

9

# 体格指数・健康認識

## 9-1 ローレル指数

4歳～11歳を対象に、身長と体重からローレル指数 (RI: Rohrer's index) を算出し、平均値と分布割合を調べた。ローレル指数の判定基準は、160以上を「肥満」、140付近が「標準」、100未満を「やせすぎ」としている。

表9-1に示す全体をみると、平均値は128.6であった。分布の割合は「120以上130未満」が23.3%と最も高く、

「肥満」の判定基準である160以上の割合は6.7%、100未満の「やせすぎ」は3.9%であった。

性別・就学状況別にみると、男子の平均値は小学1・2年128.4、小学3・4年126.2、小学5・6年126.2であり、小学校期ではいずれの学年も「120以上130未満」の割合が最も高い。「肥満」の割合は小学5・6年で7.1%と他の学年よりも高くなっている。女子の平均値は、小学

【表9-1】 ローレル指数 (4～11歳:全体・性別×就学状況別)

ローレル指数	全 体 (n=1,518)	男 子				女 子			
		未就学児 (n=154)	小学1・2年 (n=167)	小学3・4年 (n=212)	小学5・6年 (n=267)	未就学児 (n=135)	小学1・2年 (n=140)	小学3・4年 (n=194)	小学5・6年 (n=236)
100未満	3.9	2.6	4.8	3.3	3.4	2.2	3.6	3.1	7.2
100以上110未満	11.7	1.9	7.2	13.7	15.4	2.2	11.4	14.4	19.5
110以上120未満	20.0	7.1	17.4	21.7	24.0	9.6	18.6	24.7	27.5
120以上130未満	23.3	18.8	28.1	23.6	25.5	15.6	23.6	24.7	23.3
130以上140未満	16.6	18.2	22.2	18.9	12.4	15.6	19.3	17.0	13.1
140以上150未満	10.8	21.4	9.6	11.3	8.2	17.0	10.0	9.8	4.7
150以上160未満	7.1	15.6	6.0	3.3	4.1	23.0	7.1	4.1	2.5
160以上	6.7	14.3	4.8	4.2	7.1	14.8	6.4	2.1	2.1
平均値	128.6	140.2	128.4	126.2	126.2	142.6	128.9	124.7	120.2

資料：笹川スポーツ財団「4～11歳のスポーツライフに関する調査」2017

【表9-2】 ローレル指数 (4～11歳:頻度群別)

ローレル指数	非実施群 (n=29)	低頻度群 (n=270)	中頻度群 (n=495)	高頻度群 (n=724)
100未満	17.2	5.9	3.6	2.8
100以上110未満	20.7	9.3	10.7	13.0
110以上120未満	6.9	17.4	21.6	20.3
120以上130未満	17.2	26.3	22.8	22.7
130以上140未満	20.7	16.3	18.4	15.3
140以上150未満	6.9	11.5	9.9	11.3
150以上160未満	0.0	7.4	8.1	6.6
160以上	10.3	5.9	4.8	8.0
平均値	124.7	128.5	127.9	129.4

資料：笹川スポーツ財団「4～11歳のスポーツライフに関する調査」2017

1・2年128.9、小学3・4年124.7、小学5・6年120.2であった。小学1・2年は「120以上130未満」の割合が23.6%で最も高いが、小学3・4年では「110以上120未満」と「120以上130未満」が同率24.7%となり、小学5・6年になると「110以上120未満」の割合が27.5%で最も高かった。小学5・6年女子の「肥満」の割合は2.1%と低いが「やせすぎ」は7.2%であり、男子と比較しても高い割合となっている。

表9-2に運動・スポーツ実施頻度群別のローレル指数を示した。平均値は非実施群124.7、低頻度群128.5、中頻度群127.9、高頻度群129.4であった。「肥満」の割合をみると、非実施群10.3%、低頻度群5.9%、中頻度群4.8%、高頻度群8.0%であり、非実施群では1割を占める。また、「やせすぎ」の割合では、非実施群17.2%、低頻度群5.9%、中頻度群3.6%、高頻度群2.8%となり、頻度が上がるとともに、割合が少なくなっている。

## 9-2 BMI

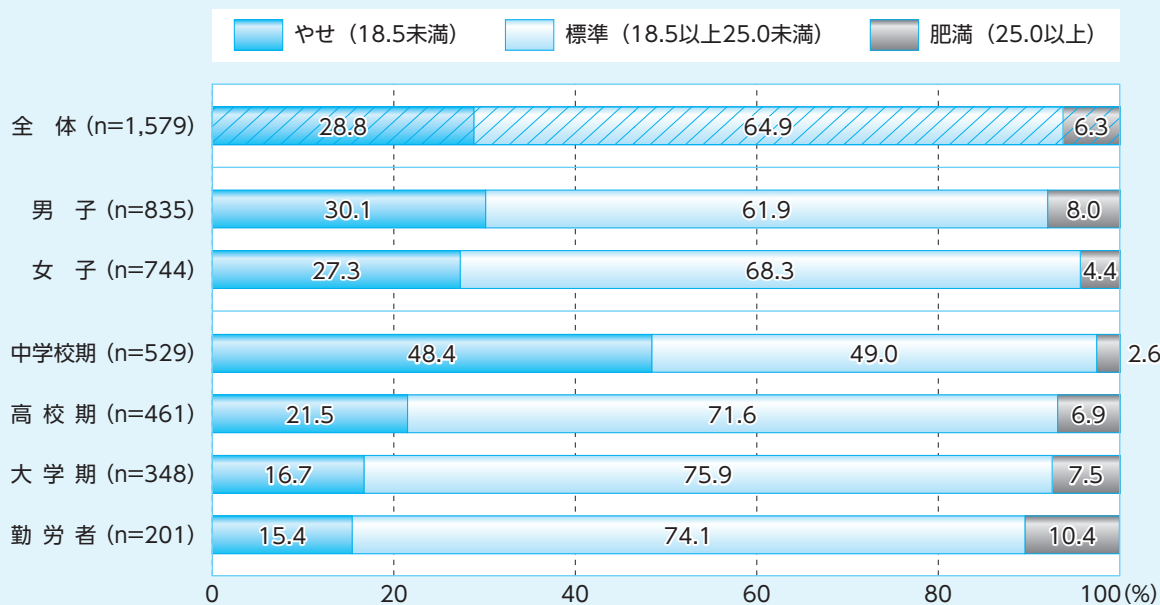
12～21歳を対象に、身長と体重から算出したBMI (Body Mass Index) を図9-1に示した。BMIが18.5未満を「やせ」、18.5以上25.0未満を「標準」、25.0以上を「肥満」に分類している。

全体をみると、「やせ」28.8%、「標準」64.9%、「肥満」6.3%であった。性別にみると、男子は「やせ」30.1%、「標準」61.9%、「肥満」8.0%であった。女子は、「やせ」27.3%、「標準」68.3%、「肥満」4.4%であり、「やせ」「肥満」の割合は男子が女子をやや上回る。

学校期別にみると、「やせ」の割合は中学校期48.4%、高校期21.5%、大学期16.7%、勤労者15.4%と、学校期

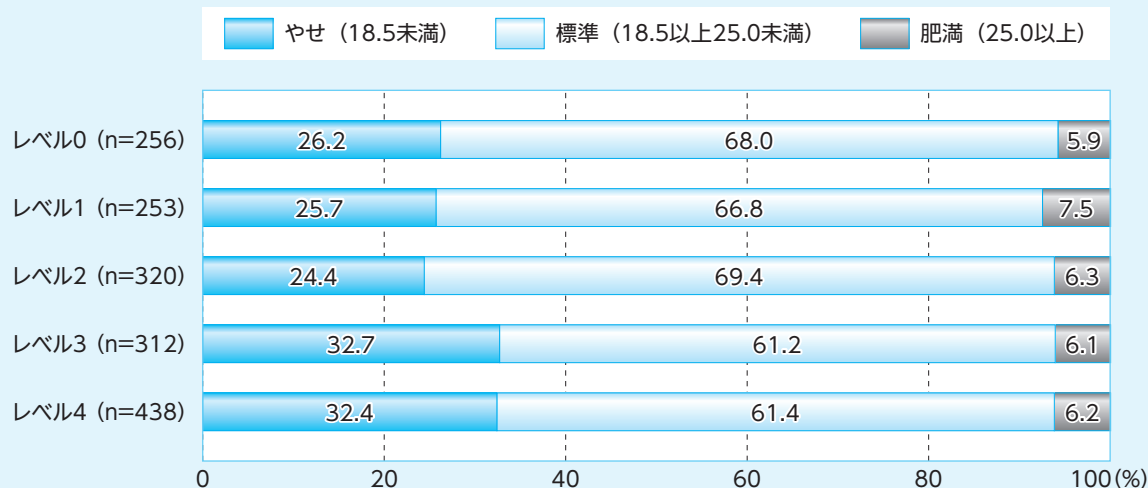
が進むにつれて減少する。一方、「肥満」の割合は中学校期2.6%、高校期6.9%、大学期7.5%、勤労者10.4%と、学校期が進むにつれて増加している。

図9-2には、運動・スポーツ実施レベル別のBMIを示した。「やせ」の割合は「レベル3」が32.7%で最も高く、次いで「レベル4」32.4%、「レベル0」26.2%、「レベル1」25.7%、「レベル2」24.4%であった。「肥満」の割合は「レベル1」(7.5%)が最も高く、次いで「レベル2」6.3%、「レベル4」6.2%、「レベル3」6.1%、「レベル0」5.9%であった。



【図9-1】 体格指数(BMI) (12～21歳:全体・性別・学校期別)

資料: 笹川スポーツ財団「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2017



【図9-2】 体格指数 (BMI) (12~21歳:レベル別)

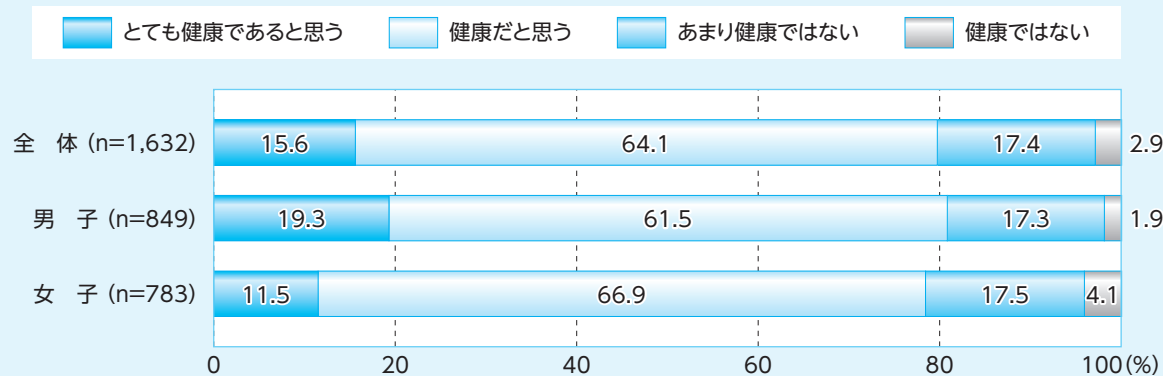
資料: 笹川スポーツ財団「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2017

### 9-3 健康の自己評価

12~21歳を対象に、「自分の健康についてどのように感じていますか」とたずねた。図9-3に示す全体をみると「とても健康であると思う」15.6%、「健康だと思う」64.1%、「あまり健康ではない」17.4%、「健康ではない」2.9%であった。「とても健康であると思う」と「健康だと思う」を合わせた割合（以下、『健康である』）は79.7%であり、約8割が自身は『健康である』と感じている。

性別にみると、「とても健康であると思う」は男子19.3%、女子11.5%であった。『健康である』と感じている者は男子80.8%、女子78.4%であり、わずかに男子が女子を上回る。

図9-4には、性別・学校期別の結果を示した。『健康である』と感じている者の割合は、男子では中学校期87.0%、高校期83.2%、大学期75.9%、勤労者70.1%



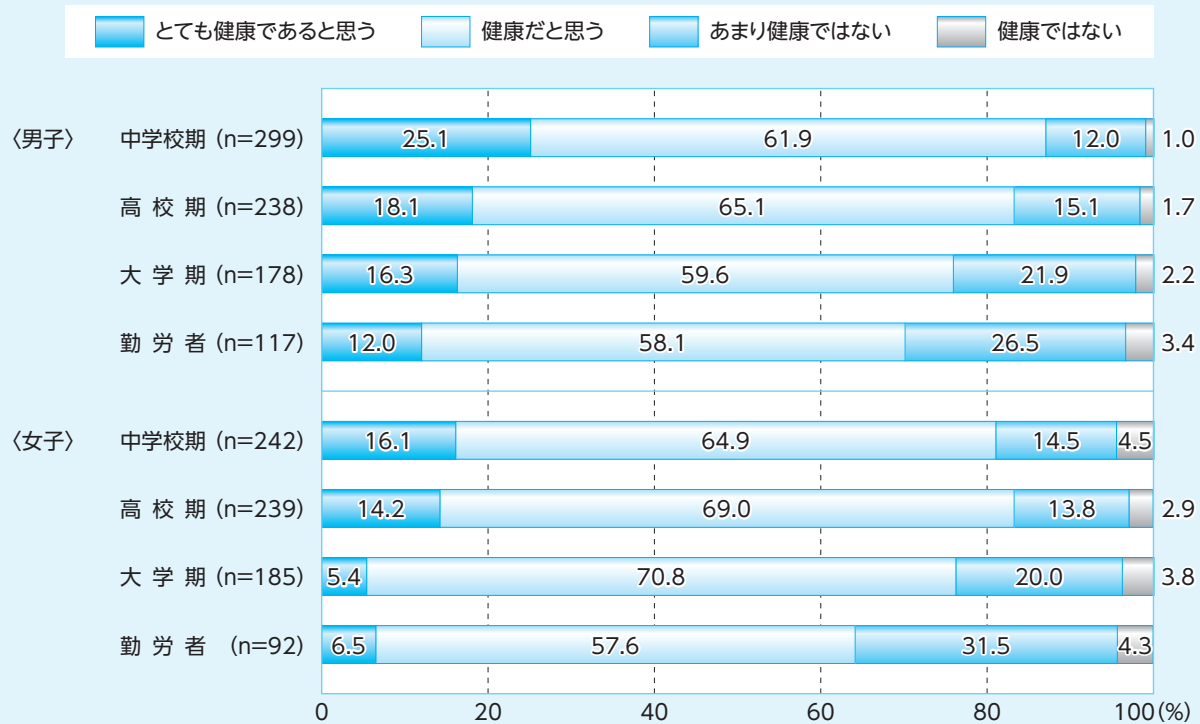
【図9-3】 健康の自己評価 (12~21歳:全体・性別)

資料: 笹川スポーツ財団「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2017

であり、女子では、中学校期81.0%、高校期83.2%、大学期76.2%、勤労者64.1%であり、学校期が進むにつれて低くなる。

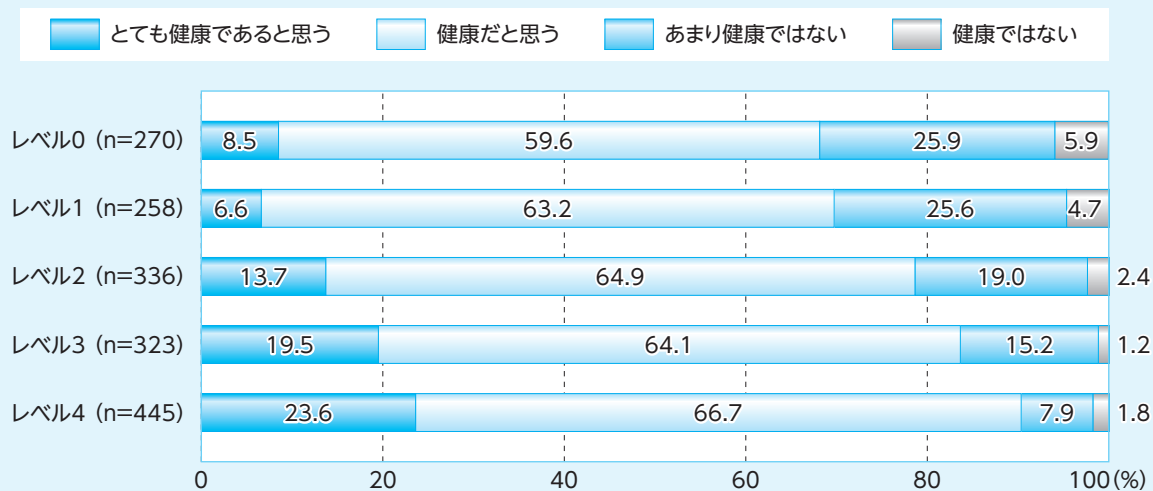
図9-5に示す運動・スポーツ実施レベル別にみると、

『健康である』は「レベル0」68.1%、「レベル1」69.8%、「レベル2」78.6%、「レベル3」83.6%、「レベル4」90.3%であった。運動・スポーツの実施レベルが高くなるにつれて、健康であると感じている者の割合が高くなっている。



【図9-4】健康の自己評価(12~21歳:性別×学校期別)

資料: 笹川スポーツ財団「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2017



【図9-5】健康の自己評価(12~21歳:レベル別)

資料: 笹川スポーツ財団「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2017

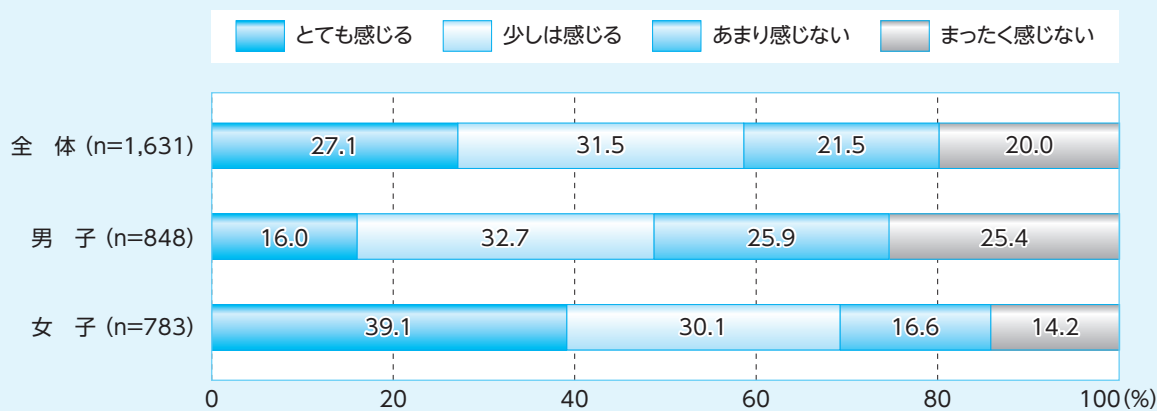
## 9-4 運動不足感

12～21歳を対象に、「自分が運動不足だと感じますか」とたずねた。図9-6に示す全体をみると「とても感じる」27.1%、「少しは感じる」31.5%、「あまり感じない」21.5%、「まったく感じない」20.0%であった。「とても感じる」と「少しは感じる」を合わせると、半数以上が運動不足を感じている。

性別にみると、男子では「とても感じる」16.0%、「少しは感じる」32.7%であり、合計すると48.7%が運動不足を感じている。女子では「とても感じる」39.1%、「少しは感じる」30.1%であり、合計すると運動不足を感じている者は69.2%と男子を20.5ポイント上回っている。特に「とても感じる」の割合で男女の差が大きい。また「まったく感じない」は、男子25.4%、女子14.2%であり、男女で11.2ポイントの差がみられる。

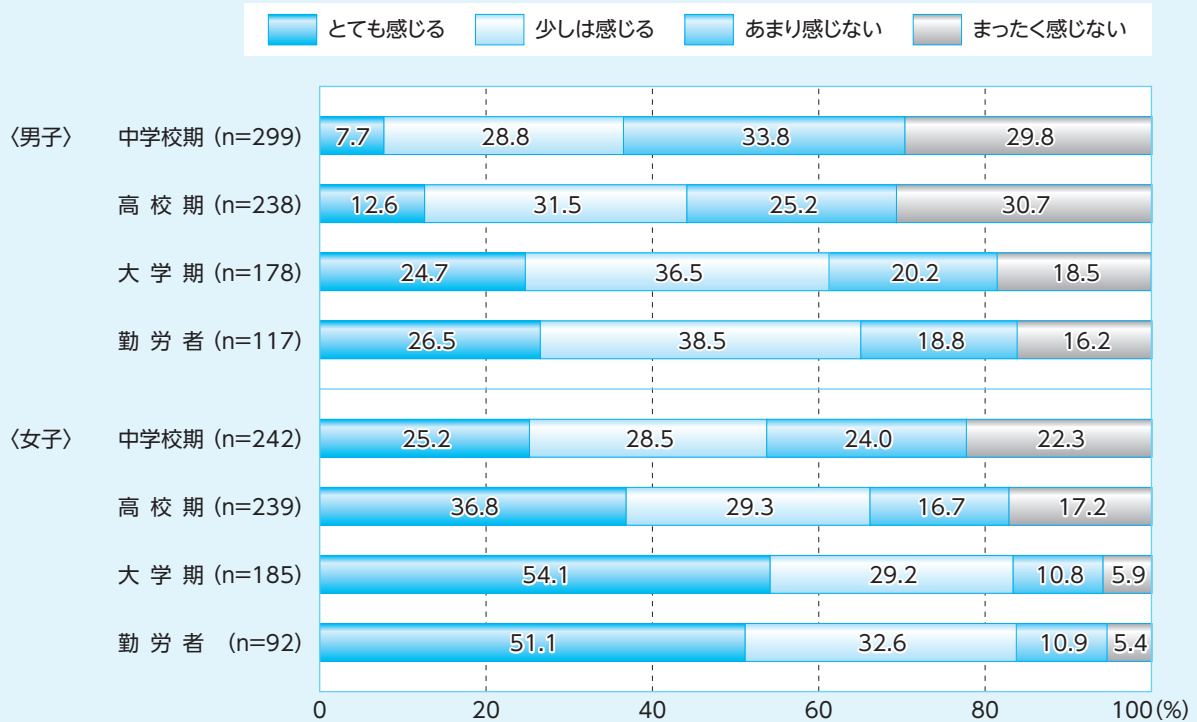
図9-7に示す性別・学校期別にみると、運動不足を「とても感じる」と「少しは感じる」を合わせた割合は、男子では中学校期36.5%、高校期44.1%、大学期61.2%、勤労者65.0%であった。女子では、中学校期53.7%、高校期66.1%、大学期83.3%、勤労者83.7%となり、男女ともに学校期が進むにつれて運動不足を感じている者の割合が増加している。特に女子は男子と比べ、どの学校期でも運動不足を感じている者の割合が高い。

図9-8に示す運動・スポーツ実施レベル別にみると「とても感じる」と「少しは感じる」を合計した割合は「レベル0」85.5%、「レベル1」85.7%、「レベル2」69.9%、「レベル3」49.2%、「レベル4」24.7%とレベルが上がるにつれて低くなっている。運動・スポーツ非実施者の「レベル0」と週1回未満の実施者である「レベル1」では、8割以上が運動不足であると感じている。



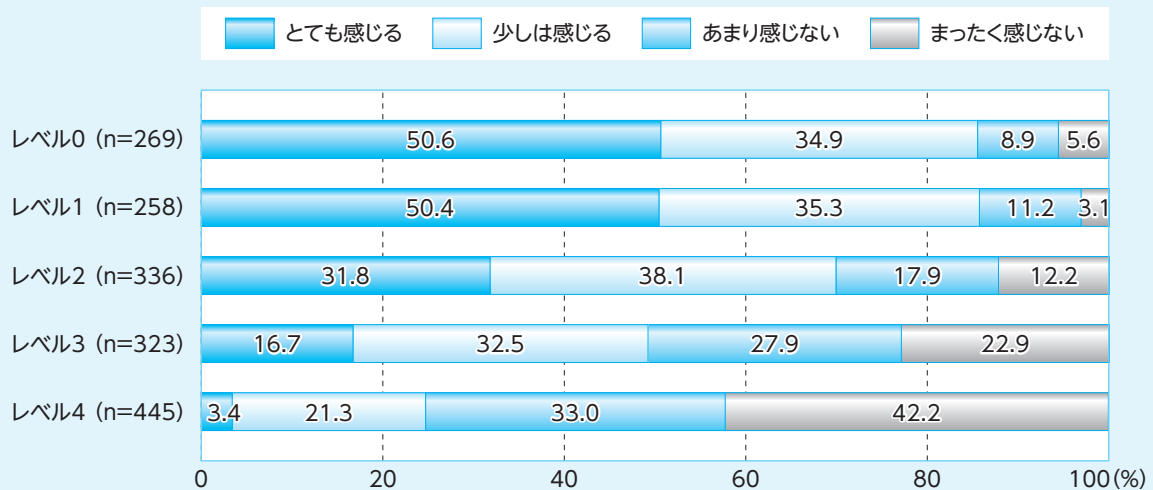
【図9-6】運動不足感(12～21歳:全体・性別)

資料: 笹川スポーツ財団「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2017



【図9-7】運動不足感(12~21歳:性別×学校期別)

資料: 笹川スポーツ財団「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2017



【図9-8】運動不足感(12~21歳:レベル別)

資料: 笹川スポーツ財団「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2017