

Ⅲ 調査結果

第1部 子どもの生活習慣や健康状態に関すること

1 生活習慣に関する状況

(1) 起床時刻と就寝時刻

起床時刻については、子どもは6時台が68.0%と最も多く、保護者は、6時前が50.7%と最も多かった。就寝時刻については、子どもは21時台が63.2%と最も多く、保護者は、22時台が39.0%と最も多かった。(図1、2)

また、保護者の就寝時刻別に子どもの就寝時刻の割合を見てみると、保護者の就寝時刻が遅ければ遅いほど、子どもの就寝時刻も遅くなる傾向が見られた。(図3)

図1 子どもと保護者の起床時刻

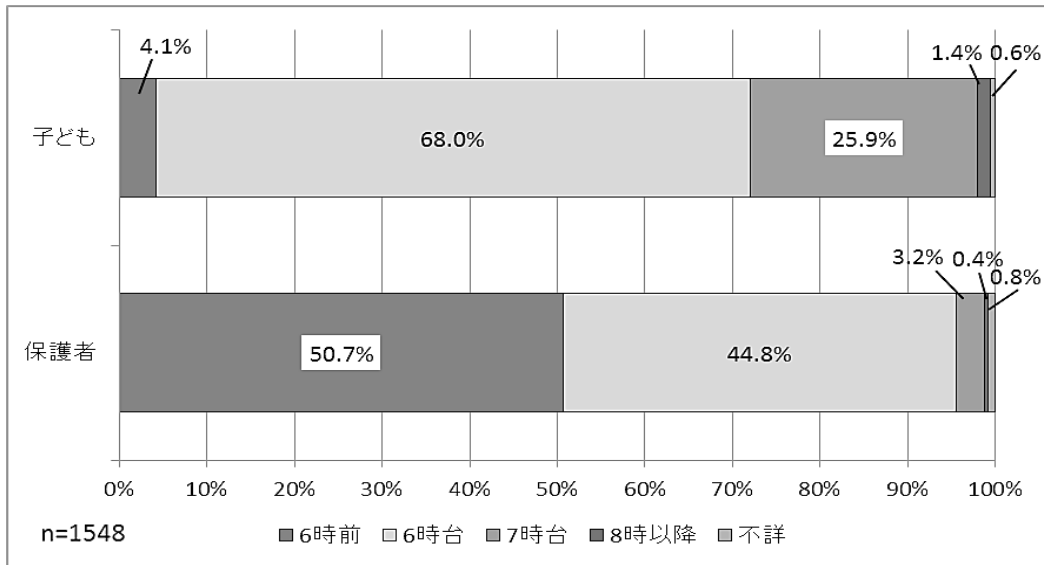


図2 子どもと保護者の就寝時刻

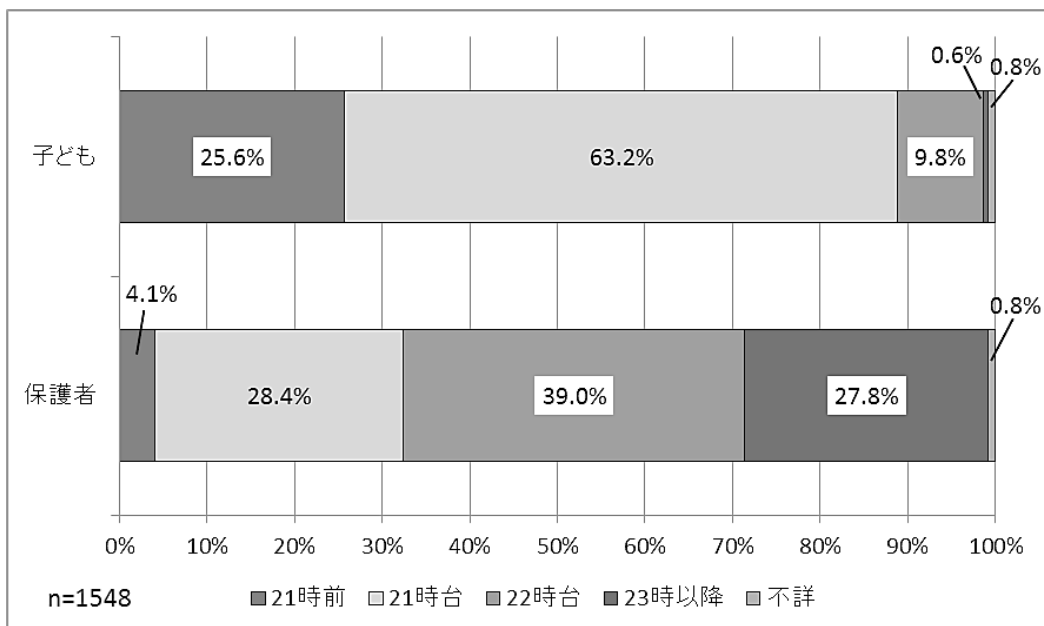
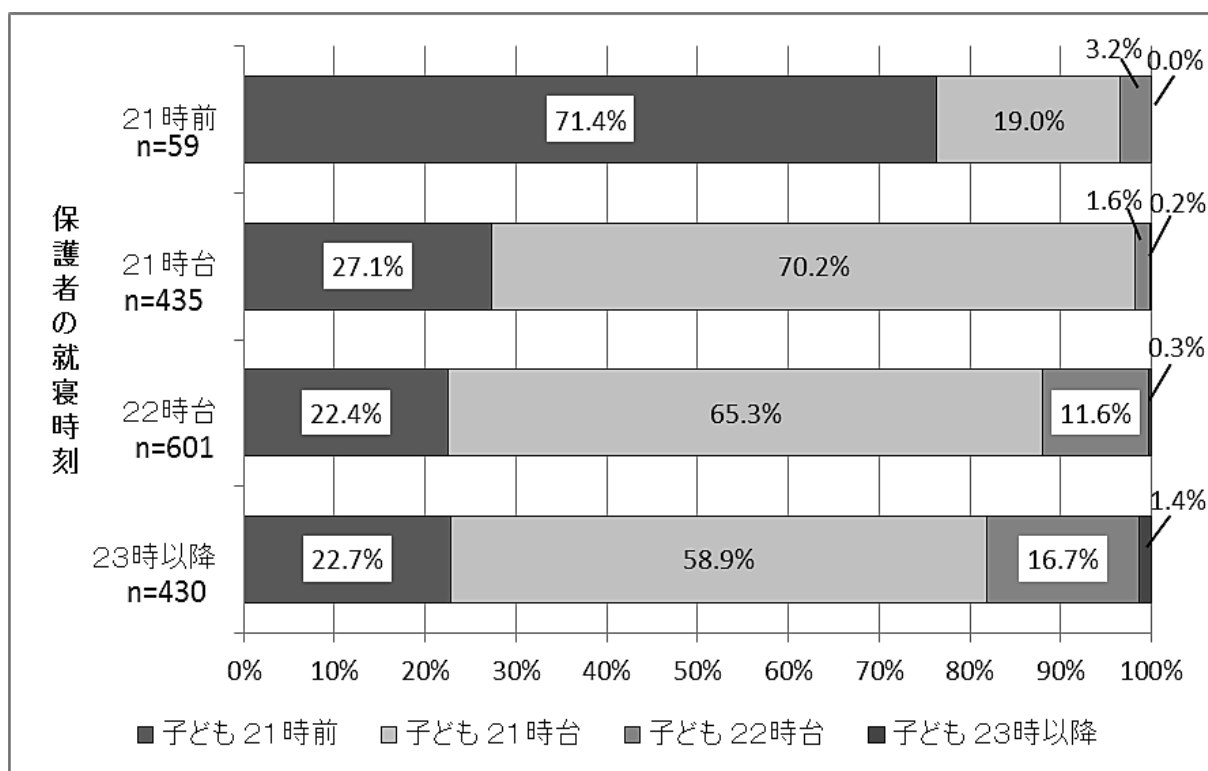


図3 保護者の就寝時刻別 子どもの就寝時刻（不詳を除く）



(2) 朝食の状況

子どもの平日の朝食摂取頻度については、ほぼ毎日食べると答えた者は93.4%であり、第三次福島県食育推進計画の基準値（96.6%）より下回る結果であった。（図4）

朝食を食べ始める時刻は、7時台が57.2%で最も多く、次いで、6時台が37.5%という結果であった。（図5）

また、ほぼ毎日朝食を食べる子どもの起床時刻を見てみると、6時台が69.4%で最も多く、就寝時刻を見てみると、21時台が64.0%で最も多いという結果であった。（図6、7）

図4 子どもの平日の朝食摂取頻度

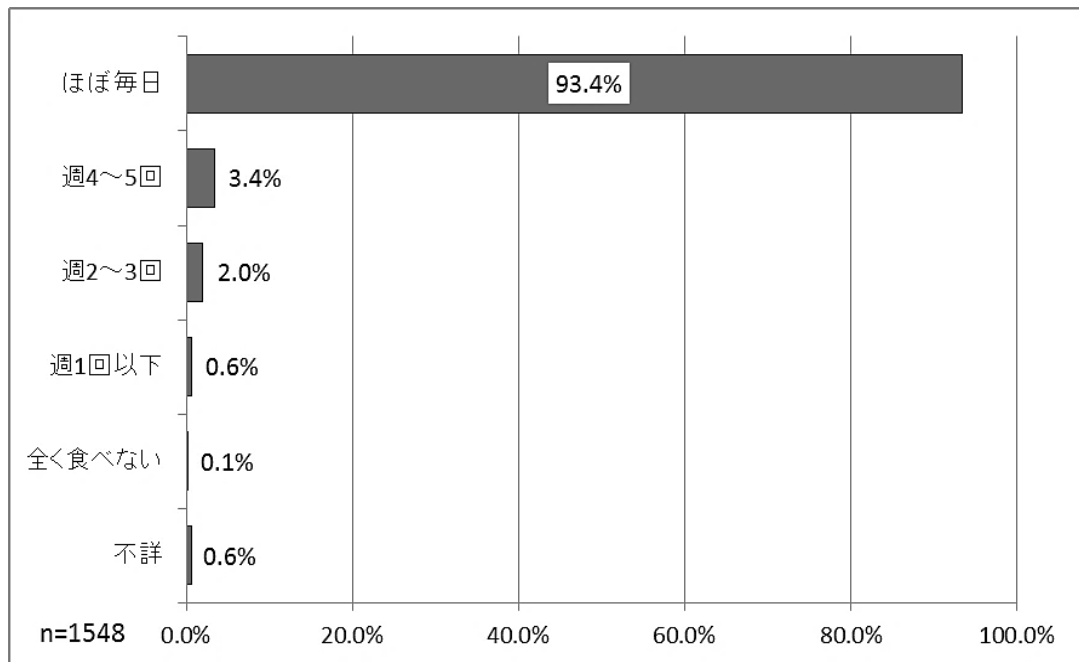
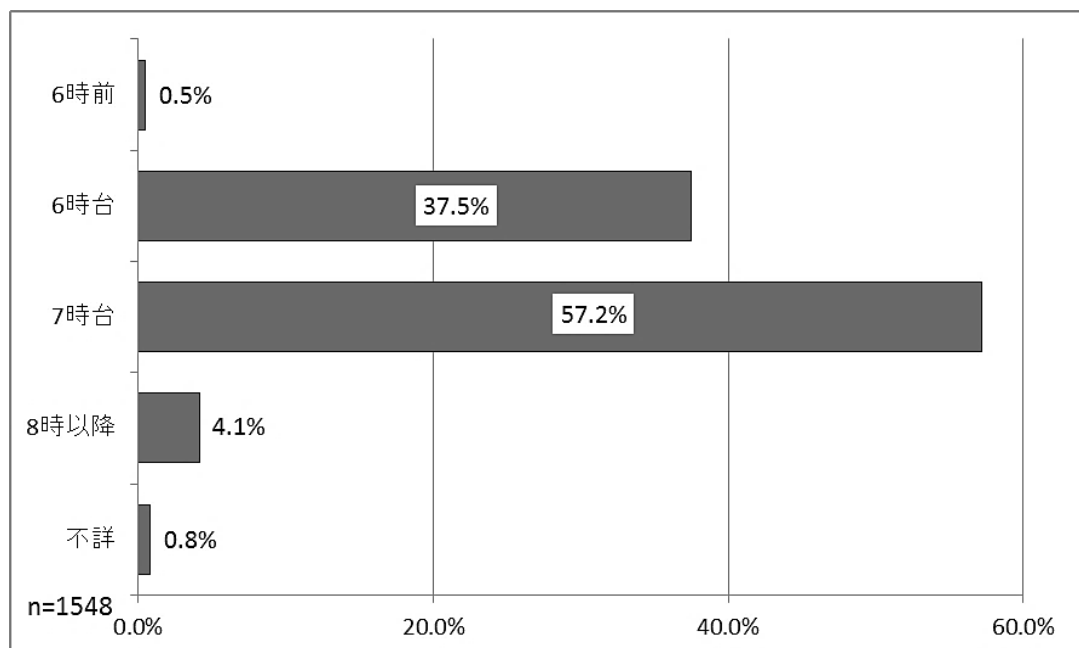


図5 子どもの朝食を食べ始める時刻



<参考> 第三次福島県食育推進計画

指 標	基準値（平成 26 年）	目標値（平成 32 年）
朝食を食べる児童生徒の割合 （公立幼・小・中・高・特別支 援学校）	96.6%*	97.2%

（※ 出典：H26「朝食について見直そう週間運動」における朝食摂取率調査 県健康教育課）

図 6 朝食をほぼ毎日食べる子どもの割合 子どもの起床時刻別（起床時刻の不詳を除く）

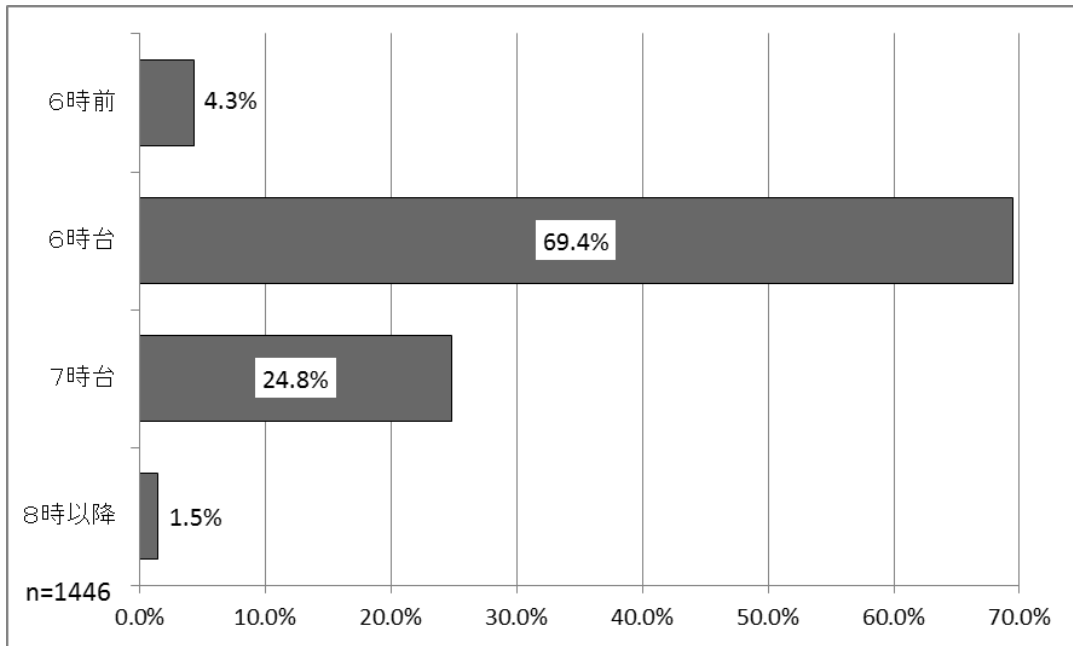
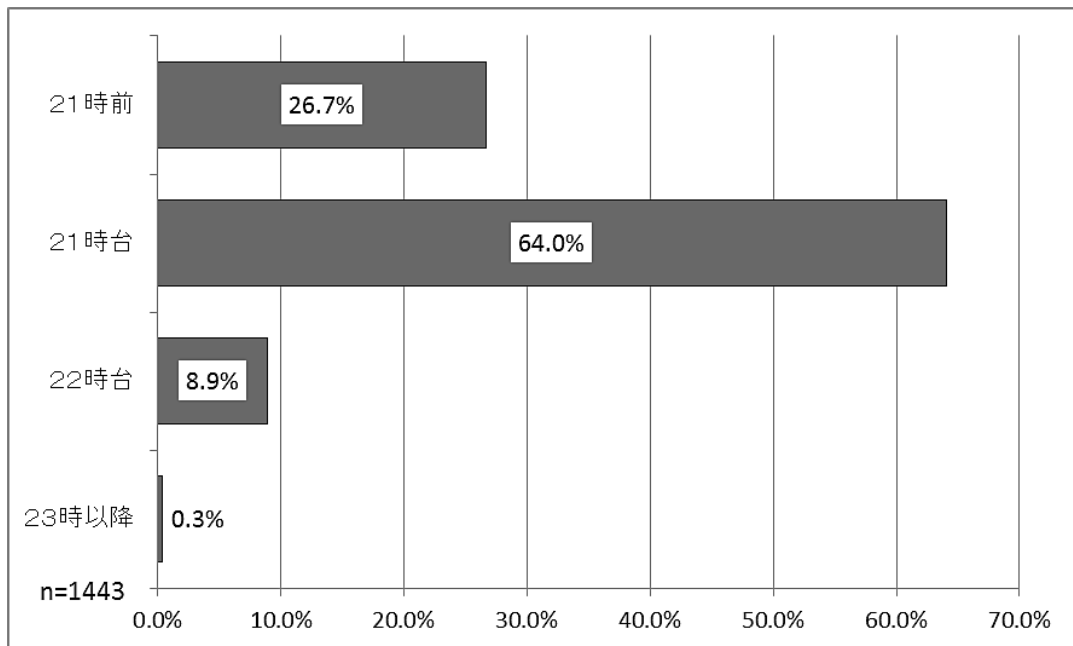


図 7 朝食をほぼ毎日食べる子どもの割合 子どもの就寝時刻別（就寝時刻の不詳を除く）



(3) 夕食の状況

子どもの平日の夕食を食べ始める時刻については、「18時台」で66.7%が最も多かった。(図8)
 子どもの就寝時刻別に平日の夕食を食べ始める時刻を見てみると、就寝時刻が遅ければ遅いほど、夕食を食べ始める時刻も遅い傾向が見られた。(図9)

子どもの共食の状況を見ると、「家族そろって食べる」が53.4%で最も多く、次いで、「大人の家族の誰かと食べる」が45.5%という順であった。両方を合わせると(98.9%)、第三次食育推進計画の基準値(81.6%)より上回る結果であった。(図10)

また、家庭での食事づくり担当者の就労状況別に夕食の内容を見てみると、就労時間が長い状況だと、出来合いや外食を利用する割合が多い傾向が見られた。(図11)

図8 子どもの夕食を食べ始める時刻

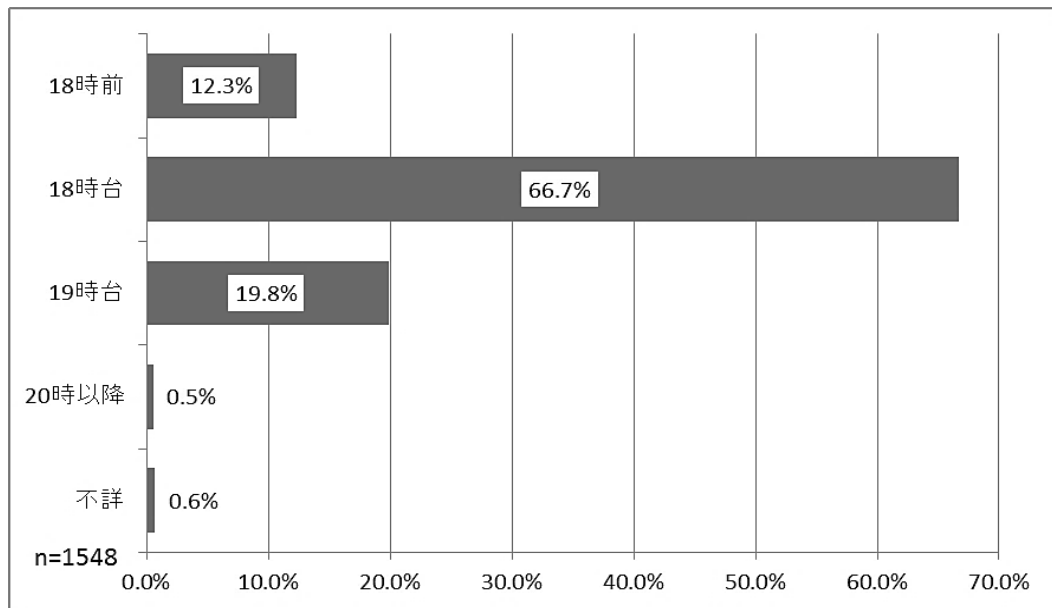


図9 子どもの就寝時刻別 夕食を食べ始める時刻 (就寝時刻の不詳を除く)

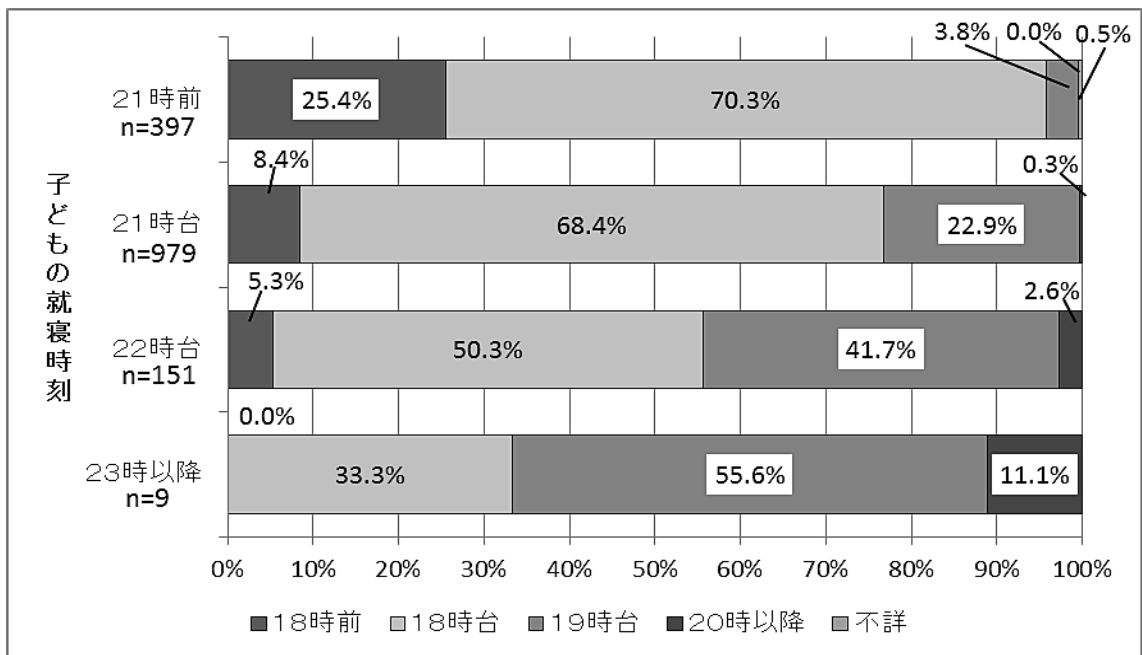
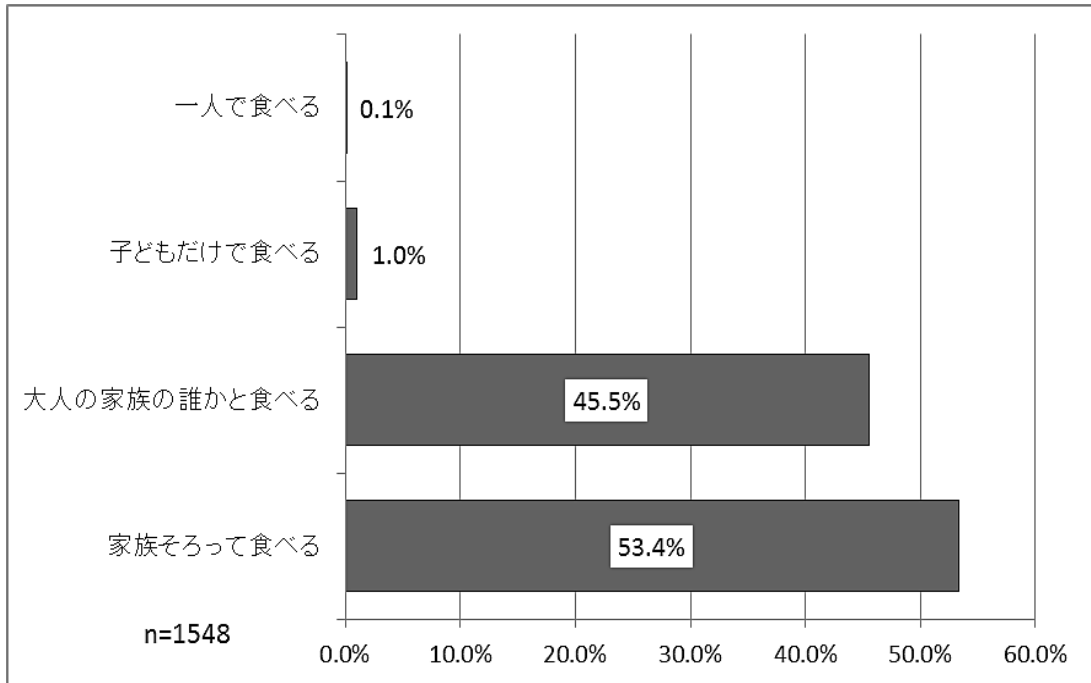


図 10 夕食の共食状況

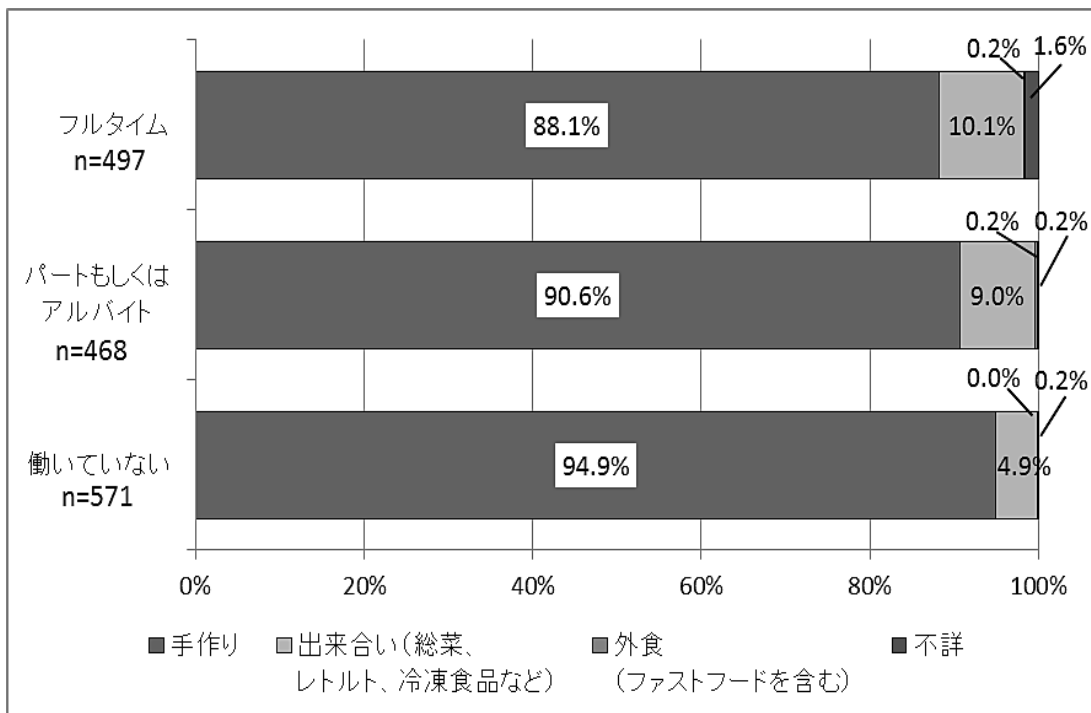


<参考> 第三次福島県食育推進計画

指 標	基準値 (平成 26 年)	目標値 (平成 32 年)
家族との共食の割合	81.6%*	上昇を目指す

(※ 出典：H26 県政世論調査 県健康増進課)

図 11 食事づくり担当者の就労状況別 家庭の夕食で多いもの (就労状況不詳を除く)



(4) 運動習慣

年齢別の子どもの平日の運動頻度については、年齢が上がるにつれて、運動頻度が高い傾向であった。しかし、休日の運動頻度については、年齢別では、あまり差が見られなかった。(図 12)

子どもの平日と休日の運動時間については、どちらも「30分～1時間以内」が最も多く、また、1時間以上運動している割合は、平日で27.8%、休日で52.7%で、平日よりも休日の運動時間のほうが長い傾向であった。(図 13、14)

通園施設別の平日の運動時間については、帰宅時間が早い幼稚園に通園している子どもの運動時間が保育所及びこども園に通園している子どもより運動時間が長い傾向が見られた。(図 15)

また、保護者の子どもに対する運動意欲については、「運動させたい」が70.5%と最も高く、次いで、「どちらかといえば運動させたい」が29.5%であった。(図 16)

図 12 年齢別 子どもの平日の運動頻度

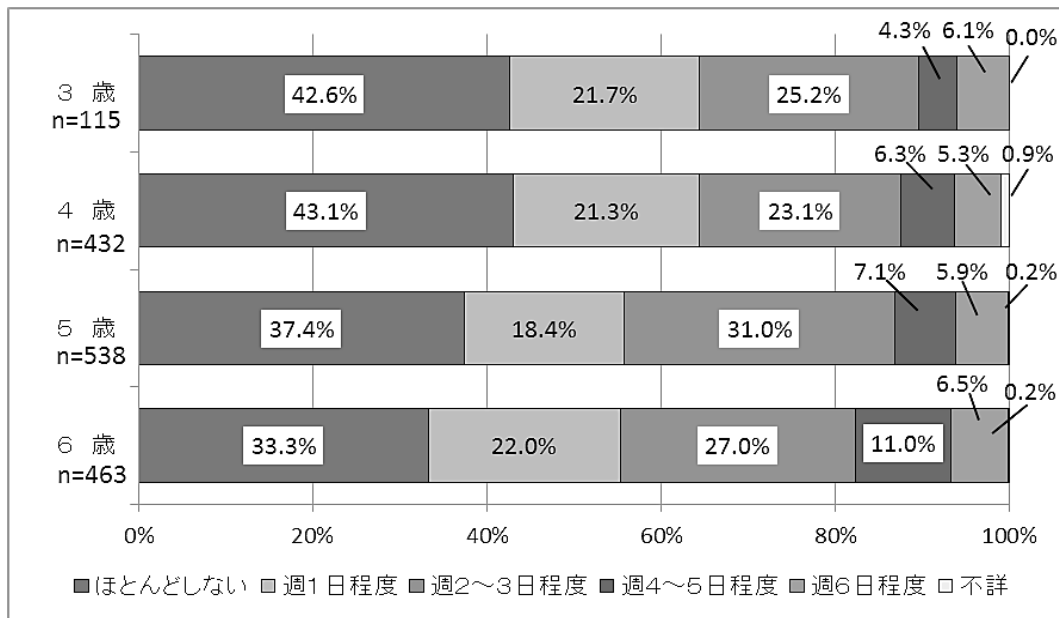


図 13 年齢別 子どもの休日の運動頻度

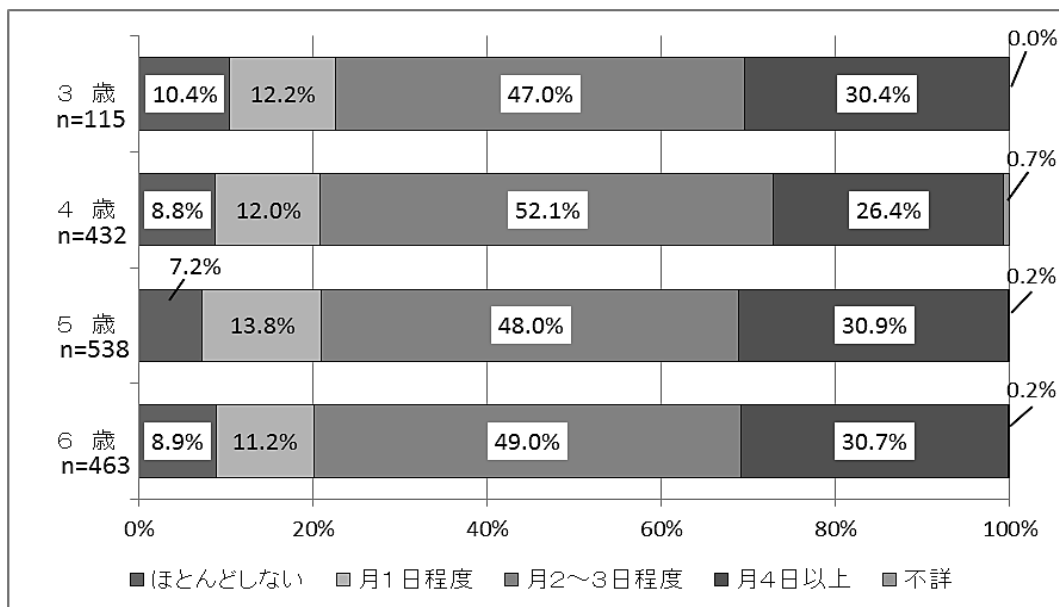


図 14 子どもの平日と休日の運動時間

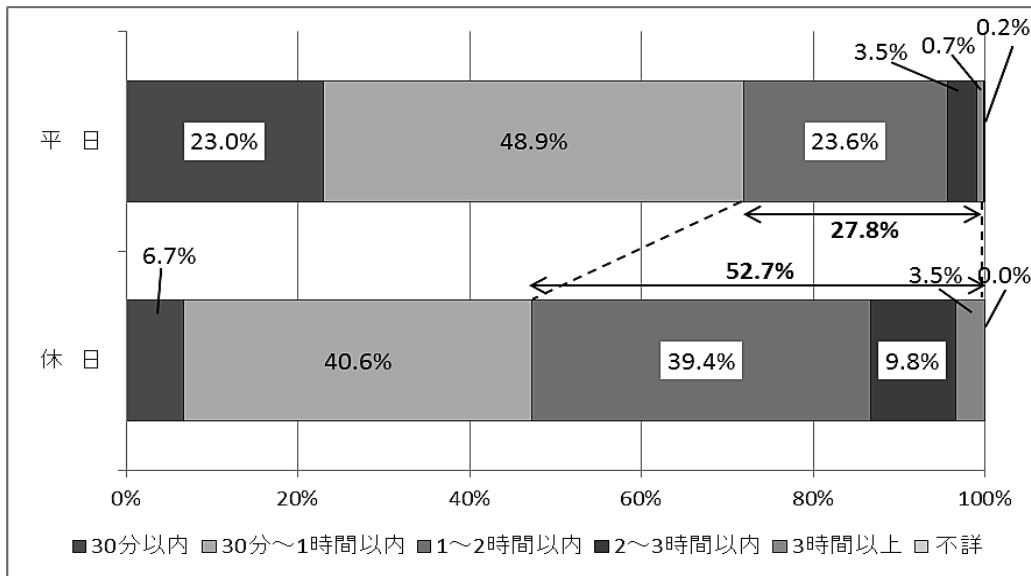


図 15 通園施設別 子どもの平日の運動時間

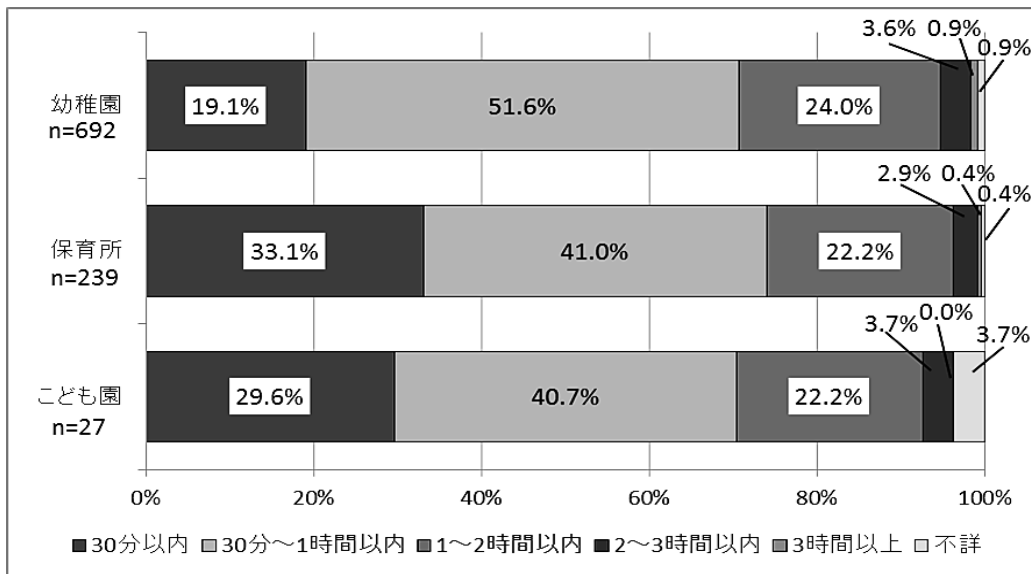
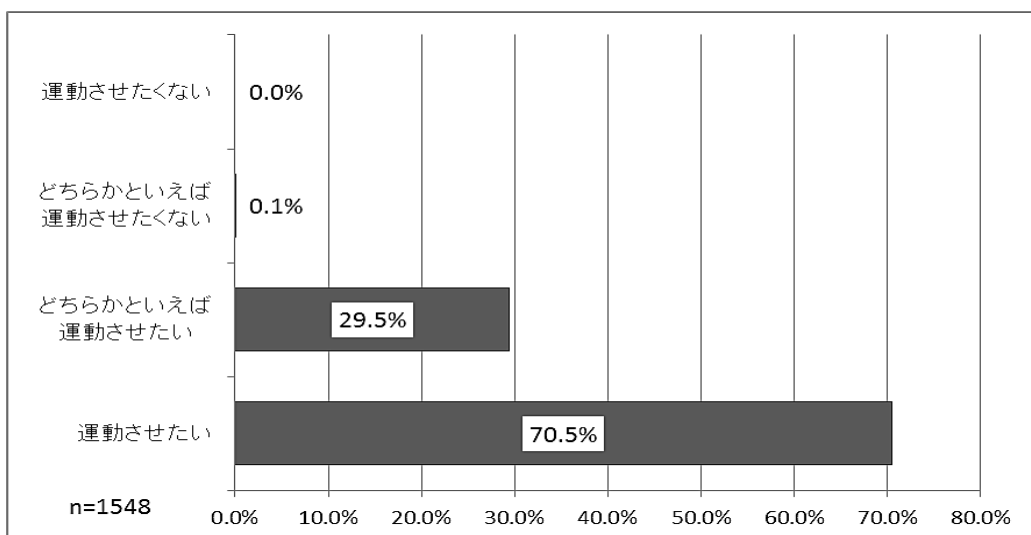


図 16 保護者の子どもに対する運動意欲



2 健康状態に関する状況

(1) 子どもの肥満度の状況

幼児身長体重曲線を用いた評価による肥満度は、ふつう（肥満度-15%超+15%未満）の子どもの割合が85.5%であり、ふつうより肥満度が高い（肥満度+15%以上）子どもの割合が10.2%、ふつうより肥満度が低い（肥満度-15%以下）子どもの割合が4.4%であった。（表1）

厚生労働省で実施した「平成27年度乳幼児栄養調査」の結果では、ふつうより肥満度が高い（肥満度+15%以上）子どもの割合が4.4%、ふつうより肥満度が低い（肥満度-15%以下）子どもの割合が2.9%であり、全国の数値よりも高い傾向にある。

表1 子どもの肥満度

肥満度区分	総数		3歳		4歳		5歳		6歳		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
総数	1548	100.0%	115	100.0%	432	100.0%	538	100.0%	463	100.0%	
ふとりすぎ	37	2.4%	合計 10.2% (肥満度 +15%以上)	1	0.9%	6	1.4%	13	2.4%	17	3.7%
ややふとりすぎ	57	3.7%		6	5.2%	14	3.2%	19	3.5%	18	3.9%
ふとりぎみ	63	4.1%		8	7.0%	20	4.6%	18	3.3%	17	3.7%
ふつう	1323	85.5%	95	82.6%	377	87.3%	464	86.2%	387	83.6%	
やせ	54	3.5%	合計 4.4% (肥満度 -15%以下)	4	3.5%	10	2.3%	20	3.7%	20	4.3%
やせすぎ	14	0.9%		1	0.9%	5	1.2%	4	0.7%	4	0.9%

<参考>

全国の3~6歳の子どもの肥満度

肥満度区分	総数	
	人数	%
総数	2,038	100.0%
肥満度 +15%以上	90	4.4%
肥満度 +15%未満 -15%より大きい (ふつう)	1,888	92.6%
肥満度 -15%以下	60	2.9%

(出典：平成27年度乳幼児栄養調査結果 厚生労働省)

<参考> 肥満度の算出方法について

自己申告による身長・体重より幼児身長体重曲線（性別・身長別標準体重）による肥満度の評価方法で算出した。

肥満度区分	呼称
+30%以上	ふとりすぎ
+20%以上 +30%未満	ややふとりすぎ
+15%以上 +20%未満	ふとりぎみ
-15%超 +15%未満	ふつう
-20%超 -15%以下	やせ
-20%以下	やせすぎ

$$\text{○ 肥満度} = \frac{[\text{実測体重 (kg)} - \text{身長別標準体重 (kg)}]}{\text{身長別標準体重 (kg)}} \times 100\%$$

【平成12年乳幼児身体発育調査の結果に基づく
身長別標準体重の算出式】

■ 男児

$$\text{標準体重} = 0.00206 \times \text{身長}^2 - 0.1166 \times \text{身長} + 6.5273$$

■ 女児

$$\text{標準体重} = 0.00249 \times \text{身長}^2 - 0.1858 \times \text{身長} + 9.0360$$

(2) 肥満傾向児とやせ傾向児の食習慣の状況

肥満傾向児とやせ傾向児の食習慣について、野菜の摂取状況、ジュース・甘い飲み物の摂取状況、外食の利用状況、インスタント食品の利用状況、おやつの摂取状況をまとめた。

野菜の摂取状況では、肥満傾向児、やせ傾向児ともに、「ほぼ毎食食べる」が最も多かった(57.3%、57.4%)。(図 17)

ジュース・甘い飲み物摂取状況では、肥満傾向児では「週 3～5 日程度」が最も多く(33.8%)、やせ傾向児では「週 1～2 日程度」が最も多かった(36.8%)。(図 18)

外食の利用状況では、肥満傾向児、やせ傾向児ともに、「月 1～2 回程度」が最も多く(82.2%、64.7%)、次いで、「週 1～2 回程度」であった(14.6%、26.5%)。肥満傾向児に限っては、「週 3～5 回程度」が 0.6%であった。(図 19)

インスタント食品の利用状況では、肥満傾向児、やせ傾向児ともに、「月 1～2 回程度」が最も多く(65.6%、63.2%)、次いで、「週 1～2 回程度」であった(22.9%、20.6%)。(図 20)

おやつを与える時間別におやつの量を決めているかについては、おやつの量を決めていないと答えたもので最も多かったのは、肥満傾向児では「夕食の後から寝るまでの間」(63.6%)で、やせ傾向児では「夕食の直前」(83.3%)であった。(図 21)

図 17 肥満傾向児とやせ傾向児の野菜の摂取状況

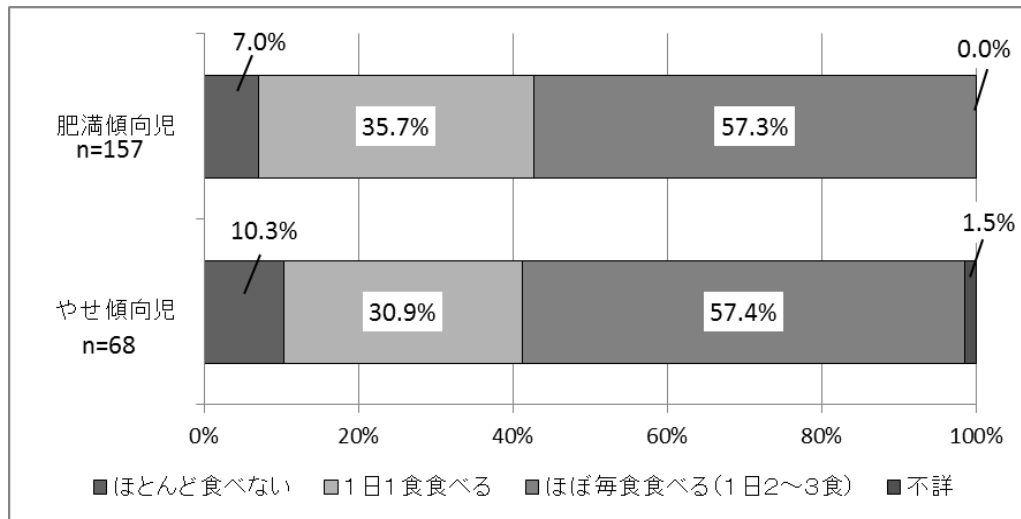


図 18 肥満傾向児とやせ傾向児のジュース・甘い飲み物の摂取状況

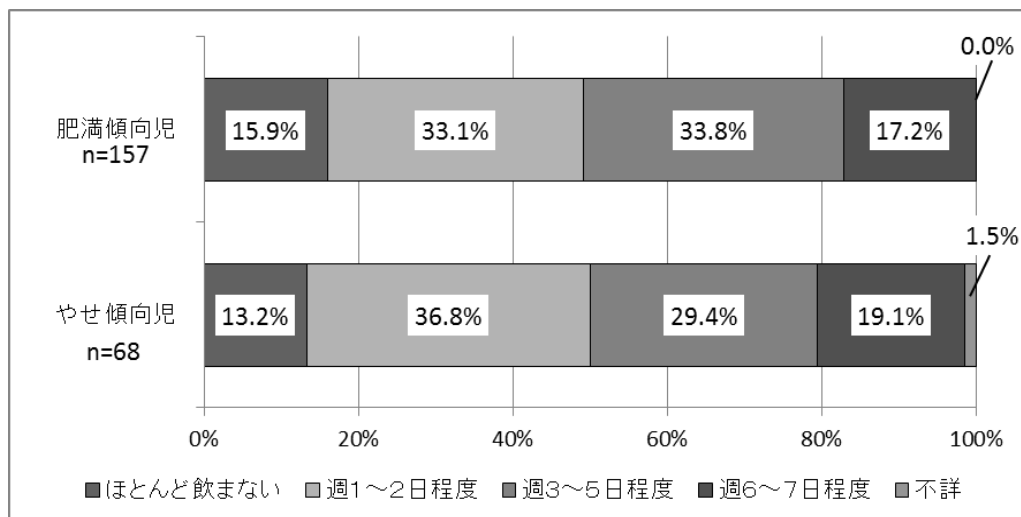


図 19 肥満傾向児とやせ傾向児の外食の利用状況

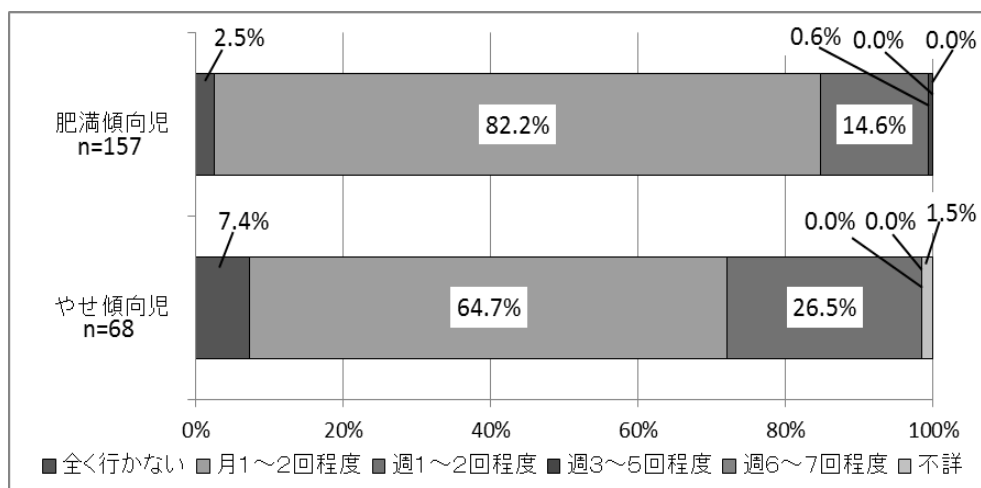


図 20 肥満傾向児とやせ傾向児のインスタント食品の利用状況

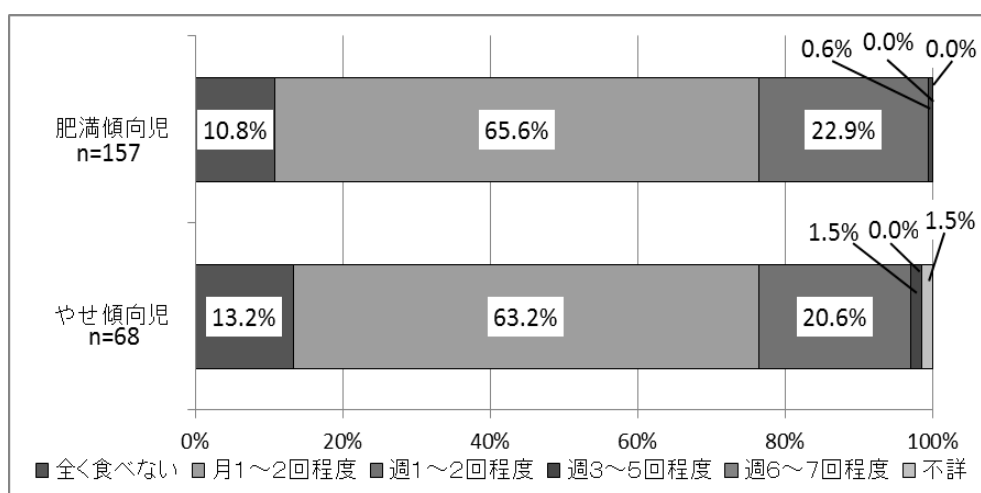
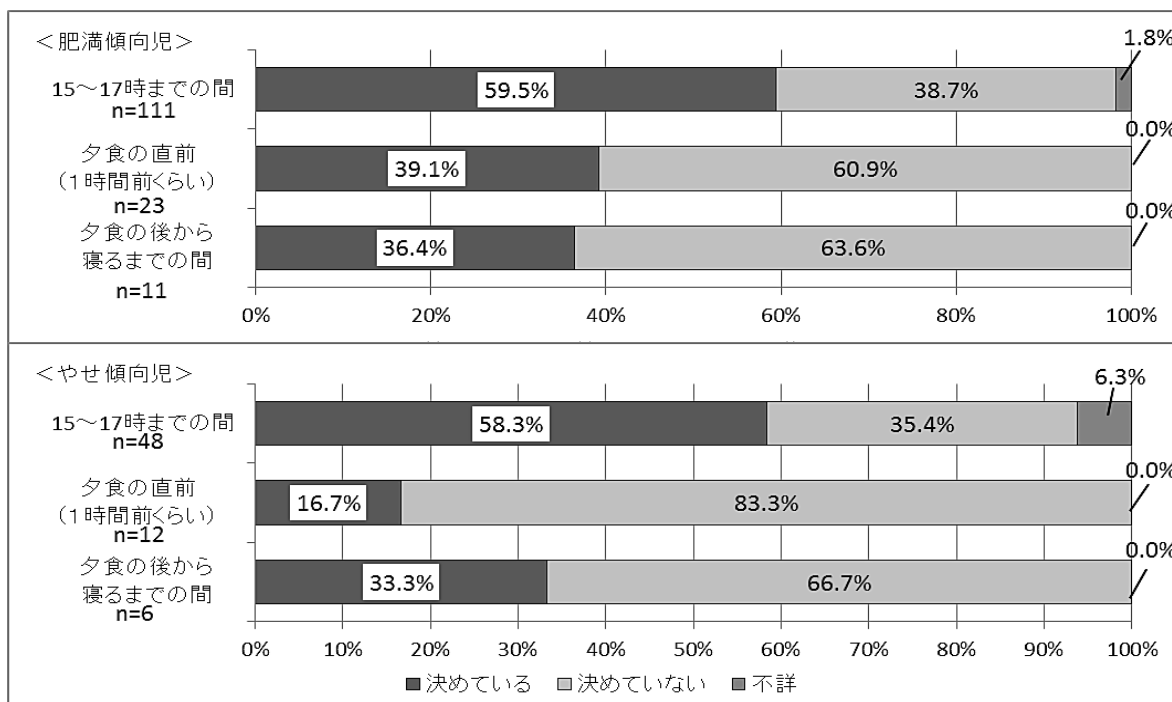


図 21 肥満傾向児とやせ傾向児のおやつとの量を与える時間別 おやつとの量を決めているかについて (不詳及び「家でおやつは食べない」と回答したものを除く)



(3) むし歯の状況

歯科検診の結果では、異常なしが 985 名 (63.6%)、要観察が 89 名 (5.8%)、要治療が 474 名 (30.6%) という結果であり、年齢別に見ると、年齢が上がるにつれて、要治療者が増えている傾向が見られた。要治療者のうち、13.3%の子どもが未治療でいることがわかった。(図 22、23)

また、歯科検診の結果別で、「就寝時刻」、「おやつを決めて与えているか」、「ジュース・甘い飲み物の摂取頻度」を見てみたところ、異常なしと比較し要観察、及び要治療では、22 時以降に就寝している割合やジュース・甘い飲み物の摂取頻度が週 3~5 日程度又はそれ以上摂取していると回答した割合が高い。また、要治療者では、おやつを決めずに与えている割合が異常なしと比較し高かった。(図 24、25、26)

図 22 歯科検診の結果について

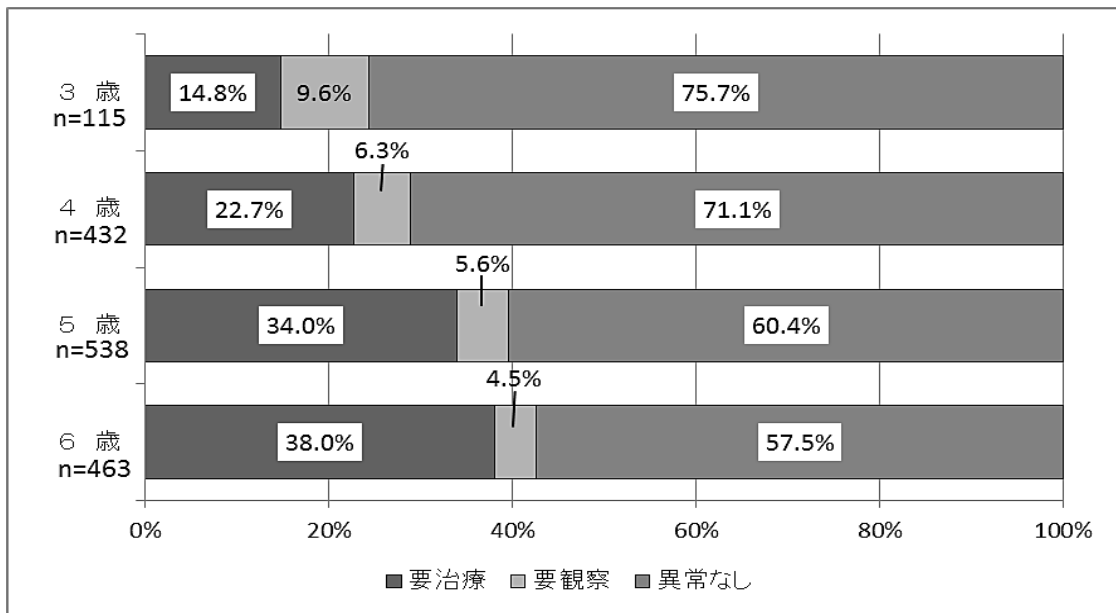


図 23 要治療者の治療状況

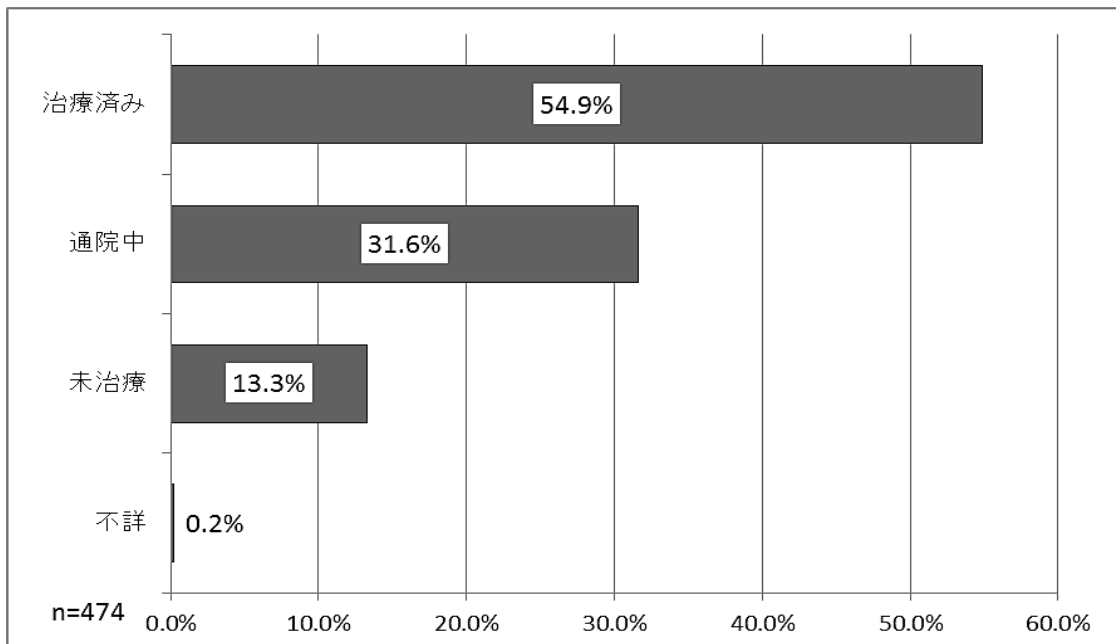


図 24 歯科検診結果別 子どもの就寝時刻

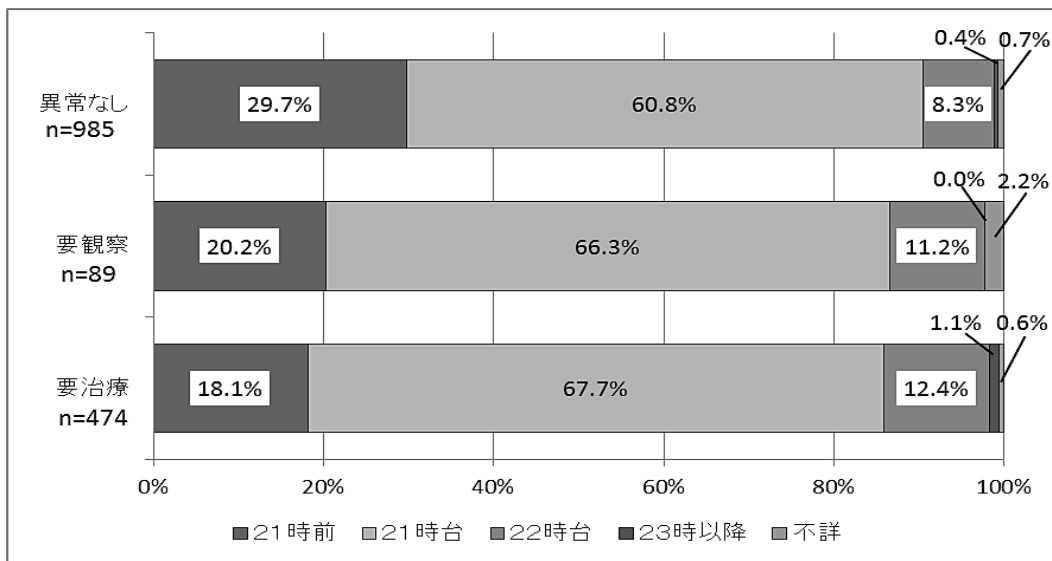


図 25 歯科検診結果別 おやつの量を決めて与えているかについて

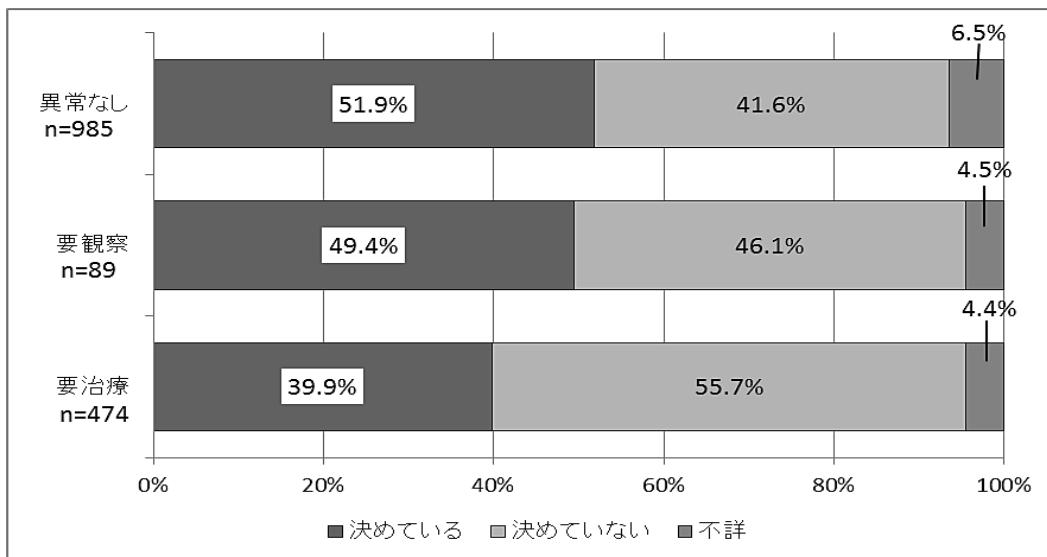


図 26 歯科検診結果別 ジュース・甘い飲み物の摂取頻度状況

