

P1-065

地方に住む小学4～6年生の児童の身体活動および生活の実態－東北地方A町の小学校における調査報告－

鹿原 幸恵¹、中村 由美子¹、宗村 弥生²、田久保 由美子³、江藤 千里¹、大脇 万起子⁴¹文京学院大学 保健医療技術学部 看護学科²山梨県立大学 看護学部³東京医療保健大学 千葉看護学部⁴滋賀県立大学 人間看護学部

【目的】

本研究は児童の体格と生活習慣（身体活動量、栄養、睡眠等）の関連性から肥満の影響要因を明らかにし、肥満児の減少を目指した教育方法を構築するための基礎的研究である。東北地方A町の児童に対する生活習慣と活動量の実態を調査したので報告する。

【方法】

東北地方A町の小学校に在籍する4～6年生91名（男子39名、女子52名）と保護者に対し、調査の説明と協力の依頼を口頭及び文書で行った。調査は平日2日間、休日2日間の計4日間行い、その期間は児童に活動量計を装着してもらい、起床・睡眠時間、テレビ視聴時間、ゲーム時間などの生活状況を記入してもらった。分析はSPSS(ver.25)を用い、身体活動量、起床・就寝時間、スクリーンタイムを性別、肥満度、平日・休日で分析し、有意差は5%とした。調査は所属大学倫理委員会の承認を得て実施し、調査用紙・活動量計の結果は個人が特定できないように管理した。

【結果】

同意が得られた回収データのうち活動量計の非着用と判断したものは除外した。対象児は男子37名、女子52名であり、肥満傾向児は男子6名、女子6名、痩身傾向児は0名だった。歩数が1日でも10000歩以上の児童は平日28名（35%）、休日5名（6.3%）であり、WHOが推奨する中等度以上の運動を60分以上行っていたのは平日12名（13%）、休日1名（1.1%）であった。

平日のテレビ視聴時間の平均は男子99（±95.8）分、女子100（±90）分、ゲーム時間は男子48.9（±45）分、女子76（±55）分であり、平日5時間以上のテレビ視聴や10時間以上ゲームを実施する児童もいた。また、平日と比較し休日は起床時間が遅く、有意にゲーム時間が多かった。活動量もすべての項目で有意に少なかった。男女差では休日の起床・睡眠時間に有意差が認められ、普通・肥満傾向児の生活や歩数に有意差はなかった。

【考察】

肥満傾向児の割合が全国平均を上回っており、男女ともに休日の活動量が少なくゲーム時間が長いことから、子どものみではなく家族をも含んだ介入が必要である。過去に同地区で行った調査結果（中村,2014）よりも歩数が2000歩以上減少しており、少子化により小学校が統廃合されスクールバスが導入された。通学手段の変化も影響していることが考えられた。

本研究はJSPS科研費 17K09212の助成を受けて実施した。

P1-066

学童後期の身体活動と生活習慣の実態－四国の中核都市にあるD小学5年生の身体活動量計を用いた生活調査より－

宗村 弥生¹、中村 由美子²、薬師神 裕子³、田久保 由美子⁴、江藤 千里²、鹿原 幸恵²、大脇 万起子⁵¹山梨県立大学 看護学部²文京学院大学 保健医療技術学部 看護学科³愛媛大学 大学院医学系研究科看護学専攻⁴東京医療保健大学 千葉看護学部⁵滋賀県立大学 人間看護学部

【目的】

わが国の生活習慣病を減少するためには、子どもの健康に影響する要因を探索し、地域ごとの子どもの生活習慣の実態を踏まえた健康指導が必要である。本研究では健康教育プログラム開発の基礎的資料とするために、四国の中核都市にある小学校児童の身体活動量と生活習慣の実態を明らかにした。

【方法】

D小学校の5年生児童を調査対象とした。9月の平日と休日各2日間の計4日間、起床時から就寝時まで加速度計付歩数計を児童に装着し身体活動量を測定した。児童には調査期間の、就寝・起床時刻、朝食内容、テレビ視聴時間、ゲーム時間などの生活記録をつけてもらった。調査は所属大学倫理委員会の承認を得て実施した。調査用紙はすべて無記名であり、回収は各自が封をして児童個々の意思および保護者の同意を得て投函できるよう配慮した。

【結果】

97名中66名の同意と回収を得て（回収率68%）、欠損が多い1名を除く65名分を対象とした。記述統計および性別、通学手段別、平日と休日との有意差検定をし、有意水準を5%とした。対象児童の内訳は男子33名、女子32名で、肥満傾向児は5名（男子4名、女子1名）、痩身傾向児は2名（男子のみ）だった。

身体活動量はつけ忘れがなく、2日間とも10000歩以上歩数があった児童は平日44名（67.7%）、休日7名（10.8%）だった。また、2日間ともWHOが推奨する中等度以上の運動を60分以上行っていたのは平日15名（23%）、休日3名（0.5%）だった。性別では男子の平日の歩数と運動量、活動時間が女子より有意に多かった。睡眠時間や起床時刻、就寝時刻、テレビ視聴時間、ゲーム時間および身体活動量すべてにおいて平日と休日との有意差が認められ、平日の身体活動量が多かった。休日の起床時刻と就寝時刻は遅く、テレビ視聴時間（休日平均104分間）、ゲーム時間（休日平均44分間）も有意に多かった。

【考察】

D小学校の児童の生活習慣は、男女ともに休日の活動量が少なく、スクリーンタイムが長いことから、特に休日の非活動時の過ごし方について介入が必要だと考えられた。さらに、歩数が多くとも強度中等度以上の活動が少ないことから、運動としての身体活動には至っていないことが伺われた。筋力や持久力を高めるための運動習慣を促す健康教育が必要であることが示唆された。

本研究はJSPS科研費JP17K09212の助成を受けて実施した。