

健康的なライフスタイルの確立に関する研究

山上孝司¹⁾、北山敏和²⁾、飯田恭子³⁾
大石 昂⁴⁾

1) 北陸予防医学協会、2) 和歌山県教育庁

3) 富山県高岡保健所、4) 富山大学教授

研究要旨 循環器疾患予防の面から小児期の生活習慣が望ましくないものに変化しつつあること、及び生活習慣とこころの健康との関連が強く存在することが明らかになった。

A. 研究目的

富山県では厚生省の助成を受け平成元年度生まれの全児童を3歳児健診時より追跡している(富山スタディ)。今までの2回の一斉調査により現在の小児の生活習慣の乱れや肥満と生活習慣との関連が明らかになっている。今回の研究の目的は、小学校高学年の生活習慣の推移、及びこころの健康と生活習慣の関連を明らかにし、来年度の第3回富山スタディー一斉調査(小4)の調査項目を決定する資料とするとともに、健康教育の重点課題を明らかにすることにある。

B. 研究方法

平成7年、9年、10年に富山県農村部の同一の小学校で高学年に対して富山県教育委員会が作成した75項目からなるこころと体のアンケート(親子で記入)を実施した。調査項目は食生活が15項目、運動と休養が10項目、その他の生活習慣が20項目、体の健康が10項目、こころの健康が20項目となっており、各項目は「はい」「いいえ」「どちらでもない」や「いつも」「ときどき」「ほとんどない」といった3段階の回答からなっている。

C. 研究結果

1. 回収数(回収率)はそれぞれ272(99%)、241(87%)、261(98%)であった。2. いくつかの生

活習慣が年々望ましくないものになりつつある。例えば1日3時間以上テレビを見ると答えた児童の割合が33、50、55%と増加、寝る前によく飲食する児童も9、13、18%と増加、よく外へ出て遊ぶ児童が59、48、39%と減少している。こころの健康ではイライラすることがないと答えた児童が27、16、15%と減少している。3. こころの健康と生活習慣との関連では平成10年度の調査において、学校へ行くのが楽しいと答えた児童と楽しくないと答えた児童では毎日朝食を食べる率が91%と52%、好き嫌いが多くある率が13%と43%となっていた。またイライラすることが「よく・ときどきある」児童と「ない」児童では食欲がいつもある率が58%と88%となっていた。

D. 考察

研究対象は富山県の農村部であり以前は運動の盛んな小学校であったが、徐々に運動をせずの中で遊ぶ児童、夜寝る前に飲食する児童が増加している。またイライラすることがある児童が増加しておりそれに食生活も関連している。学校が楽しいとはっきり答える児童は低学年が73~76%に対し、高学年が43~44%と減少する一方、学校が楽しい児童ほど望ましい食生活をとっていることより、こころの健康を含めた総合的な健康教育が必要と思われる。

E. 結論

1. 循環器疾患予防の面から小児の生活習慣が最近一段と望ましくないものに変化してきている。2. 小児の生活習慣とこころの健康が強く関連している。3. 生活習慣病予防の観点から、こころの健康を含めた健康教育を一層推進する必要がある。

↓ 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

研究要旨 循環器疾患予防の面から小児期の生活習慣が望ましくないものに変化しつつあること、及び生活習慣とこころの健康との関連が強く存在することが明らかになった。