

## ベトナム中部の幼児の生活習慣と課題

Living conditions of young children and their problems in Da Nang city and  
Quang Nam province, Vietnam

清水健太<sup>1)</sup>  
Kenta SHIMIZU

前橋 明<sup>2)</sup>  
Akira MAEHASHI

要 旨：2018年9月に、ベトナム中部に位置するダナン市の保育園3園、ベトナムクアンナム省の保育園7園の計10園に通う1～6歳児1,204人（男児543人、女児661人）の保護者に対し、幼児の生活習慣に関するアンケート調査を実施し、現地の幼児の生活習慣の実態を把握するとともに、子どもたちの抱える健康管理上の問題点や課題を確認して、改善策を検討することで、ベトナム中部に居住する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) カウプ指数別人数割合をみると、「やせすぎ」「やせぎみ」の幼児を、男児では2歳児～5歳児で、女児では2歳児以上で、3割以上確認した。やせ型の幼児の割合が多かったことと、子どもの食事の様子で親が気になっている内容は、1歳児を除いて、「食欲がない」が13.0%（5歳女児）～35.3%（2歳男児）もいたため、子どもの栄養不足改善のために親が相談できる場づくりを、園や地域が行うことが必要であろう。
- (2) 睡眠時間別の人数割合をみると、「10時間未満」の幼児は、3歳男児、4歳女児、5歳男女で、1%水準で有意に多い結果となり、昼寝の時間を考慮しても、十分な睡眠がとれていない幼児の多い可能性が示唆された。そのため、22時以降の幼児の活動についての調査で、最も多かった「テレビ視聴」については両親が管理することが必要と考えた。
- (3) 排便については、全体の7割程度が不規則、「朝しない」と「朝しない時の方が多い」幼児は15.4%（1歳女児）～34.1%（2歳女児）いたため、便意がなくてもトイレに座って排便を試みることで、朝の排便を習慣化させていくことと、日中からだを動かして、3食をしっかり食べることで、食事量を増やし、翌朝に排便できるようからだのリズムをつくることが重要と考えた。
- (4) 外あそび時間が1時間未満の幼児は、平均にして66.3%（2歳男児）～81.3%（2歳女児）という範囲内であり、3歳以上の幼児で、最も多いあそび内容は「テレビ・ビデオ視聴」であったため、外あそび時間の確保を保護者に呼びかけることが重要で、ベトナムで人気のあるサッカーのような運動のできる環境や教室を増やすことも一つの方法と考えた。
- (5) 幼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、テレビ・ビデオ視聴時間と携帯電話使用時間の間で有意な相関がみられたことから、就寝時刻を早めることが睡眠時間の確保に強い影響があることを確認し、メディア利用時間を管理する習慣がなければ、管理できていない幼児の生活のリズムは、今以上に崩れてしまうのではないかと、危惧した。

key words：幼児、ベトナム中部、保育園、生活習慣、生活リズム

1) 早稲田大学人間科学部 2) 早稲田大学人間科学学術院

## はじめに

前橋の研究<sup>1)</sup>によると、幼児期には、夜間に少なくとも10時間以上の睡眠時間を確保して、摂食リズムを崩さないことの大切さが明らかとされている。また、9時間30分を下回る短時間睡眠の幼児は、集中力に欠けたり、イライラしてしまう傾向が表れることが報告されていた。また、厚生労働省<sup>2)</sup>は、小児の睡眠不足や睡眠障害が持続すると、肥満や生活習慣病（糖尿病・高血圧）、うつ病などの発症率を高めたり、症状を増悪させたりする危険性があり、適切に対処していくには「早起き・早寝」という基本的な生活習慣から見直すことが必要だとしている。

睡眠による休養とともに、3度の食事とおやつによる栄養確保や1日1時間以上の運動の実践は、幼児の健全育成に大きな影響を及ぼす<sup>3)</sup>。食事については、厚生労働省<sup>4)</sup>によると、食べることは生きるための基本であり、子どもの健やかな心と発達に欠かせないものと言われ、幼児期には睡眠、食事、あそびといった活動にメリハリが出てくるため、一生を通じての食事リズムの基礎を作る重要な時期になると述べられていた。また、運動については、文部科学省<sup>5)</sup>は、あそびや運動が食事や睡眠のリズムに影響することや他者とのコミュニケーションの促進につながると述べた。

ベトナム教育法第20条<sup>6)</sup>では、就学前教育の主な方法は、乳幼児の全面的発達を促すために、遊戯活動を組織化すること、ならびに、集団指導や励まししながら教育することの実例を示すことであるとされているが、ベトナム幼児の運動については明確な内容は提示されていなかった。

ベトナムにおける研究としては、ベトナム南部を中心に幼児の生活習慣についての研究が行われており、順天堂大学医学部らの研究<sup>7)</sup>によると、ホーチミン市内で肥満児割合が1997年で12.2%、2003年で22.7%と増加している一方で、国内では未だに5歳未満児の約3割が発育阻害で栄養不足が課題となっているように、都市部と地方での栄養格差がより顕著となっていることが報じられている。また、山本らの研究<sup>8)</sup>によると、ベトナム南部でファストフードやお菓子を食べる幼児

が以前より増加していることが示されている。しかし、ベトナム中部にて、幼児の生活習慣や生活リズムより、幼児の健康管理上の課題を検討する研究は未だなされていない。

そこで、本研究では、ベトナム中部に位置するダナン市とクアンナム省の保育園に通う幼児の生活習慣調査を保護者に対して実施して、現地の幼児の生活習慣の実態を把握するとともに、子どもたちの抱える健康管理上の課題を確認して、改善策を検討することとした。

## 方 法

2018年9月に、ベトナムダナン市の保育園3園、ベトナムクアンナム省の保育園7園の計10園に通う1～6歳児1,204人（男児543人、女児661人）の保護者に対し、幼児の生活習慣に関するアンケート調査を実施した。

主な調査内容は、幼児の身長と体重、就寝時刻、起床時刻、朝食摂取状況、朝の排便状況、食事の様子を見て保護者が気になること、帰宅後のあそび状況、22時以降の活動などであった。

統計処理には、SPSS (ver.25) を使用し、年齢ごとの生活時間の平均値の差をみるために、一元配置の分散分析<sup>9)</sup>と多重比較を行った。また、年齢ごとの人数割合の偏りをみるために、カイ二乗検定<sup>10)</sup>と残差分析を実施した。さらに、生活時間相互の関連性を分析するために、ピアソンの相関係数( $r$ )<sup>11)</sup>を算出し、1%水準で有意な関連性があり、2変量の間に中程度以上<sup>12)</sup>の相関関係があるもの( $r \geq 0.3$ )を抽出した。

## 結 果

### 1. ベトナム中部の地域特徴

ベトナム中部は、近年、ベトナム政府の方針により、ODA関連の大型公共投資を中心に、インフラの整備や重点的な開発が進められてきており、急速に経済的な発展をしつつあるため、ベトナム南部のように幼児の健康管理上の課題が見つかる可能性があるかと予測した。

ベトナム中部の保育園の入園条件は特になく、日課としては、朝6時30分には登園が始まっており、朝食を園で食べる幼児もいる。午前中には、

30～50分間の外あそび時間、昼食後の12時～13時以降より120～150分間の昼寝の時間、昼寝後の15時前後より30～40分間のおやつのある時間がある。

## 2. 体型

カウプ指数別人数割合をみると、「やせすぎ」「やせぎみ」の男児は、1歳児と6歳児を除き、35.3%（5歳児）～48.0%（3歳児）おり、女児では、1歳児を除き、40.0%（6歳児）～50.0%（2歳児）いた（図1）。

「太りすぎ」「太りぎみ」の男児は、19.1%（4歳児）～50.0%（6歳児）おり、女児は、14.9%（4歳児）～40.0%（6歳児）いた。

## 3. 睡眠

### 1) 就寝時刻

男児の平均就寝時刻は、20時55分（3歳・4歳児）～21時11分（1歳児）で、女児は20時57分（4歳・6歳児）～21時11分（2歳児）であった（表1）。

また、就寝時刻別の人数割合をみると、「21時以降」に就寝する男児は、56.1%（3歳児）～89.5%（1歳児）おり、女児は、50.0%（6歳児）～79.5%（2歳児）いた（図2）。

### 2) 睡眠時間

男児の夜間の平均睡眠時間は、8時間48分（6歳児）～9時間18分（3歳児）、女児は8時間59分（6歳児）～9時間31分（1歳児）であった。

また、睡眠時間別の人数割合をみると、「10時間未満」である男児は、79.0%（1歳児）～87.3%（5歳児）おり、女児は74.9%（2歳児）～90.0%（6歳児）いた（図3）。

「9時間30分未満」である短時間睡眠の男児は、51.6%（2歳児）～75.6%（5歳児）おり、女児は30.8%（1歳児）～72.5%（5歳児）いた。

### 3) 起床時刻

男児の平均起床時刻は、5時54分（6歳児）～6時28分（2歳児）であり、女児は5時56分（6歳児）～6時40分（1歳児）であった。

## 4. 食事

### 1) 朝食摂取状況

朝食摂取状況について、「毎日食べる」「だいたい食べる」男児は、80.0%（6歳児）～100%（1

歳児）おり、女児は1歳児で100%、2歳児で79.6%（2歳児）～100%（1歳・6歳児）いた（図4）。

### 2) 朝の排便状況

朝の排便状況について、「朝しない」「朝しない時の方が多い」男児は、6歳児を除き、16.7%（5歳児）～31.6%（3歳児）、女児では、15.4%（1歳児）～34.1%（2歳児）いた（図5）。また、全体の68.6%が「不定期」であった。

### 3) 夕食前のおやつ摂取状況

夕食前のおやつ摂取状況について、「毎日食べない」と「食べない時の方が多い」男児は、47.4%（1歳児）～80.0%（6歳児）、女児では、49.3%（5歳児）～92.3%（1歳児）いた（図6）。

### 4) 食事の気がかり

食事の気がかりの自由記述は、1歳の男女、6歳男児を除き、「食欲がない」幼児が13.0%（5歳女児）～35.3%（2歳男児）いた（表2）。

## 5. 降園後のあそびや夜の活動

### 1) 外あそび時間

平均外あそび時間は、男児で59分（3歳児）～1時間20分（5歳児）、女児で54分（2歳児）～1時間30分（6歳児）の範囲であり、外あそび時間別の人数割合をみると、「1時間以内」の男児は、54.5%（2歳児）～77.7%（3歳児）、女児は60.6%（5歳児）～81.4%（2歳児）いた（図7）。

### 2) 22時以降の活動

22時以降の活動についての自由記述では、1歳の男女、2歳の男女、6歳男児を除き、「テレビ視聴」が最も多く、8.1%（3歳男児、3歳女児）～30.0%（6歳女児）いた（表3）。

## 6. 生活時間相互の関連性

幼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（男児  $r = -0.75$ 、女児  $r = -0.69$ ）、テレビ・ビデオ視聴時間と携帯電話使用時間（男児  $r = 0.39$ 、女児  $r = 0.42$ ）の間で、1%水準で有意な相関が認められた（図8）。

## 考 察

ベトナム中部の保育園に通う幼児のカウプ指数別人数割合をみると、「やせすぎ」「やせぎみ」に

表1 ベトナムの保育園幼児の生活活動の時間および人数(ベトナムダナン市、クアンナム省)

男児(N=543)	1歳児(19人)		2歳児(34人)		3歳児(23人)		4歳児(180人)		5歳児(182人)		6歳児(5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
就寝時刻	21時11分	31分	21時10分	35分	20時55分	36分	20時55分	41分	21時01分	37分	21時06分	44分
睡眠時間	9時間13分	39分	9時間17分	35分	9時間18分	35分	9時間13分	45分	8時間59分	41分	8時間48分	62分
起床時刻	6時24分	30分	6時28分	29分	6時13分	23分	6時08分	28分	6時00分	21分	5時54分	25分
朝食時刻	7時23分	23分	7時18分	36分	6時42分	22分	6時37分	25分	6時37分	28分	6時26分	7分
排便時刻	12時58分	402分	10時37分	355分	10時06分	318分	9時28分	304分	8時00分	242分	6時30分	42分
登園時刻	7時08分	21分	7時08分	25分	7時06分	16分	6時55分	20分	6時52分	19分	7時03分	18分
通園時間	10分	6分	11分	7分	9分	6分	9分	5分	11分	7分	8分	4分
あそび時間	3時間10分	102分	3時間14分	76分	2時間51分	71分	2時間43分	80分	3時間14分	78分	1時間45分	170分
うち、外あそび時間	1時間10分	43分	1時間15分	49分	59分	42分	1時間12分	45分	1時間20分	52分	1時間12分	112分
TV・ビデオ視聴時間	1時間0分	48分	1時間12分	60分	1時間3分	49分	1時間4分	46分	1時間17分	52分	50分	20分
携帯使用時間	37分	42分	44分	53分	44分	38分	56分	36分	55分	54分	51分	51分
遊ぶ人数(人)	2.9	1.5	2.9	1.6	3.1	1.3	3.3	1.5	3.6	1.6	3.0	1.0
夕食時刻	18時15分	42分	18時07分	30分	18時16分	30分	18時22分	33分	18時24分	39分	18時46分	28分

女児(N=661)	1歳児(13人)		2歳児(44人)		3歳児(148人)		4歳児(239人)		5歳児(207人)		6歳児(10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
就寝時刻	21時09分	29分	21時11分	36分	20時59分	38分	20時57分	40分	20時59分	33分	20時57分	33分
睡眠時間	9時間31分	26分	9時間24分	41分	9時間17分	36分	9時間03分	43分	9時間04分	38分	8時間59分	46分
起床時刻	6時40分	21分	6時36分	28分	6時16分	24分	6時02分	25分	6時03分	21分	5時56分	26分
朝食時刻	7時33分	16分	7時13分	26分	6時47分	31分	6時35分	27分	6時36分	25分	6時31分	23分
排便時刻	12時50分	523分	11時32分	347分	10時54分	339分	11時39分	339分	8時15分	242分	12時05分	502分
登園時刻	7時11分	15分	7時22分	20分	7時07分	21分	6時50分	23分	6時55分	17分	6時57分	18分
通園時間	13分	5分	9分	4分	8分	6分	10分	7分	10分	6分	7分	2分
あそび時間	2時間55分	78分	2時間38分	87分	2時間48分	83分	2時間42分	76分	3時間11分	82分	3時間30分	128分
うち、外あそび時間	59分	29分	54分	46分	1時間2分	44分	1時間8分	38分	1時間18分	45分	1時間30分	116分
TV・ビデオ視聴時間	1時間1分	27分	49分	39分	58分	40分	59分	39分	1時間10分	46分	1時間33分	65分
携帯使用時間	24分	25分	35分	36分	48分	39分	59分	47分	56分	54分	1時間10分	53分
遊ぶ人数(人)	2.9	1.0	3.7	2.3	3.4	1.7	3.4	1.8	3.4	1.5	4.1	2.9
夕食時刻	18時04分	36分	18時00分	38分	18時18分	34分	18時18分	37分	18時20分	36分	18時56分	40分

\*: p<0.05, \*\*: p<0.01

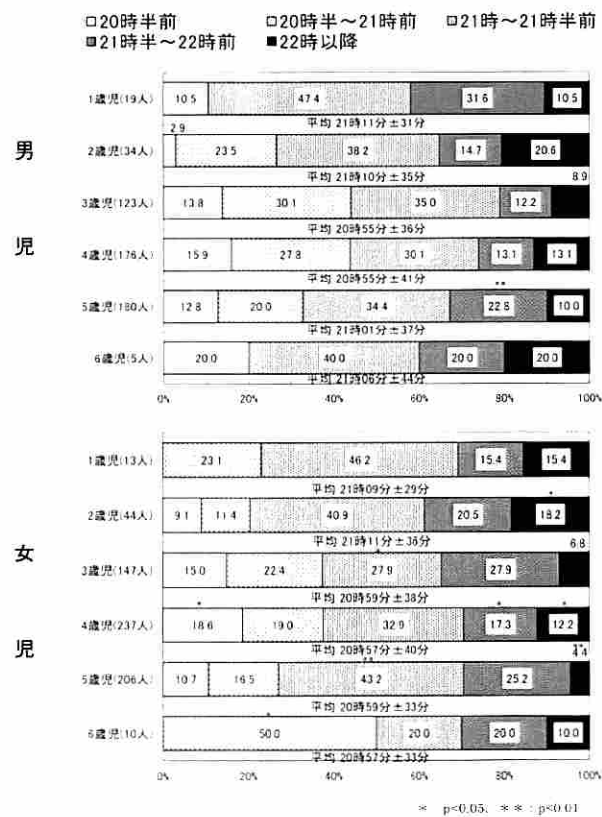
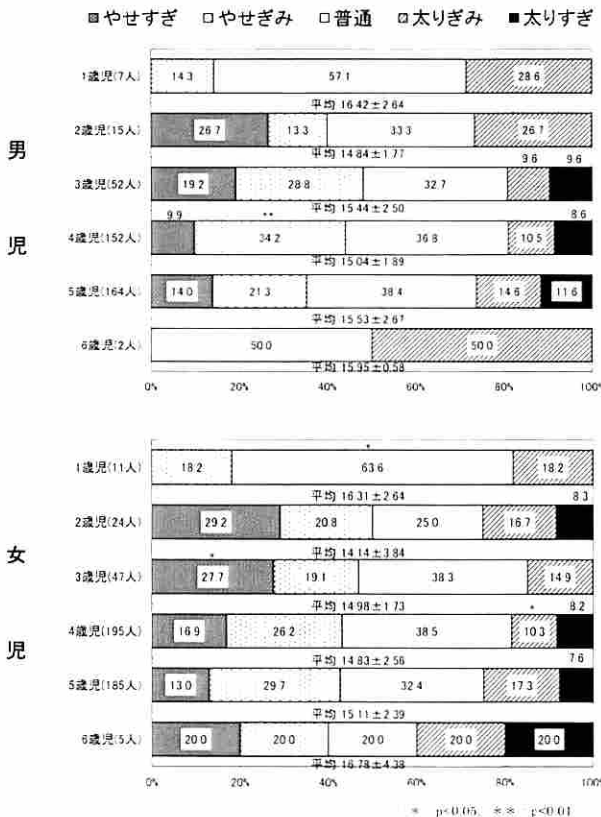


図1 ベトナムの保育園幼児のカウプ指数別人数割合(ベトナムダナン市・クアンナム省)

図2 ベトナムの保育園幼児の就寝時刻別人数割合(ベトナムダナン市、クアンナム省)

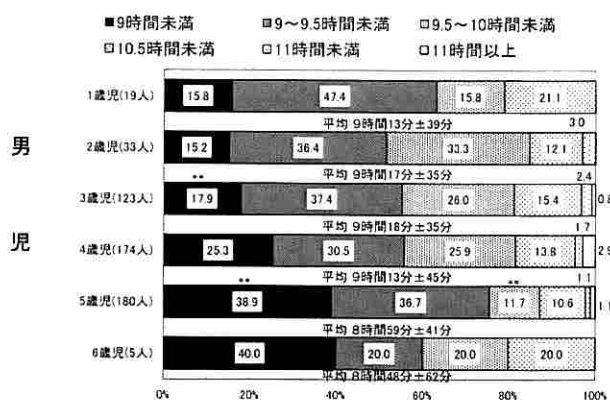


図3 ベトナムの保育園幼児の睡眠時間別人数割合  
(ベトナムダナン市、クアンナム省)

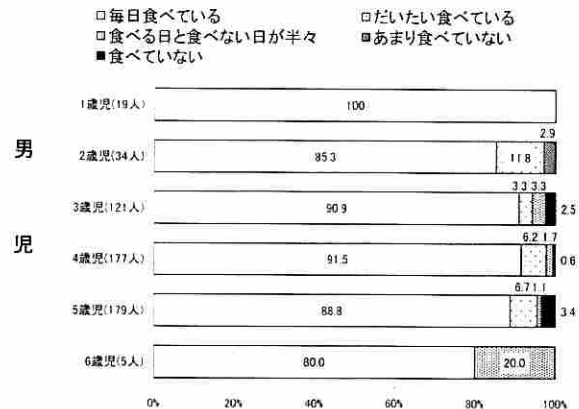


図4 ベトナムの保育園幼児の朝食摂取状況別人数割合  
(ベトナムダナン市、クアンナム省)

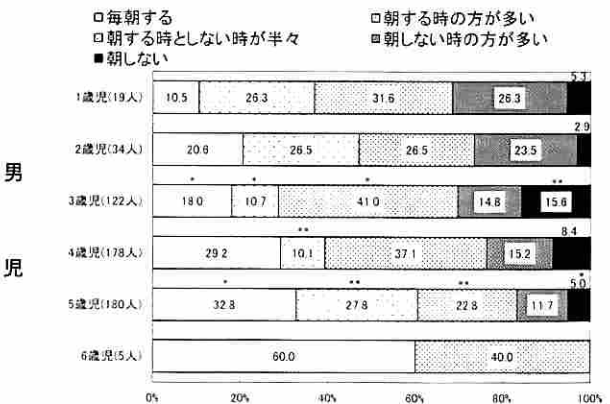


図5 ベトナムの保育園幼児の朝の排便状況別人数割合  
(ベトナムダナン市、クアンナム省)

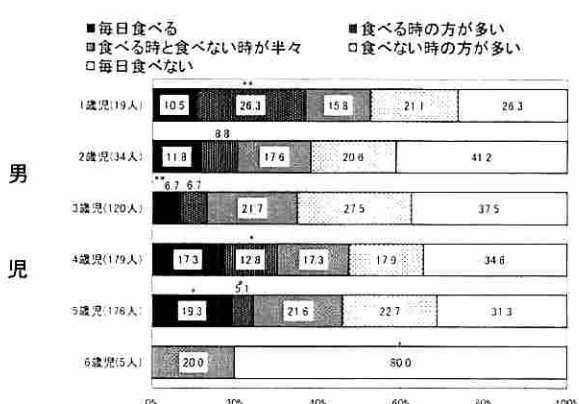


図6 ベトナムの保育園幼児の夕食前のおやつ摂取状況別人数割合  
(ベトナムダナン市、クアンナム省)



表2 ベトナムの保育園幼児の食事の様子を見て、保護者が気になっていること(ベトナムダナン市、クアンナム省)

[自由記述、5%以上のものを抽出]

年齢・性		順位	1 位	2 位	3 位	4 位
1歳児	男児 (N=19)		遊びながら食べるので時間がかかる 36.8%	テレビを見ながら食べる、携帯を見ながら食べる、自分で食べない、よく吐き出す 5.3%		
	女児 (N=13)		好き嫌いが多すぎる 38.5%	遊びながら食べるので時間がかかる 30.8%	よく吐き出す 15.4%	自分で食べない、食欲がない 7.7%
2歳児	男児 (N=34)		食欲がない 35.3%	遊びながら食べるので時間がかかる 26.5%	好き嫌いが多すぎる 14.7%	自分で食べない 5.9%
	女児 (N=44)		食欲がない 22.7%	よく吐き出す 18.2%	自分で食べない 11.4%	遊びながら食べるので時間がかかる 9.1%
3歳児	男児 (N=123)		遊びながら食べるので時間がかかる 28.5%	食欲がない 17.1%	自分で食べない 9.8%	テレビを見ながら食べる 8.1%
	女児 (N=148)		遊びながら食べるので時間がかかる 33.8%	食欲がない 15.5%	自分で食べない 8.1%	よく吐き出す 6.8%
4歳児	男児 (N=180)		遊びながら食べるので時間がかかる 38.3%	食欲がない 14.4%	自分で食べない 12.8%	好き嫌いが多すぎる 10.0%
	女児 (N=239)		遊びながら食べるので時間がかかる 31.0%	食欲がない 17.2%	好き嫌いが多すぎる 10.5%	テレビを見ながら食べる、自分で食べない 5.9%
5歳児	男児 (N=182)		遊びながら食べるので時間がかかる 33.5%	食欲がない 20.3%	自分で食べない 13.7%	-
	女児 (N=207)		遊びながら食べるので時間がかかる 34.3%	食欲がない 13.0%	自分で食べない 11.1%	好き嫌いが多すぎる 6.8%
6歳児	男児 (N=5)		テレビを見ながら食べる 40.0%	遊びながら食べるので時間がかかる、好き嫌いが多すぎる、あまり噛まないで食べる、自分で食べない 20.0%		
	女児 (N=10)		遊びながら食べるので時間がかかる 30.0%	食欲がない 20.0%	お腹が痛そう 10.0%	-

表3 ベトナムの保育園幼児の22時以降の活動(ベトナムダナン市、クアンナム省)

[自由記述、5%以上のものを抽出]

年齢・性		順位	1 位	2 位	3 位	4 位
1歳児	男児 (N=19)		父親とのあそび、母親とのあそび 15.8%		きょうだいとのあそび、友だちとのあそび、テレビ視聴 5.3%	
	女児 (N=13)		おもちゃでのあそび 23.1%	本読み、何もせず起きている 7.7%		-
2歳児	男児 (N=34)		母親とのあそび 14.7%	おもちゃでのあそび 11.8%	父親とのあそび、携帯 8.8%	
	女児 (N=44)		音楽・歌 13.6%	何もせず起きている 9.1%	母親とのあそび 6.8%	-
3歳児	男児 (N=123)		テレビ視聴 8.1%	きょうだいとのあそび、母親とのあそび 6.5%		父親とのあそび 5.7%
	女児 (N=148)		テレビ視聴 8.1%	きょうだいとのあそび 5.4%	-	
4歳児	男児 (N=180)		テレビ視聴 12.8%	母親とのあそび 7.8%	父親とのあそび、おもちゃでのあそび 6.7%	
	女児 (N=239)		テレビ視聴 17.6%	母親とのあそび 10.9%	父親とのあそび 9.6%	おもちゃでのあそび 5.9%
5歳児	男児 (N=182)		テレビ視聴 26.9%	母親とのあそび 11.0%	父親とのあそび、おもちゃでのあそび 9.9%	
	女児 (N=207)		テレビ視聴 16.4%	母親とのあそび 11.6%	父親とのあそび 8.7%	おもちゃでのあそび 7.7%
6歳児	男児 (N=5)		おもちゃでのあそび、友だちとのあそび 20.0%		-	
	女児 (N=10)		テレビ視聴 30.0%	父親とのあそび、母親とのあそび、おもちゃでのあそび 20.0%		

■～30分以内 ■～1時間以内 □～1時間30分以内 □～2時間以内 □2時間超

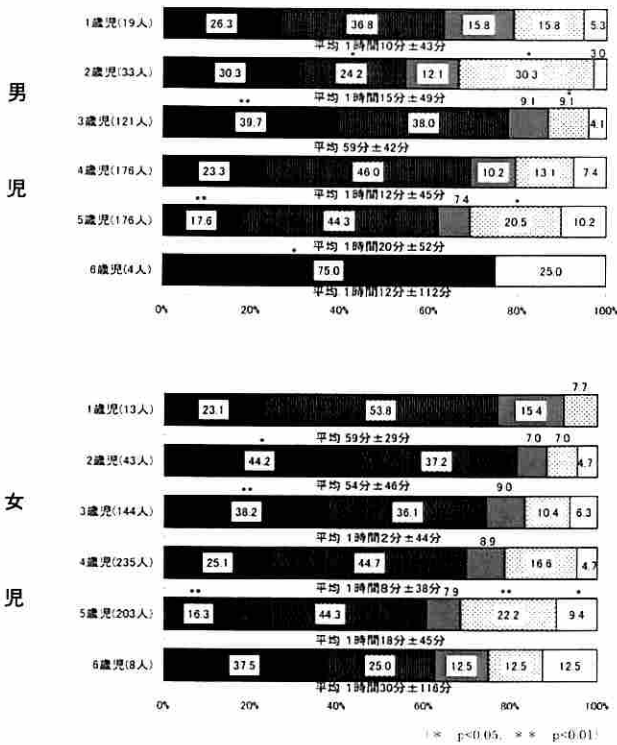


図7 ベトナムの保育園幼児の外あそび時間別人数割合 (ベトナムダナン市、クアンナム省)

該当する幼児が、1歳児と6歳男児を除き、35.3% (5歳男児)～50.0% (2歳女児)という範囲でいた。また、子どもの食事の様子を見て保護者が気になることについての自由記述では、1歳以外の年齢児で「遊びながら食べるので時間がかかる」、次いで「食欲がない」が13.0% (5歳女児)～35.3% (2歳男児)の範囲であった。

このような、やせ型の幼児や食欲がない幼児の割合の多さから、幼児が十分な栄養摂取のできていないものと推察した。食事の摂取状況においては、朝食を「毎日食べている」「だいたい食べている」幼児が、男児で80.0% (6歳児)～100% (1歳児)、女児で79.6%～100% (1歳児、6歳児)おり、毎日、朝食を食べる幼児の割合をより増やしていけると良いであろう。

次に、夕食前のおやつについては、「毎日食べる」と「食べる時の方が多い」幼児は、全体で3割に満たなかった。これらの結果を考慮して、今後、保育園が休みの日も、幼児期には、3度の食事とおやつを欠かさずに食べることを習慣化することが重要と考えた。また、東南アジア諸国は

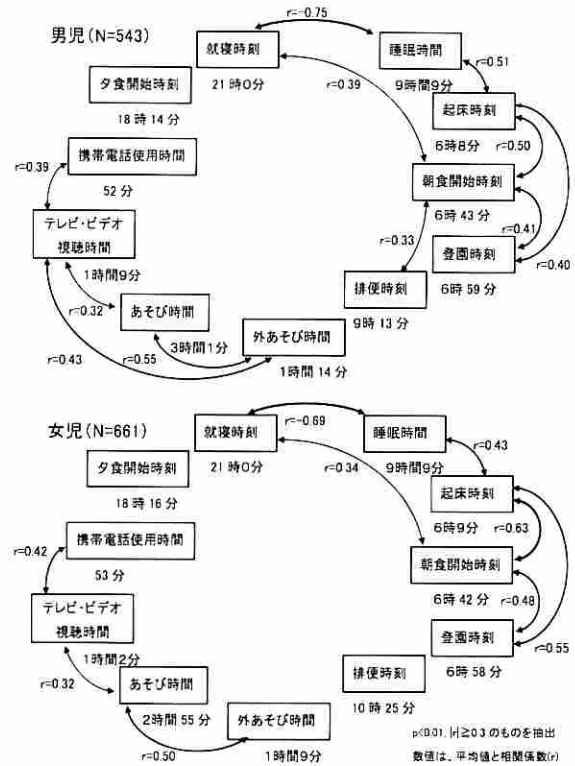


図8 ベトナムの保育園幼児の生活時間相互の関連性 (ベトナムダナン市、クアンナム省)

Facebookの普及率が高く、ベトナムでも3,500万人 (人口の38%、ネット利用者の74%)が利用している<sup>13)</sup>ため、子どもの栄養相談のページを開設して、保護者が活用できる環境があると、子どもの栄養不足問題の解決に役立つのではないかと考えた。

夜間の睡眠時間の人数割合をみると、「10時間未満」である幼児は、男児で79.0% (1歳児)～87.3% (5歳児)、女児で74.9% (2歳児)～90.0% (6歳児)おり、「9時間30分未満」の幼児も全体の過半数を占めた。そのため、保育園での昼寝時間を考慮しても、幼児が十分な睡眠時間を確保できていない可能性が示唆された。幼児の平均起床時刻をみると、5時54分 (6歳男児)～6時40分 (2歳女児)の範囲であり、ベトナムの地域特徴として、共働き世帯の割合が多く、朝6時30分から登園が始まるという朝型の生活習慣を鑑みると、起床時刻をこれ以上早めることは現実的には難しいと思われる。一方、就寝時刻は睡眠時間との相関 (r) が-0.75という強い相関関係が確認されるにもかかわらず、21時以降に就寝

する幼児の割合は、43.7%（4歳男児）～89.5%（1歳男児）であることから、就寝時刻を早める方向での改善の余地がみられた。

排便については、全体の7割程度の幼児が不定期であり、「朝しない」と「朝しない時の方が多い」幼児は15.4%（1歳女児）～34.1%（2歳女児）の範囲でいた。そのため、便意がなくてもトイレに座って排便を試みることで、朝の排便を習慣化すること、日中の運動の実践をすること、3食をしっかりと食べることで、翌朝に排便できるようなからだのリズムをつくることが重要と考えた。

降園後のあそびについては、外あそび時間が1時間未満の幼児の割合が66.3%（2歳男児）～81.3%（2歳女児）という範囲であり、日中の十分な運動時間の確保のできていない幼児を確認した。ベトナムでは、バイク通園の割合が高く、徒歩通園による運動量の確保も見込めないため、園生活時間内における外あそび時間や内容をさらに充実させることが重要と考えた。そして、運動をすることで、子どもの食欲増加を促進する可能性があると考えた。

そこで、主な外のお遊び場である「家の庭」や「空き地」、「公園」での運動あそびの機会を、さらに増やしていくことを保護者に呼びかけていくことが、健康的な生活リズムづくりの一助となると考えた。また、ベトナムでは、サッカーの人気の高いため、サッカーのできる環境や教室を増やすと、子どもの日中の運動時間の確保につながるのではないかと考えた。

22時以降の活動についての自由記述では、3歳以上は「テレビ視聴」が最も多い項目であったため、家族で子どもがテレビを見る時間を設定することで、起床時刻から逆算して、10時間以上の睡眠時間が確保できる時刻までには眠れるように、保護者が幼児の生活時間を健康的に管理することが必要と考えた。また、メディア利用時間を管理する習慣がなければ、今以上に生活リズムは崩れていくことを危惧した。

## まとめ

2018年9月に、ベトナムダナン市、クアンナム省の保育園に通う1～6歳の幼児1,204人（男

児543人、女児661人）の保護者に対し、幼児の生活習慣に関する調査を実施した。その結果、

- (1) やせ型の幼児が、男児では2歳児～5歳児、女児では2歳児以上で、3割以上の割合を占め、「食欲がない」幼児も確認したため、㊦3度の食事とおやつを欠かさず食べる習慣を身につけさせる、㊧園や地域が、保護者のために子どもの栄養相談の場をつくる、㊨外あそびを増やすように、保護者に呼びかける等の方策を考えた。
- (2) 「10時間以内」睡眠の幼児が7割以上もいた。また、就寝時刻は、睡眠時間と強い相関があり、「21時以降」に就寝する幼児が全体の過半数いたため、保護者が子どもの夜のテレビ視聴を管理して、早く就寝させることが必要と考えた。
- (3) 全体の7割程度の幼児が不規則な排便であり、朝の排便習慣がない幼児を確認したため、日中の運動を増やして、3食をしっかりと食べるように働きかけて、翌日の朝に排便のできるからだをつくることが重要と考えた。
- (4) 外あそび時間が1時間以内の幼児が全体の7割程度いたことより、「家の庭」や「空き地」、「公園」での運動あそびをさらに増やしていくことが必要と考え、サッカーのような運動のできる環境や教室を増やすことも、子どもの日中の運動時間確保の一つの方法と考えた。

## 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、ベトナム教育部クアンナム省ケソン区職員ファム ティ キム セン様、ベトナムダナン市の保育園3園、ベトナムクアンナム省の保育園7園の先生方、ならびに、保護者の皆様に心より御礼を申し上げます。

また、ご多忙の中ご指導いただきました、早稲田大学人間科学学術院助手の宮本雄司先生、ならびに、前橋研究室の皆様に感謝申し上げます。

## 文 献

- 1) 前橋 明：子どもの健康福祉指導ガイド，大学教育出版，pp.3-46，2017.
- 2) 厚生労働省：e-ヘルスネット，<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/>



- heart/k-02-007.html (2018年12月23日閲覧).
- 3) 前橋 明:「食べて、動いて、よく寝よう!」運動のススメ, 食育学研究 10(2), pp.16-19, 2017.
  - 4) 厚生労働省:「食を通じた健全育成(—いわゆる「食育」の視点から—)のあり方に関する検討会」報告書について, <http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/s0219-3.html> (2018年12月28日閲覧).
  - 5) 文部科学省:第4章 生活リズムの確立と遊び・運動, [http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shougai/katei/08060902/005.pdf](http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/08060902/005.pdf) (2018年12月31日閲覧).
  - 6) 近田政博・ヴォ ヴァン セン:ベトナム教育法(翻訳), <http://www.cshe.nagoya-u.ac.jp/publications/journal/no1/12.pdf> (2018年12月30日閲覧).
  - 7) 順天堂大学医学部・ホーチミン市栄養センター:ホーチミン市都市部の幼稚園就園児における過体重/肥満の状況およびリスク要因, 国際保健医療 22(1), pp.1-10, 2007.
  - 8) 山本優子・三好恵真子:ベトナムの都市部における幼稚園児の生活習慣・食生活の現状と課題, 大阪大学大学院人間科学研究科紀要 39, pp.175-197, 2013.
  - 9) SPSSで一要因分散分析, <http://www.u-gakugei.ac.jp/~kishilab/spss-1fANOVAa.htm>
  - 10)  $\chi^2$ 検定後の残差分析について, <http://ogasun.la.coocan.jp/zansabunseki.pdf>
  - 11) 竹原卓真:SPSSのススメ1, 北大路書房, pp.94-211, 2007.
  - 12) 前橋 明:成長期の子どもの生活リズム, 健康 不思議発見ニュース, からだの不思議4, 健学社, p.4, 2017.
  - 13) アジア各国の最新 Facebook 利用者数, 人口推移, 普及率【2016年2月版】: <https://blog.members.co.jp/article/19645> (2018年12月30日閲覧).