

## トピック B

## 現代の青少年の生活習慣と健康認識

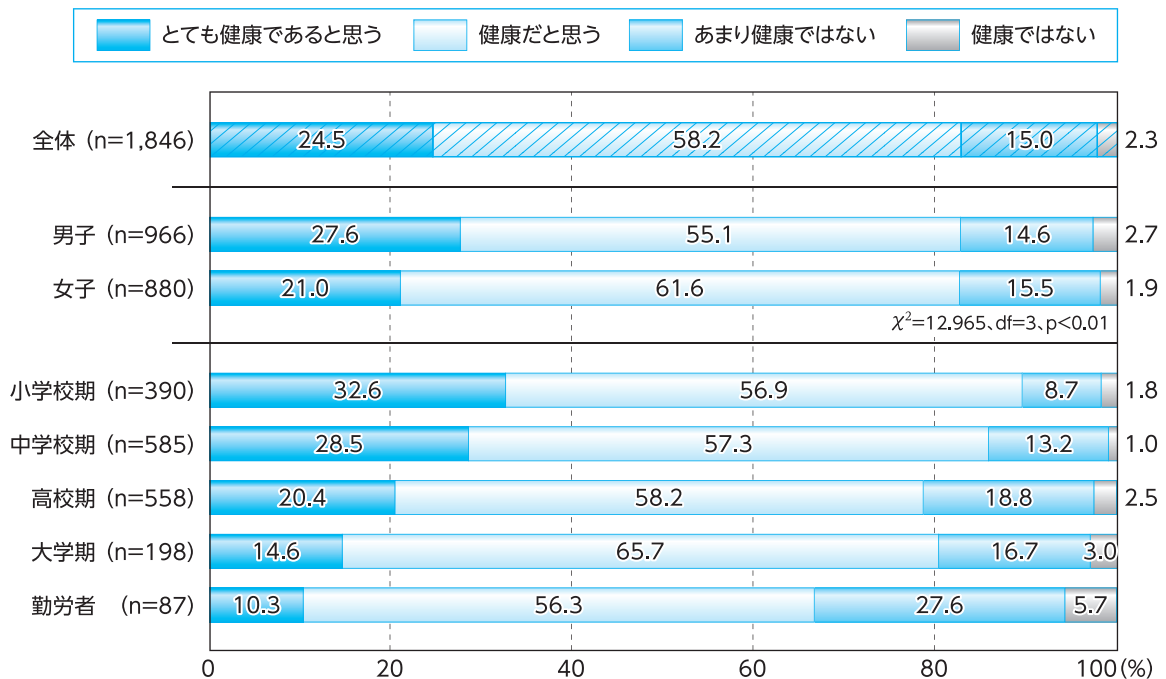
東京学芸大学大学院 連合学校教育学研究科  
博士課程 小林 優子

## B-1 健康の自己評価（主観的健康感）

健康の自己評価（主観的健康感）として、「あなたは、自分の健康についてどのように感じていますか」とたずねたところ、全体では「とても健康であると思う」24.5%、「健康だと思う」58.2%、「あまり健康ではない」15.0%、「健康ではない」2.3%であり、自身を健康であると評価している割合は82.7%であった（図B-1）。

性別で比較すると、男子の「とても健康であると思う」の割合は女子を上回る。一般的に、女子は男子に比べ

愁訴などが多く、健康に関する気がかりが多いことが指摘されている。学校期別にみると、「とても健康であると思う」の割合は、小学校期が最も高く、中学校期、高校期、大学期と学校期が進むにしたがって減少する。また、勤労者は健康への評価が低く、高校期や大学期では「とても健康であると思う」「健康だと思う」を合わせた割合は8割にのぼるが、勤労者では66.6%であった。



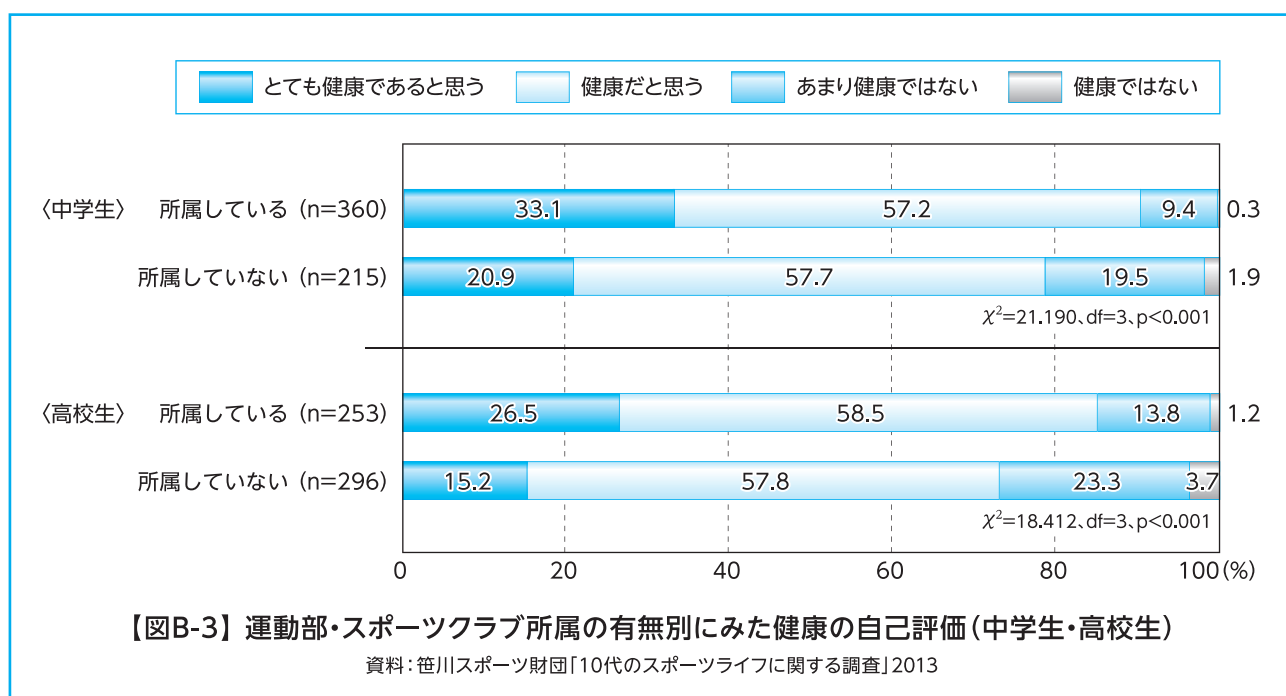
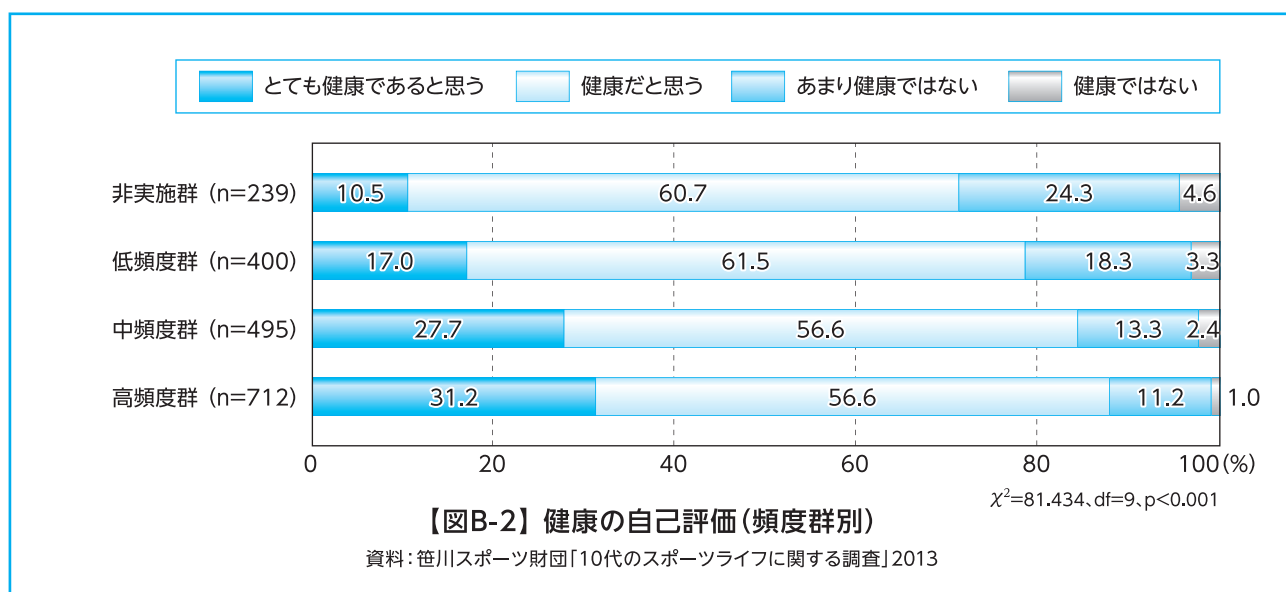
【図B-1】健康の自己評価（全体・性別・学校期別）

資料：笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2013

運動・スポーツ実施頻度群別に健康の自己評価を比較すると、「とても健康であると思う」と回答した割合は、非実施群10.5%、低頻度群17.0%、中頻度群27.7%、高頻度群31.2%であった。運動・スポーツ実施頻度が高い者ほど自身の健康に対する評価は高く、運動・スポーツ実施状況と健康評価の間に有意な関連性がみられている(図B-2)。

また、図B-3に中学生と高校生における運動部・スポーツ

クラブ所属の有無別にみた健康の自己評価を示した。「とても健康であると思う」と回答した割合をみると、中学生では所属している群33.1%、所属していない群20.9%、高校生では所属している群26.5%、所属していない群15.2%であった。中学生・高校生ともに、運動部やスポーツクラブへ所属している者の方が自身の健康に対する評価は高く、所属の有無と健康の自己評価の間に有意な関連性が示された。



## B-2 朝食

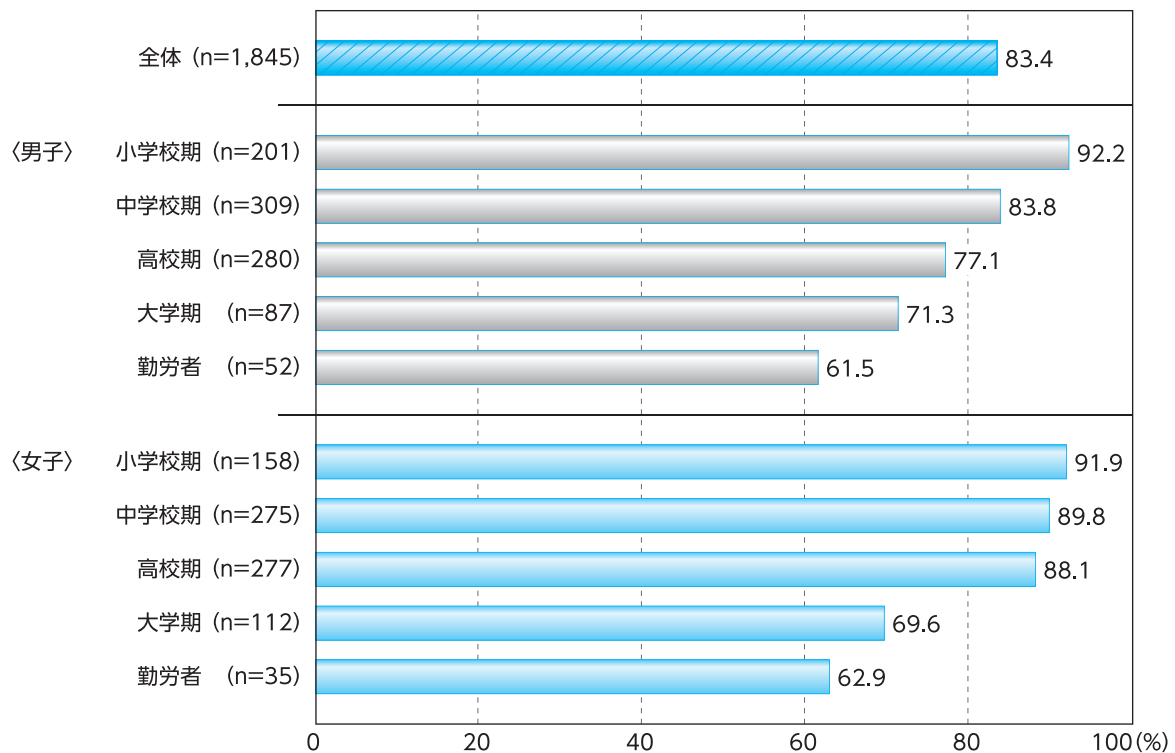
2000年度から2012年度まで実施された「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」では、その目標のひとつに朝食を欠食する人の減少が掲げられ、2013年度から開始された「健康日本21（第二次）」では、次世代の健康づくりに向けて規則正しい生活習慣（栄養・食生活、運動）を有する子どもの増加、すなわち「朝・昼・夕の三食を必ず食べることに気をつけて食事をしている子どもの割合の増加」が掲げられる。成人にしろ、青少年にしろ、朝食を欠かさず摂取する生活習慣の実践が強調されている。

### (1) 朝食の回数

平日に朝食を食べる日数をたずねたところ、「5日（毎日）」1,538人（83.4%）、「3～4日」167人（9.1%）、「1～2日」62人（3.4%）、「食べない」78人（4.2%）であった。

毎日食べる割合を性別・学校期別にみると、男子は小学校期から大学期にかけ、徐々に割合が減少する（図B-4）。一方、女子は高校期まで80%以上が毎日摂取しているが、大学期では70%を下回る。そして、男女とも勤労者では毎日食べる割合は最も低い。

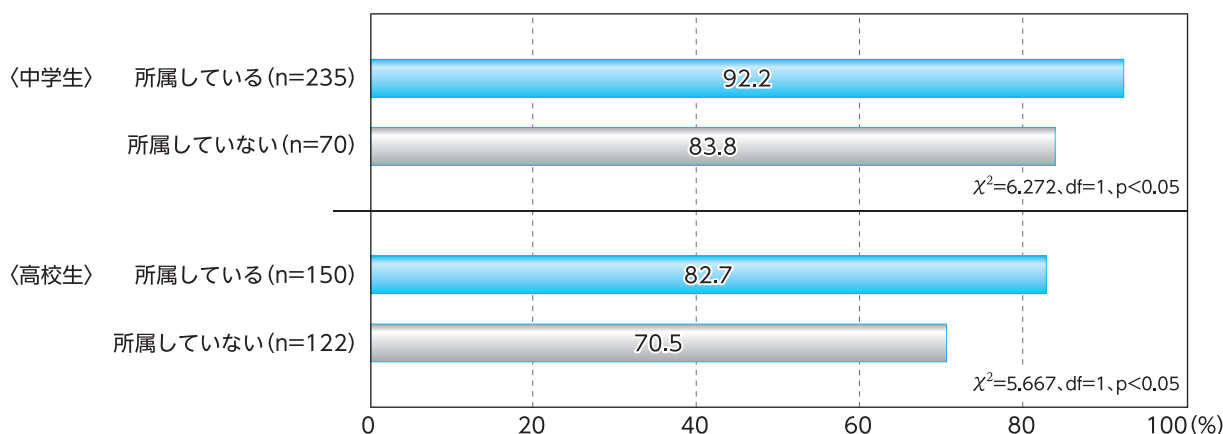
中学生と高校生の男子を対象に、運動部・スポーツクラブに現在所属している群と所属していない群を取り上げ、朝食を毎日食べる割合を比較した。中学生・高校生ともに、所属している群は所属していない群に比べて毎日朝食を食べる割合が有意に高かった（図B-5）。男子では、小学校期に比べて中学期・高校期で朝食を毎日食べる割合は減少するが、中学期や高校期における運動部・スポーツクラブでの活動は、朝食を毎日食べるという習慣の継続につながると考えられる。



【図B-4】 平日に毎日朝食を食べる割合（全体・性別×学校期別）

注）平日に「5日食べる」と回答した者の割合。

資料：笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2013



【図B-5】運動部・スポーツクラブ所属の有無別にみた毎日朝食を食べる割合(中学生・高校生:男子)

資料: 笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2013

## (2) 朝食の内容

朝食で食べている食品群は、「主食」(ごはん・パン・麺) 97.3%であり、ほとんどが「主食」を食べていた。また、「主菜」(肉・魚・たまご・大豆製品) 49.4%、「副菜」(野菜・海藻) 28.7%、「牛乳・乳製品」 45.7%、「果物」 26.6%であった。

朝食時の食品群の組み合わせでは、「主食+牛乳・乳製品」が19.9%と最も多く、次いで「主食+主菜」17.8%、「主食のみ」12.4%であった(表B-1)。また、「主食+主菜+副菜+牛乳・乳製品+果物」とバランスよく組み合わせた朝食を食べている割合は9.5%と1割程度であった。

【表B-1】朝食時の食品群の組み合わせ(n=1,765)

内 容	n	%
主食+牛乳・乳製品	341	19.9
主食+主菜	304	17.8
主食のみ	213	12.4
主食+主菜+副菜+牛乳・乳製品+果物	162	9.5
主食+副菜	146	8.5
主食+主菜+牛乳・乳製品	131	7.7
主食+主菜+副菜+牛乳・乳製品	106	6.2
主食+牛乳・乳製品+果物	78	4.6
その他の組合せ	284	13.4

注) 主食:ごはん・パン・麺、主菜:肉・魚・たまご・大豆製品、副菜:野菜・海藻。  
資料: 笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2013

## B-3 睡眠

### (1) 睡眠時間

睡眠時間の平均値は、6時間30分~8時間30分程度であり、学校期別に睡眠時間の分布をみると小学校期では8~9時間が最も割合が高く、中学校期では7~8時間、高校期では7~8時間、大学期では6~7時間と、学校期が進むほど睡眠時間は短くなる傾向にあった(表B-2)。また、学校期別に運動部・スポーツクラブに所属してい

る群と所属していない群で睡眠時間を比較したが、睡眠時間に差はみられず、運動部・スポーツクラブへの所属は睡眠時間に影響していないと考えられる。

### (2) 就寝時刻

また、就寝時刻を学校期別にみると、小学校期は22時台、中学校期は23時台、高校期では23時台と24時台、

大学期と勤労者は24時台に就寝している割合が最も高かった。24時以降に就寝する中学生と高校生に着目すると、中学生113人(19.3%)、高校生278人(49.8%)であった。

そこで、運動部・スポーツクラブの所属の有無別に24時前と24時以降の就寝時刻を検討した。その結果、「24時以降」の割合は所属していない群が中学生では24.3%、高校生では55.7%にのぼり、所属の有無による

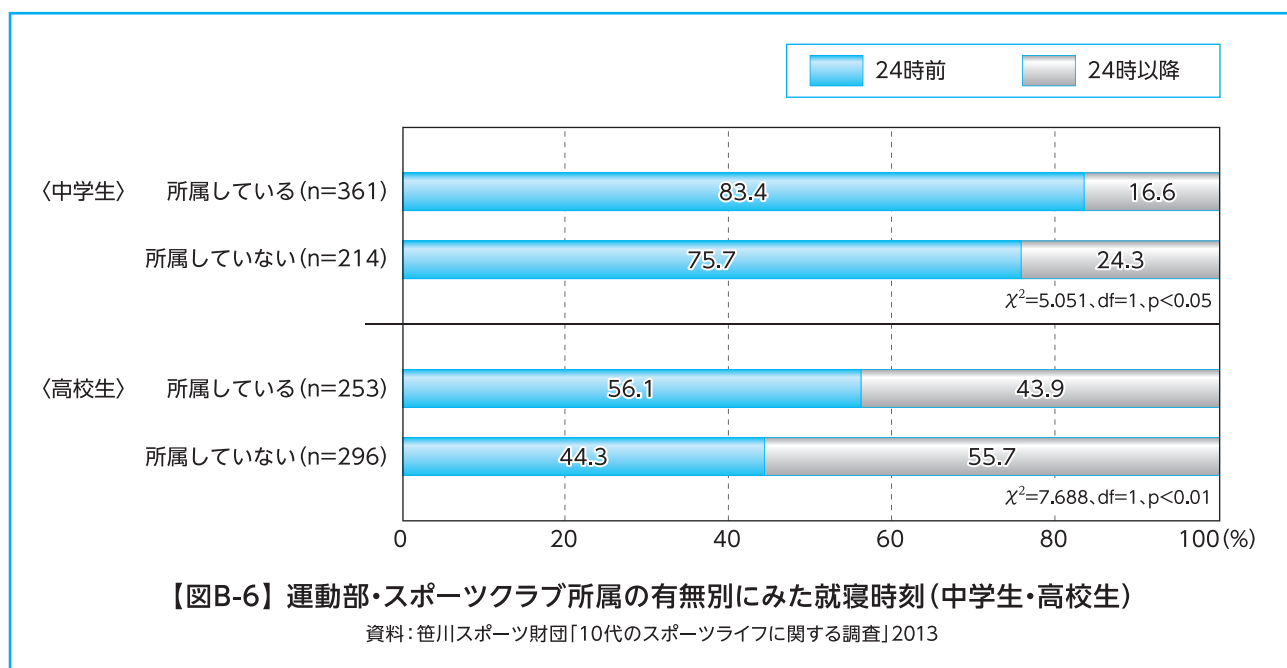
明らかな違いが確認されるとともに、所属していない高校生の半数が夜型生活である実態が示された(図B-6)。

このように中学生や高校生では、運動部・スポーツクラブへの所属の有無と睡眠時間との間に有意差はないが、就寝時刻では24時前と24時以降の割合に違いがみられたことから、運動部やスポーツクラブに所属している生徒は朝型の生活を送っていると推測される。

【表B-2】睡眠時間の分布(学校期別)

学校期	平均時間	5時間未満	5時間以上 6時間未満	6時間以上 7時間未満	7時間以上 8時間未満	8時間以上 9時間未満	9時間以上 10時間未満	10時間以上
小学校期(n=389)	8時間34分	0.0	0.0	1.0	11.8	50.9	32.6	3.6
中学校期(n=585)	7時間25分	0.5	3.6	14.2	40.0	33.0	7.9	0.9
高校期(n=558)	6時間45分	3.0	11.3	35.3	35.7	12.7	1.6	0.4
大学期(n=199)	6時間31分	5.5	16.1	35.2	29.1	12.1	2.0	0.0
勤労者(n=86)	7時間19分	2.3	10.5	23.3	30.2	24.4	4.7	4.7

資料: 笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2013



<参考文献>

厚生労働省: 健康日本21(栄養・食生活)  
 <[http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21\\_11/b1f.html](http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21_11/b1f.html)>  
 (2013/12/24アクセス)

厚生労働省: 健康日本21(第二次)国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針  
 <[http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21\\_01.pdf](http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_01.pdf)>  
 (2013/12/24アクセス)