

## 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結果概要

栃木県

### 調査の目的

栃木県内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21年10月から11月中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83校）から2年生の1クラスを任意に選出し、全生徒3,370名のうち2,749名（回収率81.6%）の高校生にご協力をいただきました。

また、調査回答者2,749名のうち性別不明者を除いた男子1,288名、女子1,441名、総数2,729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

- 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。
- 女子の「低体重（やせ）」の者の割合は16.0%と前回※に比べて増加傾向にあり、低体重でありながら「今のままでよい」「やせたい」と回答した者が約9割。
- 朝食を食べないことがある者は、男子19.7%、女子16.2%で前回に比べて減少。
- お酒を「飲んだことがない」と回答した者は、男子43.0%、女子41.2%と前回に比べて男女とも増加。
- たばこを吸ったことがある者は、男子15.8%、女9.7%で、前回に比べて減少。たばこが健康に与える影響を知っている者は増加。

※前回：平成15年度県民健康・栄養調査 高校生の食生活等実態調査  
県立及び私立の県下の全日制を対象に実施。

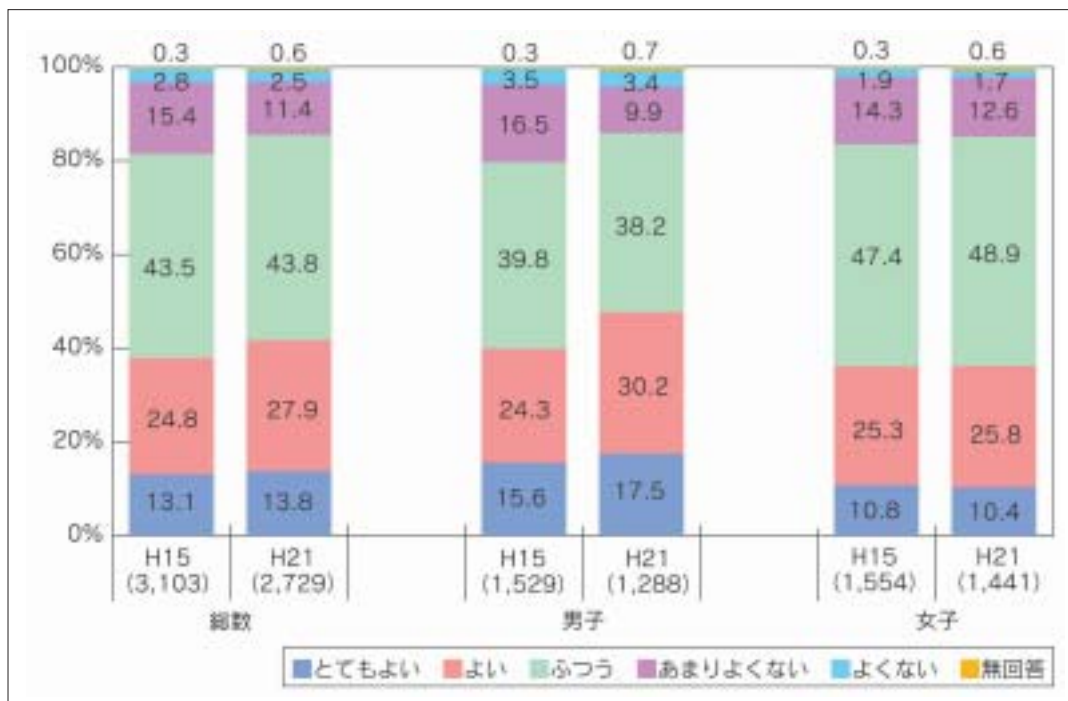
# 1

## こころとからだ

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

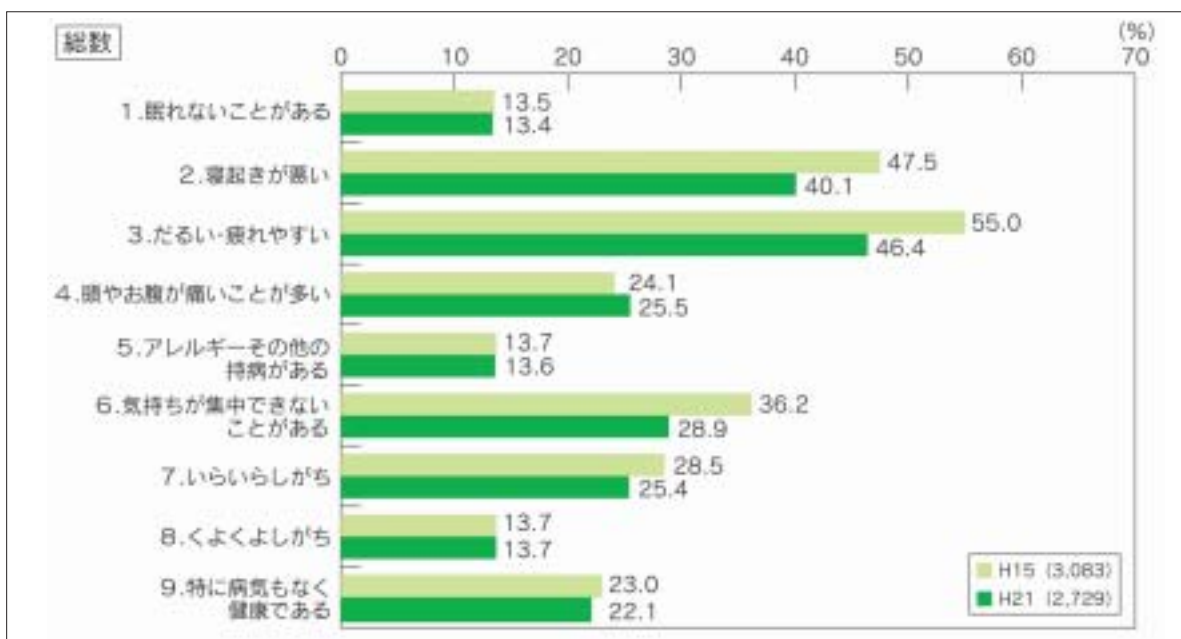
現在の健康状態（図1）を平成15年度の調査（以下、前回調査）と比較すると、「とてもよい」、「よい」、「ふつう」と回答した者の割合の合計は、男女ともやや増加しました。特に男子で「とてもよい」、「よい」とした者は7ポイント以上増加しました。

図1 現在（調査時）の健康状態（性別）



最近の心身の状態（図2）は、前回調査と比較すると、「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ましたが、「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」、「いらいらしがち」と回答した者の割合は低下していました。

図2 最近の心身の状態



## 2

# 日常生活の様子

### 男女とも全般的に睡眠時間が短くなる傾向

翌日に学校がある日の就寝時刻（図5）は、男女とも午前0時頃と回答した者が35%程度で最も高い割合を示しました。

睡眠による休養が十分にとれていない者の割合（図6）は、男女とも前回調査に比べて減少しました。

ここ1ヶ月間の平均睡眠時間（図7）を性別にみると、男子では「6時間以上7時間未満」の者が約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、女子では「5時間以上6時間未満」の者が約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%でした。前回調査と比較すると、男女とも全般的に睡眠時間が短くなる傾向が認められました。

図5 翌日学校がある日の就寝時刻（性別）

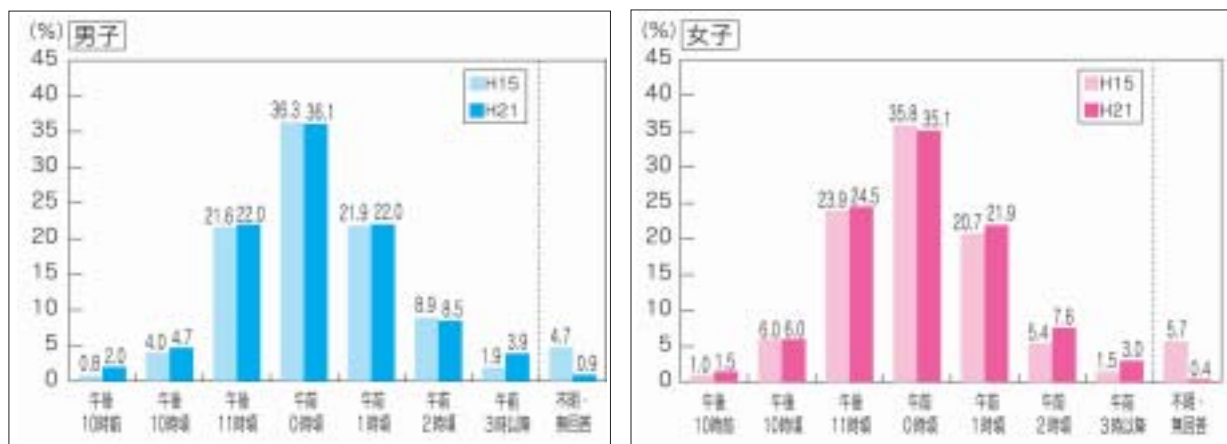


図6 睡眠による休養が十分にとれていない者の割合（性別）

（「あまりとれていない」、「まったくとれていない」と回答した割合）



図7 平均睡眠時間（性別）



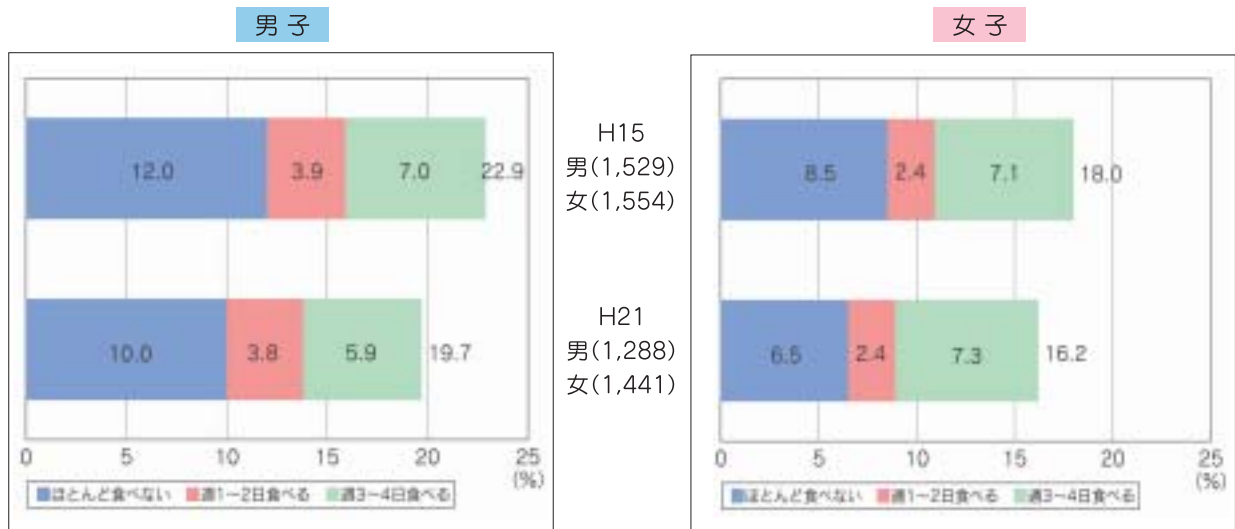
### ③

## 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

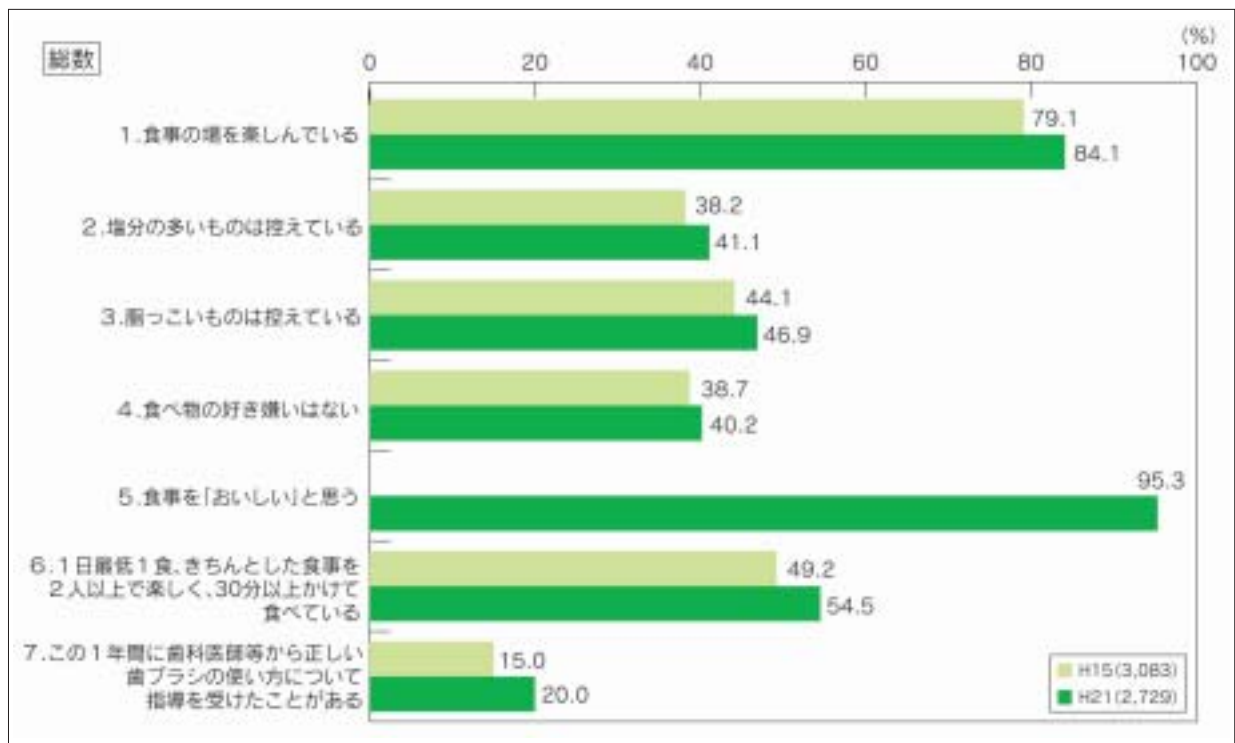
朝食の欠食状況を性別にみると（図8）、男女とも前回調査に比べて低くなる傾向が認められました。

図8 朝食の欠食状況（性別）



食に対する意識（図9）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ました。前回調査と比較可能な項目では、いずれも選択者の割合が増加しました。

図9 食に対する意識状況



# 4

## お酒を飲むこと

お酒を「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

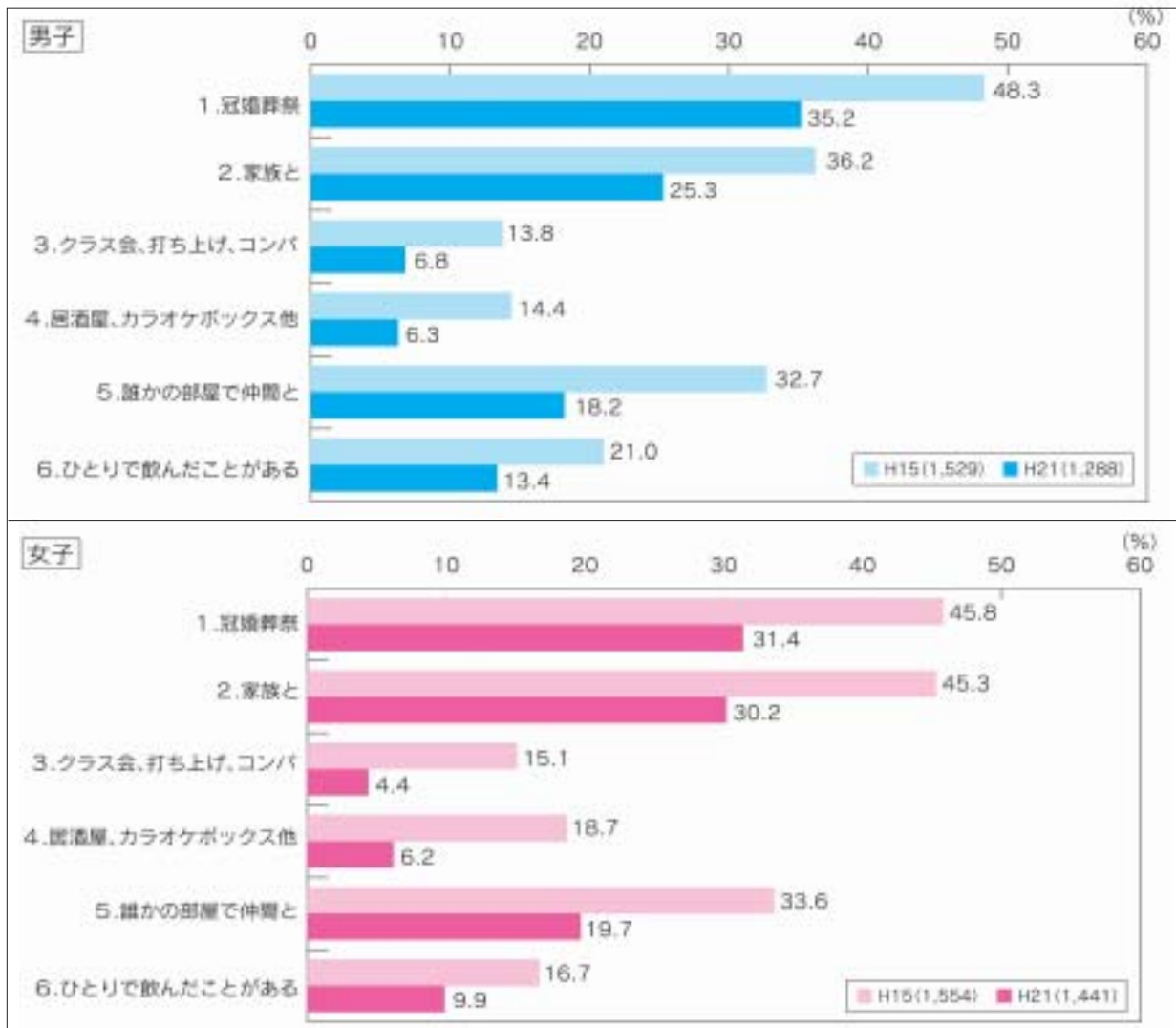
飲酒の機会の有無（図10）について性別に比較すると、「飲んだことがない」と回答した者の割合は男子43%、女子41%に認められ、前回調査より大幅に増加しました。

図10 飲酒の機会の有無



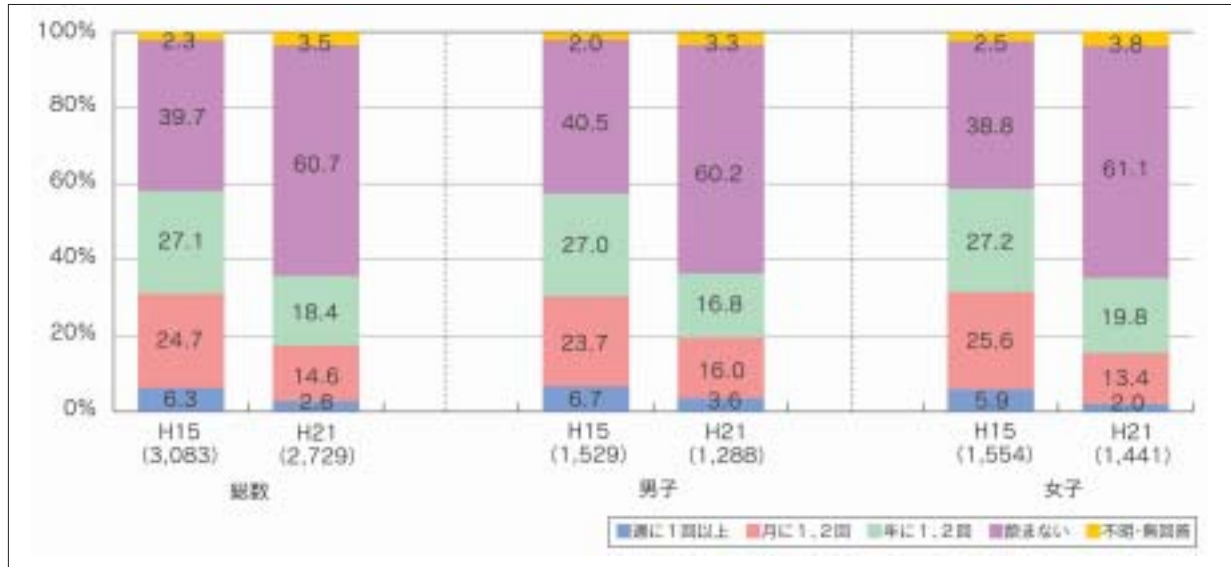
飲酒の機会については、男女とも前回よりもかなり低くなる傾向が認められました。

図11 飲酒の機会（性別）



飲酒の頻度（図12）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、いずれも前回調査に比べかなり減少していました。

図12 飲酒の頻度（性別）

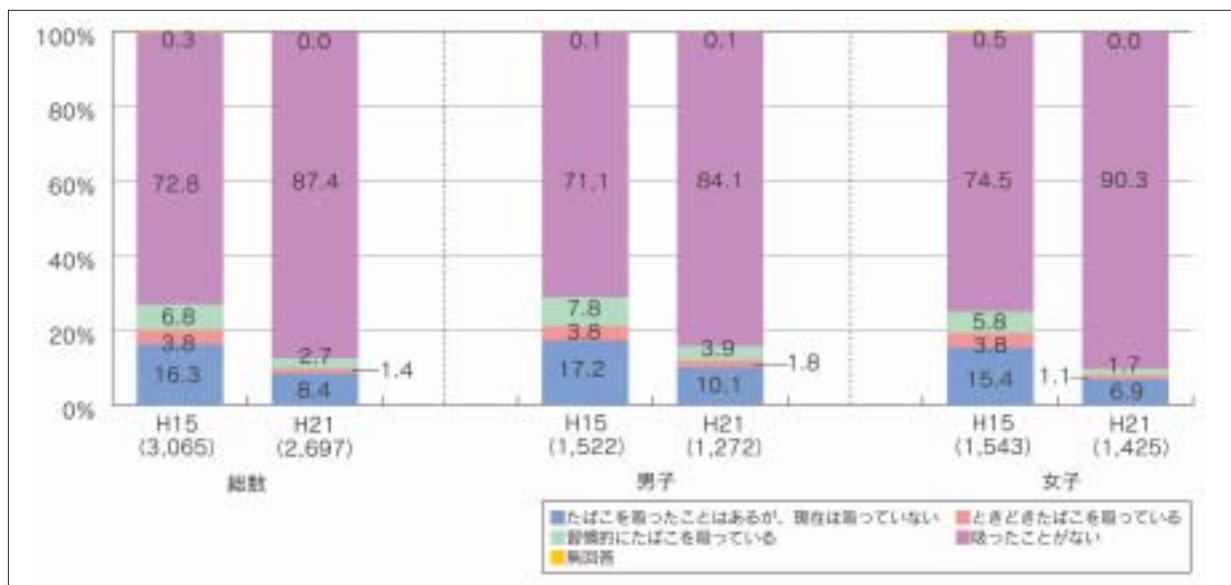


## 5 たばこを吸うこと

たばこを吸ったことがある者は、男子15.8%、女子9.7%で前回に比べて減少。

たばこを吸ったことがある者の割合は、男子で約16%、女子で約10%であり前回調査より減少しました。たばこを吸ったことがある者における現在の状況（図13）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、男女とも前回調査より減少しました。また、「ときどきたばこを吸っている」と回答した者も減少しました。

図13 たばこを吸ったことがある者の現在の喫煙状況（性別）



- 男子の肥満者の割合は、10.0%と前回に比べやや減少傾向。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
- 「理想」とする体重から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

現在の身長と体重（自己申告）から算出したBMIを「現実のBMI」、現在の身長及び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3に示しました。

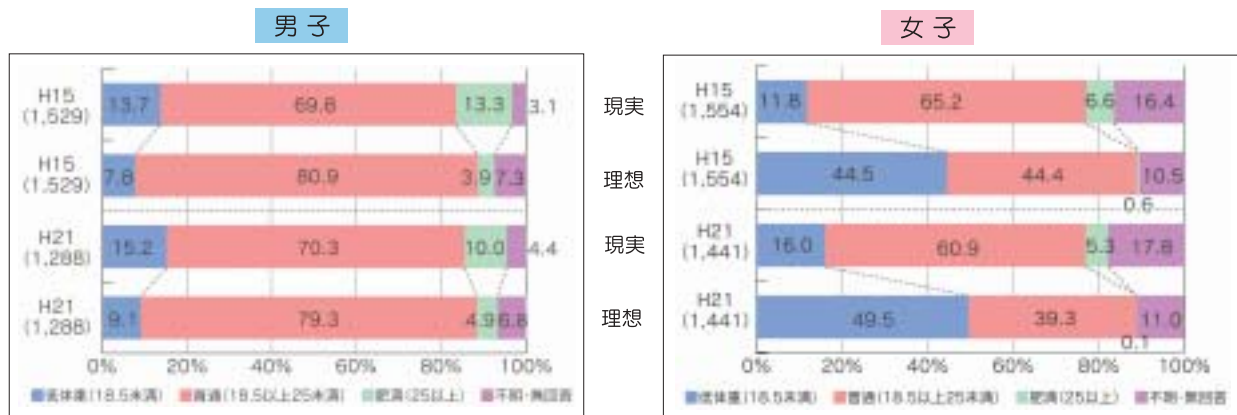
男子における「現実のBMI」が「普通」の者の割合は前回調査とほぼ同じでした。

また「肥満」の者の割合は10%とやや減少する傾向がみられました。

一方、女子における「現実のBMI」が「普通」の者の割合は約60%であり、前回の調査よりもやや減少する傾向がみられ、「低体重（やせ）」の者の割合は16%でありやや増加しました。

「理想のBMI」は、男子においては前回調査と比較して小幅な変化に留まっていますが、女子では「低体重」を理想とする者が2人に1人程度認められ、前回調査よりも5ポイント増加しました。

図3 「現実」と「理想」のBMIの区分別の割合（性別）



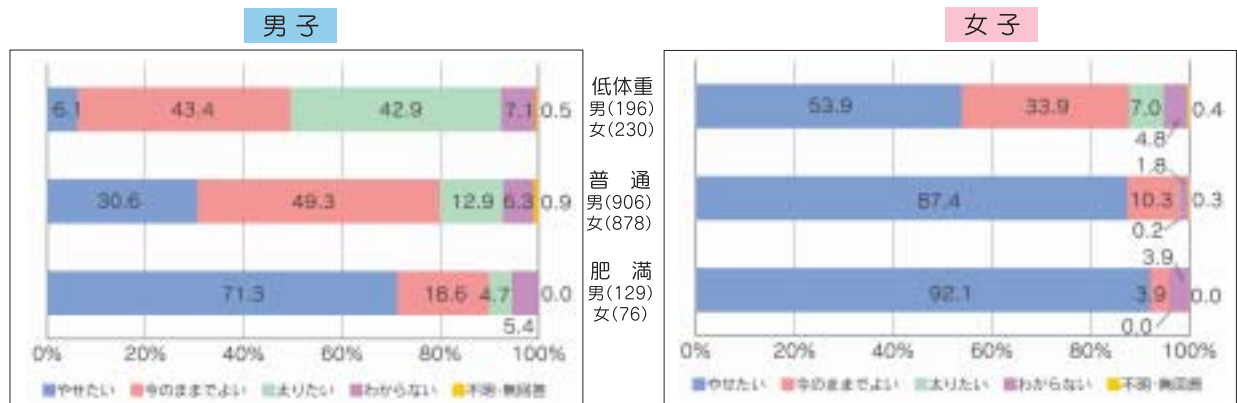
(参考) 肥満の判定方法 [Body Mass Index (BMI) = 体重 (Kg) ÷ (身長 (m))<sup>2</sup>]  
 ※BMIの判定区分は18歳未満のため一つの参考とされたい。

判定区分	低体重 (やせ)	普通	肥満
BMI	18.5未満	18.5以上25.0未満	25.0以上

- 「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

現実の体型と今後の体型への願望を性別・体型別にみると（図4）、低体重の男子では「今のままでよい」もしくは「やせたい」と回答した者は約50%でしたが、低体重の女子では90%近くまで認められました。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痩身願望の強さがうかがわれました。

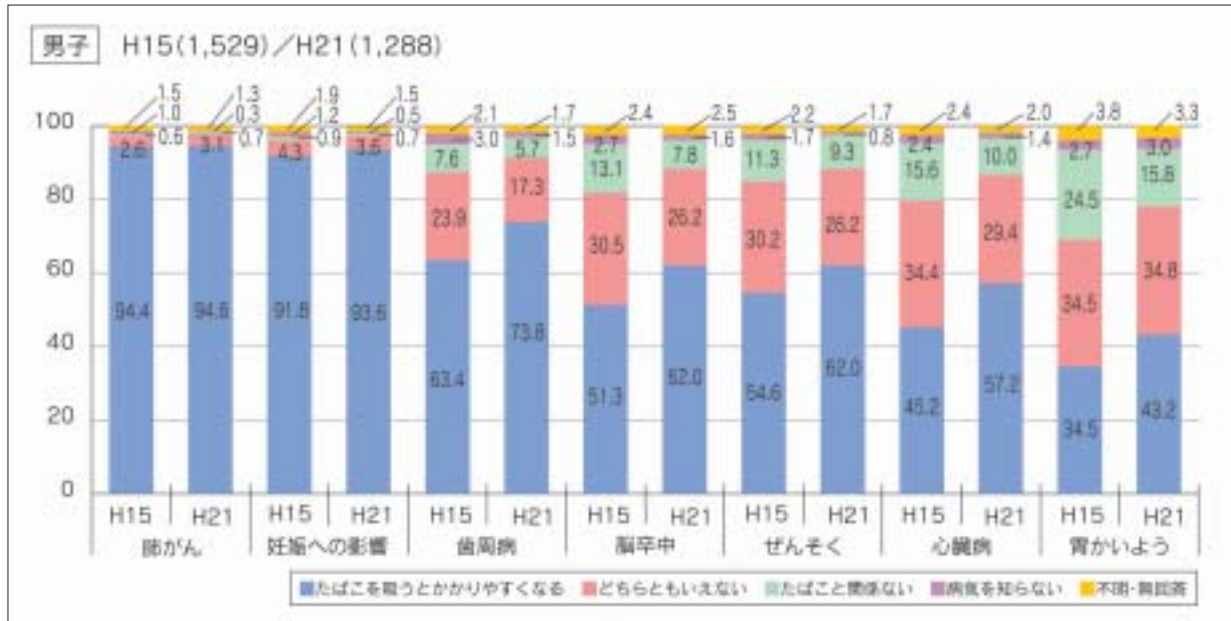
図4 現実の体型別、体型に対する願望（性・現実の体型別）



## 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（図14）は、男女とも、「肺がん」、「妊娠への影響」、「歯周病」が上位を占めました。総じて、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し、たばこの影響についての認識が深まりつつあることが認められました。

図14 たばこが健康に与える影響



平成23年3月  
 栃木県保健福祉部健康増進課  
 〒320-8501 宇都宮市埴田1-1-20  
 TEL 028-623-3094  
 FAX 028-623-3920