

<研究資料>

沖縄県宮古島幼児の運動・自由時間と体格および生活習慣分析

照屋真紀 前橋 明

**The analysis of children's physical activity, free time, physique
and lifestyle in Miyakojima, Okinawa**

Maki Teruya and Akira Maehashi

レジャー・レクリエーション研究 第105号

令和7年3月

日本レジャー・レクリエーション学会

<研究資料>

沖縄県宮古島幼児の運動・自由時間と体格および生活習慣分析

照屋 真紀^{1,2}

前橋 明³

The analysis of children's physical activity, free time, physique and lifestyle in Miyakojima, Okinawa

Maki Teruya^{1,2} and Akira Maehashi³

Abstract

In this study, we conducted a lifestyle survey and body measurements on young children in Okinawa Main Island and Miyako Island from 2017 to 2020, and comparatively analyzed the play time, physique, and lifestyle of young children in both regions.

As a result, the proportion of children classified as "overweight" was higher among young children in Miyako Island, ranging from 7.1% to 19.5%, compared to those in Okinawa Main Island. A comparison of lifestyle habits showed that 41.5%-to 52.9% of children in Miyako Island went to bed after 10 p.m., 49.9% to 71.8% woke up after 7 a.m., 15.1% to 27.1% slept less than nine hours, which were more common than children from Okinawa Main Island. Additionally, the percentage of Miyako Island children who ate breakfast every morning was 63.5% to 83.2%, which was lower than that of Okinawa Main Island children.

We found that 37.5% to 55.1% of children on Miyako Island watch TV for more than 2 hours, and the proportion of children who play with media is higher than on the main Okinawa Main Island, which may affect their habits of going to bed late and waking up late.

To improve the lifestyle of children on Miyako Island, we will provide information to parents about the importance of getting enough sleep and eating breakfast. Furthermore, we recommend that parents, childcare workers, and local governments encourage children to play outdoors during the day to the extent that they sweat.

key words：沖縄県宮古島，幼児，体格，生活習慣，自由時間

目 的

本邦における生活習慣調査によると、幼児の生活の夜型化は 2000 年ごろから危惧されており¹⁾、幼児の生活習慣の乱れを指摘する報告²⁻⁴⁾がみられた。

沖縄県の幼児に関する先行研究において、松尾ら⁵⁾は離島の石垣島の幼児の生活実態を調査し、

石垣島の幼児は夜 7 時まで夕食を開始している幼児が 1 割以下で、平均就寝時刻が午後 10 時 13 分と遅く、夕食時刻の遅れが就寝時刻の遅れの誘因であることを報告した。また、黒島ら⁶⁾は沖縄県 6 市における幼稚園幼児の生活習慣の実態を調査し、平均就寝時刻が 21 時 23 分、平均睡眠時

1 早稲田大学大学院 Graduate School of Human Sciences, Waseda University

2 沖縄女子短期大学 Okinawa Women's Junior College

3 早稲田大学人間科学学術院 Faculty of Human Sciences, Waseda University

間が9時間27分、平均起床時間が6時50分で、「遅寝早起き短時間睡眠」型の幼児が多いことを明らかにした。さらに、照屋らは、沖縄県「中頭」「那覇」「島尻」地区の幼児の生活習慣⁷⁾の実態を比較・分析し、「22時以降」に就寝する幼児は、中頭・那覇地区に多く、「20時半～21時前」に就寝する幼児は島尻地区に多いことを報告した。続いて沖縄県14市町村の幼児の生活習慣の実態を調査⁸⁾し、遅寝で短時間睡眠の幼児の多さを指摘し、幼児にとって健康的な生活時間のあり方を知っている保護者の子どもほど、規則正しい生活をしていることが示された。

沖縄県は、1980年の国勢調査の結果、平均寿命が男女とも全国1位になり、1995年に世界長寿地域宣言⁹⁾を行った。しかし、2000年頃より長寿県の座から陥落し、健康長寿復活に向け、様々な取り組み¹⁰⁾を行っているが、2020年には男性43位、女性16位¹¹⁾とさらに順位を落とした。その平均寿命の下落要因の一つとして県民の肥満¹²⁾があると考えられており、沖縄県の成人肥満者の割合は男女とも全国平均を上まわり¹³⁾、健康長寿復活への大きな課題となっている。そのような状況の中で、宮古島は、成人だけでなく、児童、小児の肥満が多い¹⁴⁻¹⁶⁾と報告されている。

小児の肥満対策として生活習慣の是正が重要であるという指摘はある¹⁷⁾が、宮古島の幼児に関して生活習慣や夜間の活動、あそびの内容についての詳細な分析・研究はこれまでなされていない。

沖縄県内の島嶼群は沖縄島を中心とする沖縄諸島、そして宮古諸島、八重山諸島という三つの島嶼群に分ける区分¹⁸⁾が一般的である。三つの島嶼群は、それぞれ文化や言葉も違い¹⁹⁾、幼児の生活習慣においても、本島の幼児の生活習慣と違った、島嶼地域の幼児の生活習慣の特徴がある可能性がある。現在までの幼児生活習慣調査は、八重山諸島に属する石垣島と沖縄本島で行われており、石垣島と沖縄本島島尻群の幼児の生活習慣の比較研究²⁰⁾において、石垣島の幼児では起床時刻が遅く朝食の欠食率が高いこと、就寝時刻は沖縄本島島尻群の幼児の方が遅いことを確認しており、生活習慣の地域差が存在した。

そこで、本研究では、沖縄本島と宮古島の幼児の生活習慣調査を行い、両地域の幼児を比較する

こととした。

方 法

1. 研究対象者

2017年7月から2020年7月に、沖縄県本島の保育園・幼稚園・認定こども園54園に通う3歳～6歳児3,067人（男児1,548人、女児1,519人）の保護者と、沖縄県宮古島の保育園・幼稚園・認定こども園32園に通う3歳～6歳児778人（男児401人、女児377人）の保護者に対して、幼児の生活習慣と身体状況の実態を尋ねるアンケート調査を行い、同時に双方の子どもたちを対象とした身体測定を実施した。

2. 調査内容

アンケート調査は、前橋²¹⁾の幼児版の生活習慣調査票を使用した。主な調査項目は、就寝時刻・起床時刻・朝食摂取状況・排便状況・テレビ・ビデオ視聴時間・帰宅後のあそびの内容・夜10時以降の活動などの生活習慣である。身体測定では身長と体重の計測を行った。

3. 分析方法

体格については、身長と体重から、カウプ指数²²⁾【体重(kg)／身長(m)²】を算出し、今村²³⁾の方法を用いて、「やせすぎ」「やせぎみ」「普通」「ふとりぎみ」「ふとりすぎ」の5区分に分けた。

統計処理は、SPSS (Ver.29.0)を用いて、沖縄本島の幼児と宮古島幼児の平均値の比較を行うために、対応のないt検定²⁴⁾、人数割合の特徴をみるために χ^2 検定と残差分析²⁵⁾を実施した。

4. 倫理的配慮

調査を行うにあたり、宮古島市福祉部児童家庭課、多良間村教育委員会、多良間村住民福祉課、沖縄県私立保育園連盟、島尻教育研究所、国頭教育事務所、各園の園長に、研究の趣旨と方法を説明し、調査実施の承諾を得た。その後、各園で園長から幼児の保護者に趣意書、調査書を配布した。

趣意書には、研究の目的と方法、個人名が特定されることはなく、プライバシーは保護されること、調査結果は研究の目的以外には使用しないことを記載して、手順を説明した。その上で許可と同意の得られた対象に対し、調査を実施し、結果を研究に使用した（早稲田大学倫理審査許可番号2017-HN002, 2020-HN009）。

結 果

2020 年は新型コロナ感染予防措置にともなう緊急事態宣言がだされていたが、宮古島の調査園においては、長期の一斉臨時休園はなく、調査時点において島内での感染者は出ておらず、本稿では、子どもたちは普段通りの生活をしている状況であったことを調査園の職員に確認したうえで、2020 年のデータも含めて使用した。

1. 体格

算出したカウプ指数の体格区分別に幼児の人数割合をみると、「普通」体型の幼児は、宮古島では 45.3% (3 歳女児)～69.0% (6 歳男児)、本島男児では 52.3% (5 歳女児)～61.9% (4 歳男児)であった (図 1)。「太りすぎ」体型は、宮古島幼児で 7.1% (6 歳男児)～19.5% (6 歳女児)、本島幼児で 2.7% (3 歳男児)～6.5% (6 歳男児)だった。宮古島の 3 歳・5 歳男児、3 歳・4 歳・6 歳女児では本島幼児と比較して有意に「太りすぎ」体型の割合が多かった ($p<0.01$, $p<0.05$)。

2. 就寝時刻

平均就寝時刻は、宮古島幼児で 21 時 37 分 (3 歳女児)～21 時 43 分 (4 歳児・6 歳女児)、沖縄本島幼児では 21 時 26 分 (4 歳男児)～21 時 34 分 (3 歳児)であった。本島幼児に比べ、宮古島 4 歳児以降の就寝時刻は男児、女児ともに 9～17 分遅く、有意差がみられた ($p<0.01$, $p<0.05$)。「22 時以降」に就寝する幼児は、宮古島幼児で 41.5% (5 歳男児)～52.9% (6 歳女児)、本島幼児では 28.3% (6 歳男児)～39.1% (3 歳女児) あり (図 2)、5 歳児以降で宮古島幼児の「22 時以降」の就寝割合が有意に高かった ($p<0.01$, $p<0.05$)。

3. 睡眠時間

平均睡眠時間は、宮古島幼児において 9 時間 04 分 (6 歳女児)～9 時間 21 分 (3 歳女児)、本島幼児では 9 時間 11 分 (6 歳女児)～9 時間 21 分 (4 歳女児)であった。宮古島 5 歳男児は本島 5 歳男児と比較して平均睡眠時間が 9 分短かった ($p<0.01$)。睡眠時間が「9 時間未満」の幼児は、宮古島幼児で 15.1% (3 歳男児)～27.1% (5 歳女児)、本島幼児では 14.4% (3 歳女児)～21.0% (6 歳女児) いた (図 3)。

4. 起床時刻

宮古島幼児の平均起床時刻は、6 時 48 分 (5 歳

男児、6 歳女児)～7 時 01 分 (4 歳女児)、本島幼児では 6 時 41 分 (6 歳女児)～6 時 54 分 (3 歳男児) の範囲であった (図 4)。宮古島の 4 歳児は「7 時～7 時半前」「7 時半～8 時前」に起床する割合が男児、女児ともに本島幼児と比較し、有意に多かった ($p<0.01$, $p<0.05$)。

5. 起床時の状況

宮古島幼児の起床の状況は、「いつも起こされる」幼児が 11.8% (3 歳男児)～26.5% (4 歳男児) あり (図 5)、本島幼児と比較し、4・5 歳児で有意に多かった ($p<0.01$)。

6. 起床時の機嫌

宮古島幼児の起床時の機嫌は、「機嫌が悪い時の方が多」幼児が 32.4% (3 歳女児)～46.2% (6 歳男児)、本島幼児は 3.8% (3 歳女児)～15.0% (3 歳男児) あり (図 6)、宮古島幼児の割合が有意に多かった ($p<0.01$)。「機嫌のよい時の方が多」の割合をみると宮古島幼児は 3.8% (6 歳男児)～10.7% (4 歳女児) であり、本島幼児の状況は、41.9% (5 歳女児)～46.7% (6 歳女児) あり、宮古島幼児と比較し、本島幼児に有意に多かった ($p<0.01$)。

7. 朝食開始時刻と朝食摂取状況

平均朝食開始時刻は、宮古島幼児において 7 時 10 分 (5 歳男児)～7 時 23 分 (4 歳女児)、本島幼児では 7 時 04 分 (6 歳女児)～7 時 15 分 (3 歳男児) であり、4・6 歳男児と 3～5 歳女児の平均朝食開始時刻に差がみられた ($p<0.01$, $p<0.05$)。朝食を「毎日食べている」宮古島幼児は、63.5% (6 歳男児)～83.2% (5 歳男児) あり、本島幼児では 79.7% (3 歳女児)～88.8% (4 歳男児) であった (図 7)。宮古島幼児は、朝食を「毎日食べる」幼児の割合が、本島の幼児と比較して有意差がみられた ($p<0.01$, $p<0.05$)。

8. 排便状況

平均排便時刻は、宮古島幼児において 11 時 57 分 (6 歳女児)～14 時 42 分 (3 歳男児)、本島幼児では 11 時 29 分 (5 歳女児)～13 時 04 分 (3 歳女児) であり、3～5 歳男児と 4・5 歳女児の平均排便時刻に差がみられた ($p<0.01$, $p<0.05$)。排便を「朝しない」宮古島幼児は、17.2% (3 歳男児)～30.4% (4 歳女児) あり、本島幼児は 10.3% (5 歳男児)～19.4% (6 歳男児) いた (図 8)。排便

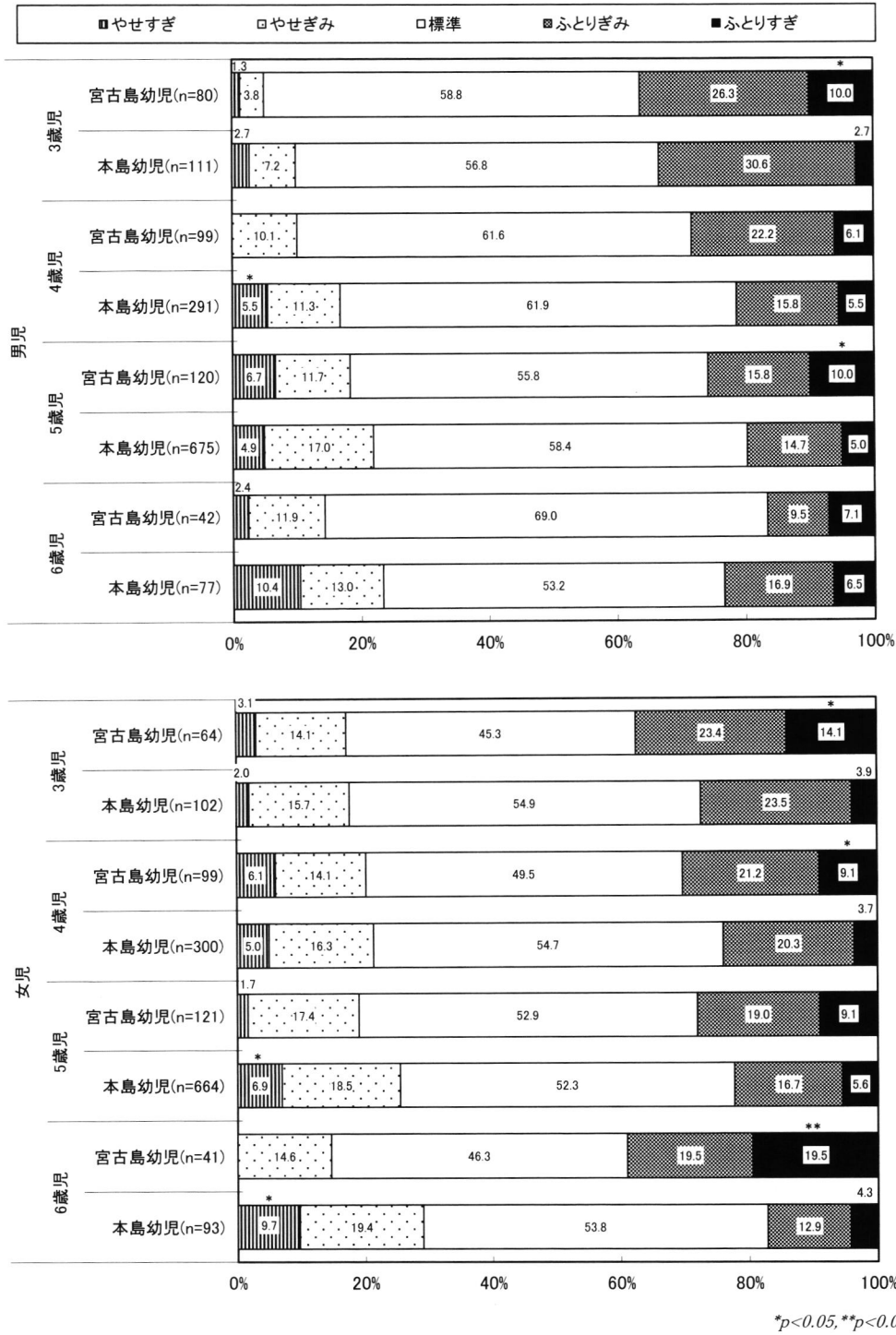
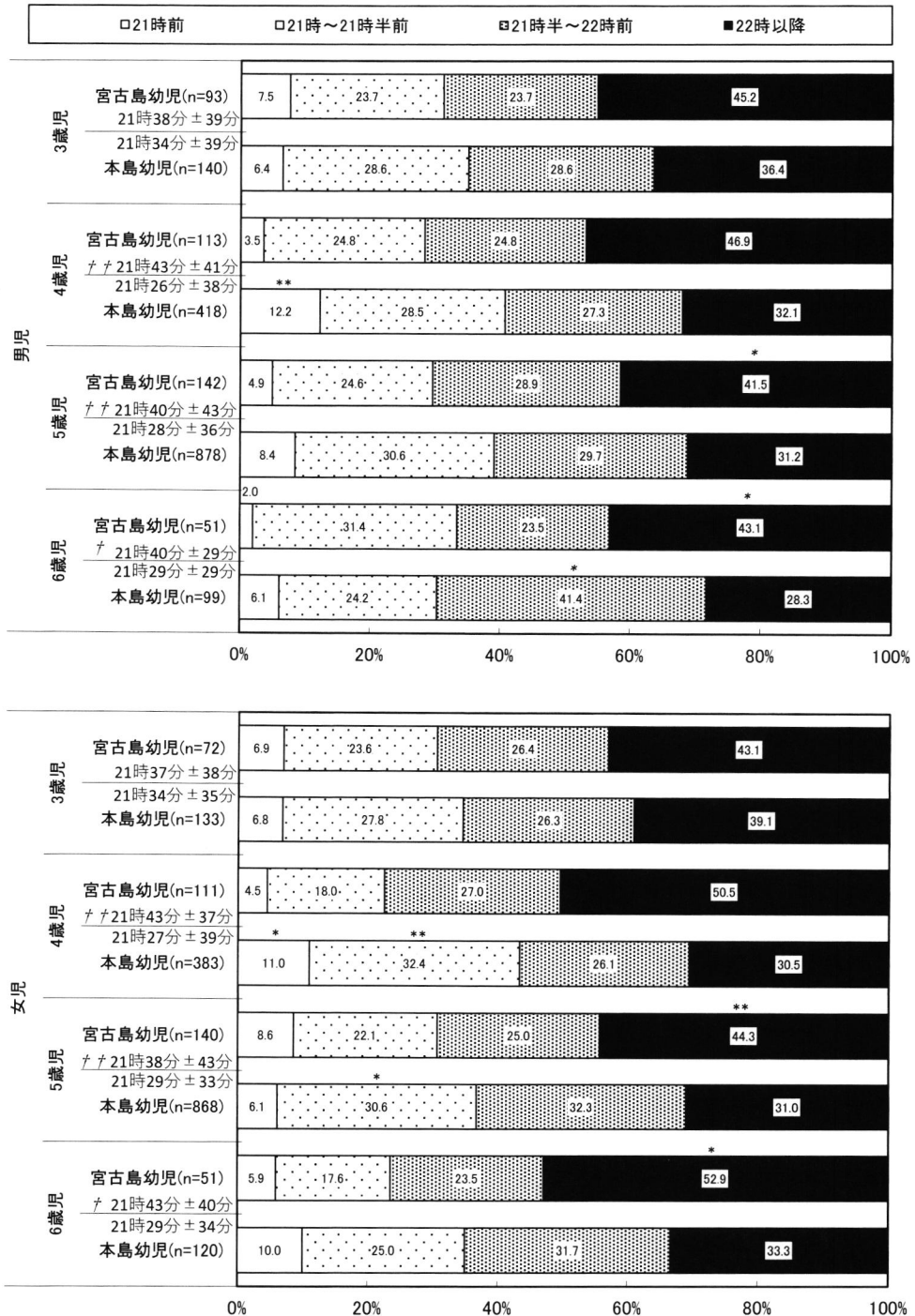


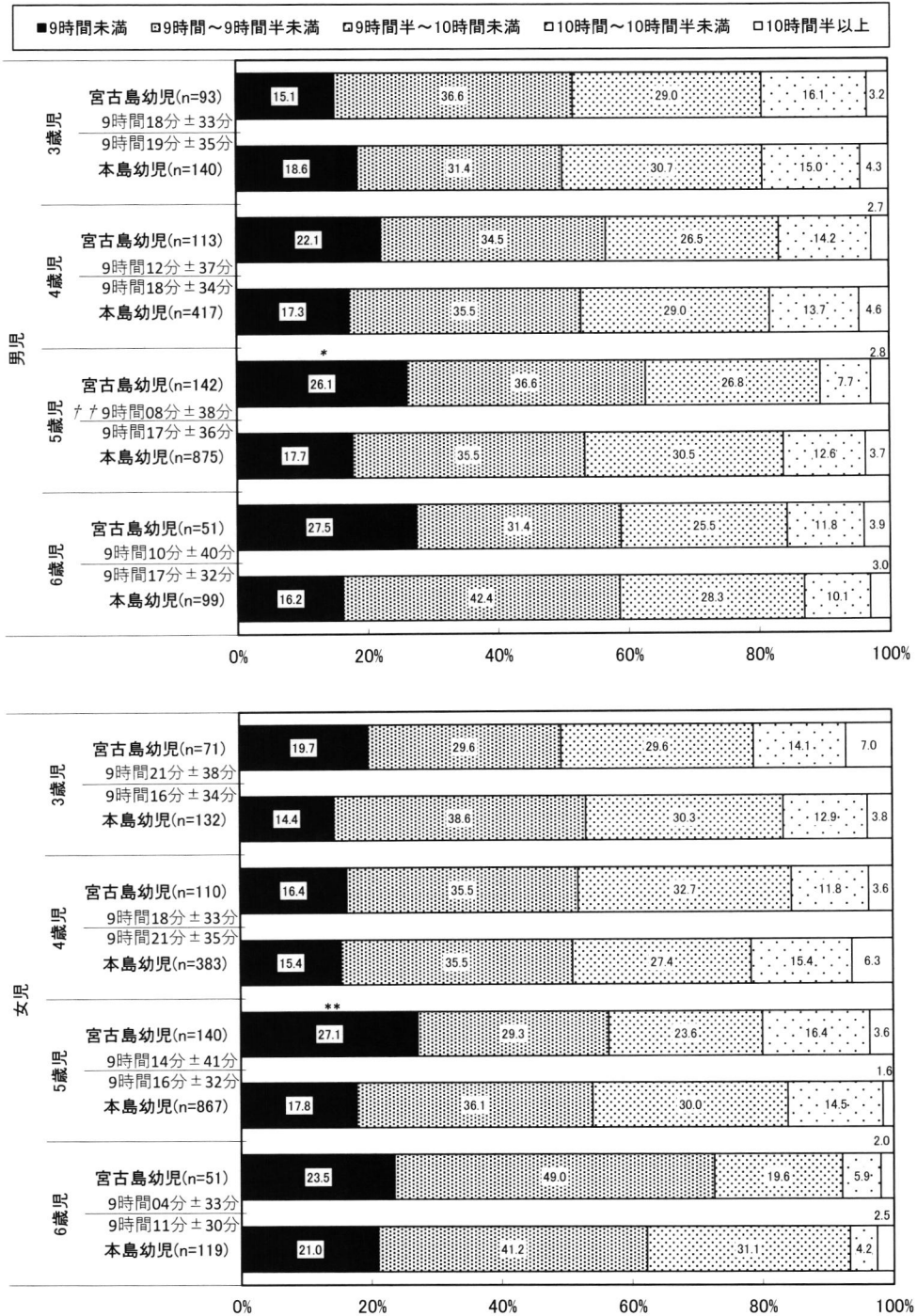
図1 宮古島幼児と沖縄本島幼児のカウプ指数による体型区分別人数割合



沖縄本島幼児の平均生活時間との差: †† $p<0.01$, † $p<0.05$

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

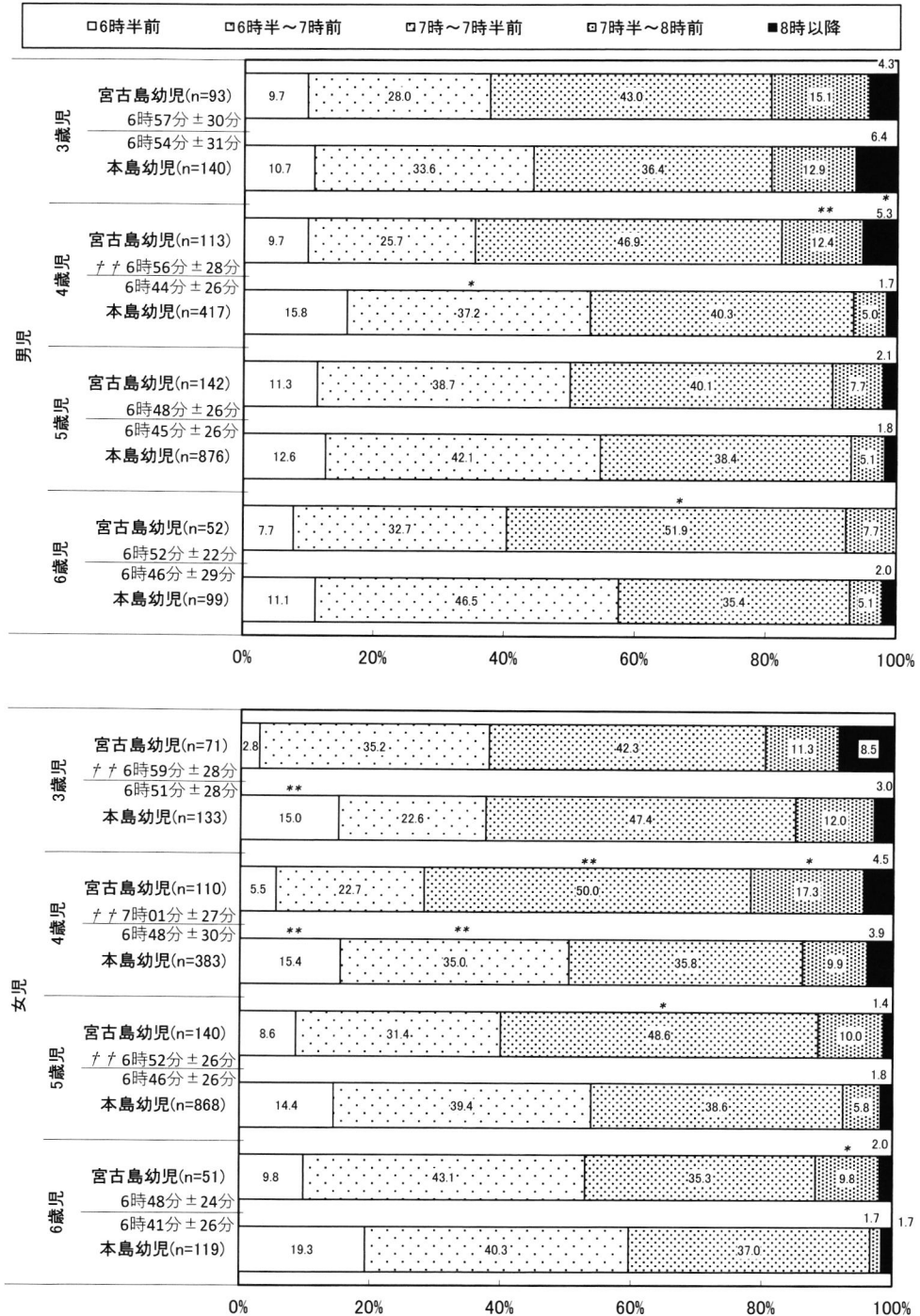
図2 宮古島幼児と沖縄本島幼児の平均就寝時刻と就寝時刻別人数割合



沖縄本島幼児の平均生活時間との差: † † $p < 0.01$

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

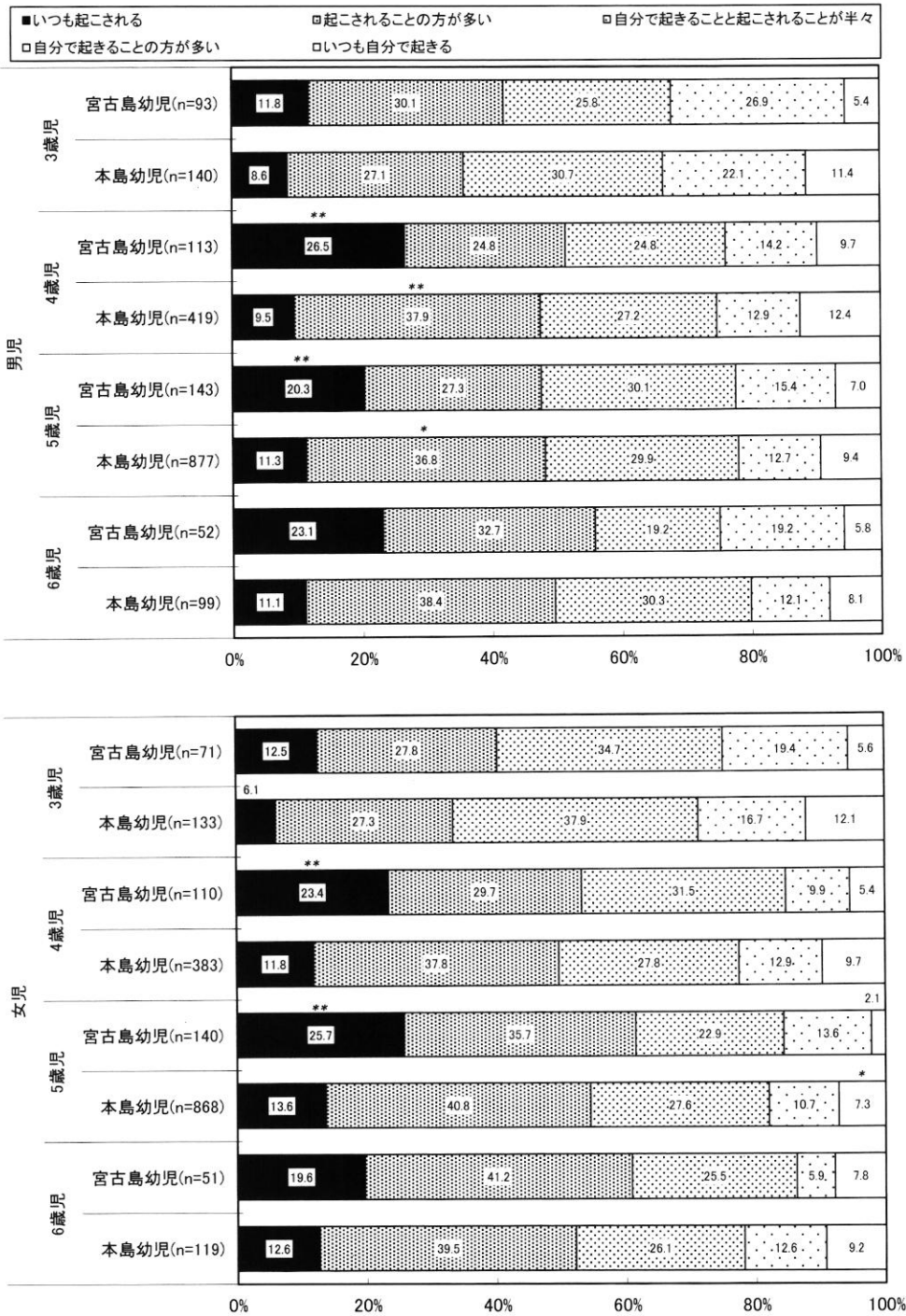
図3 宮古島幼児と沖縄本島幼児の平均睡眠時間と睡眠時間別人数割合



沖縄本島幼児の平均生活時間との差: †† $p < 0.01$

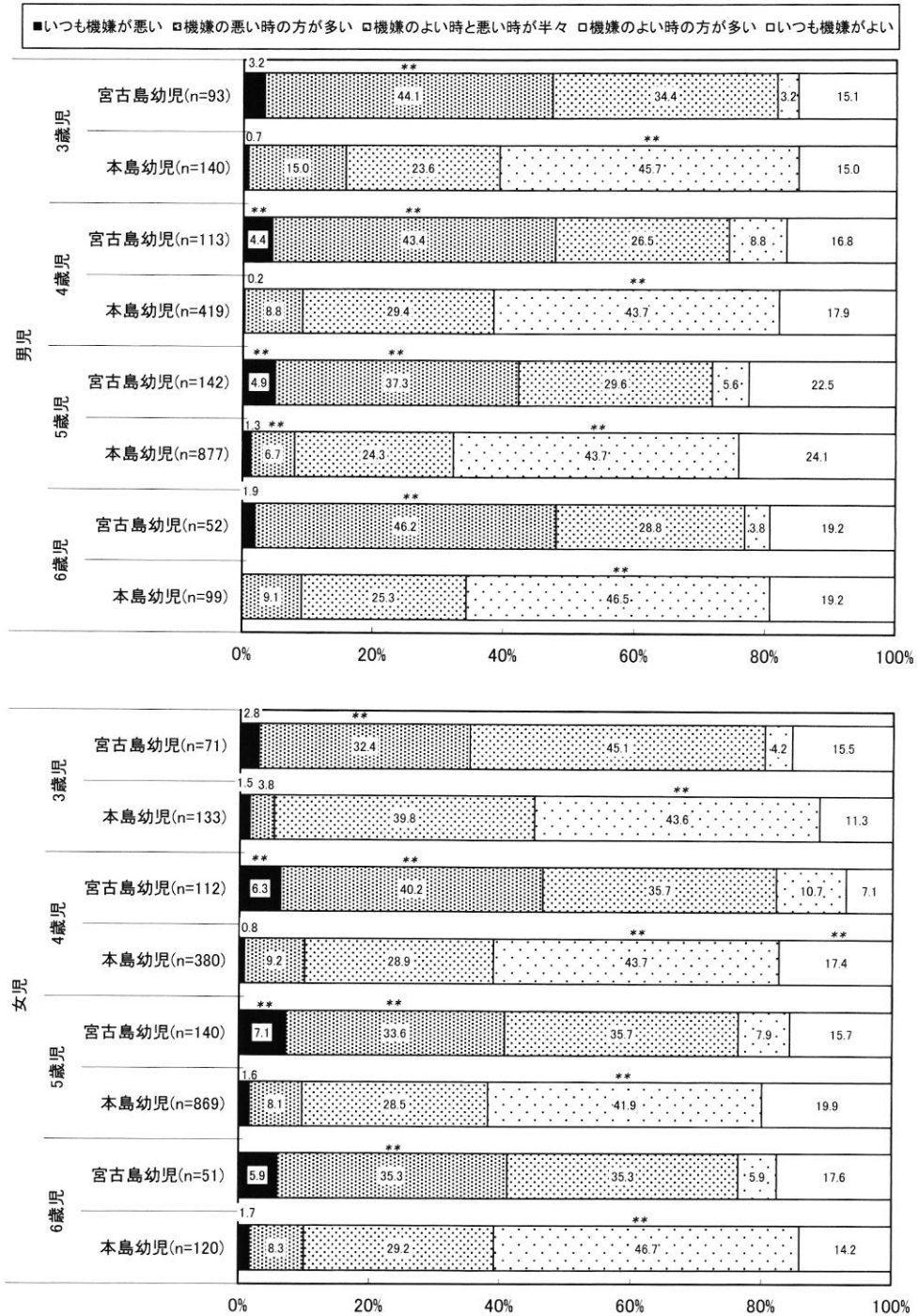
* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

図4 宮古島幼児と沖縄本島幼児の平均起床時刻と起床時刻別人数割合



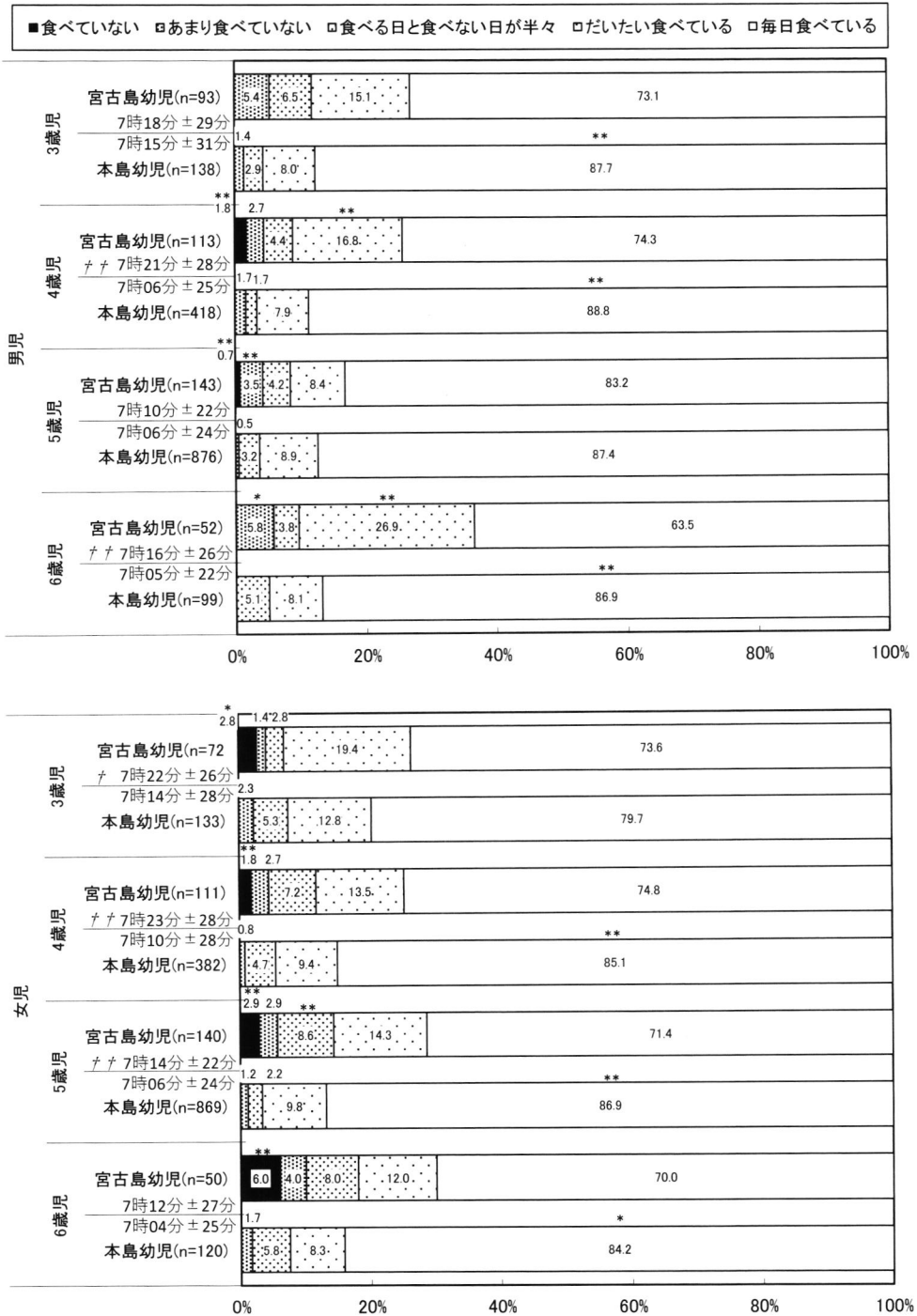
* $p<0.05$, ** $p<0.01$

図5 宮古島幼児と沖縄本島幼児の起床状況別人数割合



* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

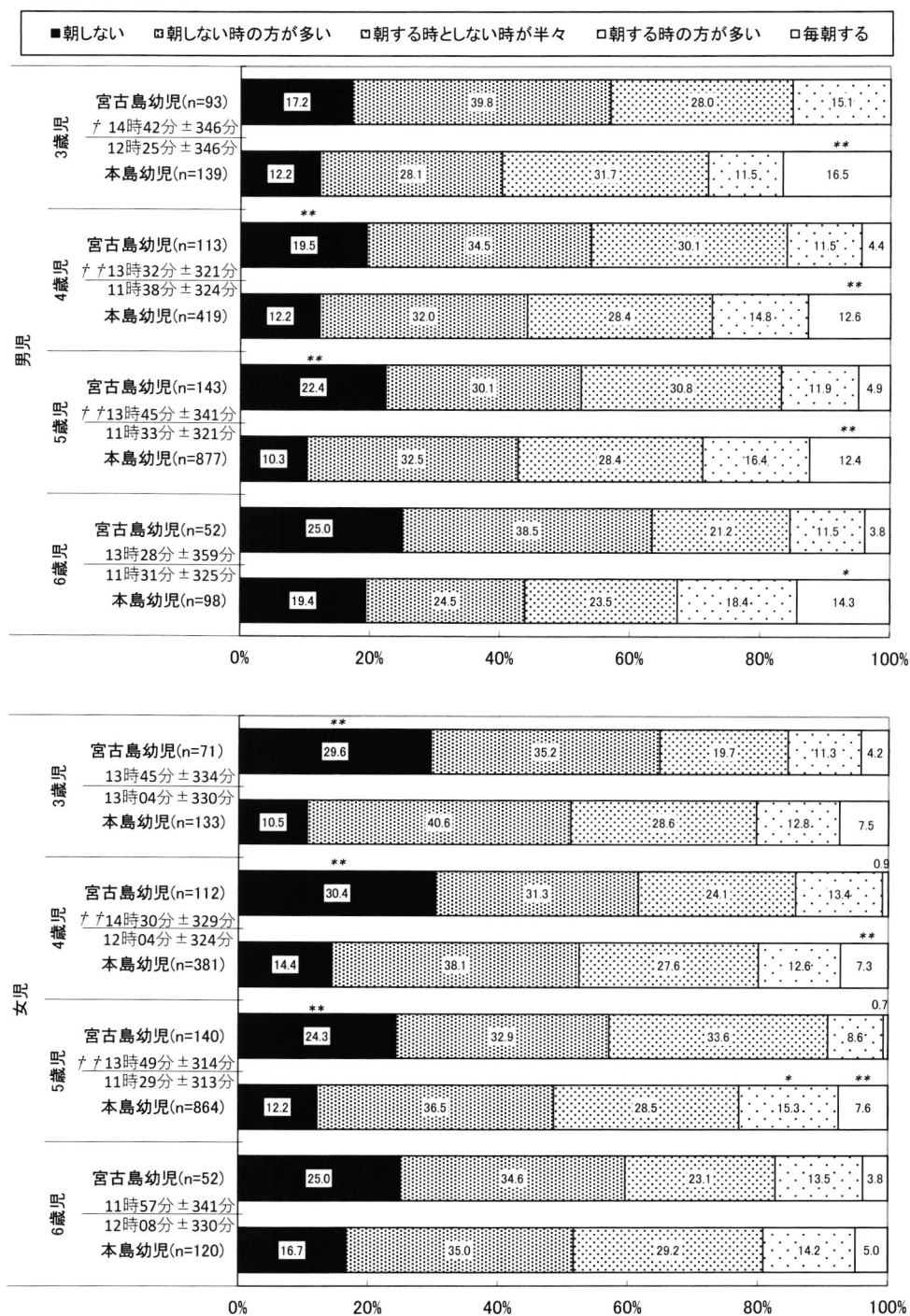
図6 宮古島幼児と沖縄本島幼児の起床時の機嫌別人数割合



沖縄本島幼児の平均生活時間との差: †† $p<0.01$, † $p<0.05$

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

図7 宮古島幼児と沖縄本島幼児の平均朝食時刻と朝食摂取状況別人数割合



沖縄本島幼児の平均生活時間との差: †† $p < 0.01$, † $p < 0.05$

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

図8 宮古島幼児と沖縄本島幼児の平均排便時刻と排便状況別人数割合

を「朝しない」児は宮古島幼児の3歳男児、4・5歳において同年齢の本島幼児と比較して有意に多かった ($p<0.01$)。本島幼児においては、排便を「毎朝する」幼児の割合が5.0% (6歳女児)～16.5% (3歳男児) みられ、宮古島幼児より有意に多かった ($p<0.01$)。

9. 降園後の外あそび時間

平均外あそび時間は、宮古島幼児で31分 (3歳女児)～55分 (6歳女児)、本島幼児では29分 (3歳男児)～42分 (4・6歳男児) であった。外あそび時間が「30分未満」の幼児は、宮古島幼児で27.1% (6歳男児)～50.0% (3歳女児)、本島幼児では39.8% (5歳男児)～56.7% (3歳男児) いた (図9)。

10. テレビ視聴時間

平均テレビ視聴時間は、宮古島幼児で1時間37分 (3歳女児)～2時間06分 (6歳男児)、本島幼児では1時間24分 (3歳男児)～1時間50分 (6歳女児) の範囲であり、男児において平均テレビ視聴時間に差がみられた ($p<0.05$)。テレビ・ビデオ視聴時間が「2時間以上」の幼児は、宮古島幼児で37.5% (3歳女児)～55.1% (6歳男児)、本島幼児では32.1% (3歳男児)～50.0% (6歳女児) いた (図10)。宮古島男児の5・6歳児において、2時間以上テレビ・ビデオを視聴する割合は、有意に多かった ($p<0.05$)。

11. 降園後のあそびの内容

男児の降園後のあそびで最も多かったのは、宮古島幼児 (65.2%)、本島幼児 (63.3%) とも「テレビ視聴」であった (図11)。「テレビゲーム」は宮古島男児の方が有意に多く、「ヒーローごっこ」「ボールあそび」が、本島男児の方が有意多かった。宮古島女児の降園後のあそびは、「お絵かき」「テレビ視聴」「ままごと」が上位3位を占め、本島女児も同様であった。「スマホ・タブレットのあそび」が宮古島幼児で有意に多かった ($p<0.05$)。

12. 夜10時以降の活動

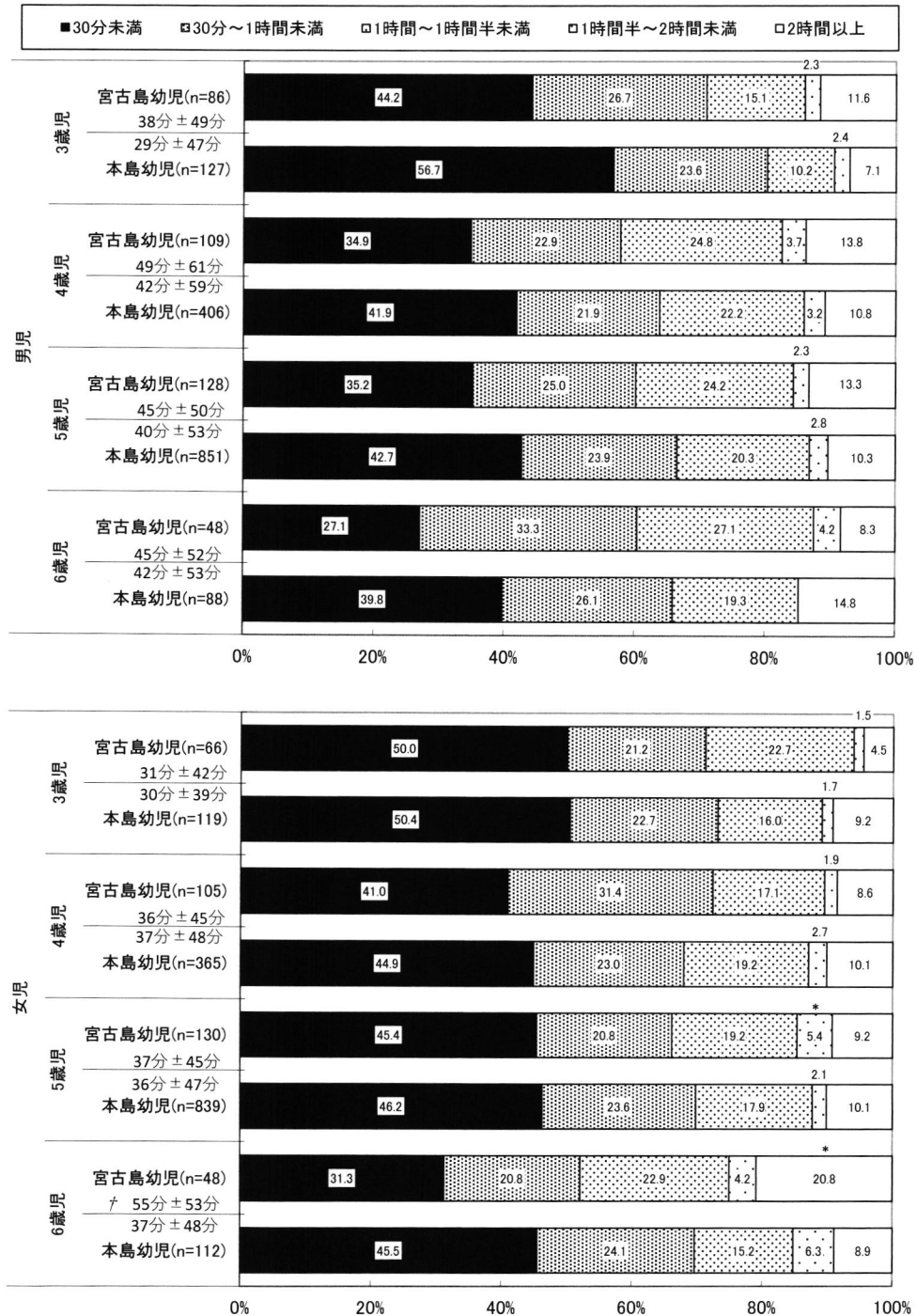
宮古島男児の夜10時以降の活動は「テレビを見る」(43.4%) が最多であった (図12)。宮古島男児においては「父親と遊ぶ」「母親と遊ぶ」が本島男児より比較して多かった ($p<0.05$)。宮古島女児の夜10時以降の活動は、「テレビを見る」

「きょうだいで遊ぶ」「おもちゃで遊ぶ」が上位を占めた。宮古島女児においては「スマホ、タブレットで遊ぶ」「テレビゲームをする」が本島女児より有意に多かった ($p<0.01$)。

考 察

宮古島幼児の体格をみると、「太りすぎ」の幼児は7.1%～19.5%確認され、宮古島の3歳・5歳男児、3歳・4歳・6歳女児で本島幼児と比較すると有意に多かった。幼児期に肥満であった児は、成人期にも肥満である率が高いこと²⁶⁻²⁸⁾が報告されており、宮古島の成人の肥満率の改善のためには、幼児期から肥満を予防する対策が必要と思われる。小学生における肥満児の生活習慣について、肥満児は標準体型児に比べ、就寝時刻が遅く²⁹⁻³⁰⁾、睡眠時間が短い²⁹⁻³¹⁾、朝食の欠食³⁰⁻³²⁾、テレビ視聴時間が長い³¹⁾傾向にあることが報告されている。幼児期の肥満についても同様の傾向であることが推定されるが、本研究の結果はそれを裏付けるものであった。

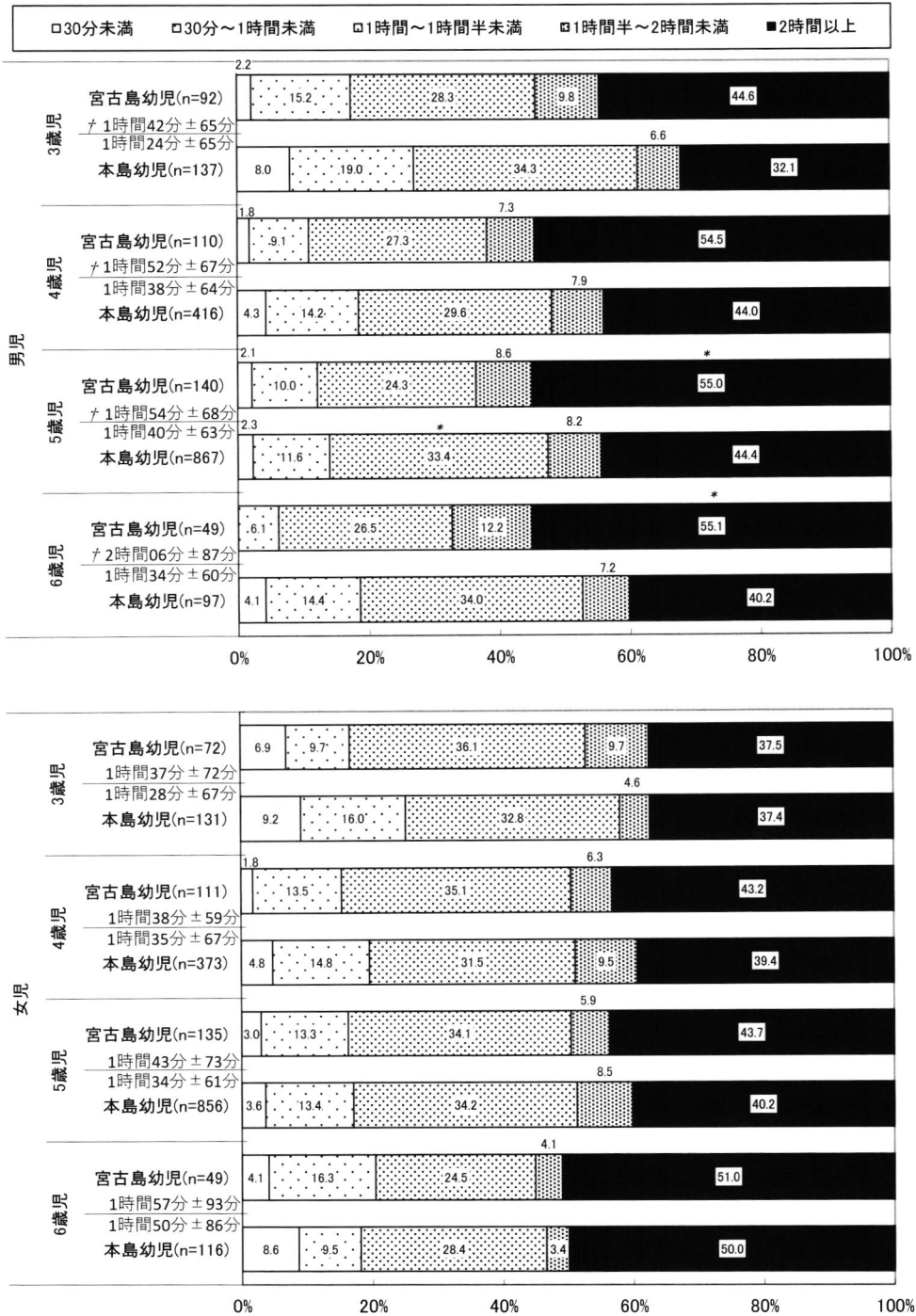
宮古島幼児の平均就寝時刻は、21時40分前後、22時以降に就寝する幼児は41.5%～52.9%であり、沖縄本島の幼児と比較して有意に差があり ($p<0.01$, $p<0.05$)、宮古島幼児幼児が22時以降に就寝する割合が多いことを確認した。先行研究⁸⁾において、沖縄本島の幼児は遅寝で短時間睡眠児の多いことが報告されていたが、今回調査した宮古島幼児は沖縄本島幼児よりさらに遅寝であった。沖縄県の人生儀礼は、日本の他地域の儀礼とは違いがあり、同じ沖縄県でも宮古島と沖縄本島では、重要な人生儀礼が異なっている³³⁾。宮古島では、なあふい祝い (名付け)、小学校入学祝い、高校合格、成人祝いといった子どもを取り巻く祝いごとが多く、100人以上の客を迎えるほど盛大に、夜遅くまで宴会をする風習³³⁻³⁶⁾があり、その祝い事には子連れで参加することが習慣化している。宮古島圏域の多良間島でも、古くから受け継がれる祭り行事として、多良間村の八月おどりがある。この行事には、中学生から参加し、夜遅くまで練習が行われている³⁷⁾。練習への参加は主に中学生からであるが、幼児や小学生の見学者が多くみられている。このように、子連れで夜に出歩くことを地域全体で容認していることも、子ども



沖縄本島幼児の平均生活時間との差：† $p < 0.05$

* $p < 0.05$

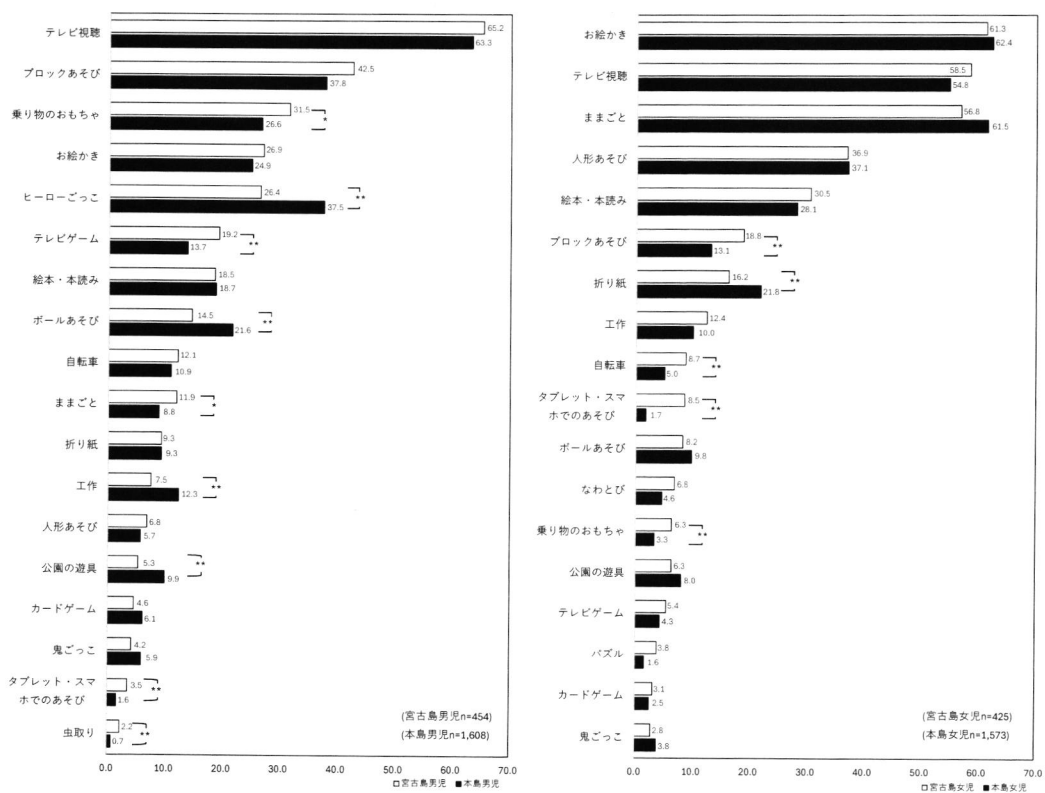
図9 宮古島幼児と沖縄本島幼児の平均外あそび時間と外あそび時間別人数割合



沖縄本島幼児の平均生活時間との差: $p < 0.05$

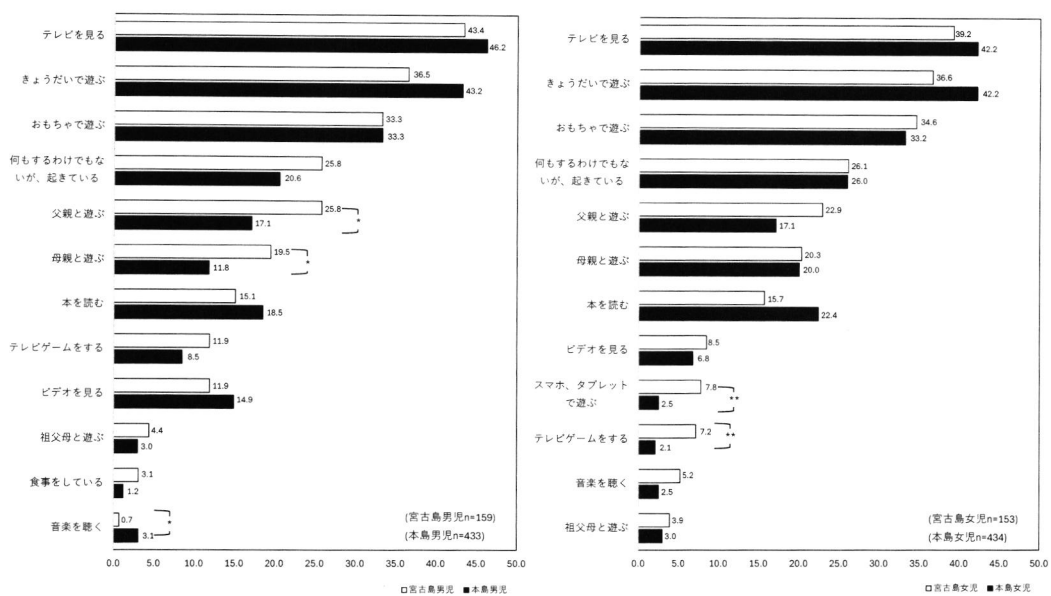
* $p < 0.05$

図 10 宮古島幼児と沖縄本島幼児の平均テレビ視聴時間とテレビ視聴時間別人数割合



* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

図 11 宮古島幼児と沖縄本島幼児の降園後のあそびの内容



* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

図 12 宮古島幼児と沖縄本島幼児の夜 10 時以降の活動内容

の就寝時刻が遅くなることに繋がっていると推察した。

平均睡眠時間は宮古島幼児で9時間04分～9時間21分、本島幼児では9時間11分～9時間21分と、宮古島幼児も本島幼児でも、幼児の推奨睡眠時間³⁸⁾である10時間より短く、沖縄県の幼児全体が短時間睡眠であった。5歳男児においては、平均睡眠時間が本島幼児より宮古島幼児が有意に短く、睡眠時間が「9時間未満」の幼児が5歳児男女児ともに本島の幼児より有意に多かった($p<0.01$, $p<0.05$)。

また、朝食の摂取状況を見ると、毎日、朝食を食べる宮古島幼児は63.5% (6歳男児)～83.2% (5歳男児)で、本島幼児と比較して、「毎日、食べる」割合が有意に少なかったことが、宮古島幼児の二つ目の特徴といえる。矢野ら³⁹⁾は、朝食を欠食することによって栄養素摂取量の偏りが習慣化し、肥満が引き起こされると報告しており、宮古島幼児の「太りすぎ」割合が高い原因として、朝食欠食の習慣化が影響している可能性があると考えた。

宮古島幼児の平均テレビ・ビデオ視聴時間は、1日に1時間37分 (3歳女児)～2時間06分 (6歳男児)であり、2時間を超えてテレビを視聴する幼児の割合は、約4～5割確認された。宮古島5・6歳男児においては、2時間を超えてテレビを視聴する幼児の割合が、本島幼児に比べて有意に多かった($p<0.01$)。宮古島幼児と本島幼児で夜10時以降の活動を比較すると、宮古島女児において「スマホ・タブレットで遊ぶ」、「テレビゲームをする」が、本島女児と比較し有意に多かった。就寝前にテレビやスマートフォン等のディスプレイの光を見ることによって眠りが妨げられ⁴⁰⁾、就寝時刻が遅れる要因になっていることが示唆される。五味ら⁴¹⁾の報告においても動画視聴の習慣化が就寝時刻の遅れ等の生活習慣に影響を及ぼし始めるとされており、宮古島の幼児においても動画視聴の習慣化が就寝時刻の遅れ、起床時刻の遅れ、朝食の欠食などの生活習慣への影響を及ぼしている可能性があるだろう。

本研究では宮古島幼児に肥満体型が沖縄本島と比較して多いこと、肥満体型になる要因として先行研究²⁹⁻³²⁾においても肥満の要因とされている就

寝時刻の遅さ、睡眠時間の短さ、朝食の欠食、テレビ視聴時間の長さが宮古島幼児において確認されたことを示した。

今後は、体格と生活習慣との関連性だけでなく、食生活や身体活動量の実態、地域の文化と親の意識、成人の生活習慣との関連も含めた調査によって、肥満の原因となる生活習慣がどのようにして成立しているかを探ることが必要であろう。

宮古島幼児は沖縄本島の幼児と比較して遅寝・早起きである。前橋ら⁴²⁾は、生活が遅寝・早起きで夜型化している子どもの体温リズムは、早寝・早起きの子どもの体温リズムと比較して数時間後ろへずれ込むと報告しており、朝は体温が低いいため、からだが目覚めず、動きが鈍く、夜には体温が高いため、寝つけない状態になり、翌朝はからだが目覚めていないため、朝食欠食に繋がっていることが推測された。実際に、宮古島幼児において、朝「いつも起こされる」、起床時の機嫌が「いつも悪い」「悪い時の方が多い」幼児の割合が、有意に多かった。宮古島男児において夜10時以降の活動で「何もせず起きている」の割合が本島の幼児より多いことについては、うまく寝付くことができていない幼児の存在を示唆した。

3歳児健診から10年以上にわたって追跡調査した富山県の出生コホート研究⁴³⁾によると、就学前の生活習慣が、その後(学童期)も継続する傾向があり、その後の肥満に関連することから、宮古島幼児においても、生活習慣是正の取り組みは必要であろう。

沖縄県は、年間を通しての温暖な気候や日照時間の長さ、日の出・日の入り時刻の日本標準時に対するずれもあり、従来から夜型社会の文化が継承されている⁴⁴⁾。前橋ら⁴²⁾は、子どもたちの就寝を早めるため、「午後の戸外あそび時間を増やして運動量を増加させ、夜には心地よい疲れを誘発させる」、「テレビ・ビデオ視聴時間を努めて短くする」、「夕食の開始時刻を少しでも早めていく」等の試みを行うことが有用だと指摘している。

本稿では、日中の活動量を増やすことで、子どもの就寝時刻を早くする取り組みを提案する。本研究において男児の降園後のあそびの内容をみると、宮古島幼児では「ヒーローごっこ」や「ボー

ルあそび」といった動的なあそびが沖縄本島幼児に比べ少ないことがわかった。園で過ごす幼児に対し、日中の子どものあそびのゴールデンタイム(15時～17時)⁴⁵⁾に戸外に出て汗をかくぐらい遊ぶことを保育者に実践してもらう取り組みのほか、降園後からだを動かせる環境を整える必要性を保護者と行政にも呼びかけていきたい。また、夜10時以降の活動で「父親と遊ぶ」「母親と遊ぶ」との回答が、宮古島男児が本島男児より有意に多かった。幼児期に夜更かしを続けることは、脳や身体の発育途中にある乳幼児に悪い影響を及ぼす⁴⁶⁾ことから、幼児をもつ保護者に睡眠の重要性を、朝食摂取の大切さとともに啓発していく必要がある。

結 論

本研究において、宮古島幼児では沖縄本島の幼児と比較して「太りすぎ」の幼児の割合が多かった。肥満の要因となりうる生活習慣を比較すると、宮古島幼児には22時以降の就寝、7時以降の起床、睡眠時間9時間未満、朝食を毎日食べない等の傾向がみられ、生活習慣が遅寝・遅起きになりうる要因として、2時間を超えてのテレビ視聴、メディアにふれるあそびをする幼児の割合が沖縄本島幼児と比較して多いことが考えられた。

宮古島幼児の生活習慣の改善策として、日中に戸外で汗をかくぐらい遊ぶ必要性を保護者、保育者、行政に啓発することを提案する。

謝 辞

本研究を進めるにあたり、調査にご協力をいただきました、宮古島市福祉部児童家庭課、多良間村教育委員会、多良間村住民福祉課、沖縄県私立保育園連盟前会長 仲地 賢先生、島尻教育研究所前所長 大城 朗先生、国頭教育事務所前所長 神山栄輝先生、保育園・幼稚園・認定こども園の先生方、ならびに保護者の皆様に、心よりお礼を申し上げます。

付 記

本研究は、2023年度宇琉麻学術研究助成基金からの助成金によって遂行された。

文 献

- 1) 前橋 明, 子どもの未来づくり 1 近年の子どもたちが抱える3つの問題, 明研図書, 岡山県: 2-15, 2010.
- 2) 李 昭娜・泉 秀生・宮本雄司・前橋 明, 長野県における幼稚園幼児の生活状況と午後あそびの実態, レジャー・レクリエーション研究 87: 5-16, 2019.
- 3) 小石浩一・前橋 明, 保育園幼児の生活習慣と体力・運動能力の課題, およびその対策, 保育と保健 25 (1): 34-37, 2019.
- 4) 久岡羽瑠菜・泉 秀生・前橋 明, 徳島県に居住する幼稚園幼児の生活実態と保護者の意識に関する一考察, 食育学研究 7 (2): 36-43, 2013.
- 5) 松尾瑞穂・前橋 明, 沖縄県における離島幼児の健康福祉に関する研究 (I) —石垣島の幼児の生活実態とその課題—, 食育学研究 2 (1): 32-42, 2007.
- 6) 黒島さくら・前橋 明, 子どもの未来づくり 3 沖縄県における地域別にみた幼稚園幼児の生活実態, 明研図書, 岡山県: 90-105, 2012.
- 7) 照屋真紀・前橋 明, 沖縄県幼児の生活リズムの問題とその対策—地区別にみた幼児の生活習慣の実態と余暇時間の費やし方の特徴と課題—, 幼児体育学研究 8 (2): 41-46, 2016.
- 8) 照屋真紀・泉 秀生・前橋 明, 沖縄県幼児の生活習慣と保護者の健康意識の問題, 保育と保健 23 (1): 88-93, 2017.
- 9) 崎間 敦・白井こころ・奥村耕一郎・田名 毅, 健康長寿へ向けた沖縄の課題と取り組み, 日本健康教育学会誌 24 (4): 245-250, 2016.
- 10) 沖縄県健康おきなわ 21, 健康長寿おきなわ復活県民議会, 県民行動指針, 2014.
- 11) 厚生労働省, 令和2年都道府県別生命表の概況, <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/tdfk20/dl/tdfk20-10.pdf>, (2024.3.11 閲覧).
- 12) 沖縄県医師会, 小学4～6年生生活習慣学習教材 やーにんじゅがうぐとう ちばりよーちゃーがんにゅー, 沖縄県医師会, 沖縄県: 4-6, 2017.
- 13) 沖縄県健康おきなわ 21, 健康長寿をめざして若いうちから健康づくり, 2015.

- 14) 宮古島市国民健康保健課, 『メタボの島・宮古島』から, 今!脱却の時! がんずうスタイル 健康づくりリレー掲載, 2015年10月.
- 15) 宮古毎日新聞 2018.3.25 掲載, 宮古の児童生徒肥満多い, <https://www.miyakomainichi.com/news/post-107829/>, (2023.12.16 閲覧).
- 16) 宮古毎日新聞 2018.1.23 掲載, 男女とも肥満傾向 市の3歳児健診, <https://www.miyakomainichi.com/news/post-105317/>, (2023.12.16 閲覧).
- 17) 有坂 治・大山麻理子・西田美佐, こどもの肥満対策—乳幼児肥満—, 小児科診療 6 : 829-836, 2000.
- 18) 中山 満, 復帰後の離島生活の変化, 地理 37 (5) : 21-27, 1992.
- 19) 大久保潤, 幻想の島 沖縄, 日本経済新聞出版社, 東京都 : 261-264, 2009.
- 20) 李 恩知・前橋 明, 沖縄県の石垣市と島尻群における幼児の生活習慣の比較, 子どもの健康福祉研究 17 : 36-40, 2012.
- 21) 前橋 明, 「幼児の生活習慣調査へのご協力のお願い」, 食育学研究 3 (2) : 28-29, 2008.
- 22) 日本小児医療保健協議会, 幼児肥満ガイド, chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.jpeds.or.jp/uploads/files/2019youji_himan_G_ALL.pdf (2024年8月31日閲覧).
- 23) 今村栄一, カウプ指数による乳幼児身体発育の評価についての検討, 小児科臨床 36 (9) : 2107-2113, 1983.
- 24) 山内光哉, 心理・教育のための統計法第3版, サイエンス社, 東京都 : 111-116, 2021.
- 25) 村瀬洋一・高田 洋・廣瀬毅士, SPSSによる多変量解析, オーム社, 東京都 : 71-94, 2021.
- 26) Chiharu Miyayama, Hiromichi Shoji, Yayoi Murano, Kanami Ito, Mizue Saita, Toshio Naito, Hiroshi Fukuda, Toshiaki Shimizu, Body Mass Index Changes at 1.5 and 3 Years of Age Affect Adult Body Composition, Pediatric reports 16 (3) : 669-677, 2024.
- 27) 衣笠昭彦, こどもの肥満と生活習慣病, 小児科診療 6 (25) : 824-825, 2000.
- 28) 塚田久恵・三浦克之・城戸照彦, 他, 乳幼児期肥満と成人時肥満との関連—石川県における出生後20年間の縦断研究—, 日本公衆衛生雑誌 50 (12) : 1125-1134, 2003.
- 29) 落合裕隆・白澤貴子・島田直樹, 他, ライフスタイルと小児肥満, 昭和医学会雑誌 70 (6) : 452-457, 2010.
- 30) 大西真由実, 生活習慣にみる肥満要因に関する研究, 鈴鹿短期大学紀要 16 : 105-126, 1996.
- 31) 伊藤由紀・篠田邦彦, 学校段階別にみた肥満傾向児と痩身傾向児の生活習慣における共通点と相違点, 日本健康教育学会誌 23 (2) : 99-108, 2015.
- 32) 長谷川 爽・柳川由布子・關 奏・赤松利恵, 小学生における男女及び発達段階別の過体重に関する生活習慣の特定, 日本健康教育学会誌 26 (2) : 123-132, 2018.
- 33) 平野(野元)美佐, 宮古島における子どもの祝いの発展とその背景—小学校入学, 高校合格, 成人祝いをめぐって—, 沖縄文化 53 (1) : 67-88, 2023.
- 34) 平野(野元)美佐, 宮古島の子どものお祝いにおける貨幣と金券の交換, 日本文化人類学会発表要旨集 55 : D02, 2021.
- 35) 宮古毎日新聞 私見公論 2014.4.11 掲載, 仲里宏美, 宮古島のお祝い事情, https://www.miyakomainichi.com/attempt_and_serial/post-61601/, (2023.11.25 閲覧).
- 36) 琉球新報 2019.4.27 掲載, 「子どもは地域の宝」 宮古島の入学祝い 地域住民駆け付け盛大に, <https://ryukyushimpo.jp/news/entry-910199.html>, (2023.11.25 閲覧).
- 37) 多良間村教育委員会編, 小学校3・4年生副読本 わたしたちの多良間村, 沖縄時事出版, 沖縄県 : 78-83, 1998.
- 38) 前橋 明, 食べて動いてよく寝よう—子どもが生き生きする3つの法則—, 食育学研究 8 (1) : 4-15, 2013.
- 39) 矢野義記・森脇千夏・浅田憲彦・池辺淑子・銅城順子・谷口邦子, 朝食欠食と肥満に関する検討—朝食欠食する肥満者の食事摂取状況の特徴—, 総合健診 35 (3) : 317-323, 2008.
- 40) 宮崎総一郎, 脳に効く「睡眠学」, 角川 SSC 新書, 東京都 : 44-52, 2011.
- 41) 五味葉子・前橋 明, 動画視聴が幼児の生活習慣とそのリズムに及ぼす影響, レジャー・レ

- クリエーション研究 97：33-50, 2022.
- 42) 前橋 明・松尾瑞穂・石井浩子, 幼児の生活習慣分析に基づいた生活リズム向上戦略の展開(Ⅲ) — 2011 年冬季沖縄キャラバンの実践 —, 幼少児健康教育研究 18 (1)：37-58, 2012.
- 43) 関根道和・山上孝司・鏡森定信, 富山出生コホート研究からみた小児の生活習慣と肥満, 日本小児循環器学会雑誌 24 (5)：589-597, 2008.
- 44) 仲地 博, 「暴走族」・「期待族」規則条例について — 沖縄市条例を中心に —, 琉大法学 69：73-105, 2003.
- 45) 前橋 明, 成長期の子どもの生活リズム, 健康ふしぎ発見ニュース, からだの不思議 4, 建学社, 東京都：2017.
- 46) 大川匡子, 子どもの睡眠と脳の発達 — 睡眠不足と夜型社会の影響 —, 学術の動向 15 (4)：34-39, 2010.
- (受付：2024 年 4 月 3 日)
(受理：2024 年 9 月 17 日)