)	テレビゲーム (4.1%)
2015年度	男児 (N=1,058)		テレビ・ビデオ 視聴(22.3%)	ブロックあそび (9.8%)	テレビゲーム (9.1%)	自転車(8.3%)	お絵かき (7.5%)
	女児 (N=909)		お絵かき (21.2%)	テレビ・ビデオ 視聴(19.8%)	絵本・本読み (10.0%)	ままごと (9.6%)	人形あそび (6.5%)
2016年度	男児 (N=565)		テレビ・ビデオ 視聴(24.2%)	ブロックあそび (10.6%)	テレビゲーム (9.0%)	自転車(8.8%)	ヒーローごっこ (6.0%)
	女児 (N=498)		お絵かき (21.5%)	テレビ・ビデオ 視聴(20.1%)	ままごと (10.5%)	絵本・本読み (8.8%)	人形あそび (6.4%)
2017年度	男児 (N=213)		テレビ・ビデオ 視聴(21.1%)	テレビゲーム (12.2%)	自転車 (11.3%)	お絵かき (9.9%)	ブロックあそび (6.6%)
	女児 (N=155)		テレビ・ビデオ 視聴(22.6%)	お絵かき (18.7%)	ままごと (12.9%)	絵本・本読み、人形あそび (9.0%)	
2018年度	男児 (N=277)		テレビ・ビデオ 視聴(23.1%)	ブロックあそび (12.3%)	ヒーローごっこ (10.8%)	自転車(8.3%)	お絵かき (7.6%)
	女児 (N=251)		お絵かき (22.7%)	テレビ・ビデオ 視聴(19.1%)	絵本・本読み (11.9%)	ままごと (9.5%)	人形あそび (9.1%)

(複数回答)

3) 地域別にみた5歳児における幼児の生活習慣の実態分析
北海道・東北地方(5歳児)

表Ⅳ-46 保育園幼児の就寝時刻(5歳児)

性別 年度	男児		女児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	-	-	-	-
2010年度	21時42分	43分	21時23分	36分
2011年度	21時10分	17分	21時15分	21分
2012年度	21時41分	44分	21時38分	34分
2013年度	21時30分	21分	21時21分	27分
2014年度	-	-	-	-
2015年度	-	-	-	-
2016年度	21時30分	47分	21時30分	31分
2017年度	21時25分	29分	21時27分	34分
2018年度	21時10分	44分	21時05分	31分

北海道・東北地方における保育園の5歳児をとり上げて、その就寝時刻をみると、平均値は21時05分(2018年度女児)～21時42分(2010年度男児)の範囲であった(表Ⅳ-46)。

表Ⅳ-47 保育園幼児の睡眠時間(5歳児)

性別 年度	男児		女児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	-	-	-	-
2010年度	8時間53分	51分	9時間17分	32分
2011年度	9時間50分	35分	9時間22分	31分
2012年度	9時間03分	37分	9時間13分	29分
2013年度	9時間21分	21分	9時間37分	48分
2014年度	-	-	-	-
2015年度	-	-	-	-
2016年度	9時間28分	39分	9時間29分	32分
2017年度	9時間10分	29分	9時間10分	33分
2018年度	9時間29分	46分	9時間39分	39分

北海道・東北地方における保育園の5歳児をとり上げて、その睡眠時間をみると、平均値は8時間53分(2010年度男児)～9時間39分(2018年度女児)の範囲であった(表Ⅳ-47)。

表Ⅳ-48 保育園幼児の起床時刻(5歳児)

性別 年度	男児		女児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	-	-	-	-
2010年度	6時35分	26分	6時41分	23分
2011年度	6時26分	35分	6時37分	10分
2012年度	6時45分	40分	6時52分	26分
2013年度	6時51分	26分	6時58分	29分
2014年度	-	-	-	-
2015年度	-	-	-	-
2016年度	6時40分	36分	7時00分	26分
2017年度	6時38分	26分	6時38分	28分
2018年度	6時40分	30分	6時45分	27分

北海道・東北地方における保育園の5歳児をとり上げて、その起床時刻をみると、平均値は6時26分(2011年度男児)～7時0分(2016年度女児)の範囲であった(表Ⅳ-48)。

表Ⅳ－49 保育園幼児のあそび時間(5歳児)

年度	男 児		女 児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	-	-	-	-
2010年度	2時間04分	66分	1時間52分	40分
2011年度	1時間50分	17分	2時間30分	42分
2012年度	2時間24分	77分	2時間22分	82分
2013年度	1時間53分	76分	2時間23分	46分
2014年度	-	-	-	-
2015年度	-	-	-	-
2016年度	2時間25分	80分	2時間32分	55分
2017年度	2時間43分	77分	2時間24分	70分
2018年度	2時間40分	103分	3時間03分	112分

北海道・東北地方における保育園の5歳児をとり上げて、そのあそび時間をみると、平均値は1時間50分(2011年度男児)～3時間03分(2018年度女児)の範囲であった(表Ⅳ－49)。

表Ⅳ－50 保育園幼児の外あそび時間(5歳児)

年度	男 児		女 児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	-	-	-	-
2010年度	40分	40分	37分	32分
2011年度	50分	17分	15分	21分
2012年度	20分	36分	17分	29分
2013年度	26分	40分	16分	21分
2014年度	-	-	-	-
2015年度	-	-	-	-
2016年度	10分	17分	2分	7分
2017年度	29分	27分	25分	26分
2018年度	20分	30分	34分	46分

北海道・東北地方における保育園の5歳児をとり上げて、その外あそび時間をみると、平均値は2分(2016年度女児)～50分(2011年度男児)の範囲であった(表Ⅳ－50)。

表Ⅳ－51 保育園幼児のテレビ・ビデオ視聴時間(5歳児)

年度	男 児		女 児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	-	-	-	-
2010年度	2時間24分	87分	1時間37分	46分
2011年度	2時間00分	60分	2時間30分	42分
2012年度	2時間16分	90分	2時間24分	89分
2013年度	1時間40分	68分	1時間11分	72分
2014年度	-	-	-	-
2015年度	-	-	-	-
2016年度	1時間18分	51分	1時間55分	66分
2017年度	1時間30分	57分	1時間54分	68分
2018年度	1時間45分	58分	1時間34分	52分

北海道・東北地方における保育園の5歳児のテレビ・ビデオ視聴時間をみると、平均値は1時間11分(2013年度女児)～2時間30分(2011年度女児)の範囲であった(表Ⅳ－51)。

東北地方を除く本州(5歳児)

表IV-52 保育園幼児の就寝時刻(5歳児)

年度	男児		女児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	21時22分	36分	21時17分	36分
2010年度	21時37分	46分	21時35分	54分
2011年度	21時33分	38分	21時32分	32分
2012年度	21時31分	37分	21時30分	37分
2013年度	21時28分	38分	21時28分	61分
2014年度	21時26分	36分	21時27分	60分
2015年度	21時19分	38分	21時19分	38分
2016年度	21時16分	37分	21時15分	36分
2017年度	21時13分	37分	21時14分	37分
2018年度	21時04分	38分	21時08分	37分

本州における保育園の5歳児をとり上げて、その就寝時刻をみると、平均値は21時04分(2018年度男児)～21時37分(2010年度男児)であった(表IV-52)。

表IV-53 保育園幼児の睡眠時間(5歳児)

年度	男児		女児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	9時間30分	36分	9時間32分	37分
2010年度	9時間28分	45分	9時間30分	53分
2011年度	9時間17分	38分	9時間21分	34分
2012年度	9時間27分	36分	9時間28分	37分
2013年度	9時間24分	41分	9時間27分	62分
2014年度	9時間25分	35分	9時間27分	61分
2015年度	9時間27分	31分	9時間28分	34分
2016年度	9時間29分	36分	9時間30分	33分
2017年度	9時間28分	34分	9時間29分	34分
2018年度	9時間33分	33分	9時間34分	34分

本州における保育園の5歳児をとり上げて、その睡眠時間をみると、平均値は9時間17分(2011年度男児)～9時間34分(2018年度女児)の範囲であった(表IV-53)。

表IV-54 保育園幼児の起床時刻(5歳児)

年度	男児		女児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	6時53分	31分	6時32分	37分
2010年度	7時05分	33分	7時06分	32分
2011年度	6時51分	34分	6時53分	31分
2012年度	6時59分	32分	6時59分	33分
2013年度	6時54分	32分	6時56分	33分
2014年度	6時52分	31分	6時55分	29分
2015年度	6時46分	31分	6時48分	31分
2016年度	6時46分	31分	6時45分	30分
2017年度	6時41分	32分	6時43分	31分
2018年度	6時37分	28分	6時42分	29分

本州における保育園の5歳児をとり上げて、その起床時刻をみると、平均値は6時32分(2009年度女児)～7時06分(2010年度女児)の範囲であった(表IV-54)。

表Ⅳ－55 保育園幼児のあそび時間(5歳児)

性別 年度	男 児		女 児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	2時間21分	73分	2時間12分	66分
2010年度	2時間22分	76分	2時間15分	75分
2011年度	2時間13分	76分	2時間05分	70分
2012年度	2時間21分	71分	2時間13分	69分
2013年度	2時間14分	68分	2時間11分	125分
2014年度	2時間19分	73分	2時間07分	64分
2015年度	2時間16分	79分	2時間11分	72分
2016年度	2時間15分	77分	2時間08分	67分
2017年度	2時間13分	75分	2時間05分	68分
2018年度	2時間10分	67分	2時間09分	63分

本州における保育園の5歳児をとり上げて、そのあそび時間をみると、平均値は2時間05分(2011年度・2017年度女児)～2時間22分(2010年度男児)の範囲であった(表Ⅳ－55)。

表Ⅳ－56 保育園幼児の外あそび時間(5歳児)

性別 年度	男 児		女 児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	33分	39分	27分	33分
2010年度	26分	41分	24分	39分
2011年度	28分	41分	22分	31分
2012年度	28分	41分	23分	34分
2013年度	21分	30分	19分	30分
2014年度	24分	38分	20分	31分
2015年度	29分	42分	25分	38分
2016年度	25分	35分	21分	28分
2017年度	28分	46分	22分	33分
2018年度	29分	34分	28分	34分

本州における保育園の5歳児をとり上げて、その外あそび時間をみると、平均値は19分(2013年度女児)～33分(2009年度男児)の範囲であった(表Ⅳ－56)。

表Ⅳ－57 保育園幼児のテレビ・ビデオ視聴時間(5歳児)

性別 年度	男 児		女 児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	1時間40分	62分	1時間35分	60分
2010年度	1時間52分	68分	1時間48分	107分
2011年度	1時間42分	62分	1時間42分	67分
2012年度	1時間45分	65分	1時間38分	64分
2013年度	1時間14分	52分	1時間38分	64分
2014年度	1時間41分	65分	1時間38分	62分
2015年度	1時間37分	62分	1時間33分	57分
2016年度	1時間32分	55分	1時間29分	56分
2017年度	1時間29分	56分	1時間20分	51分
2018年度	1時間27分	54分	1時間25分	50分

本州における保育園の5歳児をとり上げて、そのテレビ・ビデオ視聴時間をみると、平均値は1時間14分(2013年度男児)～1時間52分(2010年度男児)の範囲であった(表Ⅳ－57)。

四国・九州地方(5歳児)

表IV-58 保育園幼児の就寝時刻(5歳児)

年度	男児		女児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	21時41分	36分	21時39分	37分
2010年度	21時39分	38分	21時39分	38分
2011年度	21時34分	36分	21時29分	36分
2012年度	21時40分	39分	21時27分	34分
2013年度	21時41分	33分	21時34分	31分
2014年度	21時30分	36分	21時32分	33分
2015年度	21時36分	65分	21時31分	82分
2016年度	21時36分	36分	21時35分	35分
2017年度	21時41分	33分	21時40分	35分
2018年度	21時25分	27分	21時29分	30分

四国・九州における保育園の5歳児をとり上げて、その就寝時刻をみると、平均値は21時25分(2018年度男児)～21時41分(2009年度・2013年度・2017年度男児)の範囲であった(表IV-58)。

表IV-59 保育園幼児の睡眠時間(5歳児)

年度	男児		女児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	9時間15分	32分	9時間17分	34分
2010年度	9時間20分	35分	9時間21分	40分
2011年度	9時間17分	33分	9時間18分	32分
2012年度	9時間16分	36分	9時間27分	37分
2013年度	9時間08分	23分	9時間30分	29分
2014年度	9時間18分	35分	9時間16分	30分
2015年度	9時間16分	68分	9時間22分	95分
2016年度	9時間13分	36分	9時間15分	35分
2017年度	9時間12分	35分	9時間18分	38分
2018年度	9時間24分	27分	9時間23分	30分

四国・九州における保育園の5歳児をとり上げて、その睡眠時間をみると、平均値は9時間08分(2013年度男児)～9時間30分(2013年度女児)の範囲であった(表IV-59)。

表IV-60 保育園幼児の起床時刻(5歳児)

年度	男児		女児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	6時56分	30分	6時58分	28分
2010年度	7時00分	34分	7時01分	32分
2011年度	6時53分	29分	6時48分	29分
2012年度	6時56分	30分	6時54分	33分
2013年度	6時49分	28分	7時04分	26分
2014年度	6時48分	28分	6時50分	28分
2015年度	6時53分	32分	6時54分	42分
2016年度	6時50分	30分	6時51分	29分
2017年度	6時54分	32分	6時58分	33分
2018年度	6時49分	23分	6時53分	28分

四国・九州における保育園の5歳児をとり上げて、その起床時刻をみると、平均値は6時48分(2014年度男児、2011年度女児)～7時04分(2013年度女児)の範囲であった(表IV-60)。

表IV-61 保育園幼児のあそび時間(5歳児)

性別 年度	男 児		女 児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	2時間35分	80分	2時間21分	79分
2010年度	2時間19分	69分	2時間22分	69分
2011年度	2時間12分	67分	2時間28分	82分
2012年度	2時間15分	77分	2時間18分	85分
2013年度	2時間34分	75分	2時間45分	89分
2014年度	2時間27分	77分	2時間25分	82分
2015年度	2時間33分	77分	2時間20分	78分
2016年度	2時間35分	72分	2時間19分	72分
2017年度	2時間27分	75分	2時間15分	69分
2018年度	2時間15分	67分	2時間28分	98分

四国・九州における保育園の5歳児をとり上げて、そのあそび時間をみると、平均値は2時間12分(2011年度男児)～2時間45分(2013年度女児)の範囲であった(表IV-61)。

表IV-62 保育園幼児の外あそび時間(5歳児)

性別 年度	男 児		女 児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	37分	49分	35分	44分
2010年度	36分	35分	34分	39分
2011年度	35分	35分	37分	35分
2012年度	40分	36分	40分	38分
2013年度	46分	66分	28分	29分
2014年度	39分	45分	29分	38分
2015年度	29分	32分	25分	29分
2016年度	34分	37分	27分	39分
2017年度	31分	44分	25分	29分
2018年度	23分	29分	24分	47分

四国・九州における保育園の5歳児をとり上げて、その外あそび時間をみると、平均値は23分(2018年度男児)～46分(2013年度男児)の範囲であった(表IV-62)。

表IV-63 保育園幼児のテレビ・ビデオ視聴時間(5歳児)

性別 年度	男 児		女 児	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2009年度	1時間54分	64分	1時間46分	75分
2010年度	1時間49分	64分	1時間41分	60分
2011年度	1時間51分	63分	1時間42分	58分
2012年度	1時間37分	58分	1時間27分	49分
2013年度	1時間45分	61分	1時間49分	71分
2014年度	1時間51分	77分	1時間38分	67分
2015年度	1時間46分	60分	1時間40分	64分
2016年度	1時間48分	70分	1時間45分	66分
2017年度	1時間51分	71分	1時間40分	55分
2018年度	1時間46分	57分	1時間41分	74分

四国・九州における保育園の5歳児をとり上げて、そのテレビ・ビデオ視聴時間をみると、平均値は1時間27分(2012年度女児)～1時間54分(2009年度男児)の範囲であった(表IV-63)。

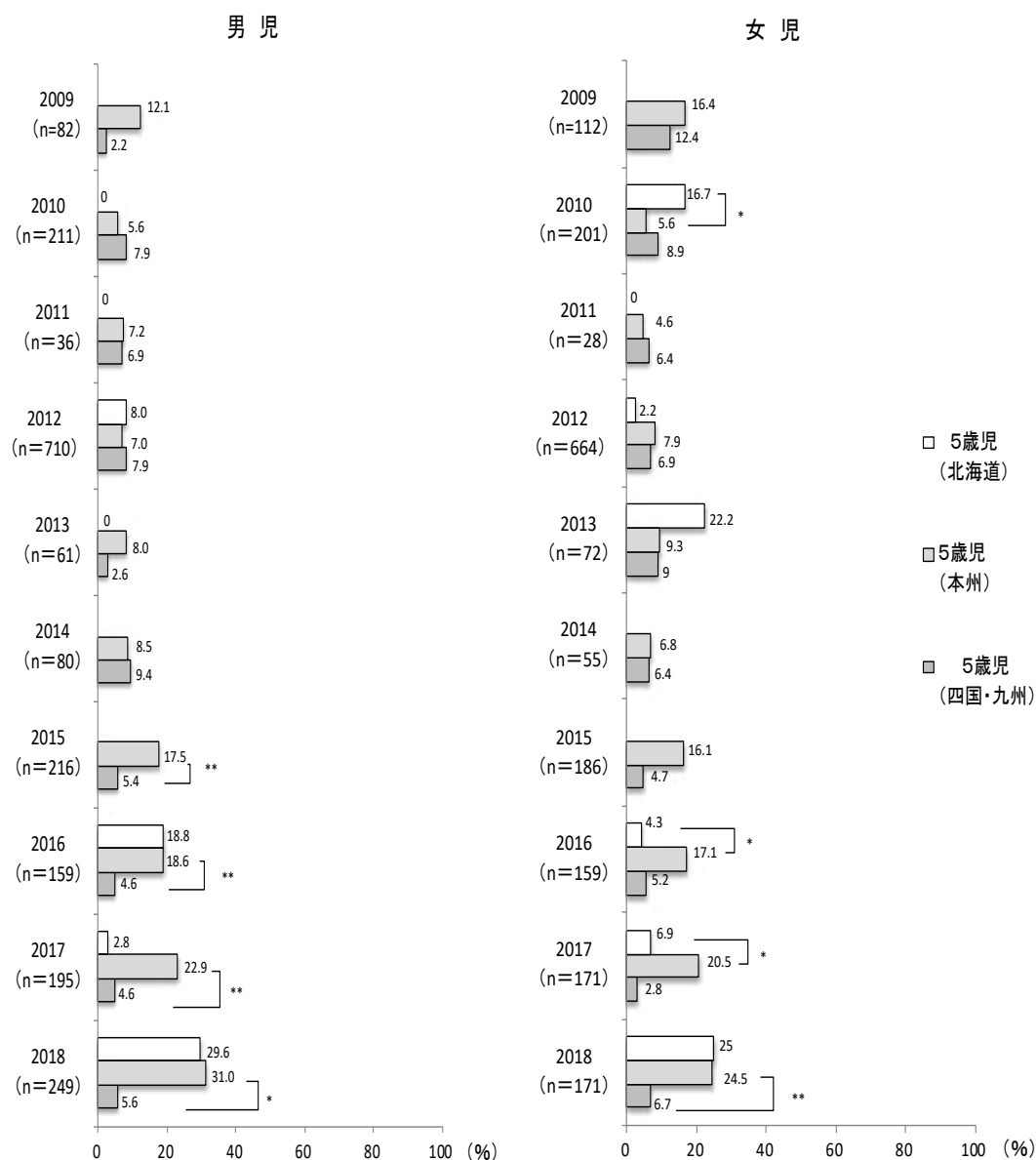
(2) 地域別における幼児の生活習慣

① 幼児の睡眠状況の実態

就寝時刻（早寝）

21 時前に就寝している 5 歳男児の人数割合は、全ての地域において 2009～2014 年度で 1 割前後いた（図IV-25）。2015 年～2018 年度は 2 割前後いた。2015 年度本州 17.5%と四国・九州 5.4%に、2016 年度本州 18.6%と四国・九州 4.6%、2017 年度本州 22.9%と四国・九州 4.6%に有意な差がみられた (**p<0.01)。

5 歳女児の人数割合は、男児と同様の傾向であった。2018 年度本州 24.5%と四国・九州 6.7%に有意な差がみられた (**p<0.01)。



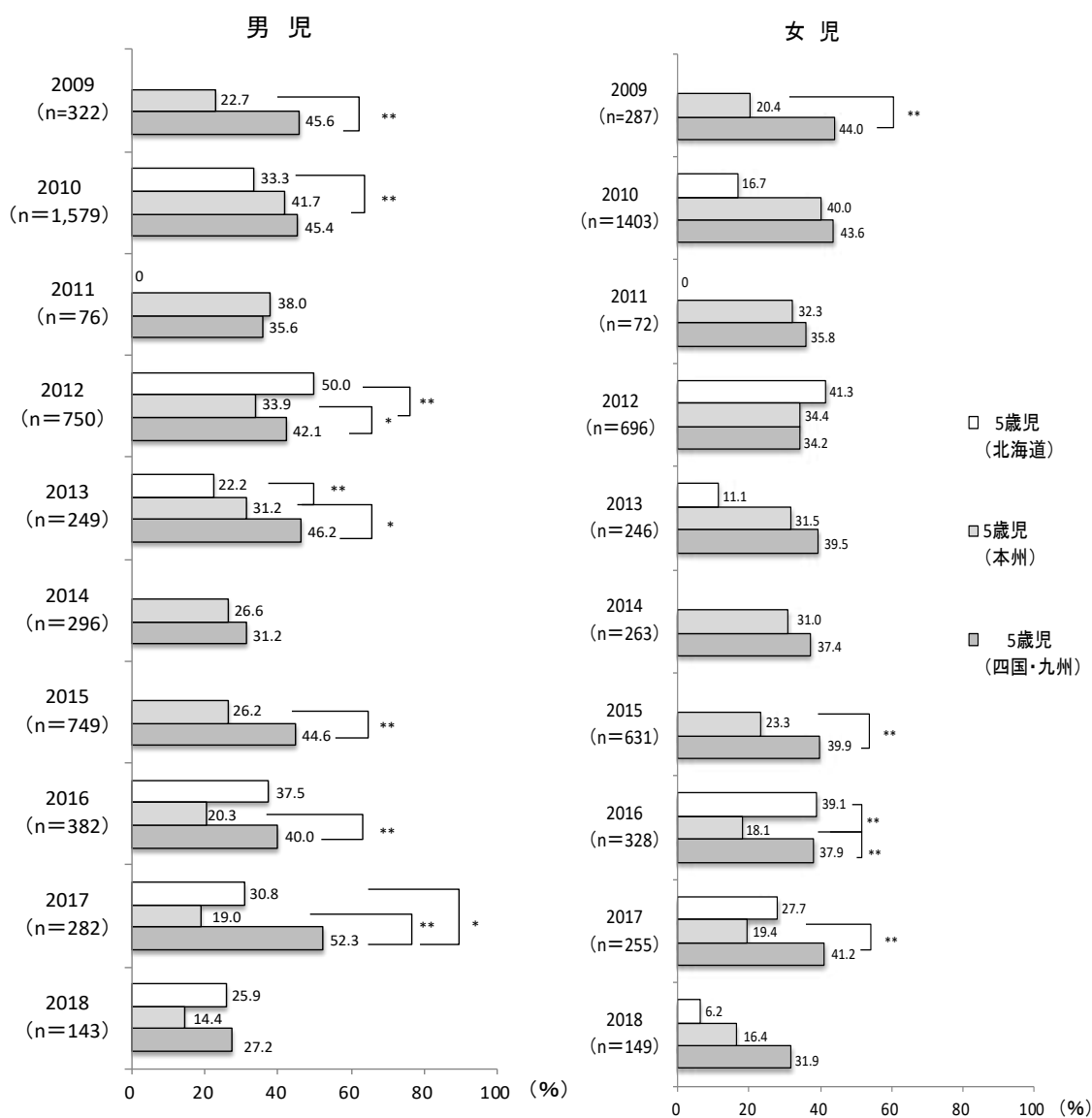
特に表記のないものは n.s. **p<0.01 *p<0.05

図IV-25 地域別における 21 時前就寝児の人数割合
(2009～2018 年度 5 歳児, 保育園幼児, N=3,782)

就寝時刻（遅寝）

22時以降就寝の5歳男児の人数割合は、全ての地域において2割～3割前後いた（図IV-26）。2009年度において本州22.7%と四国・九州45.6%、2010年度海道・東方地方33.3%と本州41.7%、2012年度北海道・東方地方50.0%と本州33.9%、2013年度北海道・本州22.2%と本州31.2%、2015年度本州26.2%と四国・九州地方44.6%、2016年度本州20.3%と四国・九州地方40.0%、2017年度本州19.0%と四国・九州地方52.3%に有意な差がみられた（** $p < 0.01$ ）。

5歳女児の人数割合は、男児と同様の傾向であった2009年度において本州20.4%と四国・九州44.0%、2015年度本州23.3%と四国・九州地方39.9%、2016年度北海道・東北地方39.1%と本州18.1%、本州と四国・九州地方37.9%、2017年度本州19.4%と四国・九州地方41.2%に有意な差がみられた。（** $p < 0.01$ ）。



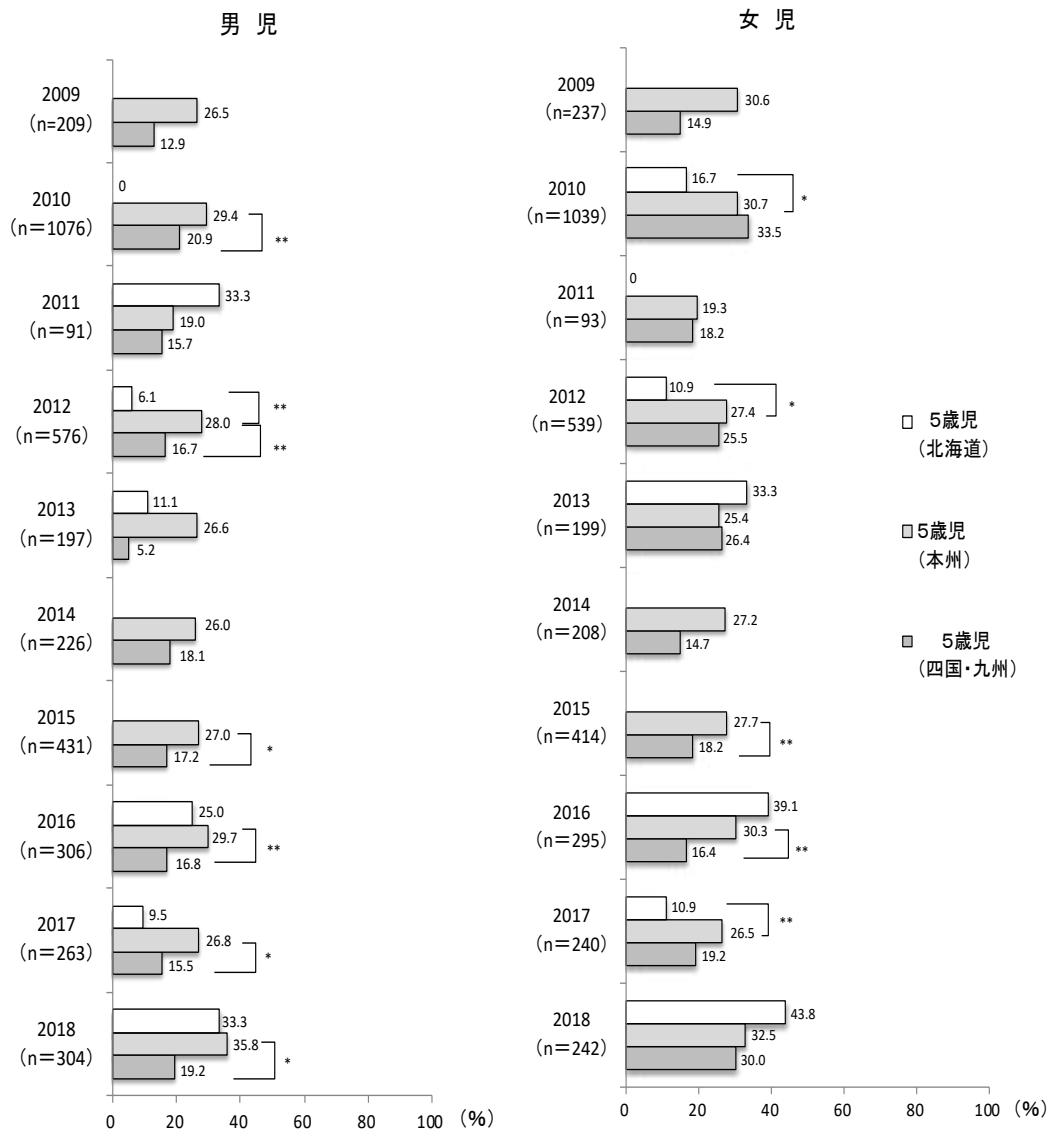
特に表記のないものは n.s. ** $p < 0.01$ * $p < 0.05$

図IV-26 地域別における22時以降就寝児の人数割合
(2009～2018年度 5歳児, 保育園幼児 N=9,158)

睡眠時間

毎日睡眠を10時間以上とっている2歳男児の人数割合は、北海道・東北地方の2010年度の皆無を除いて、全ての地域において2割～3割前後であった(図IV-27)。2010年度において本州29.4%と四国・九州20.9%、2012年度北海道・東北地方6.1%と本州28.0%、本州と四国・九州地方16.7%、2016年度本州29.7%と四国・九州地方16.8%に有意な差がみられた。 $(**p<0.01)$ 。

5歳女児の人数割合は、北海道・東北地方の2011年度皆無を除いて、全ての地域で2割～3割前後であった。2015年度において本州27.7%と四国・九州18.2%、2016年度本州30.3%四国・九州地方16.4%、2017年度北海道・東北地方10.9%と本州26.5%に有意な差がみられた $(**p<0.01)$ 。



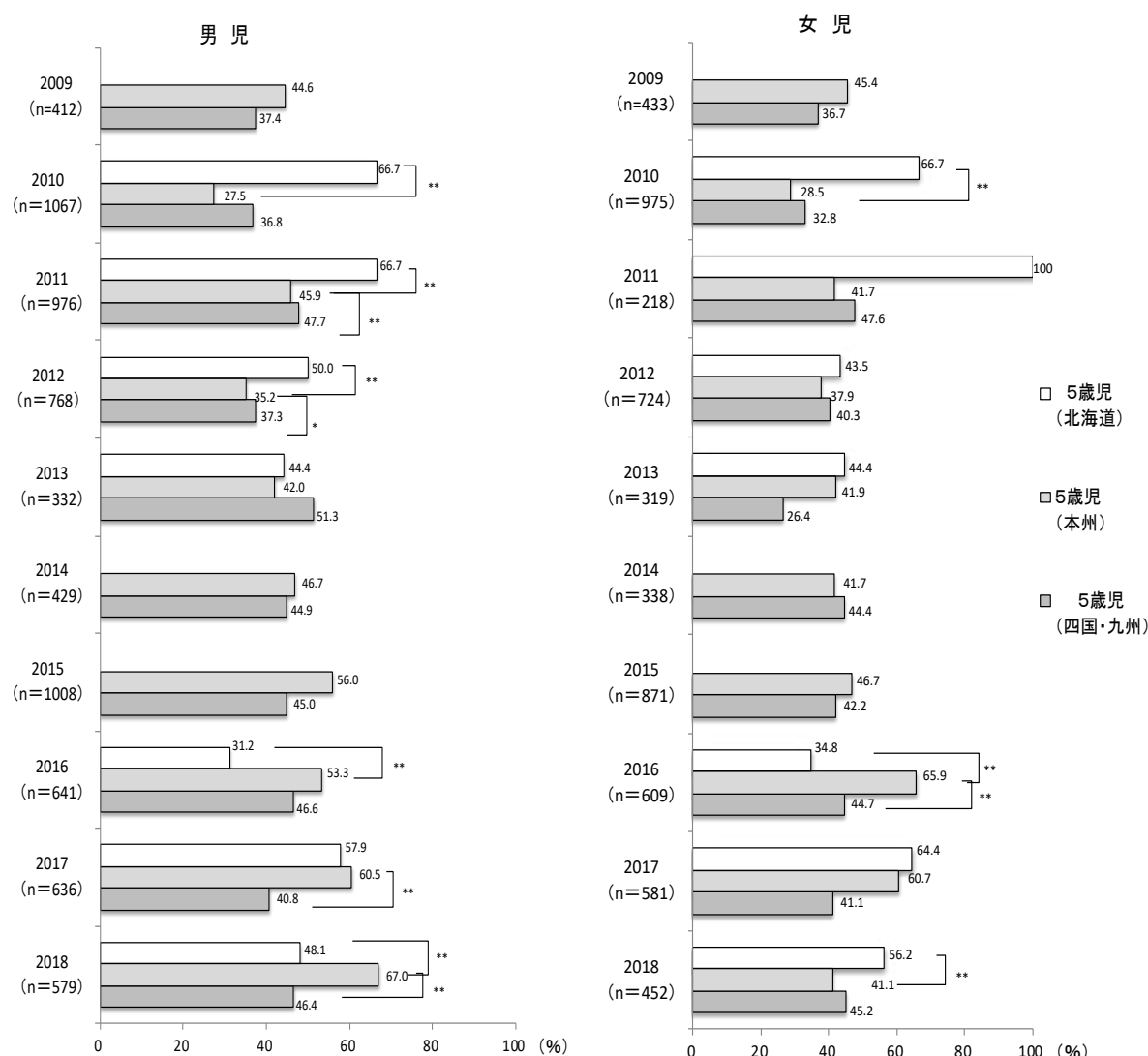
特に表記のないものは n.s. $**p<0.01$ $*p<0.05$

図IV-27 地域別における毎日睡眠10時間以上の人数割合
(2009～2018年度 5歳児, 保育園幼児 N=7,185)

起床時刻（早起き）

午前7時前に起床している5歳男児の人数割合は、2010年度、2011年度北海道・東北地方、2018年度本州を除いて全ての地域で3割～5割前後いた。(図IV-28)。2010年度北海道・東北地方66.7%と本州27.5%、2011年度北海道・東北地方66.7%と本州45.9%、本州と四国・九州地方47.7%、2012年度北海道・東北地方50.0%と本州35.2%、2016年度北海道・東北地方31.2%と本州53.3%、2017年度本州60.5%と40.8%、2018年度北海道・東北地方48.1%と本州67.0%、本州と四国・九州地方46.4%に有意な差がみられた (** $p<0.01$)。

5歳女児の人数割合は、2010年度、2011年度北海道・東北地方、2016年度本州を除いて全ての地域で3割～5割前後いた。2010年度北海道・東北地方66.7%と本州28.5%、2016年度北海道・東北地方34.8%と本州65.9%、本州と四国・九州地方44.7%、2018年度北海道・東北地方56.2%、本州41.1%に有意な差がみられた (** $p<0.01$)。



特に表記のないものは n.s. ** $p<0.01$ * $p<0.05$

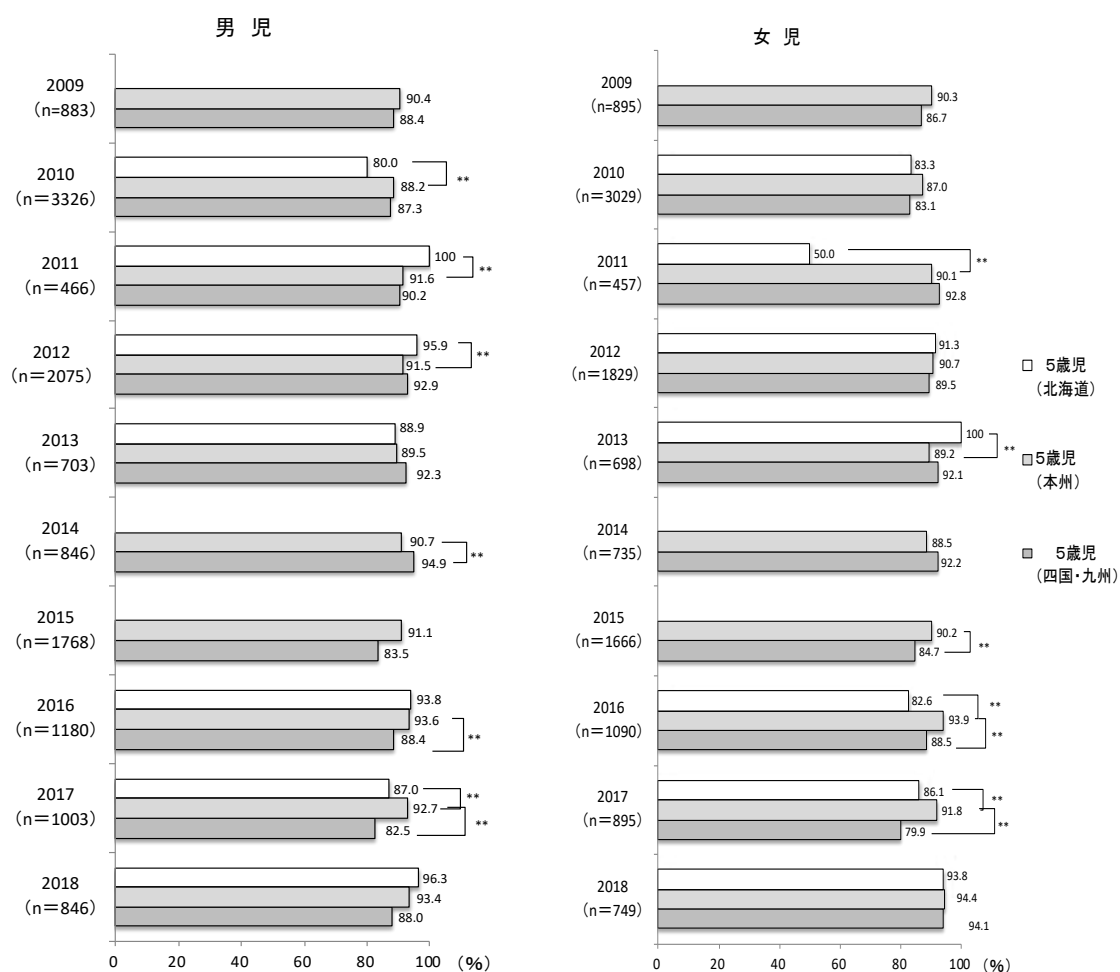
図IV-28 地域別における午前7時前起床の人数割合
(2009～2018年度 5歳児, 保育園幼児 N=12,368)

② 幼児の食の実態

朝食摂取状況

毎朝朝食を摂取している5歳男児の人数割合は、全ての地域において8割～9割であった(図IV-29)。2010年度北海道・東北地方80.0%と本州88.2%、2011年度北海道・東北地方100%と本州91.6%、2012年度北海道・東北地方95.9%と本州91.5%、2014年度本州90.7%と四国・九州地方94.9%、2016年度本州93.6%と四国・九州地方88.4%、2017年度北海道、東北地方87.0%と本州92.7%、本州と四国・九州地方82.5%にそれぞれ有意な差がみられた(** $p<0.01$)。

女児の人数割合は、2011年度北海道・東北地方が50.0%であったが、それ以外は8割～9割であった。2011年度北海道・東北地方50.0%と本州90.1%、2013年度北海道・東北地方100%と本州89.2%、2015年度本州90.2%と四国・九州地方84.7%、2016年度北海道・東北地方82.6%と本州93.9%と本州と四国・九州地方88.5%、2017年度北海道・東北地方86.1%と本州91.8%、本州と四国・九州地方79.9%にそれぞれ有意な差がみられた(** $p<0.01$)。

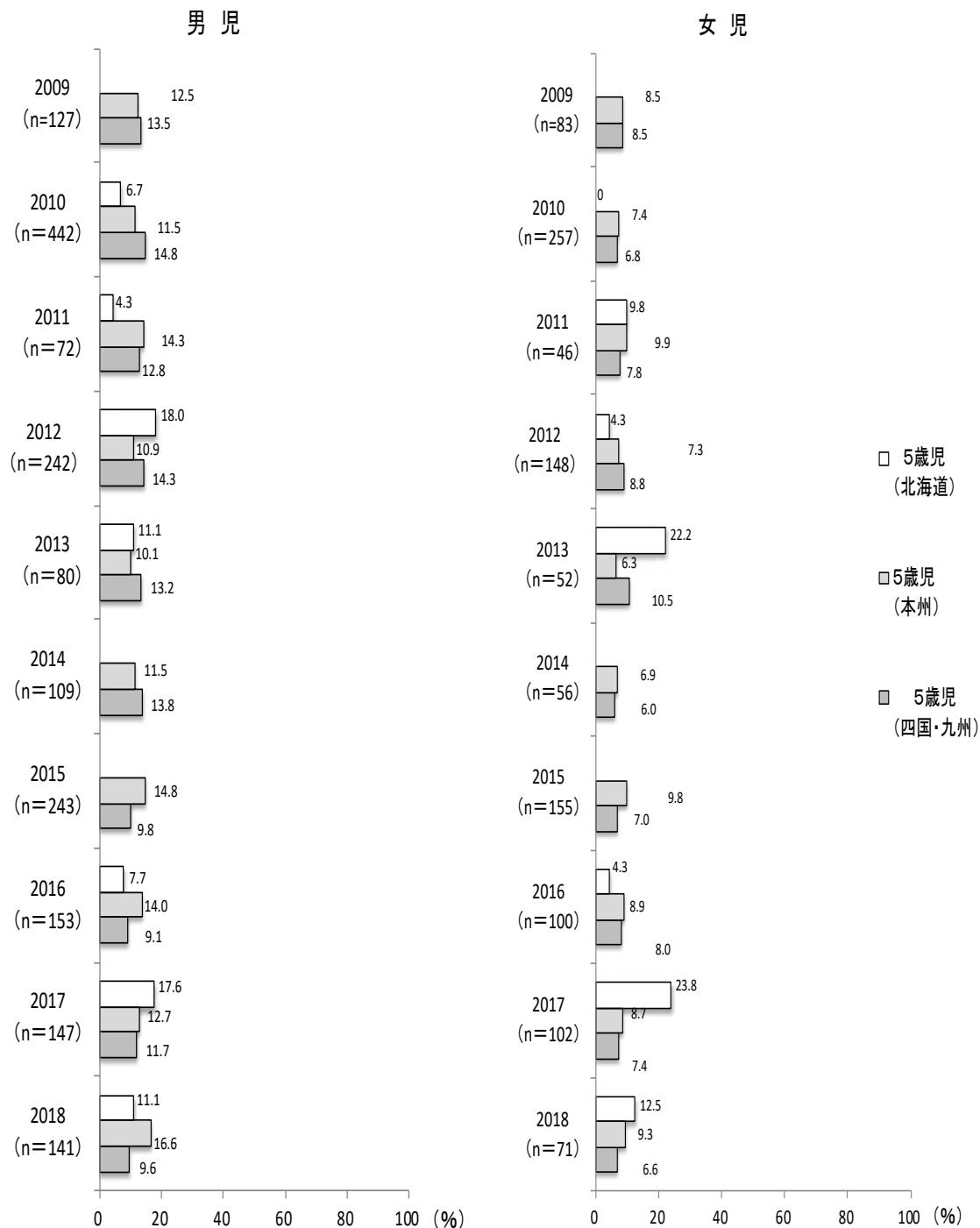


特に表記のないものは n.s. ** $p<0.01$ * $p<0.05$

図IV-29 地域別における朝食摂取児の人数割合
(2009～2018年度 5歳児, 保育園幼児, N=25,109)

排便状況

9割前後の幼児が朝食を食べているにもかかわらず、毎朝、排便をしている5歳男児は、全ての地域において1割前後であった。女児も同じ傾向であった(図IV-30)。男女ともに有意な差はなかった。



特に表記のないものは n.s.

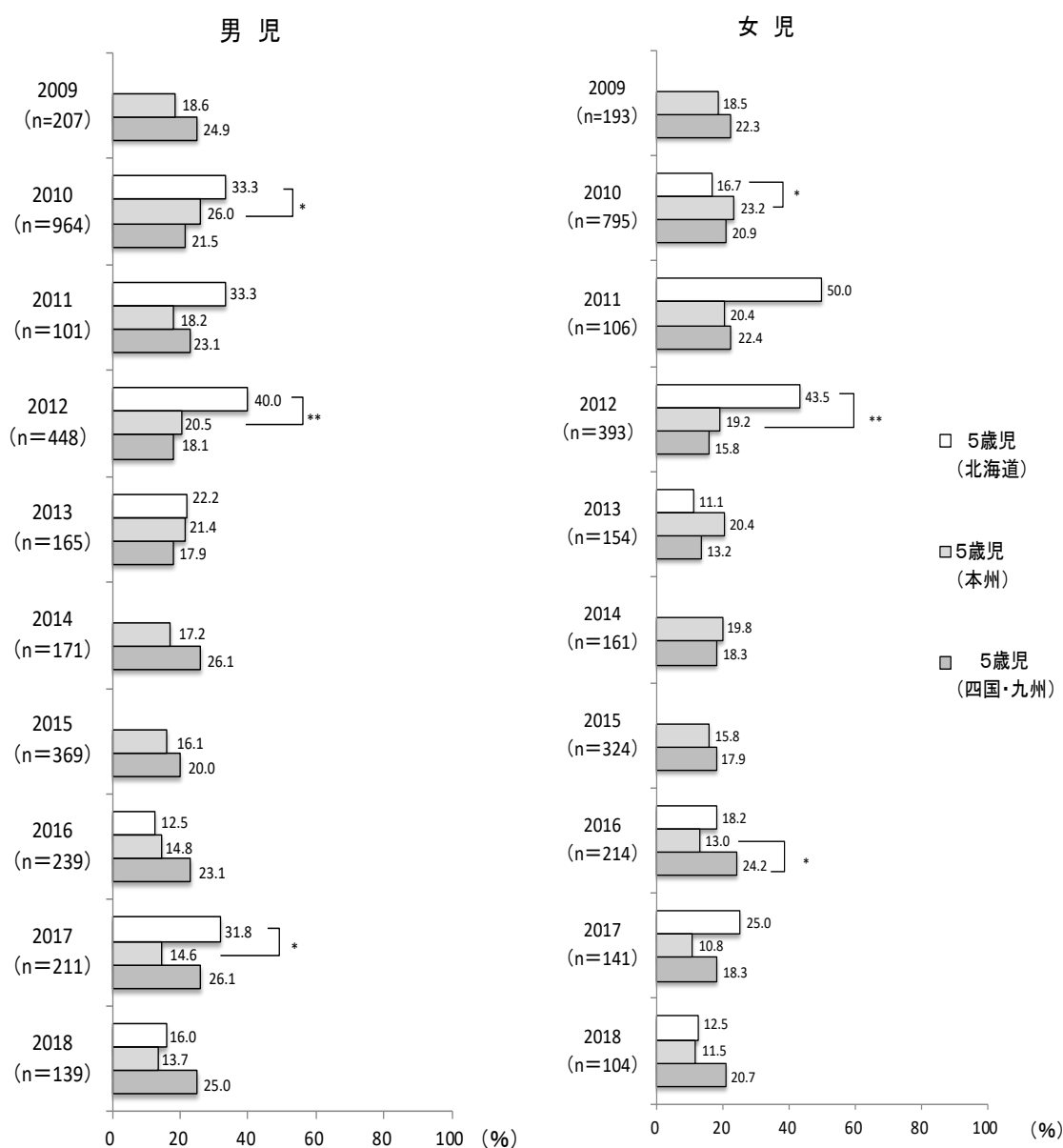
図IV-30 地域別における毎朝排便する幼児の人数割合
(2009~2018年度 5歳児, 保育園幼児, N=2,828)

③ 幼児の余暇時間の過ごし方の実態

テレビ・ビデオ視聴時間

テレビ・ビデオ視聴を2時間を超えて視聴している5歳男児の人数割合は、2012年度北海道・東北地方の40.0%を除いて全ての年度で2割～3割前後であった。(図IV-31)。2012年度北海道・東北地方40.0%と本州20.5%に有意な差がみられた (** $p<0.01$)。

5歳女児の人数割合は、2011年度北海道・東北地方の50.0%と2012年度北海道・東北地方の43.5%を除いて全ての年度で2割～3割前後であった。2012年度北海道・東北地方43.5%と本州19.2%に有意な差がみられた (** $p<0.01$)。

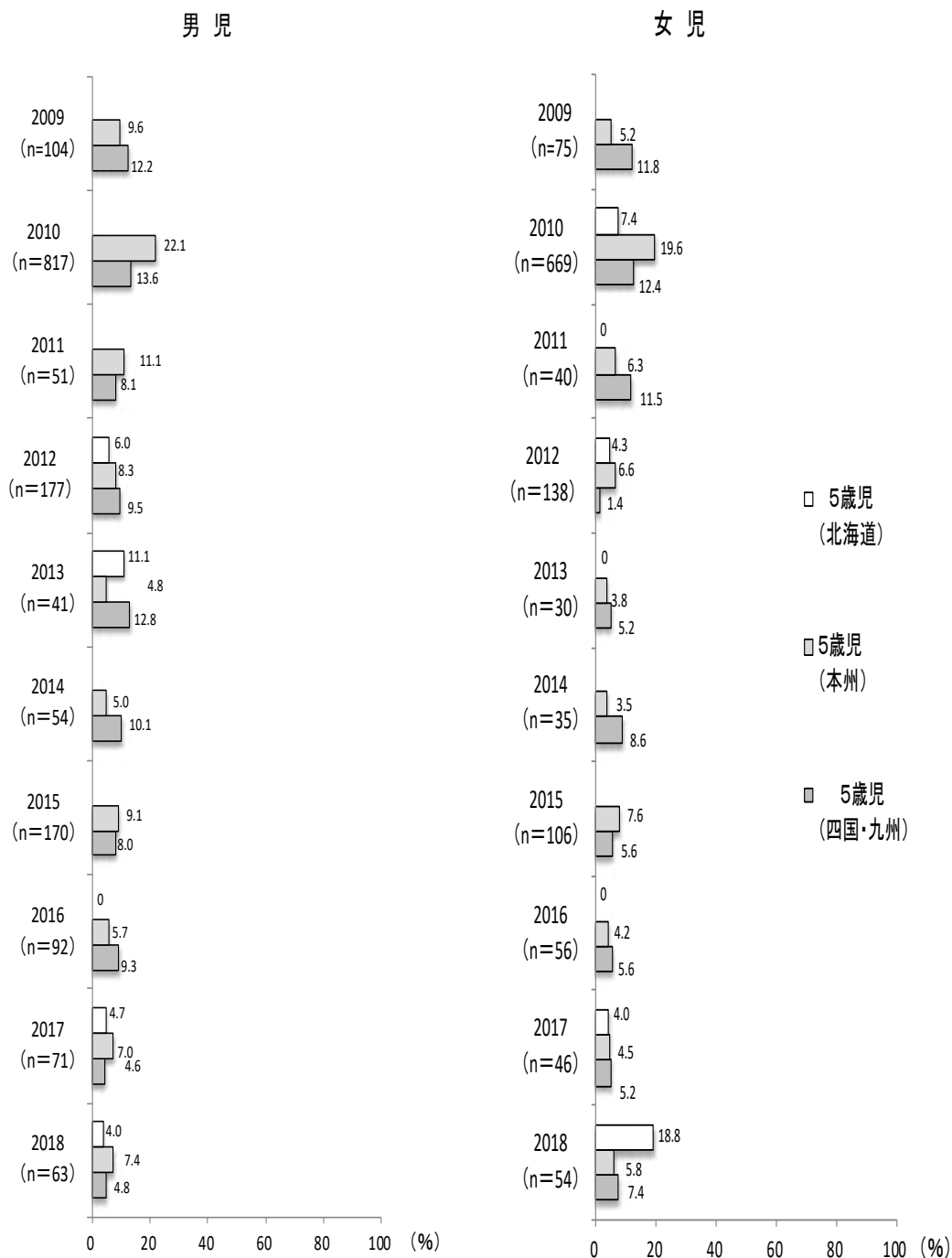


特に表記のないものは n.s. ** $p<0.01$ * $p<0.05$

図IV-31 テレビ・ビデオ視聴時間が2時間を超えて視聴している幼児の人数割合
(2009～2018年度 5歳児, 保育園幼児 N=5,599)

外あそび時間

降園後の外あそび時間が 60 分以上の 5 歳男児は、全ての地域において 1 割前後であった。女児も同じ傾向であった(図IV-32)。男女ともに有意な差はなかった。



特に表記のないものは n.s.

図IV-32 地域別における外あそびが 60 分以上の幼児
(2009~2018 年度 5 歳児, 保育園幼児, N=2,889)

5. 体型別にみた幼児の生活特徴と余暇活動

(1) 標準体型の幼児の生活特徴と余暇活動

① 保育園幼児の生活時間と余暇時間

幼児の生活活動時間を、性別・年齢別に、表V-1にまとめた。

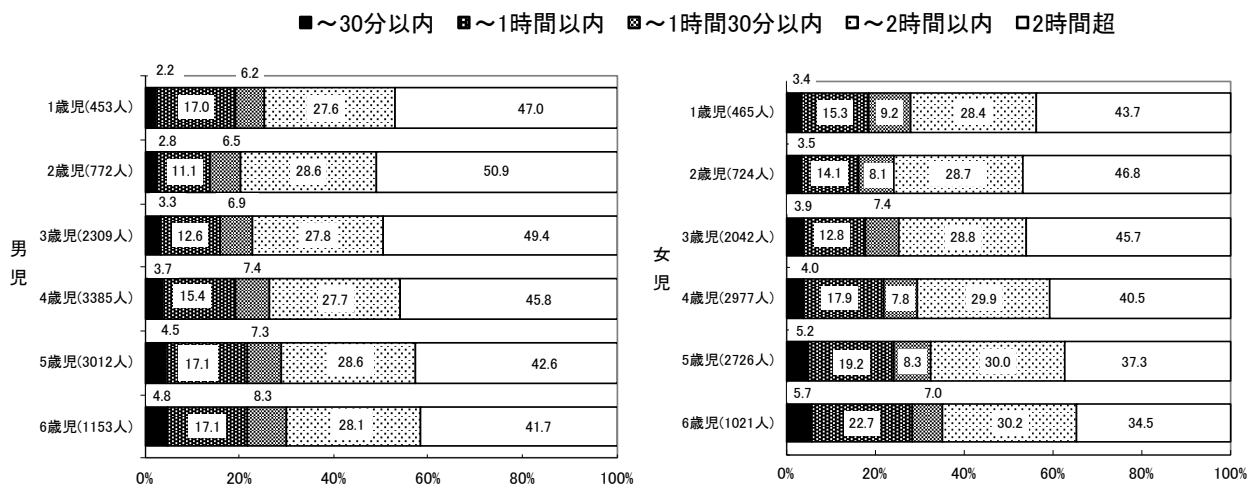
表V-1 保育園幼児の生活時間と人数(標準体型)

男児 (N=11270)	1歳児(456人)		2歳児(790人)		3歳児(2338人)		4歳児(3448人)		5歳児(3059人)		6歳児(1179人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時53分	35分	21時13分	35分	21時24分	37分	21時25分	45分	21時25分	38分	21時25分	36分
睡眠時間	9時間39分	36分	9時間30分	34分	9時間24分	36分	9時間24分	38分	9時間23分	36分	9時間22分	33分
起床時刻	6時32分	31分	6時44分	31分	6時48分	34分	6時49分	31分	6時48分	31分	6時47分	30分
朝食時刻	6時59分	29分	7時08分	30分	7時11分	31分	7時12分	31分	7時11分	30分	7時11分	30分
排便時刻	8時41分	206分	10時59分	336分	12時51分	340分	12時45分	339分	12時34分	336分	12時09分	332分
登園時刻	8時03分	27分	8時05分	33分	8時08分	32分	8時08分	30分	8時07分	29分	8時08分	30分
通園時間	6分	7分	6分	6分	6分	7分	6分	7分	6分	6分	6分	7分
あそび時間	2時間32分	87分	2時間39分	87分	2時間32分	79分	2時間25分	75分	2時間20分	74分	2時間17分	72分
うち、外あそび時間	21分	30分	28分	39分	27分	37分	26分	37分	27分	39分	25分	34分
うち、TV・ビデオ視聴時間	1時間09分	65分	1時間23分	63分	1時間31分	61分	1時間35分	62分	1時間37分	60分	1時間43分	63分
遊ぶ人数(人)	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
夕食時刻	18時29分	37分	18時35分	37分	18時38分	37分	18時42分	39分	18時44分	38分	18時48分	39分
女児 (N=10140)	1歳児(467人)		2歳児(735人)		3歳児(2071人)		4歳児(3035人)		5歳児(2785人)		6歳児(1047人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時58分	35分	21時14分	36分	21時24分	39分	21時27分	39分	21時25分	45分	21時25分	37分
睡眠時間	9時間39分	35分	9時間30分	35分	9時間26分	36分	9時間24分	37分	9時間23分	35分	9時間24分	35分
起床時刻	6時37分	30分	6時45分	31分	6時51分	31分	6時51分	31分	6時49分	30分	6時49分	31分
朝食時刻	7時00分	27分	7時08分	30分	7時13分	30分	7時13分	30分	7時11分	29分	7時11分	30分
排便時刻	9時41分	260分	12時28分	322分	13時52分	334分	13時12分	336分	12時17分	329分	11時42分	321分
登園時刻	8時01分	29分	8時06分	29分	8時10分	29分	8時08分	30分	8時07分	29分	8時07分	30分
通園時間	6分	7分	6分	7分	6分	7分	6分	7分	6分	7分	5分	7分
あそび時間	2時間28分	84分	2時間31分	81分	2時間27分	718分	2時間17分	72分	2時間11分	69分	2時間07分	70分
うち、外あそび時間	19分	32分	22分	31分	23分	31分	22分	33分	22分	31分	20分	31分
うち、TV・ビデオ視聴時間	1時間03分	54分	1時間16分	52分	1時間27分	59分	1時間31分	59分	1時間34分	59分	1時間38分	65分
遊ぶ人数(人)	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
夕食時刻	18時31分	36分	18時30分	57分	18時39分	38分	18時43分	39分	18時45分	40分	18時45分	39分

(ア) あそび時間

保育園からの降園後の男児のあそび時間の平均をみると、2時間17分(6歳児)～2時間39分(2歳児)の範囲であり、女児は2時間07分(6歳児)～2時間31分(2歳児)であった(表V-1)。

あそび時間の人数割合をみると、あそび時間が2時間を超えている男児は41.7%(6歳児)～50.9%(2歳児)おり、女児では34.5%(6歳児)～46.8%(2歳児)いた(図V-1)。

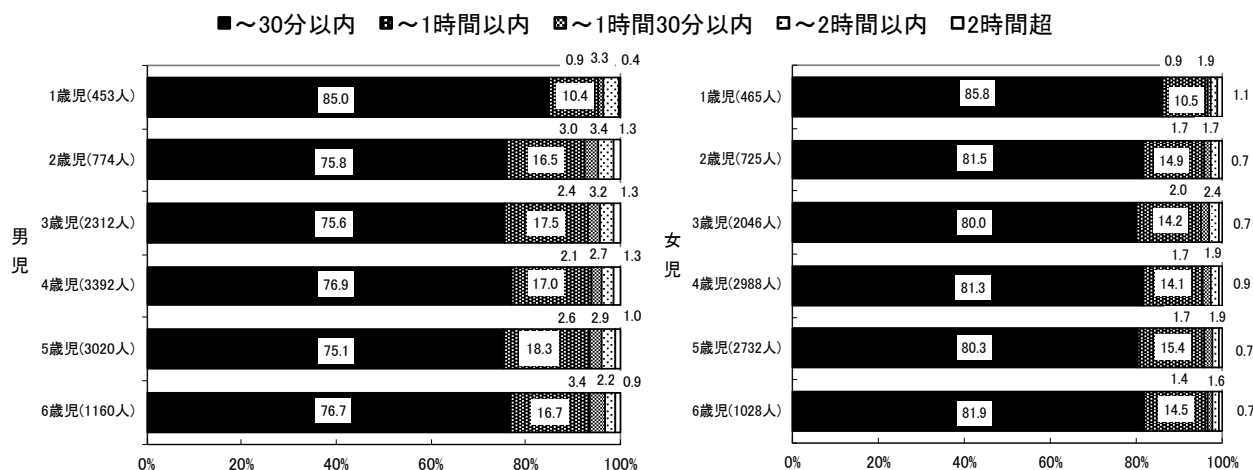


図V-1 保育園幼児のあそび時間の年齢別人数割合(標準体型)

(イ) 外あそび時間

保育園男児の余暇時間の中での外あそび時間の平均をみると21分（1歳児）～28分（2歳児）であり、女児は19分（1歳児）～23分（3歳児）であった（表V-1）。

外あそび時間の人数割合をみると、外あそび時間が30分以内の男児は75.1%（5歳児）～85.0%（1歳児）おり、女児では80.0%（3歳児）～85.8%（1歳児）いた（図V-2）。

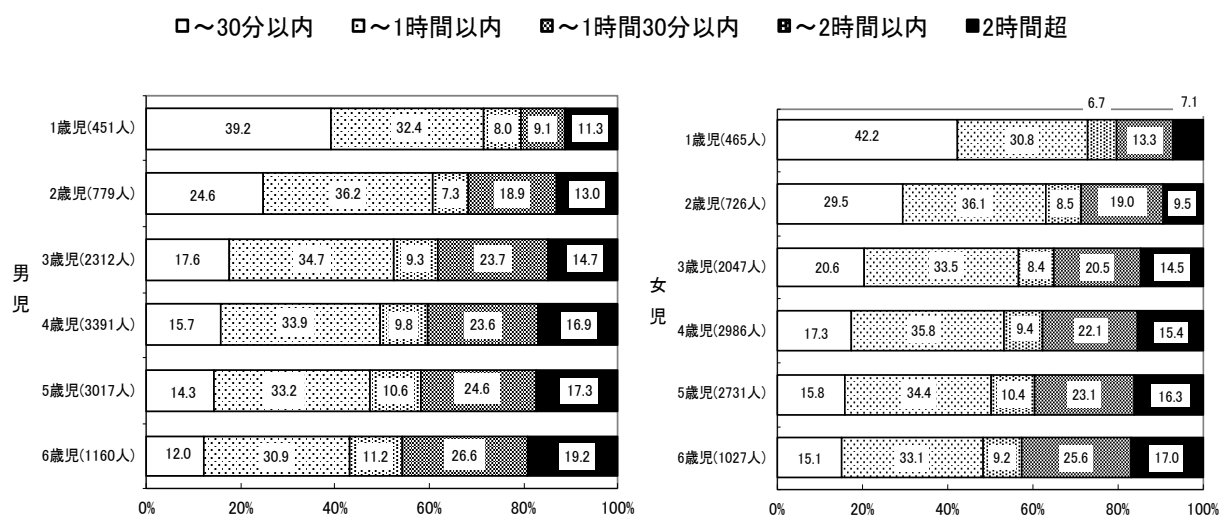


図V-2 保育園幼児の外あそび時間の年齢別人数割合(標準体型)

(ウ) テレビ・ビデオ視聴時間

1日の平均テレビ・ビデオ視聴時間をみると、男児は1時間09分（1歳児）～1時間43分（6歳児）、女児は1時間03分（1歳児）～1時間38分（6歳児）の範囲であった（表V-1）。

テレビ・ビデオ視聴時間の人数割合をみると、テレビ・ビデオを2時間を超えて視聴している男児は11.3%（1歳児）～19.2%（6歳児）であり、女児では7.1%（1歳児）～17.0%（6歳児）いた（図V-3）。



図V-3 保育園幼児のテレビ・ビデオ視聴時間の年齢別人数割合(標準体型)

(エ) 降園後のあそび内容

1歳・2歳男児で1番多いあそびは「乗り物のおもちゃ」であり、3歳～6歳男児は「テレビ・ビデオ視聴」であった(表V-2)。

1歳女児で1番多かったあそびは「絵本・本読み」であり、2歳・3歳児女児では「ままごと」であった。4歳～6歳女児の1番多いあそびは「お絵かき」であった。

表V-2 降園後の幼児のあそび内容(標準体型)

順位		1位	2位	3位	4位	5位
1歳児	男児(N=1379)	乗り物のおもちゃ(19.6%)	テレビ・ビデオ視聴(15.8%)	ブロックあそび(14.3%)	絵本・本読み(14.2%)	ボールあそび(12.3%)
	女児(N=1354)	絵本・本読み(19.4%)	テレビ・ビデオ視聴(15.8%)	ままごと(13.3%)	ブロックあそび(12.3%)	お絵かき(10.4%)
2歳児	男児(N=2374)	乗り物のおもちゃ(19.9%)	テレビ・ビデオ視聴(18.5%)	ブロックあそび(13.1%)	絵本・本読み(11.3%)	ヒーローごっこ(6.7%)
	女児(N=2478)	ままごと(19.5%)	テレビ・ビデオ視聴(15.7%)	お絵かき(14.0%)	絵本・本読み(13.6%)	人形あそび(11.5%)
3歳児	男児(N=6606)	テレビ・ビデオ視聴(19.9%)	乗り物のおもちゃ(15.5%)	ブロックあそび(13.0%)	ヒーローごっこ(11.0%)	絵本・本読み(8.4%)
	女児(N=7328)	ままごと(18.6%)	お絵かき(16.9%)	テレビ・ビデオ視聴(16.7%)	絵本・本読み(11.5%)	人形あそび(11.1%)
4歳児	男児(N=9593)	テレビ・ビデオ視聴(20.8%)	ヒーローごっこ(12.5%)	ブロックあそび(12.3%)	乗り物のおもちゃ(11.3%)	お絵かき(7.2%)
	女児(N=10693)	お絵かき(20.7%)	テレビ・ビデオ(17.5%)	ままごと(15.4%)	絵本・本読み(10.0%)	人形あそび(9.7%)
5歳児	男児(N=8889)	テレビ・ビデオ視聴(21.3%)	ブロックあそび(11.8%)	ヒーローごっこ(10.0%)	お絵かき(8.5%)	乗り物のおもちゃ(7.0%)
	女児(N=9384)	お絵かき(22.4%)	テレビ・ビデオ視聴(18.0%)	ままごと(12.2%)	絵本・本読み(10.0%)	人形あそび(8.4%)
6歳児	男児(N=3243)	テレビ・ビデオ視聴(22.5%)	ブロックあそび(10.2%)	お絵かき(8.8%)	テレビゲーム(8.3%)	ヒーローごっこ(8.1%)
	女児(N=3581)	お絵かき(23.1%)	テレビ・ビデオ視聴(19.0%)	絵本・本読み(10.8%)	ままごと(9.9%)	人形あそび(7.6%)

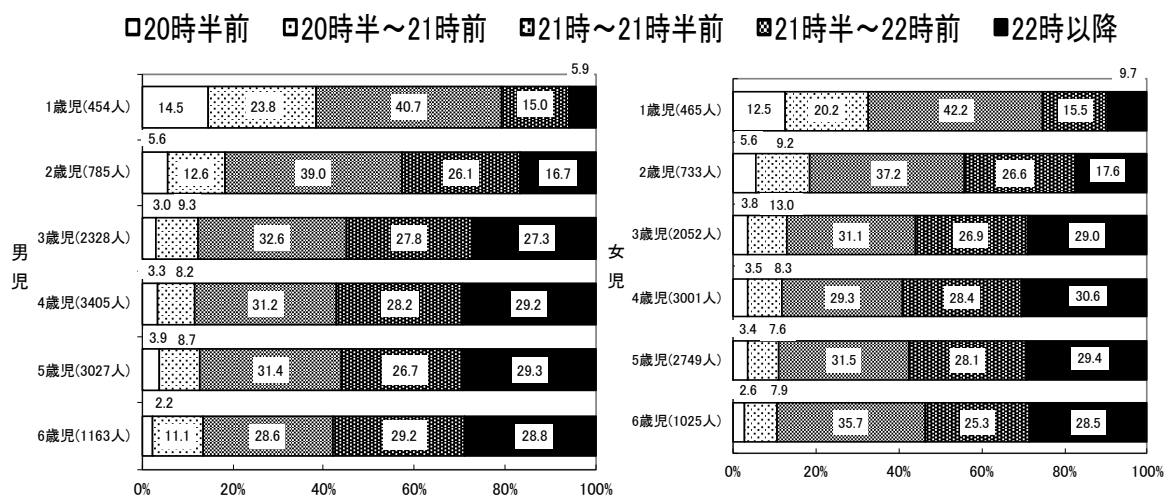
(複数回答)

②保育園幼児の生活状況

(ア) 就寝時刻

就寝時刻の平均をみると、男児は20時53分(1歳児)～21時25分(4歳～6歳児)の範囲であり、女児は20時58分(1歳児)～21時27分(4歳児)であった(表V-1)。

就寝時刻の人数割合をみると、22時以降に就寝している男児は5.9%(1歳児)～29.3%(5歳児)で、女児では9.7%(1歳児)～30.6%(4歳児)いた(図V-4)。

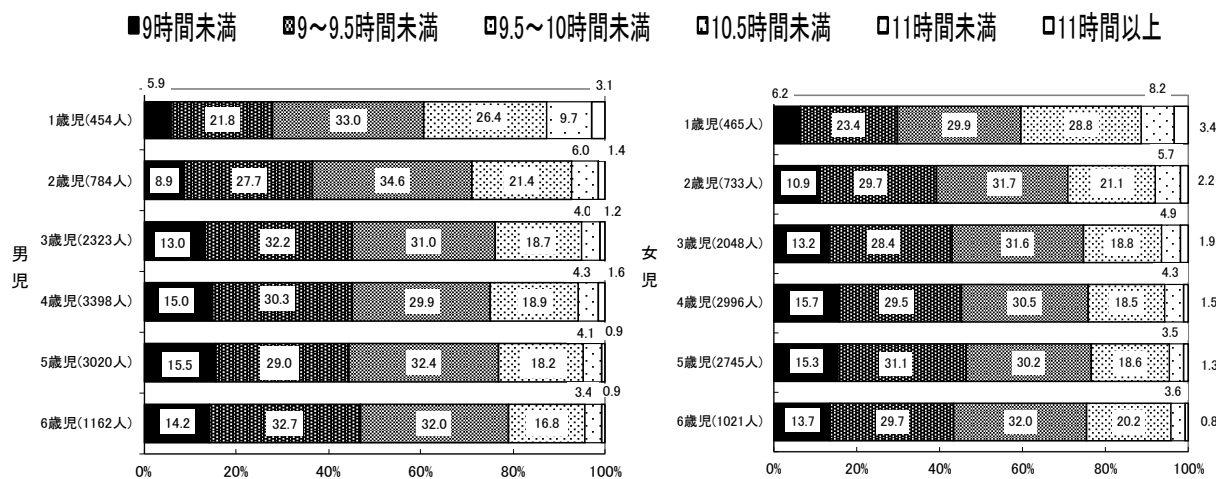


図V-4 保育園幼児の就寝時刻の年齢別人数割合(標準体型)

(イ) 睡眠時間

男児の平均睡眠時間は9時間22分(6歳児)～9時間39分(1歳児)であり、女児の平均睡眠時間は9時間23分(5歳児)～9時間39分(1歳児)であった(表ⅩⅢ-1)。

睡眠時間の人数割合をみると、9時間未満の男児は5.9%(1歳児)～15.5%(5歳児)であり、女児では6.2%(1歳児)～15.7%(4歳児)いた(図Ⅴ-5)。

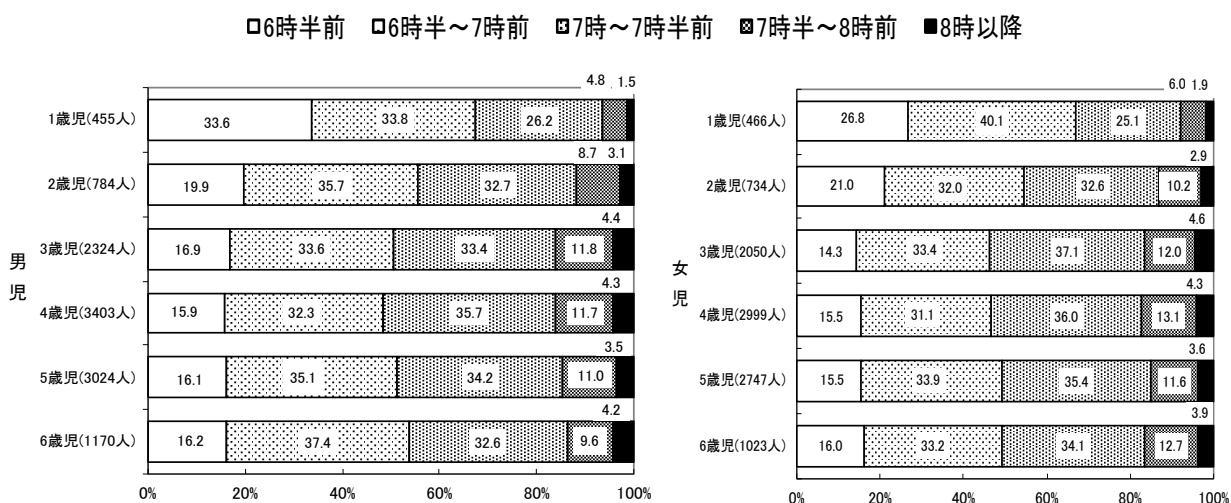


図Ⅴ-5 保育園幼児の睡眠時間の年齢別人数割合 (標準体型)

(ウ) 起床時刻

男児の平均起床時刻は6時32分(1歳児)～6時49分(4歳児)であり、女児の平均起床時刻は6時37分(1歳児)～6時51分(3歳児・4歳児)であった(表Ⅴ-1)。

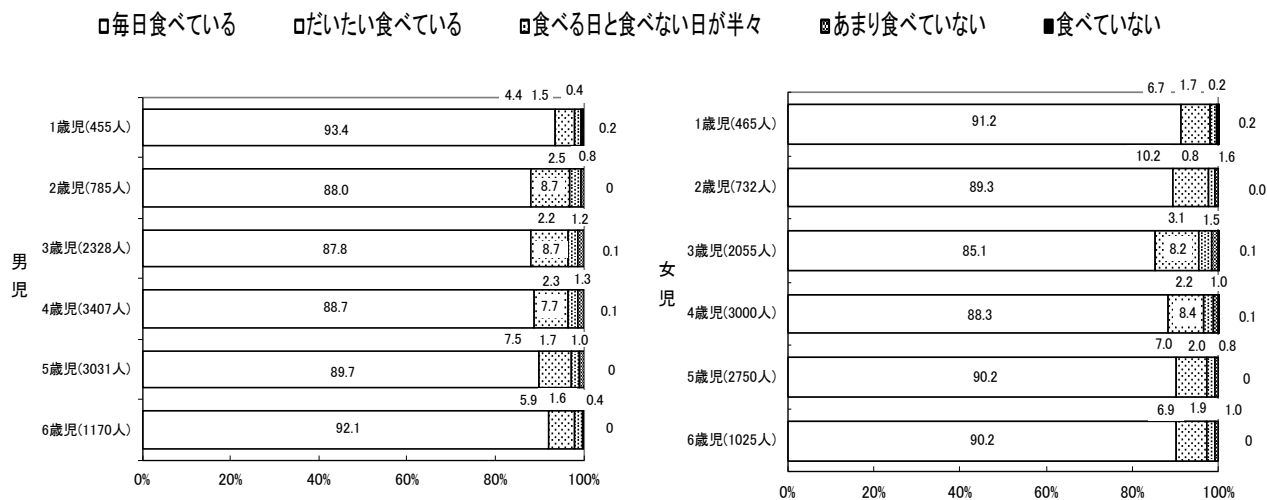
起床時刻の人数割合をみると、7時30分以降に起床している男児は6.3%(1歳児)～16.2%(3歳児)であり、女児では7.9%(1歳児)～17.4%(4歳児)いた(図Ⅴ-6)。



図Ⅴ-6 保育園幼児の起床時刻の年齢別人数割合 (標準体型)

(エ) 朝食の摂取状況

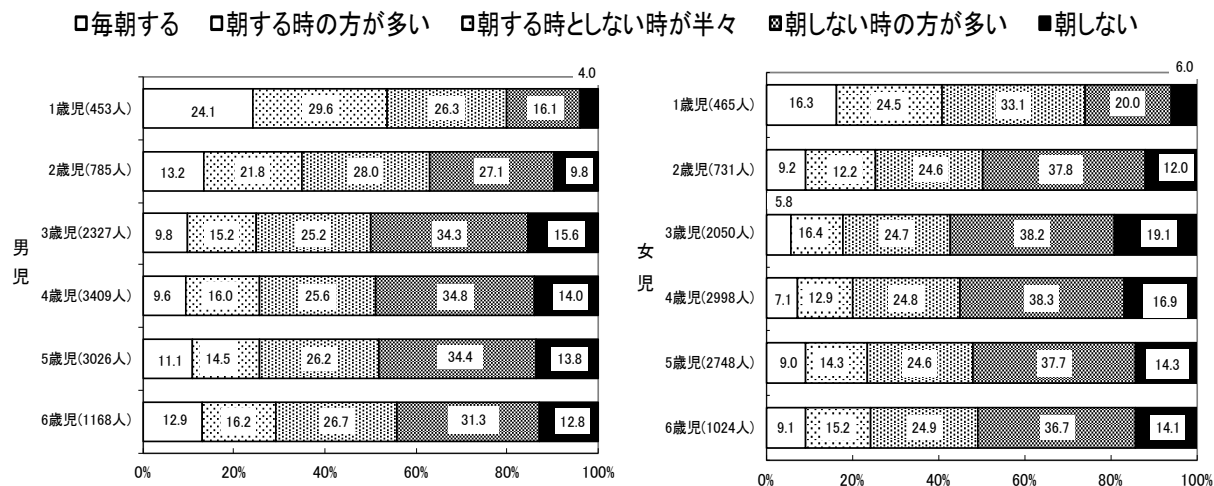
朝食の摂取状況の人数割合をみると、朝食を毎日食べている男児は 88.0%（2歳児）～93.4%（1歳児）であり、女児では 85.1%（3歳児）～91.2%（1歳児）いた（図V-7）。



図V-7 保育園幼児の朝食摂取状況の年齢別人数割合（標準体型）

(オ) 排便状況

保育園に向かう前、朝、家庭において、「毎朝、排便をする」男児は 9.6%（4歳児）～24.1%（1歳児）であり、女児では 5.8%（3歳児）～16.3%（1歳児）いた（図V-8）。



図V-8 保育園幼児の排便状況の年齢別人数割合（標準体型）

(2) やせすぎ体型の幼児の生活特徴と余暇活動

① 保育園幼児の生活時間と余暇時間

幼児の生活活動時間を、性別・年齢別に、表V-3にまとめた。

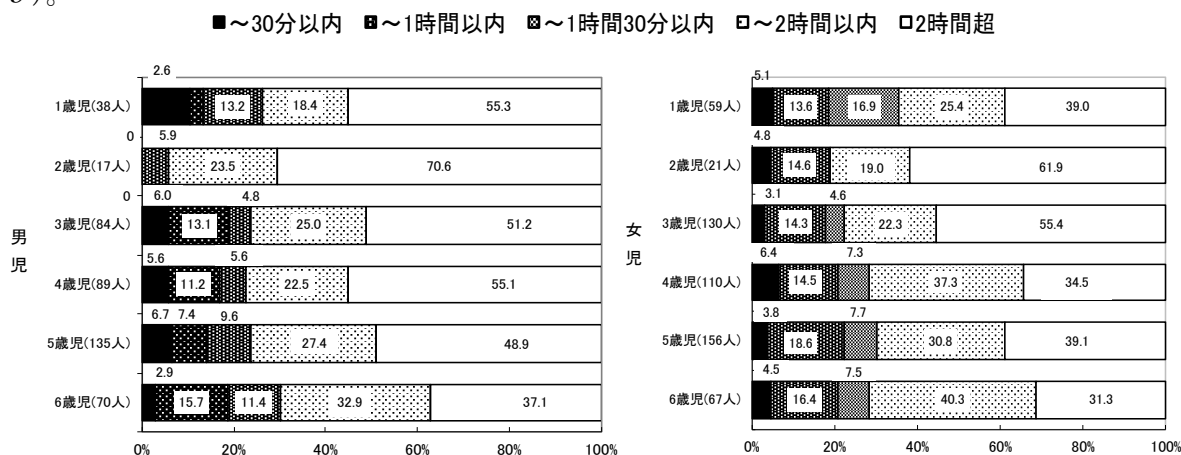
表V-3 保育園幼児の生活時間と人数(やせすぎ)

	1歳児(39人)		2歳児(17人)		3歳児(87人)		4歳児(91人)		5歳児(135人)		6歳児(70人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時01分	42分	21時26分	34分	21時37分	41分	21時29分	37分	21時22分	44分	21時15分	34分
睡眠時間	9時間46分	40分	9時間27分	33分	9時間12分	44分	9時間18分	33分	9時間26分	37分	9時間32分	32分
起床時刻	6時48分	29分	6時54分	38分	6時49分	32分	6時48分	30分	6時48分	35分	6時47分	26分
朝食時刻	7時09分	23分	7時19分	35分	7時12分	28分	7時12分	28分	7時09分	32分	7時14分	24分
排便時刻	10時03分	228分	14時36分	296分	15時15分	313分	11時40分	320分	12時22分	344分	10時48分	304分
登園時刻	8時02分	29分	8時04分	34分	8時05分	27分	8時08分	29分	8時08分	29分	8時10分	26分
通園時間	6分	6分	6分	8分	6分	7分	5分	6分	5分	5分	5分	5分
あそび時間	2時間33分	74分	3時間19分	84分	2時間43分	106分	2時間44分	97分	2時間37分	71分	2時間21分	79分
うち、外あそび時間	28分	32分	38分	40分	33分	48分	36分	38分	30分	41分	29分	40分
うち、TV・ビデオ視聴時間	54分	46分	1時間26分	55分	1時間41分	70分	1時間42分	88分	1時間33分	62分	1時間46分	67分
遊ぶ人数(人)	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
夕食時刻	18時39分	43分	18時38分	36分	18時41分	37分	18時36分	38分	18時34分	37分	18時39分	39分
	1歳児(59人)		2歳児(21人)		3歳児(132人)		4歳児(110人)		5歳児(159人)		6歳児(68人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時00分	38分	21時24分	39分	21時24分	41分	21時28分	41分	21時21分	40分	21時23分	34分
睡眠時間	9時間38分	40分	9時間30分	31分	9時間29分	36分	9時間22分	36分	9時間31分	37分	9時間30分	34分
起床時刻	6時38分	32分	6時55分	29分	6時52分	30分	6時50分	34分	6時53分	33分	6時54分	29分
朝食時刻	7時03分	29分	7時24分	31分	7時15分	28分	7時13分	30分	7時16分	34分	7時13分	27分
排便時刻	8時42分	433分	13時10分	282分	13時07分	328分	12時53分	345分	13時07分	329分	13時13分	340分
登園時刻	8時04分	28分	8時22分	19分	8時10分	29分	8時07分	31分	8時11分	32分	8時13分	27分
通園時間	5分	6分	4分	4分	6分	7分	5分	5分	5分	6分	3分	5分
あそび時間	2時間24分	84分	3時間12分	122分	2時間36分	82分	2時間15分	80分	2時間18分	80分	2時間07分	61分
うち、外あそび時間	17分	31分	37分	89分	30分	51分	23分	34分	27分	34分	21分	20分
うち、TV・ビデオ視聴時間	1時間15分	47分	1時間41分	73分	1時間29分	61分	1時間31分	64分	1時間35分	66分	1時間27分	47分
遊ぶ人数(人)	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
夕食時刻	18時35分	33分	18時25分	42分	18時35分	37分	18時47分	39分	18時37分	37分	18時45分	46分

(ア) あそび時間

保育園からの降園後の男児のあそび時間の平均は、2時間21分(6歳児)～3時間19分(2歳児)の範囲であり、女児は2時間07分(6歳児)～3時間12分(2歳児)であった(表V-3)。

あそび時間の人数割合をみると、あそび時間が2時間を超えている男児は、37.1%(6歳児)～70.6%(2歳児)おり、女児では31.3%(6歳児)～61.9%(2歳児)いた(図V-9)。

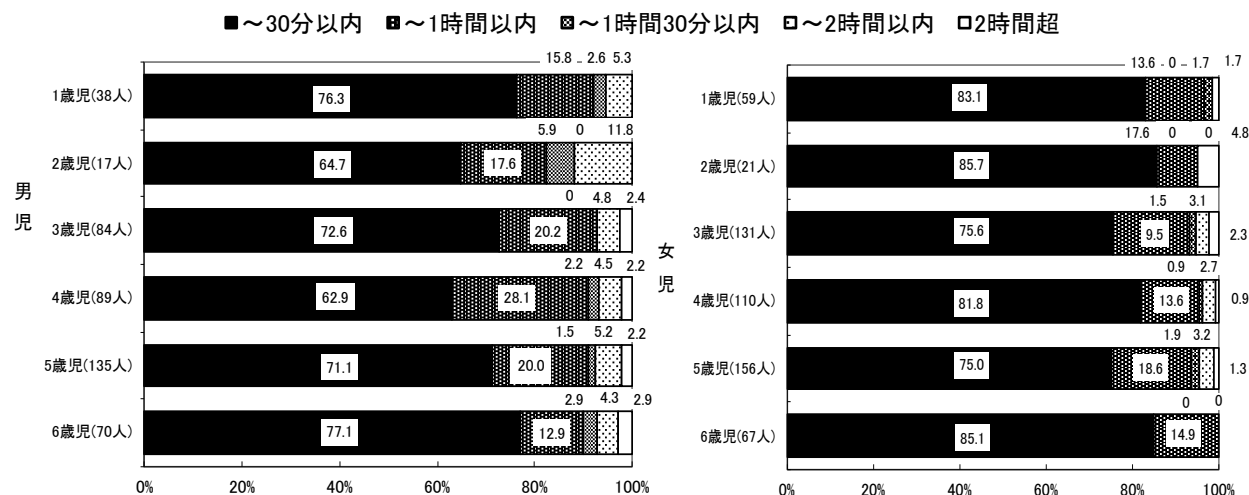


図V-9 保育園幼児のあそび時間の年齢別人数割合(やせすぎ)

(イ) 外あそび時間

保育園男児の余暇時間の中での外あそび時間の平均をみると、28分（1歳児）～38分（2歳児）であり、女児は17分（1歳児）～37分（2歳児）であった（表V-3）。

外あそび時間の人数割合をみると、外あそび時間が30分以内の男児は62.9%（4歳児）～77.1%（6歳児）おり、女児では75.0%（5歳児）～85.7%（2歳児）いた（図V-10）。

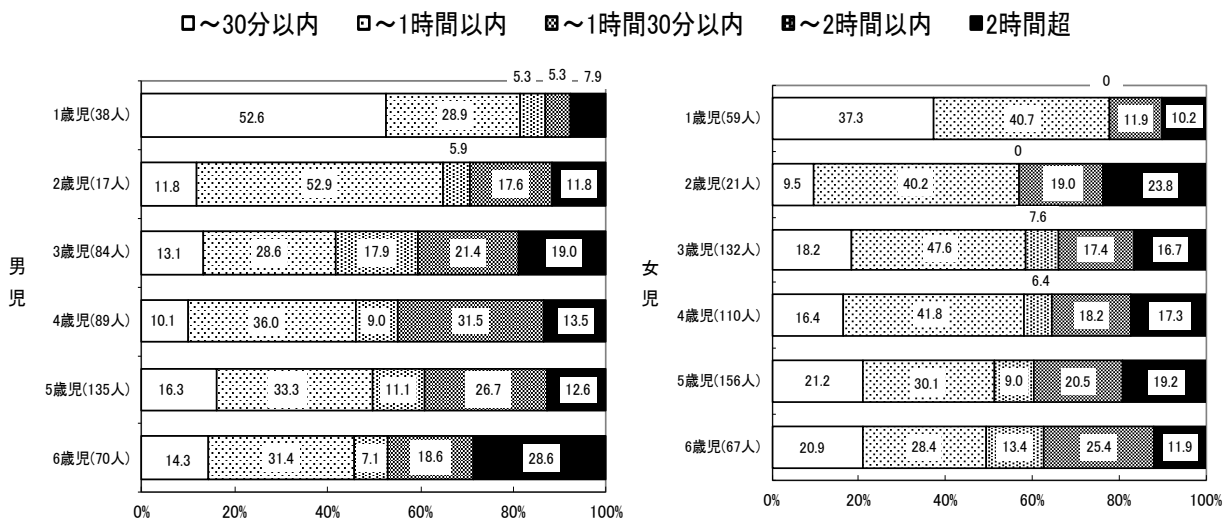


図V-10 保育園幼児の外あそび時間の年齢別人数割合(やせすぎ)

(ウ) テレビ・ビデオ視聴時間

1日の平均テレビ・ビデオ視聴時間をみると、男児は54分（1歳児）～1時間46分（6歳児）、女児は1時間15分（1歳児）～1時間41分（2歳児）の範囲であった（表V-3）。

テレビ・ビデオ視聴時間の人数割合をみると、テレビ・ビデオを2時間を超えて視聴している男児は7.9%（1歳児）～28.6%（6歳児）であり、女児では10.2%（1歳児）～23.8%（2歳児）いた（図V-11）。



図V-11 保育園幼児のテレビ・ビデオ視聴時間の年齢別人数割合(やせすぎ)

(エ) 降園後のあそび内容

1歳男児で1番多いあそびは「ブロックあそび」であり、2歳児、3歳児は「テレビ・ビデオ視聴」であった。4歳～6歳男児は「お絵かき」であった（表V-4）。

1歳児と2歳児、6歳女児で1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であり、3歳女児では「ままごと」であった。4歳、5歳女児の1番多いあそびは「お絵かき」であった。

表V-4 園から降園後の幼児のあそび内容(やせすぎ)

年齢・性		順位	1位	2位	3位	4位	5位
1歳児	男児(N=171)		ブロックあそび (19.8%)	乗り物のおもちゃ (18.9%)	ボールあそび (13.5%)	絵本・本読み (11.7%)	テレビ・ビデオ (9.0%)
	女児(N=111)		テレビ・ビデオ視聴 (18.7%)	絵本・本読み (16.4%)	ブロックあそび (14.6%)	お絵かき (10.5%)	ままごと (9.4%)
2歳児	男児(N=62)		テレビ・ビデオ視聴 (25.0%)	乗り物のおもちゃ (17.3%)	ブロックあそび、ヒーローごっこ (11.5%)		ボールあそび (9.6%)
	女児(N=52)		テレビ・ビデオ視聴 (22.6%)	お絵かき (22.6%)	ままごと (19.4%)	人形あそび (14.5%)	ブロックあそび (8.1%)
3歳児	男児(N=439)		テレビ・ビデオ視聴 (20.7%)	乗り物のおもちゃ (15.5%)	ヒーローごっこ (12.9%)	ブロックあそび (10.0%)	絵本・本読み (7.4%)
	女児(N=271)		ままごと (18.9%)	お絵かき (17.3%)	テレビ・ビデオ視聴 (15.0%)	絵本・本読み (13.4%)	人形あそび (10.7%)
4歳児	男児(N=347)		お絵かき (6.9%)	ままごと (2.6%)	テレビ・ビデオ視聴 (19.8%)	絵本・本読み (6.6%)	人形あそび (1.3%)
	女児(N=303)		お絵かき (17.9%)	ままごと (16.1%)	テレビ・ビデオ視聴 (15.6%)	絵本・本読み (12.7%)	人形あそび (10.1%)
5歳児	男児(N=550)		お絵かき (10.2%)	テレビ・ビデオ視聴 (20.8%)	ままごと (2.1%)	絵本・本読み (5.8%)	人形あそび (1.9%)
	女児(N=432)		お絵かき (21.8%)	テレビ・ビデオ視聴 (16.0%)	ままごと (11.3%)	絵本・本読み (10.0%)	人形あそび (8.9%)
6歳児	男児(N=207)		お絵かき (19.8%)	テレビ・ビデオ視聴 (17.9%)	ままごと (12.6%)	絵本・本読み (12.1%)	人形あそび (9.2%)
	女児(N=207)		テレビ・ビデオ視聴 (20.3%)	ヒーローごっこ (12.1%)	ブロックあそび (8.7%)	絵本・本読み (7.7%)	テレビゲーム (7.2%)

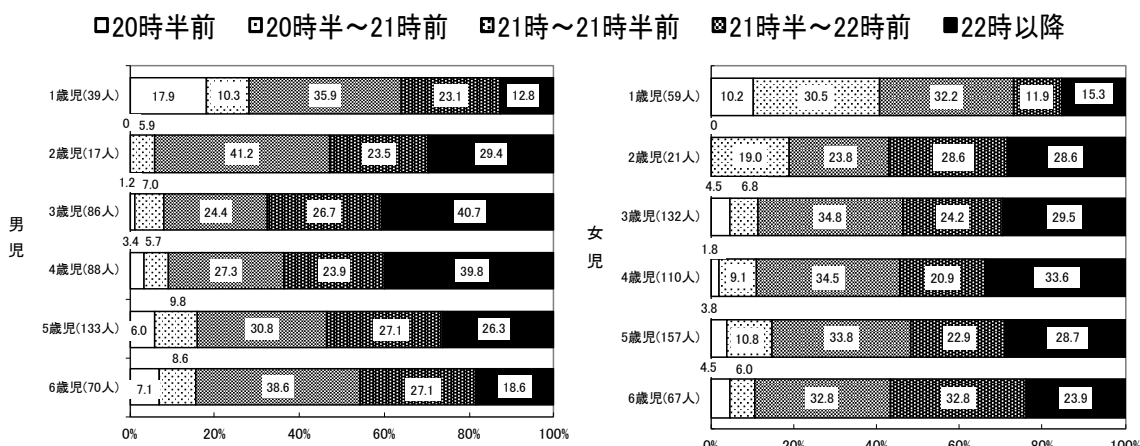
(複数回答)

② 保育園幼児の生活状況

(ア) 就寝時刻

就寝時刻の平均をみると、男児は21時01分(1歳児)～21時37分(3歳児)の範囲であり、女児は21時0分(1歳児)～21時28分(4歳児)であった(表V-3)。

就寝時刻の人数割合をみると、22時以降に就寝している男児は12.8%(1歳児)～40.7%(3歳児)で、女児では15.3%(1歳児)～33.6%(4歳児)いた(図V-12)。

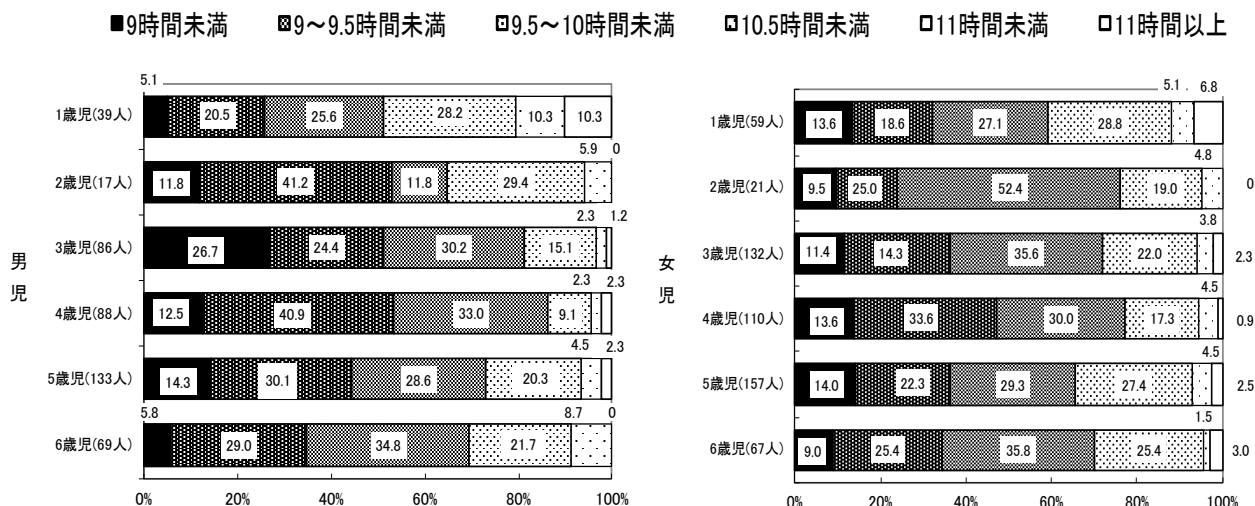


図V-12 保育園幼児の就寝時刻の年齢別人数割合(やせすぎ)

(イ) 睡眠時間

男児の平均睡眠時間は9時間12分(3歳児)～9時間46分(1歳児)であり、女児の平均睡眠時間は9時間22分(4歳児)～9時間38分(1歳児)であった(表V-13)。

睡眠時間の人数割合をみると、9時間未満の男児は5.1%(1歳児)～26.7%(3歳児)であり、女児では9.0%(6歳児)～14.0%(5歳児)いた(図V-13)。

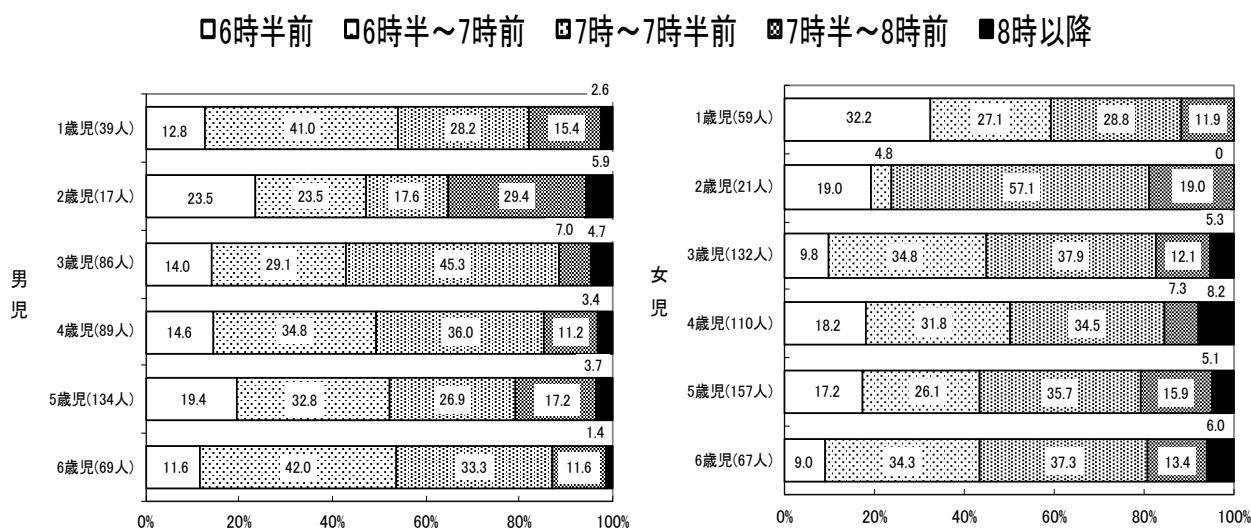


図V-13 保育園幼児の睡眠時間の年齢別人数割合 (やせすぎ)

ウ) 起床時刻

男児の平均起床時刻は6時47分(6歳児)～6時54分(2歳児)であり、女児の平均起床時刻は6時38分(1歳児)～6時55分(2歳児)であった(表V-3)。

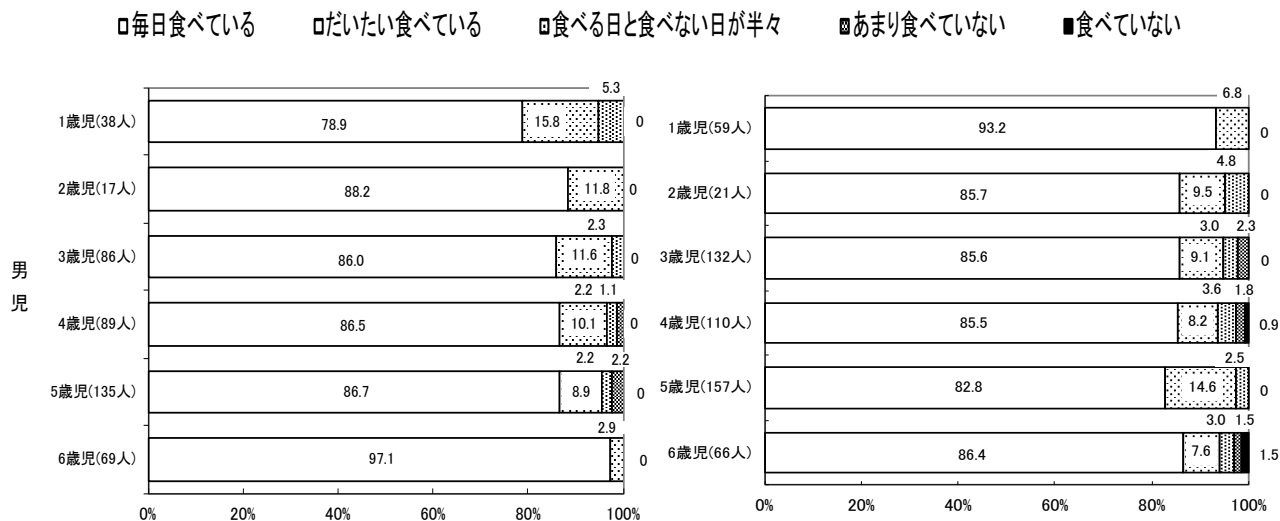
起床時刻の人数割合をみると、7時30分以降に起床している男児は11.7%(3歳児)～35.3%(2歳児)であり、女児では11.9%(1歳児)～21.0%(5歳児)いた(図V-14)。



図V-14 保育園幼児の起床時刻の年齢別人数割合 (やせすぎ)

(エ) 朝食の摂取状況

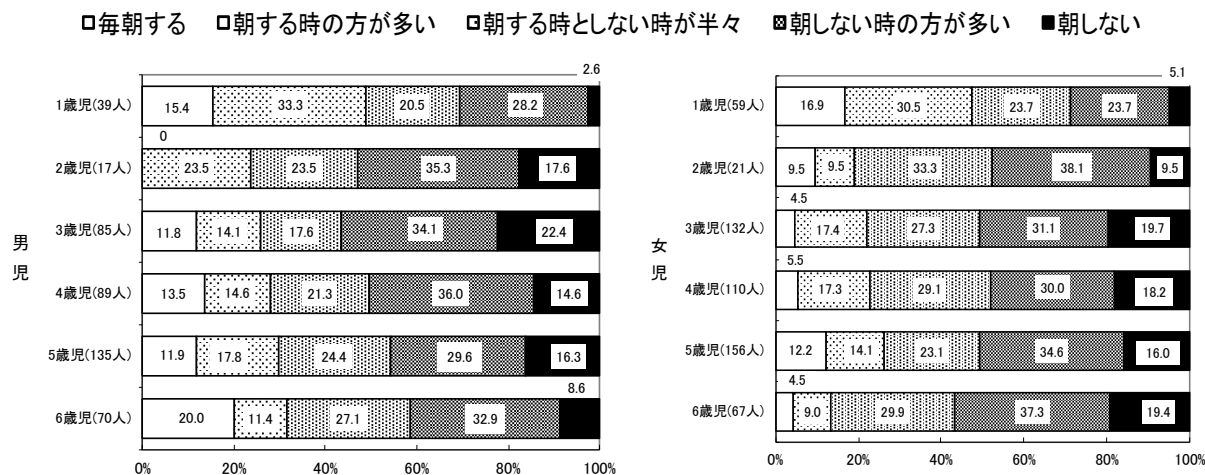
朝食の摂取状況の人数割合をみると、朝食を毎日食べている男児は 78.9%（1歳児）～97.1%（6歳児）であり、女児では 82.8%（5歳児）～93.2%（1歳児）いた（図V-15）。



図V-15 保育園幼児の朝食摂取状況の年齢別人数割合（やせすぎ）

(オ) 排便状況

保育園に向かう前、朝、家庭において、「毎朝、排便をする」男児は皆無（2歳児）～20.0%（6歳児）であり、女児では 4.5%（3歳児・6歳児）～16.9%（1歳児）いた（図V-16）。



図V-16 保育園幼児の排便状況の年齢別人数割合（やせすぎ）

(3) 太りすぎ体型の幼児の生活特徴と余暇活動

① 保育園幼児の生活時間と余暇時間

幼児の生活活動時間を、性別・年齢別に、表V-5にまとめた。

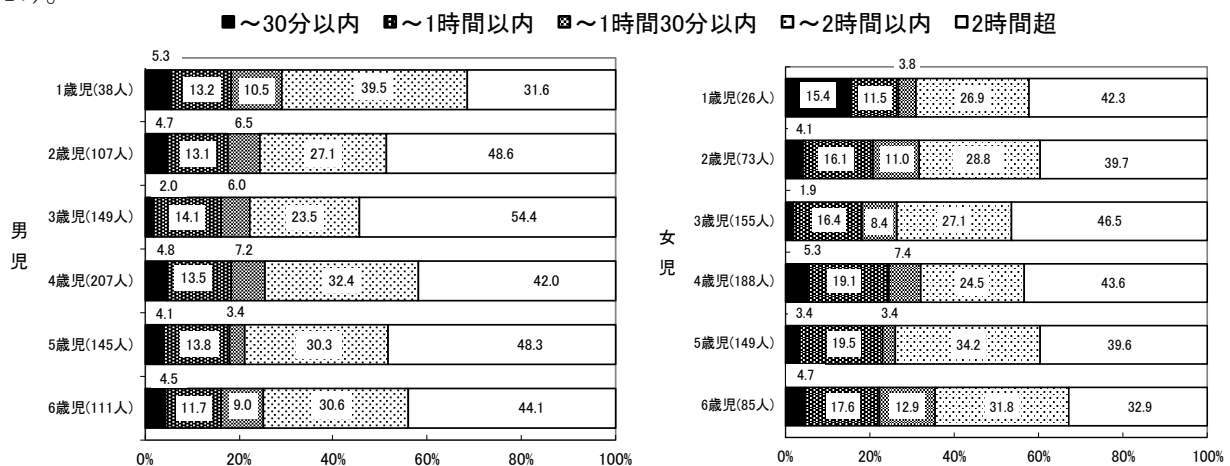
表V-5 保育園幼児の生活時間と人数(太りすぎ)

男児 (N=772)	1歳児(38人)		2歳児(108人)		3歳児(153人)		4歳児(213人)		5歳児(149人)		6歳児(111人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時55分	41分	21時14分	39分	21時22分	37分	21時26分	43分	21時36分	42分	21時31分	45分
睡眠時間	9時間42分	39分	9時間24分	40分	9時間25分	43分	9時間21分	44分	9時間17分	38分	9時間15分	35分
起床時刻	6時34分	32分	6時39分	33分	6時48分	38分	6時48分	34分	6時53分	40分	6時46分	33分
朝食時刻	7時05分	25分	7時06分	29分	7時10分	32分	7時15分	33分	7時20分	39分	7時14分	32分
排便時刻	9時01分	3時53分	10時47分	314分	12時43分	5時34分	13時08分	5時49分	10時45分	5時02分	11時46分	5時38分
登園時刻	8時02分	29分	8時05分	30分	8時07分	32分	8時06分	32分	8時12分	32分	8時09分	30分
通園時間	6分	5分	5分	6分	7分	7分	5分	6分	5分	6分	6分	8分
あそび時間	2時間30分	85分	2時間31分	83分	2時間40分	79分	2時間27分	88分	2時間35分	89分	2時間27分	74分
うち、外あそび時間	25分	35分	29分	46分	27分	36分	30分	46分	34分	39分	25分	30分
うち、TV・ビデオ視聴時間	1時間11分	66分	1時間24分	55分	1時間36分	1時間0分	1時間45分	1時間04分	2時間02分	1時間07分	1時間57分	1時間14分
遊ぶ人数(人)	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
夕食時刻	18時30分	38分	18時39分	39分	18時35分	34分	18時43分	44分	18時48分	38分	18時42分	37分
女児 (N=691)	1歳児(26人)		2歳児(74人)		3歳児(158人)		4歳児(194人)		5歳児(152人)		6歳児(87人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時56分	35分	21時20分	35分	21時25分	38分	21時27分	42分	21時26分	1時52分	21時33分	35分
睡眠時間	9時間35分	34分	9時間26分	40分	9時間24分	39分	9時間23分	40分	9時間18分	38分	9時間20分	36分
起床時刻	6時31分	24分	6時47分	31分	6時49分	33分	6時51分	30分	6時54分	32分	6時53分	34分
朝食時刻	6時55分	22分	7時08分	28分	7時13分	31分	7時15分	29分	7時19分	29分	7時17分	34分
排便時刻	12時16分	5時43分	13時00分	5時40分	13時21分	5時38分	12時42分	5時30分	11時44分	5時27分	11時07分	5時07分
登園時刻	8時01分	24分	8時00分	29分	8時09分	32分	8時11分	31分	8時16分	28分	8時13分	36分
通園時間	7分	7分	5分	5分	6分	7分	5分	7分	6分	6分	5分	5分
あそび時間	2時間01分	66分	2時間17分	1時間12分	2時間33分	1時間27分	2時間19分	1時間21分	2時間22分	1時間16分	2時間10分	1時間10分
うち、外あそび時間	20分	28分	20分	24分	24分	34分	24分	30分	28分	40分	21分	26分
うち、TV・ビデオ視聴時間	57分	77分	1時間29分	1時間02分	1時間28分	1時間01分	1時間44分	1時間08分	1時間51分	1時間14分	1時間50分	1時間06分
遊ぶ人数(人)	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
夕食時刻	18時32分	36分	18時43分	41分	18時35分	42分	18時40分	44分	18時37分	59分	18時49分	41分

(ア) あそび時間

保育園からの降園後の男児のあそび時間の平均をみると、2時間27分(4歳児・6歳児)～2時間40分(3歳児)の範囲であり、女児は2時間01分(1歳児)～2時間33分(3歳児)であった(表V-5)。

あそび時間の人数割合をみると、あそび時間が2時間を超えている男児は、31.6%(1歳児)～54.4%(3歳児)おり、女児では、32.9%(6歳児)～46.5%(3歳児)いた(図V-17)。



図V-17 保育園幼児のあそび時間の年齢別人数割合(太りすぎ)

(イ) 外あそび時間

保育園男児の余暇時間の中での外あそび時間の平均をみると、25分（1歳児・6歳児）～34分（5歳児）であり、女児は20分（1歳児・2歳児）～28分（5歳児）であった（表V-5）。

外あそび時間の人数割合をみると、外あそび時間が30分以内の男児は67.3%（5歳児）～80.4%（2歳児）あり、女児では70.7%（5歳児）～84.6%（1歳児）いた（図V-18）。

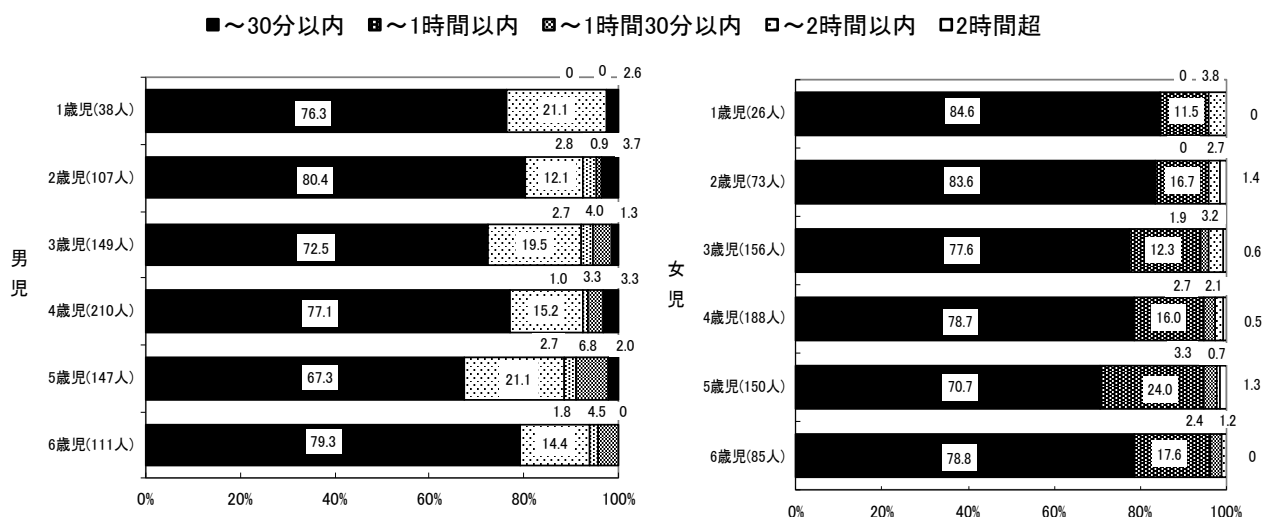


図 V-18 保育園幼児の外あそび時間の年齢別人数割合(太りすぎ)

(ウ) テレビ・ビデオ視聴時間

1日の平均テレビ・ビデオ視聴時間をみると、男児は1時間11分（1歳児）～2時間02分（5歳児）、女児は57分（1歳児）～1時間51分（5歳児）の範囲であった（表V-5）。

テレビ・ビデオ視聴時間の人数割合をみると、テレビ・ビデオを2時間を超えて視聴している男児は15.0%（2歳児）～34.0%（5歳児）であり、女児では7.7%（1歳児）～26.2%（5歳児）いた（図V-19）。

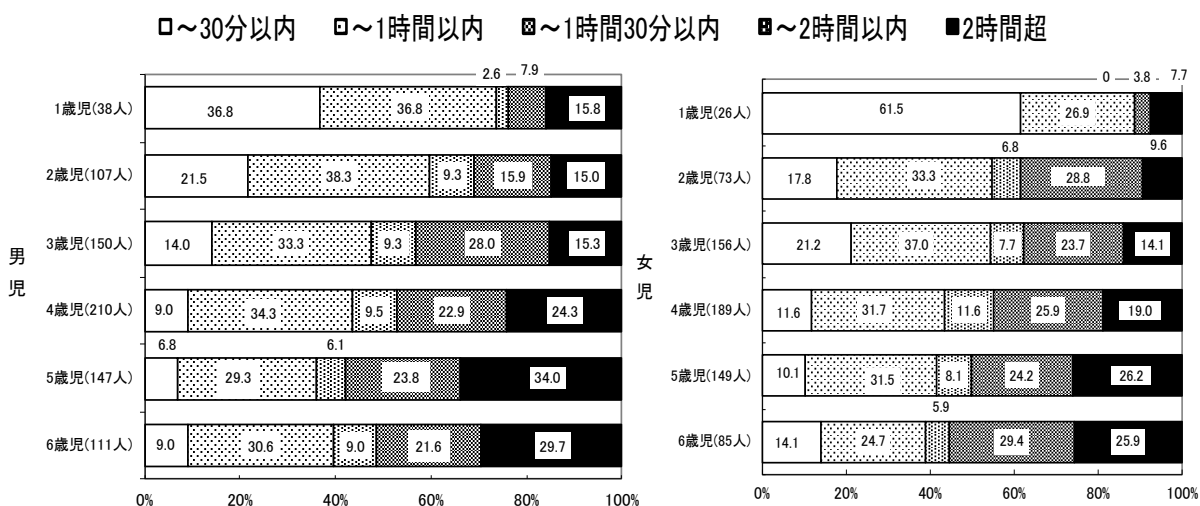


図 V-19 保育園幼児のテレビ・ビデオ視聴時間の年齢別人数割合(太りすぎ)

(エ) 降園後のあそび内容

1歳児～6歳男児で1番多いあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であった(表V-6)。1歳女児で1番多かったあそびは「ブロックあそび」であり、2歳児、3歳児、5歳児、6歳女児では「テレビ・ビデオ視聴」であった。4歳児で1番多いあそびは「お絵かき」であった。

表V-6 降園後の幼児のあそび内容(太りすぎ)

年齢・性		順位				
		1位	2位	3位	4位	5位
1歳児	男児(N=75)	テレビ・ビデオ視聴(20.0%)	乗り物のおもちゃ(19.0%)	ブロックあそび(14.3%)	絵本・本読み(13.3%)	ボールあそび(12.4%)
	女児(N=105)	ブロックあそび(18.7%)	お絵かき(16.0%)	絵本・本読み、ままごと(13.3%)		テレビ・ビデオ視聴(9.3%)
2歳児	男児(N=220)	テレビ・ビデオ視聴(21.5%)	乗り物のおもちゃ(18.3%)	絵本・本読み(12.2%)	ブロックあそび(11.9%)	お絵かき(8.4%)
	女児(N=344)	テレビ・ビデオ視聴(21.4%)	ままごと(18.2%)	絵本・本読み(15.9%)	お絵かき(14.1%)	ブロックあそび(9.5%)
3歳児	男児(N=486)	テレビ・ビデオ視聴(21.6%)	乗り物のおもちゃ(14.1%)	ブロックあそび(13.9%)	ヒーローごっこ(10.6%)	絵本・本読み(7.4%)
	女児(N=462)	テレビ・ビデオ視聴、ままごと(17.9%)		お絵かき(17.5%)	人形あそび(10.5%)	絵本・本読み(10.5%)
4歳児	男児(N=619)	テレビ・ビデオ視聴(25.0%)	ヒーローごっこ(13.2%)	ブロックあそび(11.4%)	乗り物のおもちゃ(9.6%)	お絵かき(6.8%)
	女児(N=665)	お絵かき(19.7%)	テレビ・ビデオ視聴(17.3%)	ままごと(14.1%)	絵本・本読み(10.0%)	人形あそび(8.1%)
5歳児	男児(N=514)	テレビ・ビデオ視聴(23.4%)	ヒーローごっこ(9.2%)	ブロックあそび(9.0%)	お絵かき(8.4%)	自転車(8.4%)
	女児(N=478)	テレビ・ビデオ視聴(21.4%)	お絵かき(19.5%)	ままごと(10.3%)	絵本・本読み(8.6%)	人形あそび(7.6%)
6歳児	男児(N=258)	テレビ・ビデオ視聴(23.4%)	テレビゲーム(9.6%)	自転車(9.1%)	ブロックあそび(8.5%)	お絵かき(7.9%)
	女児(N=342)	テレビ・ビデオ視聴(22.5%)	お絵かき(21.7%)	絵本・本読み(8.1%)	折り紙(7.0%)	ままごと(6.6%)

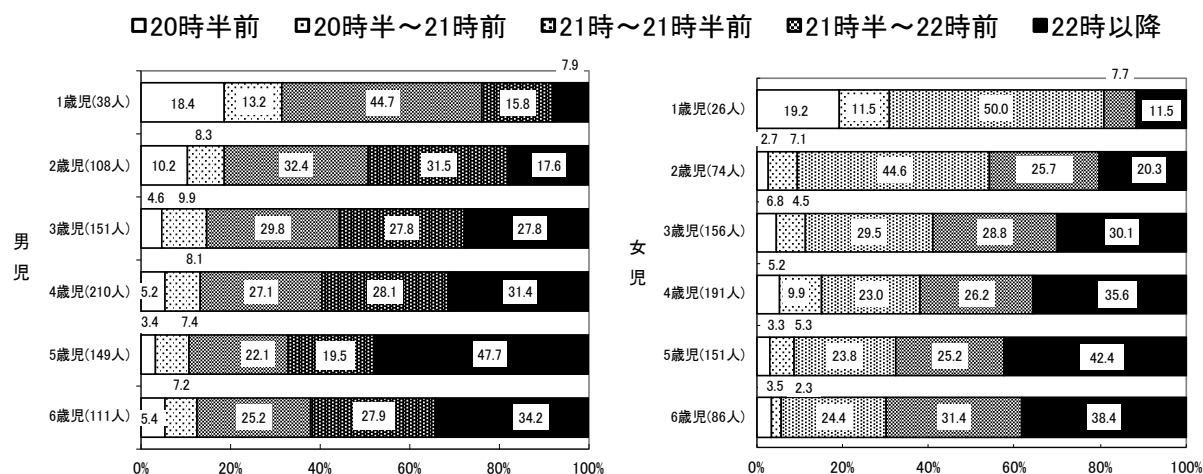
(複数回答)

② 保育園幼児の生活状況

(ア) 就寝時刻

就寝時刻の平均をみると、男児は20時55分(1歳児)～21時36分(5歳児)の範囲であり、女児は20時56分(1歳児)～21時33分(6歳児)であった(表V-5)。

就寝時刻の人数割合をみると、22時以降に就寝している男男児は7.9%(1歳児)～47.7%(5歳児)で、女児では11.5%(1歳児)～42.4%(5歳児)いた(図V-20)。

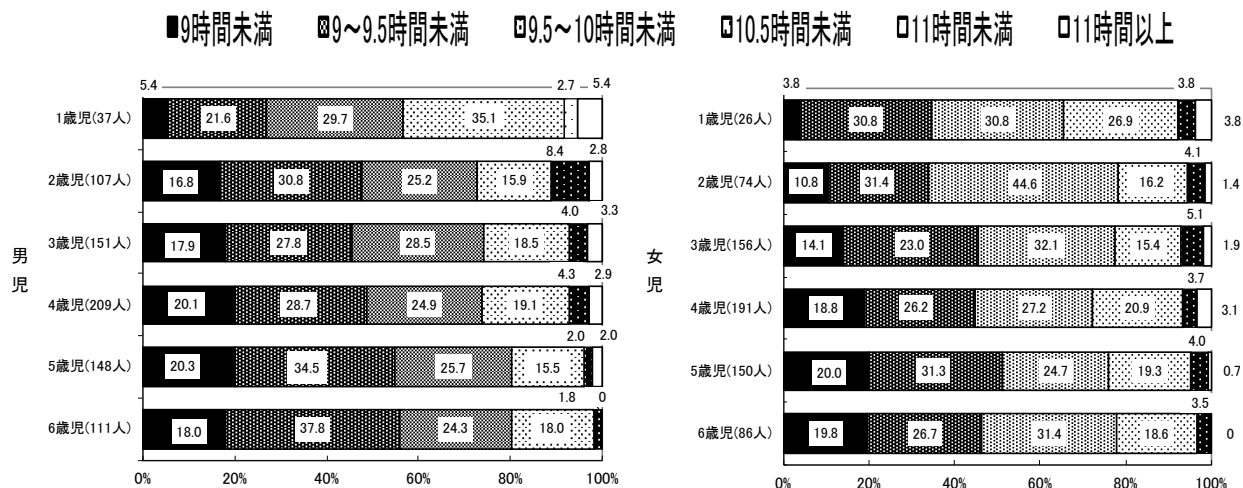


図V-20 保育園幼児の就寝時刻の年齢別人数割合(太りすぎ)

(イ) 睡眠時間

男児の平均睡眠時間は9時間15分(6歳児)～9時間42分(1歳児)であり、女児の平均睡眠時間は9時間18分(5歳児)～9時間35分(1歳児)であった(表V-5)。

睡眠時間の人数割合をみると、9時間未満の男児は5.4%(1歳児)～20.3%(5歳児)であり、女児では3.8%(1歳児)～20.0%(5歳児)いた(図V-21)。

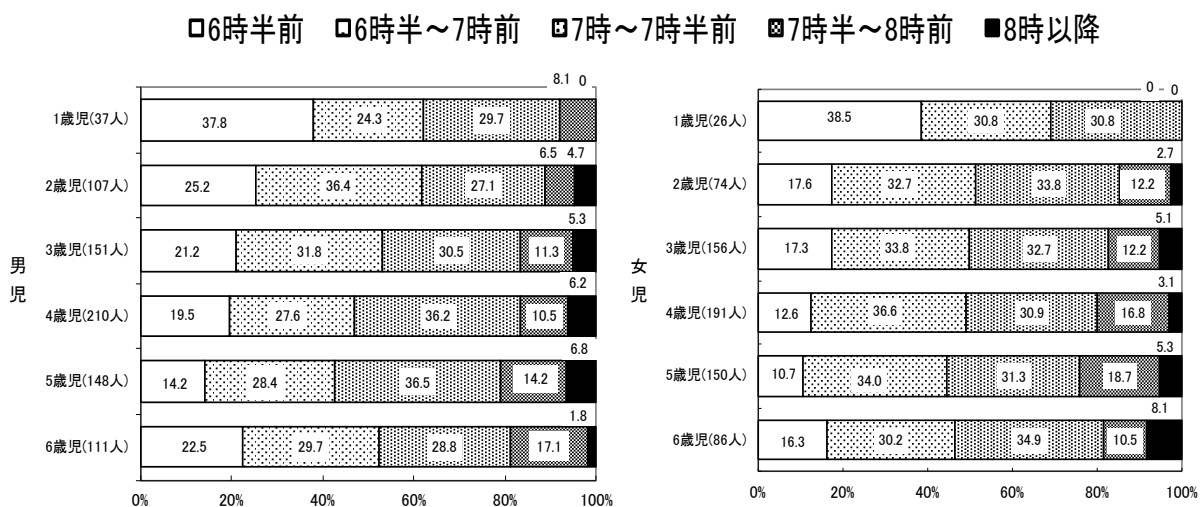


図V-21 保育園幼児の睡眠時間の年齢別人数割合 (太りすぎ)

(ウ) 起床時刻

男児の平均起床時刻は6時34分(1歳児)～6時53分(5歳児)であり、女児の平均起床時刻は6時31分(1歳児)～6時54分(5歳児)であった(表V-5)。

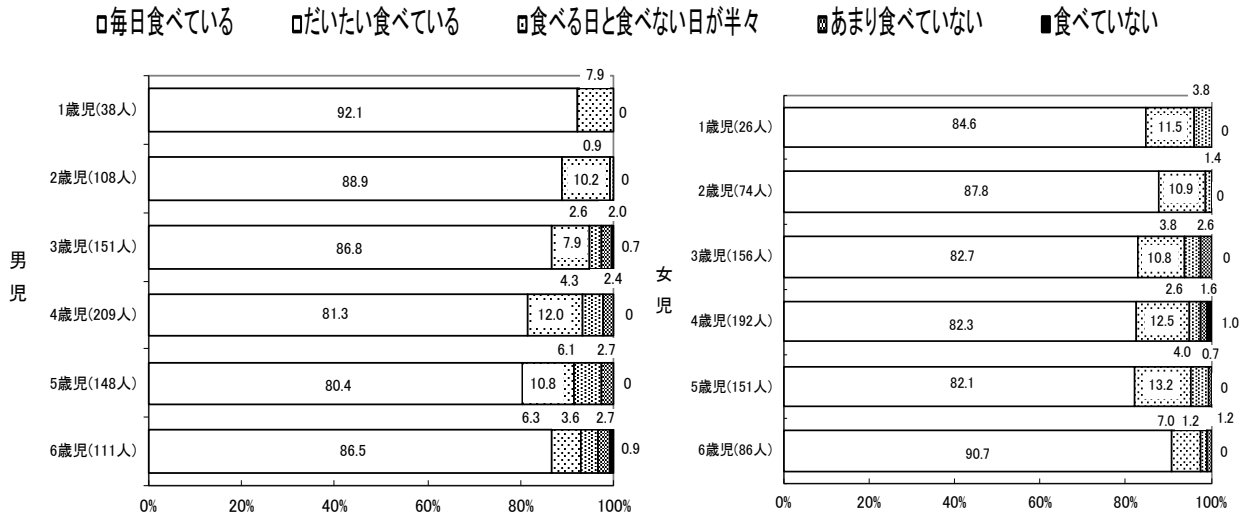
起床時刻の人数割合をみると、7時30分以降に起床している男児は8.1%(1歳児)～21.0%(5歳児)であり、女児では皆無(1歳児)～24.0%(5歳児)いた(図V-22)。



図V-22 保育園幼児の起床時刻の年齢別人数割合 (太りすぎ)

(エ) 朝食の摂取状況

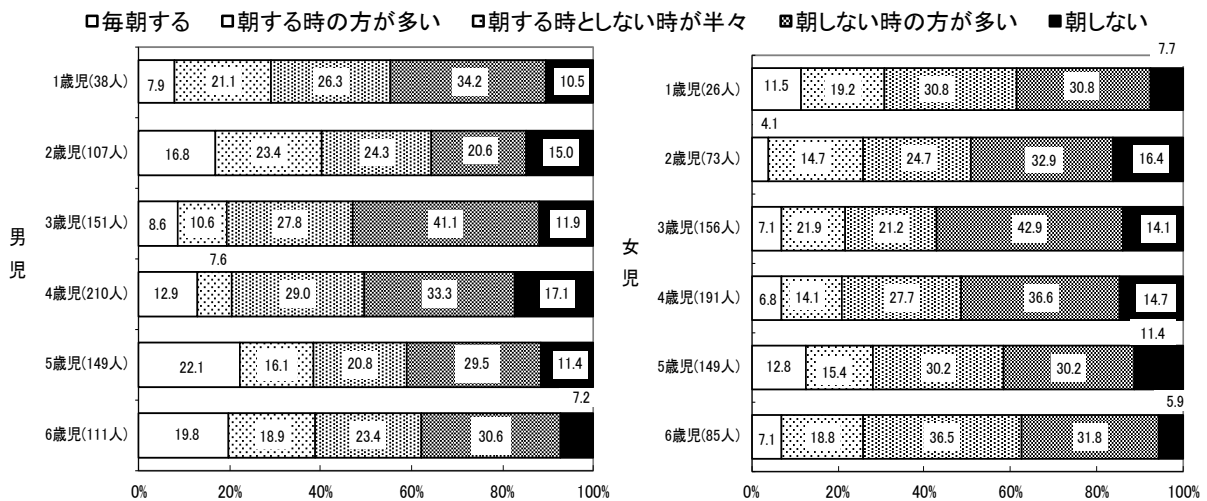
朝食の摂取状況の人数割合をみると、朝食を毎日食べている男児は 80.4%（5歳児）～92.1%（1歳児）であり、女児では 82.1%（5歳児）～90.7%（6歳児）いた（図V-23）。



図V-23 保育園幼児の朝食摂取状況の年齢別人数割合（太りすぎ）

(オ) 排便状況

保育園に向かう前、朝、家庭において、「毎朝、排便をする」男児は 7.9%（1歳児）～22.1%（5歳児）であり、女児では 4.1%（2歳児）～12.8%（5歳児）いた（図V-24）。



図V-24 保育園幼児の排便状況の年齢別人数割合（太りすぎ）

6. 10年間の幼児の平均的生活実態（快いスタート）

(1) 保育園幼児の生活時間と余暇時間

2009～2018年度までの幼児の平均生活時間を、性別・年齢別に、表VI-1にまとめた。

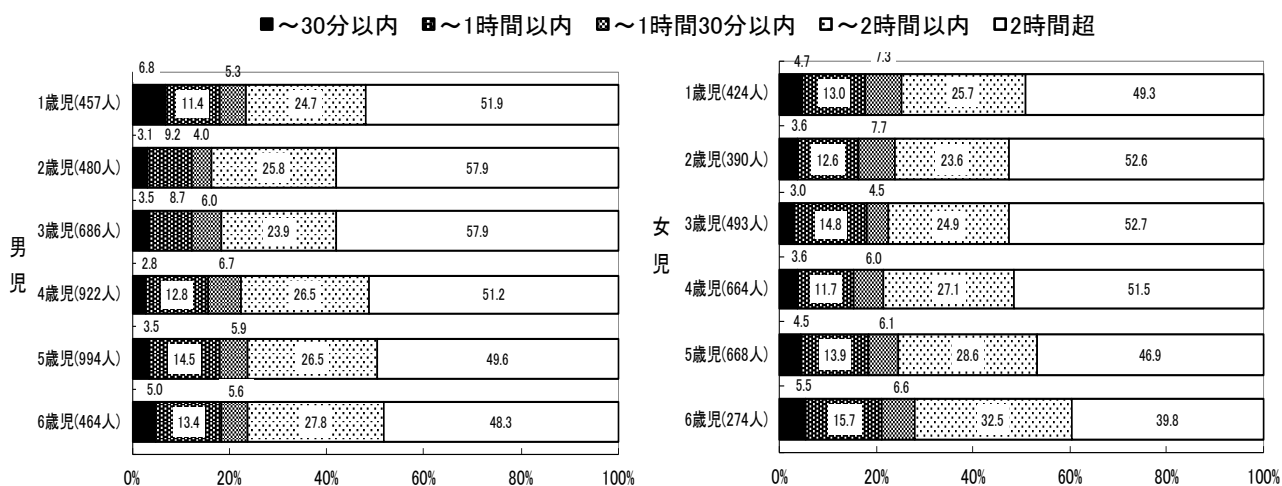
表VI-1 保育園幼児の生活時間と人数（2009～2018年度）：快いスタート N=7,004

男児 (N=4,049)	1歳児(464人)		2歳児(483人)		3歳児(692人)		4歳児(936人)		5歳児(1002人)		6歳児(472人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時50分	40分	21時01分	38分	21時06分	38分	21時06分	39分	21時07分	44分	21時09分	37分
睡眠時間	9時間42分	39分	9時間35分	37分	9時間31分	39分	9時間31分	40分	9時間29分	43分	9時間28分	34分
起床時刻	6時32分	32分	6時37分	35分	6時37分	33分	6時28分	33分	6時37分	32分	6時37分	29分
朝食時刻	7時05分	31分	7時07分	31分	7時08分	30分	7時10分	29分	7時10分	28分	7時10分	27分
排便時刻	8時28分	185分	10時55分	299分	11時22分	317分	11時16分	315分	11時07分	308分	11時27分	317分
登園時刻	8時13分	28分	8時12分	36分	8時17分	28分	8時20分	27分	8時20分	27分	8時17分	28分
通園時間	9分	6分	8分	5分	8分	6分	8分	6分	8分	6分	8分	6分
あそび時間	2時間39分	93分	2時間50分	87分	2時間47分	87分	2時間23分	80分	2時間31分	78分	2時間27分	77分
うち、外あそび時間	27分	38分	35分	46分	36分	45分	32分	40分	36分	45分	29分	34分
TV・ビデオ視聴時間	1時間08分	64分	1時間22分	64分	1時間28分	60分	1時間39分	65分	1時間41分	65分	1時間47分	66分
遊ぶ人数(人)	2.1	0.9	2.2	1.0	2.3	1.1	2.5	1.3	2.5	1.2	2.6	1.2
習い事の数	1.1	0.4	1.3	0.5	1.3	0.5	1.3	0.7	1.5	0.8	1.5	0.8
夕食時刻	18時33分	39分	18時36分	39分	18時32分	37分	18時32分	53分	18時35分	38分	18時37分	36分
女児 (N=2,955)	1歳児(431人)		2歳児(392人)		3歳児(503人)		4歳児(673人)		5歳児(676人)		6歳児(280人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時48分	37分	21時02分	38分	21時01分	39分	21時03分	40分	21時03分	38分	21時04分	35分
睡眠時間	9時間43分	37分	9時間38分	38分	9時間37分	40分	9時間35分	42分	9時間37分	38分	9時間37分	34分
起床時刻	6時32分	32分	6時41分	36分	6時38分	31分	6時39分	31分	6時40分	32分	6時42分	31分
朝食時刻	7時05分	28分	7時10分	31分	7時08分	29分	7時11分	28分	7時11分	29分	7時13分	28分
排便時刻	9時03分	223分	11時09分	297分	12時00分	320分	10時59分	297分	10時47分	288分	10時35分	289分
登園時刻	8時12分	28分	8時15分	27分	8時19分	27分	8時21分	24分	8時21分	26分	8時22分	27分
通園時間	9分	6分	8分	6分	8分	6分	9分	6分	8分	6分	9分	7分
あそび時間	2時間34分	87分	2時間41分	92分	2時間40分	87分	2時間34分	75分	2時間29分	81分	2時間19分	74分
うち、外あそび時間	23分	35分	29分	38分	28分	39分	30分	36分	33分	42分	29分	38分
TV・ビデオ視聴時間	1時間02分	60分	1時間19分	61分	1時間27分	69分	1時間29分	62分	1時間40分	65分	1時間30分	62分
遊ぶ人数(人)	2.2	1.0	2.2	1.1	2.4	1.2	2.5	1.2	2.5	1.2	2.5	1.1
習い事の数	1.3	0.5	1.2	0.4	1.2	0.5	1.4	0.7	1.6	0.8	1.6	0.9
夕食時刻	18時31分	37分	18時28分	42分	18時27分	41分	18時32分	38分	18時36分	37分	18時38分	38分

① あそび時間

保育園からの降園後の男児のあそび時間の平均をみると、2時間23分（4歳児）～2時間50分（2歳児）の範囲であり、女児は2時間19分（6歳児）～2時間41分（2歳児）であった（表VI-1）。

あそび時間の人数割合をみると、あそび時間が2時間を超えている男児は、48.3%（6歳児）～57.9%（2歳児・3歳児）おり、女児では、39.8%（6歳児）～52.7%（3歳児）いた（図VI-1）。

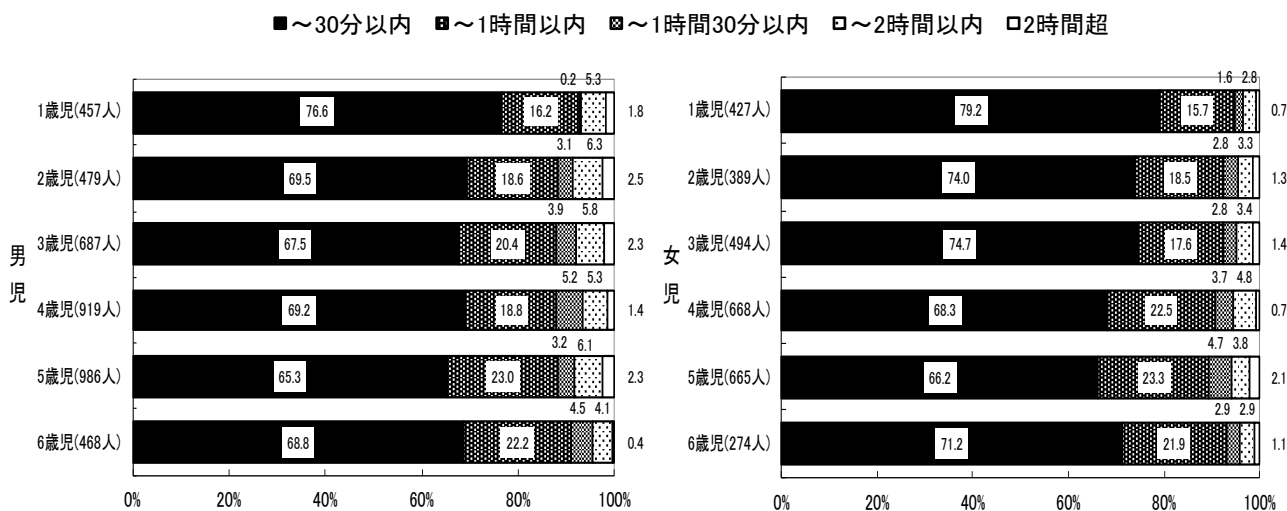


図VI-1 保育園幼児のあそび時間の年齢別人数割合(2009～2018年度): 快いスタート

② 外あそび時間

男児の余暇時間の中での外あそび時間の平均をみると、27分（1歳児）～36分（3歳児・5歳児）であり、女児は23分（1歳児）～33分（5歳児）であった（表VI-1）。

外あそび時間の人数割合をみると、外あそび時間が30分以内の男児は65.3%（5歳児）～76.6%（1歳児）おり、女児では66.2%（5歳児）～79.2%（1歳児）いた（図VI-2）。

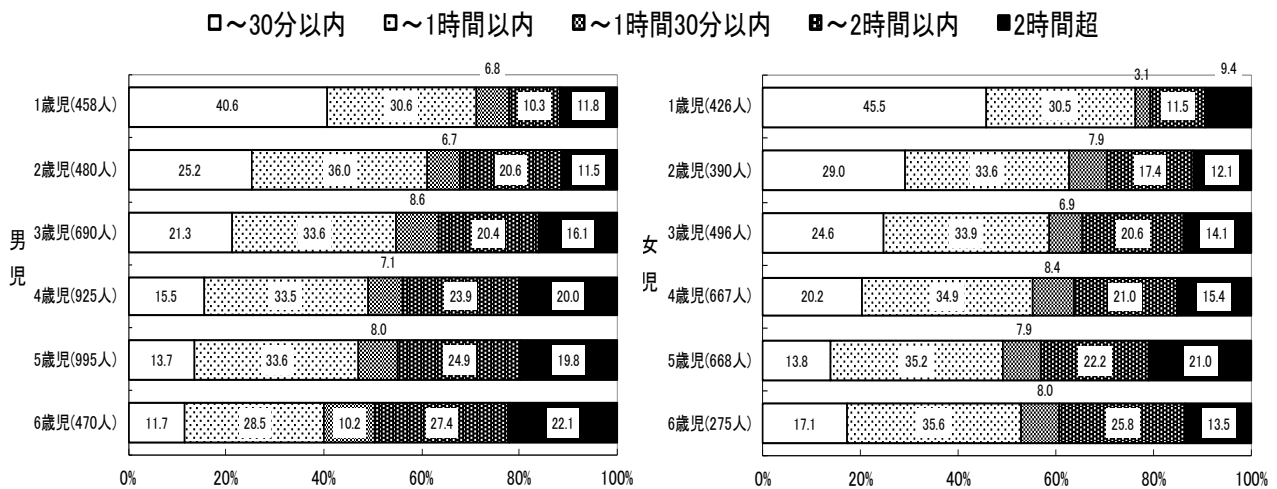


図VI-2 保育園幼児の外あそび時間の年齢別人数割合(2009～2018年度): 快いスタート

① テレビ・ビデオ視聴時間

1日の平均テレビ・ビデオ視聴時間をみると、男児は1時間08分（1歳児）～1時間47分（6歳児）、女児は1時間02分（1歳児）～1時間40分（5歳児）の範囲であった（表VI-1）。

テレビ・ビデオ視聴時間の人数割合をみると、テレビ・ビデオを2時間を超えて視聴している男児は11.5%（2歳児）～22.1%（6歳児）であり、女児では9.4%（1歳児）～21.0%（5歳児）いた（図VI-3）。



図VI-3 保育園幼児のテレビ・ビデオ視聴時間の年齢別人数割合(2009~2018年度): 快いスタート

② 降園後のあそび内容

1歳児、2歳男児で1番多いあそびは「乗り物のおもちゃ」であり、3歳~6歳児は「テレビ・ビデオ視聴」であった(表VI-2)。

1歳女児で1番多かったあそびは「絵本・本読み」であり、2歳~6歳児では「お絵かき」であった。

表VI-2 降園後の幼児のあそび内容(2009~2018年度): 快いスタート

年齢・性		順位				
		1位	2位	3位	4位	5位
1歳児	男児(N=464)	乗り物のおもちゃ(59.5%)	テレビ・ビデオ視聴(43.8%)	絵本・本読み(40.7%)	ブロックあそび(39.0%)	ボールあそび(34.1%)
	女児(N=431)	絵本・本読み(49.0%)	ブロックあそび(37.6%)	テレビ・ビデオ視聴(36.2%)	お絵かき(30.9%)	ままごと(30.6%)
2歳児	男児(N=483)	乗り物のおもちゃ(60.7%)	テレビ・ビデオ視聴(64.7%)	絵本・本読み(41.4%)	ブロックあそび(36.4%)	お絵かき(24.0%)
	女児(N=392)	お絵かき(57.1%)	ままごと(54.3%)	絵本・本読み(48.0%)	テレビ・ビデオ視聴(45.2%)	ブロックあそび(31.9%)
3歳児	男児(N=692)	テレビ・ビデオ視聴(54.9%)	乗り物のおもちゃ(43.9%)	ブロックあそび(39.5%)	ヒーローごっこ(37.1%)	絵本・本読み(29.8%)
	女児(N=503)	お絵かき(59.8%)	ままごと(56.1%)	テレビ・ビデオ視聴(45.7%)	絵本・本読み(38.0%)	人形あそび(32.6%)
4歳児	男児(N=936)	テレビ・ビデオ視聴(55.7%)	ヒーローごっこ(41.7%)	ブロックあそび(38.2%)	乗り物のおもちゃ(33.2%)	絵本・本読み(25.2%)
	女児(N=673)	お絵かき(66.7%)	ままごと(47.4%)	テレビ・ビデオ視聴(43.8%)	絵本・本読み(35.1%)	人形あそび(25.0%)
5歳児	男児(N=1,002)	テレビ・ビデオ視聴(61.8%)	ブロックあそび(36.2%)	ヒーローごっこ(29.5%)	お絵かき(25.5%)	自転車(22.3%)
	女児(N=676)	お絵かき(72.9%)	テレビ・ビデオ視聴(50.1%)	ままごと(39.1%)	絵本・本読み(36.8%)	人形あそび(22.6%)
6歳児	男児(N=472)	テレビ・ビデオ視聴(60.4%)	ブロックあそび(30.9%)	お絵かき(28.2%)	ヒーローごっこ(27.5%)	テレビゲーム(25.2%)
	女児(N=280)	お絵かき(77.1%)	テレビ・ビデオ視聴(51.1%)	絵本・本読み(39.3%)	ままごと(32.9%)	人形あそび(20.0%)

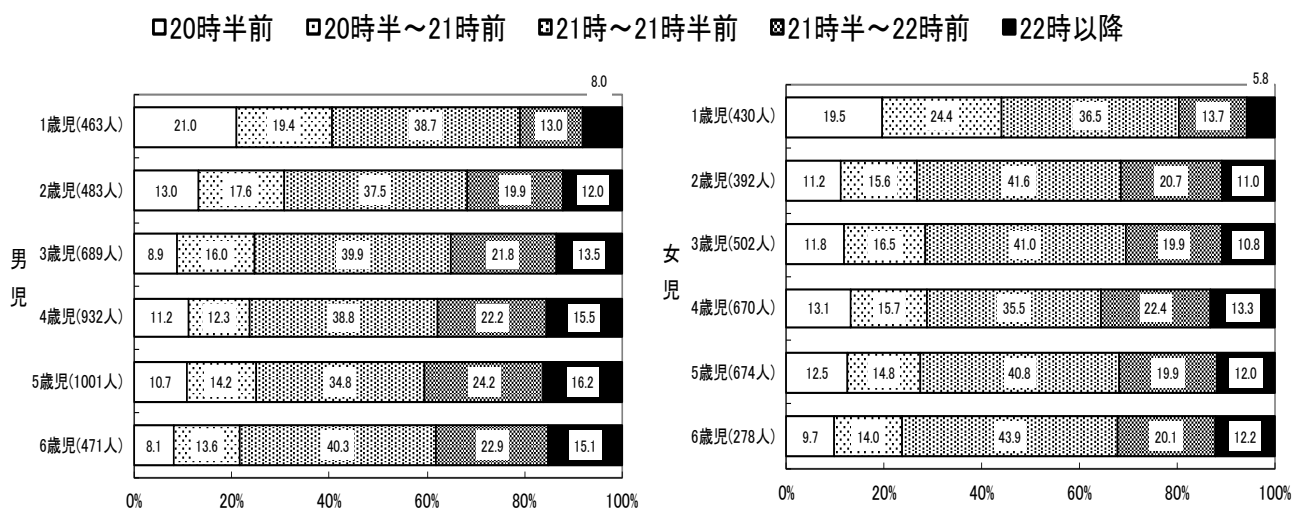
(複数回答)

(2) 保育園幼児の生活状況

① 就寝時刻

就寝時刻の平均をみると、男児は20時50分（1歳児）～21時09分（6歳児）の範囲であり、女児は20時48分（1歳児）～21時04分（6歳児）であった（表VI-1）。

就寝時刻の人数割合をみると、22時以降に就寝している男児は8.0%（1歳児）～16.2%（5歳児）で、女児では5.8%（1歳児）～13.3%（4歳児）いた（図VI-4）。

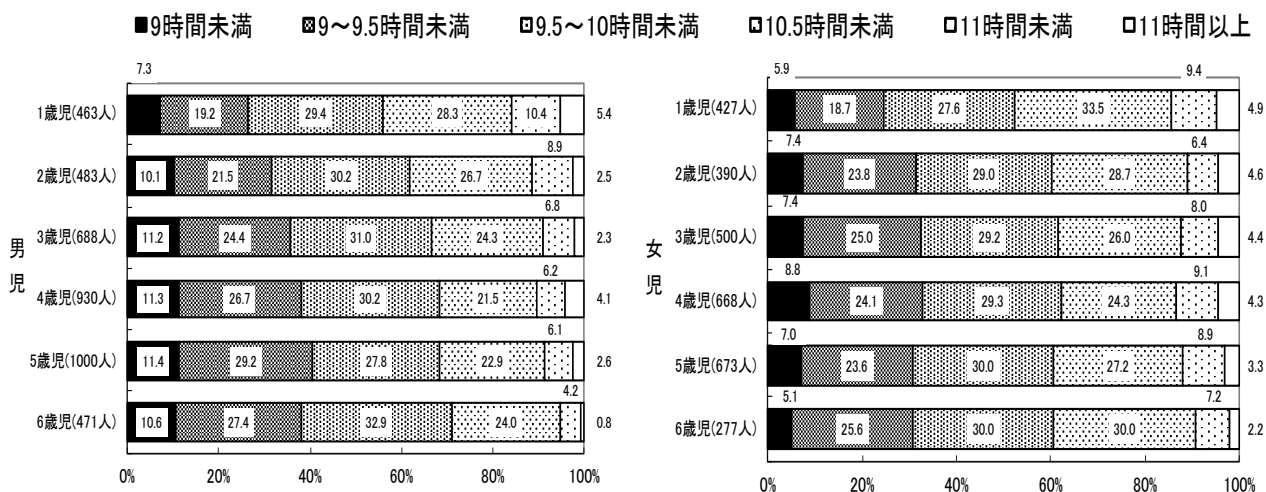


図VI-4 保育園幼児の就寝時刻の年齢別人数割合(2009～2018年度): 快いスタート

③ 睡眠時間

男児の平均睡眠時間は9時間28分（6歳児）～9時間42分（1歳児）であり、女児の平均睡眠時間は9時間35分（4歳児）～9時間43分（1歳児）であった（表VI-1）。

睡眠時間の人数割合をみると、9時間未満の男児は7.3%（1歳児）～11.4%（5歳児）であり、女児では5.1%（6歳児）～8.8%（4歳児）いた（図VI-5）。

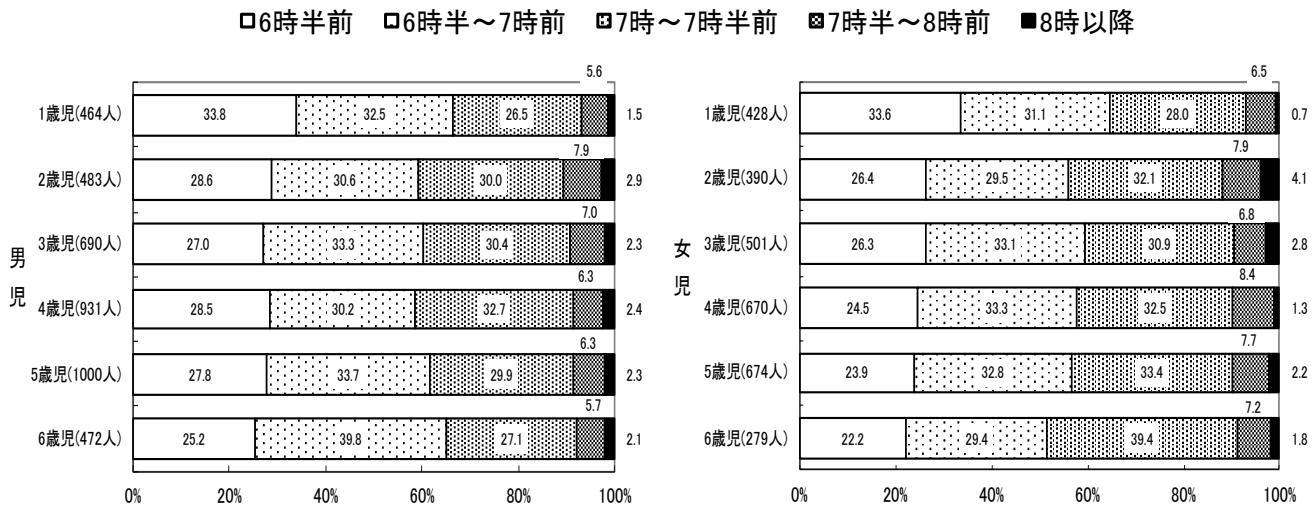


図VI-5 保育園幼児の睡眠時間の年齢別人数割合(2009～2018年度): 快いスタート

④ 起床時刻

男児の平均起床時刻は6時28分（4歳児）～6時37分（2歳児・3歳児・5歳児・6歳児）であり、女児の平均起床時刻は6時32分（1歳児）～6時42分（6歳児）であった（表VI-1）。

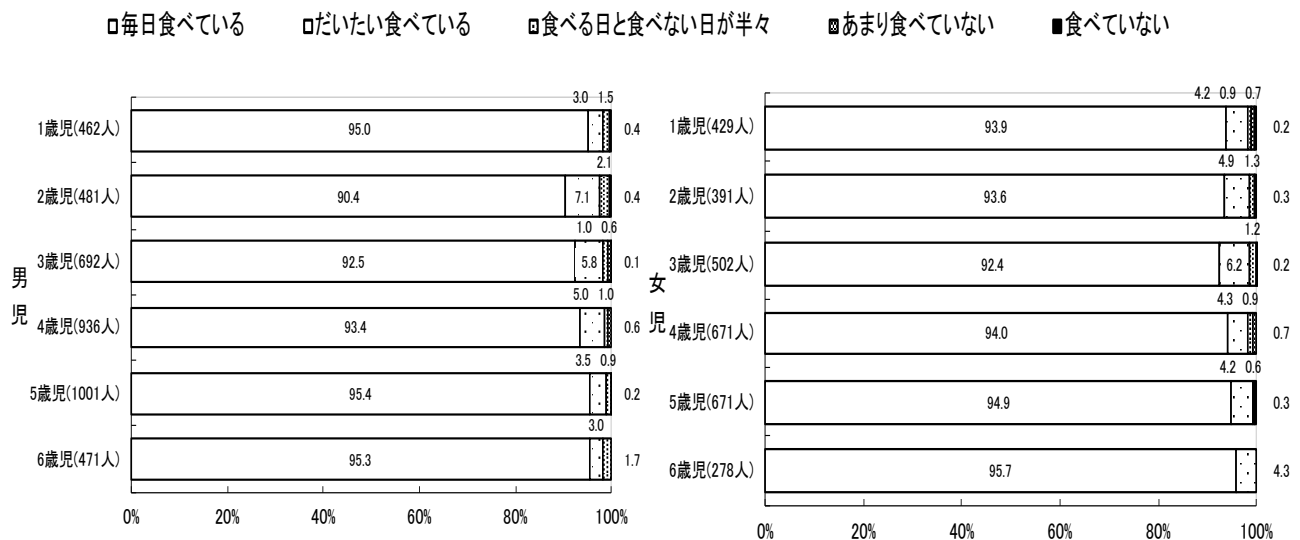
起床時刻の人数割合をみると、7時30分以降に起床している男児は7.1%（1歳児）～10.8%（2歳児）であり、女児では7.2%（1歳児）～9.9%（5歳児）いた（図VI-6）。



図VI-6 保育園幼児の起床時刻の年齢別人数割合（2009～2018年度）：快いスタート

⑤ 朝食の摂取状況

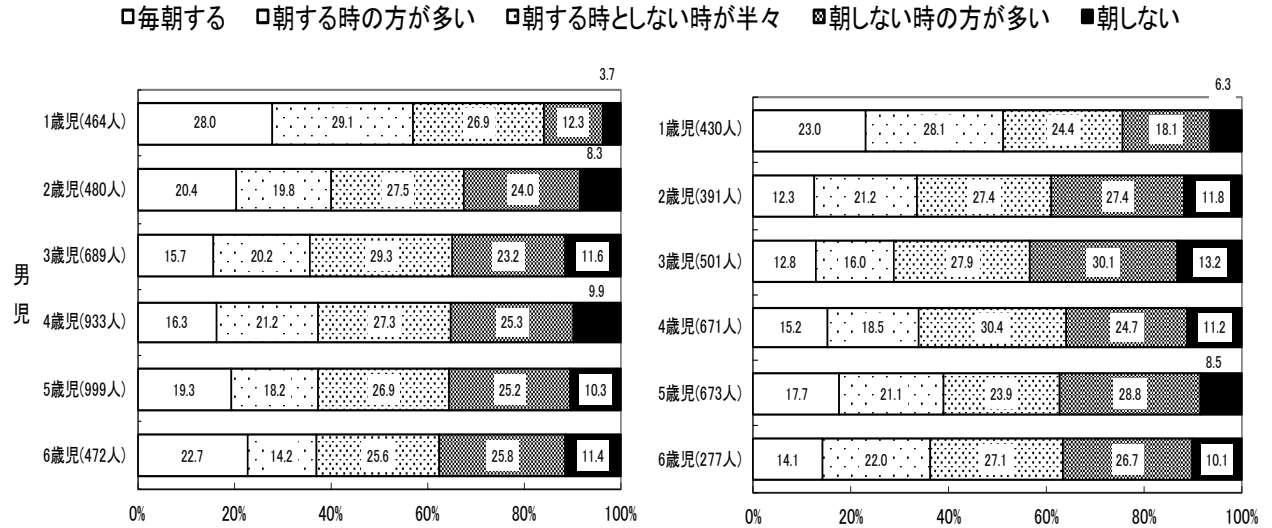
朝食の摂取状況の人数割合をみると、朝食を毎日食べている男児は90.4%（2歳児）～95.4%（5歳児）であり、女児では92.4%（3歳児）～95.7%（6歳児）いた（図VI-7）。



図VI-7 保育園幼児の朝食摂取状況の年齢別人数割合（2009～2018年度）：快いスタート

⑥ 排便状況

保育園に向かう前、朝、家庭において、「毎朝、排便をする」男児は 15.7%（3歳児）～28.0%（1歳児）であり、女児では 12.3%（2歳児）～23.0%（1歳児）いた（図VI-8）。

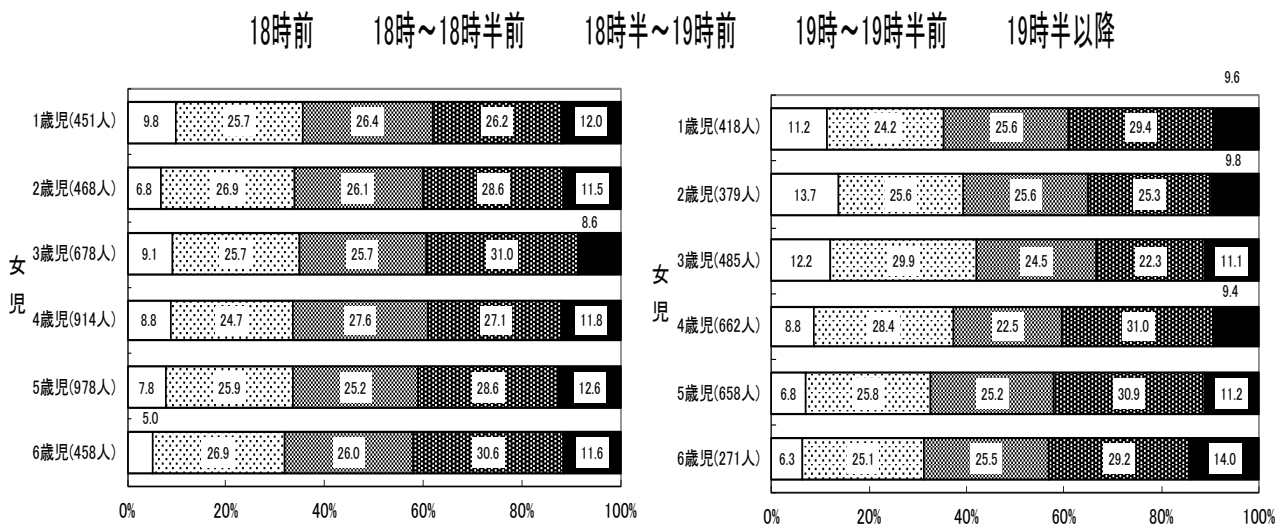


図VI-8 保育園幼児の排便状況の年齢別人数割合（2009～2018年度）：快いスタート

⑦ 夕食時刻

男児の平均夕食時刻は 18 時 32 分（3歳児・4歳児）～18 時 37 分（6歳児）であり、女児の平均夕食時刻は 18 時 27 分（3歳児）～18 時 38 分（6歳児）であった（表VI-1）。

夕食時刻の人数割合をみると、19 時以降に夕食を摂取する男児は 38.2%（1歳児）～42.2%（6歳児）であり、女児では 33.4%（3歳児）～43.2%（6歳児）いた（図VI-9）。



図VI-9 保育園幼児の夕食時刻の年齢別人数割合（2009～2018年度）：快いスタート

7. 2009～2018年度：四季別の生活実態（朝のスタートを快く開始できる幼児の生活状況）

（1）2009～2018年度：I期（4月～6月）の生活実態（朝のスタートを快く開始できる幼児の生活状況）

1）2009～2018年度II期（4月～6月）の中で、①自律起床ができ、②朝の機嫌が良く、③朝に疲労症状の訴えがない幼児の生活特徴と余暇活動の実態を整理・分析することによって、朝のスタートを快く開始できる幼児の生活条件と余暇活動との関係を見いだすこととした。I期の幼児の生活時間を、性別・年齢別に、表VI-3にまとめた。

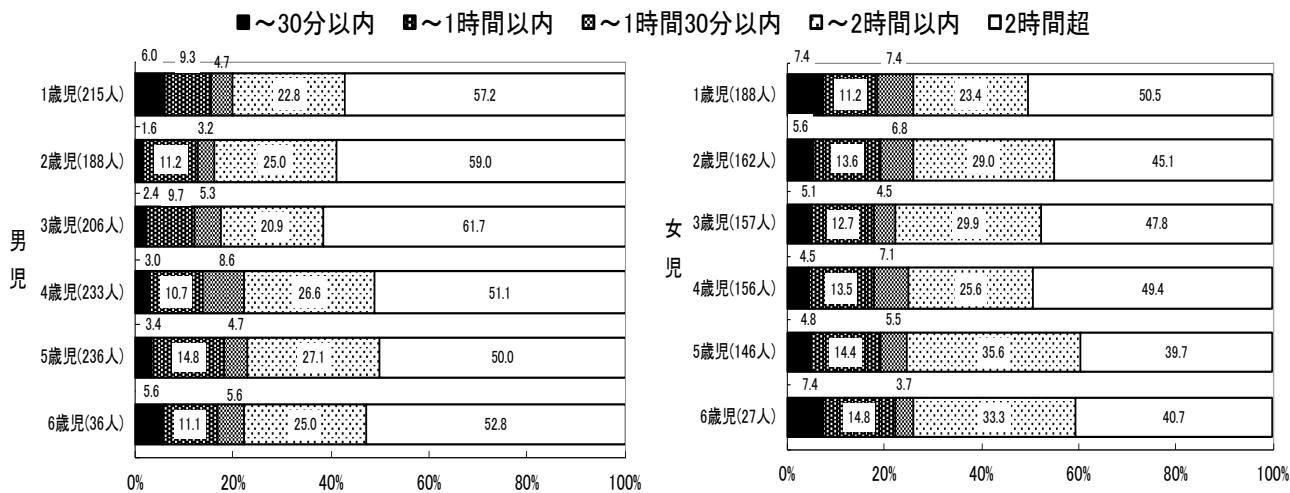
表VI-3 保育園幼児の生活時間と人数（2009～2018年度：I期）

男児 (N=1,121)	1歳児(218人)		2歳児(189人)		3歳児(206人)		4歳児(234人)		5歳児(236人)		6歳児(38人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時53分	40分	21時05分	35分	21時11分	32分	21時12分	39分	21時10分	34分	21時25分	25分
睡眠時間	9時間38分	38分	9時間30分	33分	9時間26分	33分	9時間25分	39分	9時間19分	34分	9時間17分	30分
起床時刻	6時31分	31分	6時35分	35分	6時38分	29分	6時37分	36分	6時29分	32分	6時42分	35分
朝食時刻	7時06分	32分	7時06分	32分	7時10分	29分	7時09分	29分	7時04分	28分	7時15分	29分
排便時刻	8時33分	196分	10時48分	300分	11時44分	331分	10時55分	307分	10時36分	305分	12時58分	347分
登園時刻	8時13分	29分	8時14分	30分	8時17分	29分	8時17分	27分	8時14分	28分	8時17分	31分
通園時間	8分	7分	7分	5分	8分	5分	8分	5分	7分	5分	9分	6分
あそび時間	2時間52分	101分	2時間50分	83分	2時間45分	81分	2時間41分	88分	2時間32分	80分	2時間37分	85分
うち、外あそび時間	33分	41分	42分	54分	37分	39分	36分	43分	39分	45分	37分	40分
TV・ビデオ視聴時間	1時間12分	66分	1時間20分	56分	1時間28分	61分	1時間35分	63分	1時間36分	57分	1時間28分	55分
遊ぶ人数(人)	2.2	0.9	2.3	0.9	2.4	1.2	2.4	1.0	2.5	1.1	2.6	1.1
習い事の数	1.0	0.0	1.0	0.0	1.1	0.3	1.3	0.7	1.5	0.8	1.4	0.5
夕食時刻	18時37分	40分	18時42分	42分	18時36分	37分	18時39分	37分	18時43分	35分	18時57分	34分
女児 (N=853)	1歳児(192人)		2歳児(163人)		3歳児(163人)		4歳児(158人)		5歳児(150人)		6歳児(27人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時52分	35分	21時08分	35分	21時04分	35分	21時05分	34分	21時07分	36分	21時18分	34分
睡眠時間	9時間41分	35分	9時間32分	32分	9時間35分	35分	9時間31分	36分	9時間29分	32分	9時間24分	45分
起床時刻	6時34分	31分	6時41分	32分	6時39分	32分	6時37分	30分	6時36分	31分	6時42分	41分
朝食時刻	7時06分	28分	7時08分	30分	7時08分	32分	7時08分	30分	7時10分	32分	7時15分	26分
排便時刻	9時11分	235分	10時41分	295分	11時04分	305分	10時47分	292分	10時31分	275分	9時31分	248分
登園時刻	8時13分	27分	8時13分	28分	8時18分	30分	8時17分	26分	8時19分	26分	8時13分	27分
通園時間	7分	5分	7分	5分	8分	6分	8分	5分	8分	6分	7分	4分
あそび時間	2時間37分	99分	2時間20分	72分	2時間40分	93分	2時間29分	74分	2時間21分	78分	2時間17分	81分
うち、外あそび時間	31分	43分	24分	29分	33分	48分	29分	33分	40分	45分	43分	37分
TV・ビデオ視聴時間	1時間03分	61分	1時間16分	54分	1時間27分	72分	1時間27分	56分	1時間36分	66分	1時間30分	70分
遊ぶ人数(人)	2.2	0.9	2.1	0.9	2.4	1.1	2.6	1.3	2.4	1.3	2.9	1.5
習い事の数	1.0	0.0	1.3	0.5	1.1	0.5	1.4	0.8	1.6	0.9	1.5	0.7
夕食時刻	18時36分	35分	18時32分	41分	18時30分	42分	18時38分	35分	18時36分	34分	18時45分	45分

（ア）あそび時間

保育園からの降園後のあそび時間の平均をみると、男児では、2時間32分（5歳児）～2時間52分（1歳男児）の範囲であり、女児は2時間17分（6歳児）～2時間40分（3歳児）の範囲であった（表VI-3）。

あそび時間が2時間を超えている幼児の人数割合は、男児では、50.0%（5歳児）～61.7%（3歳児）おり、女児では、39.7%（5歳児）～50.5%（1歳児）いた（図VI-10）。

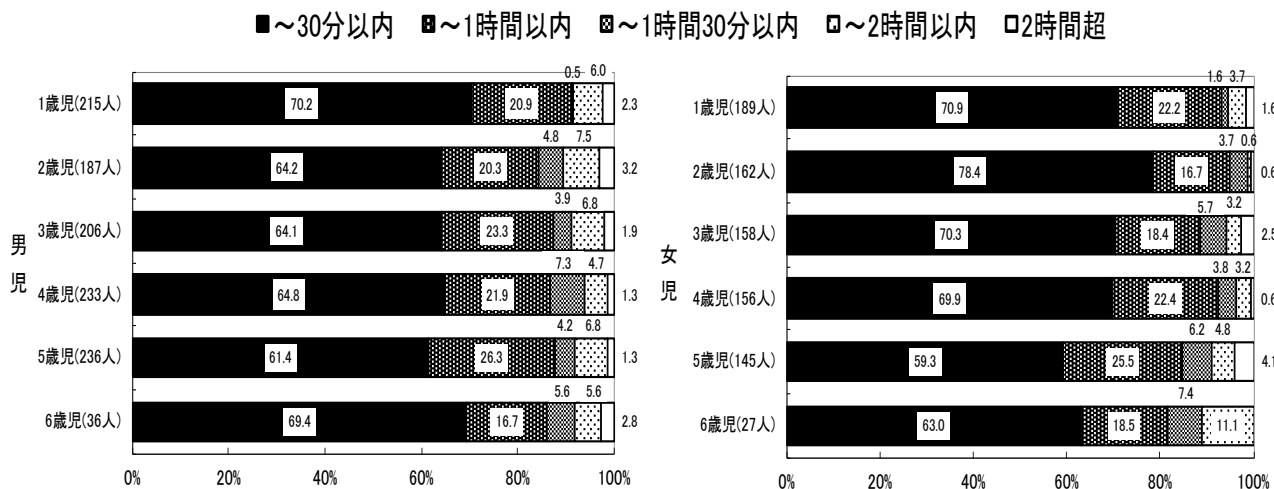


図VI-10 保育園幼児のあそび時間の人数割合(快いスタート:4月~6月)

(イ) 外あそび時間

余暇時間の中での外あそび時間の平均をみると、男児は33分(1歳児)~42分(2歳児)の範囲であり、女児は24分(2歳児)~43分(6歳児)の範囲であった(表VI-3)。

外あそび時間別の人数割合をみると、外あそび時間が30分以内の男児は61.4%(5歳児)~70.2%(1歳児)おり、女児では59.3%(5歳児)~78.4%(2歳児)いた(図VI-11)。



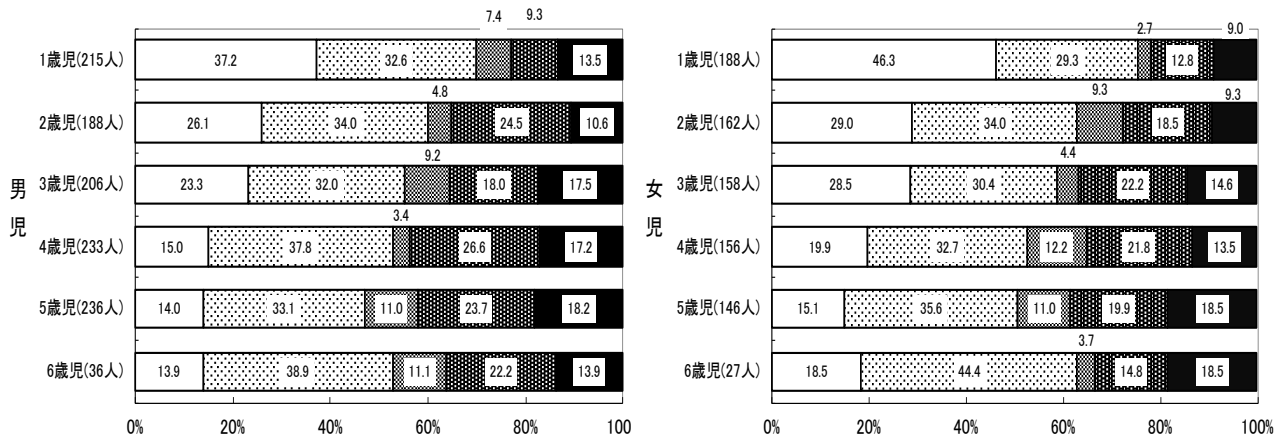
図VI-11 保育園幼児の外あそび時間の人数割合(快いスタート:4月~6月)

(ウ) テレビ・ビデオ視聴時間

1日のテレビ・ビデオ視聴時間の平均をみると、男児は1時間12分(1歳児)~1時間36分(5歳児)、女児は1時間03分(1歳児)~1時間36分(5歳児)の範囲であった(表VI-3)。

テレビ・ビデオ視聴時間の人数割合をみると、テレビ・ビデオを、2時間を超えて視聴している男児は10.6%(2歳児)~18.2%(5歳児)おり、女児では9.0%(1歳児)~18.5%(5歳児・6歳児)いた(図VI-12)。

□～30分以内 □～1時間以内 ▨～1時間30分以内 ▩～2時間以内 ■2時間超



図VI-12 保育園幼児のテレビ・ビデオ視聴時間の人数割合 (快いスタート: 4月～6月)

(エ) 降園後のあそび内容

1歳児と2歳児の男児で、保育園からの降園後に1番多かったあそびは「乗り物のおもちゃ」であり、3歳～6歳児の男児では「テレビ・ビデオ視聴」であった(表VI-4)。

2歳～6歳女児で1番多かったあそびは、「お絵かき」であった。

表VI-4 降園後の幼児のあそび内容 (快いスタート: 4月～6月)

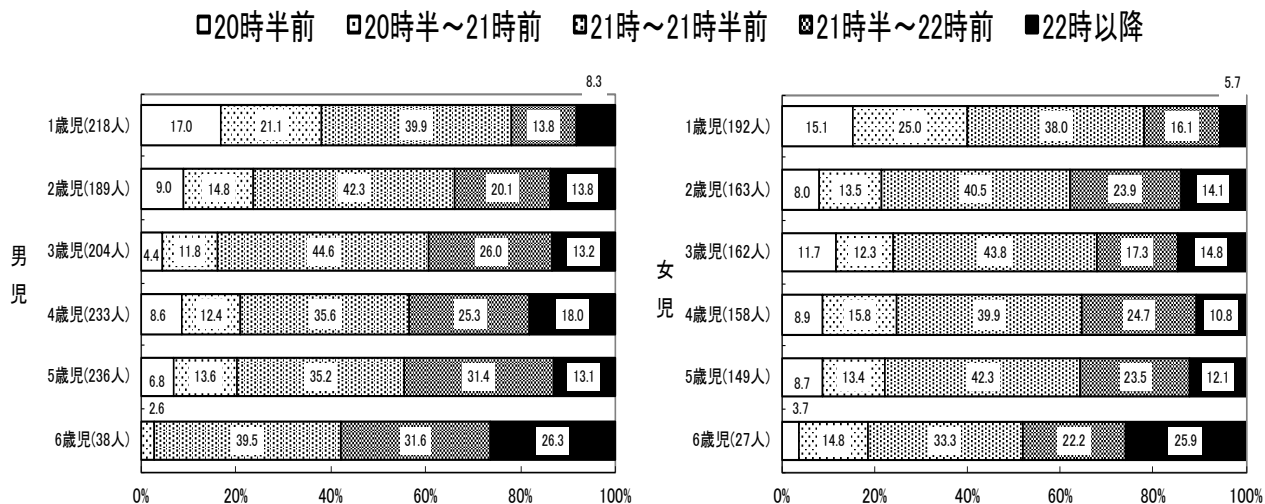
年齢・性		順位	1位	2位	3位	4位	5位
1歳児	男児 (N=218)		乗り物のおもちゃ(58.7%)	テレビ・ビデオ視聴(44.5%)	ボールあそび(38.1%)	絵本・本読み(36.7%)	ブロックあそび、ままごと(36.2%)
	女児 (N=192)		絵本・本読み(46.9%)	ブロックあそび(38.0%)	テレビ・ビデオ視聴(33.3%)	ままごと(29.7%)	ボールあそび・乗り物のおもちゃ・お絵かき(26.6%)
2歳児	男児 (N=189)		乗り物のおもちゃ(61.9%)	テレビ・ビデオ視聴(52.9%)	絵本・本読み(40.7%)	ブロックあそび(32.3%)	ヒーローごっこ(25.4%)
	女児 (N=163)		お絵かき(54.0%)	絵本・本読み、ままごと(50.9%)	テレビ・ビデオ視聴(47.2%)	ブロックあそび(28.8%)	
3歳児	男児 (N=206)		テレビ・ビデオ視聴(57.3%)	乗り物のおもちゃ(42.2%)	ヒーローごっこ(37.4%)	ブロックあそび(34.5%)	絵本・本読み(28.6%)
	女児 (N=163)		お絵かき(59.5%)	ままごと(49.7%)	テレビ・ビデオ視聴(46.0%)	絵本・本読み(38.7%)	人形あそび(28.2%)
4歳児	男児 (N=234)		テレビ・ビデオ視聴(55.6%)	ヒーローごっこ(41.5%)	ブロックあそび(30.8%)	乗り物のおもちゃ(30.3%)	お絵かき(28.6%)
	女児 (N=158)		お絵かき(76.6%)	ままごと(38.0%)	テレビ・ビデオ視聴(41.1%)	絵本・本読み(38.6%)	人形あそび(24.1%)
5歳児	男児 (N=236)		テレビ・ビデオ視聴(62.7%)	ブロックあそび(30.9%)	ヒーローごっこ(29.7%)	絵本・本読み(28.8%)	お絵かき(27.5%)
	女児 (N=150)		お絵かき(68.0%)	テレビ・ビデオ視聴(46.7%)	ままごと(43.3%)	絵本・本読み(38.0%)	人形あそび(28.0%)
6歳児	男児 (N=38)		テレビ・ビデオ視聴(52.6%)	ブロックあそび(44.7%)	ヒーローごっこ(42.1)	テレビゲーム、乗り物のおもちゃ(23.7%)	
	女児 (N=27)		お絵かき(68.7%)	絵本・本読み(48.1%)	テレビ・ビデオ視聴(44.1%)	人形あそび(29.6%)	自転車(25.9%)

(複数回答)

(オ) 就寝時刻

就寝時刻の平均をみると、男児は20時53分（1歳児）～21時25分（6歳児）の範囲であり、女児は20時52分（1歳児）～21時18分（6歳児）の範囲であった（表VI-3）。

就寝時刻の人数割合をみると、22時以降に就寝していた男児は8.3%（1歳児）～26.3%（6歳児）おり、女児では5.7%（1歳児）～25.9%（6歳児）いた（図VI-13）。

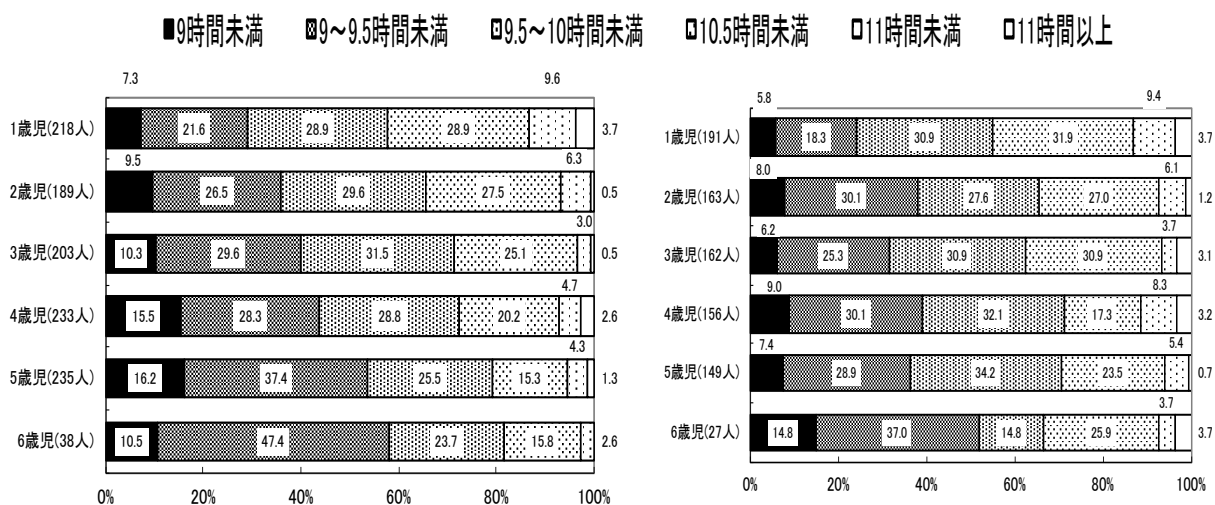


図VI-13 保育園幼児の就寝時刻の人数割合 (快いスタート: 4月～6月)

(カ) 睡眠時間

男児の平均睡眠時間は9時間17分（6歳児）～9時間38分（1歳児）であり、女児の平均睡眠時間は9時間24分（6歳児）～9時間41分（1歳児）の範囲であった（表VI-3）。

睡眠時間の人数割合をみると、9時間30分未満の男児は、7.3%（1歳児）～16.2%（5歳児）おり、女児では、5.8%（1歳児）～14.8%（6歳児）いた（図VI-14）。

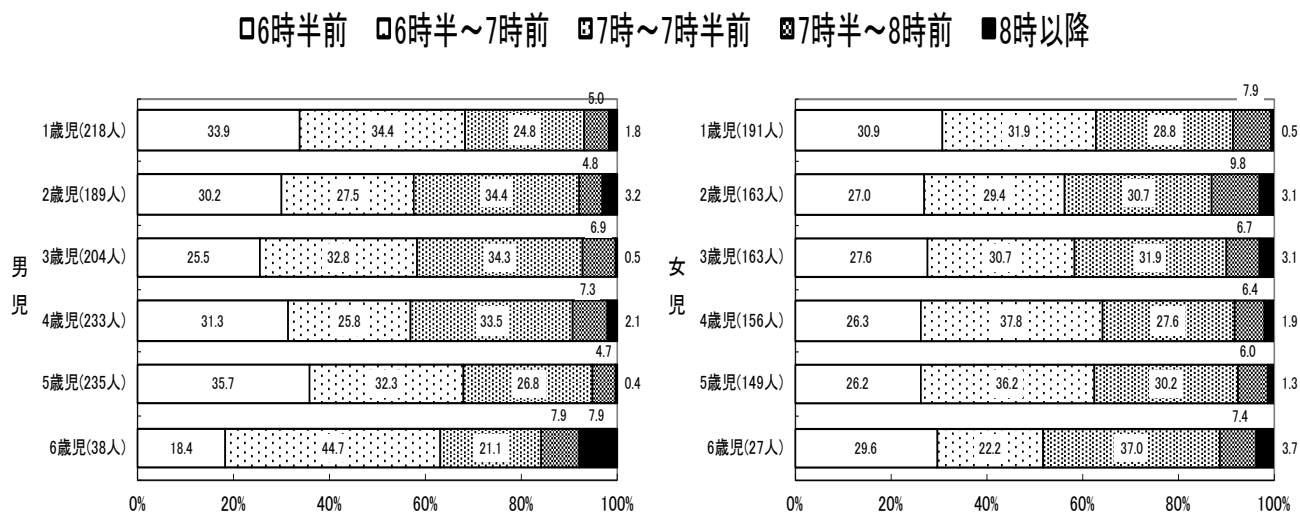


図VI-14 保育園幼児の睡眠時間の人数割合 (快いスタート: 4月～6月)

(キ) 起床時刻

男児の平均起床時刻は6時29分（5歳児）～6時42分（6歳児）であり、女児の平均起床時刻は6時34分（1歳児）～6時42分（6歳児）の範囲であった（表VI-3）。

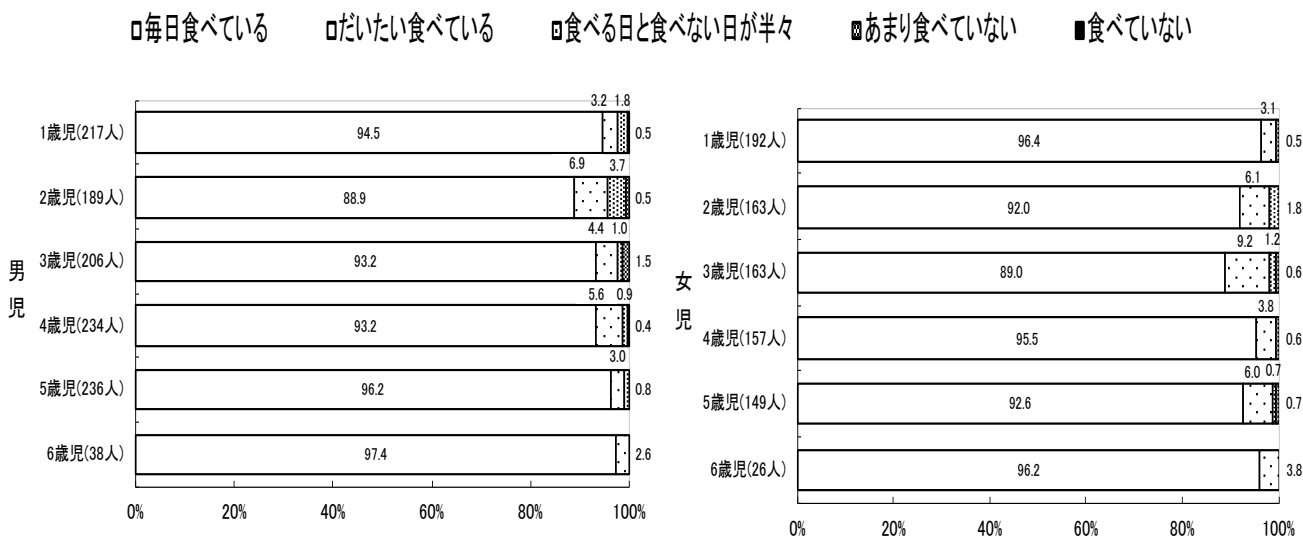
起床時刻の人数割合をみると、7時30分以降に起床している男児は5.1%（5歳児）～15.8%（6歳児）であり、女児では7.3%（5歳児）～12.9%（2歳児）いた（図VI-15）。



図VI-15 保育園幼児の起床時刻の人数割合（早いスタート：4月～6月）

(ク) 朝食の摂取状況

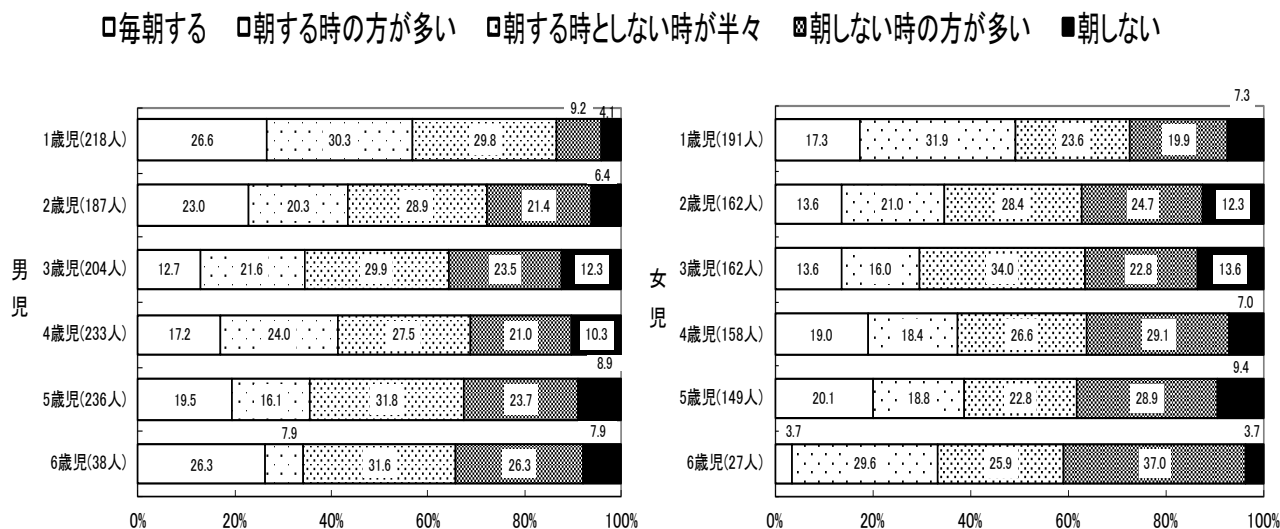
朝食の摂取状況の人数割合をみると、朝食を毎日食べている男児は88.9%（2歳児）～97.4%（6歳児）おり、女児では89.0%（3歳児）～96.4%（1歳児）いた（図VI-16）。



図VI-16 保育園幼児の朝食摂取状況の年齢別人数割合（早いスタート：4月～6月）

(ケ) 排便状況

保育園に向かう前、朝、家庭において、「毎朝、排便をする」男児は12.7%（3歳児）～26.6%（1歳児）であり、女児では3.7%（6歳児）～20.1%（5歳児）いた（図VI-17）。

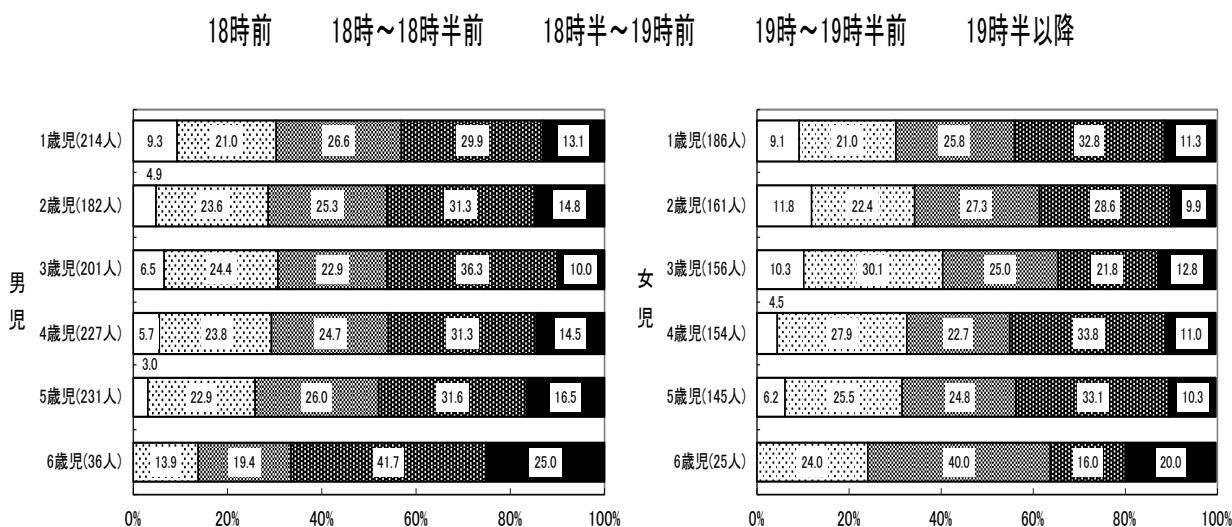


図VI-17 保育園幼児の排便状況の人数割合（快いスタート：4月～6月）

(コ) 夕食時刻

男児の平均夕食時刻は18時36分（3歳児）～18時57分（6歳児）であり、女児の平均夕食時刻は18時30分（3歳児）～18時45分（6歳児）であった（表VI-3）。

夕食時刻の人数割合をみると、19時以降に夕食を摂取する男児は43.0%（1歳児）～66.7%（6歳児）であり、女児では34.6%（3歳児）～44.8%（4歳児）いた（図VI-18）。



図VI-18 保育園幼児の夕食時刻の年齢別人数割合（快いスタート：4月～6月）

(2) 2009～2018年度：Ⅱ期（7月～9月）の生活特実態（朝のスタートを快く開始できる幼児の生活状況）

1) 2009年度～2018年度Ⅱ期（7月～9月）の中で、①自律起床ができ、②朝の機嫌が良く、③朝に疲労症状の訴えがない幼児の生活特徴と余暇活動の実態を整理・分析することによって、朝のスタートを快く開始できる幼児の生活条件と余暇活動との関係を見いだすこととした。

Ⅱ期の幼児の生活時間を、性別・年齢別に、表VI-5にまとめた。

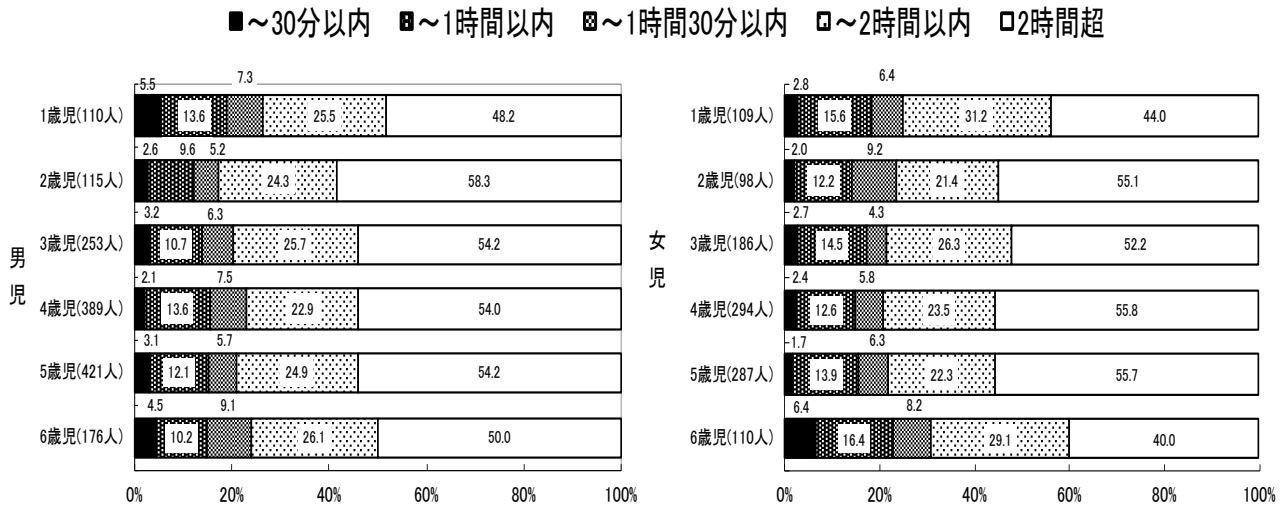
表VI-5 保育園幼児の生活時間と人数(2009～2018年度：Ⅱ期)

男児 (N=1,480)	1歳児(112人)		2歳児(115人)		3歳児(255人)		4歳児(393人)		5歳児(425人)		6歳児(180人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時49分	42分	20時57分	38分	21時08分	39分	21時03分	40分	21時05分	51分	21時08分	37分
睡眠時間	9時間39分	38分	9時間31分	38分	9時間25分	40分	9時間32分	40分	9時間30分	50分	9時間27分	37分
起床時刻	6時29分	36分	6時29分	37分	6時34分	35分	6時36分	32分	6時36分	30分	6時35分	27分
朝食時刻	7時01分	34分	6時59分	31分	7時07分	30分	7時11分	29分	7時08分	27分	7時09分	26分
排便時刻	8時39分	205分	10時48分	298分	11時02分	309分	11時08分	310分	11時24分	310分	10時54分	299分
登園時刻	8時10分	28分	8時09分	33分	8時17分	29分	8時22分	27分	8時21分	25分	8時18分	27分
通園時間	9分	6分	10分	5分	8分	6分	10分	8分	9分	5分	8分	6分
あそび時間	2時間33分	90分	2時間41分	72分	2時間44分	88分	2時間37分	74分	2時間38分	81分	2時間26分	67分
うち、外あそび時間	30分	43分	36分	42分	39分	51分	35分	41分	42分	52分	35分	36分
TV・ビデオ視聴時間	1時間03分	55分	1時間09分	45分	1時間25分	59分	1時間39分	65分	1時間45分	75分	1時間51分	69分
遊ぶ人数(人)	2.1	0.9	2.4	1.0	2.3	1.1	2.5	1.3	2.6	1.2	2.7	1.4
習い事の数	0.0	0.0	1.7	0.6	1.3	0.5	1.4	0.7	1.5	0.8	1.6	0.8
夕食時刻	18時28分	36分	18時33分	38分	18時32分	34分	18時30分	36分	18時31分	37分	18時34分	37分
女児 (N=1,096)	1歳児(111人)		2歳児(99人)		3歳児(188人)		4歳児(297人)		5歳児(289人)		6歳児(112人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時45分	39分	20時56分	40分	20時59分	38分	21時02分	46分	21時00分	41分	21時04分	36分
睡眠時間	9時間38分	40分	9時間38分	43分	9時間36分	38分	9時間34分	47分	9時間40分	40分	9時間34分	32分
起床時刻	6時23分	37分	6時35分	40分	6時35分	30分	6時36分	33分	6時41分	31分	6時39分	30分
朝食時刻	6時57分	31分	7時05分	29分	7時05分	27分	7時09分	27分	7時11分	29分	7時09分	28分
排便時刻	8時27分	197分	11時05分	297分	12時16分	330分	10時39分	284分	10時49分	288分	9時04分	197分
登園時刻	8時06分	29分	8時15分	26分	8時19分	24分	8時22分	23分	8時22分	24分	8時22分	26分
通園時間	10分	8分	8分	6分	8分	5分	9分	6分	8分	5分	9分	6分
あそび時間	2時間22分	70分	2時間43分	85分	2時間37分	86分	2時間41分	77分	2時間44分	86分	2時間17分	73分
うち、外あそび時間	17分	25分	35分	49分	29分	35分	35分	38分	36分	40分	32分	35分
TV・ビデオ視聴時間	51分	46分	1時間14分	63分	1時間25分	62分	1時間32分	63分	1時間42分	66分	1時間33分	55分
遊ぶ人数(人)	2.2	1.2	2.4	1.5	2.3	1.3	2.5	1.1	2.5	1.1	2.6	1.2
習い事の数	1.0	0.0	1.0	0.0	1.2	0.4	1.3	0.7	1.5	0.8	1.7	1.0
夕食時刻	18時25分	40分	18時25分	43分	18時22分	39分	18時30分	38分	18時35分	38分	18時32分	36分

(ア) あそび時間

保育園からの降園後のあそび時間の平均をみると、男児では、2時間26分（6歳児）～2時間44分（3歳児）の範囲であり、女児は2時間17分（6歳児）～2時間44分（5歳児）の範囲であった（表VI-5）。

あそび時間の人数割合をみると、あそび時間が2時間を超えて視聴している幼児の人数割合は、男児では、48.2%（1歳児）～58.3%（2歳児）おり、女児では、40.0%（6歳児）～55.8%（4歳児）いた（図VI-19）。

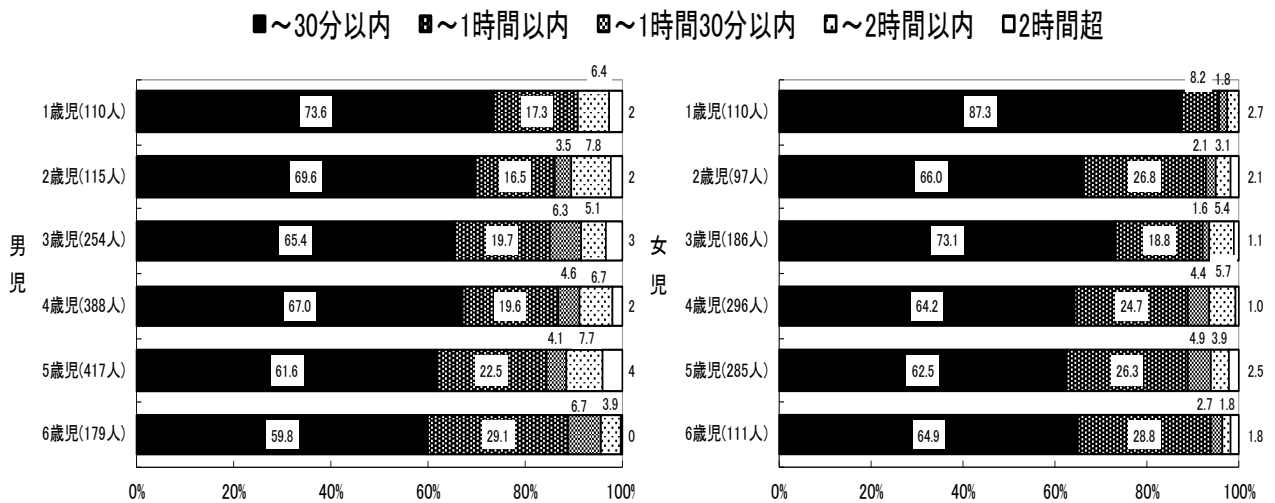


図VI-19 保育園幼児のあそび時間の人数割合(快いスタート:7月～9月)

(イ) 外あそび時間

余暇時間の中での外あそび時間の平均をみると、男児は30分(1歳児)～42分(5歳児)の範囲であり、女児は17分(1歳児)～36分(5歳児)の範囲であった(表VI-5)。

外あそび時間別の人数割合をみると、外あそび時間が30分以内の男児は59.8%(6歳児)～73.6%(1歳児)おり、女児では62.5%(5歳児)～87.3%(1歳児)いた(図VI-20)。



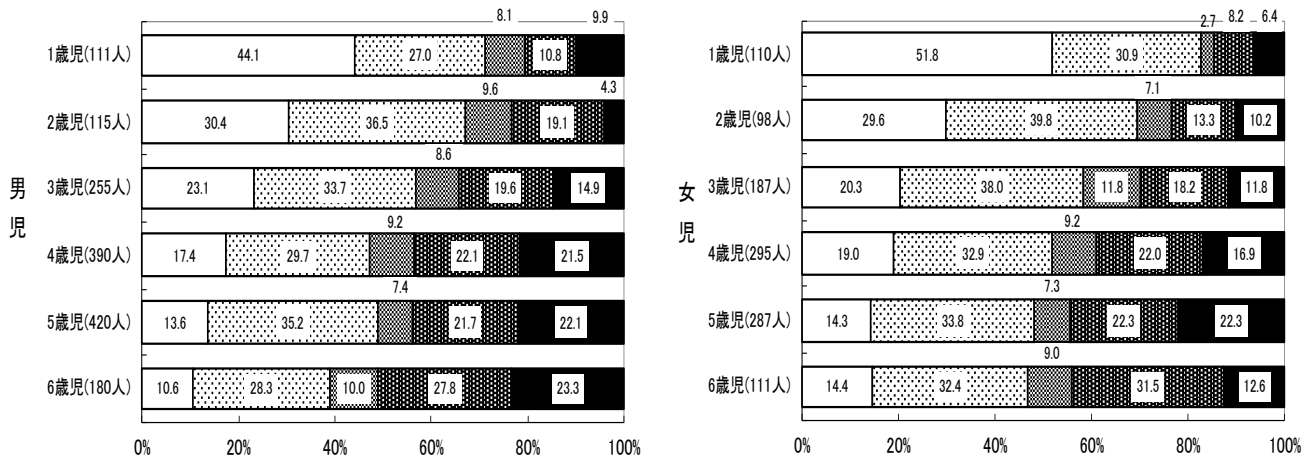
図VI-20 保育園幼児の外あそび時間の人数割合(快いスタート:7月～9月)

(ウ) テレビ・ビデオ視聴時間

1日のテレビ・ビデオ視聴時間の平均をみると、男児は1時間03分(1歳児)～1時間51分(6歳児)、女児は51分(1歳児)～1時間42分(5歳児)の範囲であった(表VI-5)。

テレビ・ビデオ視聴時間の人数割合をみると、テレビ・ビデオを、2時間を超えて視聴している男児は4.3%(2歳児)～23.3%(6歳児)おり、女児では6.4%(1歳児)～22.3%(5歳児)いた(図VI-21)。

□～30分以内 □～1時間以内 ▨～1時間30分以内 ▩～2時間以内 ■2時間超



図IV-21 保育園幼児のテレビ・ビデオ視聴時間の人数割合(快いスタート:7月～9月)

(エ) 降園後のあそび内容

1歳児と2歳男児で、保育園からの降園後に1番多かったあそびは「乗り物のおもちゃ」であり、3歳～6歳男児では「テレビ・ビデオ視聴」であった(表VI-6)。

4歳～6歳女児で1番多かったあそびは、「お絵かき」であった。

表VI-6 降園後の幼児のあそび内容(快いスタート:7月～9月)

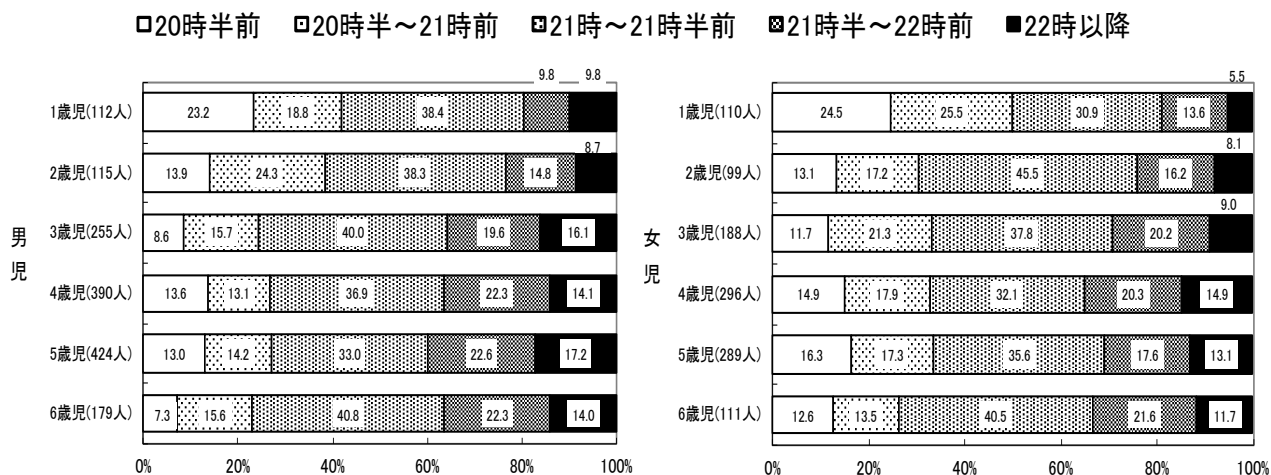
年齢・性		順位				
		1位	2位	3位	4位	5位
1歳児	男児(N=112)	乗り物のおもちゃ(66.1%)	絵本・本読み(45.5%)	ブロックあそび(43.8%)	テレビ・ビデオ視聴(38.4%)	ボールあそび(25.9%)
	女児(N=111)	絵本・本読み(52.3%)	テレビ・ビデオ視聴(35.1%)	ままごと(29.7%)	ブロックあそび・お絵かき(27.9%)	
2歳児	男児(N=115)	乗り物のおもちゃ(53.9%)	テレビ・ビデオ視聴(47.8%)	絵本・本読み(43.5%)	ブロックあそび(39.1%)	ヒーローごっこ(25.2%)
	女児(N=99)	ままごと(59.6%)	お絵かき(51.5%)	絵本・本読み(50.5%)	テレビ・ビデオ視聴(47.5%)	人形あそび(35.4%)
3歳児	男児(N=255)	テレビ・ビデオ視聴(51.4%)	乗り物のおもちゃ(44.3%)	ブロックあそび(42.7%)	ヒーローごっこ(33.3%)	絵本・本読み(30.6%)
	女児(N=188)	ままごと(56.9%)	お絵かき(53.2%)	テレビ・ビデオ視聴(46.8%)	絵本・本読み(37.8%)	人形あそび(34.6%)
4歳児	男児(N=393)	テレビ・ビデオ視聴(53.2%)	ヒーローごっこ(40.2%)	ブロックあそび(38.9%)	乗り物のおもちゃ(34.1%)	絵本・本読み(24.9%)
	女児(N=297)	お絵かき(61.6%)	ままごと(45.5%)	テレビ・ビデオ視聴(42.8%)	絵本・本読み(35.7%)	人形あそび(25.6%)
5歳児	男児(N=425)	テレビ・ビデオ視聴(62.1%)	ブロックあそび(37.2%)	ヒーローごっこ(28.5%)	自転車(25.2%)	お絵かき(23.3%)
	女児(N=289)	お絵かき(70.2%)	テレビ・ビデオ視聴(48.1%)	ままごと(37.4%)	絵本・本読み(37.0%)	折り紙(24.9%)
6歳児	男児(N=180)	テレビ・ビデオ視聴(56.1%)	ブロックあそび(32.8%)	自転車(31.7%)	お絵かき(27.8%)	ヒーローごっこ(26.1%)
	女児(N=112)	お絵かき(75.9%)	テレビ・ビデオ視聴(44.6%)	絵本・本読み、ままごと(35.7%)		折り紙・自転車(19.6%)

(複数回答)

(オ) 就寝時刻

就寝時刻の平均をみると、男児は20時49分（1歳児）～21時08分（3歳児・6歳児）の範囲であり、女児は20時45分（1歳児）～21時04分（6歳児）の範囲であった（表VI-5）。

就寝時刻の人数割合をみると、22時以降に就寝していた男児は8.7%（2歳児）～17.2%（5歳児）おり、女児では5.5%（1歳児）～14.9%（4歳児）いた（図VI-22）。

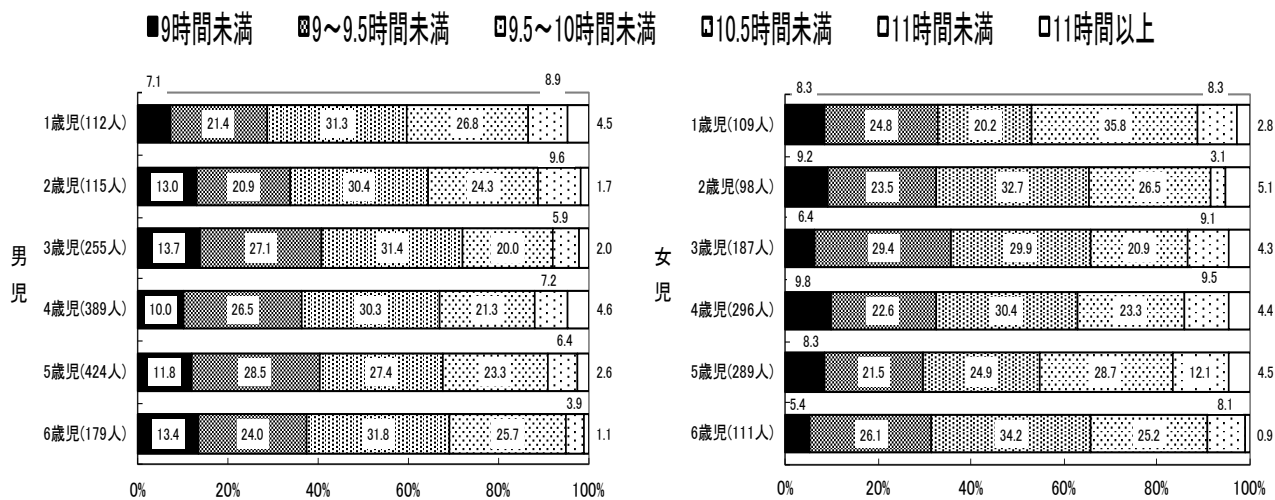


図VI-22 保育園幼児の就寝時刻の人数割合（快いスタート：7月～9月）

(カ) 睡眠時間

男児の平均睡眠時間は9時間25分（3歳児）～9時間39分（1歳児）であり、女児の平均睡眠時間は9時間34分（4歳児・6歳児）～9時間40分（5歳児）の範囲であった（表VI-5）。

睡眠時間の人数割合をみると、9時間30分未満の男児は、7.1%（1歳児）～13.7%（3歳児）おり、女児では、5.4%（6歳児）～9.8%（4歳児）いた（図VI-23）。

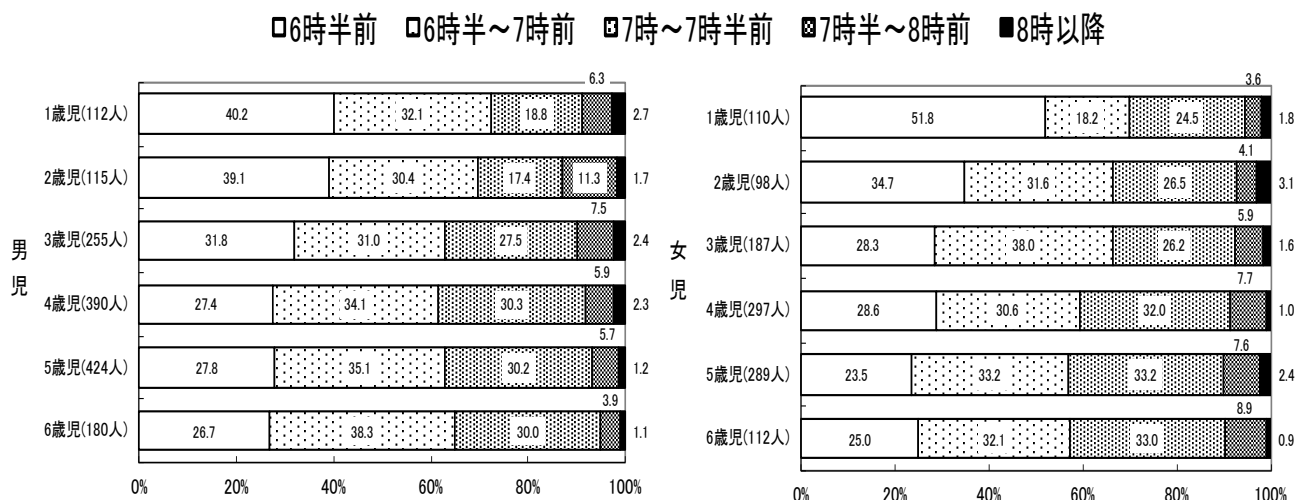


図VI-23 保育園幼児の睡眠時間の人数割合（快いスタート：7月～9月）

(キ) 起床時刻

男児の平均起床時刻は6時29分（1歳児・2歳児）～6時36分（4歳児・5歳児）であり、女児の平均起床時刻は6時23分（1歳児）～6時41分（5歳児）の範囲であった（表VI-5）。

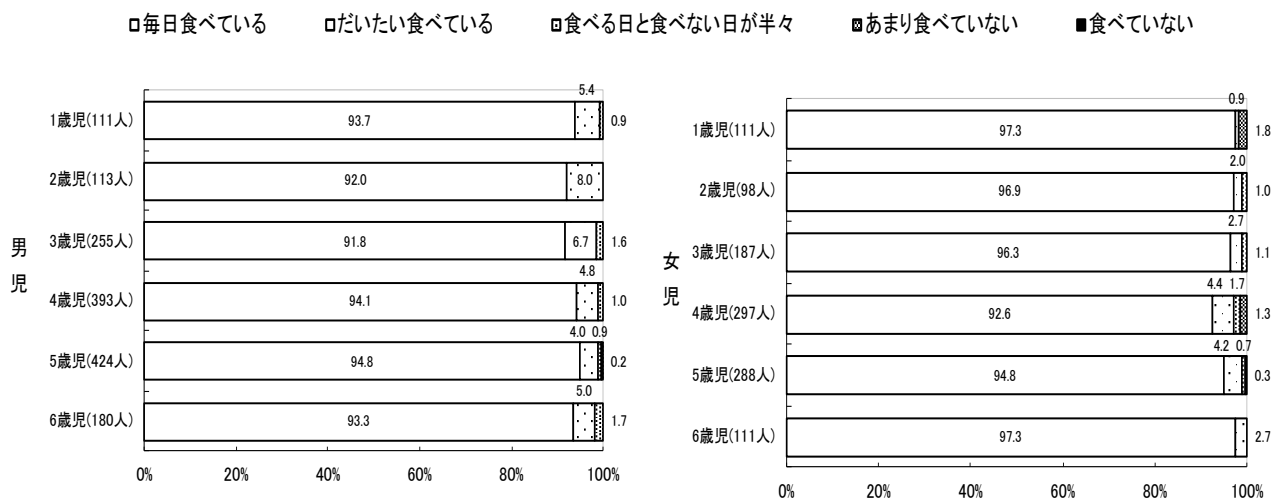
起床時刻の人数割合をみると、7時30分以降に起床している男児は5.0%（6歳児）～13.0%（2歳児）であり、女児では5.4%（1歳児）～10.0%（5歳児）いた（図VI-24）。



図VI-24 保育園幼児の起床時刻の人数割合 (早いスタート:7月～9月)

(ク) 朝食の摂取状況

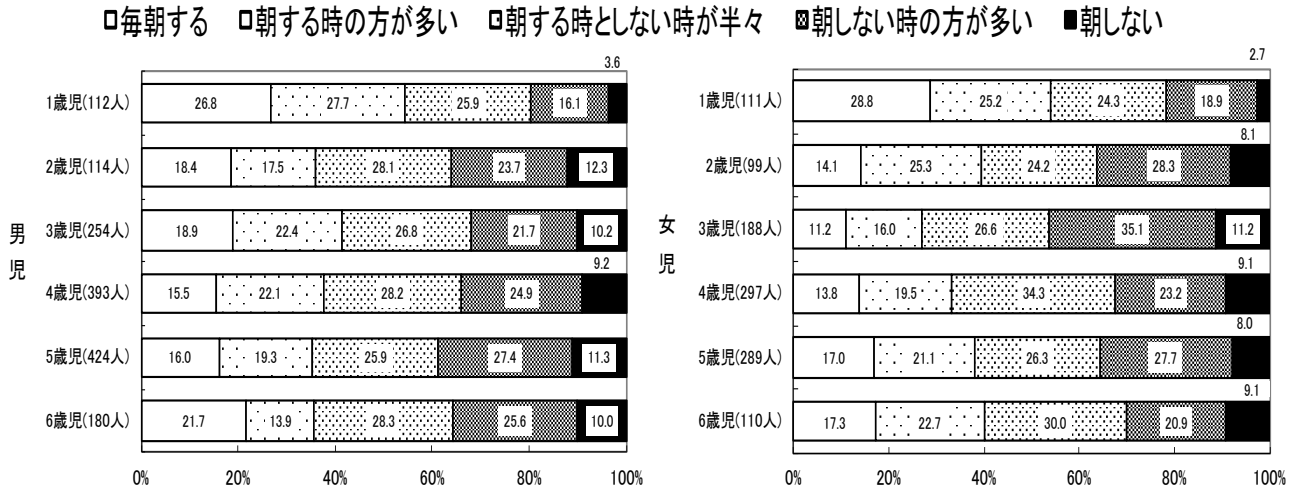
朝食の摂取状況の人数割合をみると、朝食を毎日食べている男児は91.8%（3歳児）～94.8%（5歳児）であり、女児では92.6%（4歳児）～97.3%（1歳児・6歳児）いた（図VI-25）。



図VI-25 保育園幼児の朝食摂取状況の人数割合 (早いスタート:7月～9月)

(ケ) 排便状況

保育園に向かう前、朝、家庭において、「毎朝、排便をする」男児は15.5%（4歳児）～26.8%（1歳児）、女児では11.2%（3歳児）～28.8%（1歳児）いた（図VI-26）。

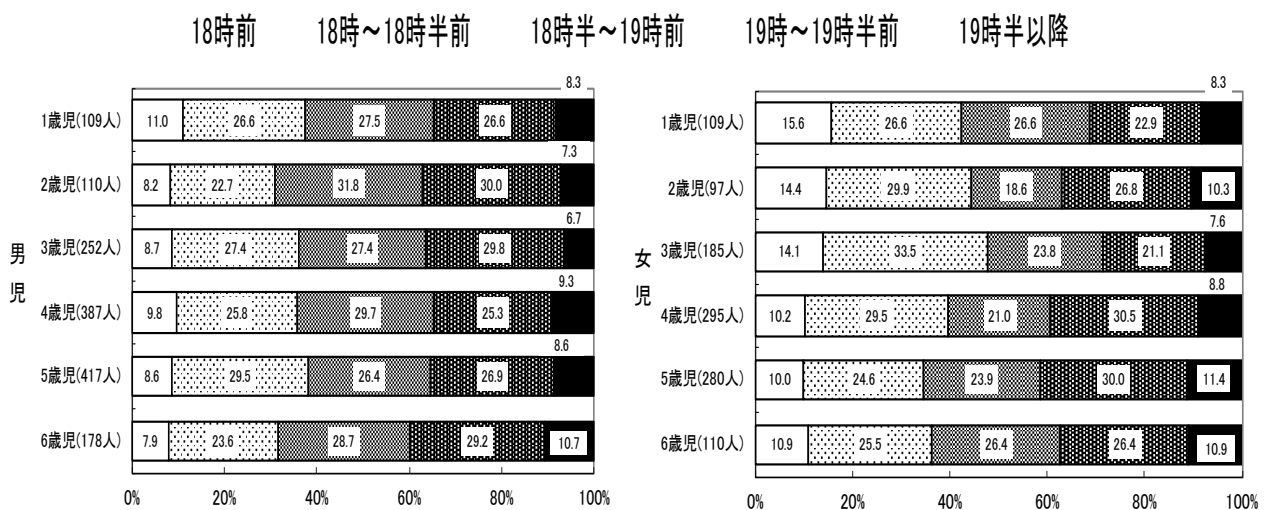


図VI-26 保育園幼児の排便状況の人数割合（快いスタート：7月～9月）

(コ) 夕食時刻

男児の平均夕食時刻は18時28分（1歳児）～18時34分（6歳児）であり、女児の平均夕食時刻は18時22分（3歳児）～18時35分（5歳児）であった（表VI-5）。

夕食時刻の人数割合をみると、19時以降に夕食を摂取する男児は34.6%（4歳児）～39.9%（6歳児）であり、女児で28.7%（3歳児）～41.4%（5歳児）いた（図VI-27）。



図VI-27 保育園幼児の夕食時刻の年齢別人数割合（快いスタート：7月～9月）

(3) 2009～2018年度：Ⅲ期（10月～12月）の生活実態（朝のスタートを快く開始できる幼児の生活状況）

1) 2009～2018年度Ⅲ期（10月～12月）の中で、①自律起床ができ、②朝の機嫌が良く、③朝に疲労症状の訴えがない幼児の生活特徴と余暇活動の実態を整理・分析することによって、朝のスタートを快く開始できる幼児の生活条件と余暇活動との関係を見いだすこととした。

Ⅲ期の幼児の生活時間を、性別・年齢別に、表VI-7にまとめた。

表VI-7 保育園幼児の生活時間と人数（2009～2018年度：Ⅲ期）

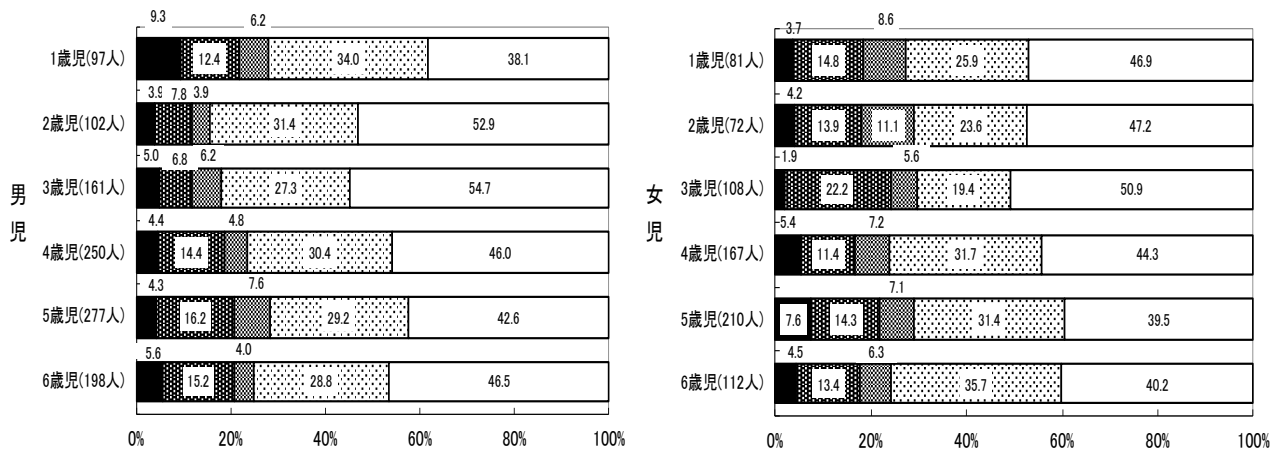
男児 (N=1,105)	1歳児(98人)		2歳児(103人)		3歳児(164人)		4歳児(259人)		5歳児(281人)		6歳児(200人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時49分	38分	21時05分	40分	20時59分	37分	21時08分	39分	21時08分	41分	21時09分	38分
睡眠時間	9時間46分	39分	9時間35分	36分	9時間39分	40分	9時間30分	38分	9時間34分	37分	9時間27分	33分
起床時刻	6時35分	27分	6時41分	32分	6時39分	36分	6時41分	29分	6時42分	32分	6時37分	29分
朝食時刻	7時03分	26分	7時10分	30分	7時06分	30分	7時14分	28分	7時15分	29分	7時10分	26分
排便時刻	8時13分	156分	10時25分	300分	11時18分	318分	11時39分	327分	11時03分	305分	11時28分	323分
登園時刻	8時14分	28分	8時11分	54分	8時19分	27分	8時21分	27分	8時23分	28分	8時16分	26分
通園時間	8分	5分	8分	4分	8分	6分	7分	4分	9分	7分	8分	5分
あそび時間	2時間06分	61分	2時間35分	73分	2時間42分	85分	2時間26分	66分	2時間22分	73分	2時間28分	84分
うち、外あそび時間	10分	16分	19分	26分	31分	47分	27分	38分	27分	34分	24分	32分
TV・ビデオ視聴時間	57分	58分	1時間21分	67分	1時間24分	59分	1時間38分	67分	1時間37分	58分	1時間49分	63分
遊ぶ人数(人)	2.1	0.9	2.1	1.1	2.2	1.1	2.6	1.5	2.5	1.2	2.5	1.2
習い事の数	1.3	0.5	1.7	0.6	1.3	0.7	1.3	0.7	1.5	0.8	1.5	0.9
夕食時刻	18時33分	40分	18時30分	35分	18時33分	40分	18時30分	80分	18時37分	40分	18時37分	35分
女児 (N=759)	1歳児(81人)		2歳児(72人)		3歳児(110人)		4歳児(169人)		5歳児(212人)		6歳児(115人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時46分	37分	21時01分	34分	21時02分	43分	21時04分	37分	21時03分	34分	21時03分	34分
睡眠時間	9時間47分	33分	9時間39分	33分	9時間42分	47分	9時間40分	38分	9時間38分	39分	9時間39分	32分
起床時刻	6時34分	26分	6時40分	35分	6時45分	33分	6時45分	29分	6時42分	33分	6時43分	29分
朝食時刻	7時07分	27分	7時10分	31分	7時11分	29分	7時15分	28分	7時10分	29分	7時15分	27分
排便時刻	9時32分	233分	11時38分	308分	12時07分	322分	10時58分	305分	10時42分	292分	11時26分	327分
登園時刻	8時15分	33分	8時19分	32分	8時23分	30分	8時24分	24分	8時19分	28分	8時23分	27分
通園時間	8分	4分	10分	7分	10分	6分	8分	6分	9分	8分	9分	9分
あそび時間	2時間29分	77分	2時間31分	94分	2時間28分	76分	2時間24分	78分	2時間14分	75分	2時間22分	73分
うち、外あそび時間	17分	27分	26分	37分	20分	33分	23分	35分	26分	44分	23分	42分
TV・ビデオ視聴時間	59分	50分	1時間09分	50分	1時間18分	58分	1時間25分	62分	1時間42分	65分	1時間30分	66分
遊ぶ人数(人)	2.1	0.7	2.2	1.0	2.4	1.2	2.4	1.1	2.4	1.2	2.4	1.0
習い事の数	2.0	0.0	1.1	0.3	1.4	0.5	1.3	0.7	1.5	0.8	1.5	0.9
夕食時刻	18時33分	37分	18時29分	38分	18時33分	40分	18時30分	39分	18時38分	38分	18時44分	37分

(ア) あそび時間

保育園からの降園後のあそび時間の平均をみると、男児では、2時間06分（1歳児）～2時間42分（3歳児）の範囲であり、女児は2時間14分（5歳児）～2時間31分（2歳児）の範囲であった（表VI-7）。

あそび時間が2時間を超えている幼児の人数割合は、男児では、38.1%（1歳児）～54.7%（3歳児）おり、女児では、39.5%（5歳児）～50.9%（3歳児）いた（図VI-28）。

■～30分以内 □～1時間以内 ▨～1時間30分以内 □～2時間以内 □2時間超



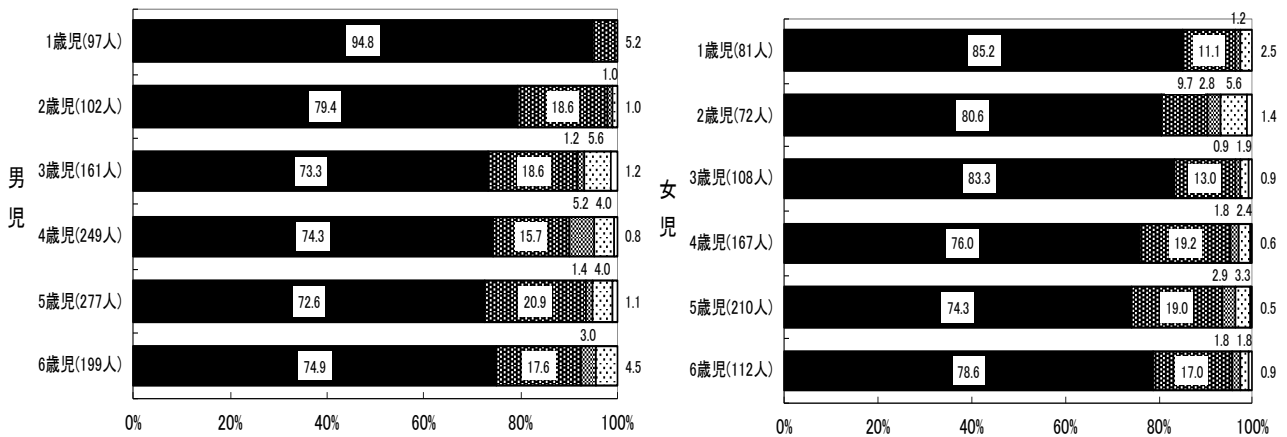
図VI-28 保育園幼児のあそび時間の人数割合(快いスタート:10月～12月)

(イ) 外あそび時間

余暇時間の中での外あそび時間の平均をみると、男児は10分(1歳児)～31分(3歳児)の範囲であり、女児は17分(1歳児)～26分(2歳児・5歳児)の範囲であった(表VI-7)。

外あそび時間別の人数割合をみると、外あそび時間が30分以内の男児は72.6%(5歳児)～94.8%(1歳児)おり、女児では74.3%(5歳児)～85.2%(1歳児)いた(図VI-29)。

■～30分以内 □～1時間以内 ▨～1時間30分以内 □～2時間以内 □2時間超

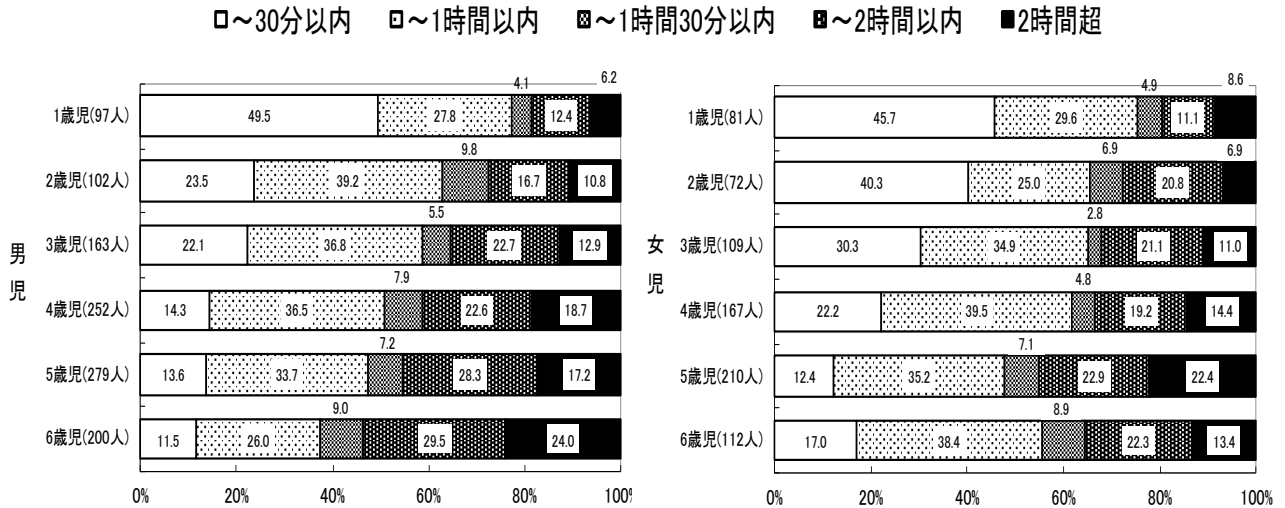


図VI-29 保育園幼児の外あそび時間の人数割合(快いスタート:10月～12月)

(ウ) テレビ・ビデオ視聴時間

1日のテレビ・ビデオ視聴時間の平均をみると、男児は57分(1歳児)～1時間49分(6歳児)、女児は59分(1歳児)～1時間42分(5歳児)の範囲であった(表VI-7)。

テレビ・ビデオ視聴時間の人数割合をみると、テレビ・ビデオを、2時間を超えて視聴している男児は6.2%(1歳児)～24.0%(6歳児)おり、女児では8.6%(1歳児)～22.4%(5歳児)いた(図VI-30)。



図VI-30 保育園幼児のテレビ・ビデオ視聴時間の人数割合(早いスタート:10月～12月)

(エ) 降園後のあそび内容

2歳～6歳男児で1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であった。
2歳～6歳女児で「お絵かき」が1番多かった(表VI-8)。

表VI-8 降園後の幼児のあそび内容(早いスタート:10月～12月)

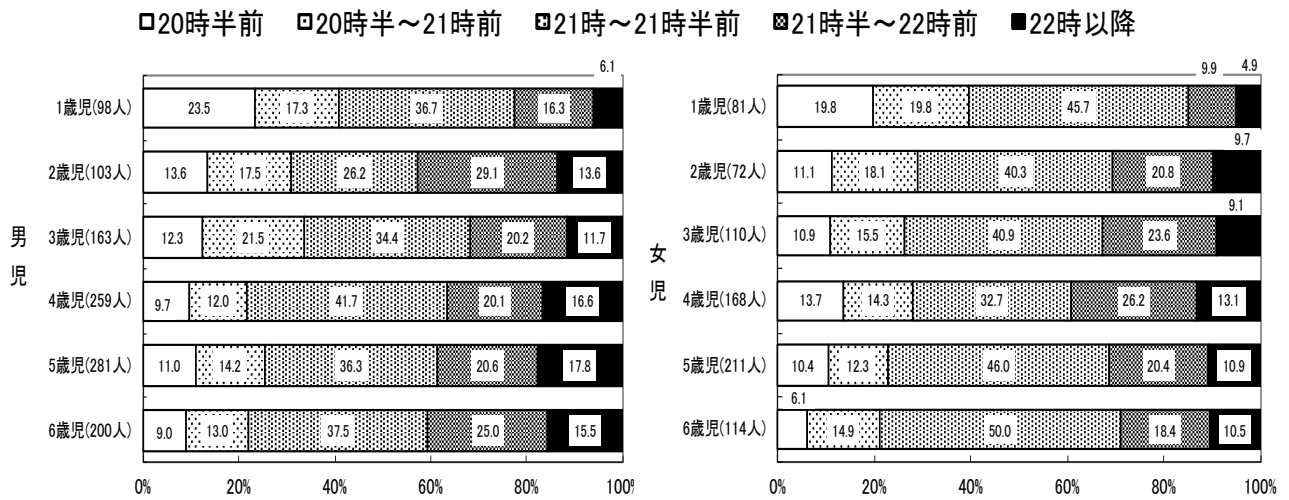
年齢・性		順位				
		1位	2位	3位	4位	5位
1歳児	男児(N=98)	乗り物のおもちゃ(53.1%)	テレビ・ビデオ視聴(41.8%)	絵本・本読み(40.8%)	お絵かき(34.6%)	ままごと(32.1%)
	女児(N=81)	ブロックあそび(51.9%)	絵本・本読み(48.1%)	テレビ・ビデオ視聴(38.3%)	ブロックあそび・お絵かき(27.9%)	
2歳児	男児(N=103)	乗り物のおもちゃ、テレビ・ビデオ視聴(59.2%)		ブロックあそび(39.8%)	絵本・本読み(38.8%)	お絵かき(23.3%)
	女児(N=72)	お絵かき(68.1%)	ままごと(56.9%)	絵本・本読み(48.6%)	テレビ・ビデオ視聴(41.7%)	人形あそび(34.7%)
3歳児	男児(N=164)	テレビ・ビデオ視聴(53.0%)	乗り物のおもちゃ(47.0%)	ブロックあそび(40.2%)	絵本・本読み(35.4%)	ヒーローごっこ(34.8%)
	女児(N=110)	お絵かき(70.9%)	ままごと(65.5%)	テレビ・ビデオ視聴(43.6%)	絵本・本読み(40.9%)	人形あそび(29.1%)
4歳児	男児(N=259)	テレビ・ビデオ視聴(56.4%)	ブロックあそび・ヒーローごっこ(43.6%)		乗り物のおもちゃ(34.0%)	お絵かき(27.0%)
	女児(N=169)	お絵かき(68.6%)	ままごと(52.1%)	テレビ・ビデオ視聴(46.7%)	絵本・本読み(34.3%)	人形あそび(26.0%)
5歳児	男児(N=281)	テレビ・ビデオ視聴(61.6%)	ブロックあそび(41.3%)	ヒーローごっこ(28.5%)	お絵かき(28.1%)	乗り物のおもちゃ(21.7%)
	女児(N=212)	お絵かき(79.7%)	テレビ・ビデオ視聴(55.7%)	ままごと(38.7%)	絵本・本読み(33.5%)	折り紙(24.7%)
6歳児	男児(N=200)	テレビ・ビデオ視聴(64.0%)	お絵かき・ブロックあそび(33.5%)		テレビゲーム(27.5%)	ヒーローごっこ(23.0%)
	女児(N=115)	お絵かき(79.1%)	テレビ・ビデオ視聴(60.9%)	絵本・本読み(41.7%)	ままごと(32.2%)	人形あそび(21.7%)

(複数回答)

(オ) 就寝時刻

就寝時刻の平均をみると、男児は20時49分（1歳児）～21時09分（6歳児）の範囲であり、女児は20時46分（1歳児）～21時04分（4歳児）の範囲であった（表VI-7）。

就寝時刻の人数割合をみると、22時以降に就寝していた男児は6.1%（1歳児）～17.8%（5歳児）あり、女児では4.9%（1歳児）～13.1%（4歳児）いた（図VI-31）。

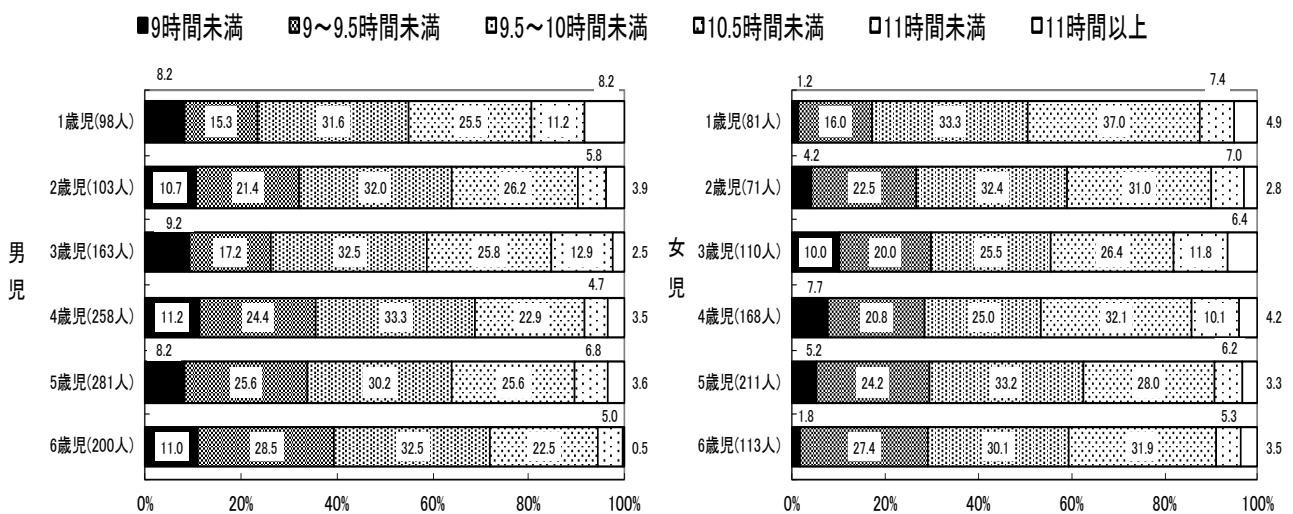


図VI-31 保育園幼児の就寝時刻の人数割合 (早いスタート: 10月～12月)

(カ) 睡眠時間

男児の平均睡眠時間は9時間27分（6歳児）～9時間46分（1歳児）であり、女児の平均睡眠時間は9時間38分（5歳児）～9時間47分（1歳児）の範囲であった（表VI-7）。

睡眠時間の人数割合をみると、9時間30分未満の男児は、8.2%（1歳児）～11.2%（4歳児）あり、女児では、1.2%（1歳児）～10.0%（3歳児）いた（図VI-32）。

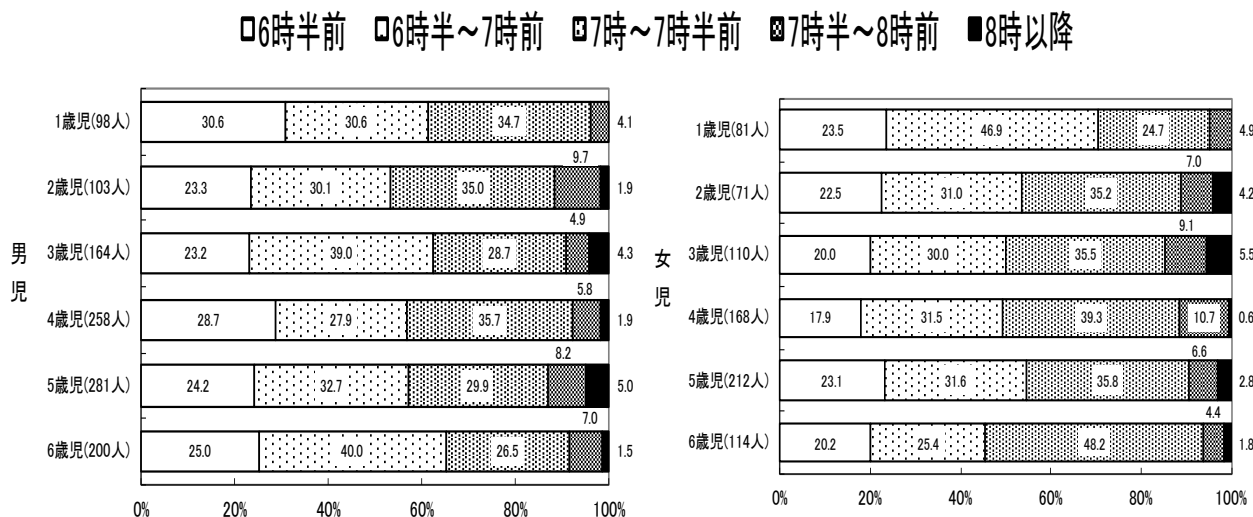


図VI-32 保育園幼児の睡眠時間の人数割合 (早いスタート: 10月～12月)

(キ) 起床時刻

男児の平均起床時刻は6時35分（1歳児）～6時42分（5歳児）であり、女児の平均起床時刻は6時34分（1歳児）～6時45分（3歳児・4歳児）の範囲であった（表VI-7）。

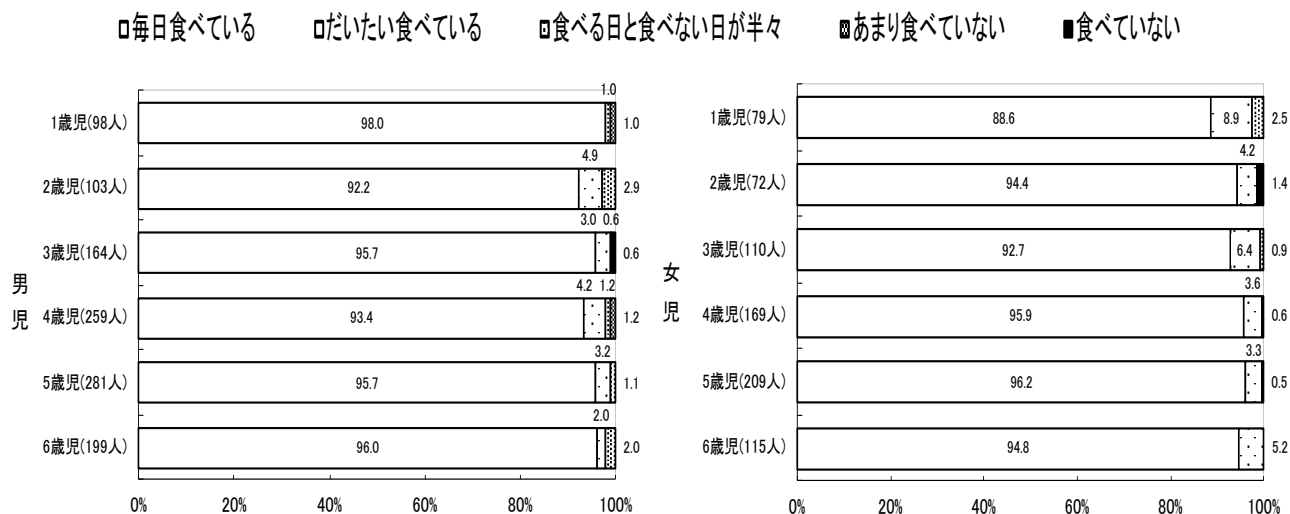
起床時刻の人数割合をみると、7時30分以降に起床している男児は4.1%（1歳児）～13.2%（5歳児）であり、女児では4.9%（1歳児）～14.6%（3歳児）いた（図VI-33）。



図VI-33 保育園幼児の起床時刻の人数割合（快いスタート：10月～12月）

(ク) 朝食の摂取状況

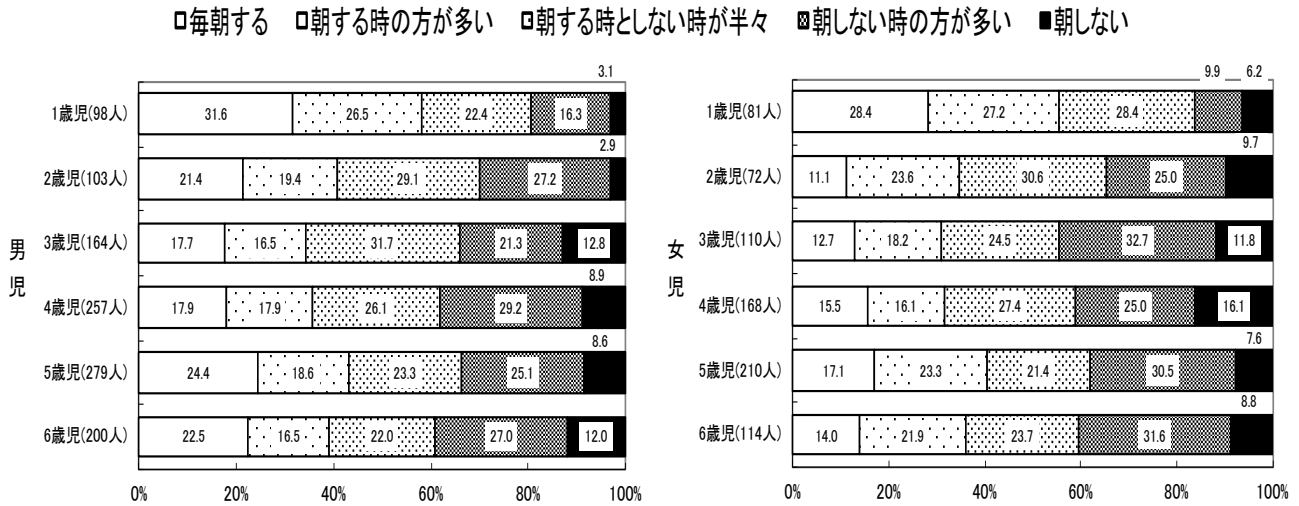
朝食の摂取状況の人数割合をみると、朝食を毎日食べている男児は92.2%（2歳児）～98.0%（1歳児）おり、女児では88.6%（1歳児）～96.2%（5歳児）いた（図VI-34）。



図VI-34 保育園幼児の朝食摂取状況の人数割合（快いスタート：10月～12月）

(ケ) 排便状況

保育園に向かう前、朝、家庭において、「毎朝、排便をする」男児は17.7%（3歳児）～31.6%（1歳児）であり、女児では11.1%（2歳児）～28.4%（1歳児）いた（図VI-35）。

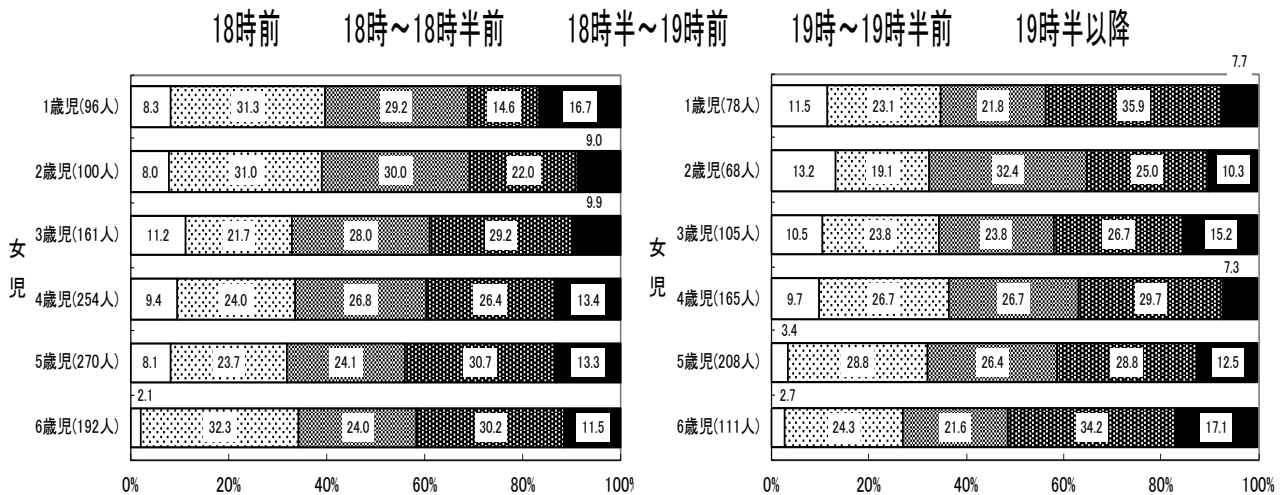


図VI-35 保育園幼児の排便状況の人数割合 (早いスタート:10月～12月)

(コ) 夕食時刻

男児の平均夕食時刻は18時30分（2歳児・4歳児）～18時37分（5歳児・6歳児）であり、女児の平均夕食時刻は18時29分（2歳児）～18時44分（6歳児）であった（表VI-7）。

夕食時刻の人数割合をみると、19時以降に夕食を摂取する男児は31.0%（2歳児）～44.0%（5歳児）であり、女児では35.3%（2歳児）～51.3%（6歳児）いた（図VI-36）。



図VI-36 保育園幼児の夕食時刻の年齢別人数割合 (早いスタート:10月～12月)

(4) 2009～2018年度：Ⅳ期（1月～3月）の生活特徴（朝のスタートを快く開始できる幼児の生活状況）

1) 2009～2018年度Ⅳ期（1月～3月）の中で、①自律起床のでき、②朝の機嫌が良く、③朝に疲労症状の訴えがない幼児の生活特徴と余暇活動の実態を整理・分析することによって、朝のスタートを快く開始できる幼児の生活条件と余暇活動との関係を見いだすこととした。

Ⅳ期の幼児の生活時間を、性別・年齢別に、表Ⅵ－9にまとめた。

表Ⅵ－9 保育園幼児の生活時間と人数（2009～2018年度：Ⅳ期）

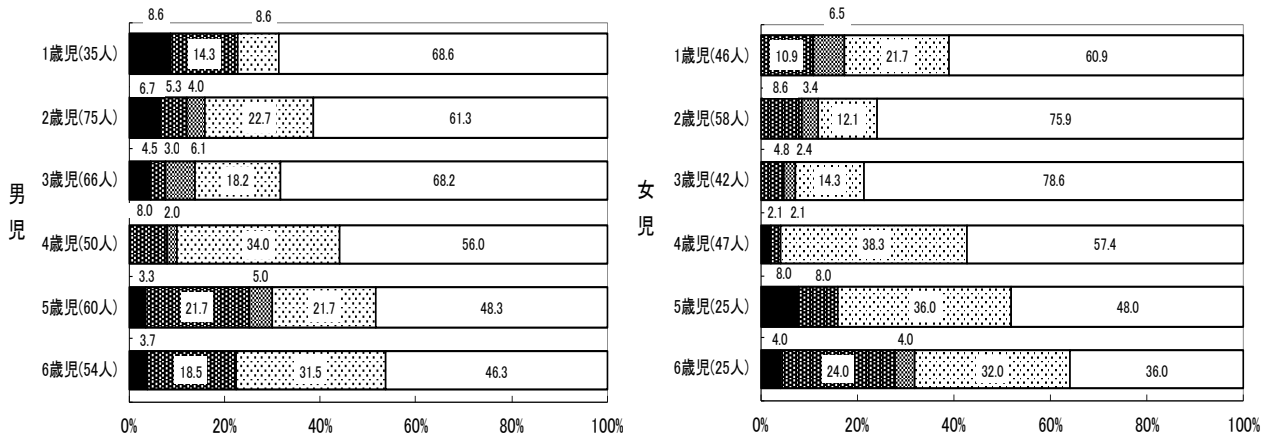
男児 (N=343)	1歳児(36人)		2歳児(76人)		3歳児(67人)		4歳児(50人)		5歳児(60人)		6歳児(54人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時43分	43分	20時53分	42分	20時56分	45分	21時00分	35分	21時08分	43分	20時58分	34分
睡眠時間	9時間59分	36分	9時間52分	41分	9時間46分	45分	9時間46分	48分	9時間40分	36分	9時間40分	26分
起床時刻	6時42分	32分	6時46分	33分	6時42分	32分	6時47分	43分	6時48分	29分	6時39分	28分
朝食時刻	7時13分	23分	7時16分	30分	7時11分	31分	7時11分	31分	7時17分	21分	7時05分	28分
排便時刻	8時03分	120分	11時56分	294分	12時11分	299分	11時44分	326分	11時36分	325分	11時57分	323分
登園時刻	8時19分	20分	8時14分	20分	8時16分	22分	8時18分	30分	8時25分	25分	8時14分	35分
通園時間	11分	5分	10分	5分	8分	5分	8分	4分	8分	5分	7分	4分
あそび時間	3時間16分	107分	3時間25分	122分	3時間12分	100分	2時間55分	83分	2時間25分	73分	2時間25分	77分
うち、外あそび時間	27分	39分	37分	48分	28分	36分	21分	29分	24分	28分	22分	28分
TV・ビデオ視聴時間	1時間34分	80分	1時間50分	91分	1時間49分	59分	1時間58分	70分	1時間43分	54分	1時間37分	69分
遊ぶ人数(人)	2.1	1.0	2.3	1.4	2.5	1.4	2.3	0.8	2.5	1.1	2.6	1.0
習い事の数	0.0	0.0	1.0	0.0	1.1	0.4	1.3	0.4	1.8	1.0	1.4	0.6
夕食時刻	18時26分	47分	18時32分	40分	18時23分	42分	18時33分	43分	18時33分	47分	18時29分	32分
女児 (N=247)	1歳児(47人)		2歳児(58人)		3歳児(42人)		4歳児(49人)		5歳児(25人)		6歳児(26人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時44分	45分	20時55分	46分	20時54分	44分	21時04分	38分	21時03分	33分	20時57分	32分
睡眠時間	9時間53分	46分	9時間55分	46分	9時間43分	43分	9時間39分	39分	9時間48分	34分	9時間51分	34分
起床時刻	6時40分	33分	6時51分	36分	6時37分	29分	6時44分	31分	6時52分	35分	6時48分	32分
朝食時刻	7時13分	25分	7時21分	34分	7時07分	26分	7時13分	23分	7時24分	30分	7時15分	30分
排便時刻	9時05分	212分	12時02分	290分	13時36分	311分	13時29分	335分	12時30分	326分	14時21分	323分
登園時刻	8時13分	16分	8時15分	19分	8時20分	17分	8時22分	25分	8時29分	27分	8時28分	30分
通園時間	11分	7分	10分	5分	9分	10分	11分	9分	9分	6分	8分	6分
あそび時間	2時間59分	83分	3時間46分	119分	3時間20分	85分	2時間45分	59分	2時間24分	59分	2時間17分	76分
うち、外あそび時間	19分	23分	36分	40分	26分	24分	38分	41分	22分	27分	22分	33分
TV・ビデオ視聴時間	1時間33分	86分	1時間50分	81分	2時間07分	95分	1時間34分	79分	1時間26分	49分	1時間19分	64分
遊ぶ人数(人)	2.3	1.0	2.3	1.1	2.4	1.3	2.5	1.4	2.8	2.3	2.6	1.1
習い事の数	1.0	0.0	1.5	0.5	1.4	0.7	1.2	0.4	1.5	0.8	1.8	0.8
夕食時刻	18時26分	36分	18時15分	48分	18時22分	43分	18時32分	45分	18時39分	30分	18時32分	34分

(ア) あそび時間

保育園からの降園後のあそび時間の平均をみると、男児では、2時間25分（5歳児・6歳児）～3時間25分（2歳児）の範囲であり、女児は2時間17分（6歳児）～3時間46分（2歳児）の範囲であった（表Ⅵ－9）。

あそび時間が2時間を超えている幼児の人数割合は、男児では、46.3%（6歳児）～68.6%（1歳児）おり、女児では、36.0%（6歳児）～78.6%（3歳児）いた（図Ⅵ－37）。

■～30分以内 □～1時間以内 ▨～1時間30分以内 □～2時間以内 □2時間超



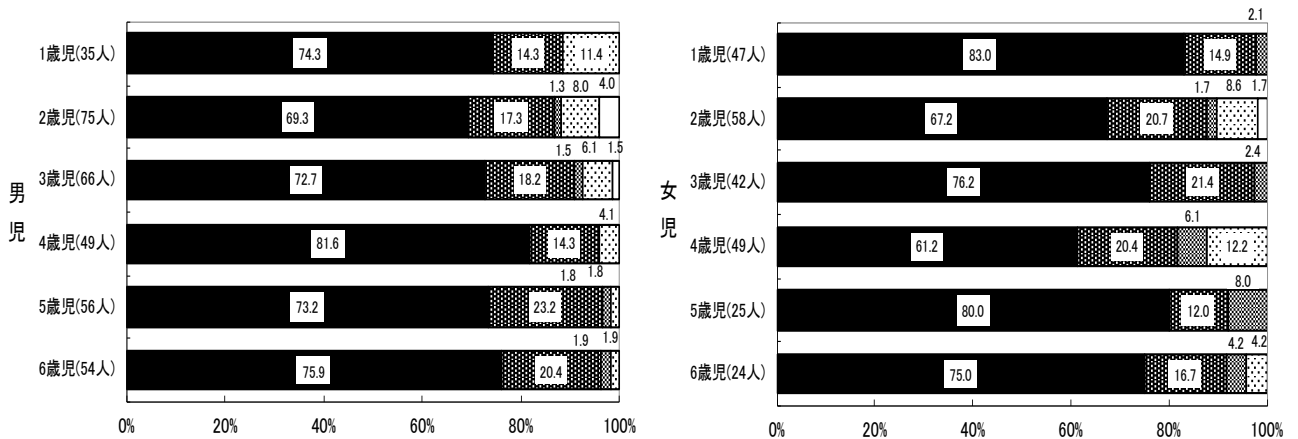
図VI-37 保育園幼児のあそび時間の人数割合(早いスタート:1月～3月)

(イ) 外あそび時間

余暇時間の中での外あそび時間の平均をみると、男児は21分(4歳児)～37分(2歳児)の範囲であり、女児は19分(1歳児)～38分(4歳児)の範囲であった(表VI-9)。

外あそび時間別の人数割合をみると、外あそび時間が30分以内の男児は、69.3%(2歳児)～81.6%(4歳児)おり、女児では61.2%(2歳児・4歳児)～83.0%(1歳児)であった(図VI-38)。

■～30分以内 □～1時間以内 ▨～1時間30分以内 □～2時間以内 □2時間超

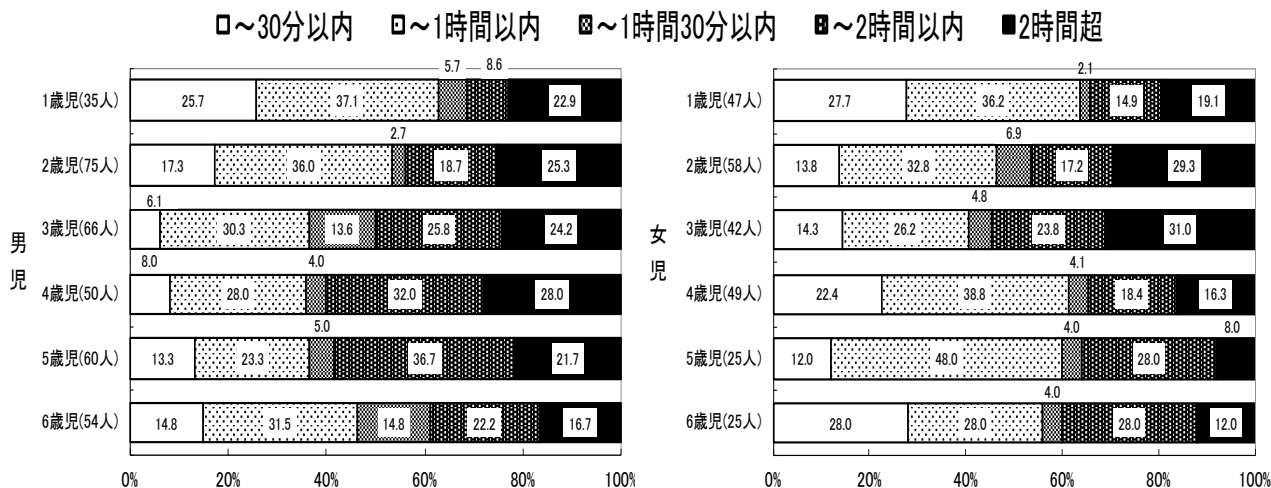


図VI-38 保育園幼児の外あそび時間の人数割合(早いスタート:1月～3月)

(ウ) テレビ・ビデオ視聴時間

1日のテレビ・ビデオ視聴時間の平均をみると、男児は1時間34分(1歳児)～1時間58分(4歳児)、女児は1時間19分(6歳児)～2時間07分(3歳児)の範囲であった(表VI-9)。

テレビ・ビデオ視聴時間の人数割合をみると、テレビ・ビデオを、2時間を超えて視聴している男児は16.7%(6歳児)～28.0%(4歳児)おり、女児では8.0%(5歳児)～31.0%(3歳児)いた(図VI-39)。



図VI-39 保育園幼児のテレビ・ビデオ視聴時間の人数割合(快いスタート:1月~3月)

(エ) 降園後のあそび内容

3歳~6歳の男児で、保育園からの降園後に1番多かったあそびは「テレビ・ビデオ視聴」であった(表VI-10)。

また、2歳~6歳女児で1番多かったあそびは、「お絵かき」であった。

表VI-10 降園後の幼児のあそび内容(快いスタート:1月~3月)

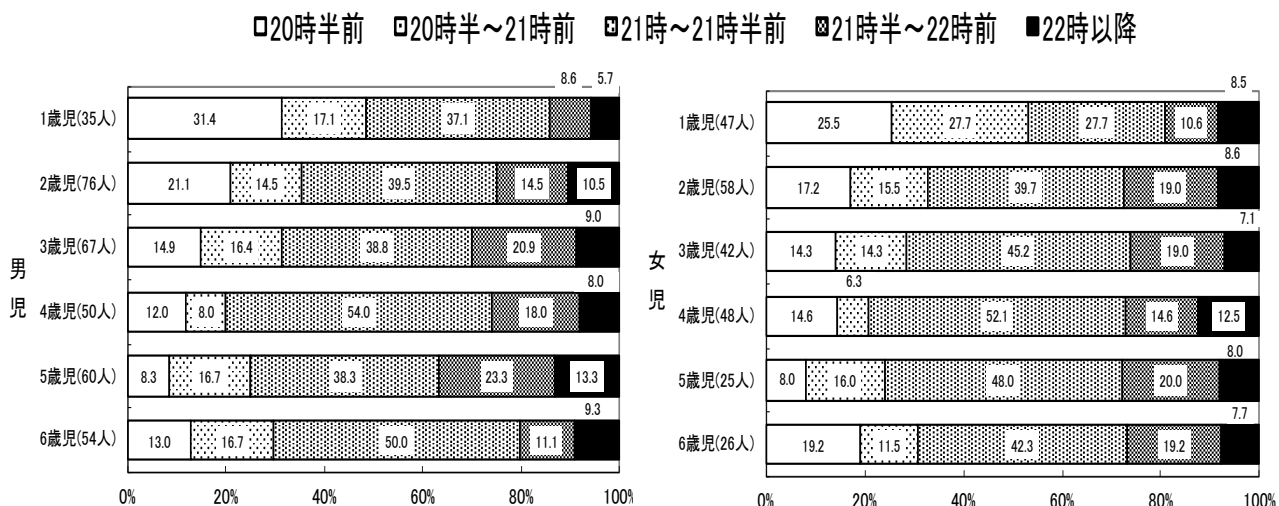
年齢・性	順位	1位	2位	3位	4位	5位
		1歳児	男児(N=36) 絵本・本読み(51.1%)	お絵かき(48.9%)	テレビ・ビデオ視聴(46.8%)	ブロックあそび、ままごと(34.0%)
1歳児	女児(N=47)	ブロックあそび(51.9%)	絵本・本読み(48.1%)	テレビ・ビデオ視聴(38.3%)	ブロックあそび・お絵かき(27.9%)	
2歳児	男児(N=76)	乗り物のおもちゃ(69.7%)	テレビ・ビデオ視聴(63.2%)	絵本・本読み(43.4%)	ブロックあそび(38.2%)	ボールあそび(27.6%)
2歳児	女児(N=58)	お絵かき(62.1%)	ままごと・ブロックあそび(51.7%)		テレビ・ビデオ視聴(39.7%)	ブロックあそび、折り紙(14.3%)
3歳児	男児(N=67)	テレビ・ビデオ視聴(65.7%)	ヒーローごっこ(56.7%)	ブロックあそび・乗り物のおもちゃ(40.3%)		お絵かき(22.4%)
3歳児	女児(N=42)	お絵かき(61.9%)	ままごと(52.4%)	人形あそび(50.0%)	テレビ・ビデオ視聴(45.2%)	人形あそび、絵本・本読み(34.5%)
4歳児	男児(N=50)	テレビ・ビデオ視聴(72.0%)	ヒーローごっこ(44.0%)	ブロックあそび(40.0%)	乗り物のおもちゃ(36.0%)	お絵かき(32.0%)
4歳児	女児(N=49)	お絵かき(59.2%)	ままごと(57.1%)	テレビ・ビデオ視聴(49.0%)	絵本・本読み(22.4%)	ブロックあそび、折り紙、人形あそび(20.4%)
5歳児	男児(N=60)	テレビ・ビデオ視聴(56.4%)	ヒーローごっこ(38.3%)	乗り物のおもちゃ(31.7%)	ブロックあそび(26.7%)	折り紙(23.3%)
5歳児	女児(N=25)	お絵かき(76.0%)	絵本・本読み(56.0%)	テレビ・ビデオ視聴(48.0%)	ままごと(36.0%)	折り紙(32.0%)
6歳児	男児(N=54)	テレビ・ビデオ視聴(66.7%)	ヒーローごっこ(38.9%)	お絵かき(31.5%)	テレビゲーム(24.1%)	絵本・本読み(18.5%)
6歳児	女児(N=26)	お絵かき(84.6%)	テレビ・ビデオ視聴(42.3%)	絵本・本読み・ままごと(34.6%)		折り紙(26.9%)

(複数回答)

(オ) 就寝時刻

就寝時刻の平均をみると、男児は20時43分（1歳児）～21時08分（5歳児）の範囲であり、女児は20時44分（1歳児）～21時04分（4歳児）の範囲であった（表VI-9）。

就寝時刻の人数割合をみると、22時以降に就寝していた男児は5.7%（1歳児）～13.3%（5歳児）おり、女児では7.1%（3歳児）～12.5%（4歳児）いた（図VI-40）。

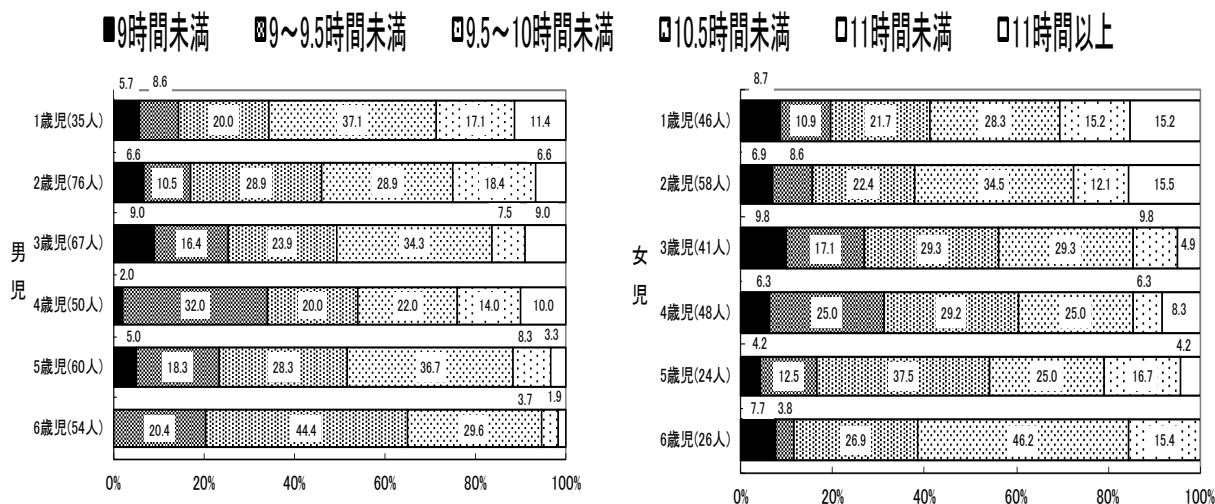


図VI-40 保育園幼児の就寝時刻の人数割合 (快いスタート: 1月～3月)

(カ) 睡眠時間

男児の平均睡眠時間は9時間40分（5歳児・6歳児）～9時間59分（1歳児）であり、女児の平均睡眠時間は9時間39分（4歳児）～9時間55分（2歳児）の範囲であった（表VI-9）。

睡眠時間の人数割合をみると、9時間30分未満の男児は、皆無（6歳児）～9.0%（3歳児）おり、女児では、4.2%（5歳児）～9.8%（3歳児）いた（図VI-41）。

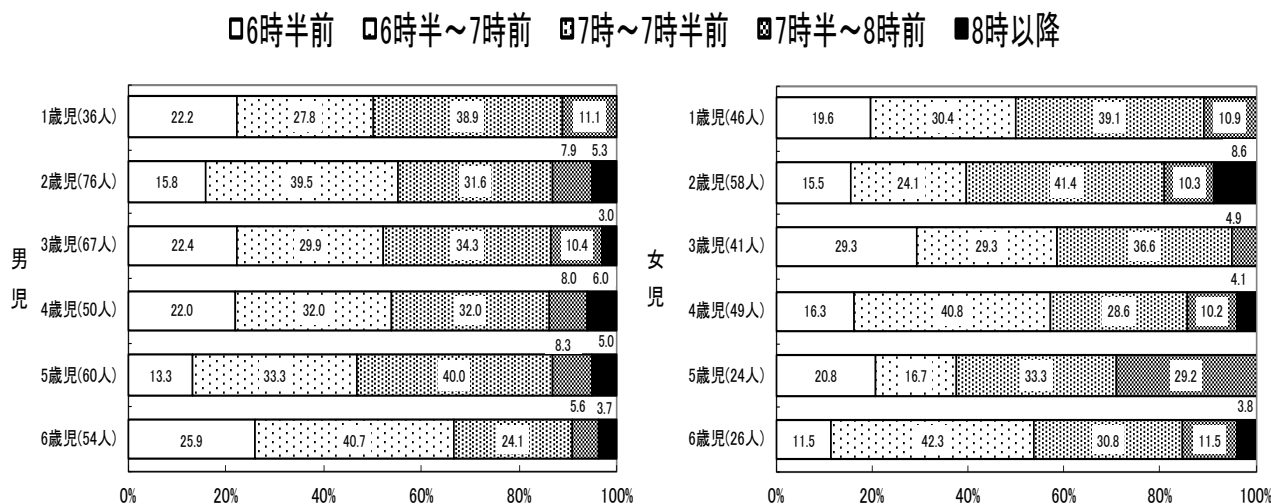


図VI-41 保育園幼児の睡眠時間の人数割合 (快いスタート: 1月～3月)

(キ) 起床時刻

男児の平均起床時刻は6時39分（6歳児）～6時48分（5歳児）であり、女児の平均起床時刻は6時37分（3歳児）～6時52分（5歳児）の範囲であった（表VI-9）。

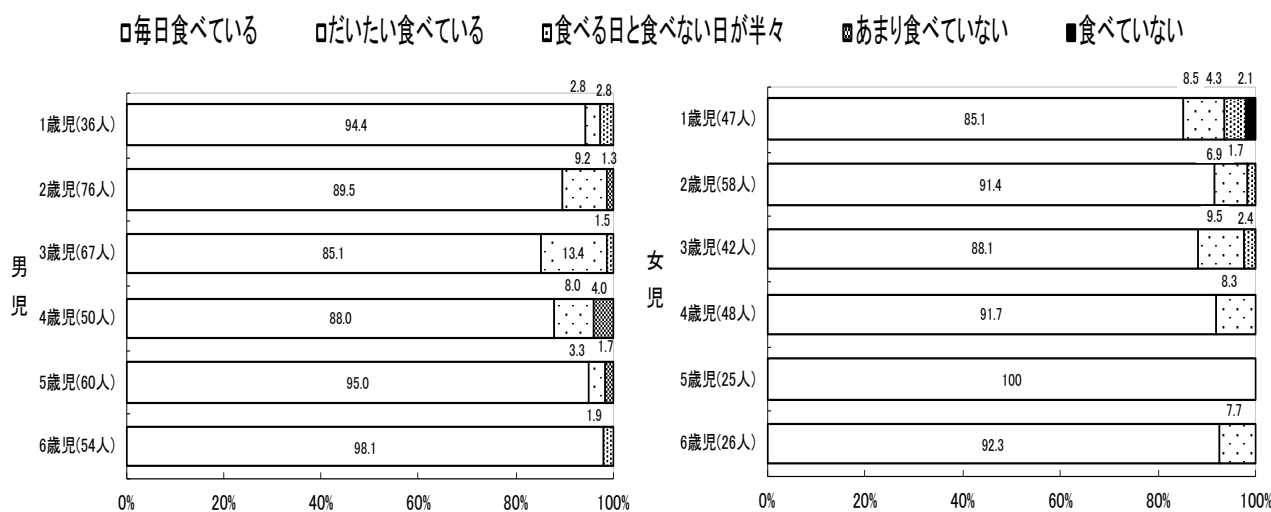
起床時刻の人数割合をみると、7時30分以降に起床している男児は11.1%（1歳児）～14.0%（4歳児）であり、女児では4.9%（3歳児）～29.2%（5歳児）いた（図VI-42）。



図VI-42 保育園幼児の起床時刻の人数割合（快いスタート：1月～3月）

(ク) 朝食の摂取状況

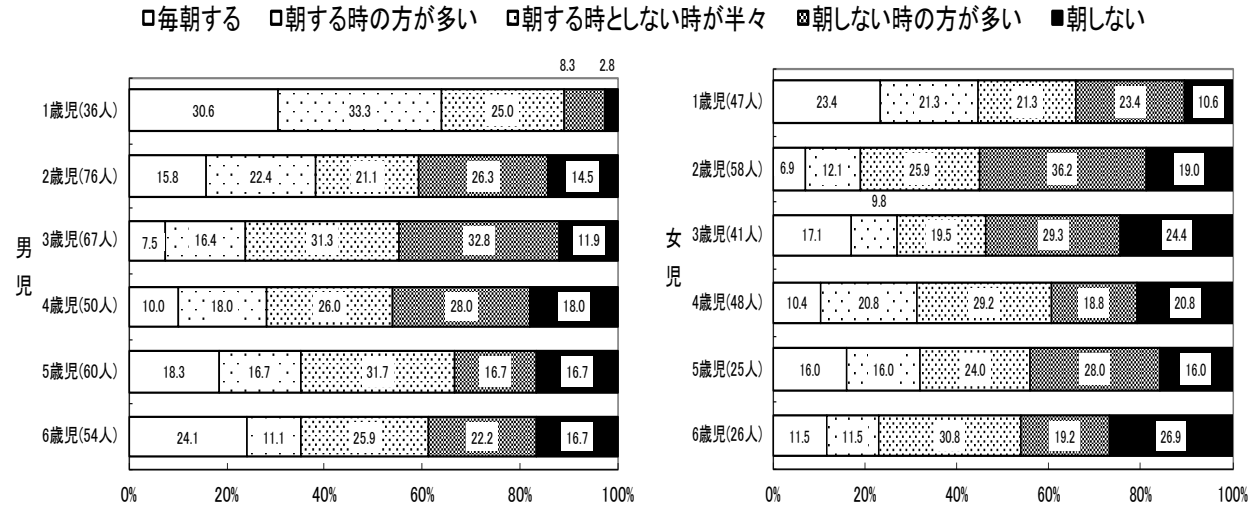
朝食の摂取状況の人数割合をみると、朝食を毎日食べている男児は85.1%（3歳児）～98.1%（6歳児）おり、女児では85.1%（1歳児）～100%（5歳児）いた（図VI-43）。



図VI-43 保育園幼児の朝食摂取状況の人数割合（快いスタート：1月～3月）

(ケ) 排便状況

保育園に向かう前、朝、家庭において、「毎朝、排便をする」男児は7.5%（3歳児）～30.6%（1歳児）であり、女児では6.9%（2歳児）～23.4%（1歳児）いた（図VI-44）。

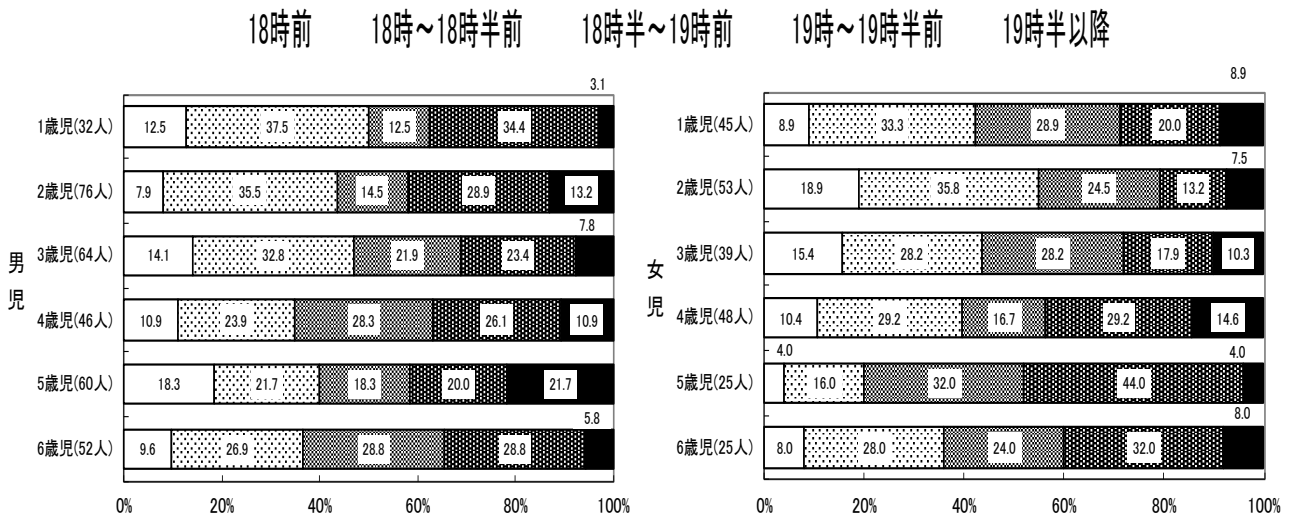


図VI-44 保育園幼児の排便状況の人数割合（快いスタート：1月～3月）

(コ) 夕食時刻

男児の平均夕食時刻は18時23分（3歳児）～18時33分（4歳児・5歳児）であり、女児の平均夕食時刻は18時15分（2歳児）～18時39分（5歳児）であった（表VI-9）。

夕食時刻の人数割合をみると、19時以降に夕食を摂取する男児は31.2%（3歳児）～41.7%（5歳児）であり、女児では20.7%（2歳児）～48.0%（5歳児）いた（図VI-45）。



図VI-45 保育園幼児の夕食時刻の年齢別人数割合（快いスタート：1月～3月）

(5) 保育園幼児の生活時間（快いスタート、全体）

男児の全ての年齢において就寝時刻と起床時刻に「快い」が「全体」と比べて有為に早かった ($p < 0.001$)。睡眠時間においても全ての年齢で「快い」と「全体」に差が見られ、特に2歳～4歳児は、「全体」と比べて「快い」幼児の睡眠時間が長かった ($p < 0.001$)。夕食時刻でも全ての年齢において差が見られた。特に、3歳児～6歳児では「全体」と比べて「快い」が有意に早かった ($p < 0.001$)。外あそび時間では、2歳児、3歳児、5歳児が「全体」と比べて「快い」が有意に長かった ($p < 0.001$)。また、4歳においても外あそび時間が有意に長かった ($p < 0.05$)。テレビ視聴時間では、2歳児、3歳児が「全体」と比べて「快い」が有意に短く ($p < 0.01$)、5歳児においても長く視聴していることを確認した ($p < 0.05$)。

女児の全ての年齢において就寝時刻と起床時刻に「快い」が「全体」と比べて有為に早かった ($p < 0.001$)。また、睡眠時間も2歳～6歳児において、「全体」と比べて「快い」幼児の睡眠時間が長かった ($p < 0.001$)。夕食時刻も、2歳児～6歳児において「全体」と比べて「快い」が有意に早かった ($p < 0.001$)。外あそび時間は、4歳児～6歳児が「全体」と比べて「快い」が有意に長かった ($p < 0.001$)。また、2歳においても外あそび時間が有意に長かった ($p < 0.05$)。テレビ視聴時間は、6歳児が「全体」と比べて「快い」が有意に短いことを確認した ($p < 0.001$)。

表VI-11 保育園幼児の生活時間および人数（2009～2018年度）：快いスタート・全体

性別	年齢	対象	就寝時刻	睡眠時間	起床時刻	朝食時刻	排便時刻	あそび時間	外あそび時間	TV・ビデオ視聴時間	夕食時刻
		項目									
男	1歳児	全体(N=4,019)	21時05分	9時間37分	6時43分	7時08分	9時08分	2時間42分	23分	1時間13分	18時37分
		快いスタート:(N=464)	20時50分 ***	9時間42分 **	6時32分	6時32分 **	8時28分 ***	2時間39分	27分	1時間08分	18時33分 **
	2歳児	全体(N=5,769)	21時21分	9時間30分	6時51分	7時14分	11時53分	2時間44分	28分	1時間30分	18時40分
		快いスタート:(N=483)	21時01分 ***	9時間35分 ***	6時37分 ***	7時07分 ***	10時55分 ***	2時間50分	35分 ***	1時間22分 **	18時36分 **
	3歳児	全体(N=10,643)	21時29分	9時間25分	6時55分	7時17分	13時25分	2時間36分	28分	1時間36分	18時42分
		快いスタート:(N=692)	21時06分 ***	9時間31分 ***	6時37分	7時08分 ***	11時16分 ***	2時間47分	36分 ***	1時間28分 **	18時32分 ***
	4歳児	全体(N=14,459)	21時29分	9時間25分	6時53分	7時17分	12時55分	2時間29分	28分	1時間42分	18時44分
		快いスタート:(N=936)	21時06分 ***	9時間31分 ***	6時28分	7時10分 ***	11時16分 ***	2時間37分 **	32分 *	1時間39分	18時32分 ***
	5歳児	全体(N=13,736)	21時28分	9時間25分	6時54分	7時17分	12時18分	2時間23分	30分	1時間44分	18時45分
		快いスタート:(N=1,002)	21時06分 ***	9時間29分 **	6時37分	7時10分 ***	11時07分 ***	2時間31分 **	36分 ***	1時間41分 *	18時35分 ***
	6歳児	全体(N=5,926)	21時29分	9時間25分	6時54分	7時18分	12時22分	2時間16分	27分	1時間47分	18時48分
		快いスタート:(N=472)	21時09分 ***	9時間28分 *	6時37分	7時10分 ***	11時27分 *	2時間27分 *	29分	1時間47分	18時37分 ***
女	1歳児	全体(N=3,772)	21時05分	9時間40分	6時45分	7時10分	10時07分	2時間35分	21分	1時間11分	18時37分
		快いスタート:(N=431)	20時48分 ***	9時間43分	6時32分	7時05分 ***	9時03分 ***	2時間34分	23分	1時間02分	18時31分
	2歳児	全体(N=5,368)	21時24分	9時間30分	6時54分	7時17分	13時10分	2時間37分	25分	1時間25分	18時42分
		快いスタート:(N=392)	21時02分 ***	9時間38分 ***	6時41分	7時10分 ***	11時09分 ***	2時間41分	29分 *	1時間19分	18時28分 ***
	3歳児	全体(N=9,902)	21時29分	9時間27分	6時56分	7時18分	13時57分	2時間30分	25分	1時間33分	18時42分
		快いスタート:(N=503)	21時01分 ***	9時間37分 ***	6時38分	7時08分 ***	12時00分 ***	2時間40分 *	28分	1時間27分	18時27分 ***
	4歳児	全体(N=13,533)	21時29分	9時間27分	6時56分	7時18分	13時10分	2時間20分	25分	1時間36分	18時44分
		快いスタート:(N=673)	21時03分 ***	9時間35分 ***	6時39分	7時11分 ***	10時59分 ***	2時間34分 ***	30分 ***	1時間29分	18時32分 ***
	5歳児	全体(N=12,892)	21時27分	9時間27分	6時55分	7時17分	12時21分	2時間15分	25分	1時間39分	18時46分
		快いスタート:(N=676)	21時03分 ***	9時間37分 ***	6時40分	7時11分 ***	10時47分 ***	2時間29分 ***	33分 ***	1時間40分	18時36分 ***
	6歳児	全体(N=5,517)	21時29分	9時間26分	6時56分	7時18分	12時01分	2時間11分	25分	1時間44分	18時49分
		快いスタート:(N=280)	21時04分 ***	9時間37分 ***	6時42分	7時13分 *	10時35分 *	2時間19分 *	29分 ***	1時間30分 **	18時38分 ***

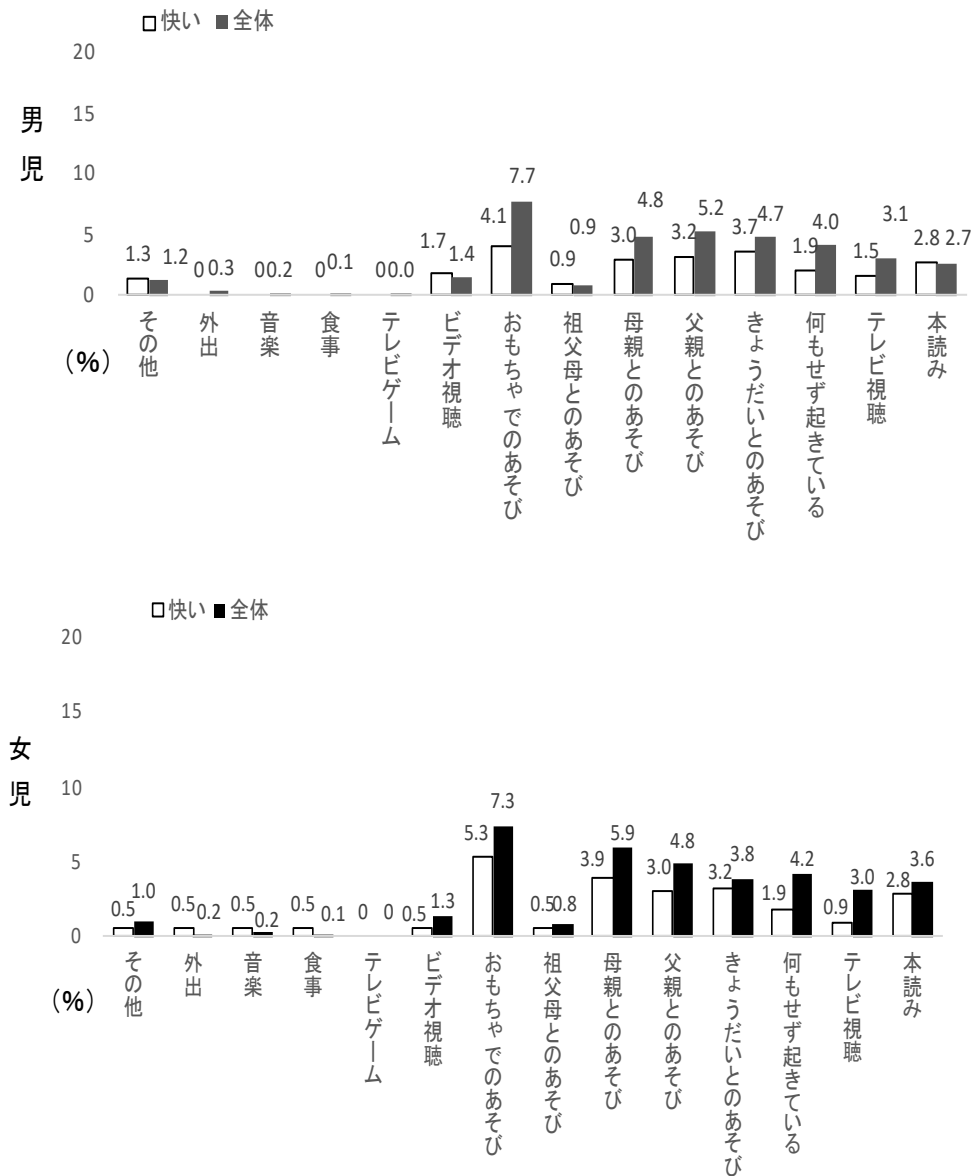
*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

(6) 保育園幼児の生活状況

1) 保育園幼児の22時以降のあそび

保育園幼児の22時以降のあそびは、1歳男児は「おもちゃでのあそび」が快いで4.1%、全体が7.7%とともに1番多かった(図VI-46)。「父親とのあそび」は、快いが3.2%、全体が5.2%と多かった。「母親とのあそび」は、快いが3.0%、全体が4.8%いた。また、「きょうだいとのあそび」は、快いが3.7%、全体が4.7%いた。

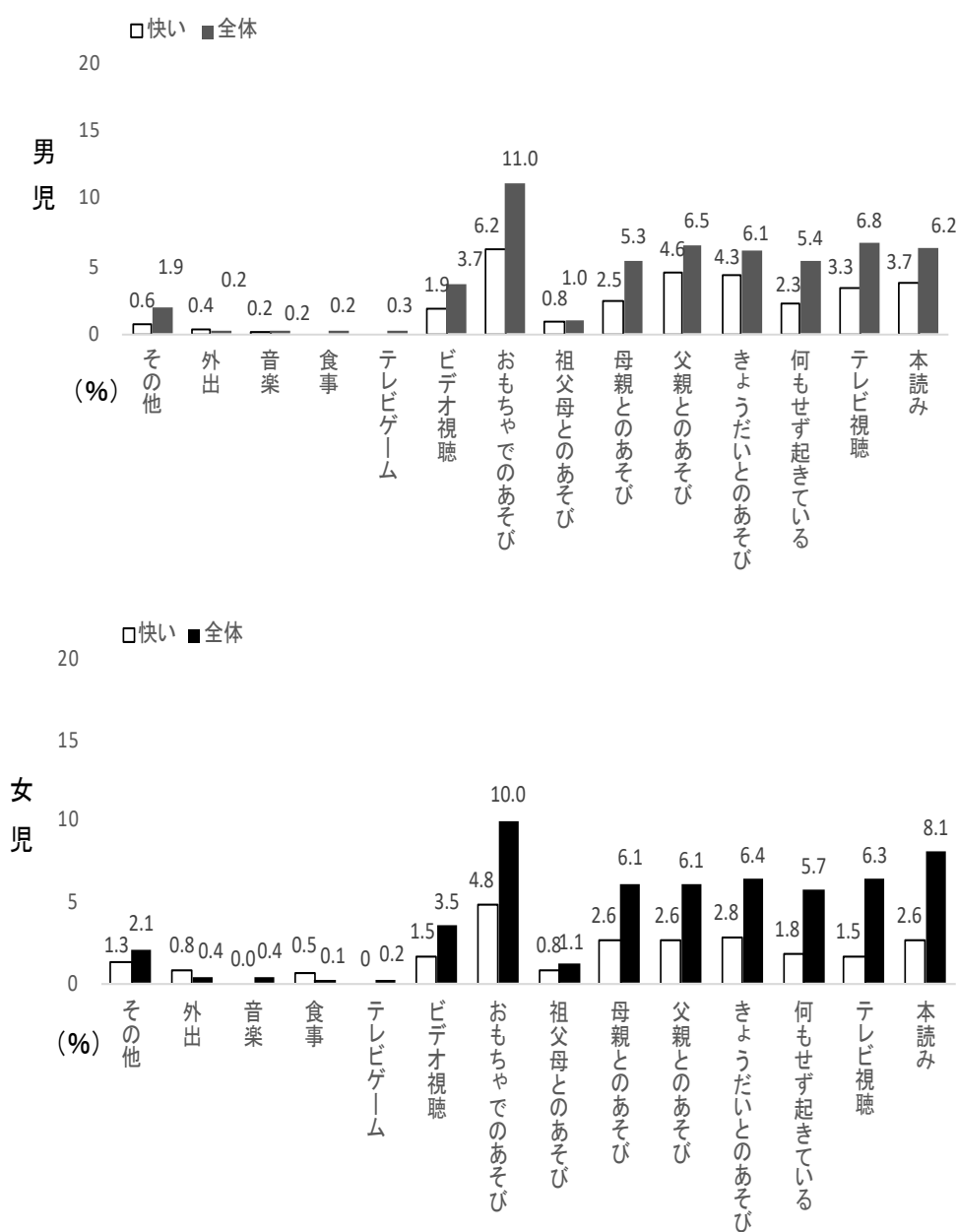
女児では、「おもちゃでのあそび」が快いで5.3%、全体が7.3%とともに1番多かった(図VI-46)。「父親とのあそび」は、快いが3.0%、全体が4.8%と多かった。「母親とのあそび」は、快いが3.9%、全体が5.9%いた。また、「きょうだいとのあそび」は、快いが3.2%、全体が3.8%いた。



図VI-46 22時以降のあそび(1歳児)

保育園幼児の22時以降のあそびは、2歳男児は「おもちゃでのあそび」が快いで6.2%、全体が11.0%とともに1番多かった(図VI-47)。「父親とのあそび」は、快いが4.6%、全体が6.5%と多かった。「母親とのあそび」は、快いが2.5%、全体が5.3%おり、「きょうだいとのあそび」は、快いが4.3%、全体が6.1%いた。また、「テレビ視聴」は、快いが3.3%、全体が6.8%いた。

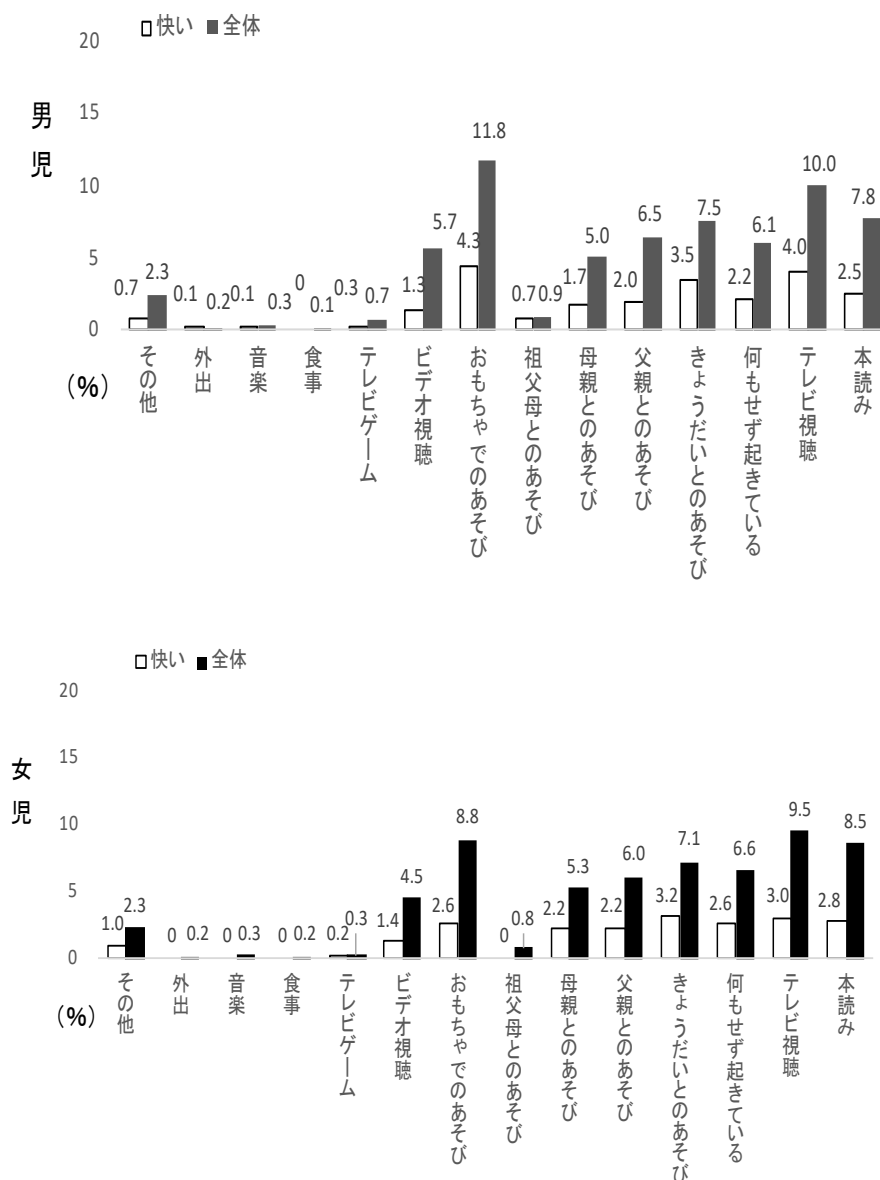
女児では、「おもちゃでのあそび」が快いで4.8%、全体が10.0%とともに1番多かった(図VI-47)。「父親とのあそび」は、快いが2.6%、全体が6.1%と多かった。「母親とのあそび」は、快いが2.6%、全体が6.1%おり、「きょうだいとのあそび」は、快いが2.8%、全体が6.4%いた。「テレビ視聴」は、快いが1.5%、全体が6.3%いた。



図VI-47 22時以降のあそび(2歳児)

保育園幼児の22時以降のあそびは、3歳男児は「おもちゃでのあそび」が快いで4.3%、全体が11.8%とともに1番多かった(図VI-48)。「父親とのあそび」は、快いが2.0%、全体が6.5%と多かった。「母親とのあそび」は、快いが1.7%、全体が5.0%おり、「きょうだいとのあそび」は、快いが3.5%、全体が7.5%いた。また、「テレビ視聴」は、快いが4.0%、全体が10.0%いた。

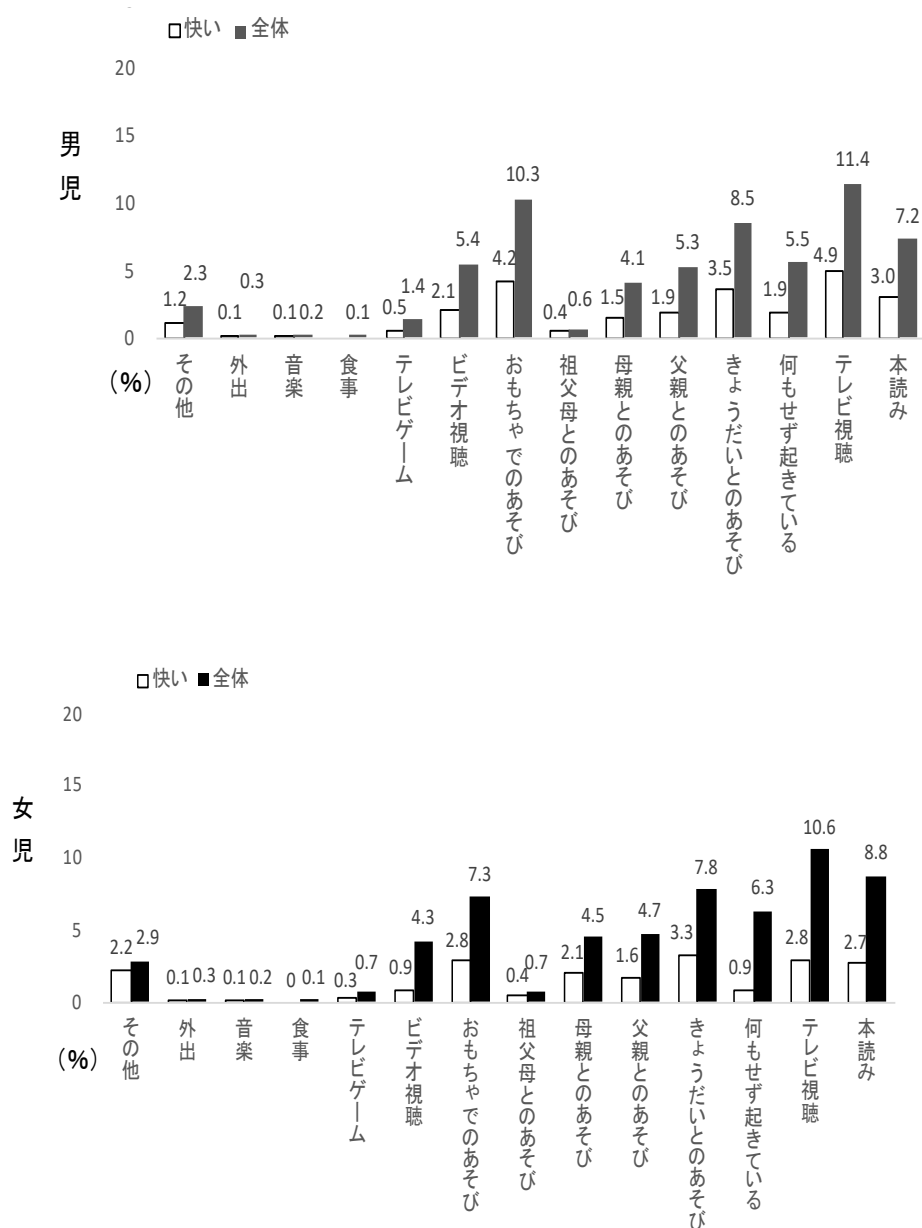
女児では、「おもちゃでのあそび」が快いで2.6%、全体が8.8%とともに最も多かった(図VI-48)。「父親とのあそび」は、快いが2.2%、全体が6.0%と多かった。「母親とのあそび」は、快いが2.2%、全体が5.3%おり、「きょうだいとのあそび」は、快いが3.2%、全体が7.1%いた。「テレビ視聴」は、快いが3.0%、全体が9.5%いた。



図VI-48 22時以降のあそび(3歳児)

保育園幼児の22時以降のあそびは、4歳男児は「おもちゃでのあそび」が快いで4.2%、全体が10.3%と、ともに1番多かった(図VI-49)。「父親とのあそび」は、快いが1.9%、全体が5.3%と多かった。「母親とのあそび」は、快いが1.5%、全体が4.1%おり、「きょうだいとのあそび」は、快いが3.5%、全体が8.5%いた。また、「テレビ視聴」は、快いが4.9%、全体が11.4%いた。

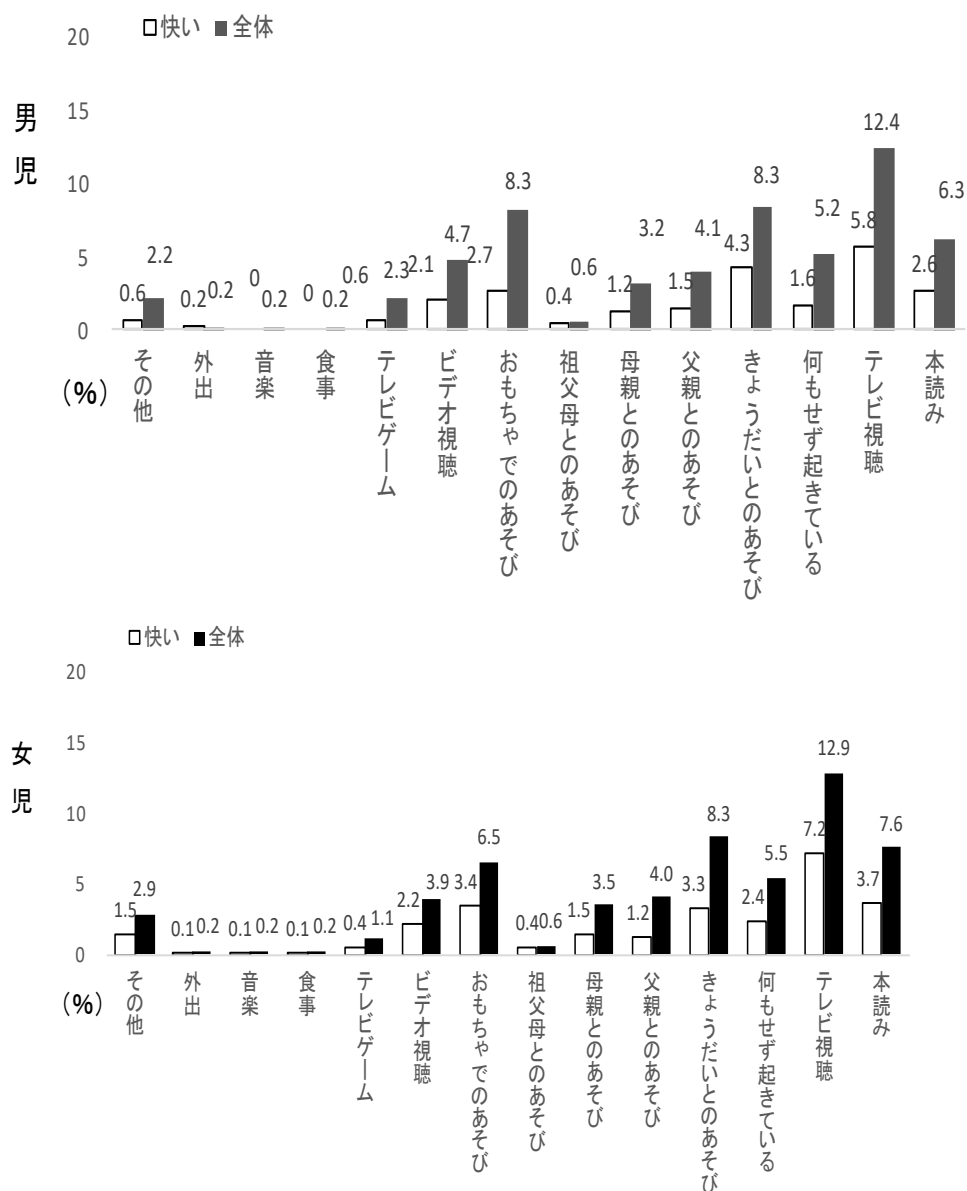
女兒では、「おもちゃでのあそび」が快いで2.8%、全体が7.3%とともに1番多かった(図VI-49)。「父親とのあそび」は、快いが1.6%、全体が4.7%と多かった。「母親とのあそび」は、快いが2.1%、全体が4.5%おり、「きょうだいとのあそび」は、快いが3.3%、全体が7.8%いた。「テレビ視聴」は、快いが2.8%、全体が10.6%いた。



図VI-49 22時以降のあそび(4歳児)

保育園幼児の22時以降のあそびは、5歳男児は「おもちゃでのあそび」が快いで2.7%、全体が8.3%とともに1番多かった（図VI-50）。「父親とのあそび」は、快いが1.5%、全体が4.1%と多かった。「母親とのあそび」は、快いが1.2%、全体が3.2%おり、「きょうだいとのあそび」は、快いが4.3%、全体が8.3%いた。また、「テレビ視聴」は、快いが5.8%、全体が12.4%いた。

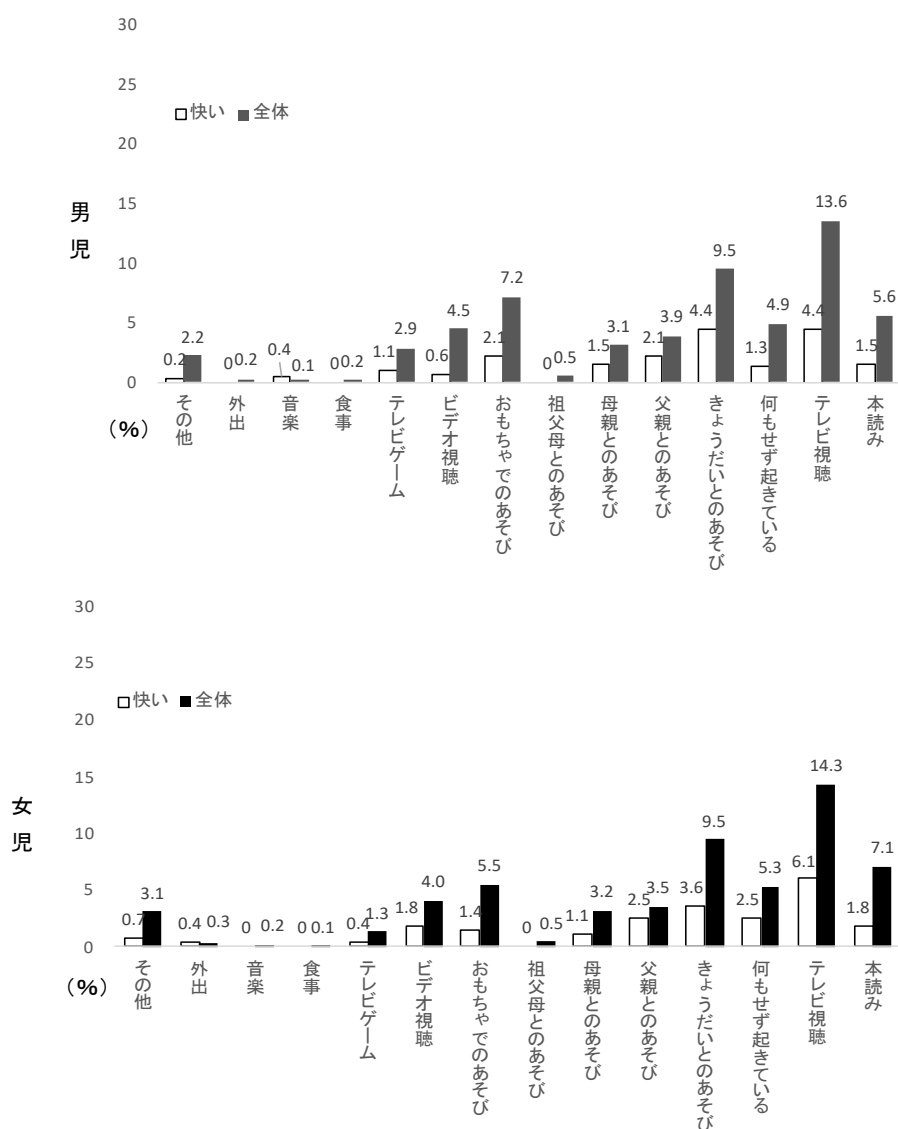
女児では、「おもちゃでのあそび」が快いで3.4%、全体が6.5%とともに1番多かった（図VI-50）。「父親とのあそび」は、快いが1.2%、全体が4.0%と多かった。「母親とのあそび」は、快いが1.5%、全体が3.5%おり、「きょうだいとのあそび」は、快いが3.3%、全体が8.3%いた。「テレビ視聴」は、快いが7.2%、全体が12.9%いた。



図VI-50 22時以降のあそび(5歳児)

保育園幼児の22時以降のあそびは、6歳男児は「おもちゃでのあそび」が快いで2.1%、全体が7.2%とともに1番多かった（図VI-51）。「父親とのあそび」は、快いが2.1%、全体が3.9%と多かった。「母親とのあそび」は、快いが1.5%、全体が3.1%おり、「きょうだいとのあそび」は、快いが4.4%、全体が9.5%いた。また、「テレビ視聴」は、快いが4.4%、全体が13.6%いた。

女児では、「おもちゃでのあそび」が快いで1.4%、全体が5.5%とともに1番多かった（図VI-51）。「父親とのあそび」は、快いが2.5%、全体が3.5%と多かった。「母親とのあそび」は、快いが1.1%、全体が3.2%おり、「きょうだいとのあそび」は、快いが3.6%、全体が9.5%いた。「テレビ視聴」は、快いが6.1%、全体が14.3%いた。



図VI-51 22時以降のあそび(6歳児)

第4章 考 察

1. 過去10年間の幼児の生活習慣の特徴からの考察

10年間（2009～2018年度）の幼児の生活習慣のあそび時間の人数割合をみると、あそび時間が2時間以上の男児は40.7%（6歳児）～54.8%（2歳児）おり、女児では37.1%（6歳児）～50.5%（2歳児）いた。しかし、外あそび時間の人数割合をみると、外あそび時間が30分未満の男児は72.1%（5歳児）～79.7%（1歳児）おり、女児では76.0%（5歳児）～82.3%（1歳児）いた。それにより、男女ともにあそび時間は長い、外あそび時間が短い幼児の多いことを確認した。また、降園後のあそび内容で1番多かったあそびは男児の1歳児、2歳児で乗り物のおもちゃであり、3歳児～6歳児で1番多かったあそび内容がテレビ・ビデオ視聴であった。そのため、帰宅後は外で遊ぶのではなく、テレビやビデオを見たり乗り物のおもちゃで遊んだりして過ごしていることが多いことが明らかとなった。女児の降園後のあそび内容で多かったのは、ままごとやお絵かきであった。女児も男児と同じく、あそび時間は多いが、家の中で静かな活動をしていることを確認した。

保育園に通っている幼児は、保護者が働いているため、帰宅時刻が夕方から夜の場合が多い。そのため、帰宅してから就寝までの時間が数時間であり、その間があそび時間であると推察した。いったん園から降園すると、友だち（人）との交流や運動量の確保が難しい保育園幼児の現状を考慮すると、園内生活時間内で子どもたちの運動量を増やす、園側の理解と協力が大いに必要になってくるであろう。また、帰宅時刻が夕方以降であると、外で遊ぶことは危なく、母親が家事をするために幼児といっしょに外で遊ぶことは難しいため、家の中で遊ばないといけない状況がある。

本来、幼児は、余暇活動を通じて、自分の関心分野に対する深い理解と能力を伸ばし、身体的、社会的、知的、情緒的、精神的に均衡のある発達を図っていくため、その時間を大切に確保してやりたいものである。

また、就寝時刻は、男女ともに21時30分前後であるが、就寝時刻の人数割合をみると、22時以降に就寝している男児は15.0%（1歳児）～33.9%（4歳児）であり、女児では14.6%（1歳児）～34.0%（4歳児）おり、3歳～6歳の男女ともに3割の幼児が22時以降に就寝している夜型の生活を送っていることを確認した。睡眠時間の人数割合をみると、9時間未満の男児は8.2%（1歳児）～14.6%（4歳児）であり、女児は6.9%（1歳児）～13.8%（6歳児）いた。日中に元気に動くためには、夜に早く寝て、朝に早く起きる生活のリズムが必要⁵³⁾である。幼児たちは、夜に遅くまで起きていることにより、睡眠が不足し、日中に動くことが少なくなる。そして、日中に動いてないために夜は疲れていないために眠ることができず、その結果、寝るのが遅くなっているのではないかと推察した。総務省統計局の社会生

活基本調査⁵⁴⁾によると、10歳以上の小学生の平均起床時刻は6時36分、起床時刻は21時54分であることが報告されていることから、年齢が上がるとともに夜遅く起きていることが明らかとなった。

本調査結果から、幼児期に必要とされている睡眠時間⁵⁵⁾である10時間に満たない9時間未満の幼児が男女ともに約1割いたことから、多くの幼児は睡眠が足りずに眠い状態で登園しているものと推察した。3歳～6歳児の3割の幼児が22時以降に就寝していたことから、多くの幼児が、幼児期から早く寝る習慣をつけることが必要であり、小学生になった時も早く寝ることができるように習慣化したいと考えた。

前橋²⁷⁾は、1日の歩数が「6000歩未満」群と、「8,000歩以上」の群の幼児の生活状況を比較して、「6,000歩未満」群の幼児は、就寝時刻が遅く、睡眠時間が短いことを報告している。外で遊ぶ時間が短いことは、1日の身体活動量が少なく、日中の活動による疲れが得られないために就寝時刻が遅くなっているものと推察した。テレビ・ビデオを2時間を超えて、視聴している幼児は、年齢が上がるとともに多くいたことから、年齢が低い時から長時間のテレビやビデオを視聴することを控えることが必要であり、毎日を元気に過ごすためには、幼児期から外でのあそびやからだを動かすことを大切にすることが必要であろう。また、佐野ら⁵⁶⁾は、幼児期の良好な睡眠のとり方について、「自律起床をしている」、「朝の機嫌がよい」、「疲労の訴え症状がない」「幼児を良好な睡眠が得られている幼児」として、睡眠時間を求めたところ、全体の約3割が、21時前に就寝し、睡眠時間が10時間程度で、起床時刻が7時前であったと報告していたことから、21時前に就寝をすることを目安にすることが必要であろう。

生活時間相互の関連性では、男児は、夕食開始時刻と就寝時刻、就寝時刻と睡眠時間、就寝時刻と起床時刻との間には、それぞれ有意な相関性が得られた。女児も男児と同じく夕食開始時刻と就寝時刻、就寝時刻と睡眠時間、就寝時刻と起床時刻との間には、それぞれ有意な相関性が得られた。また、女児は、テレビ・ビデオ視聴時間と夕食開始時刻の間にも有意な相関性が認められたことより、男女ともに夕食を食べる時間によって、その後の就寝時刻や睡眠時間に関連してくることから、早く寝て早く起きるためには、夕食時刻を早めて、早く寝る工夫が必要であると考えた。また、女児では、テレビ・ビデオ視聴時間とあそび時間と夕食開始時刻の関連性が確認され、男児では確認されなかったことから、性差によるメディア利用の違いを理解して、幼児に関わる必要があると思われた。

就寝のタイプを早寝群と遅寝群にわけて比較した調査⁵⁷⁾では、早寝群の幼児の親は、「就寝時刻を決めている」、「生活リズムへの努力」している割合が多かった。母親が適切な就寝時刻や起床時刻などの生活リズムを認識しているか否かによって、幼児の生活習慣が異なってくることから、母親が適切な就寝時刻や睡眠時間を知り、それを実践していく意識が必要と考えた。

母親自身と幼児の生活習慣に関する調査⁴²⁾では、21時前就寝と、10時間以上睡眠、毎日の朝食摂取をしている幼児の母親と、それ以外の母親の生活時間を比較すると、3条件を保有

している幼児の母親の方が、それ以外の母親よりも就寝時刻が早く、睡眠時間が長かったことも報告されている。それにより、幼児が幼い時は、母親の生活の影響を受けやすいため、幼児の就寝時刻を早めて生活リズムを整えるためには、母親自身の生活の時刻を務めて早めていく必要があると思われた。また、幼児の就寝時刻が遅いほど、幼児と保護者ともに、朝や夜の生活時間が遅くなり、幼児と保護者の生活時間は相互に関連し合っている⁴²⁾ことから、まずは保護者自身が生活を整えることが必要であろう。

そして、近年の高校生の余暇時間における生活課題¹¹⁾は、運動時間が短く、携帯メールの利用やテレビ・ビデオ視聴時間の長さが顕著となり、健康を維持するために必要な身体活動量が減ってきたことである。メディアの利用時間が長くなると、就寝時刻が遅くなり、睡眠時間が短くなる。そして、翌朝の活動開始時にねむけやだるさ症状の訴えが多くなる。そのため、人として健康で豊かな人生を送るためには、幼児期から基盤づくりをすることが必要であり、外あそびを中心とした身体活動や運動を積極的に取り入れ、体力をつけておくことが求められる。文部科学省は、3歳～6歳の幼児の運動指針として、様々なあそびを中心に、毎日合計60分以上、からだを動かすことを推奨している⁴⁸⁾ことから、毎日の徒歩通園や散歩などでからだを動かす楽しさを体感させ、生活全体の中で身体活動の機会を少しでも増やしていくことが必要であろう。

年度別（2009～2018年度）に幼児の生活習慣の実態をみると、21時前に就寝している男児は、2016～2017年度を除いて、全ての年度で1割前後であった。平均就寝時刻は、1歳児を除く2009～2015年度において21時30分前後であった。また、22時以降就寝の幼児は、男女ともに2016年度を除いて約3割前後いたため、幼児にも遅い就寝が続いていることが明らかとなった。

就寝時刻の平均値は、5歳児では21時30分前後であり、男女を問わず遅寝の傾向が維持されていたが、2016年度には男女ともに、平均21時05分以前と早寝の傾向にあった。これにより、2009年度以降の遅寝の傾向は、社会的事象よりも、それ以前の家庭のネガティブな生活状況の積み重ねが続いていると推察した。22時以降の就寝は、幼児は10年度間の中で3割前後いたことが明らかとなった。しかし、平均就寝時刻が2016年度のみ平均就寝時刻は21時01分～21時05分と早く、そのため、22時以降就寝も1割前後と少なかった。特に、22時以降就寝児が、男児において4割近くいた2010年度と2015年度は、遅寝の幼児が多い結果となった。5歳児になると、1人で過ごすことができるようになるために、遅くまで起きている幼児が増えていたのではないかと考えた。

2004年度は、ニンテンドーDSが、2006年度には家庭用ゲーム機Wiiが発売され⁵⁸⁾、2008年度にiPhoneが発売された。それ以降のモバイル端末（形態電話・PHS・スマートフォン含む）を保有する世帯の割合は2016年度の94.7%であり、2017年度の94.8%⁵⁹⁾と増加しており、ほとんどの世帯でモバイル機器を保有している。そのため、モバイル機器が家庭へ普及することにより、子どもたちはそれらの機器を使って、1人で、しかも長時間遊ぶことができ

るようになった。保護者は、幼児が1人で遊んでいる間に、家事や用事などを行っているため、遅寝の幼児を増やす一因になったと推察した。また、2018年度を除き、各年度間で有意な差がないことは、10年前から遅寝の幼児が一定数いたと言えよう。

石井ら⁶⁰⁾は、22時以降就寝児は21時前就寝児と比較して、夕食開始時刻や就寝時刻、起床時刻、朝食開始時刻、排便時刻と通園時刻が男女ともに有意に遅く、睡眠時間が短く、テレビ・ビデオ視聴時間が長かったことを報告した。それにより、21時以降に就寝していた幼児は、1日の生活のスタートを上手くきることができず、また、睡眠時間が短かったことから、日中も元気に活動することができないと推察した。そのような幼児の夜型化の状態が10年以上前から続いており、早寝の幼児は10年前と比べて増加がなかったことから、幼児とともに保護者が、21時前に就寝ができる工夫をして早寝の習慣づくりをしていくことが必要と考えた。2016年度は、22時以降に就寝する幼児の割合の傾向が減少したのは、対象人数が少ないこと、そして、社会的背景として、2015年度頃より国が「早寝・早起き」運動を推進したため、その影響もあったものと考えた。また、地域的な影響もあり、比較的生活習慣が良くなった地域のデータも多く寄せられた年であったため、その影響もあるのではないかと推察した。

2016年度を除いて、午前7時前に起床している幼児は、男女ともに4割前後いた。平均起床時刻は、1歳児を除く2009～2015年度において6時50分から7時前後であった。遅寝の幼児が約3割いるにもかかわらず、早寝の幼児も約3割いた。また、毎日の睡眠時間が10時間以上の幼児が少なかったことから、10年間継続して遅寝・短時間睡眠の生活をしている保育園幼児の多いことが明らかとなった。睡眠時間の平均値をみると、2歳児、5歳児ともに9時間30分前後が多かった。それにより、短時間睡眠となっていることを確認した。幼児が1日を元気に過ごすためには10時間の睡眠が必要⁵⁵⁾であるが、幼児の多くは短時間睡眠で集中できていないのではないかと心配した。2016年度は就寝時刻が早く、遅寝の幼児が少なかったため、5歳児では男女ともに他の年度よりも多くの睡眠時間が確保できていた。幼児の生活は、早く寝ることにより、多くの睡眠時間の確保ができるため、早く寝る習慣づけが大切であろう。

保育園幼児の多くの母親は働いているため、幼児の生活リズムは、母親の就業状況に影響を受けると推察した。女性が、幼児を産んで育てる25歳～44歳の生産年齢人口の就業率⁶¹⁾は、2008年度は59.8%であったが、2018年度では69.6%と増加した。この傾向は、2009年度から減少することなく増加していたことから、就業率の増加は今後も続くものと予測した。そのため、今後も保育園幼児は、遅寝・早めの起床を余儀なくされる幼児は少なくないのではないかと懸念した。

また、2018年度と比較して、2016年度、2017年度は早く起きている幼児が多かった。早起きをしている幼児は、5歳児において3割～6割いた。多くの保護者が働いている⁶²⁾ことを鑑みると、保護者の働き方に応じた起床をしている幼児が多いと推察した。早寝はできてい

るが、睡眠時間と照らし合わせると、遅寝の幼児が多いため、3割～7割の幼児が早く起こされている特徴がある。就寝時刻と合わせて、起床時刻も保護者の働き方に影響を受けているものと推察した。日本では、年々、社会で働く女性は増加しており⁶²⁾、正規職員として働く女性も増えている⁶³⁾。本調査結果から、2009～2018年度の5歳児は、遅寝で短時間睡眠の幼児が多かったことから、短時間勤務の制度が利用できなくなる3歳児以降になると、夕方や夜まで働く保護者が多く、保護者の仕事の影響を幼児が受けているものと推察した。今後、働く女性が増えることが予測されることから、夜遅くまで起きている幼児が減らないのではないかと懸念した。

毎朝、朝食を摂取している幼児は、2009～2018年度で9割前後いた。それにもかかわらず毎朝、排便をしている幼児は、男女ともに1割前後と非常に少ないことが明らかとなった。保育園幼児の母親は、母親自身が朝は家事や出勤前の準備などを行うことで慌ただしく過ごしているため、幼児をゆっくりとトイレに座らせる余裕がないものと推察した。

朝食摂取は、年度が変わっても9割前後が摂取している。しかし、本来は全員の幼児が朝食を摂ることが望ましい。年齢の違い、年度による違いはなく、全員が朝食を摂ることなく、9割の摂取にとどまっていることがわかった。毎朝、排便をしている幼児の割合は、5歳児は2009～2018年度で1割前後と少なく、有意な差がみられなかったことから、10年間で朝に排便をしている幼児の少なさを確認した。また、1日に60分外で遊んでいる幼児の割合は、男女ともに1割に満たない年度が多かった。10年間、同じ傾向であったため、降園後に遊ぶ幼児の少なさを確認した。

また、保育園幼児の平均降園時刻³⁸⁾は、男児で17時27分(3歳児)～18時01分(6歳女児)であり、降園後の平均外あそび時間は、0分(6歳男児)～34分(6歳女児)であったことにより、保育園幼児は帰宅が遅く、外で遊ぶことのできる時間の短さが明らかとなった。幼児期に推奨されている1日の運動時間の60分を遊んでいる幼児は、全ての年齢で2割前後と少なかったことから、幼児は保護者の仕事の影響により、降園後の外あそび時間が短い年度が続いていると推察した。また、排便をするには、からだを動かすことによる腸の蠕動運動が必要⁶⁴⁾であるが、外あそび時間が少ないために腸への刺激が少なく、朝の定期的な排便につながらなかったのではないかと推察した。幼児の朝食摂取から排便までの時間は、約30分であった⁶⁵⁾ため、幼児は朝に時間の余裕がないために、ゆっくりトイレに座ることができず、毎朝、排便をすることが難しい状態になっていると考えた。時間に余裕がない朝であっても、朝食を食べてからトイレに座るまでの30分は最低限でも確保するように心がけてもらいたいものである。

降園後の外あそび時間が60分以上の幼児の割合は、2009～2018年度において、男女ともに5歳児では1割前後であった。平均外あそび時間は、全ての年度で20分～30分前後であり、年度による有意な差はみられなかったことから、幼児の降園後の外あそび時間は、10年間、少ないことを確認した。保護者が仕事をして迎えに行き帰ってからの外あそび時間の

ため、5歳男児は30分前後であった。5歳男児においては、2016年度の外あそび時間が平均35分であり、他の年度と比べて長かったことが、就寝時刻の早さに少なからず影響を及ぼしているのではないかと推察した。2009～2018年度のテレビ・ビデオを2時間を超えて視聴している5歳児は、男児で2018年度と比べて2010年度、2011年度、女児では2010年度以外の年度では有意な差がみられなかった。そのため、2009年度以前にテレビ・ビデオの過度の視聴が始まっているものと考えられた。外あそび時間の短さ、テレビ・ビデオ視聴時間の長さから、幼児は運動不足や夜型の就寝となり、幼児の生活にネガティブな影響を及ぼすのではないかと考えた。年齢が上がるとともに、夜遅くまで起きていることから、就寝する時間までテレビやビデオを見て過ごしていると推察した。

現代は、テレビやビデオだけではなく、今は、幼児でもタブレットを使用して、動画をいつでも、どこでも気軽に見ることができるようになった。そのため、今後もメディアの利用が少なくなることは難しいと推察した。幼児たちが生き生きとした生活を送るためには、夜のテレビやビデオ等の視聴を控える意識と工夫が必要であろう。そして、早く寝て、早く起きるには⁶⁶⁾、日中から体を動かすことが必要である。つまり、外で遊ぶことにより身体が疲れて早く眠ることができる。そして、テレビやビデオ等の利用時間の減少につながり、生活リズムを整えることができる。つまり、テレビやビデオ等の利用を控えるとともに、身体を動かすことの意識と工夫も必要ということである。

保護者の就労のある日とない日の生活実態を調べた調査⁶⁷⁾では、母親と幼児とともに、母親の就労のある日の方が、ない日と比べて、帰宅後の生活時間が遅くなり、起床後の生活時間は早くなったことが報告されている。また、母親の就労のある日では、短時間睡眠の幼児が多かったことから、まずは保護者が幼児の生活リズムの大切さを意識して、幼児が遅くまでテレビやビデオを見ているのであれば、まずはテレビやビデオを消して寝かしつける工夫をすることが大切であろう。

四季別に幼児の生活習慣をみると、Ⅰ期（4月～6月）において、2009～2018年度は、早寝の幼児の増加がみられたが、21時前に就寝していない幼児が5割前後いたことから、継続して早く寝ることを呼びかけていく必要があるだろう。Ⅱ期（7月～9月）は、Ⅱ期（7月～9月）は、2016年度から早起きをしている幼児が増えていた。しかし、まだ3割前後と少ないことから、今後も早起きの大切さを保護者へ呼びかけていくことが必要であろう。Ⅲ期（10月～12月）は、21時前に就寝していた幼児が、過去10年間で1割前後と少なかったことから、睡眠が足りずに1日を元気よく過ごすことができない幼児がいるのではないかと懸念した。Ⅳ期は、（1月～3月）は、10年間を通して、21時前に就寝していた幼児が少なかったことから、今後も21時前の早寝の習慣を呼びかけたり、日中の園での身体活動を増やしたりすることを呼びかけていくことが必要と考えた。

Ⅰ期（4月～6月）において、2018年度になるに従い、少しずつではあるが、睡眠を毎日、10時間以上とっている幼児が増加した。これは、早寝の幼児が増加しているために、睡眠時

間が 10 時間以上の幼児が増加したと推察した。しかし、まだ 10 時間未満の幼児が多くいることから、今後も早寝・早起きをすることを呼びかけていくことが必要であろう。Ⅱ期（7 月～9 月）は、10 時間以上の睡眠をとっている幼児が少なかったことから、7 月～9 月という暑い時期に体力がもたなくなるのではないかと懸念した。夜も暑い日が続く時期のため、クーラーを調節したり、窓を開けたりして、快適に眠りにつくことができるための工夫が必要であろう。Ⅲ期（10 月～12 月）は、図Ⅲ—17 が示すように、午前 7 時前に起床するが、前夜の 21 時前に就寝できる幼児が少なく、10 時間以上の睡眠をとっている幼児が少なかった（図Ⅲ—19）ため、毎日を生き生きと元気に活動することのできない幼児が多いのではないかと懸念した。保育園に通っている幼児の保護者の多くは働いているため、朝は時間がくると起きざるを得ない。そのため、幼児に必要な睡眠時間を確保させるためには、夜の就寝時刻を少しでも早めていくことが不可欠であろう。Ⅳ期は、（1 月～3 月）は、Ⅲ（10 月～12 月）期と同様に、午前 7 時前に起床するが、前夜の 21 時前に就寝できる幼児が少なく（図Ⅲ—25）、10 時間以上の睡眠をとっている幼児が少なかったため、毎日を元気に活動することのできない幼児が多いのではないかと懸念した。年間を通して、毎日、夜間に睡眠を 10 時間以上とることは必要であるため、季節に関わらず睡眠の大切さを伝えていくことが必要であろう。

Ⅰ期（4 月～6 月）において、22 時以降に就寝している幼児の割合は、2015 年度以降に徐々に減少したことから、少しずつ過ごしやすしい時期に入ってからだを動かすことが増え、心地よく疲れて、遅く寝る幼児が減少したものと推察した。Ⅱ期（7 月～9 月）は、2016 年度以降、遅く寝る幼児がやや、減少していたことから、疲れて夜に遅くまで起きている幼児が減少したと推察した。Ⅲ期（10 月～12 月）の 22 時以降就寝の幼児は、2010 年度は男女ともに 4 割おり、その年度以外の 1 歳児を除く年度において 3 割いた。過ごしやすしい時期であったからこそ、早く寝ることを意識せずに遅くまで起きている幼児が多かったのではないかと推察した。Ⅳ期（1 月～3 月）は、年間を通じて、どの期にも 22 時以降に就寝している幼児が 4 割前後と多かったことから、今後もこの傾向が続くのではないかと懸念した。しかし、幼児が 1 日を元気に過ごすためには、21 時前に就寝することが必要であることから、日中の園内生活時間の中で、運動をする機会を確保してもらうことによって心地よい疲れを得て、夜、早めに寝ることができるため、園内での運動を実践することを奨励したい。また、21 時を過ぎてからは灯りを落として寝る環境づくりを保護者に伝えていくことが必要であろう。

5 歳児の四季別における 22 時以降に就寝している幼児の割合をみると、男児は、2015 年度のⅠ期とⅡ期、Ⅱ期とⅢ期で有意な差がみられ、2017 年度Ⅰ期～Ⅱ期において有意な差がみられた。女児は、2010 年度Ⅰ期とⅡ期、Ⅰ期とⅢ期、Ⅰ期とⅣ期にそれぞれ有意な差がみられた。また、2015 年度のⅠ期とⅢ期、Ⅱ期とⅣ期で有意な差がみられ、2017 年度Ⅱ期とⅣ期においても有意な差がみられた。5 歳児における就寝時刻の平均値は、Ⅰ期は、2018 年度を除いて男女ともに 21 時 15 分～30 分前後であった。Ⅱ期は男女ともに 2018 年度を除いて 21 時 30～40 分前後であった。Ⅲ期は、21 時 20 分～21 時 40 分前後であった。Ⅳ期は、21 時

30分～21時50分前後であった。これにより、Ⅰ期～Ⅳ期になるにしたがい、就寝時刻が遅くなっていったことを確認した。

幼児が毎日を生き生きと過ごすことができるためには、21時前に就寝することが必要である。前橋は⁶⁶⁾、「体温の高まりがピークになる午後3時頃から、戸外で積極的にからだを動かせば、健康な生体リズムを取りもどせる」としている。冬は、日照時間が短くなり、気温が低く、活動が短くなるため、たくさん運動をしても汗をかきにくく、夏場よりも運動量を確保しやすい⁶⁹⁾。そのため、短日期のⅣ期（1月～3月）にこそ、戸外でからだをしっかりと動かし、心地よい疲労感を得て、早く寝ることへつなげる契機にする必要がある。

朝7時前に起床している幼児は、このⅠ期（4月～6月）において、2017年度、2018年度は、21時前就寝児の増加（図Ⅲ—1）に伴い、睡眠時間10時間以上の幼児が増加（図Ⅲ—3）し、午前7時前の起床をしている幼児が増加したと推察した。日の出が早いこのⅡ期（7月～9月）は、全ての年度において、午前7時前に起床する幼児が、2016～2018年度では5割前後いたことから、朝の光刺激を受ける機会があったためか、または、保護者が仕事の準備のために早めの起床を促されていたかは、今後、詳細な分析が必要である。Ⅲ期（10月～12月）は、全ての年度において、午前7時前に起床する幼児が、男女ともに3割～4割いた。しかし、午前7時までに起床した理由が明確ではないため、Ⅱ期（7月～9月）と同様、今後、詳細な分析が必要であろう。Ⅳ期（1月～3月）は、午前7時前に起床する幼児の人数割合は多かったが、対象人数が少なかったため、一般化することは難しいと考えた。

また、5歳児の四季別における朝7時前に起床している幼児の割合は、多くの年度で、Ⅰ期（4月～6月）が他の期と比べて早く起きていることを確認したことにより、朝の起床時刻は季節により異なることを確認した。また、5歳児における起床時刻の平均値は、Ⅰ期（4月～6月）・Ⅱ期（7月～9月）は男女ともに2018年度を除いて6時40分～55分前後であった。Ⅲ期（10月～12月）は、6時45分～7時05分前後であった。Ⅳ期（1月～3月）は、6時55分～7時05分前後であったことにより、季節が寒くなるにしたがい、遅く起きる傾向にあることを確認した。Ⅰ期（4月～6月）～Ⅳ期（1月～3月）になるにしたがい、起床時刻が遅くなったことから、Ⅰ期（4月～6月）・Ⅱ期（7月～9月）・Ⅲ期（10月～12月）は、太陽が昇る時間が早く、起きやすい気候であるために、日の出とともに目が覚め、起きやすいために7時前に起きる幼児が多かったと推察した。Ⅳ期（1月～3月）は、Ⅰ期（4月～6月）・Ⅱ期（7月～9月）・Ⅲ期（10月～12月）と比べて、朝日が昇るのが遅く、季節的に寒さで起きづらいため、7時前に起きる幼児が少ないと推察した。幼児の生活リズムは、季節により、早起きをしている幼児の割合に違いがあることが明らかとなった。また、Ⅰ期（4月～6月）～Ⅳ期（1月～3月）になるにしたがい、就寝時刻が遅くなったことから、朝起きるのが遅いために夜遅くまで起きていたと推察した。幼児の生活リズムは、季節により異なることが確認されたことから、早寝・早起きの生活リズムづくりは、季節を意識して行うことが大切であると考えた。

人の体温⁷⁰⁾は、生体リズムにしたがって、午前2時～4時が最も低く、15時～17時で高くなるサイクルがある。しかし、低体温の幼児のサイクルは、遅寝遅起き型のため、普通のリズムから数時間ずれ込んでいる。そのため、朝は低い体温で起こされて日中の活動を開始しなければならず活動は鈍くなってしまう。また、夜は、体温が下がらないために、元気になって遅くまで起きる悪循環が起きてしまう。

泉ら⁷¹⁾は、季節別にみた保育園幼児の生活状況について、夕食開始時刻は冬が最も早かったことを報告している。Ⅳ期(1月～3月)は、他の期と比べて22時以降に寝る幼児が多く、就寝時刻が遅かったことから、夕食を食べ終えたらゆっくりと過ごすのではなく、早めに寝る準備をすることにより早く就寝することができると考えた。また、就寝前の夜間活動時の光や照明環境は、生活動作に伴う視認性や安全性を確保しつつ、必要以上に覚醒度を上げない⁷²⁾配慮も大切であろう。

Ⅰ期(4月～6月)において、全ての年度において朝食を食べていない幼児が1割前後はみられたことから、早く寝て・早く起きることによって、朝に時間の余裕をもち、朝食の時間を確保して、朝食を食べることを促していきたい。Ⅱ期(7月～9月)は、Ⅰ期(4月～6月)と同様、全て年度において朝食を食べていないか、あるいは、不定期摂取の幼児が1割前後みられたため、早く起きて、食べやすい食事内容を工夫することによって、朝食を食べることを促していきたい。また、夏の暑い時期は体力を消耗しやすいため、朝、必ず食べる時間を確保することと、午前中の活動のための栄養の確保は不可欠と考えた。Ⅲ(10月～12月)期は、図Ⅲ—18で示すように、22時以降に就寝している幼児が3割もいたことから、朝に気持ちよく目覚めることができずに食欲がなく、朝ご飯を食べない幼児がいたことと、夜遅くまで起きていたことにより、朝起きるのが遅くなり、朝ご飯を食べる時間が無くなったこと等が主な理由と推察した。2011年度のⅣ期(1月～3月)は、平均起床時刻が7時を過ぎて起床する幼児が多かったため、朝食の摂取状況が7割と低くなったと考えた。つまり、朝食を食べないで登園している幼児を3割前後確認したため、早寝をして朝食を摂る時間的ゆとりを捻出することの大切さを伝えていく必要がある。

Ⅰ期(4月～6月)において、毎朝、家で排便をしている幼児は、過去10年間を通して、男女とも1割程度と少なかったため、今後は早寝・早起き・朝ごはんの大切さだけでなく、朝に排便をする大切さを伝えていくことが必要であろう。Ⅱ期(7月～9月)は、Ⅰ期(4月～6月)同様、登園前に毎朝、家で排便をしていた幼児は、過去10年間を通して、男女とも1割程度と少なかったため、今後も排便の少ない傾向が続き、朝、すっきりとしない状態で登園する幼児が多くいるものと懸念した。Ⅲ期(10月～12月)は、毎朝、家で排便をしている幼児が1割～2割しかいなかったことから、2009年度からの10年間の中でも、季節を問わず、ずっと少ない状況が続いていることを確認し、食事量を増やし、食事内容の質を高めることが求められるとともに、朝のゆとり時間を確保することが必要と考えた。また、Ⅰ

期（4月～6月）・Ⅱ期（7月～9月）・Ⅲ期（10月～12月）・Ⅳ期（1月～3月）と、年間を通じて、毎朝、家で排便をしている幼児は、1割しかいなかったことから、季節を問わず少ないことを確認した。しかし、快い気持ちで1日を過ごすためには、朝、家で排便をすませることが大切である。今後は、季節を問わずに、朝に排便をすることの大切さを伝えていくことが必要であろう。

Ⅰ期（4月～6月）において、2009～2018年度までテレビ・ビデオを2時間を超えて視聴している幼児が2割以上いたことから、テレビやビデオの長時間の視聴は今後も続くのではないかと懸念した。よって、テレビやビデオを見ることを少しずつ控え、日中の余暇時間に積極的に外へ出てからだを動かすことを推奨し、外界の環境への適応力や抵抗力、そして、体力をつけてもらいたいと願った。Ⅱ期（7月～9月）は、年齢が上がると、テレビやビデオを2時間を超えて視聴している幼児の割合が、増加傾向にあったことから、年齢が上がると体力がつくために夜遅くまでテレビやビデオを長時間見ることができるようになっていったものと考えた。ただし、7月～9月は、2016年度以降は、少しずつ2時間以上視聴児の割合が減少し、図Ⅲ—14で示すように、22時以降就寝児の割合も、多くても3割を切った。静的な活動をするのではなく、気温の高い日が多い時期であるため、気温や体調に気を配りつつ、日中に外へ出て遊ぶ機会をもつことが必要であろう。Ⅲ期（10月～12月）は、テレビやビデオを2時間を超えて視聴している幼児が約2～3割いたことから、家庭内で人といっしょに遊びながらからだを動かす機会がないものと推察した。Ⅳ期（1月～3月）は、過去10年間および年間を通じてテレビやビデオを視聴している幼児が多かったことから、今後この傾向が続くのではないかと懸念した。22時以降に就寝している幼児も多かったことから、夜テレビやビデオを見て過ごすことにより、22時以降に寝ているものと推察した。21時を過ぎてからは、テレビやビデオを見ることを控え、21時前には就寝することの習慣を身につけさせることが大切であろう。

5歳児の四季別におけるテレビ・ビデオ視聴を2時間を超えて視聴している幼児の割合は、男女ともに四季別による有意な違いはみられなかった。また、5歳児におけるテレビ・ビデオ視聴時間の平均値は、Ⅰ期は2018年度を除いて男女ともに1時間30分～1時間50分前後であった。Ⅱ期は、2018年度を除いて男女ともに1時間30分～50分前後であった。Ⅲ期は、1時間30分～1時間50分前後であり、Ⅳ期は、2017年度男女を除いて、男女ともに1時間40分～2時間前後であった。これにより、Ⅳ期は、Ⅰ期・Ⅱ期・Ⅲ期と比べて、テレビやビデオの視聴時間が長いことを確認した。

テレビを見たり、夕食前におやつを食べながらテレビゲームをすると、心地より疲れを得ることができず、なかなか眠ることができない⁷³⁾。家庭でのメディア利用として、幼児といっしょにいる時にはメディアの利用をやめる、見る番組を1つ決めて見て、見終わったらスイッチを切る、朝食時にメディアを利用するのではなく、朝は、1日の生活のスタートを上手く切ることができるために、幼児といっしょに朝食の準備をする、簡単な体操でからだ

を動かして、体温を高め、血液循環をよくして、気持ちの良い1日のスタートが切れるようにする⁶⁶⁾こと等を提案しておきたい。

早寝・早起きの睡眠リズムを整え、朝食を食べることで、幼児たちの体温は登園時に高まり、活動効率が上がる⁷⁴⁾。そのため、幼児が毎日を元気に過ごすためには、早く寝て、早く起きて、毎朝ご飯を食べることが大切である。その大切な生活習慣づくりは、季節にかかわらず実践することが必要である。しかし、就寝時刻や起床時刻は、季節によって異なり、テレビやビデオの視聴時間も異なることから、保護者は、季節により生活リズムが異なることを知り、幼児とともに保護者が早寝・早起きの大切さを意識して、幼児たちの生活リズムが崩れることないように、毎日の生活リズムづくりを工夫することが必要であろう。

I期（4月～6月）において、幼児期にからだを動かすことが必要とされている60分のあそび時間をもつ幼児は、全ての年度において少なかった。対象となっている幼児の保護者は働いているため、降園後の外あそび時間を増やすことは難しいであろう。家庭においては、お手伝いをする、歩いて保育園に行く等を奨励してからだを動かすことが必要であろう。II期（7月～9月）において、降園後に外で遊んでいる幼児が少なかったのは、この時期の気温は暑いため、外で遊ぶ幼児が少なかったものと推察した。しかし、夏の暑い時期においても、戸外でからだを動かすことは必要であるため、幼児の体調に気をつけつつ、少しでも外で遊ぶことを推奨していきたい。III期（10月～12月）は、図III—23IIIが示すように、テレビやビデオを2時間以上見ている幼児が1割ほどいたが、III期（10月～12月）は、過ごしやすい時期であるため、積極的にからだを動かすことの楽しさや大切さを、幼児に体験させ、保護者に伝えていくことが必要であろう。IV期は、（1月～3月）は、I期（4月～6月）・II期（7月～9月）・III（10月～12月）期と同様に、降園後に外で遊ぶ幼児が少なかったことは、日没との関係上、仕方がないことと考えた。よって、季節に関わらずに、園内生活時間の中でからだを動かすことや、外で遊ぶことの大切さを園や保護者に伝え、保育や育児実践へと繋がるようにしていきたい。

地域別に幼児の生活習慣をみると、2010～2018年度の北海道・東北地方で、21時前に就寝していた幼児の人数割合は多い年齢もあったが、対象人数が少なかったため、一般化することは難しいと考えた。東北地方を除く本州における2009～2018年度では、早寝の幼児の増加がみられ、2018年度では3割いたが、未だ21時前に就寝できていない幼児が7割前後もいたことから、今後も早く寝ることを呼びかけていく必要がある。四国・九州地方では、1歳児を除くと、21時前に就寝していた幼児が少なかったことから、今後も21時前の早寝の大切さを保護者に伝えていくことと実践が必要であろう。

対象人数が少ないが、北海道・東北地方の22時過ぎに就寝する幼児の人数割合は、2割～4割ほどおり、遅寝の傾向の強さが懸念され、幼児へ21時前には寝るように伝えるとともに、保護者にも21時前に寝ることの大切さや必要性を伝えることが求められよう。東北を除く本州では、2016年度以降は、遅く寝る幼児が2009～2018年度に比較し、減少傾向にあったこと

から、疲れて夜に遅くまで起きていた幼児が減少したものと推察した。四国・九州地方は、22時以降就寝の幼児は、1歳児を除いて全ての年度で男女ともに3割～4割と多くいたことから、今後も遅寝の傾向が続くのではないかと懸念した。遅く寝る幼児が多いのは、四国・九州地方のゆったりとした文化的・社会的な背景によるものではないかと考えた。長く遅寝の傾向が続いていることによって、その生活習慣を変えることは難しいと考えるが、幼児は早く寝ることによって1日を元気に過ごすことができるため、諦めずに遅くまで起きずに早く寝るように、幼児と共に保護者にも継続して伝えていく必要がある。

5歳児の地域別における22時以降に就寝している幼児の割合をみると、男児では2009年度、2013年度、2016年度、2017年度において四国・九州地方が東北地方を除く本州と比べて有意に多かった。女児では、2009年度、2015年度、2016年度、2017年度で四国・九州地方が、東北地方を除く本州より、22時以降に寝ている幼児が有意に多かった。5歳児における就寝時刻の平均値は、男女ともに北海道・東北地方と東北地方を除く本州では21時5分～21時10分であった。四国・九州地方は21時30分前後であった。これにより、四国・九州地方の幼児は、男女を問わず遅寝の傾向があることを確認した。

遅い就寝が全国的な傾向であったことから、地域に関わらずに早く寝ることの大切さを保護者の方々へ伝えていき、夜に就寝しやすい環境づくりを家庭で行うことが求められた。また、早寝の大切さを保護者へ伝えていくだけではなく、夜に就寝しやすいからだづくりや環境づくりを園や家庭で行っていくことが求められよう。

四国・九州地方は、北海道・東北地方、東北地方を除く本州と比べて、遅寝の幼児が多くいた。沖縄県における夕食開始時刻別にみた幼児の生活状況では、20時以降に夕食を摂取している幼児は、遅寝で短時間睡眠であった⁷⁵⁾ことが報告されている。本調査結果から、四国・九州地方は、北海道・東北地方、東北地方を除く本州と比べて、就寝時刻が遅かったことから、夕食を早めに食べることにより、遅く寝る幼児が少なくなると考えた。

北海道・東北地方は、毎日、夜間の睡眠が10時間以上の幼児の人数割合は多い年度もあったが、幼児期に必要な睡眠時間である10時間以上の睡眠をとることのできていない幼児が多いことを確認した。1日を元気に過ごすためには、十分な睡眠時間がとれていることが必要であるため、夜は22時過ぎに寝るのではなく、21時までには寝るように伝えていきたい。東北を除く本州では、10年間を通して、睡眠時間を、毎日、10時間以上とっている幼児は1歳児を除いて2割～3割しかいなかったことから、今後もこの傾向が続いていくのではないかと懸念した。四国・九州地方では、毎日の睡眠時間が10時間以上の男児は、4割の年は皆無であった。女児は、2009年度・2011年度・2012年度・2014～2016年度・2018年度において1歳児で4割以上いた。これにより、遅く寝ている幼児の多いことを確認した。

5歳児の地域別における毎日の睡眠が10時間以上の幼児の割合をみると、男児では2010年度、2012年、2015～2018年度において、四国・九州地方が東北地方を除く本州と比べて有意に少なかった。女児では、2016年度で、四国・九州地方が、東北地方を除く本州より、毎

日の睡眠が10時間以上の幼児が有意に少なかった。また、北海道・東北地方における保育園の5歳児をとり上げて、その睡眠時間をみると、平均値は8時間53分(2010年度男児)～9時間39分(2018年度女児)の範囲であった。東北地方を除く本州では男女ともに9時間30分前後、四国・九州地方では9時間15分前後であった。これにより、四国・九州地方の幼児は、特に男児で睡眠時間が短いことを確認した。

本調査結果から、四国・九州地方は、それ以外の地域と比べて遅寝の幼児が多く、睡眠時間が短い幼児の多いことが明らかとなった。照屋ら⁷⁶⁾は、沖縄県における地区別から幼児の生活習慣の実態が異なることを報告している。今後、10年間における県ごとや地区地区別での詳細な把握が必要であろう。

北海道・東北地方は、早起きをしている幼児が10年間を通して多かった。しかし、まだ、午前7時前に起床していない幼児が5割前後いたことから、今後も早寝をして早く起きることを呼びかける必要があるだろう。本州において、午前7時前の起床をしている幼児は、2009年2018年に向かうにつれ、増加していたことは、21時前就寝児の増加(図IV-9)に伴ったためと推察した。今後もこの傾向が続くよう、早寝・早起きを実践することを呼びかけていくことが重要であろう。1歳児を除いて、四国・九州地方の全ての年度において、午前7時前に起床する幼児が、3割～5割いた。しかし、22時以降就寝の幼児が3割～4割と多くいたことから、朝の目覚めがスッキリとせずに登園をしている幼児が多いのではないかと懸念した。

北海道・東北地方は、6割以上の幼児が朝食を食べていたが、4割の幼児が朝食を食べていないことを確認した。1日を元気に過ごすためには、朝、朝食を食べることが大切である。まずは、ご飯と味噌汁だけでも食べる習慣を身につけるよう促していきたい。本州において、毎朝、朝食を食べていた幼児が9割いたにも関わらず、家で排便をしていた幼児は、過去10年間を通して、男女とも1割程度と少なかったため、今後は、朝に排便をすることを促していく必要があるだろう。四国・九州地方は、平均起床時刻が午前7時を過ぎて起床した幼児が多かったため、朝食の摂取状況が8割と低くなったと考えた。つまり、朝食を食べないで登園している幼児を2割前後確認したため、朝食を摂るためには早寝・早起きを促していくことが必要であろう。

北海道・東北地方は、毎朝、朝食を食べていない幼児が4割ほど存在していたことから、家で排便することの少なさに繋がったものと推察した。食べ物を摂取することにより、大腸の蠕動運動が起こり、排便へとつながっていくため、幼児と共に保護者には、早起きをしてゆとりをもって朝食をきちんと摂り、排便へと繋げていくことを伝えていく必要があるだろう。四国・九州地方は、毎朝、家で排便をしている幼児が1割前後と少なかったことから、2009年度からの10年間の中でも、地域を問わず、長期間において少ない状況が続いていることを確認した。朝、排便をするためには、朝にトイレに座るゆとりの時間の捻出と習慣づけが必要と考えた。

北海道・東北地方では、1日にテレビ・ビデオを2時間を超えて視聴している男児は、2009～2018年度の10年間を通して2割～6割いた。幼児にとって日中から体を動かすことは、夜の早寝に繋がり、睡眠時間を十分にとることができるようになることから、テレビやビデオを見て静的な活動ではなく、あそびや生活を通してからだを動かすことを促していきたい。東北を除く本州では、年齢が上がるとテレビ・ビデオを2時間を超えて視聴している幼児の割合が増加傾向にあったことから、年齢が上がると体力がつくために夜遅くまでテレビやビデオを長時間見ることができるようになっていったものと考えた。しかし、2016年度以降は、少しずつ2時間以上視聴児の割合が減少し、図IV—10で示すように、22時以降就寝時の割合も、多くて3割を切った。少しずつではあるが、生活状況が改善されてきているため、今後22時以降に寝るのではなく、テレビやビデオ等を見る時間を決めて、幼児が21時前に寝ることができるように、保護者へ呼びかけていきたい。

四国・九州地方では、テレビ・ビデオ視聴を2時間を超えて視聴している男児は、全ての年度で1割～3割前後いた。女児も男児と同様の傾向であった。これにより、多くの幼児が2時間以上、テレビやビデオを見ていることを確認した。テレビやビデオの視聴時間は、地域での特性がみられず、1日に2時間を超えて視聴している幼児が多く、全国的な傾向であったことから、今後も全国的にテレビやビデオをみる静的な活動が続くのではないかと懸念した。

5歳児の地域別におけるテレビ・ビデオ視聴時間が2時間を超えて視聴している幼児の割合は2012年度で男女ともに北海道・東北地方が東北地方を除く本州より2時間を超えてテレビを見ている割合が有意に多かった。しかし、それ以外の年度では、男女ともに地域での特性はみられなかった。5歳児におけるテレビ・ビデオ視聴時間の平均値は、男女ともに北海道・東北地方と東北地方を除く本州、四国・九州地方では、1時間30分～40分前後であった。

テレビ・ビデオ視聴時間が2時間を超えて視聴している幼児は、地域に関わらず多いことを確認した。テレビやビデオの視聴時間は、地域ごとの特性はみられず、1日に2時間を超えて視聴している幼児が全国的に多かったことから、今後も全国的にテレビやビデオをみる静的で対物的な活動が続き、子どもたちのからだの心肺機能が高まらない状態になっていくのではないかと懸念した。

日本小児科医会では、幼児がメディアへ接触する時間を1日2時間までと提言⁷⁷⁾している。しかし、長谷川ら⁷⁸⁾や金ら⁷⁹⁾の報告では、テレビ・ビデオ視聴時間と体力・運動能力との関連において、テレビ・ビデオ視聴時間が平均で1時間30分より短い群の幼児の方が、長い群の幼児よりも、体力・運動能力が高い傾向にあることが確認された。運動能力を発達させるためには、興味あるあそびを繰り返し体験させることが大切である⁸⁰⁾ことから、静的で対物的な活動に多くの時間を費やすよりは、もっとからだを動かす余暇時間の費やし方が必要であろう。そのためには、地域にかかわらず、降園後に外あそびを行うことが難しい保育園幼

児は、幼児たちが保育を受けている園内生活時間内において、身体活動量を増やし、成長期に必要な体力づくりに寄与することが求められよう。

北海道・東北地方の幼児は、テレビやビデオを長時間見ている幼児が多く、外あそびをしている幼児が少ないことを確認した。保育園に通っている幼児の保護者は、働いているため、降園後に外あそびをすることは困難な場合が多いと推察した。しかし、幼児がからだを動かして過ごすことは大切であることから、保護者とともに保育園にもからだを動かすことの大切さを伝え、実践へと繋げていくことが必要であろう。本州においても、降園後に外で遊ぶ幼児が少なかった。幼児たちの保護者は働いているため、仕方のないことと考えた。よって、家庭だけではなく、外で遊ぶことの大切さを園に伝え、園内生活時間内での運動を導入した保育実践へと繋がるようにしていきたい。外あそび時間の短さは、地域での特性がみられなかったことから、今後は全国的に外あそびの大切さを保護者や園に伝えて、実践へと繋げていくことが重要であろう。

2. 体型別の幼児の生活特徴と余暇活動について考察

標準体型の睡眠時間の人数割合をみると、9時間未満の男児は5.9%（1歳児）～15.5%（5歳児）であり、女児では6.2%（1歳児）～15.7%（4歳児）いた（図V-5）。太りすぎの幼児の睡眠時間の人数割合をみると、9時間未満の男児は5.4%（1歳児）～20.3%（5歳児）であり、女児では3.8%（1歳児）～20.0%（5歳児）いた（図V-21）。標準体型の就寝時刻の人数割合をみると、22時以降に就寝している男児は5.9%（1歳児）～29.3%（5歳児）で、女児では9.7%（1歳児）～30.6%（4歳児）いた（図V-4）。太りすぎの幼児は、22時以降に就寝している男児は7.9%（1歳児）～34.2%（6歳児）で、女児では11.5%（1歳児）～42.4%（5歳児）いた（図V-20）。標準体型の外あそび時間の人数割合をみると、外あそび時間が30分未満の男児は75.1%（5歳児）～85.0%（1歳児）おり、女児では80.0%（3歳児）～85.8%（1歳児）いた（図V-2）。また、やせすぎの幼児の外あそび時間の人数割合をみると、外あそび時間が30分未満の男児は62.9%（4歳児）～77.1%（6歳児）おり、女児では75.0%（5歳児）～85.7%（2歳児）いた（図V-10）。太りすぎの外あそび時間の人数割合をみると、外あそび時間が30分未満の男児は67.3%（5歳児）～80.4%（2歳児）おり、女児では70.7%（5歳児）～84.6%（1歳児）いた（図V-18）。

幼児期は、あそびを1日に60分⁴⁸⁾取り入れることが、文部科学省により推奨されている。しかし、1日の外あそび時間が30分未満の幼児を標準の幼児で比べると太りすぎの幼児では、67.3%（5歳男児）～84.6%（1歳女児）いたが、標準体型の幼児では、75.1%（5歳男児）～85.8%（1歳女児）と太りすぎ幼児に比べてやや多いものの、両群とも近年では、運動時

間が少ないといえよう。太りすぎの幼児は、標準体型の幼児と比べて遅く寝て、睡眠時間が短い夜型社会の傾向であり、外あそび時間が短いことを確認した。さらに、やせすぎの幼児は、外あそび時間が30分未満の幼児が62.9%（4歳男児）～77.1%（6歳男児）であったことから、食事を食べる量が少ないために体力がつかず、からだを動かすことが少ないと推察した。やせすぎの幼児は、太りすぎの幼児とは反対に、食事に興味を持ってもらい、食べる量を増やしていく工夫が必要であろう。体力がつくとからだを動かすことが楽しくなり、外で遊ぶ時間が増え、食事の量も増え、外で遊ぶ時間がさらに増えると考えた。母親と乳児の行動間の相互作用を調べた調査⁸¹⁾では、乳児の身体活動レベルが母親の活動レベルと強く関連しており、母親が乳児の面倒を見ている間、より活発になった時により強くなったことを報告している。これにより、幼児がからだを動かす時間を増やすためには、幼児だけではなく母親や大人がいっしょに活動して、幼児がからだを動かす時間や機会を増やしていくことが必要と考えた。

小児の体格と生活習慣との関連についての調査⁸²⁾では、肥満児で、テレビとゲームの視聴時間が長く、1回の食事の摂取量が多かったことが報告されている。また、保護者が幼児に直してほしいと思う生活習慣は、「早食い」、「夜食を食べる」ことであると報告されている。本調査結果から、標準体型の幼児と太りすぎの幼児の外あそび時間には違いがなかったことから、太りすぎの幼児は、からだを動かす以外の夜食を食べることや、食べる量が多いこと等によって太りすぎの体型になると推察した。

また、夜に遅くまで起きていることにより、夕食を食べた後におやつを食べて寝てしまったために太りすぎの体型になったと推察した。未就学児の生活習慣と体格との関連⁸³⁾では、油を使った料理を食べることが多いこと、食事やおやつをよく食べる幼児の平均値がそうでない群よりも高値であることが報告されている。また、1日に食べる量が多く、身体を動かすことが少ないと、太りすぎの体型になって⁸⁴⁾しまう。小石ら⁸⁵⁾は、全ての幼児の年齢と性別で、肥満体型の幼児は、普通体型の幼児と比べて、跳び越しくぐりの平均タイムが遅かったことを報告している。0～2歳児の握力発達について明らかにした研究⁸⁶⁾では、0～2歳において、握力は月齢が進み、体格を増す毎に増大していくことを報告している。小石ら⁸⁵⁾は、肥満体型の幼児は、普通体型の幼児と比べて、平均両手握力値は低かったことも報告している。握力が幼児や青年の肩や股関節などの筋力に関連しているかどうかを調べた研究⁸⁷⁾では、握力とそれらの筋肉に強い相関関係があることが報告されている。そのため、肥満体型の幼児は、握力値が低いことにより、筋肉量が少ないと推察した。からだを動かすことが少ないと筋肉がつかず、敏捷性が悪くなる。肥満体型の幼児は、毎日からだを動かし、筋肉をつけて標準体型になることを意識する必要があると考えた。

*Physical Activity Guideline for Americas*⁸⁸⁾では、3歳～5歳の幼児には、様々な種類のお遊びを含んだ活動を、1日に3時間させることとしている。また、筋肉強化として、最低でも1週間に3日は木登りや腕立て伏せ等を含むべきとしている。筋肉を作ることを意識

して、からだを動かし、年齢に応じた体型を維持することが大切である。幼少期に肥満体型の幼児は、大人になってから病気を引き起こす可能性がある⁸⁹⁾ため、幼児期から年齢に応じた適切な食事の量を食べ、からだを動かして、標準体型を維持していくよう見守っていきたい。

また、母親が肥満の場合は、肥満でない幼児に比べて男女ともに肥満の割合が高いことが報告されている⁹⁰⁾ことから、幼児は母親の生活の影響を受けていると推察した。そのため、幼児だけではなく、母親や家族も含めた生活習慣の改善のあり方を考える必要があるだろう。幼児の1歳～5歳までの体格と母親の養育態度および生活条件がいかに関連するかを検討した調査⁹¹⁾では、食欲のある幼児の体型がカウプ指数の高値を示したことにより、母親のしつけのあり方を考慮する必要性が示唆されている。

標準体型の幼児、太りすぎの幼児、やせすぎの幼児の生活習慣は異なるが、からだを動かすことの大切さは同じである。前橋⁹²⁾は、夜型化の生活を防ぐためには、就寝時刻を早めること、そのためには、「午後の戸外でのあそび時間を増やして、心地よい疲れを誘発させること」、「だらだらと夜遅くまでテレビやビデオを見せないこと」としている。毎日を元気に健康に過ごすためには、少しずつでもこれらのことを実践していくことが必要であろう。

3. 朝の開始を快くスタートできる（自律起床ができる、朝の機嫌が良くて、朝、疲労症状の訴えがない）幼児の生活状況と余暇活動についての考察

自律起床ができ、朝の機嫌が良く、朝、疲労症状の訴えがない、2009～2018年度の幼児の平均就寝時刻は、20時48分（1歳女児）～21時09分（6歳男児）であった。就寝時刻の人数割合をみると、21時前に就寝していた幼児は21.7%（1歳男児）～43.9%（1歳女児）いた。また、平均起床時刻は、6時28分（4歳男児）～6時42分（6歳女児）であり、起床時刻の人数割合をみると、7時前に起床していた幼児は55.9%（2歳男児）～65.0%（6歳男児）いた。これにより、自律起床ができ、朝の機嫌が良く、朝、疲労症状の訴えがない、多くの幼児は、早寝・早起きをしていることを確認した。

朝に機嫌よく起きて、1日を快くスタートするためには、十分な睡眠が必要である。そのためには、早寝・早起きの幼児たちの実践はもちろん必要であるが、22時を過ぎて寝ると、次の日に睡眠が足りずに集中力を欠いたり、イライラしたりして、1日を快く過ごすことが難しくなることを保護者にも伝えていく必要があるだろう。照屋⁴³⁾は、幼児たちの生活習慣と生活に関する保護者の意識について、アンケート調査を行い、わが子の理想の就寝時刻を「21時前」と答えた保護者は約2割、「10時間以上」の睡眠時間と答えた保護者は約1割しかいないことを報告している。また、幼児にとって健康的な生活時間を知っている保護者の幼児ほど、実際の生活が規則正しいことも報告している。幼児たちが1日を元気に過ごすことがで

きるように、早寝・早起きである 21 時前就寝と 7 時前起床について、保護者に具体的な時刻の目安を知らせ、実践を促すことが必要であろう。

朝食摂取の人数割合をみると、朝食を毎日食べていた幼児は 90.4%（2 歳男児）～95.7%（6 歳女児）いた。多くの幼児の登園時刻が 8 時前後であることを鑑みると、朝起きてから登園を開始するまでに約 1 時間半の時間がある。時間の余裕があることにより、朝食をきちんと食べることができていたと推察した。朝に、時間に余裕をもつことができるためには、早く起きることが必要であるが、早く起きるためには早く寝ることが必要($r=0.45$)である。朝の機嫌が良く、自律起床ができ、疲労症状の訴えがない幼児は、早寝早起きをするることによって、朝食をきちんと食べていることが明らかとなった。

しかし、保育園に登園する前に、朝、家庭において「毎朝、排便をする」幼児は、12.3%（2 歳女児）～28.0%（1 歳男児）しか、いなかったことから、排便を促すことができていなかったと推察した。また、1 日を快いスタートをしている良い生活状況下の幼児においても、今日では、排便を促すための食事量や食事内容の乏しさ、運動量の少なさがあるのではないかと懸念した。自律起床ができ、朝の機嫌が良く、朝、疲労症状の訴えがない幼児は、早く寝ることにより、早く起きることができ、朝食を摂取することにより、エネルギーを得て、元気に活動する準備が整っているが、近年の早寝早起きができていない幼児たちの、朝の排便の少なさを確認したことから、今後は、朝の排便の大切さをしっかり伝えていく理論普及と実践活動計画づくりが課題であると考えた。

幼児期は、テレビ・ビデオ視聴時間を 1 日 2 時間以内にする⁷⁷⁾ことが日本小児科医会では目安とされており、本調査結果では、1 日の平均テレビ・ビデオ視聴時間は、29 分（1 歳男児）～1 時間 41 分（6 歳男児）であった。テレビ・ビデオの視聴が 2 時間以内の幼児は、男児で 77.8%（6 歳児）～88.5%（2 歳児）、女児で 79.1%（5 歳児）～90.6%（1 歳児）いたことにより、自律起床ができ、朝の機嫌が良く、朝、疲労症状の訴えがない幼児は、テレビやビデオを 2 時間以内におさえている幼児の多いことを確認した。高橋ら¹⁹⁾の保育園幼児のテレビ・ビデオ視聴時間が 2 時間を超えて視聴している幼児が多かったことの報告と比べると、テレビ・ビデオ視聴のコントロールができていないものと推察した。今後、さらに、自律起床ができ、朝の機嫌が良く、朝、疲労症状の訴えがない、3 条件が整った毎日を元気に過ごすことができる幼児が増えていくためには、テレビやビデオの視聴時間を短くすることが課題であろう。

次に、快いスタートをしている幼児の四季別による生活状況をみると、2009～2018 年度Ⅰ期（4 月～6 月）の平均就寝時刻は 20 時 52 分（1 歳女児）～20 時 53 分（1 歳男児）、Ⅱ期（7 月～9 月）の就寝時刻は平均 20 時 45 分（1 歳女児）～21 時 08 分（3 歳男、6 歳男児）、Ⅲ期（10 月～12 月）の平均就寝時刻は、20 時 46 分（1 歳女児）～20 時 49 分（1 歳男児）、Ⅳ期（1 月～3 月）の平均就寝時刻は、20 時 43 分（1 歳男児）～21 時 08 分（5 歳男児）の範囲であった。

また、2009～2018年度Ⅰ期（4月～6月）の平均起床時刻は6時31分（1歳男児）～6時42分（6歳男女児）、Ⅱ期（7月～9月）の平均起床時刻は6時29分（1歳男児、2歳男児）～6時41分（5歳女児）、Ⅲ期（10月～12月）の平均起床時刻は6時34分（1歳女児）～6時45分（3歳女児、4歳女児）、Ⅳ期（1月～3月）の平均起床時刻は6時37分（3歳女児）～6時52分（5歳女児）であった。

朝に自律起床ができ、機嫌が良く、朝、疲労症状の訴えない幼児の生活状況は、四季に共通して、21時前後の早目の就寝と7時前の起床であったことから、季節による生活習慣の違いはみられないことを確認した。

朝の開始を早くスタートする幼児と10年間の全体の幼児の生活時間を比較し、有意な差のみられたものを報告すると、就寝時刻、睡眠時間、起床時刻、朝食時刻、排便時刻、あそび時間、外あそび時間、テレビ・ビデオ視聴時間、夕食開始時刻であった。つまり、朝の早いスタートできる幼児は、就寝時刻が早く、睡眠時間が長く、起床時刻が早く、朝食時刻が早く、排便時刻が早く、夕食開始時刻が早いことであった。平均就寝時刻を全体の幼児と早いスタートをしている幼児を比較すると、全体の幼児は21時05分（1歳男女児）～21時29分（3歳・4歳・6歳男女児）であり、早いスタートをしている幼児は20時48分（1歳女児）～21時09分（6歳男児）であった。そのため、早いスタートの幼児の方が、就寝が17分～20分早いことを確認した。また、平均夕食時刻を全体の幼児と早いスタートをしている幼児とで比較すると、全体の幼児は18時37分（1歳男女児）～18時49分（6歳女児）であり、早いスタートをしている幼児は18時27分（3歳女児）～18時38分（6歳女児）であった。そのため、早いスタートをしている幼児の方が、夕食の開始が10分～11分早いことを確認した。また、平均起床時刻は、全体の幼児が6時43分（1歳男児）～6時56分（3歳・4歳・6歳女児）であり、早いスタートをしている幼児が6時28分（4歳男児）～6時42分（6歳女児）であったことから、早いスタートをしている幼児の方が、起床が14分～15分早かった。

それらにより、就寝時刻を20分、夕食開始時刻を10分程度早めることにより、翌朝は15分程度早く起きることができ、朝の活動を早く開始することにつながるものと考え、就寝時刻や夕食開始時刻などの生活リズムづくりが大切であることを啓発していきたいと考えた。

松尾⁹³⁾は、夕食時刻の遅れは、就寝時刻の遅れの誘因となり、就寝時刻を早めるためには、夕食時刻を早めることが有効である⁹⁴⁾と報告している。本研究においても、10年間全体の保育園幼児の生活時間相互の関連性をみたところ、男女ともに夕食開始時刻と就寝時刻が有意な関連性にあったことから、夕食開始時刻を10分早めることが、早い就寝へとつながると考察した。幼児の保育園からの降園時刻を調べた調査³⁸⁾では、保育園幼児は18時頃に降園をしていることが報告されている。早いスタートの幼児の平均夕食開始時刻は、18時30分前後であったことから、それらの時刻を目安とすると、18時の降園では18時30分での夕食開始には間に合わないであろう。夕食時刻を早め、就寝を21時前にするには、18時には降園す

ることが必要であると考えた。

22 時以降のあそびでは、10 年間全体で男児では 1 歳児～4 歳児においては、「おもちゃでのあそび」が多く、1 歳児で 7.7%、2 歳児で 11.0%、3 歳児 11.8%、4 歳児で 10.3%いた。一方、早いスタートをしている幼児の「おもちゃでのあそび」は、1 歳児では 1.3%、2 歳児で 6.2%、3 歳児 4.3%、4 歳児で 4.2%と、全体と比べて少なかった。10 年間全体で、3 歳～6 歳の女児においては「テレビ視聴」が多く、3 歳児で 9.5%、4 歳児で 10.6%、5 歳児 12.9%、6 歳児で 34.3%いた。一方、早いスタートをしている幼児では、3 歳～6 歳で「テレビ視聴」がみられたが、3 歳児で 3.0%、4 歳児で 2.8%、5 歳児 7.2%、6 歳児で 6.1%と、全体と比べて少なかった。降園してから就寝時刻までの 4 時間ほどの間に、保護者は夕食準備や食後の後片づけ、幼児の入浴、就寝準備などをする必要があり、幼児といっしょに遊ぶ時間は極めて短い。そのために、降園後のあそび内容として、テレビ視聴のように、幼児が 1 人で遊ぶことのできるあそびが多いと推察した。しかし、幼児たちの健やかな成長のためには、保護者へ早寝早起きの大切さを伝えるとともに、21 時までには幼児を寝かせるように心がけ、情緒面の落ち着きや安定を図るために、寝つきへの導入として幼児といっしょに絵本を読んだり、スキンシップあそびをしたり等、静けさの中で幼児と落ち着いてやさしくふれ合うことができる静的なかかわりをもってもらいたい。

10 年間の幼児の中から、1 日を快くスタートできる 3 条件（自律起床ができ、朝の機嫌が良く、朝の疲労症状の訴えない）の揃った幼児の多くは、早寝・早起きをしていることが明らかとなった。幼児の健やかな成長のために大切なことは、夜間には光刺激や音刺激のあるテレビやビデオ等の視聴を控え、寝る環境を整えること、保育園へ協力を呼びかけて保育の中で日中の運動を行うこと、家庭では、夕食時刻を早め、21 時までには幼児を寝かせてもらうことが大切である。今後、さらに早いスタートの 3 条件が整った形で、毎日を元気に過ごすことができる幼児が増えていくためには、保護者へ早寝・早起き（21 時前就寝・午前 7 時前起床）の大切さを継続して伝えていくことに加えて、夕食の開始を 10 分早めるとともに、テレビやビデオにかわる日中の運動の充実を図り、朝の排便のために食事の内容と食べる量を整えることを推奨したい。

4. 全体考察

乳幼児期は、幼児が「人、物、自然などと出会い、感覚を磨きながら多様な経験を積み重ねていくことにより、幼児は自らの生活を楽しみながら、環境と関わる姿勢や態度を身に付けて」いく時期³⁴⁾であり、「心と体を十分に動かして生活することにより、健康な生活を送るための基盤を作る」³⁴⁾時期でもある。したがって、健康的な生活習慣を持ち、余暇活動を行うことは、幼児の健やかな成長に大切なことである。そのため、幼児が余暇時間に何をして過

ごしているのかが重要である。

幼児たちにとって、余暇活動は、単純に休息やリフレッシュ時間だけを意味するものではなく、余暇活動を通じて、幼児たちは、自分の関心分野に対する深い理解と能力を発達させ、身体的、社会的、知的、情緒的、精神的に均衡のある発達と発展を図っていく、とても重要で、かつ、教育的な意義をもつものである。とくに、あそびは、幼児期において最も重要な幼児たちが主体的になれる機会であり、幼児たちの心身の健康だけではなく、自由に楽しい思いをもって生活できるようにする貴重な体験活動でもある。そのため、人間の発達過程で、幼児期は基本的な生活習慣を身につけ、生活規範を習慣化させる初期であるとともに、余暇活動を行うことで、人間としての成長に寄与していく。

しかし、本調査の結果から、過去 10 年間の幼児の生活習慣の特徴として、降園後の余暇時間である外あそび時間が少なく、テレビ・ビデオ視聴時間が長かったことが明らかとなった。そのため、幼児の健全育成にとって欠かすことのできない、降園後に友だちと関わって、からだを動かすあそび時間が不足するとともに、保護者からは、降園後の活動は単純に時間を過ごす程度の認識しかもたれなくなっているといきっていると懸念した。

幼児のテレビ・ビデオの長時間視聴は、幼児の言語発達の遅れがあること、コミュニケーションに影響があること^{95,96)}が多数報告されている。乳児は、テレビがついていると、視覚や聴覚が反応して人の顔や声が入ってこない⁹⁸⁾。また、人は、生まれて1～2年間、養育者との応答的環境が阻害されたら、人間の魂は育たないままで生きているだけであり、テレビがついていると、赤ちゃんの心が育たなく⁹⁷⁾になってしまう。そのため、テレビ・ビデオの長時間の過度な使用は、将来的に人間としての発達と健康づくりに、ネガティブな影響をもたらす可能性もあるのではないかと、さらに懸念した。

保育園と幼稚園に幼児が通う母親へのアンケート結果によると、9割以上の母親が、テレビ視聴が幼児に何らかの影響を与えると考えており、テレビの視聴時間の短い母親の方が幼児へのテレビの影響を強く感じている人が多く、視聴時間の長い母親の方が影響を感じていない人が多いことが明らかになった。さらに、視聴時間の短い母親は、家庭におけるテレビ視聴時間のルールづくりや家族に配慮した番組選択をしている⁹⁸⁾ことが多かった。また、就寝タイプ群別の睡眠状態の比較結果から、早寝群に「就寝時刻を決めている」「生活リズムへの努力」や「食事習慣づけに努力」している割合が早寝群の親に多く、親が幼児の適切な生活習慣について望ましい就寝時刻に対する問題意識があるか否かで、生活習慣の規則性が左右されること⁵⁸⁾が証明された。

幼児期のテレビ・ビデオ視聴と養育環境の関連性⁹⁹⁾では、養育者が長時間テレビ・ビデオを視聴しているほど、幼児も長時間視聴となっていた。また、テレビ・ビデオの視聴に対して、多くの保護者は悪影響があると感じているが、2歳以下の幼児に対して内容や時間を制限すれば見せても良いと考えている母親の多いこと¹⁰⁰⁾が報告されている。

幼児が毎日をいきいきと過ごすためには、テレビやビデオの視聴時間を少なくすることが

大切であろう。そのためには、保護者へ早寝早起きの大切さを伝えるとともに、21時には幼児を寝かせるように心がけ、情緒面の落ち着きや安定を図るために、寝つきへの導入として幼児といっしょに絵本を読む、スキンシップあそびをする等、幼児とやさしくふれ合うことができる静的なかかわりのもち方を提案したい。

テレビやビデオを見る静的な活動に対して、戸外あそびを充実することで、幼児は運動の快適さを身につけ、その中で、人や物や時間への対処をしていくことにより、社会性や人格を育てていく¹⁾のである。母親へは、幼児と運動をすることを推奨するとともに、幼児の発達にとって戸外あそびの重要性も伝えることが必要であろう。

母親が幼児に放任的あるいは幼児に強く要求できない養育態度を有する場合には、幼児の起床時刻、就寝時刻ともに遅くなる傾向があった⁹³⁾ことにより、幼児が早く寝て早く起きるためには、幼児だけではなく、親の子育てへの意識や態度も変えていくことが必要であり、そのためには、保護者へからだを動かすことや早寝早起きの大切さを伝えていくことが求められる。また、日中の歩数が多い幼児ほど、当日の夜の就寝が早く、睡眠時間が長い³⁹⁾ことから、保育園の送迎時に、保護者に時間的な余裕がある時は、歩いて登園する、帰り途中の公園で遊ぶ等を提案したい。近年、保護者は、日中、仕事で帰りが遅いため、幼児を外で遊ばせることが難しい場合が多い。そのような保護者には、仕事が休みの時や週末に幼児と遊ぶ努力と工夫も必要であろう。

家庭において、子育てとともに働きながら親子のふれあいの時間を守ることは難しいことであるが、幼児とふれあいながら運動をすることを推奨したい。母親の休日の身体的活動と幼児の休日の身体的活動に関連がある¹⁰¹⁾ことから、まずは母親がからだを動かすことの大切さを知り、幼児といっしょにからだを動かして楽しむことによって、幼児も積極的にからだを動かすようになっていくであろう。また、いったん帰宅すると、人との交流や運動量の確保が難しいことを考慮すると、園内生活時間内で幼児の運動量を増やす、園で短い時間や狭い場所でもできる体操を紹介したりする等の園の協力が大いに必要になってくるであろう。保護者に対しては、親子体操を体験してもらうことにより、家庭で実践してもらえるようにすることも必要と考えた。

本調査結果から、22時以降に寝る幼児が多いことを確認した。前橋¹⁰²⁾は、遅い就寝を早めるためには、日中に運動を行って運動量を増やす工夫とテレビやビデオ視聴のような対物的なあそびを控えることを提案している。そして、年齢が低く、体力の弱い幼児は、午前中のあそびだけでは疲れをもたらさず、遅くまで起きていられるため、午後3時以降の積極的な運動あそびで、しっかり運動エネルギーを発散させ、情緒の解放を図っておくことが、精神を安定させて早く寝る秘訣であるとしている。

時の流れと社会の変化に伴う幼児たち、中でも、保育園幼児の新たな健康課題に対処すべく、夜型生活からの脱却と規則正しい食事の摂取、運動推奨は、幼児たちの健全育成に必要な不可欠な要素である。そのため、家庭においては、わが子の生活と保護者の生活時間を見直

し、健康的な習慣づくりに目を向けていくことが求められよう。健康的な生活リズムの意義を保護者に呼びかけることや、保護者の協力を促すこと、健全育成を見据えた幼児の支援をしていくことが大いに求められる。また、その際には、季節ごとの違いや地域差を考慮した支援を行っていく必要があるだろう。

生活は、1つのサイクルでつながっているため、1つが悪くなると、次から次へと生活リズムが崩れてく¹⁰³⁾。しかし、生活の節目の1つが改善できると、次第にほかのことも良くなっていく。朝、起きた時に疲労症状の訴えがなく、朝の機嫌が良く、自律起床のできる幼児は、早寝・早起きができていることにより快いスタートが切れていることから、毎日を元気に過ごすためには早寝・早起き・朝ごはん、プラス運動の実践が大切であろう。

第5章 結 論

本研究のまとめ

保育園児を対象とした研究の中で、生活習慣と余暇時間を詳細に分析し、幼児が生き生きと過ごすことができる幼児の生活条件と余暇活動との関係を見いだした研究はなされていないため、本研究では、そこで、全国的な近年の幼児の生活特徴について把握し、生活時間と余暇時間の過ごし方を中心に分析を加えることにより、幼児が生き生きと過ごすことができる知見が得られるものと考えた。そこで、幼児の生活と余暇時間の過ごし方の調査結果（2009年度～2018年度）の整理と分析をすることによって、の幼児の抱える健康管理上の課題を抽出し、改善策を模索しようとした。

1. 過去 10 年間の幼児の生活習慣の特徴からの考察

- (1) 10 年間（2009～2018 年度）の保育園幼児の就寝時刻をみると、3 歳児～6 歳児の男女は、ともに 3 割が 22 時以降に就寝する夜型の生活を送っており、降園後のあそび内容は、男女ともに静的な活動が多かった。保育園に通っている幼児は、保護者が働いているために帰宅時刻が夕方から夜の場合が多い。いったん園から降園すると、友だち（人）との交流や運動量の確保が難しい保育園幼児の現状を考慮すると、園内生活時間内で子どもたちの運動量を増やす、園側の理解と協力が大いに必要である。
- (2) 年度別では、2009 年度にはすでに遅寝の夜型生活になっていることを確認した。多くの世帯でモバイル機器を保有しており、それらのモバイル機器が家庭へ普及することにより、子どもたちはそれらの機器を使って一人で、しかも長時間遊ぶことができることが、遅寝の幼児たちが増えた一因となったと推察した。
- (3) 四季別に午後 10 時以降就寝の 5 歳児の割合をみると、I 期（4 月～7 月）から IV 期（1 月～3 月）に向かうにしたがい、増加したことを確認した。冬は気温が低くなり、たくさん運動をしても汗をかきにくく、夏場よりも運動量を確保しやすい。そのため、短日期の IV 期にこそ、戸外でからだをしっかりと動かし、心地よい疲労感を得て、早く寝ることへつなげる必要がある。四季別にみた生活習慣は、テレビ・ビデオを 2 時間を超えて視聴している幼児は、男女とも 2 割程度と多く、男女ともに、四季別の違いはみられなかったただし、テレビ・ビデオの平均視聴時間をみると、IV 期は I 期・II 期・III 期と比べて視聴時間が長いことを確認した。また、幼児が毎日を元気に過ごすためには、早寝、早起き、朝食の摂取が大切であり、季節にかかわらず実践することが必要である。また、保護者は、季節により生活のリズムが異なる内容（就寝時刻、テレビ・ビデオ視聴時間）のあること

を知り、毎日の健康的な生活リズムづくりを工夫することが必要であろう。

- (4) 地域別に幼児の生活習慣をみると、遅い就寝が全国的な傾向であったことから、地域に関わらずに早く寝ることの大切さを保護者へ伝えていくだけでなく、夜に就寝しやすいからだづくりや環境づくりを園や家庭で行っていくことが求められよう。また、テレビ・ビデオ視聴時間が2時間を超えて視聴している幼児は、地域に関わらず多いことを確認したことから、今後も全国的にテレビやビデオをみる静的で対物的な活動が続き、子どもたちのからだの心肺機能が高まらない状態になっていくのではないかと懸念した。
- (5) 体型別にみた幼児の生活習慣は、標準体型・やせすぎ・太りすぎの幼児において、22時以降に就寝している幼児が約3割ずついたことから、夜型化の生活を防ぐためには、就寝時刻を早めること、そのためには、午後の戸外でのあそび時間を増やして、心地よい疲れを誘発させること、だらだらと夜遅くまでテレビやビデオを見せないことが大切であると考えた。
- (6) 10年間の幼児の中から、1日を快くスタートしている（自律起床ができ、朝の機嫌が良く、朝の疲労症状の訴えがない）幼児たちの多くは、早寝・早起きをしていることを確認した。10年間の幼児全体の平均生活時間と快いスタートをしている幼児の平均生活時間を比較した。平均就寝時刻は、全体の幼児と比べて快いスタートの幼児の方が17分～20分早く、平均夕食時刻は、全体の幼児と比べて快いスタートの幼児の方が10分～11分早かったことから、就寝時刻を20分、夕食開始時刻を10分程度、前夜の生活時刻を早めることにより、15分程度早く起きることができ、翌朝の朝の活動を快く開始することにつながることを確認した。しかし、あそび時間や外あそび時間などの余暇時間には顕著な違いはみられなかった。朝、家庭において「毎朝、排便をする」幼児は、1割～2割しかいなかったことから、良い生活状況下の幼児においても、今日では、排便を促すための食事量や食事内容の乏しさ、運動量の少なさがあるのではないかと懸念した。また、自律起床ができ、朝の機嫌が良く、朝の疲労症状の訴えがない3条件が整った幼児は、テレビやビデオを2時間以内に抑えている幼児の多いことも確認した。また、3条件が整った幼児は、テレビやビデオ視聴のコントロールのできていることがわかった。

2. 保育園幼児の生活改善に向けての提言

幼児たちの健やかな成長のために大切なこととして、夜間には、光刺激や音刺激のあるテレビやビデオ等の視聴を控え、寝る環境を整えること、保育園へ協力を呼びかけて、保育の中で日中の運動を行ってもらうこと、夕食時刻を早め、21時までには幼児を寝かせることが大切である。今後、さらに快いスタートの3条件が整った形で、毎日を元気に過ごすことができる幼児が増えていくためには、保護者へ早寝・早起き（21時前就寝・午前7時前起床）

の大切さを継続して伝えていくことに加えて、夕食の開始を10分早めるとともに、テレビやビデオにかわる日中の運動の充実を図ることと、朝の排便のために食事を増やし、食事内容の質を高めることを推奨したい。

また、生活は、1つのサイクルでつながっているため、1つが悪くなると、次から次へと生活リズムが崩れていく。しかし、生活の節目の1つが改善できると、次第に他のことも良くなっていく。しかし、1日を快くスタートしている幼児は、テレビやビデオの視聴が短く、からだを動かしていることから、今後、さらに、疲労症状の訴えがなく、朝の機嫌が良く、自律起床ができ、毎日を元気に過ごすことができる幼児が増えるためには、テレビやビデオの視聴時間を務めて短くし、外あそび時間を長くして、身体活動量を増やすことが必要であろう。具体的な提案としては、家庭でのメディア利用として、(ア) 幼児といっしょにいる時にはメディアの利用をやめる、(イ) 見る番組を1つ決めて見て、見終わったらスイッチを切る、(ウ) 朝食時にテレビを見るのではなく、幼児といっしょに朝食の準備をする、(エ) 簡単な体操でからだを動かして、体温を高め、血液循環をよくして、気持ちの良い1日のスタートが開始できるようにすること等を提案しておきたい。

3. 本研究の限界と今後の展望

本論文は、10万人を超える多くのサンプル数による幼児の生活習慣の実態と余暇活動についての課題を抽出・分析した。本研究は、10年間の追跡調査ではなく、横断的研究の調査であるため、年度ごとの生活習慣の実態の特徴を把握するには限界があったが、10万件を超える多くのデータから、一般化できうる詳細な分析が可能となった。

10年間の間には、スマートフォンやタブレット等が多くに普及し、テレビやビデオだけではなく、それらの機器を使っていつでも見たい時にユーチューブやアニメを見たり、ゲームができるようになり、子どもたちの生活文化が変化してきた。本調査では、メディア利用として、テレビやビデオ等の使用状況についての質問項目は設けたが、児童期から見られていたスマートフォンやタブレット等の使用状況についての質問項目は設けなかった。2018年頃より、それらの機器利用の低年齢化が進んできたため、本調査項目では、10年間の中で、現代の生活習慣と合わなくなってきた部分を生じたことも、本研究の限界であろう。本調査結果から、幼児は夜型の生活が10年間、続いていることが明らかになっており、現在、それはスマートフォンやタブレットの使用などの影響が一因であるとも考えられることから、今後も、調査項目としてテレビやビデオに加え、スマートフォンやタブレット等の新たな質問項目を加え、幼児の生活習慣の改善に向けての研究を行っていくことが必要であろう。

しかしながら、過去10年間において、朝から活動を、快く開始ができる幼児もおり、今後、さらに快いスタートの3条件が整った形で、毎日を元気に過ごすことのできる幼児が増えて

いくためには、これからも早寝・早起き（21 時前就寝・午前 7 時前起床）の大切さを保護者へ伝えていくとともに、保育園へも、保護者の啓発活動への協力を根気強く呼びかけていくことと、園内生活時間内で子どもたちの身体活動量を増やし、夜には心地よく疲労感を抱き、自然に早めの就寝や質の良い睡眠が確保できるからだづくりの保育プログラムの再検討をお願いしたいと考えた。

文 献

- 1) 前橋 明: 幼児が生き生きと活動でき、持っている力を発揮できる条件, オアシス 11(9), pp. 17-21, 2015.
- 2) 山口咲奈枝・佐藤幸子: 未就学児を持つ父親の育児行動と母親の育児負担感との関連, 母性衛生 54(4), pp. 495-503, 2014.
- 3) 田中恵子: 父親の育児家事・夫婦関係満足度の変化と母親の育児ストレスとの関連, 人間文化研究科年度報 25, pp. 215-223, 2009.
- 4) 安原青兒・元木久男・山西裕美: 父親の子育てについての意識と実態についての研究—延岡市を中心に—, 九州保健福祉大学研究紀要 10, pp. 111-120, 2009.
- 5) 小林佐知子・森山雅子・長谷川有香・丸山笑里佳・小山里織: 乳児をもつ父親の育児・家事行動と幼児の気質および育児困難感との関連, 小児保健研究 71(3), pp. 386-392, 2012.
- 6) 厚生労働省: 「平成 27 年度雇用均等基本調査」の結果概要 I 育児・介護休業制度に関する事項, <http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/71-27-07.pdf#search=%27厚生労働省+育児休業+取得率%27>, 2017 年 1 月 15 日アクセス.
- 7) 厚生労働省: 平成 25 年度国民生活基礎調査の概況 IV 介護の状況,
- 8) 森 博史・寺坂鋭子・前橋 明: 高校期の健康づくりに関する研究(Ⅲ)—高校生の日常食の摂取頻度と体力の関係—, 運動・健康教育研究 16(1), pp. 15-20, 2008.
- 9) 廣 美里・吉田 正・松村常司・廣 紀江: 高校生の生活習慣に関する研究—運動実践状況からみた生活習慣の状況に着目して—, 愛知教育大学保健体育講座研究紀要 28, pp. 17-26, 2003.
- 10) 長田 裕: 小・中・高校生の体力と生活実態, 新潟体育学研究 27, pp. 79-85, 2010.
- 11) 高橋昌美・前橋 明: 女子高校生の余暇時間の過ごし方の実態とその課題, レジャー・レクリエーション研究 77, pp. 88-89, 2015.
- 12) 前橋 明・泉 秀生: 大阪市における幼児の生活実態と課題, 幼少児健康教育研究 14(1), 14(1), pp. 35-54, 2008.
- 13) 前橋 明・泉 秀生: 保育園幼児の生活実態 2007 の考察, 幼少児健康教育研究 15(1), pp. 21-31, 2009.
- 14) 泉 秀生・松尾瑞穂・前橋 明: 高知県室戸市の幼児たちの生活実態と課題, 幼少児健康教育研究 16(1), pp. 24-35, 2010.
- 15) 泉 秀生・前橋 明: 岡山県の幼児たちの生活実態とその課題, 食育学研究 3(2), pp. 34-51, 2008.
- 16) 越道あゆみ・前橋 明: 幼児のテレビ・ビデオ視聴時間と生活実態に関する研究, 子どもの健康福祉研究 15, pp. 36-53, 2011.
- 17) 松尾瑞穂・泉 秀生・前橋 明: 保育園幼児の生活状況とその課題, 幼少児健康教育研

- 究 18(1), pp. 2-12, 2012.
- 18) 長谷川 大・前橋 明：保育園幼児の生活状況と体力・運動能力との関連—テレビ・ビデオ視聴時間との関わりを中心に—, 幼少児健康教育研究 15(1), pp. 32-48, 2009.
- 19) 高橋昌美・前橋 明：保育園幼児の余暇時間の過ごし方とその課題, 子どもの健康福祉研究 27, pp. 69-81. 2017.
- 20) Akira Maehashi : *The relations between physical vitality and sleeping of today's preschoolers, The Journal of Physical Education of Young Children of Asia 1(1), pp.13-22, 2010.*
- 21) 泉 秀生・田山美智子・前橋 明：神奈川県の子どもの生活実態とその課題, 食育学研究 3(2), pp. 16-33, 2008.
- 22) 松尾瑞穂・前橋 明：沖縄県における離島幼児の健康福祉に関する研究（Ⅰ）—石垣島の幼児の生活実態とその課題—, 食育学研究 2(1), pp. 32-42, 2007.
- 23) 前橋 明・松尾瑞穂・泉 秀生・長谷川 大：高知県における幼児の生活実態と課題, 食育学研究 3(2), pp. 52-67, 2008.
- 24) 前橋 明・松尾瑞穂・泉 秀生・長谷川 大：岐阜県における幼児の生活実態と課題, 幼少児健康教育研究 14(1), pp. 12-27, 2008.
- 25) Akira Maehashi : *Living Conditions and Health Management of Kindergarteners and Preschoolers in Japan, HUMAN AND AGE, pp.3-6, 2004.*
- 26) 前橋 明ほか：幼児のからだの異変とその対策, 平成 15・16 年度科学研究費補助金基盤研究 (c) (1), pp. 1-85, 2005.
- 27) 前橋 明：近年の保育園児の身体活動量と睡眠との関係, 保育と保健 14(2), pp. 24-28, 2008.
- 28) 前橋 明：体力づくり運動をしよう[Ⓐ], 平成 22 年度科学研究費／基盤研究 (A) 課題番号 20240065, 2010.
- 29) 大阪府福祉部幼児室子育て支援課：生活リズム向上キッズ大作戦！あきらめないで今日から始める幼児の生活リズム向上、キーワードは、たべて！うごいて！よくねよう！, 2011.
- 30) 前橋 明：はじめよう！いきいきかしこい 京都の幼児のハッピーサイクル, 京都市保育園連盟, 2014.
- 31) 前橋 明ほか：乳幼児の食生活の問題改善に関する取り組み—幼児の偏食に対する保護者の意識改革—, 教育研究叢書 17 集 [平成 15 年度福武教育振興財団助成研究] 17, pp. 1-3, 2004.
- 32) 前橋 明・石井浩子・松原敬子・永井伸人ほか：幼児支援の 2014 年度沖縄キャラバン, 幼児体育学研究 7(1), pp. 49-89, 2015.
- 33) 前橋 明・泉 秀生・浅川和美・佐野裕子・松尾瑞穂：幼児の生活習慣分析に基づいた生活リズム向上戦略の展開, 食育学研究 8(2), pp. 35-44, 2015.
- 34) 厚生労働省編：保育所保育指針解説書, フレーベル館, pp. 33-66, 2008.

- 35) 鈴木秀雄：レクリエーションの知られざる力, 月刊社会教育 53(8), pp. 4-13, 2009.
- 36) 泉 秀生・前橋 明・町田和彦：幼児期の生活実態に関する研究-母親の就労のある日とない日の保育園5・6歳児の生活実態-, 小児保健研究 71 (3), pp. 371-377, 2012.
- 37) 服部伸一・足立 正：幼児の就寝時刻と両親の帰宅時刻並びに降園後のテレビ・ビデオ視聴時間との関連性, 小児保健研究 65 (3), pp. 507-512, 2006.
- 38) 高橋昌美・前橋 明：保育園幼児の降園後の余暇時間の過ごし方とその課題, レジャー・レクリエーション研究 85, pp. 11-22, 2018.
- 39) 服部伸一：未就園児のテレビ・ビデオ視聴時間と母親の心理的社会的要因との関連, 関西福祉大学社会福祉学部研究紀要 13, pp. 189-194, 2010.
- 40) 武市久美：乳幼児を持つ家庭におけるテレビ視聴に関する研究-母親のテレビ視聴時間に着目して-, 東海学園大学研究紀要人文学・健康科学研究編 16, pp. 149-157, 2011.
- 41) 新小田春美・末次美子・加藤則子・浅見恵梨子・神山 潤・内村直尚・樗木晶子・西岡和男・大久保一朗・松本一弥・南部由美子・加来恒壽：幼児の遅寝をもたらす親子の睡眠生活習慣の分析, 福岡医誌 103 (1), pp. 12-23, 2012.
- 42) 泉 秀生・前橋 明：福島県郡山市の保育園幼児と保護者の生活習慣の実態-就寝時刻別にみた幼児の生活実態-, 保育と保健 22 (2), pp. 36-40, 2015.
- 43) 照屋真紀・泉 秀生・前橋 明：沖縄県幼児の生活習慣と保護者の健康意識の問題, 保育と保健 23 (1), pp. 88-93, 2017.
- 44) 前橋 明・泉 秀生・浅川和美・佐野裕子・松尾瑞穂：幼児の生活習慣分析に基づいた生活リズム向上戦略の展開, 食育学研究 8 (2), pp. 35-44, 2015.
- 45) 前橋 明：保育園児の健康福祉に関する研究-所沢市における幼児の生活課題-, 保育と保健 (12) 1, pp. 31-35, 2006. 1.
- 46) 松尾瑞穂・前橋 明：沖縄県における離島の幼児の運動に関する研究, 幼児体育学研究 1 (1), pp. 3-14, 2007.
- 47) 高橋昌美・前橋 明：幼児の余暇時間の過ごし方の実際と課題-3歳から高校生までの余暇の過ごし方の違いを比較して-日本幼児体育学会第11回大会, pp. 80-81, 2015.
- 48) 幼児期運動指針策定委員会：幼児期運動指針, 文部科学省, 2012.
- 49) 五味葉子・泉 秀生・前橋 明：朝のテレビ視聴の有無別にみた保育園幼児の生活習慣の実態とその課題, 子どもの健康福祉研究 25, pp. 16-21, 2016.
- 50) 支援マニュアル策定委員会：生活リズム向上キッズ大作戦! 幼稚・保育所で始める幼児の生活リズム向上~キーワードは、たべて! うごいて! よくねよう!~, 幼稚園・保育所等保育者向け支援マニュアル, pp. 17, 2011.
- 51) 田中 敏・山際勇一郎：新訂ユーザーのための教育・心理統計と実験計画法, 教育出版, pp. 262-263, 1992.
- 52) 山内光哉：心理・教育のための統計法<第2版>, サイエンス社, pp. 209-212, 2002.

- 53) 前橋 明:健康福祉科学からの児童福祉論 -幼児の発する危険信号に、健康福祉科学はどう答えるか-,チャイルド, pp. 30-33, 2005.
- 54) 総務省統計局:平成 28 年度社会生活基本調査結果, 2016.
- 55) 未就学児の睡眠・情報通信機器使用研究班:未就学児の睡眠指針, 愛媛大学医学部附属病院睡眠医療センター, pp. 1-23, 2019.
- 56) 佐野祥平・松尾瑞穂・前橋 明:幼児期の良好な睡眠についての検討, 保育と保健 18 (1), pp. 27-30, 2012.
- 57) 泉 秀生・奥富庸一・前橋 明:母親の生活が幼児の生活に及ぼす影響, 幼少児健康教育研究 14(1), pp. 28-34, 2008.
- 58) 星野邦久, 平成カルチャー30 年度史, 三栄書房, 2019.
- 59) 総務省:情報機器の保有状況, 平成 30 年度版情報白書,
<https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/h30/html/nd252110.html>,2020年 3 月 9 日アクセス.
- 60) 石井浩子・前橋 明:夜型社会の中での幼児の生活リズムと体力、身体活動量との関係, 日本幼児体育学会 10, pp. 45-54, 2018.
- 61) 厚生労働省:働く女性の実情,
[http//https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/josei-jitsujo/17.html](http://https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/josei-jitsujo/17.html),2019 年 9 月 10 日アクセス.
- 62) 総務省統計局:労働力調査(基本集計)平成 30 年度(2018 年度)平均(速報)結果の要約, 2019.
- 64) 河井啓三・大沼敏夫:よくわかる排便・便秘のケア,中央法規出版, pp. 48-52, 1996.
- 65) 佐野祥平・前橋 明:保育園児の朝の排便について, 保育と保健 23(2), pp. 80-82, 2017.
- 66) 泉 秀生・前橋 明・町田和彦:幼児期の生活実態に関する研究—母親の就労のある日とない日の保育園 5・6 歳児の生活実態, 小児保健研究 71(2), pp. 371-377, 2012.
- 67) 佐野祥平・前橋 明:保育園児の朝の排便について, 保育と保健 23(2), pp. 80-82, 2017.
- 68) 前橋 明:幼児が生き生きと活動し、もっている力を発揮できる条件, 幼児の健康福祉研究 19, pp. 1-5, 2014.
- 69) 前橋 明:日本幼児体育学会ニュースレター13(1), pp1-16, 2020.
- 70) 前橋 明:幼児のからだの異変とその対策, 体育学研究 49(3), pp. 197-208, 2004.
- 71) 泉 秀生・前橋 明:地域別・季節別にみた保育園児の生活状況, 幼少児健康教育研究 (13) 1, pp. 32-40, 2007.
- 72) 北堂真子:良質な睡眠のための環境づくり—就寝前のリラクゼーションと光の活用—, バイオメカニズム学会誌, (29) 4, pp. 194-198, 2005.
- 73) 前橋明:21 世紀を担う幼児の健康と生活, 子どもの健康福祉研究 1, pp. 6-22, 2003.

- 74) Akira Maehashi : *A Happy Future for Children in Japan, Starting Today-Daily rhythm improvement strategy: Encouraging the "Eat, be active and sleep well", movement-*, 日本幼児体育学会 8 (1), pp. 3-6, 2016.
- 75) 黒島さくら・前橋 明：沖縄県における夕食開始時刻別にみた幼児の生活実態，子どもの健康福祉研究 15, pp. 75-93, 2011.
- 76) 照屋真紀・前橋 明：沖縄県幼児の生活リズムの問題とその対策—地区別にみた幼児の生活習慣の実態と余暇時間の費やし方の特徴と課題—, 幼児体育学研究 8 (2), pp. 31-39, 2016.
- 77) 日本小児科医会「幼児とメディア」対策委員会：「幼児とメディア」の問題に対する提言，2004.
- 78) 長谷川大・前橋 明：保育園幼児の生活状況と体力・運動能力との関連—テレビ・ビデオ視聴時間とのかかわりを中心に—, 幼少児健康教育研究 15 (1), pp. 32-48, 2009.
- 79) 金 賢植・馬 佳濛・李 昭娜・松尾瑞穂・石井浩子・前橋 明：テレビ・ビデオ視聴時間が保育園幼児の生活状況、運動能力に及ぼす影響，保育と保健 20 (2), pp. 54-58, 2014.
- 80) 前橋 明編著：幼児の体育，明研図書，p. 106, 1988.
- 81) Alessandra Prioreschi・Soren Brage・Kate Westgate・Lisa K. Micklesfield : *Describing the diurnal relationships between objectively measured mother and infant physical activity, International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, pp.1-10, 2018.15:59.*
- 82) 遠藤数江・平野千秋・戸村成男：小児肥満の生活習慣および両親の体格との関連についての検討，小児保健研究 60 (2), pp. 351-357, 2001.
- 83) 木浪智佳子・萬 美奈子・三国久美：幼児の体格と幼児の生活習慣や体型に関する親の認識との関連，北海道医療大学看護福祉学部学会誌 4 (1), pp. 29-34, 2008.
- 84) 日本小児内分泌学会：病気の解説—肥満， <http://jspe.umin.jp/public/himan.html>, 2019年9月10日アクセス.
- 85) 小石浩一・前橋 明：保育園幼児の生活習慣と体力の課題、および、その対策—「やせ体型」と「肥満体型」の体力・運動能力面の特徴—, 幼児体育学研究 8 (2), pp. 31-39, 2016.
- 86) 田口喜久恵・遠藤知里・栗田泰成・田村元延：乳幼児（0～2歳）の（把）握力調査とその発達経過の検討，発育発達研究 74, pp. 34-44, 2017.
- 87) Anne E・Wind Tim Takken Paul J. M・Helders Raoul H・H. Engelbert : *Is grip strength a predictor for total muscle strength in healthy children, adolescents, and young adults? , European Journal of Pediatrics volume (169) , pp.281-287, 2010.*
- 88) *Physical Activity Guideline for Americas 2⁸⁵⁾ Edition*
http://https://health.gov/paguidelines/second-edition/pdf/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf#search=%27Physical+Activity+Guideline+for+Americans%27, 2019年12月26日アクセス.
- 89) 日本小児医療保健協議会 栄養委員会 小児肥満小委員会：幼児肥満ガイド， pp.41-

42, 2019.

- 90) 遠藤数江・平野千秋・戸村成男：小児肥満の生活習慣および両親の体格との関連についての検討，小児保健研究 60(2)，pp. 351-357，2001.
- 91) 白木まさ子・丸井英二：幼児期における親子の体型の類似性と生活習慣に関する研究，栄養学雑誌 63 (6)，pp. 329-337，2005.
- 92) 前橋 明：食べて、動いて、よく寝よう！幼児が生き生きする3つの法則，食育学研究 8 (1)，pp. 3-16，2013.
- 93) 松尾瑞穂：石川県における幼児の健康福祉に関する研究，幼少児健康教育研究 6 (1)，pp. 5-23，2010.
- 94) 松尾瑞穂・前橋 明：沖縄県における離島の健康福祉に関する研究，幼少児健康教育研究 (1) 石垣島の幼児の生活実態とその課題 2 (1)，pp. 32-42. 2007.

【全体考察】

- 95) 加納亜紀・高橋香代・片岡直樹：テレビ・ビデオの長時間視聴が幼児の言語発達に及ぼす影響一，日本小児科学会雑誌 108(11)，pp. 1391-1397，2004.
- 96) 加納亜紀・高橋香代・片岡直樹・清野佳紀：3歳児におけるテレビ・ビデオ視聴時間と発達との関連，日本小児科学会雑誌 111(3)，pp. 454-461，2007.
- 97) 片岡直樹：乳幼児のコミュニケーション障害とテレビ・ビデオ視聴の関係，周産期医学 38 (5)，pp. 597-601，2008.
- 98) 加納亜紀・高橋香代・片岡直樹・清野佳紀：幼児期のテレビ・ビデオ視聴時間と養育環境の関連，小児保健研究 68 (5)，pp. 549-558，2009.
- 99) 小島正子・松井秋子・佐々木純子・大瀬栄子・高松久美子・松田和子・横濱弘美・安田すみ江・田代 実：乳幼児のテレビ・ビデオ視聴に関する実態と母親への意識調査，外来小児科 7 (2)，pp. 161-164，2004.
- 100) 服部伸一・足立 正・三宅孝昭・北尾岳夫・島崎博嗣：母親の養育態度が幼児の睡眠習慣に及ぼす影響，小児保健研究 66(2)，pp. 322-330，2007.
- 101) 前橋 明：近年の保育園児の身体活動量と睡眠との関係，保育と保健 14 (2)，pp. 24-28，2008.
- 102) 前橋 明：体温リズムと幼児の生活—心身ともに健康で、生き生きとした暮らしづくりのための知恵—，日本幼少児健康教育学会 19(1)，pp. 1-6，2011.
- 103) 佐野祥平・松尾瑞穂・前橋 明：保育園幼児の生活要因(時間)相互の関連性とその課題，保育と保健 19 (1)，pp. 53-55，2013.

謝 辞

この度、1つの論文としてまとめることができました。今までの早稲田大学での大学院生活を思い返すと、決して、私1人だけの力でまとめあげられた論文ではなく、これまでに、実に多くのご指導とご協力をいただいて参りました。

早稲田大学人間科学学術院の前橋 明教授には、私の主査を引き受けていただき、多くの貴重なご助言とご指導をいただきました。前橋先生にご教授をいただいたことにより、得られたデータから知見を得ることができました。この得られた知見は、幼児や保護者の方たちへの支援につなげていくつもりです。

また、前橋先生には20年にわたり研究のみならず、様々な面で支えていただきました。先生のお陰でここまですることができました。感謝いたします。

ここでは書き表せませんが、多くの先生方をはじめ、前橋研究室の皆様、また、多くの先輩・後輩・友人からも沢山のご協力や暖かい励ましを頂きました。皆様の暖かいご理解とご支援のお陰で6年間の博士課程を過ごすことができました。心より御礼申し上げます。

また、多くの時間を割いて調査にご協力いただきました保育園児とその保護者の皆様、ならびに保育園の先生方に感謝を申し上げます。この結果を踏まえ、幼児の健やかな成長につながるよう、今後も精進していくつもりです。

最後になりましたが、私が研究のために家にいない間、2人の子ども達の面倒をみつつ、家事をしてくれた夫と、いつも機嫌良くいてくれた子ども達、家族に感謝いたします。

2021年度1月吉日

高橋 昌美