

## 受験家族の健康応援、はじめます

### 個別指導の明光義塾、「げんきな免疫プロジェクト」に賛同

#### 【同時調査】保護者が受験生に注意することNo.1は「体調管理(43.4%)」

個別指導の学習塾「明光義塾」を全国展開する株式会社明光ネットワークジャパン（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：岡本光太郎）は、キリンホールディングス株式会社（社長 COO：南方健志、以下キリン）が展開する官民連携の啓発プロジェクト「げんきな免疫プロジェクト」に賛同します。

「げんきな免疫プロジェクト」は、子どもから大人まで一人ひとりが「免疫ケア」で健康に過ごせる毎日の実現を目指すプロジェクトです。現在、37企業・1団体・15自治体が賛同しており、免疫ケアの啓発に向けたアクションを行っています。自治体と協力しての健康と「免疫ケア」の啓発・学校授業・地域流通での啓蒙イベントを実施。保護者も含めた家庭内での「免疫のケア」の意識向上に取り組んでいます。



明光義塾が毎年実施している「受験生のサポートに関する実態調査」では、多くの保護者が受験生の子どもの「健康管理」に苦労しているということが明らかになっています。これらの結果を踏まえ、「免疫ケア」の大切さを伝える「げんきな免疫プロジェクト」に賛同しました。

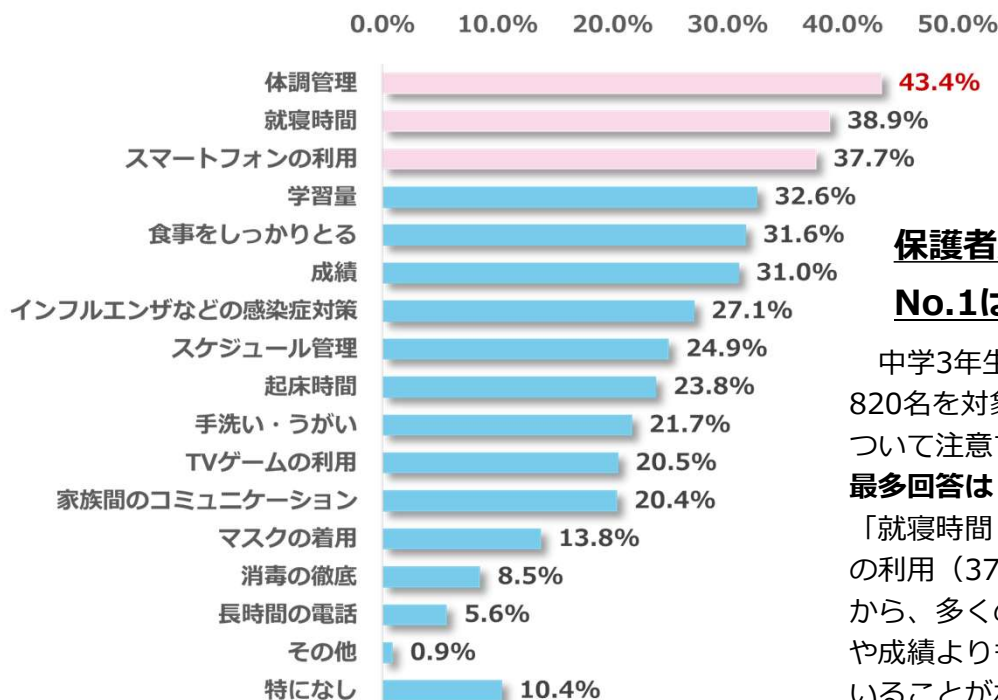
明光義塾では「免疫ケア」の重要性を受験生とその家族にも知っていただき、健康で安心して受験対策に励めるように、新しい取り組みを開始します。

#### 【げんきな免疫プロジェクト×明光義塾】 受験家族の健康サポート①

##### 受験生サポートに関する実態調査2025

明光義塾では、中学3年生の受験生の子どもを持つ保護者820名を対象に「受験生サポートに関する実態調査」を実施しました。

**Q1 あなたは受験生のお子さまに対し、何について注意をすることが多いですか？（n=820、複数回答方式）**

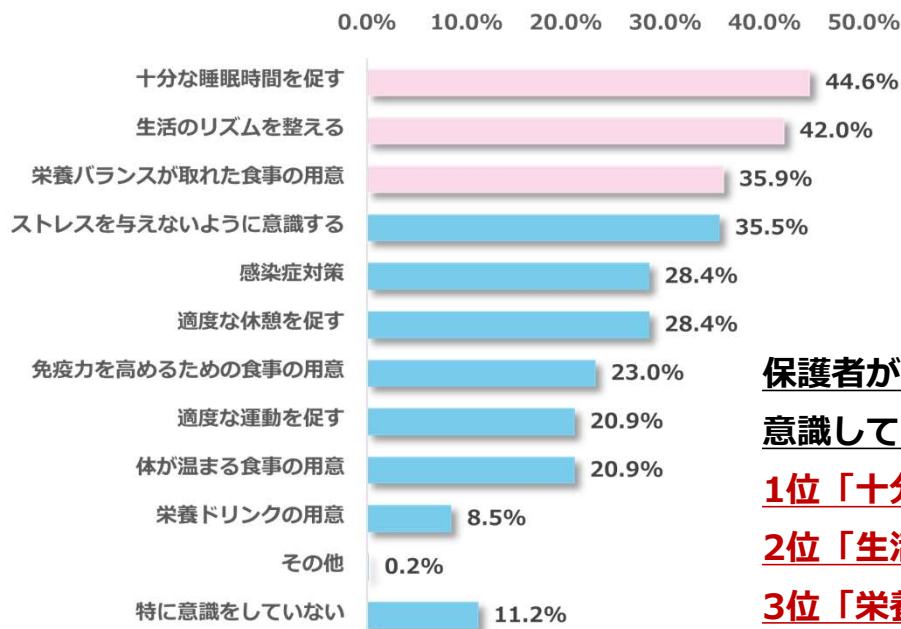


#### 保護者が受験生に注意すること

##### No.1は「**体調管理（43.4%）**」

中学3年生の受験生の子どもを持つ保護者820名を対象に、受験生の子どもに対して何について注意することが多いか質問したところ、**最多回答は「体調管理（43.4%）」**、次いで「就寝時間（38.9%）」、「スマートフォンの利用（37.7%）」と続きました。この結果から、多くの保護者が受験勉強に対する姿勢や成績よりも、子どもの健康状態を気にしていることがわかります。

## Q2 受験生のお子さまの健康管理のためにどのようなことを意識していますか？（n=820、複数回答方式）



### 保護者が受験生の健康管理で

### 意識していることTOP3、

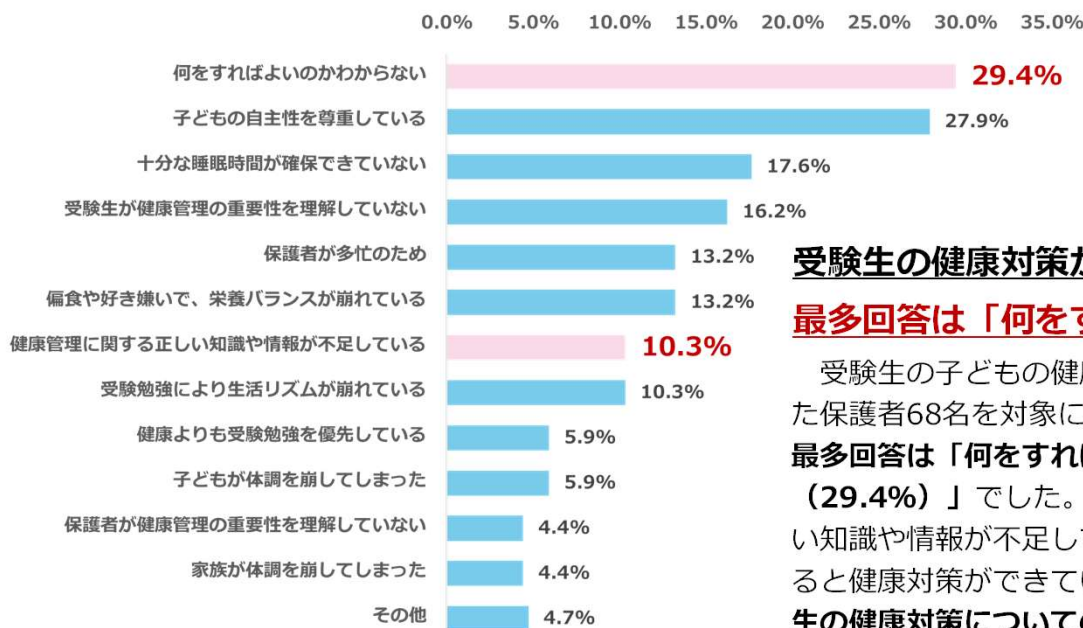
**1位「十分な睡眠時間を促す」**

**2位「生活のリズムを整える」**

**3位「栄養バランスが取れた食事の用意」**

次に、受験生の子どもの健康管理でどのようなことを意識しているか質問しました。その結果、**最多回答は「十分な睡眠時間を促す（44.6%）」**、次いで「生活のリズムを整える（42.0%）」、「栄養バランスが取れた食事の用意（35.9%）」と続きました。大切な時期に受験生の子どもの体調を崩さないよう、様々な場面で健康管理を意識しているようです。

## Q3 受験生のお子さまの健康対策ができていない理由をお答えください。（n=68、複数回答方式）



### 受験生の健康対策ができていない理由、

**最多回答は「何をすればよいのかわからない」**

受験生の子どもの健康対策ができていないと回答した保護者68名を対象に、その理由を質問したところ、**最多回答は「何をすればよいのかわからない（29.4%）」**でした。また、「健康管理に関する正しい知識や情報が不足している（10.3%）」と、あわせると健康対策ができていない保護者の約4割が、**受験生の健康対策についての理解が不足していることがわかりました。**

#### <調査概要>

調査対象 中学3年生の受験生の子どもの持つ保護者：820名

調査期間 2024年11月14日～2024年11月19日

調査方法 インターネットリサーチ調べ

※回答率(%)は小数点第2位を四捨五入し、小数点第1位までを表示しているため、合計数値は必ずしも100%とはならない場合があります。

※本リリースによる調査結果をご利用いただく際は、「明光義塾調べ」と付記のうえご使用ください。また、本リリースの掲載に際しては、お問い合わせください。

## 明光義塾担当者のコメント

今回の調査では、受験生に対する保護者の方の具体的なサポート方法として「体調管理・就寝時間の管理」が上位に上がってきました。試験や模試が近づくと、焦りや不安から徹夜で勉強してしまう受験生もいるかもしれません。しかし、睡眠不足や体調不良で模試や試験に臨むと自分の実力を発揮できず、満足のいく結果を出せない可能性があります。保護者の皆さんからは、受験生の皆さんが模試や試験の当日に実力を存分に発揮できるように、勉強に集中するだけでなく、休むときはしっかり休むことで、メリハリのある生活習慣を促せるような声かけができるとよいですね。

## げんきな免疫プロジェクトからのコメント



健康の土台を作るためには、食事、睡眠、運動に加えて、外敵から身体を守ってくれる免疫がとても大切です。ただ、食事、睡眠、運動は習慣的に気をつけている方が多い一方で、免疫に関しては自分でケアすること自体、まだまだ浸透していません。規則正しい生活に加え、免疫をケアすることで、この冬を健康に乗り切りましょう！

## 【げんきな免疫プロジェクト×明光義塾】 受験家族の健康サポート② 受験生家族応援YDKキャンペーン

対象期間中に、明光義塾の公式X、もしくは公式Instagramをフォローして、受験生への応援メッセージを贈ろう！抽選で受験生の健康対策必需品「YDKアイマスク&サボローブランケット」、「キリンおいしい免疫ケア6本セット」が当たります。ぜひご参加ください。

### キャンペーン概要

タイトル：受験生家族応援YDKキャンペーン

実施時期：2024年12月10日(火)～19日(木)

賞品：YDKアイマスク&サボローブランケット

キリンおいしい免疫ケア6本セット

応募方法：【X】フォロー＆コメントを付けて引用リポスト

【Instagram】フォロー＆コメント

当選人数：合計100名

参加コメント「受験生への応援メッセージ（受験生自身も含め）」

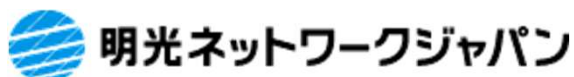
発送：2025年1月中



今回実施した調査結果からも、受験生の子どもの「健康管理」を気にしている保護者が多く見受けられました。明光義塾では、今回の「げんきな免疫プロジェクト」賛同に伴い、冬期講習の時期に明光義塾の東京・神奈川の全教室で中3・高3受験生のご家族に向けて、手軽な「免疫ケア」として「おいしい免疫ケア」のサンプリングと、受験生家族に健康に過ごしてもらうために免疫ケアの啓発パンフレットと、受験生と保護者への受験前のすごしかたのアドバイスを記載したリーフレットを提供します。

■株式会社明光ネットワークジャパン (<https://www.meikonet.co.jp>)

事業内容：企業としてPurpose（パーパス：存在意義）を“「やればできる」の記憶をつくる”、Visionを“「Bright Light for the Future」人の可能性をひらく企業グループとなり、輝く未来を実現する”と掲げ、個別指導塾「明光義塾」を始め、さまざまな教育サービスを運営・フランチャイズ展開しています。



【本プレスリリースに関する報道関係者からのお問い合わせ先】

株式会社明光ネットワークジャパン

DX戦略本部 デジタルマーケティング部 担当：市田・堀尾

TEL：03（5332）6313

E-MAIL：[meiko-pr@meikonetwork.jp](mailto:meiko-pr@meikonetwork.jp)