

令和5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

データからみたいわての健康・生活習慣
— 児童・生徒 —

岩手県環境保健研究センター

令和6年7月

目 次

I	調査の概要	1
	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 悩みを相談できるところ（人や場所）の有無	
	7 睡眠の状況	
III	データ編	51
	1 データ編1 市町村別対象者数	
	2 データ編2 項目別・地域別集計	
	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）	

I 調査の概要

1 対象及び協力量校数

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及び生徒。

令和5年度、本システムに協力いただいた学校数は、小学校169校(参加率62.8%)、中学校80校(参加率55.9%)、高等学校56校(参加率84.8%)、合計305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19,262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40名分のデータを除外した男女計19,222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	3,169	2,991	6,160	51.4%	48.6%	32.0%
	1年生	1,493	1,419	2,912	51.3%	48.7%	47.3%
	4年生	1,676	1,572	3,248	51.6%	48.4%	52.7%
中学校	計	3,897	3,715	7,612	51.2%	48.8%	39.6%
	1年生	1,986	1,819	3,805	52.2%	47.8%	50.0%
	3年生	1,911	1,896	3,807	50.2%	49.8%	50.0%
高校	3年生	2,879	2,571	5,450	52.8%	47.2%	28.4%
計		9,945	9,277	19,222	51.7%	48.3%	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	1,493	1,419	2,912	1,676	1,572	3,248	1,986	1,819	3,805	1,911	1,896	3,807	2,879	2,571	5,450	9,945	9,277	19,222
県央	337	350	687	373	352	725	677	637	1,314	610	596	1,206	884	746	1,630	2,881	2,681	5,562
中部	178	188	366	238	226	464	360	299	659	350	358	708	668	604	1,272	1,794	1,675	3,469
奥州	218	191	409	233	232	465	125	116	241	126	105	231	335	293	628	1,037	937	1,974
一関	71	75	146	106	88	194	30	29	59	28	47	75	263	237	500	498	476	974
大船渡	164	149	313	167	148	315	168	137	305	151	142	293	152	175	327	802	751	1,553
釜石	67	70	137	55	71	126	80	95	175	98	99	197	95	89	184	395	424	819
宮古	223	188	411	202	208	410	225	219	444	264	242	506	135	130	265	1,049	987	2,036
久慈	100	93	193	125	111	236	147	117	264	135	130	265	181	173	354	688	624	1,312
二戸	135	115	250	177	136	313	174	170	344	149	177	326	166	124	290	801	722	1,523

3 実施期間

令和5年4月～令和5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、生活習慣に関する質問用紙を配付又はオンライン調査用回答フォームを共有し、児童の保護者又は生徒が回答した。

各学校では、得られた情報を特定の個人を識別することができない形で「データ入力シート」(Microsoft Excel)に入力し、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。）に提出した。

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5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。)
- (4) 体格の肥満度判定について、平成16年度から令和4年度までの集計結果では、「村田式標準体重による肥満度判定」に基づき判定していたが、令和5年度の集計結果からは『「児童生徒等の健康診断マニュアル(平成27年度改訂)」に基づく肥満度判定』※に変更した。双方の判定方法が異なるため、令和4年度までの集計結果の表記及び集計値と異なることに留意する必要がある。

※『「児童生徒等の健康診断マニュアル(平成27年度改訂)」に基づく肥満度判定』の詳細については、15ページを参照のこと。

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？

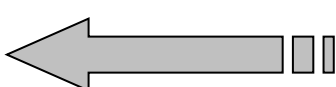
どちらか1つ選んで○をつけてください。

1 ・ ある 2 ・ ない

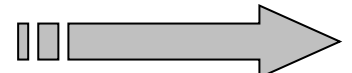


1・ある と答えた方のみうかがいます。ほとんど食べない食品群全てに○をつけてください。

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

対象者の性別・年齢別・身長別標準体重から肥満度を算出し、「高度肥満」「中等度肥満」「軽度肥満」「普通」「やせ」「高度やせ」の6区分に分類[※]した。

また、肥満度 20%以上の「軽度肥満」「中等度肥満」「高度肥満」を合わせて「肥満傾向」、肥満度-20%以下の「やせ」と「高度やせ」を合わせて「やせ傾向」と大きく3区分に分類[※]した。

「普通」の者の割合は全体で 85.1%であり、小学1年生 90.3%が最も高く、次いで中学3年生 86.6%であった。

「肥満傾向」の者の割合は全体で 12.9%であり、小学4年生 16.3%が最も高く、小学1年生 9.2%が最も低かった。

「やせ傾向」の者の割合は全体で 2.0%であり、中学1年生 3.1%が最も高く、小学1年生 0.5%が最も低かった。

男女別では、「肥満傾向」の者の割合は男女ともに小学4年生が最も高く、男子 17.8%、女子 14.6%であった。「やせ傾向」の者の割合は、男子は中学1年生及び高校3年生の 2.3%が最も高く、女子は中学1年生の 3.9%が最も高かった。

年次推移では、「肥満傾向」の者の割合は、令和2年度以降、小学生及び中学1年生の男女、中学3年生の男子で増加傾向がみられ、小学4年生の女子、中学1年生の男女では平成16年度以降最も高くなっている。「やせ傾向」の者の割合は、小学1年生の男女で減少傾向となっているが、中学3年生、高校3年生の男子では微増している。

図1 体格の状況 (学年別 総数)

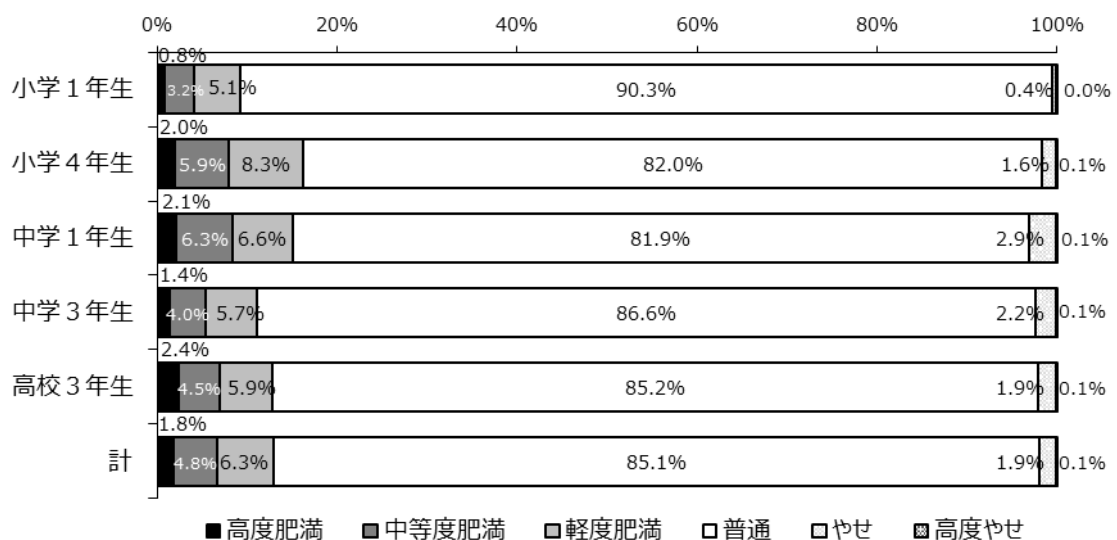


図2-1 体格の状況 (学年別 男子)

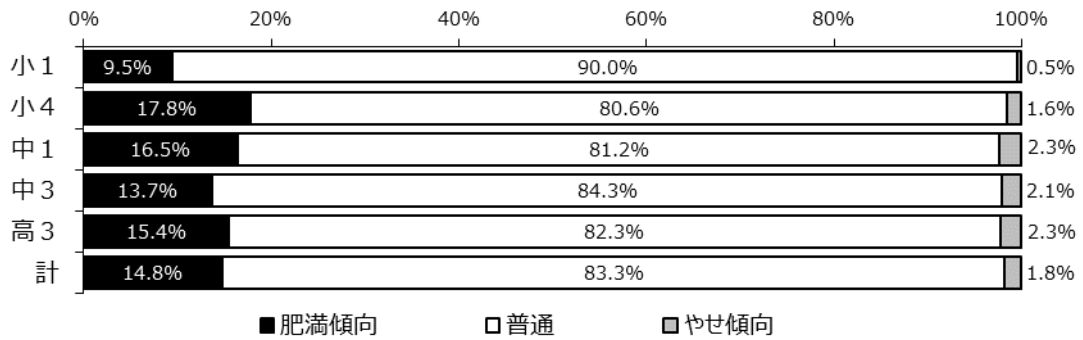


図2-2 体格の状況 (学年別 女子)

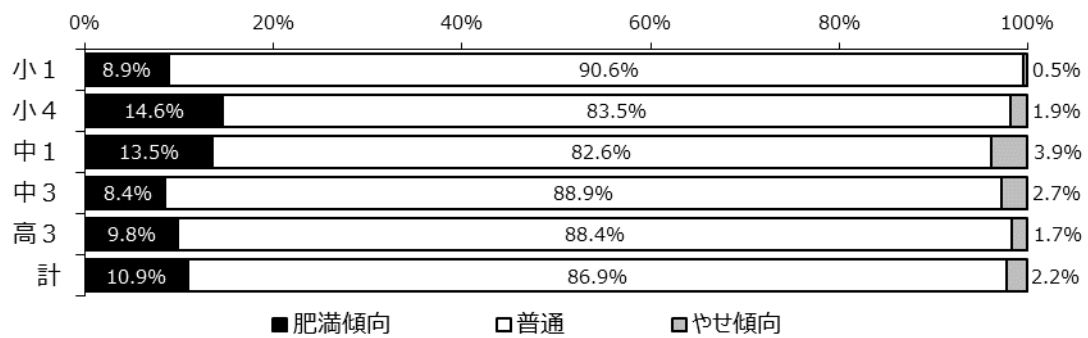


図3-1 肥満傾向の者の割合 (学年別 男子)

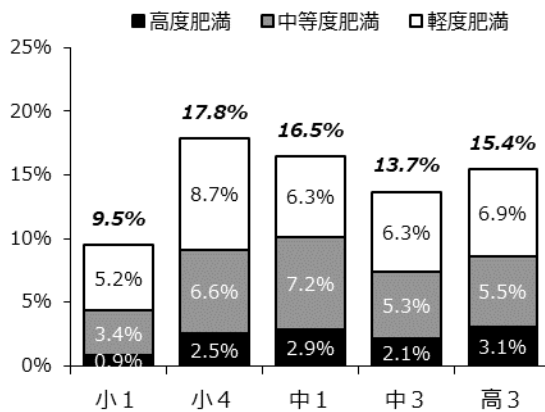


図3-2 肥満傾向の者の割合 (学年別 女子)

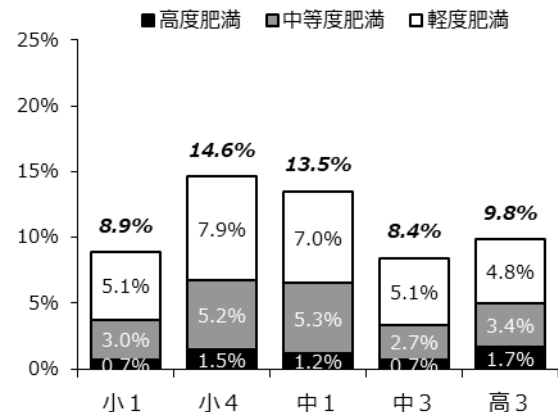


図4-1 やせ傾向の者の割合 (学年別 男子)

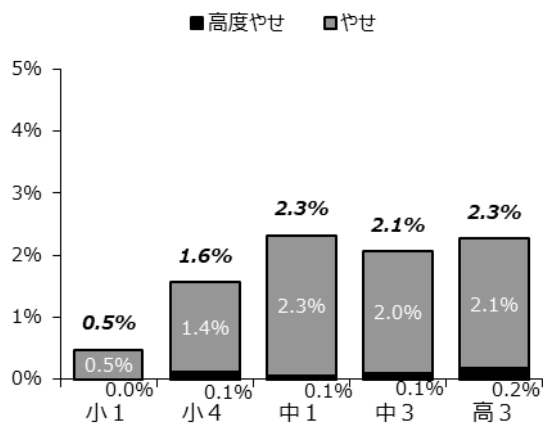
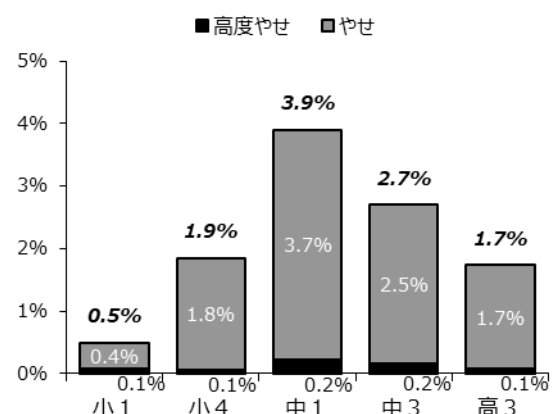


図4-2 やせ傾向の者の割合 (学年別 女子)



II 単純集計結果の概要 (R5)

図5-1 肥満傾向の者の割合の年次推移 (小学生 男子)

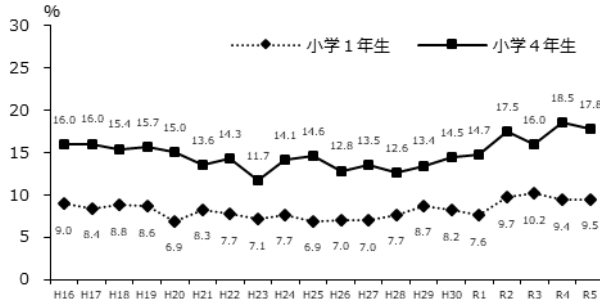


図5-2 肥満傾向の者の割合の年次推移 (小学生 女子)

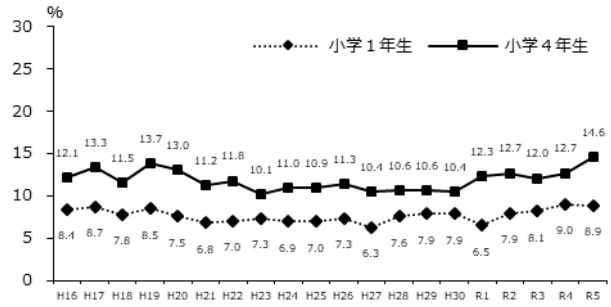


図5-3 肥満傾向の者の割合の年次推移 (中学生 男子)

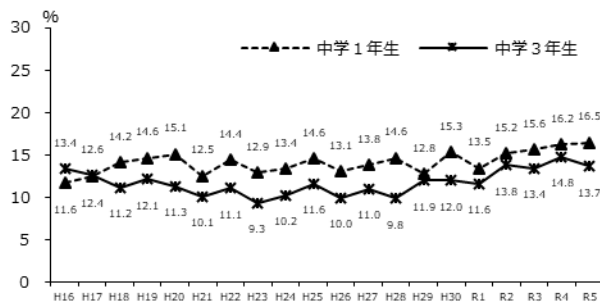


図5-4 肥満傾向の者の割合の年次推移 (中学生 女子)

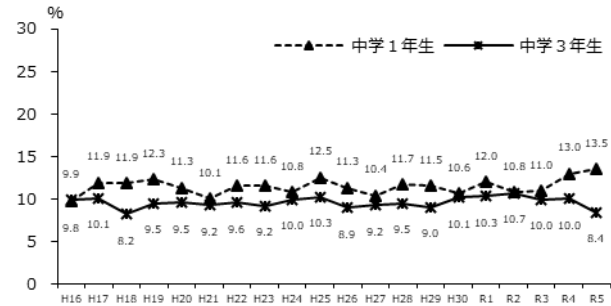


図5-5 肥満傾向の者の割合の年次推移 (高校生 男子)

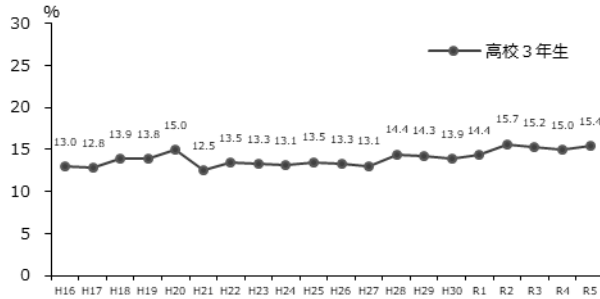
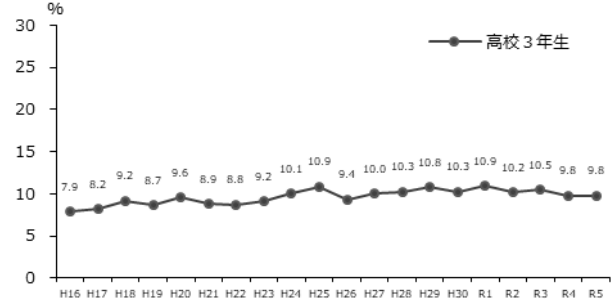
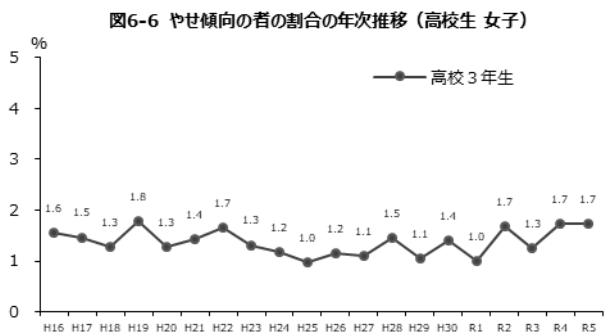
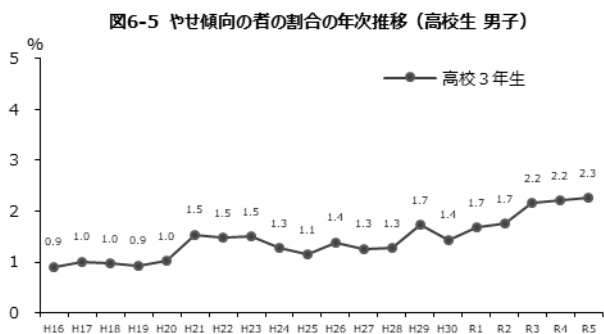
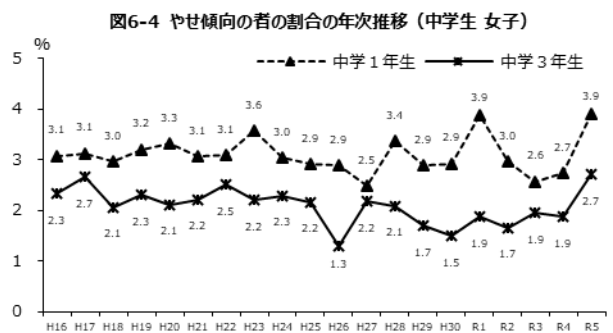
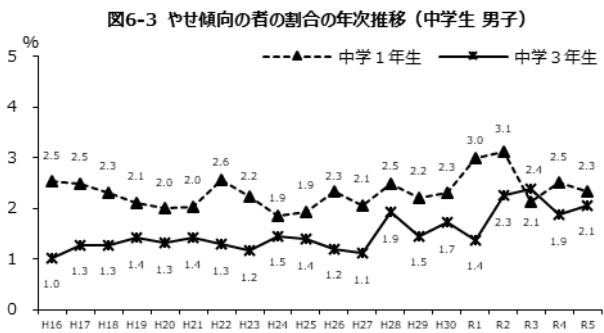
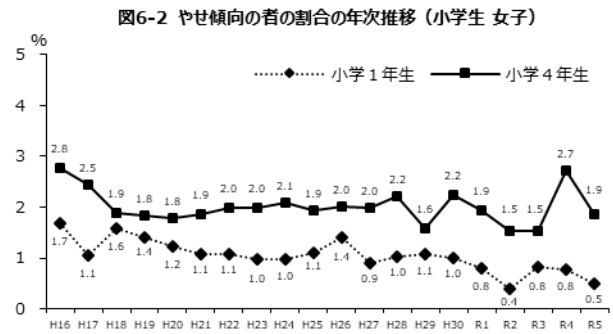
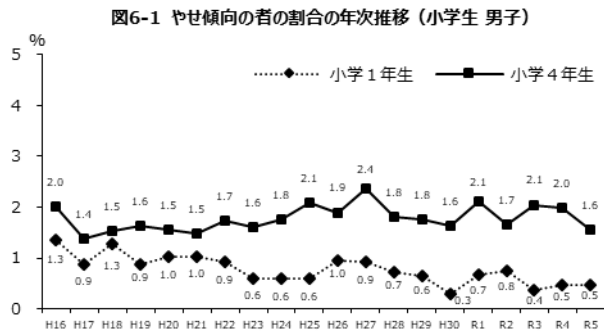


図5-6 肥満傾向の者の割合の年次推移 (高校生 女子)





※「児童生徒等の健康診断マニュアル（平成27年度改訂）」に基づく肥満度判定

対象者の性別・年齢別・身長別標準体重から肥満度を算出し、表1により判定した。

- ・肥満度 = (実測体重 - 身長別標準体重) / 身長別標準体重 × 100 (%)
- ・身長別標準体重 (kg) = a × 実測身長 (cm) - b

表1 肥満度に基づく判定

	やせ傾向		普通	肥満傾向		
	-20%以下			20%以上		
判定	高度やせ	やせ	-20%超～ +20%未満	軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
肥満度	-30%以下	-30%超 -20%以下			20%以上 30%未満	30%以上 50%未満

表2 身長別標準体重を求める係数と計算式

年齢	係数		男		女		年齢	係数		男		女	
	a	b	a	b	a	b		a	b	a	b	a	b
小1(6歳)	0.461	32.382	0.458	32.079	小4(9歳)	0.687	61.390	0.652	56.992				
中1(12歳)	0.783	75.642	0.796	76.934	中3(14歳)	0.832	83.695	0.594	43.264				
高3(17歳)	0.672	53.642	0.598	42.339									

出典：公益財団法人日本学校保健会「児童生徒等の健康診断マニュアル（平成27年度改訂）」

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89.5%であり、小学1年生97.3%が最も高く、高校3年生82.4%が最も低かった。学年が上がるにつれて「ほとんど毎日食べる」と回答した者の割合は低くなっている。

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、男女とも小学1年生で男子97.4%、女子97.2%、最も低いのは、男女とも高校3年生で男子81.2%、女子83.7%であった。男子と女子で大きな差はみられないが、「週4日以上食べない」と回答した者の割合は、高校3年生の男子が10.2%であり、女子の5.7%に比べて高くなっている。

「ほとんど毎日食べる」と回答した者の割合の年次推移は、平成16年度以降、各学年とも増加していたが、平成24年度頃から減少傾向がみられ、中学・高校生で顕著となっている。

図7 朝食摂取状況（学年別 総数）

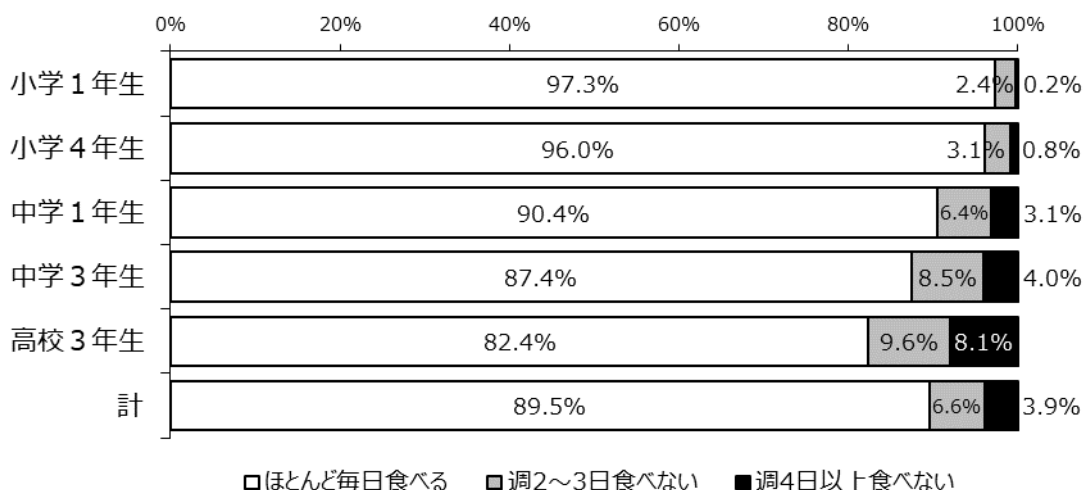


図8-1 朝食摂取状況 (学年別 男子)

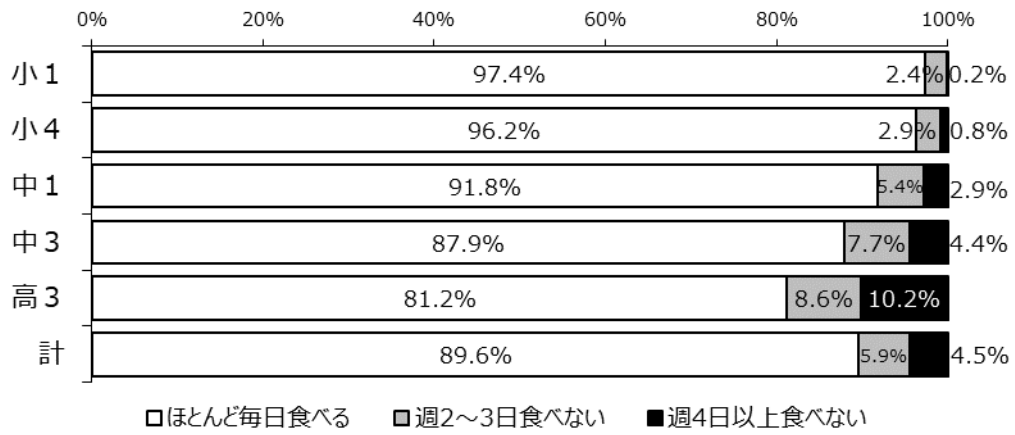


図8-2 朝食摂取状況 (学年別 女子)

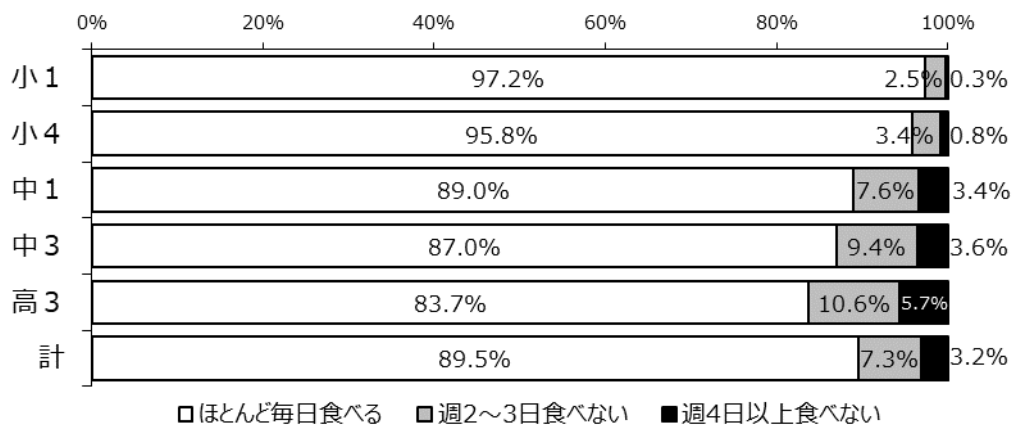
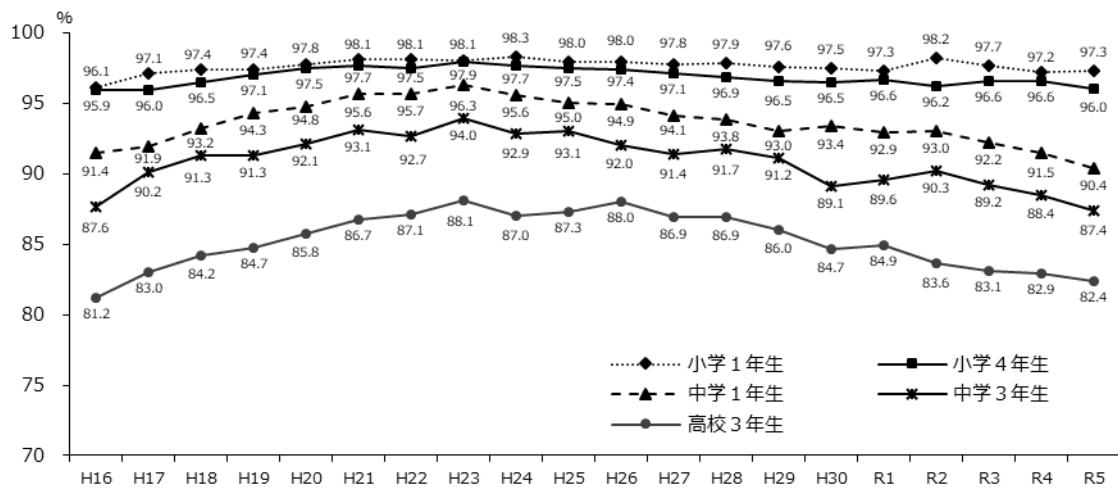


図9 朝食をほとんど毎日食べる者の割合の年次推移 (学年別 総数)



[参考]

○「いわて県民計画 (2019~2028)」第2期アクションプラン 政策推進プラン (令和5年度~令和8年度)

朝食を毎日食べる児童生徒の割合 (%)

	現状値 (R3)	R5	R6	R7	R8
小(4年生)	96.6	97.0	97.0	97.0	97.0
中(3年生)	89.2	90.0	91.0	92.0	93.0

○「健康いわて21プラン (第3次)」

朝食を毎日食べる子どもの割合の増加 (%)

区分	基準値 (R4)	目標値 (R14)
小学4年生	96.6	100%に近づける
中学3年生	88.4	
高校3年生	82.9	

○「岩手県食育推進計画」

朝食を毎日食べる子どもの割合

	基準値 (R1)	目標値 (R7)
小学校4年生	96.6%	100.0%に近づける
中学校3年生	89.6%	
高校3年生	84.9%	

問2 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

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54.1%、次いで「1日2回ぐらい」23.7%であった。

「1日1回ぐらい」と回答した者の割合は、男女ともに小学4年生で高く、男子60.1%、女子61.9%であった。「1日2回ぐらい」と回答した者の割合は、男女ともに小学1年生で高く、男子31.1%、女子33.6%であった。「それ以上」と回答した者の割合は、男女ともに学年が上がるにつれて高くなる傾向がみられた。「あまりとらない」と回答した者の割合は、男女ともに小学生に比べて中学・高校生で高く、男子は高校3年生25.8%、女子は中学3年生18.0%が最も高くなっている。

甘い食べ物や飲み物をおやつとして1日2回以上とる者の割合の年次推移は、令和5年度は、中学1年生を除く全ての学年で前年度よりも高くなっている。令和2年度以降、小・中学生では増加傾向となっており、特に小学生では、平成16年度以降最も高かった。

図10 甘い食べ物や飲み物の摂取状況（学年別 総数）

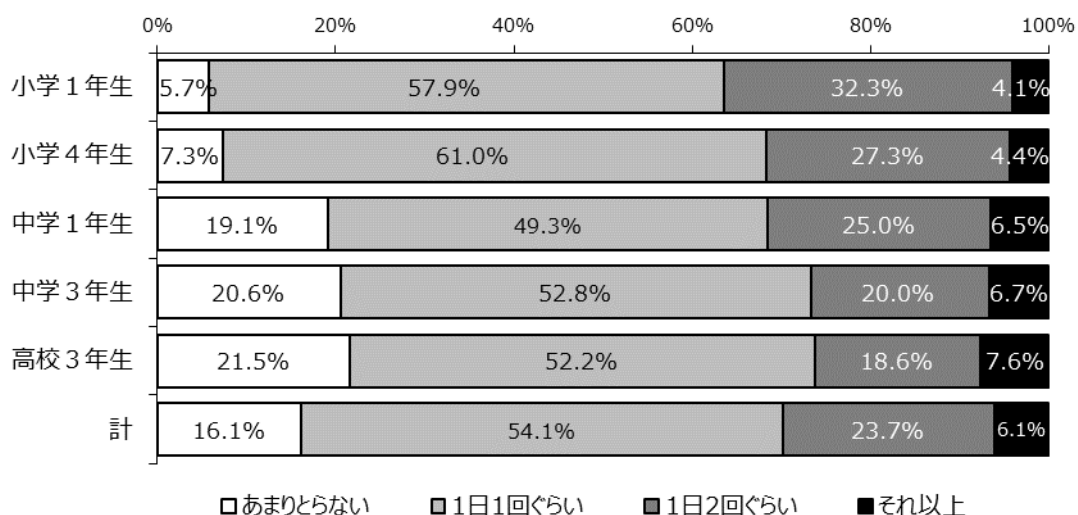


図11-1 甘い食べ物や飲み物の摂取状況 (学年別 男子)

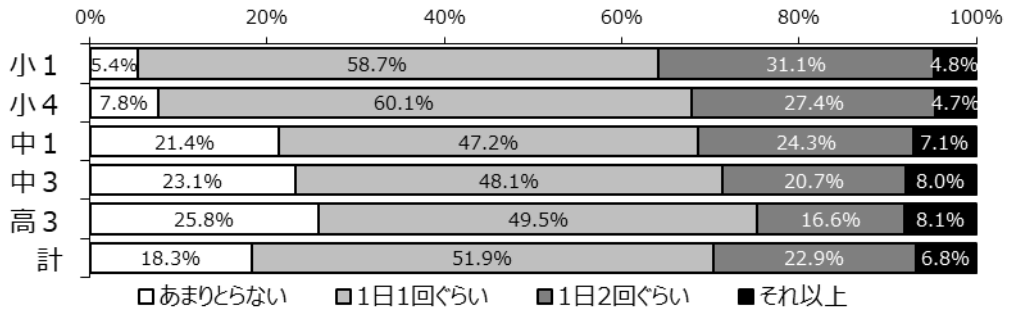


図11-2 甘い食べ物や飲み物の摂取状況 (学年別 女子)

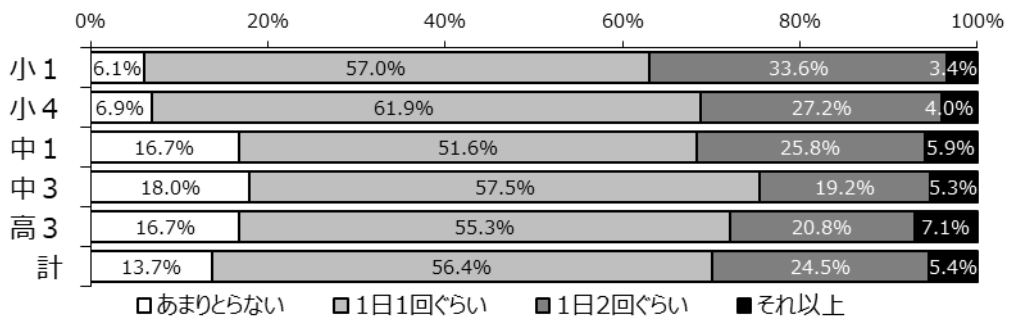


図12-1 甘い食べ物や飲み物をおやつとして1日2回以上とる者の割合の年次推移 (小学生 総数)

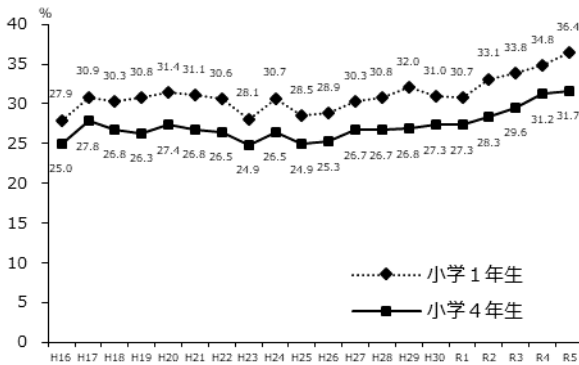


図12-2 甘い食べ物や飲み物をおやつとして1日2回以上とる者の割合の年次推移 (中学生 総数)

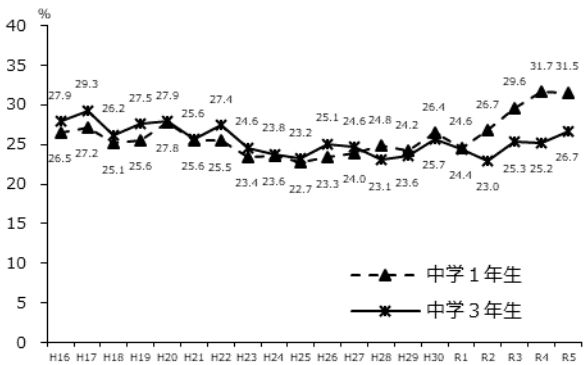
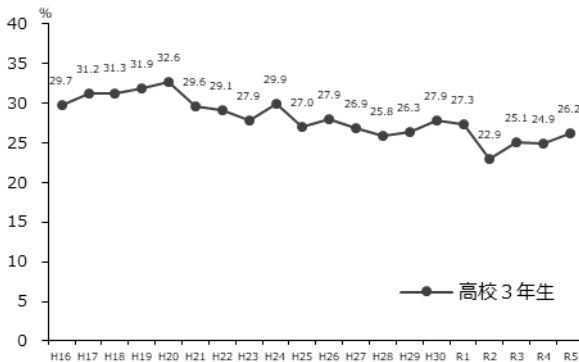


図12-3 甘い食べ物や飲み物をおやつとして1日2回以上とる者の割合の年次推移 (高校生 総数)



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？

次の中から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%であった。学年別では、小学1年生が22.2%と最も高く、高校3年生の14.4%が最も低かった。男女別では、男子は小学1年生23.2%、女子は中学1年生22.7%が最も高かった。男子では学年が上がるにつれて、ほとんど食べない食品群が「ある」と回答した者の割合は低くなっている。

「ある」と回答した者のうち、ほとんど食べないと回答した者の割合が最も高かった食品群は、小学生では「野菜類」42.2%、中学生では「魚類」35.9%、高校生では「魚類」34.9%であった。

ほとんど食べない食品群が「ある」と回答した者の割合の年次推移は、小学生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。中学生は減少傾向であったが、令和2年度以降増加傾向、高校生は平成16年度以降、減少傾向となっている。

図13 ほとんど食べない食品群の有無（学年別 総数）

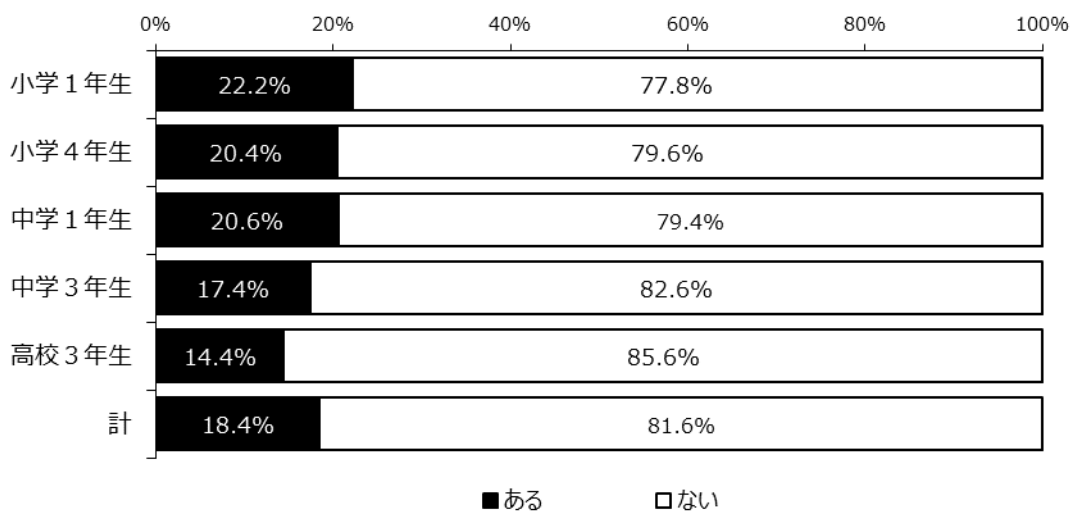


図14-1 ほとんど食べない食品群の有無 (学年別 男子)

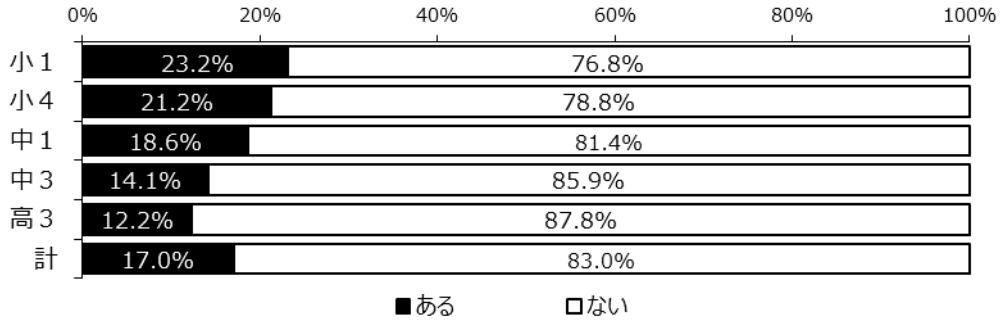


図14-2 ほとんど食べない食品群の有無 (学年別 女子)

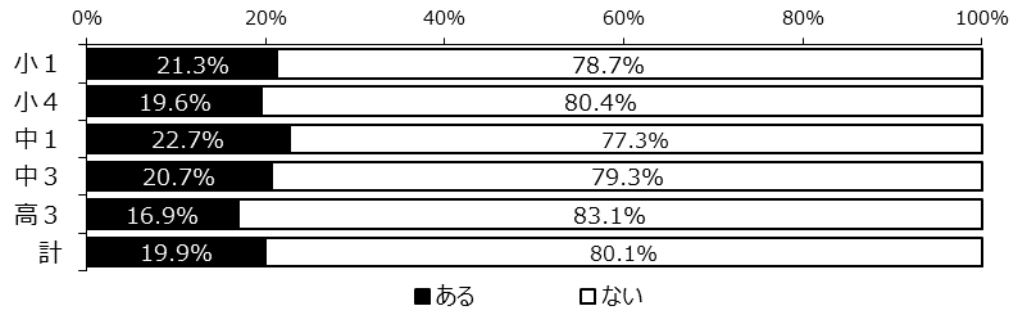


図15-1 ほとんど食べない食品群がある者の割合の年次推移 (小学生 総数)

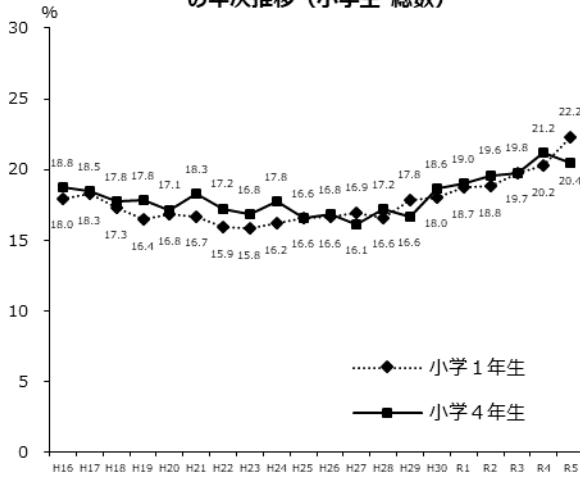


図15-2 ほとんど食べない食品群がある者の割合の年次推移 (中学生 総数)

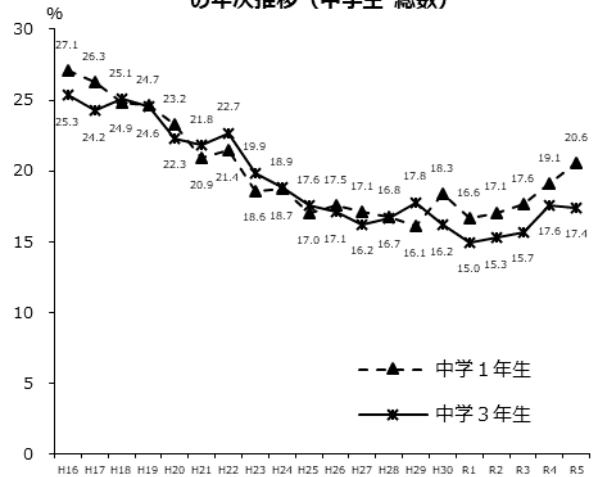


図15-3 ほとんど食べない食品群がある者の割合の年次推移 (高校生 総数)

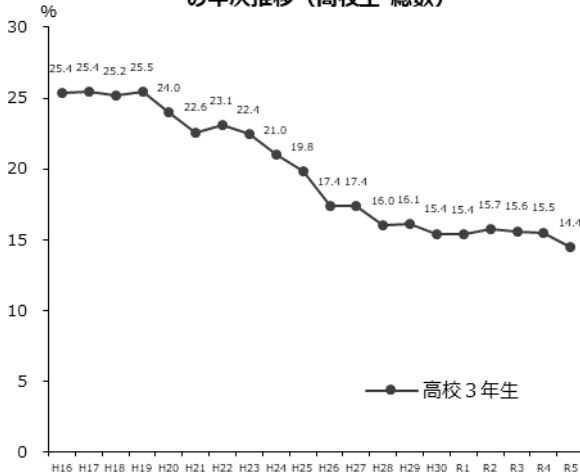


図16-1 ほとんど食べない食品群 (総数)

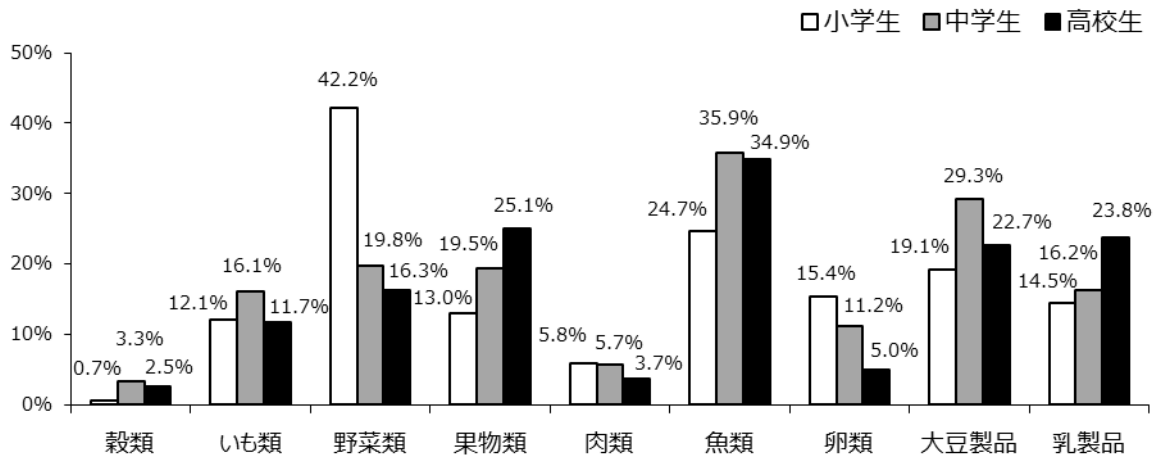


図16-2 ほとんど食べない食品群 (男子)

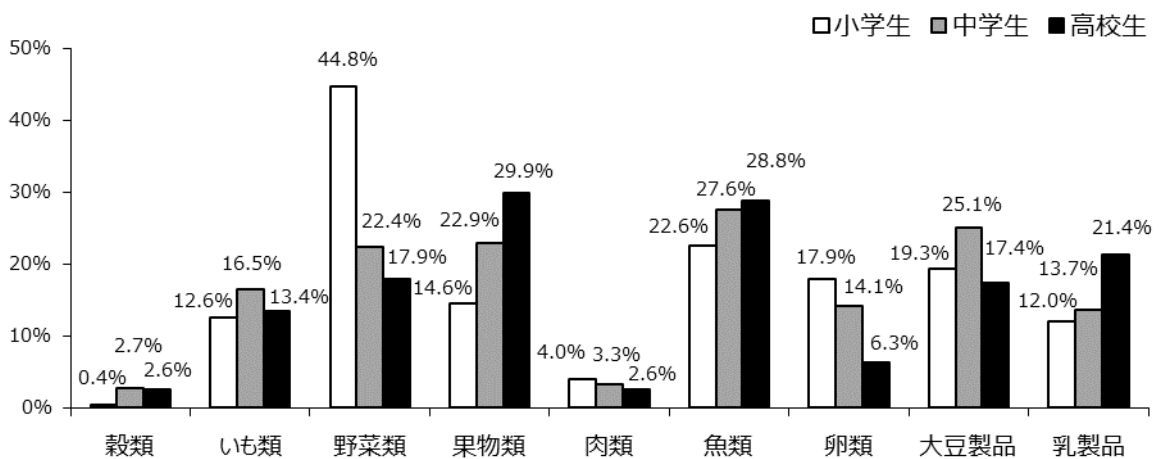
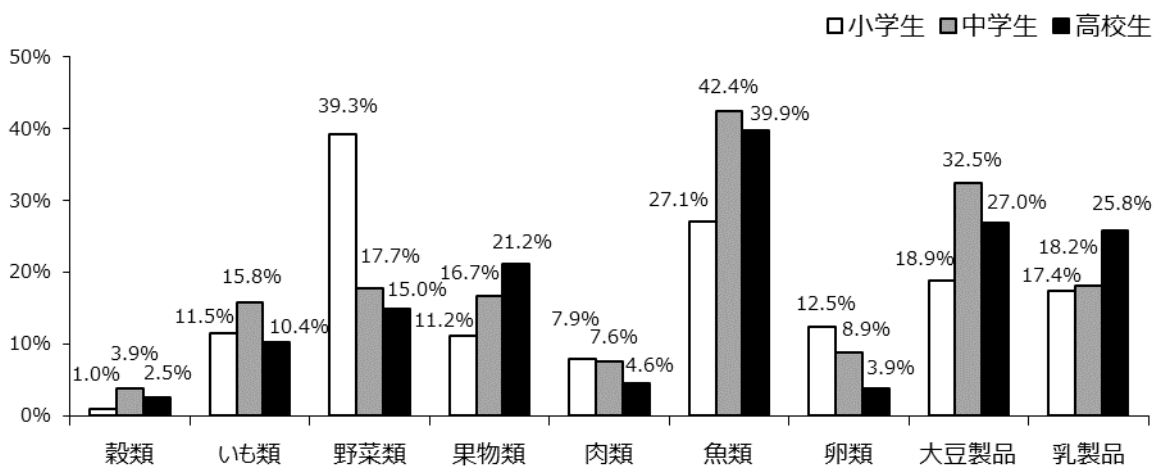


図16-3 ほとんど食べない食品群 (女子)



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、小・中学生では、「毎日3回以上磨く」と「毎日2回磨く」と回答した者の割合がそれぞれ45%前後で同程度となっている。高校3年生では、「毎日2回磨く」が62.3%と高く、次いで「毎日3回以上磨く」が29.0%であった。

男女別では、各学年とも「毎日3回以上磨く」と回答した者の割合は男子よりも女子で高く、「毎日1回磨く」「時々磨く」「磨かない」と回答した者の割合は、女子よりも男子でやや高かった。

毎日2回以上磨く者の割合の年次推移は、各学年とも平成16年度以降増加傾向であったが、小学生では平成28年度以降、中学生では平成30年度以降、高校生では令和2年度以降、ほぼ横ばいとなっている。また、中学生は、小学生及び高校生に比べてやや高く推移している。

図17 歯磨きの状況（学年別 総数）

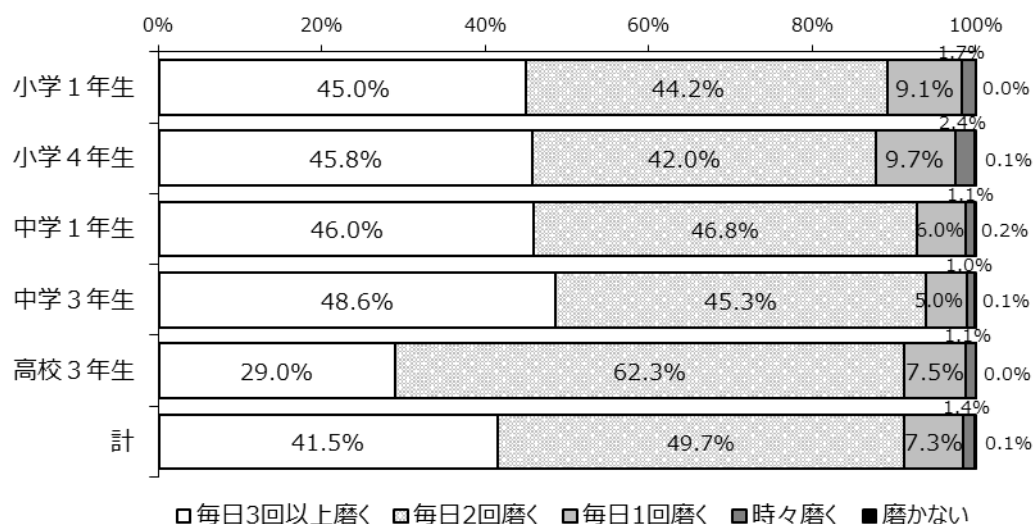


図18-1 歯磨きの状況 (学年別 男子)

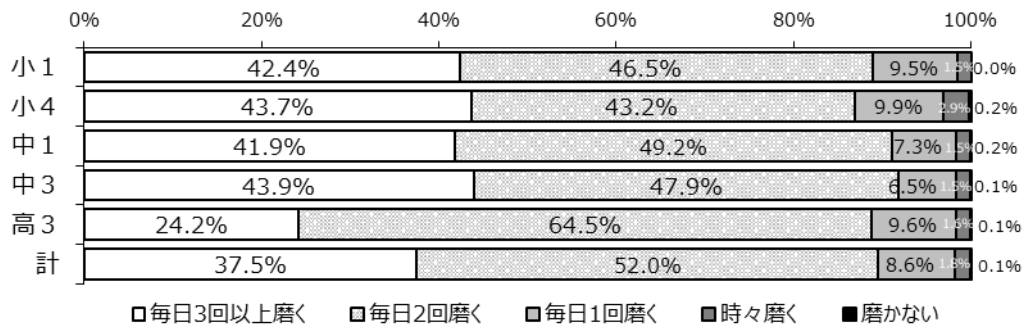


図18-2 歯磨きの状況 (学年別 女子)

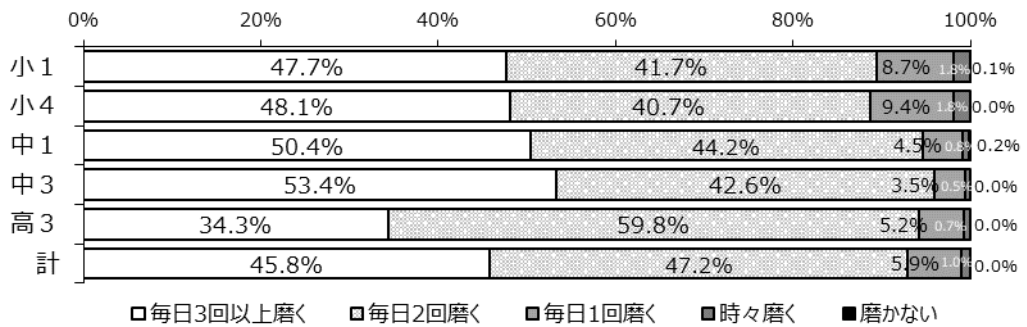


図19-1 毎日2回以上歯磨きをする者の割合の年次推移 (小学生 総数)

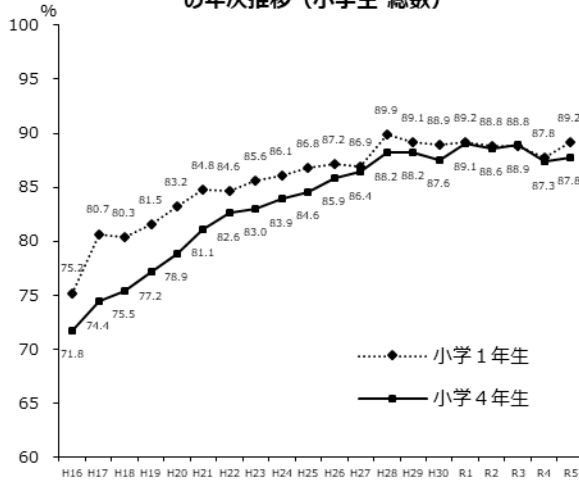


図19-2 毎日2回以上歯磨きをする者の割合の年次推移 (中学生 総数)

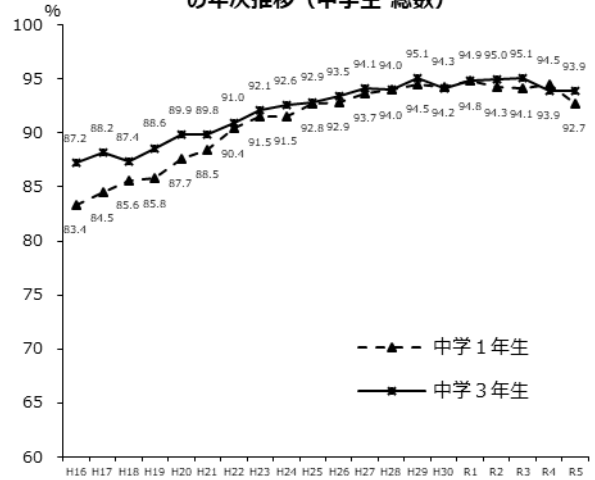
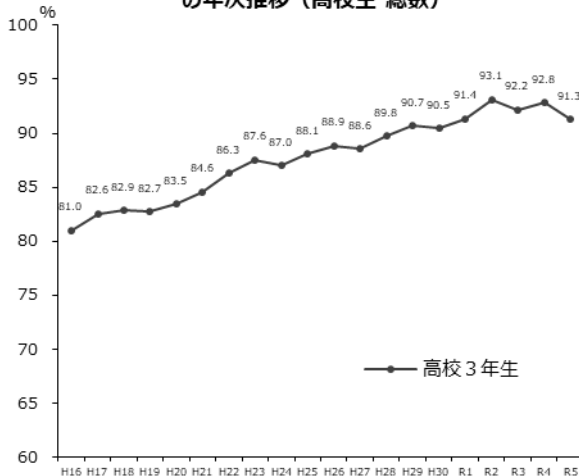


図19-3 毎日2回以上歯磨きをする者の割合の年次推移 (高校生 総数)



問5 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)

歯磨き剤の使用状況は、全体の55.4%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、各学年ともおよそ37%で差はみられなかった。

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

「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の年次推移は、中学・高校生ともに増加傾向にあったが、中学1年生は令和2年度以降、中学3年生は令和4年度以降、減少傾向がみられ、高校3年生は令和元年度以降、ほぼ横ばいで推移している。

図20 歯磨き剤の使用状況 (学年別 総数)

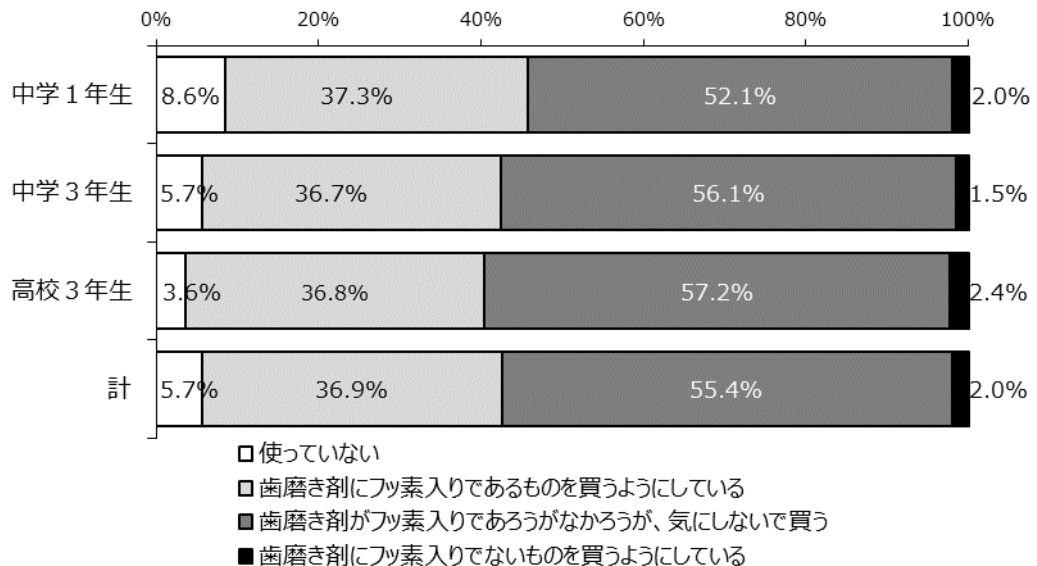


図21-1 歯磨き剤の使用状況 (学年別 男子)

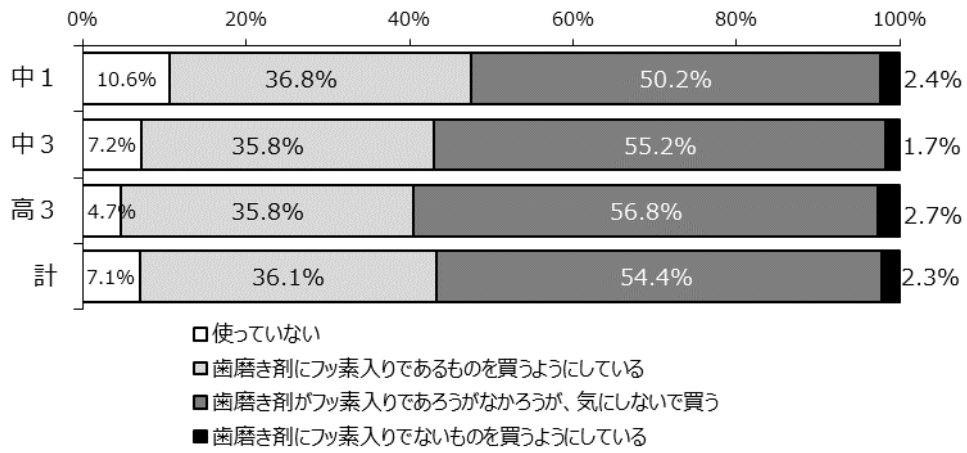


図21-2 歯磨き剤の使用状況 (学年別 女子)

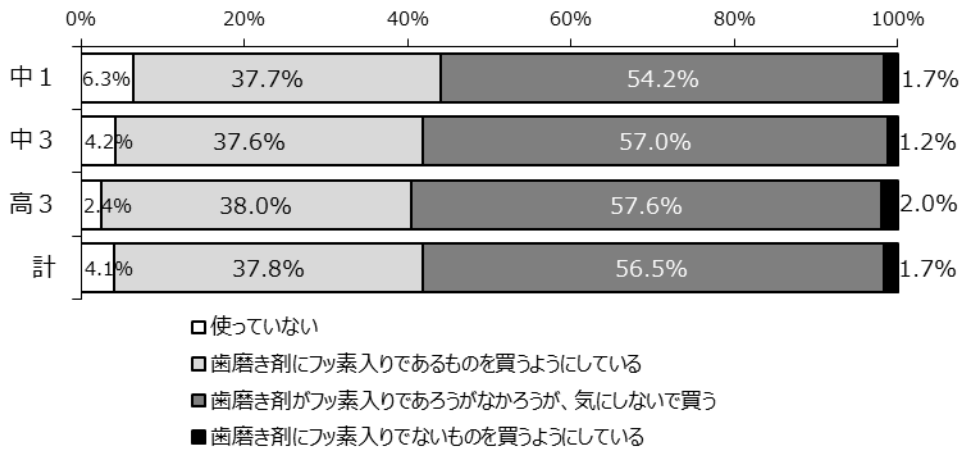


図22-1 歯磨き剤にフッ素入りであるものを買うようにしている者の割合の年次推移 (中学生 総数)

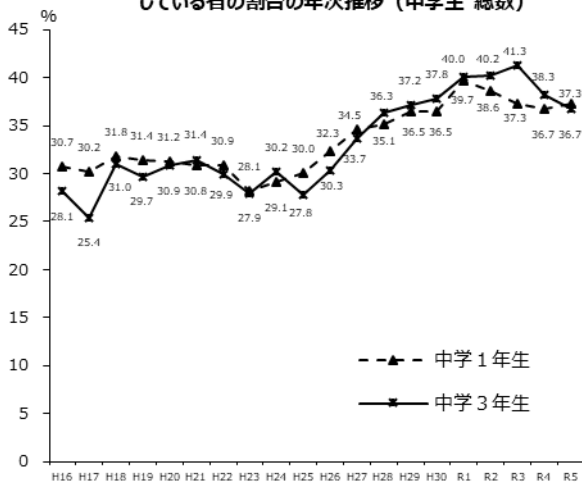
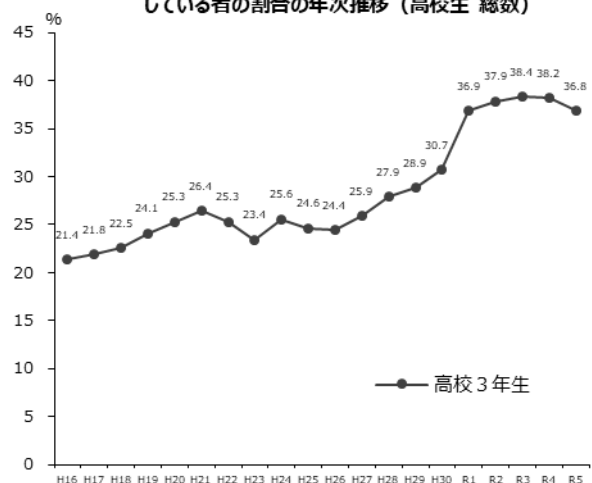


図22-2 歯磨き剤にフッ素入りであるものを買うようにしている者の割合の年次推移 (高校生 総数)



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

糸ようじ（デンタルフロス）の使用状況は、中学・高校生ともに「使わない」と回答した者の割合が最も高く、全体で49.9%であった。高校3年生では中学生に比べておよそ10ポイント高くなっている。

また、男女別では、「使わない」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。

「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の年次推移は、学年が上がるにつれて高く推移しているが、各学年とも緩やかな減少傾向がみられる。

図23 糸ようじ（デンタルフロス）の使用状況

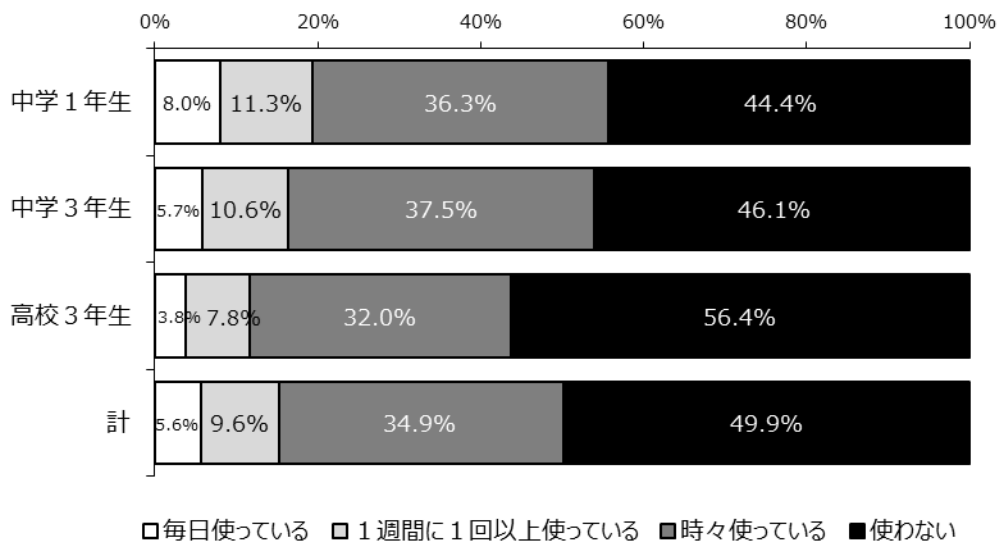


図24-1 糸ようじ（デンタルフロス）の使用状況（学年別 男子）

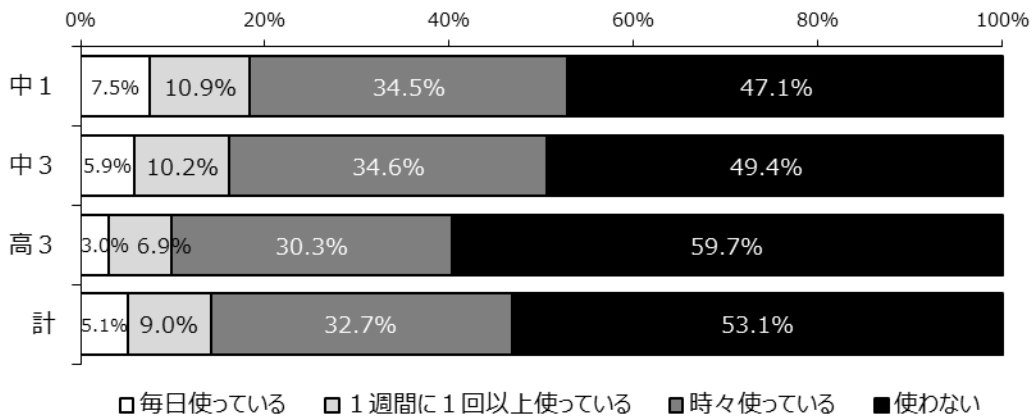


図24-2 糸ようじ（デンタルフロス）の使用状況（学年別 女子）

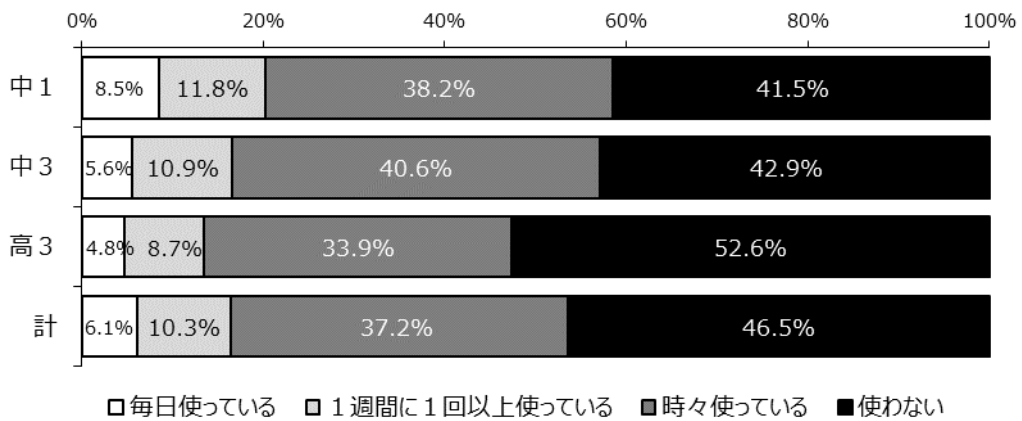
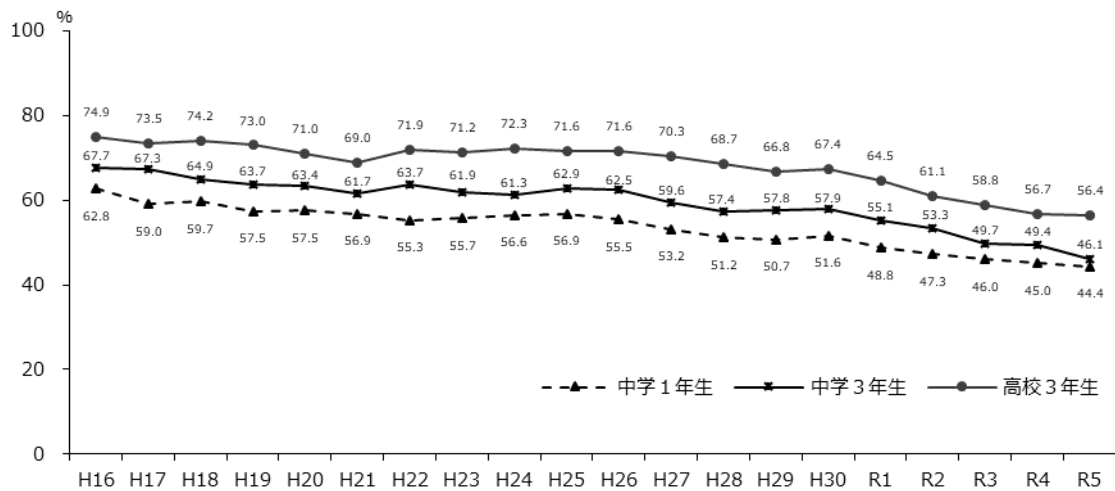


図25 糸ようじ（デンタルフロス）を使用しない者の割合の年次推移（学年別 総数）



問7 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

歯の治療を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、全体で83.4%であった。

「決まっている（はい）」と回答した者の割合は、男女とも小学4年生で最も高く、男子92.9%、女子93.0%であった。

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

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の年次推移は、小・中学生はほぼ横ばいで推移しているが、高校3年生では緩やかな増加傾向がみられる。

図26 歯の治療をしてもらう歯科医院（学年別 総数）

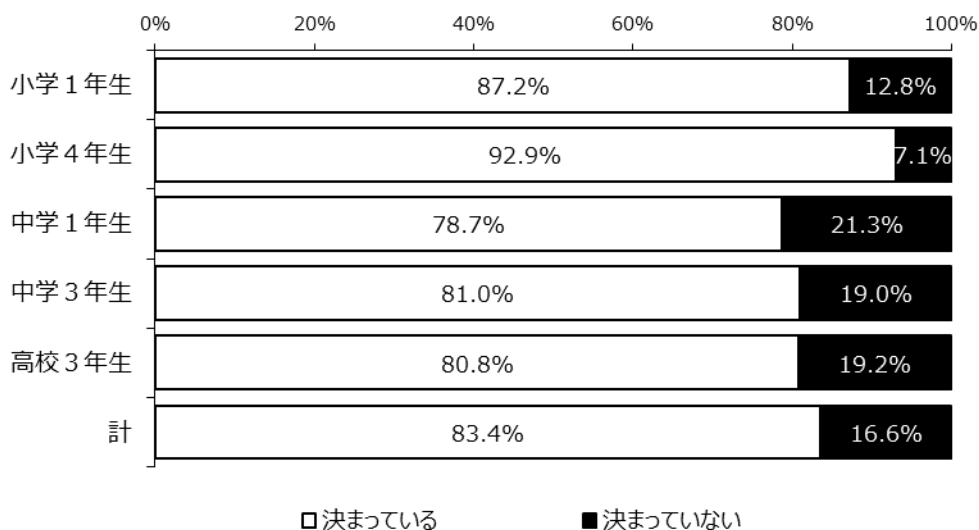


図27-1 歯の治療をしてもらう歯科医院 (学年別 男子)

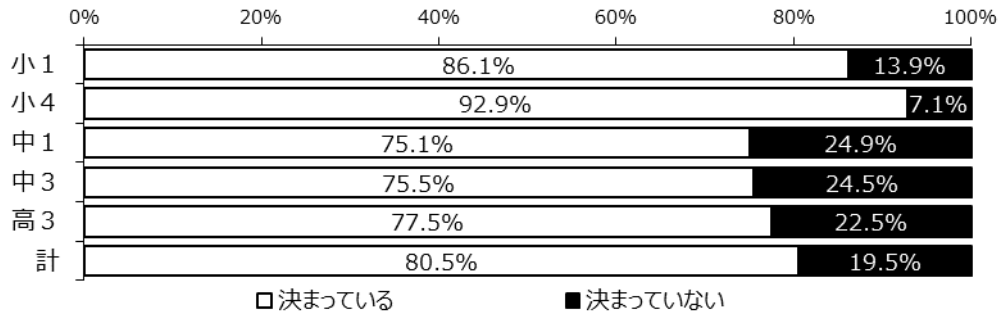


図27-2 歯の治療をしてもらう歯科医院 (学年別 女子)

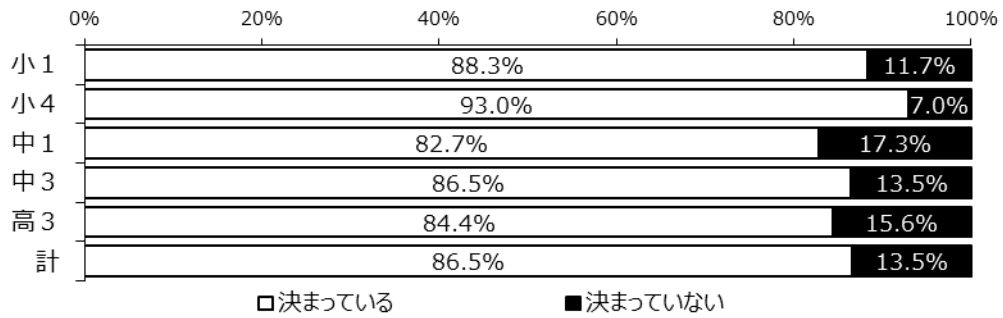


図28-1 歯の治療をしてもらう歯科医院が決まっている者の割合の年次推移 (小学生 総数)

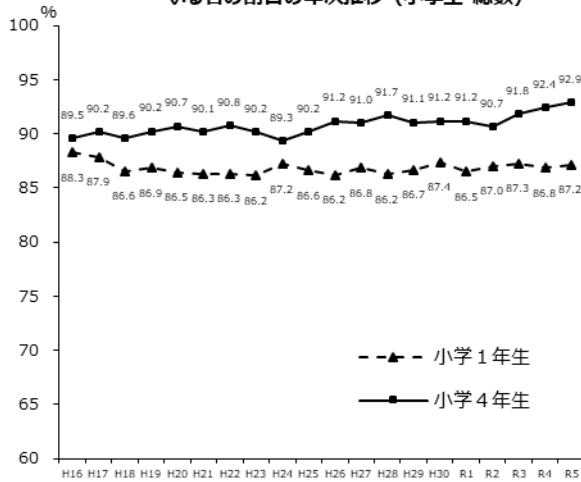


図28-2 歯の治療をもらう歯科医院が決まっている者の割合の年次推移 (中学生 総数)

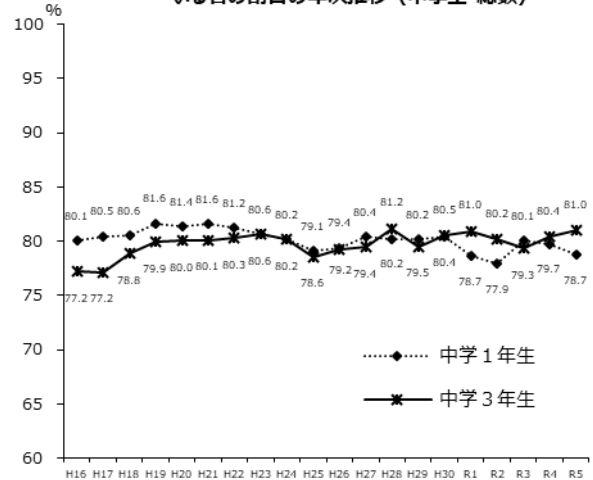
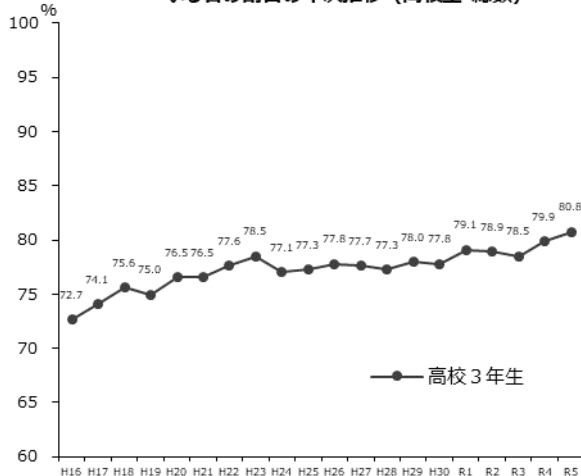


図28-3 歯の治療をもらう歯科医院が決まっている者の割合の年次推移 (高校生 総数)



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）」と回答した者の割合は、全体で67.1%であった。高校3年生よりも中学生で高くなっている。

男女別では、「実施している（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78.5%、女子54.8%と23.7ポイントの差がみられた。

「実施している（はい）」と回答した者の割合の年次推移は、各学年とも女子より男子で高く推移し、男女ともにほぼ横ばいとなっているが、高校3年生の女子では緩やかな増加傾向がみられる。

図29 運動の実施（学年別 総数）

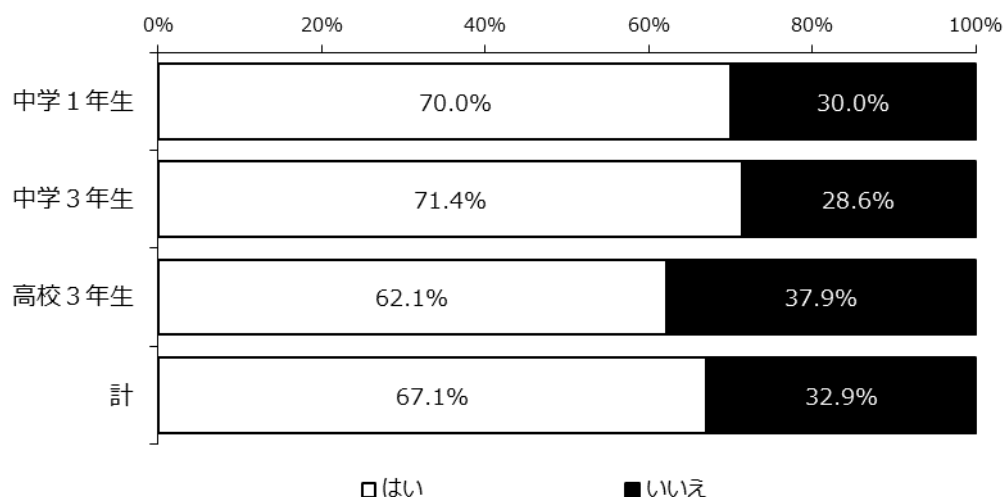


図30-1 運動の実施 (学年別 男子)

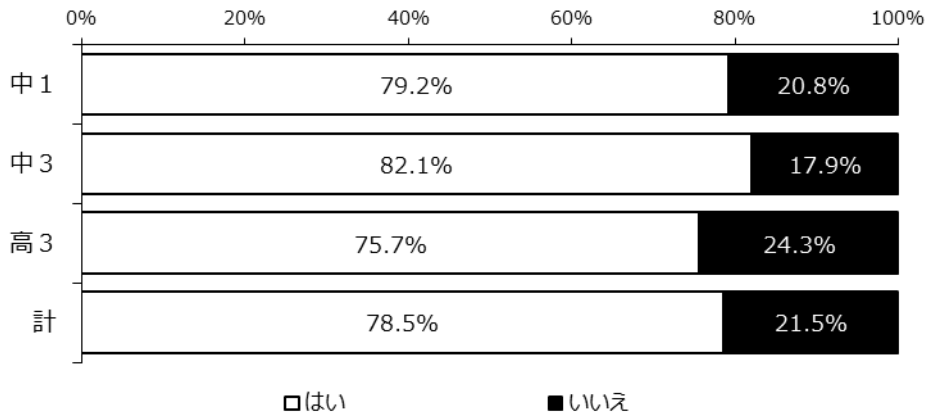


図30-2 運動の実施 (学年別 女子)

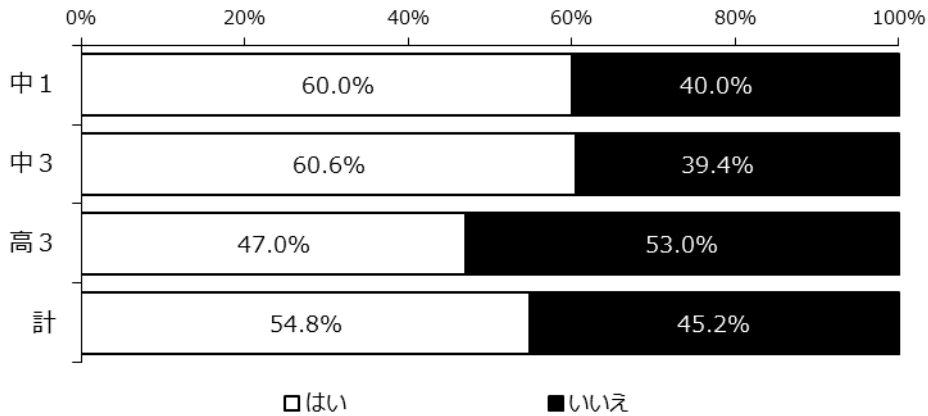


図31-1 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している者の割合の年次推移 (学年別 男子)

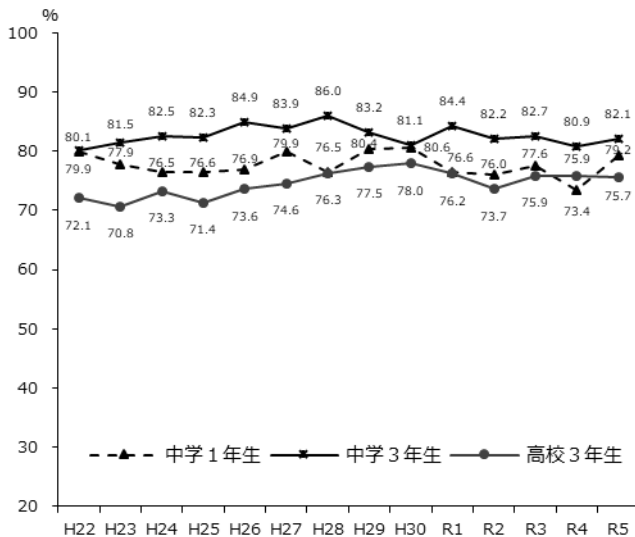
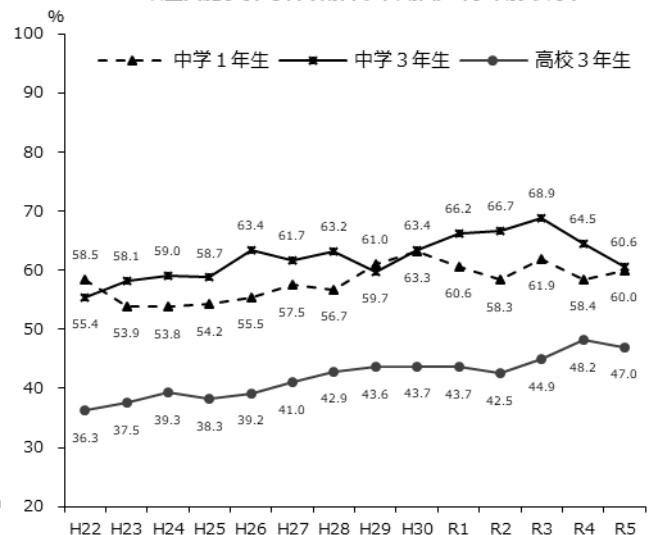


図31-2 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している者の割合の年次推移 (学年別 女子)



[参考] ○「健康いわて21プラン(第3次)」

運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少(%)

区分	基準値 (R4)	目標値 (R14)
中学1年男子	26.6	減少傾向へ
中学1年女子	41.6	

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）」と回答した者の割合は、全体で62.5%であった。中学1年生が68.3%と最も高く、学年が上がるにつれて低くなっていた。

男女別では、「実施している（はい）」と回答した者の割合が最も高いのは、男女とも中学1年生で、男子72.0%、女子64.2%であった。各学年とも女子より男子で高く、男子69.2%、女子55.3%と13.9ポイントの差がみられた。

また、男子では学年による差はみられなかったが、女子では学年が上がるにつれて低かった。

「実施している（はい）」と回答した者の割合の年次推移は、男女ともに各学年で緩やかな増加傾向がみられる。

図32 身体活動の実施（学年別 総数）

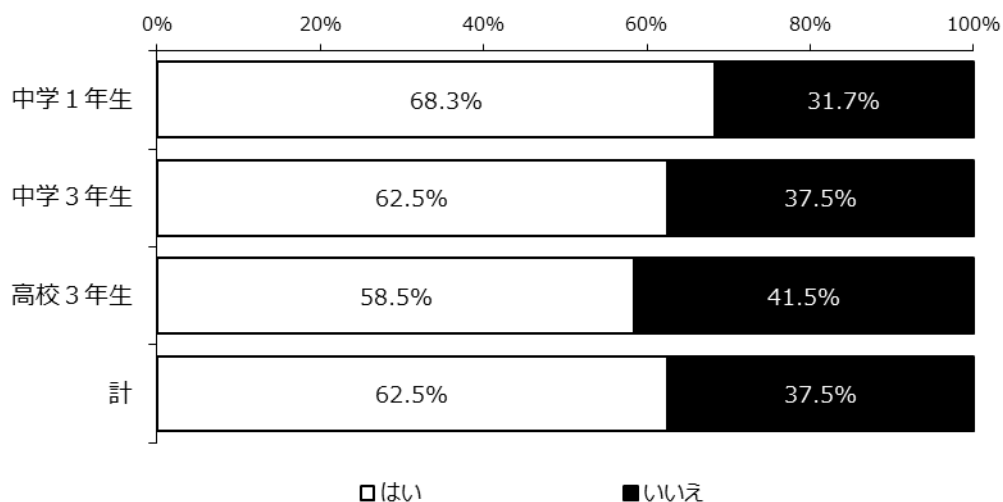


図33-1 身体活動の実施 (学年別 男子)

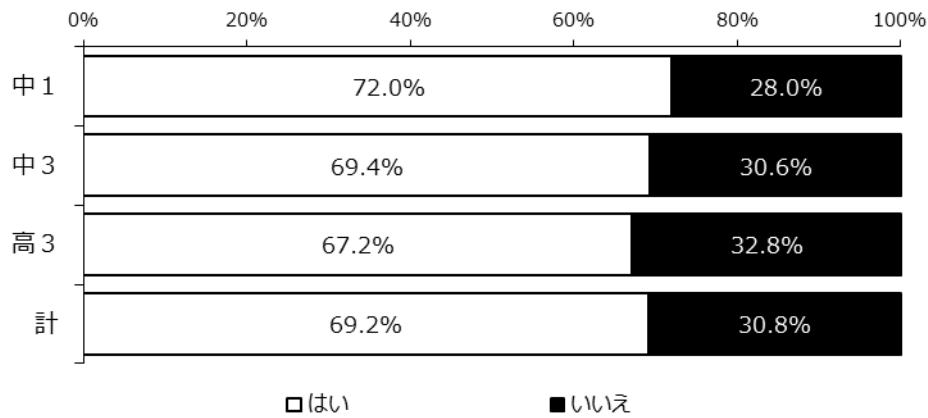


図33-2 身体活動の実施 (学年別 女子)

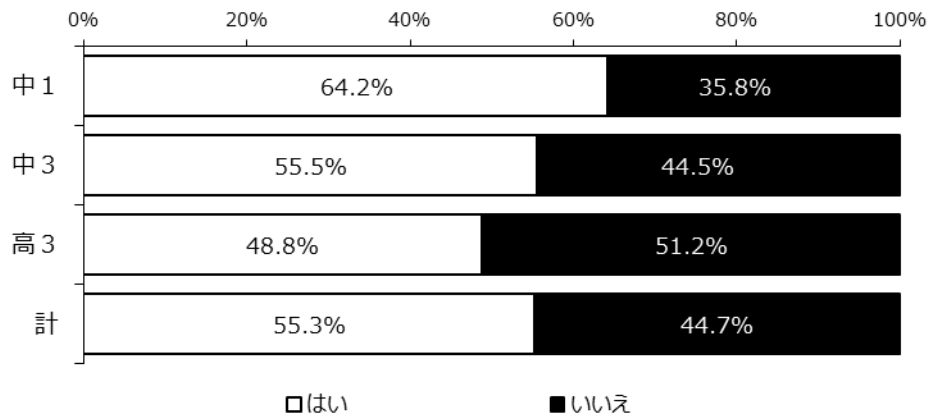


図34-1 日常生活において歩行又は同様の身体活動を1日1時間以上実施している者の割合の年次推移 (学年別 男子)

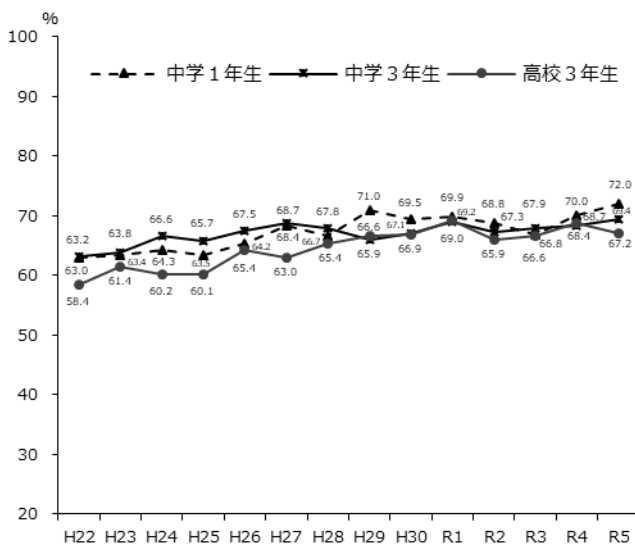
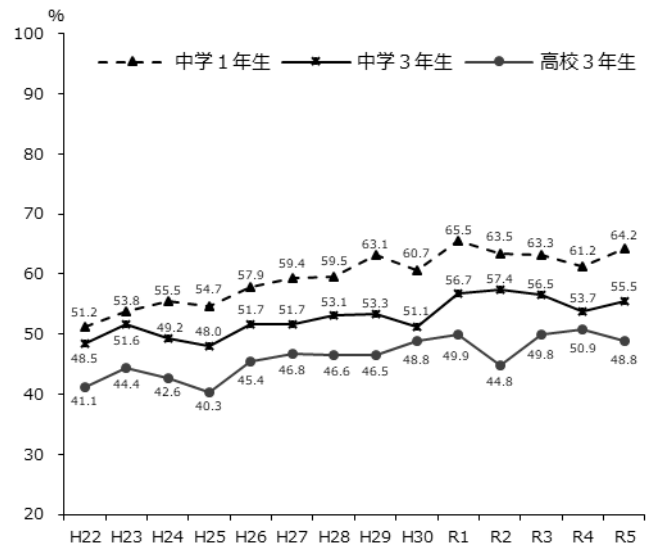


図34-2 日常生活において歩行又は同様の身体活動を1日1時間以上実施している者の割合の年次推移 (学年別 女子)



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」と回答した者の割合は、全体で86.2%であった。

男女別では、男子84.5%、女子88.2%で、各学年とも男子より女子でやや高かった。また、男女ともに学年が上がるにつれて「ある」と回答した者の割合は高くなっていった。

相談できるところ（人や場所）が「ある」と回答した者の割合の年次推移は、各学年とも増加傾向にあるが、中学1年生では令和3年度以降、やや減少傾向がみられる。

図35 相談できるところの有無（学年別 総数）

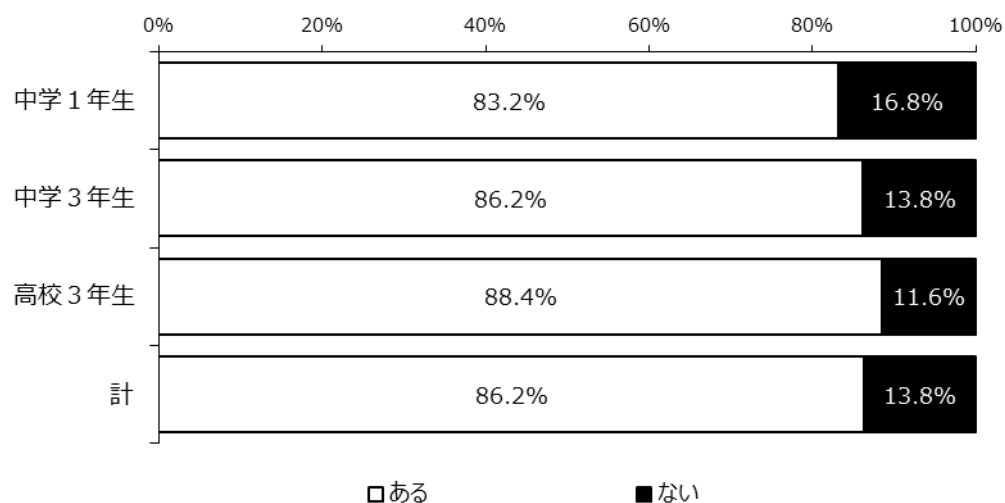


図36-1 相談できるところの有無 (学年別 男子)

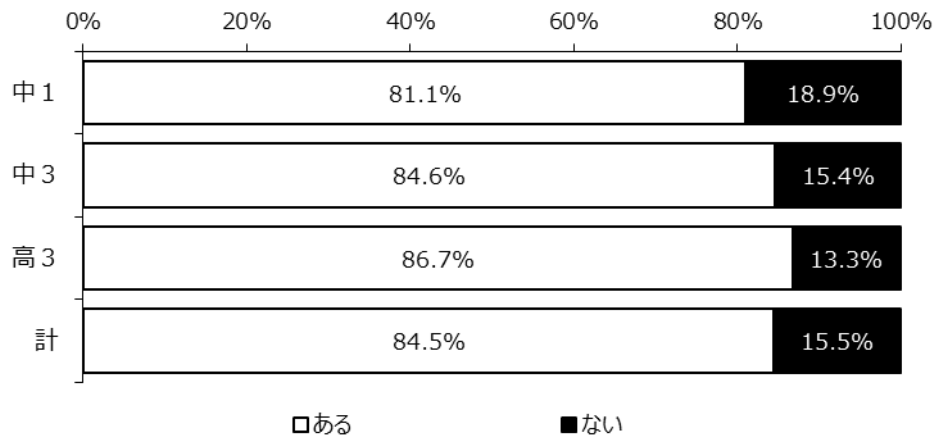


図36-2 相談できるところの有無 (学年別 女子)

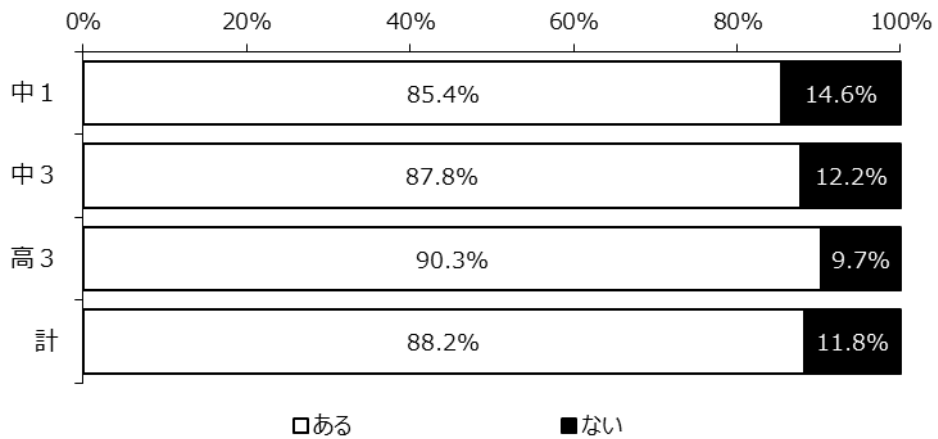


図37-1 相談できるところがある者の割合の
年次推移 (中学生 総数)

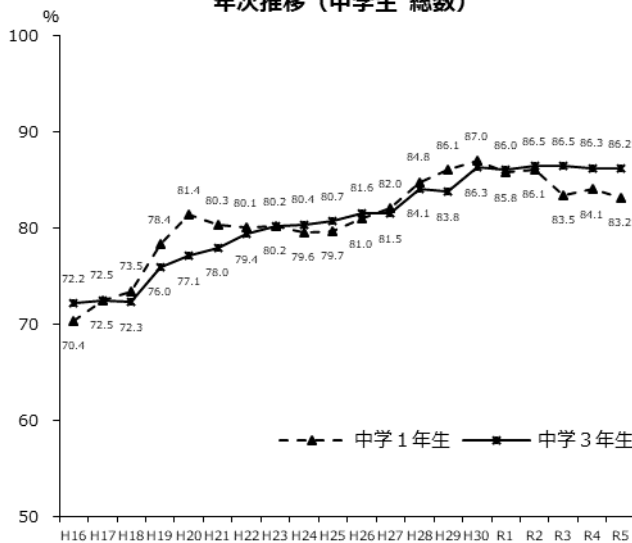
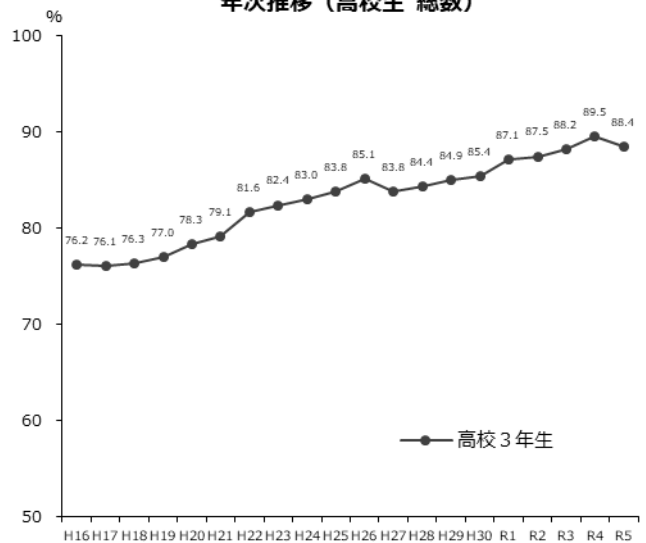


図37-2 相談できるところがある者の割合の
年次推移 (高校生 総数)



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、中学3年生を除く学年で「午前6時から6時半より前の間」に起きる者の割合が最も高かった。小学1年生 52.8%が最も高く、学年が上がるにつれて低くなっていた。次いで、「午前6時半から7時より前の間」に起きる者の割合が高く、中学3年生では最も高かった。中学・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時半より前の間」「午前7時半から8時より前の間」「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、小学生では大きな差はみられないが、中学・高校生では、女子よりも男子で「午前7時以降の起床の者」の割合が高かった。

平成18年度からの年次推移は、各学年とも「午前6時より前」「午前6時から6時半より前の間」に起きる者の割合に増加傾向がみられる。

図38 起床時間（学年別 総数）

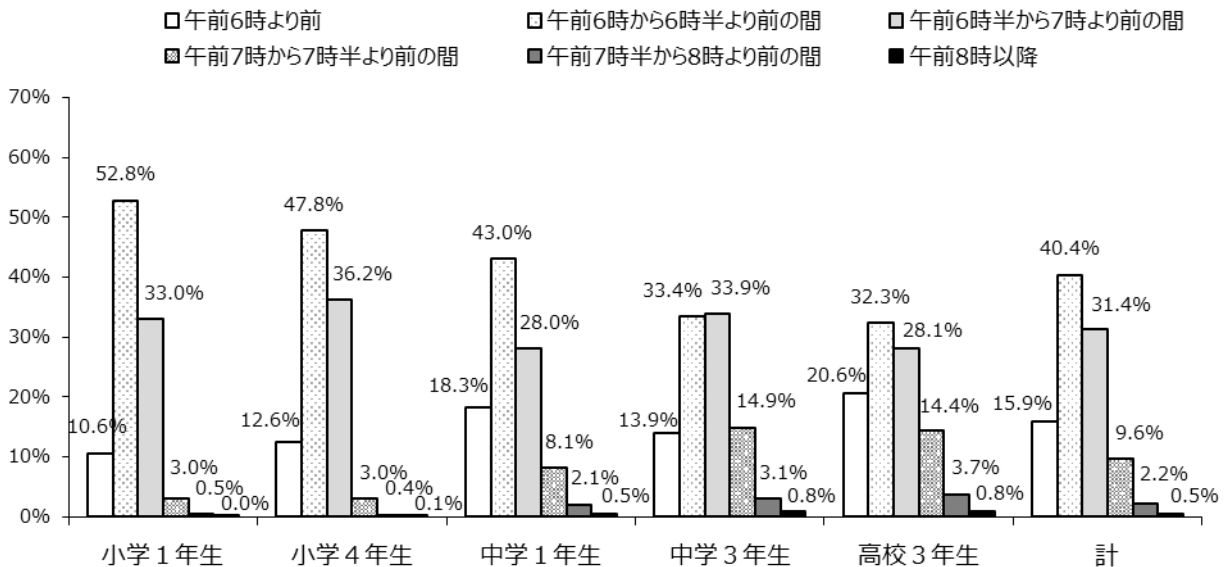


図39-1 起床時間 (学年別 男子)

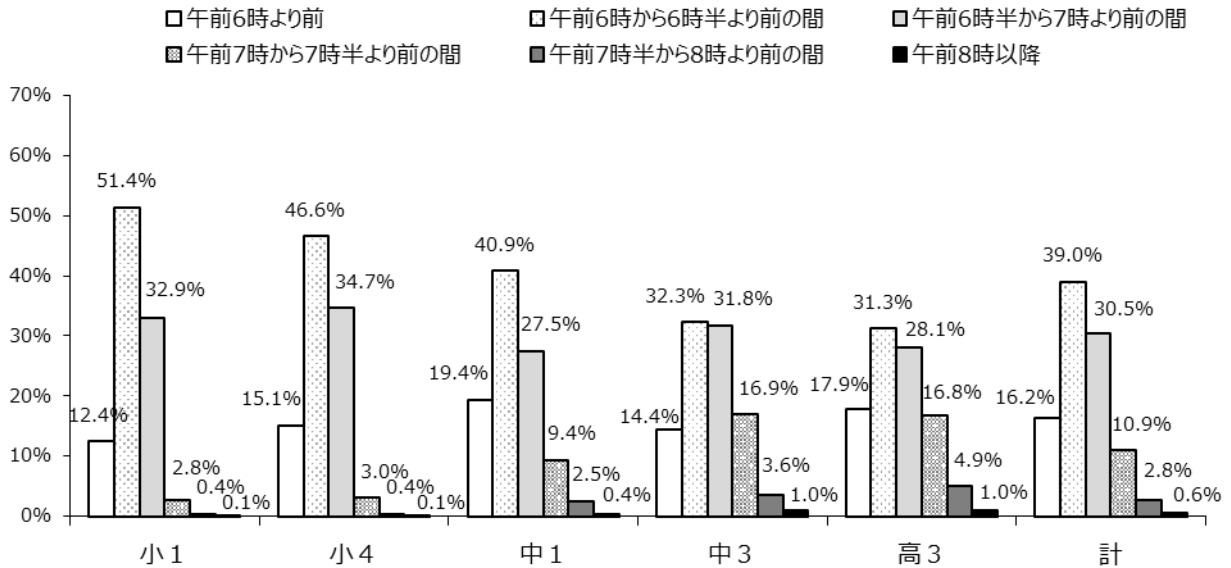


図39-2 起床時間 (学年別 女子)

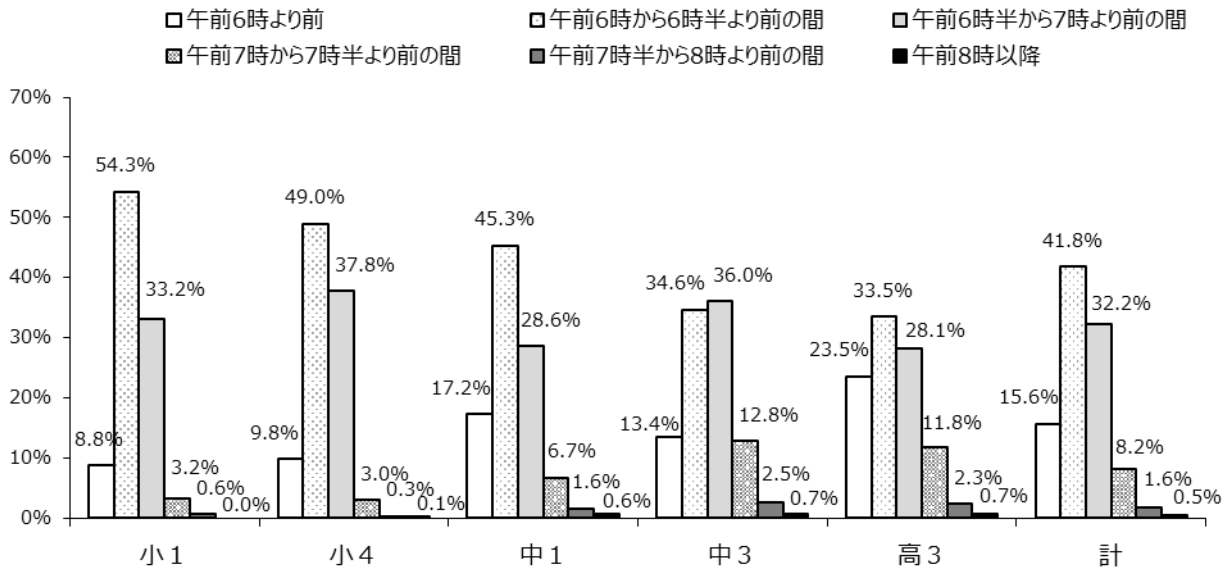


図40-1 起床時間の年次推移 (小学1年生 総数)

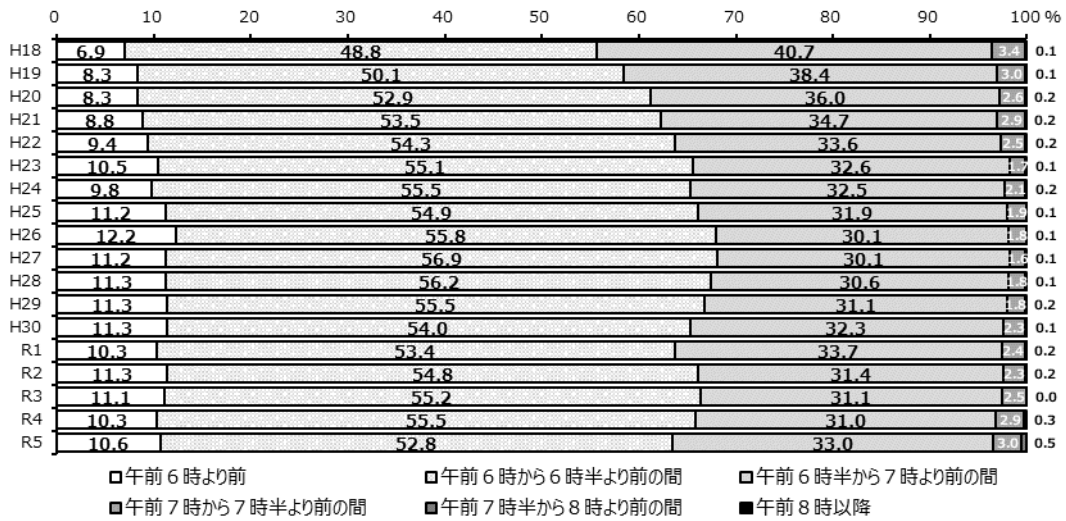


図40-2 起床時間の年次推移 (小学4年生 総数)

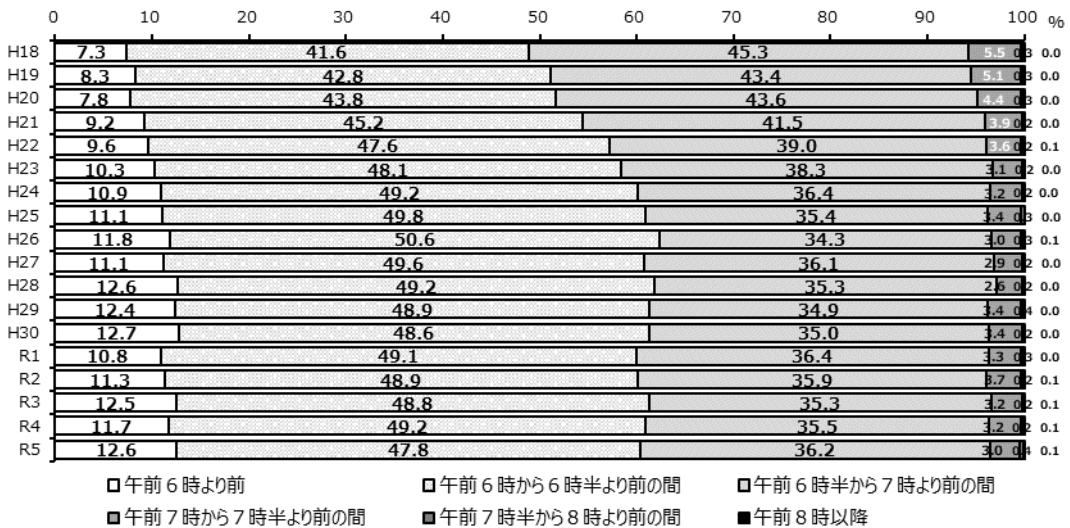


図40-3 起床時間の年次推移 (中学1年生 総数)

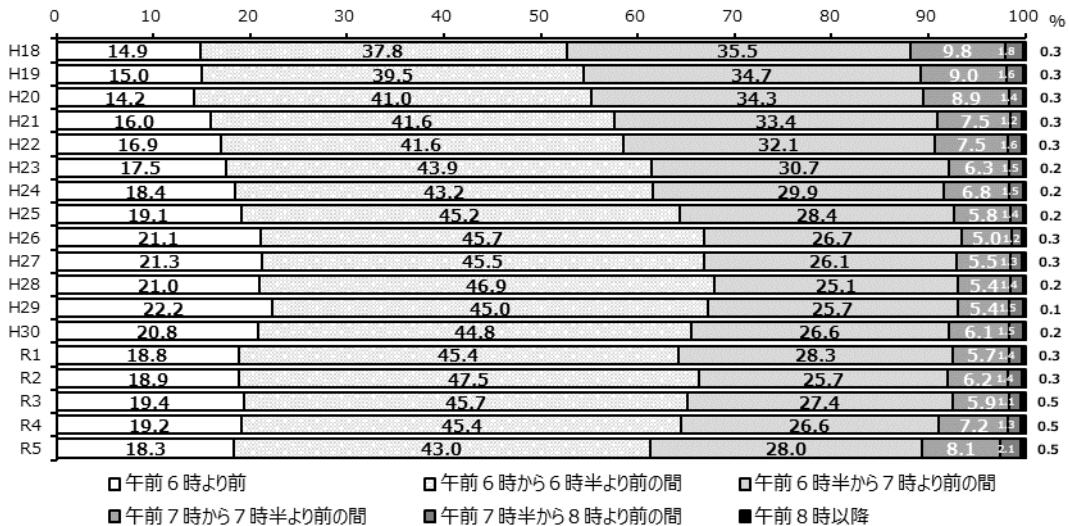


図40-4 起床時間の年次推移 (中学3年生 総数)

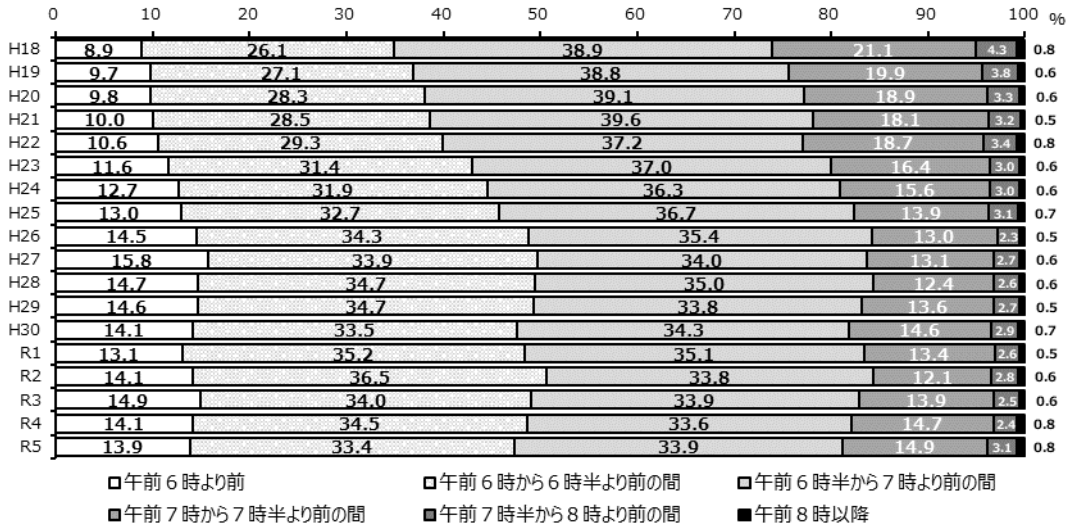
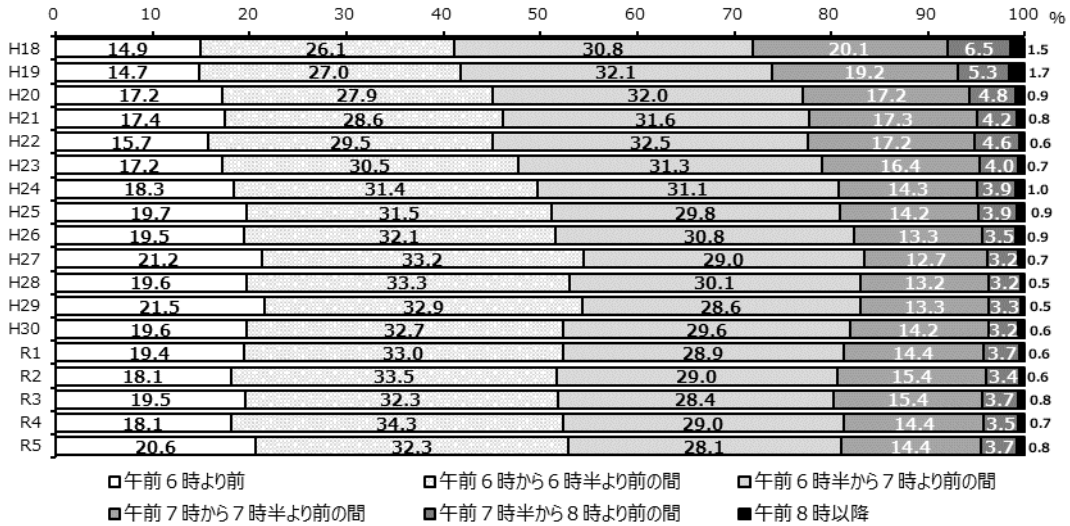


図40-5 起床時間の年次推移 (高校3年生 総数)



問 12 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 |

平日学校がある日の就寝時間は、小学生は「午後9時台」、中学1年生は「午後10時台」、中学3年生及び高校3年生は「午後11時台」に寝る者の割合が最も高かった。

学年が上がるにつれて就寝時間は遅くなり、「午前0時以降」に寝る者の割合は、男女ともに高校3年生で最も高く、男子40.5%、女子41.1%であった。

平成18年度からの年次推移は、小学1年生では「午後8時台」に寝る者の割合が減少し、「午後9時台」「午後10時台」に寝る者の割合に増加傾向がみられる。一方、小学4年生はほぼ横ばいで推移している。

中学生では、「午後11時台」に寝る者の割合が減少し、午後11時より前に寝る者の割合がやや増加傾向、高校3年生では「午前0時以降」に寝る者の割合が減少し、午前0時より前に寝る者の割合にやや増加傾向がみられる。

図41 就寝時間（学年別 総数）

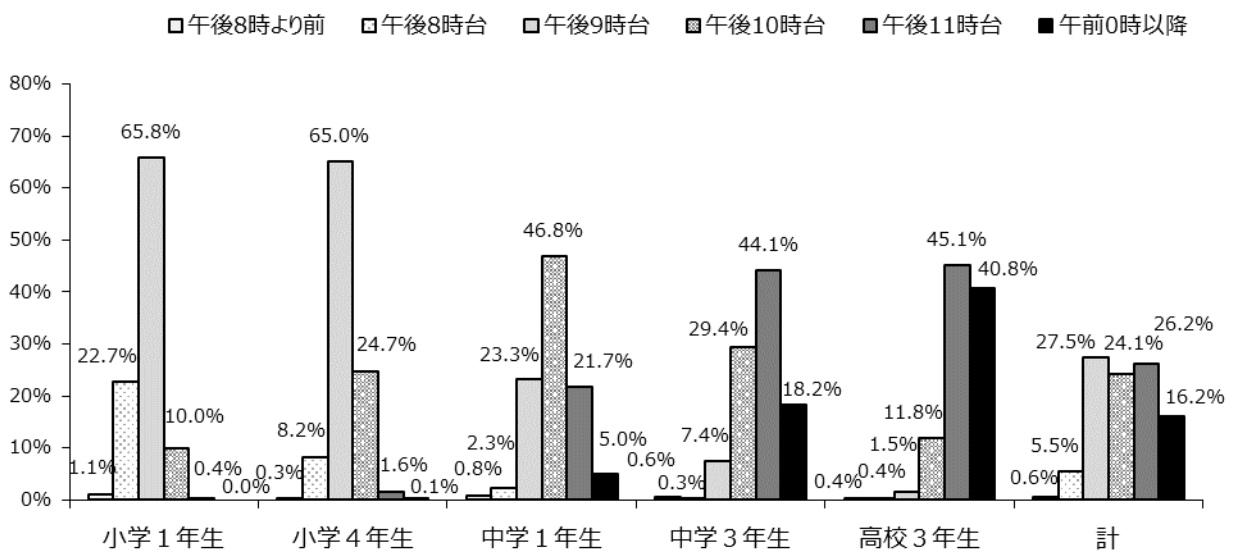


図42-1 就寝時間 (学年別 男子)

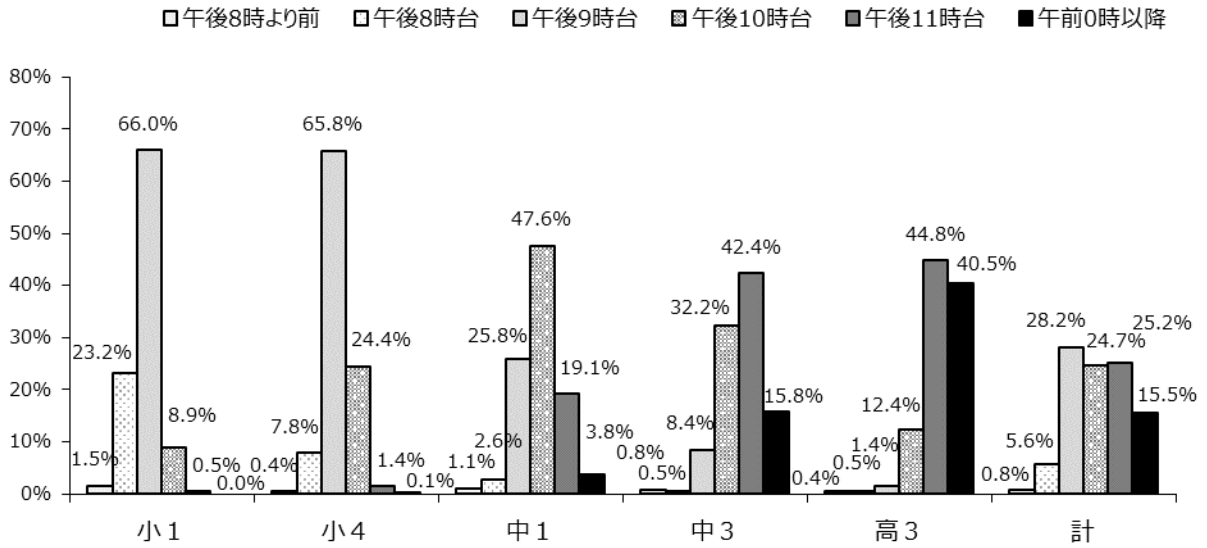


図42-2 就寝時間 (学年別 女子)

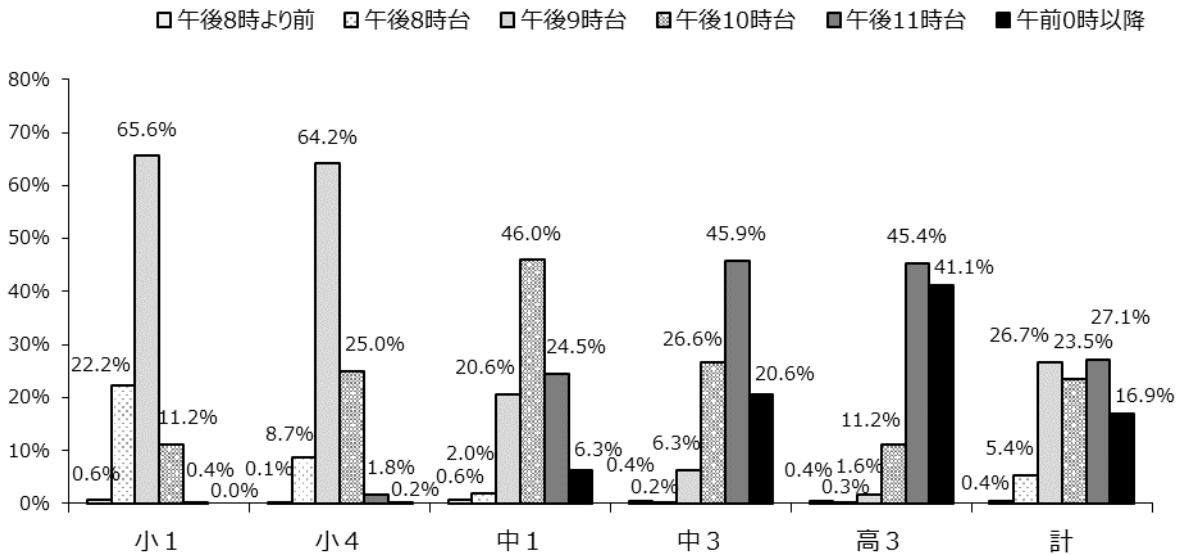


図43-1 就寝時間の年次推移 (小学1年生 総数)

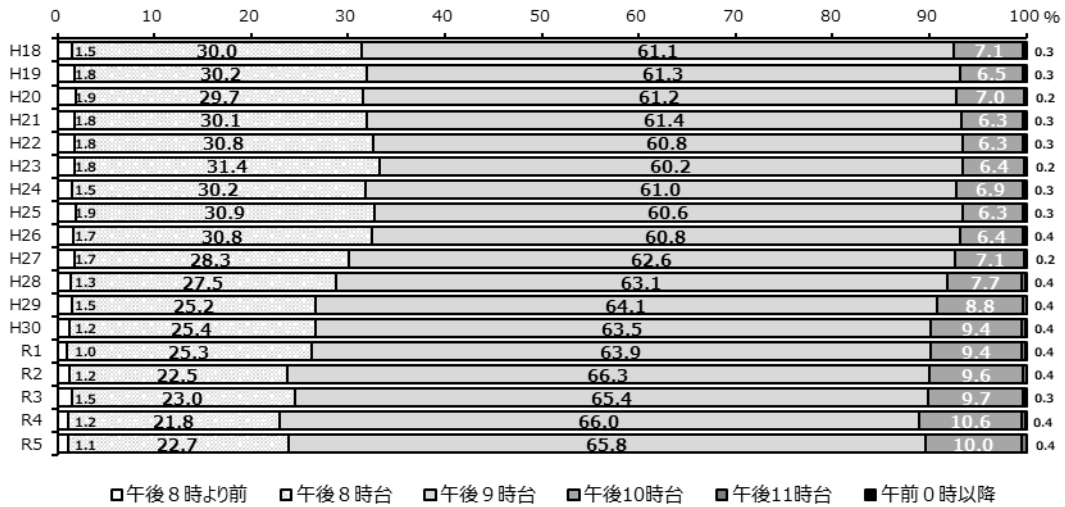


図43-2 就寝時間の年次推移 (小学4年生 総数)

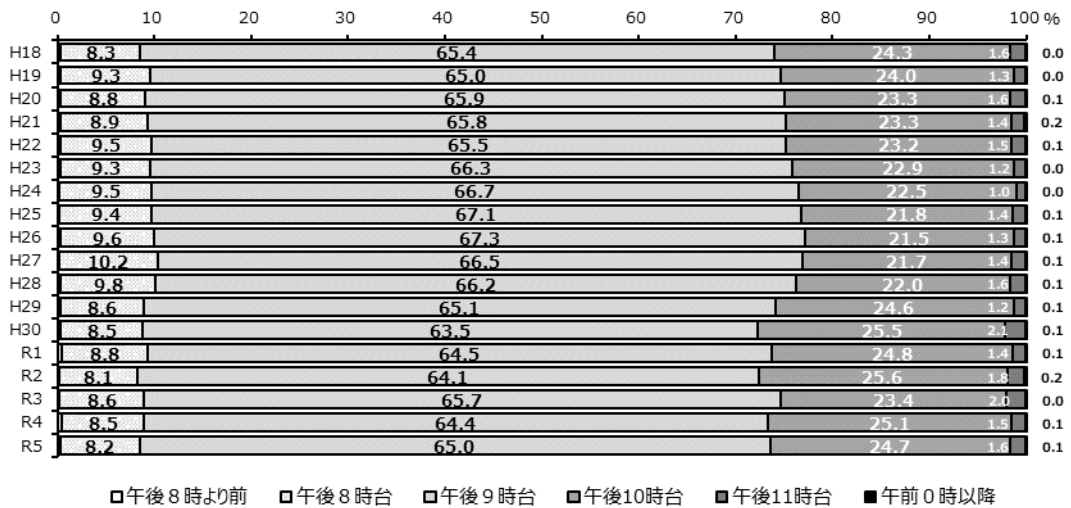


図43-3 就寝時間の年次推移 (中学1年生 総数)

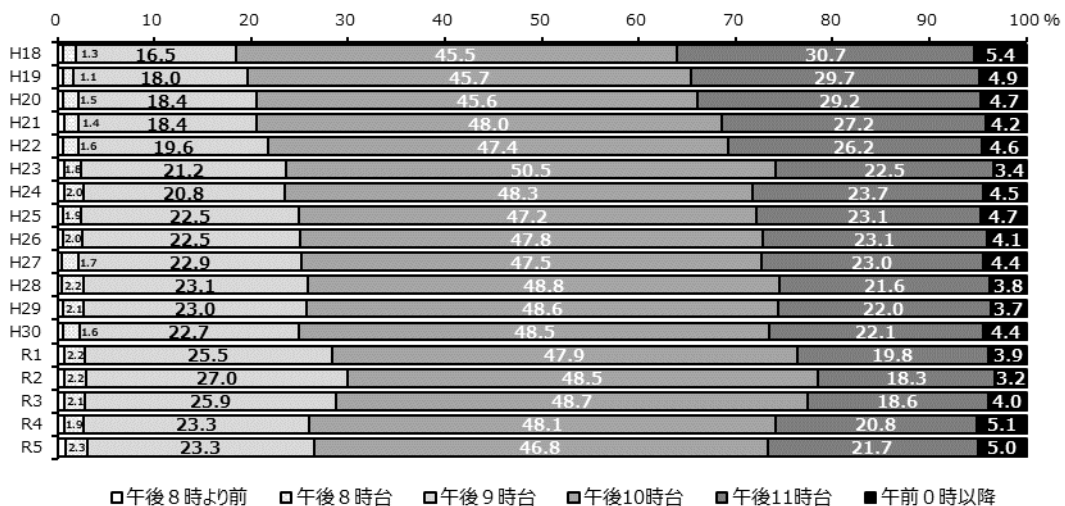


図43-4 就寝時間の年次推移 (中学3年生 総数)

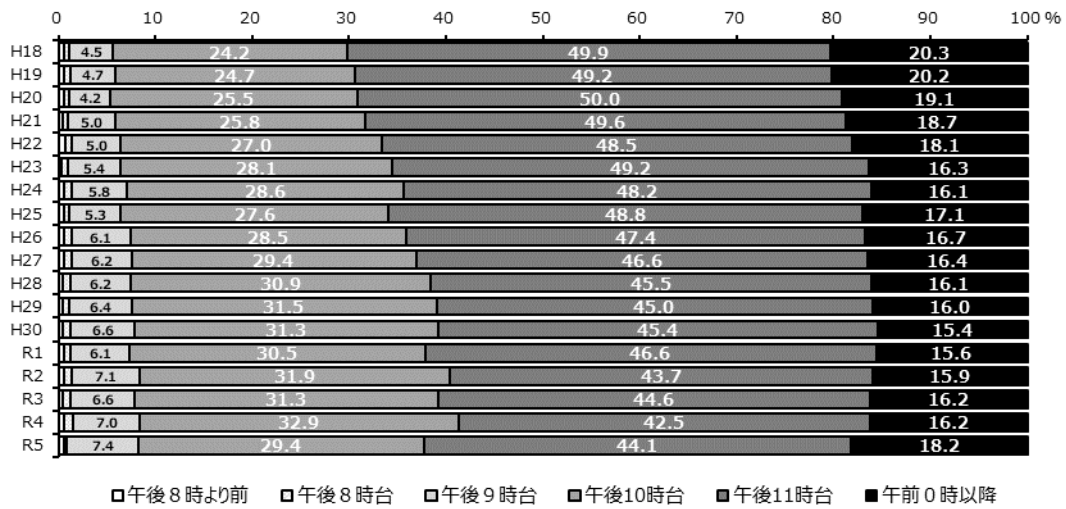
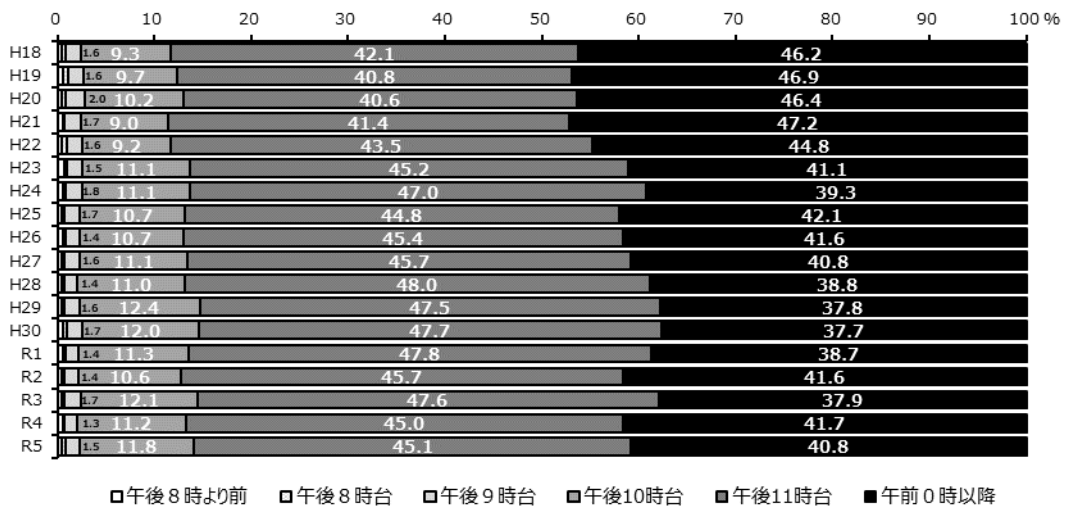


図43-5 就寝時間の年次推移 (高校3年生 総数)



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1年生は「9時間台」、小学4年生及び中学1年生は「8時間台」、中学3年生は「7時間台」、高校3年生は「6時間台」と回答した者の割合がそれぞれ最も高かった。学年が上がるにつれて、睡眠時間は短くなっていった。

男女別では、小学生では大きな差はみられないが、中学・高校生では男子よりも女子で睡眠時間がやや短くなっていった。

平成18年度からの年次推移は、小学生では睡眠時間が9時間以上の者の割合が減少し、8時間以下の者の割合が増加傾向となっている。中学・高校生はほぼ横ばいで推移している。

図44 睡眠時間 (学年別 総数)

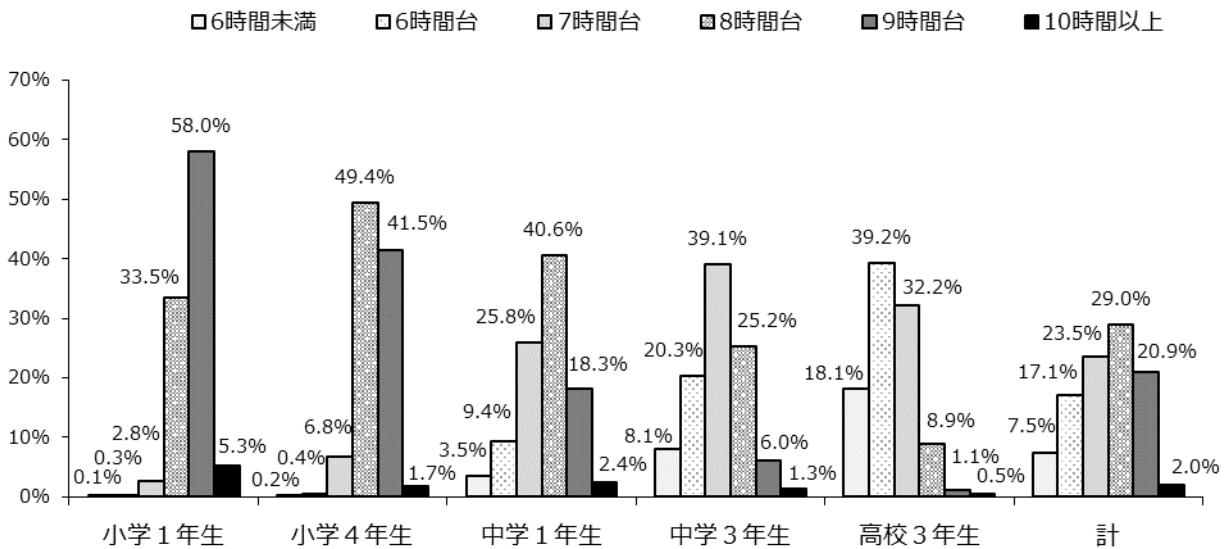


図45-1 睡眠時間 (学年別 男子)

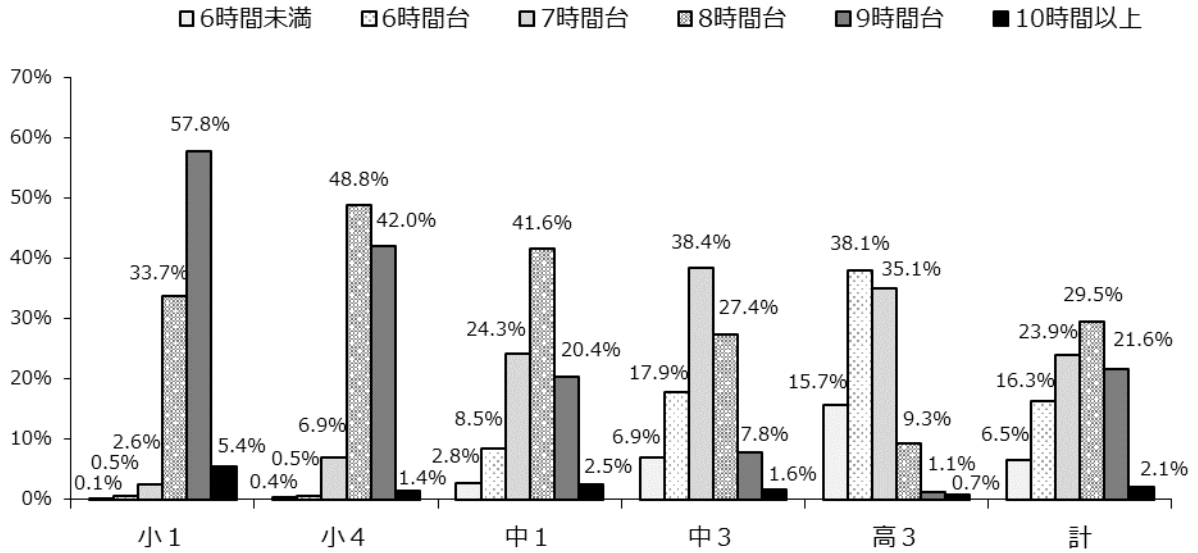


図45-2 睡眠時間 (学年別 女子)

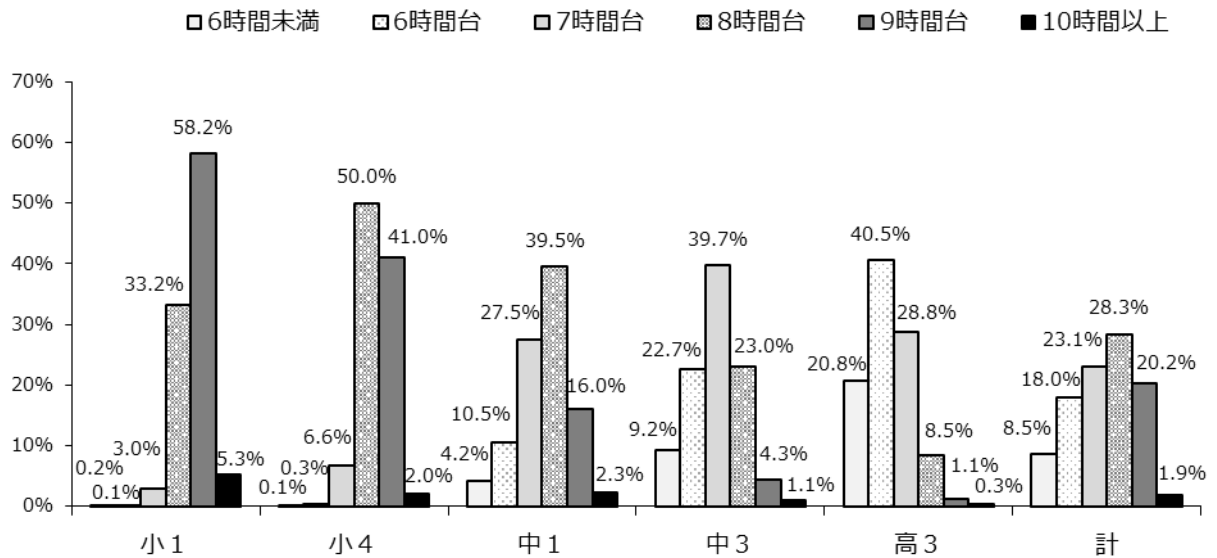


図46-1 睡眠時間の年次推移 (小学1年生 総数)

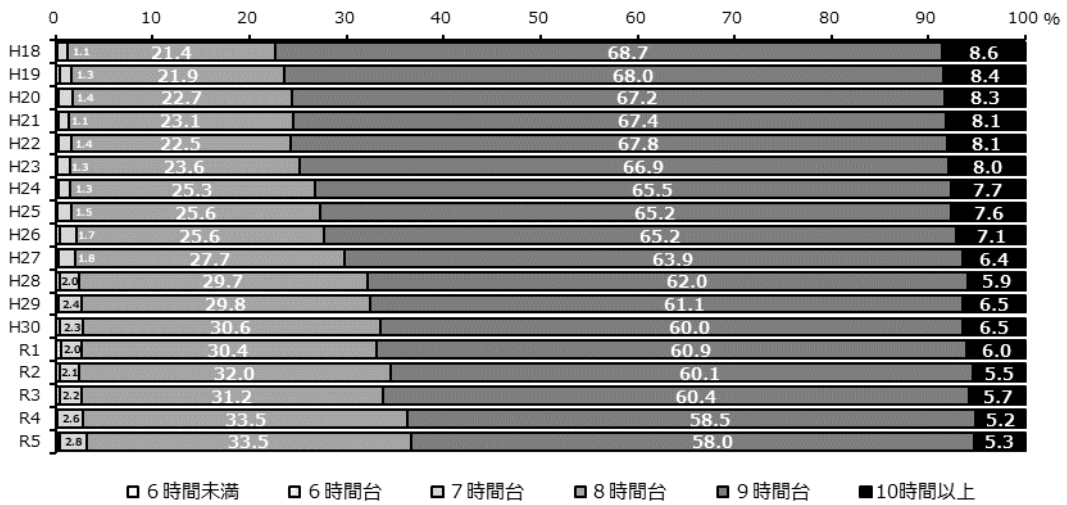


図46-2 睡眠時間の年次推移 (小学4年生 総数)

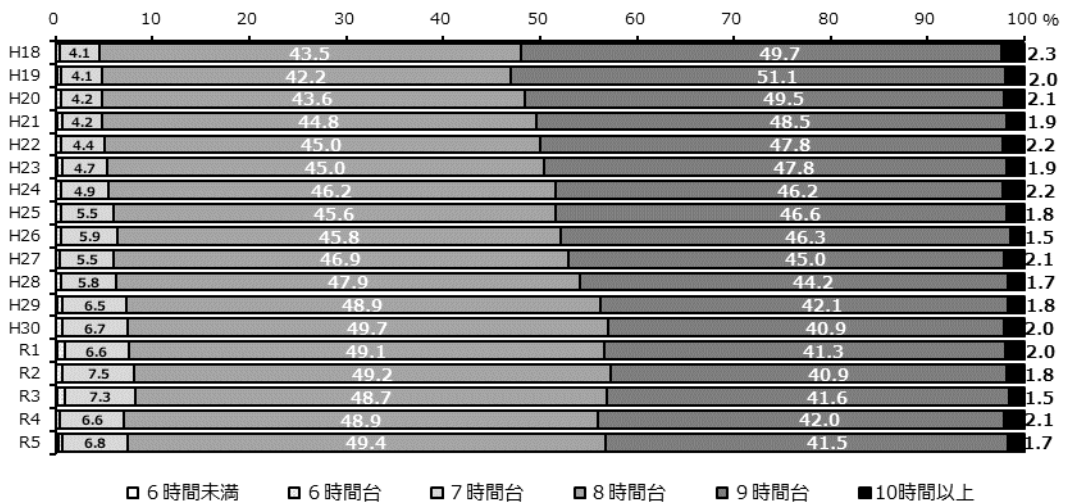


図46-3 睡眠時間の年次推移 (中学1年生 総数)

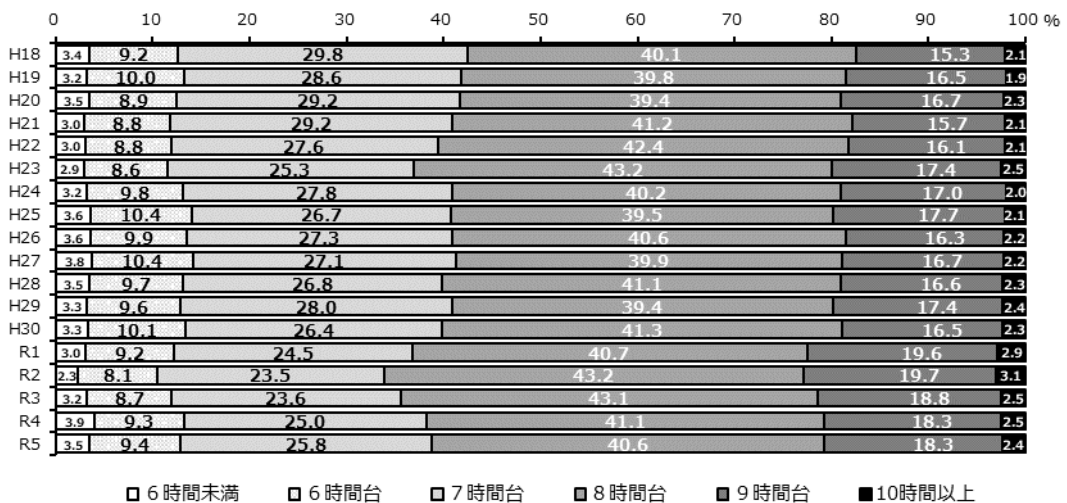


図46-4 睡眠時間の年次推移 (中学3年生 総数)

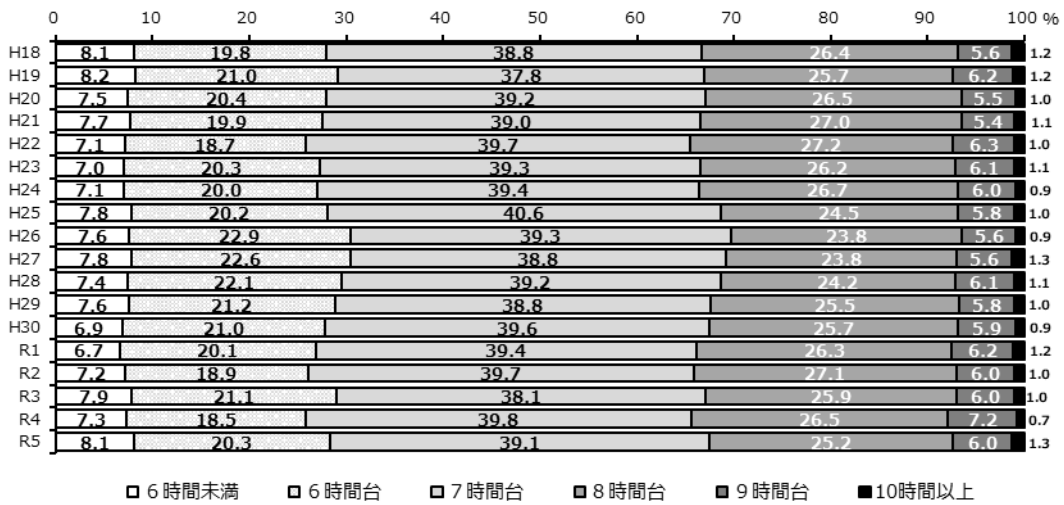
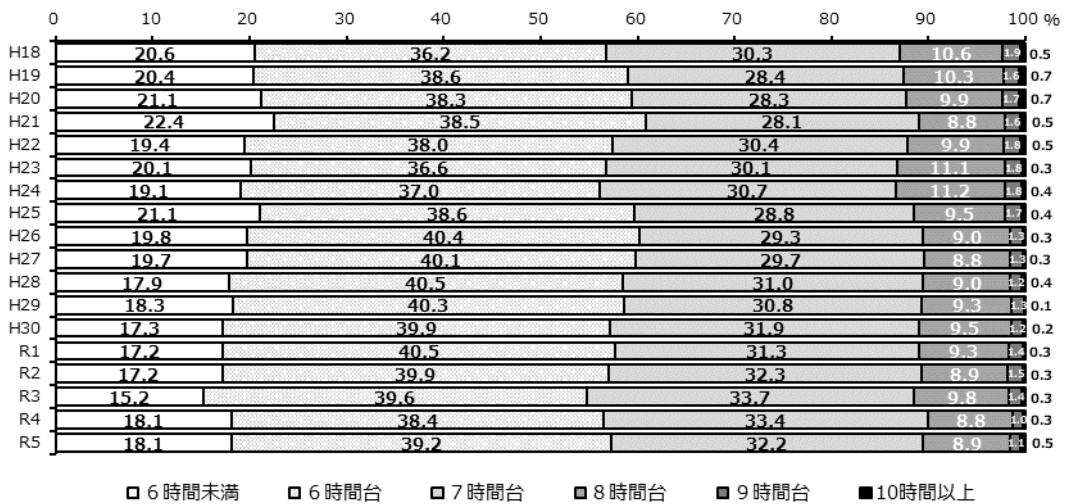


図46-5 睡眠時間の年次推移 (高校3年生 総数)



(参考) 睡眠時間の年次推移

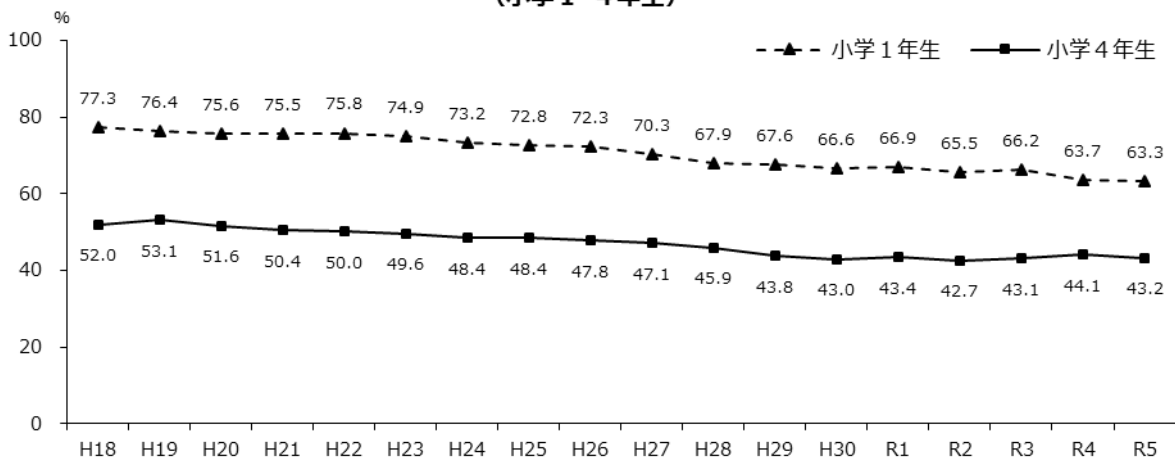
「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」※では、夜更かしなどの生活習慣に関連する睡眠不足を防止する観点から、小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保することが推奨されている。

必要な睡眠時間には個人差があるが、この推奨時間を参考として、睡眠時間が小学1・4年生は9時間以上、中学1・3年生及び高校3年生は8時間以上の者の割合の平成18年度から令和5年度までの年次推移を学年別にまとめた。

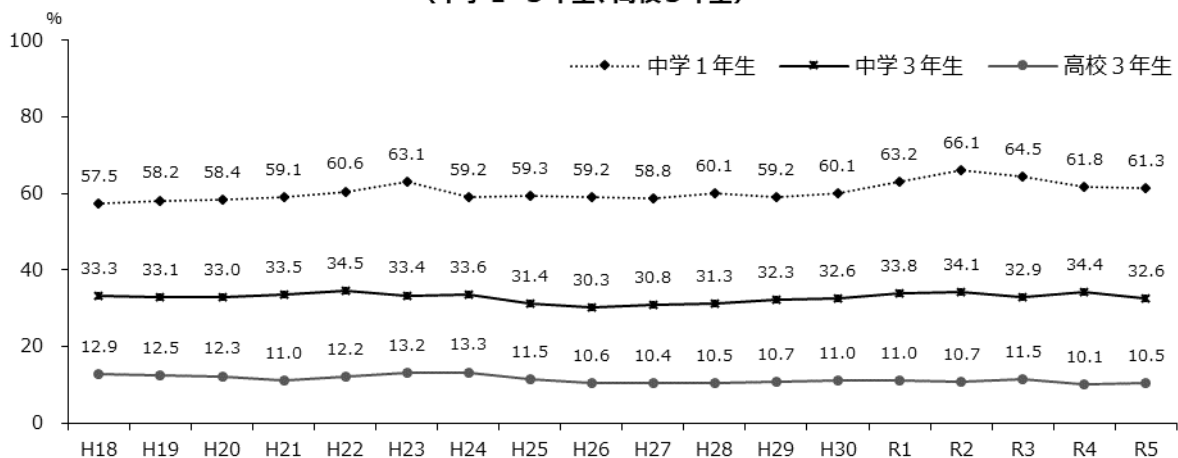
小学生では、睡眠時間が9時間以上の者の割合に減少傾向がみられ、特に小学1年生で顕著となっている。

中学・高校生では、睡眠時間が8時間以上の者の割合はほぼ横ばいで推移しているが、学年が上がるにつれて睡眠時間は短くなっている。

睡眠時間が9時間以上の者の割合の年次推移
(小学1・4年生)



睡眠時間が8時間以上の者の割合の年次推移
(中学1・3年生、高校3年生)



※出典:「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」こども版
(令和6年2月、健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会)