

**令和4年度生活習慣病予防支援システム  
(学校保健対象事業領域) 集計結果の概要**

令和5年6月

岩 手 県

# 目次

## I 調査の概要 . . . . . 1

令和4年度生活習慣病予防支援システム単純集計結果

- 1 対象及び協力学校数
- 2 対象者の性別及び学年区分
- 3 実施期間
- 4 実施方法
- 5 調査内容
- 6 その他
- 7 アンケート様式 1～3

## II 単純集計結果の概要 . . . . . 11

- 1 体格の状況
  - 2 食生活の状況
  - 3 歯磨きの状況
  - 4 運動の実施状況
  - 5 身体活動の状況
  - 6 悩みを相談できる場所（人）の有無
  - 7 睡眠の状況
- （参考）
- 1 朝食摂取状況の年次推移
  - 2 甘い食べ物や飲み物の摂取状況の年次推移

## III データ編 . . . . . 47

- 1 データ編1 市町村別対象者数
- 2 データ編2 項目別集計  
岩手県  
地域別（県央 中部 奥州 一関 大船渡 釜石  
宮古 久慈 二戸）
- 3 データ編3 地域別集計
- 4 データ編4 （参考）
  - 1 朝食摂取状況の年次推移
  - 2 甘い食べ物や飲み物の摂取状況の年次推移

# *I 調査の概要*

## 令和4年度生活習慣病予防支援システム単純集計結果

### 1 対象及び協力学校数

対象は、岩手県内に所在する小学校、中学校、高等学校に在籍する児童、生徒。

令和4年度、本システムに協力いただいた学校数は、小学校185校(参加率64.5%)、中学校82校(参加率56.6%)、高等学校53校(参加率80.3%)、合計320校であった。

### 2 対象者の性別及び学年区分

上述した協力校から提出されたデータ数は20,041名分。そのうち、住所地が他県であって、岩手県内の高等学校に通学している生徒43名分のデータを除外した男女計19,998名を対象とした。

#### (1) 性別、学年区分別対象者数及び構成割合

学校区分	学年区分	男子	女子	計	男子	女子	学年別割合
小学校	計	3,658	3,470	7,128	51.3%	48.7%	35.6%
	1年生	1,744	1,693	3,437	50.7%	49.3%	48.2%
	4年生	1,914	1,777	3,691	51.9%	48.1%	51.8%
中学校	計	3,837	3,675	7,512	51.1%	48.9%	37.6%
	1年生	1,848	1,842	3,690	50.1%	49.9%	49.1%
	3年生	1,989	1,833	3,822	52.0%	48.0%	50.9%
高校	3年生	2,679	2,679	5,358	50.0%	50.0%	26.8%
計		10,174	9,824	19,998	50.9%	49.1%	100.0%

#### (2) 地域区分別対象者数

(単位:人)

	小学1年生			小学4年生			中学1年生			中学3年生			高校3年生			合計		
	男子	女子	計	男子	女子	計	男子	女子	計	男子	女子	計	男子	女子	計	男子	女子	計
計	1,744	1,693	3,437	1,914	1,777	3,691	1,848	1,842	3,690	1,989	1,833	3,822	2,679	2,679	5,358	10,174	9,824	19,998
県央	463	480	943	505	480	985	602	587	1,189	607	585	1,192	661	839	1,500	2,838	2,971	5,809
中部	254	227	481	264	244	508	311	332	643	350	314	664	666	629	1,295	1,845	1,746	3,591
奥州	224	226	450	239	231	470	178	165	343	186	168	354	364	347	711	1,191	1,137	2,328
一関	127	106	233	127	109	236	106	74	180	107	89	196	322	248	570	789	626	1,415
大船渡	165	149	314	166	163	329	119	145	264	135	120	255	108	98	206	693	675	1,368
釜石	66	70	136	86	88	174	125	116	241	126	119	245	93	97	190	496	490	986
宮古	199	189	388	209	197	406	175	172	347	207	188	395	121	96	217	911	842	1,753
久慈	127	132	259	159	121	280	57	67	124	85	68	153	200	165	365	628	553	1,181
二戸	119	114	233	159	144	303	175	184	359	186	182	368	144	160	304	783	784	1,567

### 3 実施期間

令和4年4月～令和4年9月末日

### 4 実施方法

各小学校・中学校・高等学校では、定期健康診断時に行われる身体計測終了後、生活習慣に関するアンケート様式を配布し、児童の保護者又は生徒が記入した。得られた情報は、連結不可能匿名化した上で各学校においてマイクロソフトエクセルファイルに入力した後、市町村教育委員会、県保健所を經由して岩手県環境保健研究センター（以下「環境保健研究センター」という。）に提出された。

環境保健研究センターでは、「環境保健総合情報システム」によりデータの集計及び分析を行った。

### 5 調査内容

別紙、質問様式のとおり

### 6 その他

- (1) 図表の数値は、小数点第2位を四捨五入して算出した。したがって回答率を合計しても100%にならない場合がある。
- (2) 比率(%)は、その設問の実回答者数を基数nとして算出した。
- (3) 地域区分は、令和4年4月現在の県保健所単位の区分とした。(盛岡市保健所は、岩手県県央保健所管内に含めた。)



小学校・義務教育学校 1年生・4年生の保護者各位

**健康に関する生活習慣アンケートの実施について(お願い)**

岩手県では、子どもから高齢者まで広く県民の皆様から健康に関する情報を集め、市町村単位でその実態を把握することにより、健康に関するより良い対策を立てる仕組みづくりを進めています。

お子さまの個人情報~~が~~他に漏れることは一切ありません。ご協力いただける場合は、次の質問に、お母さんや保護者の方がお答えくださいますようお願いいたします。なお、記入したアンケートは、各学校に提出くださるよう併せてお願いいたします。

また、過去に実施したアンケートのとりまとめ結果は、岩手県環境保健研究センターのホームページでも、広く県民の皆様方にお知らせしておりますので、ご覧ください。

岩手県保健福祉部・岩手県教育委員会

1 お子さんは何年生ですか ?                      1 ・ 1年生                      2 ・ 4年生

2 お子さんの性別はどちらですか ?                      1 ・ 男                      2 ・ 女

3 お子さんの身長は何 cm ですか?                      \_\_\_\_\_ cm

4 お子さんの体重は何 kg ですか?                      \_\_\_\_\_ kg

5 お子さんはふだん朝食を食べますか? 次の中から1つ選んで○をつけてください。

1 ・ ほとんど毎日食べる    2 ・ 週2～3日食べない    3 ・ 週4日以上食べない

6 お子さんは、甘い食べ物や飲み物を、おやつとして1日何回とりますか?

次の中から1つ選んで○をつけてください。

1 ・ あまりとらない    2 ・ 1日1回ぐらい    3 ・ 1日2回ぐらい    4 ・ それ以上

7 下記の食品群で、お子さんがほとんど食べない食品群がありますか ?

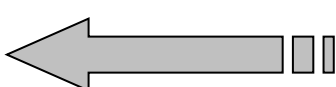
どちらか1つ選んで○をつけてください。

1 ・ ある    2 ・ ない

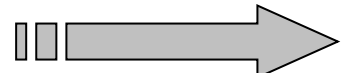


1・ある と答えた方のみうかがいます。ほとんど食べない食品群全てに○をつけてください。

ア ・ 穀類(米・パン・めん類等)    イ ・ いも類    ウ ・ 野菜類    エ ・ 果物類  
オ ・ 肉類    カ ・ 魚類    キ ・ 卵類    ク ・ 大豆製品    ケ ・ 乳類



**裏面に続きます**



8 お子さんは、歯を毎日磨いていますか？ 次の中から1つ選んで○をつけてください。

- 1 ・ 毎日3回以上磨く    2 ・ 毎日2回磨く    3 ・ 毎日1回磨く  
4 ・ 時々磨く    5 ・ 磨かない

9 お子さんの歯の治療をしてもらう歯科医院は決まっていますか？

どちらか1つに○をつけてください。

- 1 ・ はい    2 ・ いいえ

10 お子さんは、平日学校がある日は、朝何時ごろに起きますか？

次の中から1つ選んで○をつけてください。

- 1 ・ 午前6時より前    2 ・ 午前6時から6時半より前の間  
3 ・ 午前6時半から7時より前の間    4 ・ 午前7時から7時半より前の間  
5 ・ 午前7時半から8時より前の間    6 ・ 午前8時以降

11 お子さんは、平日学校がある日は、夜何時ごろに寝ますか？

次の中から1つ選んで○をつけてください。

- 1 ・ 午後8時より前    2 ・ 午後8時台    3 ・ 午後9時台  
4 ・ 午後10時台    5 ・ 午後11時台    6 ・ 午前0時以降

12 お子さんの睡眠時間は、平均何時間ぐらいですか？

次の中から1つ選んで○をつけてください。

- 1 ・ 6時間未満    2 ・ 6時間台    3 ・ 7時間台  
4 ・ 8時間台    5 ・ 9時間台    6 ・ 10時間以上

ご協力ありがとうございました。



中学校・義務教育学校(該当学年) 1年生・3年生のみなさまへ

**健康に関する生活習慣アンケートの実施について(お願い)**

岩手県では、子どもから高齢者まで広く県民の皆様から健康に関する情報を集め、市町村単位でその実態を把握することにより、**健康に関するより良い対策を立てる仕組みづくり**を進めています。

**みなさんの個人情報**が他に漏れることは一切ありません。ご協力いただける場合は、次の質問にお答えくださいますようお願いいたします。

また、過去に実施したアンケートのとりまとめ結果は、岩手県環境保健研究センターのホームページでも広く県民の皆様方にお知らせしておりますので、ご覧ください。

岩手県保健福祉部・岩手県教育委員会

1 あなたは何年生ですか？ 1・1年生 2・3年生

2 性別はどちらですか？ 1・男 2・女

3 身長は何 cm ですか？ \_\_\_\_\_ cm

4 体重は何 kg ですか？ \_\_\_\_\_ kg

5 ふだん朝食を食べますか？ 次の中から1つ選んで○をつけてください。

1・ほとんど毎日食べる 2・週2～3日食べない 3・週4日以上食べない

6 甘い食べ物や飲み物を、おやつとして1日何回とりますか？ 次の中から1つ選んで○をつけてください。

1・あまりとらない 2・1日1回ぐらい 3・1日2回ぐらい 4・それ以上

7 下記の食品群で、**ほとんど食べない**食品群がありますか？

1・ある 2・ない



**1・ある** と答えた方のみうかがいます。**ほとんど食べない食品群全てに○をつけてください。**

ア・穀類(米・パン・めん類等) イ・いも類 ウ・野菜類 エ・果物類  
オ・肉類 カ・魚類 キ・卵類 ク・大豆製品 ケ・乳類

8 歯を毎日磨いていますか？ 次の中から1つ選んで○をつけてください。

1・毎日3回以上磨く 2・毎日2回磨く 3・毎日1回磨く 4・時々磨く 5・磨かない

9 歯磨きをするとき、歯磨き剤を使っていますか？ 次の中から1つ選んで○をつけてください。

1・使っていない  
使っている ( 2・歯磨き剤にフッ素入りであるものを買うようにしている  
3・歯磨き剤がフッ素入りであろうがなかろうが、気にしないで買う  
4・歯磨き剤にフッ素入りでないものを買うようにしている )



10 糸ようじ(デンタルフロス)を使って、歯と歯の間を磨いていますか？  
次の中から1つ選んで○をつけてください。

- 1 ・ 毎日使っている      2 ・ 1週間に1回以上使っている  
3 ・ 時々使っている      4 ・ 使わない

11 歯の治療をしてもらう歯科医院は決まっていますか？ 次の中から1つ選んで○をつけてください。

- 1 ・ はい      2 ・ いいえ

12 あなたは、1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか？(体育の授業は除きます。)次の中から1つ選んで○をつけてください。

(※「運動」とは、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施する活動のことをいいます。例えば、クラブ活動やスポーツ少年団、自主的に行うトレーニングなどが含まれます。)

- 1 ・ はい      2 ・ いいえ

13 あなたは、日常生活において歩行又は同様の身体活動を1日に1時間以上実施していますか？(体育の授業やクラブ活動など、問12で回答した運動は除きます。)次の中から1つ選んで○をつけてください。

(※「身体活動」とは、健康維持・増進のために体を動かすことをいいます。例えば、徒歩や自転車での通学などが含まれます。通学時間は、往復時間としてください。)

- 1 ・ はい      2 ・ いいえ

14 悩みや問題を抱えたとき、相談できるところ(人や場所)がありますか？  
次の中から1つ選んで○をつけてください。

- 1 ・ ある      2 ・ ない

15 あなたは、平日学校がある日は、朝何時ごろに起きますか？

次の中から1つ選んで○をつけてください。

- 1 ・ 午前6時より前      2 ・ 午前6時から6時半より前の間      3 ・ 午前6時半から7時より前の間  
4 ・ 午前7時から7時半より前の間      5 ・ 午前7時半から8時より前の間      6 ・ 午前8時以降

16 あなたは、平日学校がある日は、夜何時ごろ寝ますか？

次の中から1つ選んで○をつけてください。

- 1 ・ 午後8時より前      2 ・ 午後8時台      3 ・ 午後9時台  
4 ・ 午後10時台      5 ・ 午後11時台      6 ・ 午前0時以降

17 あなたの睡眠時間は、平均何時間ぐらいですか？

次の中から1つ選んで○をつけてください。

- 1 ・ 6時間未満      2 ・ 6時間台      3 ・ 7時間台  
4 ・ 8時間台      5 ・ 9時間台      6 ・ 10時間以上

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

高校3年生のみなさまへ

**健康に関する生活習慣アンケートの実施について(お願い)**

岩手県では、子どもから高齢者まで広く県民の皆様から健康に関する情報を集め、市町村単位でその実態を把握することにより、**健康に関するより良い対策を立てる仕組みづくり**を進めています。

**みなさんの個人情報**が他に漏れることは一切ありません。ご協力いただける場合は、次の質問にお答えくださいますようお願いいたします。

また、過去に実施したアンケートの結果は、岩手県環境保健研究センターのホームページでも、広く県民の皆様方にお知らせしておりますので、ご覧ください。

岩手県保健福祉部・岩手県教育委員会

1 あなたの今住んでいる住所地はどちらですか？ 市町村名のみご記入ください。 \_\_\_\_\_

2 性別はどちらですか？ 1・男 2・女

3 身長は何 cm ですか？ \_\_\_\_\_ cm

4 体重は何 kg ですか？ \_\_\_\_\_ kg

5 ふだん朝食を食べますか？ 次の中から1つ選んで○をつけてください。

1・ほとんど毎日食べる 2・週2～3日食べない 3・週4日以上食べない

6 甘い食べ物や飲み物を、おやつとして1日何回とりますか？ 次の中から1つ選んで○をつけてください。

1・あまりとらない 2・1日1回ぐらい 3・1日2回ぐらい 4・それ以上

7 下記の食品群で、**ほとんど食べない**食品群がありますか？

1・ある 2・ない



1・ある と答えた方のみうかがいます。**ほとんど食べない食品群全てに○をつけてください。**

ア・穀類(米・パン・めん類等) イ・いも類 ウ・野菜類 エ・果物類  
オ・肉類 カ・魚類 キ・卵類 ク・大豆製品 ケ・乳類

8 歯を毎日磨いていますか？ 次の中から1つ選んで○をつけてください。

1・毎日3回以上磨く 2・毎日2回磨く 3・毎日1回磨く 4・時々磨く 5・磨かない

9 歯磨きをするとき、歯磨き剤を使っていますか？ 次の中から1つ選んで○をつけてください。

1・使っていない  
使っている ( 2・歯磨き剤にフッ素入りであるものを買うようにしている  
3・歯磨き剤がフッ素入りであろうがなかろうが、気にしないで買う  
4・歯磨き剤にフッ素入りでないものを買うようにしている )



10 糸ようじ(デンタルフロス)を使って、歯と歯の間を磨いていますか？  
次の中から1つ選んで○をつけてください。

- 1 ・ 毎日使っている      2 ・ 1週間に1回以上使っている  
3 ・ 時々使っている      4 ・ 使わない

11 歯の治療をしてもらう歯科医院は決まっていますか？ 次の中から1つ選んで○をつけてください。

- 1 ・ はい      2 ・ いいえ

12 あなたは、1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか？(体育の授業は除きます。)次の中から1つ選んで○をつけてください。

(※「運動」とは、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施する活動のことをいいます。例えば、クラブ活動やスポーツ少年団、自主的に行うトレーニングなどが含まれます。)

- 1 ・ はい      2 ・ いいえ

13 あなたは、日常生活において歩行又は同様の身体活動を1日に1時間以上実施していますか？(体育の授業やクラブ活動など、問12で回答した運動は除きます。)次の中から1つ選んで○をつけてください。

(※「身体活動」とは、健康維持・増進のために体を動かすことをいいます。例えば、徒歩や自転車での通学などが含まれます。通学時間は、往復時間としてください。)

- 1 ・ はい      2 ・ いいえ

14 悩みや問題を抱えたとき、相談できるところ(人や場所)がありますか？  
次の中から1つ選んで○をつけてください。

- 1 ・ ある      2 ・ ない

15 あなたは、平日学校がある日は、朝何時ごろに起きますか？

次の中から1つ選んで○をつけてください。

- 1 ・ 午前6時より前      2 ・ 午前6時から6時半より前の間      3 ・ 午前6時半から7時より前の間  
4 ・ 午前7時から7時半より前の間      5 ・ 午前7時半から8時より前の間      6 ・ 午前8時以降

16 あなたは、平日学校がある日は、夜何時ごろ寝ますか？

次の中から1つ選んで○をつけてください。

- 1 ・ 午後8時より前      2 ・ 午後8時台      3 ・ 午後9時台  
4 ・ 午後10時台      5 ・ 午後11時台      6 ・ 午前0時以降

17 あなたの睡眠時間は、平均何時間ぐらいですか？

次の中から1つ選んで○をつけてください。

- 1 ・ 6時間未満      2 ・ 6時間台      3 ・ 7時間台  
4 ・ 8時間台      5 ・ 9時間台      6 ・ 10時間以上

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

## **Ⅱ 単純集計結果の概要**

## 1 体格の状況

対象者の身長と体重のデータから村田式\*による肥満度を算出し、「高度肥満」「中等度肥満」「軽度肥満」「普通」「やせ」「やせすぎ」の6区分に分類した。

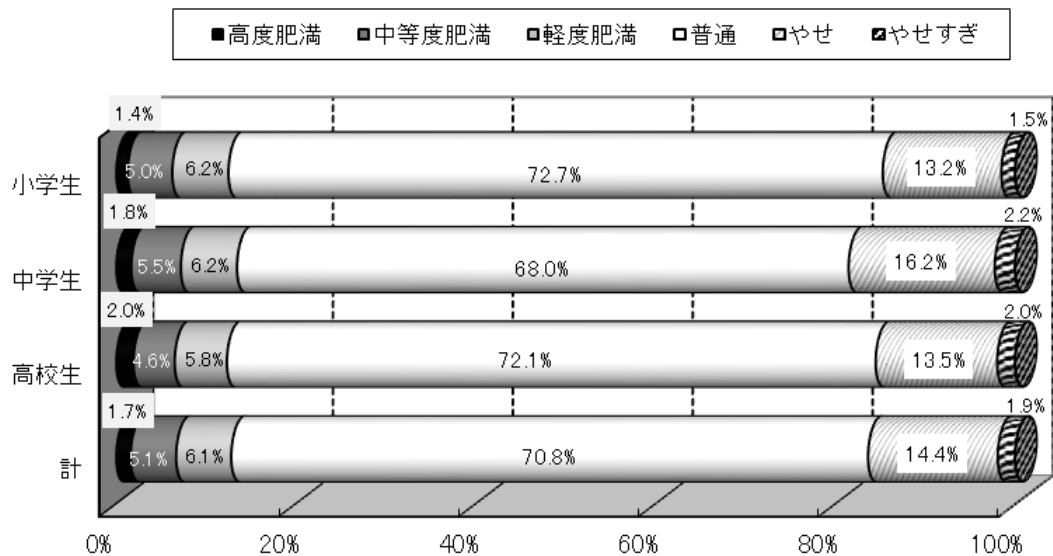
さらに肥満度 20%以上の「高度肥満」「中等度肥満」「軽度肥満」を合わせて「肥満」、肥満度-10%以下の「やせ」と「やせすぎ」を合わせて「やせ」と大きく3区分した。

「普通」の者は、全体で 70.8%、小学生 72.7%、中学生 68.0%、高校生 72.1%であった。「肥満」の者は、全体で 12.9%、小学生 12.6%、中学生 13.5%、高校生 12.4%であった。「やせ」の者は、全体で 16.3%、小学生 14.7%、中学生 18.5%、高校生 15.5%であった。

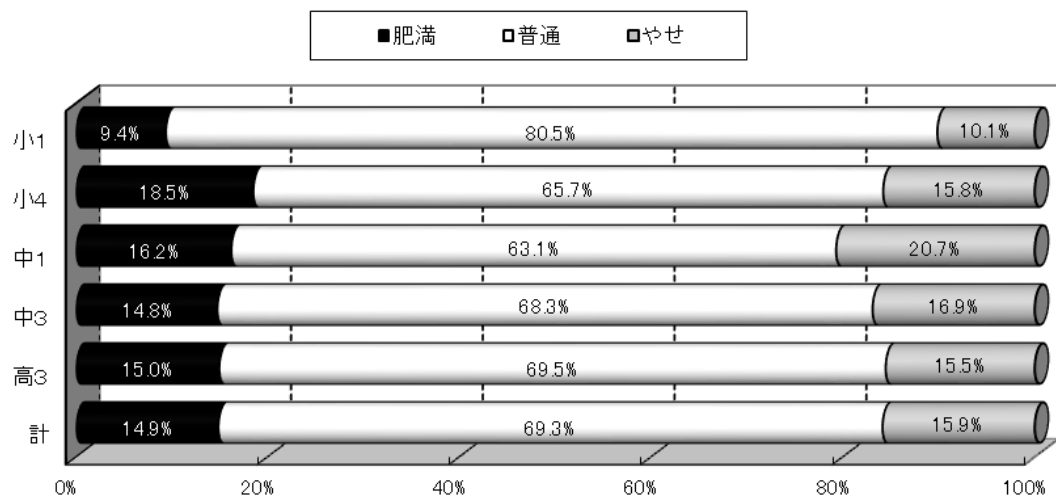
男女別では、男子は、「肥満」の者は、小4で 18.5%と最も高く、次いで中1が 16.2%であった。「やせ」の者は、中1で最も高く 20.7%であった。

女子は、「肥満」の者は、中1で 13.0%と最も高く、次いで小4が 12.7%であった。「やせ」の者は、中1で最も高く 19.2%であった。

図Ⅱ-1 体格の状況



図Ⅱ-2-1 体格の状況(学年別 男子)



図Ⅱ-2-2 体格の状況(学年別 女子)

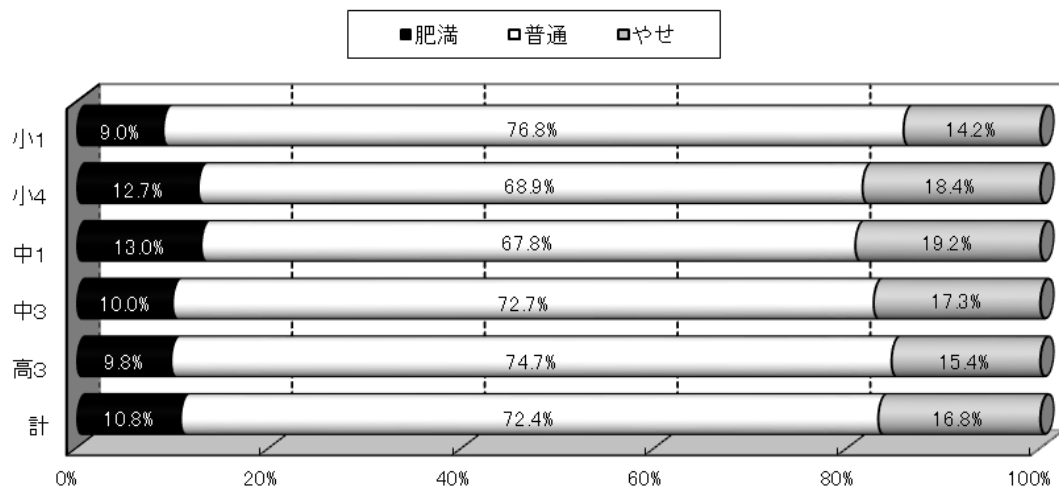


図 II-3-1 肥満度別体格(肥満 男子)

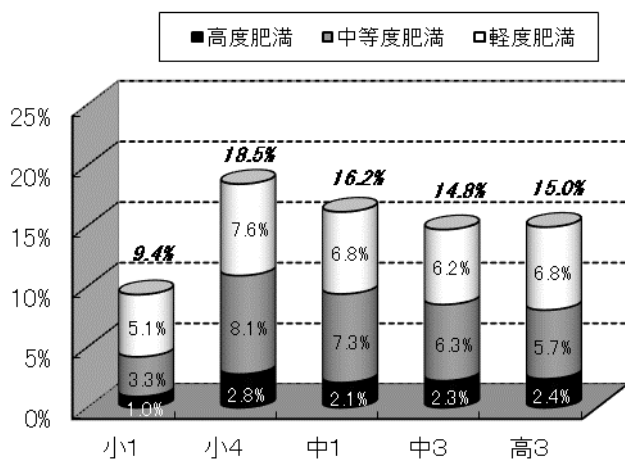


図 II-3-2 肥満度別体格(肥満 女子)

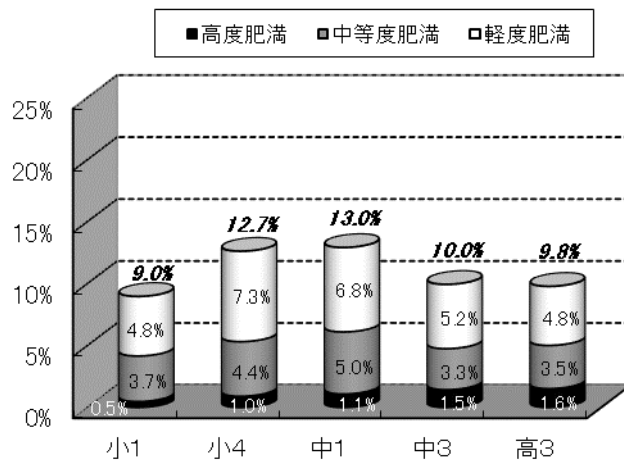


図 II-4-1 肥満度別体格(やせ 男子)

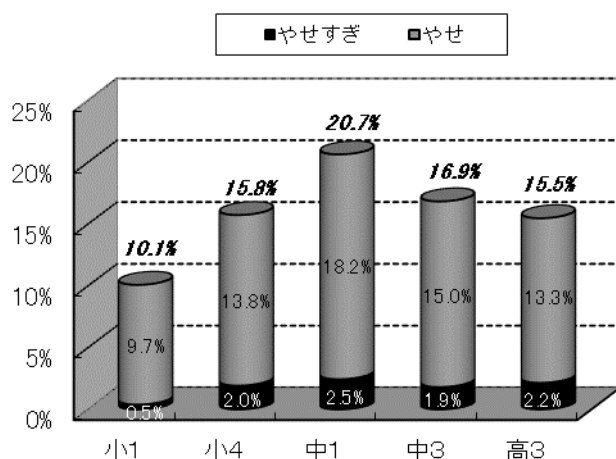


図 II-4-2 肥満度別体格(やせ 女子)

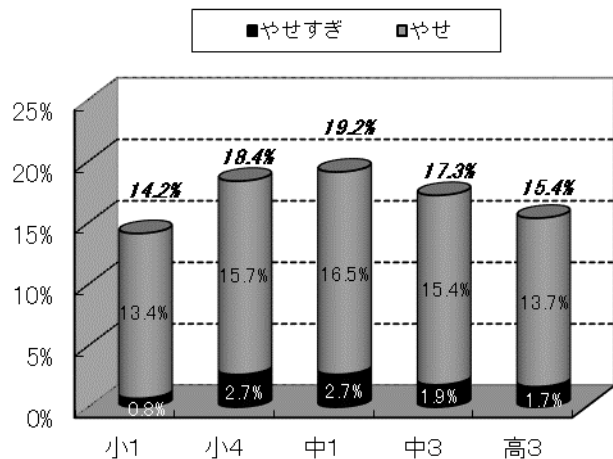


図 II-5-1 体格の年次推移(男子)

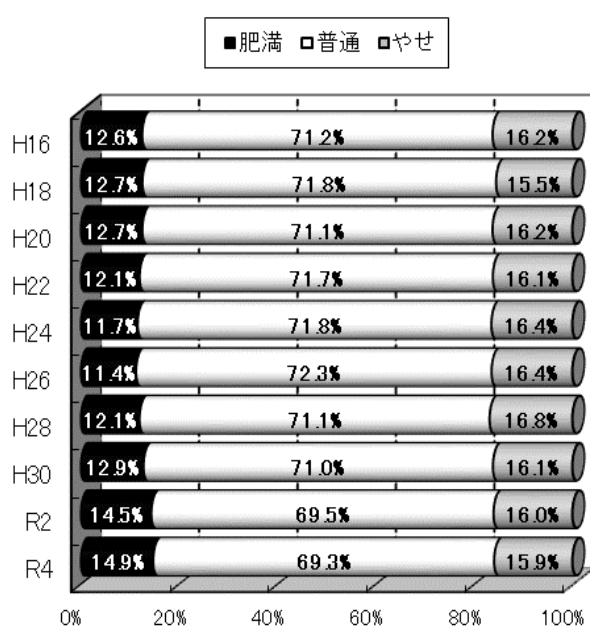
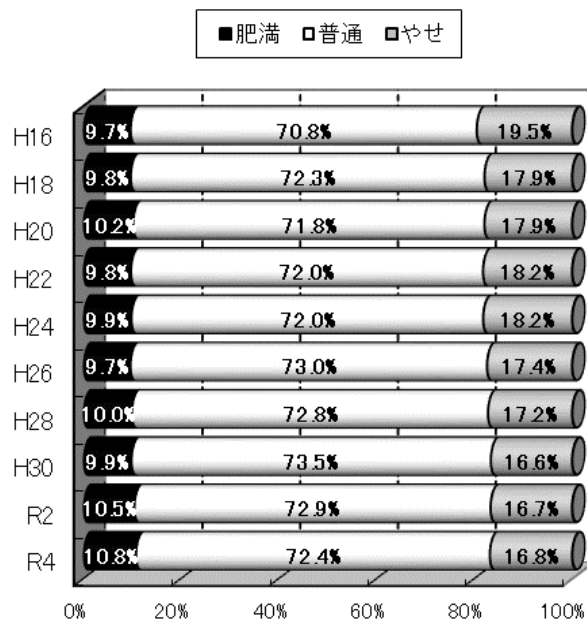


図 II-5-2 体格の年次推移(女子)





※村田式標準体重による肥満度判定

対象者の体重と村田式で求められた標準体重とを比較して、次の表のとおり判定した。

判定	やせ		普通	肥満		
	やせすぎ	やせ	普通	軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
肥満度	-20%以下	-10%以下 -20%より大きい	20%未満 -10%より大きい	20%以上 30%未満	30%以上 50%未満	50%以上

■肥満度 (%) = (体重 (kg) - 標準体重 (kg)) ÷ 標準体重 (kg) × 100

■村田式標準体重算出方法

男子	女子
小1(6歳) 標準体重(kg) = 0.461 × 身長(cm) - 32.382	小1(6歳) 標準体重(kg) = 0.458 × 身長(cm) - 32.079
小4(9歳) 標準体重(kg) = 0.687 × 身長(cm) - 61.390	小4(9歳) 標準体重(kg) = 0.652 × 身長(cm) - 56.992
中1(12歳) 標準体重(kg) = 0.783 × 身長(cm) - 75.642	中1(12歳) 標準体重(kg) = 0.796 × 身長(cm) - 76.934
中3(14歳) 標準体重(kg) = 0.832 × 身長(cm) - 83.695	中3(14歳) 標準体重(kg) = 0.594 × 身長(cm) - 43.264
高3(17歳) 標準体重(kg) = 0.672 × 身長(cm) - 53.642	高3(17歳) 標準体重(kg) = 0.598 × 身長(cm) - 42.339

## 2 食生活の状況

問1 ふだん朝食を食べますか？次の中から1つ選んで○をつけてください。

1. ほとんど毎日食べる 2. 週2~3日食べない 3. 週4日以上食べない

朝食を「ほとんど毎日食べる」と回答した者の割合は、全体で90.5%、小学生96.9%、中学生89.9%、高校生82.9%と、高学年ほど「ほとんど毎日食べる」と回答した者の割合が低かった。

男女別では、「ほとんど毎日食べる」と回答した者の割合が最も高いのは、男女とも小1で男子96.8%、女子97.7%であった。最も低いのは、男女とも高3で男子81.6%、女子84.2%であった。

「週2~3日食べない」「週4日以上食べない」と回答した者の割合は、高学年ほど高かった。

また、「ほとんど毎日食べる」と回答した者の割合の年次推移をみると、平成16年度以降増加していたが、平成24年度頃から減少傾向にある。

図Ⅱ-6 朝食摂取状況

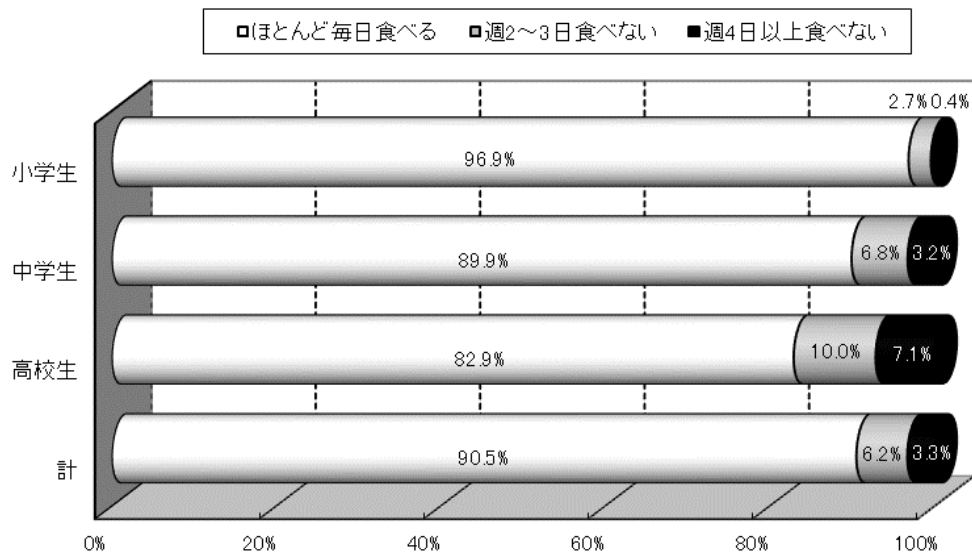


図 II-7-1 朝食摂取状況(学年別 男子)

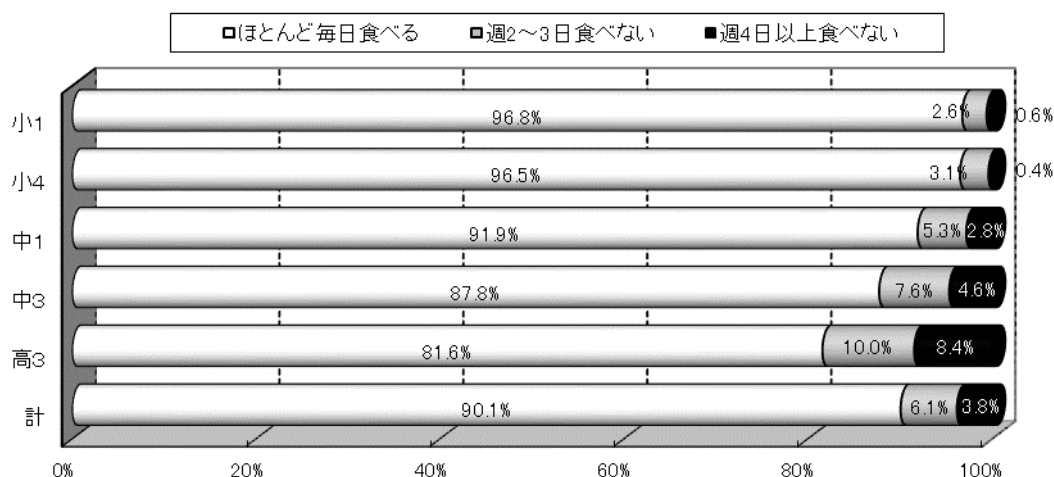


図 II-7-2 朝食摂取状況(学年別 女子)

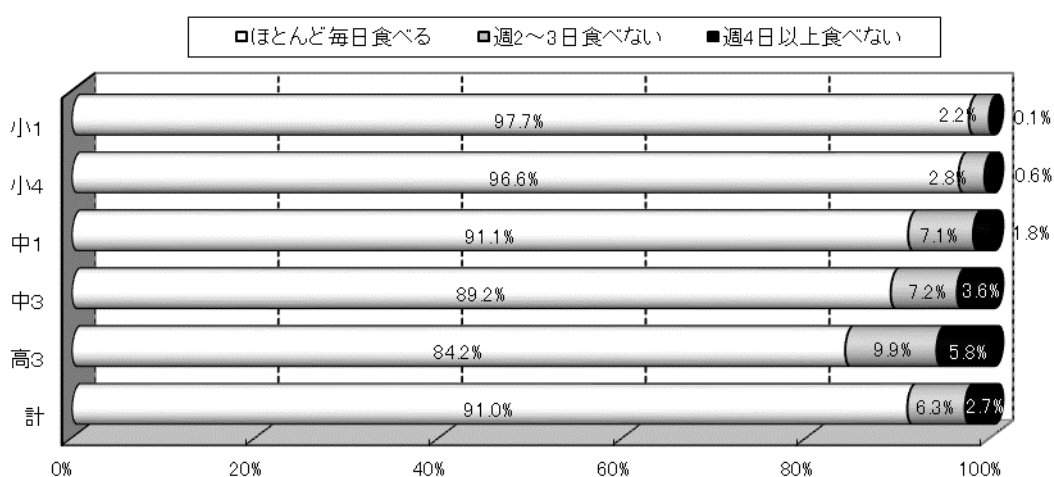


図 II-8-1 朝食摂取状況の年次推移(男子)

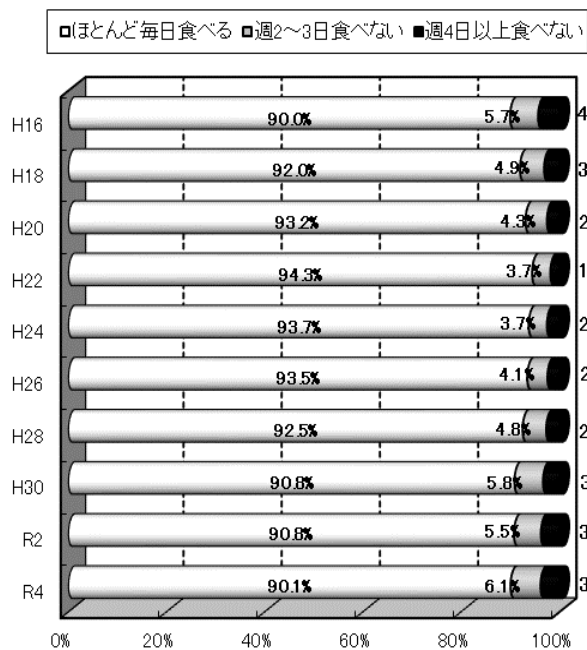
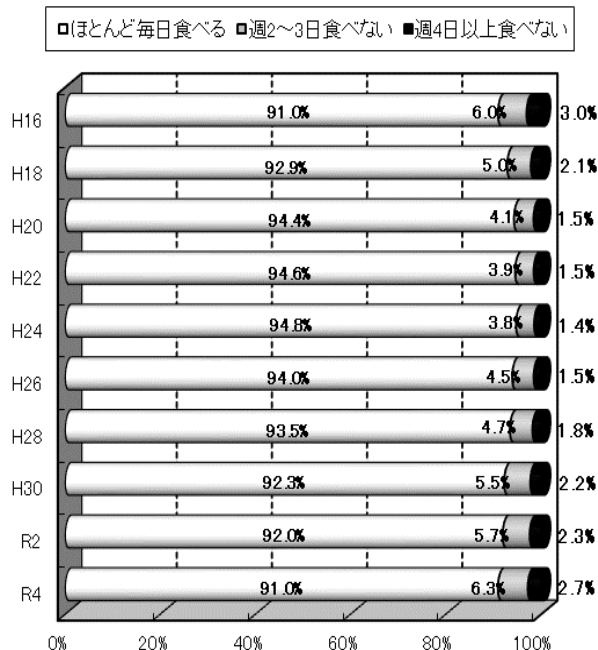


図 II-8-2 朝食摂取状況の年次推移(女子)



※「(参考) 1 朝食摂取状況の年次推移」(P.43)に、学年・男女別の年次推移を掲載しています。

問2 甘い食べ物や飲み物を、おやつとして1日に何回とりますか？次の中から1つ選んで○をつけてください。

1. あまりとらない 2. 1日1回ぐらい 3. 1日2回ぐらい 4. それ以上

甘い食べ物や飲み物をおやつとして1日にとる回数は、「1日1回ぐらい」と回答した者の割合が最も高く、全体で54.8%、小学生60.9%、中学生51.7%、高校生50.8%であった。

「それ以上」と回答した者の割合は、男子は中3で高く7.3%、女子は高3で高く6.1%であった。

また、「あまりとらない」と回答した者の割合は、男子は高3で高く29.7%、女子は中3で高く19.8%であった。

図Ⅱ-9 甘い食べ物や飲み物の摂取状況

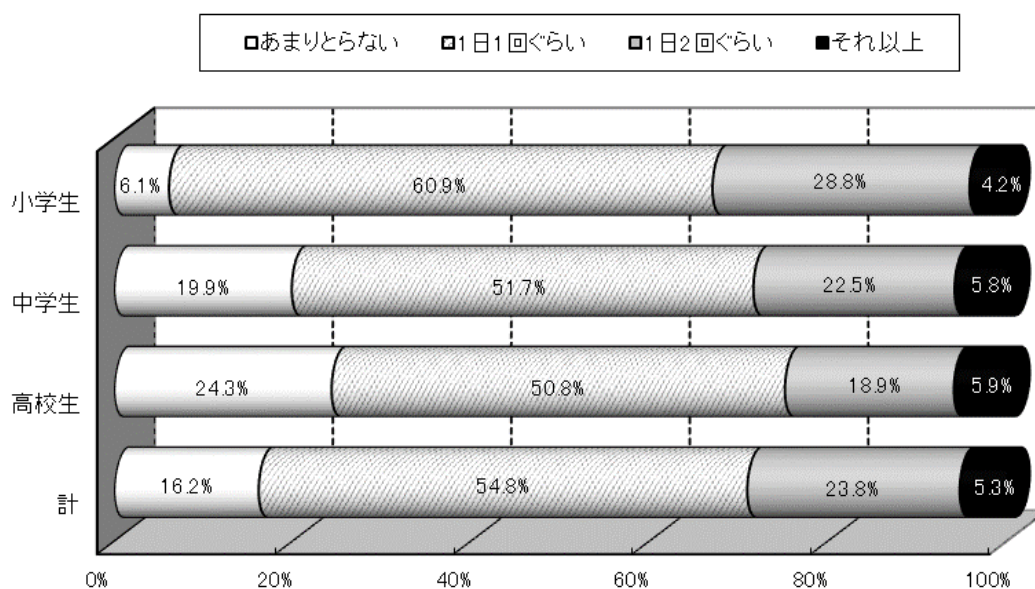


図 II-10-1 甘い食べ物や飲み物の摂取状況(学年別 男子)

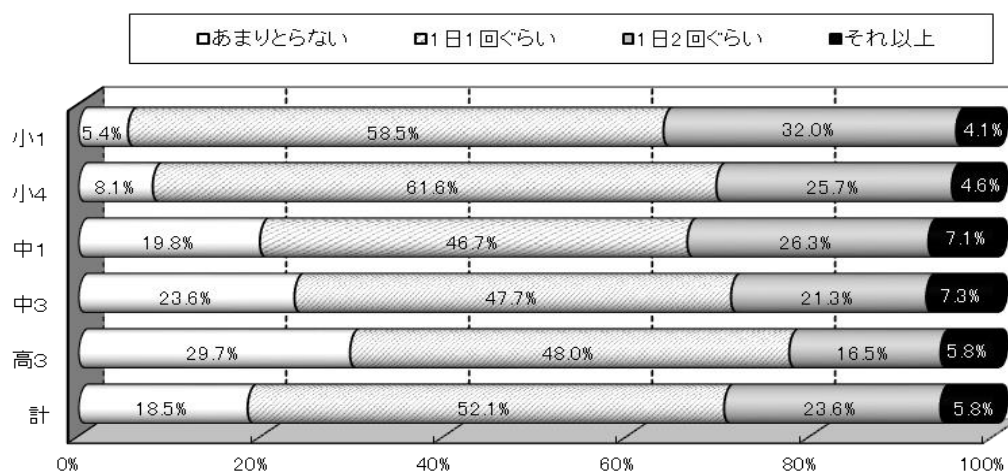


図 II-10-2 甘い食べ物や飲み物の摂取状況(学年別 女子)

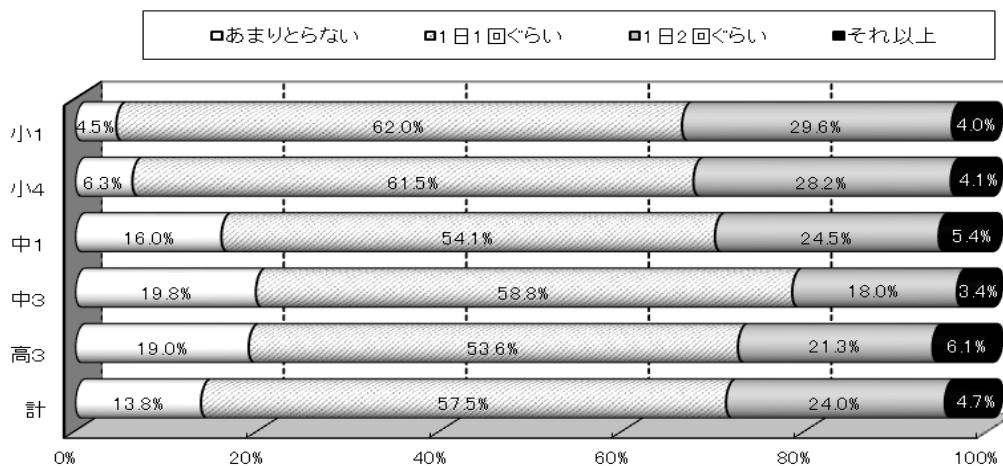


図 II-11-1 甘い食べ物や飲み物の摂取状況の年次推移(男子)

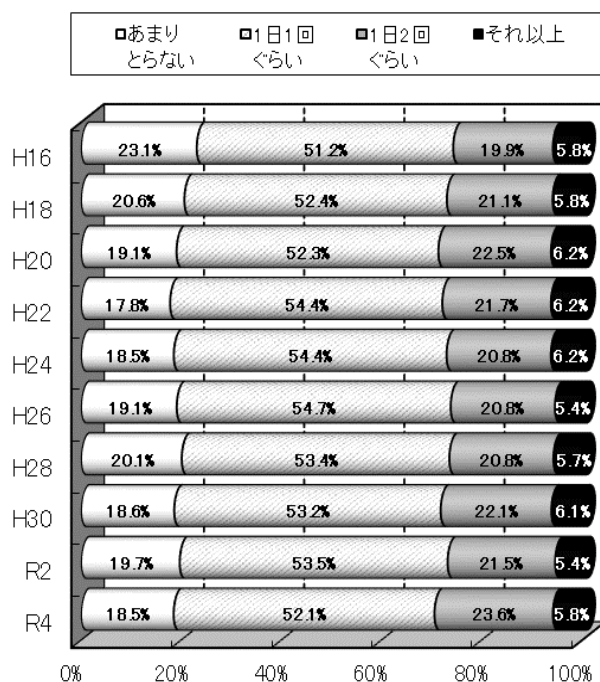
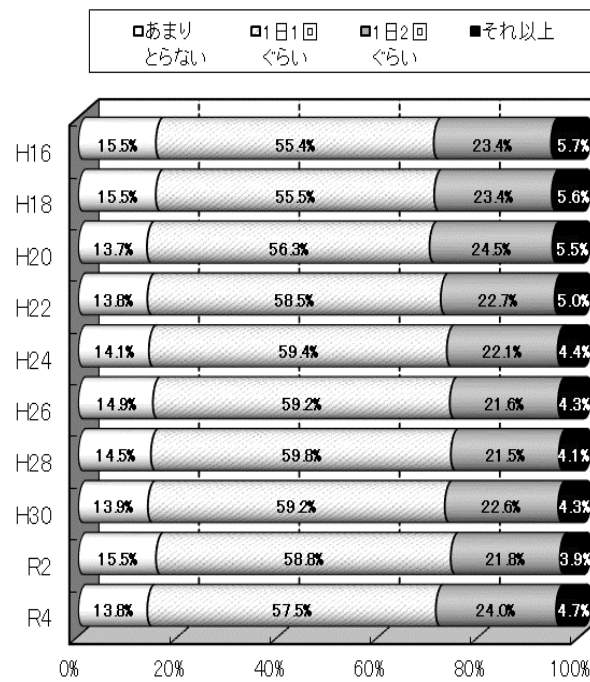


図 II-11-2 甘い食べ物や飲み物の摂取状況の年次推移(女子)



※「(参考) 2 甘い食べ物や飲み物の摂取状況の年次推移」(P. 44~46) に、学年・男女別の年次推移を掲載しています。

問3 下記の食品群でほとんど食べない食品群がありますか？どちらか1つ選んで○をつけてください。

1. ある 2. ない



1. ある と答えた方のみうかがいます。ほとんど食べない食品群全てに○をつけてください。

ア. 穀類 (米・パン・めん類等) イ. いも類 ウ. 野菜類 エ. 果物類  
オ. 肉類 カ. 魚類 キ. 卵類 ク. 大豆製品 ケ. 乳類

ほとんど食べない食品群が「ある」と回答した者の割合は、全体で18.4%、小学生20.7%、中学生18.3%、高校生15.5%と高学年ほど低かった。

男女別では、男子は小4で高く22.1%、女子は中1及び中3で高く20.3%であった。

「ある」と回答した者のうち「ほとんど食べない食品群」の割合が高かった食品群は、小学生では「野菜類」42.3%、「魚類」26.3%、「大豆製品」17.4%、中学生では「魚類」34.9%、「大豆製品」24.0%、「果物類」20.1%、高校生では「果物類」32.2%、「魚類」31.4%、「大豆製品」20.5%の順で高かった。

平成16年度からの年次推移をみると、「ほとんど食べない食品群がある」と回答した者の割合は、小学生では、ほぼ横ばいで推移していたが、平成30年度以降やや増加傾向がみられる。中学生、高校生では、男子は平成26年度にかけて減少し、それ以降はほぼ横ばい、女子は平成28年度にかけて減少し、それ以降横ばいとなっていたが、中学生では令和4年度は増加した。

図Ⅱ-12 ほとんど食べない食品群の有無

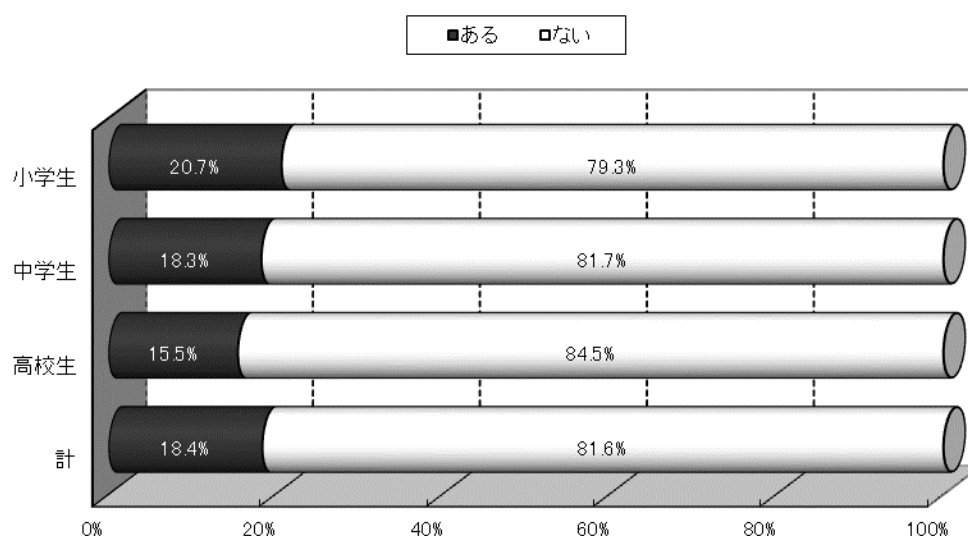


図 II-13-1 ほとんど食べない食品群の有無(学年別 男子)

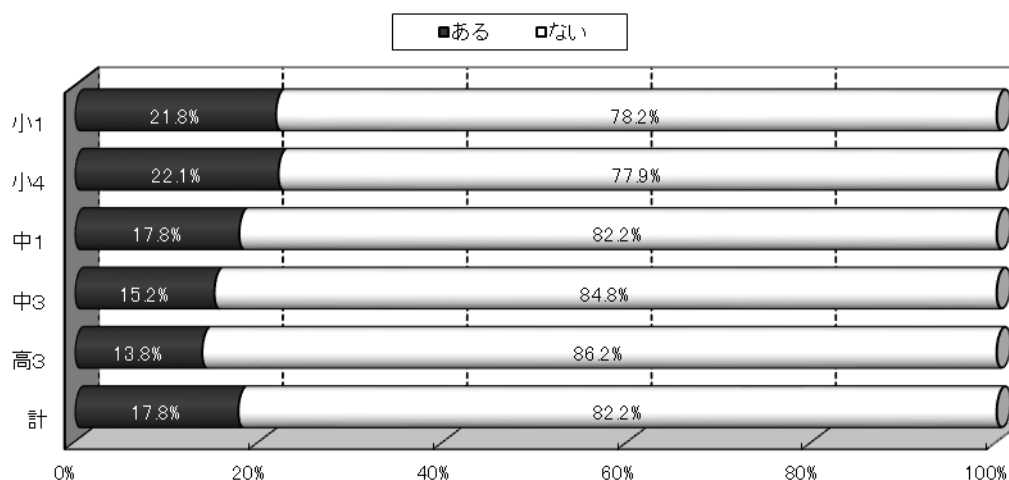


図 II-13-2 ほとんど食べない食品群の有無(学年別 女子)

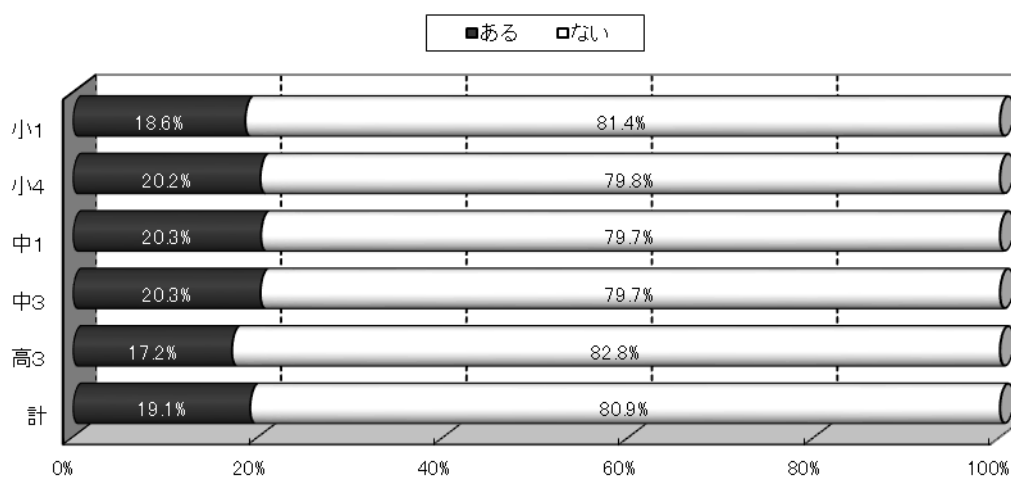


図 II-14-1 ほとんど食べない食品群がある者の年次推移(男子)

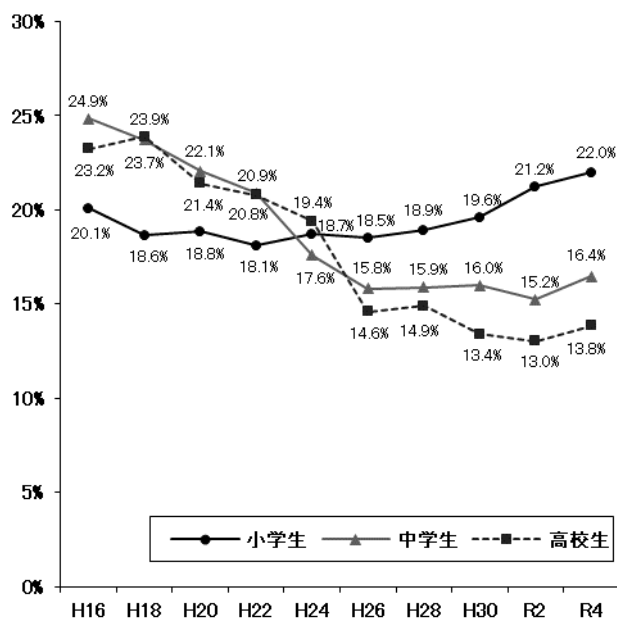


図 II-14-2 ほとんど食べない食品群がある者の年次推移(女子)

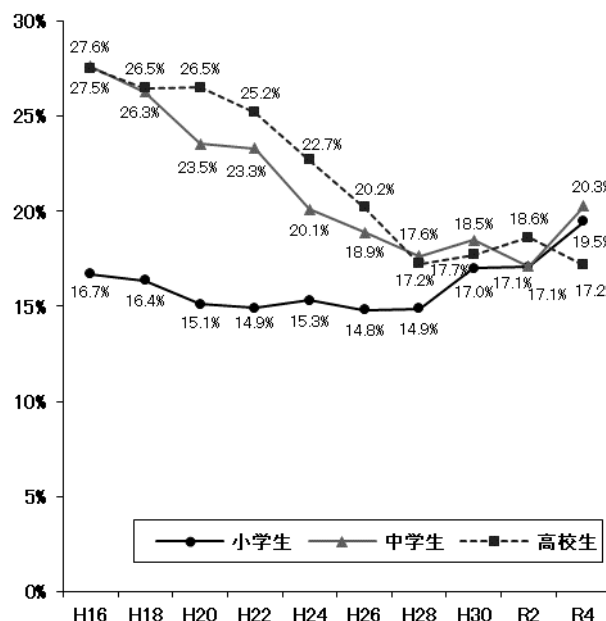


図 II-15-1 ほとんど食べない食品群

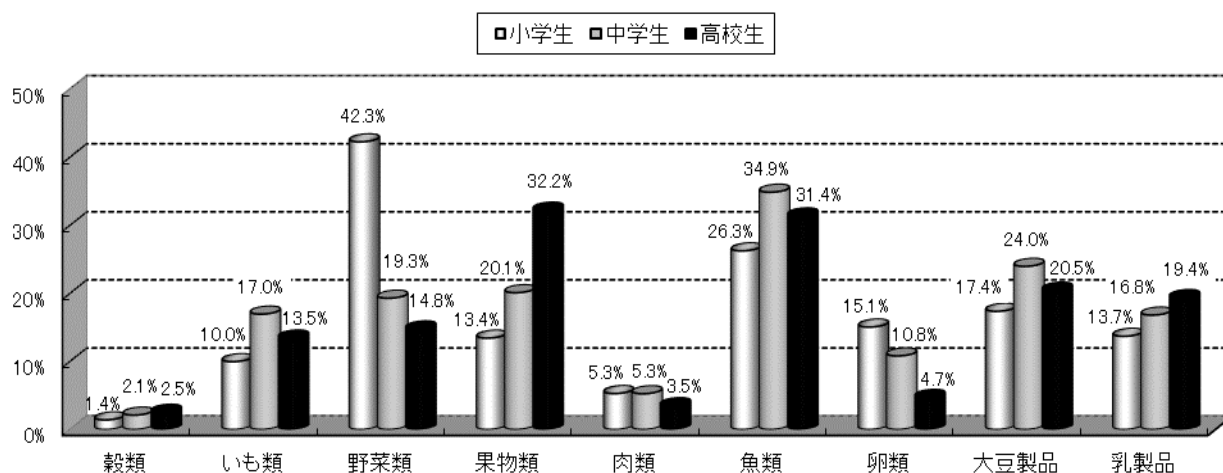


図 II-15-2 ほとんど食べない食品群(男子)

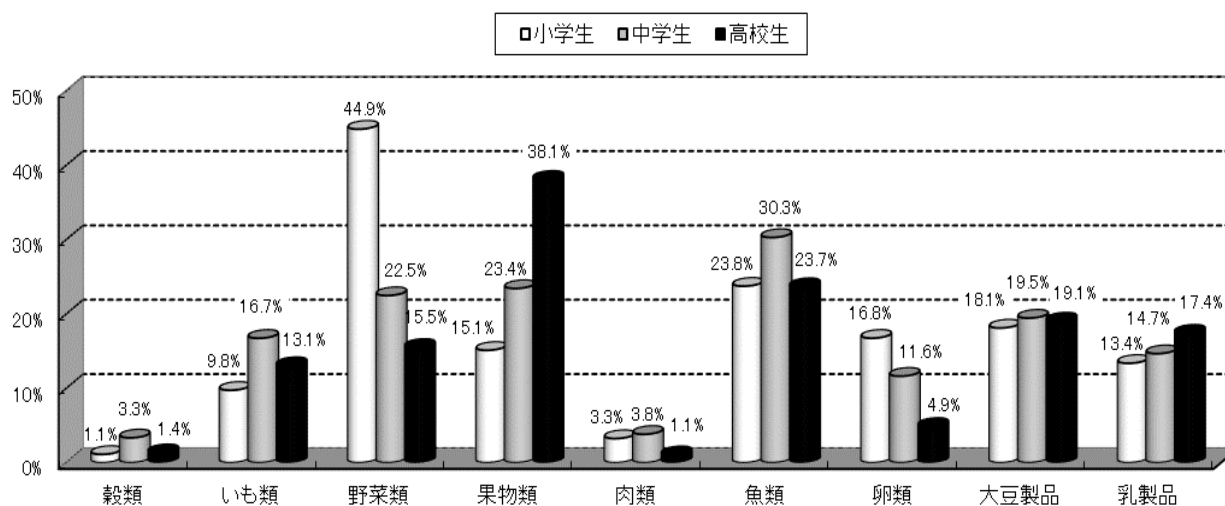
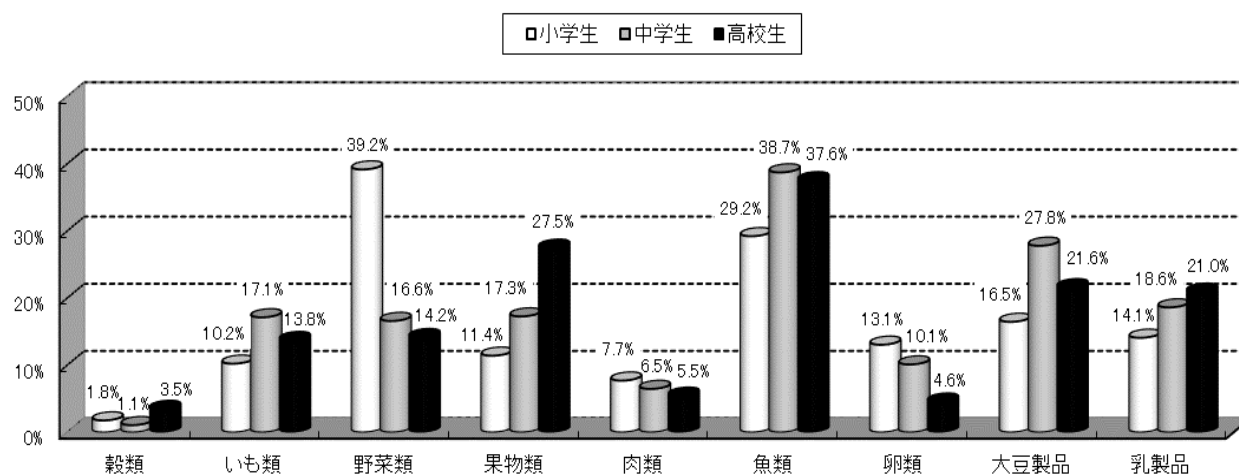


図 II-15-3 ほとんど食べない食品群(女子)





### 3 歯磨きの状況

問4 歯を毎日磨いていますか？次の中から1つ選んで○をつけてください。

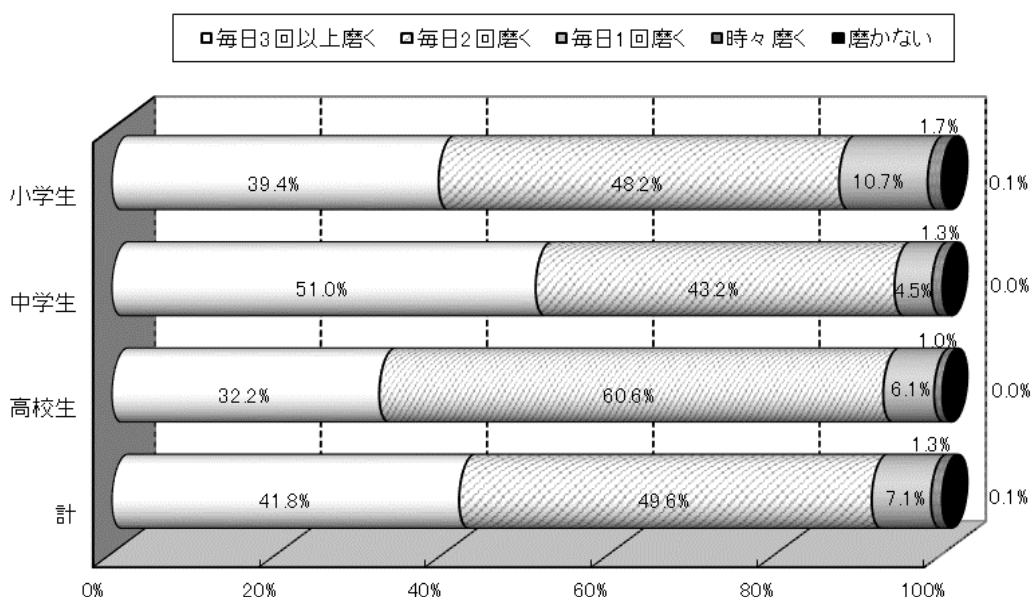
1. 毎日3回以上磨く 2. 毎日2回磨く 3. 毎日1回磨く  
4. 時々磨く 5. 磨かない

歯磨きの状況は、中学生は、「毎日3回以上磨く」と回答した者の割合が最も高く、51.0%であった。小学生、高校生では、「毎日2回磨く」と回答した者の割合が最も高く、小学生48.2%、高校生60.6%であった。

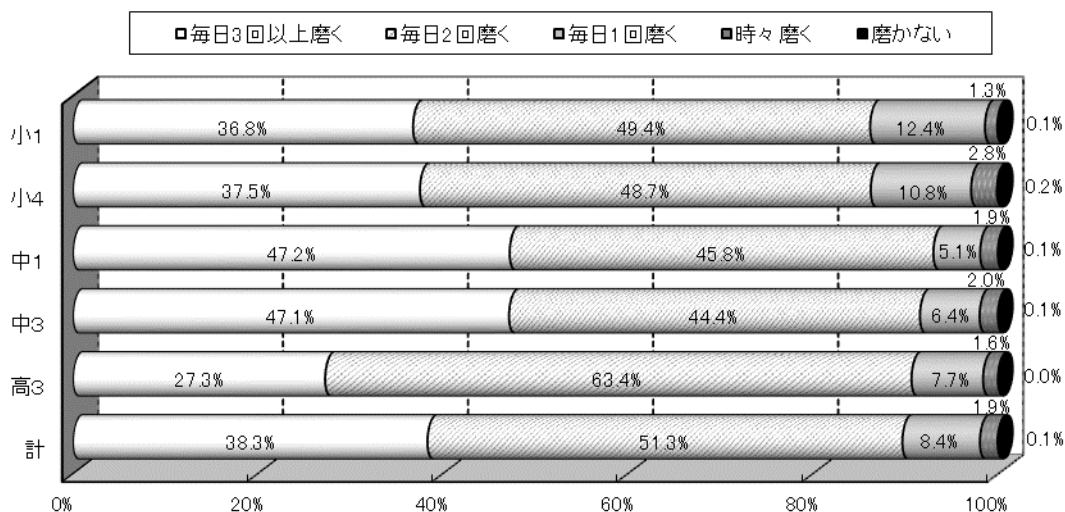
男女別では、「毎日3回以上磨く」と回答した者の割合は、各学年とも男子より女子で高く、「時々磨く」「磨かない」と回答した者の割合は、各学年とも女子より男子でやや高かった。

平成16年度からの年次推移をみると、「毎日3回以上磨く」と回答した者の割合は、男女とも令和2年度までは増加傾向にあったが、令和4年度はやや減少した。

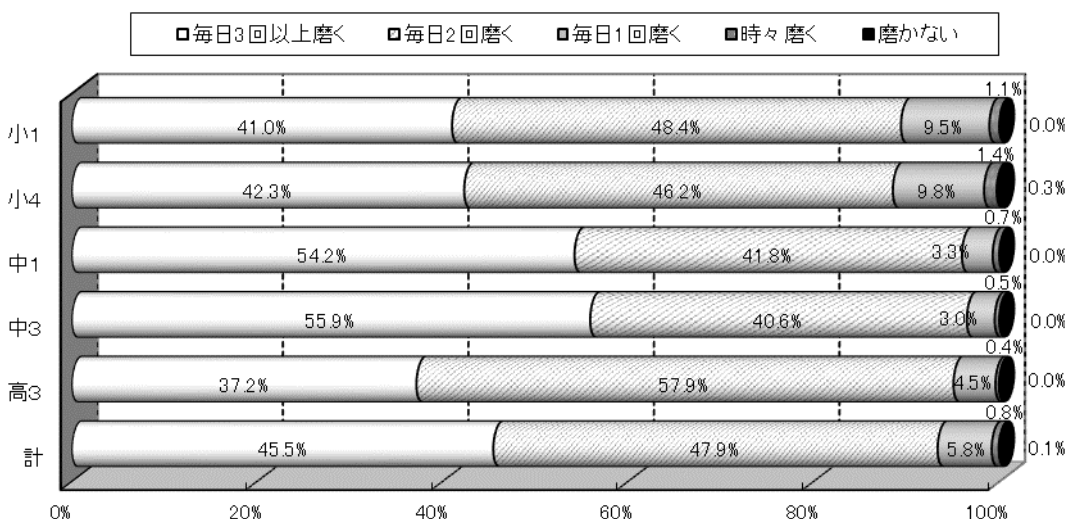
図Ⅱ-16 歯磨きの状況



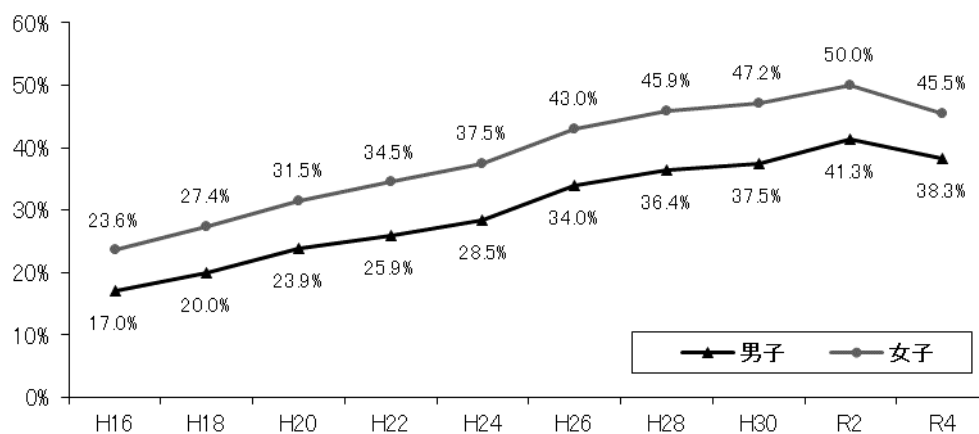
図Ⅱ-17-1 歯磨きの状況(学年別 男子)



図Ⅱ-17-2 歯磨きの状況(学年別 女子)



図Ⅱ-18 毎日3回以上歯磨きをする者の男女別年次推移



問5 歯磨きするとき、歯磨き剤を使っていますか？次の中から1つ選んで○をつけてください。

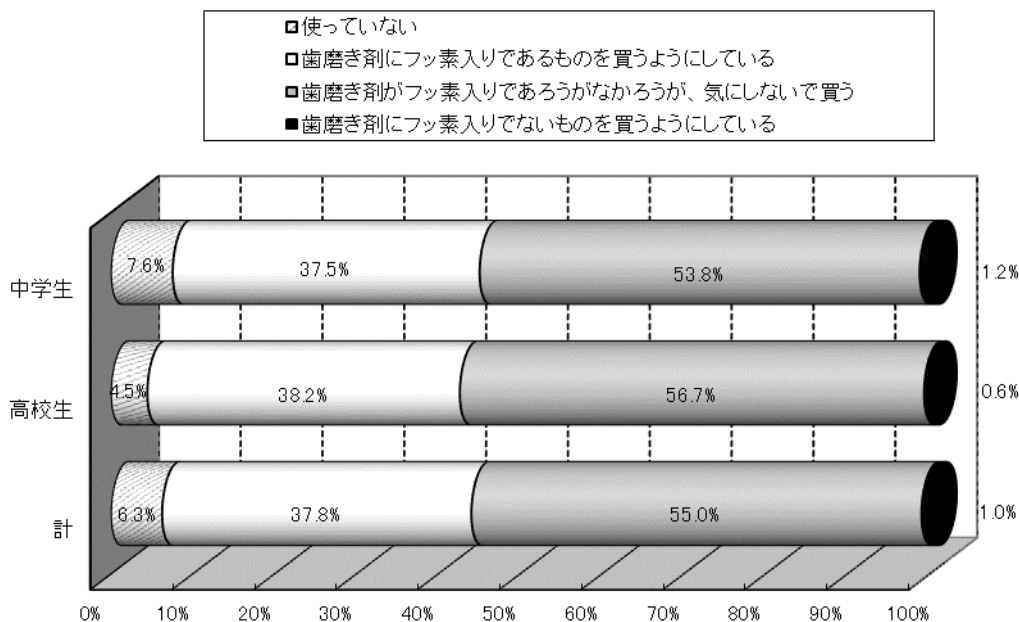
1. 使っていない
2. 歯磨き剤にフッ素入りであるものを買うようにしている
3. 歯磨き剤がフッ素入りであろうがなかろうが気にしないで買う
4. 歯磨き剤にフッ素入りでないものを買うようにしている

歯磨き剤の使用状況は、全体の55.0%が「歯磨き剤がフッ素入りであろうがなかろうが気にしないで買う」と回答していた。「歯磨き剤にフッ素入りであるものを買うようにしている」と回答した者の割合は、中学生37.5%、高校生38.2%であった。

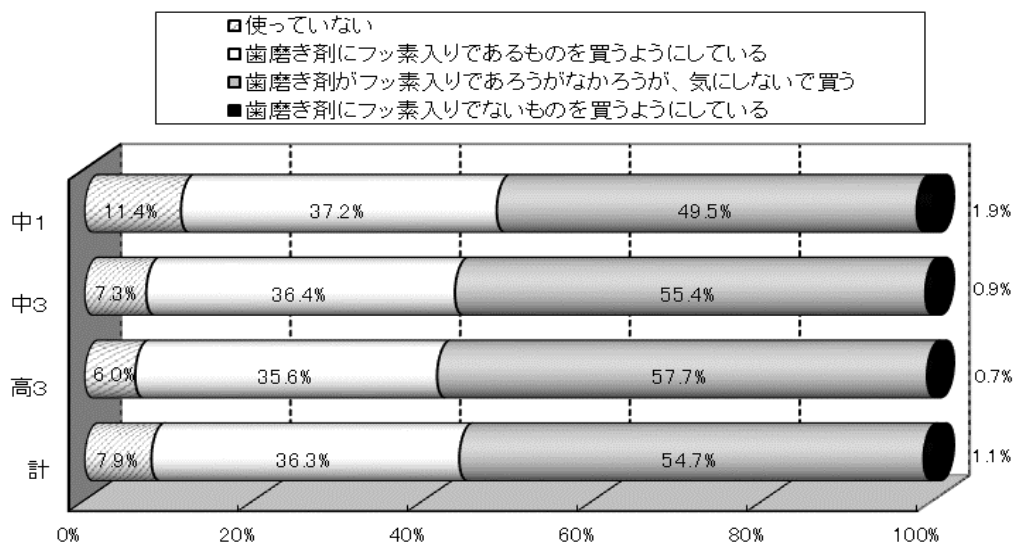
男女別では、「使っていない」と回答した者の割合は、女子より男子でやや高かった。

平成16年度からの年次推移をみると、「歯磨き剤にフッ素入りであるものを買うようにしている」と回答した者の割合は、男女とも増加傾向にあったが、令和4年度はやや減少した。

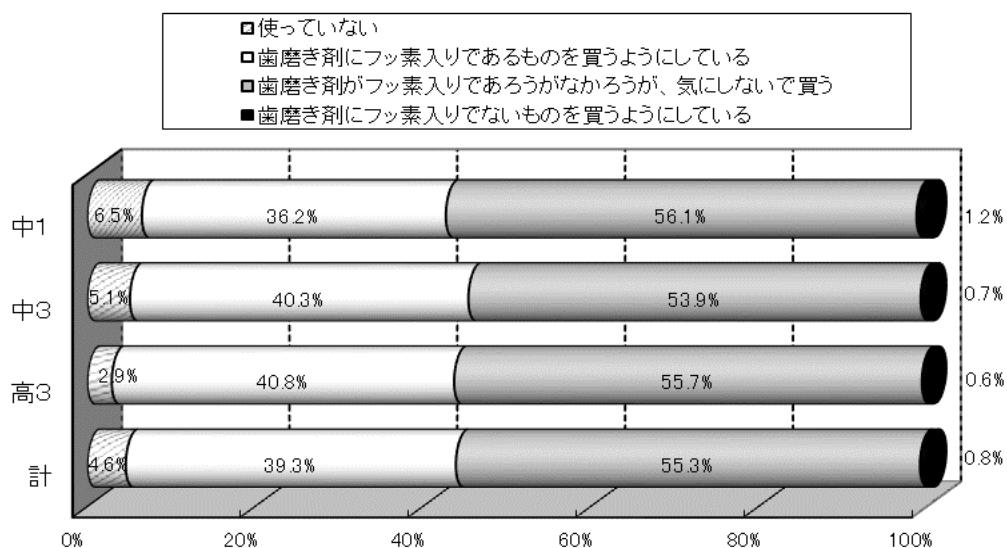
図Ⅱ-19 歯磨き剤の使用状況



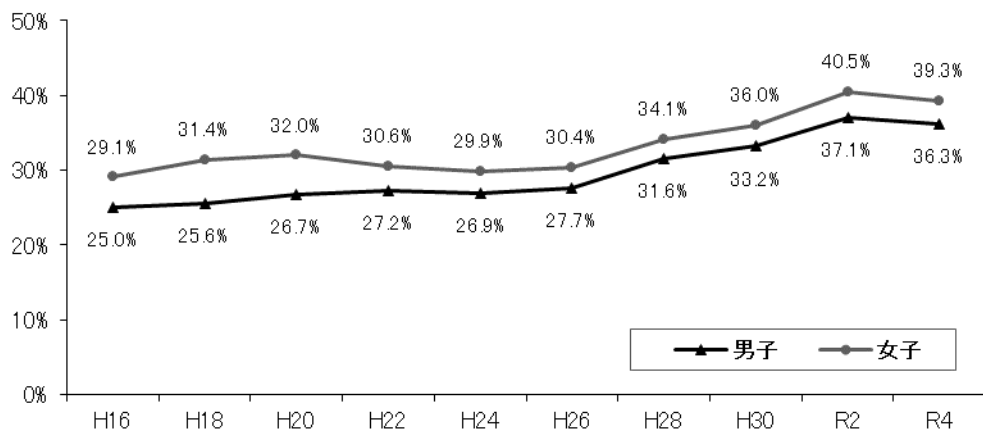
図Ⅱ-20-1 歯磨き剤の使用状況(学年別 男子)



図Ⅱ-20-2 歯磨き剤の使用状況(学年別 女子)



図Ⅱ-21 歯磨き剤にフッ素入りであるものを買うようにしている者の男女別年次推移(中・高)



問6 糸ようじ（デンタルフロス）を使って、歯と歯の間を磨いていますか？  
次の中から1つ○をつけてください。

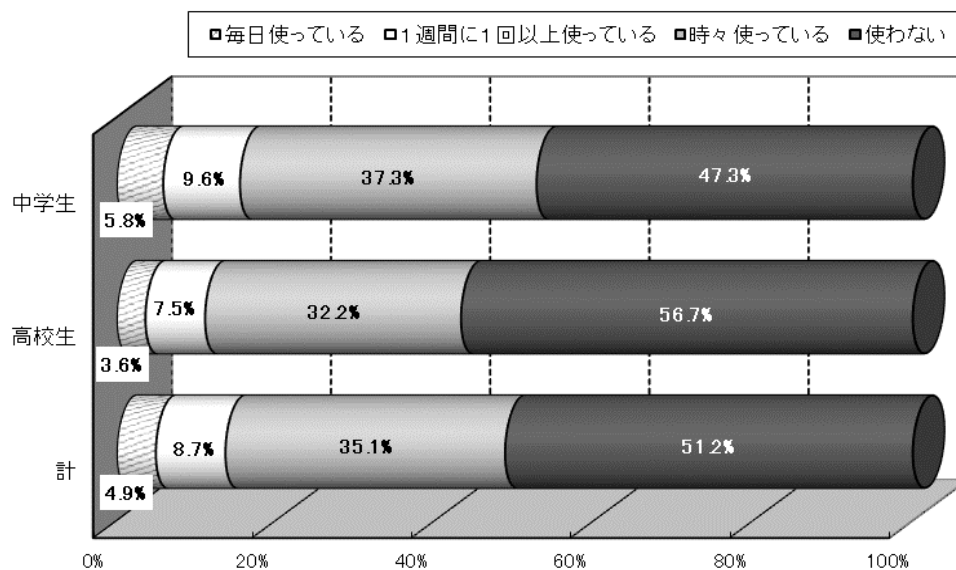
- 1. 毎日使っている      2. 1週間に1回以上使っている
- 3. 時々使っている      4. 使わない

糸ようじ（デンタルフロス）の使用状況は、中学生、高校生とも「使わない」と回答した者の割合が最も高く、全体で51.2%、中学生47.3%、高校生56.7%であった。

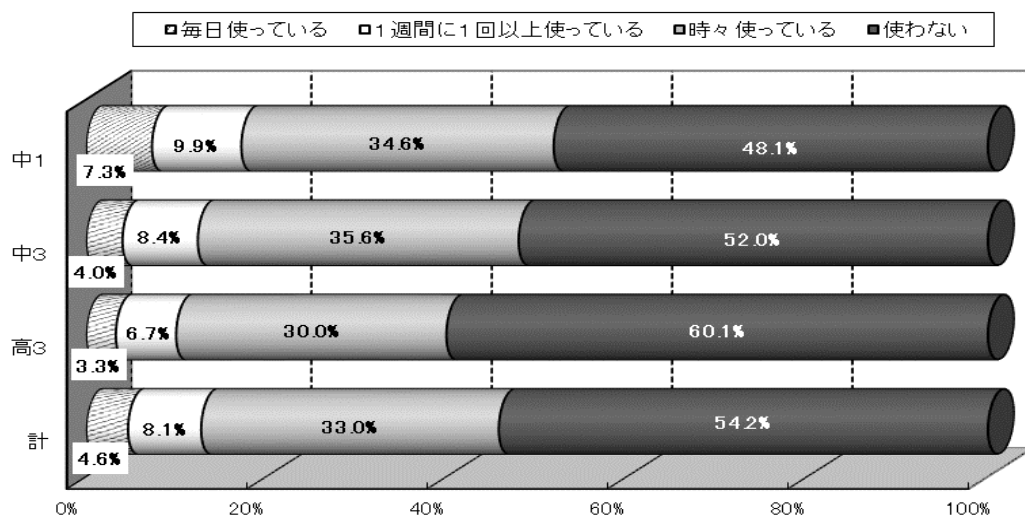
また、「毎日使っている」及び「1週間に1回以上使っている」と回答した者の割合は、中学生15.5%、高校生11.1%であり、男女別で大きな差はみられなかった。

平成16年度からの年次推移をみると、「糸ようじ（デンタルフロス）を使用しない」と回答した者の割合は、男女とも減少傾向にある。

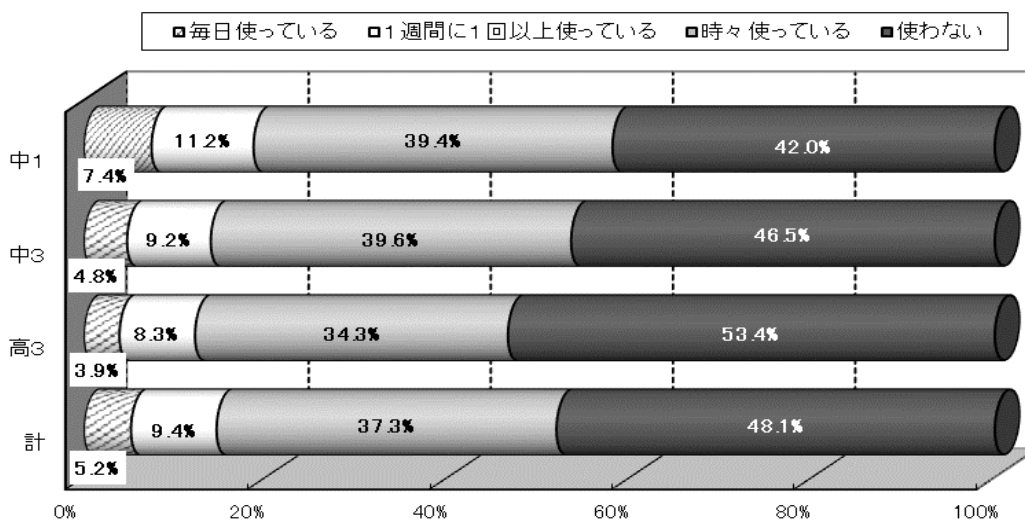
図Ⅱ-22 糸ようじ（デンタルフロス）の使用状況



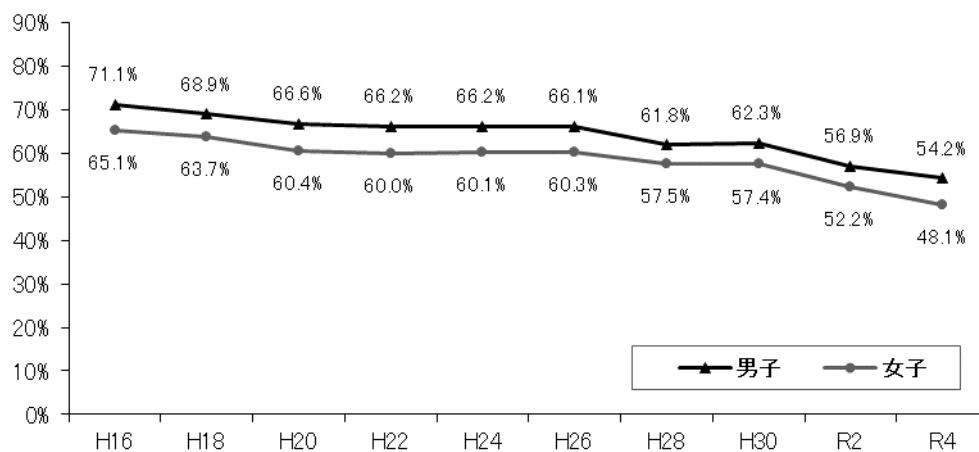
図Ⅱ-23-1 糸ようじ(デンタルフロス)の使用状況(学年別 男子)



図Ⅱ-23-2 糸ようじ(デンタルフロス)の使用状況(学年別 女子)



図Ⅱ-24 糸ようじ(デンタルフロス)を使用しない者の男女別年次推移(中・高)



問7 歯を治療してもらう歯科医院は決まっていますか？どちらか1つに○をつけてください。

1. はい 2. いいえ

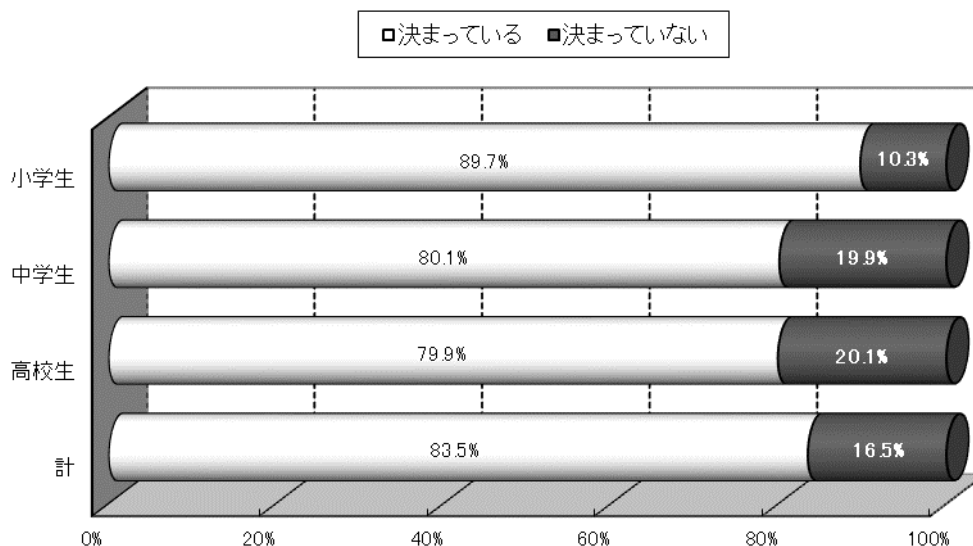
歯を治療してもらう歯科医院が「決まっている（はい）」と回答した者の割合は、全体が83.5%、小学生89.7%、中学生80.1%、高校生79.9%であった。

「決まっている（はい）」と回答した者の割合は、男女とも小4で最も高く、男子92.6%、女子92.3%であった。

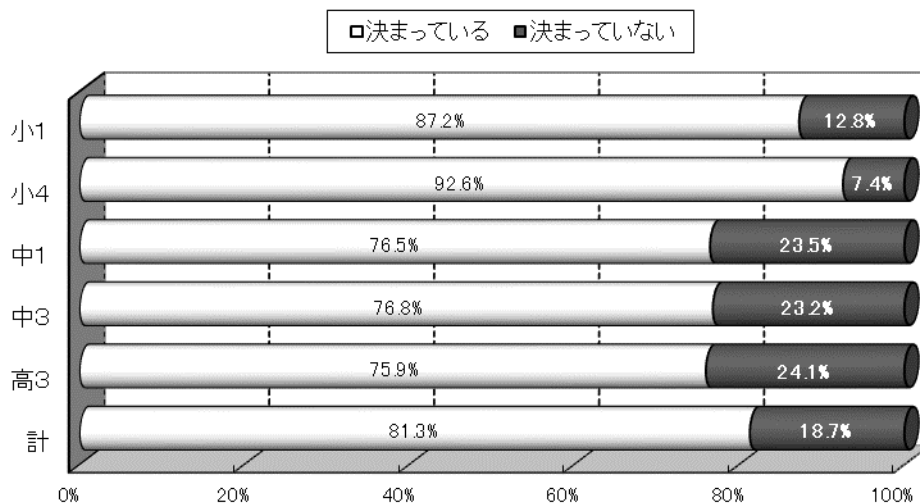
また、小学生では大きな差はみられないが、中学生、高校生では男子より女子でやや高かった。

平成16年度からの年次推移をみると、歯を治療してもらう歯科医院が「決まっている（はい）」と回答した者の割合は、男女とも大きな変化はなくほぼ横ばいである。

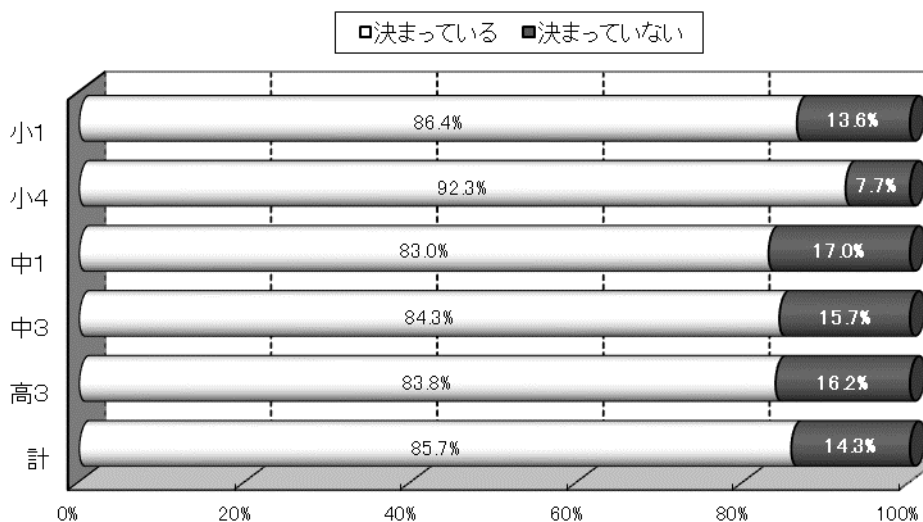
図Ⅱ-25 歯の治療をしてもらう歯科医院



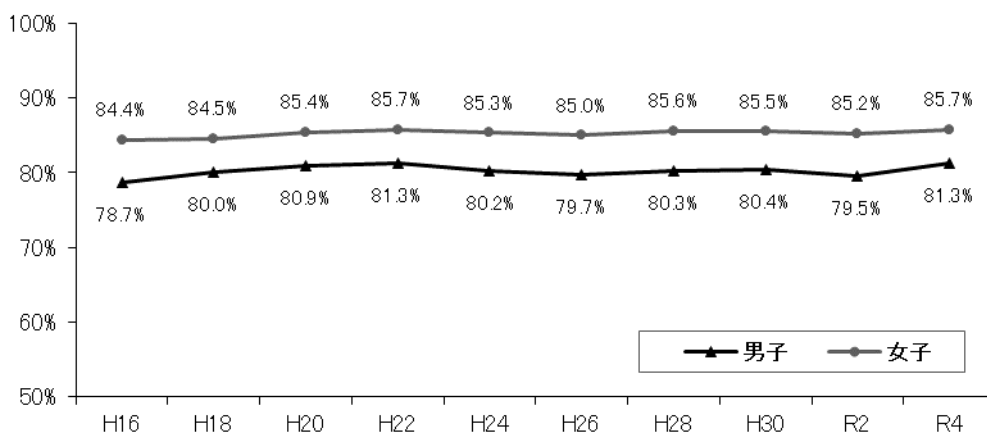
図Ⅱ-26-1 歯の治療をしてもらう歯科医院(学年別 男子)



図Ⅱ-26-2 歯の治療をしてもらう歯科医院(学年別 女子)



図Ⅱ-27 歯の治療をしてもらう歯科医院が決まっている者の男女別年次推移(小・中・高)





## 4 運動の実施状況

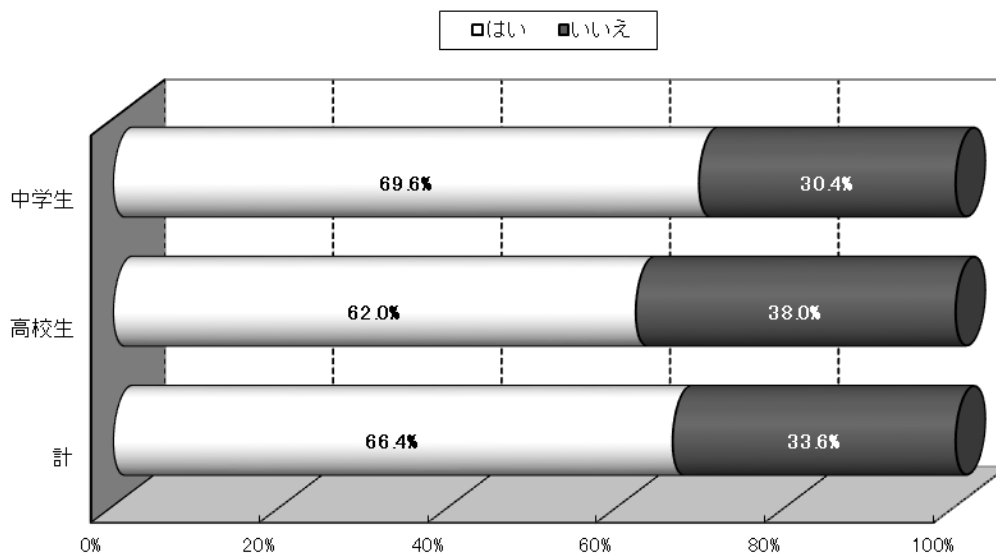
問8 あなたは、1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか？（体育の授業は除きます。）次の中から1つ選んで○をつけてください。  
 （※「運動」とは、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施する活動のことをいいます。例えば、クラブ活動やスポーツ少年団、自主的に行うトレーニングなどが含まれます。）

1. はい      2. いいえ

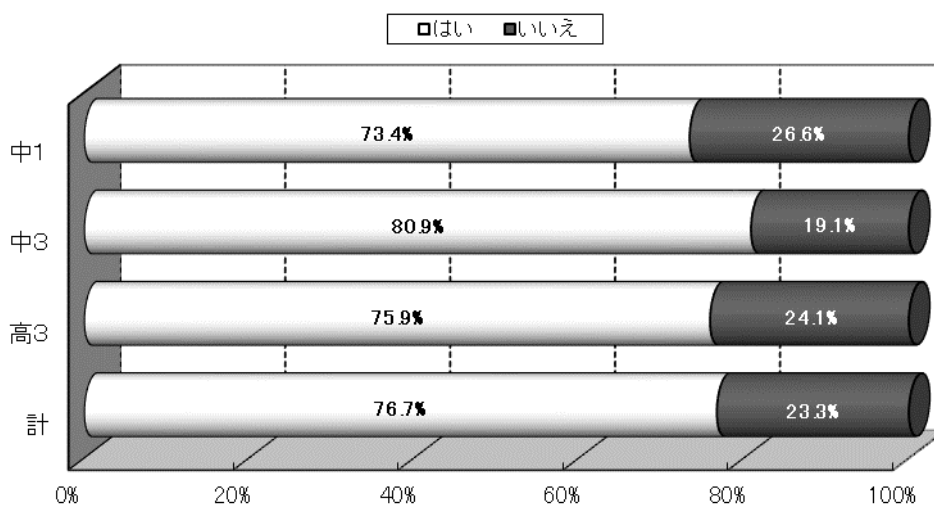
1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上「実施している（はい）」と回答した者は、全体で66.4%、中学生69.6%、高校生62.0%であった。

男女別では、「はい」と回答した者の割合は、各学年とも女子より男子で高く、男子76.7%、女子55.9%と20.8%の差がみられた。

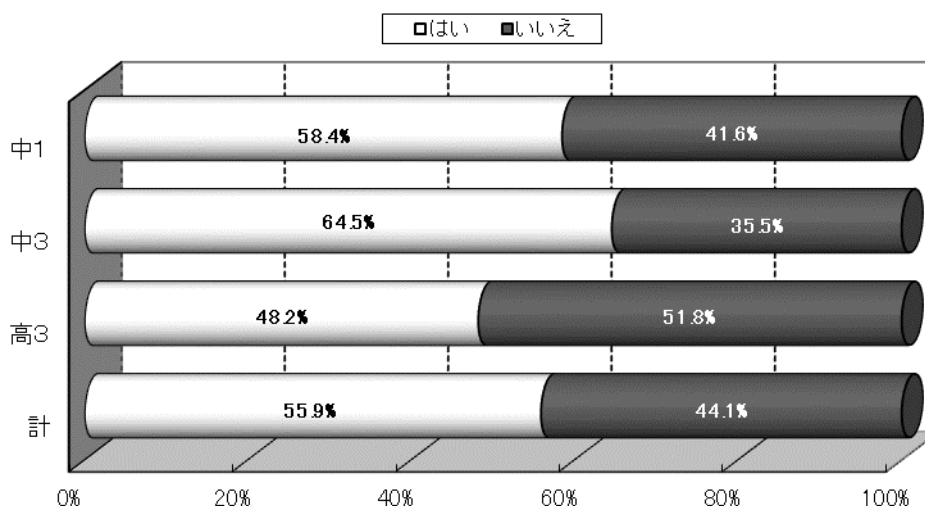
図Ⅱ-28 運動の実施



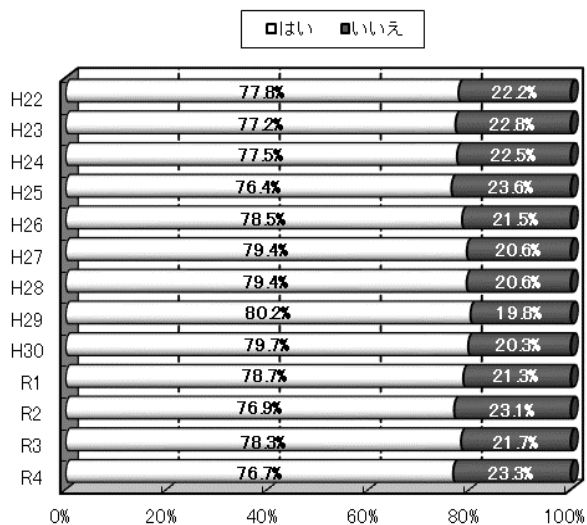
図Ⅱ-29-1 運動の実施(学年別 男子)



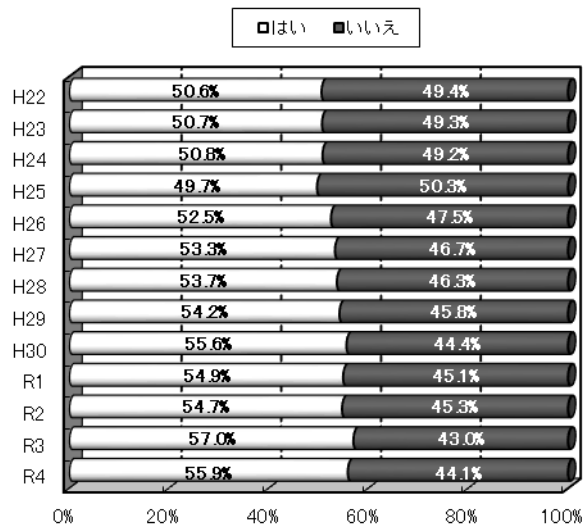
図Ⅱ-29-2 運動の実施(学年別 女子)



図Ⅱ-30-1 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している者の年次推移(中・高 男子)



図Ⅱ-30-2 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している者の年次推移(中・高 女子)



## 5 身体活動の状況

問9 あなたは、日常生活において歩行又は同様の身体活動を1日に1時間以上実施していますか？（体育の授業やクラブ活動などの運動は除きます。）次の中から1つ選んで○をつけてください。

（※「身体活動」とは、健康維持・増進のために身体を動かすことをいいます。例えば、徒歩や自転車での通学などが含まれます。通学時間は、往復時間としてください。）

1. はい      2. いいえ

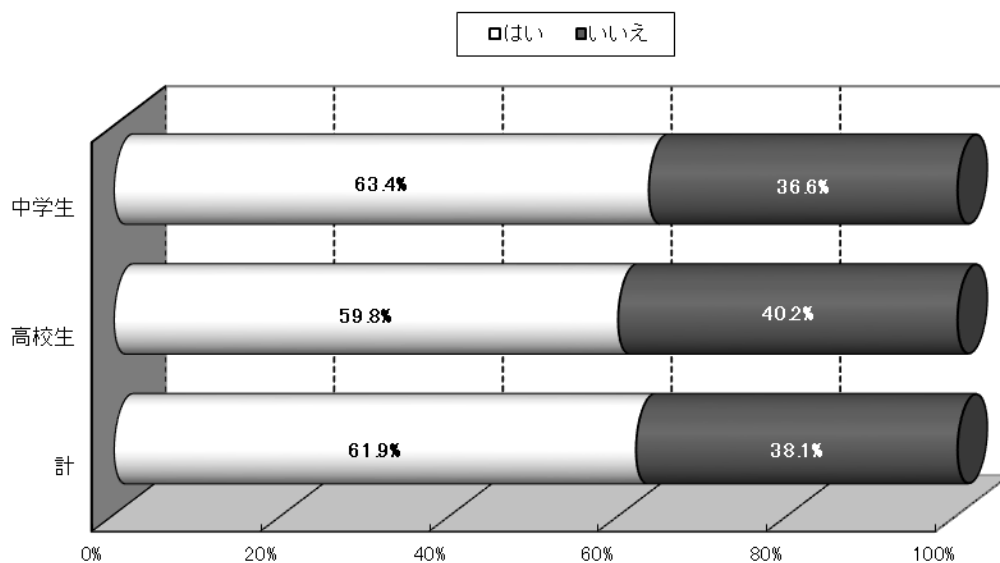
日常生活において歩行又は同様の身体活動を1日に1時間以上「実施している（はい）」と回答した者は、全体で61.9%、中学生63.4%、高校生59.8%であった。

男女別では、「はい」と回答した者の割合が最も高い学年は、男女とも中1で、男子70.0%、女子61.2%であった。また、男子では、学年による差はみられなかったが、女子では、「はい」と回答した者の割合は高学年ほど低かった。

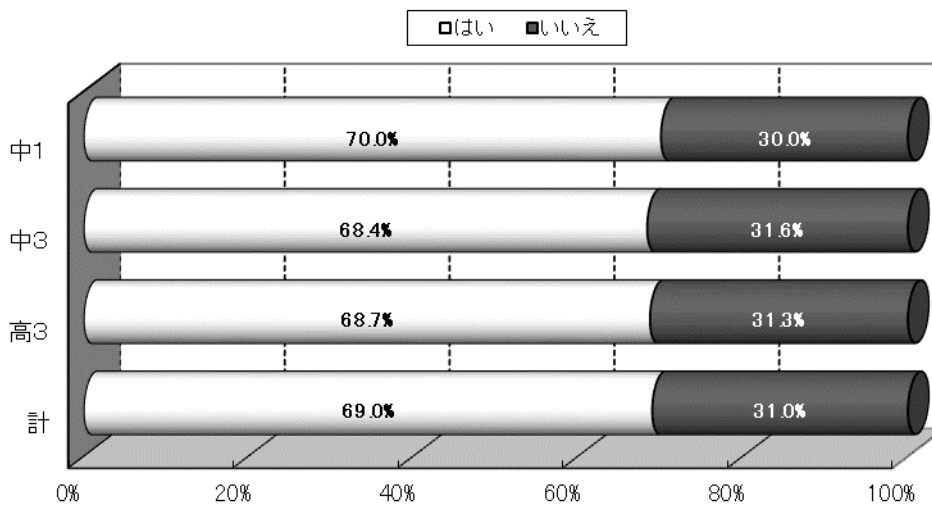
各学年とも女子より男子で高く、男子69.0%、女子54.7%と14.3%の差がみられた。

年次推移をみると、身体活動を「実施している」と回答した者の割合は、男女とも平成26年度以降微増していたが、男子は令和2年度から3年度にかけてやや減少し、令和4年度は増加した。女子は令和2年度にやや減少し、それ以降はほぼ横ばいとなっている。

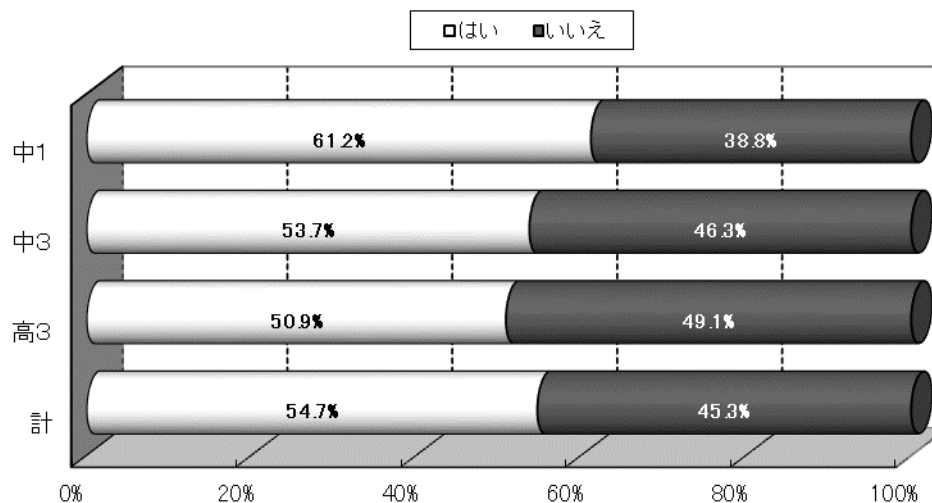
図Ⅱ-31 身体活動の実施



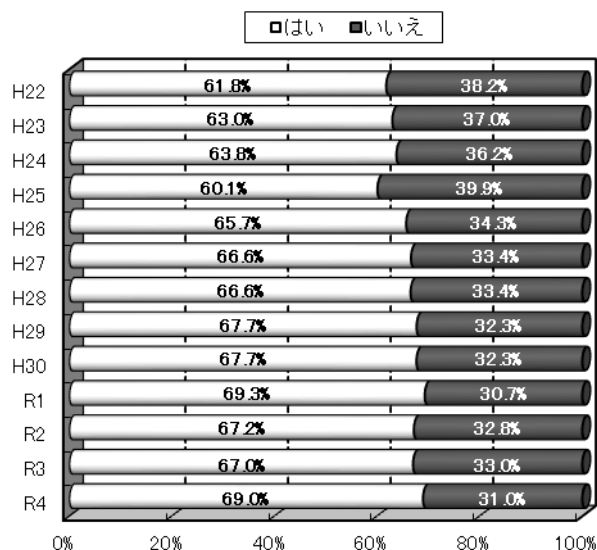
図Ⅱ-32-1 身体活動の実施(学年別 男子)



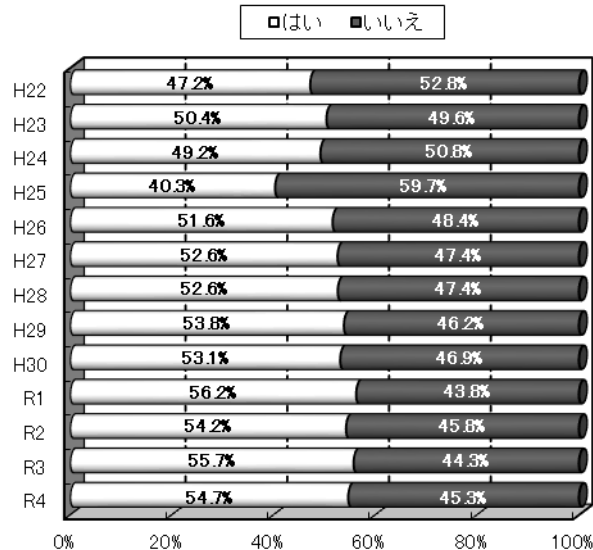
図Ⅱ-32-2 身体活動の実施(学年別 女子)



図Ⅱ-33-1 日常生活において歩行又は同様の身体活動を1日1時間以上実施している者の年次推移(中・高 男子)



図Ⅱ-33-2 日常生活において歩行又は同様の身体活動を1日1時間以上実施している者の年次推移(中・高 女子)



## 6 悩みを相談できるところ（人や場所）の有無

問10 悩みや問題を抱えたとき、相談できるところ（人や場所）がありますか？  
次の中から1つ選んで○をつけてください。

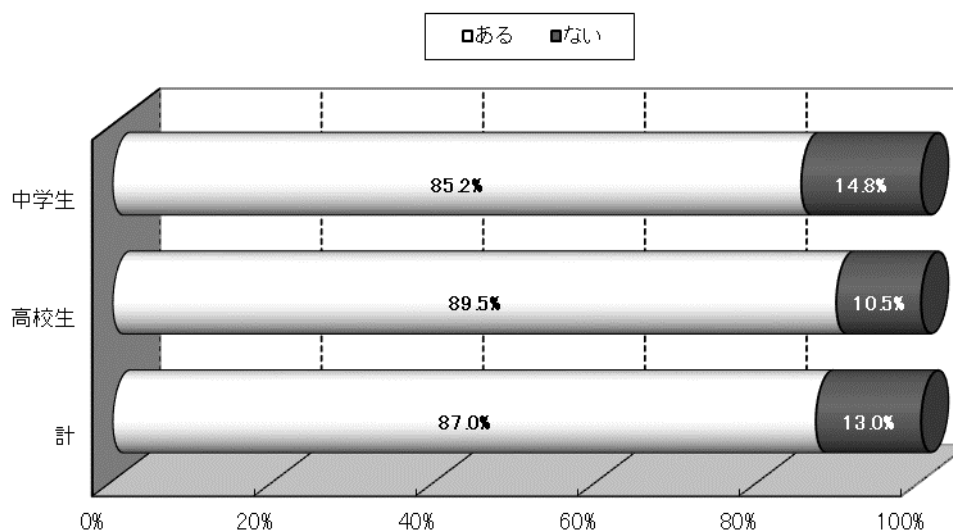
1. ある    2. ない

悩みを相談できるところ（人や場所）が「ある」と回答した者は、全体で87.0%であった。

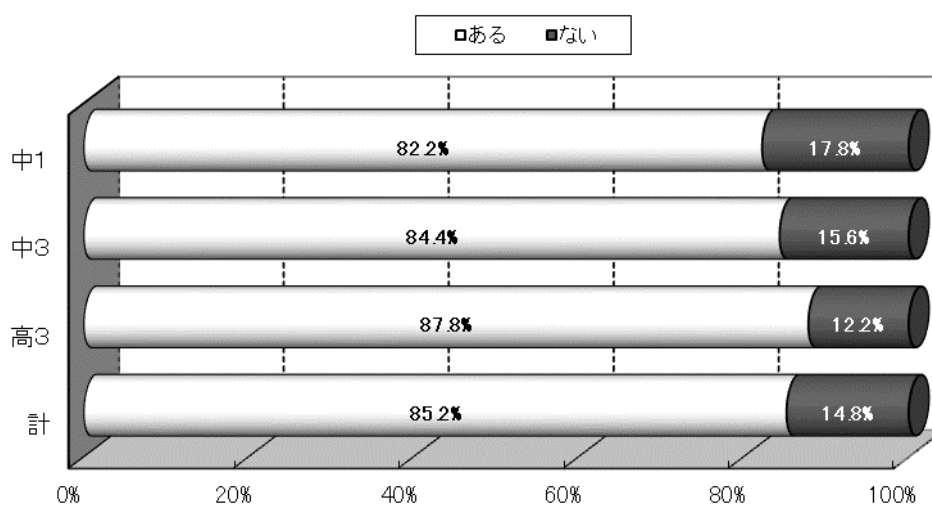
男女別では、男子 85.2%、女子 88.8%で、男子より女子でやや高かった。また、男女とも高学年ほど「ある」と回答した者の割合は高かった。

平成16年度からの年次推移をみると、相談できるところ（人や場所）が「ある」と回答した者の割合は、男女とも微増傾向にあるが、令和4年度は男子で前年度をやや下回った。

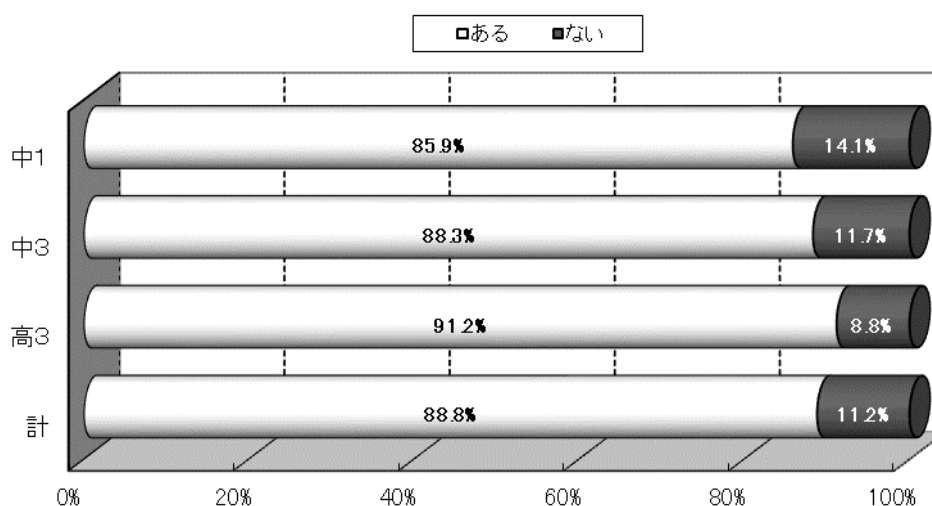
図Ⅱ-34 相談できるところの有無



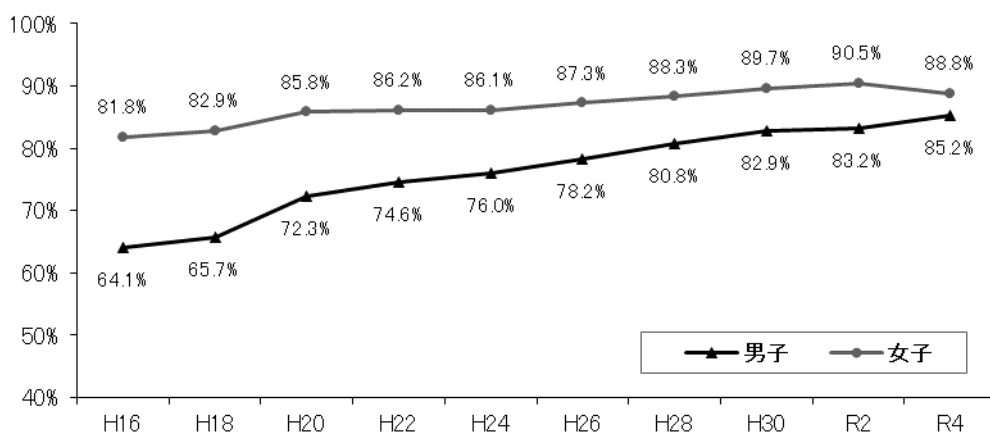
図Ⅱ-35-1 相談できるところの有無(学年別 男子)



図Ⅱ-35-2 相談できるところの有無(学年別 女子)



図Ⅱ-36 相談できるところがある者の男女別年次推移(中・高)



## 7 睡眠の状況

問 11 平日学校がある日は、朝何時ごろに起きますか？  
次の中から1つ選んで○をつけてください。

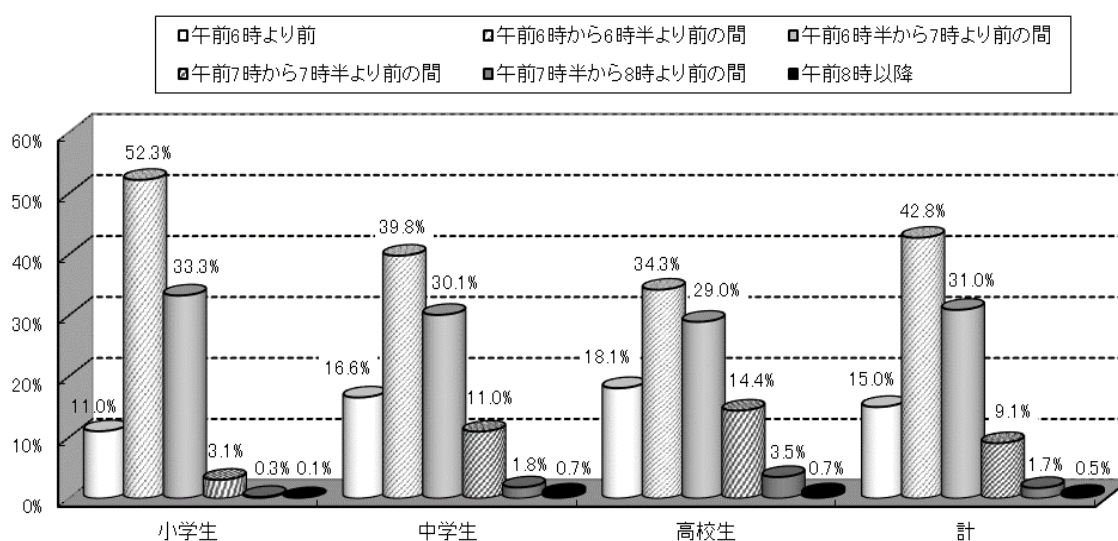
1. 午前6時より前      2. 午前6時から6時半より前の間
3. 午前6時半から7時より前の間      4. 午前7時から7時半より前の間
5. 午前7時半から8時より前の間      6. 午前8時以降

平日学校がある日の起床時間は、小学生、中学生、高校生ともに、「午前6時から6時半より前」に起きる者の割合が最も高く、小学生 52.3%、中学生 39.8%、高校生 34.3%であり、次いで、「午前6時半から7時より前」に起きる者の割合が高かった。

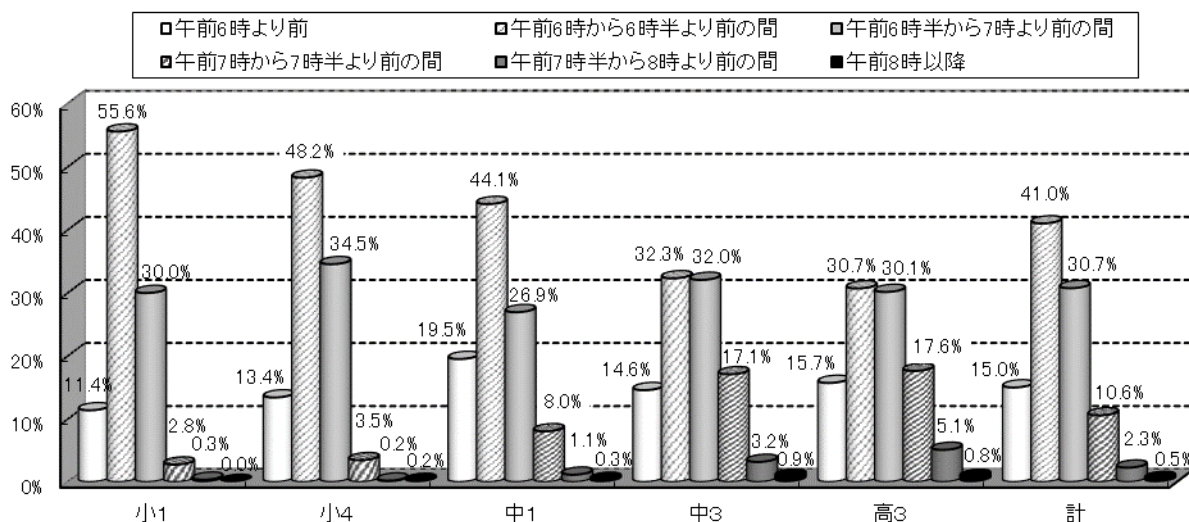
中学生と高校生は、小学生に比べて、「午前6時より前」に起きる者の割合が高いが、「午前7時から7時半より前」「午前7時半から8時より前」「午前8時以降」（以下「午前7時以降の起床の者」という。）に起きる者の割合も高かった。

男女別にみると、中学生と高校生では、女子より男子で「午前7時以降の起床の者」の割合が高かった。

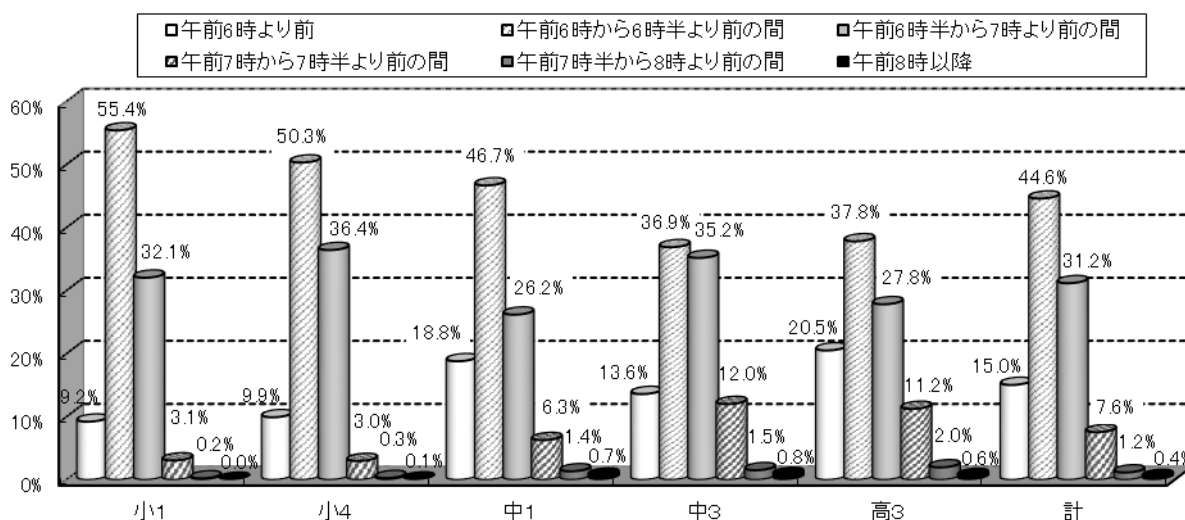
図Ⅱ-37 起床時間



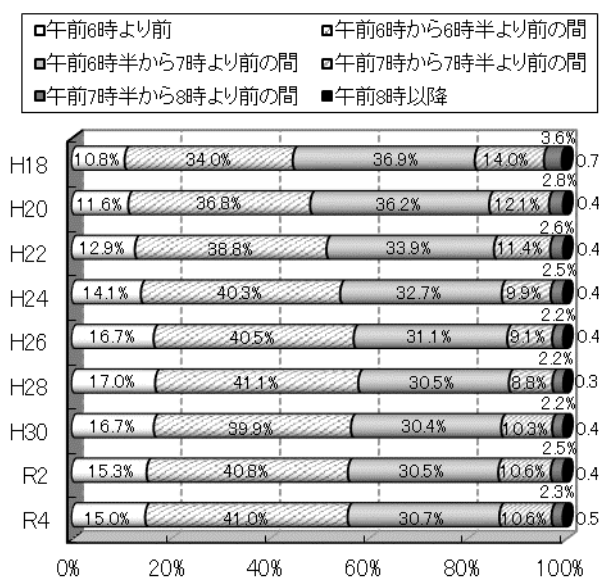
図Ⅱ-38-1 起床時間(学年別 男子)



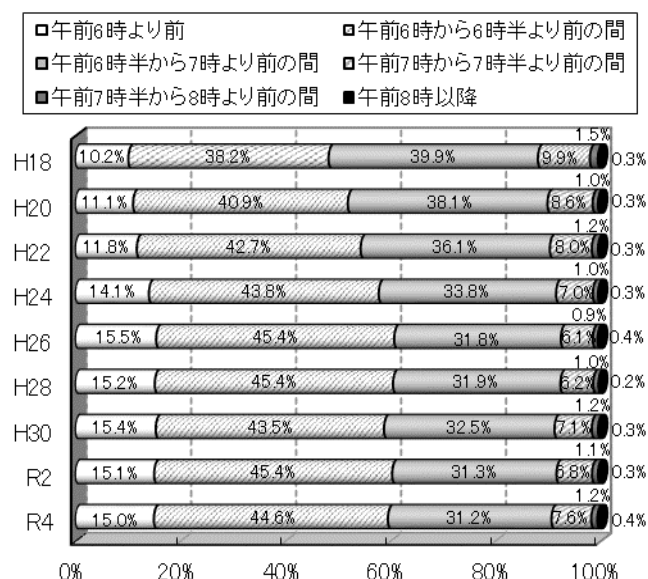
図Ⅱ-38-2 起床時間(学年別 女子)



図Ⅱ-39-1 起床時間の年次推移(小・中・高 男子)



図Ⅱ-39-2 起床時間の年次推移(小・中・高 女子)





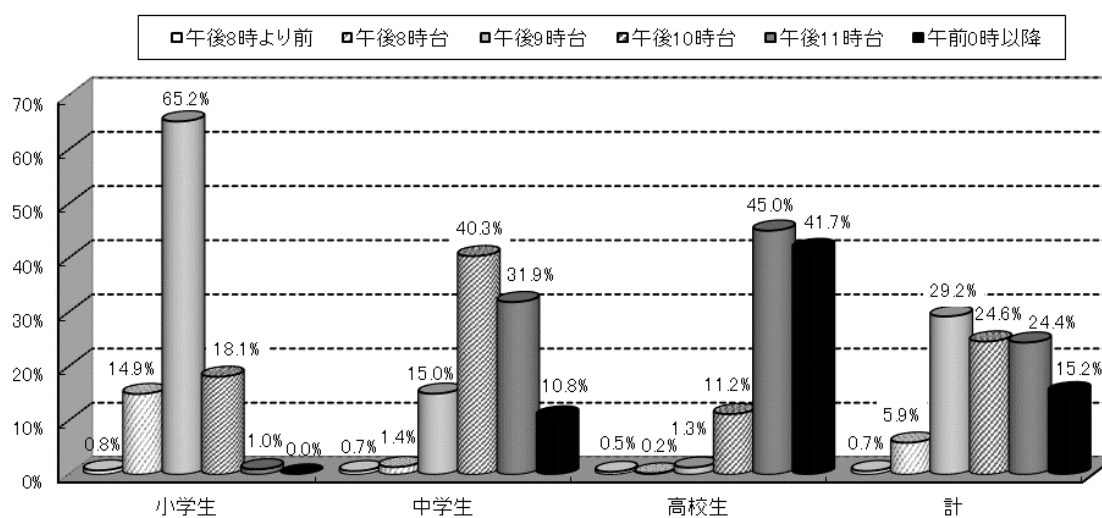
問 12 平日学校がある日は、夜何時ごろ寝ますか？  
次の中から1つ選んで○をつけてください。

1. 午後8時より前    2. 午後8時台    3. 午後9時台  
4. 午後10時台    5. 午後11時台    6. 午前0時以降

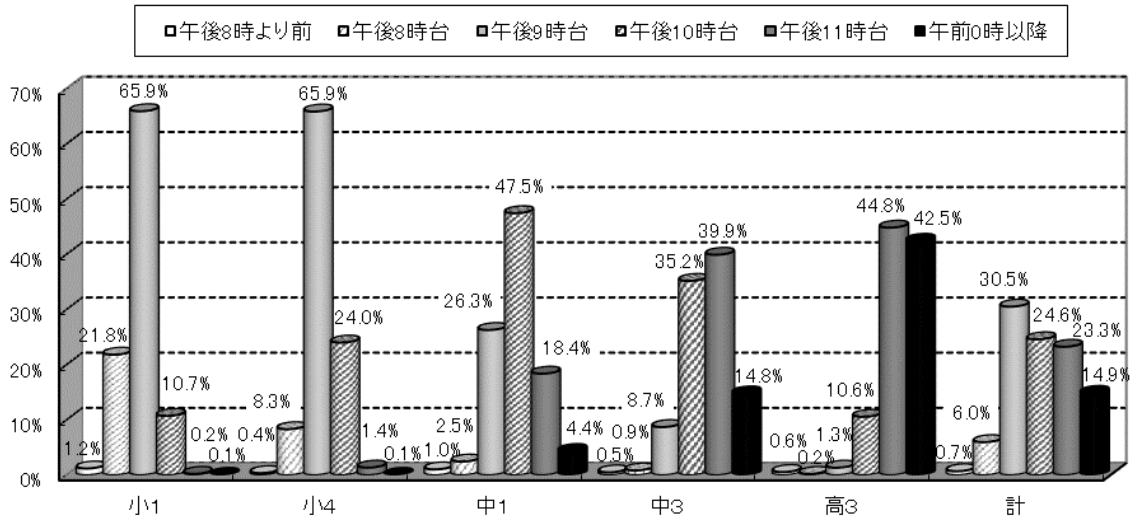
平日学校がある日の就寝時間は、小学生は「午後9時台」に寝る者の割合が最も高く65.2%、中学生は「午後10時台」に寝る者の割合が最も高く40.3%、高校生は「午後11時台」に寝る者の割合が高く45.0%であった。

高学年ほど就寝時間は遅く、「午前0時以降」に寝る者の割合は、男女とも高校3年生で最も高く、男子42.5%、女子40.9%であった。

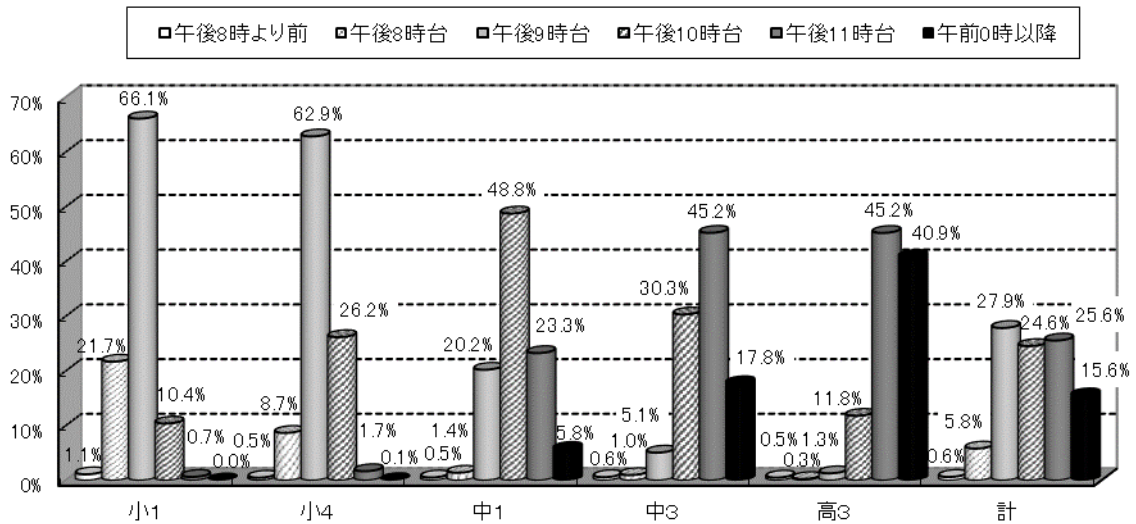
図Ⅱ-40 就寝時間



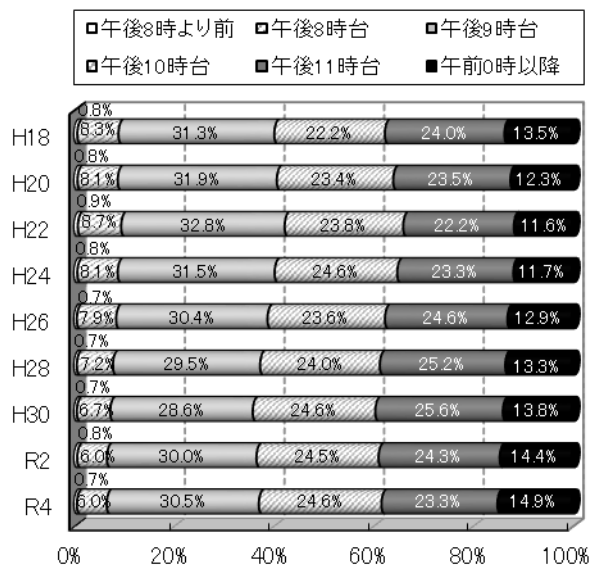
図Ⅱ-41-1 就寝時間(学年別 男子)



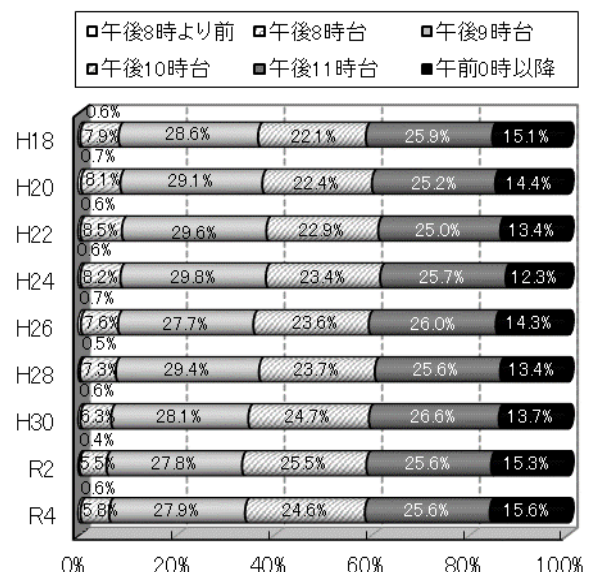
図Ⅱ-41-2 就寝時間(学年別 女子)



図Ⅱ-42-1 就寝時間の年次推移(小・中・高 男子)



図Ⅱ-42-2 就寝時間の年次推移(小・中・高 女子)



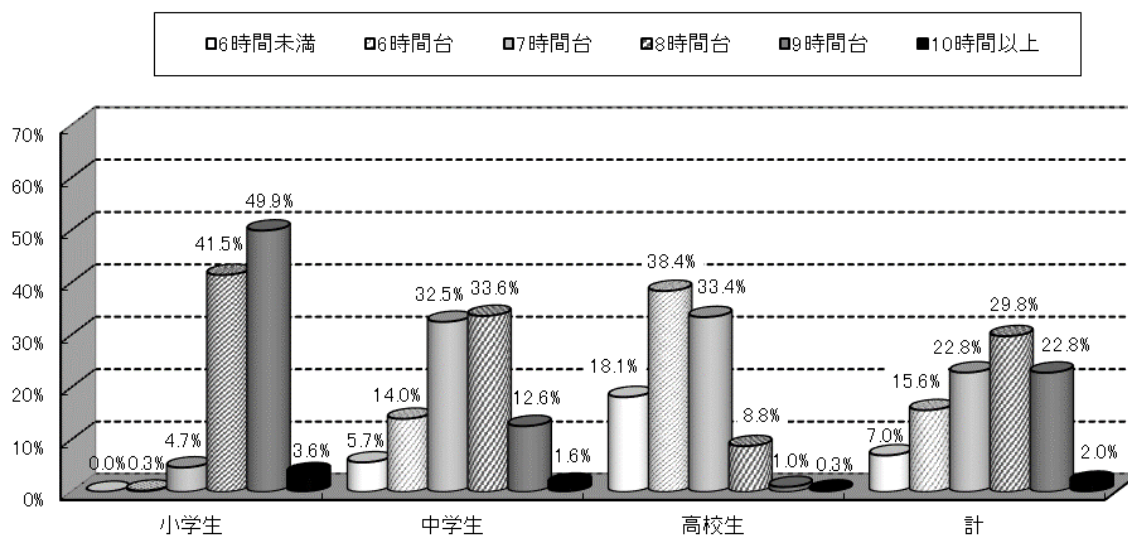
問 13 睡眠時間は、平均何時間ぐらいですか？  
次の中から1つ選んで○をつけてください。

1. 6時間未満      2. 6時間台      3. 7時間台  
4. 8時間台      5. 9時間台      6. 10時間以上

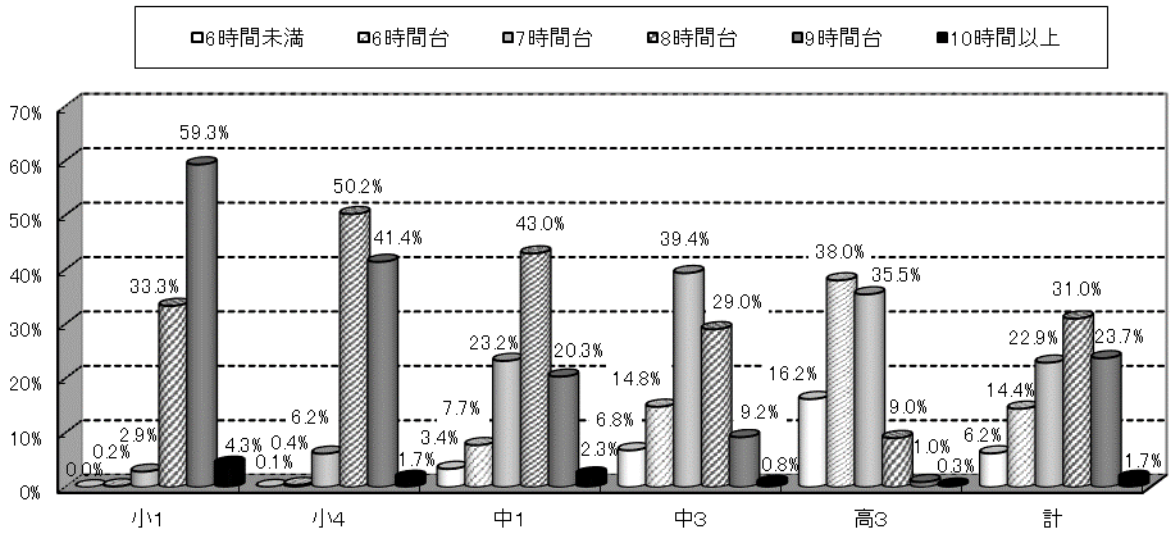
睡眠時間は、小学生は「9時間台」と回答した者の割合が最も高く49.9%、中学生は「8時間台」が最も高く33.6%、高校生は「6時間台」が最も高く38.4%であった。

高学年ほど、睡眠時間は短かった。

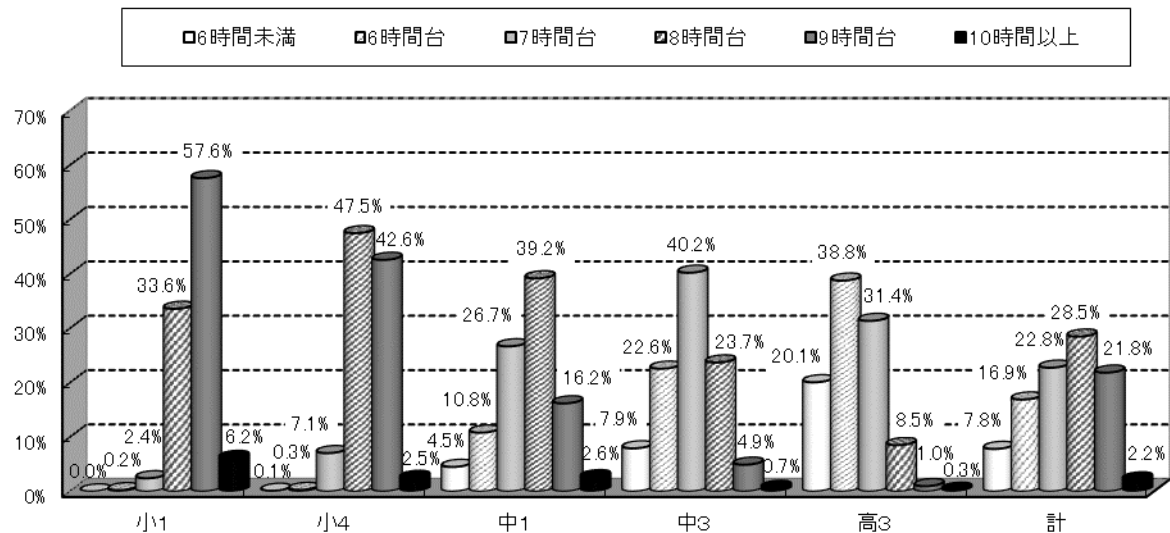
図Ⅱ-43 睡眠時間



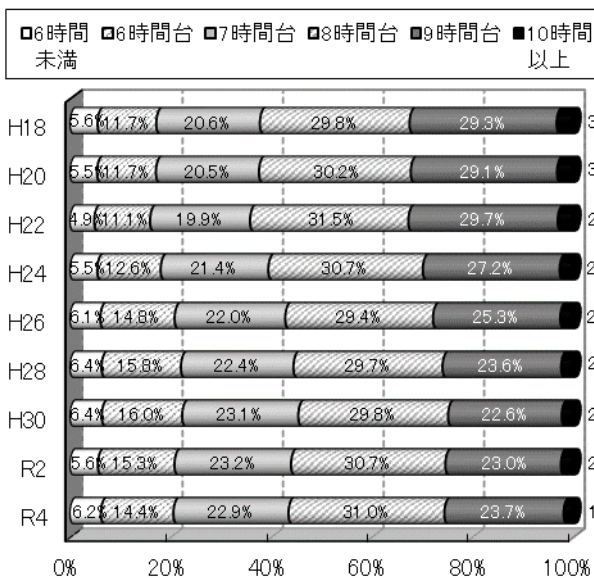
図Ⅱ-44-1 睡眠時間(学年別 男子)



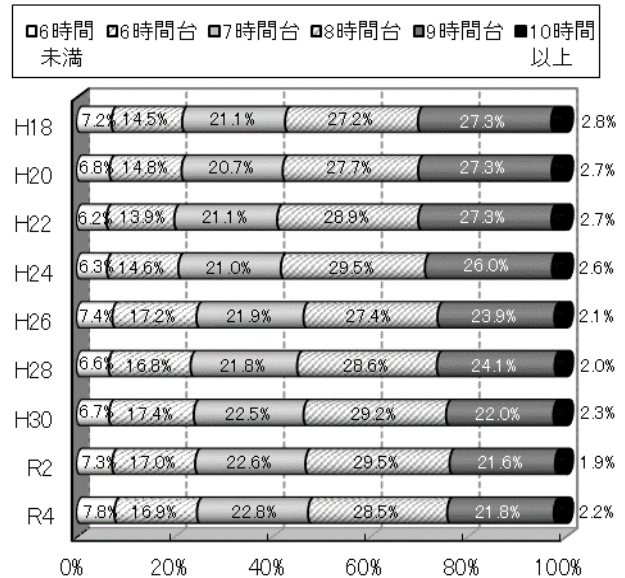
図Ⅱ-44-2 睡眠時間(学年別 女子)



図Ⅱ-45-1 睡眠時間の年次推移(小・中・高 男子)



図Ⅱ-45-2 睡眠時間の年次推移(小・中・高 女子)



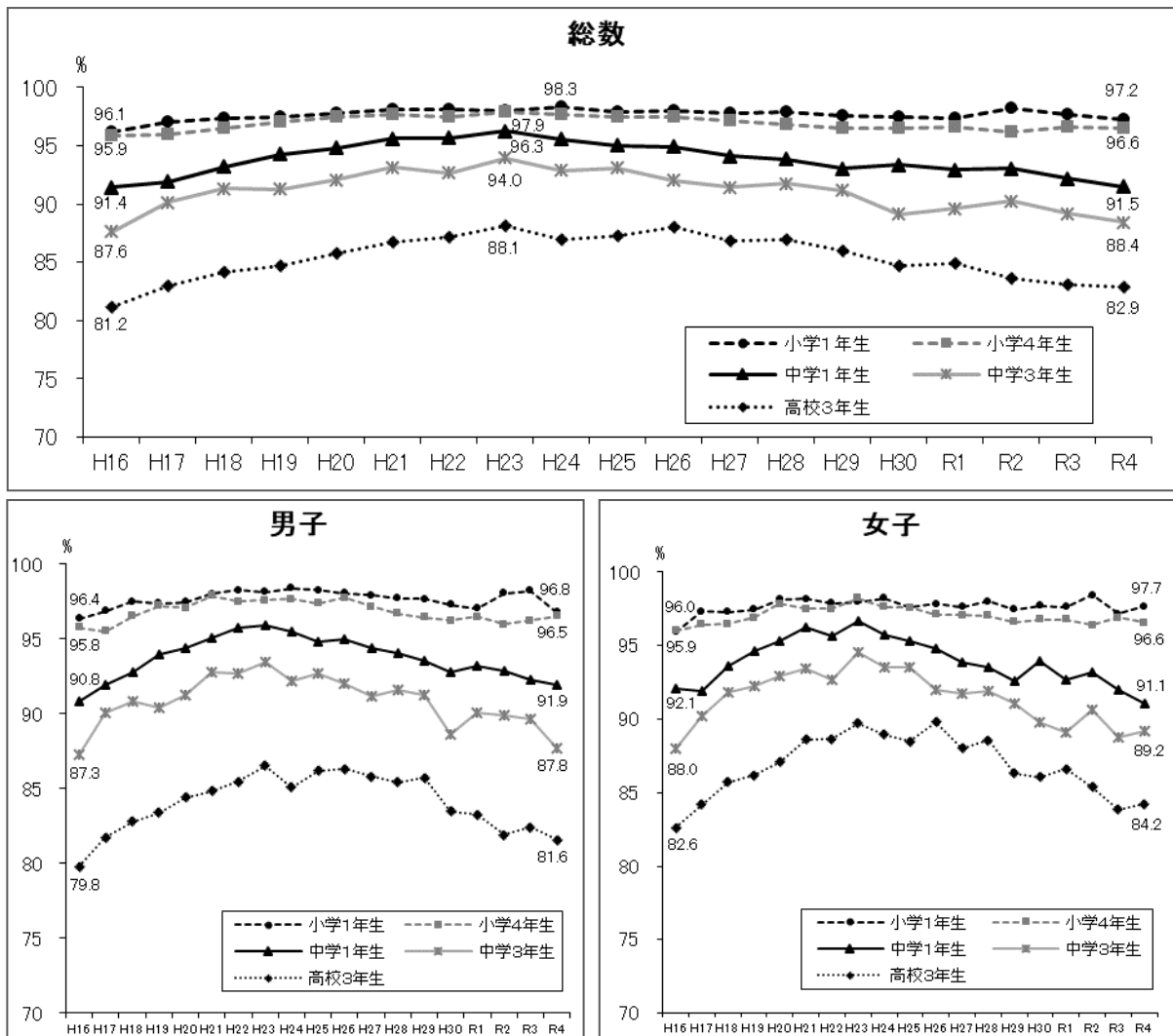
(参考) 1 朝食摂取状況の年次推移

朝食の摂取状況について、平成16年度から令和4年度までの年次推移を学年、男女別にまとめた。

朝食をほとんど毎日食べる者の割合の年次推移は、平成16年度以降、小学生ではほぼ横ばい、中学生、高校生では増加傾向にあったが、平成23年度をピークに減少傾向となっている。

男女別にみると、小学生、中学生では大きな差はみられないが、高校生では男子よりも女子でやや高く推移している。

図 朝食をほとんど毎日食べる者の割合の年次推移 (学年別・総数・男女別)



問：ふだん朝食を食べますか？  
 次の中から1つ選んで○をつけてください。  
 1. ほとんど毎日食べる  
 2. 週2~3日食べない  
 3. 週4日以上食べない

(参考)

「健康いわて21プラン(第2次)」の目標  
 朝食を毎日食べる子どもの割合の増加(%)

区分	基準値(H24)	目標値(R4)
小学4年	97.7	100パーセントに近づける
中学3年	92.9	
高校3年	87.0	

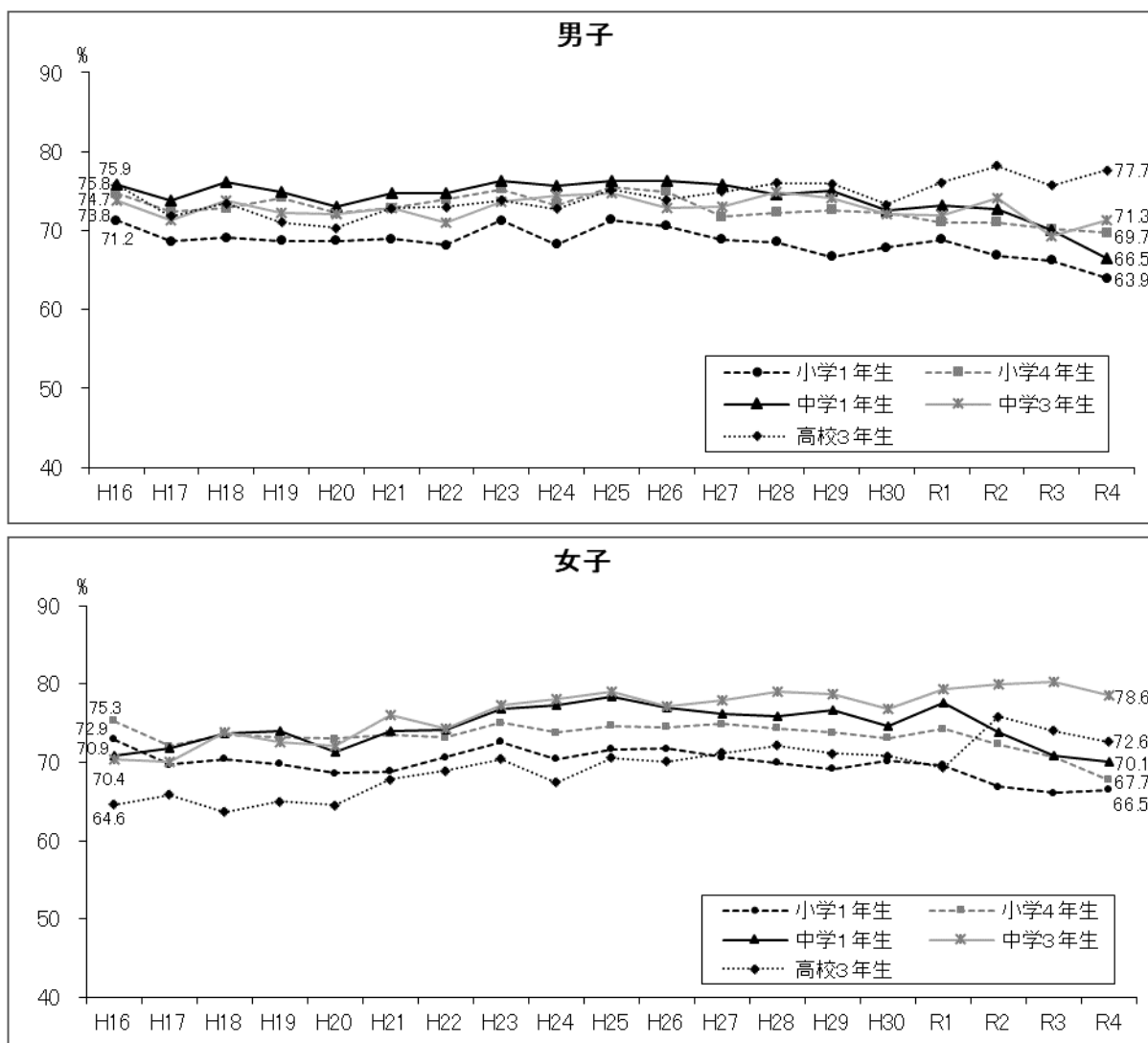
## (参考) 2 甘い食べ物や飲み物の摂取状況の年次推移

甘い食べ物や飲み物の摂取状況について、平成16年度から令和4年度までの年次推移を学年、男女別にまとめた。

甘い食べ物や飲み物の摂取回数が1日1回以下の者の割合の年次推移は、平成16年度以降、各学年ともほぼ横ばい、または微増傾向にあったが、令和2年度以降、小学1年生の男子、小学4年生の女子、中学1年生の男女では減少傾向がみられる。摂取回数の内訳をみると、2回及び3回以上の者の割合が微増傾向となっている。

また、令和4年度は、小学1年生の男子、小学4年生及び中学1年生の男女で平成16年度以降最も低くなった。

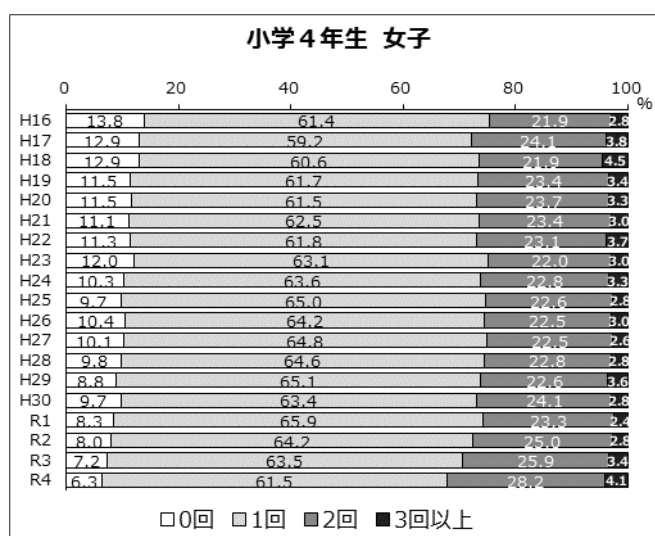
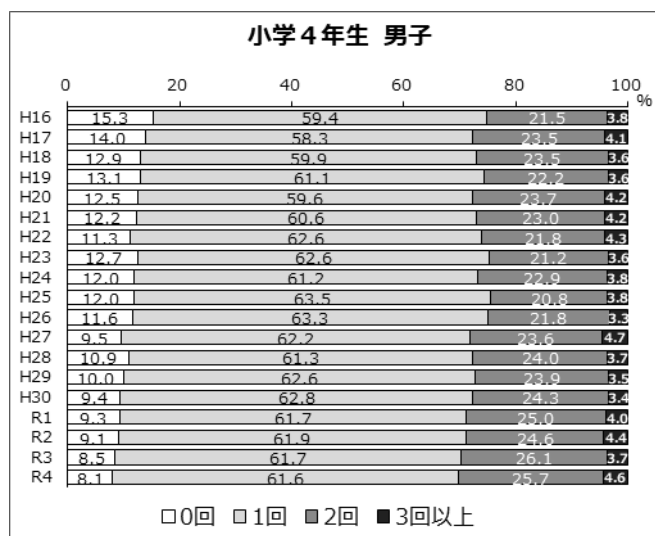
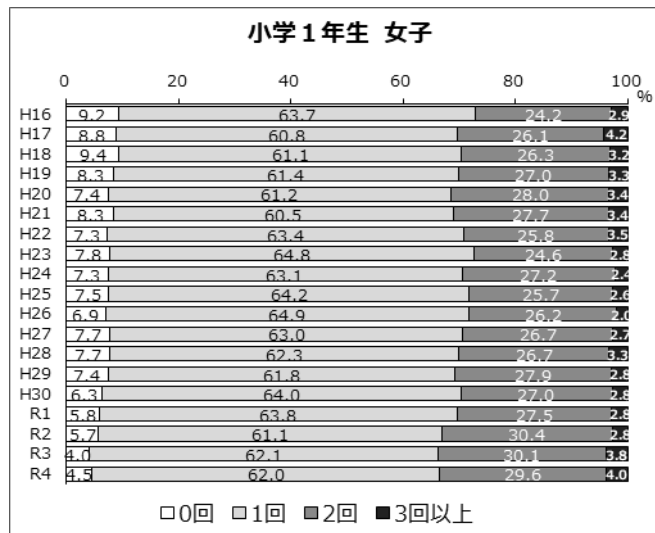
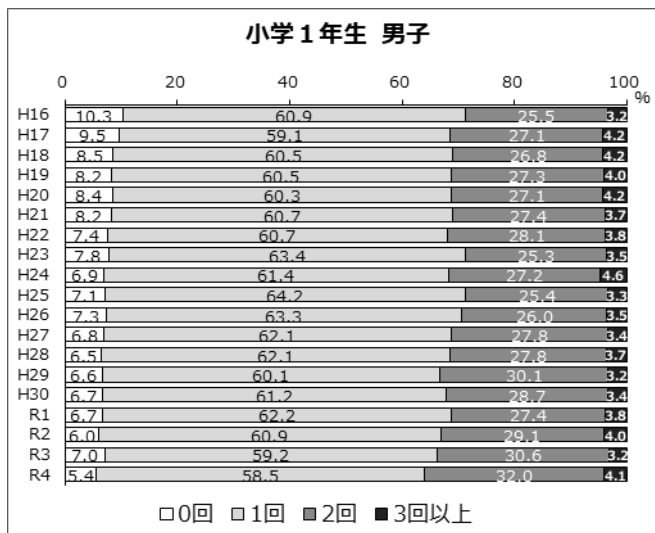
図 甘い食べ物や飲み物の摂取回数が1日1回以下の者の割合の年次推移（学年・男女別）



問：甘い食べ物や飲み物を、おやつとして1日何回とりますか？  
 次の中から1つ選んで○をつけてください。  
 1. あまりとらない 2. 1日1回ぐらい 3. 1日2回ぐらい 4. それ以上

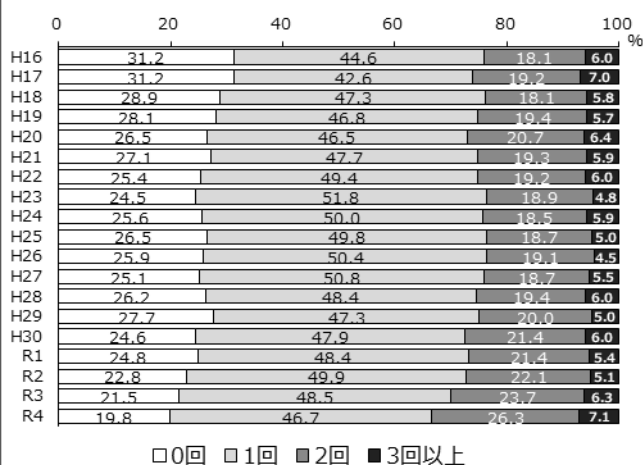
図 甘い食べ物や飲み物の摂取回数の年次推移 (学年・男女別)

【小学生】



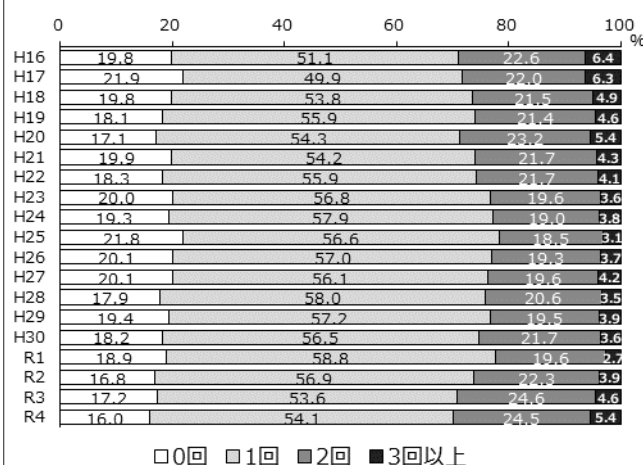
【中学生】

中学1年生 男子



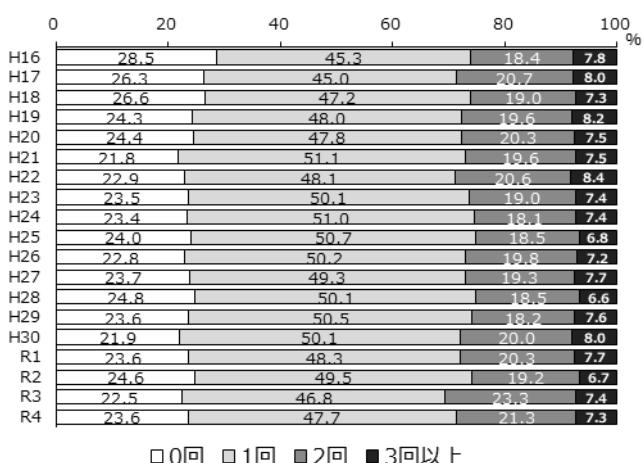
□0回 □1回 ■2回 ■3回以上

中学1年生 女子



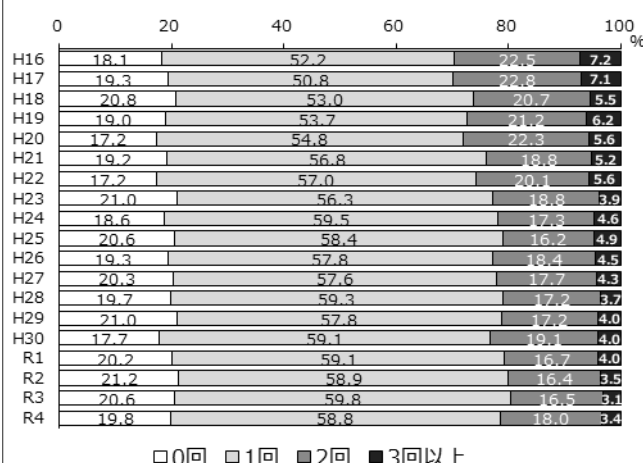
□0回 □1回 ■2回 ■3回以上

中学3年生 男子



□0回 □1回 ■2回 ■3回以上

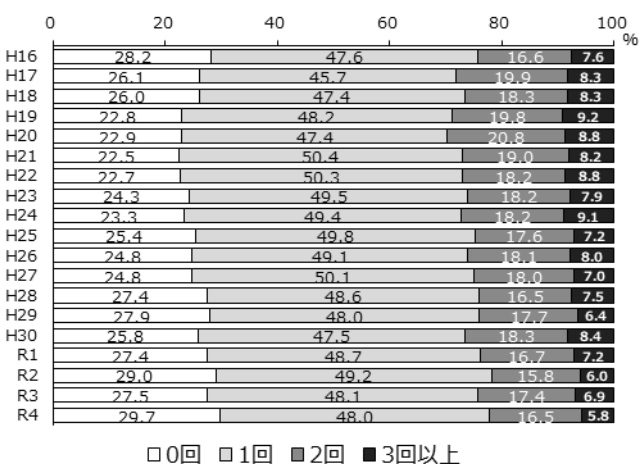
中学3年生 女子



□0回 □1回 ■2回 ■3回以上

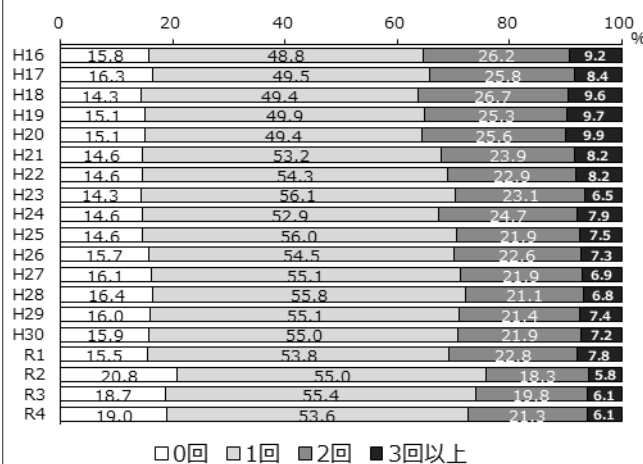
【高校生】

高校3年生 男子



□0回 □1回 ■2回 ■3回以上

高校3年生 女子



□0回 □1回 ■2回 ■3回以上