

## 高校生の食生活等実態調査結果概要

栃木県

## ■ 調査の目的

栃木県の高校生の食習慣や生活習慣の実態、健康に対する考え方などを把握し、今後の県民の健康づくりに役立てるために実施しました。

## ■ 主な調査内容と実施時期

◇調査内容 高校生の食生活や生活習慣などの健康に関するアンケート調査

◇調査実施時期 令和4（2022）年9月～10月の任意の日を実施しました。

## ■ 調査の対象

栃木県内の各高校（全日制73校）の2年生の1クラスを抽出し、全生徒2,567名のうち2,546名（回収率99.2%）の高校生に御協力をいただきました。

また、調査回答者2,546名のうち性別及び居住地区不明者を除いた、総数2,496名（男子1,176名、女子1,320名）を解析対象者としました。

※各図表内の割合（%）は四捨五入のため、内訳の合計が総数と一致しないことがある。

※各図表の（ ）内の数値はそれぞれの回答者数（無回答除く）。

## 今回の調査からわかった主なことから

本概要では、**体格、栄養・食生活、運動、休養・こころの健康、喫煙、飲酒、情報機器の利用状況**について取り上げています。

- ・男女とも前回より「やせ」の割合が増加、特に女子の「やせ」の割合は20.3%に増加
- ・体格が「ふつう」の生徒のうち、自身の体格を「太っている・少し太っている」と回答した割合は男子でおよそ3割、女子でおよそ6割
- ・朝食を食べない日がある生徒は、男女ともにおよそ2割
- ・主食・主菜・副菜を揃えた食事をほとんど毎日、1日2回以上食べている割合は、男子でおよそ6割、女子でおよそ5割
- ・部活動も含めた1日の運動時間の平均時間が「1時間未満」の割合は、男子でおよそ4割、女子でおよそ6割
- ・自分の健康のために食事や運動に気をつけた生活を送っている生徒の割合は、男女とも半数以上
- ・睡眠による休養が「あまりとれていない」、「まったくとれていない」と回答した割合は、男女とも前回より増加
- ・現在の健康状態を「とてもよい」、「よい」、「ふつう」と回答した割合は、男女とも9割
- ・最近の心身の状況は男女とも「だるい・疲れやすい」と回答した割合が最多
- ・平日のスマートフォン等の利用時間では、「娯楽」の割合が多く、2時間以上の割合がおよそ5割、5時間以上の割合がおよそ1割

\* 前回調査：平成28年度 県民健康・栄養調査（高校生の食生活等実態調査）

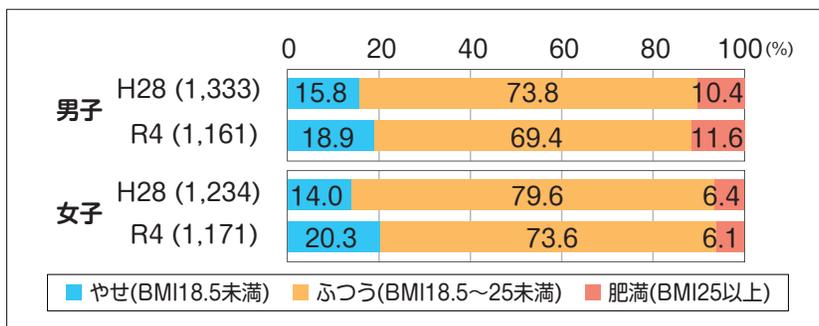
令和6（2024）年3月  
栃木県保健福祉部健康増進課

## 1-1 体格 (BMI の状況)

男女とも前回から「やせ」の割合が増加  
特に女子の「やせ」の割合は 20.3% に増加

現在の身長と体重 (自己申告) から算出した「BMI の分布 (図 1)」の割合については、前回調査と比較して、特に女子で「やせ」の者の割合が高くなりました。

[図 1 BMI の分布 (性別)]

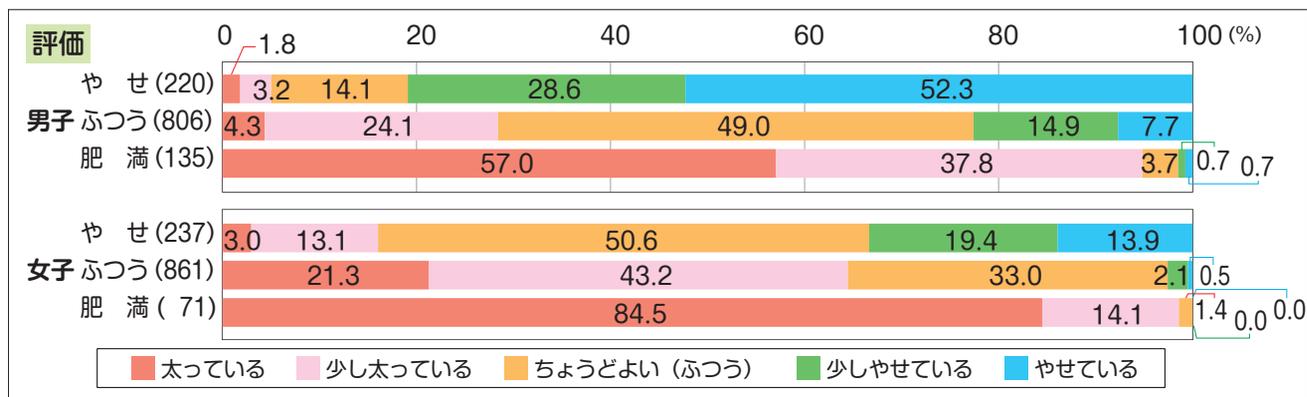


## 1-2 体格 (自己体格評価の状況)

体格が「ふつう」の生徒のうち、自身の体格を「太っている・少し太っている」と回答した割合は、男子でおよそ 3 割、女子でおよそ 6 割

「自己体格評価 (図 2)」の割合については、体格が「ふつう」の生徒のうち、体格の評価を「やせている・少しやせている」と回答した男子は 22.6%、女子は 2.6%、「太っている・少し太っている」と回答した男子は 28.4%、女子は 64.5% で性別による差がみられました。

[図 2 自己体格評価 (体格別・性別)]

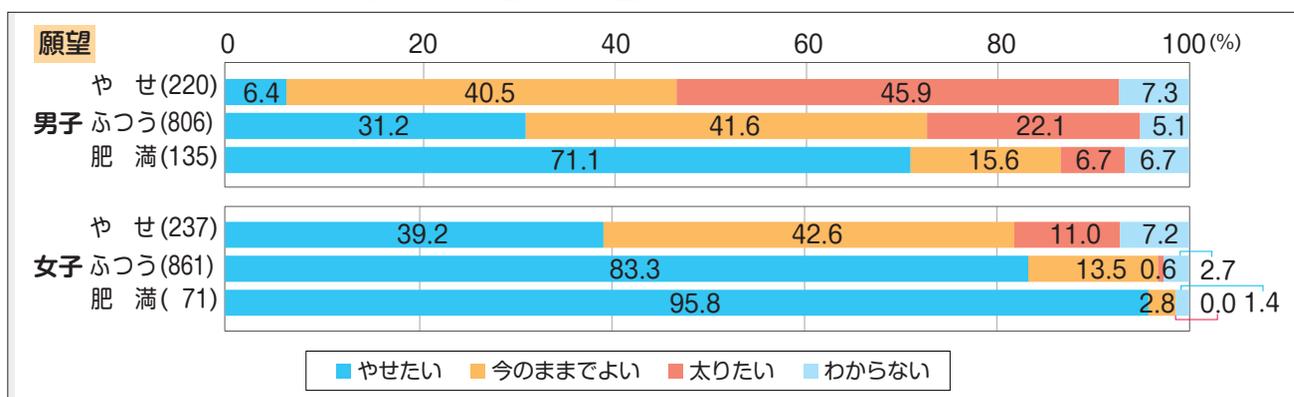


## 1-3 体格 (自己体格願望の状況)

体格が「ふつう」の生徒のうち、「やせたい」と回答した割合は、男子でおよそ 3 割、女子でおよそ 8 割

「自己体格願望 (図 3)」の割合については、体格が「ふつう」のうち、体格の願望を、「やせたい」と回答した男子は 31.2%、女子は 83.3%、「太りたい」と回答した男子は 22.1%、女子は 0.6% で性別による差がみられました。

[図 3 自己体格願望 (体格別・性別)]



## 2-1 栄養・食生活（朝食の欠食状況）

朝食を食べない日がある生徒の割合は、男女ともにおよそ2割

「朝食の欠食状況（表1）」については、朝食を「食べない日がある」「ほとんど食べない」生徒の割合は、前回調査よりもわずかに高くなりました。

〔表1 朝食の欠食状況（性別）〕

	男子		女子	
	H28 (1,374)	R4 (1,150)	H28 (1,423)	R4 (1,297)
ほとんど毎日食べる	81.1%	80.2%	83.9%	81.0%
食べない日がある	10.0%	9.4%	10.4%	11.6%
ほとんど食べない	8.8%	10.4%	5.7%	7.3%

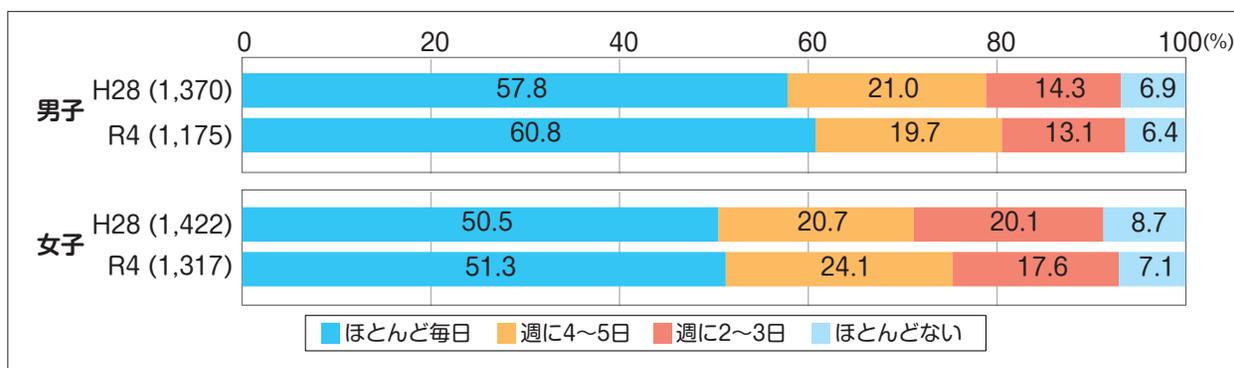
\*食べない日がある：週4～5日食べない、週2～3日食べない

## 2-2 栄養・食生活（主食・主菜・副菜の摂取状況）

主食・主菜・副菜を揃えた食事をほとんど毎日、1日2回以上食べている割合は、男子でおよそ6割、女子でおよそ5割

「主食・主菜・副菜を揃えて食べる頻度（図4）」の割合については、「ほとんど毎日」と回答した男子はおよそ6割で、前回調査からわずかに高くなりました。女子はおよそ5割で横ばいでした。

〔図4 主食・主菜・副菜を揃えて食べる頻度（性別）〕



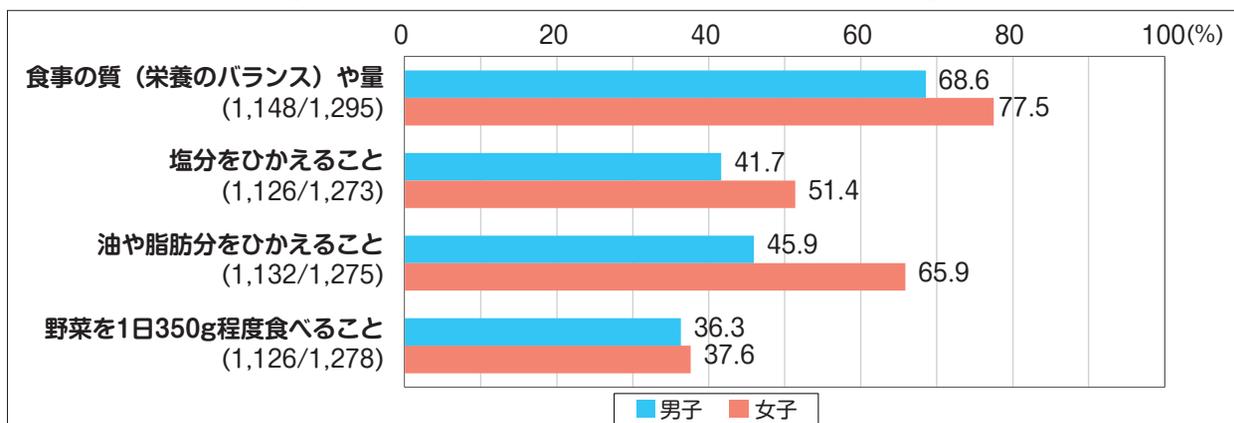
\*主食・主菜・副菜を揃えて食べる頻度の基準：1日に2回以上揃えている日を1日とする

## 2-3 栄養・食生活（食生活の意識の状況）

「食事の質（栄養バランス）や量」に気をつけている割合は、男子でおよそ7割、女子でおよそ8割

「食事に関する意識（図5）」の割合については、「食事の質（栄養のバランス）や量」、「塩分をひかえること」、「油や脂肪分をひかえること」、「野菜を1日350g程度食べること」の全ての設問において、気をつけていると回答した女子の割合が男子の割合よりも高い状況でした。

〔図5 食事に関する意識（性別） ※複数回答可〕

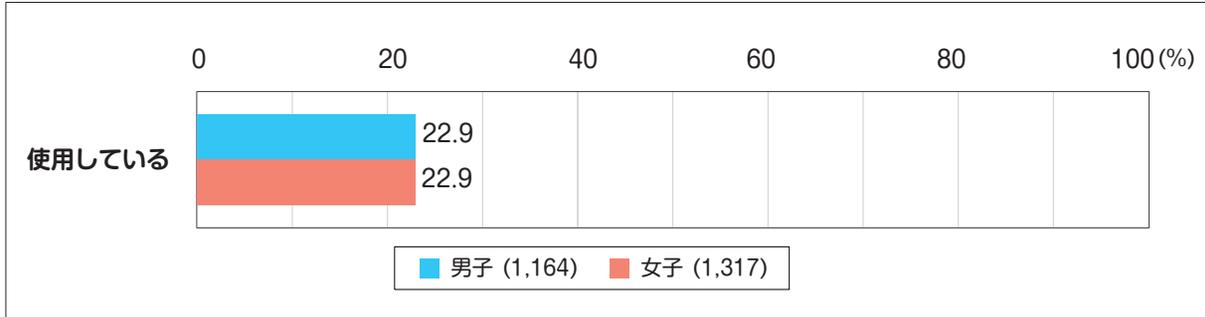


## 2-4 栄養・食生活（健康食品の利用状況）

サプリメントを含む健康食品を利用している割合は、男女ともおよそ2割

「健康食品の利用状況（図6）」の割合については、利用していると回答した生徒は男女とも22.9%でした。

【図6 健康食品の利用状況（性別）】

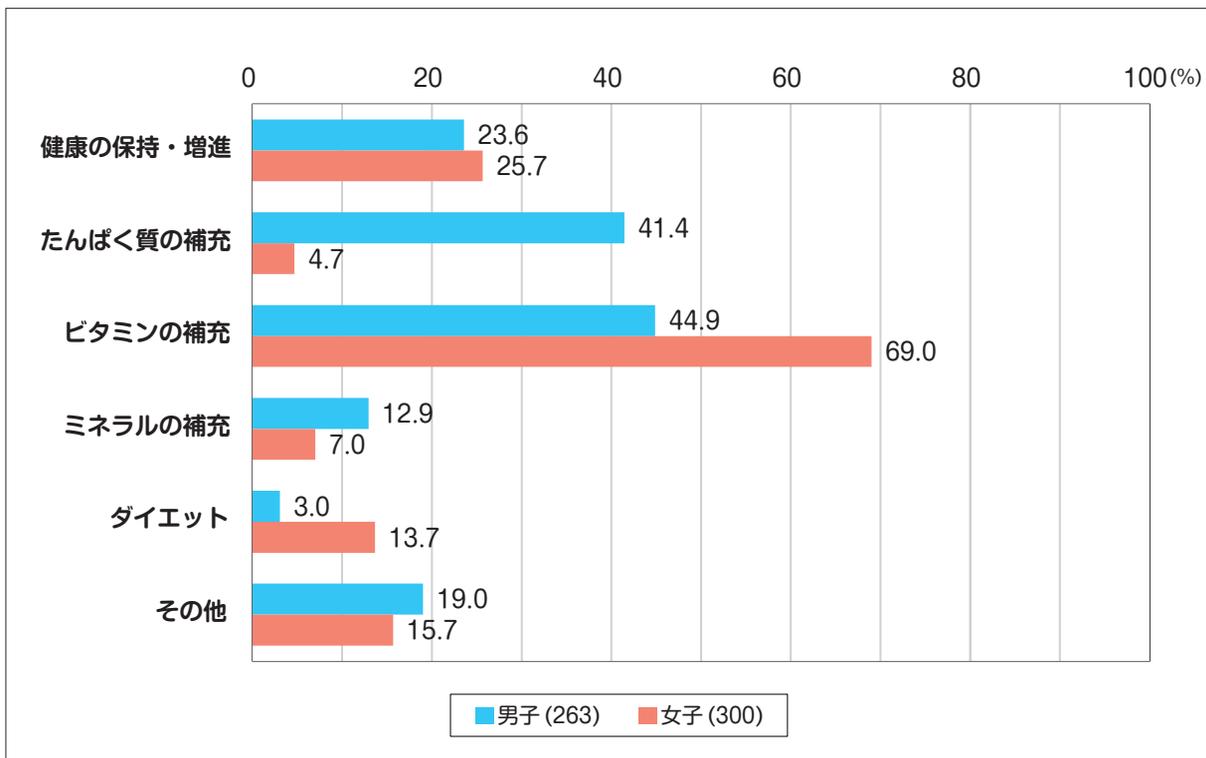


## 2-5 栄養・食生活（利用している健康食品の内容の状況）

健康食品の利用目的として、男子では「ビタミンの補充」と「たんぱく質の補充」がおよそ4割、女子では「ビタミンの補充」がおよそ7割で最多

「健康食品の利用目的（図7）」の割合については、「ビタミンの補充」と回答した男女が最も高く、男子で44.9%、女子で69.0%でした。また、性別による差をみると、男子は「たんぱく質の補充」と回答した割合が41.4%と高く、女子では「ダイエット」と回答した割合が13.7%でした。

【図7 健康食品の利用目的（性別） ※複数回答可】

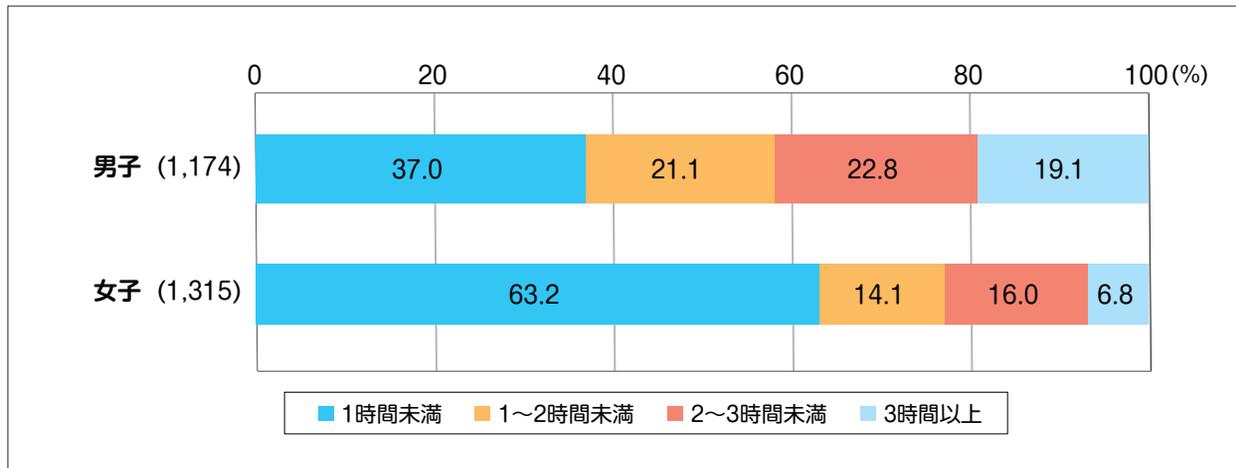


### 3 運動（1日の運動量の状況）

部活動も含めた1日の運動時間の平均時間が「1時間未満」の割合は、男子でおよそ4割、女子でおよそ6割

学校の保健体育の授業以外で、部活動も含めた「1日の運動時間（図8）」の割合については、「1時間未満」と回答した生徒は、男子で37.0%、女子で63.2%でした。

【図8 1日の運動時間（性別）】

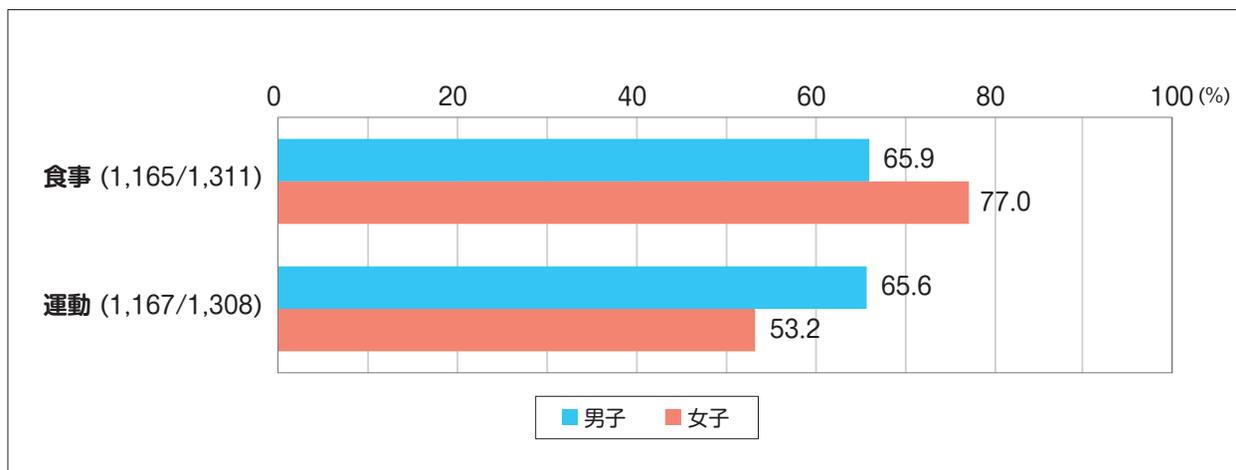


### 4 栄養・食生活と運動（改善意識の状況）

自分の健康のために食事や運動に気をつけた生活を送っている生徒の割合は、男女とも半数以上

「食生活と運動の改善意識（図9）」の割合については、気をつけていると回答した男子は、食事、運動ともにおよそ65%でした。一方、女子では、食事に気をつけていると回答した生徒は77.0%、運動は53.2%であり、食事に気をつけている者の割合の方が高くなりました。

【図9 食生活と運動の改善意識（性別）】

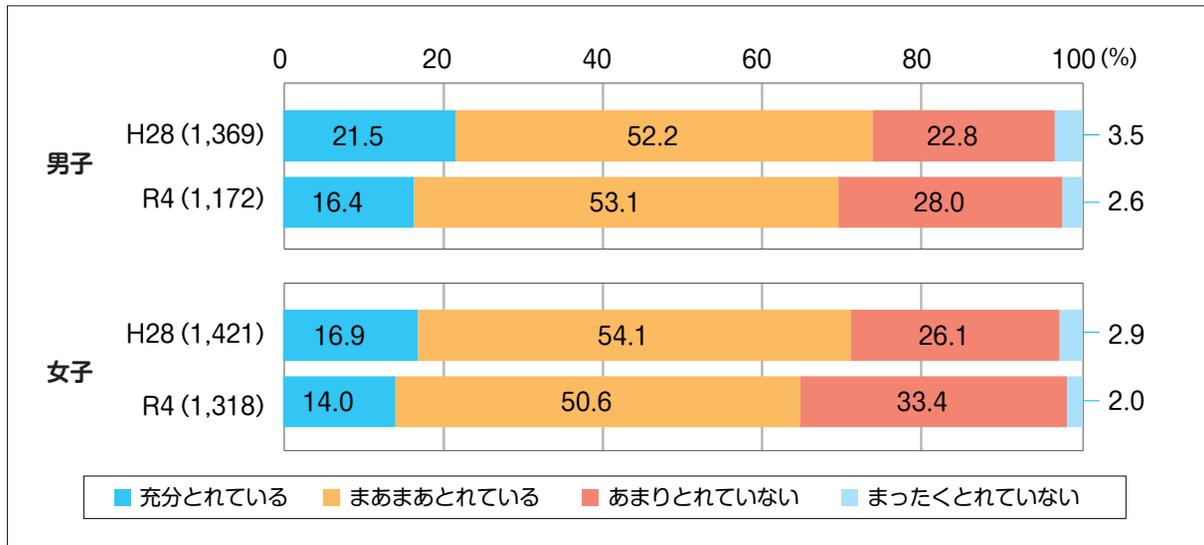


## 5-1 休養・こころの健康（睡眠による休養の状況）

睡眠による休養が「あまりとれていない」、「まったくとれていない」と回答した割合は、男女ともに前回より増加

「睡眠による休養の状況（図10）」の割合については、休養が「あまりとれていない」、「まったくとれていない」と回答した生徒は、男女ともに30%を上回り、前回調査より高くなりました。

〔図10 睡眠による休養の状況（性別）〕

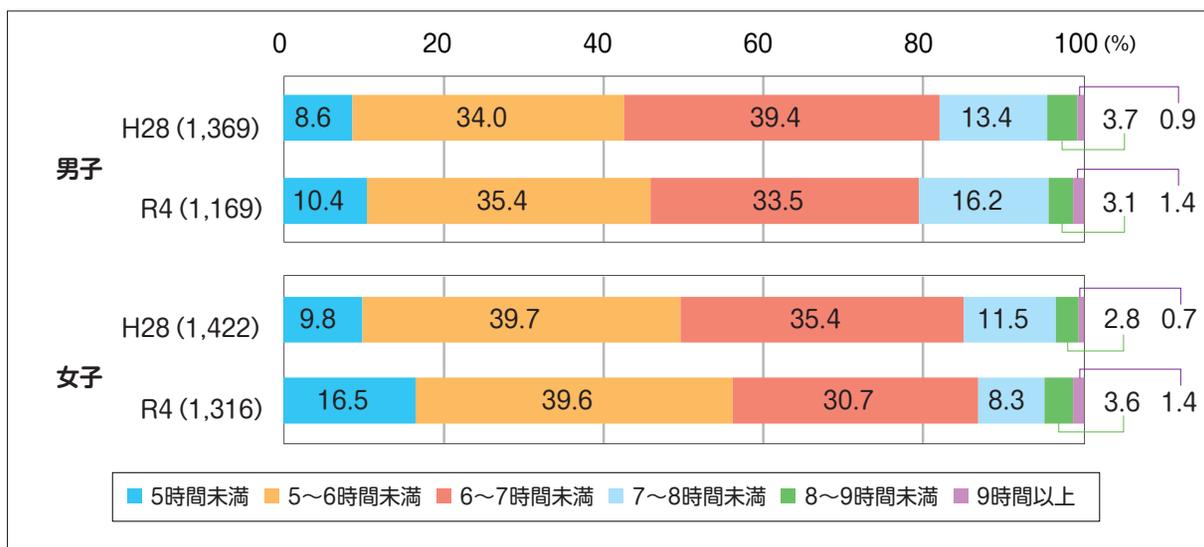


## 5-2 休養・こころの健康（睡眠時間の状況）

睡眠時間が「5時間未満」と回答した生徒は男子で10.4%、女子で16.5%

「睡眠時間の状況（図11）」の割合については、「5時間未満」と回答した男子は10.4%、女子は16.5%で、男女とも前回調査より高くなり、全体として男女とも睡眠時間は減少する傾向が見られました。

〔図11 睡眠時間の状況（性別）〕

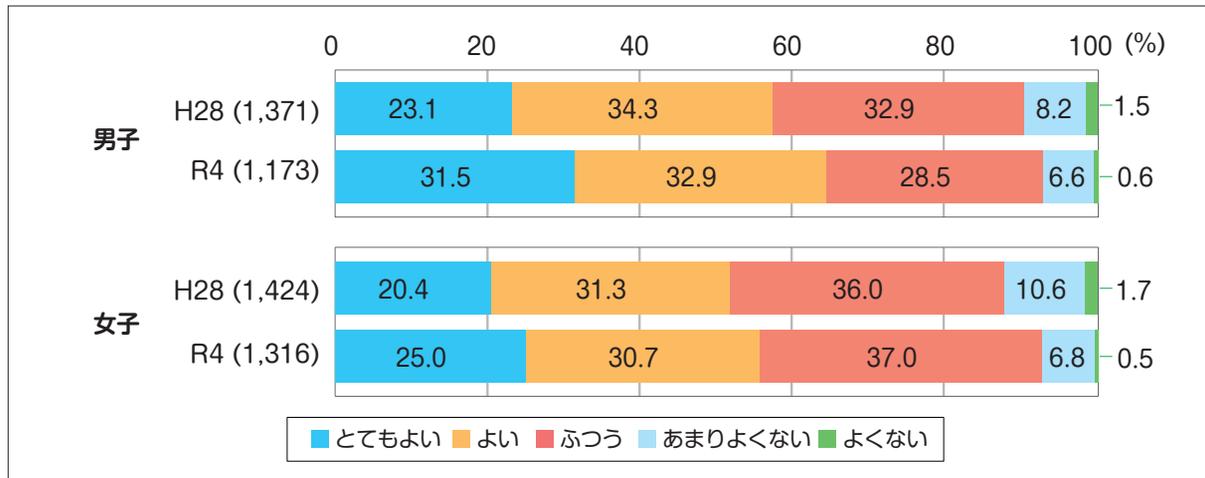


### 5-3 休養・こころの健康（健康状態の状況）

現在の健康状態を「とてもよい」、「よい」、「ふつう」と回答した割合は、男女とも9割

「健康状態（図12）」の割合については、「あまりよくない」、「よくない」と回答した生徒の割合は男女とも前回調査より低くなり、「とてもよい」と回答した生徒の割合が男女とも高くなりました。

【図12 健康状態（性別）】

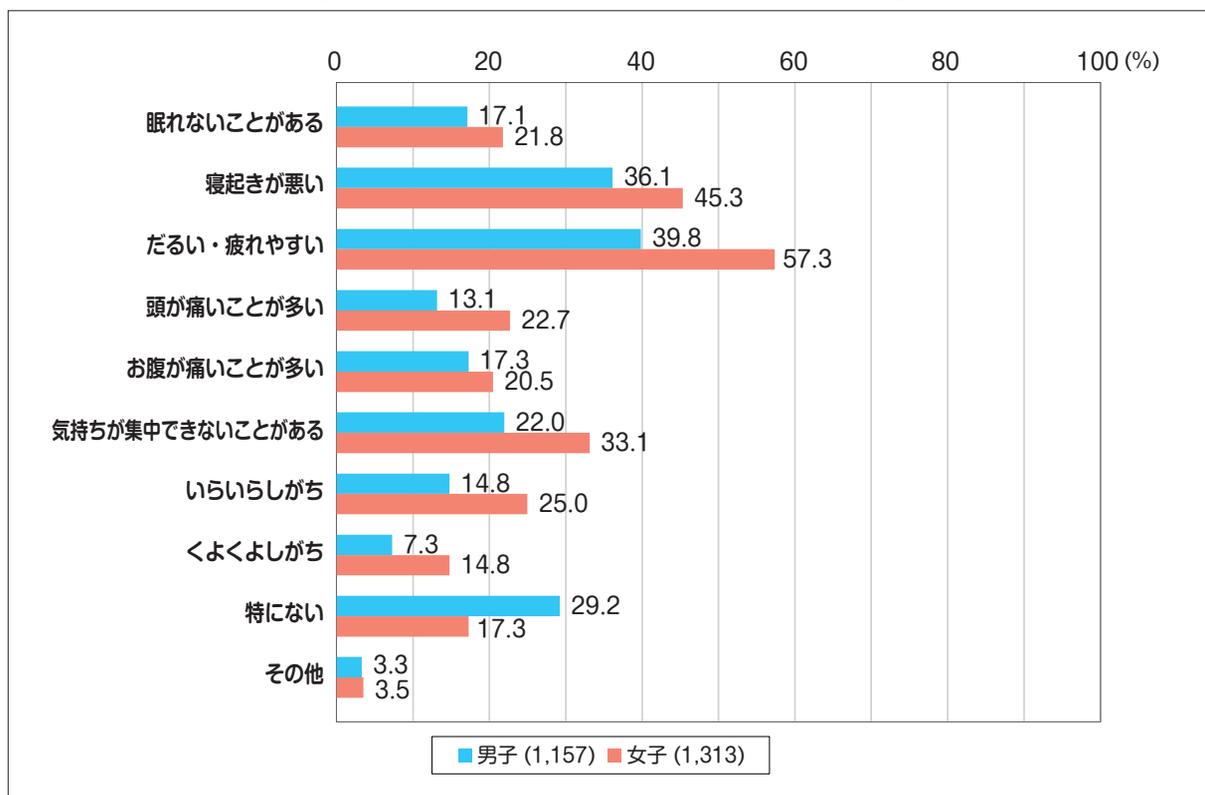


### 5-4 休養・こころの健康（心身の状況）

最近の心身の状況は男女とも「だるい・疲れやすい」と回答した割合が最多

「心身の状況（図13）」の割合については、「だるい・疲れやすい」、「寝起きが悪い」、「気持ちが集中でできないことがある」と回答した女子は3割を超え、また、全ての項目について男子よりも高くなりました。

【図13 心身の状況（性別） ※複数回答可】



## 6 喫煙（喫煙の状況）

喫煙経験のある生徒の割合は、男子 2.4%、女子 0.6%  
喫煙する生徒の割合は、男子 0.6%、女子 0.2% でいずれも減少

喫煙経験について、「吸ったことがない」と回答した生徒の割合は、男子で97.6%、女子で99.4%でした。「吸ったことはあるが、現在は吸っていない」、「習慣的に吸っている」と回答した生徒の割合も前回調査より減少しました。

## 7 飲酒（飲酒の状況）

男女ともに飲酒の頻度は前回から大きく減少

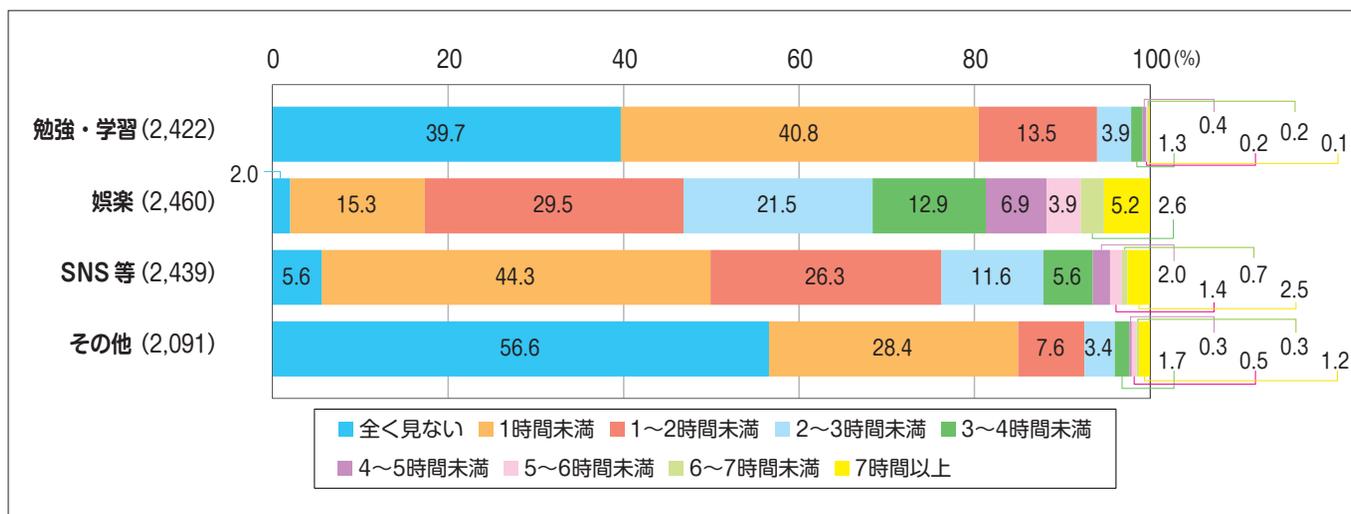
飲酒の機会について、男女ともに「飲まない」と回答した生徒の割合が90%を超え、「月に1、2回」、「週に1、2回」、「週に1回以上」飲酒すると回答した生徒の割合は、それぞれ男子で7.3%、1.6%、0.5%、女子で4.1%、2.4%、0.3%で、いずれも前回調査より低くなりました。

## 8 情報機器の利用状況

平日のスマートフォン等の利用時間では、「娯楽」の割合が多く、  
2時間以上の割合がおよそ5割、5時間以上の割合がおよそ1割

「平日のスマートフォンやタブレット、パソコンの利用内容（図14）」の割合については、勉強・学習での利用は「全く見ない」もしくは「1時間未満」と回答した生徒はおよそ8割、SNS等での利用ではおよそ5割でした。娯楽での利用は「1時間以上2時間未満」と回答した生徒が男女とも最多で3割でした。

【図14 平日のスマートフォンやタブレット、パソコンの利用内容】



平日のスマートフォンやタブレット、パソコンの利用時間については、男女とも「3時間以上4時間未満」と回答した生徒が最も多くおよそ2割でした。一方、「1時間未満」もしくは「全く見ない・使用していない」と回答した生徒は男子で2.5%、女子で2.2%でした。