

全国の手洗い調査隊108名が調べてわかった、私たちの手洗い。

# 手洗い白書2012



日本ユニセフ協会

2012年10月15日

# はじめに

---

## 「手をあらおう。手をつなごう。」10月15日は世界手洗いの日

「正しく手を洗うためには 20 秒以上の時間が必要です」とおっしゃるのは、世界手洗いの日プロジェクトに 2010 年から参加いただいている千葉県こども病院感染症科の星野直医師。

日本ユニセフ協会は、2012 年 7 月から 9 月初旬にかけて、全国 47 都道府県の子どもたち 122 名を手洗い調査隊員に任命。家庭などでの手洗いの状況の調査をお願いしたところ、以下のようなことがわかりました。

- ・1 回の手洗い時間 20 秒以下の「したふり洗い」の人が、約半数。
  - ・手洗い時間が短いのは「女性より男性」、「おとなりより子ども」で“男の子(0~19 才)”と“パパ世代(40~49 才)”は要注意。
  - ・1 日の手洗い回数で回答数が最も多いのは 10 回。でも、男性は女性より少なく、1 日 3 回以下の人のが 20% も。
  - ・手を洗った人のうちせっけんを使用した人は 76%。男性は使わない人が 3 割も。
  - ・半数以上の人気がきちんと洗えていない手の部位は、「親指のまわり」、「つめ」、「手首」。
- 手洗いをしていても正しい洗い方をしていない人がたくさんいます。

これらのことからわかるのは、私たちの普段の手洗いは、子どもたちと生活する家庭でも決して十分とは言えないこと。まして、外出先や会社などでは、慌ただしくて十分に時間を取れていいくことが多いかも知れません。

星野先生は、「私たちの手は、目に見えないたくさんのバイ菌（細菌やウイルス）で汚れています。手についたバイ菌が体の中に入って病気を引き起こしたり、周りの人にバイ菌を移してしまうこともあります。つまり、手洗いは私たちみんなの健康を守るためにとても大切です」とおっしゃっています。

子どもたちに正しい手洗いの大切さを楽しく伝えるとともに、世界の子どもたちが直面する保健や衛生の問題を理解してもらうため、日本ユニセフ協会は、2009 年から世界手洗いプロジェクトを推進しています。「手をあらおう。手をつなごう。」の合言葉のもと、楽しく手洗いの習慣を身につけてもらおうと、これまでに、ダンサー・森山開次さん振り付けの「世界手洗いダンス」（昭和大学大学院小口江美子先生監修）や特設サイト [www.handwashing.jp](http://www.handwashing.jp)、ポスター、リーフレットなどのツールを制作してきました。キャンペーン 4 年目の今年、新たにツールとして加わったこの「手洗い白書」も活用していただきながら、一人でも多くの方々に楽しく手洗いの習慣を身につけていただき、世界の子どもたちが置かれているきびしい現状にも目を向けていただきたいと思います。

# 調査概要

実施期間 2012年7月30日～9月12日

調査した人  
**108人**  
(手洗い調査隊員)

毎日小学生新聞、読売KoDoMo新聞、日本ユニセフ協会ウェブサイトなどで告知。小3～小6を対象に、2012年6月29日より7月26日まで募集を行いました。745名の応募があり、その中から122名を手洗い調査隊員に任命し、そのうち108名の隊員から調査結果を送ってもらうことができました。

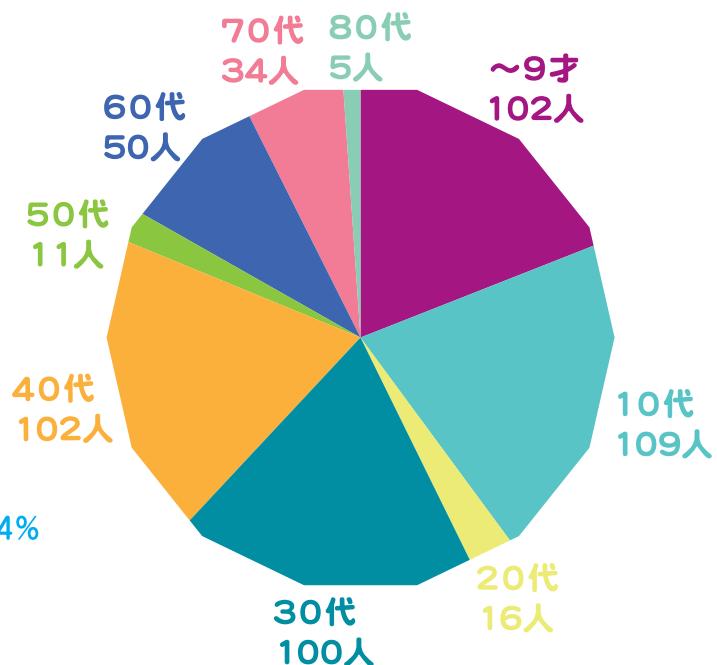
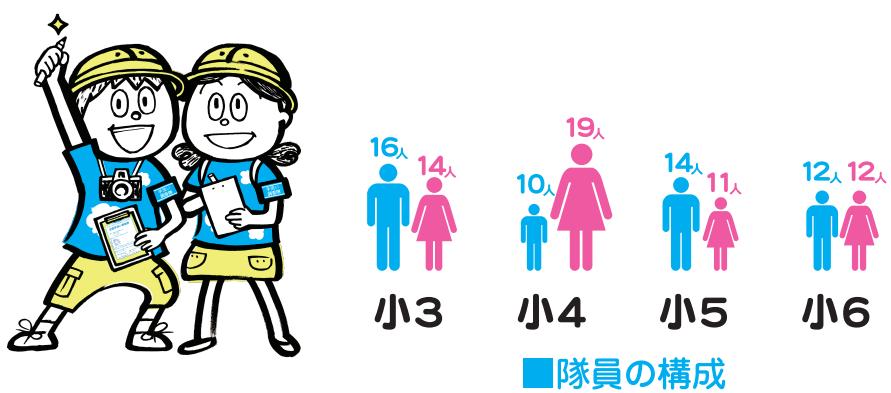
調査された人  
**536人**  
(設問によって無回答・無効回答あり)

■性別:男性239人 女性295人 無効回答2人

■調査した場所:自宅+親戚の家での調査が全体の約80%

■隊員との関係:75.7%が家族、14.6%が友だち

■観察調査のタイミング:帰宅後48.5%、トイレの後22.3%、ごはんをつくる時9.7%、食事の前8.4%



※本白書内で使われている数値には、無効回答を除いたものがあります。  
そのため、各数値の合計が一致しないこともあることをご了承下さい。

# こんな調査をしてもらいました。

## 観察調査【】内は選択肢

・調査を行ったのはいつですか？

【家に帰ってきたとき・トイレのあと・食事の前・ごはんをつくるとき・動物などをさわったあと・オムツをかえたあと・そのほか】

・何秒手を洗いましたか？※手を洗い始めてから泡を洗い流すまで。ふく時間は含みません。

・手のどこを洗いましたか？(複数回答)

【手のひら・手のこら・指の間・つめ・親指のまわり・手首・ぬらしただけだった・短すぎてわからなかった・見えなかった】

・せっけん(液体・固体)を使いましたか？

・洗っている間、水道の水を止めていましたか？

・洗ったとの手はどうしましたか？

【ハンカチやタオルでふいた・機械で乾かした・洋服でふいた・髪の毛でふいた・

そのほか・ふかなかつた】

## 聞き取り調査【】内は選択肢

・1日に何回くらい手を洗いますか？

・ふだん、どんなときに手を洗っていますか？(複数回答)

【家に帰ってきたとき・トイレのあと・食事の前・ごはんをつくるとき・動物などをさわったあと・オムツをかえたあと・そのほか】

・手を洗うときに洗う場所として知っていたところはどこですか？(複数回答)

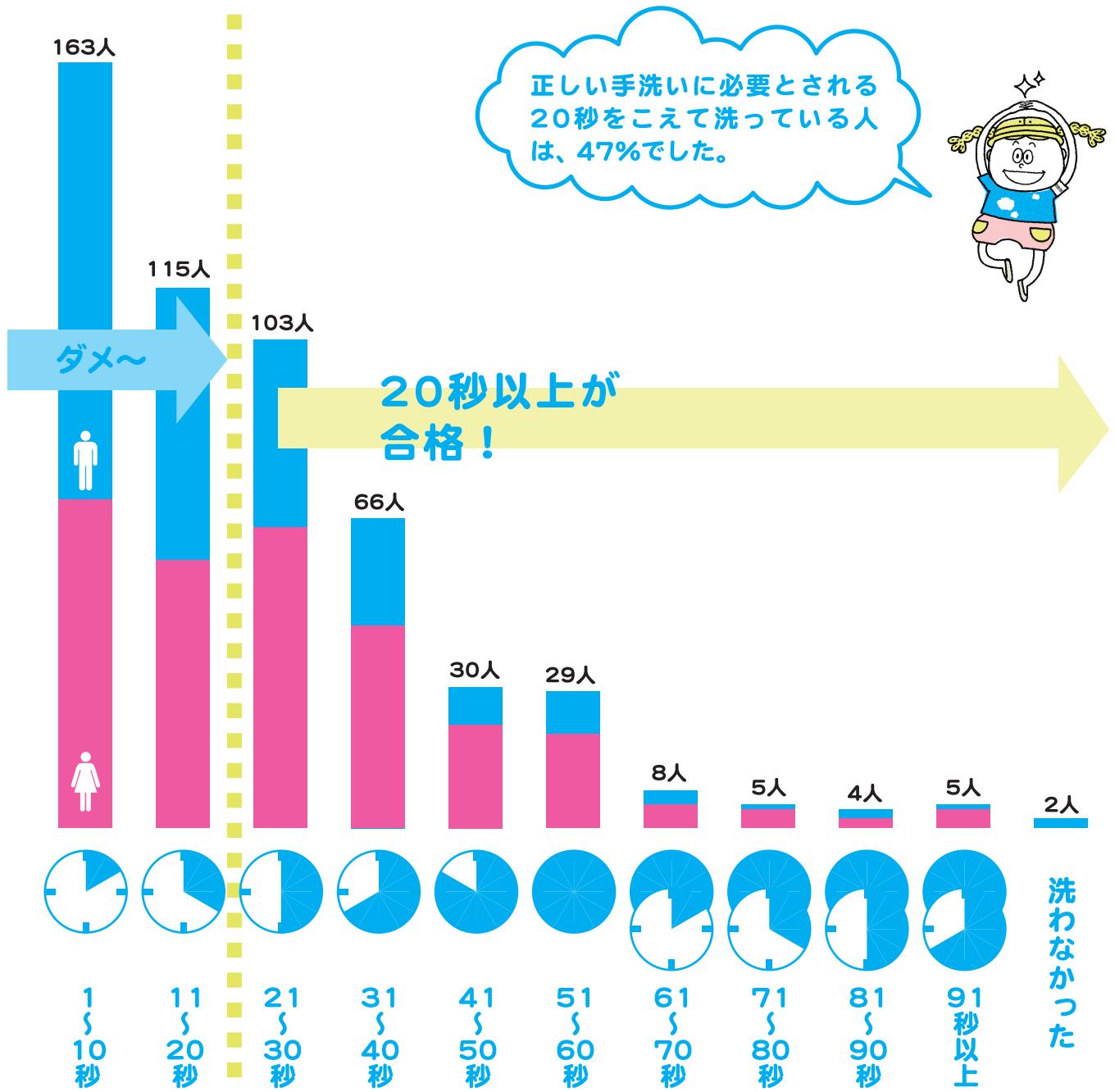
【手のひら・手のこら・指の間・つめ・親指のまわり・手首】

・自分は、どのくらいの割合で正しく手を洗えていると思いますか？

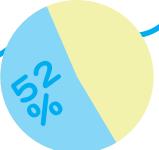
【いつも・だいたい・ときどき・あまり・まったく】



# 何秒洗った？ ①みんなの手洗い



最も多いのは、「1~10秒の不十分な手洗い」でした。手を洗った人のうち、20秒以下の手洗いだった人は52%。約半数もいることがわかりました。



調査対象の10%は手をぬらしただけ、もしくは「短すぎて判別不明」でした。



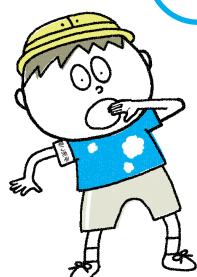
# 何秒洗った？ ②男女別×年代別

子ども

おとな

年代	総計(人)				平均(秒)			中央値(秒)			最頻値(秒)		
	男	女	空白	総計	男	女	総計	男	女	総計	男	女	総計
0~9歳	56	46		102	21.3	32.2	26.2	17.5	30	20	5	30	5
10~19歳	57	52		109	18.2	25.7	21.8	13	25	20	10	5	5
20~29歳	5	11		16	18.2	25.1	22.9	20	30	25	20	30	30
30~39歳	31	68	1	100	28.4	25.9	26.6	27	23	25	30	30	30
40~49歳	50	51	1	102	20.2	26.7	23.4	16	23	20	10	30	10
50~59歳	6	5		11	19.8	50.8	33.9	17.5	30	26	10	30	30
60~69歳	14	36		50	14.2	22.9	20.5	10	21.5	15	8	10	10
70~79歳	12	22		34	20.0	36.0	30.2	14	25	20	10	60	10
80~89歳	4	1		5	19.5	5.0	16.6	17	5	16	N/A	N/A	N/A
空白	4	3		7	10.8	36.0	21.6	9	30	20	N/A	N/A	20
総計	239	295	2	536	20.5	27.8	24.5	15	25	20	10	30	10

手洗いが不十分なのは、男の子  
(0~19才)とパパ世代の男性(40~49才)。  
それぞれ最も多かった手洗い時間は  
5秒と10秒でした。

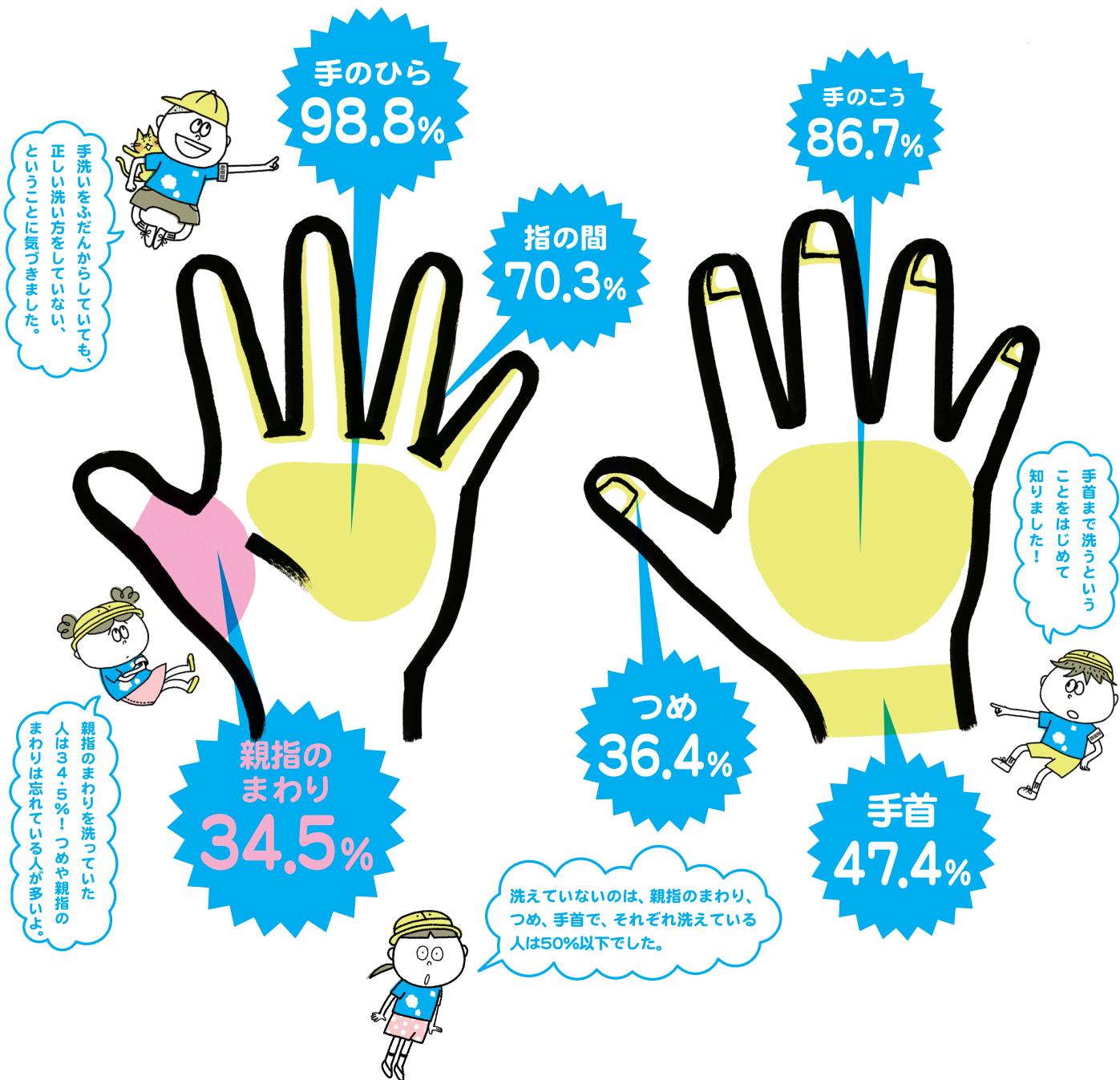


手洗い時間の長さは、全体的には  
「女性>男性」でした。



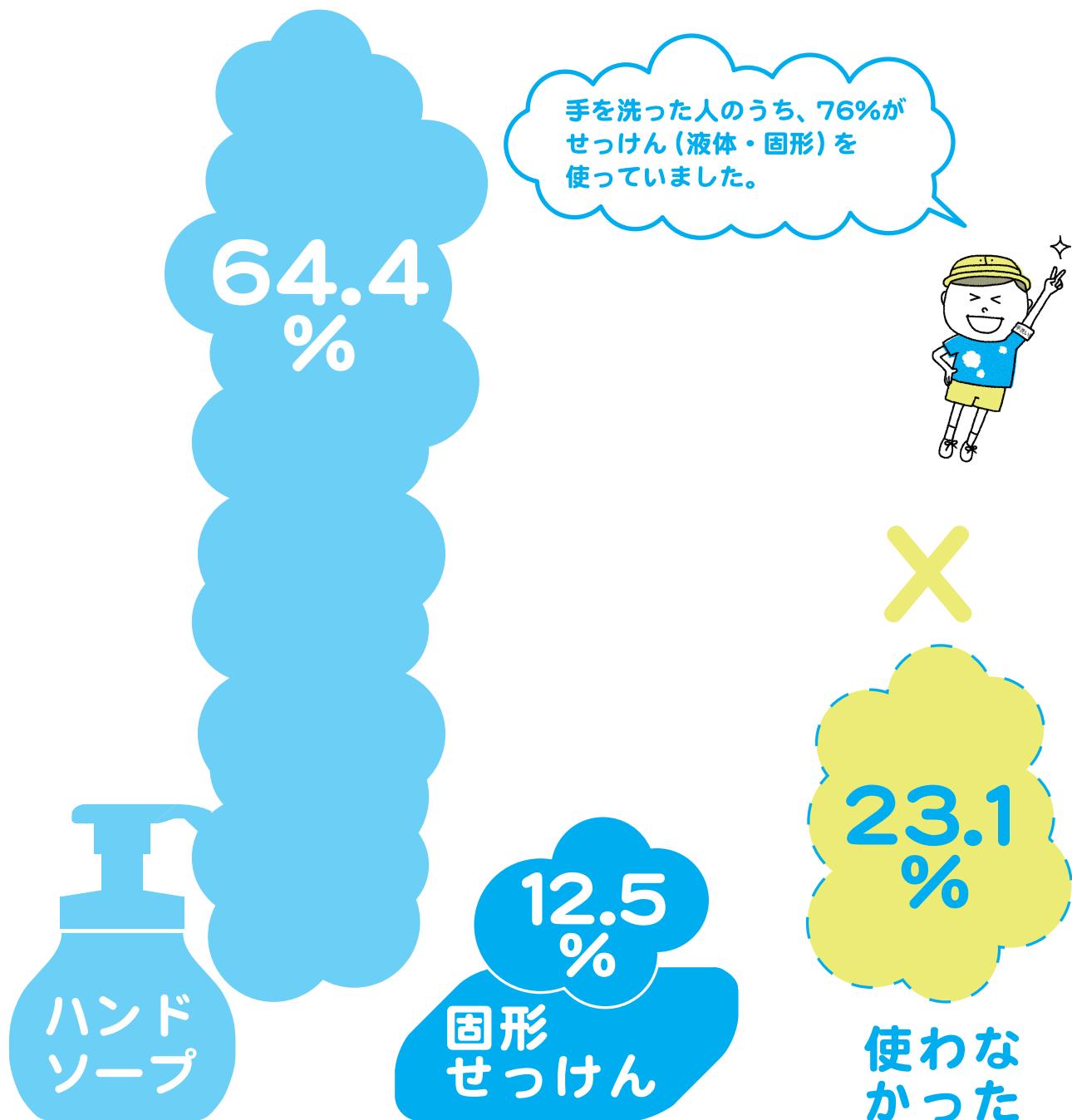
※調査対象者数と年齢をふまえ、0~19才を子ども、親世代にあたる30~49才をおとなと定義します。  
※平均=洗った時間を人数で割ったもの、中央値=該当グループ内で、秒数ごとに順番に並べた時に中央に  
来るもの。最頻値=該当グループ内で、もっとも該当人数が多かった値。

# 洗った場所は？(複数回答)



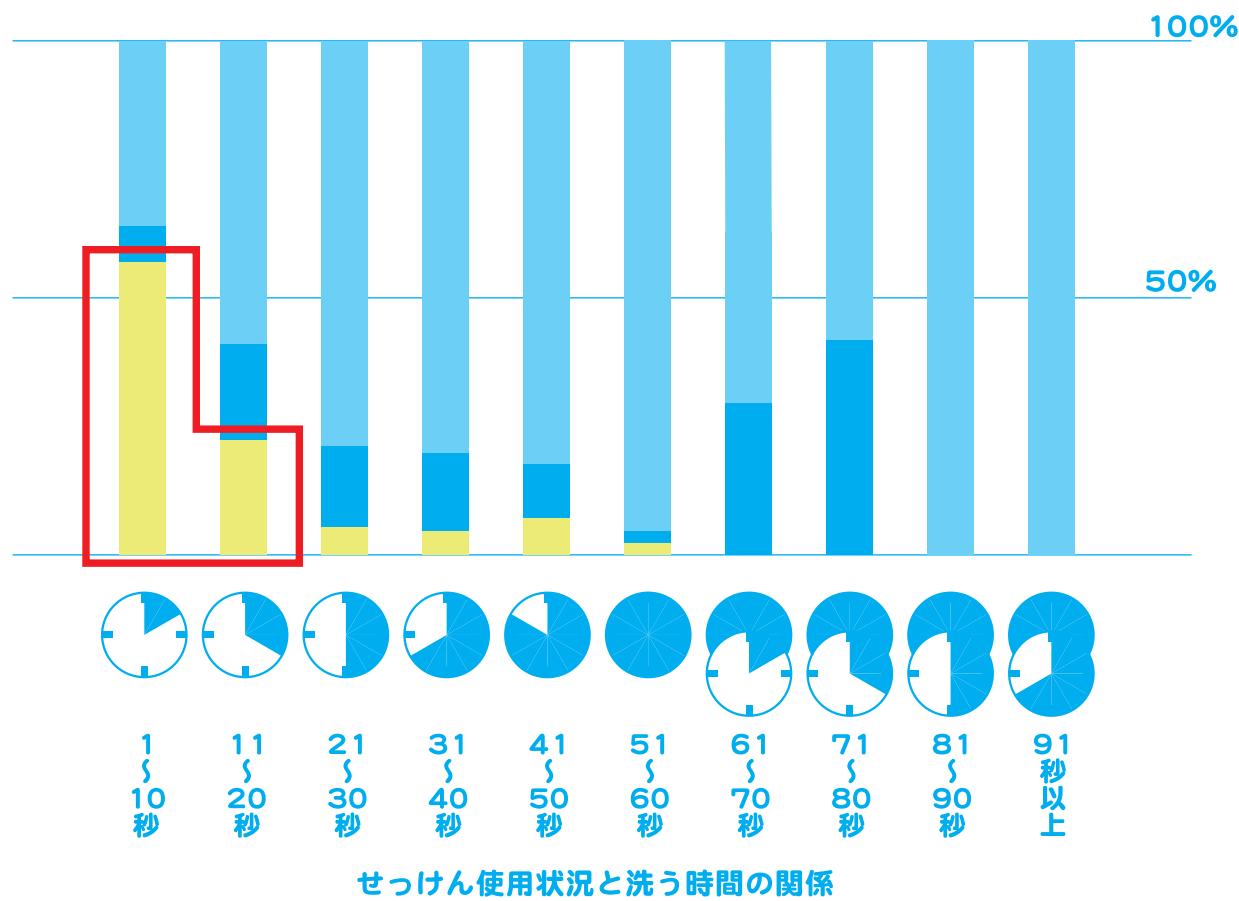
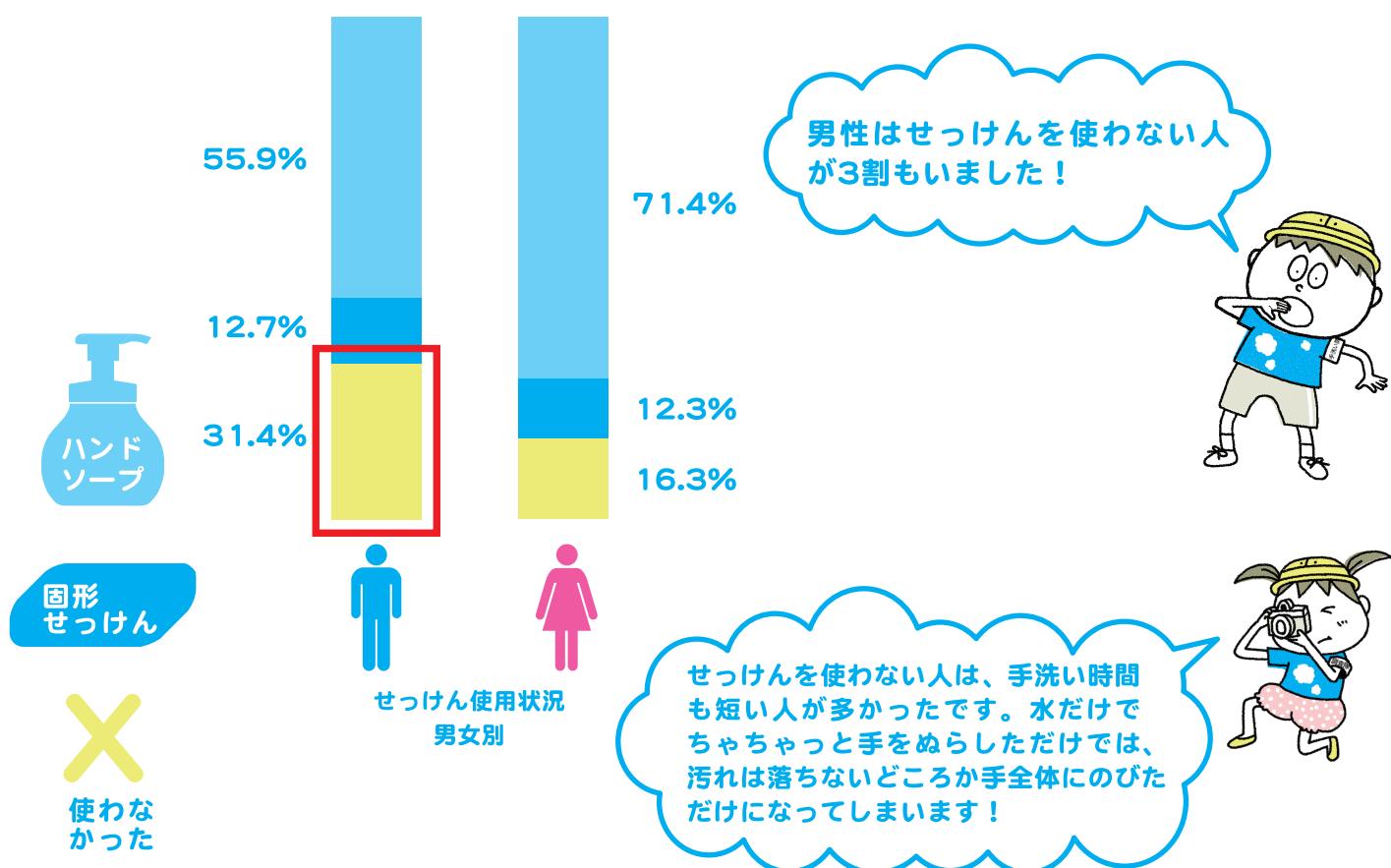
\*母数は481人(調査対象536人のうち、ぬらしただけ、短すぎて不明などの55人を除いた人数)

# せっけん、使ってる？ part1

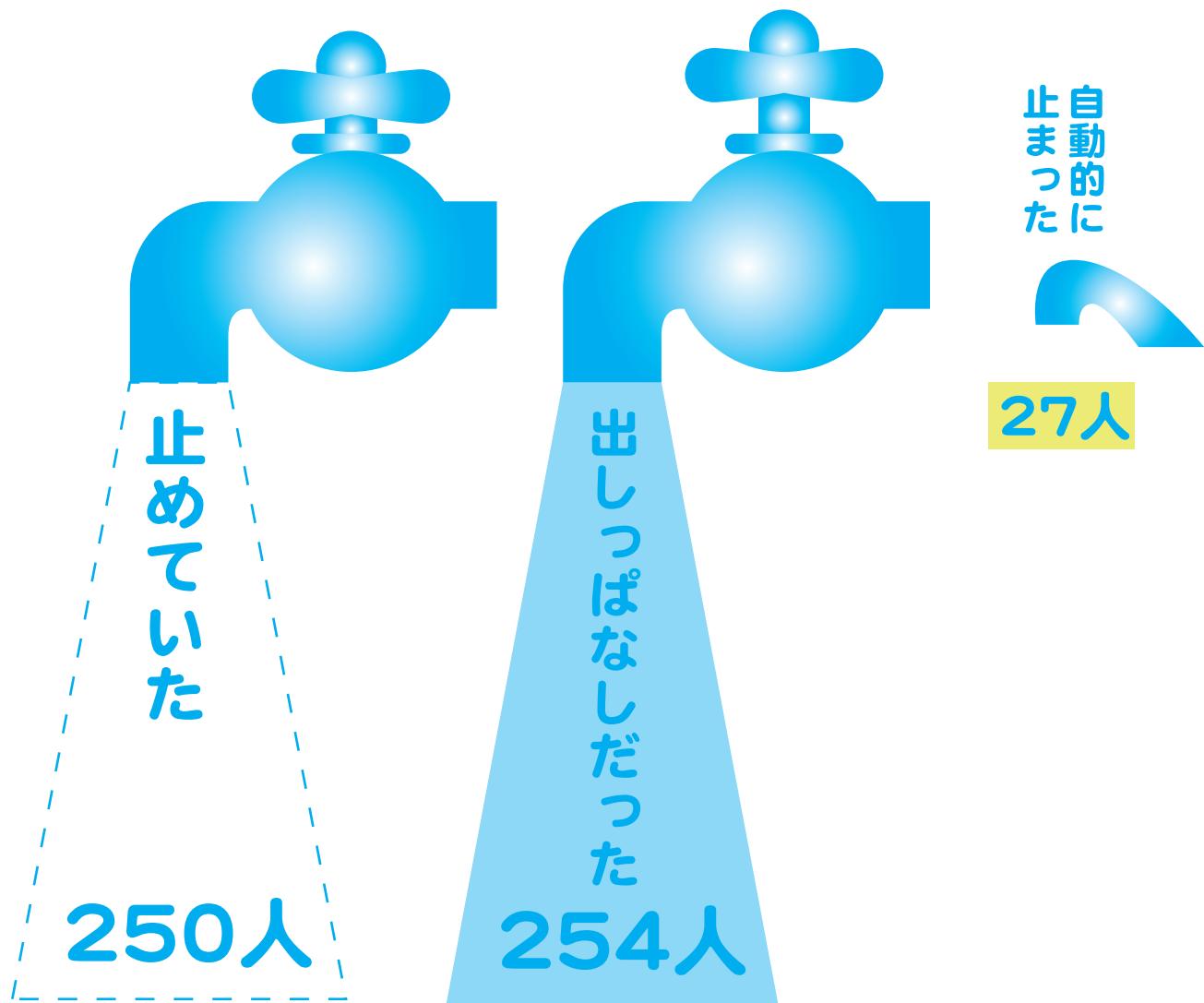


せっけんの使用状況

# せっけん、使ってる？ part2



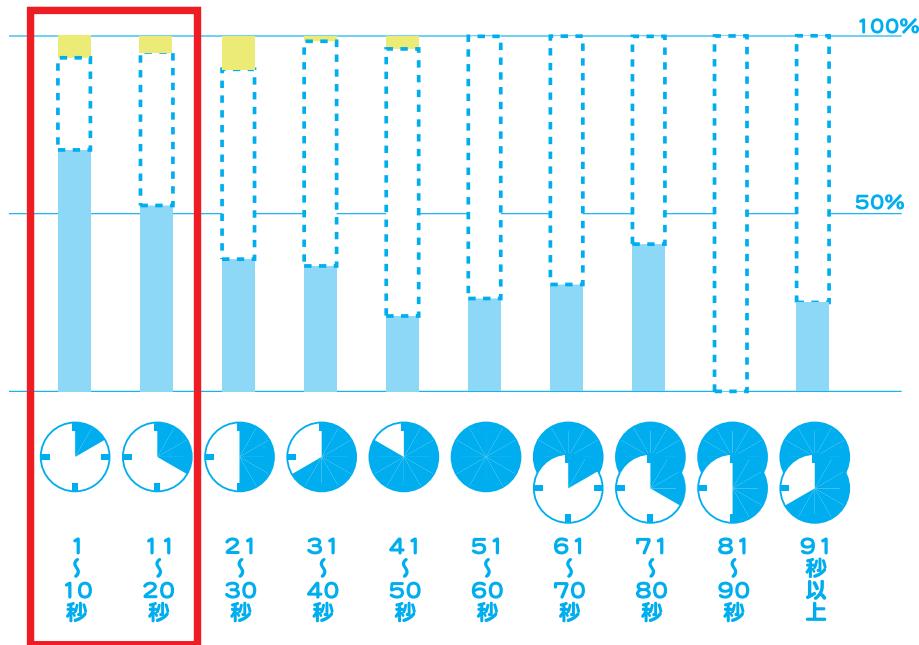
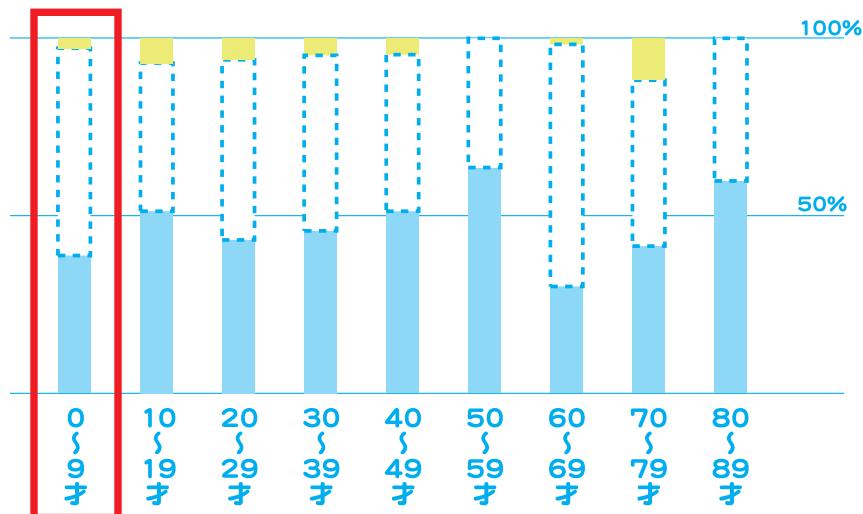
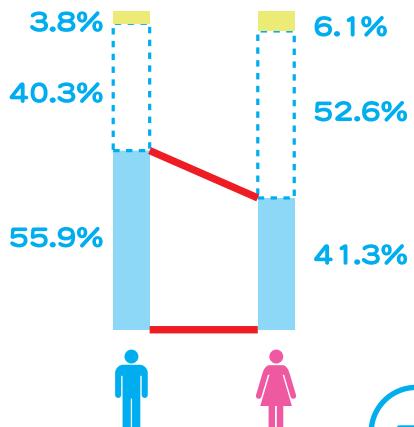
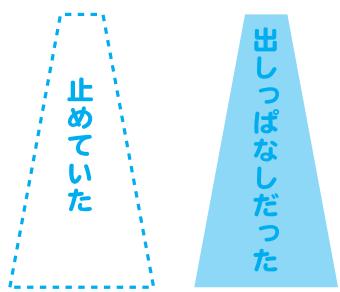
# 洗っている間、水止めた？ part 1



水を流したまま手洗いをする人と、  
止める人はほぼ同数でした。  
出しちゃなしお人の人がけっこ  
いるんですね。



# 洗っている間、水止めた？part2



# 洗った後の手は？

約9割の人が、ハンカチやタオルでふいていました。



ハンカチやタオルでふいた

**88.4%**

洋服でふいた

**3.6%**

ふかなかつた

**3.2%**

そのほか

**2.3%**

**2.5%**

機械で乾かした

※家での調査が8割なので、外出先での手洗いの実態とは違うことが推測されます。

外のトイレで手を洗った後、髪の毛で手をふいている人を見たことがあるよ。

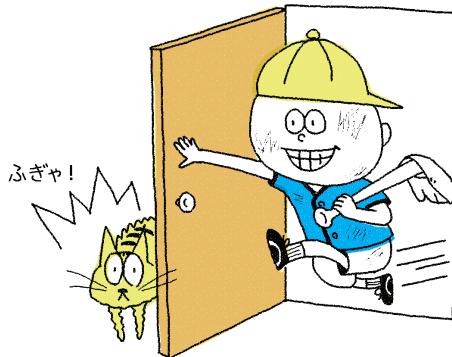
家の洗面所で調べたので、ハンドソープやタオルがあったけど外で調査したら結果はちがったと思います。



洗った手は、かわいたきれいなハンカチやタオルでふかないとい、また汚れがついてしまいます。



# 洗うタイミングは? (複数回答) part 1



ただいまー!

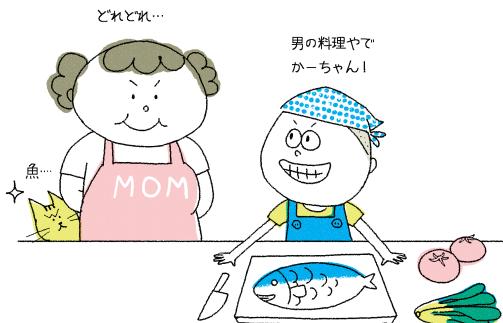
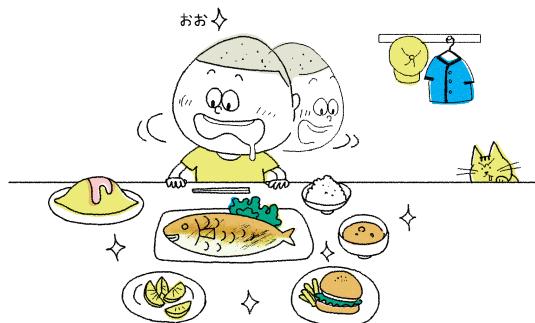


約9割の人が、  
帰宅時と、トイレの後には  
手を洗うと答えました。



家に帰ってきた時  
**88.1%**

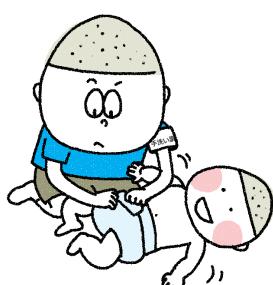
トイレの後  
**88.2%**



食事の前  
**62.3%**

ごはんをつくる時  
**53.0%**

※調査対象の中で、調査をする機会の  
少ない人たちもいることが、低い数値の  
背景のひとつと推測されます。



動物などを  
さわった後  
**42.0%**

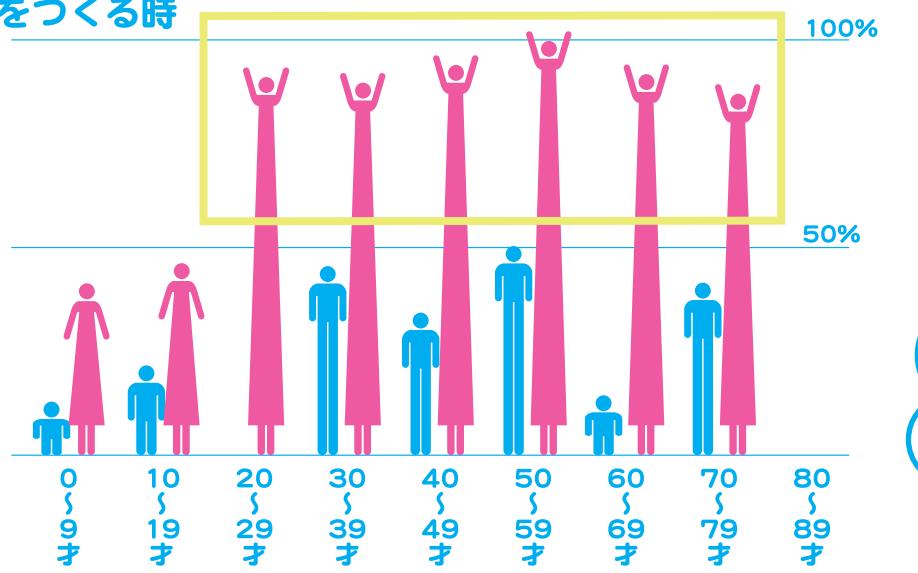
オムツをかえた後  
**7.1%**

そのほか  
**16.4%**

※調査対象の中で赤ちゃんがいる世帯が  
限られていたことが、低い数値の背景の  
ひとつと推測されます。

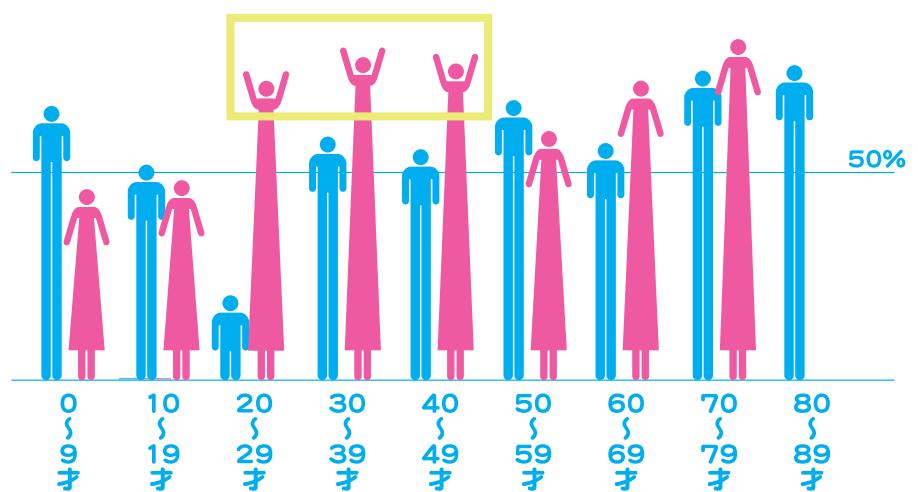
# 洗うタイミングは？（複数回答） part2

ごはんをつくる時



ママ世代をはじめとして、普段から料理をする機会が多い年代の女性は、9割が調理前に手を洗っています。おとな女性の約8割が、食事前に手を洗うと答えています。

食事の前



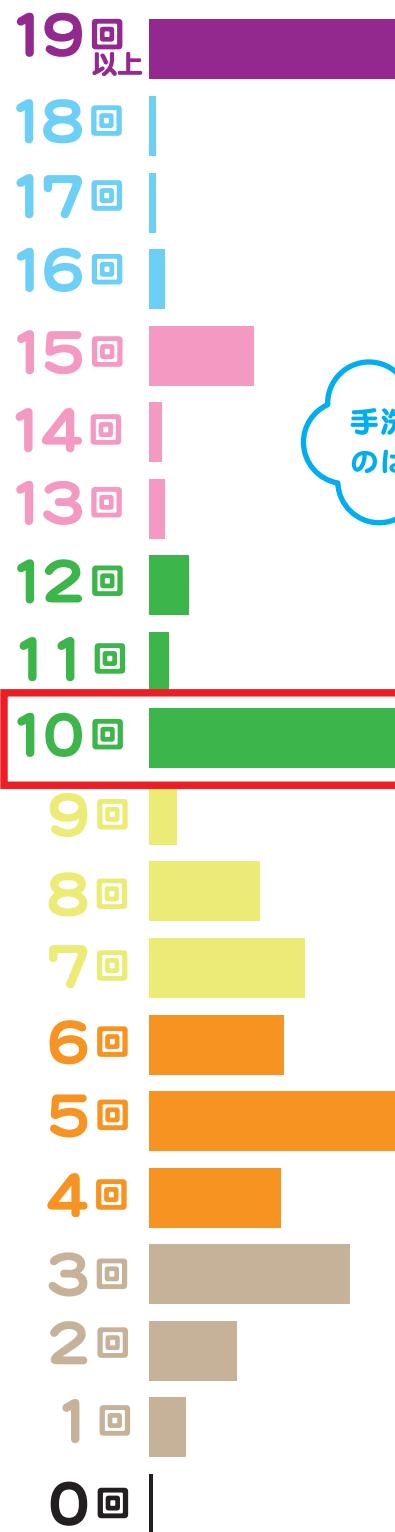
トイレの後



トイレの後に手を洗わない男の子が20%も！改善を求めます！



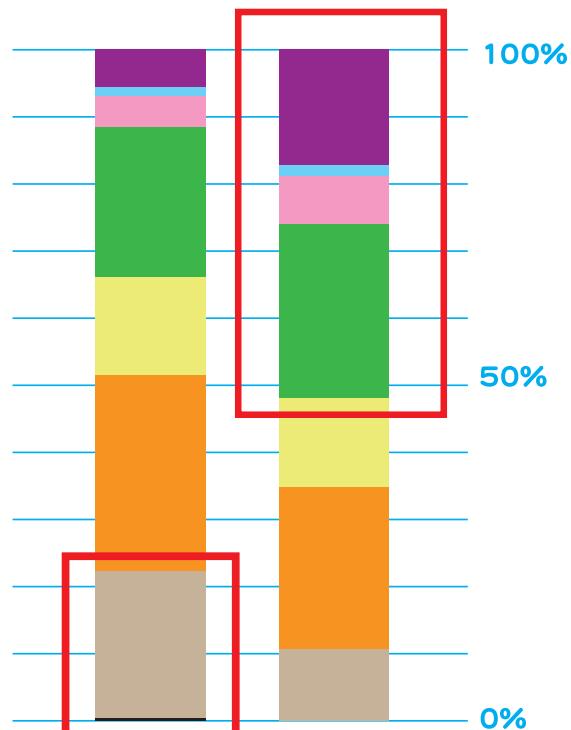
# 1日の手洗いの回数は？



女性は手洗いの回数が多く、半数以上が1日10回以上洗っていました。  
料理をすることが多いからかも知れません。



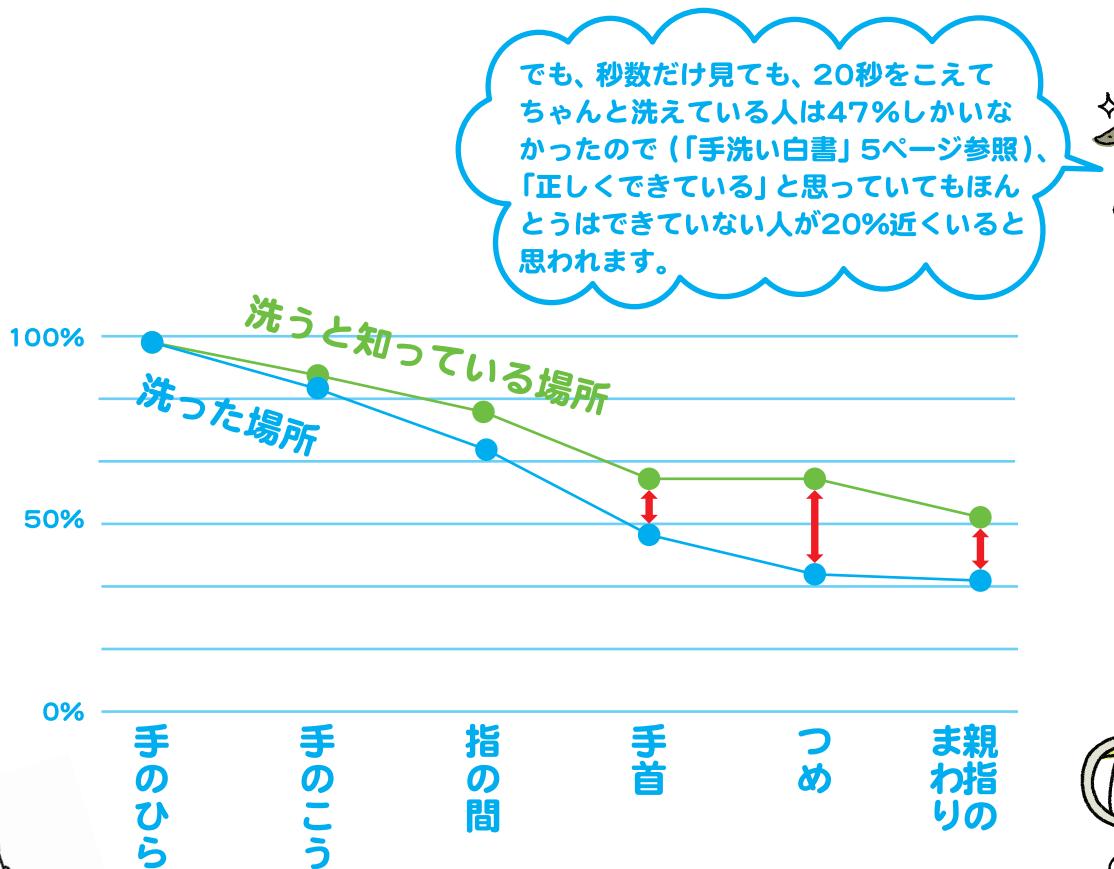
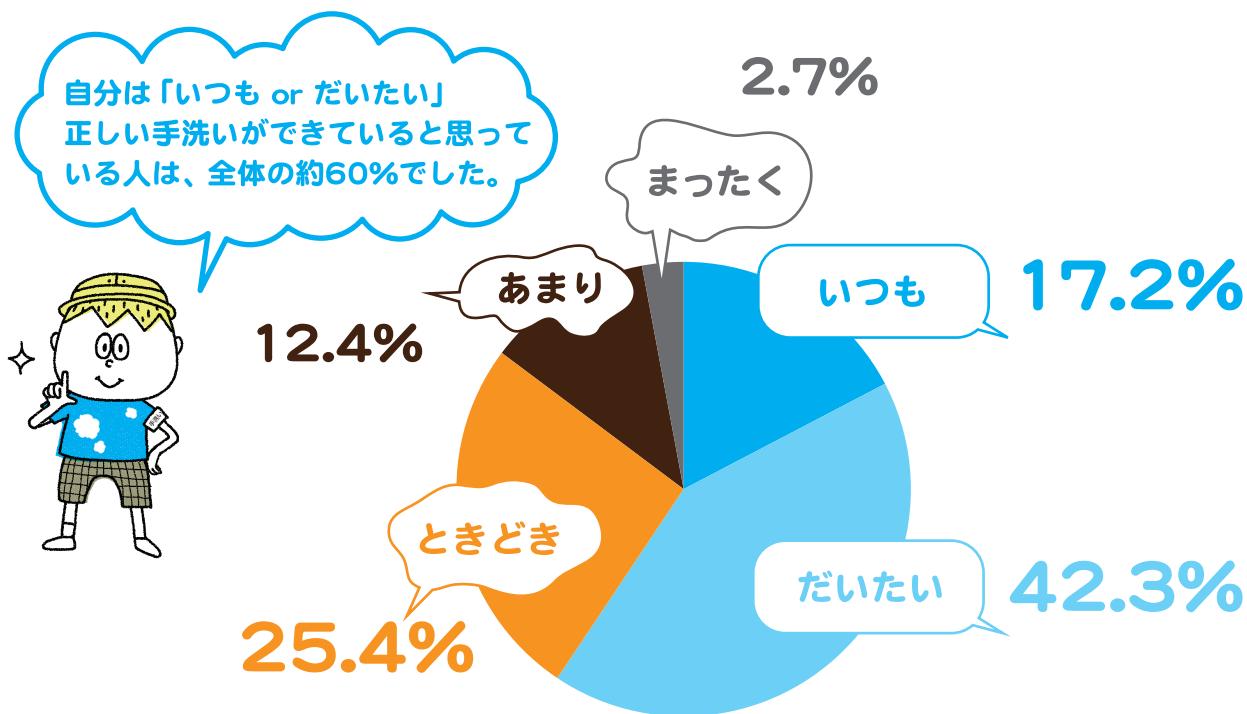
手洗いの回数で最も多かったのは、10回/日でした。



男性は1日3回以下の人気が  
20%もいました。トイレや帰宅、  
食事の回数などを考慮すると、  
手洗いが不十分と言えます。



# 正しく洗えていると思う割合は？



洗うべき場所だと知ってはいても、洗っていないこともあるね。

洗えていない場所は、「洗わなくちゃいけない」と知らないことが多い場所でした。(7ページの結果も見てね!)

# 調査隊員の感想

手洗い調査隊になってどうだった？

- 「手洗いしてね」と声をかけられるようになった。
- おきにいりのハンドソープがみつかった。
- 洗う時に、自分で時間をはかるようになりました。
- 自分もちゃんと洗ってなかつたので、ゆっくり洗える時はなるべくちゃんと洗おうと思う。けど外ではむずかしい。
- 今まででは、動物をさわった後、ごはんをつくる時以外はあまり気をつけて洗っていなかつたけど、今では、気をつけて洗えるようになった。
- 手を洗っている時に水は「止めるでしょ」と思っていたが、止めた人が1人しかいなかつたのでとても意外だった。
- お料理をする人は手を洗う回数が多いことがわかつた。
- 5秒以内の手洗いの人は、せっけんを使わず出しっぱなしだった。
- 手洗いには性格が出ると思った。
- でんぶんとうがい薬の実験をして、いつもの洗い方だと汚れが残つてゐるのに気づいた。  
※手につけたでんぶん水にヨード液をつけ、色の変化を汚れと見立てて、手を洗つてみる実験。
- 家よりも外で洗うときのほうが適當だし、きちんとふいていない。
- 正直みんな適当に洗つていたけど、僕に見られるようになつてからきちんと洗つていました！

●お母さんやおばあちゃんは掃除をするから、手洗いの回数が多かった。

●年令によって洗い方が違うと思いました。

●おとなは、正しい手洗いができていなくても、よく手を洗っている。

●日本は水がきれいだから正しい手洗いができていなくても、すぐに命を落とすことはないけれど、手洗いがバイ菌から体を守る第一歩だと思った。

●早くごはん食べたいなとか、別のこと考えて洗っている様子の人は、洗う時間が短かった。

●手洗い調査隊になる前は、だれも見ていないだろうと、学校でも手洗いをさぼっていたことがあったけど、今は、自分や家族、友だちのためにもさぼってはいけないことがわかりました。

●手洗い調査隊になる前と今をくらべたら僕の体の中に入ったバイ菌が少なくなったような気がしました。

●冬にはインフルエンザなどの病気が流行るのでこれからも手洗いをがんばろうと思いました。

●親せきのおばさんから「いつも手を洗う時調査されたことを思い出してきちんと洗おうという気になる」と言われた。

●手洗いを習う機会もあるから、子どものほうがおとなよりしっかり洗えていると思う。

●手を洗うとき水が出しちゃなしだした。観察していたらなんだか水がもったいない気がしてきたので、これからは水をきちんと止めたいです。

●最近、手を洗うよりジェルみたいなものをシュッとやっている人が多いことに気づきました。

- 他の人の手洗いを見て、自分も気がついたことが多かった。
- お母さんがたくさん手洗いをしているのは、健康への意識の高さと手洗いの必要性からだと気づきました。
- パパの手あらいはテキトーだということがわかった。
- 手洗いのやり方を見ながら洗ったら1分以上かかってすごくびっくりしました。
- おじいちゃん、お父さんは手洗いがていねいだった。洗う回数が多いお母さん、おばあちゃんももっとていねいにできるといいなあ。
- 前はささっと洗っていたけれど、調査隊になった後では30秒以上じっくりと洗うようになりました。手のくぼんでいる所もきれいに洗えるようになりました。



より多くの人が手洗いをするには?

- 洗ってから30秒以上たつと、泡の色がかわるせっけんをつくる!!
- デパートなどのトイレの手洗い場などに「正しい手の洗い方」などの紙をはってもらう。
- 洗面所に砂時計を置く。
- (正しい手洗い時間の)タイマーをセットする。
- バイ菌がどのくらいいるか調べて教える。
- ハンカチを持っていないと手を洗う気にならないのでハンカチを持つことが大切だと思います。
- 正しく手を洗うにはまず「楽しく」手を洗うのが大切。毎日の香りを変えたり、気分によって変えたりするといいと思います。
- しなかったら風邪になるということを、きっちり伝えたらいいと思います。
- 正しい手洗いの紙を作ってハンドソープのおまけにしたらいいと思う。
- ハンドソープを公共機関に設置する。
- 保健体育の授業で教える。
- 正しく手を洗ったらシールをはってもらえて1年間でシールが多かった人が賞をもらう。
- クラスで手洗い委員を作る。

- 手の汚れが、目に見えるようになったらみんな、ちゃんと洗ってくれると思う。
- 地域の人との交流会をして、正しい手洗いの仕方を教えたり、小さな子やお年寄りに紙芝居や映像を見てもらい、手洗いの重要性を知ってもらう。
- ポスターを作る。
- ポスターをはる。(電柱？) + (世界中！)
- 正しい手洗いが覚えられる歌を作る。
- 正しい手洗いの歌を歌いながら、みんなで決まった時間に手洗いを実行するようにすれば身につくと思います。
- 「世界手洗いダンス」をチェックして正しい手の洗い方を覚える。
- ハンドソープをもっとべたべたのものにすると、すぎのこしがわかるからいいと思う。
- 小さい子は泡のハンドソープのほうが洗いやすい。
- 自動手洗い機があればいいのに。
- 何が汚いものなのか、わかれば手を洗う。
- おとながちゃんとすれば子どももちゃんとやると思います。
- 子どもが読むマンガ本とかにちゃんとした手の洗い方をのせるとかするといいと思います。
- 病気になったらわかる！
- 大切な人が、自分が手洗いをしなかったせいで悲しむということを伝える。

# 保護者の皆さまから

- 人の手洗いを観察することで、自分の手洗いを見直したり、学習する機会になった。
- 自分がお手本になる！という意識が強くなったようです。
- 勉強は苦手だったり積極的でなくとも、自分で調べるというのが楽しかった様子です。
- 子どもが家族のお手本となってくれて、おとなにもいい機会になった。
- ここまで手洗いのことを考える機会はなかったので、よかったです。
- はじめての自由研究の題材になった。
- 人が手を洗っているのに気づいたらこっそりのぞいている姿が可愛かった。
- 腕章やTシャツで、自覚を持って取り組めた。
- 自分で賞状を作って渡していました（「よくできているが手首まであと少し洗いましょう」をもらった母より）。
- 事前学習から報告書の作成まで自分の力で終えることができて、よかったです。
- 家族の手洗いをチェックして、「もっとしっかり」「短い」とアドバイスしていました。
- 兄弟姉妹にも正しい手洗いの仕方を教えていました。
- ユニセフの活動に興味を持ち、世界の子どもたちの現状にも目を向けていました。
- ツメに汚れがあると知り、前よりつめを切るようになりました。
- 何気なくしている手洗いですが、今回、「している」と「しているつもり」があるのに気づきました。
- 洗った手を清潔に保てるように気持ちのいいハンカチ、タオルを常備したいです。
- 母が台所で軽く手洗いをしているのがばれました。
- 今まで正しく手洗いをしていなかったのに、腹痛などにならなかつたのは「日本がきれいってことやない？」と言っていました。
- 自分の手洗いはおろそかでも、人への指導は厳しいです（笑）
- 我が家の手洗い隊長や手洗い先生になってくれました。
- 「選ばれし 100人の勇士」とはりきっていました。
- 祖父母は正しい手洗いを習った記憶がないそうです。
- 家の洗面所には、手洗い調査隊の目が常に光っています！

# 講評

千葉県こども病院感染症科 医師 星野 直(ほしの ただし)

今回の調査は、私たちが日頃から何気なく行っている手洗いについて、改めて考える良い機会になったのではないでしょうか？

私たちの手は、目に見えないたくさんのバイ菌（細菌やウイルス）で汚れています。手についたバイ菌は体の中に入つて病気を起こしたり、周りの人にうつってしまうこともあります。つまり、手洗いは私たちみんなの健康を守るためにとても大切なのですね。

正しい手洗いをするために、ふたつのポイントを覚えてください。ひとつ目は、正しいタイミングです。食事の前、トイレの後、家に帰ったときはもちろん、風邪をひいている場合は、鼻をかんだ後や、せきやくしゃみを手でふさいだ後にも手を洗いましょう。ふたつ目は、正しい方法です。せっけんを両手で良く泡立ててから、手のひら、手のこう、指先・つめ、指の間、親指のまわり、手首をしっかり洗います。その後、十分にすすいで清潔なタオルやハンカチでふき取りましょう。せっけんを使わずに流水のみで手を洗っても、バイ菌を十分に落とすことができません。また、洗い残しがないように注意してください。特に、つめと指のすき間にはバイ菌がたくさん隠れています。正しく手を洗うためには20秒以上の時間が必要です。お家の方やお友だちといっしょに見直してみるとよいでしょう。

調査隊の活動を通じて、手洗いに关心をもってくれた方や、正しい手洗い方法を覚えてくれた方が大勢いました。これからも正しい手洗いを心がけましょう。

【「世界手洗いの日」プロジェクト】

[handwashing.jp](http://handwashing.jp)

主催：公益財団法人 日本ユニセフ協会

後援：外務省、文部科学省、厚生労働省、全国国公立幼稚園長会、全国連合小学校長会、公益社団法人日本小児科学会（順不同）

「世界手洗いの日」プロジェクトは、以下のボランタリーパートナーのご協力によって、運営されています。

王子ネピア、花王、川辺、サラヤ、ニチオン、ライオン（五十音順）