

# 第2回 幼児の生活習慣に関する調査報告書

静岡県総合健康センター

平成 21 年 3 月

## はじめに

静岡県の出生数は、第2次ベビーブームといわれた昭和22年～24年以降減少を続け、平成19年には3万3千人で、合計特殊出生率（15歳から49歳までの女子の年齢別出生率を合計したもの）は、1.44と全国の1.34を上回ったものの、人口を維持する水準である人口置換水準の2.08を大きく下まわっています。

静岡県では、「魅力ある“しずおか”2010年戦略プラン」による少子高齢化社会に対する取組みとして、「しずおか健康創造21アクションプラン」と「しずおかエンゼルプラン21」等を策定して、健康づくりと子育て支援に取り組んできました。その後、「しずおかエンゼルプラン21」は「しずおか次世代育成プラン」に引き継がれ、健康長寿を目指し、子育て支援と男女共同参画のための環境づくりを目標としています。

「幼児の生活習慣調査」は、「しずおか健康創造21アクションプラン」の評価指標とベースラインを決めるために平成15年度に実施されました。この調査で、生活リズムの整っている子どもは6割にも満たず、外遊びの時間が少ないことや、受動喫煙の課題などが明らかになりました。前回調査から5年後の今回の「幼児の生活習慣調査」は、上記のプランを評価し、次期計画の資料とするためと子どもと親への支援方法を探るために計画されました。

子育ては親から子へ、子から孫へと伝承される、育児文化とも言うべきものが子育ての不安を解消し、子育ての経験者と共にその役割を果たしてきました。最近では核家族化が進み、親子を見守り、育児を相談する相手は家族以外に求める傾向になってきています。親の生活の方も仕事などで不規則だったり、夜型の生活が定着していて、子どもだけが早寝早起きすることは難しくなっているかもしれません。また、凶悪犯罪が頻発する中では、安心して外遊びができる環境ではないかもしれません。今後の子育て支援対策はこのような背景を考慮した上で、家族での育児力を向上できるような支援体制が求められています。

格差社会といわれる世相を背景に、子どもと親を取り巻く生活や意識がどのように変化してきているのかを把握し、具体的で実践に結びつくような支援計画が必要です。本調査はそのための調査であると共に、調査に御協力いただいた家族が、この調査をとおして自分の子育てを振り返り考える機会となれば幸いです。

平成21年3月

静岡県総合健康センター  
所長 青木 伸雄

## 《 目 次 》

概 要	1
I 目 的	6
II 対象・方法・内容	6
III 結 果	7
1 属 性	7
2 身長・体重・肥満度	8
3 家族・養育環境	10
4 調査票の記入者	12
5 子どもと保護者の起床・就寝時間	13
6 子どもの食習慣と親の食習慣	17
7 排便の習慣	25
8 子どもの遊びと保護者の運動の嗜好	26
9 清潔に関する習慣	30
10 受動喫煙の環境	32
11 子育ての心配事と相談相手	34
12 父親の育児・家事への参加状況	36
13 育児は楽しいか否か	37
IV クロス集計	38
i 生活リズムに関する分析	38
ii 肥満度(肥満・やせ)に関する分析	44
iii 育児の楽しさ感に関する分析	46
iv 心配事・困り事の数と相談相手・父親の育児参加	48
数値資料	50
資料編	
アンケート票	76
参考資料-1：1歳6カ月児健診、3歳児健診実施状況	80
参考資料-2：しずおか健康創造21アクションプラン	81
参考資料-3：しずおか次世代育成プラン	82

## 「幼児の生活習慣に関する調査」の概要

### 目 的

幼児の生活習慣及び保護者の生活習慣と意識についての実態調査を行い、「しずおか健康創造 21 アクションプラン」の評価指標とする。また、静岡県における健康づくり施策のための基礎資料とし、今後の子どもの健康づくり活動推進のために活用する。

### 対 象 者

平成20年7月～9月までの約3ヵ月間に3歳児健診の対象となった幼児およびその保護者。対象者数は上記期間の受診見込みで、5,112人。(算定方法は下記のとおり)

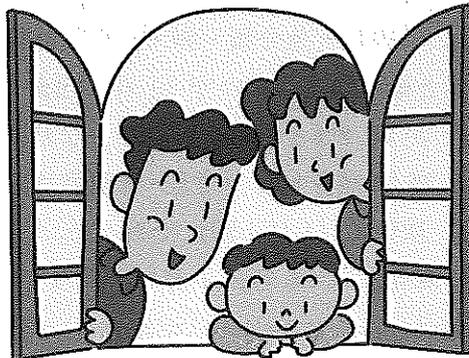
※平成19年10月現在3歳の者:34,080人÷4(12ヶ月/3ヶ月)×0.6(前回調査回収率60%)

### 調査方法

配票調査法による。県内41市町における3歳児健康診査等(3歳児健康診査を個別で医療機関へ受診する方式の市町については、歯科相談等の対象年齢の幼児が集まる事業)にて、受診者(保護者)に無記名の質問紙を配布する。各市町で回収、静岡県総合健康センターへ送付。

### 内 容

①フェイスシート、②生活リズム、③保護者の生活リズム、④食事と間食の摂取頻度と内容、⑤排便と清潔に関する習慣、⑥遊び、⑦保護者の運動の嗜好、⑧「食育」に関する意識、⑨同居家族の喫煙習慣、⑩育児についての心配ごとと相談相手、⑪父親の家事・育児への参加状況、⑫母親の育児の楽しさ感、⑬子どもの身長、体重、肥満度



## 結果

- ・5,112枚を配布し、4,015件回収。受診時の年齢が、3歳未満と4歳以上の子ども、年齢・性別が未回答の者を除外し、3,955件(77.4%)を有効回答として分析を行った。

### 1 フェイスシート

- ・3,955人のうち、男女比は51:49。3歳～3歳6カ月未満の児が95.2%であった。
- ・出生順位は「第1子」が51.5%で、「第3子以上」は11.7%であった。
- ・家族構成は、「核家族世帯」が71.0%。「3世代世帯」が28.3%で、15年度調査(以下、「前回調査」という)と比較すると、「核家族世帯」は4.8ポイント増加した。

### 2 生活リズム

- ・子どもの起床時間で最も多かったのは「午前7時～8時」で、46.9%だった。「午前8時前に起床する子ども」は93.5%と、前回調査よりも15ポイント増加したが、就寝時間は、「午後9時前に就寝する子ども」は41.7%で、前回調査よりも23.8ポイント減少し、夜型で睡眠時間の短縮傾向が伺えた。
- ・保護者の生活リズムは、起床時間が決まっている保護者を100%とした場合、「午前8時より前に起床する」は、「母親」は98.7%、「父親」は96.8%と共に前回調査よりも増加していた。また、就寝時間についても、「12時前に就寝する」が、「母親」は82.2%、「父親」は83.6%といずれも前回調査よりも増加した。
- ・「生活リズムが整っている子(朝8時まで起床+夜9時まで就寝+毎日3食食べる)」は37.7%と、前回調査よりも18.9ポイント減少した。原因は就寝時間が遅くなったことによる。また、「生活リズムが整っている子」は、父親、母親それぞれの生活リズムが整っている(朝8時まで起床+夜12時まで就寝+毎日3食食べる)ことは関係していた。
- ・「生活リズムが整っている子」と「昼間の保育場所」の関係は、「自宅・祖父母等の家」の方が「認可保育園・幼稚園等」よりも生活リズムは整っていた。

### 3 食事・間食

- ・子どもの「朝食を毎日食べる」は90.1%で、前回調査よりも4.3ポイント増加し、「家族と一緒に朝食を摂る」も4.3ポイント増加した。
- ・子どもが「毎日3食食べる」と親が「1日3食食べる」の関係では、父親、母親それぞれが「1日3食食べる」と回答した方が、子どもも3食食べていた。
- ・食品の摂取頻度では、「肉類・魚介類・卵・大豆製品等、たんぱく質の食品」は「1日2回食べる」が48.7%と最も多く、次いで「1日3回食べる」が32.1%であった。「野菜類」も「1日2回食べる」が46.2%と最も多かった。なお、野菜類は「ほとんど食わない」が前回調査の5.2%から2.8%に減少した。「牛乳・乳製品」については、「1日2回食べる(飲む)」は32.5%と最も多く、次いで「1日1回」であった。
- ・3度の食事以外の「間食」は94.7%の子どもが摂っていた。その内容は、「お菓子」が最も多く、「牛乳・乳製品」、「くだもの」、「ジュース」の順であった。
- ・各食品群の摂取頻度と肥満度(BMI: Body Mass Index)との間に統計的に有意な関係は見

られなかった。また、間食を摂る頻度と肥満度（BMI）との間にも関係は見出せなかった。

#### 4 「食育」についての意識

- ・「食育」についての意識を把握するため、「食育」の認知についてたずねたところ、「言葉も意味も知っている」と回答した人は62.3%。また「関心があるか否か」をたずねたところ、「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」と回答した人は85.9%と「食育」に関する意識は高いことが確認された。

#### 5 排便・清潔に関する習慣

- ・定期的な排便の習慣では「1日1回以上」が、61.5%であった。
- ・「朝の洗顔」について、「毎日洗う（洗わせる）」は26.5%。「食事の前の手洗い」は、「毎回洗う（洗わせる）」は46.8%であった。また、「寝る前に歯をみがく（みがかせる）」は、82.4%と高い割合だった。なお、「生活リズムが整っている父親、母親」と各清潔に関する習慣との関係は、「食事の前の手洗い」と「父親の生活リズムが整っている」、「寝る前の歯みがき」と「父親、母親それぞれの生活リズムが整っている」とは関係が見られた。「朝の洗顔」については親の生活リズムとの関係が見られなかった。

#### 6 遊び

- ・ふだん「よくする遊び」は、男子では、「テレビ・ビデオ」67.3%、「本・絵本を読む」66.3%、「積み木・ブロック遊び」66.1%の順で、女子は「ままごと・ごっこ遊び」84.6%、「本・絵本を読む」76.4%、「お絵描き・粘土」67.8%の順であった。前回調査と比較をすると、「テレビ・ビデオ」は6.0ポイント減少した。また、「ボール・すべり台などの運動遊び」や「三輪車・乗り物遊び」等が減少し、遊び全体で見ると、外遊びの時間が減少したのに対して、テレビ・ビデオ以外の屋内での遊びの割合が増加した。
- ・「保護者の運動の嗜好」について、「スポーツや身体を動かすことが好き」と回答した父親は47.2%であったが、母親は31.1%であった。「両親の運動の嗜好」と「子どもの外遊び時間」の関係を見たところ、父親、母親それぞれについて有意な関係が見られ、両親のスポーツや身体を動かす嗜好が影響していることが確認できた。

#### 7 受動喫煙の環境

- ・家族に喫煙習慣があるかどうかの設問に、「喫煙者がいる」は51.4%で、前回調査よりも8.3ポイント減少した。また、喫煙習慣のある家族が、「子どもの前のタバコを吸うか否か」をたずねたところ、「吸う」と回答したのは31.1%で、前回調査よりも21.5ポイント減少し、子どもの受動喫煙の環境が改善していることが伺えた。

#### 8 子育ての心配事と相談相手

- ・子どもの健康や生活状況での心配なことや困りごとの有無をたずねたところ、50.9%の人が「ある」と回答した。また、心配事、困り事の内容をたずねたところ、「食事の途中で遊ぶ」が最も多く、次いで「排泄の問題」、「食べ物の好き嫌い」と、食行動に関する問題が上位を占めていた。
- ・子育てで困ったり悩んだりした時に相談相手がいるかどうかをたずねたところ、93.2%が「いる」と回答した。また、「いない」と回答した人に、「困った時にはどうするか」

とたずねたところ、「インターネットで調べる」が37%で最も多く、育児情報をインターネットやメールで入手し、相談に活用していた。

## 9 父親の育児参加

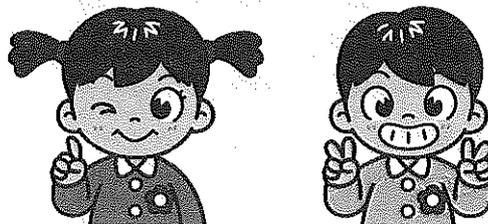
- ・母親に、「父親の育児・家事への参加状況」をたずねたところ、「よく参加する」の割合が47.5%であった。また、参加している内容は「子どもと一緒に遊ぶ」、「子どもの入浴」と、育児に関する項目には参加が多く、家事は少なかった。

## 10 育児の楽しさ感

- ・母親に育児は楽しいかどうかをたずねたところ、「楽しい」と回答した人が37.4%で、前回調査よりも8.6ポイント上昇した。
- ・「育児の楽しさ感」については、「心配事や悩み事の有無」、「相談する人の有無」、「父親の育児・家事参加」それぞれで、差があることが確認された。

## 11 身長・体重・肥満度 (BMI)

- ・身長の平均は前期(3歳~3歳6カ月未満)で男子93.9cm、女子は92.8cm、後期は男子で平均3.5cm、女子は5.1cmの伸びが見られた。
- ・体重の平均は、前期は男子13.8kg、女子は13.4kgで、後期になると男子は平均1.2kg、女子は1.3kgの伸びであった。
- ・肥満度はBMIの平均値をみると、前期は男子15.7、女子は15.5、後期は男子15.8、女子15.4と性、前・後期の差はほとんどなかった。
- ・BMI14未満を「やせ群」、BMI18以上を「過体重群」と分類すると、前回調査と比較して、前期の女子に「やせ群」が多かった。
- ・食品の摂取頻度とBMIの関係をみたところ、「肉・魚介類・卵・大豆製品等たんぱく質の食品」、「野菜類」、「牛乳・乳製品」それぞれの食品の摂り方でBMIの有意な差はみられなかった。間食の摂る頻度についても同様にBMIの差はなかった。
- ・遊びの内容や外遊びの時間とBMIとの関係をみたところ、「外遊びの時間」、「テレビ・ビデオの視聴時間」それぞれにBMIとの相関はなかった。



## まとめ

### 3歳児の生活習慣（平成15年度調査との比較）

- 1 「遅寝、早起き」の傾向になった。
- 2 3食食べる子どもが増加した。
- 3 外遊びが減って、家の中で遊ぶ子どもが増えた。
- 4 「やせ群」の女児が増加した。

### 家族(親)の育児環境

- 1 核家族世帯で育てられる子どもが増えた。
- 2 父親・母親は「早寝、早起き」の傾向になった。
- 3 喫煙習慣のある家族が減少し、受動喫煙も改善傾向と推測される。
- 4 母親の「食育に対する意識」は、同年代の女性と比較すると高い傾向にある。
- 5 子どもの「生活リズム」、「清潔習慣」、「外遊び」は、親の生活習慣や運動の嗜好が影響している。
- 6 母親の育児を楽しく感じるかどうかは、「育児の心配事や困り事」や「相談する相手」、「父親の育児の参加」が影響していた。
- 7 相談相手がいない母親は、育児で困った時にはインターネットを利用していた。

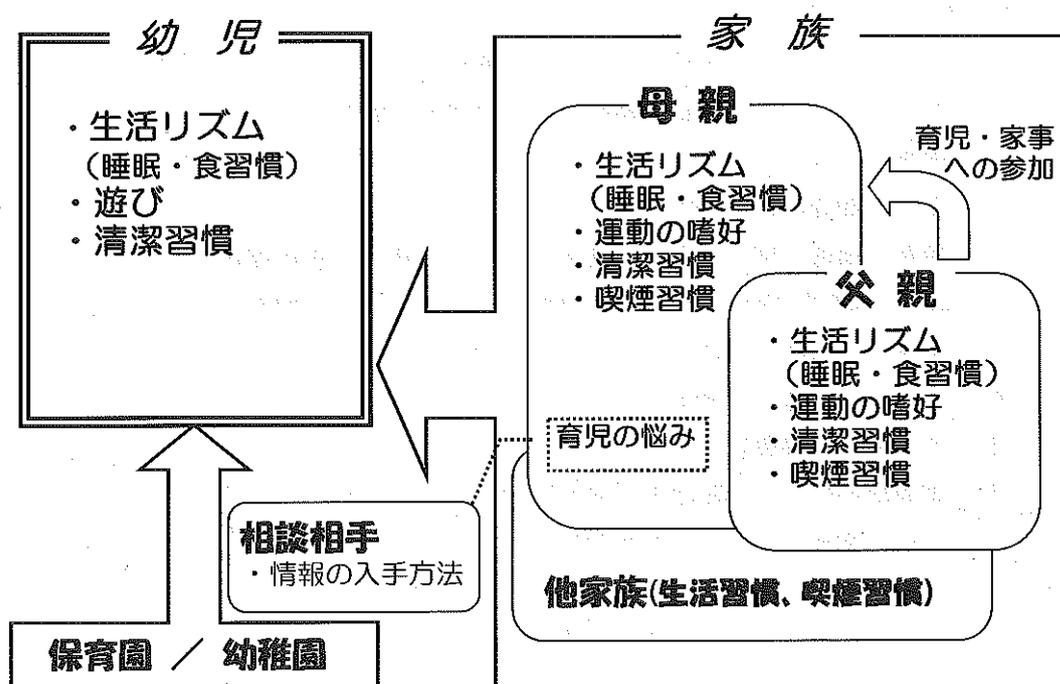


図1 幼児と家族(親)の生活習慣等の関係

## I 目的

幼児の生活習慣及び保護者の生活習慣と意識についての実態調査を行い、「しずおか健康創造 21 アクションプラン」の評価指標とする。また、静岡県における健康づくり施策のための基礎資料とし、今後の子どもの健康づくり活動推進のために活用する。

## II 対象・方法・内容

### 1) 対象者

平成 20 年 7 月から 9 月までの約 3 ヶ月間に 3 歳児健診の対象となった幼児およびその保護者。対象者数は 3 ヶ月の受診見込みで、5,112 人とする。(算定方法は下記のとおり)

※平成 19 年 10 月現在 3 歳の者：34,080 人÷4 (3 ヶ月) ×0.6 (前回調査回収率)

### 2) 調査方法

配票調査法による。県内 41 市町における 3 歳児健康診査等 (3 歳児健康診査を個別で医療機関へ受診する方式の市町については、歯科相談等の対象年齢の幼児が集まる事業) にて、受診者 (保護者) に無記名の質問紙を配布する。各市町で回収、静岡県総合健康センターへ送付。

### 3) 内容

- ① フェイスシート (月齢、性別、家族構成、主たる保育者、保育場所)
- ② 生活リズム (起床・就寝時間、食事の摂取、排便回数)
- ③ 保護者の生活リズム (起床時間・就寝時間、食事の摂取頻度)
- ④ 食事と間食の摂取頻度と内容
- ⑤ 排便と清潔に関する習慣 (洗顔、手洗い、歯みがきの習慣)
- ⑥ 遊び (遊びの種類、外遊びの時間、テレビ・ゲーム視聴時間)
- ⑦ 保護者の運動の嗜好
- ⑧ 「食育」に関する意識
- ⑨ 同居家族の喫煙習慣
- ⑩ 育児についての心配ごとと相談相手
- ⑪ 父親の家事・育児への参加状況
- ⑫ 母親の育児の楽しさ感
- ⑬ 子どもの体格 (身長、体重、肥満度)

### Ⅲ 結果

#### 1 属性

5,112枚配布し、4,015枚を回収。うち3,955人分(77.4%)を有効回答とした。

##### 1) 性別と月齢

3,955人のうち、男子は2,023人(51.2%)、女子は1,932人(48.8%)であった。月齢で、前期(3歳~3歳6カ月未満)と、後期(3歳6カ月~4歳未満)に分けると、前期の男子は1,925人(95.2%)、女子は1,842人(95.3%)であり、男女共に前期の児が大多数を占めた。

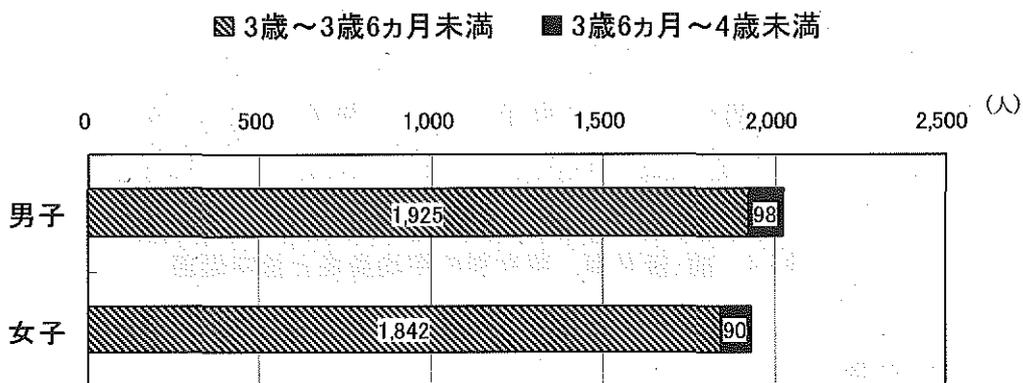


図2 男女別の月齢

##### 2) 出生順位

出生順位は「第1子」が2,036人(51.5%)、「第2子」が1,446人(36.6%)で、「第3子以上」は461人(11.7%)であった。

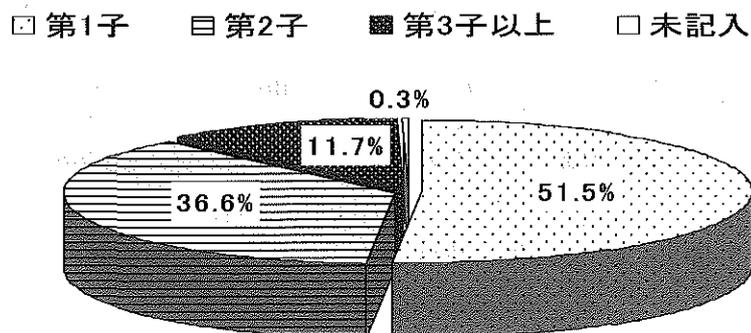


図3 出生順位

## 2 身長・体重・肥満度

### 1) 身長

身長の平均は、男子の前期（3歳～3歳6ヵ月未満）は93.9cm、後期（3歳6ヵ月～4歳未満）は97.4cmでその差は3.5cm、女子は同様に前期では92.8cm、後期は97.9cmで5.1cmの伸びが見られ、男女が逆転した。

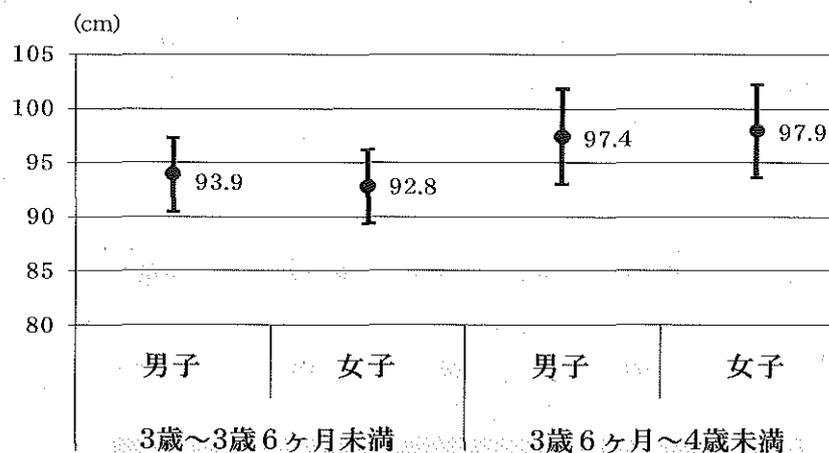


図4 前・後期別、男女別の平均身長と標準偏差

### 2) 体重

体重の平均は、男子の前期は13.8kg、後期15.0kgでその差は1.2kg。女子では前期は13.4kg、後期は14.7kgで1.3kgの伸びであった。

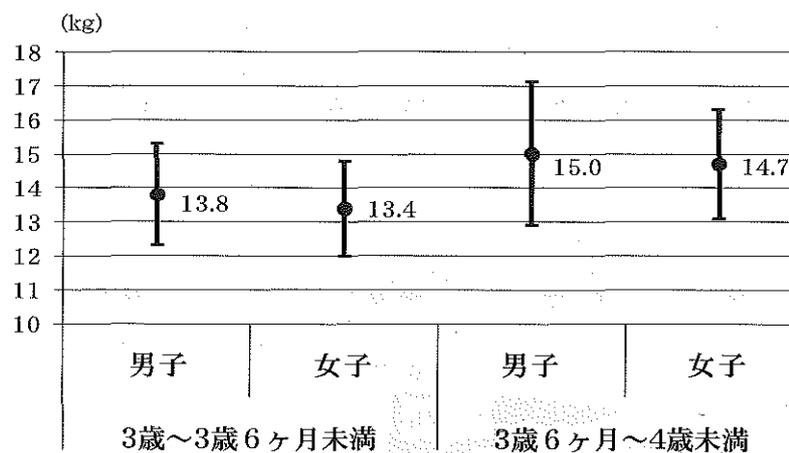


図5 前・後期別、男女別の平均体重と標準偏差

### 3) 肥満度 ( BMI= Body Mass Index )

身長、体重から BMI を用いて算出した。BMI の平均値は、男子の前期では 15.7kg/m<sup>2</sup>、後期 15.8 kg/m<sup>2</sup>、女子は前期 15.5 kg/m<sup>2</sup>、後期 15.4 kg/m<sup>2</sup>と、男女別、前・後期の差はほとんどなかった。

大関によると、小児期の BMI は年齢により大きく変動し、およそ 3 相性の変動を示すとされている。1 歳頃まで増加した後、その後は低下傾向になり 4~6 歳頃に最低値を示し、6 歳以後再度 BMI は成人期まで増加を続ける<sup>1)</sup>。今回調査の結果は 3 歳から 4 歳までは 15.0~16.0 kg/m<sup>2</sup>の低値の時期であることを裏づけた。

BMI 平均値をもとに、平均値よりおよそ -10%である BMI14 kg/m<sup>2</sup>未満を「やせ群」、+15%である BMI18 kg/m<sup>2</sup>以上を「過体重群」として<sup>2)</sup> 前回と比較した。その結果、今回調査では前期の女子に「やせ群」が多い傾向であった ( $\chi^2$ 検定 P<0.01)。

本調査では、出生時の体重、身長を確認していないが、低体重出生時の割合が昭和 51 年以降上昇を続け、平成 18 年には男 8.9%、女 10.7%<sup>3)</sup>であることを考慮する必要がある。

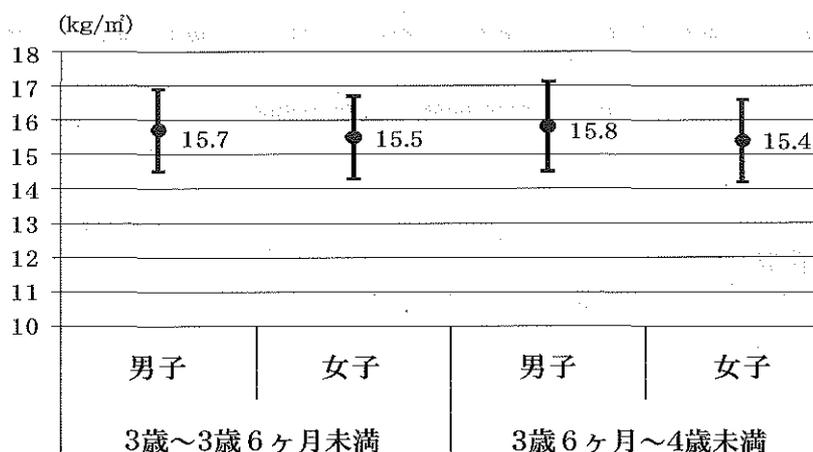


図 6 前・後期別、男女別の平均 BMI と標準偏差

表 1 平成 15 年度、20 年度調査の「やせ群」と「過体重群」の割合

調査年		人 数		やせ (BMI14未満) (%)		過体重 (BMI18以上) (%)	
		15 年度	20 年度	15 年度	20 年度	15 年度	20 年度
男 子	3歳~3歳6カ月未満	1,264	1,467	58 (4.6)	85 (5.7)	44 (3.5)	51 (3.5)
	3歳6ヶ月~4歳未満	46	53	2 (4.3)	4 (7.5)	2 (4.3)	5 (9.4)
女 子	3歳~3歳6カ月未満	1,185	1,399	69 (5.8)	124 (8.9)	44 (3.7)	35 (2.5)
	3歳6ヶ月~4歳未満	39	41	6 (15.4)	6 (14.6)	3 (7.7)	2 (4.9)
計・平均		2,534	2,960	135 (5.3)	219 (7.4)	93 (3.7)	93 (3.4)

### 3 家族・養育環境

#### 1) 同居家族の人数

同居家族の人数は、「4人」が最も多く1,600人(40.5%)、次いで「3人」で780人(19.7%)、「5人」の687人(17.4%)の順で、5人以内がおよそ8割であった。

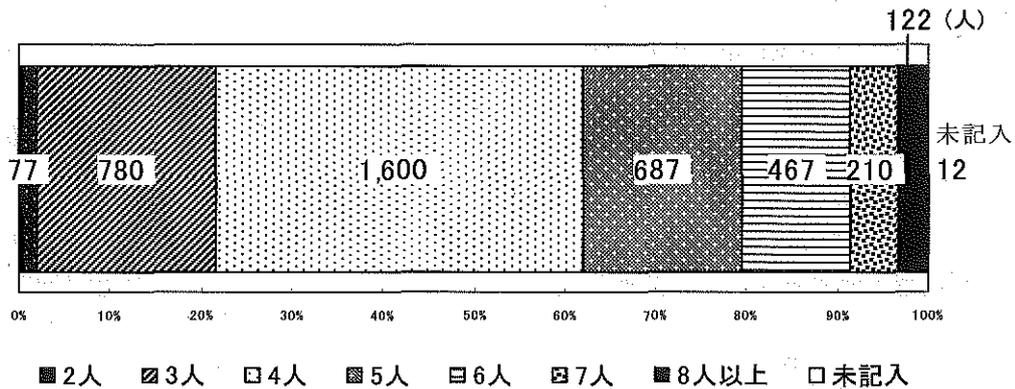


図7 同居家族人数別の割合

#### 2) 同居家族の続柄

同居家族の続柄は、「母親」が3,855人(97.5%)、「父親」は3,756人(95.0%)で、「兄弟姉妹」が同居していたのは2,843人(71.9%)、「祖父母」は1,143人(28.9%)であった。

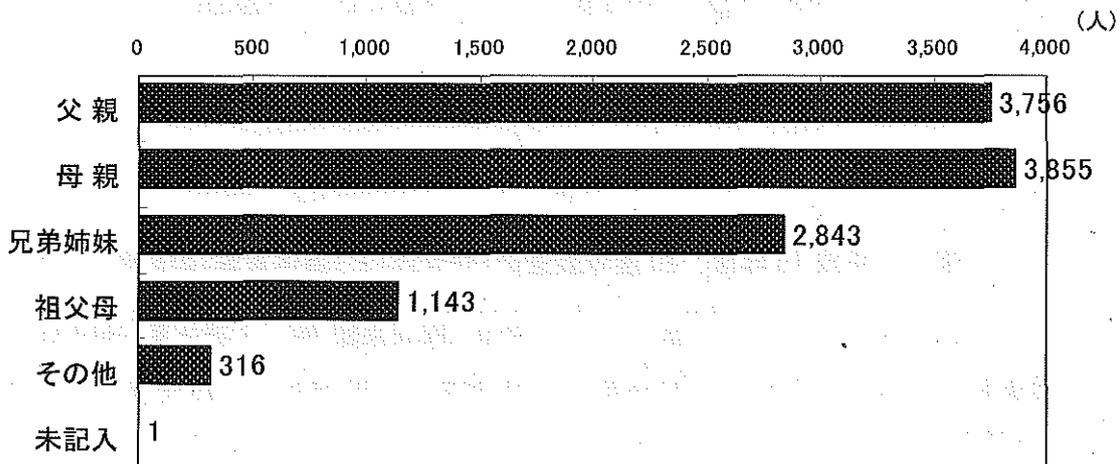


図8 同居家族の続柄別人数

### 3) 家族構成

家族構成は、「核家族世帯」が2,811人(71.0%)、「3世代世帯」が1,115人(28.3%)、「その他世帯」が29人(0.7%)であった。「核家族世帯」のうち、父親もしくは母親との世帯は139人(3.9%)であった。前回調査と比較すると、「核家族世帯」は4.8ポイント増加し、逆に「3世代世帯」は5.1ポイント減少した。

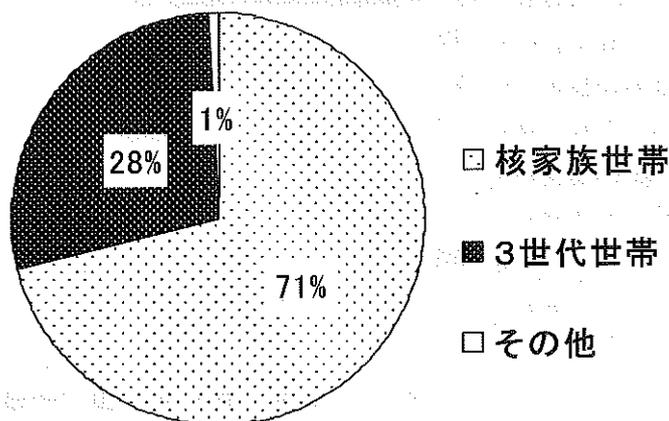


図9 家族構成の割合

### 4) 主な保育者

家庭での主な保育者については、「母親」が3,649人(92.3%)を占めた。

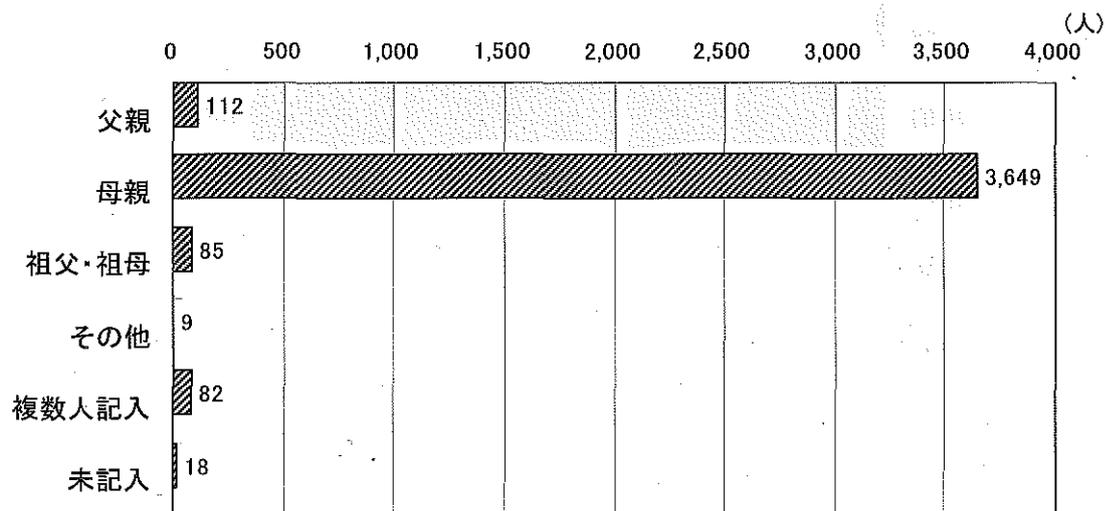


図10 主な保育者と人数

### 5) 最も長く過ごす場所

最も長く過ごす場所については、「自宅」が2,517人(63.6%)、次いで「認可(公・私立)保育園」1,044人(26.4%)の順であった。

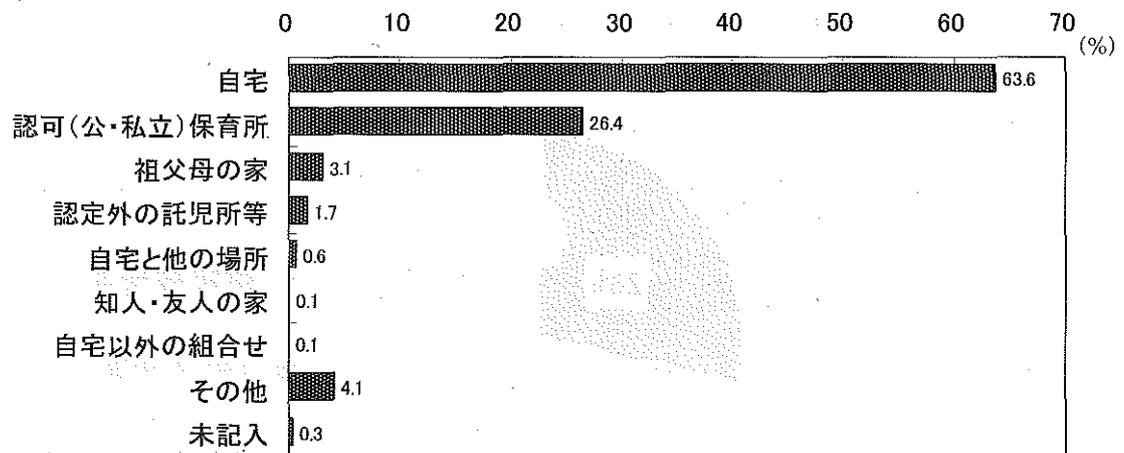


図11 昼間、最も長く過ごす場所

## 4 調査票の記入者

調査票の記入は「母親」が3,846人(97.2%)を占め、「父親」は65人(1.6%)にとどまった。

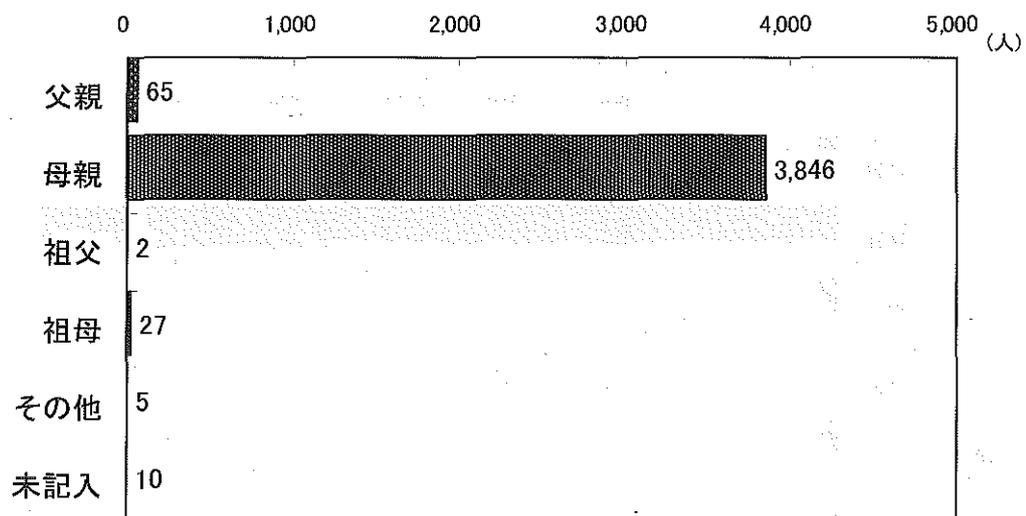


図12 調査票の記入者

## 5 子どもと保護者の起床・就寝時間

### 1) 子どもの起床時間

起床時間は前期(3歳~3歳6ヵ月未満)で最も多い時間帯は「午前7時~8時」で、1,771人(47.0%)、次いで「午前7時より前」が1,717人(45.6%)であった。

後期(3歳6ヵ月~4歳未満)になると、「午前7時より前」の割合が増加し、97人(51.6%)と「午前7時~8時」の84人(44.7%)よりも多くなり、早起きになっていた。

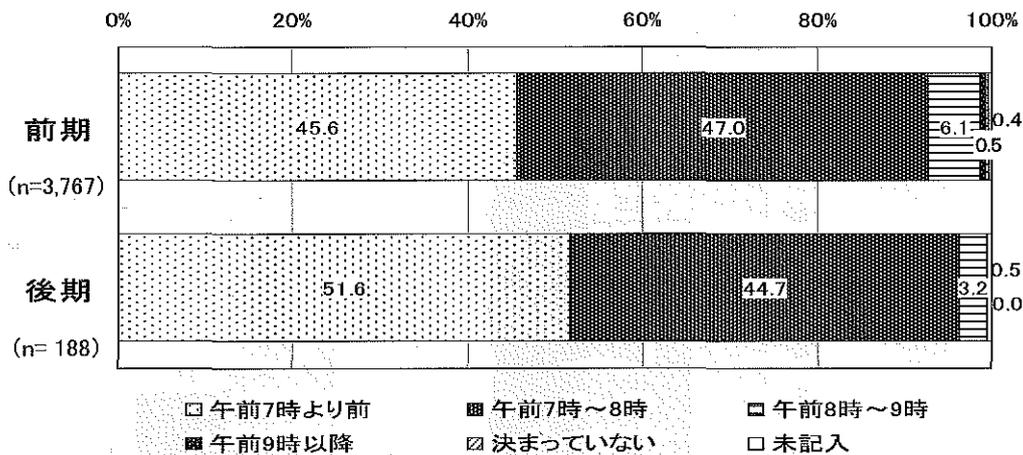


図13 子どもの起床時間

### 2) 子どもの就寝時間

就寝時間は、前期では「午後9時~10時」で、1,624人(43.1%)が最も多く、後期になると、「午後8時~9時」が92人(48.9%)で最も多く、後期には早寝早起きになる子どもが増えていた。

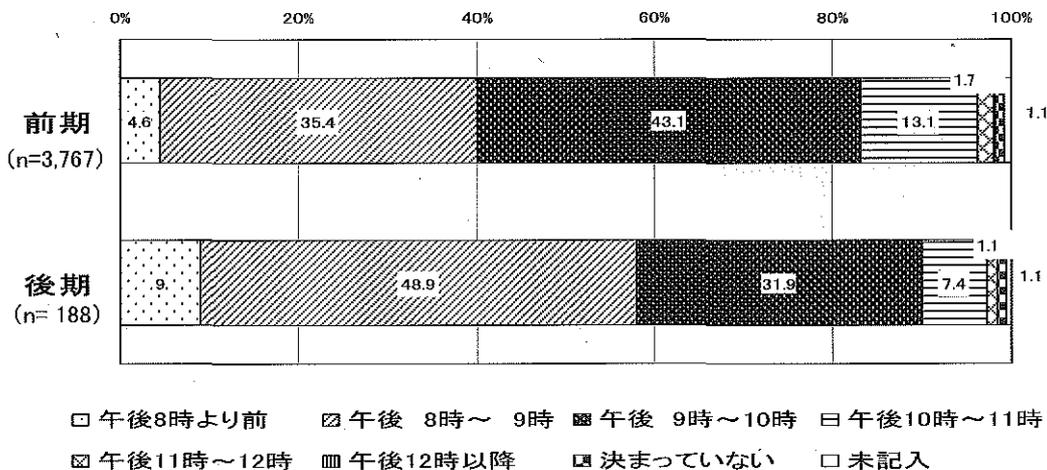


図14 子どもの就寝時間

### 3) 子どもの起床時間と就寝時間の変化

起床・就寝時間について、前回と今回の調査を比較すると、「午前8時前に起床する子ども」では前回調査では2,990人(78.5%)であったのが、3,669人(93.5%)と15ポイント高く、早起き傾向になった。しかし、就寝時間では「午後9時前に就寝する子ども」は、前回調査の2,335人(65.5%)に対して、1,617人(41.7%)と23.8ポイント減少していた。

今回調査では、就寝時間で一番多かった時間帯は「午後9時～10時」で1,684人(42.6%)、また、「午後11時以降」は71人(1.8%)であった。

全国的な夜型で睡眠時間の短縮傾向<sup>4), 5)</sup>が、本調査でも現われていたことになる。

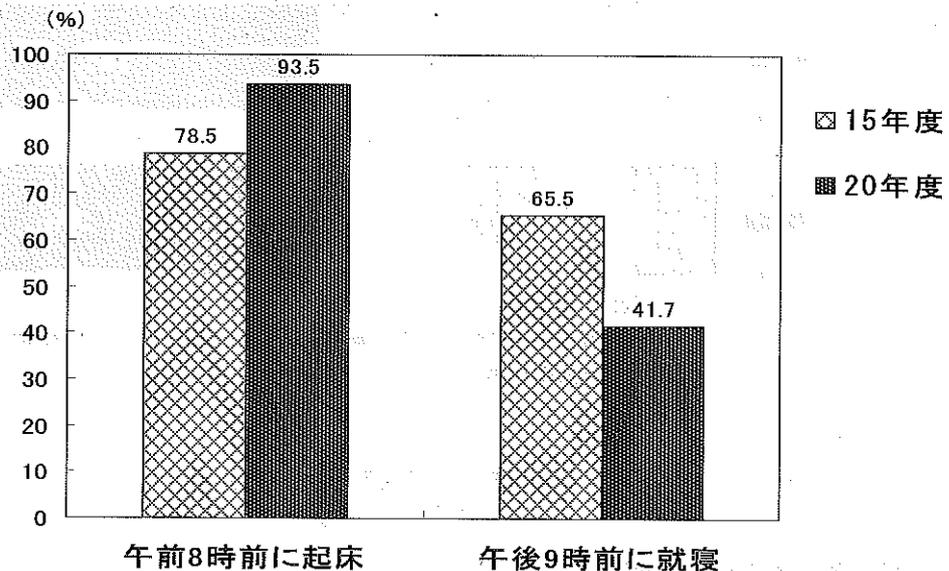


図15 子どもの起床時間・就寝時間（平成15年と平成20年調査の比較）

#### 4) 保護者の起床時間

保護者の起床時間では「母親」が「午前7時より前」が3,284人(85.2%)と、「父親」2,483人(66.1%)、「両親以外の保護者」35人(79.5%)と比較して早起きの傾向であった。また、「起床時間が決まっていない父親」は196人(5.2%)で、その割合は「母親」、「両親以外の保護者」と比べて多い傾向であった。

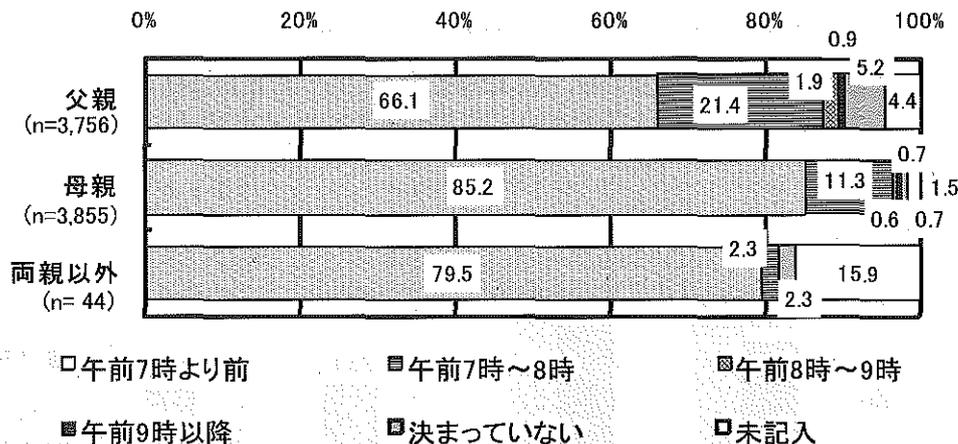


図 16 保護者の起床時間

#### 5) 保護者の就寝時間

保護者の就寝時間は、12時前に就寝する保護者では「母親」が最もその割合が多く、2,800人(72.6%)と、父親の2,109人(56.2%)、「両親以外」28人(63.6%)と比較して早寝の傾向であった。また、「就寝時間が決まっていない」のは、「父親」で1,053人(28.0%)、「母親」では368人(9.5%)であった。

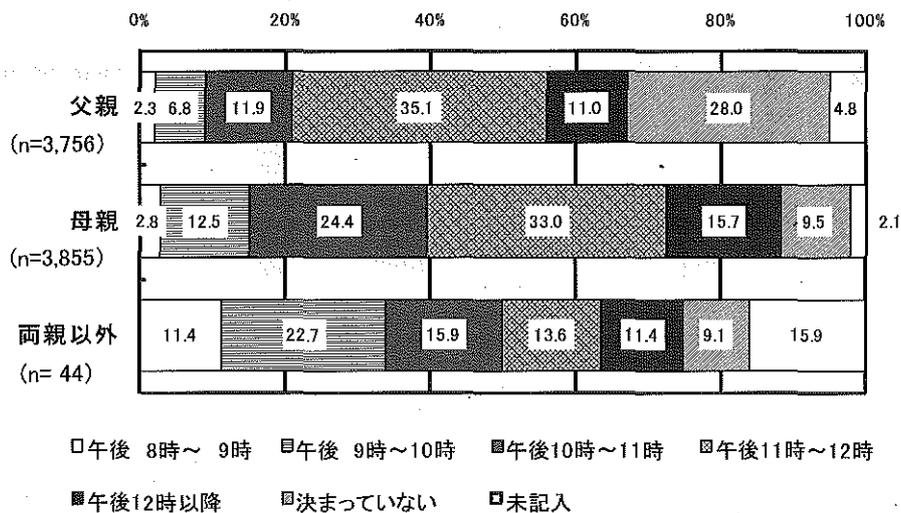


図 17 保護者の就寝時間

## 6) 保護者の起床時間と就寝時間の変化

「午前8時前に起床する」、「午後12時前に就寝する」と回答した保護者の割合を前回調査と今回で比較をした。なお、起床時間、就寝時間が「決まっている」と回答した数を母数に割合を算出して比較した。

「起床時間が午前8時前」の割合については、「母親」は今回調査では98.7%で、前回調査と比較して2.3ポイント増加、「父親」は96.8%で3.5ポイント増加していた。

「午後12時前に就寝」の割合も、両親共に今回調査の方が高い割合となった。特に「父親」は前回調査時の60.1%から、83.6%と23.5ポイントも上昇した。また、「母親」についても71.1%から82.2%と11.1ポイント上昇した。

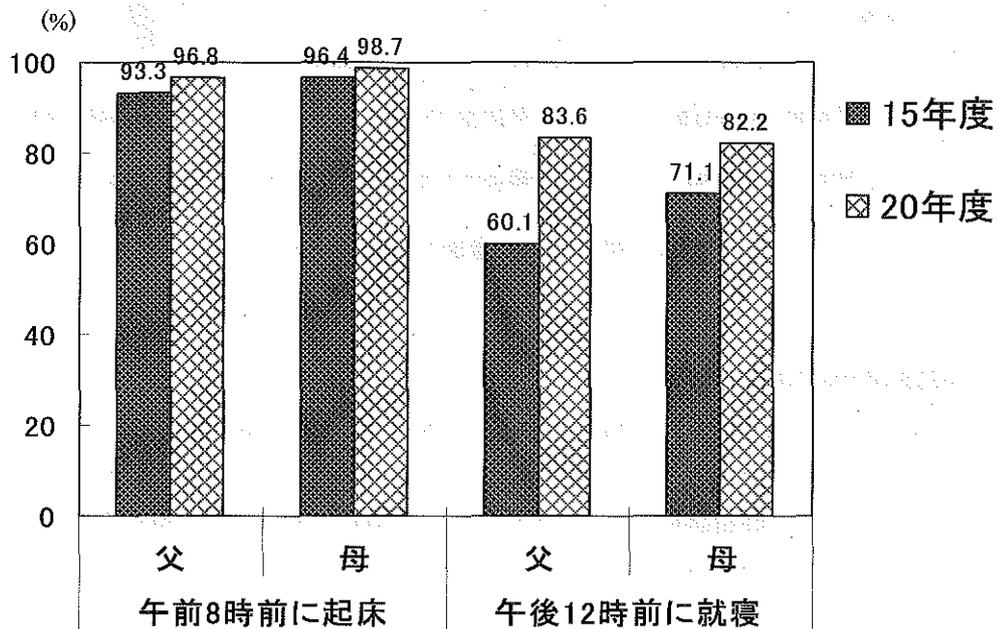


図18 保護者の起床時間と就寝時間の変化 (平成15年と平成20年度調査の比較)

## 6 子どもの食習慣と親の食習慣

### 1) 朝食・昼食・夕食を食べる頻度

朝食、昼食、夕食を毎日食べているか、その頻度を設問した。前回調査と比較したところ、「朝食を毎日食べる」は3,557人(85.8%)から3,564人(90.1%)に増加した。「週1~3日食べる」は70人(1.8%)、「食べない」15人(0.4%)であった。静岡県教育委員会が実施している「朝食摂取状況調査」では、平成18年度の幼稚園(年長)児の朝食欠食率は1.6%で、その率は毎年減少している<sup>6)</sup>ことから、同様の傾向であると考えられる。なお、「昼食を毎日食べる」と「夕食を毎日食べる」については、94%前後で前回調査と変化は見られなかった。

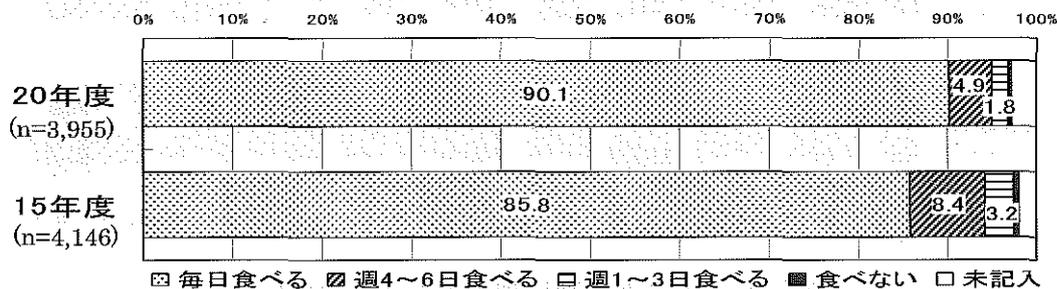


図19 朝食の摂取頻度の変化

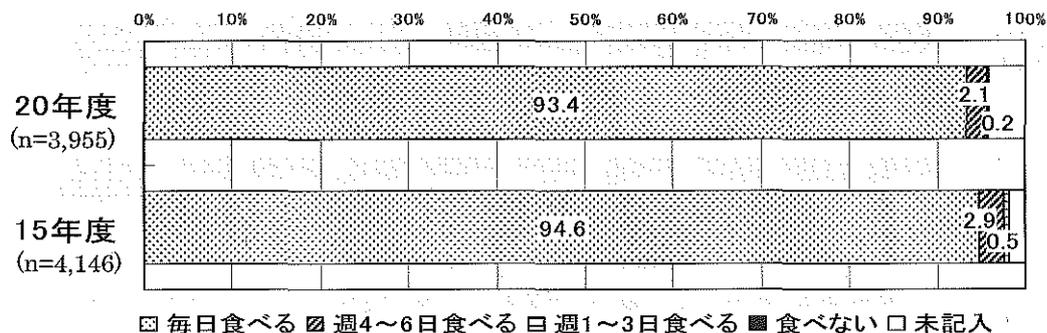


図20 昼食の摂取頻度の変化

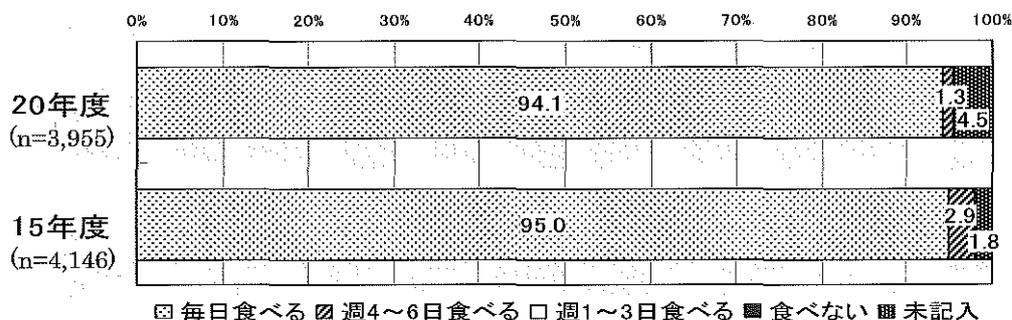


図21 夕食の摂取頻度の変化

## 2) 子どもと一緒に食事をする人

子どもと各回の食事を一緒に食べている人について、前回調査と比較したところ、「朝食」では「家族全員で食べる」は908人(23.0%)、また「大人と一緒に」は2,439人(61.7%)と、家族と一緒に食事を摂る子どもの割合は未記入を除くと87.6%を占め、前回調査よりも4.9ポイント増加した。

なお、昼食と夕食は、子どもと一緒に食べる人の傾向に変化は見られなかった。

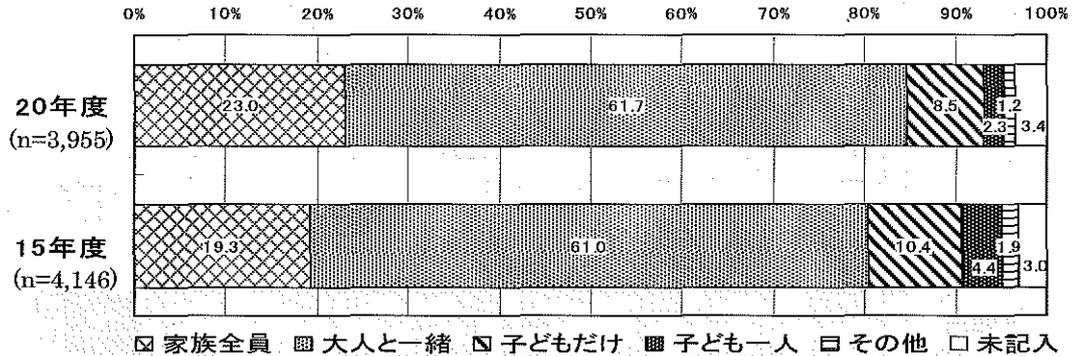


図22 子どもと一緒に朝食をとる人の変化

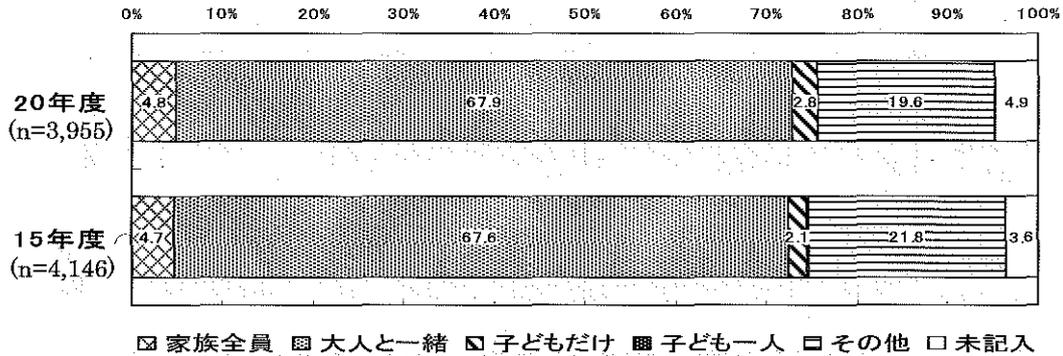


図23 子どもと一緒に昼食をとる人の変化

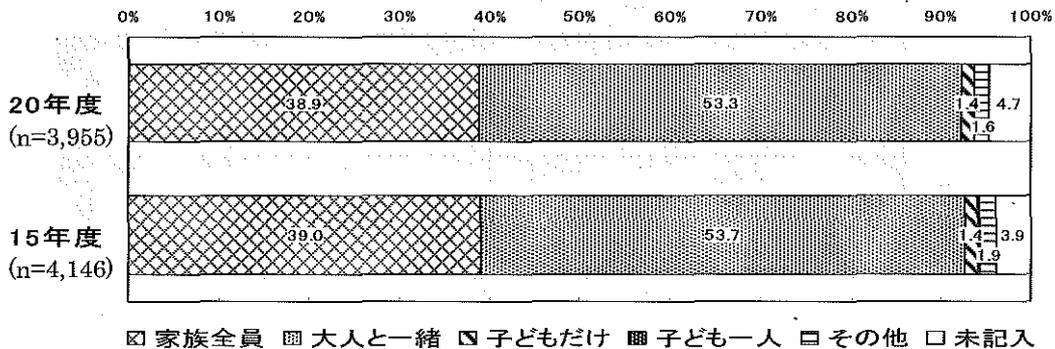


図24 子どもと一緒に夕食をとる人の変化

### 3) 子どもの食品の摂り方

#### (1) 肉類・魚介類・卵・大豆製品等、たんぱく質の食品

「1日2回食べる」が1,927人(48.7%)と最も多く、次いで「1日3回食べる」で1,270人(32.1%)、「1日1回食べる」は532人(13.5%)であった。

なお、前回調査では、「肉類」、「魚介類」、「卵」、「大豆・大豆製品」は各々別の設問項目となっていたため比較はしなかった。

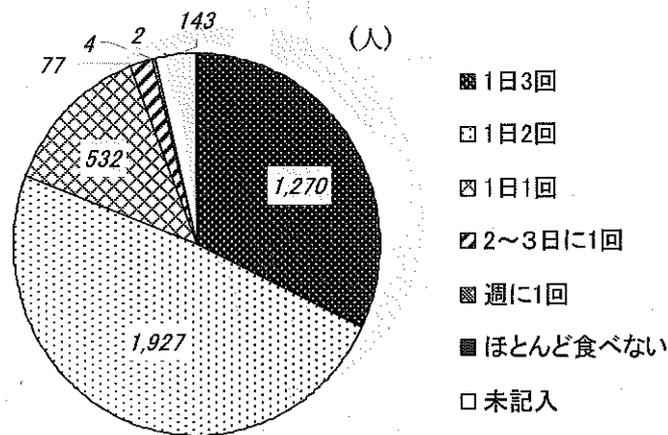


図25 肉類・魚介類・卵・大豆製品等、たんぱく質の食品摂取頻度

#### (2) 野菜類

「1日2回食べる」が1,826人(46.2%)と最も多く、次いで「1日3回食べる」で1,088人(27.5%)、「1日1回食べる」は641人(16.2%)であった。なお、「ほとんど食べない」は111人(2.8%)であった。

前回調査では「1日2回以上食べる」が52.7%、また「ほとんど食べない」が5.2%であったことから、1日の野菜の摂取頻度が増えたと考えられる。

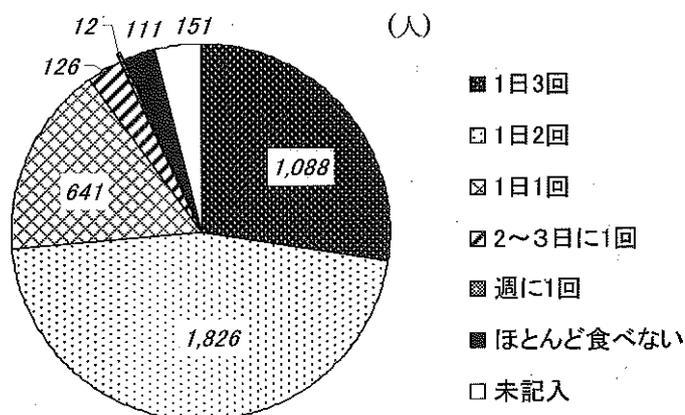


図26 野菜類の摂取頻度

### (3) 牛乳・乳製品

「1日2回食べる」が1,286人(32.5%)と最も多く、次いで「1日1回」が1,190人(30.1%)、「1日3回」898人(22.7%)の順であった。なお、「ほとんど食べない(飲まない)」は80人(2.0%)であった。

前回調査では「1日2回以上食べる」が47.4%であった。「ほとんど食べない」は1.7%であったが、全体的に牛乳・乳製品の摂取頻度は増えたと考えられる。

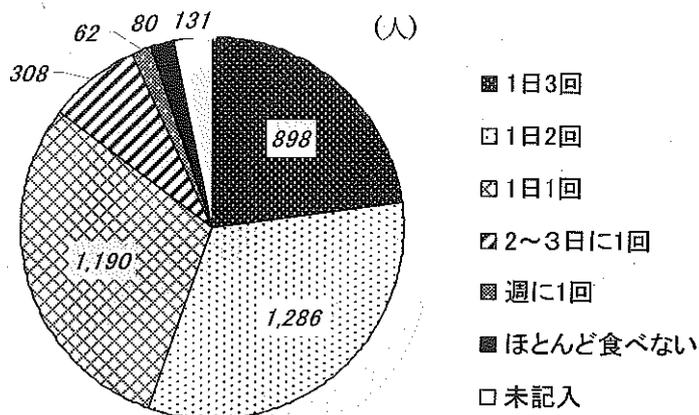


図 27 牛乳・乳製品の摂取頻度

#### 4) 間食の摂り方

##### (1) 間食摂取の有無と内容

3度の食事以外の「間食」は、3,747人(94.7%)とほとんどの子どもが摂っていた。「間食」を摂っていると回答した人にその内容を複数回答で、設問したところ「お菓子」が最も多く3,348人(84.7%)、次いで「牛乳・乳飲料」2,032人(51.4%)、「くだもの」2,000人(50.6%)、「ジュース」1,749人(44.2%)の順で、この順は前回調査と同様であった。

「その他」では「緑茶」、「麦茶」、「氷菓」の順に多かった。この結果は、本調査が夏に実施された影響と考えられる。

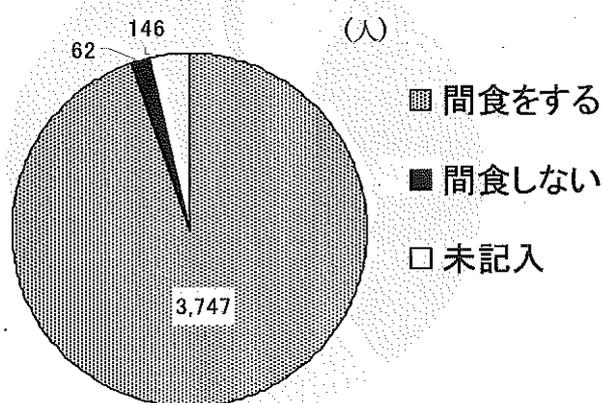


図28 間食の有無

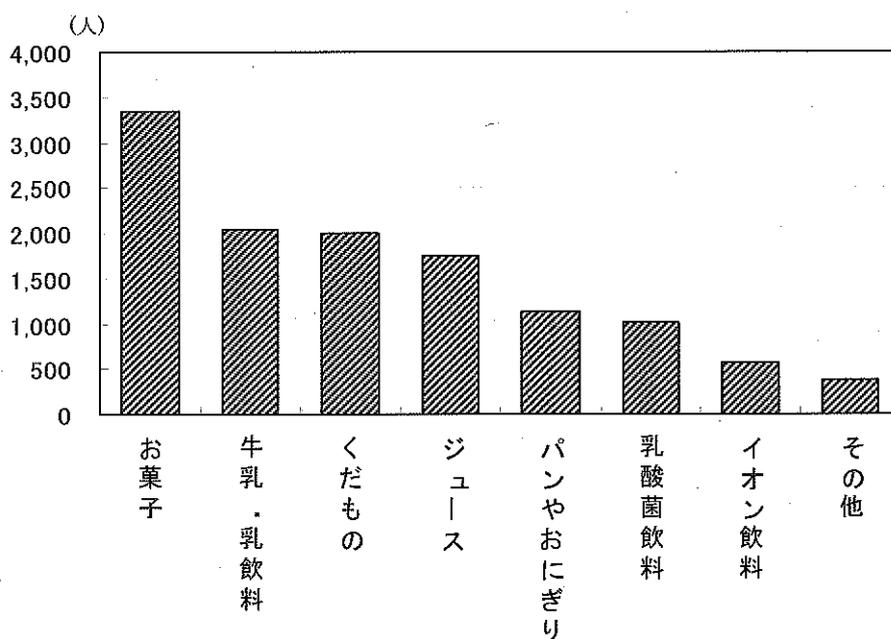


図29 間食の内容

## (2) 間食を摂る時間

「間食」の時間を決めているか否かについては、2,365人(59.8%)が時間を決めて摂っていた。その回数は、「1日2回」が1,200人(30.3%)、「1日1回」は1,085人(27.4%)がほとんどを占めた。また、「時間を決めていない」は1,277人(32.3%)であった。

前回調査では、「間食の時間を決めている」と回答した人は、45.9%、今回調査で13.9ポイント上昇したことになる。

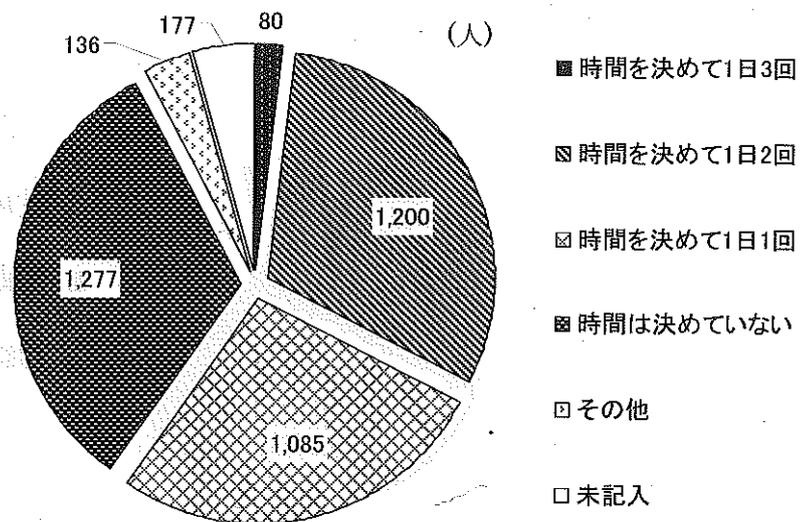


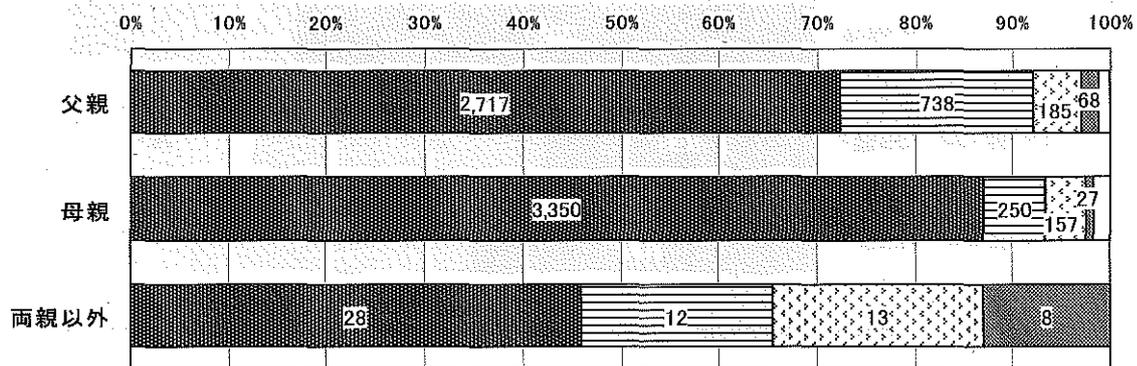
図30 間食の時間

## 5) 保護者の食事の摂り方

保護者の食事の摂り方について、「1日3食食べる」と回答のあった「父親」は2,717人(72.3%)、「母親」は3,350人(86.9%)、「両親以外」は28人(45.9%)であった。「朝食は食べない」は父親738人(19.6%)、母親は250人(6.5%)で、父親に朝食の欠食が多かった。

「毎日、朝食を食べる保護者の割合」について、前回調査と比較すると、父親は67.2%から72.3%と5.1ポイント、また母親は82.5%から86.9%と4.4ポイントそれぞれ上昇したことになる。これは、子どもの朝食摂取の割合の増加、子どもと一緒に朝食を摂る家族の割合の増加と平行した結果となった。また、子ども、父親、母親の食事の摂り方について、「1日3食食べる群」と「朝食、昼食、夕食のいずれか、またはすべてに欠食傾向がある群」に分けて $\chi^2$ 検定したところ、父親、母親それぞれが3食食べていると、子どもが「3食食べる」が有意に高かった ( $p < 0.01$ )。

堤らの調査<sup>7)</sup>と同様、親の食事の摂り方が子どもの食行動に影響することが確認された。



■ 3食とも食べる □ 朝食は食べない □ 週に何回かは食べない ■ その他 □ 未記入

図31 保護者の食事摂取状況

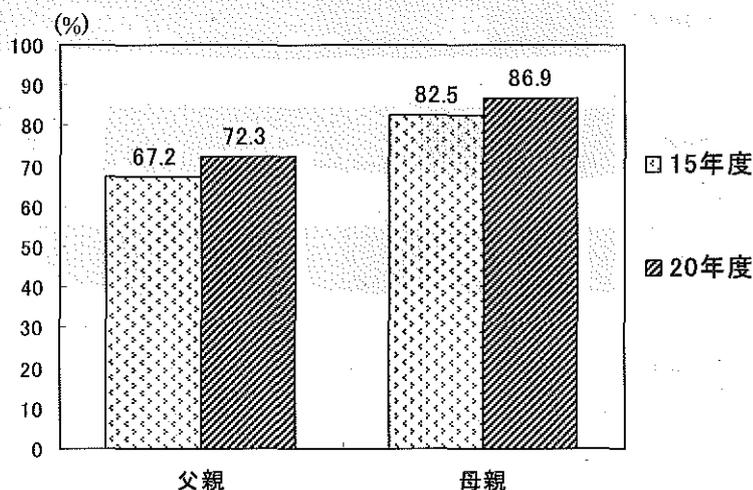


図32 毎日、朝食を食べる保護者の割合の変化 (平成15年度と平成20年度調査の比較)

## 6) 「食育」についての意識

保護者の「食育」についての意識を把握するため、2007年内閣府の調査<sup>8)</sup>と同じ設問を実施した。「食育」という言葉やその意味を知っていたか聞いたところ、「言葉も意味も知っている」と回答した人は2,464人(62.3%)で、「言葉は知っていたが意味は知らない」1,126人(78.5%)よりも多かった。内閣府調査の20～39歳の女性と比較したところ、本調査の方が「言葉も意味知っている」と回答した人が多かった。

また、「食育」について「言葉も意味も知っている」と「言葉は知っていたが意味は知らない」と回答した人に、「食育への関心」についてたずねたところ、「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせると3,083人(88.5% ※未記入を除外)と、内閣府調査と比較して関心があることが確認された。本調査の回答者の97%が母親であることから、一般女性と比較して「食育」の周知と関心の割合が高くなったと考えられる。

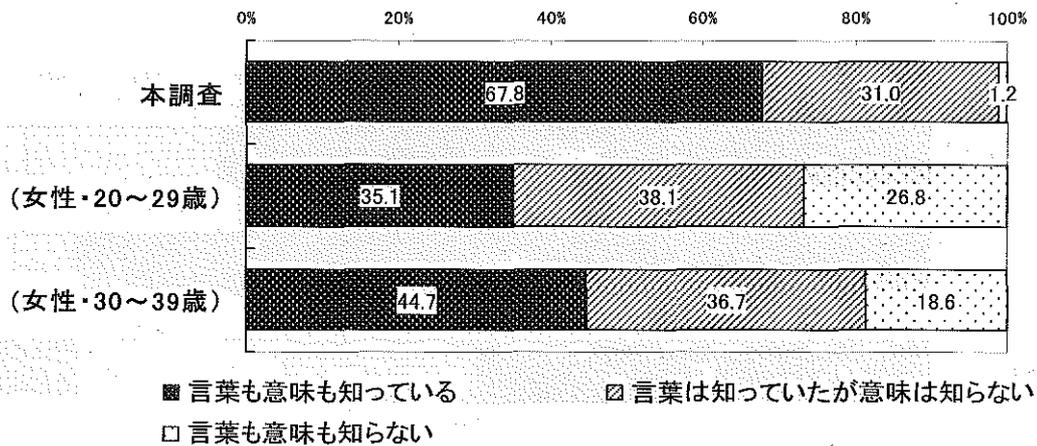


図33 食育の周知度

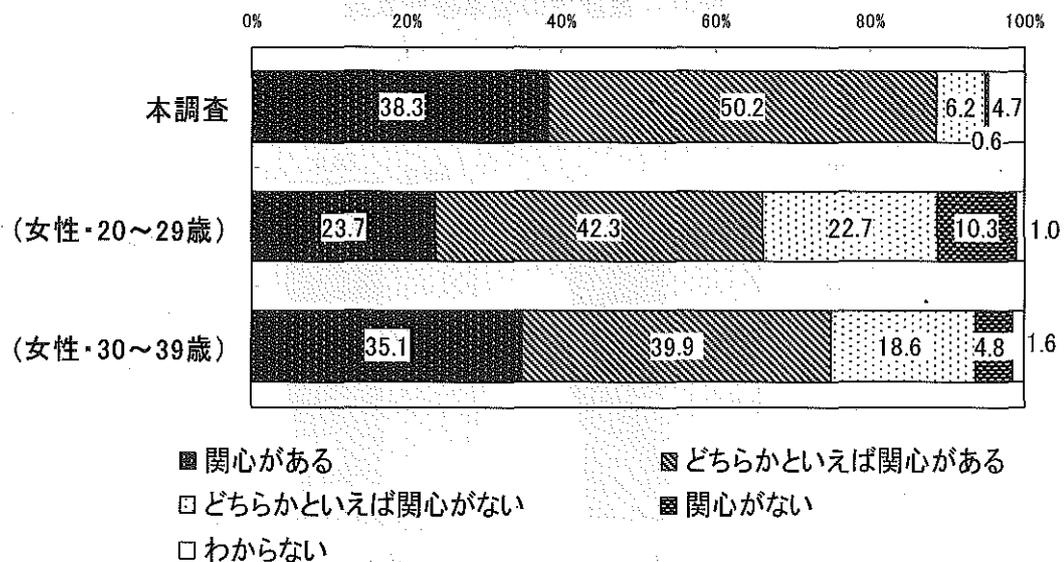


図34 食育への関心度

## 7 排便の習慣

排便の頻度について、「1日1回以上」定期的に排便があるか否かの回答を、前期（3歳～3歳6カ月未満）と後期（3歳6カ月～4歳未満）に分けて集計したところ、「1日1回以上」は前期で2,317人（61.5%）、後期で116人（61.7%）、全体では61.5%であった。

また、「出る日と出ない日がある」と回答した人に、何日に1回なのか、その頻度を設問したところ、「2日に1回」が最も多く、前期で970人（74.7%）、後期で51人（77.3%）であった。「5日以上に1回」と回答した人は前期・後期併せて17人（1.2%）であった。

排便の規則性については、谷田貝調査<sup>5)</sup>や、山下調査<sup>9)</sup>で、小学校入学前の6歳6カ月までは排便の時間に規則性がないことが報告されている。前述の両調査では3歳から4歳までの児では、排便の規則性があったのは谷田貝調査で3割、山下調査で6割であり、本調査の結果は山下調査に近い結果といえる。

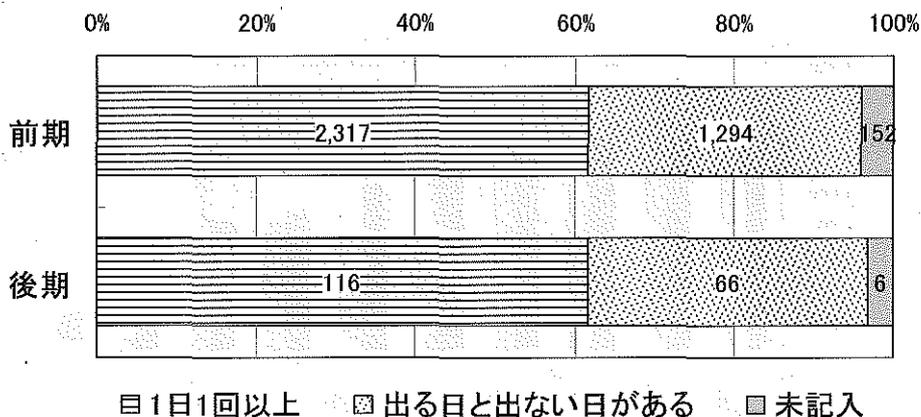


図35 1日の排便の回数（3歳児前期と後期の差）

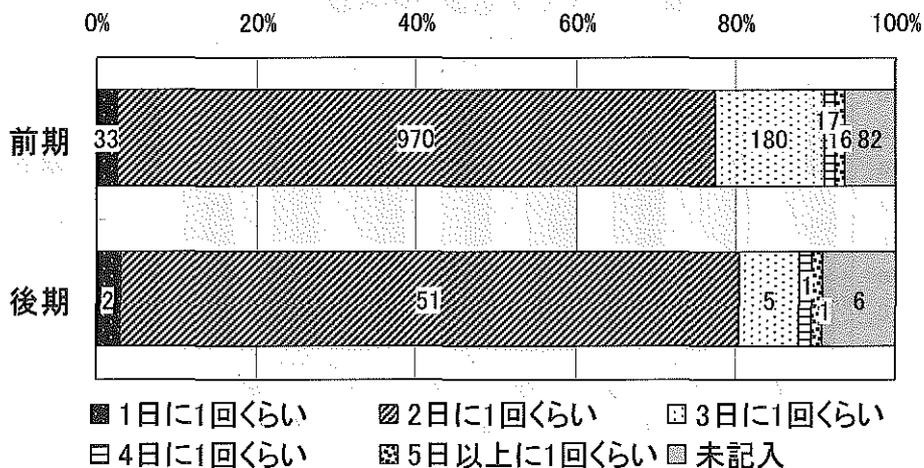


図36 「出る日と出ない日がある」の排便頻度  
（3歳児前期と後期の差）

## 8 子どもの遊びと保護者の運動の嗜好

### 1) よくする遊び

ふだん「よくする遊び」について、複数回答で設問をしたところ男子では、「テレビ・ビデオ」1,361人(67.3%)、「本・絵本を読む」1,341人(66.3%)、「積み木・ブロック遊び」1,338人(66.1%)が7割に近く、女子は「ままごと・ごっこ遊び」1,634人(84.6%)、「本・絵本を読む」1,476人(76.4%)、「お絵描き・粘土」1,309人(67.8%)の順であった。「その他」には、プラレール・ミニカーでの遊び、水遊び・水泳等がみられた。

平成15年度調査と比較をすると、「テレビ・ビデオ」は男子、女子共に減少し、全体でも72.6%から66.6%と6.0ポイント減少した。また、「ボール・すべり台などの運動遊び」や「三輪車・乗り物遊び」、「泥・砂遊び」等の外遊びが減少し、逆に「本・絵本を読む」、「積み木・ブロック遊び」の割合が増加した。女子では「ままごと・ごっこ遊び」が増加していた。

テレビ・ビデオを除いて、全体的には家の中での遊びが増えていることが確認できた。

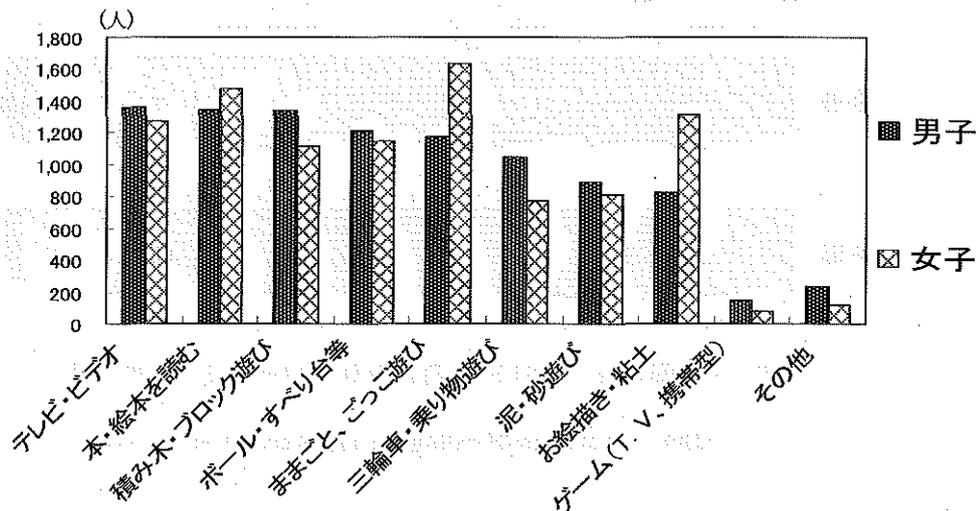


図 37 よくする遊びの内容

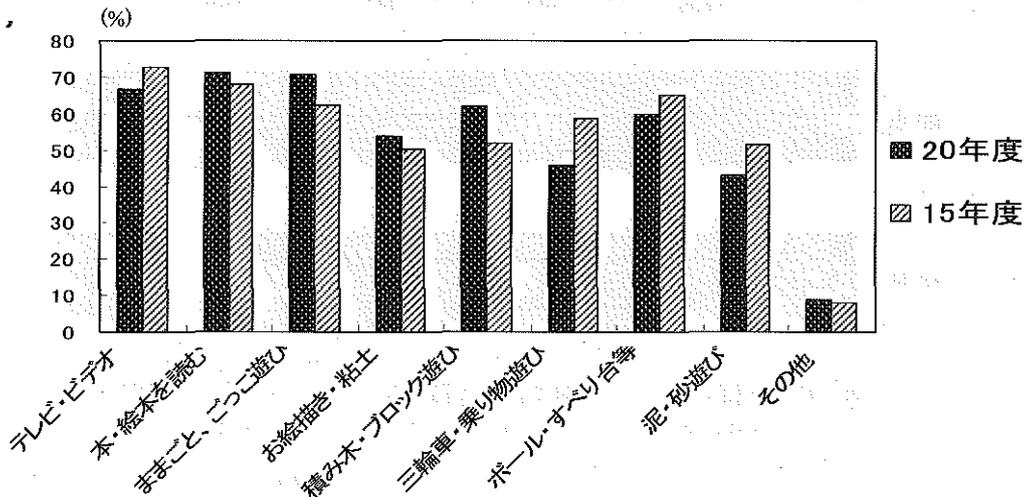


図 38 よくする遊びの内容の変化

## 2) テレビやビデオ、ゲームなどの遊び

テレビ、ビデオの視聴とゲーム(テレビゲーム、携帯型を含む)をする頻度について、たずねたところ、「ほぼ毎日」が3,266人(82.6%)と8割を超えた。平成15年調査では「見る」は、3,733人(90.0%)で、今回調査の「ほぼ毎日」、「週3~5日」、「週2日以下」を合計した数の3,570人(90.3%)とほぼ同じ割合であった。

「ほぼ毎日」と「週3~5日見る」と回答した人に、平均視聴時間を設問したところ、「1~2時間未満」が最も多く1,314人(37.7%)で、次いで「30分~1時間未満」942人(27.0%)であった。「3時間以上」と回答した人は、平成15年度調査では31.1%だったのが、今回調査では320人(9.2%)に減少した。

テレビやビデオの視聴については、ベネッセ教育研究開発センター調査<sup>4)</sup>では、3歳児の平均視聴時間が2時間50分(2005年)と10年間で20分減少し、またNHK放送文化研究所調査<sup>10)</sup>でも、平日1時間48分(2007年)で、2年前と比較して29分減少した。本調査でも同様の傾向といえ、幼児のテレビ・ビデオの視聴時間は減少傾向にあると考えられる。

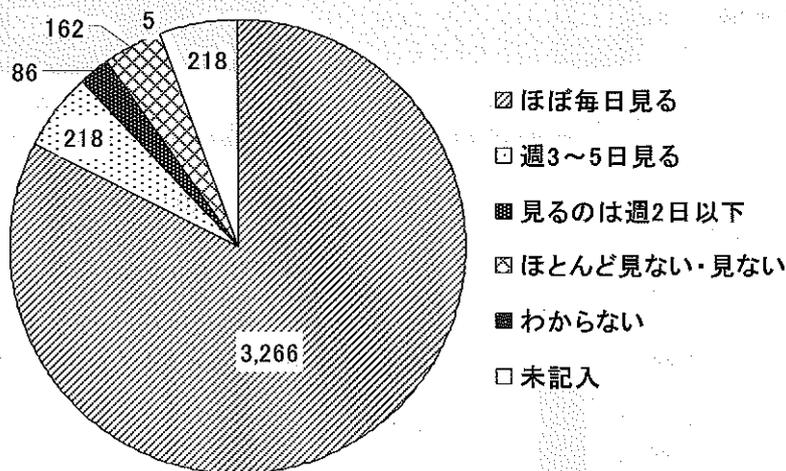


図 39 テレビ、ビデオの視聴とゲームをする頻度

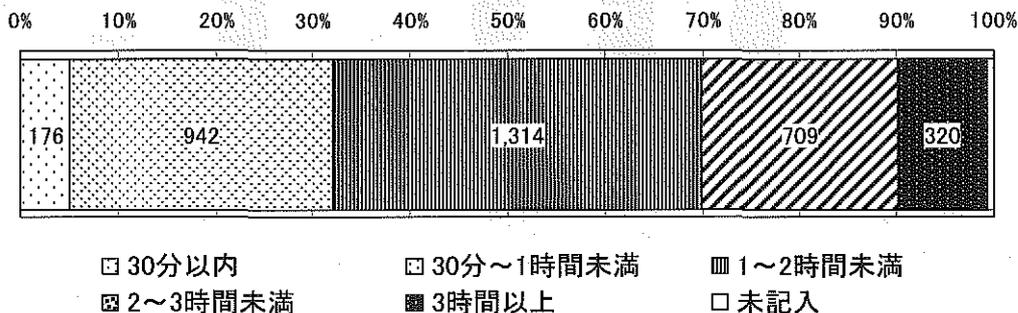


図 40 テレビ、ビデオの視聴とゲームをする平均時間

### 3) 屋外での遊び

1日の平均的な外遊びの時間について設問したところ、「30分～1時間未満」1,426人(36.1%)が最も多く、「しない」371人(9.4%)を含む「1時間未満」がほぼ6割を占め、平成15年度調査と比較すると13.0ポイント減少していた。

外遊びを「しない」と「30分未満」と回答した人に、その理由をたずねたところ(複数回答可)、「通園や習い事で時間がない」が最も多く370人(42.6%)であった。次いで「安全な遊び場所がない」が192人(22.1%)、「遊び相手がいない」172人(19.8%)であった。

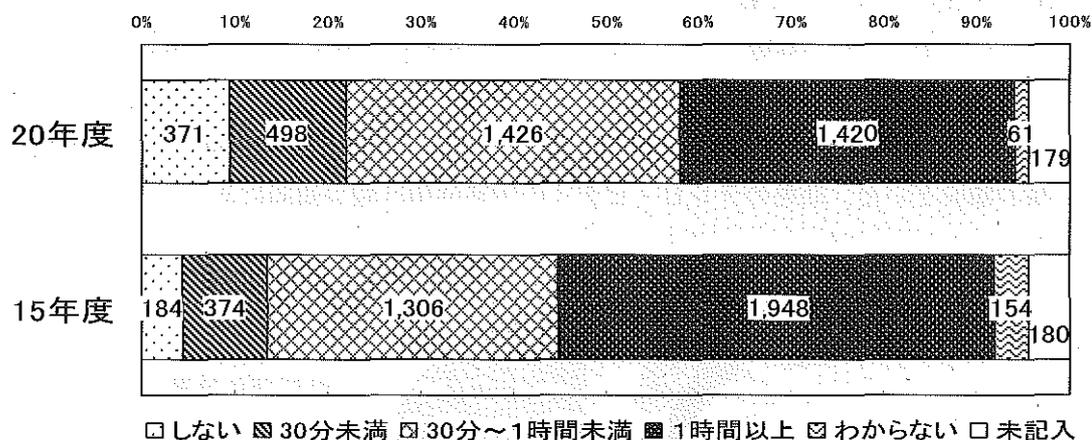


図41 外遊びの時間

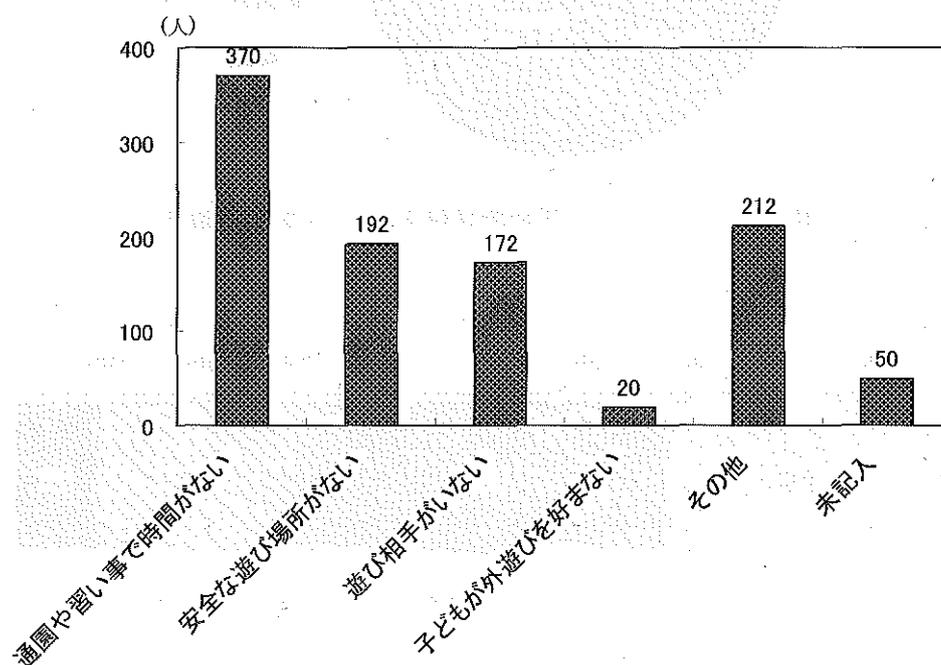


図42 外遊びをしない理由

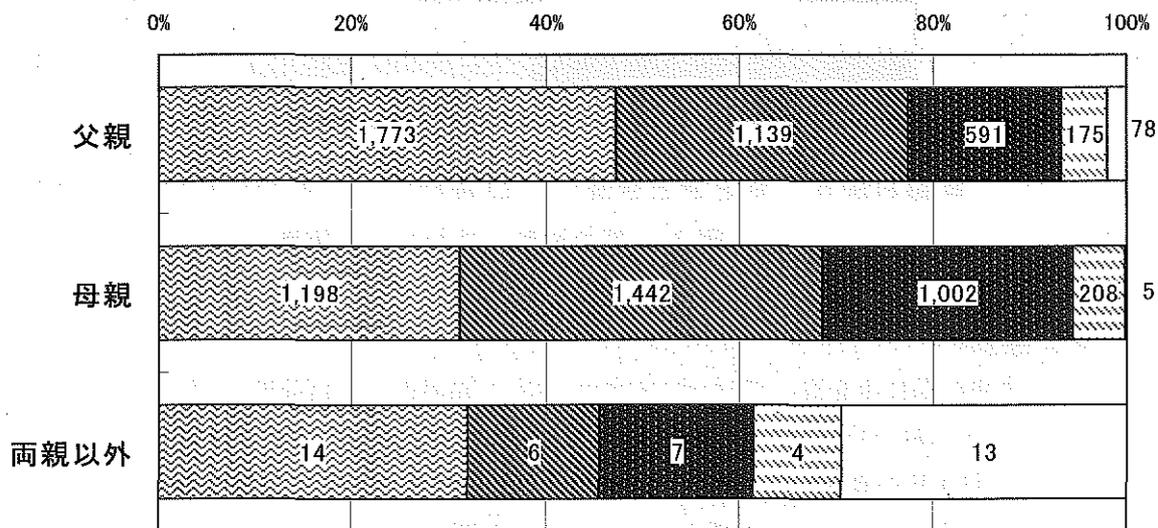
#### 4) 子どもの外遊びと保護者の運動の嗜好

平成15年度調査では、子どもの遊び相手は「母親や父親」が最も多く、約8割を占めた。今回は子どもの外遊びとの関係を探るため、保護者の運動への嗜好性について設問した。

「スポーツや身体を動かして遊ぶことは好きですか」との問いに、「好き」と回答した父親は1,773人(47.2%)であったが、母親は1,198人(31.1%)にとどまった。両親以外の保護者は母数が44人と少ないため両親とは比較できないが、14人(31.8%)であった。

両親の運動の嗜好を、「運動好きな群」と「そうでない群(「どちらかといえば好き」と「あまり好きではない」と回答した人)」の2群に分け、子どもの外遊びの時間を、30分を境に「あまりしない群」と「外遊びをする群」の2群に分けて $\chi^2$ 検定した。結果、「父親の運動好きな群」と「母親の運動好きな群」それぞれ、子どもの外遊びの時間群との間に有意な差が見られた( $P < 0.01$ )。

子どもの外遊び時間は、両親のスポーツや身体を動かす嗜好が影響していることが確認できた。



□ 好き ■ どちらかといえば好き ■ あまり好きではない □ どちらとも言えない □ 未記入

図 43 保護者の運動への嗜好

## 9 清潔に関する習慣

子どもの清潔に関する習慣は、発育発達と共に親の養育状況が影響するといわれている。今回調査では、「朝の洗顔」、「食事の手洗い」、「寝る前の歯みがき」について調査し、谷田貝らの幼児の基本的生活習慣の発達に関する調査<sup>5)</sup>の結果と比較した。

### 1) 洗顔

「朝起きて顔を洗い（洗わせ）ますか」への回答を、前期（3歳～3歳6カ月未満）と、後期（3歳6カ月～4歳未満）に分けると、「毎日洗う」は前期 969 人（25.7%）、後期は 79 人（42.0%）、「ときどき洗う」では、前期 1,270 人（33.7%）、後期 60 人（31.9%）であった。

谷田貝の調査では、前期で5割、後期で7割が顔を洗うことができるようになるとの結果が出ている。「ときどき洗う（洗わせる）」は親の都合やしつけなどの態度が影響していると考えられる。

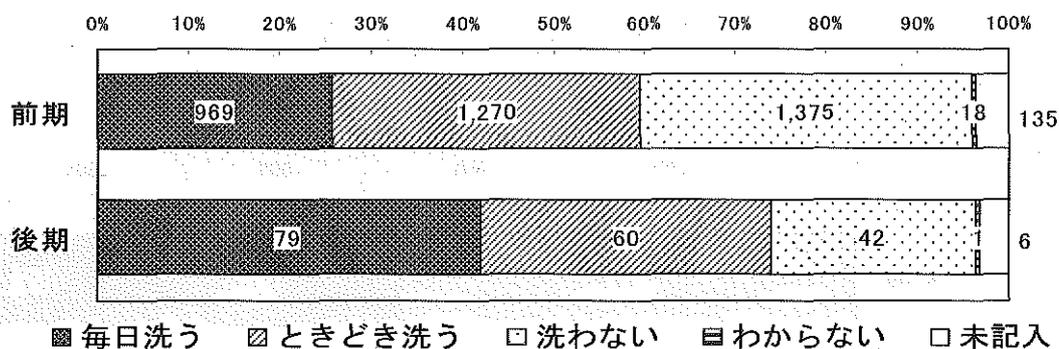


図 44 朝の洗顔（洗わせる）習慣

### 2) 手洗い

「食事の前に手を洗い（洗わせ）ますか」に、「毎回洗う」は前期 1,739 人（46.2%）、後期は 113 人（60.1%）、「ときどき洗う」では前期 1,727 人（45.8%）、後期 61 人（32.4%）であった。谷田貝の調査では、手洗いの自立は2歳6カ月～3歳で86%であった。したがって、「手洗い習慣」についても親のしつけや態度が関係していると考えられた。

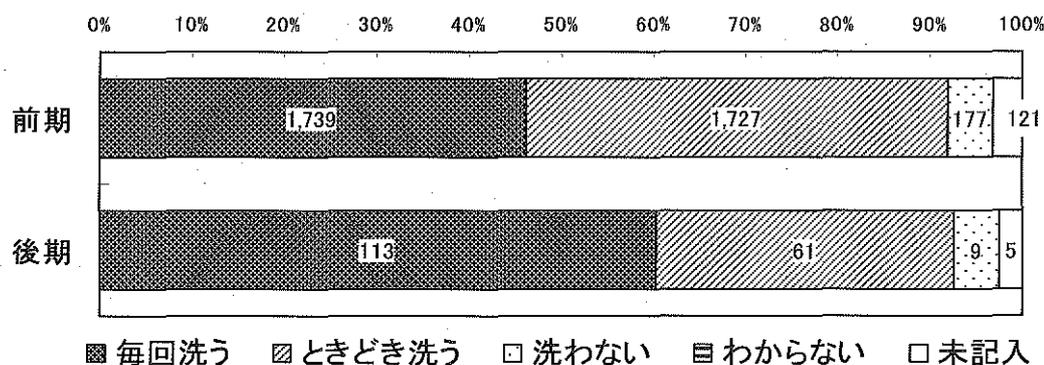


図 45 食事の手洗い（洗わせる）習慣

### 3) 歯みがき

「寝る前に歯をみがき（みがかせ）ますか」という問いに、「毎日みがく」は前期 3,105 人（82.4%）、後期は 155 人（82.4%）と前期と後期に差はみられなかった。

谷田貝の調査では、就寝前の歯みがきは1歳6カ月～2歳で85.4%に達し、3歳では90%を超している。本調査の結果は谷田貝の調査と比較して若干低い傾向といえる。

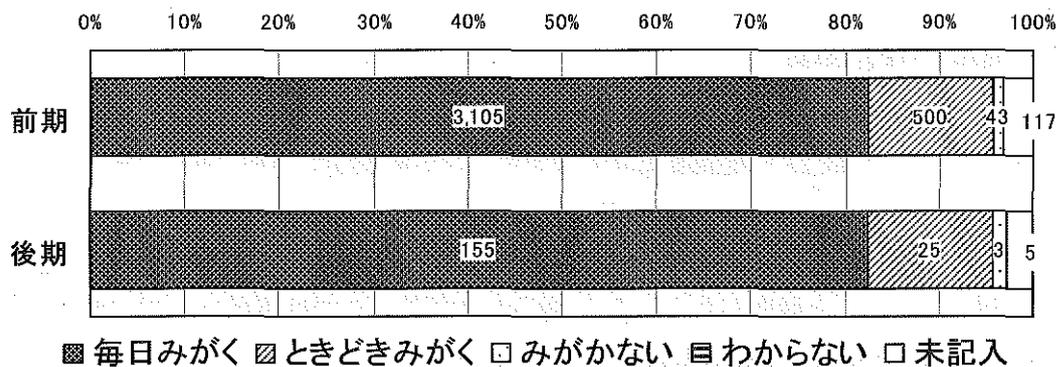


図 46 寝る前の歯みがき（みがかせる）習慣

## 10 受動喫煙の環境

受動喫煙は「健康増進法」では、「室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされること」と定義されている。家庭においては、子どもの気管支炎や気管支喘息などの呼吸器や中耳炎等疾患の発症と悪化のリスクを倍増させることと、家族が喫煙することで子どもの将来の喫煙行動にも影響を及ぼす<sup>11)</sup>。家族の中に喫煙者がいるのか、また子どもの前で喫煙しているのか否かについて、前回調査と同様に調査した。

### 1) 家族の喫煙習慣

「ご家族の中にたばこを吸う人はいますか」と設問したところ、「いる」は2,031人(51.4%)で、平成15年度調査よりも8.3ポイント減少していた。逆に「吸っていたがやめた」は437人(11.0%)で、前回調査よりも3.8ポイント増加した。

また、「たばこを吸う家族がいる」と回答した人に、「たばこを吸う方は、お子さんの前で吸いますか」と設問したところ、「吸う」と回答したのは631人(31.1%)で、前回調査よりも21.5ポイント減少した。

厚生労働省の「平成18年度国民健康・栄養調査」<sup>12)</sup>においても、男性の平均が39.9%、女性10.0%で、平成15年に比べて男性で6.9ポイント減少し、女性でも1.3ポイント減少していることから、子どもを取り巻く周囲に喫煙者が減っていることが伺えた。

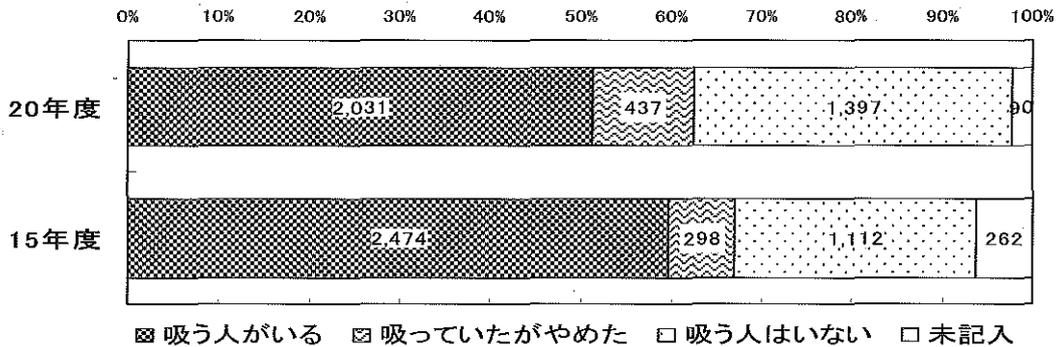


図 47 喫煙習慣のある家族の有無

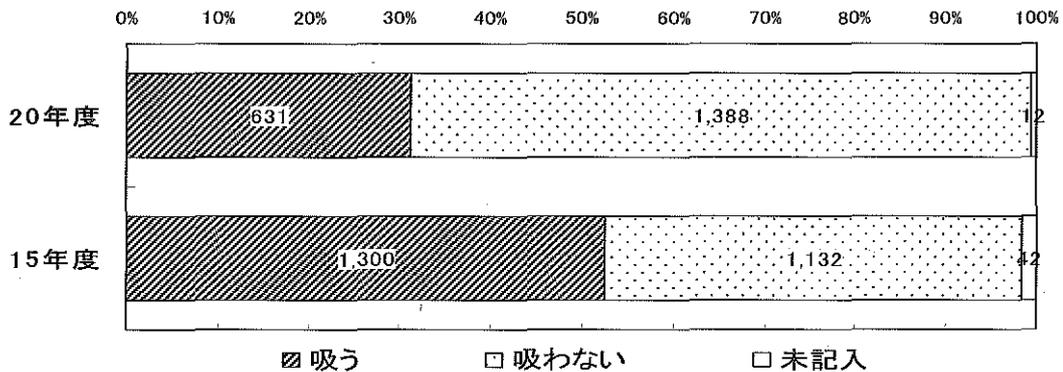


図 48 子どもの前での喫煙の有無

## 2) 圏域別の受動喫煙環境

家族の中にたばこを吸う人の割合を保健所圏域別に集計したところ、一番多かったのは「賀茂」で、70.5%で、少なかったのは「御殿場」で40.6%。その差は29.9ポイントであった。また、喫煙習慣のある家族が子どもの前でも吸うか否かについては、「浜松」は8割以上の家族が「子どもの前では吸わない」と回答していた。

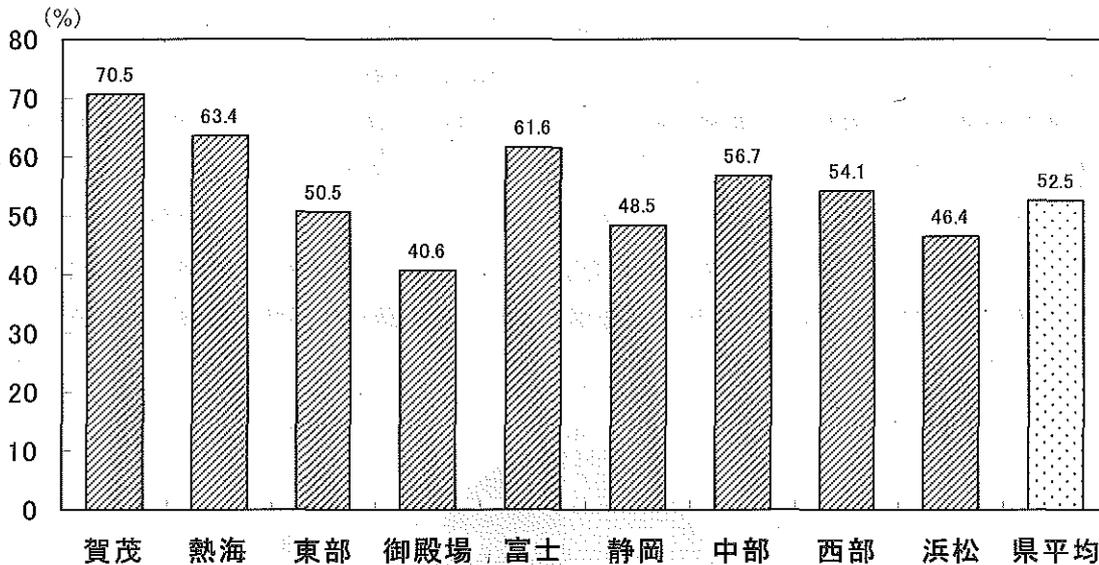


図 49 圏域別-家族の中での喫煙者がいる割合

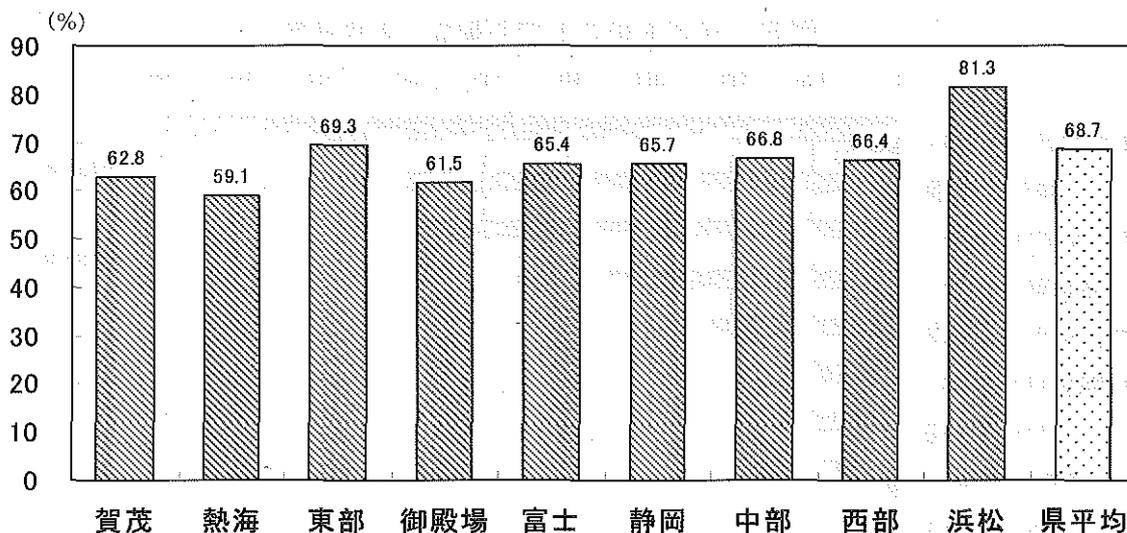


図 50 圏域別-喫煙する家族が子どもの前では喫煙しない割合

## 11 子育ての心配事と相談相手

### 1) 子どものことで心配なこと

子どもの健康や生活状況での心配なことや困りごとの有無をたずねたところ、「ある」は2,015人(50.9%)と半数を占め、これは前期、後期の子どもで差はなかった。

また、「ある」と回答した人に、心配事、困り事の内容をたずねたところ、「食事の途中で遊ぶ」が800人(39.7%)と最も多く、次いで「排泄の問題」621人(30.8%)、「食べ物の好き嫌い」589人(29.2%)であった。「その他」の内訳は、「指しゃぶり」18人、「言葉の遅れ」16人、「怒りっぽい・かんしゃく」14人など、発達や行動面の問題で悩んでいた。

前回調査では、健康面と食事の面の困りごとを分けて調査をした。食事の面では6割、健康面では2割に困りごとがあると回答していた。今回調査でも、「食行動」に関する問題が上位を占めていた。厚生労働省が1歳から4歳未満の子どもに対して実施した平成17年度乳幼児栄養調査<sup>13)</sup>では、母親が食事で困っている事に、遊び食い(45.0%)、偏食(34.0%)、むら食い(29.2%)などがあげられた。食事に関しては本調査も同様の傾向と推測された。

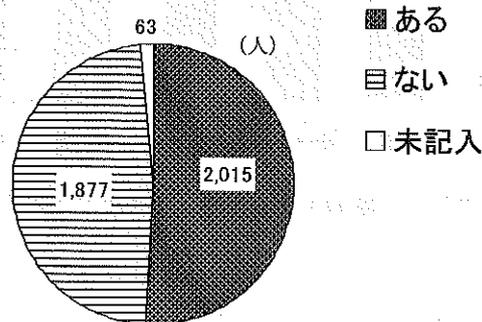


図 51 子どものことで心配なことの有無

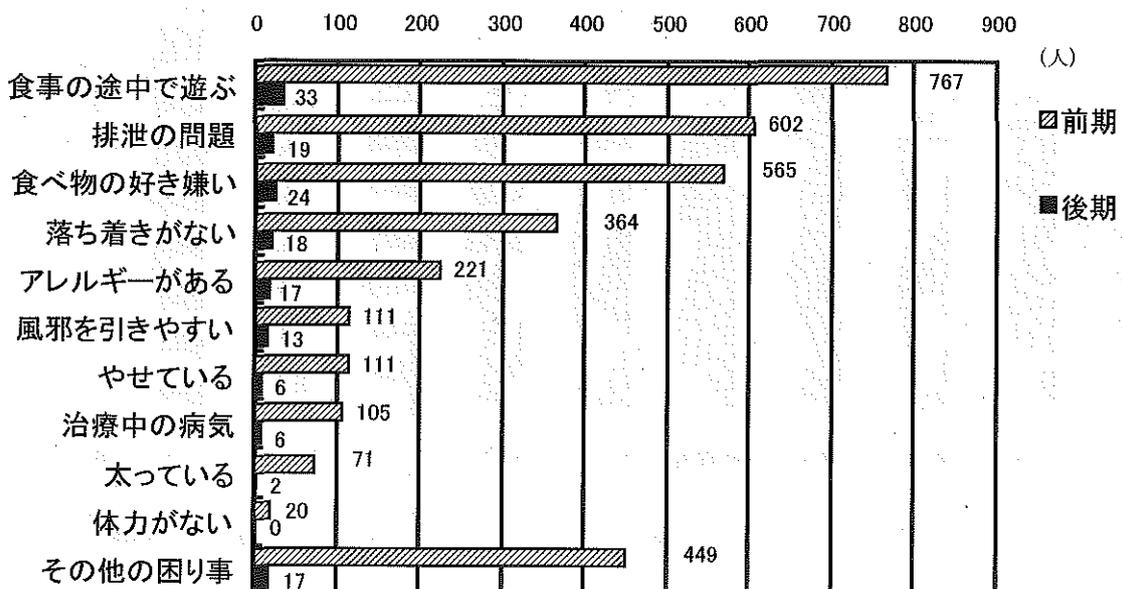


図 52 心配なことの内訳

## 2) 子育てに関する相談相手と対処

子育てで困ったり悩んだりした時に相談相手がいるかどうかをたずねたところ、3,688人(93.2%)とほとんどの人が「いる」と回答した。

また、「いない」と「以前はいたが現在はいない」と回答した119人に、困った時にはどうするかを複数回答で聞いたところ、「インターネットで調べる」が44人(37%)を占め、次いで「育児書で調べる」32人(26.9%)、「保健センター等公的機関に相談する」30人(25.2%)と続いた。その他の内訳では、「会社の同僚に相談する」や「電話相談にかける」などであった。相談相手がない場合、インターネットや育児書といった個人で対応していることが確認された。困った相談内容については質問していないが、育児情報は携帯電話のインターネットやメールによって、双方向的に得られるようになってきている。特に近年は相談する時間や時刻の制限のないメールによる相談も一般化してきた<sup>15)</sup>。相談相手の有り無しに関わらず、育児情報を得る手段としてインターネットで調べ、相談する人が増えているものと推測された。

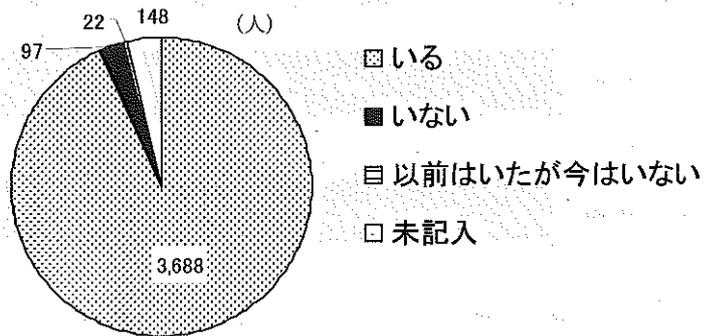


図 53 子育てに関する相談相手の有無

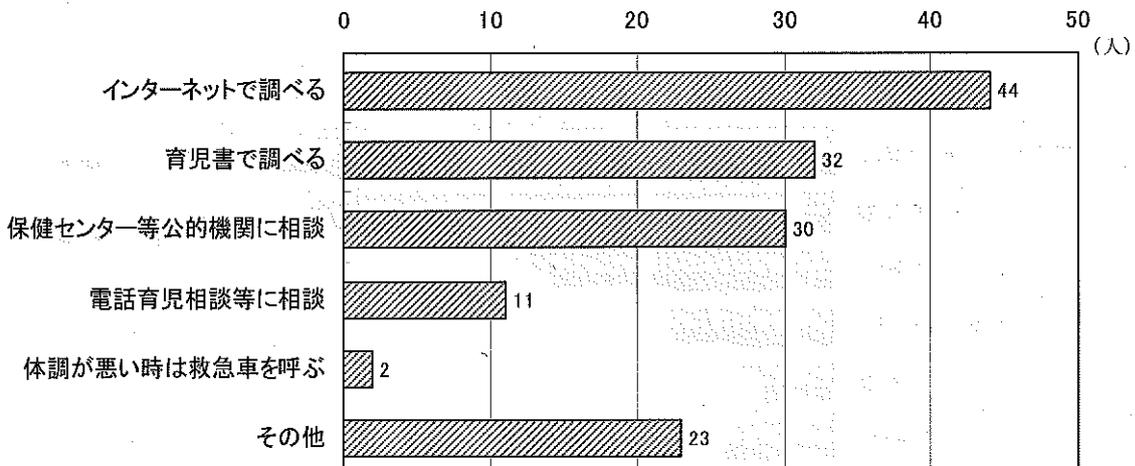


図 54 子育てで困った時の対処法

## 12 父親の育児・家事への参加状況

父親が育児や家事にどの程度参加しているかを母親にたずねた。平成 15 年度調査と尺度が異なるので一概に比較はできないが、「よく参加する」は 1,785 人(47.5%)と前回調査の 42.5%よりも 5 ポイント増加し、平成 18 年 3 月の「健やか親子 21」中間評価報告よりは高い傾向であった。しかし、「時々参加する」が 1,506 人(40.1%)と前回と比較して 2.1 ポイント減少していたことから、父親の育児・家事への参加状況は微増といえる。

また、「よく参加する」、「時々参加する」と回答した人にその内容をたずねたところ、「子どもと一緒に遊ぶ」2,929 人(89.0%)と「子どもの入浴」2,559 人(77.8%)の育児に関する項目が 15 年度調査と同様に多かったが、その以外の項目の割合は増えてはいなかった。

ベネッセ教育研究開発センター調査でも、父親は家事より育児に参加する比率が高く、2000 年から 2005 年の 5 年間で家事参加や育児参加が増えていないという結果<sup>4)</sup>は、本調査でも同様であった。

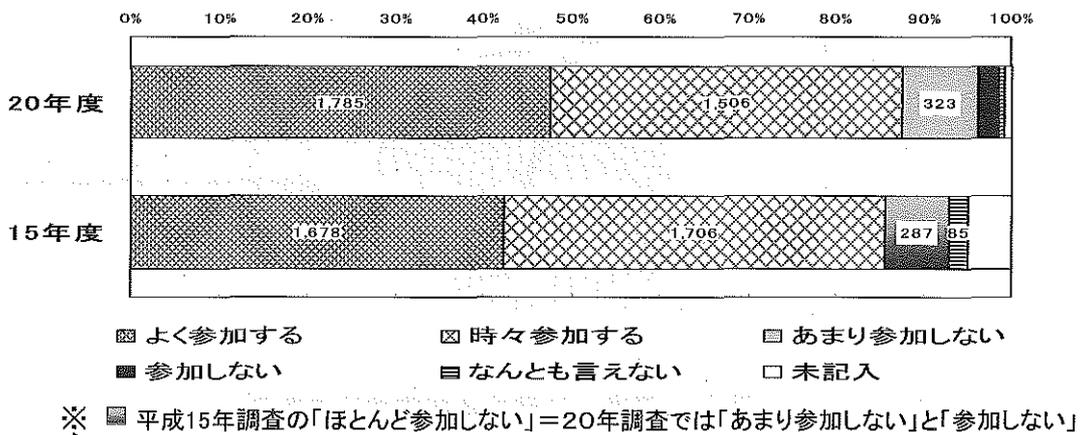


図 55 父親の育児・家事への参加状況

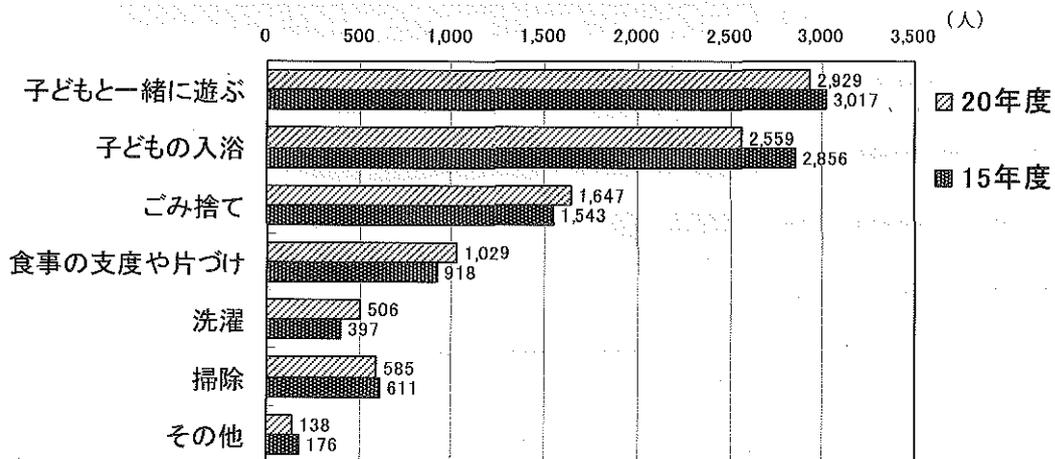
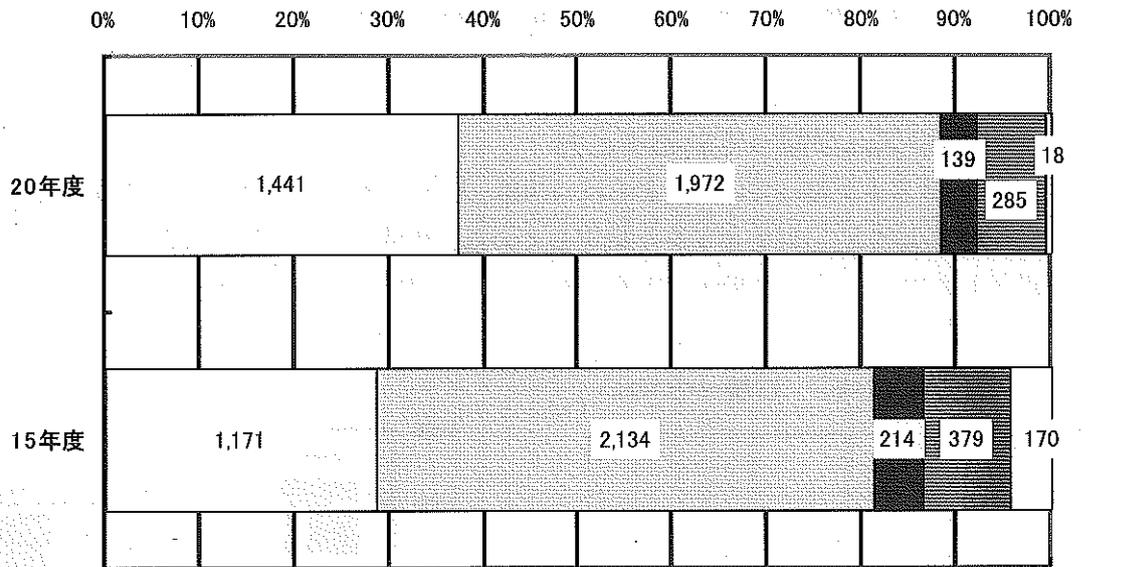


図 56 父親が参加している育児・家事の内容

### 13 育児は楽しいか否か

母親に育児は楽しいかどうかをたずねたところ、「楽しい」と回答した人が1,441人（37.4%）で、平成15年度調査の28.8%と比較して8.6ポイント上昇していた。「あまり楽しくない」は139人（3.6%）で1.7ポイント減少したものの、全体的には育児を楽しんでいる割合が増えていた。

出生順位で母親の感じる楽しさ感に差があるか否かをみたところ、「第1子」と「第2子以上」では、有意な差はなかった（ $p=0.73$ ）。



□楽しい □どちらかといえば楽しい ■あまり楽しくない ■どちらとも言えない □未記入

図 57 母親の感じる育児の楽しさ感

表 2 出生順位と母親の感じる育児の楽しさ感

	第1子		第2子以上		P値/有意差
	人数	%	人数	%	
楽しい	747	41.0	689	40.1	P=0.73
どちらかといえば	1,006	55.2	960	55.8	n.s.
あまり楽しくない	68	3.7	71	4.1	
計	1,821	100.0	1,720	100.0	

## IV クロス集計

### i 生活リズムに関する分析

「生活リズム」が整っている子どもと親について以下の条件が揃った場合と定義し、他の生活習慣との関係を分析した。

**\*生活リズムが整っている子ども**

- ① 朝8時までに起きる    ② 夜9時までに寝る    ③ 毎日3食食べる

**\*生活リズムが整っている保護者（父親・母親）**

- ① 朝8時までに起きる    ② 夜12時までに寝る    ③ 毎日3食食べる

#### 1) 生活リズムが整っている子ども

生活リズムが整っている子どもは、1,457人(37.7%)で、平成15年調査の2,069人(56.6%)よりも、18.9ポイント低下していた。生活リズムが整っている子どもの割合が低下したのは、「午後9時前に就寝する」子どもの割合が低下していることによる。

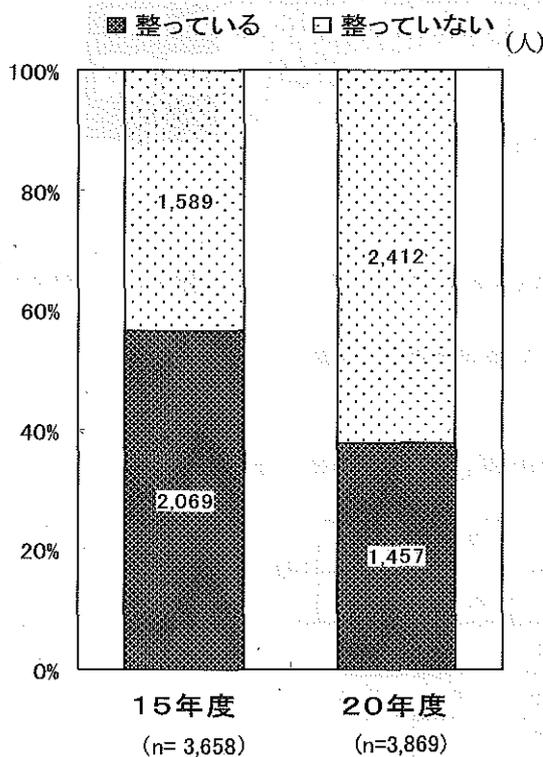


図 58 「生活リズム」の変化  
(平成15年と平成20年調査の比較)

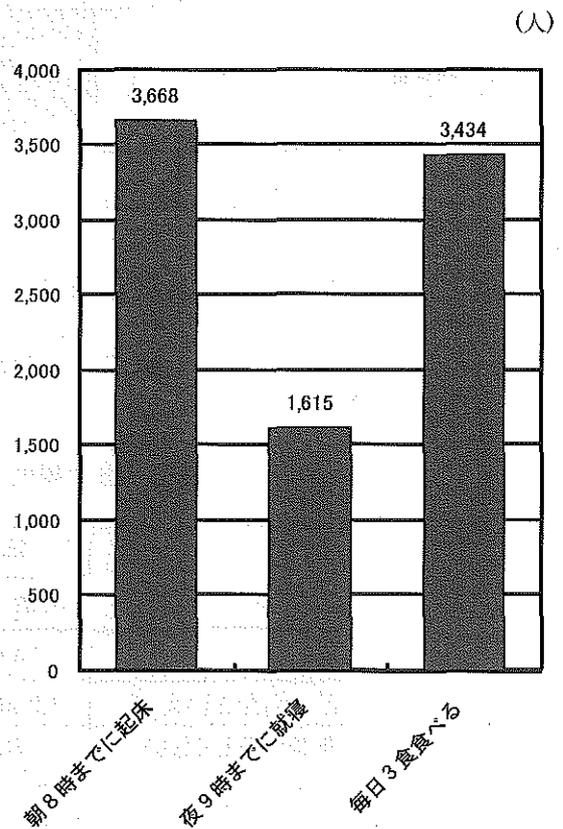


図 59 「生活リズム」の構成要素別人数

## 2) 子どもの生活リズムと親の生活リズム

保護者の生活リズムは、母親は2,504人(65.0%)が整っているのに対し、父親は1,618人(43.1%)であった。

子どもの生活リズムが整っているか否かと、父親、母親の生活リズムが整っているか否かで群分けをし、 $\chi^2$ 検定をしたところ、父親、母親のいずれも生活リズムが整っている群の方が、子どもの生活リズムが整っていた ( $p < 0.01$ )。これは平成15年度調査でも同様の分析結果が出ている。

真名子らの調査は、子どもの食欲と共に食事をする両親の関係<sup>16)</sup>が明らかにされている他、平成17年度乳幼児栄養調査報告<sup>13)</sup>でも欠食と就寝時間、さらに母親の欠食との関係性が指摘されている。鈴木らは保育所へ通所する児を対象に、生活リズムの改善のために睡眠記録と養育者への学習会を実施した結果、まず「早起き習慣」を身につけることで生活リズムが整うと述べている<sup>17)</sup>。生活リズムを整えるには、保護者の意識と生活が影響していることが示唆された。

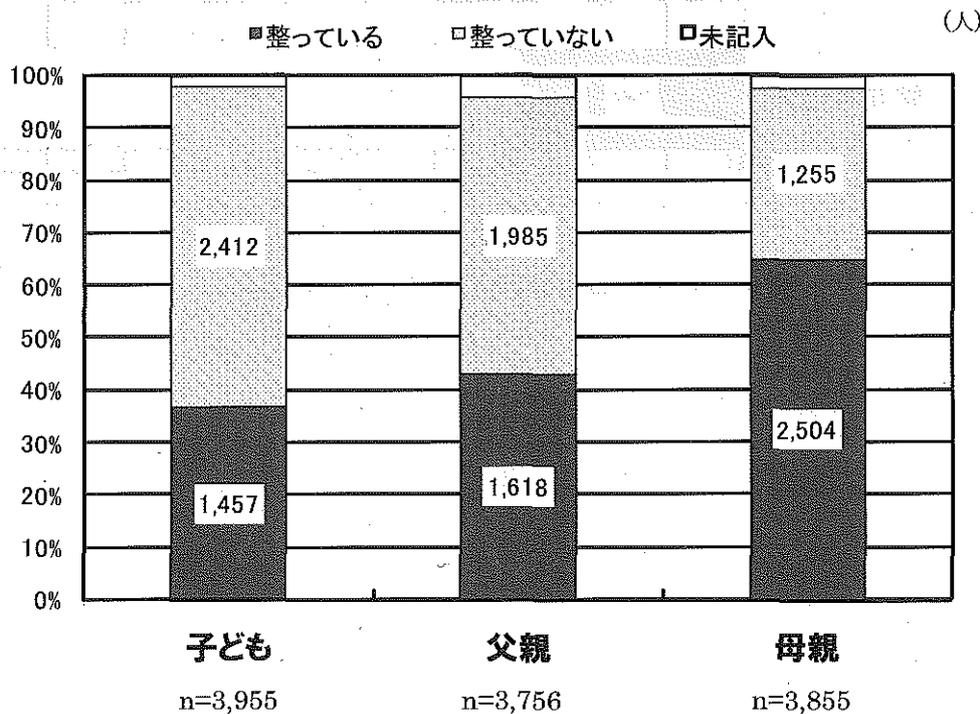


図 60 子どもと父親・母親の生活リズムが整っているか否かの割合

### 3) 子どもの生活リズムと通園の有無との関係

昼間の保育場所が、保育所や幼稚園への通園のために起床時間に制約のある子どもの群と、そうでない子どもとの群とでは「生活リズム」に差があるのではないかと仮定して $\chi^2$ 検定をしたところ、「認可保育園・幼稚園等に通所（通園）している群」の方が、生活リズムは整っていないことが確認された（ $p < 0.01$ ）。

この結果については、保育所での滞在時間は調査していないため、これ以上の分析はできないものの、働く母親の増加と共に保育時間の延長等<sup>18)</sup>と親の就寝時間の遅延が、子どもの就寝時間に影響しているのではないかと推測される。

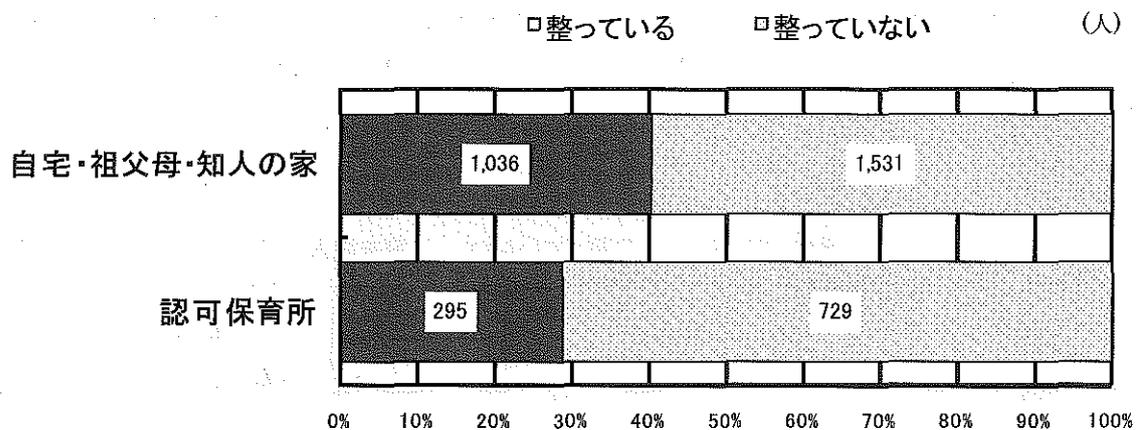


図 61 昼間の保育場所と子どもの生活リズム

#### 4) 子どもの清潔習慣と生活リズムとの関係

「朝の洗顔」、「食前の手洗い」、「寝る前の歯みがき」の清潔に関する習慣と「生活リズム」との間に関係をみた。

「朝の洗顔」と「寝る前の歯みがき」については、「毎日行う」群と「時々行う」もしくは「行わない」群の2群に分け、また「食前の手洗い」については「毎回行う」群と「時々行う」もしくは「行わない」群の2群に分けて $\chi^2$ 検定したところ、生活リズムが整っている子どもの方が、いずれの清潔習慣も「毎日(毎回)行う」が高かった( $p < 0.01$ )。

また、父親と母親の生活リズムと子どもの清潔習慣との関係を見たところ、「食前の手洗い」は父親の生活リズムが整っている方が、「寝る前の歯みがき」については父親、母親の生活リズムが整っている方が清潔習慣は実施されていた( $p < 0.01$ )。

早寝早起き、3食食べる習慣を身につけさせることと同様、清潔に関する習慣は親が意識して子どもにやらせる必要がある。朝の洗顔は親が出勤などで忙しい時間のためや親が子どもと一緒に手洗いや歯みがきを行い、子どもの習慣として身につけさせていることが伺えた。

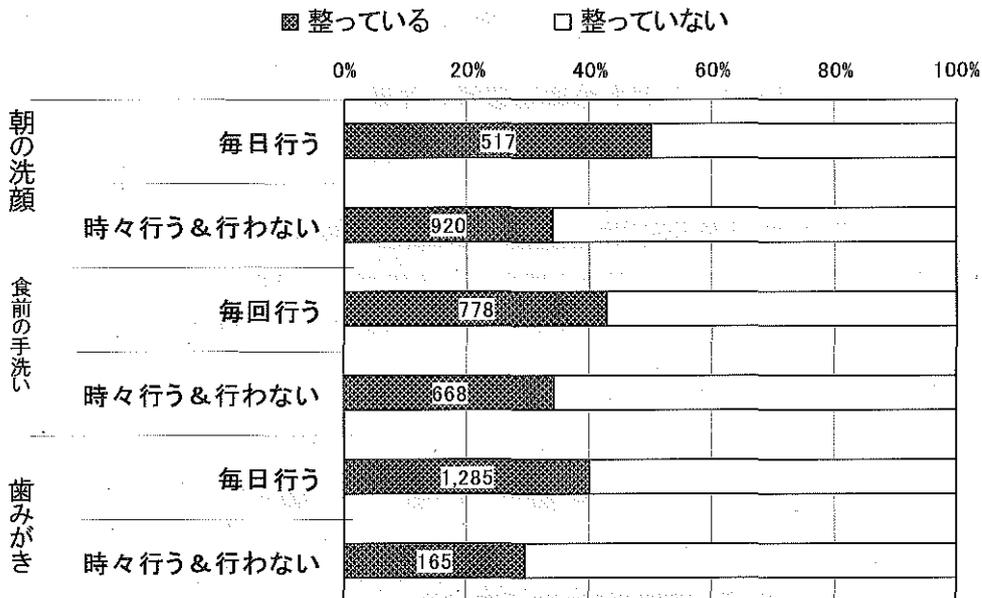


図 63 清潔に関する習慣と子どもの生活リズム

表 3 子どもの清潔に関する習慣と親の生活リズム

	父親 / p値	母親 / p値
朝の洗顔習慣あり	0.22	1.00
手洗い習慣あり	0.00 **	0.65
寝る前の歯みがき習慣あり	0.00 **	0.00 **

\*\*  $p < 0.01$

### 5) 子どもの排泄に関する習慣と生活リズムとの関係

平成15年度の調査では、子どもの「排便の習慣」と「生活リズム」との関係があることが確認された。今回も同様に「1日1回以上の排便習慣がある」子どもには、「生活リズムが整っている」子どもが多かった( $p < 0.01$ )。

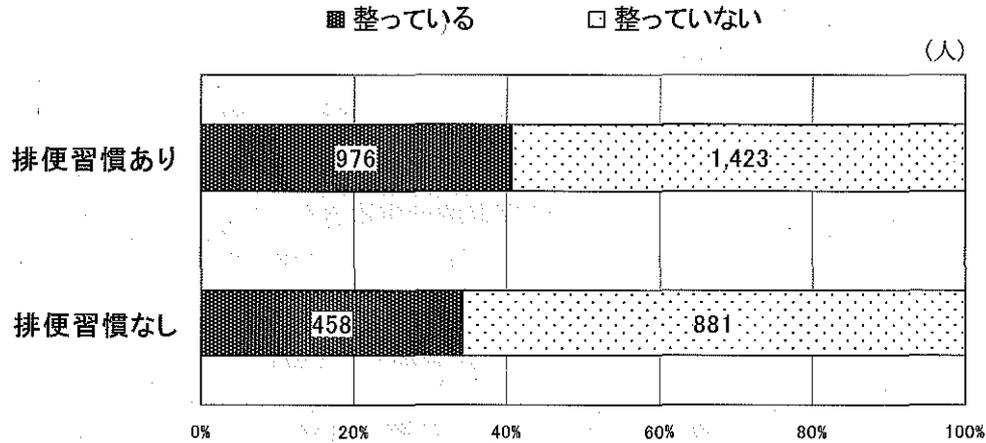


図64 子どもの排泄習慣と生活リズム

### 6) テレビ・ビデオ等で遊ぶ時間と生活リズムとの関係

子どもの「テレビ・ビデオの視聴や携帯ゲーム等で遊ぶ時間」と「生活リズム」との関係をクロス集計したところ、テレビ・ビデオ、ゲーム等で遊ぶ時間が長いほど、生活リズムが整っている子どもは減少した( $p < 0.01$ )。

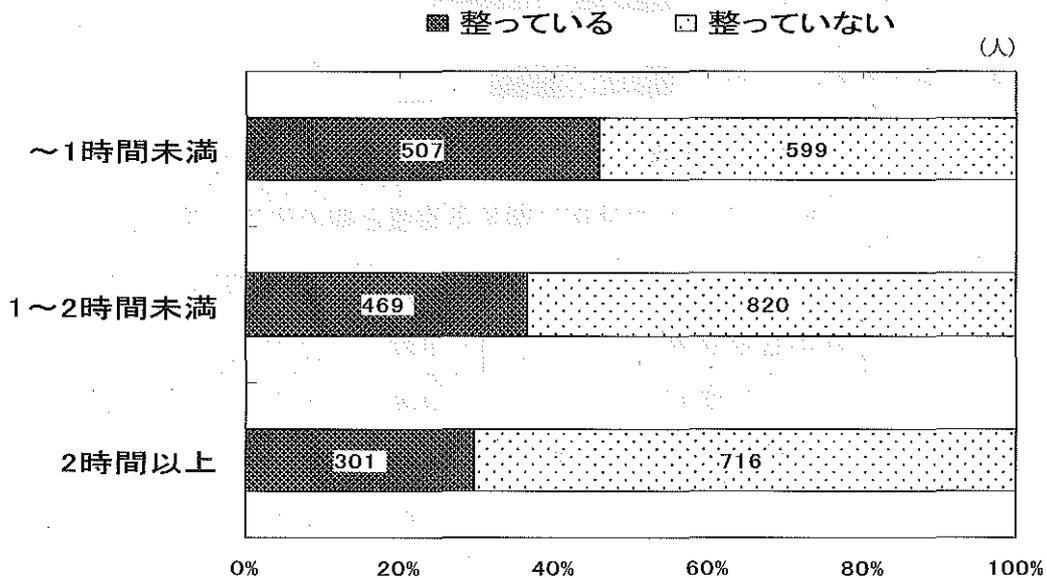


図65 子どもがテレビ・ビデオ等で遊ぶ時間と生活リズム

## 7) 圏域別の子どもと親の生活リズム

生活リズムの整っている子どもの割合に地域格差があるのか確認するため、県内保健所の管轄圏域別に分けて分析した。

生活リズムが整っている子どもの割合は平均 37.7%で、保健所圏域別では、最もその割合が高いのは「浜松」で 44.7%、低かったのは「中部」で 31.0%であった。生活リズムを定義した各要素別にみると、「朝 8 時までに起床」は、最も高い「西部」の 94.3%から、低い「御殿場」の 89.6%までの差は 4.7 ポイントであった。また、「毎日 3 食食べる」については「浜松」の 94.5%から「中部」の 89.0%までの差は 5.5 ポイントと大きい開きはなかったが、「夜 9 時までに寝る」は「浜松」が 47.7%で、最も低い「賀茂」の 33.3%までは、14.4 ポイントの開きがあった。

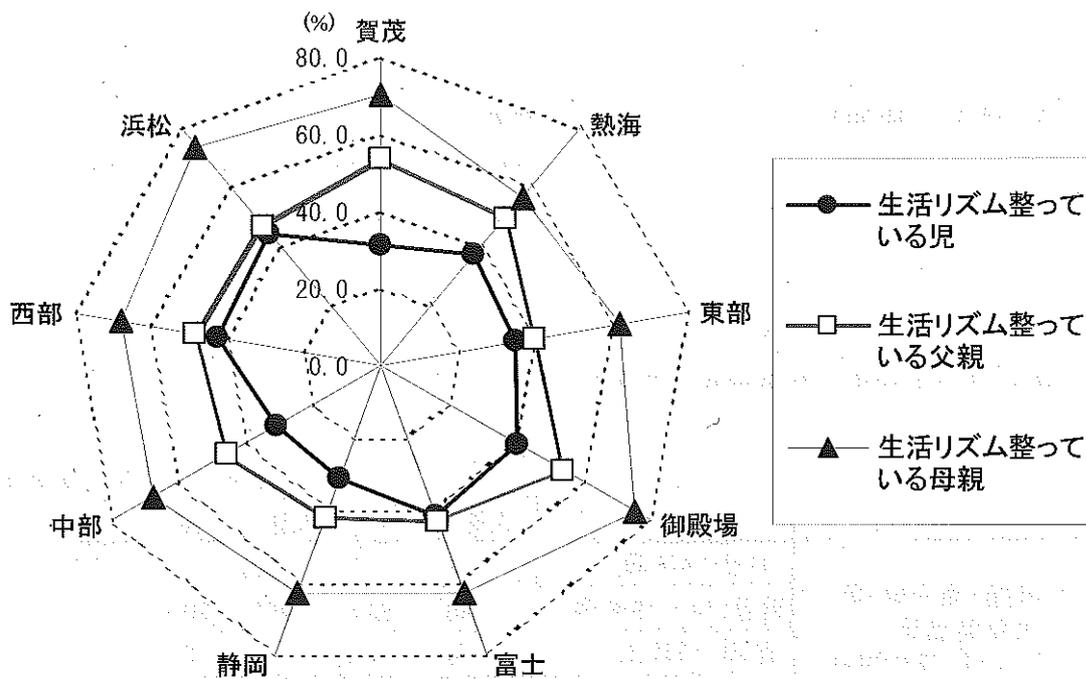


図 66 圏域別—子どもと親の生活リズム

## ii 肥満度（肥満・やせ）に関する分析

### 1) 食品の摂り方と肥満度（BMI）

#### (1) 肉・魚介類・卵・大豆製品等たんぱく質の食品

肥満度との関係を確認するため、「肥満の子ども=BMI18以上」と「やせの子ども=BMI14未満」と「普通の子どものBMI14以上18未満」に分け、たんぱく質の食品の摂取状況を「1日2回以上」と「1日1回以下」の群に分けて、 $\chi^2$ 検定をしたところ、「肥満の子ども」と「普通の子どもの間には、その摂取状況において有意な差はみられなかった。

#### (2) 野菜類

たんぱく質の食品摂取と同様に、肥満との関係を分析したところ、「肥満の子ども」、「普通の子どもの間には、その摂取状況において有意な差はみられなかった。

#### (3) 牛乳・乳製品(ヨーグルト・チーズなど)

「1日2回以上」と「1日1回以下」の群に分けて分析したところ、「肥満の子ども」と「普通の子どもの間には、その摂取状況において有意な差はみられなかった。

表4 子どもの食品摂取頻度と肥満度（BMI）

	BMI	1日2~3回		1日1回 ~ほとんど食		P値/有意差
		人数	%	人数	%	
肉類・魚介類・卵・大豆製品等、たんぱく質の食品	やせ(14未満)	172	7.2	30	6.7	P=0.83
	普通(14~18未満)	2,146	89.6	405	90.4	
	肥満(18以上)	76	3.2	13	2.9	
	計	2,394	100.0	448	100.0	
野菜類の食品	やせ(14未満)	156	7.2	47	7.0	P=0.43
	普通(14~18未満)	1,949	89.9	594	89.1	
	肥満(18以上)	63	2.9	26	3.9	
	計	2,168	100.0	667	100.0	
牛乳・乳製品(ヨーグルト・チーズ等)	やせ(14未満)	102	6.2	100	8.2	P=0.10
	普通(14~18未満)	1,480	90.4	1,078	88.8	
	肥満(18以上)	55	3.4	36	3.0	
	計	1,637	100.0	1,214	100.0	

#### (4) 間食を摂る時間設定の有無と肥満度 (BMI)

肥満度と間食の時間を決めていないか否かで、 $\chi^2$ 検定をしたところ、「肥満の子ども」、「普通の子ども」、「やせの子ども」、それぞれの群の間には有意な差はみられなかった (P=0.07)。

表 5 間食摂取状況と肥満度 (BMI)

BMI	間食の時間を決めている		間食の時間は決めていない		P値/有意差
	人数	%	人数	%	
やせ(14未満)	113	6.4	82	8.7	P=0.07
普通(14~18未満)	1,595	90.7	829	88.0	n.s.
肥満(18以上)	51	2.9	31	3.3	
計	1,759	100.0	942	100.0	

#### 2) 遊びと肥満度 (BMI)

遊びを長くしている子どもの方が肥満度 (BMI) は少ないという仮説のもとに、外遊びの時間数と肥満度 (BMI) の相関をみたところ、 $r=0.02$ 、 $p=0.14$  で有意ではなかった。

また、テレビ・ビデオの視聴時間が長いほうが肥満度 (BMI) は大きいという仮説にもとづき、相関をみたところ、 $r=-0.005$ 、 $p=0.80$  で有意な関係はなかった。

#### 3) 圏域別の肥満度 (BMI)

圏域別に肥満度 (BMI) を集計しところ、調査票が3歳児健診の前に回収され、身長と体重の未回答が多い市町があったため、ばらつきがあり、比較は難しい結果となった。

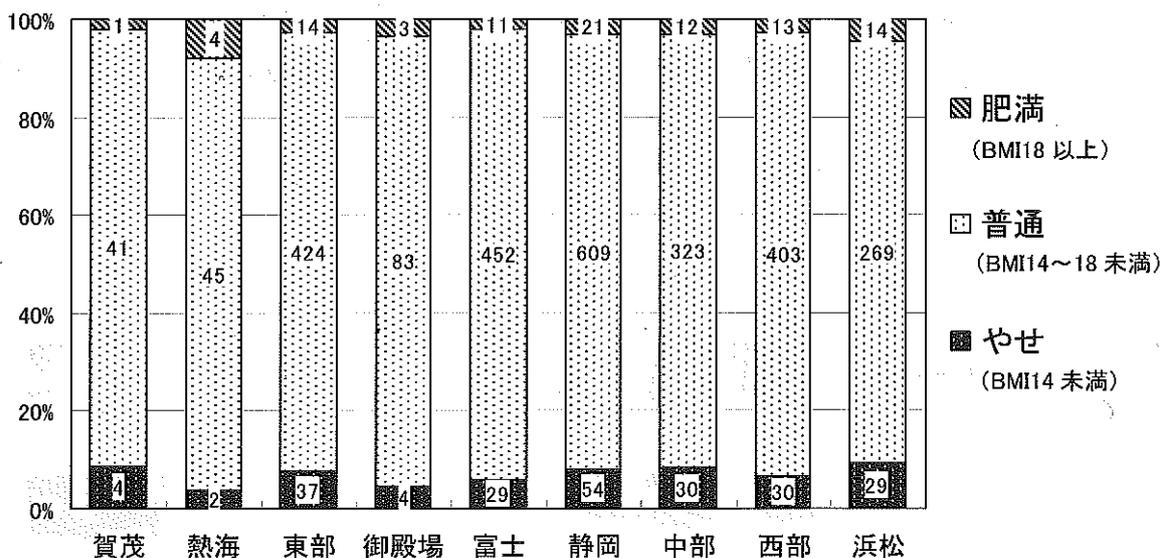


図 67 圏域別の肥満度 (BMI) 区分割合

### iii 育児の楽しさ感に関する分析

母親の子育て意識は、少子化社会を反映した育児の不安や、社会的な背景が影響している。本調査では、育児支援のために把握すべきことを考慮して分析した。

#### 1) 心配事・困り事の有無と育児の楽しさ感

母親が育児を楽しいと思えるかどうかは、育児上の心配事や困り事と関係があると予想し、クロス集計をした。「心配なことや困ったことがない」と回答した人では、847人(48.7%)が育児を「楽しい」と答え、また「どちらかといえば楽しい」を合わせると97.7%であった。

逆に「心配なことや困ったことがある」と回答した人で、育児を「楽しい」と回答したのは578人(32.9%)、「あまり楽しくない」は99人(5.6%)と有意な差がみられた ( $p < 0.01$ )。

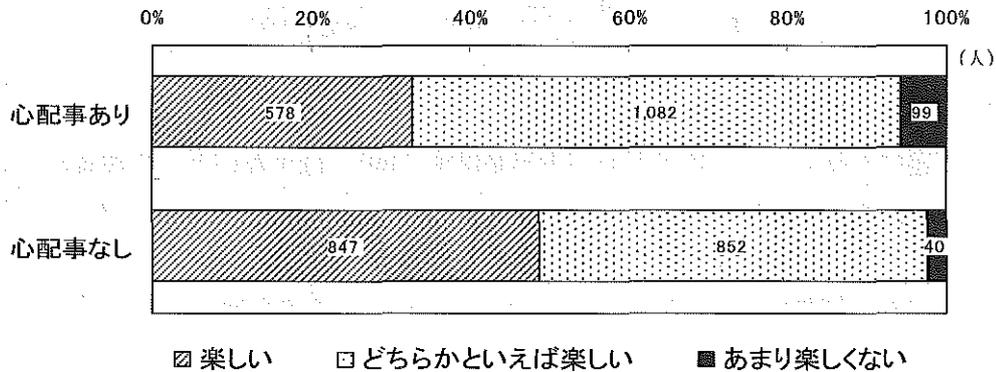


図 68 育児上の心配事・困り事と育児の楽しさ感

#### 2) 育児の相談相手の有無と育児の楽しさ感

育児について困ったり、悩んだりした時に相談する相手がいるかどうかをたずねたところ、「相談相手がいる」と回答した母親は全体の93.2%であった。相談相手の有無と育児の楽しさ感についてクロス集計したところ、「相談相手あり」と回答した母親のうち、「育児は楽しい」と回答したのは1,367人(40.9%)で、「相談相手がいない」人では29人(29.9%)を上回った。 $\chi^2$ 検定でも、相談相手がいる母親の方が育児の楽しさ感を感じていた ( $p < 0.01$ )。

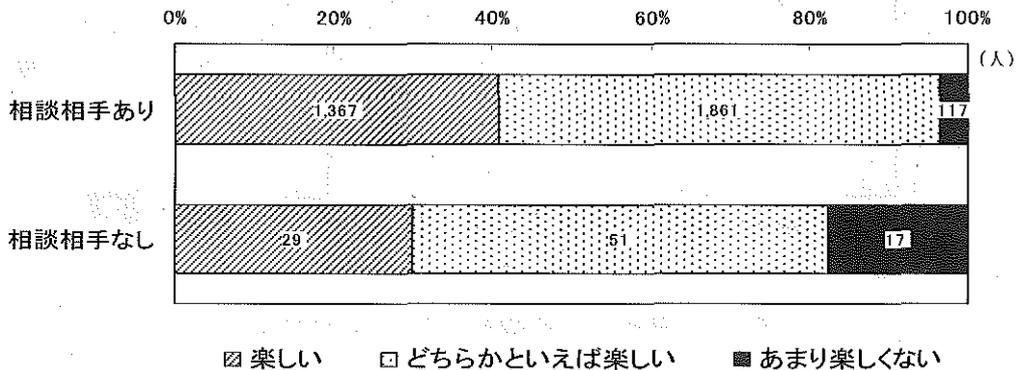


図 69 育児の相談相手の有無と育児の楽しさ感

### 3) 父親の家事・育児参加状況と育児の楽しみ感

平成15年度調査では、母親が父親の育児協力に「満足している」人ほど、その母親は育児を「楽しい」と回答していた。今回調査では、父親の育児・家事の参加状況について、「よく参加する」と「時々参加する」をあわせた群と「あまり参加しない」と「参加しない」の群とに分けて比較した。その結果、育児を「楽しい」と感じる母親の割合は、父親が育児・家事に「よく参加する」と「時々参加する」をあわせた群は1,236人(40.9%)、「あまり参加しない」と「参加しない」の群では119人(33.1%)と、父親が育児・家事に参加している方が育児の楽しみ感が有意に高い結果となった ( $p < 0.01$ )。

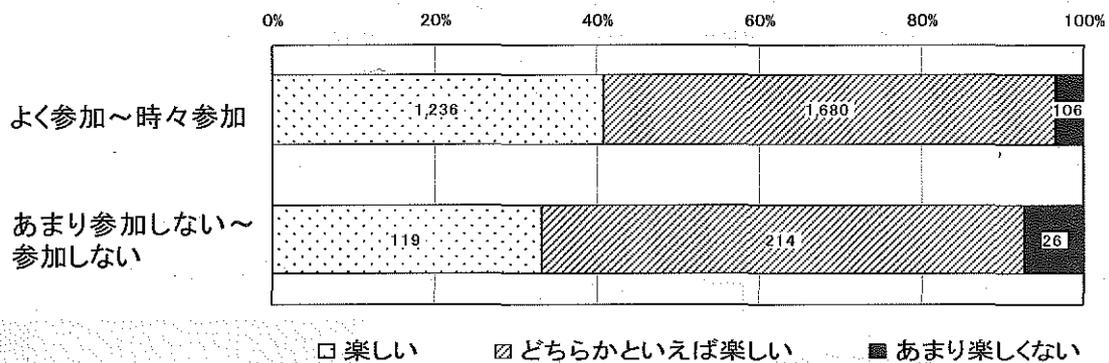


図70 父親の家事・育児の参加状況と育児の楽しさ感

#### iv 心配事・困り事の数と相談相手・父親の育児参加

育児について困ったり、悩んだりした時に相談する相手がない人は、心配ごとや困り事を多く抱えているのではないか。また、父親が育児や家事に参加していると心配事や困り事数は少ないのではないかという仮説のもとに分析した。

相談相手の有無と心配ごとや困り事の数では、「相談相手がある」と回答した人で「心配ごとや困り事はない」は1,825人(49.5%)、「相談相手はいない」人は、51人(42.9%)であった。

また、「相談相手がある」と回答した人で、「心配ごとや困り事が3つ以上」は360人(9.8%)だった。「相談相手がいらない」では、「心配ごとや困り事が3つ以上」は22人(18.5%)と、相談相手のいる人は心配ごとや悩みの数は少ないことが確認された ( $p < 0.01$ )。

さらに、父親が育児や家事に参加する人と心配ごとや困り事の数では、父親が「よく育児参加する～時々参加する」は1,616人(49.1%)、「あまり参加しない～参加しない」は198人(48.6%)とそれぞれの群に有意な差はなかった。

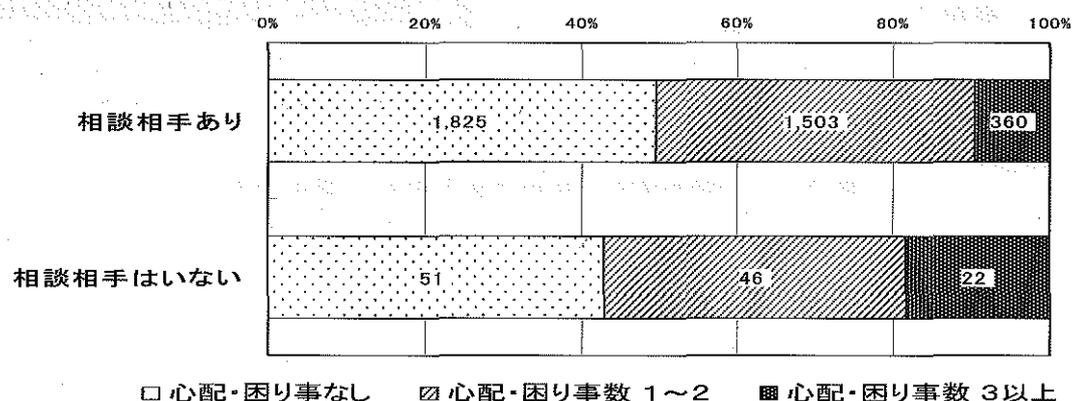


図 71 相談相手の有無と心配・困り事の数

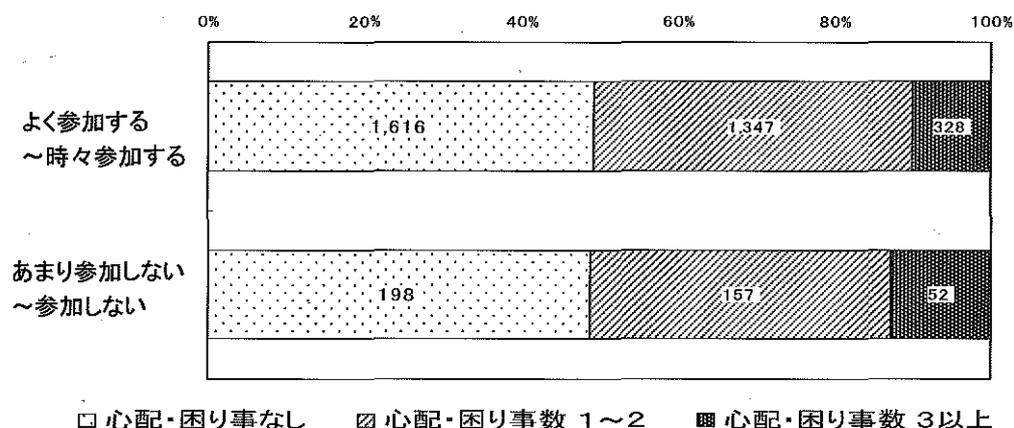


図 72 父親の育児・家事参加と心配・困り事の数

## 【参考文献】

- 1) 大関武彦：小児期の肥満・過体重の判定—本邦および各国の原状と今後の展望—，肥満研究，(7) pp21-26，2001.
- 2) 沼田直子，山上孝司他：幼児期から小児期における体格変化の推移と特に過体重に及ぼす生活習慣要因について，日本循環器協会雑誌. 35(1) pp35-43，2000.
- 3) (財)厚生統計協会編：国民衛生の動向 厚生指標臨時増刊，55(1)pp46，2008.
- 4) 無藤 隆，佐藤暁子他：第3回幼児の生活アンケート報告書(国内調査)，Benesse 教育研究開発センター，2006.
- 5) 谷田貝公昭，高橋弥生：データでみる幼児の基本的な生活習慣，一藝社，2007.
- 6) 静岡県教育委員会：平成18年度朝食摂取状況調査報告書，2007.
- 7) 堤ちはる，高野陽他：子どもの食生活支援に関する研究—子育て中の母親の食育について—日本子ども家庭総合研究所紀要，2007.
- 8) 内閣府食育推進室：食育に関する意識調査報告書，2007
- 9) 山下俊朗：幼児の生活指導（保育学講座5）pp277，フレーベル館，1982.
- 10) 増田智子：減少した“幼児のテレビ視聴時間”—平成19年6月「幼児視聴率調査」—放送研究と調査，2007.10 pp58-67 NHK 放送文化研究所，2007.
- 11) 喫煙と健康問題に関する検討会：新版 喫煙と健康—喫煙と健康問題に関する検討会報告書—，pp174-251，pp279-292，2002.
- 12) 厚生労働省健康局：平成18年度国民健康・栄養調査報告（概要），2008.
- 13) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局：平成17年度乳幼児栄養調査報告，2006.
- 14) 織田正昭：特集 子育て支援 - 育児情報とその考え方，保健の科学 45(4)pp280 - 285，2003.
- 15) 「健やか親子21」推進検討会：「健やか親子21」中間評価報告書，2006.
- 16) 真名子香織，久野一恵他：親子の関係性・環境・子育て支援のための質問項目「山縣班50」の開発，厚生労働科学研究費補助金総合研究報告書. pp200-214，2007.
- 17) 鈴木みゆき：特集「子どもの睡眠」早起きの重要性，保健の科学 51(1) pp17-19，2009.
- 18) 厚生労働省統計局：平成18年版厚生労働白書，pp219—228，2006.

# 数值资料

## 数値資料

### 1 対象者の概要

#### (1) 年齢区分

調査年度	20年度					
	男子		女子		計	
	人数	%	人数	%	人数	%
3歳～3歳6カ月未満	1,925	95.2	1,842	95.3	3,767	95.2
3歳6カ月～4歳未満	98	4.8	90	4.7	188	4.8
未記入	0	0	0	0	0	0
計	2,023	100.0	1,932	100.0	3,955	100.0
男女別割合	51.2%		48.8%		100.0%	

#### (2) 出生順位

調査年度	20年度					
	男子		女子		計	
	人数	%	人数	%	人数	%
第1子	1,038	51.3	998	51.7	2,036	51.5
第2子	730	36.1	716	37.1	1,446	36.6
第3子	222	11.0	183	9.5	405	10.2
第4子	21	1.0	22	1.1	43	1.1
第5子	3	0.1	6	0.3	9	0.2
第6子以上	3	0.1	1	0.1	4	0.1
未記入	6	0.3	6	0.3	12	0.3
計	2,023	100.0	1,932	100.0	3,955	100.0

### 2 家族・養育環境

#### (1) 同居家族等の人数

調査年度 人数	15年度		20年度	
	人数	%	人数	%
2人	42	1.0	77	1.9
3人	856	20.6	780	19.7
4人	1,566	37.8	1,600	40.5
5人	670	16.2	687	17.4
6人	528	12.7	467	11.8
7人	284	6.8	210	5.3
8人以上	155	3.7	122	3.1
未記入	45	1.1	12	0.3
計	4,146	100.0	3,955	100.0

## (2) 同居家族等

子どもからみた続柄	20年度	
	人数	%
父親	3,756	95.0
母親	3,855	97.5
兄弟姉妹	2,843	71.9
祖父母	1,143	28.9
その他	316	8.0
未記入	1	0.0
総数	3,955	100.0

## (3) 家族構成

同居家族 世帯の構成	15年度		20年度	
	人数	%	人数	%
両親	2,616	63.1	2,672	67.5
父親	45	1.1	65	1.6
母親	83	2.0	74	1.9
核家族世帯(小計)	2,744	66.2	2,811	71.0
両親と祖父母 ※	1,274	30.7	1,003	25.4
父と祖父母 ※	16	0.4	11	0.3
母と祖父母 ※	94	2.3	101	2.6
3世代世帯(小計)	1,384	33.4	1,115	28.3
その他	17	0.4	29	0.7
未記入	1	0.0	0	0.0
計	4,146	100.0	3,955	100.0

※「祖父母」: 祖父、祖母の両方もしくは片方が同居

## (4) 主な保育者

子どもからみた続柄	20年度	
	人数	%
父親	112	2.8
母親	3,649	92.3
祖父・祖母	85	2.1
その他	9	0.2
複数人記入	82	2.1
未記入	18	0.5
計	3,955	100.0

### (5) 最も長い時間過ごす場所

養育の場所	20年度	
	人数	%
自宅	2,517	63.6
祖父母の家	123	3.1
知人・友人の家	5	0.1
認可(公・私立)保育所	1,044	26.4
認定外の託児所等	67	1.7
自宅と他の場所	24	0.6
自宅以外の組合せ	2	0.1
その他	161	4.1
未記入	12	0.3
計	3,955	100.0

### 3 調査票の記入者

子どもからみた続柄	20年度	
	人数	%
父親	65	1.6
母親	3,846	97.2
祖父	2	0.1
祖母	27	0.7
その他	5	0.1
未記入	10	0.3
計	3,955	100.0

#### 4 子どもの健康状態や生活状況

##### Q1. 子どものことで心配なこと

	20年度	
	人数	%
ある	2,015	50.9
ない	1,877	47.5
未記入	63	1.6
計	3,955	100.0

##### (1) 心配事の内容 (複数回答)

	総 計		前 期		後 期	
	人数	%	人数	%	人数	%
風邪を引きやすい	124	6.2	111	5.8	13	13.1
体力がない	20	1.0	20	1.0	0	0.0
やせている	117	5.8	111	5.8	6	6.1
太っている	73	3.6	71	3.7	2	2.0
アレルギーがある	238	11.8	221	11.5	17	17.2
治療中の病気	111	5.5	105	5.5	6	6.1
落ち着きがない	382	19.0	364	19.0	18	18.2
食べ物の好き嫌い	589	29.2	565	29.5	24	24.2
食事の途中で遊ぶ	800	39.7	767	40.0	33	33.3
排泄の問題	621	30.8	602	31.4	19	19.2
その他の困り事	466	23.1	449	23.4	17	17.2
「困り事あり」の計	2,015	100.0	1,916	100.0	99	100.0

##### ※「その他の困り事」の内訳 (人)

- ・指しゃぶり (18)
  - ・言葉の遅れ (16)
  - ・怒りっぽい／かんしゃく (14)
  - ・皮膚の病気(アトピーなど) (11)
  - ・食べない／食が細い (11)
  - ・よく泣く (8)
  - ・吃音(どもる) (7)
  - ・むし歯／歯並び (7)
- (他、発達や性格、人見知りなど)

## Q2. 子どもの起床時間と就寝時間

### (1) 起床時間

	総 計		前 期		後 期	
	人数	%	人数	%	人数	%
午前7時より前	1,814	45.9	1,717	45.6	97	51.6
午前7時～8時	1,855	46.9	1,771	47.0	84	44.7
午前8時～9時	237	6.0	231	6.1	6	3.2
午前9時以降	19	0.5	19	0.5	0	0.0
決まっている(小計)	3,925	99.3	3,738	99.2	187	99.5
決まっていない	14	0.4	14	0.4	0	0.0
未記入	16	0.4	15	0.4	1	0.5
計	3,955	100.0	3,767	100.0	188	100.0

### (2) 就寝時間

	総 計		前 期		後 期	
	人数	%	人数	%	人数	%
午後8時より前	191	4.8	174	4.6	17	9.0
午後 8時～ 9時	1,426	36.1	1,334	35.4	92	48.9
午後 9時～10時	1,684	42.6	1,624	43.1	60	31.9
午後10時～11時	509	12.9	495	13.1	14	7.4
午後11時～12時	66	1.7	64	1.7	2	1.1
午後12時以降	5	0.1	5	0.1	0	0.0
決まっている(小計)	3,881	98.2	3,696	98.1	185	98.4
決まっていない	45	1.1	43	1.1	2	1.1
未記入	29	0.7	28	0.7	1	0.5
計	3,955	100.0	3,767	100.0	188	100.0

### (3) 起床時間と就寝時間の変化

	15年度		20年度	
	人数	%	人数	%
午前8時前に起床	2,990	78.5	3,669	93.5
午後9時前に就寝	2,335	65.5	1,617	41.7

※各項目の母数(100%)は「決まっている」と回答した人数とした。

### Q3. 食事の摂取頻度

#### (1) 朝食

	15年度		20年度	
	人数	%	人数	%
毎日食べる	3,557	85.8	3,564	90.1
週4~6日食べる	350	8.4	194	4.9
週1~3日食べる	134	3.2	70	1.8
食べない	26	0.6	15	0.4
未記入	79	1.9	112	2.8
計	4,146	100.0	3,955	100.0

#### (2) 昼食

	15年度		20年度	
	人数	%	人数	%
毎日食べる	3,921	94.6	3,692	93.4
週4~6日食べる	122	2.9	83	2.1
週1~3日食べる	22	0.5	9	0.2
食べない	1	0.0	1	0.0
未記入	80	1.9	170	4.3
計	4,146	100.0	3,955	100.0

#### (3) 夕食

	15年度		20年度	
	人数	%	人数	%
毎日食べる	3,938	95.0	3,723	94.1
週4~6日食べる	120	2.9	50	1.3
週1~3日食べる	11	0.3	5	0.1
食べない	1	0.0	0	0.0
未記入	76	1.8	177	4.5
計	4,146	100.0	3,955	100.0

#### Q4. 子どもと一緒に食事を摂る人

##### (1) 朝食

	15年度		20年度	
	人数	%	人数	%
家族全員	802	19.3	908	23.0
大人と一緒に	2,527	61.0	2,439	61.7
子どもだけ	432	10.4	335	8.5
子ども一人	184	4.4	92	2.3
その他	78	1.9	48	1.2
未記入	123	3.0	133	3.4
計	4,146	100.0	3,955	100.0

##### (2) 昼食

	15年度		20年度	
	人数	%	人数	%
家族全員	196	4.7	188	4.8
大人と一緒に	2,802	67.6	2,685	67.9
子どもだけ	88	2.1	112	2.8
子ども一人	7	0.2	1	0.0
その他	903	21.8	775	19.6
未記入	150	3.6	194	4.9
計	4,146	100.0	3,955	100.0

##### (3) 夕食

	15年度		20年度	
	人数	%	人数	%
家族全員	1,615	39.0	1,537	38.9
大人と一緒に	2,227	53.7	2,107	53.3
子どもだけ	57	1.4	55	1.4
子ども一人	8	0.2	5	0.1
その他	79	1.9	64	1.6
未記入	160	3.9	187	4.7
計	4,146	100.0	3,955	100.0

## Q5. 子どもの食品の摂取頻度

### (1) 肉類・魚介類・卵・大豆製品等、たんぱく質の食品

	20年度	
	人数	%
1日3回(※2)	1,270	32.1
1日2回(※2)	1,927	48.7
1日1回	532	13.5
2～3日に1回	77	1.9
週に1回	4	0.1
ほとんど食べない	2	0.1
未記入	143	3.6
計	3,955	100.0

※15年度は「肉類」、「魚介類」、「卵」、「大豆・大豆製品」はそれぞれの設問となっていたので比較していない。

### (2) 野菜類

	15年度		20年度	
	人数	%	人数	%
1日3回(※)	2,186	52.7	1,088	27.5
1日2回(※)			1,826	46.2
1日1回	1,346	32.4	641	16.2
2～3日に1回	286	6.9	126	3.2
週に1回	33	0.8	12	0.3
ほとんど食べない	214	5.2	111	2.8
未記入	81	2.0	151	3.8
計	4,146	100.0	3,955	100.0

※15年度調査では「1日2回以上」という尺度で設問した。

### (3) 牛乳・乳製品(ヨーグルト・チーズなど)

	15年度		20年度	
	人数	%	人数	%
1日3回(※)	1,966	47.4	898	22.7
1日2回(※)			1,286	32.5
1日1回	1,474	35.6	1,190	30.1
2～3日に1回	477	11.5	308	7.8
週に1回	92	2.2	62	1.6
ほとんど食べない	72	1.7	80	2.0
未記入	65	1.6	131	3.3
計	4,146	100.0	3,955	100.0

※15年度調査では「1日2回以上」という尺度で設問した。

## Q6. 間食の有無と摂取頻度

### (1) 間食（3度の食事以外）の有無

	15年度		20年度	
	人数	%	人数	%
間食する	4,021	97.0	3,747	94.7
間食しない	62	1.5	62	1.6
未記入	63	1.5	146	3.7
計	4,146	2.5	3,955	100.0

### (2) 間食の内容

(複数回答)

	15年度		20年度	
	人数	%	人数	%
お菓子	3,646	90.7	3,348	84.7
果物	2,210	55.0	2,000	50.6
パンやおにぎり	1,239	30.8	1,143	28.9
牛乳・乳飲料	2,466	61.3	2,032	51.4
乳酸菌飲料	1,444	35.9	1,016	25.7
イオン飲料	622	15.5	566	14.3
ジュース	2,073	51.6	1,749	44.2
その他	2,074	52.6	380	9.6

※「その他」の内訳		(人)
・緑茶		(61)
・麦茶		(42)
・アイスクリーム		(41)
・保育園のおやつ		(21)
・ゼリー		(18)
(他、いも、野菜ジュースなど)		

## Q7. 間食の時間と摂取頻度

	20年度	
	人数	%
時間を決めて1日3回	80	2.0
時間を決めて1日2回	1,200	30.3
時間を決めて1日1回	1,085	27.4
時間は決めていない	1,277	32.3
その他	136	3.4
未記入	177	4.5
計	3,955	100.0

(参考)15年:間食の時間

	15年度	
	人数	%
時間を決めている	1,903	45.9
時間は決めていない	1,975	47.6
その他	191	4.6
未記入	77	1.9
計	4,146	100.0

Q8. 排便の回数

	総 計		前 期		後 期	
	人数	%	人数	%	人数	%
1日1回以上	2,433	61.5	2,317	61.5	116	61.7
出る日と出ない日がある	1,364	34.5	1,298	34.5	66	35.1
未記入	158	4.0	152	4.0	6	3.2
計	3,955	100.0	3,767	100.0	188	100.0

(1) 「出る日と出ない日がある」の排便の間隔

	総 計		前 期		後 期	
	人数	%	人数	%	人数	%
1日に1回くらい	35	2.6	33	2.5	2	3.0
2日に1回くらい	1,021	74.9	970	74.7	51	77.3
3日に1回くらい	185	13.6	180	13.9	5	7.6
4日に1回くらい	18	1.3	17	1.3	1	1.5
5日以上に1回くらい	17	1.2	16	1.2	1	1.5
未記入	88	6.5	82	6.3	6	9.1
計	1,364	100.0	1,298	100.0	66	100.0

Q9. 朝の洗顔（洗わせる）習慣

	総 計		前 期		後 期	
	人数	%	人数	%	人数	%
毎日洗う	1,048	26.5	969	25.7	79	42.0
ときどき洗う	1,330	33.6	1,270	33.7	60	31.9
洗わない	1,418	35.9	1,375	36.5	42	22.3
わからない	19	0.5	18	0.5	1	0.5
未記入	140	3.5	135	3.6	6	3.2
計	3,955	100.0	3,767	100.0	188	100.0

Q10. 食事の手洗い（洗わせる）習慣

	総 計		前 期		後 期	
	人数	%	人数	%	人数	%
毎回洗う	1,852	46.8	1,739	46.2	113	60.1
ときどき洗う	1,788	45.2	1,727	45.8	61	32.4
洗わない	186	4.7	177	4.7	9	4.8
わからない	3	0.1	3	0.1	0	0.0
未記入	126	3.2	121	3.2	5	2.7
計	3,955	100.0	3,767	100.0	188	100.0

Q11. 寝る前の歯みがき（みがかせる）習慣

	総 計		前 期		後 期	
	人数	%	人数	%	人数	%
毎日みがく	3,260	82.4	3,105	82.4	155	82.4
ときどきみがく	525	13.3	500	13.3	25	13.3
みがかない	46	1.2	43	1.1	3	1.6
わからない	2	0.1	2	0.1	0	0.0
未記入	122	3.1	117	3.1	5	2.7
計	3,955	100.0	3,767	100.0	188	100.0

Q12. よくする遊び（複数回答）

	総 計		男 子		女 子	
	人数	%	人数	%	人数	%
テレビ・ビデオ	2,633	66.6	1,361	67.3	1,272	65.8
ゲーム(T. V.、携帯型)	220	5.6	142	7.0	78	4.0
ままごと、ごっこ遊び	2,804	70.9	1,170	57.8	1,634	84.6
本・絵本を読む	2,818	71.3	1,341	66.3	1,476	76.4
泥・砂遊び	1,700	43.0	892	44.1	808	41.8
お絵描き・粘土	2,129	53.8	820	40.5	1,309	67.8
積み木・ブロック遊び	2,453	62.0	1,338	66.1	1,115	57.7
三輪車・乗り物遊び	1,816	45.9	1,042	51.5	774	40.1
ボール・すべり台等	2,361	59.7	1,214	60.0	1,147	59.4
その他	345	8.7	232	11.5	113	5.8
未記入	116	2.9	59	2.9	57	3.0
計	3,955	100.0	2,023	100.0	1,932	100.0

※「その他」の遊びの内訳 (人)

- ・ミニカー／プラレール (72)
- ・水泳／水あそび (40)
- ・パズル (16)
- (他、散歩、かけっこ、昆虫遊びなど)

Q13. テレビやビデオ、ゲームでの遊び

(1) 頻度

	15年度		20年度	
	人数	%	人数	%
ほぼ毎日見る	3,733	90.0	3,266	82.6
週3～5日見る			218	5.5
見るのは週2日以下			86	2.2
ほとんど見ない・見ない	25	0.6	162	4.1
わからない	213	5.1	5	0.1
未記入	175	4.2	218	5.5
計	4,146	100.0	3,955	100.0

} 3570人  
(90.3%)

(2) 視聴(遊ぶ)時間(平均的な1日の合計時間)

	15年度		20年度	
	人数	%	人数	%
30分以内	161	4.3	176	5.1
30分～1時間未満			942	27.0
1～2時間未満	2,373	63.6	1,314	37.7
2～3時間未満			709	20.4
3時間以上	1,160	31.1	320	9.2
未記入	175	39.0	23	0.7
計	3,869	100.0	3,484	100.0

※視聴時間は平成15年度(1)視聴頻度で「見る」と回答した人に質問し、平成20年度は「ほぼ毎日見る」と「週3～5日見る」と回答した人に質問した。

Q14. 屋外での遊び

(1) 外遊びの時間（平均的な1日の遊び時間）

	15年度		20年度	
	人数	%	人数	%
しない	184	4.4	371	9.4
30分未満	374	9.0	498	12.6
30分～1時間未満	1,306	31.5	1,426	36.1
1時間以上	1,948	47.0	1,420	35.9
わからない	154	3.7	61	1.5
未記入	180	4.3	179	4.5
計	4,146	100.0	3,955	100.0

(2) 外遊びをしない理由（複数回答）

	15年度		20年度	
	人数	%	人数	%
安全な遊び場所がない	43	23.4	192	22.1
遊び相手がいない	37	20.1	172	19.8
子どもが外遊びを好まない	2	1.1	20	2.3
園や習事で時間がない	—	—	370	42.6
その他	127	69.0	212	24.4
未記入	7	3.8	50	5.8
計	184	100.0	869	100.0

※15年度は(1)で「外遊びをしない」と回答した人だけに質問し、  
20年度は「外遊びをしない」と「30分以内」と回答した人に質問した。

Q15. 保護者の起床時間と就寝時間

(1) 保護者の起床時間

	父親		母親		両親以外	
	人数	%	人数	%	人数	%
午前7時より前	2,483	66.1	3,284	85.2	35	79.5
午前7時～8時	805	21.4	434	11.3	1	2.3
午前8時～9時	72	1.9	23	0.6	0	0.0
午前9時以降	35	0.9	27	0.7	0	0.0
決まっている(小計)	3,395	90.4	3,768	97.8	36	81.8
決まっていない	196	5.2	28	0.7	1	2.3
未記入	165	4.4	58	1.5	7	15.9
計	3,756	100.0	3,855	100.0	44	100.0

(2) 就寝時間

	父親		母親		両親以外	
	人数	%	人数	%	人数	%
午前 8時～ 9時	87	2.3	109	2.8	5	11.4
午前 9時～10時	256	6.8	480	12.5	10	22.7
午前10時～11時	447	11.9	940	24.4	7	15.9
午前11時～12時	1,319	35.1	1,271	33.0	6	13.6
午前12時以降	413	11.0	606	15.7	5	11.4
決まっている(小計)	2,522	67.1	3,406	88.4	33	75.0
決まっていない	1,053	28.0	368	9.5	4	9.1
未記入	181	4.8	80	2.1	7	15.9
計	3,756	100.0	3,855	100.0	44	100.0

(3) 父親・母親の起床時間と就寝時間の変化

	続柄	15年度		20年度	
		人数	%	人数	%
午前8時前に起床	父	3,198	93.3	3,288	96.8
	母	3,672	96.4	3,718	98.7
午後12時前に就寝	父	1,625	60.1	2,109	83.6
	母	2,248	71.1	2,800	82.2

※各項目の母数(100%)は「決まっている」と回答した人数とした。

Q16. 子育てに関する相談

(1) 相談相手の有無

	20年度	
	人数	%
いる	3,688	93.2
いない	97	2.5
以前はいたが今は いない	22	0.6
未記入	148	3.7
計	3,955	100.0

(2) 「相談相手がない」人の困った時の対処方法 (複数回答)

	20年度	
	人数	%
体調が悪い時は救急車を呼ぶ	2	1.7
保健センター等公的機関に相談	30	25.2
育児書で調べる	32	26.9
インターネットで調べる	44	37.0
電話育児相談等に相談	11	9.2
その他	23	19.3
計	119	100.0

Q17. 保護者の食事

(1) 保護者の食事の摂取状況

	父親		母親		両親以外	
	人数	%	人数	%	人数	%
3食とも食べる	2,717	72.3	3,350	86.9	28	45.9
朝食は食べない	738	19.6	250	6.5	12	19.7
週に何回かは食べない	185	4.9	157	4.1	13	21.3
その他	68	1.8	27	0.7	8	13.1
未記入	45	1.3	71	1.8		0.0
計	3,756	100.0	3,855	100.0	61	100.0

(2) 父親・母親の「毎日、朝食を食べる」人の変化

	15年度		20年度	
	人数	%	人数	%
父親	2,657	67.2	2,717	72.3
母親	3,358	82.5	3,350	86.9

Q18. 「食育」についての意識

(1) 「食育」の周知

	20年度	
	人数	%
言葉も意味も知っている	2,464	62.3
言葉は知っていたが意味は知らない	1,126	28.5
言葉も意味も知らない	42	1.1
未記入	323	8.2
計	3,955	100.0

(2) 「食育」への関心

	20年度	
	人数	%
関心がある	1,334	37.2
どちらかといえば関心がある	1,749	48.7
どちらかといえば関心がない	216	6.0
関心がない	22	0.6
わからない	162	4.5
未記入	107	3.0
計	3,590	100.0

※(1)の「食育」の言葉と意味、または言葉のみを知っていた人だけに質問した。

Q19. 保護者の運動の嗜好

(1) 父親

	15年度		20年度	
	人数	%	人数	%
好き	1,521	38.5	1,773	47.2
どちらかといえば好き	1,124	28.4	1,139	30.3
あまり好きではない	555	14.0	591	15.7
どちらとも言えない	259	6.6	175	4.7
未記入	493	12.5	78	2.1
計	3,952	100.0	3,756	100.0

(2) 母親

	15年度		20年度	
	人数	%	人数	%
好き	1,330	32.7	1,198	31.1
どちらかといえば好き	1,371	33.7	1,442	37.4
あまり好きではない	851	20.9	1,002	26.0
どちらとも言えない	341	8	208	5.4
未記入	175	4.3	5	0.1
計	4,068	100.0	3,855	100.0

(3) 両親以外の保護者

	20年度	
	人数	%
好き	14	31.8
どちらかといえば好き	6	13.6
あまり好きではない	7	15.9
どちらとも言えない	4	9
未記入	13	29.5
計	44	100.0

## Q20. 受動喫煙の環境

### (1) 喫煙習慣がある家族の有無

	15年度		20年度	
	人数	%	人数	%
吸う人がいる	2,474	59.7	2,031	51.4
吸っていたがやめた	298	7.2	437	11.0
吸う人はいない	1,112	26.8	1,397	35.3
未記入	262	6.3	90	2.3
計	4,146	100.0	3,955	100.0

### (2) 子どもの前での喫煙の有無

	15年度		20年度	
	人数	%	人数	%
吸う	1,300	52.6	631	31.1
吸わない	1,132	45.8	1,388	68.3
未記入	42	1.7	12	0.6
計	2,474	100.0	2,031	100.0

※(1)の「家族の中にたばこを吸う人がいる」と回答した人のみ質問した。

### (3) 自宅における受動喫煙の機会がある子どもの割合

	15年度		20年度	
	人数	%	人数	%
ある	1,102	27.9	631	16.0
総数	3,951	100.0	3,955	100.0

※自宅における受動喫煙の機会がある子どもの割合の求め方は、

平成15年は父親が「お子さんの前でたばこを吸う」と回答したものを父親の総数で除したものの、

平成20年は家族の中でたばこを吸う人が「子どもの前でたばこを吸う」と回答したものを総数で除したものとした。

### (4) 圏域別集計

	喫煙習慣がある家族がいる		子どもの前で喫煙する	
	人数	%	人数	%
賀茂	43	70.5	27	62.8
熱海	45	63.4	26	59.1
東部	323	50.5	221	69.3
御殿場	39	40.6	24	61.5
富士	335	61.6	219	65.4
静岡	341	48.5	222	65.7
中部	293	56.7	195	66.8
西部	279	54.1	184	66.4
浜松	333	46.4	270	81.3
計(県平均)	2,031	52.5	1,388	68.7

※「喫煙習慣がある家族がいる」割合の母数は未記入を除いた。

※「子どもの前で喫煙する」割合の母数は「家族の中にたばこを吸う人がいる」と回答したもののうち未記入を除いた。

## Q21. 父親の家事・育児参加

### (1) 父親の家事・育児への参加 (分担含む)

	15年度		20年度	
	人数	%	人数	%
よく参加する	1,678	42.5	1,785	47.5
時々参加する	1,706	43.2	1,506	40.1
あまり参加しない	287	7.3	323	8.6
参加しない			84	2.2
なんとも言えない	85	2.2	29	0.8
未記入	196	5.0	29	0.8
総計	3,952	100.0	3,756	100.0

※15年度は、育児の「参加」ではなく「協力」という表現で質問し、選択肢は「よく協力する」、「時々協力する」、「ほとんど協力しない」、「なんとも言えない」の4段階であった。

### (2) 父親の家事・育児参加の内容 (複数回答)

	15年度		20年度	
	人数	%	人数	%
子どもの入浴	2,856	84.4	2,559	77.8
子どもと一緒に遊ぶ	3,017	89.2	2,929	89.0
食事の支度や片づけ	918	27.1	1,029	31.3
洗濯	397	11.7	506	15.4
掃除	611	18.1	585	17.7
ごみ捨て	1,543	45.6	1,647	50.0
その他	176	5.2	138	4.2
総計	3,384	100.0	3,291	100.0

## Q22. 母親が育児を楽しんでいると思うか否か

	15年度		20年度	
	人数	%	人数	%
楽しい	1,171	28.8	1,441	37.4
どちらかといえば楽しい	2,134	52.5	1,972	51.2
あまり楽しくない	214	5.3	139	3.6
どちらとも言えない	379	9.3	285	7.4
未記入	170	4.2	18	0.5
総計	4,068	100.0	3,855	100.0

Q23. 身長と体重、肥満度 (BMI)

年度	平成15年度					
	人数	身長	体重	BMI	BMI14未満(%)	BMI18以上(%)
男子:3歳～3歳6ヵ月未満	1,264	93.9 ±3.3	13.9 ±1.5	15.8 ±1.1	58 (4.6)	44 (3.5)
男子:3歳6ヵ月～4歳未満	46	97.7 ±3.8	15.1 ±1.6	15.8 ±1.1	2 (4.3)	2 (4.3)
女子:3歳～3歳6ヵ月未満	1,185	92.6 ±3.3	13.4 ±1.5	15.7 ±1.3	69 (5.8)	44 (3.7)
女子:3歳6ヵ月～4歳未満	39	97.0 ±4.8	14.6 ±2.3	15.5 ±1.6	6 (15.4)	3 (7.7)
計・平均	2,534	93.5 ±3.6	13.8 ±1.6	15.7 ±1.2	135 (5.3)	93 (3.7)

年度	平成20年度					
	人数	身長	体重	BMI	BMI14未満(%)	BMI18以上(%)
男子:3歳～3歳6ヵ月未満	1,467	93.9 ±3.4	13.8 ±1.5	15.7 ±1.2	81 (5.5)	51 (3.5)
男子:3歳6ヵ月～4歳未満	53	97.4 ±4.4	15.0 ±2.1	15.8 ±1.3	4 (7.5)	5 (9.4)
女子:3歳～3歳6ヵ月未満	1,399	92.8 ±3.4	13.4 ±1.4	15.5 ±1.2	123 (8.8)	35 (2.5)
女子:3歳6ヵ月～4歳未満	41	97.9 ±4.3	14.7 ±1.6	15.4 ±1.2	6 (14.6)	2 (4.9)
計・平均	2,960	93.5 ±3.6	13.6 ±1.5	15.6 ±1.2	214 (6.8)	93 (3.4)

i 生活リズムに関するクロス集計

(1) 子どもの生活リズムの要件別集計

人数(%)

生活リズム	とれている	とれていない	未記入	計
朝8時までに起床	3,668 (92.7)	271 (6.9)	16 (0.4)	3,955 (100.0)
夜9時までに就寝	1,615 (40.8)	2,309 (58.4)	31 (0.8)	3,955 (100.0)
毎日3食食べる	3,434 (86.8)	350 (8.8)	171 (4.3)	3,955 (100.0)
生活リズムが整っている	1,457 (36.8)	2,412 (61.0)	86 (2.2)	3,955 (100.0)

※「子どもの生活リズムが整っている」は、①朝8時までに起きる、②夜9時までに寝る、  
③毎日3食食べる、全てが該当する児と定義した。

(2) 生活リズムが整っている父親と母親

人数(%)

	整っている	整っていない	未記入	計
父親の生活リズム	1,618 (43.1)	1,985 (52.8)	153 (4.1)	3,756 (100.0)
母親の生活リズム	2,504 (65.0)	1,255 (32.6)	96 (2.4)	3,855 (100.0)

※「親の生活リズムが整っている」は、①朝8時までに起きる、②夜12時までに寝る、  
③毎日3食食べる、全てが該当する親と定義した。

(3) 子どもと父親・母親の生活リズムが整っている父親と母親

人数

子どもの生活リズム	父親の生活リズム **		母親の生活リズム **		計
	整っている	整っていない	整っている	整っていない	
整っている	652	418	1,036	284	1,320
整っていない	945	834	1,440	657	2,097
計	1,597	1,252	2,476	941	3,417

\*\* :  $p < 0.01$  (p=0.000) (p=0.000)

(4) 子どもの生活リズムと昼間の保育場所(通園の有無)

人数(%)

子どもの生活リズム	認可保育所・幼稚園 **	自宅・祖父母・知人等の家
整っている	295 (28.8)	1036 (40.4)
整っていない	729 (71.2)	1531 (59.6)
計	1024 (100.0)	2567 (100.0)

\*\* :  $p < 0.01$  (p=0.000)

(5) 子どもの生活リズムとテレビ・ビデオの視聴、ゲームでの遊び時間 人数(%)

子どもの生活リズム	～1時間未満 **	1～2時間 **	2時間以上 **
整っている	507 (45.8)	469 (36.4)	301 (29.6)
整っていない	599 (54.2)	820 (63.6)	716 (70.4)
計	1,106 (100.0)	1,289 (100.0)	1,017 (100.0)

\*\* : p<0.01

(6) 子どもの生活リズムと清潔に関する習慣 人数(%)

	生活リズム	毎日(毎回)洗う/みがく	時々実施&洗わない	
** 朝の洗顔	整っている	517 (36.0)	920 (34.0)	(p=0.000)
	整っていない	513 (22.3)	1,787 (66.0)	
	小計	1,030 (100.0)	2,707 (100.0)	
** 食事前の手洗い	整っている	778 (42.7)	668 (34.4)	(p=0.000)
	整っていない	1,045 (57.3)	1,276 (65.6)	
	小計	1,823 (100.0)	1,944 (100.0)	
** 寝る前の歯みがき	整っている	1,285 (40.0)	165 (29.7)	(p=0.000)
	整っていない	1,931 (60.0)	391 (70.3)	
	小計	3,216 (100.0)	556 (100.0)	

\*\* : p<0.01

(7) 子どもの生活リズムと排泄に関する習慣 人数(%)

子どもの生活リズム	排便習慣あり ** (1日1回以上)	排便習慣なし (出る日と出ない日がある)	
整っている	976 (40.7)	458 (34.2)	(p=0.000)
整っていない	1,423 (59.3)	881 (65.8)	
計	2,399 (100.0)	1,339 (100.0)	

\*\* : p<0.01

## (8) 圏域別子どもの生活リズム

人数(%)

子どもの生活リズム	整っている		整っていない		計	
賀茂	19	(31.1)	42	(68.9)	61	(100.0)
熱海	28	(37.8)	46	(62.2)	74	(100.0)
東部	226	(35.1)	418	(64.9)	644	(100.0)
御殿場	37	(40.7)	54	(59.3)	91	(100.0)
富士	225	(41.7)	315	(58.3)	540	(100.0)
静岡	216	(31.1)	478	(68.9)	694	(100.0)
中部	160	(31.0)	356	(69.0)	516	(100.0)
西部	219	(42.4)	298	(57.6)	517	(100.0)
浜松	327	(44.7)	405	(55.3)	732	(100.0)
計	1,457	(37.7)	2,412	(62.3)	3,869	(100.0)

## (9) 圏域別子どもの生活リズムの各要件

人数(%)

子どもの生活リズム	朝8時までに起床		夜9時までに就寝		毎日3食食べる	
賀茂	59	(93.7)	21	(33.3)	56	(93.3)
熱海	69	(93.2)	29	(39.1)	65	(91.5)
東部	609	(93.8)	251	(38.9)	575	(90.3)
御殿場	86	(89.6)	43	(45.7)	85	(92.4)
富士	515	(93.3)	253	(45.9)	473	(89.6)
静岡	658	(91.9)	251	(35.1)	589	(89.2)
中部	479	(91.9)	177	(34.2)	455	(89.0)
西部	494	(94.3)	236	(45.2)	463	(90.3)
浜松	699	(94.0)	354	(47.7)	673	(94.5)
計(県平均)	3,668	(93.1)	1,615	(41.2)	3,434	(90.8)

## (10) 圏域別の父親・母親の生活リズム

人数(%)

親の生活リズム	生活リズムが整っている		生活リズムが整っていない	
	父親	母親	父親	母親
賀茂	30	(53.6)	42	(70.0)
熱海	34	(50.0)	39	(56.5)
東部	241	(40.1)	396	(62.4)
御殿場	47	(54.0)	69	(75.8)
富士	219	(43.0)	330	(63.0)
静岡	263	(42.1)	412	(62.9)
中部	223	(45.8)	347	(68.0)
西部	236	(49.0)	345	(67.9)
浜松	325	(47.2)	524	(74.1)
計(県平均)	1,618	(44.9)	2,504	(66.6)

ii 肥満度 (BMI) と生活習慣に関するクロス集計

(1) 子どもの食品摂取頻度と肥満度

人数(%)

	BMI	1日2~3回	1日1回 ~ほとんど食べない	
肉類・魚介類・卵・ 大豆製品等、 たんぱく質の食品	やせ(14未満)	172 (7.2)	30 (6.7)	P=0.83
	普通(14~18未満)	2,146 (89.6)	405 (90.4)	n.s.
	肥満(18以上)	76 (3.2)	13 (2.9)	
	計	2,394 (100.0)	448 (100.0)	
野菜類の食品	やせ(14未満)	156 (7.2)	47 (7.0)	P=0.43
	普通(14~18未満)	1,949 (89.9)	594 (89.1)	n.s.
	肥満(18以上)	63 (2.9)	26 (3.9)	
	計	2,168 (100.0)	667 (100.0)	
牛乳・乳製品(ヨー グルト・チーズ等)	やせ(14未満)	102 (6.2)	100 (8.2)	P=0.10
	普通(14~18未満)	1,480 (90.4)	1,078 (88.8)	n.s.
	肥満(18以上)	55 (3.4)	36 (3.0)	
	計	1,637 (100.0)	1,214 (100.0)	

n.s. not significant(有意差なし)

(2) 子どもの間食摂取状況と肥満度

人数(%)

	BMI	決めている	決めていない	
間食の時間	やせ(14未満)	113 (6.4)	82 (8.7)	P=0.07
	普通(14~18未満)	1,595 (90.7)	829 (88.0)	n.s.
	肥満(18以上)	51 (2.9)	31 (3.3)	
	計	1,759 (100.0)	942 (100.0)	

n.s. not significant(有意差なし)

(3) 圏域別の肥満度

人数(%)

	やせ(14未満)	普通(14~18未満)	肥満(18以上)
賀茂	4 (8.7)	41 (89.1)	1 (2.2)
熱海	2 (3.9)	45 (88.2)	4 (7.8)
東部	37 (7.8)	424 (89.3)	14 (2.9)
御殿場	4 (4.4)	83 (92.2)	3 (3.3)
富士	29 (5.9)	452 (91.9)	11 (2.2)
静岡	54 (7.9)	609 (89.0)	21 (3.1)
中部	30 (8.2)	323 (88.5)	12 (3.3)
西部	30 (6.7)	403 (90.4)	13 (2.9)
浜松	29 (9.3)	269 (86.2)	14 (4.5)
計(県平均)	219 (7.4)	2,649 (89.5)	93 (3.1)

### iii 母親が育児を楽しんでいると感じることに関するクロス集計

#### (1) 出生順位と育児の楽しみ感

人数(%)

	第1子	第2子以上	
楽しい	747 (41.0)	689 (40.1)	P=0.73
どちらかといえば 楽しい	1,006 (55.2)	960 (55.8)	n.s.
あまり楽しくない	68 (3.7)	71 (4.1)	
計	1,821 (100.0)	1,720 (100.0)	

n.s. not significant(有意差なし)

#### (2) 心配事・困り事の有無と育児の楽しみ感

人数(%)

	あり	なし	
楽しい	578 (32.9)	847 (48.7)	P=0.00
どちらかといえば 楽しい	1,082 (61.5)	852 (49.0)	**
あまり楽しくない	99 (5.6)	40 (2.3)	
計	1,759 (100.0)	1,739 (100.0)	

\*\* :  $p < 0.01$

#### (3) 相談相手の有無と育児の楽しみ感

人数(%)

	相談相手あり	相談相手なし	
楽しい	1,367 (40.9)	29 (29.9)	P=0.00
どちらかといえば 楽しい	1,861 (55.6)	51 (52.6)	**
あまり楽しくない	117 (3.5)	17 (17.5)	
計	3,345 (100.0)	97 (100.0)	

\*\* :  $p < 0.01$

#### (4) 父親の家事・育児参加状況と育児の楽しみ感

人数(%)

	よく参加する ～時々参加する	あまり参加しない ～参加しない	
楽しい	1,236 (40.9)	119 (33.1)	P=0.00
どちらかといえば 楽しい	1,680 (55.6)	214 (59.6)	**
あまり楽しくない	106 (3.5)	26 (7.2)	
計	3,022 (100.0)	359 (100.0)	

\*\* :  $p < 0.01$

iv 心配事・困り事の数とサポートに関するクロス集計

(1) 相談相手の有無と心配事・困り事の数

	人数(%)		
	相談相手あり	相談相手はいない	
心配・困り事なし	1,825 (49.5)	51 (42.9)	P=0.00
心配・困り事数 1~2	1,503 (40.8)	46 (38.7)	**
心配・困り事数 3以上	360 (9.8)	22 (18.5)	
計	3,688 (100.0)	119 (100.0)	

\*\* :  $p < 0.01$

(2) 父親の家事・育児参加状況と心配事・困り事の数

	人数(%)		
	よく参加する ~時々参加する	あまり参加しない ~参加しない	
心配・困り事なし	1,616 (49.1)	198 (48.6)	P=0.19
心配・困り事数 1~2	1,347 (40.9)	157 (38.6)	n.s
心配・困り事数 3以上	328 (10.0)	52 (12.8)	
計	3,291 (100.0)	407 (100.0)	

n.s. not significant(有意差なし)

# 資料編

このアンケート用紙は、御記入の上健診会場に用意した封筒に入れてお出しいただくようお願い致します。

## 3歳児の生活習慣に関するアンケート

このアンケートは、3歳のお子さんの生活習慣を知り、健康づくりを考えていくために行なうものです。今回、3歳児健診の対象になっているお子さんのことに関してお答えください。

お  
ね  
が  
い

- ・できるだけ、ふだんお子さんと一緒に過ごしている方がご記入ください。
- ・○をつけて回答する場合は「全てに○をつける」「1つに○をつける」など質問によって違うものがありますので、注意してご記入ください。
- ※ご家庭の状況等で、回答が難しい質問（例：様子がわからない、該当する人がいない、問題の意味がわからない等）については未記入のままでもかまいません。

●アンケートに記入をしてくださる方はどなたですか（対象のお子さんからみた続柄に○）

→ 1. 父 2. 母 3. 祖父 4. 祖母 5. その他（ ）

●お子さんの年齢、性別、生まれた順番を下の枠内に御記入ください。

年齢： 3歳（ ）カ月	性別： 男 ・ 女	生まれた順番： 第（ ）子
-------------	-----------	---------------

●家族構成（お子さんと同居している家族）は何人ですか。

・お子さんを含めて（ ）人

●お子さんと一緒に住んでいる人全てに○をつけてください（お子さんからみた続柄に○をつけて下さい）

1. 父 2. 母 3. 兄弟姉妹 4. 祖父・祖母 5. その他

●ご家庭での主な保育者はどなたですか。（お子さんからみた続柄にひとつだけ○をつけて下さい）

1. 父 2. 母 3. 兄弟姉妹 4. 祖父・祖母 5. その他

●昼間、お子さんは主にどこで過ごしますか。最も長い時間いる場所1つに○をつけてください。

1. 自宅 2. 祖父母の家 3. 知人・友人の家 4. 認可（公立・私立）保育所  
5. 認可外の託児所、ベビーホテル等 6. その他（ ）

### お子さんの健康状態や生活状況についてお伺いします

Q1. 現在、お子さんのことで心配なことや困っていることはありますか。

1. ある 2. ない

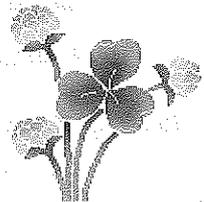
Q1-SQ どのようなことが心配ですか。当てはまるもの全てに○をつけてください。

1. 風邪をひきやすい 2. 体力がない 3. 痩せている 4. 太っている 5. アレルギーがある  
6. 治療中の病気がある 7. 落ち着きがない 8. 食べ物の好き嫌いが多い 9. 食事の途中で遊ぶ  
10. 排泄の問題 11. その他（ ）

Q2. お子さんのふだん（休日ではない日）、朝起きる時間と夜寝る時間は何時頃ですか。それぞれ、該当する回答に○をつけてください。

●朝起きる時間 …1. 7時よりも前 2. 7時～8時 3. 8時～9時 4. 9時以降 5. 決まっていない

●夜寝る時間 …1. 8時よりも前 2. 8時～9時 3. 9時～10時 4. 10時～11時 5. 11時～12時  
6. 12時以降 7. 決まっていない



Q3. お子さんは、朝食を毎日食べますか。それぞれ当てはまるもの1つに○をつけてください。

- 朝食… 1. 毎日食べる 2. 週4~6日食べる 3. 週1~3日食べる 4. 食べない
- 昼食… 1. 毎日食べる 2. 週4~6日食べる 3. 週1~3日食べる 4. 食べない
- 夕食… 1. 毎日食べる 2. 週4~6日食べる 3. 週1~3日食べる 4. 食べない

Q4. お子さんはふだん、食事を誰と一緒に食べますか。当てはまるもの1つに○をつけてください。

- 朝食… 1. 家族全員 2. 大人と一緒に 3. 子どもだけ 4. 一人で 5. その他( )
- 昼食… 1. 家族全員 2. 大人と一緒に 3. 子どもだけ 4. 一人で 5. その他( )
- 夕食… 1. 家族全員 2. 大人と一緒に 3. 子どもだけ 4. 一人で 5. その他( )

Q5. お子さんは、次の食品をどのくらい食べますか。当てはまるもの1つに○をつけてください。

●肉類・魚介類、卵、大豆製品等、たんぱく質の食品

- 1. 1日3回 2. 1日2回 3. 1日1回 4. 2~3日に1回 5. 週に1回 6. ほとんど食べない

●野菜類

- 1. 1日3回 2. 1日2回 3. 1日1回 4. 2~3日に1回 5. 週に1回 6. ほとんど食べない

●牛乳・乳製品(ヨーグルト・チーズなど)

- 1. 1日3回 2. 1日2回 3. 1日1回 4. 2~3日に1回 5. 週に1回 6. ほとんど食べない

Q6. お子さんは間食(3度の食事以外)をしますか。

- 1. する 2. しない

Q6-SQ 間食にどんなものを食べたり飲んだりしますか。よく食べるもの、飲むもの全てに○をつけてください。

- 1. お菓子 2. 果物 3. パンやおにぎり 4. 牛乳・乳製品 5. 乳酸菌飲料
- 6. スポーツドリンク・イオン飲料 7. ジュース 8. その他( )



Q7. お家での、間食の時間はどのようにしていますか。当てはまるもの1つに○をつけてください。

- 1. 時間を決めて1日3回 2. 時間を決めて1日2回 3. 時間を決めて1日1回
- 4. 時間は決めていない 5. その他( )

Q8. お子さんの排便の回数は、どのくらいですか。当てはまるもの1つに○をつけてください。

- 1. 1日1回以上 2. できる日とでない日がある → ( )日に1回くらい

Q9. お子さんは朝起きると顔を洗い(洗わせ)ますか。当てはまるもの1つに○をつけてください。

- 1. 毎日洗う 2. ときどき洗う 3. 洗わない 4. わからない

Q10. お子さんは食事の前に手を洗い(洗わせ)ますか。当てはまるもの1つに○をつけてください。

- 1. 毎回洗う 2. ときどき洗う 3. 洗わない 4. わからない

Q11. 寝る前に歯をみがき(みがかせ)ますか。当てはまるもの1つに○をつけてください。

- 1. 毎日みがく 2. ときどきみがく 3. みがかない 4. わからない

Q12. お子さんはふだん、どんな遊びをしていますか。よくする遊び全てに○をつけてください。

1. テレビ・ビデオ 2. テレビゲーム・携帯型ゲーム 3. ままごと・ごっこ遊び 4. 本・絵本を読む  
 5. 泥・砂遊び 6. お絵描き・粘土 7. 積み木・ブロック遊び 8. 三輪車・乗り物遊び  
 9. ボール・すべり台・ブランコ等の運動遊び 10. その他 ( )

Q13. お子さんはふだん、どのくらいテレビやビデオを見たり、ゲームをしますか。当てはまるもの1つに○をつけてください。(ゲームは携帯型やテレビゲームを含みます。)

1. ほぼ毎日 2. 週3~5日 3. 週2日以下 4. ほとんど見ない(しない) 5. わからない

Q13-SQ 平均的な1日の時間(合計した時間)で、当てはまるもの1つに○をつけてください。

1. 30分以内 2. 30分~1時間未満 3. 1~2時間未満 4. 2~3時間未満 5. 3時間以上

Q14. お子さんは、ふだん(休日でない日)、どのくらい屋外で遊びますか。ご家庭での1日の平均的な外遊びの時間について、当てはまるもの1つに○をつけてください。(幼稚園や保育園などでの外遊び時間をのぞきます)

1. 外遊びはしない 2. 30分未満 3. 30分~1時間未満 4. 1時間以上 5. わからない

Q14-SQ 外遊びをしない理由は何ですか。当てはまるもの全てに○をつけてください。

1. 安全に遊べる場所がない 2. 遊び相手がいない 3. 子どもが外遊びを好まない  
 4. 園や習い事から帰宅すると時間がない 5. その他 ( )



ここからは、保護者の方のことをおうかがいします。

Q15. 保護者の方(主な養育者)の起床時間と就寝時間は何時頃ですか(休日でない日)。右の欄から当てはまる時間帯を選んで、( )の中にアルファベットを記入してください。

●お父さんの起床時間 …… ( )

お父さんの就寝時間 …… ( )

●お母さんの起床時間 …… ( )

お母さんの就寝時間 …… ( )

●保護者が父母以外の方の起床時間 ( )

保護者が父母以外の方の就寝時間 ( )

起床時間	午前 7時	8時	9時	9時以降	決まっていない (I)
	(A)	(B)	(C)	(D)	

就寝時間	午後 9時	10時	11時	12時	決まっていない (I)
	(A)	(B)	(C)	(D) (E)	

Q16. 子育てで困ったり、悩んだりした時に相談する人がいますか。

1. いる 2. いない 3. 以前はいたが今はいない

Q16-SQ 相談する人がいない方は、困った時にはどうしますか。当てはまるもの全てに○をつけてください。

1. 体調が悪い時は救急車を呼ぶ 2. 保健センター等公的機関に相談する 3. 育児書で調べる  
 4. インターネットで調べる 5. 電話育児相談等に相談する 6. その他 ( )

Q17. 保護者の方は毎日、朝、昼、夕の食事を食べていますか。当てはまるものに○をつけてください。

- お父さん： 1. 3食食べる 2. 朝食は食べない 3. 週に何回かは食べない 4. その他
- お母さん： 1. 3食食べる 2. 朝食は食べない 3. 週に何回かは食べない 4. その他
- 保護者が父母以外の方： 1. 3食食べる 2. 朝食は食べない 3. 週に何回かは食べない 4. その他

Q18. 御記入いただいているあなたは、「食育」という言葉や意味を知っていますか。

1. 言葉も意味も知っている 2. 言葉は知っていたが意味は知らない 3. 言葉も意味も知らない

Q18-SQ 「食育」に関心がありますか、それとも関心がありませんか。当てはまるもの1つに○をつけてください。

1. 関心がある 2. どちらかといえば関心がある 3. どちらかといえば関心がない  
4. 関心がない 5. わからない

Q19. 保護者の方はスポーツやからだを動かして遊ぶことは好きですか。

- お父さん： 1. 好き 2. どちらかといえば好き 3. あまり好きではない 4. どちらとも言えない
- お母さん： 1. 好き 2. どちらかといえば好き 3. あまり好きではない 4. どちらとも言えない
- 父母以外の方： 1. 好き 2. どちらかといえば好き 3. あまり好きではない 4. どちらとも言えない

Q20. ご家族の喫煙習慣についておうかがいします。ご家族の中にたばこを吸う人はいますか。

1. いる 2. 以前は吸っていたがやめた 3. いない

Q20-SQ たばこを吸う方は、お子さんの前で吸いますか。

1. 吸う 2. 吸わない

Q21 から Q22 は、お母さんにお聞きします

Q21. お父さんは育児や家事に参加（分担も含む）していますか。

1. よく参加する 2. 時々参加する 3. あまり参加しない 4. 参加しない 5. 何とも言えない

Q21-SQ 参加、分担しているのはどんなことですか。当てはまるもの全てに○をつけてください。

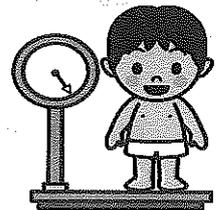
1. 子どもの入浴 2. 子どもと一緒に遊ぶ 3. 食事の支度や後片付け 4. 洗濯 5. 掃除  
6. ごみ捨て 7. その他（ ）

Q22. お母さんは、育児を楽しいと思えますか。

1. 楽しい 2. どちらかといえば楽しい 3. あまり楽しくない 4. どちらとも言えない

Q23. 最後に(本日の)3歳児健診で測った、お子さんの身長、体重を御記入ください。

身長： \_\_\_\_\_ cm 体重： \_\_\_\_\_ kg



★最後に、記入もれがないか、ご確認ください。  
長時間にわたり、御協力いただき誠にありがとうございました。

静岡県・静岡県総合健康センター

《 参考資料 - 1 》

平成18年度 1歳6か月児健康診査実施状況

■ は暫定的な合計(%)

□ は独自集計のため県への報告なし

	対象者	受診者	受診率	異常なし		異常あり		(*異常ありの割合)			歯科健康診査結果				
				人数	(%)	計	(%)	精神発達	身体的	精神・身体	対象者	受診者	受診率	う歯なし	う歯有り
賀茂	479	448	93.5%	335	74.8%	113	25.2%	6.7%	17.4%	1.1%	487	448	92.0%	91.1%	4.2%
熱海	722	675	93.5%	442	65.5%	233	34.5%	16.1%	13.5%	4.9%	722	675	93.5%	98.2%	1.8%
東部	5,096	4,741	93.0%	3,727	78.6%	1,014	21.4%	12.9%	6.2%	2.2%	5,096	4,738	93.0%	98.2%	1.8%
御殿場	1,148	1,048	91.3%	924	88.2%	208	19.8%	10.6%	8.7%	0.6%	1,124	1,048	93.2%	97.3%	2.7%
富士	3,564	3,415	95.8%	2,125	62.2%	1,290	37.8%	20.6%	13.7%	3.5%	3,564	3,415	95.8%	97.5%	2.5%
中部	4,129	4,027	97.5%	2,394	59.4%	1,615	40.1%	26.2%	9.0%	5.0%	4,129	4,024	97.5%	98.4%	1.4%
西部	5,259	4,997	95.0%	3,720	74.4%	1,277	25.6%	15.0%	8.7%	1.9%	5,259	4,983	94.8%	97.9%	2.1%
静岡	5,907	5,536	93.7%												
浜松	7,594	7,261	95.6%												
計	33,898	32,148	94.8%	13,667	70.6%	5,750	29.7%	17.4%	9.4%	2.9%	20,381	19,331	94.8%	97.9%	2.0%

(静岡県厚生部福祉こども局こども家庭室提供資料より作成)

平成18年度 3歳児健康診査実施状況

	対象者	受診者	受診率	異常なし		異常あり		(*異常ありの割合)			歯科健康診査結果				
				人数	(%)	計	(%)	精神発達	身体的	精神・身体	対象者	受診者数	受診率	う歯なし	う歯有り
賀茂	505	486	96.2%	379	78.0%	107	22.0%	8.8%	11.3%	1.9%	503	485	96.4%	72.0%	28.2%
熱海	804	722	89.8%	487	67.5%	235	32.5%	10.2%	16.6%	5.7%	804	723	89.9%	82.6%	17.4%
東部	5,294	4,849	91.6%	3,738	77.1%	1,112	22.9%	9.0%	12.6%	1.3%	5,144	4,846	94.2%	81.5%	19.1%
御殿場	1,182	1,104	93.4%	953	86.3%	151	13.7%	9.2%	4.3%	0.1%	1,182	1,103	93.3%	80.8%	19.2%
富士	3,737	3,520	94.2%	2,504	71.1%	1,013	28.8%	4.9%	23.1%	0.8%	3,737	3,511	94.0%	75.9%	24.1%
中部	4,305	4,200	97.6%	2,546	60.6%	1,686	40.1%	18.8%	16.2%	5.2%	4,305	4,198	97.5%	84.7%	15.8%
西部	5,269	4,892	92.8%	3,538	72.3%	1,354	27.7%	11.7%	14.6%	1.4%	5,269	4,842	91.9%	78.4%	21.6%
静岡	6,083	5,609	92.2%												
浜松	7,957	7,103	89.3%	5,013	70.6%	2,090	29.4%	—	—	—	7,957	5,602	70.4%	0.80132	19.9%
計	35,136	32,485	92.5%	19,158	59.0%	7,748	23.9%	11.0%	15.4%	2.2%	28,901	25,310	87.6%	80.1%	19.7%

(静岡県厚生部福祉こども局こども家庭室提供資料より作成)

## 《 参 考 資 料 - 2 》

### しずおか健康創造 21 アクションプラン

#### 【目 標】

静岡県では、国の 21 世紀における国民健康づくり運動「健康日本 21」に先駆け、①いきいきとした健康社会の実現のため、寝たきりや認知症など、できる限り介護を必要とする状態にならず、自立した生活を送るための「健康寿命の延伸」を図ることと、②「健康」（＝病気や障害の有無にかかわらず、個人が持てる能力を十分に発揮して、自己の価値観に基づく充実した人生を実現するための最適な状態）を生きる目的としてではなく、人生や生活の質を高めるためのひとつの手段としてとらえ、県民の誰もが「いきいきとした人生」を送ることを目標としている。

#### 【策定年度と達成年度】

平成 13 年度に策定し、平成 24 年度を目標年度とする。

#### 【ライフステージ別：「乳幼児期(0～5 歳)」の目標と指標(平成 20 年見直し後)を抜粋】

##### \*重点目標

- 1- むし歯のない子どもを増やす
- 2- 適正体重の子どもを増やす
- 3- 基礎的な生活習慣を身につける子どもを増やす

##### \*指標(平成 24 年度目標値)

- ・食生活 - 朝食を毎日食べる子どもの割合 → 100%
- ・休養・こころ - 虐待相談件数 → 増加を経て減少へ
- 子育て支援サークル数 → 350 サークル以上
- 夜 9 時前に寝る子どもの割合 → 66% 以上
- ・たばこ等 - 自宅における受動喫煙の機会 → 0%
- ・歯 - フッ素洗口法に関する知識を持つ保護者の割合 → 増加
- 甘いおやつを 1 日 2 回以上与えている保護者の割合 → 減少
- 3 歳までにフッ素ゲル歯ブラシ塗布法を受けたことのある子どもの割合 (3 歳) → 今後設定
- ・むし歯のある子どもの割合 → 20% 以下 (3 歳児)  
40% 以下 (5 歳児)

※ 「しずおか健康創造 21 アクションプラン」(平成 14 年 1 月)と「しずおか健康創造 21 アクションプラン (追補版)」(平成 20 年 3 月)を参考に作成した

## 《 参考資料 - 3 》

### しずおか次世代育成プラン

#### 【背景】

21世紀の静岡県を担う子どもが、健やかに育つ共に、喜びや楽しみ、夢を持って子どもを生き育てられるよう、平成12年度に「しずおかエンゼルプラン21」を策定した。22項目の指標を設定により、「子どもが尊重され、子育てが大切にされる社会」の実現を目標とした環境づくりに一定の貢献をしたと評価された。しかし、平成15年の静岡県の合計特殊出生率は1.37で過去最低を記録し、晩婚化、未婚率の上昇、夫婦の出生力の低下が進み、また保育サービス供給不足などの課題が残った。

「しずおかエンゼルプラン21」を継承する形で関連する行政計画と共に連携し、少子化に対応する総合的な行動計画とした。

#### 【策定年度と達成年度】

平成17年度に策定、平成21年度を目標年度とする。

#### \*施策のポイント

・夫婦が希望する子どもが現実に生み、育てることができるような社会の実現を目指すとともに、子どもが健やかに生まれ育つための環境整備に取り組む。

\*基本的な視点 → ①出会う、②生む、③育てる、④教育する

- ・子どもや母親の健康の確保と経済的負担の軽減
- ・地域における子育て支援
- ・企業との協働による仕事と子育ての両立支援
- ・ユニバーサルデザインによるまちづくり
- ・子どもの健全な育成と若年層の経済的自立支援

#### 【策定年度と達成年度】

・平成17年度に策定。平成21年度を目標年度とする。

#### 【施策の方向】

- 1- 地域における子育ての支援
- 2- 子どもや母親の健康の確保・増進
- 3- 子どもの教育環境の整備
- 4- 子育てを支援する生活環境の整備
- 5- 仕事と家庭の両立の推進
- 6- 子どもの安全の確保
- 7- 保護や支援を必要とする子どもと家庭への取り組み

※「しずおか次世代育成プラン」(平成17年4月)を参考に作成した

## 【 おわりに 】

今回の「幼児の生活習慣に関する調査」の実施、報告書作成には、平成 15 年度調査を参考にしています。前回調査では「調査検討委員会」を開催し、調査内容の検討ならびにプレテストなどを重ねた上で実施されました。今回は、前回調査の内容と方法を踏襲して実施しました。

今回の結果からは、生活リズムは全国的傾向と同様に、早起きにはなったものの就寝時間が遅い子どもが増えています。食育運動の効果か、3食食べる子どもが増えたのは喜ばしいことです。生活リズムや清潔習慣、外遊びは親の生活習慣や嗜好が影響していることが確認され、また父親の育児参加の推進や育児の相談相手がない親への支援といった課題も出てきました。この調査結果が、子育て支援を進める行政や関係者の方々にとって参考になる資料となれば幸いです。

最後に、前回調査から引き続き、御指導、御助言をいただきました静岡英和学院大学の北条博厚先生、また国立保健医療科学院の福島富士子先生からも御指導、御助言を頂戴しましたことを改めて感謝すると共に、調査に多大な御協力をいただきました静岡県内市町の 3 歳児健診事業担当の皆様、調査票の発送、入力等でお手伝いいただいた小出絹代さん、杉本葉子さん、高橋竜童さんにお礼申し上げます。

---

## 第2回幼児の生活習慣に関する調査報告書

平成21年3月発行

---

編集発行：静岡県総合健康センター 健康科学課

(〒411-0801) 静岡県三島市谷田 2276 番地

[TEL : 055-973-7001]

[E-mail : info@sukoyaka.or.jp]

青木 伸雄

石塚 貴美枝

杉山 真澄

永田 順子

久保田 晃生