

I. 調査の概要

1. 目的

ひとり親家庭では、仕事と家事・育児を一人で担う必要があるため、家庭生活と就労の両立が難しいと考えられる。その結果、家事・育児により就寝時刻が遅くなり、睡眠時間の短縮や熟眠感の低下など、睡眠習慣の乱れが生じる可能性が指摘されている。また、食費や時間の節約を優先することで、食事を確保することが難しくなり、食生活が不規則になりやすいという問題もみられる。これらの問題は、食・睡眠・生活習慣の乱れにつながり、ひいては心身の健康への影響が懸念される。

そこで本調査では、ひとり親世帯における保護者の食習慣、睡眠習慣、生活リズムなどの実態を明らかにすることを目的とした。

2. 調査方法

令和7年7～8月に、愛知県母子寡婦福祉連合会が実施する「スマイルBOX」応募者を対象として、Web上で調査を実施し、772名から回答を得た。

3. 調査内容

調査内容は、世帯・家族、普段の食習慣・食意識、睡眠習慣、健康状態、子についてなどである。

なお、「子育てについて」は、小学3年生以上のお子様のみがいらっしゃる方には、お子様が小学1・2年生だった頃を振り返って回答をいただいた。

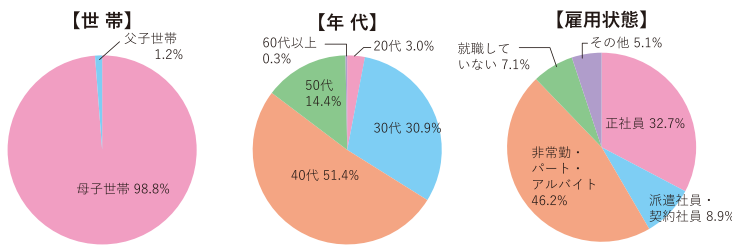
4. 解析方法

得られたデータは、個人が特定されないよう匿名化した上で提供を受け、SPSS Statistics 29.0 for Windows (IBM 社) を用いて記述統計を行った。なお、本調査は東海学園大学研究倫理委員会(受付番号:2025-8)の承認を得て実施した。

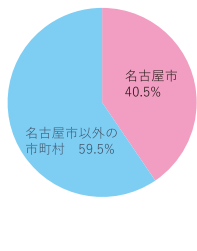


II. 調査結果

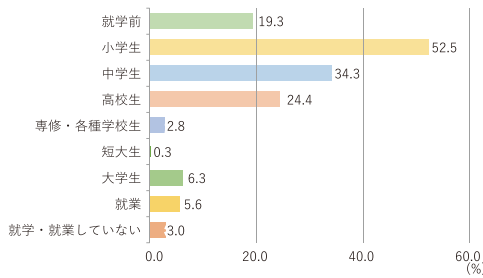
< 世帯・家族について >



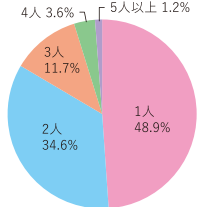
【住んでいる自治体】



【子どもの就学状況】 (複数回答可)

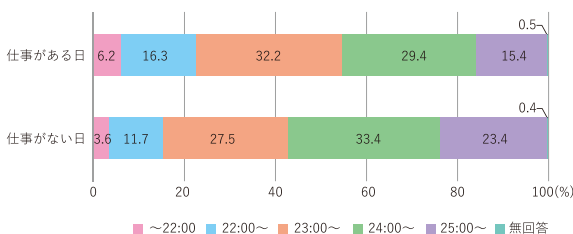


【子どもの人数】

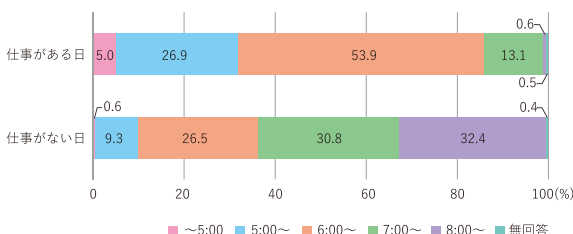


< 睡眠習慣について >

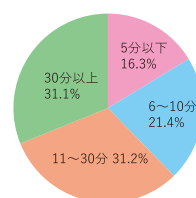
【就寝時刻】



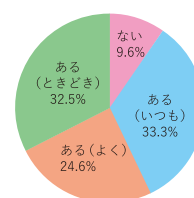
【起床時刻】



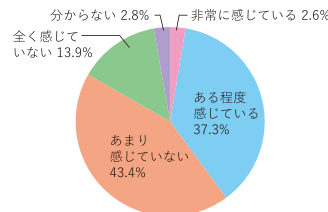
【消灯から眠るまでの時間】



【夜間に目が覚める頻度】

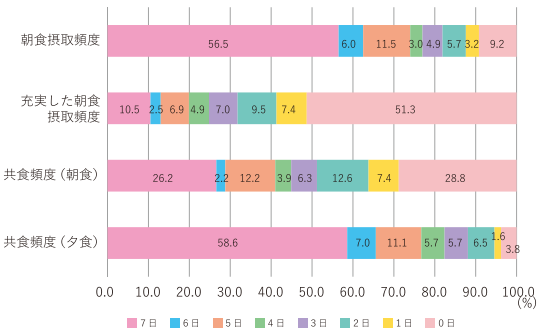


【休養が取れている実感】

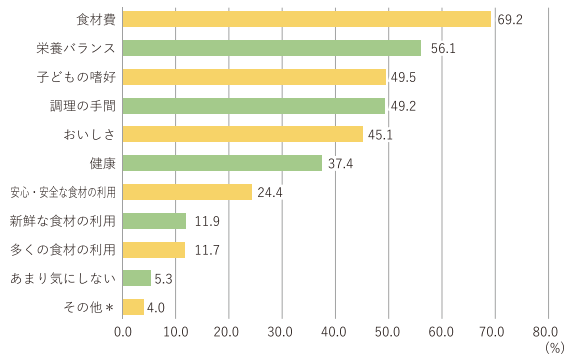


< 普段の食習慣・食意識について >

【週当たりの食習慣】



【食事作りにおいて重視していること】 (複数回答可)



\*その他内訳  
 ・量をたくさん作ること  
 ・短時間で用意できること  
 ・見た目のバランスの良いもの  
 ・作り置き  
 ・親が作ってくれる  
 ・要介護の祖母の食べやすさ  
 ・同じ食材を使用して複数の料理を作る工夫など