

小・中学生の日常生活習慣の知識, 態度, 行動に関する研究

村松常司 (健康科学選修)

高岡泰子 (津島市立南小学校)

金子修己 (中部大学保健体育系列)

村松成司 (千葉大学教養部保健体育)

村松園江・秋田 武 (東京水産大学体育)

堀安高綾 (東京商船大学保健体育)

A Study on Knowledge, Attitude and Behavior of Life Style among Schoolchildren and Students

Tsuneji MURAMATSU (Department of Health Science)

Yasuko TAKAOKA (Minami Elementary School, Tsushima City)

Osami KANEKO (Department of Health and Physical Education, Chubu University)

Shigeji MURAMATSU (Department of Health and Physical Education,
The College of Arts and Science, Chiba University)

Sonoe MURAMATSU・Takeshi AKITA

(Department of Physical Education, Tokyo University of
Fisheries)

Takaaya HORIYASU (Department of Physical Education, Faculty of Liberal Arts,
Tokyo University of Mercantile Marine)

I. はじめに

戦前の我が国の死亡原因は結核等による感染症が主であったが, 近年はがん, 脳血管障害や心臓病に代表される慢性疾患へと変化してきた¹⁾。これらの疾患は成人病と呼ばれ, 従来成年期特有の疾患と考えられていた。成人病は長年の生活習慣の積み重ねによって発症することから, 成年期以降における生活習慣を改善しようとする意識が高まっている²⁾。

近年の社会環境の変化とともに, 子供たちの日常生活習慣 (本論文ではライフスタイルと同意語である) が様々に変化し, 小児期にも成人病と思われる疾患が現われるようになった³⁾。小児期の成人病³⁾⁴⁾は適正なライフスタイルを実践することで予防効果を上げることが指摘されており, 小児期のライフスタイル教育は小児期およびその後の成人病予防の点から考えれば, 非常に重要な意味をもつ。

そこで, 我々は小・中学生の日常生活習慣における知識・態度・行動を調査し, その特徴と傾向を把握した。

II. 研究 方 法

(1) 調査対象および方法

調査対象は愛知県N市内の全小・中学校20校（小学校14校，中学校6校）から無作為に抽出した小学4年生～中学3年生の2,324名である。調査は日本KYB健康調査票⁵⁾⁶⁾を用い無記名質問紙法により，各学校のホームルームの時間に記入させ，小学生は1,243名，中学生は1,070名から回収した（表1）。なお，回答者のプライバシーを守るために質問紙は各自封筒に入れさせ回収した。

表1. 学年別・性別人数（％）

小学生	男子	女子	計
小学4年生	156 (25.1)	149 (24.0)	305 (24.5)
小学5年生	199 (32.0)	220 (35.4)	419 (33.7)
小学6年生	267 (42.9)	252 (40.6)	519 (41.8)
計	622 (100.0)	621 (100.0)	1243 (100.0)

中学生	男子	女子	計
中学1年生	148 (25.9)	144 (28.9)	292 (27.3)
中学2年生	214 (37.4)	203 (40.8)	417 (39.0)
中学3年生	210 (36.7)	151 (30.3)	361 (33.7)
計	572 (100.0)	498 (100.0)	1070 (100.0)

(2) 調査時期

平成2年10月5日～10月26日に行った。

(3) 調査内容

本調査で用いた日本KYB健康調査票⁵⁾⁶⁾の内容は以下に示す項目で構成されている。

- 1) ①喫煙に関する知識，②喫煙に関する態度，③喫煙に関する行動
- 2) ①飲酒に関する態度，②飲酒に関する行動
- 3) ①栄養に関する知識，②栄養に関する行動
- 4) ①運動に関する知識
- 5) その他の知識

(4) 分析方法

調査成績の分析は性別，学年別に行い，検定は χ^2 検定によって行った。データ処理にあたっては，名古屋大学大型計算機センター FACOM M-382 を使用し，演算には SPSS 第9版を用いた。

III. 結 果

(1) 喫煙

1) 喫煙に関する知識

小学生には，タバコを吸うと体のどこに悪いかを質問し，その回答として，肺，心臓，足の3つの項目から2つを選ばせた(表2)。正答の肺を選んだ者は男女とも多く，それぞれ94.4%，95.2%であった。また，もう一つの正答の心臓を選んだ者は男子40.5%，女子49.5%であり，肺と比較すると少なかった。

中学生には，タバコの有害成分として間違っている物質を選ばせた。正答(表3)はグルタミン酸ナトリウムであり男子50.8%，女子56.3%であった。学年別では男子1年32.0%，2年45.8%，3年69.0%，女子1年29.2%，2年56.7%，3年82.0%であり，いずれも学年を経るにつれて正答率が高くなった。また，タバコを吸うとかかりやすい病気

表2. タバコを吸うと体のどこに悪いか (%)

小学生	男子	女子	計	男女の比較
肺	587(94.4)	592(95.2)	1177(94.7)	N. S.
心臓	252(40.5)	307(49.5)	559(45.0)	0.01
足	16(2.6)	11(1.8)	27(2.2)	N. S.
対象者の数	622	621	1243	

(複数回答)

として心臓病、肺の病気、がん、糖尿病の中から間違っているものを選ばせた。正答は糖尿病であり、男女それぞれ72.6%、75.7%であった。

2) 喫煙に関する態度

成人後の喫煙の意志(表4)は小学生では男子10.9%、女子1.0%であり、中学生では男子19.0%、女子3.2%であった。

小・中学生とも男子の方が有意に多く、学年別の比較では男女とも差はみられなかった。また、成人後の喫煙意志を喫煙経験者と喫煙非経験者で比較してみると、小学生では経験者で喫煙意志がある者15.2%、非経験者4.5%であり、中学生では経験者で29.0%、非経験者で5.6%であり、小・中学生とも喫煙経験者の方に成人後に喫煙したいと考えている者が有意に多かった。

小学生で勧められたタバコを吸うことはよくないとした者は男女とも100%に近かった。喫煙経験者と喫煙非経験者との比較でも差はみられなかった。

中学生で友人からのタバコを確実に断れるとした者は男子62.9%、女子78.3%であり、女子の方が有意に多かった。学年別では男女とも有意差はなかった。喫煙経験者と喫煙非経験者の比較では、確実に断れる者はそれぞれ49.3%、77.3%であり、喫煙非経験者の方が有意に多かった。

3) 喫煙に関する行動

①喫煙経験率

表5に示すように、一口でもタバコを吸ったことがある者(以下、喫煙経験者)は小学生男子20.7%、女子9.0%であり、中学生男子33.5%、女子17.5%であり、小・中学生とも男子の方が有意に多かった。小学生男子では4年11.7%、5年17.3%、6年28.6%と漸増したが、女子では4年8.8%、5年8.6%、6年9.5%であった。また、中学生男子では1年25.0%、2年32.4%、3年40.7%で、女子では1年11.1%、2年18.7%、3年21.9%であり、中学生では男女いずれも学年が進むにつれて喫煙経験率は漸増していた。

②月喫煙者率

表6に示すように、最近のここ1カ月間に1本以上タバコを吸った者(以下、月喫煙者)は小学生男子では1.5%、女子1.0%であり、中学生男子では8.8%、女子1.4%であった。

表3. タバコの有害成分の回答^{A)} (%)

中学生	男子	女子	計
ケルタミ酸ナリウム	290(50.8)	280(56.3)	570(53.4)
一酸化炭素	140(24.5)	94(18.9)	234(21.9)
ニコチン	38(6.7)	25(5.0)	63(5.9)
タール	33(5.8)	14(2.8)	47(4.4)
分からない	70(12.3)	84(16.9)	154(14.4)
計	571(100.0)	497(100.0)	1068(100.0)

A) 有害成分として間違った項目を選択する。

表4. 成人後の喫煙の意志 (%)

	小学生		中学生	
	男子	女子	男子	女子
吸いたい	67(10.9)	6(1.0)	108(19.0)	16(3.2)
吸いたくない	549(89.1)	615(99.0)	461(81.0)	479(96.8)
合計	616(100.0)	621(100.0)	569(100.0)	495(100.0)
男女の比較	P < 0.01		P < 0.01	

表5. 喫煙経験率 (%)

	小学生		中学生	
	男子	女子	男子	女子
経験者	128(20.7)	56(9.0)	191(33.5)	87(17.5)
非経験者	489(79.3)	563(91.0)	379(66.5)	411(82.5)
合計	617(100.0)	619(100.0)	570(100.0)	498(100.0)
男女の比較	P < 0.01		P < 0.01	

(今までに一口でもタバコを吸ったことがある者)

表6. 月喫煙者率 (%)

	小学生		中学生	
	男子	女子	男子	女子
経験者	9(1.5)	6(1.0)	50(8.8)	7(1.4)
非経験者	610(98.5)	612(99.0)	521(91.2)	491(98.6)
合計	619(100.0)	618(100.0)	571(100.0)	498(100.0)
男女の比較	N.S.		P < 0.01	

(ここ一ヶ月間に1本以上タバコを吸った者)

表7. 週喫煙者 (%)

中学生	男子	女子
経験者	31(5.4)	3(0.6)
非経験者	539(94.6)	494(99.4)
合計	570(100.0)	497(100.0)
男女の比較	P < 0.01	

(ここ1週間に1本以上タバコを吸った者)

中学生では性別には有意の差があり男子の方が多かった。小学生ならびに中学生女子は喫煙した人数が非常に少なく学年別の傾向が把めないが、中学生男子は学年を経るごとに増加し、1年3.4%、2年7.0%、3年14.3%であった。

③週喫煙者率

表7に示すように、中学生で最近の1週間に1本以上タバコを吸った者(以下、週喫煙者)は男子5.4%、女子0.6%であり、男子の方が有意に多く、男子については学年を経る

表8. 飲酒経験率 (%)

	小学生		中学生	
	男子	女子	男子	女子
経験者	455 (73.7)	383 (61.8)	500 (88.5)	426 (85.5)
非経験者	162 (26.3)	237 (38.2)	65 (11.5)	72 (14.5)
合計	617 (100.0)	620 (100.0)	565 (100.0)	498 (100.0)
男女の比較	P < 0.01		N.S.	

ごとに増加していた (1年2.8%, 2年3.8%, 3年9.0%)。

(2) 飲酒

1) 飲酒に関する態度

勧められたアルコールを飲むことはよくないとした者は小学生では男女とも多く、それぞれ95.3%, 97.6%であった。飲酒経験者と飲酒非経験者とは差はなかった。

友人からのアルコールを確実に断れるとした者は中学生では男子28.9%, 女子36.5%であり、女子の方が有意に多かった。学年別では、男子1年41.8%, 2年24.3%, 3年24.5%, 女子1年50.7%, 2年33.5%, 3年27.2%であった。飲酒経験者と飲酒非経験者との比較では、確実に断れる者は経験者27.5%, 非経験者65.9%であり、非経験者の方が有意に多かった。

2) 飲酒に関する行動

①飲酒経験率

表8に示すように、一口でも酒を飲んだことがある者 (以下、飲酒経験者) は小学生男子73.7%, 女子61.8%, 中学生男子88.5%, 女子85.5%であった。小学生では男女とも学年とともに飲酒経験者は増加しており、男子4年58.7%, 5年75.6%, 6年81.1%, 女子4年50.3%, 5年59.4%, 6年70.6%であった。中学生では学年別に有意な差はみられなかった。

②月飲酒者率

最近の1ヵ月間に酒を飲んだ者 (以下、月飲酒者) は中学生男子23.2%, 女子10.9%であり男子の方が有意に多かった。学年別でみると、男女とも漸増しているが統計的には男

表9. コレステロールの取り過ぎは体のどこに悪いか (%)

小学生	男子	女子	計
心臓	146 (23.5)	151 (24.4)	297 (23.9)
肺	346 (55.7)	365 (58.9)	711 (57.3)
歯	77 (12.4)	71 (11.5)	148 (11.9)
手	52 (8.4)	33 (5.3)	85 (6.8)
計	621 (100.0)	620 (100.0)	1241 (100.0)

比較: 心臓/その他 (df=1, N.S.)

表10. 高血圧の弊害 (%)

中学生	男子	女子	計
怪我をしやすい	4 (0.7)	7 (1.4)	11 (1.0)
がんや糖尿病	21 (3.7)	30 (6.0)	51 (4.8)
心臓発作や脳卒中	325 (56.8)	278 (55.9)	603 (56.4)
怒るたびに血圧が上がる	140 (24.5)	99 (19.9)	239 (22.4)
わからない	82 (14.3)	83 (16.7)	165 (15.4)
計	572 (100.0)	497 (100.0)	1069 (100.0)

比較: 心臓発作や脳卒中/その他 (df=1, N.S.)

図1. 健康に良い食品の摂取頻度

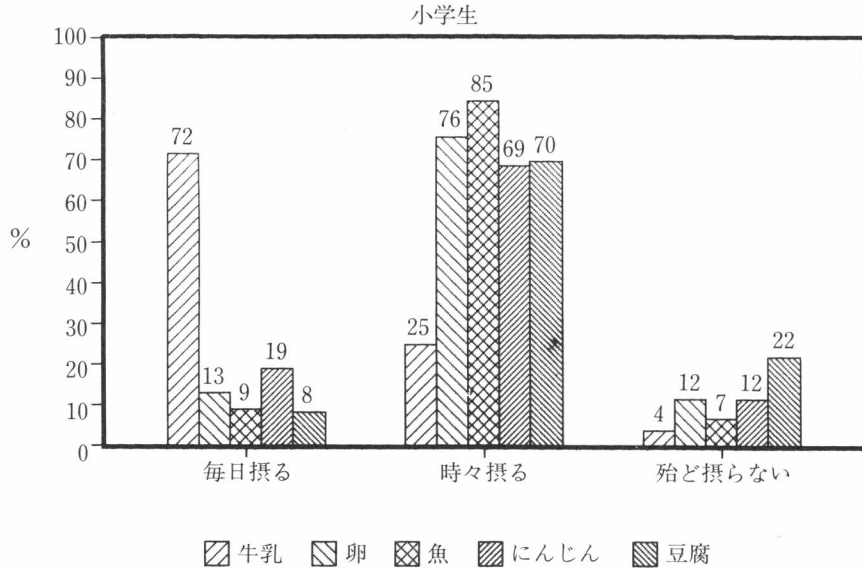
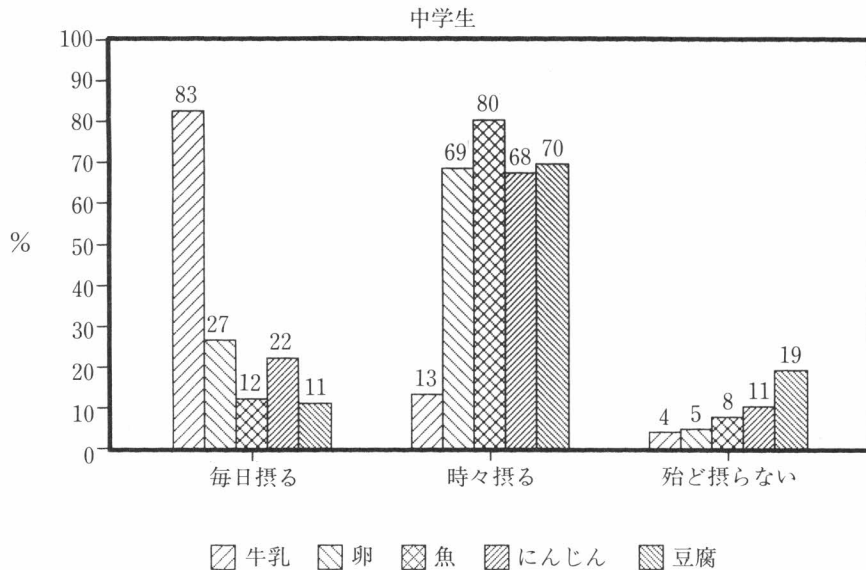


図2. 健康によい食品の摂取頻度



子に有意な差がみられた。中学生男子は41.6%，女子は29.1%であり，男子の方が有意に多かった。学年別では男子1年32.2%，2年43.9%，3年45.9%であり，学年を経るにつれて月飲酒率は増加していた。

③週飲酒者率

最近の1週間に酒を飲んだ者（以下，週飲酒者）は中学生男子19.6%，女子12.0%であり，男子の方が有意に多かった。学年別では男女とも有意な差は認められなかった。

図3. 健康によいとは限らない食品の摂取頻度
小学生

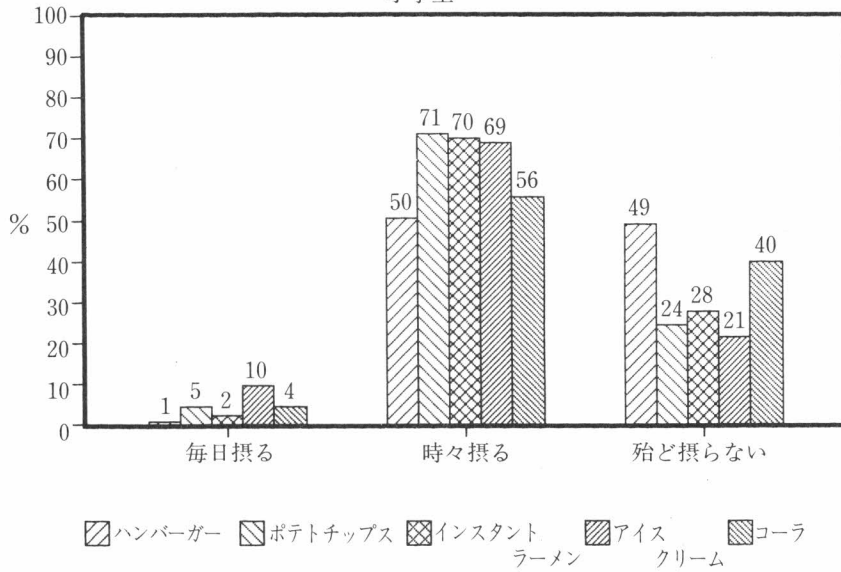
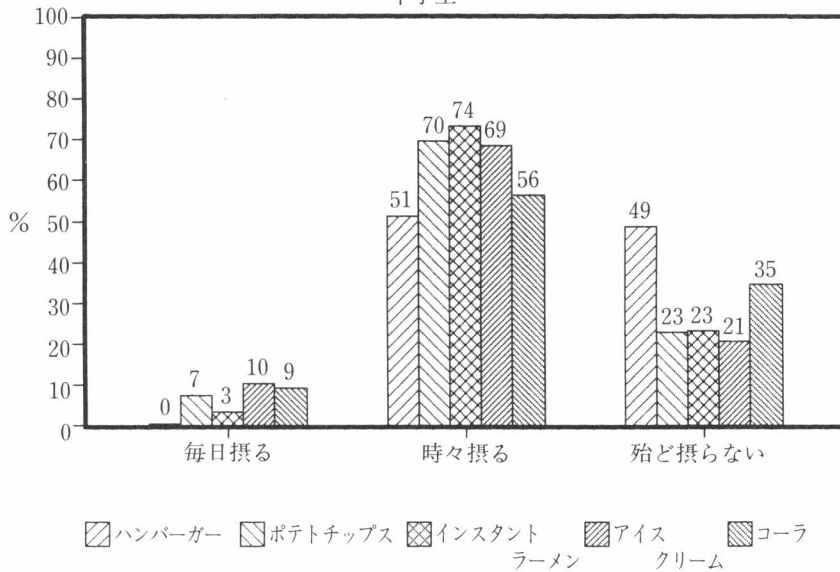


図4. 健康によいとは限らない食品の摂取頻度
中学生



(3) 栄養

1) 栄養に関する知識

①食品成分についての知識

塩分の多い食品としてポテトチップスを回答した者は小学生では男女とも多く、それぞれ97.7%、98.1%であった。中学生でファーストフードやインスタントスープを回答した者は男子82.8%、女子92.4%であり、女子の方が有意に多かった。男子では学年別で比較

表11. 肥満の弊害 (%)

中学生	男子	女子	計
心臓病	95 (16.7)	58 (11.7)	153 (14.3)
糖尿病	151 (26.5)	169 (34.0)	320 (30.0)
高血圧	76 (13.3)	55 (11.1)	131 (12.3)
上記すべて	166 (29.1)	160 (32.2)	326 (30.6)
わからない	82 (14.4)	55 (11.1)	137 (12.8)
計	570 (100.0)	497 (100.0)	1067 (100.0)

比較：上記すべて/その他 (df=1, N.S.)
 ばせた。正答のステーキおよび肉を選んだ者は非常に多く、それぞれ97.5%, 98.6%であった。

コレステロールを知っているとした者は小学生男子27.0%, 女子27.2%であり、差はみられなかった。また、学年別では男子4年17.9%, 5年27.1%, 6年32.2%, 女子4年14.1%, 5年18.6%, 6年42.5%であり、男女とも学年を経るにつれて高くなっていった。

卵にコレステロールが入っていることを知っているとした者は、小学生男子24.7%, 女子19.5%であり、男子の方が有意に多かった。学年別では男女とも差がなかった。

コレステロールが入っている食品群として肉、チーズ、卵を選んだ者は中学生男子55.9%, 女子53.9%であった。学年別では男女とも有意に漸増しており、男子1年は44.2%, 2年52.8%, 3年67.1%, 女子1年は38.9%, 2年55.7%, 3年66.0%であった。

②成人病と食品成分の関連性に関する知識

小学生にはコレステロールを取り過ぎると体のどこに悪いと思うかの回答として、手、歯、肺、心臓の4つから1つを選ばせた(表9)。正答は心臓であり、男子23.5%, 女子24.4%であった。コレステロールの取り過ぎが肺に悪いとした者が男女とも多く、男子55.7%, 女子58.9%であった。

血液中のコレステロールが増えるとなんか起るかの回答として心臓病を選んだ者は中学生男子45.1%, 女子50.7%であった。学年別では男子1年45.9%, 2年38.7%, 3年51.0%, 女子1年41.7%, 2年47.8%, 3年63.3%であり、いずれも差がみられた。

塩分を取り過ぎるとどんな病気にかかりやすいかの回答として、小学生で高血圧を選んだ者は男子43.7%, 女子42.9%であった。学年別では男子4年30.1%, 5年42.7%, 6年52.4%, 女子4年34.2%, 5年38.6%, 6年51.8%であり、それぞれ学年を経るにつれて増加していた。また、中学生で高血圧を選んだ者は男子76.9%, 女子75.7%であり、学年別では、男子1年72.8%, 2年72.9%, 3年83.8%, 女子1年65.7%, 2年77.3%, 3年82.8%であり、いずれも学年を経るにつれて高くなっていった。

血圧が高いとなぜ体に悪いかの中学生の回答を表10に示した。心臓発作や脳卒中にかかりやすくなるからは男子56.8%, 女子55.9%であった。学年別では男子1年49.3%, 2年53.7%, 3年65.2%, 女子1年39.9%, 2年57.1%, 3年69.5%であり、いずれも漸増していた。

2) 栄養に関する行動

①食生活に関する自己評価

しても差がなかったが、女子では4年87.5%, 5年93.1%, 6年96.0%であり、学年を経るにつれて高くなった。

砂糖を多く含む食品としてコーラを回答した者は小学生では男女とも多く、それぞれ88.0%, 86.9%であった。脂肪を含む食品をステーキとコーラから、肉と野菜からそれぞれ選

健康的な食生活をよくしているとした者は中学生男子32.3%、女子33.3%であり、少ししているとした者を加えると、男女とも多く(男子89.8%、女子96.0%)、女子の方が有意に多かった。男子で「よくしている+少ししている」とした者は1年93.1%、2年92.1%、3年85.1%であり、学年を経るにつれて減少していた。女子には有意な差はみられなかった。

②食品に関する自己評価

中学生で健康に良い食品を区別することができるとする者は少ない(男子22.2%、女子21.1%)が、少しできるとした者を加えると、男女それぞれ93.7%、97.2%と多くなり、女子の方が有意に多かった。中学生で脂肪を多く含む食品をよく知っているとした者は男子13.4%、女子13.3%と少ないが、少し知っているとした者を加えると、男子87.7%、女子93.4%と多く、女子の方が有意に多かった。また、中学生で食物繊維をよく知っているとした者は少なく、男女それぞれ9.5%、7.6%であったが、少し知っているとした者を含めると、男子72.5%、女子84.3%と多くなり、女子の方が有意に多かった。

③朝食の摂取傾向

朝食を毎日食べる者は小学生では男子74.0%、女子76.3%であり、中学生では男子75.0%、女子72.9%であった。時々食べない者は小学生では男子23.1%、女子20.9%、中学生では男子21.9%、女子23.3%、ほとんど食べない者は小学生では男子2.9%、女子2.7%、中学生では男子3.2%、女子3.8%であった。

④食品の摂取頻度

健康によい食品5品目の摂取頻度を図1と図2に示した。小・中学生とも牛乳を毎日飲む者は多く、それぞれ72%、83%であり、時々飲むを含めると96%、96%となった。中学生も同様に多く、男女それぞれ98%、94%であった。卵、魚、にんじん、豆腐を時々食べる者はいずれも多く、小学生は69~85%、中学生は68~80%であった。また、健康によいとは限らない食品5品目の摂取頻度を図3、図4に示した。ハンバーガー、ポテトチップスなどは時々食べる者が多く、小学生では50~71%、中学生では51~74%であり、毎日摂る者はいずれも低かった。

(4) 運動に関する知識

1) 減量の方法について

減量の方法についての質問で中学生で「カロリーを抑えて運動をする」の項目を選んだ者は男女とも多く、それぞれ84.6%、88.1%であった。学年別でみると、男子1年84.5%、2年79.9%、3年89.5%であり、有意な差がみられた。女子には差はみられなかった。

2) 肥満の弊害について

中学生には肥満になるとどのような病気にかかりやすいかの回答として、心臓病、糖尿病、高血圧、上記すべて、わからないの5つから1つを選ばせた。正答(表11)の上記のすべてを選んだ者は男子29.1%、女子32.2%であった。

3) 有酸素運動について

小学生には心臓や肺を鍛えるのによい運動としてサイクリングと重量挙げの2つから1つを選ばせた。男子では66.3%、女子では75.0%がサイクリングを回答しており、女子の方が有意に多かった。

中学生には有酸素運動でないものをジョギング、サイクリング、スイミング、バーベル

挙げから選ばせた。バーベル挙げを選んだ者は男子64.8%、女子57.3%であり、男子の方が有意に多かった。学年別にはそれぞれ有意な差があり、男子1年55.4%、2年64.5%、3年71.8%、女子1年48.3%、2年61.4%、3年60.3%であった。

中学生には有酸素運動が体によい理由を心臓や肺が鍛えられる、運動しても脈拍数が増えない、筋肉が鍛えられる、月1回運動するだけで健康になるの中から選ばせた。心臓や肺が鍛えられるを選んだ者は男子57.9%、女子71.2%であり、女子の方が有意に多かった。学年別では男女とも有意な差はみられなかった。

4) 運動の効果について

中学生には運動の効果として間違っている項目を選ばせた。正答の知恵遅れの予防につながるを選んだ者は男子58.6%、女子65.8%であり、女子の方が有意に多かった。男子については学年を経るにつれて増加した(1年49.7%、2年56.3%、3年67.1%)。

IV. 考 察

(1) 喫煙・飲酒

小学生に対して、タバコを吸うと体のどこに悪いかの回答として肺を選んだ者は男子94.4%、女子95.2%と高い正答率であり、肺と喫煙との関連についての知識はすでに持っているようである。もう一つの正答の心臓を回答した者は男子40.5%、女子49.5%であり、肺に比べて低い。喫煙に関連する疾病として心臓病の回答が低いことについては小川ら⁷⁾、川畑ら⁸⁾も報告している。日米⁹⁾のいずれにおいても、心筋梗塞、狭心症を含む冠状動脈性心臓病による死亡率は喫煙習慣を有する者の方が高く、また、喫煙開始年齢の早い者ほど高いことが明らかであり、今後喫煙と心疾患に焦点をおいた喫煙防止教育が必要である。また、タバコの有害成分として間違っているものとして正答のグルタミン酸ナトリウムを選んだ中学生1年では男女ともほぼ半数であり、あまり多いとはいえませんが学年を経るごとに漸増し、3年生では男子69.0%、女子82.0%となった。知識項目の正答率が高いことは望ましいことではあるが、Densonら¹⁰⁾が指摘しているように、喫煙の影響について教育はできるが、それだけでは青少年の喫煙を防止することはできず、態度が喫煙回避の方向に移行してはじめて阻止できるものである。知識獲得と同時にそれが態度変容につながる喫煙防止教育の工夫が望まれる。

喫煙経験率は小・中学生とも男子の方が多く、小学生男子20.7%、女子9.0%、中学生男子33.5%、女子17.5%であった。経験率は男女とも学年とともに増加し、男子では小学4年生11.7%→中学3年生40.7%、女子では小学4年生8.8%→中学3年生21.9%であった。中学校学習指導要領¹¹⁾では、喫煙と健康に関する教育は中学3年生で取り上げられているが、喫煙経験者が多くなってからでは遅いと考えられ、著者ら¹²⁾らが小学校低学年の喫煙防止教育は十分可能であることを報告しているように、小学校低学年からの指導が必要である。

成人後の喫煙を望む者は小・中学生とも女子より男子の方が多く、小学生では男子10.9%、女子1.0%であり、中学生では男子19.0%、女子3.2%であった。我が国は昔から男性喫煙者が多く、近年その割合が減少しているといっても未だ60.5%¹³⁾と多い。浅野¹⁴⁾はほぼ3人に1人の割合で成人男女喫煙者が存在している状況の中で、子供たちが喫煙に興味を持たないことの方が不思議であると指摘している。

成人後の喫煙の意志を喫煙経験者と非経験者とで比較してみた。成人後に喫煙を望む者は小学生では経験者15.2%、非経験者4.5%、中学生では経験者29.0%、非経験者5.6%であり、いずれも喫煙経験者の方が成人後の喫煙を望んでいる。一度でもタバコを口にすると将来喫煙者となる可能性が増すことは、著者ら¹⁵⁾はすでに指摘しており本調査によっても確認された。

飲酒経験率は男子では小学4年生58.7%→中学3年生90.8%、女子では小学4年生50.3%→中学3年生88.1%であり、男女とも小学4年生ですでに50%を越えており、飲酒行動がかなり低年齢においても認められる。喫煙経験率と比較すると飲酒経験率の方が高い。これは武田ら¹⁶⁾が指摘するように、我が国は酒に寛大な伝統的文化をもっており、タバコと比較すると家庭内では酒に許容的な雰囲気のみられることが大きいといえる。アルコール¹⁷⁾は「少量であれば身体的にも、精神的にもよい方に働くが、多量になるとさまざまな悪影響を及ぼし、身体的、精神的発達途上にある未成年の飲酒については脳細胞に悪影響を及ぼす」ことが分かっている。従って、飲酒と健康に関する正しい知識を与える教育が小学校のうちから必要であると考えられる。

(2) 栄養

今日の我が国の成人病時代における子供たちの栄養問題は極めて重要¹⁸⁾であり、学校保健⁴⁾の果たす役割も大きい。小・中学生には知識として塩分、糖分、脂肪、コレステロールを含む食品の判別を質問した。塩分、糖分、脂肪の食品判別に関しては小・中学生ともできるまたは知っているという回答した者が多く、高学年ほどその割合が高い。それに対しコレステロールという言葉を知っている小学生は27.1%であり、またコレステロールが含まれる食品を判別できる中学生は55.0%であり、小・中学生とも低い。コレステロールは成人病の一原因と考えられていることから、コレステロールについての回答率が低いことは注意を要したい。緑黄色野菜、食物繊維に関しても高い正答率とはいえない。

栄養の項目の中では、塩分と高血圧、コレステロールと心臓病の関連については小・中学生とも正答率は低く、塩分と高血圧の関連（小学生43.3%、中学生76.3%）よりも、コレステロールと心臓病の関連（小学生23.9%、中学生47.7%）の方が正答率は低かった。

中学生で健康的な食生活を「よくしている+少ししている」とした者は男女とも多いが、男子は学年とともに減少していた。健康的な食生活をしているとしても、今日の我が国の成人病が多いという現実を考えると、栄養学的に良い食生活だけでは不十分であり、いわゆるブレスローの7つの健康習慣¹⁹⁾の実践の考え方が大切となろう。

朝食を「時々食べる+ほとんど食べない」とした者が全体の約4分の1（小学生24.8%、中学生26.0%）あった。原因として夜遅くまで起きていることで朝起きられずライフスタイルに問題があるのか、家庭に問題があるのかの追究は必要であろう。昭和63年度の国民栄養調査の家族の共食状況の結果⁴⁾²⁰⁾では、およそ25%の所帯で朝食が子供だけで済まされていることが報告されており、子供だけの食事では栄養のバランスが崩れること²¹⁾が心配である。両親の経済活動の関係上、そうせざるを得ない時には、バランスのとれた食事の準備や教育（躾）が大切となろう。

食物と疾病との関連についての正答率は低かった。また、塩分の多い食品にアイスクリームと回答した者がいるなど、間違った知識を持つ子供がみられた。従って、食物の栄養面だけでなく、食物と小児成人病を含む疾病との関連および望ましい食事習慣に結びつくよ

うな知識の定着が必要である。子供の食品選択には母親が関係している部分が非常に大きく、家庭における食事に左右される。従って、母親に質的知識²²⁾の獲得が求められる。

本研究では調査できなかったが、近年の子供たちの生活には、テレビ、ファミコン、塾通い・習いごと等が入り込み、大きく変わってきている^{23)~25)}。また、日本には子供の自由時間に必要以上に学校や学校文化を入り込ませる傾向²⁶⁾があり、学校も家庭も子供の自由時間への過度の侵入は気をつけねばならない。

(3) 運動

運動と健康とは密接な関係があり、運動に関しても正しい知識が必要である。成人病の危険因子²⁷⁾として肥満があげられており、学齢期の子供の5~10%が肥満傾向にあることが報告されている。中学生には肥満になるとどのような病気にかかりやすいかの質問に対して、心臓病、糖尿病、高血圧、上記すべて(心臓病、糖尿病、高血圧)、わからないの5つから選ばせた。正答の上記すべてを選んだ者は男女ともに30%前後であり、その割合は低かった。正答率が低かったことは、皆川ら⁵⁾が指摘しているように、正答の選択肢を「上記すべて」としたところの一因があると思われるが、いわゆる心臓病、糖尿病、高血圧などの成人病予防に関する知識が低いことも考えられ、今後この種の子防教育やアンケートの工夫が必要であろう。

有酸素運動²⁸⁾は動脈硬化症、糖尿病や肥満などの予防や解消に有効であり、ほとんどの心臓疾患系成人病の予防にとって重要であるとされていることから、有酸素運動とその効果についての児童生徒の知識を調査した。小学生で心臓や肺を鍛えられるとして、正答のサイクリングを選んだ者は男子66.3%、女子75.0%であり女子の方が多かった。中学生では有酸素運動でない運動として、正答のバーベル挙げを選んだ者は男子の方が多く、有酸素運動が体によい理由として心臓や肺が鍛えられるを選んだ者は女子の方が多かった。

有酸素運動の種類とその効果については約6割の正答率を得たが、有酸素運動の種類については28.8%、その効果については21.3%の者が誤答しており、生徒の有酸素運動の種類とその効果の関連についての認識が不足していると考えられる。

運動の効果としての間違いの回答として、中学生で正答の知恵遅れの子防につながるを選んだ者は男子58.6%、女子65.8%と多かったが、心臓病との関わりについては男女とも17%近くが誤答しており、有酸素運動を行うことにより成人病を予防することができるということが認識されていないといえる。

V. 要 約

成人病を予防するために子供の頃からの適正なライフスタイルの形成が必要である。そこで、愛知県N市における小・中学生の日常生活習慣を明らかにし、問題点を把握するため、平成2年10月にN市内の全小・中学生から小学生1,248名、中学生1,079名を無作為に抽出し、JKYB 調査票を用いて調査を行い、以下に示す結果を得た。

1) 小学生の喫煙すると体のどこに悪いかの回答で、肺、心臓と回答した者はそれぞれ94.7%、45.0%であり、心臓と回答した者は少なかった。中学生のタバコの有害成分の正答率は男子50.8%、女子56.3%であり、いずれも学年を経るにつれて正答率は増加した。

2) 将来喫煙を望む者は小学生では男子10.9%、女子1.0%、中学生では男子19.0%、女子3.2%であり、ともに男子の方が多い。喫煙経験者と喫煙非経験者で将来の喫煙願望を比

較すると、小学生では15.2%、4.5%、中学生では29.0%、5.6%であり、ともに喫煙経験者の方が将来の喫煙を望む者が多かった。

3) 喫煙経験率は小学生男子20.7%、女子9.0%、中学生男子33.5%、女子17.5%であり、小・中学生ともに男子の方が高かった。

4) 飲酒経験率は小学生男子73.7%、女子61.8%、中学生男子88.5%、女子85.5%であり、小・中学生ともに男子の方が高かった。

5) 塩分、糖分、脂肪を含む食品の判別については小・中学生ともに高い正答率であった。コレステロールを含む食品判別については小学生22.1%、中学生55.0%であり、ともに正答率は低かった。食品と疾病との関連についての正答率は小・中学生ともに低かった。また、小・中学生ともに塩分と高血圧の関連（小学生43.3%、中学生76.3%）よりも、コレステロールと心臓病の関連（小学生23.9%、中学生47.7%）の方が正答率は低かった。

6) 中学生の健康的な食生活をしているとした者は男女とも多かった（男子89.8%、女子96.0%）。

7) 朝食を毎日食べるとした者は小学生75.2%（男子74.0%、女子76.3%）、中学生74.0%（男子75.0%、女子72.9%）であった。

8) 中学生の肥満の弊害についての正答率は男女とも低く、約30%であった。

9) 小学生で有酸素運動としてサイクリングを選んだ者は70.7%であった。また、中学生で有酸素運動として間違っているものとして、バーベル挙げを選んだ者は61.3%であった。有酸素運動の効果については中学生の64.0%が正答の心臓や肺が鍛えられるを選んだ。

10) 運動の効果として中学生の正答率は男子58.6%、女子65.8%であった。

11) 今回の調査から小・中学生の日常生活習慣には種々の問題点が浮び上がってきた。例えば、小・中学生ともに約4分の1の者が朝食を「時々食べる+ほとんど食べない」としている。その原因には夜更かしなどして朝起きられないという子供の生活習慣の問題なのか、家庭の問題なのかが考えられる。また、食品と疾病との関連については小・中学生とも正答率が低い。朝食をはじめ多くの日常生活習慣は互いに関連していることが予想され、今後追跡調査を行うとともに、家庭の協力特に母親の協力のもとに児童生徒たちの実態に即した適切な指導を行うことが必要である。

〈付記〉本研究を終えるにあたり、アンケートの配布、回収に協力下さいました岡崎純子氏（三井海上火災保険株式会社）に深く御礼申し上げます。

（平成5年9月2日受理）

参 考 文 献

- 1) 厚生統計協会：人口・人口動態，第6表，国民衛生の動向，39(9)，394-395，1992
- 2) 厚生統計協会：衛生・経済と生活の動向，国民衛生の動向，39(9)，7-11，1992
- 3) 岡田和雄，他：小児の成人病，小児保健研究，50(3)，333-341，1991
- 4) 村田光範：小児成人病，—その社会的背景と今後の動向—，公衆衛生，56(11)，4-9，1992
- 5) 皆川興栄，他：KYBプログラムの翻訳，がん予防対策普及のための調査研究，—青少年用健康教育プログラム開発のための基礎的研究—，大阪がん予防検診センター，5-93，1990
- 6) Orlandi, M., et al：日本における喫煙防止活動の方向性—KYB教育プログラムの日本への適用—，学校保健研究，31(8)，368-376，1989
- 7) 小川 浩，他：中学生の喫煙，喫煙状況と関連要因，日本公衆衛生誌，32(6)，305-314，1985

- 8) 川畑徹朗, 他: 中・高校生の喫煙行動および喫煙に対する態度と知識, 東京大学教育学部紀要, 24巻, 181-197, 1984
- 9) 平山 雄: 個人別ガンリスクの測定, 予防ガン学1997, 新宿書房, 93-107, 1997
- 10) Denson R, et al: Prevention of Smoking in Elementary Schools, Canadian Journal of Public Health, 72(4), 259-263, 1981
- 11) 文部省: 中学校学習指導要領, 大蔵省印刷局, 76-84, 1989
- 12) 村松常司, 他: 小学校2年生への喫煙防止教育の試み, 日本公衛誌, 35(4), 193-199, 1988
- 13) 星 旦二: 喫煙の状況, 国内外の喫煙の実態・健康影響と喫煙対策の動向に関する研究報告書, 健康・体力作り事業財団, 1-25, 1991
- 14) 浅野牧茂: 喫煙防止への医学, 学校保健研究, 31(8), 352-361, 1989
- 15) 村松常司, 他: 喫煙習慣からみた青少年の Passive Smoking に対する反応ならびに自覚症状に関する研究, 愛知教育大学研究報告, 第42輯, 99-112, 1993
- 16) 武田 敏, 他: 学校における薬物乱用予防教育, 学校保健研究, 33(7), 313-318, 1991
- 17) 前田信雄: 酒の害たばこの毒, 日本書籍, 14-124, 1979
- 18) 青山英康, 他: 栄養指導と健康教育の課題, 学校保健研究, 33(6), 252-254, 1991
- 19) 望月清美子, 他: 7つの保健習慣, プレスローラの調査結果, 公衆衛生, 42(9), 602-605, 1978
- 20) 厚生省: 保健医療局健康増進栄養課監修, 平成2年版国民栄養の現状, 昭和63年国民栄養調査成績, 第一出版, 52-57, 1990
- 21) 厚生省: 公衆衛生局栄養課編, 昭和59年版国民栄養の現状, 昭和57年国民栄養調査成績, 第一出版, 40-46, 1984
- 22) 大國眞彦: 成人病は若年化しているか, からだの科学, 172号, 34-37, 1993年9月
- 23) 江口篤寿: 子どもの生活時間の実態, 保健の科学, 35(7), 449-453, 1993
- 24) 近藤 卓: 塾・けいごとと生活時間, 保健の科学, 35(7), 454-458, 1993
- 25) 河野美穂, 他: 夕食時刻差からみた子どもの食生態, 保健の科学, 35(7), 464-469, 1993
- 26) 深谷和子: 子どもの遊びと生活時間, 保健の科学, 35(7), 470-473, 1993
- 27) 村田光範: 小児成人病の定義とその意味について, 教育と医学, 36(11), 1014-1020, 1988
- 28) 今野道勝: 過度の運動, 栄養と運動と健康, 89-99, 1988