

第3章 今後の対策に向けて

1 結果から見た傾向

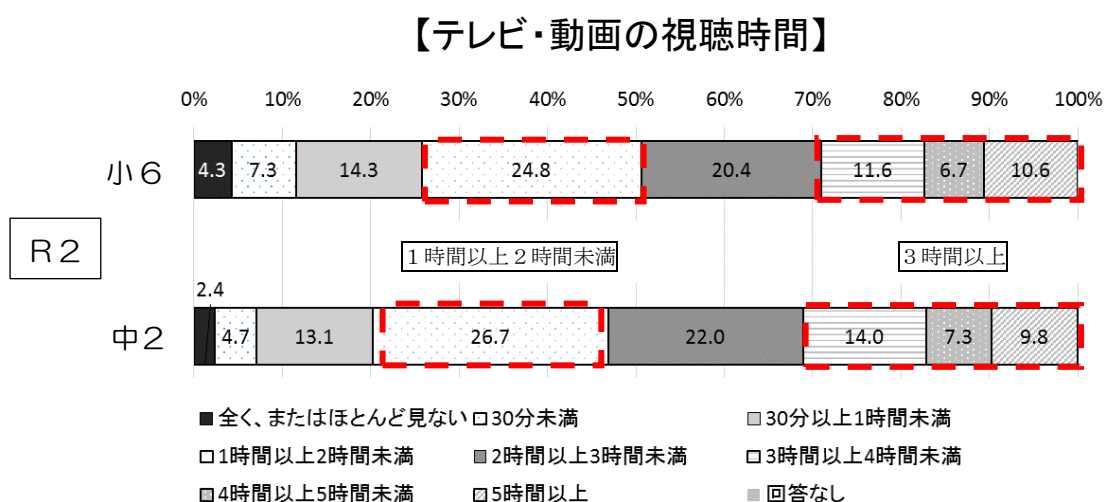
令和2年度は、新型コロナウイルス感染症が拡大して自宅で過ごす時間が増えましたが、食事を野菜から食べる習慣を維持することができていたり（P50参照）、むし歯が1本もない子どもの割合も増えていました（P35参照）。その一方で、令和2年度の小学6年生と中学2年生の肥満傾向の割合は、小学6年生男子18.2%、女子9.3%、中学2年生男子13.7%、女子8.3%と、低学年の方が高く、とりわけ男子における肥満の若年化が進んでいました（P33から34参照）。

(1) 肥満に伴う生活習慣との関連について

肥満に伴う生活習慣との関連については、①テレビ・動画の長時間視聴、②朝食の欠食、③運動不足が、主な要因として関連していることがわかりました。

ア 一日3時間以上のテレビ・動画により、肥満リスクが1.54倍に

テレビ・動画の視聴時間で最も多かった割合は、小学6年生、中学2年生ともに、テレビ・動画を一日1時間以上2時間未満視聴している子どもでした（小学6年生：24.8%、中学2年生：26.7%）。しかしながら、一日3時間以上（最大は5時間以上）テレビ・動画を視聴する子どもは、小学6年生28.9%、中学2年生31.1%で、テレビを全く・ほとんど視聴しない子どもと比べて、肥満のリスクが1.54倍高い結果となりました。



※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。

イ 朝食欠食により、肥満リスクが1.29倍に

朝食欠食(ときどき～全く食べない)の子どもの割合は、小学6年生12.9%、中学2年生16.0%と、学年が上がるほど高くなる結果となりました。なかでも、朝食を時々食べない子どもは、朝食を毎日食べている子どもと比べて、肥満のリスクが1.29倍高い結果となりました。

＜過去3回の調査結果からみた朝食摂取と肥満との関連性＞

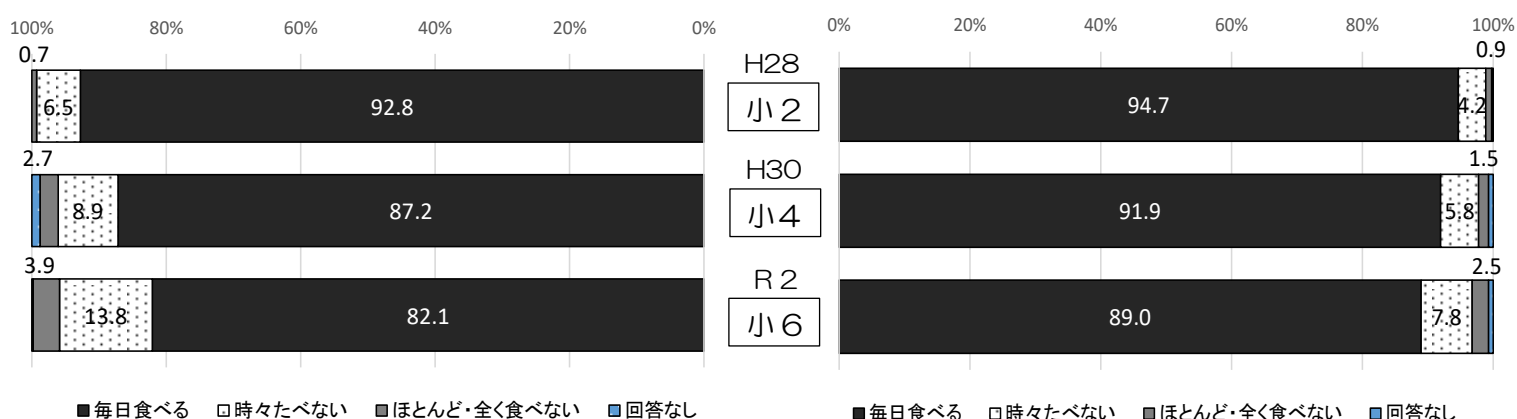
さらに、朝食摂取の定着度と肥満との関連について、これまで実施してきた過去3回の調査(平成28年度:小学2年生、平成30年度:小学4年生、令和2年度:小学6年生)に継続してご協力いただいた同一児童を追跡したデータ(コホートデータ)によると、小学2年時には、肥満傾向とそうでない子どもとの間に、朝食を毎日食べる割合に差はみられませんでしたが(小学2年時: $p=0.126$)。しかしながら、小学4年時と小学6年時になると、肥満傾向の子どもは、徐々に朝食を毎日食べなくなっていく傾向にあり(小学4年時: 8.9%、小学6年時: 13.8%)、その増加割合も非肥満傾向と比べて大きいことが分かりました(小学4年時: $p=0.017$ 、小学6年時: $p<0.001$)。

小学2年時までに身に着けた朝食習慣は、肥満予防の観点からも、維持継続していくことの大切さがわかりました。

肥満傾向

非肥満傾向

【朝食摂取】



ウ 週5回以上の運動が、肥満リスクを40%抑制

運動習慣のない（学校での体育を除いて、一週間でほとんど・全く運動しない）子どもの割合は、小学6年生24.0%、中学2年生34.2%と、学年が上がるほど高くなる結果となりました。一方で、週5回以上運動している子どもは、ほとんど・全く運動しない子どもと比べて、肥満のリスクを40%下げることができていました。

＜過去3回の調査結果からみた運動習慣と肥満との関連性＞

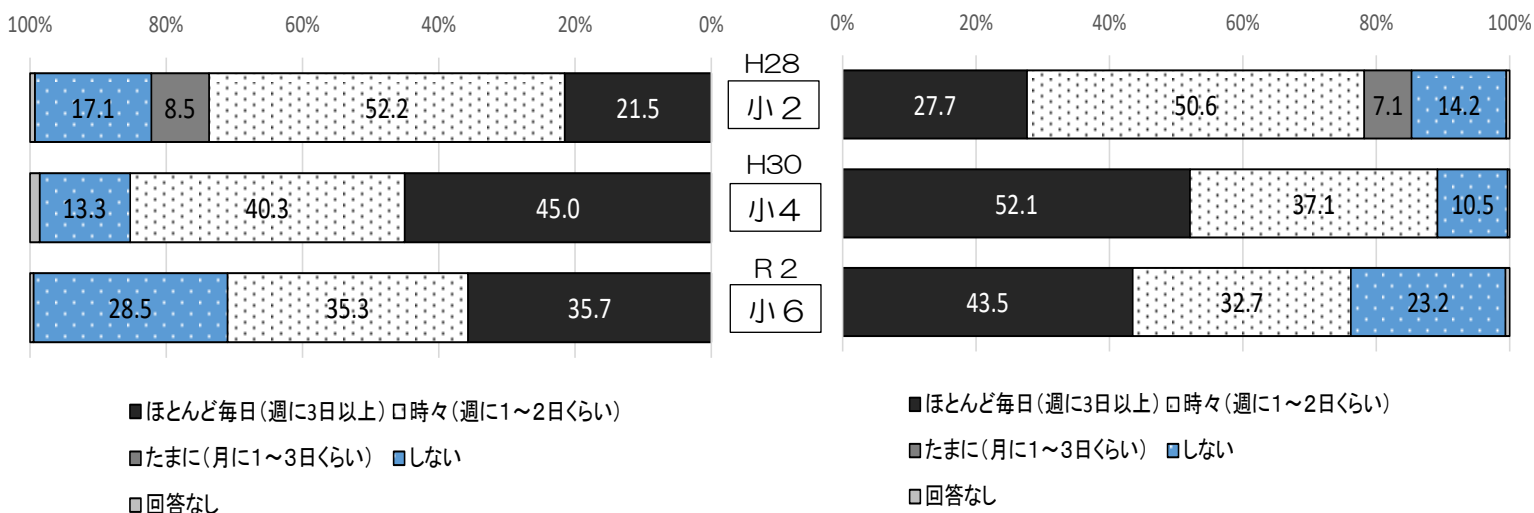
さらに、運動習慣の定着度と肥満との関連について、これまで実施してきた過去3回の調査（平成28年度：小学2年生、平成30年度：小学4年生、令和2年度：小学6年生）に継続してご協力いただいた同一児童を追跡したデータ（コホートデータ）によると、小学2年時には、肥満傾向とそうでない子どもとの間で、ほぼ毎日運動する割合に差はみられませんでした（小学2年時：P=0.068）。しかしながら、どの学年でも肥満傾向の子どもは、非肥満傾向と比べて、ほぼ毎日運動する子どもの割合が少なく、肥満傾向の子どもは、特に小学6年時になると、ほぼ毎日運動する子どもの割合が減る傾向がみられました（小学2年時：21.5%、小学4年時：45.0%、小学6年時：35.7%）（小学4年時：p<0.001、小学6年時：p=0.008）。

朝食摂取と同様、小学2年から4年時までにかけて身に着けた毎日適度な運動を行う習慣は、肥満予防の観点からも、継続して増やしていくことの大切さがわかりました。

肥満傾向

非肥満傾向

【運動習慣】



(2) まとめ

ア 好ましい食習慣は維持、むし歯は減少

小学6年生、中学2年生ともに、食事を野菜から食べる習慣は維持できており、むし歯が1本もない子どもの割合も増えていました。食事を野菜から食べる習慣づくりやむし歯予防等のコロナ禍でも維持・改善できていた取組みは、これまで学校や地域を通じて子どもたちに直接働きかけてきた対策です。保育園や幼稚園、学校等の給食での「いただきます。野菜から」の声かけに重点を置いた食育や就学前からの「あだちっ子歯科健診」の実施、学校での歯磨き習慣づくり等の効果と推察されます。

イ 肥満割合が高く、運動習慣やテレビの視聴時間に課題も

自宅で過ごす時間が増えたことにより、小学6年生、中学2年生ともに、肥満傾向の割合が高く、特に小学6年生で顕著にみられました。その背景には、①テレビ・動画の長時間視聴、②朝食欠食、③運動不足が増えていることが大きく関連していることがわかりました。

ウ 子どもの頃から、好ましい生活習慣を身につけることが大切

小学生の時期は、基本的な生活習慣を周囲のサポートにより獲得し、自分の生活全般と健康について自己管理する力を少しずつ身につけていく大切な時期です。さらに、中学生の時期は、将来の夢や希望を実現するために、大人になる準備として基本的な生活習慣を自ら選択し、健康に生き抜く力を習得していく非常に大切な時期となります。学年が上がるほど、好ましい生活習慣を一から身につけていくことが難しくなるため、小学校低学年、もしくは就学前から好ましい生活習慣を身につけていくことが大切です。

2 調査を終えて ～コロナ禍を乗り越えるために～

新型コロナウイルス感染症の拡大が続く中で、子どもたちが経験や体験を積む機会は以前よりも減ってきています。しかしながら、このコロナ禍においても、これまで実施してきた、学校や地域で子どもたちに直接働きかける取組みは、今後も推進していきます。引き続き、「あだち 食のスタンダード」の定着を図り、自分一人でも目玉焼き程度の簡単な朝食等を作ることができる児童・生徒を増やしていきます。

また、社会環境の変化に合わせ、令和2年度から自宅のできる「ひと口目は野菜からチャレンジシート」を活用した取組みを保育園や幼稚園でスタートさせました。今後は、こうした家庭でもできる取組みをさらに強化・拡大させていきます。例えば、食事を野菜から食べる習慣づくりに加えて、朝食を食べることにもつながる工夫や対象者を小学校低学年や中学年等にも拡大すること、生活習慣が乱れやすい長期休暇に積極的に活用を図ること等により、好ましい生活習慣の定着に繋げていきます。

新型コロナウイルス感染症の拡大により外出自粛を余儀なくされ、自宅で過ごす時間が増えていますが、前回までの調査で判明している「5つの好ましい生活習慣」をはじめとする基本的な生活習慣を子どもたちが自ら選び、実践できるよう、調査結果を各所管で共有し、「未来へつなぐあだちプロジェクト（足立区子どもの貧困対策実施計画）」をより一層充実させてまいります。

【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

3 謝辞

この調査は以下の事業より助成いただきました。この場を借りて心より御礼申し上げます。

- 科学研究費助成事業 16H03276 19H04879 19K20109 19K19309 19K14029
19K19310 19J01614 19K14172 20K13945