

## 本校生徒の生活と健康実態に関する調査（第2報）

筑波大学附属駒場中・高等学校 生徒部

小沢 治夫・辻 弘・曾根 睦子  
遠藤 正之・丸浜 昭・須藤 敬  
関口 隆一・加藤勇之助

## 本校生徒の生活と健康実態に関する調査（第2報）

筑波大学附属駒場中・高等学校 生徒部

小沢 治夫・辻 弘・曾根 睦子  
遠藤 正之・丸浜 昭・須藤 敬  
関口 隆一・加藤勇之助

### はじめに

近年、社会情勢の変化とともに学校や家庭など生徒たちの周辺環境も大きく変化しており、睡眠や食事・学習・余暇の過ごし方などの生活にもこれまでとは異った様相が見られる。同時に生徒の健康状態も、アトピー性皮膚炎の増加に代表されるように、悪化の一途をたどっている。これらの懸念から、昨年我々は本校生徒を対象に生活と健康についての実態調査を行った。その結果、食事の仕方に問題のある生徒は健康にも問題を抱えていることが明らかになり、そこで今回も同様の調査にさらに栄養面での調査項目をさらに加えてアンケートによる調査を行い、近年の生徒が抱える生活・健康面での問題点を明らかにするために本研究を行った。

### 調査方法

- 1) 対象 調査対象は筑波大学附属駒場中・高等学校の男子生徒で、中学1年生122名、2年生123名、3年生122名、高校1年生165名、2年生165名、3年生167名の計864名であり、回収率は94.8%であった。

	中1	中2	中3	高1	高2	高3
在籍数	122	123	122	165	165	167
回答数	122	123	120	159	140	155
回収率	100.0	100.0	98.4	96.4	84.8	92.8 (%)

### 2) 調査内容

睡眠時間、起床時刻、就寝時刻、参加クラブ、食事の回数、時刻、内容、孤食の有無、自覚症状、慢性的な身体の不調の有無およびその内容、骨折歴・その部位、など24項目についてアンケート調査を行った。調査は記名で行った。

前文は以下のとおりである。

「みなさんが、生涯を生き生きと健康に過ごすためには、日常の健康づくりや生活習慣が大切です。健康づくりには、食事（栄養）・運動・休養（睡眠）の内容やバランスが深く関係していますし、生活習慣はそれらにも影響を与えています。そこで、本校の中学生・高校生のみなさんの心身の健康状態や食生活などの様子を知り、どのような問題点や改善点があるかを考え、皆さんの健康づくりのお手伝いをするためにこの調査を実施することになりました。協力をお願いします。

なお、この調査の結果のまとめは、みなさんにも知ってもらうために後日印刷物として配布します（ただし、個人情報について公開することはありません）。正確な結果が得られるよう、率直な気持ちで記入して下さい。回答は記名でお願いします。」

3) 調査期間 1994年6月下旬

4) 統計処理 回答はアンケート用紙に記入させ、その結果はMacintosh-LC475 (Apple) に入力して単純集計とクロス集計を行った。

## 結果

1・2・3は中学1年・2年・3年生、①②③は高校1年・2年・3年生を示す。数字は%。

(1). あなたは、現在の自分の健康状態をどのように思っていますか。

1. よい
2. 普通
3. 悪い
4. わからない

	1	2	3	①	②	③
1. よい	20.0	14.0	23.0	12.0	13.0	19.0
2. 普通	66.7	72.0	53.0	53.0	63.0	63.0
3. 悪い	10.0	15.0	18.0	30.0	20.0	17.0
4. わからない	2.5	0.8	0.8	1.9	0.0	1.3

(2). 次のうち、ここ1か月くらいであなたにあてはまる症状等がありますか。(いくつでも可)

1. 頭が重い・ぼんやりする・頭が痛い
2. 体がだるい
3. ねむい
4. 目が疲れる
5. 考えがまとまらない、やる気が出ない
6. イライラする
7. 大声を出したり、思いきり暴れたい
8. おなかが痛い
9. 特にない
10. その他

	1	2	3	①	②	③
1. 頭が重い・ぼんやりする・頭が痛い	21.7	15.0	19.0	33.0	29.0	32.0
2. 体がだるい	30.0	25.0	33.0	50.0	41.0	35.0
3. ねむい	70.8	72.0	83.0	81.0	74.0	81.0
4. 目が疲れる	20.8	19.0	25.0	29.0	31.0	39.0
5. 考えがまとまらない、やる気が出ない	17.5	12.0	33.0	36.0	24.0	33.0
6. イライラする	14.2	8.9	12.0	25.0	15.0	17.0
7. 大声を出したり、思いきり暴れたい	7.5	4.9	13.0	15.0	10.0	15.0
8. おなかが痛い	11.7	6.5	13.0	15.0	11.0	8.4
9. 特にない	15.8	11.0	7.5	7.5	7.9	6.5
10. その他	4.2		4.2	6.3	0.7	0.0

(3). 次のうち、あなたがふだん心がけていることはないですか。(いくつでも可)

1. 睡眠を十分に取る
2. 朝食を毎日とる
3. 間食(おやつを含む)をあまりしない
4. 栄養のバランスや食べる量に気をつける
5. 太りすぎない
6. やせすぎない
7. 体育の他にも定期的に運動やスポーツをする
8. 疲れたら休養をとる
9. 特にない
10. その他

	1	2	3	①	②	③
1.	34.2	33.0	30.0	35.0	31.0	32.0
2.	67.5	68.0	57.0	67.0	66.0	60.0
3.	17.5	13.0	16.0	11.0	19.0	21.0
4.	8.3	7.3	8.3	11.0	15.0	17.0
5.	25.8	18.0	23.0	23.0	25.0	27.0
6.	13.3	12.0	12.0	10.0	7.9	9.7
7.	30.0	32.0	37.0	35.0	29.0	25.0
8.	35.0	35.0	38.0	55.0	43.0	50.0
9.	11.7	3.3	20.0	4.4	5.7	7.1
10.	1.7	1.6	4.2	1.3	0.0	0.6

(4). あなたは平日(普通の授業がある日)平均すると何時頃起きていますか。

1	6時18分
2	6時31分
3	6時36分
①	6時44分
②	6時42分
③	6時57分

(5). あなたは平日(普通の授業がある日)平均すると何時頃寝ていますか。

1	10時50分
2	11時17分
3	11時30分
①	11時47分
②	12時5分
③	12時32分

(6). あなたの睡眠時間は(普通の授業がある日)何時間くらいですか。

1	7時間29分
2	7時間13分
3	7時間2分
①	6時間41分
②	6時間32分
③	6時間20分

(7). あなたの通学時間(片道)はどれくらいですか。

1	59分
2	54分
3	52分
①	53分
②	54分
③	51分

(8). あなたは、朝食をいつもとりますか。

1. いつも食べる
2. 食べる方が多い
3. 食べない方が多い
4. いつも食べない

	1	2	3	①	②	③
1. いつも食べる	92.5	93.0	79.0	82.0	85.0	78.0
2. 食べる方が多い	4.2	4.9	15.0	9.4	6.4	14.0
3. 食べない方が多い	2.5	2.4	3.3	4.4	4.3	1.9
4. いつも食べない	0.8	0.0	2.5	3.1	2.1	3.9

(9). 昼食についてうかがいます。

(いくつでも可)

1. 主に家で作った弁当を食べる
2. 主に学校で販売のパンや焼きそばを食べる
3. 主にインスタント食品を食べる
4. 弁当が主だが時々学校の販売を利用する
5. 弁当とインスタント食品を食べる
6. 弁当と学校の販売を利用する
7. 時々食べないことがある
8. その他

	1	2	3	①	②	③
1. 主に家で作った弁当を食べる	81.7	87.0	76.0	85.0	89.0	82.0
2. 主に学校で販売のパンや焼きそばを食べる	0.0	0.8	0.8	1.3	0.0	0.6
3. 主にインスタント食品を食べる	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
4. 弁当が主だが時々学校の販売を利用する	23.3	22.0	22.0	14.0	9.3	12.0
5. 弁当とインスタント食品を食べる	0.8	0.8	1.7	0.6	0.7	1.3
6. 弁当と学校の販売を利用する	4.2	2.4	7.5	4.4	2.9	1.9
7. 時々食べないことがある	0.0	0.0	3.3	2.5	3.6	7.1
8. その他	3.3	1.6	0.8	1.3	0.7	2.6

(10). 夕食についてうかがいます (いくつでも可)

1. 毎日だいたい家族全員がそろって食べる
2. ときどき家族全員がそろって食べる
3. 母と子供で食べることが多い
4. 父と子供だけで食べる人が多い
5. 子供(兄弟)だけで食べる人が多い
6. 自分一人だけで食べる人が多い
7. 塾などのため、外食することがある
8. 父または母が死去などのためいない
9. その他

	1	2	3	①	②	③
1. 毎日だいたい家族全員がそろって食べる	22.5	24.0	19.0	23.0	21.0	14.0
2. ときどき家族全員がそろって食べる	40.0	42.0	40.0	38.0	36.0	40.0
3. 母と子供で食べる人が多い	53.3	48.0	44.0	44.0	30.0	39.0
4. 父と子供だけで食べる人が多い	1.7	2.4	0.0	1.3	5.0	0.6
5. 子供(兄弟)だけで食べる人が多い	5.0	4.1	5.0	4.4	5.7	3.9
6. 自分一人だけで食べる人が多い	5.8	6.5	11.0	17.0	13.0	23.0
7. 塾などのため、外食することがある	9.2	14.0	5.8	10.0	6.4	14.0
8. 父または母が死去などのためいない	0.8	0.0	1.7	2.5	2.1	0.6
9. その他	5.0	4.1	5.8	1.3	0.7	3.9

(11). 夕食の時間は（普通の授業がある日）平均すると何時頃ですか。

1	7時10分
2	7時16分
3	7時10分
①	7時23分
②	7時16分
③	7時35分

(12). よく飲む飲料水は次のうちどれですか（いくつでも可）

1. 牛乳
2. スポーツ飲料
3. フルー
4. 野菜ジュース
5. 炭酸飲料
6. 水道水
7. ミネラルウォーター
8. お茶・ウーロン茶
9. 缶コーヒー
10. その他

	1	2	3	①	②	③
1. 牛乳	75.8	76.0	74.0	80.0	73.0	63.0
2. スポーツ飲料	25.8	33.0	28.0	25.0	24.0	16.0
3. フルー	34.2	29.0	28.0	40.0	40.0	36.0
4. 野菜ジュース	9.2	4.9	5.8	8.8	13.0	12.0
5. 炭酸飲料	41.7	35.0	31.0	29.0	21.0	17.0
6. 水道水	28.3	28.0	27.0	25.0	16.0	19.0
7. ミネラルウォーター	9.2	7.3	6.7	11.0	7.1	7.1
8. お茶・ウーロン茶	68.3	63.0	76.0	70.0	62.0	65.0
9. 缶コーヒー	7.5	11.0	8.3	18.0	9.3	24.0
10. その他	5.0	2.4	4.2	2.5	0.7	0.6

(13). あなたはこれまでに骨折（ひびも含む）の経験がありますか。

1. 1回ある
2. 2回ある
3. 3回ある
4. 4回以上ある
5. ない

	1	2	3	①	②	③
1. 1回ある	20.0	20.0	22.0	26.0	16.0	23.0
2. 2回ある	3.3	2.4	6.7	2.5	7.9	7.7
3. 3回ある	0.0	0.8	0.8	2.5	0.7	0.6
4. 4回以上ある	0.0	0.8	0.0	2.5	1.4	0.0
5. ない	77.5	77.0	72.0	68.0	73.0	68.0

(14). 骨折（ひびも含む）経験のある人は、それはいつ頃でしたか。（いくつでも可）

1. 5才以下
2. 小学校の時
3. 中学校の時
4. 高校の時

	1	2	3	①	②	③
	8.3	4.1	8.3	7.5	5.7	5.2
	15.0	15.0	13.0	13.0	16.0	17.0
	0.0	6.5	11.0	16.0	9.3	6.5
	0.0	0.0	0.0	1.9	3.6	7.7

(15). 骨折（ひびも含む）した部分はどこですか。（いくつでも可）

1. 腕
2. 手
3. 脚
4. 足
5. 肋骨
6. 鎖骨
7. 骨盤
8. その他

	1	2	3	①	②	③
	7.5	8.1	6.7	10.0	7.1	6.5
	5.0	7.3	10.0	10.0	14.0	14.0
	0.8	1.6	2.5	4.4	2.9	1.9
	4.2	5.7	5.0	6.3	8.6	9.0
	0.0	0.0	0.8	1.3	0.0	0.0
	4.2	1.6	2.5	1.3	0.7	1.9
	0.8	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0
	1.7	2.4	3.3	2.5	1.4	1.9

(16). どんな時に骨折しましたか。（いくつでも可）

1. 体育の授業中
2. 部活動の時
3. 遊んでいて
4. ふだんの生活の中で
5. 1-3以外のスポーツ活動中
6. その他

	1	2	3	①	②	③
	2.5	2.4	3.3	5.7	5.7	3.9
	0.0	4.1	5.8	6.9	5.0	9.0
	12.5	7.3	6.7	9.4	12.0	9.0
	4.2	8.1	13.0	8.2	4.3	7.1
	1.7	2.4	5.8	4.4	2.9	5.2
	4.2	1.6	1.7	1.9	1.4	1.3

(17). あなたは小学校時代まで、どのくらい牛乳を飲みましたか。

1. 毎日飲んだ
2. 1日おきくらいに
3. 1週間に1度くらい
4. たまに飲んだ
5. ほとんど飲まなかった
6. その他

	1	2	3	①	②	③
1. 毎日飲んだ	85.0	85.0	84.0	84.0	77.0	77.0
2. 1日おきくらいに	0.8	8.1	8.3	8.2	4.3	11.0
3. 1週間に1度くらい	5.0	0.8	0.0	1.3	2.1	1.9
4. たまに飲んだ	5.0	6.5	4.2	3.8	5.7	5.2
5. ほとんど飲まなかった	1.7	0.0	2.5	1.9	4.3	3.9
6. その他	4.2	0.0	0.0	0.0	1.4	0.0

(18). 次の食物のうち、よく摂るものはどれですか。(いくつでも可)

1. 牛乳
2. 牛乳以外の乳製品
3. 魚貝類
4. 大豆・大豆製品
5. 緑黄色野菜
6. 海藻類
7. 肉類
8. 魚類
9. 卵
10. その他

	1	2	3	①	②	③
1. 牛乳	71.7	72.0	71.0	78.0	70.0	77.0
2. 牛乳以外の乳製品	34.2	36.0	35.0	42.0	37.0	41.0
3. 魚貝類	41.7	47.0	44.0	48.0	41.0	45.0
4. 大豆・大豆製品	38.3	34.0	33.0	36.0	33.0	32.0
5. 緑黄色野菜	68.6	59.0	48.0	57.0	51.0	53.0
6. 海藻類	24.2	29.0	23.0	33.0	29.0	30.0
7. 肉類	85.0	81.0	77.0	79.0	77.0	73.0
8. 魚類	65.0	50.0	54.0	58.0	41.0	54.0
9. 卵	51.7	45.0	49.0	56.0	47.0	60.0
10. その他	5.8	0.0	1.7	0.0	0.7	2.6

(19). あなたはスナック菓子などを

1. ほとんど食べない
2. 時々食べる
3. よく食べる
4. 昔は食べたが今はあまり食べない
5. その他

	1	2	3	①	②	③
1. ほとんど食べない	14.2	8.9	17.0	23.0	22.0	24.0
2. 時々食べる	55.8	67.0	58.0	48.0	51.0	52.0
3. よく食べる	10.8	14.0	10.0	14.0	11.0	7.7
4. 昔は食べたが今はあまり食べない	18.3	11.0	13.0	13.0	11.0	16.0
5. その他	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

(20). あなたの参加している部・同好会活動は何ですか。

1. 運動部のみ
2. 学芸部のみ
3. 運動部と学芸部
4. 運動部と同好会
5. 学芸部と同好会
6. 同好会のみ
7. 参加していない
8. その他

	1	2	3	①	②	③
1. 運動部のみ	50.8	59.0	48.0	36.0	45.0	16.0
2. 学芸部のみ	10.8	8.9	15.0	11.0	9.3	7.7
3. 運動部と学芸部	30.0	11.0	17.0	10.0	5.0	2.6
4. 運動部と同好会	5.0	7.3	3.3	13.0	2.9	0.0
5. 学芸部と同好会	0.0	8.9	2.5	6.3	4.3	0.6
6. 同好会のみ	0.0	0.0	0.8	8.2	3.6	3.9
7. 参加していない	0.8	4.1	12.0	11.0	22.0	65.0
8. その他	2.5	0.8	0.8	1.9	1.4	1.9

(21). クラブ活動は週何日おこなっていますか。

1. 1日
2. 2日
3. 3日
4. 4日
5. 5日
6. 6日
7. 7日
8. おこなっていない

	1	2	3	①	②	③
1. 1日	3.3	5.7	10.0	12.0	5.7	1.9
2. 2日	8.3	12.0	8.3	18.0	15.0	1.3
3. 3日	52.5	64.0	43.0	26.0	22.0	3.2
4. 4日	11.7	4.9	11.0	14.0	13.0	7.7
5. 5日	10.0	4.1	2.5	1.3	0.7	0.6
6. 6日	7.5	4.1	0.8	1.3	0.7	0.0
7. 7日	0.0	0.0	0.0	1.3	0.0	0.0
8. おこなっていない	3.3	5.7	18.0	23.0	31.0	71.0

(22). あなたの運動歴（部やクラブに入っていたもの）を記入して下さい。

<記入例>

小学校	(水泳)	(2年)
中学校	(サッカー)	(3年)
高校	(サッカー)	(2年)

(23). あなたは家庭で何かからだをきたえるような運動をしていますか。

1. とくにしていない
2. やっている

1	2	3	①	②	③
73.3	75.0	69.0	65.0	69.0	77.0
26.7	25.0	29.0	35.0	25.0	21.0

(24). 次の質問について該当するものに○印をつけて下さい。

1. 食事はいつも腹一杯食べますか？
  - ①満腹になるまで食べるが多い。
  - ②多く食べたり少なく食べたりまちまちである。
  - ③常に腹八分目に食べている。
2. 食事をする時食品の組み合わせを考えて食べますか？
  - ①食品の組み合わせなどあまり考えて食べたことはない。
  - ②時々食品の組み合わせを考えて食べる。
  - ③いつも食品の組み合わせを考えて食べている。
3. ふだん欠食することがありますか（1日3食を基準として）？
  - ①ほとんど毎日1回は欠食する。
  - ②週2～3回は欠食する。
  - ③ほとんど欠食したことはない。
4. 野菜類は好きでよく食べますか？
  - ①嫌いなのでほとんど食べない。
  - ②週2～3回程度は食べる。
  - ③ほとんど毎日食べる。
5. にんじん、ほうれん草などの緑や黄色の野菜をよく食べますか？
  - ①嫌いなのでほとんど食べない。
  - ②週2～3回程度は食べる。
  - ③ほとんど毎日食べる。

73.3	1
75.0	2
69.0	3
65.0	①
69.0	②
77.0	③

6. 果物は毎日食べますか？

- ①ほとんど食べない。
- ②週2～3回程度は食べる。
- ③ほとんど毎日食べる。

7. ほとんど毎食、肉、魚、卵、大豆製品などのタンパク性食品のいずれかを食べますか

- ①肉、魚、卵、大豆製品などあまり食べないほうである。
- ②1日2色ぐらいは肉、魚、卵、大豆製品のいずれかを食べるようにしている
- ③ほとんど毎食、肉、魚、卵、大豆製品のいずれかを食べるようにしている。

8. 牛乳を毎日飲んでいますが？（脱脂粉乳大さじ3杯以上飲んでいる場合も含む）

- ①ほとんど飲まない。
- ②週2～3回程度は飲む。
- ③毎日飲んでいる。

9. インスタント食品をよく食べますか？

- ①1日1回は食べる。
- ②週1～2回程度は食べる。
- ③ほとんど食べない。

10. こんぶ、わかめ、海苔などの海草類をたくさん食べますか？

- ①ほとんど食べない。
- ②週2～3回程度は食べる。
- ③ほとんど毎日食べる。

1	24.67
2	24.40
3	23.55
①	24.34
②	23.99
③	23.99

- ① 1点
  - ② 2点
  - ③ 3点
- として合計得点を示す。  
(点)