

本校生徒の生活と健康実態に関する調査

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

丸浜 昭・入江 友生・岡崎 勝博

関口 隆一・仲里 友一

北里大学 医学部

石川 哲

本校生徒の生活と健康実態に関する調査

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

丸浜 昭・入江 友生・岡崎 勝博

関口 隆一・仲里 友一

北里大学 医学部

石川 哲

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の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違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。また、最近の高校3年生男子の5%に女子の3%に血中コレステロールが $200\text{mg}/\text{dl}$ 以上の生徒がいることが報告されており、その直接的な原因のひとつとして過去20年間に肉食中心の食事の摂取が63%から95.2%へと増加していることを指摘する研究者もいる。このような健康状態の悪化の原因として食生活の洋風化・運動不足・過食・栄養摂取の偏り・過保護あるいは環境医学的諸問題なども指摘されており、さらには、これらを引き起こす生活スタイルとして塾通い・テレビゲーム・過保護・情報の過多等々、さまざまなことが関わっていると言われている。

そこで今回、本校生徒を対象として、生活の実態と健康の実態についてアンケートを中心にした調査を行い、それら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121名、2年生121名、3年生121名、高校1年生162名、2年生152名、3年生147名の計824名であり、回収率は98%であった。また、比較検討のため、都内私立N高校3年生の男子生徒93名、女子生徒25名についても同様の調査を行った。

2) 調査内容

睡眠時間、起床時刻、就寝時刻、通塾の有無、回数(回/週)、参加クラブ、学習時間、小遣いの額、使いみち、食事の回数、時刻、内容、孤食の有無、便通の回数、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、家庭や学校

に対する不満など50項目について、アンケート調査を行った。調査は無記名で行ったが、N高については記名式で行った。

アンケートの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、また保護者会などを通じて保護者の皆さんにもお話します。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。回答は無記名でお願いします。

※記入上の注意 回答は番号でマークシートに記入して下さい。その他の場合は、その他の番号をマークした上で、この用紙の（ ）欄に記述して下さい。（いくつでも可）としてある質問以外は、ひとつだけ選んで下さい。

3) 調査期間

調査期間は1993年6月下旬から7月中旬にかけてである。

4) 統計処理

回答はマークシートに記させ、NEC-PC9801スピーディリーダーにより、単純集計とクロス集計を行った。

結果

調査の内容と結果（表中の1～3は中学1年から3年を，①～③は高校1年から3年を表す。数字はすべて％である。NはN高の略）

(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	2	3	①	②	③	N男	N女
1. よい	14.9	17.4	19.0	21.6	13.2	18.4	17.2	12.0
2. 普通	70.2	57.9	53.7	50.6	55.9	44.9	49.5	64.0
3. 悪い	10.7	20.7	22.3	22.8	27.6	27.2	17.2	16.0
4. わからない	3.3	2.5	5.0	3.1	2.6	4.1	10.8	4.0
無回答	0.8	1.7	0	1.9	0.7	5.4	5.4	4.0
合計	100	100	100	100	100	100	100	100

(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	2	3	①	②	③	N男	N女
1. 頭が重い・ぼんやりする・頭が痛い	19.0	21.5	36.4	27.8	40.1	32.0	22.6	44.0
2. 体がだるい	22.3	40.5	44.6	35.8	50.0	40.1	36.6	48.0
3. ねむい	64.5	68.6	71.1	74.1	76.3	75.5	58.1	64.0
4. 目が疲れる	11.6	24.0	28.9	35.2	34.2	41.5	19.4	40.0
5. 考えがまとまらない、やる気が出ない	10.7	26.4	31.4	32.1	42.1	45.6	24.7	32.0
6. いらいらする	18.2	16.5	28.1	21.0	28.3	18.4	15.1	24.0
7. 大声を出したり、思いきり暴れたい	7.4	12.4	19.8	21.0	18.4	21.1	18.3	20.0
8. おなかが痛い	12.4	17.4	12.4	12.3	14.5	15.6	20.4	20.0
9. 特にない	15.7	10.7	13.2	3.1	8.6	4.8	15.1	8.0
10. その他（ ）	0.0	0.8	2.5	0.6	2.6	2.7	0.0	0.0
無回答	0.8	1.7	0	2.5	1.3	3.4	3.2	4.0
合計	182	241	288	265	316	301	233	304

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

	1	2	3	①	②	③	N男	N女
1. 睡眠を十分に取る	35.5	21.5	22.3	35.2	27.0	28.6	26.9	40.0
2. 朝食を毎日とる	52.1	51.2	46.3	56.8	44.1	49.7	32.3	52.0
3. 間食（おやつを含む）をあまりしない	10.7	11.6	13.2	20.4	11.8	14.3	10.8	28.0
4. 栄養のバランスや食べる量に気をつける	9.1	5.0	10.7	11.1	4.6	11.6	6.5	12.0
5. 太りすぎない	15.7	12.4	20.7	25.3	13.8	25.2	20.4	44.0
6. やせすぎない	7.4	8.3	8.3	15.4	9.9	8.2	5.4	0.0
7. 体育の他にも定期的に運動やスポーツをする	40.5	42.1	31.4	32.7	16.4	15.0	19.4	20.0
8. 疲れたら休養をとる	32.2	38.0	35.5	37.7	37.5	46.9	36.6	40.0
9. 特にない	12.4	21.5	19.0	11.1	19.1	12.2	16.1	8.0
10. その他（ ）	0.0	1.7	0	0.6	1.3	2.0	0.0	0.0
無回答	0.0	2.5	0.8	2.5	0.7	2.7	2.2	0.0
合計	215	216	208	249	186	216	176	244

(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	2	3	①	②	③	N男	N女
1. 6:00前（ ）時	10.7	7.4	9.9	8.0	2.6	4.8	0.0	12.0
2. 6:00～6:30	57.0	36.4	28.9	30.2	17.1	23.1	12.9	40.0
3. 6:30～7:00	19.8	29.8	33.9	44.4	38.2	27.2	35.5	16.0
4. 7:00～7:30	9.1	16.5	19.8	12.3	32.9	32.0	31.2	20.0
5. 7:30～8:00	0.0	1.7	5.8	1.9	5.3	7.5	16.1	4.0
6. 8:00～8:30	0.0	0.0	0	0.6	0.7	0	1.1	8.0
7. 8:30以降（ ）時	0.0	0.0	0	0	0.7	0.7	0.0	0.0
無回答	3.3	8.2	1.7	2.5	2.6	4.8	3.2	0.0
合計	100	100	100	100	100	100	100	100

(5) . 起床についてうかがいます。

	1	2	3	①	②	③	N男	N女
1. ひとりで起きられる	47.1	49.6	55.4	54.3	46.7	38.1	51.6	52.0
2. 親に起こされる	35.5	33.1	25.6	34.0	38.8	39.5	25.8	40.0
3. 兄弟に起こされる	0.8	0.8	0	0	0	0.7	1.1	0.0
4. 親や兄弟に起こされる	0.8	0.8	3.3	1.9	3.9	2.0	6.5	0.0
5. 親や兄弟に言われてもなかなか起きられない	6.6	6.6	13.2	4.9	8.6	10.9	9.7	8.0
6. その他 ()	8.3	7.4	0.8	3.1	2.0	4.1	0.0	0.0
無回答	0.8	1.7	1.7	1.8	0	4.8	5.4	0.0
合計	100	100	100	100	100	100	100	100

(6) . 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	2	3	①	②	③	N男	N女
1. 10:00前 () 時)	2.5	3.3	0.8	3.1	0.7	2.0	0.0	0.0
2. 10:00~10:30	22.3	17.4	5.8	4.9	2.0	1.4	1.1	8.0
3. 10:30~11:00	38.8	22.3	10.7	12.3	3.9	2.0	4.3	0.0
4. 11:00~11:30	14.9	20.7	18.2	15.4	13.8	5.4	10.8	4.0
5. 11:30~12:00	15.7	17.4	23.1	19.8	19.7	17.0	16.1	20.0
6. 12:00~12:30	5.0	11.6	21.5	25.3	31.6	31.3	25.8	40.0
7. 12:30以降 () 時)	0.8	5.0	19.0	17.3	28.3	36.1	35.5	24.0
無回答	0.0	2.5	0.8	1.8	0	4.8	5.4	4.0
合計	100	100	100	100	100	100	100	100

(7) . 就寝についてうかがいます。

	1	2	3	①	②	③	N男	N女
1. すぐ寝つける	43.8	22.3	43.8	42.6	32.9	42.2	29.0	28.0
2. ちょっとたてば眠れる	36.4	43.8	36.4	33.3	37.5	25.2	35.5	48.0
3. なかなか寝つかれない	12.4	11.6	9.9	11.7	11.2	10.2	10.8	12.0
4. ときどき寝つかれないことがある	7.4	19.0	9.9	9.9	16.4	17.0	20.4	12.0
5. その他 ()	0.0	0.8	0	0	0.7	1.4	0.0	0.0
無回答	0.0	1.7	0	2.5	1.3	4.1	4.3	0.0
合計	100	100	100	100	100	100	100	100

(8) . 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	2	3	①	②	③	N男	N女
1. 5時間以下	0.0	0.8	7.4	4.9	8.6	5.4	9.7	8.0
2. 5.1~5.5 時間	2.5	1.7	4.1	6.8	7.2	13.6	10.8	4.0
3. 5.6~6.0 時間	3.3	8.3	12.4	16.7	14.5	21.1	17.2	16.0
4. 6.1~6.5 時間	9.1	9.9	14.9	14.8	22.4	20.4	21.5	28.0
5. 6.6~7.0 時間	13.2	24.8	21.5	25.3	21.1	18.4	14.0	12.0
7. 7.1~7.5 時間	29.8	17.4	20.7	13.6	13.8	8.2	7.5	16.0
7. 7.6~8.0 時間	31.4	23.1	13.2	13.6	10.5	7.5	11.8	16.0
8. 8.1~8.5 時間	9.1	9.1	1.7	1.2	1.3	0.7	3.2	0.0
9. 8.6~9.0 時間	0.0	2.5	3.3	1.2	0	0.7	1.1	0.0
10. 9.1時間以上	1.7	0.0	0	0.6	0.7	0	1.1	0.0
無回答	0.0	2.5	0.8	1.2	0	4.1	2.2	0.0
合計	100	100	100	100	100	100	100	100

(9) . あなたの睡眠時間の量はどうか。

	1	2	3	①	②	③	N男	N女
1. 十分である	7.4	6.6	5.0	8.6	5.3	6.1	12.9	12.0
2. だいたい足りている	44.6	29.8	29.8	27.2	23.7	12.9	26.9	36.0
3. やや不十分	36.4	47.1	40.5	42.0	41.4	40.1	39.8	36.0
4. かなり不十分	7.4	12.4	23.1	17.9	26.3	32.0	10.8	8.0
5. 十分とも不十分とも言えない	4.1	2.5	0.8	3.1	3.3	3.4	7.5	8.0
無回答	0.0	1.7	0.8	1.2	0	5.5	2.2	0.0
合計	100	100	100	100	100	100	100	100

(10) . あなたは夜間の睡眠時以外でも眠くなることがありますか。(いくつでも可)

	1	2	3	①	②	③	N男	N女
1. 学校でよく眠くなる	33.1	61.2	70.2	64.2	61.8	62.6	54.8	60.0
2. 家での学習時に眠くなる	23.1	31.4	38.0	33.3	40.8	46.9	31.2	44.0
3. 電車などの中で眠くなる	50.4	56.2	60.3	51.9	52.0	51.7	25.8	44.0
4. 塾・予備校へ行っている時に眠くなる	9.1	8.3	32.2	19.8	35.5	43.5	19.4	28.0
5. その他 ()	4.1	3.3	3.3	5.6	7.2	5.4	4.3	4.0
6. なし	17.4	9.9	5.8	2.5	3.9	2.7	16.1	4.0
無回答	0.8	1.7	0	3.7	0.7	6.2	3.2	0.0
合計	138	172	210	181	202	219	156	184

(11) . あなたは、朝食をいつもとりますか。

	1	2	3	①	②	③	N男	N女
1.いつも食べる	92.6	82.6	86.0	84.6	80.9	80.3	60.2	68.0
2.食べる方が多い	3.3	11.6	5.8	8.0	9.2	9.5	10.8	24.0
3.食べない方が多い	2.5	2.5	5.8	1.9	3.9	2.7	11.8	0.0
4.いつも食べない	0.8	1.7	2.5	2.5	4.6	2.0	14.0	8.0
無回答	0.8	1.7	0	3.1	1.4	5.4	3.2	0.0
合計	100	100	100	100	100	100	100	100

(12) . (11)で「3」・「4」と答えた人、その理由は何ですか。(いくつでも可)

	1	2	3	①	②	③	N男	N女
1.食欲がない	3.3	2.5	4.1	3.1	3.9	8.2	11.8	4.0
2.食べる時間がない	1.7	5.0	6.6	3.7	5.3	2.7	16.1	8.0
3.朝食の用意がない	0	1.7	0.8	1.2	1.3	0	0.0	4.0
4.太りたくない	0	0.0	0	0.6	2.0	0.7	1.1	0.0
5.朝食は食べない習慣	0	0.8	0.8	0	3.3	0.7	3.2	4.0
6.わからない	0	0.0	0	0.6	1.3	0	1.1	0.0
7.その他()	0	0.0	0	0	0	0.7	2.2	0.0
無回答	98.9	93.4	90.9	92.6	86.2	88.4	72.0	92.0
合計	100	103	103	102	103	101	108	112

(13) . 朝食についてうかがいます。(いくつでも可)

	1	2	3	①	②	③	N男	N女
1.家で必ず食べる	92.6	83.5	81.0	85.8	77.6	83.0	54.8	56.0
2.家で食べるが時々抜くことがある	5.0	5.8	5.8	6.2	9.2	4.1	12.9	28.0
3.家で食べるが週に1回は食べない	0.8	2.5	1.7	1.2	2.6	3.4	3.2	4.0
4.家で食べるが週に2～3回は食べない	0	0.8	1.7	1.9	1.3	2.7	3.2	0.0
5.ほとんど抜いている	0.8	5.0	5.0	2.5	3.3	4.1	16.1	8.0
6.通学の途中で食べることもある。	0	1.7	0.8	0	2.6	1.4	1.1	0.0
7.学校に来て食べることもある。	0.8	3.3	5.0	1.9	4.6	4.8	16.1	36.0
8.その他 ()	0	0.0	0	0	0	0.7	1.1	4.0
無回答	0	2.5	0.8	3.1	1.3	4.8	2.2	4.0
合計	100	105	102	103	103	109	111	140

(14) . 昼食についてうかがいます。(いくつでも可)

	1	2	3	①	②	③	N男	N女
1.主に家で作った弁当を食べる	70.2	69.4	81.0	78.4	75.0	66.7	35.5	60.0
2.主に学校で販売のパンや焼きそばを食べる	0	1.7	0.8	1.2	3.3	4.1	24.7	16.0
3.主にインスタント食品を食べる	0	0.8	0	0	2.6	2.0	2.2	0.0
4.弁当が主だが時々学校の販売を利用する	25.6	23.1	17.4	13.0	14.5	17.0	26.9	36.0
5.弁当とインスタント食品を食べる	0	3.3	0.8	1.9	2.0	3.4	7.5	0.0
6.弁当と学校の販売を利用する	9.9	5.0	2.5	4.9	3.3	4.8	15.1	8.0
7.時々食べないことがある	0	1.7	2.5	3.1	5.3	2.0	8.6	12.0
8.その他 ()	0	0.0	0.8	1.2	2.0	4.1	3.2	4.0
無回答	0	1.7	0	0	0	3.4	2.2	0.0
合計	105	107	106	106	108	108	126	136

(15) . 学校で販売のパンや焼きそばを
どれくらい利用していますか。

1. ほぼ毎日
2. 週に3～4回
3. 月に1～2回
4. 学期に1～2回
5. 年に1～2回
6. 利用したことがない
7. その他 ()

無回答

合計

	1	2	3	①	②	③
1. ほぼ毎日	3.3	0.8	0	1.9	1.3	3.4
2. 週に3～4回	5.0	6.6	3.3	2.5	3.9	8.2
3. 月に1～2回	39.7	28.9	33.9	38.3	38.2	32.0
4. 学期に1～2回	12.4	21.5	24.0	18.5	17.8	15.0
5. 年に1～2回	3.3	18.2	20.7	13.6	25.0	23.1
6. 利用したことがない	21.5	11.6	13.2	19.1	7.9	7.5
7. その他 ()	13.2	10.7	4.1	4.3	4.6	4.8
無回答	1.7	1.7	0.8	1.9	1.3	6.1
合計	100	100	100	100	100	100

(16) . 学校で昼食をとるのは
(普通の授業がある日) 何時
頃ですか。(いくつでも可)

1. 2時間目後の休み時間
2. 3時間目
3. 3時間目の休み時間
4. 4時間目
5. 昼休み
6. 5時間目
7. 5時間目の休み時間
8. 6時間目
9. 放課後
10. その他 ()

無回答

合計

	1	2	3	①	②	③	N男	N女
1. 2時間目後の休み時間	18.2	28.9	38.0	26.5	30.9	19.0	2.2	0.0
2. 3時間目	0.8	0.8	1.7	1.9	5.3	9.5	0.0	0.0
3. 3時間目の休み時間	38.8	46.3	49.6	46.3	51.3	39.5	11.8	4.0
4. 4時間目	0.8	5.0	4.1	3.1	6.6	16.3	1.1	0.0
5. 昼休み	89.3	87.6	82.6	84.0	81.6	75.5	39.8	48.0
6. 5時間目	0	0.0	0	0	1.3	2.0	0.0	0.0
7. 5時間目の休み時間	1.7	3.3	7.4	0	3.9	2.0	1.1	0.0
8. 6時間目	0	0.0	0.8	0	0.7	0.7	0.0	0.0
9. 放課後	3.3	4.1	5.8	1.2	3.9	1.4	2.2	0.0
10. その他 ()	1.7	1.7	2.5	0.6	2.0	1.4	3.2	0.0
無回答	0	1.7	0	1.2	0.7	2.7	38.7	48.0
合計	154	179	193	165	188	170	100	100

(17) . あなたは夕食をいつも
とりますか。

	1	2	3	①	②	③	N男	N女
1. いつも食べる	93.4	97.5	95.0	94.4	90.8	91.2	91.4	60.0
2. 食べる方が多い	2.5	0.8	3.3	1.2	2.6	1.4	6.5	28.0
3. 食べない方が多い	0	0.0	0	0	1.3	0	0.0	12.0
4. いつも食べない	0	0.0	0.8	1.2	1.3	0.7	0.0	0.0
5. その他	0.8	0.0	0	0.6	1.3	0	0.0	0.0
無回答	3.3	1.7	0.8	2.5	2.6	6.8	2.2	0.0
合計	100	100	100	100	100	100	100	100

(18) . (12)で「1」・「2」と答えた人に夕食についてうかがいます (いくつでも可)

	1	2	3	①	②	③	N男	N女
1. 毎日だいたい家族全員がそろって食べる	23.1	17.4	22.3	14.8	14.5	17.7	19.4	20.0
2. ときどき家族全員がそろって食べる	33.9	31.4	37.2	47.5	47.4	45.6	21.5	16.0
3. 母と子供で食べる事が多い	42.1	38.8	42.1	23.5	21.1	8.8	17.2	12.0
4. 父と子供だけで食べる事が多い	3.3	4.1	0	4.3	2.0	2.0	0.0	0.0
5. 子供(兄弟)だけで食べる事が多い	2.5	7.4	1.7	3.1	7.9	4.8	1.1	4.0
6. 自分一人だけで食べる事が多い	2.5	6.6	14.0	14.2	11.8	19.0	8.6	8.0
7. 塾などのため、外食することがある	9.9	3.3	6.6	7.4	10.5	12.2	0.0	0.0
8. 父または母が死去などのためいない	0	3.3	1.7	3.1	0	4.1	0.0	0.0
9. その他 ()	0.8	0.8	2.5	1.9	5.3	2.0	0.0	8.0
無回答	0	9.1	2.5	8.6	5.9	9.5	29.0	32.0
合計	128	122	131	128	126	126	100	100

(19) . 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	2	3	①	②	③	N男	N女
1. 6:00前（時）	2.5	1.7	2.5	3.7	3.3	1.4	2.2	12.0
2. 6:00～6:30	3.3	5.8	9.1	9.3	7.9	6.1	9.7	0.0
3. 6:30～7:00	20.7	14.0	10.7	11.7	15.1	7.5	18.3	16.0
4. 7:00～7:30	36.4	37.2	33.1	38.3	25.0	27.9	19.4	32.0
5. 7:30～8:00	23.1	27.3	20.7	22.8	27.0	17.0	17.2	28.0
6. 8:00～8:30	8.3	6.6	14.0	3.7	11.2	12.2	17.2	8.0
7. 8:30～9:00	4.1	2.5	7.4	8.0	5.3	12.2	8.6	0.0
8. 9:0以降（時）	0.8	3.3	1.7	1.2	3.3	8.8	3.2	8.0
無回答	0.8	1.7	0.8	1.2	2.0	6.8	5.4	0.0
合計	100	100	100	100	100	100	101	104

(20) . 大便の回数はどれくらい
ですか。

	1	2	3	①	②	③	N男	N女
1. 1日に1回	53.7	46.3	52.9	51.2	50.7	56.5	41.9	40.0
2. 1日に2回くらい	23.1	24.0	22.3	24.7	19.1	23.8	26.9	8.0
3. 1日に3回以上	1.7	1.7	3.3	3.1	3.3	1.4	5.4	0.0
4. 2日に1回くらい	14.9	20.7	17.4	13.0	19.1	8.2	11.8	28.0
5. 3日に1回くらい	4.1	4.1	3.3	6.2	3.9	3.4	4.3	12.0
6. その他（ ）	1.7	0.0	0.8	0	1.3	0.7	2.2	12.0
無回答	0	3.3	0	1.6	2.6	6.2	6.5	0.0
合計	100	100	100	100	100	100	100	100

(21) . 大便はどんなですか。

	1	2	3	①	②	③	N男	N女
1. 下痢が多い	0.8	0.0	2.5	1.9	1.3	2.0	2.2	0.0
2. ときどき下痢する	4.1	7.4	7.4	6.2	7.9	9.5	7.5	4.0
3. たまに下痢する	6.6	10.7	12.4	7.4	12.5	12.2	12.9	8.0
4. 軟便が多い	2.5	0.8	0	1.9	0.7	4.8	3.2	0.0
5. ときどき軟便である	7.4	5.8	9.1	8.6	7.9	12.9	9.7	4.0
6. 固い便が多い	5.8	8.3	9.9	5.6	3.9	4.1	1.1	8.0
7. ときどき固い便が出る	1.7	1.7	1.7	2.5	3.3	5.4	3.2	0.0
8. 普通だと思う	69.4	60.3	52.9	62.3	59.9	40.1	57.0	68.0
9. その他 ()	0.8	0.0	0.8	0.6	1.3	1.4	0.0	4.0
無回答	0.8	5.0	3.3	3.1	1.3	7.5	3.2	4.0
合計	100	100	100	100	100	100	100	100

(22) . 歯みがきについてうかがいます。

	1	2	3	①	②	③	N男	N女
1. 毎朝食前に1回	3.3	1.7	2.5	3.7	4.6	3.4	11.8	0.0
2. 毎朝食後に1回	5.0	5.8	9.9	11.1	8.6	14.3	12.9	16.0
3. 毎朝食前に1回、寝る前に1回	10.7	13.2	10.7	13.0	11.2	10.9	12.9	4.0
4. 毎朝食後に1回寝る前に1回	43.8	43.0	42.1	41.4	35.5	36.7	35.5	36.0
5. 毎食後にみがく	6.6	0.8	3.3	2.5	3.9	3.4	4.3	12.0
6. 毎食後と寝る前に1回	4.1	4.1	1.7	6.2	2.6	4.1	3.2	20.0
7. ときどき歯をみがかない	5.8	6.6	10.7	6.2	7.9	6.8	7.5	4.0
8. 歯をみがかないことが多い	7.4	9.1	6.6	1.2	9.2	4.1	2.2	0.0
9. その他 ()	12.4	11.6	12.4	11.7	13.2	10.9	6.5	8.0
無回答	0.8	4.1	0	3.1	3.3	5.4	3.2	0.0
合計	100	100	100	100	100	100	100	100

(23) . 入浴についてうかがいます。

	1	2	3	①	②	③	N男	N女
1. 毎日1回は風呂に入る	62.0	50.4	59.5	55.6	50.0	49.0	60.2	44.0
2. 1日置きくらいに風呂に入る	7.4	14.0	7.4	7.4	16.4	9.5	6.5	4.0
3. とどき風呂に入らないことある	11.6	11.6	11.6	7.4	9.2	7.5	7.5	0.0
4. あまり風呂には入らない方	0.8	0.8	2.5	0	3.3	2.0	0.0	0.0
5. 毎日風呂には入るがとどきシャワー	7.4	10.7	9.1	11.1	11.8	10.2	6.5	28.0
6. シャワーが多いかとどき風呂に入る	8.3	6.6	9.1	10.5	5.9	12.9	14.0	16.0
7. その他 ()	0.8	4.1	0	2.5	2.0	2.0	1.1	4.0
無回答	0.8	1.7	0.8	5.6	1.3	6.1	4.3	4.0
合計	100	100	100	100	100	100	100	100

(24) . よく飲む飲料水は次のうち
どれですか。(いくつでも可)

	1	2	3	①	②	③	N男	N女
1. 牛乳	61.2	73.6	74.4	71.6	69.1	53.7	10.8	0.0
2. スポーツ飲料	31.4	36.4	31.4	32.7	25.7	19.0	0.0	0.0
3. フルーツジュース	19.8	27.3	37.2	33.3	28.9	40.8	1.1	4.0
4. 野菜ジュース	1.7	6.6	8.3	5.6	5.9	4.1	0.0	0.0
5. 炭酸飲料	39.7	33.1	32.2	30.9	25.0	23.1	6.5	8.0
6. 水道水	26.4	36.4	28.9	21.6	18.4	17.7	3.2	0.0
7. ミネラルウォーター	7.4	9.9	14.0	9.9	9.9	8.2	0.0	4.0
8. お茶・ウーロン茶	56.2	56.2	60.3	50.0	48.0	53.1	14.0	20.0
9. 缶コーヒー	7.4	6.6	17.4	13.0	21.7	17.7	1.1	0.0
10. その他 ()	5.0	4.1	5.8	2.5	6.6	3.4	2.2	0.0
無回答	0	1.7	0	1.9	0.7	4.1	61.3	64.0
合計	256	292	310	273	260	245	100	100

(25) . あなたは学校で飲料水をどのような方法で利用していますか。

(いくつでも可)

	1	2	3	①	②	③	N男	N女
1. 水道を利用する	16.5	17.4	18.2	27.2	19.1	15.6	18.3	0.0
2. 家から持参する	38.0	26.4	33.1	22.8	7.2	11.6	5.4	16.0
3. 学校の自動販売機を利用する	14.9	16.5	25.6	32.1	36.8	48.3	60.2	80.0
4. コンビニ・スナック店を利用する	11.6	9.9	10.7	25.9	33.6	34.0	21.5	56.0
5. 昼休みの販売を利用する	45.5	37.2	52.9	38.9	39.5	49.7	12.9	12.0
6. 学校のお茶を利用する	40.5	22.3	17.4	8.0	3.3	8.8	0.0	0.0
7. 冷水機を利用する	55.4	65.3	69.4	44.4	48.0	41.5	44.1	44.0
8. 駅の売店で買ってくる	1.7	0.8	0	0.6	0.7	0.7	1.1	4.0
9. その他 ()	0.8	2.5	1.7	0.6	2.6	1.4	3.2	0.0
無回答	0.8	1.7	0	1.2	1.4	4.8	2.2	0.0
合計	225	200	229	202	192	216	168	212

(26) . 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	2	3	①	②	③	N男	N女
1. 1回ある	13.2	18.2	24.0	17.9	21.7	27.2	23.7	32.0
2. 2回ある	1.7	5.8	3.3	8.0	3.9	10.2	7.5	16.0
3. 3回ある	0.8	1.7	0.8	2.5	3.9	4.1	6.5	0.0
4. 4回以上ある	1.7	0.0	1.7	0	2.0	1.4	6.5	0.0
5. ない	78.5	68.6	68.6	69.1	65.1	51.7	52.7	48.0
無回答	3.3	5.8	1.7	2.5	3.3	5.4	4.3	0.0
合計	100	100	100	100	100	100	101	100

(27) . 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	2	3	①	②	③	N男	N女
1. 5才以下	7.4	9.9	7.4	6.8	7.2	6.1	2.2	20.0
2. 小学校の時	14.0	16.5	13.2	17.9	17.1	21.1	15.1	12.0
3. 中学校の時	0	5.0	13.2	8.0	7.2	15.0	5.4	8.0
4. 高校の時	0	1.7	0.8	1.9	5.3	11.6	4.3	4.0
無回答	79.3	71.9	69.4	70.4	68.5	57.9	72.0	56.0
合計	103	105	104	106	105	112	100	100

(28) . 骨折（ひびも含む）した部分はどこですか。（いくつでも可）

	1	2	3	①	②	③	N男	N女
1. 腕	6.6	8.3	8.3	8.0	5.9	10.9	14.0	8.0
2. 手	6.6	10.7	13.2	13.0	13.8	19.7	18.3	16.0
3. 脚	1.7	1.7	2.5	4.9	2.6	2.0	7.5	0.0
4. 足	5.0	3.3	8.3	8.6	8.6	12.9	16.1	24.0
5. 肋骨	0.8	0.8	0.8	0.6	2.6	2.7	1.1	0.0
6. 鎖骨	1.7	2.5	0.8	0.6	2.6	2.7	1.1	0.0
7. 骨盤	0	0.8	0	0.6	0.7	0.7	0.0	4.0
8. その他（ ）	0.8	1.7	2.5	1.2	3.3	6.8	2.2	0.0
無回答	81.8	74.4	69.4	71.0	67.8	57.2	59.1	52.0
合計	105	104	106	109	108	116	119	104

(29) . どんな時に骨折しましたか。(いくつでも可)

	1	2	3	①	②	③	N男	N女
1. 体育の授業中	2.5	4.1	5.0	5.6	7.2	12.9	8.6	12.0
2. 部活動の時	0.8	3.3	7.4	3.7	7.2	9.5	8.6	0.0
3. 遊んでいて	5.0	10.7	9.9	16.7	12.5	20.4	19.4	16.0
4. ふだんの生活の中で	8.3	5.0	6.6	5.6	5.9	7.5	11.8	16.0
5. 1-3 以外のスポーツ活動中	3.3	1.7	4.1	2.5	2.0	6.1	6.5	0.0
6. その他 ()	2.5	4.1	0.8	1.2	2.6	4.1	3.2	8.0
無回答	81.0	73.6	70.2	71.0	67.8	56.5	59.1	52.0
合計	103	103	104	106	105	117	117	104

(30) . 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	2	3	①	②	③	N男	N女
1. 毎日飲んだ	73.6	86.8	87.6	75.3	78.3	72.1	68.8	68.0
2. 1日おきくらいに	14.0	5.8	5.0	5.6	5.3	8.2	4.3	8.0
3. 1週間に1度くらい	2.5	0.8	0	0.6	1.3	0.7	3.2	4.0
4. たまに飲んだ	1.7	1.7	5.0	8.6	3.9	5.4	10.8	12.0
5. ほとんど飲まなかった	3.3	2.5	0.8	5.6	3.9	6.1	5.4	4.0
6. その他 ()	3.3	0.0	0	1.2	3.9	1.4	1.1	4.0
無回答	1.7	2.5	1.7	3.1	3.3	6.1	6.5	4.0
合計	100	100	100	100	100	100	100	104

(31) . 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	2	3	①	②	③	N男	N女
1. 牛乳	66.9	72.7	79.3	69.8	74.3	60.5	19.4	8.0
2. 牛乳以外の乳製品	35.5	33.1	45.5	39.5	36.8	38.1	3.2	12.0
3. 魚貝類	52.1	41.3	60.3	43.8	42.1	42.9	8.6	4.0
4. 大豆・大豆製品	30.6	29.8	41.3	32.1	30.9	31.3	1.1	0.0
5. 緑黄色野菜	49.6	38.0	52.9	46.3	49.3	42.2	6.5	8.0
6. 海藻類	27.3	21.5	28.1	35.2	28.3	23.1	3.2	0.0
7. その他 ()	2.5	4.1	5.8	6.2	5.3	4.1	3.2	0.0
無回答	1.7	2.5	0.8	1.2	3.3	6.2	52.7	68.0
合 計	266	243	314	274	270	248	100	100

(32) . あなたはおこづかいを1月にいくらもらっていますか。

	1	2	3	①	②	③	N男	N女
1. 1,000 円未満	9.9	5.0	4.1	3.1	5.9	3.4	8.6	8.0
2. 1,000-1,999 円	27.3	10.7	3.3	1.9	1.3	2.0	2.2	4.0
3. 2,000-2,999 円	20.7	24.0	12.4	3.7	4.6	2.0	2.2	0.0
4. 3,000-3,999 円	17.4	24.8	23.1	16.0	5.9	6.1	2.2	8.0
5. 4,000-4,999 円	5.0	11.6	20.7	8.6	6.6	1.4	3.2	4.0
6. 5,000-5,999 円	11.6	12.4	15.7	37.0	28.9	19.0	26.9	28.0
7. 6,000-7,999 円	4.1	3.3	5.8	8.6	14.5	17.7	17.2	8.0
8. 8,000-9,999 円	0	1.7	5.0	6.2	7.2	15.6	8.6	8.0
9. 10,000円以上	1.7	1.7	8.3	9.3	21.7	25.9	33.3	32.0
無回答	2.5	5.0	1.7	5.6	3.3	6.8	3.2	0.0
合 計	100	100	100	100	100	100	108	100

(33) . おこづかいの使いみちは
何ですか。(いくつでも可)

	1	2	3	①	②	③	N男	N女
1. CD	15.7	24.8	45.5	43.2	48.0	37.4	0.0	0.0
2. 本	53.7	50.4	71.9	57.4	59.9	68.7	0.0	0.0
3. 雑誌	35.5	42.1	61.2	55.6	53.9	46.9	3.2	4.0
4. 菓子類	46.3	41.3	39.7	23.5	26.3	38.1	1.1	0.0
5. 飲み物類	59.5	52.9	64.5	53.7	53.9	61.2	1.1	0.0
6. 文房具類	25.6	24.0	33.1	34.6	33.6	32.7	0.0	0.0
7. クラブ用品	9.1	10.7	17.4	12.3	10.5	7.5	0.0	0.0
8. コンピュータ(含ファミコン)用品	19.0	27.3	41.3	20.4	24.3	13.6	0.0	0.0
9. 服	5.0	3.3	14.9	16.7	16.4	19.7	3.2	4.0
10. その他 ()	10.7	9.1	15.7	11.7	21.7	12.9	7.5	0.0
無回答	0.8	4.1	0.8	4.3	1.3	2.7	83.9	29.0
合計	281	290	406	333	350	342	100	100.

(34) . おこづかいの額はどうですか。

	1	2	3	①	②	③	N男	N女
1. 多過ぎる	3.3	5.0	0.8	5.6	7.2	2.0	4.3	0.0
2. 十分である	33.1	33.9	27.3	32.1	25.0	30.6	21.5	24.0
3. 十分とも不十分とも言えない	21.5	26.4	19.0	12.3	15.8	19.0	28.0	20.0
4. ちょっと足りない	26.4	16.5	29.8	21.0	24.3	19.0	24.7	0.0
5. かなり足りない	9.9	12.4	21.5	16.7	18.4	15.6	19.4	0.0
6. その他 ()	0.8	0.8	0	1.2	2.6	0.7	0.0	0.0
無回答	4.1	4.9	1.7	11.1	6.6	13.0	2.2	4.0
合計	100	100	100	100	100	100	100	100

(35) . 通常あなたは学校にいくらかの現金を持っていますか。

	1	2	3	①	②	③	N男	N女
1. 1,000円未満	38.0	38.0	38.0	24.7	11.8	10.2	30.1	32.0
2. 1,000-1,999円	47.1	38.8	38.0	31.5	27.6	20.4	23.7	40.0
3. 2,000-2,999円	5.8	14.0	14.0	18.5	23.0	28.6	18.3	12.0
4. 3,000-3,999円	3.3	5.0	4.1	9.3	17.1	10.9	12.9	4.0
5. 4,000-4,999円	3.3	0.0	0.8	4.3	6.6	8.2	5.4	0.0
6. 5,000-5,999円	0	1.7	1.7	4.9	7.9	6.1	3.2	4.0
7. 6,000-7,999円	0.8	0.8	0.8	2.5	2.0	4.1	0.0	0.0
8. 8,000-9,999円	0.8	0.0	0	0	0.7	1.4	0.0	0.0
9. 10,000 円以上	0	0.0	1.7	1.9	2.0	5.4	3.2	4.0
無回答	0.8	1.7	0.8	2.5	1.3	4.8	3.2	4.0
合計	100	100	100	100	100	100	100	100

(36) . 塾や予備校などには週

何回通っていますか。

	1	2	3	①	②	③	N男	N女
1. 1回	17.4	25.6	21.5	13.6	16.4	4.1	11.8	12.0
2. 2回	25.6	21.5	33.1	40.1	32.9	20.4	18.3	28.0
3. 3回	3.3	2.5	7.4	9.9	18.4	25.9	19.4	8.0
4. 4回	0	0.0	5.0	1.2	9.2	21.8	7.5	12.0
5. 5回	0	0.0	0	0	0	8.2	3.2	8.0
6. 6回	0	0.0	0	1.2	0.7	6.8	1.1	0.0
7. 7回	0	0.0	0.8	0.6	2.0	0	1.1	0.0
8. 通っていない	53.7	47.1	31.4	32.1	17.8	8.2	35.5	32.0
無回答	0	3.3	0.8	1.2	2.7	4.8	2.2	0.0
合計	100	100	100	100	100	100	100	100

(37) . あなたの学校外での学習時間（塾・予備校を含む）は平均するとどれくらいですか。

	1	2	3	①	②	③	N男	N女
1. 0分	0.8	3.3	1.7	3.7	5.9	2.0	5.4	4.0
2. 30分以内	8.3	8.3	5.0	3.7	9.9	2.7	9.7	0.0
3. 1時間以内	5.8	19.8	14.9	16.0	13.2	3.4	16.1	0.0
4. 1時間半以内	10.7	19.0	15.7	14.8	12.5	8.2	8.6	12.0
5. 2時間以内	23.1	20.7	18.2	16.0	17.8	10.2	15.1	12.0
6. 2時間半以内	17.4	8.3	12.4	11.7	13.2	6.1	10.8	12.0
7. 3時間以内	19.0	10.7	19.8	16.7	14.5	17.7	14.0	24.0
8. 3時間半以内	9.9	5.0	5.8	7.4	8.6	12.9	8.6	16.0
9. 4時間以内	2.5	0.8	1.7	4.3	2.0	15.6	5.4	8.0
10. 4時間より多い	2.5	0.8	5.0	1.9	2.0	10.2	3.2	12.0
無回答	0	3.3	0	3.7	0.7	10.9	3.2	0.0
合計	100	100	100	100	100	100	100	100

(38) . クラブ活動は週何日おこなっていますか。

	1	2	3	①	②	③	N男	N女
1. 1日	3.3	7.4	10.7	11.7	11.2	2.0	1.1	8.0
2. 2日	13.2	5.8	16.5	24.1	12.5	1.4	0.0	0.0
3. 3日	57.0	43.8	42.1	26.5	19.1	2.7	0.0	12.0
4. 4日	4.1	13.2	16.5	14.8	17.1	8.2	0.0	4.0
5. 5日	7.4	9.1	0.8	0.6	1.3	0.7	5.4	4.0
6. 6日	10.7	7.4	6.6	0	0.7	1.4	14.0	4.0
7. 7日	0	0.0	0.8	0	2.0	0	8.6	4.0
8. おこなっていない	3.3	9.1	5.8	20.4	35.5	77.6	64.5	56.0
無回答	0.8	4.2	0	1.8	0.7	6.2	6.5	8.0
合計	100	100	100	100	100	100	100	100

(39) . あなたの参加している部・同好会活動は何ですか。

	1	2	3	①	②	③	N男	N女
1. 運動部のみ	62.0	52.9	56.2	53.7	43.4	15.6	25.8	16.0
2. 学芸部のみ	15.7	10.7	9.9	8.6	20.4	7.5	8.6	24.0
3. 運動部と学芸部	17.4	24.0	13.2	3.7	4.6	1.4	0.0	0.0
4. 運動部と同好会	2.5	2.5	5.8	6.2	0	2.7	0.0	0.0
5. 学芸部と同好会	0.8	1.7	6.6	2.5	2.6	1.4	0.0	0.0
6. 同好会のみ	0	2.5	0	4.9	0.7	1.4	2.2	8.0
7. 参加していない	0.8	4.1	0.8	16.7	20.4	59.2	47.3	40.0
8. その他 ()	0.0	0.0	6.6	1.2	4.6	4.1	1.1	4.0
無回答	0.8	1.7	0.8	2.5	3.3	6.8	15.1	8.0
合計	100	100	100	100	100	100	100	100

(40) あなたは、学校の先生にして欲しいことがありますか。

	1	2	3	①	②	③	N男	N女
1. ある	30.6	43.0	67.8	68.5	53.9	55.1	39.8	32.0
2. ない	69.4	54.5	32.2	28.4	40.8	37.4	55.9	64.0
無回答	0	2.5	0	3.1	5.4	6.5	4.3	4.0
合計	100	100	100	100	100	100	100	100

(41) . (40)で「1」 と答えた人は、どのようなことですか。(いくつでも可)

	1	2	3	①	②	③	N男	N女
1. 分かりやすく教えて欲しい	10.7	22.3	24.0	45.1	29.6	25.2	8.6	4.0
2. もっとやさしくして欲しい	5.0	15.7	11.6	6.2	11.2	6.1	2.2	0.0
3. 親しみを持って接して欲しい	10.7	13.2	16.5	14.2	8.6	8.8	0.0	0.0
4. 自分たちにもっと関心を持って欲しい	0.8	5.8	8.3	11.1	5.9	4.1	3.2	0.0
5. 公平に扱って欲しい	5.8	9.1	14.9	11.7	12.5	7.5	0.0	12.0
6. いやみを言わないで欲しい	9.9	14.0	14.9	20.4	17.8	19.7	0.0	0.0
7. わからない	3.3	2.5	6.6	2.5	4.6	6.8	4.3	0.0
8. その他 ()	3.3	9.1	19.8	10.5	18.4	13.6	4.3	8.0
無回答	66.9	55.4	33.0	29.6	40.2	38.8	76.3	76.0
合 計	116	147	150	151	149	132	100	100

(42) . あなたは、学校に行くのがいやになることがありますか。

	1	2	3	①	②	③	N男	N女
1. ある	26.4	37.2	52.1	44.4	52.0	49.0	51.6	68.0
2. ない	72.7	59.5	46.3	50.6	43.4	45.6	44.1	32.0
無回答	0.8	2.5	1.6	4.9	4.7	6.5	4.3	0.0
合 計	100	100	100	100	100	100	100	100

(43). (42)で「1」と答えた人は、
どのようなことですか。

(いくつでも可)

	1	2	3	①	②	③	N男	N女
1. 勉強や宿題のこと	5.0	12.4	10.7	14.8	12.5	10.9	0.0	0.0
2. 友達のこと	5.0	7.4	6.6	10.5	10.5	6.8	1.1	0.0
3. 親のこと	0	0.8	5.0	1.9	3.9	2.0	0.0	0.0
4. 学校の先生のこと	0.8	0.8	2.5	4.9	5.3	2.7	0.0	0.0
5. 気分がすぐれない	7.4	13.2	19.0	19.1	21.1	17.0	9.7	8.0
6. 体の調子が悪い	8.3	14.0	23.1	12.3	17.8	19.0	4.3	4.0
7. 自分がいやになって	0	1.7	5.0	8.0	8.6	6.8	0.0	0.0
8. なんとなく	8.3	10.7	14.0	11.1	22.4	27.2	8.6	16.0
9. わからない	2.5	1.9	0.8	1.2	4.6	1.4	3.2	0.0
10. その他 ()	5.0	5.0	15.7	6.8	7.9	2.7	6.5	8.0
無回答	71.9	57.9	43.8	52.5	38.2	44.9	66.7	64.0
合計	114	126	146	143	153	142	100	100

(44). あなたは家庭での
生活が楽しいですか。

	1	2	3	①	②	③	N男	N女
1. 楽しい	38.8	33.9	28.1	32.1	25.0	29.9	18.3	28.0
2. ふつう	52.1	49.6	52.9	51.2	56.6	55.1	50.5	52.0
3. 楽しくない	6.6	7.4	14.9	11.1	9.9	7.5	16.1	12.0
4. わからない	1.7	3.3	0.8	3.1	1.3	1.4	8.6	4.0
無回答	0.8	5.8	0.8	2.5	7.3	6.2	5.4	4.0
合計	100	100	100	100	100	100	100	100

(45) . (44)で「2」「3」「4」と答えた人は
どのようなことですか。

	1	2	3	①	②	③	N男	N女
1. 家に誰もいない	0	0.0	2.5	1.2	2.0	2.0	3.2	0.0
2. つまらない	12.4	10.7	14.9	11.1	11.2	6.1	10.8	12.0
3. しかられる	0.8	2.5	2.5	2.5	0.7	1.4	3.2	0.0
4. 注意される	1.7	5.0	7.4	3.1	5.9	2.7	1.1	8.0
5. 暴力をふるわれる	0	0.0	1.7	0	1.3	1.4	0.0	0.0
6. 勉強のことを言われる	15.7	8.3	13.2	9.3	7.9	9.5	10.8	0.0
7. わからない	19.8	19.0	17.4	18.5	27.6	19.0	29.0	32.0
8. その他 ()	1.7	5.8	4.1	9.3	8.6	11.6	7.5	8.0
無回答	47.9	48.8	36.4	45.1	34.9	46.3	34.4	40.0
合計	100	100	100	100	100	100	100	100

(46) . あなたは、家族にやめて欲しい
ことがありますか。

	1	2	3	①	②	③	N男	N女
1. ある	21.5	23.1	43.8	36.4	27.6	35.4	28.0	28.0
2. 少しある	19.8	36.4	21.5	23.5	25.7	18.4	20.4	28.0
3. あまりない	14.0	9.9	9.1	11.1	9.2	4.8	17.2	16.0
4. ない	42.1	24.0	22.3	25.3	30.9	34.0	30.1	28.0
無回答	2.5	6.6	2.5	3.7	6.6	7.5	4.3	0.0
合計	100	100	100	100	100	100	100	100

(47) . (46)で「1」・「2」・「3」と答えた人は、どのようなことですか。(いくつでも可)

	1	2	3	①	②	③	N男	N女
1. 家に帰る時間をきびしくしないで欲しい	8.3	5.8	9.1	9.9	13.2	10.2	2.2	16.0
2. 自分のものに触れないで欲しい	24.0	23.1	36.4	31.5	26.3	21.1	11.8	0.0
3. あれこれ口や手を出さないで欲しい	27.3	37.2	42.1	41.4	29.6	27.9	8.6	4.0
4. あまりおこらないで欲しい	13.2	16.5	14.0	6.8	8.6	6.8	0.0	0.0
5. 「勉強しなさい」とうるさく言わないで欲しい	15.7	28.1	31.4	21.6	19.7	19.7	1.1	0.0
6. 兄弟姉妹で差をつけないで欲しい	8.3	8.3	6.6	5.6	5.3	2.0	0.0	0.0
7. よその子と比べないで欲しい	22.3	24.8	24.0	19.8	18.4	10.2	3.2	0.0
8. 友達の悪口を言わないで欲しい	7.4	5.0	9.9	9.3	9.9	4.1	0.0	4.0
9. 暴力をふるわないで欲しい	5.0	1.7	5.0	1.2	2.6	2.7	0.0	0.0
10. その他 ()	4.1	6.6	12.4	8.6	16.4	10.2	7.5	12.0
無回答	43.0	27.3	22.3	28.4	34.2	40.8	65.6	64.0
合計	178	184	213	184	184	156	100	100

(48) . あなたは、いま心配ごとや悩んでいることがありますか。

	1	2	3	①	②	③	N男	N女
1. ある	49.6	38.0	57.0	67.9	57.2	66.7	62.4	72.0
2. ない ()	47.9	56.2	38.8	24.1	34.9	23.8	32.3	24.0
無回答	1.7	5.8	4.1	7.9	8.0	9.6	5.4	4.0
合計	100	100	100	100	100	100	100	100

(49) . (48) で「ある」と答えた人

はそれはどんなことですか。

(いくつでも可)

1. 家族について
 2. 学校の先生について
 3. 友達について
 4. 異性について
 5. 将来について
 6. 自分の体について
 7. 自分の性格について
 8. 成績について
 9. その他 ()
- 無回答
- 合 計

	1	2	3	①	②	③	N男	N女
1. 家族について	4.1	1.7	7.4	8.6	9.2	9.5	0.0	0.0
2. 学校の先生について	3.3	1.7	2.5	6.2	4.6	7.5	0.0	0.0
3. 友達について	7.4	4.1	15.7	19.8	16.4	15.0	0.0	0.0
4. 異性について	14.9	6.6	21.5	32.1	16.4	19.0	1.1	0.0
5. 将来について	13.2	9.1	21.5	45.1	38.2	39.5	17.2	4.0
6. 自分の体について	10.7	7.4	15.7	22.8	15.1	22.4	4.3	0.0
7. 自分の性格について	5.0	7.4	18.2	24.7	20.4	20.4	2.2	4.0
8. 成績について	33.9	23.1	29.8	34.6	25.0	42.2	3.2	4.0
9. その他 ()	2.5	8.3	9.1	5.6	8.6	8.8	3.2	0.0
無回答	49.6	59.5	40.5	30.8	39.5	29.3	68.8	88.0
合 計	144.	129	182	230	193	214	100	100

(50) . あなたは、ふだん何か困ったことがある場合、気軽に相談できる人がいますか。また、それは

誰ですか。(いくつでも可)

1. 父
 2. 母
 3. 兄弟姉妹
 4. 祖父母
 5. 学校の先生
 6. 友達
 7. その他 ()
 8. いない
- 無回答
- 合 計

	1	2	3	①	②	③	N男	N女
1. 父	29.8	21.5	16.5	14.2	14.5	12.2	12.9	12.0
2. 母	39.7	37.2	20.7	25.9	23.7	21.8	20.4	40.0
3. 兄弟姉妹	13.2	6.6	6.6	8.6	9.9	8.8	11.8	20.0
4. 祖父母	4.1	0.8	4.1	1.2	5.3	2.7	2.2	4.0
5. 学校の先生	2.5	1.7	0.8	3.1	2.0	1.4	2.2	0.0
6. 友達	38.8	46.3	34.7	46.9	47.4	41.5	59.1	96.0
7. その他 ()	1.7	5.0	8.3	4.3	7.9	8.2	3.2	16.0
8. いない	26.4	21.5	35.5	29.0	27.6	27.9	16.1	0.0
無回答	2.5	9.1	4.1	8.0	7.9	9.6	8.6	0.0
合 計	158	150	131	141	146	134	138	188

①単純集計による結果

・現在の健康状態について、悪いと回答した生徒は学年進行とともにしだいに増加の傾向にあり、高3では27.2%を示し、N高の男子より10%ほど高値を示した。また自覚症状では、眠い、考えがまとまらない、やる気が出ない、目が疲れるなどを訴える生徒が多く、またN高より約40%多く訴えた。

・起床時間は学年進行とともに遅くなり、比例して就寝時刻は遅くなる傾向を示した。同時に睡眠時間も少なくなり、睡眠不足の傾向を示した。また、高3における起床・睡眠についての傾向はN高とほとんど差がなく最近の高校生の睡眠不足の一般的傾向を示している可能性がある。

・朝食は食べない方が多い、いつも食べないとの回答が1割以下であり、朝食抜きの生徒はN高より少なく、厚生省調査による統計的数字よりもやや少ないと思われる。しかし、数は少ないとはいえ朝食抜きは健康上見過ごすことのできない問題である。

また昼食に関しては、半数の生徒が昼前に食事をするいわゆる早弁をしており、だらだら食いによる食生活上のリズムの乱れもみられる。これは本校の生徒の通学時間の平均がおよそ60分という長時間のため、空腹感を早く覚えることも影響しているかもしれない。

最近、子供だけで夕食をとる、あるいは自分一人だけで食べるいわゆる孤食が問題になっている。高校生以上に関する全国調査はまだないが、厚生省の中学生に対する調査結果と比較すると本校の生徒はいわゆる親と一緒に食事する共食が少ない。親の勤務と子供の塾通い、あるいは部活動後の帰宅までの時間が長いことなどがその理由であろう。また全国調査では、過半数の家庭で夕食は7時前に摂っているのに対して、本校では7時以降であり、またこれはN高でも同様の傾向で、都会の特徴と言えるかもしれない。

・大便是軟便傾向であり、男子校の特徴を呈していた。

・時々歯を磨かない、磨かないことが多いを合わせて、どの学年も10%を越えており、衛生習慣の欠如が指摘できる。

・生徒のよく飲む飲料水は、1位牛乳、2位お茶・ウーロン茶、3位フルーツジュース、4位スポーツドリンク、5位炭酸飲料であった。また、これらの飲料水の入手は、家から持って来る生徒が中学生では多いが学年進行とともに減少し、その代わり学校での自販機やコンビニエンスストアでの購入が増加している。

・骨折経験のある生徒の数は中学1年生の17.4%から高校3年生の42.9%へ、学年進行とともに増加傾向を示した。N高の3年生も同様の割合であり、最近の生徒の一般的傾向を示しているかもしれない。骨折部位としては手・足・腕が多かった。また骨折したのは、遊んでいてや普段の生活のなかでが多く、これまで指摘されるように、身体支配能力の低下や骨密度の低下が推測される結果であった。

・牛乳の摂取は小学校までは70%以上が摂取をしており中学高校になってやや少なくなるもののやはり70%以上が摂取をしている。

- ・こづかいの額は、学年進行とともに増加し、高校3年生では1万円以上が最も多かった。またその使いみちとしては、本や雑誌、CD、飲料水などが多かった。
- ・通塾率は中学1年生の46.3%から高校3年生の87.0%へと増加傾向を示し、進学校の本校の特徴が現れていると思われる。学校外での学習時間は半数以上が2時間以上と回答しており、過去の本校のデータともほぼ一致していた。
- ・中学生では90%以上の生徒がクラブ活動を行っているが、高1で80%、高2で65%、高3では23%にと次第に減少している。また、中学生では約80%の生徒が運動部に所属しており、高1・高2でも約60%の生徒が運動部に所属している。
- ・学校に行くのがいやになると感じる生徒の数は、中1の26.4%から次第に増加し、中3以降は約半数が回答した。またその理由は、何となくが最も多く、次いで体の調子が悪い、気分がすぐれない、勉強や宿題のことが気になってなどが主なものであった。
- ・家庭での生活が楽しい、普通と回答した生徒はどの学年もほぼ90%を越えたが、学年によって若干の差があった。また、家庭に対する注文としては、自分に対する干渉をやめてほしいという性質のものが多かった。
- ・悩みごとを抱えている生徒はほぼ60%を越え、その中身は、1位成績について、2位将来について、3位自分の性格について、4位自分の体について、5位異性についてであった。また、悩みごとの相談相手は、友人が最も多く、次いで母親・父親の順であった。しかし、いないと回答した生徒もどの学年でもほぼ25%以上いた。

②クロス集計による結果

高校3年生の骨折経験のある生徒についてしてみると、骨折経験のある生徒は朝食抜き・睡眠不足・牛乳摂取量が不足の傾向がみられた。

体調不十分と自覚している生徒は、夜更かし不眠傾向・睡眠不足・傾眠傾向・昼食はパン食・便通不調・風呂に入らず・好きな飲み物はスポーツドリンク、炭酸飲料、缶コーヒー・家庭が楽しく感じない、学校に行くのが楽しくない、悩み多い、などの傾向が体調の良い生徒に比べより強くみられた。

参考文献・図書

- 1) 総務庁青少年対策本部：青少年白書－青少年問題の現状と対策－，大蔵省印刷局，東京：1991
- 2) 厚生省保健医療局健康増進栄養課：国民栄養の現状，第一出版，東京：1991
- 3) 石川秀樹・貝沼喜兵・加藤裕司・小沢治夫・小澤富士男・曾根睦子・野井真吾・鹽谷健：生活実態調査，筑波大学附属駒場中・高等学校研究報告，32，109－117：1992
- 4) 学研：今子供が危ない，ウータン，12：1991
- 5) 石川哲：化学物質過敏症ってどんな病気，合同出版，東京：1993

6) 正木健雄：いきいき体調トレーニング，岩波ジュニア新書，東京：1990

本書は、健康な生活を送るための基本的な知識と実践的なトレーニング方法を詳しく解説している。著者は、長年にわたる健康研究の経験から、科学的根拠に基づいたアドバイスを提供している。特に、食事、運動、睡眠のバランスが健康の鍵であると強調している。また、ストレス管理の重要性についても詳しく説明している。本書は、初心者から中級者まで幅広い読者に役立つ内容となっている。

本書の構成は、まず健康の重要性と健康診断の必要性から始まり、次に食事、運動、睡眠の各項目について詳しく説明している。食事については、栄養バランスの重要性と具体的な食事法を紹介している。運動については、有酸素運動と筋トレの両方の重要性を説明し、具体的なトレーニングメニューを提供している。睡眠については、睡眠の質を高めるための方法を詳しく説明している。また、ストレス管理についても、ストレスの原因と対処法について詳しく説明している。本書は、健康な生活を送るための実践的なガイドとなっている。

本書は、健康な生活を送るための基本的な知識と実践的なトレーニング方法を詳しく解説している。著者は、長年にわたる健康研究の経験から、科学的根拠に基づいたアドバイスを提供している。特に、食事、運動、睡眠のバランスが健康の鍵であると強調している。また、ストレス管理の重要性についても詳しく説明している。本書は、初心者から中級者まで幅広い読者に役立つ内容となっている。