

# 令和7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 —

岩手県保健福祉部健康国保課

令和8年6月

# 目 次

<b>I</b>	<b>調査の概要</b> .....	<b>1</b>
	1 対象及び協力学校数	
	2 対象者数	
	3 実施期間	
	4 実施方法	
	5 調査内容	
	6 その他	
	7 質問様式 1～3	
<b>II</b>	<b>単純集計結果の概要</b> .....	<b>11</b>
	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	
<b>III</b>	<b>データ編</b>	
	データ編 1 令和7年度質問項目別地域・学年・性別対象者数及び割合	
	データ編 2 質問項目別地域・学年・性別対象者数及び割合の年次推移	

# I 調査の概要

## 1 対象及び協力量校数

対象は、岩手県内の小学校、中学校、高等学校に在籍する児童及び生徒。

令和7年度、本システムに協力いただいた学校数は、小学校145校(参加率56.2%)、中学校71校(参加率50.4%)、高等学校55校(参加率87.3%)の計271校であった。

## 2 対象者数

上記1の協力校から提出されたデータ数は16,951人分。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21人分のデータを除外した計16,930人を対象とした。

### (1) 学年・性別対象者数及び割合

学校種別	学年区分	人数(人)			割合(%)		
		男子	女子	計	学年	男子	女子
小学校	計	2,473	2,408	4,881	28.8	50.7	49.3
	1年生	1,147	1,118	2,265	46.4	50.6	49.4
	4年生	1,326	1,290	2,616	53.6	50.7	49.3
中学校	計	3,519	3,245	6,764	40.0	52.0	48.0
	1年生	1,756	1,618	3,374	49.9	52.0	48.0
	3年生	1,763	1,627	3,390	50.1	52.0	48.0
高等学校	3年生	2,934	2,351	5,285	31.2	55.5	44.5
	計	8,926	8,004	16,930	100.0	52.7	47.3

### (2) 地域別対象者数

	小学校			中学校			高等学校	計
	1年生	4年生	計	1年生	3年生	計	3年生	
県央保健所	554	616	1,170	1,068	1,111	2,179	1,861	5,210
中部保健所	276	327	603	394	401	795	1,043	2,441
奥州保健所	237	260	497	387	430	817	674	1,988
一関保健所	146	186	332	118	109	227	299	858
大船渡保健所	243	279	522	354	351	705	310	1,537
釜石保健所	79	92	171	195	156	351	201	723
宮古保健所	322	370	692	450	402	852	283	1,827
久慈保健所	216	265	481	101	118	219	338	1,038
二戸保健所	192	221	413	307	312	619	276	1,308
岩手県	2,265	2,616	4,881	3,374	3,390	6,764	5,285	16,930

### 3 実施期間

令和7年4月～令和7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保健福祉部健康国保課(以下「健康国保課」という。)に提出した。

健康国保課では、「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

質問様式1～3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7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<sup>\*</sup>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」とし、3区分に分類<sup>\*</sup>した。

「普通」の者の割合は全体で 84.3%であり、小学1年生 91.0%が最も高く、次いで中学3年生 85.0%であった。

「肥満傾向」の者の割合は全体で 13.5%であり、小学4年生 16.7%が最も高く、小学1年生 8.1%が最も低かった。

「やせ傾向」の者の割合は全体で 2.3%であり、小学4年生及び中学3年生の 2.1%が高く、小学1年生の 0.8%が低かった。

男女別では、「肥満傾向」の割合は男女ともに小学4年生が最も高く、男子 17.9%、女子 15.6%であった。「やせ傾向」の割合は男女ともに中学1年生が最も高く、男子 3.0%、女子 3.6%であった。

年次推移では、「肥満傾向」の割合は令和2年度以降、小学1年生女子、小学4年生男女及び中学1・3年生男子で増加傾向がみられ、小学4年生女子及び中学1・3年生男子では平成16年度以降で最も高くなった。

「やせ傾向」の割合は、中学3年生及び高校3年生男子で微増傾向がみられ、小学4年生及び高校3年生女子では平成16年度以降で最も高くなった。

図1 体格の状況 (学年別 総数)

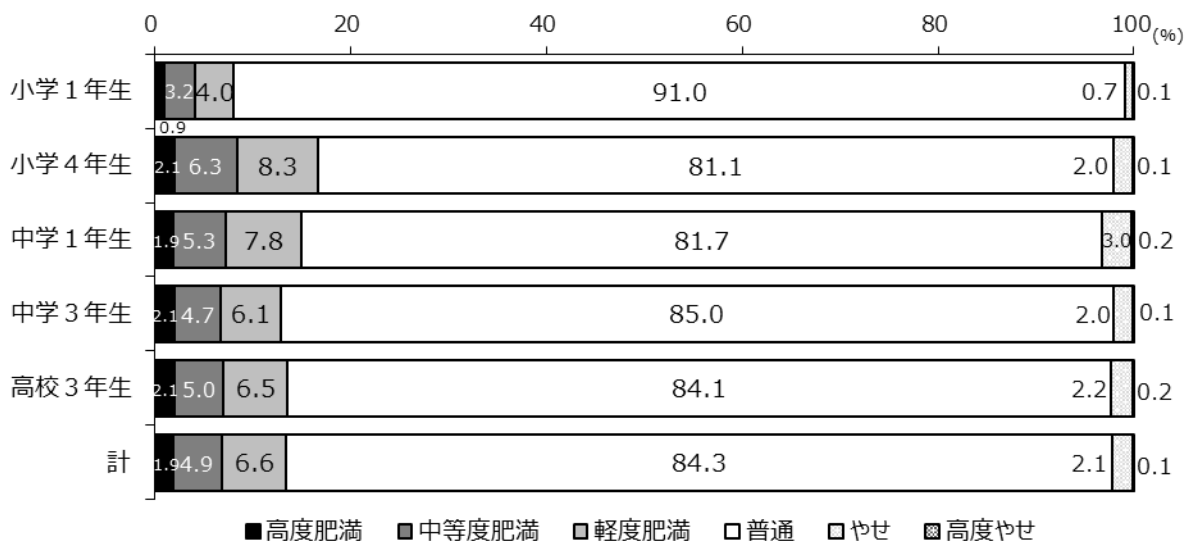


図2-1 体格の状況 (学年別 男子)

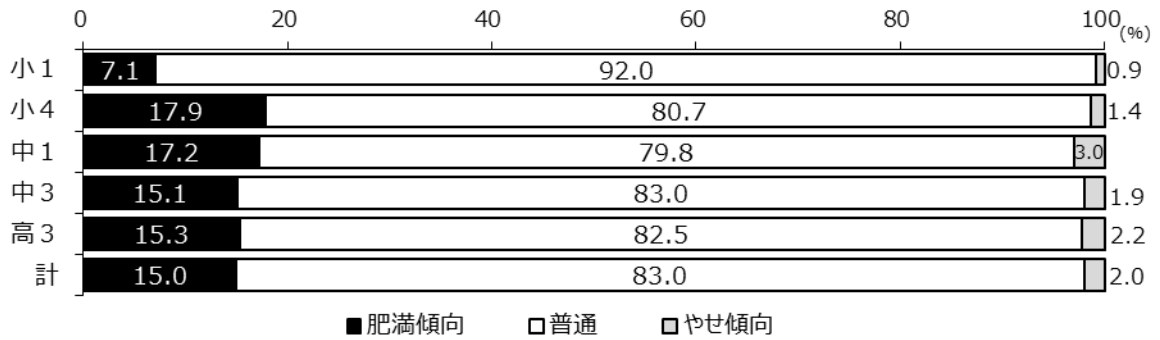


図2-2 体格の状況 (学年別 女子)

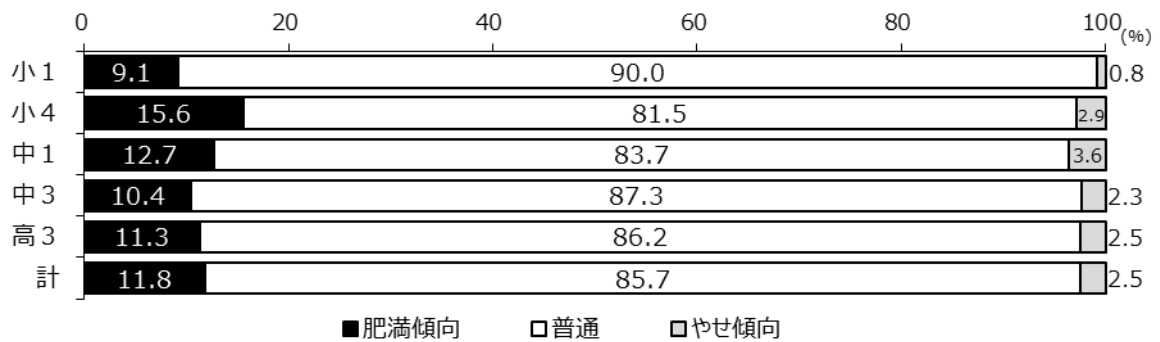


図3-1 肥満傾向の者の割合 (学年別 男子)

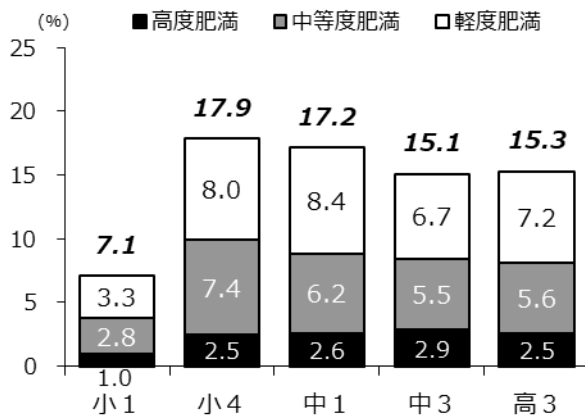


図3-2 肥満傾向の者の割合 (学年別 女子)

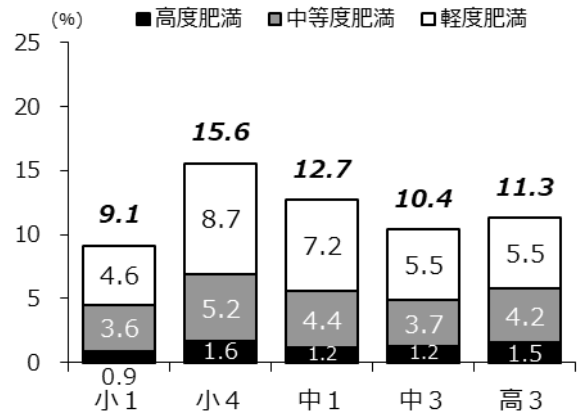


図4-1 やせ傾向の者の割合 (学年別 男子)

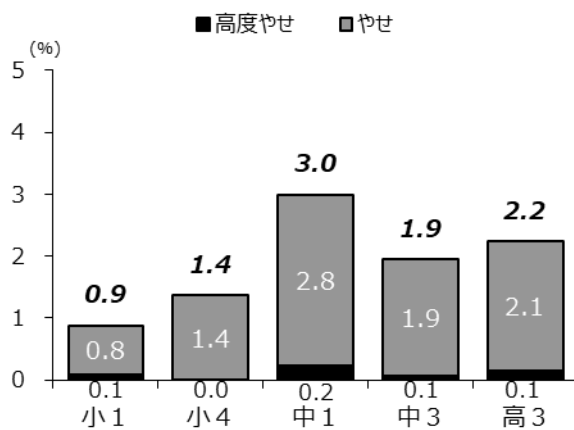
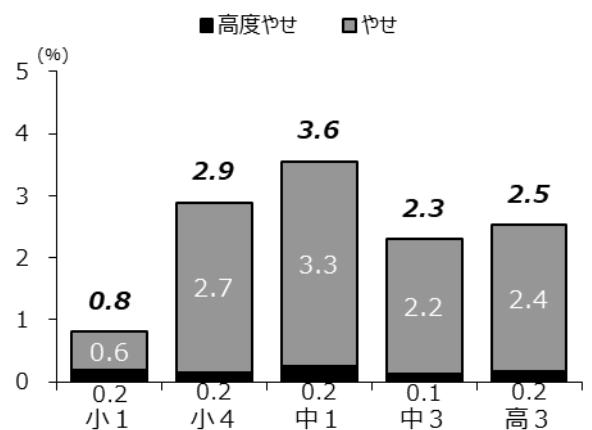


図4-2 やせ傾向の者の割合 (学年別 女子)



## II 単純集計結果の概要 (R7)

図5-1 肥満傾向の者の割合の年次推移 (小学生 男子)

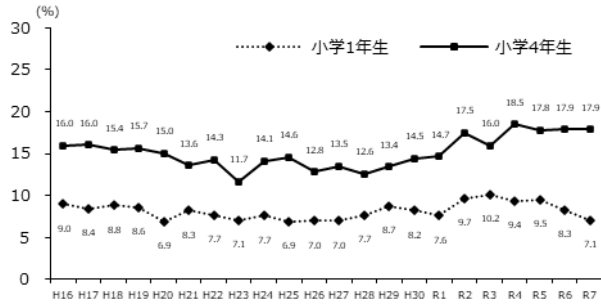


図5-2 肥満傾向の者の割合の年次推移 (小学生 女子)

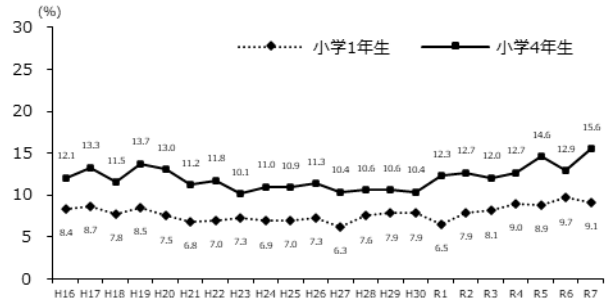


図5-3 肥満傾向の者の割合の年次推移 (中学生 男子)

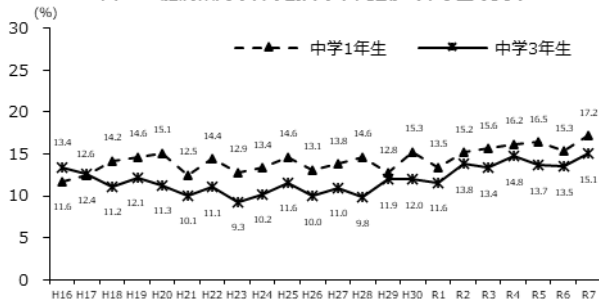


図5-4 肥満傾向の者の割合の年次推移 (中学生 女子)

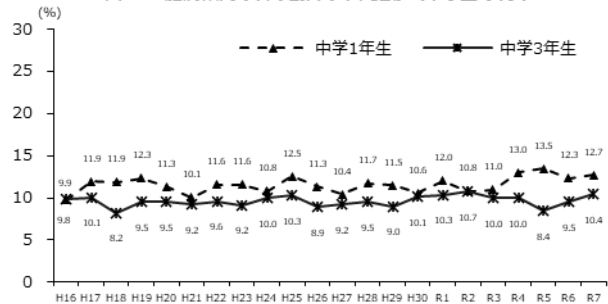


図5-5 肥満傾向の者の割合の年次推移 (高校生 男子)

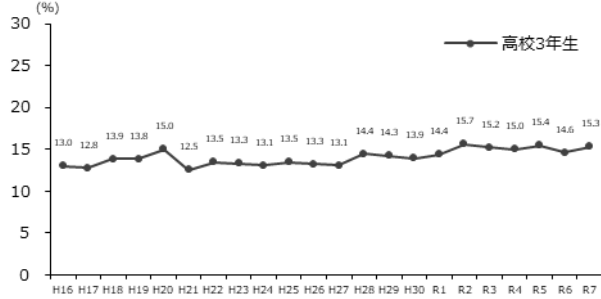
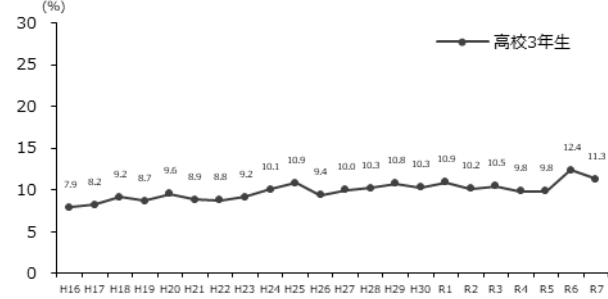
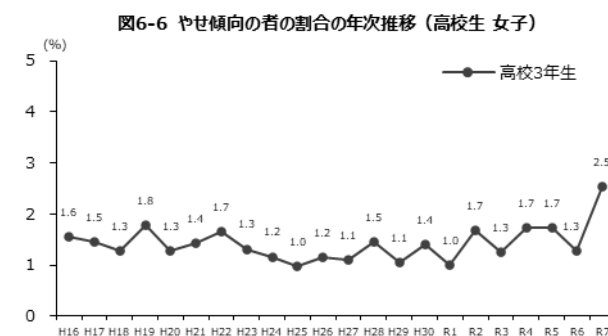
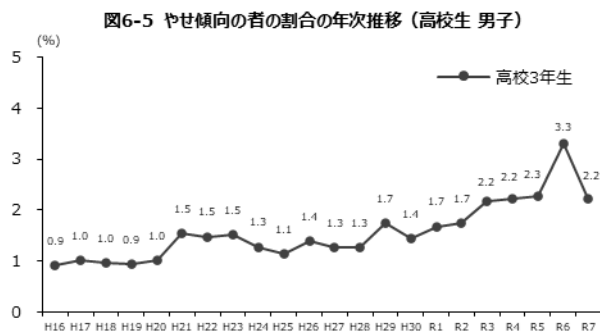
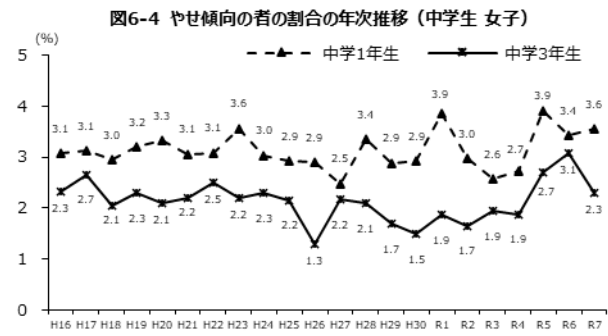
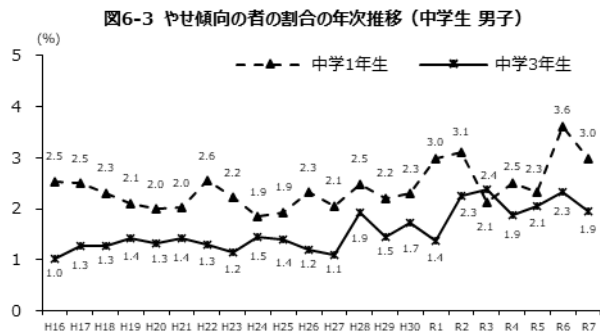
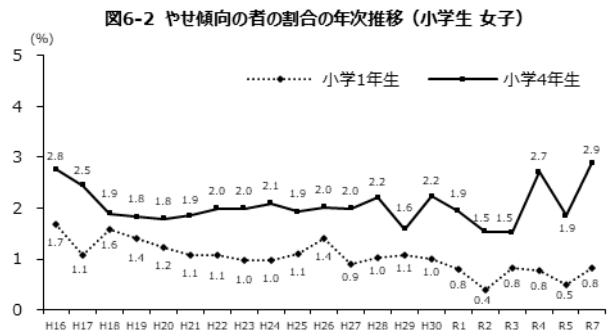
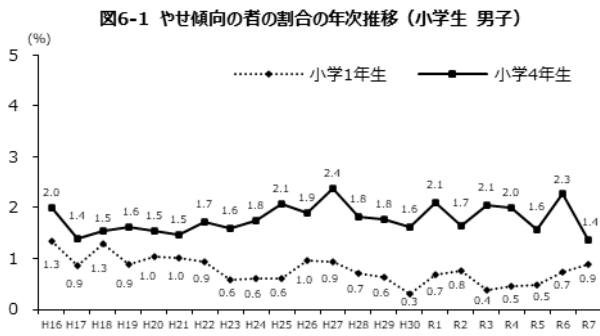


図5-6 肥満傾向の者の割合の年次推移 (高校生 女子)



## II 単純集計結果の概要 (R7)



### ※「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		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%超～ +20%未満	20%以上 30%未満	30%以上 50%未満	50%以上

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88.5%であり、小学1年生96.9%が最も高く、高校3年生81.1%が最も低かった。学年が上がるにつれてこの割合は低下した。

男女別では、「ほとんど毎日食べる」と回答した者の割合は、小学1年生が男女ともに96.9%で最も高く、高校3年生の男子81.0%、女子81.3%が最も低かった。「週4日以上食べない」と回答した者の割合は高校3年生で最も高く、男子9.5%、女子7.1%であった。

年次推移では、「ほとんど毎日食べる」と回答した者の割合は、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転じ、中学生及び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)

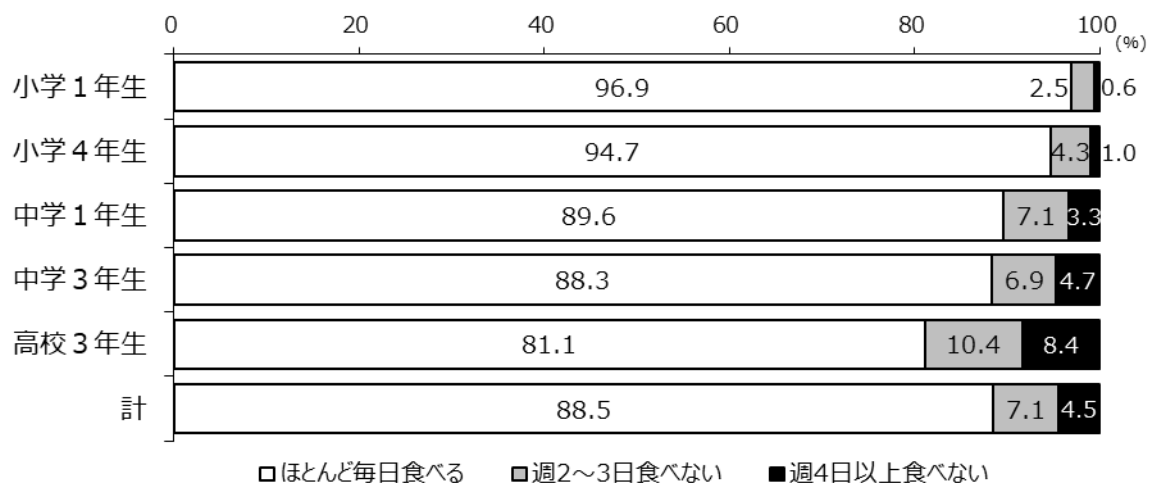


図8-1 朝食摂取状況 (学年別 男子)

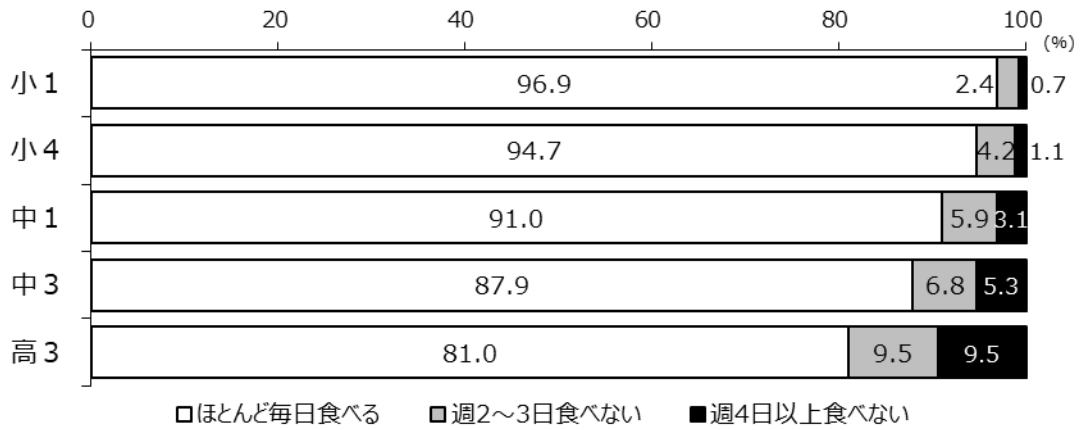


図8-2 朝食摂取状況 (学年別 女子)

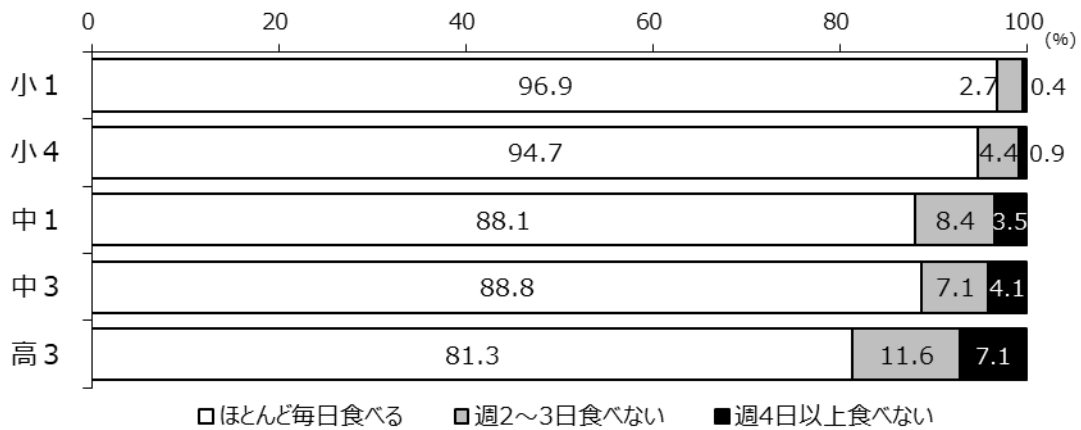
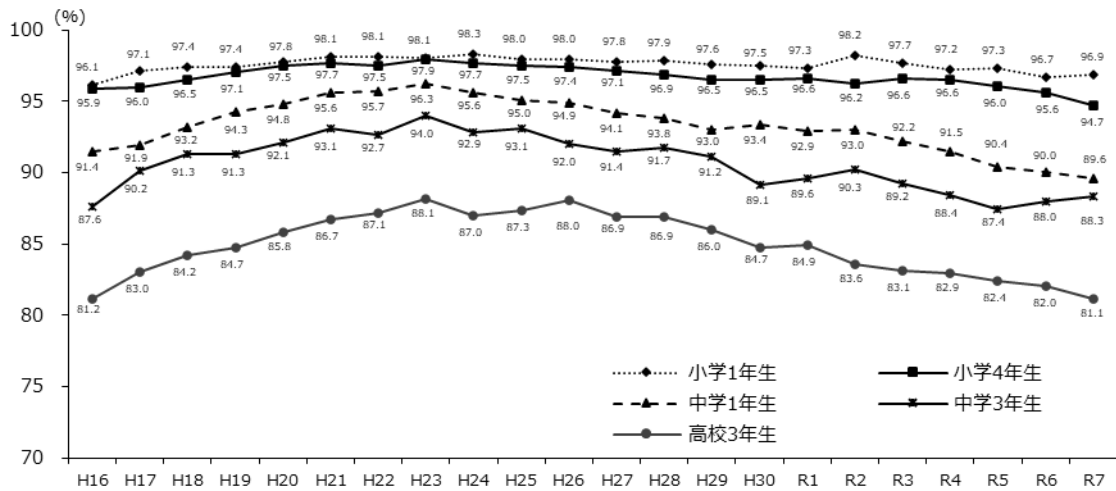


図9 朝食をほとんど毎日食べる者の割合の年次推移 (学年別 総数)



[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52.6%、次いで「1日2回ぐらい」24.3%であった。

「1日1回ぐらい」と回答した者の割合は、男子は小学4年生60.6%、女子は中学3年生58.8%が高かった。「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年生が高く、男子30.2%、女子34.7%であった。「それ以上」と回答した者の割合は、小学生よりも中学生及び高校生でやや高かった。「あまりとらない」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増加し、高校3年生が最も高かった。

年次推移では、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は、令和2年度以降、小学生及び中学1年生で増加傾向がみられ、特に小学4年生、中学1年生では平成16年度以降最も高くなった。

図10 甘い食べ物や飲み物の摂取状況（学年別 総数）

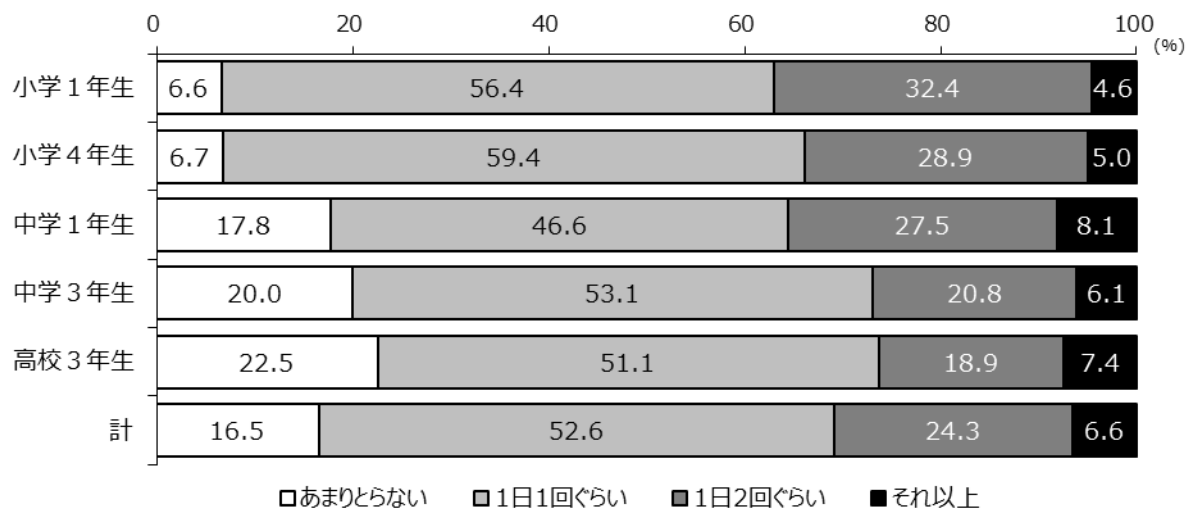


図11-1 甘い食べ物や飲み物の摂取状況 (学年別 男子)

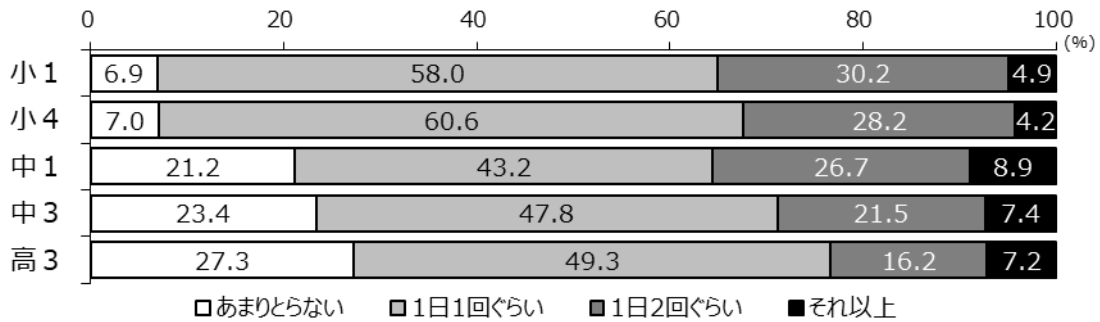


図11-2 甘い食べ物や飲み物の摂取状況 (学年別 女子)

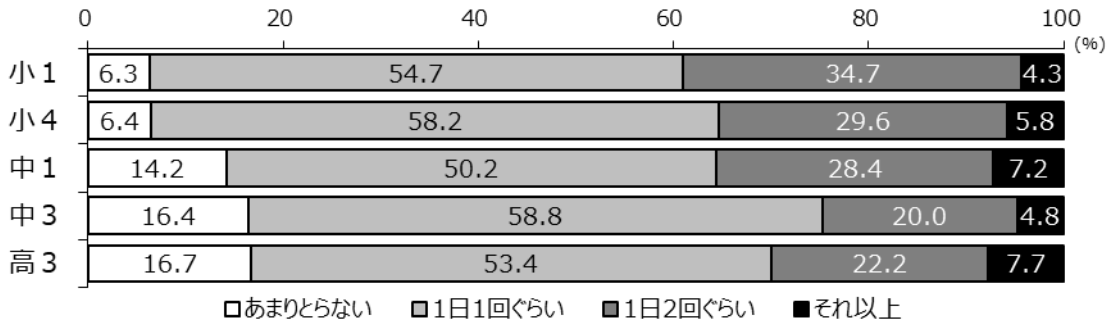


図12-1 甘い食べ物や飲み物をおやつとして1日2回以上とる者の割合の年次推移 (小学生 総数)

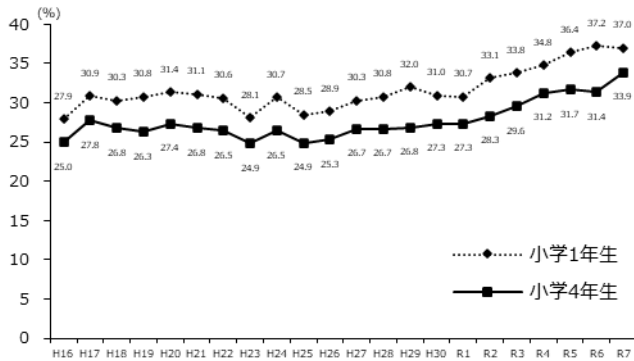


図12-2 甘い食べ物や飲み物をおやつとして1日2回以上とる者の割合の年次推移 (中学生 総数)

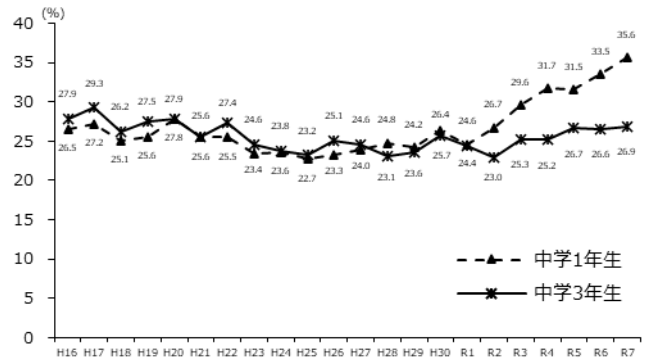
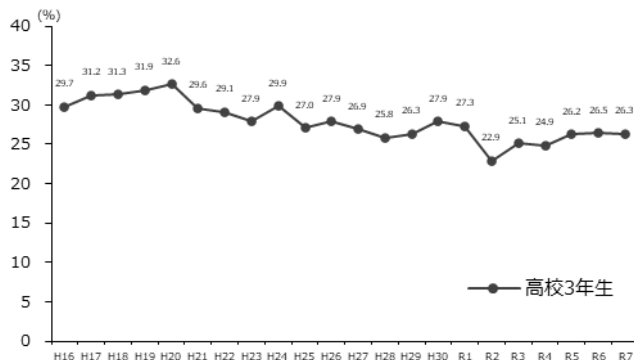


図12-3 甘い食べ物や飲み物をおやつとして1日2回以上とる者の割合の年次推移 (高校生 総数)



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 18.5%であり、小学1年生 22.8%が最も高く、高校3年生 13.5%が最も低かった。

男女別では、男女ともに小学1年生が最も高く、男子 23.2%、女子 22.4%であり、男女ともに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下した。

「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、小学生は「野菜類」41.1%、中学生及び高校生は「魚類」で中学生 32.3%、高校生 32.1%であった。

年次推移では、ほとんど食べない食品群が「ある」と回答した者の割合は、小学生はほぼ横ばいで推移していたが平成30年度以降はやや増加傾向、中学生は減少傾向にあったが近年はほぼ横ばい、高校3年生は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）

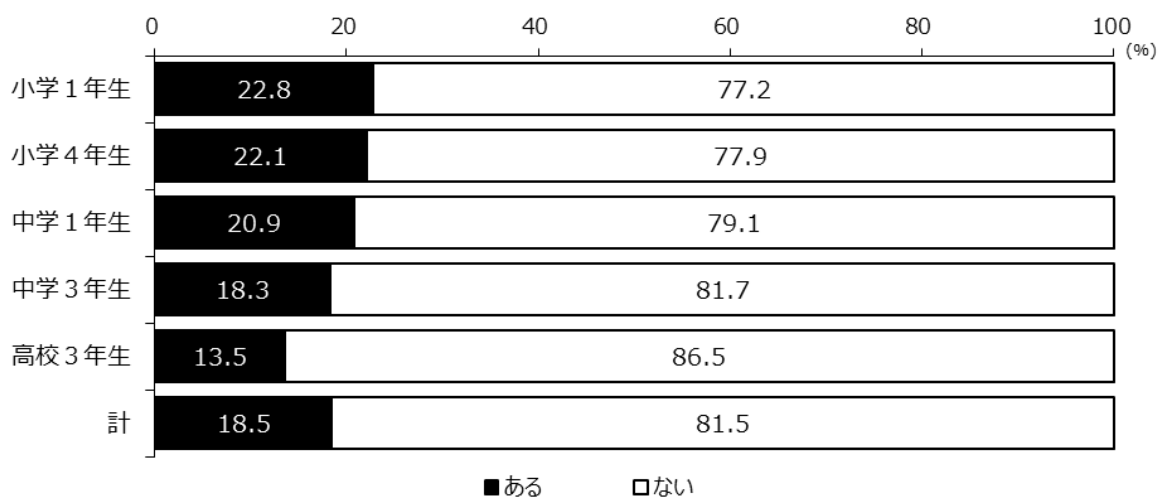


図14-1 ほとんど食べない食品群の有無 (学年別 男子)

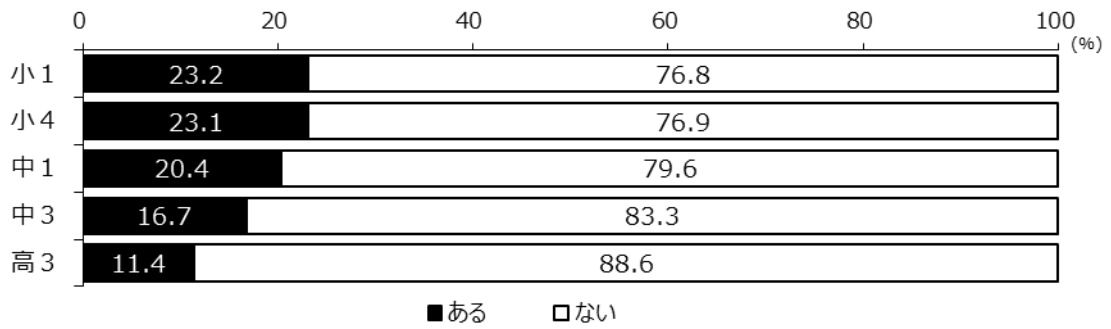


図14-2 ほとんど食べない食品群の有無 (学年別 女子)

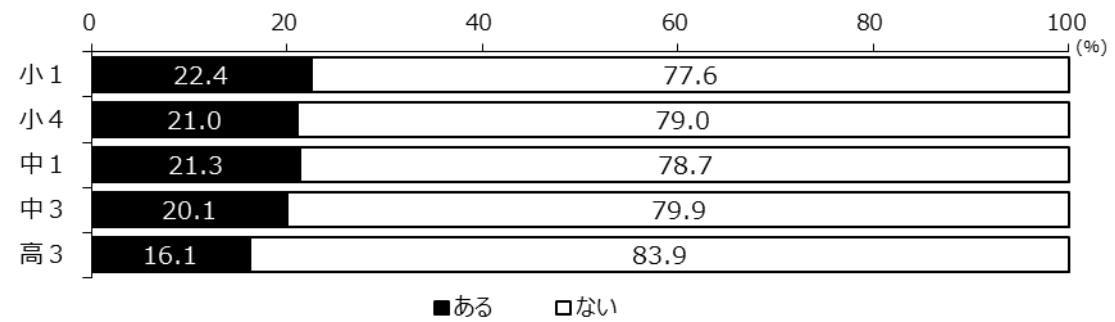


図15-1 ほとんど食べない食品群がある者の割合の年次推移 (小学生 総数)

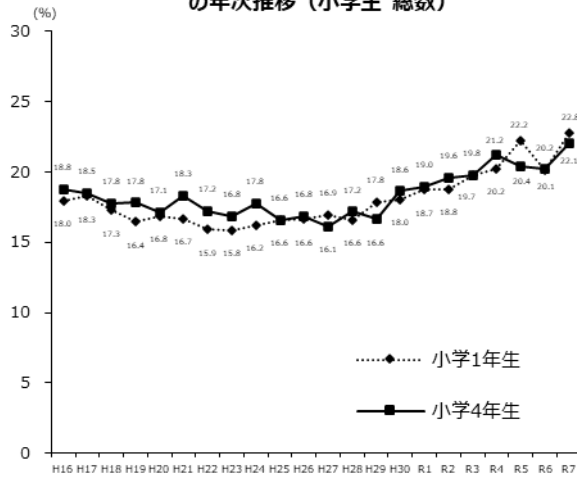


図15-2 ほとんど食べない食品群がある者の割合の年次推移 (中学生 総数)

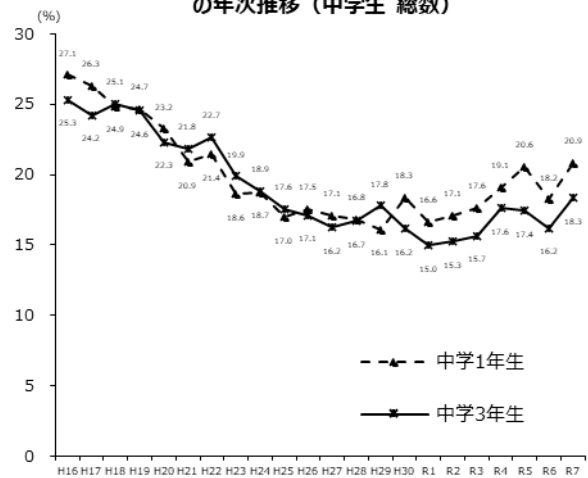


図15-3 ほとんど食べない食品群がある者の割合の年次推移 (高校生 総数)

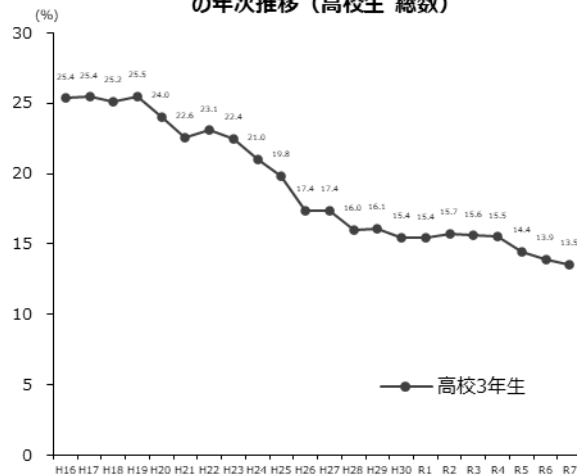


図16-1 ほとんど食べない食品群 (総数)

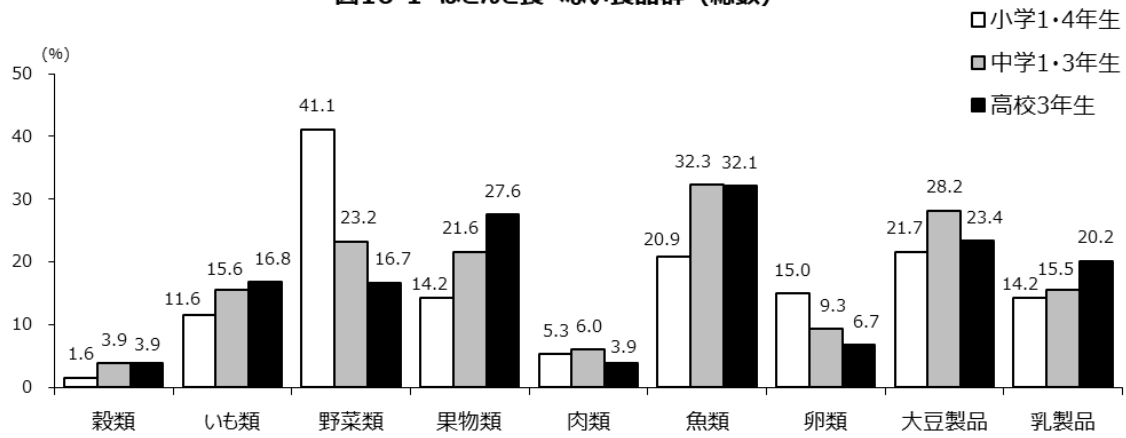


図16-2 ほとんど食べない食品群 (男子)

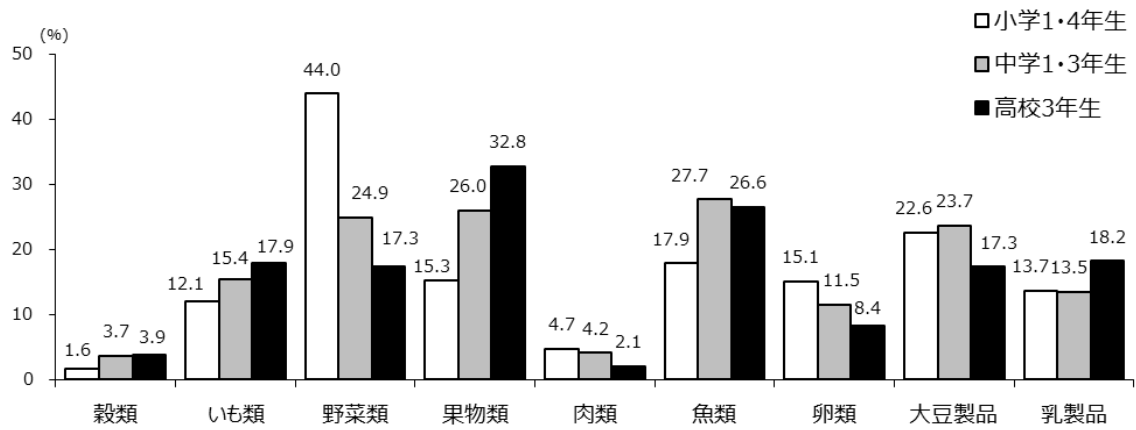
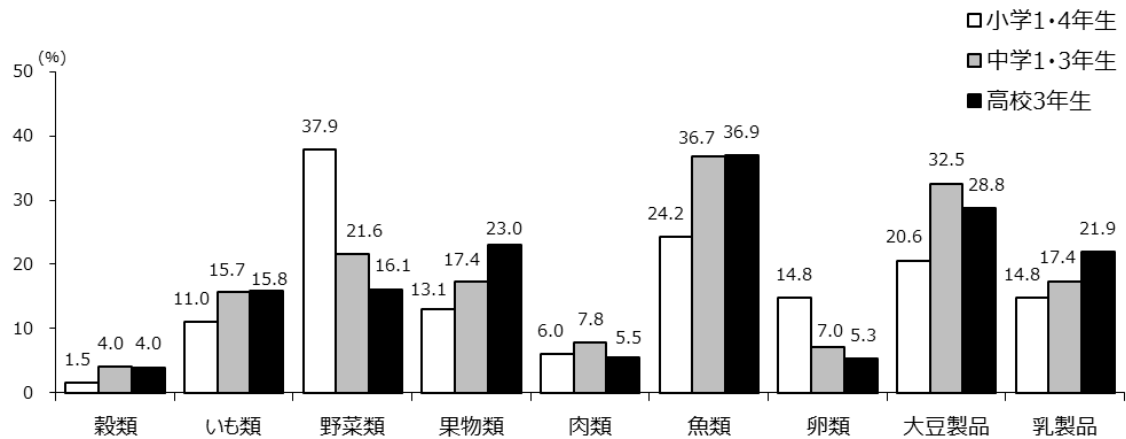


図16-3 ほとんど食べない食品群 (女子)



### 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、小学生及び中学1年生では「毎日3回以上磨く」者の割合が最も高くおよそ5割であった。中学3年生及び高校3年生では「毎日2回磨く」者の割合が最も高く、中学3年生51.7%、高校3年生65.4%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が高かった。

年次推移では、毎日2回以上磨く者の割合は、各学年とも平成16年度以降増加傾向にあったが、小学生は平成28年度以降、中学生は平成30年度以降、高校生は令和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）

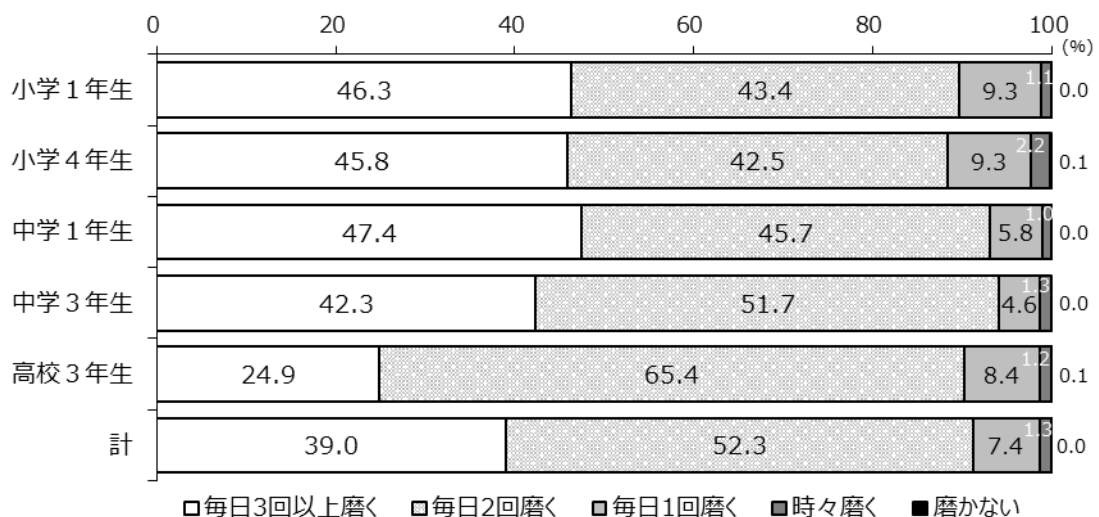


図18-1 歯磨きの状況 (学年別 男子)

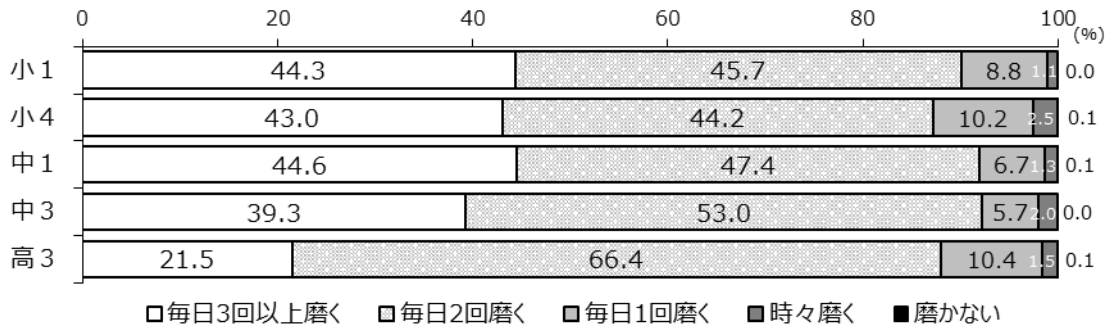


図18-2 歯磨きの状況 (学年別 女子)

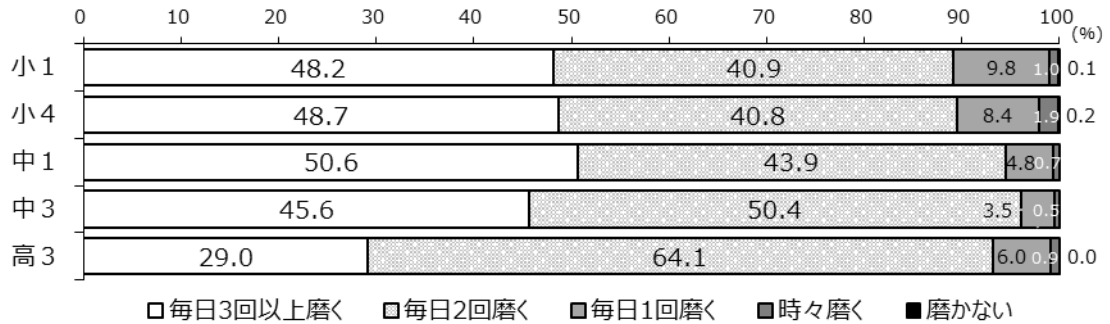


図19-1 毎日2回以上歯磨きをする者の割合の年次推移 (小学生 総数)

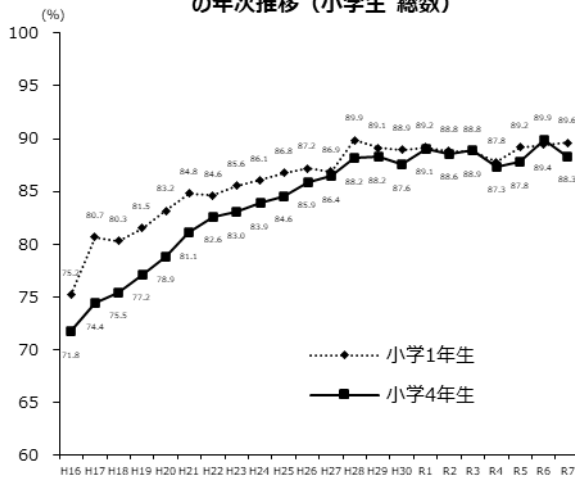


図19-2 毎日2回以上歯磨きをする者の割合の年次推移 (中学生 総数)

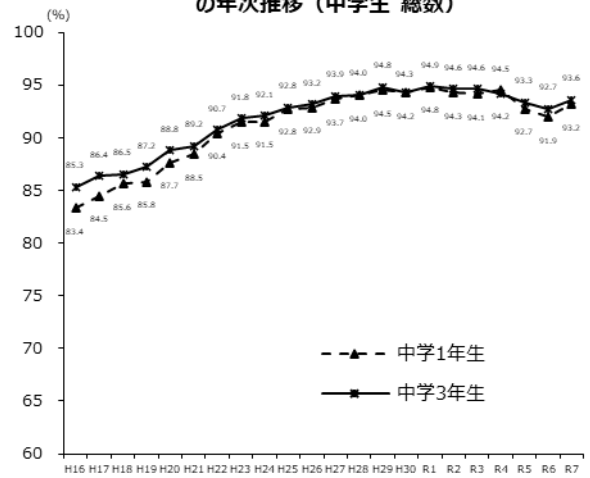
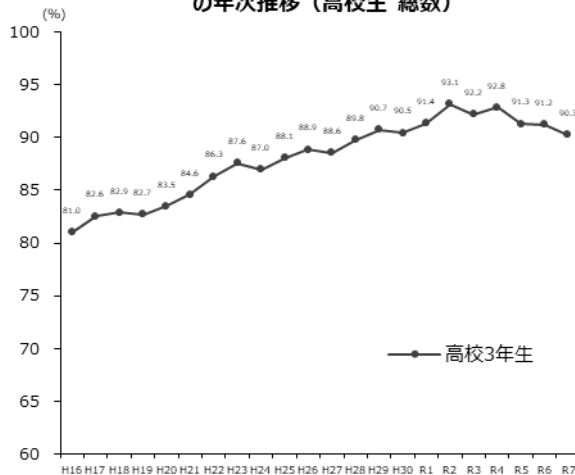


図19-3 毎日2回以上歯磨きをする者の割合の年次推移 (高校生 総数)



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、各学年とも「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」が最も高く、全体で53.8%であった。次いで、「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」37.5%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高かった。

年次推移では、「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、高校生ともに増加傾向にあったが、近年は横ばいから減少傾向となっている。

図20 歯磨き剤の使用状況 (学年別 総数)

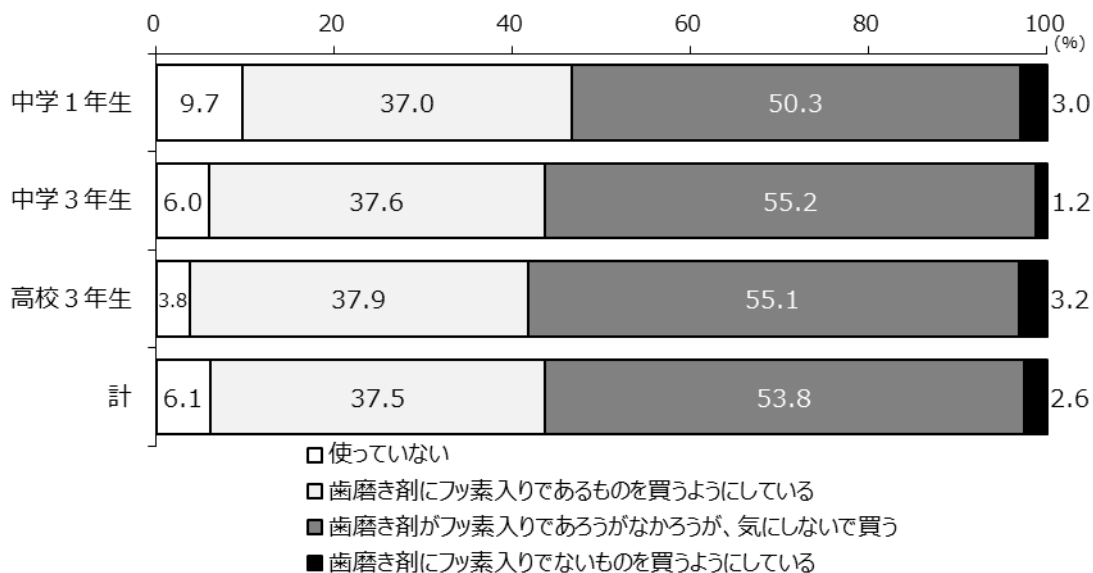


図21-1 歯磨き剤の使用状況 (学年別 男子)

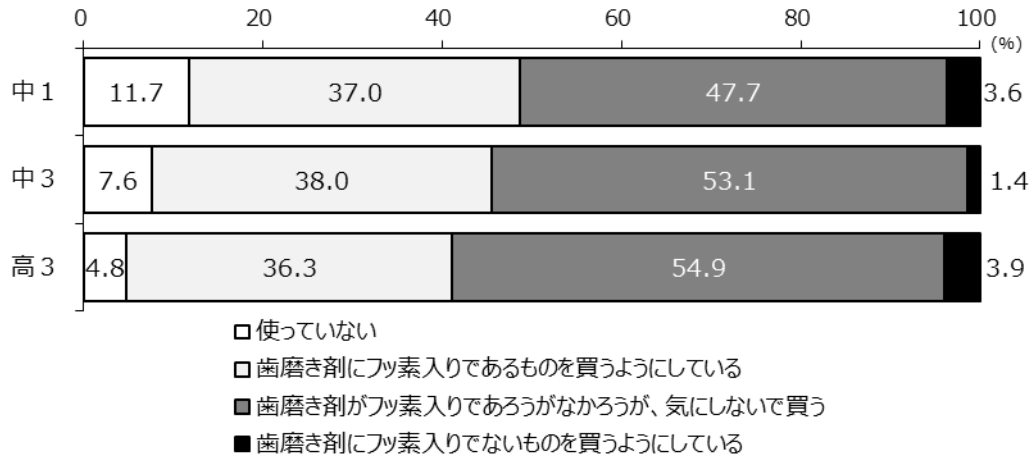


図21-2 歯磨き剤の使用状況 (学年別 女子)

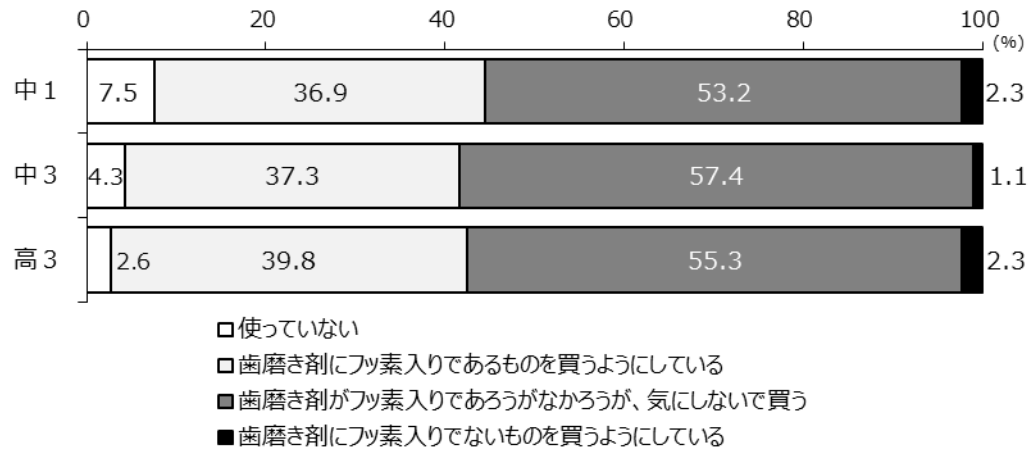


図22-1 歯磨き剤にフッ素入りであるものを買うようにしている者の割合の年次推移 (中学生 総数)

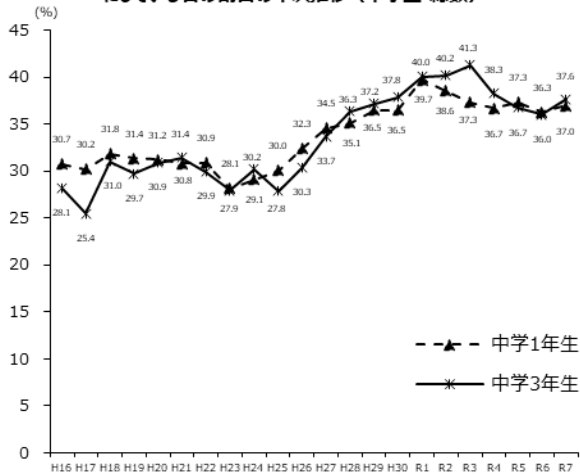
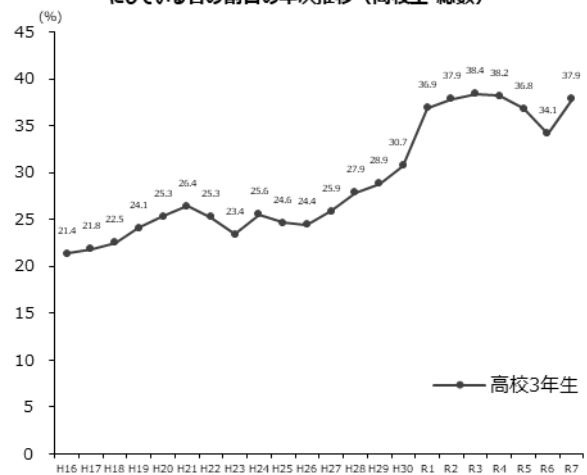


図22-2 歯磨き剤にフッ素入りであるものを買うようにしている者の割合の年次推移 (高校生 総数)



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、中学生及び高校生ともに「使わない」と回答した者の割合が最も高く、全体で45.6%であった。

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高かった。

年次推移では、「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、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（学年別 総数）

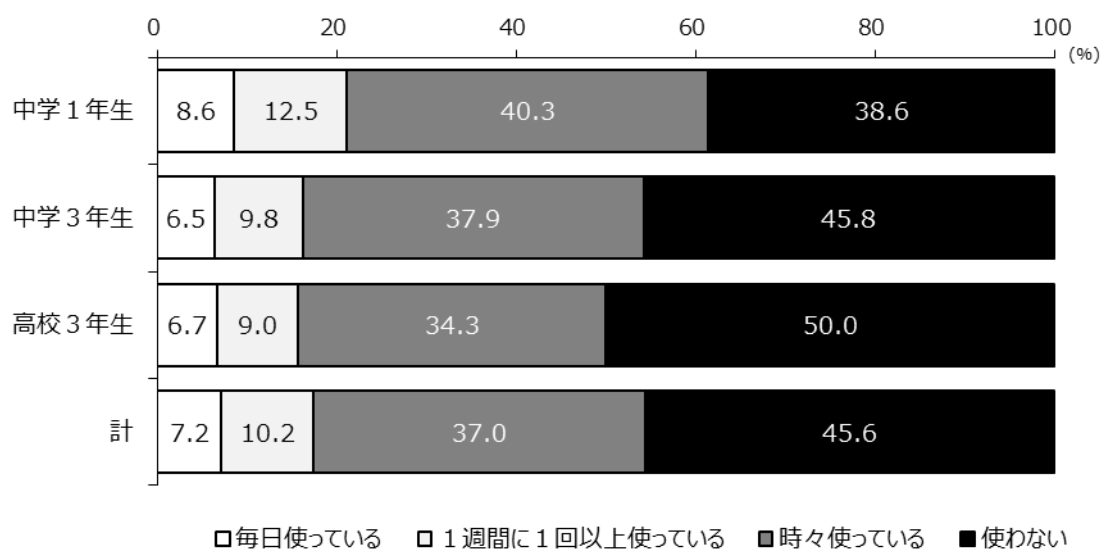


図24-1 糸ようじ (デンタルフロス) の使用状況 (学年別 男子)

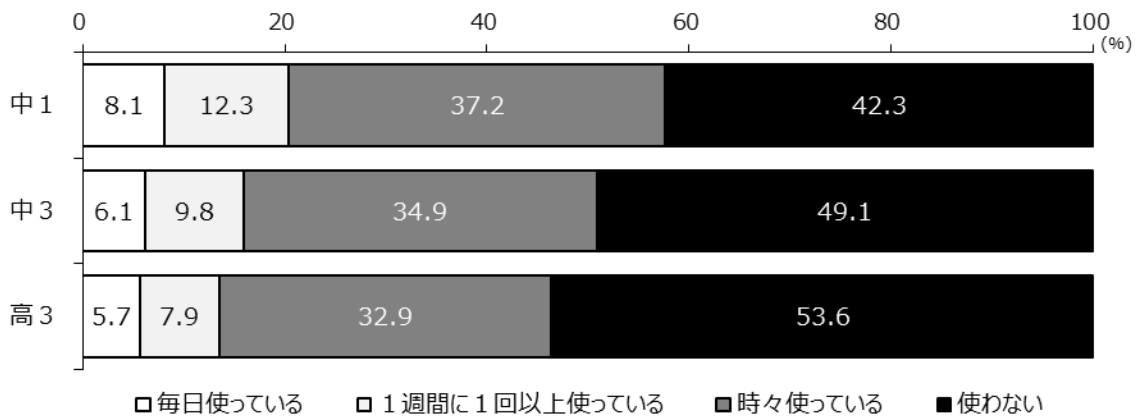


図24-2 糸ようじ (デンタルフロス) の使用状況 (学年別 女子)

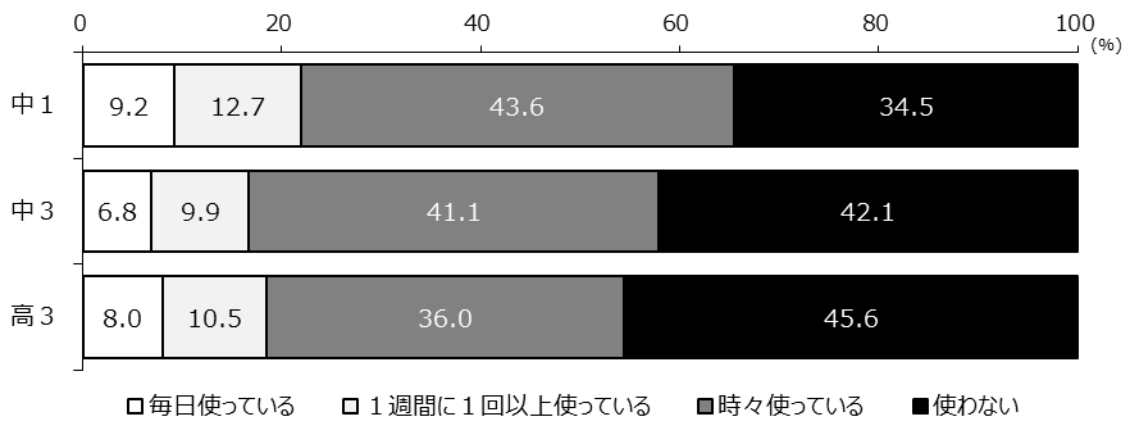
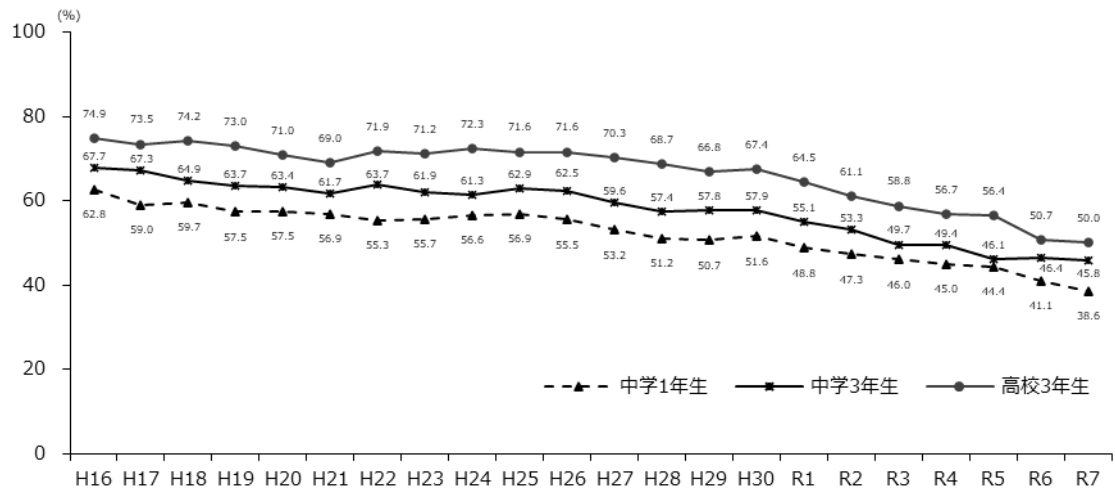


図25 糸ようじ (デンタルフロス) を使用しない者の割合の年次推移 (学年別 総数)



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82.8%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年生が最も高く、男子91.8%、女子91.9%であった。また、小学生では差はみられないが、中学生及び高校生では男子より女子が高かった。

年次推移では、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、小学生及び中学生はほぼ横ばい、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）

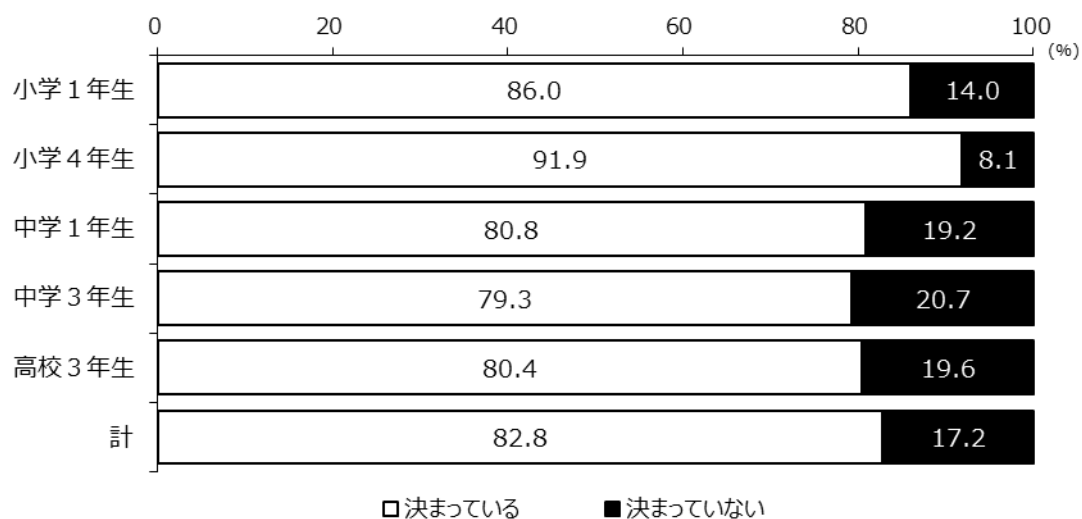


図27-1 歯の治療をしてもらう歯科医院 (学年別 男子)

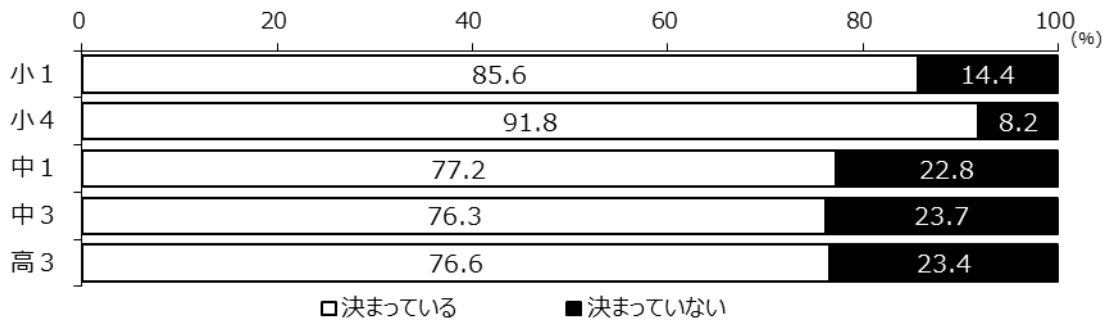


図27-2 歯の治療をしてもらう歯科医院 (学年別 女子)

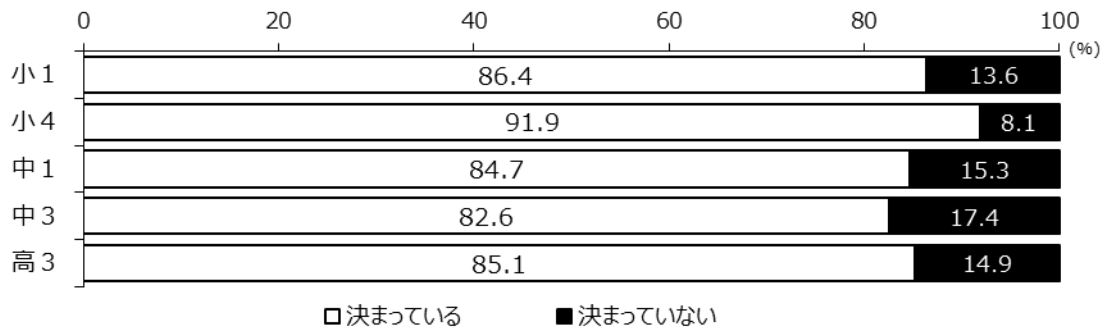


図28-1 歯の治療をしてもらう歯科医院が決まっている者の割合の年次推移 (小学生 総数)

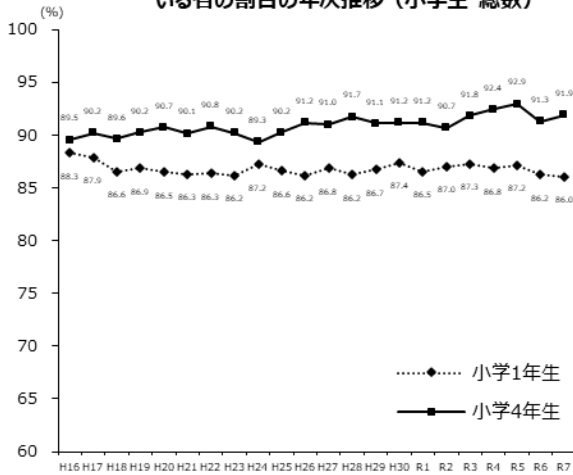


図28-2 歯の治療をもらう歯科医院が決まっている者の割合の年次推移 (中学生 総数)

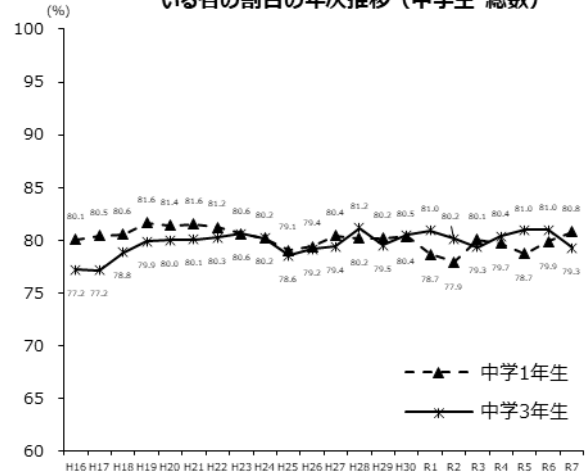
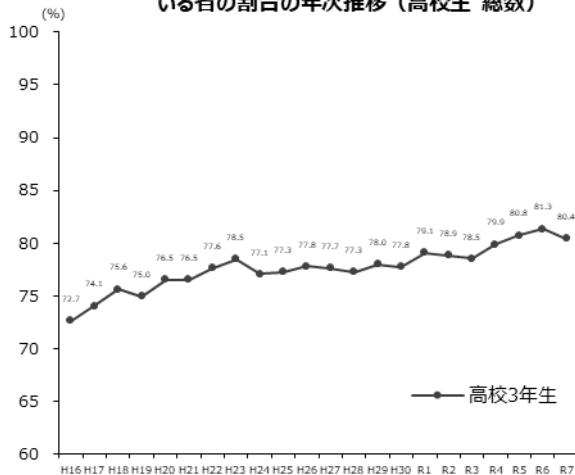


図28-3 歯の治療をもらう歯科医院が決まっている者の割合の年次推移 (高校生 総数)



## 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67.0%であった。中学生は高校3年生よりもおよそ10ポイント高かった。

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が高く、全体では男子78.4%、女子54.0%で24.4ポイントの差がみられた。

年次推移では、「実施している（はい）」と回答した者の割合は、男女ともにほぼ横ばいで推移しているが、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）

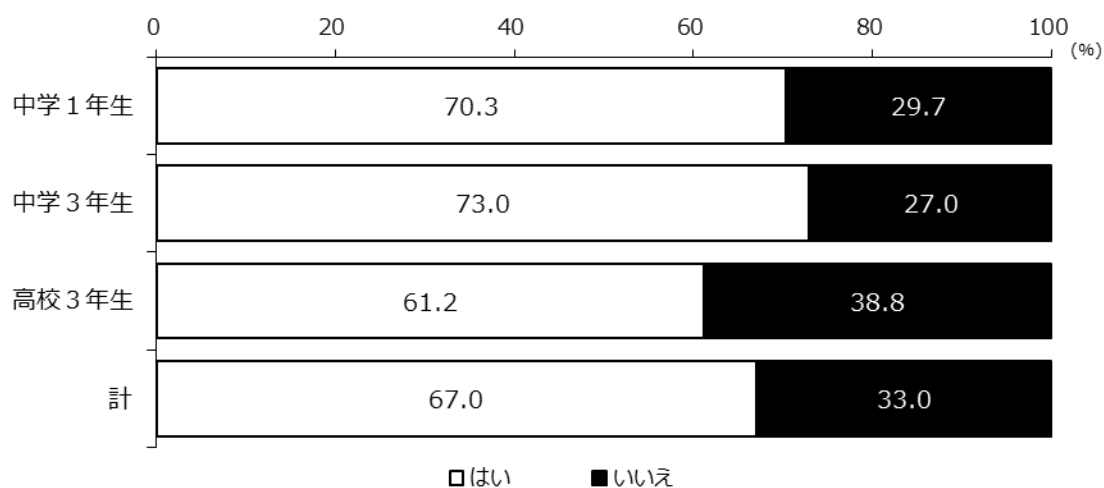


図30-1 運動の実施 (学年別 男子)

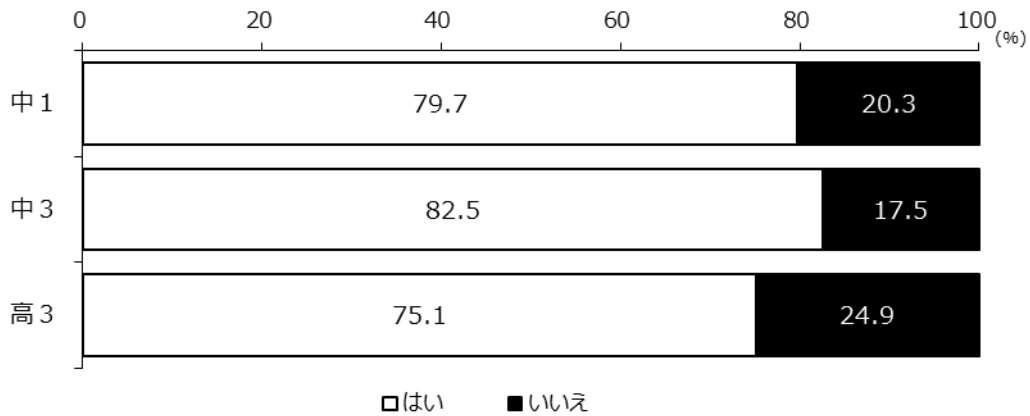


図30-2 運動の実施 (学年別 女子)

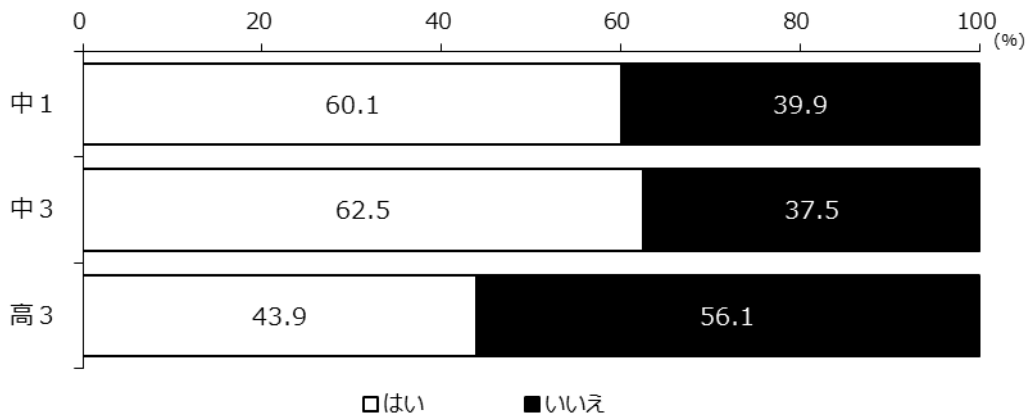


図31-1 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している者の割合の年次推移 (学年別 男子)

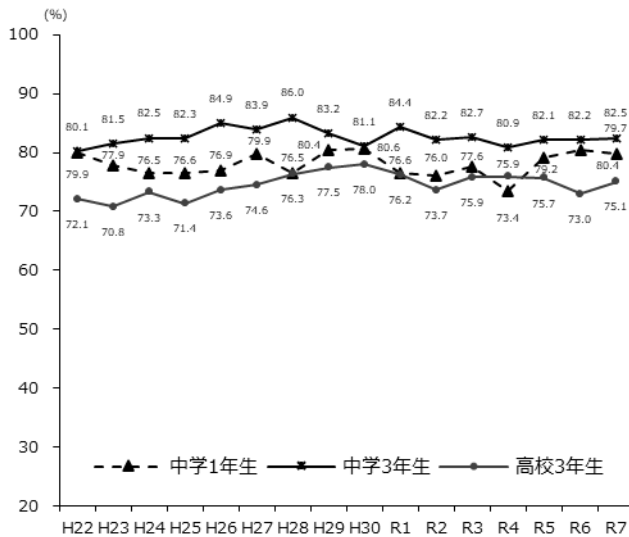
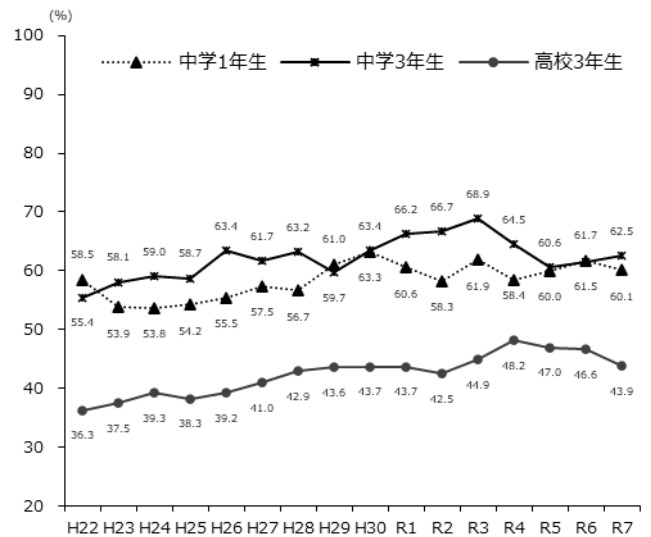


図31-2 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している者の割合の年次推移 (学年別 女子)



[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子どもの減少 (%)

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65.3%であり、中学1年生70.0%が最も高く、学年が上がるにつれて低下した。

男女別では、男子72.6%、女子56.9%で15.7ポイントの差がみられ、各学年とも女子より男子で高かった。

また、男子では学年による差はみられないが、女子では学年が上がるにつれて低下した。

年次推移では、「実施している（はい）」と回答した者の割合は、男女ともに各学年とも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）

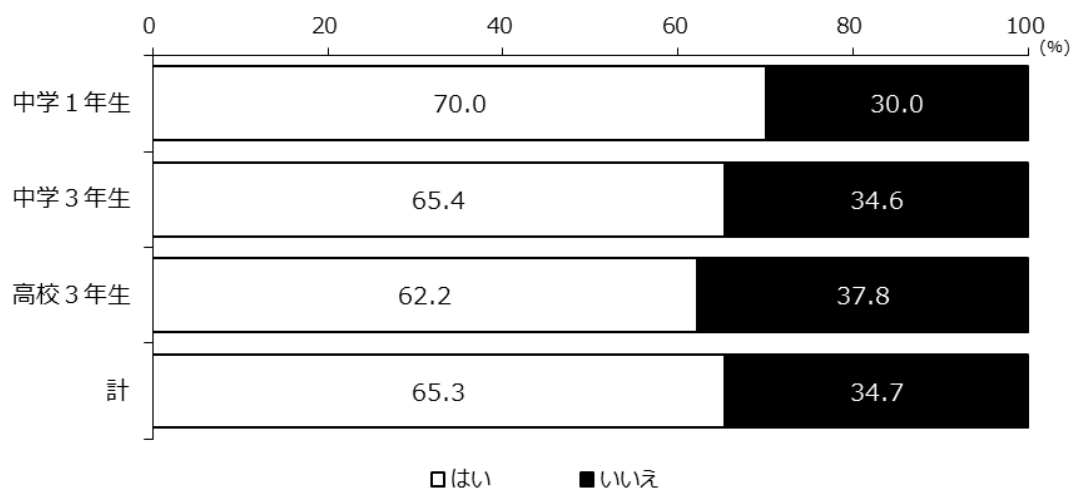


図33-1 身体活動の実施 (学年別 男子)

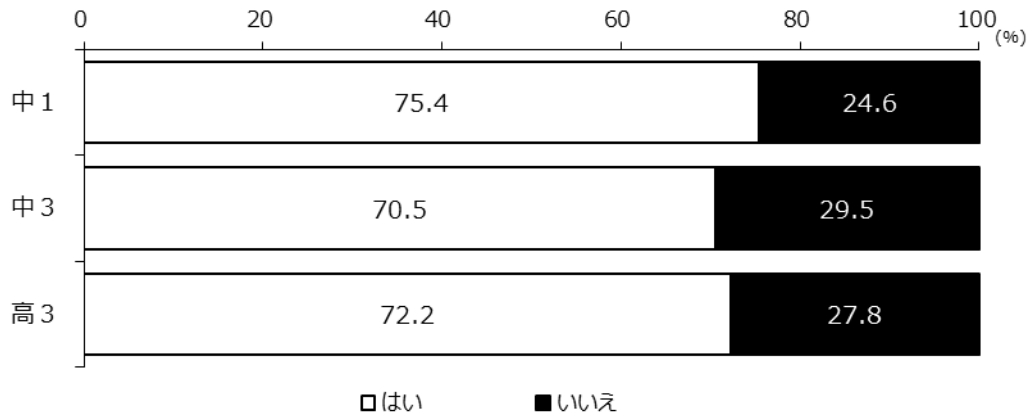


図33-2 身体活動の実施 (学年別 女子)

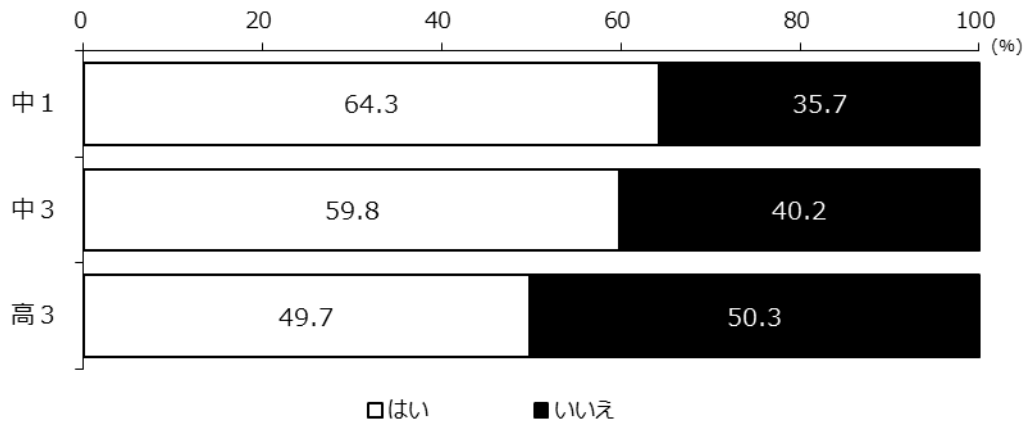


図34-1 日常生活において歩行又は同様の身体活動を1日1時間以上実施している者の割合の年次推移 (学年別 男子)

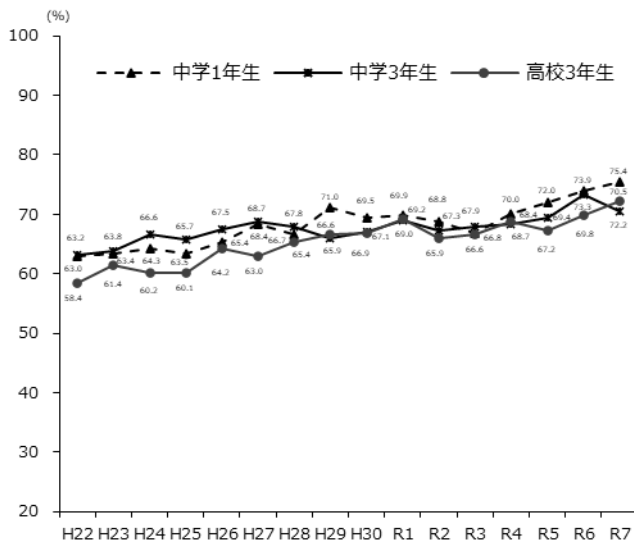
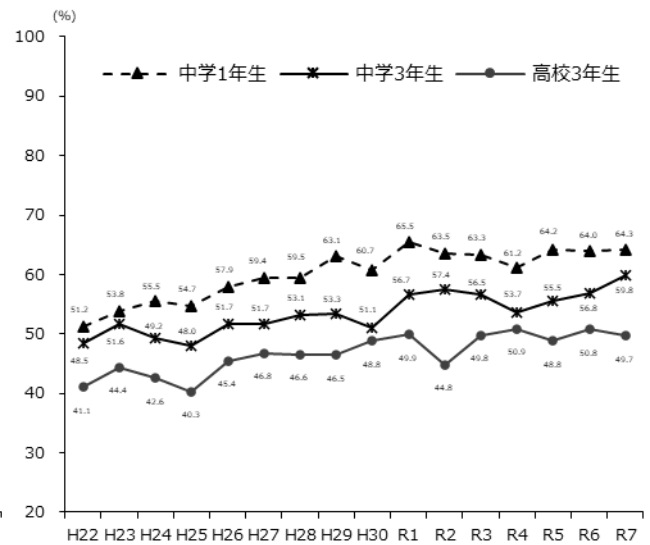


図34-2 日常生活において歩行又は同様の身体活動を1日1時間以上実施している者の割合の年次推移 (学年別 女子)



## 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88.4%であった。

男女別では、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増加した。

年次推移では、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、各学年とも増加傾向にあるが、中学生では平成30年度以降ほぼ横ばいとなっている。

図35 相談できるところの有無（学年別 総数）

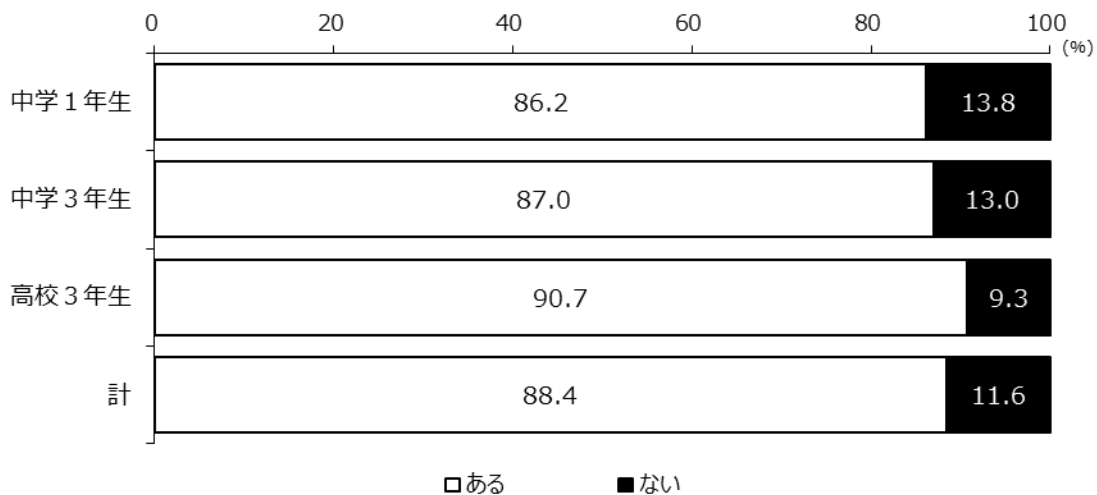


図36-1 相談できるところの有無 (学年別 男子)

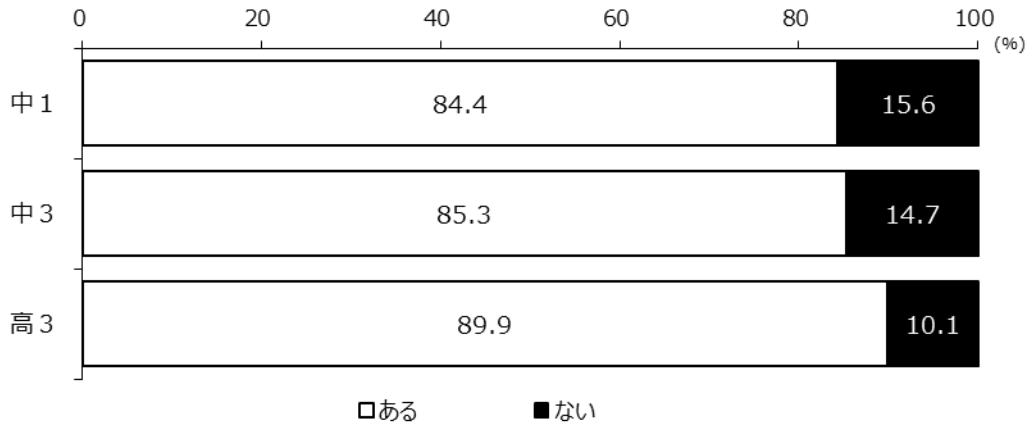


図36-2 相談できるところの有無 (学年別 女子)

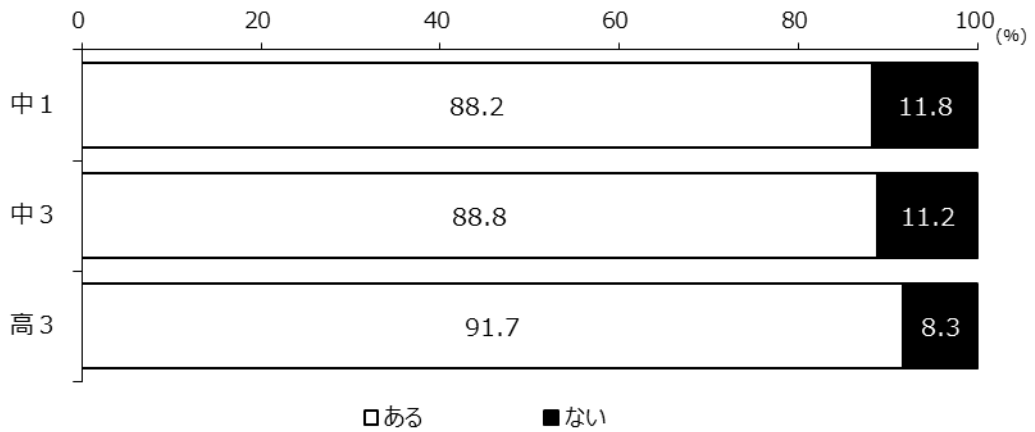


図37-1 相談できるところがある者の割合の年次推移 (中学生 総数)

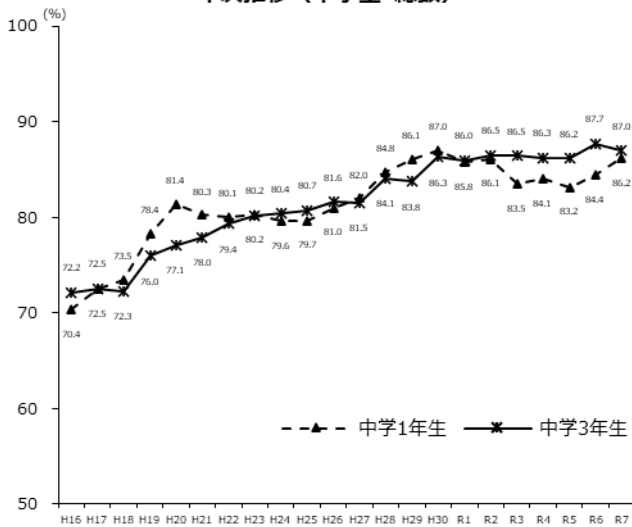
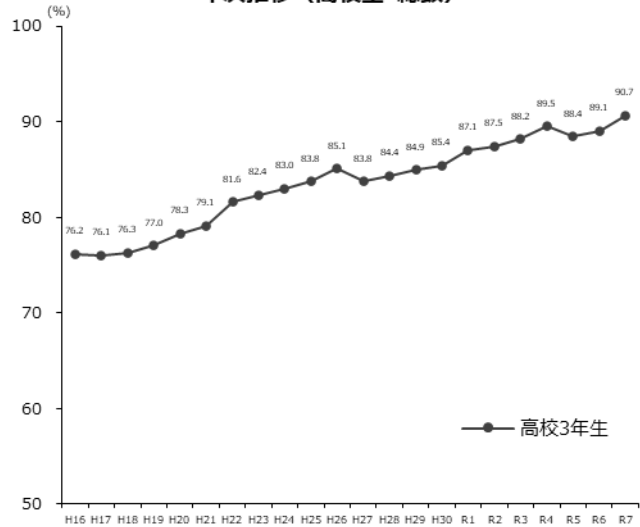


図37-2 相談できるところがある者の割合の年次推移 (高校生 総数)



## 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 50.7%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。中学生及び高校生は、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、小学生では差はみられないが、中学生及び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。

年次推移では、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）

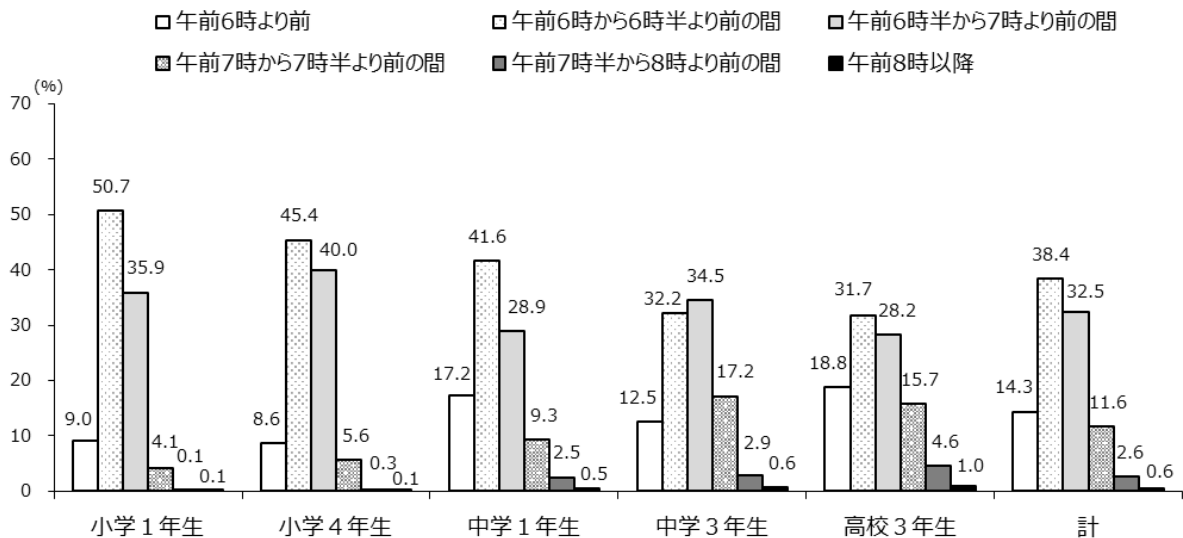


図39-1 起床時間 (学年別 男子)

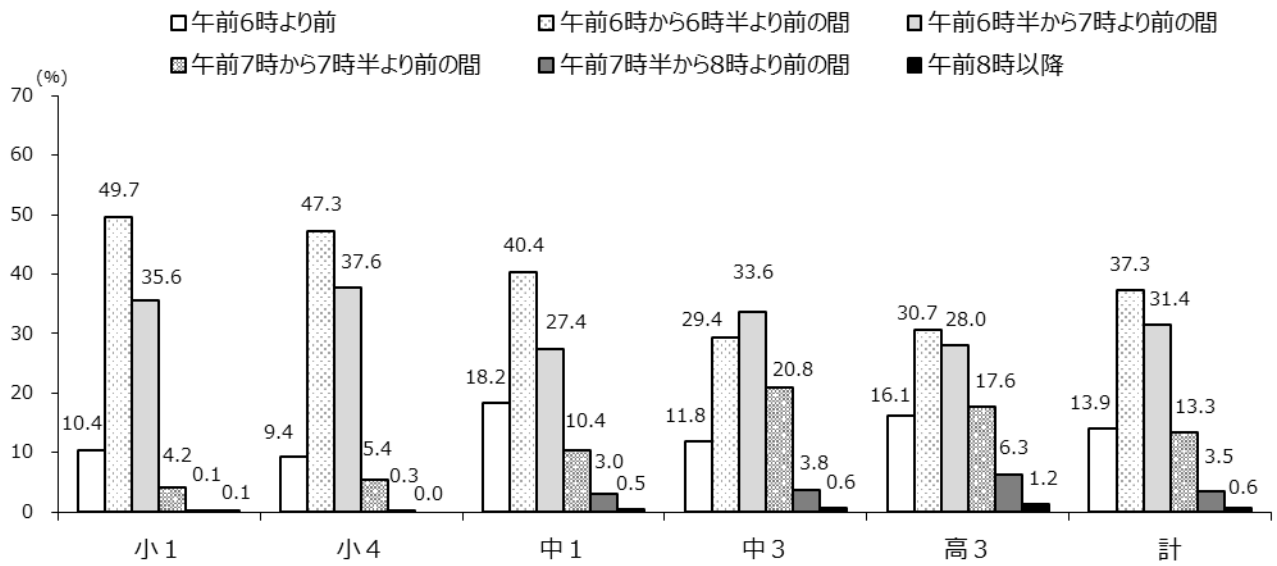


図39-2 起床時間 (学年別 女子)

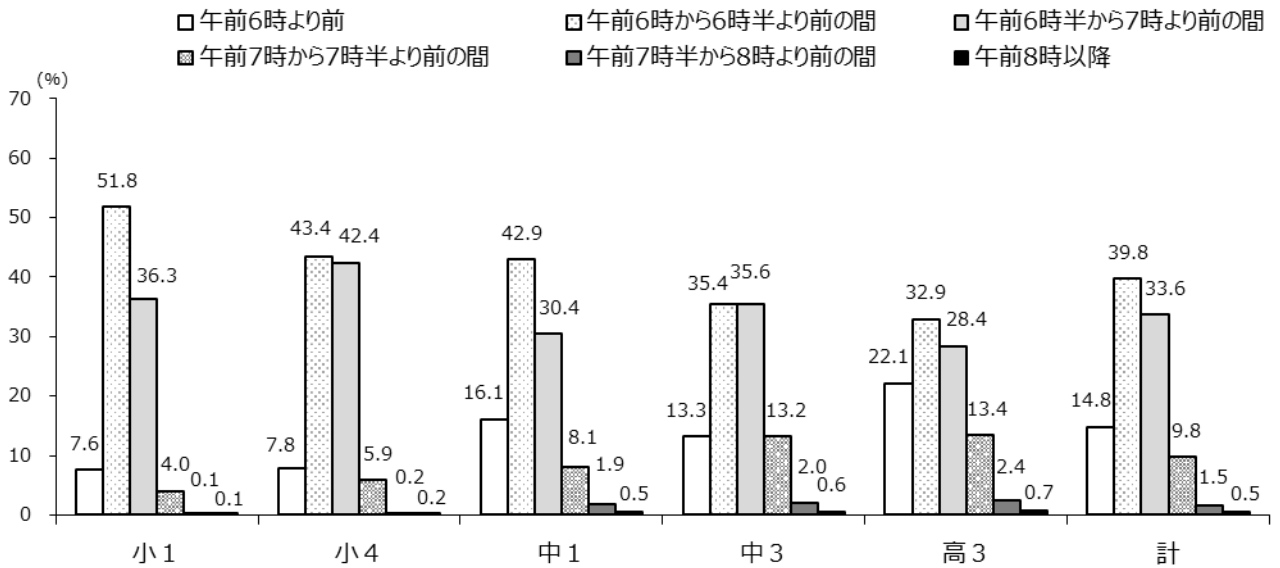


図40-1 起床時間の年次推移 (小学1年生 総数)

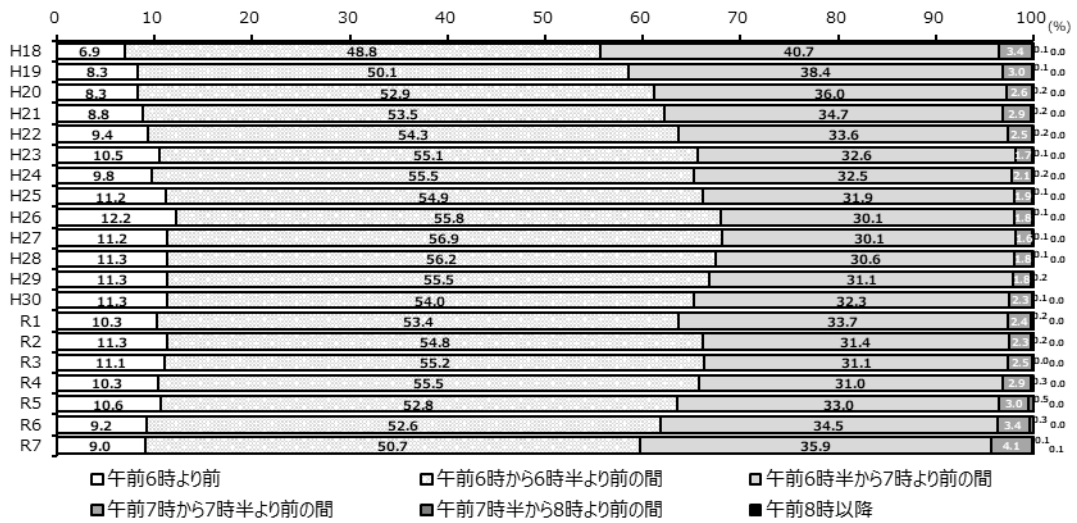


図40-2 起床時間の年次推移 (小学4年生 総数)

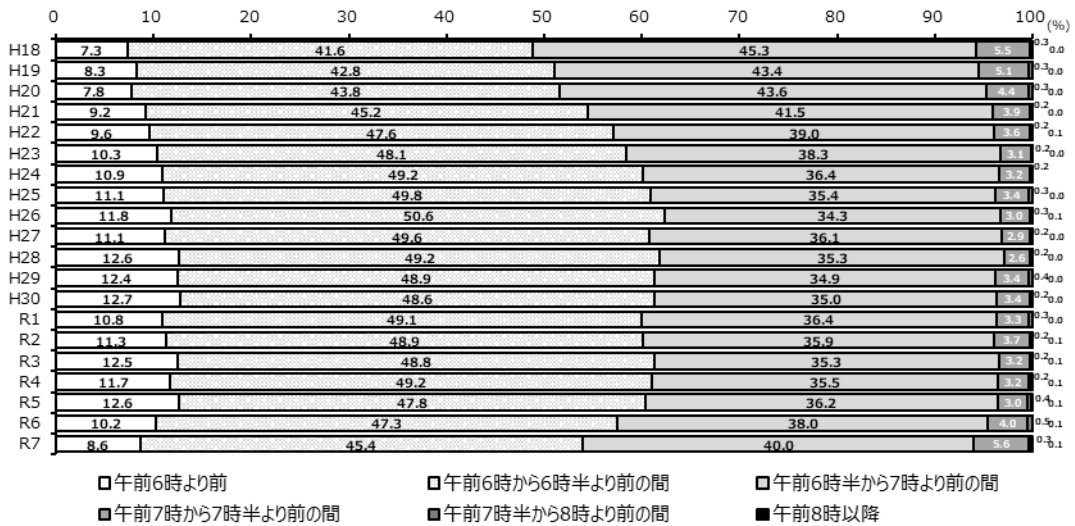


図40-3 起床時間の年次推移 (中学1年生 総数)

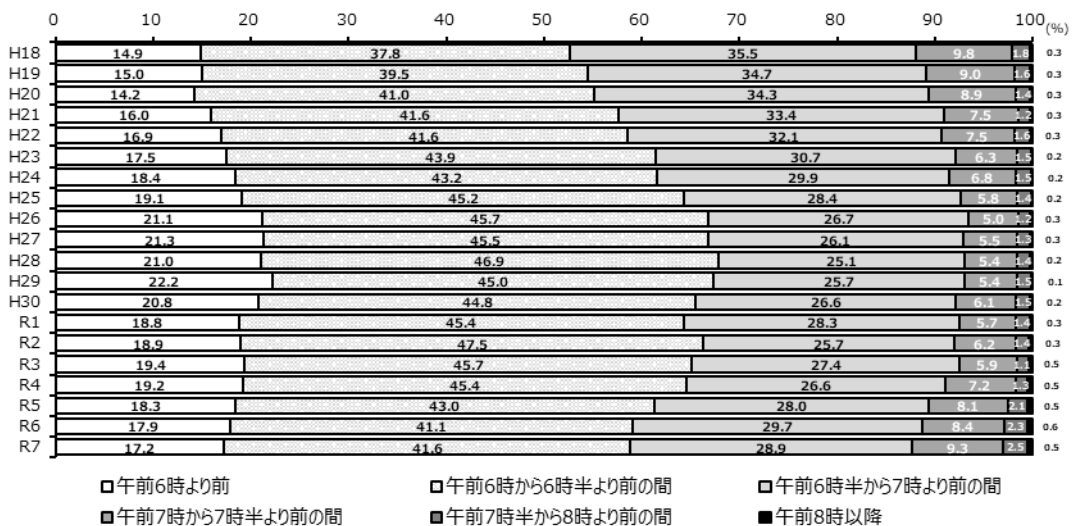


図40-4 起床時間の年次推移 (中学3年生 総数)

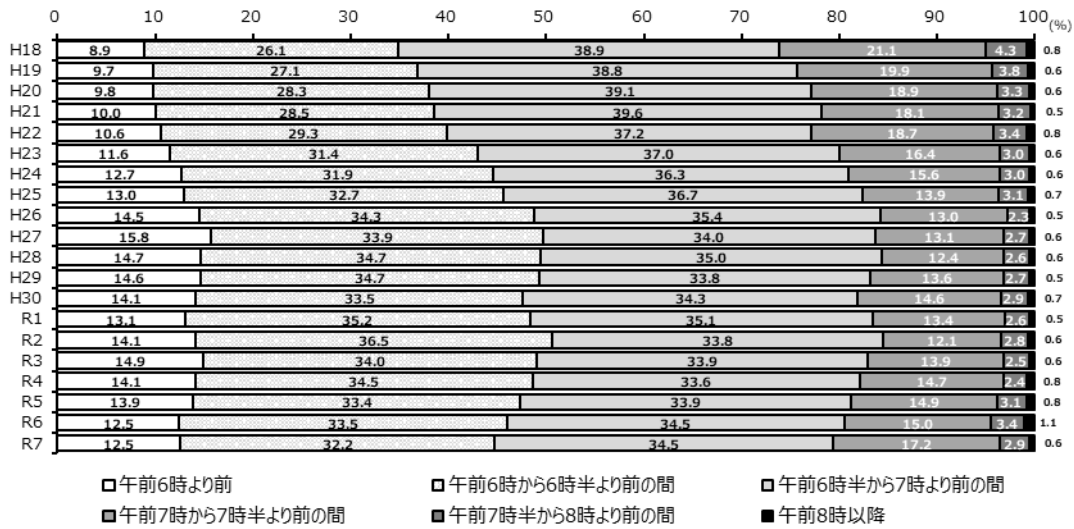
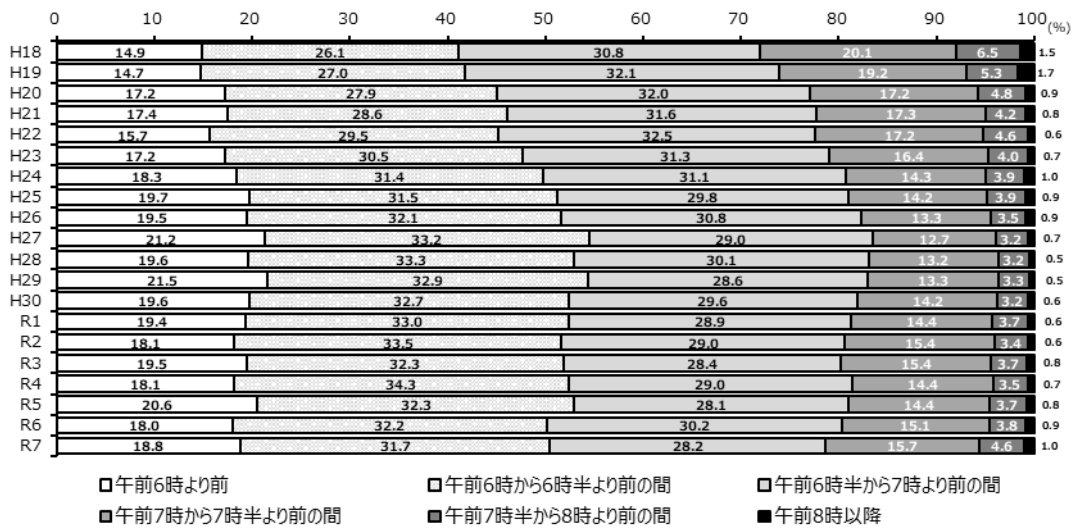


図40-5 起床時間の年次推移 (高校3年生 総数)



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年生が最も高く、男子34.0%、女子38.8%であった。

年次推移では、小学1年生は「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」に寝る者の割合が増加傾向にある。一方で、小学4年生はほぼ横ばいで推移している。

中学生は、「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がやや増加傾向となっている。

図41 就寝時間 (学年別 総数)

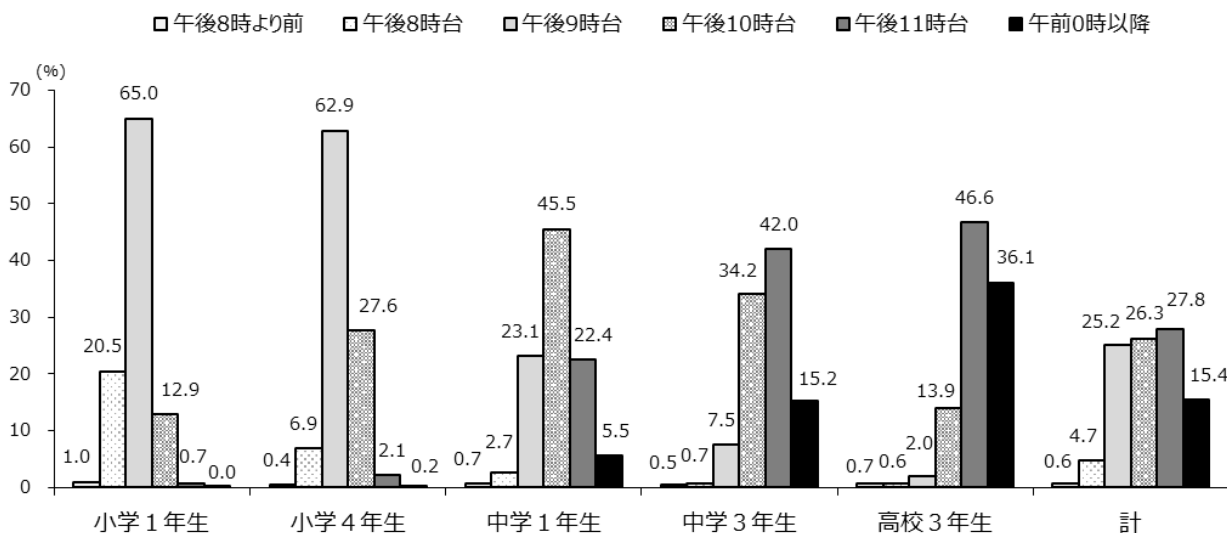


図42-1 就寝時間 (学年別 男子)

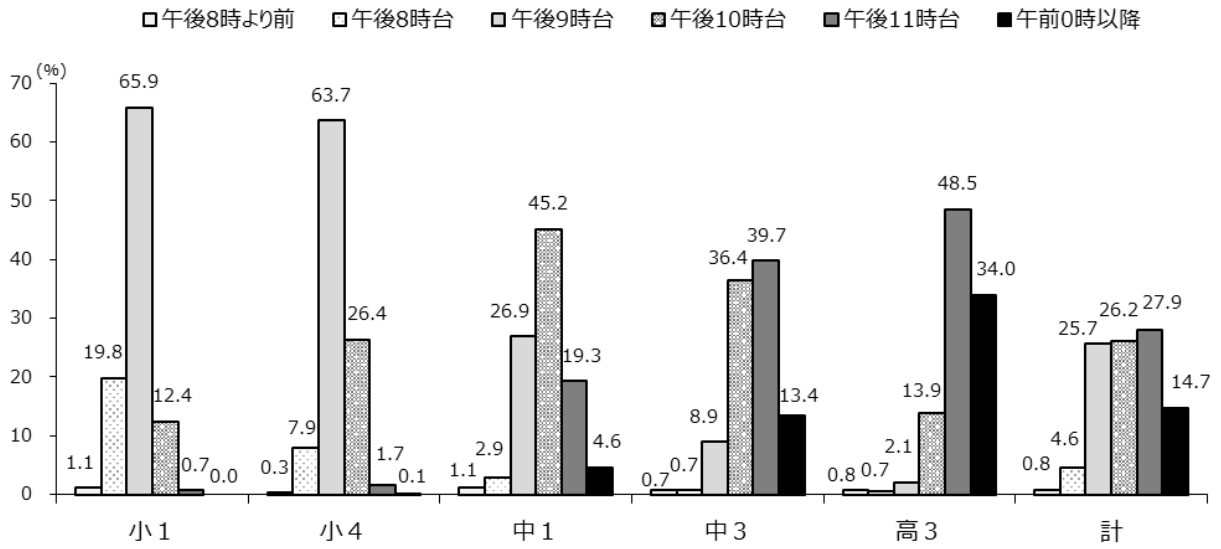


図42-2 就寝時間 (学年別 女子)

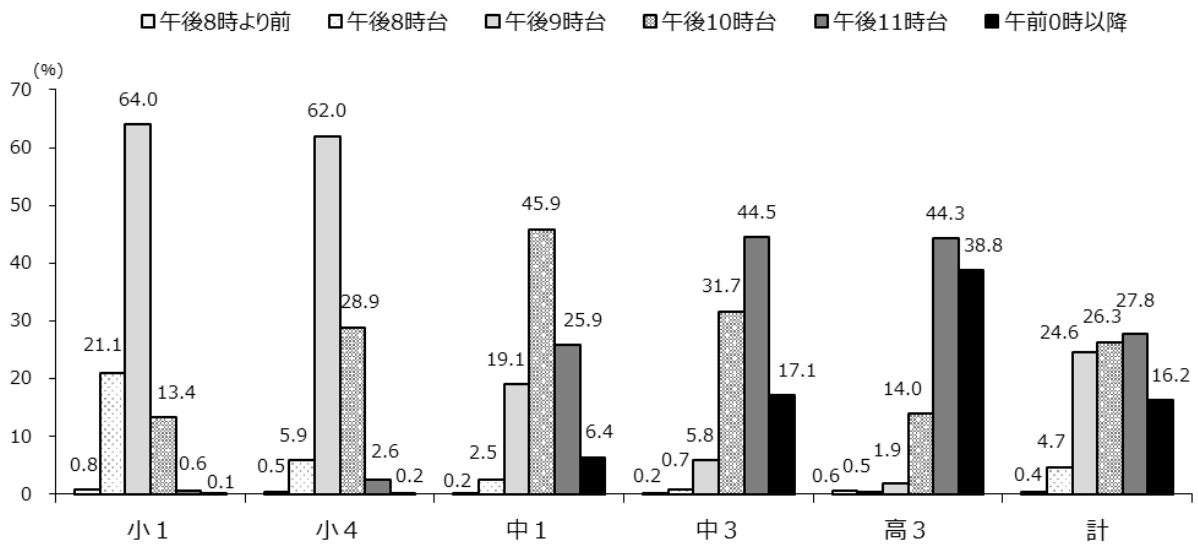


図43-1 就寝時間の年次推移 (小学1年生 総数)

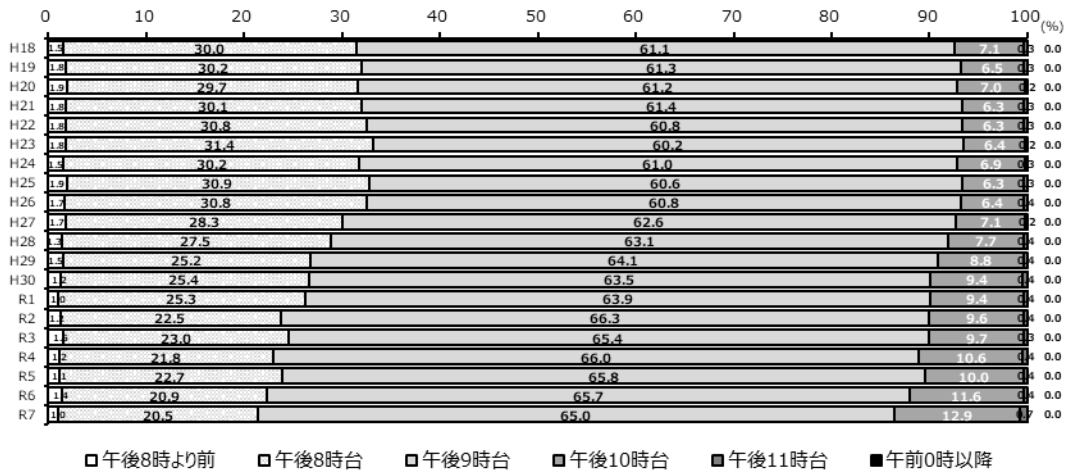


図43-2 就寝時間の年次推移 (小学4年生 総数)

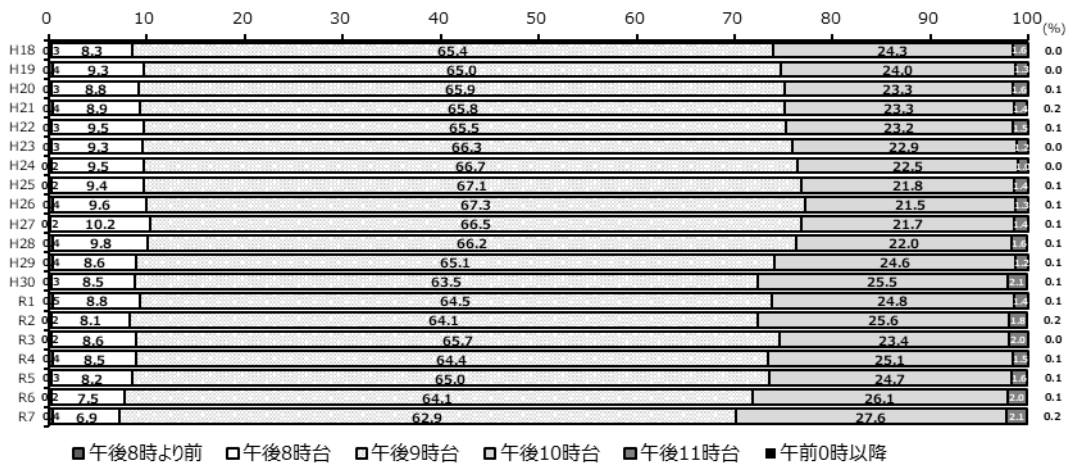


図43-3 就寝時間の年次推移 (中学1年生 総数)

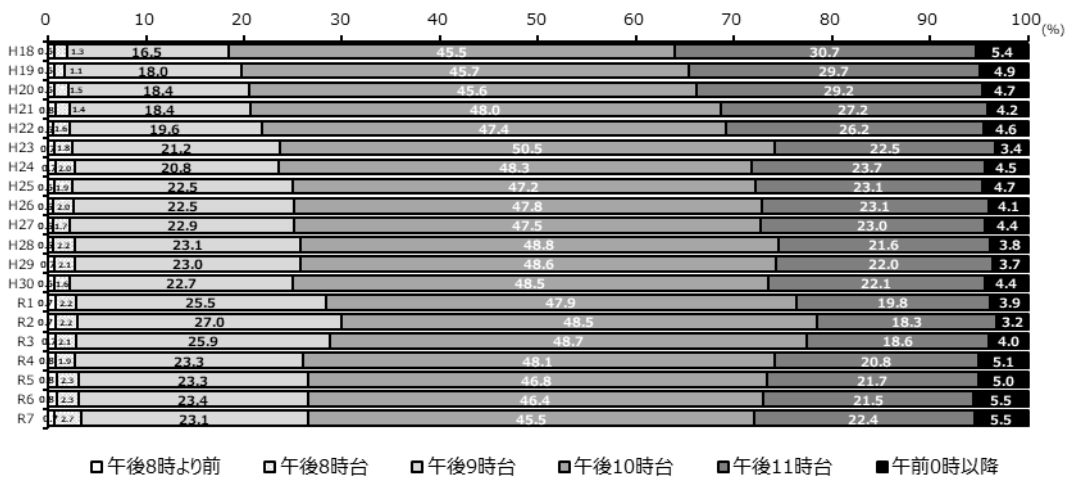


図43-4 就寝時間の年次推移 (中学3年生 総数)

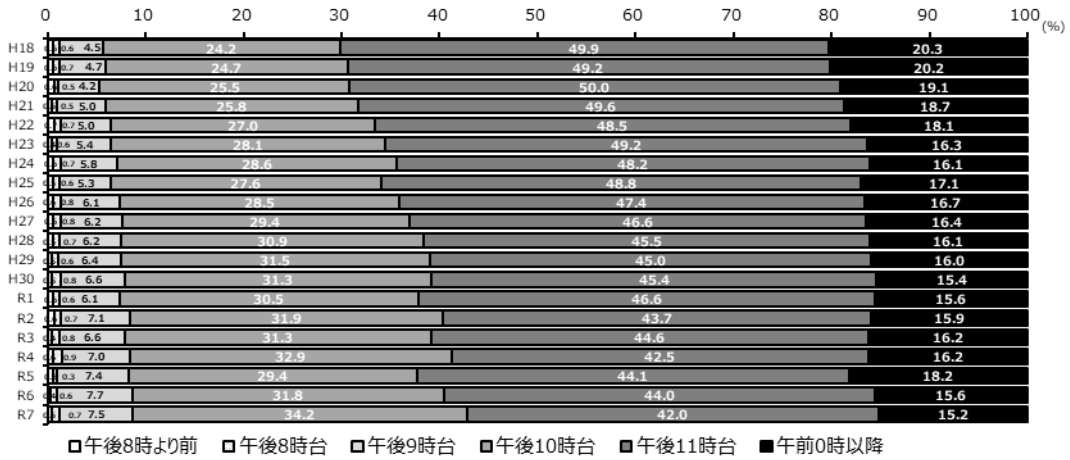
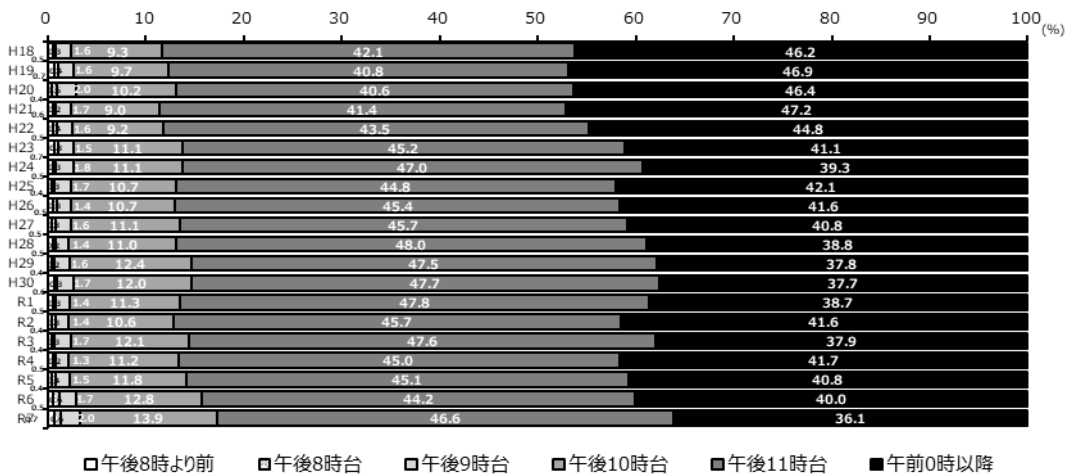


図43-5 就寝時間の年次推移 (高校3年生 総数)



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」の割合がそれぞれ最も高く、  
 学年が上がるにつれて睡眠時間は短かった。

男女別では、小学生では大きな差はみられないが、中学生及び高校生では男子より  
 女子で睡眠時間がやや短かった。

年次推移では、小学生は睡眠時間が9時間以上の者の割合が緩やかに減少して  
 いたが、近年はほぼ横ばい、中学生及び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）

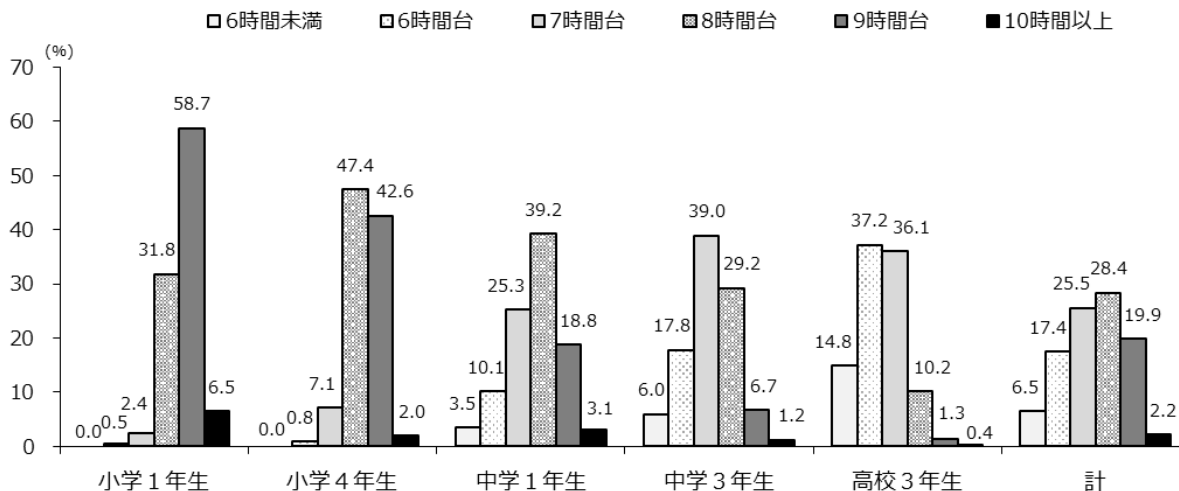


図45-1 睡眠時間 (学年別 男子)

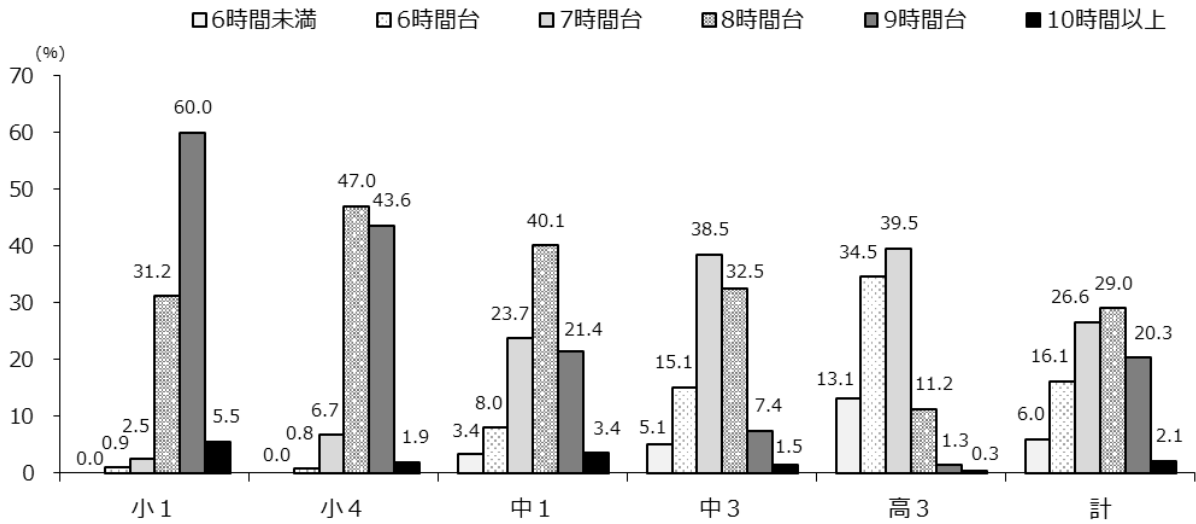


図45-2 睡眠時間 (学年別 女子)

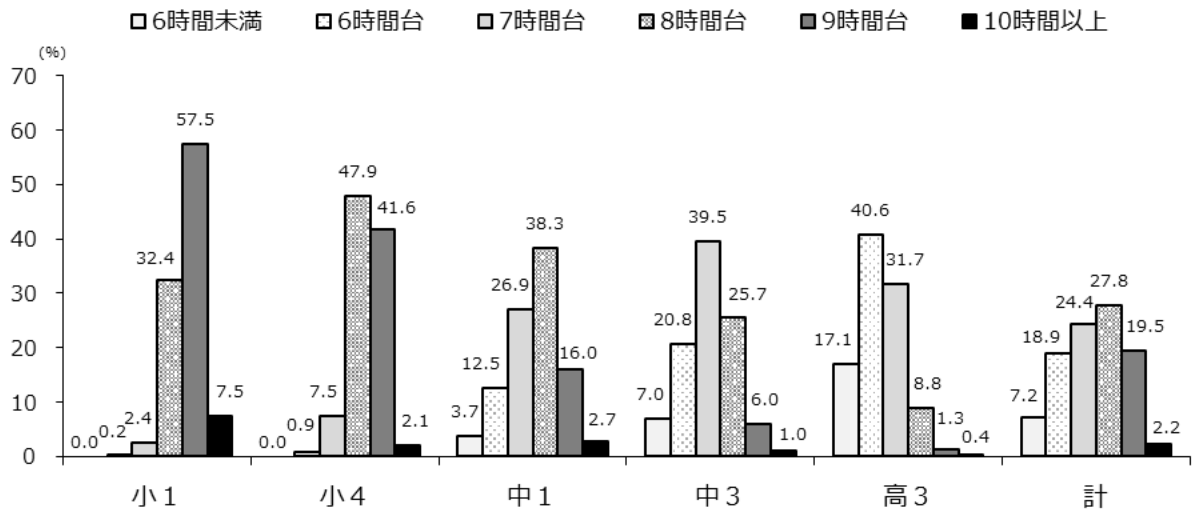


図46-1 睡眠時間の年次推移 (小学1年生 総数)

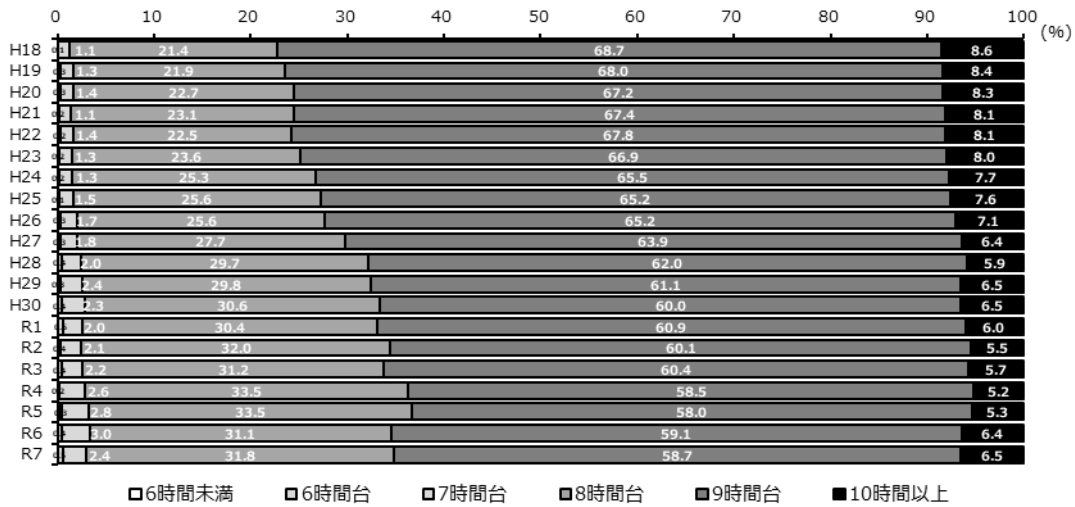


図46-2 睡眠時間の年次推移 (小学4年生 総数)

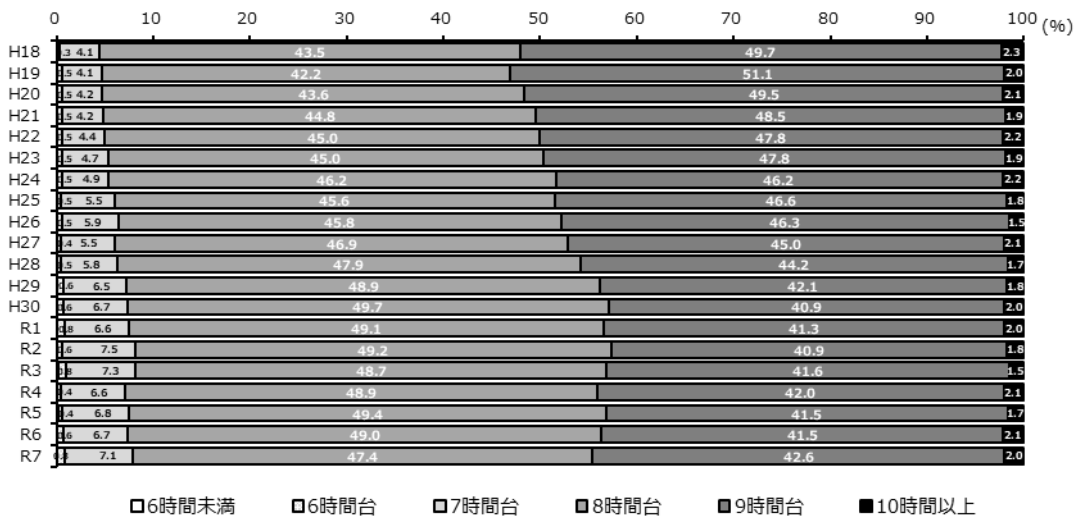


図46-3 睡眠時間の年次推移 (中学1年生 総数)

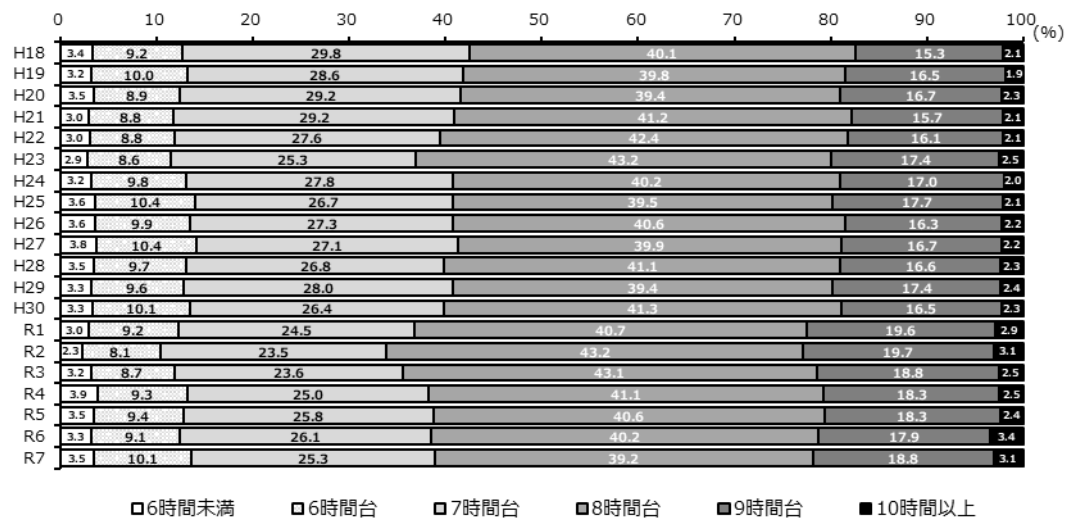


図46-4 睡眠時間の年次推移 (中学3年生 総数)

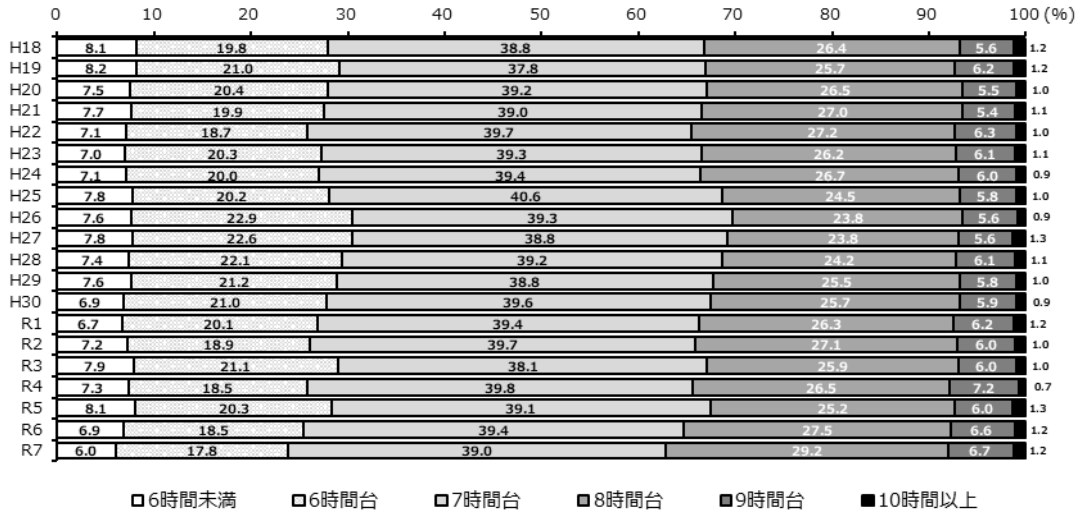
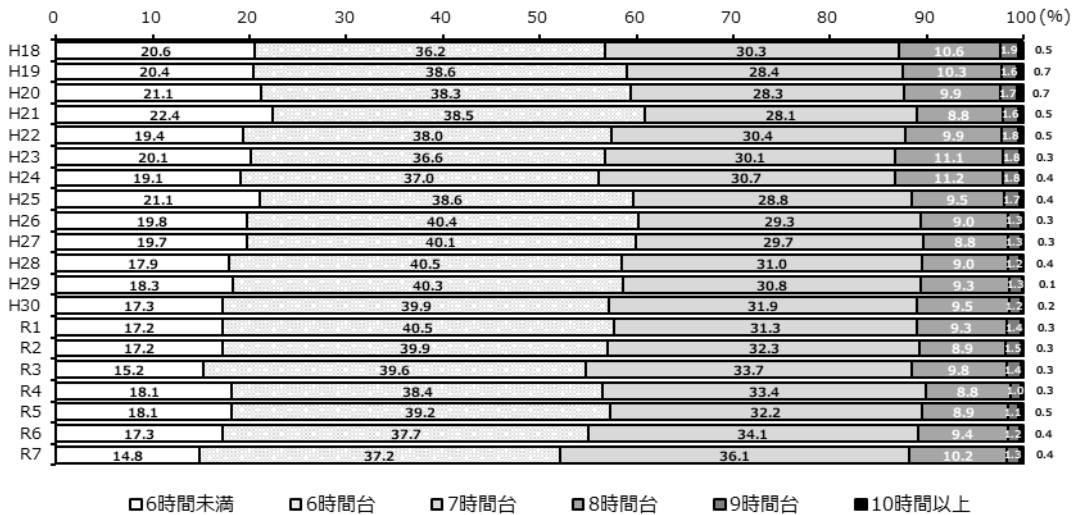


図46-5 睡眠時間の年次推移 (高校3年生 総数)



**(参考) 睡眠時間の年次推移**

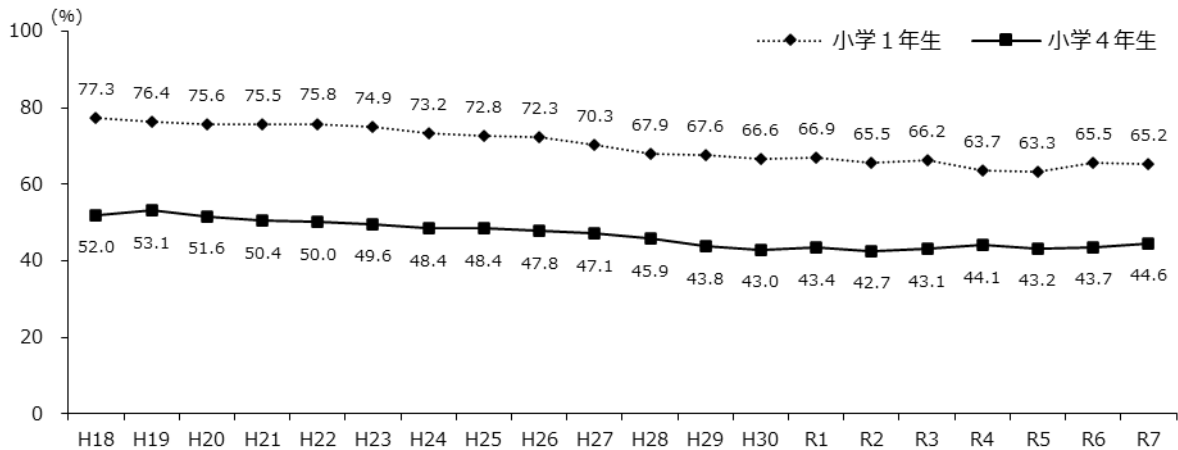
「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」※では、夜更かしなどの生活習慣に関連する睡眠不足を防止する観点から、小学生は9～12時間、中学生・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保することが推奨されている。

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7年度までの年次推移を学年別にまとめた。

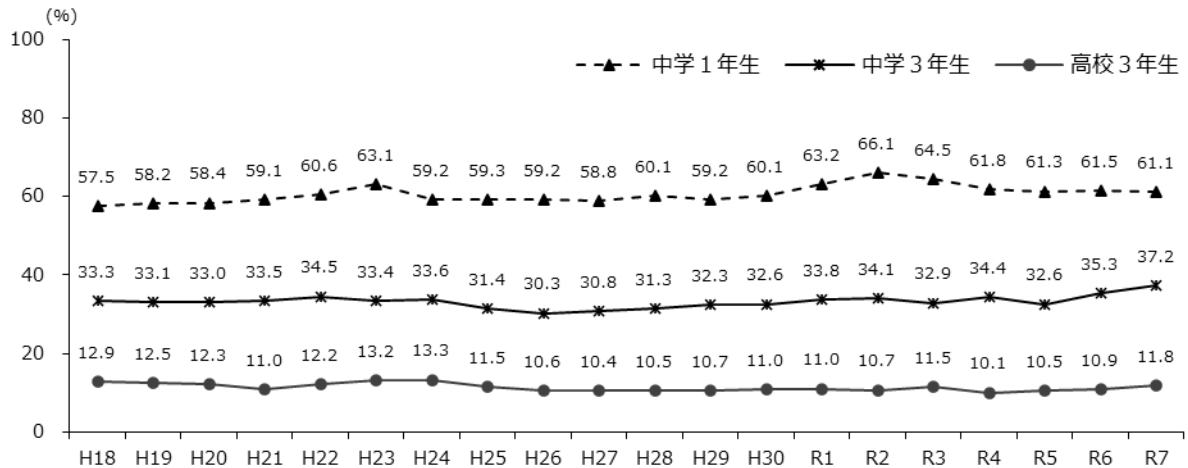
小学生は、睡眠時間が9時間以上の割合は緩やかな減少傾向にあったが、近年はほぼ横ばいで推移し、小学4年生では前年度に比べてやや増加した。

中学生・高校生は、睡眠時間が8時間以上の割合はほぼ横ばいで推移しているが、中学3年生及び高校3年生では前年度に比べてやや増加した。特に中学3年生は1.9ポイント増加し、平成18年度以降最も高くなった。

**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)