

5 歳児健診における睡眠保健指導リーフレットの活用と評価

研究分担者 井上 建（獨協医科大学 埼玉医療センター 子どものこころ診療センター）

代表研究者 永光 信一郎（福岡大学 医学部小児科学講座）

研究分担者 内村 直尚（久留米大学）

研究要旨

本研究では、令和 6 年度に作成した 5 歳児健診用睡眠リーフレットを実際の健診場面で活用し、保護者の受容性・行動変容意図および指導者の実用性を評価した。保護者 41 名、指導者 14 名から回答を得た。保護者の 86.5%が本リーフレットを役立つと評価し、満足度も概ね良好であった。行動変容意図の平均選択数は 3.7 項目であり、「読みました」群は「ざっと見た」群より有意に多かった。一方、睡眠に関する困りごとの有無による差は認めなかった。指導者からも使いやすさ、推奨意向ともに良好な評価が得られた。以上より、本リーフレットは 5 歳児健診におけるユニバーサルな睡眠保健指導資料として有用であると考えられた。

A. 研究目的

こどもの心身の健康維持と向上のために、適切な睡眠習慣の確立は重要である 1)。しかしながら、行政・教育・医療の現場において、睡眠に関する保健指導は必ずしも統一されておらず、実際の健診の場における活用可能な資料や指導方法についても十分な検証がなされていない 2)。

令和 6 年度の分担研究において、5 歳児健診等での活用を想定した睡眠保健指導用リーフレットが作成された 2)。本リーフレットは、幼児期から学童期への移行期にあたる 5 歳前後のこどもを対象に、エビデンスに基づく睡眠衛生の要点を分かりやすく提示することを目的としている。

本研究では、作成した睡眠リーフレットを 5 歳児健診の場において活用し、その使用状況、指導者にとっての実用性および保護者におけ

る受容性や行動変容意図を評価することを目的とした。これにより、睡眠保健指導資料としての有効性を検討するとともに、実際の保健指導における一貫性の確保と、今後の改訂および普及に向けた基礎資料を得ることを目指す。

B. 研究方法

本研究は、5 歳児健診等において睡眠リーフレットを配布・活用し、その評価を行う観察研究である。

（１）対象

①保護者：5 歳児健診に来場し、睡眠リーフレットを受け取った保護者

②指導者：5 歳児健診等に関わり、睡眠リーフレットを使用した保健師、看護師、医師、行政職員等

（２）実施方法

保護者に対しては、5 歳児健診の場において

睡眠リーフレットとともにアンケート依頼用紙を配布し、QRコードから Google フォームにアクセスして無記名で回答を得た。配布方法は、各施設の実情に応じて、資料配布時、個別指導時、集団指導時など任意とした。

指導者に対しては、リーフレットを一定期間使用した後に、アンケート依頼用資料を通じて同様に QR コードから無記名で回答を得た。

(3) 調査内容

保護者向け調査では、リーフレットの閲覧状況、使用場面、役立ち度、満足度に加え、睡眠習慣に関する具体的な行動（例：朝の光を浴びる、デジタル機器の使用制限など）について「実施してみようと思った項目」を複数選択形式で評価した。

指導者向け調査では、リーフレットの使用場面に加え、「配布のしやすさ」「説明のしやすさ」「視認性（デザイン）」「情報量」「内容の適切さ」といった実用性について 5 段階評価を行い、さらに保護者の反応および他者への推奨意向について評価した。また、自由記述により改善点や活用上の工夫について意見を収集した。

(倫理面への配慮)

本研究は無記名のアンケート調査であり、個人を特定する情報は収集していない。回答は自由意思に基づき、回答しないことによる不利益は一切生じないことを明示したうえで実施した。また、収集したデータは研究目的のみに使用し、適切に管理した。なお、本研究は各施設の実施体制に配慮しつつ、倫理的配慮のもとで実施した。

C. 研究結果

C-①：保護者の調査結果

本研究では、埼玉県内の 2 つの市で行われた 5 歳児健診参加者を対象に、睡眠リーフレット

に関する保護者アンケートを実施した。配布数 181 名に対し、回答数は 41 名（回収率 22.7%）であった。対象児の年齢は 5 歳 68.3%、6 歳 31.7%、性別は男性 36.6%、女性 63.4%であった。

睡眠に関する困りごとは、入眠前、睡眠中、起床時の 3 項目について評価し（図 1）、3 項目のいずれも「まったくない」を困りごとなし、それ以外を困りごとありと定義した。その結果、困りごとなし群は 22 名（59.5%）、困りごとあり群は 15 名（40.5%）であった。

リーフレットの閲覧状況は、「読みました」48.8%、「ざっと見た」41.5%、「読んでいない」9.8%であった。使用場面（n=37）は「集団指導」が 64.9%と最多で、「配布のみ」24.3%、「個別指導」10.8%であった。

有用性評価（n=37）では、役立つ（「とてもそう思う」「そう思う」）が 86.5%を占めた。満足度は 5 段階評価で「1」および「2」がいずれも 32.4%と高かった。

行動変容意図（複数回答、n=37）は表 1 に示す。上位 3 項目は「毎日いびきをかく場合は医師に相談する」（43.2%）、「夜はデジタル機器を控える」（37.8%）、「朝起きたら日の光を浴びる」（35.1%）であり、平均選択数は 3.7 項目であった。

自由記述（3 件）では、実践方法の具体性への要望や、子どもの興味を引く工夫、睡眠外来に関する情報提供の必要性が指摘された。

推論統計として、閲覧状況と有用性との関連（表 2）では、「読みました」群 90.0%、「ざっと見た」群 82.4%といずれも高率であり、有意差は認めなかった。閲覧状況と行動変容意図との関連では、「読みました」群は平均 4.6 項目、「ざっと見た」群は 2.6 項目であり、有意差を認めた（Mann-Whitney U 検定， $U=108$ ， $p=0.021$ ， $r=0.38$ ）。

困りごとの有無と有用性との関連（表3）では、両群ともに約86%が「役立つ」と回答し、有意差は認めなかった（ $p=1.00$, $\phi=0.01$ ）。また、困りごとの有無と行動変容意図との関連においても、有意差は認めなかった（ $U=158$, $p=0.62$, $r=0.08$ ）。

C-②：指導者の調査結果

指導者を対象としたアンケートの回答は14名であった。所属は保健師が92.9%（13名）と大半を占め、管理栄養士が7.1%（1名）であった。

リーフレットの使用場面（複数回答）としては、「個別相談」および「健診後フォロー」がいずれも35.7%で最も多く、次いで「配布のみ」が28.6%であった。「集団指導」「外来受診時」「未使用」との回答は認めなかった。使いやすさに関する評価では、「配布のしやすさ」「説明のしやすさ」「視認性（デザイン）」「量（情報量）」のいずれの項目においても、「とても良い」または「良い」とする回答が多数を占め、概ね良好な評価であった。

保護者の反応については、「ふつう」が71.4%と最も多く、「概ね好意的」が14.3%であった。一方で、「確認できていない」および「反応を聞いたことがない」との回答もそれぞれ7.1%認められた。リーフレットの推奨意向については、「推奨できる」が92.9%、「どちらともいえない」が7.1%であり、「推奨できない」とする回答は認めなかった。

自由記述では、「睡眠について悩む保護者が一定数いる中で、説明しやすく有用である」との意見がみられた。

D. 考察

本研究では、5歳児健診の場において配布し

た睡眠リーフレットについて、保護者の受容性および行動変容意図を評価した。その結果、リーフレットの有用性は全体として高く、86.5%が「家庭で役立つ」と回答しており、満足度も概ね良好であった。このことから、本リーフレットは保護者にとって理解しやすく、受け入れられやすい内容であったと考えられる。

一方で、閲覧状況と有用性との関連では、「読みました」群と「ざっと見た」群のいずれにおいても高い評価が得られ、有意差は認められなかった。これは、有用性評価において天井効果が生じている可能性を示唆する。一方、行動変容意図については、「読みました」群において有意に多くの項目が選択されており（ $r=0.38$ ）、リーフレットを丁寧に読むことが具体的な行動変容につながる可能性が示された。この結果は、単なる受容性にとどまらず、実際の行動変容を促すためには、内容を十分に理解してもらう工夫が重要であることを示唆している。

また、睡眠に関する困りごとの有無による比較では、有用性および行動変容意図のいずれにおいても有意差は認められなかった。このことから、本リーフレットは特定の困りごとを有する保護者に限定されることなく、広く一般の保護者に対して有効である可能性が示された。すなわち、本リーフレットはハイリスク群への対応のみならず、ユニバーサルな保健指導資材として活用可能であると考えられる。

行動変容意図の内容としては、「医療機関への相談」「デジタル機器の使用制限」「朝の光曝露」など、比較的具体的で実践可能な項目が上位を占めていた。一方で、「就寝前の環境調整」などは選択率が低く、自由記述においても実践方法の具体性に関する指摘がみられた。これらの結果は、行動変容を促すためには、単に情報を提示するだけでなく、実生活に即した具体的な実践方法を提示することが重要であること

を示唆している。

指導者アンケートの結果から、使いやすさに関する評価はいずれの項目においても概ね良好であり、配布や説明のしやすさ、視認性、情報量といった点で実務上の支障は少ないと考えられる。また、推奨意向が高かったことから、現場で受け入れられやすい資材であることが示唆された。

本研究にはいくつかの限界がある。まず、回答数／率が低く、選択バイアスの影響を受けている可能性がある。また、自己記入式アンケートによる評価であり、実際の行動変容を直接評価したものではない。さらに、対象が埼玉県内の一部に限定されているため、結果の一般化には慎重な解釈が必要である。今後は、実際の行動変容や睡眠指標の変化を含めた評価や、他地域での検証が求められる。

E. 結論

本研究により、5歳児健診において配布した睡眠リーフレットは、保護者において高い受容性と満足度を示し、行動変容意図の喚起にも寄与することが示された。特に、内容を十分に閲覧した場合には、より多くの行動変容意図が形成されることが明らかとなった。一方で、睡眠に関する困りごとの有無によらず同様の効果が認められたことから、本リーフレットはユニバーサルな保健指導資材としての有用性を有すると考えられる。今後は、普及を進めるとともに、実際の行動変容や睡眠改善効果の検証を行うことが重要である。

【参考文献】

- 1) 厚生労働省. 健康づくりのための睡眠ガイド 2023. 2023. <https://www.mhlw.go.jp/> (2026年4月19日閲覧)

- 2) 井上建, 永光信一郎(代表), 内村直尚ほか. 5歳児健診における睡眠保健指導に関する研究(分担研究報告書). こども家庭科学研究費補助金(成育疾患克服等次世代育成総合研究事業), 2025.

F. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

なし

G. 知的財産権の出願・登録状況

(予定を含む)

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

なし

3. その他

なし

●図表

表 1 睡眠リーフレットに関する行動変容意図（複数回答，n=37）		
項目	件数	割合 (%)
毎日いびきをかく場合は医師に相談する	16	43.2
夜はデジタル機器を控える	14	37.8
朝起きたら日の光を浴びる	13	35.1
夜更かしに注意する	12	32.4
十分な睡眠時間をとる	11	29.7
眠る前に絵本の読み聞かせをする	11	29.7
日中に身体を動かす	10	27.0
スクリーンタイムは1日2時間までにする	10	27.0
朝ごはんを食べる	9	24.3
保護者の生活リズムを見直す	9	24.3
ねむる2時間前から暗く静かでこちよい温度にする	7	18.9

表 2 リーフレット閲覧状況と有用性評価の関連（n=37）			
	ポジティブ	非ポジティブ	合計
読みました	18	2	20
ざっと見た	14	3	17
合計	32	5	37
※ポジティブは「家庭で役立つと思うか」の設問に対し、「とてもそう思う」および「そう思う」と回答したものとし、非ポジティブはそれ以外（「どちらともいえない」「あまりそう思わない」「まったくそう思わない」）とした			

表3 睡眠に関する困りごとの有無と有用性評価の関連 (n=37)			
	ポジティブ	非ポジティブ	合計
困りごとなし	19	3	22
困りごとあり	13	2	15
合計	32	5	37

※睡眠に関する困りごとは、入眠前、睡眠中、起床時の3項目について評価し、3項目のいずれも「まったくない」と回答した場合を困りごとなし、それ以外を困りごとありと定義した。ポジティブおよび非ポジティブの定義は表2と同様とした。

図1 睡眠に関する困りごとの分布 (n=41)

