

平成28年度県民健康・栄養調査 高校生の食生活等実態調査結果概要

栃木県

調査の目的

栃木県の高校生の食習慣や生活習慣の実態、健康に対する考え方などを把握し、今後の県民の健康づくりに役立てるために実施しました。

実施時期

平成28年10月から11月までの任意の日に実施しました。

調査の対象

栃木県内全ての高校（全日制及び定時制合わせ82校）から2年生の1クラスを任意に選出し、全生徒2,941名のうち2,853名（回収率97.0%）の高校生に御協力をいただきました。

また、調査回答者2,853名のうち性別及び居住地区不明者を除いた男子1,375名、女子1,425名、総数2,800名を解析対象者としました。

今回の調査からわかった主なことから

- 女子の「低体重(やせ)」の生徒は、14.0%と前回調査時*より5ポイント程度減少したが、低体重でありながら「今のままでよい」、「やせたい」と回答した生徒は約8割
- 朝食を食べないことがある生徒は、男子18.9%、女子16.1%で前回調査時とほぼ変わらず
- 健康の維持・増進のために意識的に運動をする生徒は、男子では8割弱、女子では6割強で前回調査時より増加
- 現在の健康状態を「とてもよい」、「よい」、「ふつう」と回答した生徒は、男女ともに約9割で前回調査時より増加
- 喫煙経験のある生徒は、男子5.1%、女子2.4%
喫煙する生徒は、男子1.3%、女子0.8%で前回調査時よりいずれも減少
- 飲酒する生徒は、男子5.7%、女子4.6%で前回調査時よりいずれも減少
- むし歯がある生徒は、男女ともに約2割
1日に3回以上歯みがきをする生徒は、男子21.6%、女子41.9%

※前回：平成21年度県民健康・栄養調査 高校生の食生活等実態調査
県下の県立及び私立の全日制及び定時制を対象に実施

平成30年3月
栃木県保健福祉部健康増進課

1. 体格

- 男子の「低体重(やせ)」、「普通」、「肥満」の生徒の割合は前回とほぼ同じ、女子の「低体重(やせ)」の生徒の割合は14.0%に減少
- 「理想」とする体重からBMIを見ると、男子では「普通」が85.2%と前回とほぼ同じであったが、女子では「低体重(やせ)」が41.6%と10ポイント以上も減少

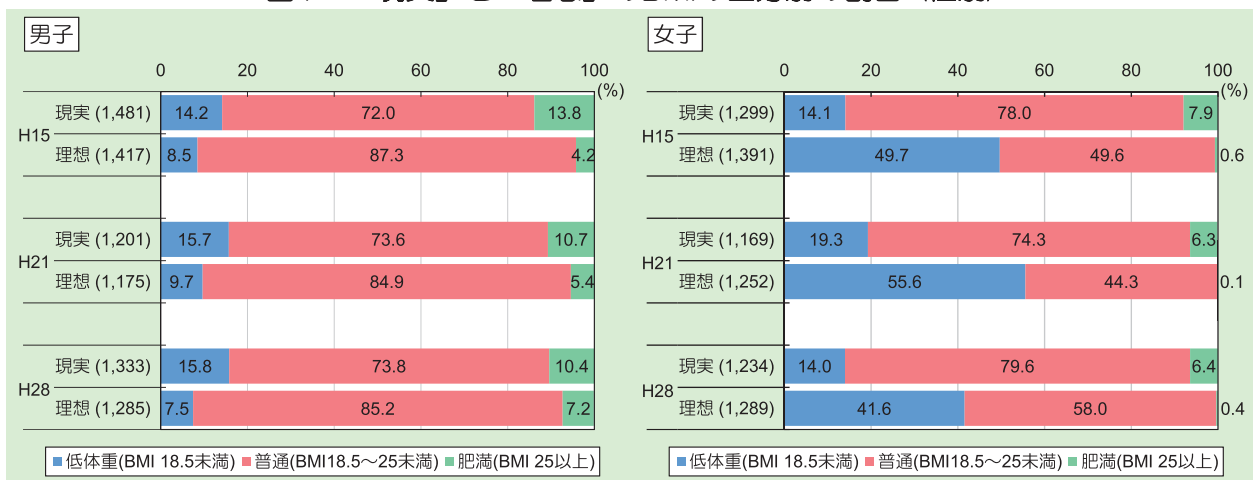
現在の身長と体重(自己申告)から算出したBMIを「現実のBMI」、現在の身長と本人が理想とする体重から算出したBMIを「理想のBMI」とし、図1に示しました。

男子における「現実のBMI」が「低体重」、「普通」、「肥満」の生徒の割合は前回調査とほぼ同じでした。また「理想のBMI」においても、前回調査と大きな変化はありませんでした。

女子における「現実のBMI」が「普通」の生徒の割合は約8割で、前回調査よりも5ポイント増加しました。「低体重」の生徒の割合は14.0%で、5ポイント減少しました。「理想のBMI」において、「低体重」を理想とする割合は約4割でしたが、前回調査よりも10ポイント以上減少していました。

健康のためにはBMI (体重 (kg) / 身長 (m)²) の数値が18.5以上25.0未満が適切です。

図1 「現実」と「理想」のBMIの区分別の割合 (性別)



* グラフに掲載している数は、四捨五入のため、内訳合計が総数に合わないことがある (以下同様)
 * グラフ左側または下段の数値は各年の調査実施人数 (以下同様)

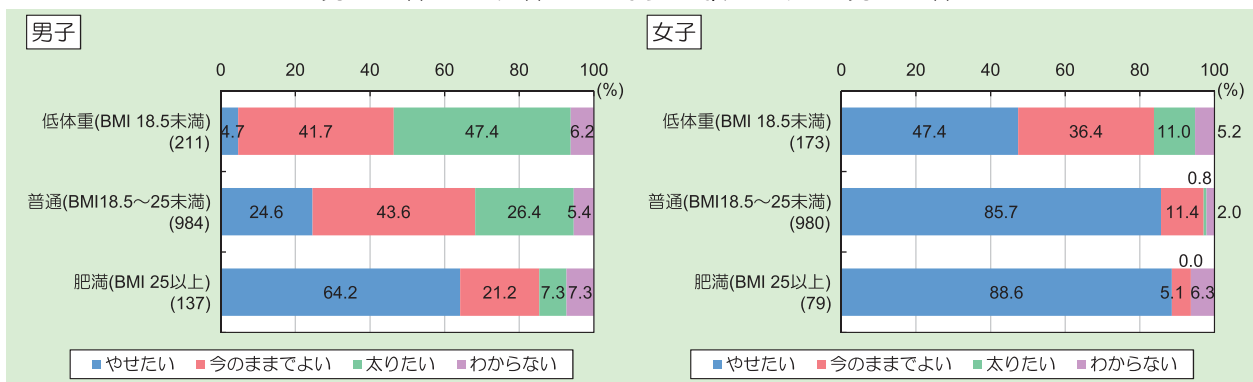
「現実」の体型が「低体重(やせ)」であるのに、「今のままでよい」、「やせたい」と回答した生徒が、男子で約5割、女子で約8割

現実の体型と今後の体型への願望(図2)を性別・体型別に見ると、低体重であっても「今のままでよい」又は「やせたい」と回答した生徒は、男子では46.4%、女子では83.8%でした。

また普通の体型でありながらも「やせたい」と回答した生徒は、男子で24.6%、女子で85.7%であり、男子と比較して女子の瘦身願望の強さがうかがわれました。一方で、男子では肥満でありながらも「太りたい」と回答した生徒が7.3%いました。

普段から自分の体重と、適切とされる体重を把握しておきましょう。

図2 現実の体型別、体型に対する願望 (性・現実の体型別)



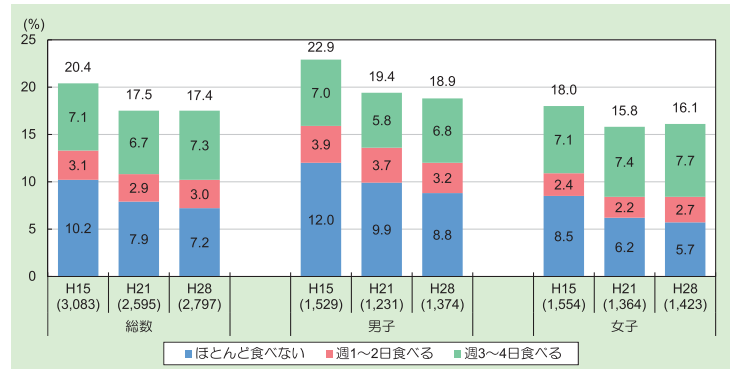
2. 食べかた、「食」に対する考えかた

朝食を食べないことがある生徒は、男子18.9%、女子16.1%で前回からほぼ変わらず

朝食の欠食状況(図3)については、朝食を食べる日が週4日以下と回答した生徒の割合は前回調査と比べて男女ともほぼ変わりませんでした。ただし「ほとんど食べない」と回答した生徒の割合は男女ともわずかに減少していました。

朝食は午前中の勉強や運動を活発にするための大切なエネルギー源ですので、必ず食べましょう。

図3 朝食の欠食状況 (性別)

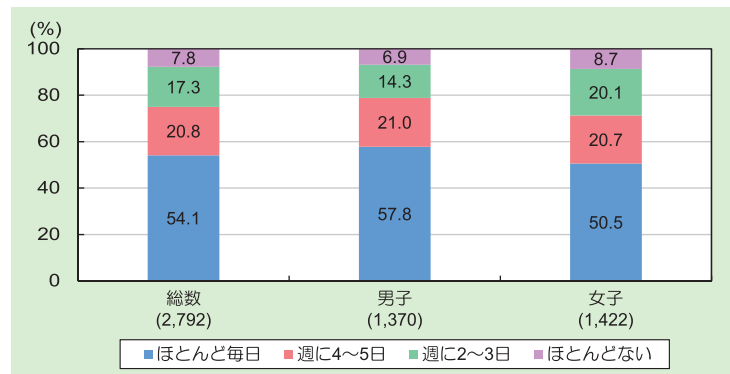


主食・主菜・副菜をほぼ毎日揃えて食べている生徒は全体の約5割

主食・主菜・副菜の3つを組み合わせることで食べるのが1日2回以上ある日の頻度(図4)について、「ほとんど毎日」と回答した生徒は約5割、「ほとんどない」は1割弱で男女ともほぼ同様の傾向でした。

主食(黄)・主菜(赤)・副菜(緑)が揃うと、栄養バランスの良い食事になります。

図4 主食・主菜・副菜を揃えて食べる頻度 (性別)

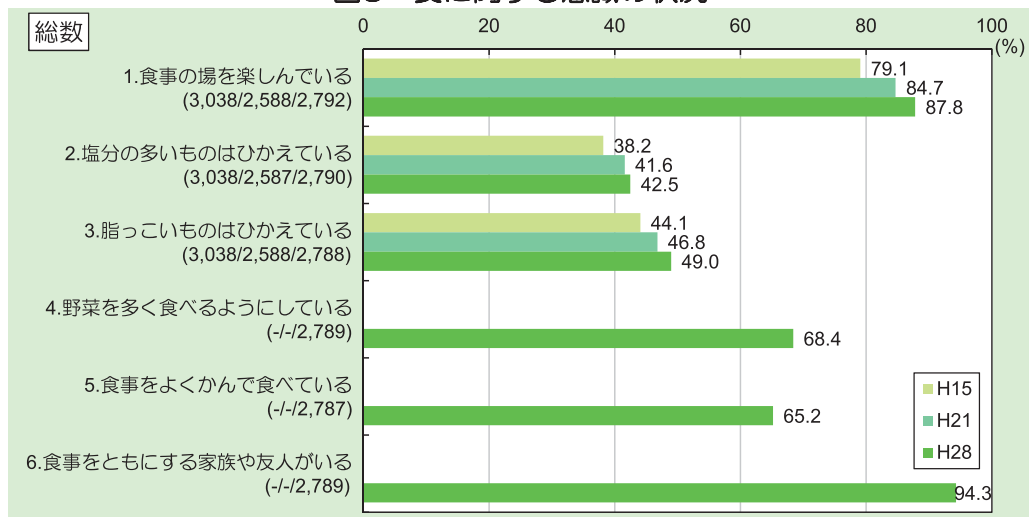


食事をともにする人がいる、食事の場を楽しんでいる生徒は全体の約9割

食に関する意識(図5)として、「食事をともにする家族や友人がいる」、「食事の場を楽しんでいる」を9割前後の生徒が選択していました。しかし「野菜を多く食べるようにしている」は7割弱、「塩分の多いものはひかえている」は過去調査に比べて改善しているものの半数に満たない状況でした。

食事を楽しむことは大切です。体に良い食事についても考えてみましょう。

図5 食に関する意識の状況



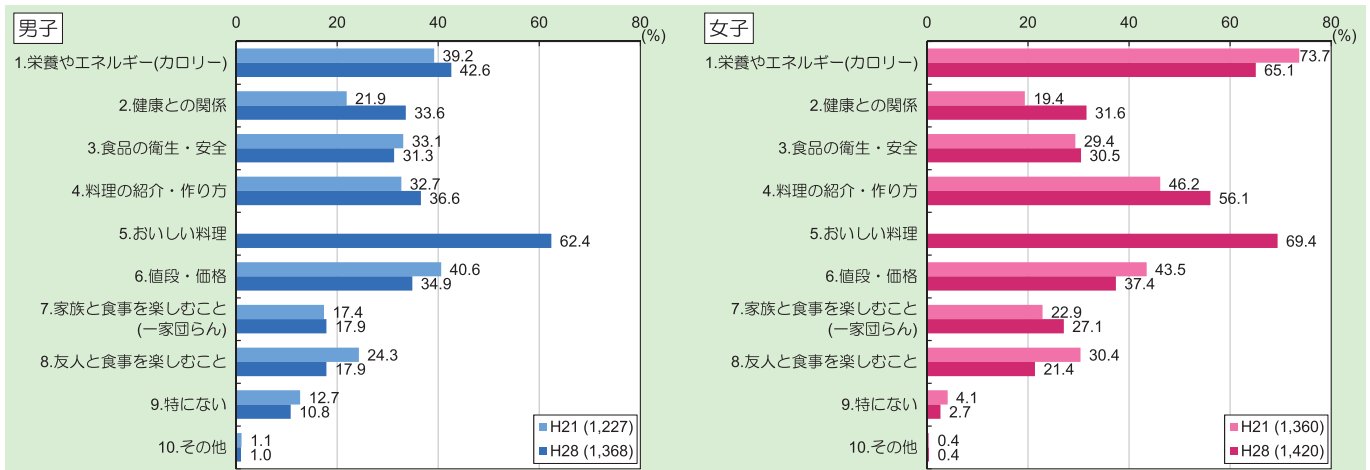
*平成15、21年度は項目4~6について調査を行っていない。

「食事と健康との関係」に関心を持つ生徒は、前回より増加したが、男女とも約3割

食事について関心があること(図6)について、男女とも「おいしい料理」を選択した生徒が最も多く、2番目は「栄養やエネルギー」でした。「健康との関係」を選択した生徒は男女とも前回調査に比べ、約10ポイント増加しましたが、3割強にとどまりました。また前回調査と比較して、「家族と食事を楽しむこと」は微増していますが、「友人と食事を楽しむこと」は減少していました。

食べることは体づくりの基本です。食に関する情報に目を向けてみましょう。

図6 食事について関心があること (性別)



*複数回答有

*平成21年度は項目5について調査を行っていない。

3. 運動

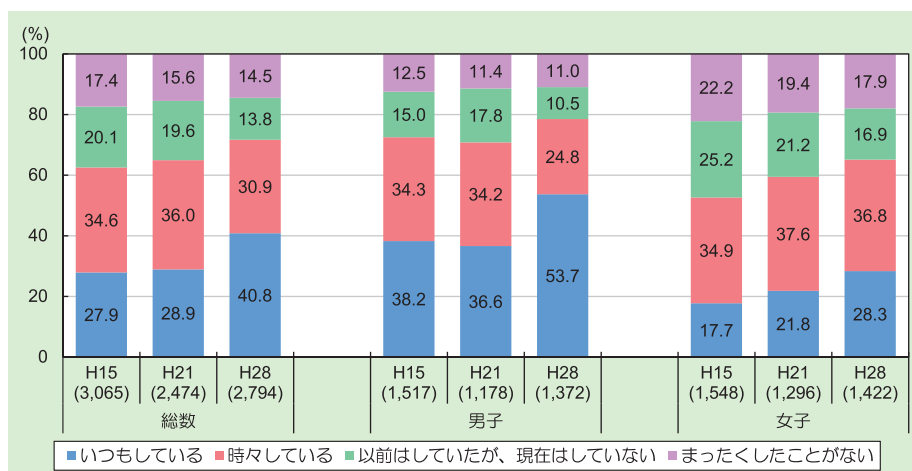
日常生活のなかで、健康の維持・増進のために意識的に運動を「いつもしている」、「時々している」生徒は、男子では8割弱、女子では6割強

身体活動の状況(図7)を見ると、日常生活のなかで、健康の維持・増進のために意識的に運動を「いつもしている」、「時々している」生徒は、男子で78.5%、女子で65.1%でした。前回調査と比較すると、「いつもしている」生徒の割合が男子で17.1ポイント、女子で6.5ポイント増加していました。

一方、運動を「まったくしたことがない」生徒は、男子で11.0%、女子で17.9%であり、前回調査と比較しても大きな変化はありませんでした。

学校の授業や部活動なども含め、楽しみながら身体を動かしましょう。

図7 身体活動の状況 (性別)



4. こころとからだ、休養

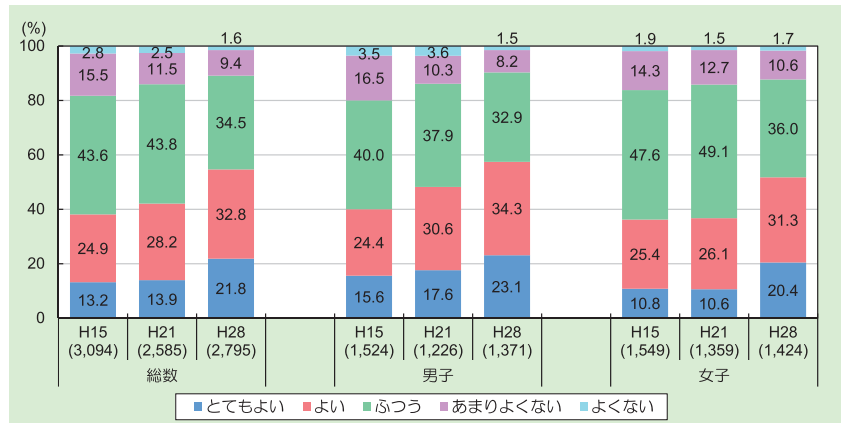
現在の健康状態を「とてもよい」、「よい」、「ふつう」と回答した生徒は男女とも9割

現在の健康状態(図8)を前回調査と比較すると、「とてもよい」、「よい」、「ふつう」と回答した生徒の割合の合計は男女ともやや増加しました。

特に「とてもよい」、「よい」と回答した生徒の割合が、男子で約9ポイント、女子で15ポイント増加しました。

自身の心身の状態を振り返り、体調が良くない時は、早めに医療機関を受診などしましょう。

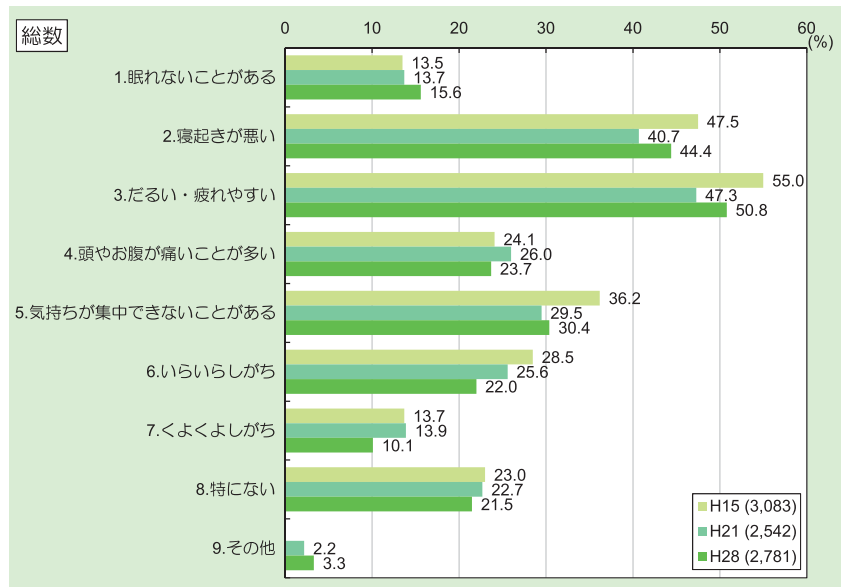
図8 現在の健康状態(性別)



最近の心身の状態(図9)は、前回調査と比較すると、「眠れないことがある」、「寝起きが悪い」、「だるい・疲れやすい」、「気持ちが集中できないことがある」の割合が増加し、「頭やお腹が痛いことが多い」、「いらいらしがち」、「くよくよしがち」の割合が減少していました。

十分な休養を取るなど、自分なりのリラックス方法を見つけましょう。

図9 最近の心身の状態



*複数回答有

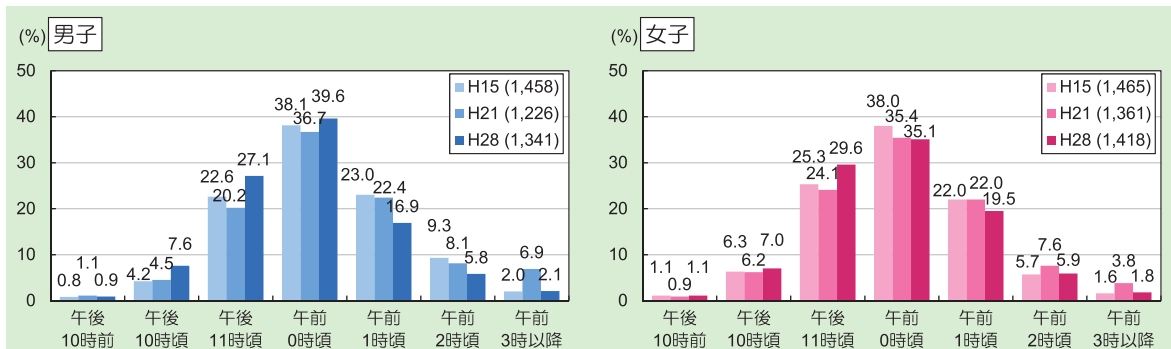
*平成15年度は項目9について調査を行っていない。

就寝が午前1時以降と回答した生徒は、男女ともに前回に比べて減少

翌日に学校がある日の就寝時刻(図10)は、男女とも午前0時頃と回答した生徒が男子で39.6%、女子で35.1%と最も高い割合を示しました。午前1時以降と回答した生徒の割合は前回調査に比べ、男女ともに減少していました。

成長期の体を作るには早寝早起きが基本です。 unnecessary 夜更かしはやめましょう。

図10 翌日学校がある日の就寝時刻(性別)

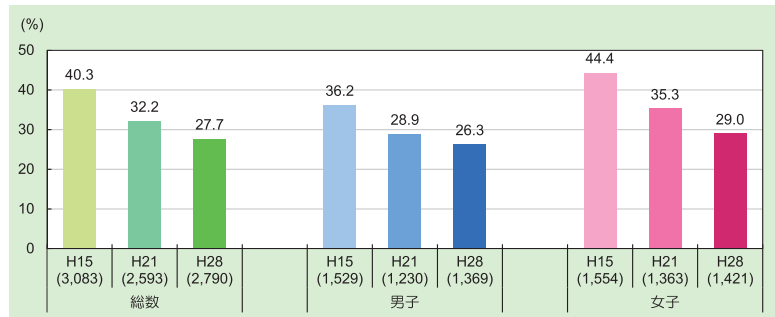


睡眠による休養が「あまりとれていない」、「まったくとれていない」と回答した生徒は男女ともに減少

ここ1か月間の睡眠による休養の程度(図11)を性別に見ると、男女ともに過去の調査と比べ、休養が「あまりとれていない」又は「まったくとれていない」と回答した生徒の割合は減少し、男女ともに30%を下回りました。

就寝前の過ごし方を振り返り、十分な休養が取れるように心掛けましょう。

図11 睡眠による休養が十分にとれていない生徒の割合(性別)



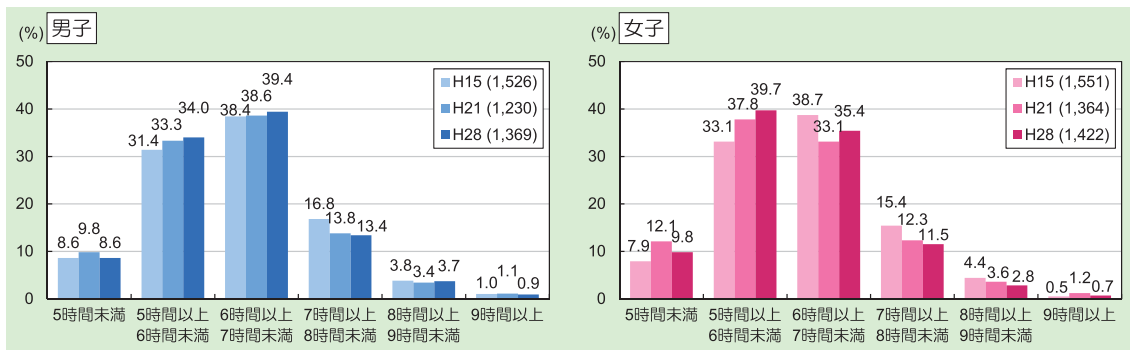
* 「あまりとれていない」、「まったくとれていない」と回答した生徒の合計

睡眠時間が5～7時間の生徒は男女ともに増加 5時間未満、7時間以上の生徒は減少

ここ1か月間の平均睡眠時間(図12)を性別に見ると、男子は「6時間以上7時間未満」の生徒の割合が最も高く、女子では「5時間以上6時間未満」の生徒の割合が最も高い割合を示しました。前回調査と比べて割合が増加したのは、男女とも5～7時間の範囲で、それ以外の範囲では概ね減少していました。

睡眠時間を十分に確保できるように生活リズムを見直しましょう。

図12 平均睡眠時間(性別)



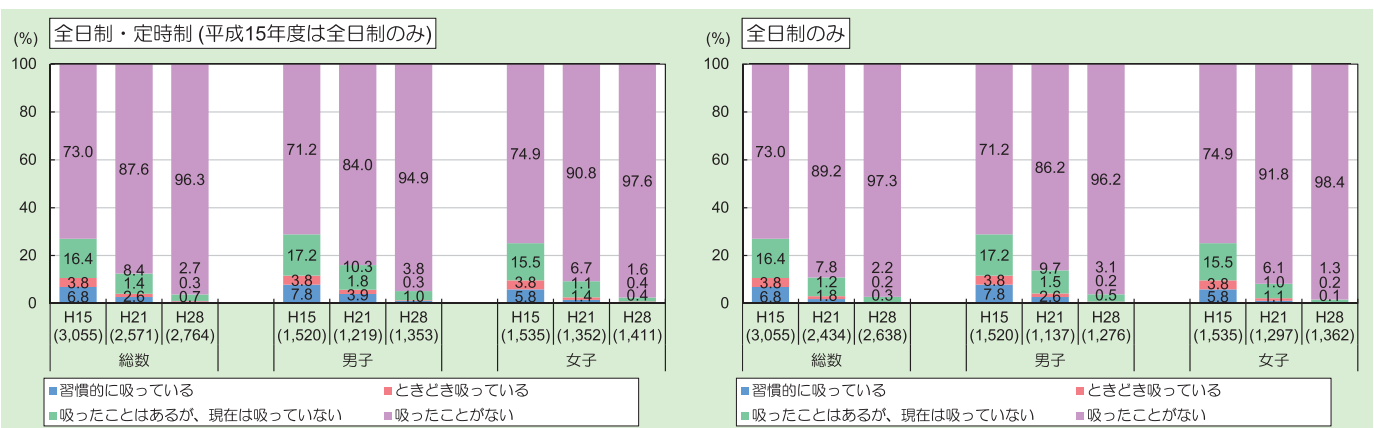
5. たばこを吸うこと

喫煙経験のある生徒の割合は、男子5.1%、女子2.4% 喫煙する生徒の割合は、男子1.3%、女子0.8%でいずれも減少

喫煙経験(図13)については、男女ともに、喫煙したことがある生徒の割合は前回調査に続き減少しました。また、「ときどきたばこを吸っている」、「習慣的にたばこを吸っている」と回答した生徒の割合も前回調査より大きく減少しました。

若い頃からの喫煙は害が大きいので、20歳未満の喫煙は法律で禁止されています。

図13 たばこを吸ったことがある生徒の現在の喫煙状況(性別)

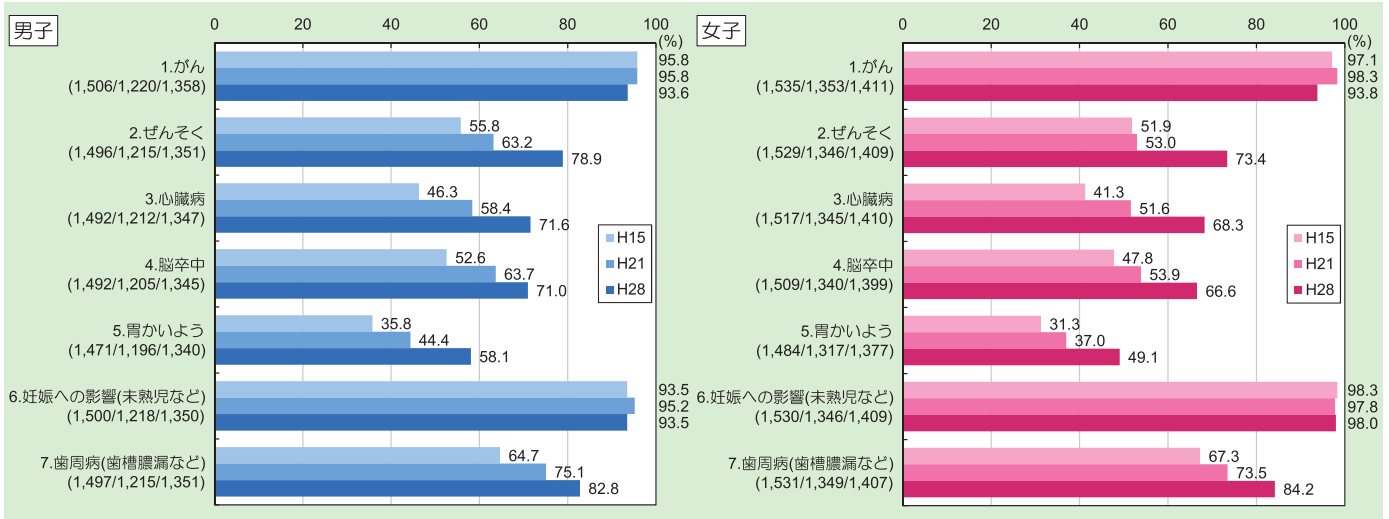


たばこが健康に与える影響については、
これまで認識されている割合が高くなかった疾患の認識率が増加

たばこが健康に与える影響(図14)については、男女ともに「がん」、「妊娠への影響」といった、もともと認識されていた疾患の認識率は横ばいでしたが、前回調査で認識率が高くなかった「ぜんそく」をはじめとする疾患については、認識率が大きく増加しました。

喫煙は体に様々な悪影響を与えます。たばこの害についてよく理解しましょう。

図14 たばこが健康に与える影響 (性別)



*「たばこを吸うとわかりやすくなる」と回答した生徒の割合

*項目1について、平成15、21年度は「肺がん」、平成28年度は「がん」として調査を行った。

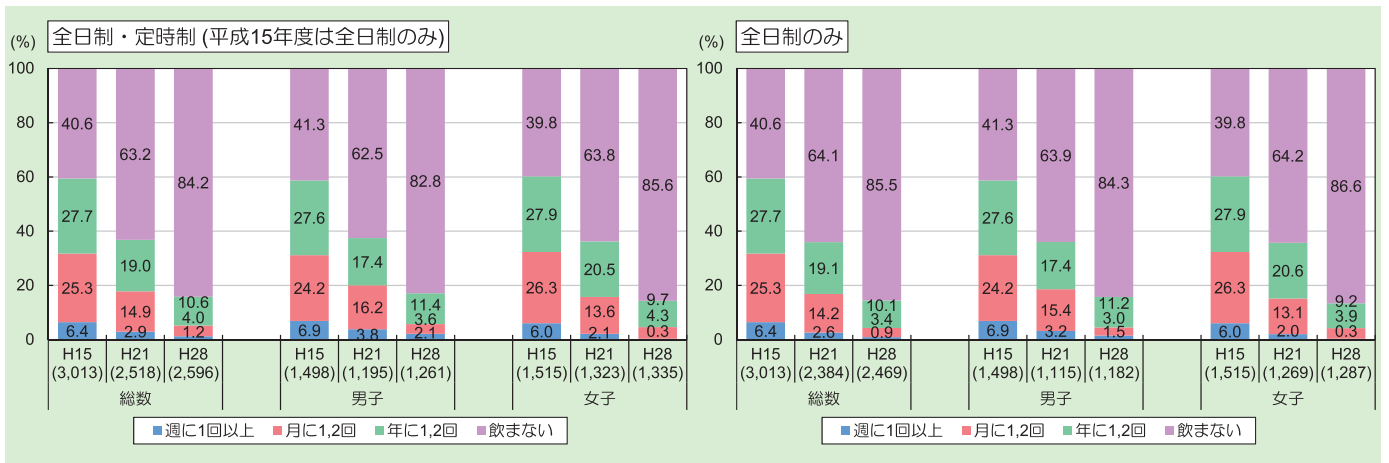
6. お酒を飲むこと

男女ともに飲酒の頻度も大きく減少

飲酒の頻度(図15)については、男女ともに「飲まない」と回答した生徒の割合が80%を超え、「月に1、2回」、「週に1回以上」飲酒する生徒は、男子5.7%、女子4.6%で、いずれも前回調査より減少しました。

若い頃からの飲酒は心身への害が大きいため、20歳未満の飲酒は法律で禁止されています。

図15 飲酒の頻度 (性別)

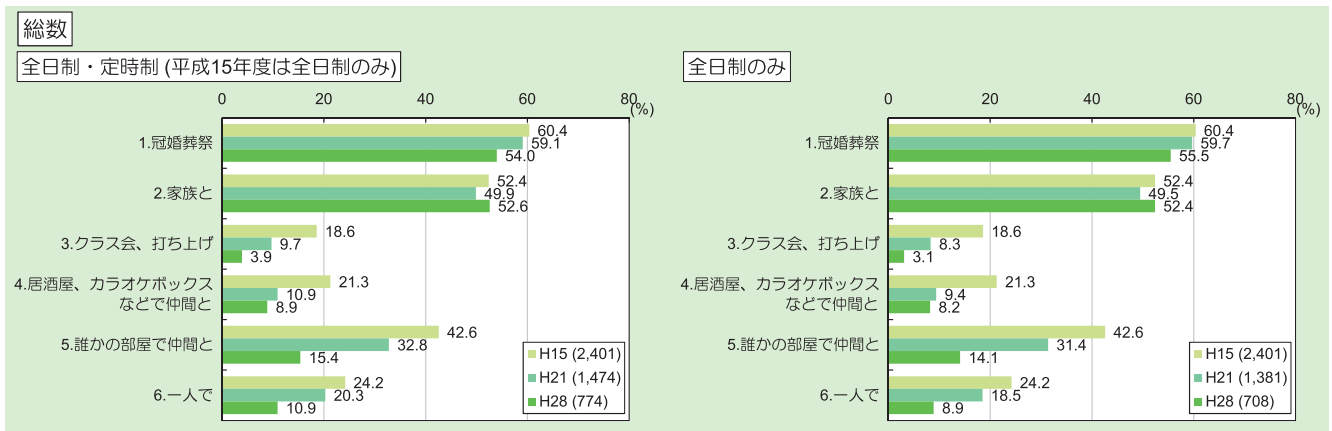


飲酒の機会としては、依然として「冠婚葬祭」と「家族と」が多い

飲酒を行った機会(図16)については、前回調査と同じく「冠婚葬祭」及び「家族と」が高い割合を示しました。

飲酒は生活習慣病の要因となるなど健康に影響を及ぼすことがあります。家族と一緒に飲酒が体に及ぼす影響をよく考えましょう。

図16 飲酒の機会



*複数回答有

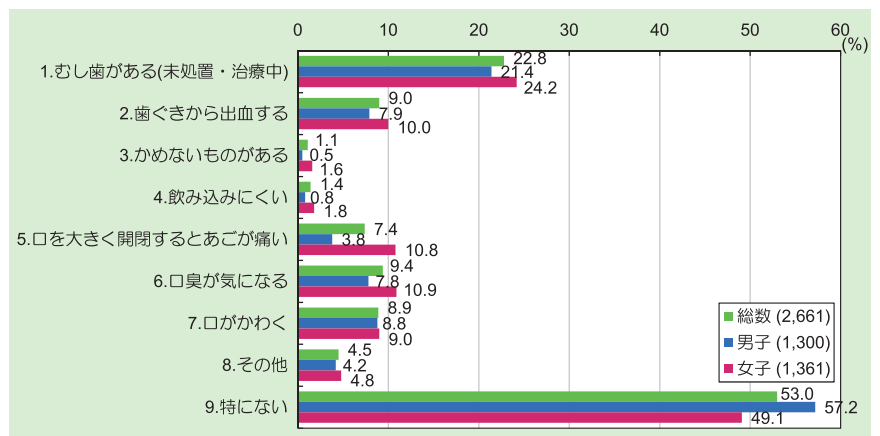
7. 歯の健康

むし歯がある生徒は男女ともに約2割、歯ぐきからの出血がある生徒は約1割

歯や口の健康状態(図17)については、「特になし」と回答した生徒は男子で57.2%、女子で49.1%でしたが、男女とも約2割が「むし歯がある」と回答していました。また、男子の7.9%、女子の10.0%が「歯ぐきから出血する」と回答していました。

健康な歯を保つため、定期的に歯科医院で健診を受けることが大切です。

図17 歯や口の健康状態 (性別)



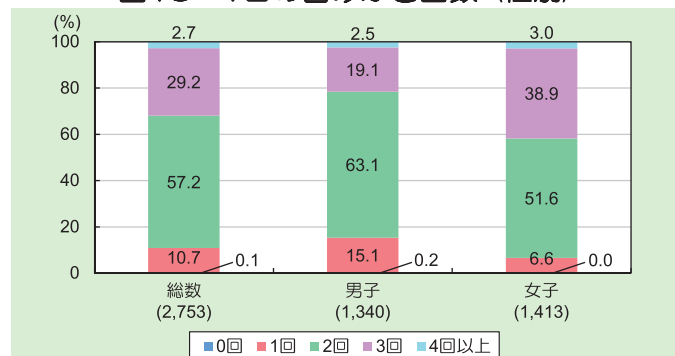
*複数回答有

1日に3回以上歯みがきをする生徒は男女とも半数以下

1日の歯みがき回数(図18)を見ると、1日に2回歯みがきをする生徒は男子で63.1%、女子で51.6%でした。3回以上歯みがきをする生徒は男子で21.6%、女子で41.9%あり、男女とも半数以下でした。

むし歯や歯周病を予防し、いつまでも自分の歯で食事ができるように、若い頃から歯みがきの習慣を身につけることが大切です。

図18 1日の歯みがき回数 (性別)



栃木県保健福祉部健康増進課

健康長寿とちぎWEB

〒320-8501 栃木県宇都宮市埴田1-1-20

TEL 028-623-3094 FAX 028-623-3920

http://www.kenko-choju.tochigi.jp/