

# 平成 28 年度県民健康・栄養調査報告書

(高校生資料編)

**【クロス分析結果 2】**

平成 30 (2018) 年 3 月

栃 木 県



## 目 次

第1図	「現実」の体型別、現在（調査時）の健康状態（性別）	1
第2図	「現実」の体型別、最近の心身の状態（性別）	2
第3図	食事制限の経験別、最近の心身の状態（性別）	4
第4図	BMI 区分別、自身のボディイメージ（性別）	6
第1表	BMI 区分別、自身のボディイメージ（性別）	7
第5図	就寝時刻と朝食の喫食頻度（性別）	8
第2表	就寝時刻と朝食の喫食頻度（性別）	9
第6図	予備校や塾・習い事等の有無と就寝時刻	11
第3表	予備校や塾・習い事等の有無と就寝時刻（性別）	11
第7図	平日の夕食を一人で食べる生徒における、食事について関心があること（性別）	12
第4表	平日の夕食を一人で食べる生徒における、食事について関心があること（性別）	14
第8図	夕食同席者別、夕食時間（性別、ほとんど食べない除外）	15
第5表	夕食同席者別、夕食時間（性別、ほとんど食べない除外）	16
第9図	夕食同席者別、食事の場を楽しんでいない生徒の割合（性別）	17
第6表	夕食同席者別、食事の場を楽しんでいるか（性別）	18
第10図	夕食同席者別、野菜を多く食べるようにしている生徒の割合（性別）	19
第7表	夕食同席者別、野菜を多く食べるようにしているか（性別）	20

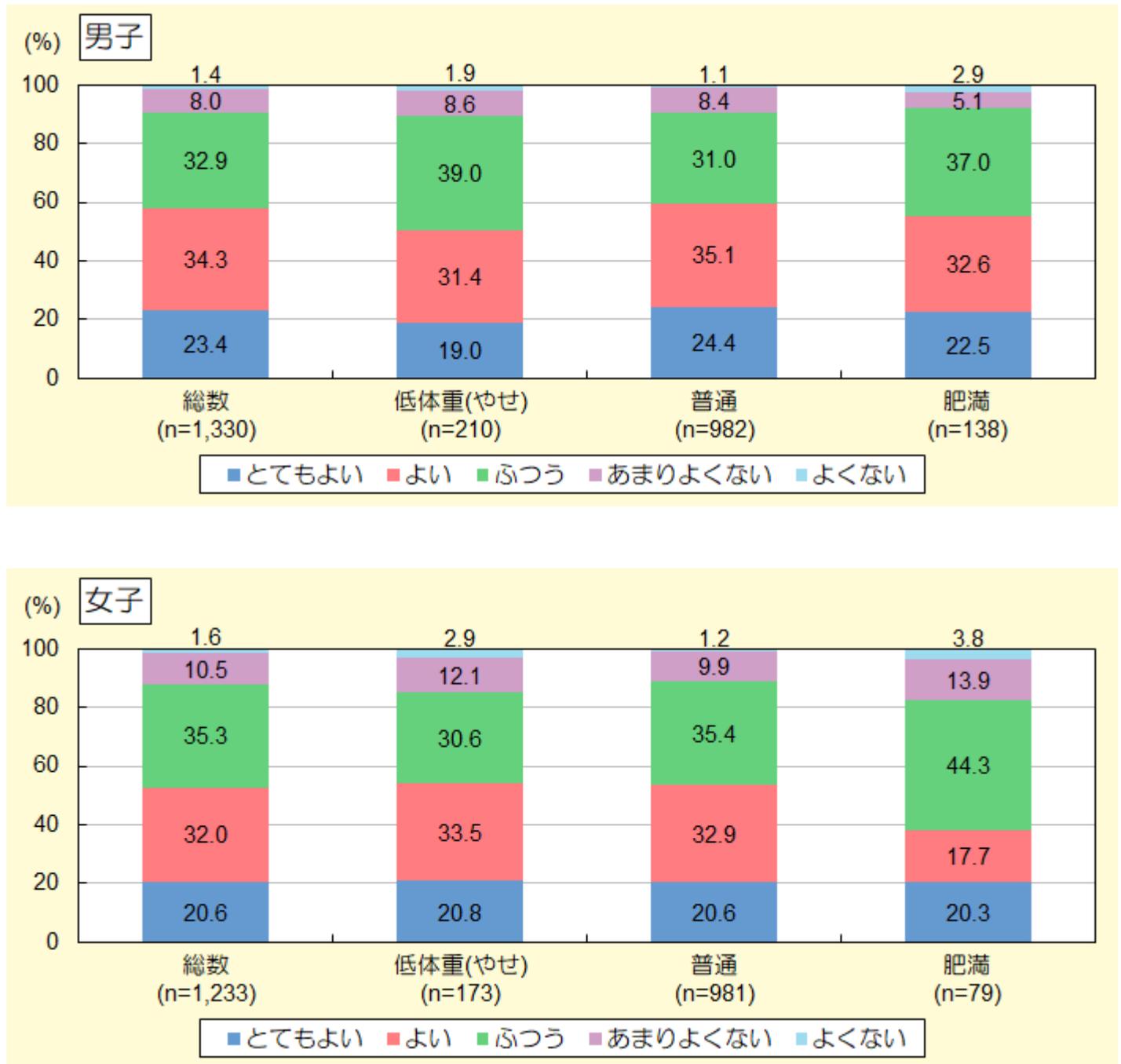
本資料中の数値は四捨五入のため、内訳合計が総数と合わないことがある。

本資料中では性別不明・無回答及び地域不明・無回答の生徒を除く。

**男子の「低体重（やせ）」、女子の「肥満」で「とてもよい」、「よい」と回答する生徒が少ない**

「現実」の体型別に現在の健康状態の分布を比較すると、「とてもよい」、「よい」と回答した生徒は男子において「低体重（やせ）」では50.4%、「普通」では59.5%、「肥満」では55.1%と、「低体重（やせ）」で最も少ない割合を示した。女子においては「低体重（やせ）」では54.3%、「普通」では53.5%、「肥満」では38.0%と「肥満」で最も少ない割合を示した。

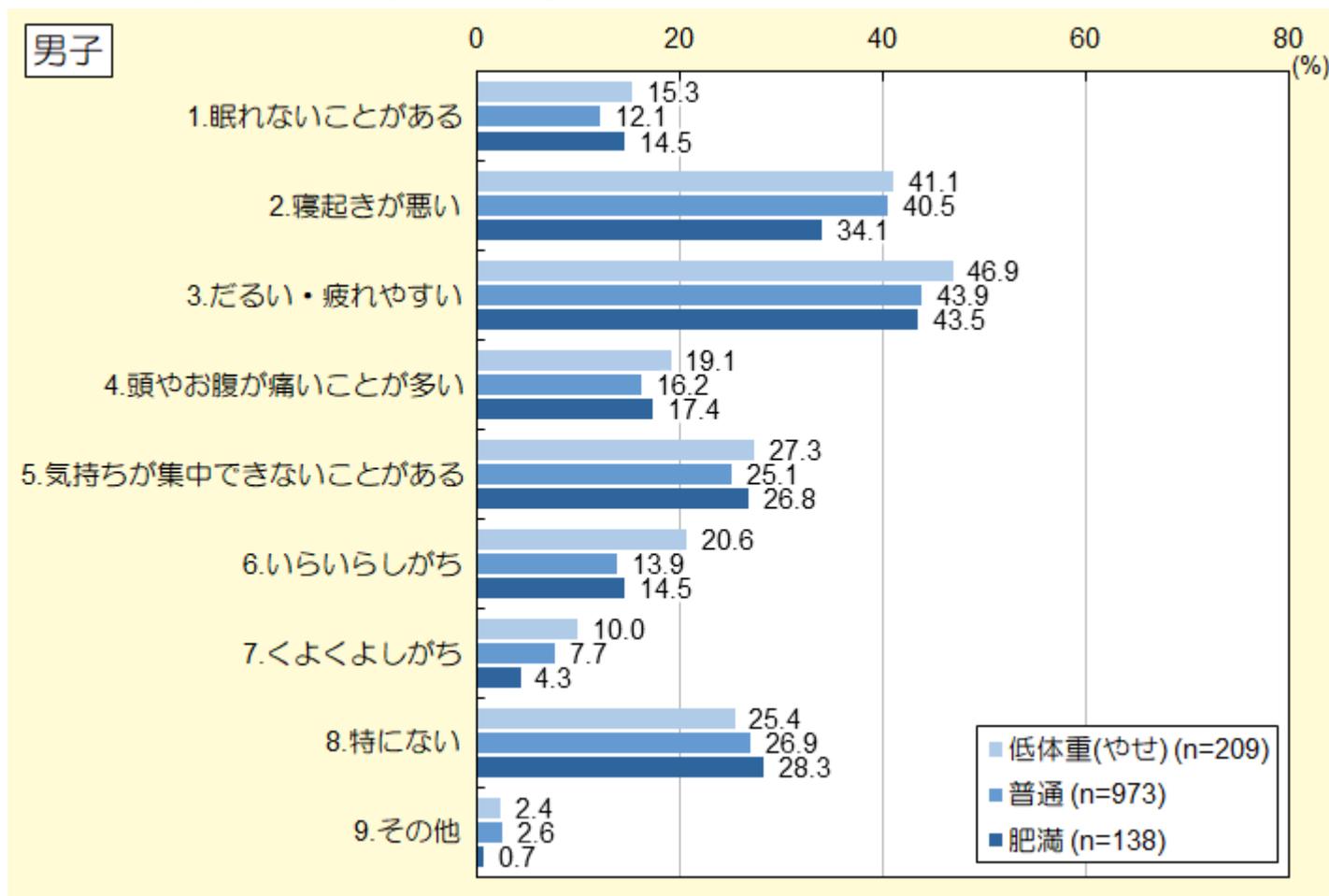
第1図 「現実」の体型別、現在（調査時）の健康状態（性別）



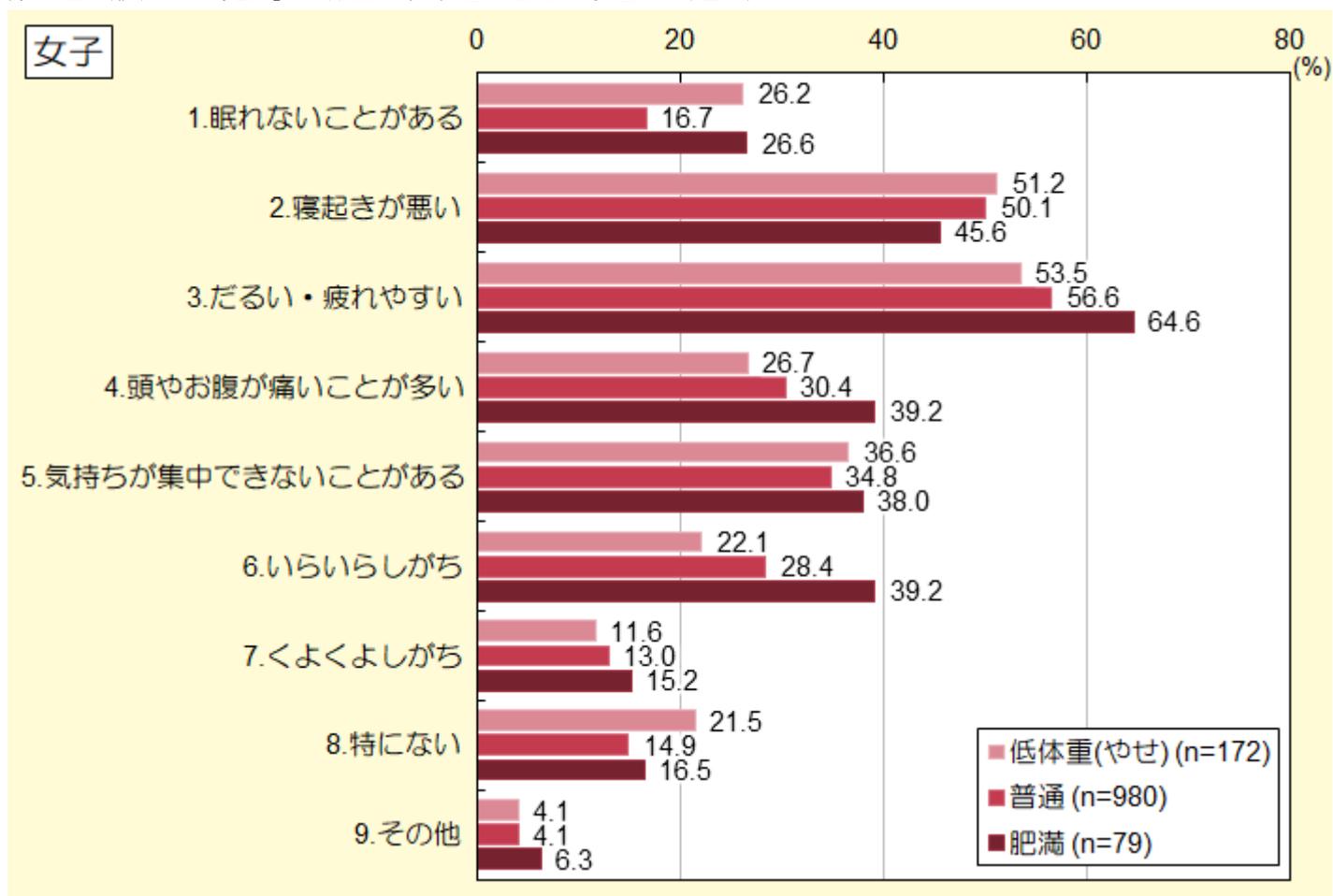
男子の「低体重（やせ）」で「いらいらしがち」が多く、  
 女子の「肥満」で「眠れないことがある」、「だるい・疲れやすい」、  
 「頭やお腹が痛いことが多い」、「いらいらしがち」が多い

「現実」の体型別に最近の心身の状態を比較すると、「普通」を基準として5ポイント以上の該当者が多かったのは、男子においては「低体重（やせ）」の「いらいらしがち」であった。女子においては「低体重（やせ）」の「眠れないことがある」、「肥満」の「眠れないことがある」、「だるい・疲れやすい」、「頭やお腹が痛いことが多い」、「いらいらしがち」であった。

第2図 「現実」の体型別、最近の心身の状態（性別）



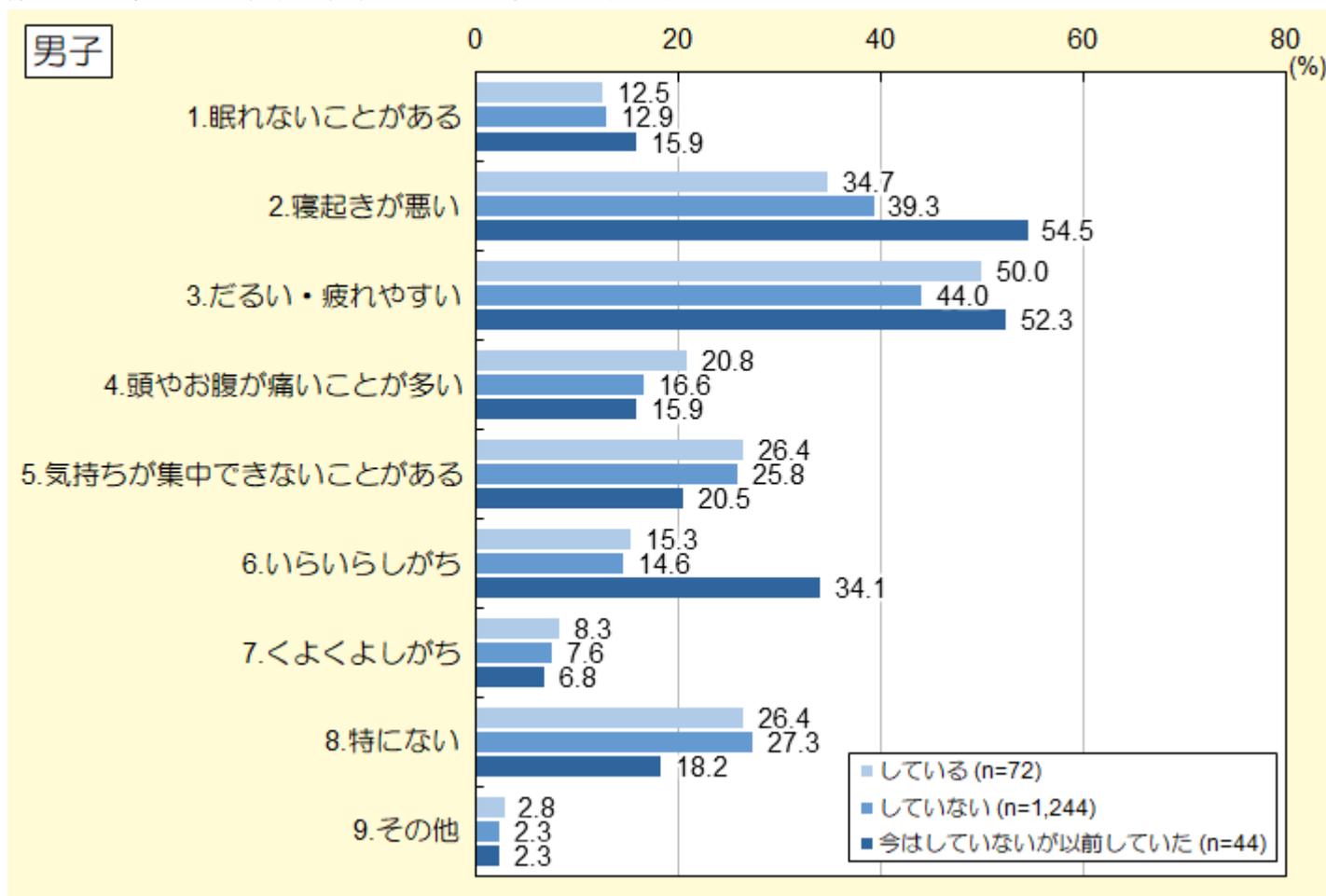
第2図(続) 「現実」の体型別、最近の心身の状態 (性別)



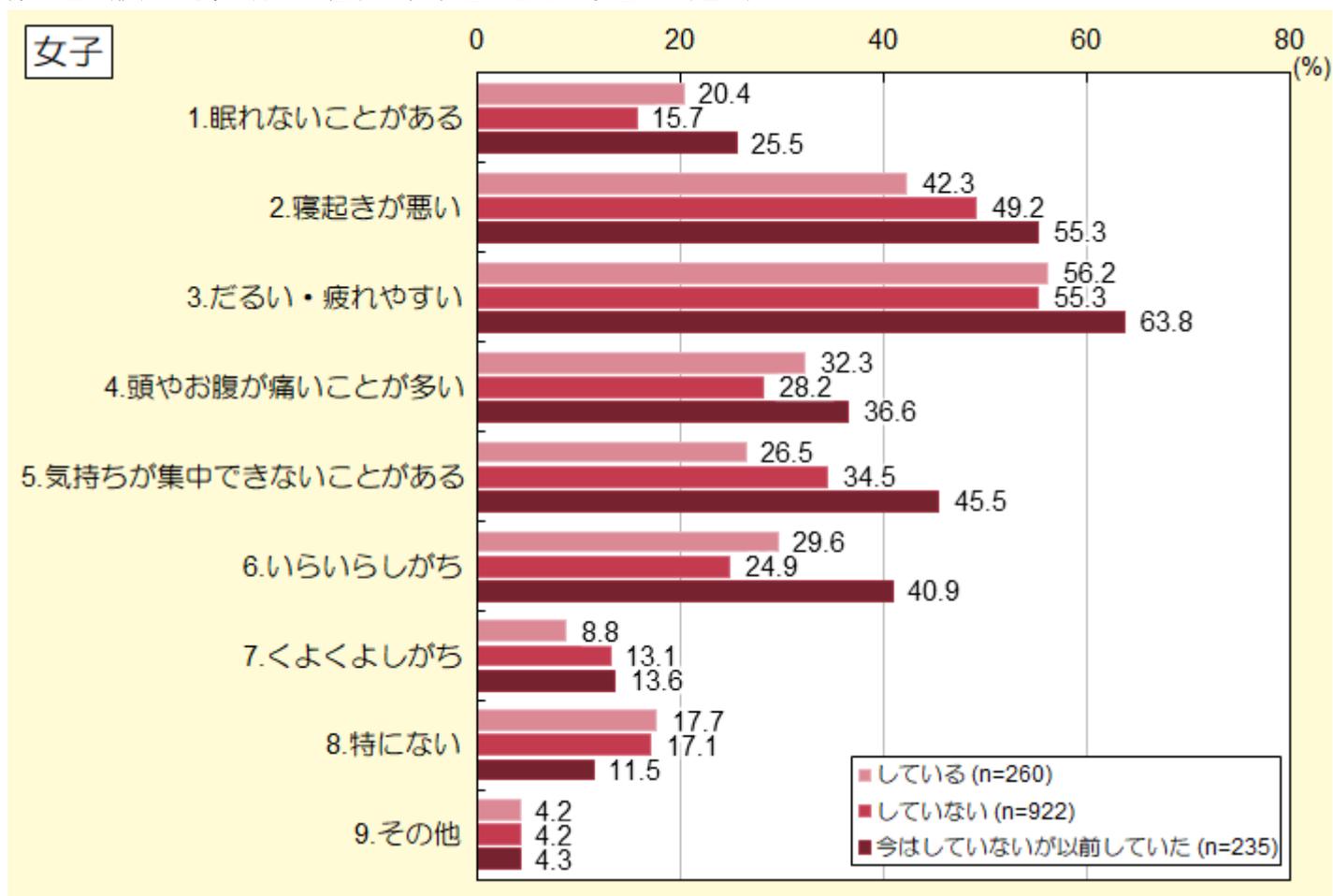
**男女ともに食事制限を「今はしていないが以前していた」と回答した生徒は、  
最近の心身の状態で課題を持つ者が多い**

食事制限の経験別に最近の心身の状態を比較すると、「(食事制限を)していない」を基準として5ポイント以上の該当者が多かったのは、男子の「している」では「だるい・疲れやすい」、「今はしていないが以前していた」では「寝起きが悪い」、「だるい・疲れやすい」、「いらいらしがち」であった。女子の「している」では「していない」と比較して5ポイント以上差があるものはなく、「今はしていないが以前していた」では「眠れないことがある」、「寝起きが悪い」、「だるい・疲れやすい」、「頭やお腹が痛いことが多い」、「気持ちが集中できないことがある」、「いらいらしがち」であった。

第3図 食事制限の経験別、最近の心身の状態 (性別)



第3図（続） 食事制限の経験別、最近の心身の状態（性別）

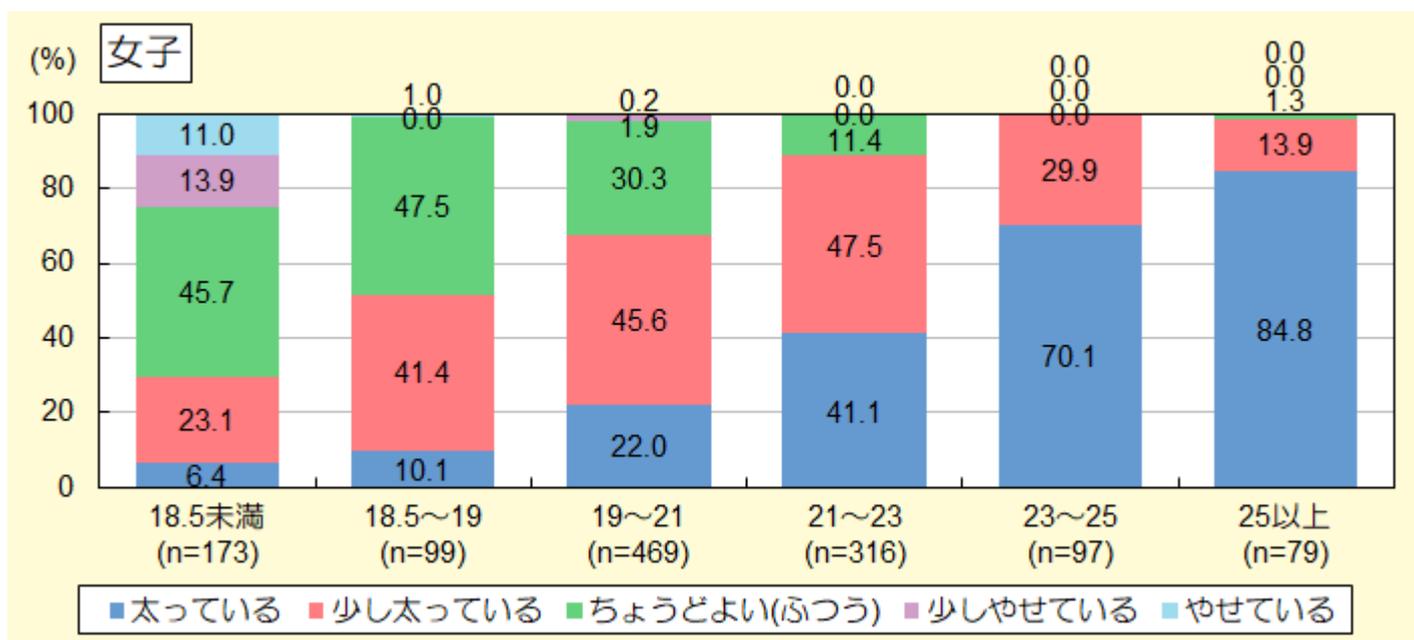
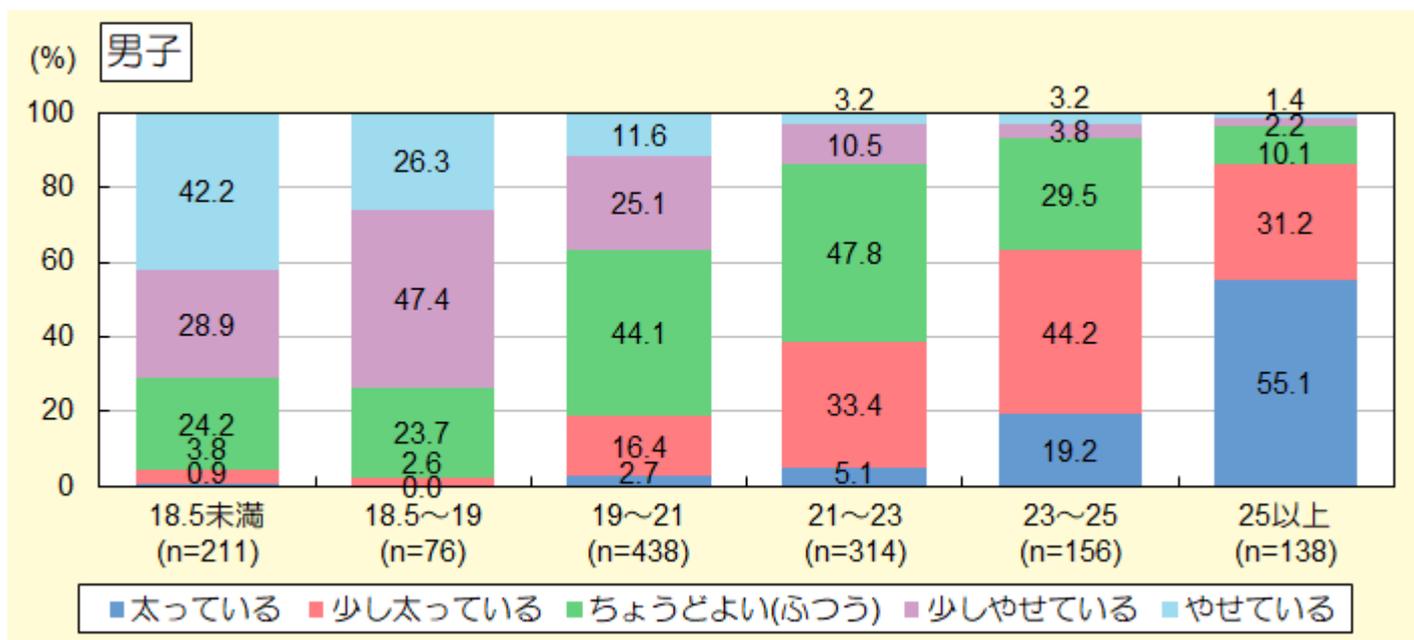


## BMI 区分「標準下限（18.5～19）」で「ちょうどよい」と回答する女子が多い

BMI 区分別に自身のボディイメージを見ると、女子は男子よりも適正体型が痩身傾向に偏っている（同じ BMI でも太っていると認識する傾向）ことが認められる。特に BMI18.5～19 の区分を 19～21 の区分と比較した場合、「ちょうどよい」と認識する割合は男子では BMI19～21 の区分より低かったが、女子では逆に高かった。また「少し太っている」と回答した生徒の割合は、男子において BMI19～21 の区分の 2 割弱存在しているが、BMI18.5～19 の区分ではほとんどいなかった。一方、女子ではどちらの区分でもほぼ変わらなかった。

以上より、高校生女子において、BMI18.5～19 の区分で「ちょうどよい」と回答した生徒の割合が最も高いことから、「普通」の判定となる BMI18.5 以上 25 未満であっても強い痩身傾向にある生徒の存在が懸念される。

第 4 図 BMI 区分別、自身のボディイメージ（性別）



第1表 BMI 区分別、自身のボディイメージ (性別)

		総数		太っている		少し太っている		ちょうどよい (ふつう)		少しやせている		やせている	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	総数	2,566	100.0	525	20.5	784	30.6	777	30.3	282	11.0	198	7.7
	18.5未満	384	100.0	13	3.4	48	12.5	130	33.9	85	22.1	108	28.1
	18.5～19	175	100.0	10	5.7	43	24.6	65	37.1	36	20.6	21	12.0
	19～21	907	100.0	115	12.7	286	31.5	335	36.9	119	13.1	52	5.7
	21～23	630	100.0	146	23.2	255	40.5	186	29.5	33	5.2	10	1.6
	23～25	253	100.0	98	38.7	98	38.7	46	18.2	6	2.4	5	2.0
	25以上	217	100.0	143	65.9	54	24.9	15	6.9	3	1.4	2	0.9
男子	総数	1,333	100.0	136	10.2	299	22.4	472	35.4	249	18.7	177	13.3
	18.5未満	211	100.0	2	0.9	8	3.8	51	24.2	61	28.9	89	42.2
	18.5～19	76	100.0	0	0.0	2	2.6	18	23.7	36	47.4	20	26.3
	19～21	438	100.0	12	2.7	72	16.4	193	44.1	110	25.1	51	11.6
	21～23	314	100.0	16	5.1	105	33.4	150	47.8	33	10.5	10	3.2
	23～25	156	100.0	30	19.2	69	44.2	46	29.5	6	3.8	5	3.2
	25以上	138	100.0	76	55.1	43	31.2	14	10.1	3	2.2	2	1.4
女子	総数	1,233	100.0	389	31.5	485	39.3	305	24.7	33	2.7	21	1.7
	18.5未満	173	100.0	11	6.4	40	23.1	79	45.7	24	13.9	19	11.0
	18.5～19	99	100.0	10	10.1	41	41.4	47	47.5	0	0.0	1	1.0
	19～21	469	100.0	103	22.0	214	45.6	142	30.3	9	1.9	1	0.2
	21～23	316	100.0	130	41.1	150	47.5	36	11.4	0	0.0	0	0.0
	23～25	97	100.0	68	70.1	29	29.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	25以上	79	100.0	67	84.8	11	13.9	1	1.3	0	0.0	0	0.0

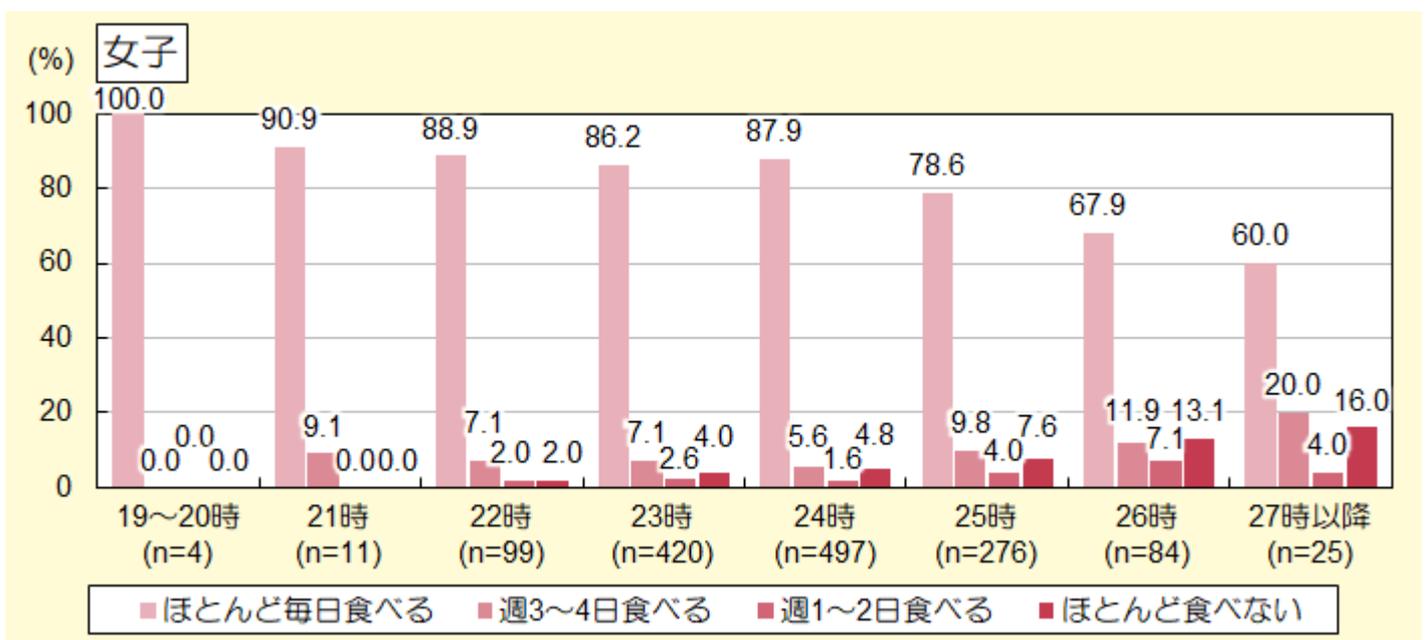
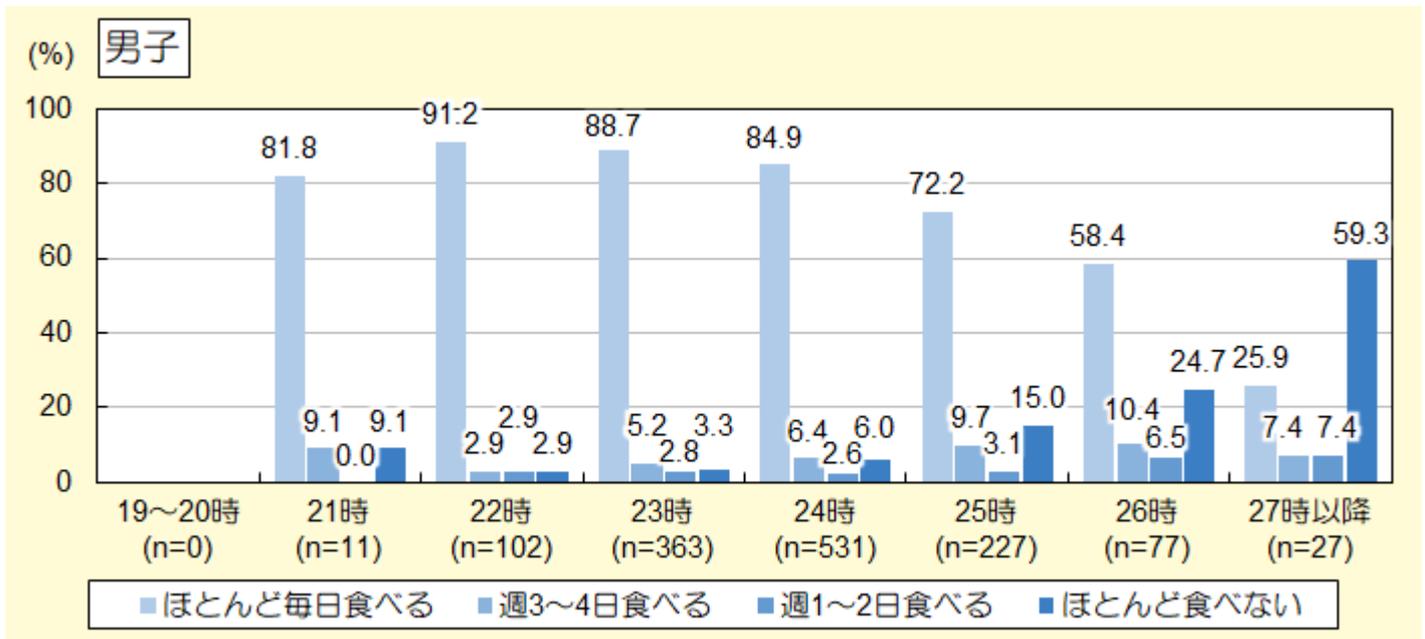
## 午前1時以降に就寝する生徒は朝食欠食率が高い

就寝時刻が遅くなるにつれて、朝食を毎日喫食する生徒の割合が減少するとともに、朝食を「食べない」と回答した生徒の割合が増加するという一貫した傾向が認められた。これらの傾向は男子の方が顕著であった。

就寝時刻が遅くなることで、夜間の空腹のために間食をすれば起床時にはまだ空腹ではない（つまり食欲がない）ことが想定される。また一定量の睡眠時間を確保するためには起床時間が遅くなることも想定される。

朝食を食べない理由の8割が「時間がない」、「食欲がない」であった（「高校生の食生活等実態調査編 第10図 朝食を食べない理由（性別）」より）ことから、朝食欠食の改善には朝食喫食の重要性の啓蒙もさることながら、早寝早起きの習慣化が重要であると考えられる。

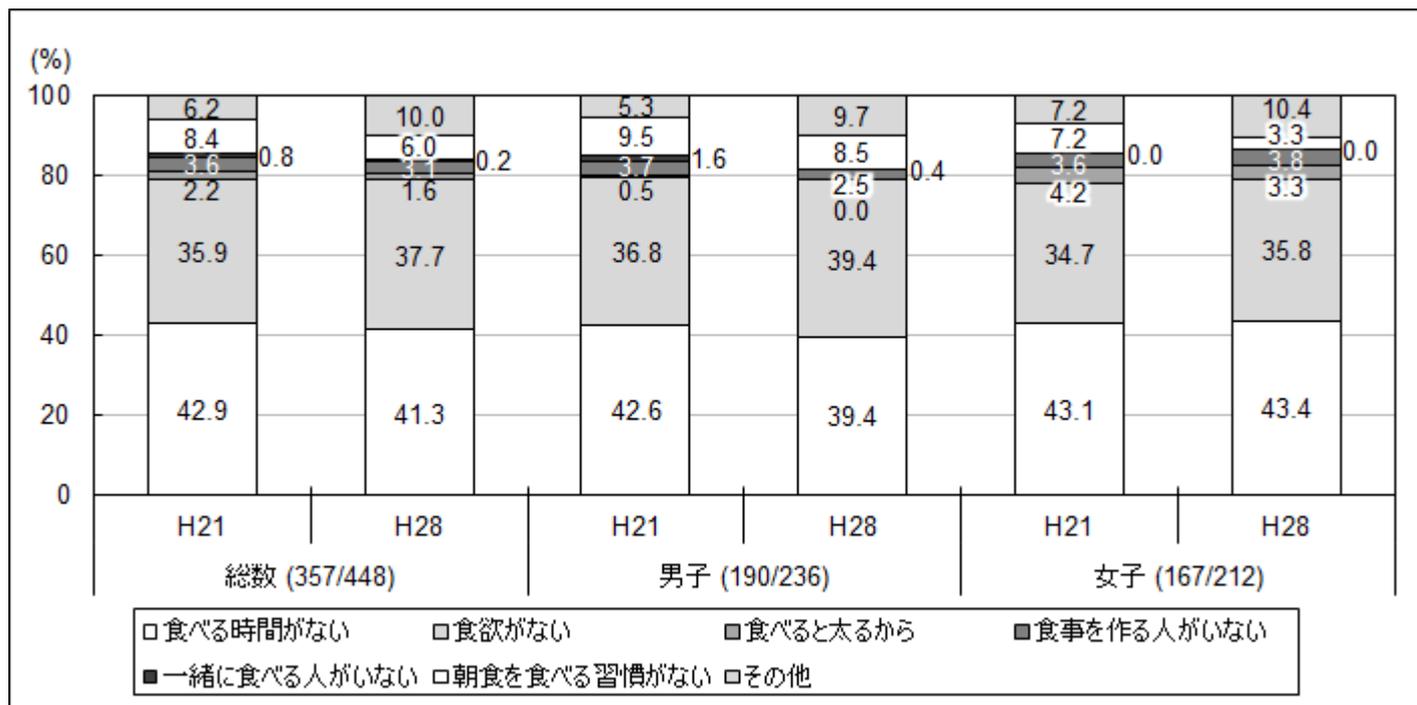
第5図 就寝時刻と朝食の喫食頻度（性別）



第2表 就寝時刻と朝食の喫食頻度 (性別)

		総数		ほとんど毎日食べる		週3～4日食べる		週1～2日食べる		ほとんど食べない	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	総数	2,754	100.0	2,281	82.8	197	7.2	80	2.9	196	7.1
	19～20時	4	100.0	4	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	21時	22	100.0	19	86.4	2	9.1	0	0.0	1	4.5
	22時	201	100.0	181	90.0	10	5.0	5	2.5	5	2.5
	23時	783	100.0	684	87.4	49	6.3	21	2.7	29	3.7
	24時	1,028	100.0	888	86.4	62	6.0	22	2.1	56	5.4
	25時	503	100.0	381	75.7	49	9.7	18	3.6	55	10.9
	26時	161	100.0	102	63.4	18	11.2	11	6.8	30	18.6
	27時以降	52	100.0	22	42.3	7	13.5	3	5.8	20	38.5
男子	総数	1,338	100.0	1,091	81.5	89	6.7	41	3.1	117	8.7
	19～20時	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	21時	11	100.0	9	81.8	1	9.1	0	0.0	1	9.1
	22時	102	100.0	93	91.2	3	2.9	3	2.9	3	2.9
	23時	363	100.0	322	88.7	19	5.2	10	2.8	12	3.3
	24時	531	100.0	451	84.9	34	6.4	14	2.6	32	6.0
	25時	227	100.0	164	72.2	22	9.7	7	3.1	34	15.0
	26時	77	100.0	45	58.4	8	10.4	5	6.5	19	24.7
	27時以降	27	100.0	7	25.9	2	7.4	2	7.4	16	59.3
女子	総数	1,416	100.0	1,190	84.0	108	7.6	39	2.8	79	5.6
	19～20時	4	100.0	4	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	21時	11	100.0	10	90.9	1	9.1	0	0.0	0	0.0
	22時	99	100.0	88	88.9	7	7.1	2	2.0	2	2.0
	23時	420	100.0	362	86.2	30	7.1	11	2.6	17	4.0
	24時	497	100.0	437	87.9	28	5.6	8	1.6	24	4.8
	25時	276	100.0	217	78.6	27	9.8	11	4.0	21	7.6
	26時	84	100.0	57	67.9	10	11.9	6	7.1	11	13.1
	27時以降	25	100.0	15	60.0	5	20.0	1	4.0	4	16.0

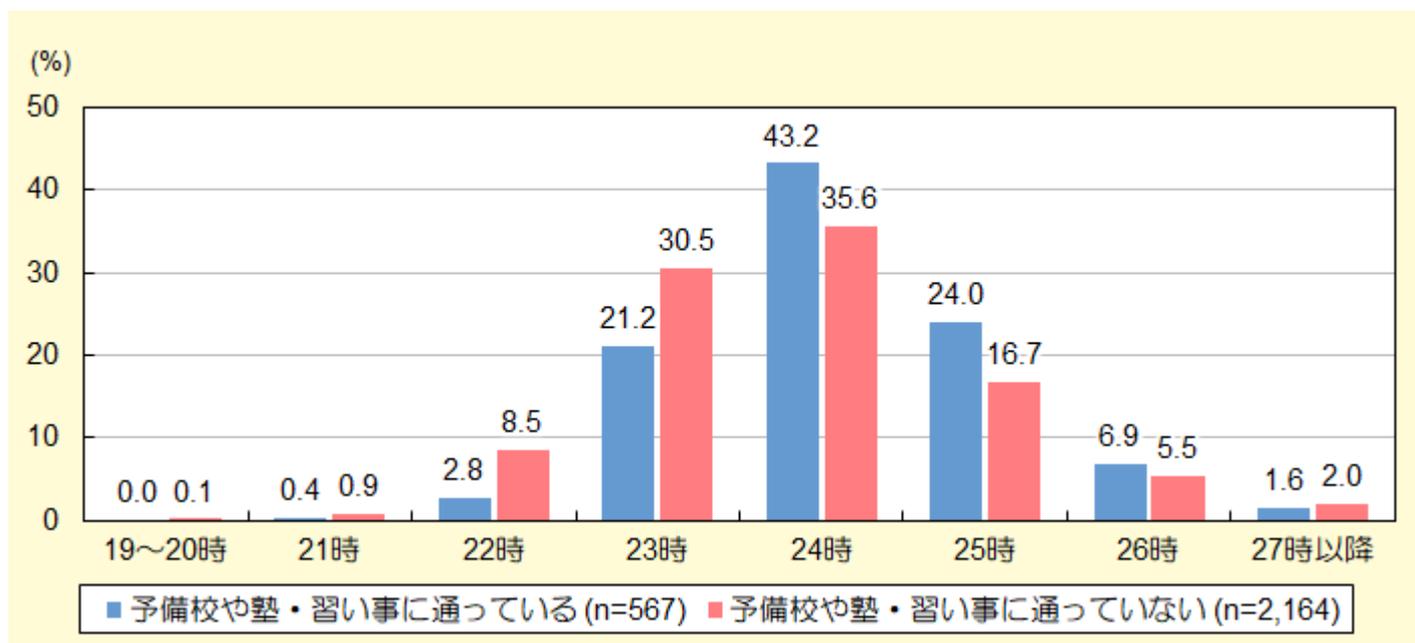
参考) 高校生の食生活等実態調査編 第10図 朝食を食べない理由 (性別)



## 予備校・習い事通いはやや就寝時刻が遅くなる傾向があるが、夜更かしへの影響は小さい

週1回以上、予備校や塾・習い事等へ通っている生徒では、そうでない生徒に比べて就寝時刻がやや遅くなる生徒の割合が高くなる傾向が認められたが、就寝時刻が午前1時以降の生徒に限定すると、予備校・習い事通いがなくとも約2割の生徒が該当していた。また、予備校・習い事通いがある生徒の数はない生徒の3割弱であるため、夜更かしの要因としての予備校・習い事通いの影響は小さいと考えられる。

第6図 予備校や塾・習い事等の有無と就寝時刻



\*予備校や塾・習い事に通っている生徒について、週当たりの回数を回答しなかった者は除く。

第3表 予備校や塾・習い事等の有無と就寝時刻 (性別)

		総数		19~20時		21時		22時		23時		24時		25時		26時		27時以降	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	総数	2,755	100.0	3	0.1	22	0.8	201	7.3	783	28.4	1,029	37.4	504	18.3	161	5.8	52	1.9
	予備校や塾・習い事に通っている	591	100.0	0	0.0	2	0.3	16	2.7	123	20.8	258	43.7	142	24.0	41	6.9	9	1.5
	予備校や塾・習い事に通っていない	2,164	100.0	3	0.1	20	0.9	185	8.5	660	30.5	771	35.6	362	16.7	120	5.5	43	2.0
男子	総数	1,338	100.0	0	0.0	11	0.8	102	7.6	363	27.1	531	39.7	227	17.0	77	5.8	27	2.0
	予備校や塾・習い事に通っている	258	100.0	0	0.0	0	0.0	4	1.6	51	19.8	122	47.3	60	23.3	19	7.4	2	0.8
	予備校や塾・習い事に通っていない	1,080	100.0	0	0.0	11	1.0	98	9.1	312	28.9	409	37.9	167	15.5	58	5.4	25	2.3
女子	総数	1,417	100.0	3	0.2	11	0.8	99	7.0	420	29.6	498	35.1	277	19.5	84	5.9	25	1.8
	予備校や塾・習い事に通っている	333	100.0	0	0.0	2	0.6	12	3.6	72	21.6	136	40.8	82	24.6	22	6.6	7	2.1
	予備校や塾・習い事に通っていない	1,084	100.0	3	0.3	9	0.8	87	8.0	348	32.1	362	33.4	195	18.0	62	5.7	18	1.7

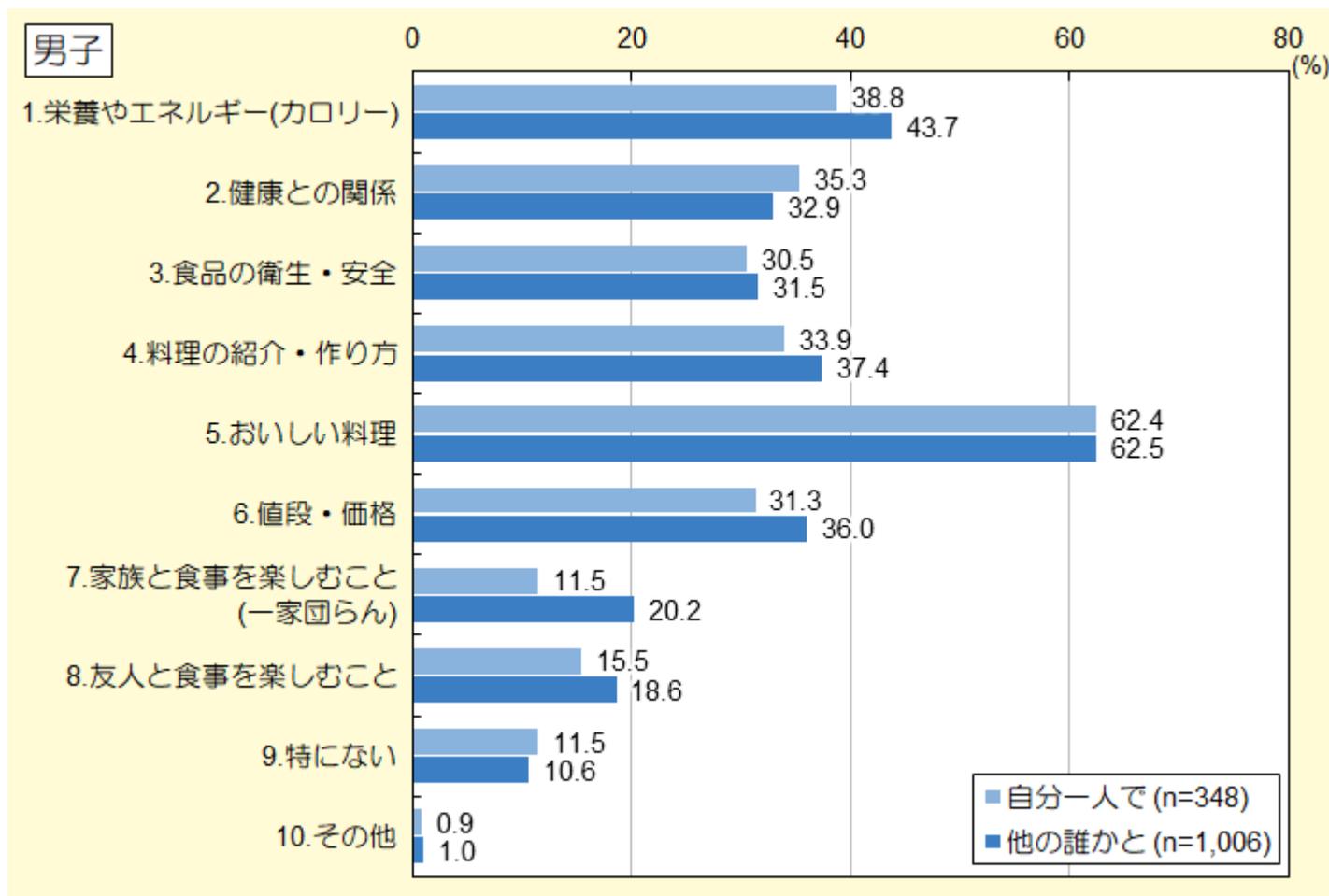
## 平日の夕食を一人で食べる生徒は食への関心が低い

平日の夕食を一人で食べる生徒（孤食）の食事について関心があることを、他の誰かと夕食を食べる生徒と比較すると、ほぼ全ての項目で関心があると回答した生徒の割合が低かった。特に「家族と食事を楽しむこと」、「友人と食事を楽しむこと」で割合が低く、他の人と食事をする事への関心が低いことが認められた。

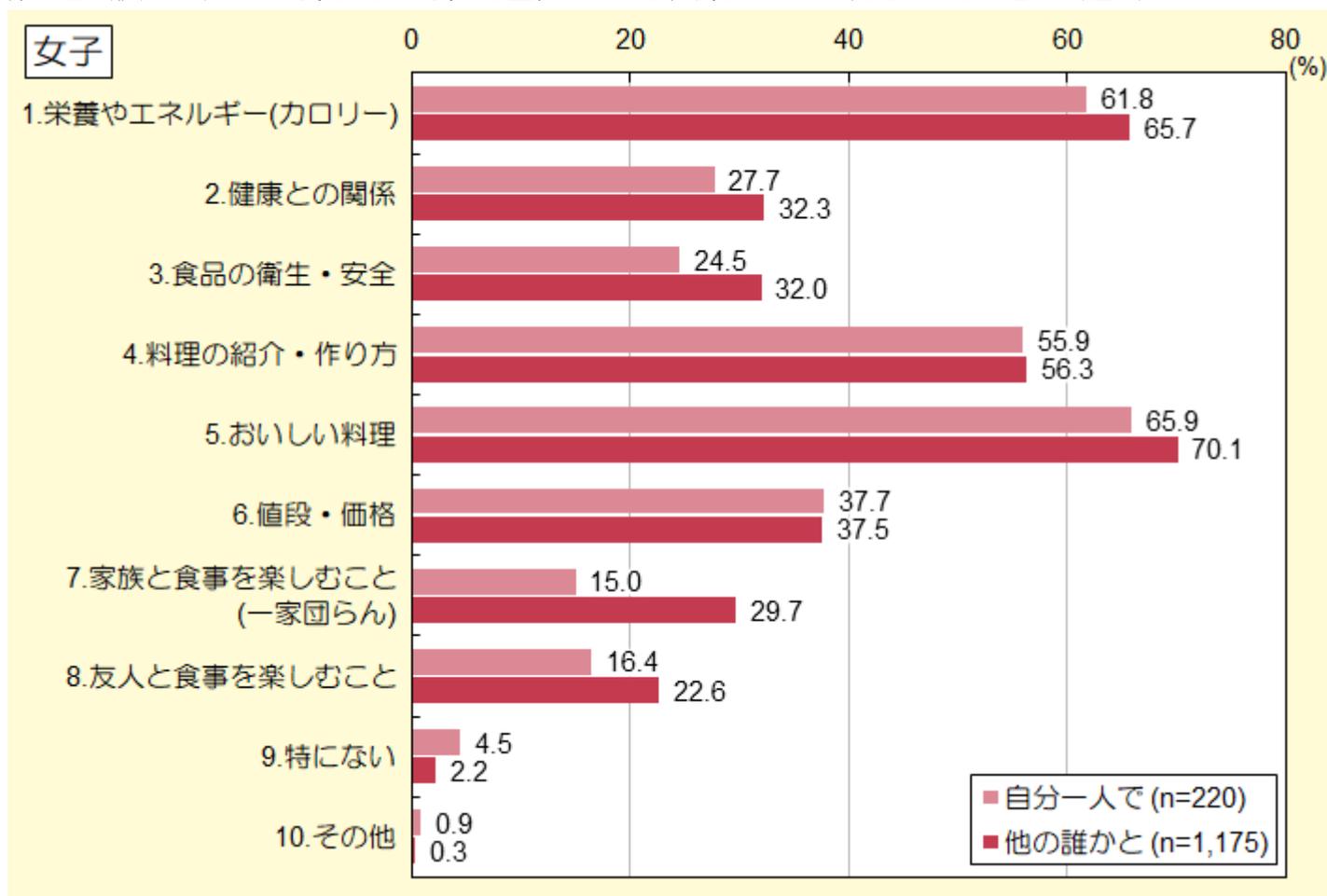
また食について関心があることとして回答した項目の数を比較すると、孤食の生徒は有意に平均回答数が少ないことが認められた。

夕食を一人で食べることには様々な事情の存在が想定される。食事は単なる栄養素の摂取や個人的嗜好にとどまらず、現代社会においては重要なコミュニケーションツールでもあるため、今後何らかの対策を講じる必要があるかもしれない。

第7図 平日の夕食を一人で食べる生徒における、食事について関心があること（性別）



第7図（続） 平日の夕食を一人で食べる生徒における、食事について関心があること（性別）



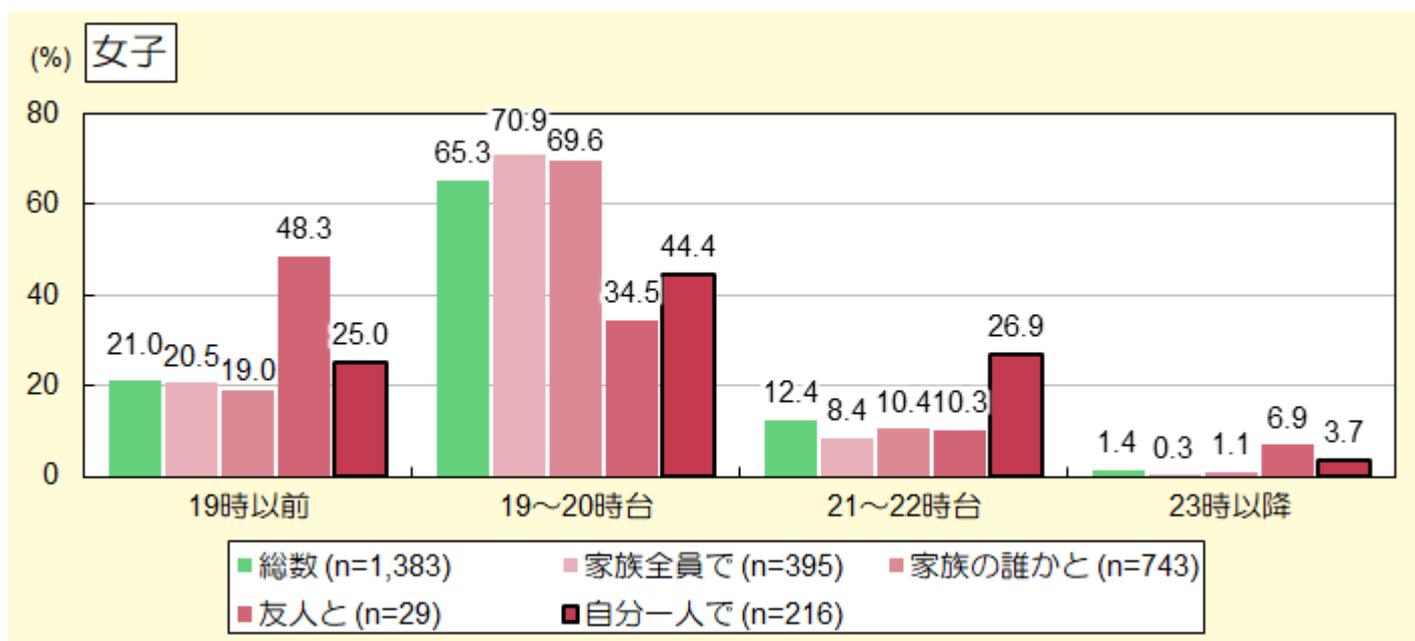
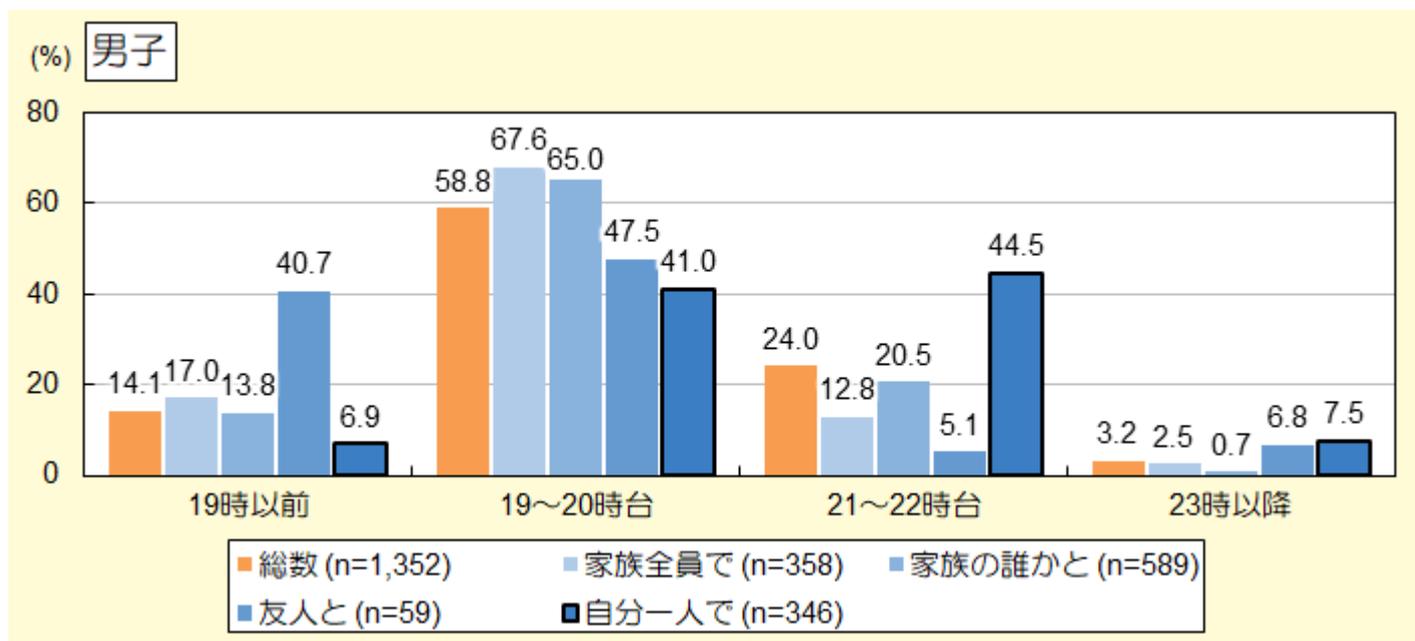
第4表 平日の夕食を一人で食べる生徒における、食事について関心があること (性別)

		総数		自分一人で		他の誰かと	
		人数	%	人数	%	人数	%
総数	総数	2,749	100.0	568	100.0	2,181	100.0
	1.栄養やエネルギー(カロリー)	1,483	53.9	271	47.7	1,212	55.6
	2.健康との関係	895	32.6	184	32.4	711	32.6
	3.食品の衛生・安全	853	31.0	160	28.2	693	31.8
	4.料理の紹介・作り方	1,278	46.5	241	42.4	1,037	47.5
	5.おいしい料理	1,815	66.0	362	63.7	1,453	66.6
	6.値段・価格	995	36.2	192	33.8	803	36.8
	7.家族と食事を楽しむこと(一家団らん)	625	22.7	73	12.9	552	25.3
	8.友人と食事を楽しむこと	542	19.7	90	15.8	452	20.7
	9.特にない	183	6.7	50	8.8	133	6.1
	10.その他	19	0.7	5	0.9	14	0.6
男子	総数	1,354	100.0	348	100.0	1,006	100.0
	1.栄養やエネルギー(カロリー)	575	42.5	135	38.8	440	43.7
	2.健康との関係	454	33.5	123	35.3	331	32.9
	3.食品の衛生・安全	423	31.2	106	30.5	317	31.5
	4.料理の紹介・作り方	494	36.5	118	33.9	376	37.4
	5.おいしい料理	846	62.5	217	62.4	629	62.5
	6.値段・価格	471	34.8	109	31.3	362	36.0
	7.家族と食事を楽しむこと(一家団らん)	243	17.9	40	11.5	203	20.2
	8.友人と食事を楽しむこと	241	17.8	54	15.5	187	18.6
	9.特にない	147	10.9	40	11.5	107	10.6
	10.その他	13	1.0	3	0.9	10	1.0
女子	総数	1,395	100.0	220	100.0	1,175	100.0
	1.栄養やエネルギー(カロリー)	908	65.1	136	61.8	772	65.7
	2.健康との関係	441	31.6	61	27.7	380	32.3
	3.食品の衛生・安全	430	30.8	54	24.5	376	32.0
	4.料理の紹介・作り方	784	56.2	123	55.9	661	56.3
	5.おいしい料理	969	69.5	145	65.9	824	70.1
	6.値段・価格	524	37.6	83	37.7	441	37.5
	7.家族と食事を楽しむこと(一家団らん)	382	27.4	33	15.0	349	29.7
	8.友人と食事を楽しむこと	301	21.6	36	16.4	265	22.6
	9.特にない	36	2.6	10	4.5	26	2.2
	10.その他	6	0.4	2	0.9	4	0.3

## 夕食を一人で食べる生徒は必ずしも食事時間が遅いわけではない

夕食を一人で食べる生徒の夕食時間を見ると、他の誰かと食べる生徒と比べて21～22時台に食べる生徒の割合が高く、19～20時台に食べる生徒の割合が低かったが、20時台以前に食べる生徒の割合は男子47.9%、女子69.4%となり、必ずしも夕食時間が遅いわけではないことが示唆された。

第8図 夕食同席者別、夕食時間 (性別、ほとんど食べない除外)



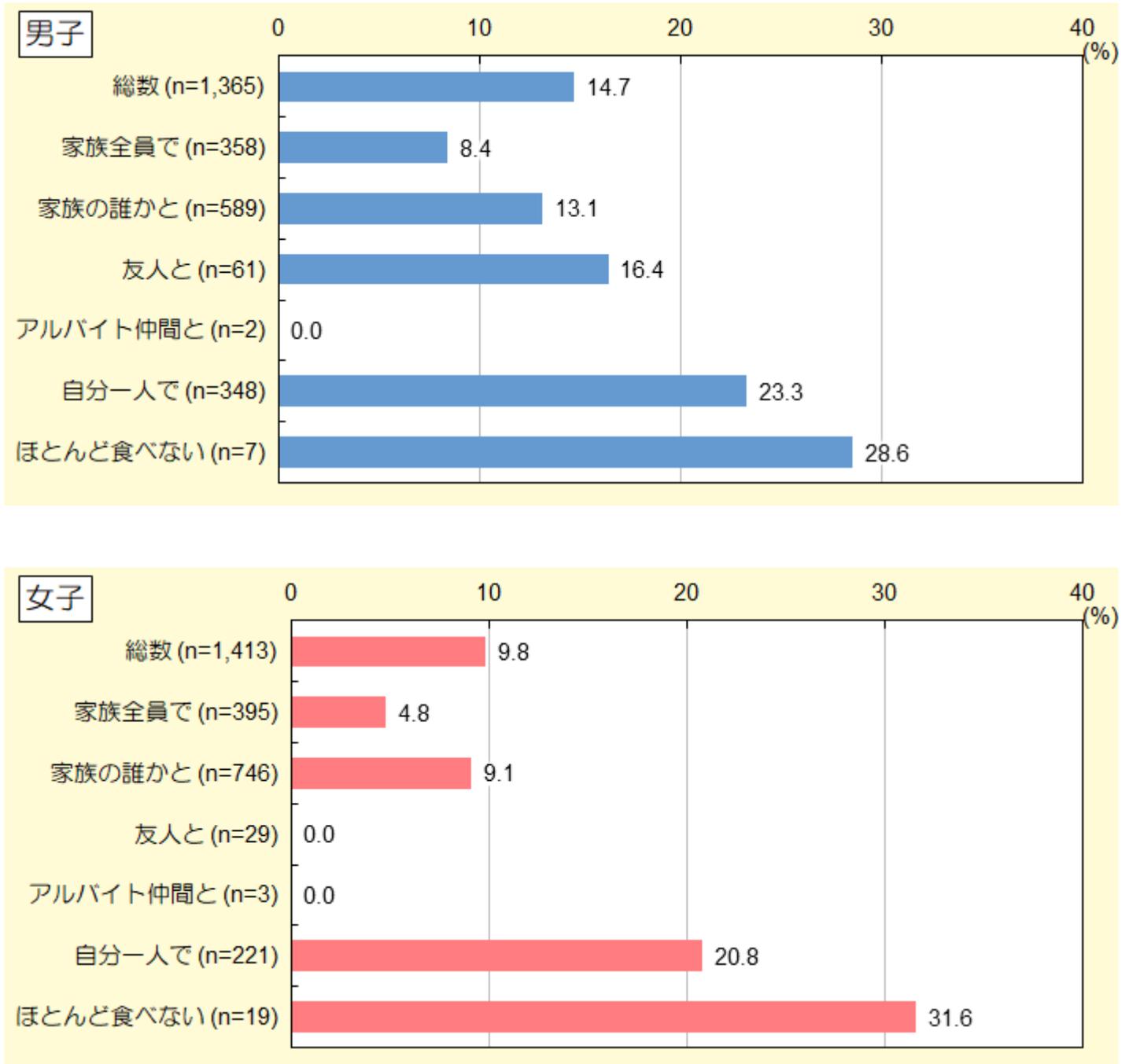
第5表 夕食同席者別、夕食時間 (性別、ほとんど食べない除外)

		総数		19時以前		19～20時台		21～22時台		23時以降	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	総数	2,735	100.0	480	17.6	1,698	62.1	495	18.1	62	2.3
	家族全員で	753	100.0	142	18.9	522	69.3	79	10.5	10	1.3
	家族の誰かと	1,332	100.0	222	16.7	900	67.6	198	14.9	12	0.9
	友人と	88	100.0	38	43.2	38	43.2	6	6.8	6	6.8
	自分一人で	562	100.0	78	13.9	238	42.3	212	37.7	34	6.0
男子	総数	1,352	100.0	190	14.1	795	58.8	324	24.0	43	3.2
	家族全員で	358	100.0	61	17.0	242	67.6	46	12.8	9	2.5
	家族の誰かと	589	100.0	81	13.8	383	65.0	121	20.5	4	0.7
	友人と	59	100.0	24	40.7	28	47.5	3	5.1	4	6.8
	自分一人で	346	100.0	24	6.9	142	41.0	154	44.5	26	7.5
女子	総数	1,383	100.0	290	21.0	903	65.3	171	12.4	19	1.4
	家族全員で	395	100.0	81	20.5	280	70.9	33	8.4	1	0.3
	家族の誰かと	743	100.0	141	19.0	517	69.6	77	10.4	8	1.1
	友人と	29	100.0	14	48.3	10	34.5	3	10.3	2	6.9
	自分一人で	216	100.0	54	25.0	96	44.4	58	26.9	8	3.7

## 家族全員で夕食を食べる生徒は食事を楽しんでいる割合が高い

「食事の場を楽しんでいる」の設問に「いいえ」と回答した生徒の割合を夕食の同席者別に見ると、家族全員と夕食を食べる生徒で最も低く、一人で夕食を食べる生徒で高かった。また、友人と夕食を食べる生徒では、男子では平均よりも「いいえ」と回答した生徒の割合が高かったが、女子では逆に「いいえ」と回答した生徒はいなかった。

第9図 夕食同席者別、食事の場を楽しんでいない生徒の割合 (性別)



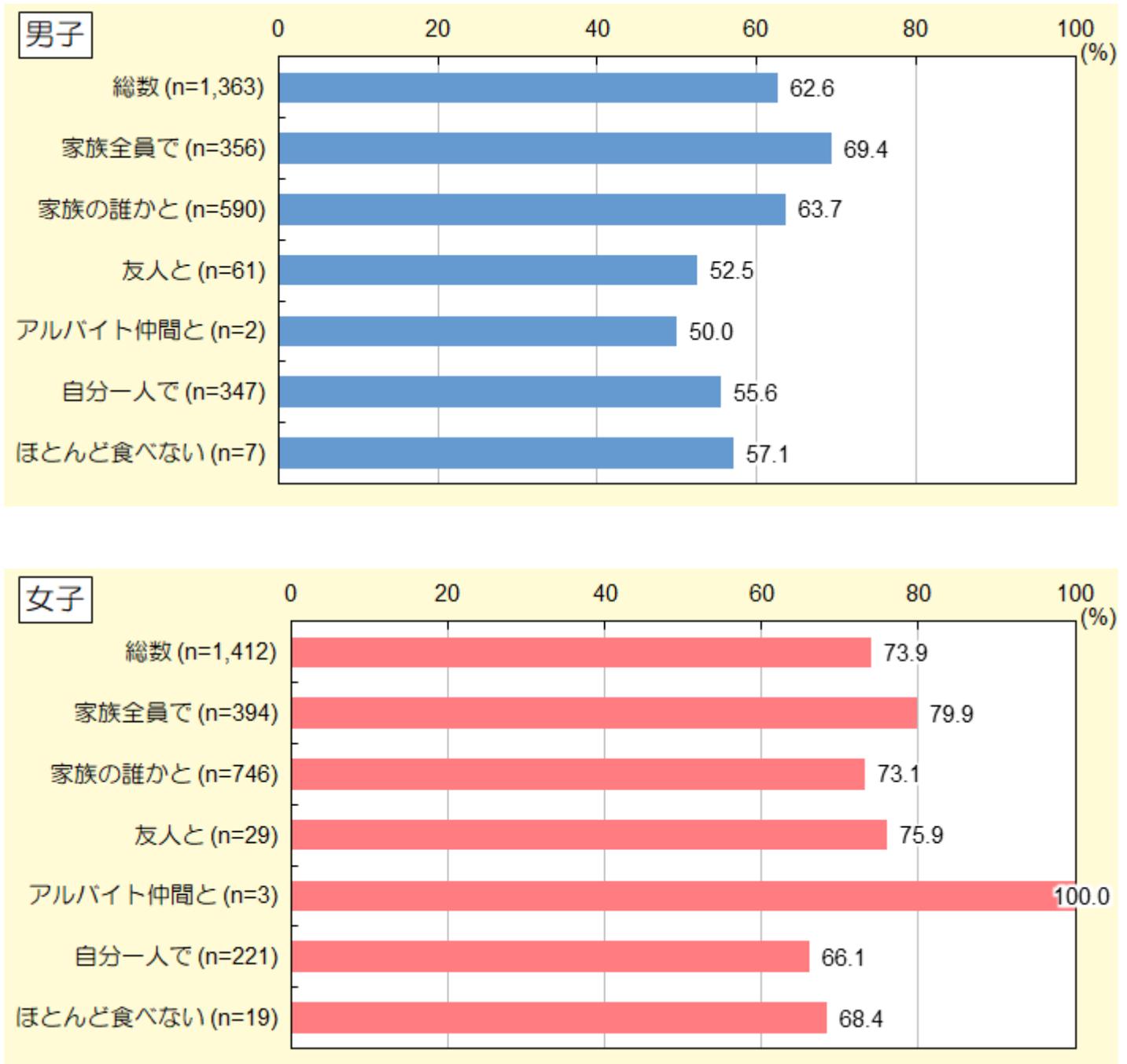
第6表 夕食同席者別、食事の場を楽しんでいるか (性別)

		総数		はい		いいえ	
		人数	%	人数	%	人数	%
総数	総数	2,778	100.0	2,439	87.8	339	12.2
	家族全員で	753	100.0	704	93.5	49	6.5
	家族の誰かと	1,335	100.0	1,190	89.1	145	10.9
	友人と	90	100.0	80	88.9	10	11.1
	アルバイト仲間と	5	100.0	5	100.0	0	0.0
	自分一人で	569	100.0	442	77.7	127	22.3
	ほとんど食べない	26	100.0	18	69.2	8	30.8
男子	総数	1,365	100.0	1,165	85.3	200	14.7
	家族全員で	358	100.0	328	91.6	30	8.4
	家族の誰かと	589	100.0	512	86.9	77	13.1
	友人と	61	100.0	51	83.6	10	16.4
	アルバイト仲間と	2	100.0	2	100.0	0	0.0
	自分一人で	348	100.0	267	76.7	81	23.3
	ほとんど食べない	7	100.0	5	71.4	2	28.6
女子	総数	1,413	100.0	1,274	90.2	139	9.8
	家族全員で	395	100.0	376	95.2	19	4.8
	家族の誰かと	746	100.0	678	90.9	68	9.1
	友人と	29	100.0	29	100.0	0	0.0
	アルバイト仲間と	3	100.0	3	100.0	0	0.0
	自分一人で	221	100.0	175	79.2	46	20.8
	ほとんど食べない	19	100.0	13	68.4	6	31.6

## 家族全員で夕食を食べる生徒は野菜を多く食べるようにしている割合が高い

「野菜を多く食べるようにしている」の設問に「はい」と回答した生徒の割合を夕食の同席者別に見ると、家族全員と夕食を食べる生徒で高かった。家庭における食事が望ましい食意識の形成に寄与している可能性が示唆される。

第10図 夕食同席者別、野菜を多く食べるようにしている生徒の割合 (性別)



第7表 夕食同席者別、野菜を多く食べるようにしているか (性別)

		総数		はい		いいえ	
		人数	%	人数	%	人数	%
総数	総数	2,775	100.0	1,897	68.4	878	31.6
	家族全員で	750	100.0	562	74.9	188	25.1
	家族の誰かと	1,336	100.0	921	68.9	415	31.1
	友人と	90	100.0	54	60.0	36	40.0
	アルバイト仲間と	5	100.0	4	80.0	1	20.0
	自分一人で	568	100.0	339	59.7	229	40.3
	ほとんど食べない	26	100.0	17	65.4	9	34.6
男子	総数	1,363	100.0	853	62.6	510	37.4
	家族全員で	356	100.0	247	69.4	109	30.6
	家族の誰かと	590	100.0	376	63.7	214	36.3
	友人と	61	100.0	32	52.5	29	47.5
	アルバイト仲間と	2	100.0	1	50.0	1	50.0
	自分一人で	347	100.0	193	55.6	154	44.4
	ほとんど食べない	7	100.0	4	57.1	3	42.9
女子	総数	1,412	100.0	1,044	73.9	368	26.1
	家族全員で	394	100.0	315	79.9	79	20.1
	家族の誰かと	746	100.0	545	73.1	201	26.9
	友人と	29	100.0	22	75.9	7	24.1
	アルバイト仲間と	3	100.0	3	100.0	0	0.0
	自分一人で	221	100.0	146	66.1	75	33.9
	ほとんど食べない	19	100.0	13	68.4	6	31.6