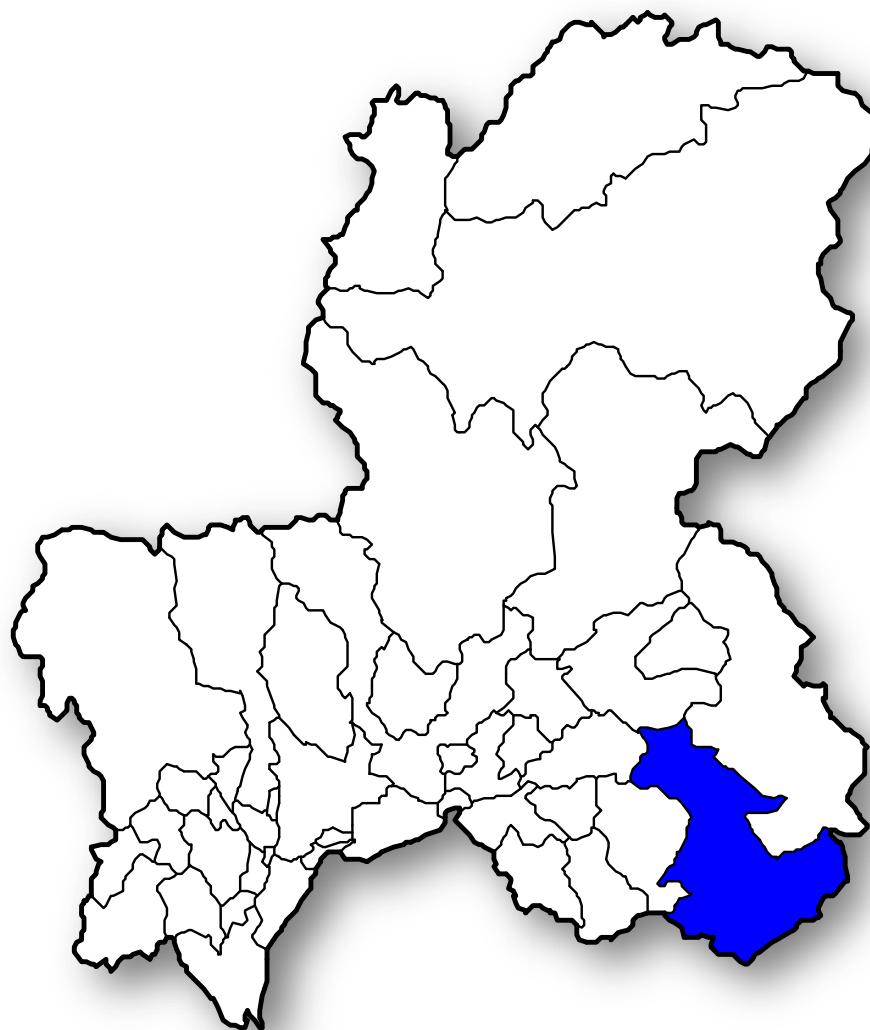


# データから生活を見つめ直そう



清流の国ぎふ  
マスコットキャラクター  
**ミナモ**



恵那市  
公式キャラクター  
**エーナ**



# こんな悩みありませんか

「あと5分寝ていたいな。」

「何かいつも眠いな。」

「勉強する時間がない。」

「TVをだらだら見てしまう。」

「ゲームばかりしてしまう。」



# データから生活リズムを見つめ直す

誰でも生活の悩みはあります。

生活の時間を、**統計**をもとにして  
振り返り、生活リズムを見つめ直すきっ  
かけにしましょう。

まずは、生活の最も基礎である、  
**睡眠**について振り返ってみましょう。



# 自分の生活を振り返りましょう

平日（月曜日から金曜日）の「就寝時刻」「起床時刻」「睡眠時間」について、近い時刻や時間に○をつけましょう。

就寝時刻		起床時刻		睡眠時間	
21時30分		5時30分		6時間	
22時		6時		7時間	
22時30分		6時30分		8時間	
23時		7時		9時間	
23時30分		7時30分		10時間	



# 県や全国のデータと比べよう

## 社会生活基本調査 (H28実施)

社会生活基本調査は、1日の生活時間の配分と過去1年間における主な活動状況などを調査しています。

その結果は、「e-stat」で入手できます。

The screenshot shows the e-Stat website interface. At the top, it says "e-Stat 数字で見る日本" and "政府統計の総合窓口". Below this, there are navigation tabs: "統計データを探す", "地図や図表で見る", "調査項目を調べる", "統計サイト検索・リンク集", and "ログイン". The main content area is divided into several sections:

- 統計データを探す**: 様々な府省が管理している統計データを検索できます。>> 主要な統計から探す >> 政府統計全体から探す。キーワード検索(条件指定) [検索]
- 地図や図表で見る**: 地図や図表により統計データを“見える化”できます。>> 図表で見る日本の主要指標 >> 都道府県・市区町村のすがた >> 地図で見る統計(統計GIS) >> 地図による小地域分析(JSTAT MAP) >> 統計年鑑等の統計書(総務省統計局)
- 調査項目を調べる**: 統計データの基本となる用語やコードを説明しています。>> 統計に用いる分類(産業、職業等)・用語 >> 市区町村名・コード >> 調査項目を探す
- API機能**
- GIS機能**: 地図による小地域分析(JSTAT MAP)
- 政府統計の総合窓口(e-Stat)の活用術**
- 地域の産業・雇用創造チャート**





# 全国の就寝時刻（10～14歳）

**22時24分**です。

※平日(月曜日～金曜日)の結果  
(平成23年社会生活基本調査)





# 全国の起床時刻（10～14歳）

**6時38分**です。

※平日(月曜日～金曜日)の結果  
(平成23年社会生活基本調査)





# 全国の睡眠時間（10～14歳）

**8時間20分**です。

※平日(月曜日～金曜日)の結果  
(平成23年社会生活基本調査)







# 岐阜県の睡眠時間（10～14歳）

**7時間57分**です。

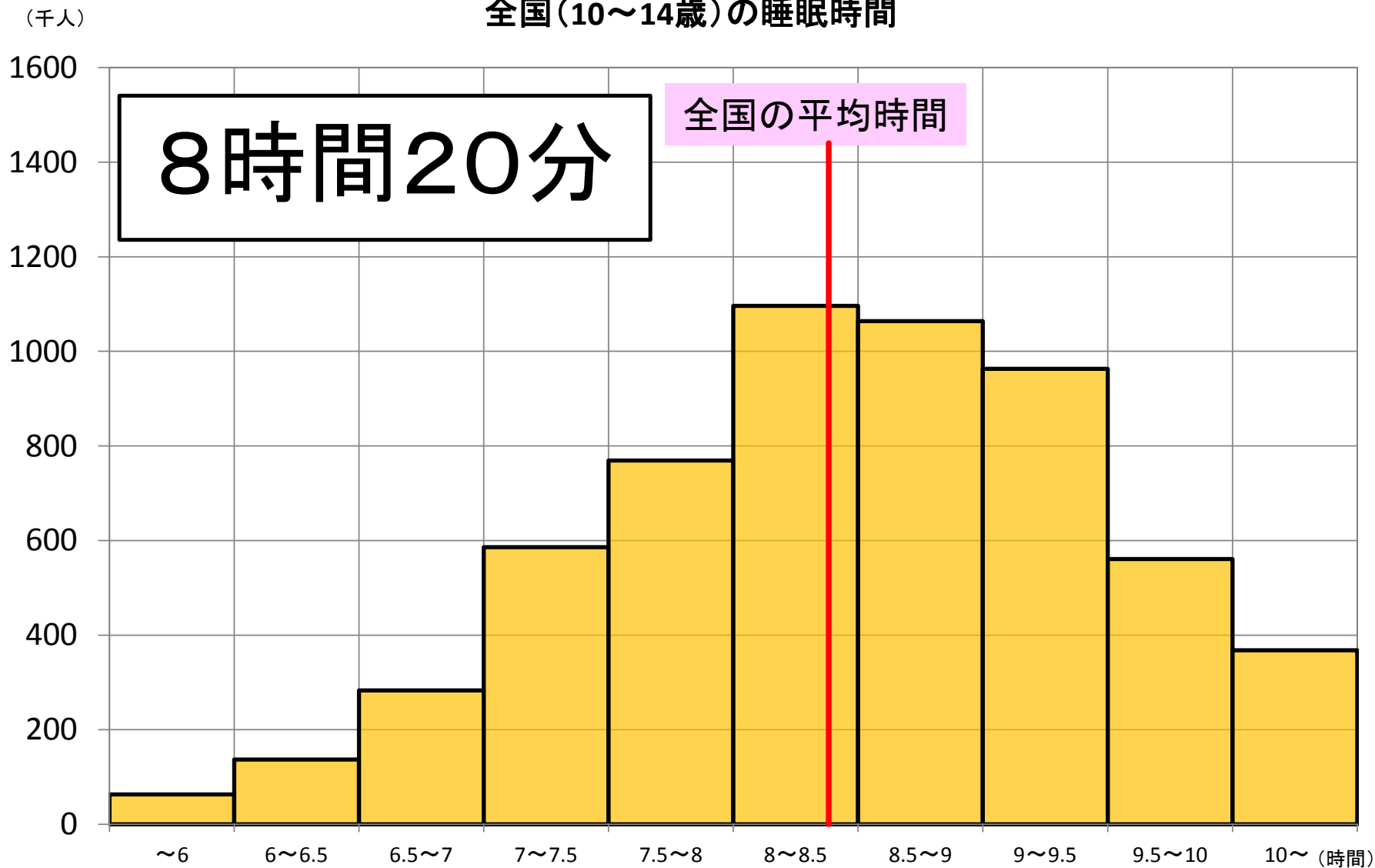
※平日（月曜日～金曜日）の結果  
（平成23年社会生活基本調査）





# 全国(10~14歳)の分布

全国(10~14歳)の睡眠時間





# 自由時間はどう過ごしてる？

睡眠を比べてどうでしたか。  
改善したい人、そのままがいい人  
いろいろいると思います。  
睡眠も大事ですが、みなさんが  
最も大事な**自由時間**を  
調べてみましょう。





# 3つの自由時間を調べよう

「自由時間」の中で、  
次の3つの時間を調べます。

**「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」**

**「休養・くつろぎ」**

**「趣味・娯楽」**



例

# 「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」

- テレビ、ラジオを見る

(録画したものも含む)

- 新聞・雑誌を読む

- インターネットで

新聞を読む

例

## 「休養・くつろぎ」

- ・家族との団らん
- ・おやつ、お茶の時間
- ・食休み、うたたね

例

## 「趣味・娯楽」

- 読書（漫画も含む）
- ペットの世話
- 菓子作りといった趣味
- ゲーム



# 自分の時間を振り返りましょう。

平日（月曜日から金曜日）の「自由時間」について、近い時間に○をつけましょう。

時間	テレビ・ラジオ ・新聞・雑誌	休養・くつろぎ	趣味・娯楽
以上 未満 0時間 ~ 30分			
30分 ~ 1時間			
1時間 ~ 1時間30分			
1時間30分 ~ 2時間			
2時間 ~ 2時間30分			
2時間30分 ~ 3時間			
3時間 ~ 3時間30分			
3時間30分 ~ 4時間			
4時間 ~			

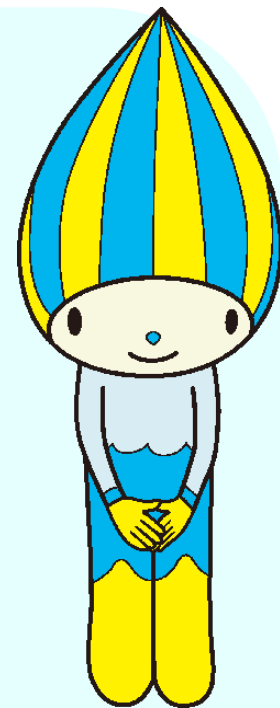




# クラスの姿をみてみよう

個人のプライバシーを守りましょう

- ① 自分の時間を確認
- ② 下を向き目を閉じる
- ③ 自分の時間で挙手



合図があるまで下を向いててね



# テレビ・ラジオ・新聞・雑誌の平均時間

全国(10～14歳)

**1時間15分**

岐阜県(10～14歳)

**1時間20分**

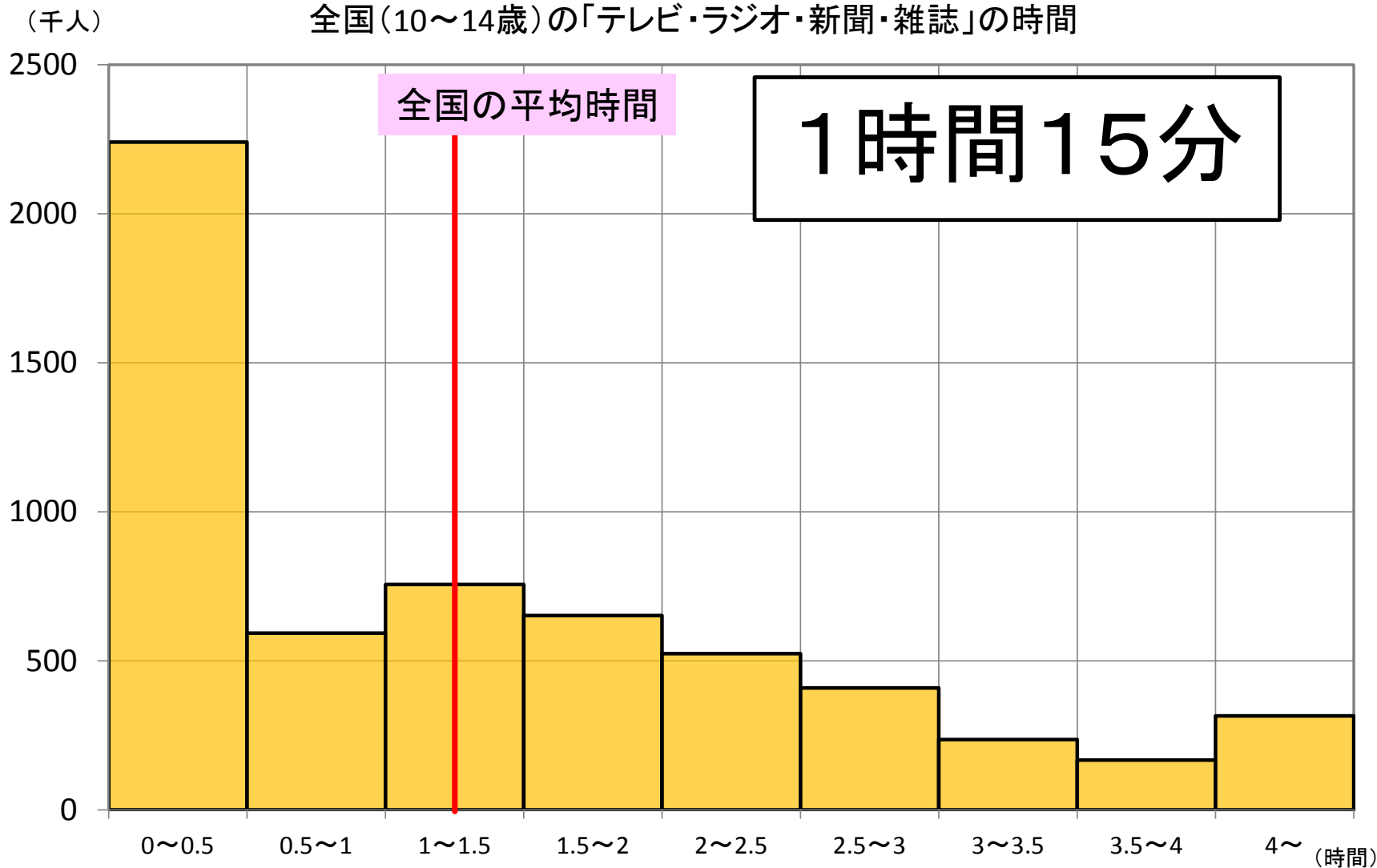
※平日(月曜日～金曜日)の結果  
(平成23年社会生活基本調査)





# 全国（10～14歳）の分布

全国（10～14歳）の「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」の時間



※「全くしない」の回答を30分未満の階級として集計



# 休養・くつろぎの平均時間

全国(10～14歳)

**1時間31分**

岐阜県(10～14歳)

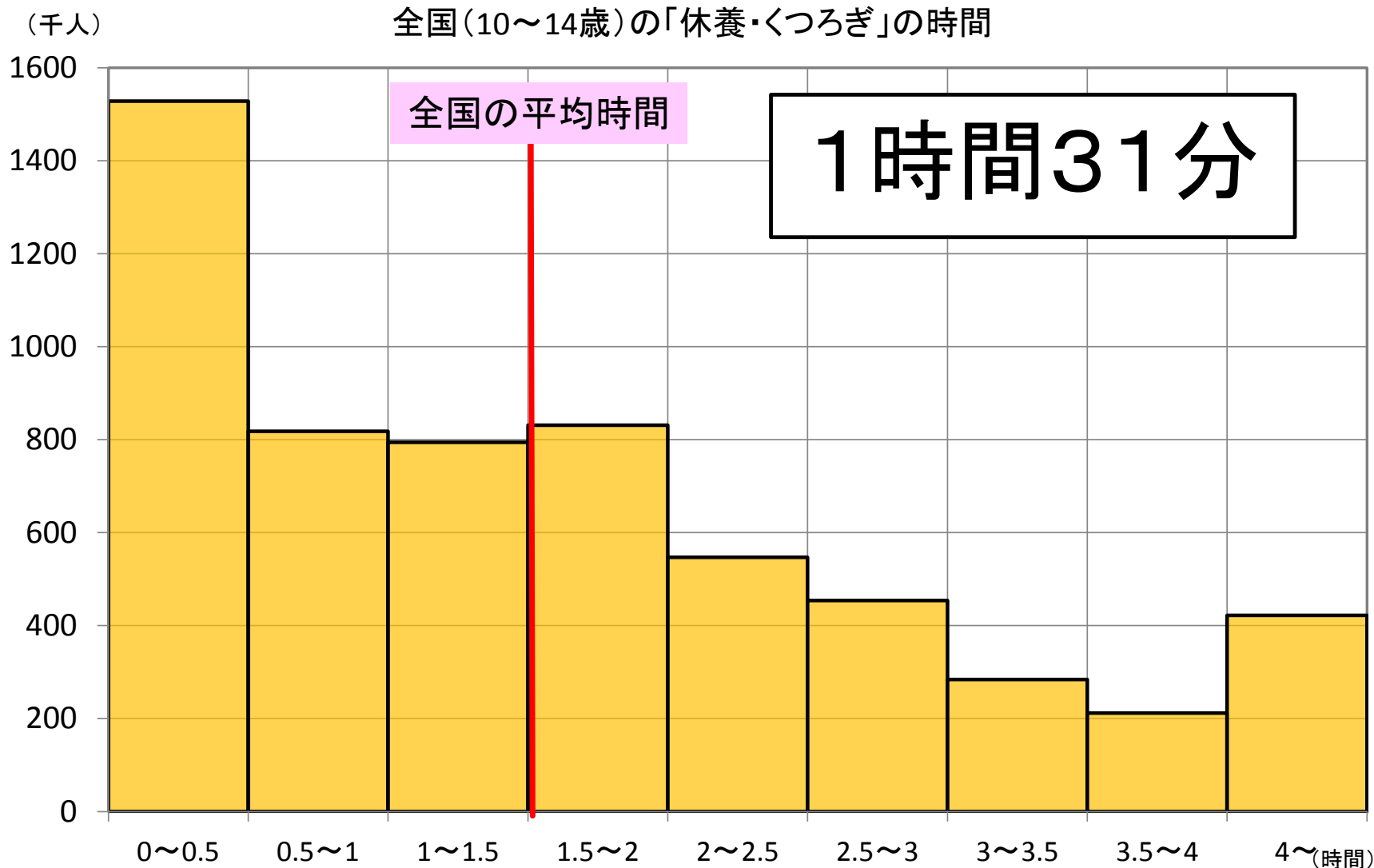
**1時間16分**

※平日(月曜日～金曜日)の結果  
(平成23年社会生活基本調査)





# 全国（10～14歳）の分布



※「全くしない」の回答を30分未満の階級として集計



# 「趣味・娯楽」の平均時間

全国(10～14歳)

**30分**

岐阜県(10～14歳)

**25分**

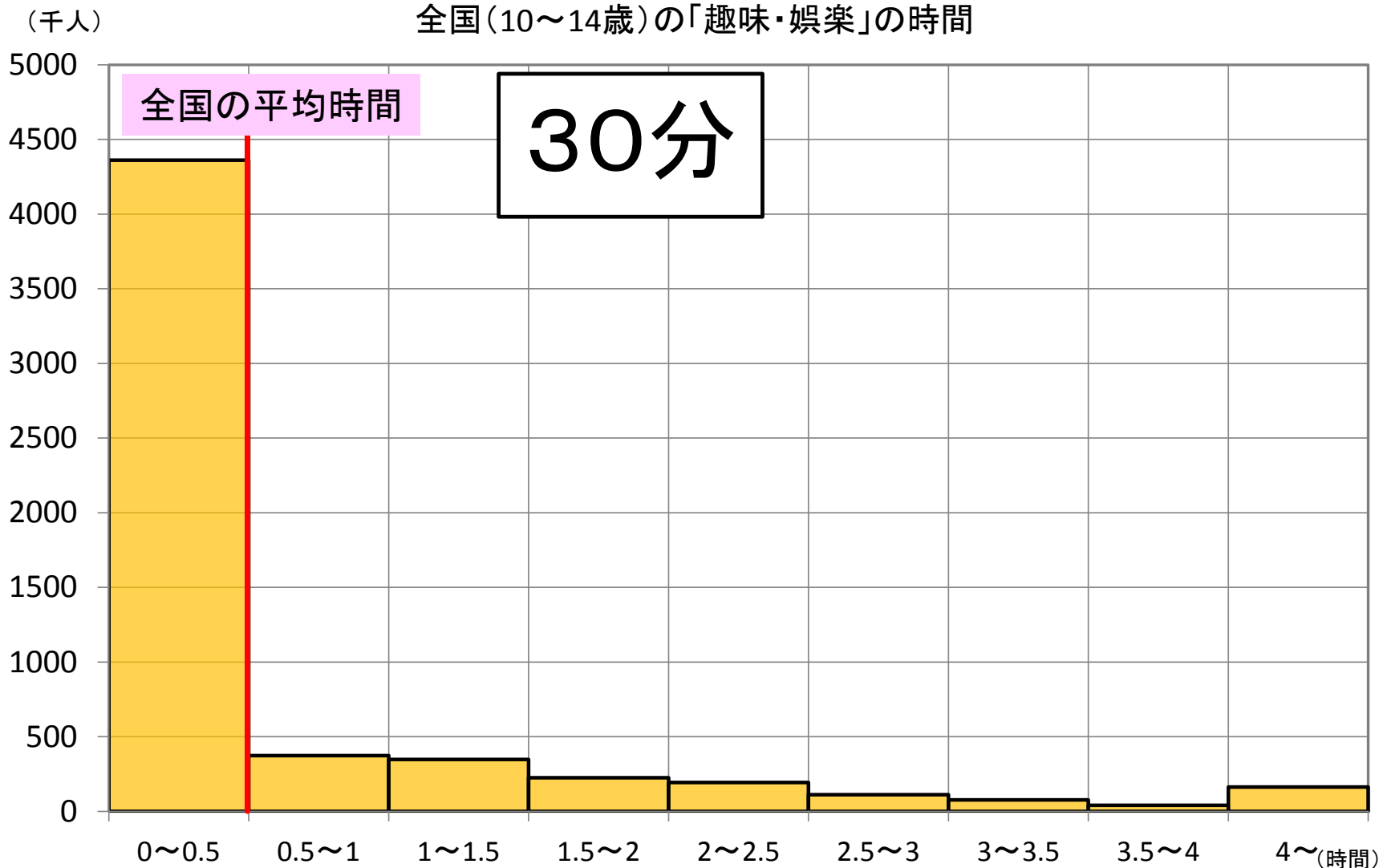
※平日(月曜日～金曜日)の結果  
(平成23年社会生活基本調査)





# 全国(10~14歳)の分布

全国(10~14歳)の「趣味・娯楽」の時間



※「全くしない」の回答を30分未満の階級として集計



## 「趣味・娯楽」はちらばりが大きい

「趣味・娯楽」の平均は、**30分**です。

でも、その行動をしていない人は、  
約73%います。

行動している人だけの平均は、

**1時間50分**です。

このように、「趣味・娯楽」の分布は、  
ちらばりが大きくなっています。





# およその平均の求め方

学級の「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」の時間

時間	階級値(時間)	人数(人)	階級の計
以上 未満 0時間 ~ 30分	0.25	2	0.5
30分 ~ 1時間	0.75	4	3
1時間 ~ 1時間30分	1.25	9	11.25
1時間30分 ~ 2時間	1.75	2	3.5
2時間 ~ 2時間30分	2.25	6	13.5
2時間30分 ~ 3時間	2.75	1	2.75
3時間 ~ 3時間30分	3.25	3	9.75
3時間30分 ~ 4時間	3.75	1	3.75
4時間 ~	4.25	2	8.5
合計		30	56.5

- ① 階級の計をもとめ、全体の合計を求める。

$$0.5 + 3 + 11.25 + \dots + 3.75 + 8.5 = 56.5$$

- ② 合計 ÷ 人数から平均を求める。

$$56.5 \div 30 = 1.883\dots (\text{時間})$$

答え およそ1時間53分



# データをもとに調べてみて

睡眠の時間と、  
自由時間について、  
データをもとに、  
調べてきました。



**感想を聞かせてください。**



# 統計は役に立つ！

**データ**から考えることは大切です。

**「生活を見直す」**

こんなことにも統計は役に立ちます。

健康を守るために、  
生活リズムを整えましょう。

