

## 2 子どもの生活習慣と健康

0歳児の調査については、自治体別に調査対象とした子どもの生年月が異なっている。生後数か月の違いによって発達段階や健康状態、利用するサービスなどに違いが生じるため、0歳児の結果については今後丁寧な検討が求められる。

ここでは生年月による影響がない出生時体重をみる。生活困難層では出生時体重2,500g未満が13.9%を占めており、他の層では8%台であることと比較して若干高率であった。生活困難層で低体重の出生がより高率となる背景要因は、今後他の項目との関連について検討する必要がある。生活困難層からは回収率が低い可能性も高く、0歳児の生活困難層別の分析には慎重な対応が必要である。

5歳児の食生活および関連する睡眠時間等の生活習慣については、【詳細分析5】「5歳児の朝食摂取状況と関連因子」(内山真理執筆)の報告に詳しい。5歳児においても、朝食欠食する子どもが約1割おり、特に生活困難層でより多いことから、欠食に関連する生活習慣や親の生活背景について分析している。睡眠時間が短い子ども、20歳代の母親の子どもで朝食欠食が多いこと、さらに朝食欠食している子どもは、野菜や肉、果物の摂取といった食事内容の課題もあることが報告されている。

口腔ケアについては、【詳細分析6】「様々な生活場面からとらえた子どもの歯みがき習慣とむし歯」(中山真理執筆)の報告に詳しい。子ども自身の歯みがき習慣は、保護者による歯みがき習慣と関連しているだけでなく、安定した生活環境とも関連がある可能性が指摘されている。保護者による子の歯みがき習慣は、甘い飲料摂取頻度とも関連しており、歯みがき習慣の実施状況は他の多様な生活習慣の実施ともパラレルな関係にある可能性がうかがえる。

食生活、口腔ケアのいずれの報告からも、母親の就労時間/日数との関連ないしは母親が週7日働く場合に関連する項目があることが指摘された。母親の就労時間/日数があまりに多いと、子どもの生活習慣に配慮がなされにくいということであろうか。どのような就労条件で問題がより生じやすいのかはより詳細な分析が必要である。

常勤で就労する母親が増えるにも関わらず家事や育児は依然として女性の役割という状況を改善し、男性も家事や育児を担うことや、親や家族以外の支援環境を整備すること、労働者が家庭生活にかける時間を確保できることなどの対策が必要であろうか。

子どもが生活する環境は今後も様々に変化することを思うと、どのような環境下においても子ども自身が、自分の力で、自分の健康を管理できるような知識と技術、意識を身につけることが大切であり、大人や社会はそのための支援環境をつくることが重要であろう。

お子さんの生年月を教えてください。

(0歳児保護者) 5歳児保護者)

図表 2-1 子どもの生年月

単位	上段：世帯 下段：%	調査数	2017年 8月	2017年 9月	2017年 10月	2017年 11月	2017年 12月	2018年 1月	2018年 2月	2018年 3月
全体		1,520 100.0	90 5.9	103 6.8	151 9.9	144 9.5	105 6.9	116 7.6	98 6.4	160 10.5
生活困難層別	生活困難層	115 100.0	4 3.5	6 5.2	11 9.6	16 13.9	7 6.1	10 8.7	10 8.7	7 6.1
	中間層	439 100.0	23 5.2	27 6.2	41 9.3	42 9.6	34 7.7	32 7.3	32 7.3	43 9.8
	非該当層	966 100.0	63 6.5	70 7.2	99 10.2	86 8.9	64 6.6	74 7.7	56 5.8	110 11.4
世帯累計別	ひとり親(母親のみ) 世帯の生活困難層	16 100.0	-	1 6.3	1 6.3	1 6.3	3 18.8	4 25.0	2 12.5	1 6.3
	ひとり親(母親のみ) 世帯の非生活困難層	25 100.0	2 8.0	1 4.0	2 8.0	3 12.0	2 8.0	3 12.0	1 4.0	1 4.0
	その他の世帯	1,479 100.0	88 5.9	101 6.8	148 10.0	140 9.5	100 6.8	109 7.4	95 6.4	158 10.7

単位	上段：世帯 下段：%	2018年 4月	2018年 5月	2018年 6月	2018年 7月	2018年 8月	2018年 9月	2018年 10月	無回答
全体		74 4.9	49 3.2	30 2.0	24 1.6	42 2.8	-	28 1.8	306 20.1
生活困難層別	生活困難層	5 4.3	6 5.2	5 4.3	1 0.9	2 1.7	-	2 1.7	23 20.0
	中間層	28 6.4	19 4.3	11 2.5	8 1.8	14 3.2	-	7 1.6	78 17.8
	非該当層	41 4.2	24 2.5	14 1.4	15 1.6	26 2.7	-	19 2.0	205 21.2
世帯累計別	ひとり親(母親のみ) 世帯の生活困難層	-	2 12.5	-	-	-	-	-	1 6.3
	ひとり親(母親のみ) 世帯の非生活困難層	1 4.0	1 4.0	2 8.0	-	-	-	-	6 24.0
	その他の世帯	73 4.9	46 3.1	28 1.9	24 1.6	42 2.8	-	28 1.9	299 20.2

お子さんの出生時の体重はどれくらいでしたか。

(0歳児保護者) 5歳児保護者)

図表 2-2 子どもの出生時の体重

単位	上段：世帯 下段：%	調査数	2,500g未満	2,500g以上 4,000g未満	4,000g以上	無回答
全体		1,520 100.0	135 8.9	1,367 89.9	12 0.8	6 0.4
生活困難層別	生活困難層	115 100.0	16 13.9	96 83.5	3 2.6	-
	中間層	439 100.0	39 8.9	394 89.7	5 1.1	1 0.2
	非該当層	966 100.0	80 8.3	877 90.8	4 0.4	5 0.5
世帯累計別	ひとり親(母親のみ) 世帯の生活困難層	16 100.0	1 6.3	15 93.8	-	-
	ひとり親(母親のみ) 世帯の非生活困難層	25 100.0	-	25 100.0	-	-
	その他の世帯	1,479 100.0	134 9.1	1,327 89.7	12 0.8	6 0.4

お子さんが生まれた時、妊娠何週目でしたか。

(0歳児保護者 5歳児保護者)

図表 2-3 子どもの生まれた時の妊娠週目

単位	上段：世帯 下段：%	調査数	満 37 週目 未満	満 37 週目以上 42 週目未満	満 42 週目 以上	無回答
	全 体	1,520 100.0	108 7.1	1,361 89.5	36 2.4	15 1.0
生活 困難 層別	生活困難層	115 100.0	7 6.1	101 87.8	7 6.1	- -
	中間層	439 100.0	30 6.8	399 90.9	6 1.4	4 0.9
	非該当層	966 100.0	71 7.3	861 89.1	23 2.4	11 1.1
世帯 累計 別	ひとり親(母親のみ) 世帯の生活困難層	16 100.0	- -	15 93.8	1 6.3	- -
	ひとり親(母親のみ) 世帯の非生活困難層	25 100.0	- -	25 100.0	- -	- -
	その他の世帯	1,479 100.0	108 7.3	1,321 89.3	35 2.4	15 1.0

これまでに、お子さんを医療機関に連れていった方がよいと思ったが、実際には連れていかなかったことがありますか。

(0歳児保護者 5歳児保護者)

図表 2-4 受診の必要性を感じながらも医療機関に連れていかなかった経験

単位	上段：世帯 下段：%	調査数	あった	なかった	無回答
	全 体	4,597 100.0	1,213 26.4	3,340 72.7	44 1.0
子 ど も の 年 齢	0歳児	1,520 100.0	396 26.1	1,114 73.3	10 0.7
	5歳児	3,077 100.0	817 26.6	2,226 72.3	34 1.1
生活 困難 層別	生活困難層	387 100.0	101 26.1	279 72.1	7 1.8
	中間層	1,276 100.0	337 26.4	933 73.1	6 0.5
	非該当層	2,934 100.0	775 26.4	2,128 72.5	31 1.1
世帯 累計 別	ひとり親(母親のみ) 世帯の生活困難層	105 100.0	24 22.9	79 75.2	2 1.9
	ひとり親(母親のみ) 世帯の非生活困難層	139 100.0	35 25.2	103 74.1	1 0.7
	その他の世帯	4,353 100.0	1,154 26.5	3,158 72.5	41 0.9

医療機関に連れていかなかった理由のうち、最も近いものに○をつけてください。

(0歳児保護者) (5歳児保護者)

図表 2-5 医療機関に連れていかなかった理由

単位 上段：世帯 下段：%	調査数	保険証を持っておらず、医療費の支払いができなかったため	保険証は持っていたが、医療機関の窓口での支払いができないと思っただけ	子ども本人が受診したがらなかったため	医療機関が遠く、通院が困難だったため	忙しくて医療機関に連れて行く時間がなかったため	最初は受診させようと思ったけれど、様子を見て受診の必要はないと判断したため	自分自身の体調が悪くて行けなかったため	その他	無回答	
全 体	1,213 100.0	5 0.4	2 0.2	18 1.5	17 1.4	72 5.9	1,026 84.6	17 1.4	37 3.1	19 1.6	
子どもの年齢	0歳児	396 100.0	2 0.5	-	1 0.3	11 2.8	340 85.9	6 1.5	15 3.8	8 2.0	
	5歳児	817 100.0	3 0.4	2 0.2	17 2.1	6 0.7	59 7.2	686 84.0	11 1.3	22 2.7	11 1.3
生活困難層別	生活困難層	101 100.0	3 3.0	1 1.0	1 1.0	1 1.0	11 10.9	74 73.3	3 3.0	4 4.0	3 3.0
	中間層	337 100.0	-	-	7 2.1	8 2.4	22 6.5	284 84.3	4 1.2	7 2.1	5 1.5
	非該当層	775 100.0	2 0.3	1 0.1	10 1.3	8 1.0	39 5.0	668 86.2	10 1.3	26 3.4	11 1.4
世帯累計別	ひとり親(母親のみ) 世帯の生活困難層	24 100.0	-	-	1 4.2	-	4 16.7	18 75.0	-	-	1 4.2
	ひとり親(母親のみ) 世帯の非生活困難層	35 100.0	-	-	1 2.9	1 2.9	5 14.3	25 71.4	1 2.9	2 5.7	-
	その他の世帯	1,154 100.0	5 0.4	2 0.2	16 1.4	16 1.4	63 5.5	983 85.2	16 1.4	35 3.0	18 1.6
	世帯の生活困難層	101 100.0	3 3.0	1 1.0	1 1.0	1 1.0	11 10.9	74 73.3	3 3.0	4 4.0	3 3.0

お子さんが受けた予防接種を教えてください。(複数回答)

(0歳児保護者) (5歳児保護者)

図表 2-6 子どもが受けた予防接種

単位 上段：世帯 下段：%	調査数	B型肝炎	ヒブ	小児用肺炎球菌	B C G	ロタウイルス	四種混合 (ジフテリア、百日咳、破傷風、ポリオ)	日本脳炎	受けていない	無回答	
全 体	1,520 100.0	1,358 89.3	1,361 89.5	1,347 88.6	1,173 77.2	1,132 74.5	1,314 86.4	249 16.4	110 7.2	25 1.6	
生活困難層別	生活困難層	115 100.0	99 86.1	97 84.3	94 81.7	79 68.7	54 47.0	94 81.7	11 9.6	10 8.7	3 2.6
	中間層	439 100.0	392 89.3	395 90.0	390 88.8	317 72.2	305 69.5	377 85.9	74 16.9	33 7.5	6 1.4
	非該当層	966 100.0	867 89.8	869 90.0	863 89.3	777 80.4	773 80.0	843 87.3	164 17.0	67 6.9	16 1.7
世帯累計別	ひとり親(母親のみ) 世帯の生活困難層	16 100.0	16 100.0	14 87.5	13 81.3	12 75.0	6 37.5	13 81.3	2 12.5	-	-
	ひとり親(母親のみ) 世帯の非生活困難層	25 100.0	23 92.0	23 92.0	23 92.0	19 76.0	19 76.0	20 80.0	4 16.0	1 4.0	1 4.0
	その他の世帯	1,479 100.0	1,319 89.2	1,324 89.5	1,311 88.6	1,142 77.2	1,107 74.8	1,281 86.6	243 16.4	109 7.4	24 1.6
	世帯の生活困難層	101 100.0	3 3.0	1 1.0	1 1.0	1 1.0	1 1.0	11 10.9	74 73.3	3 3.0	4 4.0

お子さんをお風呂（または、シャワー）に入れる回数ほどのくらいですか。

(0歳児保護者) (5歳児保護者)

図表 2-7 入浴（シャワー）の頻度

単位	上段：世帯 下段：%	調査数	ほぼ毎日	2～3日に 1回くらい	4日に1回か、 それより少ない	無回答
全体		4,597 100.0	4,522 98.4	37 0.8	9 0.2	29 0.6
年齢 子どもの	0歳児	1,520 100.0	1,501 98.8	12 0.8	1 0.1	6 0.4
	5歳児	3,077 100.0	3,021 98.2	25 0.8	8 0.3	23 0.7
生活 困難 層別	生活困難層	387 100.0	369 95.3	15 3.9	3 0.8	- -
	中間層	1,276 100.0	1,263 99.0	6 0.5	2 0.2	5 0.4
	非該当層	2,934 100.0	2,890 98.5	16 0.5	4 0.1	24 0.8
世帯 累計 別	ひとり親(母親のみ) 世帯の生活困難層	105 100.0	102 97.1	1 1.0	2 1.9	- -
	ひとり親(母親のみ) 世帯の非生活困難層	139 100.0	136 97.8	1 0.7	- -	2 1.4
	その他の世帯	4,353 100.0	4,284 98.4	35 0.8	7 0.2	27 0.6

お子さんのおむつを交換する回数ほどのくらいですか。

(0歳児保護者) (5歳児保護者)

図表 2-8 おむつの交換頻度

単位	上段：世帯 下段：%	調査数	1日に1回か それ以下	1日に2～4回	1日に5～9回	1日に10回以上	無回答
全体		1,520 100.0	2 0.1	230 15.1	1,155 76.0	124 8.2	9 0.6
生活 困難 層別	生活困難層	115 100.0	- -	23 20.0	86 74.8	6 5.2	- -
	中間層	439 100.0	- -	71 16.2	323 73.6	45 10.3	- -
	非該当層	966 100.0	2 0.2	136 14.1	746 77.2	73 7.6	9 0.9
世帯 累計 別	ひとり親(母親のみ) 世帯の生活困難層	16 100.0	- -	2 12.5	14 87.5	- -	- -
	ひとり親(母親のみ) 世帯の非生活困難層	25 100.0	- -	2 8.0	21 84.0	2 8.0	- -
	その他の世帯	1,479 100.0	2 0.1	226 15.3	1,120 75.7	122 8.2	9 0.6

お子さんが下着（パンツ）を交換する回数ほどのくらいですか。

(0歳児保護者 5歳児保護者)

図表 2-9 下着（パンツ）の交換頻度

単位	上段：世帯 下段：%	調査数	ほぼ毎日	2～3日に 1回くらい	4日に1回か、 それより少ない	無回答
全体		3,077 100.0	3,050 99.1	3 0.1	- -	24 0.8
生活 困難 層別	生活困難層	114 100.0	114 100.0	- -	- -	- -
	中間層	837 100.0	833 99.5	- -	- -	4 0.5
	非該当層	2,126 100.0	2,103 98.9	3 0.1	- -	20 0.9
世帯 累計 別	ひとり親(母親のみ) 世帯の生活困難層	40 100.0	40 100.0	- -	- -	- -
	ひとり親(母親のみ) 世帯の非生活困難層	163 100.0	160 98.2	1 0.6	- -	2 1.2
	その他の世帯	2,874 100.0	2,850 99.2	2 0.1	- -	22 0.8

お子さんの睡眠時間を教えてください。

(0歳児保護者 5歳児保護者)

図表 2-10 子どもの睡眠時間

単位	上段：世帯 下段：%	調査数	6時間未満	6時間以上 7時間未満	7時間以上 8時間未満	8時間以上 9時間未満	9時間以上 10時間未満	11時間 以上	無回答
全体		3,077 100.0	3 0.1	46 1.5	363 11.8	1,062 34.5	1,494 48.6	84 2.7	25 0.8
生活 困難 層別	生活困難層	114 100.0	1 0.9	3 2.6	24 21.1	42 36.8	42 36.8	2 1.8	- -
	中間層	837 100.0	- -	14 1.7	95 11.4	286 34.2	411 49.1	28 3.3	3 0.4
	非該当層	2,126 100.0	2 0.1	29 1.4	244 11.5	734 34.5	1,041 49.0	54 2.5	22 1.0
世帯 累計 別	ひとり親(母親のみ) 世帯の生活困難層	40 100.0	- -	1 2.5	12 30.0	17 42.5	9 22.5	1 2.5	- -
	ひとり親(母親のみ) 世帯の非生活困難層	163 100.0	- -	6 3.7	30 18.4	63 38.7	61 37.4	1 0.6	2 1.2
	その他の世帯	2,874 100.0	3 0.1	39 1.4	321 11.2	982 34.2	1,424 49.5	82 2.9	23 0.8

離乳食で困っていることはありますか。(複数回答)

(0歳児保護者 5歳児保護者)

図表 2-1 1 離乳食で困っていること

単位	上段：世帯 下段：%	調査数	いつ何を食 べさせるか	作り方	回数・量	食べさせ方	子どもが いやがる	その他	無回答
全体		1,520 100.0	362 23.8	326 21.4	450 29.6	221 14.5	269 17.7	237 15.6	458 30.1
生活 困難 層別	生活困難層	115 100.0	24 20.9	18 15.7	26 22.6	11 9.6	19 16.5	18 15.7	44 38.3
	中間層	439 100.0	104 23.7	98 22.3	137 31.2	67 15.3	71 16.2	69 15.7	123 28.0
	非該当層	966 100.0	234 24.2	210 21.7	287 29.7	143 14.8	179 18.5	150 15.5	291 30.1
世帯 累計 別	ひとり親(母親のみ) 世帯の生活困難層	16 100.0	5 31.3	4 25.0	4 25.0	1 6.3	1 6.3	1 6.3	8 50.0
	ひとり親(母親のみ) 世帯の非生活困難層	25 100.0	6 24.0	7 28.0	5 20.0	3 12.0	4 16.0	5 20.0	6 24.0
	その他の世帯	1,479 100.0	351 23.7	315 21.3	441 29.8	217 14.7	264 17.8	231 15.6	444 30.0

お子さんは、普段、朝食を食べていますか。この1ヵ月を振り返って、最もあてはまるものを選んでください。

(0歳児保護者 5歳児保護者)

図表 2-1 2 朝食の摂食状況

単位	上段：世帯 下段：%	調査数	毎日食べる	食べる方が多い (週4~6日)	食べない方が 多い(週1~3日)	ほとんど 食べない	無回答
全体		3,077 100.0	2,770 90.0	208 6.8	51 1.7	15 0.5	33 1.1
生活 困難 層別	生活困難層	114 100.0	86 75.4	16 14.0	9 7.9	1 0.9	2 1.8
	中間層	837 100.0	737 88.1	70 8.4	16 1.9	7 0.8	7 0.8
	非該当層	2,126 100.0	1,947 91.6	122 5.7	26 1.2	7 0.3	24 1.1
世帯 累計 別	ひとり親(母親のみ) 世帯の生活困難層	40 100.0	29 72.5	6 15.0	4 10.0	-	1 2.5
	ひとり親(母親のみ) 世帯の非生活困難層	163 100.0	139 85.3	19 11.7	3 1.8	-	2 1.2
	その他の世帯	2,874 100.0	2,602 90.5	183 6.4	44 1.5	15 0.5	30 1.0

お子さんは、普段、保育所や幼稚園で出される給食をのぞいて、次の食品をどのくらいの頻度で食べますか。この1ヵ月を振り返って最もあてはまるものを選んでください。

(0歳児保護者  5歳児保護者 )

図表 2-13-1 給食以外の食品の摂食状況 A 穀類（ごはん、パン、シリアルなど）

単位	上段：世帯 下段：%	調査数	毎日食べる	食べる方が多い (週4回～6回)	食べない方が 多い(週1～3日)	ほとんど 食べない	無回答
全体		3,077 100.0	2,929 95.2	113 3.7	6 0.2	3 0.1	26 0.8
生活困難層別	生活困難層	114 100.0	105 92.1	8 7.0	-	-	1 0.9
	中間層	837 100.0	802 95.8	31 3.7	1 0.1	1 0.1	2 0.2
	非該当層	2,126 100.0	2,022 95.1	74 3.5	5 0.2	2 0.1	23 1.1
世帯累計別	ひとり親(母親のみ) 世帯の生活困難層	40 100.0	35 87.5	5 12.5	-	-	-
	ひとり親(母親のみ) 世帯の非生活困難層	163 100.0	151 92.6	10 6.1	-	-	2 1.2
	その他の世帯	2,874 100.0	2,743 95.4	98 3.4	6 0.2	3 0.1	24 0.8

図表 2-13-2 給食以外の食品の摂食状況 B 魚・肉・卵・大豆（加工食品を含む）

単位	上段：世帯 下段：%	調査数	毎日食べる	食べる方が多い (週4回～6回)	食べない方が 多い(週1～3日)	ほとんど 食べない	無回答
全体		3,077 100.0	2,381 77.4	595 19.3	65 2.1	4 0.1	32 1.0
生活困難層別	生活困難層	114 100.0	72 63.2	38 33.3	2 1.8	-	1.8
	中間層	837 100.0	639 76.3	175 20.9	19 2.3	1 0.1	3 0.4
	非該当層	2,126 100.0	1,670 78.6	382 18.0	44 2.1	3 0.1	27 1.3
世帯累計別	ひとり親(母親のみ) 世帯の生活困難層	40 100.0	22 55.0	15 37.5	2 5.0	-	1 2.5
	ひとり親(母親のみ) 世帯の非生活困難層	163 100.0	107 65.6	48 29.4	6 3.7	-	2 1.2
	その他の世帯	2,874 100.0	2,252 78.4	532 18.5	57 2.0	4 0.1	29 1.0

図表 2-13-3 給食以外の食品の摂食状況 C 野菜

単位	上段：世帯 下段：%	調査数	毎日食べる	食べる方が多い (週4回～6回)	食べない方が 多い(週1～3日)	ほとんど 食べない	無回答
全体		3,077 100.0	1,783 57.9	712 23.1	445 14.5	107 3.5	30 1.0
生活困難層別	生活困難層	114 100.0	55 48.2	30 26.3	24 21.1	4 3.5	1 0.9
	中間層	837 100.0	463 55.3	210 25.1	130 15.5	30 3.6	4 0.5
	非該当層	2,126 100.0	1,265 59.5	472 22.2	291 13.7	73 3.4	25 1.2
世帯累計別	ひとり親(母親のみ) 世帯の生活困難層	40 100.0	12 30.0	13 32.5	12 30.0	3 7.5	-
	ひとり親(母親のみ) 世帯の非生活困難層	163 100.0	74 45.4	50 30.7	30 18.4	6 3.7	3 1.8
	その他の世帯	2,874 100.0	1,697 59.0	649 22.6	403 14.0	98 3.4	27 0.9



図表 2-13-4 給食以外の食品の摂食状況 D 果物

単位	上段：世帯 下段：%	調査数	毎日食べる	食べる方が多い (週4回～6回)	食べない方が 多い(週1～3日)	ほとんど 食べない	無回答
全体		3,077 100.0	595 19.3	1,205 39.2	1,021 33.2	219 7.1	37 1.2
生活 困難 層別	生活困難層	114 100.0	19 16.7	43 37.7	42 36.8	8 7.0	2 1.8
	中間層	837 100.0	148 17.7	320 38.2	302 36.1	61 7.3	6 0.7
	非該当層	2,126 100.0	428 20.1	842 39.6	677 31.8	150 7.1	29 1.4
世帯 累計 別	ひとり親(母親のみ) 世帯の生活困難層	40 100.0	8 20.0	14 35.0	15 37.5	3 7.5	- -
	ひとり親(母親のみ) 世帯の非生活困難層	163 100.0	31 19.0	53 32.5	63 38.7	14 8.6	2 1.2
	その他の世帯	2,874 100.0	556 19.3	1,138 39.6	943 32.8	202 7.0	35 1.2

図表 2-13-5 給食以外の食品の摂食状況 E 牛乳・乳製品(チーズ、ヨーグルトなど)

単位	上段：世帯 下段：%	調査数	毎日食べる	食べる方が多い (週4回～6回)	食べない方が 多い(週1～3日)	ほとんど 食べない	無回答
全体		3,077 100.0	1,400 45.5	1,031 33.5	508 16.5	109 3.5	29 0.9
生活 困難 層別	生活困難層	114 100.0	39 34.2	45 39.5	27 23.7	3 2.6	- -
	中間層	837 100.0	363 43.4	310 37.0	128 15.3	33 3.9	3 0.4
	非該当層	2,126 100.0	998 46.9	676 31.8	353 16.6	73 3.4	26 1.2
世帯 累計 別	ひとり親(母親のみ) 世帯の生活困難層	40 100.0	14 35.0	17 42.5	7 17.5	2 5.0	- -
	ひとり親(母親のみ) 世帯の非生活困難層	163 100.0	61 37.4	63 38.7	29 17.8	8 4.9	2 1.2
	その他の世帯	2,874 100.0	1,325 46.1	951 33.1	472 16.4	99 3.4	27 0.9

図表 2-13-6 給食以外の食品の摂食状況 F 甘い飲み物(炭酸飲料、スポーツドリンクなど)

単位	上段：世帯 下段：%	調査数	毎日食べる	食べる方が多い (週4回～6回)	食べない方が 多い(週1～3日)	ほとんど 食べない	無回答
全体		3,077 100.0	413 13.4	818 26.6	1,186 38.5	629 20.4	31 1.0
生活 困難 層別	生活困難層	114 100.0	15 13.2	46 40.4	36 31.6	15 13.2	2 1.8
	中間層	837 100.0	123 14.7	242 28.9	314 37.5	155 18.5	3 0.4
	非該当層	2,126 100.0	275 12.9	530 24.9	836 39.3	459 21.6	26 1.2
世帯 累計 別	ひとり親(母親のみ) 世帯の生活困難層	40 100.0	5 12.5	20 50.0	10 25.0	4 10.0	1 2.5
	ひとり親(母親のみ) 世帯の非生活困難層	163 100.0	23 14.1	36 22.1	56 34.4	46 28.2	2 1.2
	その他の世帯	2,874 100.0	385 13.4	762 26.5	1,120 39.0	579 20.1	28 1.0

図表 2-13-7 給食以外の食品の摂食状況 G お菓子（食事として）

単位	上段：世帯 下段：%	調査数	毎日食べる	食べる方が多い (週4回~6回)	食べない方が 多い(週1~3日)	ほとんど 食べない	無回答
全体		3,077 100.0	62 2.0	126 4.1	377 12.3	2,462 80.0	50 1.6
生活 困難 層別	生活困難層	114 100.0	4 3.5	10 8.8	20 17.5	77 67.5	3 2.6
	中間層	837 100.0	17 2.0	29 3.5	115 13.7	666 79.6	10 1.2
	非該当層	2,126 100.0	41 1.9	87 4.1	242 11.4	1,719 80.9	37 1.7
世帯 累計 別	ひとり親(母親のみ) 世帯の生活困難層	40 100.0	2 5.0	4 10.0	9 22.5	24 60.0	1 2.5
	ひとり親(母親のみ) 世帯の非生活困難層	163 100.0	3 1.8	8 4.9	26 16.0	123 75.5	3 1.8
	その他の世帯	2,874 100.0	57 2.0	114 4.0	342 11.9	2,315 80.5	46 1.6

図表 2-13-8 給食以外の食品の摂食状況 H お菓子（間食として）

単位	上段：世帯 下段：%	調査数	毎日食べる	食べる方が多い (週4回~6回)	食べない方が 多い(週1~3日)	ほとんど 食べない	無回答
全体		3,077 100.0	1,268 41.2	1,202 39.1	523 17.0	54 1.8	30 1.0
生活 困難 層別	生活困難層	114 100.0	34 29.8	49 43.0	27 23.7	2 1.8	2 1.8
	中間層	837 100.0	361 43.1	330 39.4	129 15.4	14 1.7	3 0.4
	非該当層	2,126 100.0	873 41.1	823 38.7	367 17.3	38 1.8	25 1.2
世帯 累計 別	ひとり親(母親のみ) 世帯の生活困難層	40 100.0	10 25.0	19 47.5	9 22.5	1 2.5	1 2.5
	ひとり親(母親のみ) 世帯の非生活困難層	163 100.0	48 29.4	65 39.9	43 26.4	4 2.5	3 1.8
	その他の世帯	2,874 100.0	1,210 42.1	1,118 38.9	471 16.4	49 1.7	26 0.9

図表 2-13-9 給食以外の食品の摂食状況 I インスタントラーメンやカップ麺

単位	上段：世帯 下段：%	調査数	毎日食べる	食べる方が多い (週4回~6回)	食べない方が 多い(週1~3日)	ほとんど 食べない	無回答
全体		3,077 100.0	8 0.3	54 1.8	1,011 32.9	1,971 64.1	33 1.1
生活 困難 層別	生活困難層	114 100.0	2 1.8	2 1.8	46 40.4	61 53.5	3 2.6
	中間層	837 100.0	2 0.2	24 2.9	299 35.7	509 60.8	3 0.4
	非該当層	2,126 100.0	4 0.2	28 1.3	666 31.3	1,401 65.9	27 1.3
世帯 累計 別	ひとり親(母親のみ) 世帯の生活困難層	40 100.0	2 5.0	2 5.0	12 30.0	23 57.5	1 2.5
	ひとり親(母親のみ) 世帯の非生活困難層	163 100.0	1 0.6	3 1.8	47 28.8	109 66.9	3 1.8
	その他の世帯	2,874 100.0	5 0.2	49 1.7	952 33.1	1,839 64.0	29 1.0

図表 2-13-10 給食以外の食品の摂食状況 J ファストフード

単位	上段：世帯 下段：%	調査数	毎日食べる	食べる方が多い (週4回～6回)	食べない方が 多い(週1～3日)	ほとんど 食べない	無回答
全体		3,077 100.0	8 0.3	76 2.5	1,557 50.6	1,407 45.7	29 0.9
生活困難層別	生活困難層	114 100.0	2 1.8	8 7.0	61 53.5	41 36.0	2 1.8
	中間層	837 100.0	2 0.2	25 3.0	432 51.6	375 44.8	3 0.4
	非該当層	2,126 100.0	4 0.2	43 2.0	1,064 50.0	991 46.6	24 1.1
世帯累計別	ひとり親(母親のみ) 世帯の生活困難層	40 100.0	2 5.0	4 10.0	19 47.5	14 35.0	1 2.5
	ひとり親(母親のみ) 世帯の非生活困難層	163 100.0	1 0.6	5 3.1	82 50.3	73 44.8	2 1.2
	その他の世帯	2,874 100.0	5 0.2	67 2.3	1,456 50.7	1,320 45.9	26 0.9

お子さんの歯を保護者の方がみがくことはありますか。

(0歳児保護者  5歳児保護者 )

図表 2-14 子どもの歯を保護者がみがくことの有無

単位	上段：世帯 下段：%	調査数	ほぼ毎日	週1回くらい	1ヵ月に 1回くらい	みがかない	無回答
全体		3,077 100.0	2,492 81.0	385 12.5	88 2.9	81 2.6	31 1.0
生活困難層別	生活困難層	114 100.0	81 71.1	22 19.3	5 4.4	6 5.3	- -
	中間層	837 100.0	681 81.4	101 12.1	17 2.0	31 3.7	7 0.8
	非該当層	2,126 100.0	1,730 81.4	262 12.3	66 3.1	44 2.1	24 1.1
世帯累計別	ひとり親(母親のみ) 世帯の生活困難層	40 100.0	25 62.5	10 25.0	1 2.5	4 10.0	- -
	ひとり親(母親のみ) 世帯の非生活困難層	163 100.0	113 69.3	31 19.0	10 6.1	7 4.3	2 1.2
	その他の世帯	2,874 100.0	2,354 81.9	344 12.0	77 2.7	70 2.4	29 1.0

お子さんは毎食後に歯をみがいていますか。

(0歳児保護者  5歳児保護者 )

図表 2-15 子どもの毎食後の歯みがきの有無

単位	上段：世帯 下段：%	調査数	必ず みがいている	たいてい みがいている	ほとんど みがいて いない	全くみがいて いない	わからない	無回答
全体		3,077 100.0	662 21.5	2,007 65.2	337 11.0	34 1.1	5 0.2	32 1.0
生活困難層別	生活困難層	114 100.0	16 14.0	76 66.7	19 16.7	2 1.8	- -	1 0.9
	中間層	837 100.0	163 19.5	555 66.3	104 12.4	10 1.2	2 0.2	3 0.4
	非該当層	2,126 100.0	483 22.7	1,376 64.7	214 10.1	22 1.0	3 0.1	28 1.3
世帯累計別	ひとり親(母親のみ) 世帯の生活困難層	40 100.0	5 12.5	25 62.5	9 22.5	- -	- -	1 2.5
	ひとり親(母親のみ) 世帯の非生活困難層	163 100.0	29 17.8	102 62.6	27 16.6	3 1.8	- -	2 1.2
	その他の世帯	2,874 100.0	628 21.9	1,880 65.4	301 10.5	31 1.1	5 0.2	29 1.0

お子さんの歯や口のこと、気になることがありますか。(複数回答)

(0歳児保護者  5歳児保護者 )

図表 2-16 子どもの口腔で気になること

単位	上段：世帯 下段：%	調査数	歯の汚れ	むし歯	歯ぐきの 出血 腫れ	歯ならび	かみ合 わせ	口の におい	歯の はえかわり	気になら ない	無回答
全体		3,077 100.0	428 13.9	936 30.4	31 1.0	845 27.5	424 13.8	430 14.0	920 29.9	829 26.9	33 1.1
生活 困難 層別	生活困難層	114 100.0	23 20.2	48 42.1	1 0.9	39 34.2	19 16.7	20 17.5	40 35.1	19 16.7	- -
	中間層	837 100.0	124 14.8	279 33.3	9 1.1	219 26.2	110 13.1	133 15.9	252 30.1	216 25.8	6 0.7
	非該当層	2,126 100.0	281 13.2	609 28.6	21 1.0	587 27.6	295 13.9	277 13.0	628 29.5	594 27.9	27 1.3
世帯 累計 別	ひとり親(母親のみ) 世帯の生活困難層	40 100.0	7 17.5	14 35.0	- -	9 22.5	7 17.5	7 17.5	12 30.0	9 22.5	- -
	ひとり親(母親のみ) 世帯の非生活困難層	163 100.0	21 12.9	60 36.8	7 4.3	34 20.9	19 11.7	27 16.6	47 28.8	40 24.5	2 1.2
	その他の世帯	2,874 100.0	400 13.9	862 30.0	24 0.8	802 27.9	398 13.8	396 13.8	861 30.0	780 27.1	31 1.1

## 【 詳細分析 5】

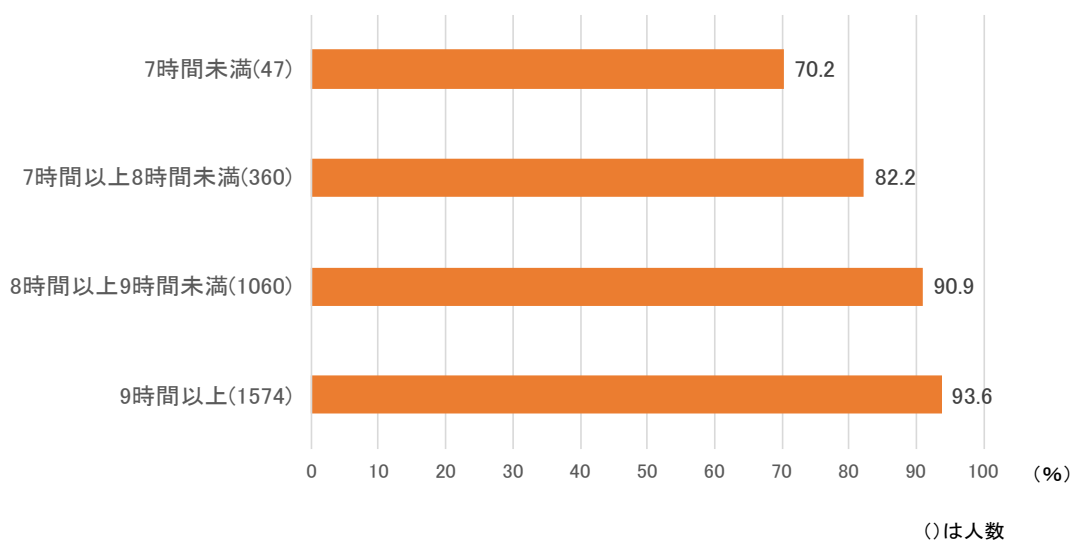
### 5 歳児の朝食摂取状況と関連因子

幼児期は、生涯にわたる望ましい生活習慣の基礎を作る大切な時期である。しかし、本調査において朝食を欠食することがある子どもが全体で 9.0%、生活困難層では 22.8%いることが明らかとなった。そこで、5 歳児保護者・問 26 の朝食摂取状況の結果より対象者を「毎日食べる」と「週 6 日以下（欠食することがある）」の 2 群に分け、朝食摂取状況とその関連因子である睡眠時間（5 歳児保護者・問 30）、親の就労状況（5 歳児保護者・問 12、14、15、16、18、19）、母親の年代（5 歳児保護者・問 8）、食品群別摂取状況（5 歳児保護者・問 27）について検討した。

#### 1 睡眠時間との関連

厚生労働省の平成 27 年度乳幼児栄養調査において、平日午後 10 時以降に就寝している子どもがおよそ 2 割いることが報告されている。遅寝は朝食の乱れにつながり、朝食欠食に影響を及ぼしていることが考えられる。そこで、子どもの睡眠時間と朝食摂取状況との関連を検討した。その結果、睡眠時間が短くなるほど朝食を毎日摂取している割合が低く、睡眠 7 時間未満で、朝食を欠食することがある子どもが 29.8%いることが明らかとなった。（図 1）

図1 睡眠時間別・朝食を毎日摂取する割合



共働き世帯の増加、生活困難層の長時間労働など親の就労は、子どもの睡眠時間に影響していることが考えられる。そこで、次に親の就労と子どもの睡眠時間の相関をみた。（表 1）

その結果、母親の就労日数、時間が長いほど、子どもの睡眠時間が短くなる傾向がみられ、母親の就労状況が子どもの睡眠時間に影響している可能性が示唆された。

一方、父親の就労日数と時間は、子どもの睡眠時間とほとんど相関がみられなかった。

表1 親の就労と子どもの睡眠時間との相関

母親の就労日数(2691)	-0.25
母親の就労時間(2874)	-0.25
父親の就労日数(2554)	-0.001
父親の就労時間(2734)	0.11

父母の就労日数と睡眠時間、就労時間と睡眠時間のSpearmanの順位相関係数を示す

睡眠時間

1. 7時間未満 2. 7時間以上8時間未満 3. 8時間以上9時間未満 3. 9時間以上

就労日数

1. 働いていない(0日) 2. 1日 3. 2日 4. 3日 5. 4日 6. 5日 7. 6日 8. 7日

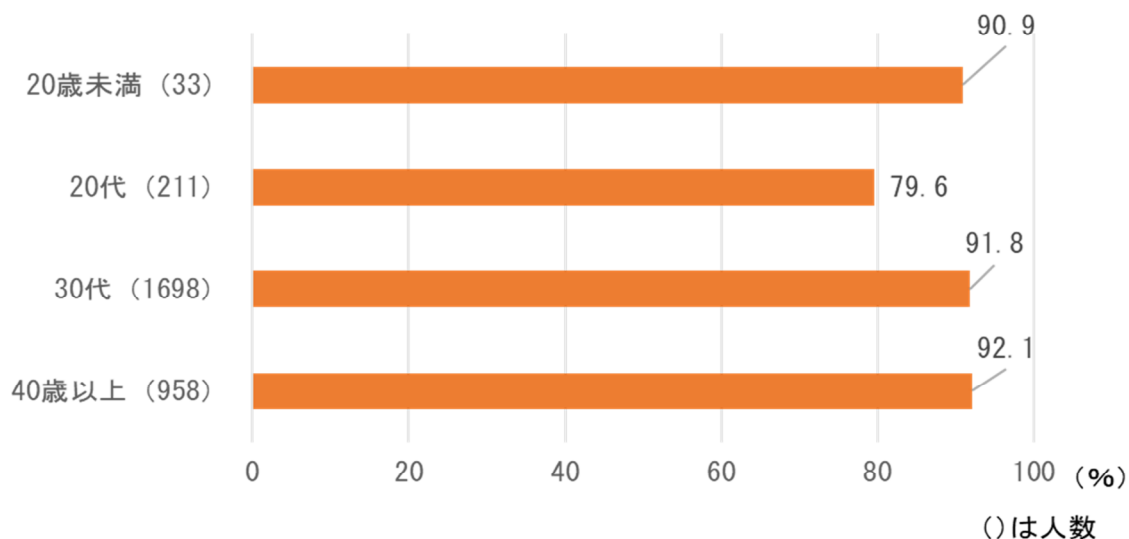
就労時間

1. 働いていない(0時間) 2. 2時間未満 3. 2-4時間未満 4. 4-6時間未満  
5. 6-8時間未満 6. 8-10時間未満 7. 10-12時間未満 8. 12時間以上

2 母親の年代との関連

平成27年度の乳幼児栄養調査では、保護者と子どもの朝食欠食に関連があることが報告されている。また、平成29年国民健康・栄養調査では、20代女性の朝食欠食率は23.6%と30代(15.1%)、40代(15.3%)に比べ高い。そこで、母親の年代と子どもの朝食摂取状況との関連をみた。その結果、やはり20代母親において、子どもが毎日朝食を摂取している割合が79.6%と最も低かった。30代、40代では差がほとんどみられなかった。(図2)

図2 母親の年代別・朝食を毎日摂取する割合

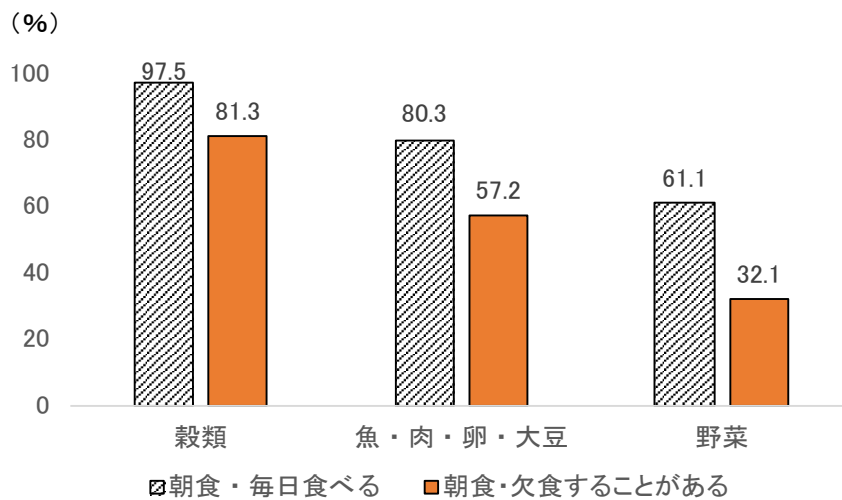


### 3 食品群別摂取状況との関連

朝食と穀類、魚・肉・卵・大豆、野菜の摂取状況の関連をみた。その結果、朝食を欠食することがあるグループでは、朝食を毎日摂取するグループに比べ、いずれの食品も毎日摂取している割合が低かった。また、朝食を欠食することがあるグループでは野菜を毎日摂取する割合は32.1%と低く（図3）、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの摂取不足が懸念される。一方、朝食を毎日摂取しているグループでも野菜を毎日摂取しているのは61.1%で、朝食を毎日食べていてもその内容に問題のある子どもが少なくない。

平成27年国民健康・栄養調査では、20-40代男女は主食、主菜、副菜を組み合わせた食事をしている割合が低く、副菜を組み合わせて食べられないものが多いことが報告されており、子どもの食に関しては、保護者の食習慣も合わせてみていく必要がある。

図3 朝食摂取状況別・各食品を毎日食べる割合

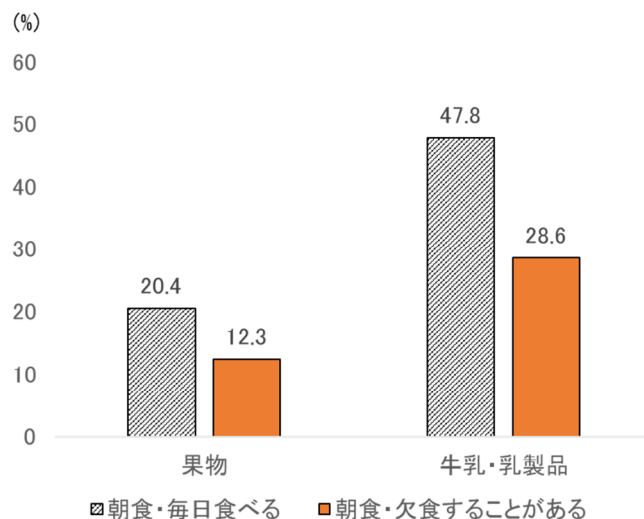


	穀類		魚・肉・卵・大豆		野菜	
	朝食・毎日食べる	朝食・欠食することがある	朝食・毎日食べる	朝食・欠食することがある	朝食・毎日食べる	朝食・欠食することがある
分析人数	2768	272	2763	271	2765	271

幼児期は、胃が小さく、消化機能が未熟であるため、朝、昼、夕食だけでは必要なエネルギー、栄養素を十分に摂取することができない。そのため、間食を食事の一部として考え、果物や乳製品などを摂取する必要がある。しかし、いずれのグループも果物を毎日摂取している割合は低かった。また、牛乳・乳製品を毎日摂取する割合は、朝食を欠食することがあるグループは、朝食を毎日摂取しているグループに比べ低かった。（図4）

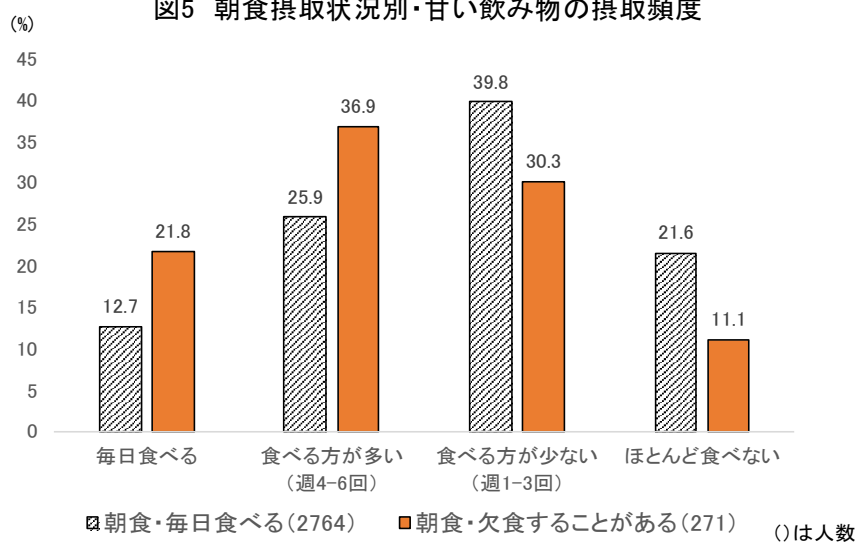
一方、甘い飲み物を週4回以上摂取している割合は朝食を欠食することがあるグループで高く、幼児期の間食のとり方に課題がみられた。（図5）

図4 朝食摂取状況別・果物、牛乳・乳製品を毎日摂取する割合



	果物		牛乳・乳製品	
	朝食・毎日食べる	朝食・欠食することがある	朝食・毎日食べる	朝食・欠食することがある
分析人数	2760	269	2764	273

図5 朝食摂取状況別・甘い飲み物の摂取頻度



#### 4 まとめ

5歳児の朝食欠食には睡眠時間、母親の年代が関連していた。また、朝食を欠食することがある子どもは、食事内容や間食のとり方に課題がみられた。幼児期は、偏食が多く、親が思うように食べてくれないこともあるが、この時期の食は、将来の味覚や食志向に影響することから、睡眠も含めて子どもによい食環境を整えることが重要である。

#### 参考文献

- ・厚生労働省 HP、平成 27 年度乳幼児栄養調査 (2019. 2. 22 閲覧)
- ・厚生労働省 HP、平成 29 年国民健康・栄養調査 (2019. 2. 22 閲覧)
- ・厚生労働省 HP、平成 27 年国民健康・栄養調査 (2019. 2. 22 閲覧)



## 【 詳細分析 6】

### 様々な生活場面からとらえた子どもの歯みがき習慣とむし歯

口の健康と全身の健康とのつながりが明らかになるにしたがって、乳幼児、学童期からの歯・口の健全な育成はますます大切なこととなっている。成人以後の生活習慣病と結びつくむし歯や歯周病を予防する力、口からおいしく食べる口の機能は、子どもの時期からの生活のありかたと大人のかかわりの中で育っていく。

本調査は就学前の幼児5歳児、学童期小学2年生、5年生、思春期を迎える中学2年生を対象として実施されている。口の中では、永久歯が萌出する、乳歯との交換がすすむ、永久歯列が完成する時期にあたる。このことから、今回、それぞれの時期での子どもの歯みがき習慣をその時期に目をくぼる必要がある生活場面、大人のかかわり方などから現状をとらえることとした。さらには、むし歯のリスク要因である甘い飲料を飲む習慣、中学2年生では生活リズムの要である朝食をとる習慣、睡眠時間とむし歯についての考察も試みている。

子どもが口の中を自分で整えるセルフケア力としての歯みがき習慣の獲得、減少傾向にあるむし歯の現状が今後さらにすすむことへの糸口になることを目指して、報告させていただく。

なお、本分析には2018年12月末の集計データを用いている。

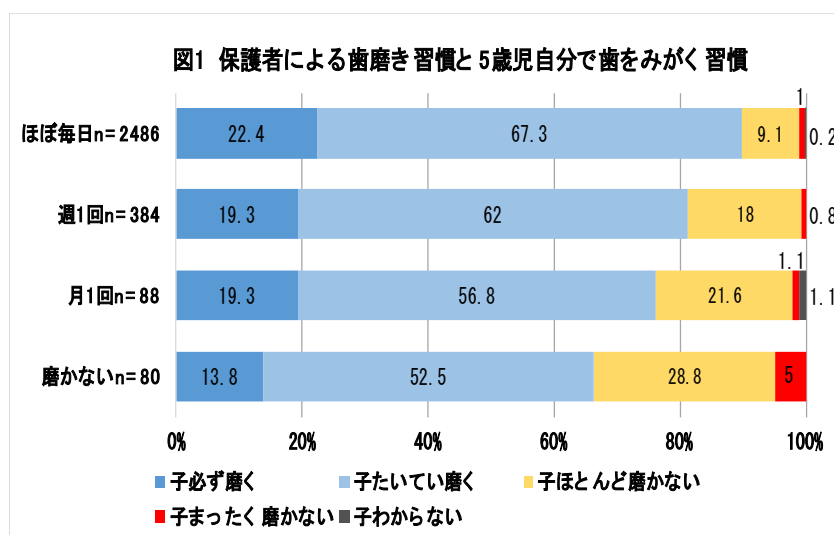
#### 1 子どもが自分で歯をみがく習慣

##### (1) 5歳児 / 保護者が子どもの歯をみがく習慣と子どもが自分で歯をみがく習慣

毎日子どもの歯をみがいている保護者の子どもは、自分で歯を必ずみがく22.4%、たいていみがく67.3%と高い割合に歯をみがく習慣があった。みがかないと回答した保護者の子どもでは、自分でほとんどみがかない28.8%、まったくみがかない5%とおよそ3割には歯をみがく習慣がみられない。(図1)

保護者が子どもの歯をみがく習慣は、子どもが自身で歯をみがく習慣に影響することが示された。母子健康手帳保護者の記録には、1歳の頃「歯みがきの練習をはじめていますか」、5歳まで「仕上げみがきをしていますか」があり、子ども自身の歯みがきは3歳の頃の記載である。

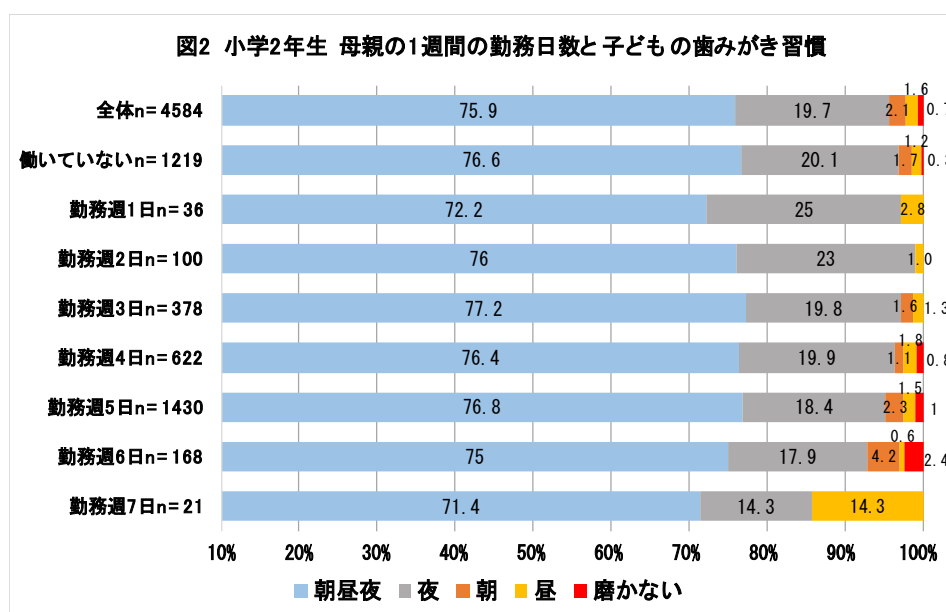
子どもの歯みがきは、敏感な口の中を触られる経験と保護者による継続した仕上げ歯みがきの積み重ねによって次第に習慣になると考えられており、歯や口の中に起こる疾病予防ともあわせて必要なことである。5歳では永久歯の萌出、はえかわりを迎えるにあたってその重要性はますます高くなることから、5歳以前の様子の把握を含めて手立てを考える必要があると思われる。



## (2) 小学2年生 / 母親の一週間の勤務日数と子どもの歯みがき習慣

小学2年生の頃は、乳歯から永久歯へのはえかわりが順次すすんでいく。朝昼夜みがく75.9%、夜19.7%、朝2.1%、昼1.6%と一日3回あるいは朝昼夜のいずれかにみがく習慣がほとんどの子どもにみられた。みがかないと回答したのは0.7%であった。みがかないと回答した子どもを母親の一週間の勤務日数から調べると、働いていない0.3%、4日勤務0.8%、5日勤務1%、6日勤務2.4%で、日数が増えるにつれて割合が増えた。(図2)

母親の存在が大きいと思われる小学2年生において、子どもの歯みがき習慣と母親の一週間の勤務日数との関連をさらに調べていくことも必要な視点のひとつと思われる。



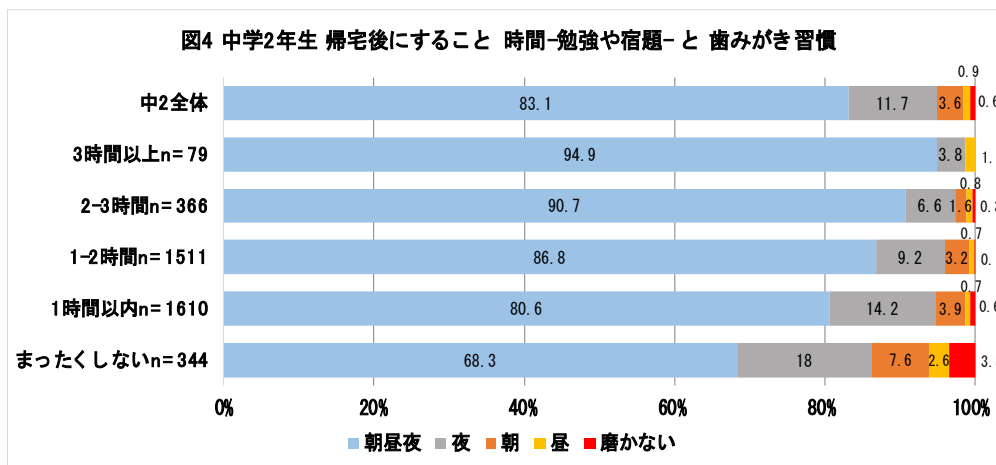
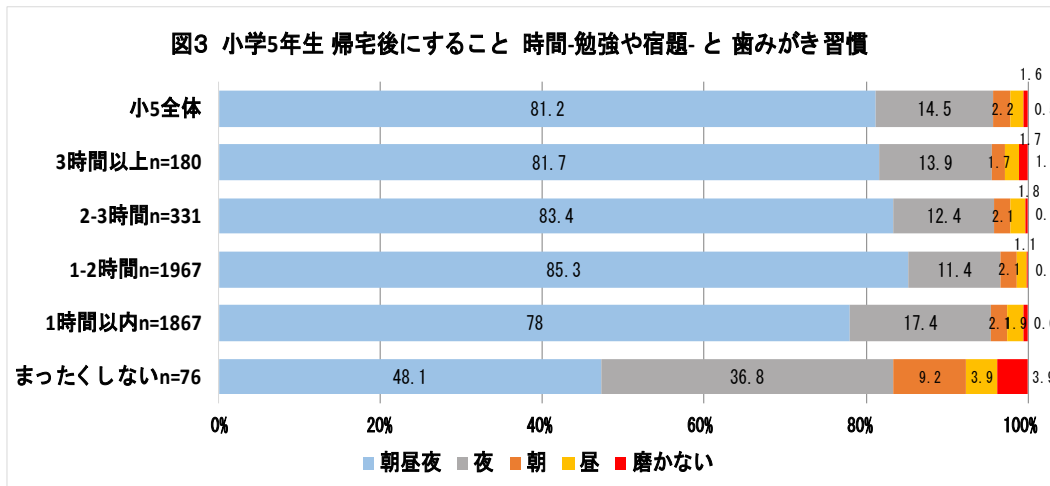
## (3) 小学5年生・中学2年生 / 学校からの帰宅後にすること・時間と歯みがき習慣

まもなく最後の永久歯がはえてくる小学5年生では、朝昼夜歯をみがく割合は81.2%であった。

永久歯列になっている中学2年生では83.1%であった。この頃には、多くの子どもに一日3回歯をみがくりズムがついていることが示された。

小学校高学年になると子どもの行動・活動範囲はますます広がることから、学校からの帰宅後にすることとその時間から歯みがき習慣を調べた。本調査には子どもに9つのことを学校からの帰宅後にすることが多いか・少ないかを尋ねた項目がある。その回答と朝昼夜歯みがきをする習慣をみると、差が示されたのは「勉強や宿題をすることとその時間」であった。小学5年生、中学2年生ともに、1時間以内・まったくしないと回答した子どもの朝昼夜みがく割合は低く、小学5年生では48.1%であった。(図3,4)

勉強と子どものむし歯との関連を指摘する見解は、その詳細は示されていないが、かつてからみられる。今回の結果がそれを支持するものであるかについてはさらなる分析を必要とするが、子どもがどこで何をどれくらいするかということが、この年齢の頃において健康習慣の獲得とつながることが推察され、宿題・勉強もそのひとつと考えられる。



#### (4) 小学2年生・小学5年生・中学2年生 / 保護者の子どもへのかかわり方と歯みがき習慣

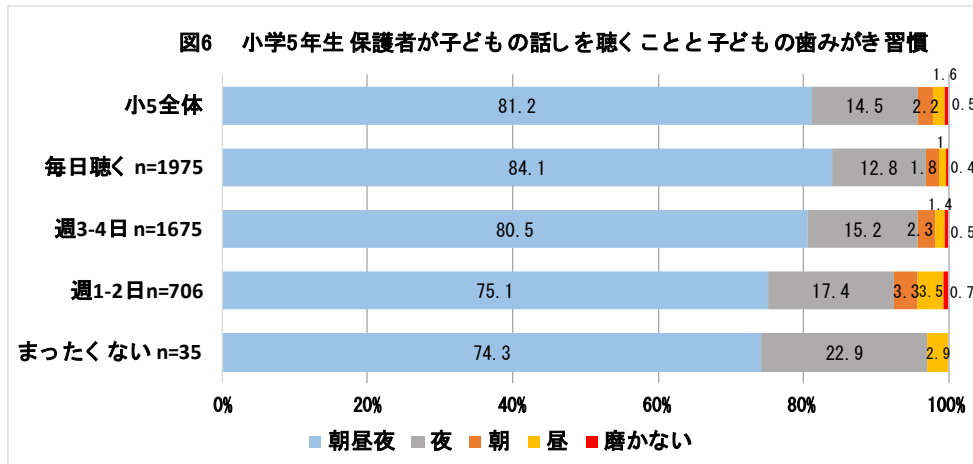
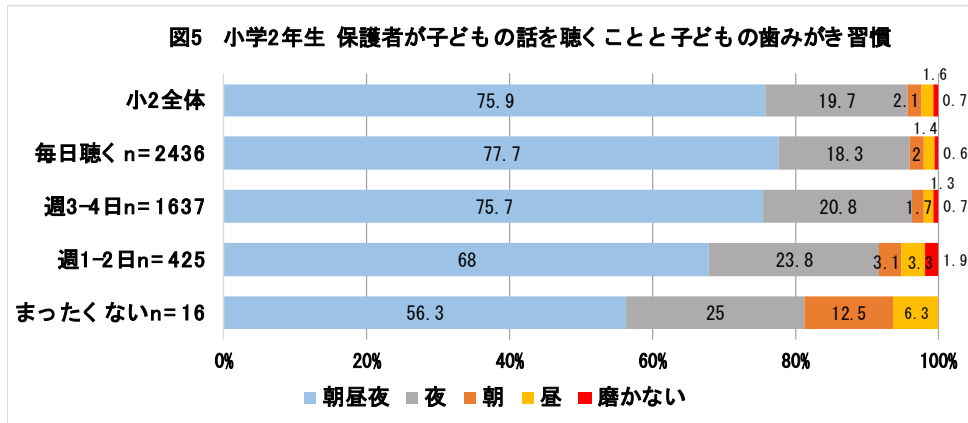
子どもは保護者のかかわりの中で生活習慣、健康習慣を獲得していく側面から検討するために、子どもにかかわる保護者の態度とその習慣から子どもの歯みがき習慣を調べた。

##### ① 子どもの話に保護者がじっくり耳を傾ける

本調査には、保護者に家庭での子どもへのかかわりの頻度を尋ねた項目がある。その回答と子どもが朝昼夜歯みがきをする習慣をみると、差が示されたのは、「子どもの学校での出来事についてじっくり耳を傾ける」であった。

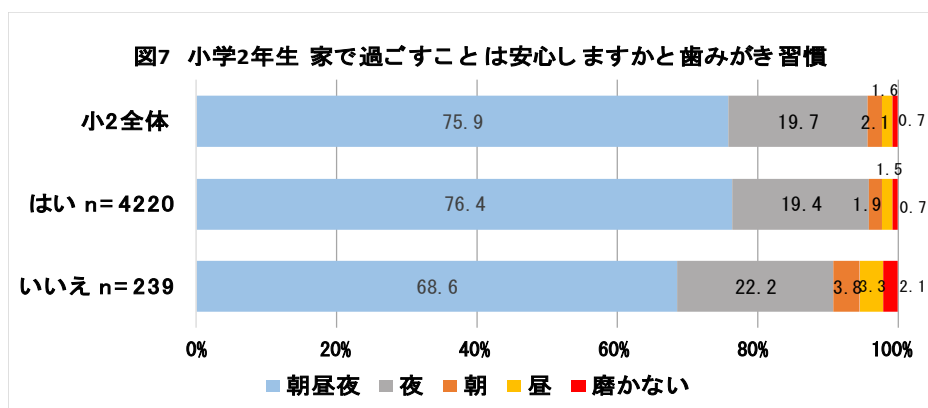
小学2年生では、毎日聴く 77.7%、週3-4日 75.7%、週1-2日 68%、まったくない 56.3%と聴く頻度が少なくなるにしたがって、子どもが朝昼夜歯みがきをする割合は少なくなった。

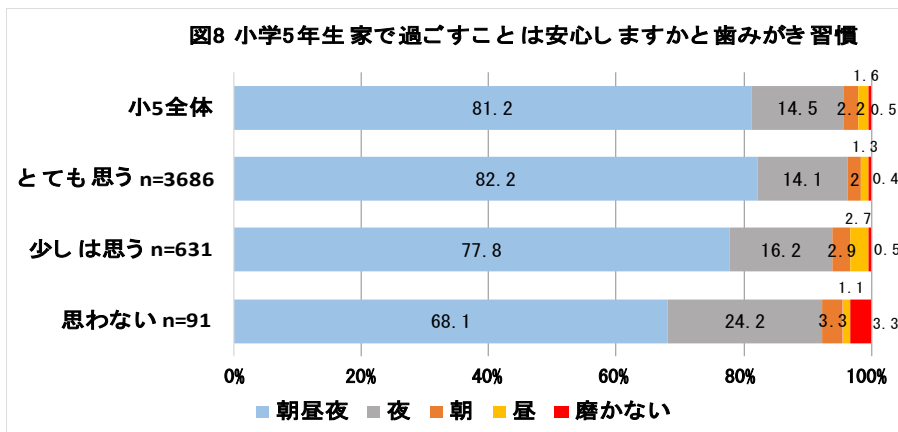
小学5年生にも同じ傾向がみられた。(図5,6)



② 子どもが家で過ごすことの安心感

本調査には子どもに「家で過ごすことに安心するか」を尋ねた項目がある。その回答と朝昼夜歯みがきをする習慣をみると、「はい」と回答した子どもの朝昼夜みがく割合は、小学2年生で76.4%、くらべて「いいえ」では68.6%と少なくなった。小学5年生でも「とてもそう思う」と回答した子ども82.2%、くらべて「思わない」では68.1%となり、同じ傾向がみられた。(図7,8)

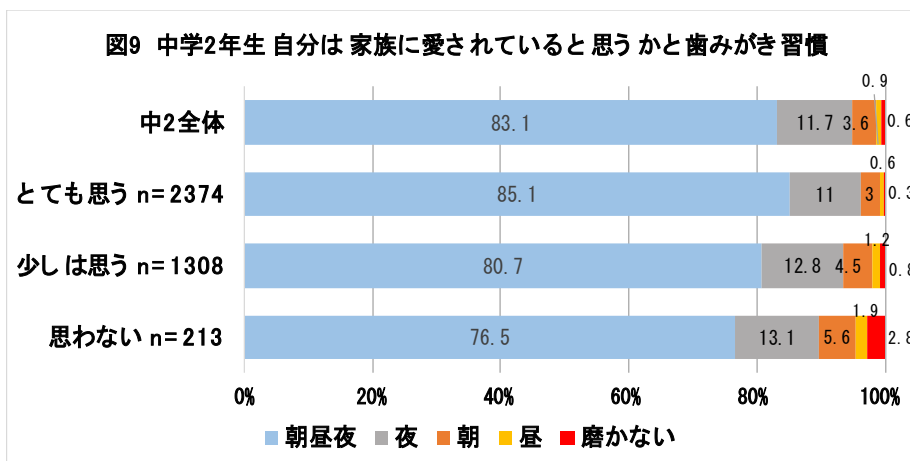




③ 自分は家族に愛されていると思うか

本調査には子どもに心のありようを尋ねた項目がある。その回答と朝昼夜歯みがきをする習慣をみると、差が示されたのは、「自分は家族に愛されていると思う」であった。

中学2年生において、「とてもそう思う」と回答した子どもの85.1%は朝昼夜みがくと回答し、くらべて「思わない」は76.5%であった。(図9)



日常生活における保護者の子どもへのかかわり方は子どもの生活習慣、行動など様々なことに影響するであろうが、学童期その後の思春期前の子どもにおいて、歯みがき習慣もそのひとつと推察されよう。

「じっくり話を聴いてもらえる」とした保護者に受容される安心感は、子どもが自分にふさわしい生活習慣を身につけていくなんらかの作用があると考えられよう。家で過ごすことへの安心感については、安心して暮らしたいという欲求は子どものみならず人として誰もが抱く欲求である。子どもにおいてそれが十分に満たされることと生活習慣の獲得とは関連すると考えられよう。親との距離を模索しはじめ、他者とのかかわりが増える中学2年生においても推察されたことから、受容されている感覚、安心して過ごすことのできる家、家族から愛される自分であることは、子どもの長い期間において、生活習慣、行動と不可分な関係にあると思われる。

知識の普及と健康の意義への理解と行動をうながすだけでなく、その側面もしっかりとらえて子どもの生活習慣、疾病予防の健康習慣を育む必要がある。

## 2 子どもの生活と歯みがき習慣・むし歯

### (1) 甘い飲料を飲む習慣

甘い飲料には糖分が含まれていることを予想し、飲む頻度をむし歯のリスク要因としてとりあげた。なお、飲む頻度の回答は保護者から得ている。

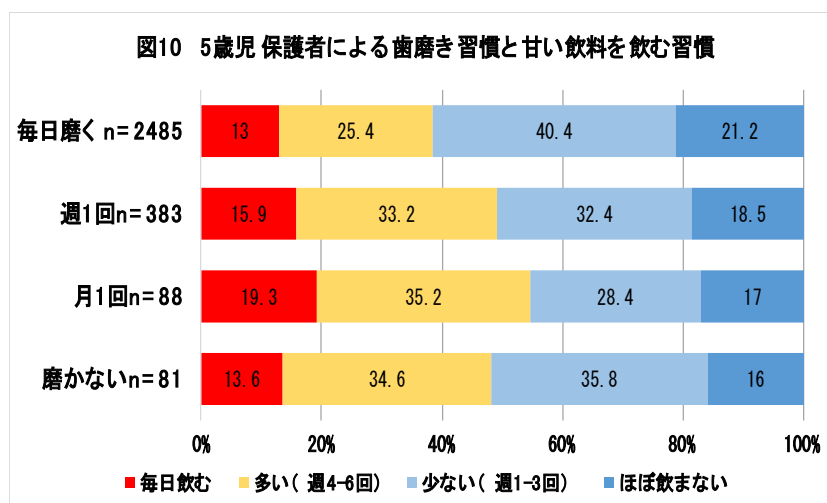
むし歯の回答は子ども自身の申告から得ている。小学5年生と中学2年生の回答を使用した。

#### ① 5歳児 / 甘い飲料を飲む習慣と保護者が子どもの歯をみがく習慣

保護者が子どもの歯をみがく習慣と子どもの甘い飲料を飲む習慣を調べた。

保護者が毎日みがいている子どもが甘い飲料を飲む頻度は、毎日13%、週4-6回25.4%であった。くらべて保護者がまったくみがいていない子どもでは、毎日13.6%、週4-6回34.6%とやや高い。保護者による歯みがきがなされていない子どもの48.2%およそ半数に甘い飲物を飲む習慣があることが示された。甘い飲料を飲むことに対する親からの歯みがきによるむし歯予防がなされていない現状がある。(図10)

5歳では永久歯の萌出、歯のはえかわりを迎えるにあたって、歯みがき習慣の獲得とむし歯予防の重要性がますます高まってくることから、ここでも5歳以前の様子の把握を含めて早急に手立てを考える必要があると思われる。



#### ② 小学2年生 / 甘い飲料を飲む習慣と母親の一週間の勤務日数

小学2年生の甘い飲料を飲む習慣から歯みがき習慣を調べた。口の中では、乳歯から永久歯のはえかわりがすすみ、しばらく萌出途上の永久歯が多く存在する。萌出したばかりの永久歯の歯質は成熟しておらず、むし歯になりやすい。甘い飲料を毎日、週4-6回飲む子どもの朝昼夜みがく割合は、飲まない子どもとくらべると、およそ8ポイントではあるが低い。(図11)

歯をまったくみがかないと回答している子どもの飲む頻度は、毎日1.1%(7人)、週4-6回1.2%(14人)、週1-3回0.5%(9人)、ほぼ飲まない0.4%(4人)であった。歯をみがかない34人中21人に毎日または週4-6回飲む習慣があった。21人のうち回答を得た16人を母親の一週間の勤務日数からみると、勤務していない、4日、5日、6日勤務であった。(表1)

甘い飲料を飲む習慣に対して自身による歯みがきから歯をまもる習慣のない子どもが、わずかな人数ではあるが、存在している。

母親の一週間の勤務日数との関連からさらに調べていくことも考えたい。

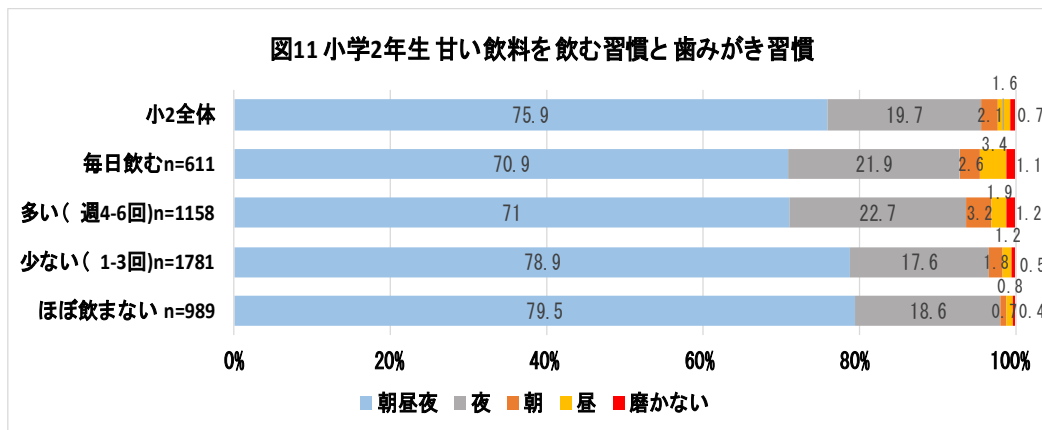
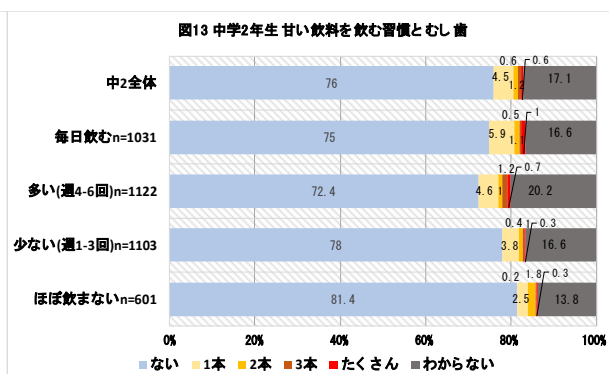
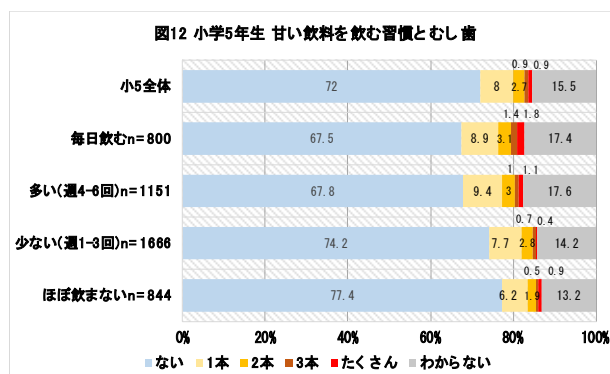


表1 小学2年生 歯みがきをしていない子どもの母親一週間の勤務日数と甘い飲料を飲む習慣

		甘い飲料を飲む頻度				合計
		毎日飲む	多い(週4-6回)	少ない(週1-3回)	ほぼ飲まない	
母 親 勤 務 日 数	働いていない n=928	2	1	1	0	4
	1日 n=25	0	0	0	0	0
	2日 n=76	0	0	0	0	0
	3日 n=290	0	0	0	0	0
	4日 n=475	1	3	0	1	5
	5日 n=1093	2	4	5	3	14
	6日 n=125	0	3	1	0	4
	7日 n=15	0	0	0	0	0
	合計	16		11		27

③ 小学5年生 中学2年生/ 学校から帰宅後過ごすことが多い場所と甘い飲料摂取

甘い飲料を飲む習慣と子ども自身の申告による「むし歯ない・ある」を調べると、小学5年生では飲む習慣のない子どもの「むし歯ない」と回答した割合は77.4%で、くらべて毎日飲む習慣のある子どもは67.5%であった。中学2年生でも飲む習慣のない子どもの「むし歯ない」は81.4%と高い。小学5年生、中学2年生ともに、甘い飲料を飲む習慣とむし歯発症との関連が推察される現状にあった。(図12, 13)





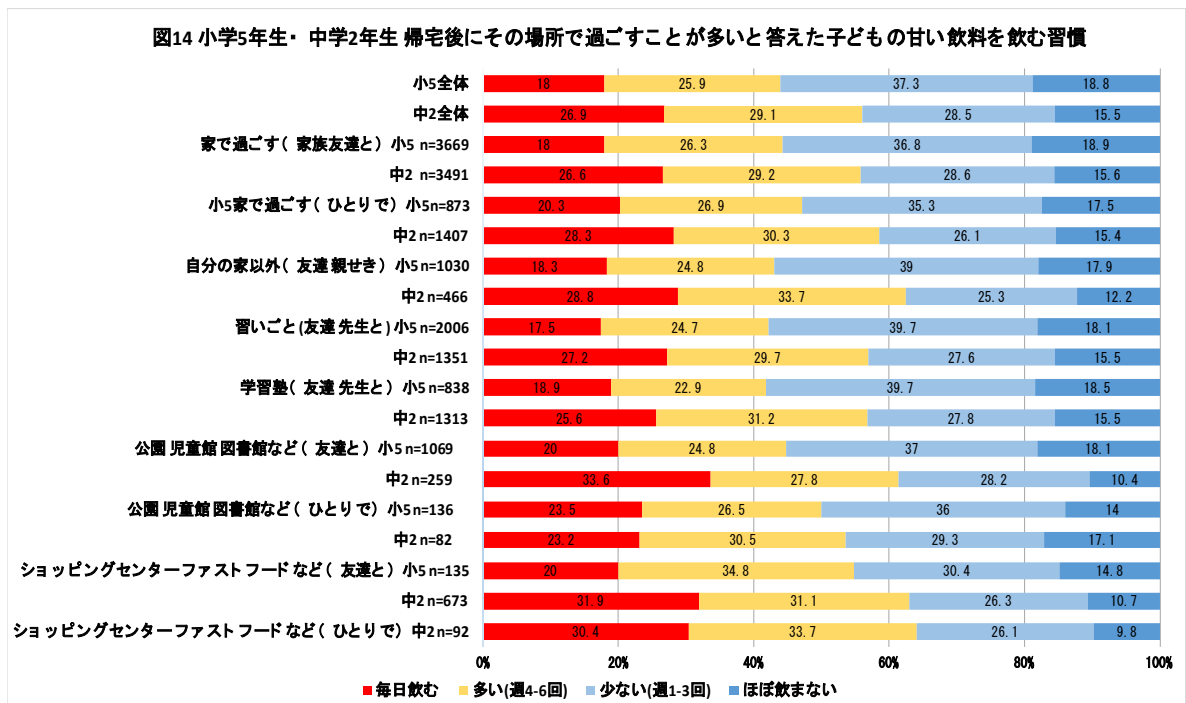
甘い飲料は飲む頻度、量だけが問題になるのではなく、どのように飲むか、何と一緒に食べるかによっても歯質に及ぼす影響は変わる。そこで、甘い飲料をどこで誰と飲むことが多いかという観点から、「むし歯ない・ある」を調べた。

まず、本調査での「学校からの帰宅後にそれぞれの場所で過ごすことが多いか」を尋ねた質問のうち、それぞれで過ごすことが多いと回答した子どもの甘い飲料を飲む習慣をみた。小学5年生、中学2年生とも「ショッピングセンター・ファストフード店で友達と過ごすことが多い」と回答した子どもに甘い飲料を飲む習慣がある割合が高い。くらべて、小学5年生の「塾で先生や友達と過ごす」と回答した子どもでは低い。中学2年生では、どの場所においても甘い飲料を飲む習慣のある子どもの割合は増えて差はあまりみられなくなった。(図14)

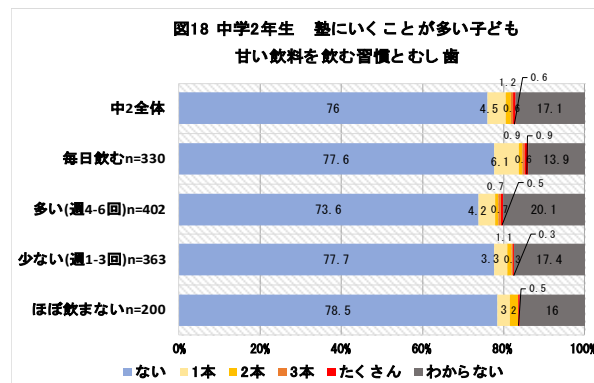
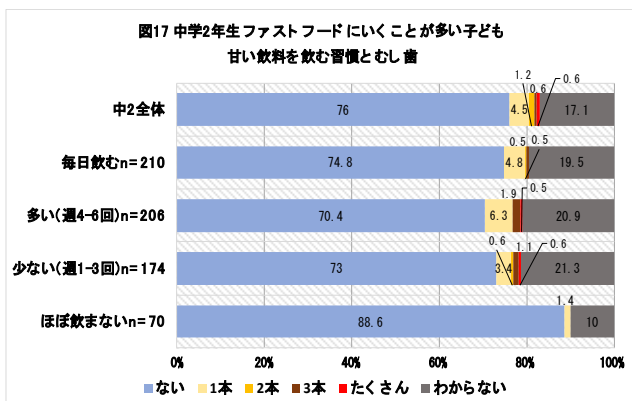
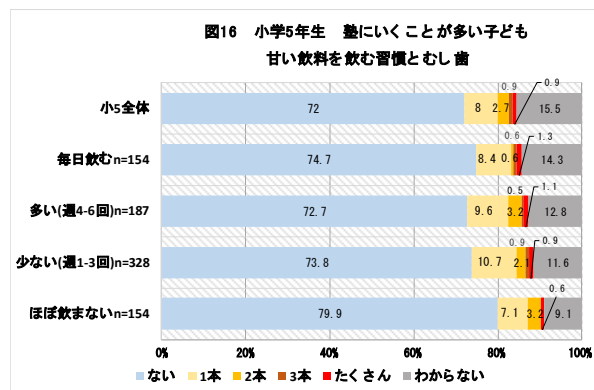
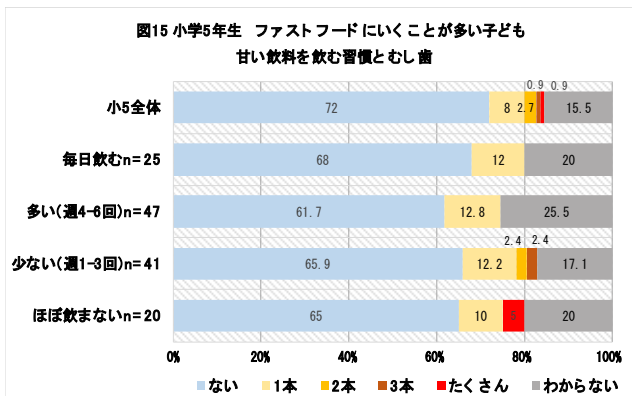
「ショッピングセンター・ファストフード店で友達と過ごすことが多い」、「塾で友達と過ごすことが多い」それぞれにおいて、「甘い飲料を飲む習慣」と「むし歯ない・ある」を調べた。

小学5年生では、ファストフード店によくいく・甘い飲料を毎日飲む子どもの「むし歯ない」の回答割合は68%、週4-6回飲むでは61.7%であった。くらべて「塾によくいく・甘い飲料よく飲む」での毎日飲む子どもの「むし歯ない」は74.7%となり、ファストフードグループにくらべて6.7ポイントわずかであるが高い。中学2年生でも「ファストフード・甘い飲料よく飲む」にくらべて「塾・甘い飲料よく飲む」の「むし歯ない」回答割合はわずかに高い。(図15, 16, 17, 18)

今回、この差の詳細な分析はまだ行っていないので明言はできないが、小学5年生頃の年齢では、甘い飲料を飲む習慣とむし歯の発症に、「どこで、誰と過ごし、何ととともに飲む」ことが影響することも推察できよう。甘い飲料を頻繁に飲む習慣をつけないこととともに、萌出して間もない永久歯をまもるためにも、大事な観点としたい。また、中学2年生で甘い飲料を飲む習慣のある子どもが増えていることについても調べていきたい。



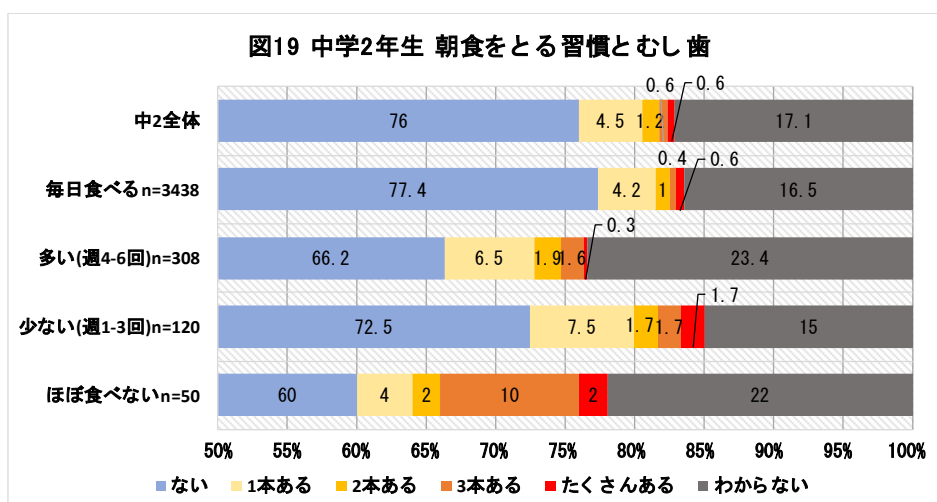




## (2) 朝食をとる習慣

中学2年生において、「朝食を食べる習慣」と子ども自身の申告による「むし歯ない・ある」を調べると、毎日食べる子どもが「むし歯ない」と回答した割合 77.4%に比べて、ほぼ食べない子ども 60%となり、17.4ポイント低い。(図 19)

朝食をとる習慣とむし歯との連関を推察することができよう。

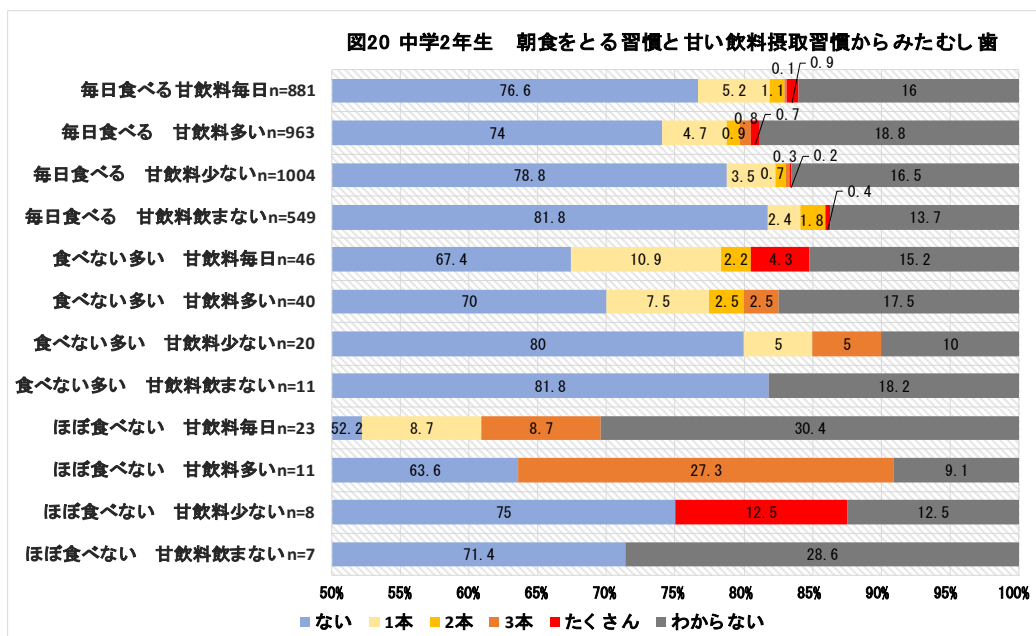


朝食を食べる習慣とむし歯のリスク要因である「甘い飲料を飲む習慣」から「むし歯ない・ある」を調べると、「朝食を毎日食べる・甘い飲料を毎日飲む」習慣のある子どもの「むし歯ない」の回答割合は 76.6%であった。くらべて「朝食ほぼ食べない・甘い飲料毎日飲む」は 52.2%であった。(図 20)

甘い飲料を飲む習慣があっても、朝食を食べる・食べないの習慣からみると、「むし歯ない」と回答する割合には差が示された。

朝食をとる習慣とむし歯との関係を詳らかにするにはさらなる分析が必要であるが、どうして結びつくかをとらえるひとつの糸口にはなろう。朝食を食べる習慣は多くの習慣から成り立つものであり、これらが相互に作用することで他のことも起こり、むし歯の発症ともつながる。たとえば、朝食の欠食は甘い飲料だけでなく他の食事をとるタイミングや食べる内容に作用する。また、量にも影響していくなどである。

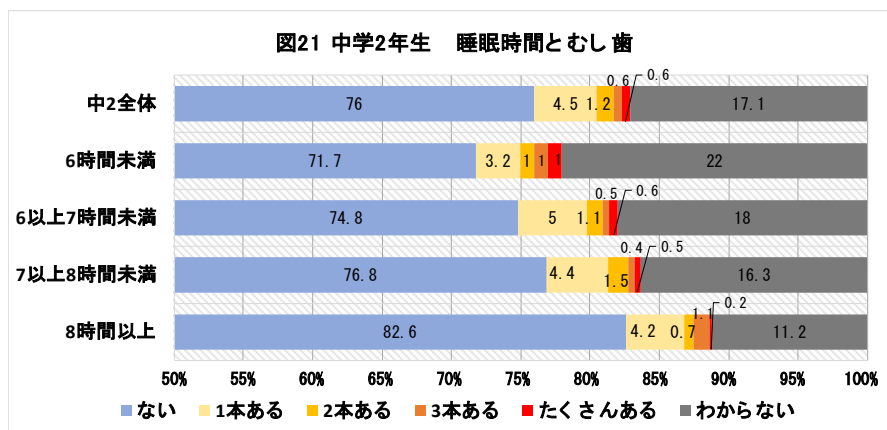
朝食をとらない子どもはむし歯になりやすいとした一対一対応でみるのではなく、複雑な相互作用からむし歯が発症しやすくなるとした理解をすすめたい。



### (3) 睡眠時間

中学2年生において、「睡眠時間」と子ども自身が申告した「むし歯ない・ある」を調べると、睡眠時間の長い8時間以上の子どもの「むし歯ない」と回答した割合は82.6%、くらべて6時間未満では71.7%と10.9ポイント低い。(図21)

睡眠時間とむし歯との連関を推察することができよう。



そこで、本調査での子どもからの回答、睡眠時間、むし歯との関連の検討を試みた。

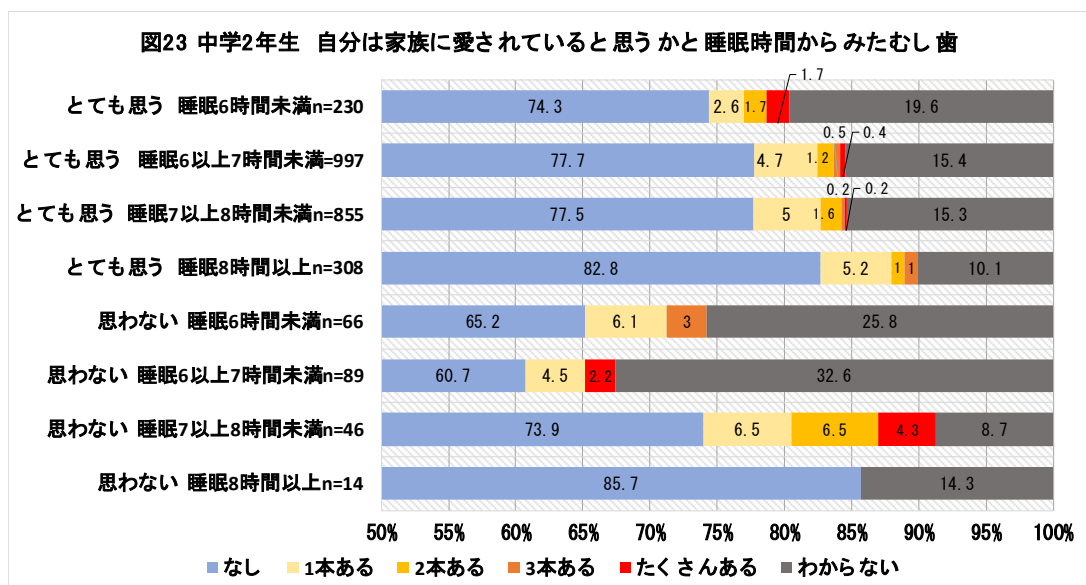
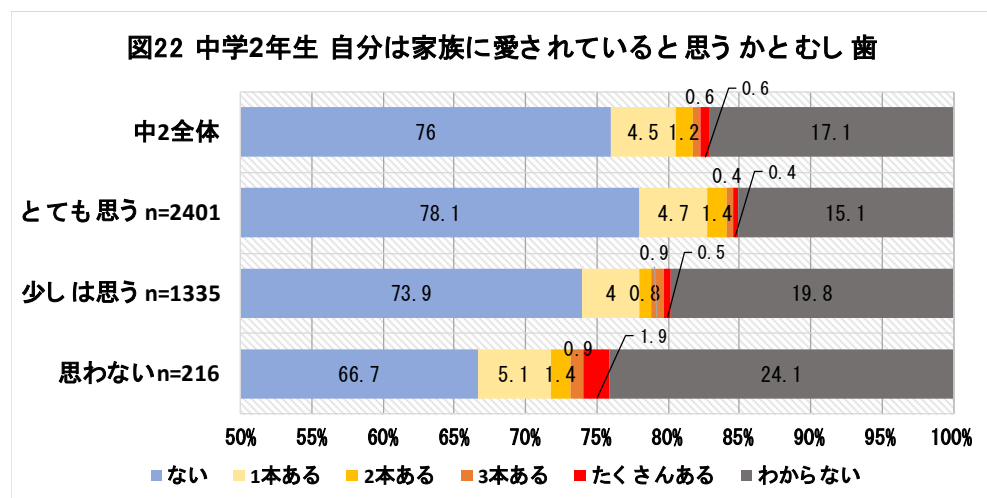
しかし、今のところ大きな手がかりを得ることはできていない。その中で、前述した子どもの歯みがき習慣との連関を推察した「自分は家族に愛されている」と「むし歯ない・ある」を調べると、愛されているととても思う子どもの「むし歯ない」と回答した割合は78.1%、くらべて愛されていると思わない子どもは66.7%と差が示された。(図22)

さらに、愛されていると思わない子どものグループを睡眠時間から調べると、「むし歯ない」の回答は、睡眠時間7時間以上73.9%、8時間以上85.7%であった。くらべて7時間未満60.7%、6時間未満65.2%となり、睡眠時間が短くなると「むし歯ない」の回答割合も低くなった。

一方、「愛されているととても思う睡眠6時間未満」の子どもの「むし歯ない」は74.3%であった。同じ睡眠時間6時間未満でも差が示された。(図23)

詳細の説明にはさらなる分析が必要であるが、「家族から愛される自分であるという心のありよう」と「睡眠時間」、子どもの申告による「むし歯ない・ある」にも複雑な相互作用が推察される。

睡眠も朝食をとる習慣と同様に多くの習慣から成り立っている。睡眠時間の短い子どもはむし歯が多い傾向があるとした一対一対応でみるのではなく、心のありようも含めて生活習慣の複雑な相互作用から起こるむし歯への理解としてとらえることをここでもすすめたい。



### 3 まとめ

幼児期5歳児においては、保護者による歯みがきがなされていない子どもがおり、さらには甘い飲料を飲む習慣もみられた。口の中では永久歯の萌出、乳歯との交換がはじまることを考えると、この状況にはなんらかの手立てが必要と思われる。

学童期においては、学年がすすむにつれて子どもたちは歯みがきをする習慣を身につけていた。子どもの歯みがき習慣を学校からの帰宅後にどこで何をするという日常生活の過ごし方、行動からとらえると、今回は勉強する時間との連関を推察している。子どもの行動と生活習慣は一見無関係に思えることも作用しあい、歯みがき習慣もそのひとつと考えられよう。さらには、保護者からの受容、家で過ごすことへの安心感、親から愛されてしっかり抱えてもらっているという心のありようも子どもの歯みがき習慣の獲得に影響することが推察された。

この詳細を今回の分析から説明することはできないが、今回得られたことがそれらの理解に役立ち、子どもの生活習慣をみる視点をひろげるものになるよう、今後さらに解明していきたい。

むし歯に関しては、リスク要因となる甘い飲料を飲む習慣からみると、習慣のある子どもの「むし歯ない」と回答する割合はやや低い傾向にあった。このことに関しては、飲む頻度のみならず、どこで誰と過ごして飲むかによってもむし歯の発症に影響することへの示唆を得たことから、子どもの歯をまもる観点のひとつとして今後さらに考えたい。

朝食をとる習慣とむし歯については、中学2年生でみると朝食をとらない子どもは、とる子どもにくらべて「むし歯ない」と回答した割合は低い。また、睡眠時間8時間以上にくらべると6時間未満は「むし歯ない」と回答した割合は低い。しかしながら、朝食をとる習慣、睡眠時間のいずれも多く生活習慣がかかわっていることから、一対一対応でとらえきれものではない。

子どもの歯みがき習慣、むし歯は生活習慣病といわれる所以がここにあり、生活習慣は相互に作用しあうという視点を持ちながら、同時にひとつひとつに的確に手立てをしていくことがますます必要となろう。

この視点は、子どもとかかわる大人さらには子ども自身にも備えていくことが必要となっている現状かもしれない。