

はじめに

急速な少子高齢化の進行と人口の減少という、かつて経験したことのない時代を迎える中、がん、脳卒中、心臓病、糖尿病などの生活習慣病や介護等の社会負担が大きくなっており、

また、県民の生活環境が変化し、個人のライフスタイルが多様化する中で、誰もが健康で、すこやかに生涯を送ることが重要になっています。

本県では、昭和61年から「脳卒中ワースト1を返上しヘルシーとちぎの建設を」をスローガンに、県民健康づくり運動を推進してきましたが、平成13年3月に、21世紀のとちぎの健康づくりを目指して、県民の皆様に「自分の健康は自分でつくる」という意識を持って、主体的に健康づくりに取り組んでいただき、その取り組みを家庭・学校・職場・地域など社会全体が一体となって支えていくための総合的な健康づくりの指針として「とちぎ健康21プラン」を策定し、さまざまな健康づくり施策を展開しているところで

す。

今回の調査は、高校生の食生活や身体の状態、生活習慣等広く調査し、県民健康づくりの基礎資料とするために、平成21年10月から11月にかけて栃木県内全ての高校（全日制及び定時制）83校の2年生を対象に実施しました。

調査の結果、朝食を食べないことがあるものの減少やたばこが健康に与える影響を知っている割合の増加など改善が見られた項目のほか、女子生徒のやせの増加や、やせ願望が強いといった問題も明らかとなりました。

この結果を基に平成23年度以降に行います「とちぎ健康21プラン」最終評価の基礎資料とするとともに今後の健康づくり対策の充実に役立たせていきます。

最後になりますが、この調査の実施に際し御協力いただきました関係機関の方々、調査に御協力いただきました高校生、調査結果の解析等を担当していただきました独立行政法人 国立健康・栄養研究所の方々に心より感謝申し上げます。

平成23年3月

栃木県保健福祉部長

北澤 潤

目 次

I 調査の概要

1 調査の目的	1
2 調査の対象及び客体	1
3 解析対象客体の概要	1
4 調査の実施時期及び方法	2
5 集計及び作表方法	2

高校生の食生活等実態調査票	3
---------------	---

II 結果の概要

1 ころとからだ

図1 BMIの分布（現在の身長と体重）（性別）	11
図2 理想BMIの分布（現在の身長と理想体重）（性別）	12
図3 現実の体型別、体型の自己評価（性・現実の体型別）	13
図4 現実の体型別、体型に対する願望（性・現実の体型別）	14
図5 現実の体型別、食事制限の状況（性・現実の体型別）	15
図6 現在（調査時）の健康状態（性別）	16
図7 最近の心身の状態（年次比較）	16

2 日常生活のようす

図8 翌日学校がある日の就寝時刻（性別、年次比較）	17
図9 就寝時刻別、就寝時刻の自己評価	17
図10 平均睡眠時間（性別）	18
図11 平均睡眠時間別、睡眠による休養の状況	18
図12 意識的な身体活動・運動の状況（性別）	19
図13 部活動またはクラブ活動の状況（性別）	19
図14 予備校や塾・習い事の状況（性別）	20

3 食べかた、「食」に対する考えかた

図15 朝食の欠食状況（性別）	21
図16 朝食の食事内容（性別）	21
図17 朝食を食べなくなった時期（性別）	22
図18 朝食を食べない理由（性別）	22
図19 現在（調査時）の健康状態（性・朝食喫食状況別）	23
図20 欠食の状況（性別）	23
図21 昼食の食事内容（性別）	24

図22 夕食の食事時間（性別、年次比較）	25
図23 平日の夕食の食事内容（性別）	25
図24 平日の夕食と一緒に食べる人（性別）	26
図25 家での夕食の手伝いの状況（性別）	26
図26 間食の状況（性別）	27
図27 外食の状況（性別）	27
図28 この1週間の間にコンビニエンスストアの商品で食事を済ませた状況（性別）	28
図29 食事に関心があるもの（年次比較）	28
図30 食事バランスガイドを知っている者の割合（性別）	29
図31 食に対する意識状況（年次比較）	29
4 たばこを吸うこと	
図32 喫煙の経験（性別）	30
図33 喫煙経験者のこの30日間で喫煙した日数、1日以上の者（性別）	30
図34 喫煙経験者の現在の喫煙状況（性別）	31
図35 たばこが健康に与える影響（性別）	32
図36 受動喫煙の機会（性別）	33
5 お酒を飲むこと	
図37 飲酒の機会（性別）	34
図38 この30日間に飲酒した日数（性別）	35
図39 喫煙経験別、この30日間に飲酒した日数（性別）	35
図40 飲酒の頻度（性別）	36
6 健康情報の利用希望	
図41 健康情報の利用希望（性別）	37

III 結果

1 ところとからだ	
第1表 BMIの分布（現在の身長と体重）（性別）	38
第2表 理想BMIの分布（現在の身長と理想体重）（性別）	38
第3表 体型の自己評価（性・居住地区別）	39
第4表 体型願望（性・居住地区別）	41
第5表 食事制限の状況（性・居住地区別）	43
第6表 現在（調査時）の健康状態（性・居住地区別）	45
第7表 最近の心身の状態（性・居住地区別）	46

2	日常生活のようす	
	第8表 翌日学校がある日の就寝時刻（性・居住地区別）	48
	第9表 就寝時刻の評価（15歳以上、性・居住地区別）	49
	第10表 平均睡眠時間（性・居住地区別）	50
	第11表 睡眠による休養の状況（性・居住地区別）	51
	第12表 意識的な身体活動・運動の状況（性・居住地区別）	52
	第13表 部活動またはクラブ活動の状況（性・居住地区別）	53
	第14表 予備校や塾・習い事の状況（性・居住地区別）	54
3	食べかた、「食」に対する考えかた	
	第15表 朝食喫食状況（性・居住地区別）	55
	第16表 朝食の食事内容（性・居住地区別）	56
	第17表 朝食を食べなくなった時期（性・居住地区別）	57
	第18表 朝食を食べない理由（性・居住地域別）	58
	第19表 朝食喫食状況別、現在（調査時）の健康状態（性・居住地区別）	59
	第20表 欠食の状況（性・居住地区別）	60
	第21表 昼食の食事内容（性・居住地区別）	61
	第22表 夕食の食事時間（性・居住地区別）	62
	第23表 平日の夕食の食事内容（性・居住地区別）	63
	第24表 平日の夕食と一緒に食べる人（性・居住地区別）	64
	第25表 家での夕食の手伝いの状況（性・居住地区別）	65
	第26表 間食の状況（性・居住地区別）	66
	第27表 外食の状況（性・居住地区別）	67
	第28表 この1週間の間にコンビニエンスストアの商品で食事を済ませた状況（性・居住地区別）	68
	第29表 食事に関心があるもの（性・居住地区別）	69
	第30表 食事バランスガイドを知っている者の状況（性・居住地区別）	71
	第31表 食事バランスガイドを見た場所（性・居住地域別）	72
	第32表 食に対する意識状況（性・居住地域別）	73
4	たばこを吸うこと	
	第33表 喫煙の経験（性・居住地区別）	75
	第34表 喫煙経験者のこの30日間で喫煙した日数（性・居住地域別）	76
	第35表 喫煙経験者の現在の喫煙状況（性・居住地域別）	77
	第36表 たばこが健康に与える影響「肺がん」（性・居住地区別）	78
	第37表 たばこが健康に与える影響「ぜんそく」（性・居住地区別）	79
	第38表 たばこが健康に与える影響「心臓病」（性・居住地区別）	80
	第39表 たばこが健康に与える影響「脳卒中」（性・居住地区別）	81

第40表	たばこが健康に与える影響「胃かいよう」(性・居住地区別)	82
第41表	たばこが健康に与える影響「妊娠への影響」(性・居住地区別)	83
第42表	たばこが健康に与える影響「歯周病」(性・居住地区別)	84
第43表	受動喫煙の状況「家庭」(性・居住地区別)	85
第44表	受動喫煙の状況「飲食店」(性・居住地区別)	86
第45表	受動喫煙の状況「遊技場」(性・居住地区別)	87
第46表	受動喫煙の状況「その他」(性・居住地区別)	88
5	お酒を飲むこと	
第47表	飲酒の機会(性・居住地区別)	91
第48表	この30日間に飲酒した日数(性・居住地区別)	93
第49表	喫煙状況別 この30日間に飲酒した日数(性・喫煙状況別)	94
第50表	飲酒の頻度(性・居住地区別)	95
6	健康情報の利用希望	
第51表	健康情報の利用希望(性・居住地区別)	96