

# 愛知県内の小学生の生活習慣状況調査 Survey on the status of the living habits of elementary school children in Aichi Prefecture

山下 晋\*・藤原貴宏\*\*・浅川正堂\*\*\*

YAMASHITA Susumu, FUJIWARA Takahiro, ASAKAWA Masataka

## 要 旨：

本研究は、愛知県内の小学生の生活状況調査から、生活習慣要素相互の関連を明らかにするとともに、健康教育における課題と生活習慣の改善策を明らかにすることを目的とした。その結果、学年が上がるにつれて、就寝時刻が遅くなる、メディア接触時間が長くなる、休み時間の運動が少なくなるなどの変化が認められた。これらのことから、小学校低学年の間に、規則正しい生活リズムの知識の理解に着目した指導や、楽しんで体を動かす様々な遊び方についても、学校、家庭、地域で子どもに伝えていく必要があることが示唆された。

## Abstract

The objective of this research was to reveal the mutual relationship between components of living habits, issues in health education, and measures for improving living habits, based on a survey of the living situation of elementary school students in Aichi Prefecture. The result showed changes as students advance in school grades, such as bedtime getting later, time in contact with media getting longer, and exercise amounts during break times decreasing. This suggested that while elementary school students are in lower grades, it is necessary to provide guidance focused on understanding well-regulated life rhythms, and to show to children the various fun ways of playing while getting physical exercise, at schools, in households, and in communities.

キーワード：小学生、生活習慣、学校、家庭、地域

Keyword : Elementary school students, living habits, schools, households, communities

## I . 諸言

子どもたちの健やかに成長のためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が必要である。しかし、近年の子どもたちの基本的な生活習慣が大きく乱れおり、この乱れが学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されている<sup>1)</sup>。発育期の生活習慣の乱れは小児肥満や高血圧、動脈硬化、糖尿病、脳卒中、心筋梗塞などの生活習慣病と関連しており、平成27年の死因別の死亡数では、悪性新生物(37万人)、心疾患

(19.9万人)、肺炎(12.3万人)、脳血管疾患(11.3万人)と推計されている<sup>2)</sup>。これらを予防するために、小児期から規則正しい生活やバランスのとれた食生活、適度な運動などを習慣化することを、家庭だけではなく、社会全体の問題として地域が一丸となって取り組む必要がある。最近の調査<sup>3)~5)</sup>では、小学生の体格や体力、生活状況について、次のように報告されている。

### ①体格

・身長は男女ともに横ばい、体重は平成12年前

\*岡崎女子短期大学幼児教育学科 \*\*南山大学附属小学校 \*\*\*若葉第一幼稚園

後から、男女ともに減少傾向である。

- ・平成18年度以降、肥満傾向児の割合は概ね低下傾向、痩身傾向児の割合は概ね横ばいで推移している。

#### ②体力・運動能力

- ・体力・運動能力は概ね緩やかな上昇傾向となっている。基礎的運動能力（50m走、ソフトボール投げ）は、体力水準の高かった昭和60年度と比較すると低い水準にあるものの、この10年で横ばい、または向上傾向にある。
- ・小学校5年生男子の1割弱、女子の2～3割がほとんど運動をしていない。

#### ③食事

- ・朝食の欠食率はやや低下傾向にある。
- ・18歳未満の子どもがいる世帯において、1週間あたり家族そろって朝食を食べる日数は、「ほとんどない（32.0%）」、夕食を食べる日数は、「2～3日（36.2%）」が最も多い。

#### ④メディア接触

- ・テレビやビデオの視聴について「3時間以上」、「2時間～3時間未満」と答えた割合は、小学4年から小学6年にかけて増加している。
- ・ゲームについて、「全くない」と答えた割合は、学年が上がるにつれて増加している。
- ・インターネットについて、「3時間以上」、「2時間～3時間未満」と答えた割合は、学年が上がるにつれて増加している。

#### ⑤インターネットを利用することと他項目の関係

- ・インターネットを利用する時間が長いほど、テレビゲームやコンピューターゲームを長時間している傾向にあり、インターネットを3時間以上している小学生のほぼ半数は、テレビゲームなどやコンピューターゲームを3時間以上している。
- ・インターネットを利用する時間が長いほど、「7時以降に起きる」と答えた割合が高くなる傾向にある。
- ・インターネットを利用する時間が長いほど、遅い時間に寝る傾向にある。
- ・インターネットを長時間利用している青少年ほど、運動やスポーツもしないのに疲れていると感じることがありますかとの問いに「よくある」、「時々ある」と答えた割合が高い傾向にある。

このような実態を踏まえ、全国の小学校では、養護教諭や保健主事を中心に、外部機関と連携をしながら、健康づくりに関する指導を行うことにより、子ども自身が自らの体や健康に関心を持ち、心身ともに健康な生活を送ることを目指している。我々も先行研究において、愛知県内の1市7小学校を対象に、学校・家庭・地域が連携して睡眠指導を継続的に行うことにより、「睡眠は必要である」という意識の増加に加え、低学年には睡眠時間という量的な変化を、高学年には寝つきの良さなど質的な変化を起ししやすいことなどを報告してきた<sup>6)</sup>。

そこで本研究は、愛知県内広域の小学生の生活状況調査から、生活習慣要素相互の関連を明らかにするとともに、健康教育における課題と生活習慣の改善策を明らかにすることを目的とした。

## II. 方法

### 1. 調査対象

調査は平成28年4月～12月、愛知県内の小学校（西三河地区10校、尾張地区2校、東三河地区1校、海部地区1校、知多地区1校）に通う児童2,833名（1年生144名、2年生120名、3年生140名、4年生864名、5年生781名、6年生834名）を対象とした。

### 2. 調査方法

調査は各小学校の養護教諭を通して依頼し、各学校において、アンケート用紙に無記名自記式により回答を行った。調査実施の具体的な期日は、学校行事等の状況を考慮して各小学校に一任された。アンケート用紙はクラスごとに配布され、高学年（4～6年生）は児童自身が回答し、低学年（1～3年生）は質問文の不理解や回答ミスなどのリスクを回避するため、自宅に持ち帰って保護者とともに回答をした。回答が終了後、各クラス担任により回収され、養護教諭が集約した。

### 3. 調査内容

アンケートの内容は、学年や性別、自身の健康度観、生活習慣に関する項目とした。生活習慣に関する項目は運動、食事、睡眠に関する項目とし、質問項目は下記の8問とした。

- (ア) 自分で健康だと思いますか？
- ① すごく健康だと思う
  - ② 健康なほうだと思う
  - ③ 健康ではないと思う
- (イ) 晴れている日、学校の休み時間に体を動かす遊びをしていますか？
- ① いつもしている
  - ② あまりしていない
  - ③ ほとんどしていない
- (ウ) 晴れている日、学校が終わった後（放課後）に体を動かす遊びをしていますか？
- ① いつもしている
  - ② あまりしていない
  - ③ ほとんどしていない
- (エ) 朝ごはんを食べますか？
- ① 毎日食べる
  - ② 食べないこともある
  - ③ 毎日食べない
- (オ) 学校に行く前の日は、何時に寝ますか？
- ① ～ 21：00
  - ② 21：01 ～ 21：30
  - ③ 21：31 ～ 22：00
  - ④ 22：01 ～ 22：30
  - ⑤ 22：31 ～ 23：00
  - ⑥ 23：01 ～ 23：30
  - ⑦ 23：31 ～
- (カ) 学校に行く日は何時に起きますか？
- ① ～ 6：00
  - ② 6：01 ～ 6：30
  - ③ 6：31 ～ 7：00
  - ④ 7：01 ～ 7：30
  - ⑤ 7：31 ～
- (キ) 1日のメディア接触時間(テレビの視聴、ゲーム、インターネットなど)はどれくらいですか？
- ① しない
  - ② 30分より少ない
  - ③ 1時間くらい
  - ④ 2時間くらい
  - ⑤ 3時間以上
- (ク) 朝、起きたとき「だるい」と感じることがありますか？
- ① 感じない
  - ② たまに感じる
  - ③ いつも感じる

#### 4. 統計解析方法

アンケート調査によって得られた児童の生活習慣について各項目の学年間の比較には、一元配置分散分析を行い、各学年において全ての項目間の相関係数を算出した。

なお、分析には SPSSver.18 を用い、本研究における統計上の有意水準は 5% とした。

#### 5. 倫理的配慮

本調査を行うにあたって、あらかじめ各小学校に承認を得るとともに、アンケート用紙には学校名や氏名を記入しないこととし、回答者が特定されないことがないように配慮した。

#### Ⅲ. 結果及び考察

図 1～8 には、アンケート項目別に比較した学年別回答割合を示した。

問（ア）自分で健康だと思いますか？（以下：自身の健康度）について、学年が上がるにつれて、「すごく健康だと思う」と回答した割合は減少し、「健康なほうだと思う」、「健康ではないと思う」と回答した割合は増加した。低学年と高学年の間に有意な差が認められた。

問（イ）晴れている日、休み時間に体を動かす遊びをしていますか？（以下：休み時間の運動）について、学年が上がるにつれて、「いつもしている」と回答した割合は減少し、「あまりしていない」、「ほとんどしていない」と回答した割合は増加した。休み時間に運動する児童の割合は、1、2年生では他の学年に比べ有意に高く、6年生では全ての学年と比べ有意に低値を示した。

問（ウ）晴れている日、学校が終わった後、体を動かす遊びをしていますか？（以下：放課後の運動）について、全ての学年において、概ね 4～5割が「いつもしている」、3～5割が「あまりしていない」、1～2割が「ほとんどしていない」という回答であった。また、全ての学年間に有意な差は認められなかった。

問（エ）朝ごはんを食べますか？（以下：朝食の摂取）について、全体の 8割以上の児童が朝ごはんを食べていた。一方、学年が上がるにつれて「毎日食べる」という回答の割合が減少する傾向が見られ、1年生と 6年生の間に有意な差が認められた。

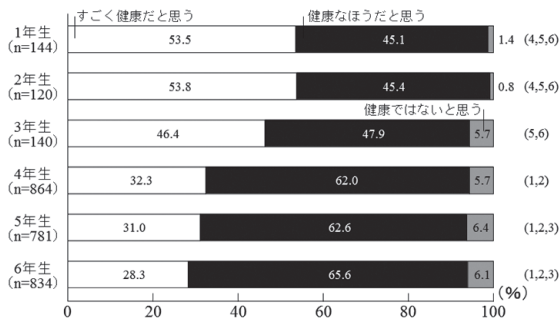


図1：自分で健康だと思いますか？（学年別回答割合）  
 グラフ右の（ ）内は、統計的有意差が認められた学年を示している。\* $p<.05$

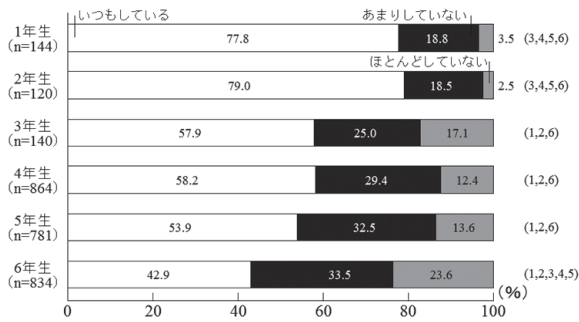


図2：晴れている日、学校の休み時間に体を動かす遊びをしていますか？（学年別回答割合）  
 グラフ右の（ ）内は、統計的有意差が認められた学年を示している。\* $p<.05$

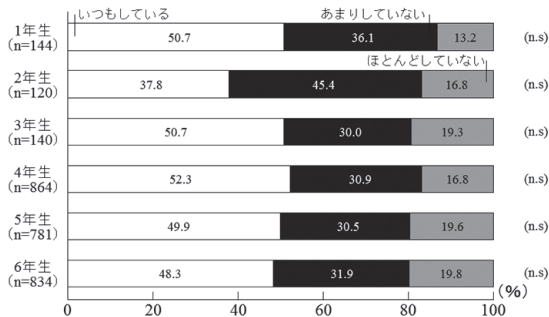


図3：晴れている日、学校が終わった後（放課後）に体を動かす遊びをしていますか？（学年別回答割合）  
 グラフ右の（ ）内は、統計的有意差が認められた学年を示している。\* $p<.05$

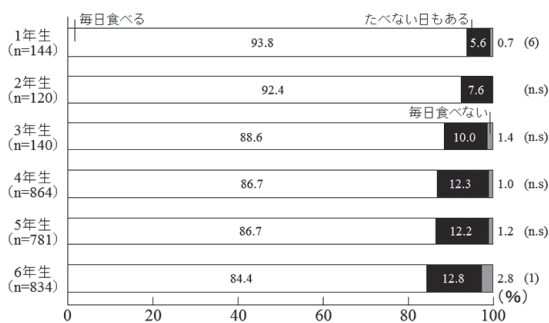


図4：朝ごはんを食べますか？（学年別回答割合）  
 グラフ右の（ ）内は、統計的有意差が認められた学年を示している。\* $p<.05$

問(オ) 学校に行く前の日は、何時に寝ますか？（以下：就寝時刻）について、1、2年生は21：30までに寝ると回答した割合が約8割であった。3

年生以降、学年が上がるにつれて就寝時刻が明らかに遅くなり、22：00以降に寝ると回答した児童は4年生で24.0%、5年生で31.8%、6年生で51.8%であった。低学年と比べ、高学年の就寝時刻は有意に遅くなり、高学年の中でも学年が上がるにつれて有意に遅くなっていた。

問(カ) 学校に行く日は、何時に起きますか？（以下：起床時刻）について、高学年では6：30までに起きると回答した割合が減少する傾向であった。特に高学年では7時以降に起きる児童の割合が4年生では8.6%、5年生では7.9%、6年生では17.8%であった。低学年に比べ、高学年の起床時刻は有意に遅く、6年生は全ての学年との間に有意な差が認められた。

問(キ) 1日のメディア接触時間はどれくらいですか？（以下：メディア接触時間）について、1、2、6年生は2時間位と回答した児童の割合が最も高く、3、4、5年生は1時間位と回答した児童の割合が最も高かった。3年生が「30分より少ない」と「しない」を合わせて37.2%と最も高かった。一方、「3時間以上」と回答した児童の割合は学年が上がるにつれて高くなる傾向であり、1、2年生では約1割、3、4、5年生では約2割であった。特に、6年生では約3割もおり、メディア接触時間は全ての学年に比べ有意に長かった。

問(ク) 朝、起きた時「だるい」と感じることがありますか？（以下：起床時のだるさ）について、「感じない」と回答した児童の割合は学年が上がるにつれて減少し、「たまに感じる」、「いつも感じる」と回答した児童の割合が増加する傾向であった。「いつも感じる」と回答した6年生が11.4%であり、1、2、4、5年生との間に有意な差が認められた。

全てのアンケート項目を通してみると、低学年（特に1、2年生）は、「自身の健康度」、「家庭における生活習慣（就寝時刻や朝食の摂取など）」、「休み時間の運動」について、他の学年に比べよい結果であった。この要因として、1つ目に学年が上がるにつれて、物理的（子どもが自室を持つ）、精神的（親の束縛から逃れたい）にも、保護者の目が行き届かなくなることが考えられる。2つ目に学年が上がるにつれて、塾など習い事が増えることによって、生活リズムが乱れることが考えられる。これらのことから、少なくとも低学年の間

に「早く寝なさい」や「朝ごはんを食べなさい」という行動変容に着目した指導に加え、「なぜ早く寝たほうが良いのか」や「なぜ朝ごはんを食べる良いのか」という知識の理解に着目した指導を学校と家庭で連携をして行う必要があると思われる。

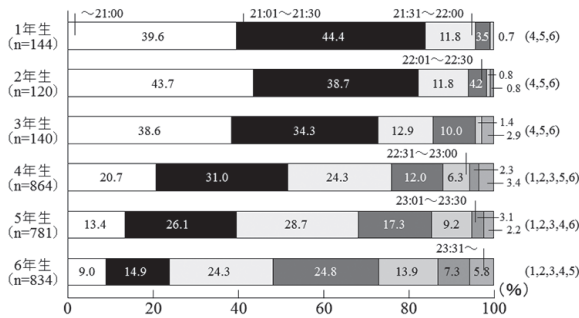


図5：学校に行く前の日は、何時に寝ますか？ (学年別回答割合)  
グラフ右の( )内は、統計的有意差が認められた学年を示している。\* $p<.05$

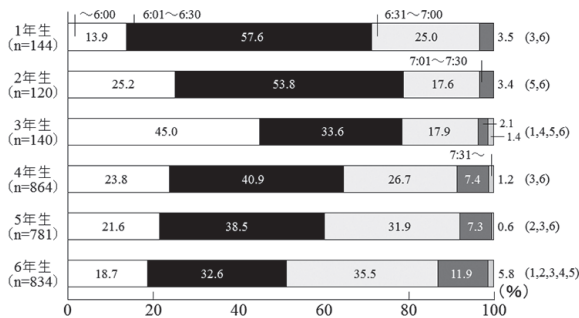


図6：学校に行く日は、何時に起きますか？ (学年別回答割合)  
グラフ右の( )内は、統計的有意差が認められた学年を示している。\* $p<.05$

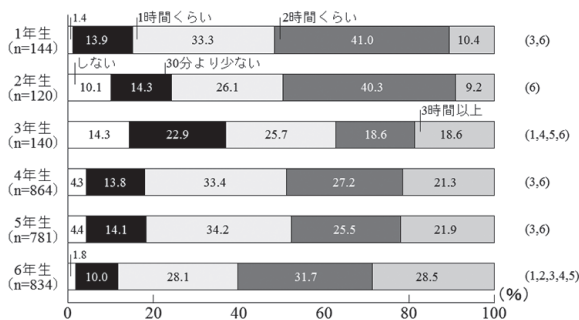


図7：1日のメディア接触時間はどれくらいですか？ (学年別回答割合)  
グラフ右の( )内は、統計的有意差が認められた学年を示している。\* $p<.05$

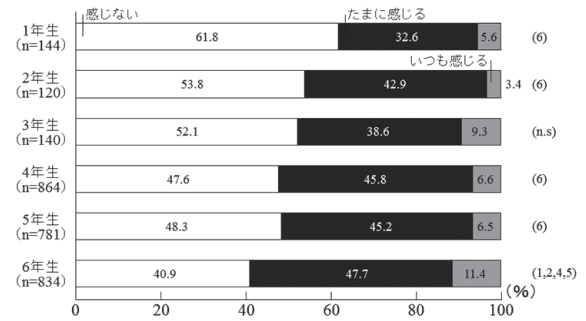


図8：朝、起きたとき「だるい」と感じることがありますか？ (学年別回答割合)  
グラフ右の( )内は、統計的有意差が認められた学年を示している。\* $p<.05$

表1～6には、各学年別のアンケート項目の相関係数を示した。認められた主な相関関係は次の通りである。1年生では、「休み時間の運動」と「放課後の運動」の間に有意な正の相関関係 ( $r=0.364^{**}$ ) が、また、「就寝時刻」と「メディア接触時間」との間に有意な正の相関関係 ( $r=0.318^{**}$ ) が認められた。

2年生では、「就寝時刻」と「起床時刻 ( $r=0.375^{**}$ )」、「メディア接触時間 ( $r=0.355^{**}$ )」の間に有意な正の相関関係が認められた。

3年生では、「休み時間の運動」と「放課後の運動」の間に有意な正の相関関係 ( $r=0.326^{**}$ ) が、また、「就寝時刻」と「起床時刻 ( $r=0.339^{**}$ )」、「メディア接触時間 ( $r=0.331^{**}$ )」の間に有意な正の相関関係が認められた。

4年生では、「休み時間の運動」と「放課後の運動」の間に有意な正の相関関係 ( $r=0.344^{**}$ ) が、また、「就寝時刻」と「起床時間」との間に有意な正の相関関係 ( $r=0.316^{**}$ ) が認められた。

5年生では、「休み時間の運動」と「放課後の運動」の間に有意な正の相関関係 ( $r=0.342^{**}$ ) が、また、「就寝時刻」と「起床時間」との間に有意な正の相関関係 ( $r=0.298^{**}$ ) が認められた。

6年生では、「休み時間の運動」と「放課後の運動」の間に有意な正の相関関係 ( $r=0.397^{**}$ ) が、また、「就寝時刻」と「起床時間」との間に有意な正の相関関係 ( $r=0.367^{**}$ ) が認められた。

表1：1年生のアンケート結果の相関係数

	(ア)	(イ)	(ウ)	(エ)	(オ)	(カ)	(キ)	(ク)
(ア) 自身の健康度	1	—	—	—	—	—	—	—
(イ) 休み時間の運動	.085	1	—	—	—	—	—	—
(ウ) 放課後の運動	.072	.364**	1	—	—	—	—	—
(エ) 朝食の摂取	.198*	.021	.026	1	—	—	—	—
(オ) 就寝時刻	.159	.081	.046	.207*	1	—	—	—
(カ) 起床時刻	.104	-.013	-.045	.183*	.298**	1	—	—
(キ) メディア接触時間	.115	.110	-.018	.068	.318**	.156	1	—
(ク) 起床時のだるさ	.128	.087	.142	.150	.265**	.010	.046	1

\*p<.05, \*\*p<.01

表2：2年生のアンケート結果の相関係数

	(ア)	(イ)	(ウ)	(エ)	(オ)	(カ)	(キ)	(ク)
(ア) 自身の健康度	1	—	—	—	—	—	—	—
(イ) 休み時間の運動	.099	1	—	—	—	—	—	—
(ウ) 放課後の運動	.107	.193*	1	—	—	—	—	—
(エ) 朝食の摂取	-.074	.060	.039	1	—	—	—	—
(オ) 就寝時刻	.099	.017	-.042	-.014	1	—	—	—
(カ) 起床時刻	.150	.208*	.157	.084	.375**	1	—	—
(キ) メディア接触時間	.195*	.082	.043	-.118	.355**	.129	1	—
(ク) 起床時のだるさ	.172	.031	.220*	.197*	.055	.118	.113	1

\*p<.05, \*\*p<.01

表3：3年生のアンケート結果の相関係数

	(ア)	(イ)	(ウ)	(エ)	(オ)	(カ)	(キ)	(ク)
(ア) 自身の健康度	1	—	—	—	—	—	—	—
(イ) 休み時間の運動	.122	1	—	—	—	—	—	—
(ウ) 放課後の運動	.202*	.326**	1	—	—	—	—	—
(エ) 朝食の摂取	.074	.083	.286**	1	—	—	—	—
(オ) 就寝時刻	.230**	-.026	.109	-.033	1	—	—	—
(カ) 起床時刻	-.008	.139	.029	-.014	.339**	1	—	—
(キ) メディア接触時間	.195*	-.032	-.001	.047	.331**	.224**	1	—
(ク) 起床時のだるさ	.266**	.179*	.255**	.137	.105	.131	.170*	1

\*p<.05, \*\*p<.01

表4：4年生のアンケート結果の相関係数

	(ア)	(イ)	(ウ)	(エ)	(オ)	(カ)	(キ)	(ク)
(ア) 自身の健康度	1	—	—	—	—	—	—	—
(イ) 休み時間の運動	.227**	1	—	—	—	—	—	—
(ウ) 放課後の運動	.189**	.344**	1	—	—	—	—	—
(エ) 朝食の摂取	.165**	.160**	.151**	1	—	—	—	—
(オ) 就寝時刻	.056	.072*	.068*	.168**	1	—	—	—
(カ) 起床時刻	.051	.094**	.056	.114**	.316**	1	—	—
(キ) メディア接触時間	.072*	.036	.046	.120**	.245**	.166**	1	—
(ク) 起床時のだるさ	.255**	.153**	.149**	.214**	.080*	.118**	.114**	1

\*p<.05, \*\*p<.01

表5：5年生のアンケート結果の相関係数

	(ア)	(イ)	(ウ)	(エ)	(オ)	(カ)	(キ)	(ク)
(ア) 自身の健康度	1	—	—	—	—	—	—	—
(イ) 休み時間の運動	.194**	1	—	—	—	—	—	—
(ウ) 放課後の運動	.208**	.342**	1	—	—	—	—	—
(エ) 朝食の摂取	.124**	.012	.023	1	—	—	—	—
(オ) 就寝時刻	.136**	.082*	.099**	.232**	1	—	—	—
(カ) 起床時刻	.110**	.070	.096**	.077*	.298**	1	—	—
(キ) メディア接触時間	.143**	.026	.078*	.074*	.168**	.113**	1	—
(ク) 起床時のだるさ	.291**	.124**	.105**	.138**	.076*	.158**	.088*	1

\*p<.05, \*\*p<.01

表6：6年生のアンケート結果の相関係数

	(ア)	(イ)	(ウ)	(エ)	(オ)	(カ)	(キ)	(ク)
(ア) 自身の健康度	1	—	—	—	—	—	—	—
(イ) 休み時間の運動	.193**	1	—	—	—	—	—	—
(ウ) 放課後の運動	.200**	.397**	1	—	—	—	—	—
(エ) 朝食の摂取	.141**	.069*	.119**	1	—	—	—	—
(オ) 就寝時刻	.122**	.077*	.061	.214**	1	—	—	—
(カ) 起床時刻	.055	.032	.051	.191**	.367**	1	—	—
(キ) メディア接触時間	.022	.031	.070*	.157**	.248**	.154**	1	—
(ク) 起床時のだるさ	.299**	.132**	.140**	.205**	.170**	.140**	.150**	1

\*p<.05, \*\*p<.01

2年生を除く全ての学年において、「休み時間の運動」と「放課後の運動」の間に、正の相関関係が認められた。この要因の1つとして、このような児童は活発に体を動かして遊ぶことを好む、つまり「運動嗜好性」が高いことが考えられる。そのため、小学生に対し活動量の増加、体力・運動の力の向上を目指すならば、「運動をしなさい(外遊びをしなさい)」というよりも、運動をより好むような援助や関わりが必要であろう。他者と競ったり、チームで対抗戦をする遊び以外にも、仲間で協力することにより達成することを目指す遊びや、子ども自身が自分の伸び(成長)を感じることができる遊びを経験することも大切である。子どもが体を動かして遊ぶためには「3つの間(時間・仲間・空間)」が必要と言われている。小学校では「休み時間(時間)」、「運動場(空間)」が保障されているので、一緒に遊べる「仲間づくり」からのアプローチも効果があるかもしれない。

また、全ての学年において、「就寝時刻」と「メディア接触時間」との間に、有意な正の相関関係が認められ、これは先に報告された内容と同様であった<sup>4)5)</sup>。この要因として、外遊びの減少に伴い、メディア接触時間が増加することによって、身体的疲労が少ないことから眠たくなならない、就寝時刻が遅くなるという悪循環が考えられた。現在で

も多くの小学校で「ノーゲームデー、ノーテレビデー」などを設定して、取り組んでいるが、さらなる方法を模索していく必要がある。一方で、「就寝時刻」または「メディア接触時間」と「休み時間の運動」や「放課後の運動」の間に相関関係が認められないことから、児童が行っている遊びが、身体的疲労を感じるほどの運動量に至っていないことが考えられた。最近、公園などの屋外で座り込んでゲーム遊びをしている子どもたちの姿が見受けられ（これを外遊びと認識しているかもしれない）、「楽しんで体を動かす様々な遊び方」を理解していないと考えられることから、「遊び方」についても学校、家庭、地域で子どもに伝えていく必要がある。

#### IV. 結論

生涯にわたり健康な心身を維持し、生活習慣病を予防するための基礎となる体づくりのために、小学校低学年の間に、規則正しい生活リズムのあり方や体を動かす方法について、学校、家庭、地域で子どもに伝え、身に付けさせていく必要がある。

#### 引用文献

- 1) 平成 18 年版文部科学白書、文部科学省、2007
- 2) 平成 27 年（2015）人口動態統計の年間推計、厚生労働省、2016
- 3) 子ども・若者白書〈平成 26 年版〉、内閣府編集、pp5-9、11-12、2014
- 4) 日本子ども資料年鑑 2015、日本子ども家庭総合研究所編、KTC 中央出版 pp308-309、2015
- 5) 「青少年の体験活動等に関する実態調査（平成 24 年度調査）」報告書、独立行政法人国立青少年教育振興機構 pp74-81、2014
- 6) 山下晋ほか、学校・家庭・地域が連携して取り組む継続指導が児童の睡眠リズムに及ぼす影響、岡崎女子大学・岡崎女子短期大学地域共同研究第 2 号、pp33-40、2016

本論文の第 I 章は浅川、第 II・IV 章は藤原、第 III 章は山下が執筆した。

