

科学研究費助成事業 研究成果報告書

令和 6 年 5 月 26 日現在

機関番号：45305
研究種目：基盤研究(C) (一般)
研究期間：2020～2023
課題番号：20K02691
研究課題名(和文) 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

研究課題名(英文) Establishment and effectiveness verification of community-based health education system to parents and children for establishing lifestyle habits in early childhood.

研究代表者
野々上 敬子 (Nonoue, Keiko)

山陽学園短期大学・その他部局等・教授

研究者番号：20853922
交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,300,000円

研究成果の概要(和文)： 地域ボランティア組織と研究者が協働して、2021年から3年間生活習慣のアンケート調査を実施し、2022年と2023年に保護者に対して各種測定(骨密度・貧血度・血管年齢・野菜摂取量・食育SATシステムを活用した食事チェック)を実施した。
2021年と2023年の幼児と保護者の生活習慣(食事・運動・睡眠)別比較の結果から、保護者の生活習慣が少なからず、すでに幼児期から子どもの生活習慣に影響を及ぼしている可能性が示唆された。特に、保護者の食事バランスの良否と睡眠時間7時間確保の有無が幼児の生活習慣との関連が認められた。

研究成果の学術的意義や社会的意義

地域と協働して取り組むことで幼児の生活習慣の変化が認められたことから、地域協働型の健康教育の効果が推察され、地域協働型の健康教育を推進することに意義があると考えられる。特に、保護者への食事・睡眠に関する健康教育の必要性が認められ、幼児保育に関わる人々に対する知見が得られたと考える。

これらのことから、幼児の健全な発育発達を保障するためにも、今後さらに、地域の教育・福祉関係者が連携して保護者や保育者への啓発や情報提供を継続する必要がある。

研究成果の概要(英文)： We conducted with local volunteer organizations a questionnaire survey on lifestyle habits for three years starting in 2021. We conducted various measurements on parents in 2022 and 2023 (bone density, anemia level, vascular age, vegetable intake, and dietary check using the Shokuiiku SAT system).

The results of a comparison of the lifestyle habits (meal, exercise, sleep) of infants and their guardians in 2021 and 2023 show that the lifestyle habits of the guardians are to a large extent already influencing the lifestyle habits of children from infancy. In particular, it was found that parents' eating well-balanced meals and getting seven hours of sleep were related to infants' lifestyle habits.

研究分野：学校保健

キーワード：健康教育 地域協働 生活習慣 幼児 保護者 食事 睡眠 運動

様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19 (共通)

1. 研究開始当初の背景

子どもを取り巻く社会的環境の変化に伴い生活習慣全般が変化した結果、体力低下や肥満の増加等の各種健康課題が懸念されている。また、保護者の生活習慣は、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、幼児と保護者の食や睡眠、運動習慣との関連性や保護者に焦点をあてた健康教育が幼児に与える影響は明らかにされていない。

本研究は、幼児と保護者の食事・運動・睡眠習慣の関連性を検討するとともに、幼児とその保護者に焦点をあてた食事・運動・睡眠を中心とした生活習慣改善に関する地域協働型の親子健康教育システムが、保護者の生活習慣改善に影響を及ぼし幼児の生活習慣確立へと寄与するかどうかを明らかにする。

2. 研究の目的

これまでの先行研究から、食や睡眠、運動習慣についてのエビデンスは蓄積されているが、幼児と保護者との関連性は、十分に明らかにされていない。加えて、地域と連携・協働した健康教育の重要性について実証されていない。そこで、地域協働型の健康教育が幼児にどのような影響を及ぼすのかを明らかにすることが求められる。したがって、幼児と保護者を対象に食事・運動・睡眠を中心とした生活習慣改善に関する地域協働型の健康教育システムが、保護者の生活習慣改善に影響を及ぼし、幼児の生活習慣確立に寄与するかどうか、核心をなす学術的「問い」である。

幼児と保護者の食事・運動・睡眠習慣の関連性を検討するとともに、幼児と保護者に焦点をあてた食事・運動・睡眠を中心とした生活習慣改善に関する地域協働型の健康教育システムが、保護者の生活習慣改善及び、幼児の生活習慣確立に寄与するかどうかを明らかにすることを目的とする。

3. 研究の方法

幼児と保護者の食事・運動・睡眠習慣の関連性と地域協働型の健康教育システムが、保護者の生活習慣改善及び、幼児の生活習慣確立に寄与するかどうかを解明する。

課題 1. 幼児と保護者の食習慣、睡眠習慣、運動習慣の関連性について質問紙法を用いて検討する。

課題 2. 幼児と保護者における地域協働型の健康教育システムを構築する。

課題 3. 地域協働型の健康教育システムが保護者の生活習慣改善及び、幼児の生活習慣確立に寄与するかどうかを明らかにする。

2020 年度および 2021 年度の目的は、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とともに、健康教育計画を立案する。対象は、3 園の保育園に在籍する年中児および年長児、約 300 名（4～6 歳）とその保護者である。保護者については、各種測定（骨密度、貧血度、血管年齢、野菜摂取量）を実施する。食習慣は、BDHQ の食習慣調査票と質問紙を用いて食生活を評価する。睡眠習慣は、質問紙によって日常の起床時刻および就寝時刻などについて評価する。運動習慣は、質問紙によって毎日の運動時間などについて評価する。幼児については、食習慣、睡眠習慣、運動習慣はいずれも保護者に回答してもらい評価を行う。身体活動は、加速度計であるライフコーダーによって 1 日歩数と中高強度身体活動時間を調査する。分析方法は、統計処理ソフトを用いて統計的分析を行う。健康教育は、測定した結果を対象者へフィードバックするとともに健康教育の構成要素の抽出と地域と協働して行う健康教育の介入計画を立案する。

2022 年度および 2023 年度の目的は、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する。対象は、介入群として 3 園の保育園に在籍する年中児および年長児、約 300 名（4～6 歳）とその保護者を対象とし、対照群として 1 園の幼稚園に在籍する年中児および年長児、約 50 名（4～6 歳）とその保護者を対象とする。地域協働型の健康教育システムの実践は、地域の健康増進を目的としたボランティア組織（すこやかな子どもを育てる会）と協働して健康教育を実施する。健康教育については、食育 SAT システムや食育エプロン、腹話術人形等を使用して実施する。地域協働型の健康教育システムの効果の検証は、地域協働型の健康教育システムの実施前後及び介入群と対照群の生活習慣について比較検討し、効果について検証する。

4. 研究成果

(1) 地域協働型の親子健康教育の取り組み

2020 年度・・・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とともに、健康教育計画を立案する予定であった。しかし、新型コロナウイルス感染症拡大

のため、保護者ならびに幼児の生活習慣のアンケート調査や各種測定は実施できなかった。
2021 年度・・・3 保育園の保護者対象に生活習慣アンケート、園児対象にライフコーダーで活動量の測定を実施した。コロナ禍により保護者に対する各種測定は実施できなかったが、地域の健康増進を目的としたボランティア組織（すこやかな子どもを育てる会）との協働により、健康教育・食育 DVD を作成し、地域の保育園、幼稚園、公民館、保健センターに配布し活用してもらった。

2022 年度・・・3 保育園と 1 幼稚園の園児対象にライフコーダーで活動量の測定を実施した。保護者対象に生活習慣アンケートと各種測定を実施した。地域との協働により、健康教育・食育に関する DVD を作成し、地域の保育園に配布し活用してもらった。

2023 年度・・・3 保育園と 1 幼稚園の保護者対象に生活習慣アンケートと各種測定を実施した。保育園を対象として、地域団体との協働により、健康教育・食育に関する指導を園児や保護者に実施した。

(2)2022 年度保護者の睡眠時間別比較

睡眠時間が 7 時間未満である保護者が 138 名で全体の 62.4%であり、7 時間以上は 83 名で 37.6%であった。睡眠時間が「7 時間以上」の方が、「健康状態がよいと感じている」、「睡眠で休養が十分とれている」、「朝の目覚めがよい」、保護者の子どもに対する子育ての方針については、「早寝早起きをさせている」割合がそれぞれ高かった。また、情報機器等の使用時間が、保護者の睡眠時間や子どもの生活時間に影響していると考えられた。

(3) 2022 年度 保護者の食事バランスの良い食事摂取別比較

バランスの良い食事を「とっている」保護者は 156 名（70.6%）、「とっていない」人は 65 名（29.4%）であった。バランスの良い食事をとっていた保護者の子どもは、「朝食を毎日摂取している」、「毎日排便している」、「野菜を摂取している」割合が高い傾向にあった。食育への関心が高い保護者は、食の重要性を認識していることから、保護者の食に対する意識が子どもの生活習慣に影響を及ぼしている可能性があると考えられた。

(4) 2022 年度保護者の運動習慣の有無別比較

運動習慣が「ある」人は 60 名（27.1%）、「ない」人は 161 名（72.9%）であった。運動習慣がある保護者は、「経済的にゆとりがある」、「時間的ゆとりがある」、「適正体重を維持している」、「睡眠で十分休養が取れている」、「食育について関心がある」、「毎日 60 分以上歩いたり、動いたりしている」割合が高かった。また、運動習慣がある保護者は、「子どもをなるべく外で遊ばせる」、「子どもは運動をよくする」割合が高かった。保護者の運動習慣が幼児の生活習慣に影響を与えることが推察された。

(5) 2023 年度保護者の運動習慣の有無別比較

運動習慣がある保護者は 47 名（22%）であり、運動習慣がない者は 163 名（78%）であった。運動習慣がある保護者の方が、経済状況や健康状態、睡眠時間、食事バランス、朝の目覚めが良く、イライラ感を感じる割合が少なかった。また、運動習慣がある保護者の子どもは、毎日排便していたことから、子どもも保護者と同じような生活を送っている可能性があり、その結果として、毎日の排便があるのではないかと推察された。

(6) 2023 年度保護者の睡眠時間別比較

睡眠時間 7 時間未満の保護者は 105 名（50%）であり、睡眠時間 7 時間以上の者は 105 名（50%）であった。睡眠時間が 7 時間以上の保護者は、7 時間未満の者に比較して、運動習慣があり、食習慣の状況が良く、保護者本人も子どももイライラ感を感じる割合が少なく、子どもに早寝早起きをさせていることが推察された。

(7) 2023 年度保護者の食事バランスの良い食事摂取別比較

保護者でバランスの良い食事を摂っていると回答した者は 136 名（64.8%）であり、バランスの良い食事を摂っていない者は 74 名（35.2%）であった。食事バランスを意識した保護者は、経済的、時間的なゆとりがあり、健康状態も良いと感じていた。また運動習慣や歯の健康管理もできており、睡眠時間（7 時間以上）も確保できていることから、睡眠による休養も取れていることが推察された。また、食事バランスを意識した保護者のほとんどが、野菜を積極的に摂取しており、その子どもも野菜を食べると回答した者が多くみられた。食事バランスをよく考えている保護者は、食育への関心が高く、子どもの食習慣にも影響していることが示唆された。

(8) 保育園の 2021 年と 2023 年の比較

保育園の 2021 年と 2023 年の比較では、有意差が認められた項目は、保護者が飲酒しない、養育態度のうち食前等の手洗い・うがいをさせる、食事のマナーを教えている、子供が良く運動している割合が 2023 年の方が高かった。また、親子共に TV 等情報機器の視聴時間が 1 時間以上の者の割合が高く、保護者の 1 日 60 分以上運動する割合が低かった。これらの結果が

ら、保護者の生活習慣が少なからず、すでに幼児期から子どもの生活に影響を及ぼしている可能性が示唆された。

(9) 幼児と保護者の食事・運動・睡眠習慣別比較（表参照）

地域協働型の親子健康教育を実施していない幼稚園では、2022年度と2023年度を比較してみると、子どもの状況に変化が認められなかった。一方、地域協働型の親子健康教育を実施した保育園では、2021年度と2023年度の状況を比較した結果、保護者の食事バランスの良否と睡眠時間7時間確保の有無が、子供の生活習慣への影響が示唆された。これらのことから、地域協働型の親子健康教育の効果の可能性が考えられた。

表 保護者の運動習慣・食事バランス・睡眠時間7時間確保別による幼児と保護者の生活習慣

	保育所						幼稚園											
	運動習慣			食事バランス			睡眠時間7時間			運動習慣有無別			食事バランス			睡眠時間7時間		
	2021年	2022年	2023年	2021年	2022年	2023年	2021年	2022年	2023年	2022年	2023年	2022年	2023年	2022年	2023年	2022年	2023年	
保護者就業状況																		†
経済的ゆとり						†				*	*			*				
時間的ゆとり	†								*		†			*				*
保護者起床時刻											*							
保護者就寝時刻			*			*			**	**			*					**
保護者睡眠時間		*	**			**			**	**			†					**
健康状態は良いと感じている	†		*		†	**	**		**	*			*					
育児相談できる人													†	**				
適正体重維持		†			*	**	*				†			*				
運動習慣					**	**			**									*
歯の健康管理をしている			†		**				*				**					†
バランスの良い食事をとっている	†	**							**	**								*
保護者野菜摂取					**	**	**				*		**	**				†
食事の好き嫌い			*															
睡眠時間7時間以上					†	**	**		**	**	**	*		*			**	**
睡眠で休養がとれている					*	**	**		**	**	**	*	*	**	**	**	**	**
情報機器使用時間	*					**												
朝の目覚め	*					**	*		*	†	**	*		*	**	*	**	**
(保護者)イライラすることがよくある	*				**	**					**	*		*				*
喫煙			†										*					
飲酒		*									†							
間食		**																
食育関心	†				*				*		*		†	*				
子どもの栄養バランス					**	**												
健康づくり運動参加		*									†							†
健康教育・食育の必要性						†												
1日60分以上の運動	†	**							*	**								
厚着させない					†	**												
食前の手洗いがい													*					
仕上げ磨き					**	**		†	*	*								
早寝早起きさせる									*	†								†
煙草の煙を吸わせない					*				†									*
外遊び	†												**					
室内清潔						†					†		†	**				*
情報機器使用時間制限					*						†			*				†
食事マナー						†							*					
子どもの年齢									*									*
子供の性別													†					
子どもの就寝時刻								†	*	**		†						
子どもの睡眠時間								*	**	**								
夕食共食						**							†	*				*
家事手伝い						†												
子ども野菜摂取	†				**	**					**		*					
子ども野菜摂取努力													*					†
子ども食べ物好き嫌い											**			*			*	†
間食をするか						†												
子供がよく運動するか	*												**					
子どもの睡眠時間7時間以上			†			†			**					†				*
情報機器使用時間1時間以上か					*				*									
子ども朝の目覚め											*			*				
子どもイライラ					*									†				
毎日朝食摂取									*									
毎日排便		*			*	*			**		†		†	†				

†:p<0.1 *p<0.05 **p<0.01

<引用文献>

- 野々上敬子、田村裕子、松井佳津子、白井夕貴、前田信美、日本幼少児健康教育学会第42回大会抄録集【春季 川崎大会】、2024、30 - 31
- 松井佳津子、田村裕子、多田賢代、岡崎恵子、野々上敬子、日本幼少児健康教育学会第42回大会抄録集【秋季 広島大会】、2023、52 - 53
- 松井佳津子、野々上敬子、田村裕子、笹山健作、多田賢代、岡崎恵子、日本学校保健学会第69回学術大会講演集、2023、168
- 田村裕子、野々上敬子、松井佳津子、笹山健作、多田賢代、岡崎恵子、日本学校保健学会第69回学術大会講演集、2023、169
- 白井夕貴、前田信美、野々上敬子、田村裕子、松井佳津子、日本幼少児健康教育学会第42回大会抄録集【春季 川崎大会】、2024、32 - 33
- 前田信美、白井夕貴、野々上敬子、田村裕子、松井佳津子、日本幼少児健康教育学会第42回大会抄録集【春季 川崎大会】、2024、34 - 35
- 松井佳津子、前田信美、白井夕貴、野々上敬子、田村裕子、日本幼少児健康教育学会第42回大会抄録集【春季 川崎大会】、2024、36 - 37
- 田村裕子、野々上敬子、松井佳津子、白井夕貴、前田信美、日本幼少児健康教育学会第42回大会抄録集【春季 川崎大会】、2024、38 - 39
- 田村裕子、野々上敬子、松井佳津子、白井夕貴、前田信美、日本幼少児健康教育学会第42回大会抄録集【春季 川崎大会】、2024、38 - 39

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計2件（うち査読付論文 2件 / うち国際共著 0件 / うちオープンアクセス 0件）

1. 著者名 野々上敬子、田村裕子、岡崎恵子、多田賢代、笹山健作	4. 巻 25
2. 論文標題 幼児と保護者のライフスタイルに関する調査	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 関西福祉大学研究紀要	6. 最初と最後の頁 23-30
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 岡崎恵子、多田賢代	4. 巻 21
2. 論文標題 保育園児の保護者における食生活の実態調査	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 中国学園紀要	6. 最初と最後の頁 123-129
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

〔学会発表〕 計16件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 0件）

1. 発表者名 松井佳津子 田村裕子 多田賢代 岡崎恵子 岩崎由香里 野々上敬子
2. 発表標題 幼児と保護者のライフスタイルに関する調査
3. 学会等名 日本幼少児健康教育学会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 岡崎恵子 田村裕子 野々上敬子 多田賢代
2. 発表標題 幼児と保護者のライフスタイルに関する調査
3. 学会等名 日本幼少児健康教育学会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 松井佳津子 田村裕子 多田賢代 岡崎恵子 野々上敬子
2. 発表標題 幼児と保護者のライフスタイルに関する調査 - 2021年と2022年との比較
3. 学会等名 日本幼少児健康教育学会
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 田村裕子 野々上敬子 松井佳津子 岡崎恵子 多田賢代
2. 発表標題 幼児と保護者のライフスタイルに関する調査
3. 学会等名 日本幼少児健康教育学会
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 岡崎恵子 多田賢代 松井佳津子 田村裕子 野々上敬子
2. 発表標題 保育園児の母親における食生活と食事摂取状況
3. 学会等名 日本幼少児健康教育学会
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 岡崎恵子 多田賢代 松井佳津子 田村裕子 野々上敬子
2. 発表標題 保育園児の母親における食生活と食事摂取状況 第2報
3. 学会等名 日本幼少児健康教育学会
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 岡崎恵子 多田賢代
2. 発表標題 保育園児と保護者における生活習慣および食生活の実態調査
3. 学会等名 日本栄養改善学会
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 松井佳津子 野々上敬子 田村裕子 笹山健作 多田賢代 岡崎恵子
2. 発表標題 0歳における幼児と保護者の生活習慣に関する研究 1
3. 学会等名 日本学校保健学会
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 田村裕子 野々上敬子 松井佳津子 笹山健作 多田賢代 岡崎恵子
2. 発表標題 0歳における幼児と保護者の生活習慣に関する研究 2
3. 学会等名 日本学校保健学会
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 松井佳津子 田村裕子 多田賢代 岡崎恵子 野々上敬子
2. 発表標題 幼児と保護者の生活習慣に関する研究 - コロナ禍における保護者の睡眠時間との関連 -
3. 学会等名 日本幼少児健康教育学会
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 田村裕子 野々上敬子 松井佳津子 岡崎恵子 多田賢代
2. 発表標題 幼児と保護者の生活習慣に関する研究 - コロナ禍における保護者の経済的ゆとりとの関連 -
3. 学会等名 日本幼少児健康教育学会
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 野々上敬子 田村裕子 松井佳津子 白井夕貴 前田信美
2. 発表標題 幼児と保護者の生活習慣に関する研究 - 地域協働型の親子健康教育の取り組み -
3. 学会等名 日本幼少児健康教育学会
4. 発表年 2024年

1. 発表者名 白井夕貴 前田信美 野々上敬子 田村裕子 松井佳津子
2. 発表標題 幼児と保護者の生活習慣に関する研究 - 2023年度保護者の運動習慣の有無別比較 -
3. 学会等名 日本幼少児健康教育学会
4. 発表年 2024年

1. 発表者名 前田信美 白井夕貴 野々上敬子 田村裕子 松井佳津子
2. 発表標題 幼児と保護者の生活習慣に関する研究 - 2023年度保護者の睡眠時間別比較 -
3. 学会等名 日本幼少児健康教育学会
4. 発表年 2024年

1. 発表者名 松井佳津子 前田信美 白井夕貴 野々上敬子 田村裕子
2. 発表標題 幼児と保護者の生活習慣に関する研究 - 2023年度保護者の食事バランスの良い食事摂取別比較 -
3. 学会等名 日本幼少児健康教育学会
4. 発表年 2024年

1. 発表者名 田村裕子 野々上敬子 松井佳津子 白井夕貴 前田信美
2. 発表標題 幼児と保護者の生活習慣に関する研究 - 2021年度から2023年度の地域協働型健康教育の取り組みから -
3. 学会等名 日本幼少児健康教育学会
4. 発表年 2024年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究分担者	笹山 健作 (SASAYAMA Kensaku) (20780729)	三重大学・教育学部・准教授 (14101)	
研究分担者	多田 賢代 (TADA Takayo) (30341134)	中国学園大学・公私立大学の部局等・教授(移行) (35313)	
研究分担者	岡崎 恵子 (OKAZAKI Keiko) (40788238)	中国学園大学・公私立大学の部局等・准教授(移行) (35313)	

6. 研究組織（つづき）

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究分担者	田村 裕子 (TAMURA Hiroko) (80583252)	山陽学園大学・看護学部・教授 (35310)	
研究分担者	岩崎 由香里 (IWASAKI Yukari) (50751963)	山陽学園短期大学・その他部局等・教授 (45305)	
研究分担者	松井 佳津子 (MATUI Katuko) (10809263)	山陽学園短期大学・その他部局等・講師 (45305)	

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関