

小・中学生の健康調査 —地方と都市の中学生の比較—

古川照美¹⁾、戸沼由紀¹⁾、谷川涼子¹⁾、清水亮¹⁾、倉内静香¹⁾、鈴木一宏²⁾

木下加奈子³⁾、菊谷由紀子⁴⁾、工藤春枝⁵⁾

1) 青森県立保健大学 2) 日本体育大学 3) 平内町役場 4) 鱒ヶ沢町役場
5) 南部町役場

Key Words ①子どもの健康 ②生活習慣病予防 ③健診

I. はじめに

青森県の子どもたちは血圧が高い、血中脂質異常があるなど生活習慣病予備群が多いことが明らかになっている。生活習慣は個人特性の他、環境要因である文化、地域特性の影響も否めず、地域特性を踏まえ、健康課題解決の方策を検討するためには、異なる地域特性との比較調査が必要である。

II. 目的

本研究では、青森県における子どもたちの健康状態について詳細に明らかにし、その関連要因について検討し、子どもの成長にあわせた健康支援の方策の必要性から、基礎データを得るための調査と子どもたちの良好な生活習慣の確立と健康の保持増進への対策を検討することを目的とした。そこで、地方と都市部の中学生の生活習慣と健康状態について比較し、地域特性を踏まえた生活習慣改善に資するための資料とする。

III. 研究方法

1. 研究対象

平成 30 年度は、平成 29 年度の青森県内の小・中学校の健康調査に食事調査として、BDHQ-15y(簡易型自記式食事歴法質問票)を追加し、さらに生活習慣調査を東京都調布市の中学校において実施した。平成 30 年度の青森県の対象者は合わせて 584 人であり、そのうち健康調査受診者は 570 人であり、受診率は 97.6%であった。東京の対象者は中学校 1 年生から 3 年生で、合わせて 643 人であり、回答者は 605 人で回答率は 94.1%であった。

2. 調査内容

生活習慣調査は、質問紙により運動時間や睡眠時間などの生活習慣、精神的健康状態(WHO-5)を調査した。

3. 分析方法

地方と都市部の対象者を男女別に分け、生活習慣、精神的健康状態について 4 群を比較した。アンケート項目について、Mann-Whitney の U 検定および Pearson の χ^2 乗検定を行った。

IV. 結果

男子において生活習慣と精神的健康状態の比較では、1 週間の運動時間は地方が 9.8 時間、都市部が 10.2 時間と有意差はなかった。睡眠時間は平日、休日ともに地方より都市部が短かった。テレビ・ビデオ時間は地方が 119.6 分、都市部が 117.9 分と地方が長かった。ゲーム時間は地方 11.4 時間、都市部 12.1 時間と有意差は認められなかった。勉強時間は地方 1.2 時間、都市部 1.5 時間と都市部が長かった。また、精神的健康状態は地方 18.3、都市部 15.8 と都市部が低かった。

女子の生活習慣と精神的健康状態の比較では、1 週間の運動時間は地方 8.5 時間、都市部 6.6 時

間と地方が長かった。平日の睡眠時間や休日の睡眠時間はそれぞれ地方 7.6 時間、9.0 時間、都市部 7.4 時間、8.7 時間とともに都市部の睡眠時間が短かった。テレビ・ビデオ時間は地方 109 分、都市部 106 分と有意差は認められなかった。ゲーム時間も地方 6.6 時間、都市部 7.2 時間と有意差は認められなかった。勉強時間は地方 1.6 時間、都市部 1.9 時間で都市部が長かった。精神的健康状態は地方 17.8、都市部 15.4 と有意に都市部が低かった。

朝食欠食は、地方 60 名(6.2%)、都市部 68 名(7.0%)、規則的な食事をしていない生徒は、地方 55 名(5.7%)、7 都市部 5 名(7.7%)であり、有意差は認められなかった。スマートフォンを持っている生徒は、地方 106 名(10.9%)、都市部 390 名(40.3%)であり、都市部の生徒が多く所有していた。

V. 考察

男女の運動時間の差をみると都市部が男子より女子の運動時間が短くなっていた。運動量を増やすことは体力に好影響を与える¹⁾ことから、運動が体格や体力についてどのように影響しているのか分析していく必要がある。地方に比べ都市部で長かった生活習慣の項目は男女ともにゲーム時間と勉強時間であることから、都市部においてはゲーム時間や勉強時間が睡眠時間に関係していることが推測された。ゲームは睡眠時間や勉強時間、外での運動時間といった生活様式を大きく変え、睡眠不足や学力の低下、生活習慣病といった身体的問題がおこる可能性がある²⁾と報告されていることから都市部の生徒はゲームや勉強時間が生活の中で占める割合が高く、小学校からの生活習慣が中学校になってからも継続している可能性が考えられた。その一方でテレビ・ビデオの視聴時間は地方が長く、特に男子では有意差が認められた。地方は都市部に比べスマートフォンの所有が有意に少なく、余暇時間にはテレビ・ビデオを視聴し過ごしていることが伺われる。通塾が子どもの悩みや不定愁訴を増加させており、長期に持続していけば身体的、精神的に影響が大きくなる³⁾。都市部は地方より学習塾が多く、放課後は塾通いや習い事などで多忙であることで、十分な睡眠時間や運動時間を取ることができないことが原因になっている可能性がある。睡眠とメンタルヘルスはどちらも原因、結果になりうる関係性があると報告されており、十分な睡眠の確保は身体的、精神的な発達の視点から重要である⁴⁾。これらのことから、地域特性に応じたアプローチが必要である。

VI. 文献

- 1) 新本惣一郎, 山崎昌廣, 三木由美子: 児童の体力と生活様式の関係—都市部と地方の児童の比較から—, 日本生理人類学会誌, 18(2), 2013, 5, 77-86
- 2) 高尾文子, 千原正之: 思春期児童のゲーム遊びが生活様式および社会的発達に及ぼす影響, 広島国際大学医療福祉学科紀要, 7, 2011, 43-58
- 3) 飯島久美子, 近藤洋子, 小山朋子ら: 塾通いが子どもの自覚症状に与える影響, 日本公衆衛生学会誌, 46(5), 1999, 343-349
- 4) 池田真紀, 大井田隆: 思春期の睡眠疫学. 睡眠医療. 9. 2015. 307-314

VII. 発表

- ・谷川涼子、¹古川照美、倉内静香、戸沼由紀、鈴木一宏: 小学生の肥満と生活習慣の関連, 日本公衆衛生雑誌, 10, 380 2018年10月
- ・清水亮、谷川涼子、倉内静香、戸沼由紀、古川照美: 青森県の中学生における栄養・食事摂取量の地域比較, 第89回日本衛生学会学術総会 2019年2月

¹ *連絡先: 古川 照美 〒030-8505 青森市浜館間瀬 58-1 E-mail: t_kogawa@auhw.ac.jp