

岐阜県中津川市幼児の生活習慣とその課題

Living conditions of young children and their problems
in Nakatsugawa city, Gifu-prefecture

五味葉子¹⁾
Yoko GOMI

宮本雄司²⁾
Yuji MIYAMOTO

前橋 明²⁾
Akira MAHASHI

要旨：本研究では、2017年度の中津川市の幼児の生活習慣調査を行い、幼児の生活習慣の実態を把握し、生活習慣の特徴をまとめ、分析した。その結果、

- (1) 中津川市幼児の平均就寝時刻は、20時43分（5歳女児）～20時48分（3歳男児、3歳女児）の範囲であり、平均起床時刻は6時30分（6歳男児、6歳女児）～6時39分（4歳女児）と、平均的には21時前就寝および6時30分頃の起床ができていた。
- (2) 中津川市幼児の平均夕食開始時刻は、18時13分（3歳女児、4歳男児）～18時19分（5歳男児）であり、生活時間相互の関連性でも、夕食開始時刻と就寝時刻の間に、男児 $r=0.36$ 、女児 $r=0.35$ の有意な関連性がみられことから、中津川市幼児は、夕食開始時刻が早いことで、早めの就寝時刻を実現できているものと推察した。
- (3) 幼児の主なあそび場は、性・年齢を問わず、1位が「家の中」、2位が「家の庭」であったが、4歳以上では、年齢が上がるほど、「田んぼ・畑」の割合が多くなったことから、地域の特性を生かしたあそび場を見つけて、遊んでいる子どもたちの存在を確認した。
- (4) 朝食を「毎日食べている」幼児は、92.9%（3歳女児）～97.6%（6歳女児）いたものの、朝の排便状況は、「毎朝する」幼児が4.8%（6歳女児）～22.5%（6歳男児）と少なく、中津川市の幼児は、朝の排便を促すことのできる食事の量と質を日頃から確保できていないことと、日頃の運動不足が懸念された。
- (5) 1回に食べられる量が少ない幼児にとっては、朝食は1日の栄養素を摂る大切な機会であるため、将来のからだづくりも見据え、今まで以上に朝ごはんを大切にすることの必要性を呼びかけていきたい。

key words：中津川市幼児、生活習慣、外あそび時間、排便時刻、朝食摂取状況

はじめに

早稲田大学子どもの健康福祉学前橋研究室では、2003年より、全国の子どもたちの生活習慣調査¹⁾を実施し、毎年継続的な調査による新しい課題の発見と各地域の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を把握・分析してきた。あわせて、沖縄県^{2,3)}や岐阜県⁴⁾、高知県⁵⁾大阪府⁶⁾などには、行政や保育・教育団体に、その地域の子どもたちの生活課題や問題点をまとめ、改善策を提案してきた。

岐阜県⁴⁾においては、2007年に保育園幼児10,153名の生活調査を行い、①平均就寝時刻は21時10分前後で、22時以降就寝の幼児が約2割存在し、②朝の排便のある幼児は、「毎朝する」幼児と「朝するときの方が多し」幼児をあわせても3～4割程度しかなく、③平均夕食開始時刻が18時30分前後であることを確認した。

また、中津川市においては、子ども・子育て支援新制度⁷⁾が始まった平成27年度から継続して、前橋研究室と共同で、中津川市内の全保育園・幼

1) 早稲田大学人間科学研究科

2) 早稲田大学人間科学学術院

稚園において、生活習慣調査をスタートした。希望者には、個別健康カード「すこやかキッズカード」で、保護者と子どもたちに、結果を返却する取り組みを行い、なかっ子の健やかな健康生活づくりを応援してきた。

しかし、中津川市の幼児の生活習慣の実態から、幼児の生活習慣の特徴をまとめ、分析を加えた研究報告は、未だなされていない。

そこで、本研究では、2017年度の中津川市の幼児の生活習慣調査を行い、幼児の生活習慣の実態を把握し、生活習慣の特徴をまとめ、分析することとした。

方 法

2017年7月に、中津川市の3歳～6歳の幼児1,966人〔男児1,018人、女児948人：幼稚園児745人（男児363人、女児382人）、保育園児1,221人（男児655人、女児566人）の保護者に対して、幼児の生活習慣調査を実施した。

調査の内容は、就寝時刻、起床時刻、朝食開始時刻、朝食摂取状況、排便時刻、朝の排便の有無、外あそび時間、夕食開始時刻などであった。

倫理的配慮について、生活習慣調査は、中津川市教育委員会幼児教育課の倫理的判断のもと、教育委員会によって実施された。そして、分析と研究の依頼を受けた早稲田大学前橋研究室（筆者ら）が、調査結果を集計・分析を担当することとした。具体的な配慮として、研究の目的と方法のほか、調査の回答は任意であること、個人名が特定されることはなく、プライバシーは保護されることを、調査園および保護者に説明し、賛同を得た保護者から回答を得た。

統計処理には、SPSS（Ver.23）を用いて、生活時間相互の関連をみるために、ピアソンの相関分析を用いて、相関係数（ r ）を算出し、0.1%水準で2変量の間に中程度⁸⁾以上の相関⁹⁾がある $|r| \geq |0.3|$ のものを抜粋し、図示した。

結 果

1. 就寝時刻

中津川市幼児の就寝時刻は、平均にして、20時43分（5歳女児）～20時48分（3歳男児、

3歳女児）の範囲であり、22時以降就寝の幼児の割合は1.4%（6歳男児）～5.0%（4歳女児）みられた（図1）。

2. 睡眠時間

幼児の平均睡眠時間は、9時間39分（6歳男児）～9時間53分（4歳女児、5歳女児）の範囲であり、睡眠時間が9時間30分未満の幼児は、14.6%（4歳女児）～23.9%（6歳男児）いた（図2）。

3. 起床時刻

幼児の平均起床時刻は、6時30分（6歳男児、6歳女児）～6時39分（4歳女児）であり、7時以降に起床している幼児は、22.5%（6歳男児）～37.7%（4歳女児）いた（図3）。

4. 朝食摂取状況

幼児の平均朝食開始時刻は、6時59分（6歳女児）～7時05分（4歳女児）の範囲であり、朝食を「毎日食べている」幼児は、92.9%（3歳女児）～97.6%（6歳女児）いた（図4）。

5. 排便状況

幼児の朝の排便状況は、「毎朝する」幼児が4.8%（6歳女児）～22.5%（6歳男児）の範囲であり、排便時間帯が「不定期」な幼児は、38.9%（5歳男児）～60.0%（6歳女児）いた（図5）。

6. 外あそび時間

幼児の平均外あそび時間は、34分（3歳女児）～49分（5歳男児）であり、外あそび時間が30分以内の子どもたちは、48.8%（4歳男児）～70.8%（3歳女児）いた（図6）。

7. 遊ぶ場所

幼児で、遊ぶ場所が「ほとんど外で遊ぶ」と「どちらかといえば、外に出て遊ぶ」幼児は、15.1%（5歳女児）～27.7%（4歳男児）であった（図7）。

8. 主なあそび場

幼児の主なあそび場は、性・年齢を問わず、1位が「家の中」、2位が「家の庭」であったが、4歳以上では年齢が上がるほど、「田んぼ・畑」の割合が多くなった（図8）。

9. 夕食開始時刻

幼児の平均夕食開始時刻は、18時13分（3歳女児、5歳男児）であり、18時30分より前に夕食を食べる幼児は、49.2%（5歳男児）～57.3%（4

□20時半前 □20時半～21時前 □21時～21時半前 □21時半～22時前 ■22時以降

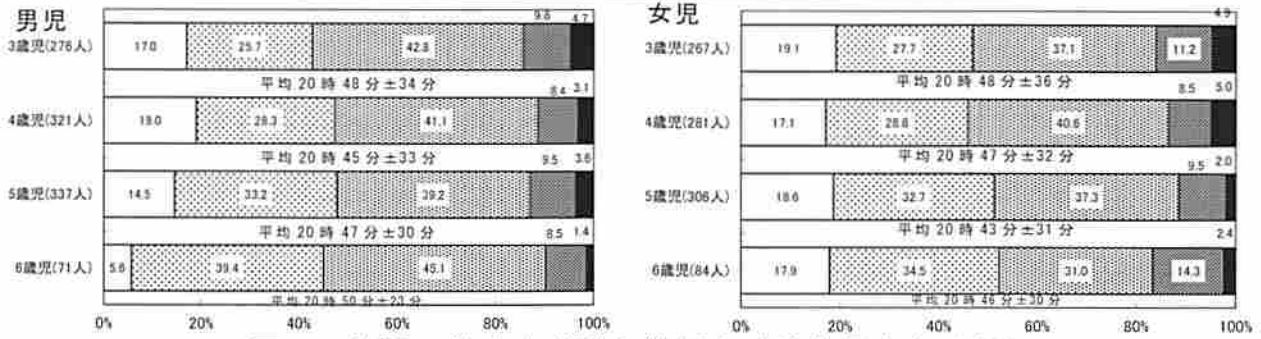


図1 幼児の就寝時刻別人数割合（岐阜県中津川市）

■9時間未満 □9～9.5時間未満 □9.5～10時間未満
 □10.5時間未満 □11時間未満 □11時間以上

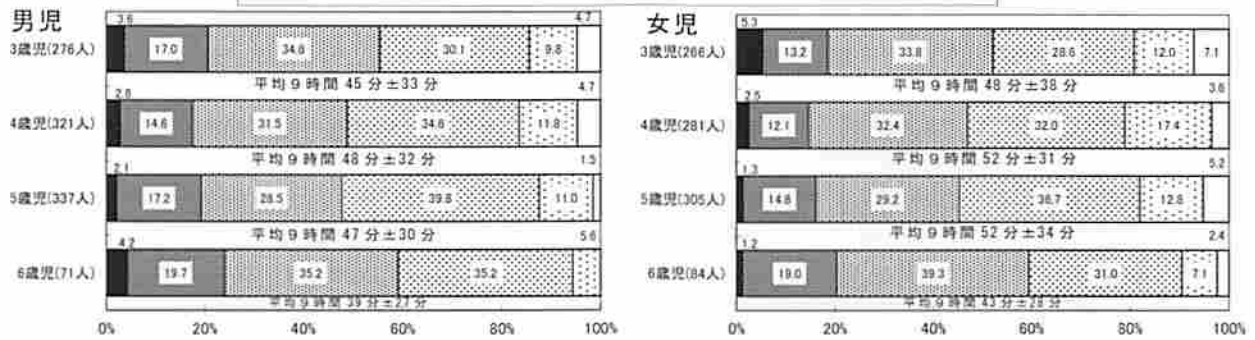


図2 幼児の睡眠時間別人数割合（岐阜県中津川市）

□6時半前 □6時半～7時前 □7時～7時半前 □7時半～8時前 ■8時以降

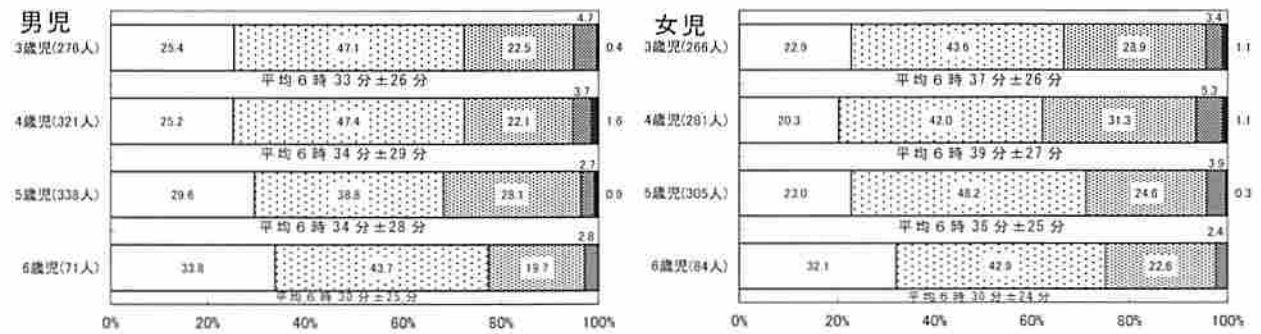


図3 幼児の起床時刻別人数割合（岐阜県中津川市）

□毎日食べている □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

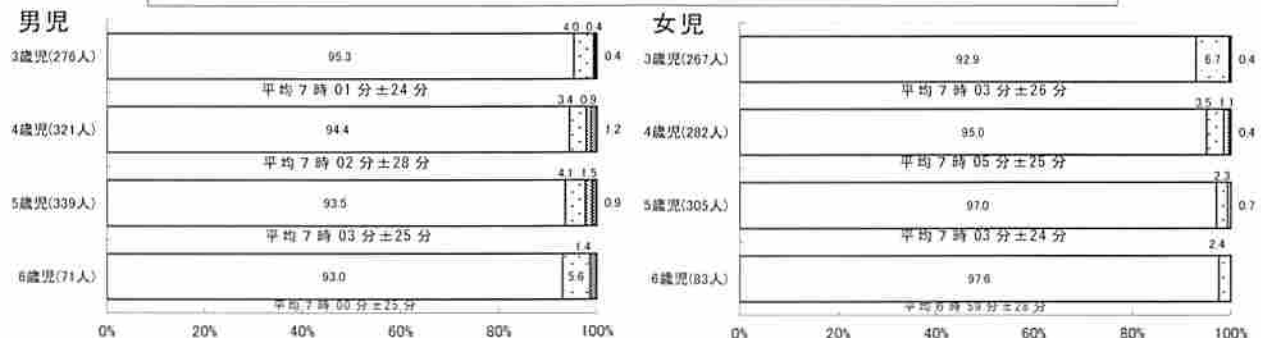


図4 幼児の朝食開始時刻と朝食摂取状況別人数割合（岐阜県中津川市）

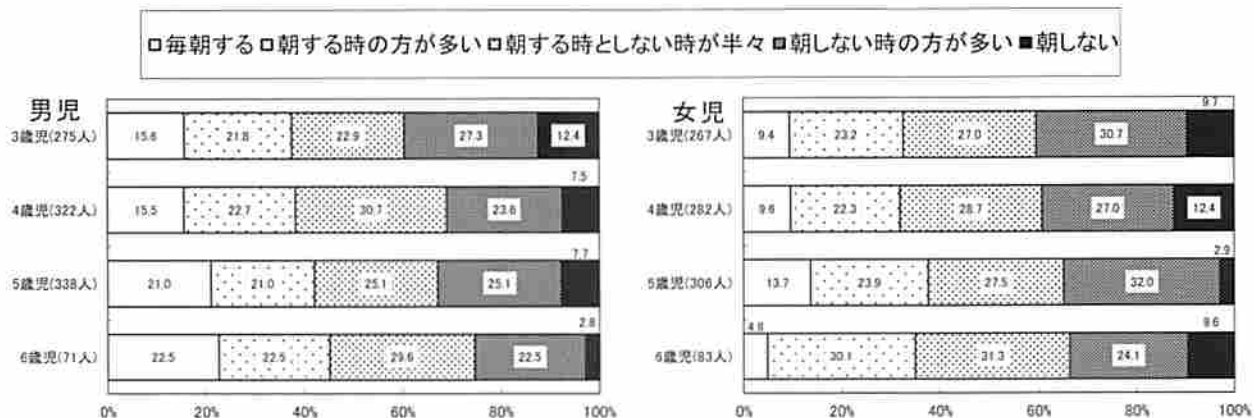


図5 幼児の朝の排便状況別人数割合（岐阜県中津川市）

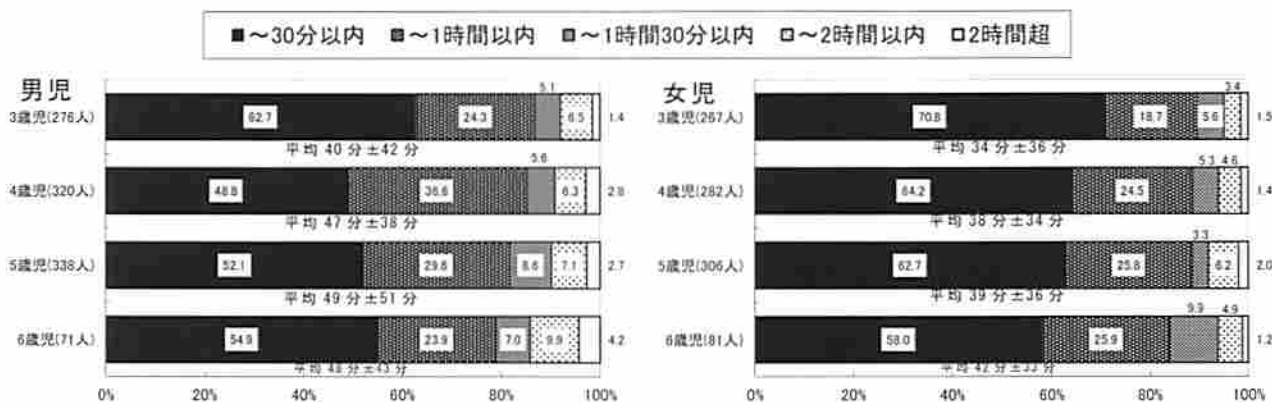


図6 幼児の外あそび時間別人数割合（岐阜県中津川市）

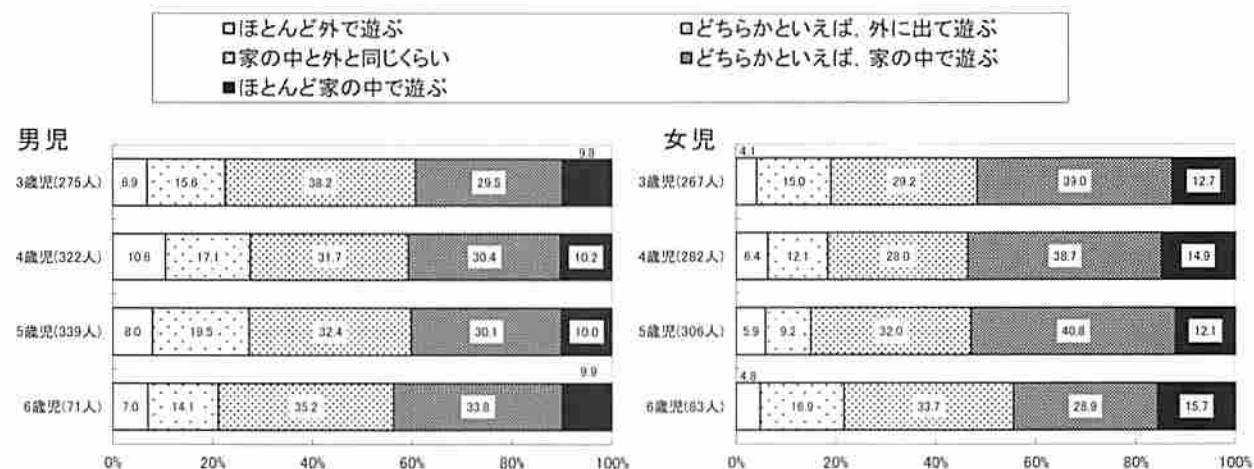


図7 幼児のあそび場所別人数割合（岐阜県中津川市）

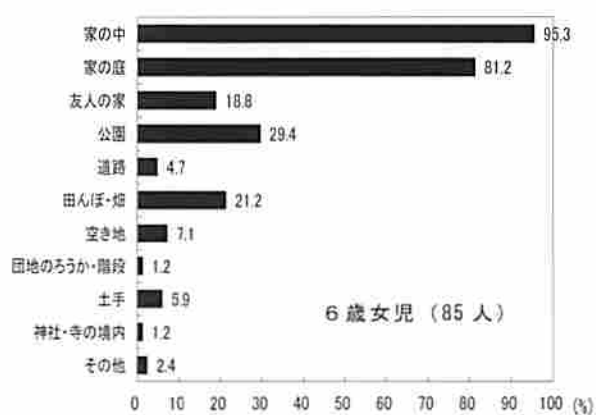
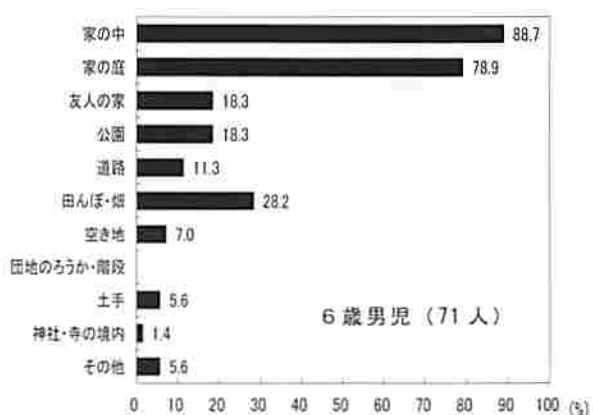
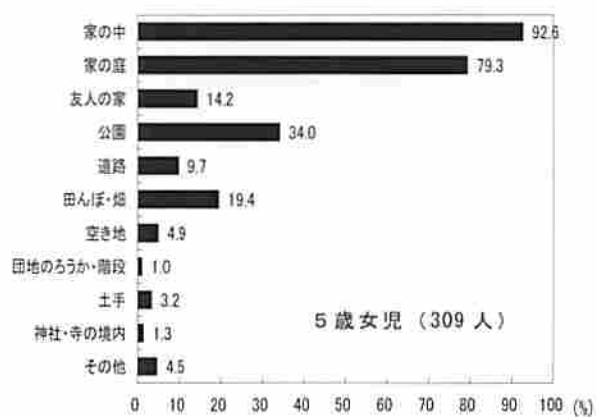
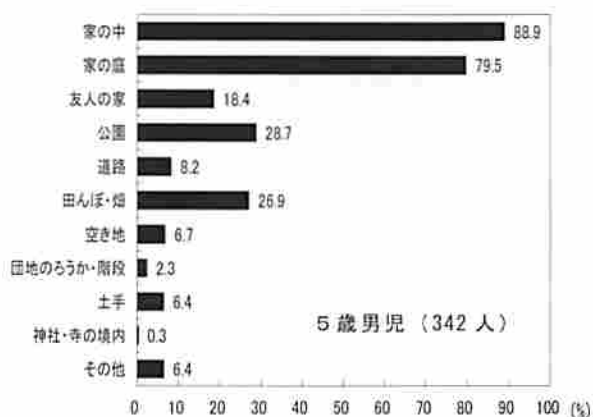
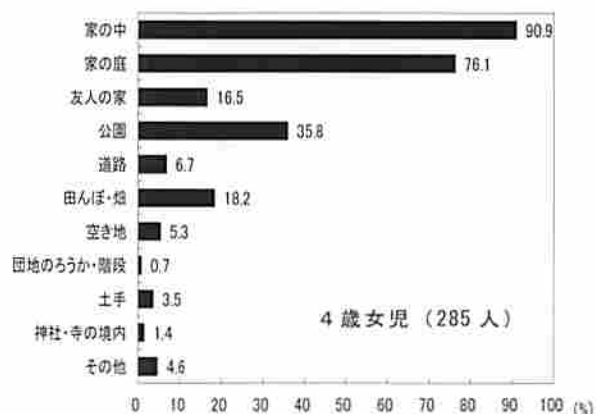
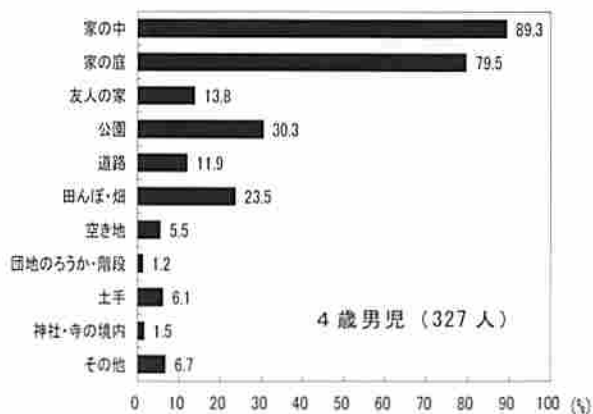
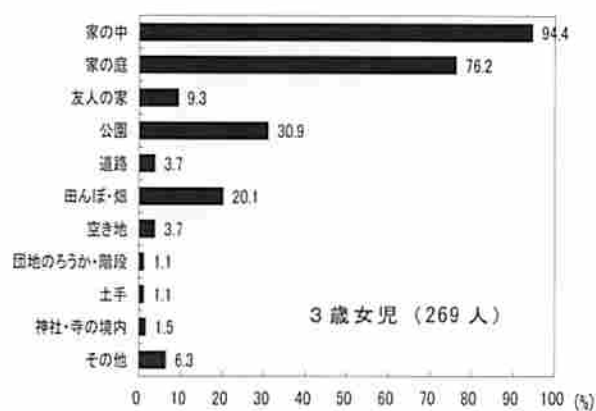
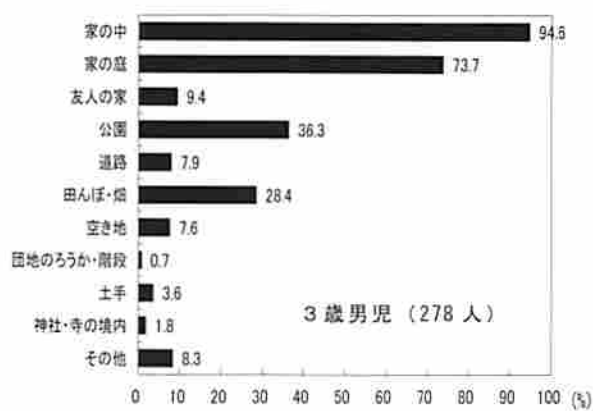


図8 幼児の主なあそび場（岐阜県中津川市）

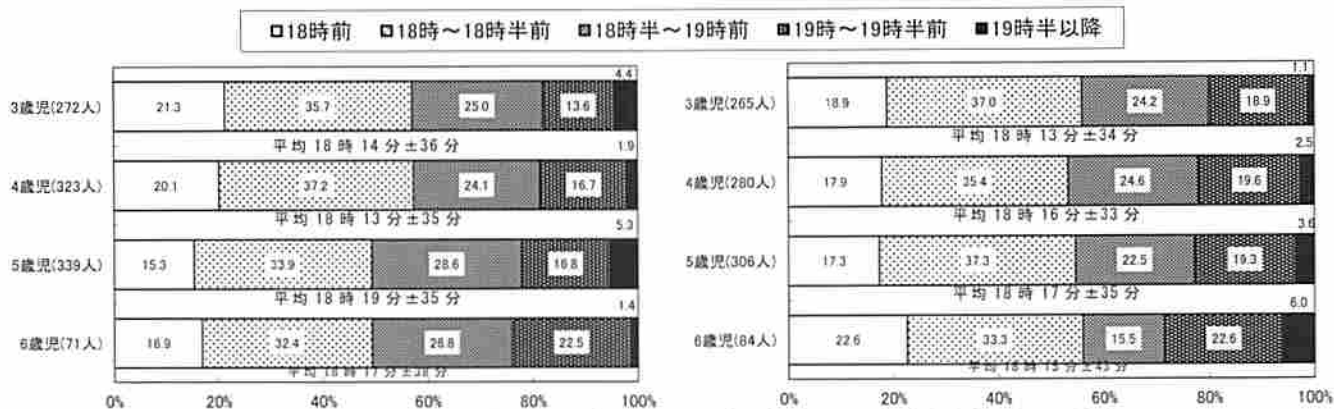
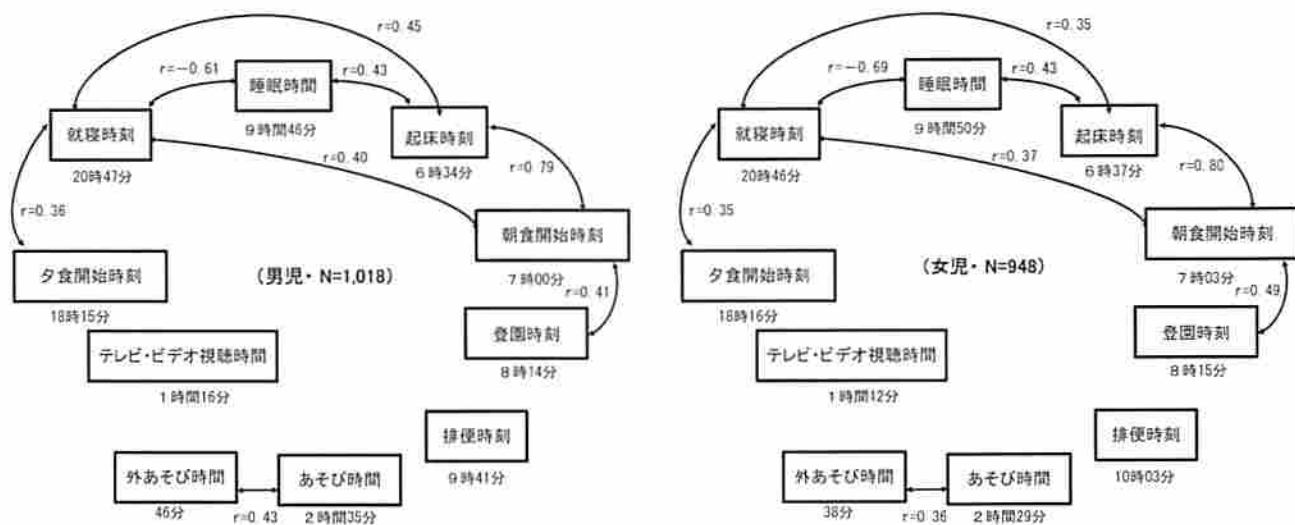


図9 幼児の夕食開始時刻別人数割合 (岐阜県中津川市)



$p < 0.01$, $|r| \geq 0.3$ のものを抜粋 (数値は、平均値と相関係数 (r))

図10 幼児の生活要因 (時間) 相互の関連性 (岐阜県中津川市)

資料1 平成29年度「学カアッププログラム」年間指導計画 (中津川市)

	行事・活動	学カアップ・子ども生活調査	保護者への啓発 (基本的な生活づくりの重点項目)	保護者会との連携
4月	入園式 保護者会	保護者会での説明 あいさつ運動	健康な生活にするための目標を決めよう ・シートに記入 (寝る時刻、起きる時刻、ふれあいタイム)	保護者会長による呼びかけ
5月			早寝、早起きをして元気がいいになろう ・早寝、早起きの大切さ	
6月			朝ごはんをしっかり食べて元気がいいになろう ・毎日食べることの大切さ ・美味しい朝食のメニュー	保護者会による読み聞かせ
7月	懇談会	チャレンジ週間 子ども生活調査	健康な生活リズムで元気がいいになろう ・早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち・読み聞かせ	保護者会による読み聞かせ
8月	夏祭り		親子のふれあいで元気がいいになろう ・親子で遊ぶ ・親子でおふろ	親子で参加する夏祭り
9月			思い切り体を動かして元気がいいになろう ・早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち	
10月	運動会		もりもり食べて元気がいいになろう ・園で育てた野菜を料理して味わう ・親子で料理する	保護者会による読み聞かせ 運動会
11月		チャレンジ週間	一緒にごはんを食べて、元気がいいになろう ・一緒にごはん ・食事の準備、片付けのお手伝い	保護者会による親子クッキング
12月	懇談会	共食調べ (5歳児) ずこやかキッズカード配付	親子のふれあいで元気がいいになろう ・読み聞かせをする ・親子で遊ぶ ・お手伝いをする	
1月		5歳児「じぶんでやるよ チャレンジア！」	自分のことは自分でして、やる元気がいいになろう ・自分ですることを決める ・励ましの言葉をかける	
2月		未就園児への働きかけ 入学説明会へのカードの持参	元気・元気がいい・やる元気がいいになろう ・早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち・読み聞かせ	
3月	懇談会 卒園式	卒園級の取組	元気・元気がいい・やる元気がいいでスタートする準備をしよう ・新学期によりスタートが切れるように生活を見直す	

資料2 基本的生活習慣のすすめ（中津川市）

中津川市「学力アッププログラム」体験版・仮実施版
「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちで元気をちょうだい！」

食べて動いてよく寝よう

子どもが、いざいざ元気になってできるよう、
簡単な生活リズムを身につけさせよう。

食べて

中津川市の幼児の約95%が、毎日朝食を食べています。

- 朝食**は、一日のエネルギー源です。子どもが一日元気に活動できるよう、家族みんなで、バランスのよい食事をしましょう。
- お弁当**は、食事の量や質の良さ、朝のゆとり時間が大切です。朝うんちで、おなかをすっきり、一日元気に過ごしましょう。

動いて

中津川市では、身体を動かす遊びに取り組んでいます。

- 公園**で体を動かすと、お肌があびます。汗をかきながら遊ぶことで、夜は快眠につながります。
- 休日は、「**子育て応援プラン**」親子で遊び、親子で体験、親子で身体を動かす仕事、親子で楽しめる活動に取り組んでみましょう。

よく寝よう

中津川市の幼児の、平均就寝時刻 20:47、起床時刻 6:29。

- 睡眠**は、脳の発達に役立ち、明日を元気に自然に起すことができるようにしましょう。寝ている間に成長ホルモンが分泌され、身体が伸び成長します。
- 朝**は、太陽の光を浴び、心地よい目覚めができるようにしましょう。

生活リズムのやり直し
生活リズムのやり直し
生活リズムのやり直し

学力アッププログラム

「げんきもりもり 大作戦！」
～早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちで元気いっぱいのおもてなせ～

新しい学年がスタートして3ヶ月が過ぎました。子どもも体も大きくなってきていることでしょう。今年も、「学力アッププログラム『チャレンジ週間』」を行います。今回のチャレンジ週間では、「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」に特力を入れてチャレンジします。お家の方がんばって取り組め、子どももパワーアップしましょう。

～早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち、4つは、つながっている～
早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちがなぜ大切なのか、科学的に考えてみましょう。

セロトニン

元気はつらつ物質「セロトニン」
神経伝達物質のひとつで精神を安定させる。朝の目覚めのとちにも活動の準備をする。健康な生活を送るためには、セロトニンの分泌が、大切！

トリプトファンというアミノ酸のもとで作られる

朝ごはん
「トリプトファン」は・・・人間の身体の中で決まらずに作ることができないので、食べ物からとるしのこと。
(アミノ酸が豊富な食べ物) 大豆製品、牛乳、卵など、**バランスよく食べるのが大切**です。

朝ごはん
朝食をしっかりと食べると、朝の活動が活発になり、授業にも集中します。お肌があびやすくなり、気持ちも爽やかになります。

朝ごはん
朝、朝食を食うためには「朝ごはん」と呼ばれる大切な栄養素である「早起き」が必要

健康で元氣な生活のためには、「早寝」→「早起き」→「朝ごはん」→「朝うんち」のつながりを作っていくことが大切です。チャレンジ週間、お子さんの成長を応援するために取り組んでください。

資料3 「チャレンジしゅうかん！」シート（中津川市）

チャレンジしゅうかん！

チャレンジ5でげんきもりもりだいさくせん！

なまえ

ステップ1 けんこうなせいかつづくりチャレンジ！ できた日には、マークにいろをぬりましょう。

	日	日	日	日	日	日	日	いくつぬれたかな？
チャレンジ1	はやね <input type="checkbox"/> じ 表紙が読めます。							0
チャレンジ2	はやおき <input type="checkbox"/> じ 表紙が読めます。							0
チャレンジ3	・あさごはんをたべます。							0
チャレンジ4	・あさごはんにやさいをたべます。							0
チャレンジ5	・あさうんちをします。 ・トイレにいきます。							0

ステップ2 おやこでふれあいチャレンジ！ できた日には に 色をぬりましょう。

中津川市は絆プラン（読み聞かせ・親子読書）を推進しています	日	日	日	日	日	日	日	いくつぬれたかな？
よみきかせをします。								0

歳男児)いた(図9)。

10. 生活時間相互の関連性

中津川市の幼児の生活時間相互の関連性をみると、男・女ともに、就寝時刻と夕食開始時刻、起床時刻、朝食開始時刻との間に有意な関連性が確認された。また、就寝時刻の遅れが睡眠時間の長さにつながる可能性を確認した(図10)。

11. 中津川市の取り組み

中津川市では、幼児期のみで取り組みを行うのではなく、平成23年度から“学習や運動に一生懸命向かう子ども”をめざし、『学力アッププログラム』¹⁰⁾を作成し、全幼稚園・保育園・小学校・中学校と連携している。発達段階に応じた重点内容を定め、幼稚園・保育園においては「基本的な生活習慣づくり」をあげている。

また、園向けには、年間指導計画案(資料1)を配布し、家庭には、正しい健康生活に関する知識・理論のチラシ(資料2)や、実施できた項目に色を塗る「チャレンジしゅうかん!」シート(資料3)を配布している。

考 察

岐阜県中津川市の幼児は、21時前就寝と7時前起床が全体としてできているのは、生活時間相互の関連性からみると、18時15分前後の早めの夕食開始時刻が良い影響をもたらしていることを確認した。また、中津川市の子育てに関するニーズ調査¹¹⁾において、「日常的に祖父母などの親族にみてもらえる」と回答した人数割合が46.0%と、沖縄県¹²⁾(23.7%)や東京都¹³⁾(11.2%)といった他地域よりも、近所に子育てのサポートをしてくれる親族が多く、夕食の準備や園へのお迎え等、まわりのサポートを受けながら、保護者は子育てを行うことができているためではないかと推察した。

また、主なあそび場に「田んぼ・畑」の割合が、4歳以上では年齢が上がるにつれて増えていたことから、山や川の多い中津川市において、地域の中であそび場を見つけて、遊んでいる子どもたちの存在を確認した。外あそび時間は、平均にして50分未満と短かったため、園内生活時間内に、1日の運動量を増やすことや休みの日は車の

利用を少なくして、意識的に歩数を増やすといった、園や家庭での取り組みが必要であろう。

中津川市の子どもたちは、朝食摂取状況が9割を超えているにも関わらず、毎朝、排便習慣のある子どもは2割以下と少なく、排便習慣が不規則の子どもたちの多いことも確認した。朝の排便には、朝ごはんできちんと刺激を与えることが必要¹²⁾であるため、中津川市の幼児は、胃や腸に刺激を与えるだけの食事の量や質を摂取できていないのではないかと懸念した。朝食は、クッキーやジュースといった手軽なものだけでなく、パンやご飯といったブドウ糖の基となる主食、ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源となる野菜や海藻類、卵・ウィンナーといった主菜、牛乳や果物など、バランスを意識し、朝食を準備することが望ましい。特に、1回に食べられる量が少ない幼児にとっては、朝食は1日の栄養素を摂る大切な機会であるため、将来のからだづくりも見据え、今まで以上に朝ごはんを大切にすることを、中津川市に提案していきたい。

ま と め

本研究では、2017年度の中津川市の3歳～6歳の幼児1,966人〔男児1,018人、女児948人〕の保護者に対して、幼児の生活習慣調査を行い、その実態を把握し、生活習慣の特徴をまとめ、分析することとした。その結果、

- (1) 中津川市の幼児は、平均的に21時前の就寝および6時30分頃の起床ができていた。
- (2) 中津川市幼児の平均夕食開始時刻は、18時15分前後で、夕食開始時刻と就寝時刻の間に有意な関連性がみられことから、中津川市幼児は夕食開始時刻が早いため、早めの就寝が実現できているものと推察した。
- (3) 朝食を「毎日、食べている」幼児は92.9%(3歳女児)～97.6%(6歳女児)いたものの、朝の排便状況は、「毎朝する」幼児が4.8%(6歳女児)～22.5%(6歳男児)と少なく、中津川市の幼児は、排便を促すことができる量と質の食事を日頃から摂取できていないことを懸念した。
- (4) 朝食は1日の栄養素を摂る大切な機会であ

るため、からだづくりのためだけでなく、体温を上げ、からだの機能水準を上げるためにも、今まで以上に朝ごはんを大切にすることを、子どもたちに提案していきたい。

謝 辞

本研究を進めるにあたり、調査を取りまとめていただいた岐阜県中津川市教育委員会の伊地知みゆき先生をはじめとする幼児教育課の先生方、調査にご協力いただきました中津川市の園の先生方、保護者の皆様に御礼申し上げます。

文 献

- 1) 前橋 明：資料1「幼児の生活調査へのご協力のおかげ」、食育学研究3(2), pp.28-29, 2008.
- 2) 松尾瑞穂・前橋 明：沖縄県における幼児の健康福祉に関する研究, 運動・健康教育研究16(1), pp.21 - 49, 2008.
- 3) 照屋真紀・泉 秀生・前橋 明：沖縄県幼児の生活習慣と保護者の健康意識の問題, 保育と保健23(1), pp.88-93, 2017.
- 4) 前橋 明・松尾瑞穂・泉 秀生・長谷川 大：岐阜県における幼児の生活実態と課題, 幼少児健康教育研究14(1), pp.12 - 27, 2008.
- 5) 泉 秀生・前橋 明：2010年の高知県における子どもたちの生活実態とその課題, 幼少児健康教育研究17(1), pp.30 - 42, 2011.
- 6) 前橋 明・泉 秀生：大阪市における幼児の生活実態と課題, 幼少児健康教育研究14(1), pp.35-54, 2008.
- 7) よくわかる「子ども・子育て新制度」, 内閣府, <http://www8.cao.go.jp/shoushi/shinseido/sukusuku.html> (2018.01.04 確認).
- 8) 山内光哉：心理・教育のための統計法<第2版>, サイエンス社, pp.68-92, 2007.
- 9) 石村貞夫・加藤千恵子・劉 晨・石村友二郎：SPSSでやさしく学ぶアンケート処理[第4版], 東京図書株式会社, pp.94 - 99, 2016.
- 10) 学力アッププログラムのすすめ2017 [家庭を「学び」の場に～「よりよいひとりだち」のために～], http://www.city.nakatsugawa.gifu.jp/wiki/images/6/68/E-kensyu_H29_%E5%AE%B6%E5%BA%AD%E3%82%92%E3%80%8C%E5%AD%A6%E3%81%B3%E3%80%8D%E3%81%AE%E5%A0%B4%E3%81%AB.pdf (2018.01.14 確認)
- 11) http://www.city.nakatsugawa.gifu.jp/wrk/wiki-pdf/kosodate_kodomo-kosodate-shienziguoukeikaku.pdf (2018.01.04 確認)
- 12) <http://www.city.ginowan.okinawa.jp/cms/organization/hoikuka/ni-zucyouhahoukokusyoo.pdf> (2018.01.14 確認).
- 13) <https://www.city.minato.tokyo.jp/kodomo/kodomo/shinseido/documents/houkokusyoo1.pdf> (2018.01.14 確認).
- 14) 「東京都幼児向け食事バランスガイド」指導マニュアル, http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/ei_syo/youzi.files/youjishidou_manual.pdf