



令和2年9月15日

報道機関各位

## 子供の運動不足

仲のよい友達がいなく、メディア利用時間が長い子供に多い  
親の生活習慣が良くない子供や、親とのコミュニケーションが少ない子供に多い  
文部科学省スーパー食育スクール事業の結果より

富山大学地域連携推進機構地域医療保健支援部門は、富山県教育委員会との連携事業として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をおこない、子供の運動不足に関する新たな知見が得られましたので公表します。

今回の調査では、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2129名を対象として、平成28年1月に家庭の社会経済環境、親子の生活習慣などに関するアンケート調査を実施しました。回収数は1987名(回収率:93.3%)、1721名を分析対象としました。澤聡美講師と関根道和教授らが分析しました。

その結果、運動不足の子供の特徴として、「仲のよい友達がいらない」、「2時間以上のメディア利用」、「母親の生活習慣が良くない」、「親とのコミュニケーションが少ない」という特徴があることが分かりました。以上から、子供の運動習慣の背景には、3つの要素(①社会環境の要素、②家庭環境の要素、③子供自身の生活習慣の要素)があるといえます。今後の子供の望ましい運動習慣づくりを進める上で、親の望ましい生活習慣づくりを含めた親子の健康教育が必要と考えられます。

調査結果は、9月14日に日本衛生学会の英文誌 Environmental Health and Preventive Medicine に掲載されました。子供の運動習慣の健康への影響に関する研究は多数ありますが、運動習慣の背景にある家庭環境や社会環境に注目した研究は少なく、貴重なデータと考えています。

### 【論文内容の問い合わせ先】

澤聡美(学術研究部教育学系講師)

TEL 076-445-6320

E-mail: sawa@edu.u-toyama.ac.jp

### 【スーパー食育スクール事業の問い合わせ先】

関根道和(学術研究部医学系教授)

TEL 076-434-7270

E-mail: sekine@med.u-toyama.ac.jp

運動習慣は、「運動の実施頻度」について、「たいへんよくする」「よくする」「あまりしない」「しない」の4段階で評価し、「あまりしない」「しない」と評価した子供を、「運動不足」としました。この質問による運動習慣は、腕時計型活動記録計による消費カロリーの推計値と相関することを、私達の過去の研究で確認しています。今回の調査で運動不足と判断された子供は27.7%でした。

### 「仲のよい友達がない」子供は運動不足

- 「仲のよい友達がない」子供は、「仲のよい友達がいる」子供と比較して、運動不足の傾向がありました。
- 年齢や性別等の他の要因を考慮した統計分析の結果、「仲のよい友達がいる」子供を基準とした場合の「仲のよい友達がない」子供の運動不足に対するオッズ比(リスク指標)は、5.40( $p < 0.001$ )でした。

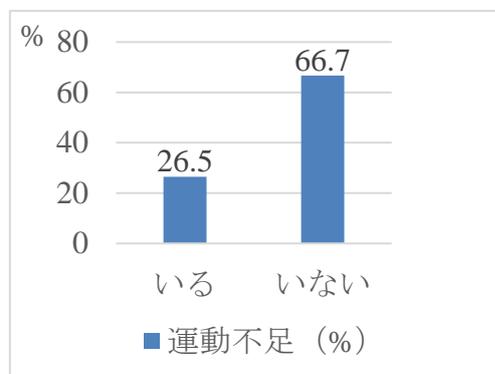


図 1. 仲のよい友達の有無と子供の運動習慣

### 「2時間以上メディアを利用する」子供は運動不足

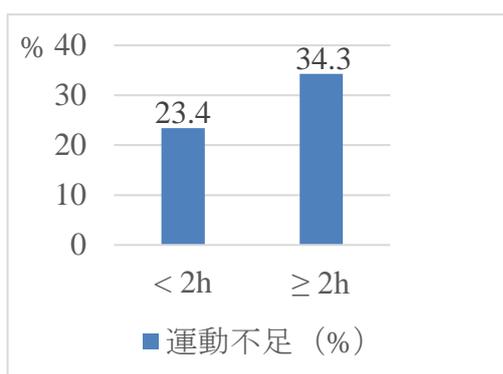


図 2. メディア利用時間と子供の運動習慣

- 「2時間以上メディアを利用する」子供は、「2時間未満」の子供と比較して、運動不足の傾向がありました。
- 年齢や性別等の他の要因を考慮した統計分析の結果、「2時間未満」の子供を基準とした場合の「2時間以上メディアを利用する」子供の運動不足に対するオッズ比は、1.47( $p < 0.001$ )でした。

### 「親とのコミュニケーションが少ない」子供は運動不足

- 「親とのコミュニケーションが少ない」子供は、「頻繁にコミュニケーションをとる」子供と比較して、運動不足の傾向がありました。
- 年齢や性別等の他の要因を考慮した統計分析の結果、「頻繁にコミュニケーションをとる」子供を基準とした場合の「親とのコミュニケーションが少ない」子供の運動不足に対するオッズ比は、1.59( $p < 0.01$ )でした。

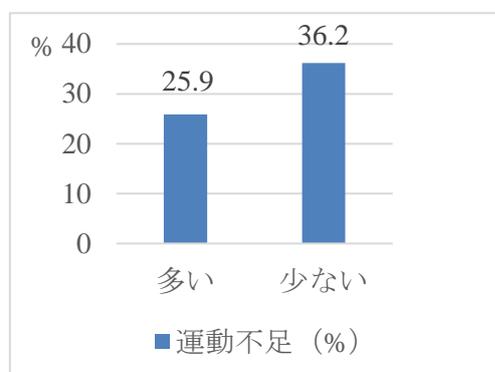


図 3. 親とのコミュニケーションの頻度と子供の運動習慣

## 「親の生活習慣が良くない」子供は運動不足

- 親の生活習慣は、Breslow の 7 つの生活習慣で評価しました。質問項目は、①適切な睡眠時間(7-8 時間)をとる、②喫煙をしない、③適正体重を維持する、④過度の飲酒をしない、⑤定期的な運動を行う、⑥朝食を毎朝食べる、⑦間食をしない、の 7 つの項目からなり、当てはまる項目が多いほど生活習慣が良いと判断されます。
- Breslow の 7 つの生活習慣による得点で、当てはまる項目が 0-3 個の場合を生活習慣が「わるい」、4-5 個の場合を「ふつう」、6-7 個の場合を「よい」として、子供の運動習慣との関係性を評価しました。
- 親の生活習慣がわるいと、子供は運動不足の傾向がありました。
- 年齢や性別等の他の要因を考慮した統計分析の結果、父親の生活習慣が「よい」家庭を基準とした「わるい」家庭における、子供の運動不足に対するオッズ比は、1.28 でした。母親の生活習慣が「よい」家庭を基準とした「わるい」家庭における、子供の運動不足に対するオッズ比は、1.54( $p < 0.05$ )でした。

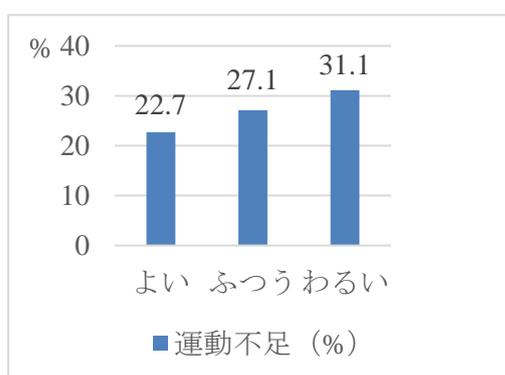


図 4. 父親の生活習慣と子供の運動習慣

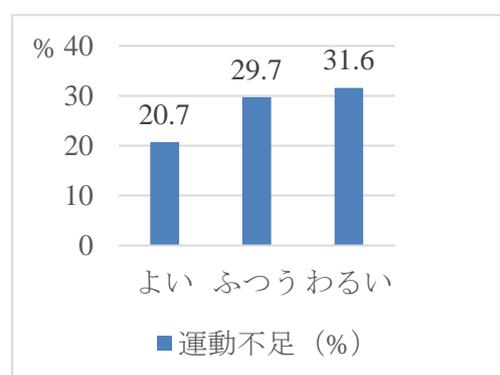


図 5. 母親の生活習慣と子供の運動習慣

**子供の運動の促進には、友達の存在や仲間づくりが重要。子供の望ましい運動習慣づくりには、親の望ましい生活習慣づくりを含めた親子の健康教育が必要。**

今回の調査から、子供の望ましい運動習慣づくりには、3つの要素(①社会環境の要素、②家庭環境の要素、③子供自身の生活習慣の要素)があることが分かりました。要素の中には、社会環境のような自分自身の力だけでは見直しが難しいものと、親の生活習慣や子供の生活習慣のように見直しが可能なものがあります。子供の望ましい生活習慣づくりには、子供に対する健康教育だけでなく、親に対する健康教育も必要であり、地域社会や学校の協力の下に子供の健康習慣づくりを進める必要があるといえます。

出典： Sawa S, Sekine M, Yamada M, Fukazawa Y, Hiraku Y. Social and family factors as determinants of exercise habits in Japanese elementary school children: a cross-sectional study from the Super Shokuiku School Project. Environ Health Prev Med

(URL: <https://environhealthprevmed.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12199-020-00892-3>)