

01-041

乳幼児の睡眠時間の10年の推移 ～神戸市 2004～2013年度 1歳半・3歳 健診データから～

舟田 俊平^{1,2}

¹神戸市 保健福祉局、
²神戸市北区保健福祉部

【はじめに】

子どもの健全な成長には適切な運動や食事とともに十分な休養・睡眠が重要である。2006年開始の学童以上を主眼とした「早寝早起き朝ごはん」国民運動の一方で、大人社会の夜型化の影響を受け家庭での乳幼児生活リズムの乱れが懸念される。そこで、健診データから乳幼児の睡眠時間の推移を追跡したので報告する。

【対象】

2004～13年度に神戸市1歳半健診（毎年約12000名余、計125269名。受診時：587±21日）と3歳健診（2004年度07月～9400名余、2005年度～毎年12000名余、計122780名。受診時：1203±32日）受診児。

【方法】

約2週前に郵送、保護者が記入した健診問診票の、起床・就寝時間（1時間毎の範囲に●）を集計し、年度毎の推移や性差、季節変動について検討した。

【結果】

a.1歳半・3歳健診時ともに、7時台に起床が約40%と50%、21時台に就寝が40%強と最多で、2004～13年度の10年間で、1歳半健診時、7時までに起床する児は20.0→34.1%、21時までに就寝する児は15.2→26.7%に、3歳健診時、7時までに起床する児は15.3→29.7%、21時までに就寝する児は14.7→21.8%に年々増加した。b.1歳半時の起床時間を問わず3歳時の起床時間は8時台までが主となったが、就寝時間が1歳半時に遅い児は3歳時にも遅い傾向を残していた。c.1歳半健診時、7時までに起床する児（21時までに就寝する児）の割合は男vs女：29.5vs26.1%（23.1vs22.1%）で、ともに男児で優位に多かった。3歳健診時、7時までに起床する児（21時までに就寝する児）の割合は男vs女：24.0vs21.9%（19.9vs19.7%）で、起床は男児で優位に多かったが、就寝では男女差を認めなかった。d.5～9月に早寝・早起きする児が多くなり11月～2月に減少した。

【考察】

乳幼児でも早寝早起きの傾向は年々定着していた。3歳になって集団生活への参加が起床時間を早めるのに寄与していると考えられるが、1歳半時に就寝時間が遅かったり不定であった児は3歳時にもその傾向を残しており、睡眠不足に陥っている危険がある。児の睡眠時間にはおそらく日照時間に関係した季節変動がある。2014年度以降、成長・発達や家庭育児環境などその他の領域との関係についても検討を加えたい。