

アンケート調査による日韓幼児の生活習慣の比較

(分担研究：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¹⁾ 原 光彦¹⁾ 原田研介¹⁾
梁 茂雄²⁾ 小西佳男³⁾ 田村 淳⁴⁾

要約：アンケートを用いて都市部に在住する日韓幼児の生活習慣の相違について検討した。両国とも就眠時間は遅く起床時間や登園時間は日本人の方が早かった。朝食の摂取状況は日本人の方が良好であった。好き嫌いは韓国人に多かった。通園時間や、通園の際に歩く時間は韓国人が長く、休園日の外遊びの時間も韓国人の方が長かった。したがって、日常生活における身体活動量は韓国人の方が高いものと思われる。幼児の生活習慣上の改善すべき点は、日本人は、十分な睡眠時間の確保と身体活動の増進であり、韓国人は、朝食を摂ることと好き嫌いの是正である。

見出し語：幼児、生活習慣、国際比較

【目的】

我々は、前年度日韓の都市部に在住する幼児を対象として、生活習慣がもたらしうる健康障害について検討する目的でアンケート調査を行い、日本の幼児は就眠時間が遅く、毎日間食を摂る者が多く、屋外で遊ぶ時間が短いことを、一方、韓国の幼児は、習い事に参加しているものが多く、疲労感を訴える者が多いことを報告した。今回は、更に対象者を増やして同様の検討を行ったので報告する。

【対象と方法】

日韓の4歳から6歳の保育園児を対象として、日常生活に関するアンケート調査を実施した。アンケート用紙は、日本人は都内（足立区、豊島区）に在住する350名と、韓国人は大邱市在住の80名に配付した。回収された日本人339名、韓国人75名について検討した（回収率：日本人96.9%、韓国人93.8%）。アンケートの内容は、前年度と同様に、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質問で構成され、統計学的検討には、 χ^2 検定とUnpaired t-testを用い、 $p < 0.05$ を有意とした。

【結果】

1996年12月にアンケートを配付回収した。質問内容と、結果を以下に示す。

問1、 (1) 男児 (2) 女児

日 本 339名 (男児193名、女児146名)

韓 国 75名 (男児40名、女児35名)

問2、 生年月日 (平成 年 月 日)

平均年齢

日 本 5.0 ± 0.8 歳、

韓 国 5.3 ± 0.5 歳 ($p < 0.01$)

-
- 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

問3、現在の体重（ kg）、現在の身長（ cm）

	N	身長(cm)	体重(kg)	BM!
日本	339	109.5±7.3	18.8±3.2	15.7±1.8
韓国	75	104.0±4.9	17.0±2.2	15.7±1.6
		p<0.01	p<0.01	n.s.

A. 登園する日のお子さんの生活習慣についてお尋ねします。

問4、夜は何時ごろ寝ますか。平均就眠時間：日本 21時48分、韓国 21時42分 (n.s.)

問5、寝る時間はいつも同じですか

	1. いつも同じ頃	2. だいたい同じ頃	3. しばしば違う時間	4. 記載なし
日本	120 (35.4%)	207 (61.1%)	12 (3.5%)	0 (0%)
韓国	10 (13.3%)	56 (74.7%)	8 (10.7%)	1 (1.3%)
	p<0.01	p<0.05	p<0.05	n.s.

問6、朝は何時ごろ起きますか。平均起床時間：日本 7時18分、韓国 7時54分 (p<0.01)

問7、朝はいつもどのように目覚めますか。

	1. 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	4. 記載なし
日本	112 (33.0%)	0 (0%)	203 (59.9%)	24 (7.1%)
韓国	51 (68.0%)	3 (4.0%)	20 (26.7%)	1 (1.3%)
	p<0.01	p<0.01	p<0.01	n.s.

問8、起きた時の様子はどうか。

	1. すっきり目覚めている	2. 少し眠そう	3. 起こしてもなかなか起きない	4. 記載なし
日本	77 (22.7%)	172 (50.7%)	80 (23.6%)	10 (3.0%)
韓国	37 (49.3%)	32 (42.7%)	6 (8.0%)	0 (0%)
	p<0.01	n.s.	p<0.01	n.s.

問9、朝食は食べますか。

	1. 毎日食べる	2. 食べる日が多い	3. 食べない日が多い	4. ほとんど食べない	5. 記載なし
日本	287 (84.7%)	27 (8.0%)	25 (7.4%)	0 (0%)	0 (0%)
韓国	45 (60.0%)	15 (20.0%)	13 (17.3%)	2 (2.7%)	0 (0%)
	p<0.01	p<0.01	p<0.05	p<0.05	n.s.

問10、登園する時間は何時ですか。平均登園時間：日本 8時43分、韓国 9時33分 (p<0.01)

B. 以下の質問は保育園に行かない日のお子さんの様子についてお尋ねします。

問11、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	4. 記載なし
日本	221 (62.2%)	82 (24.2%)	45 (13.3%)	1 (0.3%)
韓国	40 (53.3%)	31 (41.3%)	3 (4.0%)	1 (1.3%)
	n.s.	p<0.01	p<0.05	n.s.

問12、夕食の時間は何時頃ですか。平均夕食時間：日本18時33分、韓国19時15分 (p<0.01)

問13、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. 食べる日が多い	3. 食べない日が多い	4. ほとんど食べない	5. 記載なし
日本	270 (79.7%)	40 (11.8%)	26 (7.7%)	2 (0.6%)	1 (0.3%)
韓国	43 (57.3%)	10 (13.3%)	5 (6.7%)	8 (10.7%)	9 (12.0%)
	p<0.01	n.s.	n.s.	p<0.01	n.s.

問14、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	3. 記載なし
日本	202 (59.6%)	136 (40.1%)	1 (0.3%)
韓国	18 (24.0%)	52 (69.3%)	5 (6.7%)
	p<0.01	p<0.01	n.s.

問15、問14で「ある」と回答した人だけ教えてください。それは何ですか。

	1. 野菜類	2. 肉類	3. 魚類	4. その他	5. 記載なし
日本 (n=136)	102 (75.0%)	22 (16.2%)	5 (3.7%)	17 (12.5%)	0 (0%)
韓国 (n=52)	31 (59.6%)	4 (7.7%)	3 (5.8%)	12 (23.1%)	2 (3.9%)
	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.

問16、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	4. 記載なし
日本	17 (5.0%)	91 (26.9%)	230 (67.8%)	1 (0.3%)
韓国	1 (1.3%)	29 (38.7%)	43 (57.3%)	2 (2.7%)
	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.

問17、ジュース類をよく飲みますか。*ジュース類とはコーラ、サイダー、スポーツ飲料を含む。

	1. 毎日2杯以上	2. 毎日1杯は飲む	3. あまり飲まない	4. 記載なし
日本	42 (12.4%)	99 (29.2%)	193 (56.9%)	5 (1.5%)
韓国	5 (6.7%)	34 (45.3%)	33 (44.0%)	3 (4.0%)
	n.s.	p<0.05	n.s.	n.s.

問18、牛乳をよく飲みますか。

	1. 毎日2杯以上	2. 毎日1杯は飲む	3. あまり飲まない	4. 記載なし
日本	96 (28.3%)	151 (44.5%)	86 (25.4%)	6 (1.8%)
韓国	16 (21.3%)	36 (48.0%)	22 (29.3%)	1 (1.3%)
	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.

C. 運動や習い事について質問します。

問19、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	8分±5分	3分±5分
韓国	10分±10分	9分±4分
	p<0.01	p<0.01

問20、保育園がない日の、室内遊びの時間はどれくらいですか。(約 時間 分)

平均室内遊び時間：日本 5時間06分、韓国 4時間48分 (n.s.)

問21、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。(約 時間 分)

平均屋外遊び時間：日本 2時間30分、韓国 3時間24分 (p<0.01)

問22、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	3. 週に3-4回	4. 週に5回以上	5. 記載なし
日本	279 (82.3%)	49 (14.5%)	2 (0.6%)	1 (0.3%)	8 (2.4%)
韓国	64 (85.3%)	4 (5.3%)	0 (0%)	3 (4.0%)	4 (5.3%)
	n.s.	p<0.05	n.s.	p<0.05	n.s.

問23、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 TV, Video 視聴時間：日本 2時間36分、韓国 2時間24分 (n.s.)

問24、現在運動クラブに通っていますか(水泳、サッカー、野球、バレーボール)。

	1. 行っていない	2. 週に1-2回	3. 週に3-4回	4. 週に5回以上	5. 記載なし
日本	271 (79.9%)	62 (18.3%)	1 (0.3%)	0 (0%)	5 (1.5%)
韓国	69 (92.0%)	1 (1.3%)	0 (0%)	0 (0%)	5 (6.7%)
	p<0.05	p<0.01	n.s.	n.s.	n.s.

問25、お仕事をお持ちのおとうさん、おかあさんにお尋ねます。休日はお子様とどうすごしますか。

	1. 屋内が多い	2. 屋外が多い	3. 記載なし
日本	131 (38.6%)	197 (58.1%)	11 (3.3%)
韓国	32 (49.2%)	33 (50.8%)	0 (0%)
	n.s.	n.s.	n.s.

D. お子さんに次の症状があるかどうかお答えください。

問26、風邪を引きやすいですか。

	1. 月に1-2回以上	2. 2-3月に1-2回	3. 6ヵ月に1回以下	4. 記載なし
日本	39 (11.5%)	169 (49.9%)	124 (36.6%)	7 (2.1%)
韓国	30 (40.0%)	30 (40.0%)	11 (14.7%)	4 (5.3%)
	p<0.01	n.s.	p<0.01	n.s.

問27、腹痛は多いですか。

	1. 1週間に1回以上	2. 1月に1-2回	3. ない	4. 記載なし
日本	11 (3.2%)	46 (13.6%)	277 (81.7%)	5 (1.5%)
韓国	6 (8.0%)	20 (26.7%)	47 (62.7%)	2 (2.7%)
	n.s.	p<0.01	n.s.	n.s.

問28、下痢は多いですか。

	1. 1週間に1回以上	2. 1月に1-2回	3. ない	4. 記載なし
日本	4 (1.2%)	51 (15.0%)	280 (82.6%)	4 (1.2%)
韓国	4 (5.3%)	17 (22.7%)	44 (58.7%)	10 (13.3%)
	n.s.	n.s.	p<0.01	n.s.

問29、疲れやすいですか。

	1. よくある	2. 1月に1-2回	3. ない	4. 記載なし
日本	14 (4.1%)	58 (17.1%)	260 (76.7%)	7 (2.1%)
韓国	20 (26.7%)	28 (37.3%)	27 (36.0%)	0 (0%)
	p<0.01	p<0.01	p<0.01	n.s.

問30、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	4. 記載なし
日本	16 (4.7%)	43 (12.7%)	273 (80.5%)	7 (2.1%)
韓国	15 (20.0%)	13 (17.3%)	40 (53.3%)	7 (9.3%)
	p<0.01	n.s.	p<0.01	n.s.

問31、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	4. 記載なし
日本	1 (0.3%)	12 (3.5%)	320 (94.4%)	6 (1.8%)
韓国	2 (2.7%)	5 (6.7%)	68 (90.7%)	0 (0%)
	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.

E. 御両親の運動習慣についてお尋ねします。

問32、お母様は何か運動をしていますか。

	1. 行っていない	2. 週1-2回	3. 週3-4回	4. 週5回以上	5. 記載なし
日本	295 (87.0%)	32 (9.4%)	1 (0.3%)	3 (0.9%)	8 (2.4%)
韓国	64 (85.3%)	4 (5.3%)	3 (4.0%)	4 (5.3%)	0 (0%)
	n.s.	p<0.01	p<0.05	p<0.05	n.s.

問33、お父様は何か運動をしていますか。

	1. 行っていない	2. 週1-2回	3. 週3-4回	4. 週5回以上	5. 記載なし
日本	226 (66.7%)	54 (15.9%)	6 (1.8%)	3 (0.9%)	50 (14.7%)
韓国	49 (65.3%)	15 (20.0%)	3 (4.0%)	6 (8.0%)	2 (2.7%)
	n.s.	n.s.	n.s.	p<0.01	p<0.01

A. 年齢と身長体重の比較：日本人の平均年齢は5.0歳、韓国人は5.3歳と韓国人が年長であった。身長・体重ともに日本人が高値であったが、BMIには差がな

かった。

B. 登園する日の生活習慣：就寝時間には差がなかったが、日本人の方が決まった時間に床に就く者が多

かった。起床時間は、日本人が早く、家の人に起こしてもらった者が多かった。一方、韓国人は一人ですっきり目覚める者が多かった。登園時間は、韓国人が遅かった。朝食摂取状況は日本人が良好であった。

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。夕食の時間は、韓国人が遅かった。朝食の摂取状況は、日本人が良好であった。食べ物の好き嫌いは、韓国人に「有る」と答えたものが多かった。おやつ摂取状況や牛乳摂取状況には差はなかった。清涼飲料水の摂取状況は毎日1杯は飲むものが韓国人に多かった。

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。室内で遊ぶ時間に差はなかったが、保育園が休みの天気が良い日の屋外で遊ぶ時間は日本人が有意に短かった。テレビやビデオ・ファミコンに費やす時間には差はなかった。学習塾をはじめとした運動以外の習い事は、ほとんどの者が行っていないが週に1~2回行っている者は日本人に多かった。運動クラブは、週に1~2回行っている者は日本人に多かった。

E. 健康状態：風邪を引きやすいもの、腹痛や下痢、疲労感、食欲不振を訴えるものは韓国人に多かった。活気の有無については有意差はなかった。

F. 家庭環境：両親ともに運動習慣がない者が多かった。週に1~2回運動を行なっている母親は日本人に多いが、週3回以上運動を行なっている母親は韓国人が多かった。週に5回以上の運動習慣がある父親は韓国人に多かった。

【考察】

我々は、前年度急激な経済成長とそれに伴う生活習慣の違いが幼児の健康に及ぼす影響を明らかにする目的で、日韓の幼児の生活習慣の相違について報告した。しかし、前年度は対象数が少なく、韓国から回収されたアンケートの記載が不十分な例が多かった。そこで今回、対象数を増やし韓国の対象地区を光州市から大邱市に移して同様の調査を施行した。今回の調査では、就寝時間に有意差はなかったが、日韓いずれも21時40分台と遅かった。一方、起床時間や登園時間は日本人の方が早く、保育開始時間の違いが影響しているものと思われた。すなわち、日本は保育開始時間が早く、これに間に合わせるために子供を早く起こしていると考えられた。日本人の方が睡眠時間が短いためか朝起き不良の者が多かった。起床から登園までの時間が短いにもかかわらず、朝食摂取状況は日本人の方が

良好で、朝食摂取の重要性の認識が韓国人より高いものと思われた。好き嫌いは韓国人の方が「ある」と答えたものが多かった。おやつ摂取状況には差がなかった。通園時間や通園の際に歩く時間は韓国人の方が長く、休日に屋外で遊ぶ時間も韓国人の方が長いことから、韓国人の方が日本人より身体活動性が高い可能性がある。室内で遊ぶ時間や、テレビ・ビデオ・ファミコンに費やす時間には差がなかった。学習塾や運動以外の習い事は、日韓とも約8割の者は行っていないが、週に1~2回行っている者は日本人に多かった。一方、週に5回以上行っている者は韓国人に多かった。運動クラブへの参加も週に1から2回行っている者は日本人の方が多かったが、週3回以上行っている者には有意差はなかった。体調については、風邪、腹痛、下痢、易疲労感ともに韓国人の方が多いが、活気のなさには有意差はなく、母親の子供の体調に対する捉え方の違いが反映しているものと推定された。両親の運動習慣は、運動習慣がない者が多いが、健康増進に有効と言われている週に3日以上運動習慣がある者は韓国人に多かった。近年、生活習慣病を予防するためには、幼児期から指導を行う必要があると言われており、日本では、幼児期に良い生活習慣をつけることの重要性が徐々に一般に受け入れられてきている。特に食習慣に関しては、しっかり朝食を摂り、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。しかしながら身体活動の必要性については、いまだに認識が浅く、休みの日の屋外遊びの時間が少ない。幼児の身体活動量は遊びの形式によって異なり、幼児の健やかな発育のために十分な身体活動量を維持するためには屋外で遊ばせることが有用である。今回の結果から、日本の幼児の身体活動性を高めるためには、意識して体を動かす機会を確保する必要がある。したがって、日本人幼児の生活習慣上の改善すべき点は、十分な睡眠時間の確保と身体活動の増進が挙げられ、韓国人幼児の生活習慣上の改善点は、朝食をきちんと摂ること、好き嫌いをなくすこと、一部の幼児に見られる過熱した塾通いを是正することが挙げられる。将来、韓国も日本と同様に、小児の生活習慣病の増加の問題に直面することが危惧される。今後も、日韓の生活習慣の違いと健康について検討して小児の健やかな発育のために役立ててゆきたいと考えている。

幼児の生活状況調査 (韓国)

問		N	%	問		N	%	
問1 性別	男	40	53.3	問15 歩く時間	~0分	0	0.0	
	女	35	46.7		~5分	12	16.0	
	?	0	0.0		~10分	5	6.7	
問2 年齢	4歳	2	2.7		~15分	1	1.3	
	5歳	47	62.7		~20分	2	2.7	
	6歳	26	34.7		~25分	0	0.0	
	?	0	0.0		~30分	1	1.3	
問3 起床時間	~6:30	5	6.7		?	54	72.0	
	~7:00	4	5.3		問16 室内遊び (保育園へ行かない日)	~1時間	4	5.3
	~7:30	13	17.3			~2時間	12	16.0
	~8:00	8	10.7	~3時間		8	10.7	
	8:00~	43	57.3	~4時間		8	10.7	
?	2	2.7	~5時間	5		6.7		
問4 就寝時間	~9:00	19	25.3	5時間~	19	25.3		
	~9:30	17	22.7	?	19	25.3		
	~10:00	15	20.0	問17 外遊び (保育園へ行かない日)	~1時間	8	10.7	
	~10:30	9	12.0		~2時間	16	21.3	
	10:30~	12	16.0		~3時間	18	24.0	
?	3	4.0	~4時間		13	17.3		
問5 寝る時間	同じ	10	13.3		~5時間	4	5.3	
	大体同じ	56	74.7	5時間~	7	9.3		
	違う	8	10.7	?	9	12.0		
	?	1	1.3	問18 遊び時間	~1時間	.	.	
問6 寝起き	すっきりしている	37	49.3		~2時間	.	.	
	少し眠そう	32	42.7		~3時間	.	.	
	なかなか起きない	6	8.0		3時間~	.	.	
	?	0	0.0	?	.	.		
問7 昼寝	殆どしない	40	53.3	問19 TV時間 (保育園へ行かない日)	~30分	2	2.7	
	時々	31	41.3		~1時間	18	24.0	
	昼寝する	3	4.0		~1:30	3	4.0	
	?	1	1.3		~2:00	15	20.0	
問8 夕食時間 (保育園へ行かない日)	~6:00	5	6.7		~2:30	7	9.3	
	~6:30	2	2.7		~3:00	10	13.3	
	~7:00	37	49.3		~3:30	1	1.3	
	~7:30	5	6.7	3:30~	12	16.0		
	~8:00	18	24.0	?	7	9.3		
	8:00~	3	4.0	問20 習い事	行っていない	64	85.3	
?	5	6.7	1~2回/週		4	5.3		
問9 朝食	食べる	45	60.0		3~4回/週	0	0.0	
	食べるほう	15	20.0		5回/週	3	4.0	
	食べないほう	13	17.3	?	4	5.3		
	食べない	2	2.7	問21 運動クラブ	行っていない	69	92.0	
?	0	0.0	1~2回/週		1	1.3		
問10 よく残すもの	ない	18	24.0		3~4回/週	0	0.0	
	ある	52	69.3		5回/週	0	0.0	
	?	5	6.7		?	5	6.7	
問11 おやつ	食べない	1	1.3	問22 子どもの様子	だるそう	20	26.7	
	時々食べる	29	38.7		寝付きが悪い	.	.	
	毎日食べる	43	57.3		風邪引き	30	40.0	
	?	2	2.7		食欲不振	15	20.0	
問12 牛乳	2杯/日	16	21.3		便秘気味	.	.	
	1杯/日	36	48.0		腹痛	6	8.0	
	あまり飲まない	22	29.3		下痢	.	.	
	?	1	1.3	乗り物酔い	.	.		
問13 ジュース	2杯/日	5	6.7	問23 母親運動	行っていない	64	85.3	
	1杯/日	34	45.3		1~2回/週	4	5.3	
	あまり飲まない	33	44.0		3~4回/週	3	4.0	
	?	3	4.0		5回/週	4	5.3	
問14 通園時間	~5分	2	2.7		?	0	0.0	
	~10分	42	56.0	問24 父親運動	行っていない	49	65.3	
	~15分	7	9.3		1~2回/週	15	20.0	
	~20分	2	2.7		3~4回/週	3	4.0	
	~25分	0	0.0		5回/週	6	8.0	
	~30分	2	2.7		?	2	2.7	
	~40分	2	2.7					
	?	18	24.0					



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: アンケートを用いて都市部に在住する日韓幼児の生活習慣の相違について検討した。両国とも就眠時間は遅く起床時間や登園時間は日本人の方が早かった。朝食の摂取状況は日本人の方が良好であった。好き嫌いは韓国人に多かった。通園時間や、通園の際に歩く時間は韓国人が長く、休園日の外遊びの時間も韓国人の方が長かった。したがって、日常生活における身体活動量は韓国人の方が高いものと思われた。幼児の生活習慣上の改善すべき点は、日本人は、十分な睡眠時間の確保と身体活動の増進であり、韓国人は、朝食を摂ることと好き嫌いの是正である。