

研究テーマ：三次市小・中学生における基本的な生活習慣の確立と健康づくりに関する研究	
研究代表者（職氏名）：准教授 岩本 珠美	所属：人間文化学部健康科学科
共同研究者（職氏名）：教授 加藤 秀夫 三次市教育委員会：教育長 藤川 壽，室長 湧田 法恵，主任指導主事 名越 達朗， 指導主事 迫田 隆範，指導主事 角濱 慶司	

【背景および目的】子どもの生活習慣・食習慣は、生活環境の変化やテレビ・雑誌などマスメディアの影響を受けやすく、自己管理能力を養うことが重要であると思われる。そのためには、子どもの頃からの健康教育が大切であり、環境を整えることも必要である。三次市では、基本的な生活習慣の確立による、学習意欲と「基礎・基本」の学力向上に向けた事業を実施している。市内の地域単位での食育推進の取組みを三次市全体で共有し、さらに保護者、学校、地域で子どもを支援する環境をつくるため、広がりをもった健康づくりの取組みを推進している。そこで、生活習慣確立と学力向上に向けた抽出調査を行い、生活習慣・食習慣と不定愁訴、勉強の取組み方、保護者の意識等の実態とそれらの関連性を明らかにし、三次市としての食育に係る基本方針を具体化するための基礎資料とすることを目的に研究を行った。

【方法】三次市の小・中学校に通う児童・生徒およびその保護者のうち、小学校低学年（2,3年生）861名、小学校高学年1299名、中学生1600名、小学生保護者1225名、中学生保護者1207名に対して、自記入式アンケート調査を実施した。調査内容は、朝食の摂取状況、生活習慣、不定愁訴、中学生は勉強の取組み方、保護者との会話等とした。保護者への調査は各家庭1部とし、子どもが複数の場合は、一番上の子どもに合わせて回答をしてもらった。また、統計処理は、SPSS11.5を使用し、有意差検定にはカイ2乗検定を用いた。

【結果および考察】朝食の摂取状況は、小学校低学年と高学年では「きちんと食べた」87.0%、87.6%、欠食した児童は0.8%、1.8%であった。中学生では「毎日食べる」87.5%、「食べない」1.3%、「週に何日か食べる」11.2%であった。小・中学生の保護者は、「毎日食べる」87.6%、87.7%、「食べない」はともに4.9%と子どもよりも保護者の方が高い欠食率であった。しかし、子どもの場合は、休日の欠食率が平日よりも高く、低学年2.5%、高学年5.3%、中学生では「いつも食べる」64.4%、「食べないときがある」29.7%、「食べない」5.9%であった。不定愁訴と就寝時間の関連をみたところ、高学年では「イライラすることがある」に該当した児童の割合は、休日前の就寝時間が「22時前」の児童では20.3%、「22時～23時」では24.5%、「23時以降」では30.2%であった（ $p < 0.05$ ）。一方、中学生においては、休日の朝食の摂取状況と「イライラする」の項目で関連がみられ、「イライラする」と答えた生徒の割合は、朝食を「毎日食べている」者では23.6%、「食べないときがある」者では33.1%、「食べない」者では46.2%であった（ $p < 0.001$ ）。さらに、不定愁訴と平日の睡眠時間に関連がみられ、睡眠時間が「9時間以上」の生徒では、「疲れやすい」、「イライラする」「やる気がでない」に該当すると答えた生徒は、24.7%、21.8%、22.6%であったが、睡眠時間が「7時間未満」の生徒では、「疲れやすい」48.4%、「イライラする」40.4%、「やる気がでない」40.2%の者が該当すると答えていた。勉強の取組み方では、休日前の就寝時間、野菜の摂り方との間に関連がみられた。野菜の摂取が「少ない」、「やや少ない」、「普通または多い」生徒のうち、「勉強をしようとする気持ちがわからない」と答えた生徒の割合は、野菜の摂取が「少ない」者では42.2%、「やや少ない」では29.6%、「普通または多い」では23.0%であった（ $p < 0.001$ ）。「目標を立てて勉強する」の項目では、野菜の摂取が「少ない」生徒では17.4%、「やや少ない」27.5%、「普通または多い」47.8%の者が該当すると答えた（ $p < 0.001$ ）。これらの結果より、生活習慣・食習慣を確立することは、健康面だけではなく、学力向上にもつながる可能性のあることが示唆された。年齢によって、食生活・生活習慣の心身への影響は違うと考えられる。各地で食育推進のための活動が行われているが、年齢・環境等を考慮した食育のあり方を検討するとともに、現状を学校、児童・生徒、家庭にフィードバックしていくことが必要と思われた。