

学童期の生活習慣が後の健康生活に及ぼす影響

Influence that a Lifestyle of the Childhood gives to the Later Health Life

澤田 由美, 澤田 孝二

Yumi SAWADA, Koji SAWADA

キーワード：学童期，現在，生活

概要

短期大学学生を対象とした実施した学童期および現在の生活等に関する調査結果の分析を通して、(1)学童期と現在で共通な17項目のうち、健康状態を除く16項目で統計的に有意な相関が認められ、学童期の生活と現在の生活の間には密接な関係があり、言い換えると学童期の生活の仕方が後の生活にも大きく影響を及ぼしていると考えられた。(2)学童期と現在の生活等の様子に関する調査項目のうち、両者で共通な17項目の136の組み合わせのうち、就寝起床の様子－生活リズムなど41通りの組み合わせで学童期及び現在でともに有意な相関が認められた。このように、学童期と現在のいずれにおいても健康生活を確立していくために、生活に関わる習慣や行動一つひとつを良好な状態に維持・改善していくことが極めて重要であると考えられた。

1. はじめに

今日、生活の夜型化、運動不足、食生活の乱れなど不規則な生活習慣に起因する心身の健康問題が増加傾向にあるが、これらの問題を予防し健康な心身を保ち、自己の能力を社会で発揮していくためには、幼少時から食事・運動・睡眠など基本的な生活習慣を健全に保ち、それを生涯にわたって継続していくことがきわめて重要と思われる。近年の学校保健および小児保健の分野における小・中・高校・大学生の健康生活等に関する研究には、上地らによる小学生のライフスタイルと心身の健康の関係性を分析したもの¹⁾、服部らによる小学生の自覚症状の訴え数とライフスタイル要因との関連を分析したもの²⁾、光岡らによる学童の自覚的疲労症状と生活要因との関連を分析したもの³⁾、門田らによる児童のライフスタイルと健康

状況の関係を調査したもの⁴⁾、家田らによる児童の健康生活行動に関連する要因を分析したもの⁵⁾、前田による中学生の自覚症状と生活習慣の関係性を調べたもの⁶⁾、小杉らによる中学生・高校生の生活習慣に影響する要因を分析したもの⁷⁾、末井らによる大学生の健康と生活について1977年、1989年および2002年入学者を比較したもの⁸⁾、善福らによる学生の健康習慣と主観的健康状態の関連性を調べたもの⁹⁾、澤田らによる短期大学学生の健康生活の変遷を四半世紀にわたって調査したもの¹⁰⁾などがあるが、本研究のように子どもの頃の生活習慣が後の健康生活にどう影響してくるかを調査したものには見当たらず、小林による過去の食に関する環境および体験が現在および未来の食生活に及ぼす影響を調査したもの¹¹⁾、澤田らによる学童期の運動習慣が後の運動実践に及ぼす影響を調べたもの¹²⁾があるにとどまった。

本研究では、睡眠や食事や運動など心身の健康にとって極めて重要な役割を果たしている日常生活習慣に着目し、子どもの頃からの生活習慣が後の健康生活にどう影響を及ぼしているかを明らかにするために、短期大学生を対象に実施した調査の結果の分析を試みたので、その概要を報告する。

2. 方法

調査は、2010年1月にY短期大学保育科学生161名を対象として、自分自身の学童期および現在(大学1年時)の生活等に関するアンケート調査を実施し、回答の得られた158名分の結果を分

析した。学童期の生活等については、小学校3・4年生頃の様子を思い出して回答してもらう方法で調査した。

調査項目は、学童期および現在の眠りの質、就寝起床の様子、食物の好き嫌いの様子、朝食の摂取状況、体型、運動適性、運動習慣、習い事の多さ、学校生活の様子、サークル活動の様子(現在のみ)、アルバイトの実施状況(現在のみ)、自宅学習への取り組み、家の手伝いへの取り組み、友達関係、余暇の過ごし方、生活リズム、活動性、気分の安定性、健康状態についてである。調査項目および選択肢等の詳細は表1に示すとおりであ

表1 保育科学生に対する生活等に関する調査項目の選択肢

| 小学生時代(3~4年生頃)の様子 | | | |
|------------------|-----------------|------------------|-------------------|
| 眠りの質 | 1. 夜ぐっすり眠っていた | 2. 時々眠りが浅いことがあった | 3. 熟睡できることは少なかった |
| 就寝起床 | 1. 早寝早起きをしていた | 2. 時々遅くなった | 3. 夜遅くまで起きていた |
| 食物嗜好 | 1. 好き嫌いなく何でも食べた | 2. 少し好き嫌いがあった | 3. 好き嫌いが多かった |
| 朝食 | 1. 毎朝食べていた | 2. 食べないことが時々あった | 3. 食べないことが多かった |
| 体型 | 1. 太っていた | 2. ふつうだった | 3. やせていた |
| 運動適性 | 1. 運動は得意だった | 2. 苦手な運動がいくつかあった | 3. 苦手だった |
| 運動習慣 | 1. 活発に運動していた | 2. ある程度運動していた | 3. 体を動かす機会は少なかった |
| 習い事 | 1. たくさん習っていた | 2. 少し習っていた | 3. ほとんど習っていなかった |
| 学校生活 | 1. 楽しかった | 2. 普通だった | 3. 楽しくなかった |
| 家の手伝い | 1. よくやった | 2. 時々やった | 3. あまりやらなかった |
| 自宅学習 | 1. きちんとやっていた | 2. ある程度やっていた | 3. あまりやらなかった |
| 友達 | 1. 多かった | 2. 多くはないがある程度いた | 3. 少なかった |
| 余暇 | 1. 楽しく過ごしていた | 2. 普通に過ごしていた | 3. 楽しく過ごすことは少なかった |
| 生活リズム | 1. 規則的だった | 2. 時々不規則になった | 3. 不規則になることが多かった |
| 活動性 | 1. 活発な性格だった | 2. 普通だった | 3. おとなしかった |
| 気分変化 | 1. 安定していた | 2. 時々変化することがあった | 3. 変化が大きかった |
| 健康 | 1. 丈夫であった | 2. 時々体調を崩した | 3. 体調を崩すことが多かった |
| 現在の様子 | | | |
| 眠りの質 | 1. 夜ぐっすり眠れる | 2. 時々眠りが浅いことがある | 3. 熟睡できることは少ない |
| 就寝起床 | 1. 早寝早起きをしている | 2. 時々遅くなる | 3. 夜遅くまで起きている |
| 食物嗜好 | 1. 好き嫌いなく何でも食べる | 2. 少し好き嫌いがある | 3. 好き嫌が多い |
| 朝食 | 1. 毎朝食べている | 2. 食べないことが時々ある | 3. 食べないことが多い |
| 体型 | 1. 太っていた | 2. ふつうだった | 3. やせていた |
| 運動適性 | 1. 運動得意である | 2. 苦手な運動がいくつかある | 3. 運動は苦手である |
| 運動習慣 | 1. 運動する機会が多い | 2. 時々体を動かしている | 3. 運動する機会は少ない |
| 習い事 | 1. たくさん習っている | 2. 少し習っている | 3. 習い事はしていない |
| 学校生活 | 1. 有意義に過ごしている | 2. 普通に過ごしている | 3. 有意義に過ごすことは少ない |
| サークル | 1. 運動系のサークルで活動中 | 2. 文化系のサークルで活動中 | 3. 活動していない |
| アルバイト | 1. 週2回以上している | 2. 週に1回かそれ以下である | 3. していない |
| 家の手伝い | 1. よくやる | 2. 時々やる | 3. ほとんどやらない |
| 自宅学習 | 1. 日常的にしている | 2. 必要があるときだけやる | 3. ほとんどやらない |
| 友達 | 1. 多い | 2. 多くはないがある程度いる | 3. 少ない |
| 余暇 | 1. 楽しく過ごしている | 2. 普通に過ごしている | 3. 楽しく過ごすことは少ない |
| 生活リズム | 1. 規則的である | 2. 時々不規則になる | 3. 不規則になることが多い |
| 活動性 | 1. 活発な性格である | 2. 普通 | 3. おとなしい |
| 気分変化 | 1. 安定している | 2. 時々変化することがある | 3. 変化が大きい |
| 健康 | 1. 丈夫である | 2. 時々体調を崩す | 3. 体調を崩すことが多い |

る。分析は、調査項目ごとの回答結果を集計し概要を把握するとともに、選択肢の1～3の番号がそのままスコアに置き換えられるようになっていたので、そのスコアを用いて調査項目間の相互の関連の有無を、相関係数を算出して統計的に分析¹³⁾した。

3. 結果と考察

(1) 学童期と現在の生活等に関する回答結果の比較

眠りの質は、学童期では「ぐっすり眠っていた」という回答が8割を超えていたが、現在では「ぐっすり眠っている」という回答が4割にとどまり、「時々眠りが浅くなる」が5割強を占めた。

就寝起床の様子は、学童期では「早寝早起きをしていた」という回答が半数を超えていたが、現在では「早寝早起きをしている」という回答は1割強にとどまり、「夜遅くまで起きている」という回答が半数弱を占めた。

食物の好き嫌いの様子は、学童期では「少し好き嫌いがあった」という回答が4割を超えていたが、現在ではその比率が減少し「好き嫌いなく何でも食べる」という回答が半数強を占め最も多かった。

朝食の摂取状況は、学童期では「毎日食べていた」という回答が8割を超えていたが、現在では「毎日食べる」という回答は半数にとどまり、「食べないことが時々ある」という回答が3割強に増えた。

体型は、学童期では「太っていた」という回答が2割台であったが、現在では「太っている」という回答が3割を超えていた。逆に「やせていた」という回答は学童期ではおよそ2割を占めたが、現在ではわずか4%にとどまった。

運動適性は、学童期では「運動が得意だった」という回答が半数弱を占めたが、現在では「運動が得意である」という回答は4割弱に減り、「苦手な運動がいくつかある」という回答が約半数を占め最も多くなった。

運動習慣は、学童期では「活発に運動していた」という回答が半数を占め最も多かったが、現在では「運動する機会が多い」という回答は2割にとどまり、「時々体を動かす機会がある」と「体

を動かす機会は少ない」という回答がそれぞれ4割を占めた。

習い事の多さは、学童期では「たくさん習っていた」という回答が4割にのぼったが、現在では「たくさん習っている」という回答は1割弱にとどまり、逆に「習い事はしていない」という回答が6割と最も多かった。

学校生活の様子は、学童期では「楽しかった」という回答が8割を超えていたが、現在では「有意義に過ごしている」という回答は6割弱にとどまった。

現在のサークルでの活動は、「運動系のサークルで活動している」という回答が3割弱、「文化系のサークルで活動している」という回答が2割弱、「やっていない」という回答が半数強を占めた。

現在のアルバイトの実施状況は、「週2回以上している」という回答がおよそ7割と最も多く、「週1回かそれ以下」と「していない」がそれぞれ15%であった。

自宅学習への取り組みは、学童期では「しっかりやっていた」と「ある程度やっていた」という回答を合わせた比率が7割を占めていたが、現在では「日常的にしている」という回答は1割弱にとどまった。

家の手伝いへの取り組みは、学童期では「時々やった」という回答が半数を超え最も多く、「よくやった」が3割強を占めた。現在では「時々やる」は学童期とほぼ同率であったが、「よくやる」という回答は2割台にとどまった。

友達関係は、学童期では「一緒に遊ぶ友達は多かった」という回答が7割弱を占め多かったが、現在ではその比率が5割強にとどまり、「多くはないがある程度いる」という回答が4割強を占めた。

余暇の過ごし方は、学童期と現在のいずれも「楽しく過ごしていた(いる)」という回答が6割強を占め最も多かった。

生活リズムは、学童期では「規則的であった」という回答が6割を超え最も多かったが、現在では「規則的である」という回答は3割弱にとどまり、逆に「時々不規則になる」という回答が半数弱と最も多くなった。「生活リズムが崩れること

を参照)

(2) 学童期と現在の生活等の回答結果の相関の有無

学童期と現在の生活等の様子に関する調査項目のうち、両者で共通な項目の回答結果の相関の有無について、回答結果をスコアに置き換えて相関係数を算出し、統計的に有意な相関があるかどうかを調べた。

その結果、学童期と現在で共通な17項目のうち16項目で統計的に有意な相関が認められた。すなわち、眠りの質 ($P<0.02$)、就寝起床の様子 ($P<0.01$)、食物の好き嫌いの様子 ($P<0.01$)、朝食の摂取状況 ($P<0.05$)、体型 ($P<0.01$)、運動適性 ($P<0.01$)、運動習慣 ($P<0.01$)、習い事の多さ ($P<0.01$)、学校生活の様子 ($P<0.01$)、自宅学習への取り組み ($P<0.01$)、家の手伝いへの取り組み ($P<0.01$)、友達関係 ($P<0.01$)、余暇の過ごし方 ($P<0.01$)、生活リズム ($P<0.01$)、活動性 ($P<0.01$)、気分の安定性 ($P<0.01$)、以上16項目で学童期と現在の回答結果の間に統計的に有意な相関がみられ、健康状態のみ統計的に有意な相関が認められなかった。

相関係数が最も大きかったのは食物の好き嫌いの様子 ($r=0.617$) であり、以下運動適性 ($r=0.604$)、友達関係 ($r=0.509$)、体型 ($r=0.433$)、家の手伝い ($r=0.412$)、余暇の過ごし方 ($r=0.355$)、活動性 ($r=0.355$)、自宅学習 ($r=0.306$)、気分の安定性 ($r=0.301$)、就寝起床 ($r=0.285$)、学校生活の様子 ($r=0.268$) と続いた。すなわち、学童期に好き嫌いがなく何でも食べていた者ほど現在でも好き嫌いが少ない傾向にあること、学童期に運動が得意だった者ほど現在でも運動が得意な傾向があること、学童期に太り気味だった者ほど現在でも太り気味の傾向にあること、学童期に家の手伝いをよくしていた者ほど現在でもよく手伝いをする傾向にあること、学童期に余暇を楽しく過ごしていた者ほど現在でも有意義に過ごす傾向にあること、学童期に活発な性格だった者ほど現在でも活発な傾向があること、学童期にしっかり自宅学習をしていた者ほど現在でも自宅学習の習慣をもつ傾向にあること、学童期に気分が安定していた者ほど現在でも安定傾向に

表4 小学生時代と現在の相関の有無

| 項目 | 相関係数 | 有意水準 |
|---------|-------|------|
| 眠りの質 | 0.2 | ** |
| 就寝起床 | 0.285 | *** |
| 食物嗜好 | 0.617 | *** |
| 朝食 | 0.171 | * |
| 体型 | 0.433 | *** |
| 運動適性 | 0.604 | *** |
| 運動習慣 | 0.232 | *** |
| 習い事 | 0.248 | *** |
| 学校生活 | 0.268 | *** |
| 家の手伝い | 0.306 | *** |
| 自宅学習 | 0.412 | *** |
| 友達 | 0.509 | *** |
| 余暇の過ごし方 | 0.355 | *** |
| 生活リズム | 0.227 | *** |
| 活動性 | 0.355 | *** |
| 気分変化 | 0.301 | *** |
| 健康 | 0.135 | 相関なし |

*** $P<0.01$ ** $P<0.02$ * $P<0.05$

あること、学童期に早寝早起きをしていた者ほど現在でも早寝早起きをする傾向があること、学童期に学校生活を楽しく過ごしていた者ほど現在でも学校生活を有意義に過ごす傾向にあることなどが明らかになった。

このように、学童期の生活と現在の生活の間には密接な関係があり、言い換えると学童期の生活の仕方が後の生活にも大きく影響を及ぼしていると考えられた。(表4を参照)

(3) 学童期の生活等に関する各調査項目の回答結果相互の相関の有無

学童期の生活等に関する17の調査項目の回答結果相互に相関がみられるか、回答結果をスコアに置き換えて相関係数を算出し、統計的な有意な相関の有無を調べた。

その結果、136の組み合わせのうち64の組み合わせで統計的に有意な相関が認められた。相関係数が最も大きかったのは運動適性-運動習慣 ($r=0.601$) であり、以下運動習慣-活動性 ($r=0.483$)、就寝起床の様子-生活リズム ($r=0.459$)、眠りの質-就寝起床の様子 ($r=$

0.451), 活動性-健康状態 ($r=0.432$), 友達関係-活動性 ($r=0.416$), 活動性-気分の安定性 ($r=0.391$), 学校生活の様子-気分の安定性 ($r=0.389$), 運動適性-活動性 ($r=0.377$), 眠りの質-活動性 ($r=0.366$), 運動習慣-友達関係 ($r=0.365$), 就寝起床の様子-気分の安定性 ($r=0.362$), 眠りの質-気分の安定性 ($r=0.352$), 学校生活の様子-活動性 ($r=0.347$), 友達関係-余暇の過ごし方 ($r=0.331$), 余暇の過ごし方-生活リズム ($r=0.319$), 学校生活の様子-健康状態 ($r=0.314$), 気分の安定性-健康状態 ($r=0.312$), 学校生活の様子-友達関係 ($r=0.309$), 生活リズム-気分の安定性 ($r=0.303$), 就寝起床の様子-運動習慣 ($r=0.302$) と続いた。すなわち, 運動が得意だった者ほど日頃運動をする習慣をもつ傾向にあったこと, 活発な性格だった者ほど日頃運動をする習慣をもつ傾向にあったこと, 早寝早起きをしていた者ほど生活リズムが規則的な傾向にあったこと, 活発な性格だった者ほど健康状態が良好な傾向にあったこと, 活発な性格だった者ほど一緒に遊ぶ友達が多い傾向にあったこと, 活発な性格だった者ほど気分が安定傾向にあったこと, 気分が安定していた者ほど学校生活を楽しみ過ごす傾向にあったこと, 活発な性格だった者ほど運動が得意な傾向にあったこと, 活発な性格だった者ほど眠りの質も良好な傾向にあったこと, 遊ぶ友達の多かった者ほど日頃運動する習慣をもつ傾向にあったこと, 早寝早起きをしていた者ほど気分が安定傾向にあったこと, 気分が安定していた者ほど眠りの質も良好な傾向にあったこと, 活発な性格だった者ほど学校生活を楽しみ過ごす傾向にあったこと, 一緒に遊ぶ友達の多かった者ほど余暇を楽しみ過ごす傾向にあったこと, 余暇を有意義に過ごしていた者ほど生活リズムが規則的な傾向にあったこと, 健康状態の良好だった者ほど学校生活を楽しみ過ごす傾向にあったこと, 健康状態が良好だった者ほど気分が安定傾向にあったこと, 遊ぶ友達の多かった者ほど学校生活を楽しみ過ごす傾向にあったこと, 規則的な生活リズムをもっていた者ほど気分が安定傾向にあったこと, 早寝早起きをしていた者ほど日頃運動習慣をもつ傾向にあったことなどが明らかになった。

このように, 学童期の生活に関わる様々な項目が相互に関連しており, 学童の健康生活を確立していくためには, 生活に関わる習慣や行動一つひとつを良好な状態に維持・改善していくことが極めて重要であると考えられた。(表5を参照)

(4) 現在の生活等に関する各調査項目の回答結果 相互の相関の有無

現在の生活等に関する19の調査項目の回答結果相互に相関がみられるか, 回答結果をスコアに置き換えて相関係数を算出し, 統計的な有意な相関の有無を調べた。

その結果, 171の組み合わせのうち61の組み合わせで統計的に有意な相関が認められた。相関係数が最も大きかったのは就寝起床の様子-生活リズム ($r=0.479$) であり, 以下友達関係-活動性 ($r=0.403$), 運動適性-運動習慣 ($r=0.391$), 運動習慣-サークル活動 ($r=0.386$), 気分の安定性-健康状態 ($r=0.374$), 友達関係-余暇の過ごし方 ($r=0.372$), 生活リズム-気分の安定性 ($r=0.363$), 余暇の過ごし方-活動性 ($r=0.346$), 眠りの質-起床就寝の様子 ($r=0.321$), 眠りの質-健康状態 ($r=0.312$), 習い事の多さ-自宅学習への取り組み ($r=0.307$), 朝食の摂取状況-生活リズム ($r=0.303$) と続いた。すなわち, 早寝早起きをしている者ほど生活リズムが規則的な傾向にあること, 活発な性格な者ほど一緒に遊ぶ友達が多い傾向にあること, 運動が得意な者ほど運動する機会が多い傾向にあること, 運動系のサークルに入っている者ほど運動する機会が多い傾向にあること, 健康状態が良好な者ほど気分が安定傾向にあること, 余暇を有意義に過ごしている者ほど一緒に遊ぶ友達が多い傾向にあること, 生活リズムが規則的な者ほど気分が安定傾向にあること, 活発な性格な者ほど余暇を楽しみ過ごす傾向にあること, 早寝早起きをしている者ほど眠りの質が良好な傾向にあること, 夜ぐっすり眠っている者ほど健康状態が良好な傾向にあること, 習い事をたくさんしている者ほど自宅学習をよくする傾向にあること, 朝食をきちんと食べている者ほど生活リズムが規則的な傾向にあることなどが明らかになった。

このように, 短期大学生の生活に関わる様々な

えると学童期の生活の仕方が後の生活にも大きく影響を及ぼしていると考えられた。

2) 学童期の生活等に関する17の調査項目相互の関係を調べた結果、136の組み合わせのうち、運動適性-運動習慣、運動習慣-活動性、就寝起床の様子-生活リズム、眠りの質-就寝起床の様子など64の組み合わせで統計的に有意な相関が認められた。

3) 現在の生活等に関する19の調査項目相互の関係を調べた結果、171の組み合わせのうち、就寝起床の様子-生活リズム、友達関係-活動性、運動適性-運動習慣、運動習慣-サークル活動など61の組み合わせで統計的に有意な相関が認められた。

4) 学童期と現在の生活等の様子に関する調査項目のうち、両者で共通な17項目の136の組み合わせのうち、学童期および現在でともに有意な相関のある項目の組み合わせは、就寝起床の様子-生活リズム、友達関係-活動性、運動適性-運動習慣、眠りの質-就寝起床の様子など41通りであり、学童期と現在のいずれにおいても健康生活を確立していくために、生活に関わる習慣や行動一つひとつを良好な状態に維持・改善していくことが極めて重要であると考えられた。

<注>

- 1) 上地広昭, 竹中晃二, 鈴木英樹, 鈴木裕子, 葦原摩耶子: 小学生におけるライフスタイルと心身の健康の関係, 子どもと発育発達第5巻, 108-111, (2007)
- 2) 服部伸一, 野々上敬子, 門田新一郎: 小学生の健康状況と情報機器の使用および生活時間との関連について, 小児保健研究第67巻, 357-366, (2008)
- 3) 光岡摂子, 堀井理司, 大村典子: 学童の自覚的疲労症状と生活要因との関連, 保健の科学第44巻, 155-160, (2002)
- 4) 門田新一郎: 児童のライフスタイルと健康状況に関する調査研究-週休二日制を踏まえた検討一, 学校保健研究第43巻, 61-72, (2001)
- 5) 家田重晴, 藤井真美, 森 悟: 児童の健康生活行動及び関連要因の分析, 学校保健研究第38巻, 253-262, (1996)

- 6) 前田 清: 中学生の自覚症状と生活習慣, 小児保健研究第61巻, 715-722, (2002)
- 7) 小杉真由美, 堀田法子: 中学生, 高校生の生活習慣に影響を及ぼす要因の研究, 小児保健研究第67巻, 754-762, (2008)
- 8) 末井健作, 田路秀樹, 西垣利男, 藤井純子, 福並利恵: 大学生の健康と生活について-1977年, 1989年および2002年入学者との比較-, 保健の科学第45巻, 305-310, (2003)
- 9) 善福正夫, 川田智恵子: 学生における健康習慣と主観的健康状態の関連性に関する研究, 学校保健研究第39巻, 325-332, (1997)
- 10) 澤田孝二, 澤田由美: 短期大学学生の健康生活の変遷-四半世紀(1982~2007年)にわたる調査結果の分析-, 山梨学院短期大学研究紀要第30巻, 56-64, (2009)
- 11) 小林敬子: 過去の食に関する環境および体験が現在および未来の食生活に及ぼす影響, 学校保健研究第45巻, 200-217, (2003)
- 12) 澤田孝二: 学童期の運動習慣が後の運動実践に及ぼす影響, 学校保健研究第49巻増刊(第54回日本学校保健学会講演集), 180, (2007)
- 13) 福富和夫, 永井正規, 中村好一, 柳川 洋: ヘルスサイエンスのための基本統計学, 南山堂, 101-113, (1989)

<参考文献>

- ・ 神山 潤: 生活リズムと眠りの悩み, 子どもと発育発達第7巻, 165-170, (2009)
- ・ 鈴木大地: 子どものスポーツ習慣, 子どもと発育発達第2巻, 293-298, (2004)
- ・ 西嶋尚彦: 毎日の朝食摂取と健康, 体型, 体力, 子どもと発育発達第1巻, 232-235, (2003)
- ・ 戸田粹子, 渡辺丈真, 唐 誌陽: 高学年児童における日常身体活動量および体力, 体格との関連, 学校保健研究第49巻, 348-362, (2007)
- ・ 平松恵子, 三浦真梨江, 野々上敬子, 門田新一郎: 高校生における自覚症状の訴え数と肥満度に関連するライフスタイル要因の検討, 学校保健研究第49巻, 373-384, (2007)
- ・ 荒川雅志, 田中秀樹, 白川修一郎, 嘉手苅初子, 平良一彦: 中学生の睡眠・生活習慣と夜型化の影響-沖縄県の中学生3,754名における実態調査結果

- 一、学校保健研究第43巻, 388-398, (2001)
- ・新行内美穂, 石岡和広, 上地 勝, 上濱龍也, 田神一美, 細川淳一: 保護者のライフスタイルとその子の健康行動との関連について, 学校保健研究第39巻, 355-363, (1997)
- ・逢坂文夫: 子供たちにおけるライフスタイルと健康影響との関係について, 学校保健研究第35巻, 2-5, (1993)
- ・安部奈生, 芝木美沙子, 笹嶋由美: 小学生の血圧, 肥満と食行動に関する調査, 学校保健研究第44巻, 14-21, (2002)
- ・安部恵子, 三村寛一, 鉄口宗弘, 勝野眞吾: 小学校肥満児童の体力と生活習慣について, 学校保健研究第45巻, 397-405, (2003)
- ・糸井亜弥, 田中靖人, 木村みさか: 農村地域の小学校高学年児童における活動量と栄養摂取に関する調査, 学校保健研究第45巻, 454-464, (2003)
- ・遠藤数江, 平野千秋, 戸村成男, 柳 久子: 小児肥満の生活習慣および両親の体格との関連についての検討, 小児保健研究第60巻, 351-357, (2001)
- ・茂手木明美, 大山建司: 幼児期の睡眠パターンの特徴と身体活動, 生活習慣との関連, 小児保健研究第64巻, 39-45, (2005)
- ・米山京子, 池田順子: 幼児の生活行動および疲労症状発現度との関係, 小児保健研究第64巻, 385-396, (2005)
- ・根本芳子, 松寄くみ子, 柴田玲子, 古荘純一, 佐藤弘之, 渡邊修一郎, 曾根美恵, 板橋家頭夫: 睡眠時間, 朝食の摂取状況と中学生版 QOL 尺度得点の関連性, 小児保健研究第65巻, 398-404, (2006)
- ・小宮秀明, 福富裕希子, 大橋里佳: 児童の肥満と外遊びとの関連性, 保健の科学第50巻, 59-69, (2008)
- ・竹下登紀子, 白木まさ子, 石田京子, 鈴木セツ: 女子学生における体型および運動習慣と骨密度との関連性, 保健の科学第47巻, 143-149, (2005)
- ・田口雅徳, 桜田さおり, 寺蘭さおり, 森野美央, 野崎秀正, 大谷哲朗: 幼児における睡眠習慣と攻撃的行動との関連, 保健の科学第48巻, 225-229, (2006)
- ・原 光彦, 岡田知雄, 原田研介: 肥満とライフスタイル, 保健の科学第46巻, 162-167, (2004)
- ・古泉佳代, 川野 因: 小学生の栄養・身体活動状況, 保健の科学第46巻, 201-207, (2004)
- ・三田純子, 長谷部佳子, 佐藤千史: 高校生の性格気質と食味嗜好, 食品嗜好に関する調査, 保健の科学第43巻, 401-406, (2001)
- ・太田賀月恵, 太田裕造: 大学生の「夜型」生活における体温と健康との関係—サーカディアンリズムと健康—, 保健の科学第41巻, 703-709, (1999)