

幼児の健康デザイン 2026

—急変する社会環境の中で、幼児期の健康をいかに守り、育てるか—

子どもの健康福祉研究所 所長・医学博士 前橋 明
(早稲田大学名誉教授)

要 旨 (Abstract)

近年、幼児期の子どもたちを取り巻く生活環境は、AI・デジタル機器の急速な普及、気候変動の進行、家庭・地域環境の変容などにより、大きく変化している。これらの社会的变化は、幼児の生活リズム、身体活動、睡眠、食生活、対人経験に複合的な影響を及ぼし、心身の健全な発達基盤を揺るがす要因ともなってきた。

本稿では、「幼児の健康デザイン 2026」という視点から、2026年に顕在化すると考えられる幼児の健康管理上の課題を体系的に整理し、それらに対する包括的かつ実践的な改善方策を検討した。特に、生活リズムを軸とした健康設計、「一点突破・全面改善」の健康デザイン思考、外あそびおよび基本動作の再評価、さらにデジタル環境との共存モデルに着目し、幼児期における健康づくりの新たな理論的枠組みを提示する。

本稿で提示する健康デザインの視点は、急速に変化する社会環境下においても実行可能であり、今後の幼児保健・保育実践に対して重要な示唆を与えるものである。

キーワード：幼児の健康デザイン、生活リズム、外あそび、デジタル環境、健康管理（2026）

I. 目 的

幼児期は、生涯にわたる健康と発達の基盤が形成される極めて重要な時期である。この時期に確立される睡眠・食事・運動を中心とした生活習慣は、身体的発達のみならず、情緒の安定、社会性の形成、さらには学習への適応にも深く関与する。

しかし、2026年を迎えた現代社会において、幼児の生活環境はかつてない速度で変化している。AI・デジタル機器の常態化と低年齢化、気候変動による極端な高温や豪雨、家庭・地域における子育て支援力の低下、さらには生活リズムの個人化・断片化（生活時間と行動のバラバラ化現象）といった要因は、幼児の心身の発達基盤そのものに構造的な影響を及ぼしている。

これらの状況は、従来の個別的・対症療法的な健康指導モデルでは十分に対応しきれない段階に入っていると考えられる。すなわち、幼児期の健康づくりには、生活全体を全体的・客観的に捉え、意図的に設計する視点が求められている。

そこで、本稿の目的は、2026年において顕在化する幼児の健康管理上の課題を体系的に整理し、「幼児の健康デザイン」という概念を用いて、生活全体を客観的に見通した改善方策を提示することにある。幼児期を「健康の設計図」を描く時期と捉え、この時期の生活習慣・運動経験・睡眠リズムの質が生涯にわ

たる健康と発達を方向づけることを明確に伝えていく。

II. 2026 年に顕在化する幼児の健康管理上の主な課題

1. 生活リズムのさらなる乱れと睡眠の質の低下

デジタル機器の低年齢化・常時接続環境により、就寝時刻の後退、入眠困難、夜間覚醒などが増加している。就寝時刻の後退や入眠困難は、単なる睡眠時間の不足だけでなく、「深い睡眠が得られない」「朝の覚醒が悪い」といった睡眠の質の低下をもたらし、情緒不安定、集中力低下、意欲の減退につながっていく。

2. 外あそび不足と基礎体力・基本的運動機能の未成熟

気候変動による猛暑や保護者の安全志向、遊び場の減少により、幼児が自由にからだを動かす時間は減少傾向にある。外あそびの機会が制限され、歩行・走行・支持動作などの基本動作が十分に獲得されない。その結果、歩く・走る・跳ぶ・支えるといった基本動作が未熟なまま学童期へ移行し、姿勢保持力や体温調節機能の弱さが問題となる。

3. デジタル依存傾向と感覚経験の偏り

デジタル機器の長時間使用は、受動的刺激への依存を高め、触覚・固有受容感覚・対人相互作用の経験不足を招く。これは、自己調整力や社会性の発達に影響を及ぼす。つまり、タブレットやスマートフォンは利便性が高い一方で、受動的・平面的な刺激に偏りやすいので、実体験を通じた触覚・固有受容感覚・人との関わりの経験が不足し、「感じる力」「関わる力」の育ちにネガティブな影響が出ている。

4. 食生活の簡便化と生理的リズムの乱れ

加工食品・個食・ながら食べの定着により、咀嚼力、食事リズム、排便習慣の乱れが顕著である。これは、栄養の問題にとどまらず、自律神経機能や生活リズム全体の乱れにつながる重要な課題である。

5. 「健康を支える大人」の余裕と視点の低下

保護者・保育者自身が忙しさや不安を抱え、子どもの小さな変化に気づきにくくなっている。健康づくりが「特別なこと」になり、日常の中での積み重ねが難しくなっている点は見逃せない。

III. 幼児の健康デザイン 2026 : 改善方策の理論的枠組み

(1) 生活リズムを「見える化」し、整える支援

「食べて、動いて、よく寝よう！」という健康生活の基本を、家庭と園が共通理解として再確認する。一日の流れを可視化し、「整う心地よさ」を子ども自身が感じられる生活設計が重要である。

(2) 外あそびを「量」から「質」へ再構築する

短時間でも、毎日、からだを動かす工夫、日陰・風通し・時間帯調整など、環境面の改善により、気候変動下でも実施可能な外あそびを保障する。歩く・走る・支えるといった基本動作を、丁寧に積み重ねる

視点が求められる。

(3) デジタルと上手に共存する生活設計

「禁止」ではなく、「使い方」「時間」「代替体験」をセットで提示する。デジタルの後には、必ずからだを動かす、人と関わる時間を組み込み、生活全体のバランスを整える。

(4) 食と排便を生活リズムの柱として位置づける

噛む・座って食べる・決まった時刻に食べるといった基本を大切にし、食事と睡眠・運動のつながりを家庭にわかりやすく伝える。

(5) 「一点突破・全面改善」の健康デザイン思考

すべてを一度に変えるのではなく、「まずは寝る時刻」「まずは朝の外あそび」等、一つの改善が生活全体を整えていく視点を共有することが重要である。

就寝時刻の改善や外あそびの習慣化といった一つの行動変容が、睡眠の質の向上、情緒の安定、身体活動量の増加などへ連鎖的に波及する過程を示している。

IV. 考 察

2026年における幼児の健康問題は、睡眠不足や外あそび不足、デジタル機器使用の増加といった個別要因の単なる集合ではなく、社会環境の急激な変化によって生じた「生活構造の歪み」として捉える必要がある。本研究で整理した諸課題は、相互に関連し合いながら、幼児の心身の発達に複合的な影響を及ぼしている点に特徴がある。

1. 生活リズムの乱れは、「結果」ではなく、「起点」である

幼児期における睡眠・食事・運動の乱れは、しばしば個々の家庭の問題として扱われがちである。しかし、先行研究^{1,2)}では、生活リズムの乱れが情緒の不安定、集中力の低下、身体活動量の減少と密接に関連していることが、くり返し報告されている。

前橋¹⁾は、幼児期を「健康の設計図を描く時期」と位置づけ、生活リズムの質が脳・神経系の成熟や自律神経機能の安定に決定的な役割を果たすことを指摘している。本報告の結果からも、2026年において顕在化する健康課題の多くは、生活リズムの崩れを起点として連鎖的に発生していることが示唆される。

したがって、健康支援は症状への対処ではなく、生活リズムそのものを再設計する視点が不可欠である。

2. 外あそび不足は運動能力低下にとどまらない

外あそびの減少は、基礎体力や基本的運動機能の未成熟として顕在化するが、その影響は身体面に限定されない。歩行・走行・支持といった基本動作の獲得は、姿勢制御、空間認知、自己効力感の形成とも関連しており、幼児期の全人的発達を支える基盤である^{3,4)}。

特に、前橋³⁾は、外あそびを「量」ではなく「質」として捉え、短時間であっても日常的にからだを動かす経験が重要であると述べている。本研究で示した「毎日・短時間・基本動作中心」の外あそび再構築は、気候変動下においても実現可能な現実的方策であり、今後の保育実践において重要な示唆を与える。

3. デジタル環境は「排除」ではなく、「再配置」の対象である

デジタル機器の使用は、もはや幼児の生活から切り離すことができない現実となっている。問題は使用の有無ではなく、生活全体の中でどの位置に配置されているかである。長時間・無秩序なデジタル使用は、受動的刺激への依存を高め、触覚・固有受容感覚・対人相互作用の経験不足を招く^{5,6)}ことが指摘されている。

本報告で提示した「使用時間・内容・代替体験」をセットで捉える共存モデルは、禁止による反動や家庭内葛藤を避けつつ、生活リズム全体を整える実践的アプローチである。この視点は、デジタル社会が前提となる2026年以降の小児保健において、極めて重要である。

4. 前橋が2003年に提唱した「一点突破・全面改善の策」は、行動変容を促す有効な戦略である

健康づくりにおいて「すべてを同時に改善しようとする試み」は、家庭や保育現場に過度な負担を与え、継続性を損なう危険性がある。前橋が提唱する「一点突破・全面改善」の考え方^{1,7)}は、一つの生活習慣への介入が、他の生活領域へ波及する構造を活用した現実的な健康デザイン思考である。

本研究の枠組みでは、就寝時刻の前進や外あそびの習慣化といった単一の行動変容が、睡眠の質の向上、情緒の安定、身体活動量の増加へと連鎖的に影響することを理論的に整理した。この考え方は、保護者・保育者双方にとって実践しやすく、支援の継続性を高める点で有効である。

5. 健康を支えるのは「大人のまなざし」と環境設計である

幼児の健康問題は、子ども自身の努力によって解決されるものではない。前橋^{1,2)}は、幼児期の健康づくりにおいて、大人が「環境を整える主体」であることの重要性を強調している。

2026年の社会環境下では、保護者・保育者自身が多忙や不安を抱え、子どもの小さな変化を見逃しやすくなっている。だからこそ、健康づくりを特別な活動ではなく、日常生活の中に組み込む「健康デザイン」の視点が求められる。

V. 結論

本報告では、「幼児の健康デザイン2026」という視点から、急激に変化する社会環境の中で顕在化する幼児の健康管理上の課題を整理し、それらに対する理論的かつ実践的な改善方策を提示した。2026年における幼児の健康問題は、睡眠不足や外あそび不足、デジタル機器使用の増加といった個別事象の集積ではなく、生活リズムの崩れを起点とする生活構造全体の歪みとして理解する必要がある。

本研究の中心的な示唆は、幼児期の健康づくりにおいて、生活リズムを軸とした「健康デザイン」の再構築が不可欠である点にある。睡眠・食事・運動・外あそび・デジタル環境といった各生活要素は相互に関連しており、単独の介入では十分な効果を得ることは難しい。一方で、「一点突破・全面改善」の考え方に基づき、一つの生活習慣への働きかけを起点として生活全体を整えていくアプローチは、現実的かつ継続可能な健康支援戦略であるといえる。

また、外あそびや基本動作の再評価、デジタル環境との共存モデルの提示は、気候変動やデジタル化が進行する現代社会においては、実行可能な実践枠組みを提供するものであり、今後の保育実践・幼児保健施策に対して重要な示唆を与える。特に、健康づくりを「特別な取り組み」としてではなく、日常生活の中に組み込まれた環境設計として捉える視点は、保護者・保育者双方の負担軽減と実践の定着に寄与す

ると考えられる。

幼児の健康問題は、個々の子どもの努力や家庭のみの責任に帰されるものではなく、社会環境や生活構造と深く結びついた課題である。したがって、2026年以降の幼児保健・保育実践においては、対症療法的な指導から脱却し、幼児が本来もつ「動きたい」「遊びたい」「感じたい」という発達の力を最大限に引き出すための**生活を軸とした健康デザインの視点**が、今後ますます重要になると結論づけられる。

引用文献

- 1) 前橋 明：幼児の健康デザイン—生活リズム・運動・心の育ち—. 大学教育出版, 2004.
- 2) 前橋 明：6歳までに育てたい健康の基礎力. 大学教育出版, 2012.
- 3) 前橋 明：外あそびで育つ幼児の元気なからだ. 大学教育出版, 2015.
- 4) 前橋 明 編. 幼児体育—運動会の歴史と企画・運営—. 大学教育出版, 2008.
- 5) WHO : Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years of Age. World Health Organization, 2019.
- 6) 日本小児保健協会：子どもの生活習慣と健康に関する調査報告書. 2021.
- 7) 前橋 明：幼児期における生活リズム改善の実践的意義. 子どもの健康福祉研究 15(2), pp. 1-10, 2020.

Health Design for Young Children 2026

—How Can We Protect and Foster Health in Early Childhood

Amid Rapidly Changing Social Environments?—

Dr. Akira Maehashi
Director, Institute for Child Health and Welfare
Professor Emeritus, Waseda University

Abstract

In recent years, the living environment surrounding young children has changed substantially due to the rapid diffusion of AI and digital devices, the progression of climate change, and transformations in family and community contexts. These social changes exert multifaceted effects on young children's daily rhythms, physical activity, sleep, dietary patterns, and interpersonal experiences, thereby undermining the foundations for healthy physical and psychological development.

From the perspective of "Health Design for Young Children 2026," this paper systematically organizes the major health-management challenges expected to become more salient in 2026 and discusses comprehensive and practical strategies for improvement. In particular, it focuses on (1) health planning centered on daily rhythms, (2) the health-design principle of "one-point breakthrough, whole-system improvement," (3) reappraisal of outdoor play and fundamental movement patterns, and (4) a co-existence model for digital environments. Based on these perspectives, the paper proposes a new theoretical framework for health promotion in early childhood.

The health-design approach presented here is feasible even under rapidly changing social conditions and provides important implications for future practices in early childhood health and childcare.

key words: health design for young children; daily rhythm; outdoor play; digital environment; health management (2026)

I. Purpose

Early childhood is a critically important period during which the foundations for lifelong health and development are formed. Lifestyle habits established in this stage—centered on sleep, diet, and physical activity—contribute not only to physical development but also to emotional stability, social development, and adaptation to learning.

However, in contemporary society as of 2026, young children’s living environments are changing at an unprecedented pace. Structural factors such as the normalization and earlier exposure to AI and digital devices, climate-change–driven extremes (e.g., severe heat and heavy rainfall), declining child-rearing support capacity in families and local communities, and the individualization and fragmentation of daily rhythms are collectively affecting the very basis of young children’s physical and psychological development.

These circumstances suggest that conventional, individualized, symptom–oriented health guidance models have reached a point where they are no longer sufficient. In other words, health promotion in early childhood now requires a perspective that deliberately designs children’s lives as a whole, based on an overarching view of daily living.

Accordingly, the purpose of this paper is to systematically organize the health–management challenges that will become increasingly salient in 2026 and to propose improvement strategies from a whole–life perspective using the concept of “Health Design for Young Children.” Viewing early childhood as the period in which a “blueprint for health” is drawn, this paper clarifies that the quality of lifestyle habits, movement experiences, and sleep rhythms during this stage shapes lifelong health and development.

II. Major Health–Management Challenges in Early Childhood Likely to Become

More Salient in 2026

1. Further disruption of daily rhythms and deterioration in sleep quality

Due to younger exposure to digital devices and always–connected environments, delayed bedtimes, difficulty falling asleep, and nighttime awakenings are increasing. Delayed bedtimes and sleep–onset problems not only reduce sleep duration but also worsen sleep quality—such as “inability to obtain deep sleep” and “poor morning awakening”—which can lead to emotional instability, reduced concentration, and diminished motivation.

2. Insufficient outdoor play and immaturity of basic physical fitness and fundamental movement functions

Because of extreme heat associated with climate change, heightened parental safety concerns, and fewer play spaces, the time during which young children can freely move their bodies tends to be decreasing. With fewer opportunities for outdoor play, fundamental movement patterns—such as walking, running, and weight-bearing/support movements—may not be adequately acquired. As a result, children transition into the school-age period with immature fundamental movements (walking, running, jumping, supporting), and weaknesses in postural endurance and thermoregulatory function become problematic.

3. Tendency toward digital dependence and biases in sensory experience

Prolonged use of digital devices heightens dependence on passive stimulation and leads to insufficient experiences of tactile sensation, proprioception, and interpersonal interaction. This may affect the development of self-regulation and social competence. In other words, while tablets and smartphones offer convenience, they tend to bias children toward passive and two-dimensional stimulation; consequently, real-life experiences involving touch, proprioception, and human interaction are reduced, affecting the development of the capacities to “sense” and to “relate.”

4. Simplification of dietary patterns and disruption of physiological rhythms

With the entrenchment of processed foods, solitary eating, and “eating while doing something else,” disruptions in chewing ability, meal timing, and bowel habits have become conspicuous. This is not merely a nutritional issue but a critical challenge linked to autonomic nervous system functioning and disturbances across the overall daily rhythm.

5. Reduced capacity and perspective among “adults who support children’s health”

Parents and childcare professionals themselves often face busyness and anxiety, making it harder to notice subtle changes in children. It should not be overlooked that health promotion can become “something special,” making it difficult to accumulate small, daily practices within ordinary life.

III. Health Design for Young Children 2026:

A Theoretical Framework for Improvement Strategies

(1) Support for “visualizing” and regulating daily rhythms

Reconfirm, as a shared understanding between families and early childhood settings, the basics of early bedtime, early rising, breakfast, and physical activity. It is important to visualize the flow of a day and to design daily life so that children themselves can feel the comfort of “being regulated and in rhythm.”

(2) Reconstructing outdoor play from “quantity” to “quality”

Guarantee outdoor play feasible even under climate change by devising ways to move the body every day, even for short periods, and by improving environmental conditions (e.g., shade, ventilation, adjusting time of day). A perspective is required that carefully accumulates fundamental movement patterns such as walking, running, and supporting.

(3) Designing daily life to co-exist effectively with digital environments

Rather than “prohibition,” present “how to use,” “how long,” and “alternative experiences” as an integrated set. After digital use, always incorporate time to move the body and to interact with others, thereby restoring balance across the entire daily life.

(4) Positioning eating and bowel habits as pillars of daily rhythms

Value the basics—chewing, sitting to eat, and eating at regular times—and communicate in an understandable way to families how meals are connected to sleep and physical activity.

(5) Health-design thinking based on a “one-point breakthrough, whole-system improvement” approach

Instead of attempting to change everything at once, it is important to share a perspective in which one improvement—such as “first, bedtime” or “first, morning outdoor play”—gradually regulates the entire daily life. This approach highlights the process through which a single behavior change (e.g., earlier bedtime or establishing outdoor play habits) cascades into improved sleep quality, emotional stability, and increased physical activity.

IV. Discussion

Health problems in early childhood in 2026 should be understood not as a simple aggregation of isolated factors such as sleep deprivation, lack of outdoor play, or increased digital-device use, but rather as a “distortion of life structure” produced by rapid social change.

The challenges organized in this paper are characterized by their interrelated nature and their combined effects on children's physical and psychological development.

1. Disrupted daily rhythms are not merely an “outcome” but a “starting point”

Disruptions in sleep, diet, and physical activity in early childhood are often treated as issues within individual families. However, prior research has repeatedly reported close associations between disrupted daily rhythms and emotional instability, reduced concentration, and decreased physical activity (1,2). Maehashi positions early childhood as the period for drawing a “blueprint for health” and points out that the quality of daily rhythms plays a decisive role in the maturation of the brain and nervous system as well as the stability of autonomic nervous system functioning (1).

The present findings also suggest that many health issues likely to become salient in 2026 arise in a cascading manner from disruptions in daily rhythms. Therefore, health support should focus not on symptomatic responses but on redesigning daily rhythms themselves.

2. Lack of outdoor play is not limited to declines in motor ability

A reduction in outdoor play manifests as immaturity in basic physical fitness and fundamental motor functions, but its effects are not limited to the physical domain. Acquisition of fundamental movement patterns such as walking, running, and supporting is linked to postural control, spatial cognition, and the formation of self-efficacy, serving as a foundation for holistic development in early childhood (3,4). In particular, Maehashi emphasizes viewing outdoor play not in terms of “quantity” but “quality,” noting that daily bodily movement—even for short periods—is essential (3). The “every day, short duration, fundamental movement-focused” reconstruction proposed in this paper is a realistic strategy feasible under climate-change conditions and offers important implications for future childcare practice.

3. Digital environments should be “repositioned,” not simply “excluded”

Digital-device use has become inseparable from young children's daily lives. The issue is not whether digital devices are used but where they are positioned within the whole of daily life. Long-duration, unstructured digital use increases dependence on passive stimulation and leads to insufficient tactile, proprioceptive, and interpersonal experiences (5,6). The co-existence model proposed here—treating “time of use, content, and alternative experiences” as an integrated set—provides a practical approach that helps regulate overall daily rhythms while avoiding backlash from prohibition and preventing family conflict. This viewpoint will be increasingly crucial in early childhood health in 2026 and beyond, where digital society is the premise.

4. “One-point breakthrough, whole-system improvement” is an effective strategy for promoting behavior change

Attempts to improve everything at once in health promotion impose excessive burdens on families and childcare settings and may jeopardize sustainability. The “one-point breakthrough, whole-system improvement” concept proposed by Maehashi is a practical health-design approach that leverages the structure whereby intervention in one lifestyle habit spills over into other life domains (1,7). In this paper’s framework, a single behavior change—such as earlier bedtime or establishing outdoor-play routines—was theoretically organized as producing cascading effects toward improved sleep quality, emotional stability, and increased physical activity. This approach is feasible for both parents and childcare professionals and is effective in enhancing the continuity of support.

5. What supports children’s health is “the adult gaze” and environmental design

Young children’s health problems are not solvable through children’s efforts alone. Maehashi emphasizes that, in early childhood health promotion, adults are the agents responsible for “designing the environment” (1,2). Under the social conditions of 2026, parents and childcare professionals often face busyness and anxiety and may overlook subtle changes in children. Therefore, a health-design perspective is needed that embeds health promotion into everyday life rather than treating it as a special activity.

V. Conclusion

From the perspective of “Health Design for Young Children 2026,” this paper organized the health-management challenges in early childhood that are becoming salient amid rapidly changing social environments and proposed theoretical and practical strategies for improvement. Health issues in early childhood in 2026 should be understood not as a mere accumulation of isolated events—such as sleep deprivation, insufficient outdoor play, or increased digital-device use—but as distortions across the overall life structure triggered by disruptions in daily rhythms.

The central implication of this study is that reconstructing “health design” centered on daily rhythms is indispensable in early childhood health promotion. Lifestyle elements such as sleep, diet, physical activity, outdoor play, and digital environments are interrelated; thus, isolated interventions are unlikely to yield sufficient effects. In contrast, an approach grounded in “one-point breakthrough, whole-system improvement,” which uses a single lifestyle change as an entry point for regulating the whole of daily life, was shown to be a realistic and sustainable health-support strategy.

Moreover, the reappraisal of outdoor play and fundamental movement patterns, together with the presentation of a co-existence model for digital environments, offers a practical framework that remains feasible even in a society increasingly shaped by climate change and digitalization, thereby providing important implications for future childcare practice and early childhood health policies. In particular, viewing health promotion not as a “special initiative” but as environmental design embedded in everyday life is expected to reduce burdens on both parents and childcare professionals and to facilitate the establishment of sustainable practices.

Early childhood health problems are not attributable solely to individual children’s efforts or to families’ responsibility; rather, they are closely tied to social environments and life structures. Therefore, in early childhood health and childcare practice from 2026 onward, it will be increasingly important to move beyond symptom-oriented guidance and adopt a health-design perspective centered on daily life—one that maximizes children’s inherent developmental drives to “move,” “play,” and “sense.”

References

1. Akira Maehashi: *Health Design for Young Children: Daily Rhythms, Physical Activity, and the Development of the Mind*. Daigaku Kyoiku Shuppan; 2004.
2. Akira Maehashi: *Fundamental Health Capacities to Foster by Age Six*. Daigaku Kyoiku; 2012.
3. Akira Maehashi: *Energetic Bodies in Young Children Developed Through Outdoor Play*. Daigaku Kyoiku Shuppan; 2015.
4. Akira Maehashi, ed. *Early Childhood Physical Education: The History, Planning, and Management of Sports Days*. Daigaku Kyoiku Shuppan; 2008.
5. World Health Organization. *Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years of Age*. WHO; 2019.
6. Japan Society of Child Health. *Survey Report on Children’s Lifestyle Habits and Health*. 2021.
7. Akira Maehashi: Practical significance of improving daily rhythms in early childhood. *Journal of Child Health and Welfare Research*. 2020;15(2):1-10.