

## IV 経年比較でみる高校生の心と体の健康

本調査の設問の一部は、財団法人日本青少年研究所が実施した「高校生の心と体の健康に関する調査」（2010年）と「中学生・高校生の生活と意識」（2008年）とほぼ同一内容である。この章では、当該調査との経年的な変化をみる。

\*2013年度からは、日・米・中・韓4か国調査を国立青少年教育振興機構が継承している。

### 1 起床と就寝時刻

2008年調査と比較してみる。起床時刻について、「6時半前」に起きると回答した割合は、4か国とも低くなっており、「7時以降」が高くなっている（表4-1）。

就寝時刻について、日本では「0時前」が高くなり、「0時以降」が低くなっており、就寝時間が早くなっている（表4-2）。

表4-1 起床時刻

	日本		米国		中国		韓国	
	2017年	2008年	2017年	2008年	2017年	2008年	2017年	2008年
6時前	19.3	29.3	25.2	47.1	43.5	52.6	4.3	14.9
6時～6時半前	29.8	28.0	32.5	12.7	42.0	39.2	16.8	25.5
6時半～7時前	27.1	27.1	19.4	11.1	11.0	5.9	36.0	31.5
7時以降	23.8	14.6	22.7	7.0	3.0	2.3	42.6	19.8
無回答	0.0	1.0	0.1	22.1	0.5	0.0	0.2	8.3
実数(人)	1706	1210	1519	1003	3240	1128	2015	1143

2008年:「中学生・高校生の生活と意識」、以下同様。

表4-2 就寝時刻

	日本		米国		中国		韓国	
	2017年	2008年	2017年	2008年	2017年	2008年	2017年	2008年
22時前	1.3	1.2	11.0	8.4	7.3	11.6	1.7	1.2
22時～23時前	14.8	6.3	40.3	28.7	40.2	36.3	5.6	2.7
23時～0時前	38.7	22.6	30.5	23.8	40.6	32.8	23.0	16.2
0時～1時前	33.3	43.8	11.8	13.3	9.0	13.7	41.6	39.3
1時以降	11.8	25.4	6.1	4.0	2.7	1.4	27.9	37.2
無回答	0.1	0.7	0.3	21.8	0.2	4.2	0.1	3.4
実数(人)	1706	1210	1519	1003	3240	1128	2015	1143

## 2 健康への注意

自分の健康に「注意している」と回答した者の割合が、日本では9年前とあまり変わらないが、米国では大幅に増加している。これに対し、中国と韓国は減少している（図4-1）。

自分の健康状態について、2010年調査と比較してみると、「健康である」と回答した者の割合は、日本と中国ではあまり変化がみられないが、米国と韓国では増えている（図4-2）。

また、最近一年間の病気などでの欠席状況について、日本では7年前と大きな変化がみられなかった（図4-3）。

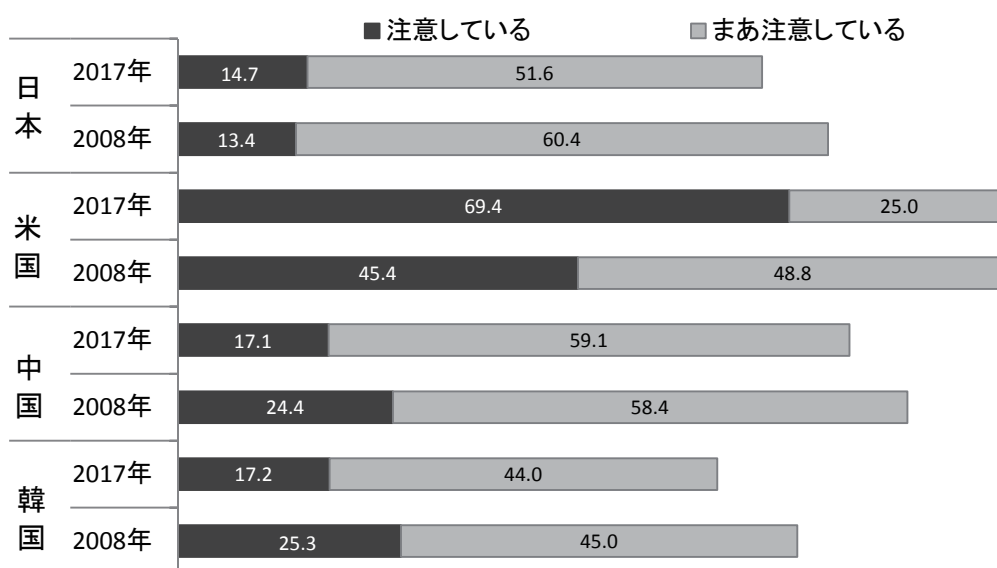


図4-1 ふだん、自分の健康に注意しているか

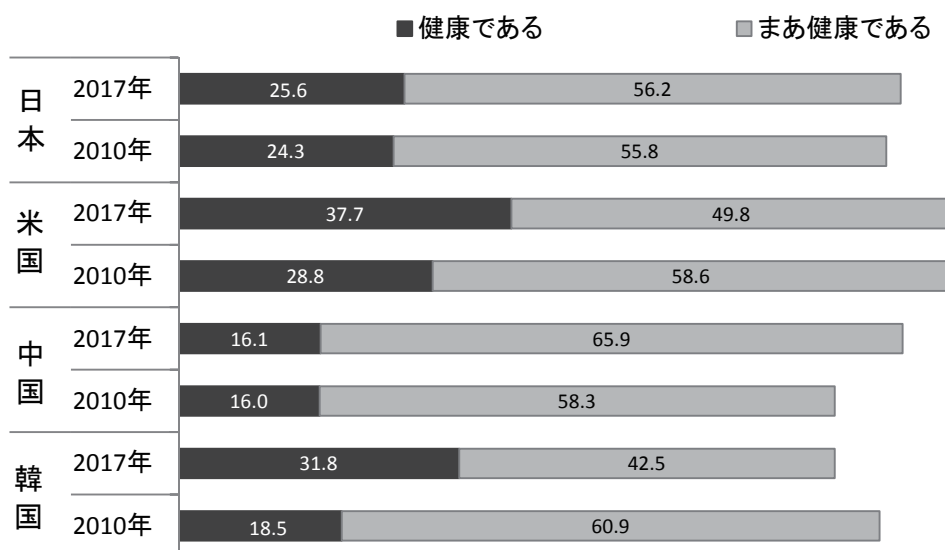


図4-2 自分の健康状態についてどう思うか

2010年:「高校生の心と体の健康に関する調査」、以下同様

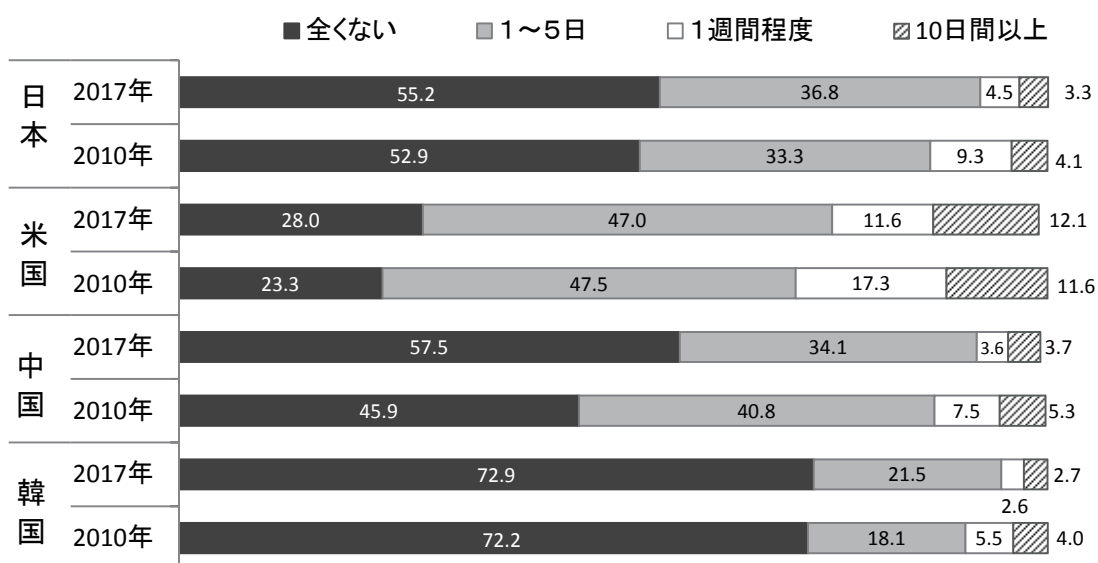


図 4-3 最近一年間、病気などで何日くらい欠席したか

### 3 食べ物

最近一週間の飲食について、日本の高校生は、7年前と比較して、「野菜類」や「果物」を多く食べるようになり、「炭酸飲料」、「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」を飲んだり食べたりすることが少なくなっている（図 4-4～図 4-8）。

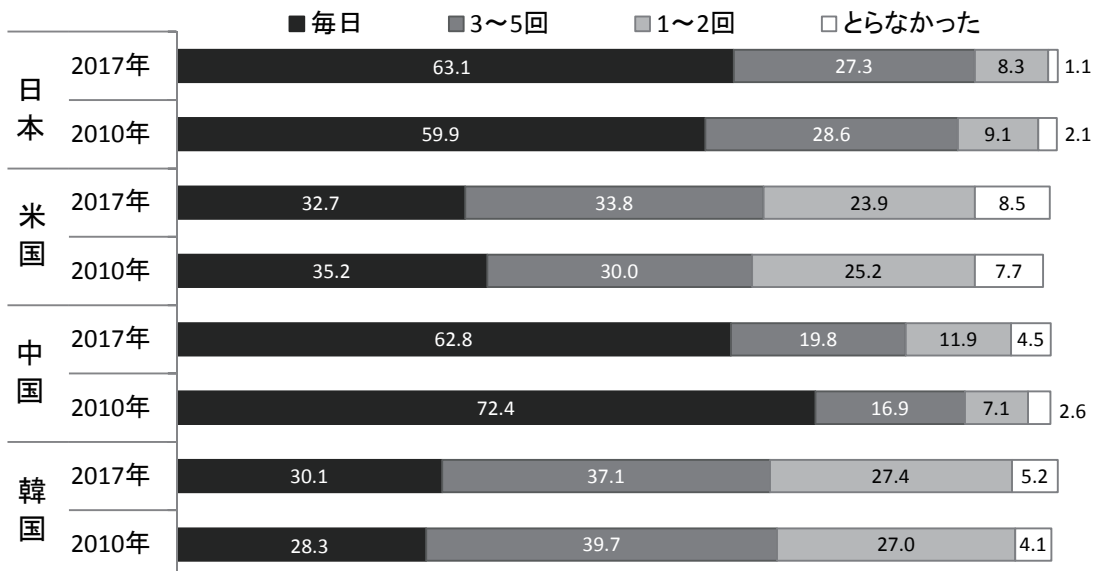


図 4-4 最近一週間、野菜類をどのくらいとったか

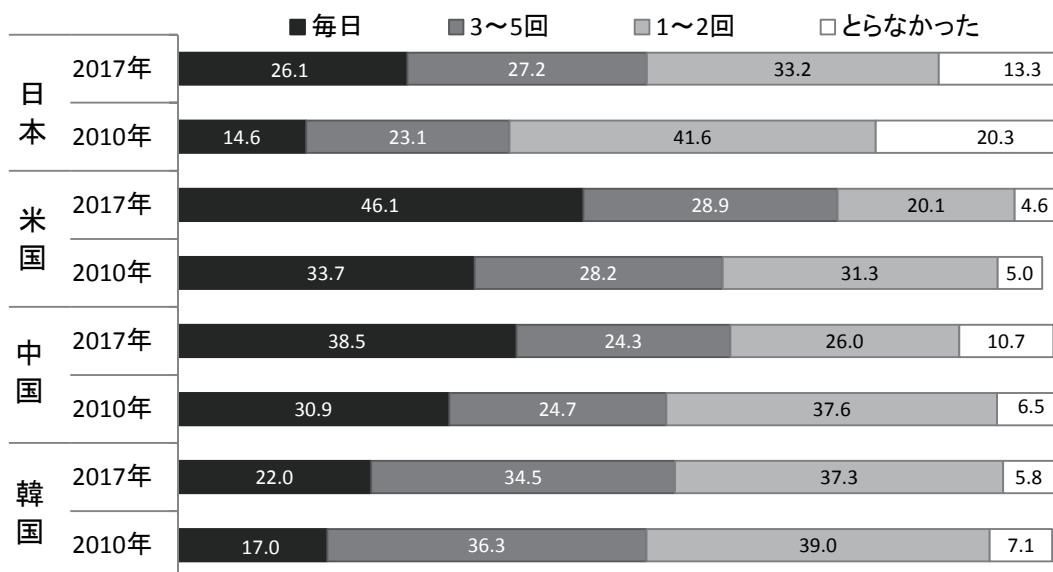


図 4-5 最近一週間、果物類をどのくらいとったか

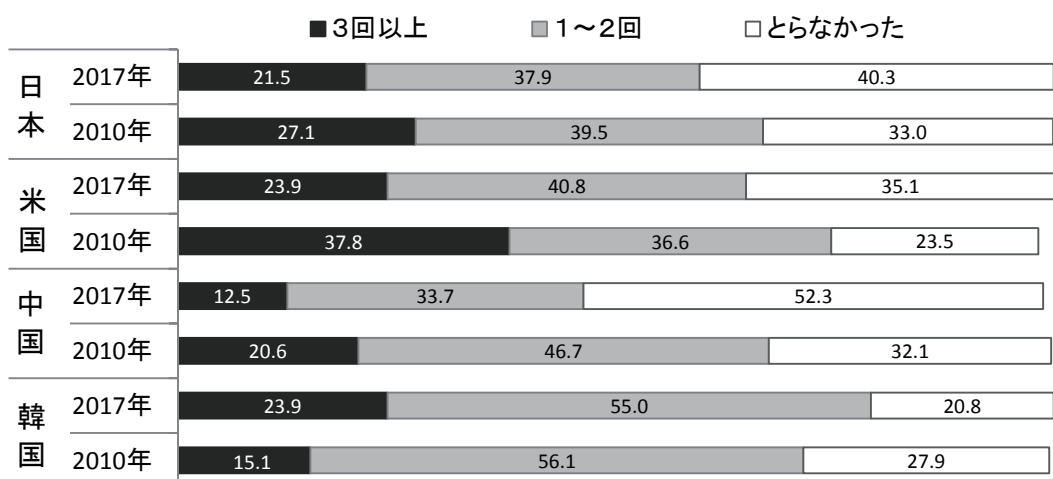


図 4-6 最近一週間、炭酸飲料(サイダー、コーラなど)をどのくらいとったか

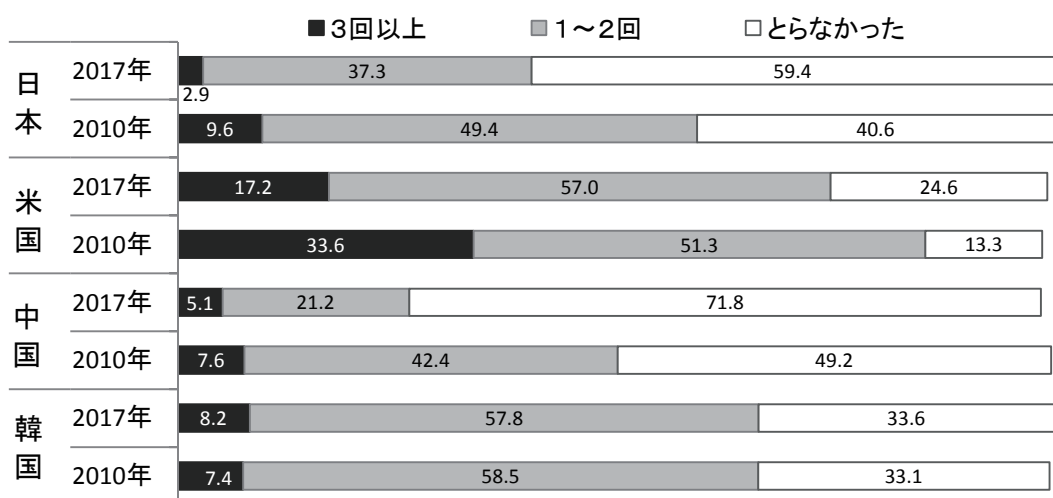


図 4-7 最近一週間、ハンバーガーなどのファストフードをどのくらいとったか

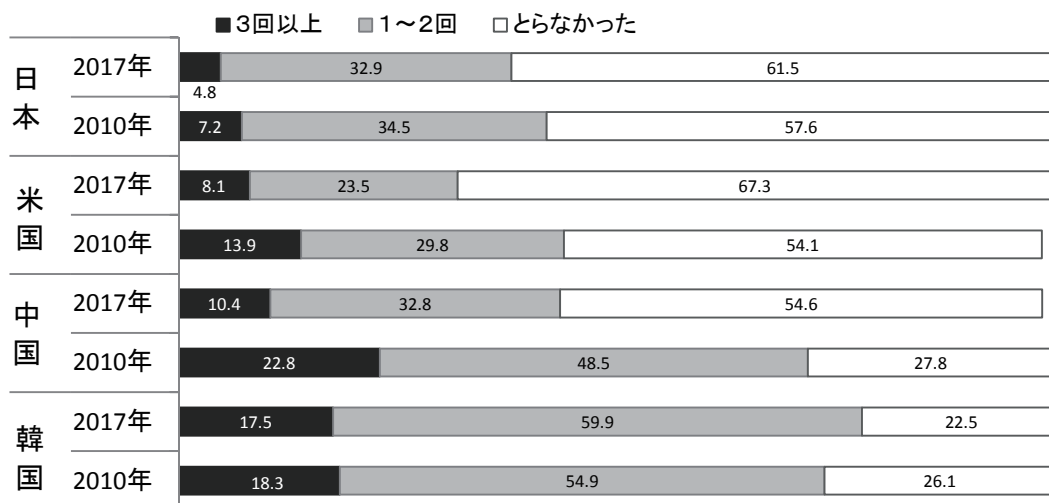


図 4-8 最近一週間、インスタントラーメンやカップラーメンをどのくらいとったか

#### 4 体型とダイエット

体型について、7年前と比較して、日本のBMI（体格指数）の平均値は変わらないが、米・中・韓は、高くなっている（表 4-3）。

自分の体型を「太っている」「少し太っている」と感じている日本の高校生の割合は、男女とも低くなっており、特に女子の減少率が顕著である（図 4-9～図 4-10）。

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、日本では男女とも高くなっており、韓国も同じ傾向がみられる。これに対し、米国と中国は男女とも低くなっている（図 4-11～図 4-12）。

最近一年間、ダイエットをしたことが「ある」と回答した割合をみると、7年前に比べて、日本と米国は、男女とも高くなっている。これに対し、中国と韓国では大きな変化がみられなかった（図 4-13）。

表 4-3 身長と体重の平均値

	日本		米国		中国		韓国	
	2017年	2010年	2017年	2010年	2017年	2010年	2017年	2010年
身長(cm) の平均値	163.7 n=1686	164.7 n=1082	170.1 n=1466	169.0 n=974	168.3 n=3217	168.1 n=1151	168.1 n=1980	167.6 n=3878
体重(kg) の平均値	55.2 n=1650	56.1 n=1016	67.7 n=1425	65.4 n=946	62.0 n=3192	58.1 n=1088	61.6 n=1920	59.2 n=3814
BMIの 平均値	20.5 n=1644	20.5 n=1015	23.2 n=1415	22.8 n=943	21.8 n=3192	20.5 n=1084	21.6 n=1914	21.0 n=3812

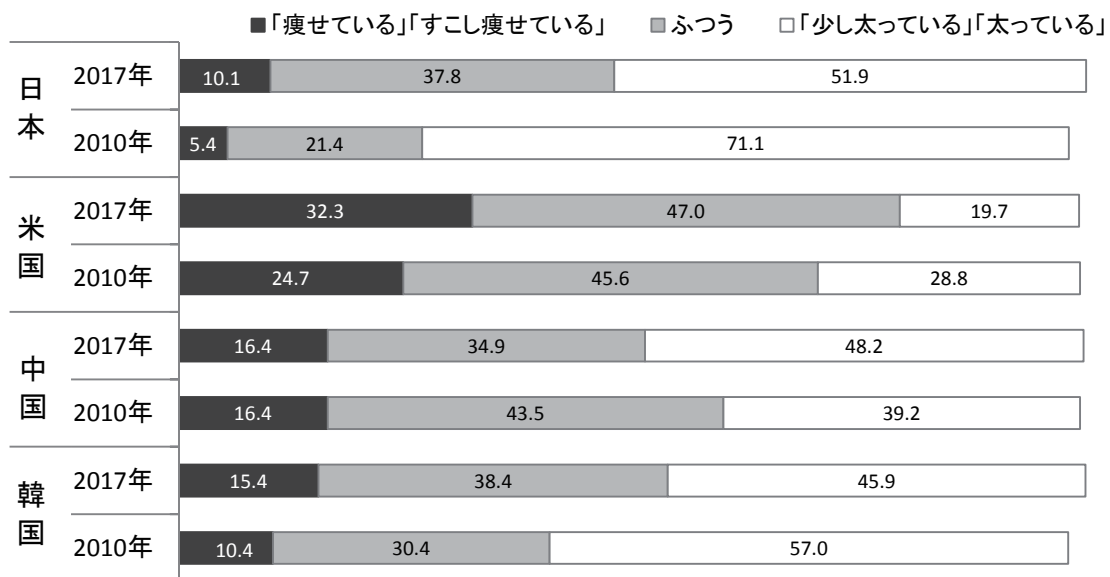


図 4-9 自分の体型をどう思うか(女子)

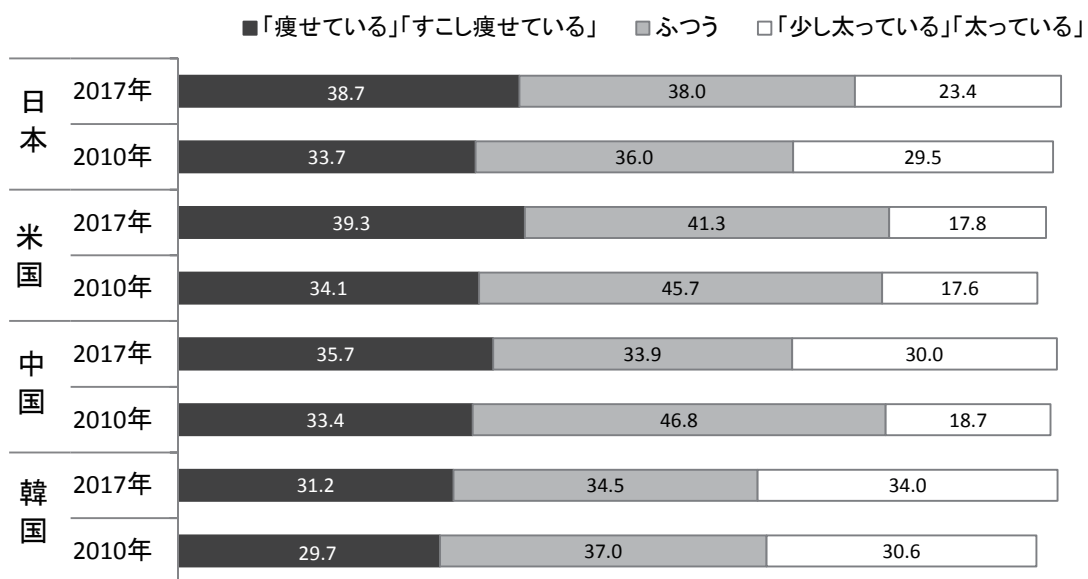


図 4-10 自分の体型をどう思うか(男子)

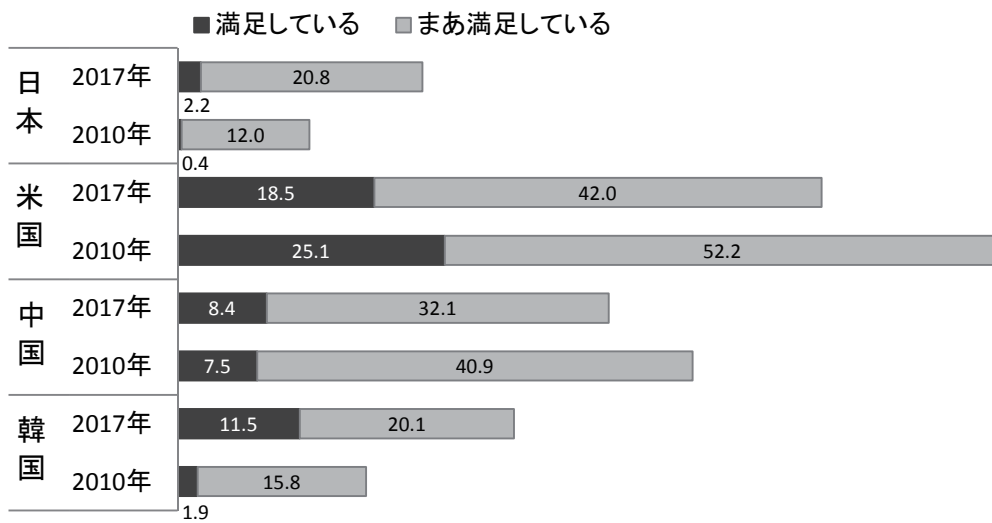


図 4-11 自分の体型にどのくらい満足しているか(女子)

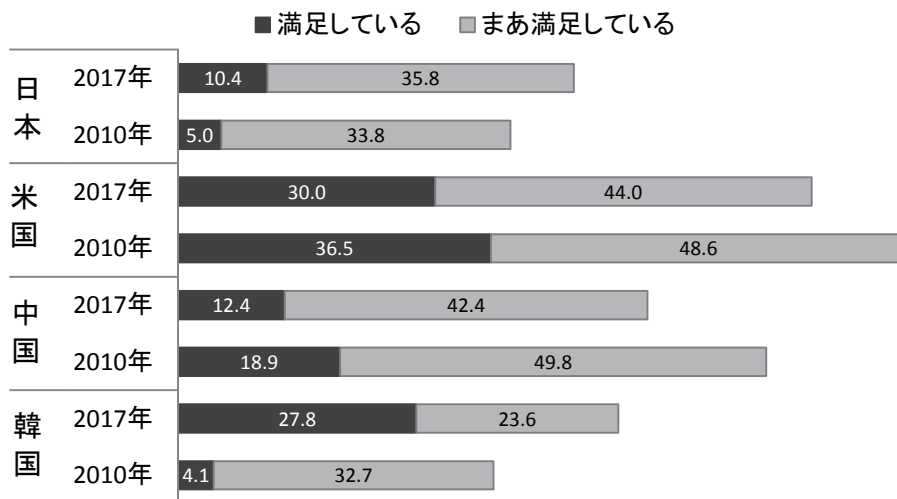


図 4-12 自分の体型にどのくらい満足しているか(男子)

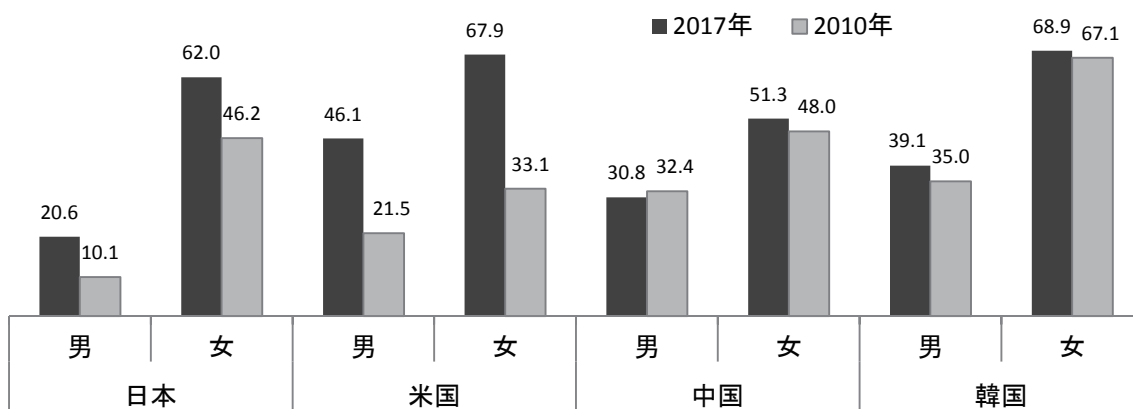


図 4-13 最近一年間、体重を減らす努力をしたことが「ある」

## 5 ストレス

最近一年間、ストレスを感じたことが「よくある」と回答した割合は、7年前と比較して日米中3か国とも大きな変化がなかったが、韓国では低くなっている（図4-14）。

ストレスの原因をみると、「進学や進路のこと」が4か国とも7年前より高くなり、「勉強のこと」も日本と米国では高くなっている（表4-4）。

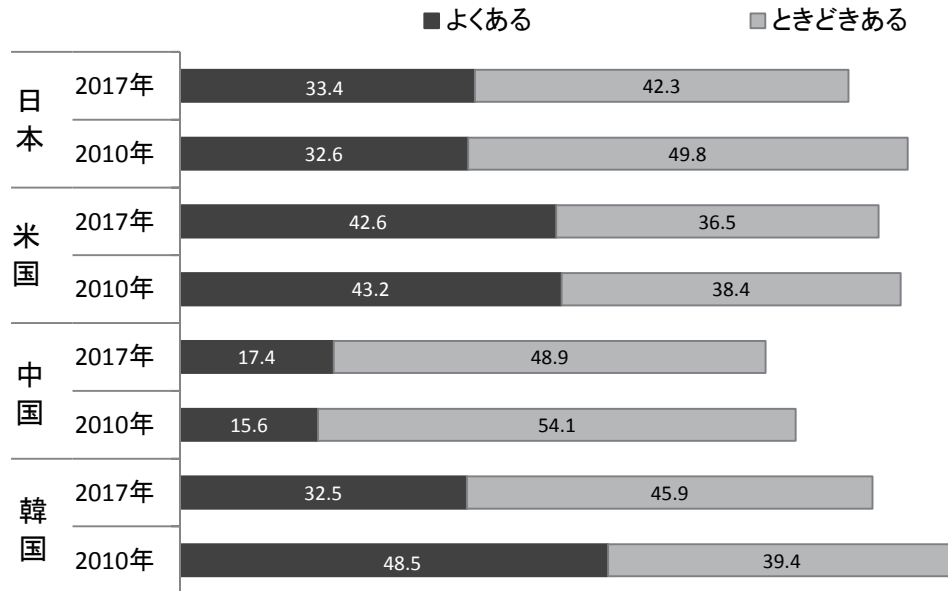


図4-14 最近一年間、ストレスを感じたことがあるか

表4-4 ストレスの原因(複数回答)

	日本		米国		中国		韓国	
	2017年	2010年	2017年	2010年	2017年	2010年	2017年	2010年
・ 親とのこと	37.7	39.0	38.4	37.0	36.7	30.1	24.9	37.2
・ 兄弟姉妹とのこと	16.1	18.8	19.8	19.0	6.2	5.3	12.7	18.4
・ 容姿(身長、スタイル、顔立ちなど)	26.0	26.6	41.4	23.5	32.2	22.4	40.6	32.4
・ 健康のこと	7.8	9.1	22.1	10.5	14.2	16.9	11.2	11.4
・ お金のこと	17.7	19.8	29.0	23.6	19.4	19.4	16.6	12.2
・ 友だちとのこと	39.9	38.8	41.5	28.4	41.8	34.7	38.2	36.0
・ 恋人とのこと	9.7	11.2	23.7	29.2	10.7	19.7	17.1	16.2
・ 先生とのこと	10.8	9.9	10.1	6.1	13.1	14.9	6.1	9.1
・ 進学や進路のこと	42.1	34.8	52.5	20.0	52.3	44.5	58.0	54.3
・ 勉強のこと	57.5	47.3	84.6	56.8	77.0	77.3	64.5	74.1



## 6 自己肯定感

「私は価値のある人間だと思う」「私は人とうまく協力できるほうだと思う」「私はいまの自分に満足している」「私は努力すれば大体のことができると思う」「私は辛いことがあっても乗り越えられると思う」に対し、「そうだ」「まあそうだ」と回答した者の割合は、日本ではいずれも7年前より高くなっている（図4-15～図4-19）。

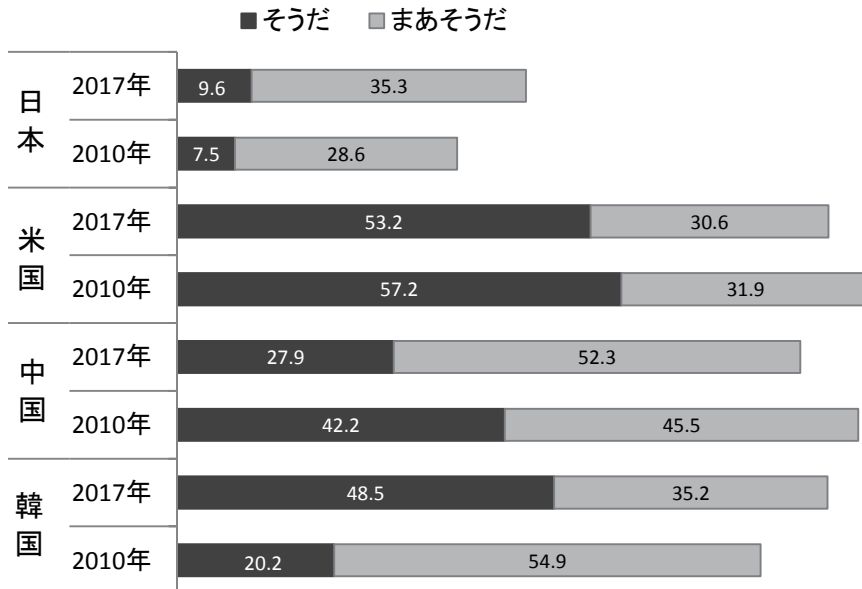


図4-15 私は価値のある人間だと思う

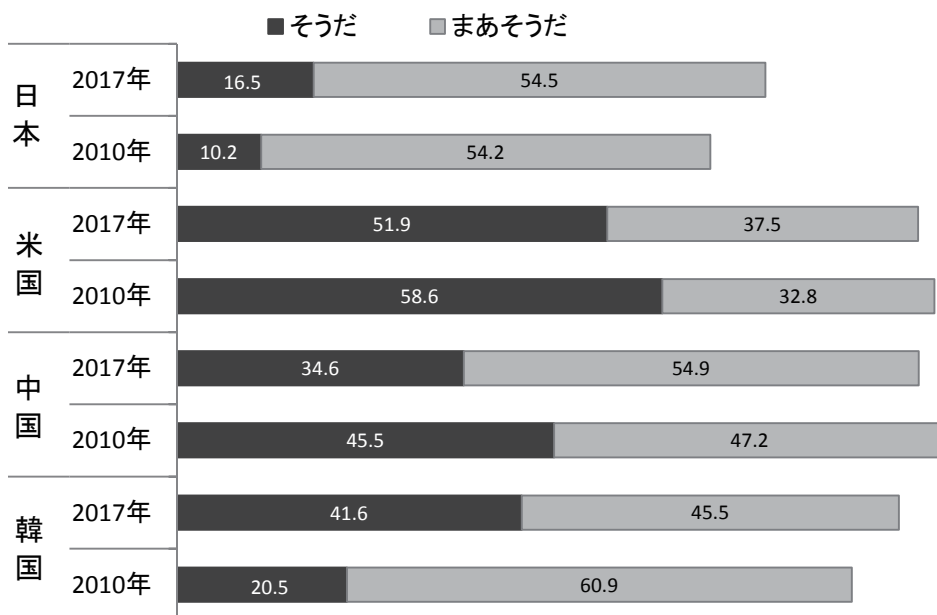


図4-16 私は人とうまく協力できるほうだと思う

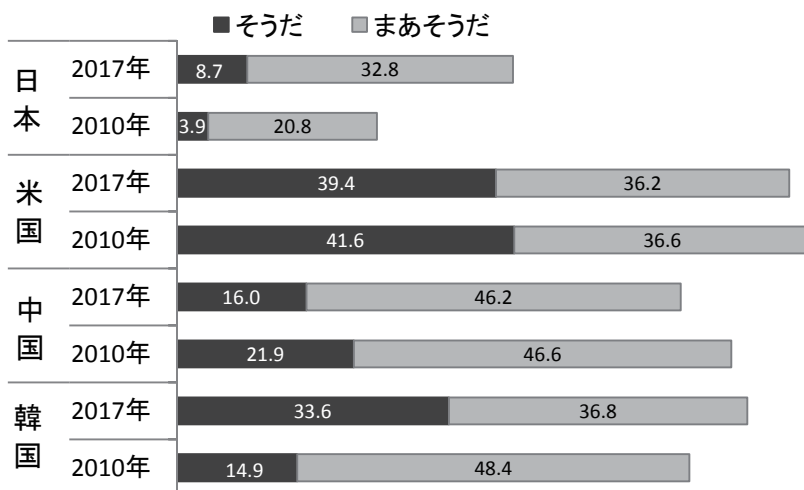


図 4-17 私はいまの自分に満足している

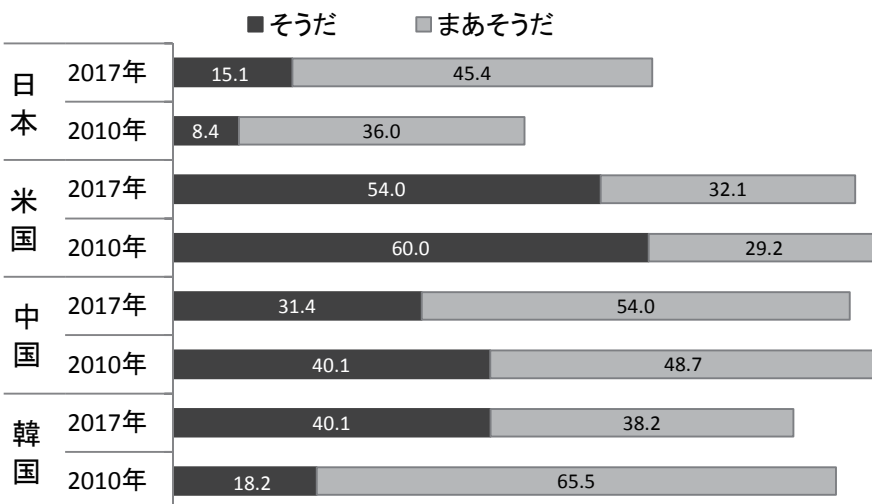


図 4-18 私は努力すれば大体のことができると思う

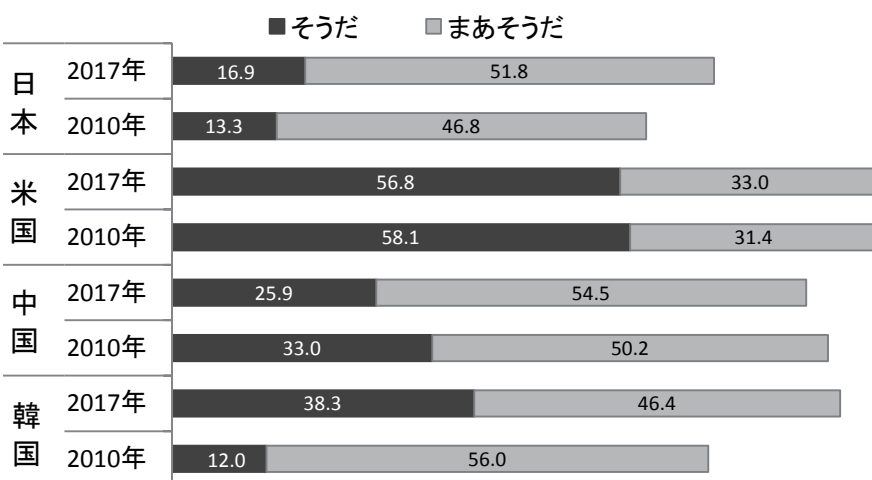


図 4-19 私は辛いことがあっても乗り越えられると思う

## 7 親や他者との関わり

親との関係について、「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」と回答した割合は、日本ではいずれも7年前より高くなっている(図4-20、図4-21)。

また、教師との関係について、「学校には私を理解し、認めてくれる先生がいる」「学校には何でも相談できる先生がいる」の肯定率が、いずれも高くなっている。

友だちとの関係について、日本では、「友だちと合わせないと心配になる」の肯定率が7年前とほぼ変わらないが、「友だちが私をどう思っているか気になる」が若干低くなっている。

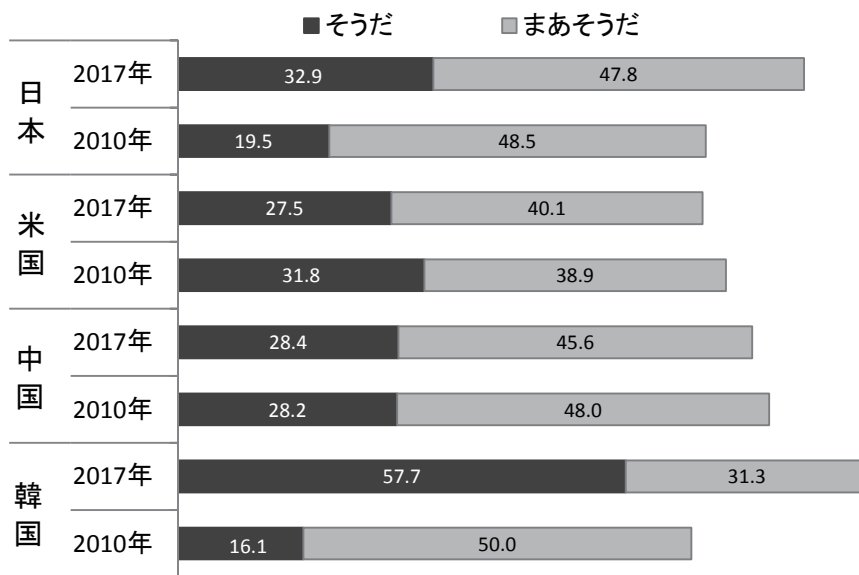


図4-20 親(保護者)は、私のことを分かってくれる

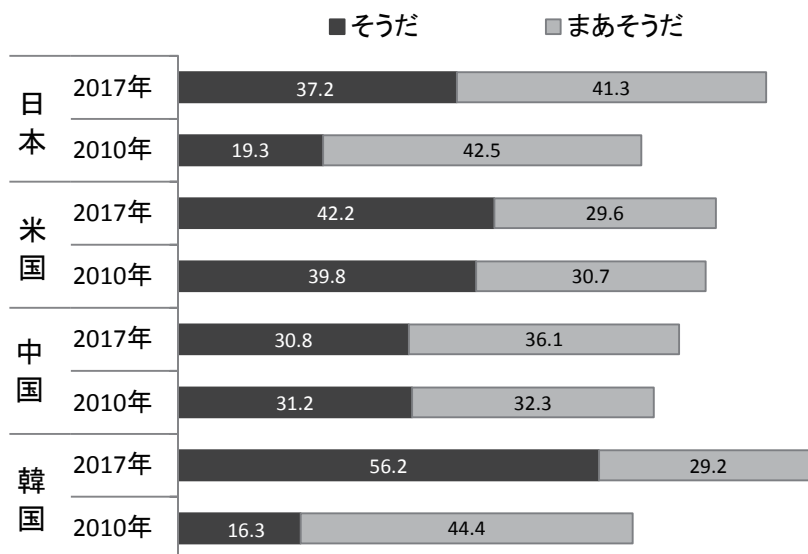


図4-21 親(保護者)は、私の悩みを聞いてくれる

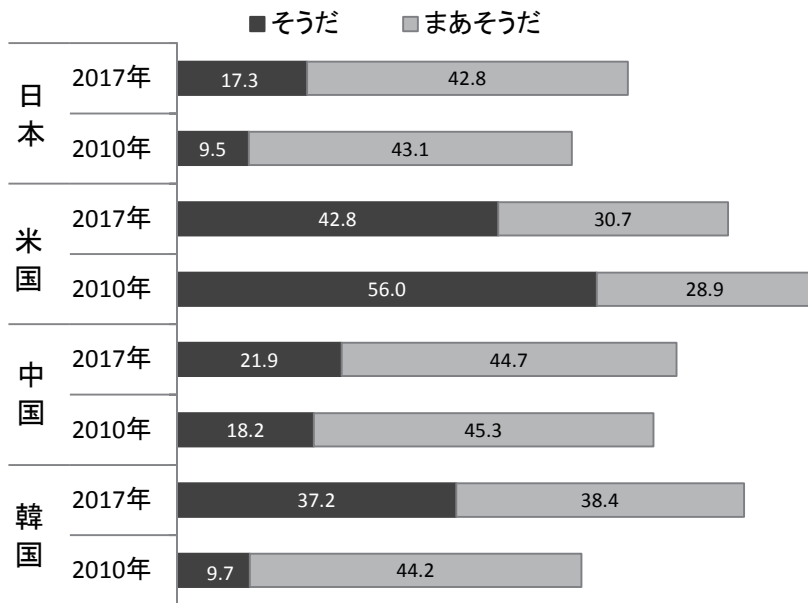


図 4-22 学校には私を理解し、認めてくれる先生がいる

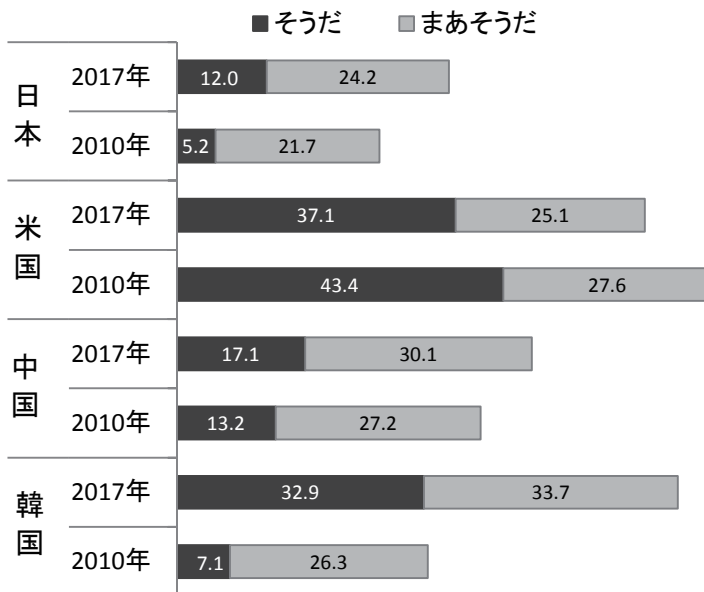


図 4-23 学校には何でも相談できる先生がいる

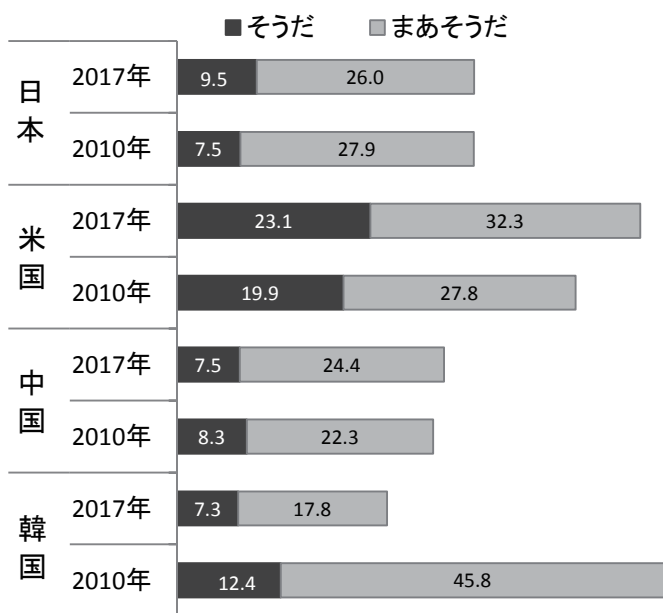


図 4-24 友だちに合わせていないと心配になる

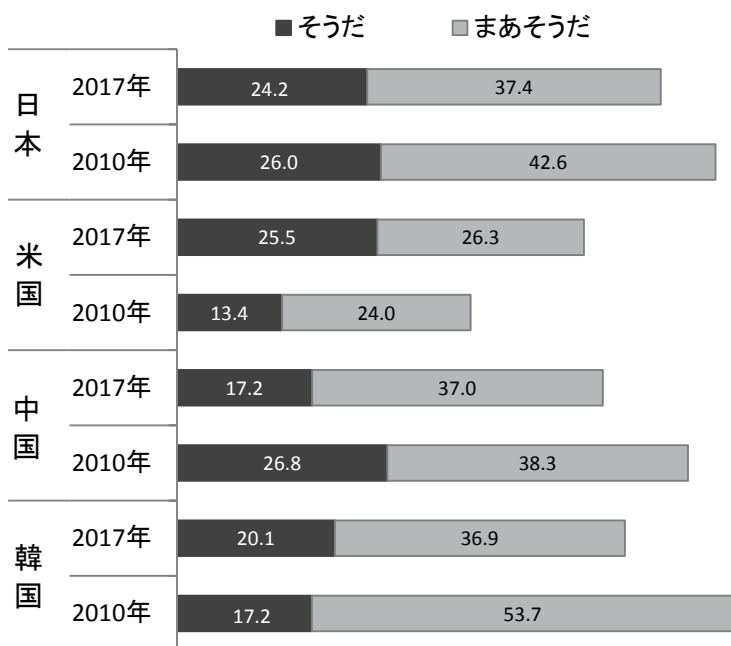


図 4-25 友だちが私をどう思っているか気になる