



平成 29 年 9 月 25 日

報道機関各位

家庭での父母のインターネット利用時間が長いほど 子供のメディア利用時間が長い

メディア利用時間や利用方法について親子でルールづくりを

富山大学地域連携推進機構地域医療保健支援部門は、高岡市内の 5 つの小学校に通う 1 年生から 6 年生までの全児童 2109 名を対象として、平成 28 年 1 月にアンケート調査を実施し、子供の長時間メディア利用の決定要因について新たな知見を得ましたので公表します。

今回のアンケート調査は、富山県教育委員会との連携事業として平成 26 年度に実施された文部科学省スーパー食育スクール事業の追加調査です。回収数は 1987 名(回収率:94.2%)、有効回答数は 1659 名でした。山田正明助教、関根道和教授らの研究グループが分析しました。

その結果、分析対象者の 38.8%(643 人)の子供が 2 時間以上、また、9.2%(153 人)の子供は 3 時間以上、メディア(テレビ、ビデオ、ゲーム、インターネット、コンピュータ)を利用していました。長時間利用(1 日 3 時間以上)は高学年の男児に多い傾向がありました。また、父母の家庭でのインターネット利用時間が長いほど、長時間メディア利用の子供が多くなっていました。メディア利用時間についてのルールづくりをしていない家の子供は、長時間メディア利用の傾向にありました。

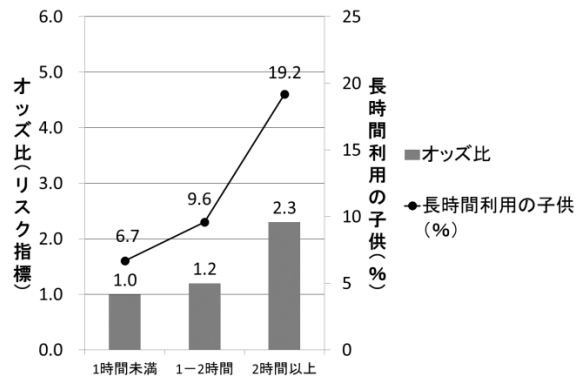
さらに、長時間メディア利用の子供は、運動不足で就寝時刻が遅く、また、朝食を欠食する傾向にあるなど、他の生活習慣もよくない傾向がありました。これらの望ましくない生活習慣の連鎖は、子供の心身の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。

日本小児科医会は、メディア利用時間を 1 日 2 時間までにすべきであるとの提言をしています。その意味で今回約 4 割の子供が日本小児科医会の提言以上のメディア利用時間であることは大きな問題であると考えます。親子でメディア利用を見直すとともに、メディアは子供の教育等に有用であることから、メディア利用について親子でルールづくりをすることが望ましいといえます。

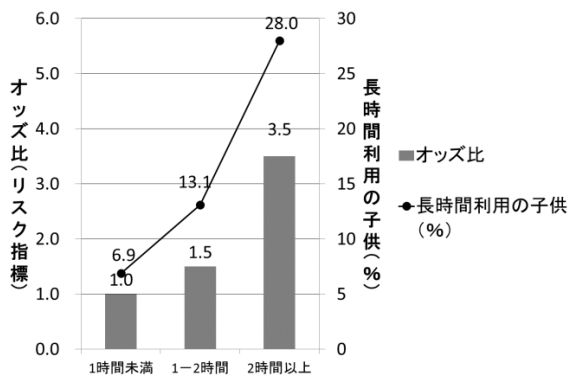
調査結果の詳細は、医学雑誌 Journal of Epidemiology に掲載が予定されています。子供の長時間メディア利用に関する研究は、子供の肥満などの健康への影響についての研究は多数ありますが、親子のメディア利用の関係性に焦点を当てた研究は少なく、貴重なデータと考えています。今後、様々な活動を通じて、調査結果の社会への還元を行ってまいります。

(図1) 父親の家でのインターネット利用時間が長いほど、子供も長時間利用する

- 父親の家でのインターネット利用時間が1時間未満の場合の子供の長時間利用の割合は6.7%であったのに対して、1-2時間では9.6%、2時間以上では19.2%と、父親の利用時間が長いほど、子供も長時間利用していました。
- 年齢や性別、他の生活活習慣の影響を考慮した場合の父親のインターネット利用時間と子供の長時間利用との関係は、1時間未満を基準とすると、1-2時間の子供では1.2倍、2時間以上の子供では2.3倍でした。



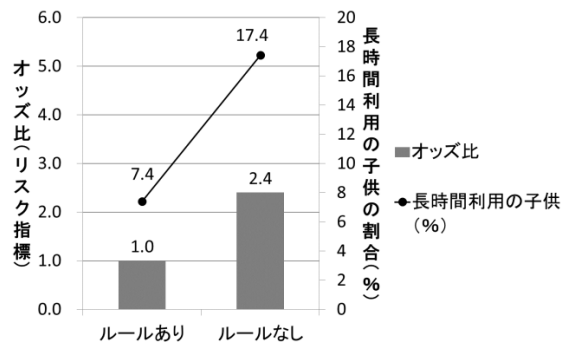
(図2) 母親の家でのインターネット利用時間が長いほど、子供も長時間利用する



- 母親の家でのインターネット利用時間が1時間未満の場合の子供の長時間利用の割合は6.9%であったのに対して、1-2時間では13.1%、2時間以上では28.0%と、母親の利用時間が長いほど、子供も長時間利用していました。
- 年齢や性別、他の生活活習慣の影響を考慮した場合の母親のインターネット利用時間と子供の長時間利用との関係は、1時間未満を基準とすると、1-2時間の子供では1.5倍、2時間以上の子供では3.5倍であり、父親より母親の影響が大きいと考えられました。

(図3) 親子でメディア利用時間のルールづくりをしていない家の子供は、長時間利用する

- 親子でメディア利用時間のルールづくりをしている家における子供の長時間利用者の割合が7.4%であったのに対して、ルールづくりをしていない家の子供の長時間利用者は17.4%でした。
- 年齢や性別、他の生活活習慣の影響を考慮した場合のルールづくりと長時間利用の関係は、ルールのある家の子供を基準とすると、ルールのない家の子供の長時間利用は2.4倍でした。



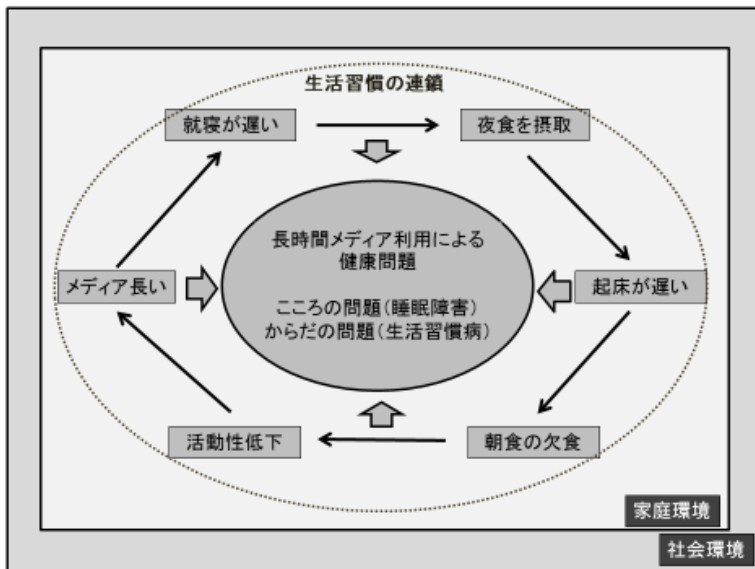
長時間メディア利用の子供は、運動不足、夜更かし、朝食抜きなど他の生活習慣も悪い

今回の調査において、長時間メディア利用の子供は、運動不足で就寝時刻が遅く、また、朝食を欠食する傾向にあるなど、他の生活習慣もよくない傾向がありました。

運動習慣では、運動を「よくする」と回答した子供のうちの 7.2%が長時間メディアを利用していたのに対して、運動を「あまりしない」「ほとんどしない」と回答した子供の 14.3%が長時間メディア利用をしていました。また、就寝時刻では、就寝時刻が早い(低学年で 10 時以前、高学年で 10 時 30 分以前)の子供のうち 8.0%が長時間メディアを利用していたのに対して、就寝時刻が遅い子供では 17.5%が長時間メディアを利用していました。朝食の欠食では、朝食の欠食がない子供の 8.5%が長時間メディアを利用していたのに対して、朝食を欠食すると回答した子供の 19.6%が長時間メディア利用をしていました。

長時間メディア利用を原因とする望ましくない生活習慣の連鎖は、子供の心身の健康に悪影響を及ぼしていると考えられます。実際、長時間メディア利用は、睡眠障害や攻撃的な行動などの精神的な影響があること、また、肥満などの生活習慣病の原因となることが知られています。

(表) 長時間メディア利用を原因とする生活習慣の連鎖と健康問題



今回の調査から、子供の長時間メディア利用の改善には、親子でメディア利用時間を見直すとともに、メディア利用についてのルールづくりをすることが重要といえます。その際、メディアは子供の教育等に有用な機器でもあることから、ルールづくりでは「利用時間」だけでなく、「利用方法」についても決めておくことが望ましいと思われます。

取材可能日時

月曜日 9時-17時
水曜日 9時-17時
木曜日 9時-12時
金曜日 13時-17時

【本件に関する問い合わせ先】

富山大学地域連携推進機構地域医療保健支援部門
山田正明、関根道和
930-0194 富山市杉谷 2630
TEL 076-434-7139 FAX 076-434-5022
E-mail: masaakit@med.u-toyama.ac.jp