

# 静岡県磐田保健所管内における 小児期からの成人病予防に関する調査

(分担研究:小児期からの健康増進対策に関する研究)

竹内宏一、丸山規雄、大堀兼男、田中 諭

**要約:**小児期からの成人病予防についてのコーホート研究として、昨年度と本年度にかけて、静岡県磐田市管内に在住する3歳児を対象に生活習慣に関するアンケートを実施した。そのうち平成4年度に実施したものについて検討した。少数ではあるが、夜型の生活スタイル、不規則な生活習慣、偏食の傾向を示す子どもがみられた。

**見出し語:** 成人病予防、小児成人病、生活習慣、3歳児

## 1. はじめに

静岡県磐田市では、小児期からの成人病予防対策として小中学生を対象にいわゆる小児成人病予防検診を行い、成人病の危険因子を持つ者については事後指導を行っている。その中でも、特に小児の肥満については、肥満になる前に予防することが望ましいため、より年齢の低い時期からの対策が必要であると思われる。そこで静岡県磐田保健所管内2市5町に在住する3歳児を対象に、小児期からの成人病予防、健康増進対策に関するコーホート研究を目的に平成4年度と5年度にかけて、生活習慣、身体状況、家族歴に関するアンケート調査を実施した。そのうち平成4年

度に実施した3歳児の生活習慣の実態について報告し、今後の研究計画について述べる。

## 2. 調査の対象と方法

調査の対象は、静岡県磐田保健所管内に在住し、平成4年度に3歳児健診の受診対象となっていた者2,613人。

調査の方法は、対象者の保護者に保健所の3歳児健診の案内と一緒に調査票(研究班作成のもの)を郵送し、3歳児健診受診時に会場で調査票を回収した。調査は、平成4年4月から平成5年3月に行った。

---

浜松医科大学公衆衛生学教室(Dept. of Public Health, Hamamatu Univ. School of Med.)

### 3. 調査結果と考察

対象のうち、調査表が回収できた2,340人(男1,196人、女1,144人)について分析した。3歳児健診の受診率は94.4%、回収率は対象者に対しては89.6%、受診者に対しては94.5%であった。

#### アンケートの集計結果

##### 1) 家族構成、両親の職業について

祖父または祖母とともに生活している者は47.6%であり、核家族は約半数であった。兄弟のいる者は82.1%であった。父の職業は「常勤」が84.2%と最も多く、「自営」が11.8%、「農林漁業」が2.1%であった。母の職業は「常勤」が13.4%、「パート」が10.0%、「自営」が5.1%で、「無職」は68.7%であった。主な保育者は、「母親」が83.9%と圧倒的に多く、ついで「祖母」の11.8%であった。母親が「常勤」の時は約60%が、「パート」の時は約25%が祖母が主な保育者になっている。

##### 2) 生活習慣について(表1)

起床時間は「7時台」が最も多く52.8%で、「6時台」を合わせると82.4%であったが、「8時以降」まで寝ている者が15.2%いた。就寝時刻は「9時台」が最も多く46.5%で、大部分の者は11時前に寝ているが、11時以降に寝る者が3.1%いた。睡眠時間は、10時間台が最も多く55.6%で、ほとんどの者が9時間以上寝ている。睡眠に関しては、ほとんどの者が十分な睡眠時間を取ってはいるものの夜型の生活リズムになっている者も見られる。

大便の回数については、1日1回以上のもの

のが79.2%であった。少数であるが3日に1回以下のものがいた。大便の時間については、「決まっている」「だいたい決まっている」を合わせると51.8%で、残りの約半数の者は規則的な排便習慣ができていない。

体の動かし方については、「活発なほう」とした者が約50%であった。野外で遊ぶ時間については、1時間から2時間とした者が最も多かったが、30分未満と少ない者が約10%いた。

##### 3) 食生活について(表2、3)

朝食については、毎日食べる者が76.2%であった。約1/4の者が毎日食べる習慣がない。食事時間については、だいたい決まっているようである。外食や飲食店の料理を食べる頻度は約9割が月に2-3回以下と答えていたが、日に1回、あるいは2回以上と答えた者も少数ながらいた。間食の時間については、「いつも決めている」「だいたい決めている」を合わせると74.5%であった。間食の回数は、「1日2回」とした者が最も多かったが、「1日4回以上」と多く取っている者が2.1%いた。よく食べる間食は(複数回答可)、一番多かったのが果物(45.9%)で、以下チョコレート・ケーキ・アイスクリーム(42.5%)、スナック菓子(41.7%)、あめ・ガム(36.9%)、おかき・せんべい(34.0%)が続いた。高カロリー、高脂肪のお菓子が好まれており、間食の内容や量には注意が必要である。うす味には、約2/3の者が「気をつけている」と答えていた。ファーストフードについては、「月に1回以下」とほとんど食べない者が62.3%と最も多かったが、「毎日食べる」「週に3-5回」と答えた者も少数ながらいた。

食事の内容については、表2に示したとおり肉類、魚介類、卵類、大豆・大豆製品については、ほとんどの者が「日に1回」「2-3日に1回」と答えていた。牛乳・乳製品については、日に1回以上摂取する者が89.6%であった。野菜については、84.3%が日に1回以上食べているが、ほとんど食べない者が4.4%いた。

生活習慣、食生活についてみると、全体としてはそれほど大きな問題がないといえるが、夜型の生活スタイル、不規則な生活習慣、偏食など問題を持った子どもも見られた。幼児期の生活習慣は家庭でのしつけによる影響がとても大きいため、将来の成人病予防、健康的なライフスタイルの確立のためには、幼児をもつ親に対する啓蒙、教育が必要であると思われる。

#### 4. 今後の介入計画

今回調査した集団について、就学時健康診断の際にアンケートを実施し、また中学生まで追跡調査をしていく。介入に関しては、小学校に入学するまでは保育園、幼稚園にて集団についての健康教育を行い、また個別には訪問指導を行う予定である。小学校入学後は、小学校、中学校にて、学校教育の場で介入を行っていく予定である。また、肥満の子どもについては、保健所で3才児対象の肥満教室を実施したので、参加した者と参加しなかった者の比較を追跡調査にて行っていく。

本調査は、静岡県磐田保健所(所長・平田唯夫、保健指導課長・大場一栄)の協力によるものである。

表1 3歳児の生活習慣 回答数(%)

起床時間	6時前	44( 1.9)
	6時台	692(29.6)
	7時台	1236(52.8)
	8時以降	356(15.2)
	不明	12( 0.5)
就寝時刻	8時前	87( 3.7)
	8時台	558(23.8)
	9時台	1088(46.5)
	10時台	522(22.3)
	11時以降	73( 3.1)
睡眠時間	不明	12( 0.5)
	9時間未満	23( 1.0)
	9時間台	318(13.6)
	10時間台	1300(55.6)
	11時間以上	693(29.6)
大便回数	不明	6( 0.2)
	1日2回以上	242(10.3)
	1日1回	1613(68.9)
	2日に1回	413(17.6)
	3日に1回以下	64( 2.7)
大便時間	不明	8( 0.3)
	決まっている	50( 2.1)
	だいたい決まっている	1162(49.7)
	バラバラである	1116(47.7)
	不明	12( 0.5)
体の動かし方	活発なほう	1141(48.8)
	普通	1077(46.0)
	あまり活発でない	52( 2.2)
	不明	70( 2.9)
	野外で遊ぶ時間	30分未満
30分-1時間	30分-1時間	715(30.6)
	1-2時間	813(34.7)
	2時間以上	530(22.6)
	不明	27( 1.2)

表2 3歳児の食生活 回答数(%)

朝食	毎日食べる	1782(76.2)
	時々食べない	477(20.4)
	食べない	72( 3.1)
	不明	9( 0.4)
食事時間	いつも決まっている	709(30.3)
	だいたい決まっている	1606(68.6)
	決まっていない	24( 1.0)
	不明	1( 0.0)
外食	日に2回以上	6( 0.3)
	日に1回	12( 0.5)
	週に3-5回	15( 0.6)
	週に1-2回	186( 7.9)
	月に2-3回	919(39.3)
	月に1回以下	1170(50.0)
	不明	32( 1.4)
間食時間	いつも決まっている	214( 9.1)
	だいたい決まっている	1524(65.1)
	決めていない	592(25.3)
	不明	10( 0.4)
間食回数	1日1回	429(18.3)
	2回	1474(63.0)
	3回	355(15.2)
	4回以上	50( 2.1)
	不明	32( 1.3)
うす味	気をつけている	1544(66.0)
	気をつけていない	780(33.3)
	不明	16( 0.6)
ファーストフード	毎日食べる	7( 0.3)
	週に3-5回	21( 0.9)
	週に1-2回	199( 8.5)
	月に2-3回	639(27.3)
	月に1回以下	1458(62.3)
不明	16( 0.7)	

表3 3歳児の食事内容 回答数(%)

肉類	日に2回以上	183( 7.8)	
	日に1回	997(42.6)	
	2-3日に1回	943(40.3)	
	週に1回	170( 7.3)	
	ほとんど食べない	40( 1.7)	
	不明	7( 0.3)	
魚介類	日に2回以上	98( 4.2)	
	日に1回	958(40.9)	
	2-3日に1回	1062(45.4)	
	週に1回	147( 6.3)	
	ほとんど食べない	60( 2.6)	
不明	15( 0.6)		
卵類	日に2回以上	61( 2.6)	
	日に1回	1310(56.0)	
	2-3日に1回	803(34.3)	
	週に1回	81( 3.5)	
	ほとんど食べない	74( 3.2)	
不明	11( 0.5)		
大豆	日に2回以上	116( 5.0)	
	大豆製品	日に1回	1051(44.9)
	2-3日に1回	915(39.1)	
	週に1回	193( 8.2)	
	ほとんど食べない	54( 2.3)	
不明	11( 0.5)		
牛乳	日に2回以上	1443(61.7)	
	乳製品	日に1回	653(27.9)
	2-3日に1回	181( 7.7)	
	週に1回	31( 1.3)	
	ほとんど食べない	23( 1.0)	
不明	9( 1.4)		
野菜類	日に2回以上	1113(47.6)	
	日に1回	859(36.7)	
	2-3日に1回	212( 9.1)	
	週に1回	32( 1.4)	
	ほとんど食べない	104( 4.4)	
不明	20( 0.9)		



## 検索用テキスト OCR(光学的文字認識)ソフト使用

論文の一部ですが、認識率の関係で誤字が含まれる場合があります



要約:小児期からの成人病予防についてのコーホート研究として、昨年度と本年度にかけて、静岡県磐田市管内に在住する3歳児を対象に生活習慣に関するアンケートを実施した。そのうち平成4年度に実施したものについて検討した。少数ではあるが、夜型の生活スタイル、不規則な生活習慣、偏食の傾向を示す子どもがみられた。