

令和 6 年度

香川県小児生活習慣病予防健診結果の概要

(中学生版)

目次

I 調査の概要

II 結果の概要

1 生活習慣の状況

1-1 食事

1-2 運動

1-3 睡眠

1-4 歯みがき

1-5 家族歴

2 肥満の状況

3 血液検査の状況

3-1 脂質

(総コレステロール、LDL コレステロール、HDL コレステロール、中性脂肪、
Non-HDL コレステロール)

3-2 HbA1c

3-3 肝機能、脂肪肝 (AST、ALT、 γ -GTP)

4 生活習慣と肥満の関係

I 調査の概要

1 調査の目的

香川県内の児童・生徒の肥満及び肥満に起因する小児生活習慣病に関する実態を把握するとともに、早期発見と今後の予防・対策のための基礎資料とする。

2 調査対象および客体

対象：中学1年生

参加事業者：14市町（丸亀市、坂出市、善通寺市、さぬき市、東かがわ市、土庄町、小豆島町、三木町、直島町、宇多津町、綾川町、琴平町、多度津町、まんのう町）
香川大学教育学部

3 調査項目

- ・身長、体重
- ・血液検査（総コレステロール、LDL コレステロール、HDL コレステロール、中性脂肪、HbA1c、AST、ALT、 γ -GTP）、食後3時間以上
- ・生活習慣
 - 食事調査9項目（朝食の摂取、食べるはやさ、食事の量、野菜の摂取、果物の摂取、加糖飲料の摂取、夕食後のおやつの摂取、孤食、食事で気をつけていること）
 - 運動調査3項目（有酸素運動、筋力トレーニング、情報メディア等の利用時間）
 - 睡眠時間調査1項目（平日の就寝と起床時間）
 - 歯みがき調査1項目（歯みがきの習慣と症状）
 - 家族歴調査 3項目（高コレステロール、糖尿病、高血圧）

4 調査の時期

丸亀市	：令和6年10月～11月	坂出市	：令和6年9月
善通寺市	：令和6年10月	さぬき市	：令和6年10月
東かがわ市	：令和6年9月～10月	土庄町	：令和6年6月
小豆島町	：令和6年9月	三木町	：令和6年7月
直島町	：令和6年5月	宇多津町	：令和6年6月
綾川町	：令和6年9月～10月	琴平町	：令和6年10月～11月
多度津町	：令和6年9月～10月	まんのう町	：令和6年10月
香川大学教育学部	：令和6年10月		

5 調査の方法

中学生を対象とした小児生活習慣病予防健診を実施している市町等から血液検査等のデータ提供を受けて集計分析を行った。

1) 上記香川県内の14市町及び香川大学教育学部の各学校において、小児生活習慣病予防

健診について保護者に説明したうえで、健診受診の希望調査などを行い、各学校において血液検査を実施した。

- 2) 生活習慣調査は自記式アンケートとなっており、生徒自身が回答した。
- 3) 血液検査のデータ・体格調査・生活習慣調査等のデータは、各市町教育委員会又は香川大学教育学部および香川県健康福祉部健康福祉総務課を経由して集積され、解析に供された。
- 4) 解析は SPSS ver.29 (IBM)、JMP Pro18 (SAS) を用いた。頻度の比較にはカイ二乗検定を行った。また、分割表において、各セルの度数が少ない場合（期待値が 5 以下のセルが全体のセルの 20% 以上にある）には、Fischer の正確確立検定を用いた。統計的有意差の基準は $p < 0.05$ とした。

6 客体の概要

調査の客体は、中学 1 年生 2,811 人であった。

事業者	生徒数	分析対象	実施率
丸亀市	944	797	84.4%
坂出市	329	299	90.9%
善通寺市	227	199	87.7%
さぬき市	311	254	81.7%
東かがわ市	164	148	90.2%
土庄町	84	75	89.3%
小豆島町	83	66	79.5%
三木町	254	206	81.1%
直島町	15	14	93.3%
宇多津町	147	126	85.7%
綾川町	162	155	95.7%
琴平町	45	40	88.9%
多度津町	177	147	83.1%
まんのう町	151	140	92.7%
香川大学教育学部	210	145	69.0%
合計	3,303	2,811	85.1%

※生徒数は令和 6 年 5 月 1 日現在の中学 1 年生の生徒数（香川県教育委員会）である。

※分析対象者数は、健診を実施した生徒数から、本調査への参加同意を得られなかった人を除いた人数である。

7 本調査で用いた判定基準、分類について

1) 肥満

① 肥満度

文部科学省の基準に準じた方式の「肥満度分類」を用いた。

肥満度分類

文部科学省の基準に準じた方式

肥満度	分類	やせ傾向・肥満傾向
-30%以下	高度やせ	やせ傾向
-30%超 -20%以下	やせ	
-20%超 ~ +20%未満	ふつう	
20%以上 30%未満	軽度肥満	肥満傾向
30%以上 50%未満	中等度肥満	
50%以上	高度肥満	

肥満度 = [実測体重(kg) - 身長別標準体重(kg)]

÷ 身長別標準体重(kg) × 100 (%)

* 身長別標準体重(kg) = a × 実測身長(cm) - b

年齢	男		女	
	a	b	a	b
5	0.386	23.699	0.377	22.750
6	0.461	32.382	0.458	32.079
7	0.513	38.878	0.508	38.367
8	0.592	48.804	0.561	45.006
9	0.687	61.390	0.652	56.992
10	0.752	70.461	0.730	68.091
11	0.782	75.106	0.803	78.846
12	0.783	75.642	0.796	76.934
13	0.815	81.348	0.655	54.234
14	0.832	83.695	0.594	43.264
15	0.766	70.989	0.560	37.002
16	0.656	51.822	0.578	39.057
17	0.672	53.642	0.598	42.339

【文献】

- ・日本肥満学会. 小児肥満症診療ガイドライン 2017
- ・財団法人日本学校保健会『児童生徒の健康診断マニュアル』平成 27 年度改訂
- ・学校保健統計調査-令和 3 年度

② BMI Zスコア、パーセンタイル

日本小児内分泌学会が提供している体格指数計算ファイル（taikakushisu_v 3.3）を用いた。

日本小児内分泌学会・日本成長学会成長研究委員会：

http://jspe.umin.jp/medical/chart_dl.html （最終アクセス日：2025年2月26日）

制作 日本小児内分泌学会成長曲線管理委員会・日本成長学会成長研究委員会
大藺恵一、田中敏章、横谷進、加藤則子、伊藤善也、立花克彦、杉原茂孝、
長谷川奉延、大関武彦、加藤則子、村田光範、神崎晋、木下英一、安蔵慎、
磯島豪、井ノ口美香子、鈴木滋
制作責任者：伊藤善也

【文献】

- ・ The Cubic Functions for Spline Smoothed L, S and M Values for BMI Reference Data of Japanese Children. April 2011 Clinical Pediatric Endocrinology 20(2):47-9
DOI: 10.1297/cpe.20.47
- ・ Kato N1, Sato K, Takimoto H, Sudo N. BMI for age references for Japanese children-based on the 2000 growth survey. Asia Pac J Public Health. 2008 Oct;20 Suppl:118-27.
- ・ 日本人小児の体格の評価に関する基本的な考え方．日本小児内分泌学会・日本成長学会合同標準値委員会（田中敏章、横谷 進、加藤則子、伊藤善也、立花克彦、杉原茂孝、長谷川奉延、大関武彦、村田光範）
http://jspe.umin.jp/medical/files/takikaku_hyoka.pdf

2) 血液検査について

① 脂質

小児期の脂質（総コレステロール、LDL コレステロール、HDL コレステロール、中性脂肪）については、複数の判定基準が存在する。本調査では「小児（学齢期）の高脂血症の判定基準」虚血性心疾患の一次予防ガイドライン（2012 年改定版）の判定基準を用いた。

また、LDL コレステロールの高値については「小児（小中学生）の脂質異常症の基準（空腹時採血）」動脈硬化性疾患予防ガイドライン（2017 年版）の基準値（未治療時の LDL-C ≥ 140 mg/dl）を用いた。

「脂質異常」

総コレステロール、LDL コレステロール、HDL コレステロール、中性脂肪のうち、どれかひとつでも基準値を超えたものを「脂質異常」として分類した。

脂質

血清総コレステロール	正常域	≤ 190 mg/dl （75 パーセンタイル）
	境界域	191～219mg/dl
	高 値	≥ 220 mg/dl （95 パーセンタイル）
血清 LDL コレステロール	正常域	≤ 110 mg/dl （75 パーセンタイル）
	境界域	110～129mg/dl
	高 値	≥ 130 mg/dl ≥ 140 mg/dl （H29 年度より追加）
血清 HDL コレステロール	低 値	< 40 mg/dl
血清トリグリセライド （中性脂肪）	高 値	≥ 140 mg/dl （95 パーセンタイル）
non-HDL コレステロール	低 値	< 80 mg/dl
	正常域	80～149mg/dl
	高 値	≥ 150 mg/dl

- ・HDL コレステロールの 5 パーセンタイル値は ≤ 40 mg/dl となっているが、ここでは < 40 mg/dl とした。

【文献】

- ・「小児（学齢期）の高脂血症の判定基準」虚血性心疾患の一次予防ガイドライン（2012 年改定版）http://www.j-circ.or.jp/guideline/pdf/JCS2012_shimamoto_h.pdf
- ・日本動脈硬化学会．「小児（小中学生）の脂質異常症の基準（空腹時採血）」動脈硬化性疾患予防ガイドライン （2017 年版）
- ・「小児家族性高コレステロール血症診療ガイド 2017」

② HbA1c

小児の将来的な糖尿病を発症するリスクとなるような、HbA1c についての報告はない。そこで、成人では以下のような基準が用いられているため、本事業においては「糖尿病の分類と診断基準に関する委員会報告」に準拠し分類した。

糖尿病 糖尿病の分類と診断基準に関する委員会報告（国際標準化対応版） 日本糖尿病学会	
1) 空腹時血糖値 $\geq 126\text{mg/dl}$ または HbA1c (NGSP) $\geq 6.5\%$	糖尿病が強く疑われるので、直ちに医療機関を受診させる。
2) 空腹時血糖値が $110\sim 125\text{mg/dl}$ または HbA1c (NGSP) が $6.0\sim 6.4\%$	できるだけ OGTT を行う。その結果、境界型であれば追跡あるいは生活習慣指導を行い、糖尿病型であれば医療機関を受診させる。
3) 空腹時血糖値が $100\sim 109\text{mg/dl}$ または HbA1c (NGSP) が $5.6\sim 5.9\%$	それ未満の場合に比べ将来の糖尿病発症や動脈硬化発症リスクが高いと考えられるので、他のリスク(家族歴、肥満、高血圧、脂質異常症など)も勘案して、情報提供、追跡あるいは OGTT を行う。
※OGTT・・・75g 経口ブドウ糖負荷試験	

【文献】

・糖尿病診断基準に関する調査検討委員会. 清野 裕、南條輝志男、田嶋尚子、門脇 孝、柏木厚典、荒木栄一、伊藤千賀子、稲垣暢也、岩本安彦、春日雅人、花房俊昭、羽田勝計、植木浩二郎. 糖尿病の分類と診断基準に関する委員会報告（国際標準化対応版）. 糖尿病 55 (7) : 485-504. 2012.

③ 肝機能 (AST、ALT、 γ -GTP)

AST、ALT、 γ -GTP については、複数の判定基準が存在する。本調査においては、「日本人小児の臨床検査基準値」(小児基準値研究班)を用いた。

「肝機能異常」

AST、ALT、 γ -GTP のうち、どれかひとつでも基準値を超えたものを「肝機能異常」として分類した。

「脂肪肝 (非アルコール性脂肪性肝疾患)」

非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD) を示唆する検査所見として、

- ① ALT の異常かつ $AST/ALT < 1$ 、または、② γ -GTP の異常かつ $AST/ALT < 1$ を用いて、「脂肪肝 (非アルコール性脂肪性肝疾患)」と分類した。

肝機能

日本人小児の臨床検査基準値 (小児基準値研究班)

項目	単位	男性	女性
AST (GOT)	IU/l	(12 歳) 14-33 (13 歳) 14-32 (14 歳) 13-31 (15 歳) 13-30	(12 歳) 12-30 (13 歳) 12-29 (14 歳) 11-28 (15 歳) 11-27
ALT (GPT)	IU/l	(12 歳) 3-20 (13 歳) 3-20 (14 歳) 3-20 (15 歳) 3-19	(12 歳) 3-18 (13 歳) 3-18 (14 歳) 3-18 (15 歳) 3-17
γ -GTP	IU/l	(12 歳) 7-23 (13 歳) 7-24 (14 歳) 7-25 (15 歳) 8-26	(12 歳) 6-18 (13 歳) 6-19 (14 歳) 6-19 (15 歳) 7-19

それぞれ 2.5 パーセンタイル値 - 97.5 パーセンタイル値

【文献】

- ・日本人小児の臨床検査基準値. 小児基準値研究班編. 日本公衆衛生協会. 東京. 1997
- ・小児肥満症診療ガイドライン 2017

8 調査票について

本調査では全県において共通の調査票を用いた。

自分で書いて、生活習慣について考えよう！					
中学生版	市町名	学校名	学年	組	出席番号

生活習慣調べ

□の中にあてはまる数字を書いてください。

【 食 事 】

① 朝ご飯は食べていますか。 □

1 一週間ほとんど毎日食べている（6～7日）
2 一週間のうち、4～5日食べている
3 一週間のうち、2～3日食べている
4 ほとんど食べない（0～1日）

② 食事はゆっくり食べていますか。 □

1 ゆっくり食べる
2 ふつうに食べる
3 はやく食べる

③ いつもおなかいっぱい食べますか。 □

1 はい 2 ときどき 3 いいえ

④ 野菜は一日に何回食べていますか。 □

1 ほとんど食べない
2 一日に1回
3 一日に2回
4 一日に3回以上

⑤ 果物は一日に何回食べていますか。 □

1 ほとんど食べない
2 一日に1回
3 一日に2回
4 一日に3回以上

⑥ ジュースやスポーツドリンクなど、砂糖の入った飲み物はどれくらい飲みますか。 □

1 毎日2回以上
2 毎日1回
3 一週間のうち、3～4回
4 一週間のうち、1～2回
5 ほとんど飲まない

⑦ タごはんの後に、おやつを食べますか。 □

1 一週間ほとんど毎日食べている（6～7日）
2 一週間のうち、4～5日食べている
3 一週間のうち、2～3日食べている
4 ほとんど食べない（0～1日）

⑧ 食事は一人で食べることがあります。 □

1 ほとんどない
2 一週間のうち、1回ある
3 一週間のうち、2～3回ある
4 一週間のうち、4回以上ある

⑨ 次のようなことに気をつけて食事をしていますか。（あてはまる数字を全て選んでください。）

1 まず野菜を食べる □

2 赤・緑・黄の栄養バランスを考えて食べる

3 食事のときはテレビやスマホなどを消しておく

4 おかしやスナック菓子を食べすぎない

5 塩からいものを食べすぎない

6 肉も魚もバランスよく食べる

7 やせすぎず、太りすぎず、ちょうどよい体重になるように食べる

8 どれもあてはまらない

（記入日：20__年__月__日）

【 運 動 】

★通学、体育の授業、部活動、習い事での運動などを含めて、①②の運動をどれくらいしているか教えてください

① 息が速くなって、少しきつと感じる程度以上の有酸素運動（ジョギング、はや歩き、サイクリング、スイミング、サッカー、バスケットボール、テニス、ダンスなど）を1日に合わせて60分以上していますか。

1 一週間ほとんど毎日している（6～7日） □

2 一週間のうち、3～5日している

3 一週間のうち、1～2日している

4 ほとんどしてない

② 筋力トレーニング（腕立て伏せ、スクワット、腹筋、背筋、けん垂など）をしていますか。

1 一週間ほとんど毎日している（6～7日） □

2 一週間のうち、3～5日している

3 一週間のうち、1～2日している

4 ほとんどしてない

③ 1日のうち、ゲーム機やスマートフォン、テレビ、タブレット、パソコンなどの画面を見ている時間は、あわせてどれくらいですか。

1 3時間以上 □

2 2～3時間

3 1～2時間

4 1時間未満

【 睡 眠 】

月曜日から金曜日の、学校のある日に、何時何分ごろに寝て何時何分ごろに起きますか。

寝る時間 PM 時 分

起る時間 AM 時 分

【 歯 みがき 】

あてはまる数字を全て選んでください。 □

1 タご飯の後または寝る前に、歯みがきをする

2 歯みがきを1日2回以上している

3 フッ素入りの歯みがき剤を選んでいる

4 歯をみがくと歯肉（歯ぐき）から出血する

5 どれもあてはまらない

★下の3つの質問はお家の人に聞いて回答してください。（お家の方へ 差し支えなければ、回答にご協力ください）

【 家 族 】

ご家族（両親、祖父母）に、

① コレステロールが高い人がいますか？ □

1 はい 2 いいえ 3 分からない

② 糖尿病の人がいますか？ □

1 はい 2 いいえ 3 分からない

③ 高血圧の人がいますか？ □

1 はい 2 いいえ 3 分からない

9 利用にあたっての注意

① 対象について

令和 6 年度の中学校 1 年生の健診結果は、15 実施主体の結果であるため、香川県全体の結果を示すものではない。

また、令和 3 年度から新たに 1 実施主体が対象に加わったため、令和元年度及び令和 2 年度と実施主体数が異なる。

② 血液検査について

本調査で行った血液検査はそれぞれの市町等において実施されたが、実施時期、検査機関が複数に渡っており、個々の結果について誤差が生じる可能性がある。

③ 基準値について

各種ガイドライン等をもとに設定したもので、集団としてのリスクを把握することを目的としている。従って本調査で基準値を超えたものが、直ちに疾病の有無を示すものではない。

Ⅱ 結果の概要

1 生活習慣状況について ()は令和5年度数値

- ・一週間のうち、朝食を食べない日があるのは、
男子 15.5% (17.0%)、女子 18.2% (18.9%)、合計 16.8% (17.9%)
- ・食事をはやく食べるのは、
男子 10.6% (9.8%)、女子 5.1% (5.9%)、合計 7.9% (7.9%)
- ・いつもおなかいっぱい食べるのは、
男子 57.7% (55.5%)、女子 56.2% (54.7%)、合計 57.0% (55.1%)
- ・野菜を、ほとんど食べていないのは、
男子 4.4% (4.4%)、女子 2.7% (3.0%)、合計 3.6% (3.7%)
- ・果物を、ほとんど食べていないのは、
男子 47.3% (42.9%)、女子 44.4% (41.9%)、合計 45.9% (42.4%)
- ・加糖飲料を、毎日飲んでいるのは、
男子 33.7% (33.8%)、女子 19.9% (24.0%)、合計 27.1% (29.0%)
- ・夕食後のおやつを、ほとんど毎日食べているのは、
男子 10.9% (10.5%)、女子 11.9% (11.5%)、合計 11.4% (11.0%)
- ・一週間のうち、ひとりで食事をとることがあるのは、
男子 26.8% (28.6%)、女子 26.9% (26.3%)、合計 26.8% (27.5%)
- ・食事で気をつけていること7項目中、実施が3項目以下は、
男子 67.0% (62.8%)、女子 62.6% (62.9%)、合計 64.9% (62.8%)
- ・一日60分以上の有酸素運動をほとんどしていないのは、
男子 8.7% (10.8%)、女子 21.1% (21.1%)、合計 14.7% (15.9%)
- ・筋トレをほとんどしていないのは、
男子 39.9% (36.1%)、女子 48.8% (46.1%)、合計 44.2% (41.1%)
- ・情報メディア等の利用時間(ゲーム、スマホ、テレビ等)が2時間以上は、
男子 73.3% (70.0%)、女子 73.6% (67.6%)、合計 73.4% (68.8%)
- ・睡眠時間が7時間未満は、
男子 6.8% (7.9%)、女子 12.2% (13.4%)、合計 9.4% (10.6%)
- ・歯みがきについて、3項目のうち、行っているのが1項目以下は、
男子 25.1% (25.1%)、女子 17.3% (18.5%)、合計 21.3% (21.8%)

2 検査結果について ()は令和5年度数値

- ・肥満：肥満度20%以上は、
男子 13.3% (12.7%)、女子 10.6% (9.3%)、合計 12.0% (11.0%)
- ・やせ：肥満度-20%以下は、
男子 2.7% (3.0%)、女子 3.5% (4.4%)、合計 3.1% (3.7%)
- ・脂質異常があるのは、
男子 10.0% (9.4%)、女子 9.7% (9.9%)、合計 9.9% (9.6%)
- ・HbA1c 5.6以上は、
男子 21.2% (16.2%)、女子 13.6% (12.6%)、合計 17.5% (14.5%)

- ・肝機能異常があるのは、
男子 14.8% (17.6%)、女子 8.8% (9.1%)、合計 11.9% (13.4%)
- ・脂肪肝のリスクがあるのは、
男子 6.7% (6.5%)、女子 2.1% (1.9%)、合計 4.4% (4.2%)

3 時系列推移

生活習慣について（過去 6 年間の推移）

- ・一週間のうち、朝食を食べない日がある割合は、男女とも R6 年度にやや減少した。
- ・食事をはやく食べる割合は、男女ともほぼ変わらない。
- ・いつもおなかいっぱい食べる割合は、男女とも緩やかに増加傾向にある。
- ・野菜を、ほとんど食べない割合は、男女ともほぼ変わらない。
- ・果物を、ほとんど食べない割合は、男女とも R6 年度に増加傾向にある。
- ・加糖飲料を、毎日飲む割合は、男女とも緩やかに減少傾向にある。
- ・夕食後のおやつを、ほとんど毎日食べている割合は、男子はほぼ変わらない、女子は緩やかに増加傾向にある。
- ・一週間のうち、ひとりで食事をとることがあるのは、男女とも R 元～5 年度まで増加傾向にあるが、男子は R6 年度にやや減少した。
- ・食事で気をつけていること 7 項目中、実施が 3 項目以下の割合は、男子は R6 年度にやや増加、女子はほぼ変わらない。
- ・有酸素運動を行っていない割合は、男子は R6 年度にやや減少、女子はほぼ変わらない。
- ・筋トレを行っていない割合は、男女とも緩やかに増加傾向にある。
- ・情報メディア等の利用時間が 2 時間以上の割合は、男女とも増加傾向にある。
- ・睡眠時間が 7 時間未満の割合は、男女とも減少傾向にある。
- ・歯みがき 3 項目のうち、行っているのが 1 項目以下の割合は、男女ともほぼ変わらない。

検査について（過去 6 年間の推移）

- ・肥満について、男女ともほぼ変わらない。
- ・やせについて、男子はほぼ変わらない、女子は R6 年度にやや減少した。
- ・脂質異常について、男子は緩やかに増加傾向、女子はほぼ変わらない。
- ・HbA1c 5.6 以上について、男女とも年度の変化が大きいが、傾向は明らかではない。
- ・肝機能異常について、男子は年度によって変動がある、女子はほぼ変わらない。

4 生活習慣と肥満の関連について

食事について

- ・男子では、朝食を食べない方が、肥満が多い。
- ・男女とも、はやく食べる方が、肥満が多い。
- ・男子では、野菜を食べない方が、肥満が多い。
- ・女子では、夕食後のおやつを食べない方が、肥満が多い。
- ・食事の量、果物の摂取、加糖飲料、孤食の状況について、肥満との関連は見られなか

った。

- ・食事で気をつける 7 項目のうち、
男女とも、「やせすぎず、太りすぎず、ちょうど良い体重になるように食べる」に気をつけている方が、男女とも肥満が少ない。
女子では、「赤・緑・黄の栄養バランスを考えて食べる」に気をつけている方が、肥満が少ない。
その他の項目では差は見られなかった。

運動について

- ・男女とも、有酸素運動をしている方が、肥満が少ない。
- ・男女とも、筋力トレーニングをしている方が、肥満が少ない。
- ・情報メディア等の利用時間では、関連は見られなかった。

睡眠について

- ・男女とも、睡眠時間、就寝時間、起床時間について、肥満との関連は見られなかった。

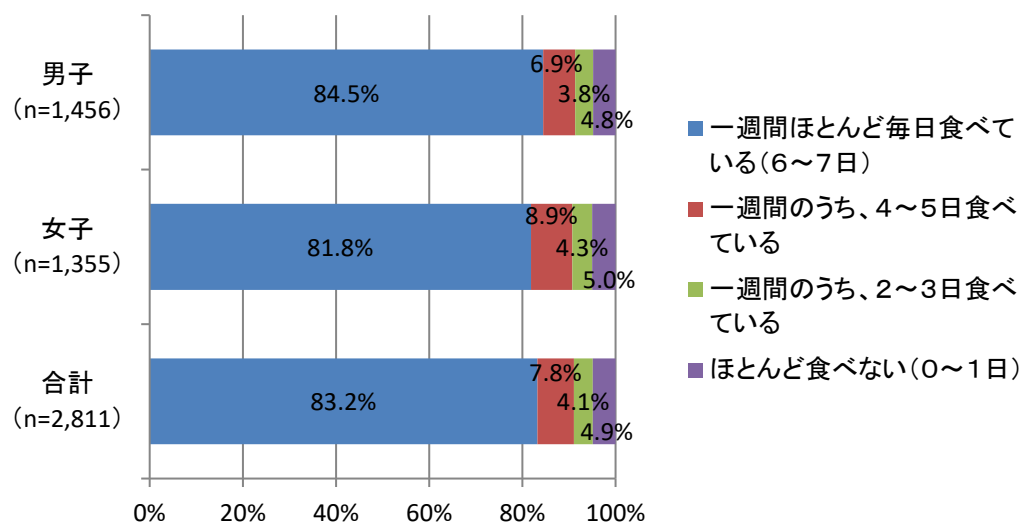
歯みがきについて

- ・男女とも、夕ご飯の後または寝る前に歯みがきをする方が、肥満が少ない。
- ・男女とも、歯みがきを 1 日 2 回以上している方が、肥満が少ない。
- ・男女とも、歯みがきで気をつけている項目数が多い方が、肥満が少ない。

1 生活習慣の状況

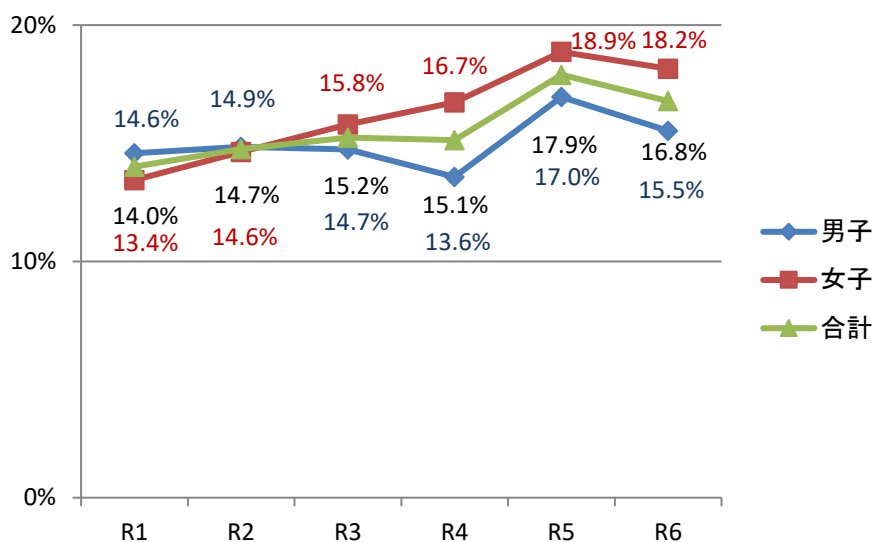
1-1 食事

① 朝食の摂取

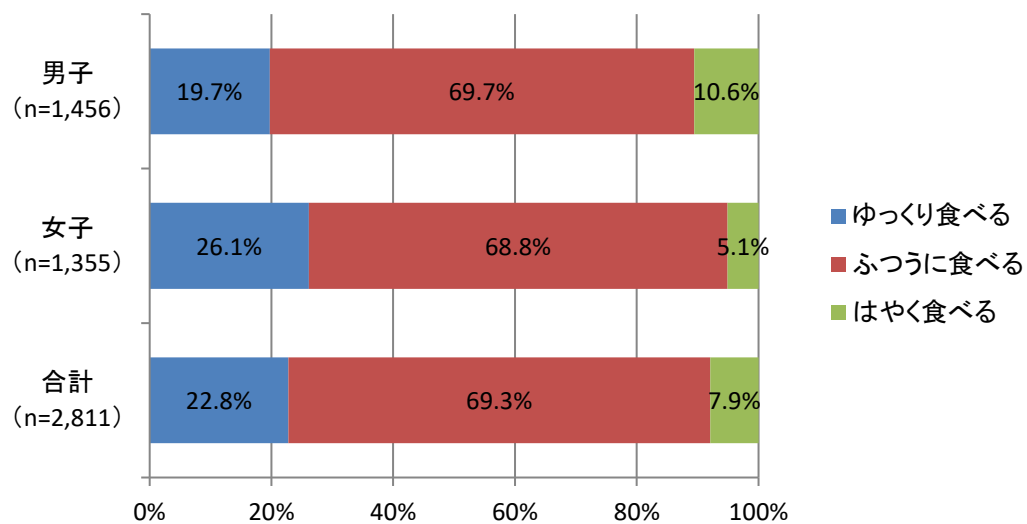


	一週間ほとんど毎日食べている(6~7日)		一週間のうち、4~5日食べている		一週間のうち、2~3日食べている		ほとんど食べない(0~1日)		合計	
男子	1,230	84.5%	100	6.9%	56	3.8%	70	4.8%	1,456	100.0%
女子	1,109	81.8%	120	8.9%	58	4.3%	68	5.0%	1,355	100.0%
合計	2,339	83.2%	220	7.8%	114	4.1%	138	4.9%	2,811	100.0%

朝食を食べない日がある者の割合の推移

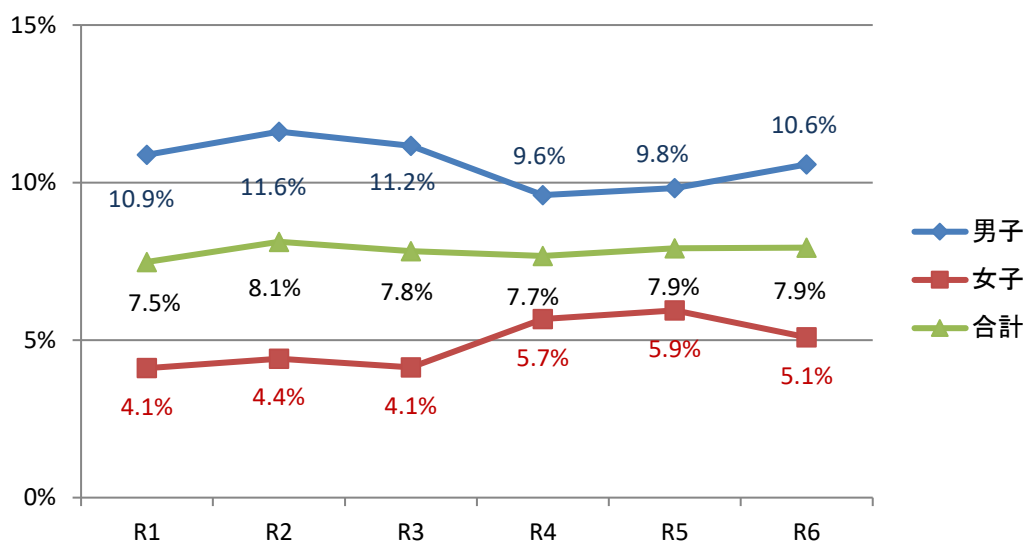


② 食べるはやさ

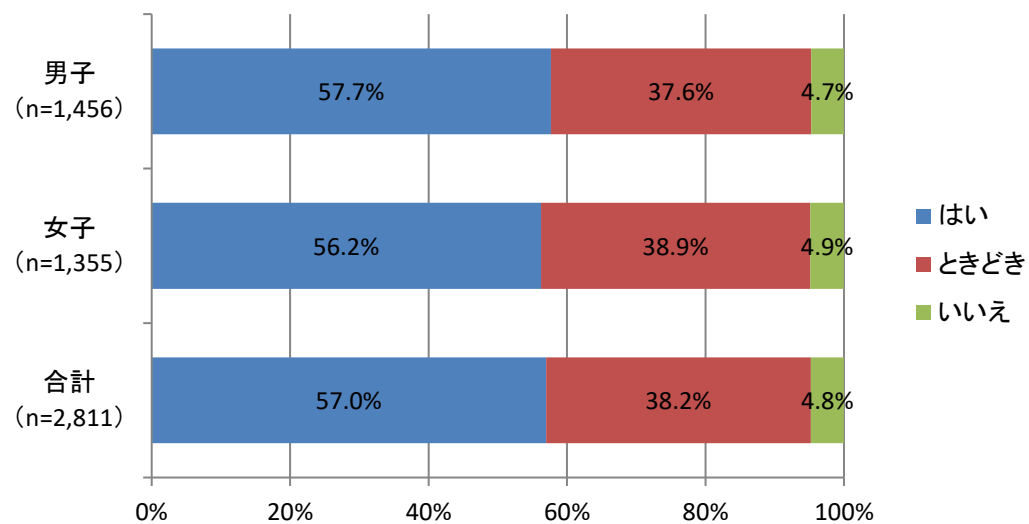


	ゆっくり食べる		ふつうに食べる		はやく食べる		合計	
男子	287	19.7%	1,015	69.7%	154	10.6%	1,456	100.0%
女子	354	26.1%	932	68.8%	69	5.1%	1,355	100.0%
合計	641	22.8%	1,947	69.3%	223	7.9%	2,811	100.0%

はやく食べる割合の推移

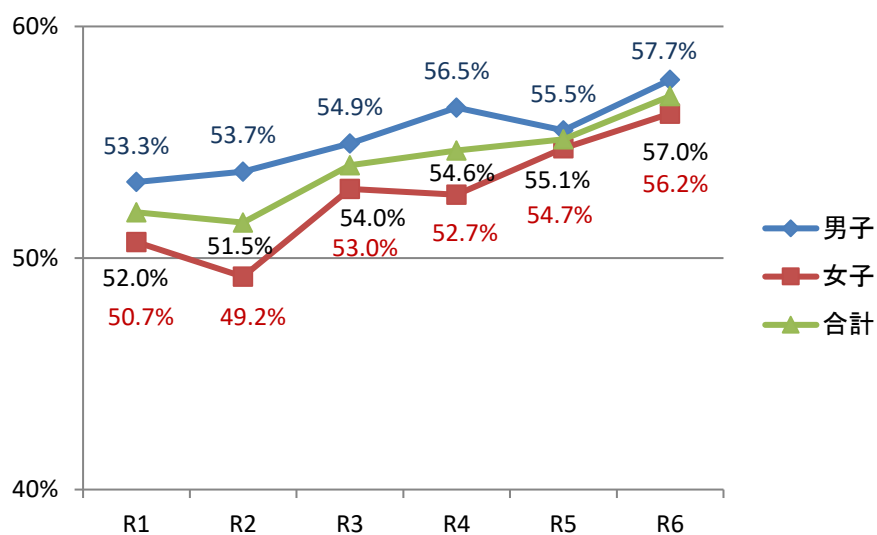


③ 食事の量（いつもおなかいっぱい食べる）

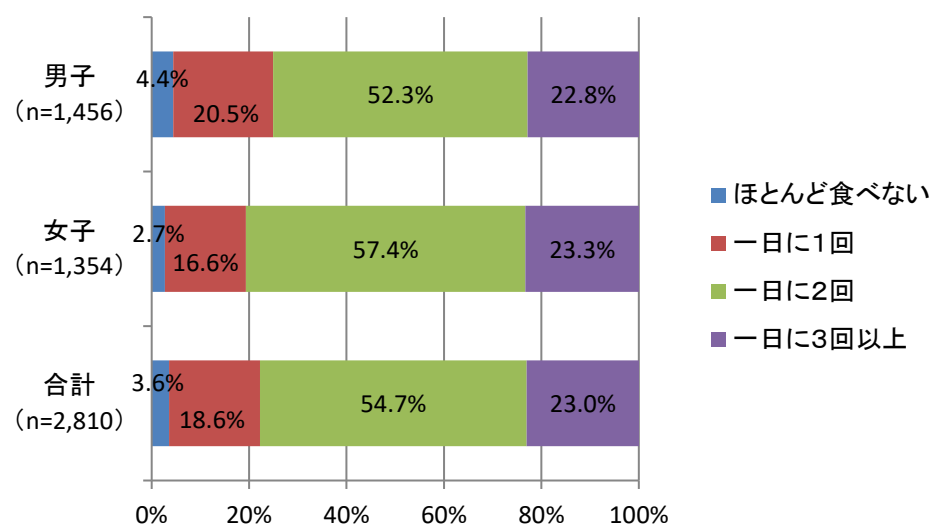


	はい		ときどき		いいえ		合計	
男子	840	57.7%	547	37.6%	69	4.7%	1,456	100.0%
女子	762	56.2%	527	38.9%	66	4.9%	1,355	100.0%
合計	1,602	57.0%	1,074	38.2%	135	4.8%	2,811	100.0%

いつもおなかいっぱい食べる割合の推移

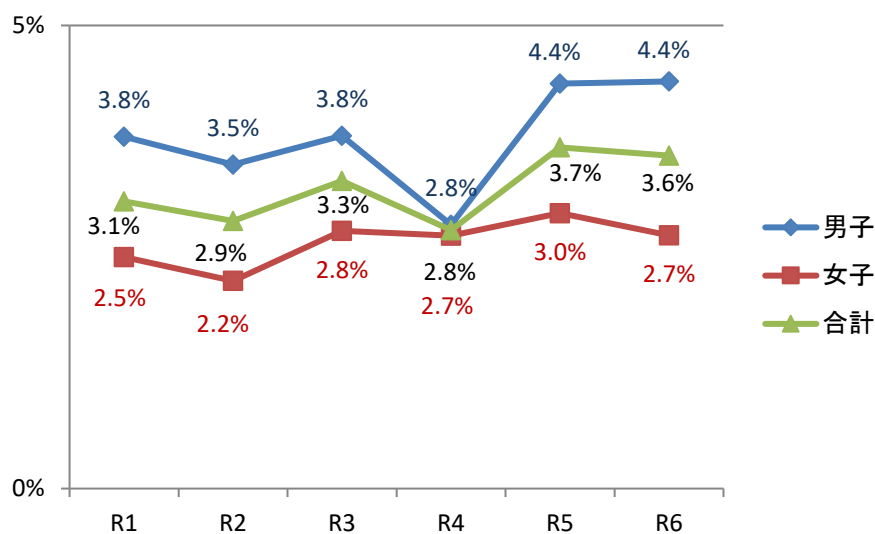


④ 野菜の摂取

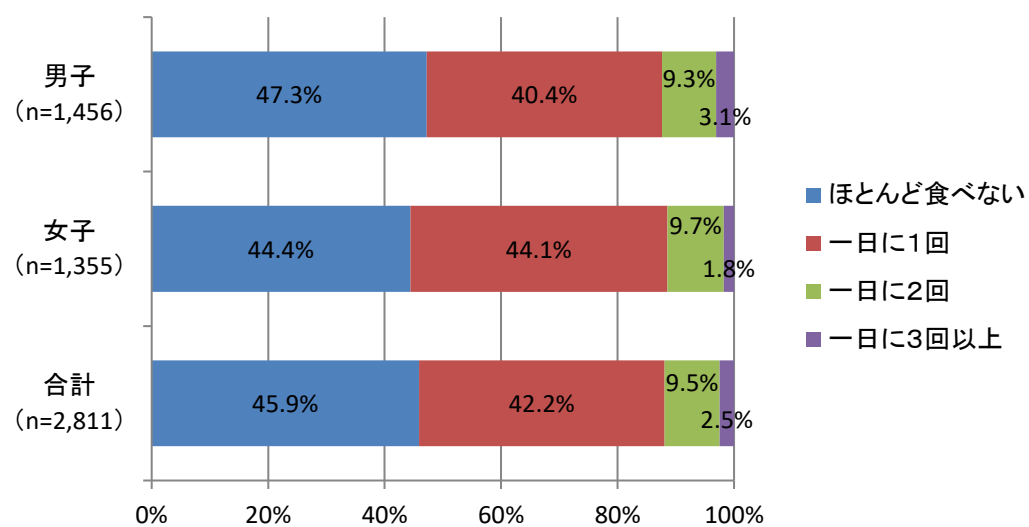


	ほとんど食べない		一日に1回		一日に2回		一日に3回以上		合計	
男子	64	4.4%	299	20.5%	761	52.3%	332	22.8%	1,456	100.0%
女子	37	2.7%	225	16.6%	777	57.4%	315	23.3%	1,354	100.0%
合計	101	3.6%	524	18.6%	1,538	54.7%	647	23.0%	2,810	100.0%

ほとんど食べない割合の推移

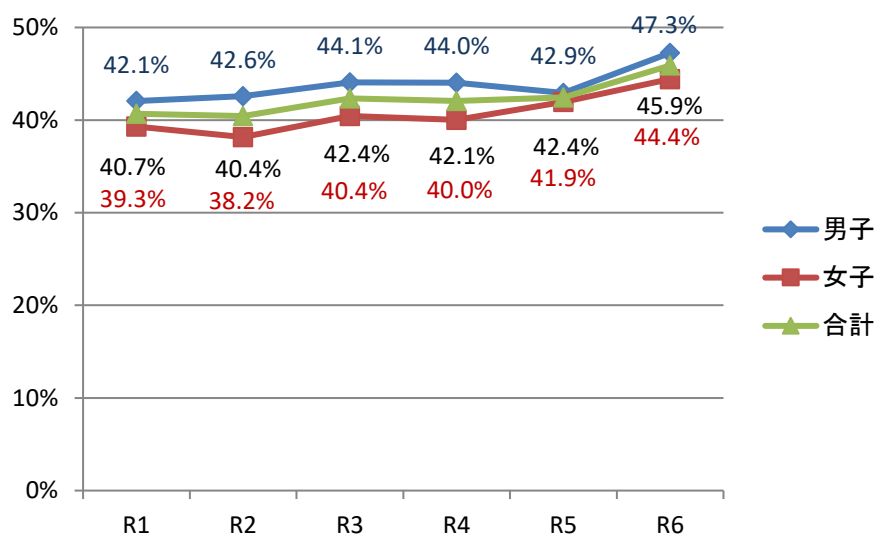


⑤ 果物の摂取

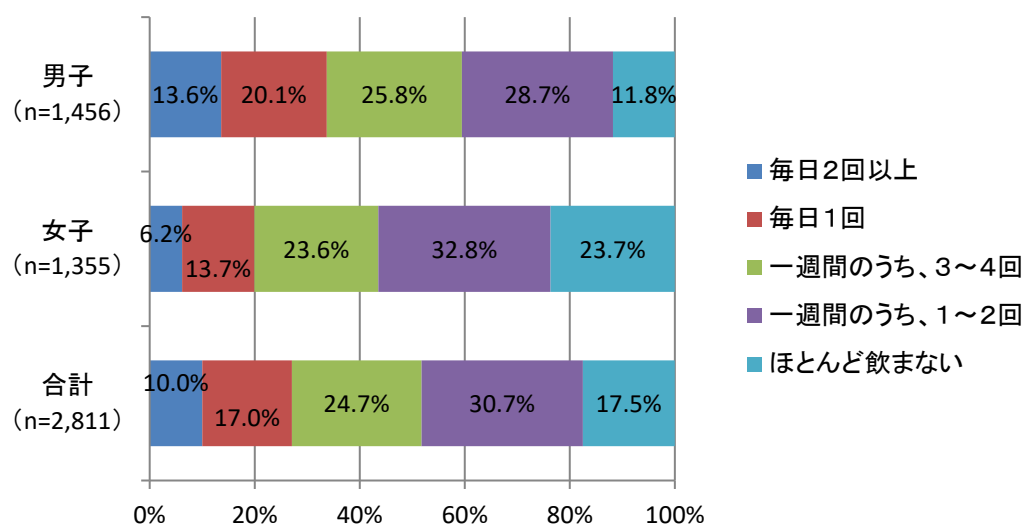


	ほとんど食べない		一日に1回		一日に2回		一日に3回以上		合計	
男子	688	47.3%	588	40.4%	135	9.3%	45	3.1%	1,456	100.0%
女子	602	44.4%	598	44.1%	131	9.7%	24	1.8%	1,355	100.0%
合計	1,290	45.9%	1,186	42.2%	266	9.5%	69	2.5%	2,811	100.0%

ほとんど食べない割合の推移

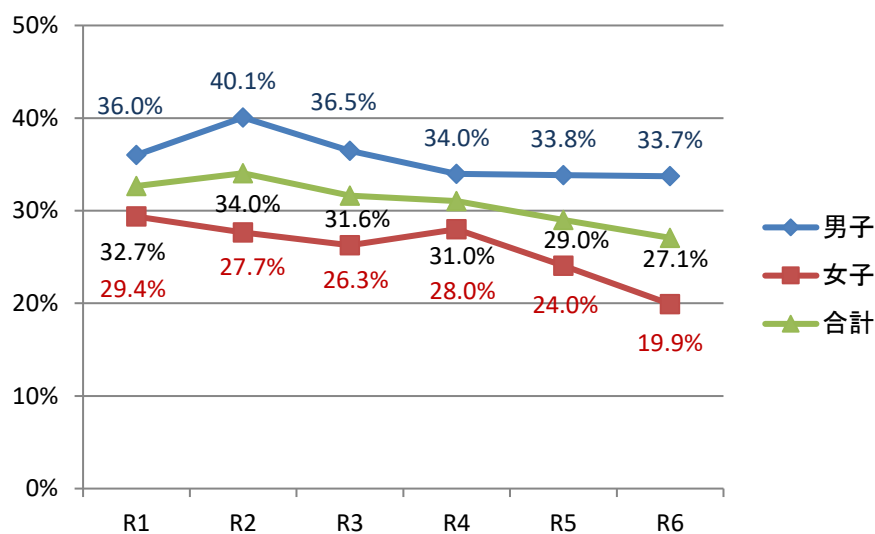


⑥ 加糖飲料の摂取

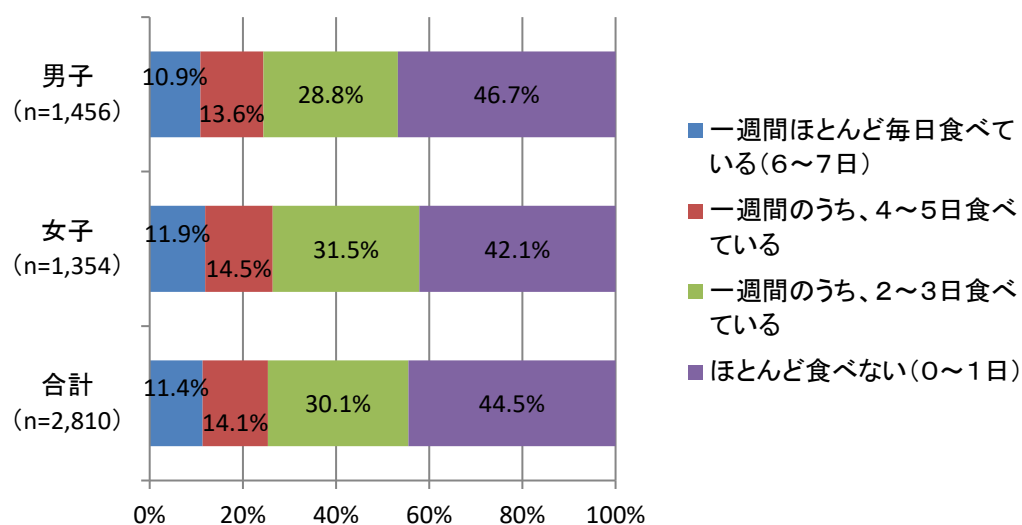


	毎日 2 回以上		毎日 1 回		一週間のうち、 3 ～ 4 回		一週間のうち、 1 ～ 2 回		ほとんど 飲まない		合計	
男子	198	13.6%	293	20.1%	375	25.8%	418	28.7%	172	11.8%	1,456	100.0%
女子	84	6.2%	186	13.7%	320	23.6%	444	32.8%	321	23.7%	1,355	100.0%
合計	282	10.0%	479	17.0%	695	24.7%	862	30.7%	493	17.5%	2,811	100.0%

毎日飲む者の割合の推移

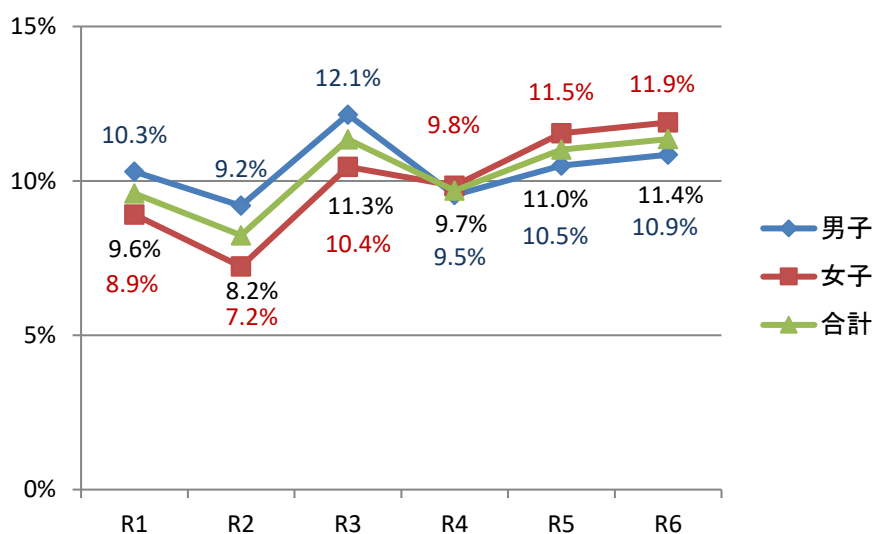


⑦ 夕食後のおやつの摂取

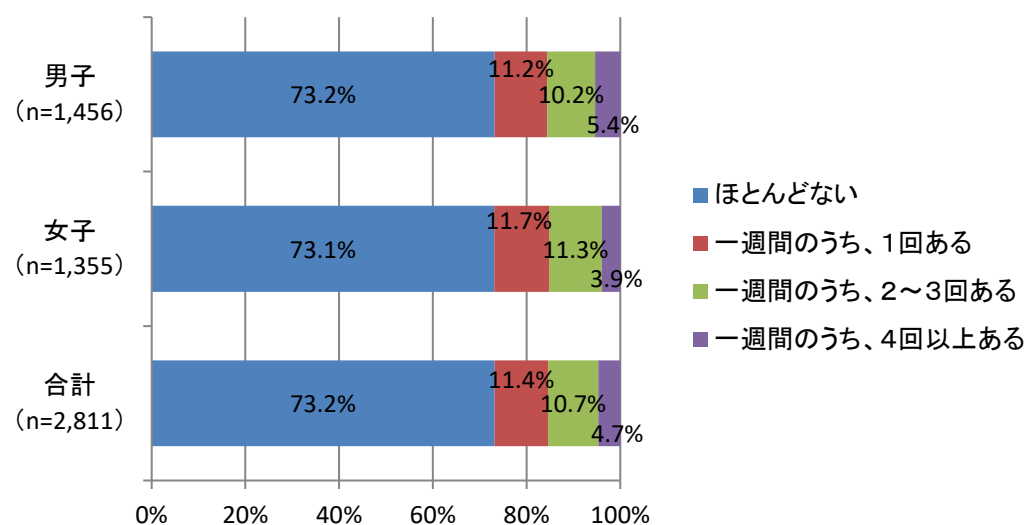


	一週間ほとんど毎日食べている(6～7日)		一週間のうち、4～5日食べている		一週間のうち、2～3日食べている		ほとんど食べない(0～1日)		合計	
男子	158	10.9%	198	13.6%	420	28.8%	680	46.7%	1,456	100.0%
女子	161	11.9%	197	14.5%	426	31.5%	570	42.1%	1,354	100.0%
合計	319	11.4%	395	14.1%	846	30.1%	1,250	44.5%	2,810	100.0%

ほとんど毎日食べている割合の推移

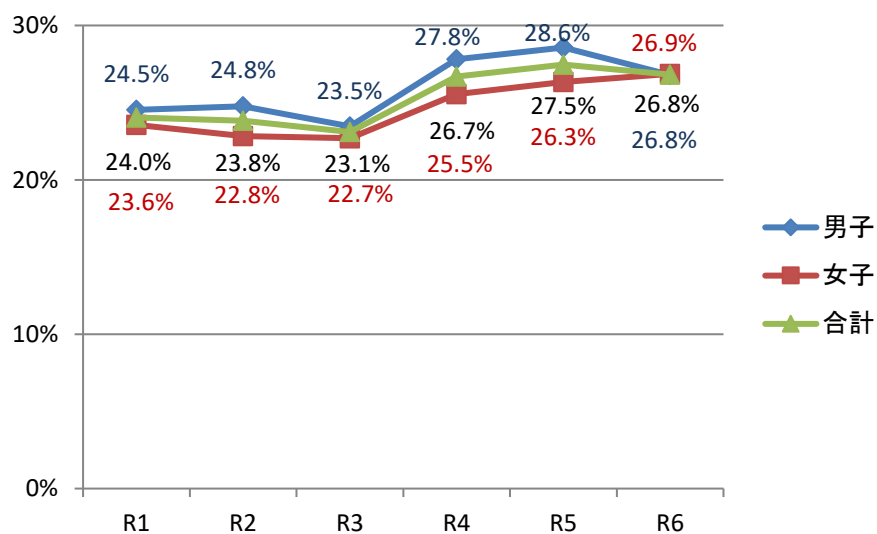


⑧ 孤食

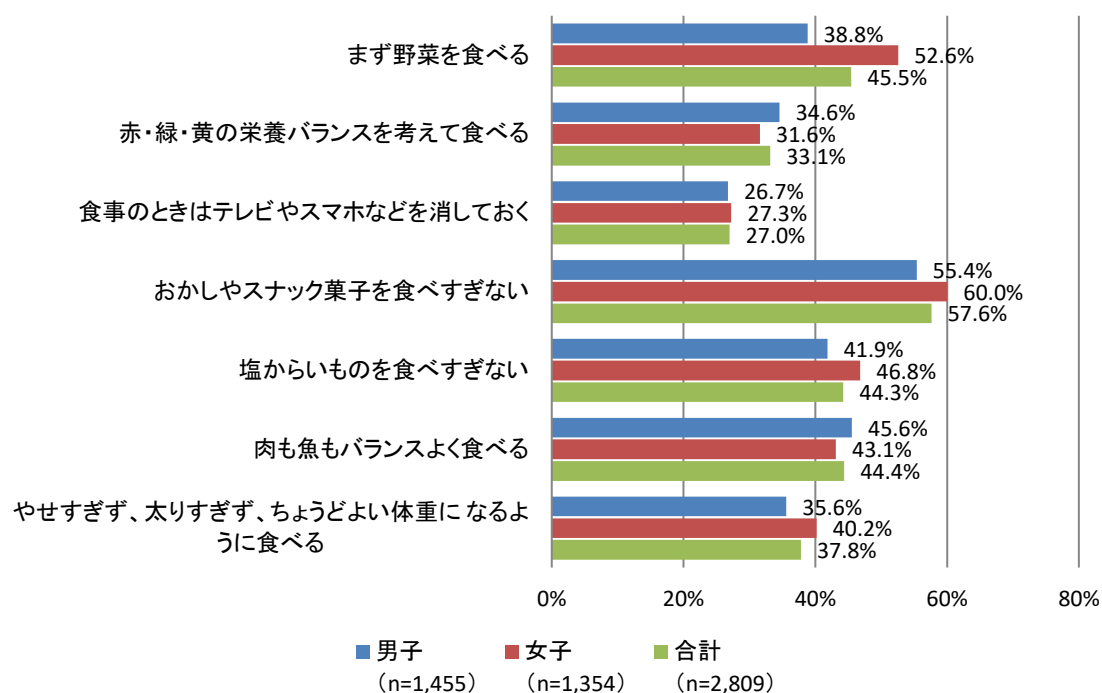


	ほとんどない		一週間のうち、1回ある		一週間のうち、2～3回ある		一週間のうち、4回以上ある		合計	
男子	1,066	73.2%	163	11.2%	149	10.2%	78	5.4%	1,456	100.0%
女子	991	73.1%	158	11.7%	153	11.3%	53	3.9%	1,355	100.0%
合計	2,057	73.2%	321	11.4%	302	10.7%	131	4.7%	2,811	100.0%

ひとりで食事をとることがある者の割合の推移

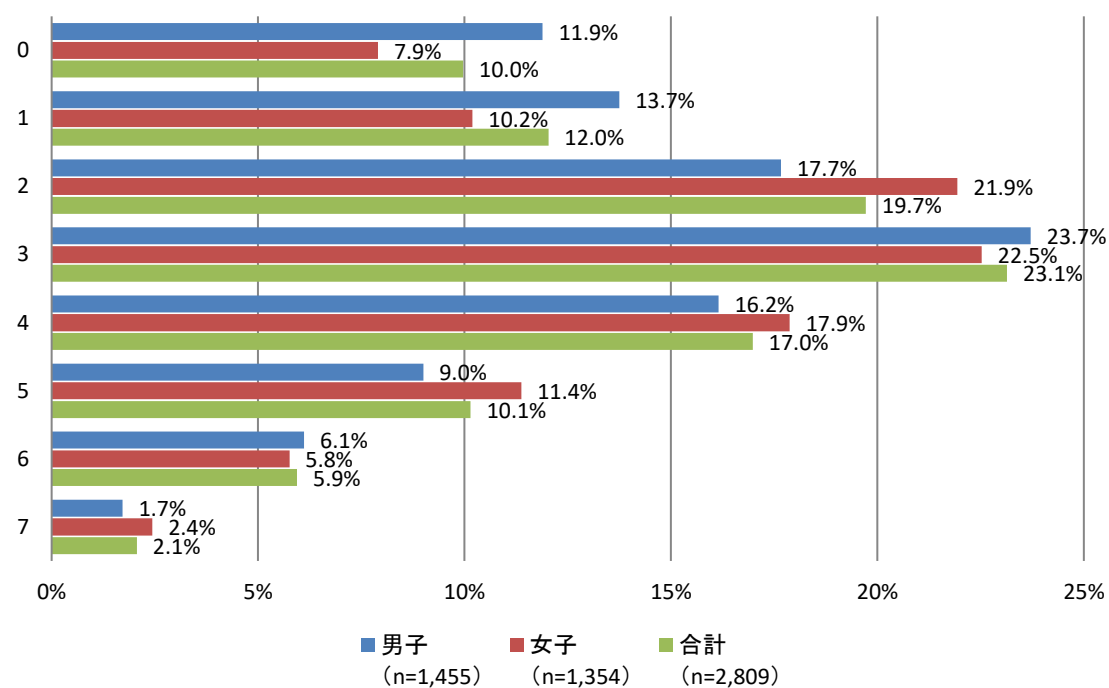


⑨ 食事で気をつけていること（複数回答）



	男子		女子		合計	
まず野菜を食べる	565	38.8%	712	52.6%	1,277	45.5%
赤・緑・黄の栄養バランスを考えて食べる	503	34.6%	428	31.6%	931	33.1%
食事のときはテレビやスマホなどを消しておく	389	26.7%	369	27.3%	758	27.0%
おかしやスナック菓子を食べすぎない	806	55.4%	813	60.0%	1,619	57.6%
塩からいものを食べすぎない	609	41.9%	634	46.8%	1,243	44.3%
肉も魚もバランスよく食べる	663	45.6%	584	43.1%	1,247	44.4%
やせすぎず、太りすぎず、ちょうどよい体重になるように食べる	518	35.6%	544	40.2%	1,062	37.8%
	1,455		1,354		2,809	

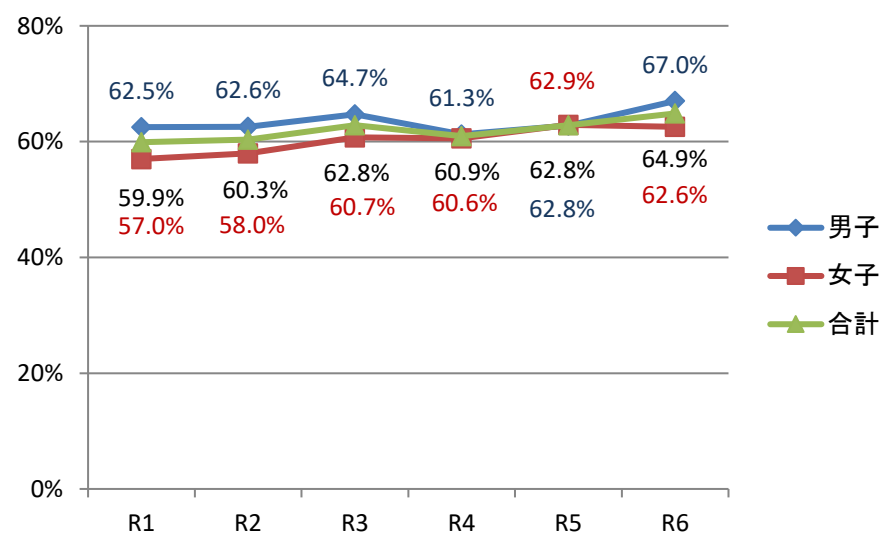
食事で気をつけていること 回答数の分布



平均回答数

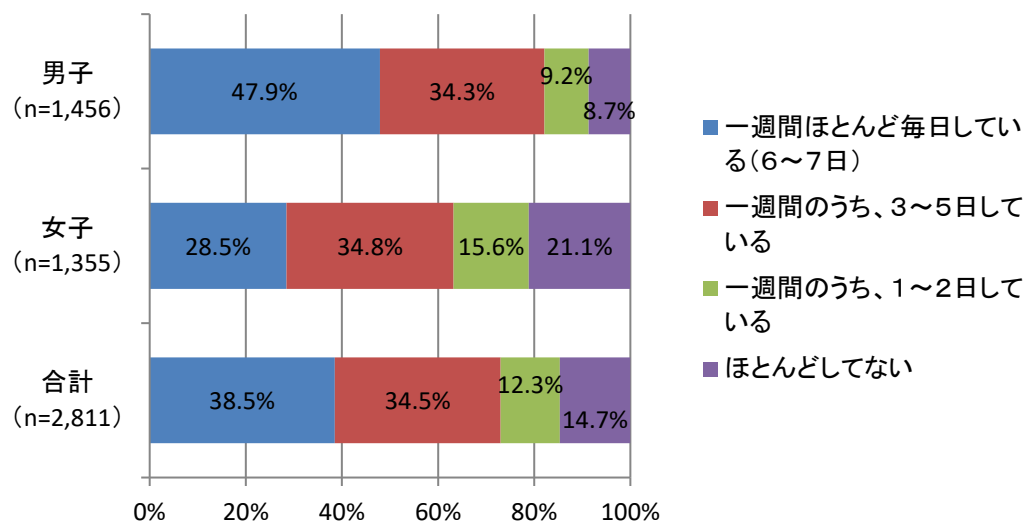
男子	2.8
女子	3.0
合計	2.9

実施が3項目以下の者の割合の推移



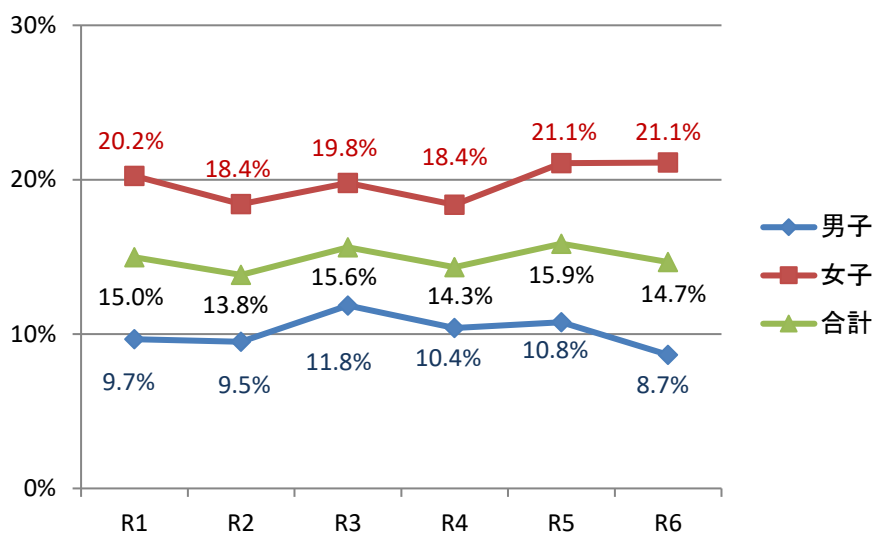
1-2 運動

① 有酸素運動

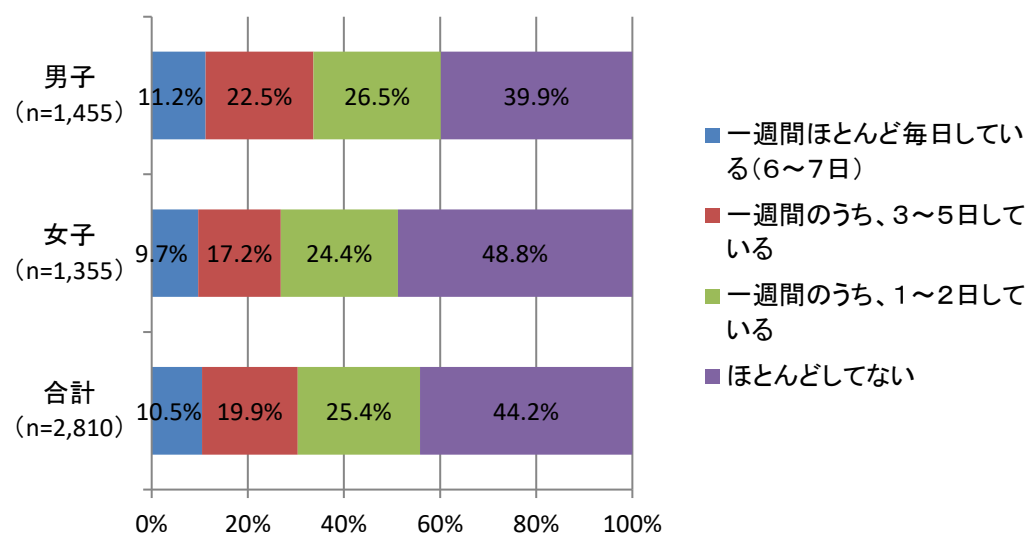


	一週間ほとんど毎日している(6~7日)		一週間のうち、3~5日している		一週間のうち、1~2日している		ほとんどしてない		合計	
男子	697	47.9%	499	34.3%	134	9.2%	126	8.7%	1,456	100.0%
女子	386	28.5%	471	34.8%	212	15.6%	286	21.1%	1,355	100.0%
合計	1,083	38.5%	970	34.5%	346	12.3%	412	14.7%	2,811	100.0%

ほとんどしてない割合の推移

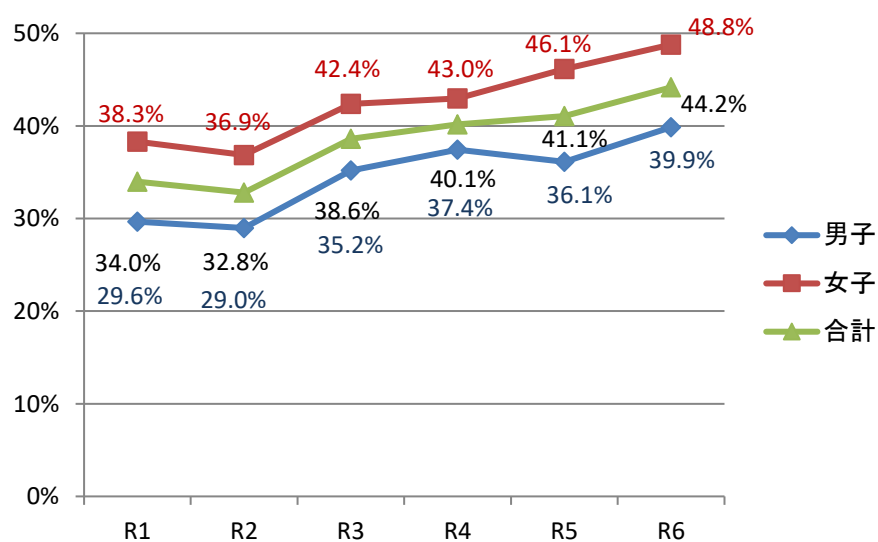


② 筋力トレーニング

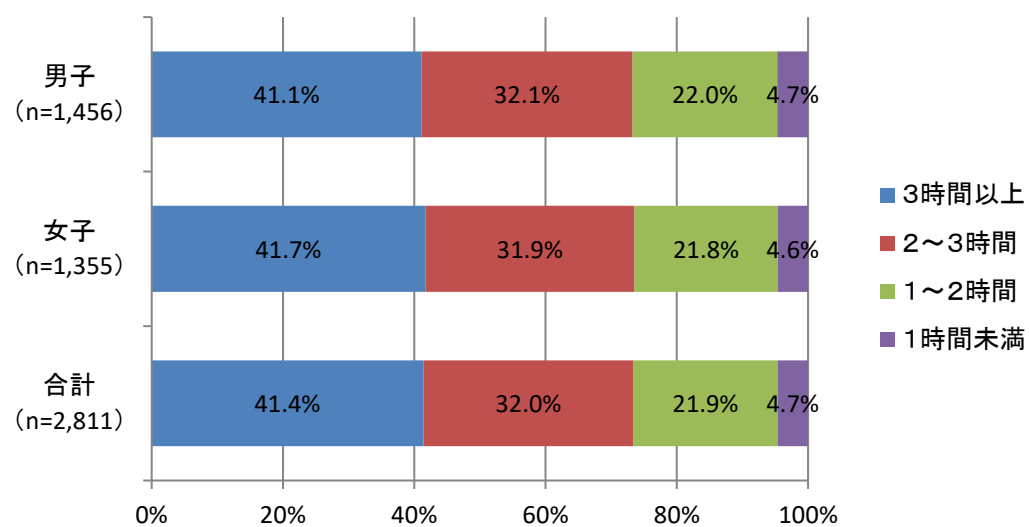


	一週間ほとんど毎日している (6～7日)		一週間のうち、3～5日している		一週間のうち、1～2日している		ほとんどしてない		合計	
男子	163	11.2%	327	22.5%	385	26.5%	580	39.9%	1,455	100.0%
女子	131	9.7%	233	17.2%	330	24.4%	661	48.8%	1,355	100.0%
合計	294	10.5%	560	19.9%	715	25.4%	1,241	44.2%	2,810	100.0%

ほとんどしてない割合の推移

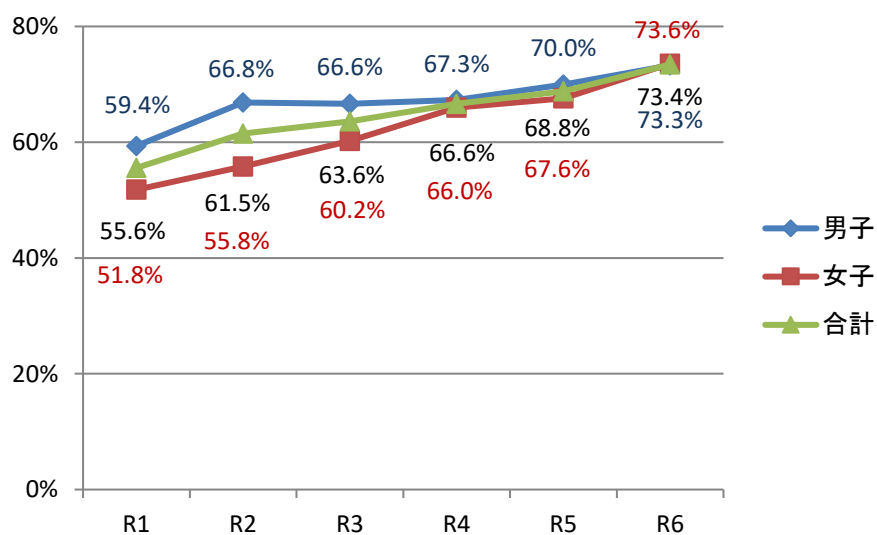


③ 情報メディア等の利用時間（ゲーム、スマホ、テレビ等）



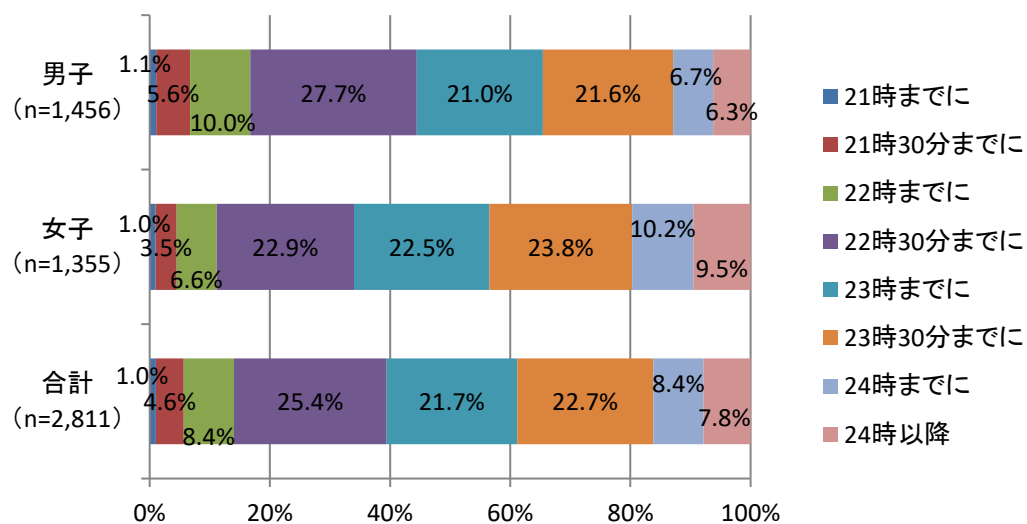
	3 時間以上		2 ～ 3 時間		1 ～ 2 時間		1 時間未満		合計	
男子	599	41.1%	468	32.1%	321	22.0%	68	4.7%	1,456	100.0%
女子	565	41.7%	432	31.9%	295	21.8%	63	4.6%	1,355	100.0%
合計	1,164	41.4%	900	32.0%	616	21.9%	131	4.7%	2,811	100.0%

2 時間以上の者の割合の推移



1-3 睡眠

① 平日の就寝時刻



	男子		女子		合計	
21 時までに	16	1.1%	13	1.0%	29	1.0%
21 時 30 分までに	82	5.6%	48	3.5%	130	4.6%
22 時までに	146	10.0%	90	6.6%	236	8.4%
22 時 30 分までに	403	27.7%	310	22.9%	713	25.4%
23 時までに	306	21.0%	305	22.5%	611	21.7%
23 時 30 分までに	315	21.6%	322	23.8%	637	22.7%
24 時までに	97	6.7%	138	10.2%	235	8.4%
24 時以降	91	6.3%	129	9.5%	220	7.8%
合計	1,456	100.0%	1,355	100.0%	2,811	100.0%

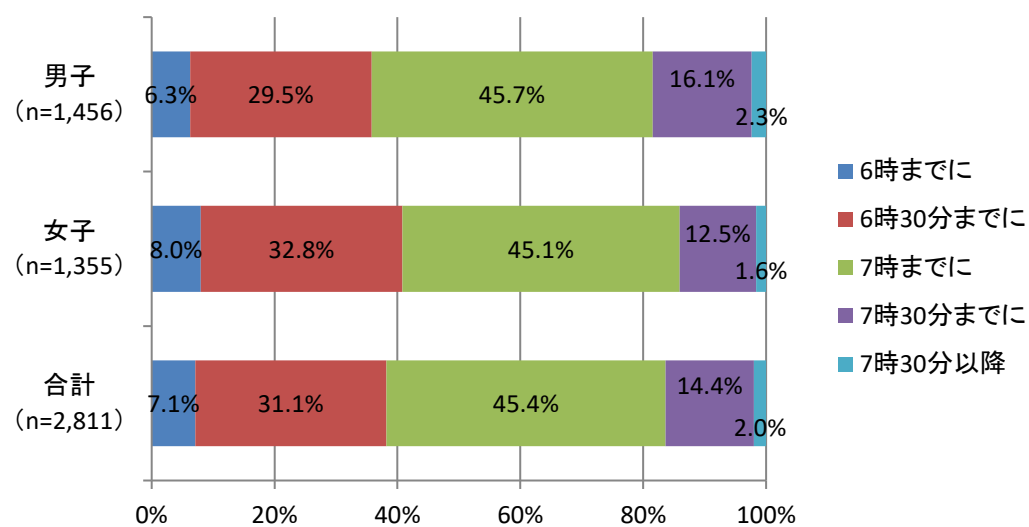
平均的な就寝時刻

男子 22 時 28 分

女子 22 時 40 分

合計 22 時 34 分

② 平日の起床時刻



	男子		女子		合計	
6 時までに	91	6.3%	108	8.0%	199	7.1%
6 時 30 分までに	430	29.5%	445	32.8%	875	31.1%
7 時までに	666	45.7%	611	45.1%	1,277	45.4%
7 時 30 分までに	235	16.1%	169	12.5%	404	14.4%
7 時 30 分以降	34	2.3%	22	1.6%	56	2.0%
合計	1,456	100.0%	1,355	100.0%	2,811	100.0%

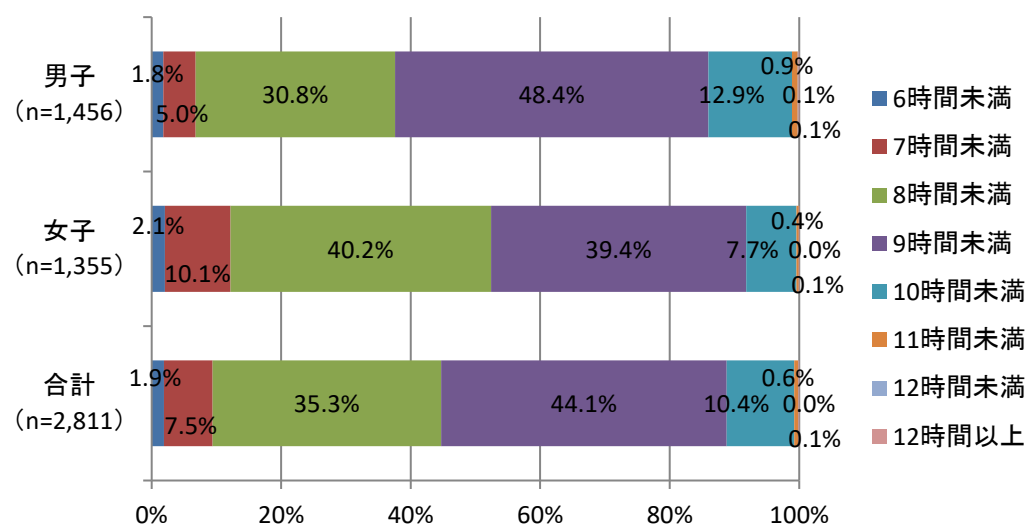
平均的な起床時刻

男子 6 時 28 分

女子 6 時 24 分

合計 6 時 26 分

③ 平日の睡眠時間



	男子		女子		合計	
6 時間未満	26	1.8%	28	2.1%	54	1.9%
7 時間未満	73	5.0%	137	10.1%	210	7.5%
8 時間未満	448	30.8%	545	40.2%	993	35.3%
9 時間未満	705	48.4%	534	39.4%	1,239	44.1%
10 時間未満	188	12.9%	105	7.7%	293	10.4%
11 時間未満	13	0.9%	5	0.4%	18	0.6%
12 時間未満	1	0.1%	0	0.0%	1	0.0%
12 時間以上	2	0.1%	1	0.1%	3	0.1%
合計	1,456	100.0%	1,355	100.0%	2,811	100.0%

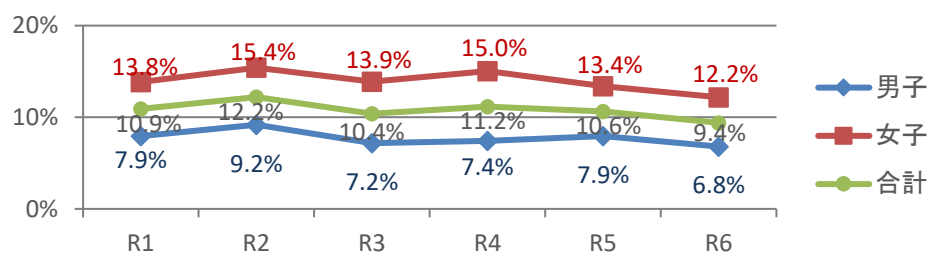
平均的な睡眠時間

男子 8 時間 0 分

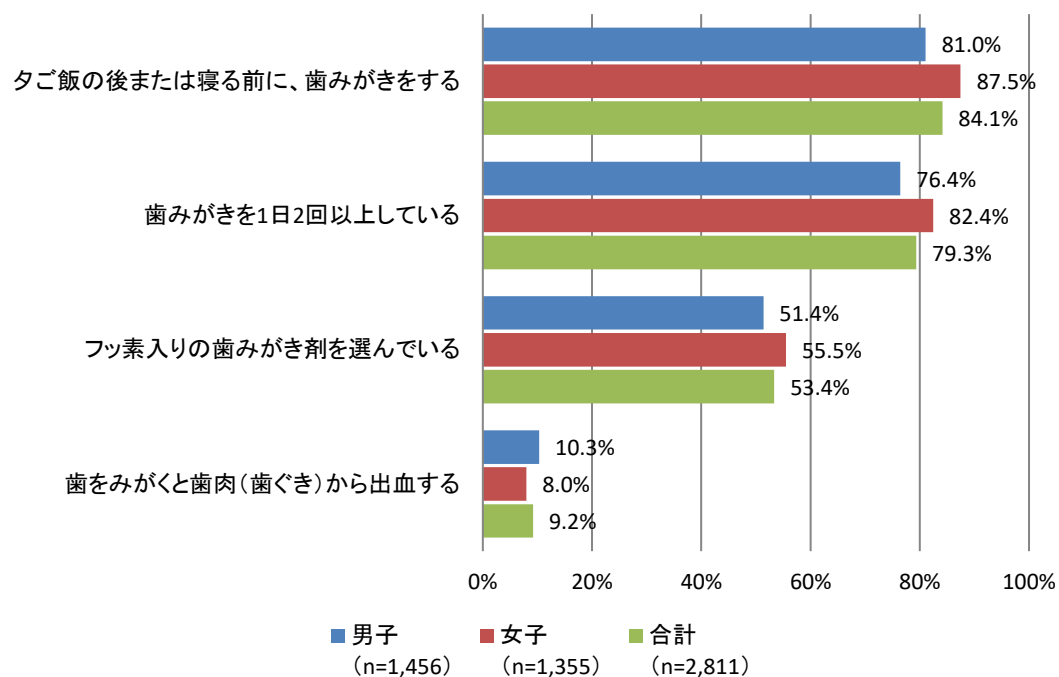
女子 7 時間 44 分

合計 7 時間 52 分

睡眠時間が 7 時間未満の者の割合の推移

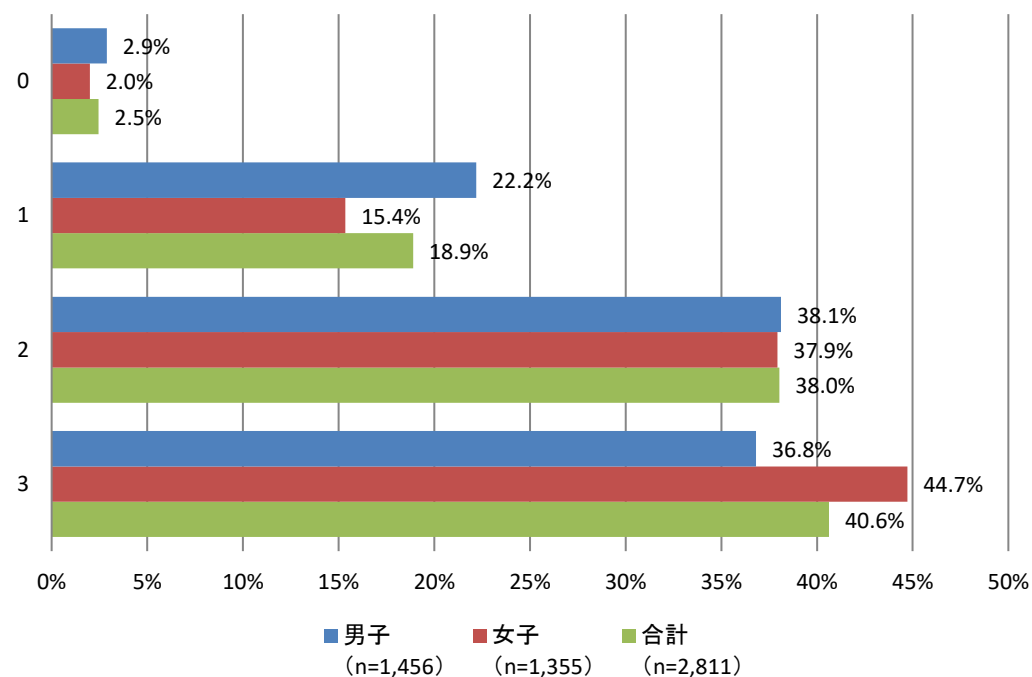


1-4 歯みがき（複数回答）



	男子		女子		合計	
夕ご飯の後または寝る前に、歯みがきをする	1,180	81.0%	1,185	87.5%	2,365	84.1%
歯みがきを1日2回以上している	1,113	76.4%	1,117	82.4%	2,230	79.3%
フッ素入りの歯みがき剤を選んでいる	748	51.4%	752	55.5%	1,500	53.4%
歯をみがくと歯肉（歯ぐき）から出血する	150	10.3%	108	8.0%	258	9.2%
	1,456		1,355		2,811	

歯みがき 回答数



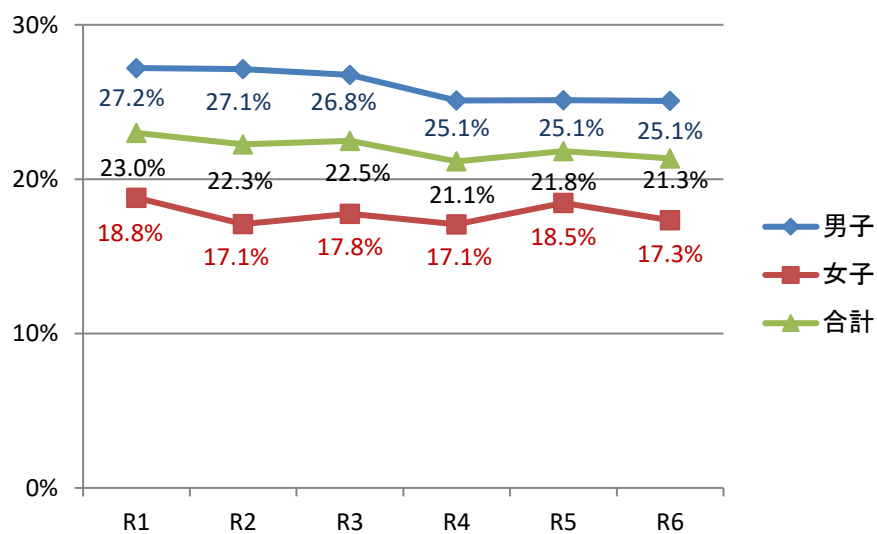
平均回答数

男子 2.1

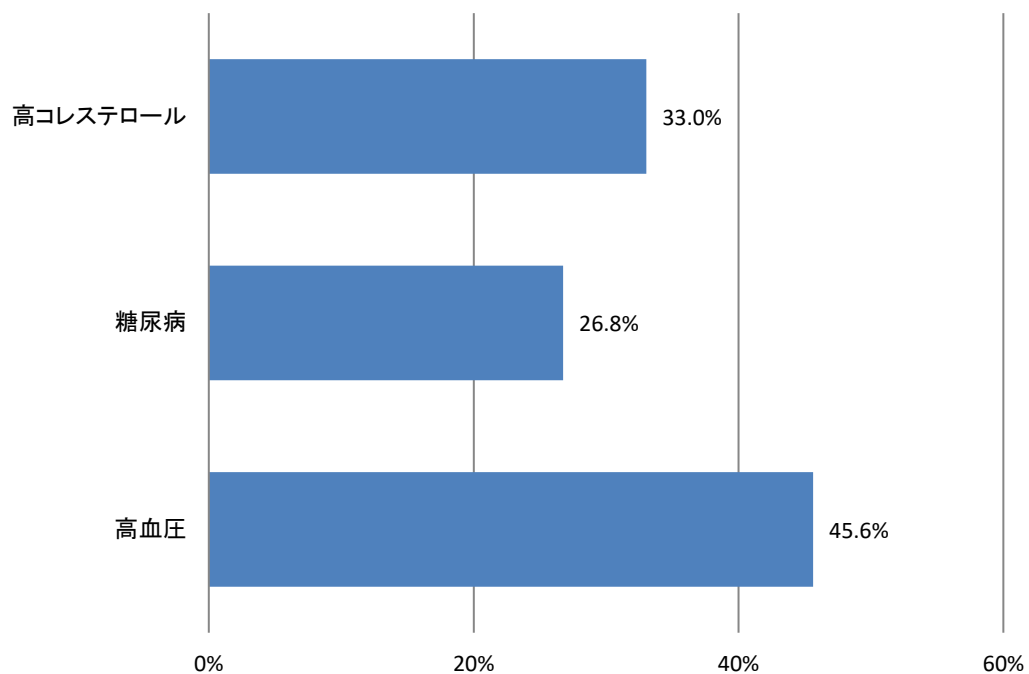
女子 2.3

合計 2.2

行っているのが1項目以下の者の割合の推移



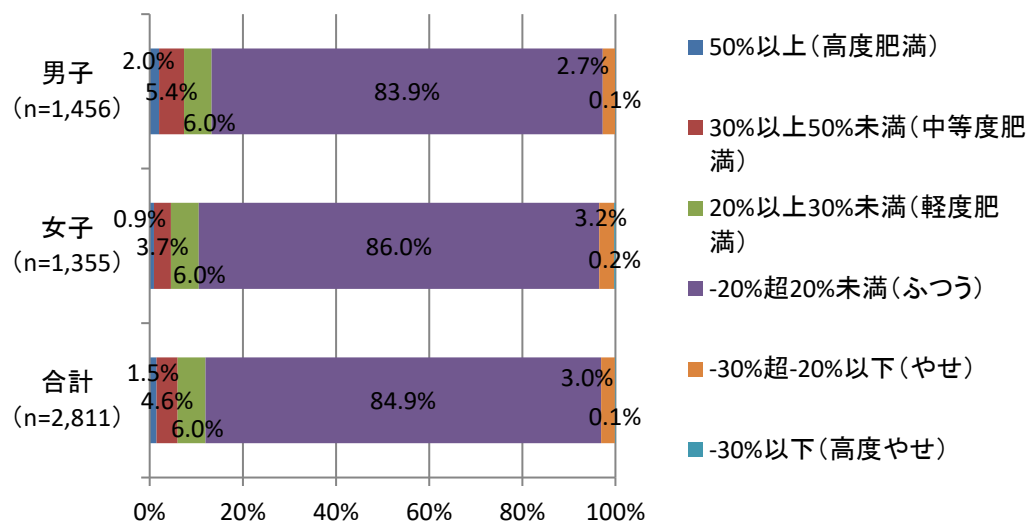
1-5 家族歴



	男子		女子		合計	
高コレステロール n = 男子 : 1,455、女子 : 1,351、 合計 : 2,806	477	32.8%	450	33.3%	927	33.0%
糖尿病 n = 男子 : 1,455、女子 : 1,351、 合計 : 2,806	372	25.6%	379	28.1%	751	26.8%
高血圧 n = 男子 : 1,454、女子 : 1,351、 合計 : 2,805	641	44.1%	639	47.3%	1,280	45.6%

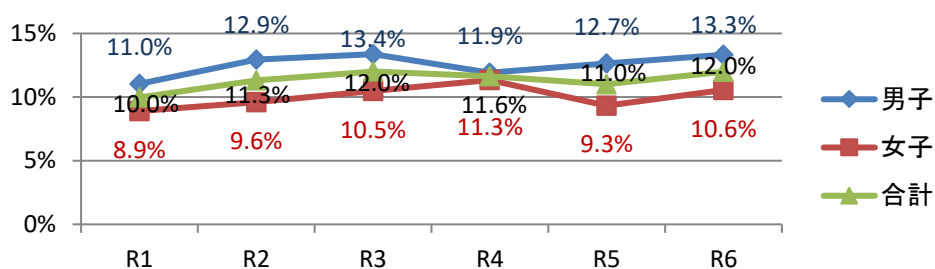
2 肥満の状況

① 肥満の程度（6分類）

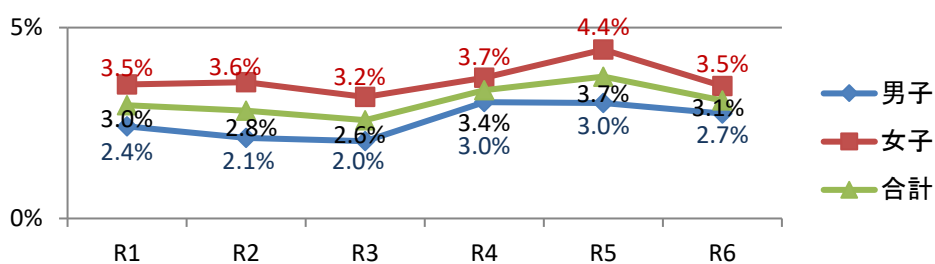


	50%以上 (高度肥満)		30%以上 50%未満 (中等度肥満)		20%以上 30%未満 (軽度肥満)		-20%超～+20%未満 (ふつう)		-30%超-20%以下 (やせ)		-30%以下 (高度やせ)		合計	
男子	29	2.0%	78	5.4%	87	6.0%	1,222	83.9%	39	2.7%	1	0.1%	1,456	100.0%
女子	12	0.9%	50	3.7%	81	6.0%	1,165	86.0%	44	3.2%	3	0.2%	1,355	100.0%
合計	41	1.5%	128	4.6%	168	6.0%	2,387	84.9%	83	3.0%	4	0.1%	2,811	100.0%

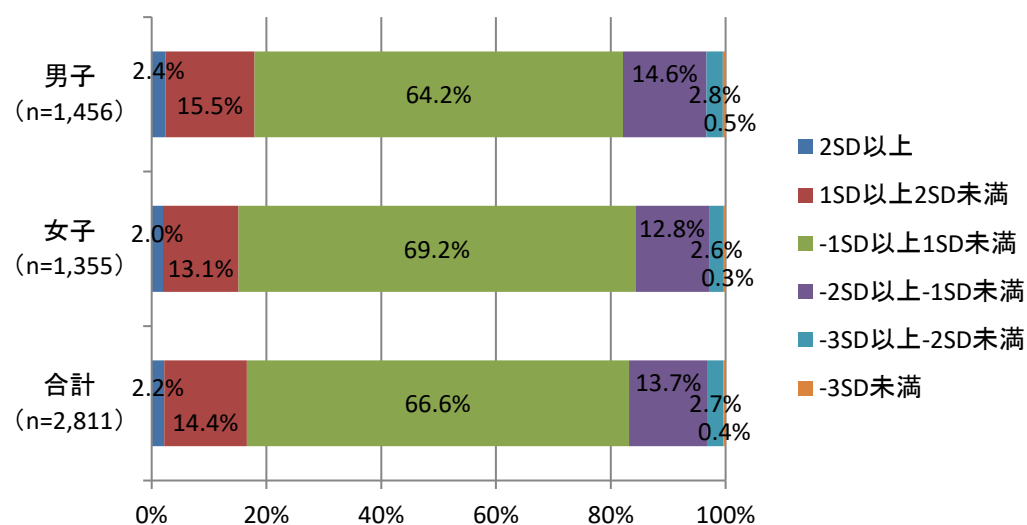
20%以上（肥満）の割合の推移



-20%以下（やせ）の割合の推移

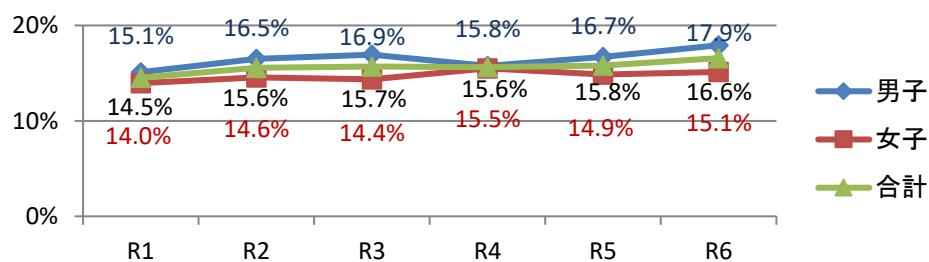


② BMI 分類 (Zスコア)

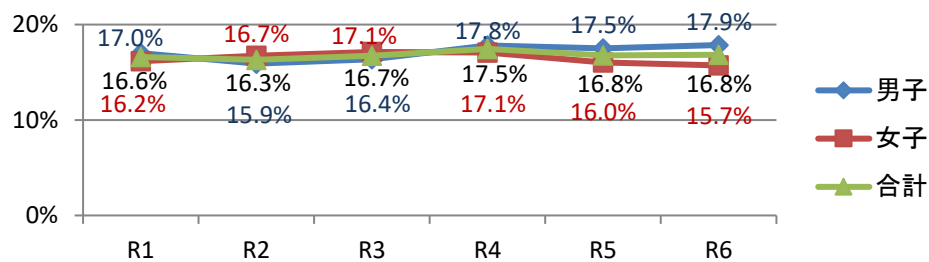


	2SD 以上		1SD 以上 2SD 未満		-1SD 以上 1SD 未満		-2SD 以上 -1SD 未満		-3SD 以上 -2SD 未満		-3SD 未満		合計	
男子	35	2.4%	226	15.5%	935	64.2%	212	14.6%	41	2.8%	7	0.5%	1,456	100.0%
女子	27	2.0%	178	13.1%	937	69.2%	174	12.8%	35	2.6%	4	0.3%	1,355	100.0%
合計	62	2.2%	404	14.4%	1,872	66.6%	386	13.7%	76	2.7%	11	0.4%	2,811	100.0%

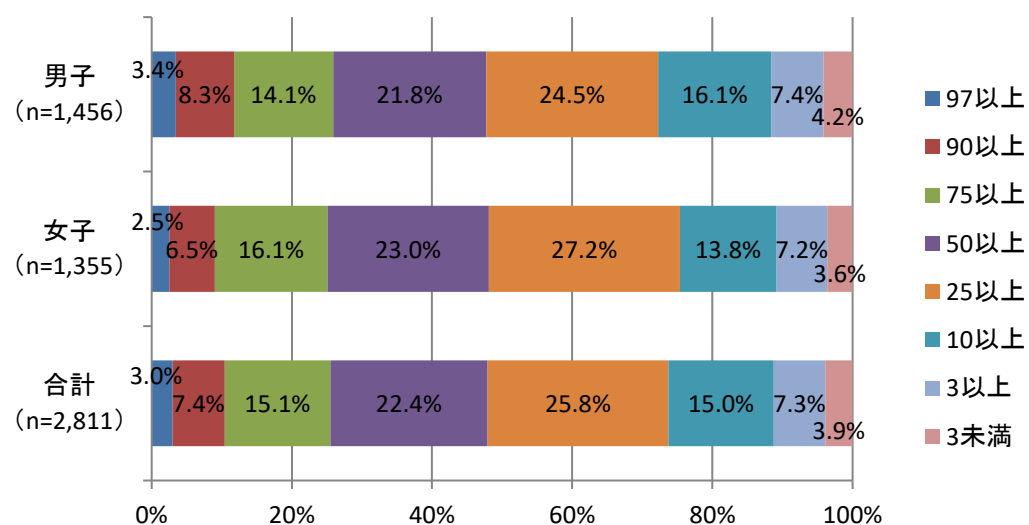
1SD 以上の割合の推移



-1SD 未満の割合の推移

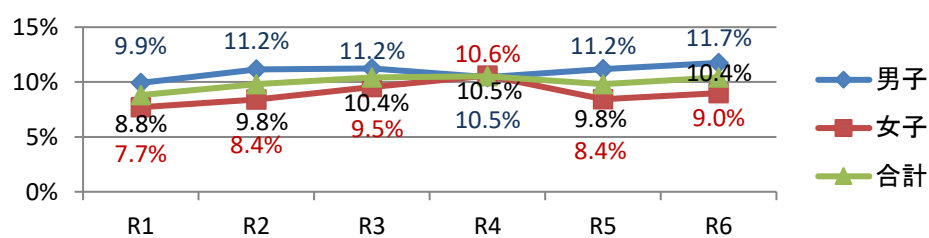


③ BMI 分類（パーセンタイル）

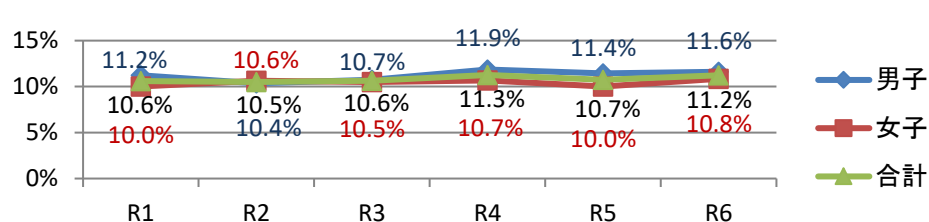


	男子		女子		合計	
97 以上	50	3.4%	34	2.5%	84	3.0%
90 以上	121	8.3%	88	6.5%	209	7.4%
75 以上	206	14.1%	218	16.1%	424	15.1%
50 以上	318	21.8%	312	23.0%	630	22.4%
25 以上	357	24.5%	369	27.2%	726	25.8%
10 以上	235	16.1%	187	13.8%	422	15.0%
3 以上	108	7.4%	98	7.2%	206	7.3%
3 未満	61	4.2%	49	3.6%	110	3.9%
合計	1,456	100.0%	1,355	100.0%	2,811	100.0%

90 以上の割合の推移



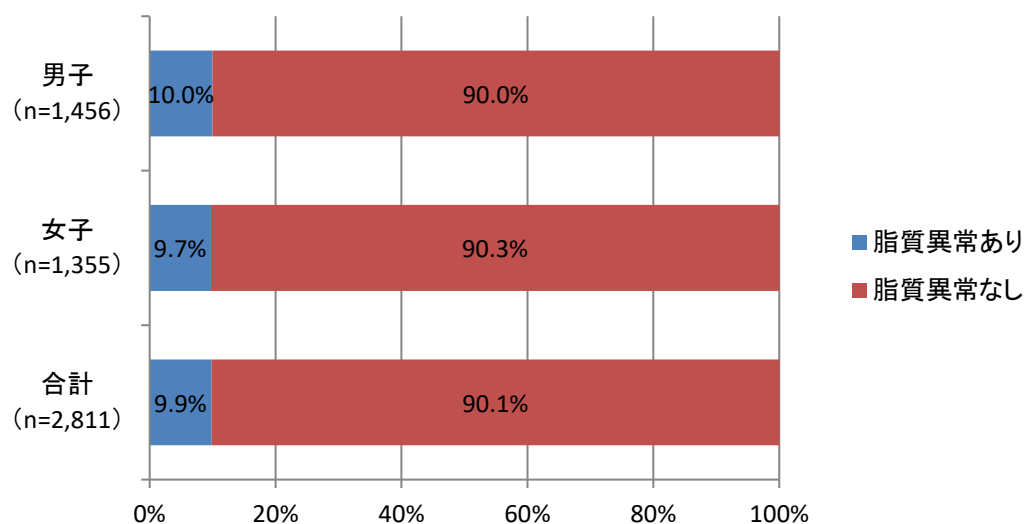
10 未満の割合の推移



3 血液検査の状況

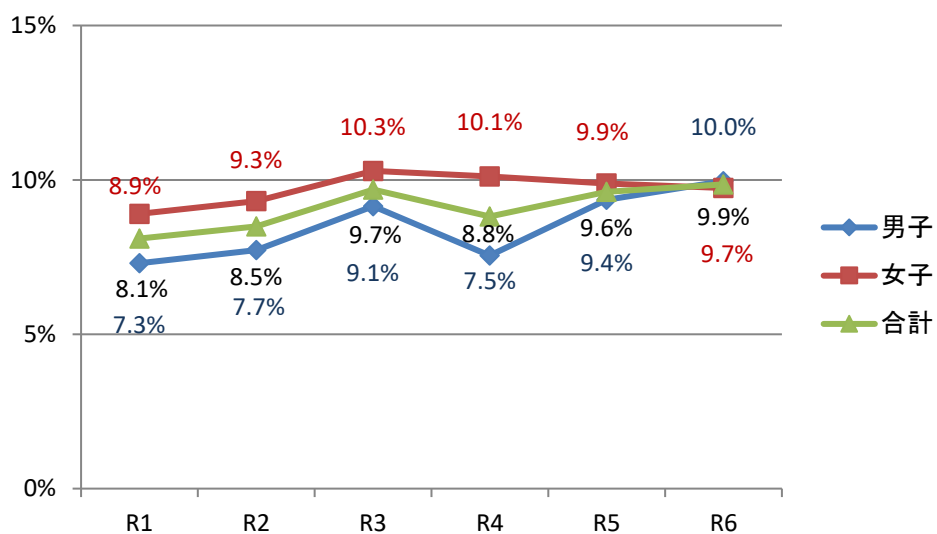
3-1 脂質（総コレステロール、LDL コレステロール、HDL コレステロール、中性脂肪、Non-HDL コレステロール）

① 脂質異常（総コレステロール、LDL コレステロール、HDL コレステロール、中性脂肪のうちいずれか一つでも基準値を超えたもの）

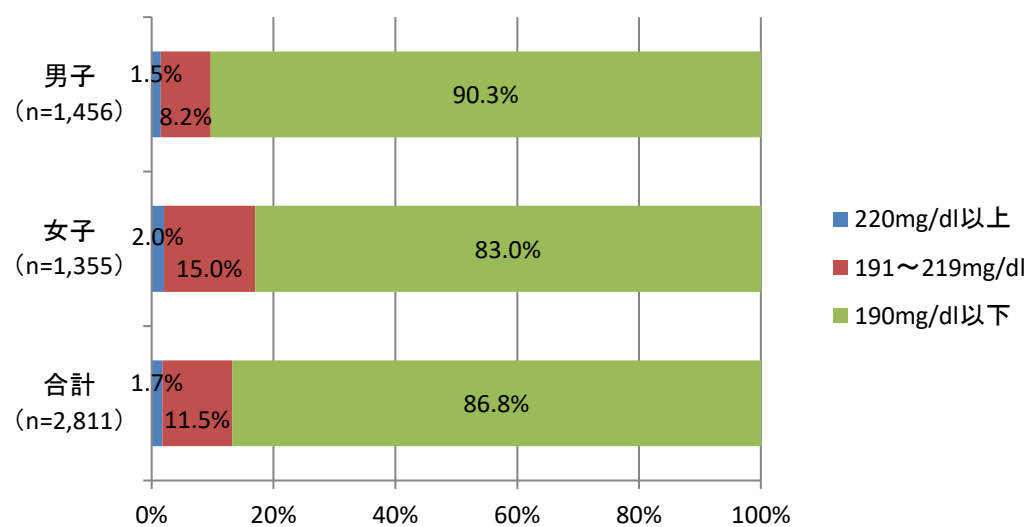


	脂質異常あり		脂質異常なし		合計	
男子	145	10.0%	1,311	90.0%	1,456	100.0%
女子	132	9.7%	1,223	90.3%	1,355	100.0%
合計	277	9.9%	2,534	90.1%	2,811	100.0%

脂質異常ありの割合の推移

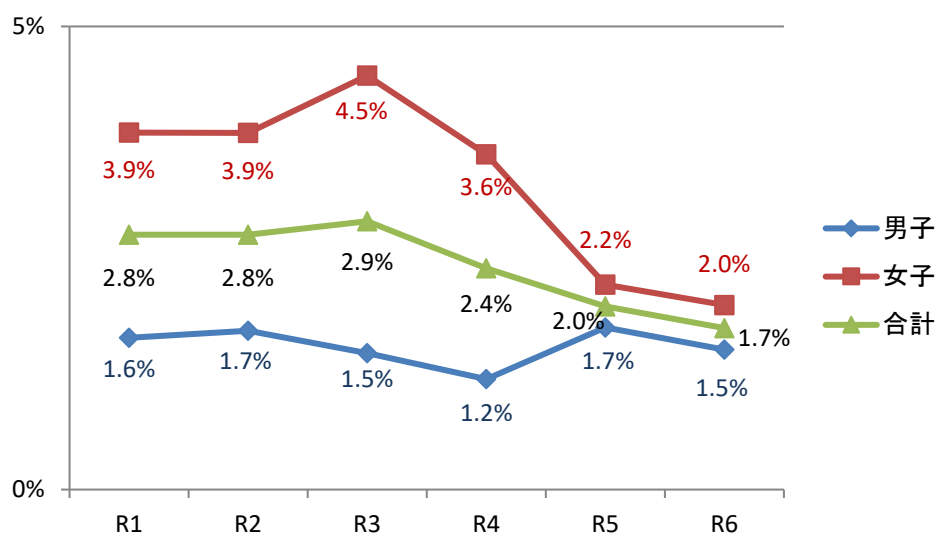


② 総コレステロール

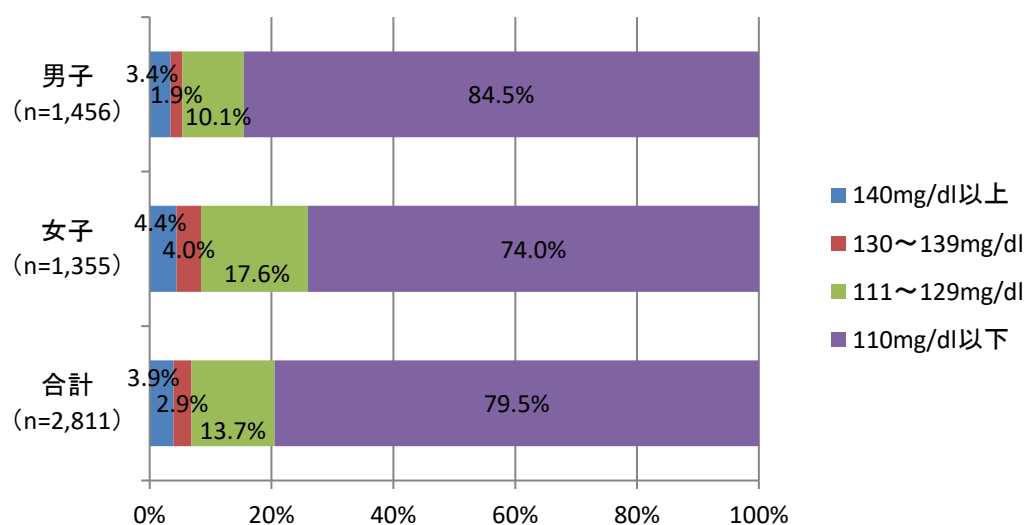


	220mg/dl 以上		191～219mg/dl		190mg/dl 以下		合計	
男子	22	1.5%	119	8.2%	1,315	90.3%	1,456	100.0%
女子	27	2.0%	203	15.0%	1,125	83.0%	1,355	100.0%
合計	49	1.7%	322	11.5%	2,440	86.8%	2,811	100.0%

総コレステロール 基準値を超える（220mg/dl 以上）者の割合の推移

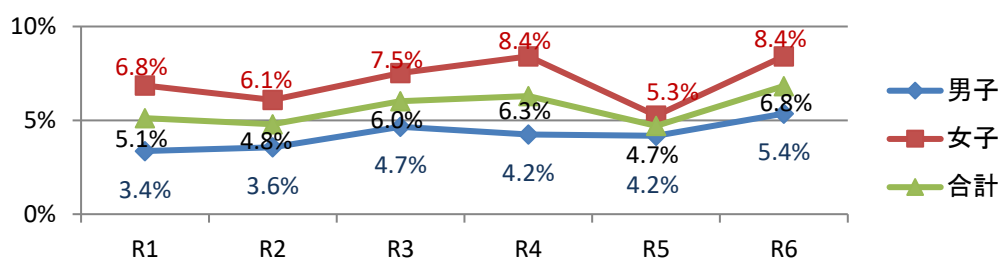


③ LDL コレステロール

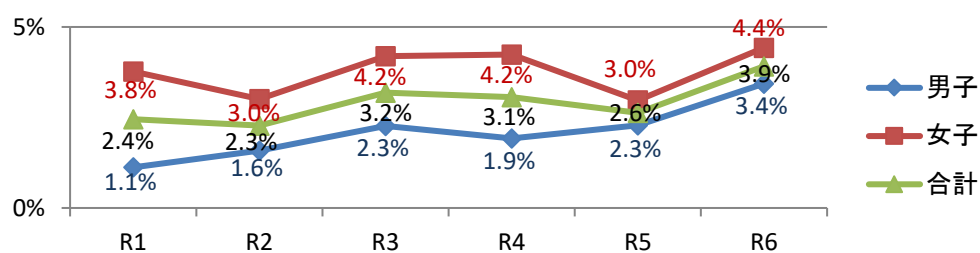


	140mg/dl 以上		130～139mg/dl		111～129mg/dl		110mg/dl 以下		合計	
男子	50	3.4%	28	1.9%	147	10.1%	1,231	84.5%	1,456	100.0%
女子	60	4.4%	54	4.0%	238	17.6%	1,003	74.0%	1,355	100.0%
合計	110	3.9%	82	2.9%	385	13.7%	2,234	79.5%	2,811	100.0%

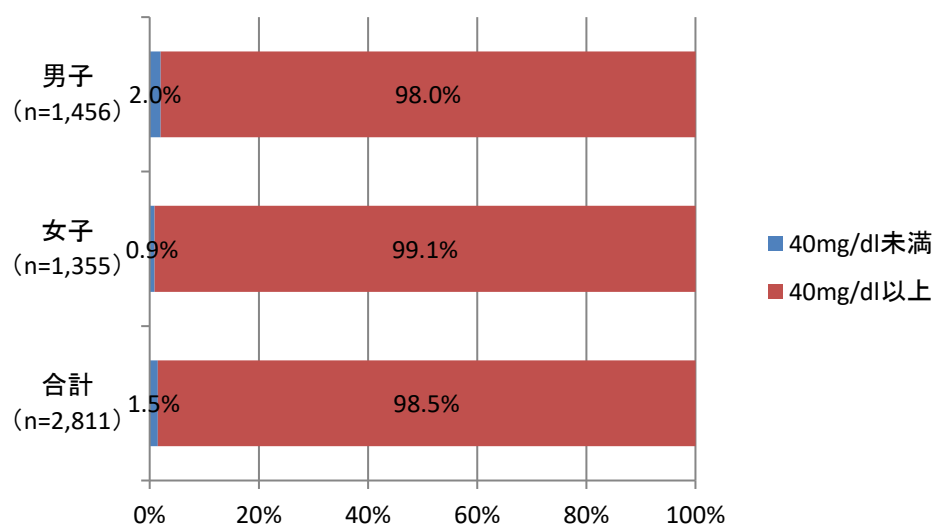
LDL コレステロール 基準値を超える（130mg/dl 以上）者の割合の推移



LDL コレステロール 基準値を超える（140mg/dl 以上）者の割合の推移

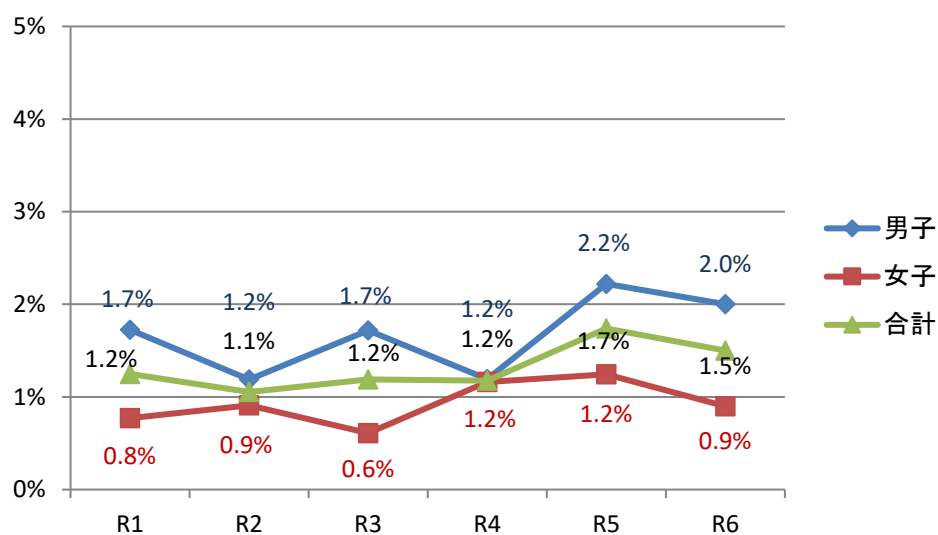


④ HDL コレステロール

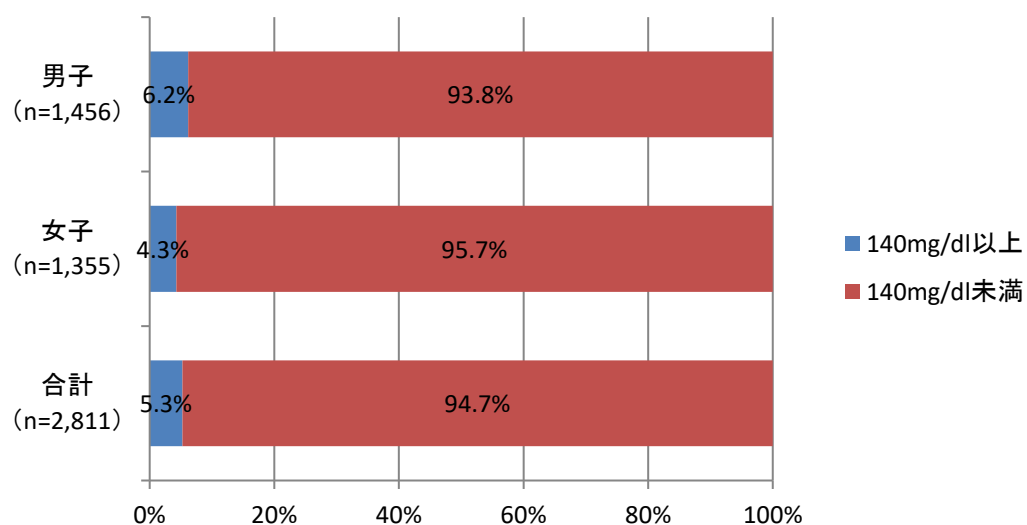


	40mg/dl 未満		40mg/dl 以上		合計	
男子	29	2.0%	1,427	98.0%	1,456	100.0%
女子	12	0.9%	1,343	99.1%	1,355	100.0%
合計	41	1.5%	2,770	98.5%	2,811	100.0%

HDL コレステロール 基準値を満たさない（40mg/dl 未満）者の割合の推移

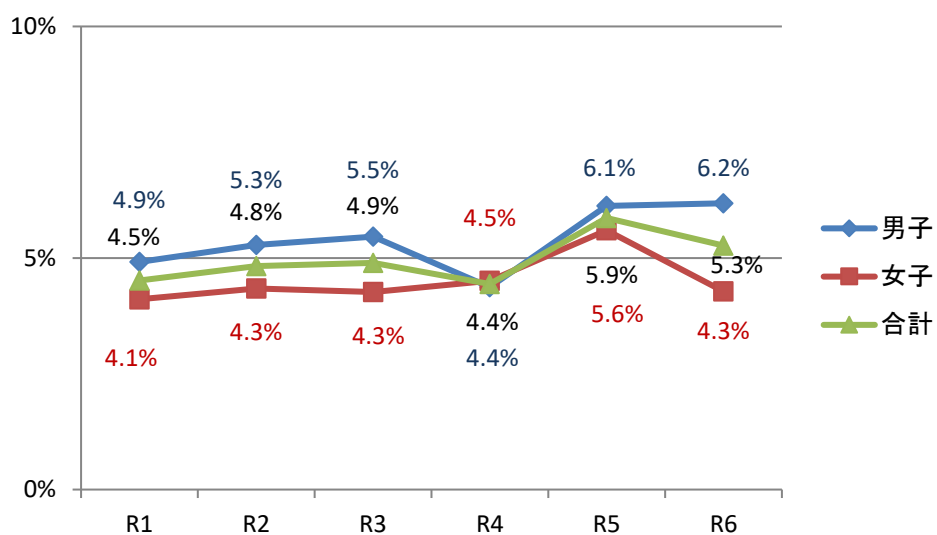


⑤ 中性脂肪

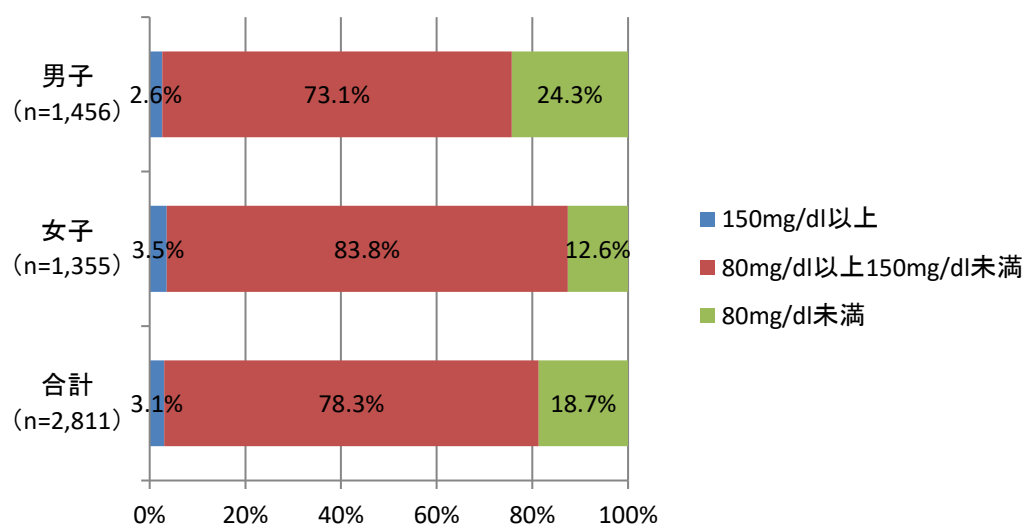


	140mg/dl 以上		140mg/dl 未満		合計	
男子	90	6.2%	1,366	93.8%	1,456	100.0%
女子	58	4.3%	1,297	95.7%	1,355	100.0%
合計	148	5.3%	2,663	94.7%	2,811	100.0%

中性脂肪 基準値を超える（140mg/dl 以上）者の割合の推移

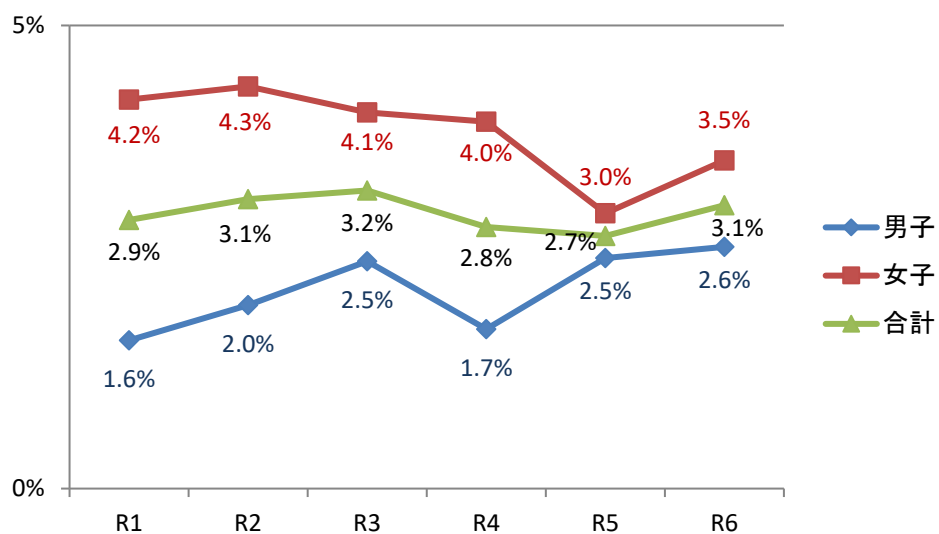


⑥ Non-HDL コレステロール

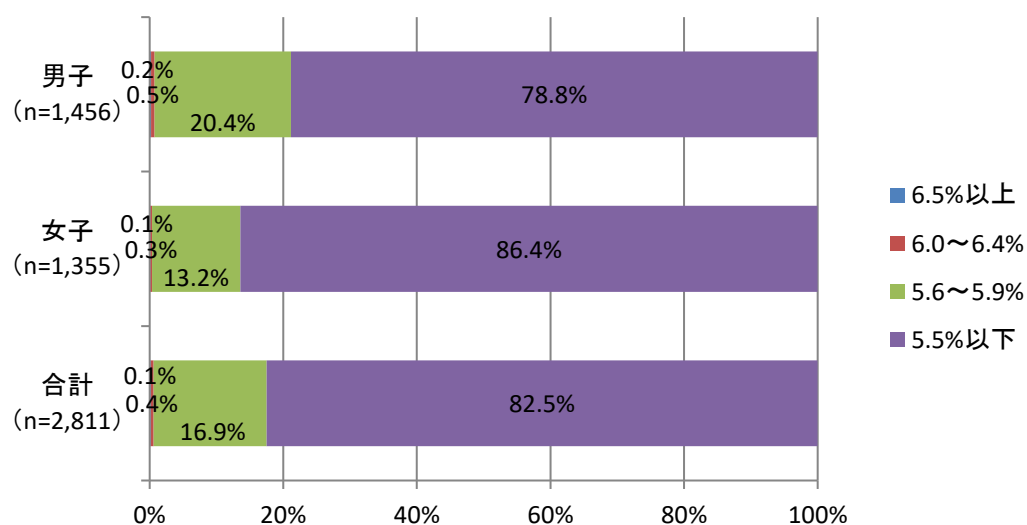


	150mg/dl 以上		80mg/dl 以上 150mg/dl 未満		80mg/dl 未満		合計	
男子	38	2.6%	1,064	73.1%	354	24.3%	1,456	100.0%
女子	48	3.5%	1,136	83.8%	171	12.6%	1,355	100.0%
合計	86	3.1%	2,200	78.3%	525	18.7%	2,811	100.0%

Non-HDL コレステロール 基準値を超える（150mg/dl 以上）者の割合の推移

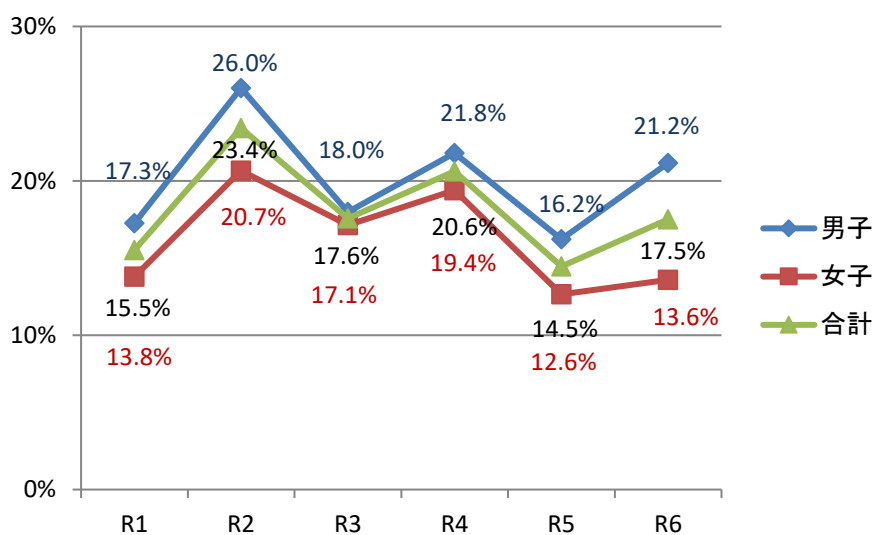


3-2 HbA1c



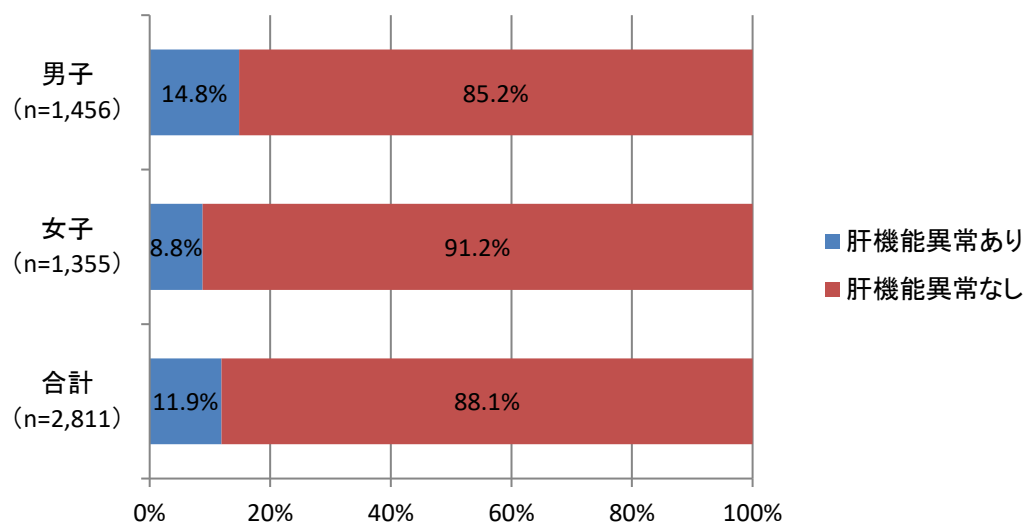
	6.5%以上		6.0～6.4%		5.6～5.9%		5.5%以下		合計	
男子	3	0.2%	8	0.5%	297	20.4%	1,148	78.8%	1,456	100.0%
女子	1	0.1%	4	0.3%	179	13.2%	1,171	86.4%	1,355	100.0%
合計	4	0.1%	12	0.4%	476	16.9%	2,319	82.5%	2,811	100.0%

HbA1c 5.6%以上の割合の推移



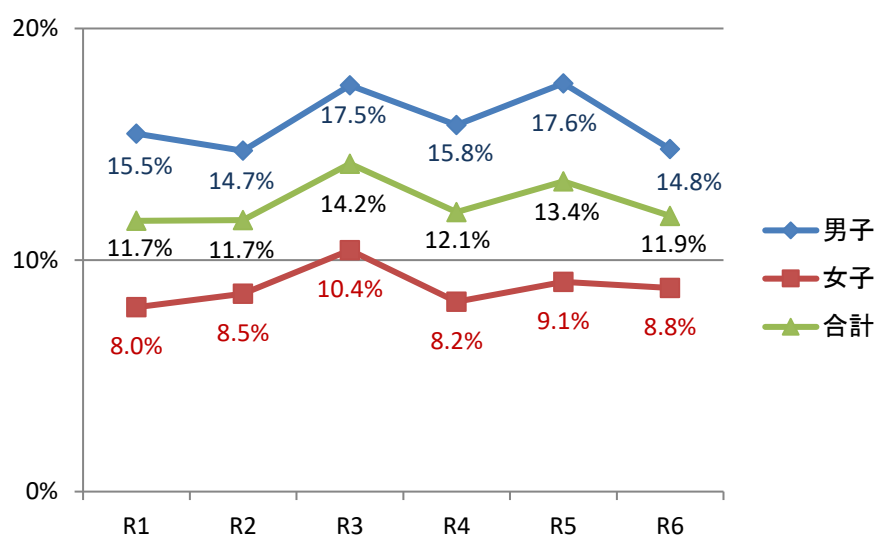
3-3 肝機能、脂肪肝（AST、ALT、 γ -GTP）

① 肝機能異常（AST、ALT、 γ -GTP のうちいずれか一つでも基準値を超えたもの）

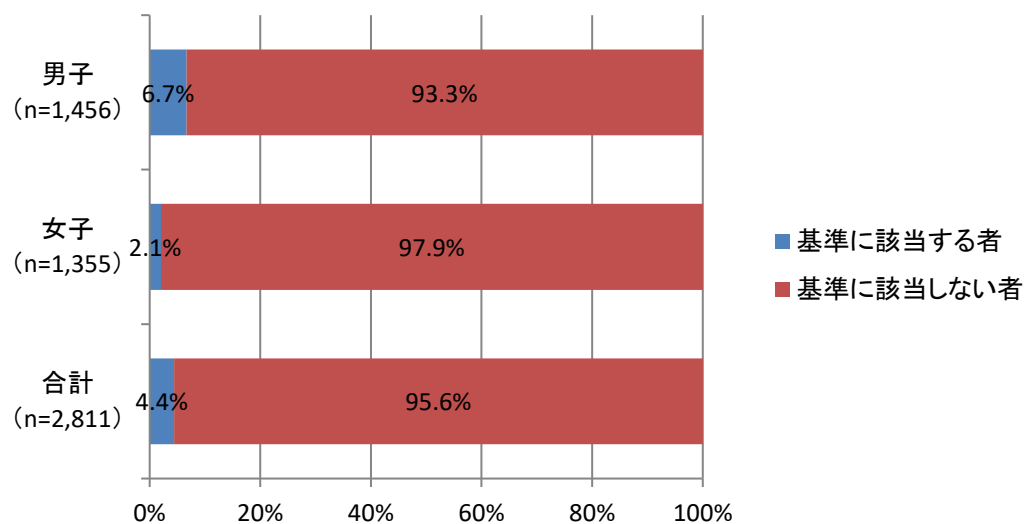


	肝機能異常あり		肝機能異常なし		合計	
男子	216	14.8%	1,240	85.2%	1,456	100.0%
女子	119	8.8%	1,236	91.2%	1,355	100.0%
合計	335	11.9%	2,476	88.1%	2,811	100.0%

肝機能異常ありの割合の推移

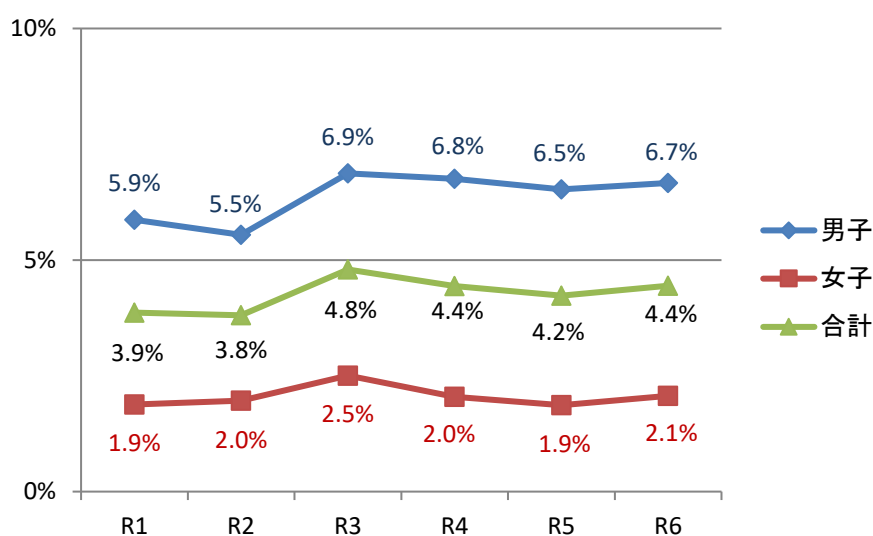


② 脂肪肝（非アルコール性脂肪性肝疾患：ALT の異常かつ AST/ALT < 1、または、 γ -GTP の異常かつ AST/ALT < 1 の基準に該当するもの）

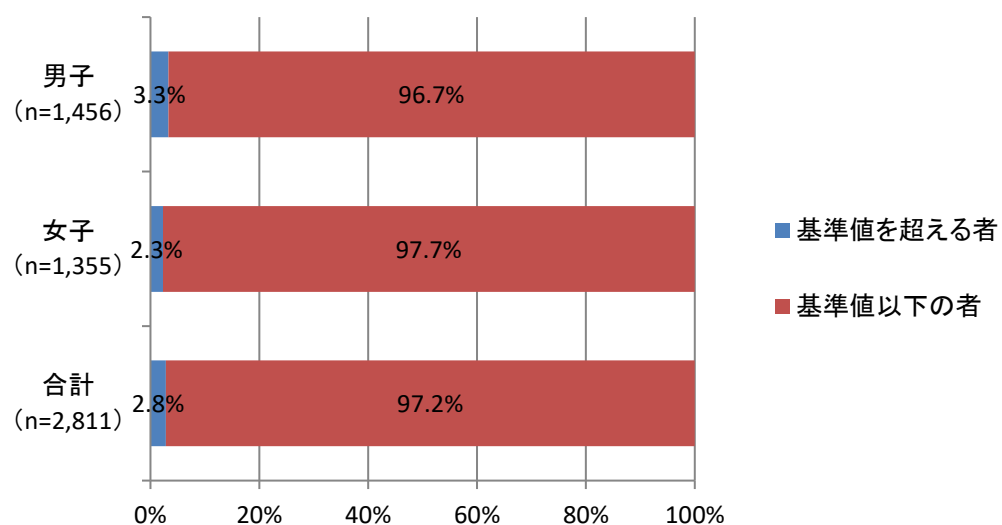


	基準に該当する者		基準に該当しない者		合計	
男子	97	6.7%	1,359	93.3%	1,456	100.0%
女子	28	2.1%	1,327	97.9%	1,355	100.0%
合計	125	4.4%	2,686	95.6%	2,811	100.0%

脂肪肝（非アルコール性脂肪性肝疾患）のリスクのある者の割合の推移

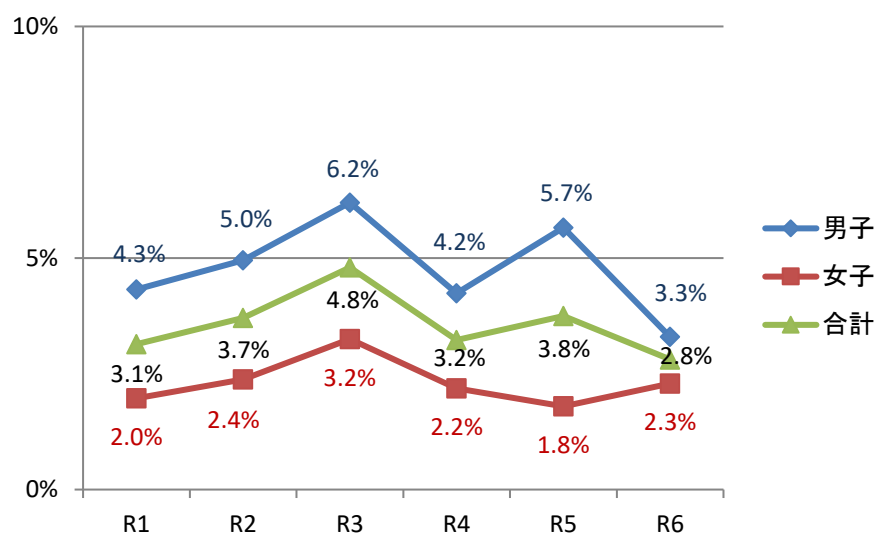


③ AST

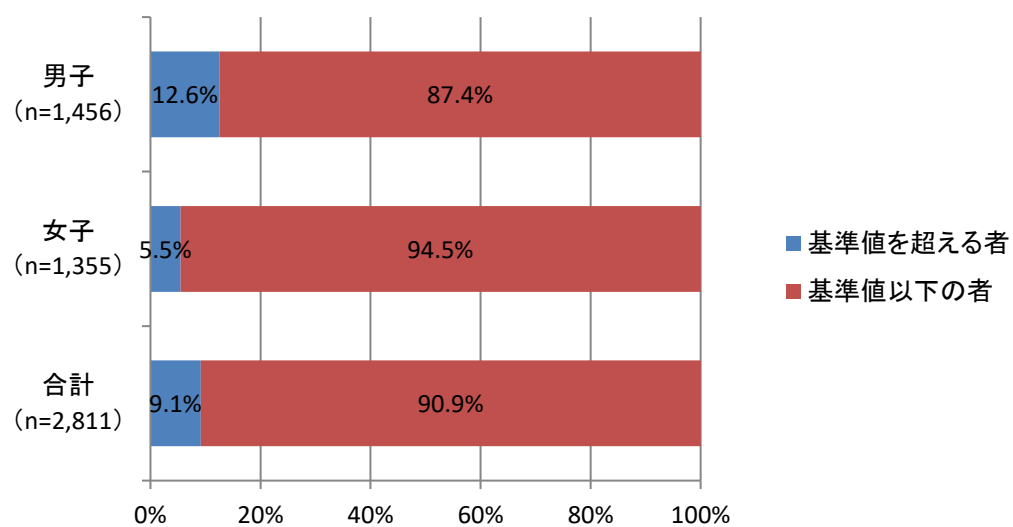


	基準値を超える者		基準値以下の者		合計	
男子	48	3.3%	1,408	96.7%	1,456	100.0%
女子	31	2.3%	1,324	97.7%	1,355	100.0%
合計	79	2.8%	2,732	97.2%	2,811	100.0%

AST 基準値を超える者の割合の推移

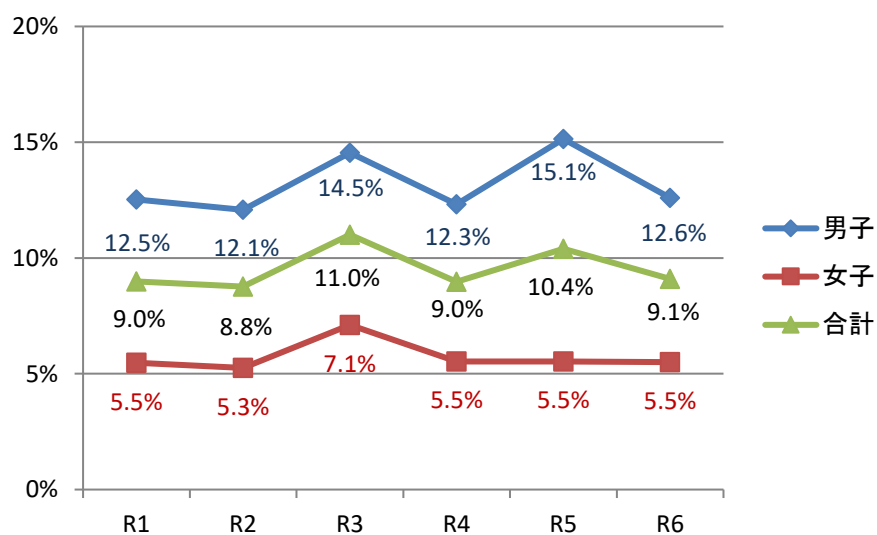


④ ALT

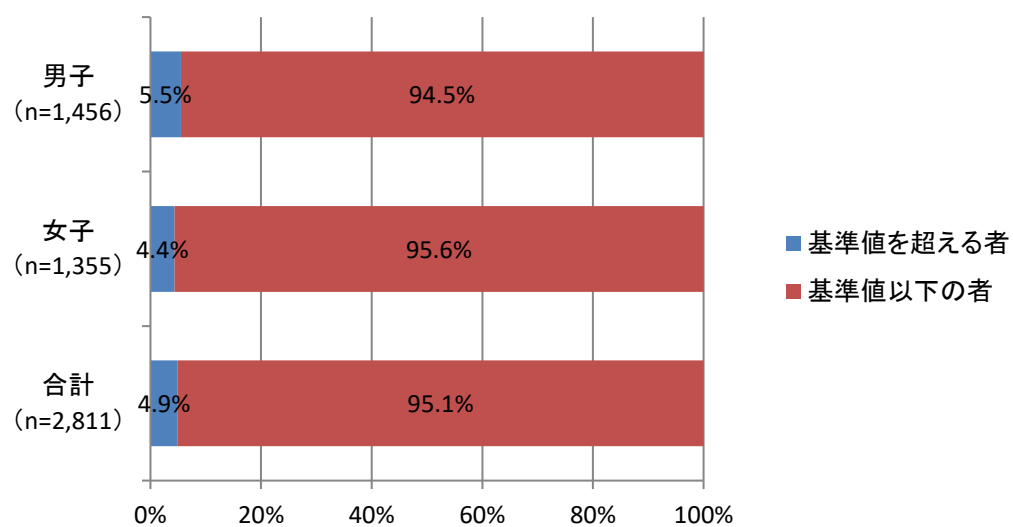


	基準値を超える者		基準値以下の者		合計	
男子	183	12.6%	1,273	87.4%	1,456	100.0%
女子	74	5.5%	1,281	94.5%	1,355	100.0%
合計	257	9.1%	2,554	90.9%	2,811	100.0%

ALT 基準値を超える者の割合の推移

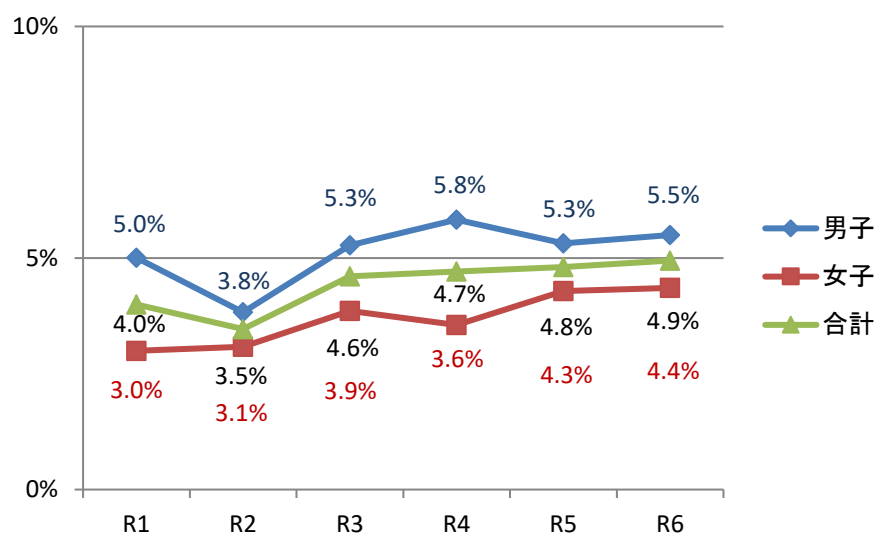


⑤ γ -GTP



	基準値を超える者		基準値以下の者		合計	
男子	80	5.5%	1,376	94.5%	1,456	100.0%
女子	59	4.4%	1,296	95.6%	1,355	100.0%
合計	139	4.9%	2,672	95.1%	2,811	100.0%

γ -GTP 基準値を超える者の割合の推移



4. 生活習慣と肥満の関係

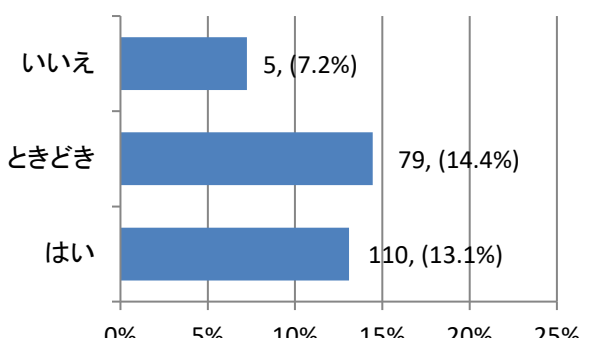
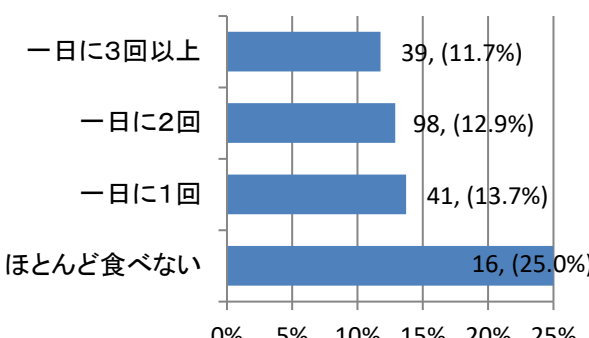
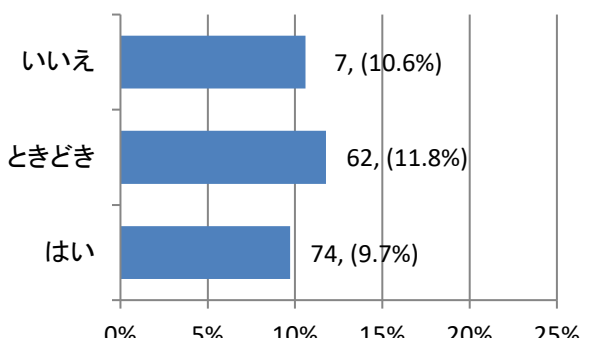
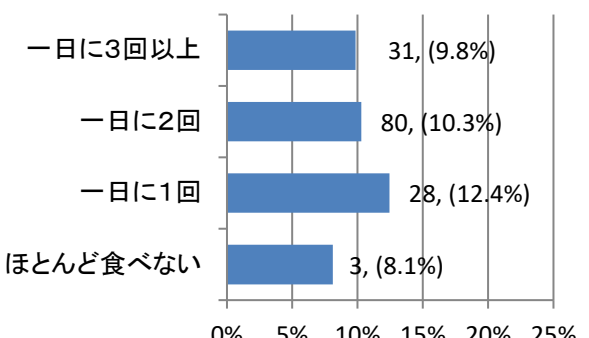
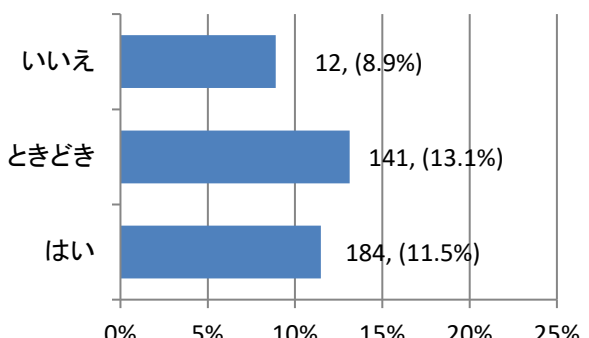
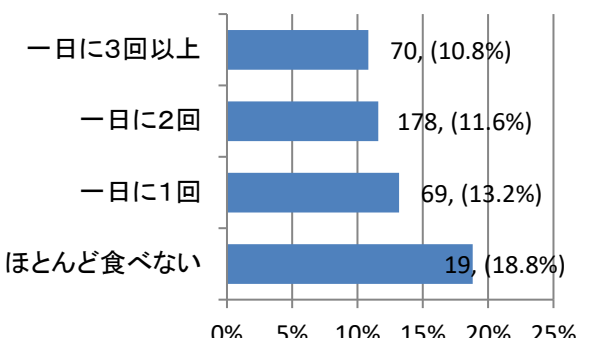
生活習慣と肥満傾向（肥満度 20%以上）の割合

単位：人（%）

朝食の摂取	食べるはやさ
男子 ほとんど食べない(0~1日) 13, (18.6%) 一週間のうち、2~3日食べている 12, (21.4%) 一週間のうち、4~5日食べている 18, (18.0%) 一週間ほとんど毎日食べている(6~7日) 151, (12.3%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.048	男子 はやく食べる 36, (23.4%) ふつうに食べる 129, (12.7%) ゆっくり食べる 29, (10.1%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p<0.001
女子 ほとんど食べない(0~1日) 9, (13.2%) 一週間のうち、2~3日食べている 8, (13.8%) 一週間のうち、4~5日食べている 17, (14.2%) 一週間ほとんど毎日食べている(6~7日) 109, (9.8%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.329	女子 はやく食べる 15, (21.7%) ふつうに食べる 102, (10.9%) ゆっくり食べる 26, (7.3%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.001
合計 ほとんど食べない(0~1日) 22, (15.9%) 一週間のうち、2~3日食べている 20, (17.5%) 一週間のうち、4~5日食べている 35, (15.9%) 一週間ほとんど毎日食べている(6~7日) 260, (11.1%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.016	合計 はやく食べる 51, (22.9%) ふつうに食べる 231, (11.9%) ゆっくり食べる 55, (8.6%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p<0.001

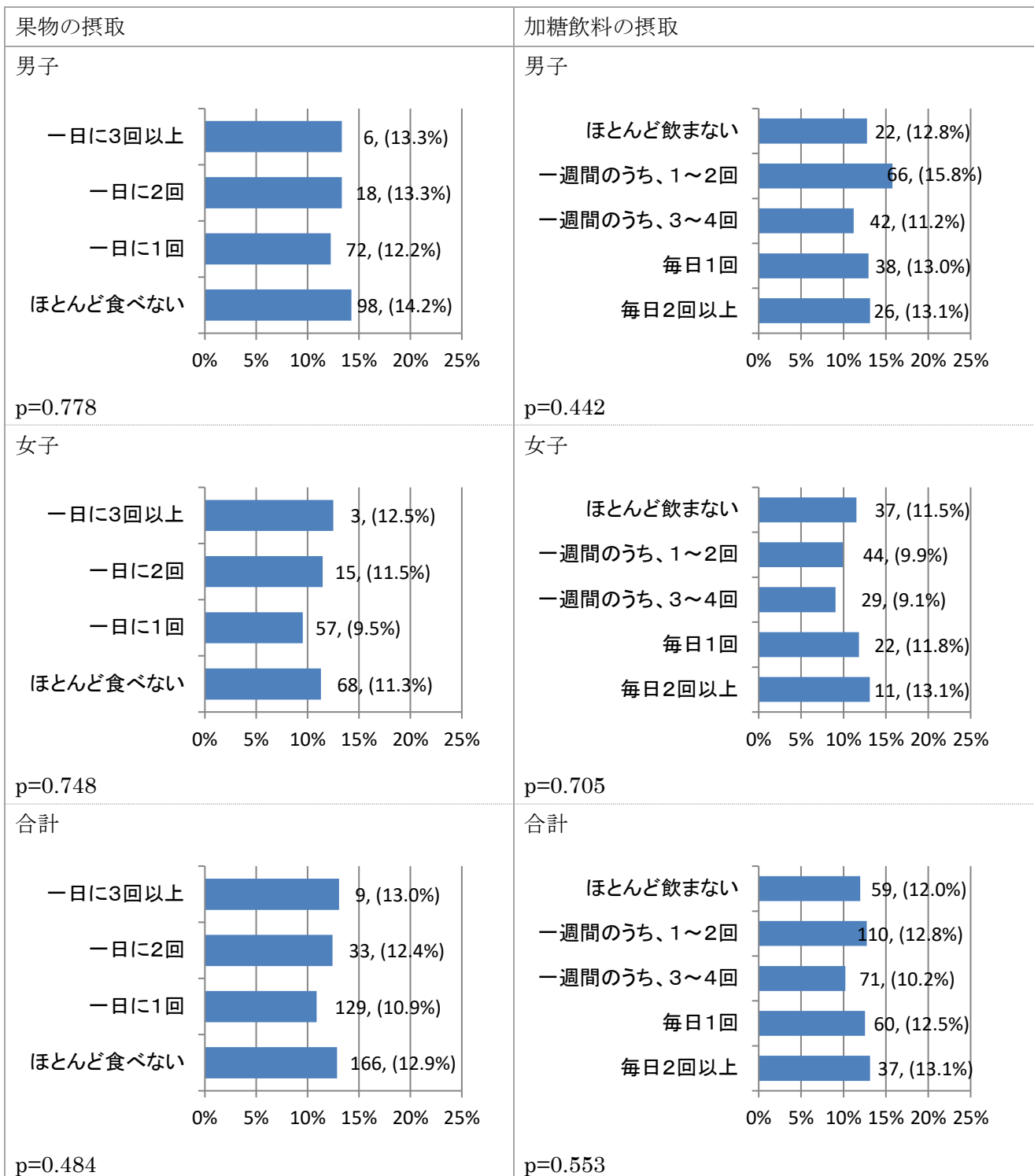
生活習慣と肥満傾向（肥満度 20%以上）の割合

単位：人（%）

食事の量（いつもおなかいっぱい食べる）	野菜の摂取
男子  いいえ 5, (7.2%) ときどき 79, (14.4%) はい 110, (13.1%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.242	男子  一日に3回以上 39, (11.7%) 一日に2回 98, (12.9%) 一日に1回 41, (13.7%) ほとんど食べない 16, (25.0%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.038
女子  いいえ 7, (10.6%) ときどき 62, (11.8%) はい 74, (9.7%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.499	女子  一日に3回以上 31, (9.8%) 一日に2回 80, (10.3%) 一日に1回 28, (12.4%) ほとんど食べない 3, (8.1%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.726
合計  いいえ 12, (8.9%) ときどき 141, (13.1%) はい 184, (11.5%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.230	合計  一日に3回以上 70, (10.8%) 一日に2回 178, (11.6%) 一日に1回 69, (13.2%) ほとんど食べない 19, (18.8%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.100

生活習慣と肥満傾向（肥満度 20%以上）の割合

単位：人（%）



生活習慣と肥満傾向（肥満度 20%以上）の割合

単位：人（%）

夕食後のおやつの摂取	孤食
男子 ほとんど食べない(0~1日) 94, (13.8%) 一週間のうち、2~3日食べている 61, (14.5%) 一週間のうち、4~5日食べている 21, (10.6%) 一週間ほとんど毎日食べている(6~7日) 18, (11.4%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.485	男子 一週間のうち、4回以上ある 11, (14.1%) 一週間のうち、2~3回ある 27, (18.1%) 一週間のうち、1回ある 27, (16.6%) ほとんどない 129, (12.1%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.118
女子 ほとんど食べない(0~1日) 70, (12.3%) 一週間のうち、2~3日食べている 49, (11.5%) 一週間のうち、4~5日食べている 14, (7.1%) 一週間ほとんど毎日食べている(6~7日) 10, (6.2%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.048	女子 一週間のうち、4回以上ある 5, (9.4%) 一週間のうち、2~3回ある 22, (14.4%) 一週間のうち、1回ある 18, (11.4%) ほとんどない 98, (9.9%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.388
合計 ほとんど食べない(0~1日) 164, (13.1%) 一週間のうち、2~3日食べている 110, (13.0%) 一週間のうち、4~5日食べている 35, (8.9%) 一週間ほとんど毎日食べている(6~7日) 28, (8.8%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.028	合計 一週間のうち、4回以上ある 16, (12.2%) 一週間のうち、2~3回ある 49, (16.2%) 一週間のうち、1回ある 45, (14.0%) ほとんどない 227, (11.0%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.043

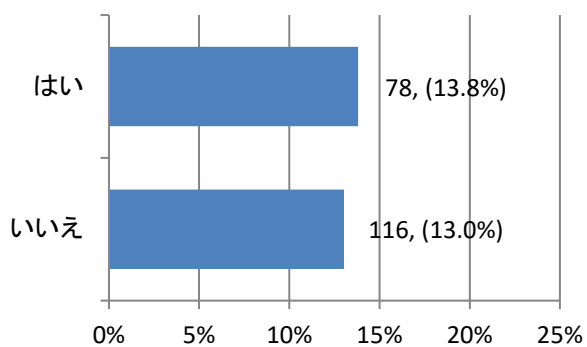
生活習慣と肥満傾向（肥満度 20%以上）の割合

単位：人（%）

食事で気をつけていること：

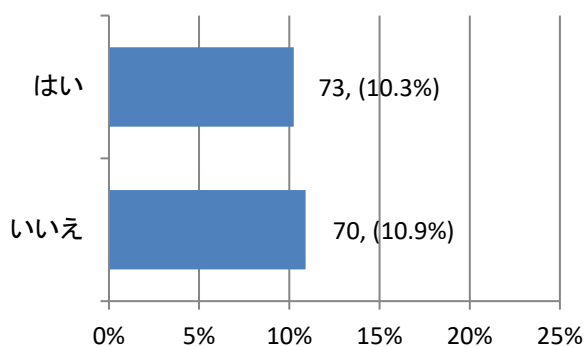
まず野菜を食べる

男子



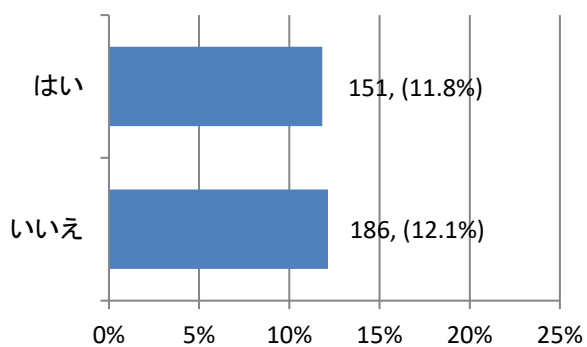
p=0.673

女子



p=0.697

合計

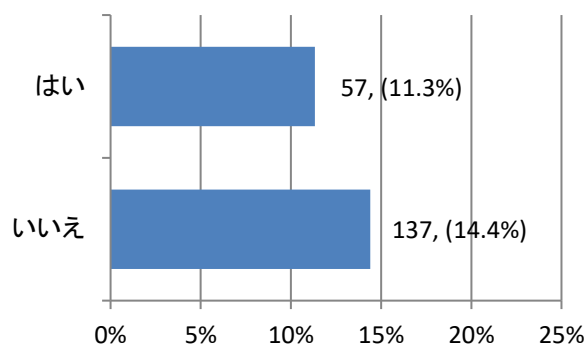


p=0.797

食事で気をつけていること：

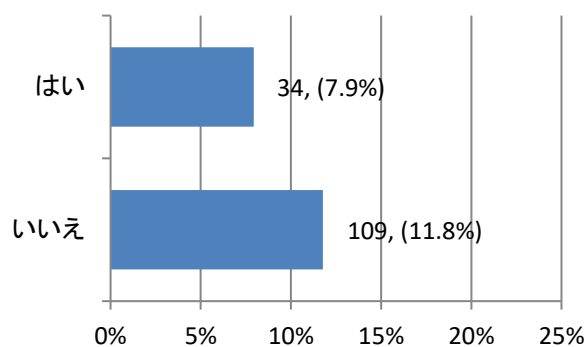
赤・緑・黄の栄養バランスを考えて食べる

男子



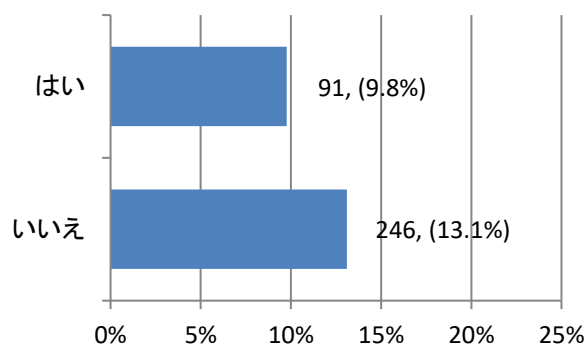
p=0.103

女子



p=0.033

合計



p=0.011

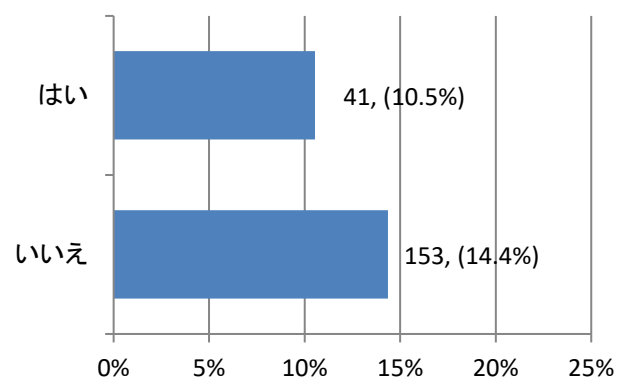
生活習慣と肥満傾向（肥満度 20%以上）の割合

単位：人（%）

食事で気をつけていること：

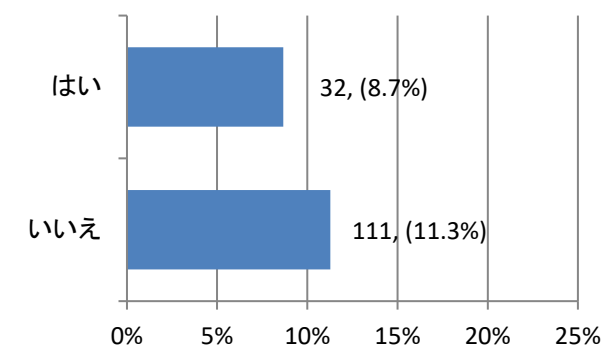
食事のときはテレビやスマホなどを消しておく

男子



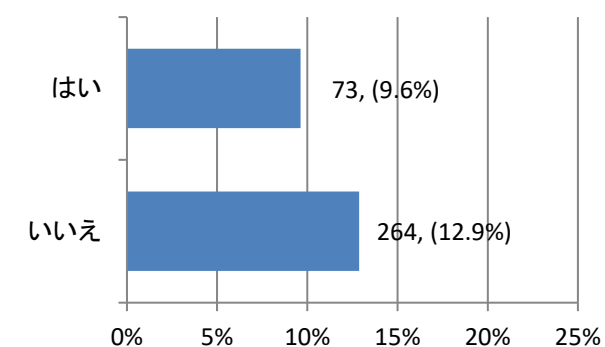
p=0.058

女子



p=0.166

合計

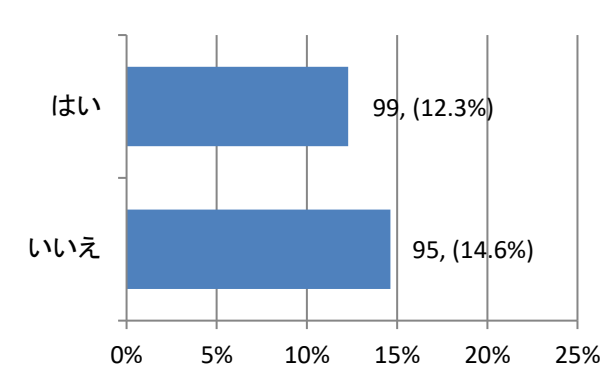


p=0.019

食事で気をつけていること：

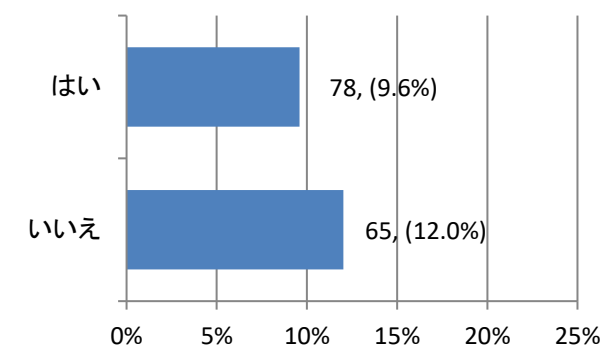
おかしやスナック菓子を食べすぎない

男子



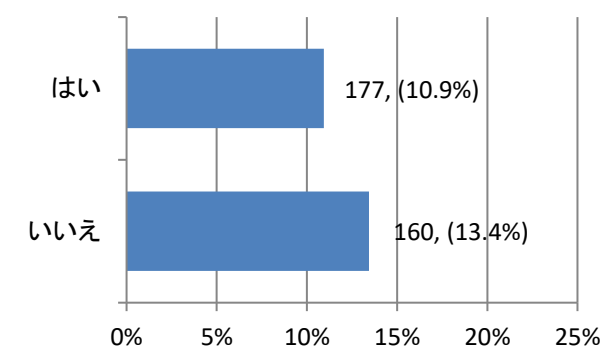
p=0.189

女子



p=0.156

合計



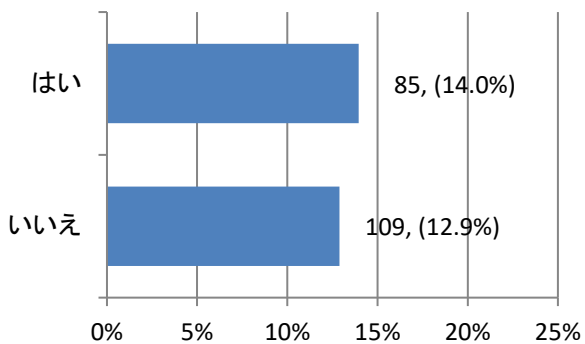
p=0.043

生活習慣と肥満傾向（肥満度 20%以上）の割合

単位：人（%）

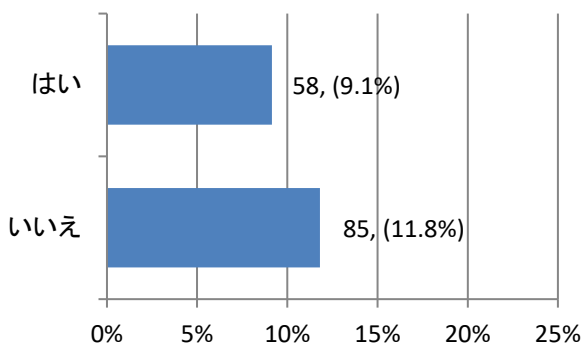
食事で気をつけていること：
塩からいものを食べすぎない

男子



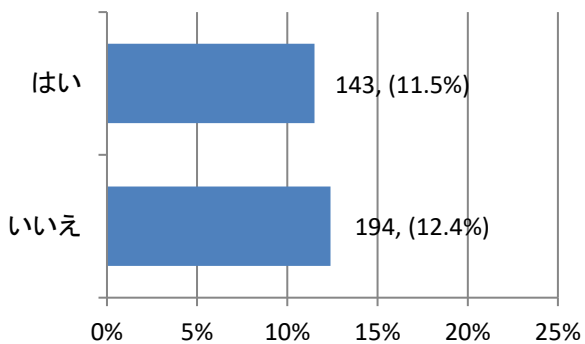
p=0.552

女子



p=0.112

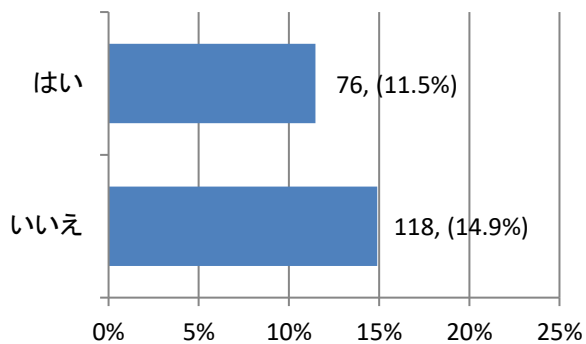
合計



p=0.474

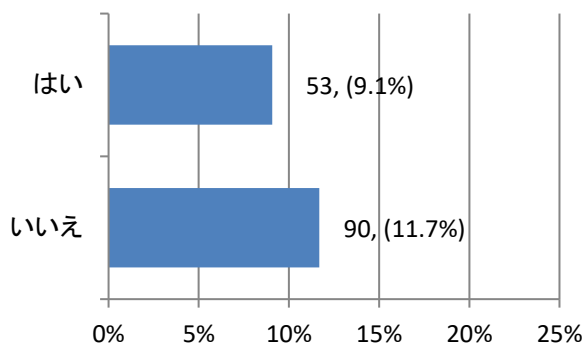
食事で気をつけていること：
肉も魚もバランスよく食べる

男子



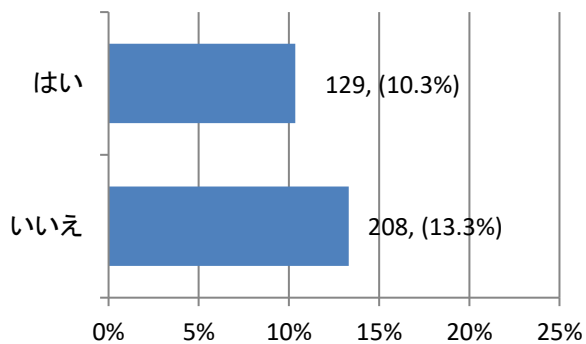
p=0.055

女子



p=0.121

合計



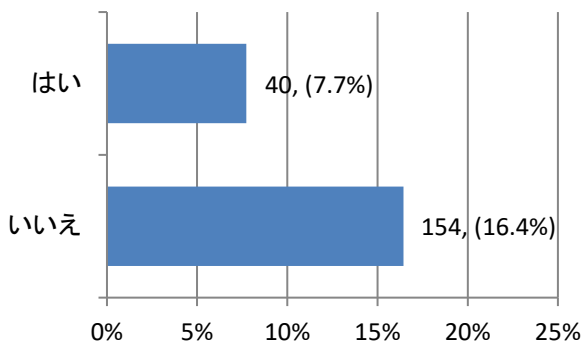
p=0.016

生活習慣と肥満傾向（肥満度 20%以上）の割合

単位：人（%）

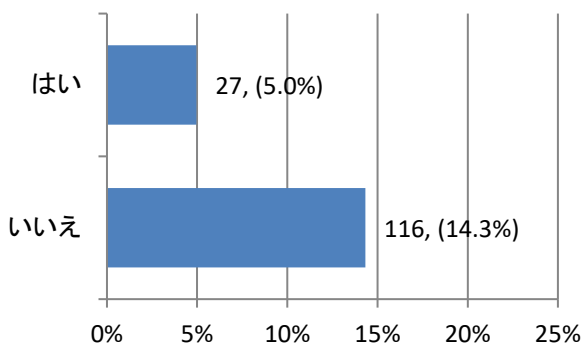
食事で気をつけていること： やせすぎず、太りすぎず、ちょうど良い体重になるように食べる

男子



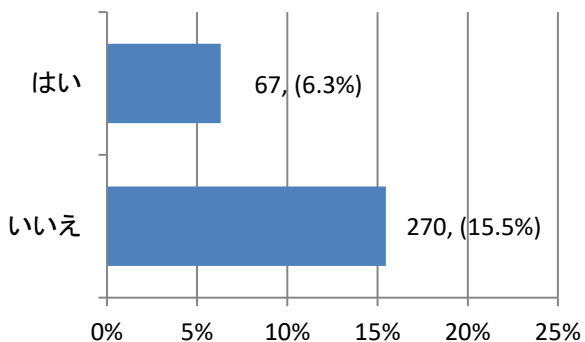
p<0.001

女子



p<0.001

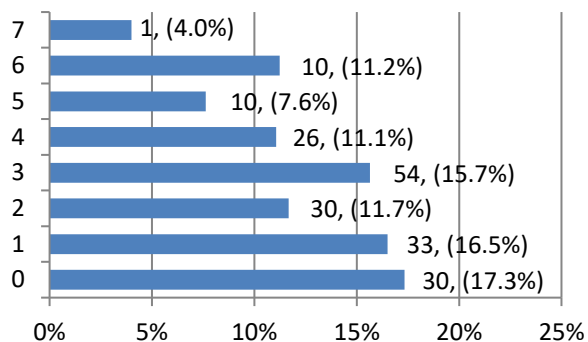
合計



p<0.001

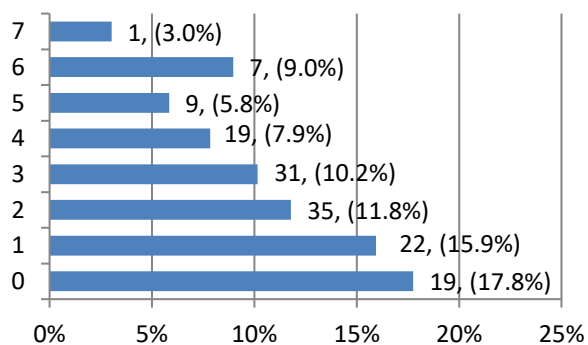
食事で気をつけていること： 回答数

男子



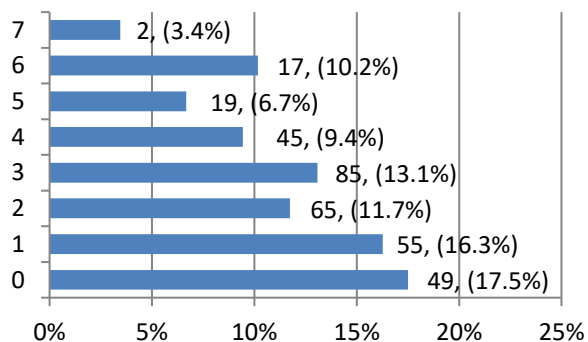
p=0.065

女子



p=0.011

合計



p<0.001

生活習慣と肥満傾向（肥満度 20%以上）の割合

単位：人（%）

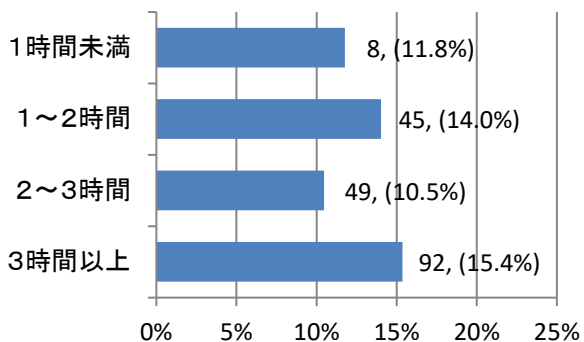
有酸素運動	筋力トレーニング
男子 ほとんどしてない 28, (22.2%) 一週間のうち、1～2日している 28, (20.9%) 一週間のうち、3～5日している 71, (14.2%) 一週間ほとんど毎日している(6～7日) 67, (9.6%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p<0.001	男子 ほとんどしてない 92, (15.9%) 一週間のうち、1～2日している 51, (13.2%) 一週間のうち、3～5日している 39, (11.9%) 一週間ほとんど毎日している(6～7日) 12, (7.4%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.032
女子 ほとんどしてない 34, (11.9%) 一週間のうち、1～2日している 35, (16.5%) 一週間のうち、3～5日している 45, (9.6%) 一週間ほとんど毎日している(6～7日) 29, (7.5%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.005	女子 ほとんどしてない 82, (12.4%) 一週間のうち、1～2日している 37, (11.2%) 一週間のうち、3～5日している 14, (6.0%) 一週間ほとんど毎日している(6～7日) 10, (7.6%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.032
合計 ほとんどしてない 62, (15.0%) 一週間のうち、1～2日している 63, (18.2%) 一週間のうち、3～5日している 116, (12.0%) 一週間ほとんど毎日している(6～7日) 96, (8.9%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p<0.001	合計 ほとんどしてない 174, (14.0%) 一週間のうち、1～2日している 88, (12.3%) 一週間のうち、3～5日している 53, (9.5%) 一週間ほとんど毎日している(6～7日) 22, (7.5%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.003

生活習慣と肥満傾向（肥満度 20%以上）の割合

単位：人（%）

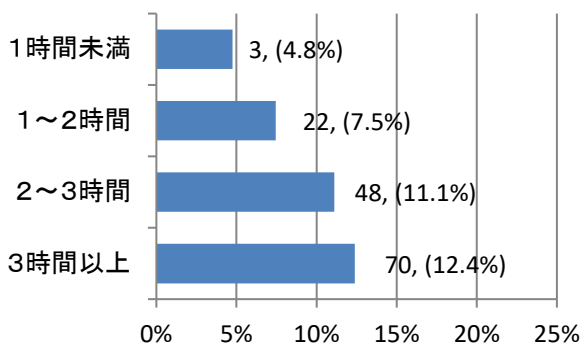
情報メディア等の利用時間（ゲーム、スマホ、テレビ等）

男子



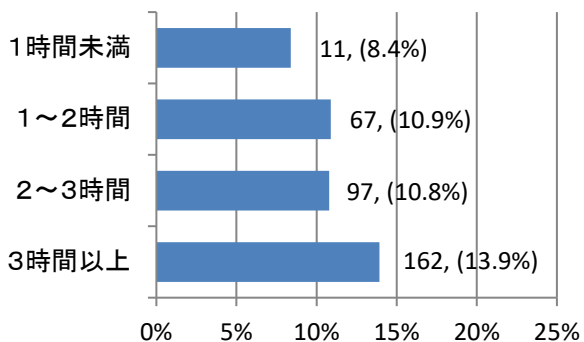
p=0.126

女子



p=0.060

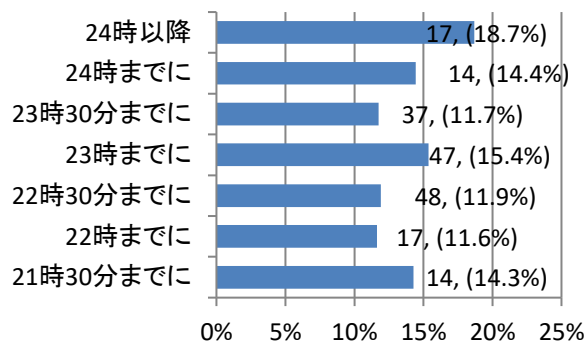
合計



p=0.053

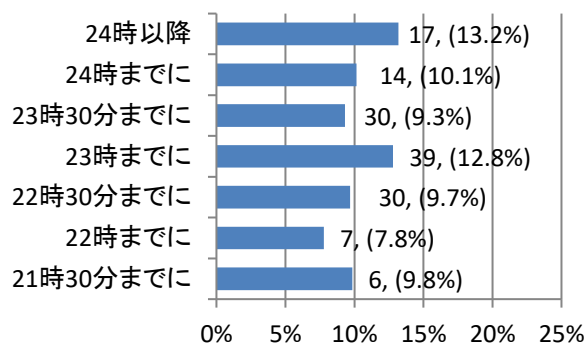
平日の就寝時刻

男子



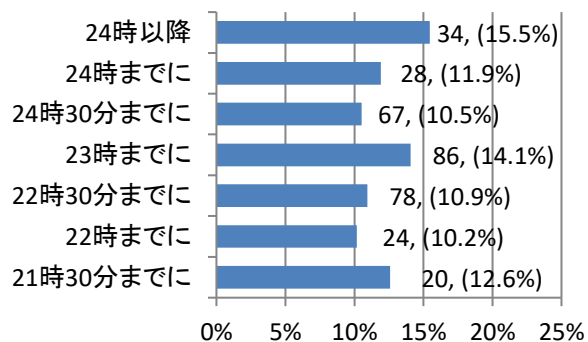
p=0.509

女子



p=0.661

合計



p=0.248

生活習慣と肥満傾向（肥満度 20%以上）の割合

単位：人（%）

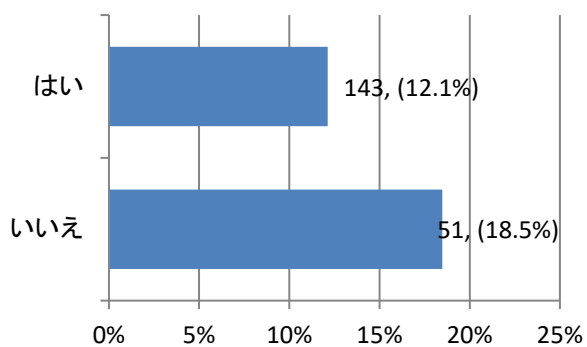
平日の起床時刻	平日の睡眠時間
男子 7時30分以降 5, (14.7%) 7時30分までに 23, (9.8%) 7時までに 85, (12.8%) 6時30分までに 64, (14.9%) 6時までに 17, (18.7%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.203	男子 9時間以上 23, (11.3%) 9時間未満 91, (12.9%) 8時間未満 57, (12.7%) 7時間未満 17, (23.3%) 6時間未満 6, (23.1%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.052
女子 7時30分以降 3, (13.6%) 7時30分までに 21, (12.4%) 7時までに 62, (10.1%) 6時30分までに 49, (11.0%) 6時までに 8, (7.4%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.701	女子 9時間以上 12, (10.8%) 9時間未満 54, (10.1%) 8時間未満 58, (10.6%) 7時間未満 15, (10.9%) 6時間未満 4, (14.3%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.968
合計 7時30分以降 8, (14.3%) 7時30分までに 44, (10.9%) 7時までに 147, (11.5%) 6時30分までに 113, (12.9%) 6時までに 25, (12.6%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.774	合計 9時間以上 35, (11.1%) 9時間未満 145, (11.7%) 8時間未満 115, (11.6%) 7時間未満 32, (15.2%) 6時間未満 10, (18.5%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.312

生活習慣と肥満傾向（肥満度 20%以上）の割合

単位：人（%）

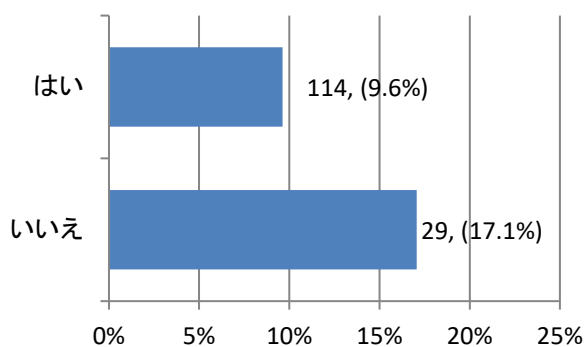
歯みがき：夕ご飯の後または寝る前に、歯みがきをする

男子



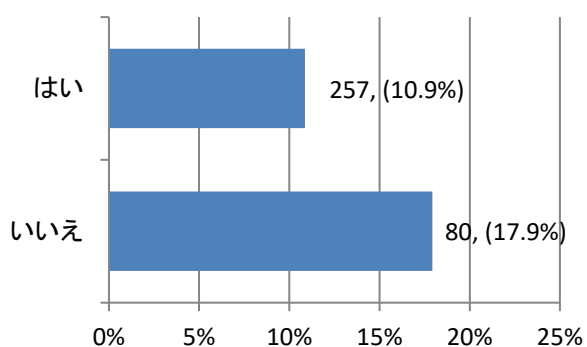
p=0.005

女子



p=0.003

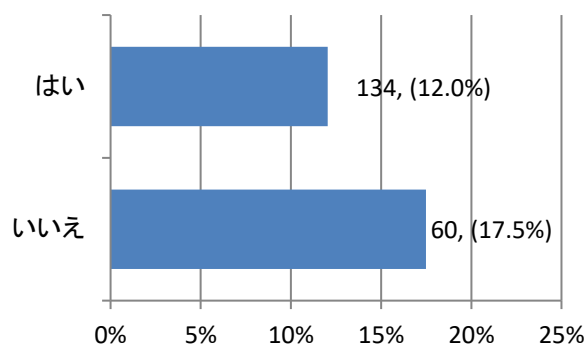
合計



p<0.001

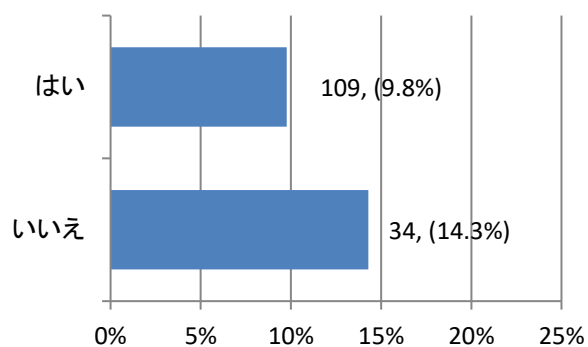
歯みがき：歯みがきを1日2回以上している

男子



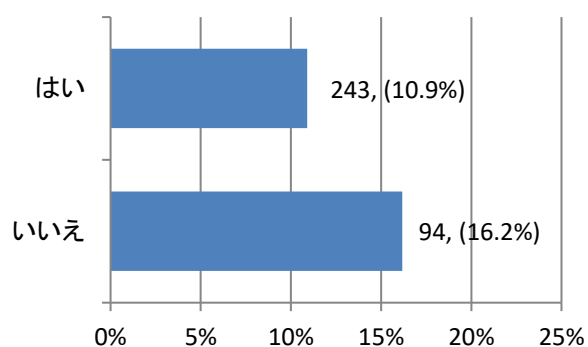
p=0.009

女子



p=0.039

合計



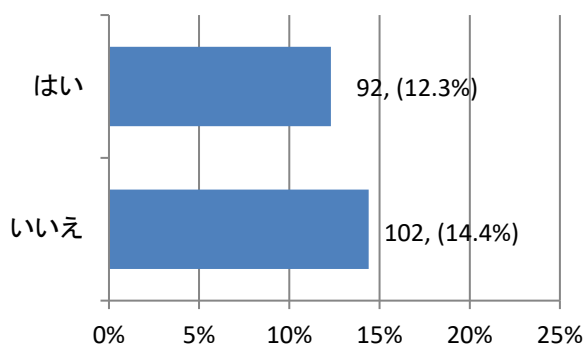
p<0.001

生活習慣と肥満傾向（肥満度 20%以上）の割合

単位：人（%）

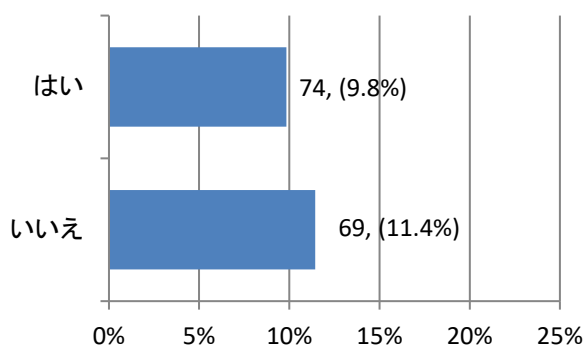
歯みがき：フッ素入りの歯みがき剤を選んでいる

男子



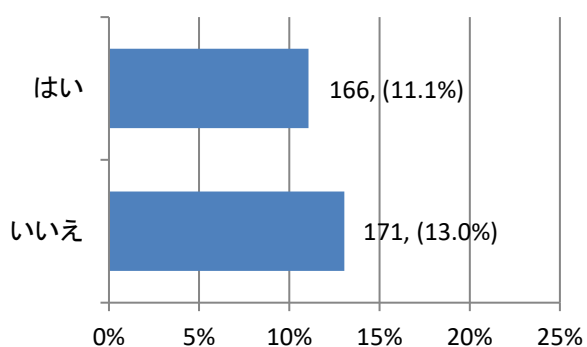
p=0.237

女子



P=0.340

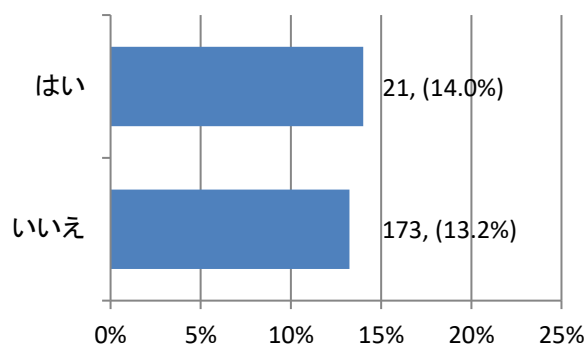
合計



p=0.107

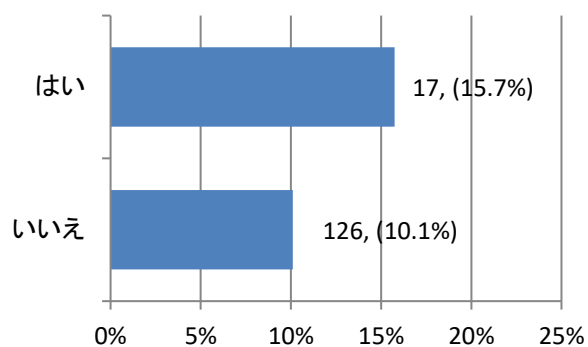
歯みがき：歯をみがくと歯肉（歯ぐき）から出血する

男子



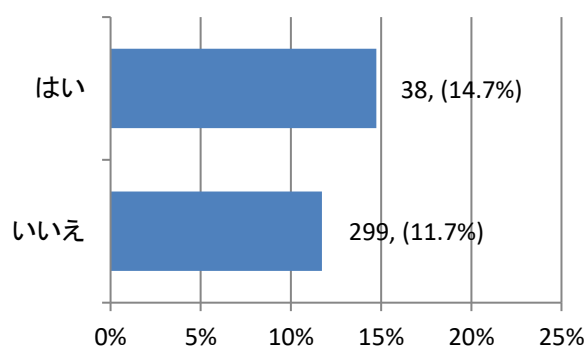
p=0.797

女子



p=0.067

合計



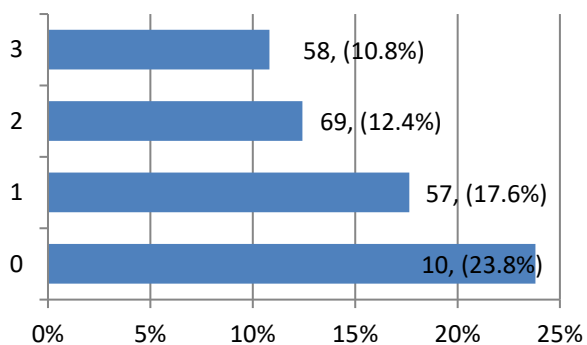
p=0.155

生活習慣と肥満傾向（肥満度 20%以上）の割合

単位：人（%）

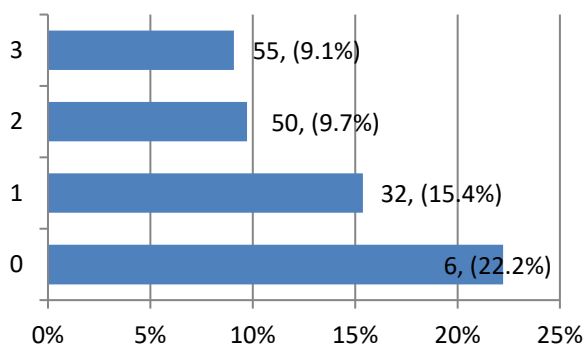
歯みがき：回答数

男子



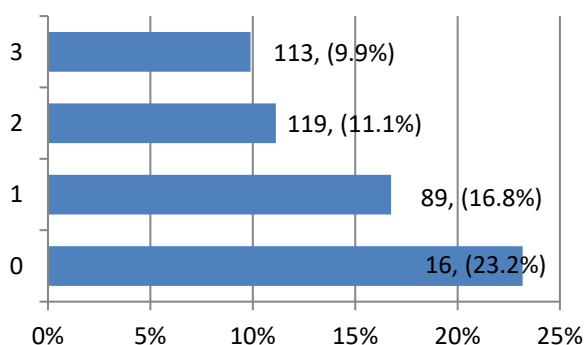
p=0.006

女子



p=0.013

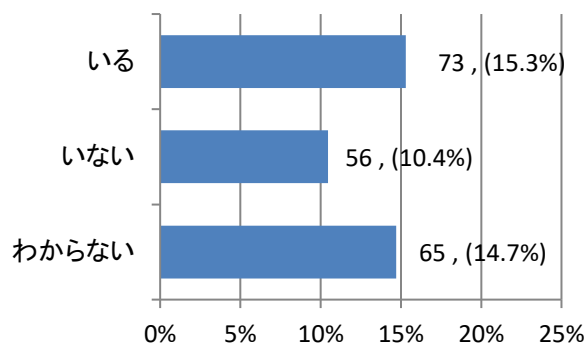
合計



p<0.001

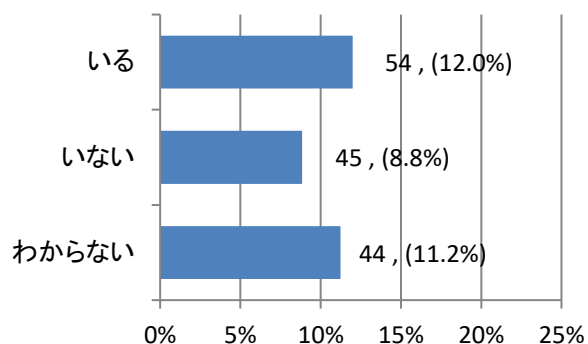
家族歴：高コレステロール

男子



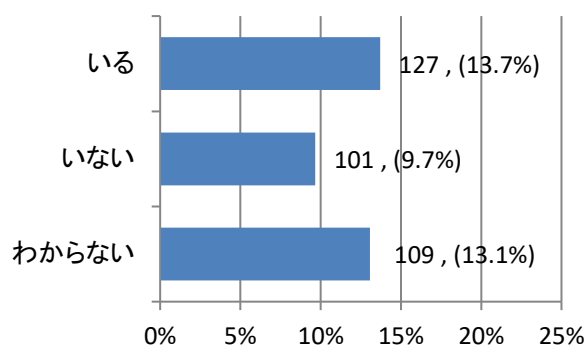
p=0.045

女子



p=0.252

合計



p=0.012

生活習慣と肥満傾向（肥満度 20%以上）の割合

単位：人（%）

家族歴：糖尿病	家族歴：高血圧																								
男子 <table><tr><th>回答</th><th>人数</th><th>割合 (%)</th></tr><tr><td>いる</td><td>54</td><td>14.5%</td></tr><tr><td>いない</td><td>99</td><td>12.0%</td></tr><tr><td>わからない</td><td>41</td><td>15.7%</td></tr></table> p=0.234	回答	人数	割合 (%)	いる	54	14.5%	いない	99	12.0%	わからない	41	15.7%	男子 <table><tr><th>回答</th><th>人数</th><th>割合 (%)</th></tr><tr><td>いる</td><td>89</td><td>13.9%</td></tr><tr><td>いない</td><td>60</td><td>12.4%</td></tr><tr><td>わからない</td><td>45</td><td>13.7%</td></tr></table> p=0.752	回答	人数	割合 (%)	いる	89	13.9%	いない	60	12.4%	わからない	45	13.7%
回答	人数	割合 (%)																							
いる	54	14.5%																							
いない	99	12.0%																							
わからない	41	15.7%																							
回答	人数	割合 (%)																							
いる	89	13.9%																							
いない	60	12.4%																							
わからない	45	13.7%																							
女子 <table><tr><th>回答</th><th>人数</th><th>割合 (%)</th></tr><tr><td>いる</td><td>47</td><td>12.4%</td></tr><tr><td>いない</td><td>72</td><td>9.7%</td></tr><tr><td>わからない</td><td>24</td><td>10.4%</td></tr></table> p=0.380	回答	人数	割合 (%)	いる	47	12.4%	いない	72	9.7%	わからない	24	10.4%	女子 <table><tr><th>回答</th><th>人数</th><th>割合 (%)</th></tr><tr><td>いる</td><td>72</td><td>11.3%</td></tr><tr><td>いない</td><td>42</td><td>10.4%</td></tr><tr><td>わからない</td><td>29</td><td>9.4%</td></tr></table> p=0.679	回答	人数	割合 (%)	いる	72	11.3%	いない	42	10.4%	わからない	29	9.4%
回答	人数	割合 (%)																							
いる	47	12.4%																							
いない	72	9.7%																							
わからない	24	10.4%																							
回答	人数	割合 (%)																							
いる	72	11.3%																							
いない	42	10.4%																							
わからない	29	9.4%																							
合計 <table><tr><th>回答</th><th>人数</th><th>割合 (%)</th></tr><tr><td>いる</td><td>101</td><td>13.4%</td></tr><tr><td>いない</td><td>171</td><td>10.9%</td></tr><tr><td>わからない</td><td>65</td><td>13.2%</td></tr></table> p=0.143	回答	人数	割合 (%)	いる	101	13.4%	いない	171	10.9%	わからない	65	13.2%	合計 <table><tr><th>回答</th><th>人数</th><th>割合 (%)</th></tr><tr><td>いる</td><td>161</td><td>12.6%</td></tr><tr><td>いない</td><td>102</td><td>11.5%</td></tr><tr><td>わからない</td><td>74</td><td>11.6%</td></tr></table> p=0.700	回答	人数	割合 (%)	いる	161	12.6%	いない	102	11.5%	わからない	74	11.6%
回答	人数	割合 (%)																							
いる	101	13.4%																							
いない	171	10.9%																							
わからない	65	13.2%																							
回答	人数	割合 (%)																							
いる	161	12.6%																							
いない	102	11.5%																							
わからない	74	11.6%																							

Ⅲ結果の考察

令和6年度香川県小児生活習慣病予防健診には、県内14市町および香川大学教育学部の各学校から中学1年生2,811人が参加し、実施率85.1%であった。

■ 生活習慣

食事について、「朝食を食べない日がある」割合は前年度に比べ減少したが、令和元年度以降ではとくに女子で増加傾向がみられた。「いつもおなかいっぱい食べる」割合は令和元年度以降で男女ともに増加傾向が続いていた。「1週間のうちひとりで食事をとることがある」割合は令和3年度以前に比べ、令和4年度以降は高い傾向にあった。

運動について、「一日60分以上の有酸素運動をほとんどしていない」割合は令和元年度以降大きな変化はみられなかったが、「筋トレをほとんどしていない」割合は令和元年度以降で男女ともに増加傾向が続いている。

余暇の過ごし方について、「情報メディア等の利用時間が2時間以上」の割合は年々増加しており、令和元年度以降で最も高い値であった。以前は男子での割合は女子での割合より高かったが、男女差は縮小し、令和6年度は女子が男子をわずかに上回った。「平日の睡眠時間が7時間未満」の割合は令和元年度以降で最も低くなった。

■ 検査

体格について、「肥満（肥満度20%以上）」の割合は令和2年度以降で大きな変化はみられなかったが、いずれの年度においても令和元年度より高かった。また男子での割合は女子での割合に比べ高い値であった。「やせ（肥満度・20%以下）」の割合は令和元年度以降で大きな変化はみられなかった。いずれの年度においても、女子での割合は男子での割合より高かった。

血液検査について、脂質代謝では「脂質異常（一つでも基準値を超えたもの）」の割合は、以前は女子での割合が高かったが、令和元年度以降男子での割合は増加傾向にあり、令和6年度は女子をわずかに上回った。LDL コレステロール、non-HDL コレステロールの各指標においても、男子での割合は増加傾向にあった。

糖代謝では、「HbA1c 5.6%以上」の割合は男女とも前年度から増加した。ただし HbA1c 値には測定法による僅かな差があるため、事業者により測定法が異なることに留意する必要がある。

肝機能では、「脂肪肝のリスクのある者（ALT の異常かつ $AST/ALT < 1$ 、または、 γ -GTP の異常かつ $AST/ALT < 1$ ）」の割合に大きな変化はなかったが、男子では令和3年度以降、それまでよりも高い値で推移していた。

■ 生活習慣と肥満

生活習慣調査の各選択肢における「肥満（肥満度 20%以上）」の割合について検討したところ、「肥満」群では「食べるのがはやい」「有酸素運動の回数が少ない」「筋力トレーニングの回数が少ない」「歯みがきの回数が少ない」との関連がみられた。

令和 6 年度小児生活習慣病予防健診は新型コロナウイルス 5 類移行から 1 年が経過した時点での健診であったが、「肥満」の割合はそれまでと同様にコロナ禍前の令和元年度を上回っていた。男子における「脂質異常」や「脂肪肝のリスク」など一部の項目では令和元年度よりやや高く、これらの所見は生活習慣病リスクの増加を示す可能性があると考えられた。

また、生活習慣では「平日の睡眠時間が 7 時間未満」の割合は減少し改善がみられたが、「情報メディアの利用時間が 2 時間以上」の割合は引き続き増加傾向にあり、男女ともに 7 割を超えていた。小中学生女子においてスクリーンタイムと肥満との関連を示す報告*もあり、食習慣や運動習慣のほか、情報メディアの適切な利用などの生活習慣の改善についても取り組みをより一層強化していく必要がある。

なお、中学 1 年生での健診対象者数は小学 4 年生での健診対象者数の半数以下であり、県全体の結果を必ずしも反映するものではないことに注意が必要である。

* <https://doi.org/10.1507/endocrj.EJ23-0343>