

第3章 今後の対策に向けて

※この章に出てくる「P値」という言葉について：ある物事の関連が偶然によるものかどうか、を判断するうえで用いられるのが「P値」です。多くの研究などでは、P値が0.05未満の場合に、物事と物事との関連がない確率が非常に低い（つまり関連がある）と判断されています。

1 結果から見た傾向

調査結果から、新型コロナウイルス感染症の拡大による自粛生活の影響により、運動する機会が減ったため、肥満傾向にある子どもが増えていると考えられます。

一方で、全ての子どもが受診できる「あだちっ子歯科検診」の実施により、むし歯のない子どもは増え（P35参照）、保育園や幼稚園、学校給食等での「いただきます。野菜から」に重点を置いた食育により、ベジ・ファーストを実践している子どもも増えました（P43参照）。

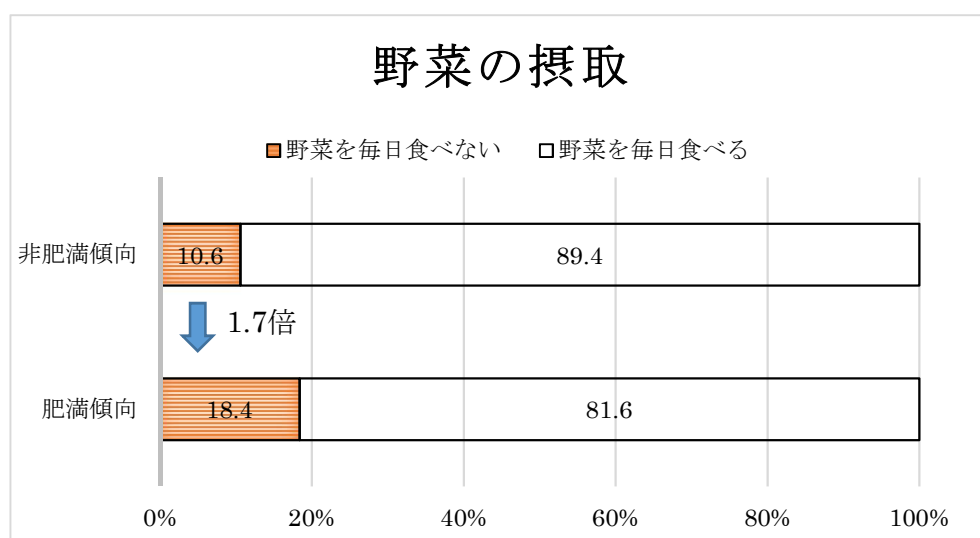
（1）肥満傾向と生活習慣との関連について

肥満傾向と生活習慣について、「①野菜の摂取量」「②お菓子の摂取状況」「③テレビ・動画の視聴時間」「④大人が指示しなくても、自ら学校の準備、宿題、家の手伝いができる」ということが、関連していることがわかりました。

ア 肥満傾向にある子どもは、非肥満傾向の子どもに比べ、野菜を毎日食べていない割合が1.7倍高い

非肥満傾向のうち野菜を毎日食べていない子どもは10.6%でしたが、肥満傾向で野菜を毎日食べていない子どもは18.4%でした。

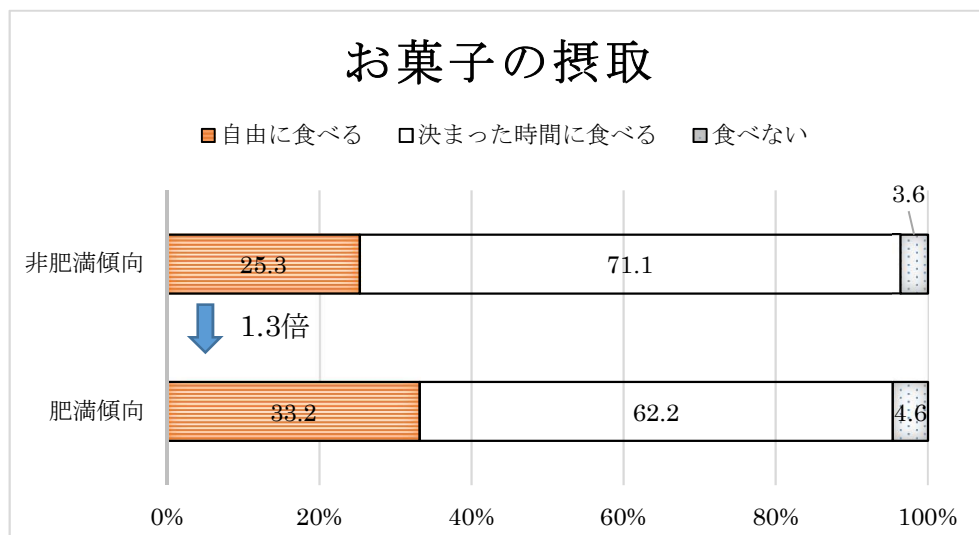
肥満傾向にある子どもは、非肥満傾向の子どもに比べ、野菜を毎日食べていない割合が1.7倍高い結果となりました。



イ 肥満傾向にある子どもは、非肥満傾向の子どもに比べ、お菓子を自由に食べている割合が1.3倍高い

非肥満傾向のうちお菓子を自由に食べている子どもは25.3%でしたが、肥満傾向でお菓子を自由に食べている子どもは、33.2%でした。

肥満傾向にある子どもは、非肥満傾向の子どもに比べ、お菓子を自由に食べている割合が1.3倍高い結果となりました。

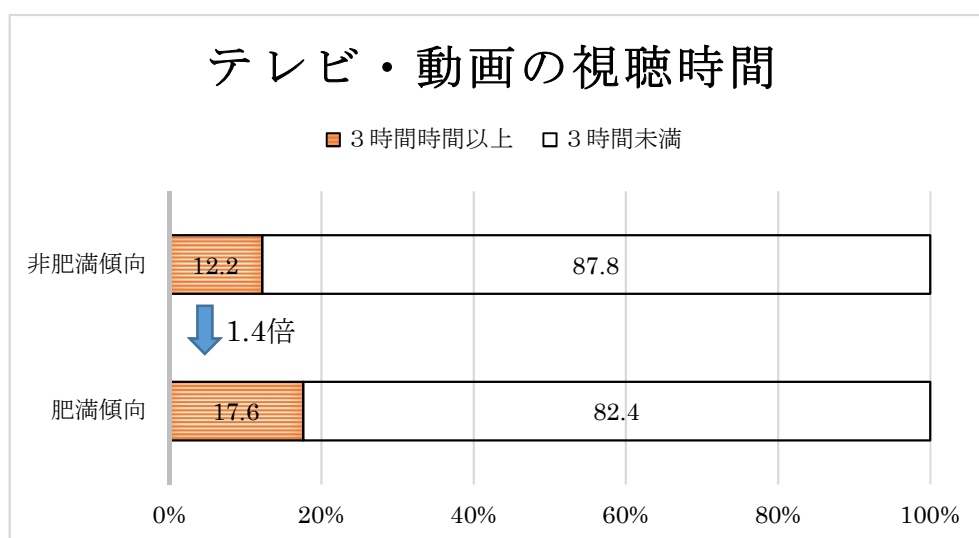


P=0.020

ウ 肥満傾向にある子どもは、非肥満傾向の子どもに比べ、テレビ・動画の視聴時間が3時間以上である割合が1.4倍高い

非肥満傾向のうち、テレビ・動画の視聴時間が3時間以上の子どもは12.2%でしたが、肥満傾向で、テレビ・動画の視聴時間が3時間以上の子どもは、17.6%でした。

肥満傾向にある子どもは、非肥満傾向の子どもに比べ、テレビ・動画の視聴時間が3時間以上である割合が1.4倍高い結果となりました。

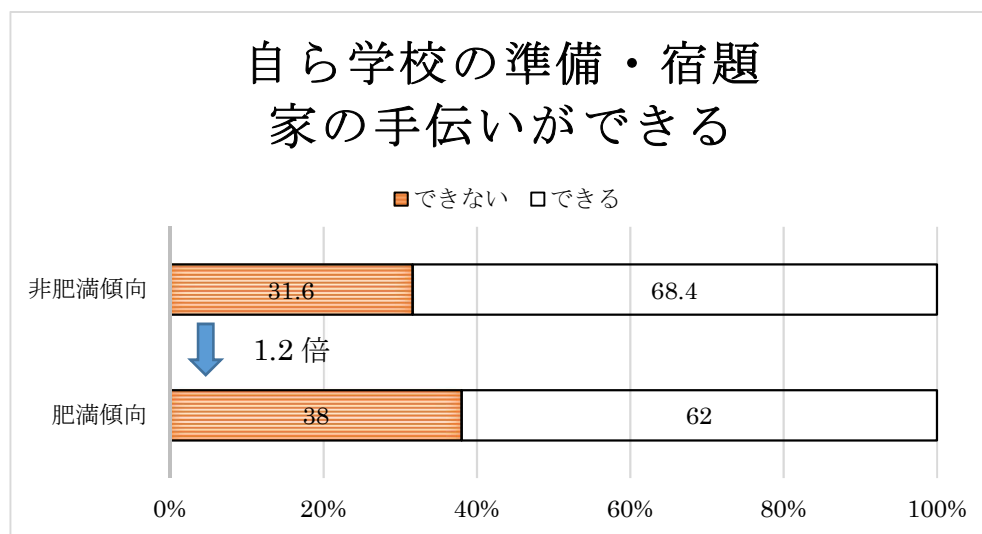


P=0.021

エ 肥満傾向にある子どもは、非肥満傾向の子どもに比べ、自ら学校の準備・宿題・家の手伝いができていない割合が1.2倍高い

非肥満傾向のうち自ら学校の準備・宿題・家の手伝いができない子どもは31.6%でしたが、肥満傾向で自ら学校の準備・宿題・家の手伝いができない子どもは38%でした。

肥満傾向にある子どもは、非肥満傾向の子どもに比べ、自ら学校の準備・宿題・家の手伝いができていない傾向※にある割合が1.2倍高い結果となりました。



P=0.05

※P値が0.05であるため「傾向」とした

(2) まとめ

ア 男子・女子ともに肥満傾向児が増加

令和3年度の小学1年生は、令和元年度と比べて肥満傾向にある割合が、男子は1.3ポイント、女子は0.8ポイント高くなりました。

新型コロナウイルスの影響により、テレビ・動画の視聴時間が増えるなどの要因が考えられる一方で、野菜の摂取頻度や、お菓子を決まった時間に食べる、自ら学校の準備・宿題・家の手伝いなどができるかなど、毎日の規則正しい生活習慣も肥満度に影響があることがわかりました。

イ むし歯のない子ども、野菜から食べる子どもは年々増加

むし歯が1本もない子どもの割合は増え、食事を野菜から食べる（ベジ・ファースト）子どもの割合も増えています。「あだちっ子歯科検診」の実施及び学校給食等での「いただきます。野菜から」に重点を置いた食育などが有効であったと考えられます。

ウ 運動・読書習慣は減少、テレビ・動画の視聴時間や睡眠時間も課題

運動習慣のない子どもの割合は平成27年度から微増し、一方で月に4冊以上本を読んでいる子どもの割合は年々減っています。また、テレビ・動画を一日1時間以上視聴している子どもの割合は、令和元年度から4.5ポイント増え、午後10時以降に就寝している子どもの割合も4ポイント増えました。

上記アにおいて肥満傾向児の要因と考えられる規則正しい生活習慣への課題とも関連があり、今後の対策が必要です。

2 調査を終えて

コロナ禍が続く中、子どもたちを取り巻く環境は大きく変化しています。学校ではマスクを着けた生活や黙食等があり、タブレットを使用した授業も実施されています。こういった環境の変化に合わせながら、今回の調査で分かってきた「生活習慣と肥満傾向の相関」に注視し、好ましい生活習慣を子どもたちが自ら選び、実践できるよう、関係所管で調査結果を共有し対策を実施していく必要があります。

既に取り組みを始めているものとして、小中学校でこれまでも指導していた「正しい姿勢」の改めての指導や、おやつ提供がある学童保育室で、職員向け「望ましいおやつ講習会」や児童向け「日常生活でのおやつの選び方教室」などの実施等が挙げられます。

今後も、本調査の結果を基に、子どもたちの好ましい生活習慣の定着につなげていきます。

定着につなげていく「子どもたちの好ましい生活習慣」

【5つの好ましい生活習慣】

- ① 一口目は野菜から食べる
- ② 毎日朝ご飯を食べる
- ③ 決まった時間に寝る
- ④ 適度な運動を行う（30分程度を週3回以上）
- ⑤ 歯みがきを習慣化する



スクリーンタイム（テレビや動画等の視聴時間）を少なくする

決まった時間にお菓子を食べる

自ら学校の準備・宿題・家の手伝いができる

