

3～5か月児健診、9～10か月児健診、
1歳6か月児健診、3歳児健診、5歳児健診のための

健やか子育てガイド



令和5年度

こども家庭科学研究費補助金等 成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業

身体的・精神的・社会的 (biopsychosocial) に乳幼児・学童・思春期の健やかな成長・発達を
ポピュレーションアプローチで切れ目なく支援するための社会実装化研究 (研究代表者 永光信一郎)

分担研究者：小枝達也

3～5か月児健診、9～10か月児健診、
1歳6か月児健診、3歳児健診、5歳児健診ための

健やか子育てガイド

はじめに

平成30年12月に成立した「成育過程にある者及びその保護者並びに妊産婦に対し必要な成育医療等を切れ目なく提供するための施策の総合的な推進に関する法律」、いわゆる成育基本法に基づいて、厚生労働省より令和3年2月に「成育医療等の提供に関する施策の総合的な推進に関する基本的な方針」が発出され、令和5年3月にその改正が行われている。その中に成育過程にある者等に対する保健の一つとして、「乳幼児期における保健施策」があり、乳幼児健康診査に係る項目として以下の3つが示してある。

- ① 母子保健事業（乳幼児健診等）を活用した子育て支援を推進
- ② 乳幼児健診の推進、学童期及び思春期までの切れ目ない健診等の実施体制整備に向けた検討
- ③ 関係者が連携し、乳幼児健診等の精度管理や広域的支援を推進

健やか子育てガイドは、これらの方針に沿い、乳幼児健康診査をより充実したものとする 것을 目指して作成された。乳幼児健診においては、子ども達を **Bio-Psycho-Social** な視点で診ていくことが求められる。これまでのように **Bio** の視点で疾病を早期に発見したり、予防につなげることを維持しつつ、**Psycho-Social** な視点を取り入れて、子どもと家族の心理的な健康、社会との健全なつながりについても健診で関わっていくことを目指している。

健やか子育てガイドは問診票とそれに対応した子育てガイドの2つで構成されている。問診票は、米國小兒科学会が策定している **Bright Futures** とその日本語版を参考にして作成された。子どもの健やかな育ちに欠かせない栄養や摂食、排せつ、睡眠、遊びなどの生活に関する項目に加えて、事故予防に関する項目、親子の関係性ならびに保護者の心理的健康の項目から構成されている。

問診票で気になる項目がある時は、それに対応した子育てガイドの該当箇所を見ながら、標準的な指導ができるように、医師が伝える言葉として例示してある。地域社会が過疎化して、小兒科を標榜する医療機関がないという自治体が少なくない中で、幅広く医師が健診に携わることができるような分かりやすく、使いやすい子育てガイドが必要な時代となっている。本書で提案する健やか子育てガイドを出発点として、さらに良いものへと発展することを願っている。

令和6年3月

令和5年度子ども家庭科学研究費補助金等 成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業

身体的・精神的・社会的 (biopsychosocial) に乳幼児・学童・思春期の健やかな成長・発達をポピュレーションアプローチで切れ目なく支援するための社会実装化研究 (研究代表者 永光信一郎)

個別の乳幼児健診における保健指導の充実に関する研究 (分担研究者 小枝達也)

目 次

I. 健やか子育てガイドの使い方	1
II. 3～5 か月児健診	5
III. 9～10 か月児健診	23
IV. 1歳6 か月児健診	43
V. 3歳児健診	63
VI. 5歳児健診	85
VII. おわりに	105

I. 健やか子育てガイドの使い方

I. 健やか子育てガイドの使い方

1. 「健やか子育てガイド」の概要

「健やか子育てガイド」は、集団健診、個別健診、保育所や幼稚園での健診など多様な場面で用いることを想定し作成した。

＜構成＞ 以下から成る。

- ・問診票（本報告書では、健やか子育て問診票と表記）
- ・ガイド（本報告書では、健やか子育てガイドと表記）

＜利用の対象月年齢＞ 以下の5つを作成した。

- ・3～5か月児 ・9～10か月児 ・1歳6か月児 ・3歳児 ・5歳児

＜問診票＞

保護者が該当する□にチェックをつけることで回答する。質問項目にもよるが、大部分の質問において、左側にチェックがある場合には「適切」「望ましい」、右側にチェックがある場合には「適切ではない」「懸念がある」回答となっている。チェックの位置によって、保健指導の必要度を大まかに把握できる形式となっている。

＜ガイド＞

保健指導の際の言葉がけの例が示されている。ガイド右端の欄に「対応質問番号」として、対応する健やか子育て問診票の質問番号を記載した。医師・保健師が問診票での保護者回答を確認し、気になる点がある場合には、対応するガイドの文書を参考にしていきたい。

2. 本報告書について

上述の5つの月年齢の健康診査にて、健やか子育てガイドを導入し、保護者の回答を調査した。本報告書には、それぞれの月年齢における①成長・発達の概要、②健やか子育て問診票、③健やか子育てガイド、④調査で収集した基本統計、⑤多変量ロジスティック回帰分析の結果、⑥結果の解釈とまとめという6項目について記した。

3. 健やか子育てガイドの使い方の例

＜集団健康診査＞

- ・ 予め自宅に健やか子育て問診票を送付する。
- ・ 健診当日に保護者が持参した問診票の回答を保健師が確認し、保健師が指導を行う。

＜個別健康診査（かかりつけ医療機関における健診）＞

- ・ 自治体が該当する月年齢の児の家庭に健やか子育て問診票を送付する。
- ・ 健診当日に保護者が持参した問診票の回答を医師が確認する。
- ・ 診察所見の説明とともに保健指導を行う。
- ・ 保健指導ができる医療スタッフを養成しておき、医師は診察に専念し、医療スタッフが保健指導を担うことも可能である。

＜保育所・幼稚園での健康診査（園医による健診）＞

- ・ 予め保護者に健やか子育て問診票を配布する。
- ・ 問診票の確認および保健指導は、園医、看護師、養護教諭、保健担当の保育士や幼稚園教諭のいずれかが担う。各施設で園医およびその他医療職による業務分担を予め決定しておくといよい。
- ・ 保護者が持参した問診票の回答を担当者が確認し、保健指導する。

Ⅱ. 3～5か月児健診

Ⅱ. 3～5か月健康診査

3～5か月児とは？

首がすわるようになり、追視やあやし笑いがみられ、人への関心が積極的になるとともに周囲からの刺激に反応して楽しむようになる。4か月を過ぎるとにつこりする、あー・うーと声を出す、けらけらと笑うという反応を示すため、保護者は育児の楽しさや満足感が得られやすくなる。さらに保護者が児に反応を返すという親子間の双方向のやりとりを通じて、児は、保護者を信頼することや、運動・言葉・社会的スキルを習得していく。また、この頃には、はっきりとした覚醒、遊びなどの活発な行動と深い睡眠の日周リズムが形成される。

3～5か月児の発育・栄養・睡眠

体重は出生時の約1.5～2倍となり、形態的に四肢、腹部、顔面に乳児独特の丸みを帯びてくるが、1日の体重増加量をみると20g前後となり、体重増加は次第に緩やかになる。授乳間隔が3～4時間となり、夜間に飲まなくなる子どももいる。ミルクや母乳以外の食べ物への関心が芽生え、離乳の準備を行う。母乳栄養児はミルク嫌いになることもあり、対応を要する。1日の生活リズムができ、昼夜のリズムが次第に定まってくる。昼夜の区別ができ、夜はあまり起きなくなる。

3～5か月児の発達

- ☐ 首が座る
- ☐ あやすと笑う
- ☐ 動くものを目で追う

4か月以降

- ☐ あやすと喃語で応える
- ☐ 腹這いで頭を挙げる
- ☐ ガラガラを少しの間、握っている

3～5か月児健康診査における問診の留意事項

3～5か月児健診では基本的な生活リズムの確立と保護者（大人）とのやりとりの始まりが主なテーマとなる。家庭における親子の関係性の構築が予後にも大きく関わってくるので、子どもの診察に加えて、生活習慣の定着や育児者の身体的・精神的疲弊に注意が払われているか、家族の関係性に問題はないかについて、問診で把握することが重要となる。

健やか子育て問診票 3～5 か月児版

1. 栄養について		
① 現在の栄養を選んでください。	☐ 完全母乳 ☐ 混合栄養 ☐ 粉ミルクのみ	
② 哺乳・授乳の回数を教えてください。	☐ 母乳()回/日 ☐ 粉ミルク()回/日、()ml/回	
③ 母乳や粉ミルク以外のものをあげていますか？	☐ いいえ	☐ はい(何を:)
④ うんちはよく出ていますか？	☐ はい	☐ いいえ
⑤ おしっこはよく出ていますか？	☐ はい	☐ いいえ

2. 1日の行動と睡眠について		
① 授乳やお風呂の時間はだいたい決まっていますか？	☐ はい	☐ いいえ
② 夜、お子さんを寝かせる時間はだいたい決まっていますか？	☐ はい	☐ いいえ
③ 外気浴（お散歩やひなたぼっこを含む）をしていますか？	☐ はい	☐ いいえ
④ 夜中に授乳または哺乳をしますか？	☐ はい	☐ いいえ
⑤ 睡眠について困っていることはありますか？	☐ いいえ	☐ はい

3. 遊び、メディアについて		
① お子さんの好きな遊びはなんですか？	()	
② お子さんに語りかけますか？	☐ はい	☐ いいえ
③ お子さんに歌を歌いますか？	☐ はい	☐ いいえ
④ お子さんに絵本を読みますか？	☐ はい	☐ いいえ
⑤ お子さんが、テレビ、DVD、動画をみることはありますか？	☐ まったくない ☐ ほとんどない	☐ ときどきある ☐ いつもある
⑥ あなたは、娯楽（家事・仕事以外）のためメディア（テレビ、タブレット、スマートフォン、パソコン等）を1日にどれほど利用しますか？	☐ まったくない ☐ ほとんどない	☐ ときどきある ☐ いつもある
⑦ お子さんのお世話をしている時に、大人がメディアを利用することはありますか？	☐ まったくない ☐ ほとんどない	☐ ときどきある ☐ いつもある

4. 歯のケアについて		
① お父さん、お母さんは定期的に歯科検診を受けていますか？	☐ はい	☐ いいえ
② お子さんの歯のケアの方法を知っていますか？	☐ はい	☐ いいえ

5. 安全について			
① お子さんのおもちゃが安全かを確認していますか？		☐ はい	☐ いいえ
② お子さんが過ごす場所・部屋が安全かを確認していますか？		☐ はい	☐ いいえ
③ お子さんの寝ている場所はどこですか？		☐ ベビーベッド ☐ 赤ちゃん布団（赤ちゃんだけが寝る布団）	☐ 親と一緒に布団 ☐ きょうだいと一緒に布団
自転車に乗る方へ	④ お子さんを抱っこまたはおんぶした状態で、自転車に乗ることはありますか？	☐ いいえ	☐ はい
自動車に乗る方へ	⑤ チャイルドシートを後部座席に設置していますか？	☐ はい	☐ いいえ
自動車に乗る方へ	⑥ 大人は常にシートベルトをしていますか？	☐ はい	☐ いいえ

6. 子育てについて			
① お子さんの世話を主にしている大人は誰ですか？		☐ 母 ☐ 父 ☐ 祖母 ☐ 祖父 ☐ その他（ ）	
② お子さんの世話を主にしている方が、１年以内に復職・復学（就職・就学）する予定はありますか？		☐ すでに復職・復学（就職・就学）している ☐ 復職・復学（就職・就学）を予定している ☐ 予定はない	
③ 保育施設を利用していますか？		☐ 定期的に利用している ☐ 不定期に利用している（一時保育など） ☐ 利用していない	
④ 自分だけの時間を持つことができますか？		☐ はい	☐ いいえ
⑤ 「自分が一人だけで子育てしている」と感じますか？		☐ いいえ	☐ はい
⑥ お子さんに対して、いらいらすることはありますか？		☐ まったくない ☐ あまりない	☐ ときどきある ☐ よくある
⑦ お子さんに対して、どなってしまうことはありますか？		☐ まったくない ☐ あまりない	☐ ときどきある ☐ よくある
⑧ 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？		☐ まったくない ☐ あまりない	☐ ときどきある ☐ よくある
⑨ 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？		☐ いいえ	☐ はい
⑩ 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？		☐ いいえ	☐ はい
⑪ 同居のご家族内にタバコ・電子タバコを吸う人はいますか？		☐ いいえ	☐ はい
⑫ 子育ての情報源はなんですか？ （あてはまるものをすべて選んでください）		☐ ネット・SNS ☐ 育児雑誌・本 ☐ 家族・親戚 ☐ 友人・知人	☐ 保健師・助産師 ☐ 小児科医 ☐ 保育士

健やか子育てガイド3～5か月児版

1. 栄養について	対応質問番号
1) 赤ちゃんは、おなかがいっぱい、おなかがすいたという気持ちをしっかり表せるようになってきます。赤ちゃんの表情や仕草をよく見て授乳（哺乳）しましょう。	①②
2) 赤ちゃんはますます周囲の環境に興味を示すようになってきます。授乳（哺乳）中に注意がそれて飲まなくなることや、むらのある飲み方をすることはよくあります。	①②
3) 生後6か月に近づくまでは、離乳食を始める必要はありません。白湯や果汁も必要ありません。	③
4) うんちの回数には個人差があります。2～3日に1回のペースの赤ちゃんも少なくありません。哺乳量が減る、吐く、不機嫌、おなかがぼっこりしすぎている場合は医師にご相談ください。	④

2. 1日の行動と睡眠について	対応質問番号
1) 授乳（哺乳）、昼寝、夜の睡眠のスケジュールを毎日できるだけ同じにすると、だんだんと夜に長く眠れるようになります。決められたスケジュールで過ごすとお赤ちゃんも安心します。	①②
2) お外で過ごすことは、赤ちゃんの感覚を刺激し、周囲の気温変化に適応するなどの効果があります。また決まった時間に外気浴することで生活リズムが作られて、大人にとってもよい気分転換になります。衣類やかけもので直射日光は避けるようにして外出しましょう。	③
3) 生後4か月ころには夜5～6時間まとまって寝ることができるようになってきます。赤ちゃんがうとうと眠りかけているタイミングでベビーベッド（布団）に横にして、優しく話しかけたり、とんとんしたりながら寝かせましょう。こうすると、赤ちゃん自身が「自分で眠る」ことを学ぶことができます。	④⑤

3. 遊び、メディアについて	対応質問番号
1) 赤ちゃんにたくさん話しかけ、歌いかけ、抱っこしましょう。「抱き癖」の心配は不要です。	①～④
2) 赤ちゃんは、見つめたり、手を伸ばしたり、蹴ったりして遊べるようになります。カラフルで安全なおもちゃで遊びましょう。	①～④
3) あおむけだけではなく、はらばいの姿勢でも遊びましょう。	①～④
4) 赤ちゃんにテレビ、DVD、動画は必要ありません。赤ちゃんが泣いている時に動画を見せると一旦落ち着くことはありますが、この習慣が続くと、自分の気持ちを自分で落ち着かせることができなくなります。	⑤
5) 大人のメディアの使い方は、お子さんのメディアの使い方に大きく影響します。大人もメディアを使いすぎないようにしましょう。	⑥
6) 赤ちゃんのお世話をしながら、テレビや動画を観るのはやめましょう。赤ちゃんの言語・認知・情緒の発達には親子間の気持ちのやりとりが不可欠です。赤ちゃんという時に大人がテレビ等を観る習慣があると、赤ちゃんが気持ちのやり取りを学ぶことが難しくなります。	⑦

4. 歯のケアについて	対応質問番号
1) 生後4～7か月ころに最初の歯が生えてくることが多いです。	①
2) 赤ちゃんの虫歯を予防するために親自身がよい口腔ケアをしましょう。 ☞定期的に歯科検診にいく、フッ素入り歯磨き粉で歯を磨く、フロスでケアをする、糖分の入った飲み物を控える、など。	①
3) 大人がなめたスプーンやおしゃぶりを赤ちゃんにくわえさせてはいけません。	②

5. 安全について	対応質問番号
1) 窒息の危険があるため、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などは赤ちゃんの周りにおいてはいいけません。	①
2) 転落の危険があるため、おむつ台、ソファ、大人のベッドなどに赤ちゃんを置くときは、絶対に自分の片手を赤ちゃんの上に置くようにしましょう。放置してはいけません。ベビーベッドの場合、ベッドの中には離れるときは必ず柵を上まであげましょう。	②
3) 窒息の可能性があるので、枕やクッション、ぬいぐるみなどをベビーベッド・布団の中に置いてはいけません。窒息など事故の危険があるため、大人や年上のきょうだいと一緒に布団で寝かせてはいけません。	②③
4) ベビーベッドか、家族の布団から離れた場所に敷いたベビー布団で必ず寝かせましょう。うつぶせで寝かすことはやめましょう。	②③
5) 【自転車に乗る方へ】赤ちゃんを抱っこ・おんぶした状態で自転車に乗ってはいけません。転倒時に赤ちゃんが頭をケガする危険があります。	④
6) 【自動車に乗る方へ】・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。	⑤⑥
7) ・赤ちゃ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。 ・大人が安全運転の習慣を。シートベルトを常時着用し、飲酒運転・ながら運転はしません。	
8) やけどの危険があるため、赤ちゃんを抱っこしながら、熱い飲み物を飲む、料理をする、タバコを吸うことはしないでください。浴室の給湯器の温度は48℃以下にします。	

6. 子育てについて	対応質問番号
1) 「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。	①
2) 【復職・復学(就労・就学)を予定している場合】お住まいの地域の保育園や保育・託児サービスについて調べましょう。病児保育(体調不良のときの保育)の情報も忘れずに確認しましょう。	②
3) 孤立しないように、家族や友人と連絡をとりあいましょう。パートナーや家族はもちろん、友人に頼む、育児支援サービスの利用をするなどして、赤ちゃんのケアを手伝ってもらいましょう。自分自身のための時間を作りましょう。	③～⑤
4) 赤ちゃ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赤ちゃんに向き合っている証拠です。感情的になりそうな時は赤ちゃんを安全な場所(ベビーベッド内や布団など)に置き、短時間離れる(廊下・トイレ・ベランダへ行く)、家族に電話する、などしてみましょう。	⑥～⑧
5) 赤ちゃんの頭を強く大きく揺らしてはいけません。ガクガクと激しく揺さぶると脳障害が起こる可能性があります。頭部を支えて抱っこし、ゆっくり優しく揺らすことは問題ありません。	⑥⑦
6) 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。 内閣府相談窓口 0120-279-889 つながりはやく 警察相談専用電話 #9110	⑨
7) タバコ・電子タバコの受動喫煙は心臓や肺の病気のリスクを高めます。家族に喫煙者がいる場合は禁煙を強くお勧めします。喫煙者がいる場所に赤ちゃんをつれて行くことは避けます。	⑪

健やか子育て問診票の集計結果

3～5 か月児健康診査は、九州にある中核市の小児科医会（15 医療機関）に依頼し、10 医療機関（66%）の協力により、4～5 か月児 303 名を対象として健やか子育てガイドを用いた健診を実施した。全例のデータを解析した。

1. 基本情報

①男女比率

性別	人数（人）	割合（%）
男児	150	49.5（%）
女児	152	50.1（%）

（欠損値 1）

②母親の年代（人）

10 代	20 代	30 代	40 代	50 代
1（3.3%）	90（29.7）	187（61.7）	21（6.9）	0

（欠損値 4）

③父親の年代（人）

10 代	20 代	30 代	40 代	50 代
0	78（25.7%）	172（56.8）	44（14.5）	3（1.0）

（欠損値 6）

④出生順位

第 1 子	第 2 子	第 3 子以降
129（42.6%）	109（35.9）	65（21.5）

（欠損値 0）

2. 栄養について

①栄養について

完全母乳	混合栄養	粉ミルクのみ
134（44.2%）	94（31.0）	76（25.0）

②哺乳・授乳回数（平均）

母乳	粉ミルク	粉ミルク 1 回あたりの量
1 日 6～6.9 回	1 日 3～3.9 回	150～199ml

③母乳以外のものをあげているか？

はい	いいえ
54 (17.8%)	249 (82.1)

(欠損値0)

②うんちはよく出ているか？

はい	いいえ
258 (85.1%)	44 (14.5)

(欠損値1)

③おしっこはよく出ているか？

はい	いいえ
302 (99.7%)	1 (0.3)

(欠損値0)

3. 1日の行動と睡眠について

①授乳やお風呂の時間が決まっている

はい	いいえ
286 (94.3%)	17 (5.7)

(欠損値0)

②寝る時間が決まっている

はい	いいえ
289 (95.4%)	14 (4.6)

(欠損値0)

③外気浴をする

はい	いいえ
278 (98.7%)	24 (1.3)

(欠損値1)

④夜中に授乳または哺乳をする

はい	いいえ
244 (91.8%)	58 (8.2)

(欠損値1)

⑤睡眠について困っている

はい	いいえ
34 (11.2%)	268 (88.4)

(欠損値1)

4. 遊び・メディアについて

①子どもに語りかける

はい	いいえ
303 (100%)	0

(欠損値0)

②子どもに歌う

はい	いいえ
283 (93.4%)	20 (6.6)

(欠損値0)

③子どもに絵本を読む

はい	いいえ
221 (72.9%)	81 (26.7)

(欠損値1)

④子どもがDVD、動画を見ることがある

まったくない	ほとんどない	ときどきある	いつもある
48 (15.8%)	73 (24.1)	144 (47.5)	38 (12.5)

(欠損値0)

⑤親が娯楽でメディア（TV、タブレット、スマートフォン、PC）を利用する

まったくない	ほとんどない	ときどきある	いつもある
2 (0.7%)	12 (4.0)	136 (44.9)	151 (49.8)

(欠損値2)

⑥親が育児中にメディア（TV、タブレット、スマートフォン、PC）を利用する

まったくない	ほとんどない	ときどきある	いつもある
24 (7.9%)	64 (21.1)	173 (57.0)	42 (13.9)

(欠損値0)

5. 歯のケアについて

①親が定期的に歯科検診を受けている

はい	いいえ
172 (56.7%)	131 (43.2)

(欠損値0)

②子どもの歯のケアを知っている

はい	いいえ
194 (64.0%)	108 (35.6)

(欠損値1)

6. 安全について

①おもちゃが安全か確認している

はい	いいえ
301 (99.3%)	2 (0.7)

(欠損値0)

②過ごす場所が安全か確認している

はい	いいえ
296 (97.7%)	7 (2.3)

(欠損値0)

③子どもが寝ている場所

ベビーベッド	赤ちゃん布団	親と一緒に布団	兄弟と一緒に布団
113 (37.3%)	79 (26.1)	138 (45.5)	14 (4.2)

④子どもをおんぶまたは抱っこで自転車に乗る

はい	いいえ
3 (9.9%)	207 (68.3)

(欠損値3)

⑤チャイルドシートを後部座席に設置している

はい	いいえ
281 (92.7%)	5 (1.6)

(欠損値17)

⑥大人が常にシートベルトをしている

はい	いいえ
282 (93.1%)	3 (9.9)

(欠損値18)

7. おうちについて

①子どもの世話をしている人

母	父	祖母	祖父	その他
301 (99.3%)	109 (36.0)	27 (8.9)	2 (6.6)	5 (1.7)

②世話をしている人は1年以内に復職する予定がある

すでに復職	復職予定	予定なし
22 (7.3%)	177 (58.4)	105 (34.7)

③保育施設を利用している

定期的に利用	不定期に利用	利用していない
9 (3.0%)	9 (3.0)	285 (94.1)

(欠損値0)

④自分の時間を持つことができる

いいえ	はい
219 (72.3%)	82 (27.0)

(欠損値2)

⑤自分一人で子育てしていると感じる

いいえ	はい
284 (93.7%)	19 (6.3)

(欠損値0)

⑥こどもにイライラすることがあるか

まったくない	あまりない	時々ある	よくある
202 (66.7%)	57 (18.8)	43 (14.2)	1 (3.3)

(欠損値0)

⑦こどもに怒鳴ることがあるか

全くない	あまりない	時々ある	よくある
270 (89.1%)	19 (6.3)	13 (4.3)	1 (3.3)

(欠損値0)

⑧子育て中に「もう無理」「助けてほしい」と感じるか

全くない	あまりない	時々ある	よくある
205 (67.7%)	56 (18.5)	41 (13.5)	1 (3.3)

(欠損値0)

⑨子育てに必要な金銭的心配がある

いいえ	はい
276 (91.1%)	27 (8.9)

(欠損値0)

⑩子どもが大人の暴力（言葉の暴力を含む）を見ることがあるか

はい	いいえ
295 (97.4%)	8 (2.6)

(欠損値0)

⑪同居の家族に電子タバコを吸う人はいるか

はい	いいえ
191 (63.0%)	112 (37.0)

(欠損値0)

⑫子育ての情報源は何か

ネット・SNS	育児雑誌・本	家族・親戚	友人・知人	保健師・助産師	小児科医	保育士
291 (96.0%)	98 (32.3)	219 (2.3)	201 (66.3)	56 (18.5)	70 (23.1)	57 (18.8)

分析結果

問診票から得られたデータを元に、メディア使用が子どもの生活に及ぶ影響ならびに子どもの行動が親子の関係性に及ぼす影響について以下の3つの仮説を立てて、多変量ロジスティック回帰分析をおこなった。

仮説Ⅰ．メディア使用と子どもの生活習慣には関連がある

仮説Ⅱ．メディア使用と育児困難感には関連がある

仮説Ⅲ．子どもの生活リズムの不規則さは親のイライラや怒りを誘発し、育児困難感を増大させる

仮説Ⅰ

目的変数：生活習慣（寝かしつけの時間、睡眠の問題、子どもに語りかけるか、子どもに歌を歌うか、子どもに絵本を読む）

説明変数：娯楽でメディア（TV、DVD、動画）を観る頻度、子どもの世話をしている時にメディアを利用する頻度

交絡因子と仮定した変数：子の性別、出生順、母と父の年代、金銭的困窮の有無、家庭内で暴力を見る

仮説Ⅱ

目的変数：親がどなる、親がイライラする、育児支援希求

説明変数：娯楽でメディア（TV、DVD、動画）を観る頻度、子どもの世話をしている時にメディアを利用する頻度

交絡因子と仮定した変数：子の性別、出生順、母と父の年代、金銭的困窮の有無、家庭内で暴力を見る

仮説Ⅲ

目的変数：親がどなる、親がイライラする、育児支援希求

説明変数：睡眠の問題

交絡因子と仮定した変数：子の性別、出生順、母と父の年代、金銭的困窮の有無、家庭内で暴力を見る

仮説Ⅰ.「メディア使用は子どもの好ましくない生活習慣につながる」の検証

生活習慣に関する項目として寝かせる時間が決まっている、睡眠について困っている、育児行動として子どもに語りかける、歌を歌う、絵本を読む、の有無を目的変数として、保護者が娯楽でメディア（TV、DVD、動画）を観る頻度および子どもの世話をしている時にメディアを利用する頻度を説明変数として多変量ロジスティック回帰分析を行った。頻度はそれぞれ、まったくない、ほとんどない、時々ある、いつもあるの4群に分け、まったくない場合とのオッズ比を算出した。交絡要因は子どもの性別、同胞の有無（第1子、2子、3子以上）、父の年代、母の年代、経済的困窮、家庭内暴力とした。

保護者のメディア使用の状況と子どもの生活習慣や育児行動に関連するものはなく、仮説は成立しなかった。

寝かせる時間が決まっていると保護者のメディア利用、育児中のメディア使用、睡眠での問題の有無と保護者のメディア利用、歌を歌うと TV、動画視聴や保護者のメディア利用、育児中のメディア使用、絵本を読むと保護者のメディア利用は「準完全分離」であるため、統計値は算出されない。そのため表には掲載しなかった。

準完全分離とは、目的変数と説明変数の分割表においてカウントが0の項目があるために最尤推定量が存在しない状態を示す。

目的変数	説明変数	目的変数の 回答 Yes/説 明変数の各 回答	オッズ比	95%CI		P 値
寝かせる時間	TV、動画視聴（まったくない）	45/47	---	---	---	---
	TV、動画視聴（ほとんどない）	69/72	0.85	0.12	5.97	0.87
	TV、動画視聴（ときどき）	131/138	0.85	0.16	4.57	0.85
	TV、動画視聴（いつも）	36/37	2.4	0.19	29.73	0.49
睡眠での問題	TV、動画視聴（まったくない）	6/47	---	---	---	---
	TV、動画視聴（ほとんどない）	6/72	0.66	0.18	2.41	0.53
	TV、動画視聴（ときどき）	16/138	0.68	0.23	2.03	0.49
	TV、動画視聴（いつも）	4/37	0.59	0.12	2.13	0.35
睡眠での問題	育児中のメディア利用（まったくない）	2/23	---	---	---	---
	育児中のメディア利用（ほとんどない）	6/63	1.43	0.23	8.78	0.7
	育児中のメディア利用（ときどき）	18/167	1.36	0.26	7.05	0.72
	育児中のメディア利用（いつも）	6/41	1.61	0.26	9.77	0.61
絵本を読む	TV、動画視聴（まったくない）	33/47	---	---	---	---
	TV、動画視聴（ほとんどない）	53/72	1.38	0.58	3.26	0.46
	TV、動画視聴（ときどき）	105/138	1.39	0.64	3.01	0.41
	TV、動画視聴（いつも）	24/37	0.69	0.26	1.87	0.47
絵本を読む	育児中のメディア利用（まったくない）	18/23	---	---	---	---
	育児中のメディア利用（ほとんどない）	46/63	0.67	0.18	1.91	0.37
	育児中のメディア利用（ときどき）	121/167	0.72	0.23	2.01	0.48
	育児中のメディア利用（いつも）	30/41	0.72	0.2	2.53	0.61

仮説Ⅱ.「養育困難感はメディア使用を増悪させる」の検証

イライラすることはあるか、怒鳴ることがあるか及び子育てにおいて「もう無理」「誰か助けて」と感じるという育児支援希求を目的変数とし、保護者のメディア利用状況（娯楽でメディアを観る頻度、子どもの世話をしている時にメディアを利用する頻度を説明変数として多変量ロジスティック回帰分析を行ったところ、関連するものはなかった。以上より、保護者のメディア使用の状況と育児困難感が関連するという仮説は成立しなかった。

親のイライラと TV、動画視聴、保護者のメディア使用、育児中のメディア利用は準完全分離であった。親がどなると TV、動画視聴、保護者のメディア使用、育児中のメディア利用についてもすべて準完全分離であった。育児支援希求と保護者のメディア使用についても準完全分離であったため、下表には示していない。

目的変数	説明変数	目的変数の 回答 Yes/説 明変数の各 回答	オッズ比	95%CI		P 値
育児支援希求	TV、動画視聴（まったくない）	4/47	---	---	---	---
	TV、動画視聴（ほとんどない）	10/72	1.54	0.44	5.39	0.5
	TV、動画視聴（ときどき）	22/138	2.3	0.72	7.28	0.16
	TV、動画視聴（いつも）	4/37	1.61	0.35	7.35	0.54
育児支援希求	育児中のメディア利用（まったくない）	1/23	---	---	---	---
	育児中のメディア利用（ほとんどない）	10/63	3.76	0.44	32.31	0.23
	育児中のメディア利用（ときどき）	21/167	2.87	0.36	23.17	0.32
	育児中のメディア利用（いつも）	8/41	5.33	0.6	46.97	0.13

仮説Ⅲ.「子どもの生活リズムの不規則さは親のイライラや怒りを誘発し、育児困難感を増大させる」の検証

イライラすることはあるか、怒鳴ることがあるか及び子育てにおいて「もう無理」「誰か助けて」と感じるという育児支援希求を目的変数とし、睡眠の問題の有無を説明変数として多変量ロジスティック回帰分析をしたところ、子育てにおいて「もう無理」「誰か助けて」と感じる育児支援希求と睡眠の問題があることに有意な関連があった。

親のイライラおよび親がどなると睡眠での問題は準完全分離であったため表には記していない。

以上より、子どもの睡眠の問題は親の育児支援希求を増大させるという仮説が成立することが示された。

目的変数	説明変数	目的変数の 回答 Yes/説明変 数の各回答	オッズ比	95%CI		P 値
育児支援希求	睡眠での問題（ない）	29/262	---	---	---	---
	睡眠での問題（ある）	11/32	5.12	1.96	13.4	0.009

結果の解釈とまとめ

健やか子育てガイドの問診項目で得られた回答をもとに、Ⅰ．メディア使用と子どもの生活習慣には関連がある、Ⅱ．メディア使用と育児困難感には関連がある、Ⅲ．子どもの生活リズムの不規則さは親のイライラや怒りを誘発し、育児困難感を増大させる、という3つの仮説を立てて検証した結果、仮説Ⅰ、Ⅱは成立するという証拠は得られず、仮説Ⅲにおいて子どもの睡眠での問題がある場合にのみ、保護者の育児支援希求が大きくなることが検証された。

4～5 か月児の健診での保健指導において、メディア使用について注意喚起は重要な内容である。この月齢の乳児で、すでにいつもDVD、動画を見ることがあるという回答が12.5%に上っており、ときどきあるという回答47.5%と合わせると、じつに60%もの乳児がメディアに日常的に接しているという結果であった。メディアの利用が生活に浸透していることをうかがわせる結果と思われる。

また、100%の保護者が児に語りかけ、90%を超える保護者が歌を歌ってやり、70%を超える保護者が絵本を読んでやっているという保育状況を見ると、メディアに子守りをさせているという状況とは考えにくい。多変量ロジスティック回帰分析でも、保護者のメディア使用状況と絵本を読むという行動に、明らかな関連はなかった。

子ども自身がDVDなどのメディア利用が、子どもの生活習慣や保護者の情緒の安定さに悪影響を及ぼしているという根拠は得られていないため、指導にあたっては慎重さが求められる。

多変量ロジスティック回帰分析で唯一、関連があるという結果だったのは睡眠の困難さと育児支援希求であった。4～5 か月児であっても寝つきの悪さや夜泣きなどの睡眠上の問題は、保護者の育児支援を求める気持ちは大きい可能性があり、育児に余裕が持てるような具体的な手立てを一緒に考えるなどの丁寧な対応が求められる。

Ⅲ. 9～10 か月児健診

Ⅲ. 9～10 か月児健康診査

9～10 か月児とは？

9～10 か月の発達には、表情も豊かになってきており、いろいろな物に興味を持ち、人の動作を真似たり、「いけません」というと手を引っ込めるなど、大人の言うことが少しわかるようになっている。また、「ママ」「パシパ」「ダダダ」など意味のない喃語や発声が活発となり、人見知りや後追いなどの社会性の発達もみられる。運動面は座位が安定し、這い這いからつかまり立ちへ移行する時期で、手先も器用になり、親指と人さし指で小さいものをつまむことができるようになる。このように、乳児型から幼児型に向かい始める大きな変化がある時期であり、個人差も大きい。

運動発達がつかまり立ちを始めたころは転倒するなど、行動範囲も広がり事故（転落・誤飲・誤嚥・熱傷など）の頻度が上昇する時期であることを認識しておく。

9～10 か月児の発育・栄養・睡眠

9～10 か月児の体重はおおよそ9 Kg 前後で、身長は72 cm 前後である。乳児前半に比べると身長・体重の増加は緩やかである。食事は離乳食後期となり、離乳食は1日3回となり、母乳あるいはミルクは1日2～4回になる。食事の移行期であるため、離乳食の進み方や体重増加の確認が必要である。睡眠は、昼と夜の規則性や睡眠時間など一定になってきており、午前寝はほとんどなくなり、午睡をまとまって取るようになる。ただし、この時期はまだ夜間授乳は続いており、無理にやめる必要はなく、就寝は保護者の生活に依存していることが大きい。

9～10 か月児の発達

- ☐ つかまり立ちをする
- ☐ 這い這いをする
- ☐ イヤイヤ、おててパチパチなどしてみせると、その真似をする
- ☐ 落とした物を探す
- ☐ 「いけません」というと、ちょっと手を引っ込めて顔をみる
- ☐ 後追い動作がみられる
- ☐ ちょうだいをすると渡す真似をする

9～10 か月児健康診査における問診の留意事項

家庭における愛着関係の構築が予後にも大きく関わってくる。子どもの診察に加えて、問診によって収集された情報が、その後の指導や方向付けに重要となるため、生活習慣の定着や事故予防に注意が払われているか、家族の関係性に問題はないかについて、問診で把握することが重要となる。

健やか子育て問診票 9～10 か月児版

1. 栄養について		
① 母乳や粉ミルクをあげていますか？	☐ 母乳 1日()回	☐ 粉ミルク 1日()回
② 離乳食は何回食べますか？	☐ 1日3回 ☐ 1日2回	☐ 1日1回 ☐ あげていない
③ 食事や授乳・哺乳の時間を決めていますか？	☐ はい	☐ いいえ
④ 現在の食事の形態を選んでください。	☐ 歯茎でつぶせる硬さ ☐ 舌でつぶせる硬さ	☐ ほぼ大人と同じ ☐ どろどろ、ペースト状
⑤ お子さんが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)	☐ 炭水化物 ☐ 肉類 ☐ 果物	☐ 野菜 ☐ 大豆製品 ☐ 乳製品
⑥ 手づかみ食べをしますか？	☐ はい	☐ いいえ
⑦ コップで飲む練習をしていますか？	☐ はい	☐ いいえ
⑧ お子さんは食事中にテレビや動画を見ますか？	☐ まったくない ☐ ほとんどない	☐ 時々ある ☐ いつもある
⑨ 食事について心配なことはありますか？	☐ いいえ	☐ はい()
⑩ うんちについて心配なことはありますか？	☐ はい	☐ いいえ

2. 睡眠について		
① 昼寝、風呂、夜寝る時間はだいたい決まっていますか？	☐ はい	☐ いいえ
② 夜寝てから朝起きるまでに、授乳・哺乳を3回以上することはありますか？(寝る直前と朝起きてすぐの授乳は除く)	☐ いいえ	☐ はい
③ 寝る直前にテレビや動画を観ますか？	☐ いいえ	☐ はい
④ 睡眠について困っていることはありますか？	☐ いいえ	☐ はい

3. 遊び、メディアについて		
① お子さんの好きな遊びはなんですか？	()	
② お子さんは散歩や外遊びをしますか？	☐ はい	☐ いいえ
③ お子さんに絵本を読みますか？	☐ はい	☐ いいえ
④ 声や仕草からお子さんの気持ちがわかりますか？	☐ はい	☐ いいえ
⑤ お子さんはテレビ、DVD、ビデオ、動画を観ることがありますか？	☐ まったくない ☐ ほとんどない	☐ 時々ある ☐ いつもある

4. 歯のケアについて		
① お子さんの歯磨きをしていますか？	☐ はい	☐ いいえ
② 大人や年上のきょうだいと食器を共有することはありますか？	☐ いいえ	☐ はい

5. 安全について		
① お子さんのおもちゃが安全かを確認していますか？	☐ はい	☐ いいえ
② お子さんが過ごす場所・部屋が安全かを確認していますか？	☐ はい	☐ いいえ
③ おうちの中の、お子さんにとって安全でない場所（台所や浴室等）に、お子さんが入れないように工夫していますか？	☐ はい	☐ いいえ
④ 【自転車に乗る方へ】お子さんを抱っこまたはおんぶした状態で、自転車に乗ることはありますか？	☐ いいえ	☐ はい
⑤ 【自動車に乗る方へ】自動車のチャイルドシートは、後部座席に、後ろ向きに設置されていますか？	☐ はい	☐ いいえ

6. おうちについて		
① お子さんの世話を主にしている大人は誰ですか？	☐ 母 ☐ 父 ☐ 祖母 ☐ 祖父 ☐ その他（ ）	
② 「自分ひとりだけで子育てをしている」と感じますか？	☐ いいえ	☐ はい
③ 地域の子育てサークルや子育て支援センターを知っていますか？	☐ はい	☐ いいえ
④ お子さんの「しつけ」について家族の中で話し合っていますか。	☐ はい	☐ いいえ
⑤ お子さんに対して、いらいらすることはありますか？	☐ まったくない ☐ あまりない	☐ ときどきある ☐ よくある
⑥ お子さんに対して、怒鳴ることはありますか？	☐ まったくない ☐ あまりない	☐ ときどきある ☐ よくある
⑦ 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？	☐ まったくない ☐ あまりない	☐ ときどきある ☐ よくある
⑧ 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？	☐ いいえ	☐ はい
⑨ 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？	☐ いいえ	☐ はい
⑩ 同居のご家族内にタバコ・電子タバコを吸う人はいますか？	☐ いいえ	☐ はい

7. 発達について		
① お座り、ハイハイなどお子さんの運動発達について心配がありますか？	☐ いいえ	☐ はい
② お子さんはバイバイ、バンザイなどのまねをしますか？	☐ はい	☐ いいえ
③ 泣いていても、抱っこをすると泣き止みますか？	☐ はい	☐ いいえ
④ 大人が対応に困るほどの「不機嫌」はありますか？	☐ いいえ	☐ はい

健やか子育てガイド9～10 か月児版

1. 栄養について	対応質問番号
1) 1日2～3回の食事と、食欲のさまたげにならないタイミングでの授乳・哺乳をしましょう。	①～③
2) いろいろな食感の食材をあげましょう。ただし窒息しないようにつぶす・こす・小さくし、食事中は必ず大人が見守りましょう。	④
3) 新しい食材は少量ずつあげましょう。嫌がってもあきらめずに、また別の日に試しましょう。「はちみつ」はまだあげてはいけません。	⑤⑨
4) 大人と同じ食べ物を食べる機会が増えます。大人もバランスの良い食事を摂りましょう。	⑤
5) 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。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。	⑤⑨
6) 手づかみ食べは発達にとってよいことです。大人が「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。コップで飲む練習を少しずつ始めましょう。	⑥⑦
7) テレビや動画を見ながら食事をするのは避けましょう。赤ちゃんは、大人の声や表情を見ながら食べることで、食事に集中し、食べる楽しみを感じることができます。	⑧
8) 食べる食材が増え、便が硬くなることがあります。野菜、果物、水分をよく摂りましょう。便が硬すぎる・なかなか出ないときは医師にご相談ください。	⑩

2. 睡眠について	対応質問番号
1) 1日のスケジュールをできるだけ同じにすると、夜の睡眠リズムがつきやすくなります。	①
2) 9か月ころには、それまで夜通し眠れていた子でも夜中に起きようになることがあります。夜中に起きてしまった場合はお子さんの様子・安全を確認し、もう一度眠り直せるように、背中をほとんどん叩いたり抱っこしたりして、落ち着かせてあげましょう。	②
3) 日中の食事がしっかりとれていれば、夜中の授乳・哺乳は必要ありません。	②
4) 夜寝る前は、毎日決まった行動（薄暗くして子守歌を歌う、一緒に本を読む、など）をしましょう。	
5) 良い眠りの妨げとなるので、メディア（テレビ、動画、タブレット）は避けましょう。	③

3. 遊び、メディアについて	対応質問番号
1) お子さんと一緒に体を動かす遊びをしましょう。	②
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
3) この時期には声や身振りで意思表示ができるようになります。お子さんの気持ちを読み取って、お子さんがコミュニケーションをしようとする努力に応えてあげましょう。	④
4) 言葉や社会性を健やかに育むため、テレビや動画は避け、タブレットやスマートフォンは与えません。大人のメディア（テレビや動画、インターネット）の使い方はお子さんに大きく影響します。お子さんという時はテレビ、タブレット、スマートフォンの使用は控えましょう。	⑤

4. 歯のケアについて	対応質問番号
1) 生えている歯の数が少なくても、歯磨きをしましょう。虫歯の原因となるばい菌がうつるので、大人や年上のきょうだいと食器（ストロー、スプーン、コップなど）を共有しないようにしましょう。	①②
2) かかりつけの歯医者さんを決め、虫歯予防のために定期的に通いましょう。	②

5. 安全について	対応質問番号
1) おもちゃの部品や大人の薬、ボタン電池、小さなマグネットなどは特に注意しましょう。	①～③
2) 移動をすることや小さなものをつかむことがどんどん得意になります。安全でない場所には柵（ベビーゲート）をし、お子さんの周りには小さなものがないようにしましょう。	②③
3) ベビーベッドの柵が今の身長に対してじゅうぶんに高さがあるかを確認しましょう。乗り越えてしまいそうな高さの場合は、ベッド柵を調整しましょう。	③
4) 【自転車に乗る方へ】自転車のチャイルドシートは一般的には1歳以上で使用できます。1歳未満での使用は危険です。大人が抱っこ・おんぶして自転車に乗ることも危険です。	④
5) 【自動車に乗る方へ】 ・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。 ・赤ちゃ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。 ・大人が安全運転の習慣を。シートベルトを常時着用し、飲酒運転・ながら運転はしません。	⑤

6. 子育てについて	対応質問番号
1) 「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。	①⑦
2) パートナーや家族はもちろん、友人に頼む、育児支援サービスの利用をするなどして、赤ちゃんのケアを手伝ってもらいましょう。自分自身のための時間を作りましょう。	②③
3) 子育てが辛いときは、家族や友人、小児科医に相談しましょう。地域の子育て支援サービスもご利用ください。 【復職・復学（就労・就学を予定している場合）お住まいの地域の保育園や保育・託児サービスについて調べましょう。病児保育（体調不良のときの保育の情報も忘れずに確認しましょう。）	②③⑦
4) しつけとは、保護者が「適切な行動を教える」ことで「ダメな行動を罰する」ことではありません。 例：×「立っちゃダメ！」（大声で叱る） ○「座ろうね」（静かに伝え抱っこし座らせる）	④
5) 9～10か月の赤ちゃんは、ルールを学んだり覚えたりすることはできず、「その行動がダメな理由」を大人が説明しても理解できません。 <u>安全に関わる行動にだけ</u> 、はっきりと「ダメ」と伝えましょう。	④
6) 例：熱いストーブに触りそうになる→「ダメ、熱い、触らない」と伝える よいとする行動、ダメとする行動をあらかじめ家族で相談しましょう。お子さんが混乱しないよう、	④
7) お子さんに関わる大人が「常に同じ態度をとる」ことが大切です。 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。感情的になりそうな時は赤ちゃんを安全な場所（ベビーベッドやサークル内など）に置き、短時	⑤～⑦
8) 間部屋から出る、（廊下やトイレへ行く）、家族や友人に電話するなどしてみましょう。 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。	⑨
9) 内閣府相談窓口 0120-279-889 つなぐはやく 警察相談専用電話 #9110 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赤ちゃんを連れていくことはやめましょう。	⑩

健やか子育て問診票の集計結果

9～10 か月児健康診査は、東京都内の中核市の8医療機関からの協力が得られた。医師への健診後アンケートは6名が回答した。保護者への健診後アンケートは261名が回答した。8医療機関で個別健診を受診した保護者から回収した質問紙の有効回答者数は259名であった。

1. 基本情報

①男女比率

性別	人数（人）	割合（％）
男児	135	52.0
女児	123	48.0

（欠損値1）

②月齢の平均値（95％信頼区間） 10.1（10.0－10.1）か月

③出生順位

第1子	第2子	第3子以降
137（53.0％）	101（39.0）	20（8）

（欠損値1）

④子どもの母親の年代

20代	30代	40代以上
34（13％）	184（71）	40（15）

（欠損値1）

⑤子どもの父親の年代

20代	30代	40代以上
17（7％）	162（63）	78（30）

（欠損値2）

2. 栄養と運動について

①授乳方法

母乳のみ	両方（混合栄養）	粉ミルクのみ
98（38％）	70（27）	91（35）

②授乳回数の中央値

母乳のみ	両方（混合栄養）	粉ミルクのみ
5回	母乳3.5回＋粉ミルク2回	4回

③離乳食の回数

1日3回	1日2回	1日1回	あげていない
219（84.6％）	38（14.7）	2（0.8）	0

（欠損値0）

④食事の形態

ほぼ大人と同じ	歯茎でつぶせる硬さ	舌でつぶせる硬さ	どろどろ、ペースト状	2形態以上
4 (1.5%)	196 (75.7)	29 (11.2)	4 (1.5)	26 (10.0)

(欠損値0)

⑤食べている食材数

6種類	5種類	4種類	3種類	2種類	1種類
214 (82.6%)	30 (11.6)	9 (3.5)	5 (1.9)	1 (0.4)	0

(欠損値0)

⑥手つかみ食べ

はい	いいえ
173 (67.0%)	85 (33.0)

(欠損値1)

⑦コップ練習

はい	いいえ
158 (61.5%)	99 (38.5)

(欠損値2)

⑧食事中TVや動画

まったくない	ほとんどない	ときどきある	いつもある
92 (35.5%)	60 (23.2)	90 (34.7)	17 (6.6)

(欠損値0)

⑨食事についての心配

なし	あり
173 (67.6%)	83 (32.4)

(欠損値3)

⑩排便についての心配

なし	あり
207 (80.5%)	50 (19.5)

(欠損値2)

3. 睡眠について

①昼寝、風呂、夜寝る時間のリズム

あり	なし
245 (94.6%)	14 (5.4)

(欠損値0)

②夜間の授乳が3回以上

いいえ	はい
192 (74.1%)	67 (25.9)

(欠損値0)

③寝る直前のTV・動画の視聴

いいえ	はい
238 (92.2%)	20 (7.8)

(欠損値1)

④睡眠についての困りごと

なし	あり
180 (69.8%)	78 (30.2)

(欠損値1)

4. 遊び、メディアについて

①散歩や外遊びをするか？

はい	いいえ
224 (87.5%)	32 (12.5)

(欠損値3)

②絵本を読むか？

はい	いいえ
232 (89.9%)	26 (10.1)

(欠損値1)

③声や仕草で気持ちかわかるか？

はい	いいえ
252 (97.7%)	6 (2.3)

(欠損値1)

④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
13 (5.0%)	39 (15.1)	145 (56.0)	62 (23.9)

(欠損値0)

5. 歯のケアについて

①歯磨きをするか？

はい	いいえ
158 (61.0%)	101 (39.0)

(欠損値0)

②食器を共有しているか？

はい	いいえ
232 (89.9%)	26 (10.1)

(欠損値 1)

6. 安全について

①おもちゃの安全確認をするか？

はい	いいえ
257 (99.2%)	2 (0.7)

(欠損値 0)

②場所や部屋の安全確認をするか？

はい	いいえ
259 (100%)	0

(欠損値 0)

③安全でない場所への対策をするか？

はい	いいえ
197 (76.1%)	62 (23.9)

(欠損値 0)

④抱っこやおんぶでの自転車にのるか？

いいえ	はい
117 (62.2%)	71 (37.8)

(欠損値 71)

⑤チャイルドシートをしているか？

はい	いいえ
136 (83.4%)	27 (16.6)

(欠損値 96)

7. おうち(養育環境)について

①世話をする人 (重複回答あり)

母	父	祖母	祖父	その他
1244 (98.0%)	567 (44.7)	79 (6.2)	23 (1.8)	25 (2.0)

②一人で子育てしていると感じるか？

いいえ	はい
230 (89.8%)	26 (10.2)

(欠損値 3)

③地域の子育てサークルを知っているか？

はい	いいえ
246 (94.9%)	13 (5.1)

(欠損値0)

④家族でのしつけの話し合いをしているか？

はい	いいえ
197 (77.0%)	59 (23.0)

(欠損値3)

⑤子どもにいらいらすることはあるか？

まったくない	ほとんどない	ときどきある	よくある
47 (18.4%)	98 (38.3)	111 (43.4)	2 (0.8)

(欠損値3)

⑥子どもに対して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	よくある
172 (66.4%)	62 (23.9)	25 (9.7)	0

(欠損値0)

⑦子育てが「もう無理」「だれかたすけて」と感じたことはあるか？

まったくない	ほとんどない	ときどきある	よくある
98 (37.8%)	103 (39.8)	56 (21.6)	2 (0.8)

(欠損値0)

⑧金銭的な心配はあるか？

いいえ	はい
246 (95.0%)	13 (5.0)

(欠損値0)

⑨人の暴力を見たり聞いたりすることがあるか？

いいえ	はい
251 (96.9%)	8 (3.1)

(欠損値0)

⑩同居家族の喫煙はあるか？

いいえ	はい
205 (79.2%)	54 (20.8)

(欠損値0)

8. 発達について

①運動発達の心配があるか？

いいえ	はい
236 (91.1%)	23 (8.9)

(欠損値0)

②ばいばい、万歳などのまねをするか？

はい	いいえ
163 (62.9%)	96 (37.1)

(欠損値0)

③抱っこで泣き止むか？

はい	いいえ
255 (98.5%)	4 (1.5)

(欠損値0)

④対応にこまるほどの不機嫌があるか？

まったくない	ほとんどない	ときどきある	よくある
249 (96.1%)	0	10 (3.9)	0

(欠損値0)

分析結果

問診票から得られたデータを元に、メディア使用が子どもの生活に及ぶ影響ならびに子どもの行動が親子の関係性に及ぼす影響について以下の3つの仮説を立てて、多変量ロジスティック回帰分析をおこなった。

仮説Ⅰ．メディア使用と子どもの生活習慣には関連がある

仮説Ⅱ．メディア使用と親のイライラなどには関連がある

仮説Ⅲ．子どもの睡眠上の課題や発達上の課題は親のイライラや怒りを誘発し、育児困難感を増大させる

仮説Ⅰ

目的変数：夜中の中途覚醒の有無、睡眠時間

説明変数：食事中的TV視聴、動画視聴の頻度、スマホなどでのゲームの頻度、寝る前の動画視聴の頻度

交絡因子と仮定した変数：子の性別、出生順、母と父の年代、金銭的困窮の有無、家庭内で暴力を見る

仮説Ⅱ

目的変数：親がどなる、親がイライラする

説明変数：食事中的TV視聴、動画視聴の頻度、スマホなどでのゲームの頻度、寝る前の動画視聴の頻度

交絡因子と仮定した変数：子の性別、出生順、母と父の年代、金銭的困窮の有無、家庭内で暴力を見る

仮説Ⅲ

目的変数：親がどなる、親がイライラする、育児支援希求

説明変数：睡眠上の課題、発達上の課題

交絡因子と仮定した変数：子の性別、出生順、母と父の年代、金銭的困窮の有無、家庭内で暴力を見る

仮説Ⅰ． 「メディア使用と子どもの生活習慣には関連がある」の検証

本研究では、TV、DVD、ビデオなどのメディアを全く見ないとほとんど見ないとあわせて20%と低率で、実際には高率に電子メディアが日常生活で使用されていることが明らかとなった。また、寝る直前のTVや動画視聴をする割合が8%であり、すでに乳児期から寝かしつけのためにTVや動画を活用していることがうかがわれた。睡眠についての困り感が30%と少なくないことも、寝る直前のTVや動画視聴を増やす要因であることがうかがわれる。

多変量ロジスティック回帰分析の結果、多くのメディア使用と生活習慣には関連がなかったが、いつも食事中のTVや動画視聴をしている場合では、絵本を読んでやることが有意に少ない（オッズ比で0.23）ことが示された。

以上より、メディア使用と子どもの生活習慣には多くの事項では明らかな関連があるとは言えなかったが、限定的に絵本を読み聞かせることが減ることもあるため、質問紙の回答をみて、メディアの使用が子どもの発達に及ぼす影響を、ガイドを使って個別に具体的に説明することが、児の健全な発達や生活習慣の確立を促すことに役立つと考えられた。昼寝、入浴、就寝時間が一定しているかとDVDなどの動画視聴については準完全分離であったため表には掲載していない。

目的変数	説明変数	目的変数の 回答 Yes/ 説明変数の 各回答	オッズ比	95%CI		P 値
子どもに絵本 を読む	DVD、動画視聴（まったくない）	11/13	---	---	---	---
	DVD、動画視聴（ほとんどない）	29/38	0.70	0.12	4.12	0.69
	DVD、動画視聴（ときどき）	133/141	1.10	0.36	3.34	0.16
	DVD、動画視聴（いつも）	55/62	0.23	0.05	0.99	0.89
子どもに絵本 を読む	食事中的TV、動画視聴（まったくない）	84/92	---	---	---	---
	食事中的TV、動画視聴（ほとんどない）	52/59	0.73	0.24	2.17	0.57
	食事中的TV、動画視聴（ときどき）	79/86	1.10	0.36	3.34	0.87
	食事中的TV、動画視聴（いつも）	13/17	0.23	0.05	0.99	0.05
子どもに絵本 を読む	寝る直前のTV、動画視聴（ない）	210/234	---	---	---	---
	寝る直前のTV、動画視聴（ある）	18/20	1.02	0.20	5.13	0.982
昼寝、入浴、 就寝時間が 一定	食事中的TV、動画視聴（まったくない）	87/92	---	---	---	---
	食事中的TV、動画視聴（ほとんどない）	57/59	1.65	0.29	9.30	0.57
	食事中的TV、動画視聴（ときどき）	81/86	1.09	0.27	4.44	0.91
	食事中的TV、動画視聴（いつも）	15/17	0.55	0.08	3.68	0.53
昼寝、入浴、 就寝時間が 一定	寝る直前のTV、動画視聴（ない）	221/234	---	---	---	---
	寝る直前のTV、動画視聴（ある）	19/20	2.45	0.23	26.72	0.462
睡眠の困り感	DVD、動画視聴（まったくない）	2/13	---	---	---	---
	DVD、動画視聴（ほとんどない）	16/38	4.38	0.74	25.89	0.103
	DVD、動画視聴（ときどき）	36/141	2.13	0.39	11.60	0.381
	DVD、動画視聴（いつも）	25/62	3.66	0.64	20.84	0.144

睡眠の困り感	食事中のTV、動画視聴（まったくない）	23/92	---	---	---	---
	食事中のTV、動画視聴（ほとんどない）	22/59	1.80	0.87	3.74	0.116
	食事中のTV、動画視聴（ときどき）	29/86	1.50	0.76	2.97	0.247
	食事中のTV、動画視聴（いつも）	5/17	1.17	0.35	3.88	0.796
睡眠の困り感	寝る直前のTV、動画視聴（ない）	69/234	---	---	---	---
	寝る直前のTV、動画視聴（ある）	10/20	2.36	0.90	6.21	0.083

仮説Ⅱ．「メディア使用と親のイライラなどには関連がある」の検証

養育困難感に関する質問では、43%がイライラすることが時々ある、10%がどなることが時々ある、22%がもう無理と思うことがあると回答していた。メディア使用状況とこうした養育困難感との関連については、メディア使用のほとんどの項目ではイライラやどなる、育児支援希求を高めるといった関連があるとは言えないという結果であった。

食事中的TVや動画視聴がほとんどないと回答した親は、まったくないと回答した親よりも育児支援希求が高い（オッズ比2.25）という結果となった。しかし、ときどきやいつも観ると回答した親では優位に高いという結果ではなかったことより、食事中的TVや動画視聴が育児支援希求を高める要因であるとの判断は慎重にすべきと考えられた。

以上より、メディア使用と親のイライラなどには関連があるという根拠は得られなかったと考えられる。

親がどなるとDVDなどの動画視聴、食事中的TVや動画視聴、就寝前の動画視聴とは準完全分離であったため、表には掲載していない。

目的変数	説明変数	目的変数の 回答 Yes/ 説明変数の 各回答	オッズ比	95%CI		P 値
親がイライラ	DVD、動画視聴（まったくない）	3/13	---	---	---	---
	DVD、動画視聴（ほとんどない）	10/38	1.14	0.25	5.31	0.87
	DVD、動画視聴（ときどき）	65/141	3.24	0.81	12.99	0.1
	DVD、動画視聴（いつも）	32/62	3.94	0.92	16.91	0.07
親がイライラ	食事中的TV、動画視聴（まったくない）	39/92	---	---	---	---
	食事中的TV、動画視聴（ほとんどない）	26/59	1.05	0.53	2.05	0.90
	食事中的TV、動画視聴（ときどき）	35/86	0.91	0.49	1.68	0.75
	食事中的TV、動画視聴（いつも）	10/17	1.83	0.62	5.43	0.28
親がイライラ	寝る直前のTV、動画視聴（ない）	100/234	---	---	---	---
	寝る直前のTV、動画視聴（ある）	10/20	1.20	0.47	3.11	0.70
育児支援希求	DVD、動画視聴（まったくない）	3/13	---	---	---	---
	DVD、動画視聴（ほとんどない）	8/38	0.88	0.19	4.14	0.87
	DVD、動画視聴（ときどき）	27/141	0.85	0.21	3.44	0.82
	DVD、動画視聴（いつも）	19/62	1.70	0.39	7.36	0.48
育児支援希求	食事中的TV、動画視聴（まったくない）	14/92	---	---	---	---
	食事中的TV、動画視聴（ほとんどない）	17/59	2.25	1.00	5.07	0.047
	食事中的TV、動画視聴（ときどき）	22/86	1.95	0.91	4.21	0.09
	食事中的TV、動画視聴（いつも）	4/17	1.90	0.52	6.95	0.33
育児支援希求	寝る直前のTV、動画視聴（ない）	5/234	---	---	---	---
	寝る直前のTV、動画視聴（ある）	6/20	1.63	0.57	4.61	0.36

仮説Ⅲ. 「子どもの睡眠上の課題や発達上の課題は、親のイライラや怒りを誘発し、育児困難感を増大させる」の検証

睡眠に問題があったり、発達に課題があったり、育てにくい不機嫌な子どもと親の養育困難感に関連を調べた。

多変量ロジスティック回帰分析の結果、親のイライラと睡眠の困り感には有意な関連があり、睡眠の困り感がないよりもある場合には、オッズ比 2.51 で親のイライラが多いという結果であった。

親が困るほどの不機嫌と、親のイライラやどなる行動には関連があるとは言えなかったが、育児支援希求はオッズ比 4.68 で高くなることが示された。

運動発達の遅れや模倣行動の遅れ、抱っこしても泣き止まないという子どもの状態と育児困難感には関連があるとは言えなかった。

親の育児困難感は子どもの発達の問題というよりは、睡眠上の困り感や子どもの不機嫌さに関連があることが示され、仮説は限定的に成立すると考えられた。

9～10 か月児の保健指導においては子どもの発達の課題よりも、睡眠上の困り感や不機嫌の有無を聞いて、親の育児困難に気付くことが重要であると考えられた。

目的変数	説明変数	目的変数の 回答 Yes/ 説明変数の 各回答	オッズ比	95%CI		P 値
親がイライラ	睡眠に関する困り感（ない）	64/175	---	---	---	---
	睡眠に関する困り感（ある）	46/79	2.51	1.42	4.43	0.002
	運動発達の遅れ（ない）	102/231	---	---	---	---
	運動発達の遅れ（ある）	8/23	0.73	0.28	1.86	0.50
	バイバイなどの模倣行動（ない）	45/96	---	---	---	---
	バイバイなどの模倣行動（ある）	65/158	0.80	0.46	1.38	0.42
	抱っこで泣き止む（ない）	4/4	---	---	---	---
	抱っこで泣き止む（ある）	106/250	0.77	0.46	1.31	0.98
	困るほどの不機嫌（ない）	104/245	---	---	---	---
	困るほどの不機嫌（ある）	6/9	0.75	0.44	1.27	0.24
親がどなる	睡眠に関する困り感（ない）	17/175	---	---	---	---
	睡眠に関する困り感（ある）	8/79	1.03	0.38	2.78	0.96
	運動発達の遅れ（ない）	24/231	---	---	---	---
	運動発達の遅れ（ある）	1/23	0.39	0.14	1.09	0.77
	バイバイなどの模倣行動（ない）	9/96	---	---	---	---
	バイバイなどの模倣行動（ある）	16/158	0.31	0.13	1.03	0.60
	抱っこで泣き止む（ない）	1/4	---	---	---	---
	抱っこで泣き止む（ある）	24/250	0.38	0.14	1.06	0.82
	困るほどの不機嫌（ない）	22/245	---	---	---	---
	困るほどの不機嫌（ある）	3/9	0.42	0.15	1.17	0.053

育児支援希求	睡眠に関する困り感（ない）	34/175	---	---	---	---
	睡眠に関する困り感（ある）	23/79	1.82	0.96	3.46	0.07
	運動発達の遅れ（ない）	52/231	---	---	---	---
	運動発達の遅れ（ある）	5/23	1.08	0.31	3.16	0.90
	バイバイなどの模倣行動（ない）	26/96	---	---	---	---
	バイバイなどの模倣行動（ある）	31/158	0.67	0.35	1.26	0.21
	抱っこで泣き止む（ない）	2/4	---	---	---	---
	抱っこで泣き止む（ある）	55/250	0.03	3.20	0.341	0.70
	困るほどの不機嫌（ない）	52/245	---	---	---	---
	困るほどの不機嫌（ある）	5/9	4.68	1.11	19.72	0.036

結果の解釈とまとめ

健やか子育て問診票の項目で得られた回答をもとに、Ⅰ．メディア使用と子どもの生活習慣には関連がある、Ⅱ．メディア使用と育児困難感には関連がある、Ⅲ．子どもの睡眠上の課題や発達上の課題は、親のイライラや怒りを誘発し、育児困難感を増大させる、という3つの仮説を立てて検証した結果、仮説Ⅰ、Ⅱは成立するという証拠は得られず、仮説Ⅲにおいて子どもの睡眠での問題がある場合には、親のイライラが高じることや、不機嫌さがあると親の育児支援希求が大きくなるという結果であった。

9～10 か月児の健診での保健指導において、メディア使用について注意喚起は重要な内容である。テレビ・DVD・動画を観るか？に対して、いつもDVD、動画を見ることがあるという回答が23.9 %に上っており、ときどきあるという回答56.0 %と合わせると、およそ80%もの乳児がメディアに日常的に接しているという結果であり、4～5か月児よりも増加していた。メディアの利用が生活に浸透していることをうかがわせる結果と思われる。

9～10 か月児の健診での保健指導において、メディア使用について注意喚起は重要な内容であるが、子どもの生活習慣や保護者の情緒の安定さに悪影響を及ぼしているという根拠は得られていないため、指導にあたっては慎重さが求められる。

一方で、30%以上の保護者が睡眠上の困り感を抱えていた。これは4～5か月児よりも増加しており、育児にとって夜の寝かしつけがいかに大変であるかをうかがわせる結果であった。寝つきの悪さや夜泣きなどの睡眠上の問題は、親のイライラと関係しているし、程度の強い不機嫌が見られる子どもでは親の育児支援を求める気持ちは大きい可能性があり、育児に余裕が持てるような具体的な手立てを一緒に考えるなどの丁寧な対応が求められる。

IV. 1歳6か月児健診

IV. 1歳6か月児健康診査

1歳6か月児とは？

1歳6か月の幼児は、周囲に関心を持ち、親がそばにいる状況で、親から少し離れ一人で周囲の環境を探索できる。自分の欲求にこだわり、言語を理解する能力も高くなる。一方で、自分の気持ちを表現できるほどには言語能力は発達していないので、「いや!」「だめ!」という反応が増える。これまで怖がる・不機嫌になることが少なかった子どもでも、あるときは保護者にべったりする、あるときはかんしゃくを起こす、など行動に波が現れるようになる。周囲への関心の程度や言葉の理解度から認知・社会面の発達が評価しやすくなり、自閉スペクトラム症の最初のスクリーニングが可能となる月齢である。

1歳6か月児の発育・栄養・睡眠

1歳6か月児の体重はおおよそ10Kg前後で、身長は80cm前後である。

1日3回の食事に2～3回の補食が理想的である。好き嫌いがはっきりしていく時期であり新しい食べ物や不慣れな食べ物を警戒することがある。この時期には大人とほぼ同じものを取り分けて（必要に応じて形状を変えて）与える家庭が多いため、大人が栄養価の高い食材を摂るよう意識することが大切である。食事が楽しい日課となるよう、家族で楽しく食事することを心がける。

平均的な合計睡眠時間は11～13時間で、昼寝は2～3時間である。昼寝回数は1回程度に減ることが多い。

1歳6か月児の発達

- ☐ 走る
- ☐ 階段を歩いて上る
- ☐ 2～3個の積み木を積む
- ☐ 殴り書きの真似をする
- ☐ あまりこぼさずにスプーンとコップを使う
- ☐ 有意語を6つ話す
- ☐ からだの部分の一つ指し示せる
- ☐ 人形やぬいぐるみで簡単なままごとをする

1歳6か月児健康診査における問診の留意事項

食事・睡眠・遊び方を問い、子どもの気質に対する理解を深めるとともに、発達特性の有無を評価する。食事・睡眠・遊び方などに養育環境がそれまで以上に大きく影響し始める時期であり、保護者の健康状態や生活習慣を確認する。

⑩ 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？	☐ いいえ	☐ はい
⇒「はい」の方：どう対応していますか？	()	

4. 睡眠について		
① お布団に入る時間帯は決まっていますか？	☐ はい	☐ いいえ
② お子さんは夜～朝まで、合計何時間眠れていますか？	☐ 9時間以上	☐ 7～8時間 ☐ 6時間以下
③ 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？	☐ まったくない ☐ ほとんどない	☐ ときどきある ☐ よくある
④ 夜中に授乳または哺乳することはありますか？	☐ はい	☐ いいえ
⑤ 寝る直前にテレビや動画を観ますか？	☐ まったくない ☐ ほとんどない	☐ ときどきある ☐ よくある
⑥ お昼寝をしますか？	☐ はい	☐ いいえ
⑦ 睡眠について相談したいことはありますか？	☐ ない	☐ ある ()

5. おうちの状況や安全について		
① お子さんの世話を主にしている大人は誰ですか？	☐ 母 ☐ 父 ☐ 祖母 ☐ 祖父 ☐ その他 ()	
② お子さんに対して、いらいらすることはありますか？	☐ まったくない ☐ あまりない	☐ ときどきある ☐ よくある
③ お子さんに対して、どなってしまうことはありますか？	☐ まったくない ☐ あまりない	☐ ときどきある ☐ よくある
④ 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？	☐ まったくない ☐ あまりない	☐ まったくない ☐ あまりない
⑤ 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？	☐ いいえ	☐ はい
⑥ 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？	☐ いいえ	☐ はい
⑦ お子さんのおもちやが安全かを確認していますか？	☐ はい	☐ いいえ
⑧ 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）	☐ はい	☐ いいえ
⑨ 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？	☐ はい	☐ いいえ
⑩ 【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？	☐ はい	☐ いいえ
⑪ 【自動車に乗る方へ】自動車のチャイルドシートは後部座席に、後ろ向きに設置されていますか？	☐ はい	☐ いいえ
⑫ 【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？	☐ はい	☐ いいえ

健やか子育てガイド 1歳6か月児版

1. 栄養について	対応質問番号
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の時間を決めましょう。	①〜④
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。	⑤
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。	③
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。	③
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。	③
6) 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。	④

2. うんちやおしっこについて	対応質問番号
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。	①
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
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 便が出そうなとき教える パンツを上げたり下げたりできる	③

3. 遊びや行動について	対応質問番号
1) お子さんと一緒に体を動かす遊びをしましょう。	④
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。	⑤
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。	⑧
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。	⑦
5) お子さんの良い行動や達成したことを褒めましょう。	⑨⑩
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。	⑨
7) 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ます。	⑩
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。	⑨⑩

4. 睡眠について	対応質問番号
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。	①②
2) 毎晩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。	①
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。	⑤
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
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。	③④

5. おうちの状況や安全について	対応質問番号
＜子育てに関する悩み＞ 1) 「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。 2) 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と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。 3) 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。 ＜家庭内のトラブル＞ 4) 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。 5) 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 ＜事故の予防＞ 6) 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。 7) 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、転落が起こら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。 8) 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。 ＜自動車に乗る方へ＞ 11) 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。 12) 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。 13) 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。	① ②～④ ②～④ ⑥ ⑥ ⑦ ⑧ ⑦⑧ ⑩ ⑪

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。

健やか子育て問診票の集計結果

1歳6か月児健康診査は、東京都内特別区の小児科医会（126 医療機関）に依頼し、41 医療機関（32.5%）の協力を得た。子育てガイドを用いた健診を受診した710名のうち、同意を得た674名のデータを解析した。

1. 基本情報

①男女比率

男児	女児
361 (53.6%)	313 (46.4)

(欠損値0)

②年齢の分布

1歳6か月	1歳7か月	1歳8～11か月
437 (64.8%)	129 (19.1)	107 (15.9)

(欠損値1)

③出生順位

第1子	第2子	第3子以降
361 (53.6%)	249 (36.9)	64 (9.5)

(欠損値0)

2. 栄養

①食事形態

ほぼ大人と同じ	舌でつぶせる硬さ
617 (91.5%)	55 (8.2)

(欠損値2)

②食事回数

2回	3回	4回
3 (0.4%)	662 (98.2)	2 (0.3)

(欠損値0)

③補食回数

1日1～2回	3回以上	あげていない
632(93.8%)	17 (2.5)	23 (3.4)

(欠損値2)

④母乳・人工乳

あげていない	母乳のみ	人工乳のみ	混合
406 (60.2%)	166 (24.6)	84 (12.5)	11(1.6)

(欠損値7)

⑤手や食器で食べる

はい	いいえ
663 (98.4%)	10 (1.4)

(欠損値1)

⑥テレビや動画を観ながら食事する

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 (18.8)	305 (45.3)	112 (16.6)

(欠損値0)

⑦食事について心配なことがある

ない	ある
435 (64.5%)	233 (34.6)

(欠損値6)

⑧食事やおやつの時間を決めている

はい	いいえ
576 (85.5%)	98 (14.5)

(欠損値0)

3. 排泄

①うんちはよく出ている

はい	いいえ
619 (91.8%)	26 (3.9)

(欠損値29)

②おしっこはよく出ている

はい	いいえ
673 (99.9%)	1 (0.1)

(欠損値0)

③トイレトレーニングを早く始めなければならないと思う

いいえ	はい
550 (81.6%)	116 (17.2)

(欠損値8)

④困っていること (トイレトレーニングを始めている方 148名中)

いいえ	はい
139 (93.9%)	9 (6.1)

(欠損値0)

4. 遊び・行動

①ままごとやお人形遊びをする

はい	いいえ
515 (76.4%)	151 (22.4)

(欠損値8)

②おもちゃの用途にあった遊び方をする

はい	いいえ
664 (98.5%)	8 (1.2)

(欠損値2)

③体を動かす遊びをする

はい	いいえ
669 (99.3%)	4 (0.6)

(欠損値1)

④父母・きょうだいと遊ぶ

はい	いいえ
669 (99.3%)	3 (0.4)

(欠損値2)

⑤絵本を読む

はい	いいえ
649 (96.3%)	25 (3.7)

(欠損値0)

⑥テレビ・DVD・動画を観る

まったくない	ほとんどない	時々ある	いつもある
6 (0.9%)	27 (4.0)	277 (41.1)	364 (54.0)

(欠損値0)

⑦スマホ・タブレットでゲームをする

まったくない	ほとんどない	時々ある	いつもある
426 (63.2%)	120 (17.8)	110 (16.3)	15 (2.2)

(欠損値3)

⑧対応に困るほどのかんしゃく

いいえ	はい
566 (84.0%)	108 (16.0)

(欠損値0)

⑨叩く・ひっかく・かみつく

いいえ	はい
372 (55.2%)	292 (43.3)

(欠損値 10)

5. 睡眠

①布団に入る時間帯は決まっている

はい	いいえ
634 (94.1%)	37 (5.5)

(欠損値 3)

②睡眠時間

9 時間以上	7～8 時間	6 時間以下
592 (87.8%)	78 (11.6)	1 (0.1)

(欠損値 3)

③夜間覚醒

まったくない	ほとんどない	ときどきある	よくある
83 (12.3%)	178 (26.4)	271 (40.2)	139 (20.6)

(欠損値 3)

④夜中に授乳または哺乳する

はい	いいえ
496 (73.6%)	175 (26.0)

(欠損値 3)

⑤寝る直前のテレビ・動画視聴

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 (33.2%)	164 (24.3)	213 (31.6)	69 (10.2)

(欠損値 4)

⑥お昼寝をする

はい	いいえ
666 (98.8%)	4 (0.6)

(欠損値 4)

⑦睡眠について相談したいことがある

はい	いいえ
107 (15.9%)	559 (82.9)

(欠損値 8)

6. おうちの状況や安全について

①主に世話をする人（重複回答あり）

母	父	祖母	祖父	その他
660 (97.9%)	296 (43.9)	38 (5.6)	13 (1.9)	8 (1.2)

(欠損値0)

②子どもに対していらいらするか？

まったくない	あまりない	ときどきある	よくある
110 (16.3%)	208 (30.9)	323 (47.9)	29 (4.3)

(欠損値4)

③子どもに対して怒鳴ることがあるか？

まったくない	あまりない	ときどきある	よくある
286 (42.4%)	229 (34.0)	147 (21.8)	10 (1.5)

(欠損値3)

④子育てが「もう無理」と感じたことはあるか？

まったくない	あまりない	ときどきある	よくある
279 (41.3%)	224 (33.2)	160 (23.7)	9 (1.3)

(欠損値2)

⑤金銭的困窮

はい	いいえ
31 (4.6%)	637 (94.5)

(欠損値6)

⑥暴言・暴力を見聞きするか？

はい	いいえ
19 (2.8%)	654 (97.0)

(欠損値1)

⑦おもちゃの安全確認をしている

はい	いいえ
664 (98.5%)	9 (1.3)

(欠損値1)

⑧家庭内の事故予防の工夫

はい	いいえ
583 (86.4%)	91 (13.5)

(欠損値0)

⑨チャイルドシートの使用および使用時のハーネス装着（該当者のみ回答）

はい	いいえ
629 (93.3%)	11 (1.6)

(欠損値 25)

⑩自転車乗車時、ヘルメットを使用しているか？（該当者のみ回答）

はい	いいえ
388 (91.9%)	34 (8.1)

(欠損値 0)

⑪自動車のチャイルドシートは後部座席・後ろ向きか？（該当者のみ回答）

はい	いいえ
299 (63.1%)	175 (36.9)

(欠損値 0)

⑫大人はシートベルトをしているか？（該当者のみ回答）

はい	いいえ
470 (97.3%)	13 (2.7)

(欠損値 0)

分析結果

仮説Ⅰ. メディア使用と子どもの生活習慣には関連がある

仮説Ⅱ. メディア使用と親のいらいらなどには関連がある

仮説Ⅲ. 子どもの粗暴な行動は親のいらいらや怒りを誘発し、育児支援希求を増大させる

仮説Ⅰ

目的変数：夜中の中途覚醒の有無、睡眠時間

説明変数：食事中的TV視聴、動画視聴の頻度、スマホなどでのゲームの頻度、寝る前の動画視聴の頻度

交絡因子と仮定した変数：子の性別、出生順、母と父の年代、金銭的困窮の有無、家庭内で暴力を見る

仮説Ⅱ

目的変数：親がどなる、親がイライラする

説明変数：食事中的TV視聴、動画視聴の頻度、スマホなどでのゲームの頻度、寝る前の動画視聴の頻度

交絡因子と仮定した変数：子の性別、出生順、母と父の年代、金銭的困窮の有無、家庭内で暴力を見る

仮説Ⅲ

目的変数：親がどなる、親がイライラする、育児支援希求

説明変数：子どもの乱暴な言動

交絡因子と仮定した変数：子の性別、出生順、母と父の年代、金銭的困窮の有無、家庭内で暴力を見る

仮説Ⅰ.「メディア使用と子どもの生活習慣には関連がある」の検証

睡眠上の問題（夜中に起きる、睡眠時間が短い）とメディア使用状況との関連を、多変量ロジスティック回帰分析にて調べた。「夜中に起きる」については、「ない」と「ほとんどない」の回答と「ときどき」と「いつも」の回答の2項として多変量ロジスティック回帰分析を行った。その結果、夜中に起きるについては、メディア使用の状況と有意に関連するものはなかった。

睡眠時間は6時間以下という回答が1名のみであったため、7～8時間と9時間以上の2項として多変量ロジスティック回帰分析を行った。その結果、いつも就寝直前に動画視聴をする子どもでは、まったくしない子どもに比べて、オッズ比2.94で睡眠時間が短いことが示唆された。それ以外のメディア使用状況と睡眠時間の関連は明らかではなかった。以上より、仮説Ⅰは部分的に成立すると判断された。

目的変数	説明変数	目的変数の 回答 Yes/説 明変数の各 回答	オッズ比	95%CI		P 値
夜中に起きる	就寝前の動画視聴（まったくない）	128/224	-	-	-	-
	就寝前の動画視聴（ほとんどない）	102/164	1.31	0.86	2.00	0.21
	就寝前の動画視聴（ときどき）	138/212	1.45	0.98	2.14	0.07
	就寝前の動画視聴（いつも）	42/69	1.22	0.69	2.13	0.49
夜中に起きる	スマホでゲーム（まったくない）	254/426	-	-	-	-
	スマホでゲーム（ほとんどない）	79/119	1.31	0.85	2.02	0.22
	スマホでゲーム（ときどき）	67/110	1.03	0.67	1.60	0.89
	スマホでゲーム（いつも）	10/15	1.57	0.52	4.77	0.42
夜中に起きる	見ながら食事（まったくない）	74/129	-	-	-	-
	見ながら食事（ほとんどない）	69/127	0.87	0.53	1.45	0.60
	見ながら食事（ときどき）	198/305	1.42	0.93	2.19	0.11
	見ながら食事（いつも）	69/110	1.30	0.76	2.21	0.33
夜中に起きる	TV、動画を観る（まったくない）	4/6	-	-	-	-
	TV、動画を観る（ほとんどない）	19/27	1.00	0.15	6.75	1.00
	TV、動画を観る（ときどき）	163/276	0.63	0.11	3.52	0.60
	TV、動画を観る（いつも）	224/362	0.73	0.13	4.07	0.72
睡眠時間が短い	就寝前の動画視聴（まったくない）	202/224	-	-	-	-
	就寝前の動画視聴（ほとんどない）	151/163	0.68	0.32	1.48	0.33
	就寝前の動画視聴（ときどき）	184/211	1.30	0.70	2.42	0.41
	就寝前の動画視聴（いつも）	53/69	2.94	1.38	6.27	0.005

睡眠時間が短い	スマホでゲーム（まったくない）	380/425	-	-	-	-
	スマホでゲーム（ほとんどない）	106/119	0.96	0.48	1.91	0.91
	スマホでゲーム（ときどき）	94/110	1.60	0.83	3.05	0.16
	スマホでゲーム（いつも）	11/14	2.54	0.66	9.86	0.18
睡眠時間が短い	見ながら食事（まったくない）	115/129	-	-	-	-
	見ながら食事（ほとんどない）	114/127	0.81	0.35	1.84	0.61
	見ながら食事（ときどき）	268/304	0.95	0.49	1.87	0.89
	見ながら食事（いつも）	95/109	1.16	0.51	2.64	0.72
睡眠時間が短い	TV、動画を観る（まったくない）	5/6	-	-	-	-
	TV、動画を観る（ほとんどない）	22/27	1.07	0.09	12.53	0.96
	TV、動画を観る（ときどき）	253/276	0.46	0.05	4.25	0.49
	TV、動画を観る（いつも）	312/360	0.85	0.09	7.76	0.89

仮説Ⅱ. 「メディア使用と親のイライラなどには関連がある」の検証

メディアの使用状況と親のイライラなどの関係をロジスティック回帰分析で調べた。就寝直前まで動画を観ることや動画やTVを見ながらの食事、スマホでゲームをすることについて、親のイライラやどなるという状態と関連しており、オッズ比が有意に高かった。以上より、仮説Ⅱは部分的に成立すると考えられた。

メディアの使用状況と親の状態は因果関係と捉えることはできないが、何らかの有意な関連があると思われる、保健指導上で留意すべき事項と思われる。ただし、イライラすることが増えたり、どなることが増えても、育児支援希求は増えておらず、育児がどうにもならないといった状態にまで至っていないことがうかがえる。

下表の「準完全分離」とは、目的変数と説明変数の分割表においてカウントが0の項目があるために最尤推定量が存在しない状態を示す。

目的変数	説明変数	目的変数の 回答 Yes/ 説明変数の 各回答	オッズ比	95%CI		P 値
親がイライラ	就寝前の動画視聴（まったくない）	100/222	-	-	-	-
	就寝前の動画視聴（ほとんどない）	88/164	1.43	0.95	2.17	0.09
	就寝前の動画視聴（ときどき）	118/213	1.51	1.03	2.23	0.035
	就寝前の動画視聴（いつも）	45/69	2.22	1.25	3.94	0.006
親がイライラ	スマホでゲーム（まったくない）	216/424	-	-	-	-
	スマホでゲーム（ほとんどない）	57/120	0.88	0.58	1.34	0.56
	スマホでゲーム（ときどき）	70/110	1.58	1.01	2.45	0.043
	スマホでゲーム（いつも）	8/15	1.14	0.40	3.26	0.80
親がイライラ	見ながらの食事（まったくない）	63/129	-	-	-	-
	見ながらの食事（ほとんどない）	53/127	0.71	0.43	1.18	0.19
	見ながらの食事（ときどき）	164/305	1.21	0.79	1.85	0.38
	見ながらの食事（いつも）	72/109	2.05	1.20	3.52	0.009
親がイライラ	TV、動画を観る（まったくない）	2/6	-	-	-	-
	TV、動画を観る（ほとんどない）	17/27	3.45	0.52	22.91	0.20
	TV、動画を観る（ときどき）	129/277	1.72	0.31	9.67	0.54
	TV、動画を観る（いつも）	204/360	2.61	0.47	14.54	0.28
親がどなる	就寝前の動画視聴（まったくない）	101/224	-	-	-	-
	就寝前の動画視聴（ほとんどない）	105/164	1.28	0.74	2.21	0.38
	就寝前の動画視聴（ときどき）	129/213	1.82	1.11	2.97	0.016
	就寝前の動画視聴（いつも）	48/68	1.88	0.96	3.68	0.06

親がどなる	スマホでゲーム（まったくない）	88/425	-	-	-	-
	スマホでゲーム（ほとんどない）	25/120	1.03	0.61	1.72	0.92
	スマホでゲーム（ときどき）	40/110	2.00	1.24	3.22	0.004
	スマホでゲーム（いつも）	3/15	1.19	0.32	4.40	0.79
親がどなる	見ながらの食事（まったくない）	23/129	-	-	-	-
	見ながらの食事（ほとんどない）	25/127	0.94	0.49	1.82	0.85
	見ながらの食事（ときどき）	70/305	1.35	0.78	2.32	0.28
	見ながらの食事（いつも）	38/110	2.27	1.22	4.24	0.010
育児支援希求	就寝前の動画視聴（まったくない）	50/223	-	-	-	-
	就寝前の動画視聴（ほとんどない）	39/164	1.07	0.64	1.78	0.80
	就寝前の動画視聴（ときどき）	60/213	1.32	0.83	2.09	0.24
	就寝前の動画視聴（いつも）	18/69	1.20	0.62	2.34	0.60
育児支援希求	スマホでゲーム（まったくない）	105/425	-	-	-	-
	スマホでゲーム（ほとんどない）	31/120	1.14	0.70	1.85	0.59
	スマホでゲーム（ときどき）	28/110	0.87	0.51	1.49	0.61
	スマホでゲーム（いつも）	4/15	1.38	0.42	4.49	0.60
育児支援希求	見ながらの食事（まったくない）	32/128	-	-	-	-
	見ながらの食事（ほとんどない）	30/127	0.89	0.48	1.64	0.70
	見ながらの食事（ときどき）	76/306	1.05	0.63	1.74	0.85
	見ながらの食事（いつも）	30/110	1.20	0.65	2.25	0.56
育児支援希求	TV、動画を観る（まったくない）	1/6	-	-	-	-
	TV、動画を観る（ほとんどない）	10/27	2.22	0.22	22.82	0.50
	TV、動画を観る（ときどき）	68/276	1.42	0.16	12.55	0.75
	TV、動画を観る（いつも）	89/362	1.43	0.16	12.55	0.75

仮説Ⅲ.「子どもの粗暴な行動は親のイライラや怒りを誘発し、育児支援希求を増大させる」の検証

親のイライラ、親がどなる、親の育児支援希求については、「まったくない」と「ほとんどない」を合わせ、「ときどきある」と「いつもある」を合わせて、2項として多変量ロジスティック回帰分析を行った。

その結果、子どものかんしゃく、乱暴な行動のいずれにおいても、親のイライラ、親がどなる行動、親の育児支援希求と関連しており、いずれも有意にオッズ比が高いという結果であった。以上より仮説Ⅲは成立すると判断された。

目的変数	説明変数	目的変数の回答 Yes/説明変数の 各回答	オッズ比	95%CI		P 値
親がイライラ	かんしゃく(ない)	278/561	-	-	-	-
	かんしゃく(ある)	72/106	2.16	1.39	3.35	0.001
親がイライラ	粗暴な行動(ない)	165/370	-	-	-	-
	粗暴な行動(ある)	185/291	2.17	1.58	2.97	<0.0001
親がどなる	かんしゃく(ない)	120/561	-	-	-	-
	かんしゃく(ある)	35/106	1.81	1.15	2.85	0.009
親がどなる	粗暴な行動(ない)	62/371	-	-	-	-
	粗暴な行動(ある)	93/291	2.34	1.62	3.36	<0.0001
育児支援希	かんしゃく(ない)	130/561	-	-	-	-
	かんしゃく(ある)	38/15	1.88	1.21	2.93	0.005
育児支援希求	粗暴な行動(ない)	66/370	-	-	-	-
	粗暴な行動(ある)	101/290	2.46	1.72	3.53	<0.0001

結果の解釈とまとめ

1歳6か月児では、DVD や動画をいつも観る、ときどき観るの両方を合わせると 95%を超えており、日常生活の一部になっていることがうかがわれる。また、寝る前までいつもで動画を視聴している幼児の割合が 10.2%、ときどき見ている割合が 31.6%であった。多変量ロジスティック回帰分析で、就寝直前までいつも動画を見ている子どもでは、まったく観ない子よりもオッズ比 2.94 で、有意に睡眠時間は短いという結果が得られた。

寝る前には脳からメラトニンという睡眠を誘ってくれるホルモンが分泌され、このホルモンによって自然な睡眠が誘導される。寝る直前まで動画を見ていると眼に光が入って、光によってメラトニンの分泌が抑制され、その結果、睡眠時間が短くなることが想定される。保健指導においては留意すべき事項である。

また、就寝前までの動画視聴や食事中的 TV や動画視聴と親のイライラや怒鳴るといった行動には有意な関連があり、オッズ比も有意に高かった。一方で昼間の動画視聴とは関連がなかったことから、メディアの使い方に留意が必要であると考えられる。

親のイライラや育児支援希求は子どものかんしゃくや乱暴な行動と関連しており、オッズ比も高かったことより、子どものかんしゃくや乱暴な言動があるという心配のある保護者には、子育て支援の場を紹介するなど、十分な対応が求められる。

V. 3 歳児健診

V. 3歳児健康診査

3歳児とは？

3歳の幼児は、親がそばにいなくても一人で行動し、周囲の人や事物に興味を持ち関わろうとする。ただ不安になると親の元に戻り、親を確認し、安心するとまた探索に出かける。こうした親の内化（親がこころの中に住む）が進んでいく時期である。

言葉ではだれが？何が？といった質問の意味を理解し答えることができるようになり、言葉を通じて他者とのやり取りを行い、またそれを楽しむ。まだ、場所や時間のオリエンテーションは限定的で未熟である。

見立て遊びができるようになり、ままごとやごっこ遊びに興じるようになるが、仲間同士で役割を決めて分担することは限定的である。同じ遊びを長く続けることは少なく、目先の物に飛びついて遊ぶことが多いため、首尾一貫していない。この時期に注意欠如多動症の診断は慎重にすべきである。

3歳児の発育・栄養・睡眠

3歳児の体重は15Kg前後で、身長はおおよそ95～100cmである。個人差も大きくなっているため、成長曲線で発育を確認する。1日3回の食事に1、2回の補食が理想的である。おやつを要求するようになるため、おやつの食べ過ぎに注意が必要である。食事の好き嫌いがはっきりしているが、次第に食べられるものが増えていく。辛味が強いものや炭酸飲料などにはまだなじめない。

睡眠時間は10～13時間が推奨されていて、昼寝は1時間程度、回数は1回程度である。夜の中途覚醒はほとんど見られなくなる。

3歳児の発達

- ☐ 脚を交互に挙げて階段を上る
- ☐ 両足をそろえて跳べる
- ☐ クレヨンで○が書ける
- ☐ ハサミを使って紙を切る
- ☐ 誰と来ましたか？に答えることができる
- ☐ 長い・短いの区別ができる
- ☐ 友達と遊んでいて順番が待てる
- ☐ 上着を自分で着ることができる

3歳児健康診査における問診の留意事項

食事・睡眠・遊び方を問い、身辺自立の様子や集団における言動についても留意し、行動の特性（落ち着きや集中力、衝動性、同調性など）や独特の価値観や世界観の有無を評価する。集団生活を経験する子も増えてきており、安定した生活リズムの定着の様子を確認する。

健やか子育て問診票 3歳児版

1. 栄養・食事について		
① 食事は何回とりますか？	食事 1 日 () 回	補食 1 日 () 回
② 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)	☐ 炭水化物 ☐ 肉類 ☐ 果物 ☐ 野菜 ☐ 大豆製品 ☐ 乳製品	
③ 毎日朝食をとりますか？	☐ はい	☐ いいえ
④ 家族と一緒に食事をとりますか？	☐ はい	☐ いいえ
⑤ テレビや動画を見ながら食事することはありますか？	☐ まったくない ☐ ときどきある ☐ ほとんどない ☐ いつもある	
⑥ お子さんが食べる時、いつも大人が見守っていますか？	☐ はい	☐ いいえ
⑦ 食事について心配なことはありますか？	☐ いいえ	☐ はい ()

2. 睡眠について		
① お布団に入る時間帯は決まっていますか？	☐ はい	☐ いいえ
② お子さんは夜～朝まで、合計何時間眠れていますか？	☐ 9時間以上	☐ 7～8時間 ☐ 6時間以下
③ 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？	☐ まったくない ☐ ほとんどない	☐ ときどきある ☐ いつもある
④ 寝る直前にテレビや動画を観ることはありますか？	☐ まったくない ☐ ほとんどない	☐ ときどきある ☐ いつもある
⑤ 睡眠について困っていることはありますか？	☐ いいえ	☐ はい

3. 遊びやメディア使用について		
① お子さんの好きな遊びはなんですか？ ()		
② お子さんが、家族(お父さん・お母さん・きょうだい等など)と一緒にする遊びは何ですか？ (あてはまるものをすべて選んでください)	☐ お絵かき・工作 ☐ 絵本を読む ☐ 歌・踊り ☐ ごっこ遊び ☐ おもちゃ遊び	☐ デジタルゲーム (ゲームアプリも含む) ☐ 外遊び ☐ 特にない
③ お子さんは、テレビ、DVD、動画を観ることはありますか？	☐ まったくない ☐ ほとんどない	☐ ときどきある ☐ いつもある
④ 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？	☐ まったくない ☐ ほとんどない	☐ ときどきある ☐ よくある
⑤ あなたは、娯楽(家事・仕事以外)のためメディア(テレビ、タブレット、スマートフォン、パソコン等)を1日にどれほど利用しますか？	☐ まったくない ☐ ほとんどない	☐ ときどきある ☐ よくある

4. こころの健康について		
① 朝起きる時間、食事、入浴、就寝時間は毎日ほぼ同じですか？	☐ はい	☐ いいえ
② お子さんとよくおしゃべりしますか？	☐ はい	☐ いいえ
③ 家族のルールはありますか？（テレビや片付けの時間など）	☐ はい	☐ いいえ
④ お子さんは悲しい時、怒っている時など気持ちを教えてくれますか？	☐ はい	☐ いいえ
⑤ 大人が対応に困るほどの「かんしゃく」はありますか？	☐ いいえ	☐ はい
⑥ 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？	☐ いいえ	☐ はい
⇒「はい」の方：どう対応していますか？（ ）		

5. 安全について		
① おうちの中の安全でない場所（台所・風呂場・階段・ベランダなど）にお子さんが入れないよう工夫をしていますか？	☐ はい	☐ いいえ
② お子さんが道路や駐車場など車の近くで遊ぶことはありますか？	☐ いいえ	☐ はい
自転車に乗る方へ ③ チャイルドシートに座り、ハーネス（ベルト）をきちんと装着していますか？	☐ はい	☐ いいえ
お子さんは、④ ヘルメットをかぶっていますか？	☐ はい	☐ いいえ
自動車に乗る方へ ⑤ チャイルドシートを後部座席に設置していますか？	☐ はい	☐ いいえ
⑥ チャイルドシートに座り、ハーネス（ベルト）をきちんと装着していますか？	☐ はい	☐ いいえ
⑦ 大人は常にシートベルトをしていますか？	☐ はい	☐ いいえ

6. おうちについて		
① お子さんの世話をしている大人は誰ですか？ （あてはまるものをすべて選んでください）	☐ 母 ☐ 父 ☐ 祖母 ☐ 祖父 ☐ その他（ ）	
② 「自分ひとりだけで子育てをしている」と感じますか？	☐ いいえ	☐ はい
③ お子さんに対して、いらいらすることはありますか？	☐ まったくない ☐ ときどきある ☐ あまりない ☐ よくある	
④ お子さんに対して、どなってしまうことはありますか？	☐ まったくない ☐ ときどきある ☐ あまりない ☐ よくある	
⑤ 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？	☐ まったくない ☐ ときどきある ☐ あまりない ☐ よくある	
⑥ 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？	☐ いいえ	☐ はい
⑦ 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？	☐ いいえ	☐ はい
⑧ 家族に、タバコや電子タバコを吸う人はいますか？	☐ いいえ	☐ はい

7. 発達について		
① 言葉の発達について、遅いなどの心配がありますか？	☐ いいえ	☐ はい
② 運動の発達について、うまく走れないなどの心配がありますか？	☐ いいえ	☐ はい
③ 落ち着きがなくて危ない、などの心配がありますか？	☐ いいえ	☐ はい
④ 同年齢の子どもとうまく関われないなどの心配がありますか？	☐ いいえ	☐ はい

健やか子育てガイド 3歳児版

1. 栄養・食事について	対応質問番号
1) 1日3回、バランスよく健康的な食事を摂りましょう。高カロリーのもの、塩分や糖分が多いもの（お菓子、ジュース、スポーツドリンクなど）は控えましょう。	①②
2) 買い物でお子さんに野菜や果物を選んでもらおうと、その食材に興味を持つきっかけになります。	②
3) 朝食はとても大切です。よく寝てよく食べると、よく遊びよく学ぶことができます。	③
4) 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。	④⑤
5) 食べ物で窒息することがあります。食べる時は座って、大人が必ず見守りましょう。 粒状のもの（ブドウなど）、硬いもの（イチゴやリンゴ、ウィンナーなど）は必ず小さく切ってからあげます。ナッツ類やポップコーンは安全ではないので、あげないようにしましょう。	⑥
2. 睡眠について	対応質問番号
1) 3歳頃の理想の睡眠時間は昼寝もあわせて1日10時間以上といわれています。早く寝ましょう。	①②
2) 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、絵本を読む、子守歌を歌う、など毎日決まったことをするとお子さんの眠りが整いやすくなります。	③
3) 良い眠りのために、大人も子どもも寝る前のテレビや動画は控えましょう。布団には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。	④
3. 遊びやメディア使用について	対応質問番号
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。おうちで遊ぶときは、おままごと、お絵かき、工作などがお勧めです。	①～③
2) お子さんと絵本を読みましょう。読み聞かせや、内容についてのおしゃべりをしましょう。	②
3) 歌は言葉の発達を促します。お子さんと一緒に歌いましょう。	②
4) メディア（テレビ、ビデオ、動画、アプリ等）に触れるのは1日に合計で2時間までにしましょう。	③④
5) テレビ・DVD・動画を観る場合は、大人も一緒に観て、一緒に歌ったり踊ったりしましょう。	③
6) 幼稚園や保育園にまだ入園していない場合は、他のお子さんと遊ぶ機会を持ちましょう。	
7) 大人のメディアの使い方はお子さんに影響します。大人もメディアの使いすぎに注意にしましょう。	⑤
4. こころの健康について	対応質問番号
1) 食事・入浴・睡眠など、毎日行うこととそのスケジュールを決め、守りましょう。	①
2) お子さんがその日に見たものややったことについて、お子さんとおしゃべりしましょう。	②
3) テレビを消す時間、片付けの時間、簡単なお片付けなど、お子さんとのルールを作りましょう。守ることができたら褒め、自信を育てましょう。スタンプ表、シール表もお勧めです。	③
4) 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。お子さんが不安や嫌な気持ちを話してくれたら、その気持ちを否定せずに聴きましょう。	④
5) 「自分でやりたい気持ち」が高まる時期です。着る洋服、遊び、食べ物などを選ぶときは「どっちがいい？」と選択肢を与え、お子さんに決めてもらいましょう。	④
6) 空腹や疲れなどかんしゃくを起こす原因がわかっているときは、それを予防しましょう。かんしゃくが起きたら、屋外に出る、安全なおもちゃを渡すなど、気持ちをそらしましょう。	⑤
7) 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	⑤⑥

に褒めましょう。「よい行動」、「いけない行動」をあらかじめ家族で相談し、お子さんに関わる大人全員が「常に同じ態度をとる」ことが 大切です。	
8) 暴力的な行為は許してはいけません。叩く・蹴る場合、すぐにお子さんをその場所や親から離し、他の安全な場所へ移動させます。大人が毎回同じ対応をすることが大切です。	⑥

5. 安全について	対応質問番号
1) 自宅内でお子さんが入ると危ない場所・危ないものがある場所には柵や鍵をつけましょう。	①
2) 車が通る可能性のある場所では、遊ばせません。駐車場に駐車するとき、お子さんが（自宅から出てきたり、先に降車したりして）車のそばにいないか確認しましょう。	②
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。	②
4) 【自転車に乗る方へ】自転車に乗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。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転落・転倒することがあります。	③④
5) 【自動車に乗る方へ】チャイルドシートは必ず後部座席に設置しましょう。助手席に乗せてはいけません。大人はシートベルトを必ず着用し安全運転をしましょう。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。	⑤～⑦
6) 性犯罪の被害を防ぐためお子さんに次のことを教えましょう。 ☞水着で隠れる部分は、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事。	

6. おうちについて	対応質問番号
1) 「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。子育てがつらいときは、家族や友人、小児科医に相談しましょう。	①～⑤
2) パートナーや家族はもちろん、友人に頼む、育児支援サービスの利用をするなどして、お子さんのお世話を手伝ってもらいましょう。自分自身のための時間を作りましょう。	②～⑤
3) 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。感情的になりそうな時は、お子さんがいる場所が安全であることを確認し、短時間部屋から出る（廊下やトイレへ行く）、家族や友人に電話する、などしてみましょう。	②～⑤
4) 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。 内閣府相談窓口 0120-279-889 つながりはやく 警察相談専用電話 #9110	⑥
5) タバコ・電子タバコの受動喫煙は心臓や肺の病気のリスクを高めます。家族に喫煙者がいる場合は禁煙を強くお勧めします。喫煙者がいる場所は避けましょう。	⑧

7. 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) 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。

健やか子育て問診票の集計結果

3歳児健康診査は、九州の中核市小児科医会に協力を依頼し、9医療機関の協力を得て、304名のデータを収集した。その中で年齢が3歳0か月から3歳11か月のデータ299名を解析の対象とした。

1. 基本情報

①男女比率

男児	女児
151 (50.5%)	148 (49.5)

②年齢の分布

3歳0か月～3歳5か月	3歳6か月～3歳11か月
198 (66.2%)	101 (33.8)

③出生順位

第1子	第2子	第3子以降
144 (48.3%)	109 (36.6)	45 (15.1)

(欠損値1)

2. 栄養

①食事回数

2回	3回
1 (0.3%)	295 (99.7)

(欠損値3)

②補食回数

0回	1回	2回	3回
2 (0.9%)	127 (57.0)	89 (39.9)	5 (2.2)

(欠損値76)

③朝食を食べる

食べない	食べる
6 (2.0%)	293 (98.0)

④家族と一緒に食事をする

食べない	食べる
10 (3.3%)	289 (96.7)

⑤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	ときどきある	いつもある
38 (12.8%)	31 (10.4)	150 (50.3)	79 (26.5)

⑥食事を大人が見守る

見守りなし	見守り有り
2 (0.7%)	297 (99.3)

⑦食事についての心配

なし	あり
234 (78.5%)	64 (21.5)

(欠損値1)

3. 睡眠

①布団に入る時間帯は決まっている

はい	いいえ
281 (94.0%)	18 (6.0)

②睡眠時間

9時間以上	7～8時間	6時間以下
232 (78.1%)	64 (21.5)	1 (0.3)

(欠損値2)

③夜間覚醒

まったくない	ほとんどない	ときどきある	いつもある
98 (32.8%)	106 (35.5)	87 (29.1)	8 (2.7)

④寝る直前のテレビ・動画視聴

まったくない	ほとんどない	ときどきある	いつもある
37 (12.4%)	56 (18.7)	147 (49.2)	59 (19.7)

⑤睡眠に関する困り感

はい	いいえ
30 (10.1%)	267 (89.9)

(欠損値2)

4. 遊び・メディア使用

①テレビ・DVD・動画を観る

まったくない	ほとんどない	ときどきある	いつもある
3 (1.0%)	4 (1.3)	97 (32.4)	193 (64.5)

(欠損値2)

②スマホ・タブレットでゲームをする

まったくない	ほとんどない	ときどきある	いつもある
102 (34.1%)	58 (19.4)	84 (28.1)	55 (18.4)

③親のメディア利用

まったくない	ほとんどない	ときどきある	いつもある
2 (0.7%)	19 (6.4)	125 (41.8)	153 (51.2)

5. こころの健康

①生活リズム

はい	いいえ
282 (94.6%)	16 (5.4)

(欠損値1)

②子どもと話をする

はい	いいえ
297 (99.7%)	1 (0.3)

(欠損値1)

③家族のルール

はい	いいえ
241 (81.4%)	55 (18.6)

(欠損値3)

④気持ちを教えてくれる

はい	いいえ
289 (97.3%)	8 (2.7)

(欠損値2)

⑤かんしゃく

はい	いいえ
73 (24.7%)	223 (75.3)

(欠損値3)

⑥乱暴な行動

はい	いいえ
51 (17.2%)	2451 (82.8)

(欠損値 3)

6. おうちの状況や安全について

①安全の工夫

はい	いいえ
186 (62.4%)	112 (37.6)

(欠損値 1)

②道路で遊ぶか

はい	いいえ
51 (17.2%)	245 (82.8)

(欠損値 3)

③自転車でハーネス

はい	いいえ
66 (94.3%)	4 (5.7)

(欠損値 229)

④自転車でヘルメット

はい	いいえ
43 (71.7%)	17 (28.3)

(欠損値 239)

⑤チャイルドシート後部座席

はい	いいえ
255 (90.4%)	27 (9.6)

(欠損値 17)

⑥チャイルドシートでハーネス

はい	いいえ
275 (91.8%)	9 (3.2)

(欠損値 15)

⑦大人がシートベルト

はい	いいえ
285 (99.3%)	2 (0.7)

(欠損値 12)

7. おうちについて

①孤立感

はい	いいえ
26 (8.8%)	271 (91.2)

(欠損値2)

②子に対してイライラ

まったくない	ほとんどない	ときどきある	いつもある
26 (8.7%)	71 (23.8)	187 (62.8)	14 (4.7)

(欠損値1)

③子を怒鳴る

まったくない	ほとんどない	ときどきある	いつもある
43 (14.5%)	92 (31.1)	149 (50.3)	12 (4.1)

(欠損値3)

④育児支援希求

まったくない	ほとんどない	ときどきある	いつもある
145 (48.7%)	106 (35.0)	47 (15.8)	0

(欠損値1)

⑤暴言・暴力を見聞きするか？

はい	いいえ
11 (3.7%)	86 (94.0)

(欠損値2)

⑥経済的困窮

はい	いいえ
18 (6.0%)	280 (94.0)

(欠損値1)

⑦喫煙

はい	いいえ
109 (36.6%)	189 (63.4)

(欠損値1)

8. 発達について

①言葉の遅れ

はい	いいえ
27 (9.1%)	271 (90.9)

(欠損値 1)

②運動の遅れ

はい	いいえ
9 (3.0%)	289 (97.0)

(欠損値 1)

③落ち着きがない

はい	いいえ
38 (12.8%)	259 (87.2)

(欠損値 2)

④仲間関係の心配

はい	いいえ
13 (4.4%)	284 (95.6)

(欠損値 2)

分析結果

問診票から得られたデータを元に、メディア使用が子どもの生活に及ぶ影響ならびに子どもの行動が親子の関係性に及ぼす影響について以下の4つの仮説を立てて、多変量ロジスティック回帰分析をおこなった。

仮説Ⅰ．メディア使用と子どもの生活習慣には関連がある

仮説Ⅱ．メディア使用と親のいらいらなどには関連がある

仮説Ⅲ．子どもの粗暴な行動は親のいらいらや怒りを誘発し、育児支援希求を増大させる

仮説Ⅳ．子どもの発達上の課題は親のいらいらや怒りを誘発し、育児支援希求を増大させる

仮説Ⅰ

目的変数：夜中の中途覚醒の有無、睡眠時間

説明変数：食事中的TV視聴、動画視聴の頻度、スマホなどでのゲームの頻度、寝る前の動画視聴の頻度

交絡因子と仮定した変数：子の性別、出生順、母と父の年代、金銭的困窮の有無、家庭内で暴力を見る

仮説Ⅱ

目的変数：親がどなる、親がイライラする

説明変数：食事中的TV視聴、動画視聴の頻度、スマホなどでのゲームの頻度、寝る前の動画視聴の頻度

交絡因子と仮定した変数：子の性別、出生順、母と父の年代、金銭的困窮の有無、家庭内で暴力を見る

仮説Ⅲ

目的変数：親がどなる、親がイライラする、育児支援希求

説明変数：子どもの乱暴な言動

交絡因子と仮定した変数：子の性別、出生順、母と父の年代、金銭的困窮の有無、家庭内で暴力を見る

仮説Ⅳ

目的変数：親がどなる、親がイライラする、育児支援希求

説明変数：子どもの発達上の課題

交絡因子と仮定した変数：子の性別、出生順、母と父の年代、金銭的困窮の有無、家庭内で暴力を見る

仮説Ⅰ.「メディア使用と子どもの生活習慣には関連がある」の検証

睡眠上の問題（夜中に起きる、睡眠時間が短い）とメディア使用状況との関連を、多変量ロジスティック回帰分析にて調べた。「夜中に起きる」については、「ない」と「ほとんどない」の回答と「ときどき」と「いつも」の回答の2項として多変量ロジスティック回帰分析を行った。その結果、メディア使用の状況と有意に関連するものはなかった。

睡眠時間は6時間以下という回答が1名のみであったため、7～8時間と9時間以上の2項として多変量ロジスティック回帰分析を行った。その結果、その結果、メディア使用の状況と有意に関連するものはなかった。以上より、メディア使用と子どもの睡眠上の課題には関連があるという仮説は成立しないと判断された。

睡眠時間とTV、動画視聴は準完全分離であり、表には掲載しなかった。

目的変数	説明変数	目的変数の 回答 Yes/説明 変数の各回答	オッズ 比	95%CI		P 値
夜中に起きる	就寝前の動画視聴（まったくない）	6/35	---	---	---	---
	就寝前の動画視聴（ほとんどない）	12/52	1.52	0.50	4.60	0.46
	就寝前の動画視聴（ときどき）	46/130	2.53	0.96	6.65	0.06
	就寝前の動画視聴（いつも）	20/53	2.76	0.95	8.04	0.06
夜中に起きる	スマホでゲーム（まったくない）	28/94	---	---	---	---
	スマホでゲーム（ほとんどない）	15/54	0.88	0.41	1.89	0.74
	スマホでゲーム（ときどき）	21/73	0.93	0.46	1.87	0.84
	スマホでゲーム（いつも）	20/49	1.53	0.72	3.22	0.27
夜中に起きる	見ながらの食事（まったくない）	9/35	---	---	---	---
	見ながらの食事（ほとんどない）	10/30	1.50	0.49	4.55	0.47
	見ながらの食事（ときどき）	42/137	1.30	0.55	3.08	0.55
	見ながらの食事（いつも）	23/68	1.53	0.59	3.93	0.38
夜中に起きる	TV、動画を観る（まったくない）	1/3	---	---	---	---
	TV、動画を観る（ほとんどない）	2/4	1.85	0.08	43.3	0.70
	TV、動画を観る（ときどき）	16/91	0.39	0.03	4.73	0.46
	TV、動画を観る（いつも）	65/172	1.21	0.10	14.06	0.88
睡眠時間が短い	就寝前の動画視聴（まったくない）	5/35	---	---	---	---
	就寝前の動画視聴（ほとんどない）	7/52	0.97	0.27	3.48	0.97
	就寝前の動画視聴（ときどき）	30/130	1.81	0.63	5.26	0.27
	就寝前の動画視聴（いつも）	14/53	2.04	0.63	6.61	0.23
睡眠時間が短い	スマホでゲーム（まったくない）	18/94	---	---	---	---
	スマホでゲーム（ほとんどない）	14/54	1.43	0.61	3.34	0.41
	スマホでゲーム（ときどき）	12/73	0.73	0.31	1.72	0.47
	スマホでゲーム（いつも）	12/49	1.29	0.53	3.11	0.58
睡眠時間が短い	見ながら食事（まったくない）	4/35	---	---	---	---
	見ながら食事（ほとんどない）	4/30	0.99	0.21	4.75	0.99
	見ながら食事（ときどき）	27/137	1.56	0.49	4.95	0.45
	見ながら食事（いつも）	21/68	2.52	0.76	8.38	0.13

仮説Ⅱ.「メディア使用と親のいらいらなどには関連がある」の検証

メディアの使用状況と親のイライラなどの関係を多変量ロジスティック回帰分析で調べた。いつも就寝直前まで動画を観る子どもでは親がどなるという状態と関連しており、オッズ比が有意に高かった。それ以外にはオッズ比が有意に高いものはなかった。以上より、仮説Ⅱは部分的に成立すると考えられた。

目的変数	説明変数	目的変数の 回答 Yes/ 説明変数の 各回答	オッズ比	95%CI		P 値
親がイライラ	就寝前の動画視聴（まったくない）	23/35	---	---	---	---
	就寝前の動画視聴（ほとんどない）	33/52	0.84	0.34	2.11	0.72
	就寝前の動画視聴（ときどき）	89/130	1.14	0.51	2.56	0.76
	就寝前の動画視聴（いつも）	36/53	1.13	0.44	2.90	0.80
親がイライラ	スマホでゲーム（まったくない）	60/94	---	---	---	---
	スマホでゲーム（ほとんどない）	41/54	1.90	0.87	4.16	0.11
	スマホでゲーム（ときどき）	48/73	1.06	0.55	2.07	0.86
	スマホでゲーム（いつも）	32/49	1.11	0.52	2.34	0.79
親がイライラ	見ながらの食事（まったくない）	21/35	---	---	---	---
	見ながらの食事（ほとんどない）	20/30	1.25	0.44	3.58	0.67
	見ながらの食事（ときどき）	94/137	1.49	0.68	3.29	0.32
	見ながらの食事（いつも）	46/68	1.38	0.57	3.33	0.47
親がイライラ	TV、動画を観る（まったくない）	1/3	---	---	---	---
	TV、動画を観る（ほとんどない）	3/4	6.10	0.22	172.28	0.29
	TV、動画を観る（ときどき）	52/91	2.78	0.24	32.77	0.42
	TV、動画を観る（いつも）	125/172	5.61	0.48	65.14	0.17
親がどなる	就寝前の動画視聴（まったくない）	16/35	---	---	---	---
	就寝前の動画視聴（ほとんどない）	19/52	0.71	0.29	1.73	0.45
	就寝前の動画視聴（ときどき）	73/130	1.45	0.68	3.14	0.34
	就寝前の動画視聴（いつも）	36/53	2.62	1.05	6.54	0.04
親がどなる	スマホでゲーム（まったくない）	44/94	---	---	---	---
	スマホでゲーム（ほとんどない）	32/54	1.63	0.81	3.28	0.17
	スマホでゲーム（ときどき）	44/73	1.65	0.87	3.14	0.13
	スマホでゲーム（いつも）	24/49	1.03	0.51	2.11	0.93
親がどなる	見ながらの食事（まったくない）	14/35	---	---	---	---
	見ながらの食事（ほとんどない）	11/30	0.78	0.28	2.23	0.65
	見ながらの食事（ときどき）	82/137	2.10	0.96	4.56	0.06
	見ながらの食事（いつも）	37/58	1.57	0.66	3.71	0.30
親がどなる	TV、動画を観る（まったくない）	1/3	---	---	---	---
	TV、動画を観る（ほとんどない）	1/4	0.65	0.02	18.56	0.80
	TV、動画を観る（ときどき）	43/91	1.91	0.16	23.25	0.61
	TV、動画を観る（いつも）	99/172	2.97	0.25	35.42	0.39

育児支援希求	就寝前の動画視聴（まったくない）	7/35	---	---	---	---
	就寝前の動画視聴（ほとんどない）	9/52	0.95	0.31	2.95	0.93
	就寝前の動画視聴（ときどき）	17/130	0.52	0.19	1.43	0.20
	就寝前の動画視聴（いつも）	9/53	0.86	0.27	2.71	0.80
育児支援希求	スマホでゲーム（まったくない）	20/94	---	---	---	---
	スマホでゲーム（ほとんどない）	8/54	0.62	0.24	1.59	0.32
	スマホでゲーム（ときどき）	9/73	0.51	0.21	1.26	0.14
	スマホでゲーム（いつも）	5/49	0.40	0.13	1.20	0.10
育児支援希求	見ながらの食事（まったくない）	6/35	---	---	---	---
	見ながらの食事（ほとんどない）	6/30	1.20	0.32	4.48	0.79
	見ながらの食事（ときどき）	18/137	0.65	0.23	1.85	0.42
	見ながらの食事（いつも）	12/68	0.92	0.29	2.89	0.89
育児支援希求	TV、動画を観る（まったくない）	1/3	---	---	---	---
	TV、動画を観る（ほとんどない）	1/4	0.54	0.02	15.90	0.72
	TV、動画を観る（ときどき）	10/91	0.18	0.01	2.30	0.19
	TV、動画を観る（いつも）	30/172	0.36	0.03	4.34	0.42

仮説Ⅲ.「子どもの粗暴な行動は親のいらいらや怒りを誘発し、育児支援希求を増大させる」の検証

親がどなると親がイライラするは、まったくないとあまりないという回答数の合計とときどきあるとよくあるの回答数の合計の2項として多変量ロジスティック回帰分析を行った。

親がどなる、親がイライラする、育児支援希求のいずれとも関連があるのは、子どものかんしゃくであり、オッズ比が有意に高かった。子どもが人を叩く、ひっかく、かみつくなどの乱暴な行動と関連があったのは、親のイライラと親がどなるという行動で、オッズ比が有意に高かった。

以上より、子どもの粗暴な行動は親のイライラやどなるという行動を誘発し、育児支援希求を増大させるという仮説が成立することが示された。

目的変数	説明変数	目的変数の 回答 Yes/ 説明変数の 各回答	オッズ 比	95%CI		P 値
親がイライラ	困るほどのかんしゃく	130/207	---	---	---	---
	困るほどのかんしゃく	51/63	2.53	1.25	5.10	0.01
親がイライラ	人を叩く・ひっかく・かみつく	106/176	---	---	---	---
	人を叩く・ひっかく・かみつく	75/94	3.09	1.65	5.78	0.004
親がどなる	困るほどのかんしゃく	98/207	---	---	---	---
	困るほどのかんしゃく	46/63	2.97	1.57	5.59	0.001
親がどなる	人を叩く・ひっかく・かみつく	80/176	---	---	---	---
	人を叩く・ひっかく・かみつく	64/94	2.40	1.39	4.15	0.002
育児支援希求	困るほどのかんしゃく	25/207	---	---	---	---
	困るほどのかんしゃく	17/63	2.95	1.41	6.13	0.004
育児支援希求	人を叩く・ひっかく・かみつく	23/176	---	---	---	---
	人を叩く・ひっかく・かみつく	19/94	1.47	0.73	2.99	0.28

仮説Ⅳ．「子どもの発達上の課題は、親のいらいらや怒りを誘発し、育児支援希求を増大させる」の検証

親がどなると親がイライラするは、まったくないとあまりないという回答数の合計とときどきあるとよくあるの回答数の合計の2項として多変量ロジスティック回帰分析を行った。

子どもに落ち着きがないことと親がイライラする、親がどなることには有意な関連があり、オッズ比が高かった。言葉の遅れがあることと親が怒鳴ることには関連があり、オッズ比が高いという結果であった。育児支援希求は、子ども発達上の問題と関連があるとは言えなかった。

以上より、子どもの発達上の課題によっては、親のイライラやどなるという行動と関連があるが、育児支援希求が高まるということはなく、仮説は部分的に成立すると考えられた。

目的変数	説明変数	目的変数の 回答 Yes/説 明変数の各 回答	オッズ比	95%CI		P 値
親がイライラ	言葉の遅れの心配（ない）	162/244	---	---	---	---
	言葉の遅れの心配（あり）	19/26	1.52	0.59	3.89	0.38
親がイライラ	運動の遅れの心配（ない）	174/262	---	---	---	---
	運動の遅れの心配（あり）	7/8	3.02	0.35	25.64	0.31
親がイライラ	落ち着きがない心配（ない）	156/239	---	---	---	---
	落ち着きがない心配（あり）	26/31	3.32	1.19	9.35	0.02
親がイライラ	友達関係の心配（ない）	170/257	---	---	---	---
	友達関係の心配（あり）	11/13	2.76	0.58	13.16	0.20
親がどなる	言葉の遅れの心配（ない）	125/244	---	---	---	---
	言葉の遅れの心配（あり）	19/26	2.75	1.08	7.04	0.03
親がどなる	運動の遅れの心配（ない）	139/262	---	---	---	---
	運動の遅れの心配（あり）	5/8	1.23	0.27	5.46	0.79
親がどなる	落ち着きがない心配（ない）	121/239	---	---	---	---
	落ち着きがない心配（あり）	23/31	2.70	1.14	6.41	0.02
親がどなる	友達関係の心配（ない）	134/257	---	---	---	---
	友達関係の心配（あり）	10/13	2.98	0.78	11.36	0.11

育児支援希求	言葉の遅れの心配（ない）	37/244	---	---	---	---
	言葉の遅れの心配（あり）	5/26	1.49	0.50	4.44	0.48
育児支援希求	運動の遅れの心配（ない）	41/262	---	---	---	---
	運動の遅れの心配（あり）	1/8	0.73	0.08	6.67	0.78
育児支援希求	落ち着きがない心配（ない）	34/239	---	---	---	---
	落ち着きがない心配（あり）	8/31	2.21	0.87	5.65	0.10
育児支援希求	友達関係の心配（ない）	39/257	---	---	---	---
	友達関係の心配（あり）	3/13	1.96	0.49	7.81	0.34

結果の解釈とまとめ

3歳児では、DVDや動画をいつも観る、ときどき観るの両方を合わせると97%を超えており、ほぼすべての3歳児は日常生活の活動の一つとしてメディアを使用していることがうかがわれる。また、寝る前までいつも動画を視聴している幼児の割合が19.7%、ときどき見ている割合が49.2%であった。これらの割合は1歳6か月児健診での調査結果よりも多くなっている。多変量ロジスティック回帰分析では、睡眠時間や夜の中途覚醒と就寝前の動画の視聴とは、有意な関連は見いだされなかった。その他、食事時のメディア使用もいつも見ている割合が26.5%と4人に1人が、食事をしながらTVや動画を見ているという状況であった。多変量ロジスティック回帰分析では、こうしたメディア使用状況と睡眠上の課題との間に有意な関連があるとは言えなかった。

保護者の精神状態との関連では、就寝直前までの動画視聴は、親が怒鳴ることと関連があったが、それ以外で有意な関連があるとは言えなかった。一方で、子どもに強いかんしゃくがあったり、子どもに乱暴な言動があることと、親のイライラやどなるという行動には関連があり、さらに落ち着きがないという発達上の課題も、親のイライラやどなることと関連があるという結果であったことより、親子の関係性に留意する必要があると考えられる。

VI. 5 歲兒健診

VI. 5 歳児健康診査

5 歳児とは？

5 歳の幼児はすでに社会的な存在となっている。身体の運動能力、上下肢の協調運動能力、他者との関係性を保つためのコミュニケーション能力とそれを支える言語能力が発達して、家庭での日常生活や幼稚園や保育所での集団行動が円滑にできるようになる。そのため、個としての発育・発達に加えて、集団の中における振る舞いの評価も重要となる。

運動能力ではとりわけバランスやリズム性、上下肢の協調運動が成熟してくる。言語能力では会話形式の中で、いつ、どこで、誰が、何をしたか、という状況を詳細に伝えることが可能となる。時間軸の概念も発達して、過去と今、今と未来のつながりを把握し、見通しを持った生活を送ることができるようになる。

5 歳の発育・栄養・睡眠

5 歳児の体重はおおよそ 18Kg 前後で、身長は 110cm 前後である。乳児期や幼児期前半に比べると身長・体重の増加は緩やかである。頭が大きくて手足が短い幼児体型から、次第に頭部に比し胴体や手足が長くなる。

食事は何でも食べられるが、好き嫌いが現れている場合もあり、家族で楽しく食事することを心がけ、食材に触れたり調理を手伝うなどにより、食事に対する興味関心を高める工夫が必要となる。就寝はおおよそ 20 時から 21 時、起床は 6 時から 7 時であり、昼寝はあまりしなくなる。

5 歳児の発達

- ☐ 片足立ちが 5 秒以上できる
- ☐ スキップができる
- ☐ 鉛筆を正しく持ち四角が描ける
- ☐ ハサミで紙を線に沿って切ることができる
- ☐ 物品の用途の説明ができる
- ☐ 過去のことやこれからのことが話せる
- ☐ あまり困難なくじっとして人の話を聞くことができる
- ☐ あまり困難なく同じ年頃の子どもの中で長時間過ごすことができる。

5 歳健康診査における問診の留意事項

5 歳児健診では発達障害への気づきと基本的生活習慣への気づきが主なテーマとなる。家庭における親子の関係性の構築が予後にも大きく関わってくるので、子どもの診察に加えて、生活習慣の定着や事故予防に注意が払われているか、家族の関係性に問題はないかについて、問診で把握することが重要となる。

健やか子育て問診票5歳児版

1. 栄養と運動について		
① 食事は何回とりますか？	食事1日（ ） 回	補食1日（ ）回
② 食事やおやつの時間は決まっていますか？	☐ はい	☐ いいえ
③ 家族と一緒に食事をとりますか？	☐ はい	☐ いいえ
④ 毎日朝食をとりますか？	☐ はい	☐ いいえ
⑤ テレビや動画を見ながら食事することはありますか？	☐ まったくない ☐ ほとんどない	☐ 時々ある ☐ いつもある
⑥ 体を動かす遊び・活動をどれくらいしていますか？	☐ 1日1時間以上	☐ 1日1時間以下
⑦ 食事について心配なことはありますか？	☐ ない	☐ ある ()

2. こころの健康について		
① 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？	☐ はい	☐ いいえ
② お子さんにおうちのお手伝いをしてもらっていますか？	☐ はい	☐ いいえ
③ お子さんとよくおしゃべりしますか？	☐ はい	☐ いいえ
④ 家族で決めているルールはありますか？ (テレビや片付けの時間など「時間のルール」)	☐ はい	☐ いいえ
⑤ 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れますか？	☐ はい	☐ いいえ
⑥ 家族で決めているルールはありますか？ (お手伝いや当番など「役割のルール」)	☐ はい	☐ いいえ
⑦ 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？	☐ はい	☐ いいえ
⑧ 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？	☐ いいえ	☐ 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		
① お子さんの好きな遊びはなんですか？ ()		
② お子さんは、体を動かす遊びをしますか？	☐ はい	☐ いいえ
③ お父さん・お母さん・きょうだいと一緒に遊びますか？	☐ はい	☐ いいえ
④ お子さんに絵本を読みますか？	☐ はい	☐ いいえ
⑤ お子さんは、テレビ、DVD、動画を観ることはありますか？	☐ 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 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？	☐ まったくない ☐ ほとんどない	☐ ときどきある ☐ いつもする

4. 睡眠について		
① お布団に入る時間帯は決まっていますか？	☐ はい	☐ いいえ
② お子さんは夜～朝まで、合計何時間眠れていますか？	☐ 9 時間以上	☐ 7～8 時間 ☐ 6 時間以下
③ 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？	☐ まったくない ☐ ほとんどない	☐ ときどきある ☐ よくある
④ 寝る直前にテレビや動画を観ますか？	☐ 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
⑤ 睡眠について困っていることはありますか？	☐ いいえ	☐ はい

5. おうちの状況や安全について		
① お子さんの世話を主にしている大人は誰ですか？	☐ 母 ☐ 父 ☐ 祖母 ☐ 祖父 ☐ その他（ ）	
② 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？	☐ いいえ	☐ はい
③ お子さんに対して、いらいらすることはありますか？	☐ まったくない ☐ あまりない	☐ ときどきある ☐ よくある
④ お子さんに対して、どなってしまうことはありますか？	☐ まったくない ☐ あまりない	☐ ときどきある ☐ よくある
⑤ 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？	☐ まったくない ☐ あまりない	☐ ときどきある ☐ よくある
⑥ 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？	☐ いいえ	☐ はい
⑦ 家族に、タバコや電子タバコを吸う人はいますか？	☐ いいえ	☐ はい
⑧ 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）	☐ はい	☐ いいえ
⑨ お子さんには交通ルールを教えていますか？	☐ はい	☐ いいえ
⑩ 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？	☐ はい	☐ いいえ
⑪ 自転車に乗る時、お子さんはヘルメットをかぶりますか？	☐ はい	☐ いいえ
⑫ お子さんは自分で自転車を運転できますか？	☐ いいえ	☐ はい
⑬ 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？	☐ はい	☐ いいえ
⑭ 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？	☐ はい	☐ いいえ

健やか子育てガイド5歳児版

1. 栄養と運動について	対応質問番号
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。	③
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。	④
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。	⑤
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。	⑥

2. こころの健康	対応質問番号
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）。	①
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、すべて親がするのではなく、お子さん一人でする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まれます。お子さんにおうちのお手伝いをしてもらいましょう。	②
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）	③
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。	④
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。	⑤
☞ 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。	⑤
☞ 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。	⑤
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。	⑦
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。	⑧
☞ 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。	⑧
☞ 何に怒っているか、お話してみよう。	⑧
☞ 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。	⑧

3. 遊びやメディア使用について	対応質問番号
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。	①②
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	①②
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。	⑤⑥
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。	⑤⑥
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。	⑤⑥

4. 睡眠について	対応質問番号
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。	①
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。	②③
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
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。	④
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。	②③

5. おうちの状況や安全について	対応質問番号
＜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。	⑧ ⑨ ⑨ ⑧ ⑬ ⑩
＜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しましょう。 ＜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) 子育てがつらいときは、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。	⑩ ⑨ ⑤ ③④ ⑤ ⑦



健やか子育て問診票の集計結果

5 歳児健康診査は、神奈川県政令市小児科医会（188 医療機関）に依頼し、71 医療機関（38%）の協力により、1,269 名が健やか子育てガイドを用いた健診を受診し、全例のデータを解析した。

1. 基本情報

①男女比率

性別	人数（人）	割合（%）
男児	646	50.9
女児	623	49.1

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
595（50.1%）	464（39.1）	70（5.9）	18（1.5）	7（0.6）	11（0.9）
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（0.8%）	5（0.4）	4（0.3）	1（0.08）	1（0.08）	1（0.08）

③出生順位

第 1 子	第 2 子	第 3 子以降
740（58.3%）	435（34.3）	90（7.1）

2. 栄養と運動について

①食事回数

0 回	1 回	2 回	3 回	その他
1（0.1%）	0	7（0.6）	1258（99.1）	3（0.3）

補食回数

0 回	1 回	2 回	3 回	その他
61（4.8%）	810（63.8）	142（11.2）	2（0.2）	4（0.4）

②おやつ時間は決まっているか？

はい	いいえ
1178（92.8%）	91（7.2）

③家族と一緒に食事

はい	いいえ
1241 (97.8%)	28 (2.2)

④毎日朝食を食べるか？

はい	いいえ
1252 (98.7%)	17 (1.3)

⑤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
165 (13.0%)	165 (13.0)	587 (46.3)	350 (27.6)

⑥身体を動かす遊び

1 日 1 時間以上	1 日 1 時間以下
1171 (92.3%)	98 (7.7)

⑦食事についての心配

ない	ある
966 (76.1%)	303 (23.9)

3. こころの健康について

①食事や入浴、就寝などの生活リズム

はい	いいえ
1223 (96.4%)	46 (3.6)

②お手伝いをするか？

はい	いいえ
1134 (89.4%)	135 (10.6)

③子どもとお話をよくするか？

はい	いいえ
1261 (99.4%)	8 (0.6)

④家族で決めたルールはあるか？

はい	いいえ
1128 (88.9%)	141 (11.1)

⑤気持ちを教えてくれるか？

はい	いいえ
1256 (99.0%)	13 (1.0)

⑥当番を決めているか？

はい	いいえ
1034 (81.5%)	235 (18.5)

⑥親が自分の怒りをコントロール

はい	いいえ
1083 (85.3%)	186 (14.7)

⑦子どもが叩く・ひっかく・噛みつくか？

いいえ	はい
877 (69.1%)	392 (30.9)

4. 遊びや行動について

①どんな遊びが好きか？ 省略

②身体を動かす遊びが好きか？

はい	いいえ
1260 (99.3%)	9 (0.7)

③父母・きょうだいと遊ぶか？

はい	いいえ
1263 (99.5%)	6 (0.5)

④絵本を読むか？

はい	いいえ
1162 (91.6%)	107 (8.4)

⑤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%)	6 (0.5)	285 (22.5)	976 (76.9)

⑥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
248 (19.5%)	223 (17.6)	574 (45.2)	224 (17.7)

5. 睡眠について

①就寝時間は決まっているか？

はい	いいえ
1206 (95.0%)	59 (4.6)

②睡眠時間は？

9時間以上	7～8時間	6時間以下
935 (73.6%)	335 (26.4)	1 (0.1)

③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
501 (39.5%)	483 (38.1)	251 (19.8)	29 (2.3)

④寝る前にTVや動画を観るか？

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
174 (13.7%)	259 (20.4)	577 (45.5)	254 (20.0)

⑤睡眠での困りごとがあるか？

いいえ	はい
1130 (89.0%)	134 (10.6)

6. おうちの状況や安全について

①世話をする人（重複回答あり）

母	父	祖母	祖父	その他
1244 (98.0%)	567 (44.7)	79 (6.2)	23 (1.8)	25 (2.0)

②金銭的困窮はあるか？

いいえ	はい
1129 (94.6%)	62 (5.2)

③子どもに対していらいらするか？

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)

④子どもに対して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)

⑤子育てが「もう無理」と感じたことはあるか？

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

⑥暴言・暴力を見聞きするか？

いいえ	はい
1051 (88.1%)	140 (11.7)

⑦家族のたばこ

いいえ	はい
849 (71.2%)	342 (28.7)

⑧家庭内部の安全確認

はい	いいえ
569 (47.9%)	622 (52.1)

⑨交通ルールを教えているか？

はい	いいえ
1180 (98.9%)	11 (0.9)

⑩チャイルドシートをしているか？

はい	いいえ
1093 (91.6%)	98 (8.2)

⑪ヘルメットをかぶせているか？

はい	いいえ
879 (73.7%)	312 (26.2)

⑫自転車に乗れるか？

はい	いいえ
656 (55.0%)	535 (44.8)

⑬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)

⑭大人もシートベルトをしているか？

はい	いいえ
1071 (89.8%)	120 (10.1)

分析結果

問診票から得られたデータを元に、メディア使用が子どもの生活に及ぶ影響ならびに子どもの行動が親子の関係性に及ぼす影響について以下の3つの仮説を立てて、多変量ロジスティック回帰分析をおこなった。

仮説Ⅰ. メディア使用と子どもの生活習慣には関連がある

仮説Ⅱ. メディア使用と親のいらいらなどには関連がある

仮説Ⅲ. 子どもの粗暴な行動は親のいらいらや怒りを誘発し、育児支援希求を増大させる

仮説Ⅰ

目的変数：夜中の中途覚醒の有無、睡眠時間

説明変数：食事中的TV視聴、動画視聴の頻度、スマホなどでのゲームの頻度、寝る前の動画視聴の頻度

交絡因子と仮定した変数：子の性別、出生順、母と父の年代、金銭的困窮の有無、家庭内で暴力を見る

仮説Ⅱ

目的変数：親がどなる、親がイライラする

説明変数：食事中的TV視聴、動画視聴の頻度、スマホなどでのゲームの頻度、寝る前の動画視聴の頻度

交絡因子と仮定した変数：子の性別、出生順、母と父の年代、金銭的困窮の有無、家庭内で暴力を見る

仮説Ⅲ

目的変数：親がどなる、親がイライラする、育児支援希求

説明変数：子どもの乱暴な言動

交絡因子と仮定した変数：子の性別、出生順、母と父の年代、金銭的困窮の有無、家庭内で暴力を見る

仮説Ⅰ.「メディア使用と子どもの生活習慣には関連がある」の検証

睡眠上の問題（夜中に起きる、睡眠時間が短い）とメディア使用状況との関連を、多変量ロジスティック回帰分析にて調べた。「夜中に起きる」については、「ない」と「ほとんどない」の回答と「ときどき」と「いつも」の回答の2項として多変量ロジスティック回帰分析を行った。その結果、就寝前まで動画視聴と夜中に起きることには関連があり、「まったくない」に対して「ほとんどない」ではオッズ比が1.56、「ときどき」ではオッズ比が2.13、「いつも」ではオッズ比が2.56と師長の頻度が増えるとともにオッズ比も高くなっていた。さらにスマホなどでゲームをする行動やTVを見ながらの食事と夜中に起きることとも関連があり、オッズ比も有意に高かった。

睡眠時間の集計では6時間以下が1名であったため、9時間以上と7－8時間の2項として分析した。その結果、就寝前まで動画を視聴する、TVや動画を観ながらの食事やスマホなどでゲームをすることと睡眠時間には関連があり、睡眠時間が短かった。一方で日中のTV視聴やDVD鑑賞と睡眠上の課題には関連がなかった。以上より、メディア使用と子どもの生活習慣には関連があるという仮説は成立した。

目的変数	説明変数	目的変数の 回答 Yes/説 明変数の各回 答	オッズ比	95%CI		P 値
夜中に起きる	就寝前の動画視聴（まったくない）	24/166	---	---	---	---
	就寝前の動画視聴（ほとんどない）	38/238	1.56	1.05	2.31	0.027
	就寝前の動画視聴（ときどき）	128/540	2.13	1.5	3.01	<0.0001
	就寝前の動画視聴（いつも）	65/244	2.56	1.73	3.78	<0.0001
夜中に起きる	スマホでゲーム（まったくない）	46/241	---	---	---	---
	スマホでゲーム（ほとんどない）	36/208	1.54	1.07	2.21	0.0197
	スマホでゲーム（ときどき）	122/535	1.55	1.16	2.09	0.0035
	スマホでゲーム（いつも）	51/205	1.64	1.14	2.35	0.0074
夜中に起きる	見ながらの食事（まったくない）	25/155	---	---	---	---
	見ながらの食事（ほとんどない）	30/155	1.7	1.1	2.6	0.016
	見ながらの食事（ときどき）	122/542	1.53	1.08	2.17	0.016
	見ながらの食事（いつも）	78/334	1.62	1.12	2.35	0.011
夜中に起きる	TV、動画を観る（まったくない）	1/2	---	---	---	---
	TV、動画を観る（ほとんどない）	0/5	0.42	0.02	8.91	0.58
	TV、動画を観る（ときどき）	42/258	0.48	0.04	6.24	0.57
	TV、動画を観る（いつも）	212/924	0.65	0.05	8.39	0.74

睡眠時間が短い	就寝前の動画視聴（まったくない）	137/166	---	---	---	---
	就寝前の動画視聴（ほとんどない）	194/237	1.04	0.56	1.64	0.87
	就寝前の動画視聴（ときどき）	392/537	1.79	1.14	2.86	0.014
	就寝前の動画視聴（いつも）	149/241	2.8	1.69	4.55	<0.0001
睡眠時間が短い	スマホでゲーム（まったくない）	187/240	---	---	---	---
	スマホでゲーム（ほとんどない）	163/209	1.2	0.75	1.92	0.45
	スマホでゲーム（ときどき）	398/532	1.35	0.94	1.98	0.12
	スマホでゲーム（いつも）	126/202	2.32	1.5	3.64	0.0002
睡眠時間が短い	見ながら食事（まったくない）	128/156	---	---	---	---
	見ながら食事（ほとんどない）	121/155	1.42	0.79	2.54	0.24
	見ながら食事（ときどき）	408/537	1.61	0.995	2.59	0.052
	見ながら食事（いつも）	215/332	2.53	1.55	4.15	0.0002
睡眠時間が短い	TV、動画を観る（まったくない）	1/2	---	---	---	---
	TV、動画を観る（ほとんどない）	3/5	1.31	0.05	36.6	0.88
	TV、動画を観る（ときどき）	214/257	5.26	0.31	88.14	0.25
	TV、動画を観る（いつも）	656/919	2.44	0.15	40.32	0.53

仮説Ⅱ.「メディア使用と親のイライラなどには関連がある」の検証

親のイライラやどなるといった行動、育児支援希求とメディア使用状況との関連を、多変量ロジスティック回帰分析にて調べた。親のイライラやどなるといった行動、育児支援希求については、「ない」と「ほとんどない」の回答と「ときどき」と「いつも」の回答の2項として多変量ロジスティック回帰分析を行った。その結果、就寝前までの動画視聴と親のイライラやどなるという行動に関連があり、オッズ比が有意に高いという結果であった。さらに、親がどなるという行動とスマホなどでゲームをする、TVを見ながらの食事とは関連があり、オッズ比も高いという結果であった。以上より、メディア使用と親のイライラなどには関連があるという仮説は成立した。ただし、日中のTVやDVD視聴はどれとも関連はなかった。育児支援希求もメディア利用の状況とは関連がなかった。

親がイライラとTV、動画視聴とは準完全分離であったため、表には掲載しなかった。

目的変数	説明変数	目的変数の 回答 Yes/説明 変数の各回答	オッズ比	95%CI		P 値
親がイライラ	就寝前の動画視聴(まったくない)	130/166	---	---	---	---
	就寝前の動画視聴(ほとんどない)	193/236	1.02	0.66	1.57	0.93
	就寝前の動画視聴(ときどき)	457/539	1.27	0.87	1.85	0.22
	就寝前の動画視聴(いつも)	212/244	1.75	1.14	2.69	0.01
親がイライラ	スマホでゲーム(まったくない)	201/241	---	---	---	---
	スマホでゲーム(ほとんどない)	170/209	0.85	0.57	1.26	0.41
	スマホでゲーム(ときどき)	456/533	1.15	0.82	1.59	0.42
	スマホでゲーム(いつも)	167/204	1.12	0.75	1.68	0.59
親がイライラ	見ながらの食事(まったくない)	135/155	---	---	---	---
	見ながらの食事(ほとんどない)	128/154	1.02	0.634	1.65	0.92
	見ながらの食事(ときどき)	441/541	0.76	0.52	1.12	0.17
	見ながらの食事(いつも)	287/334	1.17	0.77	1.76	0.46
親がどなる	就寝前の動画視聴(まったくない)	105/165	---	---	---	---
	就寝前の動画視聴(ほとんどない)	152/237	0.92	0.59	1.42	0.71
	就寝前の動画視聴(ときどき)	397/540	1.41	0.95	2.09	0.08
	就寝前の動画視聴(いつも)	193/243	1.90	1.19	3.04	0.007
親がどなる	スマホでゲーム(まったくない)	160/241	---	---	---	---
	スマホでゲーム(ほとんどない)	136/209	1.02	0.67	1.55	0.92
	スマホでゲーム(ときどき)	394/535	1.49	1.06	2.11	0.02
	スマホでゲーム(いつも)	158/202	1.78	1.14	2.79	0.01

親がどなる	見ながらの食事（まったくない）	98/156	---	---	---	---
	見ながらの食事（ほとんどない）	103/154	1.08	0.66	1.76	0.76
	見ながらの食事（ときどき）	382/540	1.30	0.88	1.92	0.20
	見ながらの食事（いつも）	262/334	1.96	1.27	3.04	0.003
親がどなる	TV、動画を観る（ほとんどない）	3/5	1.62	0.06	44.52	0.77
	TV、動画を観る（ときどき）	165/259	1.74	0.11	28.51	0.70
	TV、動画を観る（いつも）	679/921	2.70	0.17	43.63	0.49
育児支援希求	就寝前の動画視聴（まったくない）	62/239	---	---	---	---
	就寝前の動画視聴（ほとんどない）	53/210	1.07	0.74	1.57	0.71
	就寝前の動画視聴（ときどき）	145/532	0.91	0.65	1.26	0.56
	就寝前の動画視聴（いつも）	47/205	1.05	0.72	1.53	0.81
育児支援希求	スマホでゲーム（まったくない）	49/166	---	---	---	---
	スマホでゲーム（ほとんどない）	66/238	1.20	0.84	1.72	0.86
	スマホでゲーム（ときどき）	121/536	1.06	0.79	1.42	0.91
	スマホでゲーム（いつも）	69/244	0.76	0.53	1.08	0.90
育児支援希求	見ながらの食事（まったくない）	41/155	---	---	---	---
	見ながらの食事（ほとんどない）	46/154	1.41	0.93	2.16	0.11
	見ながらの食事（ときどき）	126/541	0.99	0.71	1.40	0.99
	見ながらの食事（いつも）	92/333	1.24	1.86	1.78	1.24
育児支援希求	TV、動画を観る（まったくない）	0/2	---	---	---	---
	TV、動画を観る（ほとんどない）	0/5	0.77	0.04	15.94	0.86
	TV、動画を観る（ときどき）	63/259	0.87	0.07	11.32	0.91
	TV、動画を観る（いつも）	244/920	0.85	0.07	10.97	0.90

仮説Ⅲ「子どもの粗暴な行動は親のいらいらや怒りを誘発し、育児支援希求を増大させる」の検証

親のイライラやどなるといった行動、育児支援希求と子どもの乱暴な行動との関連を、多変量ロジスティック回帰分析にて調べた。親のイライラやどなるといった行動、育児支援希求については、「ない」と「ほとんどない」の回答と「ときどき」と「いつも」の回答の2項として多変量ロジスティック回帰分析を行った。その結果、いずれにおいても関連があり、オッズ比が高かった。以上より、子どもの粗暴な行動は親のイライラや怒りを誘発し、育児支援希求を増大させるという仮説は成立することが示された。

目的変数	説明変数	目的変数の 回答 Yes/説 明変数の各 回答	オッズ比	95%CI		P 値
親がイライラ	人を叩く・ひっかく・かみつく	36/193	---	---	---	---
	人を叩く・ひっかく・かみつく	326/994	2.05	1.49	2.82	<0.0001
親がどなる	人を叩く・ひっかく・かみつく	552/825	---	---	---	---
	人を叩く・ひっかく・かみつく	296/362	1.95	1.48	2.56	<0.0001
育児支援希求	人を叩く・ひっかく・かみつく	245/879	---	---	---	---
	人を叩く・ひっかく・かみつく	117/307	1.65	1.30	2.11	<0.0001

結果の解釈とまとめ

5歳児では、DVDや動画をいつも観る、ときどき観るの両方を合わせると99%を超えており、ほぼすべての幼児がメディアを日常的に活用していると考えてよいと思われる。食事をしながらTVや動画を視聴する幼児もいつもの割合が27.6%、ときどきの割合が46.3%と4人中3人がこうした使用状況の中で生活していることが判明した。寝る前まで動画を視聴する割合もいつも20.0%、ときどき45.5%であり、生活習慣の中にメディアのしょうが深く入り込んでいることがうかがえる。

多変量ロジスティック回帰分析の結果より、睡眠上の課題とメディア使用状況との間に有意な関連が認められた。とくに就寝直前まで動画を視聴すると睡眠時間が短く、夜中の中途覚醒が多いという結果には留意すべきであると考えられた。

寝る前には脳からメラトニンという睡眠を誘ってくれるホルモンがたくさん分泌される。このメラトニンによって自然な睡眠へと誘導され朝まで起きない。寝る直前まで動画を見ていると眼に光が入って、光によってメラトニンの分泌が抑制され、その結果、寝つきが悪い、夜中に目が覚めるといったことが起きてくる。

また、子どもの乱暴な行動と親のイライラやどなる行動が関連していること、育児支援希求とも関連していることより、保健指導に当たっては、子どもの行動に留意し、その反応としての親子の関係性に留意する必要があると考えられる。

VII. おわりに

Ⅶ. おわりに

1歳6か月児健診および5歳児健診のデータは、令和2年度厚生労働行政推進調査事業費 感染症流行下に置ける適切な乳幼児健康診査のための研究（研究代表者 小枝達也）にて収集した。

4, 5か月児健診、9, 10か月児健診、3歳児健診のデータは、令和5年度子ども家庭科学研究費補助金等 成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業 身体的・精神的・社会的（biopsychosocial）に乳幼児・学童・思春期の健やかな成長・発達をポピュレーションアプローチで切れ目なく支援するための社会実装化研究（研究代表者 永光信一郎）、個別の乳幼児健診における保健指導の充実に関する研究（分担研究者 小枝達也）にて収集した。関係各位に謝意を表する。

本報告書は、pdf ファイルとして国立研究開発法人 国立成育医療研究センターのホームページに掲載してあります。ホームページのサイト内検索に「健やか子育てガイド」と入力して、入手してご活用ください。

健やか子育てガイド執筆者

小枝 達也	国立研究開発法人 国立成育医療研究センター 小児内科系専門診療部
秋山 千枝子	あきやま子どもクリニック
岩元 晋太郎	国立研究開発法人 国立成育医療研究センター 臨床研究センターデータサイエンス部門
七種 朋子	久留米大学医学部小児科学講座
阪下 和美	特定医療法人 生仁会 須田病院
前川 貴伸	国立研究開発法人 国立成育医療研究センター 総合診療部

「個別の乳幼児健診における保健指導の充実に関する研究」

分担研究者

小枝 達也 国立研究開発法人 国立成育医療研究センター 小児内科系専門診療部

研究協力者

秋山 千枝子 あきやま子どもクリニック

河野 由美 自治医科大学小児科学講座

七種 朋子 久留米大学医学部小児科学講座

阪下 和美 特定医療法人 生仁会 須田病院

前川 貴伸 国立研究開発法人 国立成育医療研究センター 総合診療部

令和5年度子ども家庭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

「身体的・精神的・社会的（biopsychosocial）に乳幼児・学童・思春期の健やかな成長・発達を
ポピュレーションアプローチで切れ目なく支援するための社会実装化研究」

研究代表者 永光信一郎

「個別の乳幼児健診における保健指導の充実に関する研究」 分担研究者 小枝達也

発 行 日：令和6年3月1日

編集・発行：小枝 達也

国立研究開発法人 国立成育医療研究センター小児内科系専門診療部

〒157-8535 東京都世田谷区大蔵 2-10-1

TEL：03-3416-0181（代） FAX：03-3416-2222

健やか子育てガイド