

令和 7 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7年10月	坂出市	：令和7年9月
善通寺市	：令和7年9月～10月	さぬき市	：令和7年9月～10月
東かがわ市	：令和7年9月～10月	土庄町	：令和7年6月
小豆島町	：令和7年9月	三木町	：令和7年7月
直島町	：令和7年5月	宇多津町	：令和7年5月
綾川町	：令和7年9月	琴平町	：令和7年11月
多度津町	：令和7年9月	まんのう町	：令和7年10月
香川大学教育学部	：令和7年10月～11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 X 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 2,737 人であった。

事業者	生徒数	分析対象	実施率
丸亀市	913	744	81.5%
坂出市	302	276	91.4%
善通寺市	221	184	83.3%
さぬき市	266	222	83.5%
東かがわ市	186	163	87.6%
土庄町	82	73	89.0%
小豆島町	85	68	80.0%
三木町	254	226	89.0%
直島町	15	15	100.0%
宇多津町	138	121	87.7%
綾川町	203	176	86.7%
琴平町	48	43	89.6%
多度津町	140	127	90.7%
まんのう町	156	140	89.7%
香川大学教育学部	202	159	78.7%
合計	3,211	2,737	85.2%

※生徒数は令和 7 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

	男		女	
年齢	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：2026年3月9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	$\leq 190\text{mg/dl}$ (75 パーセンタイル)
	境界域	$191 \sim 219\text{mg/dl}$
	高 値	$\geq 220\text{mg/dl}$ (95 パーセンタイル)
血清 LDL コレステロール	正常域	$\leq 110\text{mg/dl}$ (75 パーセンタイル)
	境界域	$110 \sim 129\text{mg/dl}$
	高 値	$\geq 130\text{mg/dl}$ $\geq 140\text{mg/dl}$ (H29 年度より追加)
血清 HDL コレステロール	低 値	$< 40\text{mg/dl}$
血清トリグリセライド (中性脂肪)	高 値	$\geq 140\text{mg/dl}$ (95 パーセンタイル)
non-HDL コレステロール	低 値	$< 80\text{mg/dl}$
	正常域	$80 \sim 149\text{mg/dl}$
	高 値	$\geq 150\text{mg/dl}$

- ・HDL コレステロールの 5 パーセンタイル値は $\leq 40\text{mg/dl}$ となっているが、ここでは $< 40\text{mg/dl}$ 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	生活習慣調べ	市町名	学校名	学年 組 出席番号
の中にあてはまる数字を書いてください。 【 食 事 】 【 運 動 】		(記入日：20__年__月__日)		
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 ★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 【 zzz 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 ☀ 起きる時間 PM 時 AM 時 時 分 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 7 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6年度数値（前年度比較）

- 一週間のうち、朝食を食べない日があるのは、
男子 16.3% (15.5%)、女子 18.5% (18.2%)、合計 17.4% (16.8%) であり、男女ともほぼ変わらなかった。
- 食事をはやく食べるのは、
男子 10.1% (10.6%)、女子 5.6% (5.1%)、合計 7.9% (7.9%) であり、男女ともほぼ変わらなかった。
- いつもおなかいっぱい食べるのは、
男子 57.9% (57.7%)、女子 54.5% (56.2%)、合計 56.2% (57.0%) であり、男子ではほぼ変わらず、女子では減少した。
- 野菜を、ほとんど食べていないのは、
男子 3.0% (4.4%)、女子 3.0% (2.7%)、合計 3.0% (3.6%) であり、男子では減少し、女子ではほぼ変わらなかった。
- 果物を、ほとんど食べていないのは、
男子 42.9% (47.3%)、女子 42.9% (44.4%)、合計 42.9% (45.9%) であり、男女とも減少した。
- 加糖飲料を、毎日飲んでいるのは、
男子 30.8% (33.7%)、女子 21.3% (19.9%)、合計 26.1% (27.1%) であり、男子では減少し、女子では増加した。
- 夕食後のおやつを、ほとんど毎日食べているのは、
男子 10.5% (10.9%)、女子 9.7% (11.9%)、合計 10.1% (11.4%) であり、男子ではほぼ変わらず、女子では減少した。
- 一週間のうち、ひとりで食事をとることがあるのは、
男子 28.1% (26.8%)、女子 25.0% (26.9%)、合計 26.6% (26.8%) であり、男子では増加し、女子では減少した。
- 食事で気をつけていること7項目中、実施が3項目以下は、
男子 61.8% (67.0%)、女子 62.1% (62.6%)、合計 61.9% (64.9%) であり、男子では減少し、女子ではほぼ変わらなかった。
- 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 13.1% (8.7%)、女子 23.4% (21.1%)、合計 18.1% (14.7%) であり、男女とも増加した。
- 筋トレをほとんどしていないのは、
男子 40.1% (39.9%)、女子 51.6% (48.8%)、合計 45.8% (44.2%) であり、男子ではほぼ変わらず、女子では増加した。

- 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%（73.3%）、女子 73.6%（73.6%）、合計 73.4%（73.4%）であり、男女とも変化はみられなかった。
- 睡眠時間が 7 時間未満は、男子 4.4%（6.8%）、女子 11.3%（12.2%）、合計 7.8%（9.4%）であり、男子では減少し、女子ではほぼ変わらなかった。
- 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 24.8%（25.1%）、女子 16.4%（17.3%）、合計 20.7%（21.3%）であり、男女ともほぼ変わらなかった。

2 検査結果について ※（ ）は令和 6 年度数値（前年度比較）

- 肥満：肥満度 20%以上は、男子 11.8%（13.3%）、女子 10.3%（10.6%）、合計 11.1%（12.0%）であり、男子では減少し、女子ではほぼ変わらなかった。
- やせ：肥満度・20%以下は、男子 3.2%（2.7%）、女子 3.6%（3.5%）、合計 3.4%（3.1%）であり、男女ともほぼ変わらなかった。
- 脂質異常があるのは、男子 11.2%（10.0%）、女子 12.6%（9.7%）、合計 11.9%（9.9%）であり、男女とも増加した。
- HbA1c 5.6 以上は、男子 15.1%（21.2%）、女子 11.3%（13.6%）、合計 13.2%（17.5%）であり、男女とも減少した。
- 肝機能異常があるのは、男子 14.5%（14.8%）、女子 10.0%（8.8%）、合計 12.3%（11.9%）であり、男子ではほぼ変わらなかったが、女子では増加した。
- 脂肪肝のリスクがあるのは、男子 4.8%（6.7%）、女子 2.2%（2.1%）、合計 3.5%（4.4%）であり、男子では減少し、女子ではほぼ変わらなかった。

3 時系列推移

生活習慣について（過去 7 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 R5 年度に増加し、その後やや減少したが、R1・R2 年度と比べると高い水準で推移している。
- 食事をはやく食べる割合は、男女とも大きな変化はみられず、概ね横ばいで推移している。

- いつもおなかいっぱい食べる割合は、男女とも緩やかな増加傾向がみられる。
- 野菜をほとんど食べない割合は、男女とも年度による変動はあるものの、大きな変化はみられない。
- 果物をほとんど食べない割合は、男女とも年度による変動はあるものの、概ね横ばいで推移している。
- 加糖飲料を毎日飲む割合は、男女とも減少傾向にある。
- 夕食後のおやつをほとんど毎日食べている割合は、男女とも年度による変動はあるものの、概ね横ばいで推移している。
- 一週間のうち、ひとりで食事をとることがある割合は、R4 年度以降やや増加し、その後は概ね横ばいで推移している。
- 食事で気をつけていることの実施が少ない割合は、男子では年度による変動がみられ、女子ではやや増加した後、近年は横ばいで推移している。
- 有酸素運動をほとんどしていない割合は、男女とも年度による変動がみられるが、R7 年度に増加した。
- 筋力トレーニングをほとんどしていない割合は、男女とも増加傾向にある。
- 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。
- 歯みがき項目の実施が少ない割合は、男女とも緩やかな減少傾向がみられる。

検査について（過去 7 年間の推移）

- 肥満（20%以上）の割合は、男女とも年度による変動はあるものの、大きな変化はなく、おおむね横ばいで推移している。
- やせ（-20%以下）の割合は、男女とも年度による変動はあるものの、大きな変化はなく、おおむね横ばいで推移している。
- 脂質異常ありの割合は、男女とも年度による変動はあるものの、近年やや増加傾向がみられる。
- HbA1c 5.6 以上の割合は、男女とも年度による変動はあるものの、近年はやや低い水準で推移している。
- 肝機能異常ありの割合は、男女とも年度による変動はあるものの、近年はおおむね横ばいで推移している。
- 脂肪肝のリスクがある割合は、年度による変動はあるものの、近年はやや低下している。

4 生活習慣と肥満の関連について

食事について

- 女子では、朝食をほとんど毎日食べている方が、肥満が少ない。
- 男女とも、はやく食べる方が、肥満が多い。
- 男子では、おなかいっぱい食べる方が、肥満が多い。
- 女子では、野菜をほとんど食べない方が、肥満が多い。
- 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、肥満が少ない。
- 男女とも、食事で気をつけている項目数が多い方が、肥満が少ない傾向にある。

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。
- 男子では、情報メディア等の利用時間（ゲーム、スマホ、テレビ等）が長い方が、肥満が多い。

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、肥満との関連はみられなかった。

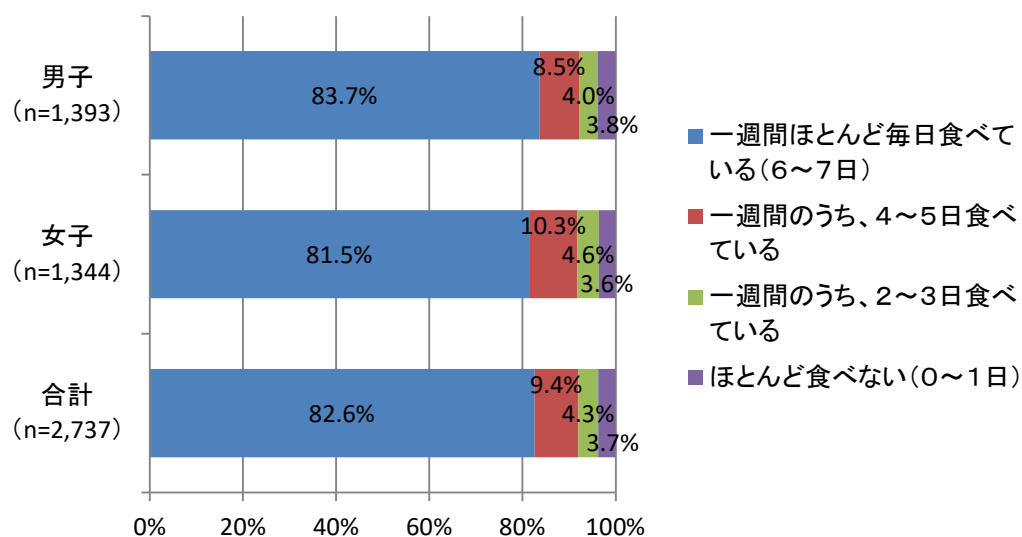
歯みがきについて

- 女子では、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、肥満が少ない傾向がみられた。

1 生活習慣の状況

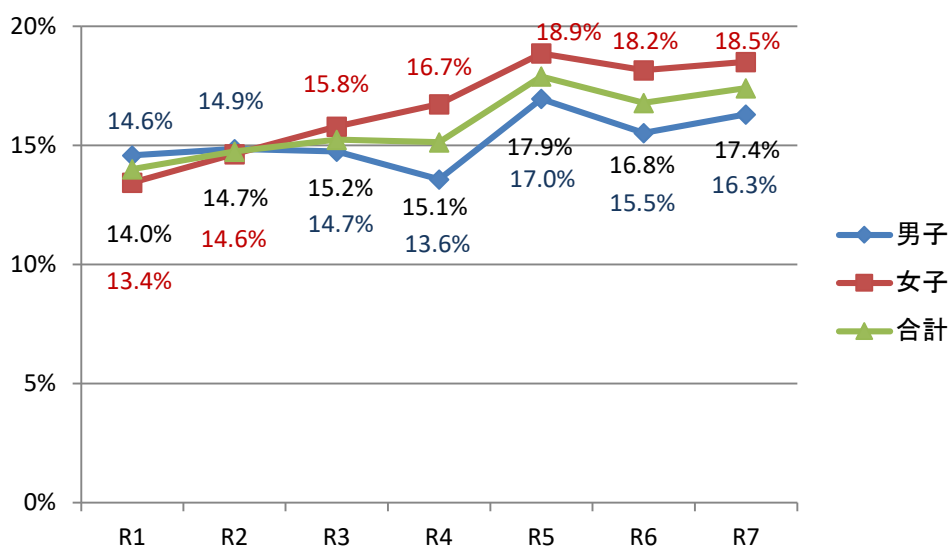
1-1 食事

① 朝食の摂取

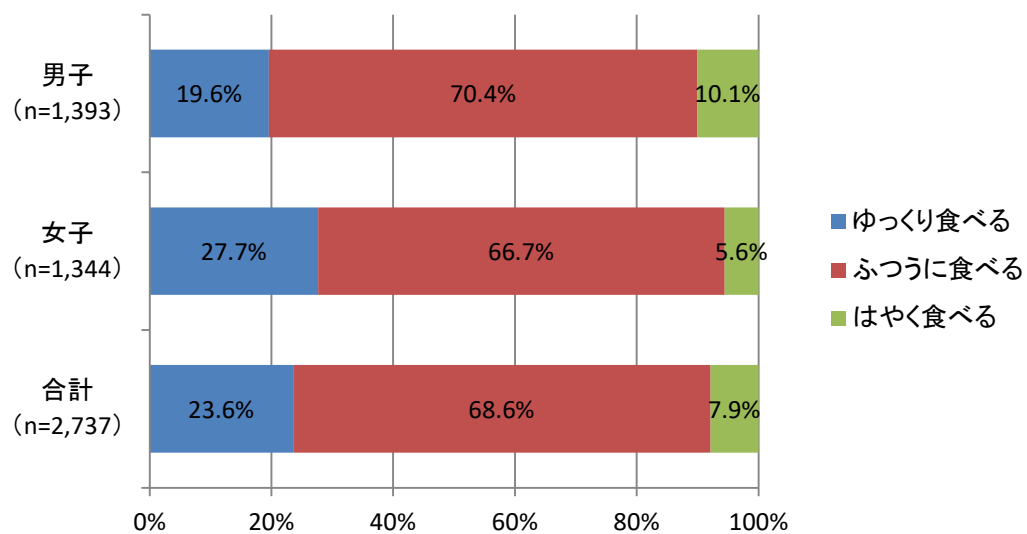


	一週間ほとんど毎日食べている(6~7日)		一週間のうち、4~5日食べている		一週間のうち、2~3日食べている		ほとんど食べない(0~1日)		合計	
男子	1,166	83.7%	118	8.5%	56	4.0%	53	3.8%	1,393	100.0%
女子	1,095	81.5%	139	10.3%	62	4.6%	48	3.6%	1,344	100.0%
合計	2,261	82.6%	257	9.4%	118	4.3%	101	3.7%	2,737	100.0%

朝食を食べない日がある者の割合の推移

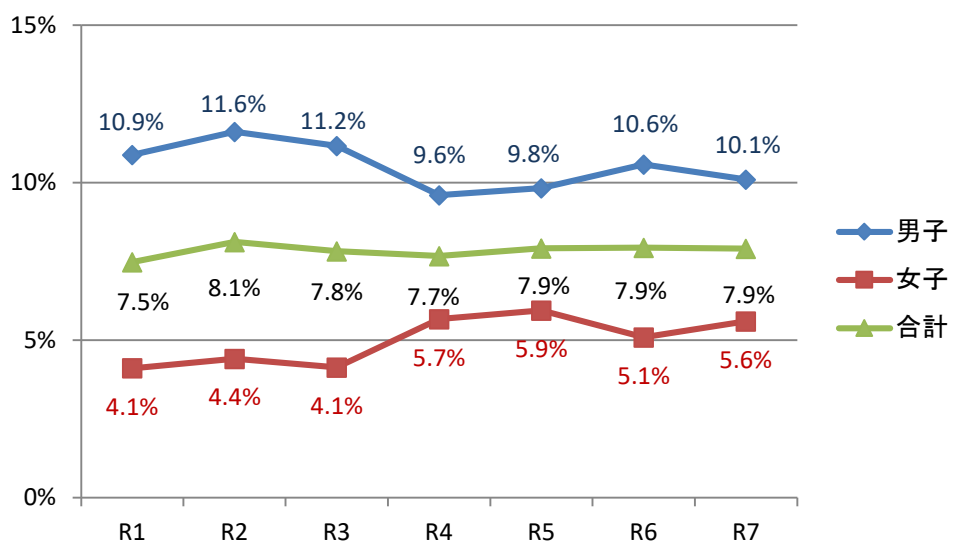


② 食べるはやさ

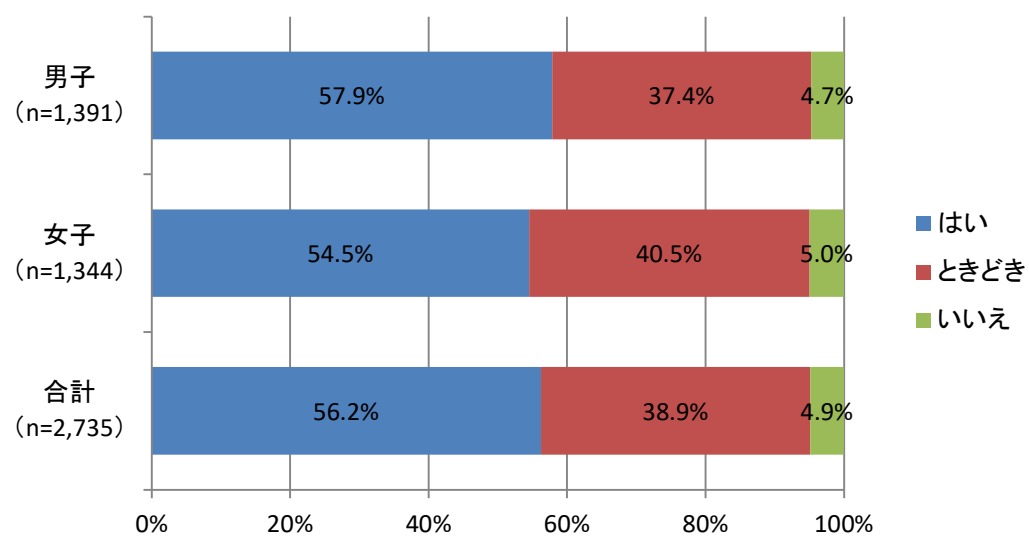


	ゆっくり食べる		ふつうに食べる		はやく食べる		合計	
男子	273	19.6%	980	70.4%	140	10.1%	1,393	100.0%
女子	372	27.7%	897	66.7%	75	5.6%	1,344	100.0%
合計	645	23.6%	1,877	68.6%	215	7.9%	2,737	100.0%

はやく食べる割合の推移

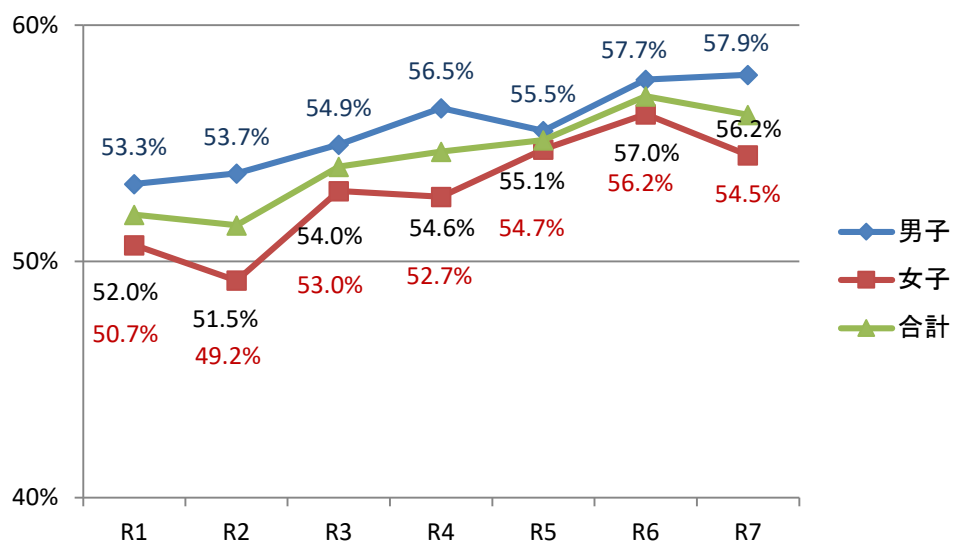


③ 食事の量（いつもおなかいっぱい食べる）

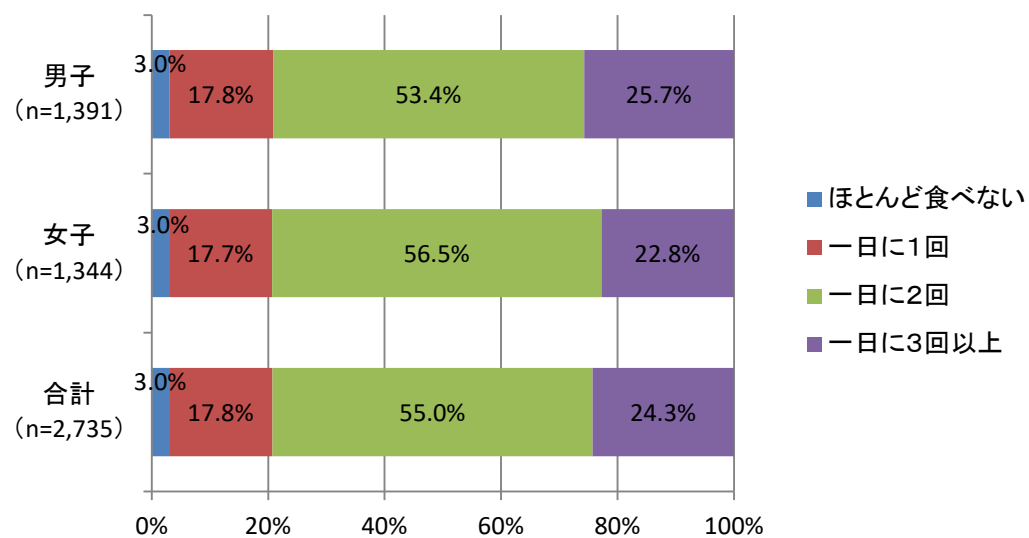


	はい		ときどき		いいえ		合計	
男子	805	57.9%	520	37.4%	66	4.7%	1,391	100.0%
女子	733	54.5%	544	40.5%	67	5.0%	1,344	100.0%
合計	1,538	56.2%	1,064	38.9%	133	4.9%	2,735	100.0%

いつもおなかいっぱい食べる割合の推移

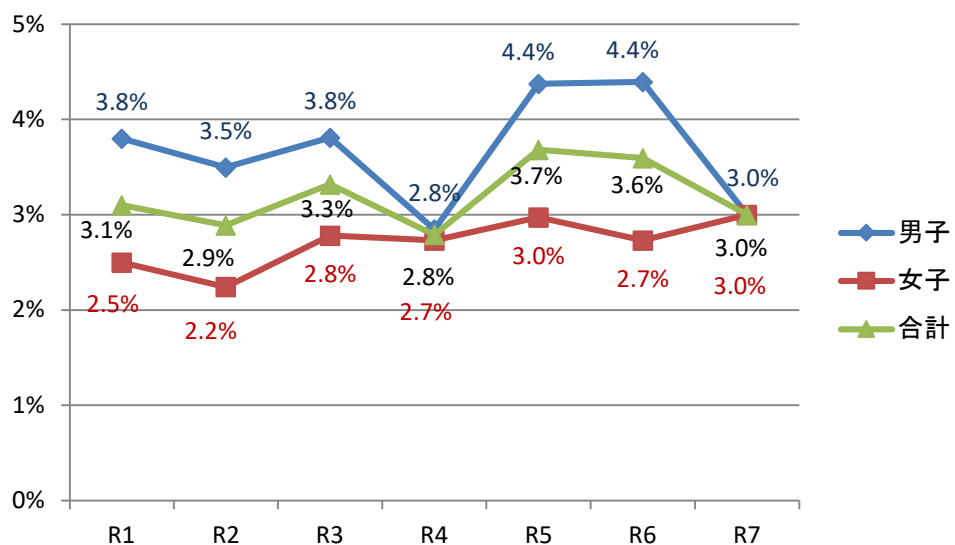


④ 野菜の摂取

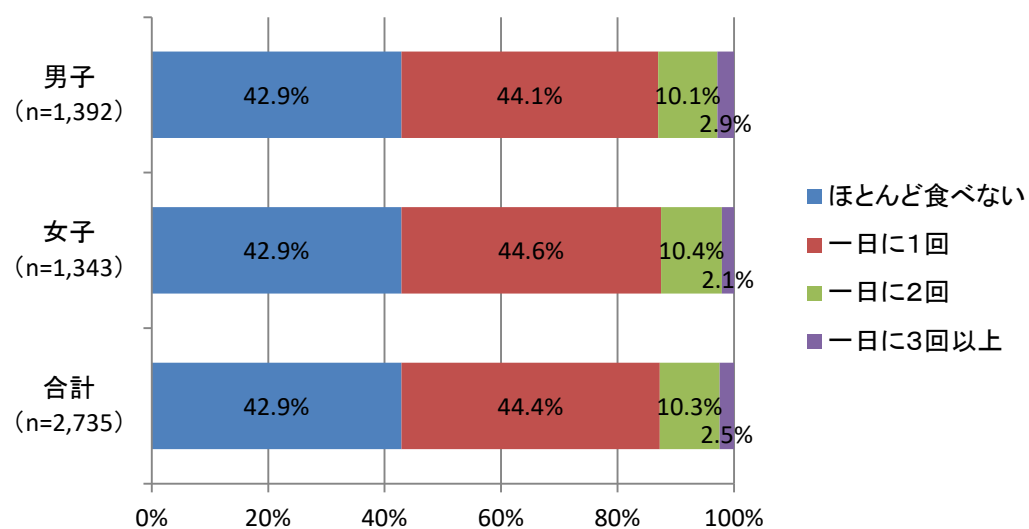


	ほとんど食べない		一日に1回		一日に2回		一日に3回以上		合計	
男子	42	3.0%	248	17.8%	743	53.4%	358	25.7%	1,391	100.0%
女子	40	3.0%	238	17.7%	760	56.5%	306	22.8%	1,344	100.0%
合計	82	3.0%	486	17.8%	1,503	55.0%	664	24.3%	2,735	100.0%

ほとんど食べない割合の推移

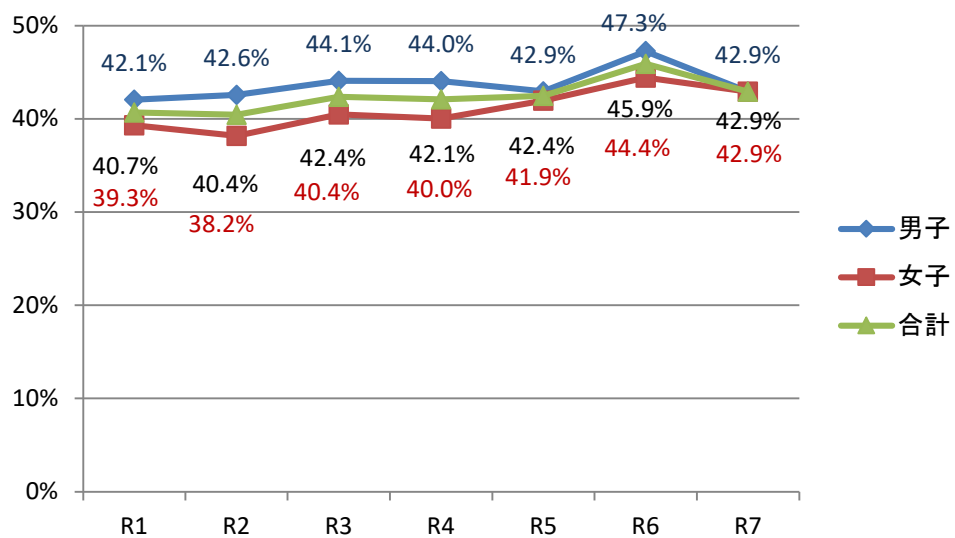


⑤ 果物の摂取

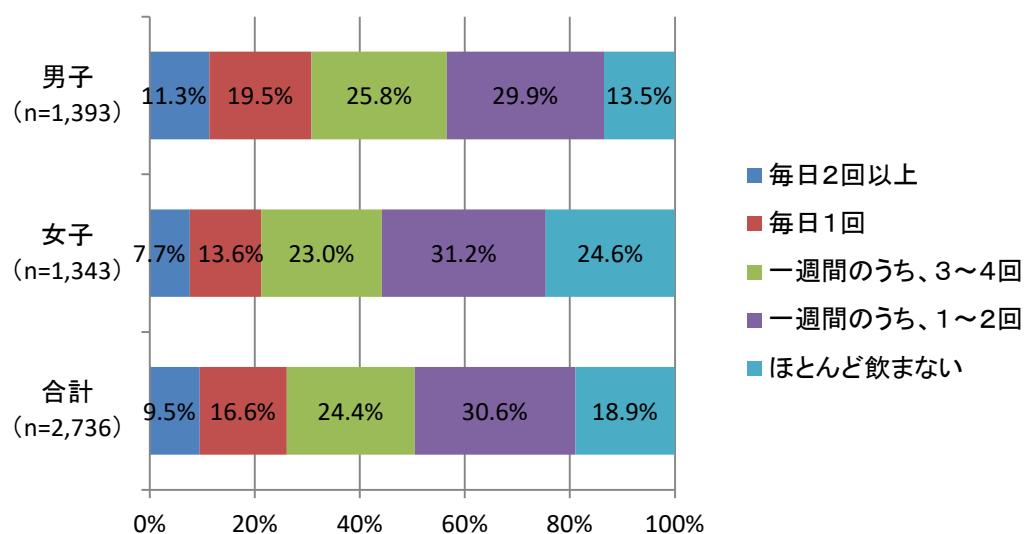


	ほとんど食べない		一日に1回		一日に2回		一日に3回以上		合計	
男子	597	42.9%	614	44.1%	141	10.1%	40	2.9%	1,392	100.0%
女子	576	42.9%	599	44.6%	140	10.4%	28	2.1%	1,343	100.0%
合計	1,173	42.9%	1,213	44.4%	281	10.3%	68	2.5%	2,735	100.0%

ほとんど食べない割合の推移

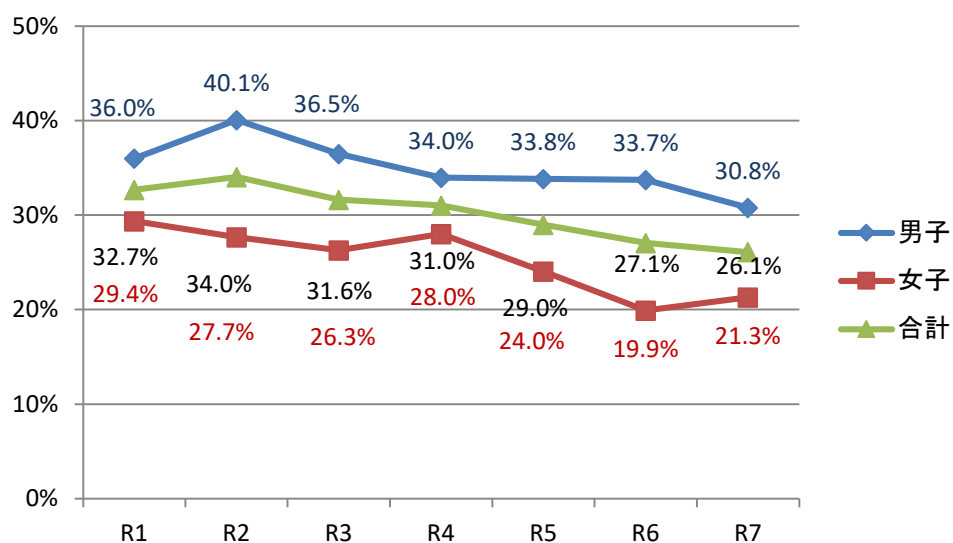


⑥ 加糖飲料の摂取

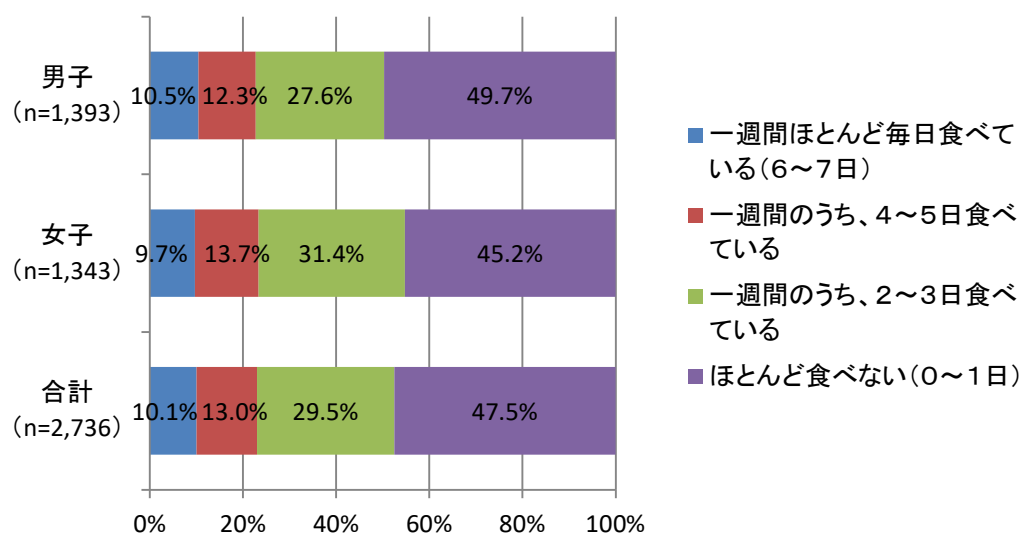


	毎日 2 回以上		毎日 1 回		一週間のうち、 3 ～ 4 回		一週間のうち、 1 ～ 2 回		ほとんど 飲まない		合計	
男子	158	11.3%	271	19.5%	359	25.8%	417	29.9%	188	13.5%	1,393	100.0%
女子	103	7.7%	182	13.6%	309	23.0%	419	31.2%	330	24.6%	1,343	100.0%
合計	261	9.5%	453	16.6%	668	24.4%	836	30.6%	518	18.9%	2,736	100.0%

毎日飲む者の割合の推移

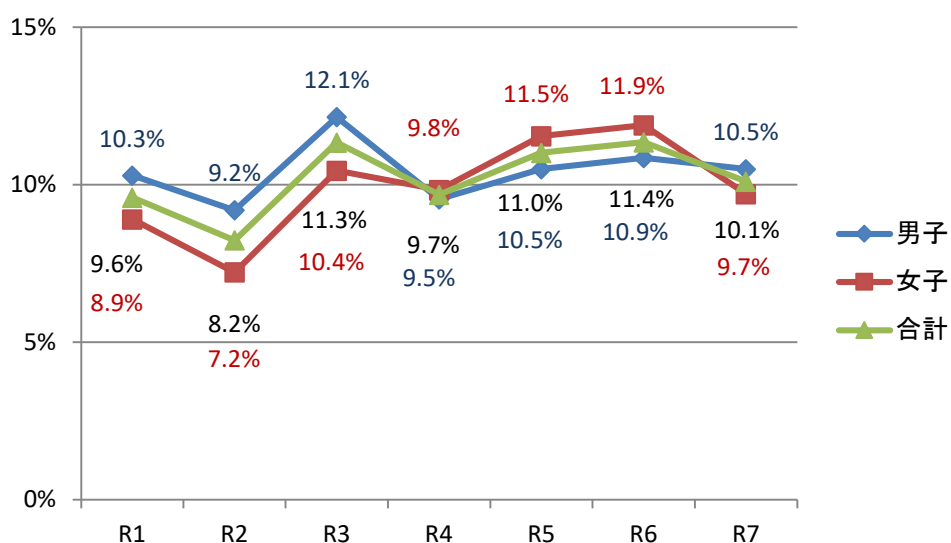


⑦ 夕食後のおやつの摂取

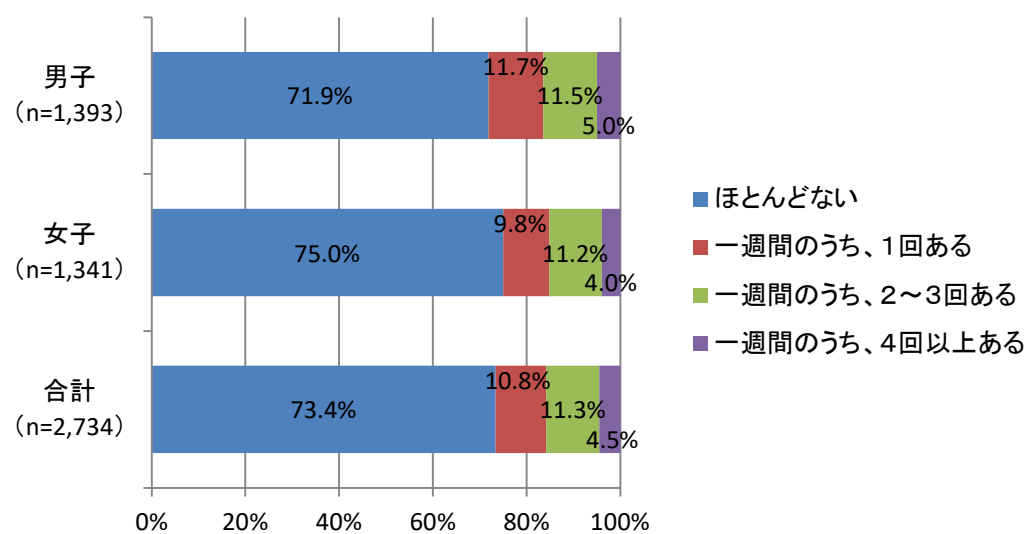


	一週間ほとんど毎日食べている (6~7日)		一週間のうち、4~5日食べている		一週間のうち、2~3日食べている		ほとんど食べない (0~1日)		合計	
男子	146	10.5%	171	12.3%	384	27.6%	692	49.7%	1,393	100.0%
女子	130	9.7%	184	13.7%	422	31.4%	607	45.2%	1,343	100.0%
合計	276	10.1%	355	13.0%	806	29.5%	1,299	47.5%	2,736	100.0%

ほとんど毎日食べている割合の推移

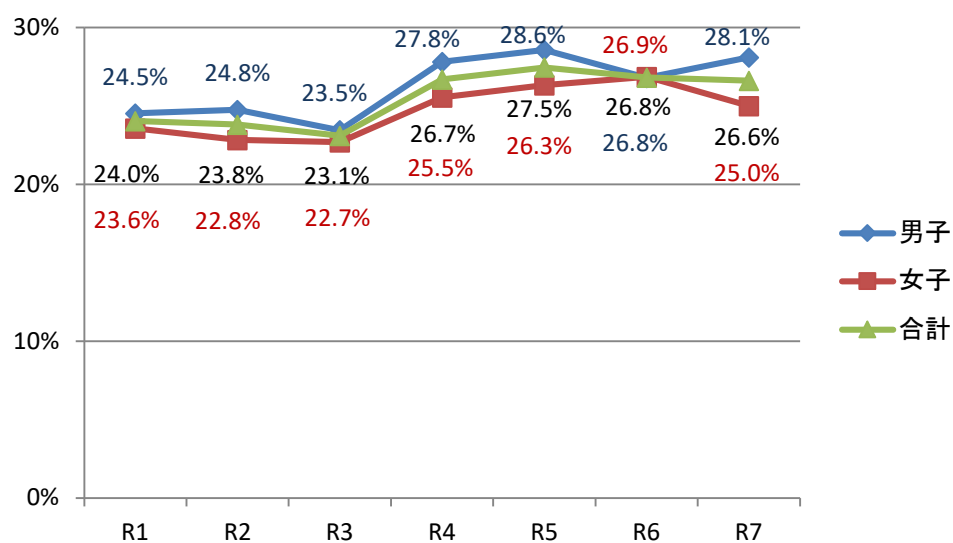


⑧ 孤食

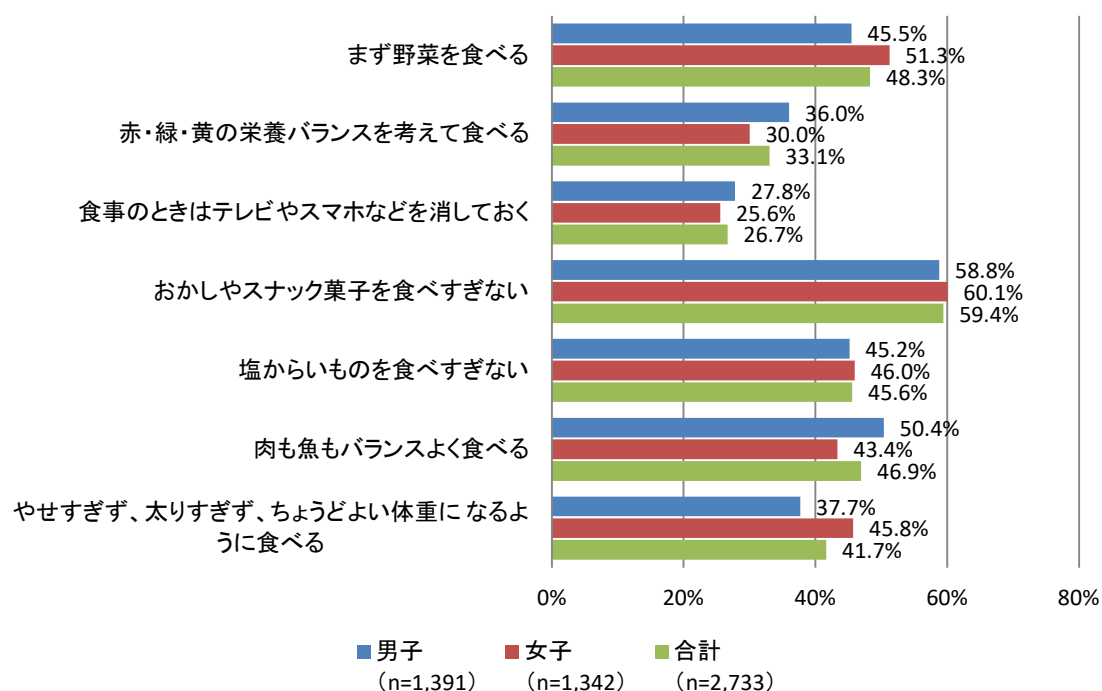


	ほとんどない		一週間のうち、1回ある		一週間のうち、2～3回ある		一週間のうち、4回以上ある		合計	
男子	1,001	71.9%	163	11.7%	160	11.5%	69	5.0%	1,393	100.0%
女子	1,006	75.0%	132	9.8%	150	11.2%	53	4.0%	1,341	100.0%
合計	2,007	73.4%	295	10.8%	310	11.3%	122	4.5%	2,734	100.0%

ひとりで食事をとることがある者の割合の推移

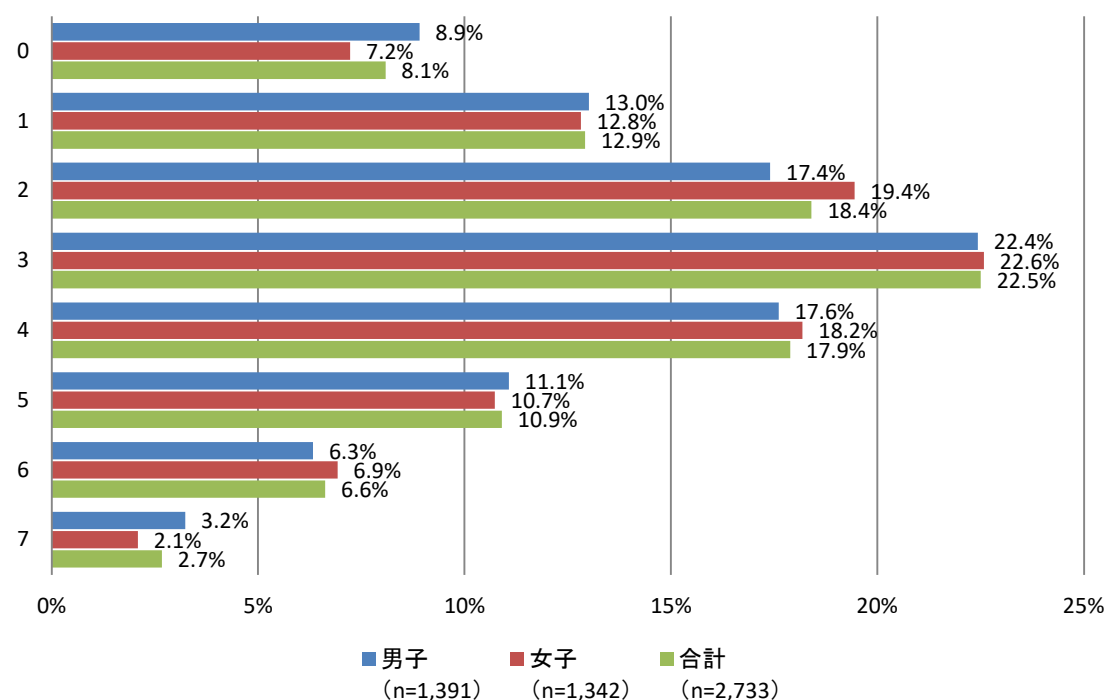


⑨ 食事で気をつけていること（複数回答）



	男子		女子		合計	
まず野菜を食べる	633	45.5%	688	51.3%	1,321	48.3%
赤・緑・黄の栄養バランスを考えて食べる	501	36.0%	403	30.0%	904	33.1%
食事のときはテレビやスマホなどを消しておく	387	27.8%	343	25.6%	730	26.7%
おかしやスナック菓子を食べすぎない	818	58.8%	806	60.1%	1,624	59.4%
塩からいものを食べすぎない	629	45.2%	617	46.0%	1,246	45.6%
肉も魚もバランスよく食べる	701	50.4%	582	43.4%	1,283	46.9%
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	525	37.7%	614	45.8%	1,139	41.7%
	1,391		1,342		2,733	

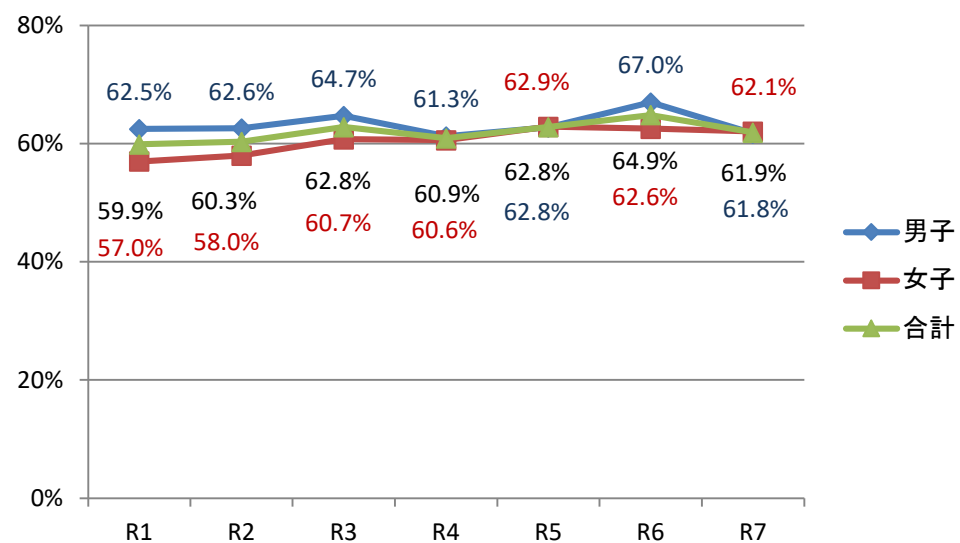
食事で気をつけていること 回答数の分布



平均回答数

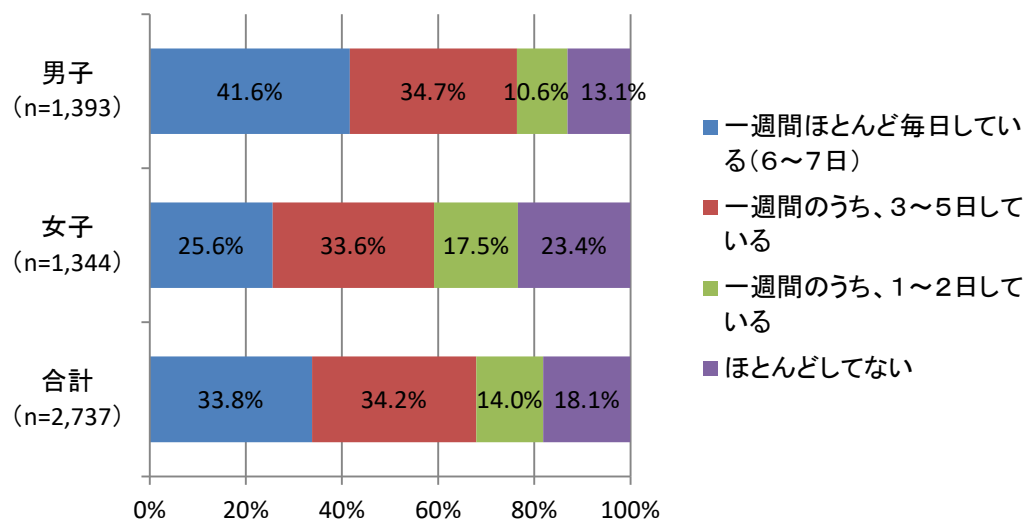
男子 3.0
女子 3.0
合計 3.0

実施が3項目以下の者の割合の推移



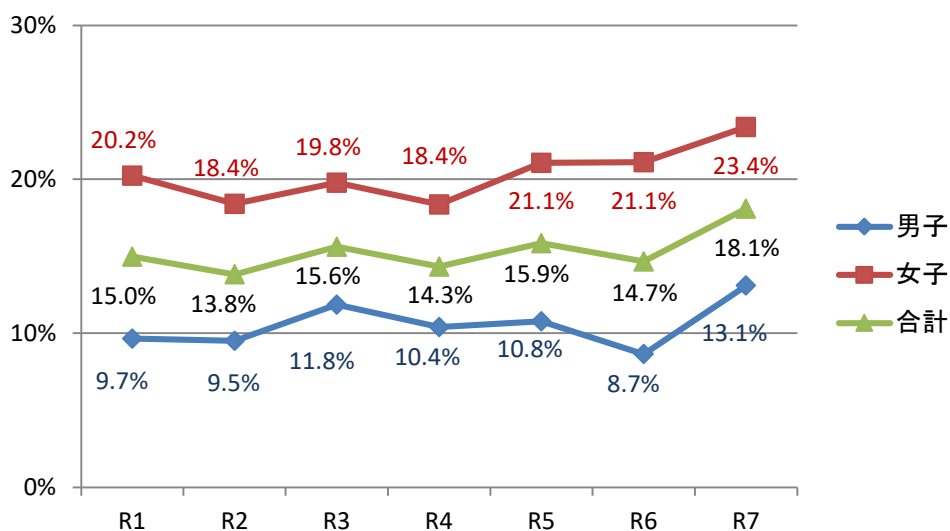
1-2 運動

① 有酸素運動

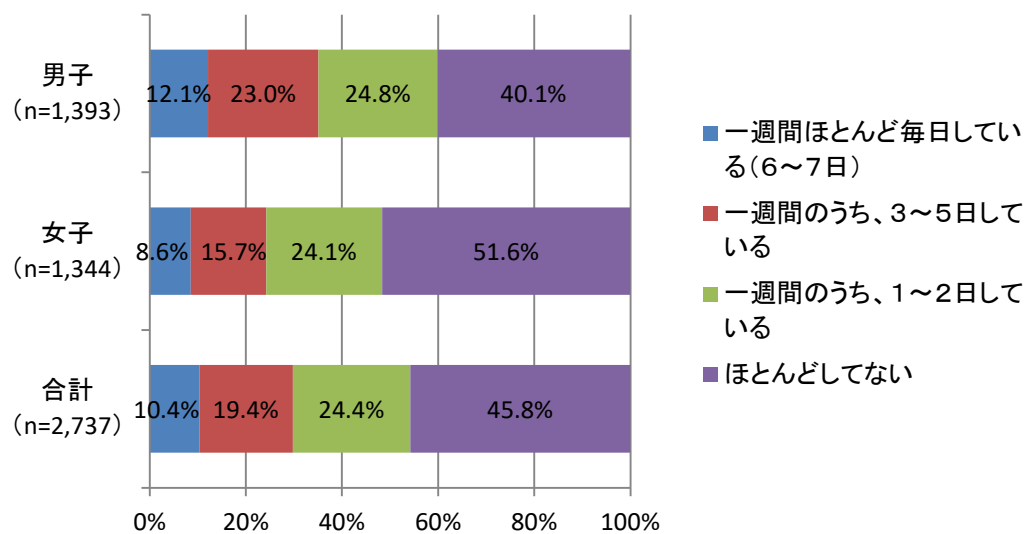


	一週間ほとんど毎日している(6~7日)		一週間のうち、3~5日している		一週間のうち、1~2日している		ほとんどしてない		合計	
男子	580	41.6%	484	34.7%	147	10.6%	182	13.1%	1,393	100.0%
女子	344	25.6%	451	33.6%	235	17.5%	314	23.4%	1,344	100.0%
合計	924	33.8%	935	34.2%	382	14.0%	496	18.1%	2,737	100.0%

ほとんどしてない割合の推移

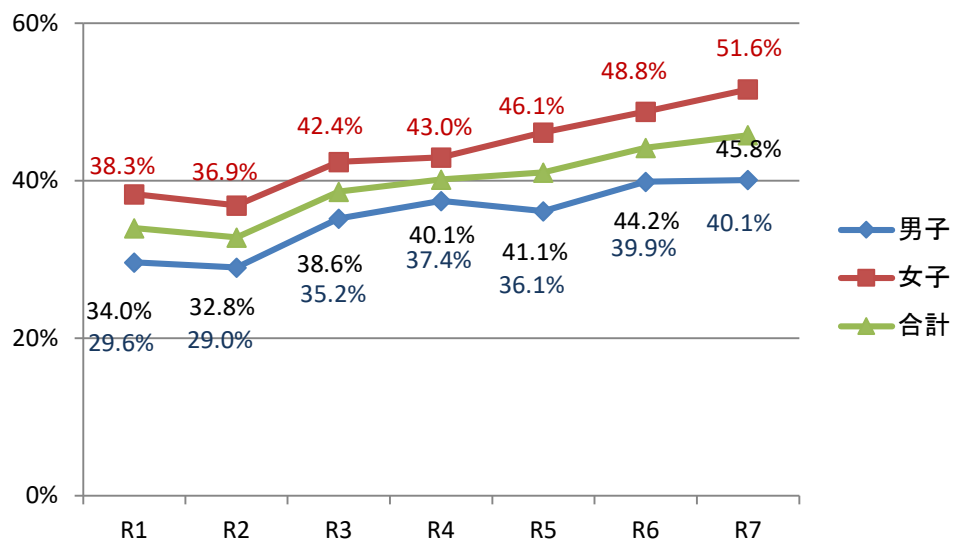


② 筋力トレーニング

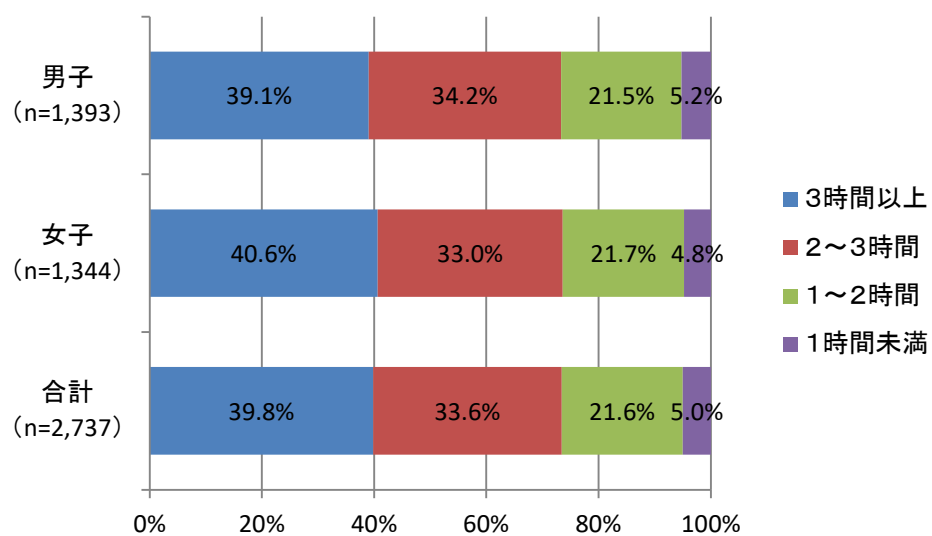


	一週間ほとんど毎日している(6~7日)		一週間のうち、3~5日している		一週間のうち、1~2日している		ほとんどしてない		合計	
男子	169	12.1%	320	23.0%	345	24.8%	559	40.1%	1,393	100.0%
女子	115	8.6%	211	15.7%	324	24.1%	694	51.6%	1,344	100.0%
合計	284	10.4%	531	19.4%	669	24.4%	1,253	45.8%	2,737	100.0%

ほとんどしてない割合の推移

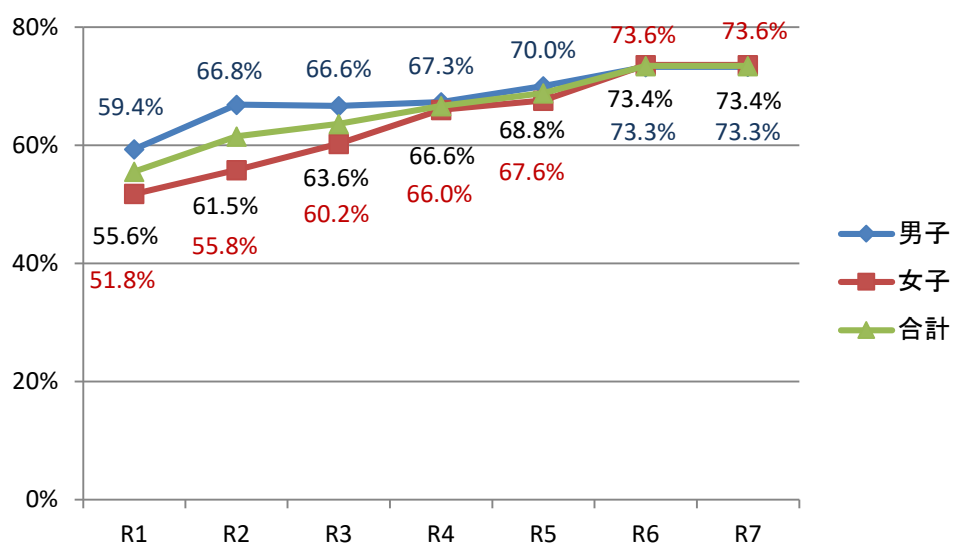


③ 情報メディア等の利用時間（ゲーム、スマホ、テレビ等）



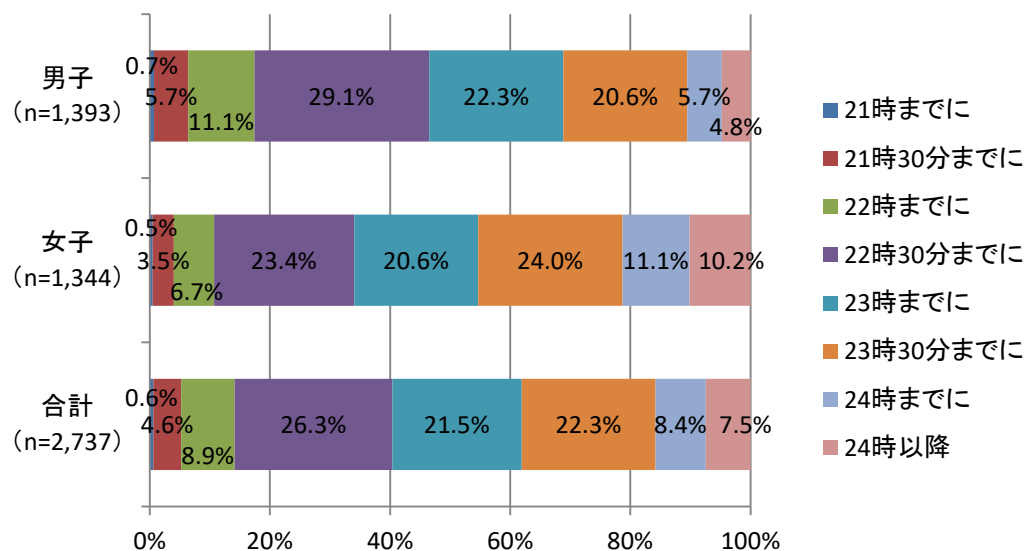
	3 時間以上		2 ～ 3 時間		1 ～ 2 時間		1 時間未満		合計	
男子	544	39.1%	477	34.2%	299	21.5%	73	5.2%	1,393	100.0%
女子	546	40.6%	443	33.0%	291	21.7%	64	4.8%	1,344	100.0%
合計	1,090	39.8%	920	33.6%	590	21.6%	137	5.0%	2,737	100.0%

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	10	0.7%	7	0.5%	17	0.6%
21 時 30 分までに	79	5.7%	47	3.5%	126	4.6%
22 時までに	154	11.1%	90	6.7%	244	8.9%
22 時 30 分までに	405	29.1%	314	23.4%	719	26.3%
23 時までに	311	22.3%	277	20.6%	588	21.5%
23 時 30 分までに	287	20.6%	323	24.0%	610	22.3%
24 時までに	80	5.7%	149	11.1%	229	8.4%
24 時以降	67	4.8%	137	10.2%	204	7.5%
合計	1,393	100.0%	1,344	100.0%	2,737	100.0%

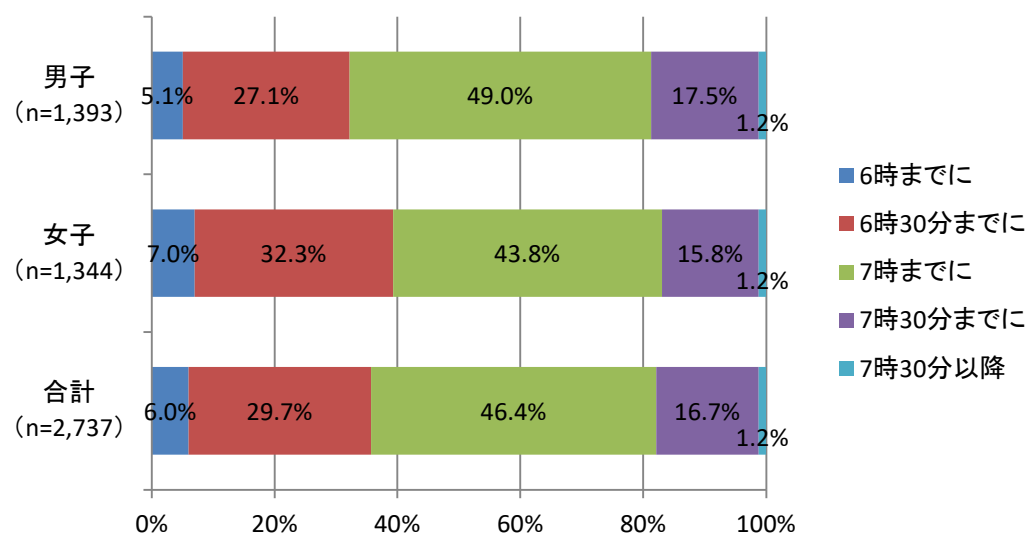
平均的な就寝時刻

男子 22 時 25 分

女子 22 時 41 分

合計 22 時 33 分

② 平日の起床時刻



	男子		女子		合計	
6時までに	71	5.1%	94	7.0%	165	6.0%
6時30分までに	378	27.1%	434	32.3%	812	29.7%
7時までに	683	49.0%	588	43.8%	1,271	46.4%
7時30分までに	244	17.5%	212	15.8%	456	16.7%
7時30分以降	17	1.2%	16	1.2%	33	1.2%
合計	1,393	100.0%	1,344	100.0%	2,737	100.0%

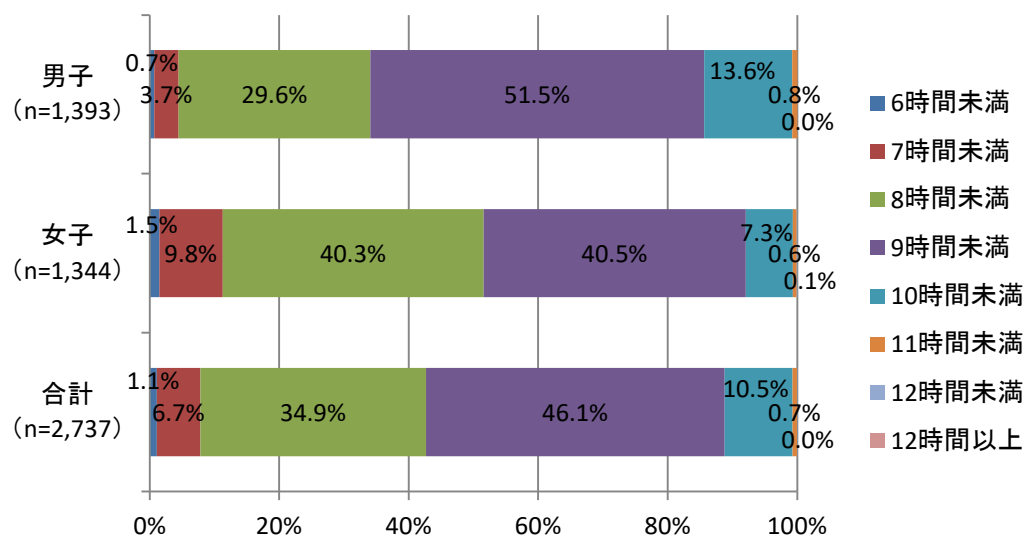
平均的な起床時刻

男子 6時 29分

女子 6時 26分

合計 6時 27分

③ 平日の睡眠時間



	男子		女子		合計	
6 時間未満	10	0.7%	20	1.5%	30	1.1%
7 時間未満	52	3.7%	132	9.8%	184	6.7%
8 時間未満	413	29.6%	541	40.3%	954	34.9%
9 時間未満	718	51.5%	544	40.5%	1,262	46.1%
10 時間未満	189	13.6%	98	7.3%	287	10.5%
11 時間未満	11	0.8%	8	0.6%	19	0.7%
12 時間未満	0	0.0%	1	0.1%	1	0.0%
12 時間以上	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
合計	1,393	100.0%	1,344	100.0%	2,737	100.0%

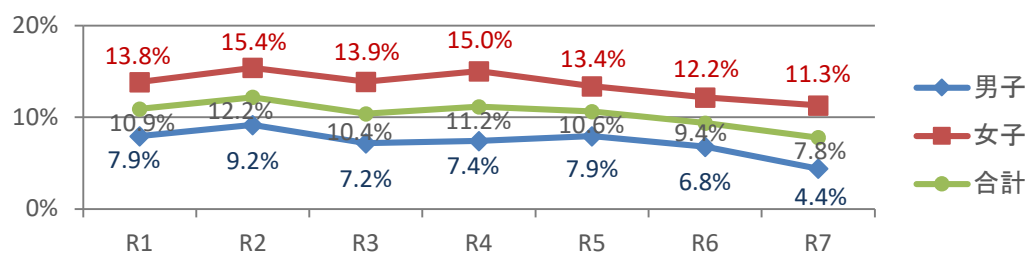
平均的な睡眠時間

男子 8 時間 4 分

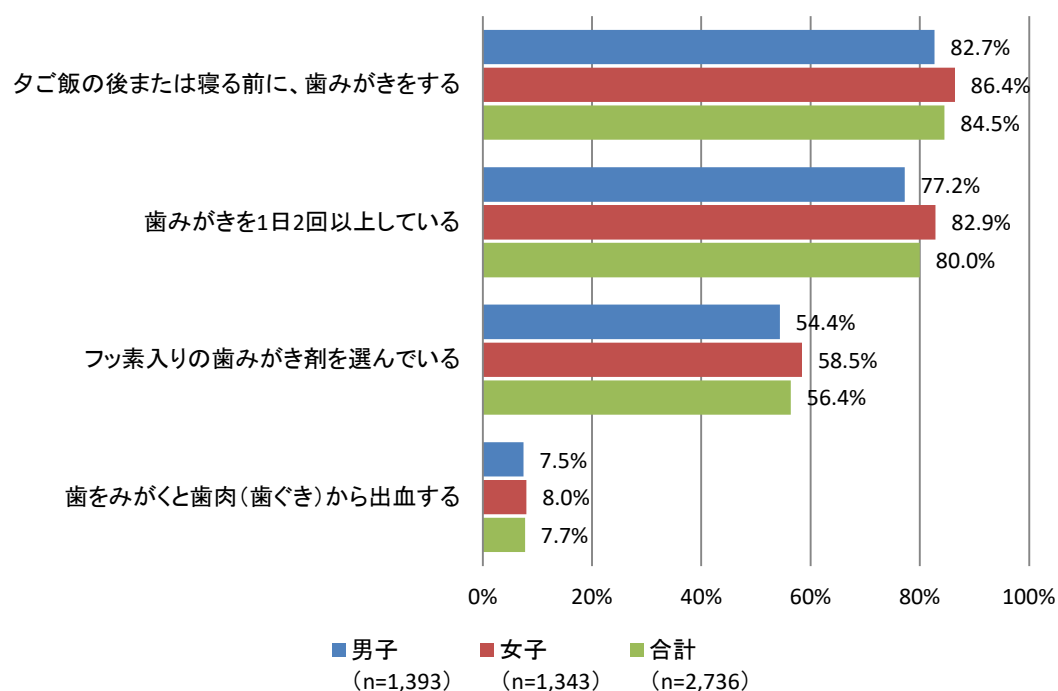
女子 7 時間 45 分

合計 7 時間 55 分

睡眠時間が 7 時間未満の者の割合の推移

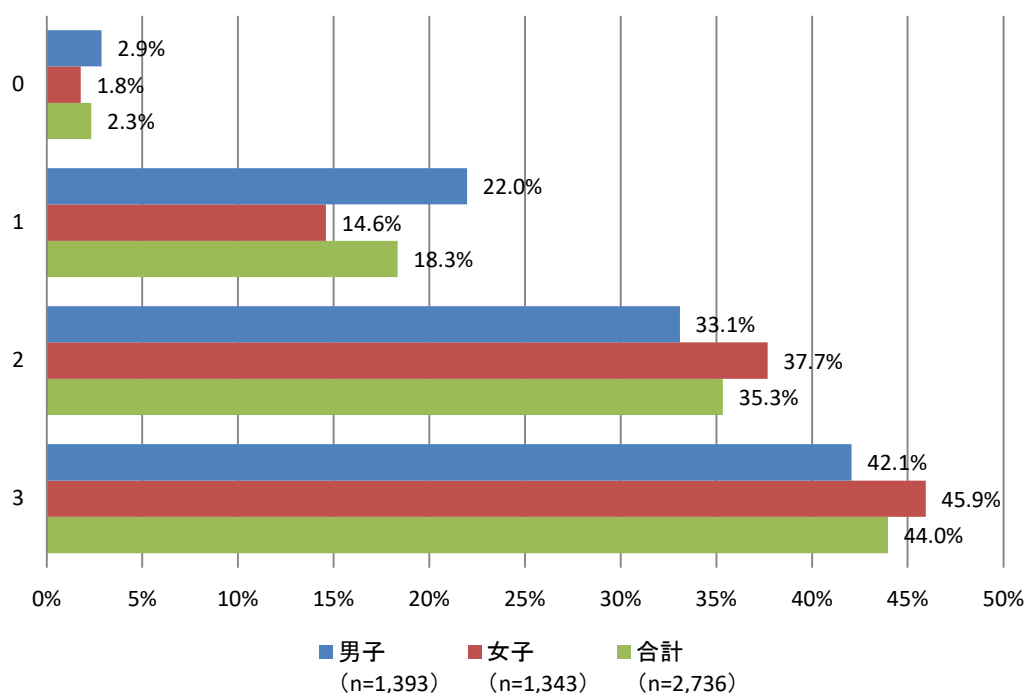


1-4 歯みがき（複数回答）



	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	1,152	82.7%	1,161	86.4%	2,313	84.5%
歯みがきを1日2回以上している	1,076	77.2%	1,113	82.9%	2,189	80.0%
フッ素入りの歯みがき剤を選んでいる	758	54.4%	785	58.5%	1,543	56.4%
歯をみがくと歯肉（歯ぐき）から出血する	104	7.5%	107	8.0%	211	7.7%
	1,393		1,343		2,736	

歯みがき 回答数



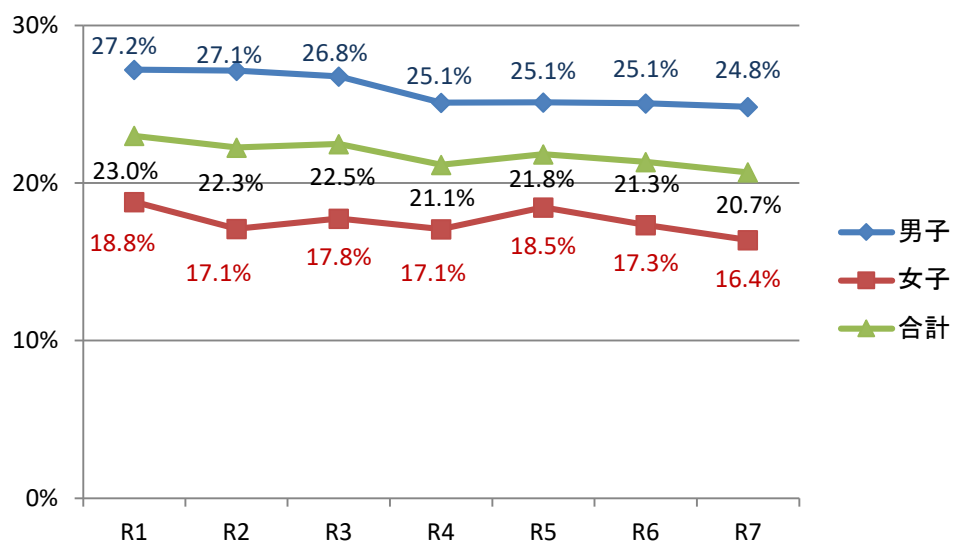
平均回答数

男子 2.1

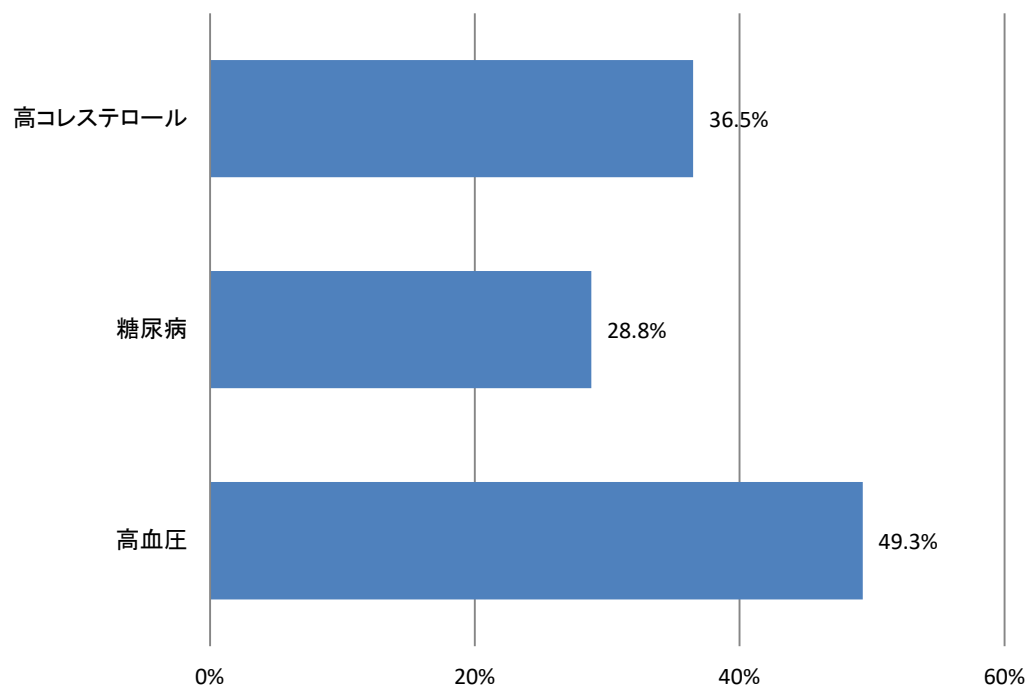
女子 2.3

合計 2.2

行っているのが1項目以下の者の割合の推移



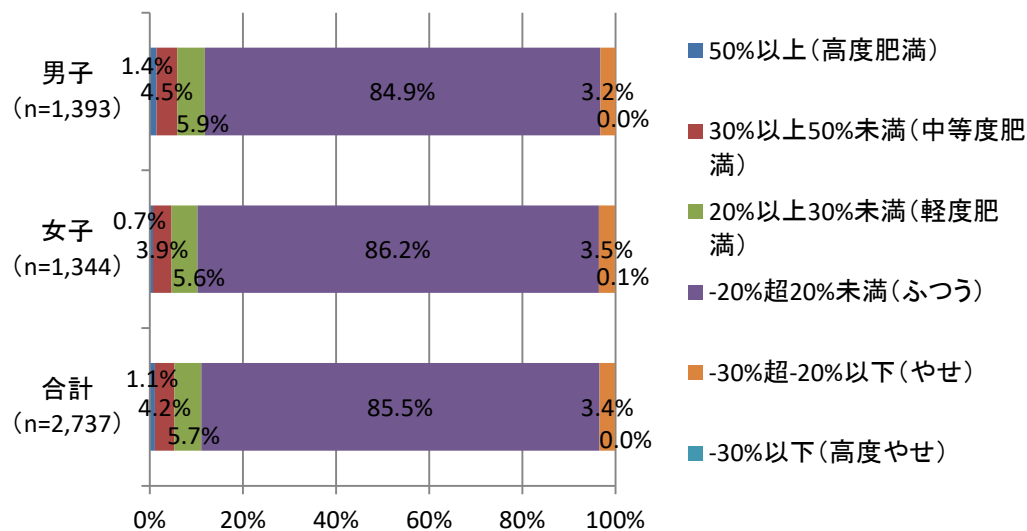
1-5 家族歴



	男子		女子		合計	
高コレステロール n = 男子 : 1,379、女子 : 1,333、 合計 : 2,712	468	33.9%	522	39.2%	990	36.5%
糖尿病 n = 男子 : 1,380、女子 : 1,334、 合計 : 2,714	373	27.0%	408	30.6%	781	28.8%
高血圧 n = 男子 : 1,380、女子 : 1,334、 合計 : 2,714	671	48.6%	668	50.1%	1,339	49.3%

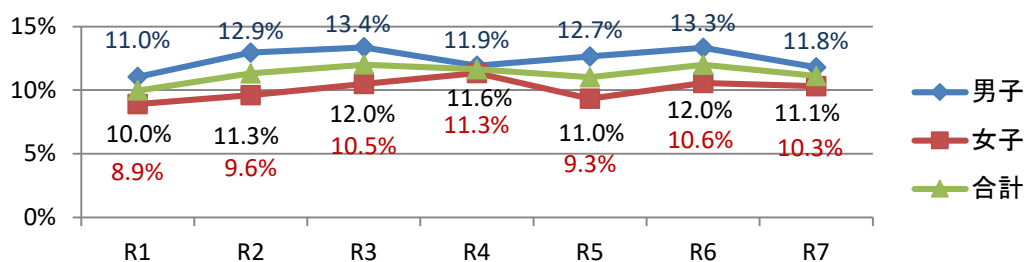
2 肥満の状況

① 肥満の程度（6分類）

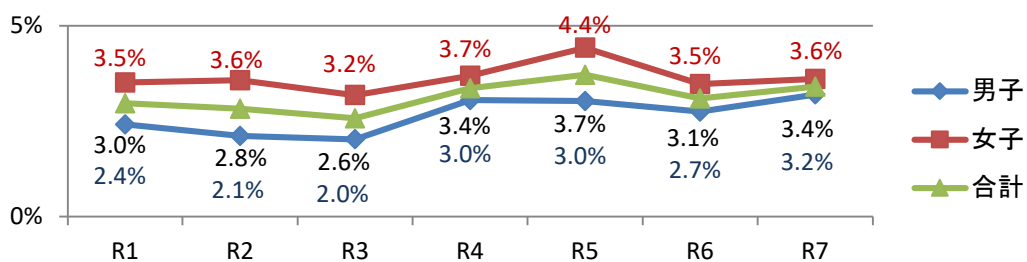


	50%以上 (高度肥満)	30%以上 50%未満 (中等度肥満)	20%以上 30%未満 (軽度肥満)	-20%超~+20%未満 (ふつう)	-30%超~20%以下 (やせ)	-30%以下 (高度やせ)	合計	
男子	20 1.4%	63 4.5%	82 5.9%	1,183 84.9%	45 3.2%	0 0.0%	1,393	100.0%
女子	10 0.7%	53 3.9%	75 5.6%	1,158 86.2%	47 3.5%	1 0.1%	1,344	100.0%
合計	30 1.1%	116 4.2%	157 5.7%	2,341 85.5%	92 3.4%	1 0.0%	2,737	100.0%

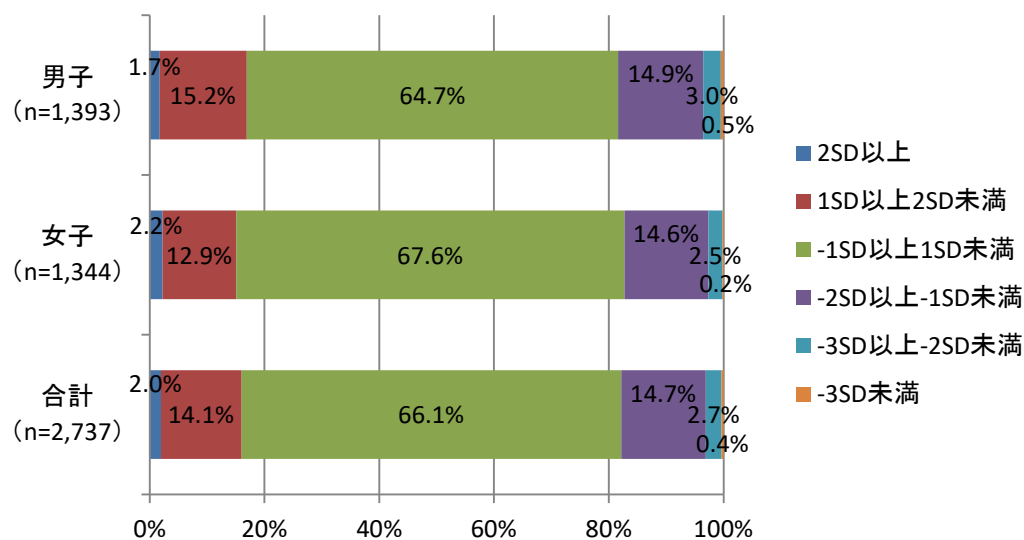
20%以上（肥満）の割合の推移



-20%以下（やせ）の割合の推移

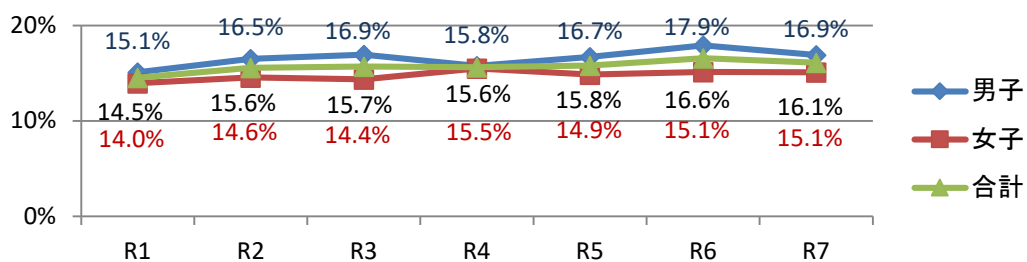


② BMI 分類 (Zスコア)

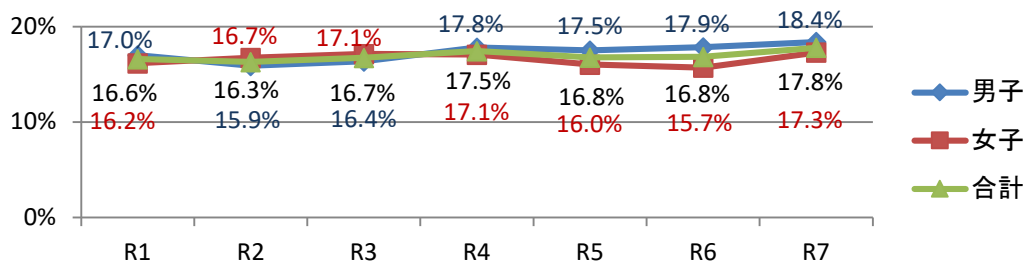


	2SD 以上		1SD 以上 2SD 未満		-1SD 以上 1SD 未満		-2SD 以上 -1SD 未満		-3SD 以上 -2SD 未満		-3SD 未満		合計	
男子	24	1.7%	212	15.2%	901	64.7%	207	14.9%	42	3.0%	7	0.5%	1,393	100.0%
女子	30	2.2%	173	12.9%	909	67.6%	196	14.6%	33	2.5%	3	0.2%	1,344	100.0%
合計	54	2.0%	385	14.1%	1,810	66.1%	403	14.7%	75	2.7%	10	0.4%	2,737	100.0%

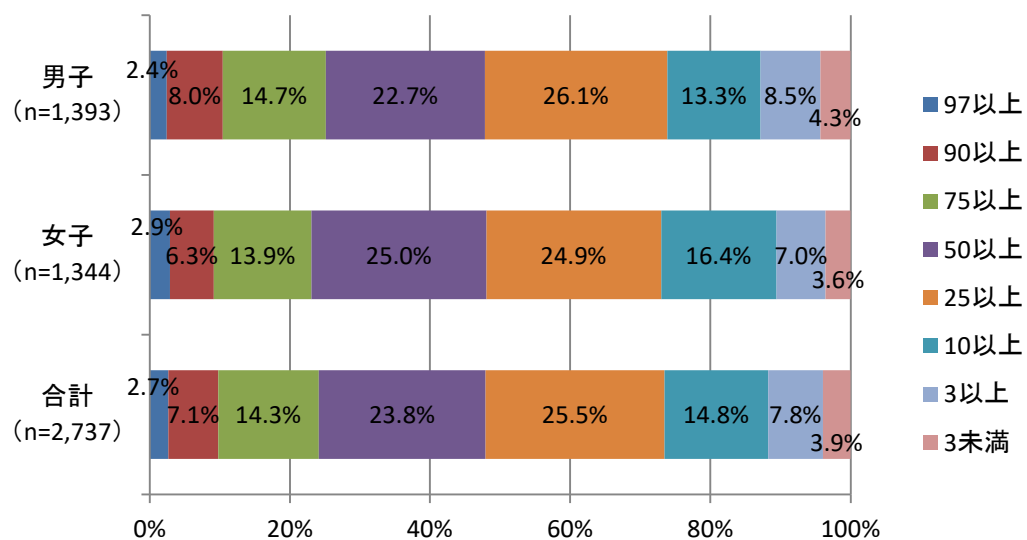
1SD 以上の割合の推移



-1SD 未満の割合の推移

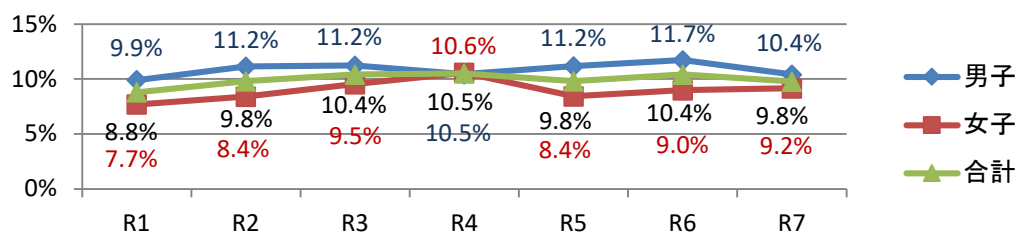


③ BMI 分類（パーセンタイル）

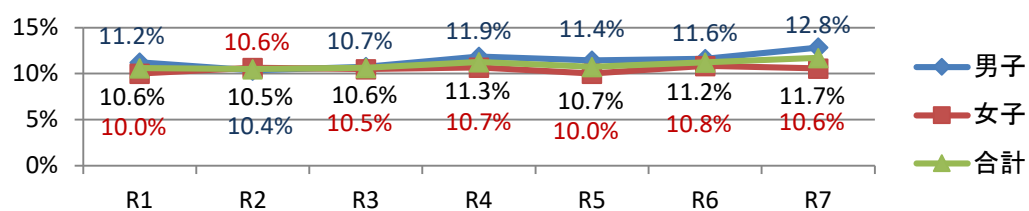


	男子		女子		合計	
97 以上	34	2.4%	39	2.9%	73	2.7%
90 以上	111	8.0%	84	6.3%	195	7.1%
75 以上	205	14.7%	187	13.9%	392	14.3%
50 以上	316	22.7%	336	25.0%	652	23.8%
25 以上	363	26.1%	335	24.9%	698	25.5%
10 以上	185	13.3%	221	16.4%	406	14.8%
3 以上	119	8.5%	94	7.0%	213	7.8%
3 未満	60	4.3%	48	3.6%	108	3.9%
合計	1,393	100.0%	1,344	100.0%	2,737	100.0%

90 以上の割合の推移



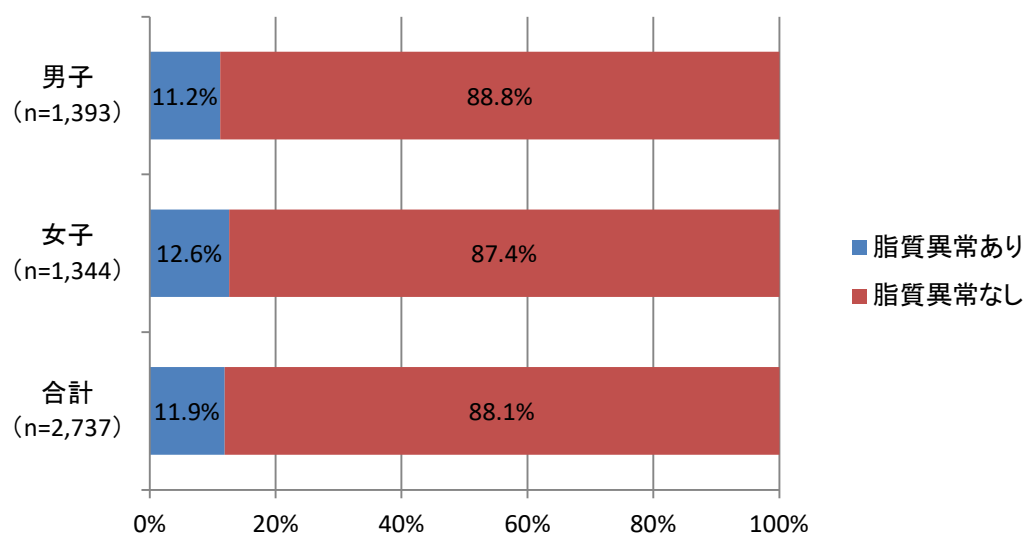
10 未満の割合の推移



3 血液検査の状況

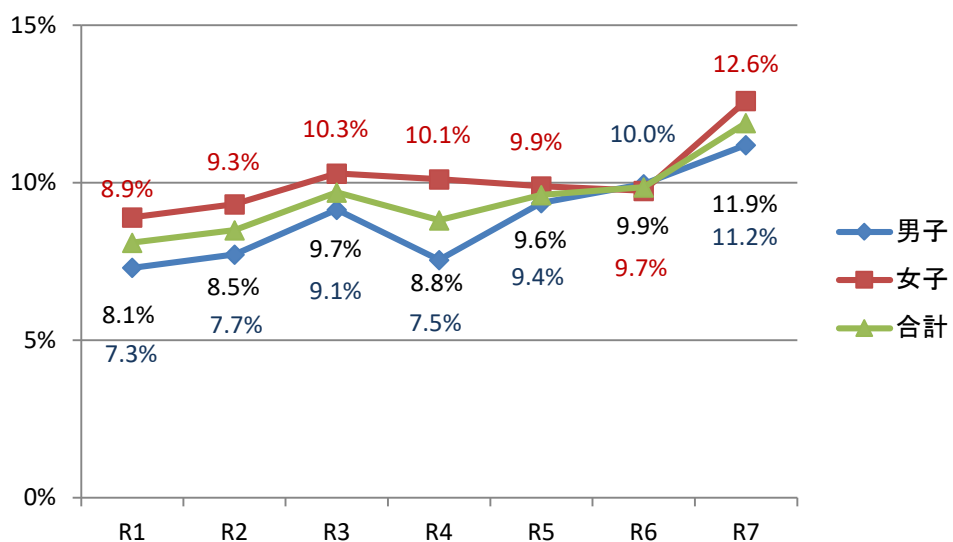
3-1 脂質（総コレステロール、LDL コレステロール、HDL コレステロール、中性脂肪、Non-HDL コレステロール）

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）

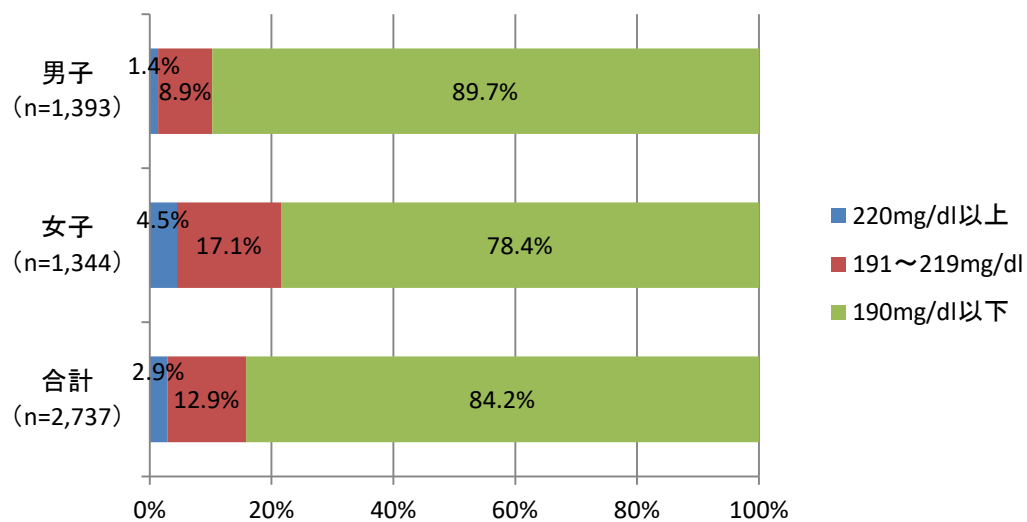


	脂質異常あり		脂質異常なし		合計	
男子	156	11.2%	1,237	88.8%	1,393	100.0%
女子	170	12.6%	1,174	87.4%	1,344	100.0%
合計	326	11.9%	2,411	88.1%	2,737	100.0%

脂質異常ありの割合の推移

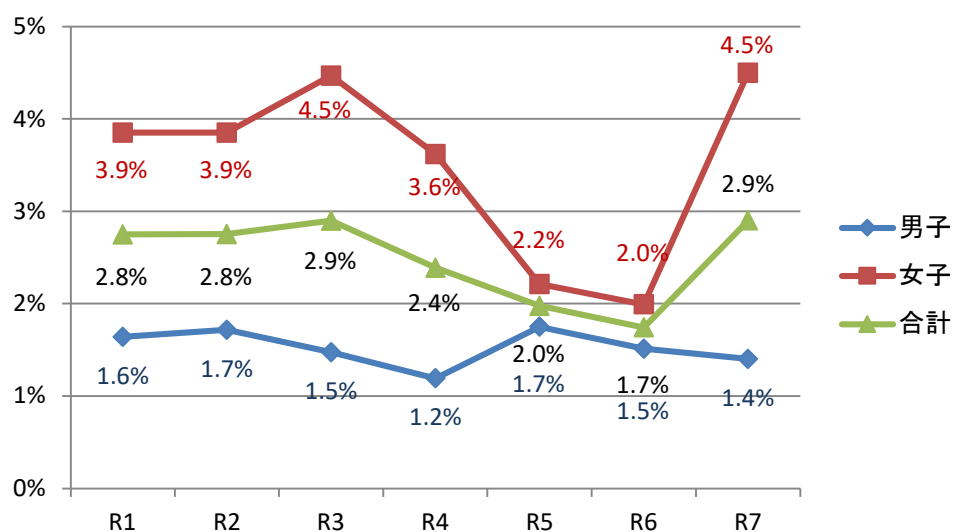


② 総コレステロール

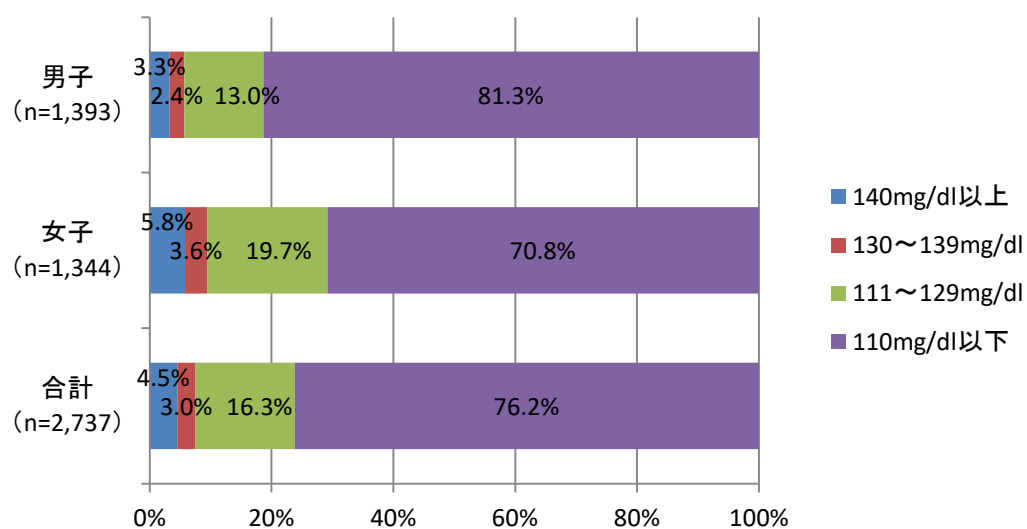


	220mg/dl 以上		191～219mg/dl		190mg/dl 以下		合計	
男子	19	1.4%	124	8.9%	1,250	89.7%	1,393	100.0%
女子	60	4.5%	230	17.1%	1,054	78.4%	1,344	100.0%
合計	79	2.9%	354	12.9%	2,304	84.2%	2,737	100.0%

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

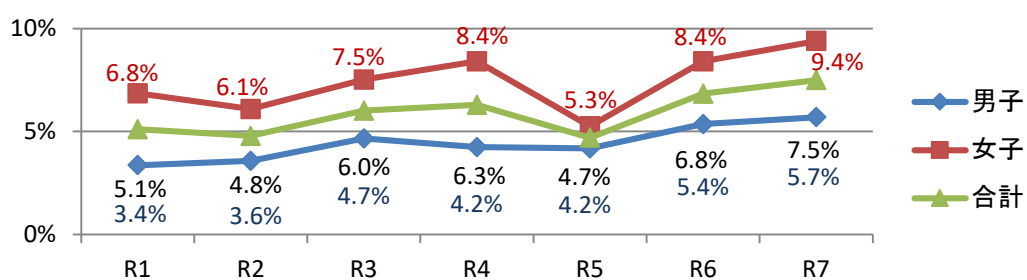


③ LDL コレステロール

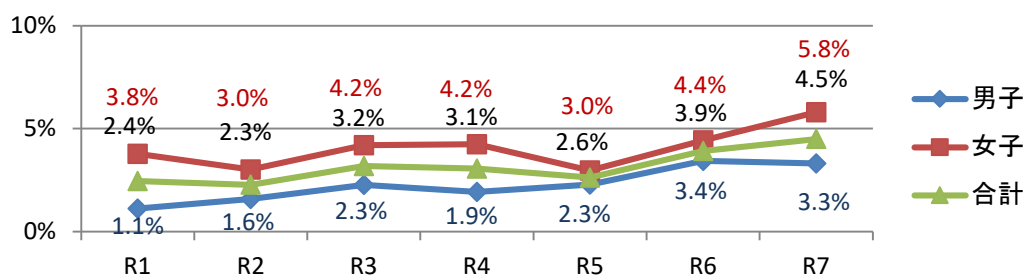


	140mg/dl 以上		130～ 139mg/dl		111～ 129mg/dl		110mg/dl 以下		合計	
男子	46	3.3%	33	2.4%	181	13.0%	1,133	81.3%	1,393	100.0%
女子	78	5.8%	49	3.6%	265	19.7%	952	70.8%	1,344	100.0%
合計	124	4.5%	82	3.0%	446	16.3%	2,085	76.2%	2,737	100.0%

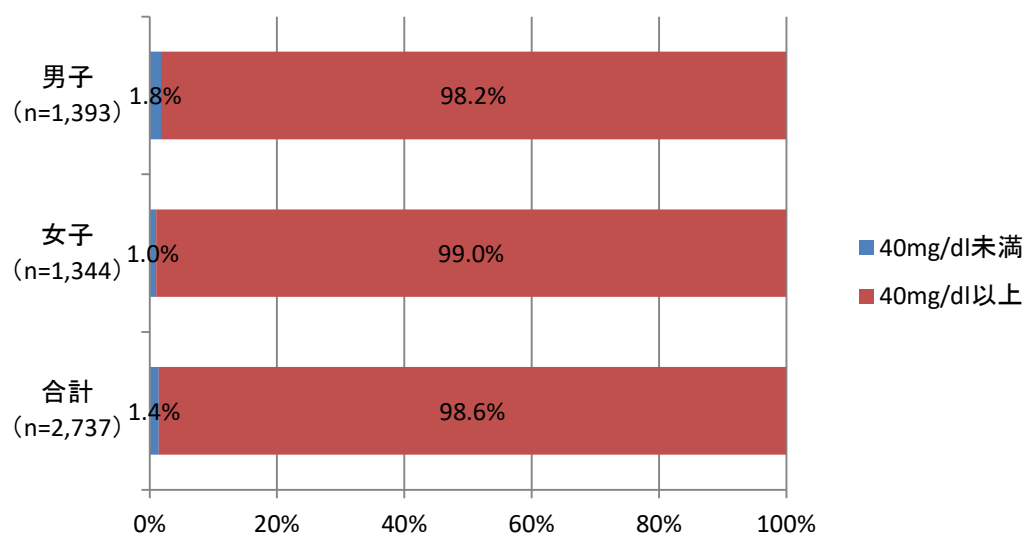
LDL コレステロール 基準値を超える（130mg/dl 以上）者の割合の推移



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

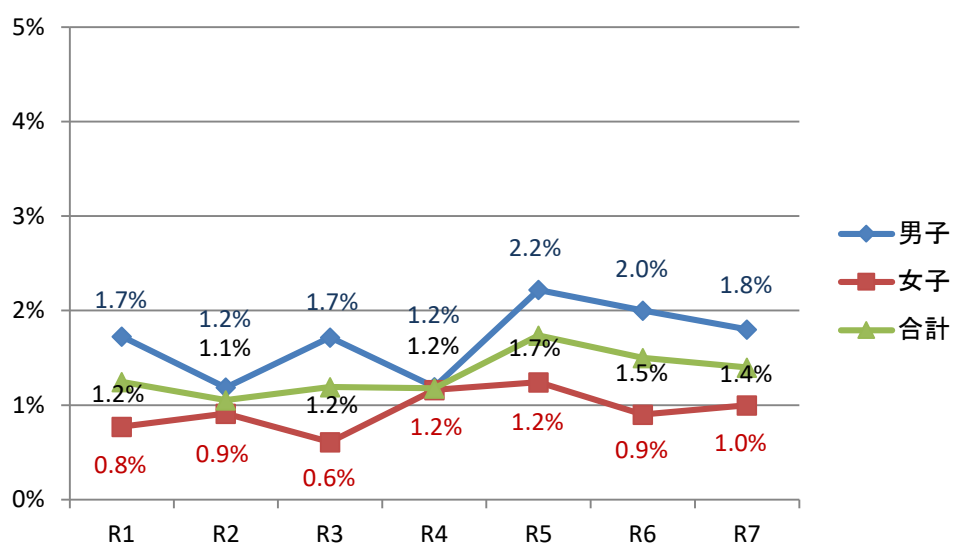


④ HDL コレステロール

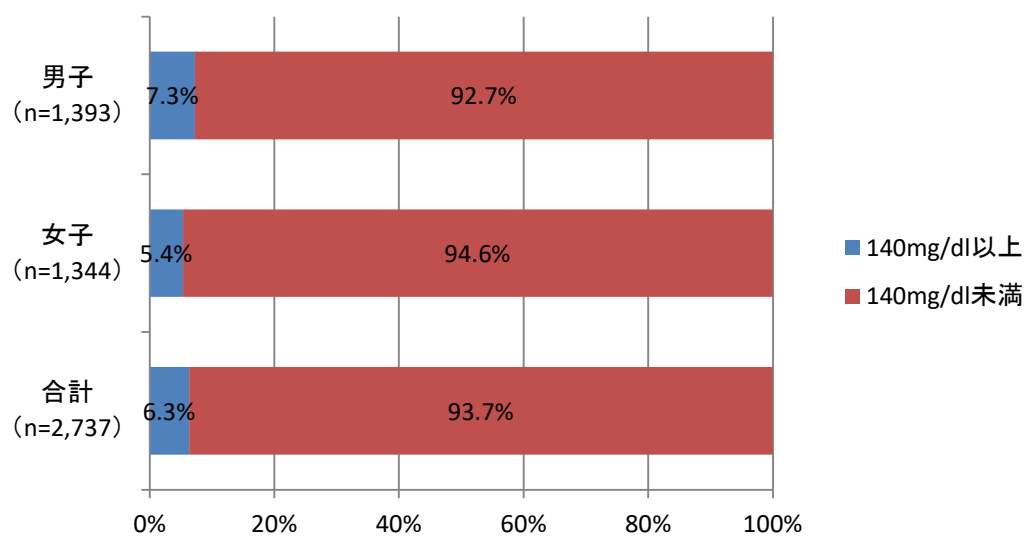


	40mg/dl 未満		40mg/dl 以上		合計	
男子	25	1.8%	1,368	98.2%	1,393	100.0%
女子	14	1.0%	1,330	99.0%	1,344	100.0%
合計	39	1.4%	2,698	98.6%	2,737	100.0%

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

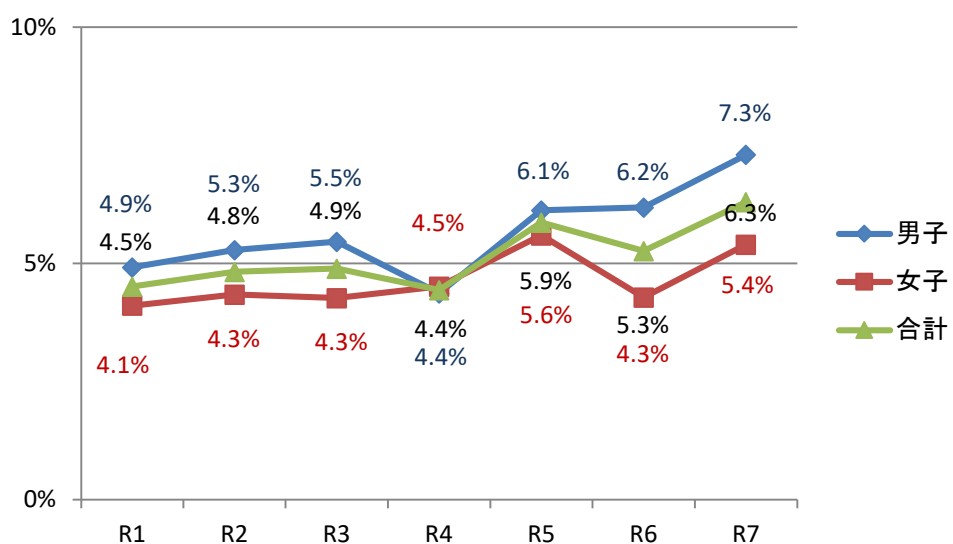


⑤ 中性脂肪

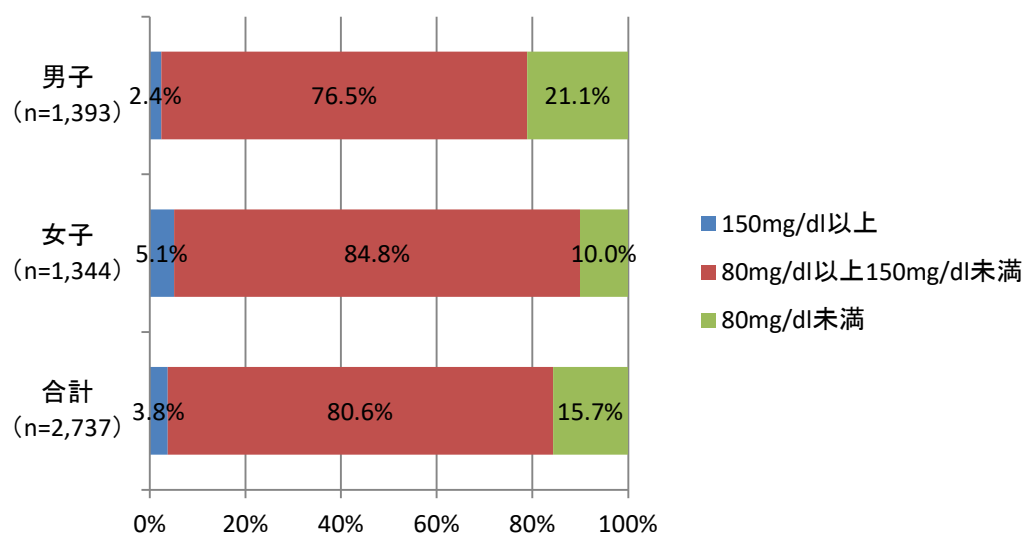


	140mg/dl 以上		140mg/dl 未満		合計	
男子	101	7.3%	1,292	92.7%	1,393	100.0%
女子	72	5.4%	1,272	94.6%	1,344	100.0%
合計	173	6.3%	2,564	93.7%	2,737	100.0%

中性脂肪 基準値を超える（140mg/dl 以上）者の割合の推移

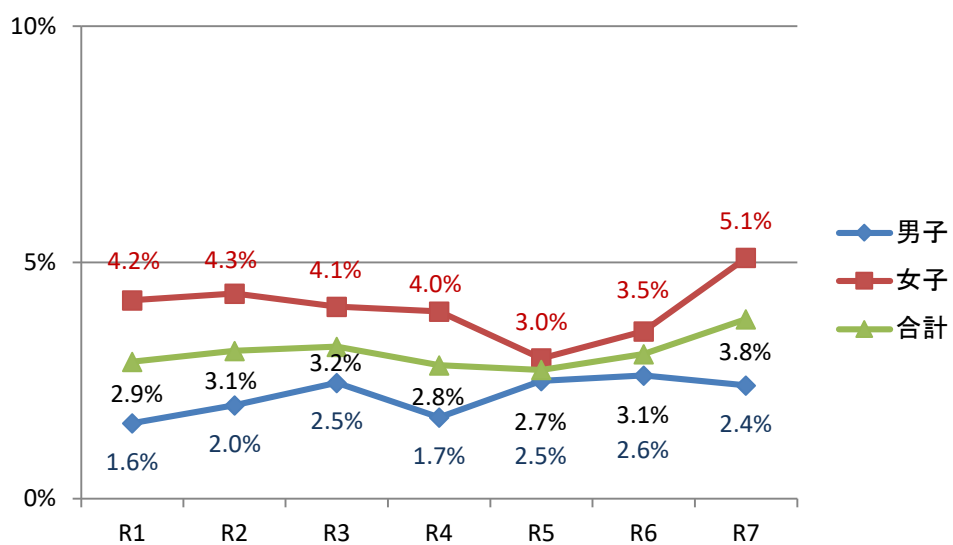


⑥ Non-HDL コレステロール

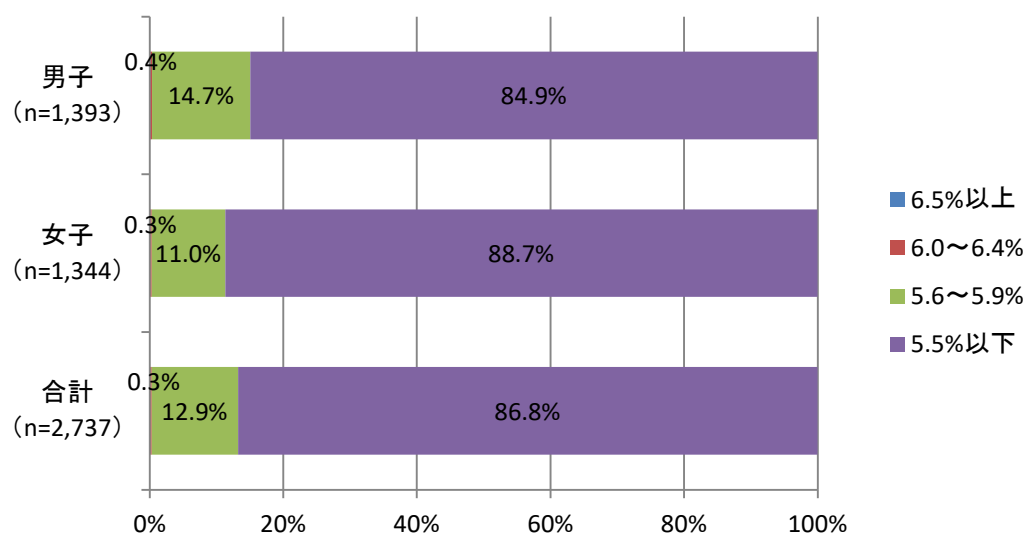


	150mg/dl 以上		80mg/dl 以上 150mg/dl 未満		80mg/dl 未満		合計	
男子	34	2.4%	1,065	76.5%	294	21.1%	1,393	100.0%
女子	69	5.1%	1,140	84.8%	135	10.0%	1,344	100.0%
合計	103	3.8%	2,205	80.6%	429	15.7%	2,737	100.0%

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

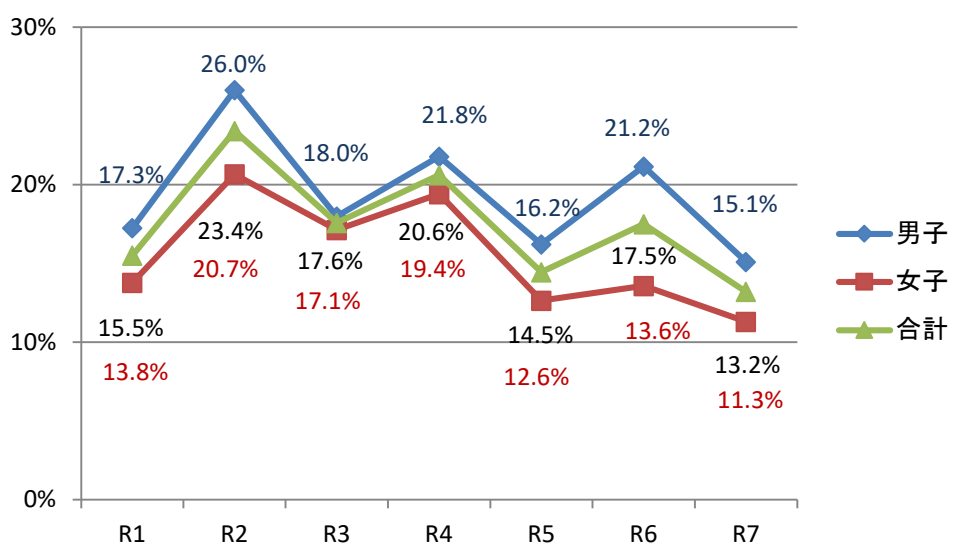


3-2 HbA1c



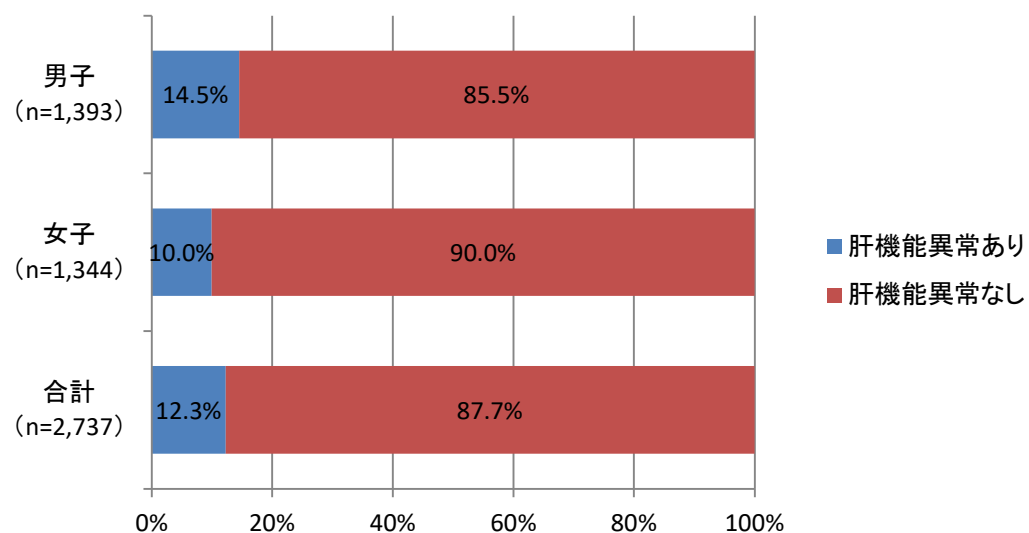
	6.5%以上		6.0～6.4%		5.6～5.9%		5.5%以下		合計	
男子	0	0.0%	5	0.4%	205	14.7%	1,183	84.9%	1,393	100.0%
女子	0	0.0%	4	0.3%	148	11.0%	1,192	88.7%	1,344	100.0%
合計	0	0.0%	9	0.3%	353	12.9%	2,375	86.8%	2,737	100.0%

HbA1c 5.6%以上の割合の推移



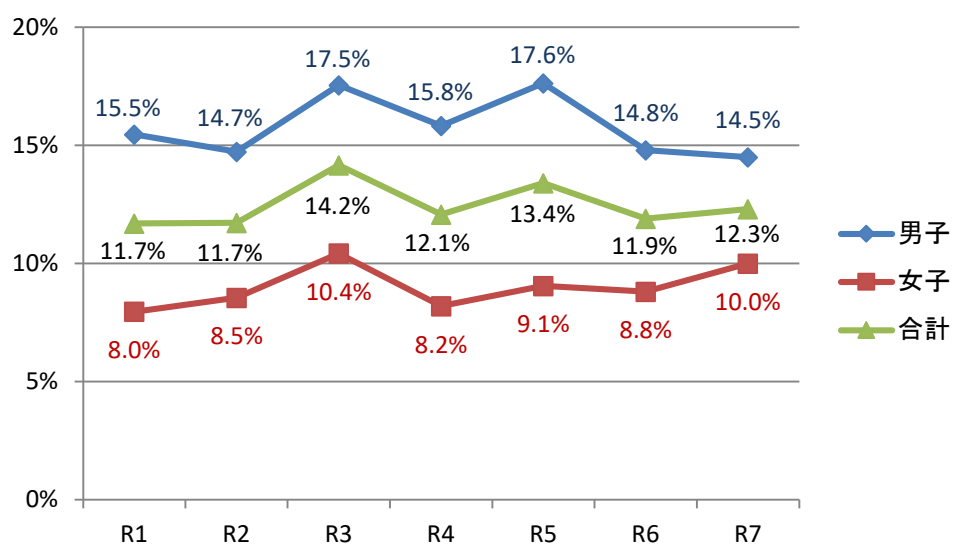
3-3 肝機能、脂肪肝（AST、ALT、 γ -GTP）

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）

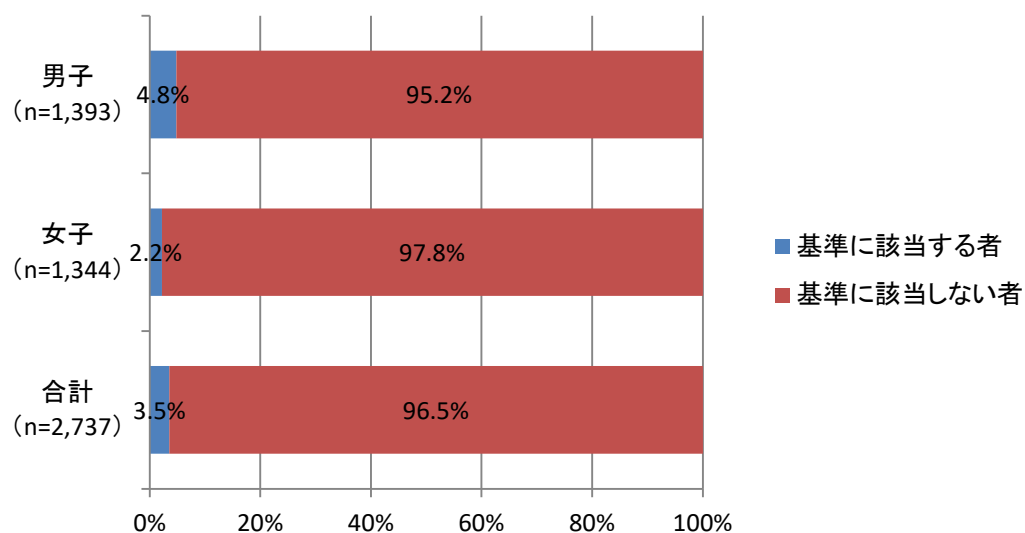


	肝機能異常あり		肝機能異常なし		合計	
男子	202	14.5%	1,191	85.5%	1,393	100.0%
女子	134	10.0%	1,210	90.0%	1,344	100.0%
合計	336	12.3%	2,401	87.7%	2,737	100.0%

肝機能異常ありの割合の推移

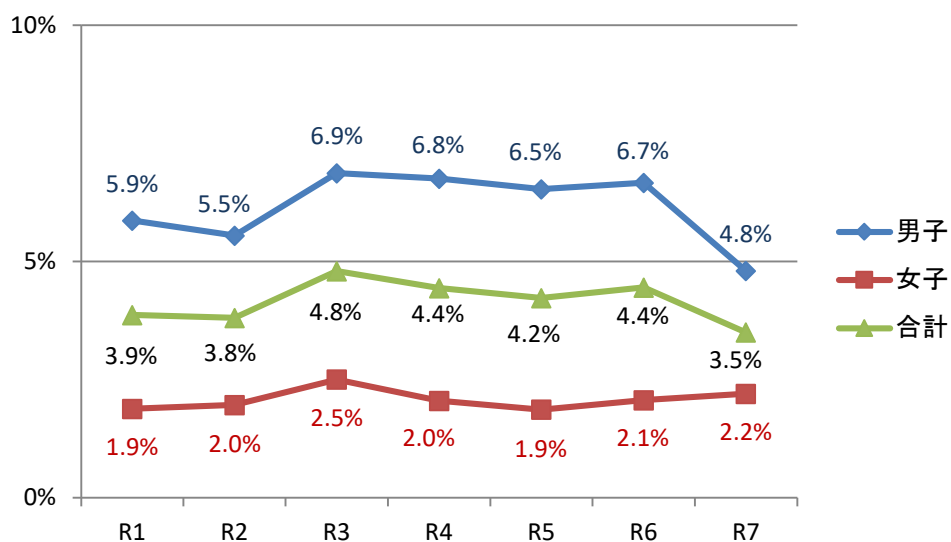


② 脂肪肝（非アルコール性脂肪性肝疾患：ALT の異常かつ AST/ALT< 1、または、 γ -GTP の異常かつ AST/ALT< 1 の基準に該当するもの）

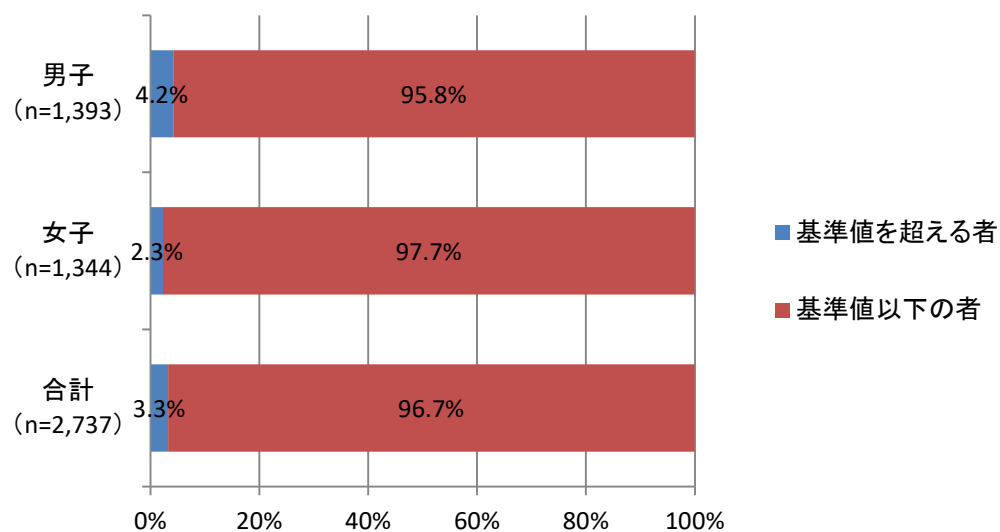


	基準に該当する者		基準に該当しない者		合計	
男子	67	4.8%	1,326	95.2%	1,393	100.0%
女子	30	2.2%	1,314	97.8%	1,344	100.0%
合計	97	3.5%	2,640	96.5%	2,737	100.0%

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

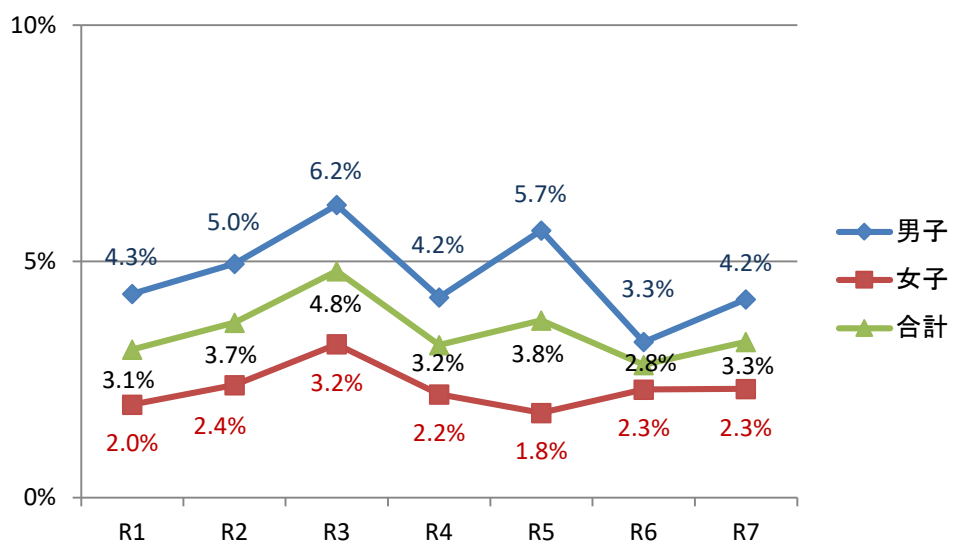


③ AST

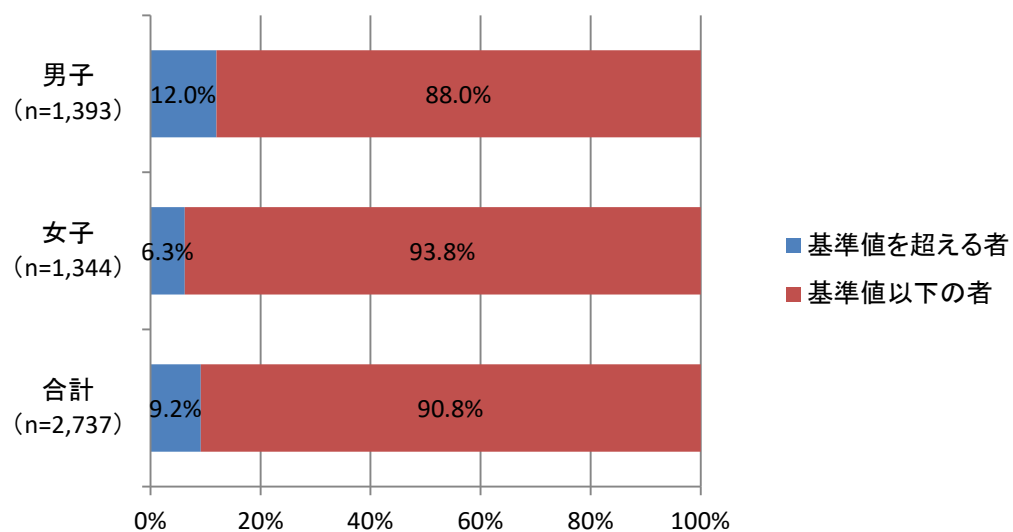


	基準値を超える者		基準値以下の者		合計	
男子	58	4.2%	1,335	95.8%	1,393	100.0%
女子	31	2.3%	1,313	97.7%	1,344	100.0%
合計	89	3.3%	2,648	96.7%	2,737	100.0%

AST 基準値を超える者の割合の推移

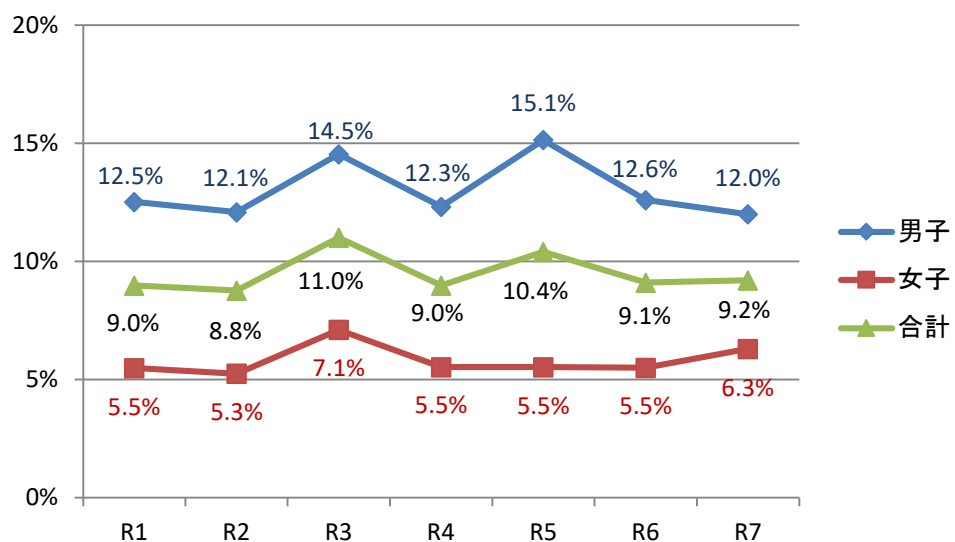


④ ALT

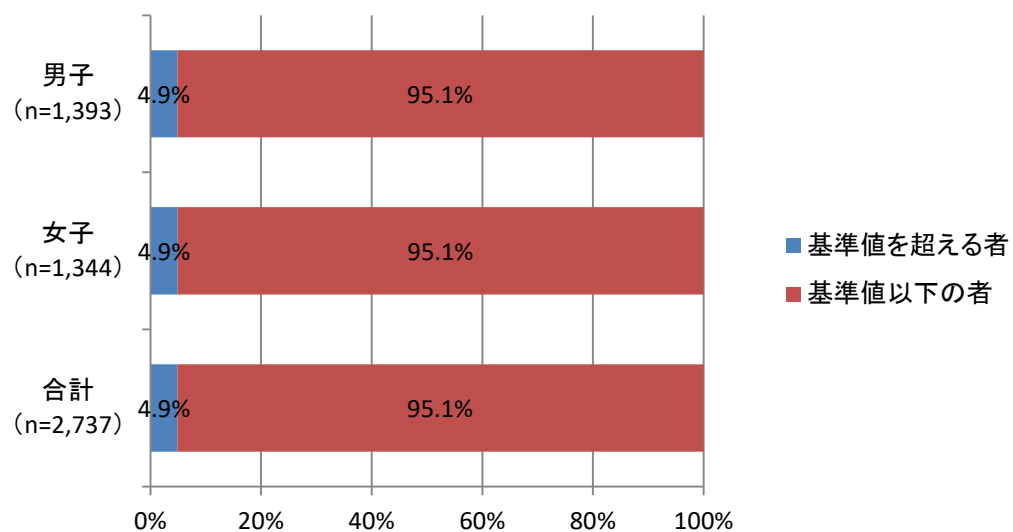


	基準値を超える者		基準値以下の者		合計	
男子	167	12.0%	1,226	88.0%	1,393	100.0%
女子	84	6.3%	1,260	93.8%	1,344	100.0%
合計	251	9.2%	2,486	90.8%	2,737	100.0%

ALT 基準値を超える者の割合の推移

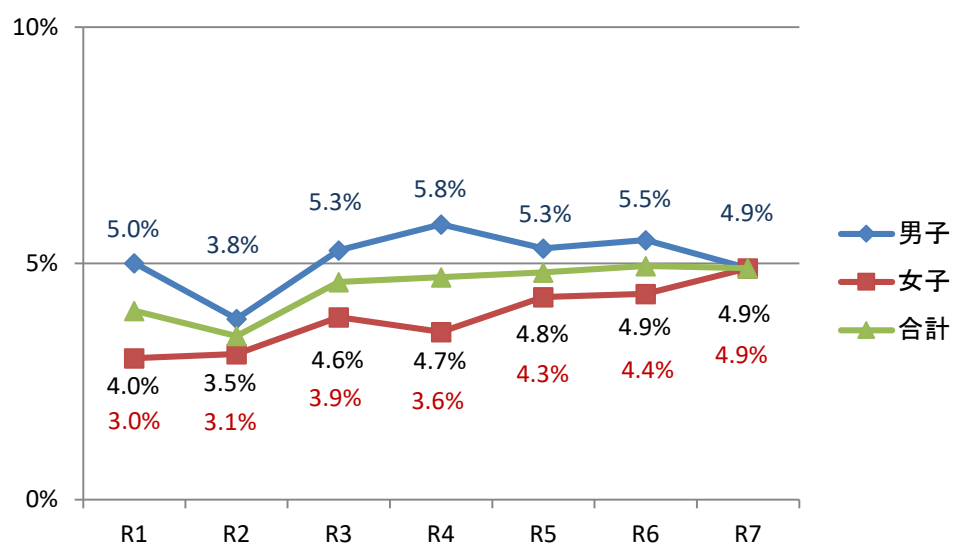


⑤ γ -GTP



	基準値を超える者		基準値以下の者		合計	
男子	68	4.9%	1,325	95.1%	1,393	100.0%
女子	66	4.9%	1,278	95.1%	1,344	100.0%
合計	134	4.9%	2,603	95.1%	2,737	100.0%

γ -GTP 基準値を超える者の割合の推移



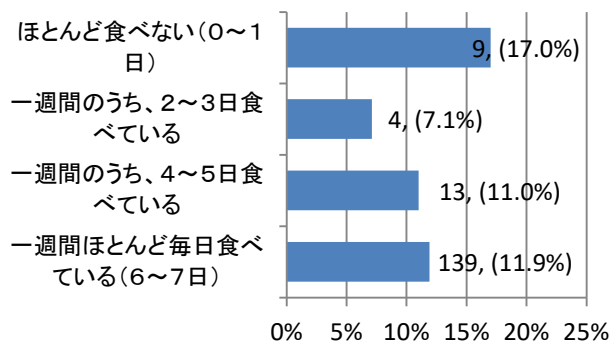
4. 生活習慣と肥満の関係

生活習慣と肥満傾向（肥満度 20%以上）の割合

単位：人（%）

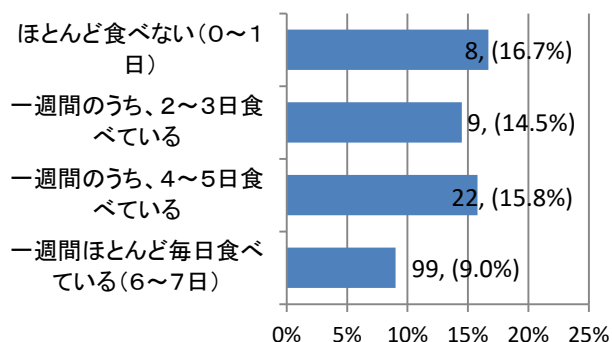
朝食の摂取

男子



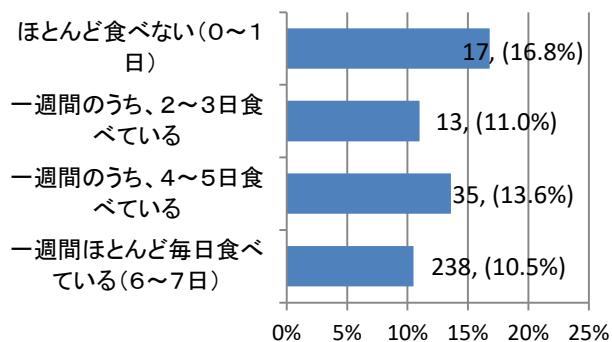
p=0.456

女子



p=0.020

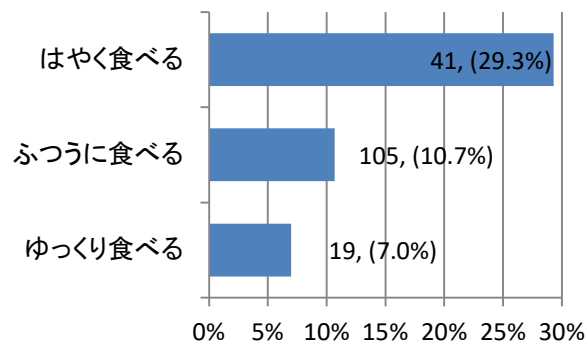
合計



p=0.123

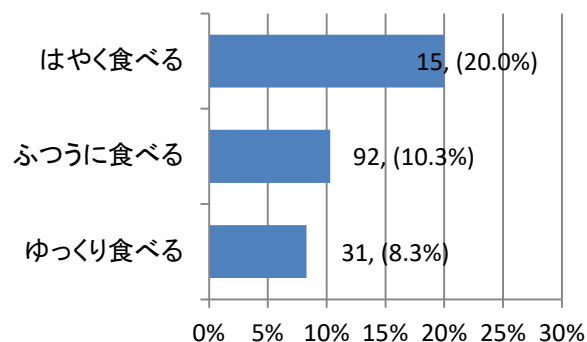
食べるはやさ

男子



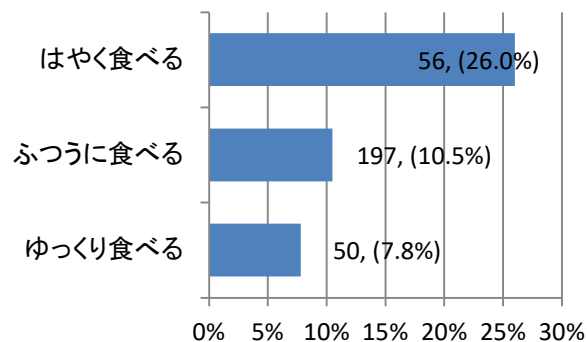
p<0.001

女子



p=0.010

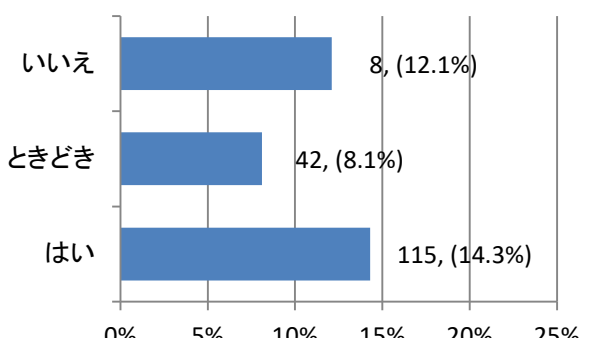
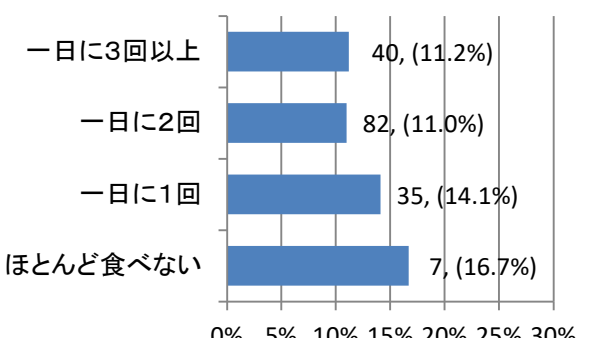
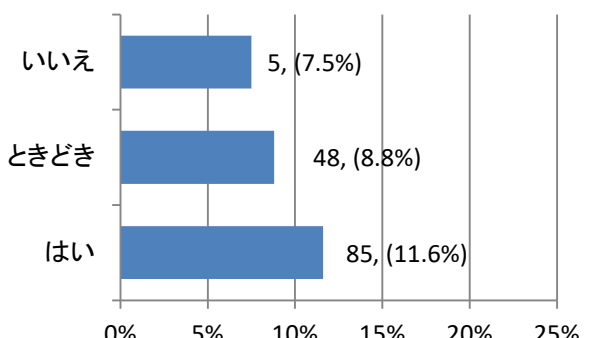
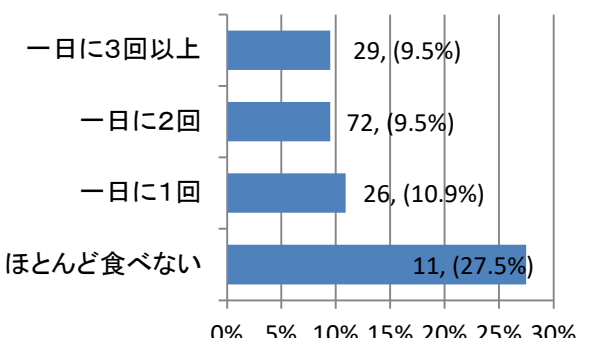
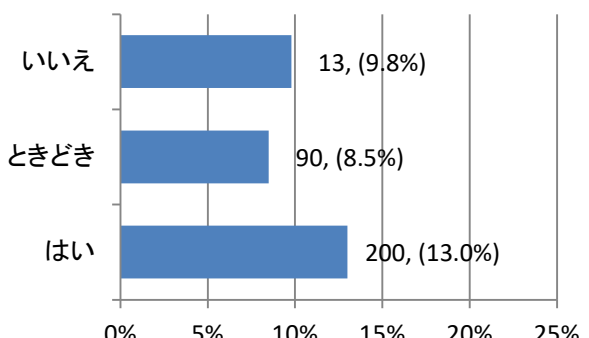
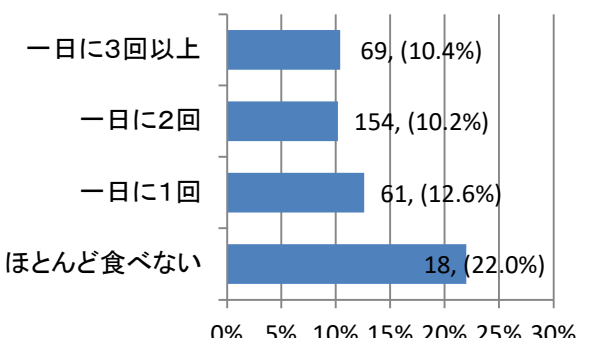
合計



p<0.001

生活習慣と肥満傾向（肥満度 20%以上）の割合

単位：人（%）

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 8, (12.1%) ときどき 42, (8.1%) はい 115, (14.3%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.003	男子  一日に3回以上 40, (11.2%) 一日に2回 82, (11.0%) 一日に1回 35, (14.1%) ほとんど食べない 7, (16.7%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% 30% p=0.426
女子  いいえ 5, (7.5%) ときどき 48, (8.8%) はい 85, (11.6%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.201	女子  一日に3回以上 29, (9.5%) 一日に2回 72, (9.5%) 一日に1回 26, (10.9%) ほとんど食べない 11, (27.5%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% 30% p=0.003
合計  いいえ 13, (9.8%) ときどき 90, (8.5%) はい 200, (13.0%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.001	合計  一日に3回以上 69, (10.4%) 一日に2回 154, (10.2%) 一日に1回 61, (12.6%) ほとんど食べない 18, (22.0%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% 30% p=0.006

生活習慣と肥満傾向（肥満度 20%以上）の割合

単位：人（%）

果物の摂取	加糖飲料の摂取
男子 一日に3回以上 8, (20.0%) 一日に2回 15, (10.6%) 一日に1回 66, (10.7%) ほとんど食べない 76, (12.7%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.273	男子 ほとんど飲まない 20, (10.6%) 一週間のうち、1～2回 38, (9.1%) 一週間のうち、3～4回 48, (13.4%) 毎日1回 32, (11.8%) 毎日2回以上 27, (17.1%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.084
女子 一日に3回以上 2, (7.1%) 一日に2回 17, (12.1%) 一日に1回 51, (8.5%) ほとんど食べない 68, (11.8%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.230	女子 ほとんど飲まない 33, (10.0%) 一週間のうち、1～2回 41, (9.8%) 一週間のうち、3～4回 27, (8.7%) 毎日1回 24, (13.2%) 毎日2回以上 13, (12.6%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.522
合計 一日に3回以上 10, (14.7%) 一日に2回 32, (11.4%) 一日に1回 117, (9.6%) ほとんど食べない 144, (12.3%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.160	合計 ほとんど飲まない 53, (10.2%) 一週間のうち、1～2回 79, (9.4%) 一週間のうち、3～4回 75, (11.2%) 毎日1回 56, (12.4%) 毎日2回以上 40, (15.3%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.085

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) 84, (12.1%) 一週間のうち、2～3日食べている 47, (12.2%) 一週間のうち、4～5日食べている 14, (8.2%) 一週間ほとんど毎日食べている(6～7日) 20, (13.7%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.426	男子 一週間のうち、4回以上ある 11, (15.9%) 一週間のうち、2～3回ある 19, (11.9%) 一週間のうち、1回ある 23, (14.1%) ほとんどない 112, (11.2%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.508
女子 ほとんど食べない(0～1日) 73, (12.0%) 一週間のうち、2～3日食べている 39, (9.2%) 一週間のうち、4～5日食べている 19, (10.3%) 一週間ほとんど毎日食べている(6～7日) 6, (4.6%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.070	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 18, (12.0%) 一週間のうち、1回ある 16, (12.1%) ほとんどない 98, (9.7%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.723
合計 ほとんど食べない(0～1日) 157, (12.1%) 一週間のうち、2～3日食べている 86, (10.7%) 一週間のうち、4～5日食べている 33, (9.3%) 一週間ほとんど毎日食べている(6～7日) 26, (9.4%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.334	合計 一週間のうち、4回以上ある 16, (13.1%) 一週間のうち、2～3回ある 37, (11.9%) 一週間のうち、1回ある 39, (13.2%) ほとんどない 210, (10.5%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.408

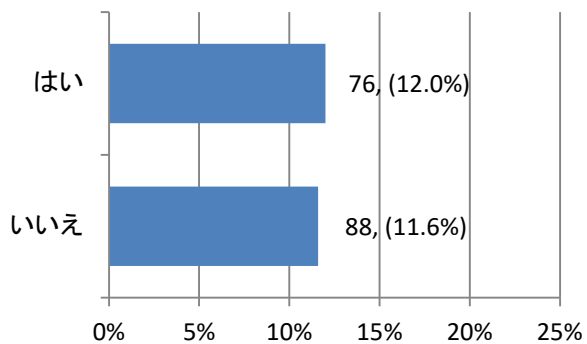
生活習慣と肥満傾向（肥満度 20%以上）の割合

単位：人（%）

食事で気をつけていること：

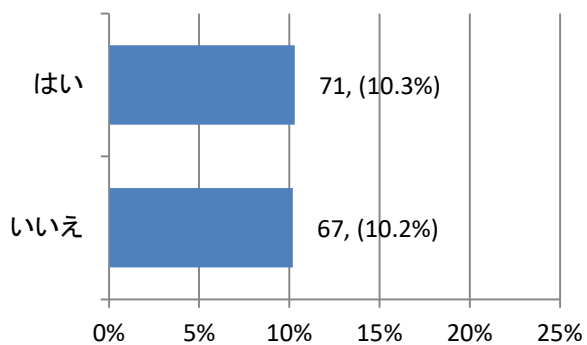
まず野菜を食べる

男子



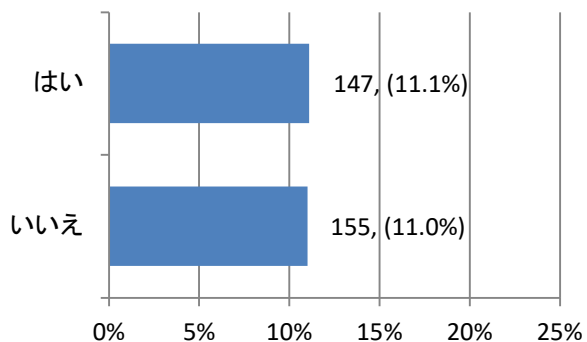
p=0.819

女子



p=0.964

合計

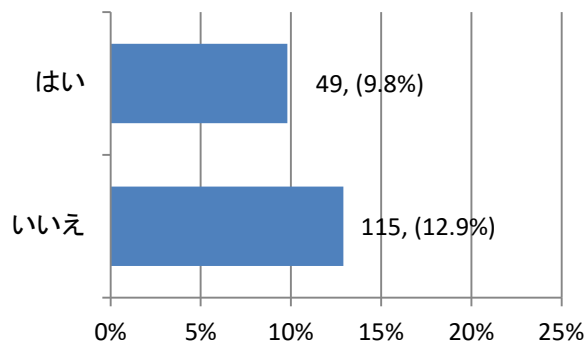


p=0.900

食事で気をつけていること：

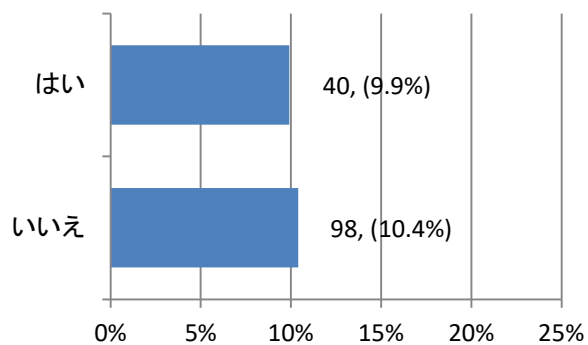
赤・緑・黄の栄養バランスを考えて食べる

男子



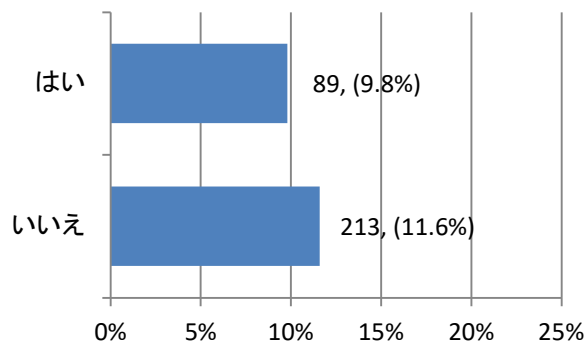
p=0.081

女子



p=0.778

合計



p=0.158

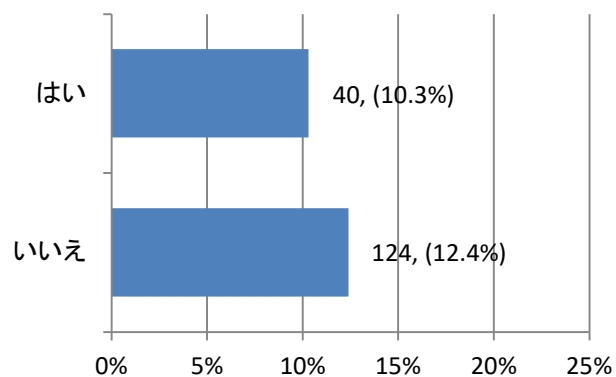
生活習慣と肥満傾向（肥満度 20%以上）の割合

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

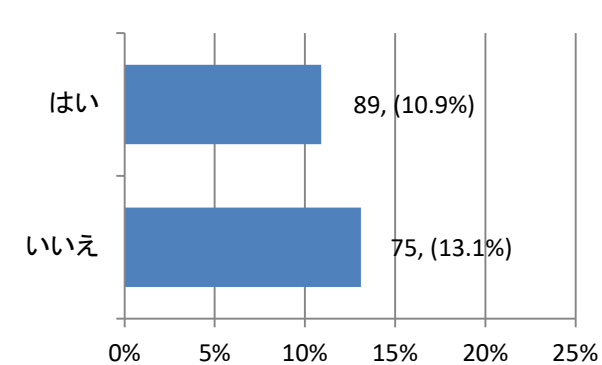


p=0.296

食事で気をつけていること：

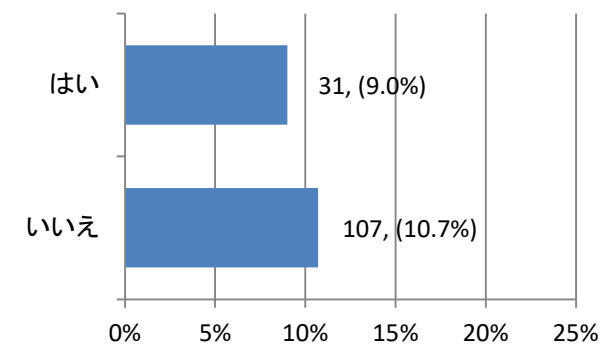
おかしやスナック菓子を食べすぎない

男子



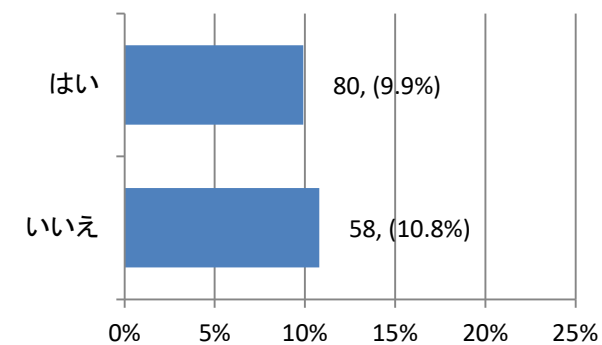
p=0.209

女子



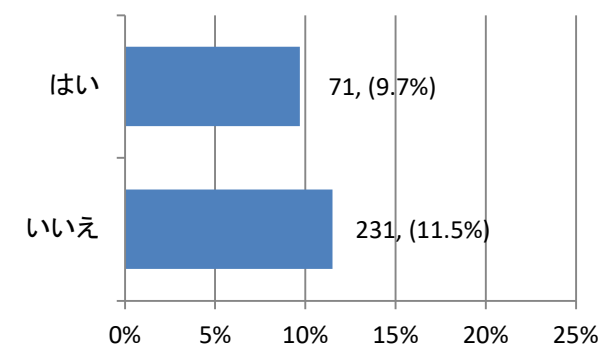
p=0.379

女子



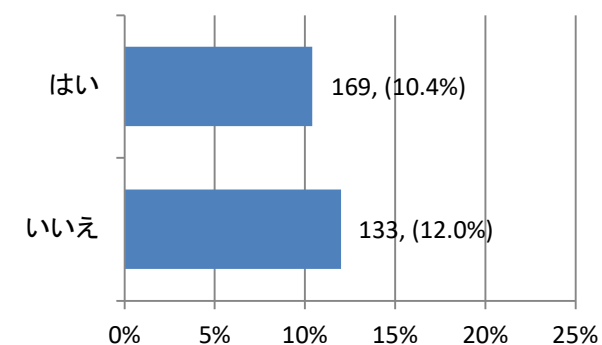
p=0.597

合計



p=0.183

合計



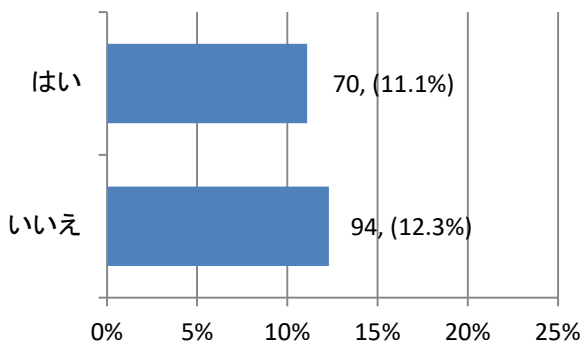
p=0.194

生活習慣と肥満傾向（肥満度 20%以上）の割合

単位：人（%）

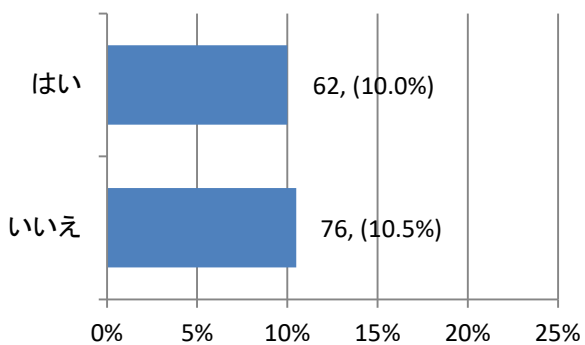
食事で気をつけていること：
塩からいものを食べすぎない

男子



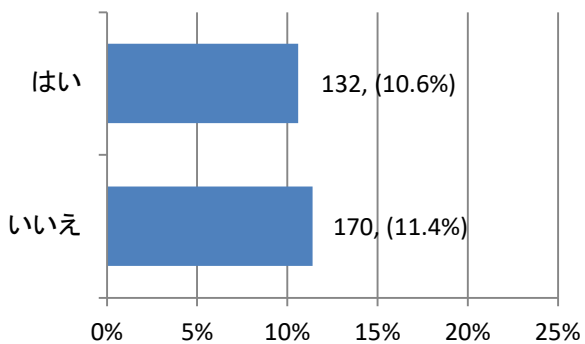
p=0.487

女子



p=0.794

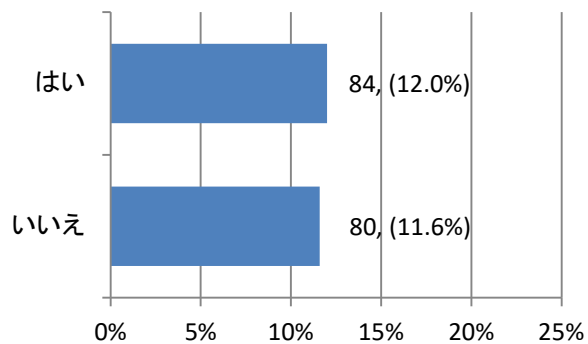
合計



p=0.486

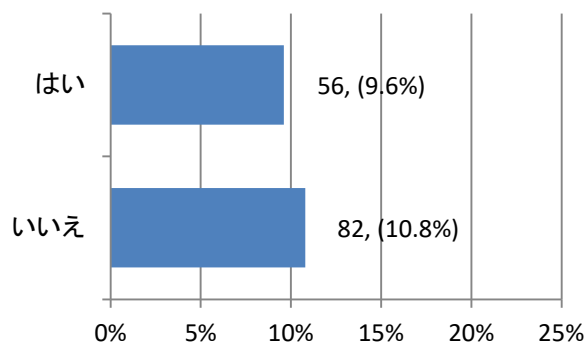
食事で気をつけていること：
肉も魚もバランスよく食べる

男子



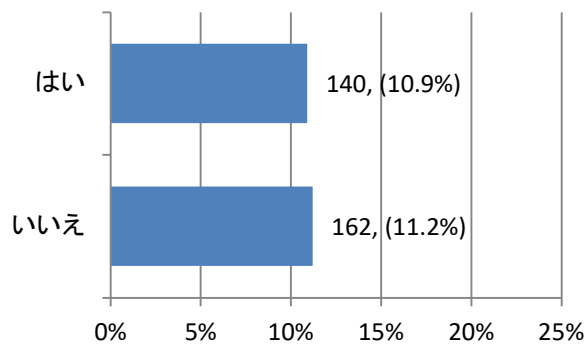
p=0.822

女子



p=0.485

合計



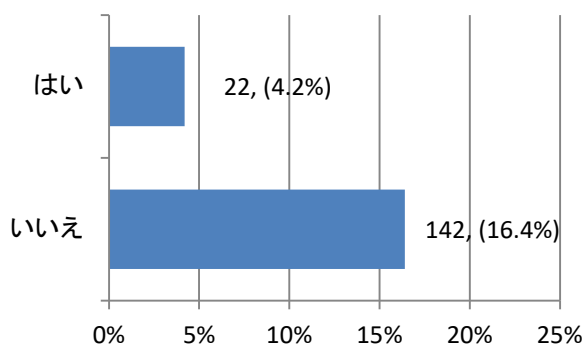
p=0.828

生活習慣と肥満傾向（肥満度 20%以上）の割合

単位：人（%）

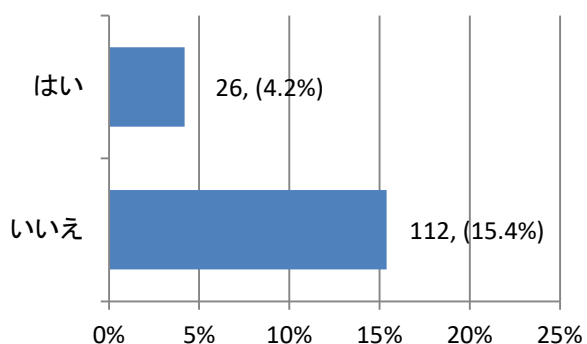
食事で気をつけていること： やせすぎず、太りすぎず、ちょうど良い体重になるように食べる

男子



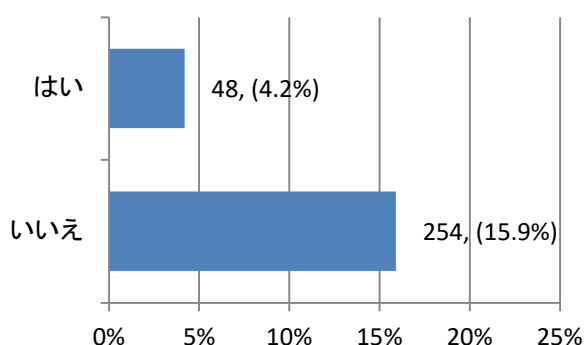
p<0.001

女子



p<0.001

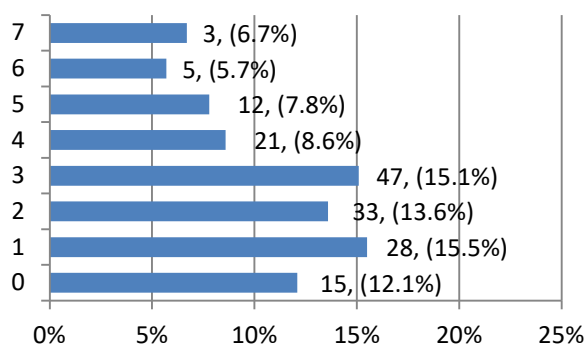
合計



p<0.001

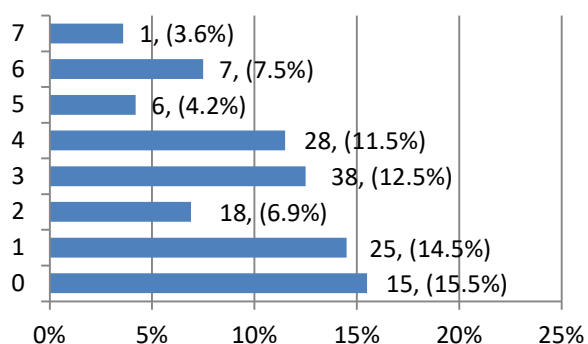
食事で気をつけていること： 回答数

男子



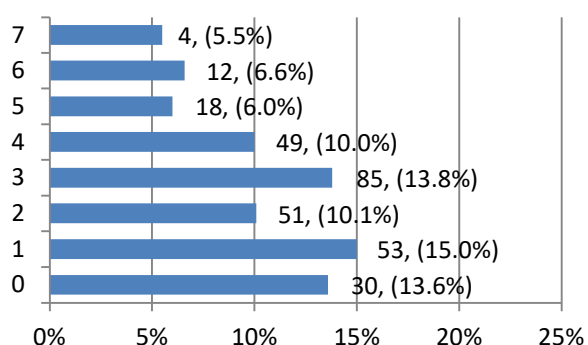
p=0.030

女子



p=0.007

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（%）

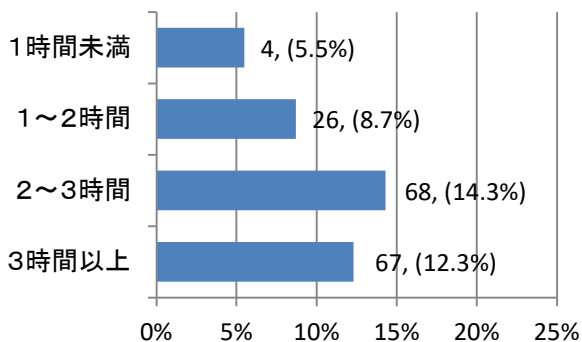
有酸素運動	筋力トレーニング
男子 ほとんどしてない 26, (14.3%) 一週間のうち、1～2日している 28, (19.0%) 一週間のうち、3～5日している 64, (13.2%) 一週間ほとんど毎日している(6～7日) 47, (8.1%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p<0.001	男子 ほとんどしてない 72, (12.9%) 一週間のうち、1～2日している 47, (13.6%) 一週間のうち、3～5日している 33, (10.3%) 一週間ほとんど毎日している(6～7日) 13, (7.7%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.163
女子 ほとんどしてない 51, (16.2%) 一週間のうち、1～2日している 26, (11.1%) 一週間のうち、3～5日している 36, (8.0%) 一週間ほとんど毎日している(6～7日) 25, (7.3%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p<0.001	女子 ほとんどしてない 84, (12.1%) 一週間のうち、1～2日している 30, (9.3%) 一週間のうち、3～5日している 12, (5.7%) 一週間ほとんど毎日している(6～7日) 12, (10.4%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.053
合計 ほとんどしてない 77, (15.5%) 一週間のうち、1～2日している 54, (14.1%) 一週間のうち、3～5日している 100, (10.7%) 一週間ほとんど毎日している(6～7日) 72, (7.8%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p<0.001	合計 ほとんどしてない 156, (12.5%) 一週間のうち、1～2日している 77, (11.5%) 一週間のうち、3～5日している 45, (8.5%) 一週間ほとんど毎日している(6～7日) 25, (8.8%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.053

生活習慣と肥満傾向（肥満度 20%以上）の割合

単位：人（%）

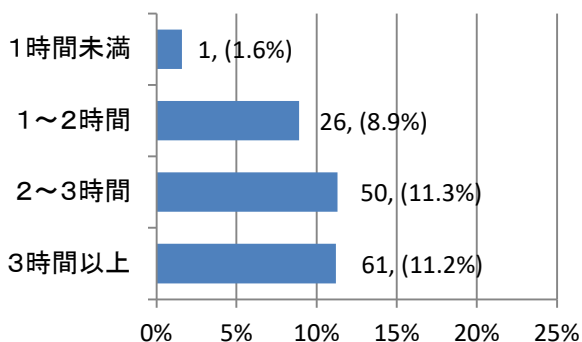
情報メディア等の利用時間（ゲーム、スマホ、テレビ等）

男子



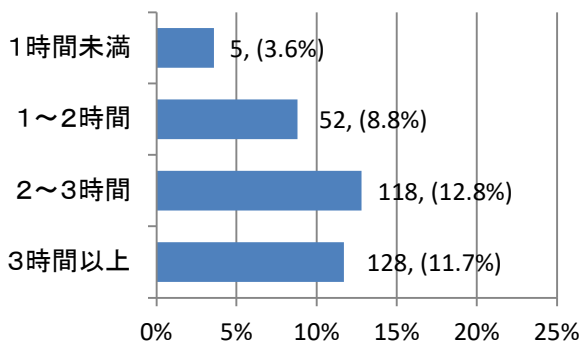
p=0.038

女子



p=0.078

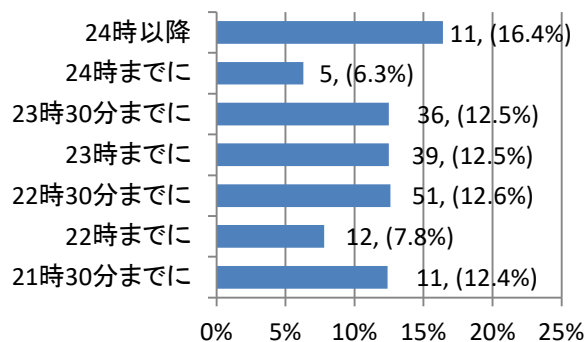
合計



p=0.003

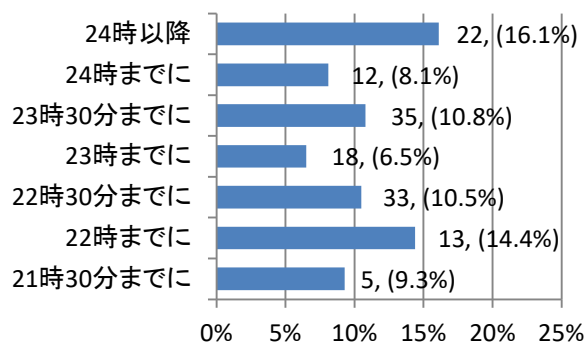
平日の就寝時刻

男子



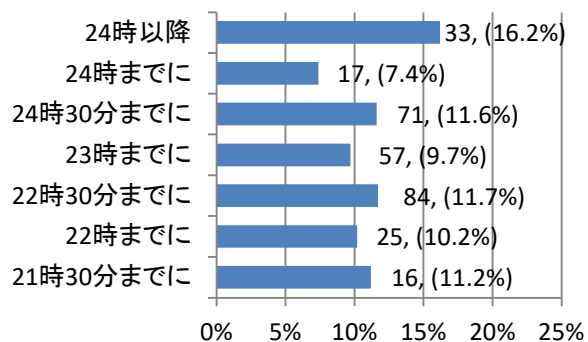
p=0.351

女子



p=0.063

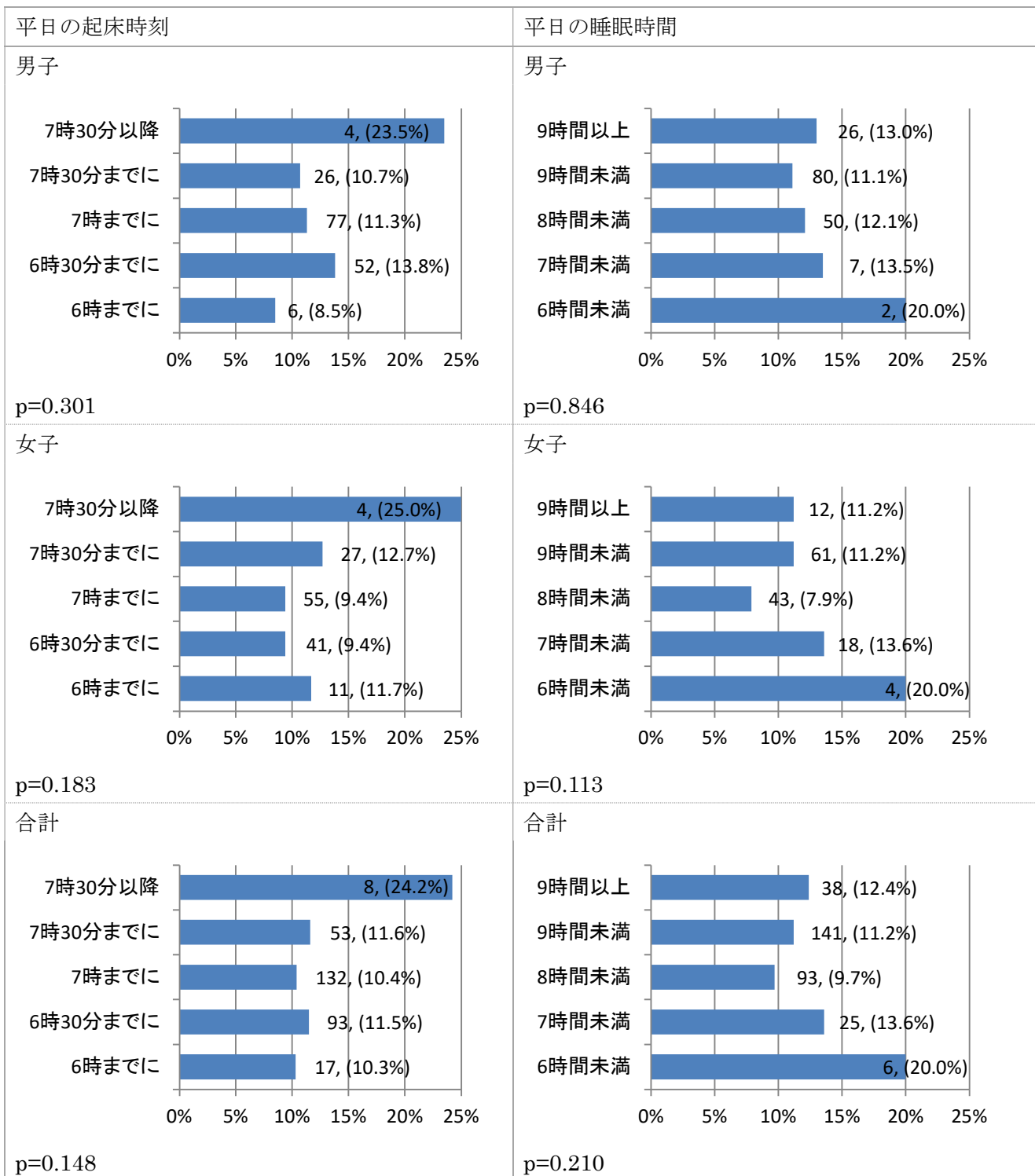
合計



p=0.114

生活習慣と肥満傾向（肥満度 20%以上）の割合

単位：人（%）



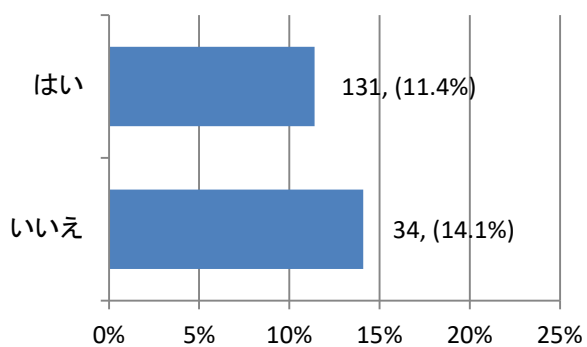
生活習慣と肥満傾向（肥満度 20%以上）の割合

単位：人（%）

歯みがき：

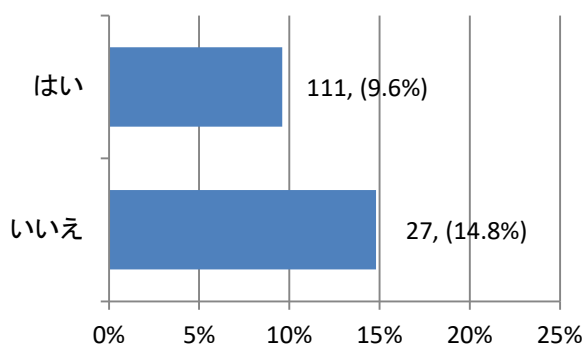
夕ご飯の後または寝る前に、歯みがきをする

男子



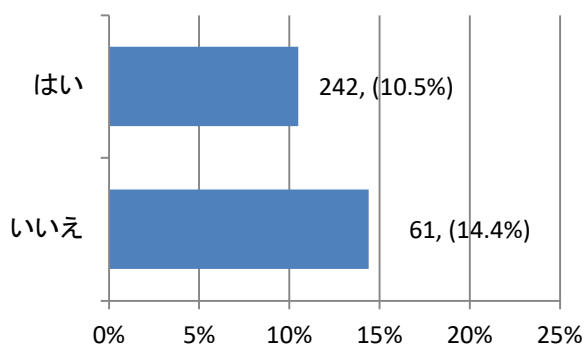
p=0.232

女子



p=0.029

合計

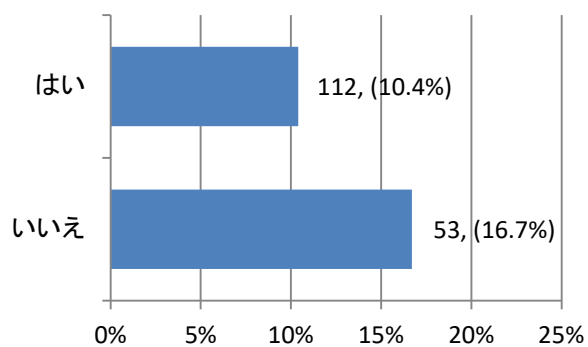


p=0.017

歯みがき：

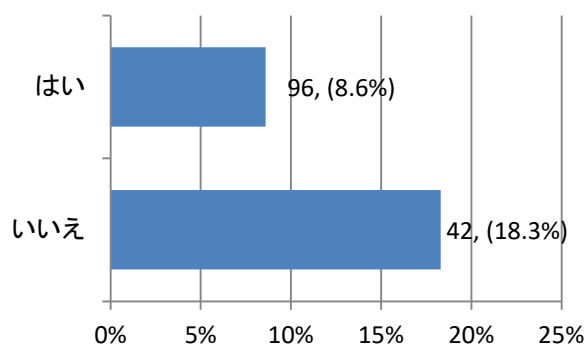
歯みがきを1日2回以上している

男子



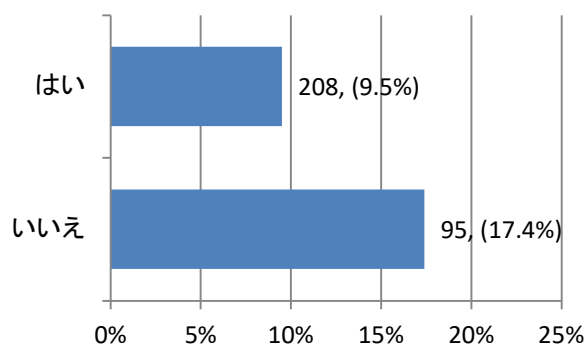
p=0.002

女子



p<0.001

合計



p<0.001

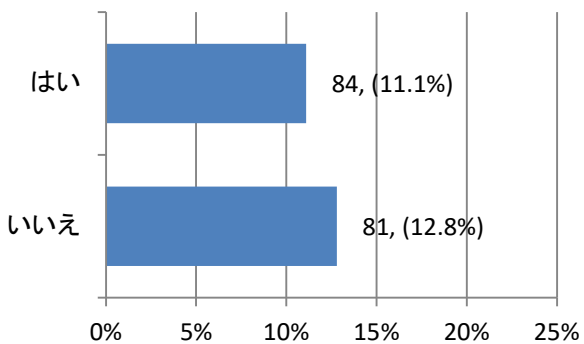
生活習慣と肥満傾向（肥満度 20%以上）の割合

単位：人（%）

歯みがき：

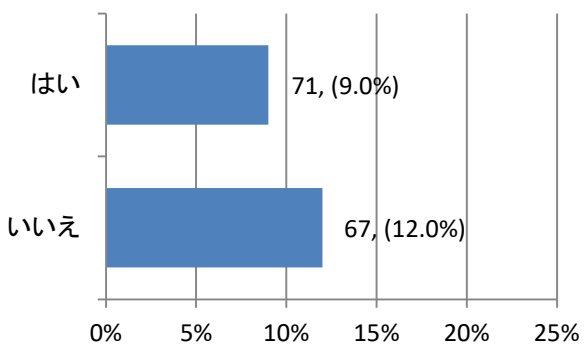
フッ素入りの歯みがき剤を選んでいる

男子



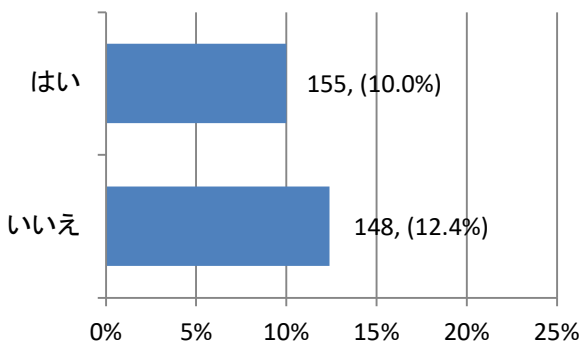
p=0.336

女子



p=0.078

合計

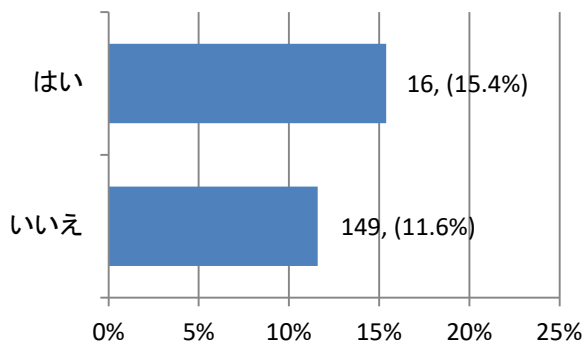


p=0.051

歯みがき：

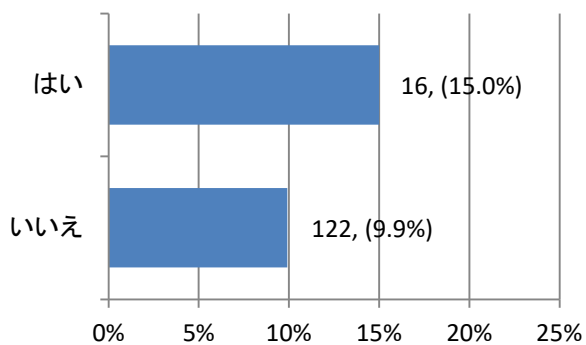
歯をみがくと歯肉（歯ぐき）から出血する

男子



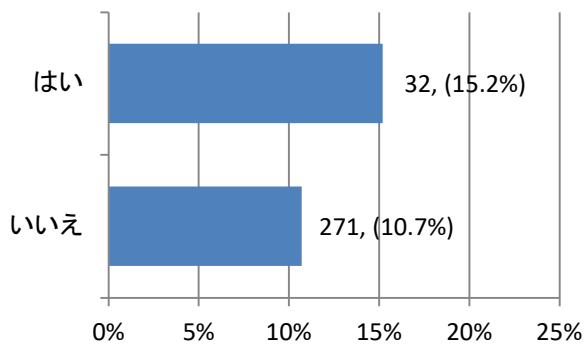
p=0.246

女子



p=0.097

合計



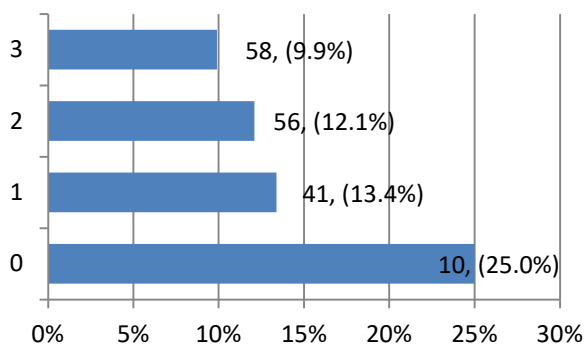
p=0.049

生活習慣と肥満傾向（肥満度 20%以上）の割合

単位：人（%）

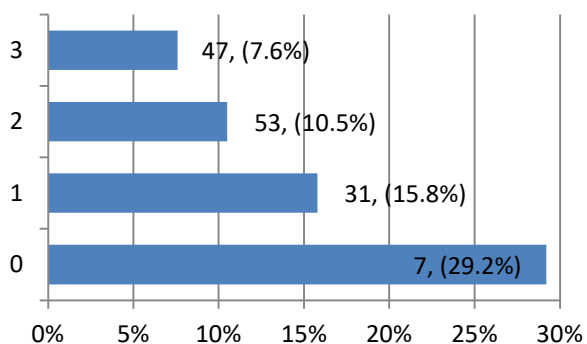
歯みがき：回答数

男子



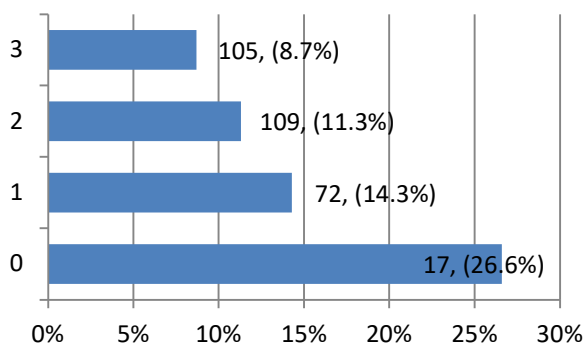
p=0.023

女子



p<0.001

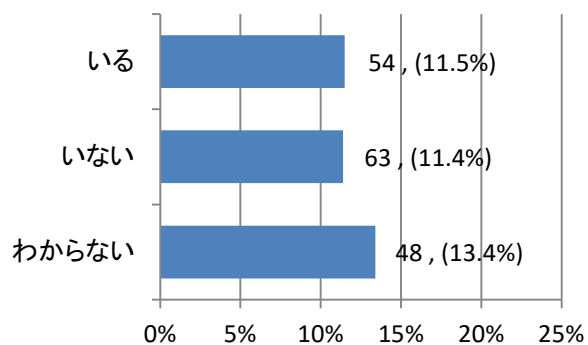
合計



p<0.001

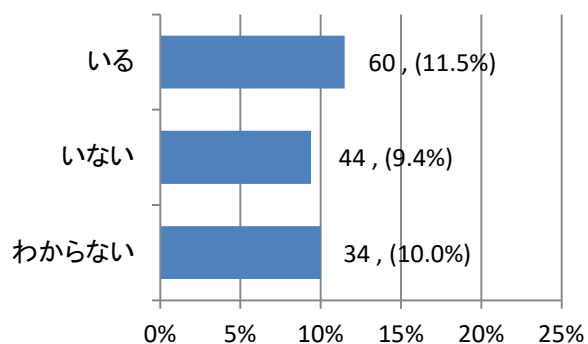
家族歴：高コレステロール

男子



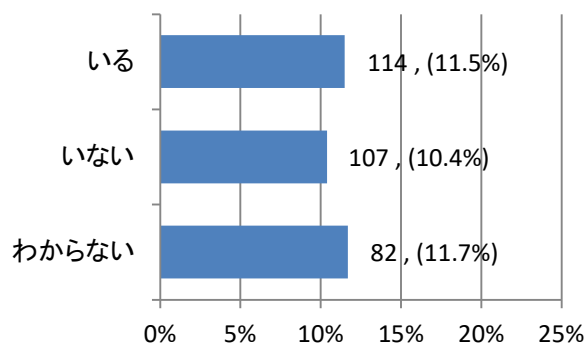
p=0.604

女子



p=0.526

合計



p=0.641

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>46</td><td>12.3%</td></tr><tr><td>いない</td><td>94</td><td>11.6%</td></tr><tr><td>わからない</td><td>25</td><td>12.6%</td></tr></table> p=0.905	回答	人数	割合 (%)	いる	46	12.3%	いない	94	11.6%	わからない	25	12.6%	男子 <table><tr><th>回答</th><th>人数</th><th>割合 (%)</th></tr><tr><td>いる</td><td>86</td><td>12.8%</td></tr><tr><td>いない</td><td>48</td><td>10.5%</td></tr><tr><td>わからない</td><td>31</td><td>12.3%</td></tr></table> p=0.492	回答	人数	割合 (%)	いる	86	12.8%	いない	48	10.5%	わからない	31	12.3%
回答	人数	割合 (%)																							
いる	46	12.3%																							
いない	94	11.6%																							
わからない	25	12.6%																							
回答	人数	割合 (%)																							
いる	86	12.8%																							
いない	48	10.5%																							
わからない	31	12.3%																							
女子 <table><tr><th>回答</th><th>人数</th><th>割合 (%)</th></tr><tr><td>いる</td><td>49</td><td>12.0%</td></tr><tr><td>いない</td><td>75</td><td>9.9%</td></tr><tr><td>わからない</td><td>14</td><td>8.3%</td></tr></table> p=0.347	回答	人数	割合 (%)	いる	49	12.0%	いない	75	9.9%	わからない	14	8.3%	女子 <table><tr><th>回答</th><th>人数</th><th>割合 (%)</th></tr><tr><td>いる</td><td>75</td><td>11.2%</td></tr><tr><td>いない</td><td>44</td><td>10.0%</td></tr><tr><td>わからない</td><td>19</td><td>8.4%</td></tr></table> p=0.457	回答	人数	割合 (%)	いる	75	11.2%	いない	44	10.0%	わからない	19	8.4%
回答	人数	割合 (%)																							
いる	49	12.0%																							
いない	75	9.9%																							
わからない	14	8.3%																							
回答	人数	割合 (%)																							
いる	75	11.2%																							
いない	44	10.0%																							
わからない	19	8.4%																							
合計 <table><tr><th>回答</th><th>人数</th><th>割合 (%)</th></tr><tr><td>いる</td><td>95</td><td>12.2%</td></tr><tr><td>いない</td><td>169</td><td>10.8%</td></tr><tr><td>わからない</td><td>39</td><td>10.6%</td></tr></table> p=0.573	回答	人数	割合 (%)	いる	95	12.2%	いない	169	10.8%	わからない	39	10.6%	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>12.0%</td></tr><tr><td>いない</td><td>92</td><td>10.3%</td></tr><tr><td>わからない</td><td>50</td><td>10.4%</td></tr></table> p=0.372	回答	人数	割合 (%)	いる	161	12.0%	いない	92	10.3%	わからない	50	10.4%
回答	人数	割合 (%)																							
いる	95	12.2%																							
いない	169	10.8%																							
わからない	39	10.6%																							
回答	人数	割合 (%)																							
いる	161	12.0%																							
いない	92	10.3%																							
わからない	50	10.4%																							

Ⅲ 結果の考察

令和 7 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 2,737 人が参加し、実施率 85.2%であった。なお、本調査結果は 15 実施主体によるものであり、香川県全体を示すものではないことに留意が必要である。

■ 生活習慣

生活習慣では一部に改善がみられたものの、なお課題が残っていた。睡眠時間が 7 時間未満の割合は減少した一方で、有酸素運動をほとんどしていない割合と筋力トレーニングをほとんどしていない割合は増加した。また、情報メディア等の利用時間が 2 時間以上の割合は 73.4%と高く、前年度と同水準であった。時系列でみても、筋力トレーニング不足や長時間の情報メディア利用の割合は増加傾向にあり、朝食を食べない日がある割合も令和元年度・2 年度と比べて高い水準が続いている。中学生では、身体活動不足、長いスクリーンタイム、朝食欠食が生活習慣上の主要な課題と考えられた。

体格については、肥満（肥満度 20%以上）の割合は 11.1%で前年度よりやや低下したが、やせ（肥満度－20%以下）は 3.4%でほぼ変化がなかった。過去 7 年間の推移では、肥満、やせともにおおむね横ばいであり、肥満は引き続き重要な健康課題である。

■ 検査

検査では、脂質異常は 11.9%で前年度より増加し、肝機能異常は 12.3%で、男子ではほぼ変化がなかったが女子では増加した。一方、HbA1c 5.6%以上は 13.2%、脂肪肝のリスクがある者は 3.5%で、いずれも前年度より低下した。時系列では、脂質異常は近年やや増加傾向、肝機能異常はおおむね横ばい、脂肪肝リスクはやや低下しており、血液検査所見は一樣に改善しているとはいえなかった。

■ 生活習慣と肥満

肥満との関連では、男女で食べるのがはやいこと、男子でおなかいっぱい食すること、女子で野菜をほとんど食べないことなどで、肥満が多い傾向がみられた。また、男女とも有酸素運動をしている方では肥満が少なく、食事や歯みがきで気をつけている項目数が多い方ほど肥満が少ない傾向がみられた。一方で、朝食摂取、情報メディア等の利用時間、睡眠時間、就寝・起床時刻については、本検討では肥満との明確な関連はみられなかった。

以上を総合すると、令和 7 年度の中学 1 年生では、肥満の割合は前年度より低下したものの、長期的にはおおむね横ばいで推移しており、引き続き重要な健康課題であった。一方で、生活習慣では身体活動不足、長時間のスクリーンタイム、朝食欠食などに課題がみられ、検査では脂質異常の増加も認められた。こうした日常の生活習慣の積み重ねが、体格や血液

検査所見に影響していると考えられた。今後は、肥満傾向のある生徒への個別対応に加え、家庭、学校、地域が連携し、朝食摂取、食事のとり方、情報メディア利用時間の見直し、身体活動の確保といった生活習慣の基盤を整える一次予防を継続していくことが重要である。