

令和2年度厚生労働科学研究費（厚生労働科学特別研究事業）  
（分担）研究報告書

感染症流行下における適切な乳幼児健康診査のための研究

「個別健診の保健指導充実に関する検討

ー健やか子育てガイド作成に関する検討ー

研究分担者 小枝 達也 国立成育医療研究センターこころの診療部 統括部長

研究協力者 河野 由美 自治医科大学小児科 教授

研究協力者 阪下 和美 国立成育医療研究センター総合診療部 医員

研究協力者 秋山 千枝子 あきやま子どもクリニック 院長

研究協力者 川崎 浩司 玉川医師会小児科医会 会長

研究協力者 橋本倫太郎 世田谷医師会小児科医会 会長

研究協力者 片岡 正 川崎市医師会 副会長

研究要旨：

【目的】新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、集団での乳幼児健診は中止または延期を余儀なくされた。個別健診は感染症流行下でも持続可能な一つの形式であるが、個別健診では医師が効率的に保健指導を行う必要がある。そこで本研究では、個別健診において心理社会面の評価および保健指導を行うツールとして、保護者を対象とした質問紙と助言・指導の記載から構成される「健やか子育てガイド」を作成しその内容について検討した。

【対象と方法】世田谷区医師会小児科医会と玉川医師会小児科医会（東京都世田谷区の126医療機関）、および川崎市小児科医会（神奈川県川崎市の188医療機関）に依頼し、「健やか子育てガイド」を用いた個別健診を実施し、そのデータを元に健やか子育てガイド作成担当者が内容について再検討した。

【結果】1歳6か月児健診では、43医療機関（34%）の協力が得られ、673名のデータを解析した。5歳児健診では、71医療機関（38%）の協力が得られ、1193名のデータを解析した。問診項目の内容では、父母の年代、世話をする人で想定外の回答があったため修正を行った。その他、1歳6か月児の排尿に関する質問において見直しがなされた。解析の結果の概要は表3と4に示した。クロス集計では、子どもの乱暴な行動と保護者のイライラ感や怒鳴るといった好ましくない行動、さらには援助希求とが有意に関係していた。また経済的困窮と保護者の怒鳴る行動や援助希求が関係していた。

【考察】「健やか子育てガイド」を用いた個別健診を実施し、そのデータを元に問診項目の見直しを行い、より適切なガイドの作成を行った。子どもの乱暴な行動と保護者のイライラ感や好ましくない行動、援助希求が関係しており、保健指導においては親子の関係性をより重視した指導を行う必要があると思われた。

## A. 研究目的

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、集団での乳幼児健診は中止または延期を余儀なくされた。個別健診は感染症流行下でも持続可能な一つの形式であるが、個別健診では医師が効率的に保健指導を行う必要がある。

そこで個別健診において心理社会面の評価および保健指導を行うツールとして、保護者を対象とした質問紙と助言・指導の記載から構成される「健やか子育てガイド」を作成した(表1、2)。本研究では健やか子育てガイドを使用した個別健診を実施し、その内容について検討することを目的とする。

## B. 研究方法

2020年9月から12月末までの4か月間、研究班で作成した1歳6か月児健診用および5歳児健診用の「健やか子育てガイド」を利用した個別健診を、それぞれ世田谷区医師会小児科医会と玉川医師会小児科医会(東京都世田谷区の126医療機関)、および川崎市小児科医会(神奈川県川崎市の188医療機関)に依頼した。

個別健診の実施前に、保護者が健やか子育てガイドの間診票に記入し、診察の後に健診担当医師がその間診票を見て保健指導を行うこととした。

「健やか子育てガイド」は、厚生労働省研究班の保健指導に関する手引きやガイド、また米国の”Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents”を詳しく紹介した文献1を参考にして、本調査の専門家による専門的見地から修正を加えて作成した。

## C. 研究結果

世田谷区医師会小児科医会と玉川医師会小児科医会での1歳6か月児健診では、43医療機関(34%)の協力が得られ、683名の健診が行われた。年齢超過の10名を除いた673名のデータを解析した。

川崎市小児科医会の5歳児健診では、71医療機関(38%)の協力が得られ、1193名が健診を受診し、

全例のデータを解析した。

### 1. 基本的な集計結果

1歳6か月児健診用の間診項目(表1-1)は、①栄養について、②排せつについて、③遊びや行動について、④睡眠について、⑤家庭内での安全についての5つのカテゴリーから構成されており、5歳児健診用の間診票(表2-1)は、①栄養と運動について、②こころの健康について、③遊びや行動について、④睡眠について、⑤家庭内での安全についての5つのカテゴリーから構成されている。これらの基本的な回答は、1歳6か月児健診は表3に、5歳児健診は表4にまとめて示した。

回答の中には、父母の年齢では70歳代という回答があり、想定外であった。排尿に関する項目は1名を除き672名が「はい」という回答であった。おもな養育者の回答では多数の複数回答があり、これも想定外の回答であった。

睡眠時間、寝る前や食事最中のテレビ視聴などには回答結果にばらつきがみられた。また、子ども自身の痙攣や乱暴な行動に該当する回答が多く見られた。保護者自身のイライラ感、怒鳴る行動、育児への援助希求、経済的困窮にも該当するという回答が見られたため、これらのクロス集計を行った。

### 2. クロス集計

#### 1) 1歳6か月児健診

##### ①睡眠時間と寝る前のテレビ視聴

寝る前にテレビをよく見る小児では、睡眠時間が有意に短いという結果であった( $\chi^2$ 検定  $p<0.001$ )。

	見ない	ほとんどない	ときどき	よくある	計
≥9時間	202	150	184	50	586
7-8時間	21	12	27	16	76
≤6時間	0	1	0	2	3
計	223	163	211	68	665

##### ②子どもの痙攣と保護者のイライラ感

子どもに痙攣があると保護者のイライラの頻度が高いという結果であった( $\chi^2$ 検定  $p<0.001$ )。

	保護者のイライラ感				計
	なし	あまりなし	ときどきある	よくある	
癩癩なし	102	182	260	18	562
癩癩あり	8	26	63	11	107
計	110	208	323	28	669

### ③子どもの癩癩と保護者が怒鳴ること

子どもに癩癩があると保護者が怒鳴ることが多いという結果であった ( $\chi^2$ 検定  $p<0.05$ )。

	子どもを怒鳴ること				計
	なし	あまりなし	ときどきある	よくある	
癩癩なし	253	189	112	8	562
癩癩あり	33	39	34	2	107
計	286	228	145	10	669

### ④子どもの癩癩と育児支援の希求度

子どもに癩癩があると育児で助けてという気持ちが強いという結果であった ( $\chi^2$ 検定  $p<0.001$ )。

	育児支援の希求度				計
	なし	あまりなし	ときどきある	よくある	
癩癩なし	252	181	123	6	562
癩癩あり	25	43	36	3	107
計	277	224	159	9	669

### ⑤子どもの乱暴な行動と保護者のイライラ感

子どもに叩くやかみつくななどの乱暴な行動があると保護者のイライラの頻度が高いという結果であった ( $\chi^2$ 検定  $p<0.001$ )。

	保護者のイライラ感				計
	なし	あまりなし	ときどきある	よくある	
乱暴な行動なし	77	128	153	12	370
乱暴な行動あり	33	80	170	16	299
計	110	208	323	28	669

### ⑥子どもの乱暴な行動と保護者が怒鳴ること

子どもに叩くやかみつくななどの乱暴な行動があると保

護者が怒鳴ることが多いという結果であった ( $\chi^2$ 検定  $p<0.001$ )。

	子どもを怒鳴ること				計
	なし	あまりなし	ときどきある	よくある	
乱暴な行動なし	192	117	59	3	371
乱暴な行動あり	94	111	86	7	298
計	286	228	145	10	669

### ⑦子どもの乱暴な行動と育児支援の希求度

子どもに叩くやかみつくななどの乱暴な行動があると育児で助けてという気持ちが強いという結果であった ( $\chi^2$ 検定  $p<0.001$ )。

	育児支援の希求度				計
	なし	あまりなし	ときどきある	よくある	
乱暴な行動なし	180	124	64	3	371
乱暴な行動あり	97	100	95	6	298
計	277	224	159	9	669

### ⑧経済的困窮と保護者のイライラ感

経済的な困窮があると保護者のイライラの頻度が高いわけではないという結果であった。

	保護者のイライラ感				計
	なし	あまりなし	ときどきある	よくある	
困窮なし	104	197	309	24	634
困あり	6	11	14	4	35
計	110	208	323	28	669

### ⑨経済的困窮と保護者が怒鳴ること

経済的な困窮があると保護者が怒鳴ることが多いという結果であった ( $\chi^2$ 検定  $p<0.001$ )。

	子どもを怒鳴ること				計
	なし	あまりなし	ときどきある	よくある	
困窮なし	271	224	132	7	634
困窮あり	15	4	13	3	35
計	286	228	145	10	669

### ⑩経済的困窮と育児支援の希求度

経済的な困窮があると育児で助けてという気持ちが強いという結果であった ( $\chi^2$ 検定  $p<0.001$ )。

	育児支援の希求度				計
	なし	あまりなし	ときどきある	よくある	
困窮なし	266	220	140	7	633
困窮あり	11	4	19	2	36
計	277	224	159	9	669

## 2) 5歳児健診

### ①睡眠時間と寝る前のテレビ視聴

寝る前にテレビをよく見る小児では、睡眠時間が有意に短いという結果であった ( $\chi^2$ 検定  $p<0.001$ )。

	寝る前のテレビ視聴				計
	見ない	ほとんどない	ときどき	よくある	
$\geq 9$ 時間	137	192	389	157	870
7-8時間	29	42	143	83	297
$\leq 6$ 時間	1	3	7	2	13
計	167	237	539	237	1180

### ②夜起きる頻度と寝る前のテレビ視聴

寝る前にテレビをよく見る小児では、夜中に起きる回数が多いという結果であった ( $\chi^2$ 検定  $p<0.001$ )。

	寝る前のテレビ視聴				計
	見ない	ほとんどない	ときどき	よくある	
起きない	89	103	147	77	466
ほとんどない	54	98	211	98	461
時々ある	22	35	118	55	230
よくある	2	2	16	8	28
計	167	238	542	238	1185

### ③テレビを見ながらの食事と寝る前のテレビ視聴

寝る前にテレビをよく見る小児では、テレビなどを見ながら食事をする頻度が高い結果であった ( $\chi^2$ 検定  $p<0.001$ )。

	寝る前のテレビ視聴				計
	見ない	ほとんどない	ときどき	よくある	
見ない	68	30	49	10	157
ほとんどない	28	46	65	14	151
時々ある	50	120	289	93	552
よくある	20	42	138	121	321
計	166	238	539	238	1181

### ④子どもの乱暴な行動と保護者のイライラ感

子どもに叩くやかみつくなどの乱暴な行動があると保護者のイライラの頻度が高いという結果であった ( $\chi^2$ 検定  $p<0.001$ )。

	保護者のイライラ感				計
	なし	あまりなし	ときどきある	よくある	
乱暴な行動なし	29	126	553	112	820
乱暴な行動あり	3	33	240	90	366
計	32	159	793	202	1186

### ⑤子どもの乱暴な行動と保護者が怒鳴ること

子どもに叩くやかみつくなどの乱暴な行動があると保護者が怒鳴ることが多いという結果であった ( $\chi^2$ 検定  $p<0.001$ )。

	子どもを怒鳴ること				計
	なし	あまりなし	ときどきある	よくある	
乱暴な行動なし	52	221	487	61	821
乱暴な行動あり	7	57	242	61	365
計	59	278	729	120	1186

### ⑥子どもの乱暴な行動と育児支援の希求度

子どもに叩くやかみつくなどの乱暴な行動があると育児で助けてという気持ちが強いという結果であった ( $\chi^2$ 検定  $p<0.001$ )。

	育児支援の希求度				計
	なし	あまりなし	ときどきある	よくある	
乱暴な行動なし	311	320	174	14	819
乱暴な行動あり	87	158	106	14	365
計	398	478	280	28	1184

#### ⑦経済的困窮と保護者のイライラ感

経済的な困窮があると保護者のイライラの頻度が高いという結果であった ( $\chi^2$ 検定  $p<0.001$ )。

	保護者のイライラ感				計
	なし	あまりなし	ときどきある	よくある	
困窮なし	31	155	763	176	1125
困窮あり	1	4	30	26	61
計	32	159	793	202	1186

#### ⑧経済的困窮と保護者が怒鳴ること

経済的な困窮があると保護者が怒鳴ることが多いという結果であった ( $\chi^2$ 検定  $p<0.001$ )。

	子どもを怒鳴ること				計
	なし	あまりなし	ときどきある	よくある	
困窮なし	56	273	696	100	1125
困窮あり	3	5	33	20	61
計	59	278	729	120	1186

#### ⑨経済的困窮と育児支援の希求度

経済的な困窮があると育児で助けてという気持ちが強いという結果であった ( $\chi^2$ 検定  $p<0.001$ )。

	育児支援の希求度				計
	なし	あまりなし	ときどきある	よくある	
困窮なし	384	459	259	21	1123
困窮あり	14	19	21	7	61
計	398	478	280	28	1184

#### D. 考察

個別健診における保健指導をより充実させる目的で、健やか子育てガイドを作成し、これを用いた実践的調査を実施した。集約した回答から修正点を見出した。家族の年代の修正、1差6か月児健診用では排尿に関する項目の削除を行った。おもな養育者の回答の質問は、子育てを一人で行っている孤育ての状況を把握するための項目であるため、質問の仕方そのものを変更した(表7, 8)。

今回の調査で用いた健やか子育てガイドは米国のBright Futuresのガイドラインを参考に、専門家からの見地を加味して作成したものであり、今後も実践の中で適宜、見直しを継続して行くべきであろうと思われる。

健やか子育てガイドの問診票の結果からは、子どものかんしゃくや乱暴な行動と保護者のイライラ感や怒鳴る子育て、育児支援の希求度とは有意な関連があるという結果が得られた。健やか親子21の重点課題の一つでもある「育てにくさを感じる親に寄り添う支援」の必要性を改めて指示する結果であると考えられた。

また夜寝る前のテレビや動画の視聴は、睡眠の短さや夜中の中途覚醒と関係するという結果であった。因果関係を示唆するものではないことに留意は必要であるが、寝る前の習慣的なテレビや動画の視聴は避けるような指導は必要であろうと思われる。

経済的な困窮と保護者の育児態度(イライラ感、怒鳴る育児、育児支援の希求度)の間にも関連性があるという結果も得られた。安心安全な子育てを担保する要因の一つとして重視すべきであると思われる。

#### E. 結論

「健やか子育てガイド」を活用した個別健診の実践を行い、得られた回答から修正を行った。

すこやか子育てガイド問診票の結果より、改めて育てにくさを感じる親に寄り添う子育て支援の重要性が示された。経済的困窮も健やかな子育てには欠かせない視点であることも示唆された。

## 文献

- 1) 阪下和美. 正常です で終わらせない! 子どものヘルス・スーパービジョン. 東京医学社、2017.
- 2) 標準的な乳幼児期の健康診査と保健指導に関する津手引き ～「健やか親子 21 (第 2 次)」の達成に向けて～. 平成 26 年度厚生労働科学研究費補助金 (成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業) 縫うよう児健康診査の実施と評価ならびに多職種連携による母子保健指導の在り方に関する研究 (研究代表者 山崎嘉久).
- 3) 乳幼児健康診査事業実践ガイド. 平成 29 年度子ども・子育て支援推進調査研究事業 乳幼児健康診査のための「保健指導マニュアル (仮称)」及び「身体診察マニュアル (仮称)」作成に関する調査研究 (研究代表者 小枝達也).

## F. 健康危険情報

なし

## G. 研究発表

### 1. 論文発表

なし

### 2. 学会発表

- 1) 小枝達也. 基調講演 子どもの未来のための小児保健の役割. 第 68 回日本小児保健協会学術集会 2021

## H. 知的財産権の出願・登録状況

特許取得

なし

実用新案登録

なし

### 3. その他

なし

表1-1 健やか子育てガイド問診票（1歳6か月版）

## 1歳6か月健診を受けられる保護者の方へ

今日は、お子さんのところとからだの健やかな成長をお手伝いするために、健診を行います。医師がよりよくお子さんを診察できるようにこの質問紙にご回答ください。

本日の日付	2020年 月 日	お母さんの年代	<input type="checkbox"/> 20代 <input type="checkbox"/> 30代 <input type="checkbox"/> 40代 <input type="checkbox"/> 50代
お子さんの年齢	1歳 か月	お父さんの年代	<input type="checkbox"/> 20代 <input type="checkbox"/> 30代 <input type="checkbox"/> 40代 <input type="checkbox"/> 50代
お子さんの性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女		
お子さんは	<input type="checkbox"/> 第1子 <input type="checkbox"/> 第2子 <input type="checkbox"/> 第3子以上		

### 1. 栄養について

現在の食事の形態を選んでください。	<input type="checkbox"/> ほぼ大人と同じ <small>（薄味、小さくほぐす、も含む）</small>	<input type="checkbox"/> 舌でつぶせる硬さ <input type="checkbox"/> どろどろ、ペースト状
食事は何回とりますか？	食事1日（ ）回	補食1日（ ）回
食べている食材を選んでください。 （あてはまるものすべてにチェック）	<input type="checkbox"/> 炭水化物（米、パン、麺など） <input type="checkbox"/> 肉類 <input type="checkbox"/> 果物	<input type="checkbox"/> 野菜（根菜類、緑黄・葉物野菜など） <input type="checkbox"/> 大豆製品（豆腐、納豆など） <input type="checkbox"/> 乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズなど）
母乳や粉ミルクをあげていますか？	<input type="checkbox"/> あげていない	<input type="checkbox"/> 母乳をあげている1日（ ）回 <input type="checkbox"/> 粉ミルクをあげている1日（ ）回
手や食器をつかって自分で食べますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
テレビや動画を見ながら食事することはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> 時々ある <input type="checkbox"/> いつもある
食事について心配なことはありますか？	<input type="checkbox"/> ない	<input type="checkbox"/> ある（ ）
おやつは1日に何回食べますか？	<input type="checkbox"/> 1日1～2回	<input type="checkbox"/> 1日3回以上 <input type="checkbox"/> あげていない
食事やおやつの時間を決めていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

### 2. うんちやおしっこについて

うんちはよく出ていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
おしっこはよく出ていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
トイレトレーニングを早く始めなければと思いますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
【トイレニギを始めている方のみ】困っていることはありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい

### 3. 遊びや行動について

お子さんの好きな遊びはなんですか？	（ ）	（ ）
お子さんは、おもちゃやお人形遊びをしますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんは、おもちゃの用途にあった遊び方をしますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
<small>例：車のおもちゃ→走らせる、コップのおもちゃ→飲む真似をする、お人形→抱っこする</small>		
お子さんは、体を動かさず遊びをしますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お父さん・お母さん・きょうだいと一緒に遊びますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんに絵本を読みますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんは、テレビ、DVD、動画を観ることはありますか？	<input type="checkbox"/> まったく観ない <input type="checkbox"/> ほとんど観ない	<input type="checkbox"/> ときどき観る <input type="checkbox"/> いつも観る
お子さんは、スマートフォンやタブレットでアプリやゲームをすることはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> ときどきある <input type="checkbox"/> いつもする
大人が対応に困るほどの「かんしゃく」はありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
⇒「はい」の方：どう対応していますか？	（ ）	（ ）
お子さんが、人を叩く・ひっかく・噛みつくことはありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
⇒「はい」の方：どう対応していますか？	（ ）	（ ）

4. 睡眠について		
お布団に入る時間帯は決まっていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんは夜～朝まで、合計何時間眠れていますか？	<input type="checkbox"/> 9時間以上	<input type="checkbox"/> 7～8時間 <input type="checkbox"/> 6時間以下
お子さんが（一度寝てから）夜中に起きることはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> ときどきある <input type="checkbox"/> よくある
夜中に授乳または哺乳をすることはありますか？	<input type="checkbox"/> ない	<input type="checkbox"/> ある
寝る直前にテレビや動画を観ますか？	<input type="checkbox"/> まったく観ない <input type="checkbox"/> ほとんど観ない	<input type="checkbox"/> ときどき観る <input type="checkbox"/> いつも観る
お昼寝をしますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
睡眠について困っていることはありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい

5. おうちの状況や安全について		
お子さんの世話を主にしている大人は誰ですか？	<input type="checkbox"/> 母 <input type="checkbox"/> 父 <input type="checkbox"/> 祖母 <input type="checkbox"/> 祖父 <input type="checkbox"/> その他（ ）	
お子さんに対して、いらいらすることはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> あまりない	<input type="checkbox"/> ときどきある <input type="checkbox"/> よくある
お子さんに対して、どなってしまうことはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> あまりない	<input type="checkbox"/> ときどきある <input type="checkbox"/> よくある
子育てにおいて「もう無理」「誰か助けて」と感じたことはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> あまりない	<input type="checkbox"/> ときどきある <input type="checkbox"/> よくある
子育てに必要な物、衣類、食料を買う際、金銭的な心配はありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
お子さんが大人の暴力（言葉の暴力を含む）を見る（聞く）ことはありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
お子さんのおもちゃが安全かを確認していますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
台所・お風呂場・洗濯用洗剤や掃除用薬剤のある場所・階段など、お子さんが勝手に入れないように工夫をしていますか？（ゲート設置など）	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
自動車や自転車に乗る時は、チャイルドシートに座り、きちんとハーネス（ベルト）を装着していますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
【自転車に乗る方へ】乗車時、お子さんはヘルメットをかぶりますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
【自動車に乗る方へ】自動車のチャイルドシートは、運転手の後ろの後部座席に、後ろ向きに設置されていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
【自動車に乗る方へ】乗車時、大人は常にシートベルトをしていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

質問は以上です ご回答ありがとうございました

表1-2 健やか子育てガイド 1歳6か月版

### 1. 栄養について

- ① 1日3回の食事に2~3回の補食が理想的です。毎日の食事やおやつ時間を決めましょう。
- ② 手づかみ食は発達にとってよいことです。お父さん・お母さんが「全部食べさせる」のではなく、お子さんが自分で食べようとする機会を与えましょう。
- ③ 食べ物の好き嫌いがはっきりしてくる時期ですが、好きな物だけをあげるのは避けましょう。
- ④ 新しい食べ物を拒否した場合、少しずつお皿に出すことを何度も試し、すぐにあきらめないようにしましょう。ただし、無理やり食べさせること、叱りつけることはしてはいけません。
- ⑤ 大人と同じ食べ物を食べる機会が増えます。大人がバランスの良い食事を摂るように気を付けましょう。
- ⑥ まだ哺乳瓶を使っている場合、哺乳瓶でジュースを飲ませないようにしましょう。

### 2. うんちやおしっこについて

- ① 食べるものが大人に近づき便が硬くなりやすいです。野菜、果物、水分をしっかり摂りましょう。
- ② トイレトレーニングは本人のペースにあわせて始めます。他の子と比べて焦らないようにしましょう。
- ③ トイレトレーニングは次のことができるようになるまで待ちましょう。  
おしっこの間隔が2時間あく おしっこが出たら教える 便が出そうとき教える パンツを上げたり下げたりできる

### 3. 遊びや行動について

- ① お子さんと一緒に体を動かす遊びをしましょう。
- ② 言葉の発達を促すため、本を読んだり、歌ったり、一緒に見ているもの・していることについておしゃべりをしましょう。気持ちを表す言葉がけをしましょう。
- ③ 言葉や社会性を健やかに育むため、タブレットやスマートフォンは与えません。ゲームは避けましょう。
- ④ テレビ・ビデオ・動画を観る際には大人も一緒に観て、一緒に歌ったり踊ったりしましょう。
- ⑤ お子さんの良い行動や達成したことを褒めましょう。
- ⑥ やっていいこと・いけないことを家族の中で統一し、周囲の大人が常に同じ対応しましょう。「罰を与える」のではなく「教える」ことを意識しましょう。
- ⑦ 特に、叩く、かむ、など暴力的な行為を許してはいけません。暴力的な行為をした場合、その行為に対して大人は感情的にならず、速やかにお子さんから1~2分間離れます（大人が別の部屋に行く、お子さんを別の静かで安全な部屋に移動させる等）。その行為をすると、自分の好きな人がいなくなる、自分の好きではない空間に置かれる、ということを繰り返すことで効果が得られます。
- ⑧ お子さんが怒っているとき、大人は「怒っていること」に注意を向けないようにします。お子さんが、他の行動に気持ちを向けるよう（他のおもちゃや絵本で遊ぶ、散歩に行くなど）促しましょう。

### 4. 睡眠について

- ① この時期は合計11~13時間の睡眠が理想です。1日1~2回、合計2~3時間の昼寝をしましょう。
- ② 每晚同じ時間にお布団に入りましょう。哺乳瓶を飲みながら寝ることはやめましょう。
- ③ 寝る前に、寝室では本を読む、お話をする、子守歌を歌うなど、おだやかに過ごす習慣をもちましょう。
- ④ 寝る前にテレビや動画を観るのは睡眠に悪影響を与えるので、やめましょう。
- ⑤ 1歳半ころには、夜中に起きることはよくあります。起きてしまっても、「大丈夫よ」「ねんね、ねんね」という声かけや背中をとんとんしたりするだけで十分です。お気に入りのタオルや毛布、ぬいぐるみを渡してあげるのもよいでしょう。眠らせるための哺乳・授乳は睡眠を整えるのには逆効果です。

### 5. おうちの状況や安全について

#### <事故の予防>

- ① 上手に登ることができるようになる時期です。やけど、けが、転落が起これぬようおうちの中が安全か確認しましょう。台所、浴室、階段の入口にはセーフティゲートをつけましょう。
- ② 小さい部品のあるおもちゃや、年上のきょうだいのおもちゃの部品、大人の薬などを口に入れて飲み込んでしまうことがあります。お子さんが触れる場所にあるものが安全かを確認しましょう。
- ③ スプーンや手である程度食事を自分で食べるようになりますが、食事中は必ず見守りましょう。食べ物で窒息することがあります。

#### <自動車に乗る方へ>

- ④ チャイルドシートは後部座席に設置しましょう。頭と首を守るため、シートに記載されている最高身長・

最大体重に達するまでは後ろ向きにします。

- ⑤ お子さんを車に乗せたまま、大人が車を離れることは絶対にしてはいけません。
- ⑥ お子さんを先に降車させて駐車する場合、必ずもう一人の大人が安全な場所で抱っこします。お子さんが車へ向かって突然飛び出し、事故になることがあります。

<自転車に乗る方へ>

- ⑦ 自転車に乗せる時は必ずヘルメットを着用し、シートのハーネス（ベルト）をつけましょう。
- ⑧ 自転車のチャイルドシートに乗せているときは、目を離してはいけません。自転車を停止させて親がよそ見をしているときにシートから落ちたり、自転車ごと倒れたりすることがあります。

<子育てに関する悩み>

- ⑨ 「子どもを育てる」のはとても大切で、とても大変な仕事です。休みのない「親業」をがんばっているご自身を誇りに思ってください。
- ⑩ お子さんにいらいらしたり怒ったりしてしまうのは、一生懸命にお子さんに向き合っている証拠です。しかし、お子さんが「人にどなる・叩く（蹴る）ようにならないでほしい」と思うのであれば、お子さんの周りの大人も「どなる」「叩く（蹴る）」ことはしてはいけません。感情的になりそうな時はお子さんが安全であることを確認した上で、短時間お子さんがいる部屋から出る（たとえば廊下・トイレへ行く）、外に出る（庭やベランダに行く）のもよいでしょう。
- ⑪ 子育てが辛いときは、家族や友人に相談しましょう。地域の子育て支援サービスもご利用ください。

<家族内のトラブル>

- ⑫ ご夫婦や家族間でけんかが起こることもあるでしょう。大人同士が感情的に口論する場面はお子さんの情緒面に良くない影響を与えます。「けんか」の前に、お互いの気持ちを話し合う努力をしましょう。
- ⑬ いかなる理由があっても家庭内暴力は犯罪です。がまんせずに相談してください。

警察相談専用電話 #9110

内閣府相談窓口 0570-0-55210

その他

- ① 歯の健康を守るため、1日2回はフッ素入り歯磨き粉で歯を磨き、大人が仕上げ磨きをしましょう。
- ② 定期的に歯科医院を受診しましょう。
- ③ タバコ・電子タバコの受動喫煙は心臓や肺の病気が起こるリスクを高めます。家族に喫煙者がいる場合は禁煙を強くお勧めします。喫煙する人がいる場所にお子さんを連れていくことはやめましょう。

健診担当医師からのコメント



表2-1 健やか子育てガイド問診票（5歳版）

## 5歳健診を受けられる保護者の方へ

今日は、お子さんのところとからだの健やかな成長をお手伝いするために、健診を行います。  
医師がよりよくお子さんを診察できるようにこの質問紙にご回答ください。

本日の日付	2020年 月 日	お母さんの年代	<input type="checkbox"/> 20代 <input type="checkbox"/> 30代 <input type="checkbox"/> 40代 <input type="checkbox"/> 50代
お子さんの年齢	5歳 か月	お父さんの年代	<input type="checkbox"/> 20代 <input type="checkbox"/> 30代 <input type="checkbox"/> 40代 <input type="checkbox"/> 50代
お子さんの性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女		
お子さんは	<input type="checkbox"/> 第1子 <input type="checkbox"/> 第2子 <input type="checkbox"/> 第3子以上		

1. 栄養と運動について		
食事は何回とりますか？	食事1日（ ）回	補食1日（ ）回
食事やおやつ時間は決まっていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
家族と一緒に食事をとりますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
毎日朝食をとりますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
テレビや動画を見ながら食事することはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> 時々ある <input type="checkbox"/> いつもある
体を動かす遊び・活動をどれくらいしていますか？	<input type="checkbox"/> 1日1時間以上	<input type="checkbox"/> 1日1時間以下
食事について心配なことはありますか？	<input type="checkbox"/> ない	<input type="checkbox"/> ある（ ）

2. こころの健康について		
毎日ほぼ同じスケジュールで食事や入浴、就寝していますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんにおうちのお手伝いをしてもらっていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんとよくおしゃべりしますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
家族で決めているルールはありますか？（テレビやお片付けの時間など）	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんは悲しいときや怒っている時、嫌な時など気持ちを教えてくださいか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
家族で決めているルールはありますか？（テレビの時間やおかたづけの当番など）	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お父さん・お母さんは「怒りのコントロール」を意識したことはありますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんが、人を叩く・ひかく・噛みつくことはありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
⇒「はい」の方：どう対応していますか？（ ）		

3. 遊びや行動について		
お子さんの好きな遊びはなんですか？（ ）		
お子さんは、体を動かす遊びをしますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お父さん・お母さん・きょうだいと一緒に遊びますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんに絵本を読みますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんは、テレビ、DVD、動画を観ることはありますか？	<input type="checkbox"/> まったく観ない <input type="checkbox"/> ほとんど観ない	<input type="checkbox"/> ときどき観る <input type="checkbox"/> いつも観る
お子さんは、スマートフォンやタブレットでアプリやゲームをすることはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> ときどきある <input type="checkbox"/> いつもする

4. 睡眠について		
お布団に入る時間帯は決まっていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんは夜～朝まで、合計何時間眠れていますか？	<input type="checkbox"/> 9時間以上	<input type="checkbox"/> 7～8時間 <input type="checkbox"/> 6時間以下
お子さんが（一度寝てから）夜中に起きることはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> ときどきある <input type="checkbox"/> よくある
寝る直前にテレビや動画を観ますか？	<input type="checkbox"/> まったく観ない <input type="checkbox"/> ほとんど観ない	<input type="checkbox"/> ときどき観る <input type="checkbox"/> いつも観る
睡眠について困っていることはありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい

5. おうちの状況や安全について		
お子さんの世話を主にしている大人は誰ですか？	<input type="checkbox"/> 母 <input type="checkbox"/> 父 <input type="checkbox"/> 祖母 <input type="checkbox"/> 祖父 <input type="checkbox"/> その他（ ）	
子育てに必要な物、衣類、食料を買う際、金銭的な心配はありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
お子さんに対して、いらいらすることはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> あまりない	<input type="checkbox"/> ときどきある <input type="checkbox"/> よくある
お子さんに対して、どなってしまうことはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> あまりない	<input type="checkbox"/> ときどきある <input type="checkbox"/> よくある
子育てにおいて「もう無理」「誰か助けて」と感じたことはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> あまりない	<input type="checkbox"/> ときどきある <input type="checkbox"/> よくある
お子さんが大人同士のけんかや暴力を目撃することはありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
家族に、タバコや電子タバコを吸う人はいますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
台所・お風呂場・洗濯用洗剤や掃除用薬剤のある場所・階段など、お子さんが勝手に入れないように工夫をしていますか？（ゲート設置など）	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんに交通ルールを教えていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
自動車や自転車に乗る時は、チャイルドシートに座り、きちんとハーネス（ベルト）を装着していますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
自転車に乗る時、お子さんはヘルメットをかぶりますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんは自分で自転車を運転できますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
自動車に乗る方へ：自動車のチャイルドシートは、運転手の後ろの後部座席に設置されていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
自動車に乗る時、大人は常にシートベルトをしていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

質問は以上です ご回答ありがとうございました

表2-2 健やか子育てガイド 5歳版

### 1. 栄養と運動について

- ① 家族みんなで健康的な食事を摂り、大人が良い見本となるようにしましょう。
- ② 朝食はとても大切です。よく寝てよく食べてから登園すると、活動をより楽しみ、学ぶことができます。
- ③ 家族で食事を楽しみましょう。食事中はテレビを消しましょう。
- ④ 高カロリーのもの、塩分や糖分が多いものは控えましょう。（お菓子、ジュース、スポーツドリンクなど）
- ⑤ 買い物をするときに、お子さんに野菜や果物を選んでもらいましょう。
- ⑥ 毎日合計1時間は体を動かしましょう。お父さん・お母さんも体を動かし、良い見本となりましょう。

### 2. こころの健康

- ① ご家庭での日課を決め、守りましょう（食事・入浴・睡眠など、毎日行うこととそのスケジュール）。
- ② お稽古事などのスケジュールが過密にならないようにし、お子さんが自分だけでゆっくりできる自由時間がきちんと確保できるように気を付けましょう。
- ③ 生活の中のいろいろなことを、すべて親がするのはではなく、お子さん一人ですのを見守りましょう。「自分でできる」という自信や責任感が育めます。お子さんにおうちのお手伝いをしてもらいましょう。
- ④ お子さんとおしゃべりをする時間を持ちましょう。（食事の時、車に乗っている時、寝る前など）
- ⑤ 家族のルールを作り、「やってはいけないこと」の限度を決め、お子さんにはっきり伝えましょう。大人も、そのルールを守るようにしましょう。
- ⑥ 「いけない行動・してほしくない行動」を叱るのではなく、「良い行動・してほしい行動」をしている時に褒めましょう。お子さんの良いところは積極的に褒めましょう。
- ⑦ こころの健やかな発達のために、怒りや葛藤の気持ちも含めた「感情」を表現することは大切です。
  - ☞ お子さんが不安や悩みを打ち明けられる機会を持ちましょう。その気持ちを傾聴しましょう。
  - ☞ 親が解決法を指示するのではなくお子さん自身がどう解決したいと思っているかを傾聴しましょう。
- ⑧ お子さんが「怒りのコントロール」を学ぶため、お父さん・お母さんがよい見本となりましょう。自分の怒りの扱い方や、怒りを良い方法で消すために知っていることをお子さんと話しましょう。
- ⑨ お子さんが怒りをコントロールする方法を教えましょう。
  - ☞ 誰でも怒ることはあるけれど、その時に人を叩く・蹴る・かむ・物を投げるのはダメ。
  - ☞ 何に怒っているか、お話してみよう。
  - ☞ 怒りたいとき、お外に出て思い切り走ったり遊んだりしよう。自分を怒らせた人から離れよう。

### 3. 遊びやメディア使用について

- ① お子さんと一緒に体を動かす遊びをしましょう。日光を浴びて外遊びをしましょう。
- ② コンピューターを使った遊び（ゲーム）・学習ができる年齢ですが、体を動かす遊びのほうが大切です。
- ③ メディア（テレビ、ビデオ、動画、アプリ、ゲーム等）に触れるのは1日2時間までにしましょう。
- ④ テレビ・ビデオ・動画を観る際には大人も一緒に観て、内容についておしゃべりしたり、一緒に歌ったり踊ったりしましょう。教育的なアプリは、親子で一緒におしゃべりしながら取り組みましょう。
- ⑤ お子さんがインターネットを使う場合、安全に使えているかを必ず見守りましょう。

### 4. 睡眠について

- ① この時期は少なくとも合計10時間の睡眠が理想です。就学に向けて、早寝早起きの習慣をつけましょう。
- ② お稽古事などスケジュールが過密にならないようにし、睡眠時間をしっかりととりましょう。
- ③ 寝る前は部屋を暗くし、静かな環境にしましょう。寝る前にテレビや動画は観ません。
- ④ お子さんが布団にタブレットやスマートフォンを持ちこまないようにしましょう。
- ⑤ カフェインの入っている飲料は飲まないようにしましょう。

## 5. おうちの状況や安全について

### <事故と犯罪の予防>

- ① おうちの中で、お子さんが入ると危ない場所には柵や鍵をつけましょう。
- ② 道路を安全に歩くためのルールを教えましょう。
- ③ 通園バスの停車・発車時にはお子さんから目を離さず、安全な場所で待ちましょう。
- ④ 水遊びをするときには必ず大人が見守りましょう。
- ⑤ お子さんに次のことを教えましょう。
  - ☞ 水着を着たときに隠れる部分は、自分だけの大事な場所で、自分が見せてもいいと思う人（たとえばお母さん）以外には、絶対に見せない。
  - ☞ 自分がいやなのに、誰かが見たり、触ったりしたら、すぐに逃げて、お母さんやお父さんに言う。

### <自動車に乗る方へ>

- ⑥ チャイルドシートは必ず、後部座席に設置しましょう。お子さんを助手席に乗せてはいけません。
- ⑦ 幼児用チャイルドシートから頭がはみ出したりハーネスがきつくなったりしている場合は、背もたれ付きブースターシートを使いましょう。※身長にもよりますが、背もたれなしのブースターシートは肩ベルトが首にくいこみ安全ではありません。（参照：JAFホームページ）
- ⑧ お子さんを車に乗せたまま、大人が車を離れることは絶対にしてはいけません。



### <自転車に乗る方へ>

- ⑨ 自転車に乗せる時は必ずヘルメットを着用し、シートのハーネス（ベルト）をつけましょう。
- ⑩ 自転車のチャイルドシートに乗せているときは、目を離してはいけません。自転車を停止させて親がよそ見をしているときにシートから落ちたり、自転車ごと倒れたりすることがあります。
- ⑪ お子さんによっては、一人で自転車に乗ることができるようになりますが、非常に危険なので、公道を走らせてはいけません。公園など安全な場所のみで、大人が見守る中で乗りましょう。

### <子育てに関する悩み>

- ⑫ 「子どもを育てる」のはとても大切で、とても大変な仕事です。休みのない「親業」をがんばっていることを誇りに思ってください。
- ⑬ お子さんにいらいらしたり、怒ったりしてしまうのは、一生懸命にお子さんに向き合っている証拠です。しかし、お子さんが「人にどなる・叩く（蹴る）ようにならないでほしい」と思うのであれば、お子さんの周りの大人も「どなる」「叩く（蹴る）」ことはしてはいけません。感情的になりそうな時はお子さんが安全であることを確認した上で、短時間お子さんがいる部屋から出る（たとえば廊下・トイレへ行く）、外に出る（庭やベランダに行く）のもよいでしょう。
- ⑭ 子育てが辛いときは、家族や友人に相談しましょう。地域の子育て支援サービスもご利用ください。

### <タバコの害>

- ⑮ タバコ・電子タバコによる受動喫煙は心臓や肺の病気が起こるリスクを高めます。家族に喫煙者がいる場合は禁煙を強くお勧めします。喫煙する人がいる場所にお子さんを連れていくことはやめましょう。

## 6. その他

- ① 歯の健康を守るため、1日2回はフッ素入り歯磨き粉で歯を磨き、大人が仕上げ磨きをしましょう。
- ② 大人の歯がとても大切であることをお子さんに教えましょう。定期的に歯科医院を受診しましょう。

### 健診担当医師からのコメント



表3 健やか子育てガイド問診票の基本的な集計結果（1歳6か月版）

1. 男女比率

性別	人数（人）	割合（%）
男児	360	53.5
女児	313	46.5

2. 年齢の分布

1歳6か月	1歳7か月	1歳8か月	1歳9か月	1歳10か月	1歳11か月
437 (64.9%)	129 (19.2)	46 (6.8)	26 (3.9)	15 (2.2)	20 (3.0)

3. 出生順位

第1子	第2子	第3子以降
360 (53.5%)	249 (37.0)	64 (9.5)

4. 食事の形態

ほぼ大人と同じ	舌でつぶせる硬さ	どろどろ、ペースト状
616 (91.5%)	72 (10.7)	1 (0.1)

5. 食事回数

0回	1回	2回	3回	4回
5 (0.7%)	0	3 (0.4)	657 (97.9)	5 (0.7)

6. 補食回数

0回	1回	2回	3回	その他
68 (10.1%)	365 (54.2)	130 (19.3)	5 (0.7)	6 (0.9)

7. 食材（有りのみ表示）

炭水化物	肉類	果物	野菜	大豆製品	乳製品
672 (99.9%)	657 (97.6)	657 (97.6)	668 (99.3)	664 (98.7)	651 (96.7)

8. 母乳や粉ミルクを与えているか？

与えていない	母乳を与えている	粉ミルクを与えている
409 (60.7%)	176 (26.1)	96 (14.3)

9. 自分で食べるか？

はい	いいえ
662 (98.4%)	11 (1.6)

10. テレビや動画を見ながらの食事

まったくない	ほとんどない	時々ある	いつもある
130 (19.3%)	127 (18.9)	305 (45.3)	112 (16.6)

11. 食事での心配事

なし	あり
434 (64.5%)	239 (35.5)

12. おやつ回数

1日1～2回	1日3回以上	あげていない
631 (93.8%)	17 (2.5)	274.0

13. おやつ時間を決めているか？

はい	いいえ
575 (85.4%)	98 (14.6)

14. うんちはよく出ているか？

はい	いいえ
618 (91.8%)	55 (8.2)

15. おしっこはよく出ているか？

はい	いいえ
672 (99.9%)	1 (0.1)

16. トイレトレーニングを早く始めなければと思っているか？

いいえ	はい
122 (18.1%)	551 (81.9)

17. ままごとや人形遊びをするか？

はい	いいえ
514 (76.3%)	159 (23.6)

18. おもちゃの用途にあった遊び方をするか？

はい	いいえ
664 (98.7%)	9 (1.2)

19. 体を動かす運動をするか？

はい	いいえ
668 (99.3%)	5 (0.7)

20. 父母・きょうだいと遊ぶか？

はい	いいえ
668 (99.3%)	5 (0.7)

21. 絵本を読むか？

はい	いいえ
648 (96.3%)	25 (3.7)

22. テレビ、DVD、動画を観るか？

まったく観ない	ほとんど観ない	ときどき観る	いつも観る
6 (0.9%)	27 (3.9)	278 (41.3)	363 (53.9)

23. スマホやタブレットでゲームをするか？

まったくない	ほとんどない	ときどきある	いつもある
425 (63.1%)	120 (17.8)	110 (16.3)	13 (2.2)

24. 困るほどの癩癩はあるか？

いいえ	はい
565 (84.0%)	107 (15.9)

25. 人を叩く・ひっかく・噛みつくことがあるか？

いいえ	はい
372 (55.3%)	360 (44.6)

26. 就寝時間は決まっているか？

はい	いいえ
632 (93.9%)	39 (5.8)

27. 睡眠時間は？

9時間以上	7～8時間	6時間以下
597 (87.8%)	80 (11.9)	1 (0.1)

28. 夜中に起きるか？

まったくない	ほとんどない	ときどきある	いつもある
83 (12.3%)	179 (26.6)	270 (40.1)	139 (20.7)

29. 夜中の授乳

ない	ある
495 (73.6%)	176 (26.2)

30. 寝る前のTVや動画

まったく観ない	ほとんど観ない	ときどき観る	いつも観る
224 (33.3%)	164 (24.4)	213 (31.6)	68 (10.1)

31. 昼寝をするか？

はい	いいえ
665 (98.8%)	6 (0.9)

32. 睡眠での困りごとがあるか？

いいえ	はい
558 (82.9%)	113 (16.8)

33. 世話をする人（重複回答あり）

母	父	祖母	祖父	その他
659 (97.4%)	296 (44.0)	38 (5.6)	13 (1.9)	8 (1.2)

34. いらいらするか？

まったくない	ほとんどない	ときどきある	いつもある
110 (16.3%)	208 (30.9)	323 (48.0)	28 (4.2)

35. どなることがあるか？

まったくない	ほとんどない	ときどきある	いつもある
286 (42.5%)	229 (34.0)	146 (21.7)	10 (1.5)

36. 子育てが「もう無理」と感じたことは？

まったくない	ほとんどない	ときどきある	いつもある
279 (41.5%)	224 (33.3)	160 (23.8)	8 (1.2)

37. 金銭的困窮

いいえ	はい
641 (95.2%)	31 (4.6)

38. 暴言・暴力を見聞きするか？

いいえ	はい
653 (97.0%)	19 (2.8)

39. おもちゃの安全確認

はい	いいえ
663 (98.5%)	9 (1.3)

40. 家内部の安全確認

はい	いいえ
582 (86.5%)	90 (13.4)

41. チャイルドシート

はい	いいえ
638 (94.8%)	34 (5.1)

42. ヘルメットをかぶるか？

はい	いいえ
387 (57.5%)	285 (42.3)

43. チャイルドシートは後部座席か？

はい	いいえ
299 (44.4%)	373 (55.4)

44. 大人のシートベルト

はい	いいえ
469 (69.7%)	203 (30.2)

表3 健やか子育てガイド問診票の基本的な集計結果（5歳版）

1. 男女比率

性別	人数（人）	割合（%）
男児	608	51.0
女児	585	49.0

2. 年齢の分布

5歳0か月	5歳1か月	5歳2か月	5歳3か月	5歳4か月	5歳5か月
565	435	67	14	7	11

5歳6か月	5歳7か月	5歳8か月	5歳9か月	5歳10か月	5歳11か月
10	4	4	1	1	1

3. 出生順位

第1子	第2子	第3子以降
707 (59.3%)	39 (33.4)	85 (7.1)

4. 食事回数

0回	1回	2回	3回	その他
1 (0.1%)	0	5 (0.4)	1183 (99.2)	3 (0.3)

6. 補食回数

0回	1回	2回	3回	その他
58 (4.9%)	760 (63.8)	136 (11.2)	2 (0.2)	4 (0.4)

5. おやつ時間は決まっているか？

はい	いいえ
1112 (93.2%)	81 (6.8)

6. 家族と一緒に食事

はい	いいえ
1165 (97.7%)	28 (2.3)

7. 毎日朝食を食べるか？

はい	いいえ
1181 (99.0%)	12 (1.0)

8. テレビや動画を見ながら食べるか？

まったくない	ほとんどない	ときどきある	いつもある
156 (13.1%)	156 (13.1)	543 (45.5)	335 (28.1)

9. 体を動かす遊び

1日1時間以上	1日1時間以下
1098 (92.0%)	95 (8.0)

10. 食事についての心配

ない	ある
904 (75.8%)	289 (24.2)

11. 生活リズム

はい	いいえ
1149 (96.3%)	44 (3.7)

12. お手伝いをするか？

はい	いいえ
1061 (88.9%)	132 (11.1)

13. お話をよくするか？

はい	いいえ
1185 (99.3%)	8 (0.7)

14. 家族で決めたルールはあるか？

はい	いいえ
1058 (88.7%)	135 (11.3)

15. 気持ちを教えてくれるか？

はい	いいえ
1180 (98.9%)	13 (1.1)

16. 当番を決めているか？

はい	いいえ
966 (81.0%)	227 (19.0)

17. 怒りのコントロール

はい	いいえ
1016 (85.2%)	177 (14.8)

18. 叩く・ひっかく・噛みつくか？

いいえ	はい
825 (69.2%)	368 (30.8)

19. 運動が好きか？

はい	いいえ
1186 (99.4%)	7 (0.6)

20. 父母・きょうだいと遊ぶか？

はい	いいえ
1187 (99.5%)	6 (0.5)

21. 絵本を読むか？

はい	いいえ
1090 (91.4%)	103 (8.6)

22. テレビ・DVD・動画を観るか？

まったく観ない	ほとんど観ない	ときどき観る	いつも観る
2 (0.2%)	5 (0.4)	260 (21.8)	926 (77.6)

23. スマホやタブレットでゲームをするか？

まったくない	ほとんどない	ときどきある	いつもある
241 (20.2%)	210 (17.6)	536 (44.9)	206 (17.3)

24. 就寝時間は決まっているか？

はい	いいえ
1136 (95.2%)	55 (4.6)

## 25. 睡眠時間は？

9時間以上	7～8時間	6時間以下
874 (73.3%)	322 (27.0)	1 (0.1)

## 26. 夜中に起きるか？

まったくない	ほとんどない	ときどきある	いつもある
476 (39.4%)	458 (38.4)	229 (19.2)	28 (2.3)

## 27. 寝る前のTVや動画

まったく観ない	ほとんど観ない	ときどき観る	いつも観る
166 (13.9%)	238 (19.9)	542 (45.4)	244 (20.5)

## 28. 睡眠での困りごとがあるか？

いいえ	はい
1064 (89.2%)	126 (10.6)

## 29. 世話をする人（重複回答あり）

母	父	祖母	祖父	その他
1172 (98.2%)	531 (44.5)	76 (6.4)	23 (1.9)	24 (2.0)

## 30. 金銭的困窮

いいえ	はい
1129 (94.6%)	62 (5.2)

## 31. いらいらするか？

まったくない	ほとんどない	ときどきある	いつもある
34 (2.8%)	160 (13.4)	794 (66.6)	202 (16.9)

## 32. どなることがあるか？

まったくない	ほとんどない	ときどきある	いつもある
60 (5.0%)	279 (23.4)	731 (61.3)	119 (10.0)

## 33. 子育てが「もう無理」と感じたことは？

まったくない	ほとんどない	ときどきある	いつもある
400 (33.5%)	479 (40.2)	282 (23.6)	27 (2.3)

## 34. 金銭的困窮

いいえ	はい
1125 (94.8%)	62 (5.2)

## 35. 暴言・暴力を見聞きするか？

いいえ	はい
1051 (88.1%)	140 (11.7)

## 36. 家族のたばこ

いいえ	はい
849 (71.2%)	342 (28.7)

## 37. 家内部の安全確認

はい	いいえ
569 (47.9%)	622 (52.1)

38. 交通ルールを教えているか？

はい	いいえ
1180 (98.9%)	11 (0.9)

39. チャイルドシート

はい	いいえ
1093 (91.6%)	98 (8.2)

40. ヘルメットをかぶるか？

はい	いいえ
879 (73.7%)	312 (26.2)

41. 自転車に乗れるか？

はい	いいえ
656 (55.0%)	535 (44.8)

42. チャイルドシートは後部座席か？

はい	いいえ
906 (75.9%)	285 (23.9)

43. 大人のシートベルト

はい	いいえ
1071 (89.8%)	120 (10.1)

表5 修正した健やか子育てガイド問診票（1歳6か月版）

## 1歳6か月健診を受けられる保護者の方へ

今日は、お子さんのところとからだの健やかな成長をお手伝いするために、健診を行います。医師がよりよくお子さんを診察できるようにこの質問紙にご回答ください。

本日の日付	2020年	月	日	お母さんの年代	<input type="checkbox"/> 20代	<input type="checkbox"/> 30代
お子さんの年齢	1歳	か	月	<input type="checkbox"/> 40代	<input type="checkbox"/> 50代以上	
お子さんの性別	<input type="checkbox"/> 男	<input type="checkbox"/> 女		お父さんの年代	<input type="checkbox"/> 20代	<input type="checkbox"/> 30代
お子さんは	<input type="checkbox"/> 第1子	<input type="checkbox"/> 第2子	<input type="checkbox"/> 第3子以上	<input type="checkbox"/> 40代	<input type="checkbox"/> 50代以上	

### 1. 栄養について

現在の食事の形態を選んでください。	<input type="checkbox"/> ほぼ大人と同じ (薄味、小さくほぐす、も含む)	<input type="checkbox"/> 舌でつぶせる硬さ <input type="checkbox"/> どろどろ、ペースト状
食事は何回とりますか？	食事1日( )回	補食1日( )回
食べている食材を選んでください。 (あてはまるものすべてにチェック)	<input type="checkbox"/> 炭水化物(米、パン、麺など) <input type="checkbox"/> 肉類 <input type="checkbox"/> 果物	<input type="checkbox"/> 野菜(根菜類、緑黄・葉物野菜など) <input type="checkbox"/> 大豆製品(豆腐、納豆など) <input type="checkbox"/> 乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズなど)
母乳や粉ミルクをあげていますか？	<input type="checkbox"/> あげていない	<input type="checkbox"/> 母乳をあげている1日( )回 <input type="checkbox"/> 粉ミルクをあげている1日( )回
手や食器をつかって自分で食べますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
テレビや動画を見ながら食事することはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> 時々ある <input type="checkbox"/> いつもある
食事について心配なことはありますか？	<input type="checkbox"/> ない	<input type="checkbox"/> ある( )
おやつは1日に何回食べますか？	<input type="checkbox"/> 1日1~2回	<input type="checkbox"/> 1日3回以上 <input type="checkbox"/> あげていない
食事やおやつの時間を決めていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

### 2. うんちやおしっこについて

うんちはよく出ていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
トイレトレーニングを早く始めなければと思いますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
【トイレトレーニングを始めている方のみ】困っていることはありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい

### 3. 遊びや行動について

お子さんの好きな遊びはなんですか？	( )	
お子さんは、おままごとやお人形遊びをしますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんは、おもちゃの用途にあった遊び方をしますか？ <small>例：車のおもちゃ→走らせる、コップのおもちゃ→飲む真似をする、お人形→抱っこする</small>	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんは、体を動かす遊びをしますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お父さん・お母さん・きょうだいと一緒に遊びますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんに絵本を読みますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんは、テレビ、DVD、動画を観ることはありますか？	<input type="checkbox"/> まったく観ない <input type="checkbox"/> ほとんど観ない	<input type="checkbox"/> ときどき観る <input type="checkbox"/> いつも観る
お子さんは、スマートフォンやタブレットでアプリやゲームをすることはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> ときどきある <input type="checkbox"/> いつもする
大人が対応に困るほどの「かんしゃく」はありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
⇒「はい」の方：どう対応していますか？	( )	
お子さんが、人を叩く・ひっかく・噛みつくことはありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
⇒「はい」の方：どう対応していますか？	( )	

4. 睡眠について		
お布団に入る時間帯は決まっていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんは夜～朝まで、合計何時間眠れていますか？	<input type="checkbox"/> 9時間以上	<input type="checkbox"/> 7～8時間 <input type="checkbox"/> 6時間以下
お子さんが（一度寝てから）夜中に起きることはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> ときどきある <input type="checkbox"/> よくある
夜中に授乳または哺乳をすることはありますか？	<input type="checkbox"/> ない	<input type="checkbox"/> ある
寝る直前にテレビや動画を観ますか？	<input type="checkbox"/> まったく観ない <input type="checkbox"/> ほとんど観ない	<input type="checkbox"/> ときどき観る <input type="checkbox"/> いつも観る
お昼寝をしますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
睡眠について困っていることはありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい

5. おうちの状況や安全について		
お子さんのお世話をする家族が2人以上いますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんに対して、いらいらすることはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> あまりない	<input type="checkbox"/> ときどきある <input type="checkbox"/> よくある
お子さんに対して、どなってしまうことはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> あまりない	<input type="checkbox"/> ときどきある <input type="checkbox"/> よくある
子育てにおいて「もう無理」「誰か助けて」と感じたことはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> あまりない	<input type="checkbox"/> ときどきある <input type="checkbox"/> よくある
子育てに必要な物、衣類、食料を買う際、金銭的な心配はありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
お子さんが大人の暴力（言葉の暴力を含む）を見る（聞く）ことはありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
お子さんのおもちゃが安全かを確認していますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
台所・お風呂場・洗濯用洗剤や掃除用薬剤のある場所・階段など、お子さんが勝手に入れないように工夫をしていますか？（ゲート設置など）	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
自動車や自転車に乗る時は、チャイルドシートに座り、きちんとハーネス（ベルト）を装着していますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
【自転車に乗る方へ】乗車時、お子さんはヘルメットをかぶりますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
【自動車に乗る方へ】自動車のチャイルドシートは、運転手の後ろの後部座席に、後ろ向きに設置されていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
【自動車に乗る方へ】乗車時、大人は常にシートベルトをしていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

質問は以上です ご回答ありがとうございました

表6 修正した健やか子育てガイド問診票（5歳版）

## 5歳健診を受けられる保護者の方へ

今日は、お子さんのところからだの健やかな成長をお手伝いするために、健診を行います。  
医師がよりよくお子さんを診察できるようにこの質問紙にご回答ください。

本日の日付	2020年 月 日	お母さんの年代	<input type="checkbox"/> 20代 <input type="checkbox"/> 30代
お子さんの年齢	5歳 か月	お父さんの年代	<input type="checkbox"/> 40代 <input type="checkbox"/> 50代以上
お子さんの性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	お父さんの年代	<input type="checkbox"/> 20代 <input type="checkbox"/> 30代
お子さんは	<input type="checkbox"/> 第1子 <input type="checkbox"/> 第2子 <input type="checkbox"/> 第3子以上		<input type="checkbox"/> 40代 <input type="checkbox"/> 50代以上

1. 栄養と運動について		
食事は何回とりますか？	食事1日（ ）回	補食1日（ ）回
食事やおやつ時間は決まっていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
家族と一緒に食事をとりますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
毎日朝食をとりますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
テレビや動画を見ながら食事することはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> 時々ある <input type="checkbox"/> いつもある
体を動かす遊び・活動をどれくらいしていますか？	<input type="checkbox"/> 1日1時間以上	<input type="checkbox"/> 1日1時間以下
食事について心配なことはありますか？	<input type="checkbox"/> ない	<input type="checkbox"/> ある（ ）

2. こころの健康について		
毎日ほぼ同じスケジュールで食事や入浴、就寝していますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんにおうちのお手伝いをしてもらっていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんとよくおしゃべりしますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
家族で決めているルールはありますか？（テレビやお片付けの時間など）	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんは悲しいときや怒っている時、嫌な時など気持ちを教えてくださいか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
家族で決めているルールはありますか？（テレビの時間やおかたづけの当番など）	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お父さん・お母さんは「怒りのコントロール」を意識したことはありますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんが、人を叩く・ひっかく・噛みつくことはありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
⇒「はい」の方：どう対応していますか？（ ）		

3. 遊びや行動について		
お子さんの好きな遊びはなんですか？（ ）		
お子さんは、体を動かす遊びをしますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お父さん・お母さん・きょうだいと一緒に遊びますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんに絵本を読みますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんは、テレビ、DVD、動画を観ることはありますか？	<input type="checkbox"/> まったく観ない <input type="checkbox"/> ほとんど観ない	<input type="checkbox"/> ときどき観る <input type="checkbox"/> いつも観る
お子さんは、スマートフォンやタブレットでアプリやゲームをすることはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> ときどきある <input type="checkbox"/> いつもする

4. 睡眠について		
お布団に入る時間帯は決まっていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんは夜～朝まで、合計何時間眠れていますか？	<input type="checkbox"/> 9時間以上	<input type="checkbox"/> 7～8時間 <input type="checkbox"/> 6時間以下
お子さんが（一度寝てから）夜中に起きることはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> ときどきある <input type="checkbox"/> よくある
寝る直前にテレビや動画を観ますか？	<input type="checkbox"/> まったく観ない <input type="checkbox"/> ほとんど観ない	<input type="checkbox"/> ときどき観る <input type="checkbox"/> いつも観る
睡眠について困っていることはありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい

5. おうちの状況や安全について		
お子さんのお世話をする家族が2人以上いますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
子育てに必要な物、衣類、食料を買う際、金銭的な心配はありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
お子さんに対して、いらいらすることはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> あまりない	<input type="checkbox"/> ときどきある <input type="checkbox"/> よくある
お子さんに対して、どなってしまうことはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> あまりない	<input type="checkbox"/> ときどきある <input type="checkbox"/> よくある
子育てにおいて「もう無理」「誰か助けて」と感じたことはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> あまりない	<input type="checkbox"/> ときどきある <input type="checkbox"/> よくある
お子さんが大人同士のけんかや暴力を目撃することはありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
家族に、タバコや電子タバコを吸う人はいますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
台所・お風呂場・洗濯用洗剤や掃除用薬剤のある場所・階段など、お子さんが勝手に入れないよう工夫をしていますか？（ゲート設置など）	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんに交通ルールを教えていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
自動車や自転車に乗る時は、チャイルドシートに座り、きちんとハーネス（ベルト）を装着していますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
自転車に乗る時、お子さんはヘルメットをかぶりますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんは自分で自転車を運転できますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
自動車に乗る方へ：自動車のチャイルドシートは、運転手の後ろの後部座席に設置されていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
自動車に乗る時、大人は常にシートベルトをしていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

質問は以上です ご回答ありがとうございました