

I 体の健康

1 運動

「運動やスポーツをするのが好きか」という設問に対し、「とても好き」と回答した者の割合は、米国が54.8%と最も高く、次いで日本37.7%、韓国28.8%、中国15.2%となっている。「まあ好き」を合わせると、4か国とも7割を超えている（図1-1）。

「とても好き」と回答した者の割合を男女別でみると、4か国とも男子が女子より高く、その差は大きい（図1-2）。

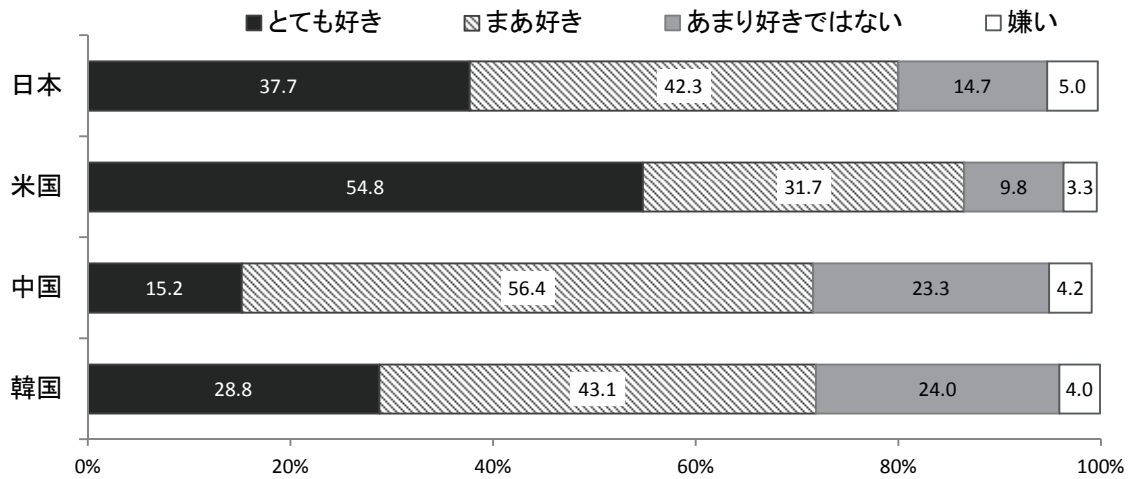


図1-1 運動やスポーツをするのが好きか

（「無回答」の割合を表記していない。以下同様。）

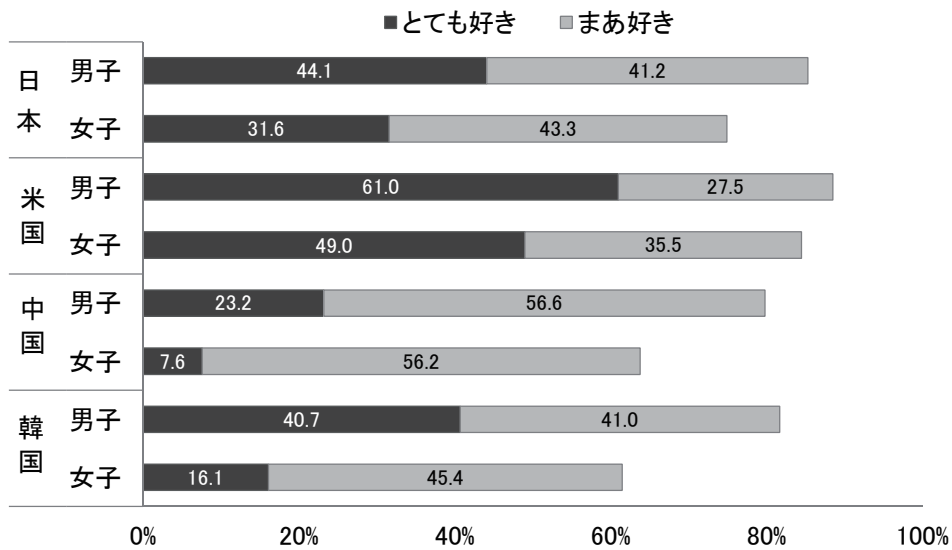


図1-2 (男女別)運動やスポーツをするのが好きか

「学校や地域の運動系のクラブに参加しているか」について、「参加している」と回答した者の割合は、米国 63.4%、中国 51.5%、日本 43.0%、韓国 17.1%の順となっている（図 1-3）。

男女別で見ると、日本と韓国は男子が女子より多く参加しているが、米国と中国は男女の差があまりなかった（図 1-4）。

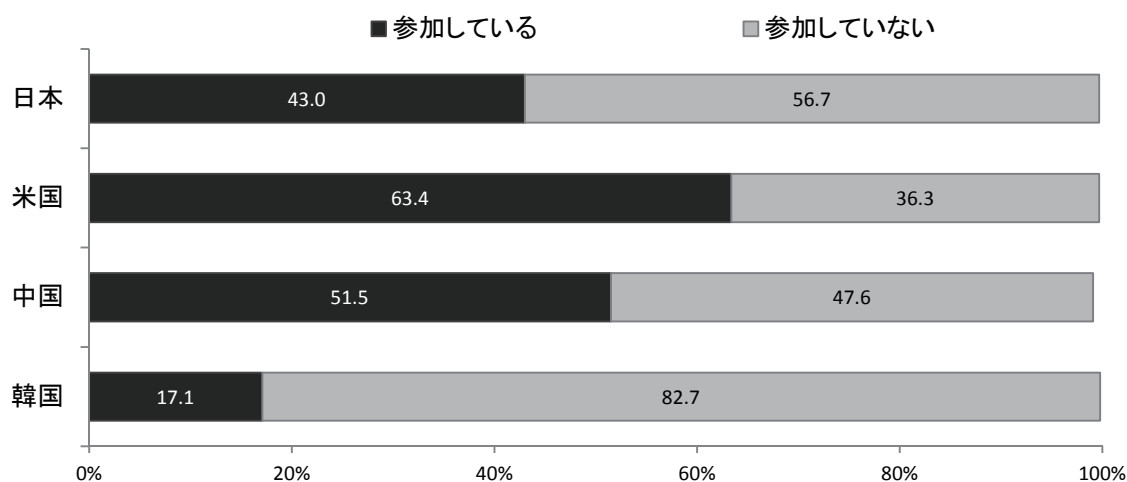


図 1-3 学校や地域の運動系のクラブに参加しているか

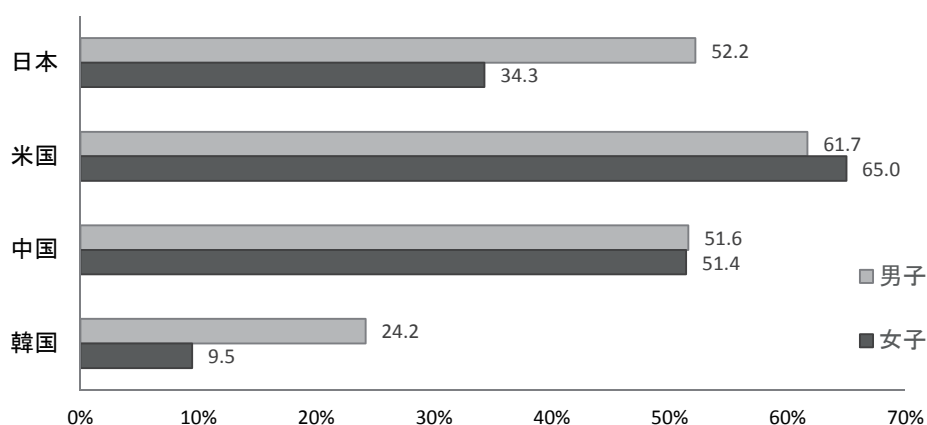


図 1-4 (男女別)学校や地域の運動系のクラブに「参加している」

「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あるか」について、「5回以上あった」と回答した者の割合は、米国が 34.2%とほかの 3 か国に比べると特段に高くなっている。一方、日本は 2.7%に過ぎず、4 か国の中で最も低かった。さらに、「一度もない」と回答した者の割合は 6 割を超え、ほかの 3 か国との差が大きかった（図 1-5）。

男女別で見ると、日本の女子の 7 割弱が「一度もない」と回答し、米・中・韓との差がさらに大きくなっている（図 1-6）。

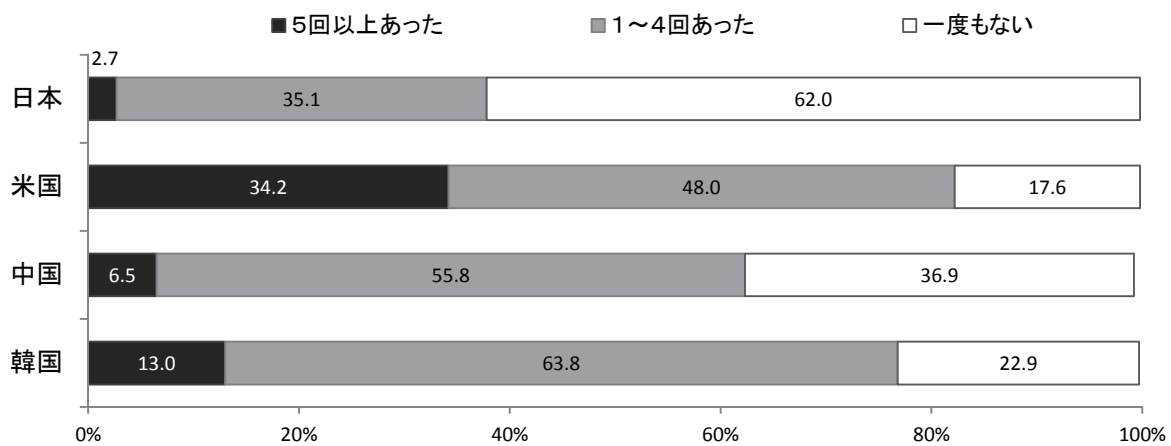


図 1-5 この一年間、キャンプ、山登りやハイキングなどの野外活動をしたことがあるか

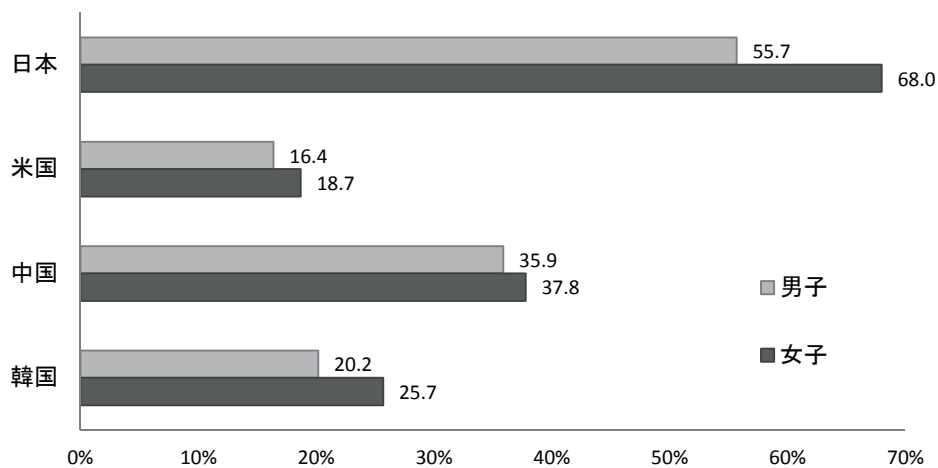


図 1-6 (男女別)この一年間、キャンプ、山登りやハイキングなどの野外活動をしたことが「一度もない」

「この一週間の中に、学校の体育の時間を除いて、汗をかくような運動を30分以上した日はどのくらいあったか」という設問に対し、「7日」と回答した者の割合は、日・米とも1割強と、中・韓より高くなっている。「5~6日」では米国が3割弱で、日・中・韓の割合を大きく上回っている。一方、「ない」と回答した者の割合は、日・中・韓の約4割に対し、米国が2割弱と低い(図1-7)。

男女別で見ると、日・中・韓3か国とも男子に比べ、女子は「ない」と回答した者の割合が高く、しかも男子との差が大きい。米国では男女の差があまりなかった(図1-8)。

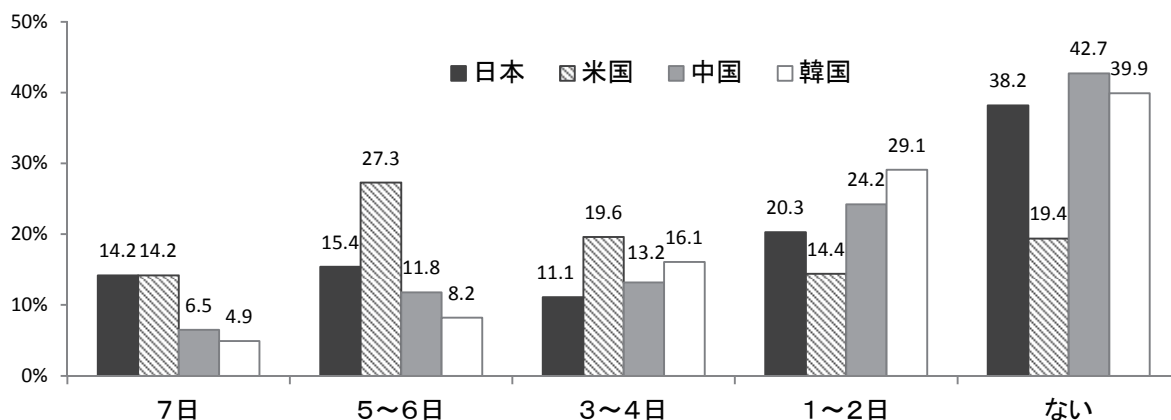


図 1-7 この一週間の間に、学校の体育の時間を除いて、汗をかくような運動を 30 分以上した日はどのくらいあったか

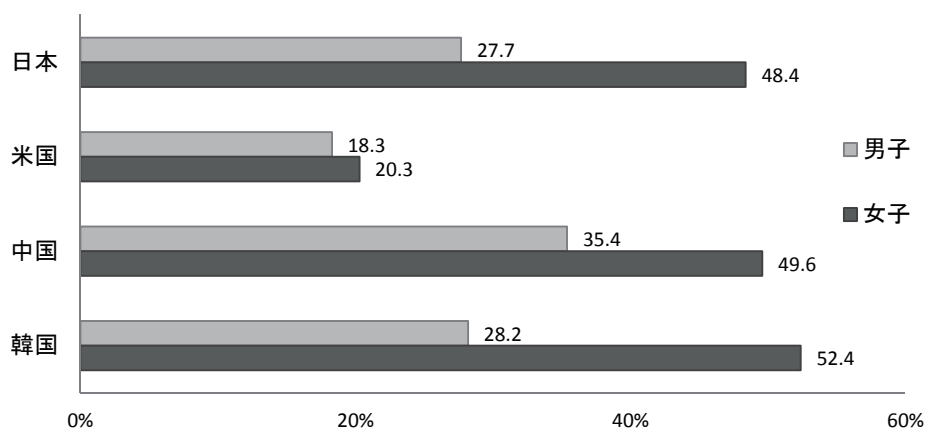


図 1-8 (男女別)この一週間の間に、学校の体育の時間を除いて、汗をかくような運動を 30 分以上した日は「ない」

2 食事

(1) 朝食の摂取

「ふだん、朝食を食べているか」について、「毎日食べる」「だいたい毎日食べる」「ときどき食べないことがある」「ほとんど食べない」の4肢選択でたずねた。日本は、「毎日食べる」と回答した者の割合が最も高く、73.5%となっている。次いで、中国44.5%、韓国37.6%、米国31.2%の順となっている。「ほとんど食べない」と回答した者の割合では、韓国が最も高く36.1%で、日本の6.5%と中国の7.5%を大きく上回っている(図1-9)。

「時々食べないことがある」「ほとんど食べない」と回答した者に、「朝食を食べない最も大きな理由」を聞いたところ、日本は「朝起きるのが遅くて、食べる時間がない」(45.0%)が最も多

い回答で、次いで「朝は食べたくない（食欲がない）」（33.6%）だった。韓国も同じ傾向がみられた。米・中は「朝は食べたくない（食欲がない）」が最も多く、5割を超えている（図1-10）。

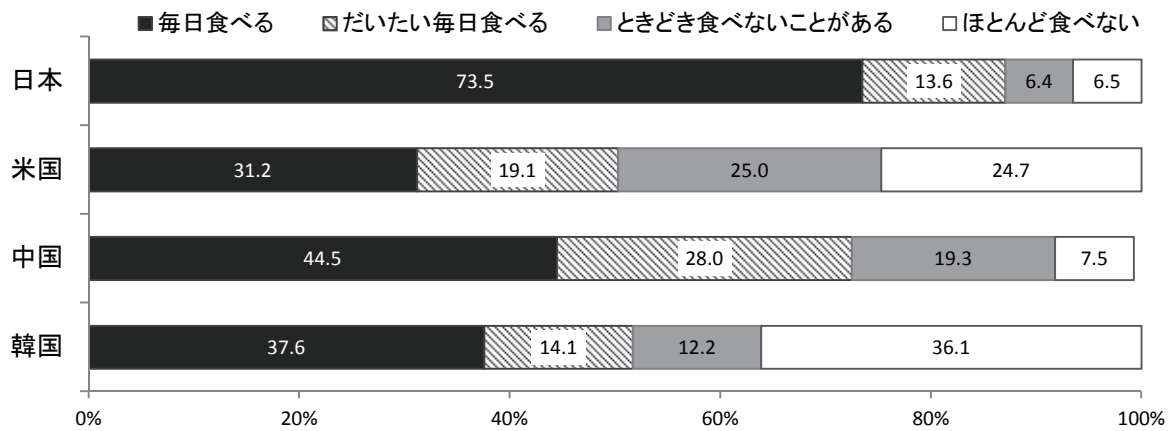


図1-9 ふだん、朝食を食べているか

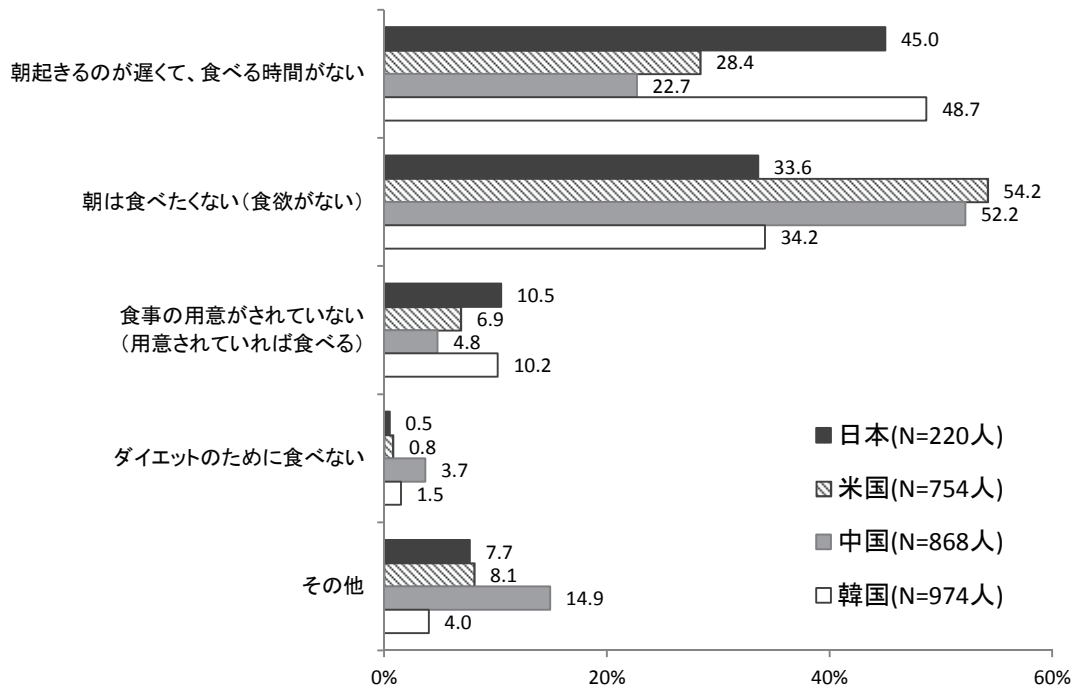


図1-10 朝食を食べない最も大きな理由

(2) 食事の場所と相手

平日の食事の場所をみると、朝食を「自宅」で食べていると回答した者の割合は、日本が4か国の中で最も高く、91.1%となっている。これに対し、中国は35.6%と最も低くなっている。中国が最も高いのは「学校の食堂」(43.5%)だった。ただし、今回の中国の調査対象者のうち、学校の寮に住んでいると回答した者が28.4%いることはここで特筆すべきである（図1-11）。

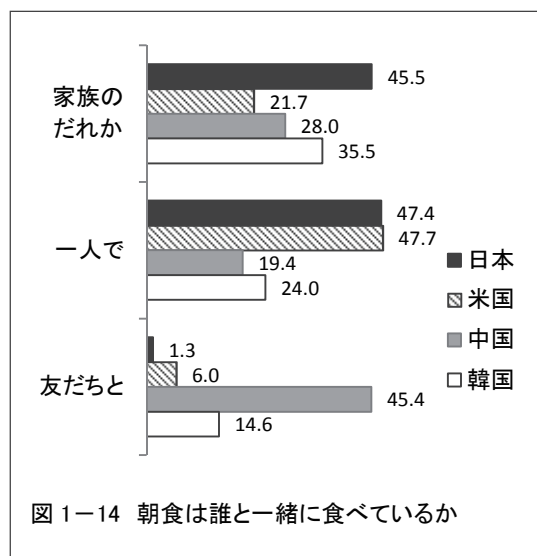
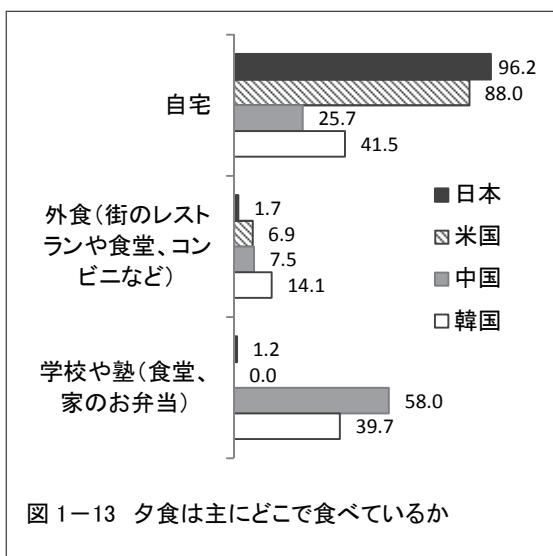
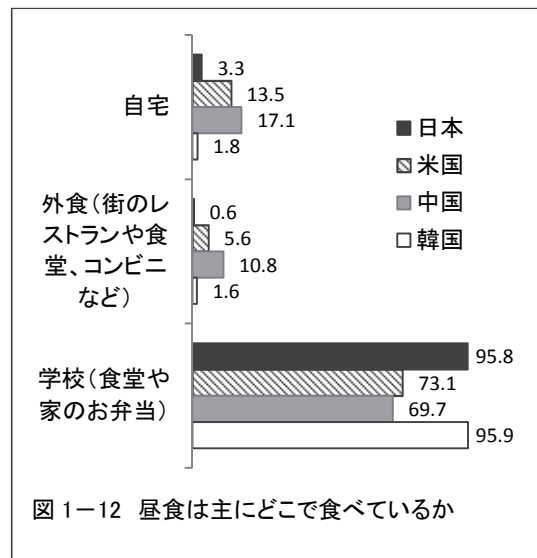
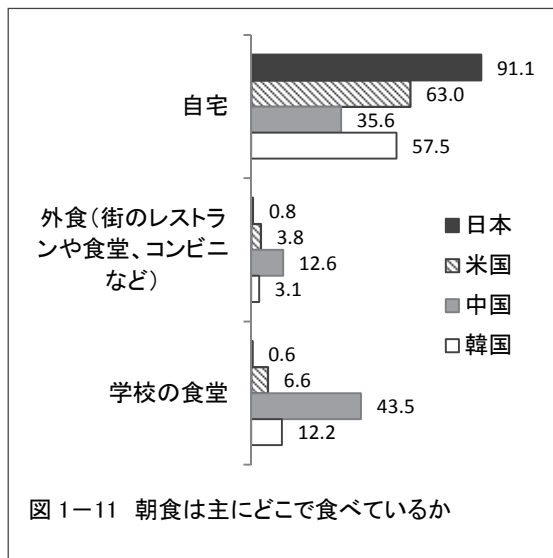
昼食については、「学校」(食堂や家のお弁当)で食べていると回答した者の割合が4か国とも、最も高くなっている（図1-12）。

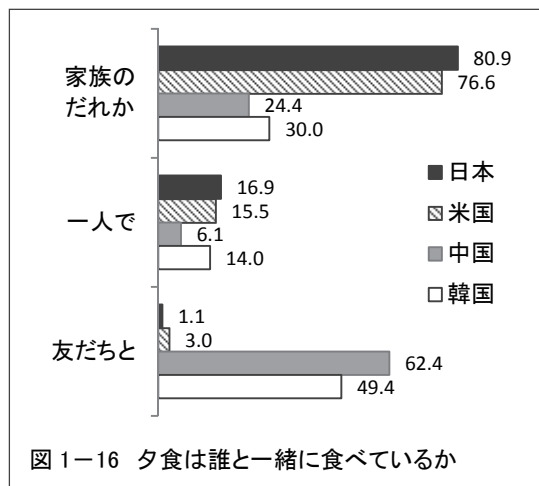
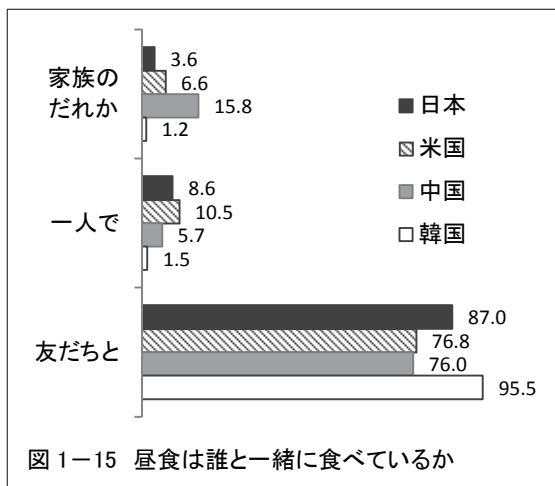
夕食を「自宅」で食べていると回答した者の割合は、日本が 96.2%と 4 か国の中で最も高い。次いで米国の 88.0%である。これに対し、韓国 41.5%、中国 25.7%と低くなっている。一方、「学校や塾」で食べていると回答した者の割合が最も高いのは中国 (58.0%) で、次いで韓国 (39.7%) となっている (図 1-13)。その背景には中国と韓国の高校の多くに「夜間自習」があるという事情が考えられる。

また、食事の相手を見てみると、朝食は「一人で食べる」と回答した割合が日・米とも 47%で、最も高かった。「家族のだれか」が日本で 45.5%と、米・中・韓より高かった。「友だち」が中国で 45.4%と突出して高い (図 1-14)。

昼食は「友だちと」一緒に食べていると回答した者の割合が 4 か国とも 75%以上となっている (図 1-15)。

夕食は日・米の 8 割前後が「家族のだれか」と食べているのに対し、中・韓では「友だち」と食べているのが多い (図 1-16)。





(3) 食べている物

最近一週間に食べたり、飲んだりしている物について、8品目を挙げ、それぞれ「毎日」「3～5回」「1～2回」「とらなかった」の4段階でたずねた。日本の高校生が最も多く摂ったのは「肉や魚」「野菜類」であり、「3回以上とった」と回答した者の割合がいずれも9割を超え、4か国の中で最も高かった。一方、「インスタントラーメンやカップラーメン」「ハンバーガーなどのファストフード」を「3回以上とった」と回答した日本の高校生は5%を下回り、米・中・韓に比べてその割合が低かった（図1-17）。

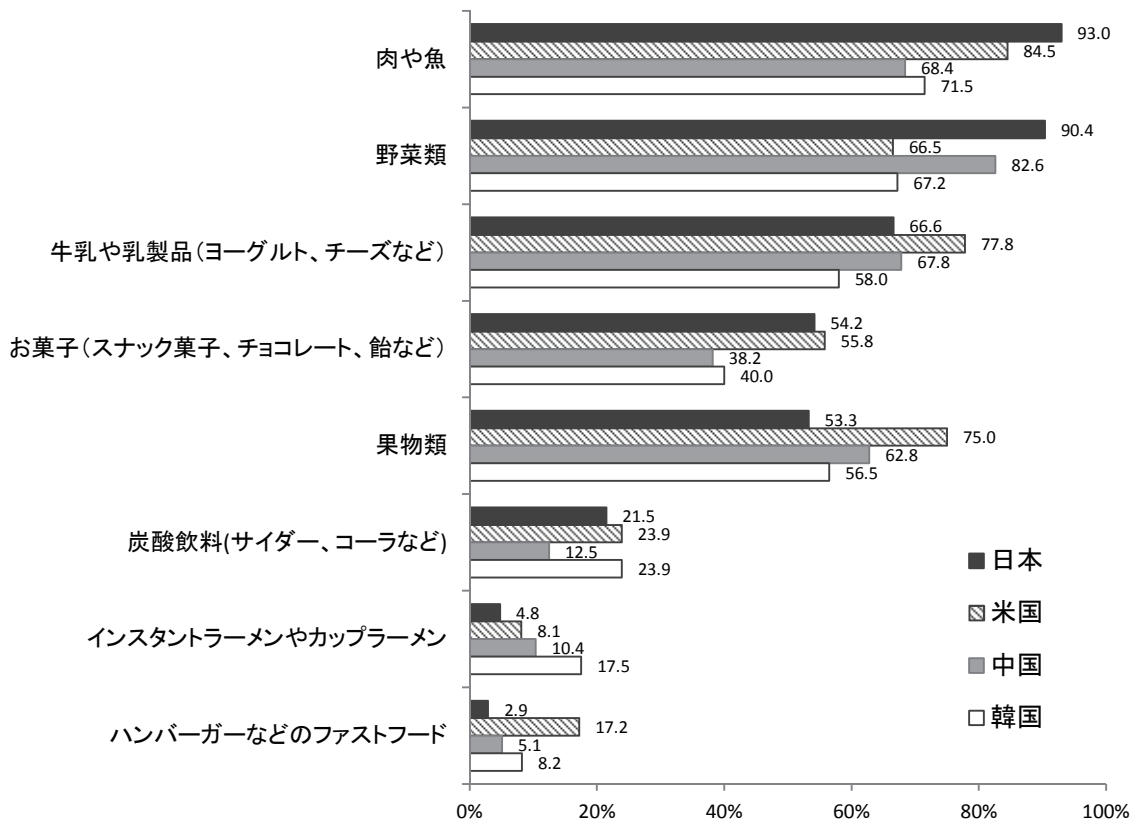


図 1-17 最近一週間、3回以上とったもの

(4) 食事の時の様子

「家族と一緒に食事するときには、会話をしている」との設問に対し、「いつもそうだ」と回答した者の割合が最も高いのは、日本であり、最も低いのは中国である（図1-18）。

「ご飯を食べながら、携帯電話やスマートフォンを操作している」について、「いつもそうだ」と回答した者の割合は日・中・韓3か国とも1割未満だが、米国が15.3%とすこし高かった。「ときどきそうだ」を合わせると、米国が57.2%と4か国の中で最も高く、日本が36.4%と最も低くなっている（図1-19）。

「食事をとるときは、栄養バランスを意識している」について、「いつもそうだ」「ときどきそうだ」と回答した者の割合は、中国81.7%、米国75.7%、日本71.0%に対し、韓国は49.9%にとどまり、最も低くなっている（図1-20）。

また、「よく噛んで食べる」に対し、「いつもそうだ」と回答した者の割合は、米国が7割を超え、日・中・韓の4割前後を大きく上回っている（図1-21）。

「間食をする」について、「いつもそうだ」と回答した者の割合は、米国と韓国で3割台、日本と中国で2割台となっている（図1-22）。

「欠食をする」について、「いつもそうだ」「ときどきそうだ」と回答した者の割合が、中国68.5%、米国58.4%、韓国57.5%に対し、日本は32.1%と4か国の中で最も低くなっている（図1-23）。

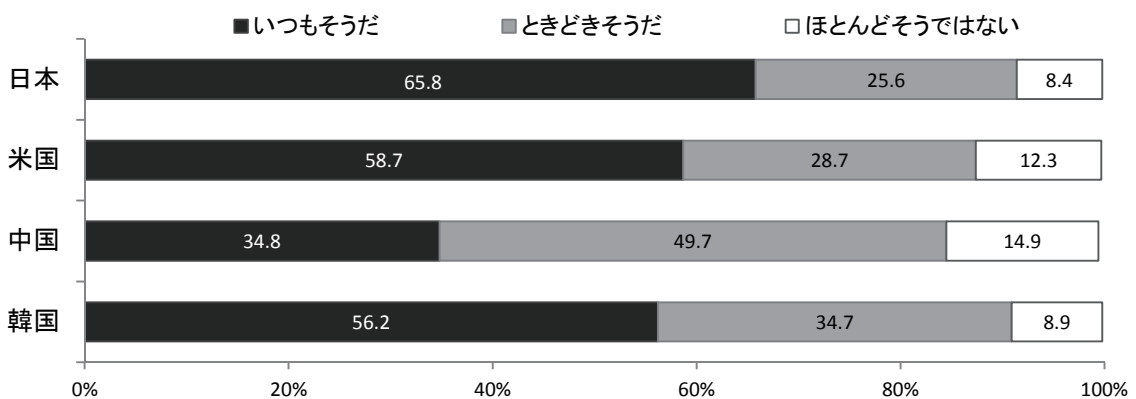


図1-18 家族と一緒に食事するときには、会話をしている

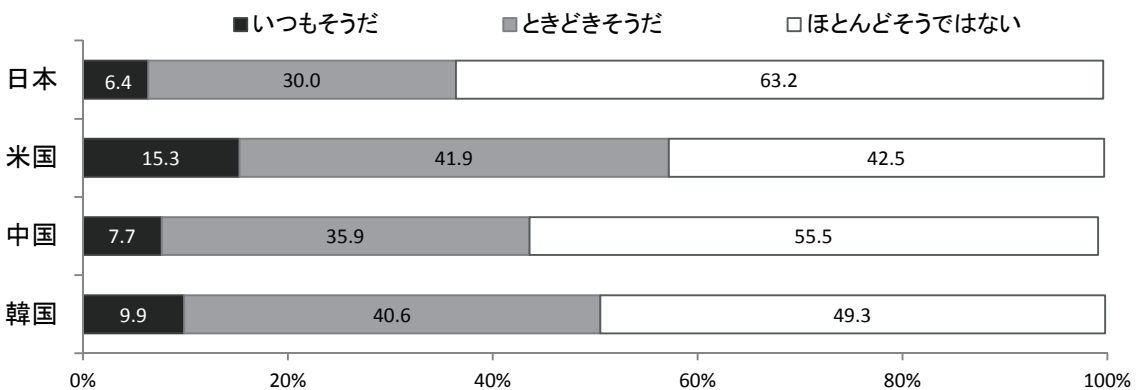


図1-19 ご飯を食べながら、携帯電話やスマートフォンを操作している

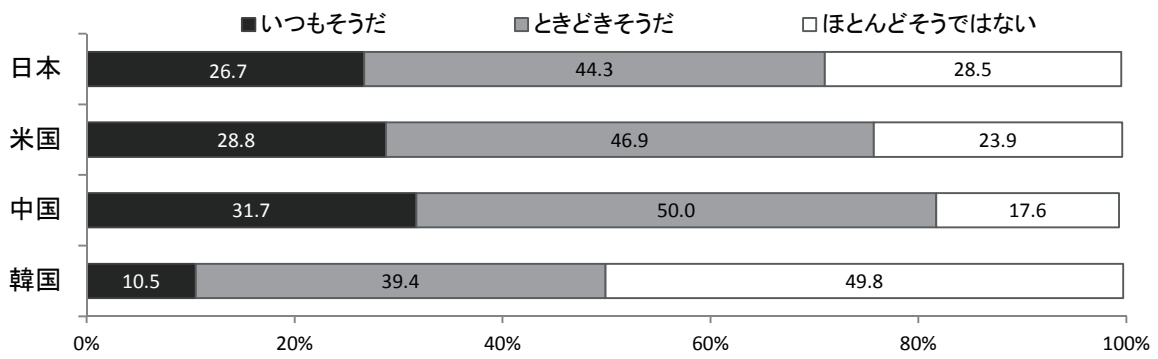


図 1-20 食事をとるときは、栄養バランスを意識している

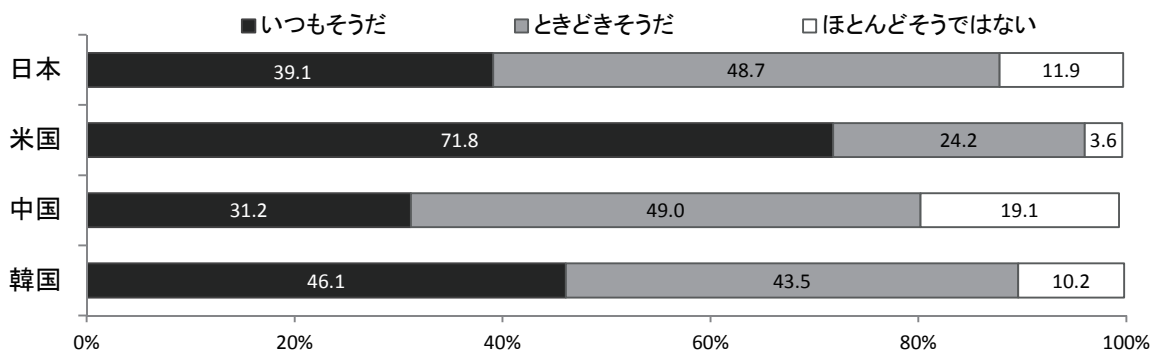


図 1-21 よく噛んで食べる

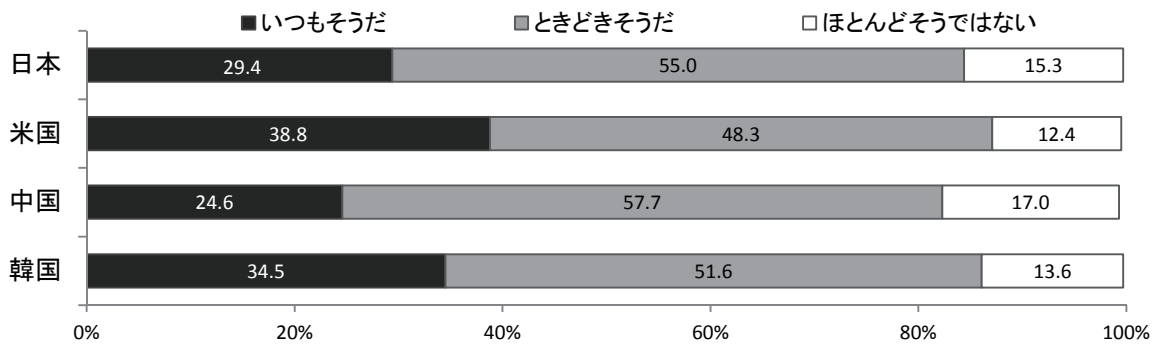


図 1-22 間食をする

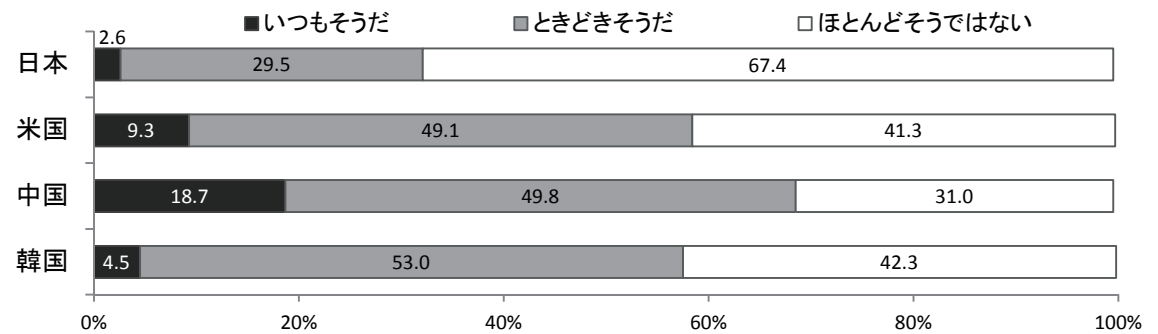


図 1-23 欠食をする

(5) 食への不安

食についての悩みや不安をたずねたところ、「特にない」と回答した者の割合は、日本が47.1%と最も高く、次いで米国36.7%、韓国33.5%、中国22.3%となっており、中国が最も低くなっている。悩みや不安の中身をみると、「不規則な食事」「偏食」「食品の安全性」「食に関する情報が多すぎて、どれを信じればいいのかわからない」「拒食」「家に帰っても食事が出ない」の割合は、中国がいずれも4か国の中で最も高く、日本が最も低くなっている。「食べ過ぎ」では韓国が3割を超え、日・米・中の2割台より高くなっている(図1-24)。

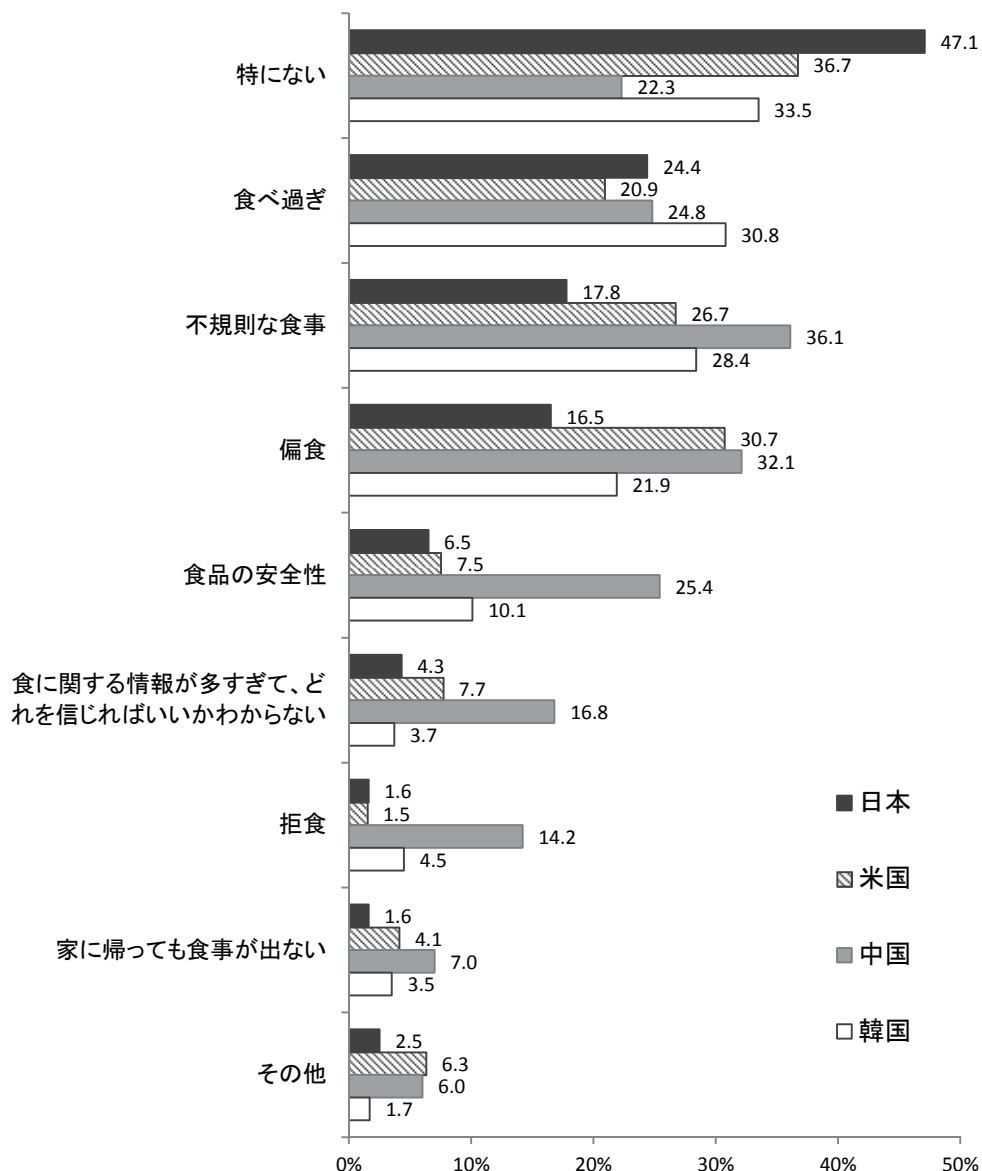


図1-24 食について、悩みや不安があるか(複数回答)

また、栄養剤などの栄養補助品の利用について、「よく利用している」「ときどき利用している」と回答した者の割合が最も高いのは韓国（31.3%）で、最も低いのは中国（13.3%）である。しかし、「利用していない」の割合は、中・韓とも5割強で、ほとんど差がなかった。日本と米国では、利用者（「よく利用している」「ときどき利用している」と回答した者）が2割程度で、「利用していない」が約65%と、中・韓より高くなっている（図1-25）。

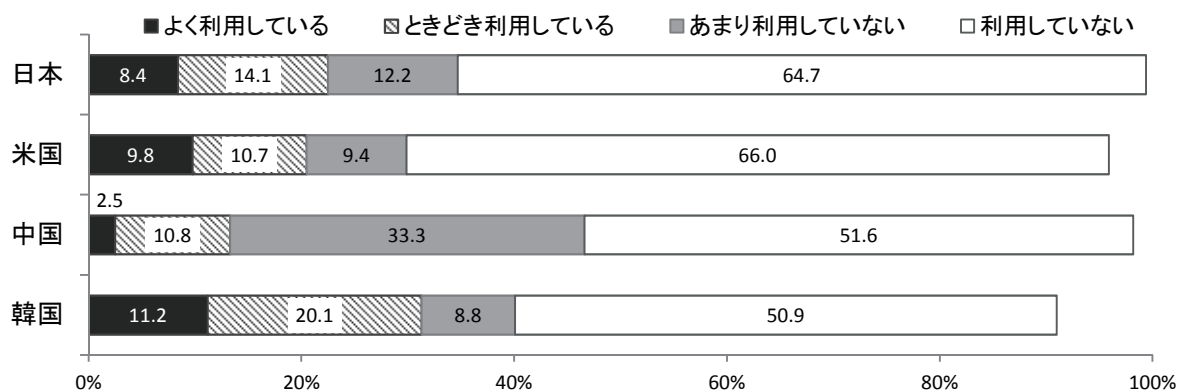


図1-25 日常の食事とは別に、栄養剤などの栄養補助品を利用しているか

3 生活習慣

(1) 起床と睡眠

平日の起床時刻が最も早いのは中国の高校生で、最も遅いのは韓国の高校生である。「6時半前」に起きると回答した者の割合は、中国で85.5%に達し、ほかの3か国に比べて突出して高い。これに対し、米国57.7%、日本49.1%、韓国21.1%と、韓国が最も低い。一方、「6時半～7時前」「7時～7時半前」と回答した者の割合は、韓国でいずれも3割を超え、4か国の中で最も高くなっている（図1-26）。

また、平日の就寝時刻をみると、最も早く寝るのは中国の高校生で、最も遅いのは韓国の高校生である。「0時前」に寝ると回答した中国の高校生が88.1%いるのに対し、「0時以降」に寝ると回答した韓国の高校生は69.5%となっている。日本の高校生は「23時～0時前」が38.7%、「0時～1時前」が33.3%となっており、韓国に次いで遅く寝ることがわかる（図1-27）。

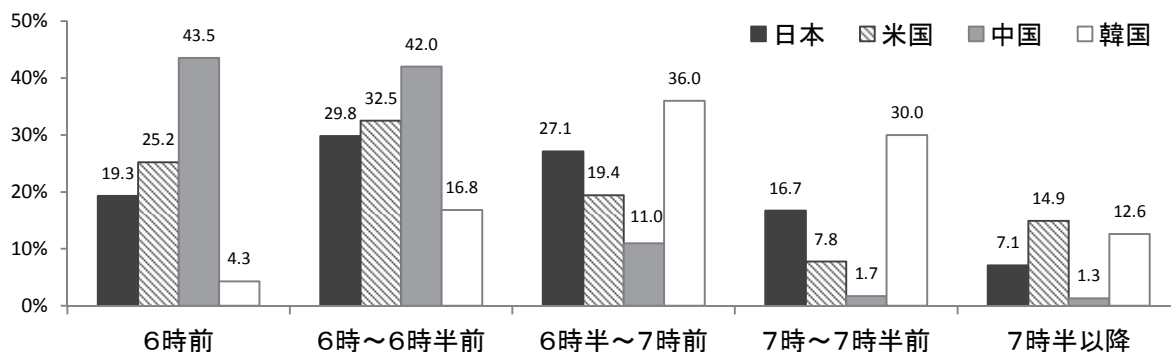


図1-26 平日の朝、あなたはだいたい何時頃に起きるか

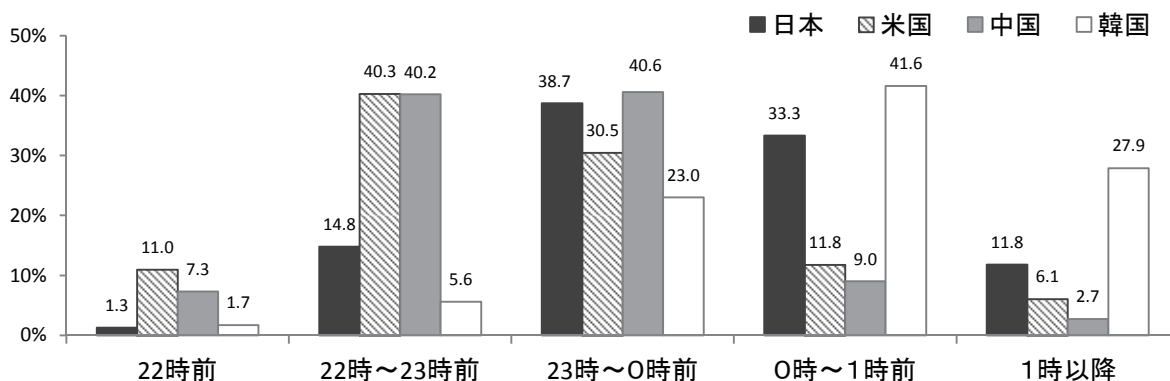


図 1-27 平日の夜、あなたはだいたい何時頃に寝るか

睡眠時間が足りていると思うかについて、「足りている」「だいたい足りている」と回答した者の割合は、米国 52.4%、日本 50.3%、中国 45.3%、韓国 31.1%の順となっており、韓国が最も低くなっている（図 1-28）。

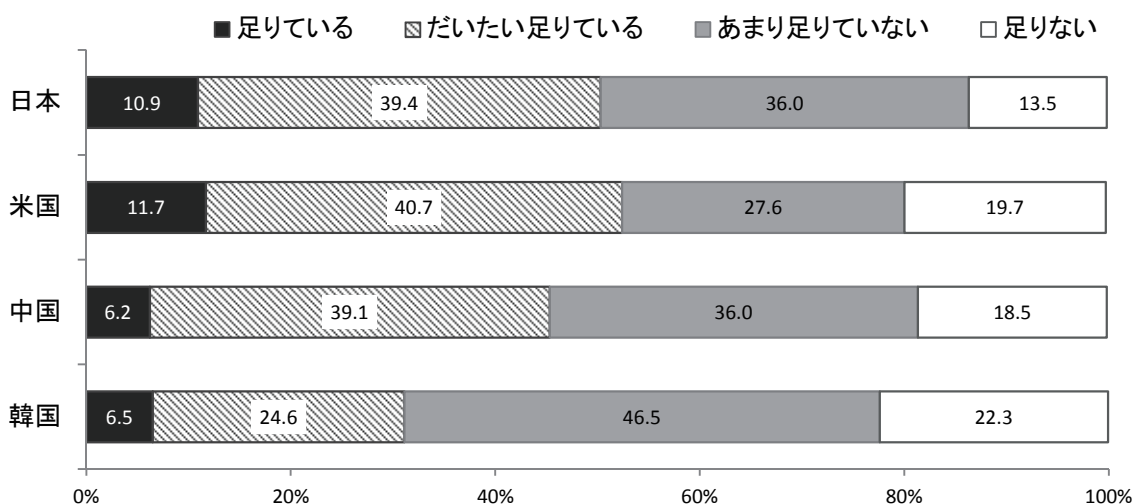


図 1-28 自分の睡眠時間が足りていると思うか

(2) 生活習慣

生活習慣について 5 項目を挙げ、それぞれについて小学生や中学生の頃及び現在、「できていたか」「できているか」をたずねた。「毎朝、朝食を食べること」に対し、小学生の時に「できていた」と回答した者の割合は、日本 92.7%、米国 81.0%、中国 81.5%、韓国 76.5%と 4 か国とも大多数だった。中高生になると、4 か国とも低下しているが、日本の減少率が最も低くなっている（図 1-29）。

「夜更しをしないこと」に対し、小学生の時に「できていた」と回答した者の割合は、日・中・韓 3 か国とも 8 割を超えているが、学年が上がるにつれて、大きく減少している。特に日本と中

国は、「現在できている」が3割にも満たない。米国は、小学生の時に「できていた」が6割強と、日・中・韓より低くなっているが、中高生になってからも4割台にとどまっている（図1-30）。

「ふだんから運動すること」について、日本の高校生の7割強は小学生や中学生の時に「できていた」と回答したが、高校生になると、5割強まで減少している。中国も学年が上がるにつれて、運動をしなくなっている。これに対し、米国では小学生の時より中学生や高校生になってからのほうが運動している割合が高い。韓国では学年の間で顕著な違いがなかった（図1-31）。

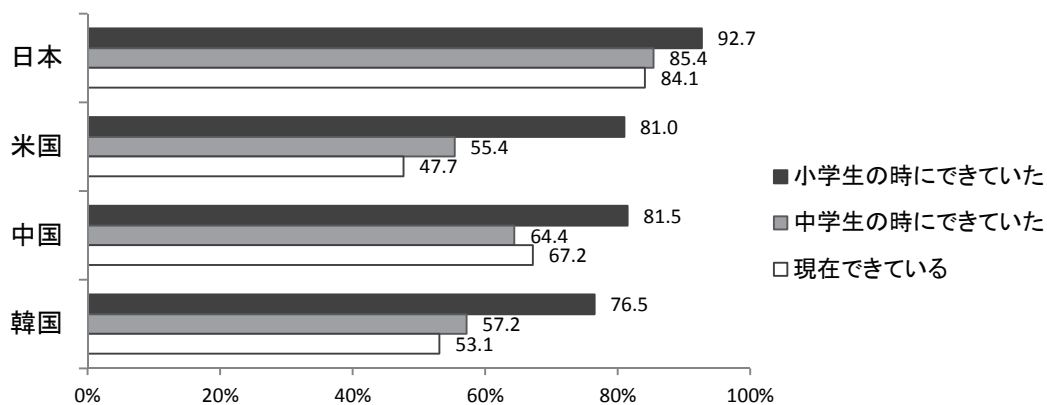


図1-29 毎朝、朝食を食べること

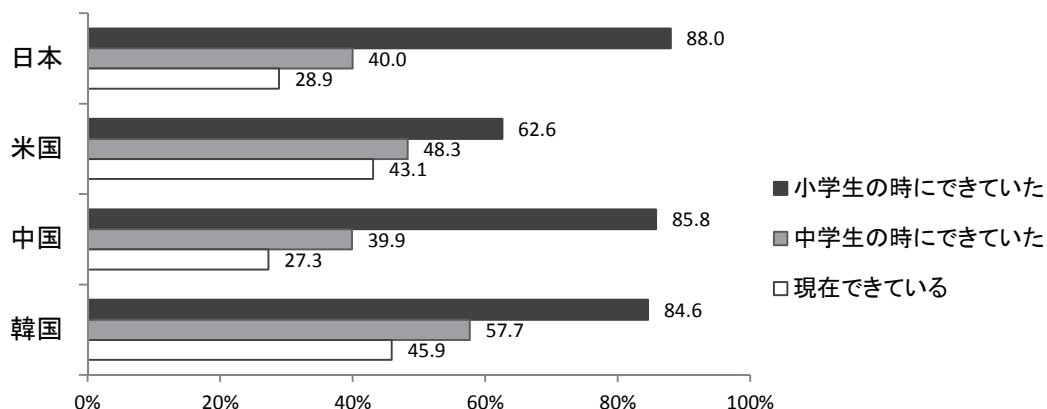


図1-30 夜更かしをしないこと

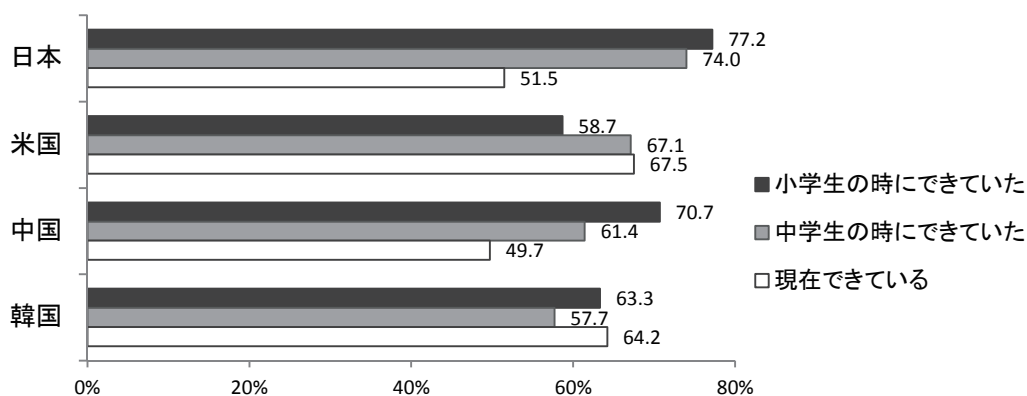


図1-31 ふだんから運動すること

「食事の前に、手を洗うこと」について、「小学生の時にできていた」と回答した者の割合は、日本が80.1%と最も高く、米・中・韓も7割を超えた。中学生や高校生になると、日本と韓国は若干減少しているが、米国と中国はあまり変わらなかった（図1-32）。

「食べ物の好き嫌いをしないこと」について、日本の高校生の66.6%が「現在できている」と回答し、米・中・韓の5割台より高い。また、日・米・韓3か国とも学年が上がるにつれて「できていた」（「できている」）の割合が高くなっており、特に日本はその増加率が顕著である。これに対し、中国は各学年とも5割台にとどまり、あまり変わらなかった（図1-33）。

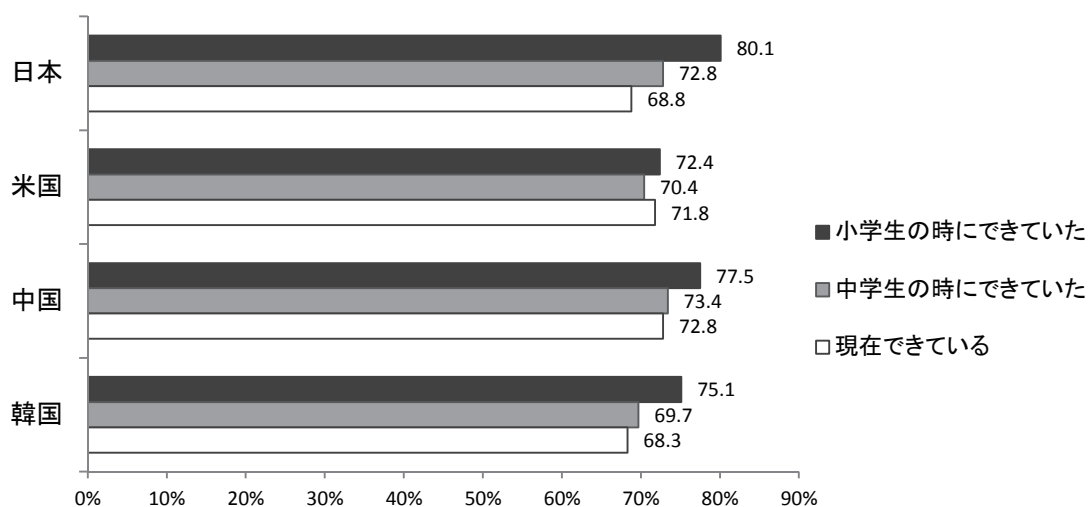


図1-32 食事の前に、手を洗うこと

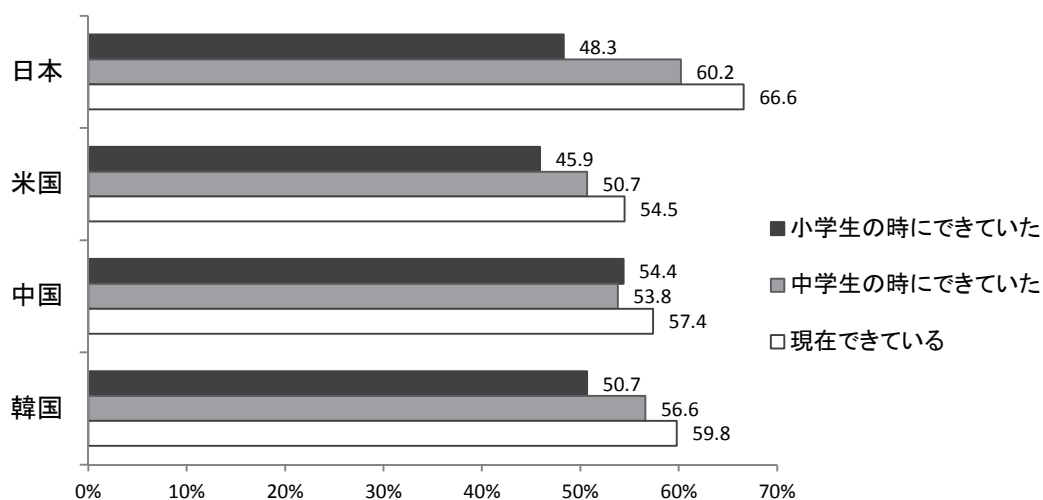


図1-33 食べ物の好き嫌いをしないこと

4 体型とダイエット

(1) 体型

4か国の高校生に身長と体重をたずねた。平均身長と平均体重は表1-1、男女別の身長と体重の平均は表1-2のとおりである。体重と身長から算出した体格指数、いわゆるBMI（体重[kg]÷身長[m]²）で肥満度をみると、日本は「普通体重」（BMI：18.5～25未満）が71.2%と、4か国の中で最も多く、次いで韓国65.6%、米国59.0%、中国50.2%の順となっている。「肥満（1度以上）」（BMI：25以上）の割合は、日本が5%で、最も低くなっている。「低体重」（BMI：18.5未満）の割合が最も高いのは中国だが、「肥満（2度以上）」（BMI：30以上）の割合も1割を超え、4か国の中で最も高かった（図1-34）。

表1-1 身長、体重、BMIの平均値

	日本	米国	中国	韓国
身長(cm)	163.7 n=1686人	170.1 n=1466人	168.3 n=3217人	168.1 n=1980人
体重(kg)	55.2 n=1650人	67.7 n=1425人	62.0 n=3192人	61.6 n=1920人
BMI(肥満度)	20.5 n=1644人	23.2 n=1415人	21.8 n=3192人	21.6 n=1914人

表1-2 (男女別)身長、体重、BMIの平均値

	日本		米国		中国		韓国	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長(cm)	170.2	157.4	177.3	163.5	173.9	162.9	174.4	161.3
体重(kg)	60.3	50.1	75.0	60.8	66.8	57.4	68.5	53.7
BMI(肥満度)	20.8	20.2	23.7	22.7	22.0	21.6	22.5	20.6

<参考> BMI 判定

BMI 指数	判 定
18.5 未満	低体重
18.5～25 未満	普通体重
25～30 未満	肥満（1度）
30～35 未満	肥満（2度）
35～40 未満	肥満（3度）
40 以上	肥満（4度）

日本肥満学会 2011 年より

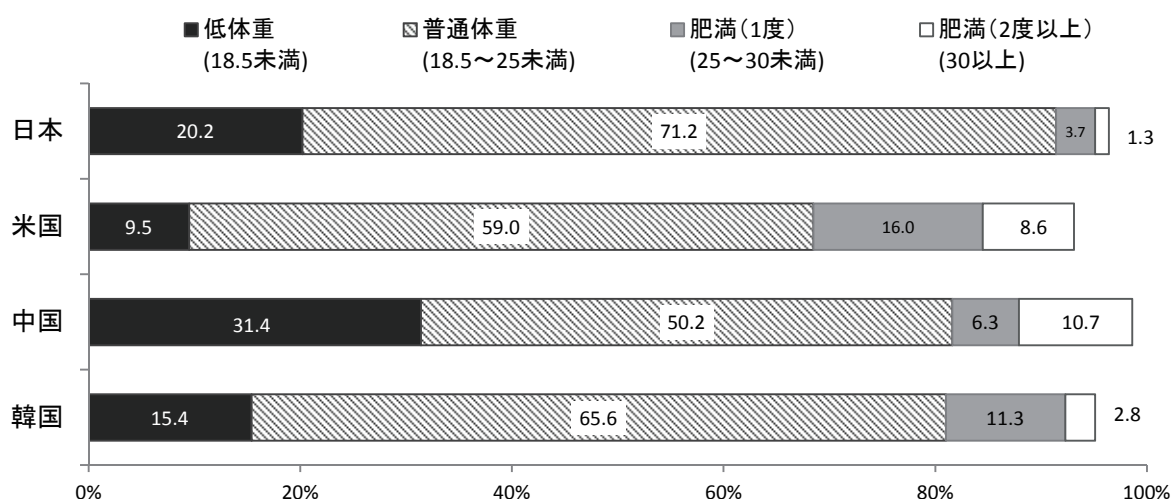


図 1-34 BMI(体重[kg]÷身長[m]²)判定

また、「自分の体型をどう思うか」という設問に対し、「ふつう」と回答した者の割合は、米国が44.2%と最も高く、日・中・韓3か国がいずれも3割台となっている。「痩せている」「少し痩せている」の割合も米国が35.7%と、日・中・韓の2割台を上回っている。一方、「少し太っている」「太っている」の割合は、日・中・韓とも4割弱となっているのに対し、米国が2割を下回っている（図1-35）。

男女別でみると、日・中・韓3か国とも女子よりも男子のほうが「痩せている」「少し痩せている」と自己評価し、男子よりも女子のほうが「すこし太っている」「太っている」と自己評価する傾向がある（図1-36）。

BMI判定別でみると、日本と中国では、「低体重」群に、自分が「少し太っている」「太っている」と回答した者が1割程度いた。また、「普通体重」群で自分が「少し太っている」「太っている」と回答した者の割合は中国49.5%、日本41.6%、韓国34.7%だった（表1-3）。

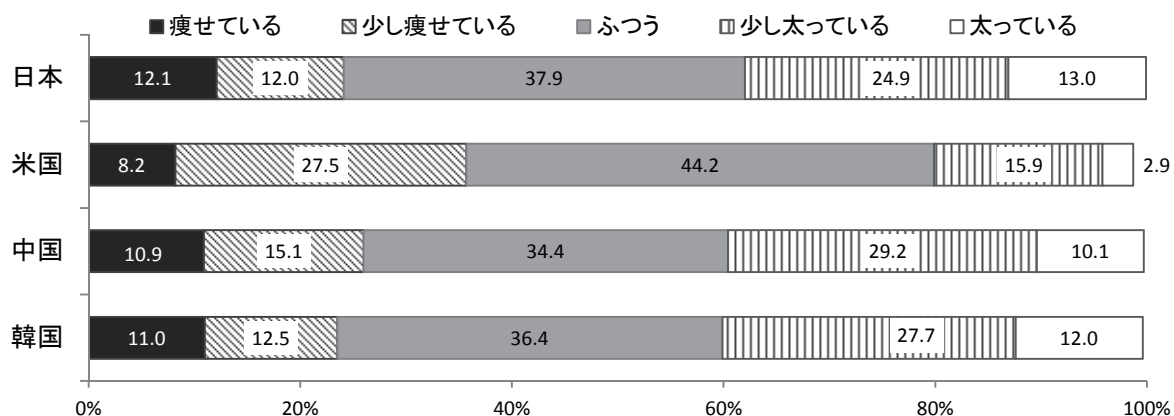


図 1-35 自分の体型をどう思うか

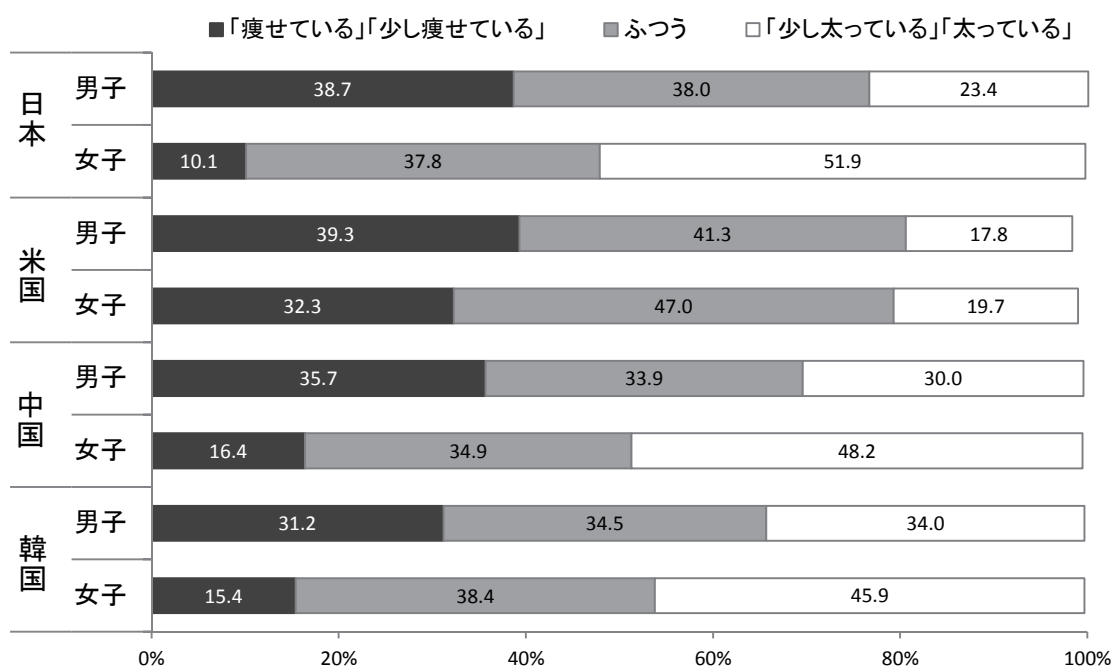


図 1-36 (男女別)自分の体型をどう思うか

表 1-3 BMI × 体型の自己評価

	日本			米国			中国			韓国		
	低体重	普通体重	肥満	低体重	普通体重	肥満	低体重	普通体重	肥満	低体重	普通体重	肥満
痩せているほうだ	39.0	5.8	0.0	42.1	6.0	0.3	24.7	3.3	8.0	41.6	6.7	0.0
少し痩せているほうだ	21.2	10.5	1.2	46.9	36.9	2.9	27.3	8.8	10.7	25.8	12.9	0.0
ふつうなほうだ	30.5	42.0	9.3	9.0	50.4	45.2	37.0	38.3	19.5	27.7	45.4	7.1
少し太っているほうだ	7.3	30.6	15.1	2.1	6.3	40.9	9.1	41.0	32.2	4.2	28.9	44.5
太っているほうだ	2.0	11.0	74.4	0.0	0.0	10.2	1.7	8.5	28.6	0.6	5.8	47.7
実数(人)	344	1214	86	145	896	374	1017	1626	549	310	1321	283

「自分の体型にどのくらい満足しているか」について、「満足している」「まあ満足している」と回答した者の割合は、米国 67.0%、中国 47.5%、韓国 41.8%に対し、日本が 34.4%と最も低くなっている(図 1-37)。

男女別では、4か国とも女子の満足度が男子より低く、特に日本の女子の肯定率が低い(図 1-38)。BMI 判定別でみると、日本では「普通体重」群のうち、「満足していない」「あまり満足していない」と回答した者の割合が 68.2%と、ほかの3か国に比べて高くなっている(表 1-4)。

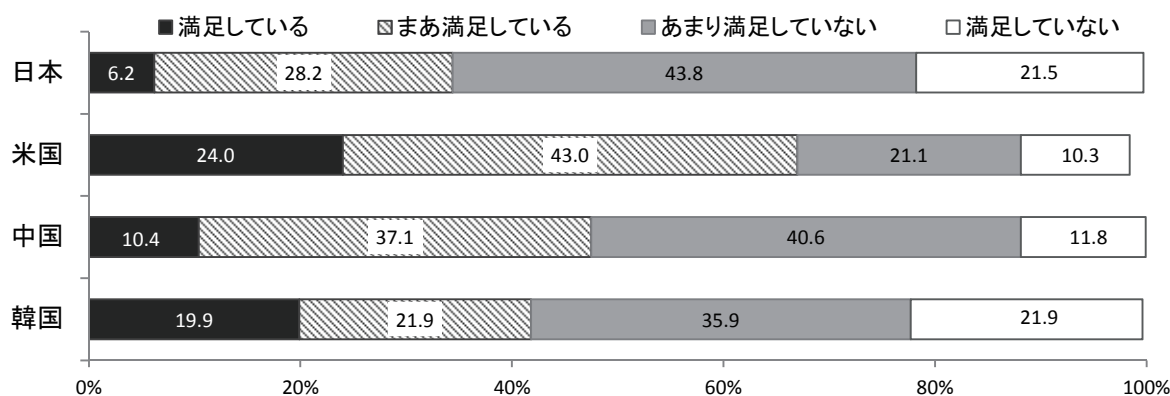


図 1-37 自分の体型にどのくらい満足しているか

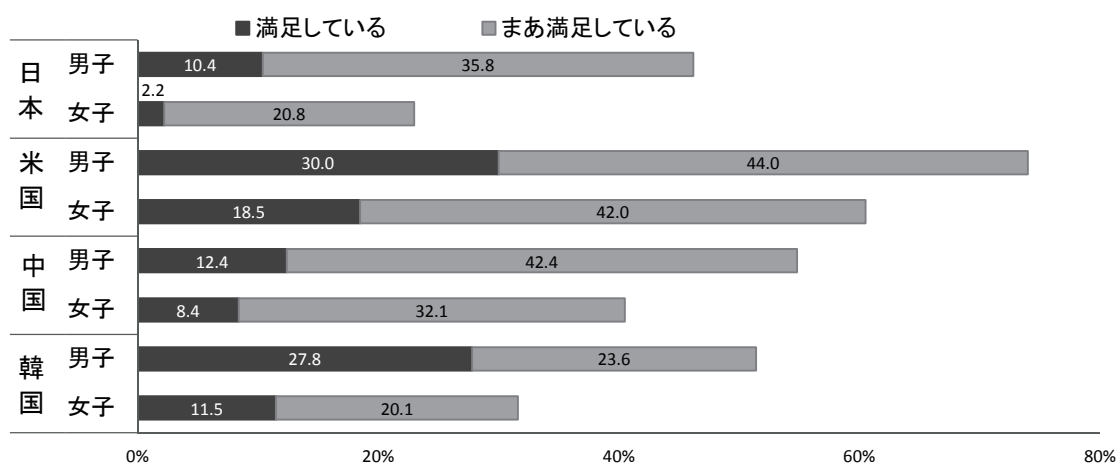


図 1-38 (男女別) 自分の体型にどのくらい満足しているか

表 1-4 BMI × 自分の体型への満足度

	日本			米国			中国			韓国		
	低体重	普通体重	肥満	低体重	普通体重	肥満	低体重	普通体重	肥満	低体重	普通体重	肥満
満足している	9.6	5.4	5.8	32.4	28.0	13.1	15.1	7.7	9.5	24.8	21.9	10.6
まあ満足している	37.8	26.3	24.4	44.1	46.0	37.7	45.5	35.4	27.7	24.2	22.8	18.0
あまり満足していない	38.4	46.5	30.2	15.2	19.1	28.1	34.5	45.1	39.5	35.5	35.7	36.7
満足していない	14.2	21.7	38.4	8.3	6.5	20.1	4.8	11.7	23.0	15.5	19.4	34.3
実数 (人)	344	1214	86	145	896	374	1017	1626	549	310	1321	283

(2) ダイエット

最近一年間、体重を減らす努力をしたことがあると回答した者の割合は、米国 57.4%、韓国 53.5%、日本 41.7%、中国 41.3%の順となっている (図 1-39)。男女別でみると、4か国とも女子の肯定率が高く、特に日米韓では6割を超えている (図 1-40)。

BMI 判定別でみると、米国と韓国では肥満群の8割弱が体重を減らす努力をしたことがあると

回答しているのに対し、日本が 59.3%、中国が 53.9%と低くなっている。また、普通体重群では、「ある」と回答した者の割合が 4 か国とも約 5 割となっており、低体重群では、4 か国とも 2 割台となっている（図 1-41）。

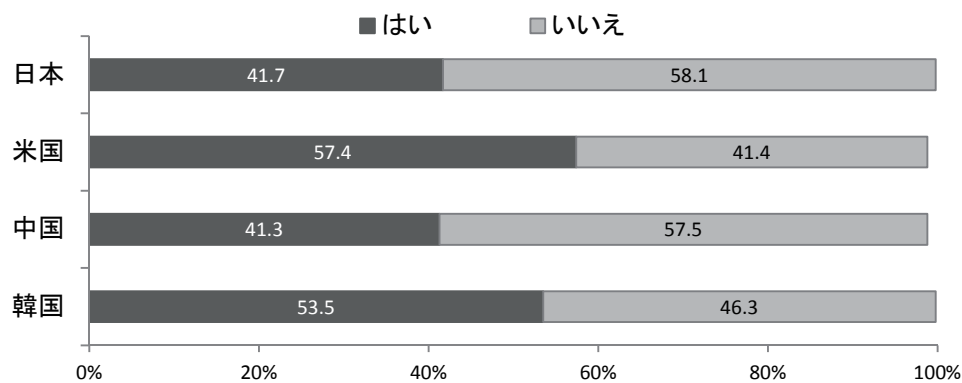


図 1-39 最近一年間、体重を減らす努力をしたことがあるか

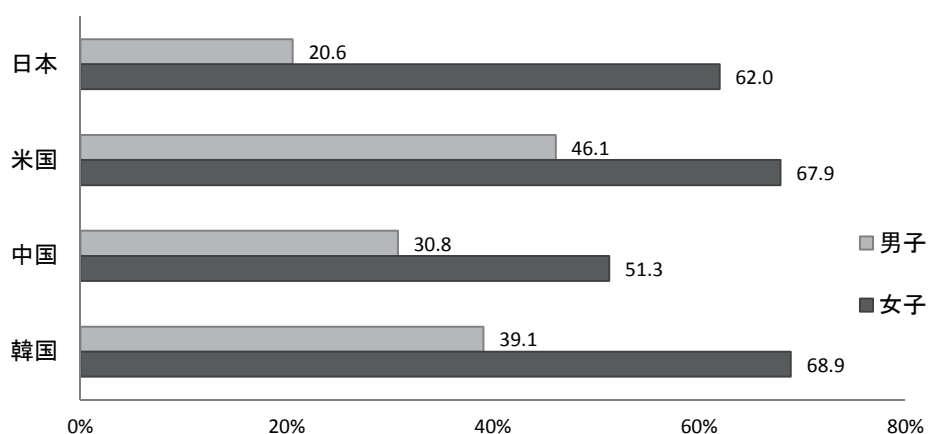


図 1-40 (男女別)最近一年間、体重を減らす努力をしたことが「ある」

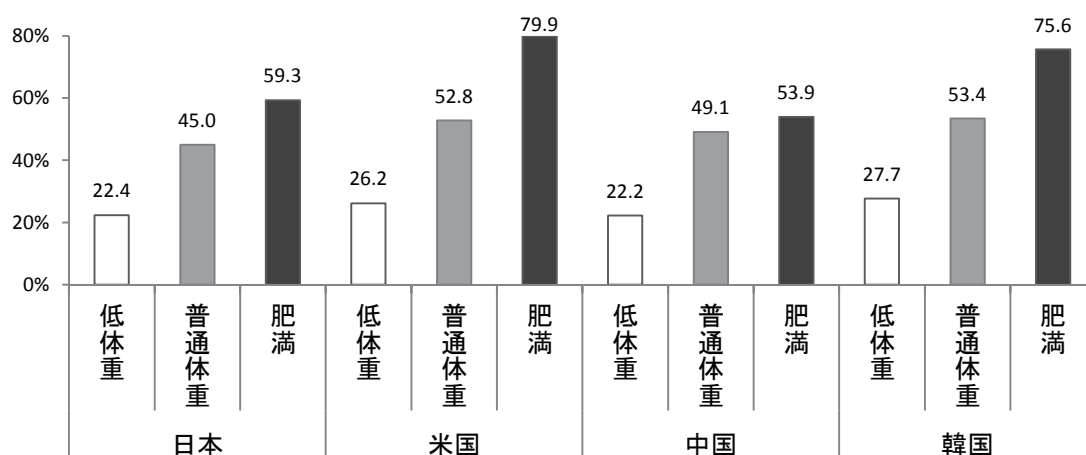


図 1-41 (BMI 判定別)最近一年間、体重を減らす努力をしたことが「ある」

ダイエットの方法をみると、4か国とも「運動をする」「食事量を減らす」が主となっている。また、米国では「一種類の食べ物だけを食べる」が3割弱とほかの3か国に比べて高かった（図1-42）。男女別でみると、4か国とも「運動をする」の割合は男子のほうが高く、「食事量を減らす」の割合は、女子のほうが高くなっている（図1-43～44）。

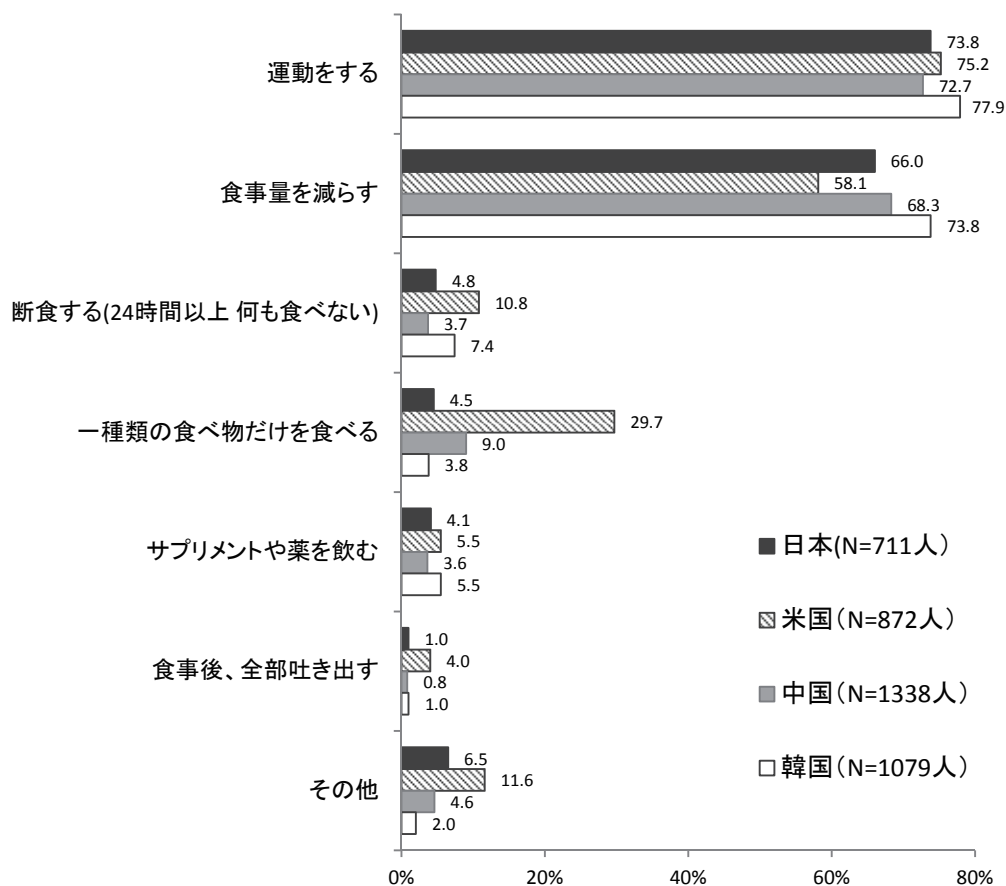
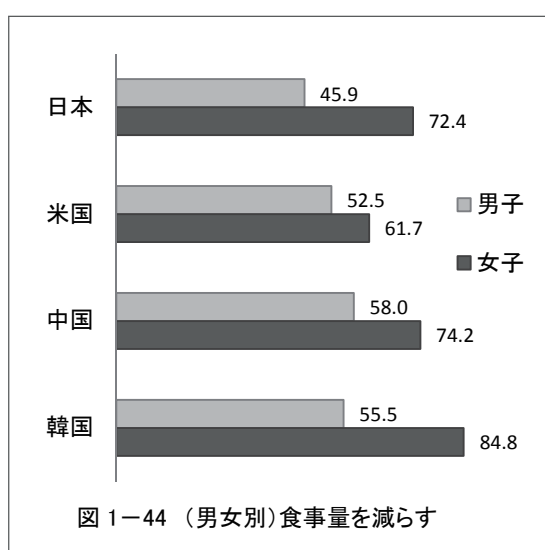
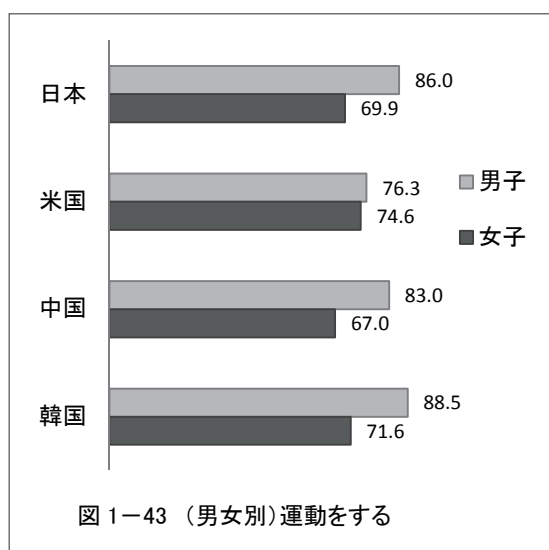


図1-42 ダイエットの方法(複数回答)



5 健康意識

(1) 健康意識

ふだん、自分の健康に注意しているかについて、「注意している」と回答した者の割合は、米国が 69.4%と高く、日中韓の 1 割台との差が大きい。「まあ注意している」を合わせると、米国の割合が 94.4%に達し、次いで、中国 76.2%、日本 66.3%、韓国 61.2%の順となっている（図 1-45）。

また、「保護者は、あなたの健康についてどのくらい関心を持っていると思うか」という設問に対し、「関心が強い」と回答した者の割合は、米国が 55.0%と最も高く、日本が 27.6%と最も低くなっている（図 1-46）。

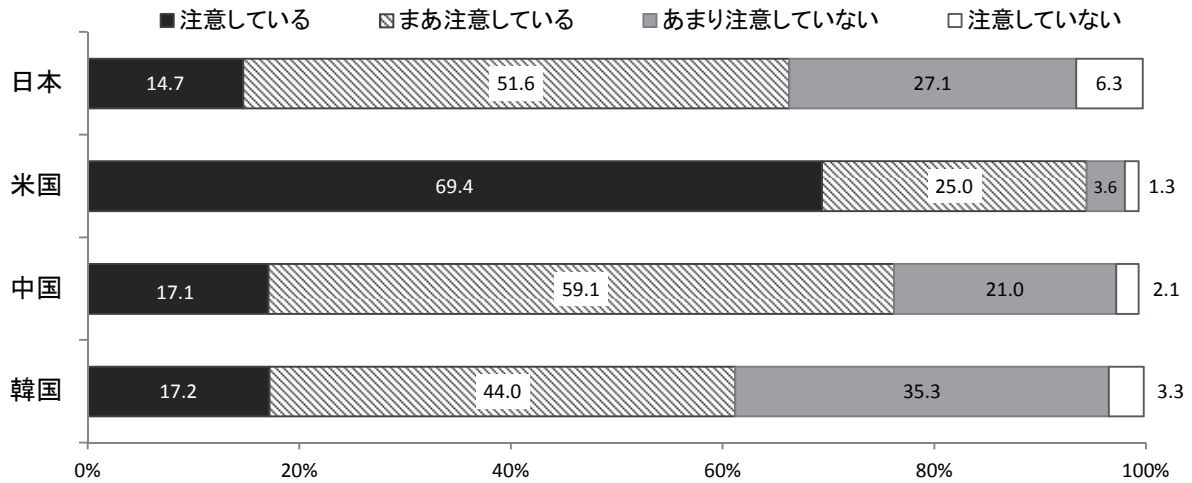


図 1-45 ふだん、自分の健康に注意しているか

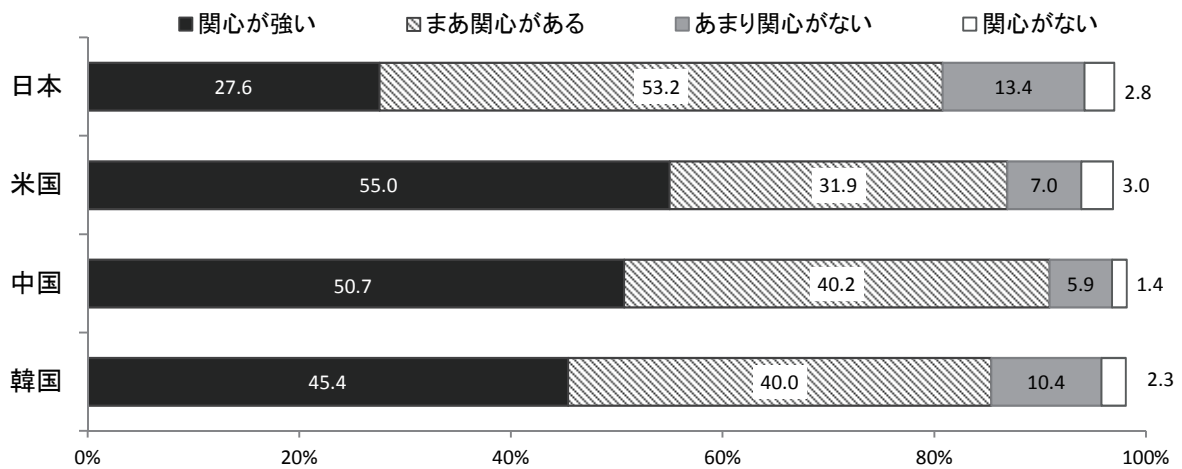


図 1-46 保護者は、あなたの健康についてどのくらい関心を持っていると思うか

健康診断を受けている頻度について、「1年に1回」と回答した者の割合は、日本が81.6%と最も高く、米・中・韓がいずれも7割前後となっている。反面、「受けたことがない」の割合も日本が11.8%で、ほかの3か国に比べて高くなっている（図1-47）。

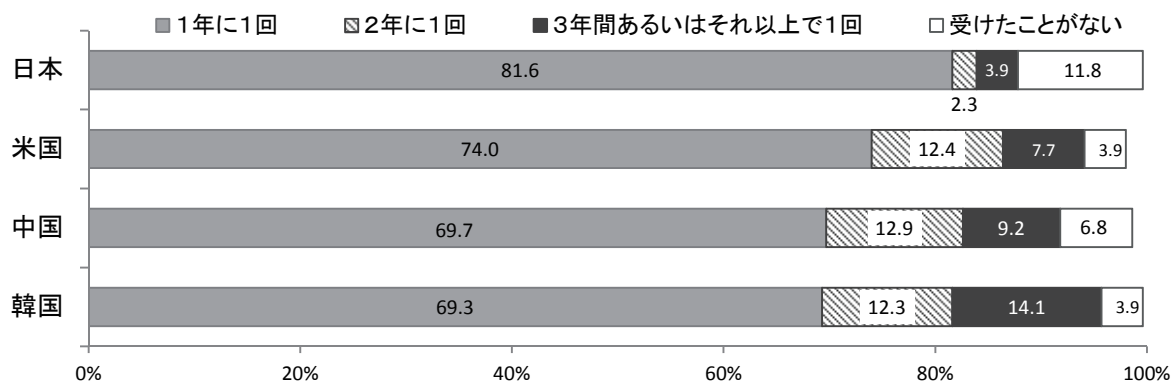


図1-47 どのくらいの頻度で健康診断を受けているか(学校で受ける健康診断を含む)

(2) 健康状態

健康状態の自己評価をみると、「健康である」と回答した者の割合は、米国37.7%、韓国31.8%、日本25.6%、中国16.1%の順となっている。「健康ではない」「あまり健康ではない」の割合が最も高いのは韓国の25.4%であり、次いで日本18.1%、中国16.3%、米国11.1%である（図1-48）。

また、最近一年間の病気などによる欠席状況をみると、「全くない」の割合が最も高いのは韓国で、72.9%に達し、最も低いのは米国で、28.0%にとどまっている。日本と中国はいずれも55%程度となっている。欠席した日数が「1週間程度」「10日間以上」と回答した者の割合は、米国で2割を超えているのに対し、日・中・韓では7%前後と低くなっている（図1-49）。

「特に運動やスポーツもしないのに疲れていると感じることがあるか」との設問に対して、「よくある」「ときどきある」と回答した者の割合は、日・米・中3か国とも約66%となっており、韓国が73.9%とやや高くなっている（図1-50）。

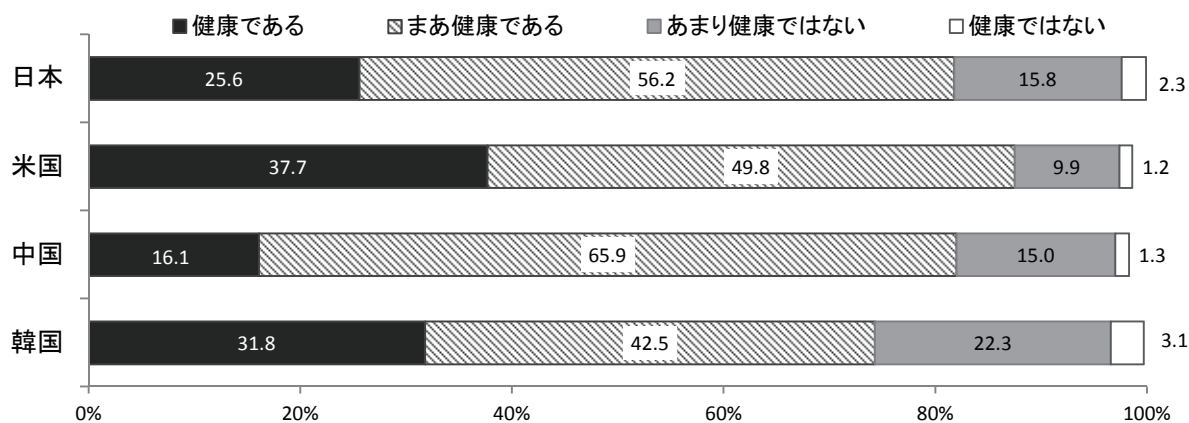


図1-48 自分の健康状態についてどう思うか

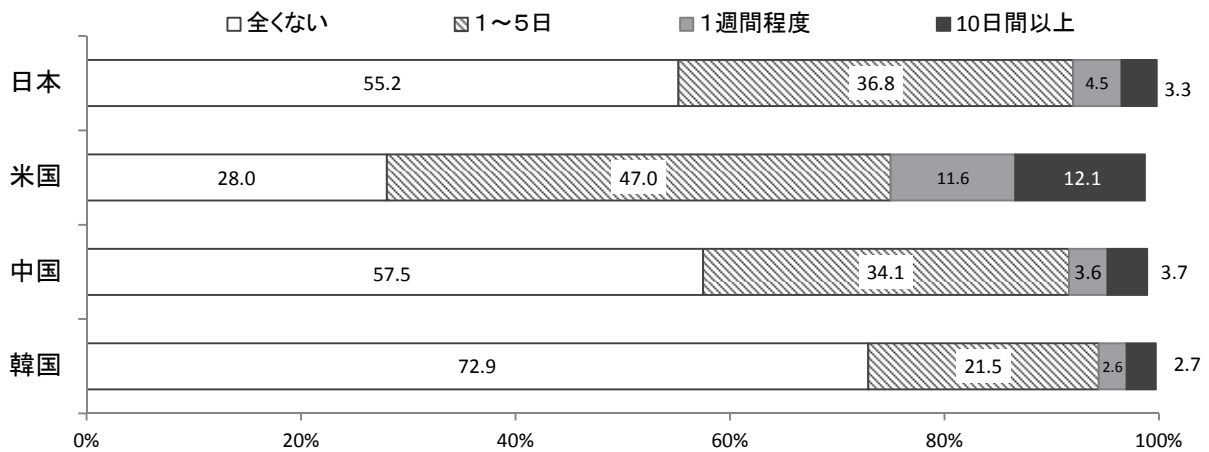


図 1-49 最近一年間、病気などで何日くらい欠席したか

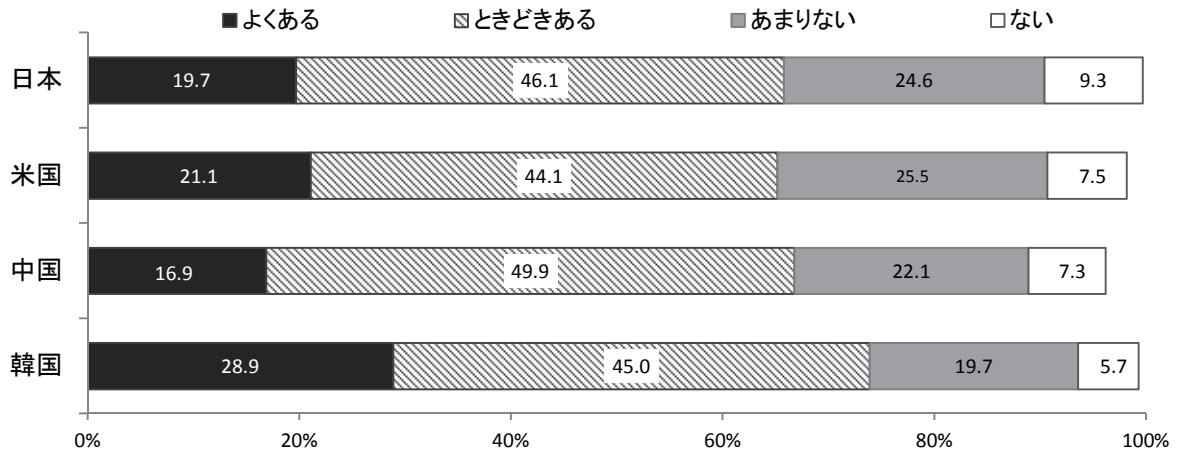


図 1-50 特に運動やスポーツもしないのに疲れていると感じることがあるか

視力について見てみると、裸眼視力が「1.0 以上」と回答した者の割合は、米国 38.2%、日本 29.5%、韓国 21.7%、中国 20.9%の順となっている。「0.3 以下」が、韓国で 44.4%と最も高く、日本も 38.1%となっており、米・中の約 1 割との差が顕著である（図 1-51）。

また、視力が低下しないように注意していることについて、「特にない」と回答した者の割合は日・米・韓が 5 割前後だったのに対し、中国は 1 割にとどまっている。中国では「暗いところで本やスマートフォンを見ない」「目が疲れたときに遠いところや緑などを眺める」「目薬をつかう」「目の体操をする」「スマートフォンやパソコンを長時間使わない」と回答した割合がほかの 3 か国に比べて高く、しかもその差も大きい（図 1-52）。

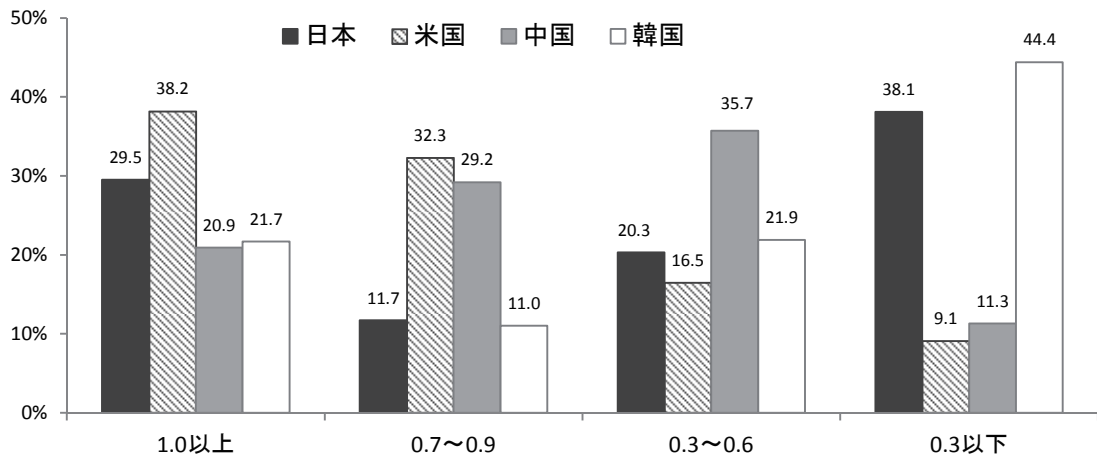


図 1-51 裸眼視力

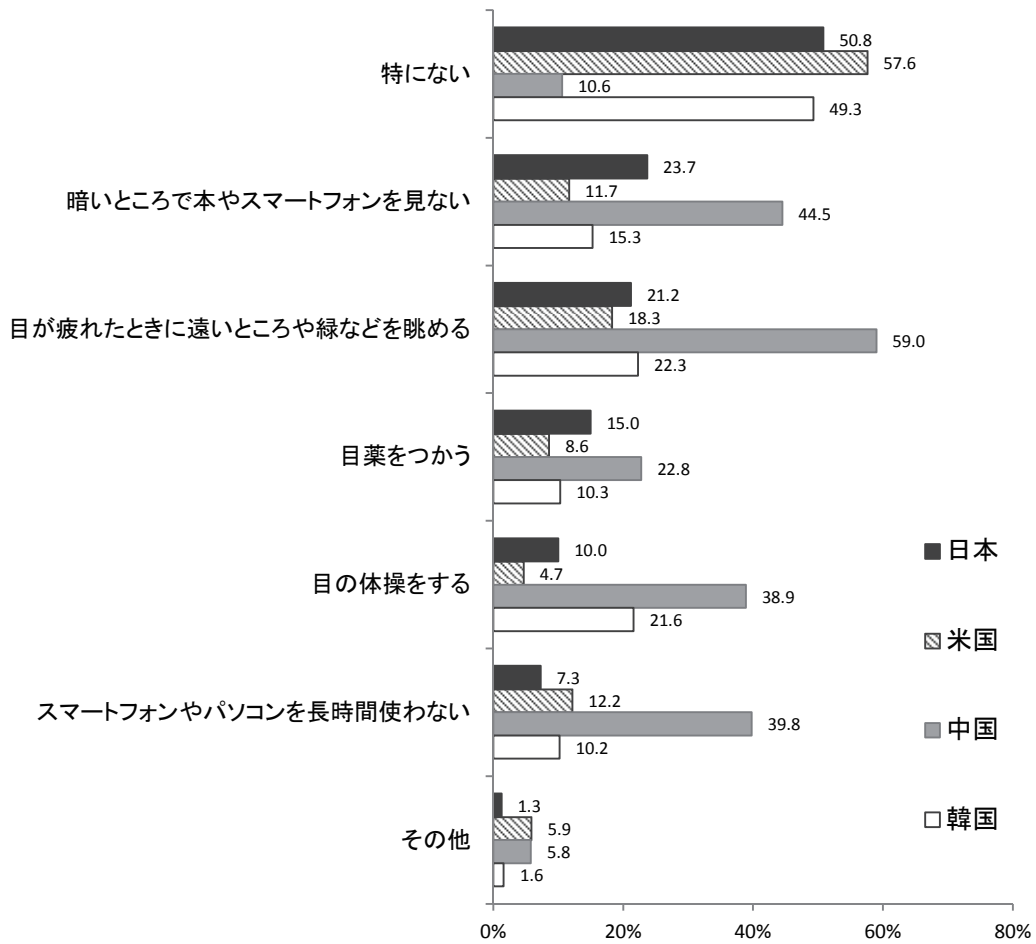


図 1-52 視力が低下しないようにしていること(複数回答)