

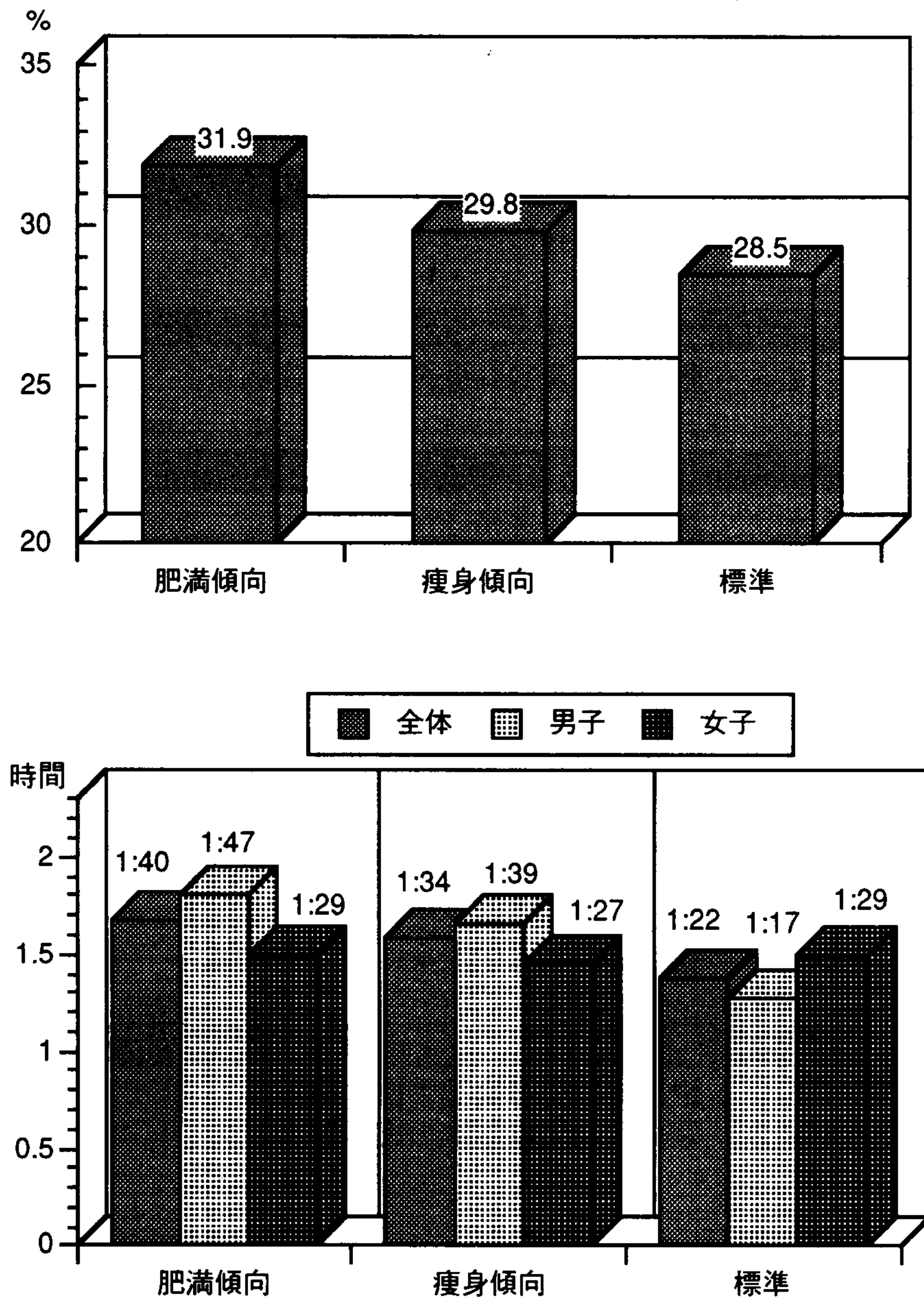
帰宅後の生活行動：外遊び

約 3 割が帰宅後に 1 時間30分間の外遊び

- 学校から帰宅後に「外遊び」をした児童生徒の割合は、全体で、28.1%であった。男子では40.9%、女子では20.0%であり、女子に比較して男子の方が帰宅後に「外遊び」をしたものの割合が大きい傾向であった。
- 肥満傾向児では、31.9%のものが帰宅後に「外遊び」をする傾向であった。痩身傾向児では肥満傾向児の割合よりも僅かに小さく、29.8%であった。
- 「外遊び」をした時間は全体で1時間30分であった。男子が1時間47分で、女子が1時間29分であった。男子の方が約20分程度「外遊び」の時間が長い傾向であった。
- 「外遊び」の時間は、標準児よりも肥満傾向児および痩身傾向児の方が長い傾向であった。標準児の「外遊び」時間は1時間22分、痩身傾向児は1時間34分、肥満傾向児は1時間40分であった。

資料1 帰宅後の外遊びの実施とその時間

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



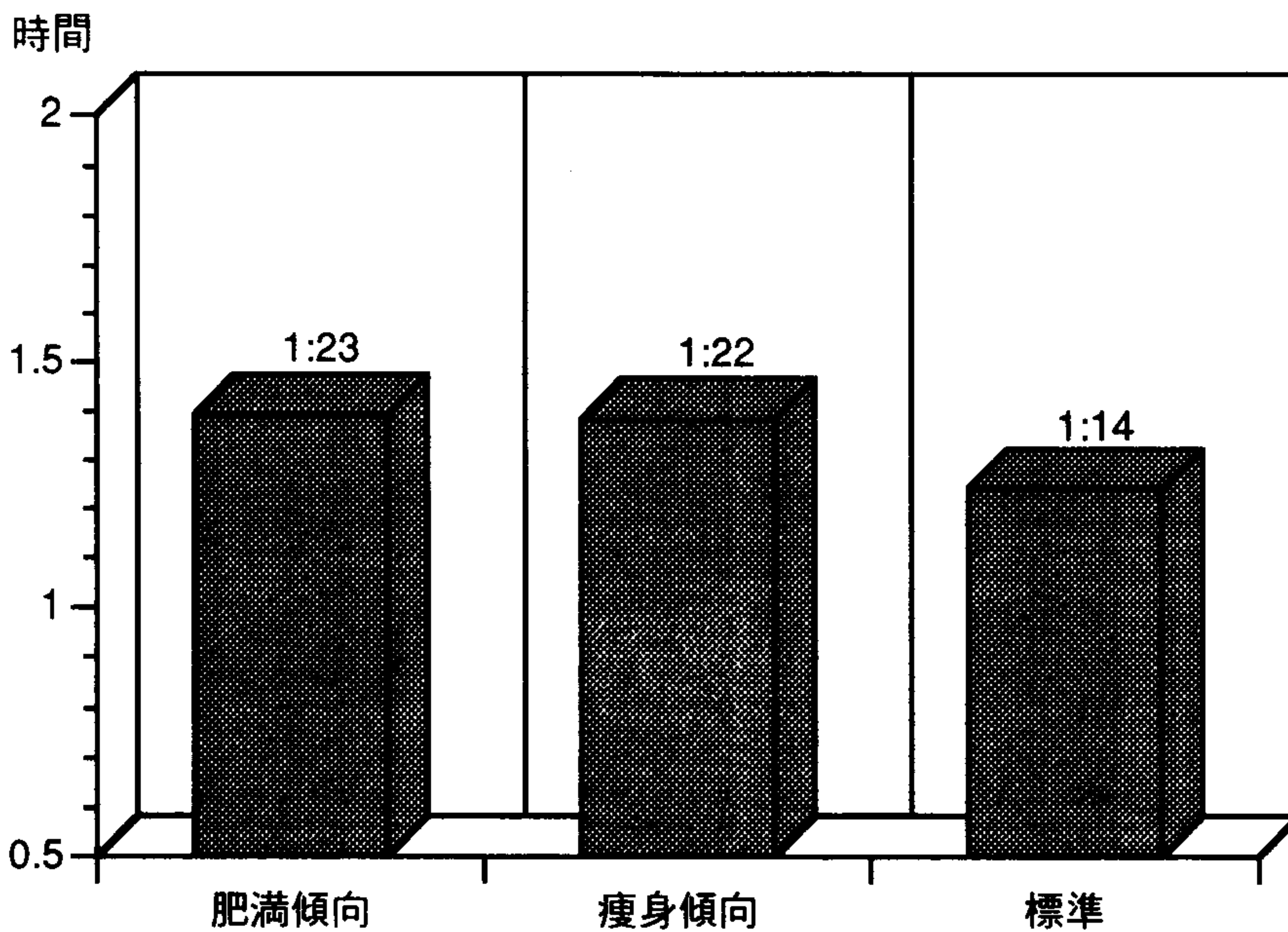
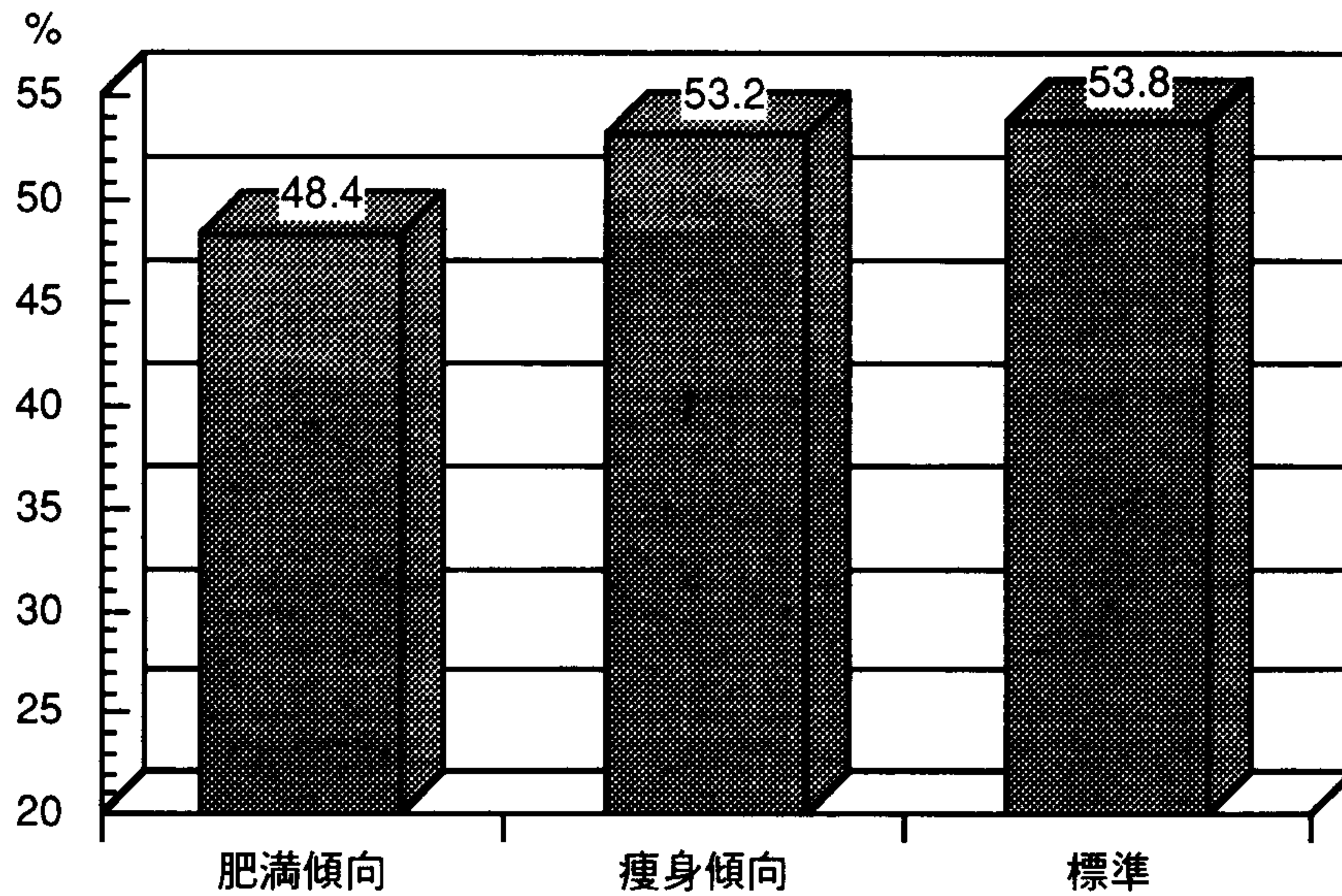
帰宅後の生活行動：室内遊び

約 5 割が帰宅後に 1 時間18分間の室内遊び

- 学校から帰宅後に、読書やファミコンなどの「室内遊び」をした児童生徒の割合は、全体で、50.8%であった。男子では58.6%，女子では45.9%であり、女子に比較して男子の方が帰宅後に「室内遊び」をしたものの割合が大きい傾向であった。
- 肥満傾向児では、48.4%のものが帰宅後に「室内遊び」をする傾向であった。痩身傾向児では肥満傾向児の割合よりも僅かに大きく、53.2%であった。
- 「室内遊び」をした時間は全体で1時間18分であった。男子が1時間22分で、女子が1時間14分であった。男子の方が約10分程度「室内遊び」の時間が長い傾向であった。
- 「室内遊び」の時間は、標準児よりも肥満傾向児および痩身傾向児の方が僅かながら長い傾向であった。標準児の「室内遊び」時間は1時間14分、痩身傾向児は1時間22分、肥満傾向児は1時間23分であった。

資料2 帰宅後の室内遊びの実施とその時間

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



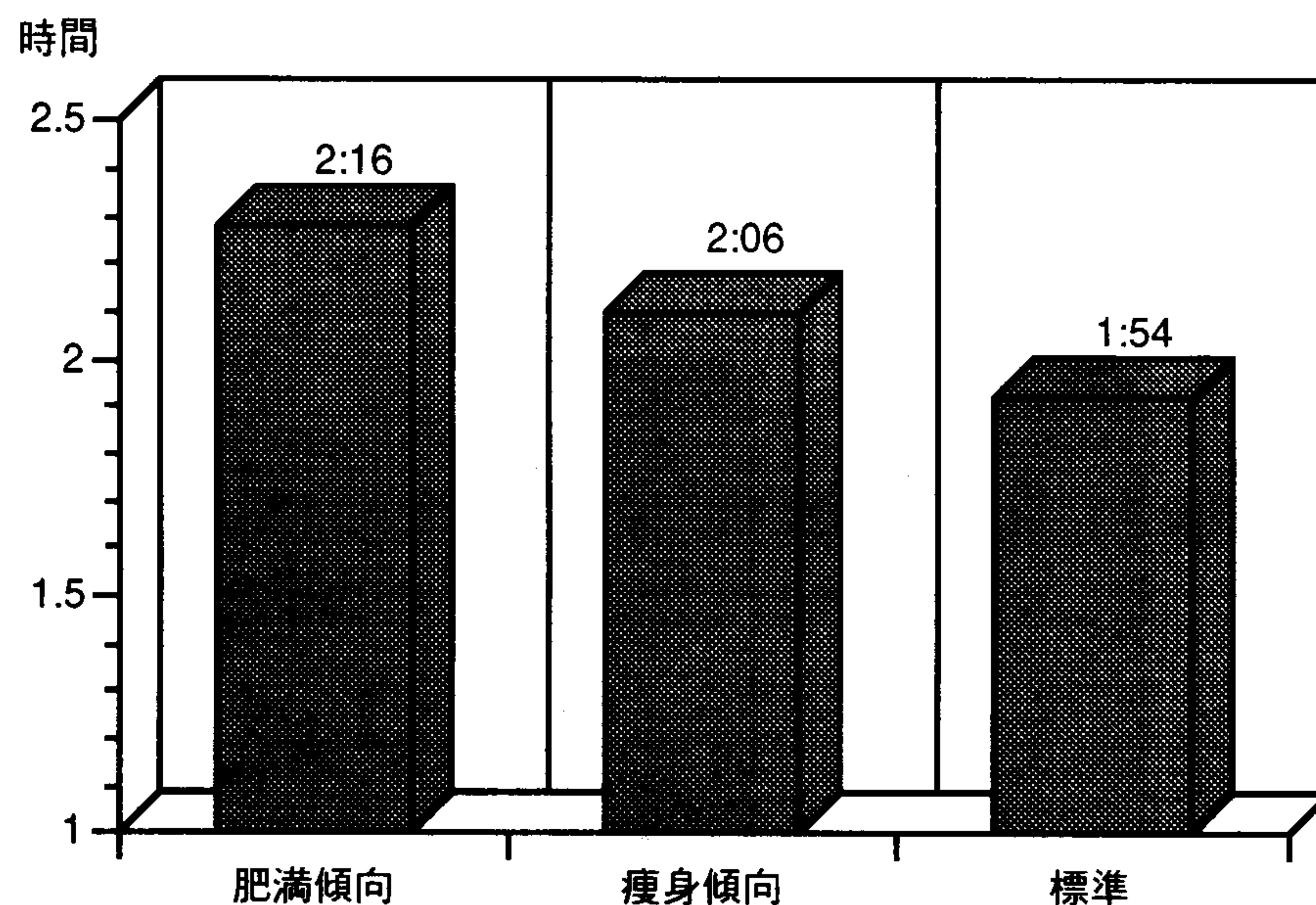
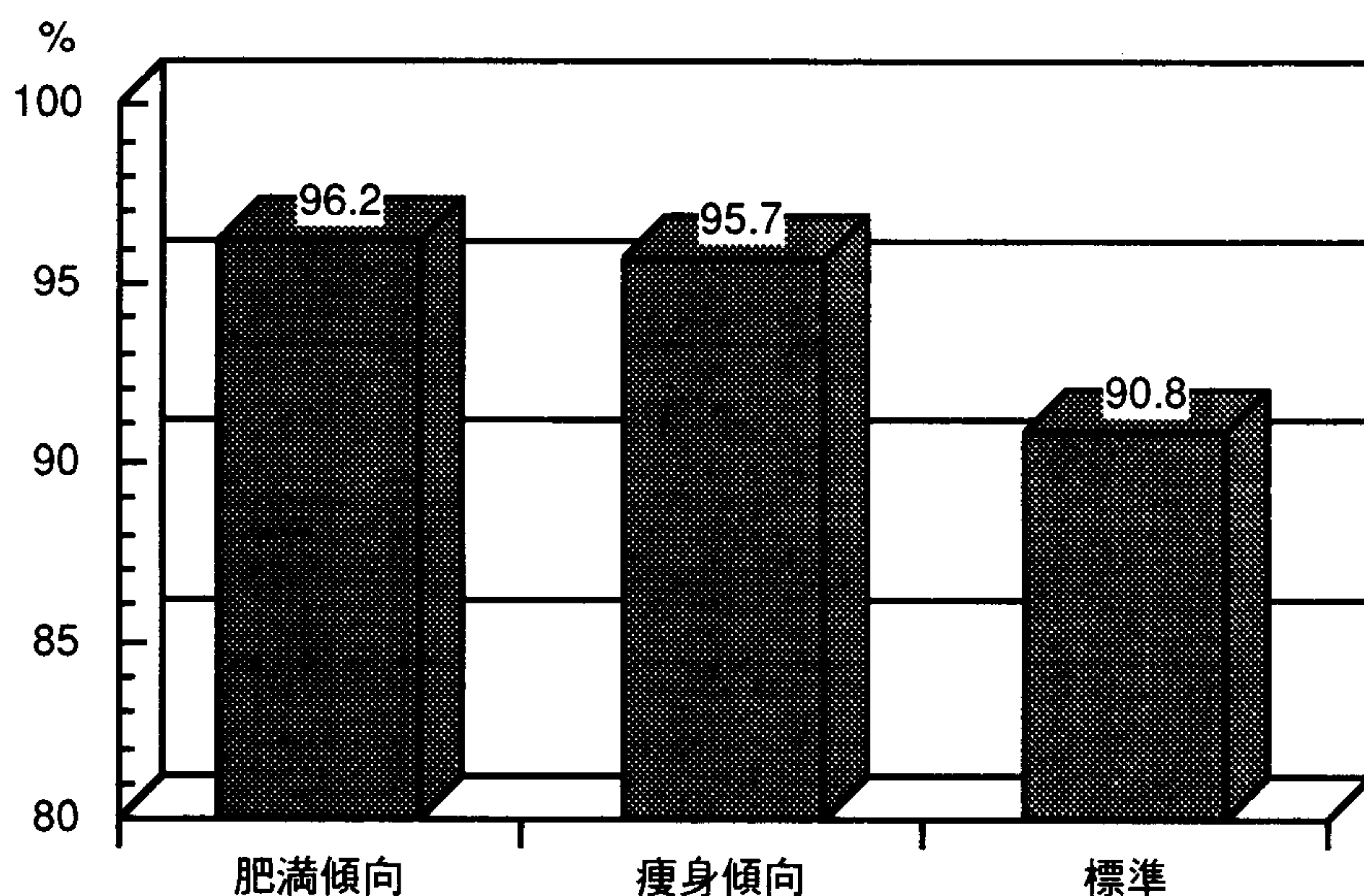
帰宅後の生活行動：テレビの視聴時間

9割以上が帰宅後に2時間04分間のテレビ視聴

- 学校から帰宅後に、「テレビを視聴」した児童生徒の割合は、全体で93.0%と非常に高い割合であった。男子では95.0%、女子では91.7%であり、女子に比較して男子の方が帰宅後に「テレビを視聴」したものの割合が僅かながら大きい傾向であった。
- 肥満傾向児では、96.2%のものが帰宅後に「テレビを視聴」する傾向であった。痩身傾向児では肥満傾向児の割合とほぼ同等な、95.7%であった。
- 「テレビを視聴」した時間は全体で2時間04分であった。男子が2時間09分で、女子が2時間00分であった。男子の方が約10分程度「テレビ視聴」の時間が長い傾向であった。
- 「テレビ視聴」の時間は、標準児よりも肥満傾向児および痩身傾向児の方が長い傾向であった。標準児の「テレビ視聴」時間は1時間54分、痩身傾向児は2時間06分、肥満傾向児は2時間16分であった。肥満傾向児は標準児よりも約20分間、痩身傾向児は標準児よりも約10分間、それぞれ「テレビ視聴」時間が長い傾向であった。

資料3 帰宅後のテレビの視聴とその時間

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



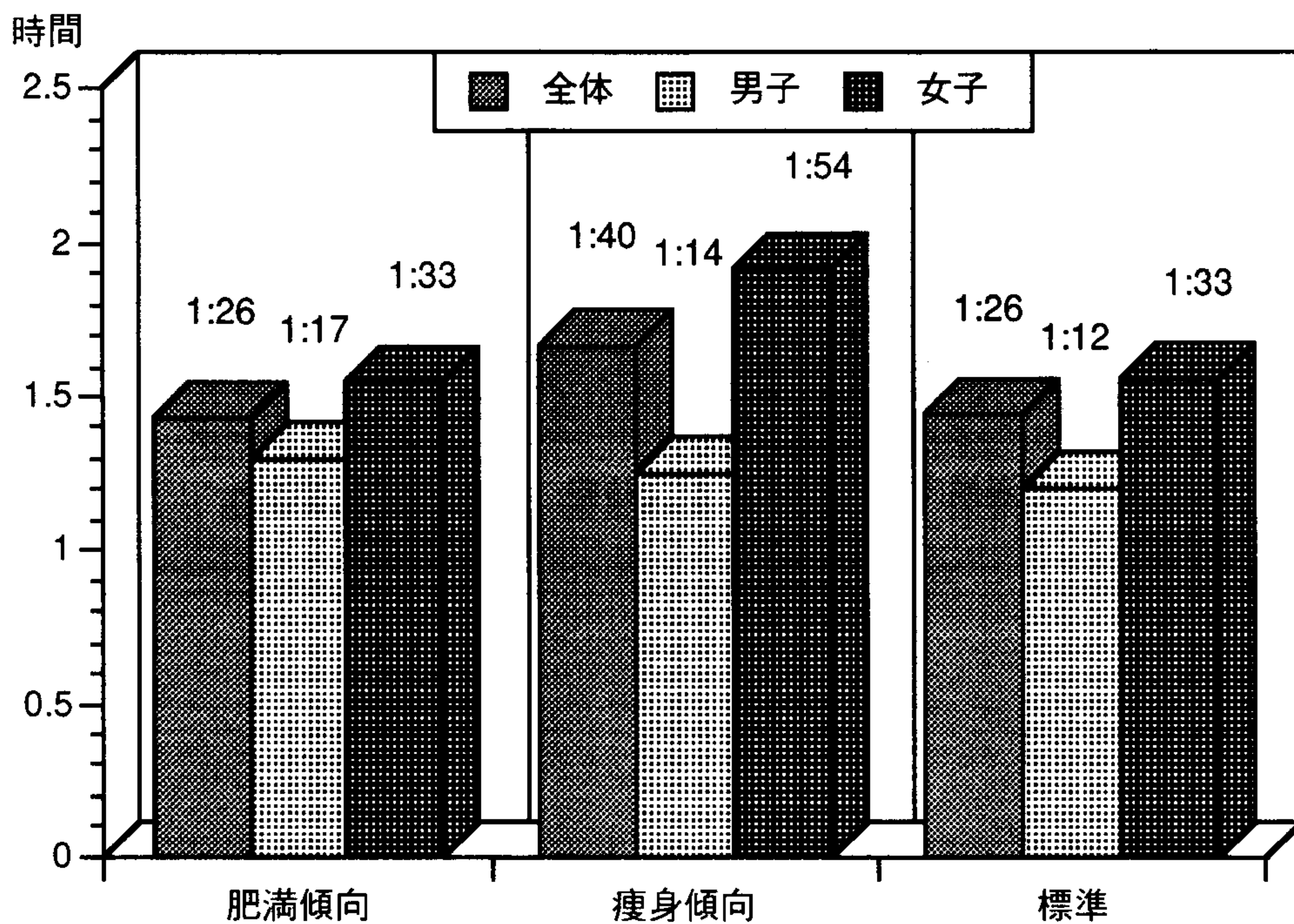
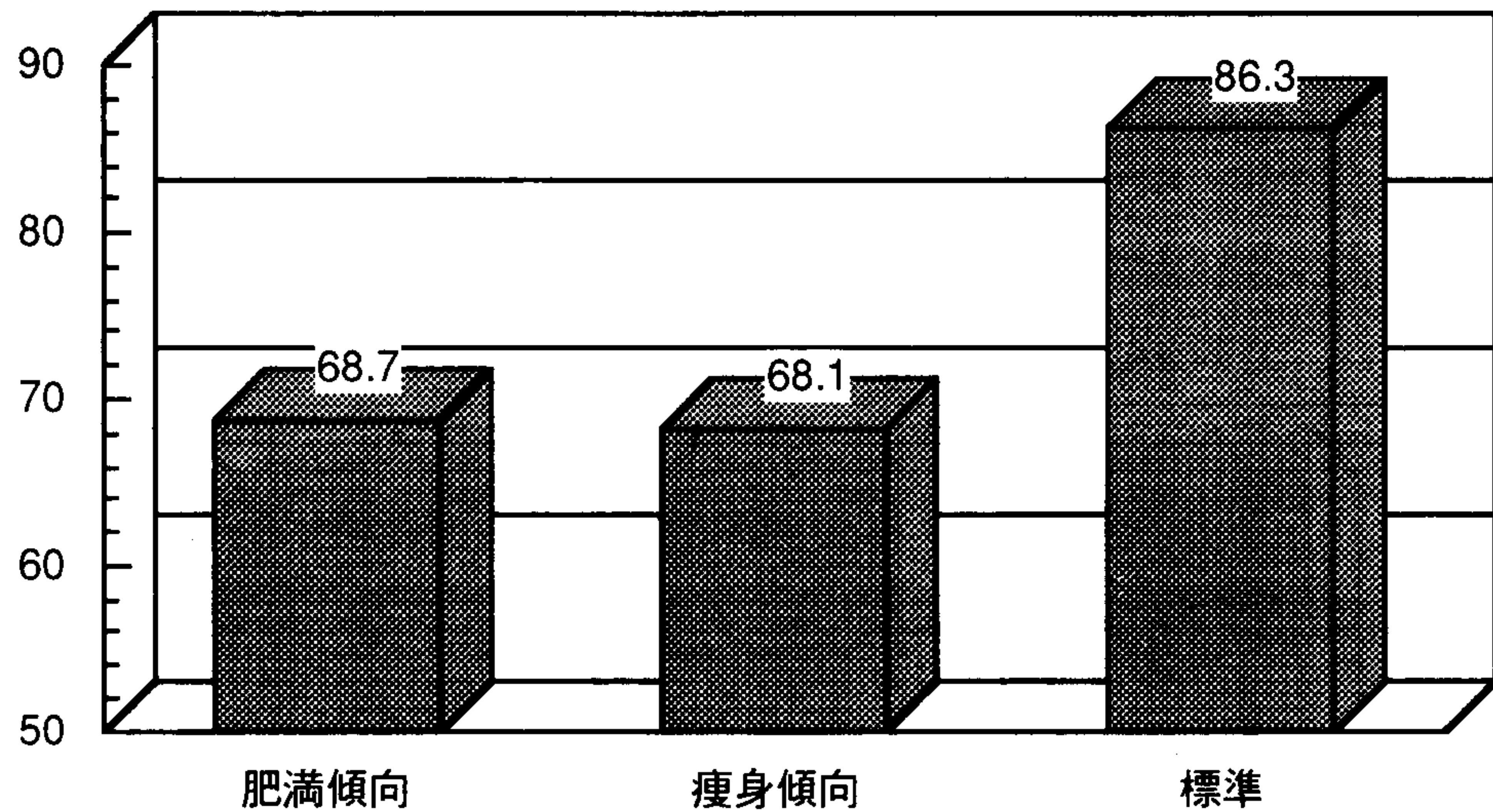
帰宅後の生活行動：勉強

約 8 割が帰宅後に 1 時間27分間の勉強

- 学校から帰宅後に、「勉強」をした児童生徒の割合は、全体で79.5%と高い割合であった。男子では72.3%、女子では84.0%であり、男子に比較して女子の方が帰宅後に「勉強」をしたものの割合が10%以上も大きい傾向であった。
- 肥満傾向児では、68.7%のものが帰宅後に「勉強」をする傾向であった。痩身傾向児では肥満傾向児の割合とほぼ同等な、68.1%であった。標準児では86.3%であり、肥満傾向児および痩身傾向児ともに標準児に比較して帰宅後に「勉強」をしたものの割合が2割程度少ない傾向であった。
- 「勉強」をした時間は全体で1時間27分であった。男子が1時間14分で、女子が1時間34分であった。女子の方が約20分程度「勉強」の時間が長い傾向であった。
- 「勉強」の時間は、痩身傾向児が肥満傾向児および標準児よりも長い傾向であった。痩身傾向児の「勉強」時間は1時間40分、肥満傾向児および標準児ともに1時間26分であった。

資料4 帰宅後の勉強の実施とその時間

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



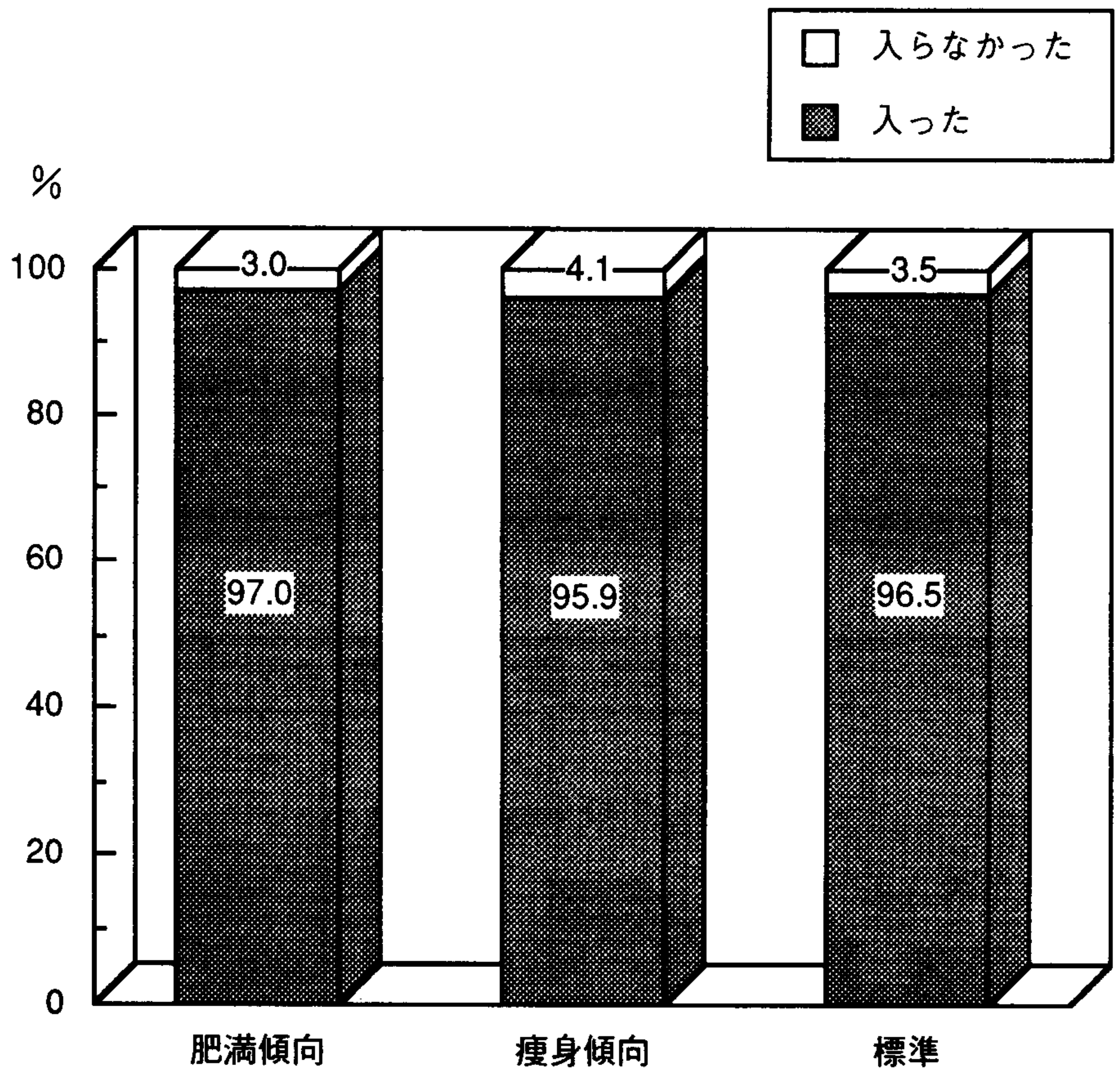
健康習慣：入浴

ほぼ全員が入浴

- 全体の96.5%の児童生徒が入浴をする傾向であった。入浴をしなかったものの割合は残りの3.5%であり、これは健康上の何らか理由があったためと考えられる。したがって、健康な児童生徒全員が入浴をしたと推測される。
- 入浴習慣には、肥満傾向児、痩身傾向児ともに特徴的な傾向はみられなかった。

資料5 入浴習慣

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



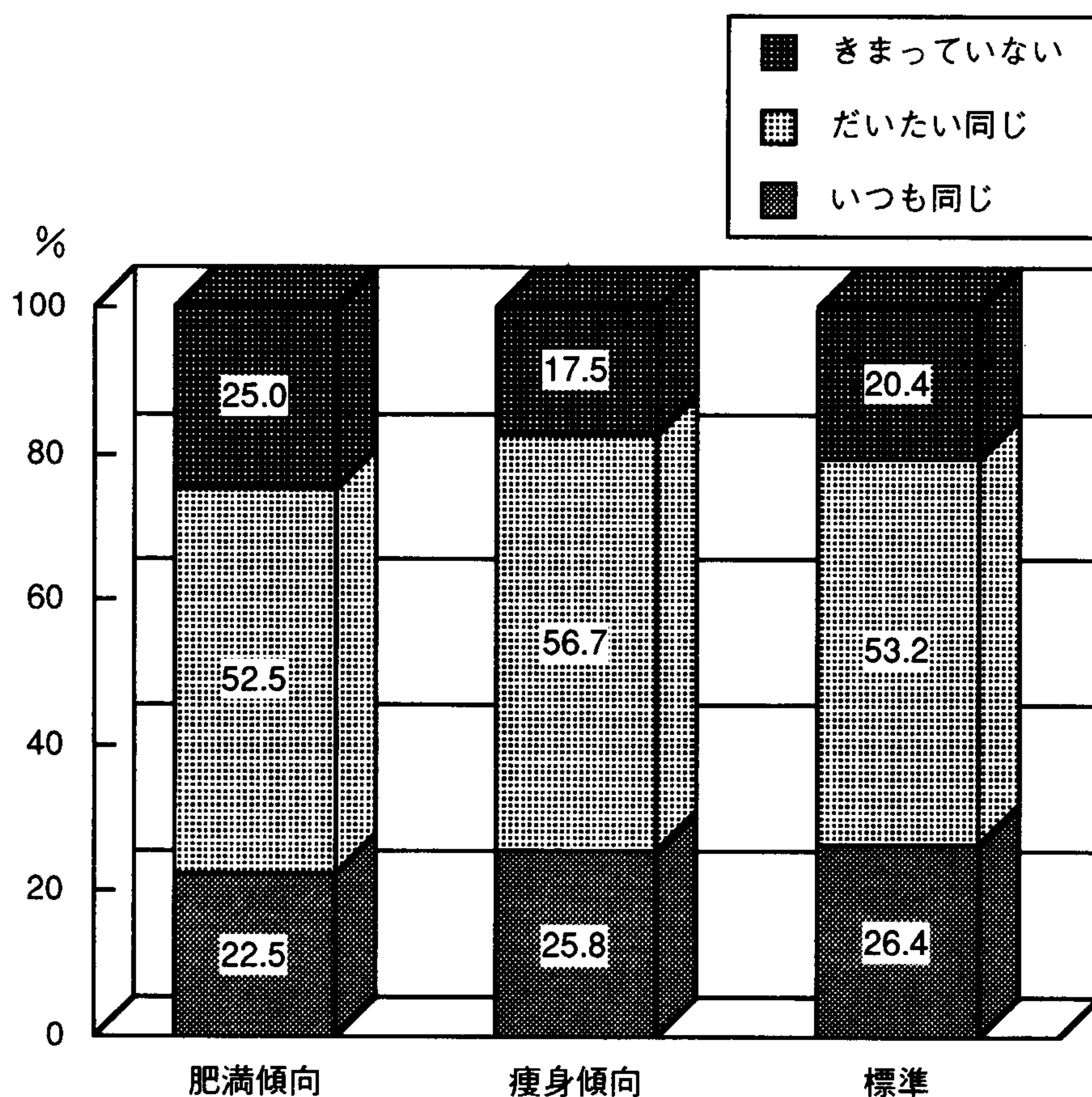
健康習慣：就寝時刻の規則性

約 8 割が就寝時刻が規則的

- 就寝時刻が規則的である児童生徒の割合は、全体で78.1%であった。このうち、「いつも同じころである」ものの割合は25.0%であった。
- 就寝時刻が規則的であるものの割合には、性差はみられなかった。
- 肥満傾向児では、就寝時刻が規則的であるものの割合は75.0%、痩身傾向児では82.5%、標準児では79.6%であった。肥満傾向児は、痩身傾向児および標準児に比較して、僅かながら就寝時刻が規則的であるものの割合が小さい傾向であった。

資料 6 就寝時刻の規則性

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



健康習慣：起床時刻

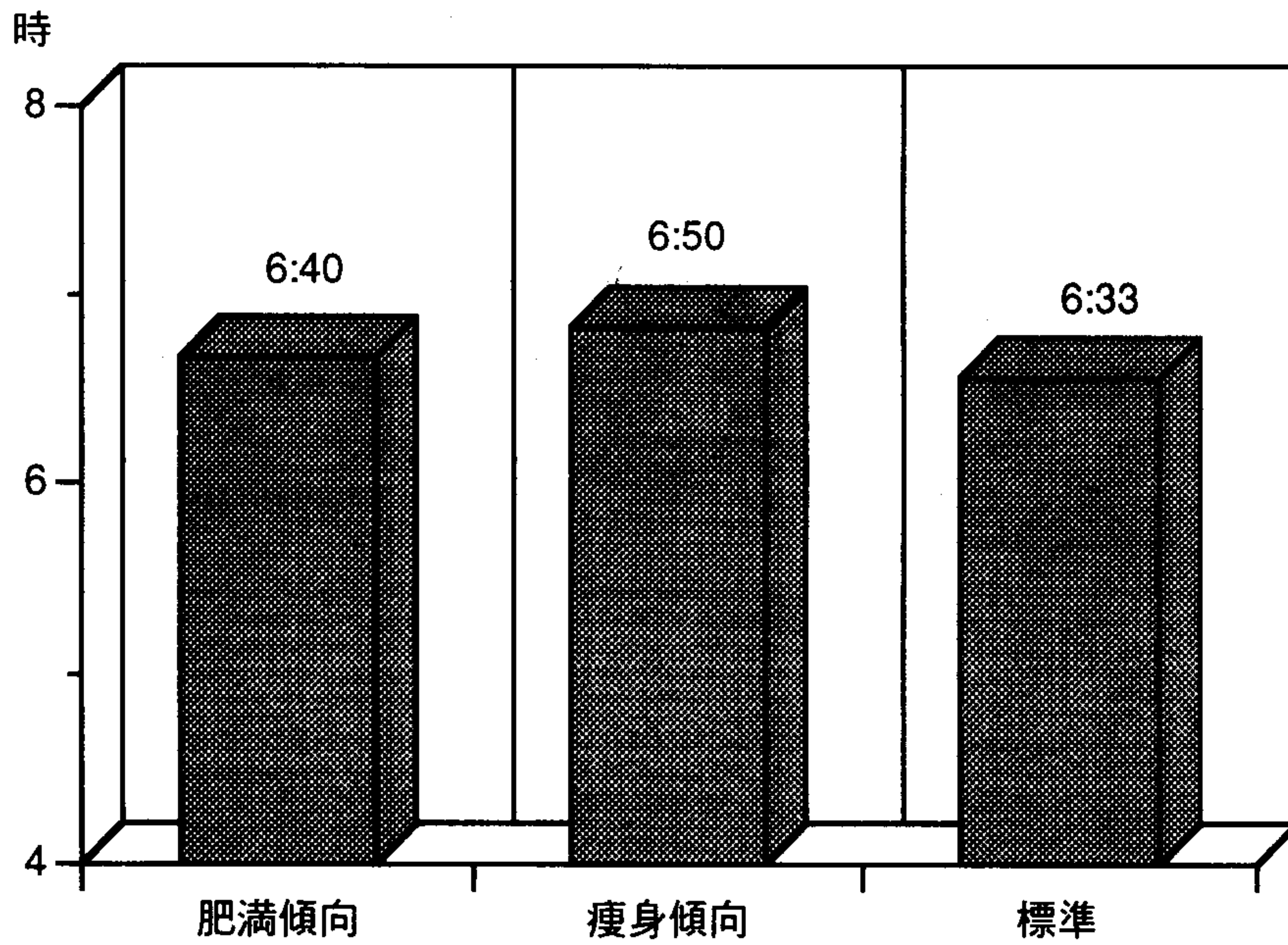
肥満傾向児は7分，痩身傾向児は17分遅い

- 児童生徒全体の起床時刻の平均値は，6時37分であった。男子が6時39分，女子が6時36分であった。
- 標準児の起床時刻は6時33分であり，全体の平均値よりも僅かながら早い傾向であった。肥満傾向児の

起床時刻は6時40分であり，標準児に比較して7分遅い傾向であった。痩身傾向児の起床時刻は6時50分であり，標準児に比較して17分遅い傾向であった。

資料7 起床時刻

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



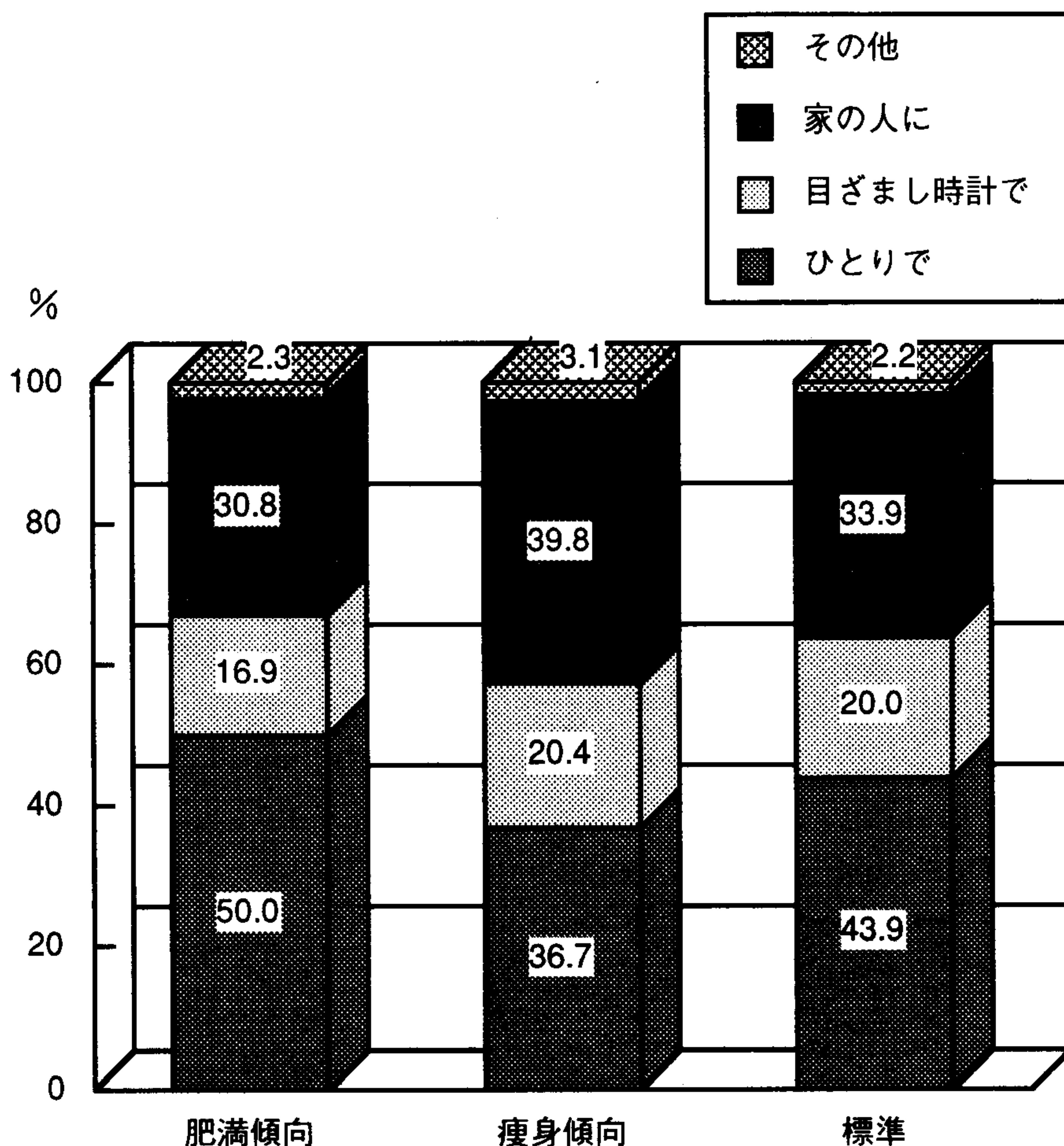
健康習慣：朝の目覚め方

「ひとりで目が覚める」のは約45%

- 朝の目覚め方は、睡眠の充足度を評価する項目であり、健康習慣としては「ひとりで目が覚めた」が望ましいと考えられる。
- 「ひとりで目が覚めた」児童生徒の割合は、全体で44.5%であった。男子では53.0%、女子では39.2%であり、女子に比較して男子の方が15%程度高い割合を示していた。
- 標準児では、「ひとりで目が覚めた」ものの割合は、43.9%であった。肥満傾向児では50.0%であり、標準児と比較して6.1%程度大きい割合を示した。一方、痩身傾向児では36.7%であり、標準児と比較して7.2%程度小さい割合を示した。
- 「目覚まし時計で目が覚めた」ものは全体の20.6%であり、「家の人におこされて目が覚めた」ものは全体の32.5%であった。「家の人におこされて目が覚めた」ものの割合の方が10%以上大きい傾向であった。

資料8 朝の目覚め方

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



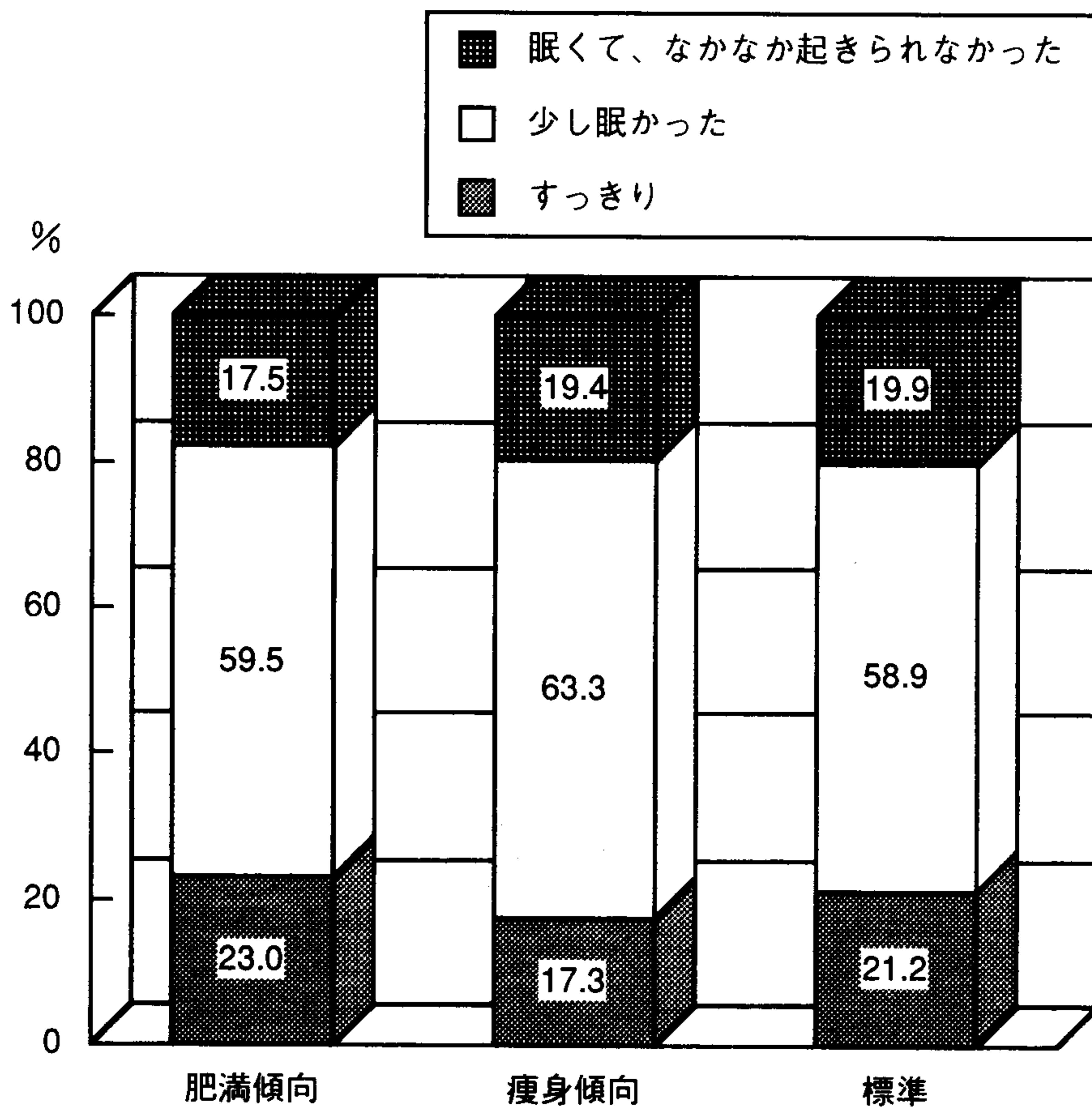
健康習慣：朝の目覚めの状況

約2割が「すっきり目が覚めた」

- 朝の目覚めの状態は、睡眠の充足度を評価する項目であり、健康習慣としては「すっきり目が覚めた」が望ましいと考えられる。
- 「すっきり目が覚めた」児童生徒の割合は、全体で21.9%と低い傾向であった。男子では25.5%、女子では19.7%であり、女子に比較して男子の方が5%程度高い割合を示していた。
- 標準児では、「すっきり目が覚めた」ものの割合は、21.2%であった。肥満傾向児では23.0%であり、標準児と比較して僅かながら大きい割合を示した。一方、痩身傾向児では17.3%であり、標準児と比較して僅かながら小さい割合を示した。
- 「眠くて、なかなか起きられなかった」ものは全体の19.6%であり、「少し眠かった」ものは全体の58.5%であった。

資料9 朝の目覚めの状態

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



健康習慣：朝食の摂取状況

75%が「きちんと食べた」

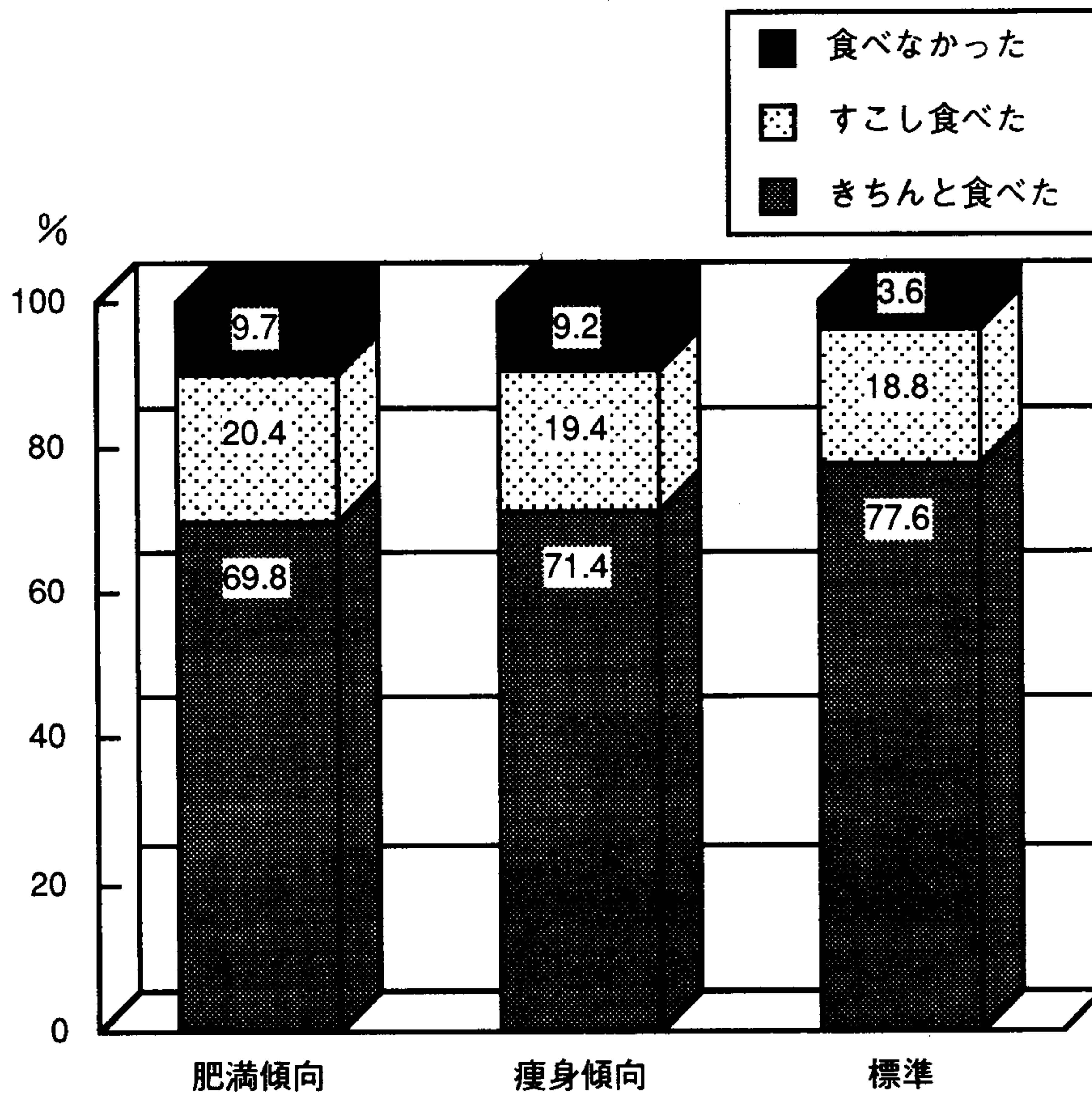
- 朝食を「きちんと食べた」児童生徒は、全体の75.2%であった。逆に、朝食を「食べなかった」ものは、全体で5.9%であった。男子が7.0%、女子が5.2%であり、男子の方が女子に比較して僅かながら大きい割合を示した。
- 朝食を「食べなかった」ものの割合は、肥満傾向児

では9.7%、痩身傾向児では9.2%であり、標準児の3.6%と比較して大きい傾向であった。

- 朝食を「きちんと食べた」ものの割合は、肥満傾向児では69.8%、痩身傾向児では71.4%であり、標準児の77.6%と比較して、肥満傾向児では10%程度、痩身傾向児では5%程度小さい傾向であった。

資料10 朝食の摂取状況除脂肪体重

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



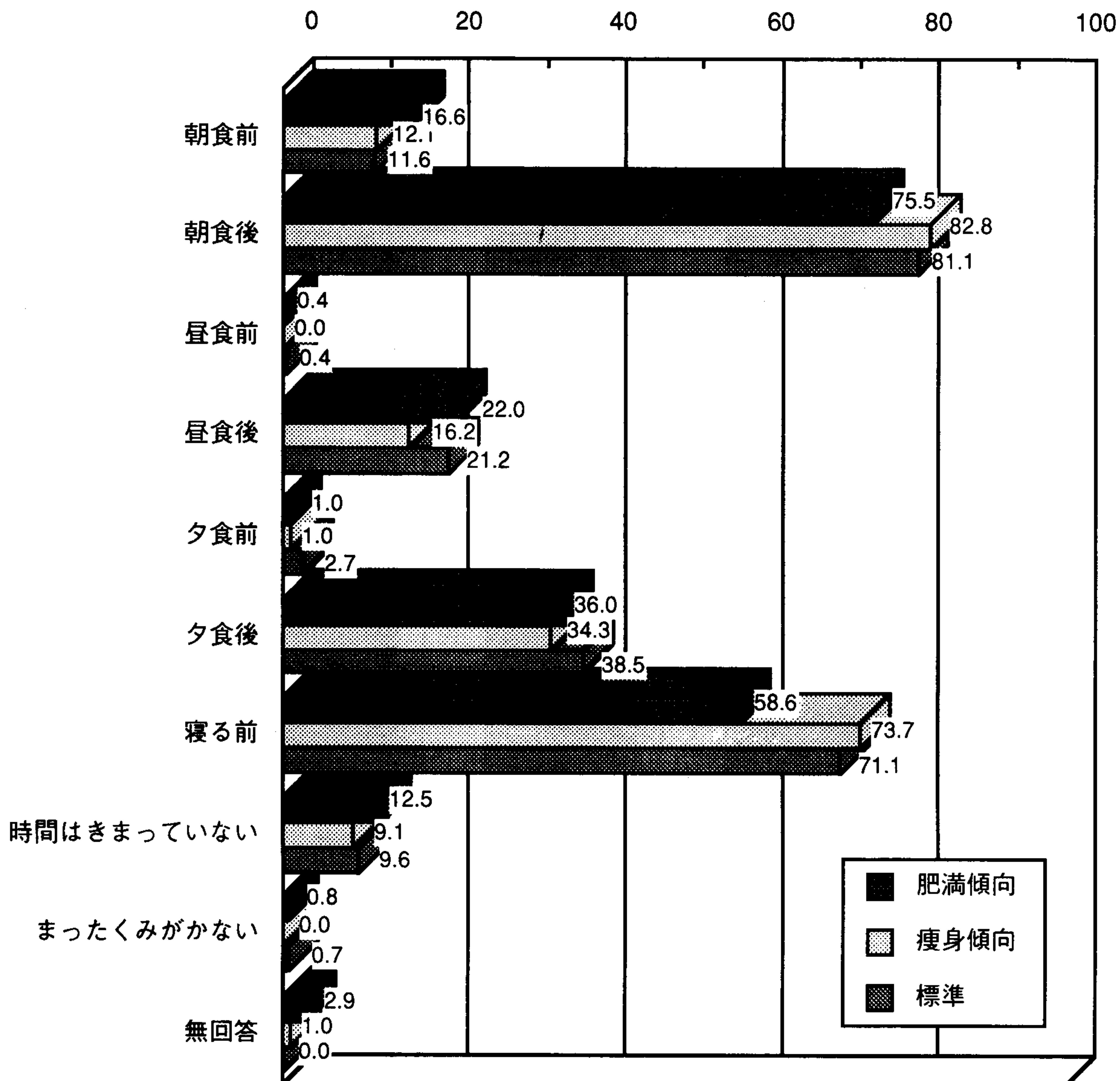
健康習慣：歯磨き習慣

朝食後と夕食後か寝る前の1日2回

- 最も多くの児童生徒が歯を磨いているのは朝食後で、全体の80.0%であった。
- 朝食前に歯を磨いているものの割合は13.2%あり、朝の歯磨きは圧倒的に朝食後に行なわれている傾向であった。
- 次いで、歯を磨いているものの割合が大きいのは、寝る前の66.8%であった。夕食後は36.7%であり、夜の歯磨き実施率は高く、就寝前あるいは夕食後に行なわれている傾向であった。
- 就寝前に歯磨きをするものの割合では、肥満傾向児が58.6%と痩身傾向児および標準児に比較して10%以上も低い割合であった。

資料11 歯磨き習慣

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



健康習慣：大便の規則性

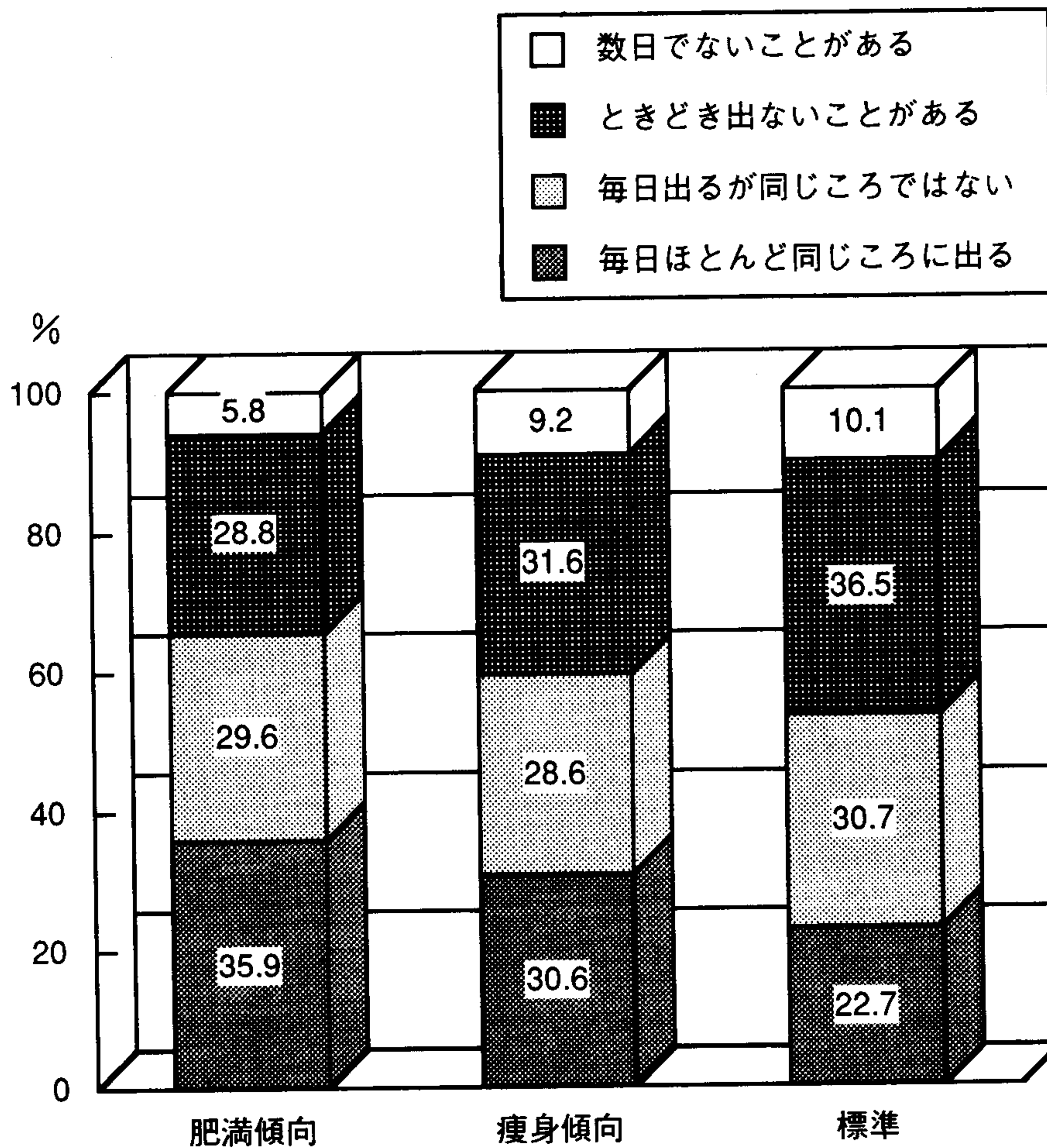
男子75%，女子45%が毎日規則的に排便

- 大便の規則性は健康生活に起因する健康状態を評価する項目である。
- 大便が規則的に「毎日出る」児童生徒の割合は、全体で56.4%であった。男子では75.7%，女子では44.4%であり、女子に比較して男子の方が30%程度大きい傾向であった。

- 標準児では、大便が「毎日出る」ものの割合は53.4%であった。肥満傾向児では65.5%であり、標準児に比較して10%以上高い傾向であった。痩身傾向児では59.2%であり、標準児に比較して5%程度高い傾向であった。

資料12 大便の規則性

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



学校生活：休み時間の過ごし方

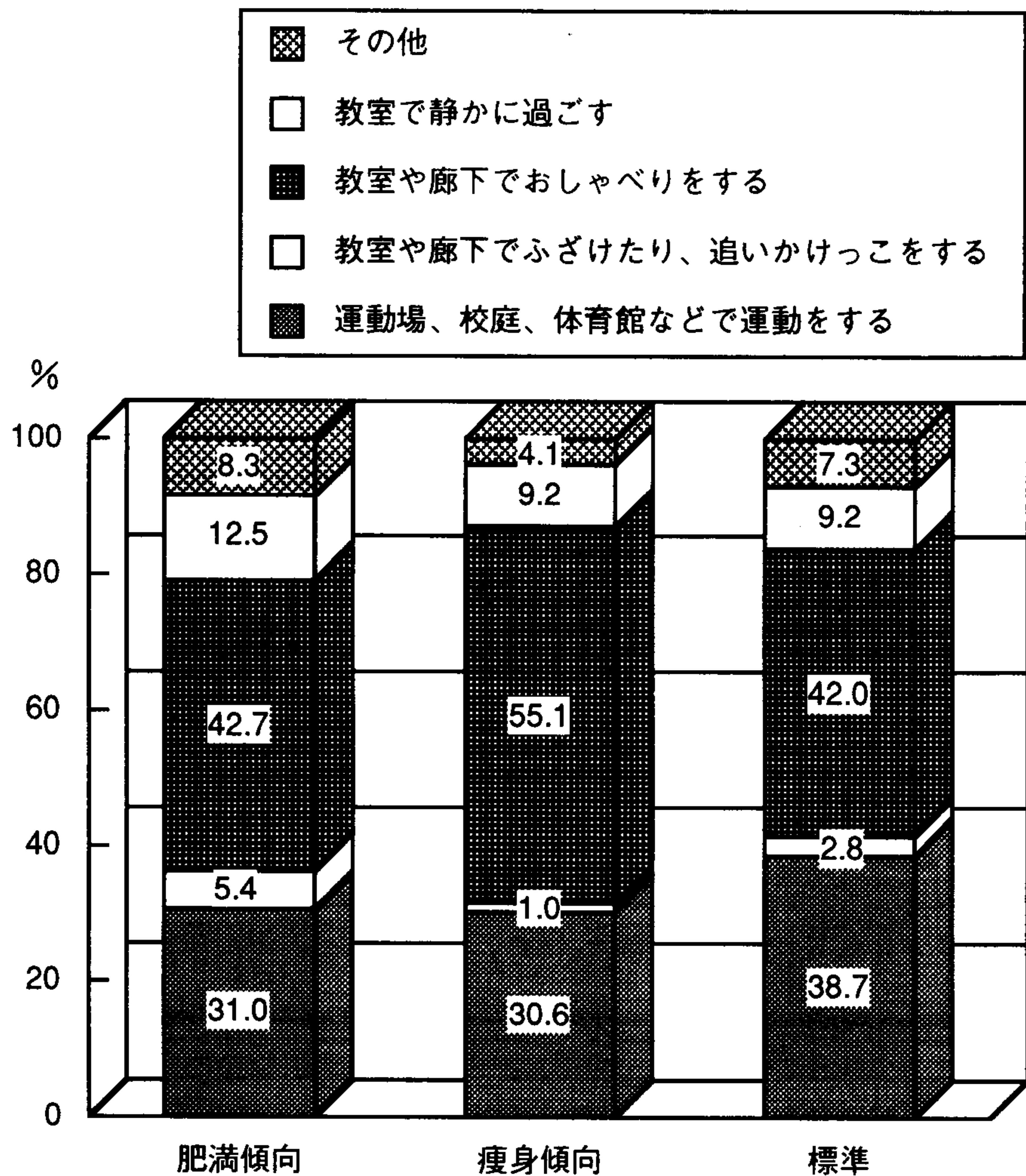
運動・スポーツ派は3割

- 休み時間の過ごし方で最も大きな割合を示したのは、「教室や廊下でおしゃべりをする」で全体の46.1%であった。男子では23.5%，女子では60.3%であり，男子に比較して女子は非常に高い傾向であった。
- 痩身傾向児では「教室や廊下でおしゃべりをする」ものの割合は55.1%であり，標準児の42.0%，肥満傾向児の42.7%に比較して10%以上高い傾向であった。

- 休み時間に「運動場，校庭，体育館などで運動をする」ものの割合は，全体の32.6%であった。男子では54.4%，女子では18.9%であり，女子に比較して男子は非常に高い傾向であった。
- 肥満傾向児では「運動場，校庭，体育館などで運動をする」ものの割合は31.0%，痩身傾向児では30.6%であった。これらは標準児の38.7%より小さい割合であった。

資料13 休み時間の過ごし方

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



学校生活：運動クラブへの参加

肥満傾向児 6 割， 痩身傾向児 4 割

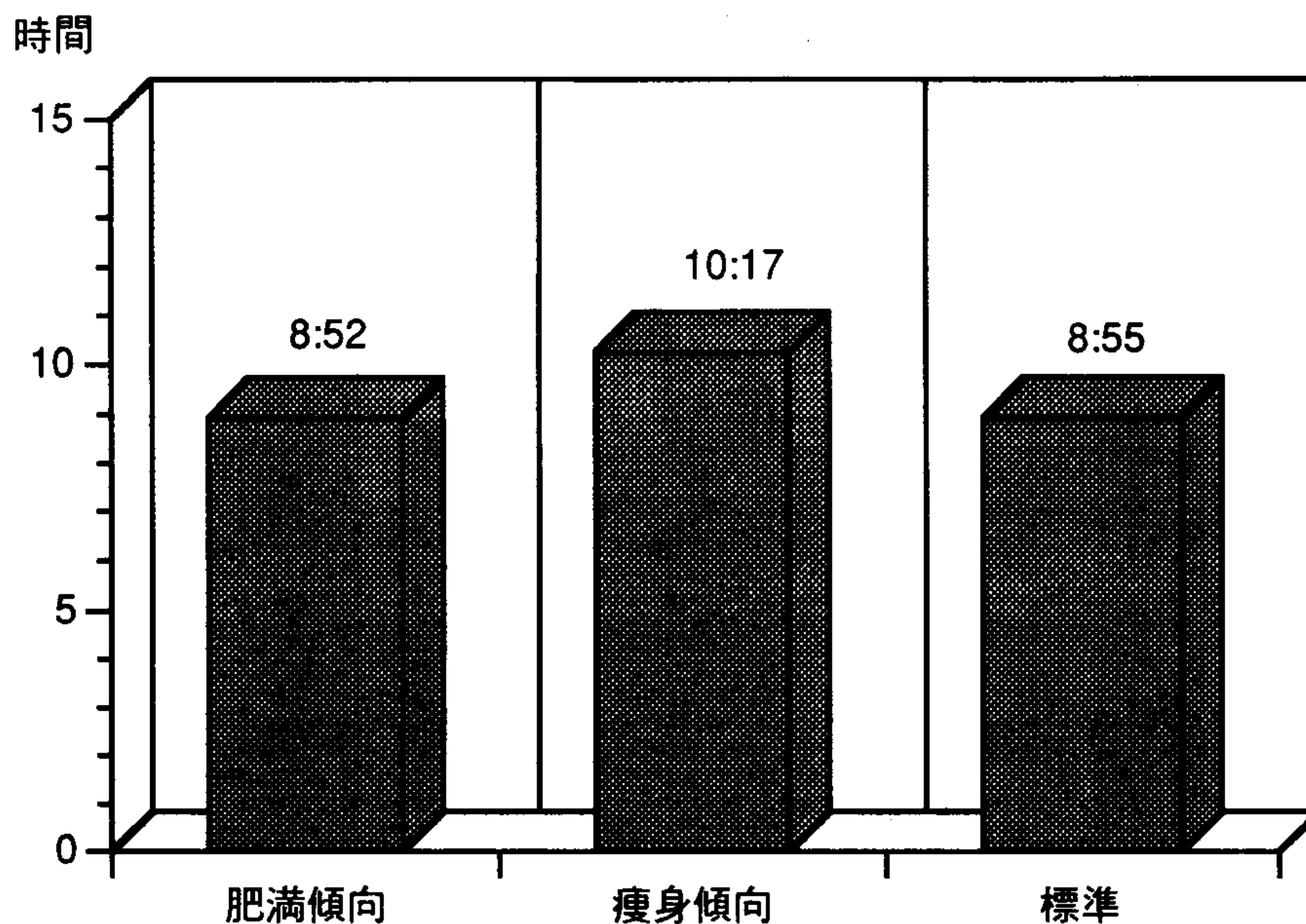
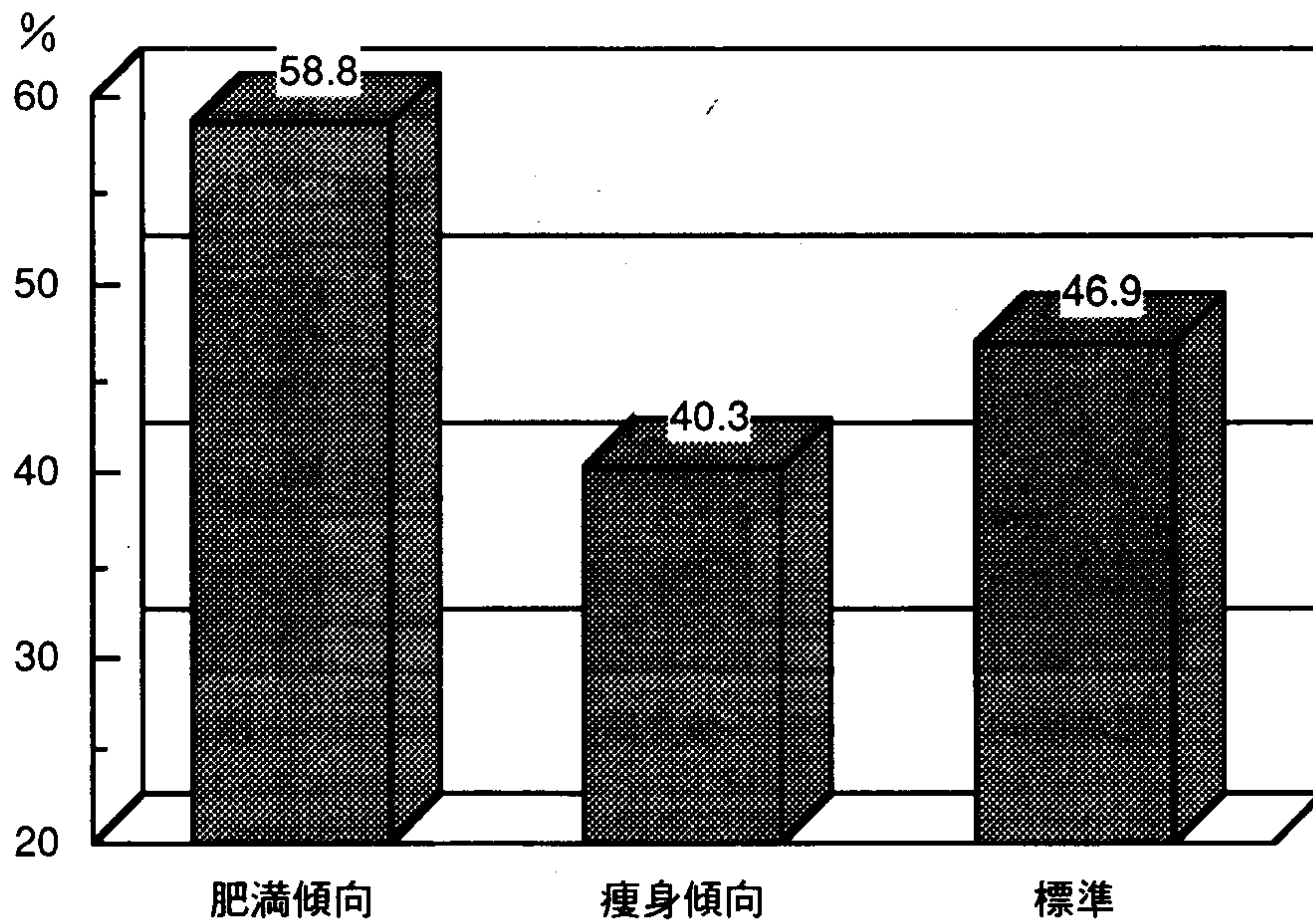
- 学校の運動クラブへ入っている児童生徒の割合は、全体の48.0%であった。男子では63.1%，女子では37.2%であり、男子の方が女子に比較して大きな割合を示した。
- 標準児では学校の運動クラブへ入っているものの割合は、46.9%であった。肥満傾向児では58.8%と高

い傾向であった。一方、痩身傾向児では40.3%と低い傾向であった。

- 1週間の総練習時間は、全体で8時間58分であった。痩身傾向児の1週間の総練習時間は10時間17分であり、標準児の8時間55分および肥満傾向児の8時間52分に比較して大きな値を示した。

資料14 運動クラブへの参加

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



家庭生活：地域のスポーツクラブへの参加

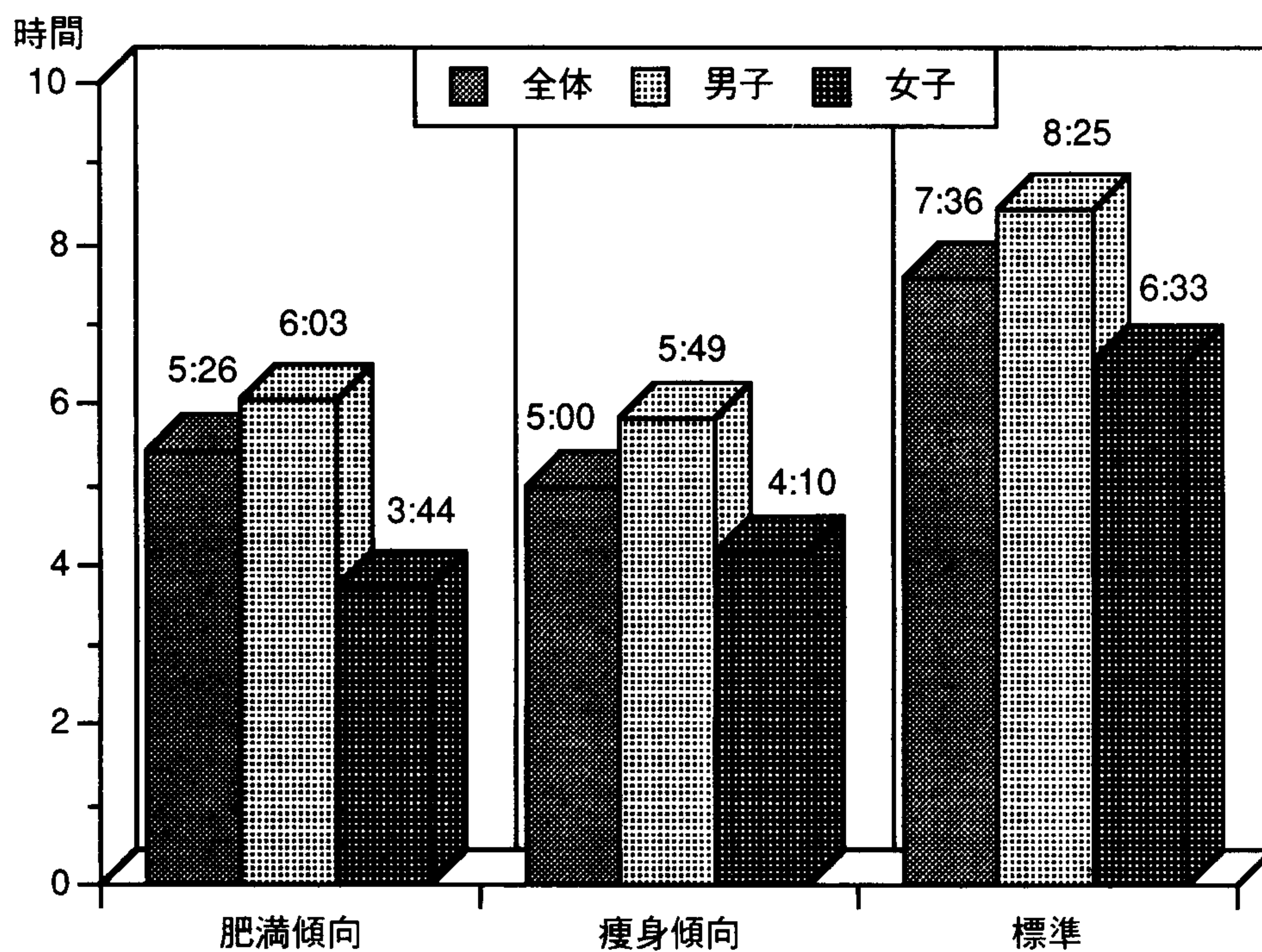
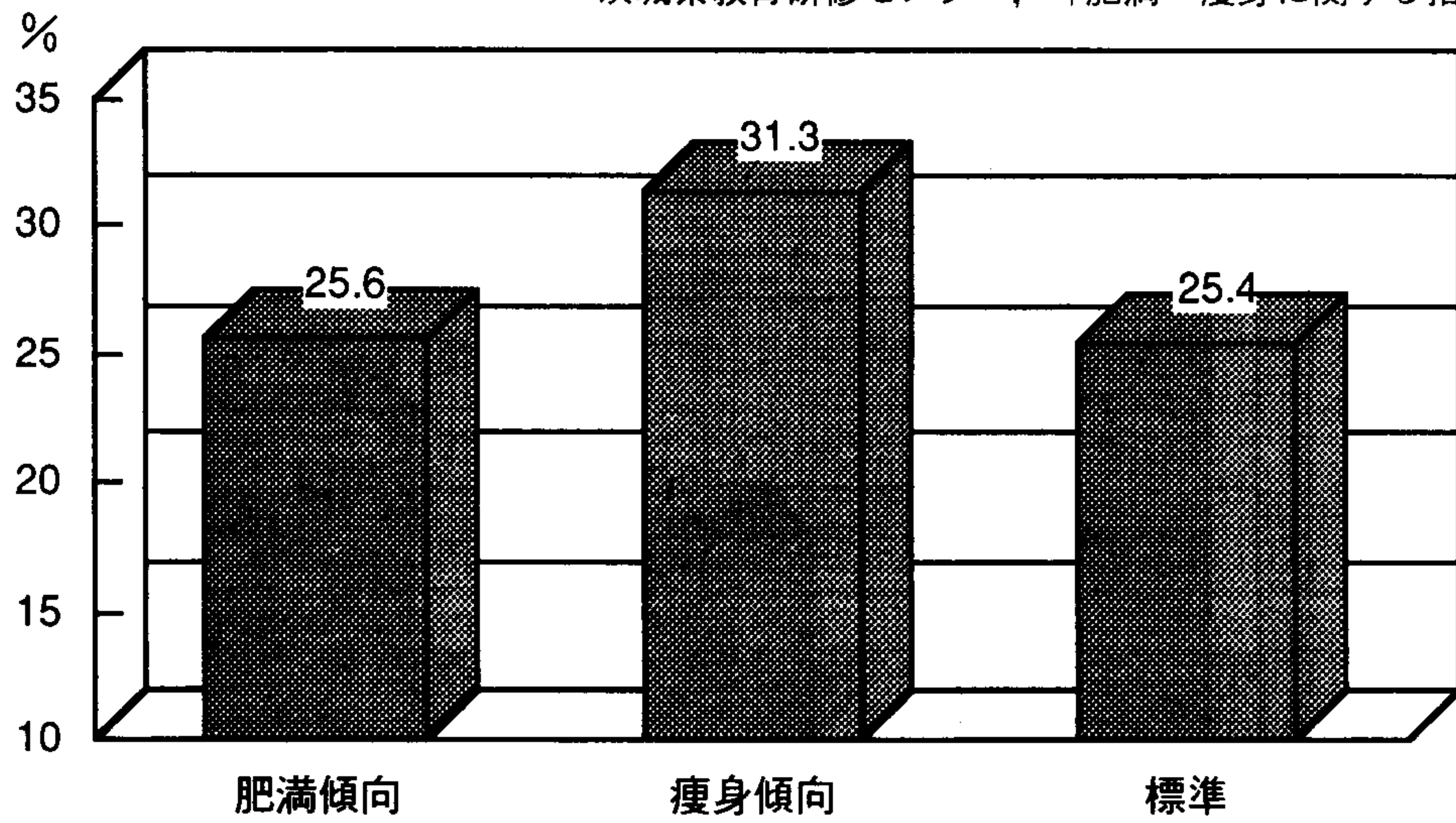
全体の24%， 1週間で6時間40分の活動

- 地域のスポーツクラブへ参加している児童生徒の割合は、全体で23.9%であった。男子が34.2%，女子が16.4%であり、女子に比較して男子の方が高い傾向であった。
- 標準児の地域のスポーツクラブへの参加の割合は25.4%，肥満傾向児は25.6%であった。これに比較

- して、痩身傾向児は31.3%と高い傾向であった。
- 地域のスポーツクラブにおける1週間の練習時間は、標準児が7時間36分であった。肥満傾向児ではこれより2時間程度短く、5時間26分であった。痩身傾向児ではさらに30分程度短く、5時間00分であった。

資料15 地域のスポーツクラブへの参加

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



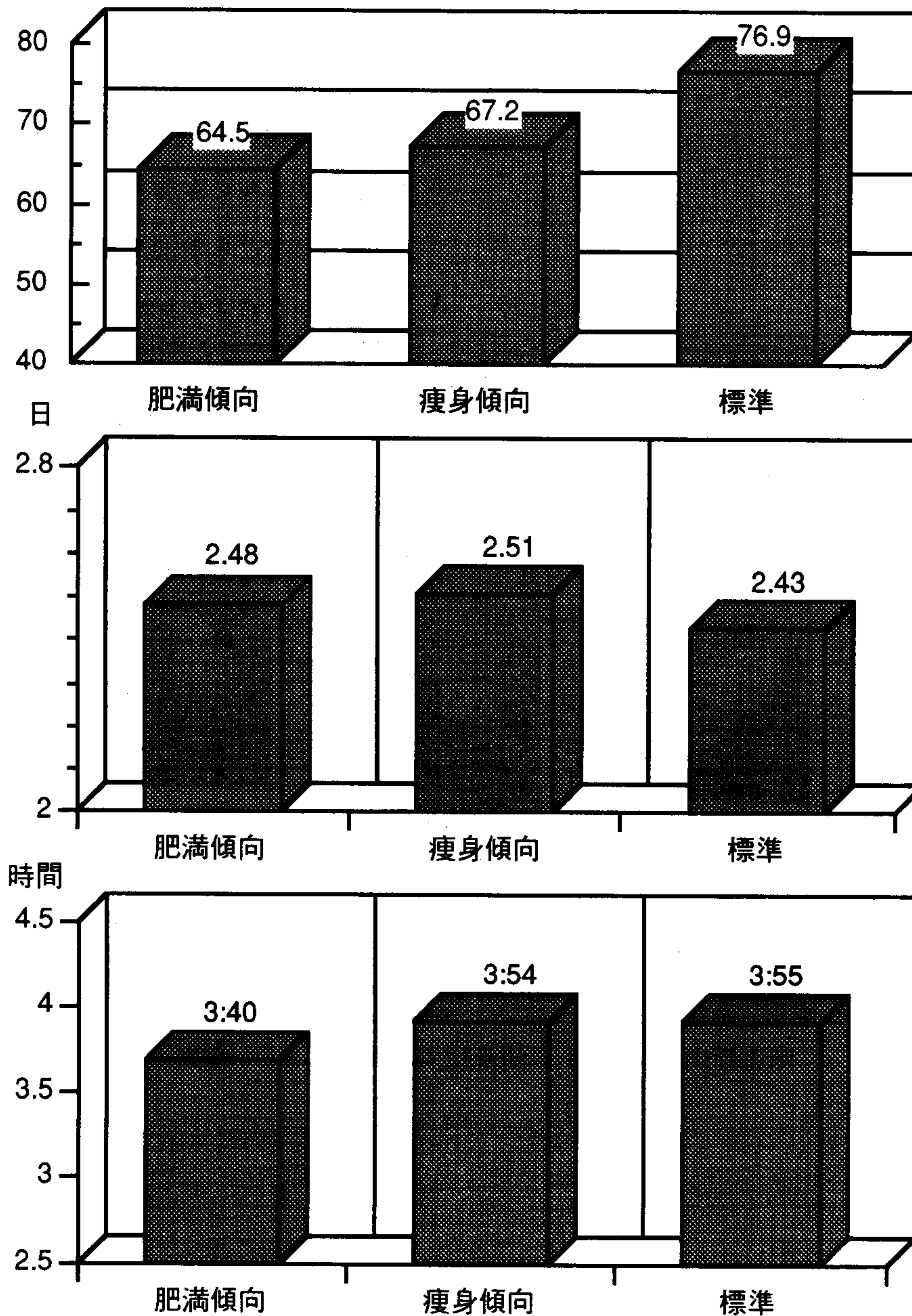
家庭生活：学習塾・おけいごと

全体の74%，週当り2.45日，3時間51分

- 学習塾・おけいごとに通っている児童生徒の割合は、全体の73.3%であった。男子が63.9%，女子が80.0%であり、女子の方が男子に比較して高い傾向であった。
- 標準児では、学習塾・おけいごとに通っている児童生徒の割合は76.9%であった。これに比較して、痩身傾向児では67.2%，肥満傾向児では64.5%と10%程度低い傾向であった。
- 1週間当りの学習塾・おけいごとに通う日数は、2.45日であった。肥満傾向児が2.48日，痩身傾向児が2.51日と同程度の平均値を示した。
- 1週間当りの学習塾・おけいごとにかかる時間は、全体で3時間51分であった。標準児が3時間55分，痩身傾向児が3時間54分であった。これに比較して、肥満傾向児は3時間40分と15分程度短い傾向であった。

資料16 学習塾・おけいごとへの参加率，1週間当りの日数と時間

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



家庭生活：地域のスポーツ行事への参加

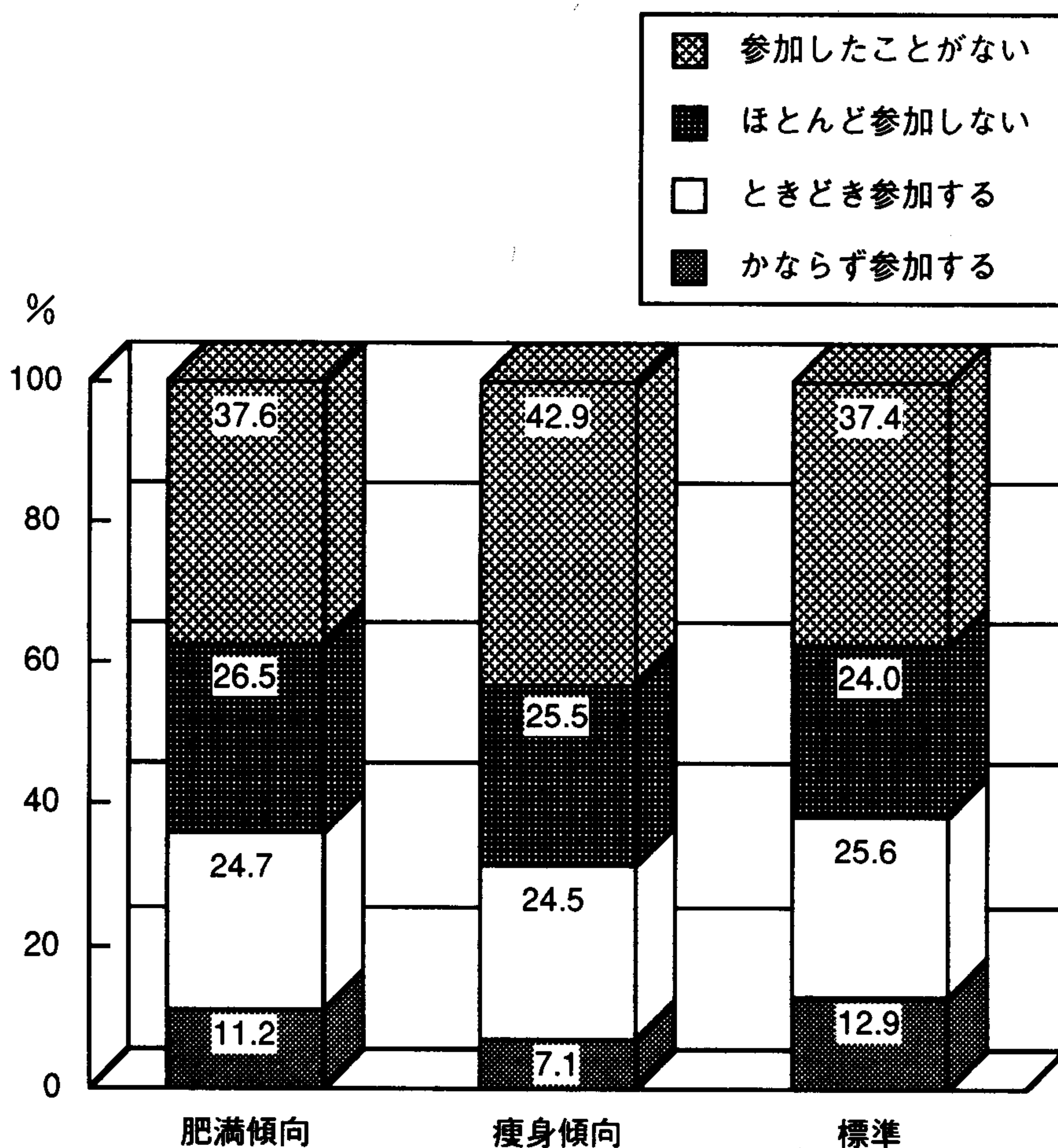
全体で35%，男子が44%，女子が29%

- 地域のスポーツ行事に「必ず参加する」児童生徒の割合は全体で11.6%，「ときどき参加する」が23.7%，合わせて35.3%であった。男子が44.4%，女子が29.3%であり，女子に比較して男子の方が大きい傾向であった。
- 標準児では，地域のスポーツ行事に参加するものの割合は38.5%であった。肥満傾向児では35.9%と僅

- かながら小さい傾向であった。痩身傾向児では31.6%さらに小さい傾向であった。
- 地域のスポーツ行事に「参加したことがない」児童生徒の割合は予想以上に大きく，全体で38.8%であった。男子が31.8%，女子では43.2%と特に高い傾向であった。

資料17 地域のスポーツ行事への参加

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



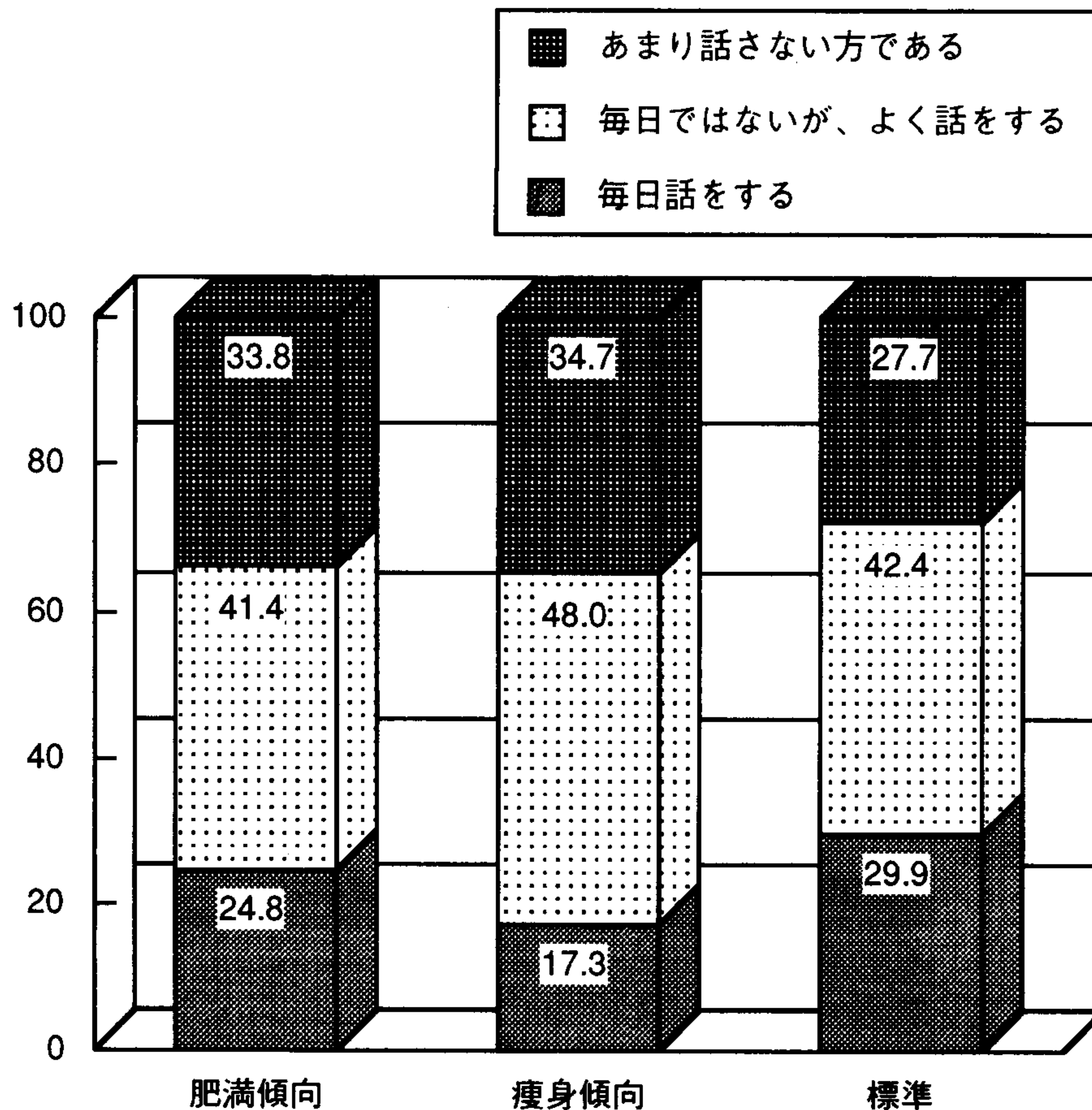
家庭生活：両親とのコミュニケーション

全体で70.5%，男子60.9%，女子76.5%

- 学校でのできごとや毎日の生活について、両親（保護者）と「毎日話をする」児童生徒の割合は、全体で26.9%であった。「毎日ではないが、よく話をする」ものの割合は43.6%であり、合わせて「両親とよく話をする」ものの割合は70.5%であった。
- 男子では60.9%，女子では76.5%であり、女子の方が男子に比較して15%以上高い傾向であった。
- 標準児では、「両親とよく話をする」ものの割合は72.3%であった。肥満傾向児および痩身傾向児では、標準児よりも割合が小さく、それぞれ66.2%，65.3%であった。

資料18 両親とのコミュニケーション

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



資料19 家庭内労働の分担

「食事の用意や片付け」45%、「部屋の掃除」43%

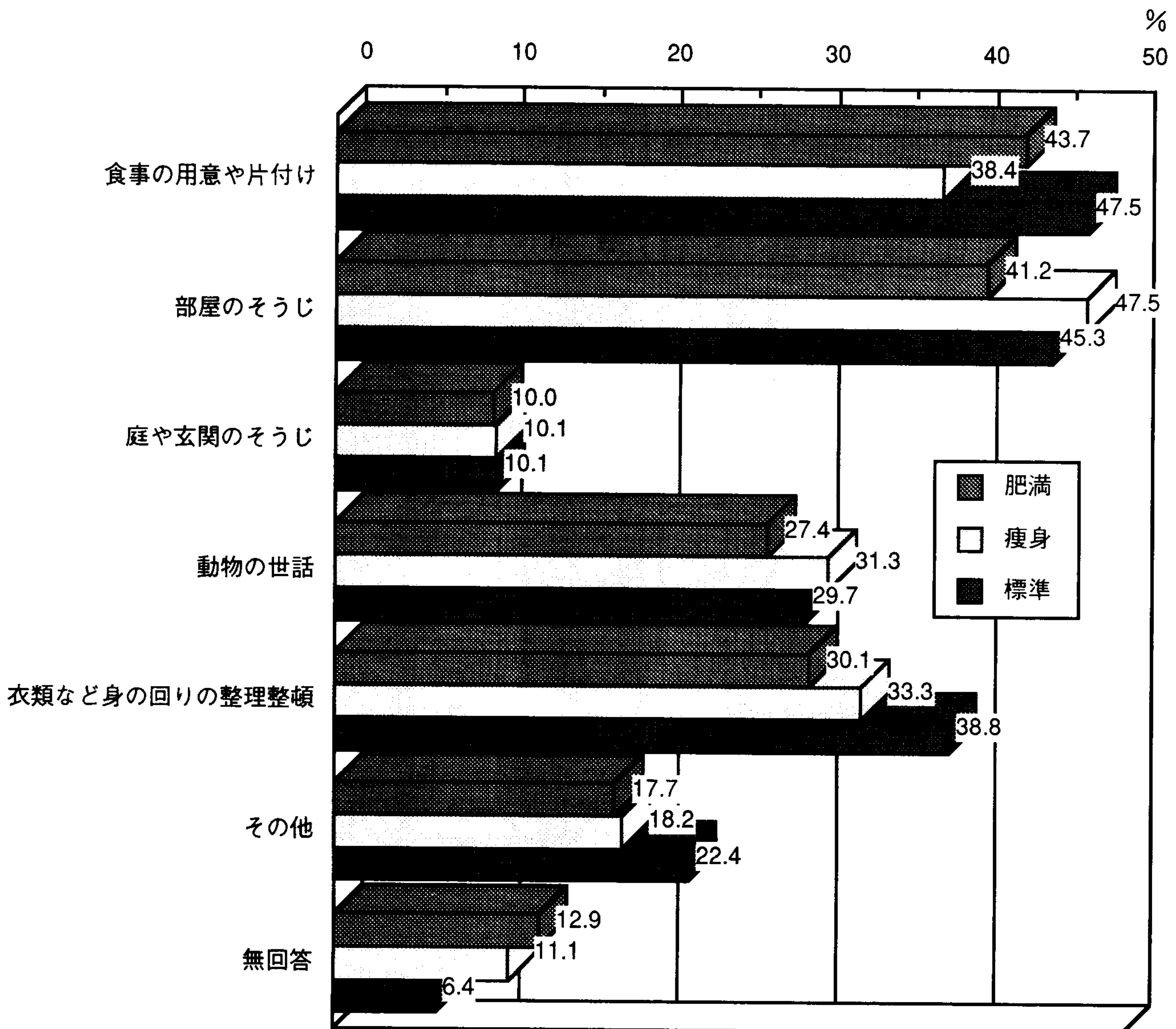
- 家庭内の仕事の中で児童生徒が分担している割合が最も高いのは、「食事の用意や片付け」で44.9%であった。性差が大きく男子では33.3%、女子では52.2%であった。
- 次いで、「部屋の掃除」が42.8%であった。
- 次いで、「衣類など身の回りの整理整頓」が36.0%

であった。性差が大きく、男子が24.4%に対して女子が43.2%であった。

- 「食事の用意や片付け」、「衣類など身の回りの生理整頓」においては僅かではあるが標準児よりも肥満傾向児および痩身傾向児の方が小さい割合を示す傾向であった。

資料19 家庭内労働の分担

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



食生活：栄養バランス

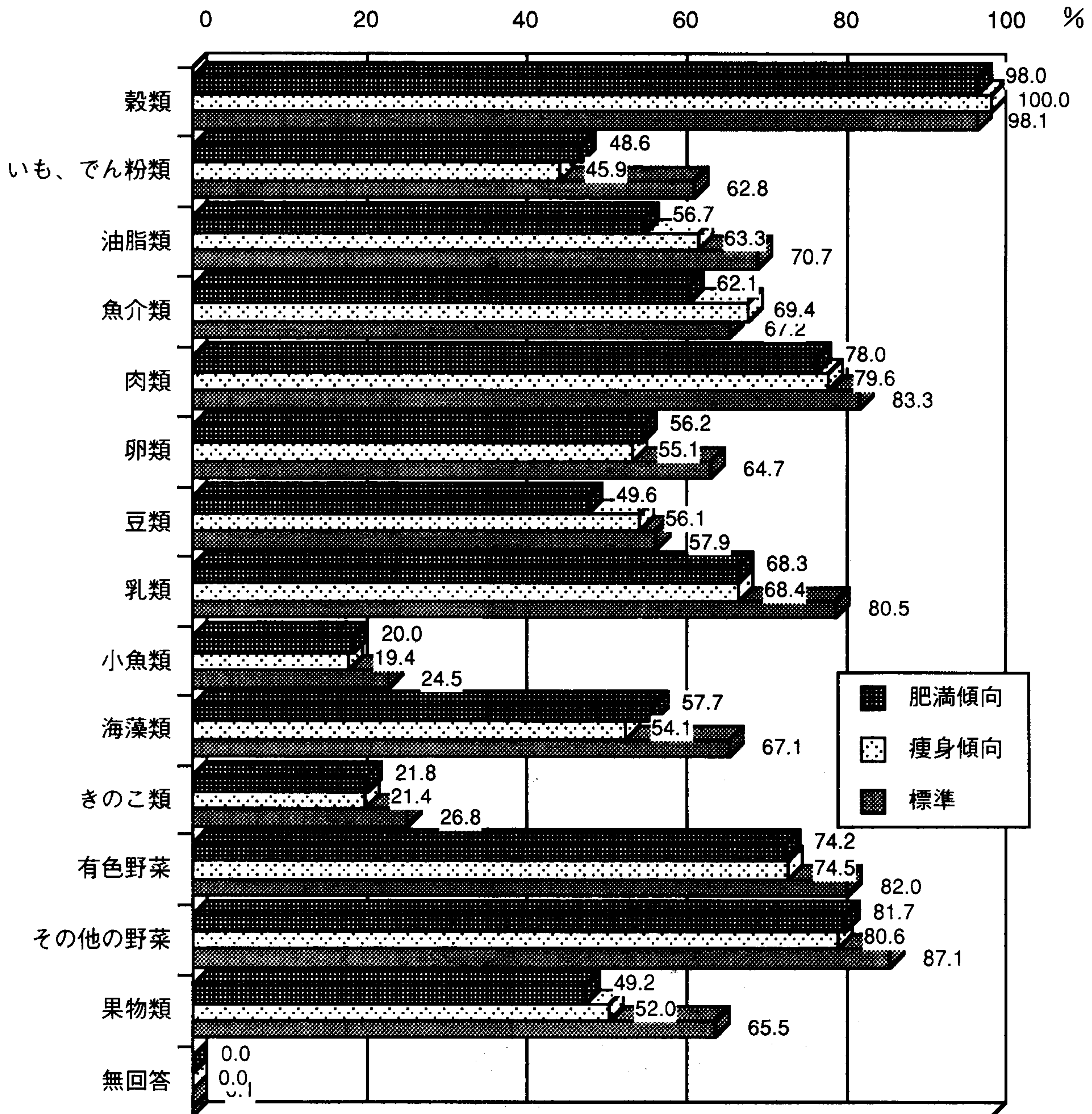
肥満傾向児，痩身傾向児は摂取率が低い

- 1日の食事で摂取される食品を手掛かりに栄養のバランスを評価すると、最も多くの児童生徒が摂取している食品は穀類の98.4%であった。続いて、その他の野菜が85.1%、肉類が81.6%、有色野菜が80.1%、乳類が75.7%であった。
- 摂取している割合の少ない食品は、小魚類が22.1%、きのこ類が25.0%であった。

- いも・でん粉類では、標準児の62.8%が摂取しているものの、肥満傾向児では48.6%、痩身傾向児では45.9%と15%程度低い傾向であった。このような肥満傾向児および痩身傾向児が標準児に比較して摂取している割合が小さい傾向は、穀類、魚介類を除く他のすべての食品類においてみられた。特に、油脂類、果物類ではいも・でん粉類同程度に15%程度低い傾向がみられた。

資料20 1日の食事で摂取された食品類

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



食生活：食事の時によく残す食品

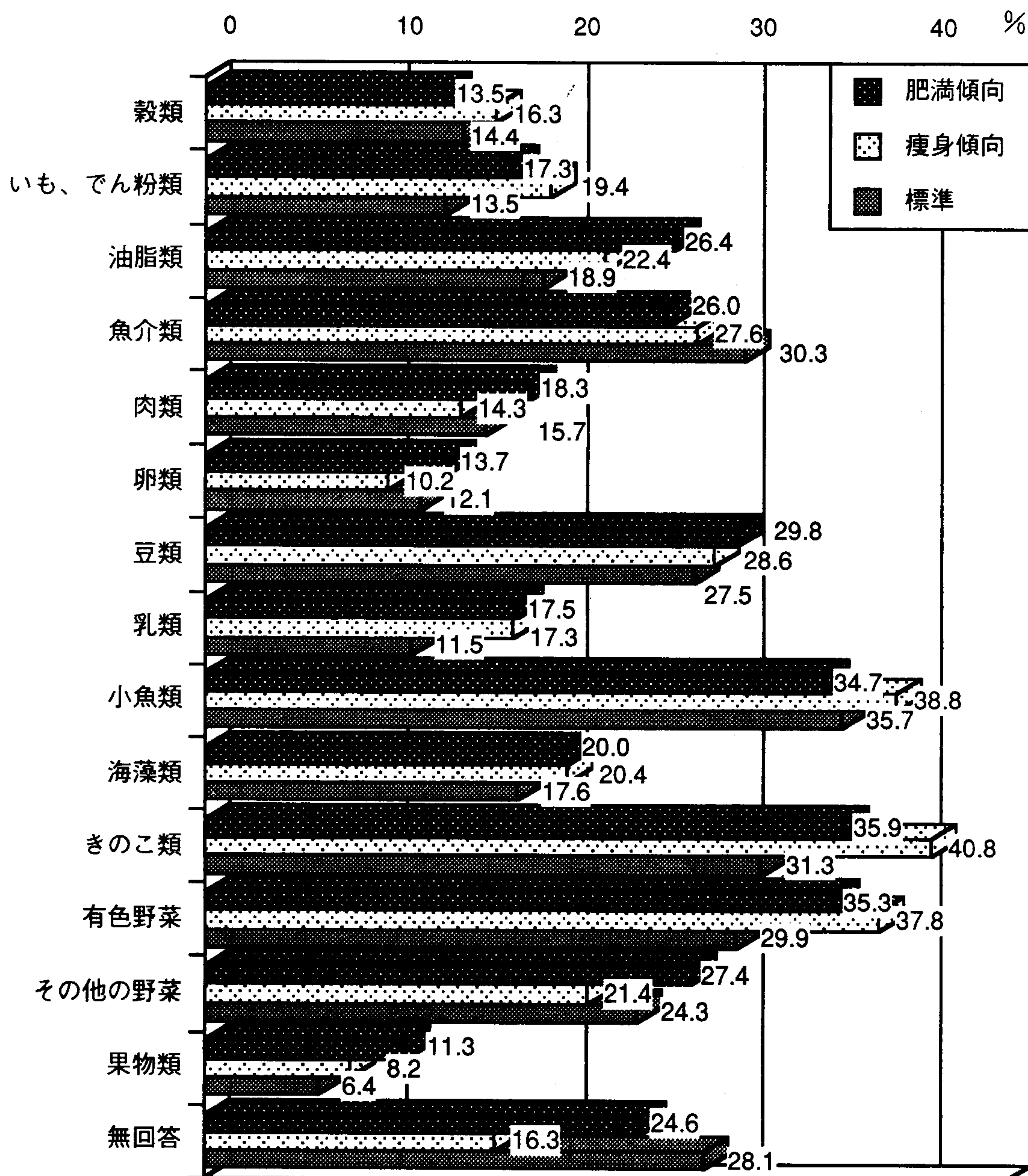
小魚類，きのこ類，有色野菜

- 食事でよく残す食品を手掛かりに偏食を評価すると、最も多くの児童生徒が残している食品は、小魚類の35.4%であった。続いて、きのこ類が33.1%、有色野菜が31.2%であった。
- 食事で残す割合の小さい食品では、果物類が8.2%、卵類が12.4%、穀類が13.9%であった。

- 食事で残す割合は、その他の野菜類を除く他のすべての食品類で男子に比較して女子の方が高い傾向であった。魚介類、肉類では10%程度、特に小魚類では15%程度の性差がみられた。
- 標準児に比較して肥満傾向児および痩身傾向児の方が残す割合の高い食品としては、乳類、きのこ類、有色野菜類で顕著な傾向がみられた。

資料21 食事の時によく残す食品

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



食生活：食事の量的充足度

6割が「ちょうど良い」

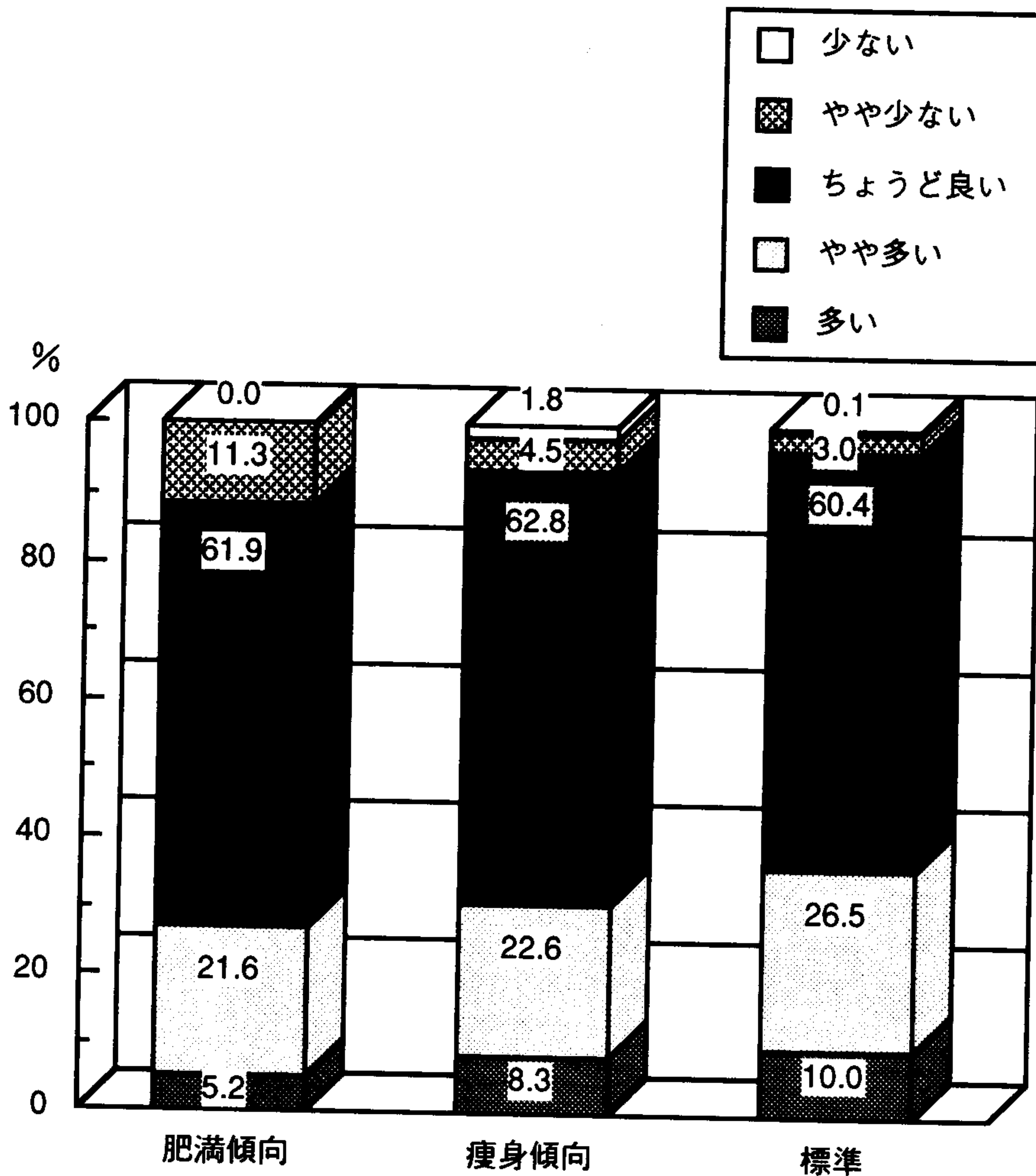
- 食事の量的充足の程度は、児童生徒全体の60.0%が「ちょうど良い」と満足していた。
- 食事の量が「多い」と感じているものの割合は9.6%、「やや多い」が23.2%、合わせて32.8%であった。一方、食事の量が「少ない」と感じているものの割合は僅かに1.7%、「やや少ない」が5.5%、合

わせて7.2%であった。食事の量が「少ない」と感じているものよりも、「多い」と感じているものの方が圧倒的に多い傾向であった。

- 肥満傾向児では、食事の量が「少ない」と感じているものの割合が11.3%であり、標準児および痩身傾向児の割合よりも大きい傾向であった。

資料22 食事の量的充足度

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



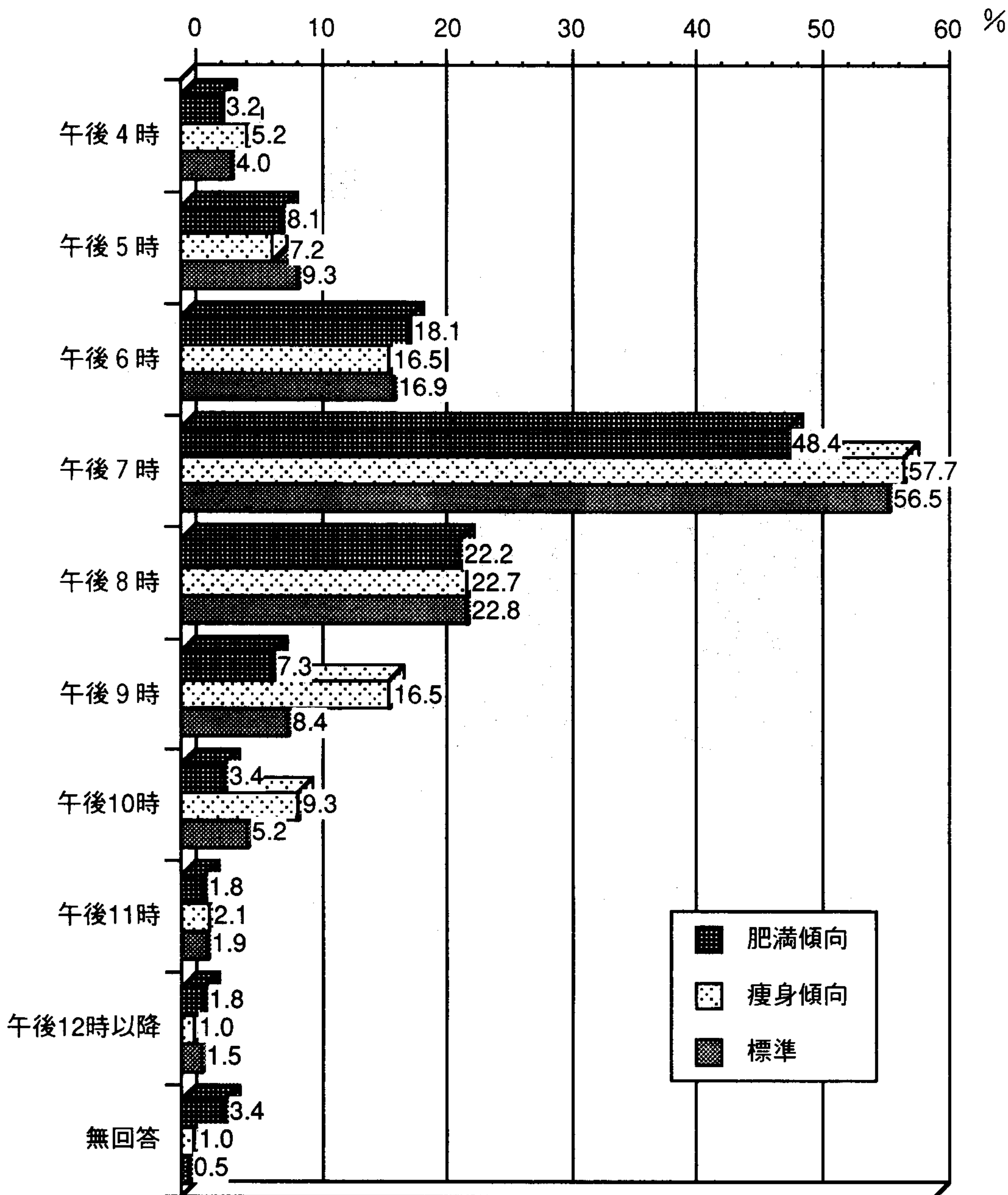
食生活：夕食時刻

夕食時刻のピークは午後7時

- 児童生徒の夕食の時刻で最も大きな割合を示したのは、午後7時の53.4%であった。続いて、午後8時が22.9%、午後6時が17.1%であった。
- 午後6時に食事したものの割合は、男子が19.3%、女子が15.6%であり、男子の方が僅かながら大きい傾向であった。一方、午後8時に食事したものの割合は、男子が19.3%、女子が25.1%であり、女子の方が僅かながら大きい傾向であった。
- 肥満傾向児では、午後7時に食事をしたものの割合は48.4%であり、標準児および痩身傾向児よりも10%程度小さい割合であった。
- 痩身傾向児では、午後9時および午後10時に食事をしたものの割合はそれぞれ16.5%、9.3%であり、標準児および肥満傾向児よりも大きい傾向であった。

資料23 夕食時刻

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



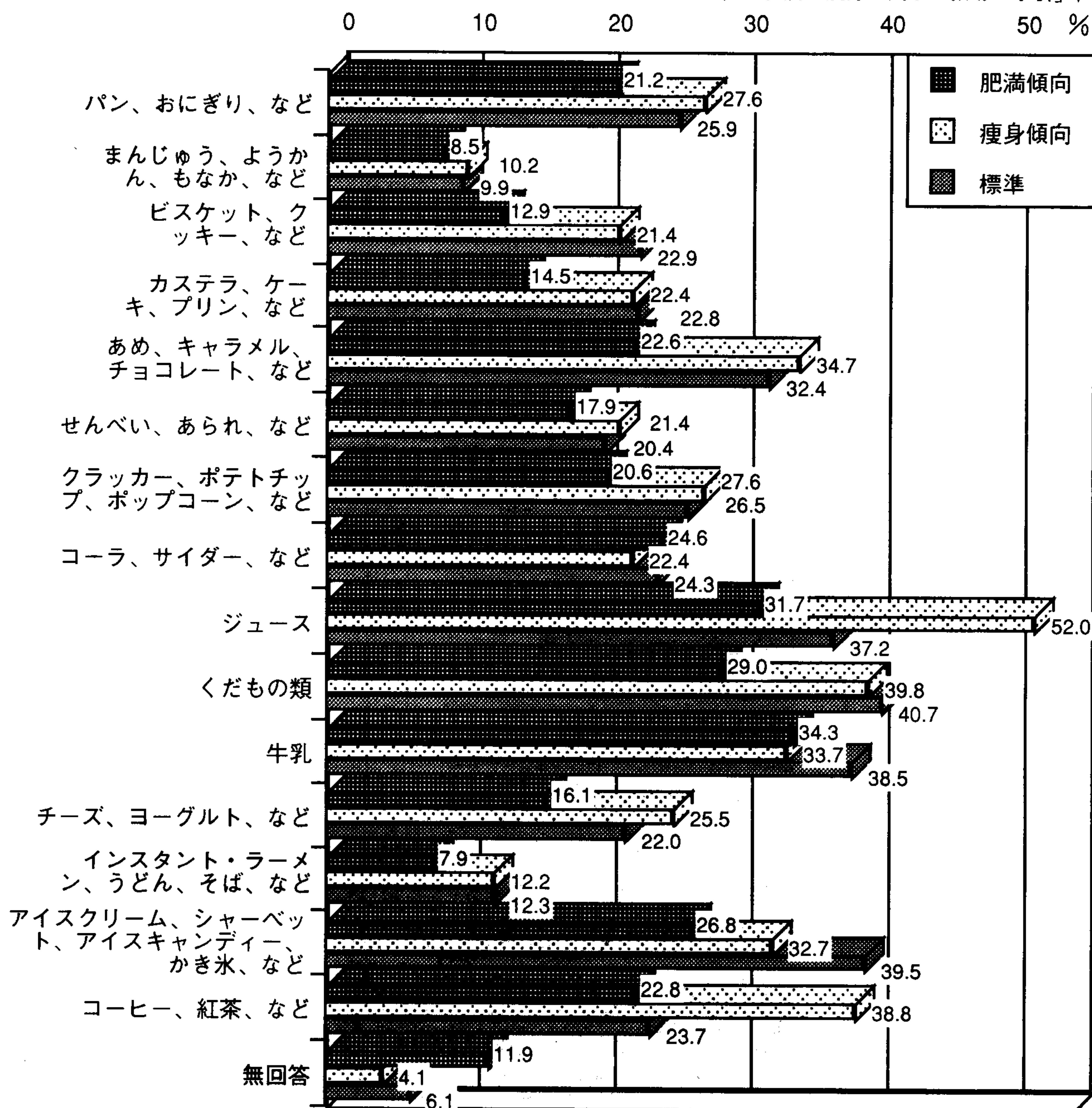
食生活：おやつ摂取

牛乳飲，果物類，ジュース，アイスクリーム等の氷菓子

- 日常生活において児童生徒が摂取するおやつの中で最も高い割合を示したものは、牛乳飲35.9%であった。続いて、果物類が35.6%、ジュースが35.2%、アイスクリーム等の氷菓子が32.9%であった。
- 摂取する割合の低いものは、饅頭・羊羹・最中類で9.3%、次いでインスタントラーメンが10.2%であった。
- あめ・キャラメル・チョコレート類および果物類は、男子よりも女子の方が高い傾向であった。
- 痩身傾向児では、ジュース類が52.0%、コーヒー・紅茶類が38.8%であり、いずれも標準児ならびに肥満傾向児に比較して15%程度高い割合を示す傾向であった。
- 肥満傾向児では、ビスケット・クッキー類、カステラ・ケーキ類、あめ・キャラメル・チョコレート類、ポテトチップス・クラッカー類、果物類などにおいて標準児および痩身傾向児に比較して10%程度低い傾向であった。

資料24 おやつ摂取

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



健康状態：OD様症状の発現

肥満傾向児は動悸・息切れ、痩身傾向児は顔色が悪い

- 起立性調節障害（OD）様症状は日常生活において自覚することができる症状であり、その発現頻度を用いて健康状態を評価することができる。
- 発現頻度の多い症状は、倦怠感が53.1%、目覚めが悪く午前中不調が46.8%、たちくらみやめまいが46.0%であった。
- 食欲不振を除く他のすべての症状において男子に比較して女子の方が高い割合を示す傾向であった。たちくらみやめまいでは特に性差が大きく、男子の

- 34.9%に対して女子は53.0%であった。
- 肥満傾向児では、動悸・息切れが36.5%であり、標準児および痩身傾向児よりも高い割合を示し、たちくらみやめまい、顔色が悪い、乗り物酔いにおいては、逆に低い割合を示す傾向であった。
- 痩身傾向児では、顔色が悪いにおいて標準児および肥満傾向児よりも大きい割合を示し、気分が悪くなる、臍せん痛、偏頭痛においては標準児および肥満傾向児よりも小さい割合を示す傾向であった。

資料25 OD様症状の発現

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

