

令和元年6月6日現在

機関番号：13902

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2014～2018

課題番号：26463526

研究課題名(和文) 保育所・幼稚園・学校・地域の組織的連携による子どもと家族の生活習慣病予防教育

研究課題名(英文) Preventive education for lifestyle-related diseases of children and parents in an organized collaboration with nursery schools, kindergartens, schools, and the community

研究代表者

藤井 千恵 (FUJII, Chie)

愛知教育大学・教育学部・教授

研究者番号：70314002

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,600,000円

研究成果の概要(和文)：保育所・幼稚園と小中学校において、関係機関の協働による子どもと家族の生活習慣に関する実態調査を実施し、分析結果を保健教育に活用する取り組みを実践した。子どもの食事の栄養バランスについては、保護者の食事パターンと関連していた。子どもの就寝時刻の規則性については、小学生では子どもの就寝時刻や母親の就寝時刻の規則性等、中学生では子どものスマートフォンの利用時間や生活リズムに対する子どもの意識等が関連していた。児童生徒と同時に保護者に対する生活習慣に関する教育の必要性が示唆された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

子どもの食事の栄養バランスは、保護者の食事パターンとの関連があり、改善のためには保護者にアプローチする必要がある。子どもの就寝時刻の規則性は、小学生では保護者との関連がみられるが、中学生では本人の生活習慣や本人の意識との関連があり、子どもの学年に応じた保健教育の必要性が示唆された。

研究成果の概要(英文)：In this study, we conducted a survey on the lifestyle habits of children in nursery school, kindergarten, and elementary and junior high schools as well as their families and used the analysis results for health education. We found that the nutritional balance of the children's diet was associated with their parents' diet pattern. In addition, in primary school children we found that the regularity of a child's bedtime was related to the regularity of the mother's bedtime, and the awareness of junior high school students to the usage time of the smartphone and daily lifestyle habits were also related. It is thus suggested that there is a need for education about lifestyle habits for parents as well as their children.

研究分野：医歯薬学

キーワード：組織的連携 生活習慣病 予防教育 ヘルスプロモーション 家族

様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19、CK - 19 (共通)

1. 研究開始当初の背景

21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)では、家庭、学校、地域の連携の重要性が強調され、第二次健康日本21でも生活習慣の改善(リスクファクターの低減)による生活習慣病の発症予防・重症化予防が基本方針として挙げられている。また、新健康フロンティア戦略においても健康づくりや健康力の向上のためには家庭・地域全体で支援することの重要性が示され、親の健康づくりと健康知識の次世代への伝承(親力・家庭力の涵養)として、若年期からの肥満予防対策としての親子ワークショップの開催等と食生活のリズムを整えることに重点を置いて推進するように述べられている。一方、学校においては平成20年1月の中央教育審議会答申を受けて、身近な生活における健康・安全に関する内容を実践的に理解できるようにすることを重点として学習指導要領が改訂され、健康、生活習慣病の予防等の内容を系統的に教育するように改善が図られている。

従来の児童生徒の生活習慣病予防に関する調査では、横断的に血液検査や肥満度を検討したものや同じ子どもの血清脂質や肥満度を経年的に追跡したトラッキング現象の報告がみられる。一方、保健所や市町村保健センターと学校との連携による生活習慣病予防の取り組みについては、健康教室の協同開催に関する活動報告がみられる。

そこで研究代表者らは、平成11年に長野県M町(人口約1万4,000人)において若年男性の健康課題を明らかにして若年期からの疾病予防対策の必要性を示し、平成25年度までの約15年間、町役場の保健師、栄養士、小中学校の養護教諭、栄養教諭との協働で子どもと家族の生活習慣病予防教育を実践した。さらに、子どもたちの健全な育成・教育を学校ごとに単独で行うのではなく、保育所から高等学校、地域が連携して取り組み、教育上の課題の把握と最善の解決策を的確にとらえ、取り組み方法、効果を見据えた上で、関係機関が意識を共有して実効ある活動の展開につながる連携会議の場を設定した。連携会議の下で組織的な活動を実践し、異動等で担当者が替わっても支障なく活動が実践できるシステムを構築してきた。

この長野県M町での組織的連携による生活習慣病予防教育の実践をさらに愛知県の人口約15万人のK市でも実践して、都市部における実践プログラムを構築することを研究の目的とした。本研究では、肥満など一部の子どもを対象とするのではなくすべての子どもと保護者が健康について興味関心をもち、家族の生活習慣を見直すといった家族の生活習慣病予防教育を実践するところが独創的である。

2. 研究の目的

生活習慣が確立する幼児期の関わりの重要性に鑑み、保育所・幼稚園と小中学校と地域等が組織的に連携し、子どもと家族の生活習慣病予防教育を実施して、家族の健康づくりや健康力の向上を協働で推進し、家族の健康意識の変化と健康行動の変容、さらに親力・家庭力の向上をめざすことを研究目的とした。

3. 研究の方法

本研究では、K市(人口約15万人)における子どもと家族の生活習慣病予防に関係する機関の協働による調査研究および分析結果を保健教育に活用する取り組みを実践した。

具体的には、3つの幼稚園における親子の生活習慣の実態を把握し、課題を提起する、モデル地区を選定して、2つの中学校区における子ども(保育所・幼稚園の4歳児、小学校第2学年、小学校第5学年、中学校第2学年)と家族の生活習慣質問紙調査を実施する、の調査結果を分析して課題を明らかにする、分析結果を子どもと保護者を対象とした生活習慣病予防教育で説明する、今回の取り込みの評価をする、である。

4. 研究成果

(1) 調査研究の成果

「幼児の睡眠・生活リズムと親子の生活習慣等の関連」：発表論文

子どもの生活リズムを保護者が意識することは、幼児の規則的な睡眠や栄養バランスのよい食事等の健康的な生活習慣の確保に必須である。特に母親の就寝時刻、起床時刻、テレビやDVD視聴時間等は子どもの就寝時刻に関連しており、幼児期から親子で生活習慣を整える必要性が示唆された。

「幼児・児童・生徒の睡眠・生活リズムに関連する要因の検討」：発表論文

子どもの睡眠・生活リズムに関連する要因として幼児期から就寝時刻の規則性やテレビゲームの利用等があげられ、さらに児童・生徒ではスマートフォンの利用も影響していた。子どもの生活リズムを保護者が意識するとともに子ども自身が意識することは、健康的な生活習慣の確立に不可欠であり、幼児期から親子で楽しく学習できる環境を整える必要性が示唆された。

「児童の主食・主菜・副菜を組み合わせた朝食の食事パターンに関連する要因の検討」：発表論文

児童の主食・主菜・副菜を組み合わせた朝食の食事パターンには、父親と母親の朝食の食事パターンが強く関連しており、子どもの就寝時刻の規則性も関連していた。「主食・主菜・副菜を組み合わせた健康な食事」の食事パターンを実現するためには、保護者の認識を改善し、保護者自身がバランスのよい朝食を摂取することや子どもが規則的な就寝時刻を心がけることが重要であり、親子で楽しく学習できる環境を整える必要性が示唆された。

「児童生徒の就寝時刻の規則性に関連する要因の検討」：発表論文

就寝時刻の不規則群は、小学校第5学年16.4%、中学校第2学年27.9%であった。多重ロジスティック回帰分析の結果、有意に子どもの不規則な就寝時刻に関連していた要因は、小学校第5学年では、就寝時刻が遅い(22時28分以降)、起床時刻が遅い(6時51分以降)、寝つきの状況ですぐに眠れない、母親の就寝時刻が不規則であった。中学校第2学年では、スマートフォンの長時間利用(1時間37分以上)、すぐに眠れない、朝食を毎日摂取しない、子ども自身が生活リズムを意識していないであった。

子どもの就寝時刻の規則性には、小学生では就寝時刻や母親の就寝時刻の規則性、中学生ではスマートフォンの利用時間や生活リズムに対する子どもの意識が関連しており、さらに寝つきの状況等が関連していた。児童生徒や保護者に対する睡眠・生活リズムとメディア利用に関する教育の必要性が示唆された。

(2) 研究成果の活用

保育所・幼稚園と小中学校と地域等の関係機関が組織的に連携するためには、関係者が共通の課題を認識してそれぞれの活動を理解したうえでそれぞれの立場で取り組む必要がある。今回は、3つの幼稚園における親子の生活実態調査(パイロットスタディー)の結果をK市保育所・幼稚園の園長会やK市養護教諭部会研修会、K市健康推進課に示すことで、K市北部地区の2つの中学校区における子どもと家族の生活習慣質問紙調査に結びつけることができた。

子どもや保護者の生活実態を分析することで得られた結果は、関係者の実践活動の基礎資料として活用され、保育所・幼稚園の保護者に対する教育講演会、小中学校の児童生徒および保護者に対する学校保健委員会で説明することでフィードバックし、さらに子育て支援センターにおける子育て講座やK市公立学校・幼稚園PTA連絡協議会女性部の研修会、保健所における生活習慣病対策研修会・健康づくりチャレンジ普及講習会、教育委員会学校保健研修会など研究

調査の参加者以外の多くの一般市民、専門職の方々の研修等に活用することができた。

(3)研究の課題と今後の展望

今回の研究では、調査研究による成果を得ることとその分析結果を広く保健教育に活用する取り組みにつながったが、当初の目的であった都市部における組織的連携による生活習慣病予防教育の実践プログラムの構築まで至らなかった。今後は、関係機関の協働による調査や実践活動を継続し、すべての子どもと家族が健康的な生活が送れるよう支援の輪をつなげたい。

5 . 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計 6 件)

藤井千恵、児童生徒の就寝時刻の規則性に関連する要因の検討、愛知教育大学研究報告、査読有、68輯、2019、27-35

D01 なし

藤井千恵、児童の主食・主菜・副菜を組み合わせた朝食の食事パターンに関連する要因の検討、愛知教育大学研究報告、査読有、67- 輯、2018、129-135

D01 なし

藤井千恵、幼児・児童・生徒の睡眠・生活リズムに関連する要因の検討、愛知教育大学研究報告、査読有、66輯、2017、45-53

D01 なし

藤井千恵、幼児の睡眠・生活リズムと親子の生活習慣等の関連、愛知教育大学研究報告、査読有、65輯、2016、43-51

D01 なし

藤井千恵、子どもの生活習慣病予防、子とともに ゆう&ゆう、査読無、61巻、1号、2015、34-35

D01 なし

澁谷真紀、藤井千恵、小学5年生に対する歩数計を活用した身体活動推進のための実践、学校保健研究、査読有、56巻、1号、2014、48-57

D01 なし

〔学会発表〕(計 3 件)

藤井千恵、児童生徒の就寝時刻の規則性と生活習慣等の関連、日本学校保健学会第64回学術大会、2017

藤井千恵、榊原久孝、幼児・児童・生徒の就寝時刻に関連する要因の検討、第75回日本公衆衛生学会総会、2016

藤井千恵、榊原久孝、幼児の就寝時刻と親子の生活習慣等の関連、第74回日本公衆衛生学会総会、2015