

8

体格指数・生活習慣・健康認識

8-1 体格指数

図8-1に身長と体重から算出したBMI (Body Mass Index: 体格指数) の年次推移を示した。BMIが18.5未満を「やせ」、18.5以上25.0未満を「標準」、25.0以上を「肥満」に分類した。今回の調査では「やせ」38.5%、「標準」57.3%、「肥満」4.1%であった。過去14年間、割合にほとんど変化はみられない。

性別にみると、男子は「やせ」38.0%、「標準」56.5%、「肥満」5.5%であった(図8-2)。女子は「やせ」39.1%、「標準」58.2%、「肥満」2.7%であり、「やせ」の割合は女子が男子をやや上回る。

学校期別にみると「やせ」の割合は、小学校期75.6%、

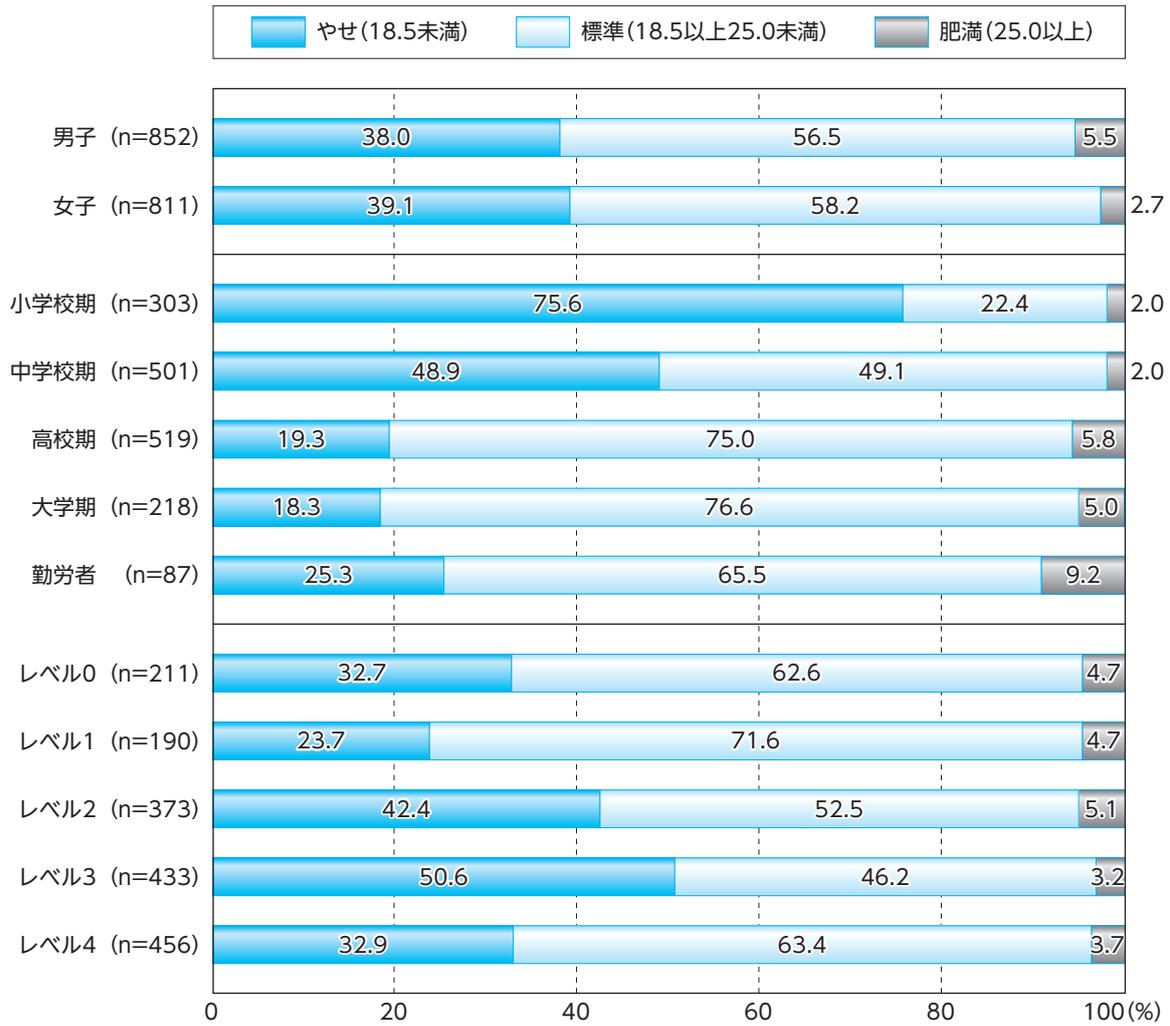
中学校期48.9%、高校期19.3%、大学期18.3%、勤労者25.3%と、大学期までは、学校期が進むにつれて減少する。一方「肥満」の割合は、小学校期2.0%、中学校期2.0%、高校期5.8%、大学期5.0%、勤労者9.2%と、学校期が進むにつれて増加する。

運動・スポーツ実施レベル別にみると「やせ」の割合は、「レベル3」が50.6%で最も高く、次いで「レベル2」42.4%、「レベル4」32.9%、「レベル0」32.7%、「レベル1」23.7%であった。一方、「肥満」の割合は「レベル2」(5.1%)が最も高く、次いで「レベル0」「レベル1」が同率(4.7%)であった。



【図8-1】 体格指数(BMI)の年次推移

資料: 笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2015



【図8-2】 体格指数(BMI) (性別・学校期別・レベル別)

資料：笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2015

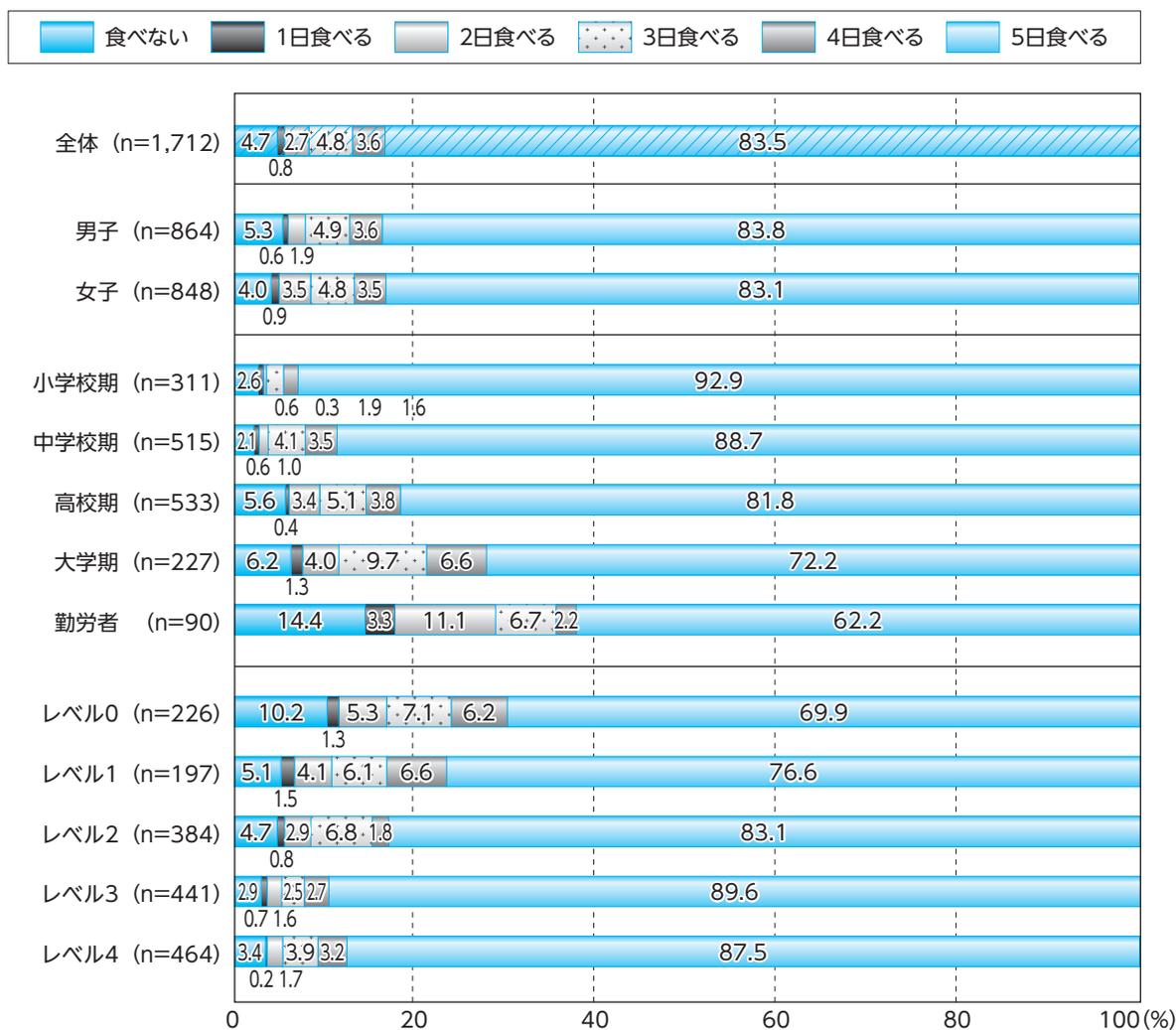
8-2 朝食の摂取状況

平日（月～金）の朝食の摂取状況をたずねたところ、全体では「5日食べる」が83.5%であり、10代の8割以上が平日に毎日朝食を食べている（図8-3）。一方「食べない」は4.7%であった。

性別にみると「5日食べる」は男子83.8%、女子83.1%と、男女で大きな差はみられない。

学校期別にみると「5日食べる」は小学校期92.9%、中学校期88.7%、高校期81.8%、大学期72.2%、勤労者62.2%と、学校期が進むにつれて、平日に毎日朝食を食べている者の割合は減少する。

運動・スポーツ実施レベル別にみると「5日食べる」は「レベル0」69.9%、「レベル1」76.6%、「レベル2」83.1%、「レベル3」89.6%、「レベル4」87.5%であり、運動・スポーツを実施している者ほど平日に毎日朝食を食べている。一方「食べない」は「レベル0」10.2%、「レベル1」5.1%、「レベル2」4.7%、「レベル3」2.9%、「レベル4」3.4%であり、運動・スポーツを実施していない非実施群では、平日に朝食を食べない者が1割を占める。



【図8-3】朝食の摂取状況(全体・性別・学校期別・レベル別)

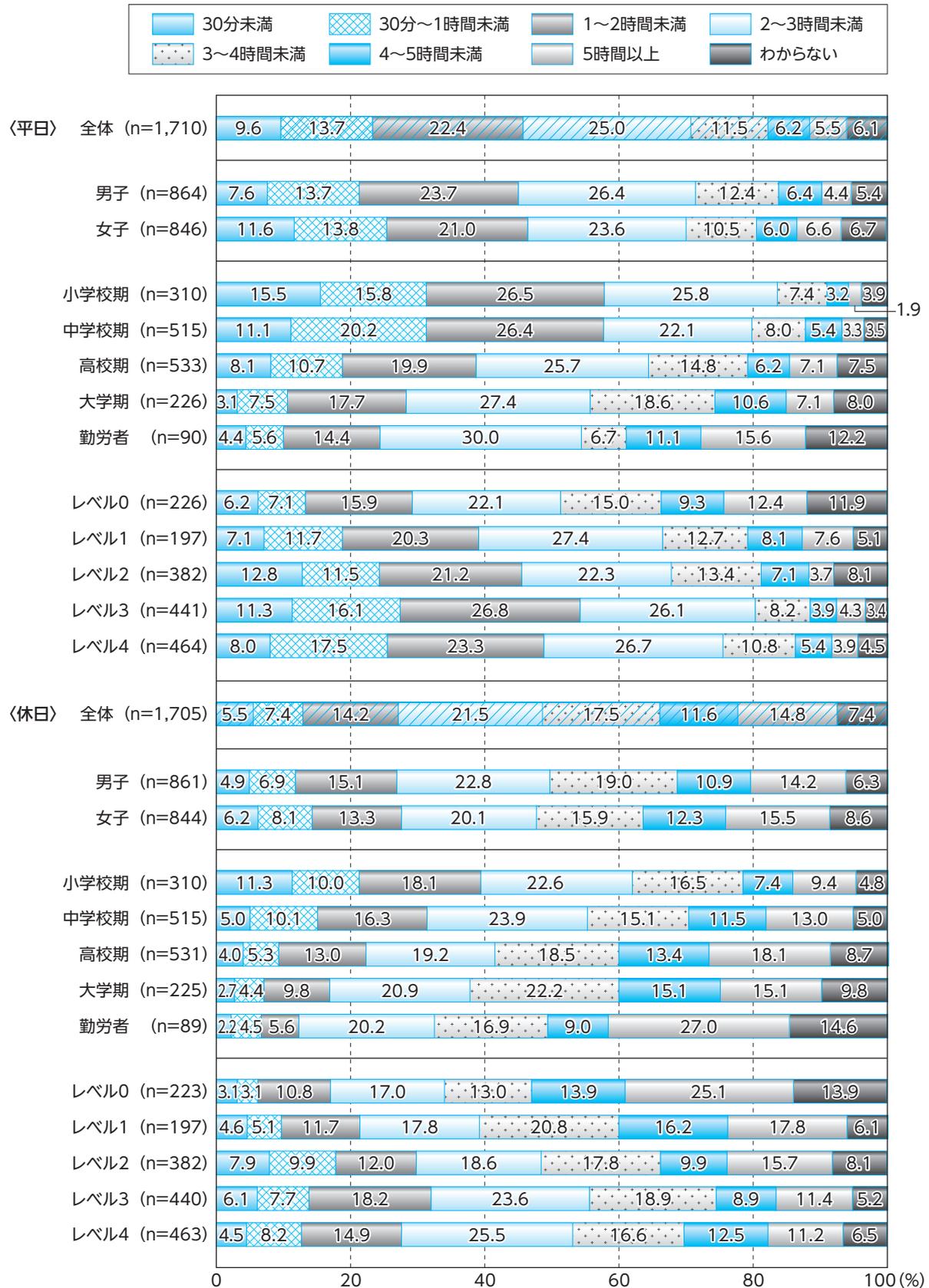
資料：笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2015

8-3 メディアの利用状況

平日と休日における学校の授業や仕事以外でのテレビ視聴やパソコン、ゲーム、スマートフォンなどの1日あたりのメディアの利用状況についてたずねた。

全体をみると、平日では「2～3時間未満」が25.0%と最も多く、次いで「1～2時間未満」が22.4%であった（図8-4）。休日も同じく「2～3時間未満」（21.5%）が最も多いが、続いて「3～4時間未満」が17.5%となっている。また「4～5時間未満」11.6%、「5時間以上」14.8%となり、平日と比較して休日は長時間メディアを使用する者の割合が増える。

性別にみると、平日は男女ともに「2～3時間未満」（男子26.4%、女子23.6%）が最も多い。「30分未満」と回答した者は男子7.6%、女子11.6%であり、女子が男子より4ポイント高くなっている。休日では、男女ともに「2～3時間未満」（男子22.8%、女子20.1%）の割合が最も高く、次いで「3～4時間未満」となっている。男女とも休日の方が、メディアの利用時間が長くなる傾向にあり、特に「5時間以上」と回答した者の割合は、平日（男子4.4%、女子6.6%）よりも、休日（男子14.2%、女子15.5%）では約10ポイント高い。



【図8-4】 メディアの利用状況(全体・性別・学校期別・レベル別)

注) 学校の授業や仕事以外のテレビ・ビデオ・DVDの視聴、パソコン、ゲーム(テレビ、パソコン、携帯式のゲーム機、携帯電話のゲーム、自宅・友人宅・ゲームセンターでのゲームを含む)、スマートフォンを含む1日あたりの利用時間

資料: 笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2015

学校期別にみると、平日は小学校期と中学校期では「1～2時間未満」、高校期、大学期、勤労者では「2～3時間未満」が最も多い。また、高校期と大学期では「3～4時間未満」の割合が10%台であり、他の学校期に比べて高くなっている。休日では、学校期が進むにつれて3時間以上の割合が高くなり、メディアの利用時間は長くなる。特に、勤労者では休日「5時間以上」が27.0%と最も多く、平日に比べて10ポイント以上の差がみられる。

運動・スポーツ実施レベル別にみると、平日では「レベル0」「レベル1」「レベル2」「レベル4」において「2～3時間未満」が最も多く、「レベル3」では「1～2時間未満」が最も多かった。休日では「レベル0」において「5時間以上」が25.1%と最も多く、「レベル1」では「3～4時間未満」、「レベル2」以上では「2～3時間未満」が最も多くなっており、運動・スポーツの実施レベルが低いほど、メディアの利用時間が長い状況がうかがえる。

8-4 睡眠時間

表8-1に平日と休日の睡眠時間を示した。全体をみると、平日では「8時間未満」の割合が63.3%と最も高く、次いで「8～9時間未満」24.5%、「9～10時間未満」10.5%であった。休日も同様に「8時間未満」(31.8%)の割合が最も高く、次いで「8～9時間未満」29.4%、「9～10時間未満」22.5%の順となっているが、「8時間未

満」の割合は平日よりも30ポイント以上低くなっている。平均睡眠時間は、平日7.3時間、休日8.3時間であり、休日の方が平日よりも1時間長い。

性別にみると、平日は男女ともに「8時間未満」(男子59.9%、女子66.8%)が最も多く、女子が男子よりも6.9ポイント高い。平日の平均睡眠時間は、男子7.4時間、

【表8-1】睡眠時間(全体・性別・学校期別・レベル別)

睡眠時間	平 日												
	全体 (n=1,700)	男子 (n=857)	女子 (n=843)	小学校期 (n=309)	中学校期 (n=514)	高校期 (n=528)	大学期 (n=225)	勤労者 (n=88)	レベル0 (n=224)	レベル1 (n=195)	レベル2 (n=383)	レベル3 (n=439)	レベル4 (n=459)
8時間未満	63.3	59.9	66.8	11.3	58.4	86.0	85.8	77.3	79.0	79.0	58.0	45.3	70.6
8～9時間未満	24.5	27.0	22.1	42.7	34.8	11.4	13.3	13.6	13.8	13.3	26.1	34.4	23.7
9～10時間未満	10.5	11.7	9.4	42.4	5.8	2.3	0.4	3.4	6.3	4.6	14.4	18.2	4.6
10～11時間未満	1.5	1.3	1.7	3.6	0.8	0.4	0.0	4.5	0.9	2.6	1.0	2.1	1.1
11～12時間未満	0.1	0.1	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	1.1	0.0	0.5	0.3	0.0	0.0
12時間以上	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0
平均値(時間)	7.3	7.4	7.2	8.6	7.5	6.7	6.5	7.0	6.9	7.0	7.4	7.8	7.2

(%)

睡眠時間	休 日												
	全体 (n=1,696)	男子 (n=853)	女子 (n=843)	小学校期 (n=308)	中学校期 (n=512)	高校期 (n=527)	大学期 (n=225)	勤労者 (n=88)	レベル0 (n=224)	レベル1 (n=195)	レベル2 (n=383)	レベル3 (n=436)	レベル4 (n=458)
8時間未満	31.8	33.3	30.2	7.5	29.1	42.7	40.9	35.2	36.2	33.8	25.6	23.4	41.9
8～9時間未満	29.4	31.3	27.5	23.7	35.9	26.9	28.4	29.5	25.0	26.2	28.7	31.7	31.4
9～10時間未満	22.5	21.7	23.4	41.9	22.5	15.4	18.7	14.8	17.9	23.1	24.0	29.6	16.6
10～11時間未満	12.3	10.7	14.0	20.8	9.8	11.8	8.4	10.2	13.8	10.8	17.2	11.9	8.5
11～12時間未満	2.7	2.1	3.2	4.9	2.1	1.7	1.8	6.8	5.4	3.1	2.1	3.0	1.3
12時間以上	1.3	0.9	1.7	1.3	0.6	1.5	1.8	3.4	1.8	3.1	2.3	0.5	0.2
平均値(時間)	8.3	8.2	8.4	9.2	8.3	8.0	7.9	8.1	8.2	8.2	8.5	8.5	7.9

(%)

資料：笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2015

女子7.2時間となり、男女で大きな差はみられなかった。休日においても、男女ともに「8時間未満」(男子33.3%、女子30.2%)が最も多く、続いて「8~9時間未満」(男子31.3%、女子27.5%)であった。特に、女子では平日と比べて「9~10時間未満」または「10~11時間未満」と回答する者の割合が増加する。休日の平均睡眠時間は、男子8.2時間、女子8.4時間であり、平日と同様、男女で大きな差はみられない。

学校期別にみると、平日では小学校期が「8~9時間未満」(42.7%)が最も多く、平均睡眠時間は8.6時間であった。中学校期から勤労者までは、いずれも「8時間未満」の割合が最も高い。特に高校期と大学期では「8時間未満」が8割を占めており、平均睡眠時間は高校期6.7時間、大学期6.5時間と、他の学校期よりも短くなっている。

一方、休日は小学校期では「9~10時間未満」、中学校期では「8~9時間」、高校期から勤労者では「8時間未満」の割合がそれぞれ最も高い。休日の平均睡眠時

間は、小学校期9.2時間、中学校期8.3時間、高校期8.0時間、大学期7.9時間、勤労者8.1時間であり、特に高校期と大学期において平日と休日の差が大きい。また、勤労者では「11~12時間未満」(6.8%)や「12時間以上」(3.4%)の割合が他の学校期と比べて高くなっている。

運動・スポーツ実施レベル別にみると、平日はいずれのレベルでも「8時間未満」が最も多く、次いで「8~9時間未満」であった。平均睡眠時間をみると「レベル0」が6.9時間であり、運動・スポーツを実施している群と比較して睡眠時間が短い状況がうかがえる。

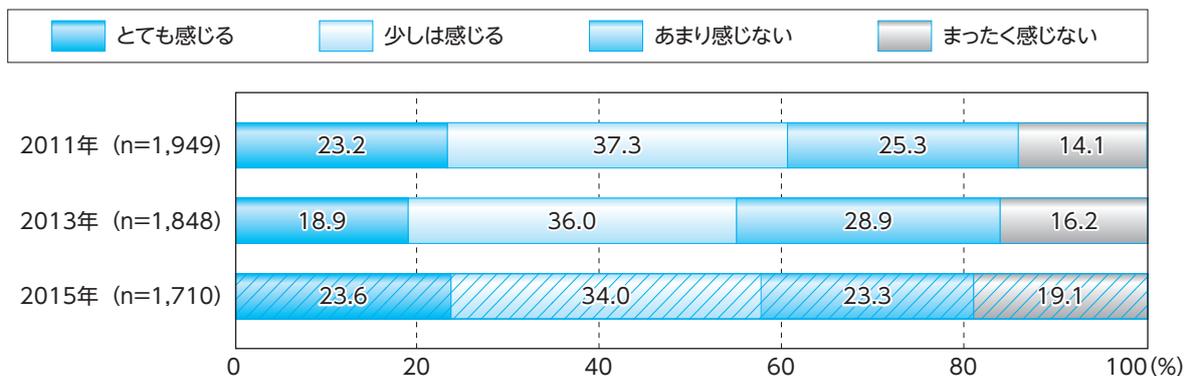
休日では「レベル0」「レベル1」「レベル4」において「8時間未満」が最も多く、「レベル2」「レベル3」では「8~9時間未満」が最も多い。平均睡眠時間をみると、いずれも8時間程度であり、運動・スポーツ実施レベルによる大きな違いはみられない。平日との差をみると、運動・スポーツ非実施者の「レベル0」では1.3時間となり、運動・スポーツを実施している群と比較して平日と休日の差が大きくなっている。

8-5 運動不足感

「自分が運動不足だと感じますか」とたずねたところ、「とても感じる」23.6%、「少しは感じる」34.0%、「あまり感じない」23.3%、「まったく感じない」19.1%であり、半数以上が運動不足を感じている(図8-5)。過去の調査と比較すると、2013年調査から「とても感じる」が4.7ポイント増加した。

性別にみると、男子は「とても感じる」17.8%、「少し

は感じる」31.1%であり、合計すると48.9%が運動不足を感じている(図8-6)。女子では、「とても感じる」29.5%、「少しは感じる」37.0%であり、運動不足を感じている者は66.5%と男子を17.6ポイント上回っている。一方「まったく感じない」の割合は、男子26.8%、女子11.2%であり、男女で2倍以上の差がみられる。2011年以降、運動不足を感じている者の割合は、男子に比べ



【図8-5】運動不足感の年次推移

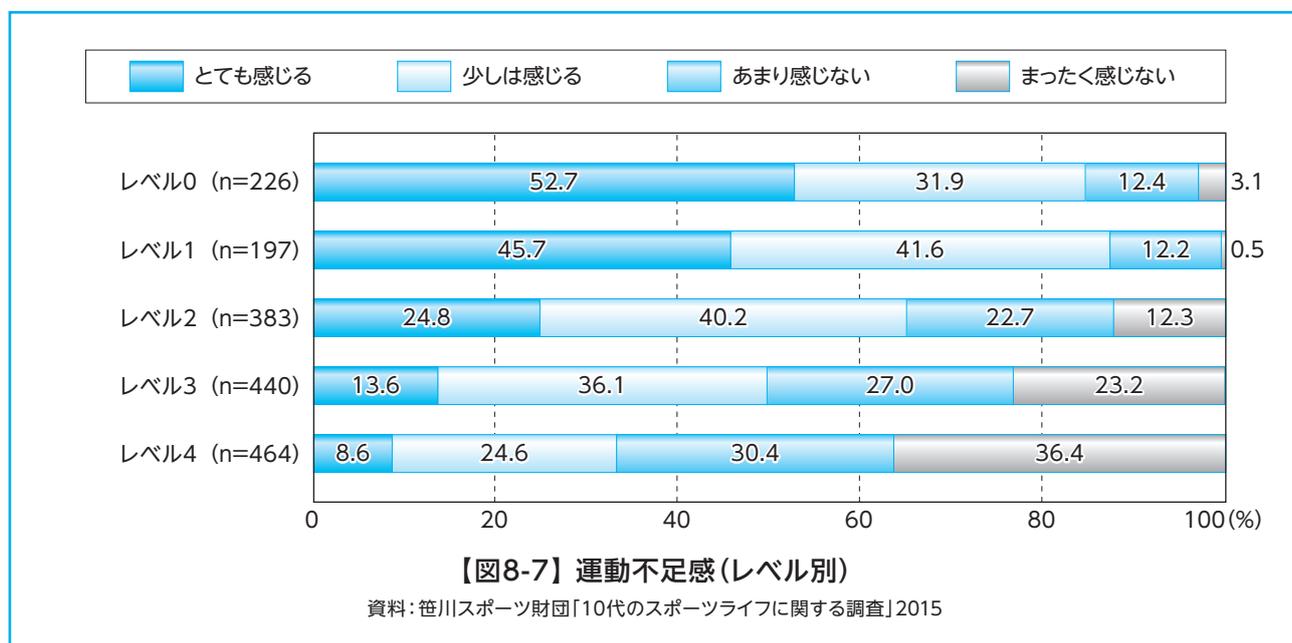
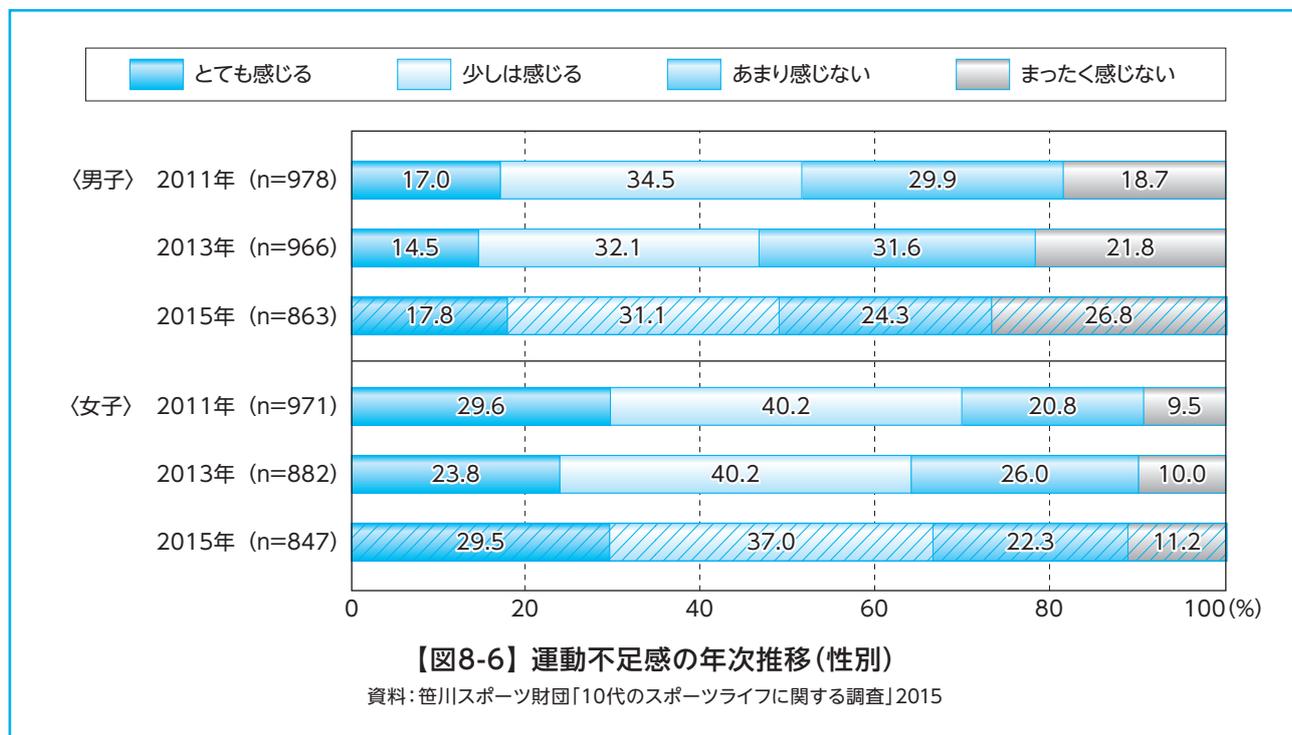
資料：笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2015

て女子のほうが多い傾向は続いている。

性別・学校期別にみると、運動不足を「とても感じる」者の割合は、男子では小学校期9.6%、中学校期9.6%、高校期21.2%、大学期38.7%、勤労者27.5%であった(表8-2)。女子では、小学校期13.1%、中学校期19.2%、高校期34.7%、大学期45.5%、勤労者54.0%となり、男女ともに学校期が進むにつれて運動不足を感じている者の割合が増加するが、特に女子において顕著である。また「とても感じる」「少しは感じる」の割合を合わせると、小学校期では男子36.4%であるのに対し、女子では

56.9%と、小学校の時点ですでに半数以上が運動不足を感じており、過去の調査をみても同様の傾向がみられている。

運動・スポーツ実施レベル別にみると「とても感じる」と「少しは感じる」を合計した割合は、「レベル0」84.6%、「レベル1」87.3%、「レベル2」65.0%、「レベル3」49.7%、「レベル4」33.2%と、レベルが上がるにつれて低くなる(図8-7)。運動・スポーツ非実施者の「レベル0」と週1回未満の実施者である「レベル1」では、8割以上が運動不足であると感じている。



【表8-2】運動不足感の年次推移(性別×学校期別)

(%)

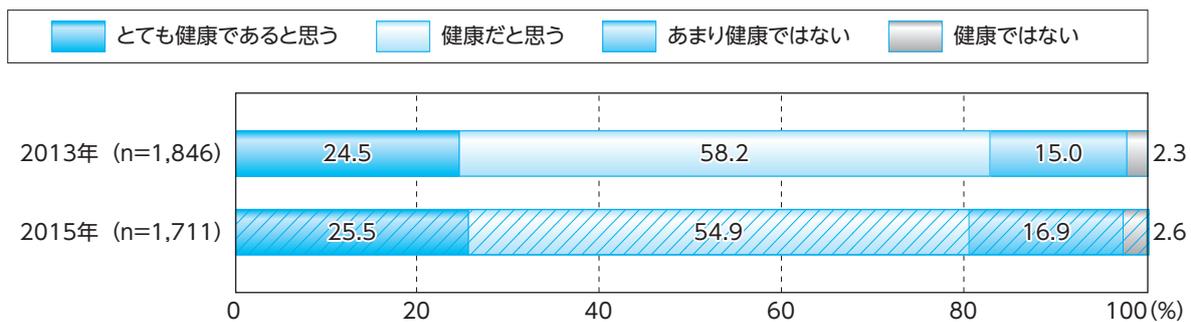
性	2011年					2013年					2015年				
	学校期	とても感じる	少しは感じる	あまり感じない	まったく感じない	学校期	とても感じる	少しは感じる	あまり感じない	まったく感じない	学校期	とても感じる	少しは感じる	あまり感じない	まったく感じない
男子	小学校期 (n=192)	12.0	25.5	37.0	25.5	小学校期 (n=218)	6.9	31.7	39.0	22.5	小学校期 (n=157)	9.6	26.8	32.5	31.2
	中学校期 (n=293)	11.6	35.2	32.4	20.8	中学校期 (n=309)	7.8	28.2	34.6	29.4	中学校期 (n=281)	9.6	28.8	24.6	37.0
	高校期 (n=315)	21.6	31.7	28.3	18.4	高校期 (n=281)	18.1	29.2	32.7	19.9	高校期 (n=273)	21.2	31.5	22.7	24.5
	大学期 (n=118)	22.9	49.2	20.3	7.6	大学期 (n=87)	29.9	44.8	12.6	12.6	大学期 (n=93)	38.7	36.6	15.1	9.7
	勤労者 (n=45)	20.0	42.2	24.4	13.3	勤労者 (n=52)	26.9	46.2	19.2	7.7	勤労者 (n=40)	27.5	42.5	25.0	5.0
女子	小学校期 (n=180)	14.4	36.1	33.3	16.1	小学校期 (n=172)	12.8	40.7	34.9	11.6	小学校期 (n=153)	13.1	43.8	32.7	10.5
	中学校期 (n=300)	21.3	43.3	26.0	9.3	中学校期 (n=277)	13.4	38.3	34.3	14.1	中学校期 (n=234)	19.2	31.6	29.9	19.2
	高校期 (n=322)	36.0	39.4	15.2	9.3	高校期 (n=277)	28.9	41.5	20.2	9.4	高校期 (n=259)	34.7	35.5	18.1	11.6
	大学期 (n=118)	44.9	42.4	9.3	3.4	大学期 (n=112)	41.1	44.6	11.6	2.7	大学期 (n=134)	45.5	40.3	11.2	3.0
	勤労者 (n=38)	50.0	42.1	5.3	2.6	勤労者 (n=35)	54.3	31.4	14.3	0.0	勤労者 (n=50)	54.0	36.0	10.0	0.0

資料：笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2015

8-6 健康の自己評価

健康の自己評価として「自分の健康についてどのように感じていますか」とたずねたところ、全体では「とても健康であると思う」25.5%、「健康だと思う」54.9%、「あまり健康ではない」16.9%、「健康ではない」2.6%であった。

た(図8-8)。「とても健康であると思う」と「健康だと思う」の割合を合わせると、10代の8割が自身は『健康である』と感じている。2013年調査と比較して大きな変化はみられない。



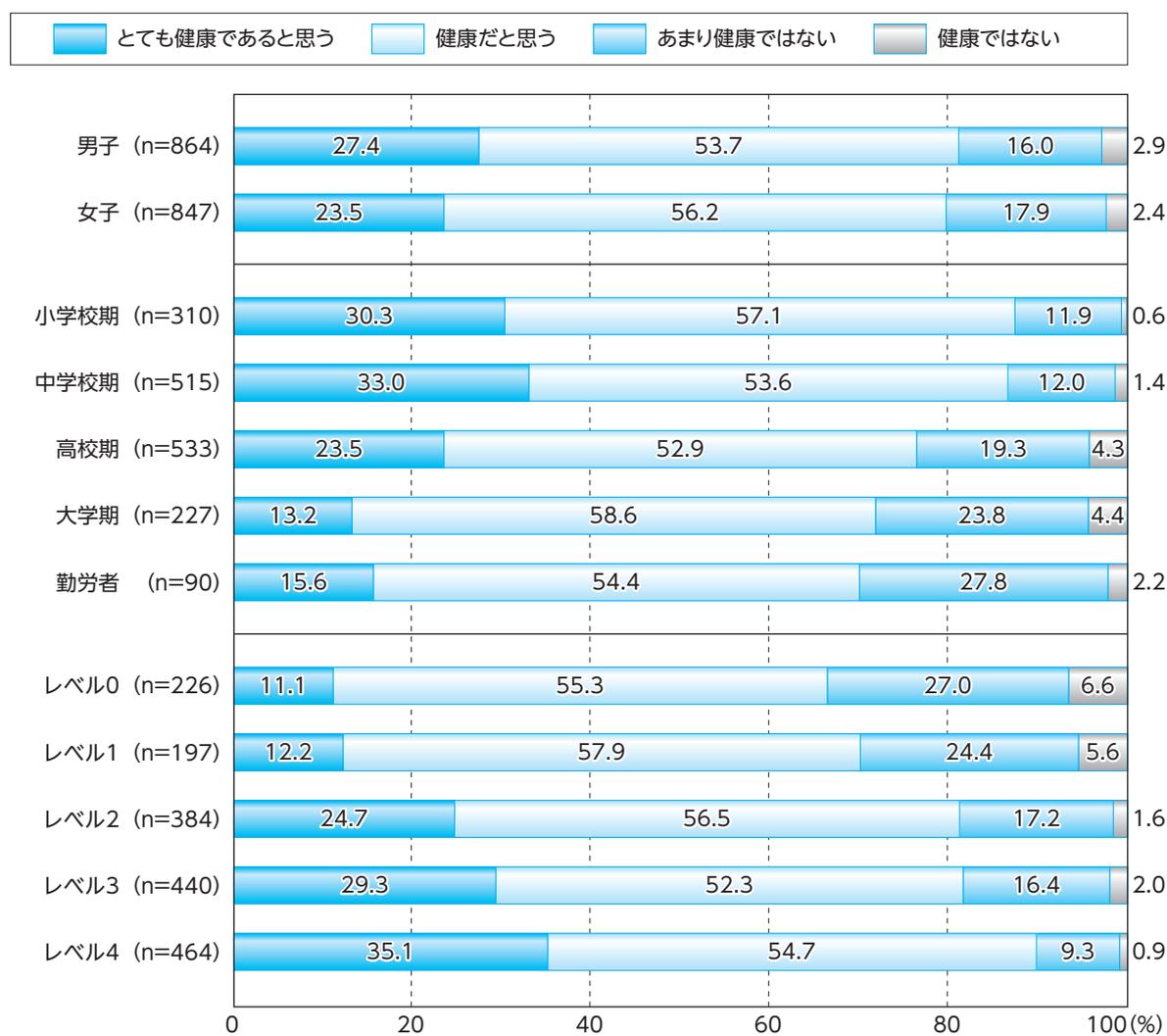
【図8-8】健康の自己評価の年次推移

資料：笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2015

性別にみると「とても健康であると思う」と「健康だと思う」を合わせた割合（以下、『健康である』）は、男子81.1%、女子79.7%であり、わずかに男子が女子を上回る（図8-9）。

学校期別にみると『健康である』と感じている者の割合は、小学校期87.4%、中学校期86.6%、高校期76.4%、大学期71.8%、勤労者70.0%であり、学校期が進むにつれて低くなる。

運動・スポーツ実施レベル別にみると『健康である』は、「レベル0」66.4%、「レベル1」70.1%、「レベル2」81.2%、「レベル3」81.6%、「レベル4」89.8%となり、運動・スポーツの実施レベルが高くなるにつれて、健康であると感じている者の割合が高くなっている。



【図8-9】健康の自己評価(性別・学校期別・レベル別)

資料：笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2015