

調査の概要

1 調査の目的

この調査は、運動、生活習慣、食生活、ストレスや人間関係のあり方などを通して、高校生の心と体の健康の実態を把握するために実施した。また、米国、中国、韓国と比較することで、日本の特徴や課題を分析し、青少年の健康づくりに資する基礎データを提示する。

2 調査方法等

調査の実施時期、調査対象などは次のとおりである。

	日本	米国	中国	韓国
調査機関	国立青少年教育振興機構	BuzzHunter(委託)	中国青少年研究センター	韓国青少年活動振興院
調査時期	2017年9月～11月	2017年9月～11月	2017年9月～11月	2017年9月～11月
学校数	17	16	24	38
調査地域	北海道 青森県 宮城県 茨城県 埼玉県 東京都 神奈川県 長野県 岐阜県 静岡県 愛知県 大阪府 岡山県 徳島県 福岡県	Uncasville, Connecticut Middletown, Connecticut Charlotte, North Carolina Princeton, Kentucky Fortville, Indiana Oxford, Mississippi Fort Wayne, Indiana Indianapolis, Indiana Burlington, Iowa Victoria, Minnesota Lafayette, Louisiana Chicago, Illinois Thousand Oaks, California Spring Creek, Nevada Waipahu, Hawaii Eugene, Oregon	北京市 江蘇省南京市 四川省成都市 湖南省常德市 遼寧省遼陽市 陝西省宝鶏市 (各地域で都市部と郊外から2校ずつ抽出)	ソウル 京畿 仁川 江原 大田 世宗 忠清 大邱 釜山 蔚山 慶北 慶南 光州 全羅 済州
調査方法	集団質問紙法	集団質問紙法	集団質問紙法	集団質問紙法
有効回答者数(票)	1706	1519	3240	2015

3 調査内容

運動、食事と睡眠、体型とダイエット、健康意識、心情とストレス、自分の性格への評価、親や他者との関係、インターネットの利用など。

4 調査対象者の基本属性

(%)

		日本	米国	中国	韓国
性別	男	48.9	48.1	49.0	51.6
	女	51.0	51.9	51.0	48.4
	無回答	0.1	0.0	0.1	0.0
学年	高1	33.4	31.5	40.7	48.9
	高2	33.2	34.3	31.0	51.1
	高3	33.4	34.2	27.6	0.0
	無回答	0.0	0.0	0.7	0.0
学校 種別	普通科	70.3	93.7	75.0	73.9
	職業科	29.7	6.3	25.0	26.1
実数(人)		1706	1519	3240	2015

5 調査結果からみる日本の高校生の特徴

●体の健康

1 運動系のクラブや野外活動への参加は低調

日本の高校生の8割は、運動やスポーツをするのが好きと回答したが、学校や地域の運動系のクラブに参加している者は4割強であり、米・中に比べて低い(P5~6)。また、この一年間、キャンプ、山登りやハイキングなどの野外活動をしたことが「1度もない」と回答した者の割合が6割強で、4か国の中で最も高い(P7)。

「ふだんから運動すること」が小中学生時代に7割強は「できていた」が、高校生になると、5割まで減少している(P17)。

2 健康的な食生活

日本の高校生の7割強は、朝ごはんを「毎日食べる」と回答しており、米・中・韓の3か国を大きく上回っている(P9)。食事の内容については「最近一週間、3回以上とったもの」として、9割以上の者が「肉や魚」「野菜」を選択し、4か国の中では最も高い割合となっている。(P11)。

「食べ物の好き嫌いをしないこと」が「現在できている」と回答した割合が7割弱とほかの3か国より高い(P18)。

また、「家族と一緒に食事するときには、いつも会話をしている」の割合が6割強と高く、「ご飯を食べながら、いつも携帯電話やスマートフォンを操作している」が1割弱となっていて、4か国の中で最も低くなっている(P12)。

3 遅い起床時間と就寝時間

日本の高校生の5割弱が「0時以降」に寝ると回答し、韓国に次いで就寝時間が遅い(P16)。

「夜更しをしないこと」について9割弱が「小学生の時にできていた」が、高校生になった「現在できている」のは3割弱となっている（P17）。

4 体型への不満が高い

日本の高校生は、BMI（体格指数）の判定で「普通体重」の割合が7割を超え、4か国の中で最も高い（P20）。しかし、女子は自分の体型を「少し太っている」「太っている」と感じている者の割合が5割を超え、ほかの3か国より高い。また、普通体重と判定された者であっても、自分は「少し太っている」「太っている」と回答した者が4割強となっている（P21）。

さらに、日本の女子高校生は自分の体型に「満足している」「まあ満足している」と回答した者の割合が2割強にとどまり、4か国の中で最も低い（P22）。

5 二極化する裸眼視力

日本の高校生は、「1.0以上」と回答した者が約3割で、米国に次いで高い。しかし、「0.3以下」と回答した者が4割弱となっていて韓国に次いで高い（P28）。

●心の健康

1 日常的な心情や感情は比較的安定

日本の高校生は、最近「落ち込む」と感じたことが「よくある」「ときどきある」と回答した者の割合が5割強とほかの3か国に比べて高い。しかし、「寂しい」「神経がたかぶり、心が安定しない」「眠れない」「ものごとに集中できない」「物を投げたり、壊したくなる」と感じたことが「よくある」「ときどきある」と回答した者の割合はいずれも4か国の中で最も低い（P29）。

2 多いストレス

日本の高校生は、最近一年間にストレスを感じたことが「よくある」と回答した者が3割強と、米国に次いで高い。ストレスを感じる要因は、4か国ともに「勉強のこと」「進学や進路のこと」「友だちとのこと」が上位を占めている（P33～34）。

3 低い自己肯定感

日本の高校生は、「私は人とうまく協力できるほうだと思う」「私は辛いことがあっても乗り越えられると思う」「私は怒った時や興奮している時でも自分をコントロールできるほうだ」「私は努力すれば大体のことができると思う」「私は価値のある人間だと思う」「私はいまの自分に満足している」「体力に自信がある」といった自己肯定的な項目に対し、「そうだ」「まあそうだ」と回答した者の割合が米中韓に比べて低く、かつその差が大きい（P37）。

4 比較的濃密な親子関係と友人関係

日本の高校生は、「親（保護者）は、私のことを分かってくれる」「親（保護者）は、私の悩みを聞いてくれる」に対し、「そうだ」「まあそうだ」と回答した者の割合がいずれも約8割と、韓国に次いで高くなっている（P39）。

また、親や他者との関係について、「友だちといっしょにいる時は、楽しい」「つらい時、助け

てくれる人がいる」の肯定率（「そうだ」「まあそうだ」の割合）が4か国とも約8割となっている。その一方で、日本の高校生は、「学校には私を理解し、認めてくれる先生がいる」が6割強、「学校には何でも相談できる先生がいる」が3割強となっていて、米・中・韓に比べて低くなっている（P40）。

●インターネットの利用と健康

日本の高校生は、平日のインターネットの利用時間が「4時間以上」「3～4時間未満」「2～3時間未満」「1～2時間未満」にそれぞれ2割程度で分散している。休日は、中韓と大きな差がなく、「5～10時間未満」「3～5時間未満」「1～3時間未満」に、2～3割程度で分散している（P42）。

また、日本の高校生は、「インターネットに夢中になって寝不足になることがある」の肯定率が5割弱で米国に次いで高いが、「ゲームやアプリで、お金を使いすぎたことがある」が1割未満で、4か国の中で最も低くなっている（P43～44）。

●経年比較でみる日本の高校生の心と体の健康

1 睡眠と飲食

日本の高校生は、就寝時刻が9年前より早くなっている（P47）。また、食べる物について、7年前と比較して、「野菜類」や「果物」が多くなり、「ハンバーガーなどのファストフード」、「インスタントラーメン」が少なくなっている（P49～51）。

2 体型とダイエット

2010年調査と比較して、日本の高校生は、自分の体型について「太っている」「少し太っている」と感じている者が、男女とも少なくなっており、特に女子の減少率が顕著である（P52）。

また、自分の体型に「満足している」「まあ満足している」と回答した割合は、男女とも高くなっており、最近一年間、体重を減らす努力をしたことが「ある」の割合も高くなっている（P53）。

3 ストレス

日本の高校生は、ストレスを感じたことが7年前より若干少なくなっている。ストレスを感じる要因は、「勉強のこと」「進学や進路のこと」が高くなっている（P54）。

4 自己肯定感

日本の高校生が、「私は価値のある人間だと思う」「私はいまの自分に満足している」などの自己肯定的な項目に対し、「そうだ」「まあそうだ」と回答した割合は、いずれも7年前より高くなっている（P55～56）。

5 親や他者との関係

日本の高校生は、親や教師との関係が7年前より親密になっている（P57～58）。