

平成30年度子ども・子育て支援推進調査研究事業

<調査研究報告書タイトル>子どもの適切な生活習慣形成等に関する調査研究

<実施主体名>国立研究開発法人国立成育医療研究センター

【背景】成人期の疾病負担を軽減し、健康寿命を延伸するにあたっては、子どもの頃からの適切な生活習慣の形成とその実践が重要であるとともに、成長課程を踏まえた心理的な発達形成が重要であることが分かってきている。これまで様々な分野において子どもの生活リズムを捉えた研究や取組みが実践されているが、とくに乳幼児期については、研究成果を総合的に捉え、子どもの適切な生活習慣の形成に資する一体的な提言が行われていない。

【目的】子どもの適切な生活習慣等の形成のために、家庭や地域、関連施設（保育所、幼稚園、学校等）が、共通認識を持って取り組むための科学的根拠をまとめることを目的とした。

【方法】諸外国において実践されている子どもの適切な生活習慣に関連する施策等の情報を収集するとともに、国内外の子どもの生活習慣に関連する文献を網羅的に検索し、エビデンスを整理した。

【結果】諸外国の状況については、わが国の政策への反映を考慮し先進国を中心に、情報収集を行った。対象国はアメリカ、イギリス、フランス、ドイツ、イタリア、ノルウェー、デンマーク、フィンランド、スウェーデン、カナダの10か国とし、1) 家庭における子どもの生活一般に関する指導や推奨・支援、2) 養育者に対する育児相談支援、3) 乳幼児の保育における国や地方自治体による指針、4) 学校における国や地方自治体による指針、5) 保育園、幼稚園、学校における子どもの体力向上に関する指針、6) 学校保健、7) 食育、8) 安全教育 の8つの主要な調査項目について、各国の社会的背景も合わせ報告した。調査結果からは、わが国の取組みは諸外国から大きく乖離しているものではなく、それぞれの国が考える方針に則り施策等を実施していることが分かった。海外文献については、介入研究のシステマティックレビューを網羅的に検索・収集し、6,007件の文献が候補となり、410件の文献が子どもの適切な生活習慣に関連する可能性があった。栄養に関する計35件の文献から、食習慣の改善に関する介入プログラムや学校や家庭における教育などの介入があった。睡眠に関連した論文4件の文献には睡眠を改善するための介入が示されていた。しかし食事や睡眠に関する教育プログラムは、一定の効果が認められる介入もあったが、介入後の観察により効果が持続してなかった。国内文献の検索では、食事に関する861件、睡眠に関する568件の文献からそれぞれ83件、76件が整理された。強いエビデンスを示すものはなかったが、保護者との共食の重要性や肥満との関連、子どもと養育者との就寝時刻・睡眠時間の関連など、検討すべき事象を報告しているものがあった。

【結論】諸外国の状況を概観し、国内外の子どもの生活習慣に関する文献から現在得られているエビデンスについての整理を行った。今後は報告した以外の領域を含めて、引き続きエビデンスの整理が必要である。