

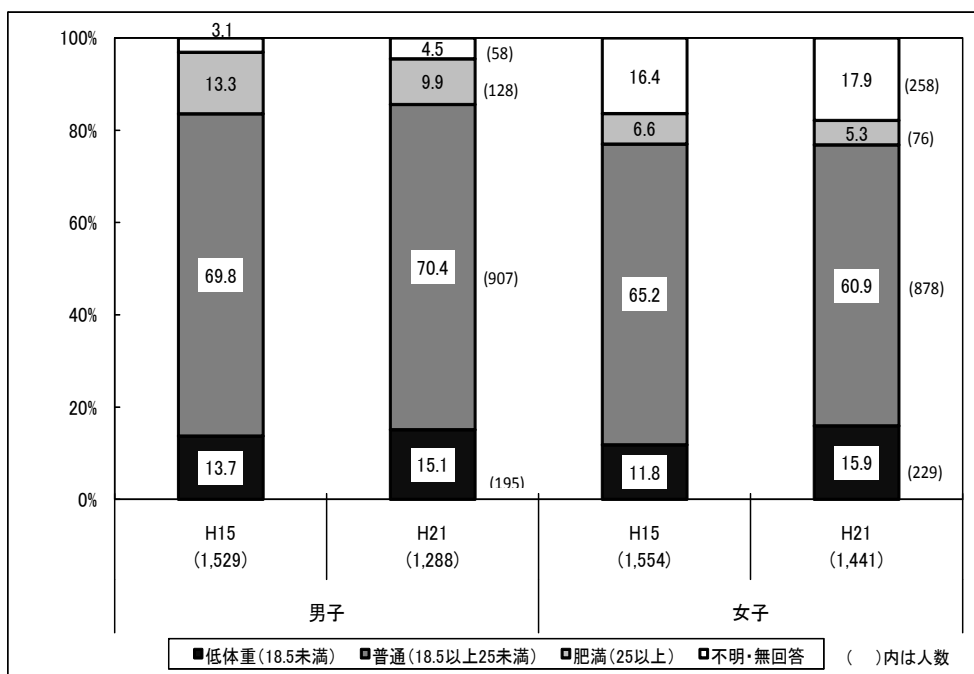
II 結果の概要
1 ころとからだ

男子の肥満者の割合は、10.0%と前回に比べてやや低下傾向
女子の低体重（やせ）の者の割合は、16.0%と前回に比べて増加傾向

自己申告による身長と体重から算出したBMI（Body Mass Index）の区分別の割合を性別に示した。男子におけるBMI18.5以上25未満の者の割合はおよそ70%であり、前回の調査（平成15年）時とほぼ同じ割合を示した。また、BMI25以上者の割合は10%であり、前回の調査時に比べてやや低下する傾向がみられた。一方、女子におけるBMI18.5以上25未満の者の割合はおよそ60%であり、前回の調査時よりもやや低下する傾向がみられ、BMI18.5未満者の割合は16%であり、前回の調査時に比べてやや増加する傾向がみられた。

図1 BMIの分布（現在の身長と体重）（性別）

問36(3) 現在の身長と体重は？

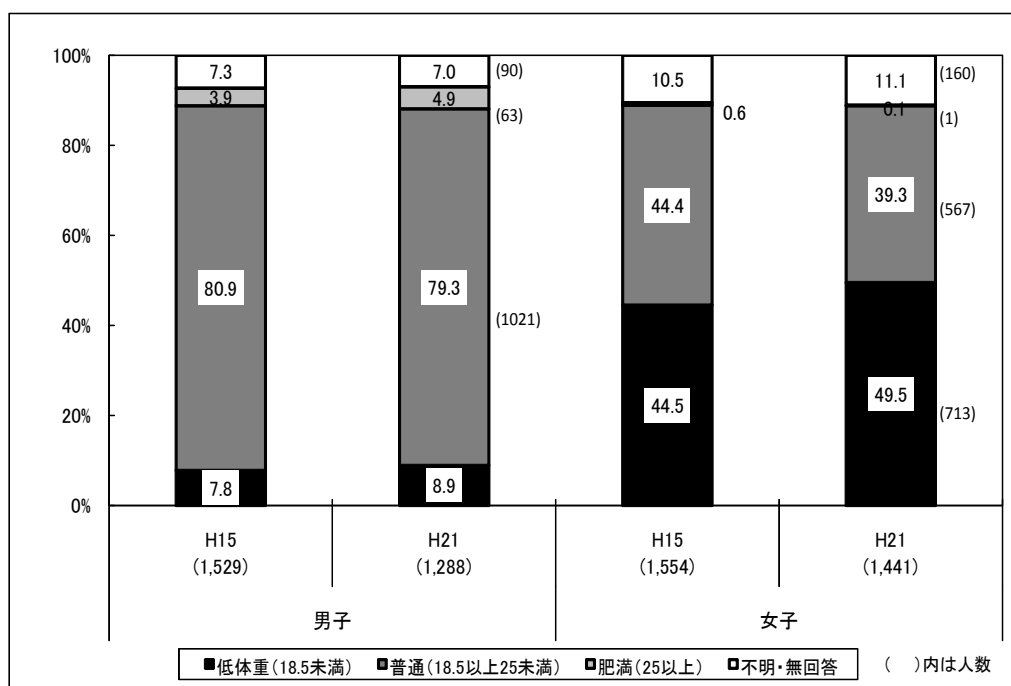


「理想」とする体重からのBMIをみると、男子で約8割は「ふつう」
女子では2人に1人が「低体重（やせ）」と、前回に比べて増加傾向

現在の身長と、現在の身長に対して本人が理想とする体重から求めたBMIの区分別の割合を性別に示した。男子においてBMI18.5以上25未満となった者の割合はおよそ80%であり、他の区分とともに前回の調査（平成15年）時に比べ、小幅な変化に留まっていた。一方、女子ではBMIが18.5未満となる者が2人1人程度認められ、前回の調査時よりも5%増加していた。

図2 理想BMIの分布（現在の身長と理想体重）（性別）

問36(3) あなたの身長であなたが理想とする体重も記入してください。

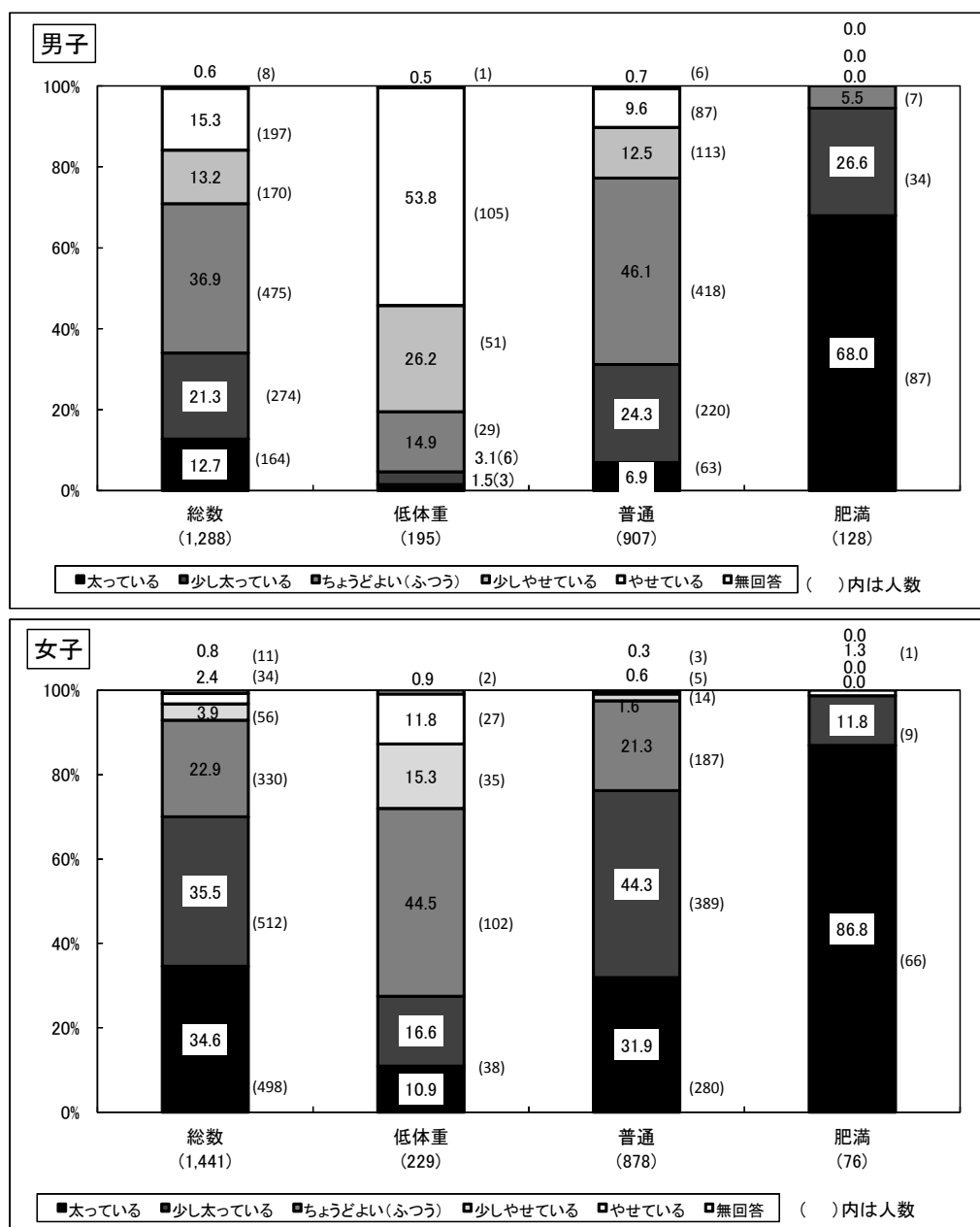


「現実」の体型が「低体重（やせ）」の女子で、
「太っている」「少し太っている」と自己評価した者は約3割

現実の体型別に、現在の体型の自己評価の割合を性別にみたところ、男子では低体重でありながら、「太っている」もしくは「少し太っている」と明らかに誤って自己評価した者の割合は全体の5%程度に認められた。同様に女子では28%と4人に1人以上の割合で認められた。これは男子よりも高い割合を示している。また、BMIが普通のレベルでもあるのに、「太っている」あるいは「少し太っている」と誤って自己評価している者は、全体の76%強に認められ、瘦身願望の強さがうかがわれる。

図3 現実の体型別、体型の自己評価（性・現実の体型別）

問36(3) 現在の身長と体重は？
問25 あなたは、太っていると思いますか。やせていると思いますか。



※現実の体型不明者を含む

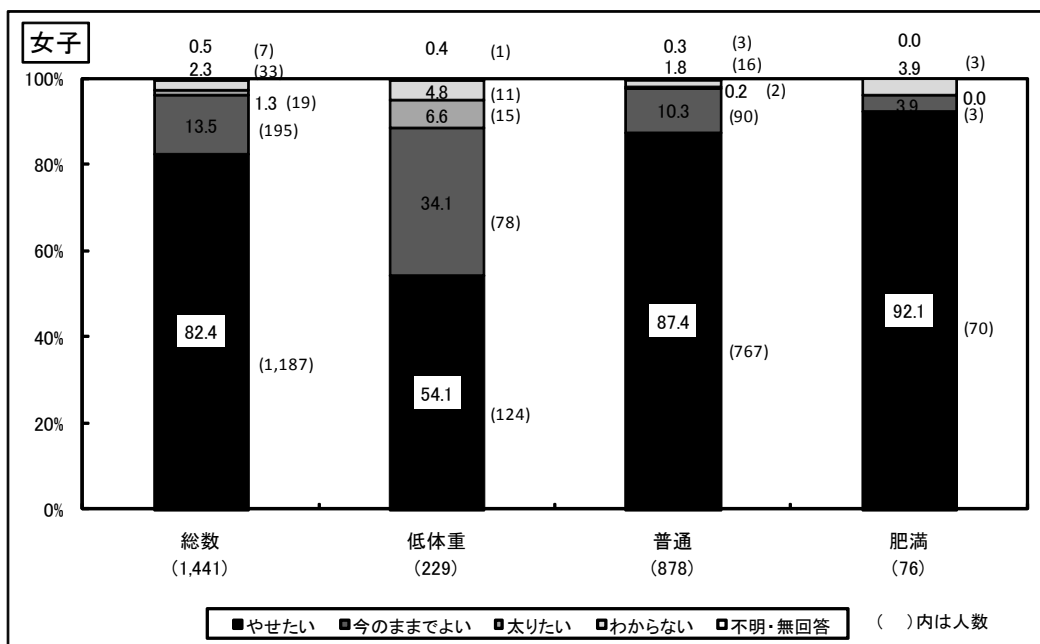
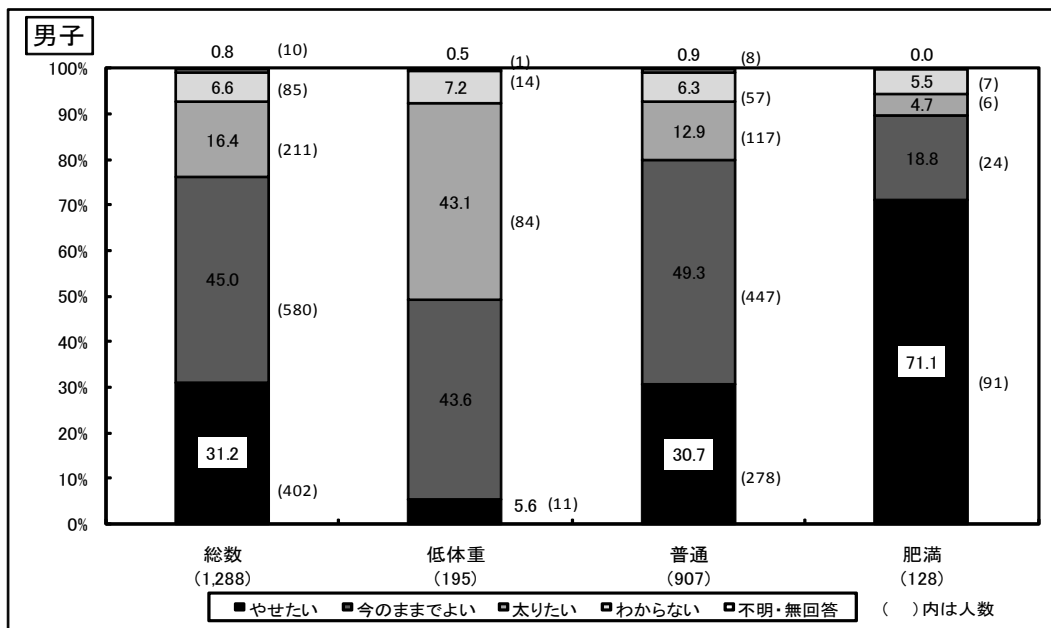
「現実」の体型が「低体重（やせ）」の者で、
「今のままでよい」「やせたい」と回答した者は、男子で約5割、女子で約9割

体型に対する願望を性別・現実の体型別にみた。低体重の男子では「今のままでよい」もしくは「やせたい」と回答した者はおよそ50%であったが、女子では90%近くまで認められた。また、普通の体型でありながらも、「やせたい」と回答した者は、男子の約30%に対し、女子では90%弱に認められ、ここからも女子における瘦身願望の強さがうかがわれる。

図4 現実の体型別、体型に対する願望（性・現実の体型別）

問36(3) 現在の身長と体重は？

問26 あなたはやせたい（太りたい）と思っていますか。



※現実の体型不明者を含む

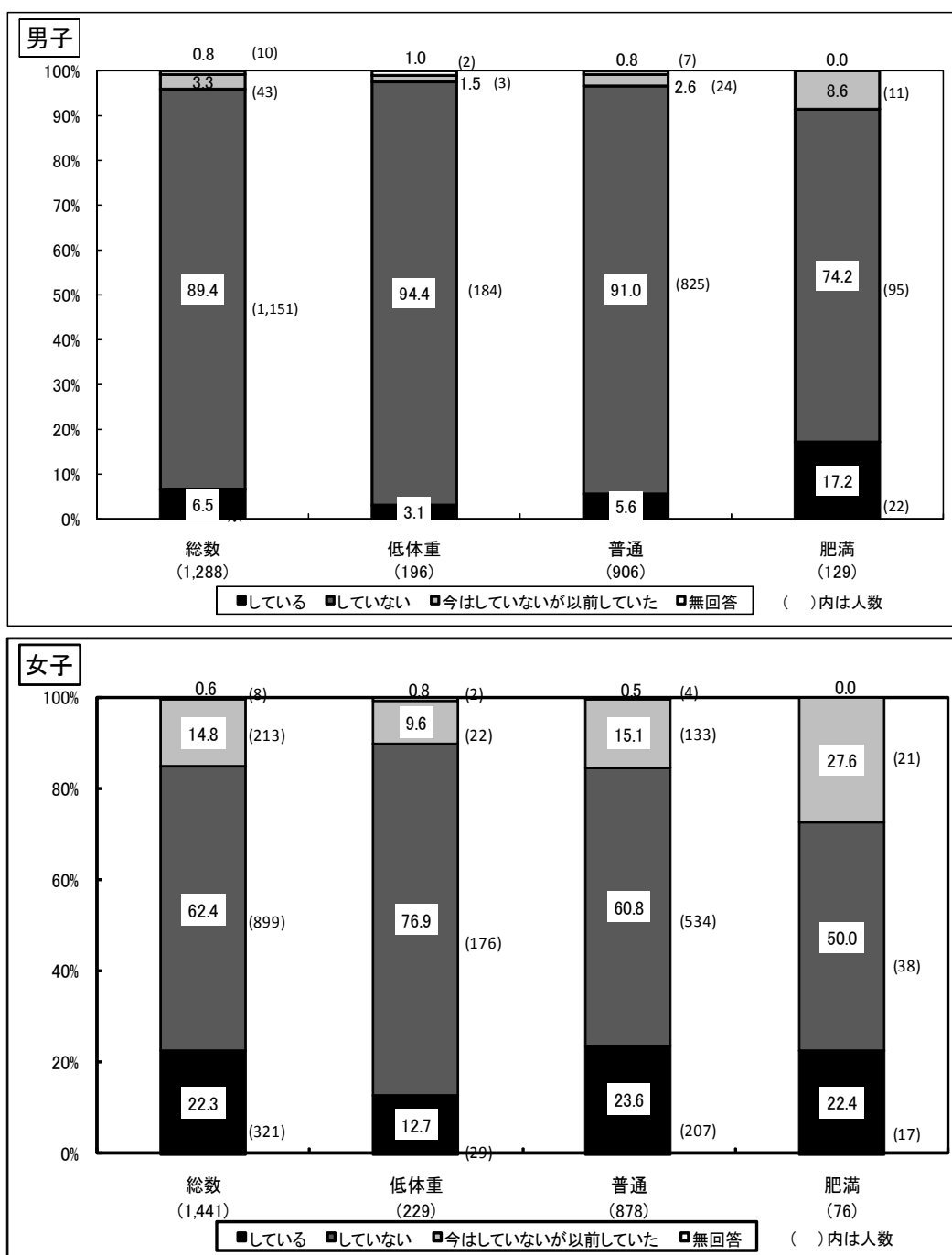
女子で食事制限をしている者は、
「ふつう」の体型で23.6%、「低体重（やせ）」の体型で13.0%

現実の体型別にやせるための食事制限の実行状況を性別・体型別にみたところ、男子の低体重と普通では、食事制限をしていないと回答する者が90%以上であったのに対し、女子では普通体型でありながら食事制限をしている者が23.6%、さらに低体重であっても行っている者が13%認められた。一方、肥満でありながら食事制限を行っていないものは、男子73.6%、女子50%に認められた。

図5 現実の体型別、食事制限の状況（性・現実の体型別）

問36(3) 現在の身長と体重は？

問27 あなたはやせるための食事制限をしていますか。



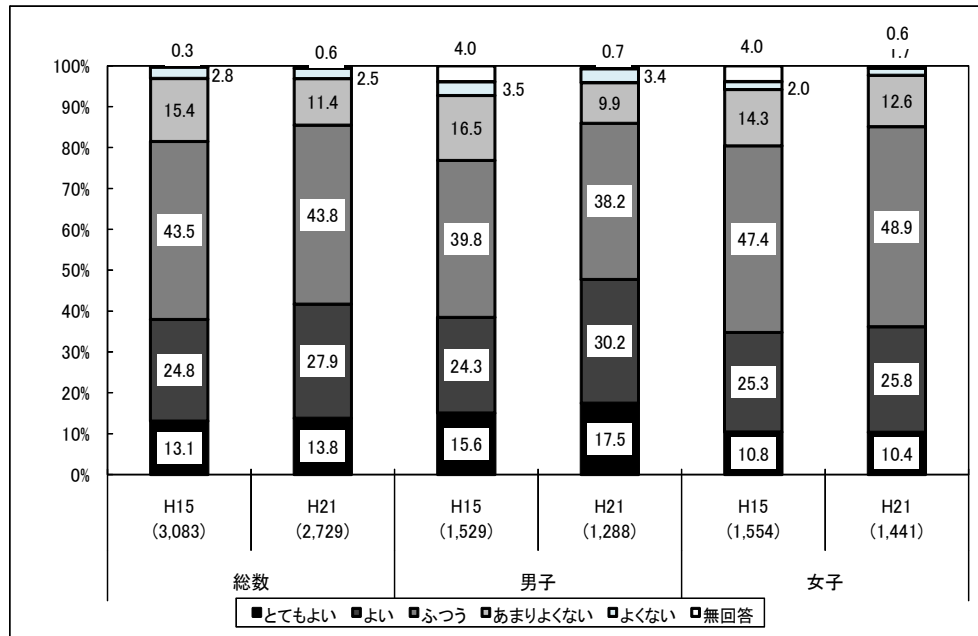
※現実の体型不明者を含む

現在の健康状態を「とてもよい」、「よい」、「ふつう」と回答した者は男女とも約9割

現在の健康状態を前回の調査（平成15年）時と比較すると、「とてもよい」、「よい」、「ふつう」と回答した者の割合の合計は、男子85.9%、女子85.1%と、やや増加する傾向が認められた。特に男子で「よい」とした者は5%以上も増加していた。

図6 現在（調査時）の健康状態（性別）

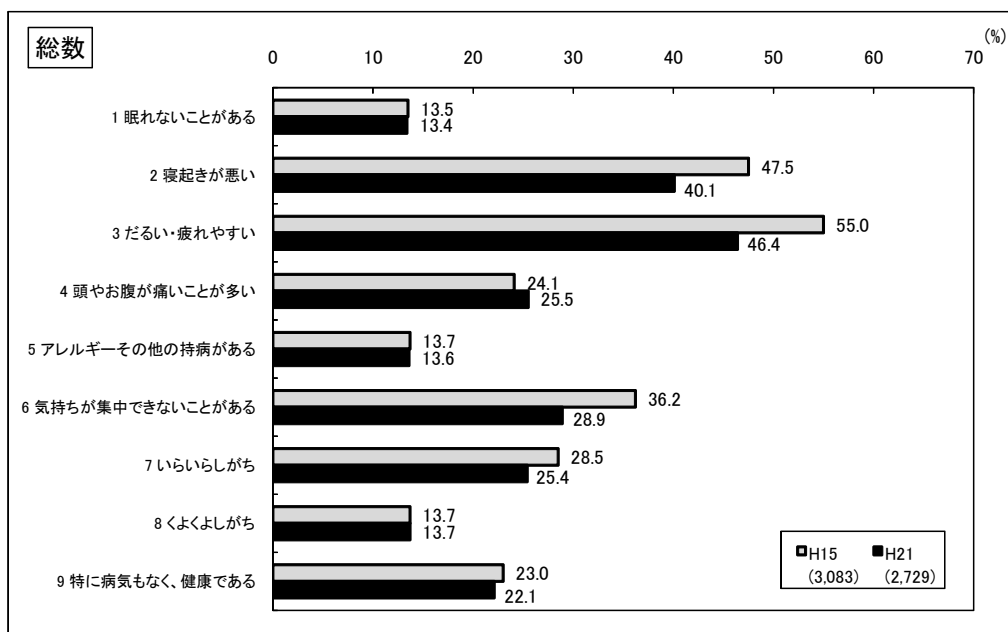
問1 あなたの現在の健康状態はいかがですか。



最近の心身の状態について前回の調査（平成15年）時と比較すると、「頭やお腹が痛いことが多い」と回答した者の割合は若干増加したが、「だるい・疲れやすい」、「寝起きが悪い」、「気持ちが集中できないことがある」、「いらいらしがち」と回答した者の割合は低下する傾向が認められた。

図7 最近の心身の状態（年次比較）

問2 あなたの最近の心身の状態について、当てはまる項目はどれですか（複数回答）



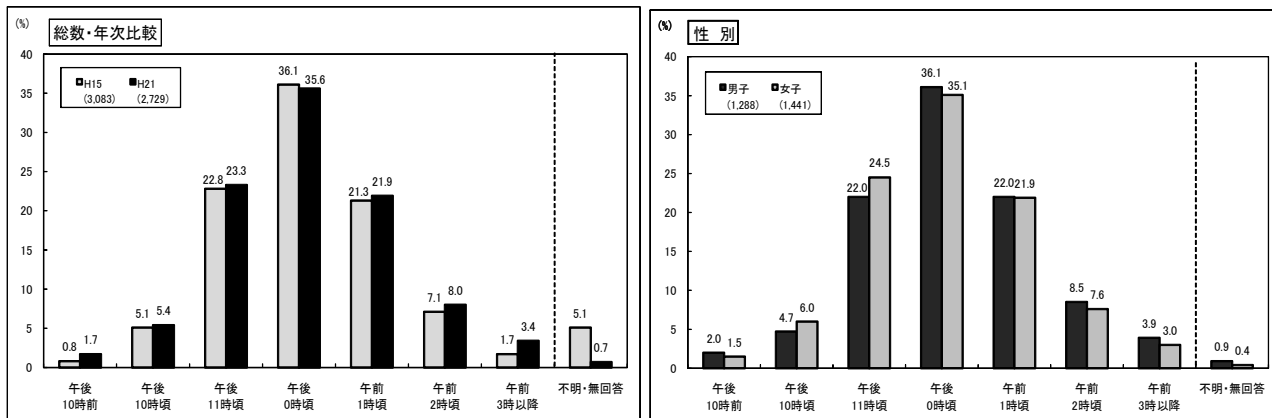
2 日常生活のようす

午前1時以降に就寝すると回答した者の割合は、男子で前回に比べて若干増加

翌日に学校がある日の就寝時刻は、男女とも午前0時頃と回答した者35%程度で最も高い割合を示した。男子では午前1時以降に就寝すると回答した者の割合が前回の調査（平成15年）時に比べて若干増加する傾向がみられた。

図8 翌日学校がある日の就寝時刻（性別、年次比較）

問3 あなたは、翌日学校のある日は何時に就寝（寝床に入る）しますか。

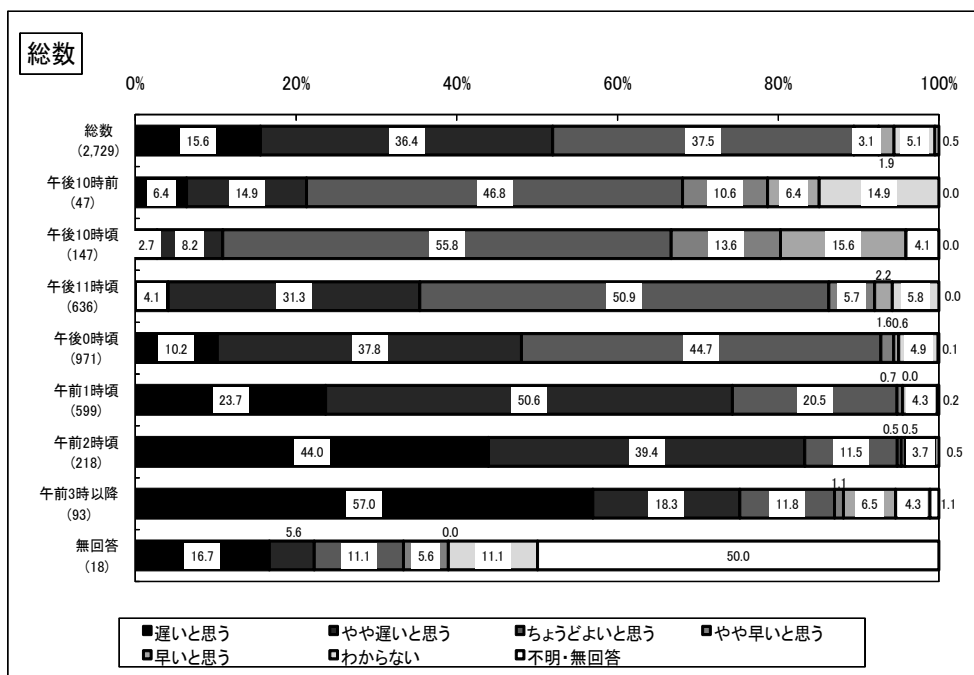


就寝時刻別に、自身の就寝時刻を健康面から評価してもらったところ、午前1時以降に就寝すると回答した者では、「遅いと思う」もしくは、「やや遅いと思う」と評価する者はいずれも70%を超えていた。しかし、午前2時以降に就寝すると回答した者でも「ちょうどよい」と回答する者が12%程度認められた。

図9 就寝時刻別、就寝時刻の自己評価

問3 あなたは、翌日学校のある日は何時に就寝（寝床に入る）しますか。

問4 この就寝時刻を、自分の健康からみてどのように思いますか。

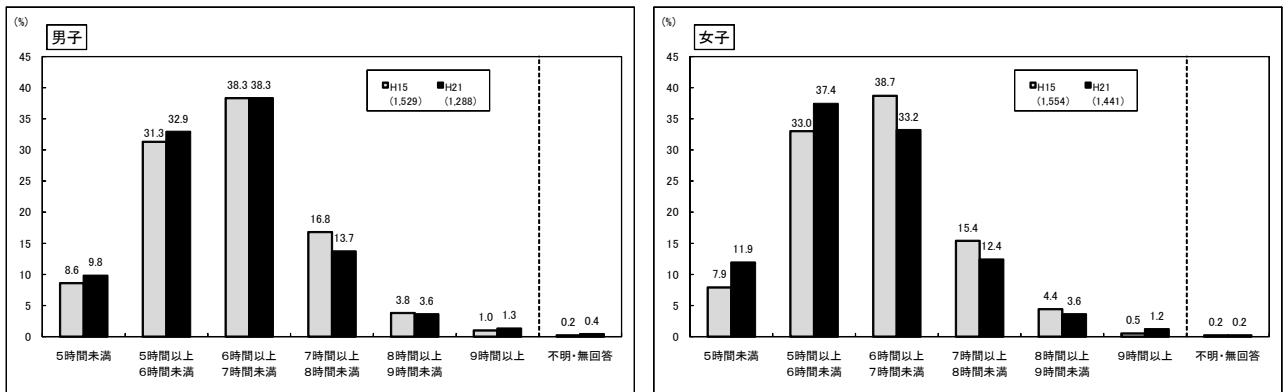


睡眠による休養が「充分とれている」「まあまあとれている」と最も高い割合で回答したのは、睡眠時間が「7時間以上8時間未満」の者

ここ1ヶ月間の平均睡眠時間を性別にみると、男子では「6時間以上7時間未満」の者がおよそ38%で最も高い割合を示し、次いで「5時間以上6時間未満」の者が約33%であった。一方、女子では「5時間以上6時間未満」の者がおよそ37%で最も高い割合を示し、次いで「6時間以上7時間未満」の者が約33%であった。前回の調査（平成15年）時と比較すると、男女とも全般的に睡眠時間が短くなる傾向が認められる。

図10 平均睡眠時間（性別）

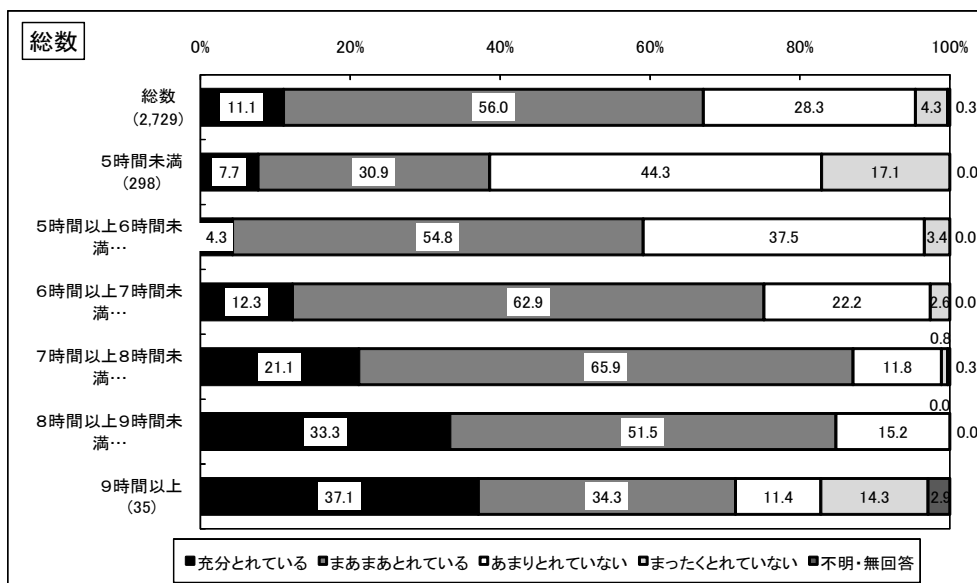
問5 ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。



ここ1ヶ月間の平均睡眠時間別に、休養の程度を確認したところ、睡眠時間が5時間以上6時間未満の者の約40%で「あまりとれていない」あるいは、「まったくとれていない」と回答した。5時間未満の者では、60%以上の割合で休養が「あまりとれていない」もしくは、「まったくとれていない」と回答した。休養が「充分とれている」あるいは、「まあまあとれている」と最も高率に回答したのは、睡眠時間が7時間以上8時間未満の者であった。

図11 平均睡眠時間別、睡眠による休養の状況

問5 ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。
問6 ここ1ヶ月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。

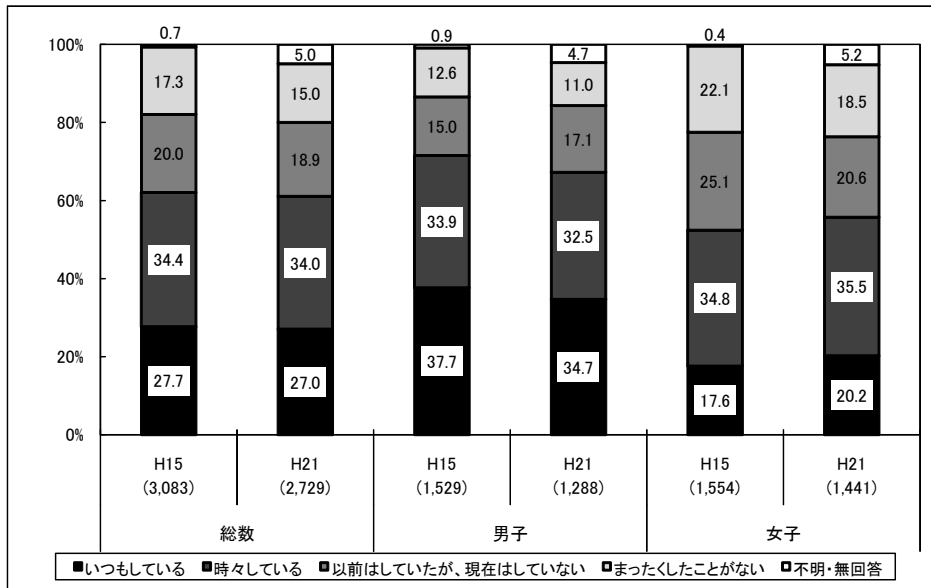


意識的に身体活動や運動を行っている者は、男子で約3割、女子で約2割

いつも意識的に身体活動や運動を行っている者は、男子35%、女子20%であった。一方で、「以前はしていたが、現在はしていない」か「まったくしたことがない」と回答した者は男子28%、女子39%に認められた。前回の調査（平成15年）時と比較すると、女子ではやや改善の傾向がみられる。

図12 意識的な身体活動・運動の状況（性別）

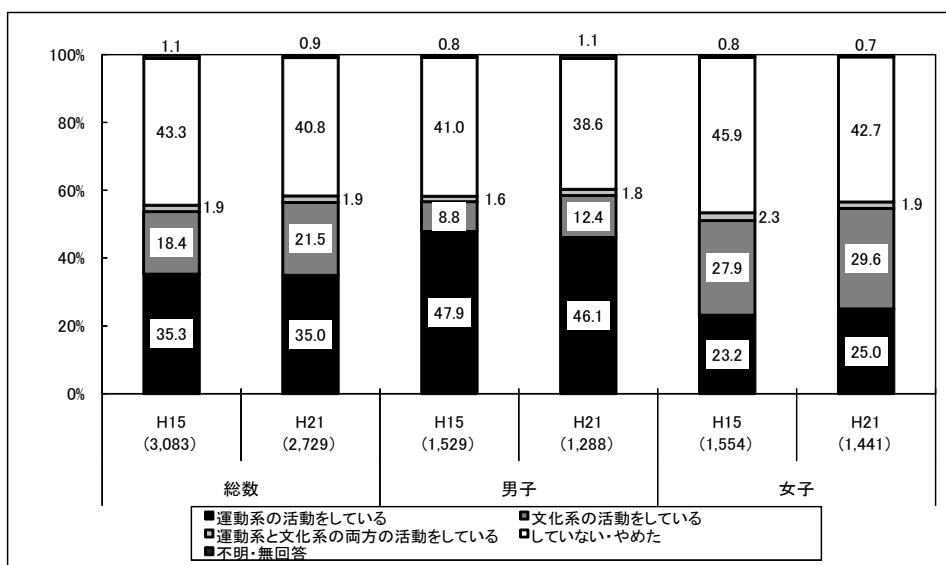
問23 あなたは、日頃から、日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか。（ただし、学校の授業で行っているものは除きます。）



学校内外での部活動やクラブ活動の状況を性別にみると、何らかの活動を行っている者の割合は、男女とも60%前後であり、前回の調査（平成15年）時よりも活動を行っているものの割合がわずかに増加する傾向がみられる。

図13 部活動またはクラブ活動の状況（性別）

問36(4) 学校の内外で、部活動またはクラブ活動をしていますか。

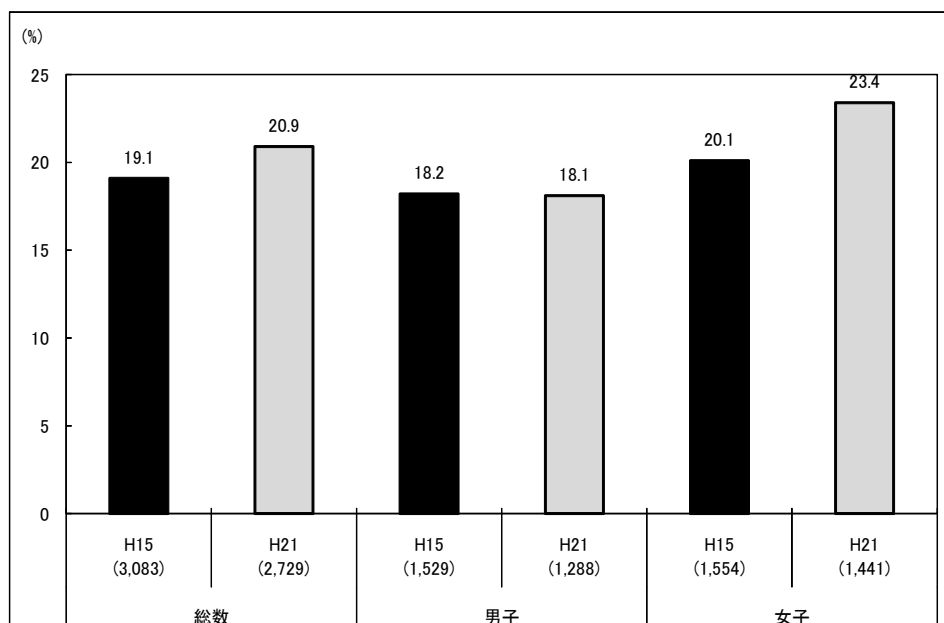


予備校や塾あるいは何らかの習い事に通っている者は、男女とも約2割

予備校や塾あるいは何らかの習い事に通っている者の割合は、男子18%、女子23%であり、女子は前回の調査（平成15年）時よりも3%程度増加していた。

図14 予備校や塾・習い事の状況（性別）

問36(5) 予備校や塾・習い事等に通っていますか。



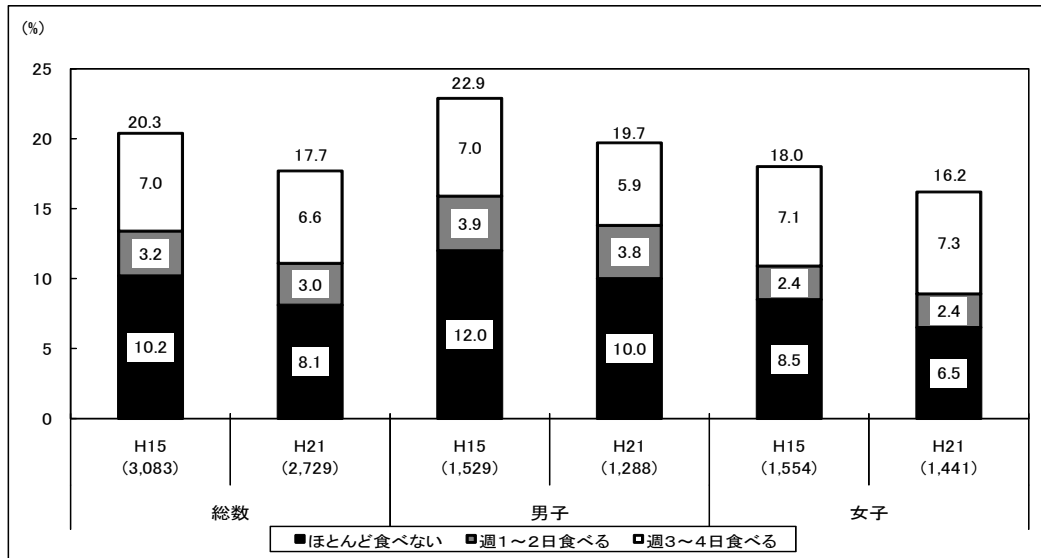
3 食べかた、「食」に対する考えかた

朝食を食べないことがある者は、男子19.7%、女子16.2%と前回に比べて減少

朝食の欠食状況を性別にみると、週3～4日以内の摂取もしくは、「ほとんど食べない」と回答した者の割合は、男女とも前回の調査（平成15年）時に比べて低値となる傾向を示した。中でも「ほとんど食べない」と回答した者は男女とも2%減少していた。

図15 朝食の欠食状況（性別）

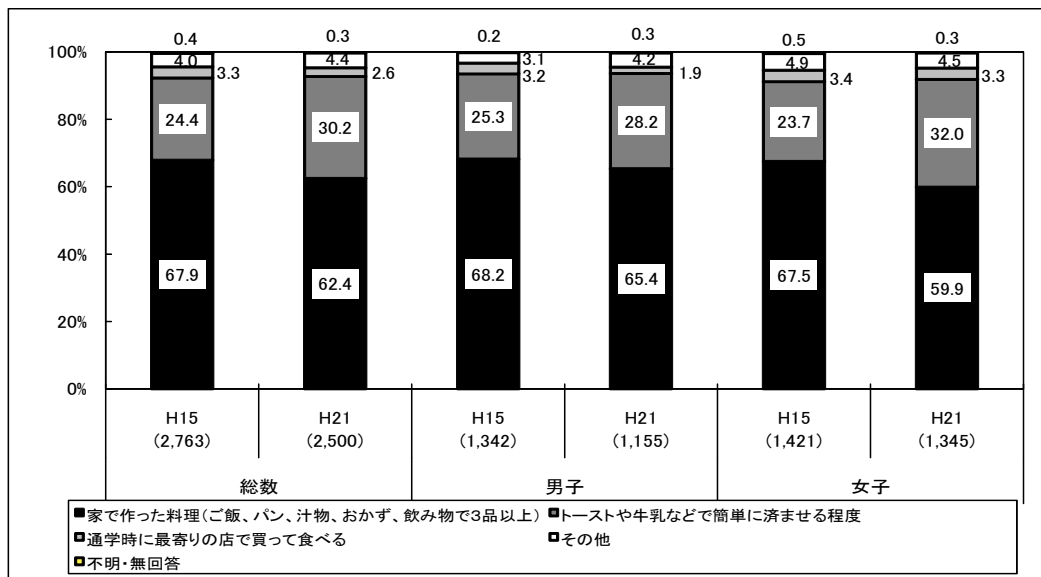
問7 あなたはふだん、朝食を食べますか。



朝食を食べる者の食事内容は、「家で作った料理（ご飯、パン、汁物、おかず、飲み物で3品以上）」が男女とも約6割を示したが、前回の調査（平成15年）時に比べて減少する傾向がみられた。一方、「トーストや牛乳などで簡単に済ませる程度」と回答した者の割合は、男女とも約3割で前回に比べて増加する傾向が認められた。

図16 朝食の食事内容（性別）

問8 どのような食事が多いですか。※問7で朝食を食べる人を対象とした。



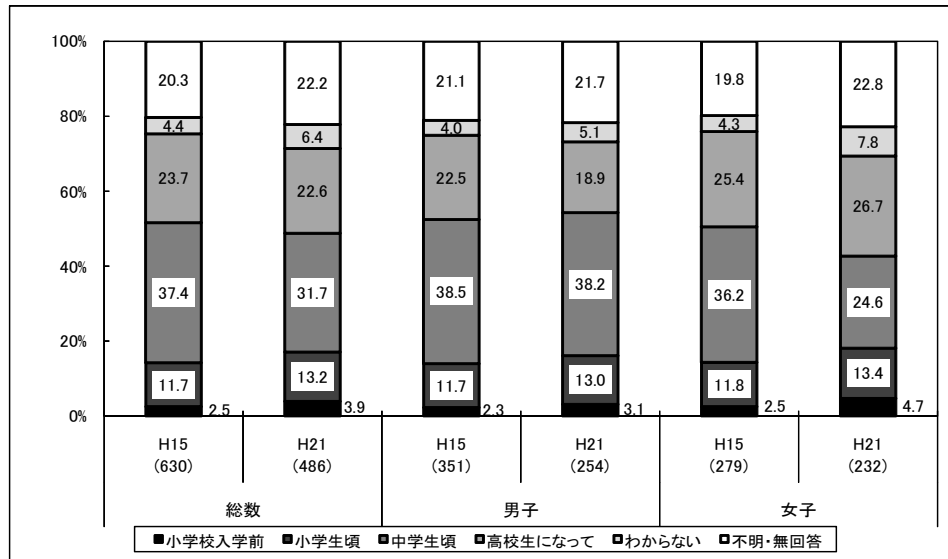
朝食を食べなくなった時期は、男子で「中学生頃」、女子で「高校生になって」

現在、朝食を週4回以下しか食べないか、「ほとんど食べない」者における、朝食欠食の習慣化の時期について、男子では「中学生頃」と回答した者が約38%で最も高い割合を示したのに対し、女子では「高校性になって」と回答した者がおよそ27%で最も高い値を示した。男女とも朝食欠食者の2人1人以上は中学生から高校生の時期に習慣化されている。

図17 朝食を食べなくなった時期（性別）

問9 いつ頃から朝食を食べないことがあるようになりましたか。

※問7で毎日朝食を食べない人（週3～4回食べる、週1～2回食べる、ほとんど食べない）を対象にした。

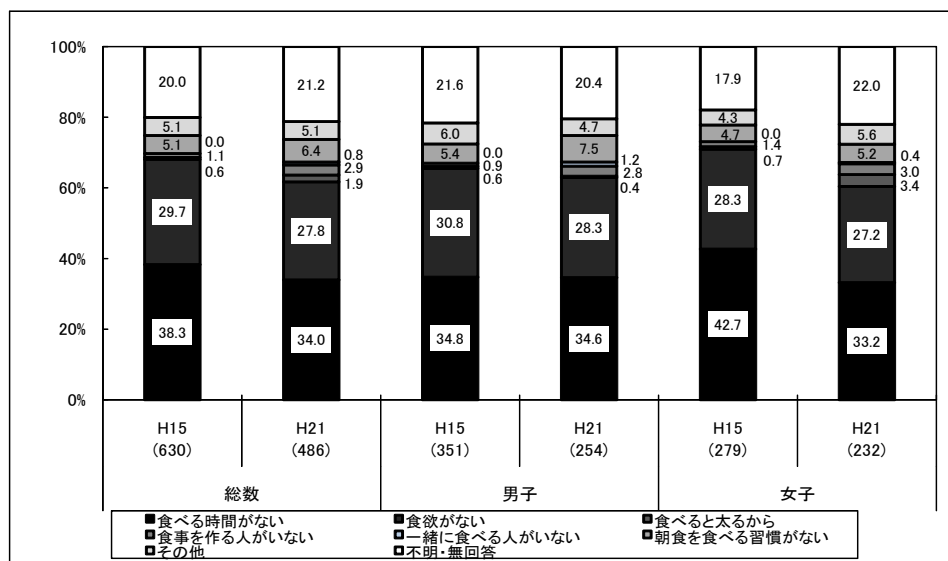


現在、朝食を週4回以下しか食べないか、ほとんど食べない者における朝食欠食の理由は男女とも、「食べる時間がない」もしくは「食欲がない」とする者が多く、両者で60%以上を占めていた。女子では前回の調査（平成15年）に比べ、「食べる時間がない」と回答した者の割合は10%程度減少していた。

図18 朝食を食べない理由（性別）

問10 なぜ朝食を毎日食べないのですか。

※問7で毎日朝食を食べない人（週3～4回食べる、週1～2回食べる、ほとんど食べない）を対象にした。

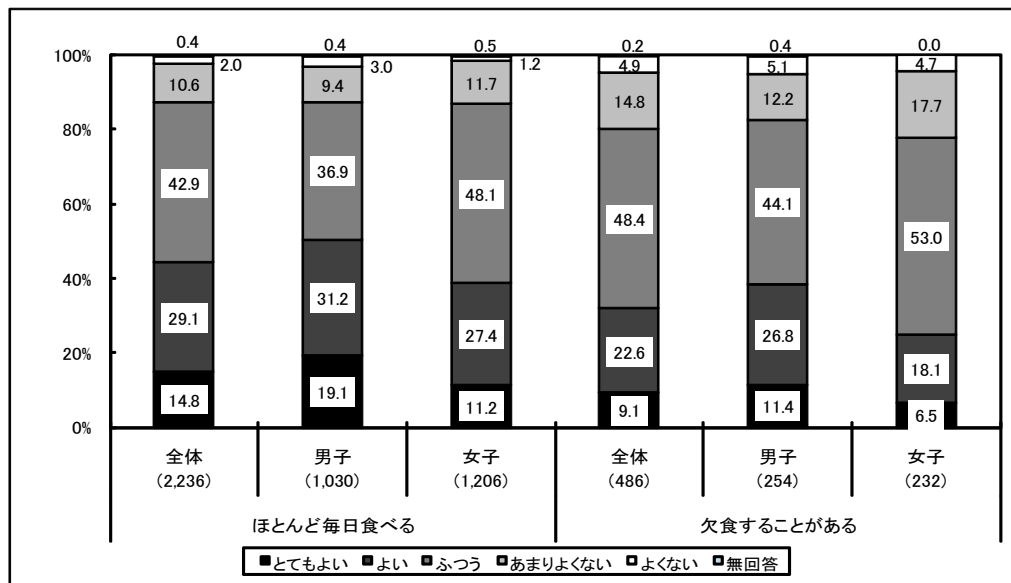


朝食をほとんど毎日食べる男子の2人に1人以上は、現在の健康状態を「とてもよい」「よい」と回答

現在の健康状態は男女ともに朝食をほとんど毎日食べる者ほど、「よくない」もしくは、「あまりよくないと」回答した者の割合は少ない傾向が認められた。特に男子では2人に1人以上が健康状態を「とてもよい」か「よい」と回答している。

図19 現在（調査時）の健康状態（性・朝食喫食状況別）

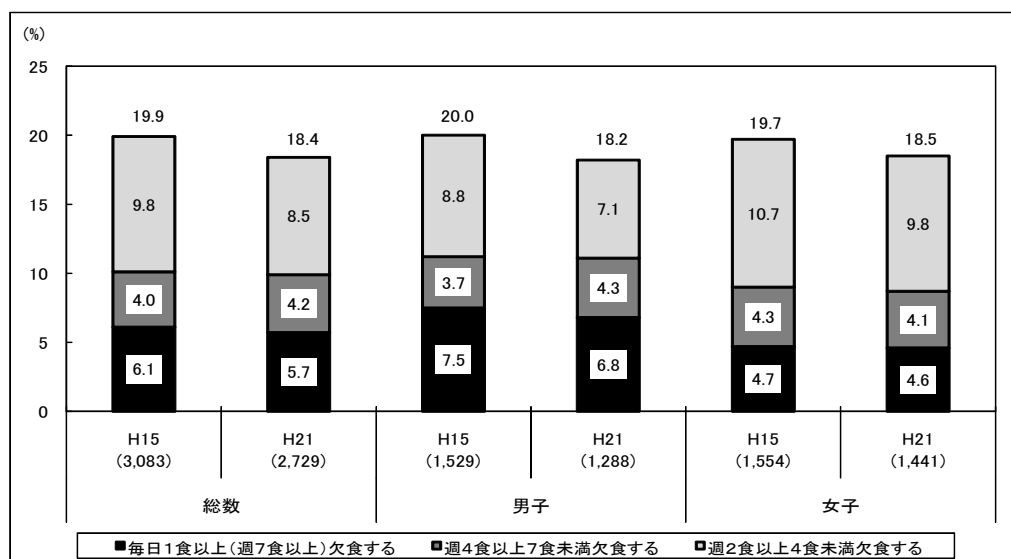
問1 あなたの現在の健康状態はいかがですか。
問7 あなたはふだん、朝食を食べますか。



普段の欠食状況を性別にみると、少なくとも週2回以上欠食する者の割合は、男女とも18%強であり、前回の調査（平成15年）に比べてわずかに低下していた。

図20 欠食の状況（性別）

問11 あなたはふだん欠食する（食事を抜く）ことがありますか。※砂糖・ミルクを加えないお茶類（日本茶・コーヒー・紅茶など）、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルのみをとった場合も欠食に含めます。

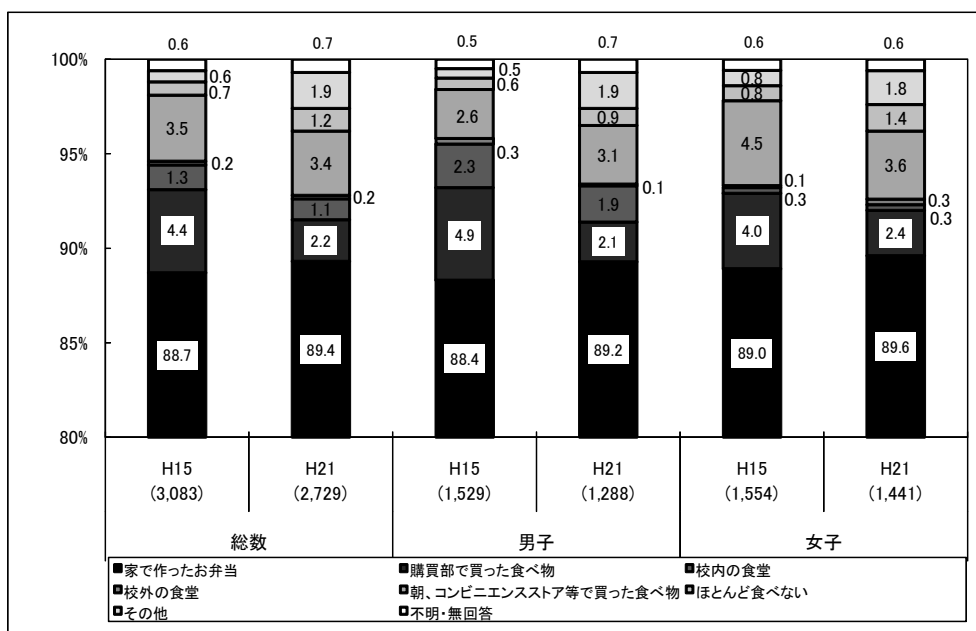


平日における昼食の内容は、男女とも約9割は「家で作ったお弁当」

平日における昼食の内容は、男女とも90%弱は「家で作ったお弁当」と回答しており、次いで「朝、コンビニエンスストア等で買った食べ物」、「購買部で買った食べ物」が2~4%の範囲で認められた。

図21 昼食の食事内容（性別）

問12 平日（月～金）の昼食はどのような食事が多いですか。

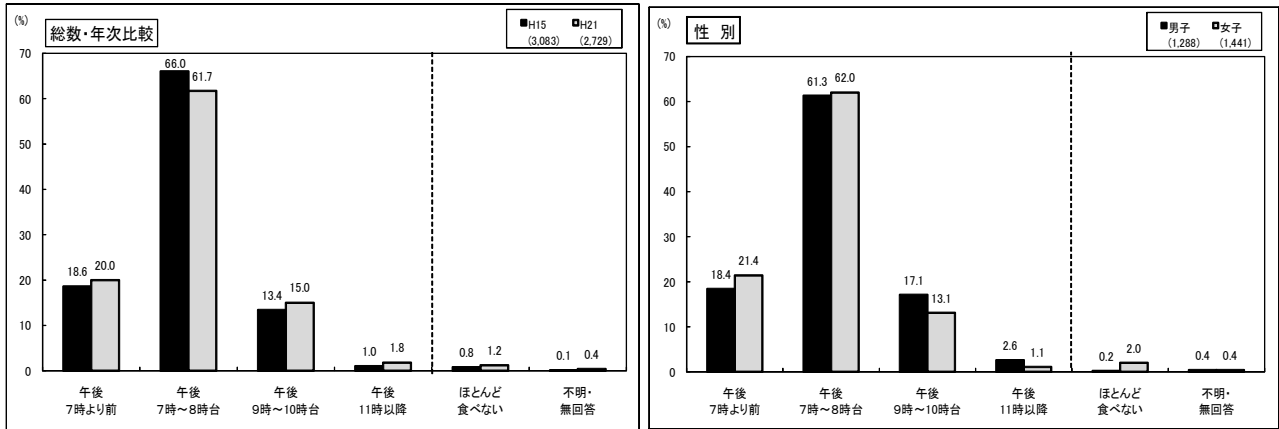


夕食の時間は、男女とも午後7～8時台の者が約6割

夕食の時間は男女とも午後7～8時台の者が60%強と最も高い割合を示した。前回の調査（平成15年）時と比較すると午後7～8時台の者がやや減少し、その前後の時間帯での割合がわずかつ増加する傾向がみられる。

図22 夕食の食事時間（性別、年次比較）

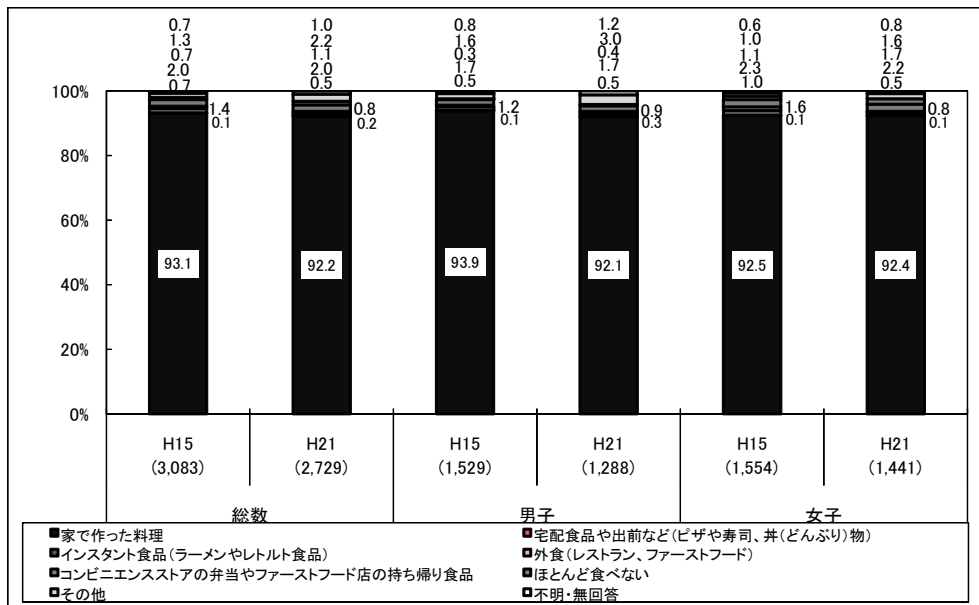
問13 平日（月～金）の夕食で、食事をするのは何時頃ですか。



平日における夕食の内容は、男女とも90%以上が家で調理された料理である。

図23 平日の夕食の食事内容（性別）

問14 平日（月～金）の夕食は、どのような食事が多いですか。

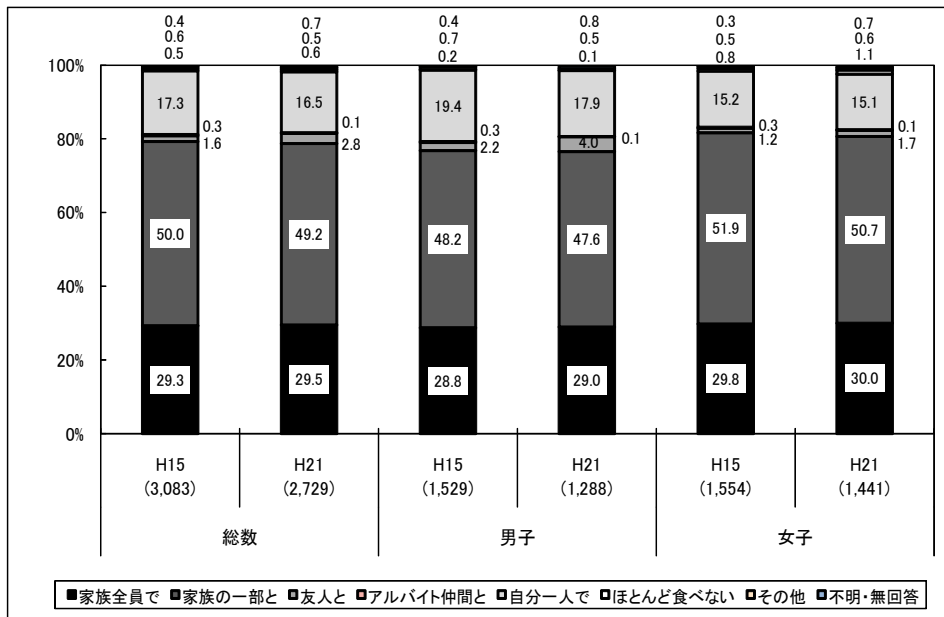


「家族の一部」「家族全員」と平日の夕食を一緒に食べる者は、男女ともに約8割

平日の夕食を一緒に食べる者については、男女とも「家族の一部」と回答した者が半数程度であり、次いで「家族全員」30%程度を示した。一方で「自分一人で」と回答した者も男子18%程度、女子15%程度に認められた。全般的な割合は前回の調査（平成15年）時とほぼ同じ傾向を示した。

図24 平日の夕食と一緒に食べる人（性別）

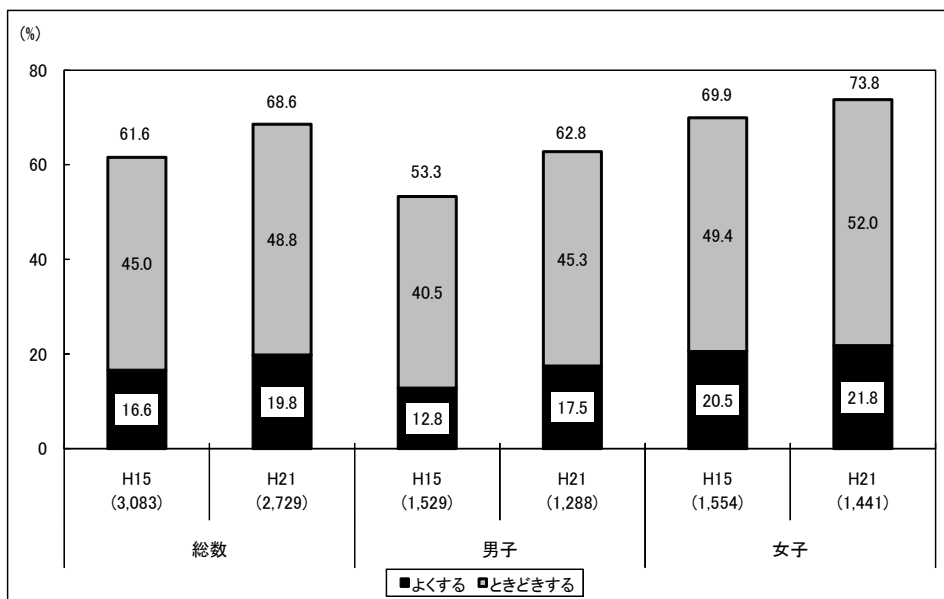
問15 平日（月～金）の夕食は、誰と食べる人が多いですか。



家での夕食の手伝い状況について、「よくする」「ときどきする」をあわせた割合は、男子63%程度、女子74%程度であり、いずれも前回の調査（平成15年）時に比べて増加する傾向が認められる。

図25 家での夕食の手伝いの状況（性別）

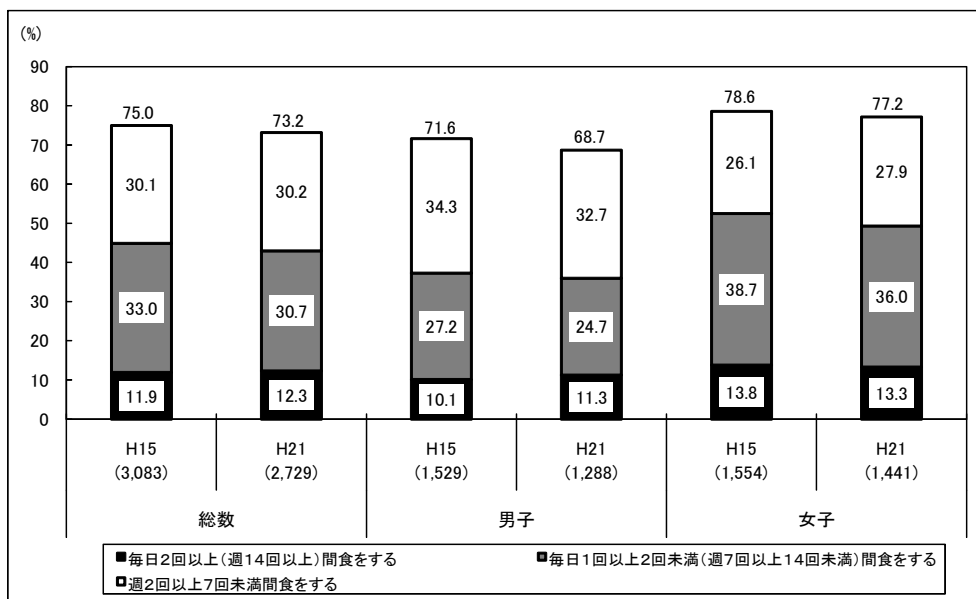
問16 あなたは家での夕食の際、食事づくりやあとかたづけなどを手伝っていますか。



少なくとも週2回以上間食をおこなう者の割合は、男子69%程度、女子77%程度にみられ、前回の調査（平成15年）に比べてわずかに低下する傾向が認められた。

図26 間食の状況（性別）

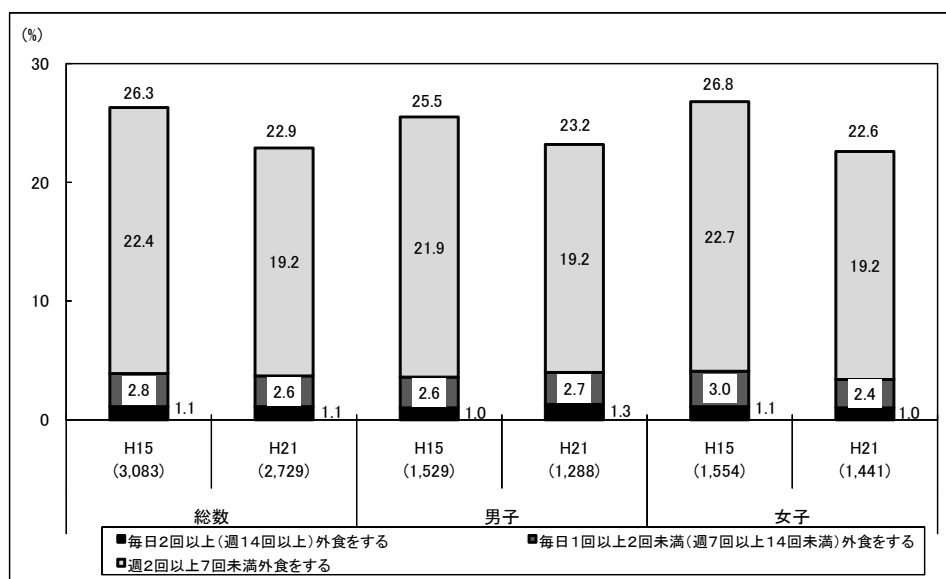
問17 あなたはふだん間食（夜食を含む）をすることがありますか。※砂糖・ミルクを加えないお茶類（日本茶・コーヒー・紅茶など）、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルのみをとることは間食に含みません。



少なくとも週2回以上外食を行う者の割合は、男女とも23%前後であり、いずれも前回の調査（平成15年）に比べてわずかに低下する傾向が認められた。このうち週2回以上7回未満の外食が全体の19%を占め最も高い割合を示した。

図27 外食の状況（性別）

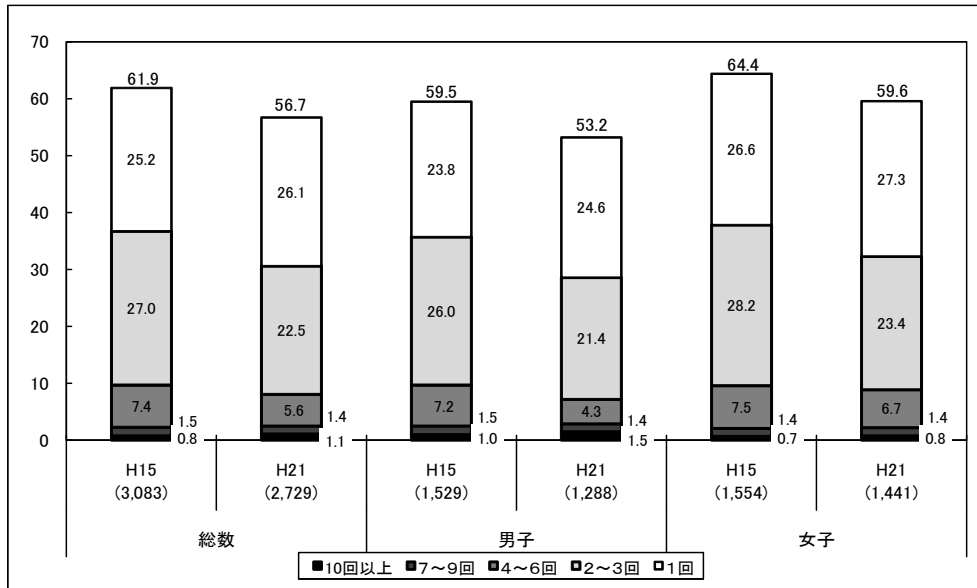
問18 あなたはふだん外食することがありますか。※外食とは、飲食店での食事や家庭以外の場所での出前をとったり市販のお弁当を買って食べる場合とします。



週1回以上コンビニエンスストアの商品で食事を済ませた者の割合は、男子で約5割、女子で約6割

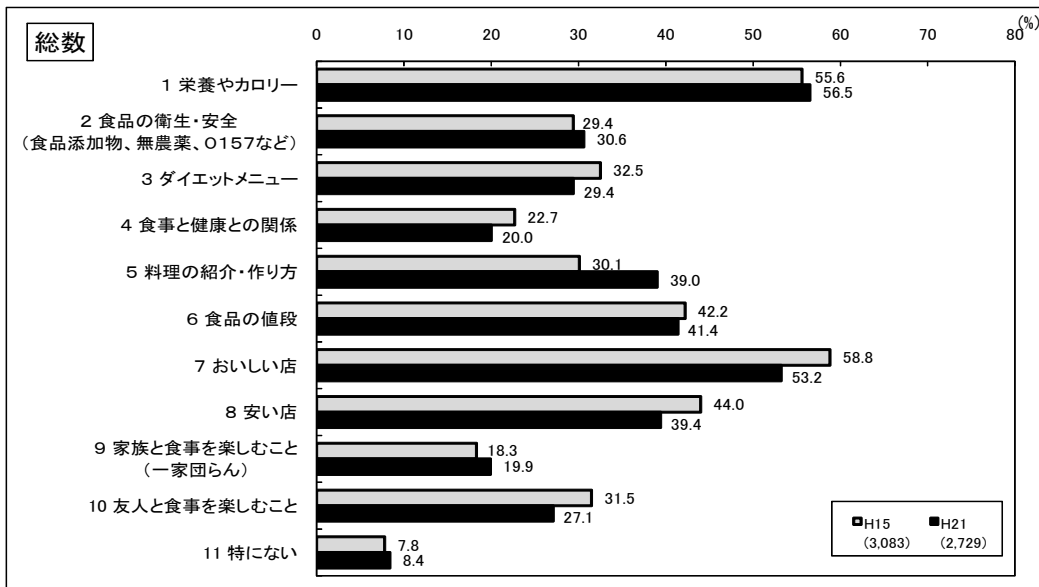
1週間の間に少なくとも1回以上コンビニエンスストアの商品で食事を済ませた者の割合は、男子53%程度、女子60%程度に認められ、いずれも前回の調査（平成15年）に比べて5%程度低下する傾向が認められた。また、男女ともその大半は週3回以下の頻度であった。

図28 この1週間の間にコンビニエンスストアの商品で食事を済ませた状況（性別）
問19 この1週間の間に、コンビニエンスストアで買ったもので食事を済ませたことはありましたか。



食事に関連することで関心が高い内容としては、「栄養やカロリー」、「おいしい店」、「食品の値段」、「安い店」が上位を占めた。これは前回の調査（平成15年）時とほぼ一致している。

図29 食事で関心があるもの（年次比較）
問20 食事に関する次のことがらの中で、あなたが関心のあるものすべてに○印をつけてください。（複数回答）

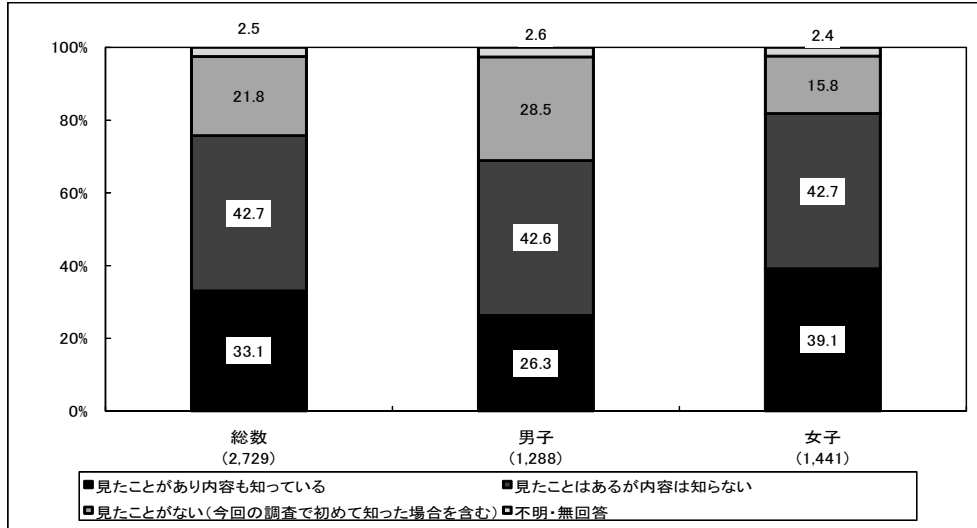


食事バランスガイドを知っている者は、男子で約7割、女子で約8割

食事バランスガイドを知っている者は、男子69%、女子82%に認められた。このうち、内容まで知っている者は男子26%、女子39%であり両者に差が認められる。

図30 食事バランスガイドを知っている者の割合（性別）

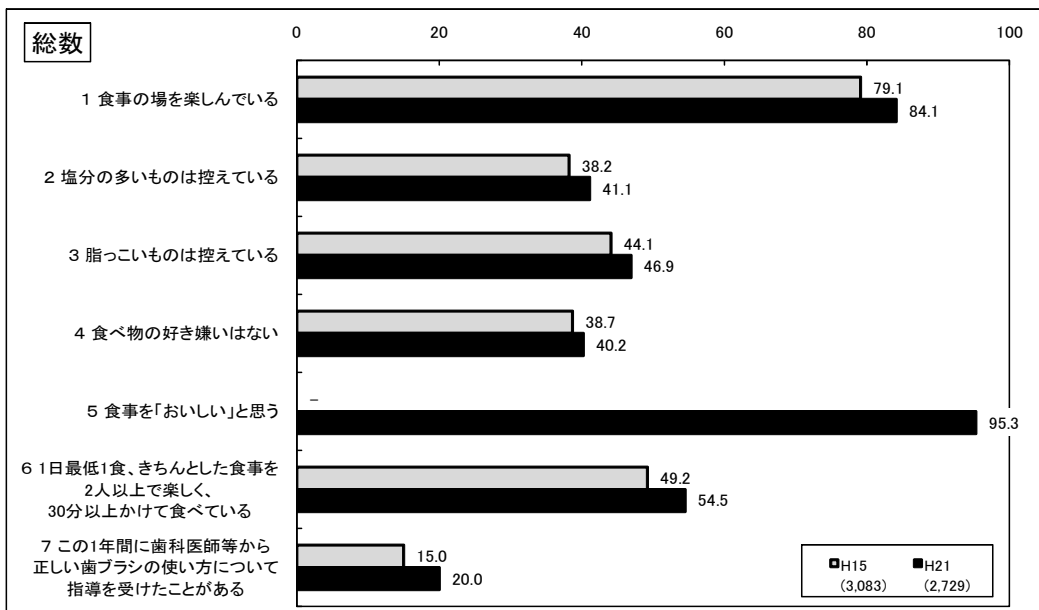
問21 コマ型の「食事バランスガイド」をみたことがありますか。



食に対する意識としては、「食事を「おいしい」と思う」、「食事の場を楽しんでいる」、「2人以上で楽しく30分以上かけて食べている」が対象者の半数以上から選択されている。前回の調査（平成15年）と比較可能な項目では、いずれも選択者の割合が増加する傾向が認められる。

図31 食に対する意識状況（年次比較）

問24 食に関する7項目について、「はい」、「いいえ」でお答えください。



※「6 食事を「おいしい」と思う」は平成21年調査のみ実施

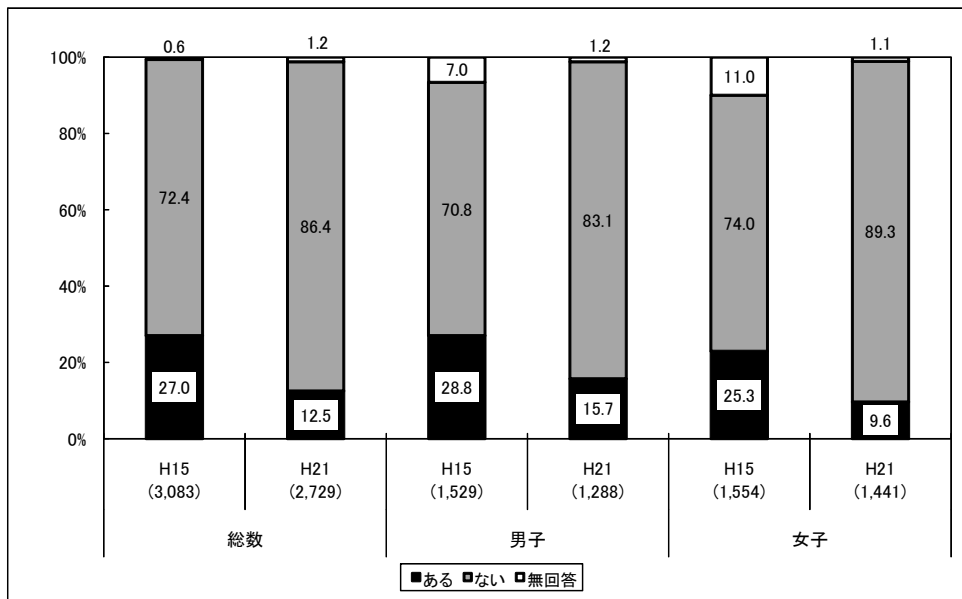
4 たばこを吸うこと

たばこを吸ったことがある者は、男子で15.7%、女子で9.6%と前回と比べて減少

これまでにも一口でも喫煙したことがあると回答した者の割合は、男子16%弱、女子10%弱であり、いずれも前回の調査（平成15年）時よりもかなり減少している。

図32 喫煙の機会の有無（性別）

問28 あなたは、今までにたばこを一口でも吸ったことがありますか。

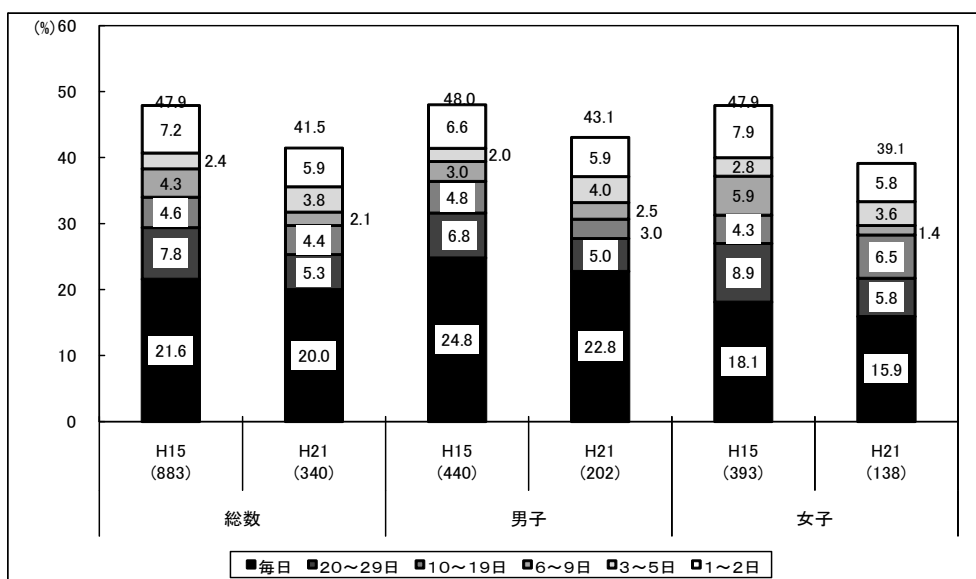


たばこを吸ったことがある者のうち、この30日間で少なくとも1日以上喫煙した者の割合は、男子40.0%、女子35.0%であり、前回の調査（平成15年）時に比べて大幅に減少していた。このうち最も高い割合を示したのは、男女とも毎日喫煙している者であった。

図33 たばこを吸ったことがある者のこの30日間で喫煙した日数、1日以上者の（性別）

問29 この30日間の間に何日たばこを吸いましたか。

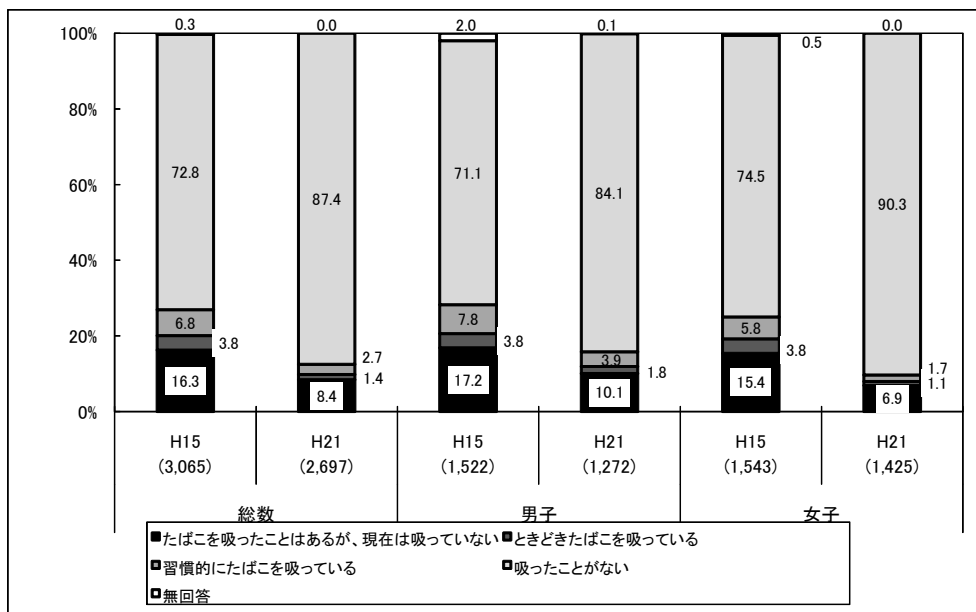
※問28でたばこを吸ったことがある人を対象とした。



たばこを吸ったことがある者における現在の状況についてみると、「習慣的にたばこを吸っている」と回答した者は男子3.9%、女子1.7%であり、男女とも前回の調査（平成15年）時よりも低下する傾向が認められる。また、「ときどきたばこを吸っている」と回答した者も減少する傾向がみられる。

図34 たばこを吸ったことがある者の現在の喫煙状況（性別）

問30 たばこについて、あなたの今の様子に最も近いものは？
 問28 あなたは、今までにたばこを一口でも吸ったことがありますか。

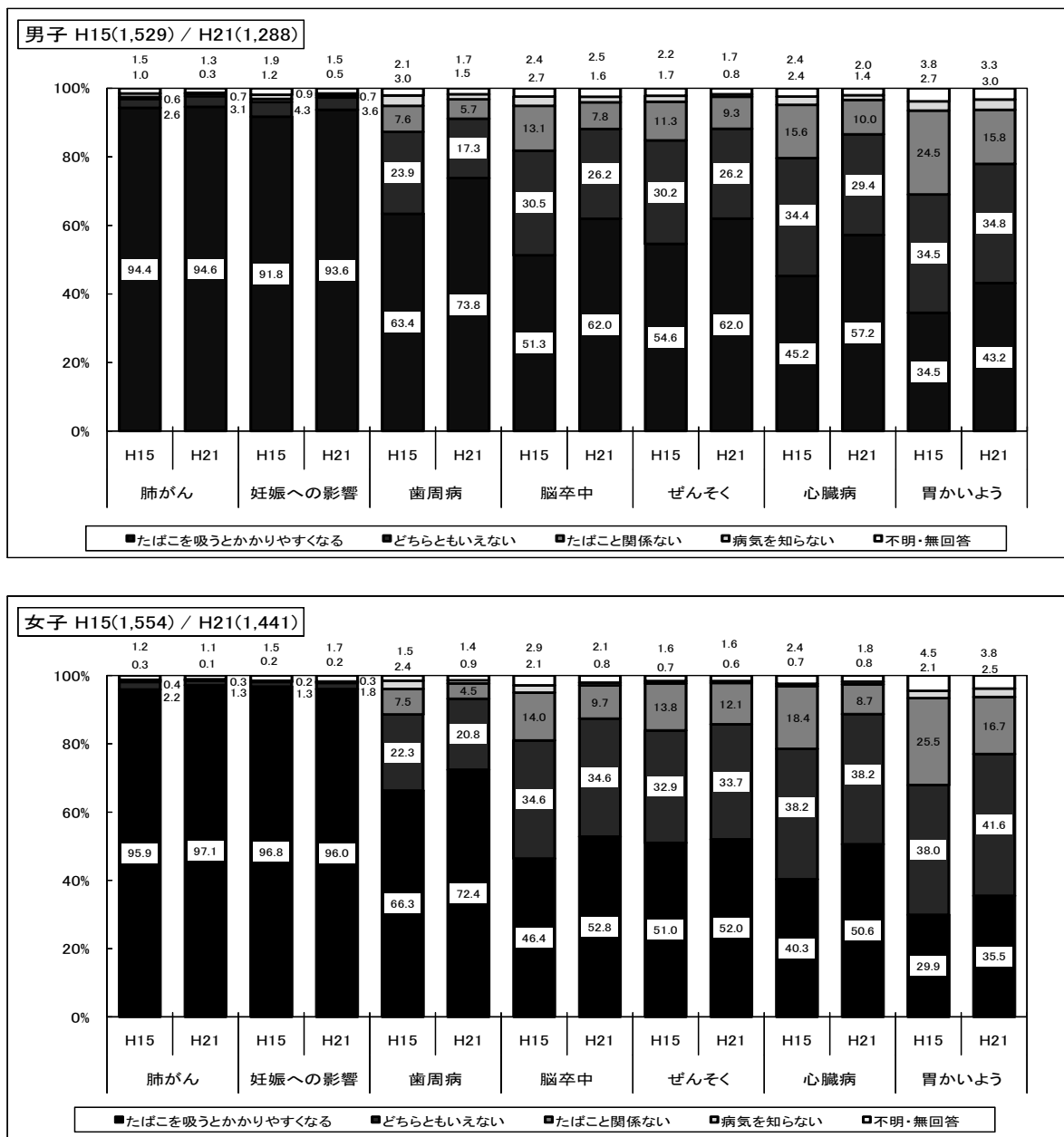


たばこが健康に与える影響を知っている者の割合は、増加傾向

たばこが健康に与える影響として認識されている割合が高い疾病は、男女とも、「肺がん」、「妊娠への影響」、「歯周病」が上位を占めた。一方、「胃かいよう」との関連を指摘した者の割合は男女とも半数以下であった。前回の調査（平成15年）成績と比較すると、女子の「妊娠への影響」を除くすべての項目で喫煙によるリスク上昇を認知する者の割合は増加する傾向を示した。

図35 たばこが健康に与える影響（性別）

問31 あなたは、たばこが健康に与える影響について、どう思いますか。



受動喫煙があったと回答する者は、前回と比べて減少の傾向

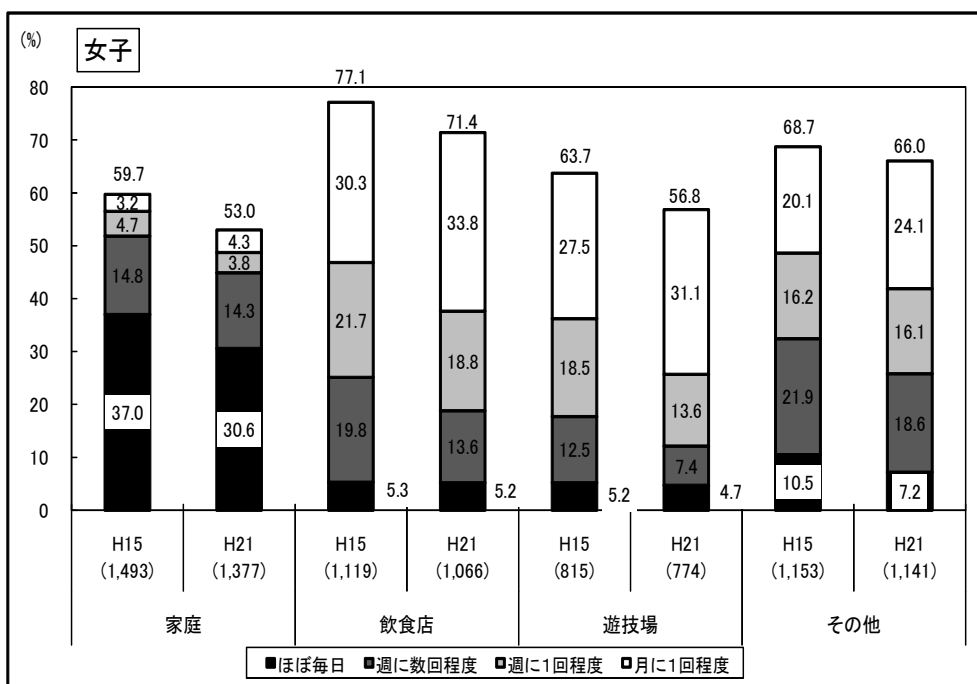
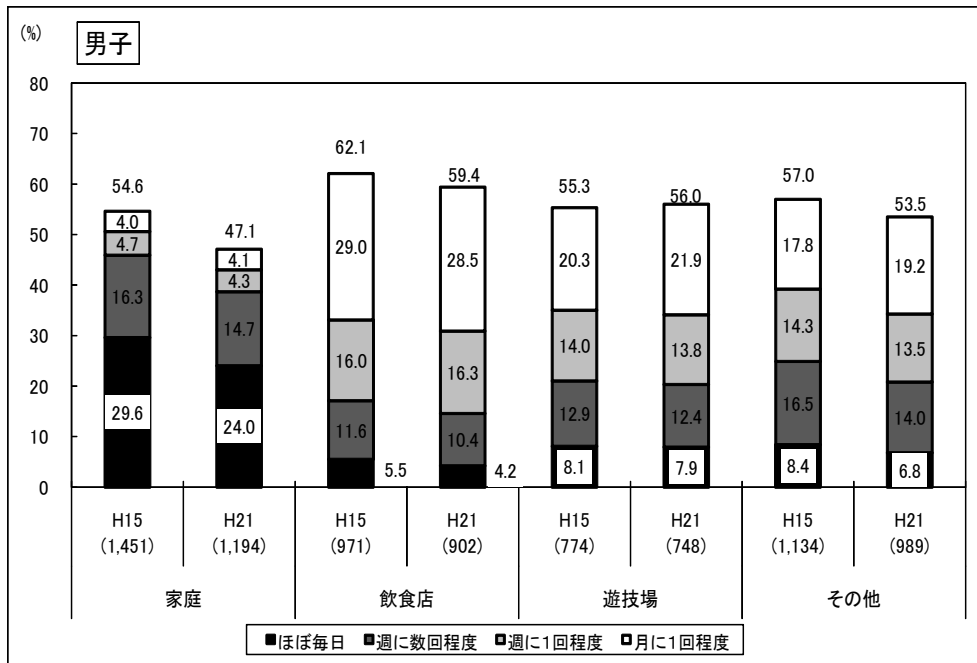
この1ヶ月間に少なくとも1回以上の受動喫煙があった者の割合を性別・場所別にみたところ、男子では飲食店、遊技場、その他、家庭のすべての場所で45～60%程度認められたが、前回の調査（平成15年）時よりも減少する傾向が認められた。

一方、女子でも50～70%程度が認められ、いずれも場所においても男子よりも高い割合を示す傾向が認められた。しかし、男子と同様にすべての場所において前回よりもその割合は減少する傾向が認められた。

また、家庭で受動喫煙がある者は、その半数以上が「ほぼ毎日」と回答している。

図36 受動喫煙の機会（性別）

問32 あなたは、この1ヶ月間に自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会がありましたか。
※「行かなかった」を除く。



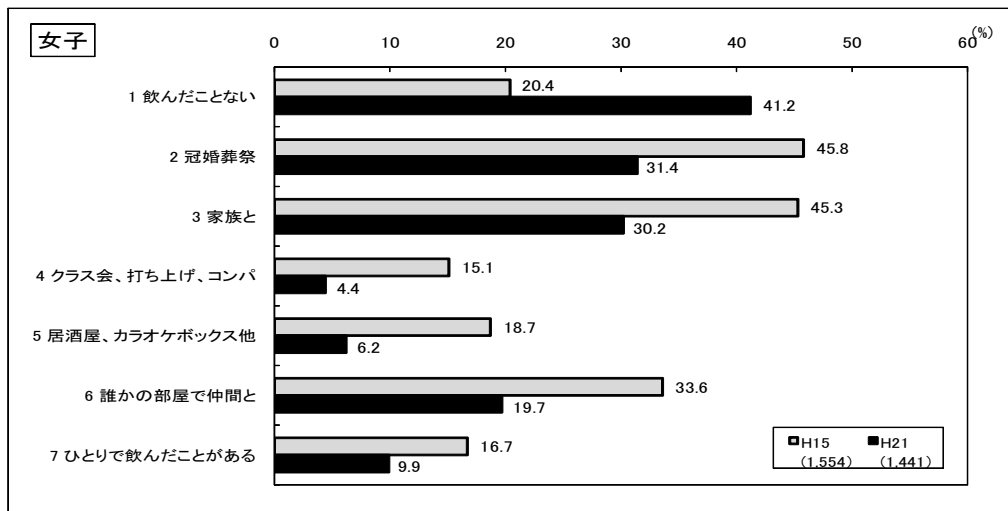
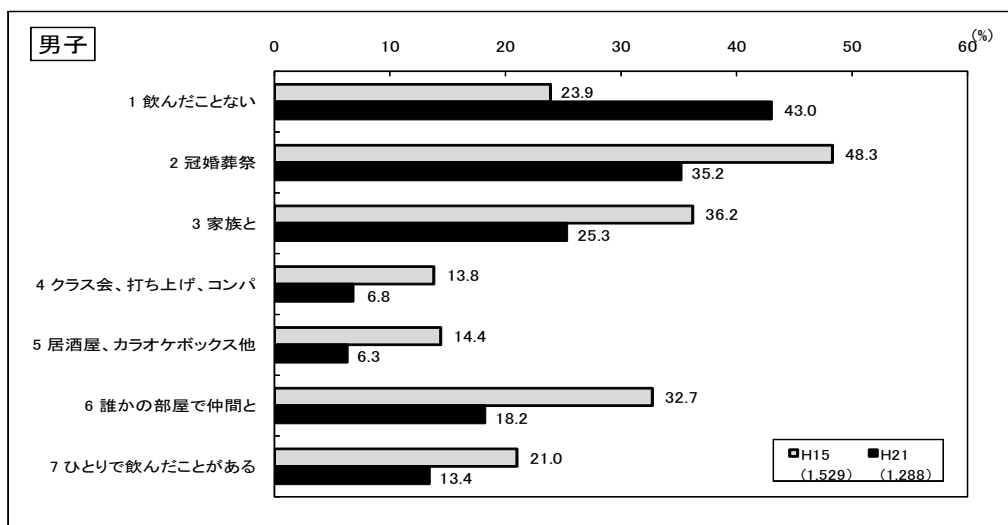
5 お酒を飲むこと

お酒について「飲んだことがない」と回答した者は、前回と比べて男女とも増加

飲酒の機会の有無について性別に比較すると、「飲んだことがない」と回答した者の割合は男子43%、女子41%に認められ、前回の調査（平成15年）時より大幅に増加した。一方、飲酒の場・機会については、「冠婚葬祭」「家族と」が男女とも25%を超えていた。しかし、いずれにおいても、前回よりかなり低値となる傾向が認められた。

図37 飲酒の機会（性別）

問33 あなたはお酒を飲んだことがありますか？また、それはどのような時でしたか。（複数回答）（お酒とは、日本酒のことではなくビール、日本酒、しょうちゅう、チューハイ、ワイン、ジン、ウイスキー、ブランディ、ウォッカ、バーボンといったアルコール類をまとめた表現とってください。）



飲酒の機会の回答項目：

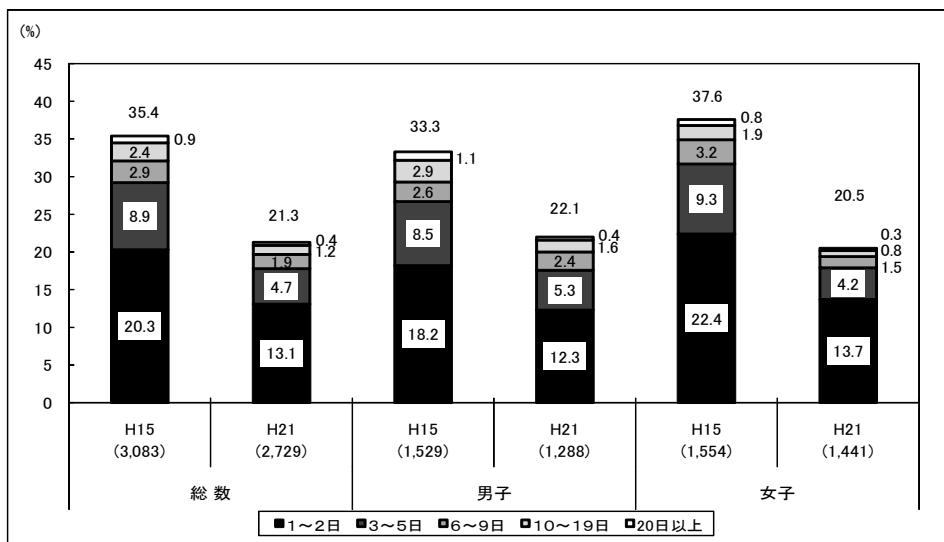
- 1 飲んだことがない
- 2 冠婚葬祭（結婚式、お祭り、葬式、法事、お盆、正月など）の時に飲んだことがある
- 3 家族が食事の時にお酒を飲むときに一緒に飲んだことがある
- 4 クラス会、打ち上げ、コンパの時に飲んだことがある
- 5 居酒屋、カラオケボックス、飲み屋などで仲間といっしょに飲んだことがある
- 6 誰かの部屋で仲間といっしょに飲んだことがある
- 7 ひとりで飲んだことがある

この1ヶ月で飲酒した者は、男女とも約2割と前回に比べて減少
たばこを吸ったことがある者の約2割は、この1ヶ月で飲酒をしている

この30日間に少なくとも1日以上飲酒者の割合は、男子22.1%、女子20.5%であり、前回の調査（平成15年）時よりも10%以上低下した。このうちの半数以上は2日以内の飲酒であったが、男女とも数名には20日以上飲酒している者も認められる。

図38 この30日間に飲酒した日数（性別）

問34 この30日間の間に少しでもお酒を飲んだ日は合計何日になりますか？



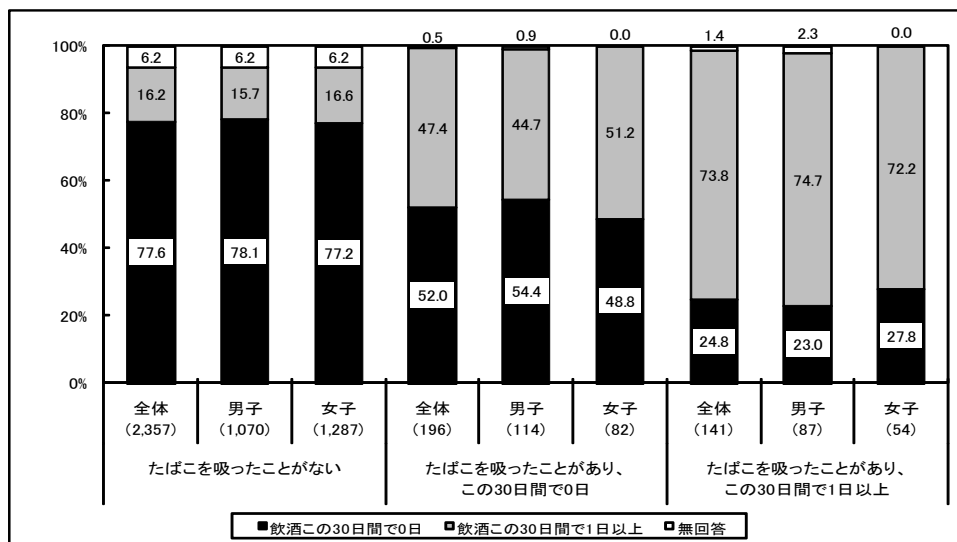
喫煙の機会の有無とこの30日間の飲酒日数の関係についてみたところ、たばこを吸ったことがない者の78%程度においては、この30日間に飲酒は認められなかった。また、たばこを吸ったことはあるがこの30日間で0日（喫煙していない）者で同期間に飲酒しなかった者の割合は52%程度であった。さらにこの30日間で1日以上の喫煙があり、同期間に飲酒しなかった者の割合は25%程度であった。このことから、喫煙習慣と飲酒習慣には関連性が認められる。

図39 喫煙状況別、この30日間に飲酒した日数（性別）

問28 あなたは、今までにたばこを一口でも吸ったことがありますか。

問29 この30日間の間に何日たばこを吸いましたか。

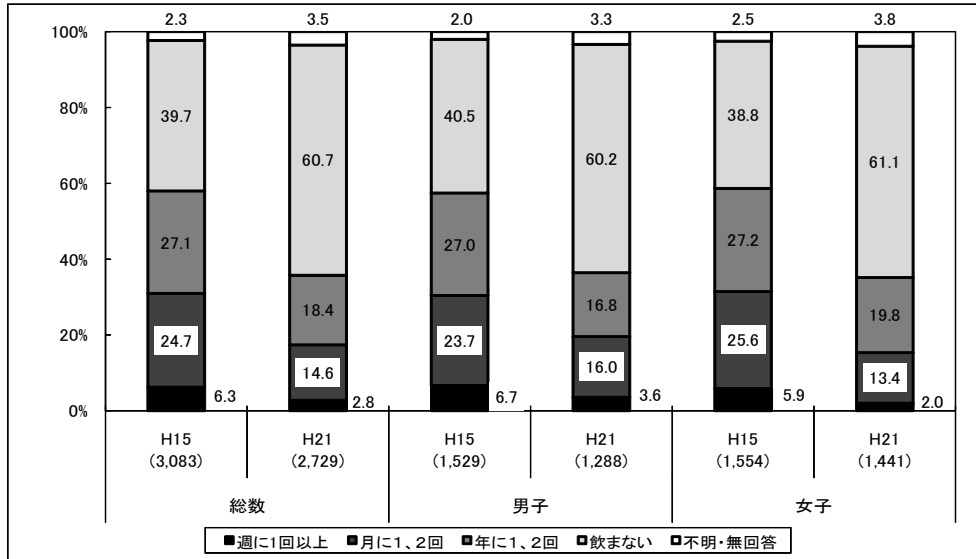
問34 この30日間の間に少しでもお酒を飲んだ日は合計何日になりますか？



飲酒の頻度については、週に1回以上の者の割合は男子3.6%、女子2.0%、月に1～2回の者の割合は男子16.0%、女子13.4%、年に1～2回の者の割合は男子16.8%、女子19.8%であって、いずれも前回の調査（平成15年）時に比べてかなり減少している。

図40 飲酒の頻度（性別）

問35 あなたはお酒をどのくらいの頻度で飲みますか？



6 健康情報の利用希望

健康情報を利用しやすい場や機会は、「学校」「商業施設」を選択する者が多い

生活習慣改善や健康づくりに関する知識や情報が、どういうところであれば利用するのかとの問に対して、男女とも30%以上の回答が得られた施設の種類の機会としては、「学校」、「商店街、スーパー、ショッピングセンター、百貨店などの商業施設」、「病院やクリニックなどの医療機関」、「飲食店」「新聞やテレビ・ラジオのマスコミ関係からの情報発信」が挙げられた。

図41 健康情報の利用希望（性別）

問37 あなたは生活習慣改善や健康づくりに関する知識や情報が、どういうところであれば利用すると思いますか。（複数回答）

