

江別市大学連携調査研究事業 報告書
江別市の子どもの健康と保護者の健康に関する調査研究

北翔大学短期大学部 講師 梅村拓未

○問題と目的

令和3年度に実施された全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から、特に江別市の児童は全国と比較して、男女ともに疾走能力および全身持久力が低くなっていることが明らかとなった。さらに、児童の体格データから肥満傾向がみられることから、生活習慣の乱れや運動習慣の乏しさが肥満に影響していると考えられる。子どもの健康状態や体力については、両親の運動習慣や運動に対する意識が強く影響することが報告されていることから、子どもの健康状態の改善については、現在行われているような学校内の取り組みだけでなく、家庭と連携した様々な取り組みが求められているといえるだろう。

そこで本調査においては、江別市内の小学校に通う子どもをもつ保護者を対象に、保護者の運動習慣や健康状態についてアンケート調査を用いて明らかにすることを目的とした。

○調査研究の実施方法

・対象者

江別市の小学校1年生から6年生の児童およびその保護者を対象とした（有効回答数：n=301）。

・実施方法

アンケート調査については、チラシ形式でForms（Microsoft）によって回答できるようにした。アンケートは、QRコードによって読み取る形式としており、江別市内の全校の小学校を通じて保護者に配布された。各小学校の校長に対して、調査の目的及び内容について説明を行い、許可を得た上で調査を実施した。

○結果

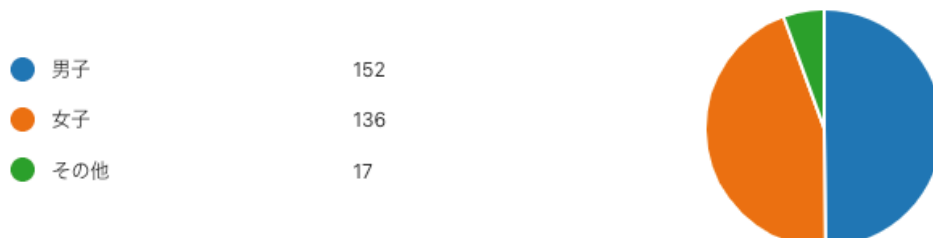
本調査研究では、301名の保護者からアンケートの回答を得た。

・保護者の年齢：41.9歳（±5.7）

・保護者の性別



・子どもの性別



・子どもの身長・体重・BMI

身長：135.0 (±16.5)

体重：32.9 (±10.4)

ローレル指数：128.6 (±23.5)

※ローレル指数は、115～145未満程度に収まっていれば標準とされているため、本研究で対象となった児童は、標準的な体格の児童だったことが推察される。

・未就学児（小学校就学前）の時期での運動経験

● あり	87
● なし	219



・小学生の時期での運動経験

● あり	221
● なし	85



・中学生の時期での運動経験

● あり	222
● なし	84



・高校生の時期での運動経験

● あり	161
● なし	145



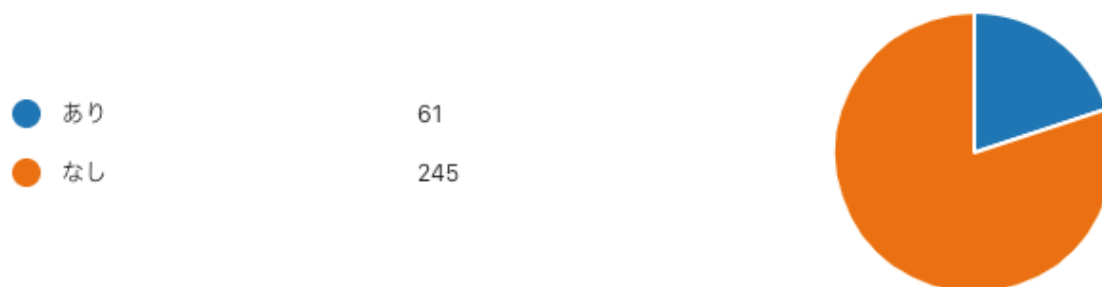
・高校卒業後の運動経験

● あり	134
● なし	172



保護者の運動習慣が子どもの運動に影響することは様々な研究で示唆されているが、本調査では、保護者の過去の運動経験をアンケートによって尋ねた。小学校入学前にすでに30%近くの方が運動経験があると回答しており、小学校および中学校では、約70%の保護者が運動習慣があったと回答している。しかし、高校および高校卒業後で運動経験がある保護者が約50%となり、学校種が進むにつれて、運動経験および運動習慣がなくなってきていることが推察される。

・保護者の現在の運動習慣（週2回以上、一回30分以上、1年以上運動をしている）



・子どもの現在の運動習慣（週2回以上、一回30分以上、1年以上運動をしている）



さらに、保護者と子どもの運動習慣についての結果を見てみると、保護者は現在では約80%の方に運動習慣がないことがわかる。この結果から過去に運動をしていた人も、現在は運動を習慣としていない人がほとんどであるといえるだろう。また、子どもについて見ても約50%に運動習慣がない状況である。世界保健機関（WHO）をはじめとして、多くの国々では、幼児を含む子どもの心身の健康的な発達のために「毎日、合計60分以上の中強度から高強度の身体活動」を推奨している。今回の調査での運動習慣と上記の基準は違うものの、毎日、合計60分以上の身体活動といった基準とするだけで、運動習慣がある子どもは減ってしまう可能性が高い。

・子どもの習い事の有無



・子どもの運動に関わる習い事の有無

● はい	164
● いいえ	71



・子どもの習い事への積極的なかかわり

● 関わっている	190
● 関わっていない	45



習い事についての結果をしてみると、習い事をしている子どもが約75%、その中でも運動に関わる習い事をしている子どもが約70%であった。さらに、ほとんどの保護者は子どもの習い事に対して積極的に関わっていることが結果からわかる。

・子どもと一緒に運動する機会

● ある	163
● ない	143



・子どもの運動への参加促し

● 促している	244
● 促していない	62



50%以上の保護者が子どもと一緒に運動する機会があり、約80%の保護者が子どもが運動することを勧めていることが結果から明らかになった。保護者が運動を大切に思い、積極的に子どもの運動に関わることは、子どもの運動参加へポジティブな効果をもたらすことが考えられる。今後は、ただ促すだけでなく一緒に運動する機会を増やすことも、子どもの運動習慣を築く上では重要であるといえる。

- ・自分の健康リテラシー（知識や能力を活用する力）が高いと思うかどうか



最後に、健康リテラシーについては、本調査で対象となった保護者の約60%が高くないと実感していることが明らかとなった。

本調査の結果から、保護者は子どもの運動を促したり、習い事に積極的に関わっている様子がみられることから、児童期の運動の重要性については理解している可能性が高い。保護者自身が過去に運動を経験していることが子どもへの関わりにも表れていることが推察できるだろう。しかし、保護者自身はなかなか運動習慣を確保することができておらず、この傾向は高校卒業後から始まっている可能性が高い。保護者の運動習慣の改善によって、子どもの健康状態の改善や体力の向上が見込まれるため、今後は保護者がどのように運動習慣を身につけていくか考えていく必要があるといえる。しかし、共働き家庭も多いため実質的な時間を取ることは容易ではない。そこで、まずは保護者自身のもつ健康リテラシーを高めていくことがその後の生活改善に大きく役立つことが考えられる。本学には運動や健康に関する専門家が多くいることから、大学と地域の連携を図って保護者の健康リテラシーを高めていく取り組みが今後は必要になるといえるだろう。

最後に、本調査の課題を示す。本調査はチラシを用いて小学校に協力を要請し、保護者アンケートを実施した。しかしながら、回収率は10%に満たず、この調査に協力してくれた江別市の方々の属性が明確ではない。今後はできるだけ多くの保護者に対してアプローチし、より詳細な調査分析が必要になるだろう。また、子どもの体力データ等も併せて総合的に検討していくことが求められる。