

# アンケートによる日韓幼児の生活習慣の比較

(分担：効果的な運動及び体力向上の方策に関する研究)

岡田知雄<sup>1)</sup> 原 光彦<sup>1)</sup> 原田研介<sup>1)</sup>  
梁 茂雄<sup>2)</sup> 小西佳男<sup>3)</sup> 田村 淳<sup>4)</sup>

**要約：**日本と韓国の都市部に在住する幼稚園児を対象としてアンケート調査を行い、幼児の生活習慣を比較した。日本の幼児は、就眠時間が遅く朝起き不良の者が多かった。習い事やスポーツクラブへの参加は、韓国の幼児の方が盛んで、疲労感や食欲不振、活気の低下を訴えるものが多かった。日本人幼児の生活上改善すべき点は、夜型の生活習慣を改めること、おやつのお菓子の過剰摂取を控えること、運動の習慣をつけさせるように配慮することであり、韓国の幼児で改善すべき点は、過激な早期教育熱による過密なスケジュールからの開放であると考えられた。

**見出し語：**幼児、生活習慣、二国間比較

## 【目的】

近年、産業国家として都市化した日本と、現在都市化が進んでいる韓国の都市部の幼児を対象として、生活習慣がもたらしうる健康障害について比較検討する目的で本研究をおこなった。

## 【対象と方法】

幼稚園に通園中の4から6歳までの日韓幼児を対象とした。日本人は足立、板橋、豊島区の在住者で、韓国人は光州広域市の在住者である。日韓双方に、厚生省の幼児用生活状況調査に準じ、A. 年齢と身長体重、B. 登園する日の生活習慣、C. 登園しない日の生活習慣、D. 運動クラブや習い事、E. 健

康状態、F. 父母の運動習慣 に関する同一のアンケート調査を施行した。

## 【結果】

1996年12月にアンケートを配付回収した。質問内容と、調査結果を以下に示す。今回解析に用いたのは、日本人117名(男児71名、女児46名)、韓国人52名(男児27名、女児25名)であった。

### A. 年齢と身長体重

対象の平均年齢は日本人の $4.8 \pm 0.8$ 歳、韓国人 $5.1 \pm 0.7$ 歳で、韓国人が有意に年長であった。日韓の肥満度の平均値には有意差はなかった。

---

1) 日本大学医学部小児科学教室

2) 沼津市立病院小児科 3) 小西医院

4) 足立区役所福祉部児童課

N	身長(cm)	体重(kg)	肥満度(%)
日本 117	107.8±6.6	18.4±3.0	0.6±14.2
韓国 19	110.8±6.2	19.8±2.8	-1.3±2.8

B. 登園する日の生活習慣。

問1、夜はいつも何時ごろ寝ますか。

平均就眠時間： 日本 21時42分、  
韓国 20時35分

問2、寝る時間はいつも同じですか。

1. いつも同じ頃に寝る。
2. だいたいおなじころだが、時々違う。
3. しばしば違う時間に寝る。

	1.	2.	3.
日本	45(38.8%)	68(58.6%)	3(2.6%)
韓国	10(19.2%)	38(73.1%)	4(7.7%)

問3、朝はいつも何時ごろ起きますか。

平均起床時間： 日本 7時20分、  
韓国 7時27分

問4、朝はどのように目覚めますか。

1. ひとりでに（自然に）目覚める。
2. 目覚まし時計で目覚める。
3. 家の人が起こす。

	1.	2.	3.
日本	49(43.4%)	2(1.7%)	62(54.9%)
韓国	28(53.9%)	0(0%)	24(46.1%)

問5、起きた時の様子はどうですか。

1. すっきり目覚めている。
2. 少し眠そうである。
3. 起こしても眠そうでなかなか起きない。

	1.	2.	3.
日本	31(26.9%)	60(52.2%)	24(20.9%)
韓国	25(48.0%)	24(46.2%)	3(5.8%)

問6、朝食は食べますか。

1. 毎日食べる。
2. 食べる日の方が多い。
3. 食べない日の方が多い。
4. ほとんど食べない。

	1.	2.	3.	4.
日本 103	(88.8%)	7(6.0%)	6(5.2%)	0(0%)
韓国 36	(69.2%)	8(15.4%)	6(11.5%)	2(3.9%)

問7、登園する時間は何時ですか。

平均登園時間：日本 8時48分、  
韓国 8時51分

C. 登園しない日の生活習慣。

問8、昼寝をしますか。

1. ほとんどしない。
2. 時々する。
3. ほぼ毎日する。

	1.	2.	3.
日本 62	(53.4%)	35(30.2%)	19(16.4%)
韓国 35	(67.3%)	15(28.8%)	2(3.9%)

問9、夕食の時間は何時頃でしょうか。

平均夕食時間： 日本 18時40分、  
韓国 18時44分

問10、保育園に行かない日も朝食は食べますか。

1. 毎日食べる。
2. 食べる日の方が多い。
3. 食べない日の方が多い。
4. ほとんど食べない。

	1.	2.	3.	4.
日本 98	(84.5%)	7(6.0%)	9(7.8%)	2(1.7%)
韓国 34	(65.4%)	11(21.2%)	6(11.5%)	1(1.9%)

問11、食事の時、よく残す嫌いなものがありますか。

1. ない。
2. ある。

	1.	2.
日本	70 (60.3%)	46 (39.7%)
韓国	19 (36.5%)	33 (63.4%)

問12、おやつを食べますか。

1. ほとんど食べない。
2. ときどき食べる。
3. ほとんど毎日食べる。

	1.	2.	3.
日本	9 (7.8%)	29 (25.0%)	78 (67.2%)
韓国	1 (1.9%)	32 (61.5%)	19 (36.5%)

問13、ジュース類をよく飲みますか。

\*ジュース類とはジュース、コーラ、サイダー、スポーツ飲料を含む。

\*普通の大きさのコップに入れたとして回答してください。

1. 毎日2杯以上飲む。
2. 毎日1杯は飲む。
3. あまり飲まない。

	1.	2.	3.
日本	8 (7.0%)	32 (28.1%)	74 (64.9%)
韓国	1 (2.0%)	21 (41.2%)	29 (56.8%)

問14、牛乳をよく飲みますか。

1. 毎日2杯以上飲む。
2. 毎日1杯は飲む。
3. あまり飲まない。

	1.	2.	3.
日本	31 (27.4%)	58 (51.3%)	24 (21.2%)
韓国	6 (11.5%)	25 (48.1%)	21 (40.4%)

D. 運動や習い事について質問します。

問15、通園に片道どのくらいかかりますか。そのうち歩く時間はどのくらいです

か。

	通園時間	歩く時間
日本	0:07	0:03
韓国	0:17	0:06

問16、保育園がない日の、室内遊びの時間はどれくらいですか。

平均室内遊び時間：日本 4時間52分、  
韓国 4時間43分

問17、保育園がなく天気がよい場合の日の、屋外遊びの時間はどれくらいですか。

平均野外遊び時間：日本 2時間20分、  
韓国 2時間41分

問18、学習塾や運動以外の習いごとに通っていますか。

1. 行っていない。
2. 週に1-2回行っている。
3. 週に3-4回行っている。
4. 週に5回以上行っている。

	1.	2.	3.	4.
日本	96 (85.7%)	16 (14.3%)	0(0%)	0(0%)
韓国	33 (63.5%)	6 (11.5%)	2(3.9%)	11 (21.1%)

問19、保育園がない日のテレビやビデオを見たり、ファミコンをする時間はどれくらいですか。

平均視聴時間：日本 2時間26分、  
韓国 3時間05分

問20、現在運動クラブに通っていますか。

1. 行っていない。
2. 週に1-2回行っている。
3. 週に3-4回行っている。
4. 週に5回以上行っている。

	1.	2.	3.	4.
日本	96 (84.2%)	18 (15.8%)	0 (0%)	0 (0%)
韓国	4 (7.8%)	16 (31.4%)	12 (23.5%)	4 (7.8%)

問21、お仕事をお持ちのおとうさん、おかあさんにお尋ねします。

休日はお子さんとどのようにすごされますか。

1. 屋内で過ごすことが多い。
2. よく屋外で過ごすようにしている。

	1.	2.
日本	37 (34.6%)	70 (65.4%)
韓国	17 (37.0%)	29 (63.0%)

E. お子さんに次の症状があるかどうかお答えください。

問22、風邪を引きやすいですか。

1. 月に1-2回以上ある。
2. 2-3月に1-2回。
3. 6ヵ月に1回以下。

	1.	2.	3.
日本	13 (11.6%)	57 (50.9%)	42 (37.5%)
韓国	4 (7.7%)	23 (44.2%)	25 (48.1%)

問23、腹痛は多いですか。

1. 1週間に1回以上ある。
2. 1月に1-2回。
3. ない。

	1.	2.	3.
日本	4 (3.5%)	12 (10.6%)	97 (85.8%)
韓国	3 (5.8%)	7 (13.5%)	42 (80.8%)

問24、下痢は多いですか。

1. 1週間に1回以上ある。
2. 1月に1-2回。
3. ない。

	1.	2.	3.
日本	2 (1.8%)	17 (15.0%)	94 (83.2%)
韓国	2 (3.8%)	7 (13.5%)	43 (82.7%)

問25、疲れやすいですか。

1. よくある。
2. 1月に1-2回。
3. ない。

	1.	2.	3.
日本	6 (5.4%)	23 (20.7%)	82 (73.9%)
韓国	4 (7.7%)	22 (42.3%)	26 (50.0%)

問26、食欲がないですか。

1. ほとんど毎日。
2. 1週間に1-2回。
3. 食欲はある。

	1.	2.	3.
日本	4 (3.6%)	16 (14.5%)	90 (81.8%)
韓国	10 (19.6%)	19 (37.3%)	22 (43.1%)

問27、活気がないですか。

1. ほとんど毎日。
2. 1週間に1-2回。
3. 活気はある。

	1.	2.	3.
日本	0 (0%)	4 (3.5%)	109 (96.5%)
韓国	8 (15.7%)	43 (84.3%)	0 (0%)

F. 御両親の運動習慣をお尋ねします。

問28、お母様は何か運動をしていますか。

1. 特に行っていない。
2. 1週間に1-2回している。
3. 1週間に3-4回している。
4. 1週間に5回以上している。

	1.	2.	3.	4.
日本	102 (89.5%)	10 (8.8%)	1 (0.9%)	1 (0.9%)
韓国	37 (71.2%)	8 (15.4%)	2 (3.9%)	5 (9.6%)

問29、お父様は何か運動をしていますか。

1. 特に行っていない。
2. 1週間に1-2回している。
3. 1週間に3-4回している。
4. 1週間に5回以上している。

	1.	2.	3.	4.
日本	72 (75.8%)	22 (23.2%)	1 (1.1%)	0 (0%)
韓国	34 (65.4%)	12 (23.1%)	2 (3.9%)	4 (7.7%)

#### A. 年齢と身長体重の比較

日本人の平均年齢は4.8歳、韓国人の平均年齢は5.1歳と韓国人がやや年長であった。韓国人は約半数が記載が不完全であった。肥満度の平均値には差がなかった。

#### B. 登園する日の生活習慣

就眠時間は日本人の方が遅かった。起床時間や登園時間には差がないが、日本人の方が寝起きが悪い者が多かった。朝食の摂取状況は、日本人の方が良好であった。

#### C. 登園しない日の生活習慣

昼寝の習慣がある者は、日本人に多かった。夕食の時間に差はなかった。食べ物の好き嫌いは、韓国人が日本人より”有る”と答えたものが多かった。おやつを毎日食べる者は日本人に多くかった。清涼飲料水の摂取状況に大きな違いはなかったが、牛乳摂取は日本人の方が多かった。

#### D. 運動や習い事

通園に要する時間や通園の際に歩く時間は韓国人の方が長かった。室内や屋外で遊ぶ時間には大きな違いはなかった。しかし、テレビやビデオ、ファミコンに費やす時間は韓国の方が長かった。学習塾をはじめとした運動以外の習い事は、日本人は行っていない者が96名(85.7%)であるが、韓国人は行っていない者は33名(63.5%)であり、週5回以上行っているものは、日本人

にはいないが、韓国人には11名(21.1%)存在した。運動クラブは、日本人の96名(84.2%)が行っていないが、韓国人は行っていないのは4名(7.8%)のみであった。

#### E. 健康状態

風邪を引きやすいものは日本人に多いが、腹痛や下痢には明らかな相違はみられなかった。食欲不振、易疲労性、活気がない者は韓国人に多かった。

#### F. 家庭環境

両親ともに、運動習慣がないものは日本人に多かった。

#### 【考察】

近年急激な経済成長を遂げた日本と、現在急激な経済成長の最中にある韓国の都市部の幼児の生活習慣を比較した。日韓幼児の生活習慣には共通点が多いもののいくつかの相違点も認められた。起床時間、登園時間、室内や屋外での遊び時間はほぼ同一であるが、就眠時間、昼寝の習慣、おやつや牛乳の摂取状況、遊びの内容、習い事の有無、両親の運動習慣には相違がみられた。日本人は、就眠時間が遅く、朝起き不良の者が多かった。これは成人に見られる夜型の生活パターンに幼児が付き合わされているためではないかと推定される。習い事やスポーツクラブへの参加は、大部分の日本人幼児は行っておらず、行っている場合は一週間に1-2回程度であった。幼児期には伸びやかに育てたいという願いを反映しているものと推定される。これに対して、韓国の幼児は、運動であれ運動以外であれ何等かの習い事を行っているものが多く、幼児期からの教育熱が非常に過熱化しているものと推定される。韓国の幼児は、日本の幼児よりも疲労感や食欲不振、活気

の低下を訴えるものが多く、習い事の多い過密なスケジュールが関係しているのではないかと思われる。近年、生活習慣病の予防は、生活習慣が確立される幼児期から行う必要があると言われてしている。日本では、幼児に良い生活習慣をつけることの必要性が徐々に受け入れられてきており、特に食習慣に関しては、朝食をぬかず、好き嫌いをせず、清涼飲料水の過剰摂取に注意を払っている印象をうける。しかし、運動習慣がある親が少なく、運動クラブに所属している者も少ないことから運動の重要性については未だに啓蒙が足りないものと思われる。今回の結果からみた日本の幼児の生活習慣で改善すべき点は、夜型の生活習慣を改めること、おやつの過剰摂取を控えること、運動の習慣をつけるように配慮することがあげられる。一方、現在の韓国の幼児にみられる問題は、早期教育熱による過密なスケジュールである。将来、韓国も現在の日本と同様に生活習慣病の増加の問題に直面するのではないかと危惧するものである。今回は中間報告であり対象数が少なく肥満との関係を論ずることはできないが、今後は対象数を増やして更に比較してゆきたい。



**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:日本と韓国の都市部に在住する幼稚園児を対象としてアンケート調査を行い、幼児の生活習慣を比較した。日本の幼児は、就眠時間が遅く朝起き不良の者が多かった。習い事やスポーツクラブへの参加は、韓国の幼児の方が盛んで、疲労感や食欲不振、活気の低下を訴えるものが多かった。日本人幼児の生活上改善すべき点は、夜型の生活習慣を改めること、おやつの過剰摂取を控えること、運動の習慣をつけさせるように配慮することであり、韓国の幼児で改善すべき点は、過激な早期教育熱による過密なスケジュールからの開放であると考えられた。