

山口県，愛媛県，長崎県，熊本県，鹿児島県，沖縄県。

3校：北海道，静岡県，兵庫県，福岡県，埼玉県。

4校：千葉県，愛知県。

5校：神奈川県，大阪府。

6校：東京都。

抽出された調査対象校における設置主体別の内訳は，公立学校 80 校（特別支援学校 3 校を含む），私立学校 20 校となった。

調査方法

上記の手続きにより抽出された各学校に調査票を郵送し，各学校単位において，無記名の自記式質問紙調査を実施した。調査票の回収にあたっては，テープによる封が可能な回収用の封筒を調査票とあわせて配布し，調査票記入後，記入者自身が封をするよう依頼した。調査票は，学校単位で回収した。なお，調査への参加にあたっては，調査票表紙に，調査の目的，調査責任者の連絡先を記し，1) 得られた情報により，個人を特定することはない，2) 調査委への参加は自由であり，不参加，未記入による不利益は生じないこと，を明記した。この調査は，2007 年 11 月～2008 年 1 月に実施された。

調査項目

調査項目の選定にあたっては，思春期やせ症，不健康やせ症に関する先行研究¹⁾⁻⁶⁾，および，これまでにわが国で行われた高校生を対象とした生活習慣に関する大規模調査⁷⁾⁻⁸⁾に用いられた項目について検討した結果，以下の項目を採用した（実際の調査票は資料参照）。

- A) 「基本的な属性」
- B) 「現在の居住環境」
- C) 「友人や異性との交際」
- D) 「現在の体格」，「普段の生活習慣」
- E) 「食習慣，ダイエット行動」
- F) 「保健事業の認知度」

分析対象

上記の全国 100 校の高等学校・特別支援学校に対して調査票を配布したところ，89 校 2,822 名から回答を得た。そのうち，学年が「3

学年」以外の者（245 名），年齢が 17-18 歳以外の者（31 名）を分析から除外した。また，不適当な回答（BMI が 3 桁になる，身長が 100cm 未満，あるいは 201cm 以上，体重が 30kg 未満，あるいは 140kg 以上。睡眠時間が負になる。）がみられた者（16 名）は分析から除外した。その結果，最終的な分析対象は，2,530 名となった。本調査における有効回答率は調査対象となった学校数ベースでは 88.9% であった。分析対象における性別の割合は，男子 1189 名（47.0%），女子 1341 名（53.0%）であった。

C. 結果

この報告においては，C 項目群の「友人や異性との交際」以外の調査結果についてまとまる。

「現在の住居環境」について

この設問において，「B1. 現在の居住形態」「B2. 一緒に住んでいる家族の構成」についての情報を得た。その結果，「B1. 現在の住居携帯」について，「家族と同居」と回答した者は，全体の 96.8% であった。「一人暮らし」と回答した者は，0.3%，「寮・寄宿舎」と回答した者は 2.6% であった。

「B2. 一緒に住んでいる家族の構成」については，「父親」2,116 名（83.6%），「母親」2,385 名（94.3%），「兄」546 名（21.6%），「姉」562 名（22.2%），「弟」736 名（29.1%），「妹」730 名（28.9%），「祖父」479 名（18.9%），「祖母」777 名（30.7%）であった。

「現在の体格」および「普段の生活習慣」について

「D1 現在の体格」に関する男子の代表値（平均±標準偏差）は，以下の通りであった。

身長：170.5±6.17cm

体重：62.5±10.38kg

BMI：21.5±3.20

女子の代表値は，以下の通りであった。

身長：158.1±5.64cm

体重：50.6±6.67kg

BMI : 20.3±2.32

t 検定の結果, 男女別の BMI 平均値に有意差がみられた(平均値の差の 95%信頼区間: 0.96-1.43).

普段の生活習慣における“D2 就寝時刻”, “D4 起床時刻”, “睡眠時間”について, 男子における代表値は, 以下の通りであった.

就寝時刻 : 24.5±1.63

起床時刻 : 6.9±0.89

睡眠時間 : 6.4±1.58

女子における代表値は, 以下の通りであった.

就寝時刻 : 24.4±1.38

起床時刻 : 6.6±0.82

睡眠時間 : 6.1±1.39

なお, 時刻データに関しては, データ解析の便宜上, 午前 0 時を“24.0”とし, 分については, 10 進法に変換して取り扱った. 例えば, 午前 0 時 30 分は, “24.5”となる.

男女間の各平均値の差について, t 検定により検討したところ, 検定結果は全て有意であった. (“就寝時刻” $p < .05$, “起床時刻” $p < .001$, “睡眠時間” $p < .001$).

「D3. 寝る時刻は決めていますか」という設問に対して, “きちんときめている”男子 7.5%, 女子 4.5%, “決まっていないが, だいたい同じ時刻に寝ている”男子 45.0%, 女子 49.4%, “決めているが, 日によって違う”男子 12.3%, 女子 14.9%, “決めていない”男子 35.2%, 女子 31.3%であった(表 1). χ^2 検定の結果は, 有意であった($p < .001$).

「D5. 今朝はすっきり目が覚めましたか」という設問に対して, “すっきり目が覚めた”男子 19.2%, 女子 16.1%, “少し眠かった”男子 54.0%, 女子 53.9%, “眠くてなかなか起きられなかった”男子 26.8%, 女子 30.0%であった(表 2). χ^2 検定の結果は, 有意ではなかった.

「D6. 学校に行く前に朝食をとりますか」という設問に対して, “毎日必ずとる”と回答した割合は, 男子 57.3%, 女子 65.8%, “たいていとる”と回答した割合は, 男子 19.8%, 女子 17.8%, “とらないことが多い”と回答した割合は, 男子 10.3%, 女子 9.2%,

“全く, または, ほとんどとらない”と回答した割合は, 男子 12.0%, 女子 6.5%であった(表 3). “その他”という回答は, 男子 0.6%, 女子 0.8%であった. χ^2 検定の結果は, 有意であった($p < .001$).

「D7. 夕食の時刻は決っていますか」という設問に対して, “きちんと決っている”と回答した割合は, 男子 11.0%, 女子 8.1%, “決っていないが, だいたい同じ時刻に食べている”と回答した割合は, 男子 49.3%, 女子 52.8%, “決っているが, 日によって違う”と回答した割合は, 男子 10.3%, 女子 12.5%, “決っていない”と回答した割合は, 男子 29.5%, 女子 26.6%であった(表 4). χ^2 検定の結果は, 有意であった($p < .01$).

「学校の体育の時間以外に, 運動をしたり, 身体を動かしたりしていますか」という設問に対して, “していない”と回答した割合は, 男子 46.0%, 女子 71.6%, “部活動等をしている”と回答した割合は, 男子 12.1%, 女子 3.9%, “地域のスポーツクラブでしている”と回答した割合は, 男子 6.0%, 女子 3.0%, “家族としている”と回答した割合は, 男子 0.6%, 女子 2.9%, “友だちとしている”と回答した割合は, 男子 17.8%, 女子 5.7%, “一人でしている”と回答した割合は, 男子 17.4%, 女子 12.9%, であった(表 5). χ^2 検定の結果は, 有意であった($p < .001$).

「D9. 学校の授業中や帰宅後の夕食前などに, ねむくなることはありますか」という設問に対して, “よくある”と回答した割合は, 男子 50.0%, 女子 57.8%, “たまにある”と回答した割合は, 男子 36.9%, 女子 35.3%, “あまりない”と回答した割合は, 男子 7.8%, 女子 4.7%, “ほとんどない”と回答した割合は, 男子 5.3%, 女子 2.2%であった(表 6). χ^2 検定の結果は, 有意であった($p < .001$).

「D10. あなたは, 自分の今の体型について, 太っていると思いますか, やせていると思いますか」という設問に対して, “太っている”と回答した割合は, 男子 13.9%, 女子 35.5%, “少し太っている”と回答した割合は, 男子 24.0%, 女子 37.0%, “ちょうどよい(ふつう)”と回答した割合は, 男子 35.4%, 女子 22.8%,

"少しやせている"と回答した割合は、男子 13.0%，女子 3.0%であった。"やせている"という回答は、男子 13.7%，女子 1.7%であった（表 7）。 χ^2 検定の結果は、有意であった ($p<.001$)。

「D11 あなたは今の体型よりも、やせたいと思っていますか」という設問に対して、"はい"と回答した割合は、男子 36.6%，女子 82.3%，"いいえ"と回答した割合は、男子 45.2%，女子 7.8%，"どちらともいえない"と回答した割合は、男子 16.2%，女子 7.2%であった（表 8）。 χ^2 検定の結果は、有意であった ($p<.001$)。上記の間「あなたは今の体型よりもやせたいと思っていますか」において、"はい"と回答した者のみを対象にした「現在、あなたの目標とする体重がありますか」という設問に対して、"目標体重がある"と回答した割合は、男子 71.7%，女子 73.7%，"目標とする体重は特にない"と回答した割合は、男子 27.4%，女子 21.2%。 χ^2 検定の結果は、有意であった ($p<.001$)。また、"目標体重がある"と回答した者を対象に、数値 (kg) により、その目標体重の記入を求めた。その結果は以下の通りである(平均±標準偏差)。

男子： 目標体重：62.2±8.53kg
目標体重時の BMI：21.3±2.51
女子： 目標体重 46.4±4.92kg
目標体重時の BMI：18.6±1.57

男女間における BMI の平均値の差は、t 検定の結果、有意であった ($p<.001$)。

D11 において"はい"と回答した者に対して、今の体型よりもやせたいと思う理由について、複数選択方式により、回答を求めたところ、男子において最も多くみられた回答は、「健康のため」55.4%，次いで「やせている方が洋服が似合うから」32.0%，「異性の目が気になるから」21.1%であった。女子において最も多くみられた回答は、「やせている方が洋服が似合うから」71.1%，ついで「異性の目が気になるから」27.1%，「健康のため」25.0%であった。

「D12. あなたの現在の身長から考えた場合の「理想的な体重」を教えてください」と

いう設問において、「1. 理想体重がある」と回答した割合は、男子 59.2%，女子 75.7%，"理想とする体重は特にない"と回答した割合は、男子 40.8%，女子 24.3%であった（表 9）。"理想体重がある"と回答した者を対象に、数値 (kg) により、その理想体重の記入を求めた。その結果は、以下の通りである。

男子： 理想体重：61.8±7.74kg
理想体重時の BMI：21.1±2.00
女子： 理想体重：46.5±5.00kg
理想体重時の BMI：18.7±1.47

「食生活、ダイエット行動」について

この項目群は、「E 食習慣、ダイエット行動」に関する以下の 14 項目について、それぞれ"あてはまる"から"あてはまらない"までの 5 段階評価により、回答を求めた。

- 「E1. 減量を目的とした食品やサプリメントを利用することがある」
- 「E2. 夜食や間食をとる頻度を少なめにしよう心がけている」
- 「E3. 甘いものやカロリーの高そうなものをひかえるよう心がけている」
- 「E4. 体重を考慮してカロリー計算をした食事をすることがある」
- 「E5. バランスのよい食事を心がけている」
- 「E6. 体重を考慮して食事を抜くことがある」
- 「E7. 食事はゆっくり食べるように心がけている」
- 「E8. 普段から腹八分目までにして、食べ過ぎないように心がけている」
- 「E9. テレビや雑誌で紹介されたダイエットをすることがある」
- 「E10. 短期間で体重を減らすようなダイエットをすることがある」
- 「E11. 普段から低カロリー食品を中心に食べるよう心がけている」
- 「E12. 減量を目的とした運動をすることがある」
- 「E13. 普段から「食べ過ぎてはいけない」と考えている」
- 「E14. 長期間の計画的なダイエットをすることがある」

「E1. 減量を目的とした食品やサプリメントを利用することがある」という設問に対して、“あてはまる”と回答した割合は、男子 1.7%、女子 4.2%。“あてはまらない”と回答した割合は、男子 82.9%、女子 68.6%であった (表 10)。 χ^2 検定の結果は、有意であった ($p < .001$)。

「E2. 夜食や間食をとる頻度を少なめにするよう心がけている」という設問に対して、“あてはまる”と回答した割合は、男子 14.9%、女子 26.9%。“あてはまらない”と回答した割合は、男子 26.8%、女子 9.8%であった (表 11)。 χ^2 検定の結果は、有意であった ($p < .001$)。

「E3. 甘いものやカロリーの高そうなものをひかえるよう心がけている」という設問に対して、“あてはまる”と回答した割合は、男子 8.0%、女子 10.9%。“あてはまらない”と回答した割合は、男子 35.0%、女子 16.0%であった (表 12)。 χ^2 検定の結果は、有意であった ($p < .001$)。

「E4. 体重を考慮してカロリー計算をした食事をすることがある」という設問に対して、“あてはまる”と回答した割合は、男子 3.3%、女子 4.3%。“あてはまらない”と回答した割合は、男子 66.8%、女子 49.2%であった (表 13)。 χ^2 検定の結果は、有意であった ($p < .001$)。

「E5. バランスのよい食事を心がけている」という設問に対して、“あてはまる”と回答した割合は、男子 13.7%、女子 18.1%。“あてはまらない”と回答した割合は、男子 21.3%、女子 11.5%であった (表 14)。 χ^2 検定の結果は、有意であった ($p < .001$)。

「E6. 体重を考慮して食事を抜くことがある」という設問に対して、“あてはまる”と回答した割合は、男子 3.2%、女子 7.2%。“あてはまらない”と回答した割合は、男子 74.1%、女子 47.2%であった (表 15)。 χ^2 検定の結果は、有意であった ($p < .001$)。

「E7. 食事はゆっくり食べるように心がけている」という設問に対して、“あてはまる”と回答した割合は、男子 10.1%、女子 12.5%。“あてはまらない”と回答した割合は、男子 31.9%、女子 17.0%であった (表 16)。 χ^2 検定の結果は、有意であった ($p < .001$)。

「E8. 普段から腹八分目までにして、食べ

過ぎないように心がけている」という設問に対して、“あてはまる”と回答した割合は、男子 8.2%、女子 9.2%。“あてはまらない”と回答した割合は、男子 32.1%、女子 19.5%であった (表 17)。 χ^2 検定の結果は、有意であった ($p < .001$)。

「E9. テレビや雑誌で紹介されたダイエットをすることがある」という設問に対して、“あてはまる”と回答した割合は、男子 1.6%、女子 11.2%。“あてはまらない”と回答した割合は、男子 79.2%、女子 32.0%であった (表 18)。 χ^2 検定の結果は、有意であった ($p < .001$)。

「E10. 短期間で体重を減らすようなダイエットをすることがある」という設問に対して、“あてはまる”と回答した割合は、男子 2.6%、女子 8.0%。“あてはまらない”と回答した割合は、男子 80.1%、女子 50.5%であった (表 19)。 χ^2 検定の結果は、有意であった ($p < .001$)。

「E11. 普段から低カロリー食品を中心に食べるよう心がけている」という設問に対して、“あてはまる”と回答した割合は、男子 2.1%、女子 4.9%。“あてはまらない”と回答した割合は、男子 63.2%、女子 30.5%であった (表 20)。 χ^2 検定の結果は、有意であった ($p < .001$)。

「E12. 減量を目的とした運動をすることがある」という設問に対して、“あてはまる”と回答した割合は、男子 8.0%、女子 11.7%。“あてはまらない”と回答した割合は、男子 56.5%、女子 26.9%であった (表 21)。 χ^2 検定の結果は、有意であった ($p < .001$)。

「E13. 普段から『食べ過ぎてはいけない』と考えている」という設問に対して、“あてはまる”と回答した割合は、男子 12.8%、女子 33.4%。“あてはまらない”と回答した割合は、男子 38.5%、女子 10.4%であった (表 22)。 χ^2 検定の結果は、有意であった ($p < .001$)。

「E14. 長期間の計画的なダイエットをすることがある」という設問に対して、“あてはまる”と回答した割合は、男子 2.6%、女子 5.4%。“あてはまらない”と回答した割合は、男子 76.0%、女子 47.4%であった (表 23)。 χ^2 検定の結果は、有意であった ($p < .001$)。

現在進められている保健事業についての認知度

この項目群では、「マタニティマーク」および「食事バランスガイド」の認知度について質問した。なお、調査票には、各マークをグレースケールで示した。

「F1. あなたはマタニティマークについて知っていますか」という設問に対して、“このマークの意味を知っている”と回答した割合は、男子 6.9%、女子 17.9%、“このマークを見たことはあるが、意味は知らない”と回答した割合は、男子 47.9%、女子 46.9%、“このマークを見たことがない”と回答した割合は、男子 45.2%、女子 35.2%であった。 χ^2 検定の結果は、有意であった($p<.001$)。

「F2. あなたは食事バランスガイドについて知っていますか」という設問に対して、“食事バランスガイドの意味・内容を知っている”と回答した割合は、男子 23.4%、女子 28.1%、“食事バランスガイドの名前は聞いたことがあるが、内容は知らない”と回答した割合は、男子 29.7%、女子 36.0%、“全く知らない”と回答した割合は、男子 46.8%、女子 36.0%であった。

D. まとめ

今回の調査の結果は、以下にまとめられる。

1) 睡眠に関して、男女間に有意な差がみられた。女子よりも男子の方が就寝時刻は遅く、起床時刻は男子よりも女子の方が早い。睡眠時間に関しては、女子よりも男子の方が長い傾向がみられた。

2) 日頃の就寝時刻に関して、女子よりも男子の方が「きちんときめている」割合が高い(男子：7.5%、女子：4.5%)。

3) 朝食の習慣に関して、男子よりも女子の方が「毎日必ずとる」割合が高い(男子：57.3%、女子：65.8%)。

4) 運動習慣に関して、女子よりも男子の方が「学校の体育や部活動以外」で運動している割合が高い傾向がみられた。

5) 今の自分の体型について「太っている」と認識している割合は、男子よりも女子の方が高い(男子 13.9%、女子 35.5%)。

6) 今の体型よりもやせたいと思っている割合は、男子よりも女子の方が高い(男子：

36.6%、女子 82.3%)。

7) 食習慣やダイエット行動に関して、男子よりも女子の方が高い意識を有している傾向がみられた。今回の調査において用いた 14 項目に対して、「あてはまる」と回答した割合が男女で大きく異なる項目は、「夜食や間食をとる頻度を少なめにするよう心がけている」「甘いものやカロリーの高そうなものをひかえるよう心がけている」「体重を考慮してカロリー計算をした食事をすることがある」「バランスのよい食事を心がけている」「体重を考慮して食事を抜くことがある」「テレビや雑誌で紹介されたダイエットをすることがある」「短期間で体重を減らすようなダイエットをすることがある」「普段から低カロリー食品を中心に食べるよう心がけている」「減量を目的とした運動をすることがある」「普段から『食べ過ぎてはいけない』と考えている」「長期間の計画的なダイエットをするがある」。

E. 参考文献

- 1) 思春期やせ症(神経性食欲不振症)の実態把握及び改善に関する研究(主任研究者：渡辺久子)。平成 13-14 年度厚生労働科学研究(子ども家庭総合研究事業)。
- 2) 思春期やせ症と思春期の不健康やせの実態把握および対策に関する研究(主任研究者：渡辺久子)。平成 15-16 年度厚生労働科学研究(子ども家庭総合研究事業)。
- 3) 松本聡子, 熊野宏昭, 坂野雄二。(1997)。どのようなダイエット行動が摂食障害傾向や BINGE EATING と関連しているか。心身医学。37(6)：425-432。
- 4) 廣金和枝, 木村慶子, 南里 清一郎。(2001)。女子中学生のダイエット行動に関する研究—学校保健におけるダイエット行動尺度の活用。学校保健研究。43(2)：175-182
- 5) 瀧本秀美, 他。(2000)。思春期女子における減量行動と背景因子に関する研究。思春期学。18(1)：96-104
- 6) 小野久美子, 嶋田洋徳。(2005)。女子高校生における摂食障害傾向に影響を及ぼす要因の検討。心身医学。45(7)：511-520。
- 7) 心身症, 神経症等の実態把握及び対策に関する研究(主任研究者：奥野晃正)。平成 10-11 年度厚生労働科学研究(子ども家庭総合研究事業)。
- 8) 文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課。(2002)。児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査報告書。

表1 「D3. 寝る時刻はきちんときめていますか」と性別とのクロス集計表

		性別			
		男性	女性	合計	
D3	きちんときめている	度数	88	59	147
		列の%	7.5%	4.5%	5.9%
	決まっていないが、だいたい同じ時刻に寝ている	度数	527	654	1181
		列の%	45.0%	49.4%	47.3%
	決めているが、日によって違う	度数	144	197	341
		列の%	12.3%	14.9%	13.7%
	決めていない	度数	412	415	827
		列の%	35.2%	31.3%	33.1%
合計		度数	1171	1325	2496
		列の%	100%	100%	100%

表2 「D5. 今朝はすっきり目が覚めましたか」と性別とのクロス集計表

		性別			
		男性	女性	合計	
D5	すっきり目が覚めた	度数	227	214	441
		列の%	19.2%	16.1%	17.6%
	少し眠かった	度数	638	717	1355
		列の%	54.0%	53.9%	54.0%
	眠くてなかなか起きられなかった	度数	316	399	715
		列の%	26.8%	30.0%	28.5%
合計		度数	1181	1330	2511
		列の%	100%	100%	100%

表3 「D6. 学校に行く前に朝食をとりますか」と性別とのクロス集計表

		性別			
		男性	女性	合計	
D6	毎日必ずとる	度数	678	877	1555
		列の%	57.3%	65.8%	61.8%
	たいていとる	度数	235	237	472
		列の%	19.8%	17.8%	18.8%
	とらないことが多い	度数	122	123	245
		列の%	10.3%	9.2%	9.7%
	全く、または、ほとんどとらない	度数	142	86	228
		列の%	12.0%	6.5%	9.1%
	その他	度数	7	10	17
		列の%	.6%	.8%	.7%
合計		度数	1184	1333	2517
		列の%	100%	100%	100%

表4 「D7. 夕食の時刻はきちんと決っていますか」と性別とのクロス集計表

		性別			
		男性	女性	合計	
D7	きちんと決まっている	度数	130	108	238
		列の%	11.0%	8.1%	9.4%
	決まっていないが、 だいたい同じ時刻に食べている	度数	584	706	1290
		列の%	49.3%	52.8%	51.2%
	決っているが、日によって違う	度数	122	167	289
		列の%	10.3%	12.5%	11.5%
	決っていない	度数	349	355	704
		列の%	29.5%	26.6%	27.9%
合計		度数	1185	1336	2521
		列の%	100%	100%	100%

表5 「D8. 学校の体育の時間以外に、運動をしたり、体を積極的に動かしたりしていますか」と性別とのクロス集計表

		性別		合計	
		男性	女性		
D8	していない	度数	542	952	1494
		列の%	46.0%	71.6%	59.6%
	部活動等をしている	度数	143	52	195
		列の%	12.1%	3.9%	7.8%
	地域のスポーツクラブでしている	度数	71	40	111
		列の%	6.0%	3.0%	4.4%
	家族としている	度数	7	38	45
		列の%	.6%	2.9%	1.8%
	友達としている	度数	209	76	285
		列の%	17.8%	5.7%	11.4%
	一人でしている	度数	205	171	376
		列の%	17.4%	12.9%	15.0%
	合計	度数	1177	1329	2506
		列の%	100%	100%	100%

表6 「D9. 学校の授業中や帰宅後の夕食前などに、眠くなることはありますか」と性別とのクロス集計表

		性別		合計	
		男性	女性		
D9	よくある	度数	592	770	1362
		列の%	50.0%	57.8%	54.2%
	たまにある	度数	436	470	906
		列の%	36.9%	35.3%	36.0%
	あまりない	度数	92	63	155
		列の%	7.8%	4.7%	6.2%
	ほとんどない	度数	63	29	92
		列の%	5.3%	2.2%	3.7%
	合計	度数	1183	1332	2515
		列の%	100%	100%	100%

表7 「D10. あなたは、自分の今の体型について、太っていると思いますか、やせていると思いますか」と性別とのクロス集計表

		性別			
		男性	女性	合計	
D10	太っている	度数	165	461	626
		列の%	13.9%	35.5%	25.2%
	少し太っている	度数	284	480	764
		列の%	24.0%	37.0%	30.8%
	ちょうどよい(ふつう)	度数	420	296	716
		列の%	35.4%	22.8%	28.8%
	少しやせている	度数	154	39	193
		列の%	13.0%	3.0%	7.8%
	やせている	度数	162	22	184
		列の%	13.7%	1.7%	7.4%
	合計	度数	1185	1298	2483
		列の%	100%	100%	100%

表8 「D11. あなたは今の体型よりも、やせたいと思っていますか」と性別とのクロス集計表

		性別			
		男性	女性	合計	
D11	はい	度数	435	1104	1539
		列の%	36.6%	82.3%	60.8%
	いいえ	度数	538	105	643
		列の%	45.2%	7.8%	25.4%
	どちらともいえない	度数	193	97	290
		列の%	16.2%	7.2%	11.5%
	無回答	度数	23	35	58
		列の%	1.9%	2.6%	2.3%
	合計	度数	1189	1341	2530
		列の%	100%	100%	100%

表9 「D12. あなたの現在の身長から考えた場合の『理想とする体重』を教えてください」と性別とのクロス集計表

		性別			
		男性	女性	合計	
D12	理想とする体重がある	度数	662	884	1546
		列の%	59.2%	75.7%	67.6%
	理想とする体重は特にない	度数	457	284	741
		列の%	40.8%	24.3%	32.4%
合計		度数	1119	1168	2287
		列の%	100%	100%	100%

表10 「E1. 減量を目的とした食品やサプリメントを利用することがある」と性別とのクロス集計

		性別			
		男性	女性	合計	
E1	あてはまらない	度数	972	913	1,885
		列の%	82.9%	68.6%	75.3%
	あまりあてはまらない	度数	91	141	232
		列の%	7.8%	10.6%	9.3%
	どちらともいえない	度数	53	75	128
		列の%	4.5%	5.6%	5.1%
	ややあてはまる	度数	37	146	183
		列の%	3.2%	11.0%	7.3%
	あてはまる	度数	20	56	76
		列の%	1.7%	4.2%	3.0%
合計		度数	1,173	1,331	2,504
		列の%	100%	100%	100%

表 11 「E2. 夜食や間食をとる頻度を少なめにするよう心がけている」と性別とのクロス集計

		性別			
		男性	女性	合計	
E2	あてはまらない	度数	313	130	443
		列の%	26.8%	9.8%	17.7%
	あまりあてはまらない	度数	213	202	415
		列の%	18.2%	15.2%	16.6%
	どちらともいえない	度数	257	250	507
		列の%	22.0%	18.8%	20.3%
	ややあてはまる	度数	211	389	600
		列の%	18.1%	29.3%	24.0%
	あてはまる	度数	174	358	532
		列の%	14.9%	26.9%	21.3%
合計		度数	1,168	1,329	2,497
		列の%	100%	100%	100%

表 12 「E3. 甘いものやカロリーの高そうなものをひかえるよう心がけている」と性別とのクロス集計

		性別			
		男性	女性	合計	
E3	あてはまらない	度数	410	212	622
		列の%	35.0%	16.0%	24.9%
	あまりあてはまらない	度数	253	288	541
		列の%	21.6%	21.7%	21.6%
	どちらともいえない	度数	270	323	593
		列の%	23.0%	24.3%	23.7%
	ややあてはまる	度数	146	360	506
		列の%	12.4%	27.1%	20.2%
	あてはまる	度数	94	144	238
		列の%	8.0%	10.9%	9.5%
合計		度数	1,173	1,327	2,500
		列の%	100%	100%	100%

表 13 「E4. 体重を考慮してカロリー計算をした食事をすることがある」と 性別とのクロス集計

		性別			
		男性	女性	合計	
E4	あてはまらない	度数	780	653	1,433
		列の%	66.8%	49.2%	57.5%
	あまりあてはまらない	度数	162	284	446
		列の%	13.9%	21.4%	17.9%
	どちらともいえない	度数	136	188	324
		列の%	11.6%	14.2%	13.0%
	ややあてはまる	度数	51	144	195
		列の%	4.4%	10.9%	7.8%
	あてはまる	度数	39	57	96
		列の%	3.3%	4.3%	3.8%
合計		度数	1,168	1,326	2,494
		列の%	100%	100%	100%

表 14 「E5. バランスのよい食事を心がけている」と 性別とのクロス集計

		性別			
		男性	女性	合計	
E5	あてはまらない	度数	250	153	403
		列の%	21.3%	11.5%	16.1%
	あまりあてはまらない	度数	179	192	371
		列の%	15.3%	14.5%	14.9%
	どちらともいえない	度数	320	369	689
		列の%	27.3%	27.8%	27.6%
	ややあてはまる	度数	263	372	635
		列の%	22.4%	28.1%	25.4%
	あてはまる	度数	160	240	400
		列の%	13.7%	18.1%	16.0%
合計		度数	1,172	1,326	2,498
		列の%	100%	100%	100%

表 15 「E6. 体重を考慮して食事を抜くことがある」と 性別とのクロス集計

		性別			
		男性	女性	合計	
E6	あてはまらない	度数	865	626	1,491
		列の%	74.1%	47.2%	59.8%
	あまりあてはまらない	度数	111	231	342
		列の%	9.5%	17.4%	13.7%
	どちらともいえない	度数	100	189	289
		列の%	8.6%	14.2%	11.6%
	ややあてはまる	度数	54	185	239
		列の%	4.6%	13.9%	9.6%
	あてはまる	度数	37	96	133
		列の%	3.2%	7.2%	5.3%
合計		度数	1,167	1,327	2,494
		列の%	100%	100%	100%

表 16 「E7. 食事はゆっくり食べるように心がけている」と 性別とのクロス集計

		性別			
		男性	女性	合計	
E7	あてはまらない	度数	373	226	599
		列の%	31.9%	17.0%	24.0%
	あまりあてはまらない	度数	245	305	550
		列の%	20.9%	23.0%	22.0%
	どちらともいえない	度数	304	369	673
		列の%	26.0%	27.8%	27.0%
	ややあてはまる	度数	130	260	390
		列の%	11.1%	19.6%	15.6%
	あてはまる	度数	118	166	284
		列の%	10.1%	12.5%	11.4%
合計		度数	1,170	1,326	2,496
		列の%	100%	100%	100%

表 17 「E8. 普段から腹八分目までにして、食べ過ぎないように心がけている」と 性別とのクロス集計

		性別			
		男性	女性	合計	
E8	あてはまらない	度数	376	260	636
		列の%	32.1%	19.5%	25.4%
	あまりあてはまらない	度数	246	338	584
		列の%	21.0%	25.4%	23.3%
	どちらともいえない	度数	281	327	608
		列の%	24.0%	24.6%	24.3%
	ややあてはまる	度数	172	284	456
		列の%	14.7%	21.3%	18.2%
	あてはまる	度数	96	122	218
		列の%	8.2%	9.2%	8.7%
合計		度数	1,171	1,331	2,502
		列の%	100%	100%	100%

表 18 「E9. テレビや雑誌で紹介されたダイエットをすることがある」と 性別とのクロス集計

		性別			
		男性	女性	合計	
E9	あてはまらない	度数	928	424	1,352
		列の%	79.2%	32.0%	54.1%
	あまりあてはまらない	度数	101	217	318
		列の%	8.6%	16.4%	12.7%
	どちらともいえない	度数	81	207	288
		列の%	6.9%	15.6%	11.5%
	ややあてはまる	度数	43	329	372
		列の%	3.7%	24.8%	14.9%
	あてはまる	度数	19	149	168
		列の%	1.6%	11.2%	6.7%
合計		度数	1,172	1,326	2,498
		列の%	100%	100%	100%

表 19 「E10. 短期間で体重を減らすようなダイエットをすることがある」と 性別とのクロス集計

		性別			
		男性	女性	合計	
E10	あてはまらない	度数	935	669	1,604
		列の%	80.1%	50.5%	64.3%
	あまりあてはまらない	度数	83	200	283
		列の%	7.1%	15.1%	11.3%
	どちらともいえない	度数	77	195	272
		列の%	6.6%	14.7%	10.9%
	ややあてはまる	度数	43	156	199
		列の%	3.7%	11.8%	8.0%
	あてはまる	度数	30	106	136
		列の%	2.6%	8.0%	5.5%
合計		度数	1,168	1,326	2,494
		列の%	100%	100%	100%

表 20 「E11. 普段から低カロリー食品を中心に食べるよう心がけている」と 性別とのクロス集計

		性別			
		男性	女性	合計	
E11	あてはまらない	度数	740	404	1,144
		列の%	63.2%	30.5%	45.8%
	あまりあてはまらない	度数	193	325	518
		列の%	16.5%	24.5%	20.8%
	どちらともいえない	度数	173	348	521
		列の%	14.8%	26.2%	20.9%
	ややあてはまる	度数	39	184	223
		列の%	3.3%	13.9%	8.9%
	あてはまる	度数	25	65	90
		列の%	2.1%	4.9%	3.6%
合計		度数	1,170	1,326	2,496
		列の%	100%	100%	100%

表 21 「E12. 減量を目的とした運動をすることがある」と 性別とのクロス集計

		性別			
		男性	女性	合計	
E12	あてはまらない	度数	660	357	1,017
		列の%	56.5%	26.9%	40.7%
	あまりあてはまらない	度数	132	237	369
		列の%	11.3%	17.8%	14.8%
	どちらともいえない	度数	156	239	395
		列の%	13.3%	18.0%	15.8%
	ややあてはまる	度数	128	341	469
		列の%	10.9%	25.7%	18.8%
	あてはまる	度数	93	155	248
		列の%	8.0%	11.7%	9.9%
合計		度数	1,169	1,329	2,498
		列の%	100%	100%	100%

表 22 「E13. 普段から『食べ過ぎてはいけない』と考えている」と 性別とのクロス集計

		性別			
		男性	女性	合計	
E13	あてはまらない	度数	451	138	589
		列の%	38.5%	10.4%	23.6%
	あまりあてはまらない	度数	137	101	238
		列の%	11.7%	7.6%	9.5%
	どちらともいえない	度数	224	228	452
		列の%	19.1%	17.2%	18.1%
	ややあてはまる	度数	209	417	626
		列の%	17.8%	31.4%	25.1%
	あてはまる	度数	150	443	593
		列の%	12.8%	33.4%	23.7%
合計		度数	1,171	1,327	2,498
		列の%	100%	100%	100%

表 23 「E14. 長期間の計画的なダイエットをすることがある」と性別とのクロス集計

		性別			
		男性	女性	合計	
E14	あてはまらない	度数	890	630	1,520
		列の%	76.0%	47.4%	60.8%
	あまりあてはまらない	度数	106	250	356
		列の%	9.1%	18.8%	14.2%
	どちらともいえない	度数	110	236	346
		列の%	9.4%	17.8%	13.8%
	ややあてはまる	度数	35	141	176
		列の%	3.0%	10.6%	7.0%
	あてはまる	度数	30	72	102
		列の%	2.6%	5.4%	4.1%
合計		度数	1,171	1,329	2,500
		列の%	100%	100%	100%

生活習慣と健康に関するアンケート

この調査の目的は、普段の生活や食事に関する認識や態度についての現状を統計的に把握することです。この調査の結果は、「〇〇に対する知識を持つ人が何人いた」「〇〇の態度を示す人が何人いた」という全体としての数値として集計されます。集計された調査結果は、今後の健康増進・ヘルスプロモーション事業、健康教育に関する施策を講じる際の重要な資料となります。

ご協力いただく皆さまには、様々な質問にご回答いただきますが、調査票への回答記入に際して、氏名を記入いただく必要はありません。また、回答者個人を特定することはありませんので、率直なご回答をお願いいたします。

なお、質問項目の中にどうしてもご回答いただけない項目がありましたら、何も記入いただかなくても構いません。そのことによって、あなた自身の不利益になることはありません。調査へのご協力をどうぞよろしくをお願いいたします。

平成 19 年度厚生労働科学研究費補助金 子ども家庭総合研究事業
「健やか親子 21」を推進するための母子保健情報の利活用および
思春期やせ症防止のための学校保健との連携によるシステム構築に関する研究」班
(主任研究者：山梨大学教授 山縣然太郎)

調査責任者・調査に関する問い合わせ先
【厚生労働科学研究山梨班・分担研究者】
福岡県立大学看護学部 教授 松浦 賢長
〒825-8585 福岡県田川市伊田 4395 番地
TEL：0947-42-2118 FAX：0947-46-3722
電子メール：matsuura@fukuoka-pu.ac.jp

A. 「基本的な属性」について、以下の設問にお答えください。

A1. あなたの性別を教えてください。 1. 男 2. 女

A2. あなたの年齢を教えてください。 _____ 歳

A3. あなたの学年を教えてください。 高校 _____ 年

B. 現在の居住環境について、以下の設問にお答えください。

B1. あなたの居住形態を教えてください。(〇は一つ)

1. 家族と同居 2. 一人暮らし 3. 寮・寄宿舎 4. その他 ()

B2. 一緒に住んでいる家族の方を教えてください(該当する全てに〇)。

1. 父親 2. 母親 3. 兄 4. 姉 5. 弟 6. 妹 7. 祖父 8. 祖母

C. 友人や異性との交際について、以下の設問にお答えください。

C1. 交際相手や友人を尊重することは、大切なことだと思いますか。(Qは一つ)

1. 大切なことだと思い、いつも尊重している。
2. 大切なことだとは思いますが、現実には尊重できないことが多い。
3. それほど大切なことではないと思う。

C2. 交際相手や友人とのつきあいの中で、互いにきちんと話し合うことが大切だと思いますか。(Qは一つ)

1. 大切なことだと思い、いつも話し合うようにしている。
2. 大切なことだとは思いますが、現実には話し合いができないことが多い。
3. それほど大切なことではないと思う。

C3. 性行動は相手の身体や心を傷つける可能性があると思いますか。(Qは一つ)

1. 可能性はあると思うが、特殊な場合だと思う。
2. すべての場合ではないが、傷つける可能性は低くないと思う。
3. かなりの確率で傷つけてしまうことがあると思う。

C4. 自分の身体を大切にしていますか。(Qは一つ)

1. いつも大切にしている。
2. 傷つけてしまうことがたまにある。
3. よく傷つけてしまう。

C5. 交際相手や友人の身体を大切にすることはとても重要なことだと思いますか。(Qは一つ)

1. とても重要なことだと思い、そうしている。
2. とても重要なことだと思うが、現実にはなかなか難しい。
3. それほど重要なことではないと思う。

C6. 交際相手や友人との付き合いには、確固たる“けじめ”が大切だと思いますか。(Qは一つ)

1. とても大切なことだと思い、そうしている。
2. 大切なことだと思うが、現実にはなかなか難しい。
3. いまどき、けじめはそれほど大切なことではないと思う。

C7. 異性との交際には、周囲の目が気になると思いますか。(Qは一つ)

1. とてもそう思う。
2. あまりそう思わない。
3. まったくそうは思わない。

C8. 異性との交際には、親の目が気になると思いますか。(Qは一つ)

1. とてもそう思う。
2. あまりそう思わない。
3. まったくそうは思わない。

C9. 友人や異性との交際においては、慎重に行動するほうですか。(Qは一つ)

1. 慎重に行動するほうだ。
2. あまり慎重に行動するほうではない。
3. まったく慎重ではないと思っている。

【この調査票は、表紙を含め、合計4頁にわたっています。】

2頁

D. あなたの体格や普段の生活習慣について、以下の設問にお答えください。

D1. あなたの身長と体重を記入してください。

身長 _____ cm 体重 _____ kg

D2. きのはは、何時ごろ寝ましたか。(午前か午後かに○をつけてください。)

(午前・午後) _____ 時 _____ 分(ごろ)

D3. 寝る時刻はきめていますか。(○は1つ)。

1. きちんときめている
2. きまっていないが、だいたい同じ時刻に寝ている
3. きめているが、日によってちがう
4. きめていない

D4. 今朝、何時ごろ起きましたか。(午前か午後かに○をつけてください。)

(午前・午後) _____ 時 _____ 分(ごろ)

D5. 今朝はすっきり目が覚めましたか。(○は一つ)

1. すっきり目が覚めた
2. 少し眠かった
3. 眠くてなかなか起きられなかった

D6. 学校に行く前に朝食をとりますか(1つ選んでください)。

1. 毎日必ずとる
2. たいていとる
3. とらないことが多い
4. 全く、または、ほとんどとらない
5. その他(_____)

D7. 夕食の時刻は決まっていますか。(○は1つ)。

1. きちんと決まっている
2. 決まっていないが、だいたい同じ時刻に食べている
3. 決まっているが、日によってちがう
4. 決まっていない

D8. 学校の体育の時間以外に、運動をしたり、体を積極的に動かしたりしていますか。(○は1つ)

1. していない
2. 部活動等をしている
3. 地域のスポーツクラブでしている
4. 家族としている
5. 友達としている
6. 一人でしている

D9. 学校の授業中や帰宅後の夕食前などに、ねむくなることはありますか。(○は1つ)

1. よくある
2. たまにある
3. あまりない
4. ほとんどない

D10. あなたは、自分の今の体型について、太っていると思いますか、やせていると思いますか。(○は一つ)

1. 太っている
2. 少し太っている
3. ちょうどよい(ふつう)
4. 少しやせている
5. やせている

D11. あなたは今の体型よりも、やせたいと思っていますか。(○は一つ)

1. はい →D11-2へ
2. いいえ →D12へ
3. どちらともいえない →D12へ

→次のD11-2とD11-3は、上問D11.で「1. はい」と答えられた方にお聞きします。

D11-2. 現在、あなたの目標とする体重はいくらですか(実現可能な範囲でお答えください)。

1. (_____) kg
2. 目標とする体重はとくにない

D11-3. 「今の体型よりもやせたい」と思う理由として、あてはまるもの全てに○を付けてください。

1. やせている方が洋服が似合うから
2. 健康のため
3. 異性の目が気になるから
4. 同性の目が気になるから
5. やせている方が進学や就職に有利だから
6. 周囲の友だちから浮かないようにするため
7. その他(_____)

D12. (全員にお聞きします) あなたの現在の身長から考えた場合の「理想とする体重」を教えてください。

1. (_____) kg
2. 理想とする体重はとくにない

(この調査票は、表紙を含め、合計4頁にわたっています。)