

表 11. 学校別にみた自覚症状の訴え(高校生のみ)

	A校 (N=1,246)	B校 (N=369)	C校 (N=805)	
	中央値 [25%、75%]	中央値 [25%、75%]	中央値 [25%、75%]	クラスカル・ ウォリス検定
疲労の自覚症状しらべ(30項目)	9 [4、13]	8 [5、13]	7 [3、12]	$\chi^2=17.031$
平均ランク	1255.92	1236.86	1128.11	P=0.000
ねむけとだるさ(10項目)	4 [2、6]	4 [2、6]	4 [2、6]	$\chi^2=9.428$
平均ランク	1250.84	1193.69	1155.76	P=0.009
注意集中の困難(10項目)	2 [0、5]	2 [1、5]	2 [0、4]	$\chi^2=17.729$
平均ランク	1244.90	1273.83	1128.23	P=0.000
局在した身体違和感(10項目)	2 [0、3]	2 [0、3]	1 [0、3]	$\chi^2=11.369$
平均ランク	1247.72	1228.32	1144.73	P=0.003
	人数(%)	人数(%)	人数(%)	ピアソンの χ^2 検定
空腹感「おなかがすいた」の訴え	683(54.8)	173(46.9)	537(66.7)	P=0.000
抑うつ感「ゆううつだ」の訴え	485(38.9)	166(45.0)	290(36.0)	P=0.014
「何もかもいやだ」の訴え	308(24.7)	91(24.7)	143(17.8)	P=0.001

D-3-10. 朝食摂取状況別にみた自覚症状の訴え

30項目の合計訴え数は、「家で食べた」生徒で最も少なく、次いで「学校の食堂で食べた」生徒で少なかった。最も多かったのは、「食べなかった」生徒であった。

表 12. 朝食摂取状況別にみた30項目の合計訴え数

	人数	中央値	25パー センタイル	75パー センタイル	平均 ランク
食べた					
①家で食べた	2,576	7	3	12	1657
②持参又は買ったものを学校で	399	9	5	14	1988
③学校の食堂で食べた	25	8	4	17	1835
④その他	70	9	5	13	1950
⑤食べなかった	422	10	5	15	2028

クラスカル・ウォリス検定、 $\chi^2=79.245$ 、P=0.000

空腹感の訴えは、「持参又は買ったものを学校で食べた」生徒で最も少なく、50.4%であった。最も多かったのは、「食べなかった」生徒であり、69.7%であった。

抑うつ感に関する訴えは、「食べなかった」生徒で最も多く、「家で食べた」生徒や「学校の食堂で食べた」生徒で少なかった。

表 13. 朝食の摂取状況別空腹感と抑うつ感の訴え割合

	空腹感			抑うつ感			
	人数	おなかがすいた*		ゆううつだ*		何もかもいやだ*	
		人数	%	人数	%	人数	%
食べた							
家で食べた	2,576	1,447	56.2	845	32.8	467	18.1
持参又は買ったものを 学校(教室や食堂)で 学校の食堂で食べた	399	201	50.4	170	42.6	110	27.6
その他	70	42	60.0	25	35.7	16	22.9
食べなかった	422	294	69.7	176	41.7	126	29.9
合計	3,492	1,997	57.2	1,223	35.0	725	20.8

* ピアソンの χ^2 検定、 $P=0.000$

E. 考察

午前中の自覚症状を3校間で比較したところ、「ねむけとだるさ」と「空腹感」以外のすべての訴えは、C校が最も少なかった。空腹感を訴えた生徒の割合は、C校が最も多かったが、その理由は、通学時間が最も長かったことと、調査票の記入時刻が最も遅かったことにより、家で朝食を食べた場合も、調査票記入時にはすでに空腹感をおぼえる生徒が多かったと考えられた。

A校は、「注意集中の困難」と「空腹感」以外のすべての訴えが3校中最も多かった。とくに、「ゆううつだ」と訴えた生徒の割合は6割を超え、他の2校の倍近くであった。A校は、通学時間は最も短いものの、睡眠時間が6時間未満の者の割合が57.1%と最も多く、朝食を食べなかった生徒の割合も14.2%と最も多かったことから、生活習慣の乱れがうかがわれた。睡眠不足や朝食欠食が自覚症状の増加と関連していると考えられた。

B校は、朝食の欠食率が最も少なく、8割以上の生徒が朝食を家で摂取していた。家で食べる生徒が多いため、調査日の食堂の利用は、家で食べて食堂でも食べたという生徒を合わせても10名(1.2%)であった。

本研究の目的は、食堂で朝食を提供している学校(A、B校)としていない学校(C校)で、午前中の自覚症状の訴えに差がみられるかどうかを検討することであった。分析の結果、自覚症状の訴えは、食堂で朝食を提供していないC校で最も少なかった。A、B校とC校では、食堂における朝食の提供以外の条件(都心からの距離や交通手段、中高一貫の私立学校、共学など)はそろっているが、生徒の男女比に差がみられた。A、B校では男子と女子の割合が、2.4~3.7:1であるのに対し、C校ではおよそ1:1であった(表1)。しかし、男女差がみられた自覚症状は、「局在した身体違和感」のみであり、この訴えは、女子のほうが有意に多かったことから、C校において女子の割合が多いことが自覚症状の訴えの少なさに関連していることは考えられなかった。

また、学年別の生徒数をみると、A校では中学生の割合が最も少なく、全体の7.6%であった(表1)。高校生は中学生にくらべ、「注意集中の困難」と「空腹感」以外のすべての訴えが有意に多か

ったことから、A 校において、これらの訴えが 3 校中最も多かったことは、中学生の割合が少ないことに関連している可能性を考え、中学生と高校生に分けて、学校間の比較をおこなった。その結果、高校生だけで分析をおこなった場合も、30 項目の合計訴え数、「ねむけとだるさ」と「局在した身体違和感」の訴え数、及び「何もかもいやだ」と訴えた生徒の割合は A 校で最も多かったことから、中学生の割合が少ないことが A 校で訴えの多い理由であるとは考えられなかった。

学校間の比較において、食堂で朝食を提供していない C 校の訴えが最も少なかったことは、A 校と B 校において、学校の食堂を利用する生徒の割合が 1%前後と少なかったことが影響していると考えられた。3 校をあわせた全体について、自覚症状の訴えと朝食の摂取状況との関連をみると、訴えは、朝食を「家で食べた」もしくは「学校の食堂で食べた」生徒において少なく、「食べなかった」生徒において最も多かった(表 12、13)。家庭でバランスのとれた食事を用意し、摂取することが最もよいと考えられるが、全体で 55.5%の生徒が 1 時間以上かけて通学しており、朝食を食べなかった理由として 7 割前後の生徒が「時間がない」をあげている現状を考慮すると、朝食欠食者を減らすことにより、自覚症状の訴えを減少させるためには、学校の食堂で朝食を提供することは有効である可能性が示唆された。

謝 辞

調査の実施にあたり、ご協力いただきました対象校の校長先生、教頭先生をはじめ、諸先生方に心よりお礼申し上げます。また、本研究をすすめるにあたって御指導くださいました小林秀資院長、林謙治次長に深く感謝申し上げます。

資 料

「中学・高校生の朝食摂取と午前中の自覚症状に関する調査」へのご協力をお願い

厚生労働省の研究機関である国立保健医療科学院（埼玉県）では、生涯を通じた健康づくりについての研究をおこなっています。その一環として、中学・高校生の皆さんの朝食の摂取状況と午前中の自覚症状の関連について調査させていただきたく、皆さんのご協力をお願いいたします。内容は、二時間目終了時の自覚症状（33項目）と朝食およびその他の生活習慣に関することです。簡単なアンケートですので、よろしく願いいたします。

（氏名や学生番号など、個人を特定する項目はありませんので、プライバシーは完全に保護されます）

2 時間目の授業が終わったときに記入してください

2003年__月__日 __曜日 __時__分頃記入

いまのあなたの状態について、おききします。

つぎのようなことが あったら ○ のいずれかを、すべての のなかに必ずつけて下さい。
ない場合には×

1	頭がおもい		12	考えがまとまらない		23	頭がいたい	
2	全身がだるい		13	話をするのがいやになる		24	肩がこる	
3	足がだるい		14	いらいらする		25	腰がいたい	
4	あくびがでる		15	気が散る		26	息苦しい	
5	頭がぼんやりする		16	物事に熱心になれない		27	口がかわく	
6	ねむい		17	ちょっとしたことが思い出せない		28	声がかすれる	
7	目が疲れる		18	することに間違いが多くなる		29	めまいがする	
8	動作がぎこちない		19	物事が気にかかる		30	まぶたや筋肉がピクピクする	
9	足元がたよりない		20	きちんとしていられない		31	手足がふるえる	
10	横になりたい		21	根気がなくなる		32	気分がわるい	
11	おなかがすいた		22	ゆううつだ		33	何もかもいやだ	

あなたについて、あてはまる数字 (①, ②...) を一つ選んで○をつけて下さい。

学年：①中1・②中2・③中3・④高1・⑤高2・⑥高3

性別：①男・②女

通学時間：①30分未満・②30分～1時間・③1時間～1時間半・④1時間半～2時間・⑤2時間以上

きのうの夜の睡眠時間：①5時間未満・②5～6時間・③6～7時間・④7～8時間・⑤8時間以上

けさの朝食は食べましたか：

食べた → ①家で・②持参または買ったものを学校(教室や食堂)で・③学校の食堂のメニュー・
④ _____ の _____ 他
 (_____)

⑤食べなかった → 食べなかった理由について、あてはまる数字すべてに○をつけて下さい。

理由：①時間がない・②食欲がない・③食べる習慣がない・④用意がない・⑤その他

けさの朝練(クラブ活動)にでましたか：①でた・②でていない・③朝練はない(部活に入っていない)

けさ起きた時刻：__時__分頃 けさ家をでた時刻：__時__分頃

資料 1

A 校のまとめ

1. 調査方法

1-1. 方法

2002 年 12 月 18 日水曜日に、学級毎に午前中の授業担当教員が調査票を配布し、その場で生徒に記入してもらい、回収した。原則として、2 時間目終了時の記入を求めたが、授業の都合上、記入時刻にズレがみられた。10 時前に記入した生徒は 7.1%、10 時台が 83.2%、11 時以降が 9.1%であり、50%が 10:38～10:45 に記入していた。

1-2. 対象

表 1. 性・学年別調査参加人数と回収率

学年	男子	女子	性別 無記入	合計	在籍数	回収率(%)
中学 1 年	33	10	3	46	47	97.9
中学 2 年	21	17	2	40	45	88.9
中学 3 年	11	8	6	25	26	96.1
高校 1 年	260	106	20	386	409	94.3
高校 2 年	270	116	18	404	433	93.3
高校 3 年	323	132	1	456	488	93.4
合計	918	389	50	1357	1448	93.7

2. 生活習慣

2-1. 通学時間

通学時間は30分以上1時間未満が最も多く42%であり、次いで1時間半以上2時間未満の生徒が34%いた(図1)。

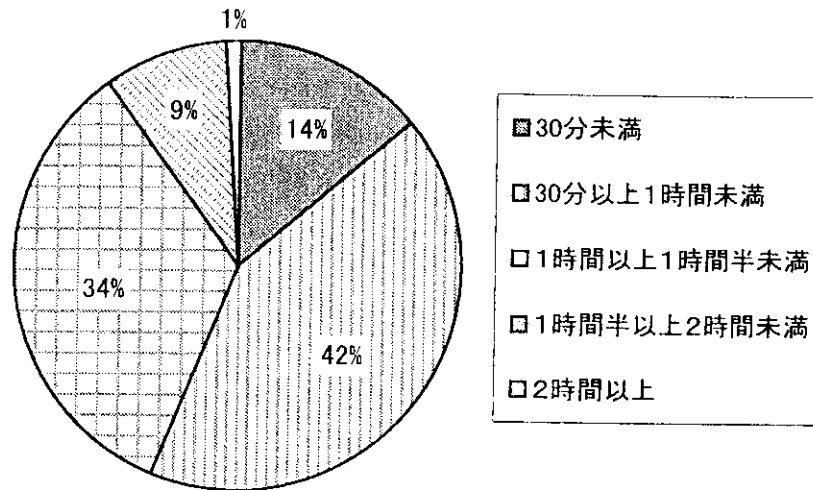


図1. 通学時間(N=1349)

2-2. きのうの夜の睡眠時間

学年が上がるにつれて、睡眠時間は有意に短くなる傾向がみられた(表2、図2)。

表2. 学年別睡眠時間の分布(人数・%)

	中1	中2	中3	高1	高2	高3	合計
5時間未満	2 4.3%	1 2.5%	3 12.0%	52 13.5%	55 13.7%	116 25.6%	229 16.9%
5時間以上6時間未満	3 6.5%	12 30.0%	10 40.0%	165 42.7%	183 45.5%	171 37.7%	544 40.2%
6時間以上7時間未満	21 45.7%	12 30.0%	8 32.0%	109 28.2%	113 28.1%	111 24.5%	374 27.7%
7時間以上8時間未満	12 26.1%	9 22.5%	3 12.0%	40 10.4%	40 10.0%	38 8.4%	142 10.5%
8時間以上	8 17.4%	6 15.0%	1 4.0%	20 5.2%	11 2.7%	17 3.8%	63 4.7%
合計	46 100.0%	40 100.0%	25 100.0%	386 100.0%	402 100.0%	453 100.0%	1352 100.0%

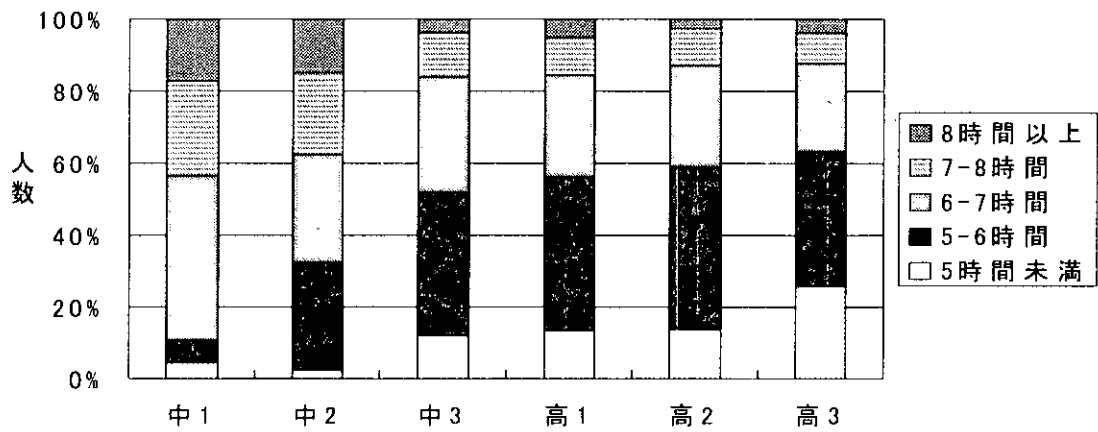


図 2. 学年別睡眠時間の分布 (N = 1352)

通学時間が長いと睡眠時間が有意に短くなった(図 3)。通学時間が 2 時間以上になると、睡眠時間が 5 時間未満の生徒の割合は 6 割を超えた。

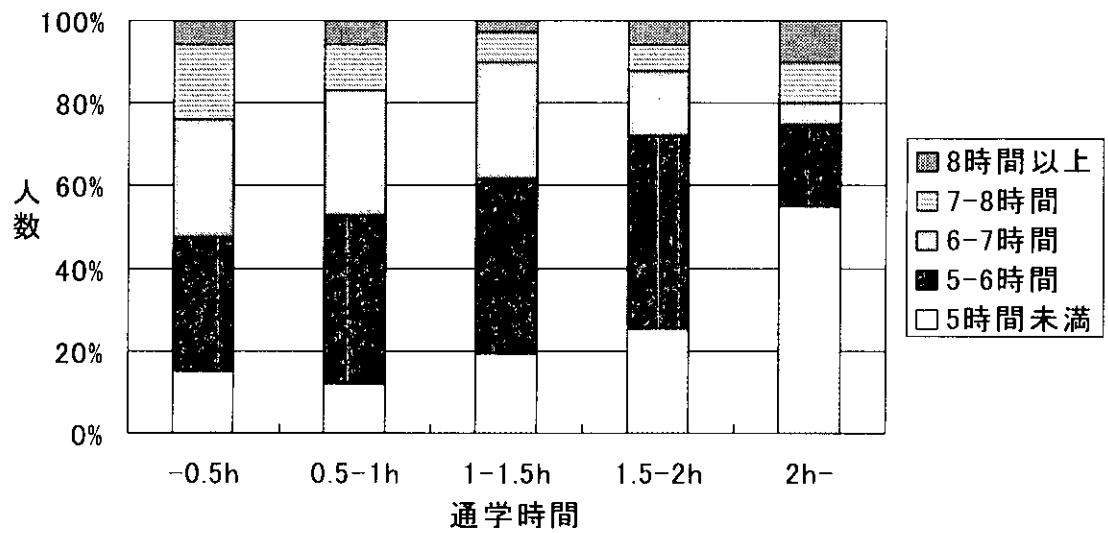


図 3. 通学時間別睡眠時間 (N = 1345)

2-3. 朝食の摂取状況

朝食を家で食べる中学生の割合は、学年が上がるにつれて減少し、朝食を欠食する割合は逆に増加した(表 3、図 4)。朝食を家で食べる高校生の割合は 63.1%~65.0%であり、中学生よりも少なかった。しかし、朝食を食べない生徒の割合は、中学生より高校生の方が少なく、高校生では、持参または買ったものを学校で食べたり、学校の食堂を利用する生徒が多かった。「その他」には、家で食べて、さらに学校でも持参または買って来たものを食べるといった回答が多くみられた(「その他」の 63.6%)。

表 3. 学年別朝食の摂取状況(人数・%)

学年	中 1	中 2	中 3	高 1	高 2	高 3	合計
食べた							
家で食べた	38 82.6%	28 70.0%	17 68.0%	247 64.0%	262 65.0%	287 63.1%	879 64.9%
持参又は買ったものを 学校(教室や食堂)で 学校の食堂で食べた		1 2.5%		8 2.1%	5 1.2%	5 1.1%	19 1.4%
その他		2 5.0%	1 4.0%	10 2.6%	8 2.0%	12 2.6%	33 2.4%
食べなかった							
	8 17.4%	9 22.5%	7 28.0%	55 14.2%	47 11.7%	66 14.5%	192 14.2%
合計	46 100.0%	40 100.0%	25 100.0%	386 100.0%	403 100.0%	455 100.0%	1355 100.0%

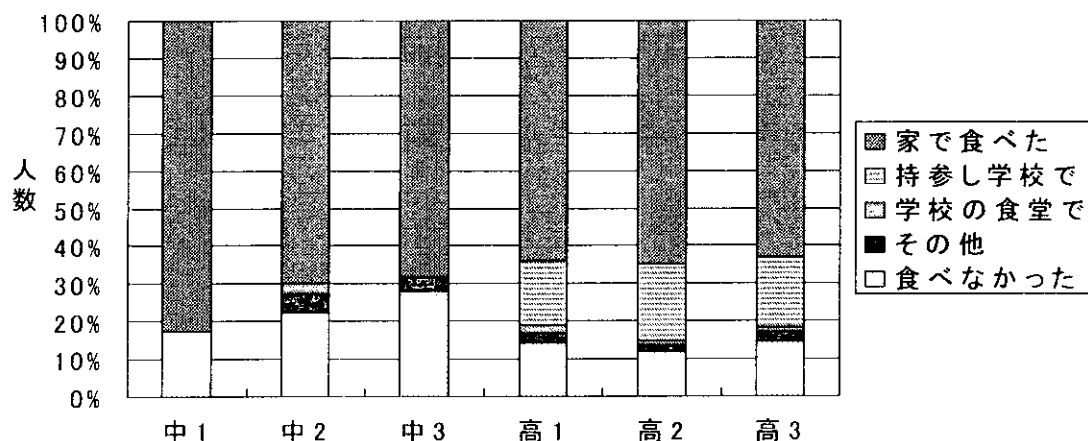


図 4. 学年別朝食の摂取状況(N=1355)

朝食の摂取状況と性別の間に有意な関連はみられなかった(表 4)。

表 4. 性別による朝食の摂取状況(人数・%)

	性別	男子	女子	合計
食べた				
家で食べた		605 65.9%	251 64.7%	856 65.5%
持参又は買ったものを学校(教室や食堂)で		151 16.4%	71 18.3%	222 17.0%
学校の食堂で食べた		10 1.1%	8 2.1%	18 1.4%
その他		18 2.0%	11 2.8%	29 2.2%
食べなかった		134 14.6%	47 12.1%	181 13.9%
合計		918 100.0%	388 100.0%	1306 100.0%

通学時間との関連では、通学時間が長いほど家で朝食を食べる割合が減少し、欠食する割合が増加する傾向がみられた(表 5、図 5)。通学時間が、1 時間未満の生徒の 7 割前後が家で朝食を食べているのに対し、1 時間以上になると、家で食べる生徒の割合は 6 割前後に減少し、2 時間以上では、5 割に減少した。

表 5. 通学時間別朝食の摂取状況(人数・%)

	通学時間	30 分 未満	30 分～ 1 時間	1 時間～ 1 時間半	1 時間半 ～2 時間	2 時間 以上	合計
食べた							
家で食べた		140 72.9%	386 69.7%	263 57.0%	76 61.8%	9 50.0%	874 64.8%
持参又は買ったものを 学校(教室や食堂)で		25 13.0%	71 12.8%	106 23.0%	27 22.0%	2 11.1%	231 17.1%
学校の食堂で食べた		1 0.5%	5 0.9%	12 2.6%	1 0.8%		19 1.4%
その他		4 2.1%	11 2.0%	12 2.6%	3 2.4%	3 16.7%	33 2.4%
食べなかった		22 11.5%	81 14.6%	68 14.8%	16 13.0%	4 22.2%	191 14.2%
合計		192 100.0%	554 100.0%	461 100.0%	123 100.0%	18 100.0%	1348 100.0%

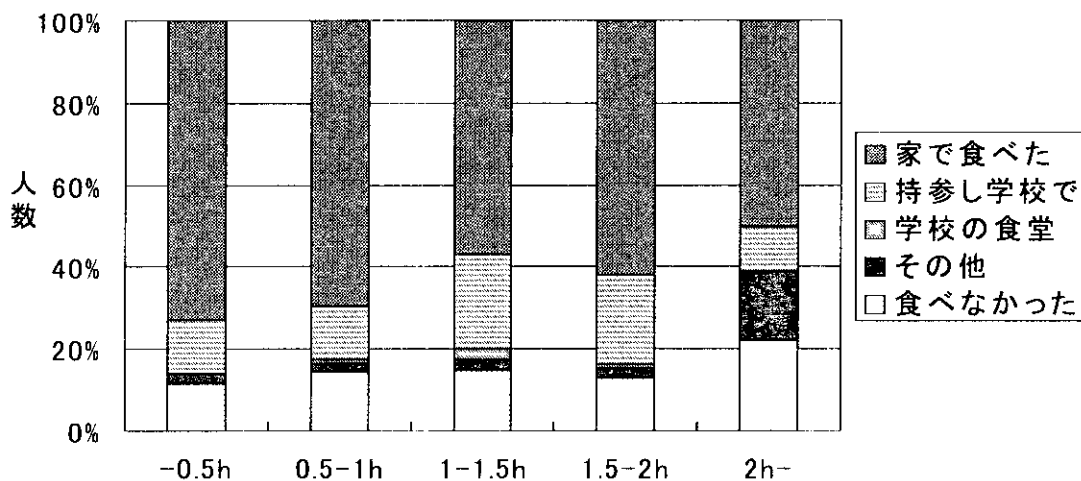


図 5. 通学時間別朝食の摂取状況 (N = 1348)

睡眠時間との関連では、睡眠時間が短いほど家で朝食を食べる割合が減少し、欠食する割合が増加する傾向がみられた(表 6、図 6)。しかし、睡眠時間が 8 時間以上になると、欠食する生徒の割合が増加した。

表 6. 睡眠時間別朝食の摂取状況

睡眠時間	5 時間 未満	5 時間～ 6 時間	6 時間～ 7 時間	7 時間～ 8 時間	8 時間 以上	合計
食べた						
家で食べた	140 61.1%	336 61.9%	254 67.9%	100 70.4%	46 73.0%	876 64.8%
持参又は買ったものを 学校(教室や食堂)で 学校の食堂で食べた	32 14.0%	106 19.5%	64 17.1%	22 15.5%	8 12.7%	232 17.2%
その他	8 3.5%	11 2.0%	10 2.7%	4 2.8%	1 1.6%	33 2.4%
食べなかった	49 21.4%	81 14.9%	40 10.7%	13 9.2%	8 12.7%	191 14.1%
合計	229 100.0%	543 100.0%	374 100.0%	142 100.0%	63 100.0%	1351 100.0%

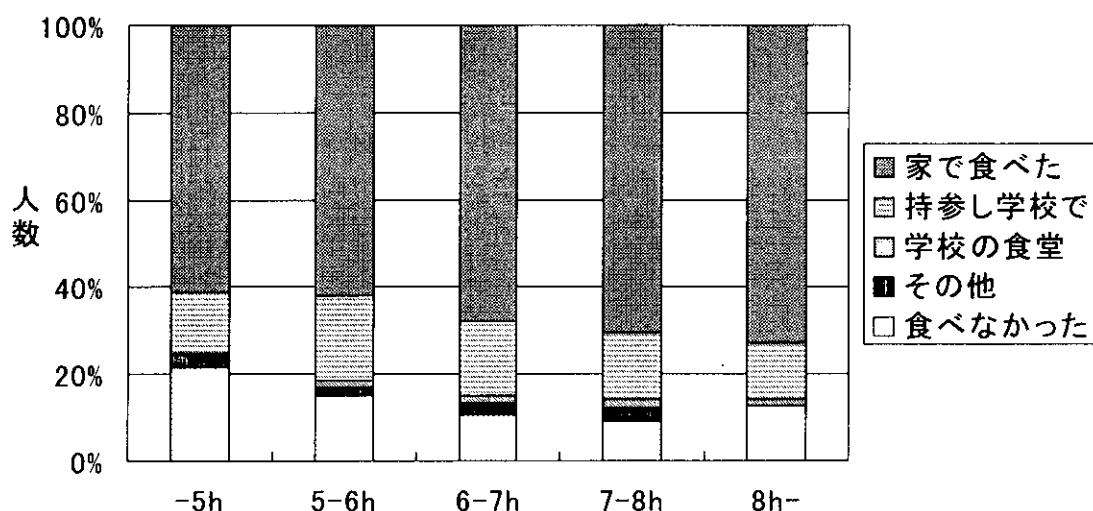


図 6. 睡眠時間別朝食の摂取状況 (N = 1351)

朝練への参加状況との関連では、朝食を家で食べた割合は、朝練にでた生徒で低く、48.6%であった(表 7)。一方で、朝練にでた生徒では、持参または買ったものを学校で食べたり(25.0%)、学校の食堂を利用したり(6.1%)、「その他」として、家で食べて学校でも食べた(4.1%)割合が多かった。結果として、朝練にでた生徒の朝食を「食べなかった」割合は 14.2%であり、全体の平均値(14.3%)と比較して、特に高いということはない。

表 7. 朝練への参加状況別朝食の摂取状況(人数・%)

けさの朝練(クラブ活動)にでましたか	でた	でて いない	朝練は ない	合計
食べた				
家で食べた	72 48.6%	110 59.5%	680 68.5%	862 65.0%
持参または買ったものを学校で	37 25.0%	42 22.7%	148 14.9%	227 17.1%
学校の食堂で食べた	9 6.1%	1 0.5%	8 0.8%	18 1.4%
その他	9 6.1%	4 2.2%	17 1.7%	30 2.3%
食べなかった				
	21 14.2%	28 15.1%	140 14.1%	189 14.3%
合計	148 100.0%	185 100.0%	993 100.0%	1326 100.0%

2-4. 朝食の欠食理由

調査の日の朝食を「食べなかった」と回答した生徒に対し、その理由を複数回答してもらったところ、「時間がない」が最も多く、10.2%であった(図7)。

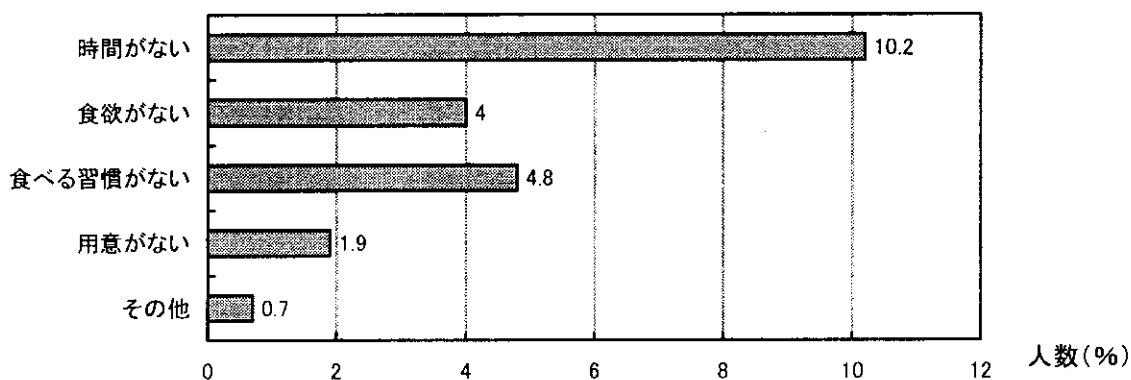


図7. 朝食を食べなかった理由(複数回答)(N = 191)

2-5. 起床時刻、起きてから家をでるまでの時間

中学生の平均起床時刻は 6:03~6:20、高校生は少し遅く、6:15~6:36 であった。朝、起きてから家をでるまでの平均仕度時間は 40~50 分であった(表8)。

起床時刻が遅くなるにつれ、仕度時間が有意に短くなる傾向がみられた(図8)。

また、通学時間が長くなるにつれ、起床時刻は早くなり、仕度時間は短くなる傾向がみられた(表9)。

表8. 学年別平均起床時刻・仕度時間

	中1	中2	中3	高1	高2	高3	合計
人数	45	40	23	384	402	453	1347
平均起床時刻	6:20	6:03	6:20	6:15	6:28	6:36	6:26
平均仕度時間(分)	41.91	51.03	48.13	45.28	43.38	42.35	43.83

表9. 通学時間別平均起床時刻・仕度時間

通学時間	30分未満	30分~1時間	1時間~1時間半	1時間半~2時間	2時間以上	合計
人数	192	551	458	123	18	1342
平均起床時刻	6:55	6:34	6:13	5:56	5:34	6:26
平均仕度時間(分)	44.79	47.02	41.20	39.45	35.06	43.86

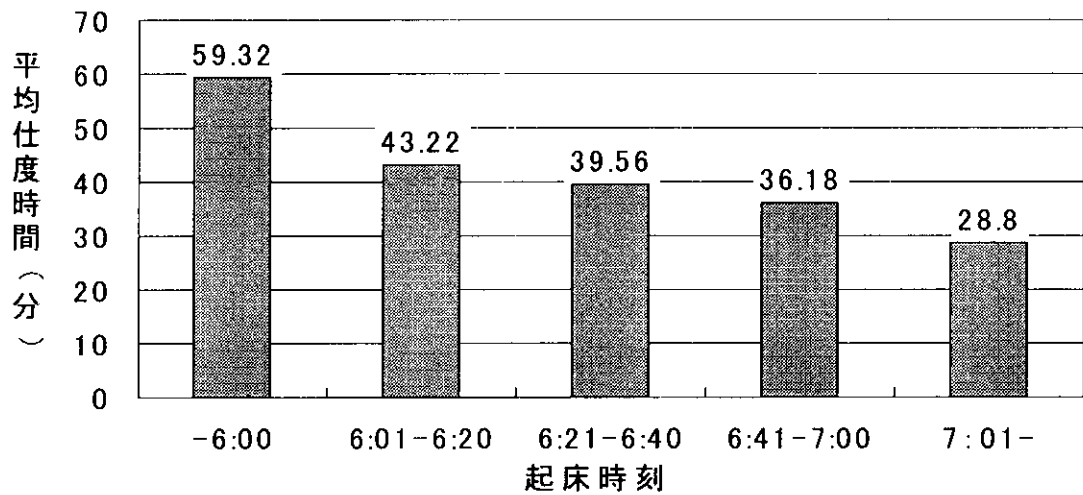


図 8. 起床時刻別平均仕度時間(N = 1347)

朝食を家で食べた生徒の平均仕度時間は 48.9 分であり、家で食べてこなかった生徒の平均仕度時間は、30～35 分であった(図 9)。

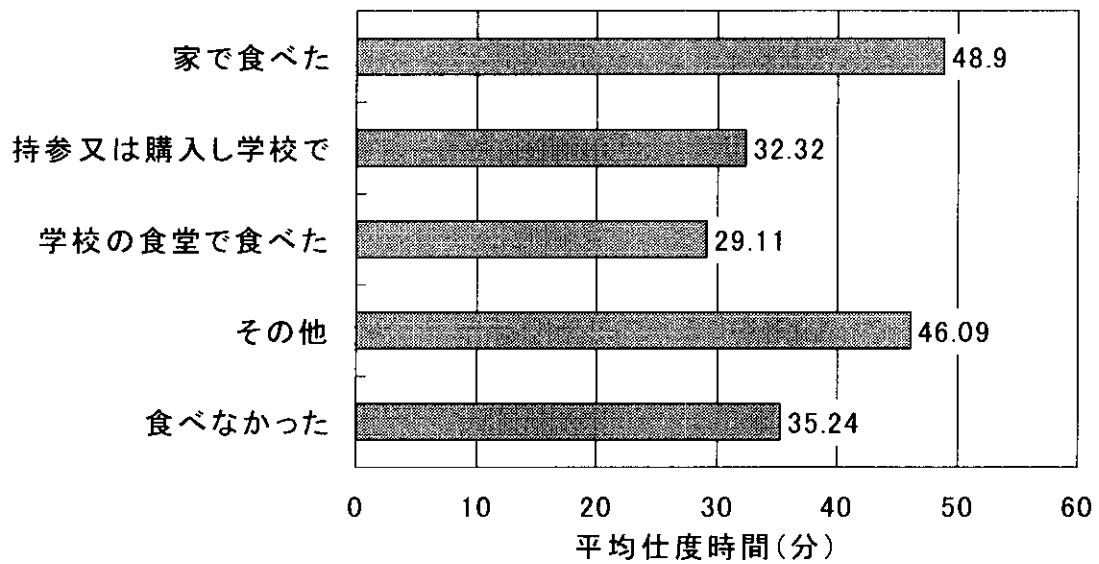


図 9. 朝食の摂取状況別平均仕度時間(N = 1346)

3. 自覚症状の訴え

3-1. 調査票の記入時刻の影響

記入時刻が遅くなるにつれて自覚症状の訴え数が増加する傾向がみられたが、有意差はみられなかった(一元配置分散分析 $F=1.223$, $p=0.295$)。

3-2. ねむけとだるさ

調査票の33項目の自覚症状のうち、「ねむけとだるさ」に関するものは図10にあげた10項目である。男女ともに最も多かったのが「ねむい」(男女全体で81.0%)であり、次いで、「あくびがでる」(68.8%)、「横になりたい」(60.6%)、「頭がぼんやりする」(48.3%)、「目が疲れる」(47.3%)、「全身がだるい」(45.2%)の順であった。

男女間で有意な差がみられた項目は、「全身がだるい」、「足がだるい」、「動作がぎこちない」であり、いずれも男子生徒の訴え数が多かった(ピアソンの χ^2 検定、 $p<0.05$)。

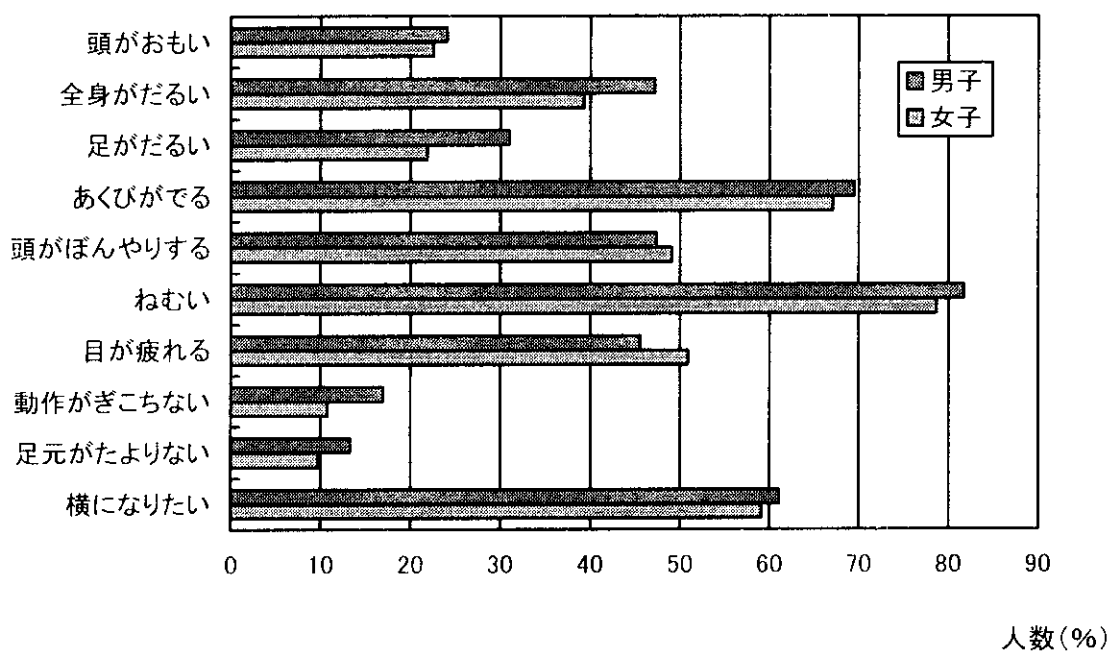


図10. ねむけとだるさの訴え数(N = 1357)

3-3. 注意集中の困難

「注意集中の困難」に関する 10 項目の訴え数は、「ねむけとだるさ」に比べて少なく、いずれも 40%未満であった(図 11)。

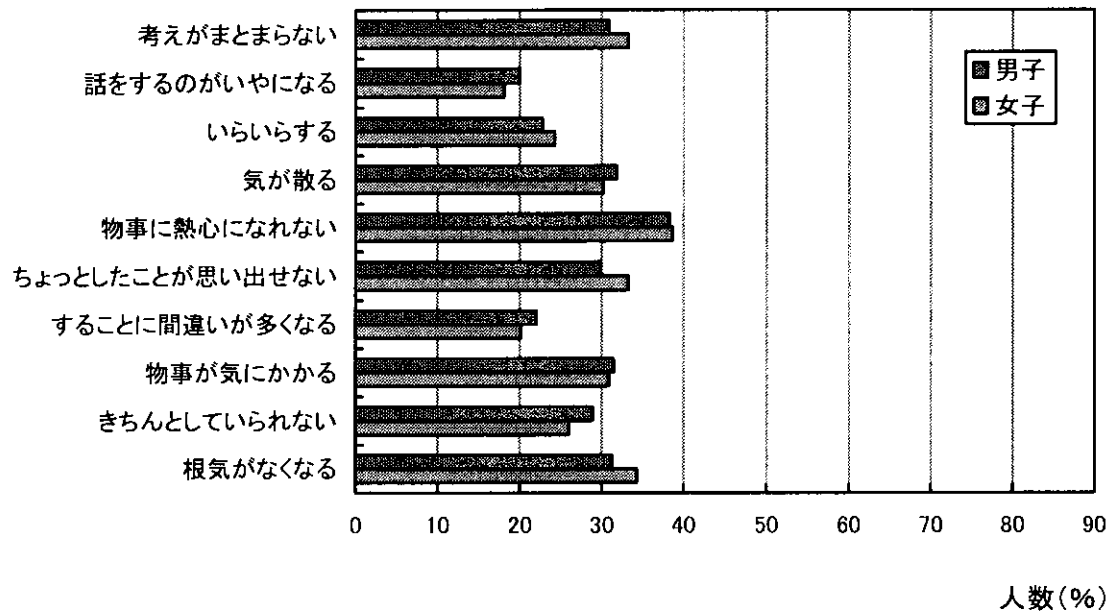


図 11. 注意集中の困難の訴え数(N = 1357)

3-4. 局在した身体違和感

女子の52.7%が「肩がこる」と訴えていた(図12)。また、男女ともに40%近くの生徒が「腰がいたい」と訴えていた。

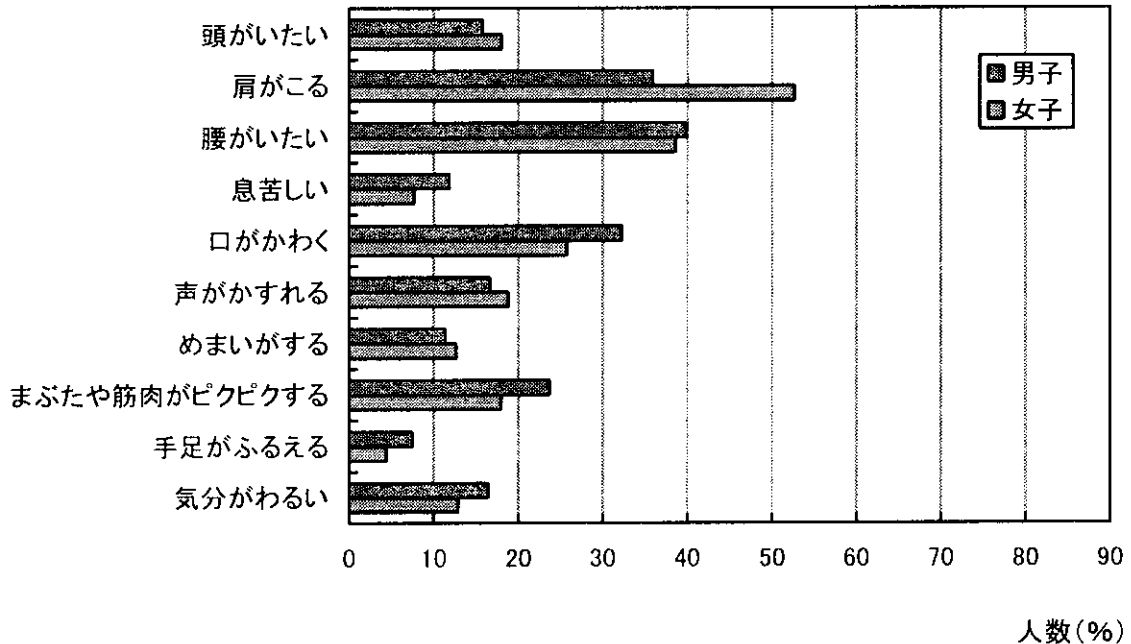


図12. 局在した身体違和感の訴え数(N = 1357)

3-5. 空腹感

「おなかがすいた」という訴えは、男子 56.5%、女子 50.4%であり、男子のほうが女子よりも有意に多かった(ピアソンの $\chi^2=10.010$ 、 $p=0.007$)。

3-6. 抑うつ

「ゆううつだ」という訴えは、男子 35.8%、女子 40.6%、「何もかもいやだ」は、男子 24.0%、女子 24.2%であった。

3-7. 学年別自覚症状の訴え数

いずれの訴え数も、中学生より高校生の方が多い傾向がみられた(表10)。

表10. 学年別自覚症状の平均訴え数(いずれも10項目中)

	中1	中2	中3	高1	高2	高3	合計
人数	46	40	25	386	404	456	1357
ねむけとだるさ	3.63	3.88	3.68	4.78	4.33	4.04	4.31
注意集中の困難	2.63	2.95	2.48	3.32	2.74	2.68	2.88
局在した身体違和感	1.43	2.03	1.80	2.49	2.03	1.96	2.11

3-8. 学年別空腹感の訴えの割合

「おなかがすいた」と訴えた生徒の割合は、中学1年生(63.0%)と中学3年生(76.0%)が多かった(表 11)。

表 11. 学年別空腹感を訴えた生徒の割合

	中1	中2	中3	高1	高2	高3	合計
全体の人数	46	40	25	386	404	456	1357
「おなかがすいた」人数	29	20	19	214	236	233	751
%	63.0%	50.0%	76.0%	55.4%	58.4%	51.1%	55.3%

3-9. 学年別抑うつ感の訴えの割合

抑うつ感の訴えの割合は、中学生に比べ、高校生で有意に高かった(表 12、図 13)。

表 12. 学年別抑うつ感を訴えた生徒の割合

	中1	中2	中3	高1	高2	高3	合計
全体の人数	46	40	25	386	404	456	1357
「ゆううつだ」人数	10	8	5	156	156	173	508
%	21.7%	20.0%	20.0%	40.4%	38.6%	37.9%	37.4%
「何もかもいやだ」人数	7	5	4	116	91	101	324
%	15.2%	12.5%	16.0%	30.1%	22.5%	22.1%	23.9%

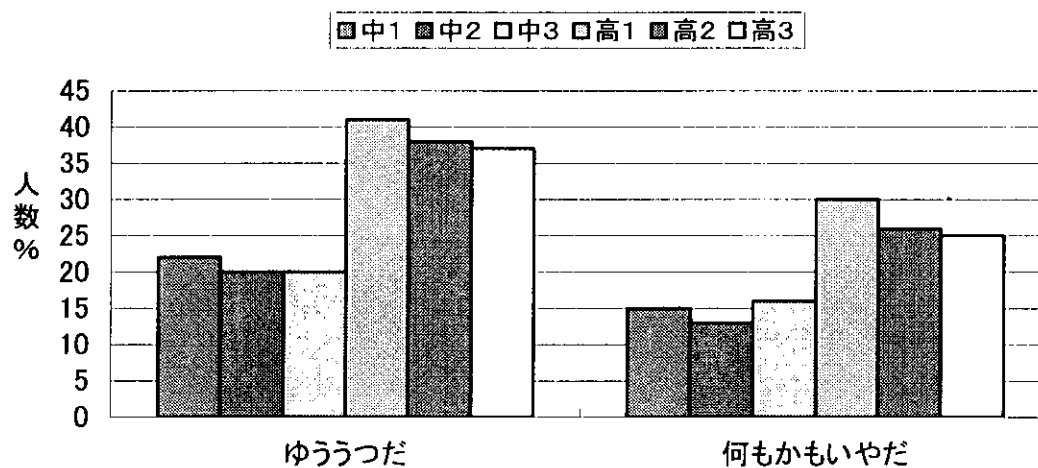


図 13. 学年別抑うつ感の訴えの割合 (N = 1357)

3-10. 通学・睡眠時間別自覚症状 状の訴え数

通学時間が長いほど、自覚症状の訴え数は有意に多くなった(図 14)。

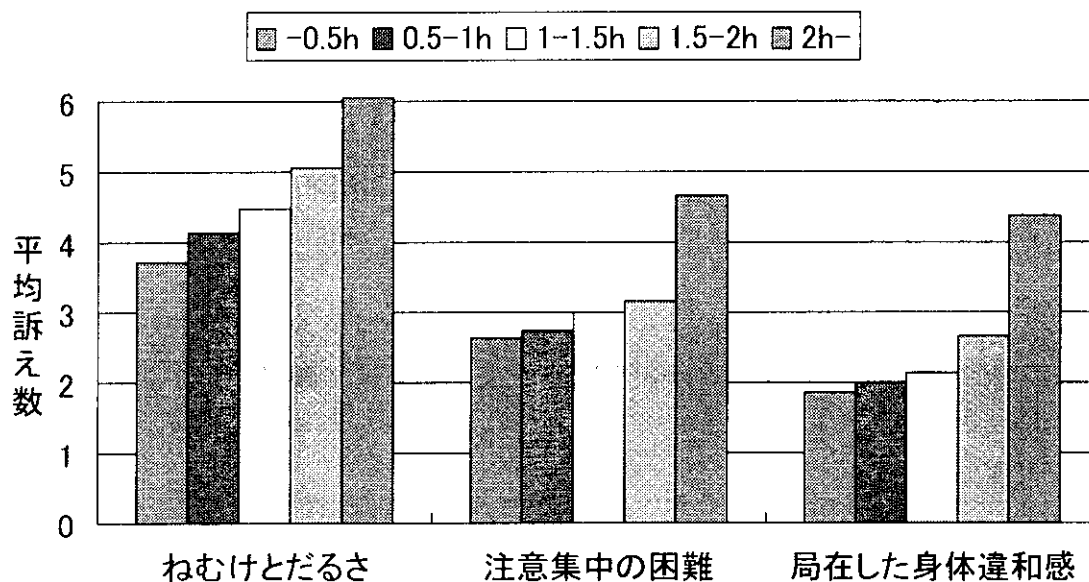


図 14. 通学時間別自覚症状の訴え数(N = 1349)

睡眠時間が長いほど、自覚症状の訴え数は有意に減少したが、睡眠時間が8時間を超えると再び増加する傾向がみられた(図 15)。

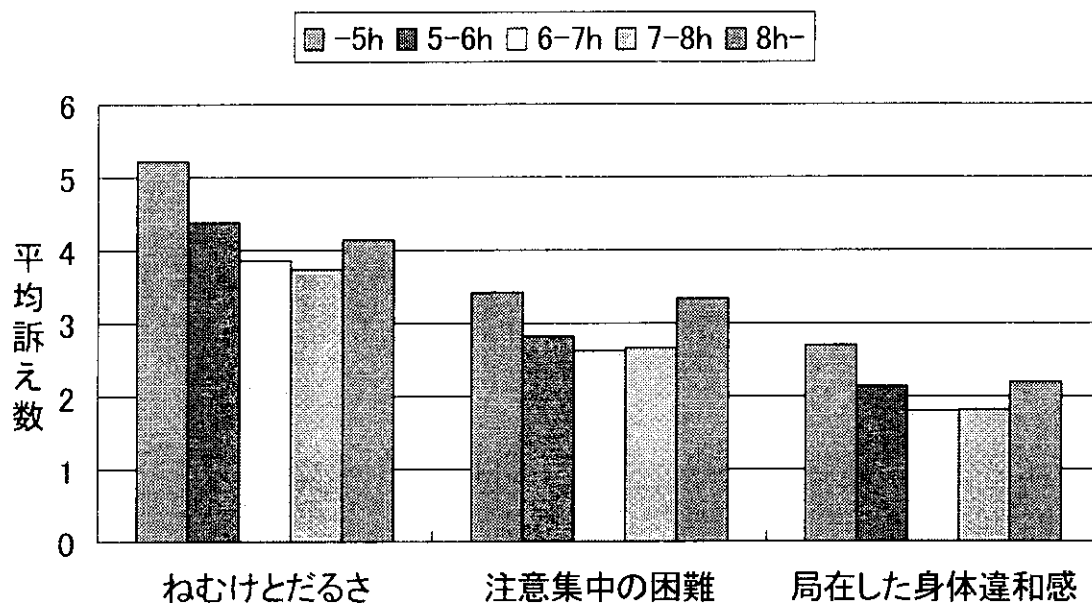


図 15. 睡眠時間別自覚症状の訴え数(N = 1352)

3-11. 通学・睡眠時間別空腹と抑うつへの訴え割合

通学時間が長いほど、空腹や抑うつへの訴え割合が増加する傾向がみられた(図 16)。

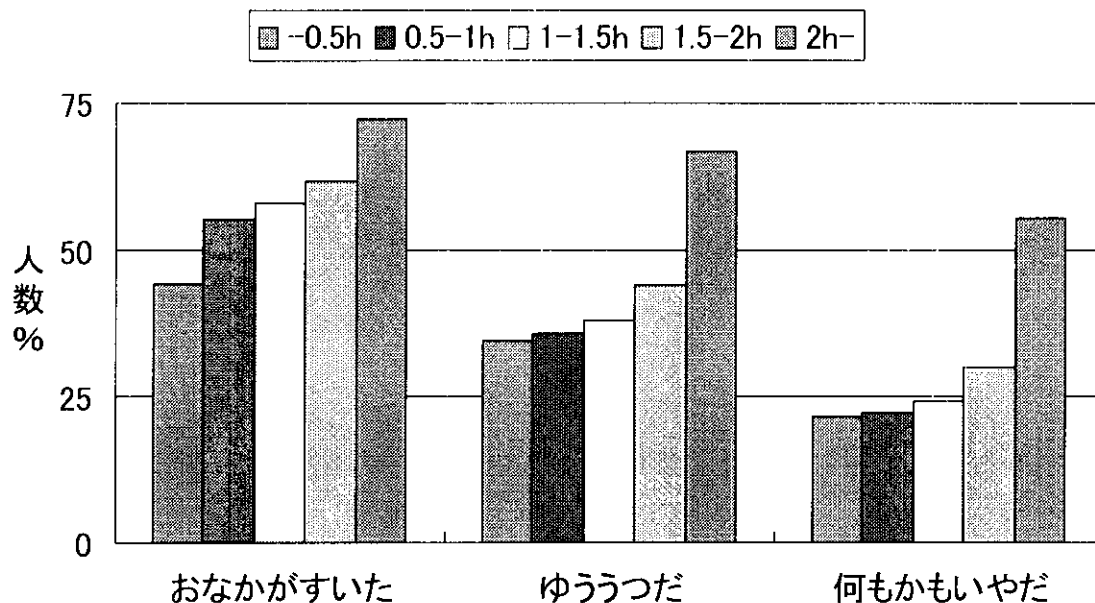


図 16. 通学時間別空腹及び抑うつへの訴え割合

睡眠時間と空腹感のあいだに、有意な関連はみられなかった(図 17)。抑うつへの訴え割合は、睡眠時間が長くなるにつれ、減少する傾向がみられたが、睡眠時間が 8 時間以上の生徒では、また多くなっていた。

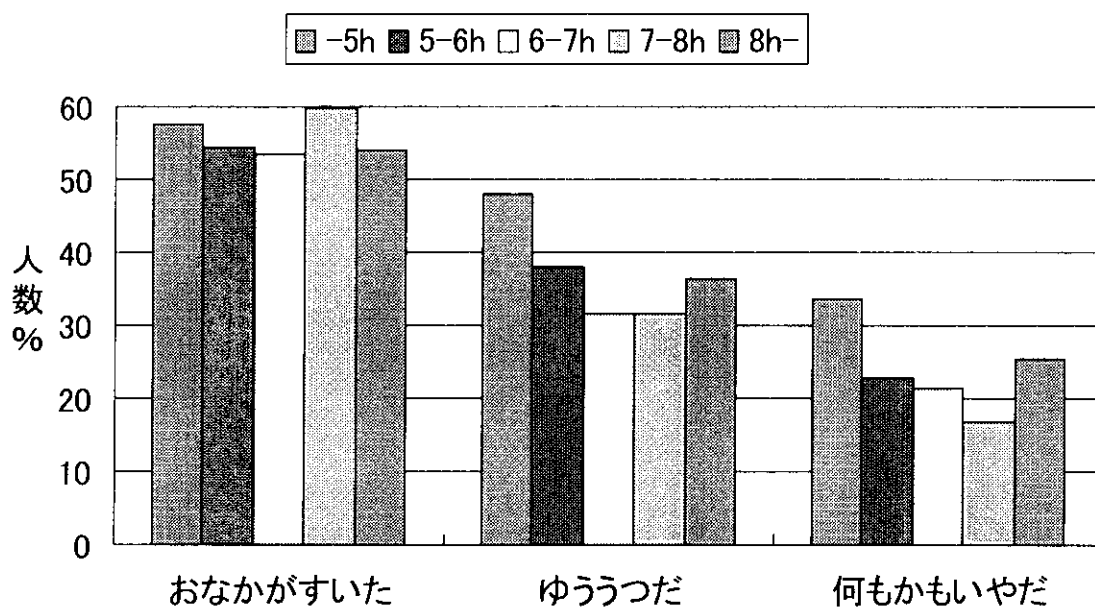


図 17. 睡眠時間別空腹及び抑うつへの訴え割合