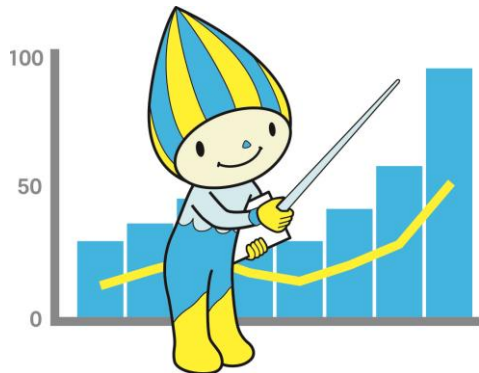
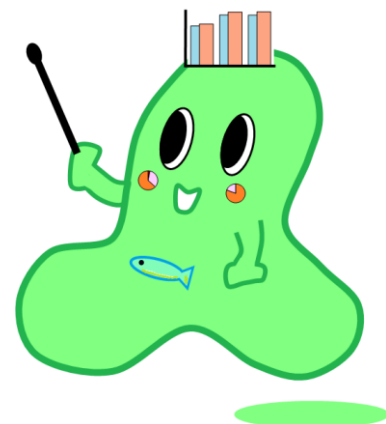
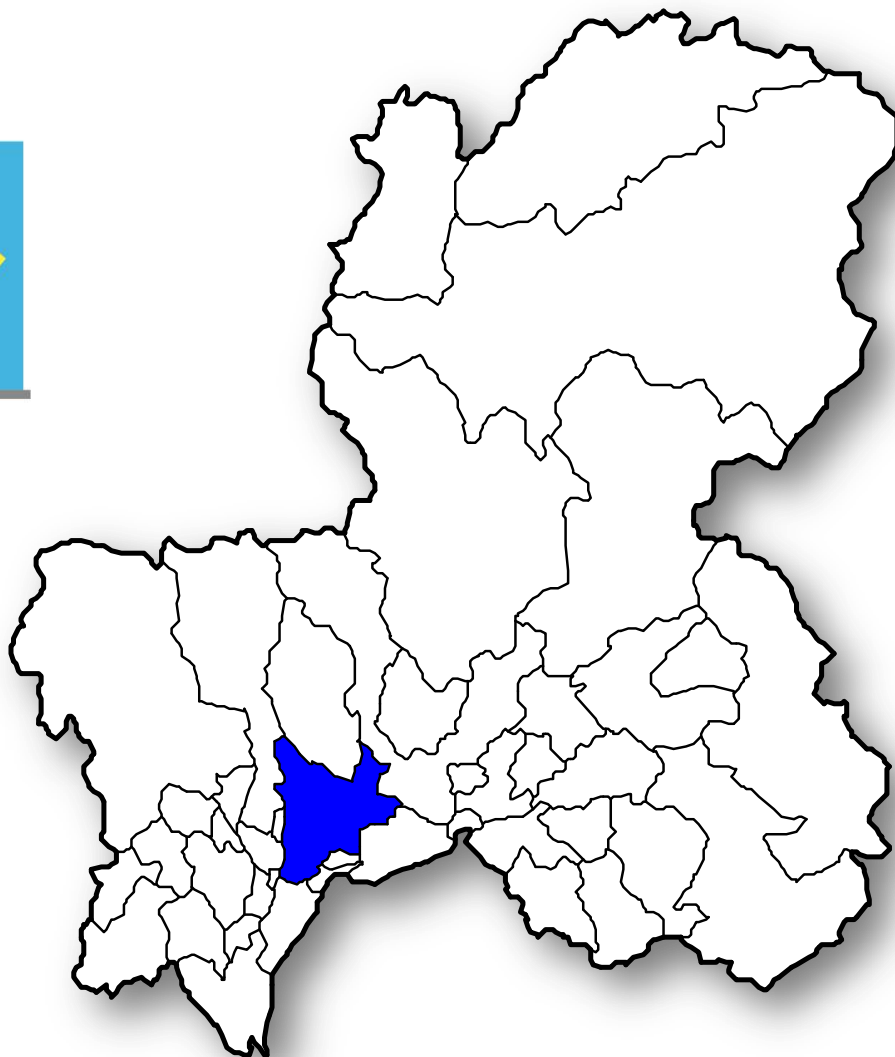


データから生活を見つめ直そう！ ①



清流の国ぎふ
マスコットキャラクター
ミナモ



統計課
マスコットキャラクター
テルミー



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	



学級の姿をみてみよう

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



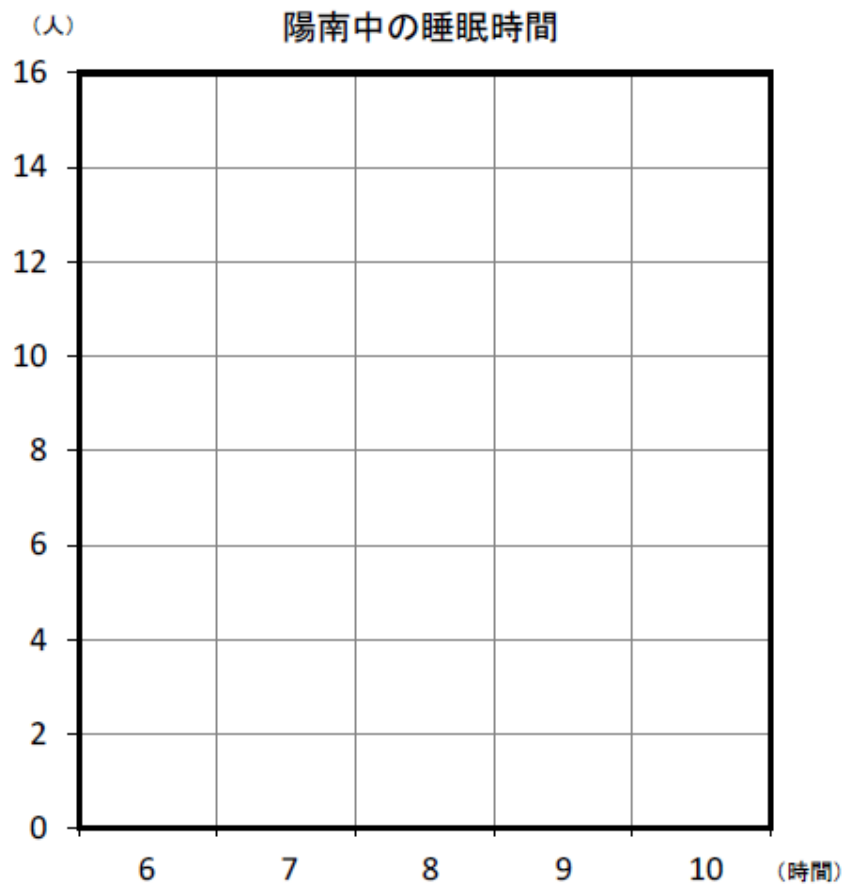
合図があるまで下を向いててね



近くの仲間と比べよう

陽南中の睡眠時間

睡眠時間	人数(人)
6時間	
7時間	
8時間	
9時間	
10時間	
合計	





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。





およその平均を求めよう

A中2年の睡眠時間

睡眠時間	階級値	人数(人)	階級の計
6時間	5.5時間	3	$5.5 \times 3 = 16.5$
7時間	6.5時間	5	$6.5 \times 5 = 32.5$
8時間	7.5時間	4	$7.5 \times 4 = 30$
9時間	8.5時間	2	$8.5 \times 2 = 17$
10時間	9.5時間	1	$9.5 \times 1 = 9.5$
合計		15	105.5

- ① 階級の計をもとめ、全体の合計を求める。

$$16.5 + 32.5 + 30 + 17 + 9.5 = 105.5$$

- ② 合計÷人数から平均を求める。

$$105.5 \div 15 = 7.033 \dots (\text{時間})$$

答え およそ7時間2分



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）

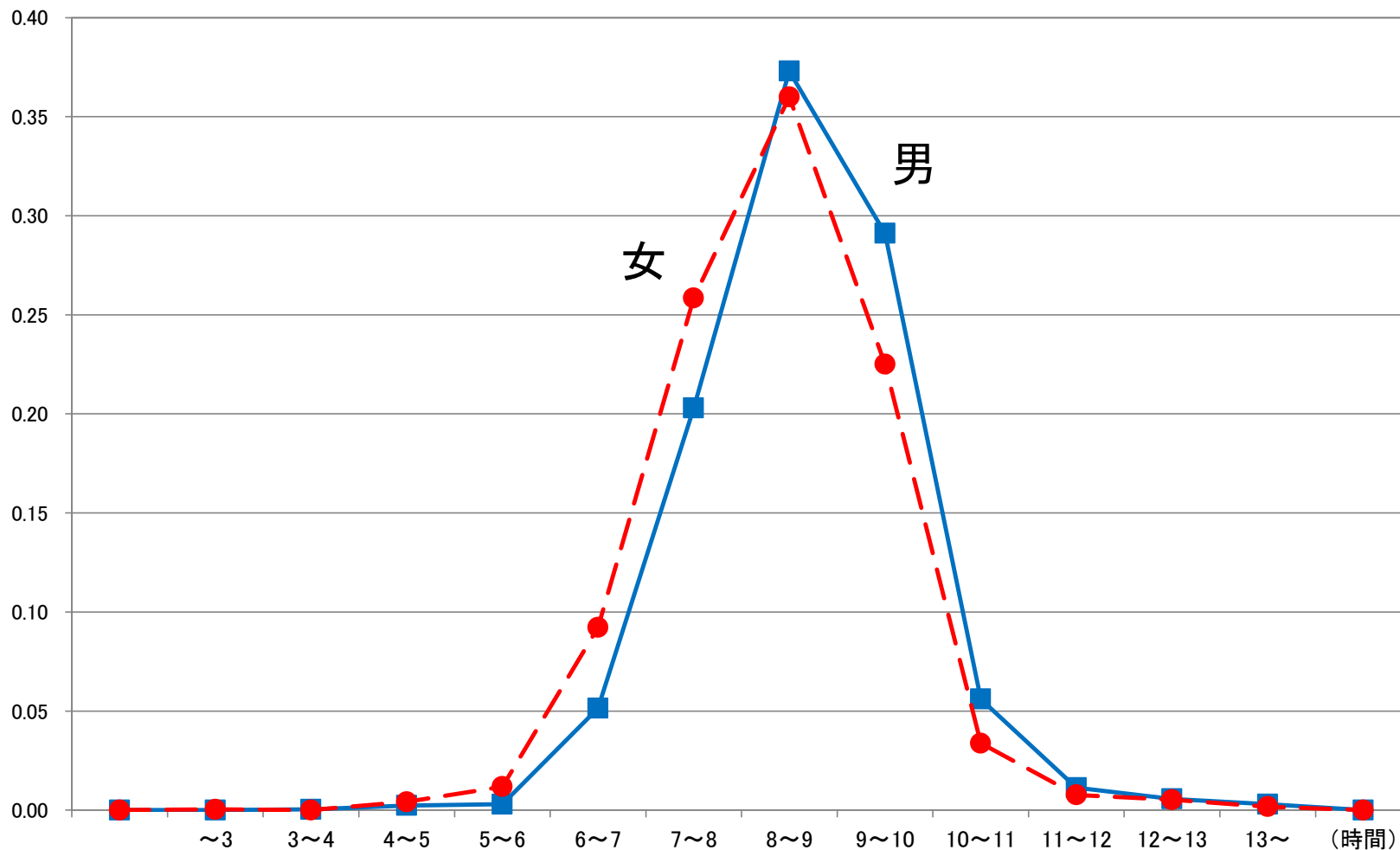




10代前半では女性の睡眠時間が短い

(相対度数)

平日の睡眠時間(10~14歳)の男女別分布[2011年]

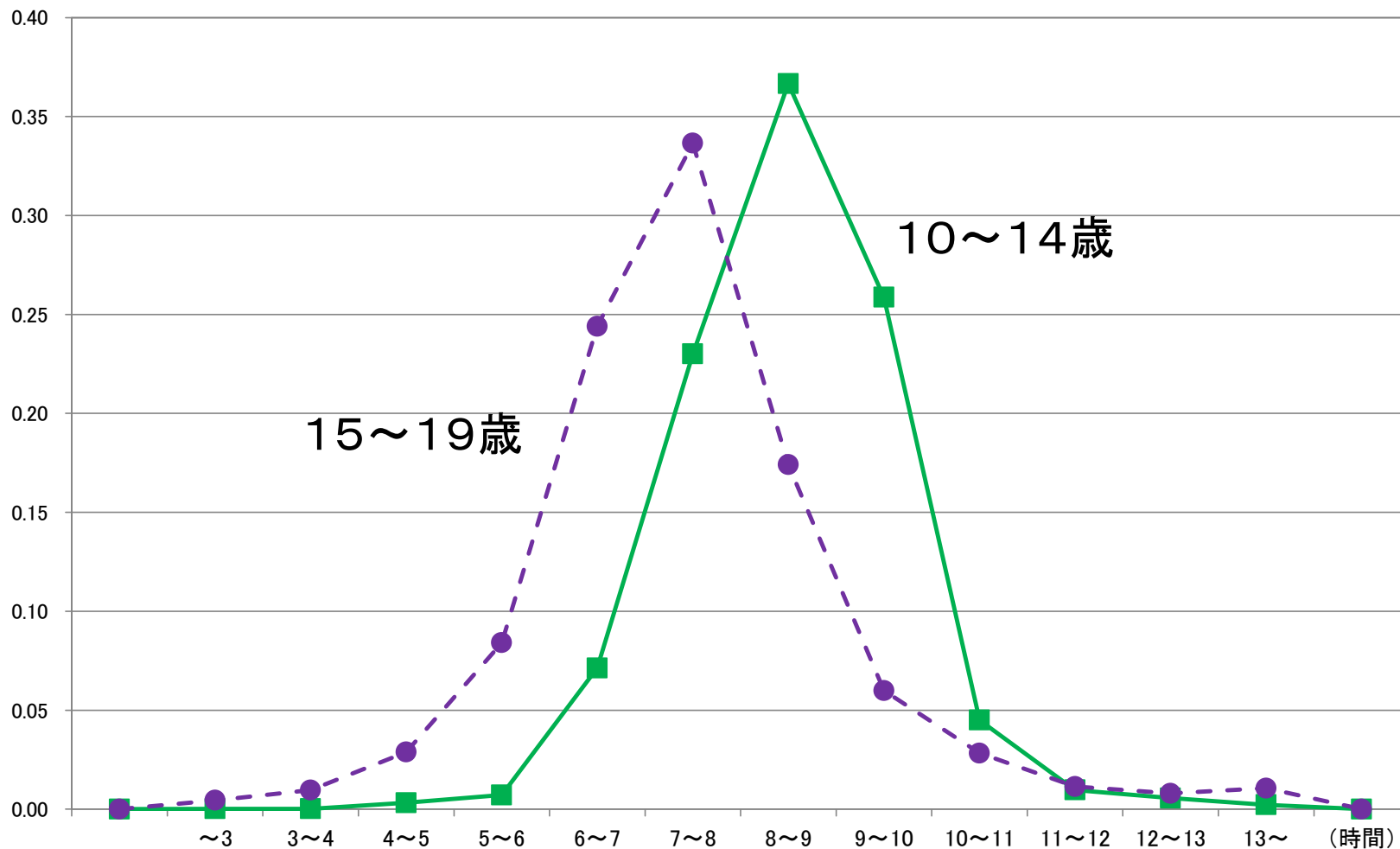




10代後半の方が睡眠時間が短い

(相対度数)

平日の睡眠時間の年齢別分布[2011年]

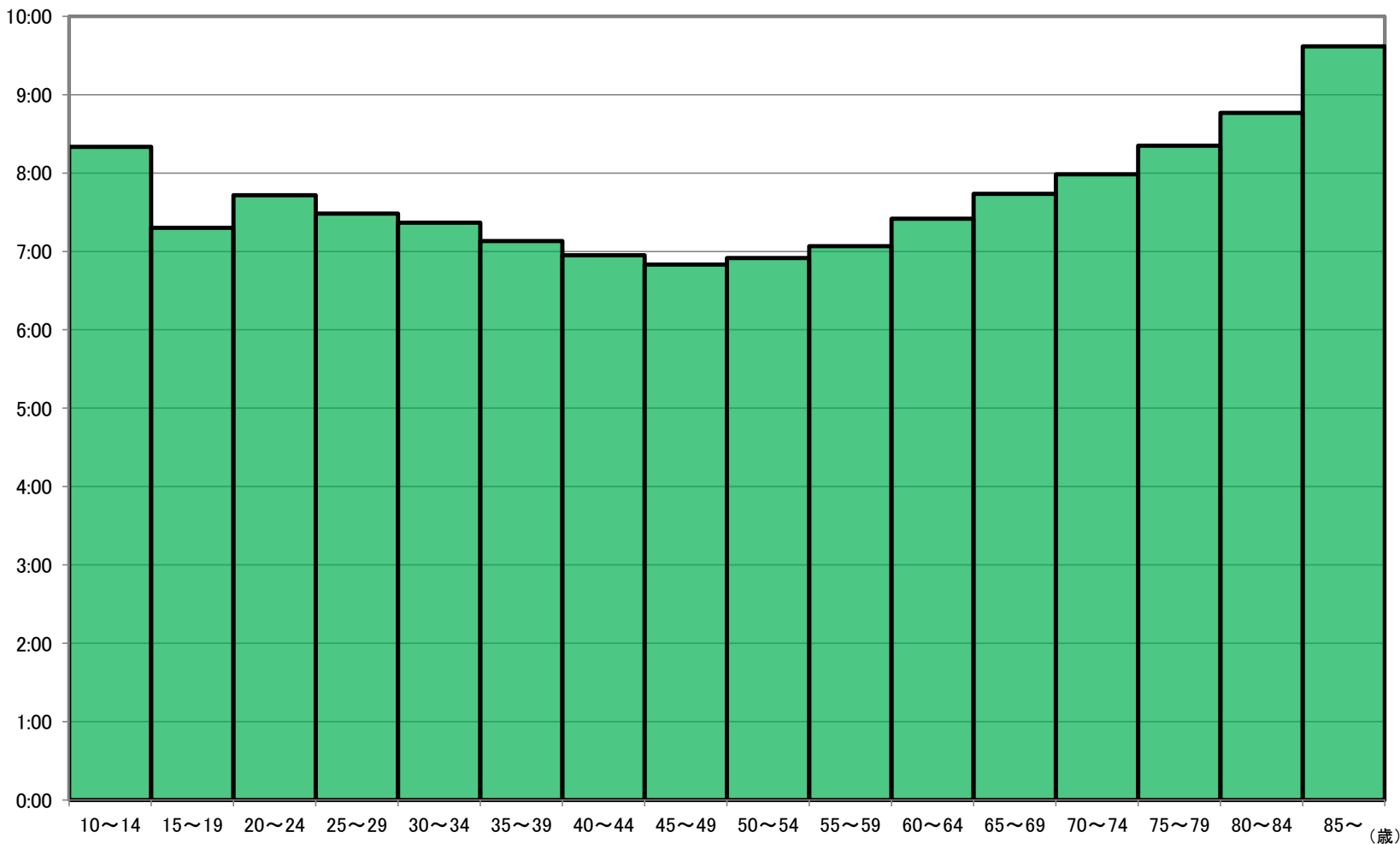




45歳～49歳の睡眠時間が最も短い

(時間:分)

年齢階級別睡眠時間(平日)[2011年]

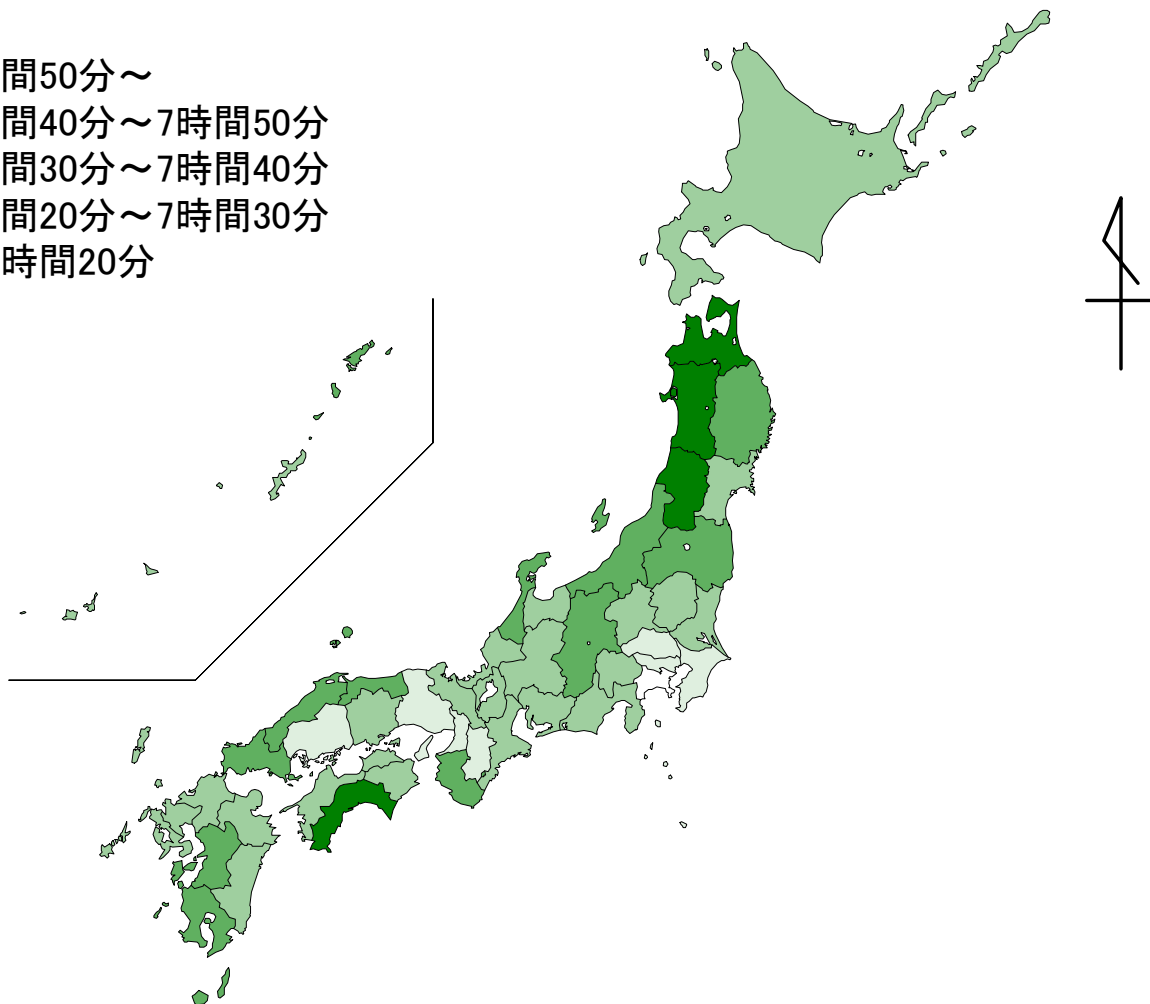




睡眠時間は東北地方で長く首都圏で短い

都道府県別の睡眠時間(平日)[2011年]

- 7時間50分～
- 7時間40分～7時間50分
- 7時間30分～7時間40分
- 7時間20分～7時間30分
- ～7時間20分

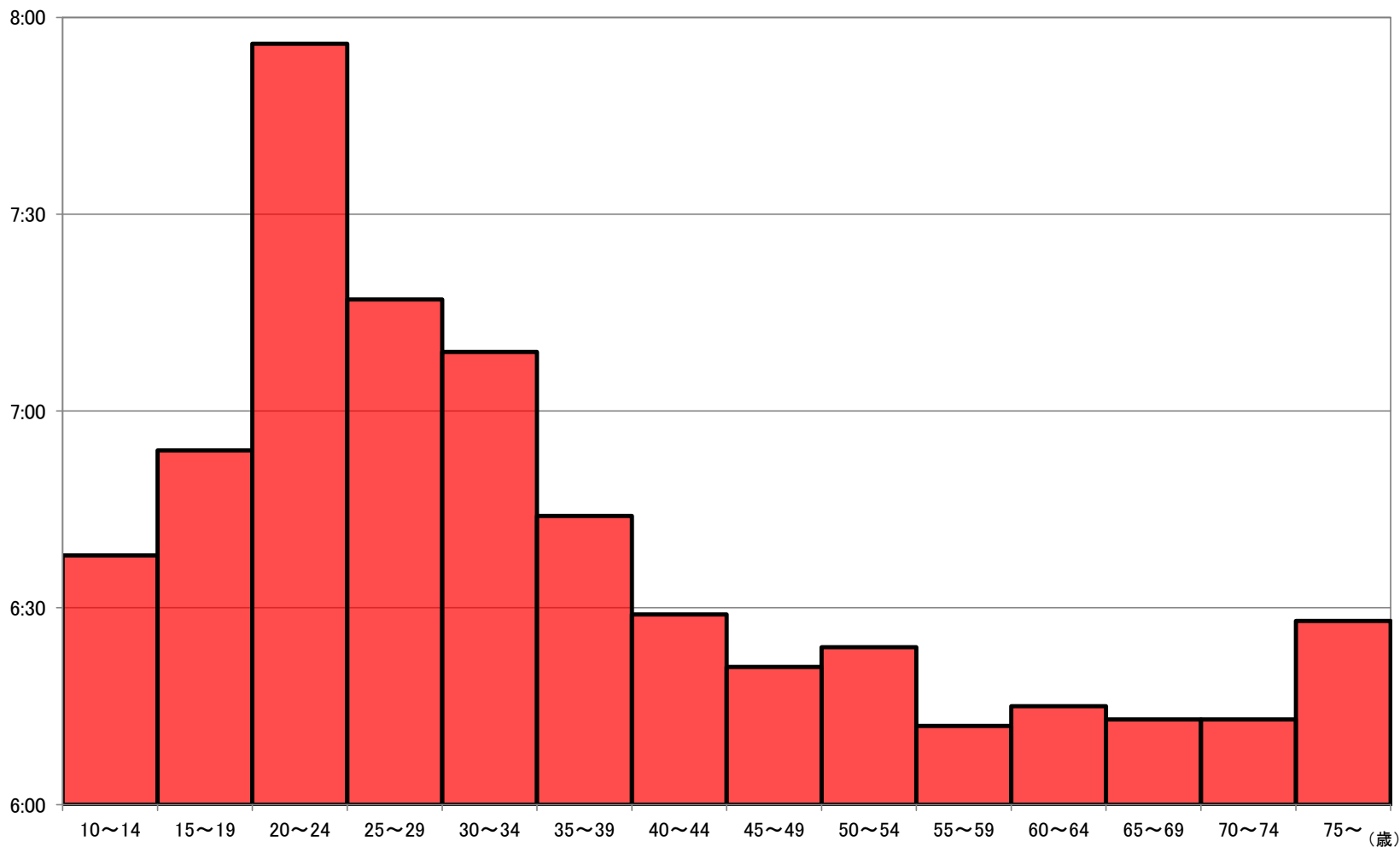




20～24歳の起床時刻が最も遅い

(時:分)

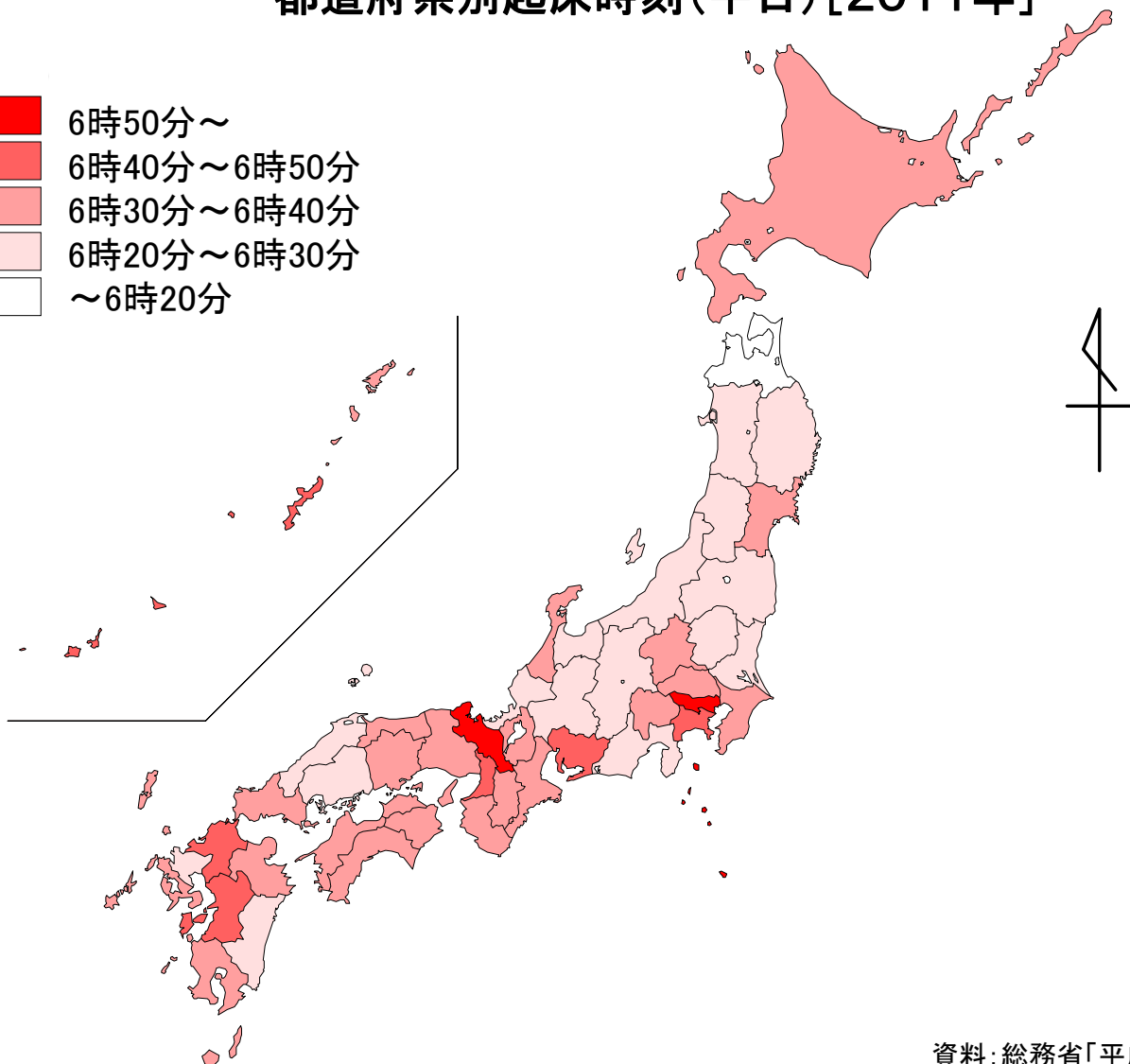
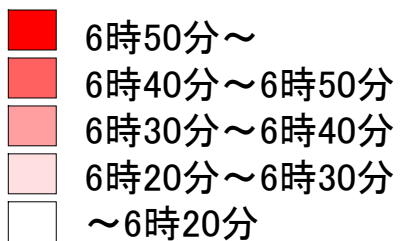
年齢階級別起床時刻(平日)[2011年]





東日本の方が起床時刻が早い

都道府県別起床時刻(平日)[2011年]

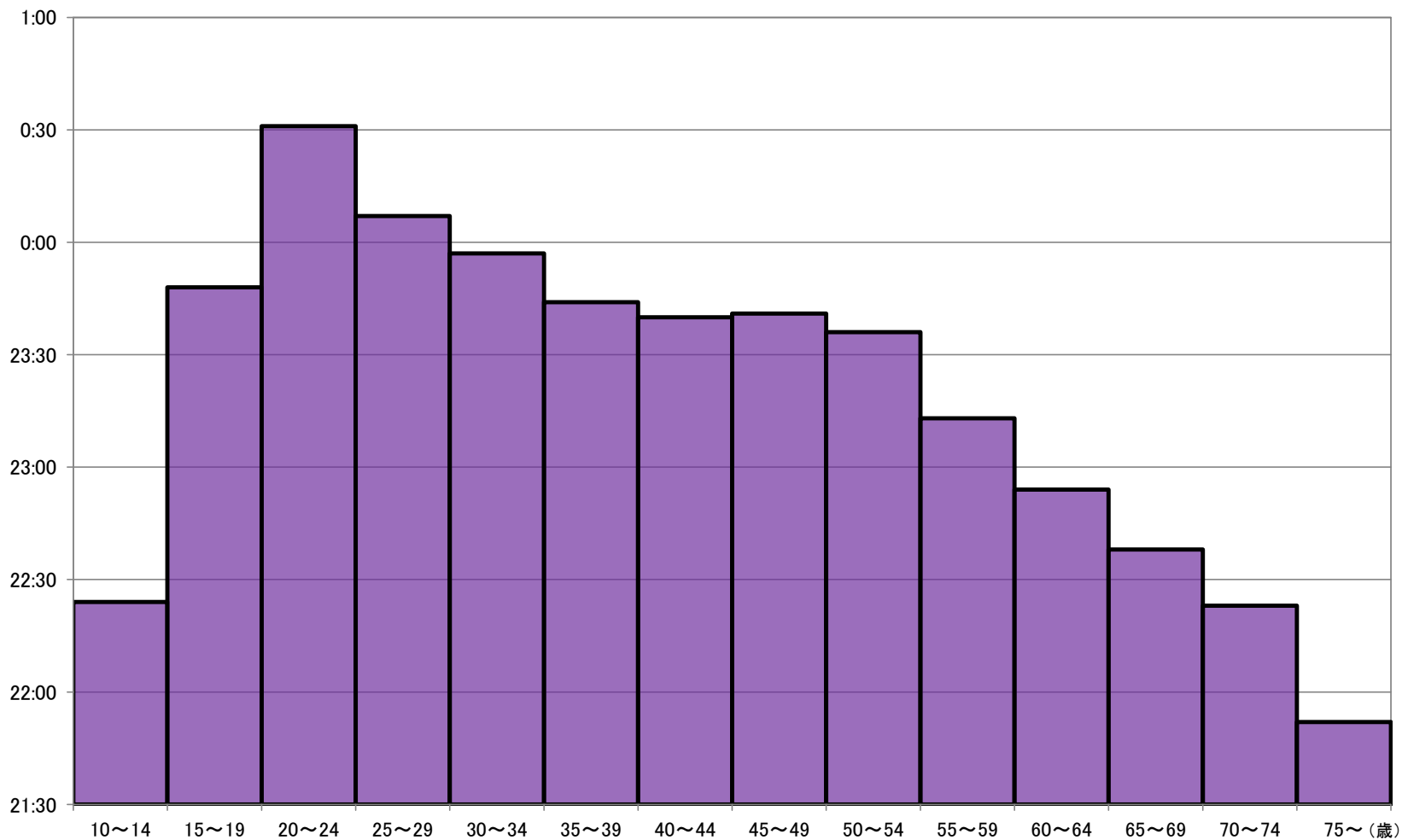




20～24歳の就寝時刻が最も遅い

(時:分)

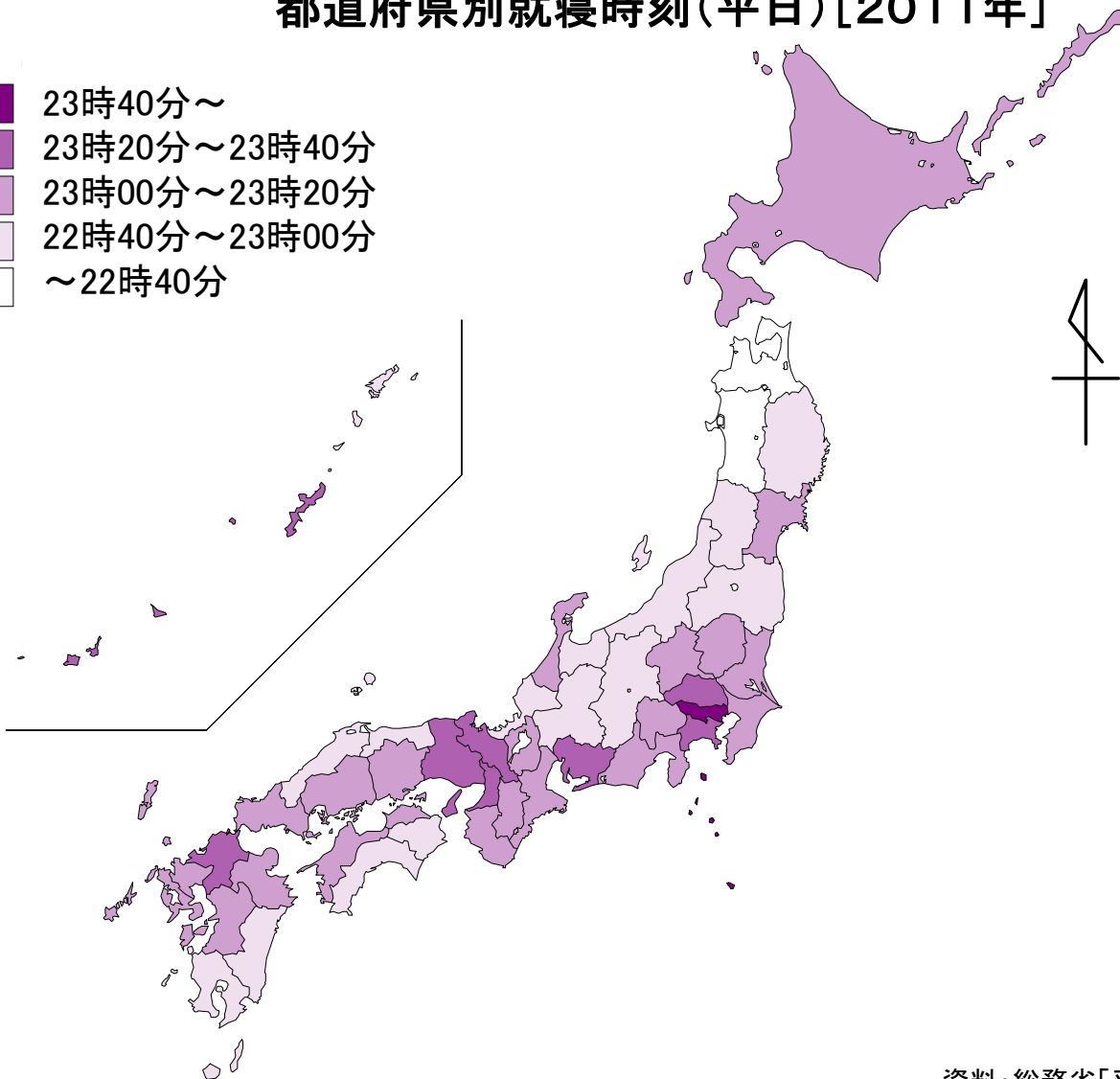
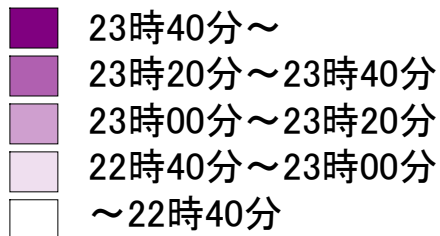
年齢階級別就寝時刻(平日)[2011年]





都市圏で就寝時刻が遅い

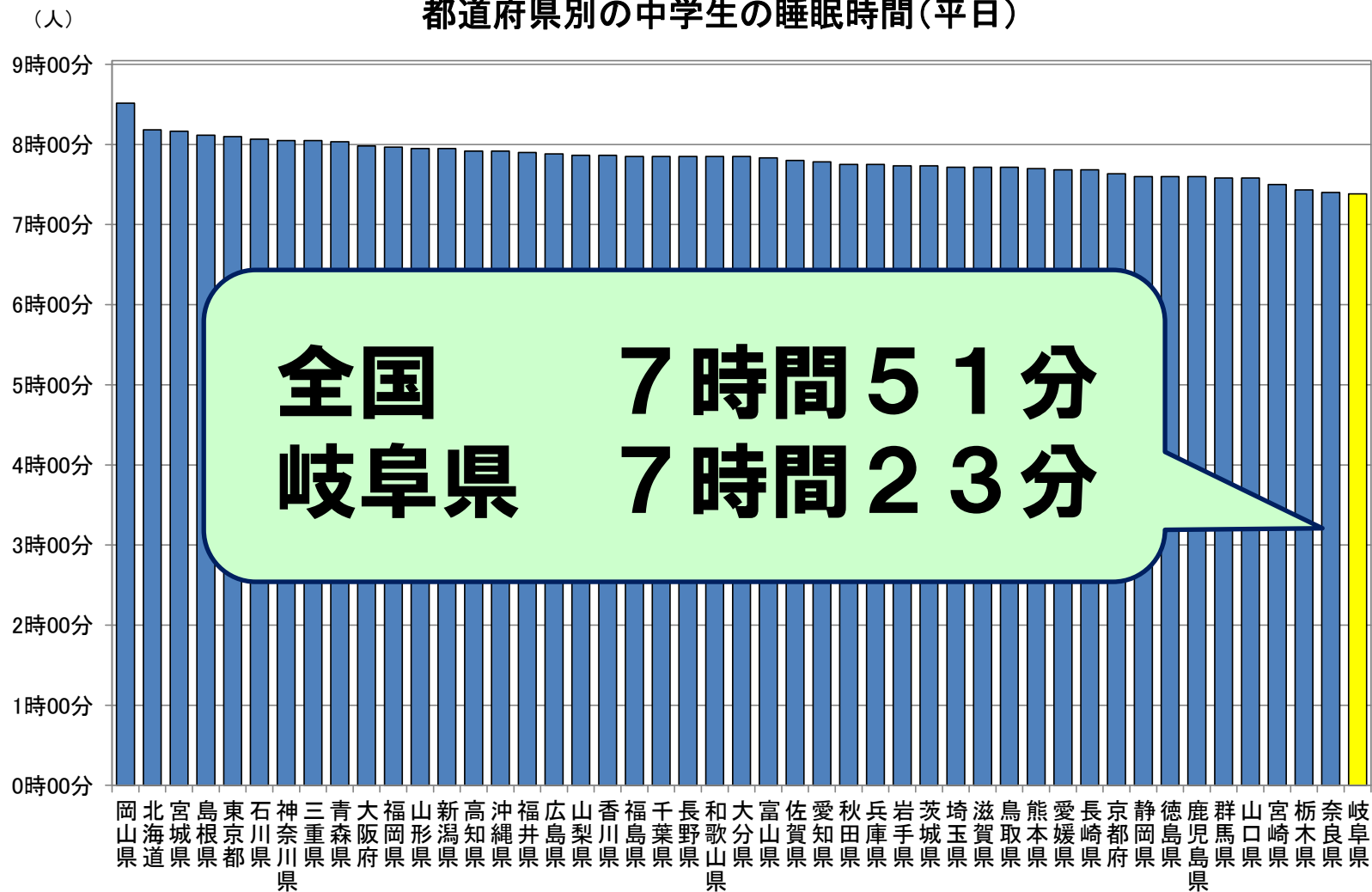
都道府県別就寝時刻(平日)[2011年]





中学生の睡眠時間

都道府県別の中学生の睡眠時間(平日)





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 ~			



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

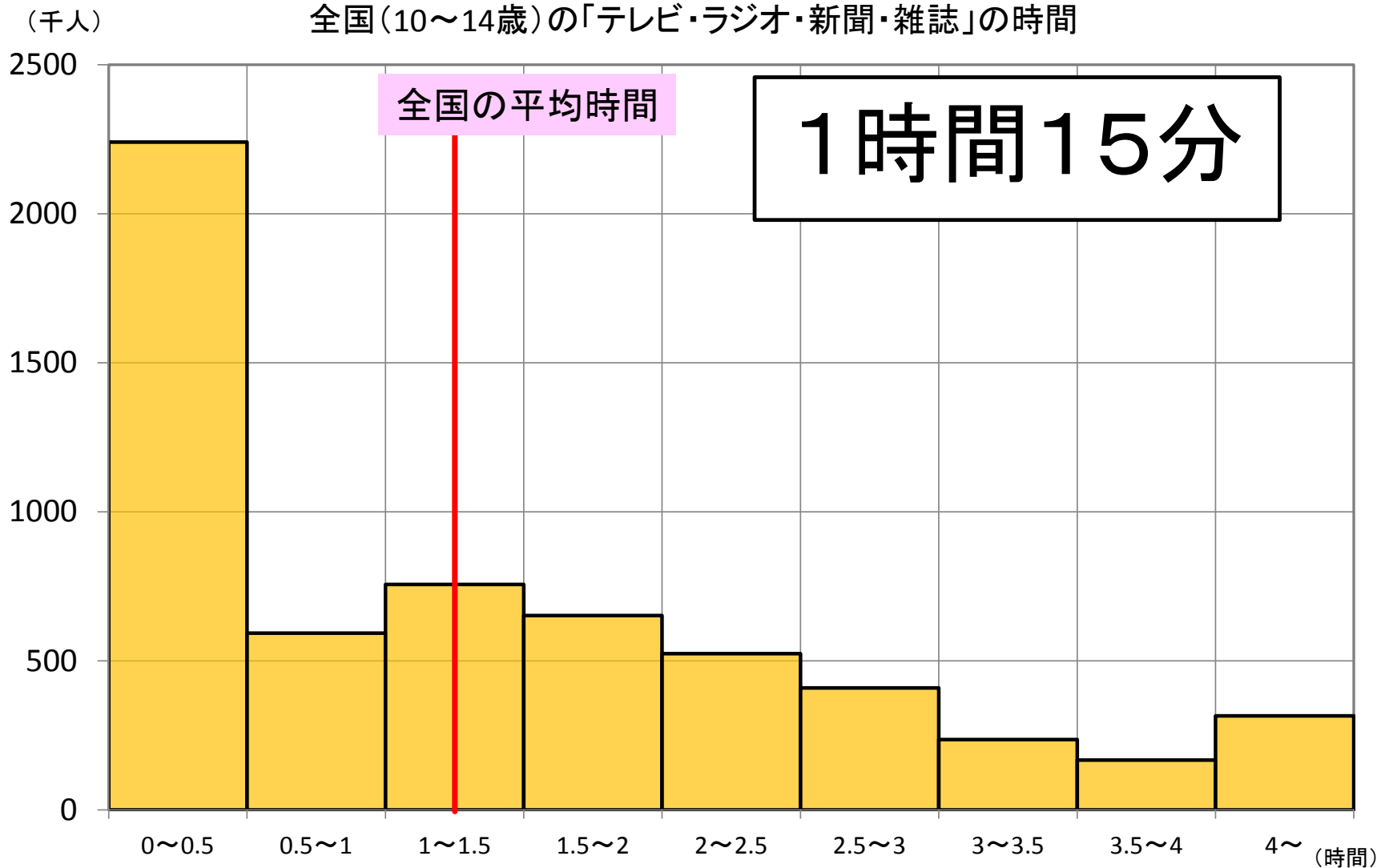
※平日(月曜日～金曜日)の結果
(平成23年社会生活基本調査)





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)

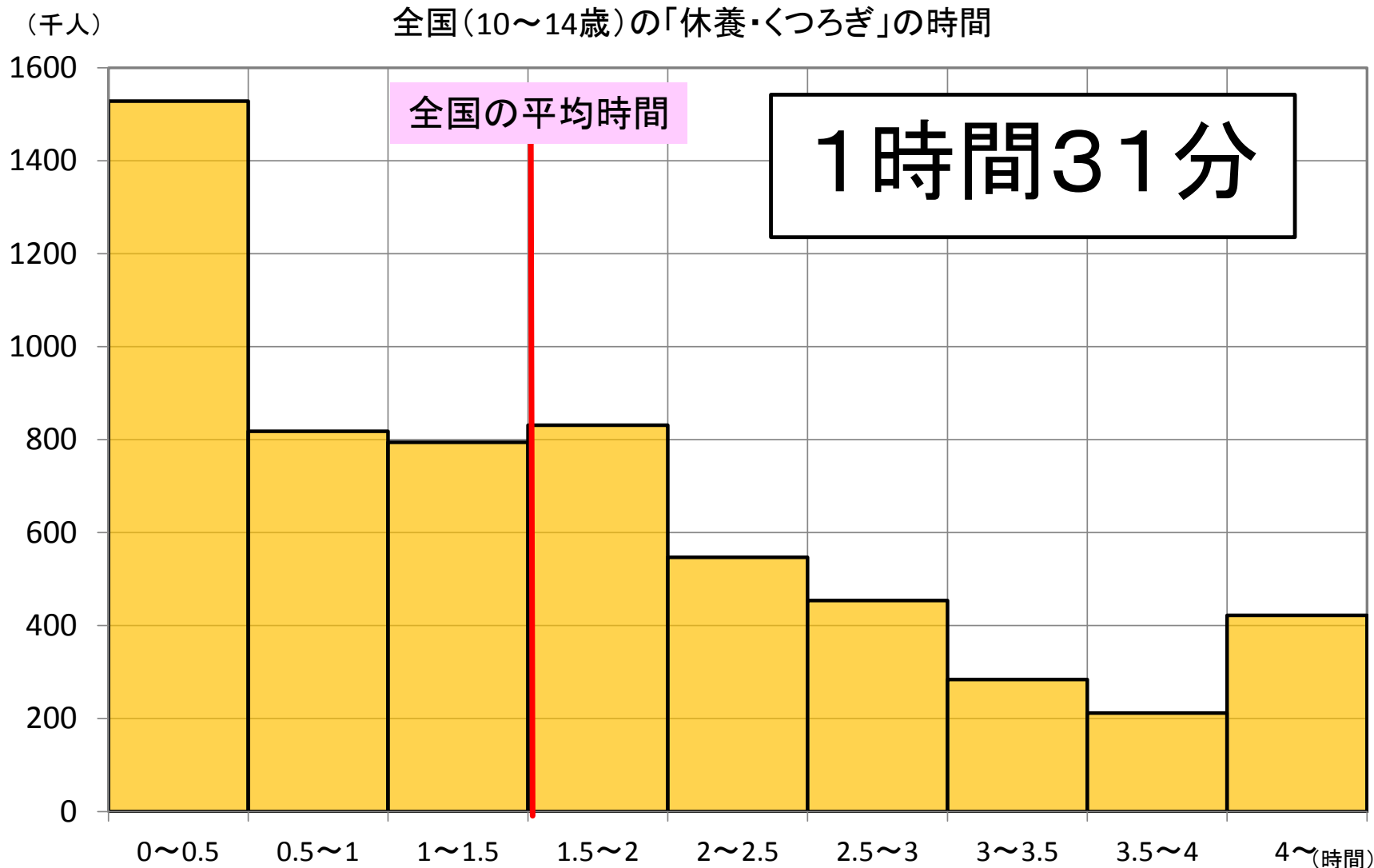
1時間16分

※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

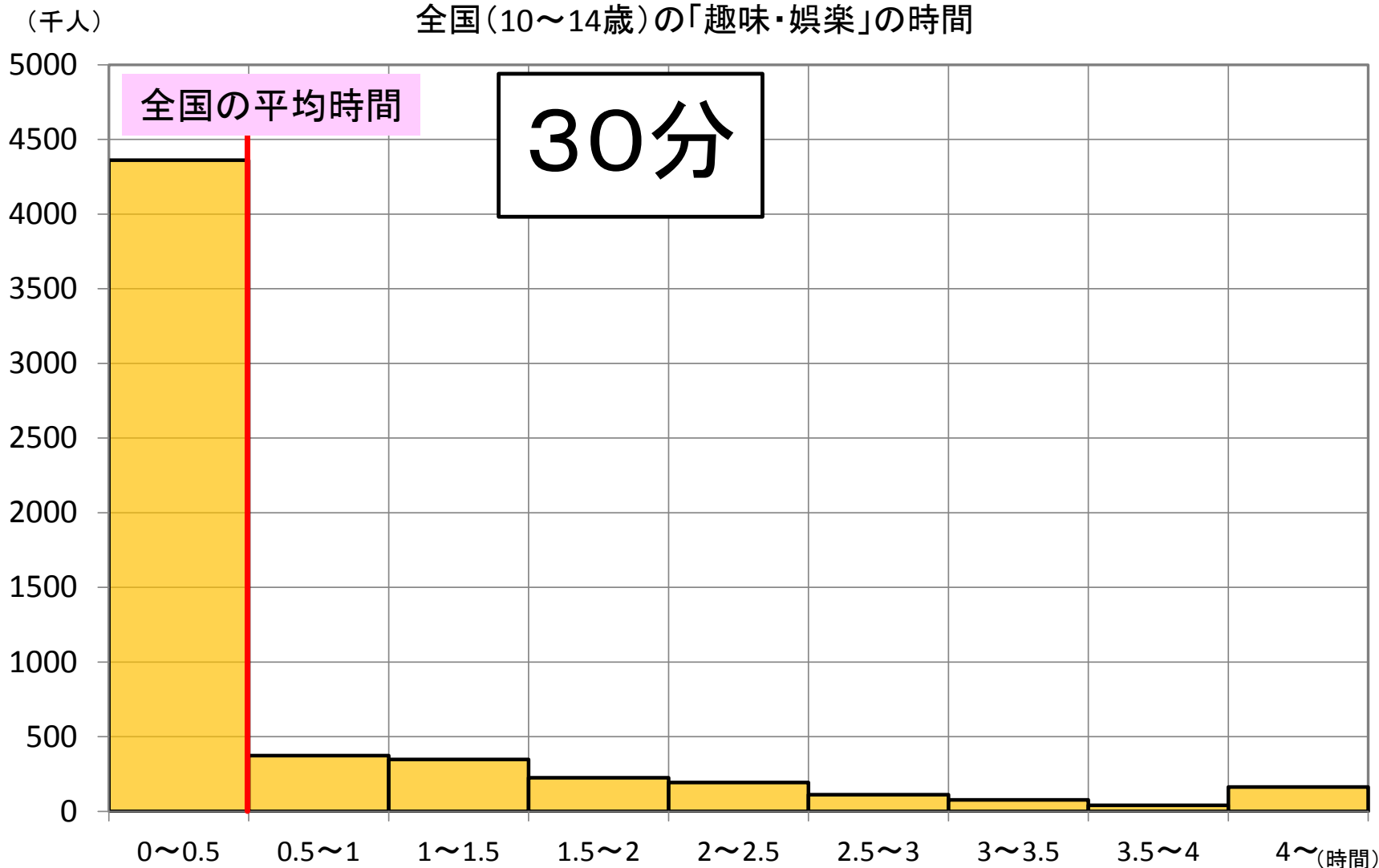
※平日(月曜日～金曜日)の結果
(平成23年社会生活基本調査)





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。



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。





まとめの例

今回の学習のように、テーマを決めてデータをもとに調べていき、B2判の用紙にまとめれば、グラフコンクールの作品になります。
是非ご応募を！

結論 ゲームは1時間以内にして、もっと早く寝よう

私の睡眠時間は、全国平均より約2時間も短い。

A中の平均は、全国平均より睡眠時間が短い。
私は、A中の平均よりさらに短い。

	起床時刻	就寝時刻
私	6時30分	24時
A中	6時14分	22時48分
全国	6時38分	22時24分

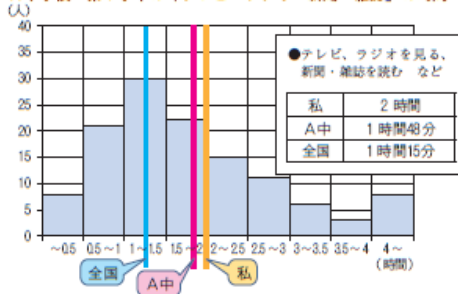
睡眠時間の比較（私とA中と全国）



私のテレビ・ゲームの時間は、全国平均より約2時間も長い！

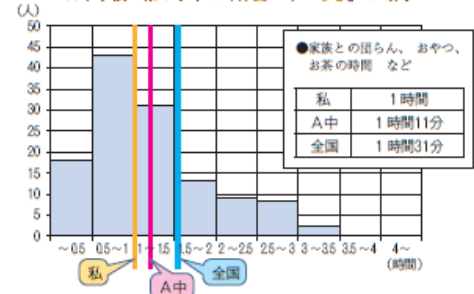
A中の平均は、全国平均より長い。
私は、テレビを見過ぎてている！

A中学校 第1学年の「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」の時間



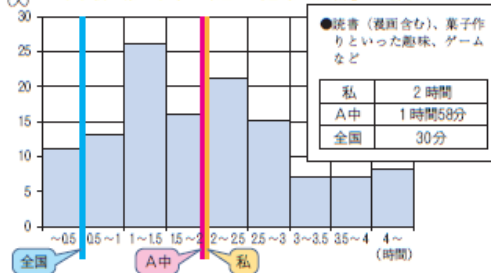
A中の平均は、全国平均より短い。
私は、休養の時間が短い。

A中学校 第1学年の「休養・くつろぎ」の時間



遊びの時間はばらつきが大きい。
私は、ゲームの時間が長すぎる。

A中学校 第1学年の「遊び（趣味・娯楽）」の時間



- ・私の睡眠時間は、全国の平均より約2時間も短い。
- ・3つの自由時間を合計した時間が、全国平均より約2時間も長い。
- ・これからは、ゲームの時間を1時間以内にして、睡眠時間を1時間長くし、気持ちよく朝を迎えられるようにしたい。

注：全国…全国の10～14歳の平日の時間
資料：総務省「平成23年社会生活基本調査」

データをうまく使うと、
よりよい**未来**に
していくことができます。
皆さんの**活躍**を
期待します。



頑張ってね。

