

平成 30 年度

香川県小児生活習慣病予防健診結果の概要

目次

I 調査の概要

II 結果の概要

1 肥満の状況

2 血液検査の状況

2-1 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)

2-2 HbA1c

2-3 肝機能、脂肪肝 (AST、ALT、 γ -GTP)

3 生活習慣の状況

3-1 食事 (規則性、食べる量、食べる速さ)

3-2 食事 (朝食、昼食、夜食)

3-3 食事 (好き嫌い、魚と肉、既製品、健康上の注意)

3-4 運動

3-5 ゲーム

3-6 睡眠

3-7 食事時間

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：小学4年生

参加市町：17市町（高松市、丸亀市、坂出市、善通寺市、観音寺市、さぬき市、東かがわ市、三豊市、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）

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10項目（食事の規則性、食事の量、食事の速さ、朝食の有無、昼食の内容、夜食の有無、好き嫌いの有無、魚と肉の好み、既製食品の使用、健康上の注意）
運動調査4項目（徒歩による通学時間、休日や放課後の過ごし方、ゲームの時間、特別な運動の有無）
睡眠時間調査2項目（平日の就寝と起床の時間、平日の夕食と朝食の時間）

調査内容の細部は実施市町により異なるため、後述の「8. 調査票について」、及び参考資料「生活習慣調べ」（香川県の共通調査票）を参照のこと。

4 調査の時期

| | |
|-------|-----------------|
| 高松市 | ：平成30年9月～11月 |
| 丸亀市 | ：平成30年6月～7月 |
| 坂出市 | ：平成30年9月 |
| 善通寺市 | ：平成30年9月～10月 |
| 観音寺市 | ：平成30年10月 |
| さぬき市 | ：平成30年7月、9月～10月 |
| 東かがわ市 | ：平成30年9月～10月 |
| 三豊市 | ：平成30年9月～11月 |
| 土庄町 | ：平成30年6月 |
| 小豆島町 | ：平成30年5月～6月 |
| 三木町 | ：平成30年9月 |
| 直島町 | ：平成30年5月 |
| 宇多津町 | ：平成30年6月 |
| 綾川町 | ：平成30年9月～10月 |
| 琴平町 | ：平成30年9月～10月 |
| 多度津町 | ：平成30年6月 |
| まんのう町 | ：平成30年10月～11月 |

5 調査の方法

小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 17 市町の各学校において、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、保護者に対して生活習慣調査用紙を配布した。生活習慣調査は自記式アンケートとなっており、後日回収した。
- 2) その後、各学校において血液検査を実施した。
- 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、各市町教育委員会および香川県健康福祉部健康福祉総務課を經由して集積され、解析に供された。
- 4) データ解析は SPSS ver.25 (IBM 社) を用いた。

6 客体の概要

調査の客体は、小学 4 年生 7,852 人であった。

| 市町名 | 児童数 | 分析対象者数 | 実施率 |
|-------|-------|--------|-------|
| 高松市 | 3,901 | 3,577 | 91.7% |
| 丸亀市 | 1,051 | 926 | 88.1% |
| 坂出市 | 416 | 401 | 96.4% |
| 善通寺市 | 286 | 268 | 93.7% |
| 観音寺市 | 511 | 467 | 91.4% |
| さぬき市 | 400 | 351 | 87.8% |
| 東かがわ市 | 194 | 171 | 88.1% |
| 三豊市 | 526 | 516 | 98.1% |
| 土庄町 | 87 | 83 | 95.4% |
| 小豆島町 | 97 | 92 | 94.8% |
| 三木町 | 233 | 223 | 95.7% |
| 直島町 | 28 | 25 | 89.3% |
| 宇多津町 | 172 | 160 | 93.0% |
| 綾川町 | 186 | 178 | 95.7% |
| 琴平町 | 62 | 59 | 95.2% |
| 多度津町 | 202 | 193 | 95.5% |
| まんのう町 | 167 | 162 | 97.0% |
| 合計 | 8,519 | 7,852 | 92.2% |

※児童数は平成 30 年 5 月 1 日現在の小学 4 年生の児童数（香川県教育委員会）である。

※分析対象者数は、健診を実施した児童数から、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) 肥満度

文部科学省方式の「肥満度分類」を用いた。

| 肥満度分類 | | |
|--------------|-------|-----------|
| 文部科学省方式 | | |
| 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-平成 30 年度 (速報)

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 | 190~219mg/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 ※ |
| 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) |

・ 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。

※：平成 29 年度より LDL コレステロールの高値区分に 140mg/dl 以上を新たに追加

【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」

②HbA1c

「糖尿病の分類と診断基準に関する委員会報告」（2010年6月日本糖尿病学会が公表）に準拠し分類した。

「糖尿病を発症するリスク」

HbA1c5.6以上のものを「糖尿病を発症するリスクがある」と分類した。

| 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 | (9歳)16-36 (10歳)15-35 (11歳)15-34 (12歳)14-33 (13歳)14-32 | (9歳)14-33 (10歳)13-32 (11歳)13-31 (12歳)12-30 (13歳)12-29 |
| ALT (GPT) | IU/l | (9歳)3-22 (10歳)3-21 (11歳)3-21 (12歳)3-20 (13歳)3-20 | (9歳)4-21 (10歳)3-20 (11歳)3-19 (12歳)3-18 (13歳)3-18 |
| γ -GTP | IU/l | (9歳)6-20 (10歳)6-21 (11歳)7-22 (12歳)7-23 (13歳)7-24 | (9歳)6-17 (10歳)6-18 (11歳)6-18 (12歳)6-18 (13歳)6-19 |

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

本調査においては、共通の質問票を用いたが、一部市町では以前より同様の調査を行っており、そのため調査項目が若干異なっている。集計にあたっては以下のような解釈を行ったので、利用にあたっては以下の注意点を参照されたい。

以下の質問項目において、高松市で「時々外で遊ぶ」の選択肢があったため、本項目は高松市と高松市以外を分けて解析を行った。

【運動調査】(高松市)

(共通調査票)

- ② 休日や放課後、おもにどのようにして過ごしていますか
1. 部屋の中で遊ぶ
 2. 時々外で遊ぶ
 3. ほとんど外で遊ぶ
- ② 休日や放課後、主にどのようにして過ごしていますか
1. 部屋の中で遊ぶ
 2. 体を動かす外遊び 具体的に ()

以下の質問項目において、三木町の選択肢が細かく分かれていたが、下記のとおりそれぞれ共通調査票の選択肢にまとめて解析を行った。

【食事調査】(三木町)

(共通調査票)

- ② 食事の量はどうか
1. 少ない
 2. 腹八分目に食べる
 3. 時々腹いっぱい食べる
 4. よく腹いっぱい食べる
 5. 毎日腹一杯食べる
- ② 腹八分目に食べていますか
1. 腹八分目に食べる
 2. 時々腹一杯食べる
 3. 毎日腹一杯食べる
- ③ 食事を食べる速さはどうか
1. ゆっくりとよくかむ
 2. ややゆっくりめに食べる
 3. ふつう
 4. やや早く食べる
 5. 早く食べる
- ③ 食事はゆっくり食べていますか
1. ゆっくりよくかんで食べる
 2. 普通に食べる
 3. 早く食べる
- ⑤ 昼食(給食を除く)の内容は主にどのようなものが多いですか
1. 主食と副食
(赤・緑・黄がそろっている)
 2. 主食と副食
(赤・緑のどちらかがある)
 3. 主食中心
(惣菜パン・炒飯など)
 4. 主食のみ
(ごはんのみ・麺のみ)
 5. 嗜好品のみ(菓子・飲み物)
- ⑤ 昼食(給食を除く)の内容は主にどのようなものですか
1. 主食と副食のついた食事
(定食物・弁当なども含む)
 2. 主食中心の食事
(パン・めん類など)
 3. し好み中心の軽いもの
(お菓子・飲み物など)

【食事調査】（三木町）

（共通調査票）

⑦ 好き嫌いがありますか

⑦ 好き嫌いがありますか

- | | | |
|------------------------|---|--------------|
| 1. ない | → | 1. 好き嫌いはない |
| 2. 嫌いな物少しあるが いつも食べる | } | 2. 少し好き嫌いがある |
| 3. 嫌いな物少しあり、時々残す | | |
| 4. 嫌いな物が多く、時々残す | } | 3. 嫌いなものが多い |
| 5. 嫌いな物が多く、よく残す | | |

⑧ 魚と肉どちらを多く食べますか

⑧ 魚と肉どちらを多く食べますか

- | | | | |
|--------------|---|--------------|------------|
| 1. 魚が多い | } | → | 1. 魚を多く食べる |
| 2. 魚の方が少し多い | | | |
| 3. どちらも同じくらい | → | 2. どちらともいえない | |
| 4. 肉の方が少し多い | } | → | 3. 肉を多く食べる |
| 5. 肉が多い | | | |

⑩ 健康上、食事に気をつけていますか

⑩ 健康上、食事に注意をしていますか

- | | | | |
|-----------------|---|-------------|-------------|
| 1. かなり気をつけている | } | → | 1. 特に注意している |
| 2. まあまあ気をつけている | | | |
| 3. ふつう | → | 2. 時々注意している | |
| 4. あまり気をつけていない | } | → | 3. 注意していない |
| 5. ほとんど気をつけていない | | | |

【運動調査】（三木町）

（共通調査票）

② 休日や放課後、主にどのように
過ごしていますか？

② 休日や放課後、主にどのように
にして過ごしていますか

- | | | | |
|-----------------|---|---|-------------|
| 1. いつも外で遊ぶ・運動する | } | → | 2. 体を動かす外遊び |
| 2. 外で過ごすことが多い | | | |
| 3. 家の中で過ごすことが多い | } | → | 1. 部屋の中で遊ぶ |
| 4. いつも家の中で遊ぶ | | | |

以下の質問項目において、三木町で登下校方法に 5 つの選択肢があった。この項目については、共通調査票と合わせて「車の送り迎え：あり・なし」の 2 択として解析を行った。

【運動調査】（三木町）

（車の送り迎え）

（共通調査票）

① 学校までどのように登下校
していますか

① 学校まで歩いて何分ぐらい
かかりますか（往復）

- | | | | | | |
|-----------------|---|----|----|----------------|-----------------|
| 1. 登下校とも歩く | } | → | なし | ← | 1. 歩いて 分ぐらい（往復） |
| 2. どちらかは歩く | | | | | |
| 3. 登下校ともに自転車を使う | | | | | |
| 4. どちらかは自転車を使う | | | | | |
| 5. 登下校ともに車を使う | → | あり | ← | 2. 車で送り迎えをしている | |

参考資料「生活習慣調べ」（香川県の共通調査票）



生活習慣調べ

| 市町名 | 学校名 | 学年 | 組 | 出席番号 |
|-----|-----|----|---|------|
| | | | | |

該当する記号に○をつけ、必要なところは()の中に記入してください

【食 事 調 査】

| 質 問 | 回 答 欄 | | |
|---|---------------------------------|---------------------------|------------------------------|
| ① 食事は規則的に行っていますか | 1. 規則正しい | 2. 時々不規則 (週 回) | 3. 毎日不規則 |
| ② 腹八分目に食べていますか | 1. 腹八分目に食べる | 2. 時々腹一杯食べる | 3. 毎日腹一杯食べる |
| ③ 食事はゆっくり食べていますか | 1. ゆっくりよくかんで食べる | 2. 普通に食べる | 3. 早く食べる |
| ④ 朝食は食べていますか | 1. 毎日食べる | 2. 時々食べない (食べる回数: 週 回) | 3. ほとんど食べない 理由() |
| ⑤ 昼食(給食を除く)の内容は主にどのようなものですか | 1. 主食と副食のついた食事 (定食物・弁当なども含む) | 2. 主食中心の食事 (パン・めん類など) | 3. し好品中心の軽いもの (お菓子・飲み物など) |
| ⑥ 夕食後に夜食は食べますか | 1. 食べない | 2. 時々食べる (週 回) | 3. ほとんど毎日食べる |
| ⑦ 好き嫌いがありますか | 1. 好き嫌いはない | 2. 少し好き嫌いがある | 3. 嫌いなものが多い |
| ⑧ 魚と肉どちらを多く食べますか | 1. 魚を多く食べる | 2. どちらともいえない | 3. 肉を多く食べる |
| ⑨ そのまま食べられる「既製品」 (コロッケ・サラダ・和え物等)を使いますか | 1. 使わない | 2. 時々使う (週1~2回) | 3. よく使う (週3回以上) |
| ⑩ 健康上、食事に注意をしていますか | 1. 特に注意している | 2. 時々注意している | 3. 注意していない |

【運 動 調 査】

| 質 問 | 回 答 欄 | |
|--|---|------------------------|
| ① 学校まで歩いて何分ぐらいかかりますか(往復) | 1. 歩いて 分くらい(往復) | 2. 車で送り迎えをしている |
| ② 休日や放課後、主にどのようにして過ごしていますか | 1. 部屋の中で遊ぶ | 2. 体を動かす外遊び 具体的に() |
| ③ 1日にテレビゲーム(コンピュータゲーム、携帯式ゲームも含む)をどのくらいしますか | 1. (時間 分)くらい | 2. まったくしない |
| ④ 特別な運動をしていますか 例: 野球を、2時間、週に2回している 例: 水泳を、1時間、週に1回している | 1 運動をしている を、 時間、週に 回している を、 時間、週に 回している を、 時間、週に 回している | 2. 運動をしていない |

【睡 眠 時 間 調 査】

| 質 問 | 回 答 欄 | |
|----------------------|------------|------------|
| ① 平日の就寝時間と起床時間は何時ですか | 就寝時間 時 分頃 | 起床時間 時 分頃 |
| ② 平日の朝食と夕食の時間は何時ですか | 夕食の時間 時 分頃 | 朝食の時間 時 分頃 |

9 利用にあたっての注意

①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。

②基準値について

脂質、肝機能について、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。

③生活習慣調べ

共通の調査票を用いているが、一部の市町においては質問項目や選択肢が異なっており、結果の解釈に注意を要するところがある。

④平成 30 年度より、東かがわ市が加わった。

Ⅱ 結果の概要

1 肥満の状況

【肥満とやせ】

平成 29 年度に比べて、肥満傾向の割合は、男子 0.7 ポイント増加、女子 1.3 ポイント増加。痩身傾向の割合は、男子 0.5 ポイント減少、女子 0.3 ポイント減少。

・肥満傾向（20%以上）

| | | | |
|----------|------------|-----------|------------|
| 平成 30 年度 | （男子） 11.7% | （女子） 9.3% | （合計） 10.6% |
| 平成 29 年度 | （男子） 11.0% | （女子） 8.0% | （合計） 9.6% |

・痩身傾向（-20%以下）

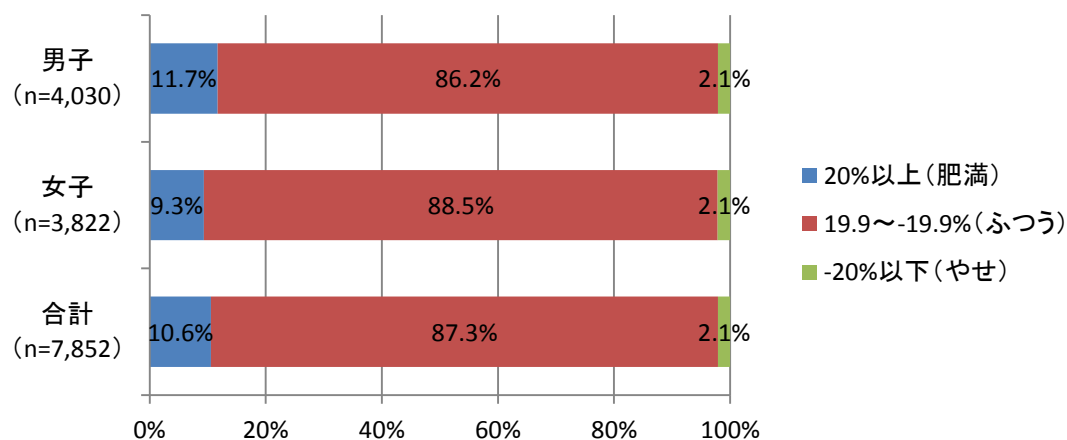
| | | | |
|----------|-----------|-----------|-----------|
| 平成 30 年度 | （男子） 2.1% | （女子） 2.1% | （合計） 2.1% |
| 平成 29 年度 | （男子） 2.6% | （女子） 2.4% | （合計） 2.5% |

参考値 平成 30 年度学校保健統計

| | | | |
|------|----|-------|------------------------|
| 9 歳 | 男子 | （香川県） | 肥満傾向 12.12%、痩身傾向 0.82% |
| | | （全国） | 肥満傾向 9.53%、痩身傾向 1.71% |
| 9 歳 | 女子 | （香川県） | 肥満傾向 9.02%、痩身傾向 1.30% |
| | | （全国） | 肥満傾向 7.69%、痩身傾向 1.69% |
| 10 歳 | 男子 | （香川県） | 肥満傾向 11.29%、痩身傾向 2.30% |
| | | （全国） | 肥満傾向 10.11%、痩身傾向 2.87% |
| 10 歳 | 女子 | （香川県） | 肥満傾向 6.84%、痩身傾向 1.65% |
| | | （全国） | 肥満傾向 7.82%、痩身傾向 2.65% |

注：年齢構成、調査時期が異なるため、本調査と「学校保健統計」を比較することはできない。ここでは、参考値として「平成 30 年度学校保健統計」の全国値、香川県値を記載した。

肥満の程度（3分類）

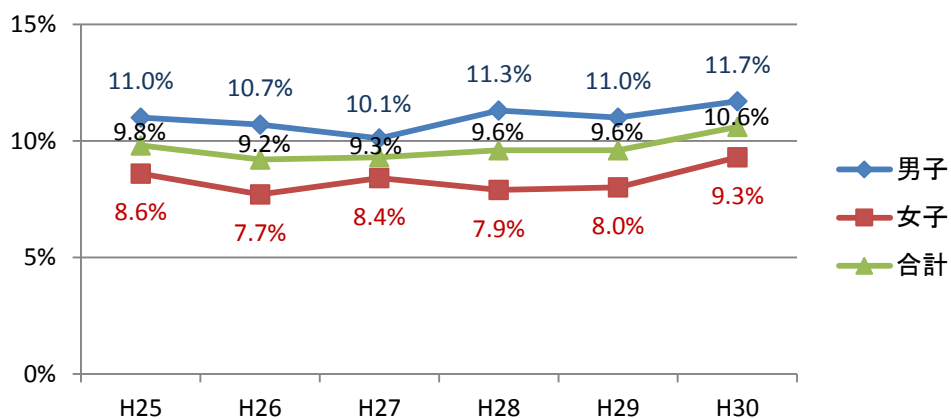


| | 20%以上 (肥満) | | 19.9~-19.9% (ふつう) | | -20%以下 (やせ) | | 合計 | |
|----|---------------|-------|----------------------|-------|----------------|------|-------|--------|
| | 人数 | 割合 | 人数 | 割合 | 人数 | 割合 | 人数 | 割合 |
| 男子 | 473 | 11.7% | 3,472 | 86.2% | 85 | 2.1% | 4,030 | 100.0% |
| 女子 | 356 | 9.3% | 3,384 | 88.5% | 82 | 2.1% | 3,822 | 100.0% |
| 合計 | 829 | 10.6% | 6,856 | 87.3% | 167 | 2.1% | 7,852 | 100.0% |

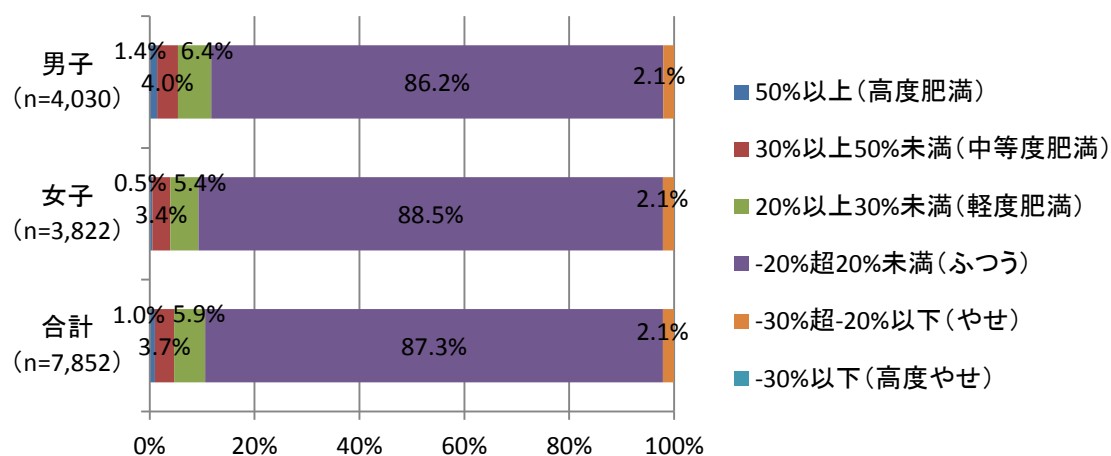
参考値（平成 29 年度）

| | 20%以上 (肥満) | | 19.9~-19.9% (ふつう) | | -20%以下 (やせ) | | 合計 | |
|----|---------------|-------|----------------------|-------|----------------|------|-------|--------|
| | 人数 | 割合 | 人数 | 割合 | 人数 | 割合 | 人数 | 割合 |
| 男子 | 438 | 11.0% | 3,424 | 86.3% | 104 | 2.6% | 3,966 | 100.0% |
| 女子 | 293 | 8.0% | 3,298 | 89.6% | 90 | 2.4% | 3,681 | 100.0% |
| 合計 | 731 | 9.6% | 6,722 | 87.9% | 194 | 2.5% | 7,647 | 100.0% |

20%以上（肥満）の割合の推移



肥満の程度（6分類）

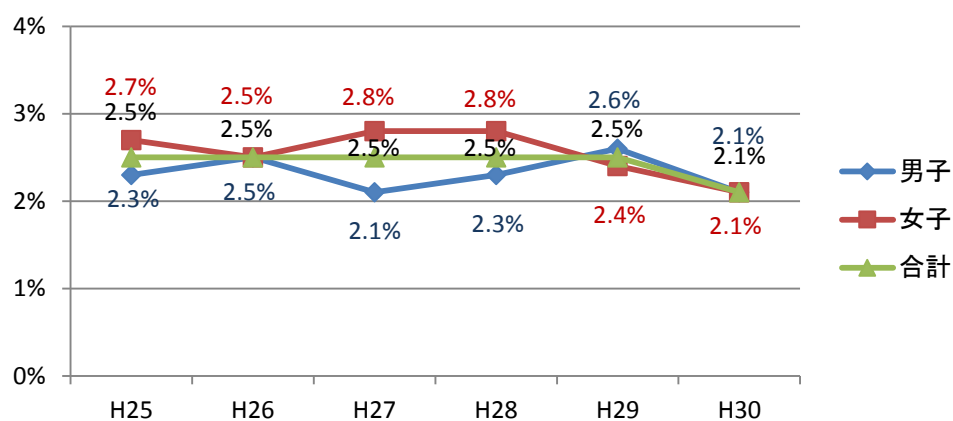


| | 50%以上 (高度肥満) | | 30%以上 50%未満 (中等度肥満) | | 20%以上 30%未満 (軽度肥満) | | -20%超～+20%未満 (ふつう) | | -30%超-20%以下 (やせ) | | -30%以下 (高度やせ) | | 合計 | |
|----|-----------------|------|------------------------|------|-----------------------|------|-----------------------|-------|---------------------|------|------------------|------|-------|--------|
| 男子 | 57 | 1.4% | 160 | 4.0% | 256 | 6.4% | 3,472 | 86.2% | 85 | 2.1% | 0 | 0.0% | 4,030 | 100.0% |
| 女子 | 20 | 0.5% | 129 | 3.4% | 207 | 5.4% | 3,384 | 88.5% | 81 | 2.1% | 1 | 0.0% | 3,822 | 100.0% |
| 合計 | 77 | 1.0% | 289 | 3.7% | 463 | 5.9% | 6,856 | 87.3% | 166 | 2.1% | 1 | 0.0% | 7,852 | 100.0% |

参考値（平成 29 年度）

| | 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 | 35 | 0.9% | 172 | 4.3% | 231 | 5.8% | 3,424 | 86.3% | 102 | 2.6% | 2 | 0.1% | 3,966 | 100.0% |
| 女子 | 17 | 0.5% | 105 | 2.9% | 171 | 4.6% | 3,298 | 89.6% | 87 | 2.4% | 3 | 0.1% | 3,681 | 100.0% |
| 合計 | 52 | 0.7% | 277 | 3.6% | 402 | 5.3% | 6,722 | 87.9% | 189 | 2.5% | 5 | 0.1% | 7,647 | 100.0% |

-20%以下（やせ）の割合の推移



2 血液検査の状況

2-1 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）

【脂質】

平成 29 年度に比べて、脂質異常の割合は、男子 0.8 ポイント増加、女子 0.4 ポイント減少。

・脂質異常の割合

| | | | | | | |
|----------|------|------|------|-------|------|------|
| 平成 30 年度 | (男子) | 9.6% | (女子) | 10.1% | (合計) | 9.9% |
| 平成 29 年度 | (男子) | 8.8% | (女子) | 10.5% | (合計) | 9.6% |

・総コレステロール 基準値を超える (220mg/dl 以上) 者の割合

| | | | | | | |
|----------|------|------|------|------|------|------|
| 平成 30 年度 | (男子) | 3.0% | (女子) | 3.0% | (合計) | 3.0% |
| 平成 29 年度 | (男子) | 3.2% | (女子) | 4.4% | (合計) | 3.8% |

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

| | | | | | | |
|----------|------|------|------|------|------|------|
| 平成 30 年度 | (男子) | 6.4% | (女子) | 7.6% | (合計) | 7.0% |
| 平成 29 年度 | (男子) | 6.2% | (女子) | 8.7% | (合計) | 7.4% |

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

| | | | | | | |
|----------|------|------|------|------|------|------|
| 平成 30 年度 | (男子) | 3.2% | (女子) | 3.7% | (合計) | 3.4% |
| 平成 29 年度 | (男子) | 2.9% | (女子) | 4.4% | (合計) | 3.6% |

注：平成 29 年度より、LDL コレステロールの高値に 140mg/dl 以上を新たに追加

・HDL コレステロール 基準値を超える (40mg/dl 未満) 者の割合

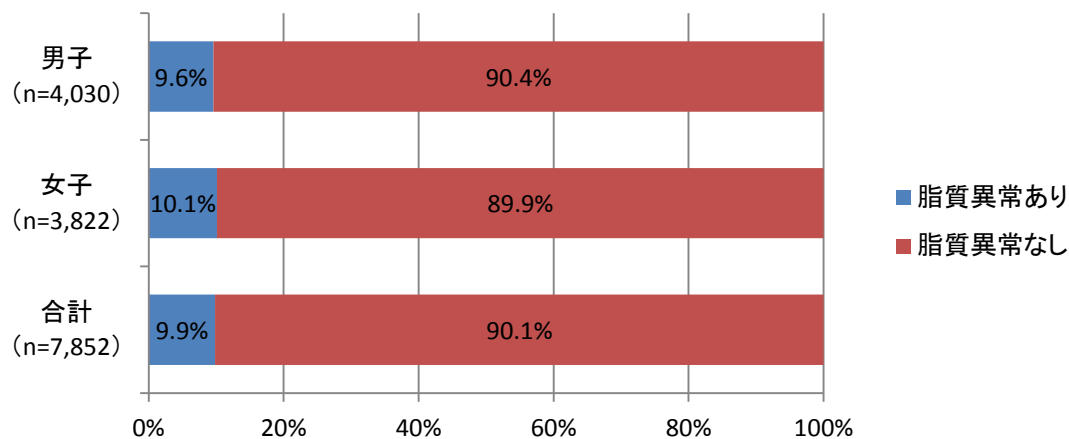
| | | | | | | |
|----------|------|------|------|------|------|------|
| 平成 30 年度 | (男子) | 0.9% | (女子) | 0.8% | (合計) | 0.9% |
| 平成 29 年度 | (男子) | 0.8% | (女子) | 1.0% | (合計) | 0.9% |

・中性脂肪 基準値を超える (140mg/dl 以上) 者の割合

| | | | | | | |
|----------|------|------|------|------|------|------|
| 平成 30 年度 | (男子) | 5.4% | (女子) | 5.6% | (合計) | 5.5% |
| 平成 29 年度 | (男子) | 4.4% | (女子) | 4.3% | (合計) | 4.4% |

注：本調査における「脂質異常」の定義は、「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」とした。

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）

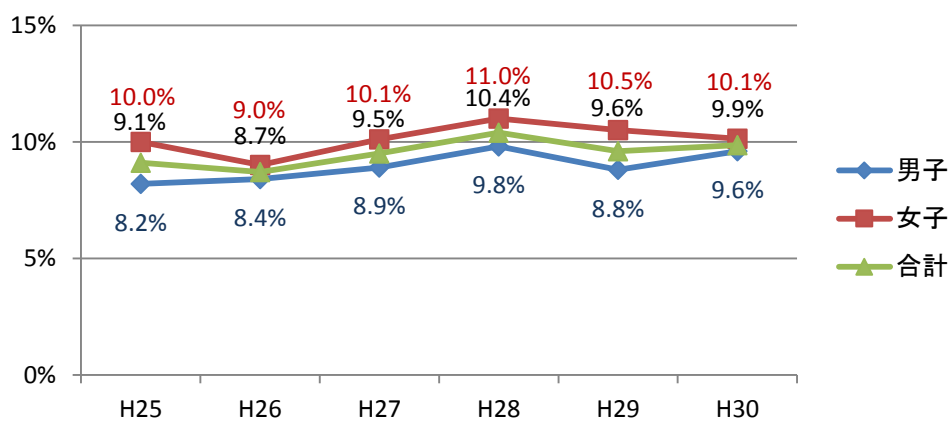


| | 脂質異常あり | | 脂質異常なし | | 合計 | |
|----|--------|-------|--------|-------|-------|--------|
| 男子 | 387 | 9.6% | 3,643 | 90.4% | 4,030 | 100.0% |
| 女子 | 387 | 10.1% | 3,435 | 89.9% | 3,822 | 100.0% |
| 合計 | 774 | 9.9% | 7,078 | 90.1% | 7,852 | 100.0% |

参考値（平成 29 年度）

| | 脂質異常あり | | 脂質異常なし | | 合計 | |
|----|--------|-------|--------|-------|-------|--------|
| 男子 | 349 | 8.8% | 3,617 | 91.2% | 3,966 | 100.0% |
| 女子 | 385 | 10.5% | 3,296 | 89.5% | 3,681 | 100.0% |
| 合計 | 734 | 9.6% | 6,913 | 90.4% | 7,647 | 100.0% |

脂質異常ありの割合の推移



②総コレステロール

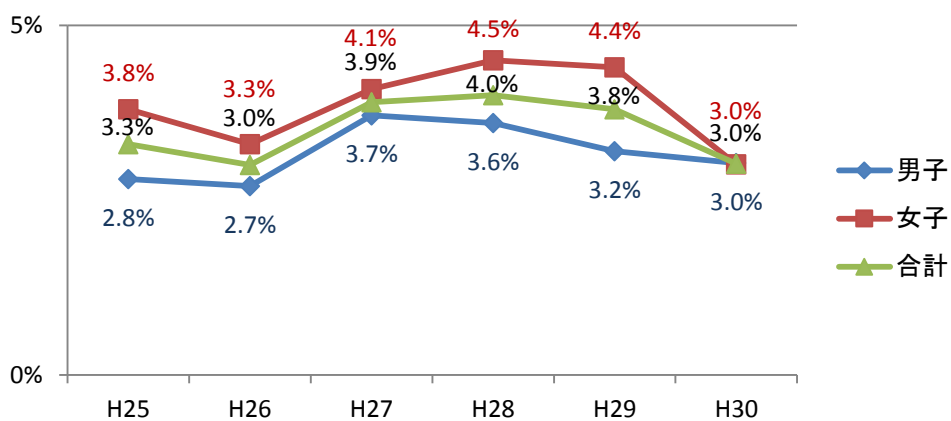


| | 220mg/dl 以上 | | 191~219mg/dl | | 190mg/dl 以下 | | 合計 | |
|----|-------------|------|--------------|-------|-------------|-------|-------|--------|
| 男子 | 122 | 3.0% | 601 | 14.9% | 3,307 | 82.1% | 4,030 | 100.0% |
| 女子 | 115 | 3.0% | 627 | 16.4% | 3,080 | 80.6% | 3,822 | 100.0% |
| 合計 | 237 | 3.0% | 1,228 | 15.6% | 6,387 | 81.3% | 7,852 | 100.0% |

参考値 (平成 29 年度)

| | 220mg/dl 以上 | | 191~219mg/dl | | 190mg/dl 以下 | | 合計 | |
|----|-------------|------|--------------|-------|-------------|-------|-------|--------|
| 男子 | 126 | 3.2% | 659 | 16.6% | 3,181 | 80.2% | 3,966 | 100.0% |
| 女子 | 161 | 4.4% | 639 | 17.4% | 2,881 | 78.3% | 3,681 | 100.0% |
| 合計 | 287 | 3.8% | 1,298 | 17.0% | 6,062 | 79.3% | 7,647 | 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

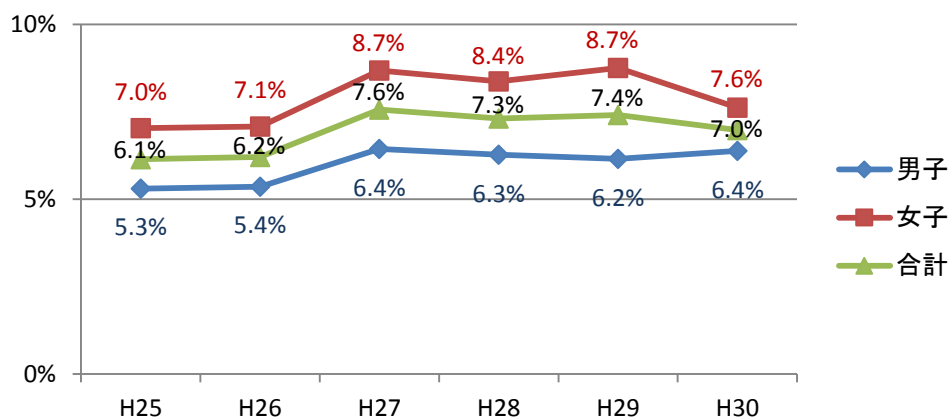


| | 140mg/dl 以上 | | 130~139mg/dl | | 111~129mg/dl | | 110mg/dl 以下 | | 合計 | |
|----|-------------|------|--------------|------|--------------|-------|-------------|-------|-------|--------|
| 男子 | 127 | 3.2% | 130 | 3.2% | 592 | 14.7% | 3,181 | 78.9% | 4,030 | 100.0% |
| 女子 | 142 | 3.7% | 149 | 3.9% | 662 | 17.3% | 2,869 | 75.1% | 3,822 | 100.0% |
| 合計 | 269 | 3.4% | 279 | 3.6% | 1,254 | 16.0% | 6,050 | 77.1% | 7,852 | 100.0% |

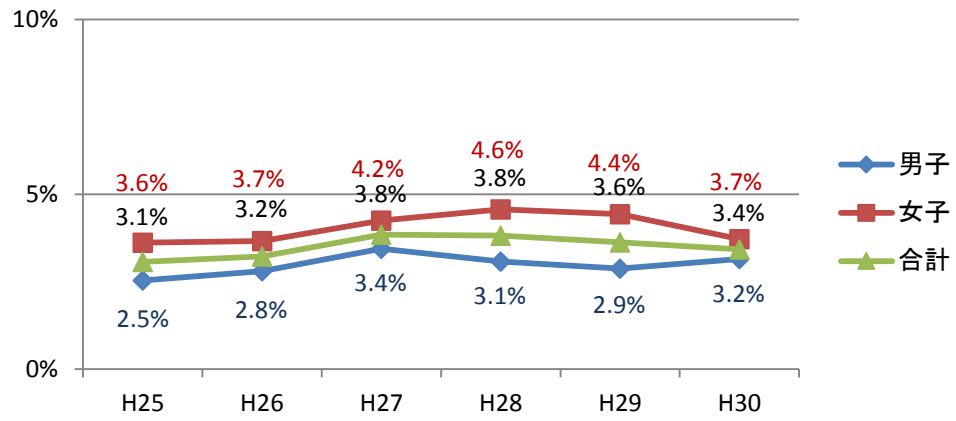
参考値 (平成 29 年度)

| | 140mg/dl 以上 | | 130~139mg/dl | | 111~129mg/dl | | 110mg/dl 以下 | | 合計 | |
|----|-------------|------|--------------|------|--------------|-------|-------------|-------|-------|--------|
| 男子 | 114 | 2.9% | 130 | 3.3% | 596 | 15.0% | 3,126 | 78.8% | 3,966 | 100.0% |
| 女子 | 163 | 4.4% | 159 | 4.3% | 621 | 16.9% | 2,738 | 74.4% | 3,681 | 100.0% |
| 合計 | 277 | 3.6% | 289 | 3.8% | 1,217 | 15.9% | 5,864 | 76.7% | 7,647 | 100.0% |

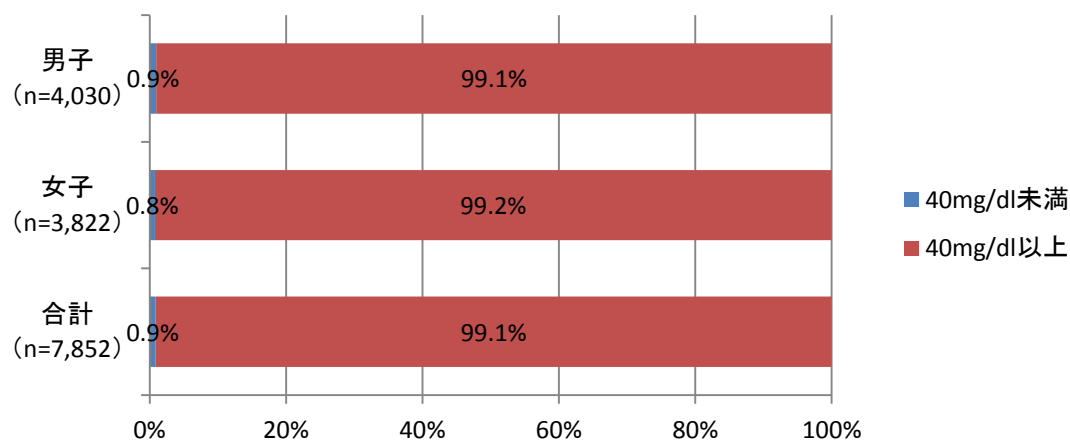
LDL コレステロール 基準値を超える (130mg/dl 以上) 者の割合の推移



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



④HDL コレステロール

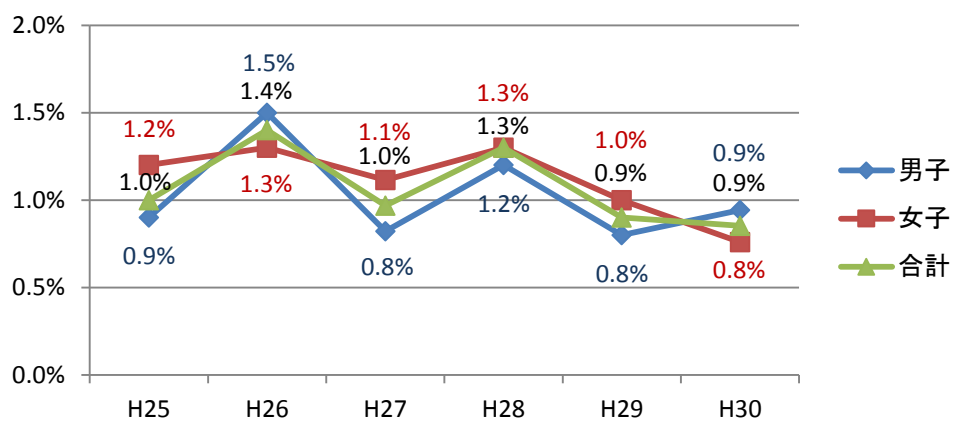


| | 40mg/dl 未満 | | 40mg/dl 以上 | | 合計 | |
|----|------------|------|------------|-------|-------|--------|
| 男子 | 38 | 0.9% | 3,992 | 99.1% | 4,030 | 100.0% |
| 女子 | 29 | 0.8% | 3,793 | 99.2% | 3,822 | 100.0% |
| 合計 | 67 | 0.9% | 7,785 | 99.1% | 7,852 | 100.0% |

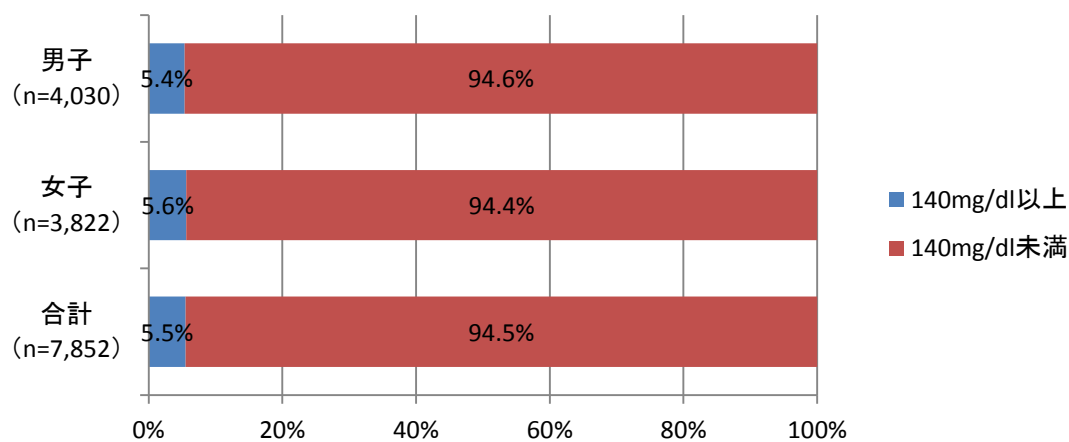
参考値 (平成 29 年度)

| | 40mg/dl 未満 | | 40mg/dl 以上 | | 合計 | |
|----|------------|------|------------|-------|-------|--------|
| 男子 | 30 | 0.8% | 3,936 | 99.2% | 3,966 | 100.0% |
| 女子 | 38 | 1.0% | 3,643 | 99.0% | 3,681 | 100.0% |
| 合計 | 68 | 0.9% | 7,579 | 99.1% | 7,647 | 100.0% |

HDL コレステロール 基準値を超える (40mg/dl 未満) 者の割合の推移



⑤中性脂肪

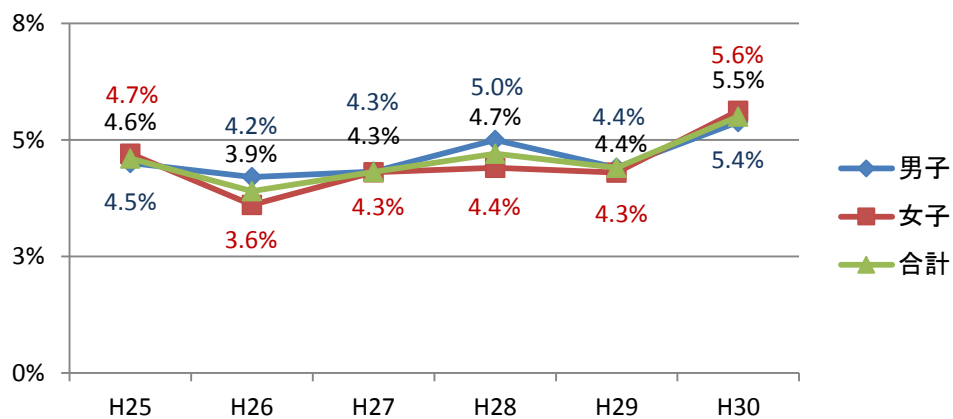


| | 140mg/dl 以上 | | 140mg/dl 未満 | | 合計 | |
|----|-------------|------|-------------|-------|-------|--------|
| 男子 | 217 | 5.4% | 3,813 | 94.6% | 4,030 | 100.0% |
| 女子 | 215 | 5.6% | 3,607 | 94.4% | 3,822 | 100.0% |
| 合計 | 432 | 5.5% | 7,420 | 94.5% | 7,852 | 100.0% |

参考値 (平成 29 年度)

| | 140mg/dl 以上 | | 140mg/dl 未満 | | 合計 | |
|----|-------------|------|-------------|-------|-------|--------|
| 男子 | 175 | 4.4% | 3,791 | 95.6% | 3,966 | 100.0% |
| 女子 | 160 | 4.3% | 3,521 | 95.7% | 3,681 | 100.0% |
| 合計 | 335 | 4.4% | 7,312 | 95.6% | 7,647 | 100.0% |

中性脂肪 基準値を超える (140mg/dl 以上) 者の割合の推移



2-2 HbA1c

【糖尿病】

平成 29 年度に比べて、糖尿病を発症するリスクがある人 (HbA1c5.6%以上) の割合は、男子 1.8 ポイント増加、女子 0.4 ポイント増加。

・糖尿病が強く疑われる人 (HbA1c \geq 6.5%)

| | | | | | | |
|----------|------|------|------|------|------|------|
| 平成 30 年度 | (男子) | 0.0% | (女子) | 0.0% | (合計) | 0.0% |
| 平成 29 年度 | (男子) | 0.0% | (女子) | 0.0% | (合計) | 0.0% |

・糖尿病の疑いがある人 (HbA1c:6.0~6.4%)

| | | | | | | |
|----------|------|------|------|------|------|------|
| 平成 30 年度 | (男子) | 0.1% | (女子) | 0.1% | (合計) | 0.1% |
| 平成 29 年度 | (男子) | 0.1% | (女子) | 0.1% | (合計) | 0.1% |

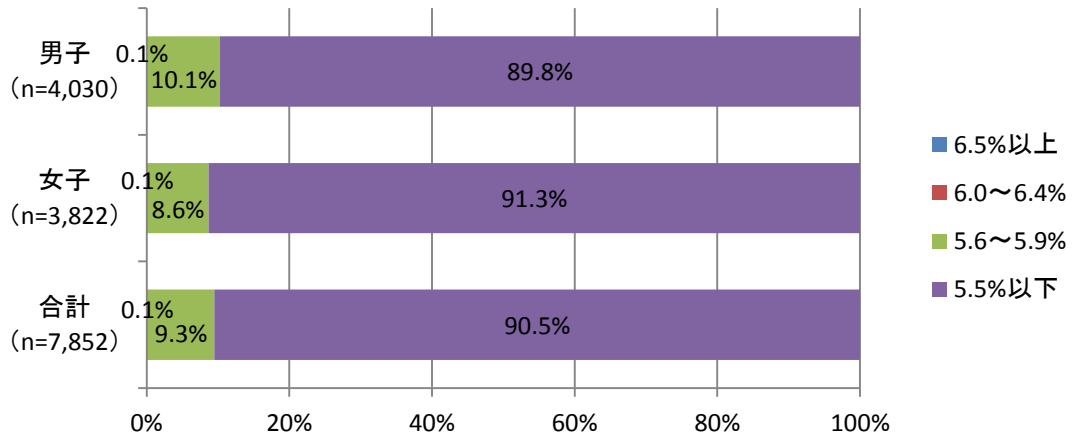
・糖尿病を発症するリスクが高い人 (HbA1c:5.6~5.9%)

| | | | | | | |
|----------|------|-------|------|------|------|------|
| 平成 30 年度 | (男子) | 10.1% | (女子) | 8.6% | (合計) | 9.3% |
| 平成 29 年度 | (男子) | 8.3% | (女子) | 8.2% | (合計) | 8.3% |

・糖尿病を発症するリスクがある人 (HbA1c5.6%以上)

| | | | | | | |
|----------|------|-------|------|------|------|------|
| 平成 30 年度 | (男子) | 10.2% | (女子) | 8.7% | (合計) | 9.5% |
| 平成 29 年度 | (男子) | 8.4% | (女子) | 8.3% | (合計) | 8.4% |

HbA1c

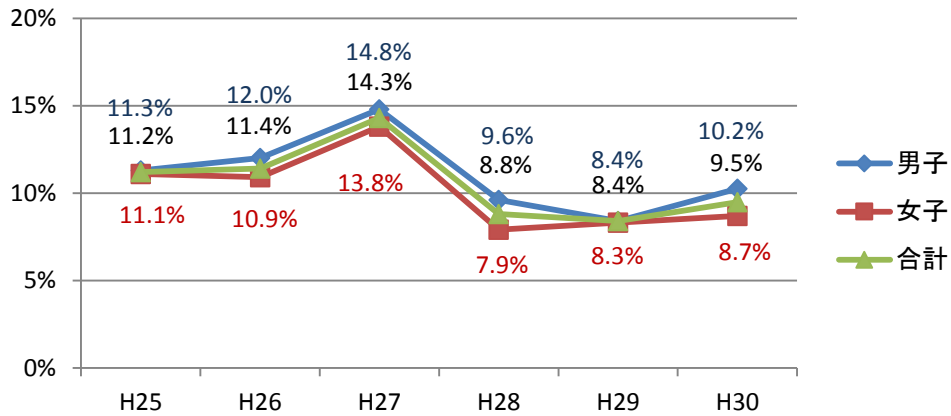


| | 6.5%以上 | | 6.0~6.4% | | 5.6~5.9% | | 5.5%以下 | | 合計 | |
|----|--------|------|----------|------|----------|-------|--------|-------|-------|--------|
| 男子 | 2 | 0.0% | 4 | 0.1% | 407 | 10.1% | 3,617 | 89.8% | 4,030 | 100.0% |
| 女子 | 1 | 0.0% | 4 | 0.1% | 327 | 8.6% | 3,490 | 91.3% | 3,822 | 100.0% |
| 合計 | 3 | 0.0% | 8 | 0.1% | 734 | 9.3% | 7,107 | 90.5% | 7,852 | 100.0% |

参考値 (平成 29 年度)

| | 6.5%以上 | | 6.0~6.4% | | 5.6~5.9% | | 5.5%以下 | | 合計 | |
|----|--------|------|----------|------|----------|------|--------|-------|-------|--------|
| 男子 | 1 | 0.0% | 4 | 0.1% | 330 | 8.3% | 3,631 | 91.6% | 3,966 | 100.0% |
| 女子 | 0 | 0.0% | 4 | 0.1% | 301 | 8.2% | 3,376 | 91.7% | 3,681 | 100.0% |
| 合計 | 1 | 0.0% | 8 | 0.1% | 631 | 8.3% | 7,007 | 91.6% | 7,647 | 100.0% |

HbA1c 5.6%以上の割合の推移



2-3 肝機能、脂肪肝（AST、ALT、 γ -GTP）

【肝機能】

平成 29 年度に比べて、肝機能異常の割合は、男子 1.7 ポイント増加、女子 1.3 ポイント減少。

・肝機能異常の割合

| | | | |
|----------|------------|------------|------------|
| 平成 30 年度 | （男子） 15.0% | （女子） 10.2% | （合計） 12.7% |
| 平成 29 年度 | （男子） 13.3% | （女子） 11.5% | （合計） 12.4% |

注：本調査における「肝機能異常」の定義は、「AST、ALT、 γ -GTP のうちいずれか一つでも基準値を超えたもの」とした。

【脂肪肝（非アルコール性脂肪性肝疾患）】

平成 29 年度に比べて、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は、男子 1.2 ポイント増加、女子 0.6 ポイント減少。

・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

| | | | |
|----------|-----------|-----------|-----------|
| 平成 30 年度 | （男子） 4.8% | （女子） 1.2% | （合計） 3.1% |
| 平成 29 年度 | （男子） 3.6% | （女子） 1.8% | （合計） 2.7% |

注：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、①ALT の異常かつ AST/ALT < 1、または、② γ -GTP の異常かつ AST/ALT < 1 を用いた。

・AST 基準値を超える者の割合

平成 30 年度 (男子) 4.6% (女子) 3.8% (合計) 4.2%
 平成 29 年度 (男子) 4.0% (女子) 4.1% (合計) 4.1%

・ALT 基準値を超える者の割合

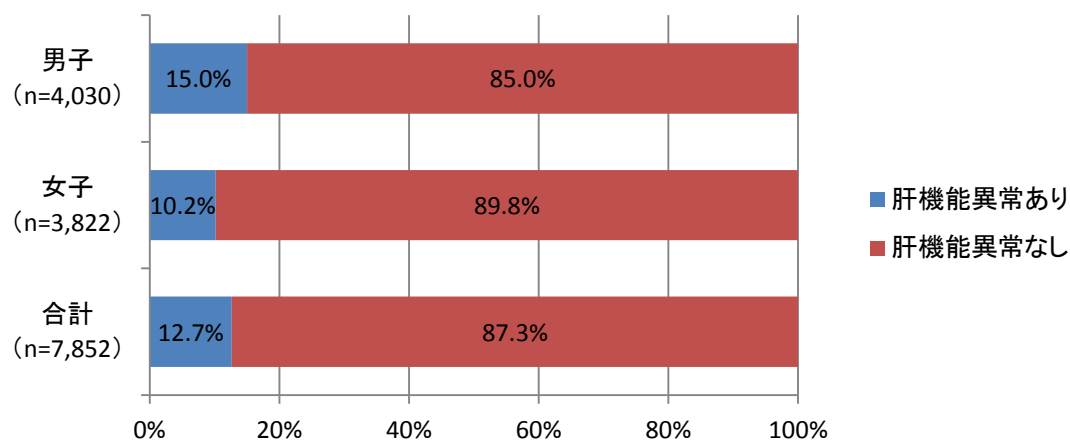
平成 30 年度 (男子) 12.4% (女子) 4.8% (合計) 8.7%
 平成 29 年度 (男子) 10.4% (女子) 6.4% (合計) 8.5%

・ γ -GTP 基準値を超える者の割合

平成 30 年度 (男子) 6.5% (女子) 5.7% (合計) 6.1%
 平成 29 年度 (男子) 4.8% (女子) 5.4% (合計) 5.1%

| 項目 | 単位 | 男性 | 女性 |
|---------------|------|---|---|
| AST (GOT) | IU/l | (9歳)16-36 (10歳)15-35 (11歳)15-34 (12歳)14-33 (13歳)14-32 | (9歳)14-33 (10歳)13-32 (11歳)13-31 (12歳)12-30 (13歳)12-29 |
| ALT (GPT) | IU/l | (9歳)3-22 (10歳)3-21 (11歳)3-21 (12歳)3-20 (13歳)3-20 | (9歳)4-21 (10歳)3-20 (11歳)3-19 (12歳)3-18 (13歳)3-18 |
| γ -GTP | IU/l | (9歳)6-20 (10歳)6-21 (11歳)7-22 (12歳)7-23 (13歳)7-24 | (9歳)6-17 (10歳)6-18 (11歳)6-18 (12歳)6-18 (13歳)6-19 |

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）

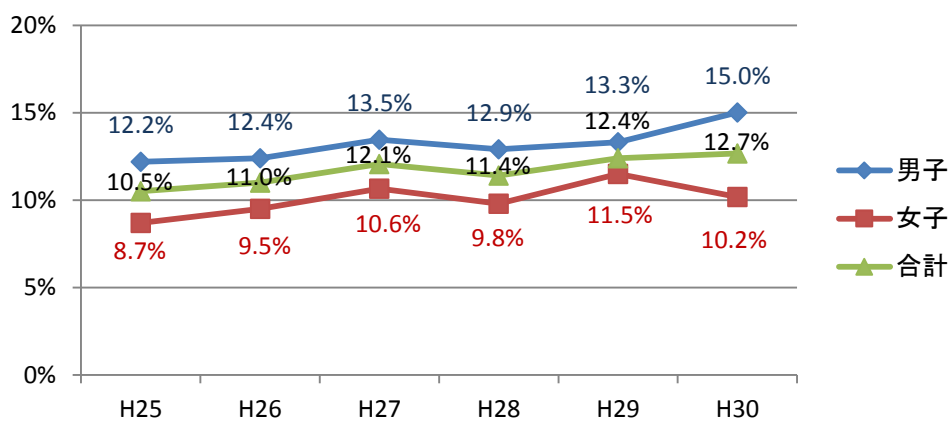


| | 肝機能異常あり | | 肝機能異常なし | | 合計 | |
|----|---------|-------|---------|-------|-------|--------|
| 男子 | 605 | 15.0% | 3,425 | 85.0% | 4,030 | 100.0% |
| 女子 | 389 | 10.2% | 3,433 | 89.8% | 3,822 | 100.0% |
| 合計 | 994 | 12.7% | 6,858 | 87.3% | 7,852 | 100.0% |

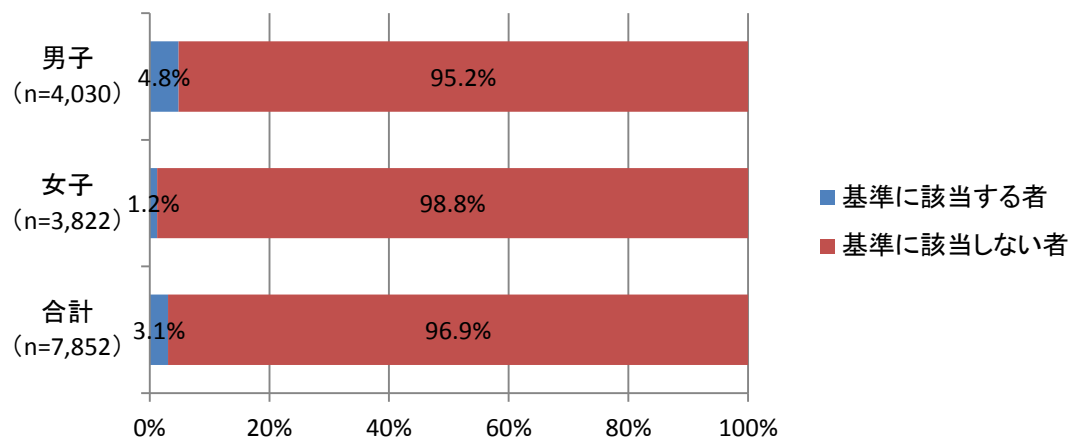
参考値（平成29年度）

| | 肝機能異常あり | | 肝機能異常なし | | 合計 | |
|----|---------|-------|---------|-------|-------|--------|
| 男子 | 528 | 13.3% | 3,438 | 86.7% | 3,966 | 100.0% |
| 女子 | 422 | 11.5% | 3,259 | 88.5% | 3,681 | 100.0% |
| 合計 | 950 | 12.4% | 6,697 | 87.6% | 7,647 | 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）

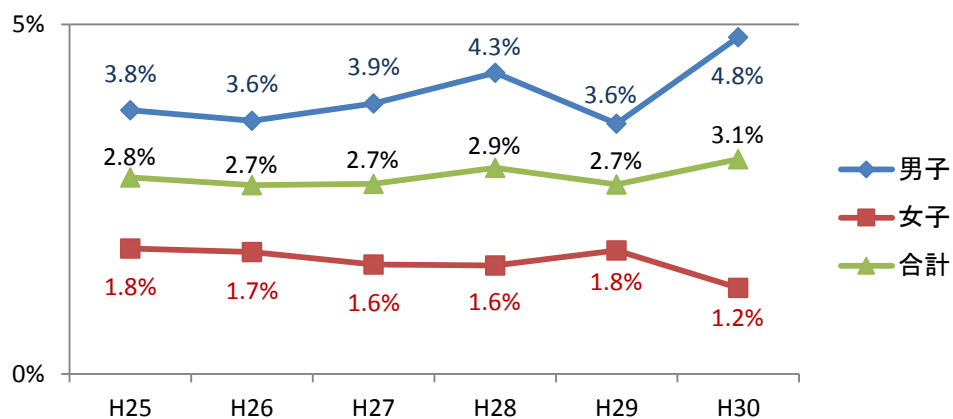


| | 基準に該当する者 | | 基準に該当しない者 | | 合計 | |
|----|----------|------|-----------|-------|-------|--------|
| 男子 | 194 | 4.8% | 3,836 | 95.2% | 4,030 | 100.0% |
| 女子 | 47 | 1.2% | 3,775 | 98.8% | 3,822 | 100.0% |
| 合計 | 241 | 3.1% | 7,611 | 96.9% | 7,852 | 100.0% |

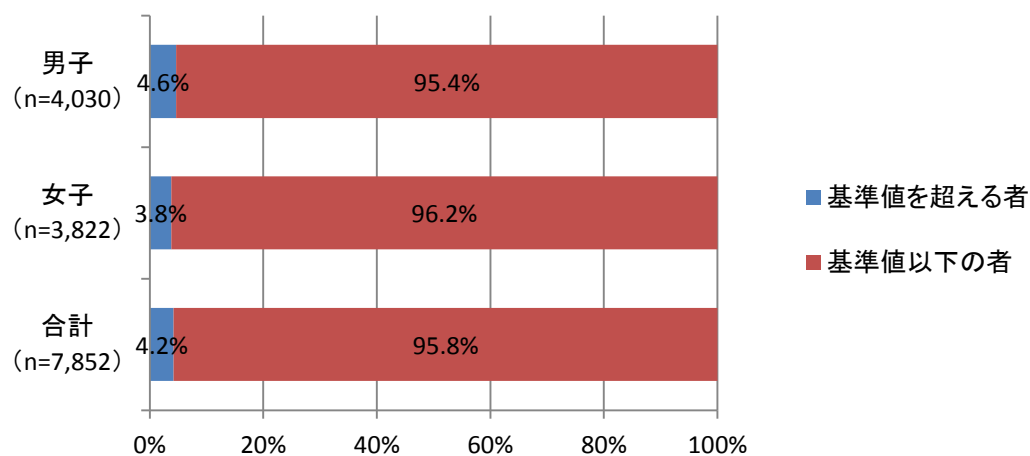
参考値（平成 29 年度）

| | 基準に該当する者 | | 基準に該当しない者 | | 合計 | |
|----|----------|------|-----------|-------|-------|--------|
| 男子 | 142 | 3.6% | 3,824 | 96.4% | 3,966 | 100.0% |
| 女子 | 65 | 1.8% | 3,616 | 98.2% | 3,681 | 100.0% |
| 合計 | 207 | 2.7% | 7,440 | 97.3% | 7,647 | 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



③AST

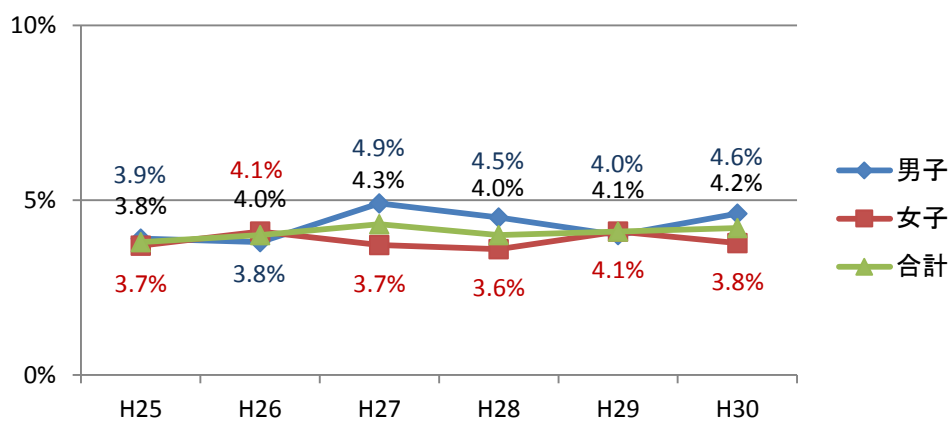


| | 基準値を超える者 | | 基準値以下の者 | | 合計 | |
|----|----------|--------|---------|--------|-------|--------|
| | 人数 | 割合 (%) | 人数 | 割合 (%) | 人数 | 割合 (%) |
| 男子 | 186 | 4.6% | 3,844 | 95.4% | 4,030 | 100.0% |
| 女子 | 144 | 3.8% | 3,678 | 96.2% | 3,822 | 100.0% |
| 合計 | 330 | 4.2% | 7,522 | 95.8% | 7,852 | 100.0% |

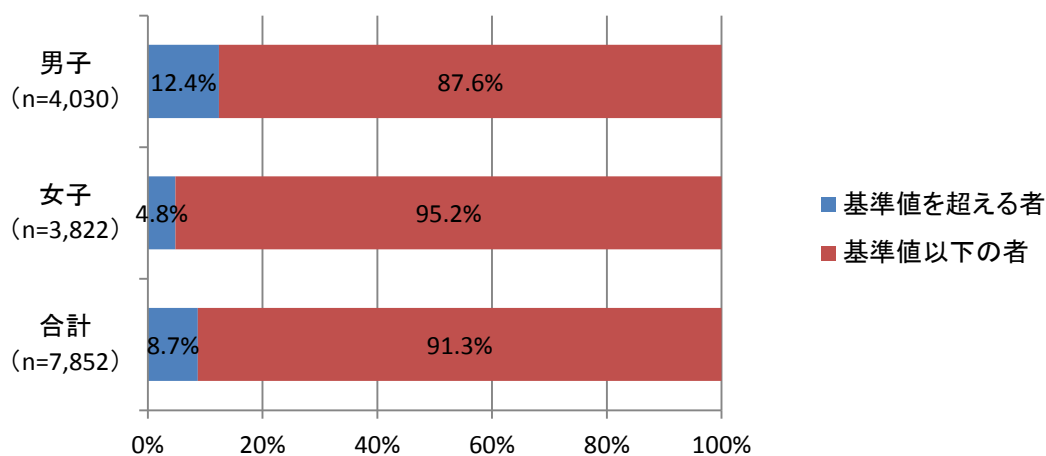
参考値 (平成 29 年度)

| | 基準値を超える者 | | 基準値以下の者 | | 合計 | |
|----|----------|--------|---------|--------|-------|--------|
| | 人数 | 割合 (%) | 人数 | 割合 (%) | 人数 | 割合 (%) |
| 男子 | 159 | 4.0% | 3,807 | 96.0% | 3,966 | 100.0% |
| 女子 | 152 | 4.1% | 3,529 | 95.9% | 3,681 | 100.0% |
| 合計 | 311 | 4.1% | 7,336 | 95.9% | 7,647 | 100.0% |

AST 基準値を超える者の割合の推移



④ALT

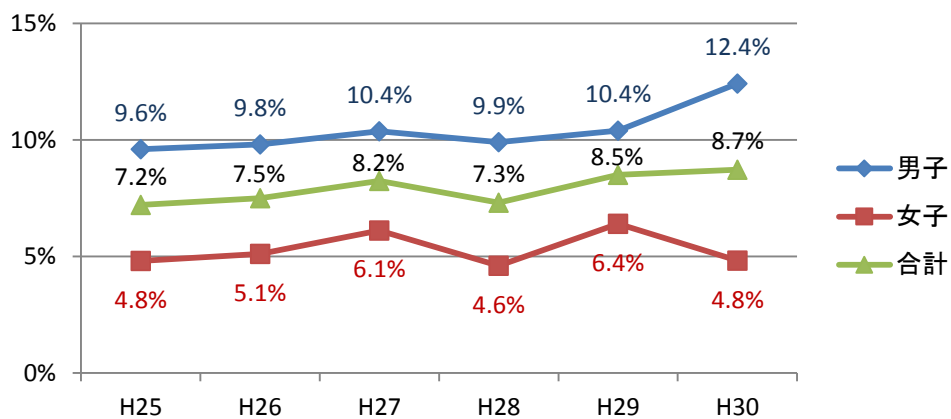


| | 基準値を超える者 | | 基準値以下の者 | | 合計 | |
|----|----------|-------|---------|-------|-------|--------|
| 男子 | 500 | 12.4% | 3,530 | 87.6% | 4,030 | 100.0% |
| 女子 | 184 | 4.8% | 3,638 | 95.2% | 3,822 | 100.0% |
| 合計 | 684 | 8.7% | 7,168 | 91.3% | 7,852 | 100.0% |

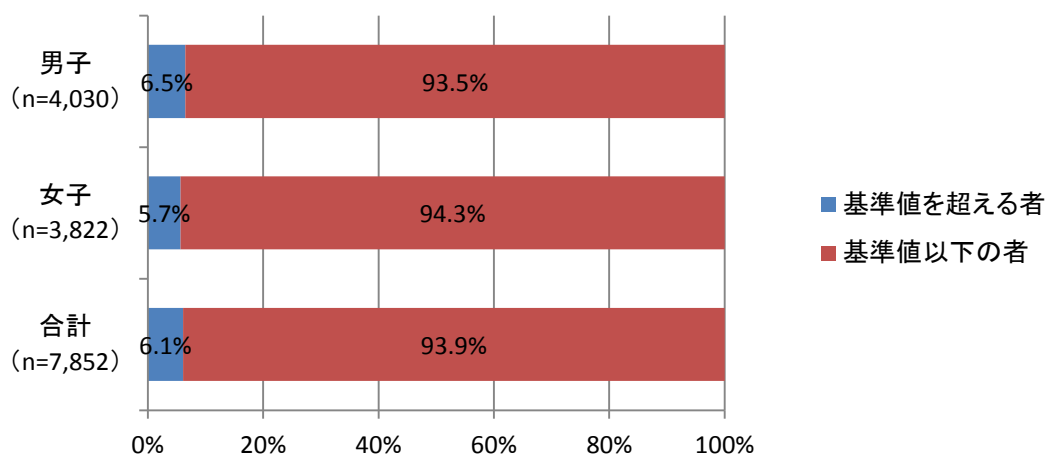
参考値 (平成 29 年度)

| | 基準値を超える者 | | 基準値以下の者 | | 合計 | |
|----|----------|-------|---------|-------|-------|--------|
| 男子 | 412 | 10.4% | 3,554 | 89.6% | 3,966 | 100.0% |
| 女子 | 237 | 6.4% | 3,444 | 93.6% | 3,681 | 100.0% |
| 合計 | 649 | 8.5% | 6,998 | 91.5% | 7,647 | 100.0% |

ALT 基準値を超える者の割合の推移



⑤ γ -GTP

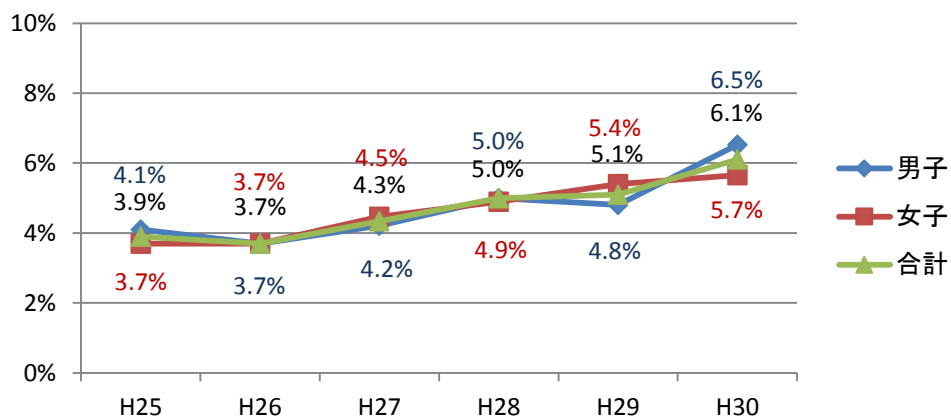


| | 基準値を超える者 | | 基準値以下の者 | | 合計 | |
|----|----------|------|---------|-------|-------|--------|
| 男子 | 263 | 6.5% | 3,767 | 93.5% | 4,030 | 100.0% |
| 女子 | 216 | 5.7% | 3,606 | 94.3% | 3,822 | 100.0% |
| 合計 | 479 | 6.1% | 7,373 | 93.9% | 7,852 | 100.0% |

参考値 (平成 29 年度)

| | 基準値を超える者 | | 基準値以下の者 | | 合計 | |
|----|----------|------|---------|-------|-------|--------|
| 男子 | 189 | 4.8% | 3,777 | 95.2% | 3,966 | 100.0% |
| 女子 | 200 | 5.4% | 3,481 | 94.6% | 3,681 | 100.0% |
| 合計 | 389 | 5.1% | 7,258 | 94.9% | 7,647 | 100.0% |

γ -GTP 基準値を超える者の割合の推移



3 生活習慣の状況

3-1 食事（規則性、食べる量、食べる速さ）

【食事（規則性、食べる量、食べる速さ）】

平成 29 年度に比べて、「食事を規則的にとっている」と答えた割合は、男子 0.8 ポイント増加。

「腹八分目に食べる」と答えた割合は、男子 0.4 ポイント減少、女子 0.4 ポイント減少。

「ゆっくりよくかんで食べる」と答えた割合は、男子 0.6 ポイント増加、女子 1.0 ポイント増加。

・「食事を規則的にとっている」と答えた割合

| | | | |
|----------|------------|------------|------------|
| 平成 30 年度 | (男子) 86.7% | (女子) 87.5% | (合計) 87.1% |
| 平成 29 年度 | (男子) 85.9% | (女子) 87.5% | (合計) 86.6% |

・「腹八分目に食べる」と答えた割合

| | | | |
|----------|------------|------------|------------|
| 平成 30 年度 | (男子) 29.0% | (女子) 36.5% | (合計) 32.6% |
| 平成 29 年度 | (男子) 29.4% | (女子) 36.9% | (合計) 33.0% |

・「毎日腹一杯食べる」と答えた割合

| | | | |
|----------|------------|------------|------------|
| 平成 30 年度 | (男子) 18.6% | (女子) 14.3% | (合計) 16.5% |
| 平成 29 年度 | (男子) 18.9% | (女子) 13.0% | (合計) 16.0% |

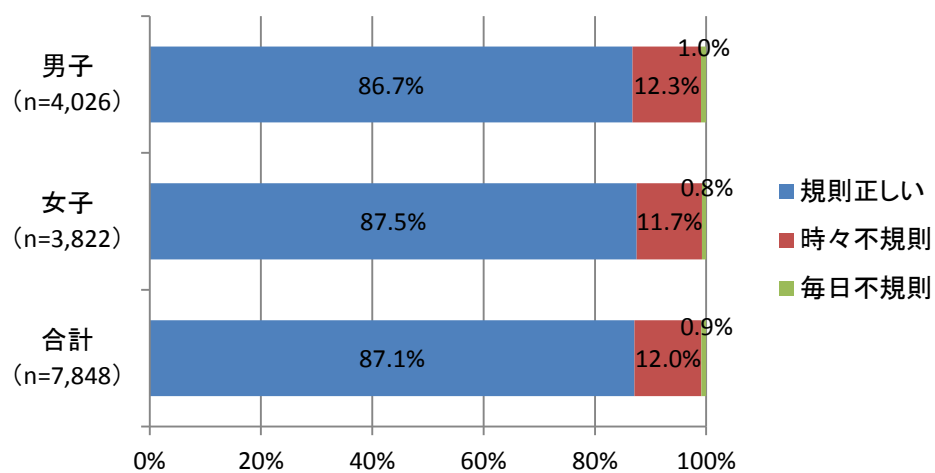
・「ゆっくりよくかんで食べる」と答えた割合

| | | | |
|----------|------------|------------|------------|
| 平成 30 年度 | (男子) 14.1% | (女子) 25.0% | (合計) 19.4% |
| 平成 29 年度 | (男子) 13.5% | (女子) 24.0% | (合計) 18.5% |

・「早く食べる」と答えた割合（いわゆる早食い）

| | | | |
|----------|------------|-----------|-----------|
| 平成 30 年度 | (男子) 14.2% | (女子) 4.4% | (合計) 9.5% |
| 平成 29 年度 | (男子) 13.7% | (女子) 4.4% | (合計) 9.2% |

① 食事の規則性

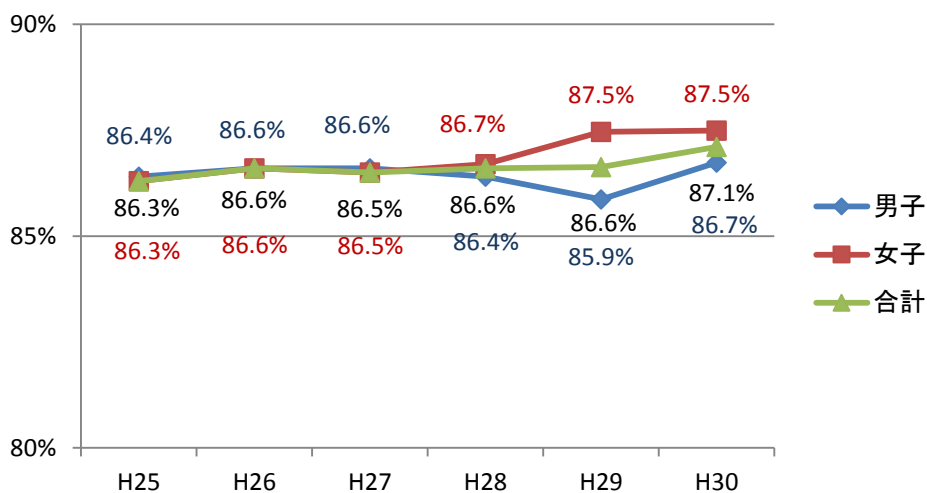


| | 規則正しい | | 時々不規則 | | 毎日不規則 | | 合計 | |
|----|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|--------|
| 男子 | 3,492 | 86.7% | 495 | 12.3% | 39 | 1.0% | 4,026 | 100.0% |
| 女子 | 3,344 | 87.5% | 449 | 11.7% | 29 | 0.8% | 3,822 | 100.0% |
| 合計 | 6,836 | 87.1% | 944 | 12.0% | 68 | 0.9% | 7,848 | 100.0% |

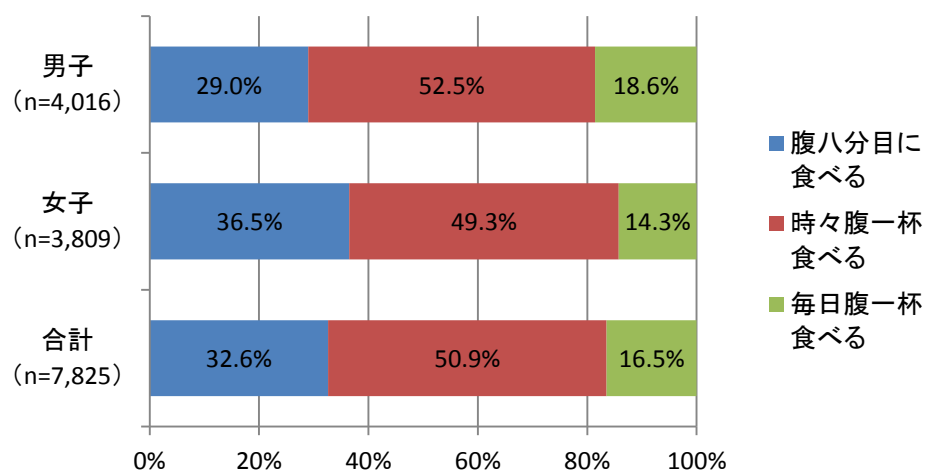
参考値 (平成 29 年度)

| | 規則正しい | | 時々不規則 | | 毎日不規則 | | 合計 | |
|----|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|--------|
| 男子 | 3,402 | 85.9% | 523 | 13.2% | 37 | 0.9% | 3,962 | 100.0% |
| 女子 | 3,215 | 87.5% | 432 | 11.8% | 29 | 0.8% | 3,676 | 100.0% |
| 合計 | 6,617 | 86.6% | 955 | 12.5% | 66 | 0.9% | 7,638 | 100.0% |

規則正しい割合の推移



② 食事量

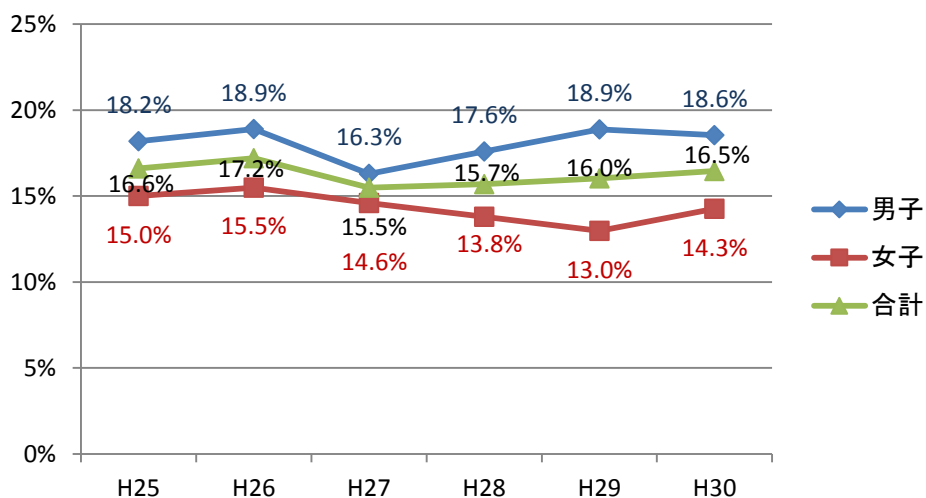


| | 腹八分目に食べる | | 時々腹一杯食べる | | 毎日腹一杯食べる | | 合計 | |
|----|----------|-------|----------|-------|----------|-------|-------|--------|
| 男子 | 1,164 | 29.0% | 2,107 | 52.5% | 745 | 18.6% | 4,016 | 100.0% |
| 女子 | 1,390 | 36.5% | 1,876 | 49.3% | 543 | 14.3% | 3,809 | 100.0% |
| 合計 | 2,554 | 32.6% | 3,983 | 50.9% | 1,288 | 16.5% | 7,825 | 100.0% |

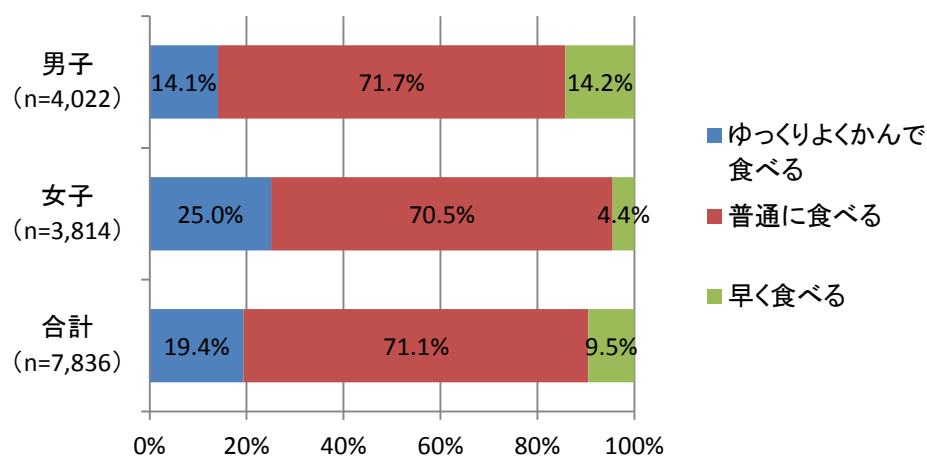
参考値 (平成 29 年度)

| | 腹八分目に食べる | | 時々腹一杯食べる | | 毎日腹一杯食べる | | 合計 | |
|----|----------|-------|----------|-------|----------|-------|-------|--------|
| 男子 | 1,164 | 29.4% | 2,043 | 51.7% | 746 | 18.9% | 3,953 | 100.0% |
| 女子 | 1,352 | 36.9% | 1,840 | 50.2% | 476 | 13.0% | 3,668 | 100.0% |
| 合計 | 2,516 | 33.0% | 3,883 | 51.0% | 1,222 | 16.0% | 7,621 | 100.0% |

毎日腹一杯食べる割合の推移



③ 食事の速さ

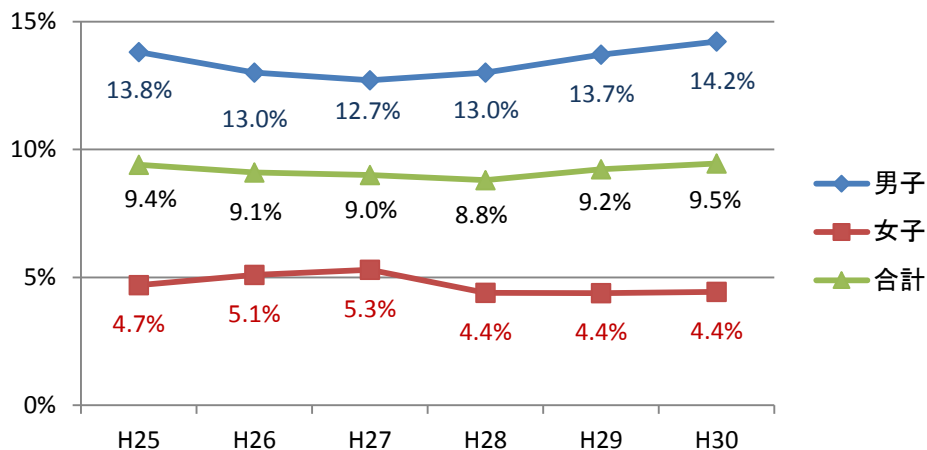


| | ゆっくりよくかんで食べる | | 普通に食べる | | 早く食べる | | 合計 | |
|----|--------------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 男子 | 566 | 14.1% | 2,884 | 71.7% | 572 | 14.2% | 4,022 | 100.0% |
| 女子 | 955 | 25.0% | 2,690 | 70.5% | 169 | 4.4% | 3,814 | 100.0% |
| 合計 | 1,521 | 19.4% | 5,574 | 71.1% | 741 | 9.5% | 7,836 | 100.0% |

参考値 (平成 29 年度)

| | ゆっくりよくかんで食べる | | 普通に食べる | | 早く食べる | | 合計 | |
|----|--------------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 男子 | 533 | 13.5% | 2,885 | 72.8% | 543 | 13.7% | 3,961 | 100.0% |
| 女子 | 882 | 24.0% | 2,631 | 71.6% | 161 | 4.4% | 3,674 | 100.0% |
| 合計 | 1,415 | 18.5% | 5,516 | 72.2% | 704 | 9.2% | 7,635 | 100.0% |

早く食べる割合の推移



3-2 食事（朝食、昼食、夜食）

【食事（朝食、昼食、夜食）】

平成 29 年度に比べて、「朝食を毎日食べている」と答えた割合は、男子 0.5 ポイント減少、女子 0.3 ポイント減少。

「昼食（給食を除く）に主食と副食のついた食事をとっている」と答えた割合は、男子 0.7 ポイント増加、女子 2.2 ポイント増加。

「夜食を食べている」と答えた割合は、男子 0.5 ポイント増加、女子 1.0 ポイント減少。

・朝食を毎日食べている割合

| | | | |
|----------|------------|------------|------------|
| 平成 30 年度 | （男子） 88.5% | （女子） 89.2% | （合計） 88.8% |
| 平成 29 年度 | （男子） 89.0% | （女子） 89.5% | （合計） 89.2% |

・朝食をほとんど食べない割合

| | | | |
|----------|-----------|-----------|-----------|
| 平成 30 年度 | （男子） 1.7% | （女子） 1.1% | （合計） 1.4% |
| 平成 29 年度 | （男子） 1.5% | （女子） 1.0% | （合計） 1.3% |

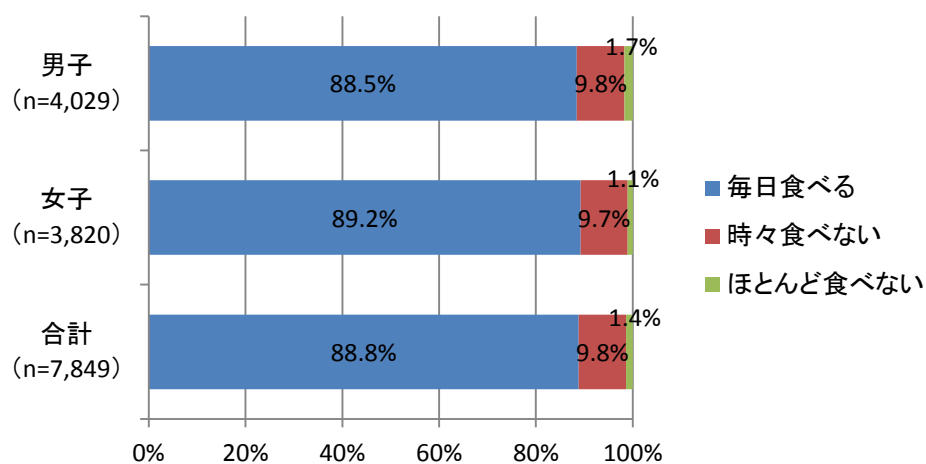
・昼食に主食と副食のついた食事をとっている割合

| | | | |
|----------|------------|------------|------------|
| 平成 30 年度 | （男子） 43.7% | （女子） 45.5% | （合計） 44.6% |
| 平成 29 年度 | （男子） 43.0% | （女子） 43.3% | （合計） 43.1% |

・夜食を食べている割合（時々食べる、ほとんど毎日食べる）

| | | | |
|----------|------------|------------|------------|
| 平成 30 年度 | （男子） 26.4% | （女子） 23.0% | （合計） 24.8% |
| 平成 29 年度 | （男子） 25.9% | （女子） 24.0% | （合計） 24.9% |

① 朝食の摂取

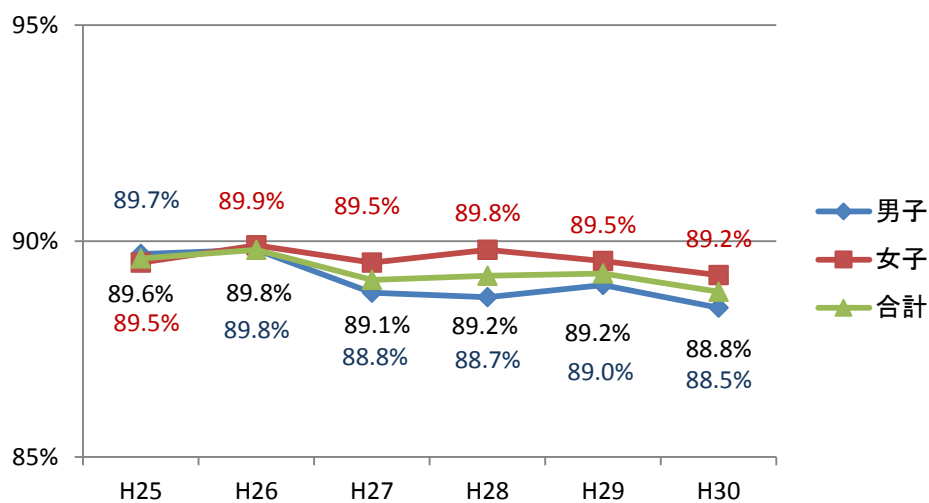


| | 毎日食べる | | 時々食べない | | ほとんど食べない | | 合計 | |
|----|-------|-------|--------|------|----------|------|-------|--------|
| 男子 | 3,564 | 88.5% | 396 | 9.8% | 69 | 1.7% | 4,029 | 100.0% |
| 女子 | 3,408 | 89.2% | 371 | 9.7% | 41 | 1.1% | 3,820 | 100.0% |
| 合計 | 6,972 | 88.8% | 767 | 9.8% | 110 | 1.4% | 7,849 | 100.0% |

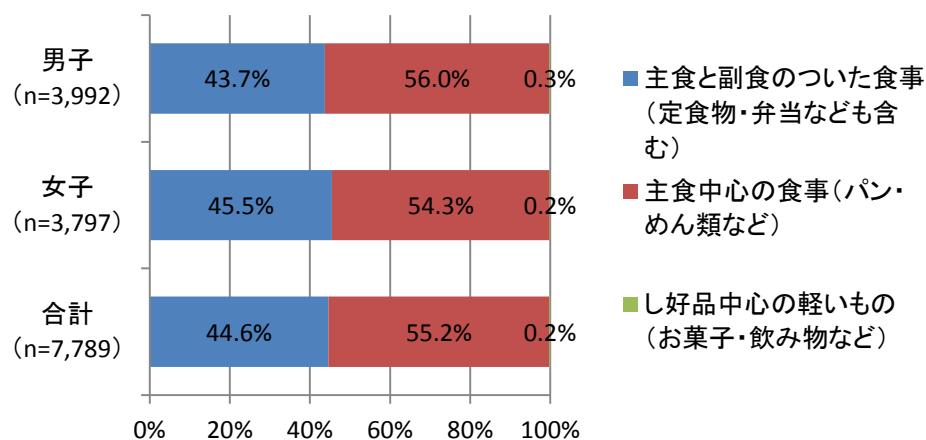
参考値 (平成 29 年度)

| | 毎日食べる | | 時々食べない | | ほとんど食べない | | 合計 | |
|----|-------|-------|--------|------|----------|------|-------|--------|
| 男子 | 3,528 | 89.0% | 376 | 9.5% | 61 | 1.5% | 3,965 | 100.0% |
| 女子 | 3,295 | 89.5% | 349 | 9.5% | 36 | 1.0% | 3,680 | 100.0% |
| 合計 | 6,823 | 89.2% | 725 | 9.5% | 97 | 1.3% | 7,645 | 100.0% |

朝食を毎日食べる割合の推移



② 昼食の内容

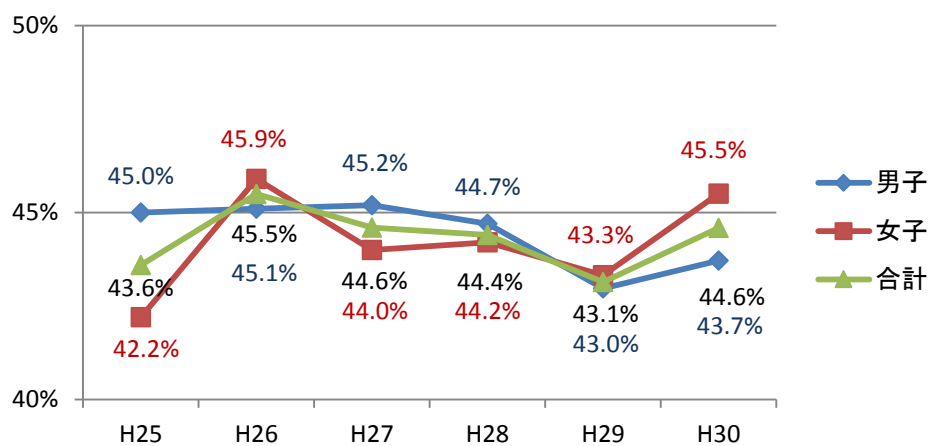


| | 主食と副食のついた食事 (定食物・弁当なども含む) | | 主食中心の食事 (パン・めん類など) | | し好品中心の軽いもの (お菓子・飲み物など) | | 合計 | |
|----|---------------------------|-------|--------------------|-------|------------------------|------|-------|--------|
| | 人数 | 割合 | 人数 | 割合 | 人数 | 割合 | 人数 | 割合 |
| 男子 | 1,745 | 43.7% | 2,236 | 56.0% | 11 | 0.3% | 3,992 | 100.0% |
| 女子 | 1,728 | 45.5% | 2,063 | 54.3% | 6 | 0.2% | 3,797 | 100.0% |
| 合計 | 3,473 | 44.6% | 4,299 | 55.2% | 17 | 0.2% | 7,789 | 100.0% |

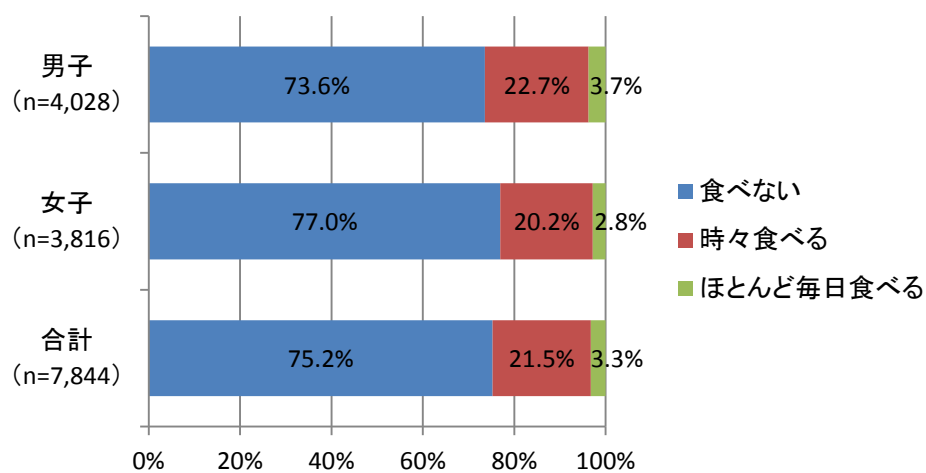
参考値 (平成 29 年度)

| | 主食と副食のついた食事 (定食物・弁当なども含む) | | 主食中心の食事 (パン・めん類など) | | し好品中心の軽いもの (お菓子・飲み物など) | | 合計 | |
|----|---------------------------|-------|--------------------|-------|------------------------|------|-------|--------|
| | 人数 | 割合 | 人数 | 割合 | 人数 | 割合 | 人数 | 割合 |
| 男子 | 1,693 | 43.0% | 2,239 | 56.8% | 8 | 0.2% | 3,940 | 100.0% |
| 女子 | 1,586 | 43.3% | 2,064 | 56.4% | 11 | 0.3% | 3,661 | 100.0% |
| 合計 | 3,279 | 43.1% | 4,303 | 56.6% | 19 | 0.2% | 7,601 | 100.0% |

昼食に主食と副食のついた食事 (定食物・弁当なども含む) 割合の推移



③ 夜食の摂取

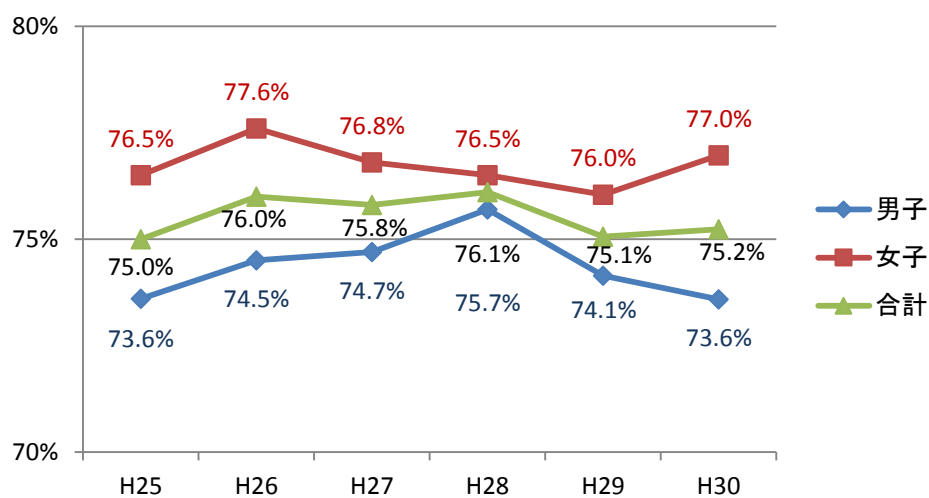


| | 食えない | | 時々食べる | | ほとんど毎日食べる | | 合計 | |
|----|-------|-------|-------|-------|-----------|------|-------|--------|
| | 人数 | 割合 | 人数 | 割合 | 人数 | 割合 | 人数 | 割合 |
| 男子 | 2,964 | 73.6% | 914 | 22.7% | 150 | 3.7% | 4,028 | 100.0% |
| 女子 | 2,937 | 77.0% | 772 | 20.2% | 107 | 2.8% | 3,816 | 100.0% |
| 合計 | 5,901 | 75.2% | 1,686 | 21.5% | 257 | 3.3% | 7,844 | 100.0% |

参考値 (平成 29 年度)

| | 食えない | | 時々食べる | | ほとんど毎日食べる | | 合計 | |
|----|-------|-------|-------|-------|-----------|------|-------|--------|
| | 人数 | 割合 | 人数 | 割合 | 人数 | 割合 | 人数 | 割合 |
| 男子 | 2,939 | 74.1% | 902 | 22.8% | 123 | 3.1% | 3,964 | 100.0% |
| 女子 | 2,796 | 76.0% | 757 | 20.6% | 124 | 3.4% | 3,677 | 100.0% |
| 合計 | 5,735 | 75.1% | 1,659 | 21.7% | 247 | 3.2% | 7,641 | 100.0% |

夜食を食べない割合の推移



3-3 食事（好き嫌い、魚と肉、既製品、健康上の注意）

【食事（好き嫌い、魚と肉、既製品、健康上の注意）】

平成 29 年度に比べて、「好き嫌いはない」と答えた割合は、男子 0.2 ポイント減少、女子 1.3 ポイント減少。

「肉より魚を食べる」と答えた割合は、男子 1.0 ポイント減少、女子 1.3 ポイント減少。

「健康上食事に特に注意している」と答えた割合は、男子 1.2 ポイント減少、女子 1.4 ポイント減少。

・「好き嫌いはない」と答えた割合

| | | | |
|----------|------------|------------|------------|
| 平成 30 年度 | (男子) 24.6% | (女子) 21.1% | (合計) 22.9% |
| 平成 29 年度 | (男子) 24.8% | (女子) 22.4% | (合計) 23.6% |

・「嫌いなものが多い」と答えた割合

| | | | |
|----------|------------|------------|------------|
| 平成 30 年度 | (男子) 12.6% | (女子) 11.7% | (合計) 12.2% |
| 平成 29 年度 | (男子) 11.9% | (女子) 10.8% | (合計) 11.4% |

・「肉より魚を食べる」と答えた割合

| | | | |
|----------|-----------|-----------|-----------|
| 平成 30 年度 | (男子) 4.8% | (女子) 6.5% | (合計) 5.6% |
| 平成 29 年度 | (男子) 5.8% | (女子) 7.8% | (合計) 6.7% |

・「魚より肉を食べる」と答えた割合

| | | | |
|----------|------------|------------|------------|
| 平成 30 年度 | (男子) 57.2% | (女子) 52.1% | (合計) 54.7% |
| 平成 29 年度 | (男子) 54.8% | (女子) 48.5% | (合計) 51.8% |

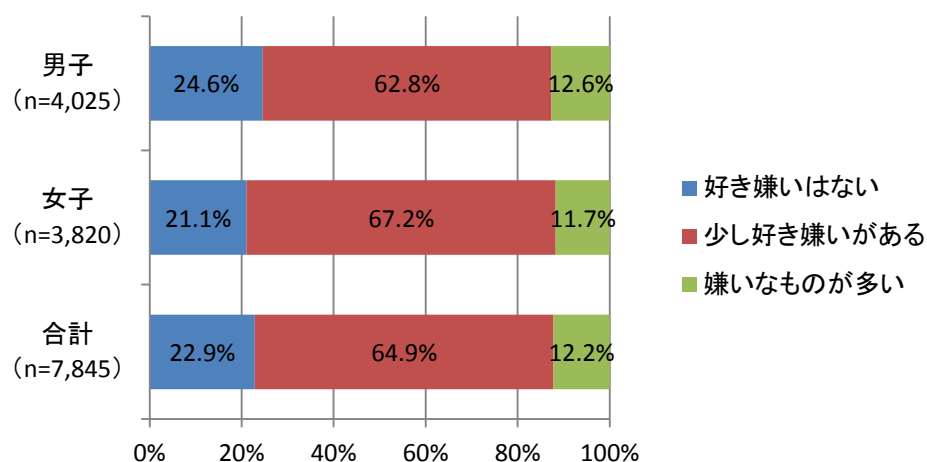
・「既製品」（コロッケ・サラダ・和え物等）を週三回以上使用していると答えた割合

| | | | |
|----------|-----------|-----------|-----------|
| 平成 30 年度 | (男子) 8.3% | (女子) 8.0% | (合計) 8.2% |
| 平成 29 年度 | (男子) 8.3% | (女子) 8.1% | (合計) 8.2% |

・「健康上食事に特に注意している」と答えた割合

| | | | |
|----------|------------|------------|------------|
| 平成 30 年度 | (男子) 19.3% | (女子) 18.8% | (合計) 19.0% |
| 平成 29 年度 | (男子) 20.5% | (女子) 20.2% | (合計) 20.4% |

①食事の好き嫌い

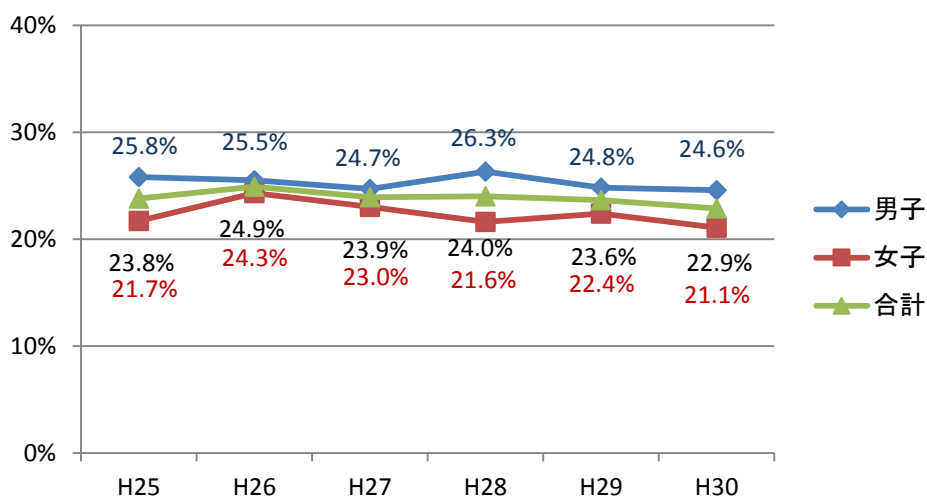


| | 好き嫌いはない | | 少し好き嫌いがある | | 嫌いなものが多い | | 合計 | |
|----|---------|-------|-----------|-------|----------|-------|-------|--------|
| 男子 | 989 | 24.6% | 2,527 | 62.8% | 509 | 12.6% | 4,025 | 100.0% |
| 女子 | 805 | 21.1% | 2,567 | 67.2% | 448 | 11.7% | 3,820 | 100.0% |
| 合計 | 1,794 | 22.9% | 5,094 | 64.9% | 957 | 12.2% | 7,845 | 100.0% |

参考値 (平成 29 年度)

| | 好き嫌いはない | | 少し好き嫌いがある | | 嫌いなものが多い | | 合計 | |
|----|---------|-------|-----------|-------|----------|-------|-------|--------|
| 男子 | 983 | 24.8% | 2,507 | 63.3% | 473 | 11.9% | 3,963 | 100.0% |
| 女子 | 824 | 22.4% | 2,457 | 66.8% | 399 | 10.8% | 3,680 | 100.0% |
| 合計 | 1,807 | 23.6% | 4,964 | 64.9% | 872 | 11.4% | 7,643 | 100.0% |

好き嫌いはない割合の推移



②魚と肉の割合

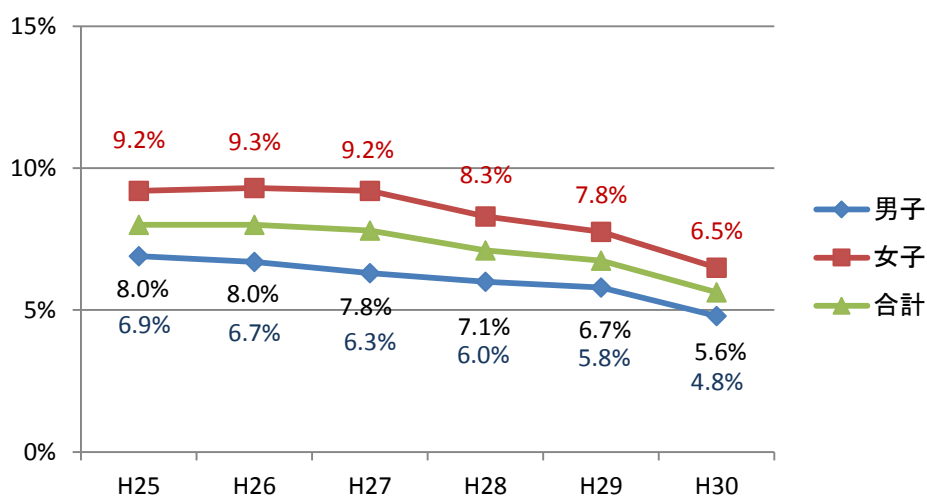


| | 魚を多く食べる | | どちらともいえない | | 肉を多く食べる | | 合計 | |
|----|---------|------|-----------|-------|---------|-------|-------|--------|
| 男子 | 193 | 4.8% | 1,532 | 38.1% | 2,301 | 57.2% | 4,026 | 100.0% |
| 女子 | 248 | 6.5% | 1,582 | 41.4% | 1,990 | 52.1% | 3,820 | 100.0% |
| 合計 | 441 | 5.6% | 3,114 | 39.7% | 4,291 | 54.7% | 7,846 | 100.0% |

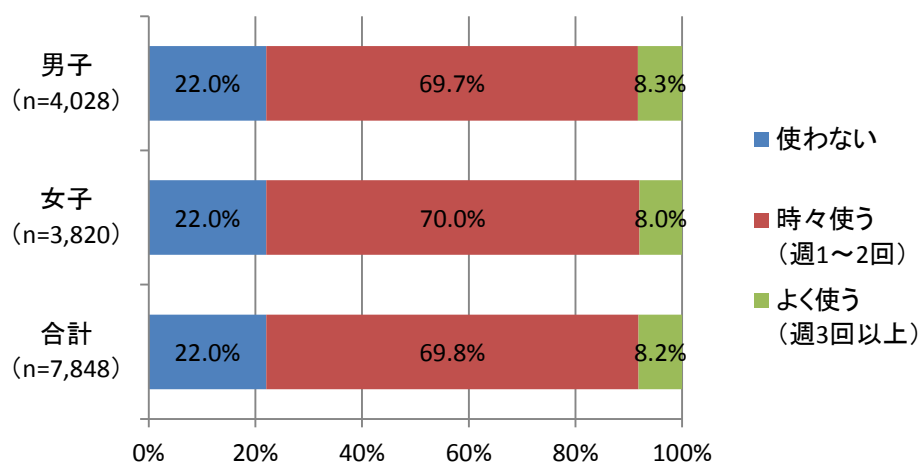
参考値 (平成 29 年度)

| | 魚を多く食べる | | どちらともいえない | | 肉を多く食べる | | 合計 | |
|----|---------|------|-----------|-------|---------|-------|-------|--------|
| 男子 | 229 | 5.8% | 1,559 | 39.4% | 2,169 | 54.8% | 3,957 | 100.0% |
| 女子 | 285 | 7.8% | 1,609 | 43.8% | 1,781 | 48.5% | 3,675 | 100.0% |
| 合計 | 514 | 6.7% | 3,168 | 41.5% | 3,950 | 51.8% | 7,632 | 100.0% |

魚を多く食べる割合の推移



③「既製品」(コロッケ・サラダ・和え物等)の使用

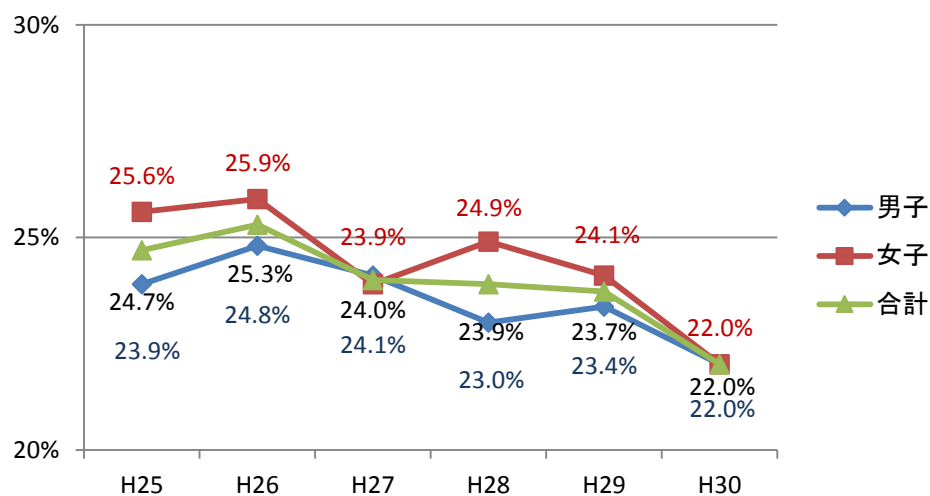


| | 使わない | | 時々使う (週1~2回) | | よく使う (週3回以上) | | 合計 | |
|----|-------|-------|-----------------|-------|-----------------|------|-------|--------|
| 男子 | 887 | 22.0% | 2,806 | 69.7% | 335 | 8.3% | 4,028 | 100.0% |
| 女子 | 841 | 22.0% | 2,673 | 70.0% | 306 | 8.0% | 3,820 | 100.0% |
| 合計 | 1,728 | 22.0% | 5,479 | 69.8% | 641 | 8.2% | 7,848 | 100.0% |

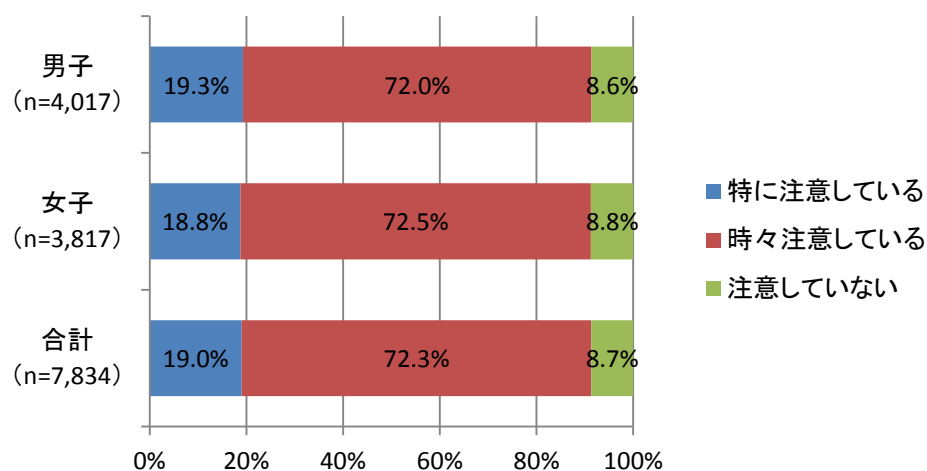
参考値 (平成 29 年度)

| | 使わない | | 時々使う (週1~2回) | | よく使う (週3回以上) | | 合計 | |
|----|-------|-------|-----------------|-------|-----------------|------|-------|--------|
| 男子 | 926 | 23.4% | 2,708 | 68.3% | 328 | 8.3% | 3,962 | 100.0% |
| 女子 | 886 | 24.1% | 2,491 | 67.8% | 299 | 8.1% | 3,676 | 100.0% |
| 合計 | 1,812 | 23.7% | 5,199 | 68.1% | 627 | 8.2% | 7,638 | 100.0% |

「既製品」(コロッケ・サラダ・和え物等)使わない割合の推移



④健康上食事に注意しているか

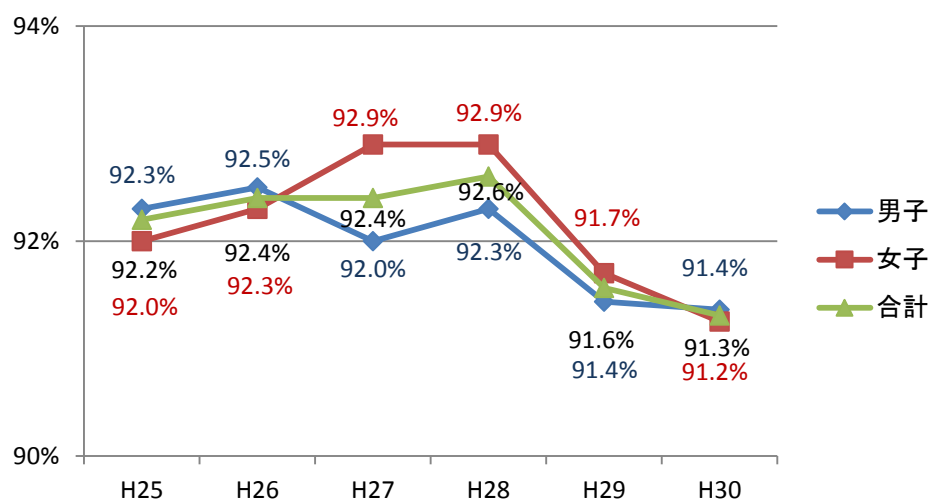


| | 特に注意している | | 時々注意している | | 注意していない | | 合計 | |
|----|----------|-------|----------|-------|---------|------|-------|--------|
| 男子 | 776 | 19.3% | 2,894 | 72.0% | 347 | 8.6% | 4,017 | 100.0% |
| 女子 | 716 | 18.8% | 2,767 | 72.5% | 334 | 8.8% | 3,817 | 100.0% |
| 合計 | 1,492 | 19.0% | 5,661 | 72.3% | 681 | 8.7% | 7,834 | 100.0% |

参考値 (平成 29 年度)

| | 特に注意している | | 時々注意している | | 注意していない | | 合計 | |
|----|----------|-------|----------|-------|---------|------|-------|--------|
| 男子 | 813 | 20.5% | 2,806 | 70.9% | 339 | 8.6% | 3,958 | 100.0% |
| 女子 | 743 | 20.2% | 2,627 | 71.5% | 305 | 8.3% | 3,675 | 100.0% |
| 合計 | 1,556 | 20.4% | 5,433 | 71.2% | 644 | 8.4% | 7,633 | 100.0% |

食事に注意している (特に注意している、時々注意している) 割合の推移



3-4 運動

【運動】

平成 29 年度に比べて、「自動車で送り迎えしている」と答えた割合は、0.1 ポイント増加。

「休日や放課後に、屋外で体を動かす遊びをしている」と答えた割合（高松市を除く）は、男子 6.5 ポイント減少、女子 2.7 ポイント減少。

スポーツ少年団などの「特別な運動をしている」と答えた割合は、男子 0.1 ポイント減少、女子は 1.8 ポイント増加。

・通学時の自動車による送り迎えの割合

平成 30 年度 7.9%

平成 29 年度 7.8%

・徒歩による往復の通学時間（自動車による送り迎えを除く）

平成 30 年度（10～20 分） 29.6% （20～30 分） 20.4%

平成 29 年度（10～20 分） 29.5% （20～30 分） 21.4%

・「休日や放課後に、体を動かす外遊び」と答えた割合（高松市を除く）

平成 30 年度（男子） 43.1% （女子） 35.6% （合計） 39.4%

平成 29 年度（男子） 49.6% （女子） 38.3% （合計） 44.1%

・「休日や放課後は、時々外で遊ぶ、ほとんど外で遊ぶ」と答えた割合（高松市）

平成 30 年度（男子） 86.5% （女子） 83.7% （合計） 85.1%

平成 29 年度（男子） 86.1% （女子） 85.6% （合計） 85.8%

・特別な運動をしている割合

平成 30 年度（男子） 72.8% （女子） 57.4% （合計） 65.3%

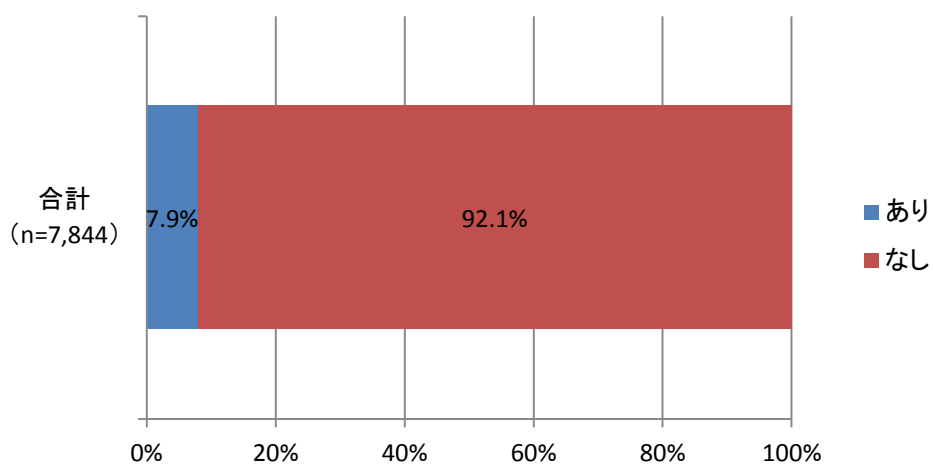
平成 29 年度（男子） 72.9% （女子） 55.6% （合計） 64.6%

・特別な運動の種目（複数回答）

男子 水泳（28.6%）、サッカー（17.6%）、野球（11.1%）、空手（5.5%）、
バスケットボール（4.9%）

女子 水泳（22.9%）、ダンス（6.9%）、バレーボール（5.4%）、
バドミントン（4.9%）、バスケットボール（3.8%）

① 通学時の自動車による送り迎え

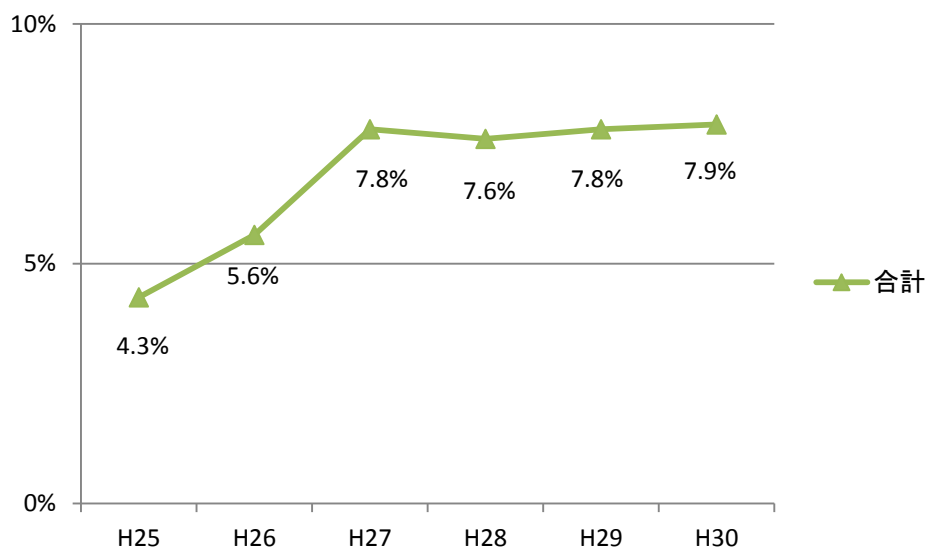


| | あり | | なし | | 合計 | |
|----|-----|------|-------|-------|-------|--------|
| 合計 | 620 | 7.9% | 7,224 | 92.1% | 7,844 | 100.0% |

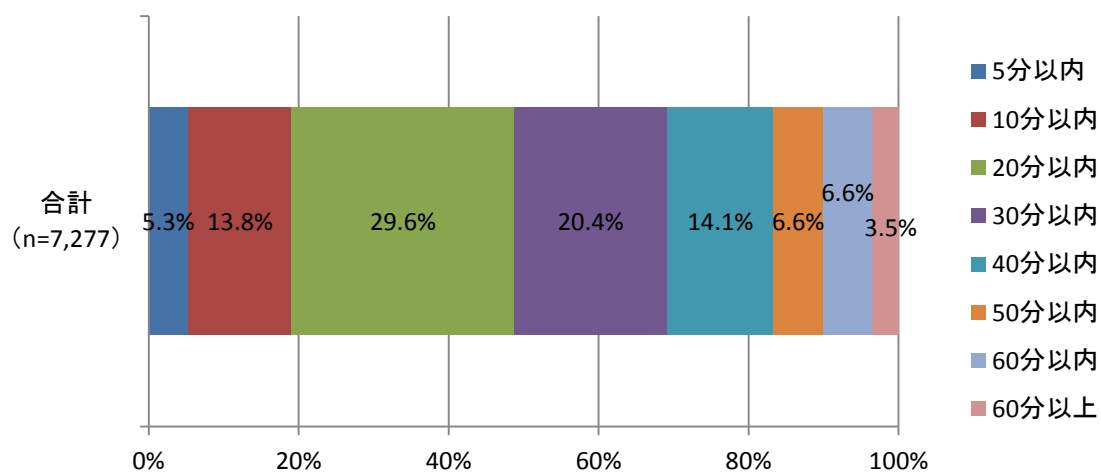
参考値 (平成 29 年度)

| | あり | | なし | | 合計 | |
|----|-----|------|-------|-------|-------|--------|
| 合計 | 595 | 7.8% | 7,045 | 92.2% | 7,640 | 100.0% |

送り迎えありの割合の推移



② 徒歩による往復の通学時間（自動車による送り迎えを除く）



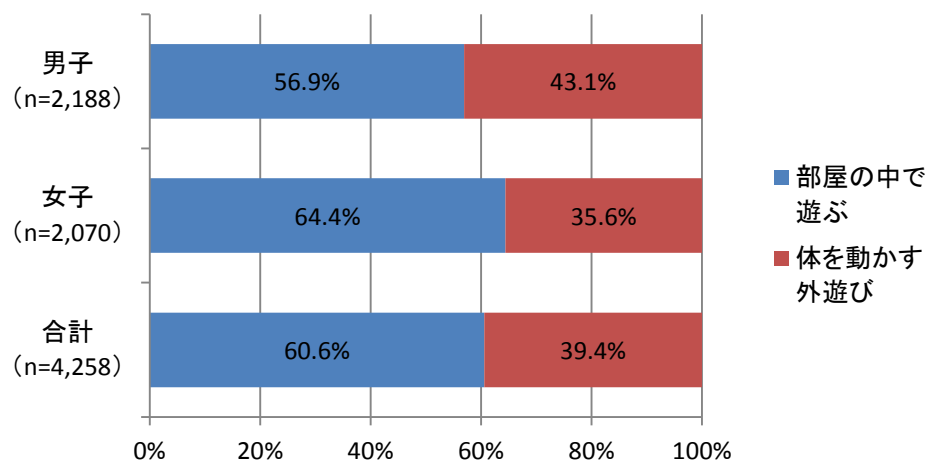
| | 合計 | |
|-------|-------|--------|
| 5分以内 | 386 | 5.3% |
| 10分以内 | 1,004 | 13.8% |
| 20分以内 | 2,156 | 29.6% |
| 30分以内 | 1,488 | 20.4% |
| 40分以内 | 1,029 | 14.1% |
| 50分以内 | 480 | 6.6% |
| 60分以内 | 480 | 6.6% |
| 60分以上 | 254 | 3.5% |
| 合計 | 7,277 | 100.0% |

参考値（平成 29 年度）

| | 合計 | |
|-------|-------|--------|
| 5分以内 | 386 | 5.4% |
| 10分以内 | 961 | 13.5% |
| 20分以内 | 2,103 | 29.5% |
| 30分以内 | 1,521 | 21.4% |
| 40分以内 | 987 | 13.9% |
| 50分以内 | 415 | 5.8% |
| 60分以内 | 518 | 7.3% |
| 60分以上 | 232 | 3.3% |
| 合計 | 7,123 | 100.0% |

③休日や放課後の過ごし方

高松市を除く

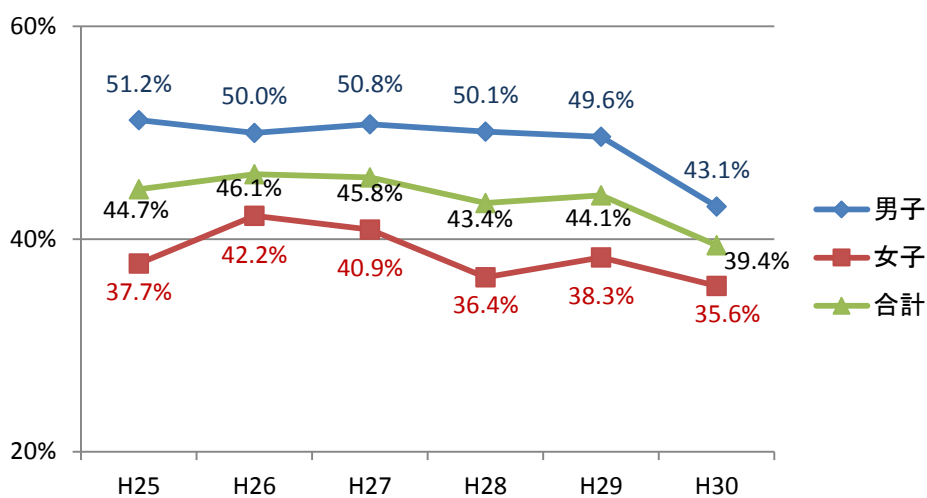


| | 部屋の中で遊ぶ | | 体を動かす外遊び | | 合計 | |
|----|---------|-------|----------|-------|-------|--------|
| 男子 | 1,246 | 56.9% | 942 | 43.1% | 2,188 | 100.0% |
| 女子 | 1,333 | 64.4% | 737 | 35.6% | 2,070 | 100.0% |
| 合計 | 2,579 | 60.6% | 1,679 | 39.4% | 4,258 | 100.0% |

参考値 (平成 29 年度)

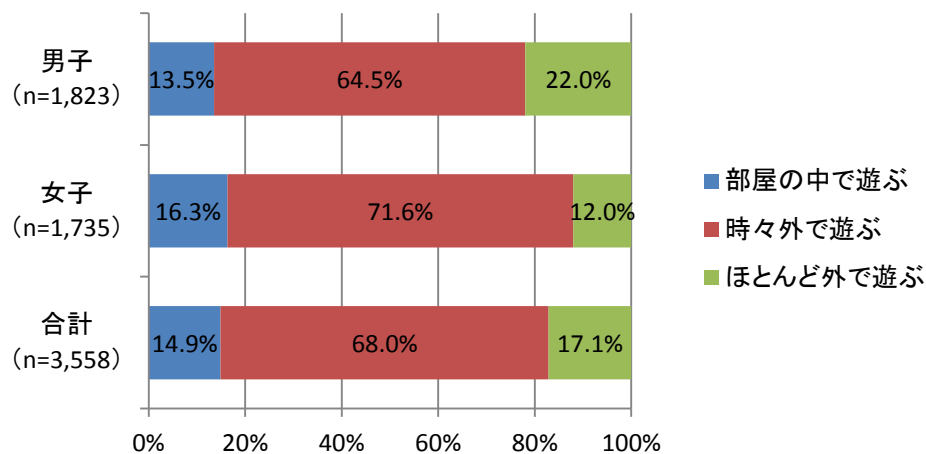
| | 部屋の中で遊ぶ | | 体を動かす外遊び | | 合計 | |
|----|---------|-------|----------|-------|-------|--------|
| 男子 | 1,045 | 50.4% | 1,030 | 49.6% | 2,075 | 100.0% |
| 女子 | 1,205 | 61.7% | 747 | 38.3% | 1,952 | 100.0% |
| 合計 | 2,250 | 55.9% | 1,777 | 44.1% | 4,027 | 100.0% |

体を動かす外遊びの割合の推移



④休日や放課後の過ごし方

高松市

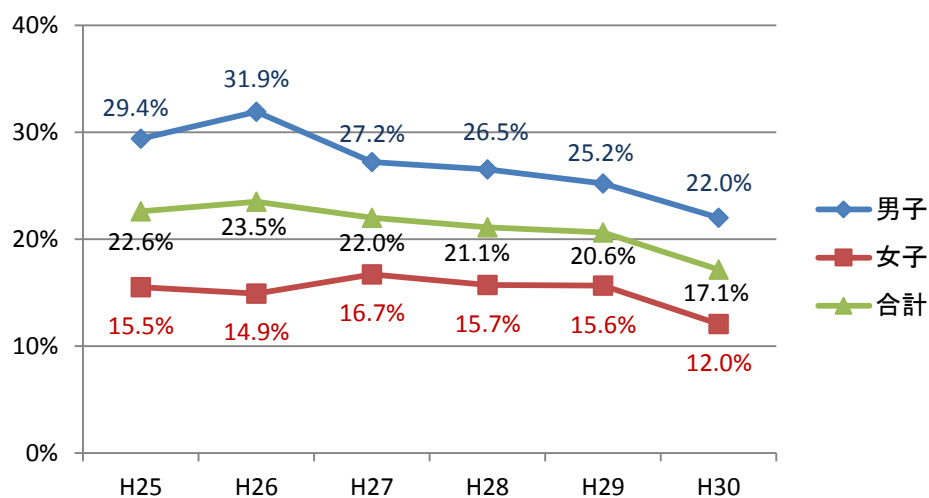


| | 部屋の中で遊ぶ | | 時々外で遊ぶ | | ほとんど外で遊ぶ | | 合計 | |
|----|---------|-------|--------|-------|----------|-------|-------|--------|
| 男子 | 247 | 13.5% | 1,175 | 64.5% | 401 | 22.0% | 1,823 | 100.0% |
| 女子 | 283 | 16.3% | 1,243 | 71.6% | 209 | 12.0% | 1,735 | 100.0% |
| 合計 | 530 | 14.9% | 2,418 | 68.0% | 610 | 17.1% | 3,558 | 100.0% |

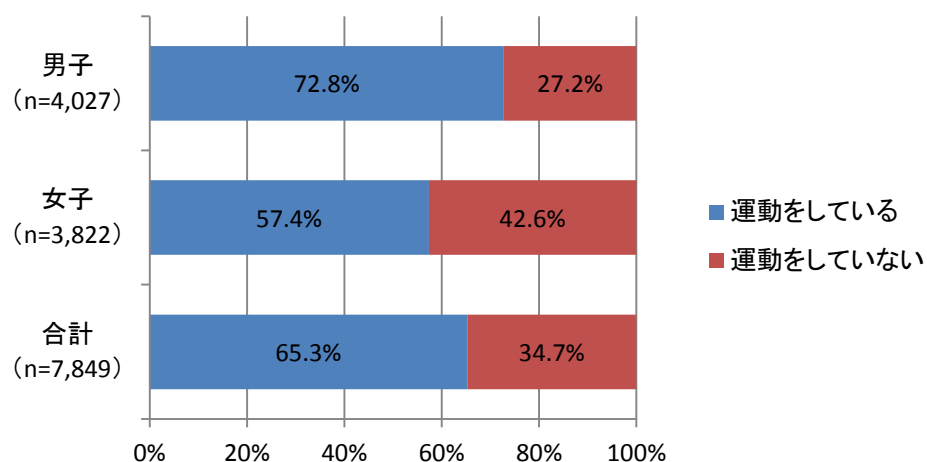
参考値 (平成 29 年度)

| | 部屋の中で遊ぶ | | 時々外で遊ぶ | | ほとんど外で遊ぶ | | 合計 | |
|----|---------|-------|--------|-------|----------|-------|-------|--------|
| 男子 | 259 | 13.9% | 1,133 | 60.9% | 469 | 25.2% | 1,861 | 100.0% |
| 女子 | 247 | 14.4% | 1,199 | 70.0% | 268 | 15.6% | 1,714 | 100.0% |
| 合計 | 506 | 14.2% | 2,332 | 65.2% | 737 | 20.6% | 3,575 | 100.0% |

ほとんど外で遊ぶ割合の推移



⑤特別な運動

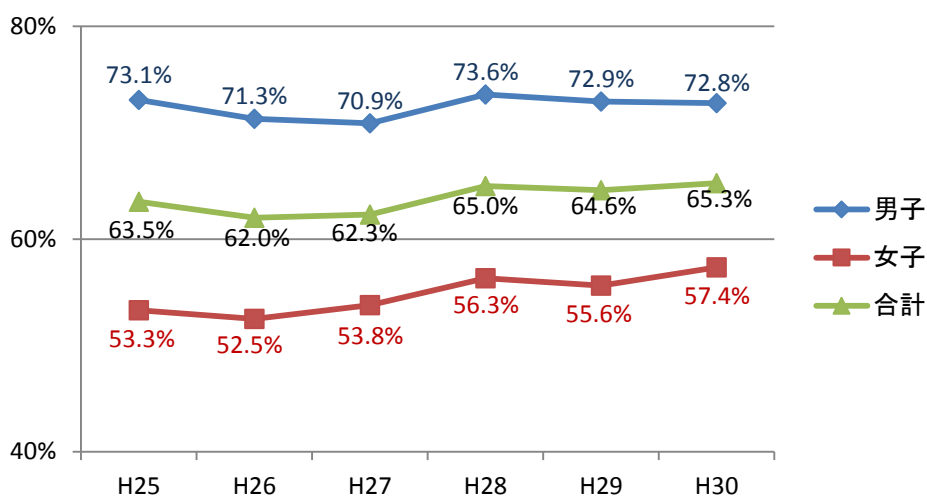


| | 運動をしている | | 運動をしていない | | 合計 | |
|----|---------|--------|----------|--------|-------|--------|
| | 人数 | 割合 (%) | 人数 | 割合 (%) | 人数 | 割合 (%) |
| 男子 | 2,931 | 72.8% | 1,096 | 27.2% | 4,027 | 100.0% |
| 女子 | 2,192 | 57.4% | 1,630 | 42.6% | 3,822 | 100.0% |
| 合計 | 5,123 | 65.3% | 2,726 | 34.7% | 7,849 | 100.0% |

参考値 (平成 29 年度)

| | 運動をしている | | 運動をしていない | | 合計 | |
|----|---------|--------|----------|--------|-------|--------|
| | 人数 | 割合 (%) | 人数 | 割合 (%) | 人数 | 割合 (%) |
| 男子 | 2,888 | 72.9% | 1,072 | 27.1% | 3,960 | 100.0% |
| 女子 | 2,045 | 55.6% | 1,631 | 44.4% | 3,676 | 100.0% |
| 合計 | 4,933 | 64.6% | 2,703 | 35.4% | 7,636 | 100.0% |

運動をしている割合の推移



特別な運動の種目（複数回答）

男子

| 種目 | 人数 | 特別な運動をしていると回答した人 (n=2,931)に対する割合 | 全員(n=4,027)に対する割合 |
|----------|-------|-------------------------------------|-------------------|
| 水泳 | 1,150 | 39.2% | 28.6% |
| サッカー | 707 | 24.1% | 17.6% |
| 野球 | 449 | 15.3% | 11.1% |
| 空手 | 221 | 7.5% | 5.5% |
| バスケットボール | 198 | 6.8% | 4.9% |
| テニス | 192 | 6.6% | 4.8% |
| 剣道 | 122 | 4.2% | 3.0% |
| バドミントン | 97 | 3.3% | 2.4% |
| 陸上競技 | 95 | 3.2% | 2.4% |
| バレーボール | 85 | 2.9% | 2.1% |
| ソフトボール | 75 | 2.6% | 1.9% |
| 柔道 | 68 | 2.3% | 1.7% |
| 体操 | 58 | 2.0% | 1.4% |
| ハンドボール | 53 | 1.8% | 1.3% |
| ドッジボール | 50 | 1.7% | 1.2% |
| ダンス | 43 | 1.5% | 1.1% |
| 少林寺拳法 | 42 | 1.4% | 1.0% |
| 卓球 | 32 | 1.1% | 0.8% |
| フットサル | 27 | 0.9% | 0.7% |
| ランニング | 15 | 0.5% | 0.4% |
| 体操教室 | 13 | 0.4% | 0.3% |
| 合気道 | 11 | 0.4% | 0.3% |
| 相撲 | 7 | 0.2% | 0.2% |
| ボクシング | 7 | 0.2% | 0.2% |
| ラグビー | 7 | 0.2% | 0.2% |

女子

| 種目 | 人数 | 特別な運動をしていると回答した人 (n=2,192)に対する割合 | 全員(n=3,822)に対する割合 |
|----------|-----|-------------------------------------|-------------------|
| 水泳 | 876 | 40.0% | 22.9% |
| ダンス | 262 | 12.0% | 6.9% |
| バレーボール | 206 | 9.4% | 5.4% |
| バドミントン | 189 | 8.6% | 4.9% |
| バスケットボール | 146 | 6.7% | 3.8% |
| テニス | 143 | 6.5% | 3.7% |
| バレエ | 129 | 5.9% | 3.4% |
| 陸上競技 | 91 | 4.2% | 2.4% |
| 新体操 | 83 | 3.8% | 2.2% |
| 空手 | 74 | 3.4% | 1.9% |
| 体操 | 63 | 2.9% | 1.6% |
| サッカー | 58 | 2.6% | 1.5% |
| ソフトボール | 46 | 2.1% | 1.2% |
| 剣道 | 44 | 2.0% | 1.2% |
| 野球 | 40 | 1.8% | 1.0% |
| バントワリング | 25 | 1.1% | 0.7% |
| 卓球 | 25 | 1.1% | 0.7% |
| 少林寺拳法 | 23 | 1.0% | 0.6% |
| ドッジボール | 19 | 0.9% | 0.5% |
| チアダンス | 18 | 0.8% | 0.5% |
| ハンドボール | 17 | 0.8% | 0.4% |
| 柔道 | 16 | 0.7% | 0.4% |
| 体操教室 | 12 | 0.5% | 0.3% |
| 器械体操 | 11 | 0.5% | 0.3% |
| 体育教室 | 8 | 0.4% | 0.2% |

3-5 ゲーム

【ゲーム】

平成 29 年度に比べて「ゲームをする」と答えた割合は、男子 2.2 ポイント増加、女子 1.3 ポイント増加。また「1 日のゲーム時間が 2 時間以上」と答えた割合は、男子 4.3 ポイント増加、女子 2.8 ポイント増加。

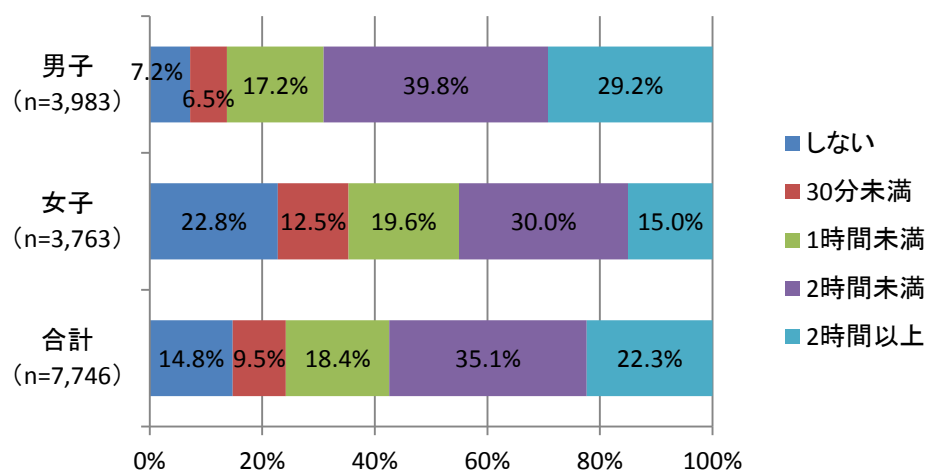
・ ゲームをする割合

| | | | |
|----------|------------|------------|------------|
| 平成 30 年度 | (男子) 92.8% | (女子) 77.2% | (合計) 85.2% |
| 平成 29 年度 | (男子) 90.6% | (女子) 75.9% | (合計) 83.5% |

・ 1 日のゲーム時間が 2 時間以上の割合

| | | | |
|----------|------------|------------|------------|
| 平成 30 年度 | (男子) 29.2% | (女子) 15.0% | (合計) 22.3% |
| 平成 29 年度 | (男子) 24.9% | (女子) 12.2% | (合計) 18.8% |

1日のゲーム時間

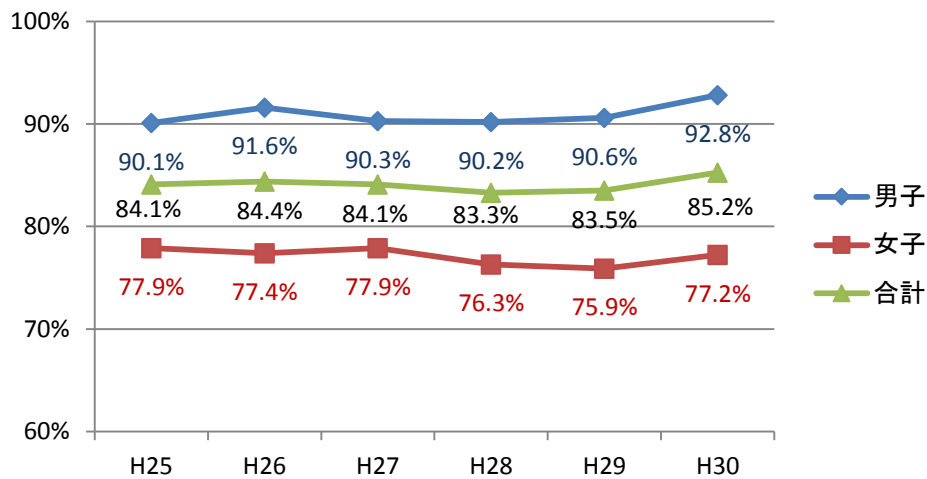


| | 男子 | | 女子 | | 合計 | |
|-------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|
| しない | 286 | 7.2% | 857 | 22.8% | 1,143 | 14.8% |
| 30分未満 | 260 | 6.5% | 472 | 12.5% | 732 | 9.5% |
| 1時間未満 | 685 | 17.2% | 739 | 19.6% | 1,424 | 18.4% |
| 2時間未満 | 1,587 | 39.8% | 1,130 | 30.0% | 2,717 | 35.1% |
| 2時間以上 | 1,165 | 29.2% | 565 | 15.0% | 1,730 | 22.3% |
| 合計 | 3,983 | 100.0% | 3,763 | 100.0% | 7,746 | 100.0% |

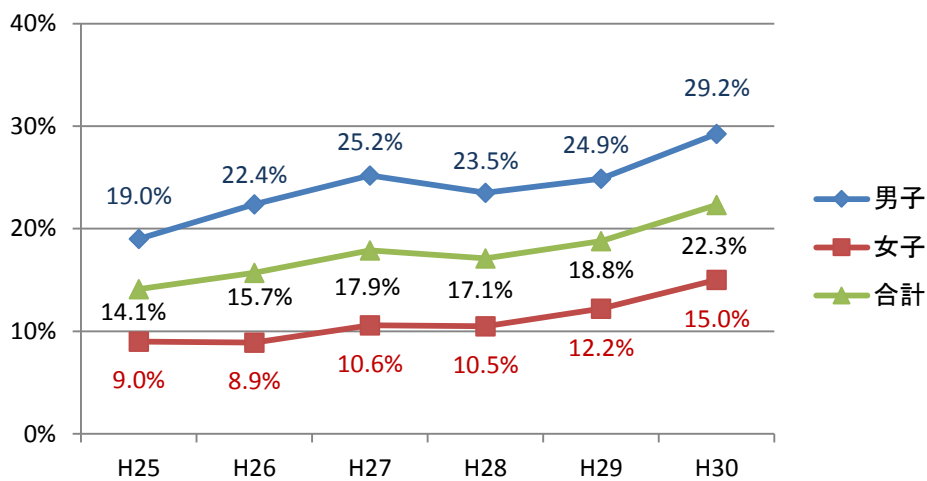
参考値 (平成 29 年度)

| | 男子 | | 女子 | | 合計 | |
|-------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|
| しない | 372 | 9.4% | 886 | 24.1% | 1,258 | 16.5% |
| 30分未満 | 298 | 7.5% | 519 | 14.1% | 817 | 10.7% |
| 1時間未満 | 744 | 18.8% | 796 | 21.7% | 1,540 | 20.2% |
| 2時間未満 | 1,558 | 39.4% | 1,021 | 27.8% | 2,579 | 33.8% |
| 2時間以上 | 983 | 24.9% | 449 | 12.2% | 1,432 | 18.8% |
| 合計 | 3,955 | 100.0% | 3,671 | 100.0% | 7,626 | 100.0% |

ゲームをする割合の推移



ゲームを2時間以上する割合の推移



※ゲームについては、平成25年度は宇多津町とまんのう町では調査していない。

3-6 睡眠

【睡眠】

平成 29 年度に比べて、平日は「22 時までに」就寝すると答えた割合は、男子 2.0 ポイント減少、女子 2.0 ポイント減少。平日は「7 時までに」起床すると答えた割合は、男子 0.3 ポイント増加、女子 1.0 ポイント減少。

- ・ 平日の就寝時刻は「22 時までに」と答えた割合

| | | | |
|----------|------------|------------|------------|
| 平成 30 年度 | (男子) 61.2% | (女子) 59.6% | (合計) 60.4% |
| 平成 29 年度 | (男子) 63.2% | (女子) 61.6% | (合計) 62.4% |

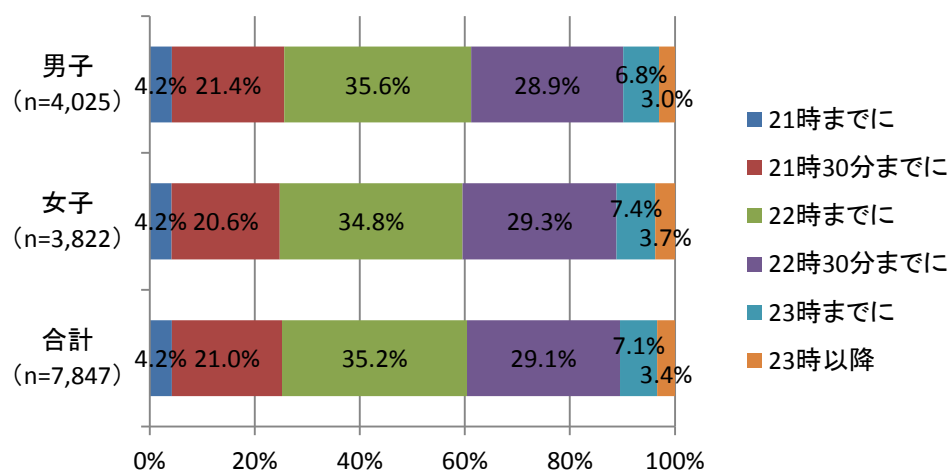
- ・ 平日の起床時刻は「7 時までに」と答えた割合

| | | | |
|----------|------------|------------|------------|
| 平成 30 年度 | (男子) 91.1% | (女子) 92.4% | (合計) 91.7% |
| 平成 29 年度 | (男子) 90.8% | (女子) 93.4% | (合計) 92.1% |

- ・ 平日の睡眠時間が 7 時間未満である割合

| | | | |
|----------|-----------|-----------|-----------|
| 平成 30 年度 | (男子) 0.0% | (女子) 0.2% | (合計) 0.1% |
| 平成 29 年度 | (男子) 0.1% | (女子) 0.1% | (合計) 0.1% |

①平日の就寝時刻

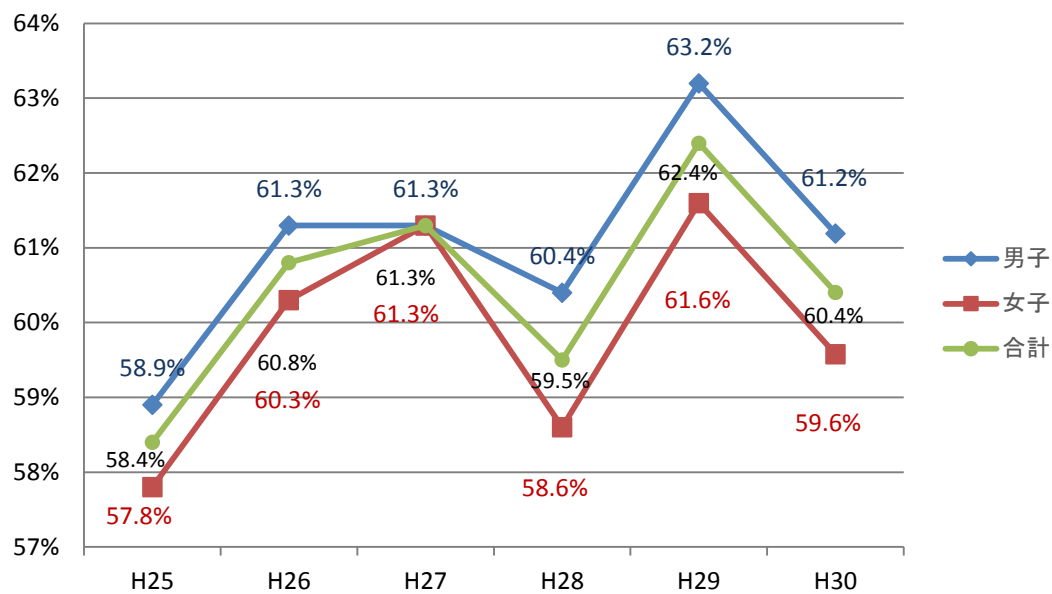


| | 男子 | | 女子 | | 合計 | |
|-----------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|
| 21時までに | 171 | 4.2% | 159 | 4.2% | 330 | 4.2% |
| 21時30分までに | 861 | 21.4% | 788 | 20.6% | 1,649 | 21.0% |
| 22時までに | 1,431 | 35.6% | 1,330 | 34.8% | 2,761 | 35.2% |
| 22時30分までに | 1,165 | 28.9% | 1,120 | 29.3% | 2,285 | 29.1% |
| 23時までに | 275 | 6.8% | 282 | 7.4% | 557 | 7.1% |
| 23時以降 | 122 | 3.0% | 143 | 3.7% | 265 | 3.4% |
| 合計 | 4,025 | 100.0% | 3,822 | 100.0% | 7,847 | 100.0% |

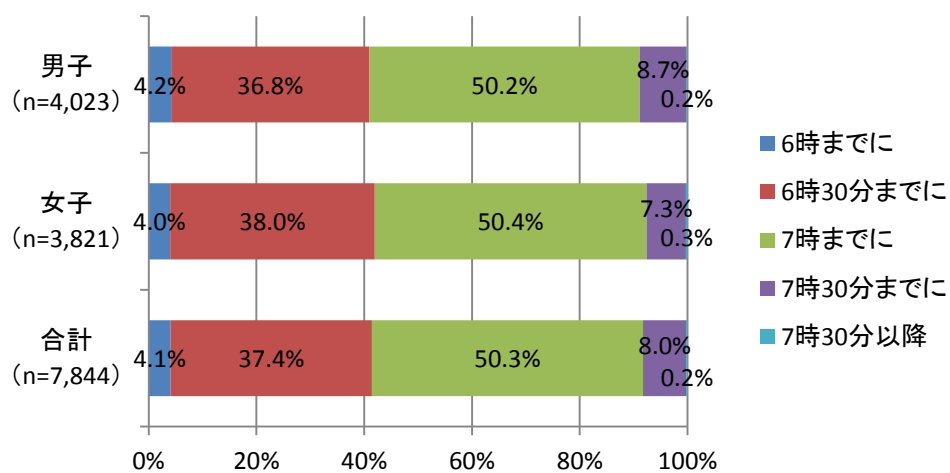
参考値 (平成 29 年度)

| | 男子 | | 女子 | | 合計 | |
|-----------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|
| 21時までに | 180 | 4.5% | 160 | 4.3% | 340 | 4.4% |
| 21時30分までに | 850 | 21.4% | 759 | 20.6% | 1,609 | 21.0% |
| 22時までに | 1,477 | 37.2% | 1,347 | 36.6% | 2,824 | 36.9% |
| 22時30分までに | 1,082 | 27.3% | 1,023 | 27.8% | 2,105 | 27.5% |
| 23時までに | 263 | 6.6% | 275 | 7.5% | 538 | 7.0% |
| 23時以降 | 114 | 2.9% | 117 | 3.2% | 231 | 3.0% |
| 合計 | 3,966 | 100.0% | 3,681 | 100.0% | 7,647 | 100.0% |

平日の就寝時刻が 22 時までの割合の推移



② 平日の起床時刻

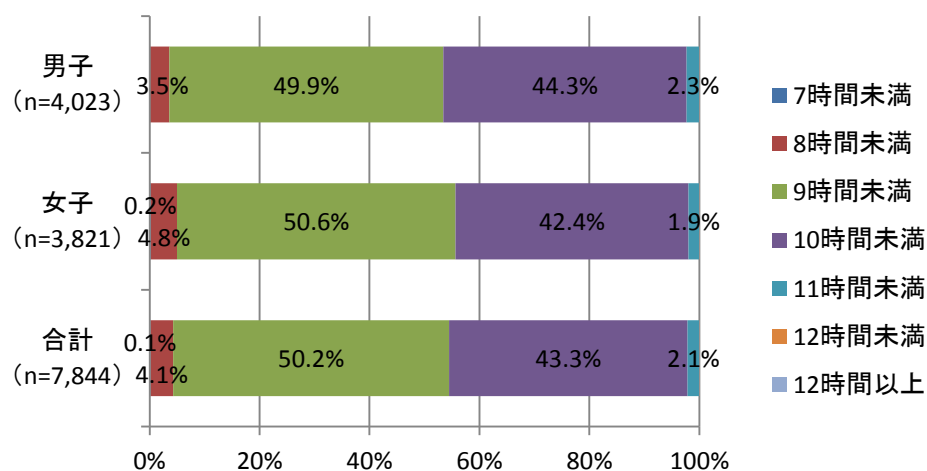


| | 男子 | | 女子 | | 合計 | |
|----------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|
| | 人数 | 割合 | 人数 | 割合 | 人数 | 割合 |
| 6時までに | 167 | 4.2% | 153 | 4.0% | 320 | 4.1% |
| 6時30分までに | 1,480 | 36.8% | 1,451 | 38.0% | 2,931 | 37.4% |
| 7時までに | 2,019 | 50.2% | 1,926 | 50.4% | 3,945 | 50.3% |
| 7時30分までに | 350 | 8.7% | 280 | 7.3% | 630 | 8.0% |
| 7時30分以降 | 7 | 0.2% | 11 | 0.3% | 18 | 0.2% |
| 合計 | 4,023 | 100.0% | 3,821 | 100.0% | 7,844 | 100.0% |

参考値 (平成 29 年度)

| | 男子 | | 女子 | | 合計 | |
|----------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|
| | 人数 | 割合 | 人数 | 割合 | 人数 | 割合 |
| 6時までに | 176 | 4.4% | 166 | 4.5% | 342 | 4.5% |
| 6時30分までに | 1,424 | 35.9% | 1,417 | 38.5% | 2,841 | 37.2% |
| 7時までに | 2,001 | 50.5% | 1,855 | 50.4% | 3,856 | 50.4% |
| 7時30分までに | 352 | 8.9% | 234 | 6.4% | 586 | 7.7% |
| 7時30分以降 | 11 | 0.3% | 8 | 0.2% | 19 | 0.2% |
| 合計 | 3,964 | 100.0% | 3,680 | 100.0% | 7,644 | 100.0% |

③ 平日の睡眠時間

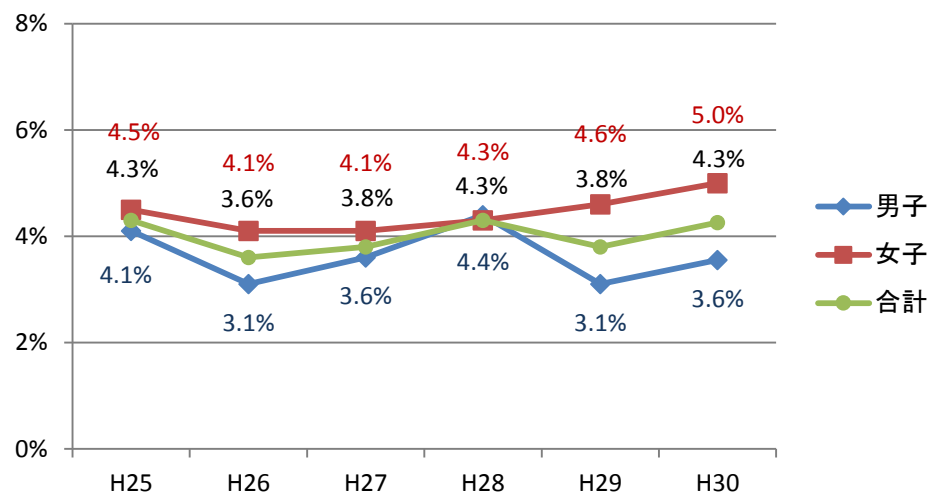


| | 男子 | | 女子 | | 合計 | |
|---------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|
| 7 時間未満 | 2 | 0.0% | 8 | 0.2% | 10 | 0.1% |
| 8 時間未満 | 141 | 3.5% | 183 | 4.8% | 324 | 4.1% |
| 9 時間未満 | 2,006 | 49.9% | 1,935 | 50.6% | 3,941 | 50.2% |
| 10 時間未満 | 1,781 | 44.3% | 1,619 | 42.4% | 3,400 | 43.3% |
| 11 時間未満 | 91 | 2.3% | 74 | 1.9% | 165 | 2.1% |
| 12 時間未満 | 1 | 0.0% | 1 | 0.0% | 2 | 0.0% |
| 12 時間以上 | 1 | 0.0% | 1 | 0.0% | 2 | 0.0% |
| 合計 | 4,023 | 100.0% | 3,821 | 100.0% | 7,844 | 100.0% |

参考値 (平成 29 年度)

| | 男子 | | 女子 | | 合計 | |
|---------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|
| 7 時間未満 | 5 | 0.1% | 4 | 0.1% | 9 | 0.1% |
| 8 時間未満 | 117 | 3.0% | 166 | 4.5% | 283 | 3.7% |
| 9 時間未満 | 1,958 | 49.4% | 1,841 | 50.0% | 3,799 | 49.7% |
| 10 時間未満 | 1,787 | 45.1% | 1,606 | 43.6% | 3,393 | 44.4% |
| 11 時間未満 | 94 | 2.4% | 62 | 1.7% | 156 | 2.0% |
| 12 時間未満 | 3 | 0.1% | 1 | 0.0% | 4 | 0.1% |
| 12 時間以上 | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% |
| 合計 | 3,964 | 100.0% | 3,680 | 100.0% | 7,644 | 100.0% |

平日の睡眠時間が 8 時間未満の割合の推移



3-7 食事時刻

【食事時刻】

平成 29 年度に比べて、平日の朝食開始時刻は「7 時 30 分以降」と答えた割合は、男子 0.2 ポイント減少、女子 0.5 ポイント増加。平日の夕食開始時刻は「20 時以降」と答えた割合は、男子 0.3 ポイント減少、女子 1.2 ポイント増加。

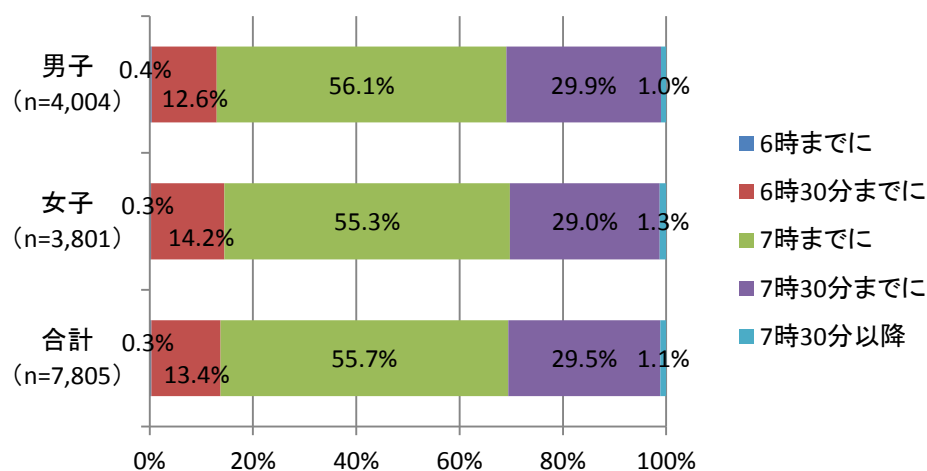
・ 平日の朝食開始時刻は「7 時 30 分以降」と答えた割合

| | | | | | | |
|----------|------|------|------|------|------|------|
| 平成 30 年度 | (男子) | 1.0% | (女子) | 1.3% | (合計) | 1.1% |
| 平成 29 年度 | (男子) | 1.2% | (女子) | 0.8% | (合計) | 1.0% |

・ 平日の夕食開始時刻は「20 時以降」と答えた割合

| | | | | | | |
|----------|------|------|------|------|------|------|
| 平成 30 年度 | (男子) | 7.5% | (女子) | 8.6% | (合計) | 8.0% |
| 平成 29 年度 | (男子) | 7.8% | (女子) | 7.4% | (合計) | 7.6% |

① 朝食開始時刻

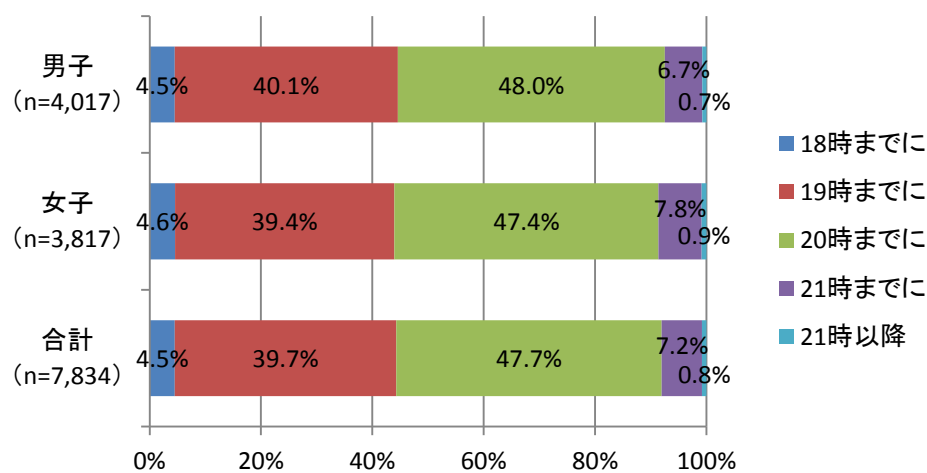


| | 男子 | | 女子 | | 合計 | |
|----------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|
| 6時までに | 16 | 0.4% | 11 | 0.3% | 27 | 0.3% |
| 6時30分までに | 503 | 12.6% | 539 | 14.2% | 1,042 | 13.4% |
| 7時までに | 2,247 | 56.1% | 2,101 | 55.3% | 4,348 | 55.7% |
| 7時30分までに | 1,197 | 29.9% | 1,102 | 29.0% | 2,299 | 29.5% |
| 7時30分以降 | 41 | 1.0% | 48 | 1.3% | 89 | 1.1% |
| 合計 | 4,004 | 100.0% | 3,801 | 100.0% | 7,805 | 100.0% |

参考値 (平成 29 年度)

| | 男子 | | 女子 | | 合計 | |
|----------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|
| 6時までに | 13 | 0.3% | 16 | 0.4% | 29 | 0.4% |
| 6時30分までに | 486 | 12.3% | 518 | 14.1% | 1,004 | 13.2% |
| 7時までに | 2,163 | 54.8% | 2,013 | 54.9% | 4,176 | 54.9% |
| 7時30分までに | 1,234 | 31.3% | 1,091 | 29.8% | 2,325 | 30.6% |
| 7時30分以降 | 48 | 1.2% | 28 | 0.8% | 76 | 1.0% |
| 合計 | 3,944 | 100.0% | 3,666 | 100.0% | 7,610 | 100.0% |

② 夕食開始時刻



| | 男子 | | 女子 | | 合計 | |
|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|
| 18時までに | 180 | 4.5% | 174 | 4.6% | 354 | 4.5% |
| 19時までに | 1,610 | 40.1% | 1,504 | 39.4% | 3,114 | 39.7% |
| 20時までに | 1,927 | 48.0% | 1,810 | 47.4% | 3,737 | 47.7% |
| 21時までに | 271 | 6.7% | 296 | 7.8% | 567 | 7.2% |
| 21時以降 | 29 | 0.7% | 33 | 0.9% | 62 | 0.8% |
| 合計 | 4,017 | 100.0% | 3,817 | 100.0% | 7,834 | 100.0% |

参考値 (平成 29 年度)

| | 男子 | | 女子 | | 合計 | |
|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|
| 18時までに | 174 | 4.4% | 158 | 4.3% | 332 | 4.3% |
| 19時までに | 1,493 | 37.7% | 1,456 | 39.6% | 2,949 | 38.6% |
| 20時までに | 1,984 | 50.1% | 1,791 | 48.7% | 3,775 | 49.4% |
| 21時までに | 284 | 7.2% | 254 | 6.9% | 538 | 7.0% |
| 21時以降 | 24 | 0.6% | 19 | 0.5% | 43 | 0.6% |
| 合計 | 3,959 | 100.0% | 3,678 | 100.0% | 7,637 | 100.0% |