

報 告

幼児と保護者のライフスタイルに関する調査

A survey of the lifestyle in young children and their parents

野々上敬子*¹, 田村 裕子*², 岡崎 恵子*³, 多田 賢代*³, 笹山 健作*⁴

要約: 幼児と保護者の食や睡眠、運動習慣との関連性については十分に明らかにされていない。幼児と保護者の生活習慣（食習慣、睡眠習慣、運動習慣）の関連性を明らかにする。

〇〇県〇市南部にある私立保育園3園に通う保護者のうち、本研究の趣旨に同意が得られた133名(3歳児:42名, 4歳児:45名, 5歳児:46名)を対象とした。

調査期間は令和3年6月、保護者に調査票を配付し回収する留め置き法を用いた。質問項目は、家族構成、子どもの性別、保護者の健康状態、生活習慣・食生活、子育ての養育態度、子どもの様子、健康教育・食育への関心とした。

幼児とその保護者を対象とし、生活習慣や食生活などについて調査した結果、保護者は睡眠が「十分とれていない」が約半数であり、子どもの睡眠時間は「10時間未満」が約7割、間食は「子どもが欲しい」と与える」が約5割であり、「健康教育、食育の必要性を感じる」は9割、「イライラすることがある」は、保護者の約7割、子どもの約4割、「テレビゲームをする時間を決めていない」が約半数であった。

幼児と保護者の生活習慣（食習慣、睡眠習慣、運動習慣）の関連性を明らかにした結果、保育所に子どもを預けている保護者において、時間的なゆとりがない人が半数を占めていたことから、睡眠時間が十分確保できない状況が窺われた。睡眠時間が十分確保されていないことから派生する生活習慣および食習慣への影響がみられた。保護者の健康状態や生活習慣は、良いとは言い難い状況であったが、子どもに対しては、しつけとして生活習慣を身につけさせたいと考えていた。

これらのことから、保育所と地域および専門機関が連携協働し、保護者への支援が重要であると考えられた。

Key Words: ライフスタイル 幼児 保護者 保育所

はじめに

共働き家庭の増加、核家族化による家庭教育力の低下、電子メディアの発達による夜型化など、子どもと保護者を取り巻く社会環境は急激に変化している。このような社会環境の中で生活習慣を起因とする様々な健康課題が懸念されている。保護者の生活習慣は保護者自身の健康に影響を及ぼすのは当然であるが、その子どもへの影響も大きいと考えられる。

これまで我々は、成長期における健康教育を実践してきた^{1)~4)}が、子どもたちへの健康教育だけでは、確実

な生活習慣の改善や確立には困難を要する場面が多く見られた。そこで、幼児期からの子どもと保護者に対する健康教育の必要性を実感してきた。成長期における子どもの中でも、特に、幼児期は保護者の生活習慣の影響が極めて大きいと考えられる。幼児期の生活習慣や健康がその後の生涯にわたって移行することを踏まえると、幼児期から適切な生活習慣を送る必要がある。したがって、幼児やその保護者への健康教育は特に重要である。

そこで、本研究では、幼児と保護者の生活習慣（食習慣、睡眠習慣、運動習慣）を把握し、関連性を明らかにすることを目的とした。

方 法

調査対象者：〇〇県〇市南部にある私立保育園3園に通う保護者のうち、本研究の趣旨に同意が得られた133名(3歳児:42名, 4歳児:45名, 5歳児:46名)を対象とした。

2021年12月7日受付 / 2022年1月19日受理

*¹ NONOUE Keiko
関西福祉大学 教育学部

*² TAMURA Hiroko
山陽学園大学 看護学部

*³ OKAZAKI Keiko
TADA Takayo
中国学園大学 現代生活学部

*⁴ SASAYAMA Kensaku
三重大学 教育学部

調査期間：令和3年6月

調査方法：我々と地域住民が協働して実施した。保護者に調査票を配付し回収する留め置き法を用いた。

質問項目：家族構成，子どもの性別，保護者の健康状態，生活習慣・食生活，子育ての養育態度，子どもの様子，健康教育・食育への関心とした。

統計処理：統計処理にはSPSS15.0を用い，クロス集計の解析は χ^2 検定を行った。検定の有意差は $p < 0.05$ とした。

倫理的配慮

保育園長，保護者，地域住民に研究の主旨，目的，対象，方法及び倫理的配慮について，説明と文書の提出を行い，調査実施の承諾を得た。調査用紙には，研究協力の承諾は個人の自由意志によること，拒否をしても不利益を被らない旨を記載し，回答内容が保護者・保育園児の不利益とならないよう無記名であることを説明した。

中国学園大学倫理委員会の承認（承認日：令和3年2月24日，承認番号：中国学園大学倫理審査2-2）を得て行った。

結果

表1に「ライフスタイルに関するアンケート(保護者)」について示し，表2に「ライフスタイルに関するアンケート(子ども)」について示した。

調査票への記入は，母親が95.4%であった。記入者の属性(母親127名，父親5名，祖母1名)，子どもの性別は，男児75名(56.8%)，女児57名(43.2%)であった。

家族構成は，120名(90.2%)が核家族，10名(7.5%)が三世同居であった。

経済的な暮らし向きが「ゆとりがある」は59名(45.1%)，「ゆとりがない」は25名(18.9%)であった。

「時間的なゆとりがある」は30名(22.5%)，「ない」は69名(51.9%)，「健康状態がよい」は116名(87.2%)，「悪い」は17名(12.8%)，「適正体重が維持できている」は96名(72.2%)，「できていない」は37名(27.8%)であった。子どもと家族の会話について「多い」は120名(90.2%)，「少ない」は13名(9.8%)であった。

睡眠

保護者の睡眠時間は，「7時間以上」が62名(46.6%)，「7時間未満」が71名(53.4%)であった。子どもの睡眠時間は，「10時間以上」が35名(26.3%)，「10時間未満」が98名(73.7%)であった。

表1 ライフスタイルに関するアンケート(保護者)

項目	n	(%)
この調査票への記入をどなたがされていますか		
父親	5	(3.8)
母親	127	(95.4)
祖母	1	(0.8)
子どもの性別		
男児	75	(56.8)
女児	57	(43.2)
健康状態はよいと感じていますか		
はい	116	(87.2)
いいえ	17	(12.8)
適正体重を維持していますか		
できている	96	(72.2)
できていない	37	(27.8)
睡眠時間はどのくらいですか		
7時間以上	62	(46.6)
7時間未満	71	(53.4)
睡眠で休養が十分とれている		
はい	68	(51.1)
いいえ	65	(48.9)
朝の目覚めはどうですか		
良い	97	(72.9)
悪い	36	(27.1)
歯の健康管理をしていますか		
はい	96	(72.2)
いいえ	37	(27.8)
喫煙		
はい	17	(12.8)
いいえ	116	(87.2)
バランスの良い食事をとっていますか		
はい	88	(66.2)
いいえ	45	(33.8)
野菜を食べるように心がけていますか		
はい	122	(91.7)
いいえ	11	(8.3)
食育についての関心がありますか		
はい	107	(80.5)
いいえ	26	(19.5)
健康教育・食育の必要性を感じますか		
はい	120	(90.9)
いいえ	12	(9.1)
運動習慣がありますか		
はい	33	(25.0)
いいえ	99	(75.0)
イライラすることがありますか		
ない	36	(27.1)
ある	97	(72.9)
平日のテレビ・スマホ・ゲーム・タブレットの視聴時間		
見ない・しない	1	(0.8)
1時間より少ない	27	(20.5)
1～2時間	76	(57.5)
3～4時間	21	(15.9)
5時間以上	6	(4.5)
分からない	1	(0.8)

表2 ライフスタイルに関するアンケート (子ども)

項目	n	(%)
厚着をさせない		
している	75	(56.8)
していない	57	(43.2)
食事の前の手洗いをさせる		
している	100	(75.2)
していない	33	(24.8)
外から帰ったら手洗いをさせる		
している	131	(98.5)
していない	2	(1.5)
外から帰ったらうがいさせる		
している	64	(48.1)
していない	69	(51.9)
睡眠時間		
10時間以上	35	(26.3)
10時間未満	98	(73.7)
朝の目覚めはどうですか		
良い	99	(75.0)
悪い	33	(25.0)
早寝早起きをさせる		
している	100	(75.8)
していない	32	(24.2)
たばこの煙を吸わせないようにする		
している	127	(95.5)
していない	6	(4.5)
野菜をよく食べますか		
食べる	86	(64.7)
食べない	47	(35.3)
野菜を食べる努力をしていますか		
している	116	(87.2)
していない	17	(12.8)
食べ物の好き嫌いは多いですか		
少ない	78	(58.6)
多い	55	(41.4)
間食をよくしますか		
決まった時間に	56	(42.1)
子どもが欲しがるとする	69	(51.9)
あまりしない	8	(6.0)
なるべく外で遊ばせる		
している	93	(69.9)
していない	40	(30.1)
体をよく動かす遊びをさせる		
している	92	(69.2)
していない	41	(30.8)
よく運動しますか		
する	108	(81.2)
しない	25	(18.8)
イライラすることがありますか		
ない	77	(58.3)
ある	55	(41.7)
テレビやゲームをする時間を決めている。		
している	67	(50.4)
していない	66	(49.6)
平日のテレビ・スマホ・ゲーム・タブレットの視聴時間		
見ない・しない	5	(3.8)
1時間より少ない	40	(30.5)
1～2時間	63	(48.1)
3～4時間	20	(15.3)
5時間以上	2	(1.5)
分からない	1	(0.8)

また、保護者において睡眠で休養が十分とれていると感じている人は68名(51.1%)、十分とれていない人は65名(48.9%)であった。保護者において朝の目覚めについては、「よい」が97名(72.9%)、「悪い」36名(27.1%)であった。子どもの朝の目覚めが「よい」は99名(75.0%)であった。

歯の健康

保護者において「歯の健康管理をしている」は96名(72.2%)、「していない」は37名(27.8%)、子どもの仕上げ磨きについては、「している」は118名(88.7%)であった。

たばこ

保護者が「たばこを吸っている」は17名(12.8%)、子どもに「たばこの煙を吸わせないようにする」は127名(95.5%)であった。

食事状況

保護者自身が「バランスの良い食事をとっている」は88名(66.2%)「とっていない」は45名(33.8%)、子どもの食事の栄養バランスを考えているかについては、「考えている」が124名(93.2%)であった。朝食の共食状況については、「家族そろって食べる」が40名(30.1%)、「大人の家族の誰かと食べる」が32名(24.1%)、「子どもだけで食べる」36名(27.1%)、「一人で食べる」16名(12.0%)であった。

子どもが野菜をよく食べるかについては、「よく食べる」が86名(64.7%)、野菜を食べる努力をしているかについては、「努力をしている」が116名(87.2%)、食べ物の好き嫌いについては、「多い」が55名(41.4%)、間食を決まった時間にするかについては、「決まった時間にする」が56名(42.1%)「子どもが欲しがると与える」69名(51.9%)であった。

食育についての関心は、「ある」が107名(80.5%)、「健康教育・食育の必要性を感じる」は120名(90.9%)であった。

運動習慣

保護者について「運動習慣がある」は33名(25.0%)、「ない」は99名(75.0%)、「子どもがよく運動するか」については、「する」が108名(81.2%)であった。子どもを「なるべく外で遊ばせる」「よくからだを動かす遊びをさせる」は93名(69.9%)であった。

こころの健康 (イライラ)

保護者において「イライラすることがよくある」は97名(72.9%)、子どもが「イライラすることがよくある」は55名(41.7%)であった。

メディア

保護者の平日のテレビやスマホ、ゲーム機やタブレットの視聴時間は、「3時間以上」が27名(20.4%)であった。子どもに対して「テレビやゲームをする時間を決めていない」は66名(49.6%)であった。

クロス集計

表3に「子どものイライラの有無別比較」について、表4に「保護者の経済状況別比較」について、表5に「保護者が睡眠で休養が十分とれているかとれていないか別比較」について示した。

子どものイライラの有無別に保護者の養育状況と子どもの様子をみたところ、子どもがイライラすることがない方が、「厚着をさせないようにしている」(p < 0.05),

「子どもの朝の目覚めがよい」と答えた割合が多かった(p < 0.01)。また、保護者の飲酒頻度と比較したところ、「飲まない」方が子どものイライラすることがない傾向がみられた。

保護者の経済的な暮らし向きにゆとりのある方が、保護者自身に「睡眠で休養がとれている」(p < 0.05),「イライラすることはない」(p < 0.01)の割合が多かった。

保護者において「睡眠で休養が十分とれている」と回答した方が、保護者自身の「健康状態が良い」(p < 0.05),「バランスの良い食事がとれている」(p < 0.05),「7時間以上の睡眠をとっている」(p < 0.01),「朝の目覚めがよい」(p < 0.01),「イライラすることがない」(p < 0.01),「子どもの食事の栄養バランスを考えてい

表3 子どものイライラの有無別比較

項目		イライラ無 (n=77) n (%)	イライラ有 (n=55) n (%)	χ^2
保護者の健康状態	良い	70 (90.9)	45 (81.8)	n.s.
	悪い	7 (9.1)	10 (18.2)	
保護者の適正体重を維持	はい	54 (70.1)	42 (76.4)	n.s.
	いいえ	23 (29.9)	13 (23.6)	
保護者の運動習慣がある	はい	20 (26.3)	13 (23.6)	n.s.
	いいえ	56 (73.7)	42 (76.4)	
バランスの良い食事を摂取	はい	51 (66.2)	36 (65.5)	n.s.
	いいえ	26 (33.8)	19 (34.5)	
保護者の睡眠時間	7時間以上	35 (45.5)	26 (47.3)	n.s.
	7時間未満	42 (54.5)	29 (52.7)	
保護者の朝の目覚め	良い	60 (77.9)	36 (65.5)	n.s.
	悪い	17 (22.1)	19 (34.5)	
睡眠で休養がとれている	はい	40 (51.9)	27 (49.1)	n.s.
	いいえ	37 (48.1)	28 (50.9)	
保護者のイライラ	無い	24 (31.2)	12 (21.8)	n.s.
	有る	53 (68.8)	43 (78.2)	
飲酒頻度	毎日	10 (13.0)	10 (18.2)	†
	時々	20 (26.0)	22 (40.0)	
	飲まない	47 (61.0)	23 (41.8)	
室内を清潔に保つ	している	70 (90.9)	48 (87.3)	n.s.
	していない	7 (9.1)	7 (12.7)	
子どもの栄養バランス	考えている	74 (96.1)	49 (89.1)	n.s.
	考えていない	3 (3.9)	6 (10.9)	
子どもに厚着をさせない	している	61 (79.2)	32 (58.2)	*
	していない	16 (20.8)	23 (41.8)	
こどもに帰宅時うがいさせる	している	37 (48.1)	27 (49.1)	n.s.
	していない	40 (51.9)	28 (50.9)	
子どもがよく運動	する	62 (80.5)	45 (81.8)	n.s.
	しない	15 (19.5)	10 (18.2)	
子どもの睡眠時間	10時間以上	17 (22.1)	18 (32.7)	n.s.
	10時間未満	60 (77.9)	37 (67.3)	
家族の会話	多い	72 (93.5)	47 (85.5)	n.s.
	少ない	5 (6.5)	8 (14.5)	
子どもの朝の目覚め	良い	68 (88.3)	31 (56.4)	**
	悪い	9 (11.7)	24 (43.6)	

† : p < 0.1, * : p < 0.05, ** : p < 0.01, n.s. : not significant

る」(p < 0.05), 「子どもと家族の会話が多い」(p < 0.05), 「室内を清潔に保つようにしている」(p < 0.1) と回答した割合が多かった。「睡眠で休養が十分とれていない」と回答した保護者は、子どもに帰宅時うがいをさせていた (p < 0.05).

考 察

過去数十年にわたって子どもを取り巻く社会的環境が急激に変化している。それに伴い、子どもの生活習慣全般が変化した結果、体力低下、肥満、生活習慣病、視力低下、むし歯、学力低下、不登校、いじめ等の課題が懸

念されている⁵⁾。また、保護者の生活習慣は、幼児のように子どもが低年齢になるほど密接に関連していると考えられる。しかしながら、幼児と保護者の食や睡眠、運動習慣との関連性については十分に明らかにされていない。加えて、保護者に焦点をあてた健康教育が幼児にどのような影響を及ぼすのかは明らかにされていない。

これらの各種健康関連指標の懸念は幼児の頃からすでに始まっており、幼児の頃から適切な生活習慣を送ることが極めて重要となっている。また、幼児の頃の生活習慣や各種健康指標は成人へと移行することが指摘されている⁶⁾。実際に、Biddle らのシステムティックレ

表4 保護者の経済状況別比較

項 目		ゆとりがある (n=59) n (%)	ゆとりがない (n=25) n (%)	χ^2
保護者の健康状態	良い	52 (88.1)	21 (84.0)	n.s.
	悪い	7 (11.9)	4 (16.0)	
保護者の適正体重を維持	はい	42 (71.2)	16 (64.0)	n.s.
	いいえ	17 (28.8)	9 (36.0)	
保護者の運動習慣がある	はい	14 (23.7)	4 (16.0)	n.s.
	いいえ	45 (76.3)	21 (84.0)	
バランスの良い食事を摂取	はい	41 (69.5)	15 (60.0)	n.s.
	いいえ	18 (30.5)	10 (40.0)	
保護者の睡眠時間	7時間以上	30 (50.8)	11 (44.0)	n.s.
	7時間未満	29 (49.2)	14 (56.0)	
保護者の朝の目覚め	良い	47 (79.7)	17 (68.0)	n.s.
	悪い	12 (20.3)	8 (32.0)	
睡眠で休養がとれている	はい	38 (64.4)	9 (36.0)	*
	いいえ	21 (35.6)	16 (64.0)	
保護者のイライラ	無い	24 (40.7)	2 (8.0)	**
	有る	35 (59.3)	23 (92.0)	
飲酒頻度	毎日	9 (15.3)	6 (24.0)	n.s.
	時々	15 (25.4)	9 (36.0)	
	飲まない	35 (59.3)	10 (40.0)	
室内を清潔に保つ	している	51 (86.4)	21 (84.0)	n.s.
	していない	8 (13.6)	4 (16.0)	
子どもの栄養バランス	考えている	55 (93.2)	24 (96.0)	n.s.
	考えていない	4 (6.8)	1 (4.0)	
子どもに厚着をさせない	している	40 (67.8)	19 (76.0)	n.s.
	していない	19 (32.2)	6 (24.0)	
子どもに帰宅時うがいをさせる	している	28 (47.5)	11 (44.0)	n.s.
	していない	31 (52.5)	14 (56.0)	
子どもがよく運動	する	47 (79.7)	20 (80.0)	n.s.
	しない	12 (20.3)	5 (20.0)	
子どもの睡眠時間	10時間以上	17 (28.8)	4 (16.0)	n.s.
	10時間未満	42 (71.2)	21 (84.0)	
家族の会話	多い	55 (91.5)	20 (80.0)	n.s.
	少ない	5 (8.5)	5 (20.0)	
子どもの朝の目覚め	良い	47 (79.7)	17 (68.0)	n.s.
	悪い	12 (20.3)	7 (32.0)	
子どものイライラ	無い	38 (64.4)	15 (60.0)	n.s.
	有る	21 (35.6)	10 (40.0)	

* : p < 0.05, ** : p < 0.01, n.s. : not significant

ビューによると3歳～11歳の非活動的な生活習慣は12歳～18歳に中程度の強さで移行することが報告されている⁷⁾。したがって、幼児に着目することは健康教育の関連から意義があるといえる。

先行研究では、保護者の食意識の高さは、子どもの食生活の良好さと関連していることが報告されている⁸⁾。このことは、他の生活習慣においても同様であると考えられ、幼児のように子どもが低年齢になるほど保護者の生活習慣の影響が密接であると考えられる。

厚生労働省によると、平成29年度の児童相談所での児童虐待相談対応件数は、年間13万3,778件と統計開始の1990年から27年連続で増加していることを報告している⁹⁾。子どもの虐待は保護者の身体的、精神的、

社会的、経済的等の要因が複雑に関連していることが考えられているが、子どもの保護者が適切な生活習慣を送ることは、身体的にも精神的にも好ましい影響を及ぼすことが考えられる。実際に、金岡は乳幼児をもつ母親の生活習慣が好ましい状態であるほど母親のメンタルヘルスが良好であることを報告している¹⁰⁾。したがって、子どもの健康を考える上で保護者の生活習慣を改善する必要がある。

本研究の保護者は、睡眠時間が7時間未満である者が全体の53.4%であった(表1)。また、睡眠で休養が十分とれているかについて「いいえ」と回答した割合が48.9%と約半数の者が睡眠不足と感じている結果であった(表1)。子どもを対象とした睡眠に関する質問項目

表5 保護者が睡眠で休養が十分とれているかとれていないか別比較

項 目		とれている (n=68) n (%)	とれていない (n=65) n (%)	χ^2
保護者の健康状態	良い	64 (94.1)	52 (80.0)	*
	悪い	4 (5.9)	13 (20.0)	
保護者の適正体重を維持	はい	51 (75.0)	45 (69.2)	n.s.
	いいえ	17 (25.0)	20 (30.8)	
保護者の運動習慣がある	はい	18 (26.5)	15 (23.1)	n.s.
	いいえ	50 (73.5)	50 (76.9)	
バランスの良い食事を摂取	はい	52 (76.5)	36 (55.4)	*
	いいえ	16 (23.5)	29 (44.6)	
保護者の睡眠時間	7時間以上	48 (70.6)	14 (21.5)	**
	7時間未満	20 (29.4)	51 (78.5)	
保護者の朝の目覚め	良い	58 (85.3)	39 (60.0)	**
	悪い	10 (14.7)	26 (40.0)	
保護者のイライラ	無い	27 (39.7)	9 (13.8)	**
	有る	41 (60.3)	56 (86.2)	
飲酒頻度	毎日	9 (13.2)	11 (16.9)	n.s.
	時々	21 (30.9)	22 (33.8)	
	飲まない	38 (55.9)	32 (49.3)	
室内を清潔に保つ	している	64 (94.1)	55 (84.6)	†
	していない	4 (5.9)	10 (15.4)	
子どもの栄養バランス	考えている	67 (98.5)	57 (87.7)	*
	考えていない	1 (1.5)	8 (12.3)	
子どもに厚着をさせない	している	45 (66.2)	49 (75.4)	n.s.
	していない	23 (33.8)	16 (24.6)	
子どもに帰宅時うがいさせる	している	27 (39.7)	37 (56.9)	*
	していない	41 (60.3)	28 (43.1)	
子どもがよく運動	する	54 (79.4)	54 (83.1)	n.s.
	しない	14 (20.6)	11 (16.9)	
子どもの睡眠時間	10時間以上	19 (27.9)	16 (24.6)	n.s.
	10時間未満	49 (72.1)	49 (75.4)	
家族の会話	多い	65 (95.6)	55 (84.6)	*
	少ない	3 (4.4)	10 (15.4)	
子どもの朝の目覚め	良い	51 (75.0)	48 (73.8)	n.s.
	悪い	17 (25.0)	17 (26.2)	
子どものイライラ	無い	40 (58.8)	37 (56.9)	n.s.
	有る	28 (41.2)	28 (43.1)	

† : p < 0.1, * : p < 0.05, ** : p < 0.01, n.s. : not significant

では、睡眠時間が10時間以上の子どもが26.3%である一方で、10時間未満の子どもは73.7%と全体として睡眠時間が短い傾向であった(表2)。睡眠の重要性に関しては、前橋¹¹⁾が10時間以上の睡眠を確保している幼児ほど身体活動量が多いことを報告している。これらのことから、保護者とともに、子どもにおいても好ましい睡眠習慣を身につける健康教育の必要性が示唆された。

運動習慣に関しては、保護者の75.0%は運動習慣がなかった(表1)。また、子どもの運動習慣に関する質問項目では、「なるべく外で遊ばせる」に対し「していない」と回答した保護者が全体の30.1%、「体をよく動かす遊びをさせる」に対し「していない」と回答した保護者が全体の30.8%であった(表2)。松岡ら¹²⁾は幼児と父親($r=0.73$, $p<0.001$)および母親($r=0.43$, $p<0.001$)との歩数に有意な正の相関関係があることを報告している。このことから、保護者とその子どもを対象とした運動習慣に対する包括的な健康教育の必要性が示唆された。

保育所に子どもを預けている保護者において、時間的なゆとりがない人が半数を占めていたことから、睡眠時間が十分確保できない状況が窺われた。睡眠時間が十分確保されていないことから派生する生活習慣および食習慣への影響がみられた。保護者の健康状態や生活習慣は、良いとは言い難い状況であったが、子どもに対しては、しつけとして生活習慣を身につけさせたいと考えていた。

以上のことから、今後は健康教育計画を立案し、幼児と保護者における地域協働型の健康教育システムの構築とその効果を検証していこうと考えている。

まとめ

幼児とその保護者を対象とし、生活習慣や食生活などについて調査した結果、保護者は睡眠が「十分とれていない」が約半数であり、子どもの睡眠時間は「10時間未満」が約7割、間食は「子どもが欲しがると与える」が約5割であり、「健康教育、食育の必要性を感じる」は9割、「イライラすることがある」は保護者の約7割、子どもの約4割、「テレビゲームをする時間を決めていない」が約半数であった。

幼児と保護者の生活習慣(食習慣、睡眠習慣、運動習慣)の関連性を明らかにした結果、保育所に子どもを預けている親において、時間的なゆとりがない人が半数をしめていたことから、睡眠時間が十分確保できない状況

が窺われた。睡眠時間が十分確保されていないことから派生する生活習慣および食習慣への影響がみられた。保護者の健康状態や生活習慣は、良いとは言い難い状況であったが、子どもに対しては、しつけとして生活習慣を身につけさせたいと考えていた。

これらのことから、保育所と地域および専門機関が連携協働し、保護者への支援が重要であると考えられた。

謝辞

本研究に協力いただいた保育所、アンケート調査に回答いただいた保護者の方々へ厚く御礼申し上げます。

付記

本研究は、令和2年度基盤研究(C)(一般)「幼児期における生活習慣確立を目指す地域協働型の親子健康教育システム構築と効果検証(代表 野々上敬子 課題番号20K02691)」科学研究費の助成を受けた。

文献

- 1) 岡崎恵子, 多田賢代, 野々上敬子「保育園における生活習慣・食育に関する調査」令和元年9月 日本幼小児健康教育学会
- 2) 岡崎恵子, 多田賢代, 野々上敬子「幼児期における保護者の生活習慣・食育への意識調査」-保育園と幼稚園における検討- 令和2年3月 日本幼小児健康教育学会
- 3) 田村裕子, 多田賢代, 野々上敬子「幼児の生活習慣の確立を目指した保護者に対する地域協働型健康教育システムの構築-岡山県の子どもの健康づくりを目指して-」平成30年10月 公益財団法人両備禮園記念財団
- 4) 岡崎恵子, 多田賢代, 野々上敬子「健康教育・食育に関するアンケート調査の結果」日本幼小児健康教育学会 平成30年2月
- 5) 日本学会会議 2013年 我が国の子どもの成育環境の改善に向けて-成育時間の課題と提言-
- 6) Malina, Robert M. "Tracking of physical activity and physical fitness across the lifespan." Research quarterly for exercise and sport 67.sup3 (1996): S-48.
- 7) Biddle SJ, Pearson N, Ross GM, Braithwaite R. Tracking of sedentary behaviours of young people: a systematic review. Prev Med. 2010 Nov;51(5): 345-51.
- 8) 名村靖子, 東根裕子, & 奥田豊子. (2009). 保護者の食意識が幼稚園児の食生活, 食関心に及ぼす影響. 大阪教育大学紀要2 社会科学・生活科学, 57(2), 27-36.
- 9) 厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/content/11901000/000348313.pdf>

- 10) 金岡緑. (2011). 乳幼児をもつ母親の生活習慣と精神的健康および育児に対する自己効力感との関連. 日本助産学会誌, 25(2), 181-190.
- 11) 前橋明 (2008). 近年の保育園児の身体活動量と睡眠との関係. 保育と保健. 14(2). 24-28.
- 12) 松岡優, 村田光範 (2003). 両親の運動習慣および幼児の生活習慣と幼児の運動量との関係. 平成 11 年度厚生科学研究 (子ども家庭総合研究事業) 報告書 (第 3/6) : 238-239.