

令和 7 年度

香川県小児生活習慣病予防健診結果の概要

(小学生版)

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 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：小学4年生

参加事業者：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）、および香川大学教育学部

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（三豊市、観音寺市については10～12時間の絶食）
- ・生活習慣
 - 食事調査9項目（朝食の摂取、食べるはやさ、食べる量、野菜の摂取、果物の摂取、加糖飲料の摂取、夕食後のおやつ摂取、孤食、食事で気をつけていること）
 - 運動調査3項目（通学時の徒歩時間、スポーツへの参加、情報メディア等の利用時間）
 - 睡眠時間調査2項目（平日の就寝と起床時間、早寝早起き朝ごはんの認知度）
 - 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

高松市	：令和7年9月～11月	丸亀市	：令和7年6月～7月
坂出市	：令和7年9月～10月	善通寺市	：令和7年9月～10月
観音寺市	：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	三豊市	：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～9月	直島町	：令和7年5月
宇多津町	：令和7年6月～9月	綾川町	：令和7年9月
琴平町	：令和7年10月	多度津町	：令和7年9月～10月
まんのう町	：令和7年10月～11月		
香川大学教育学部	：令和7年10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等から血液検査、アンケート調査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、児童自身が回答した。
- 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、小学 4 年生 6,578 人であった。

事業者名	児童数	分析対象	実施率
高松市	3,455	2,948	85.3%
丸亀市	949	812	85.6%
坂出市	312	292	93.6%
善通寺市	253	210	83.0%
観音寺市	428	392	91.6%
さぬき市	321	261	81.3%
東かがわ市	170	155	91.2%
三豊市	454	422	93.0%
土庄町	82	67	81.7%
小豆島町	72	63	87.5%
三木町	228	200	87.7%
直島町	20	16	80.0%
宇多津町	147	118	80.3%
綾川町	203	191	94.1%
琴平町	42	37	88.1%
多度津町	157	142	90.4%
まんのう町	146	126	86.3%
香川大学教育学部	168	126	75.0%
合計	7,607	6,578	86.5%

※児童数は令和 7 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。

※市町別の集計（別冊）に際して、香川大学教育学部については児童の属する市町で集計を行った。香川大学教育学部のみの数値において再掲した。

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

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

【文献】

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

② BMI Zスコア、パーセンタイル

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

日本小児内分泌学会・日本成長学会成長研究委員会：

http://jspe.umin.jp/medical/chart_dl.html （最終アクセス日：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 N, Sato K, Takimoto H, Sudo N. BMI for age references for Japanese children--based on the 2000 growth survey. Asia Pac J Public Health. 2008 Oct;20 Suppl:118-27.
- ・ 日本人小児の体格の評価に関する基本的な考え方．日本小児内分泌学会・日本成長学会合同標準値委員会（田中敏章、横谷 進、加藤則子、伊藤善也、立花克彦、杉原茂孝、長谷川奉延、大関武彦、村田光範）
http://jspe.umin.jp/medical/files/takikaku_hyoka.pdf

2) 血液検査について

① 脂質

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

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

「脂質異常」

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

脂質

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

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

【文献】

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

② HbA1c

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

糖尿病

糖尿病の分類と診断基準に関する委員会報告（国際標準化対応版）

日本糖尿病学会

1) 空腹時血糖値 $\geq 126\text{mg/dl}$ または HbA1c (NGSP) $\geq 6.5\%$	糖尿病が強く疑われるので、直ちに医療機関を受診させる。
2) 空腹時血糖値が $110\sim 125\text{mg/dl}$ または HbA1c (NGSP) が $6.0\sim 6.4\%$	できるだけ OGTT を行う。その結果、境界型であれば追跡あるいは生活習慣指導を行い、糖尿病型であれば医療機関を受診させる。
3) 空腹時血糖値が $100\sim 109\text{mg/dl}$ または HbA1c (NGSP) が $5.6\sim 5.9\%$	それ未満の場合に比べ将来の糖尿病発症や動脈硬化発症リスクが高いと考えられるので、他のリスク（家族歴、肥満、高血圧、脂質異常症など）も勘案して、情報提供、追跡あるいは OGTT を行う。

※OGTT・・・75g 経口ブドウ糖負荷試験

【文献】

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

③ 肝機能（AST、ALT、 γ -GTP）

令和元年度までは「日本人小児の臨床検査基準値」（小児基準値研究班 1997）を用いてきたが、令和 2 年度からは、過去の香川県小児生活習慣病調査（2013 年～2019 年）より求めた 97.5 パーセンタイル値を基準値とした。

「基準値」

以下の基準に該当する者を「基準値以上の者」とする。（小学 4 年生）

	男子	女子
AST	39 以上	35 以上
ALT	38 以上	26 以上
γ -GTP	25 以上	20 以上

「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、

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

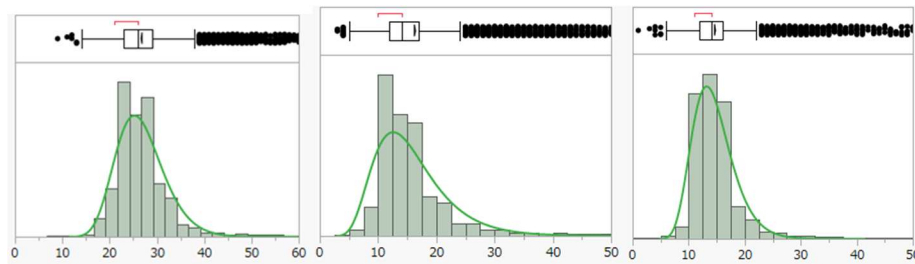
小学 4 年生の AST、ALT、 γ -GTP の分布（香川県小児生活習慣病調査：2013-2019 年）

男子（27,708 名）

AST

ALT

γ GTP

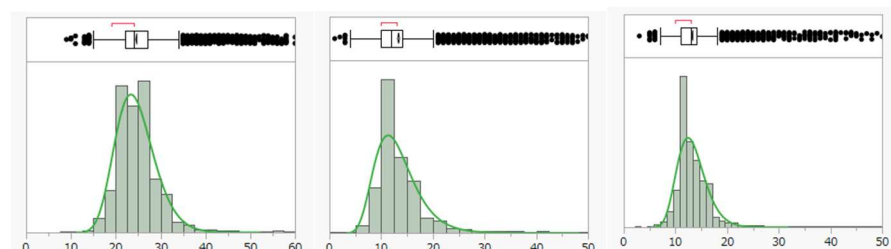


女子（26,547 名）

AST

ALT

γ GTP



【文献】

・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。

保護者の方へ

これは、子どもが自分で答えることで、良い生活習慣について考えるきっかけにするものです。
お子さまが書くようにお伝えください。難しいところは一緒にご回答ください。

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。

(記入日：20__年__月__日)

【食 事】

① 朝ごはんは食べていますか。

- 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 くだもの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 どれもあてはまらない

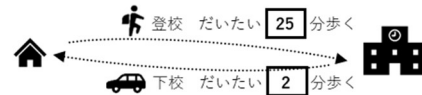
【運 動】

① ふだんの通学で実際に歩く時間を教えてください。

登校 だいたい 分歩く

下校 だいたい 分歩く

例：下校で車のお迎えがある人の場合



② 地域のスポーツクラブ (スポーツ少年団やスイミングなど) に入っていますか。

- 1 はい
- 2 いいえ

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

- 1 3時間以上
- 2 2~3時間
- 3 1~2時間
- 4 1時間未満



【 睡 眠 】

① 月曜日から金曜日の、学校のある日に、午後何時何分ごろに寝て午前何時何分ごろに起きますか。

☾ 寝る時間 午後 時 分

☀ 起きる時間 午前 時 分

② 「早ね早おき朝ごはん」が健康に良い理由について知っていることはどれですか。

- 1 早ねをすると、つかれもとれるし体も成長する
- 2 早おきをすると、早ねをしやすくなる
- 3 朝ごはんを食べると、頭と体のスイッチが入って午前中から元気にすごせる
- 4 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、おじいさん、おばあさん) 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 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。

② 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 11.0% (10.6%)、女子 11.0% (10.0%)、合計 11.0% (10.3%) であり、男子ではほぼ変わらず、女子では増加した。
- 食事をはやく食べるのは、
男子 10.9% (10.4%)、女子 3.4% (3.6%)、合計 7.3% (7.1%) 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 62.6% (62.9%)、女子 61.1% (59.8%)、合計 61.8% (61.4%) であり、男子ではほぼ変わらず、女子では増加した。
- 野菜を、ほとんど食べていないのは、
男子 3.9% (4.2%)、女子 3.1% (3.2%)、合計 3.5% (3.7%) であり、男女とも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 44.4% (47.0%)、女子 43.0% (42.4%)、合計 43.7% (44.7%) であり、男子では減少し、女子ではほぼ変わらなかった。
- 加糖飲料を、毎日飲んでいるのは、
男子 24.6% (23.0%)、女子 20.7% (21.9%)、合計 22.8% (22.5%) であり、男子では増加し、女子では減少した。
- 夕食後のおやつを、ほとんど毎日食べているのは、
男子 14.5% (15.3%)、女子 16.2% (15.1%)、合計 15.3% (15.2%) であり、男子ではほぼ変わらず、女子では増加した。
- 一週間のうち、ひとりで食事をとることがあるのは、
男子 11.9% (10.9%)、女子 10.2% (10.0%)、合計 11.1% (10.5%) であり、男子では増加し、女子ではほぼ変わらなかった。
- 食事で気をつけていること 6 項目中、実施が 2 項目以下は、
男子 43.0% (41.0%)、女子 41.7% (39.3%)、合計 42.4% (40.2%) であり、男女とも増加した。
- 徒歩による通学時間が、往復 20 分以下は、
男子 36.2% (37.5%)、女子 36.5% (35.8%)、合計 36.3% (36.7%) であり、男子では減少し、女子ではほぼ変わらなかった。
- 地域スポーツ（スポ少やスイミング等）を行っていないのは、
男子 35.2% (36.4%)、女子 52.1% (54.4%)、合計 43.4% (45.2%) であり、男女とも減少した。

- 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 60.2%（56.8%）、女子 52.5%（50.4%）、合計 56.4%（53.7%）であり、男女とも増加した。
- 睡眠時間が 8 時間未満は、男子 5.3%（4.3%）、女子 5.0%（5.2%）、合計 5.1%（4.7%）であり、男子では増加し、女子ではほぼ変わらなかった。
- 早寝早起き朝ごはんのうち、知っているのが 1 項目以下は、男子 18.8%（17.0%）、女子 14.9%（14.1%）、合計 16.9%（15.6%）であり、男子では増加し、女子では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 14.5%（14.5%）、女子 10.9%（10.8%）、合計 12.7%（12.7%）であり、男女ともほぼ変わらなかった。
- やせ：肥満度-20%以下は、男子 2.3%（2.0%）、女子 2.1%（2.6%）、合計 2.2%（2.3%）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 10.5%（11.3%）、女子 11.7%（11.8%）、合計 11.1%（11.5%）であり、男女ともほぼ変わらなかった。
- HbA1c 5.6 以上は、男子 19.2%（16.7%）、女子 16.7%（14.0%）、合計 18.0%（15.4%）であり、男女とも増加した。
- 肝機能異常があるのは、男子 6.6%（6.1%）、女子 6.3%（7.0%）、合計 6.5%（6.5%）であり、男女ともほぼ変わらなかった。
- 脂肪肝のリスクがあるのは、男子 3.8%（3.9%）、女子 1.8%（2.4%）、合計 2.8%（3.1%）であり、男女とも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、男女とも年度による変動はあるものの、全体として増加傾向にある。
- 食事をはやく食べる割合は、男女とも大きな変化はなく、ほぼ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、男女とも年度による変動はあるものの、ほぼ横ばいで推移している。

- 野菜をほとんど食べない割合は、男女とも大きな変化はなく、ほぼ横ばいで推移している。
- 果物をほとんど食べない割合は、男女とも増加傾向にある。
- 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、男女とも増加傾向にある。
- 一週間のうち、ひとりで食事をとることがあるのは、男女とも大きな変化はなく、ほぼ横ばいで推移している。
- 食事で気をつけていること 6 項目中、実施が 2 項目以下の割合は、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。
- 徒歩による通学時間が、往復 20 分以下の割合は、男女とも緩やかな増加傾向がみられる。
- 地域スポーツを行っていない割合は、男女ともやや減少傾向にある。
- 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 8 時間未満の割合は、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。
- 早寝早起き朝ごはんのうち、知っているのが 1 項目以下の割合は、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。なお、男子では R7 年度やや上昇した。

検査について（過去 13 年間の推移）

- 肥満（20%以上）の割合は、男女とも R1 年度以降やや増加し、その後は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、近年やや高い水準で推移している。
- HbA1c 5.6 以上の割合は、年度による変動はあるものの、今年度は男女とも増加した。
- 肝機能異常ありの割合は、年度による変動はあるものの、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、R2 以降やや増加傾向がみられる。

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、朝食を食べない日がある方が、肥満が多い。
- 男女とも、はやく食べる方が、肥満が多い。
- 男子では、おなかいっぱい食べる方が、肥満が多い。
- 男女とも、野菜をほとんど食べない方が、肥満が多い。
- 男子では、果物をほとんど食べない方が、肥満が多い。
- 食事で気をつける 6 項目のうち、全体では、「赤・緑・黄の栄養バランスを考えて食べる」、「食事の時はテレビやスマホなどを消しておく」、「塩からいものを食べすぎない」、「肉も魚もバランスよく食べる」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

- 男子では、スポーツへの参加（スポ少やスイミング等）をしている方が、肥満が少ない。
- 男女とも、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

- 男子では、睡眠時間が短いほど肥満が多い。
- 男女とも、就寝時間が遅いほど肥満が多い。

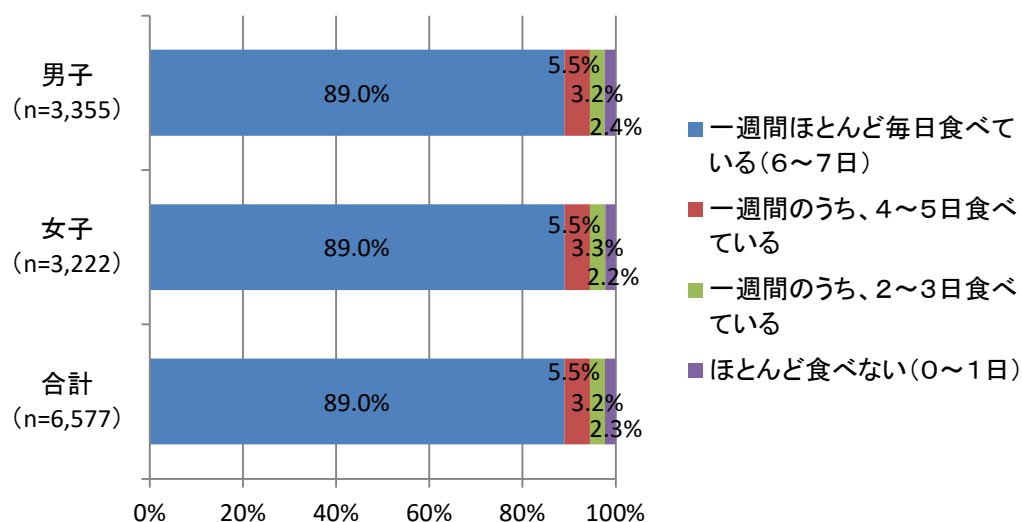
早寝早起き朝ごはんについて

- 早寝早起き朝ごはんの認知項目については、肥満傾向との明確な関連は認められなかった。

1 生活習慣の状況

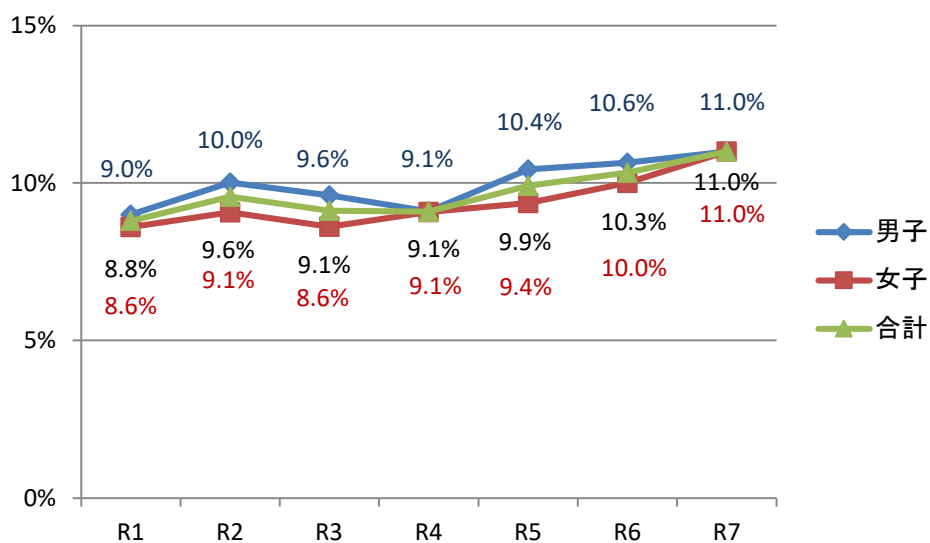
1-1 食事

① 朝食の摂取

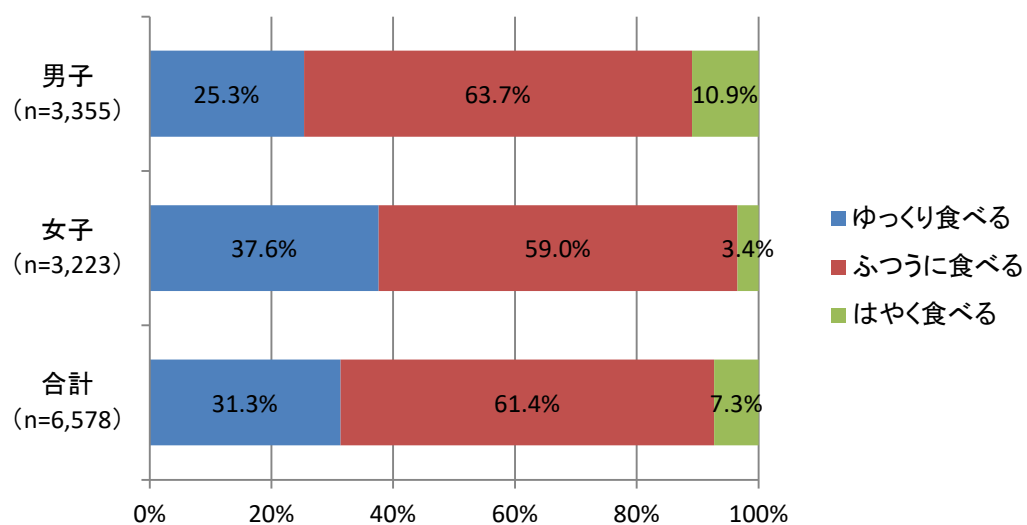


	一週間ほとんど毎日食べている(6～7日)		一週間のうち、4～5日食べている		一週間のうち、2～3日食べている		ほとんど食べない(0～1日)		合計	
男子	2,986	89.0%	184	5.5%	106	3.2%	79	2.4%	3,355	100.0%
女子	2,869	89.0%	176	5.5%	105	3.3%	72	2.2%	3,222	100.0%
合計	5,855	89.0%	360	5.5%	211	3.2%	151	2.3%	6,577	100.0%

朝食を食べない日がある者の割合の推移

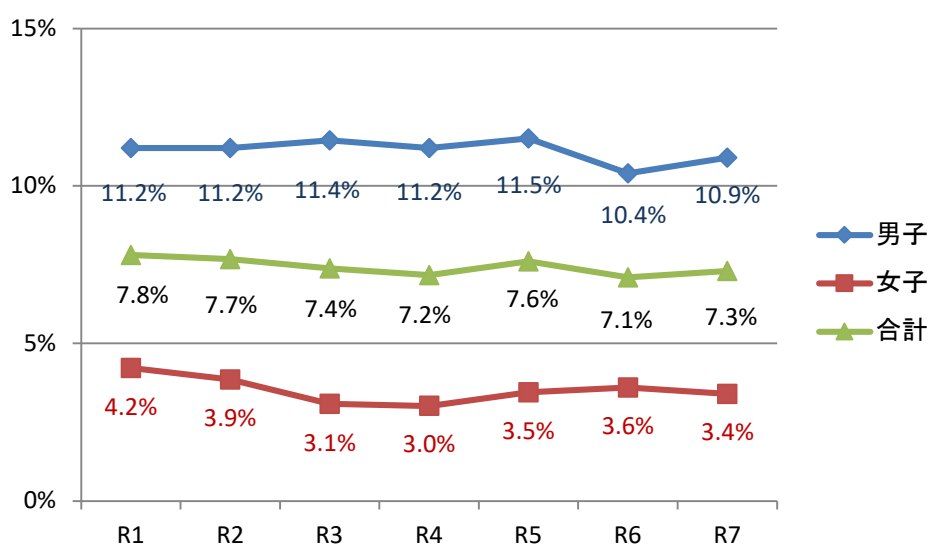


② 食べるはやさ

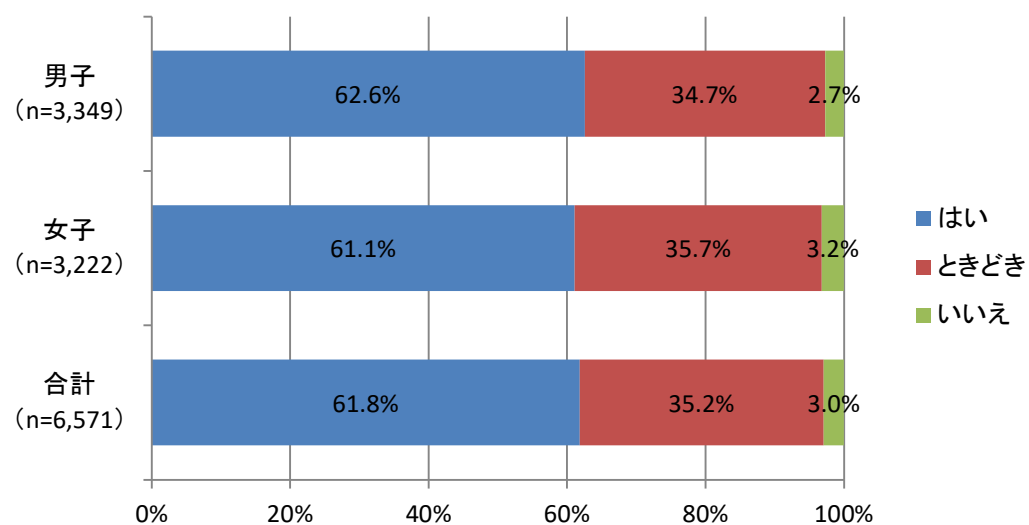


	ゆっくり食べる		ふつうに食べる		はやく食べる		合計	
男子	850	25.3%	2,138	63.7%	367	10.9%	3,355	100.0%
女子	1,212	37.6%	1,900	59.0%	111	3.4%	3,223	100.0%
合計	2,062	31.3%	4,038	61.4%	478	7.3%	6,578	100.0%

はやく食べる割合の推移

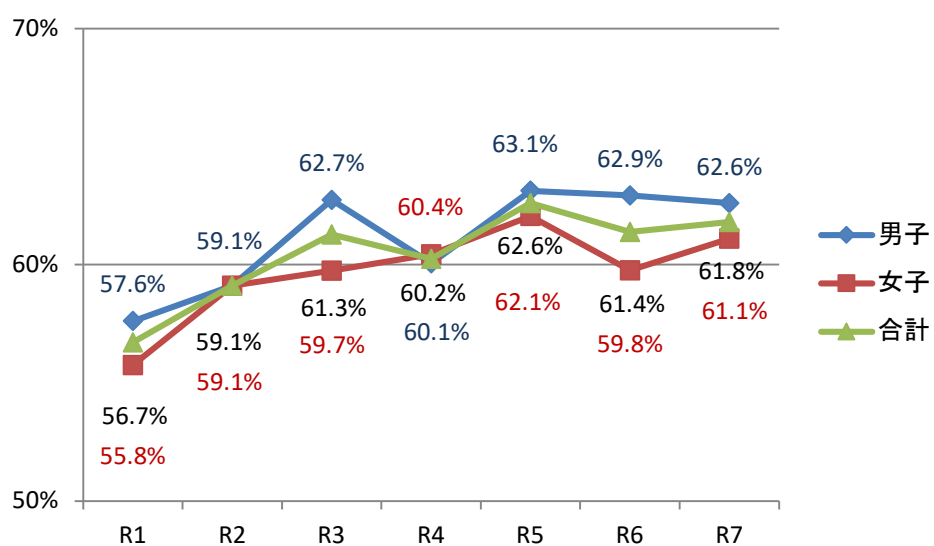


③ 食べる量（いつもおなかいっぱい食べる）

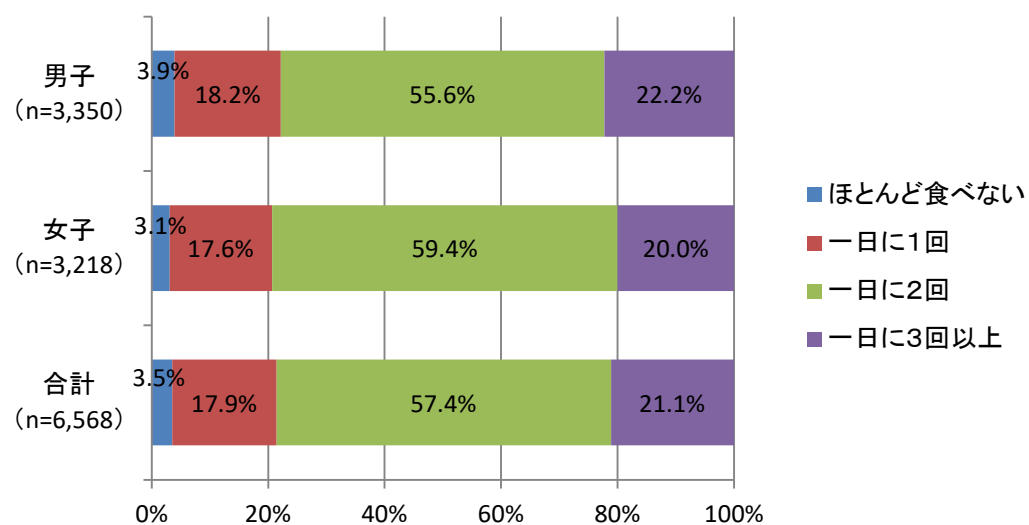


	はい		ときどき		いいえ		合計	
男子	2,095	62.6%	1,163	34.7%	91	2.7%	3,349	100.0%
女子	1,969	61.1%	1,150	35.7%	103	3.2%	3,222	100.0%
合計	4,064	61.8%	2,313	35.2%	194	3.0%	6,571	100.0%

いつもおなかいっぱい食べる割合の推移

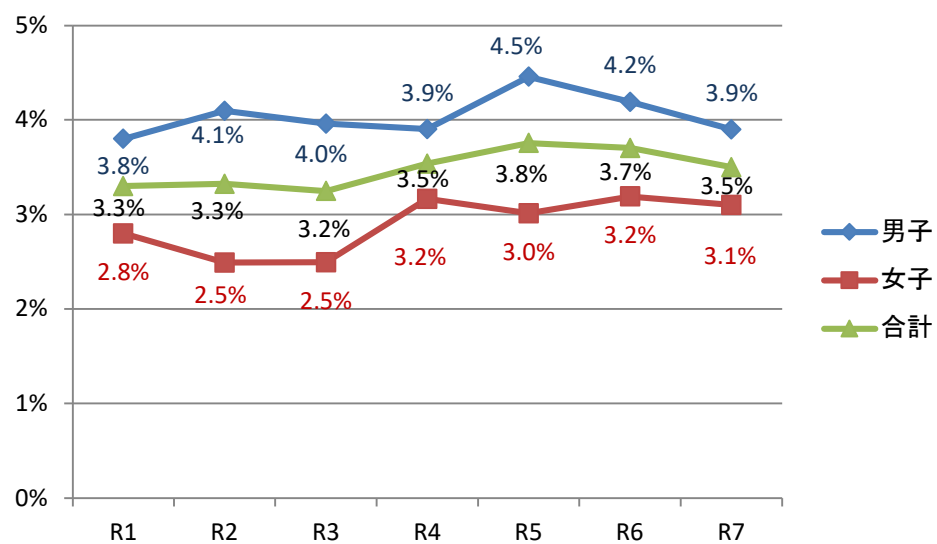


④ 野菜の摂取

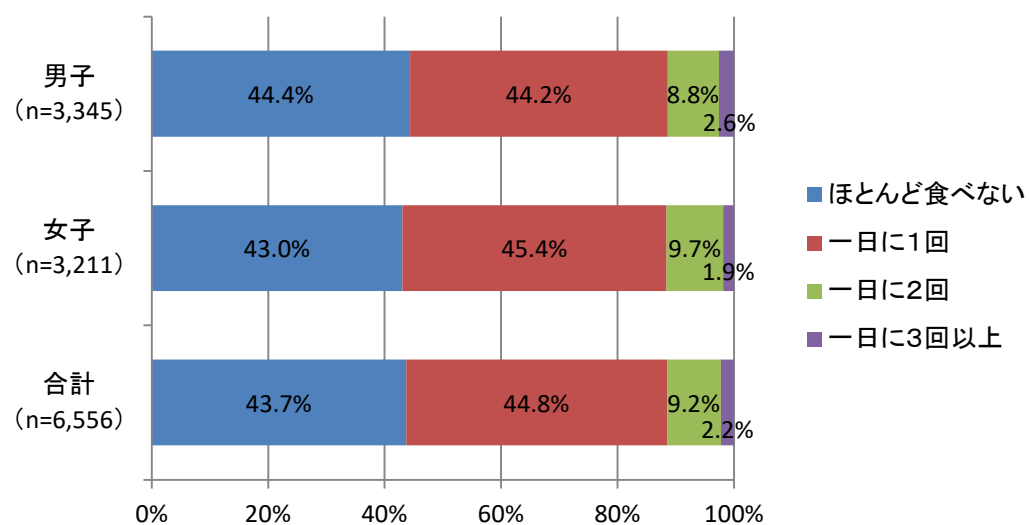


	ほとんど食べない		一日に1回		一日に2回		一日に3回以上		合計	
男子	132	3.9%	611	18.2%	1,862	55.6%	745	22.2%	3,350	100.0%
女子	99	3.1%	566	17.6%	1,910	59.4%	643	20.0%	3,218	100.0%
合計	231	3.5%	1,177	17.9%	3,772	57.4%	1,388	21.1%	6,568	100.0%

ほとんど食べない割合の推移

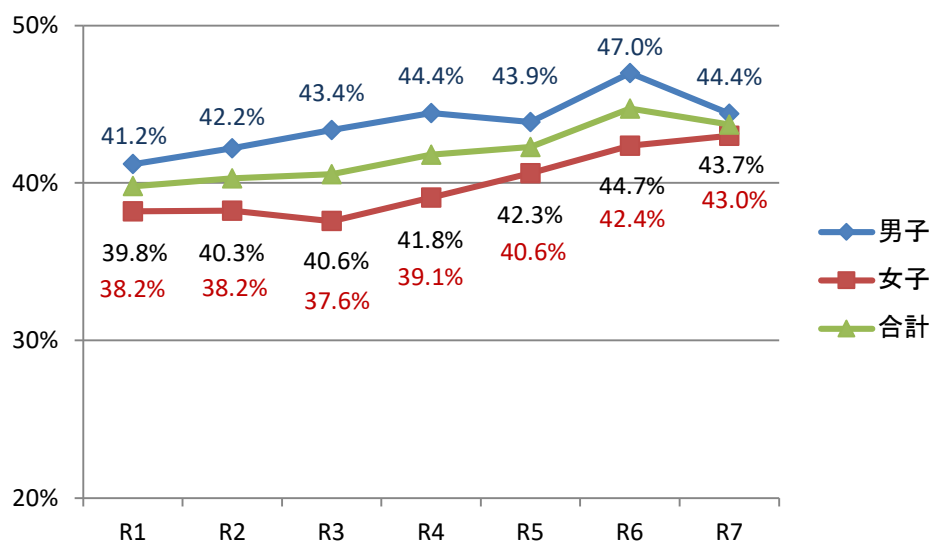


⑤ 果物の摂取

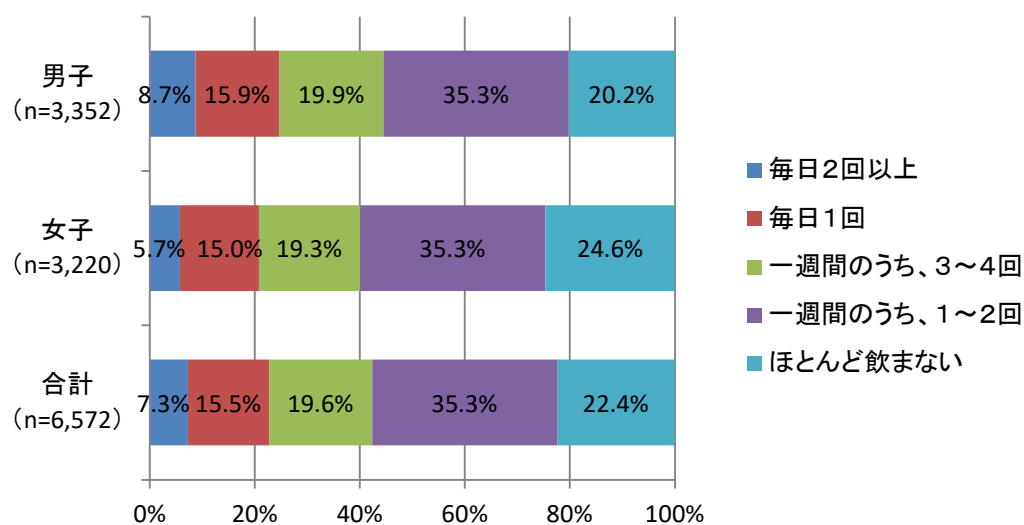


	ほとんど食べない		一日に1回		一日に2回		一日に3回以上		合計	
男子	1,484	44.4%	1,480	44.2%	294	8.8%	87	2.6%	3,345	100.0%
女子	1,382	43.0%	1,457	45.4%	312	9.7%	60	1.9%	3,211	100.0%
合計	2,866	43.7%	2,937	44.8%	606	9.2%	147	2.2%	6,556	100.0%

ほとんど食べない割合の推移

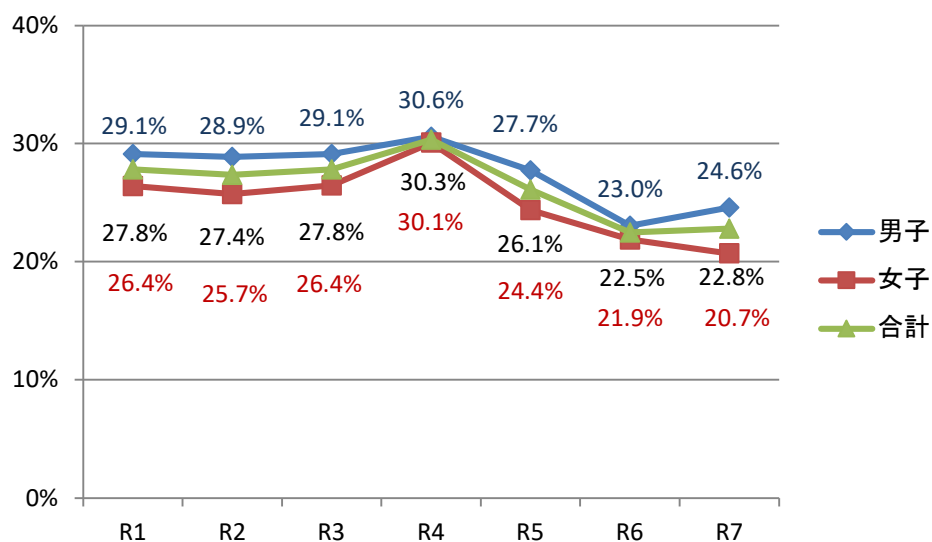


⑥ 加糖飲料の摂取

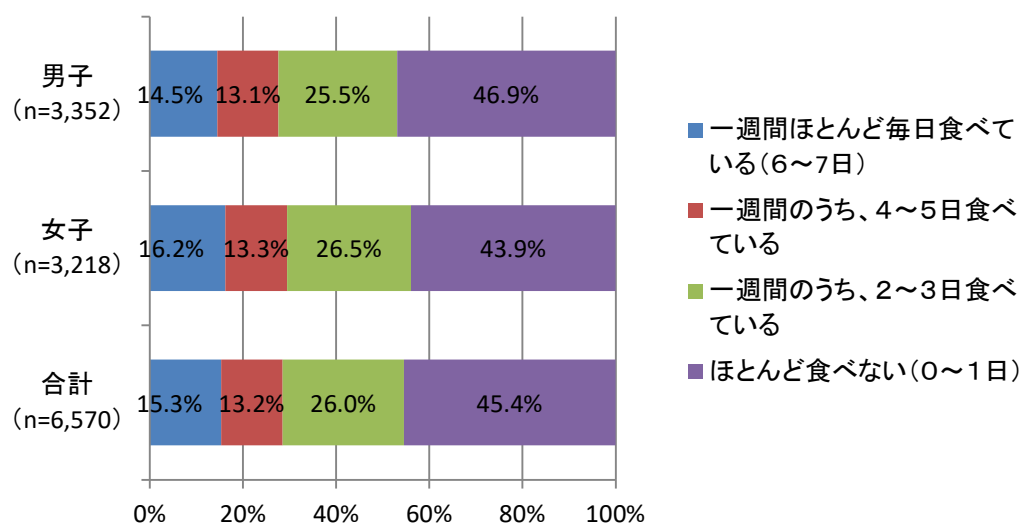


	毎日 2 回以上		毎日 1 回		一週間のうち、3～4 回		一週間のうち、1～2 回		ほとんど飲まない		合計	
男子	293	8.7%	533	15.9%	667	19.9%	1,183	35.3%	676	20.2%	3,352	100.0%
女子	185	5.7%	484	15.0%	622	19.3%	1,136	35.3%	793	24.6%	3,220	100.0%
合計	478	7.3%	1,017	15.5%	1,289	19.6%	2,319	35.3%	1,469	22.4%	6,572	100.0%

毎日飲む者の割合の推移

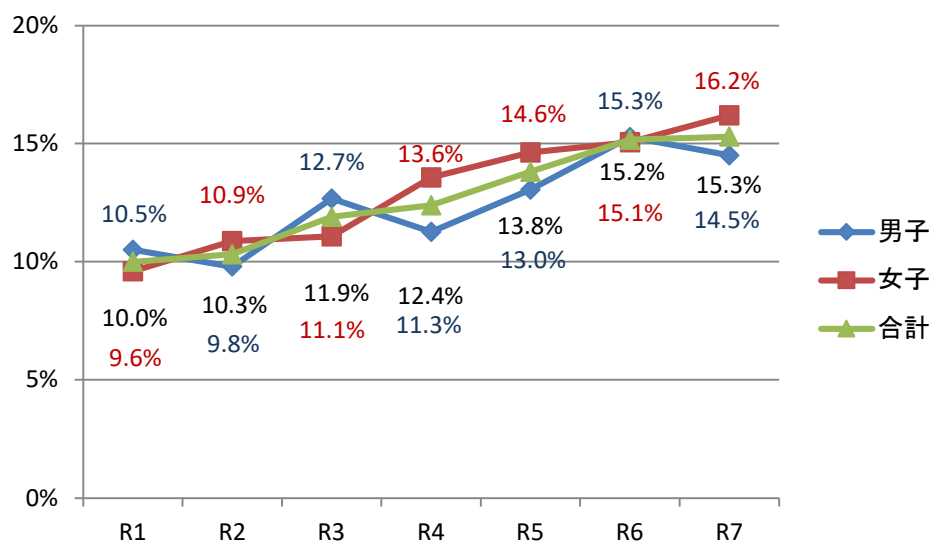


⑦ 夕食後のおやつの摂取

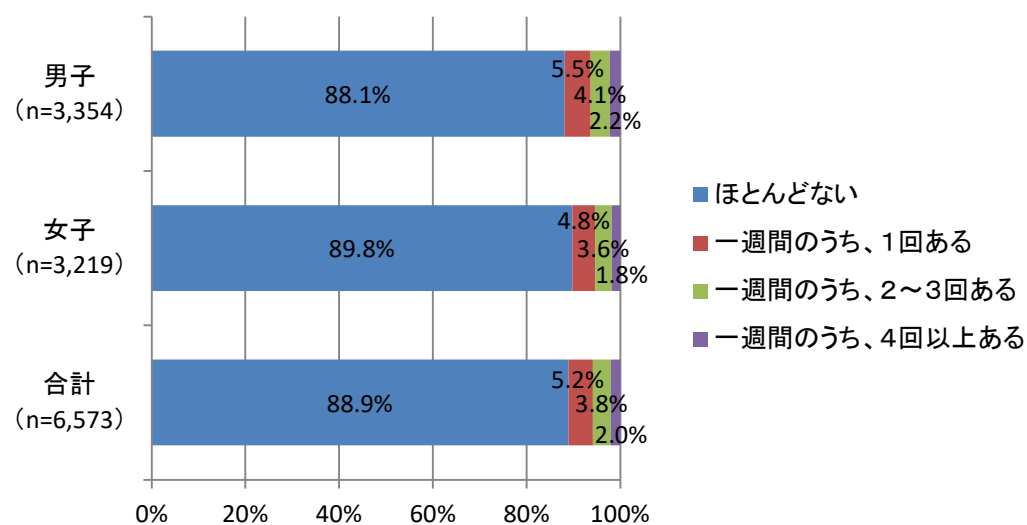


	一週間ほとんど毎日食べている(6～7日)		一週間のうち、4～5日食べている		一週間のうち、2～3日食べている		ほとんど食べない(0～1日)		合計	
男子	486	14.5%	440	13.1%	854	25.5%	1,572	46.9%	3,352	100.0%
女子	522	16.2%	428	13.3%	854	26.5%	1,414	43.9%	3,218	100.0%
合計	1,008	15.3%	868	13.2%	1,708	26.0%	2,986	45.4%	6,570	100.0%

ほとんど毎日食べている割合の推移

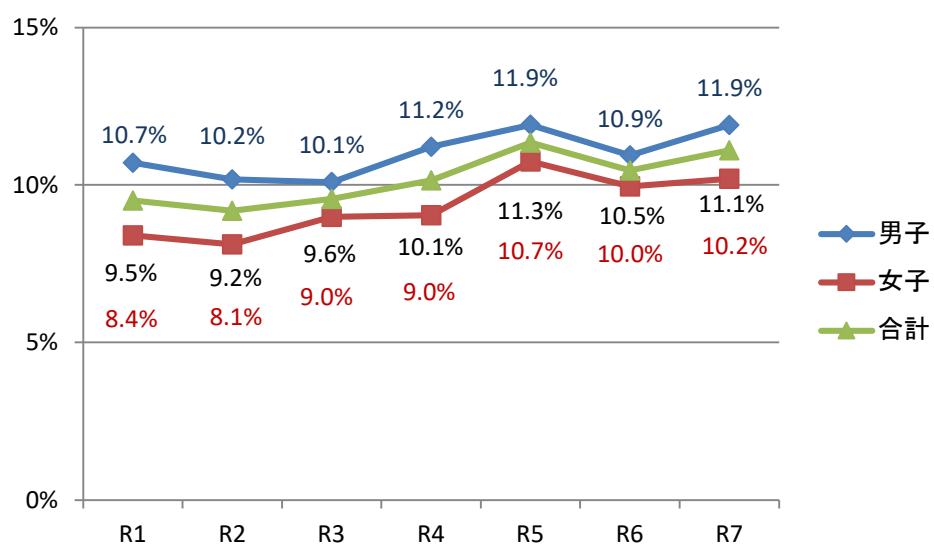


⑧ 孤食

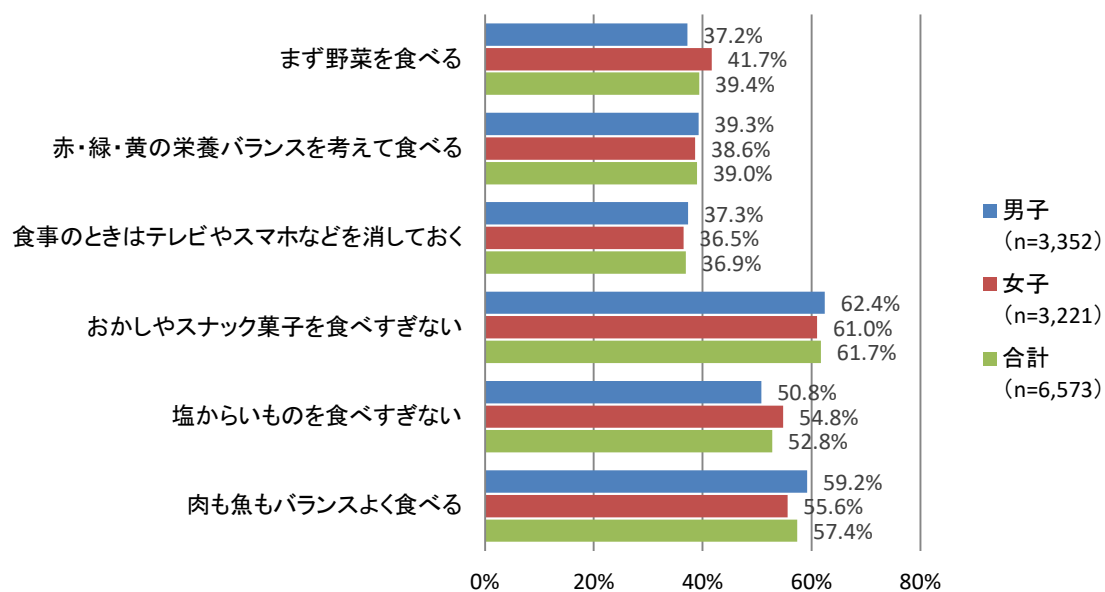


	ほとんどない		一週間のうち、1回ある		一週間のうち、2～3回ある		一週間のうち、4回以上ある		合計	
男子	2,956	88.1%	185	5.5%	138	4.1%	75	2.2%	3,354	100.0%
女子	2,890	89.8%	156	4.8%	115	3.6%	58	1.8%	3,219	100.0%
合計	5,846	88.9%	341	5.2%	253	3.8%	133	2.0%	6,573	100.0%

ひとりで食事をとることがある者の割合の推移



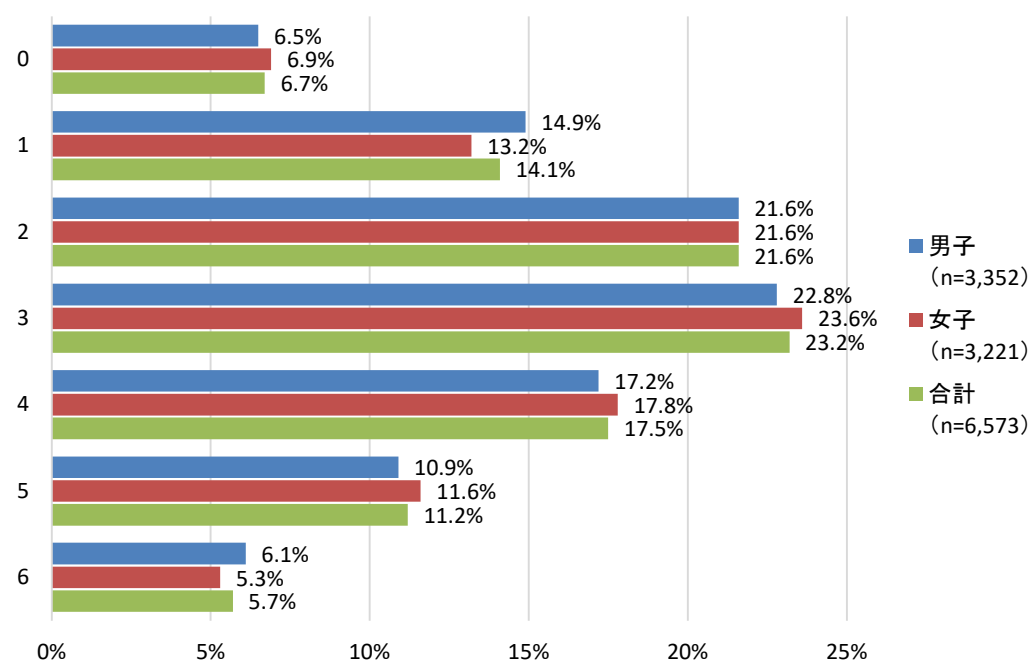
⑨ 食事で気をつけていること（複数回答）



	男子		女子		合計	
まず野菜を食べる	1,248	37.2%	1,342	41.7%	2,590	39.4%
赤・緑・黄の栄養バランスを考えて食べる	1,317	39.3%	1,244	38.6%	2,561	39.0%
食事のときはテレビやスマホなどを消しておく	1,251	37.3%	1,177	36.5%	2,428	36.9%
おかしやスナック菓子を食べすぎない	2,093	62.4%	1,964	61.0%	4,057	61.7%
塩からいものを食べすぎない	1,703	50.8%	1,766	54.8%	3,469	52.8%
肉も魚もバランスよく食べる	1,985	59.2%	1,791	55.6%	3,776	57.4%
総数	3,352		3,221		6,573	

*総数は回答した人数、%は男女ごとの総数に対する割合を示す。

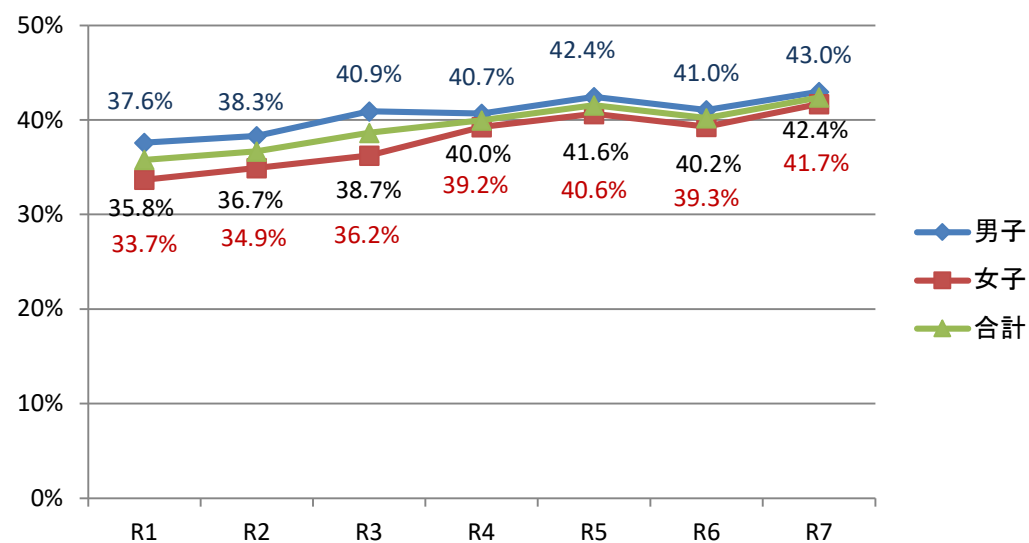
食事で気をつけていること 回答数の分布



平均回答数

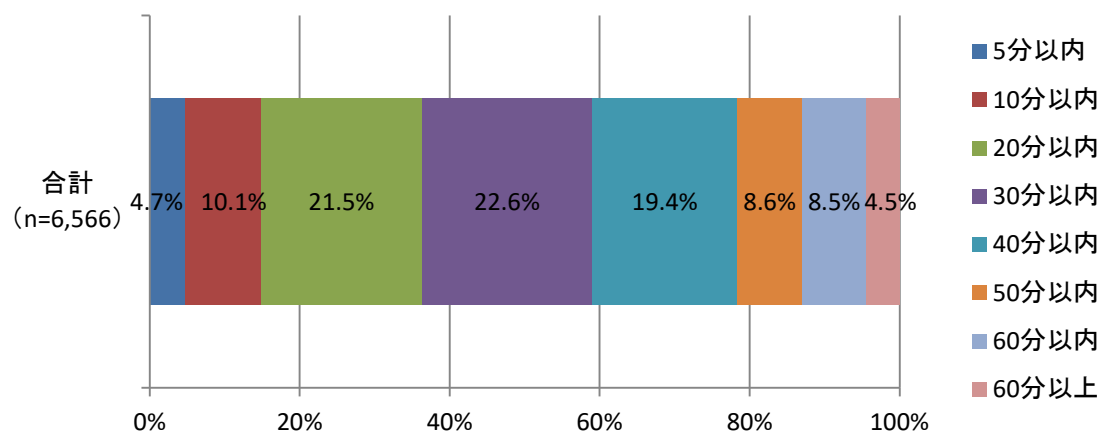
男子	2.9
女子	2.9
合計	2.9

実施が2項目以下の者の割合の推移



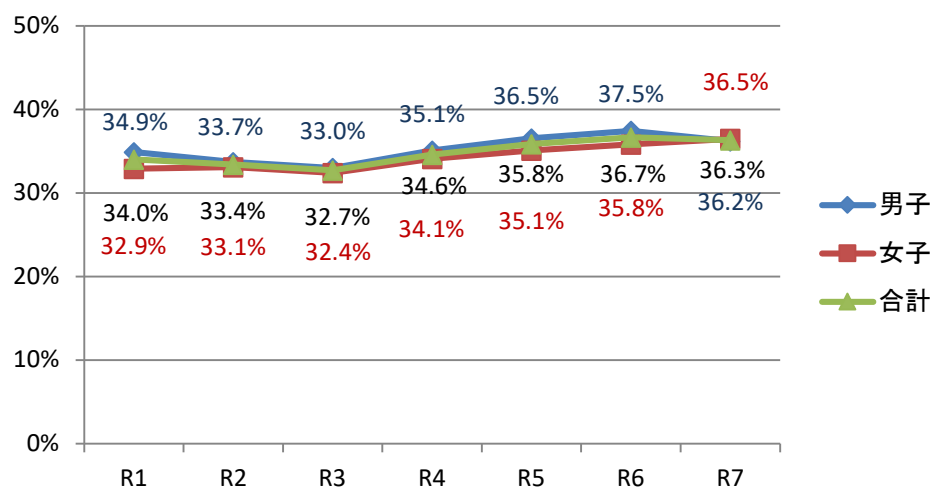
1-2 運動

① 通学時の徒歩時間（往復）

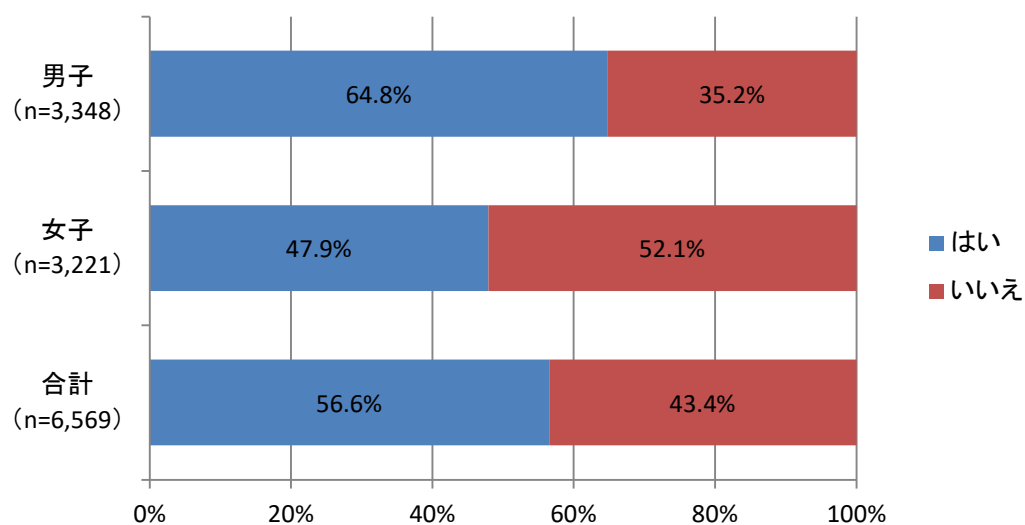


	合計	
5 分以内	309	4.7%
10 分以内	665	10.1%
20 分以内	1,414	21.5%
30 分以内	1,486	22.6%
40 分以内	1,276	19.4%
50 分以内	564	8.6%
60 分以内	558	8.5%
60 分以上	294	4.5%
合計	6,566	100.0%

往復 20 分以下の者の割合の推移

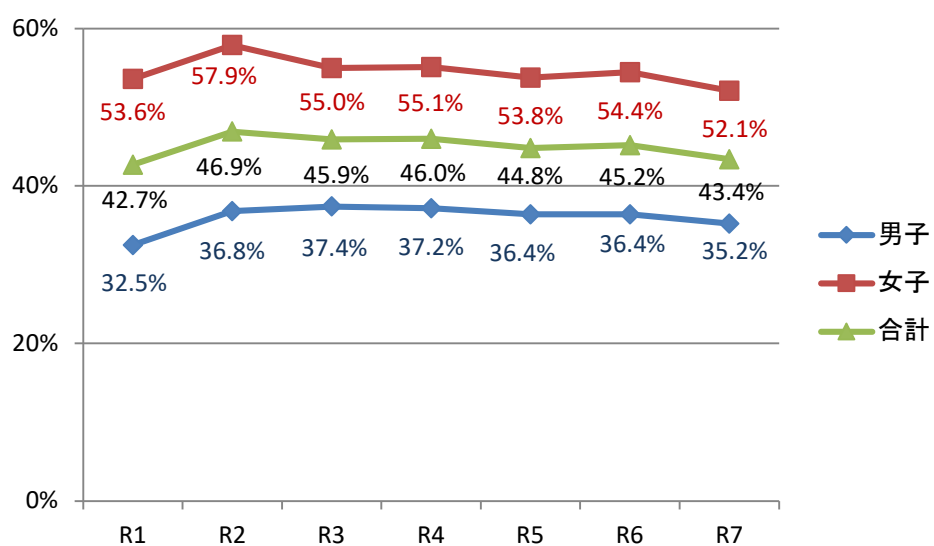


② スポーツへの参加

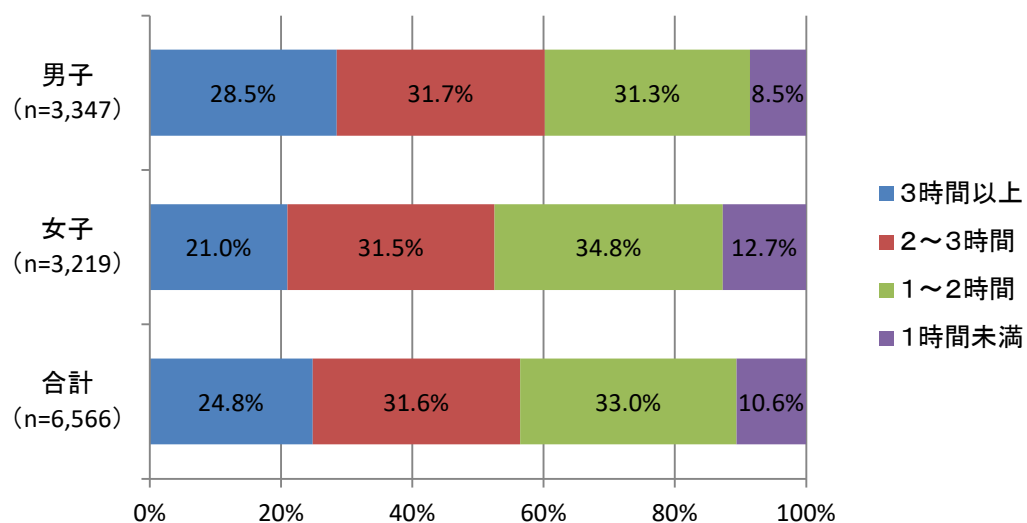


	はい		いいえ		合計	
男子	2,171	64.8%	1,177	35.2%	3,348	100.0%
女子	1,544	47.9%	1,677	52.1%	3,221	100.0%
合計	3,715	56.6%	2,854	43.4%	6,569	100.0%

地域スポーツを行っていない割合の推移

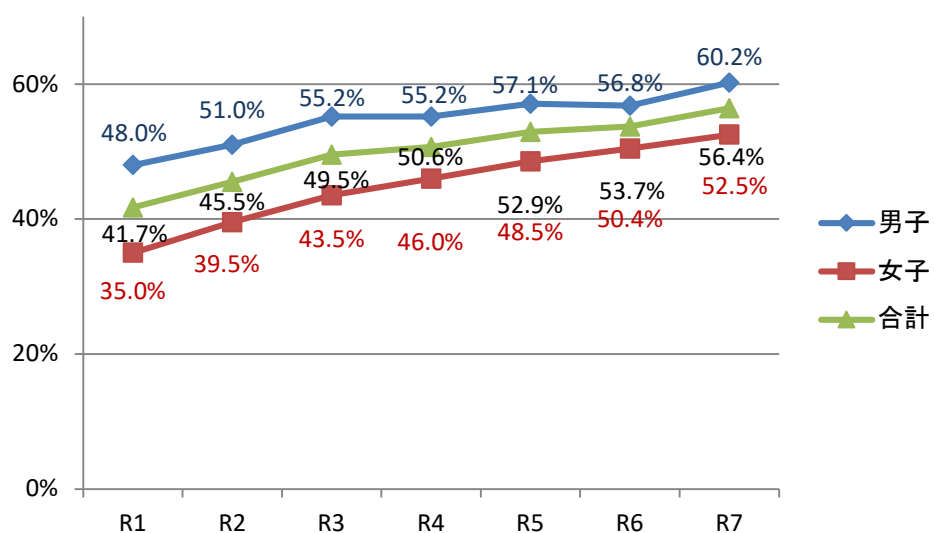


③ 情報メディア等の利用時間（ゲーム、スマホ、テレビなど）



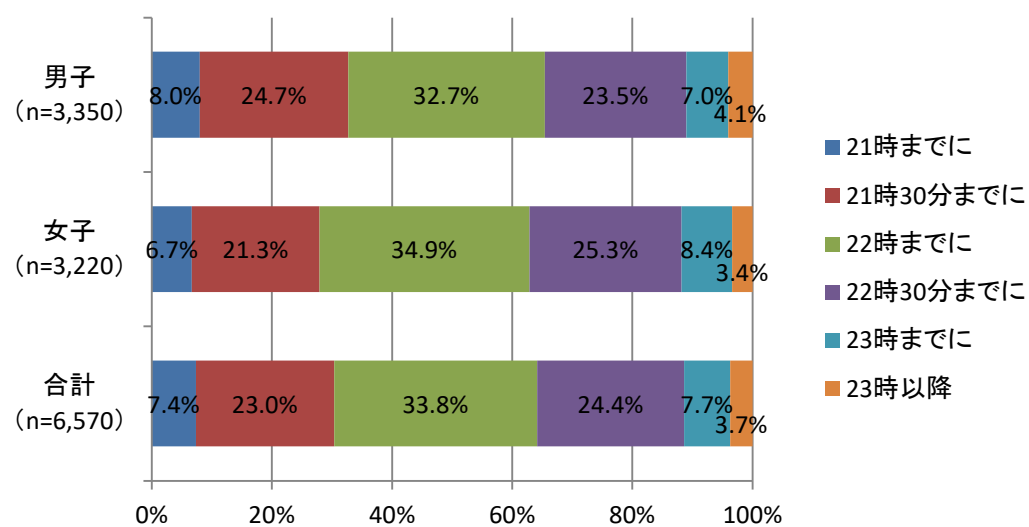
	3 時間以上		2 ～ 3 時間		1 ～ 2 時間		1 時間未満		合計	
男子	954	28.5%	1,060	31.7%	1,047	31.3%	286	8.5%	3,347	100.0%
女子	676	21.0%	1,015	31.5%	1,119	34.8%	409	12.7%	3,219	100.0%
合計	1,630	24.8%	2,075	31.6%	2,166	33.0%	695	10.6%	6,566	100.0%

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	268	8.0%	215	6.7%	483	7.4%
21 時 30 分までに	828	24.7%	685	21.3%	1,513	23.0%
22 時までに	1,096	32.7%	1,124	34.9%	2,220	33.8%
22 時 30 分までに	788	23.5%	816	25.3%	1,604	24.4%
23 時までに	234	7.0%	271	8.4%	505	7.7%
23 時以降	136	4.1%	109	3.4%	245	3.7%
合計	3,350	100.0%	3,220	100.0%	6,570	100.0%

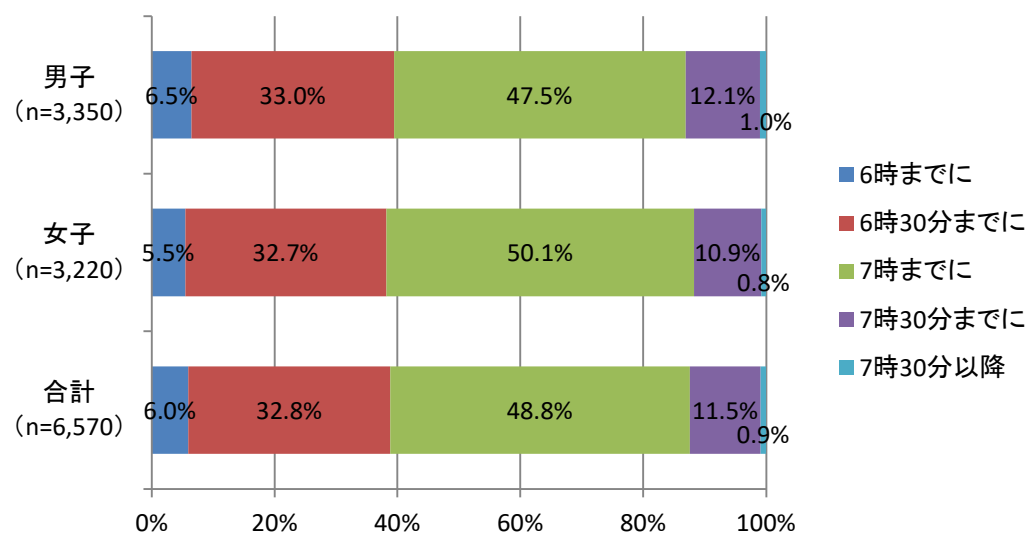
平均的な就寝時刻

男子 21 時 33 分

女子 21 時 37 分

合計 21 時 35 分

② 平日の起床時刻



	男子		女子		合計	
6時までに	217	6.5%	176	5.5%	393	6.0%
6時30分までに	1,104	33.0%	1,054	32.7%	2,158	32.8%
7時までに	1,590	47.5%	1,613	50.1%	3,203	48.8%
7時30分までに	406	12.1%	351	10.9%	757	11.5%
7時30分以降	33	1.0%	26	0.8%	59	0.9%
合計	3,350	100.0%	3,220	100.0%	6,570	100.0%

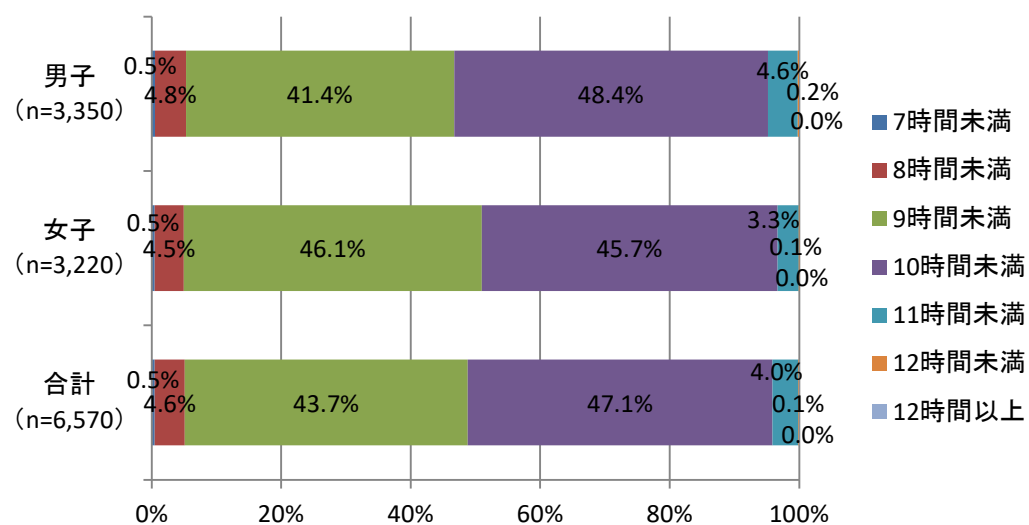
平均的な起床時刻

男子 6時 25分

女子 6時 26分

合計 6時 25分

③ 平日の睡眠時間



	男子		女子		合計	
7 時間未満	17	0.5%	15	0.5%	32	0.5%
8 時間未満	161	4.8%	144	4.5%	305	4.6%
9 時間未満	1,387	41.4%	1,483	46.1%	2,870	43.7%
10 時間未満	1,623	48.4%	1,470	45.7%	3,093	47.1%
11 時間未満	155	4.6%	106	3.3%	261	4.0%
12 時間未満	6	0.2%	2	0.1%	8	0.1%
12 時間以上	1	0.0%	0	0.0%	1	0.0%
合計	3,350	100.0%	3,220	100.0%	6,570	100.0%

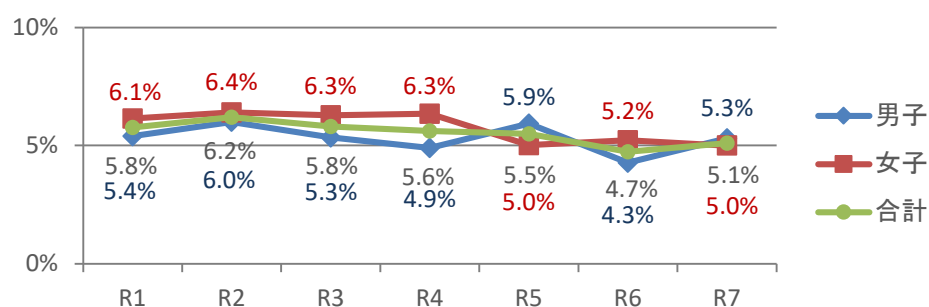
平均的な睡眠時間

男子 8 時間 51 分

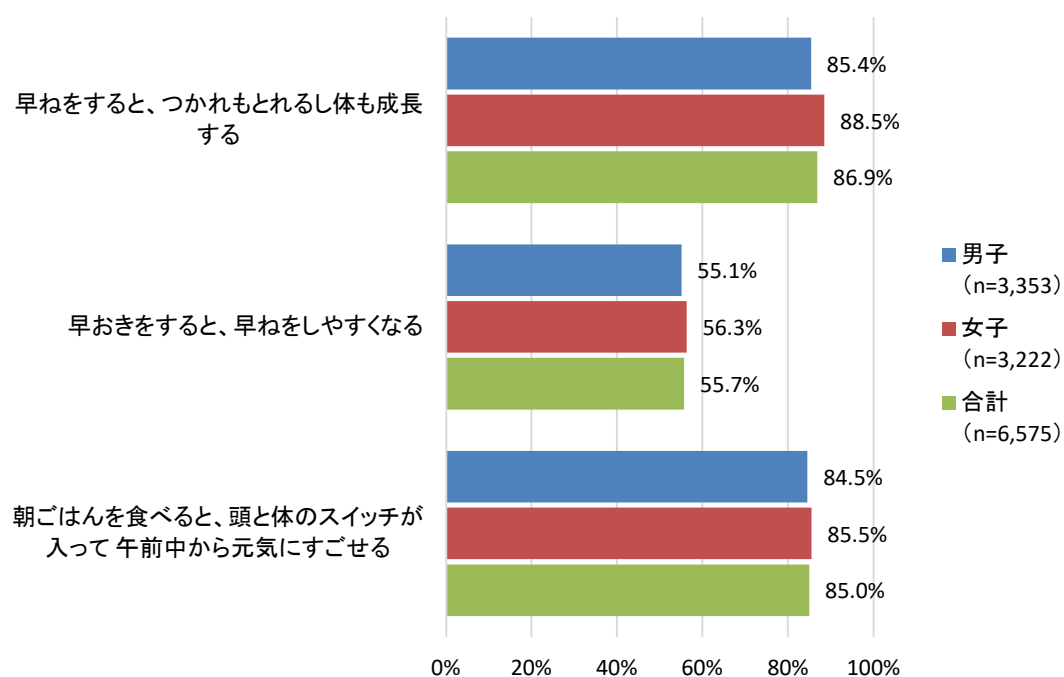
女子 8 時間 49 分

合計 8 時間 50 分

睡眠時間が 8 時間未満の者の割合の推移



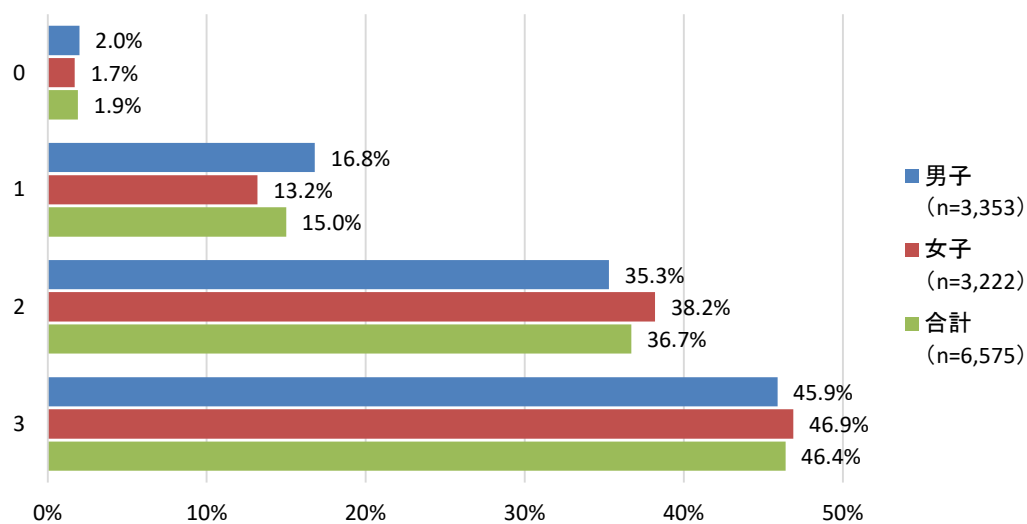
④ 早寝早起き朝ごはんの認知度（複数回答）



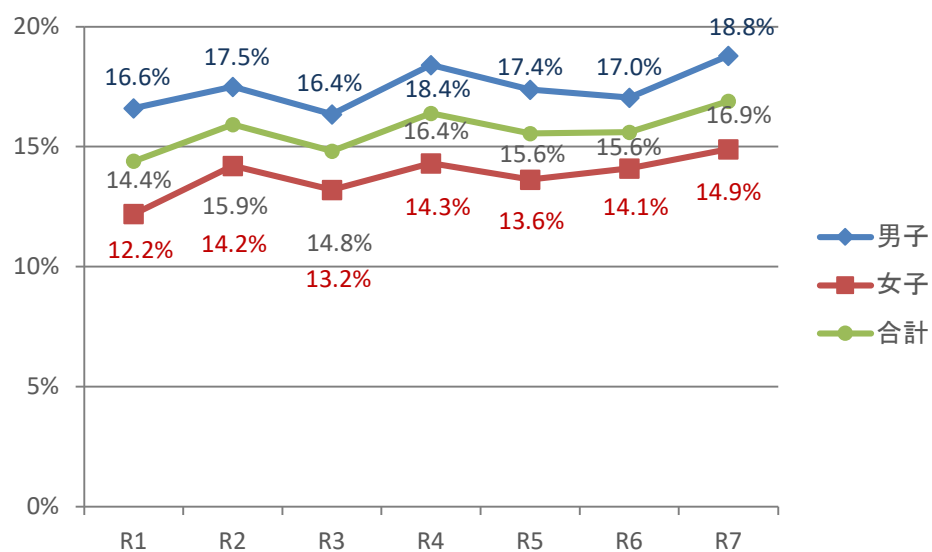
	男子		女子		合計	
早ねをすると、つかれもとれるし体も成長する	2,864	85.4%	2,850	88.5%	5,714	86.9%
早おきをすると、早ねをしやすくなる	1,849	55.1%	1,815	56.3%	3,664	55.7%
朝ごはんを食べると、頭と体のスイッチが入って 午前中から元気にすごせる	2,834	84.5%	2,756	85.5%	5,590	85.0%
総数	3,353		3,222		6,575	

*総数は回答した人数、%は男女ごとの総数に対する割合を示す。

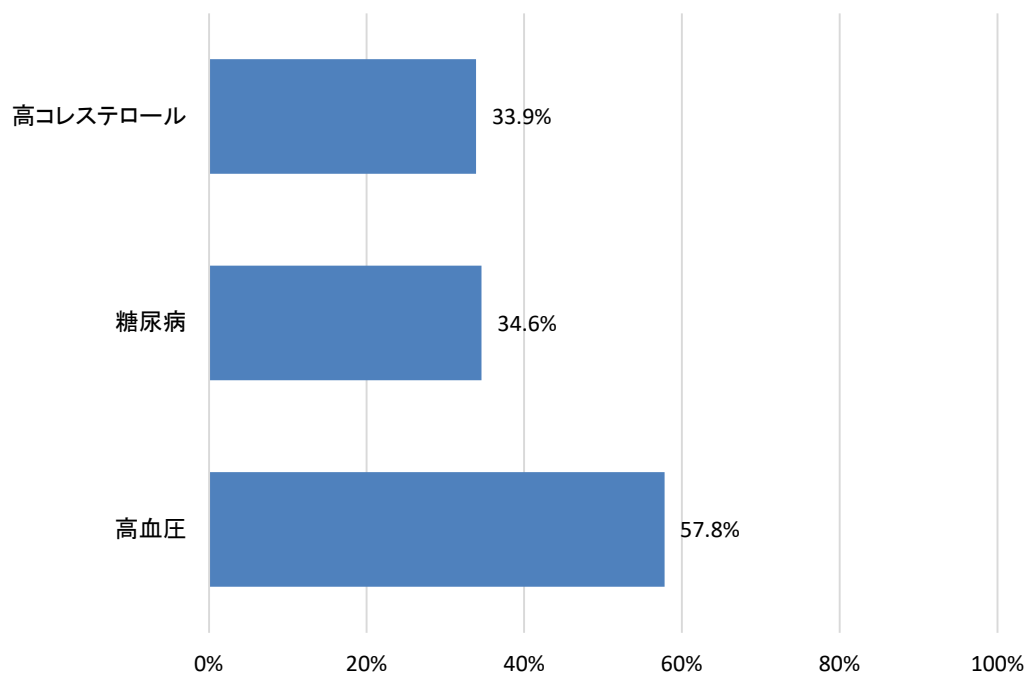
早寝早起き朝ごはん 知っている項目数



知っているのが1項目以下の者の割合の推移



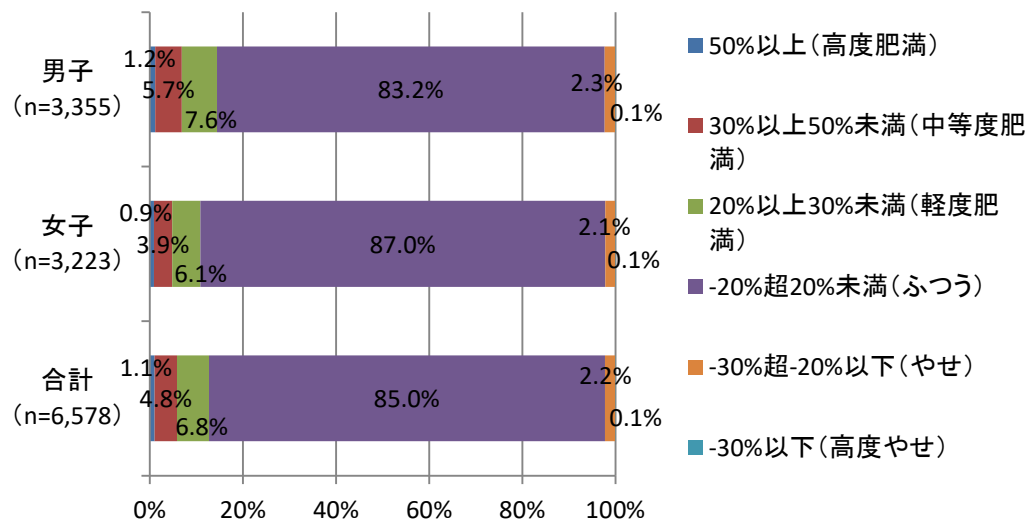
1-4 家族歴



	男子		女子		合計	
高コレステロール n = 男子 : 2,896、女子 : 2,782、 合計 : 5,678	935	32.3%	989	35.5%	1,924	33.9%
糖尿病 n = 男子 : 2,979、女子 : 2,850、 合計 : 5,829	1,042	35.0%	976	34.2%	2,018	34.6%
高血圧 n = 男子 : 3,035、女子 : 2,911、 合計 : 5,946	1,728	56.9%	1,711	58.8%	3,439	57.8%

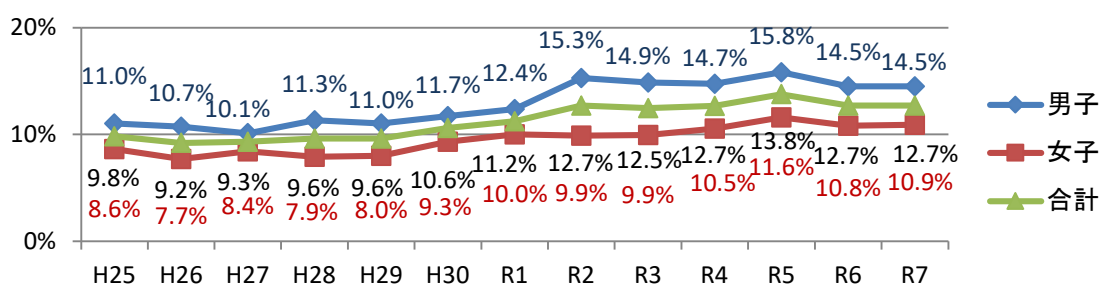
2 肥満の状況

① 肥満の程度（6分類）

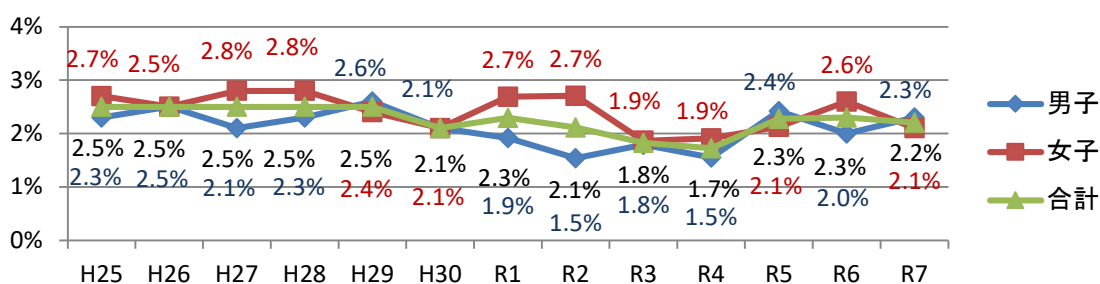


	50%以上 (高度肥満)		30%以上 50%未満 (中等度肥満)		20%以上 30%未満 (軽度肥満)		-20%超～+20%未満 (ふつう)		-30%超-20%以下 (やせ)		-30%以下 (高度やせ)		合計	
男子	41	1.2%	190	5.7%	255	7.6%	2,791	83.2%	76	2.3%	2	0.1%	3,355	100.0%
女子	30	0.9%	126	3.9%	195	6.1%	2,803	87.0%	67	2.1%	2	0.1%	3,223	100.0%
合計	71	1.1%	316	4.8%	450	6.8%	5,594	85.0%	143	2.2%	4	0.1%	6,578	100.0%

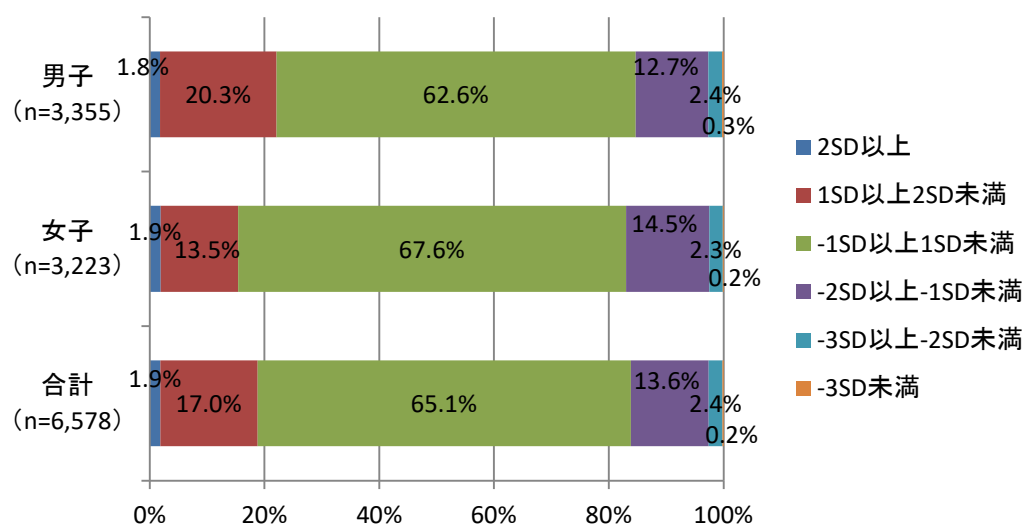
20%以上（肥満）の割合の推移



-20%以下（やせ）の割合の推移

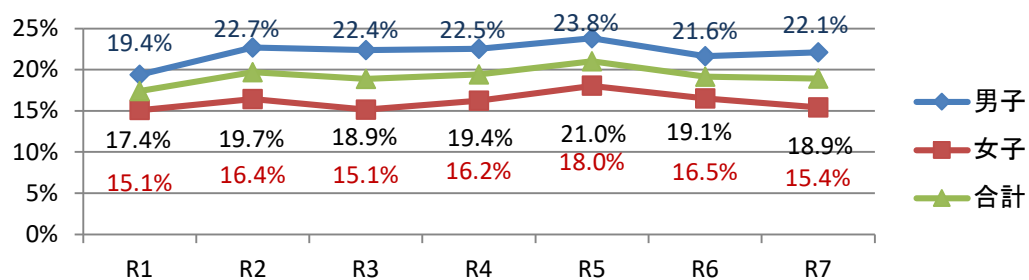


② BMI 分類 (Zスコア)

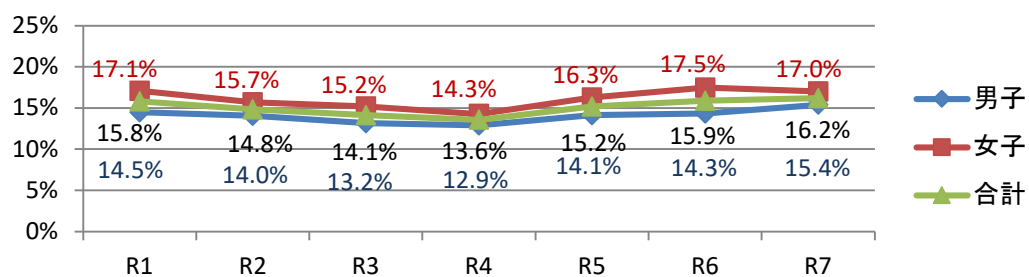


	2SD 以上		1SD 以上 2SD 未満		-1SD 以上 1SD 未満		-2SD 以上 -1SD 未満		-3SD 以上 -2SD 未満		-3SD 未満		合計	
男子	60	1.8%	681	20.3%	2,100	62.6%	425	12.7%	80	2.4%	9	0.3%	3,355	100.0%
女子	62	1.9%	434	13.5%	2,180	67.6%	467	14.5%	75	2.3%	5	0.2%	3,223	100.0%
合計	122	1.9%	1,115	17.0%	4,280	65.1%	892	13.6%	155	2.4%	14	0.2%	6,578	100.0%

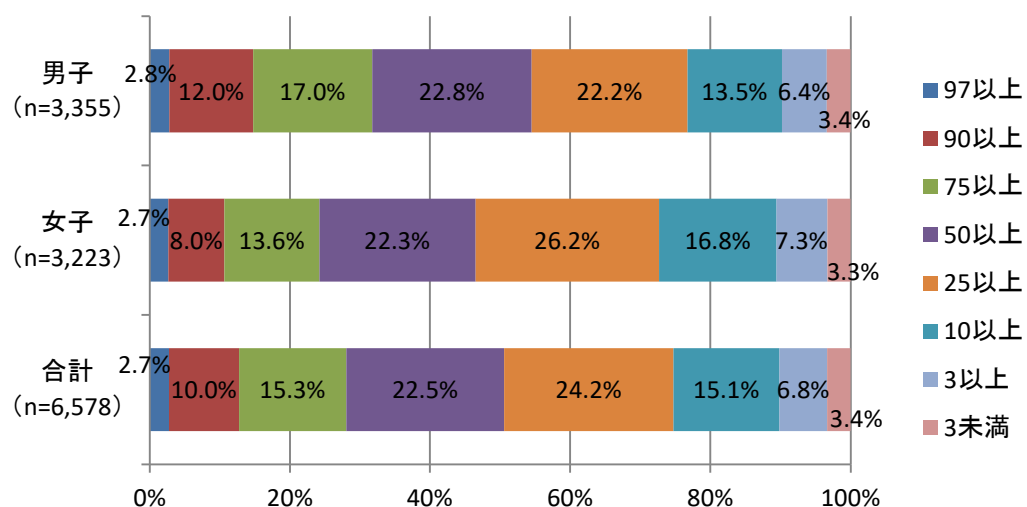
1SD 以上の割合の推移



-1SD 未満の割合の推移

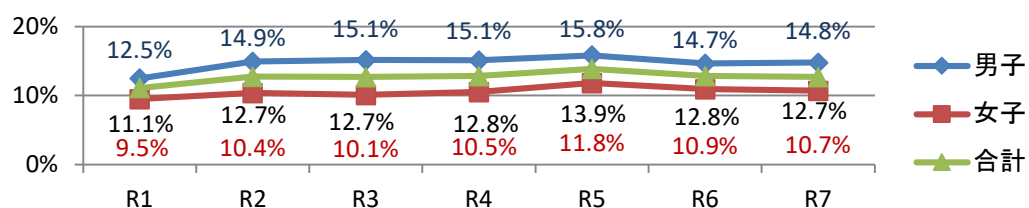


③ BMI 分類（パーセンタイル）

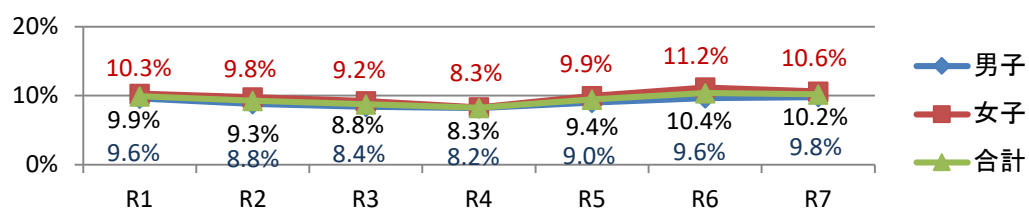


	男子		女子		合計	
97 以上	94	2.8%	86	2.7%	180	2.7%
90 以上	402	12.0%	257	8.0%	659	10.0%
75 以上	569	17.0%	438	13.6%	1,007	15.3%
50 以上	764	22.8%	718	22.3%	1,482	22.5%
25 以上	746	22.2%	843	26.2%	1,589	24.2%
10 以上	452	13.5%	540	16.8%	992	15.1%
3 以上	214	6.4%	234	7.3%	448	6.8%
3 未満	114	3.4%	107	3.3%	221	3.4%
合計	3,355	100.0%	3,223	100.0%	6,578	100.0%

90 以上の割合の推移



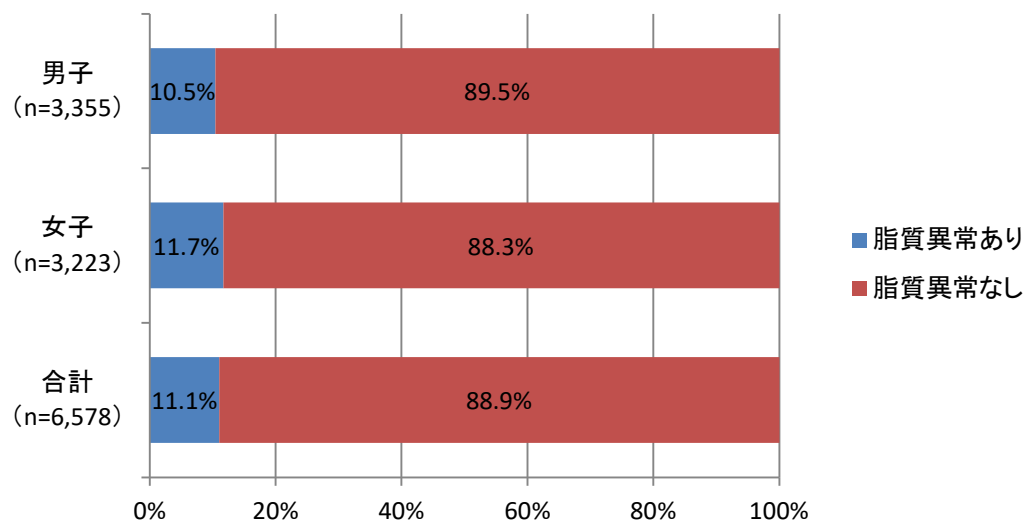
10 未満の割合の推移



3 血液検査の状況

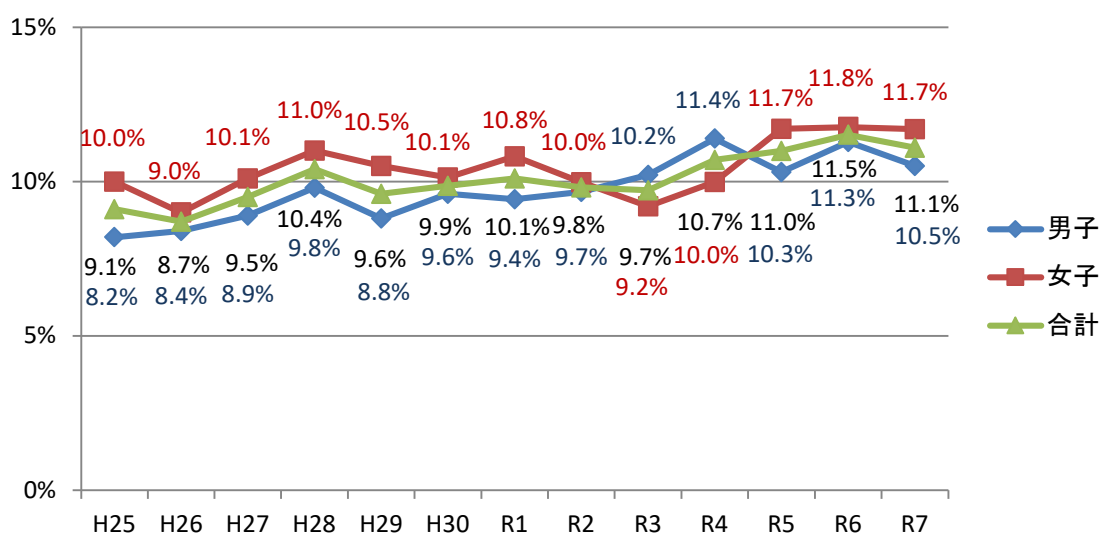
3-1 脂質（総コレステロール、LDL コレステロール、HDL コレステロール、中性脂肪、Non-HDL コレステロール）

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）

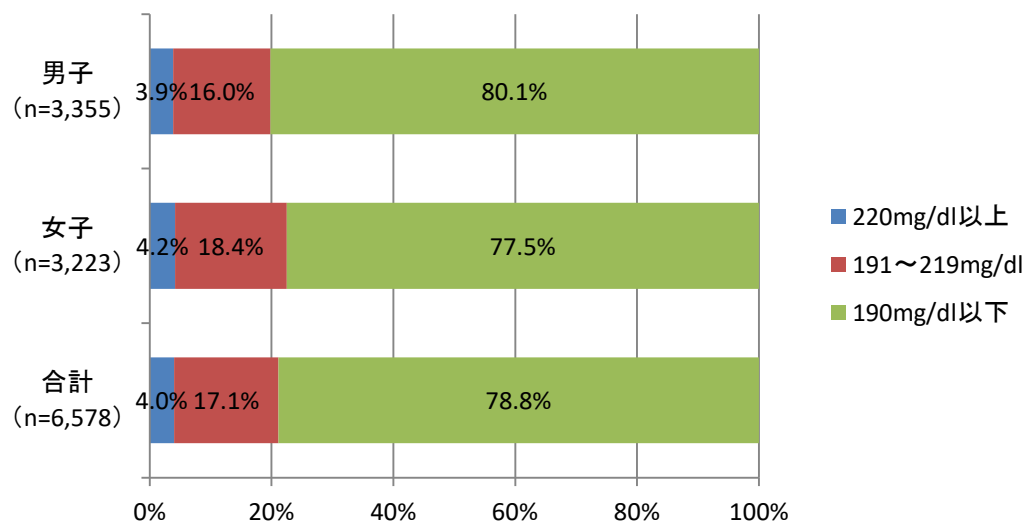


	脂質異常あり		脂質異常なし		合計	
男子	351	10.5%	3,004	89.5%	3,355	100.0%
女子	377	11.7%	2,846	88.3%	3,223	100.0%
合計	728	11.1%	5,850	88.9%	6,578	100.0%

脂質異常ありの割合の推移

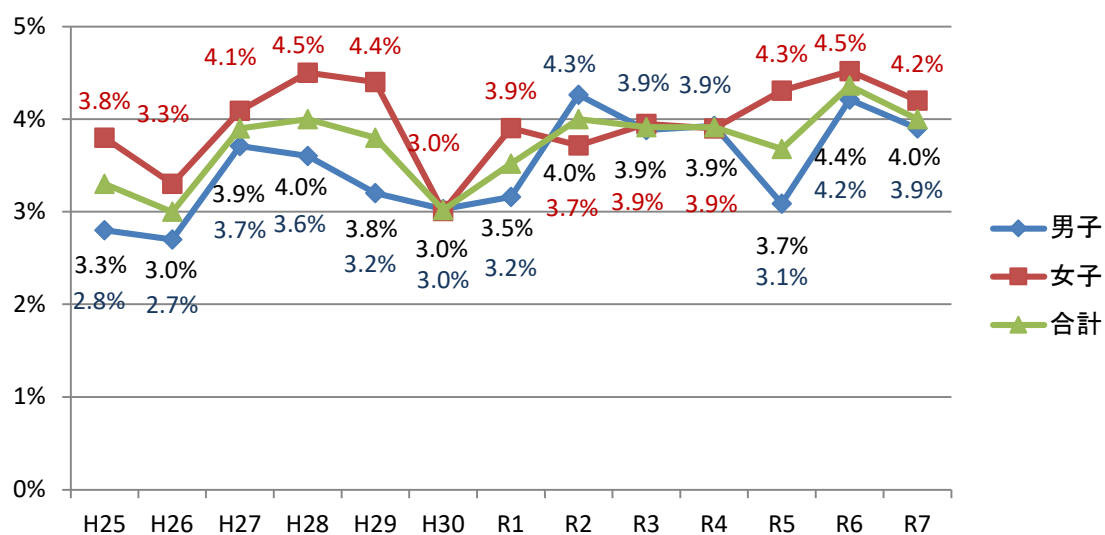


② 総コレステロール

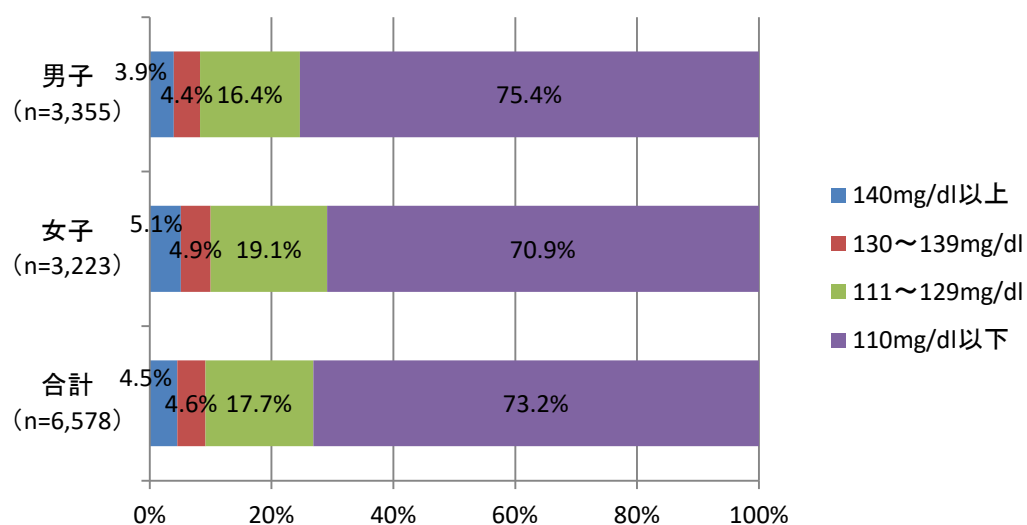


	220mg/dl 以上		191~219mg/dl		190mg/dl 以下		合計	
男子	130	3.9%	536	16.0%	2,689	80.1%	3,355	100.0%
女子	134	4.2%	592	18.4%	2,497	77.5%	3,223	100.0%
合計	264	4.0%	1,128	17.1%	5,186	78.8%	6,578	100.0%

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

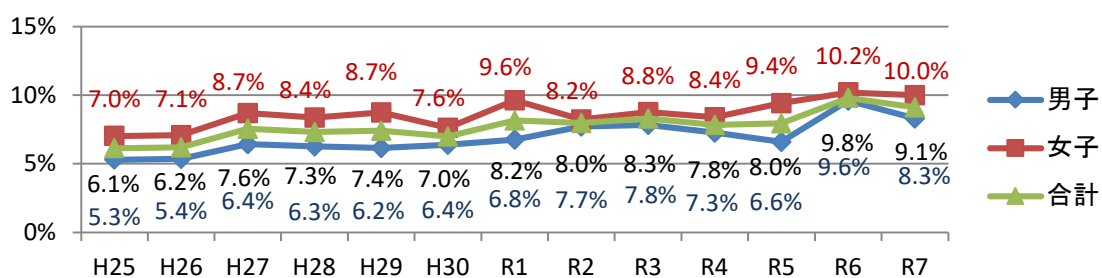


③ LDL コレステロール

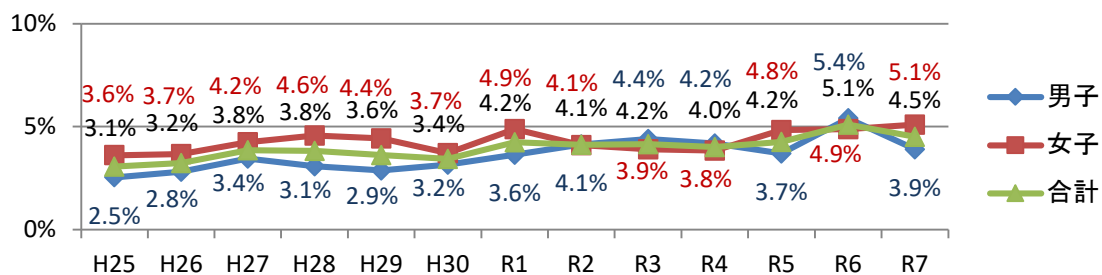


	140mg/dl 以上		130～ 139mg/dl		111～ 129mg/dl		110mg/dl 以下		合計	
男子	132	3.9%	146	4.4%	549	16.4%	2,528	75.4%	3,355	100.0%
女子	165	5.1%	158	4.9%	616	19.1%	2,284	70.9%	3,223	100.0%
合計	297	4.5%	304	4.6%	1,165	17.7%	4,812	73.2%	6,578	100.0%

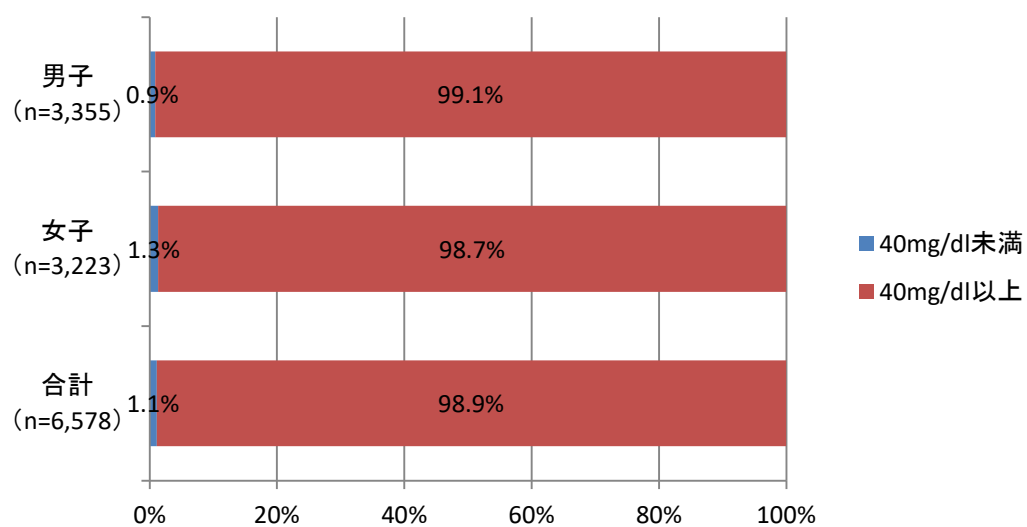
LDL コレステロール 基準値を超える（130mg/dl 以上）者の割合の推移



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

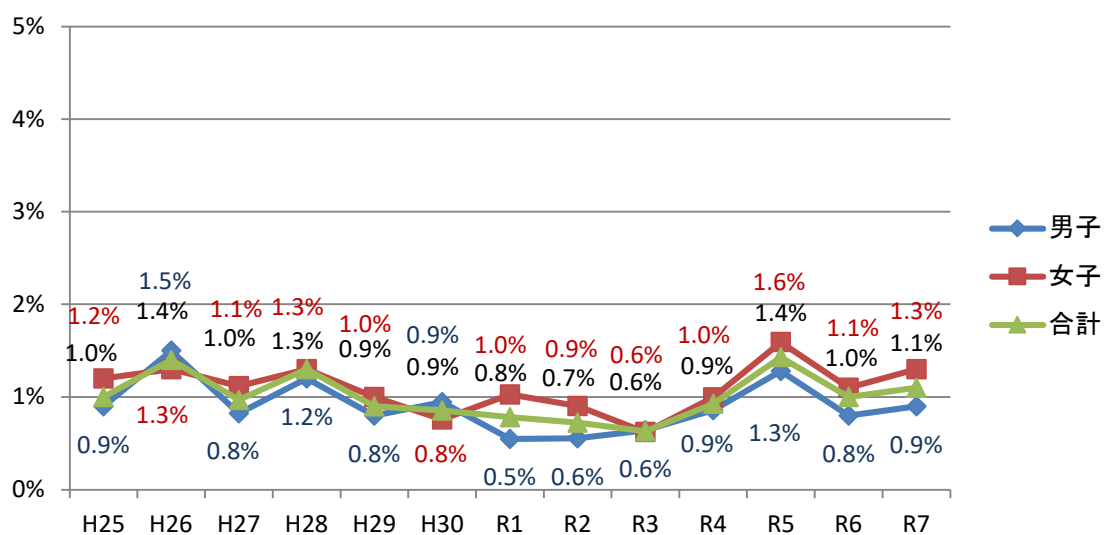


④ HDL コレステロール

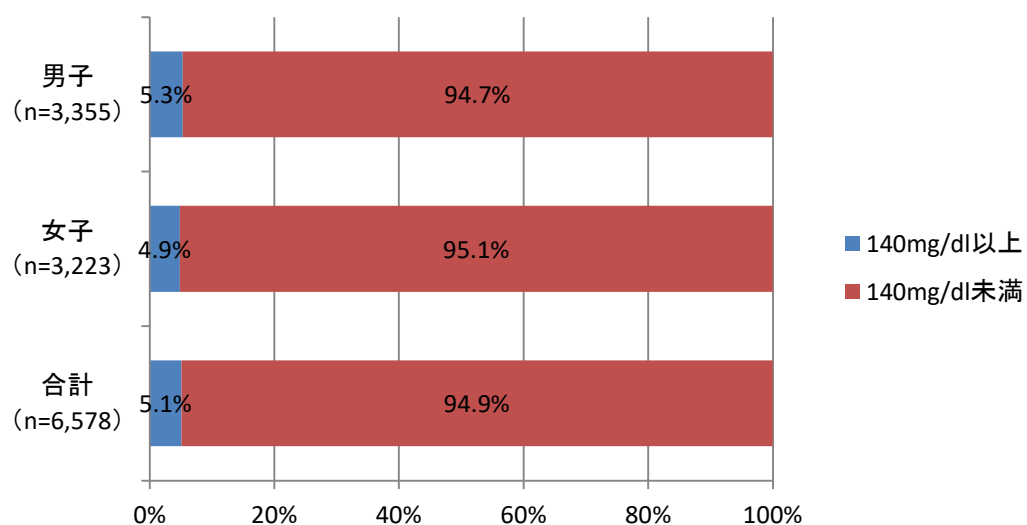


	40mg/dl 未満		40mg/dl 以上		合計	
男子	30	0.9%	3,325	99.1%	3,355	100.0%
女子	43	1.3%	3,180	98.7%	3,223	100.0%
合計	73	1.1%	6,505	98.9%	6,578	100.0%

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

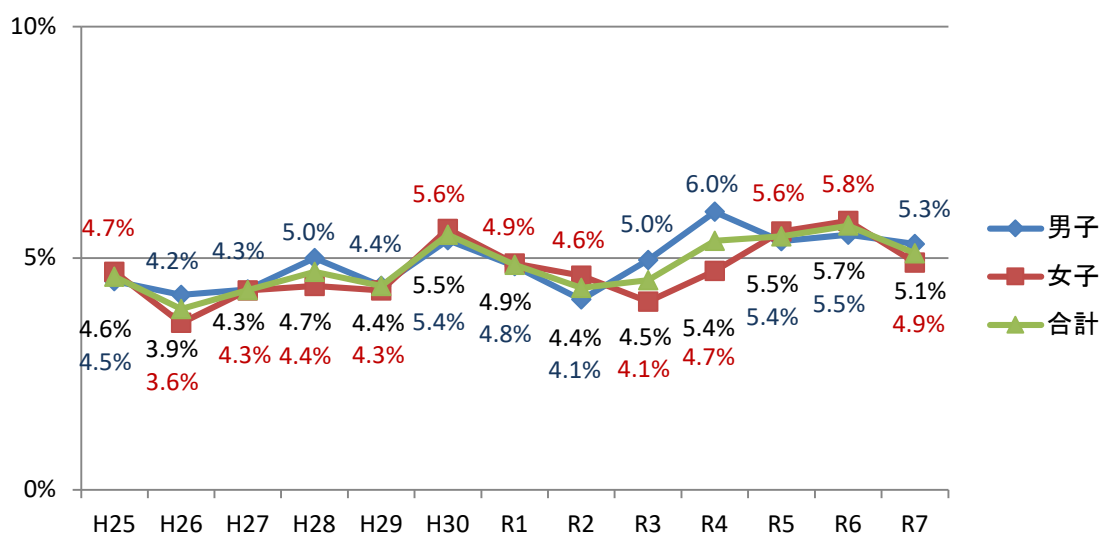


⑤ 中性脂肪

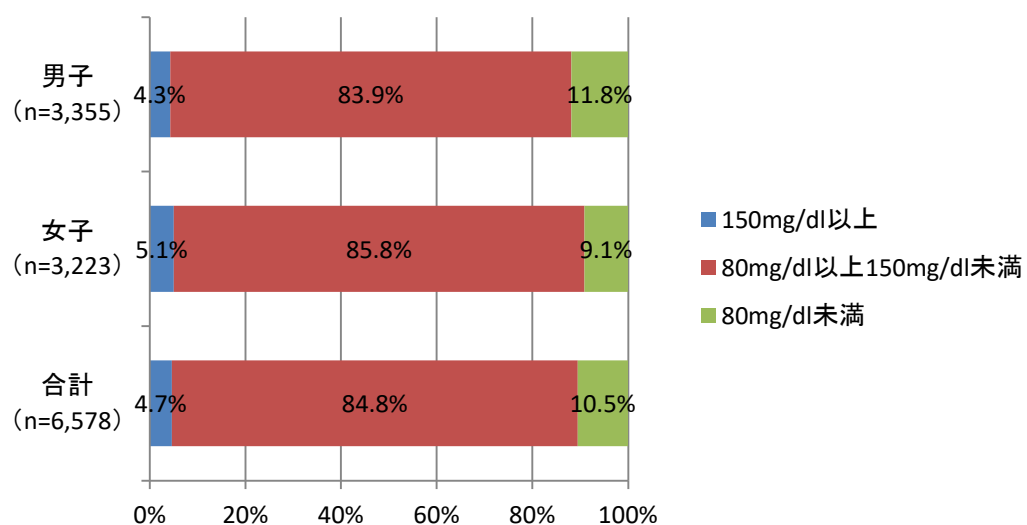


	140mg/dl 以上		140mg/dl 未満		合計	
男子	178	5.3%	3,177	94.7%	3,355	100.0%
女子	157	4.9%	3,066	95.1%	3,223	100.0%
合計	335	5.1%	6,243	94.9%	6,578	100.0%

中性脂肪 基準値を超える（140mg/dl 以上）者の割合の推移

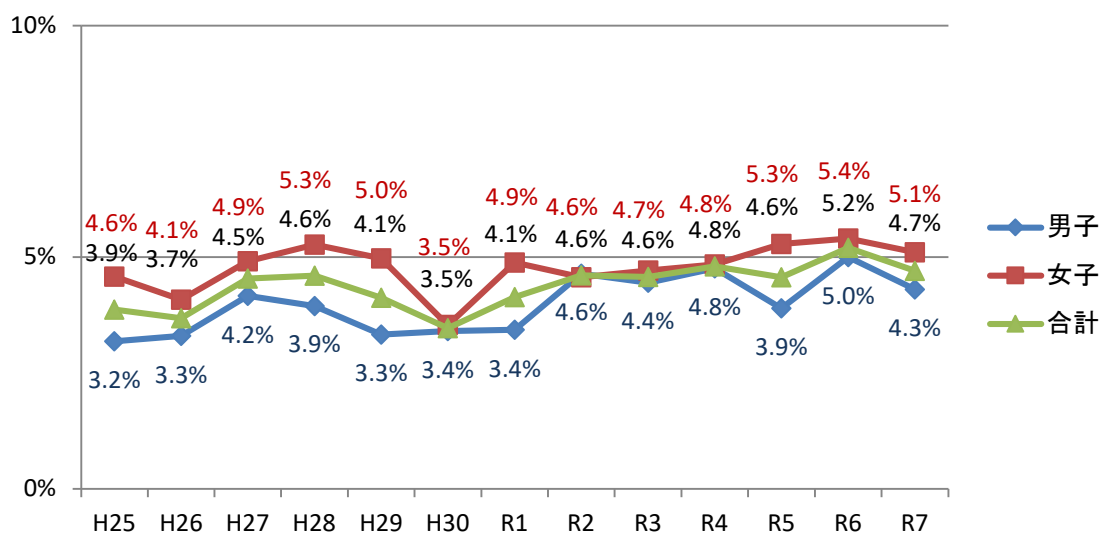


⑥ Non-HDL コレステロール

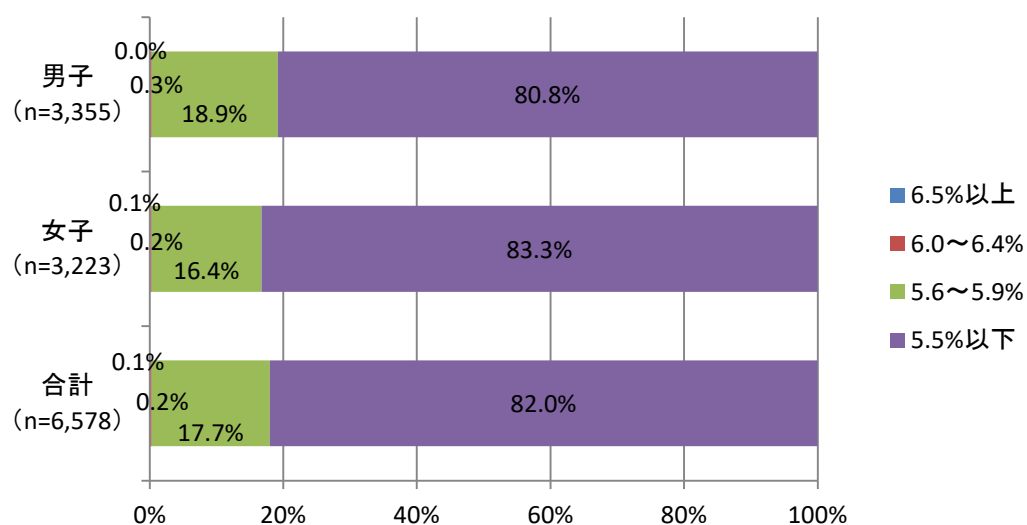


	150mg/dl 以上		80mg/dl 以上 150mg/dl 未満		80mg/dl 未満		合計	
男子	144	4.3%	2,814	83.9%	397	11.8%	3,355	100.0%
女子	163	5.1%	2,766	85.8%	294	9.1%	3,223	100.0%
合計	307	4.7%	5,580	84.8%	691	10.5%	6,578	100.0%

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

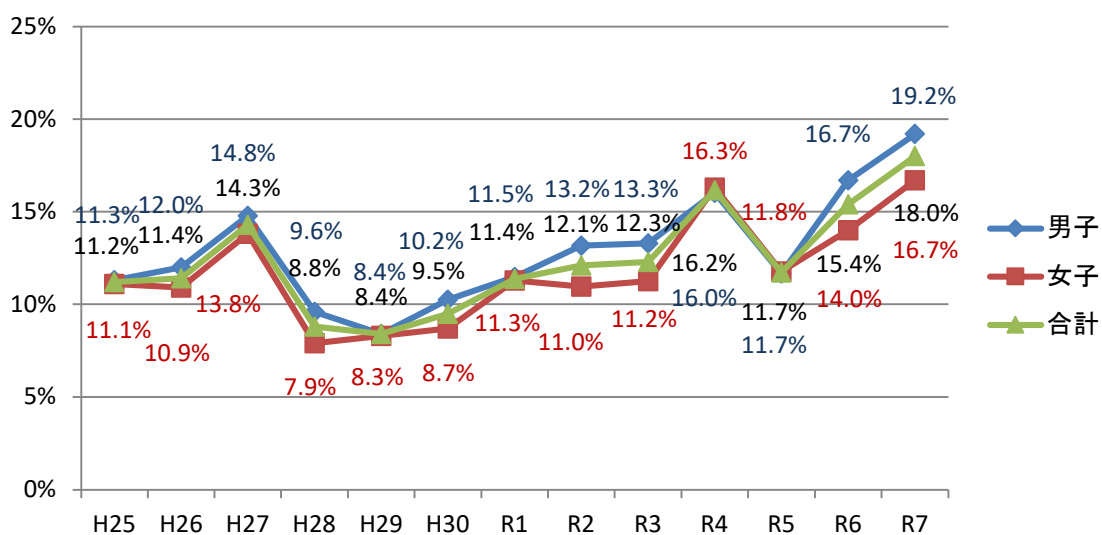


3-2 HbA1c



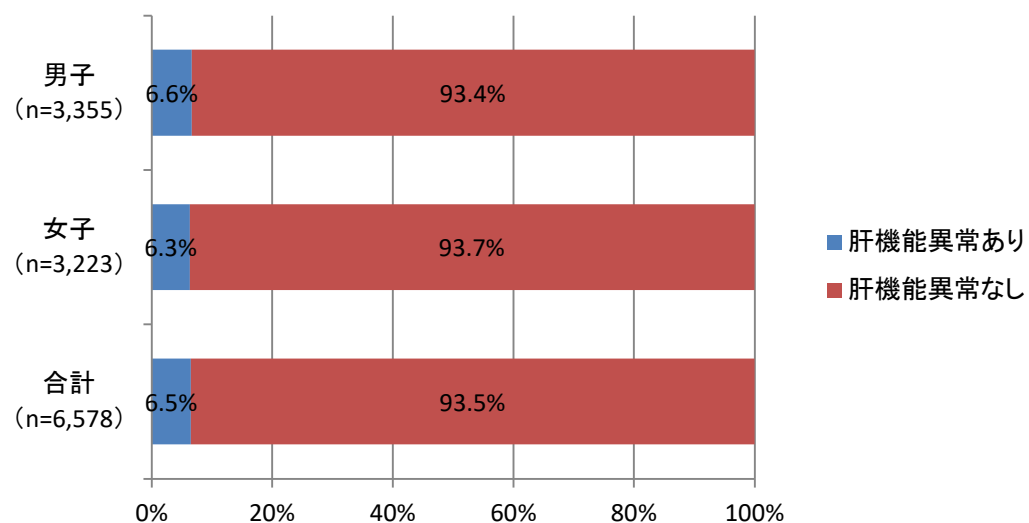
	6.5%以上		6.0～6.4%		5.6～5.9%		5.5%以下		合計	
男子	1	0.0%	9	0.3%	633	18.9%	2,712	80.8%	3,355	100.0%
女子	3	0.1%	7	0.2%	529	16.4%	2,684	83.3%	3,223	100.0%
合計	4	0.1%	16	0.2%	1,162	17.7%	5,396	82.0%	6,578	100.0%

HbA1c 5.6%以上の割合の推移



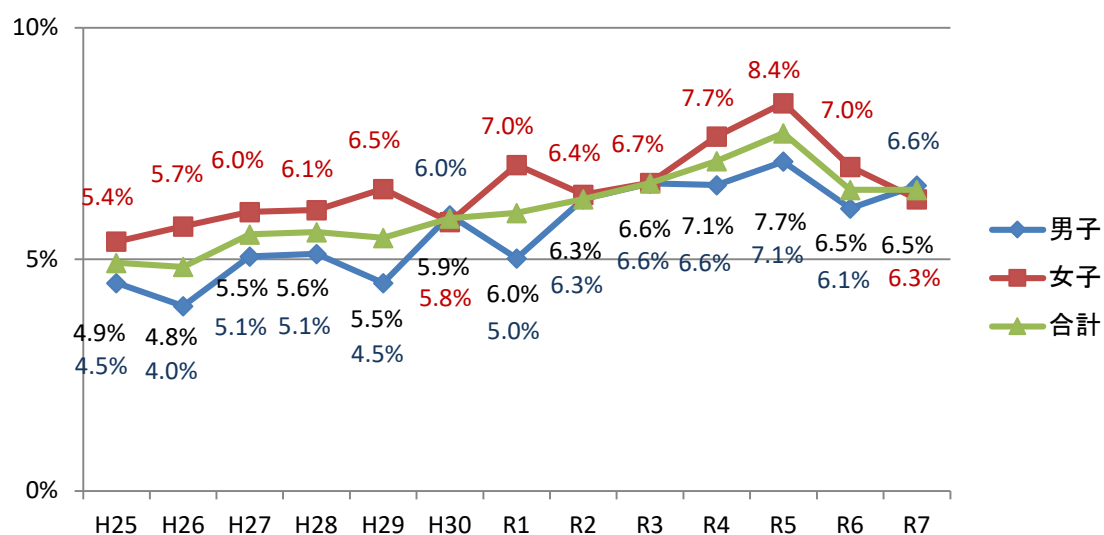
3-3 肝機能、脂肪肝（AST、ALT、 γ -GTP）

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）

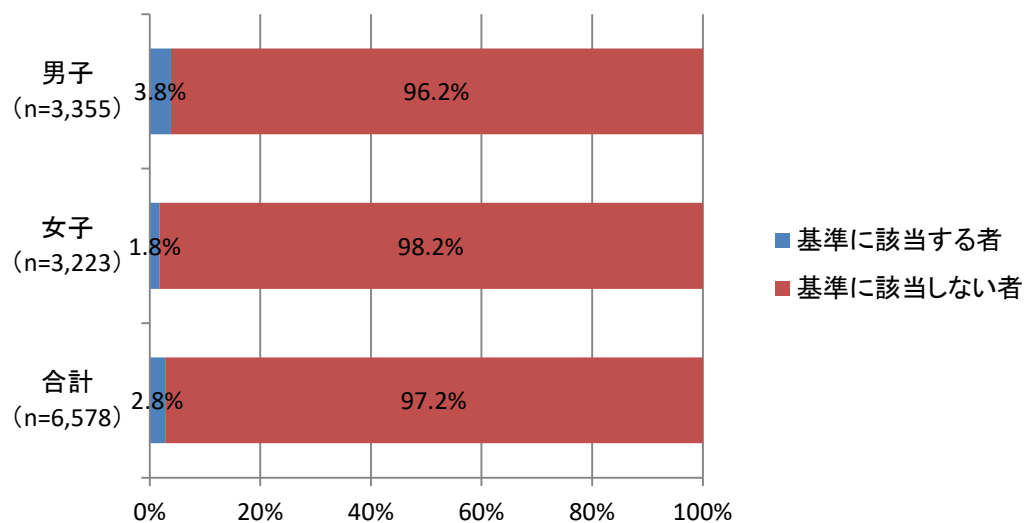


	肝機能異常あり		肝機能異常なし		合計	
男子	223	6.6%	3,132	93.4%	3,355	100.0%
女子	204	6.3%	3,019	93.7%	3,223	100.0%
合計	427	6.5%	6,151	93.5%	6,578	100.0%

肝機能異常ありの割合の推移

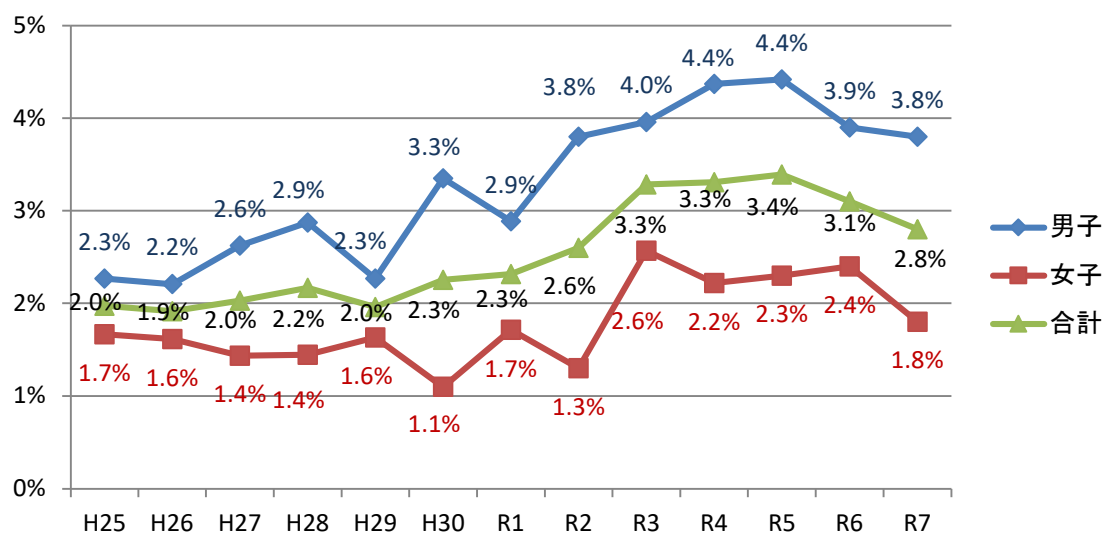


② 脂肪肝（非アルコール性脂肪性肝疾患：ALT の異常かつ AST/ALT< 1、または、 γ -GTP の異常かつ AST/ALT< 1 の基準に該当するもの）

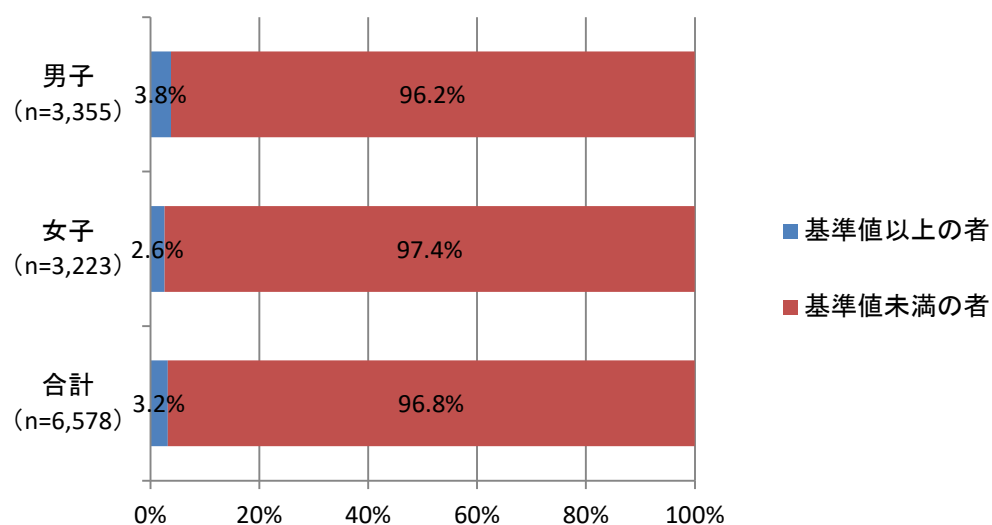


	基準に該当する者		基準に該当しない者		合計	
男子	128	3.8%	3,227	96.2%	3,355	100.0%
女子	58	1.8%	3,165	98.2%	3,223	100.0%
合計	186	2.8%	6,392	97.2%	6,578	100.0%

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

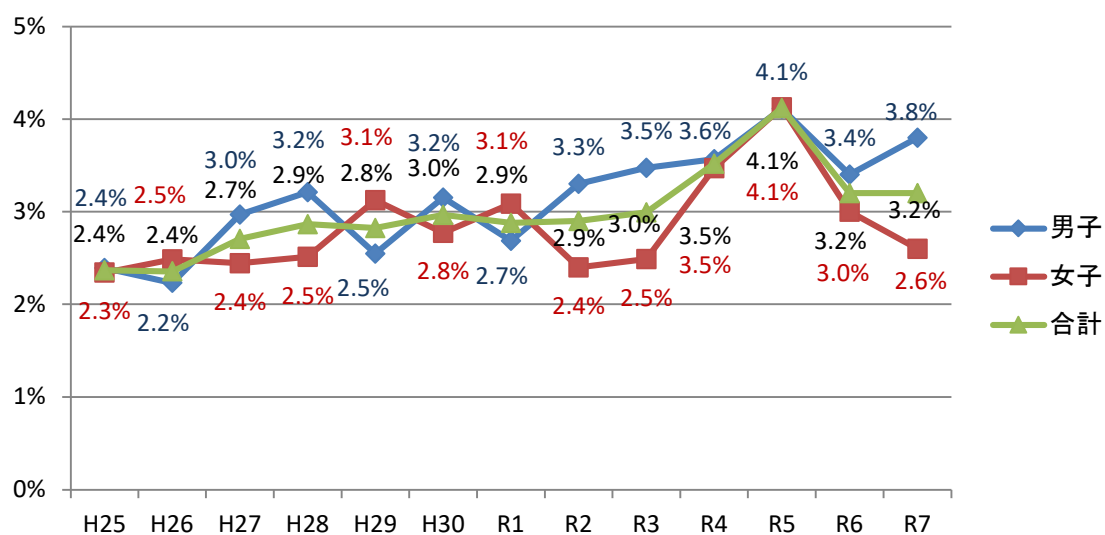


③ AST

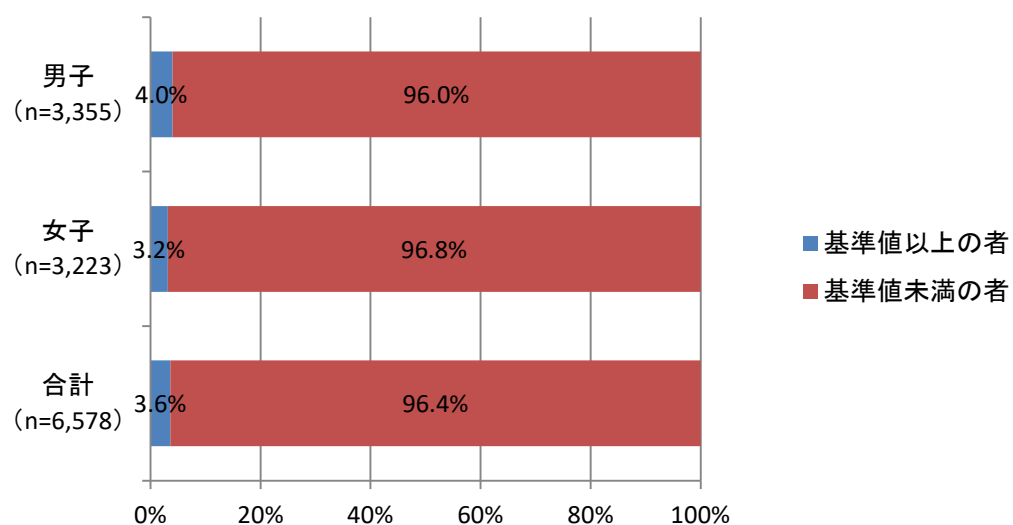


	基準値以上の者		基準値未満の者		合計	
男子	126	3.8%	3,229	96.2%	3,355	100.0%
女子	84	2.6%	3,139	97.4%	3,223	100.0%
合計	210	3.2%	6,368	96.8%	6,578	100.0%

AST 基準値以上の者の割合の推移

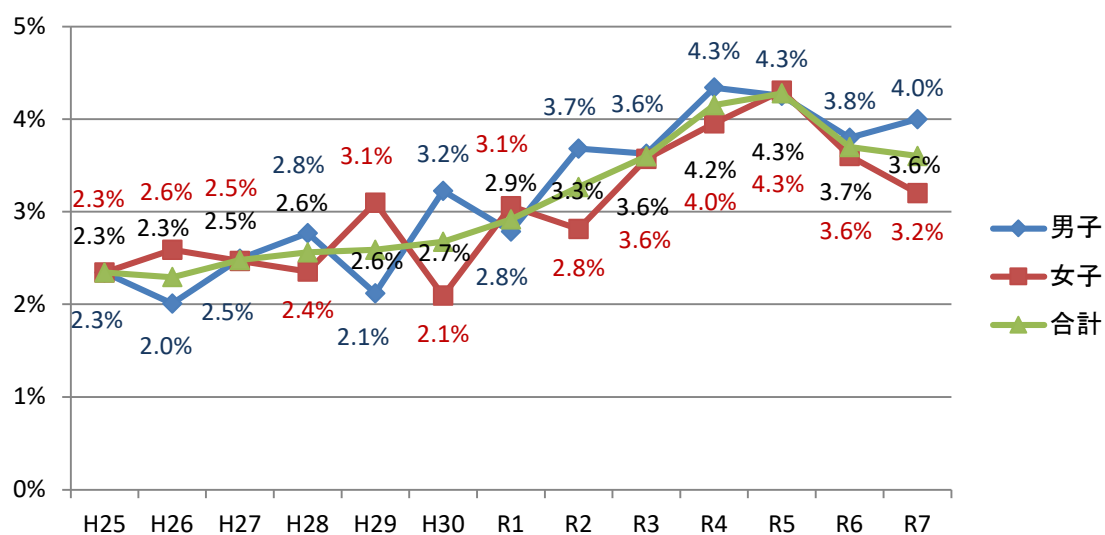


④ ALT

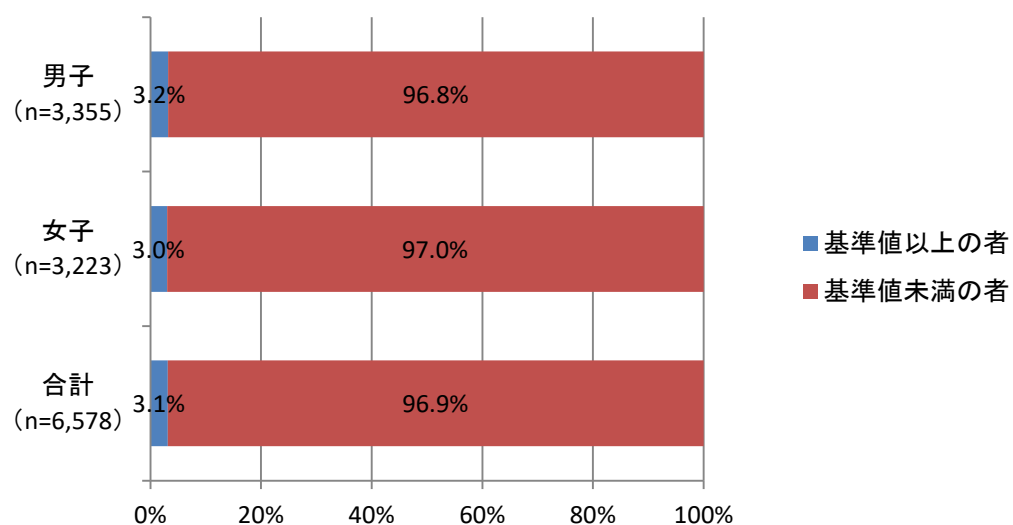


	基準値以上の者		基準値未満の者		合計	
男子	135	4.0%	3,220	96.0%	3,355	100.0%
女子	102	3.2%	3,121	96.8%	3,223	100.0%
合計	237	3.6%	6,341	96.4%	6,578	100.0%

ALT 基準値以上の者の割合の推移

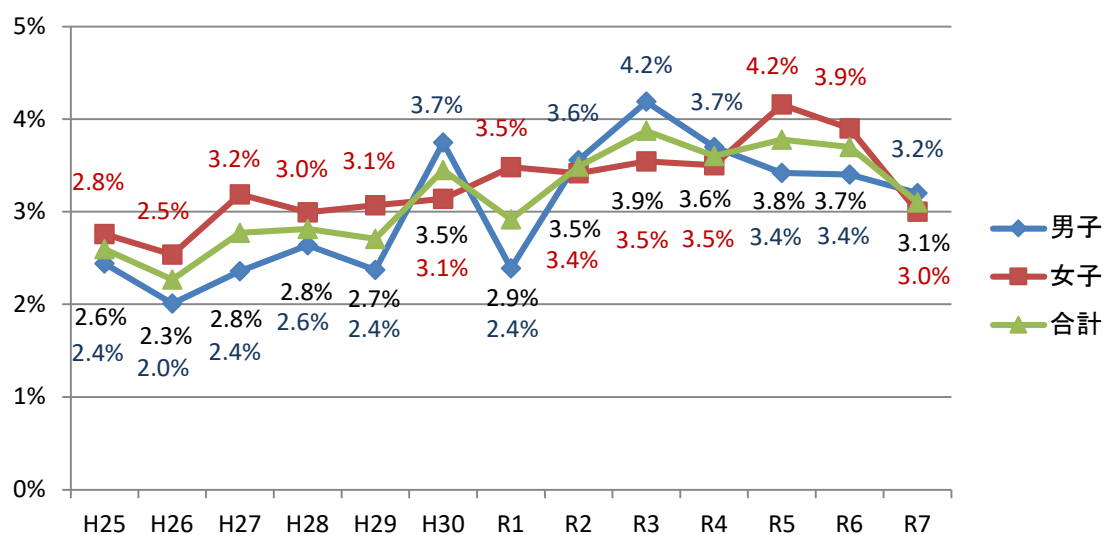


⑤ γ -GTP



	基準値以上の者		基準値未満の者		合計	
男子	107	3.2%	3,248	96.8%	3,355	100.0%
女子	98	3.0%	3,125	97.0%	3,223	100.0%
合計	205	3.1%	6,373	96.9%	6,578	100.0%

γ -GTP 基準値以上の者の割合の推移



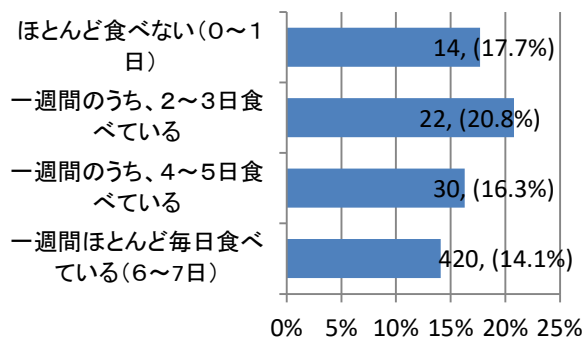
4. 生活習慣と肥満の関係

生活習慣と肥満傾向（肥満度 20%以上）の割合

単位：人（%）

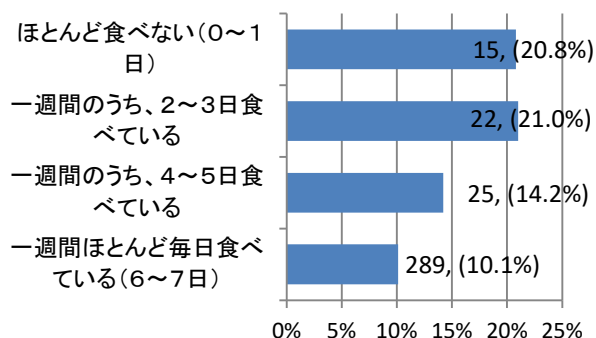
朝食の摂取

男子



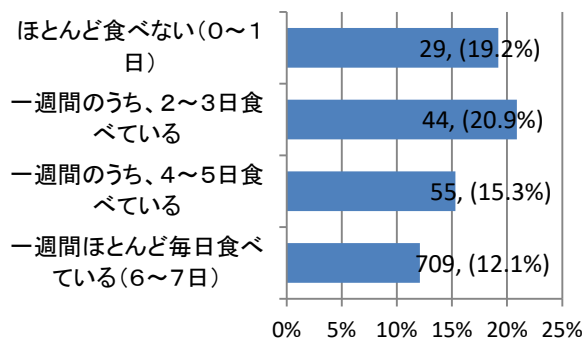
p=0.176

女子



p<0.001

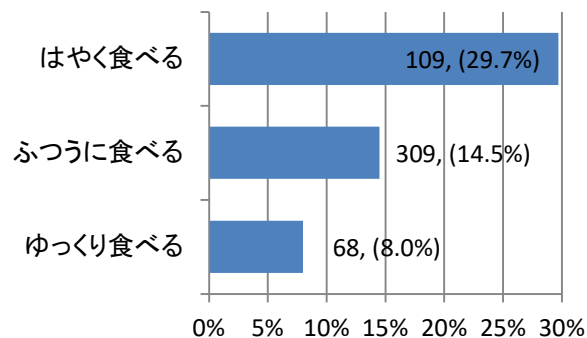
合計



p<0.001

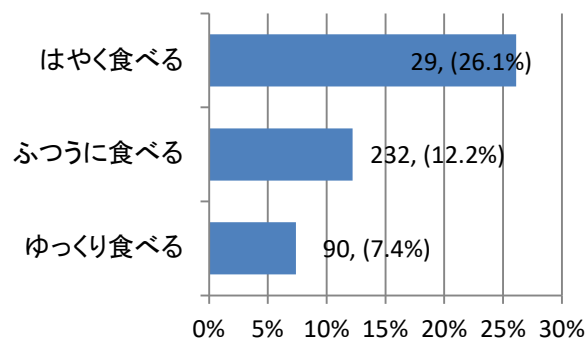
食べるはやさ

男子



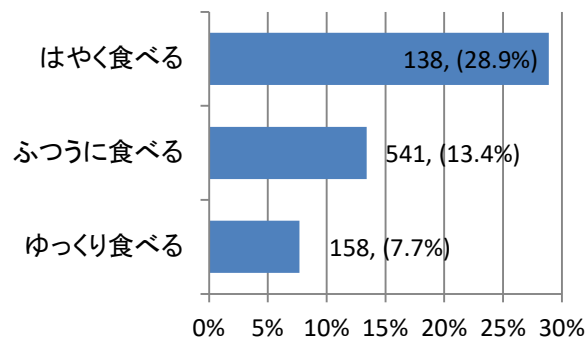
p<0.001

女子



p<0.001

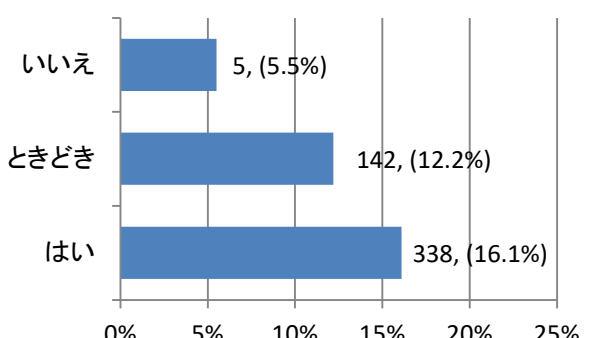
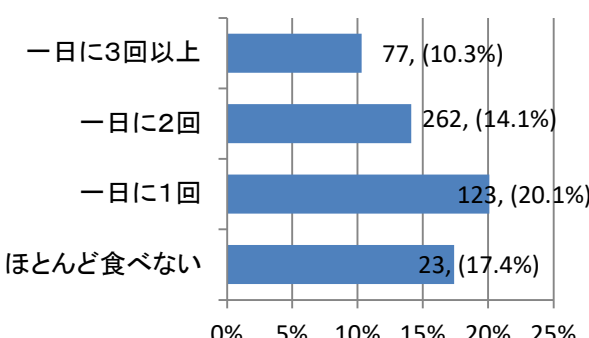
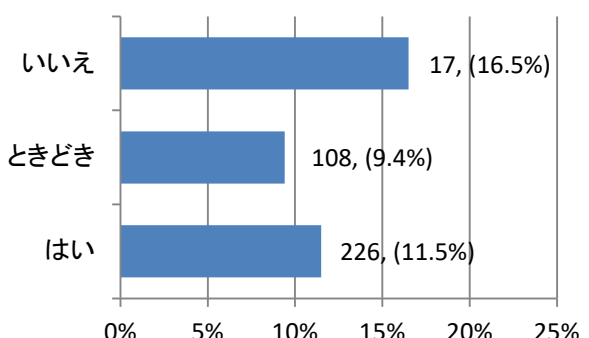
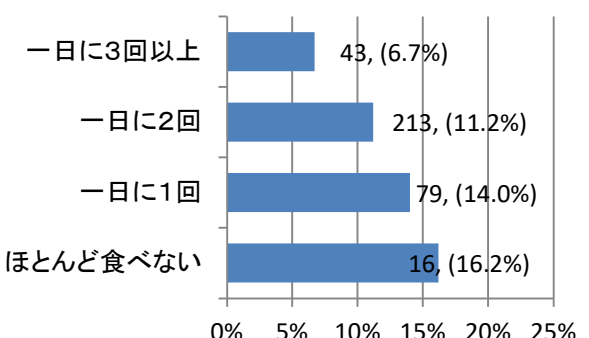
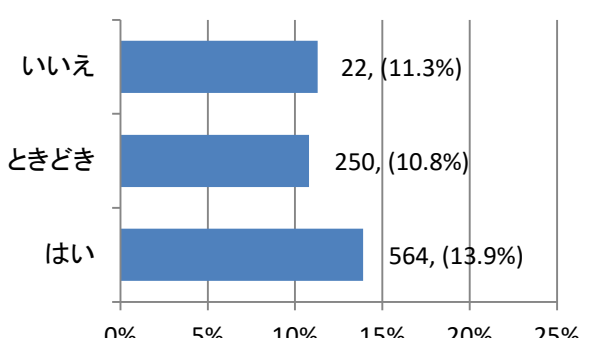
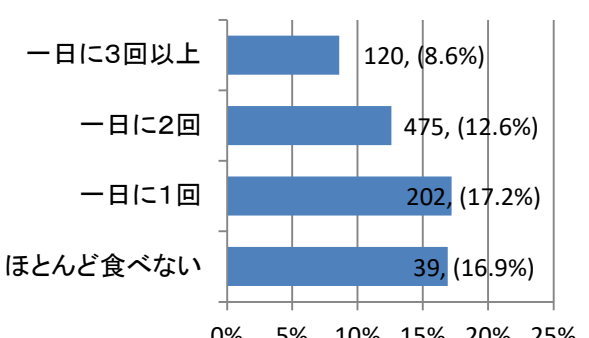
合計



p<0.001

生活習慣と肥満傾向（肥満度 20%以上）の割合

単位：人（%）

食べる量（いつもおなかいっぱい食べる）	野菜の摂取
男子  いいえ 5, (5.5%) ときどき 142, (12.2%) はい 338, (16.1%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p<0.001	男子  一日に3回以上 77, (10.3%) 一日に2回 262, (14.1%) 一日に1回 123, (20.1%) ほとんど食べない 23, (17.4%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p<0.001
女子  いいえ 17, (16.5%) ときどき 108, (9.4%) はい 226, (11.5%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.035	女子  一日に3回以上 43, (6.7%) 一日に2回 213, (11.2%) 一日に1回 79, (14.0%) ほとんど食べない 16, (16.2%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p<0.001
合計  いいえ 22, (11.3%) ときどき 250, (10.8%) はい 564, (13.9%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.002	合計  一日に3回以上 120, (8.6%) 一日に2回 475, (12.6%) 一日に1回 202, (17.2%) ほとんど食べない 39, (16.9%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p<0.001

生活習慣と肥満傾向（肥満度 20%以上）の割合

単位：人（%）

果物の摂取	加糖飲料の摂取
男子 一日に3回以上 13, (14.9%) 一日に2回 31, (10.5%) 一日に1回 194, (13.1%) ほとんど食べない 247, (16.6%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.009	男子 ほとんど飲まない 96, (14.2%) 一週間のうち、1～2回 170, (14.4%) 一週間のうち、3～4回 97, (14.5%) 毎日1回 74, (13.9%) 毎日2回以上 48, (16.4%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.900
女子 一日に3回以上 5, (8.3%) 一日に2回 37, (11.9%) 一日に1回 141, (9.7%) ほとんど食べない 167, (12.1%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.176	女子 ほとんど飲まない 76, (9.6%) 一週間のうち、1～2回 114, (10.0%) 一週間のうち、3～4回 79, (12.7%) 毎日1回 58, (12.0%) 毎日2回以上 24, (13.0%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.217
合計 一日に3回以上 18, (12.2%) 一日に2回 68, (11.2%) 一日に1回 335, (11.4%) ほとんど食べない 414, (14.4%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.004	合計 ほとんど飲まない 172, (11.7%) 一週間のうち、1～2回 284, (12.2%) 一週間のうち、3～4回 176, (13.7%) 毎日1回 132, (13.0%) 毎日2回以上 72, (15.1%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.262

生活習慣と肥満傾向（肥満度 20%以上）の割合

単位：人（%）

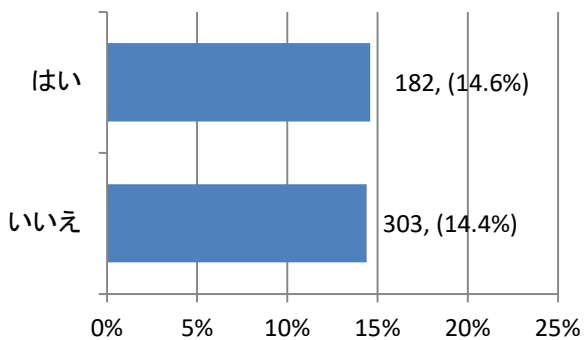
夕食後のおやつの摂取	孤食
男子 ほとんど食べない(0~1日) 220, (14.0%) 一週間のうち、2~3日食べている 140, (16.4%) 一週間のうち、4~5日食べている 63, (14.3%) 一週間ほとんど毎日食べている(6~7日) 62, (12.8%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.261	男子 一週間のうち、4回以上ある 16, (21.3%) 一週間のうち、2~3回ある 14, (10.1%) 一週間のうち、1回ある 27, (14.6%) ほとんどない 429, (14.5%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.176
女子 ほとんど食べない(0~1日) 147, (10.4%) 一週間のうち、2~3日食べている 108, (12.6%) 一週間のうち、4~5日食べている 54, (12.6%) 一週間ほとんど毎日食べている(6~7日) 42, (8.0%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.033	女子 一週間のうち、4回以上ある 6, (10.3%) 一週間のうち、2~3回ある 18, (15.7%) 一週間のうち、1回ある 13, (8.3%) ほとんどない 313, (10.8%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.287
合計 ほとんど食べない(0~1日) 367, (12.3%) 一週間のうち、2~3日食べている 248, (14.5%) 一週間のうち、4~5日食べている 117, (13.5%) 一週間ほとんど毎日食べている(6~7日) 104, (10.3%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.011	合計 一週間のうち、4回以上ある 22, (16.5%) 一週間のうち、2~3回ある 32, (12.6%) 一週間のうち、1回ある 40, (11.7%) ほとんどない 742, (12.7%) 0% 5% 10% 15% 20% 25% p=0.561

生活習慣と肥満傾向（肥満度 20%以上）の割合

単位：人（%）

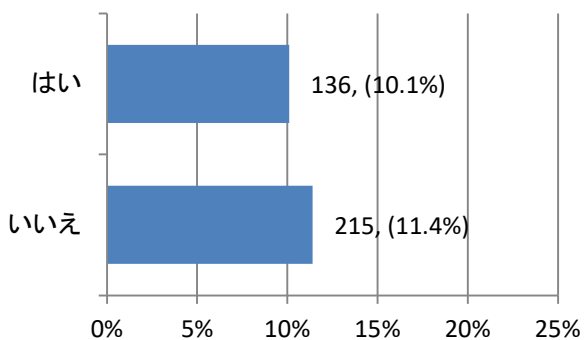
食事で気をつけていること：
まず野菜を食べる

男子



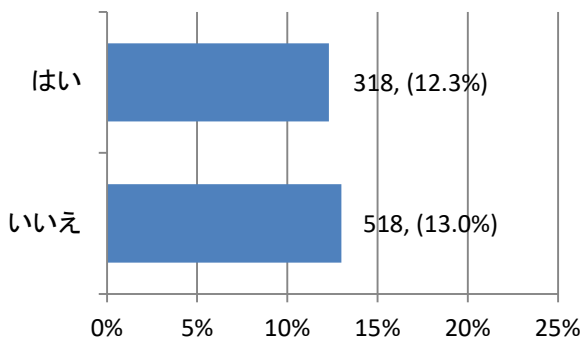
p=0.885

女子



p=0.240

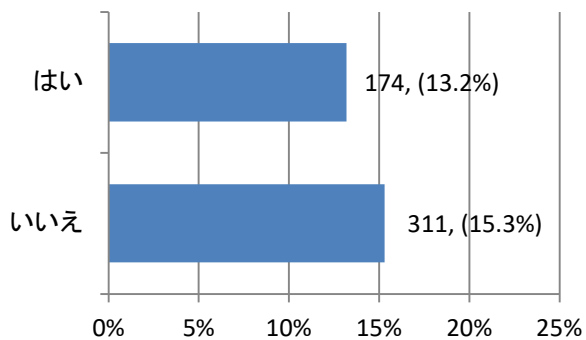
合計



p=0.387

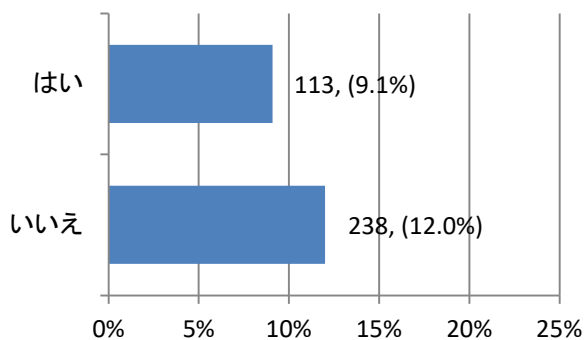
食事で気をつけていること：
赤・緑・黄の栄養バランスを考えて食べる

男子



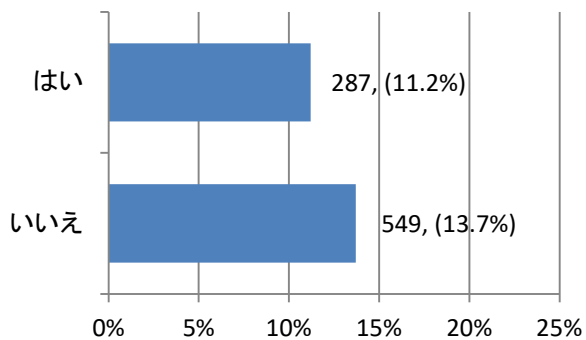
p=0.096

女子



p=0.009

合計



p=0.003

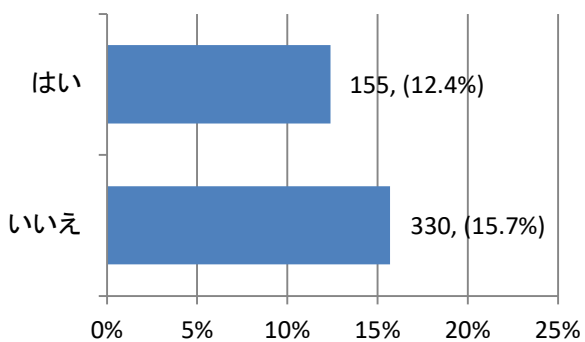
生活習慣と肥満傾向（肥満度 20%以上）の割合

単位：人（%）

食事で気をつけていること：

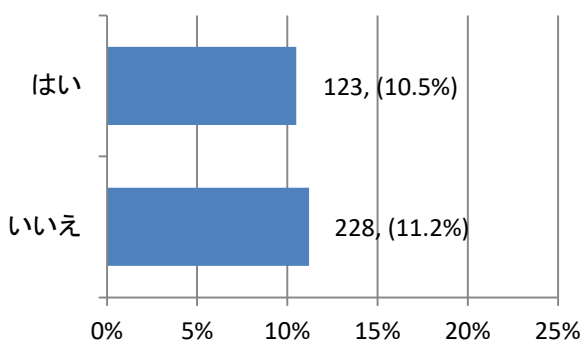
食事のときはテレビやスマホなどを消しておく

男子



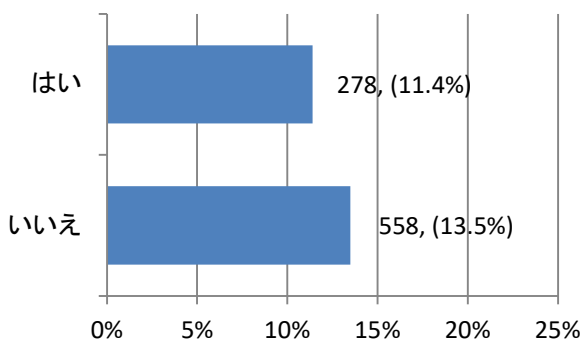
p=0.008

女子



p=0.537

合計

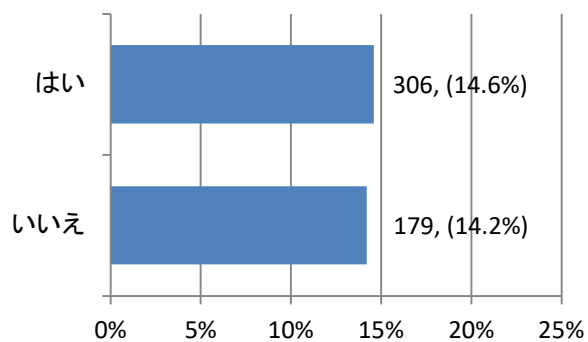


p=0.018

食事で気をつけていること：

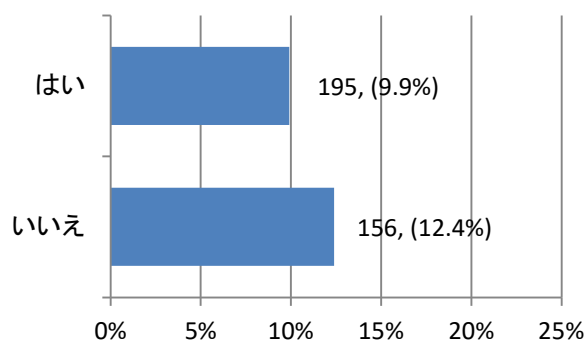
おかしやスナック菓子を食べすぎない

男子



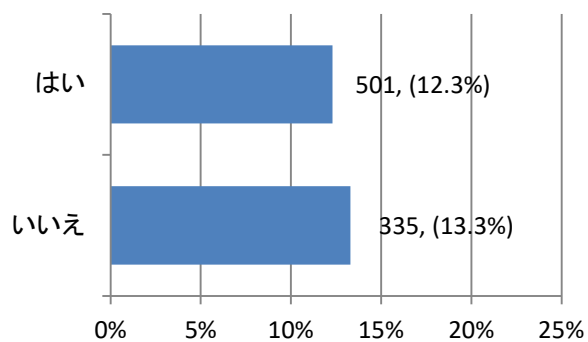
p=0.748

女子



p=0.027

合計



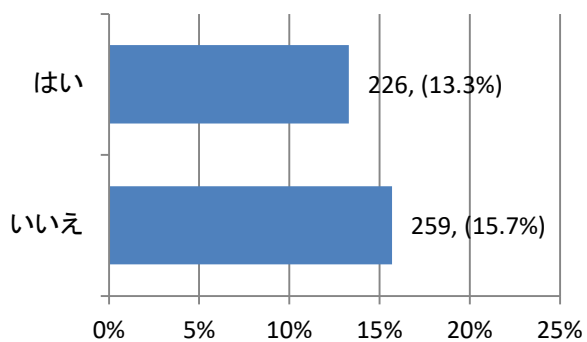
p=0.253

生活習慣と肥満傾向（肥満度 20%以上）の割合

単位：人（%）

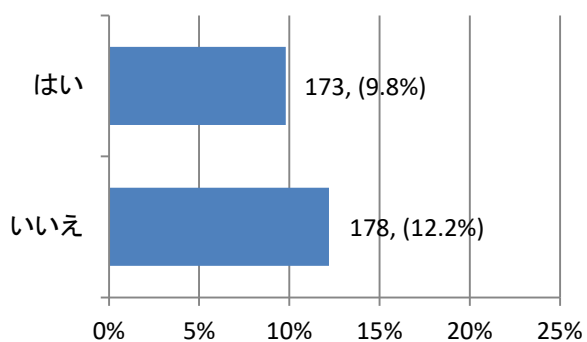
食事で気をつけていること：
塩からいものを食べすぎない

男子



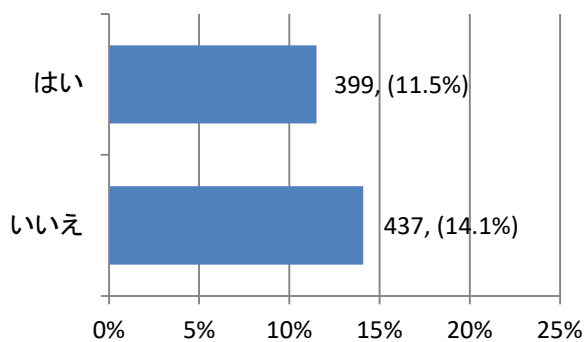
p=0.045

女子



p=0.027

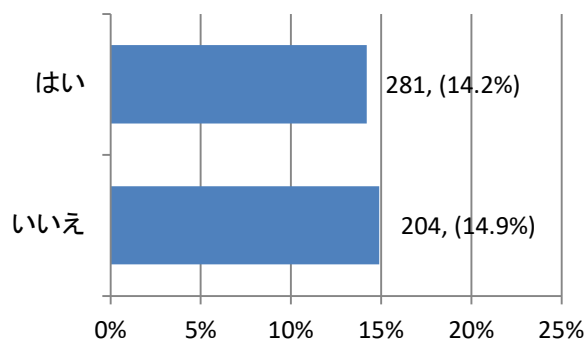
合計



p=0.002

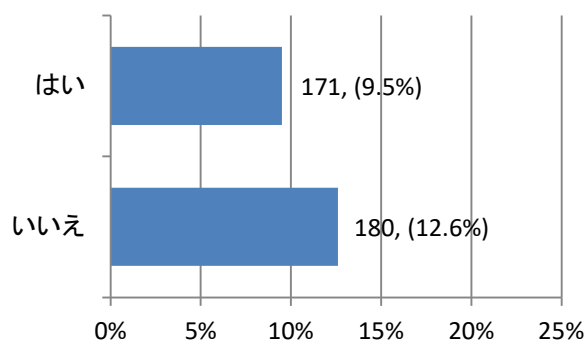
食事で気をつけていること：
肉も魚もバランスよく食べる

男子



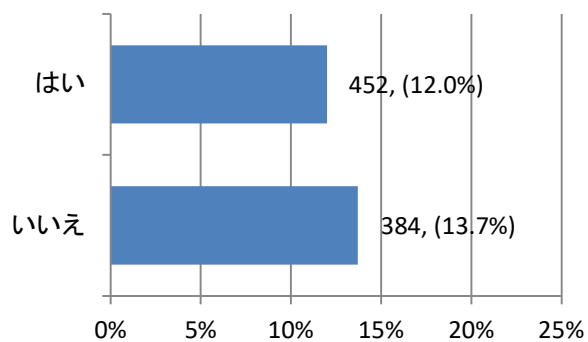
p=0.535

女子



p=0.006

合計



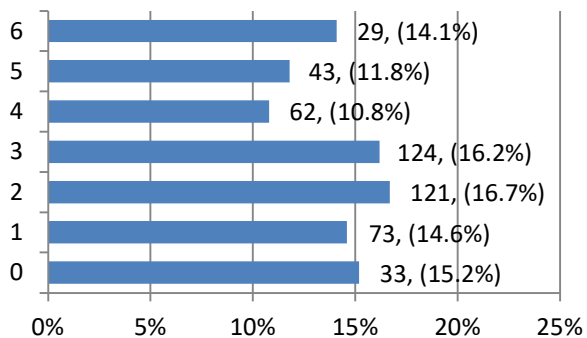
p=0.034

生活習慣と肥満傾向（肥満度 20%以上）の割合

単位：人（%）

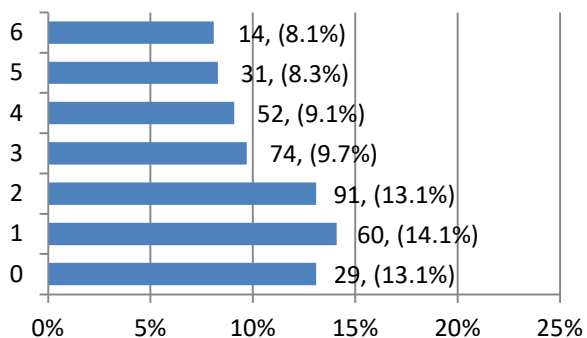
食事で気をつけていること： 回答数

男子



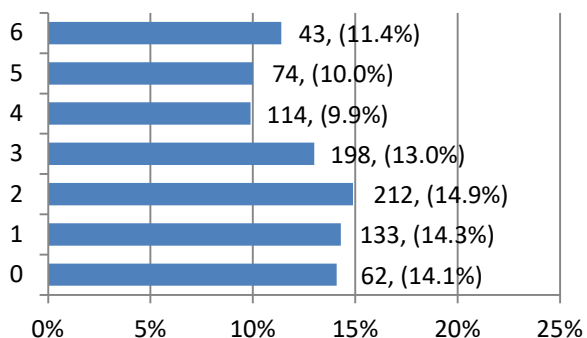
p=0.037

女子



p=0.015

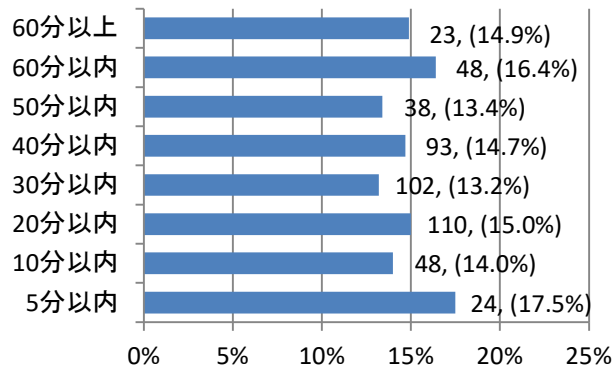
合計



p<0.001

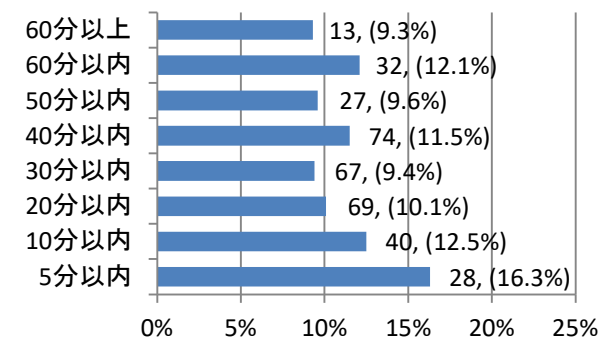
通学時の徒歩時間（往復）

男子



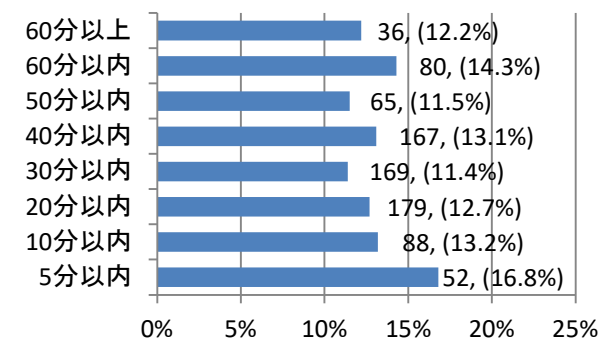
p=0.842

女子



p=0.215

合計



p=0.216

生活習慣と肥満傾向（肥満度 20%以上）の割合

単位：人（%）

スポーツへの参加	情報メディア等の利用時間（ゲーム、スマホ、テレビなど）																								
男子 <table><tr><th>回答</th><th>人数</th><th>割合</th></tr><tr><td>はい</td><td>300</td><td>13.8%</td></tr><tr><td>いいえ</td><td>186</td><td>15.8%</td></tr></table> p=0.012	回答	人数	割合	はい	300	13.8%	いいえ	186	15.8%	男子 <table><tr><th>利用時間</th><th>人数</th><th>割合</th></tr><tr><td>1時間未満</td><td>26</td><td>9.1%</td></tr><tr><td>1～2時間</td><td>118</td><td>11.3%</td></tr><tr><td>2～3時間</td><td>150</td><td>14.2%</td></tr><tr><td>3時間以上</td><td>191</td><td>20.0%</td></tr></table> p<0.001	利用時間	人数	割合	1時間未満	26	9.1%	1～2時間	118	11.3%	2～3時間	150	14.2%	3時間以上	191	20.0%
回答	人数	割合																							
はい	300	13.8%																							
いいえ	186	15.8%																							
利用時間	人数	割合																							
1時間未満	26	9.1%																							
1～2時間	118	11.3%																							
2～3時間	150	14.2%																							
3時間以上	191	20.0%																							
女子 <table><tr><th>回答</th><th>人数</th><th>割合</th></tr><tr><td>はい</td><td>156</td><td>10.1%</td></tr><tr><td>いいえ</td><td>195</td><td>11.6%</td></tr></table> p=0.165	回答	人数	割合	はい	156	10.1%	いいえ	195	11.6%	女子 <table><tr><th>利用時間</th><th>人数</th><th>割合</th></tr><tr><td>1時間未満</td><td>27</td><td>6.6%</td></tr><tr><td>1～2時間</td><td>98</td><td>8.8%</td></tr><tr><td>2～3時間</td><td>122</td><td>12.0%</td></tr><tr><td>3時間以上</td><td>104</td><td>15.4%</td></tr></table> p<0.001	利用時間	人数	割合	1時間未満	27	6.6%	1～2時間	98	8.8%	2～3時間	122	12.0%	3時間以上	104	15.4%
回答	人数	割合																							
はい	156	10.1%																							
いいえ	195	11.6%																							
利用時間	人数	割合																							
1時間未満	27	6.6%																							
1～2時間	98	8.8%																							
2～3時間	122	12.0%																							
3時間以上	104	15.4%																							
合計 <table><tr><th>回答</th><th>人数</th><th>割合</th></tr><tr><td>はい</td><td>456</td><td>12.3%</td></tr><tr><td>いいえ</td><td>381</td><td>13.3%</td></tr></table> p=0.195	回答	人数	割合	はい	456	12.3%	いいえ	381	13.3%	合計 <table><tr><th>利用時間</th><th>人数</th><th>割合</th></tr><tr><td>1時間未満</td><td>53</td><td>7.6%</td></tr><tr><td>1～2時間</td><td>216</td><td>10.0%</td></tr><tr><td>2～3時間</td><td>272</td><td>13.1%</td></tr><tr><td>3時間以上</td><td>295</td><td>18.1%</td></tr></table> p<0.001	利用時間	人数	割合	1時間未満	53	7.6%	1～2時間	216	10.0%	2～3時間	272	13.1%	3時間以上	295	18.1%
回答	人数	割合																							
はい	456	12.3%																							
いいえ	381	13.3%																							
利用時間	人数	割合																							
1時間未満	53	7.6%																							
1～2時間	216	10.0%																							
2～3時間	272	13.1%																							
3時間以上	295	18.1%																							

生活習慣と肥満傾向（肥満度 20%以上）の割合

単位：人（%）

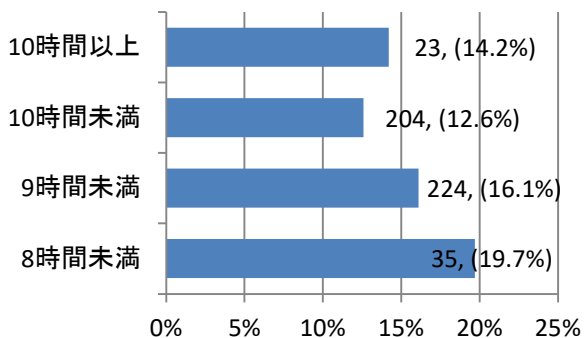
平日の就寝時刻	平日の起床時刻																																							
男子	男子																																							
<table><tr><th>就寝時刻</th><th>人数</th><th>割合 (%)</th></tr><tr><td>23時以降</td><td>31</td><td>(22.8%)</td></tr><tr><td>23時までに</td><td>40</td><td>(17.1%)</td></tr><tr><td>22時30分までに</td><td>132</td><td>(16.8%)</td></tr><tr><td>22時までに</td><td>151</td><td>(13.8%)</td></tr><tr><td>21時30分までに</td><td>94</td><td>(11.4%)</td></tr><tr><td>21時までに</td><td>38</td><td>(14.2%)</td></tr></table>	就寝時刻	人数	割合 (%)	23時以降	31	(22.8%)	23時までに	40	(17.1%)	22時30分までに	132	(16.8%)	22時までに	151	(13.8%)	21時30分までに	94	(11.4%)	21時までに	38	(14.2%)	<table><tr><th>起床時刻</th><th>人数</th><th>割合 (%)</th></tr><tr><td>7時30分以降</td><td>10</td><td>(30.3%)</td></tr><tr><td>7時30分までに</td><td>57</td><td>(14.0%)</td></tr><tr><td>7時までに</td><td>234</td><td>(14.7%)</td></tr><tr><td>6時30分までに</td><td>151</td><td>(13.7%)</td></tr><tr><td>6時までに</td><td>34</td><td>(15.7%)</td></tr></table>	起床時刻	人数	割合 (%)	7時30分以降	10	(30.3%)	7時30分までに	57	(14.0%)	7時までに	234	(14.7%)	6時30分までに	151	(13.7%)	6時までに	34	(15.7%)
就寝時刻	人数	割合 (%)																																						
23時以降	31	(22.8%)																																						
23時までに	40	(17.1%)																																						
22時30分までに	132	(16.8%)																																						
22時までに	151	(13.8%)																																						
21時30分までに	94	(11.4%)																																						
21時までに	38	(14.2%)																																						
起床時刻	人数	割合 (%)																																						
7時30分以降	10	(30.3%)																																						
7時30分までに	57	(14.0%)																																						
7時までに	234	(14.7%)																																						
6時30分までに	151	(13.7%)																																						
6時までに	34	(15.7%)																																						
p=0.002	p=0.107																																							
女子	女子																																							
<table><tr><th>就寝時刻</th><th>人数</th><th>割合 (%)</th></tr><tr><td>23時以降</td><td>20</td><td>(18.3%)</td></tr><tr><td>23時までに</td><td>38</td><td>(14.0%)</td></tr><tr><td>22時30分までに</td><td>93</td><td>(11.4%)</td></tr><tr><td>22時までに</td><td>114</td><td>(10.1%)</td></tr><tr><td>21時30分までに</td><td>67</td><td>(9.8%)</td></tr><tr><td>21時までに</td><td>19</td><td>(8.8%)</td></tr></table>	就寝時刻	人数	割合 (%)	23時以降	20	(18.3%)	23時までに	38	(14.0%)	22時30分までに	93	(11.4%)	22時までに	114	(10.1%)	21時30分までに	67	(9.8%)	21時までに	19	(8.8%)	<table><tr><th>起床時刻</th><th>人数</th><th>割合 (%)</th></tr><tr><td>7時30分以降</td><td>4</td><td>(15.4%)</td></tr><tr><td>7時30分までに</td><td>49</td><td>(14.0%)</td></tr><tr><td>7時までに</td><td>170</td><td>(10.5%)</td></tr><tr><td>6時30分までに</td><td>107</td><td>(10.2%)</td></tr><tr><td>6時までに</td><td>21</td><td>(11.9%)</td></tr></table>	起床時刻	人数	割合 (%)	7時30分以降	4	(15.4%)	7時30分までに	49	(14.0%)	7時までに	170	(10.5%)	6時30分までに	107	(10.2%)	6時までに	21	(11.9%)
就寝時刻	人数	割合 (%)																																						
23時以降	20	(18.3%)																																						
23時までに	38	(14.0%)																																						
22時30分までに	93	(11.4%)																																						
22時までに	114	(10.1%)																																						
21時30分までに	67	(9.8%)																																						
21時までに	19	(8.8%)																																						
起床時刻	人数	割合 (%)																																						
7時30分以降	4	(15.4%)																																						
7時30分までに	49	(14.0%)																																						
7時までに	170	(10.5%)																																						
6時30分までに	107	(10.2%)																																						
6時までに	21	(11.9%)																																						
p=0.040	p=0.294																																							
合計	合計																																							
<table><tr><th>就寝時刻</th><th>人数</th><th>割合 (%)</th></tr><tr><td>23時以降</td><td>51</td><td>(20.8%)</td></tr><tr><td>23時までに</td><td>78</td><td>(15.4%)</td></tr><tr><td>22時30分までに</td><td>225</td><td>(14.0%)</td></tr><tr><td>22時までに</td><td>265</td><td>(11.9%)</td></tr><tr><td>21時30分までに</td><td>161</td><td>(10.6%)</td></tr><tr><td>21時までに</td><td>57</td><td>(11.8%)</td></tr></table>	就寝時刻	人数	割合 (%)	23時以降	51	(20.8%)	23時までに	78	(15.4%)	22時30分までに	225	(14.0%)	22時までに	265	(11.9%)	21時30分までに	161	(10.6%)	21時までに	57	(11.8%)	<table><tr><th>起床時刻</th><th>人数</th><th>割合 (%)</th></tr><tr><td>7時30分以降</td><td>14</td><td>(23.7%)</td></tr><tr><td>7時30分までに</td><td>106</td><td>(14.0%)</td></tr><tr><td>7時までに</td><td>404</td><td>(12.6%)</td></tr><tr><td>6時30分までに</td><td>258</td><td>(12.0%)</td></tr><tr><td>6時までに</td><td>55</td><td>(14.0%)</td></tr></table>	起床時刻	人数	割合 (%)	7時30分以降	14	(23.7%)	7時30分までに	106	(14.0%)	7時までに	404	(12.6%)	6時30分までに	258	(12.0%)	6時までに	55	(14.0%)
就寝時刻	人数	割合 (%)																																						
23時以降	51	(20.8%)																																						
23時までに	78	(15.4%)																																						
22時30分までに	225	(14.0%)																																						
22時までに	265	(11.9%)																																						
21時30分までに	161	(10.6%)																																						
21時までに	57	(11.8%)																																						
起床時刻	人数	割合 (%)																																						
7時30分以降	14	(23.7%)																																						
7時30分までに	106	(14.0%)																																						
7時までに	404	(12.6%)																																						
6時30分までに	258	(12.0%)																																						
6時までに	55	(14.0%)																																						
p<0.001	p=0.054																																							

生活習慣と肥満傾向（肥満度 20%以上）の割合

単位：人（%）

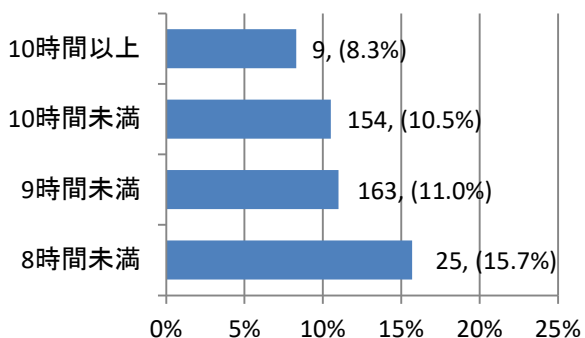
平日の睡眠時間

男子



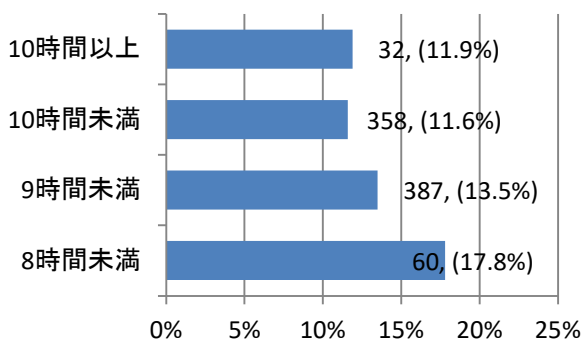
p=0.008

女子



p=0.185

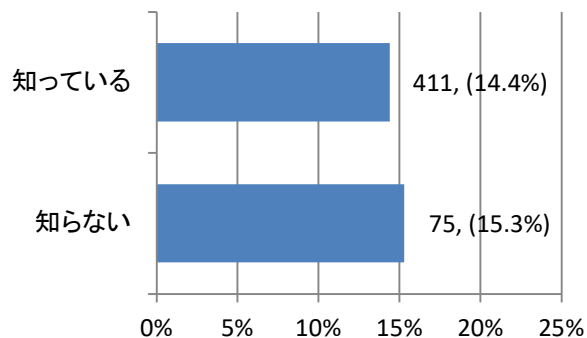
合計



p=0.004

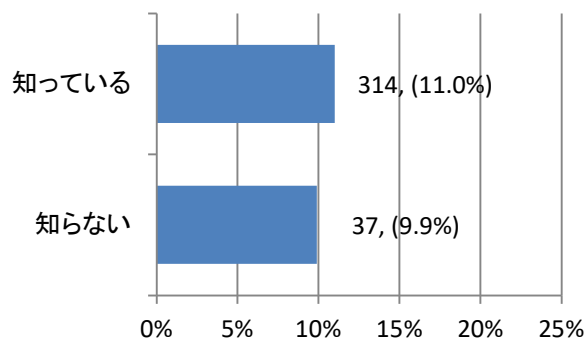
早寝早起き朝ごはんの認知度（複数回答）：
早ねをすると、つかれもとれるし体も成長する

男子



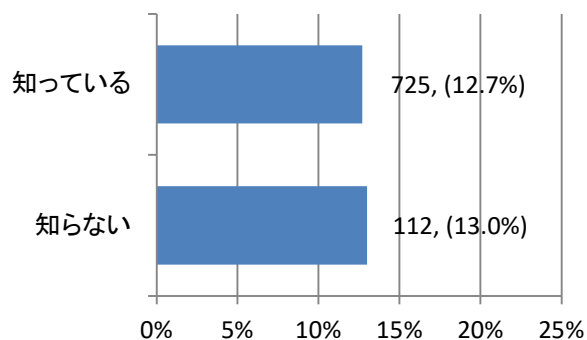
p=0.567

女子



p=0.533

合計



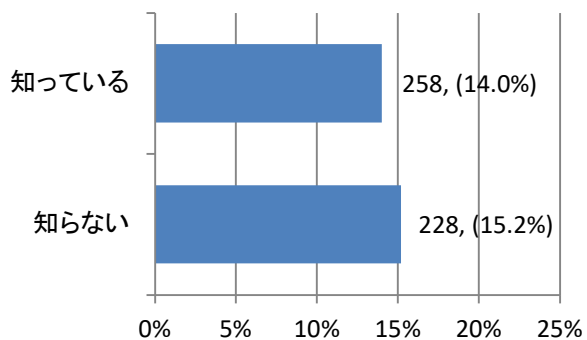
p=0.793

生活習慣と肥満傾向（肥満度 20%以上）の割合

単位：人（%）

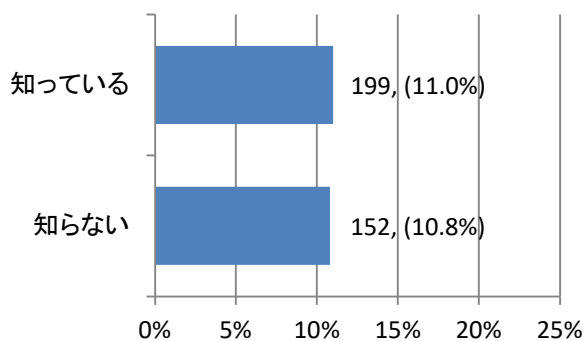
早寝早起き朝ごはんの認知度（複数回答）：
早おきをする、早ねをしやすくなる

男子



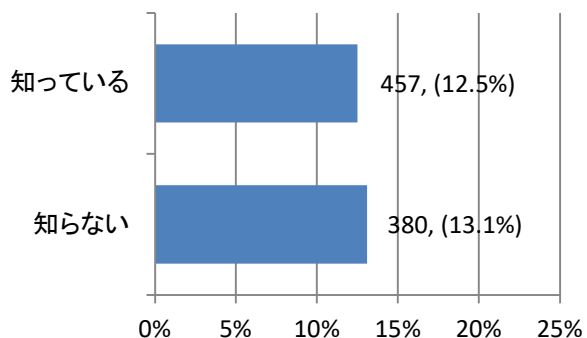
p=0.324

女子



p=0.884

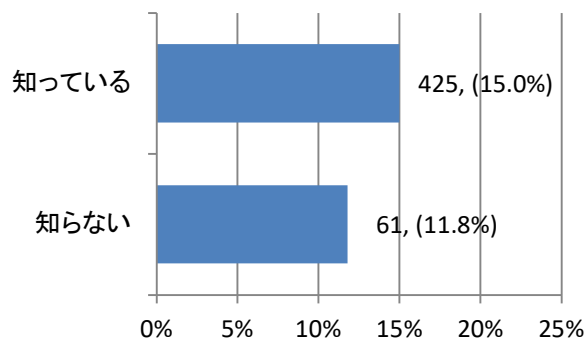
合計



p=0.482

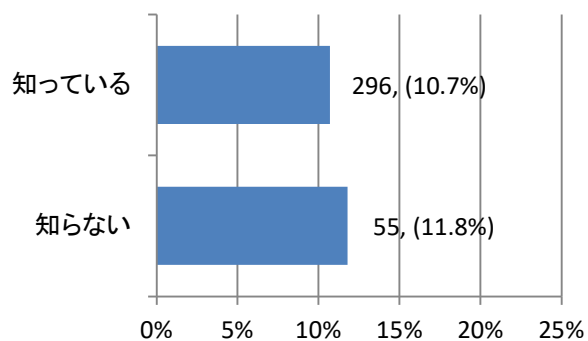
早寝早起き朝ごはんの認知度（複数回答）：
朝ごはんを食べると、頭と体のスイッチが入って
午前中から元気にすごせる

男子



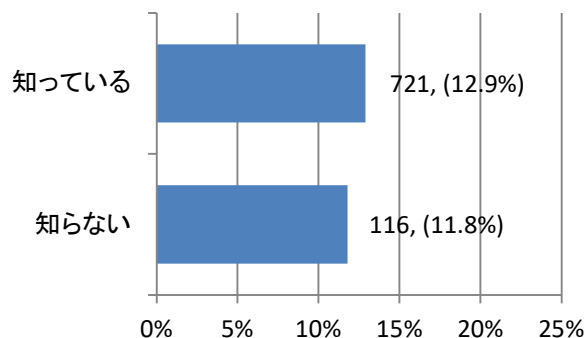
p=0.054

女子



p=0.496

合計



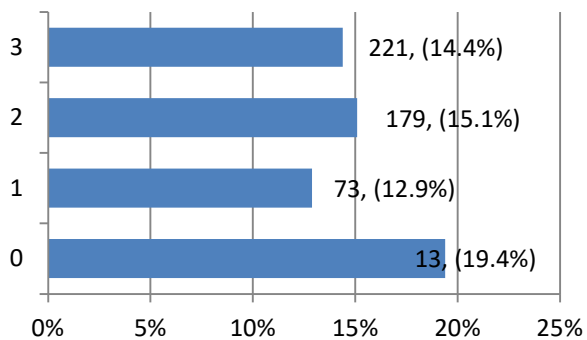
p=0.330

生活習慣と肥満傾向（肥満度 20%以上）の割合

単位：人（%）

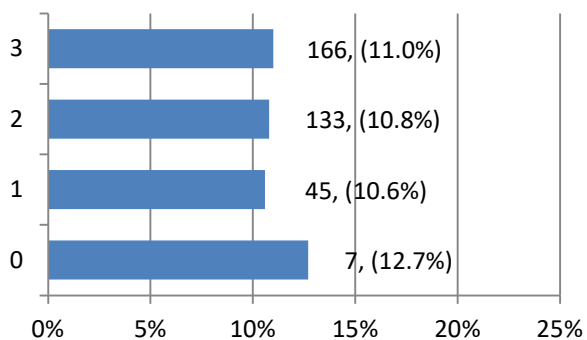
早寝早起き朝ごはんの認知度（複数回答）：
回答数

男子



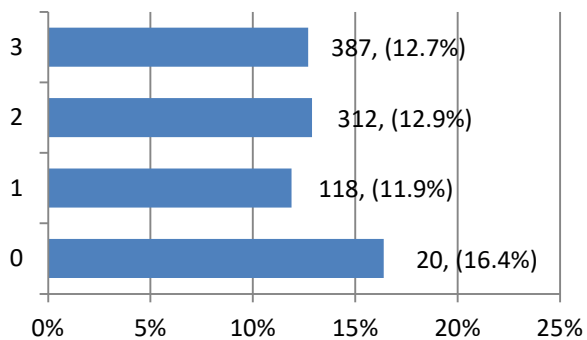
p=0.422

女子



p=0.969

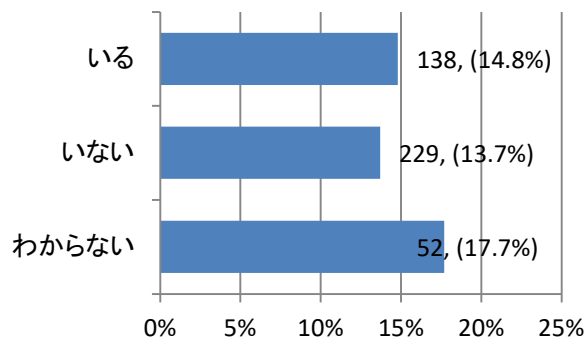
合計



p=0.551

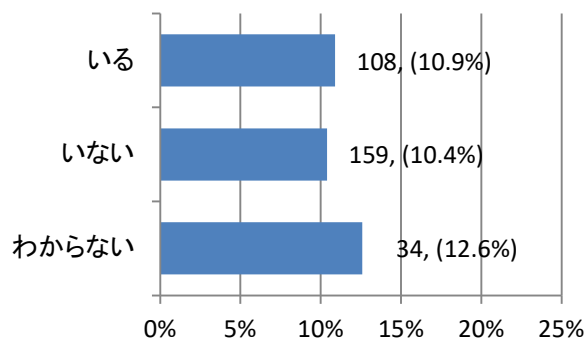
家族歴：高コレステロール

男子



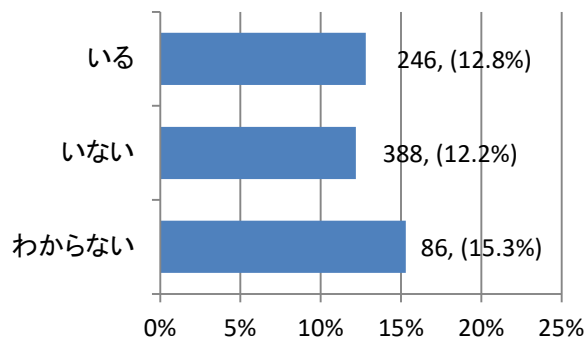
p=0.188

女子



p=0.557

合計



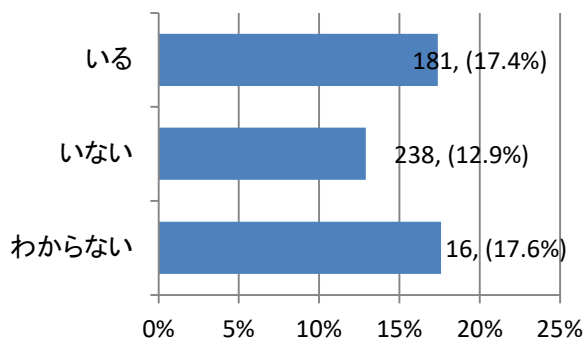
p=0.116

生活習慣と肥満傾向（肥満度 20%以上）の割合

単位：人（%）

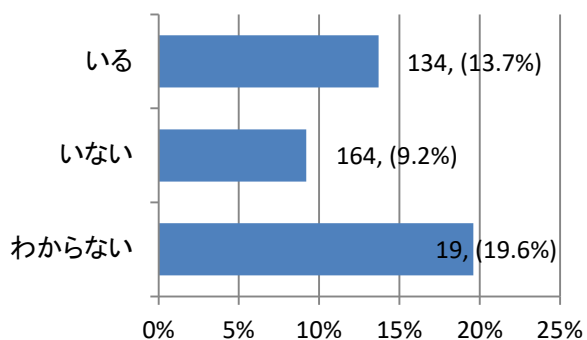
家族歴：糖尿病

男子



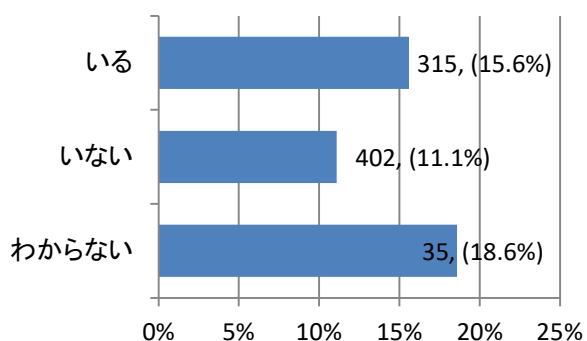
p=0.003

女子



p<0.001

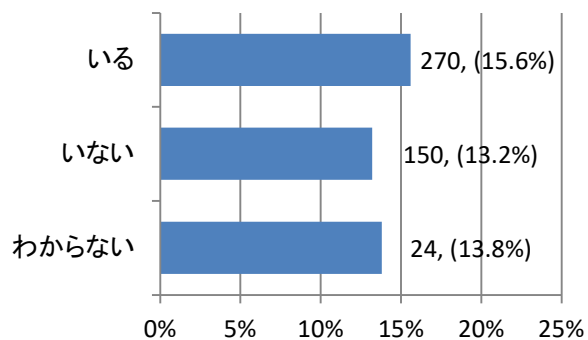
合計



p<0.001

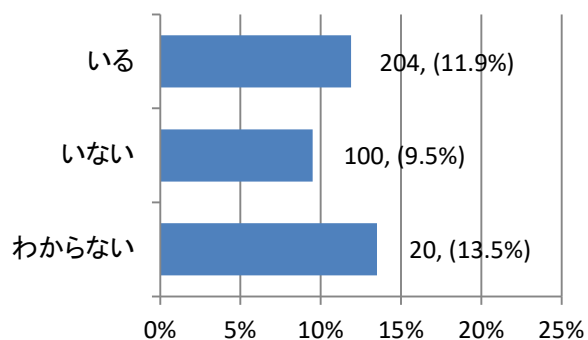
家族歴：高血圧

男子



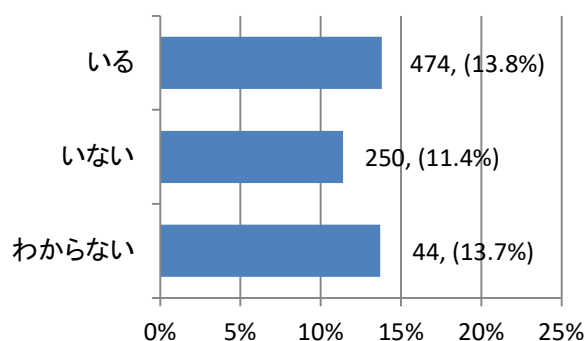
p=0.200

女子



p=0.093

合計



p=0.035

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 17 市町および香川大学教育学部の各学校から小学 4 年生 6,578 人が参加し、実施率は 86.5%であった。

■ 生活習慣

生活習慣に改善がみられる項目もあった一方で、なお注意を要する課題が残っていた。地域スポーツを行っていない割合は前年度より改善したが、朝食を食べない日がある割合、食事で気をつけていることの実施が少ない割合、情報メディア等の利用時間が 2 時間以上の割合は増加した。時系列でみても、これらの項目では増加傾向がみられ、食習慣や生活リズムに関する一部の項目で、近年、悪化傾向が続いていることがうかがえた。すなわち、個々の項目の変化は大きくないものの、複数の項目で課題がみられ、日常生活の基盤となる生活習慣の改善が十分に進んでいない状況にあると考えられた。

体格については、肥満（肥満度 20%以上）の割合は 12.7%で前年度と同値、やせ（肥満度－20%以下）は 2.2%でほぼ変化がなかった。過去の推移でも、肥満は令和元年度以降やや増加した後、おおむね横ばいで推移している。したがって、体格の急激な悪化はみられないものの、肥満は一定の水準で続いており、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 11.1%、肝機能異常は 6.5%、脂肪肝のリスクがある者は 2.8%で、いずれも前年度から大きな変化はみられなかった。一方、HbA1c 5.6%以上は 18.0%で、男女とも増加した。時系列でみると、脂質異常は近年やや高い水準で推移し、脂肪肝のリスクがある者の割合も令和 2 年度以降やや増加傾向がみられている。肥満は令和元年度以降やや増加した後、高めの水準で推移しており、今年度も前年度と同程度であったことから、こうした代謝指標の変化は、近年持続している肥満傾向の影響を受けていると考えられた。とくに HbA1c の増加は、体格の変化としては大きく表れなくても、生活習慣の影響が糖代謝に反映されている可能性を示す所見として注意が必要である。

■ 生活習慣と肥満

肥満との関連では、女子で朝食を食べない日があること、男女で食べるのがはやいこと、野菜をほとんど食べないこと、男子で果物をほとんど食べないこと、男女で情報メディア等の利用時間が長いこと、男子で睡眠時間が短いこと、就寝時刻が遅いことなどで、肥満の割合が高い傾向がみられた。また、食事で気をつけている項目数が多いほど肥満が少ない傾向も認められた。

以上を総合すると、令和 7 年度の小学 4 年生では、肥満の割合自体は前年度と大きく変わらなかったものの、令和元年度以降は高めの水準で推移しており、引き続き重要な健康課題である。一方で、生活習慣では朝食欠食、情報メディア利用時間の長さ、食事への配慮の少なさなど、日常生活の基本的な部分に課題がみられ、検査でも HbA1c の増加や脂質異常の高い水準が続いていた。これらをあわせてみると、近年持続している肥満傾向の背景には日々の生活習慣の乱れがあり、その影響が代謝面にも及んでいると考えられた。今後は、肥満傾向のある児童への個別対応に加え、家庭、学校、地域が連携し、朝食摂取、食事内容と食べ方、情報メディア利用時間、身体活動、就寝時刻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。