

日常生活における保健行動

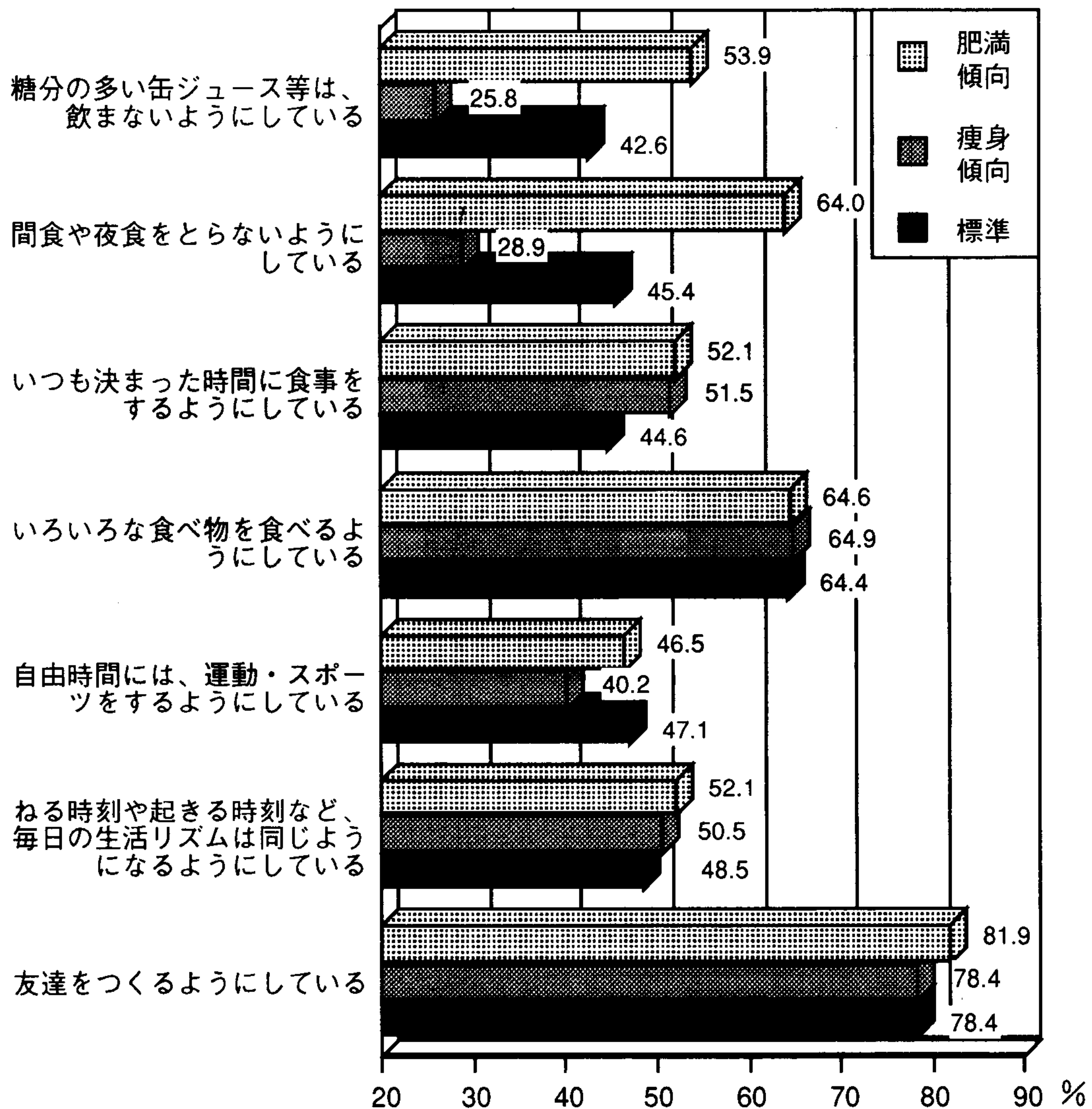
肥満傾向児は間食，夜食を摂取しないように努力

- 最も多くの児童生徒が，日常生活において自分の健康や成長のために努力をしている行動は，「友達をつくるようにしている」であった。肥満傾向児が81.9%，痩身傾向児が78.4%であった。
- 次いで，「いろいろな食べ物を食べるようにしている」が割合が高く，肥満傾向児が64.6%，痩身傾向児が64.9%であった。
- 肥満傾向児が特に努力をしている行動は，「間食や夜食をとらないようにしている」および「糖分の多

- い缶ジュース等は，飲まないようにしている」であった。「間食や夜食をとらないようにしている」は，痩身傾向児が28.9%，標準児が45.4%に対して，肥満傾向児が64.0%と高い割合であった。「糖分の多い缶ジュース等は，飲まないようにしている」は，痩身傾向児が25.8%，標準児が42.6%に対して，肥満傾向児が53.9%と高い割合であった。
- 痩身傾向児が特に努力している行動はみとめられなかった。

資料26 日常生活における自分の健康や成長のための努力

茨城県教育研修センター，「肥満・痩身に関する指導の手引」，1994



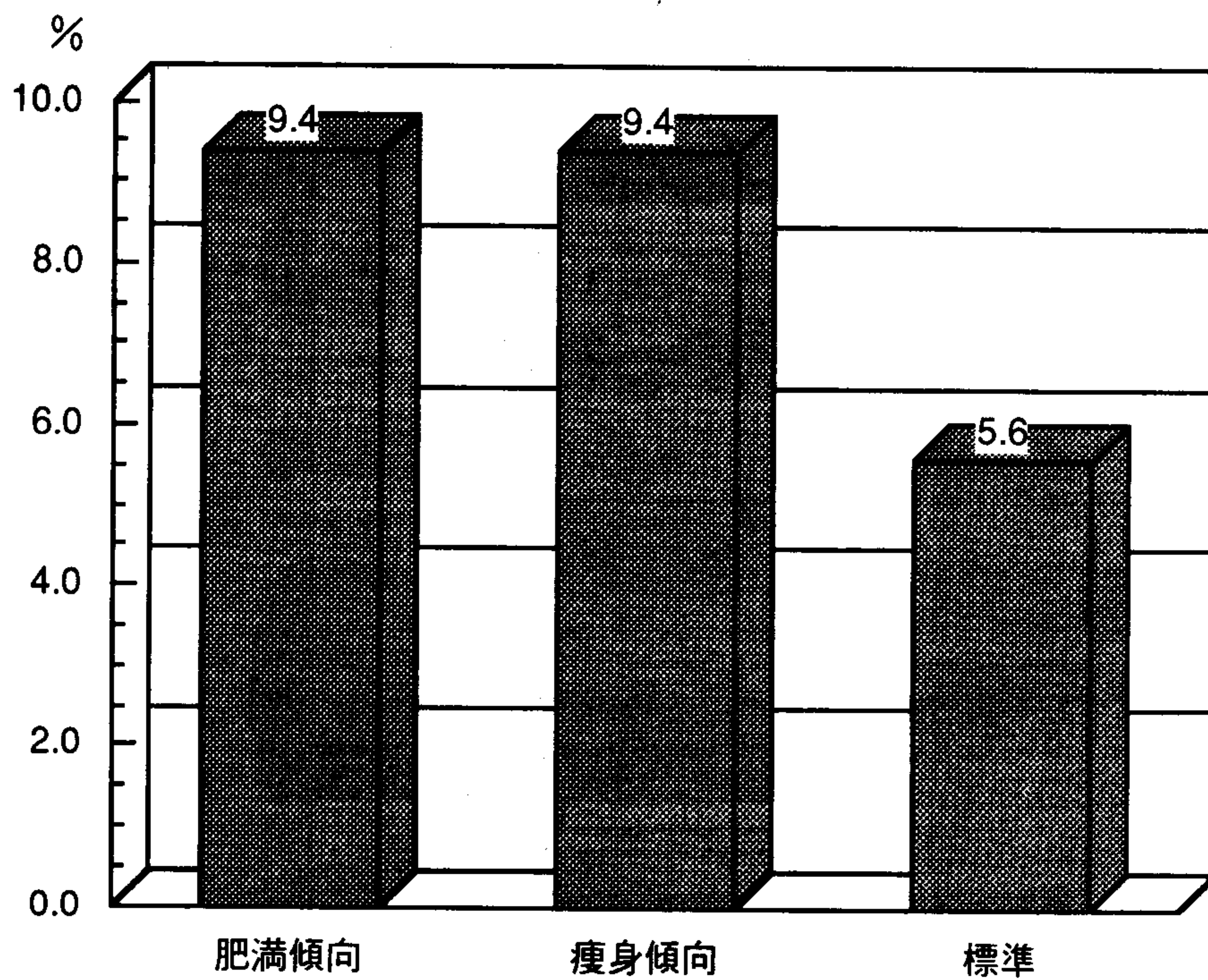
食事のカロリー量を計算できるものは僅か

●日常生活における自分の摂取している食事のカロリー量を計算することができる児童生徒の割合は、極めて小さく、10%未満であった。肥満傾向児、痩身傾向児がともに9.4%、標準児が5.6%であった。

●僅かな割合ではあるが、標準児に比較して、肥満傾向児および痩身傾向児の方が、摂取している食事のカロリー量を計算することができるものの割合が大きい傾向であった。

資料27 食事のカロリー量を計算方法の認識

茨城県教育研修センター、「肥満・痩身に関する指導の手引」, 1994



エネルギー出納に関する理解

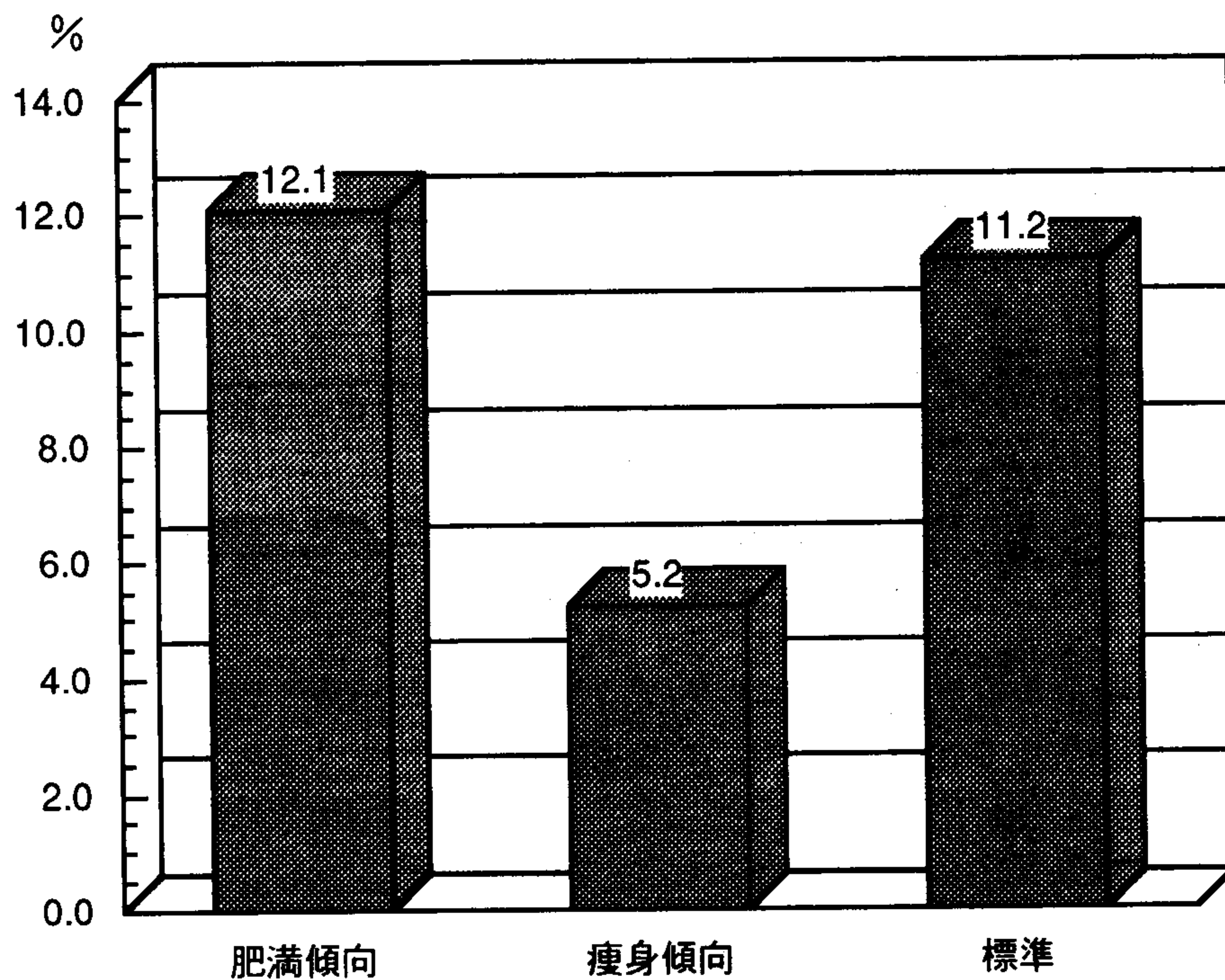
1日の必要エネルギー量がわかるものは僅か

●日常生活における1日に必要なエネルギー量を認識している児童生徒の割合は、非常に小さく10%程度であった。

●肥満傾向児は12.1%、標準児は11.2%であった。これに比較して、痩身傾向児の割合は小さく5.2%であった。

資料28 1日に必要なエネルギー量の認識

茨城県教育研修センター、「肥満・痩身に関する指導の手引」、1994



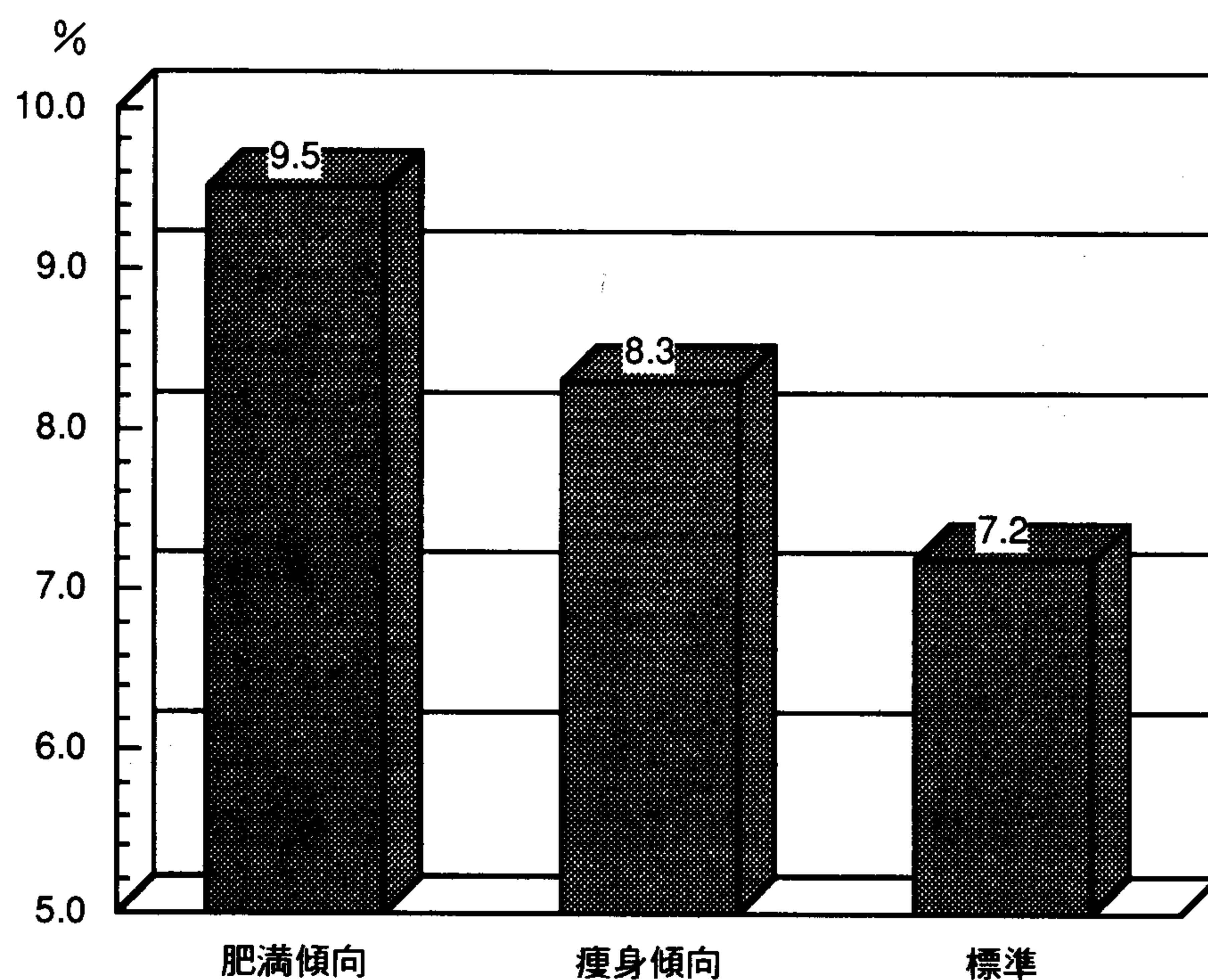
運動時のエネルギー消費量の認識は非常に低い

●日常生活における身体運動において、運動の種目や運動量の水準によって消費されるエネルギー量を認識している児童生徒の割合は非常に小さく、10%未満であった。

●肥満傾向児は、痩身傾向児や標準児に比較して、身体運動におけるエネルギー消費量について認識している割合が高い傾向であった。肥満傾向児が9.5%、痩身傾向児が8.3%、標準児が7.2%であった。

資料29 身体運動により消費される消費エネルギー量の認識

茨城県教育研修センター、「肥満・痩身に関する指導の手引」, 1994



肥満・痩身の理解

肥満の要因は食事，食生活と運動

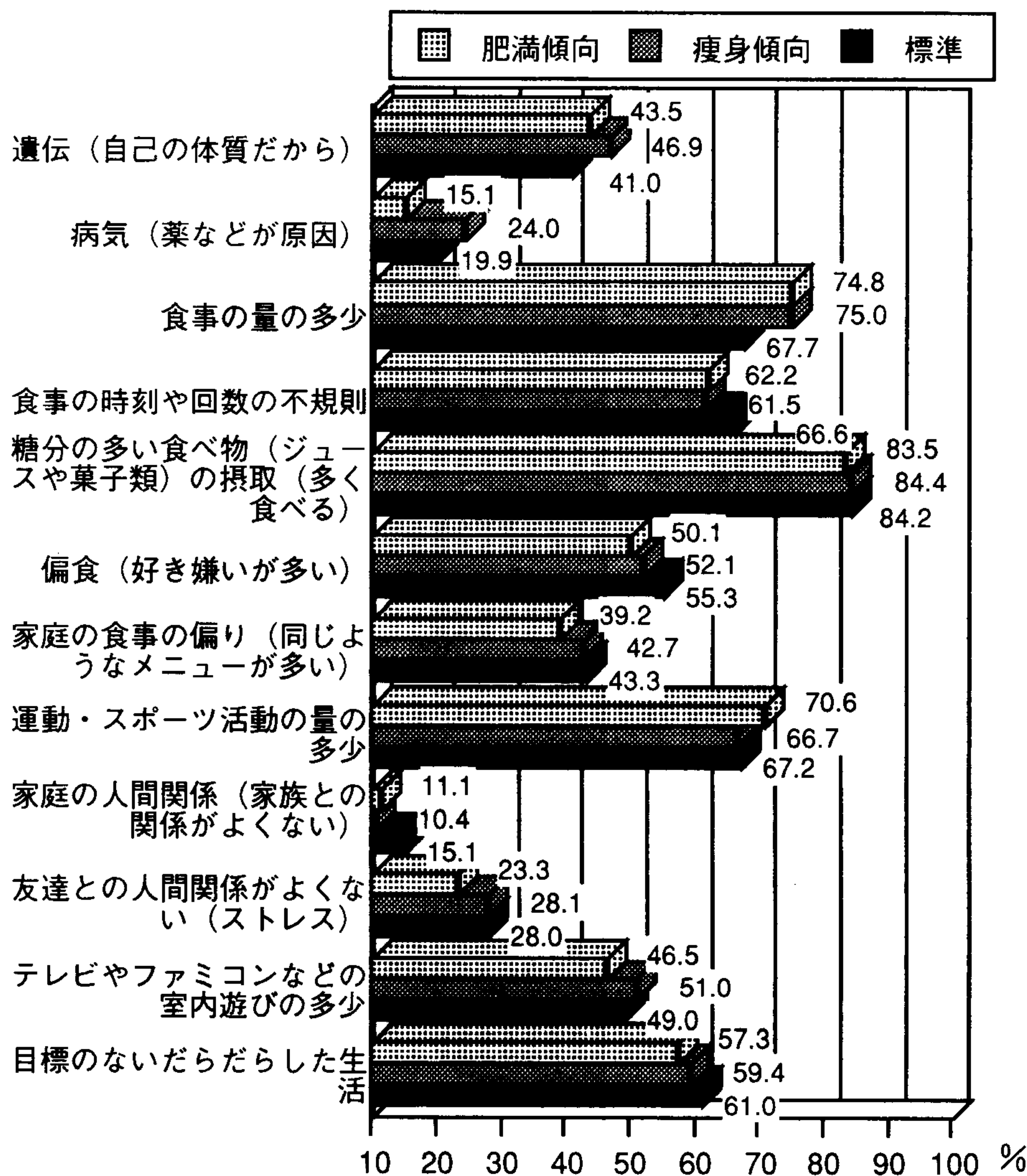
- 肥満の要因として児童生徒が認識している事柄の中で、最も高い割合を示したのが、「糖分の多い食べ物（ジュースや菓子類）の摂取（多く食べる）」であった。肥満傾向児、痩身傾向児、標準児ともに84%程度であった。
- 次いで高い割合を示したのは、「食事の量の多少」が75%程度、「運動・スポーツ活動の量の多少」が

70%程度、「食事の時刻や回数の不規則」が65%程度、「目標のないだらだらした生活」が60%程度であった。

- 「家庭の人間関係（家族との関係がよくない）」、「病気（薬などが原因）」、「友達との人間関係がよくない（ストレス）」が肥満の要因であると認識しているものの割合は小さかった。

資料30 肥満の要因についての認識

茨城県教育研修センター，「肥満・痩身に関する指導の手引」，1994



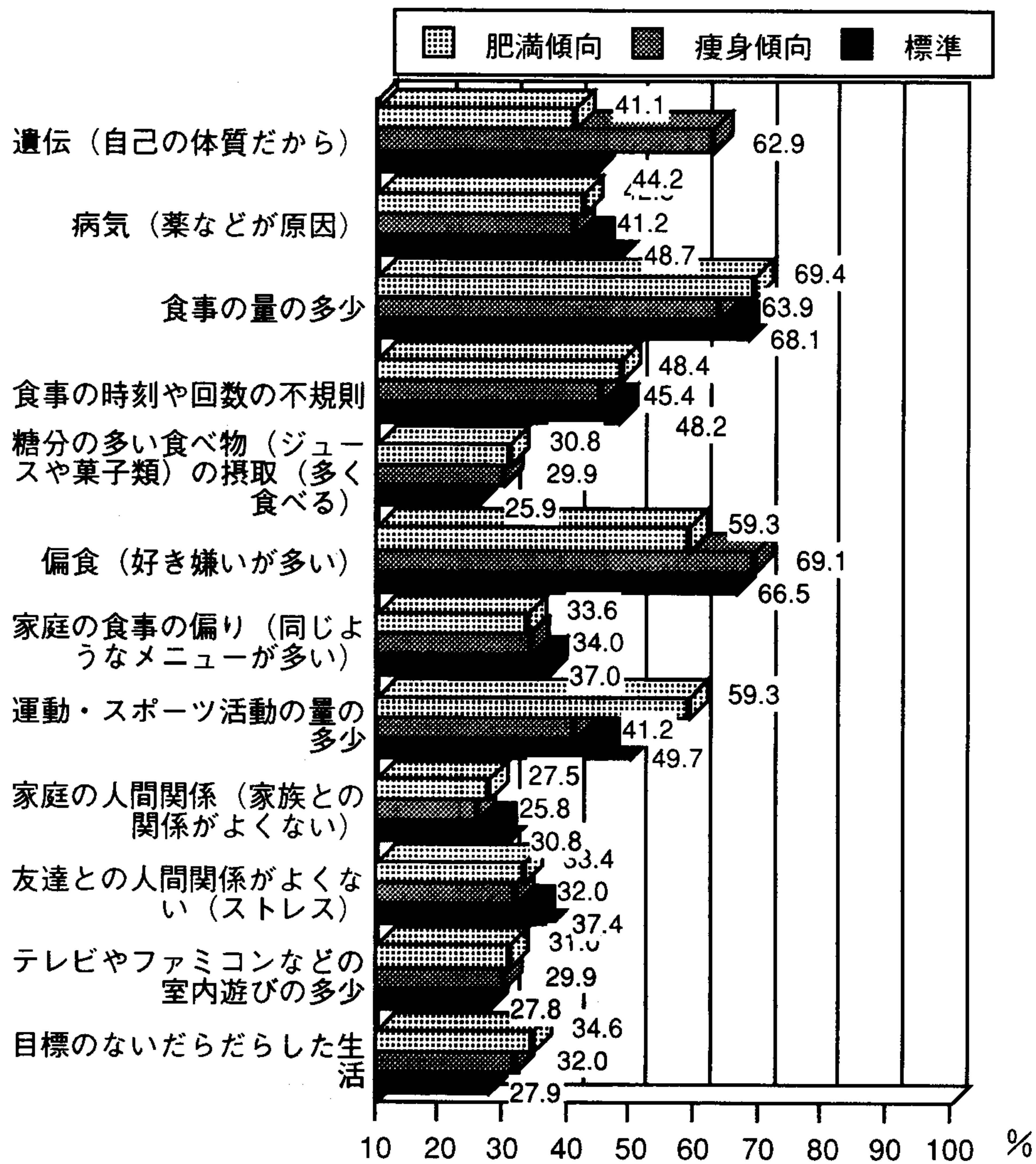
肥満・痩身の理解

痩身の要因は食事，食生活が主要因

- 痩身の要因として児童生徒が認識している事柄の中で、最も高い割合を示したのが、「食事の量の多少」であった。肥満傾向児、痩身傾向児、標準児ともに66%程度であった。
- 次に、「偏食（好き嫌いが多い）」が、65%程度であった。
- 特に、痩身傾向児が高い割合を示したのは、「遺伝（自己の体質だから）」であった。肥満傾向児が41.1%、標準児が44.2%であるのに対して、痩身傾向児は62.9%であった。
- 肥満傾向児が特に高い割合を示したのは、「運動・スポーツ活動の量の多少」であった。

資料31 痩身の要因についての認識

茨城県教育研修センター，「肥満・痩身に関する指導の手引」，1994



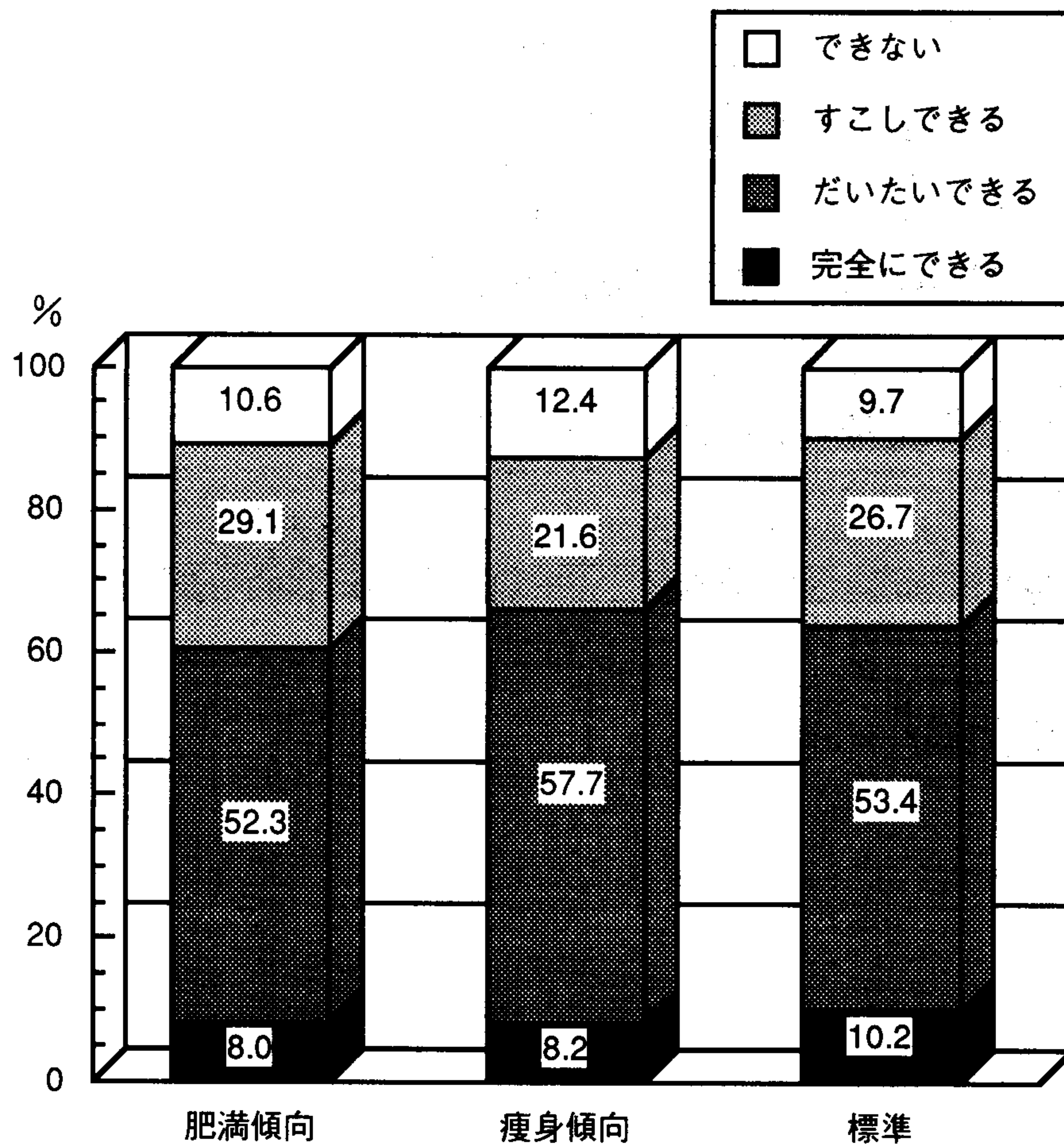
セルフコントロール

約6割が自己欲求をセルフコントロール可能

- 自己の欲求に対するセルフコントロールについての主観的評価では、「完全にできる」と答えた児童生徒は10%程度であった。
- 「だいたいできる」までを含めると、6割強の児童生徒が自己欲求に対するセルフコントロールができる。
- 全く「できない」と答えた児童生徒の割合は、10%程度であった。
- 自己欲求に対するセルフコントロールについては、肥満傾向児、痩身傾向児に特有の傾向はみとめられなかった。

資料32 自己の欲求に対するセルフコントロールの主観的評価

茨城県教育研修センター、「肥満・痩身に関する指導の手引」、1994



栄養素に関する知識

ビタミンが最も高く、約60%

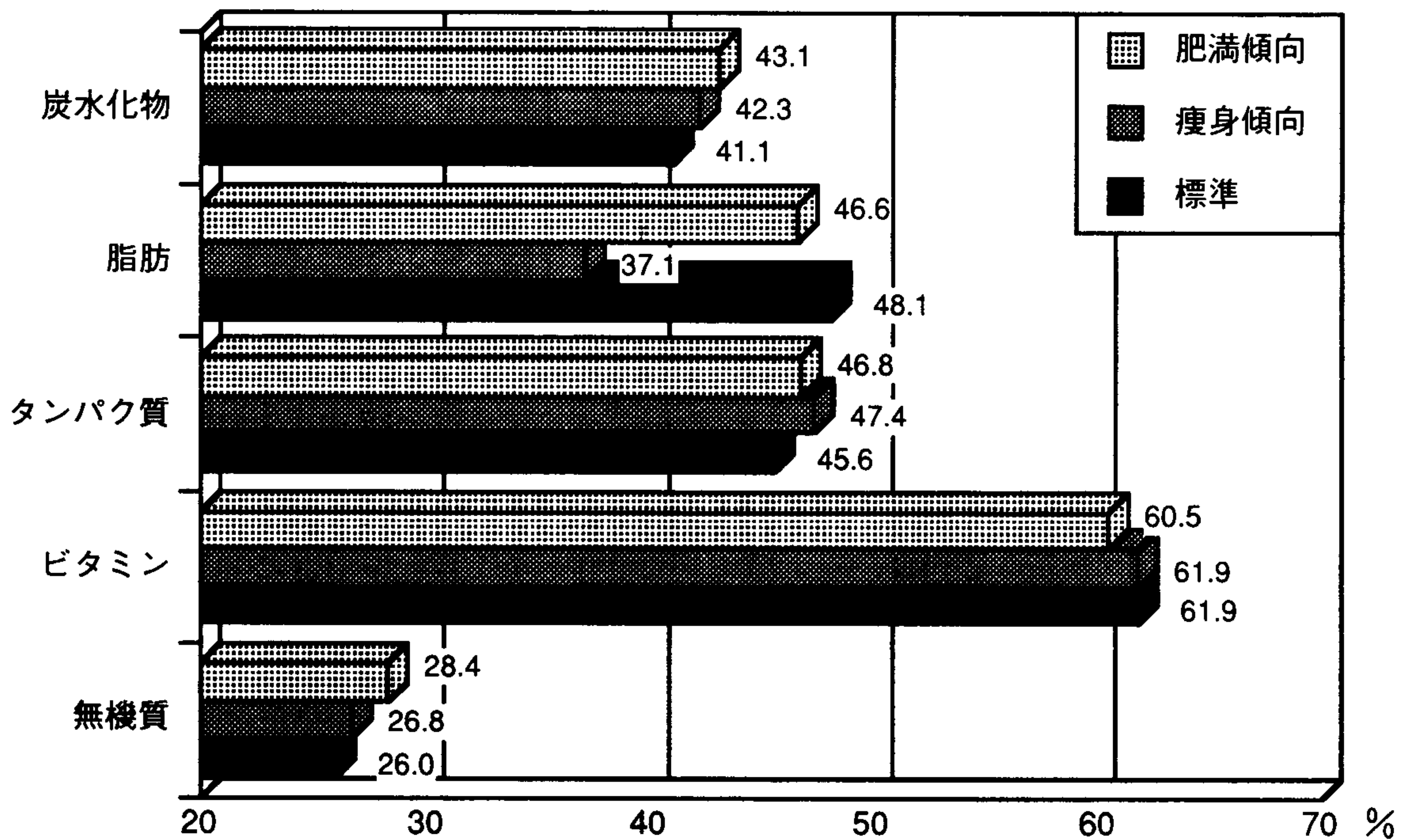
- 5大栄養素の中で、児童生徒がそのはたらきについて最も理解しているのは、ビタミンであった。肥満傾向児、痩身傾向児、標準児ともに、60%程度のものが「知っている」と答えていた。
- 最も低い割合を示したのは、無機質であった。肥満

傾向児が28.4%、痩身傾向児が26.8%、標準児が26.0%であった。

- 脂肪のはたらきについては、肥満傾向児および標準児に比較して、痩身傾向児が37.1%と低い割合を示した。

資料33 「栄養素のはたらき」についての認識

茨城県教育研修センター、「肥満・痩身に関する指導の手引」, 1994



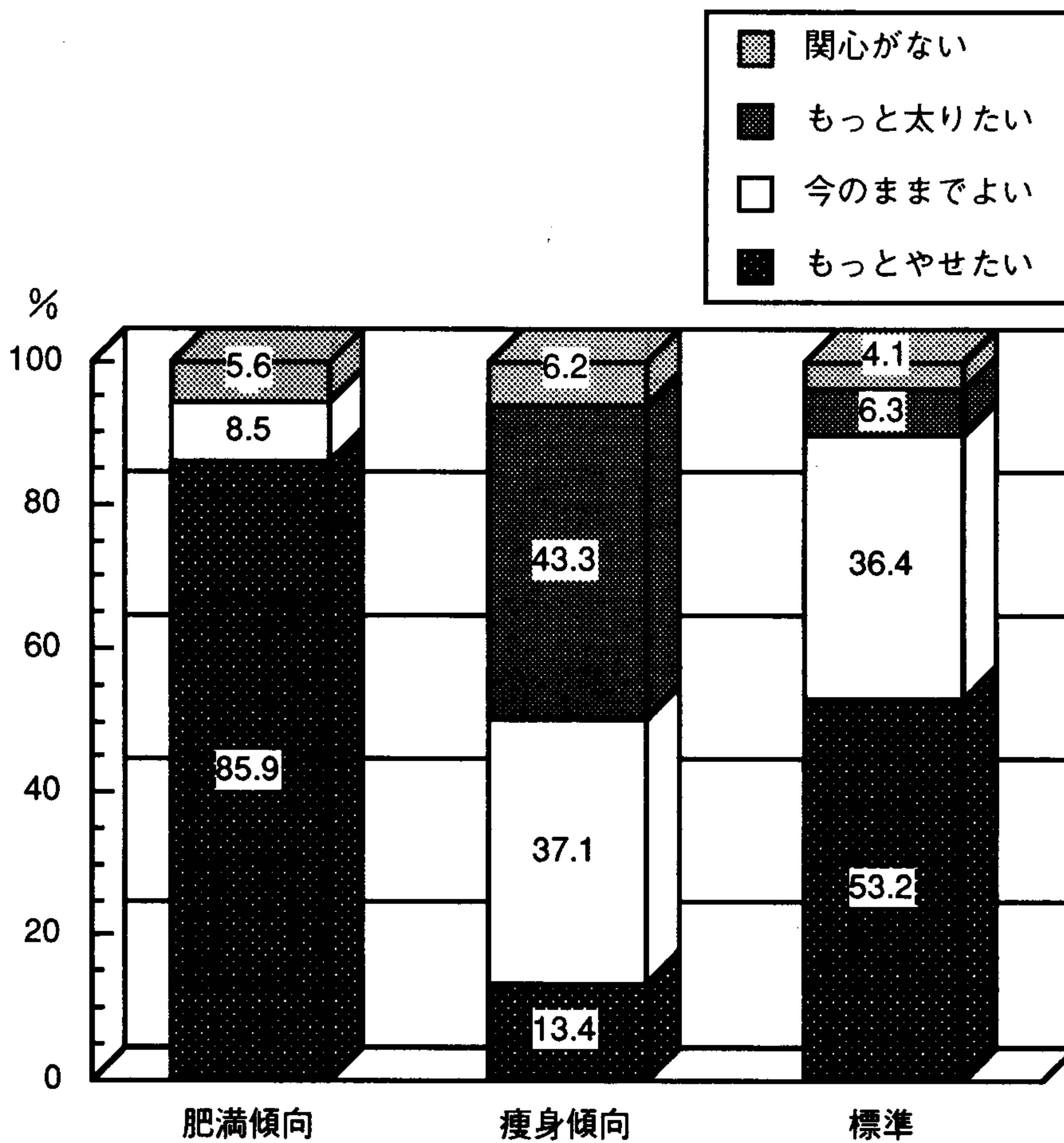
体型の自己評価

理想体型は肥満・痩身傾向と相関

- 全体的な傾向として、肥満・痩身傾向と理想体形との間には相関性がみられた。●標準児では、53.2%のものが「もっとやせたい」と思っている。「今のままでよい」とおもっているものの割合は、36.4%であった。
- 肥満傾向児では、「もっとやせたい」と思っているものの割合が最も高く、85.9%であった。「今のままでよい」と思っているものの割合は、僅か8.5%であった。
- 痩身傾向児では、「もっと太りたい」と思っているものの割合が最も大きく、43.3%であった。「今のままでよい」と思っているものの割合は、標準児とほぼ同等な37.1%であった。
- 理想とする体型に「関心がない」ものの割合は、5%程度であった。

資料34 理想とする体型

茨城県教育研修センター、「肥満・痩身に関する指導の手引」、1994



体型の自己評価

肥満傾向児の75%が体形に悩んでいる

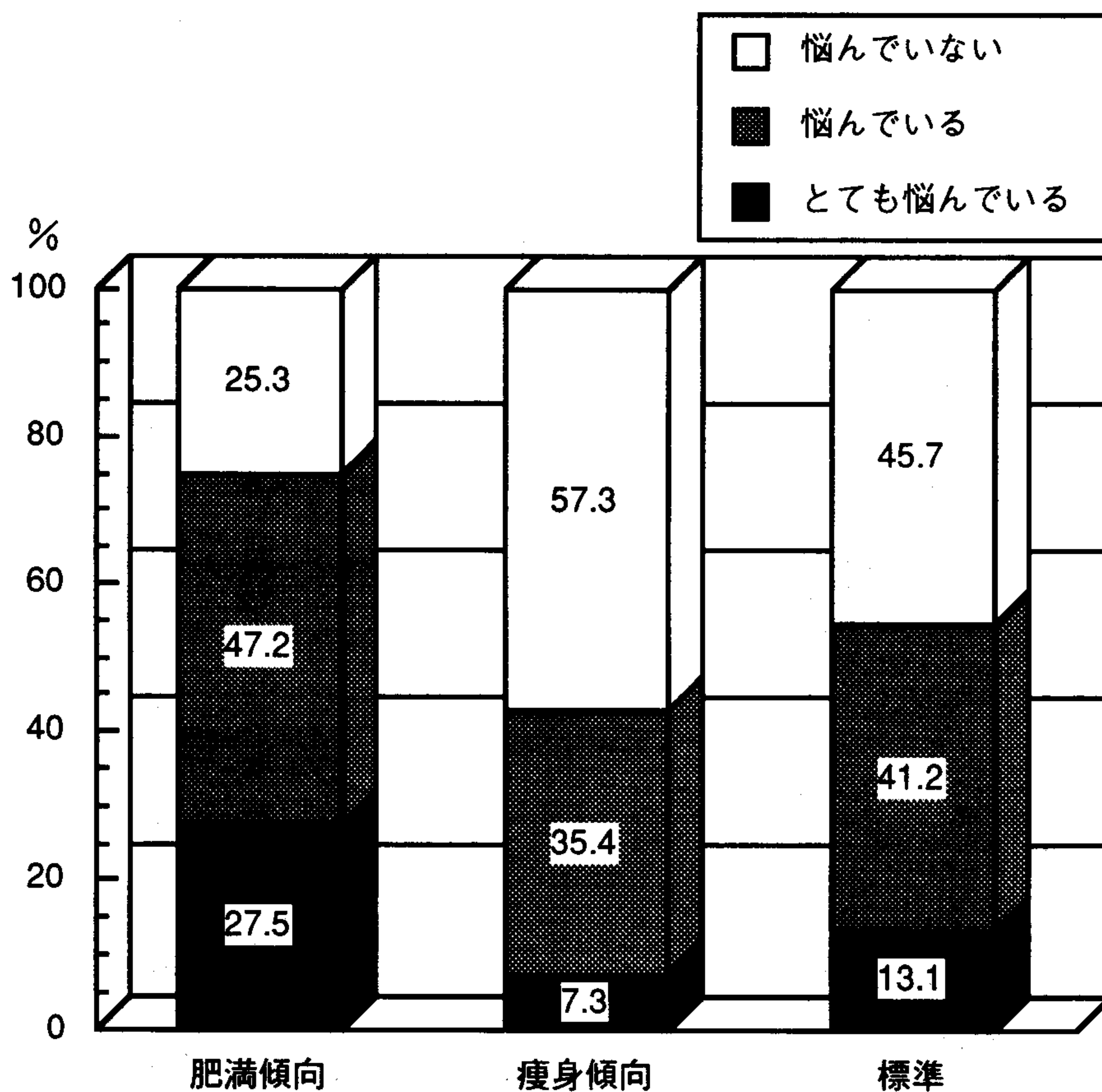
●自己の体形について「悩んでいる」ものの割合は、肥満傾向児が最も高く、74.7%であった。痩身傾向児では、自己の体型について「悩んでいる」ものの割合は小さく、42.7%であった。標準児においても、半数以上の、54.3%のものが、自己の体型につ

いて「悩んでいる」傾向であった。

●自己の体形について「とても悩んでいる」ものの割合は、肥満傾向児が特に大きな割合を示した。痩身傾向児が僅かに7.3%、標準児が13.1%に対して、肥満傾向児が27.5%であった。

資料35 自己の体型についての悩み

茨城県教育研修センター、「肥満・痩身に関する指導の手引」, 1994



体型の自己評価

肥満傾向児の66%は友達から悪口をいわれている

●自分の体形について「友達から悪口をいわれたことがある」児童生徒の割合は、男子が53.7%、女子が39.5%、全体で44.9%であった。女子よりも男子の方が大きい割合を示した。

●肥満傾向児では「友達から悪口をいわれたことがある」ものの割合は、痩身傾向児および標準児に比較して高く、66.2%であった。痩身傾向児が34.0%、標準児が35.7%であった。

資料36 自己の体型についての友達からの悪口

茨城県教育研修センター、「肥満・痩身に関する指導の手引」、1994

