

原 著

山形県鶴岡市における保育園幼児の生活習慣の実態とその課題

Living conditions of pre-school children and their problems in
Tsuruoka-city, Yamagata prefecture

木内 萌¹⁾
Moe KIUCHI

宮本雄司²⁾
Yuji MIYAMOTO

前橋 明³⁾
Akira MAEHASHI

要 旨:2017年5月～6月に、山形県鶴岡市の保育園25園の幼児1017人(男児494人、女児523人)の保護者に対し、幼児の生活習慣調査を実施し、その結果をもとに、幼児の健康的な生活リズムを考慮しながら、健康管理上の課題を模索した。あわせて、子どもたちが抱える・抱えさせられている健康管理上の問題点の改善策を検討することで、鶴岡市保育園幼児の健全育成に寄与すべき知見を見い出すこととした。その結果、

- (1) 22時以降に就寝している幼児が約3割、9時間30分未満の短時間睡眠の幼児が約6割みられ、就寝時刻と睡眠時間に負の相関($r=-0.51$)が確認されたことから、就寝時刻を早めることで睡眠時間の改善につながると考えた。就寝時刻を早めるために、入眠しやすい環境を整えることや、幼児にとっての睡眠の重要性を保護者と保育園の先生方に周知していくことが、急務である。
- (2) 朝食摂取状況では、毎日、朝食を食べる幼児が約8割いた。朝食は、毎日食べることが望ましく、規則正しい生活習慣に関連することからも、起床後からからだを動かしたり、前夜に夜食を食べないようにしたりする等の対策を実施し、毎日の朝食摂取をより促していくことが望ましいと考えた。また、毎日、朝食を食べていない幼児は、毎日、朝食を食べている幼児に比べ、起床時刻から登園時刻までの時間が有意に短かった($p<0.01$)ため、朝の時間のゆとりがなく、朝の十分な栄養摂取や排便、登園のための準備といった活動にネガティブな影響を与えているものと推察した。排便の不定期な幼児が、男児では約5割、女児では約6割みられ、朝に排便をしない男児が約5～7割、女児では約3～6割もいたことから、排便習慣の確立が必要である。
- (3) 外あそび時間が30分以内の幼児を約7～8割確認するとともに、主な通園方法が車である幼児が約9割いたことから、運動をする機会の少ないことが懸念された。また、働きながら子育てをしている保護者が多いと考えられる鶴岡市では、就労体系を柔軟に変更する、退社時刻を早めるといった、職場における子育てのための保護者への支援も重要になっていくであろう。加えて、帰宅後のあそびもテレビ・ビデオ視聴が上位に位置しており、降園後の外あそびの難しさが推察されたため、保育園生活時間内で充実した外あそびを提供していく必要性を感じた。

key words : 山形県鶴岡市, 保育園幼児, 生活習慣, 睡眠, 朝食摂取

はじめに

早稲田大学前橋研究室では、子どもたちの生活状況や身体状況の実態を把握して、健康管理上の

問題改善のための計画を立て、子どもたちの健全育成に役立てようと、2005年から、子どもたちの生活習慣に関する調査¹⁾結果を整理してきた。

1) 早稲田大学人間科学部 2) 早稲田大学 3) 早稲田大学人間科学学術院

そして、睡眠リズムの乱れ²⁾や摂食リズムの乱れ³⁾、運動不足⁴⁾が、近年の幼児の健康管理上、改善すべき重要な課題であることを確認してきた。

2012年8月に、「子ども・子育て支援法」、「認定こども園法の一部改正」、「子ども・子育て支援法及び認定こども園法の一部改正法の施行に伴う関係法律の整備等に関する法律」の子ども・子育て関連3法に基づいた「子ども・子育て支援新制度」⁵⁾が確立した。各市町村は、地域の実情に沿った、子ども・子育て支援のための計画策定や給付、事業を実施することとなった。

山形県鶴岡市も「子ども・子育て支援新制度」に則り、「鶴岡市子ども・子育て支援事業計画」⁶⁾をまとめ、公表した。内容としては、教育・保育・子育て支援に関する現在の利用状況や今後の利用希望を把握するためのニーズ調査⁷⁾が主であった。

確かに、「子ども・子育て支援新制度」では、各市町村の実情に応じた活動を実施することとなっている。しかし、鶴岡市の計画では、少子化や待機児童問題、家庭での子育ての不安、地域の施設やサービス等に重点があてられ、子どもの生活習慣についての記述はない。

もちろん、親にとって子育てがしやすい環境を整えることは重要である。しかし、親だけでなく、子どもの健やかな成長を目標として掲げるならば、子どもたちの生活習慣の実態からの検討内容を加えた計画が必要なのではないか。

ところが、山形県鶴岡市では、今まで、保育園幼児の生活習慣調査結果に基づく健康づくり実践は実施されていない。そのために、鶴岡市の保育園幼児が抱える健康管理上の良い点や課題を把握できていないという現状がある。

そこで、本研究では、山形県鶴岡市の保育園幼児の生活習慣を調査し、幼児の健康的な生活リズムを考慮しながら、課題を模索し、子どもたちが抱える・抱えさせられている健康管理上の問題点の改善策を検討することで、鶴岡市保育園幼児の健全育成に寄与すべき知見を見出すこととした。

方 法

2017年5月～6月に、山形県鶴岡市の公立保育園6園、私立保育園19園の計25保育園の幼児1,017人(男児494人、女児523人)の保護者に対し、幼児の生活習慣についてのアンケート調査を実施した。

主な調査項目は、就寝時刻、起床時刻、起床時の機嫌、朝食開始時刻、朝食摂取状況、排便状況、主な通園方法、あそび時間、外あそび時間、帰宅後のあそび、夕食開始時刻、テレビ・ビデオ視聴時間などであった。

統計処理には、SPSS(ver22)を用いて、朝食を「毎日食べている」幼児をⅠ群、「だいたい食べている」「食べる日と食べない日が半々」「あまり食べていない」「食べていない」幼児をⅡ群として、対応のないt検定⁸⁾を行った。あわせて、生活時間相互の関連性をみるために、相関係数(r)⁹⁾を算出し、1%水準で有意な関連性があり、2変量の間に中程度¹⁰⁾以上の相関関係があるもの($r \geq |0.3|$)を抽出した。

倫理的配慮

倫理的配慮として、アンケートの内容はすべて統計的に処理され、個人名、園名、ならびに個人のプライバシーに関する事柄が公表されることは一切ないこと、集計データは本研究以外の目的では使用しないことを説明し、同意を得た対象に調査を実施した。なお、山形県鶴岡市役所子育て推進課と鶴岡市の保育園の園長会にて、調査・研究実施の許可をいただいた。

結 果

1. 山形県鶴岡市の保育園幼児全体の生活習慣

1) 就寝時刻

男児の平均就寝時刻は20時59分(1歳)～21時34分(4歳)、女児は21時00分(0歳)～21時30分(3歳)であった(表1)。

2) 睡眠時間

男児の平均睡眠時間は9時間09分(4歳)～9時間36分(1歳)、女児は9時間10分(5歳)～9時間30分(1歳)であった。

3) 起床時刻

表1 保育園幼児の生活活動の時間および人数（山形県鶴岡市、2017年）

男児	0歳児(16人)		1歳児(73人)		2歳児(83人)		3歳児(98人)		4歳児(98人)		5歳児(108人)		6歳児(18人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時00分	26分	20時59分	32分	21時15分	32分	21時25分	29分	21時34分	31分	21時33分	26分	21時20分	20分
睡眠時間	9時間29分	33分	9時間38分	28分	9時間25分	34分	9時間12分	30分	9時間09分	29分	9時間10分	28分	9時間17分	19分
起床時刻	6時30分	32分	6時38分	27分	6時41分	31分	6時38分	25分	6時44分	28分	6時43分	27分	6時37分	20分
朝食開始時刻	7時05分	23分	7時08分	24分	7時10分	25分	7時08分	25分	7時11分	27分	7時13分	29分	7時08分	20分
排便時刻	7時31分	24分	9時21分	230分	12時32分	332分	12時38分	329分	13時35分	356分	11時26分	320分	14時14分	347分
登園時刻	8時05分	27分	8時12分	27分	8時08分	27分	8時12分	26分	8時10分	26分	8時11分	25分	8時04分	27分
通園時間	8分	6分	7分	4分	7分	4分	8分	6分	8分	7分	9分	10分	11分	8分
あそび時間	3時間16分	80分	3時間3分	112分	2時間56分	102分	2時間41分	82分	2時間54分	88分	2時間43分	77分	2時間56分	120分
うち、外あそび時間	10分	21分	25分	31分	32分	41分	24分	29分	33分	38分	29分	27分	26分	28分
TV・ビデオ視聴時間	55分	78分	1時間5分	54分	1時間44分	80分	1時間42分	53分	1時間45分	69分	2時間5分	69分	2時間0分	63分
遊ぶ人数(人)	1.8	0.9	2.1	0.8	2.2	0.9	2.1	0.7	2.3	1.0	2.3	0.8	2.1	0.8
夕食開始時刻	19時00分	43分	18時26分	33分	18時21分	33分	18時34分	35分	18時28分	36分	18時30分	39分	18時38分	28分
女児	0歳児(7人)		1歳児(79人)		2歳児(84人)		3歳児(109人)		4歳児(124人)		5歳児(101人)		6歳児(19人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時00分	33分	21時03分	31分	21時25分	29分	21時30分	30分	21時29分	32分	21時27分	34分	21時20分	30分
睡眠時間	9時間17分	38分	9時間30分	31分	9時間13分	25分	9時間16分	30分	9時間13分	29分	9時間10分	33分	9時間18分	33分
起床時刻	6時18分	27分	6時33分	24分	6時38分	26分	6時46分	28分	6時43分	25分	6時38分	28分	6時38分	27分
朝食開始時刻	7時02分	17分	7時02分	23分	7時08分	27分	7時14分	25分	7時12分	25分	7時07分	23分	7時07分	25分
排便時刻	7時50分	31分	10時11分	304分	12時48分	339分	14時45分	345分	14時42分	321分	12時49分	330分	13時12分	288分
登園時刻	8時10分	38分	8時01分	27分	8時15分	24分	8時15分	21分	8時08分	26分	8時10分	22分	8時11分	29分
通園時間	3分	1分	8分	8分	6分	3分	12分	14分	8分	7分	8分	8分	10分	8分
あそび時間	2時間41分	93分	2時間41分	89分	2時間56分	78分	2時間29分	77分	2時間37分	84分	2時間24分	70分	2時間25分	68分
うち、外あそび時間	30分	67分	19分	44分	29分	34分	28分	39分	26分	32分	25分	26分	23分	23分
TV・ビデオ視聴時間	18分	22分	1時間3分	55分	1時間30分	57分	1時間33分	65分	1時間43分	63分	1時間54分	68分	1時間34分	60分
遊ぶ人数(人)	2.0	1.0	2.3	1.6	2.3	0.8	2.1	0.8	2.5	2.2	2.3	0.9	2.3	0.9
夕食開始時刻	18時31分	42分	18時30分	35分	18時31分	34分	18時28分	31分	18時30分	39分	18時19分	38分	18時22分	28分

表2 保育園幼児の朝食の有無別にみた生活活動時間（山形県鶴岡市、2017年）

項目	I群 (n=827)		II群 (n=130)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時21分	32分	21時37分*	36分
睡眠時間	9時間19分	55分	9時間6分*	58分
起床時刻	6時39分	27分	6時48分**	30分
朝食開始時刻	7時09分	25分	7時17分*	29分
排便時刻	12時04分	328分	15時33分**	318分
登園時刻	8時11分	26分	8時06分*	28分
起床時刻～登園時刻	1時間32分	30分	1時間18分**	33分
あそび時間	2時間44分	86分	2時間55分	91分
外あそび時間	28分	35分	27分	31分
夕食開始時刻	18時27分	36分	18時39分*	39分
テレビ・ビデオ視聴時間	1時間33分	63分	2時間5分**	85分

I群：毎日、朝食を食べている群

I群の平均値に対する差：*p<0.05, **p<0.01

II群：毎日、朝食を食べていない群

平均起床時刻は、男児では6時30分(0歳)～6時44分(4歳)、女児では6時18分(0歳)～6時46分(3歳)であった。

4) 朝食開始時刻

平均朝食開始時刻は、男児では7時06分(0歳、1歳)～7時13分(5歳)、女児では7時02分(0歳、1歳)～7時14分(3歳)の範囲であった。

5) 排便時刻

男児の平均排便時刻は7時31分(0歳)～14時14分(6歳)であり、女児は7時50分(0歳)～11時45分(3歳)であった。

6) あそび時間

平均あそび時間は、男児で2時間41分(3歳)～3時間18分(0歳)、女児で2時間24分(5歳)～2時間56分(2歳)であった。

7) 外あそび時間

平均外あそび時間は、男児で10分(0歳)～33分(4歳)、女児で19分(1歳)～30分(0歳)であった。

8) 夕食開始時刻

平均夕食開始時刻は、男児では18時21分(2歳)～19時(0歳)、女児は18時19分(5歳)～18時31分(0歳、2歳)の範囲であった。

9) テレビ・ビデオ視聴時間

平均テレビ・ビデオ視聴時間は、男児で58分(0歳)～2時間5分(5歳)、女児で18分(0歳)～1時間54分(5歳)であった。

10) 鶴岡市の保育園幼児全体の生活時間相互の関連性

鶴岡市の保育園幼児全体の生活時間相互の関連性において、有意な関連性を示したものは、就寝時刻と睡眠時間($r=-0.51$)、就寝時刻と起床時刻($r=0.47$)、就寝時刻と朝食開始時刻($r=0.37$)、就寝時刻と排便時刻($r=0.35$)、起床時刻と朝食開始時刻($r=0.79$)、起床時刻と排便時刻($r=0.34$)、起床時刻と登園時刻($r=0.34$)、朝食開始時刻と登園時刻($r=0.54$)、あそび時間と外あそび時間($r=0.45$)、あそび時間とテレビ・ビデオ視聴時間($r=0.30$)であった(図1)。

(1) 男児の生活時間相互の関連性

男児の生活時間相互の関連性をみると、就寝時刻と睡眠時間($r=-0.43$)、就寝時刻と起床時

刻($r=0.46$)、就寝時刻と朝食開始時刻($r=0.35$)、就寝時刻と排便時刻($r=0.35$)、起床時刻と朝食開始時刻($r=0.79$)、起床時刻と排便時刻($r=0.32$)、起床時刻と登園時刻($r=0.35$)、朝食開始時刻と登園時刻($r=0.55$)、あそび時間とテレビ・ビデオ視聴時間($r=0.31$)、あそび時間と外あそび時間($r=0.48$)に有意な関連性がみられた。

(2) 女児の生活時間相互の関連性

女児の生活時間相互の関連性において、有意な関連のみられたものは、就寝時刻と睡眠時間($r=-0.64$)、就寝時刻と起床時刻($r=0.49$)、就寝時刻と朝食開始時刻($r=0.40$)、就寝時刻と排便時刻($r=0.34$)、睡眠時間と起床時刻($r=0.36$)、起床時刻と朝食開始時刻($r=0.78$)、起床時刻と排便時刻($r=0.36$)、起床時刻と登園時刻($r=0.34$)、朝食開始時刻と登園時刻($r=0.53$)、あそび時間と外あそび時間($r=0.42$)であった。

2. 朝食の有無別にみた保育園幼児の生活習慣

1) 就寝時刻

平均就寝時刻は、I群では21時21分、II群では21時37分であり(表2)、I群の方がII群よりも有意に早かった($p<0.01$)。

2) 睡眠時間

平均睡眠時間は、I群では9時間19分、II群では9時間6分であり、I群の方がII群よりも有意に長かった($p<0.05$)。

3) 起床時刻

平均起床時刻は、I群で6時39分、II群で6時48分であり、I群の方がII群よりも有意に早かった($p<0.01$)。

4) 朝食開始時刻

平均朝食開始時刻は、I群では7時9分、II群では7時17分であり、I群の方がII群よりも有意に早かった($p<0.01$)。

5) 排便時刻

平均排便時刻は、I群では12時4分、II群では15時33分であり、II群の方がI群よりも有意に遅かった($p<0.01$)。

6) 登園時刻

平均登園時刻は、I群では8時11分、II群では8時6分であり、2群間に有意な差がみられた($p<0.05$)。

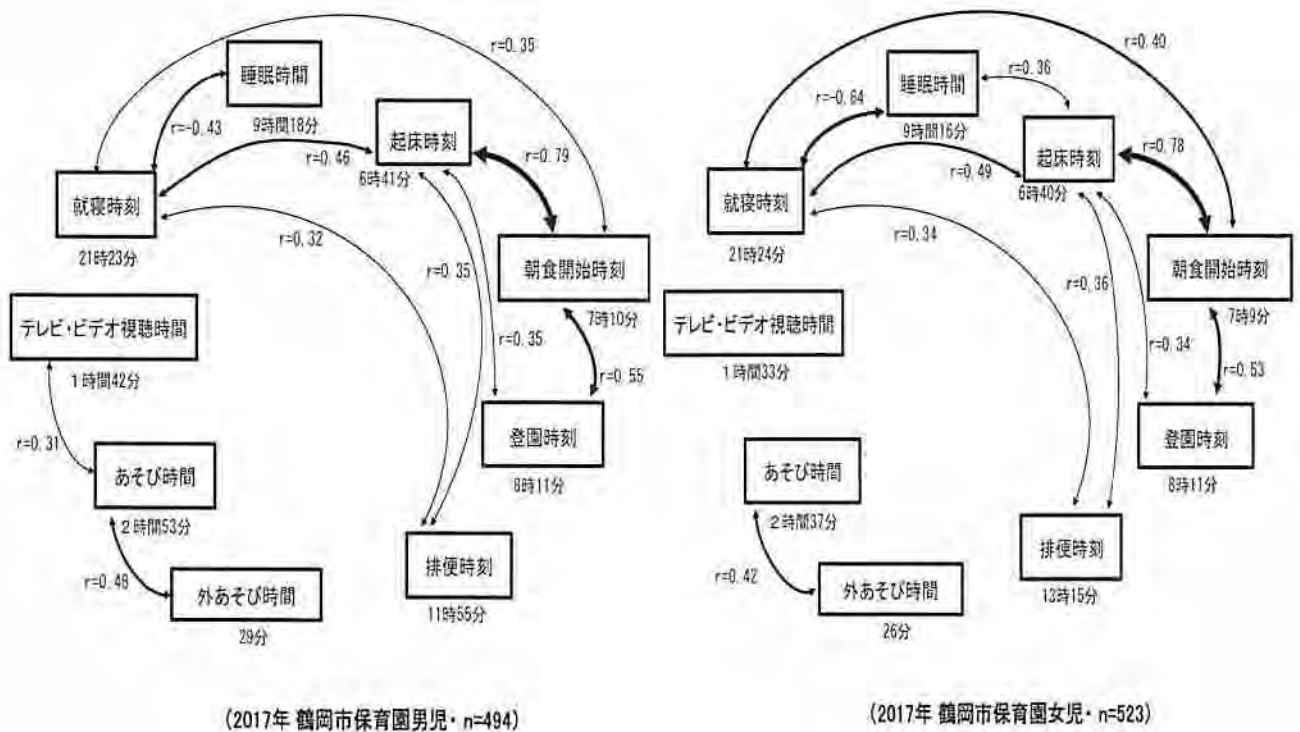
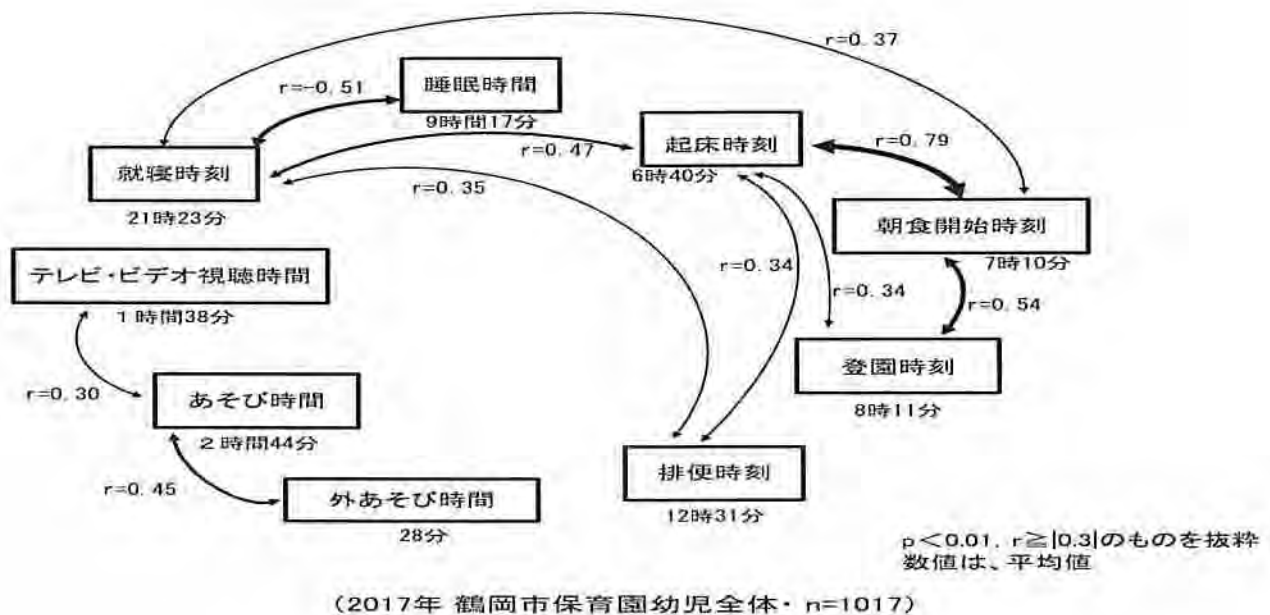


図1 保育園幼児の生活時間相互の関連性（山形県鶴岡市，2017年）

7) 起床時刻～登園時刻

起床時刻～登園時刻の平均時間は、I群で1時間32分、II群で1時間18分であり、I群の方がII群よりも有意に長かった ($p < 0.01$)。

8) あそび時間

平均あそび時間は、I群で2時間44分、II群で2時間55分であり、2群間に統計的な有意差

はみられなかった。

9) 外あそび時間

平均外あそび時間は、I群で28分、II群で27分であった。

10) 夕食開始時刻

平均夕食開始時刻は、I群で18時27分、II群で18時39分であり、I群の方がII群よりも有意

に早かった ($p<0.01$)。

11) テレビ・ビデオ視聴時間

平均テレビ・ビデオ視聴時間は、I群で1時間33分、II群で2時間5分であり、II群の方がI群よりも有意に長かった ($p<0.01$)。

考 察

幼児の生活時間相互の関連性をみると、就寝時刻が遅くなると睡眠時間と起床時刻が遅くなり、起床時刻の遅れは朝食開始時刻や登園時刻にも遅れを生じさせるように、それぞれの生活時間は密接に関連し合っていたことから、ひとつの生活習慣のズレが他の生活習慣にも影響してしまう可能性が明らかとなった。

就寝時刻において、幼児は21時までには就寝し、翌朝は7時までには起床する10時間睡眠¹¹⁾が望ましいとされている。鶴岡市では、22時以降に就寝している保育園幼児の存在も目立っているため、その割合を減らしていくことが重要である。睡眠時間に関しては、9時間30分未満の幼児が約6割いることを確認した。特に、男児では3歳、女児では2歳から、9時間30分未満睡眠の幼児が全体の約半分の割合を占めていた。睡眠不足は、からだと脳の発達に悪影響を及ぼすだけでなく、認知や精神症状にも悪影響を及ぼす¹²⁾とも考えられている。十分に睡眠をとらないと、活発に動けないだけでなく、脳もすっきりと働かない。また、平均起床時刻は6時30分～6時46分と7時前起床をしており、生活時間相互の関連性をみても、就寝時刻と睡眠時間が $r = -0.51$ を示していたことから、就寝時刻を早めることが睡眠時間の改善へつながるものと考えた。就寝時刻を早める具体策として、朝に、テレビをみる習慣のある幼児ほど、遅寝・遅起きの傾向である¹³⁾ことが報告されていることから、朝や就寝前にテレビを見せたり、携帯電話をいじらせたりしないことを意識することが重要である。他にも、寝室に早めに移動し、徐々に灯りを暗くして眠りやすい環境を整えるといったことが挙げられる。

起床時の機嫌をみると、「いつも機嫌がよい」「機嫌のよい時の方が多い」幼児も約5～6割いる一方、「機嫌の悪い時の方が多い」「いつも機嫌が悪

い」幼児が男女で約2割みられた。このことから、短時間睡眠だけでなく、睡眠の質があまり良くない幼児がいることもうかがえた。幼児にとって、30分程度の睡眠時間の差、約1時間の就寝時刻の差が、良好な睡眠に影響を与える¹⁴⁾という報告がされていることから、幼児が睡眠をしっかりとすることの重要性を保護者や保育園の先生方に周知していくことが求められた。

次に、朝食摂取状況については、およそ8割の幼児が朝食を毎日食べていたが、朝食は毎日食べることが望ましいため、朝食を摂取する幼児の割合をより増やしていくことが必要であろう。「朝食を食べる日と食べない日が半々」である幼児が1割前後いたため、この1割の幼児が毎日朝食を食べるようになれば、朝食を摂取する幼児の増加が見込める。また、起床してから登園するまでの時間では、I群の方がII群よりも有意に長かった ($p<0.01$) ことから、朝食を毎日食べていない幼児は、朝の時間のゆとりが少なく、朝の排便や朝食摂取、登園のための準備などの活動にもネガティブな影響を与えていることが推察された。毎日、朝食を食べられるようにするためにも、起床してから少しからだを動かす、前日の夜や就寝前におやつを食べない、夜ごはんを食べ過ぎないようにする等の方法が有効ではないかと考えた。幼児期の朝食共食頻度が高いと、規則正しい生活習慣に関連する¹⁵⁾という観点からも、朝食を毎日食べることをより推奨していくことが望まれた。

排便の不定期な者は、男児では約5割、女児は男児より少し多く、6割いた。排便状況をみても、排便を「朝する時としない時が半々」「朝しない時の方が多い」「朝しない」男児は、約5～7割、女児では約3～6割いたことから、排便を定期的にする習慣を確立することが重要であろう。排便を定期的にするためには、毎日決まった時刻にトイレに行く習慣をつける、野菜をたくさん食べる、しっかりとからだを動かすことで、からだや内臓を鍛えるといった方法が考えられた。

2012年に実施された保育園幼児とその母親の生活実態調査¹⁶⁾によって、保育園幼児の起床時刻や朝食開始時刻、登園時刻といった朝の生活時間と母親の起床時刻に有意な相関関係が認められ

たという報告からも、親の生活習慣が幼児の生活に大きな影響を与えていることがわかる。鶴岡市の女性の就労状況¹⁷⁾では、20代から50代で約8割の女性が働いていることが確認できる。これは、全国の女性の就労状況が一番高い割合でも8割に満たないことを鑑みても、鶴岡市の女性の就労率が高いことは明らかである。さらに、就学前児童の保育の状況では、就学前児童数が年々減少しているのに対し、保育所の利用者は増加している¹⁸⁾ことが読み取れる。このことから、出産後、子どもを保育所に預け、子育てをしながら働いている女性の多さがうかがえた。子育てをしながら働く女性が多いと予想されるなか、育児休業に対する認識が浸透していないようにも見受けられる。育児休業を取得していない親のうち、その理由として職場に育児休業を取りにくい雰囲気があった¹⁹⁾ために育児休業を取得していないという項目が一番多いためである。親が安心して子育てができるようにするためにも、子育てをしながら働く女性が多いと考えられる鶴岡市では、職場の意識を変えて育児休業を取得しやすくする、子育てが大変な一定期間は自宅での業務を認める等、就労体系を柔軟に変更する、退社時刻を早めるといった職場での現実的なサポートが重要になっていくであろう。

帰宅後の外あそび時間に関しては、男女共に30分以内の幼児が約7～8割みられた。平均外あそび時間が30分に満たない年齢の幼児が多いようでは、からだを動かし、疲れさせることができないためになかなか眠くならず、就寝時刻に遅れが生じてしまう恐れがある。室内よりもよりからだを動かしやすく、運動の種類も豊富な外あそびをすることで、からだを疲れさせ、夜もぐっすりと眠ることができる上に、適度な運動量の確保は、就寝時刻を早めることにもつながる。また、男女とも約9割の幼児が車での送迎や園バスで通園しているために、運動をする機会の少なさも懸念された。

帰宅後のあそびでも、男女ともにテレビ・ビデオ視聴が上位に位置している。テレビ・ビデオ視聴以外のあそびでは、男児でブロックあそびや乗り物のおもちゃ、女児でお絵かきやままごととい

ったように、静的なあそびが大半を占めていた。2016年のスポーツ庁の体力・運動調査²⁰⁾において、幼児期に外あそびをよくしていた子どもは、小学生になってからも日常的に運動し、体力も高いという調査結果が報告されていることから、幼児期の外あそびは重要な役割があり、より日常的な外あそびを推奨していくべきであろう。

鶴岡市では、働きながら子育てをしている女性が多いことを考えると、帰宅後、保護者は家事に追われ、降園時刻が遅いであろう幼児は、外で遊ぶことが難しいと推察した。そのため、保育園での園内生活時間内での充実した外あそびの実施が重要となる。外あそびの機会を増やしていくためにも、幼児が自発的に外あそびを選択できるように、メディア機器では体験できない外あそびの楽しさや種類を伝えていくことや、保育園で外あそびの時間を多めにとる、外で遊べない日は室内でもからだを動かせるようなあそびを考えるとといった対策を考え、実施していく必要があるだろう。

ま と め

2017年5月～6月に、山形県鶴岡市の保育園25園の幼児1,017人（男児494人、女児523人）の保護者に対して、幼児の生活習慣調査を実施し、幼児の健康的な生活リズムを考慮しながら課題を模索し、子どもたちが抱える・抱えさせられている健康管理上の問題点の改善策を検討することで、鶴岡市保育園幼児の健全育成に寄与すべき知見を見出すこととした。

その結果、

- (1) 22時以降に就寝している幼児が約3割、9時間30分未満睡眠の幼児が約6割みられたことから、幼児にとっての睡眠の重要性を保護者と保育園の先生方に周知していくことが急務である。
- (2) 朝食摂取状況では、毎日、朝食を食べる幼児が約8割みられたが、朝食は毎日食べることが望ましく、規則正しい生活習慣に関連するという点からも、毎日の朝食摂取をより推奨していくことが必要であると考えた。
- (3) 朝食を毎日食べているⅠ群の幼児の方が、Ⅱ群よりも起床時刻から登園時刻までの時間が

有意に長かった ($p<0.01$) ことから、毎日朝食を食べていない幼児は、朝の時間のゆとりが少なくなることがうかがえた。

(4) 排便が不規則な幼児が、男児では約5割、女児では約6割みられ、朝に排便をしない男児が約5～7割、女児では約3～6割いたことから、排便を定期的にする習慣を確立していくことの重要性を確認した。

(5) 外あそび時間が30分以内の幼児を約7～8割確認した。また、働きながら子育てをしている保護者が多いと考えられる鶴岡市では、降園後の外あそびは難しいことが推察されるため、保育園での園内生活時間内で充実した外あそびを実施していく必要性を感じた。

今後、鶴岡市では、保護者と幼児の生活習慣の関連性をみた詳しい報告はなされていないため、それらに焦点を当てた調査を実施するとともに、保護者の就業状況を考慮した分析と、より実践的な家庭での負担が少なく実施可能な生活習慣対策を考えていきたい。

謝 辞

本研究を進めるにあたり、調査にご協力いただきました山形県鶴岡市健康福祉部子育て推進課長の國井儀昭様、ならびに、課長補佐の渡会健一様に、心より御礼を申し上げます。また、調査の実施にご協力いただきました山形県鶴岡市の保育園25園の園長先生と職員の皆様、幼児とその保護者の皆様に深く感謝申し上げます。

また、調査のために協力してくださった叔母の宮本良子様にも心より感謝いたします。

文 献

- 1) 日本食育学術会議：子どもの生活白書－2014年度版－，大学教育出版，p. i，2014.
- 2) 佐野祥平・松尾瑞穂・前橋 明：幼稚園幼児の生活要因相互の関連性とその課題－2010年の幼稚園児を対象としての分析－，運動・健康教育研究 20 (1)，pp.19-23，2012.
- 3) 松尾瑞穂・泉 秀生・前橋 明：保育園幼児の生活状況とその課題，幼少児健康教育研究 18 (1)，pp. 2-12，2012.

- 4) 前橋 明：食べて、動いて、よく寝よう！－子どもが生き生きする3つの法則－，食育学研究 8 (1)，pp. 4-16，2013.
- 5) 内閣府：子ども・子育て支援新制度 制度の概要，<http://www8.cao.go.jp/shoushi/shinseido/outline/index.html#gaiyo>，2017年10月17日閲覧.
- 6) 鶴岡市：鶴岡市子ども・子育て支援事業計画，<https://www.city.tsuruoka.lg.jp/kyoiku/kosodate/shinseido/kosodate01sinseido.files/keikaku.pdf>，2017年10月17日閲覧.
- 7) 鶴岡市：ニーズ調査の実施，<https://www.city.tsuruoka.lg.jp/kyoiku/kosodate/shinseido/kosodate01sinseido.html>，2017年10月17日閲覧.
- 8) 山内光哉：心理・教育のための統計法，サイエンス社，pp.122-127，2007.
- 9) 石村貞夫：入門はじめての統計解析，東京図書，pp.36-47，2006.
- 10) 山内光哉：心理・教育のための統計法，サイエンス社，pp.104-115，2007.
- 11) 前橋 明：成長期の子どもの生活リズム，健康ふしぎ発見ニュース，からだの不思議 4，p. 4，健学社，2017.
- 12) 亀井雄一・岩垂喜貴：子どもの睡眠，保健医療科学 61 (1)，pp.11-17，2012.
- 13) 五味葉子・泉 秀生・前橋 明：朝のテレビ視聴の有無別にみた保育園幼児の生活習慣の実態とその課題，子どもの健康福祉研究 25，pp.16-21，2016.
- 14) 佐野祥平・松尾瑞穂・金 銀正・前橋 明：幼児期の良好な睡眠についての検討，子どもの健康福祉研究 15，pp.19-27，2011.
- 15) 会退友美・市川三紗・赤松利恵：幼児の朝食共食頻度と生活習慣および家族の育児参加との関連，栄養学雑誌 69 (6)，pp.304-311，2011.
- 16) 青山こずえ・泉 秀生・前橋 明：子育てをしながら働く母親と幼児の健康管理，食育学研究 7 (2)，pp.44-49，2013.
- 17) 鶴岡市：鶴岡市子ども・子育て支援事業計画，<https://www.city.tsuruoka.lg.jp/kyoiku/kosodate/shinseido/kosodate01sinseido.files/>

keikaku.pdf, 2017年12月25日閲覧.

18) 鶴岡市：鶴岡市子ども・子育て支援事業計画, <https://www.city.tsuruoka.lg.jp/kyoiku/kosodate/shinseido/kosodate01sinseido.files/keikaku.pdf>, 2017年12月25日閲覧.

19) 鶴岡市：鶴岡市子ども・子育て支援事業計画, <https://www.city.tsuruoka.lg.jp/kyoiku/kosodate/shinseido/kosodate01sinseido.files/>

keikaku.pdf, 2017年12月25日閲覧.

20) スポーツ庁：平成28年度体力・運動調査結果の概要及び報告書について 調査結果の分析, http://www.mext.go.jp/prev_sports/comp/b_menu/other/_icsFiles/afieldfile/2017/10/10/1396897-5.pdf, 2018年1月8日閲覧.