

中国の地域別にみた幼児の生活習慣の実態と課題

Living conditions and their problems of young children by regional analysis in China

姜 碧瑩 (Biying Jiang) 指導：前橋 明

はじめに

本研究では、栄養面・運動面・休養面のバランスを考慮して、中国に居住する3・6歳の幼児の生活習慣調査1)を行い、地域別に、それぞれの特徴を分析し、各地域の幼児が抱える健康管理上の問題点とその改善策を検討した。

方法

2017年6月～2018年12月に、中国6地域(北京市、福建省泉州市、雲南省昆明市、山西省晋城市、安徽省阜陽市と陝西省西安市)の27幼稚園の3歳～6歳児5,014名の生活習慣調査を保護者に対して行い、それら6地域の幼児の生活習慣を比較、分析した。各地域の幼児の生活時間の平均値の差をみるために、一元配置の分散分析によって検討した。また、倫理的配慮としては、調査目的と方法のほか、調査の回答は任意であること、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を、調査園や保護者に説明をし、同意の得られた対象から回答をしてもらった(早稲田大学倫理審査許可番号2018-228)。

結果

1. 地域別にみた中国幼児の生活活動の時間

6地域の中で、北京市の幼児の平均あそび時間と外あそび時間は有意に長く、睡眠時間は有意に短かった(表1)。また、山西省の幼児の平均就寝時刻は最も遅く、陝西省の幼児の朝食時刻は2番目に遅く、排便時刻は最も遅かった。福建省の幼児の就寝時刻は2番目に遅く、安徽省の幼児は、唯一21時30分前であり、睡眠時間は有意に長かった。雲南省の幼児の平均朝食時刻は有意に遅く、テレビ・ビデオ視聴時間は最も長かった(p<0.01)。

2. 中国幼児の生活活動の時間

収集した中国幼児全体の生活習慣の実態をみると、休養面では遅寝遅起きで短時間睡眠の問題が極めて深刻化しており、栄養面では排便不規則の幼児や排便時刻の遅い幼児が多く、運動面では降園後に室内での「静的あそび」と「テ

レビ・ビデオ視聴」の多いことを確認した。また、「普通」体型に該当する幼児が4割弱と非常に少なかった。

考察

北京市の幼児を早く寝るようにさせるためには、夜に外で活動するより、日中の午後4時頃に運動あそびを積極的にさせることが望ましい。そして、山西省の幼児には外あそびの充実、福建省の幼児には家庭内で就寝のルールづくり、安徽省幼児にはテレビ・ビデオ視聴時間を減らす工夫をしてもらうことにより、少しでも早く就寝させる生活を送らせてもらいたい。また、陝西省の幼児の朝の排便を促進するためには、栄養のバランスを重視すること、雲南省の幼児には早めの朝食を促すこととテレビ・ビデオ視聴時間を減らし、運動あそびをすることを呼びかけていきたい。

まとめ

中国6地域の27幼稚園3歳・6歳児5,014人の生活習慣の特徴を、地域別に比較・検討した結果、

- (1) 北京市幼児の時間睡眠の長さ、山西省幼児の就寝時刻の遅さ、陝西省幼児の排便時刻の遅さ、福建省幼児の就寝時刻の遅さ、雲南省幼児の朝食時刻の遅さとテレビ・ビデオ視聴時間の長さが課題として抽出された。また、安徽省幼児の就寝時刻のみが唯一21時30分前であることを確認した。
- (2) 中国の幼児は遅寝遅起きで短時間睡眠の問題が極めて深刻化しており、排便不規則の幼児や排便時刻の遅い幼児が多く、降園後に室内での「静的あそび」と「テレビ・ビデオ視聴」の多いことを確認した。

文献

- 1) 佐野祥平・松尾瑞穂・前橋 明：幼稚園幼児の生活要因相互の関連性とその課題—2010年の幼稚園児を対象としての分析—, 運動・健康教育研究20(1), pp.19-23, 2012.

表1 中国6地域の幼児の生活時間

項目	地域 性別	東部		中部		西部		全体 (N=5,014)
		北京市 (N=1,081)	福建省 (N=792)	山西省 (N=488)	安徽省 (N=383)	陝西省 (N=766)	雲南省 (N=1,504)	
就寝時刻	男児	21時41分±36分	21時45分±37分	21時50分±33分	21時18分±40分	21時43分±37分	21時44分±34分	21時42分±37分
	女児	21時42分±32分	21時48分±35分	21時47分±37分	21時22分±43分	21時49分±34分	21時45分±37分	21時44分±36分
起床時刻	男児	6時53分±25分	7時15分±25分	7時13分±20分	7時04分±31分	7時13分±19分	7時19分±20分	7時10分±25分
	女児	6時55分±20分	7時18分±27分	7時15分±19分	7時10分±29分	7時14分±18分	7時19分±22分	7時11分±24分
睡眠時間	男児	9時間11分±36分	9時間30分±35分	9時間23分±35分	9時間45分±44分	9時間29分±37分	9時間34分±36分	9時間28分±38分
	女児	9時間12分±30分	9時間29分±34分	9時間27分±36分	9時間47分±43分	9時間25分±34分	9時間34分±38分	9時間27分±37分
朝食時刻	男児	7時51分±27分	7時37分±22分	7時38分±19分	7時36分±28分	8時10分±21分	8時20分±29分	7時55分±29分
	女児	7時53分±25分	7時40分±24分	7時41分±22分	7時43分±25分	8時14分±18分	8時21分±24分	7時59分±28分
排便時刻	男児	15時13分±330分	13時38分±343分	14時25分±346分	12時34分±338分	15時44分±319分	14時13分±319分	14時22分±326分
	女児	14時05分±324分	13時28分±338分	14時49分±332分	13時14分±325分	16時30分±297分	13時39分±317分	14時22分±326分
夕食時刻	男児	18時32分±47分	18時24分±36分	18時34分±41分	18時22分±37分	18時24分±35分	18時28分±52分	18時27分±46分
	女児	18時31分±46分	18時24分±35分	18時38分±40分	18時25分±45分	18時06分±54分	18時29分±53分	18時26分±49分
あそび時間	男児	3時間13分±101分	2時間48分±87分	2時間28分±78分	2時間48分±83分	2時間45分±80分	2時間50分±89分	2時間51分±89分
	女児	3時間11分±89分	2時間46分±85分	2時間32分±84分	2時間50分±78分	2時間39分±82分	2時間40分±87分	2時間48分±87分
外あそび時間	男児	1時間49分±60分	1時間09分±55分	1時間02分±46分	1時間29分±56分	1時間12分±46分	1時間31分±57分	1時間25分±57分
	女児	1時間37分±56分	1時間09分±56分	1時間04分±52分	1時間20分±49分	1時間08分±49分	1時間31分±65分	1時間22分±58分
テレビ・ビデオ 視聴時間	男児	1時間12分±55分	1時間01分±52分	56分±38分	1時間17分±48分	47分±40分	1時間19分±64分	1時間07分±55分
	女児	1時間12分±55分	54分±48分	56分±43分	1時間11分±51分	44分±38分	1時間13分±54分	1時間04分±51分