

## 高校生の心と体の健康に関する意識調査報告書〔概要〕

### —日本・米国・中国・韓国の比較—

このたび、国立青少年教育振興機構では、平成 29 年度に高校生を対象として実施した標記の国際比較調査の結果を取りまとめたので報告する。

#### 日本の高校生の主な特徴 ※（ ）内は本概要の掲載ページ

##### ● 運動系のクラブや野外活動への参加は低調である

日本の高校生の 8 割弱は、運動やスポーツをするのが好きと回答したが、学校や地域の運動系のクラブに参加している者は 4 割強であり、米中に比べて低い (P4、図 1~2)。

また、この一年間、キャンプ、山登りやハイキングなどの野外活動をしたことがないと回答した者の割合が 6 割強で、4 か国の中では最も高い (P4、図 4)

##### ● 食生活は健康的である

日本の高校生は、朝ごはんを「毎日食べる」が 7 割を超え、米中韓を大きく上回っている (P5、図 6)。「肉や魚」「野菜」の摂取も他の 3 か国より多い (P6、図 7)。また、食べ物の好き嫌いをしないことが「現在できている」と回答した割合が 7 割弱と高い (P6、図 9)。

##### ● 就寝時間が遅い

日本の高校生の約半数は、「0 時以降」に寝ると回答し、韓国に次いで就寝時間が遅い。「夜更しをしないこと」が小学生の時に 9 割弱は「できていた」が、高校生になると 3 割弱まで減少している (P8、図 13~14)。しかし、9 年前に比べて、就寝時間が早くなっている (P16、表 2)

##### ● 体型への不満が高い

日本の高校生は、BMI (体格指数) の判定で「普通体重」の割合が 7 割を超え、4 か国の中で最も高い (P8、図 15)。しかし、女子は自分の体型を「太っている」「少し太っている」と感じている者が 5 割を超え、ほかの 3 か国に比べて高い (P9、図 16)。自分の体型に「満足している」「まあ満足している」と回答した女子の割合が 2 割強と、4 か国の中で最も低い (P9、図 17)。

##### ● 日常的な心情や感情は比較的安定している

日本の高校生は、最近、「落ち込む」と感じたことが「よくある」「時々ある」と回答した者の割合が 5 割強とほかの 3 か国に比べて高い。しかし、「寂しい」「神経がたかぶり、心が安定しない」「眠れない」「ものごとに集中できない」「物を投げたり、壊したくなる」については、4 か国の中でその割合が最も低い (P11、図 20)。

##### ● 自己肯定感が低い

日本の高校生は、「私は価値のある人間だと思う」「私はいまの自分に満足している」などの自己肯定的な項目に対する評価が米中韓に比べて低く、しかもその差が大きい (P13、図 24)。しかし、7 年前に比べると、改善している (P21、図 40~43)。

#### 【担当】

国立青少年教育振興機構 青少年教育研究センター センター長：明石 要一 客員研究員：胡 霞(こか)  
 〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町 3-1 TEL：03-6407-7742 E-mail：kenkyu-soumu@niye.go.jp



## ◆調査の概要

### 1 調査の目的

この調査は、身体の活動、生活習慣、食生活、ストレスや人間関係のあり方などを通して、高校生の身体と心の健康の実態を把握するために実施する。また、米国、中国、韓国と比較して、日本の特徴や課題を分析し、青少年の健康づくりに資する基礎データを提示する。

### 2 調査方法等

|           | 日本   | 米国  | 中国  | 韓国  |
|-----------|--|---|---|---|
| 調査機関      | 国立青少年教育振興機構  | BuzzHunter(委託)  | 中国青少年研究センター   | 韓国青少年活動振興院  |
| 調査時期      | 2017年9月～11月  | 2017年9月～11月   | 2017年9月～11月   | 2017年9月～11月   |
| 学校数       | 17   | 16  | 24  | 38  |
| 調査地域      | 北海道<br>青森県<br>宮城県<br>茨城県<br>埼玉県<br>東京都<br>神奈川県<br>長野県<br>岐阜県<br>静岡県<br>愛知県<br>大阪府<br>岡山県<br>徳島県<br>福岡県 | Uncasville, Connecticut<br>Middletown, Connecticut<br>Charlotte, North Carolina<br>Princeton, Kentucky<br>Fortville, Indiana<br>Oxford, Mississippi<br>Fort Wayne, Indiana<br>Indianapolis, Indiana<br>Burlington, Iowa<br>Victoria, Minnesota<br>Lafayette, Louisiana<br>Chicago, Illinois<br>Thousand Oaks, California<br>Spring Creek, Nevada<br>Waipahu, Hawaii<br>Eugene, Oregon | 北京市<br>江蘇省南京市<br>四川省成都市<br>湖南省常德市<br>遼寧省遼陽市<br>陝西省宝鶏市<br>(各地域で都市部と郊外から2校ずつ抽出) | ソウル<br>京畿<br>仁川<br>江原<br>大田<br>世宗<br>忠清<br>大邱<br>釜山<br>蔚山<br>慶北<br>慶南<br>光州<br>全羅<br>済州 |
| 調査方法      | 集団質問紙法   | 集団質問紙法  | 集団質問紙法  | 集団質問紙法  |
| 有効回答者数(票) | 1706   | 1519  | 3240  | 2015  |

### 3 調査内容

運動、食事と睡眠、体型とダイエット、健康意識、心情とストレス、自分の性格への評価、他者との関係、インターネットの利用など。

### 4 調査対象者の基本属性

|      |       | 日本   | 米国   | 中国   | 韓国   |
|------|-------|------|------|------|------|
| 性別   | 男     | 48.9 | 48.1 | 49.0 | 51.6 |
|      | 女     | 51.0 | 51.9 | 51.0 | 48.4 |
|      | 無回答   | 0.1  | 0.0  | 0.1  | 0.0  |
| 学年   | 高1    | 33.4 | 31.5 | 40.7 | 48.9 |
|      | 高2    | 33.2 | 34.3 | 31.0 | 51.1 |
|      | 高3    | 33.4 | 34.2 | 27.6 | 0.0  |
|      | 無回答   | 0.0  | 0.0  | 0.7  | 0.0  |
| 学校種別 | 普通科   | 70.3 | 93.7 | 75.0 | 73.9 |
|      | 職業科   | 29.7 | 6.3  | 25.0 | 26.1 |
|      | 実数(人) | 1706 | 1519 | 3240 | 2015 |

## ◆調査結果からみる日本の高校生の特徴

### I 体の健康

#### 1 運動系のクラブや野外活動への参加は低調

日本の高校生の8割弱は運動やスポーツをするのが好き（「とても好き」「まあ好き」と回答し、4か国の中で、その割合は、米国に次いで高いが、学校や地域の運動系のクラブに参加している者の割合は、4割強となっていて、米中よりも低い（図1～2）。

日本は、この一年間、キャンプ、山登りやハイキングなどの野外活動をしたことがないと回答した者の割合が6割強となっていて、4か国の中では最も高く、かつその差が大きい（図4）。

また、「ふだんから運動すること」が小中学生時代に7割強は「できていた」が、高校生になると、5割まで減少している（図5）。

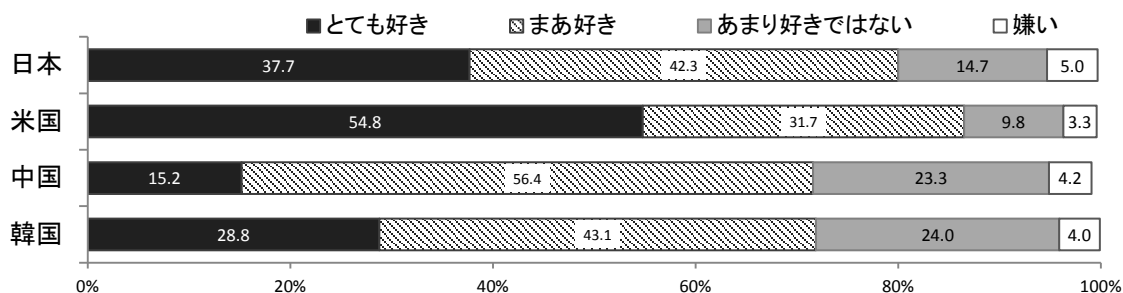


図1 運動やスポーツをするのが好きか

（「無回答」の割合を表記していない。以下同様。）

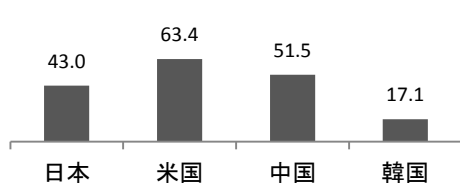


図2 学校や地域の運動系のクラブに参加している

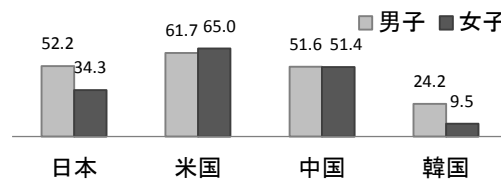


図3 学校や地域の運動系のクラブに参加している(男女別)

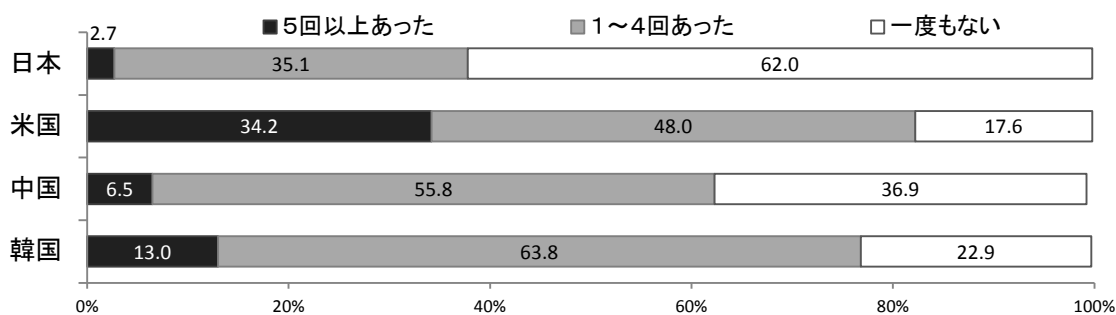


図4 この一年間、キャンプ、山登りやハイキングなどの野外活動をしたことがあるか

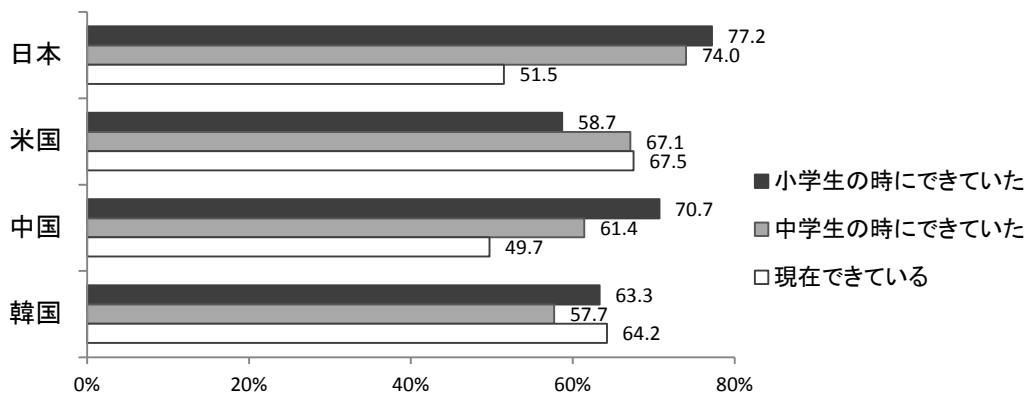


図5 ふだんから運動すること

## 2 健康的な食生活

日本の高校生の7割強は、朝ごはんを「毎日食べる」と回答しており、米中韓の3か国を大きく上回っている（図6）。

また、食事の内容についても「最近一週間、3回以上とったもの」として、9割以上の者が「肉や魚」「野菜」を選択するなど、4か国の中では最も高い割合となっている。なお、「インスタントラーメンやカップラーメン」「ハンバーガーなどのファストフード」を選択した者の割合は、4か国中最も低い（図7）。

「欠食をする」の設問に対し、「いつもそうだ」「時々そうだ」と回答した者の割合が3割強と、ほかの3か国に比べて低い（図8）。食べ物の好き嫌いをしないことが「現在できている」と回答した割合が7割弱と高い（図9）。

また、「家族と一緒に食事するときには、いつも会話をしている」の割合が6割強と高く、「ご飯を食べながら、携帯電話やスマートフォンをいつも操作している」が1割弱となっていて、4か国の中で最も低くなっている（図10～11）。

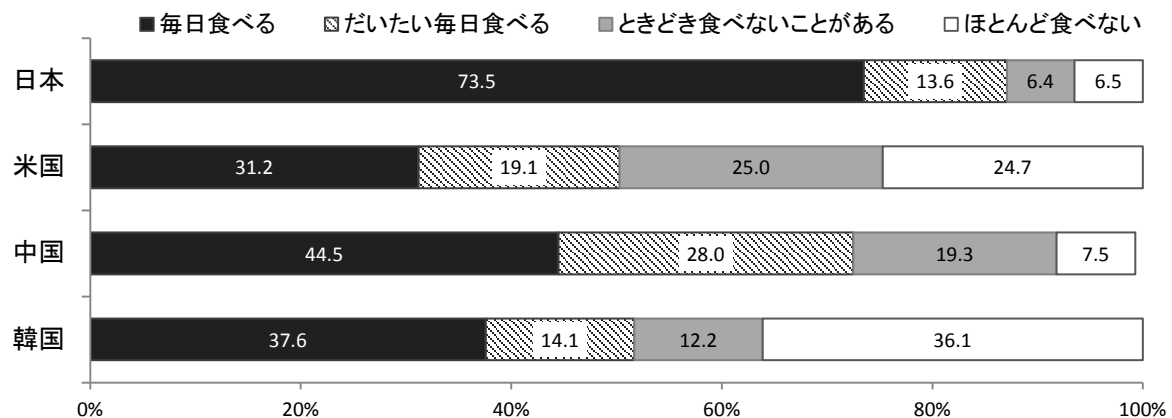


図6 ふだん、朝食を食べているか

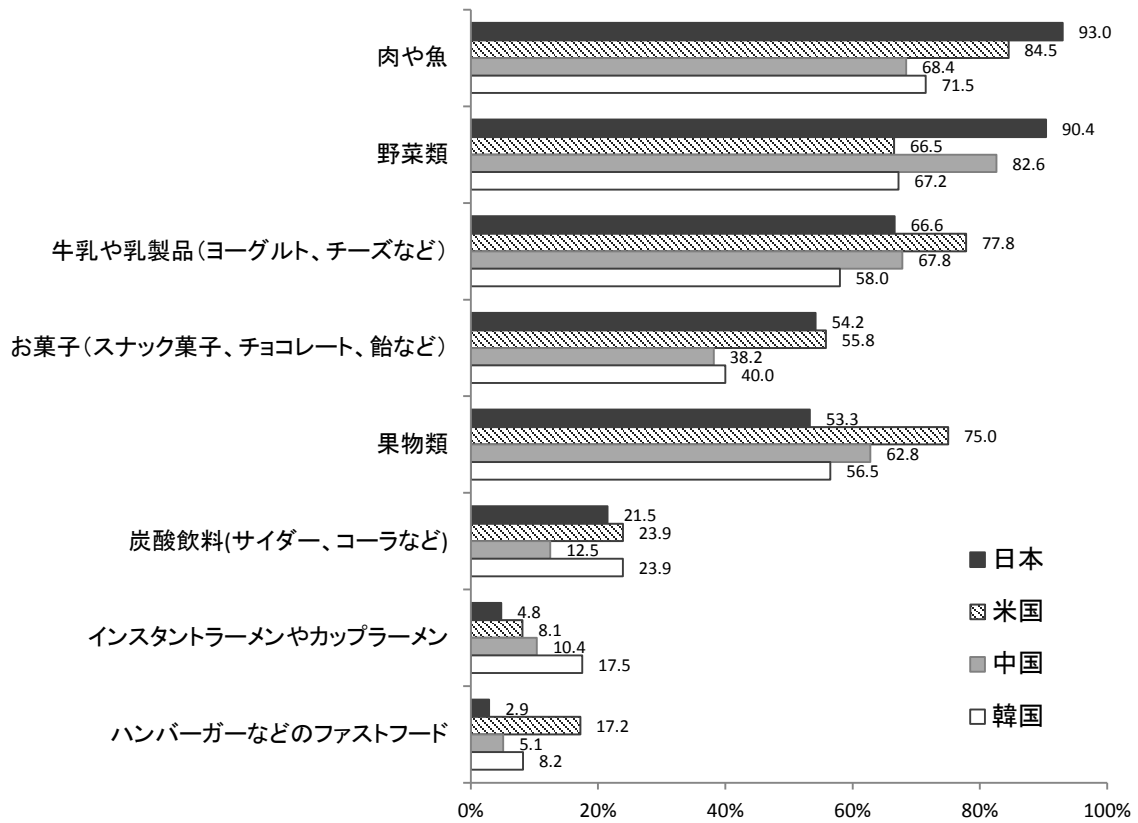


図7 最近一週間、3回以上とったもの

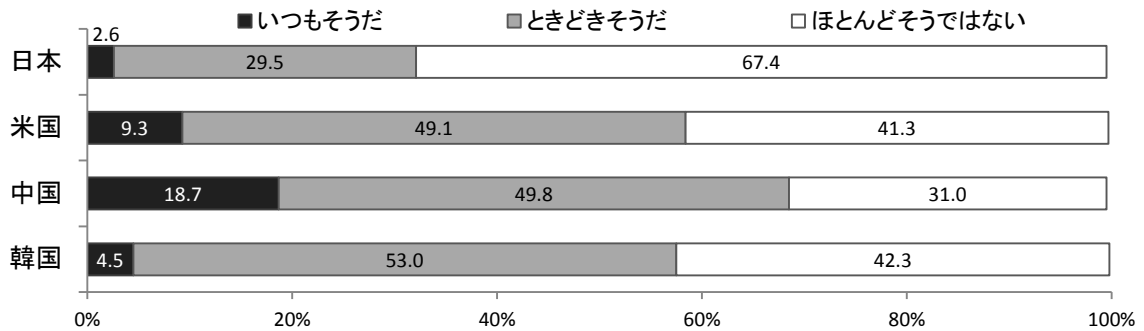


図8 欠食をする

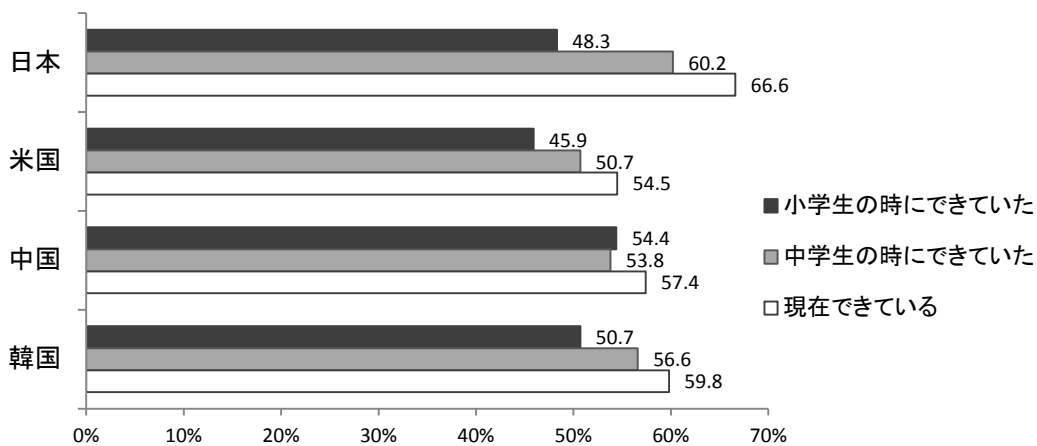


図9 食べ物の好き嫌いをしないこと

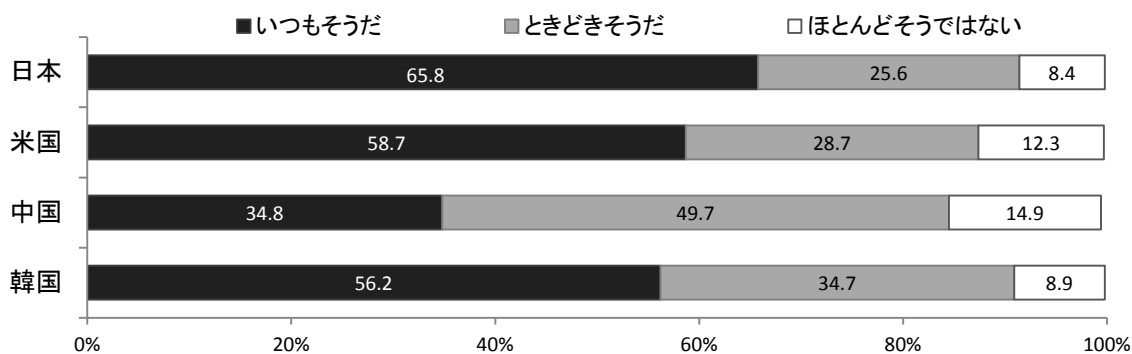


図 10 家族と一緒に食事するときには、会話をしている

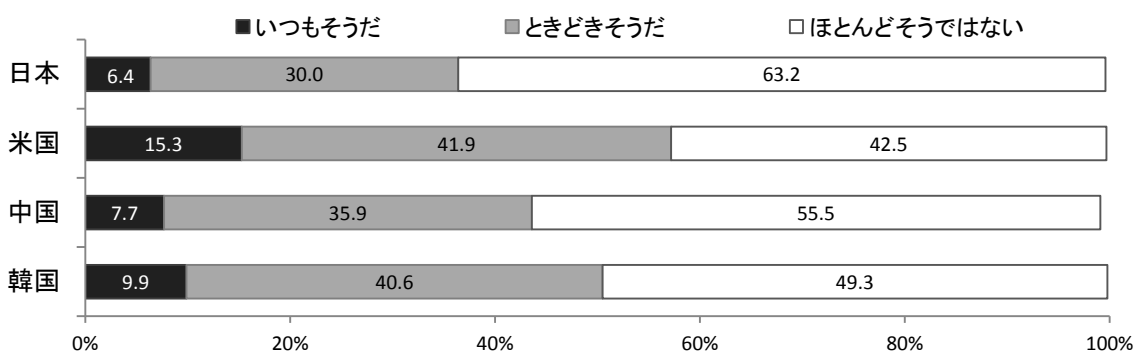


図 11 ご飯を食べながら、携帯電話やスマートフォンを操作している

### 3 遅い起床時間と就寝時間

日本の高校生が、「6時半前」に起床すると回答した者の割合は、5割弱となっており、中国と米国に比べて低い（図 12）。また、就寝時間については、5割弱の者が「0時以降」と回答し、韓国に次いで高い（図 13）。

「夜更しをしないこと」が小学生の時に9割弱は「できていた」が、高校生になると3割弱まで減少している（図 14）。

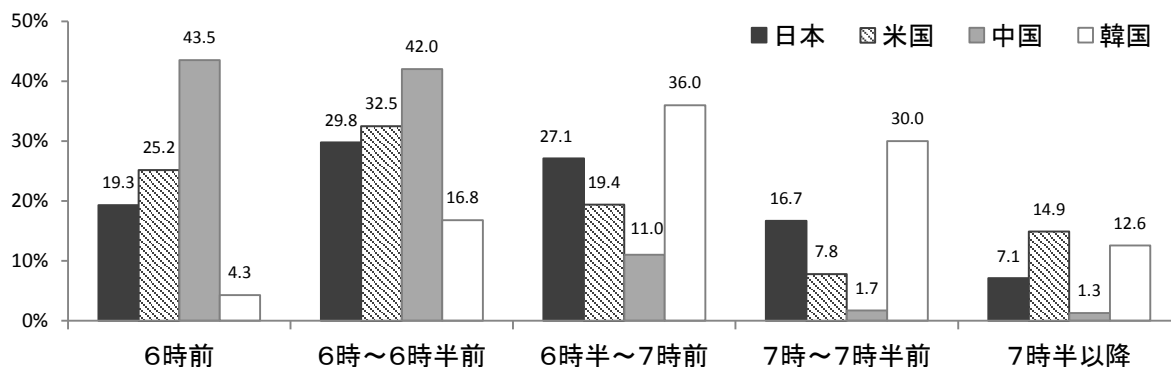


図 12 平日の朝、あなたはだいたい何時頃に起きるか

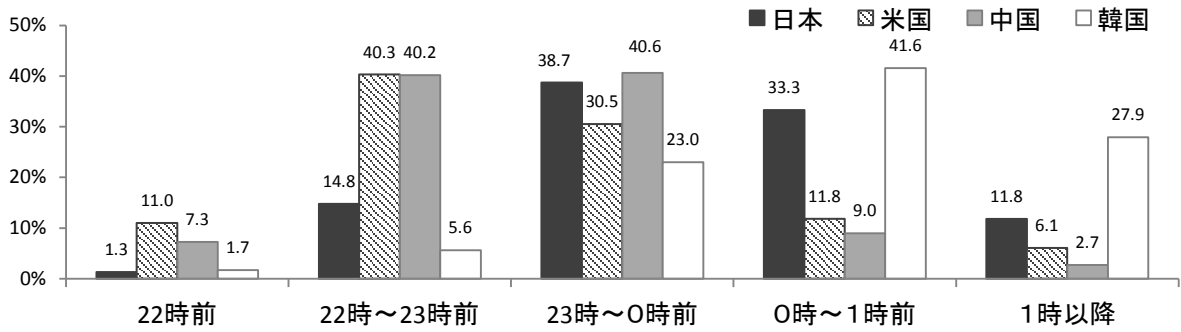


図 13 平日の夜、あなたはだいたい何時頃に寝るか

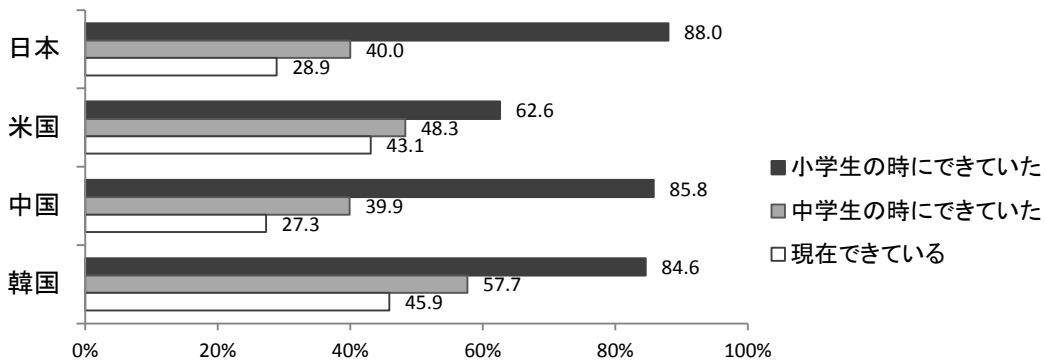


図 14 夜更かしをしないこと

#### 4 体型への不満が高い

日本の高校生は、BMI（体格指数）の判定で「普通体重」の割合が7割を超え、4か国の中で最も高い（図 15）。しかし、女子は自分の体型を「少し太っている」「太っている」と感じている者の割合が5割を超え、ほかの3か国より高い（図 16）。また、普通体重と判定された者であっても、自分は「少し太っている」「太っている」と回答した者が4割強となっている（表 1）。

さらに、日本の女子高校生は自分の体型に「満足している」「まあ満足している」と回答した者の割合が2割強にとどまり、4か国の中で最も低い（図 17）。

また、日本の女子高校生の6割強は、「最近一年間、体重を減らす努力をしたことがある」と回答し、ダイエットの主な方法は「食事量を減らす」「運動をする」である（図 18～19）。

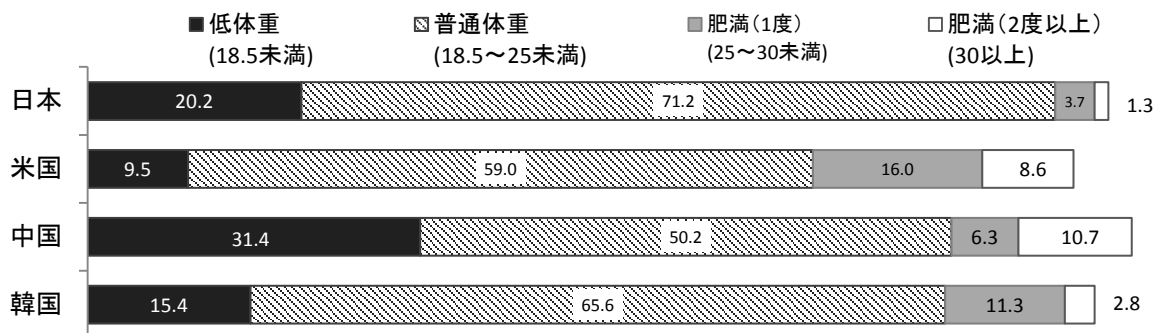


図 15 BMI(体重[kg]÷身長[m]<sup>2</sup>)判定



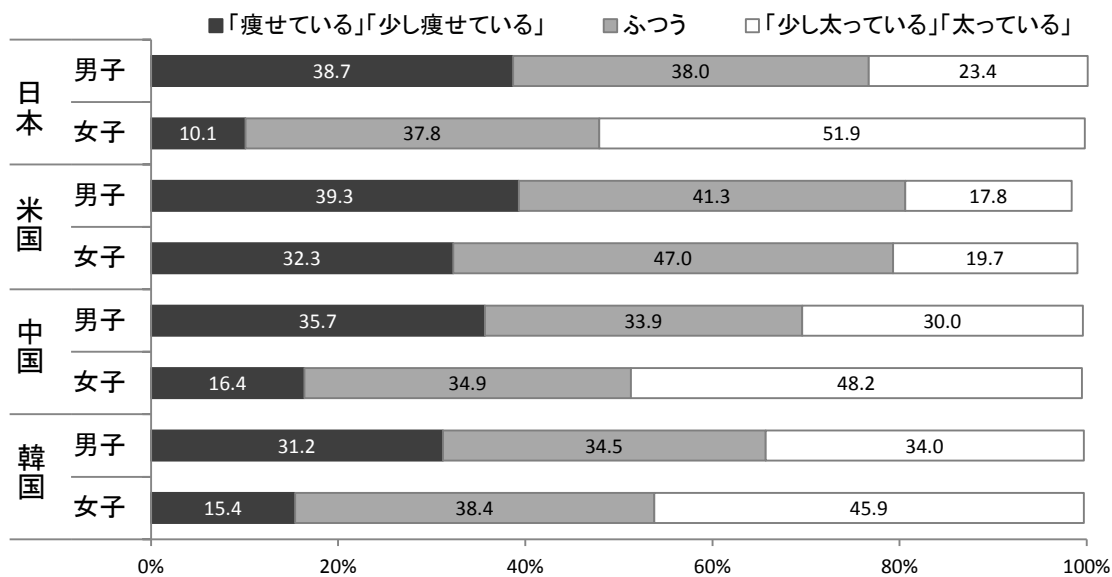


図 16 (男女別) 自分の体型をどう思うか

表 1 BMI × 体型の自己評価

|            | 日本   |      |      | 米国   |      |      | 中国   |      |      | 韓国   |      |      |
|------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|            | 低体重  | 普通体重 | 肥満   | 低体重  | 普通体重 | 肥満   | 低体重  | 普通体重 | 肥満   | 低体重  | 普通体重 | 肥満   |
| 痩せているほうだ   | 39.0 | 5.8  | 0.0  | 42.1 | 6.0  | 0.3  | 24.7 | 3.3  | 8.0  | 41.6 | 6.7  | 0.0  |
| 少し痩せているほうだ | 21.2 | 10.5 | 1.2  | 46.9 | 36.9 | 2.9  | 27.3 | 8.8  | 10.7 | 25.8 | 12.9 | 0.0  |
| ふつうなほうだ    | 30.5 | 42.0 | 9.3  | 9.0  | 50.4 | 45.2 | 37.0 | 38.3 | 19.5 | 27.7 | 45.4 | 7.1  |
| 少し太っているほうだ | 7.3  | 30.6 | 15.1 | 2.1  | 6.3  | 40.9 | 9.1  | 41.0 | 32.2 | 4.2  | 28.9 | 44.5 |
| 太っているほうだ   | 2.0  | 11.0 | 74.4 | 0.0  | 0.0  | 10.2 | 1.7  | 8.5  | 28.6 | 0.6  | 5.8  | 47.7 |
| 実数(人)      | 344  | 1214 | 86   | 145  | 896  | 374  | 1017 | 1626 | 549  | 310  | 1321 | 283  |

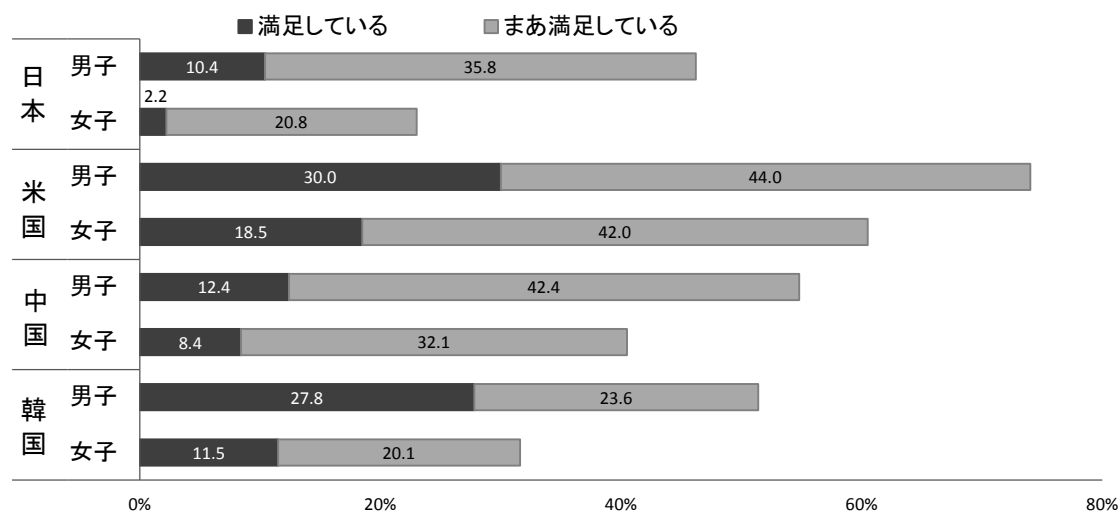


図 17 (男女別) 自分の体型にどのくらい満足しているか

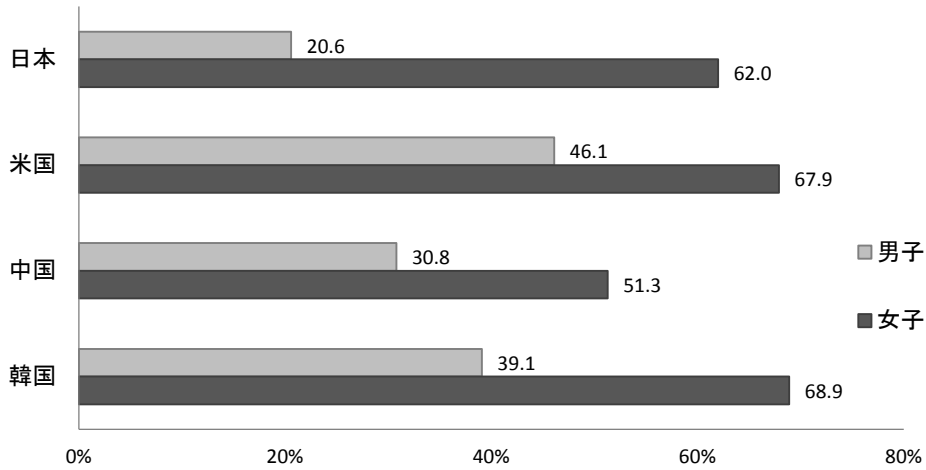


図 18 (男女別)最近一年間、体重を減らす努力をしたことが「ある」

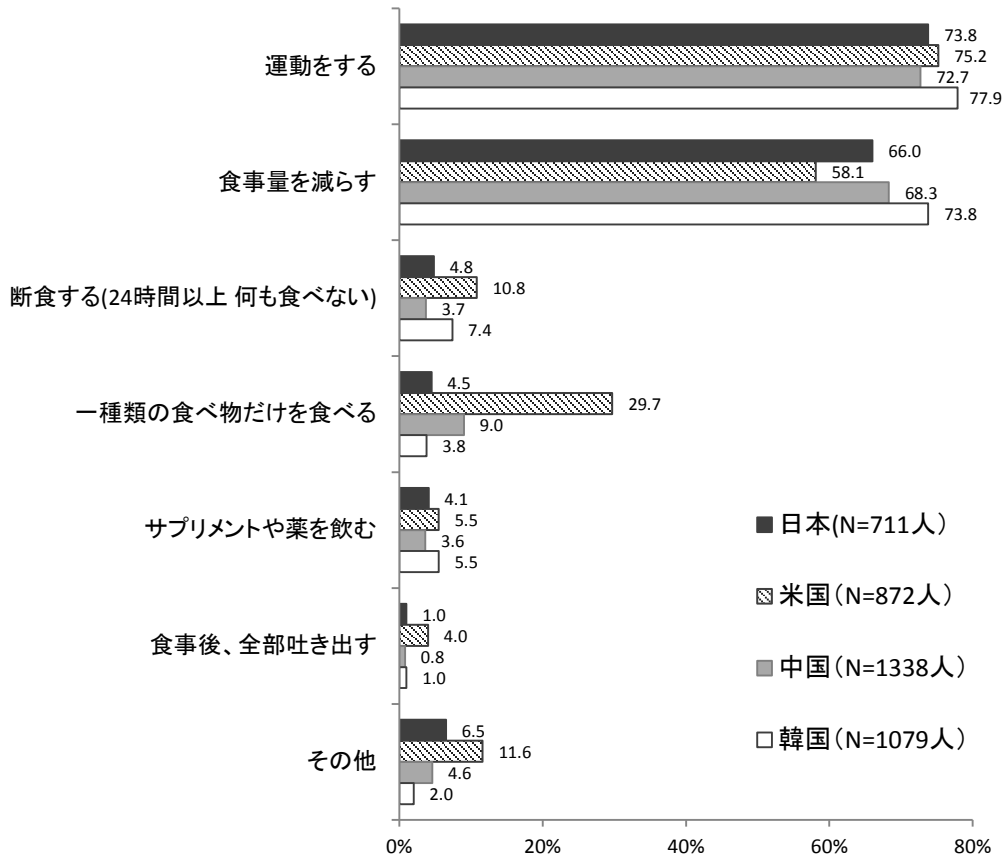


図 19 ダイエットの方法(複数回答)

## II 心の健康

### 1 日常的な心情や感情は比較的安定

日本の高校生は、最近「落ち込む」と感じたことが「よくある」「ときどきある」と回答した者の割合が5割強とほかの3か国に比べて高い。しかし、「寂しい」「神経がたかぶり、心が安定しない」「眠れない」「ものごとに集中できない」「物を投げたり、壊したくなる」といった心情になった頻度がいずれも4か国の中で最も低い（図20）。

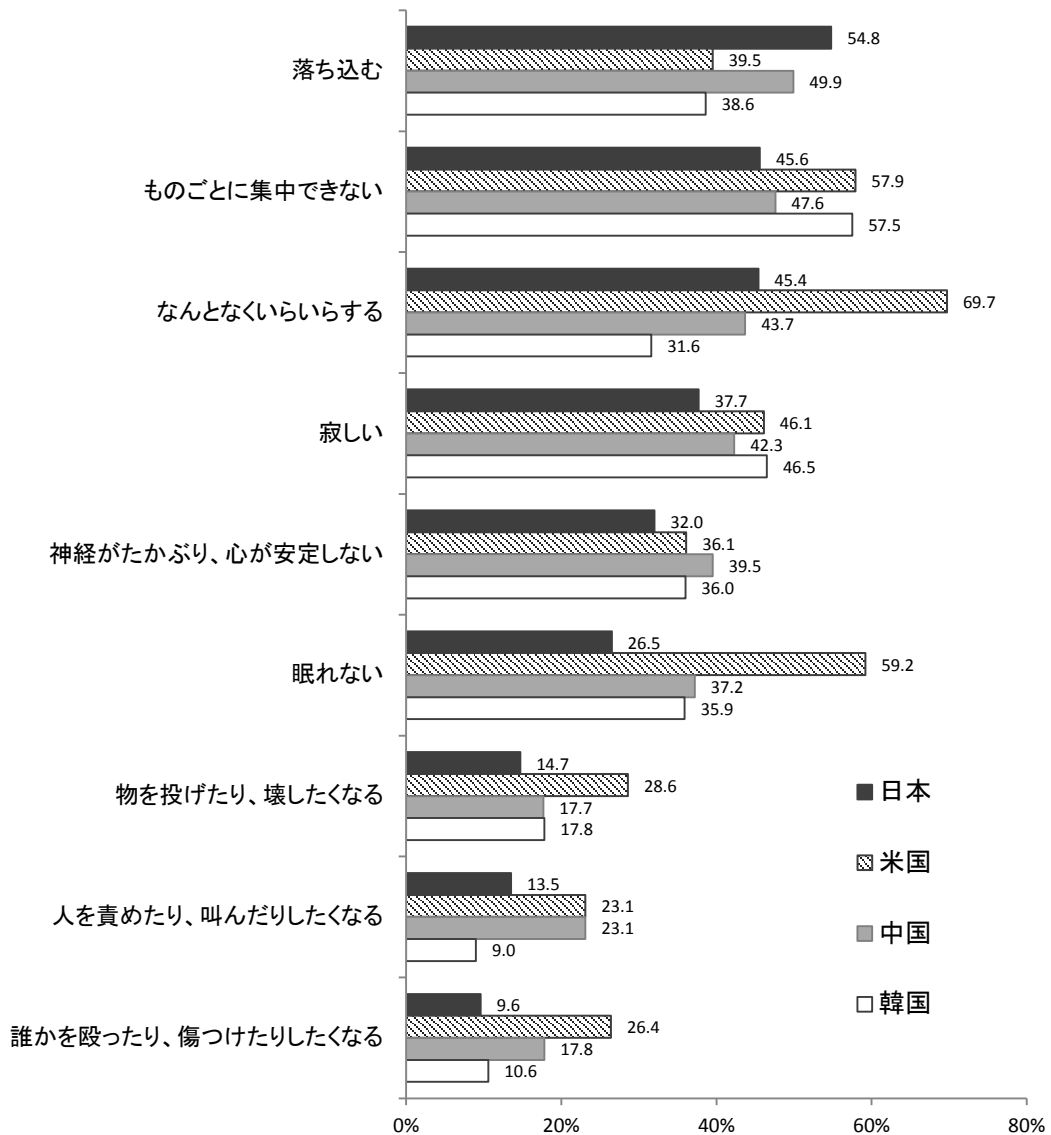


図20 最近、上記のことを感じたことがあるか（「よくある」「ときどきある」の割合）

## 2 多いストレス

日本の高校生は、この一年間にストレスを感じたことが「よくある」と回答した者が3割強と、米国に次いで高い(図21)。ストレスを感じる要因は、4か国ともに「勉強のこと」「進学や進路のこと」「友だちとのこと」が上位を占めている(図22)。ストレスへの対処は、日本では「寝る」「音楽を聴いたり、映画をみる」の比率が高かった(図23)。

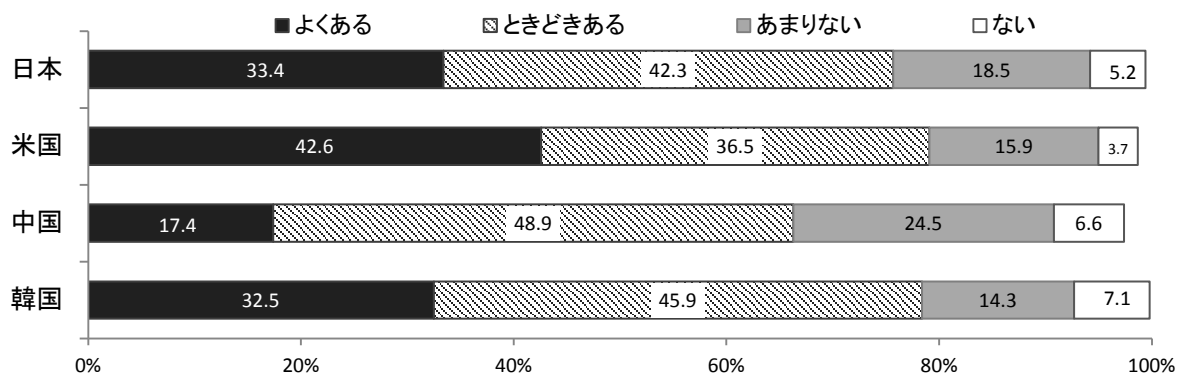


図21 最近一年間、ストレスを感じたことがあるか

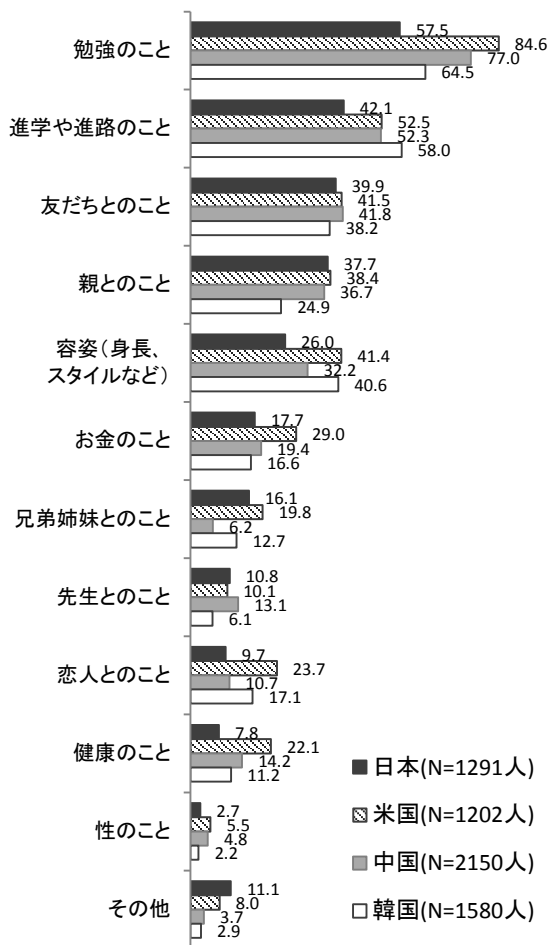


図22 どのようなことでストレスを持っているか

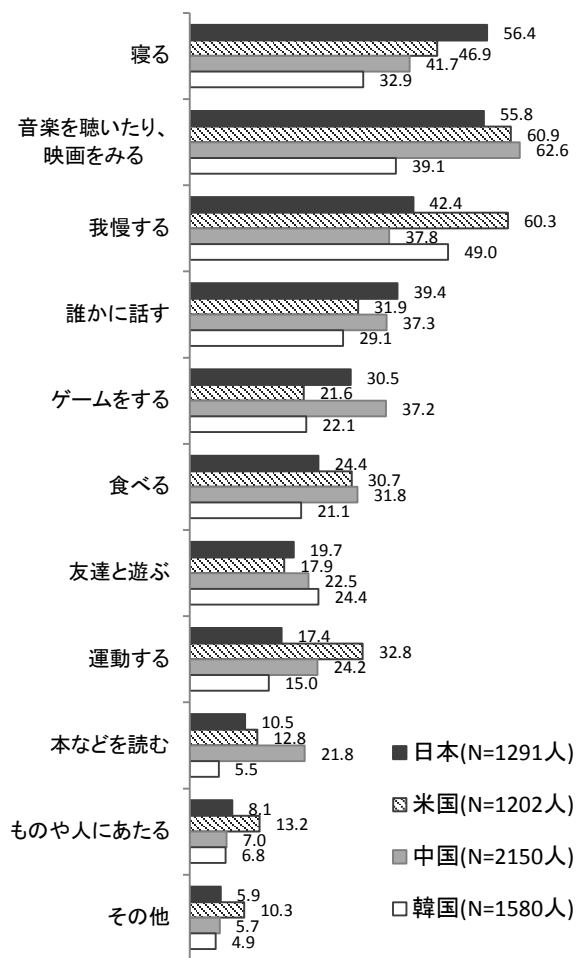


図23 ストレスを感じた時に、どうするか

### 3 低い自己肯定感

日本の高校生は、「私は人とうまく協力できるほうだと思う」「私は辛いことがあっても乗り越えられると思う」「私は怒った時や興奮している時でも自分をコントロールできるほうだ」「私は努力すれば大体のことができると思う」「私は価値のある人間だと思う」「私はいまの自分に満足している」「体力に自信がある」といった自己肯定的な項目に対し、「そうだ」「まあそうだ」と回答した者の割合が米中韓に比べて低く、かつその差が大きい（図 24）。

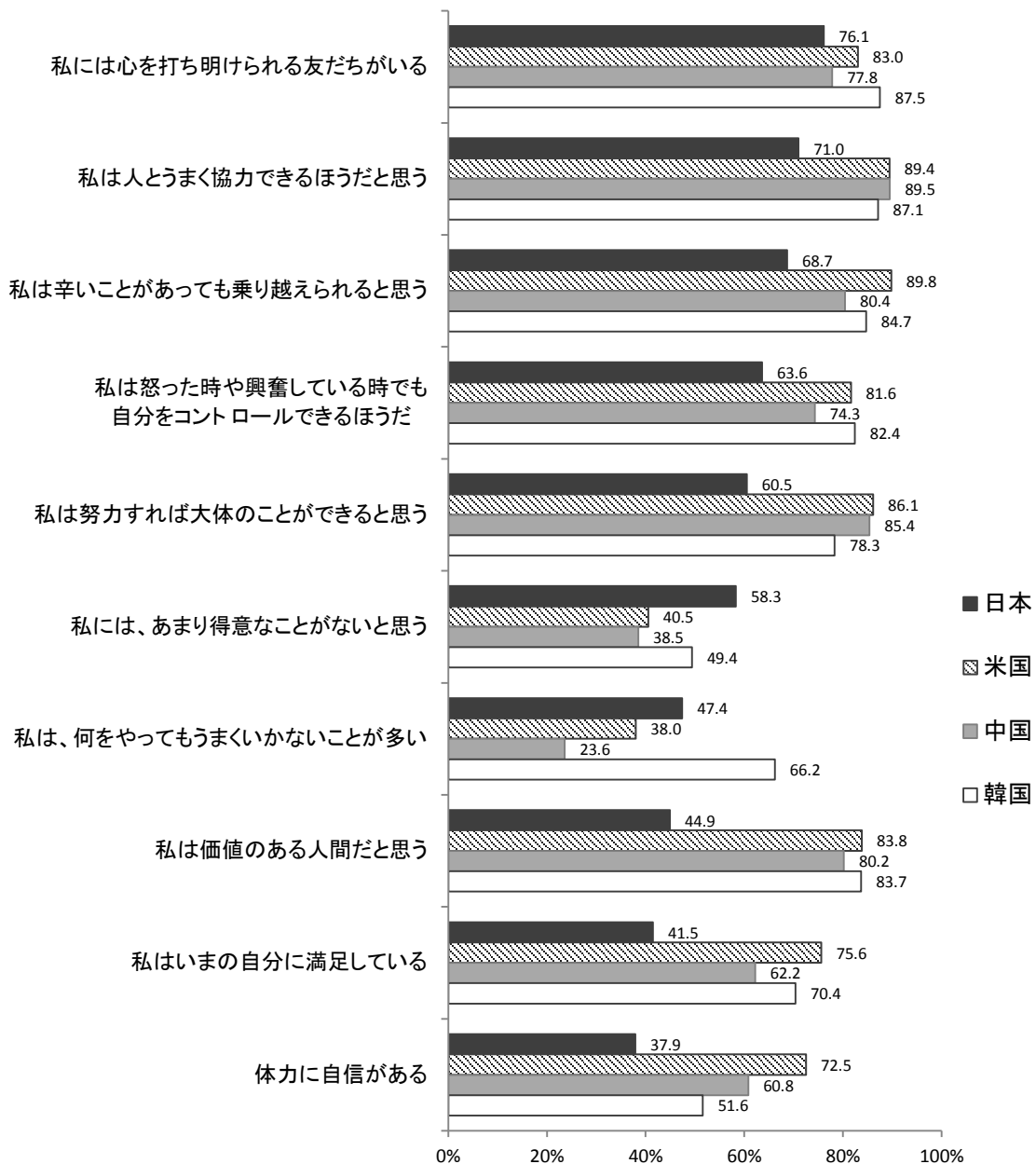


図 24 自己評価(「そうだ」「まあそうだ」と回答した者の割合)

#### 4 比較的濃密な親子関係と友人関係

日本の高校生は、「親（保護者）は、私のことを分かってくれる」「親（保護者）は、私の悩みを聞いてくれる」に対し、「そうだ」「まあそうだ」と回答した者の割合がいずれも約8割と、韓国に次いで高くなっている（図 25）。

また、親や他者との関係について、「友だちといっしょにいる時は、楽しい」「つらい時、助けてくれる人がある」の肯定率（「そうだ」「まあそうだ」の割合）が4か国とも約8割となっている。

その一方で、日本の高校生は、「学校には私を理解し、認めてくれる先生がいる」が6割、「学校には何でも相談できる先生がいる」が3割強となっていて、米中韓に比べて低くなっている。「一人でいるのが好きだ」の肯定率は、日本が4か国の中で最も高くなっている（図 26）。

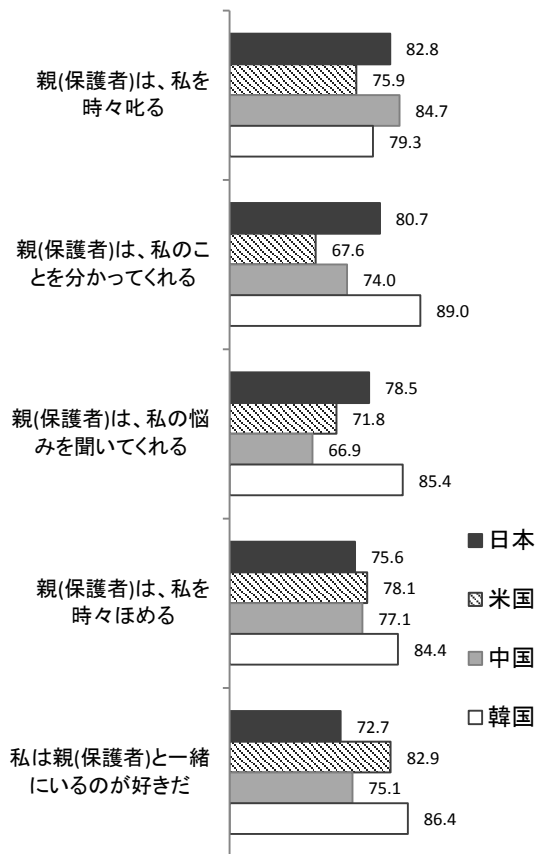


図 25 親子関係  
（「そうだ」「まあそうだ」と回答した者の割合）

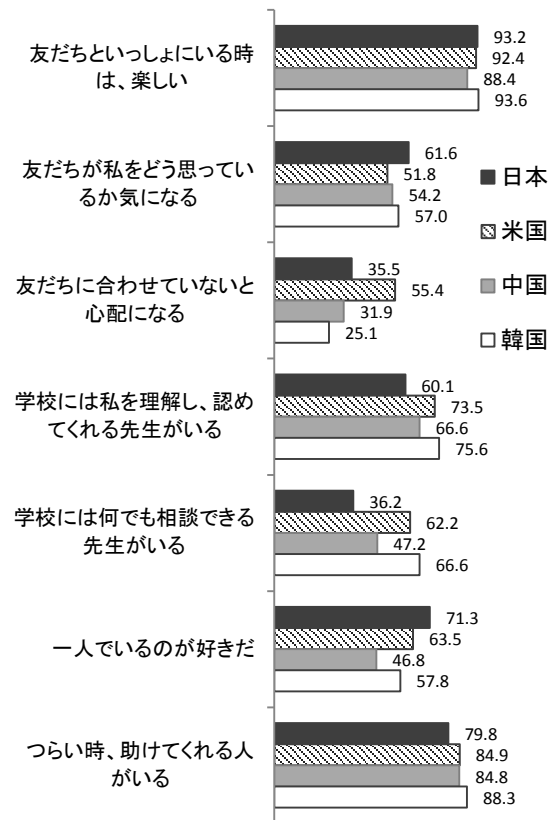


図 26 他者との関わり  
（「そうだ」「まあそうだ」と回答した者の割合）

### Ⅲ インターネットの利用と健康

#### 1 インターネットの利用

日本の高校生は、平日のインターネットの利用時間が「4時間以上」「3～4時間未満」「2～3時間未満」「1～2時間未満」にそれぞれ2割程度で分散している。休日は、中韓と大きな差がなく、「5～10時間未満」「3～5時間未満」「1～3時間未満」に、2～3割程度で分散している（図27～28）。

また、日本の高校生は、「インターネットに夢中になって寝不足になることがある」の肯定率が5割弱で米国に次いで高いが、「ゲームやアプリで、お金を使いすぎたことがある」が1割未満で、4か国の中で最も低くなっている（図29）。

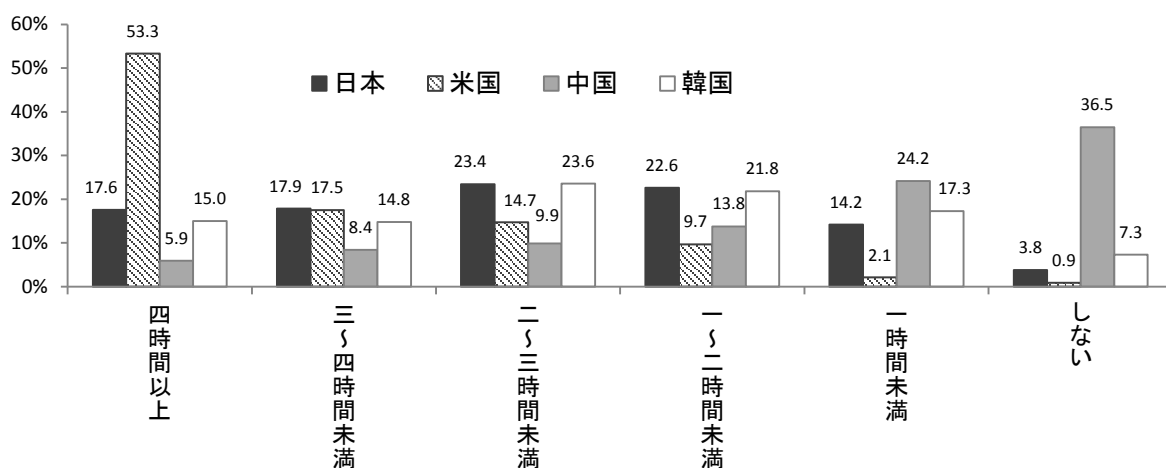


図27 平日、一日インターネットをどのくらい利用しているか

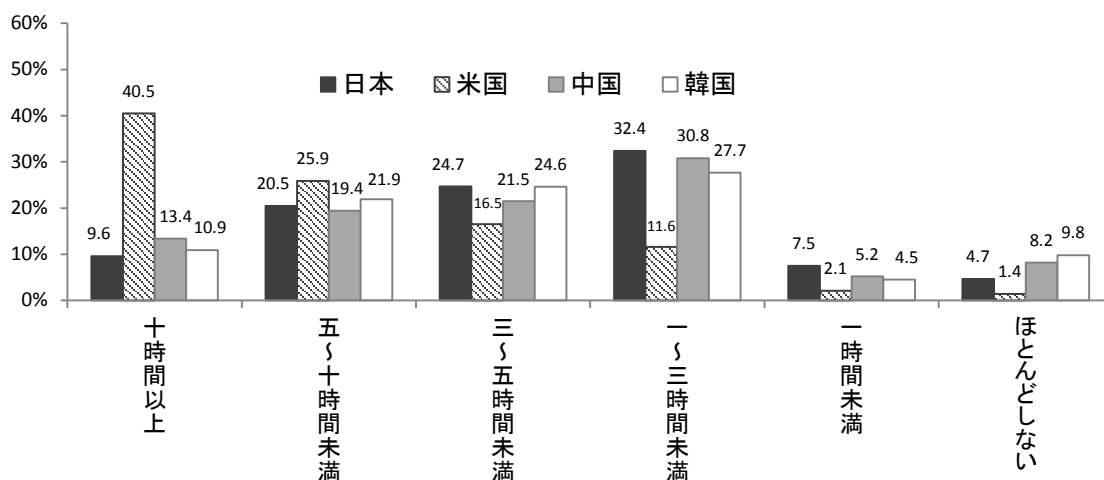


図28 休日、一日インターネットをどのくらい利用しているか

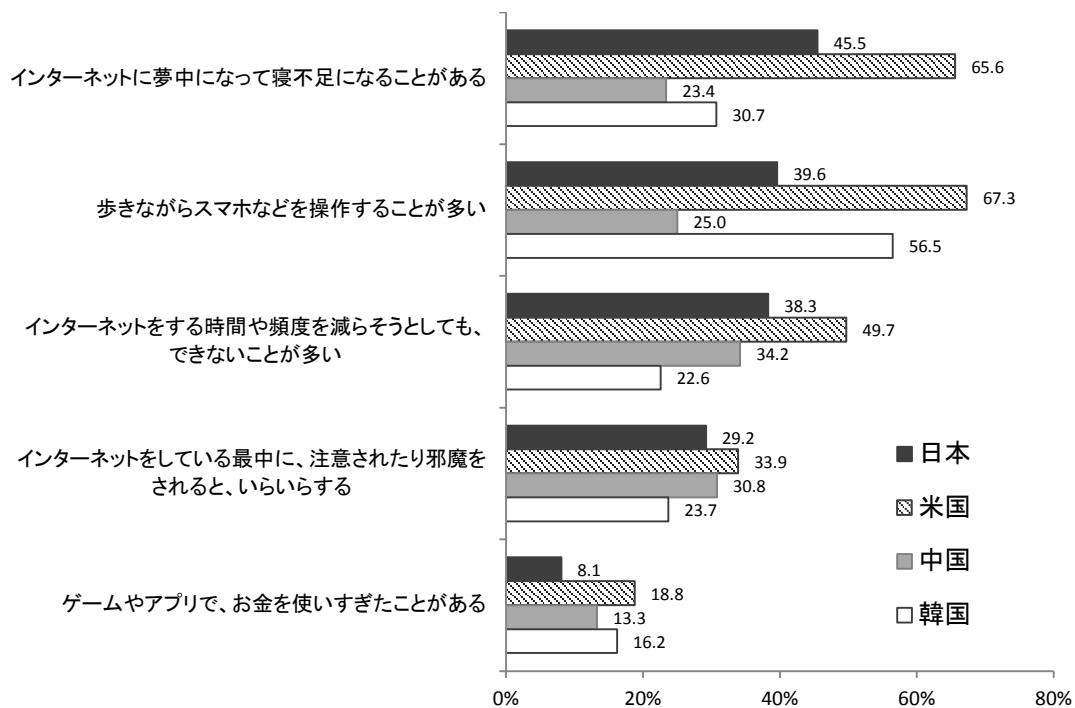


図 29 インターネットの利用について(「とてもあてはまる」「まああてはまる」と回答した者の割合)

#### IV 経年比較でみる日本の高校生の心と体の健康

今回の調査結果を財団法人日本青少年研究所が過去に行った調査の結果と比較してみる。

##### 1 睡眠と飲食

日本の高校生は、就寝時刻が9年前より早くなっている(表2)。また、食べ物について、7年前と比較して、「野菜類」や「果物」が多くなり、「ハンバーガーなどのファストフード」、「インスタントラーメン」が少なくなっている(図30~33)。

表 2 就寝時刻

|        | 日本    |       | 米国    |       | 中国    |       | 韓国    |       |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|        | 2017年 | 2008年 | 2017年 | 2008年 | 2017年 | 2008年 | 2017年 | 2008年 |
| 0時前    | 54.8  | 30.1  | 81.8  | 60.9  | 88.1  | 80.7  | 30.3  | 20.1  |
| 0時~1時前 | 33.3  | 43.8  | 11.8  | 13.3  | 9.0   | 13.7  | 41.6  | 39.3  |
| 1時以降   | 11.8  | 25.4  | 6.1   | 4.0   | 2.7   | 1.4   | 27.9  | 37.2  |
| 無回答    | 0.1   | 0.7   | 0.3   | 21.8  | 0.2   | 4.2   | 0.1   | 3.4   |
| 実数(人)  | 1706  | 1210  | 1519  | 1003  | 3240  | 1128  | 2015  | 1143  |

2008年:「中学生・高校生の生活と意識」



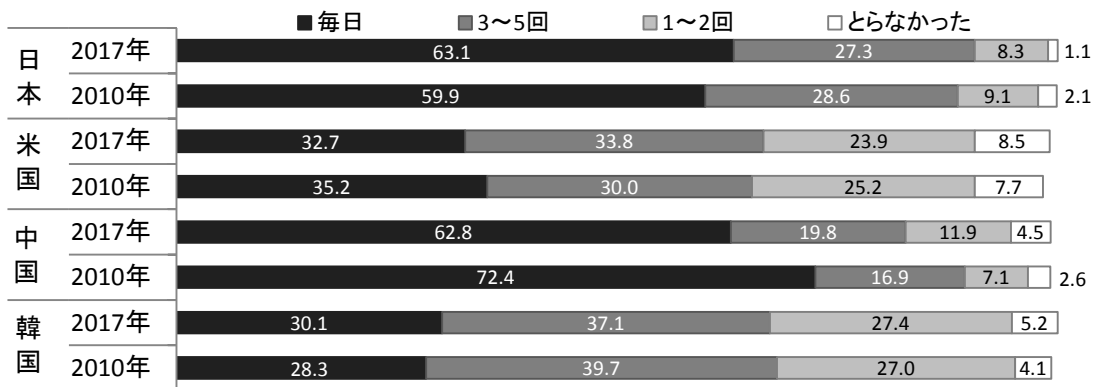


図 30 最近一週間、野菜類をどのくらいとったか

2010年:「高校生の心と体の健康に関する調査」、以下同様

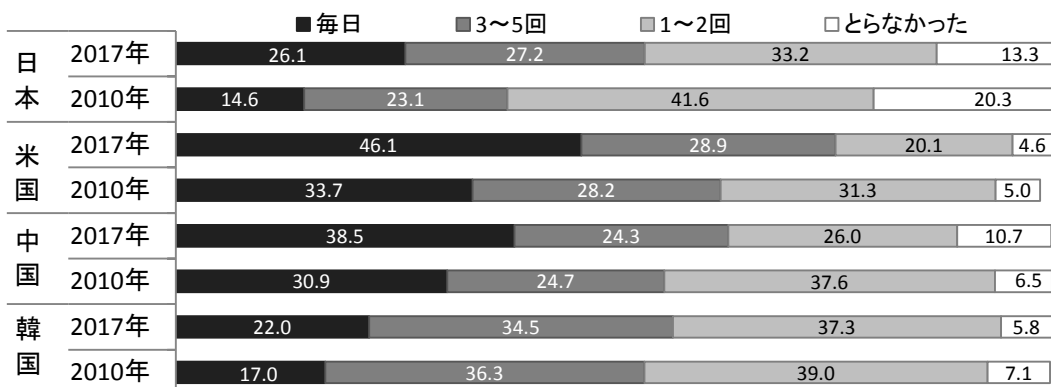


図 31 最近一週間、果物類をどのくらいとったか

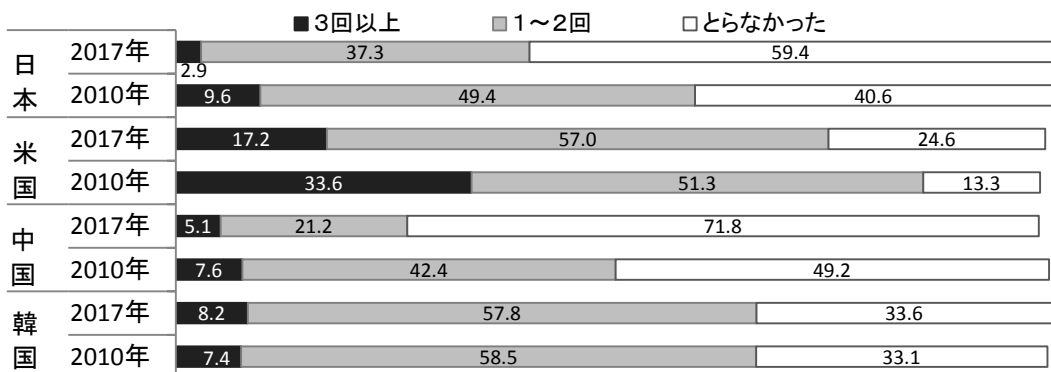


図 32 最近一週間、ハンバーガーなどのファストフードをどのくらいとったか

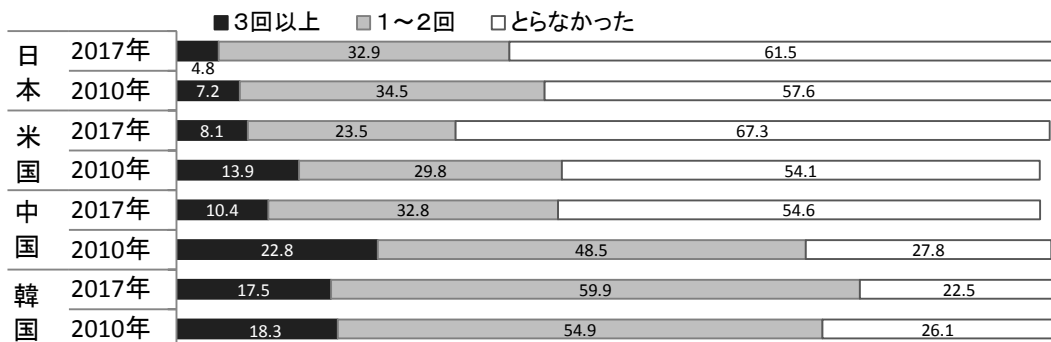


図 33 最近一週間、インスタントラーメンやカップラーメンをどのくらいとったか

## 2 体型とダイエット

2010年調査と比較して、日本の高校生は、自分の体型を「太っている」と感じている者が、男女とも少なくなっており、特に女子の減少率が顕著である（図34～35）。

また、自分の体型に「満足している」と回答した割合は、男女とも高くなっており、最近一年間、体重を減らす努力をしたことが「ある」の割合も高くなってきている（図36～38）。

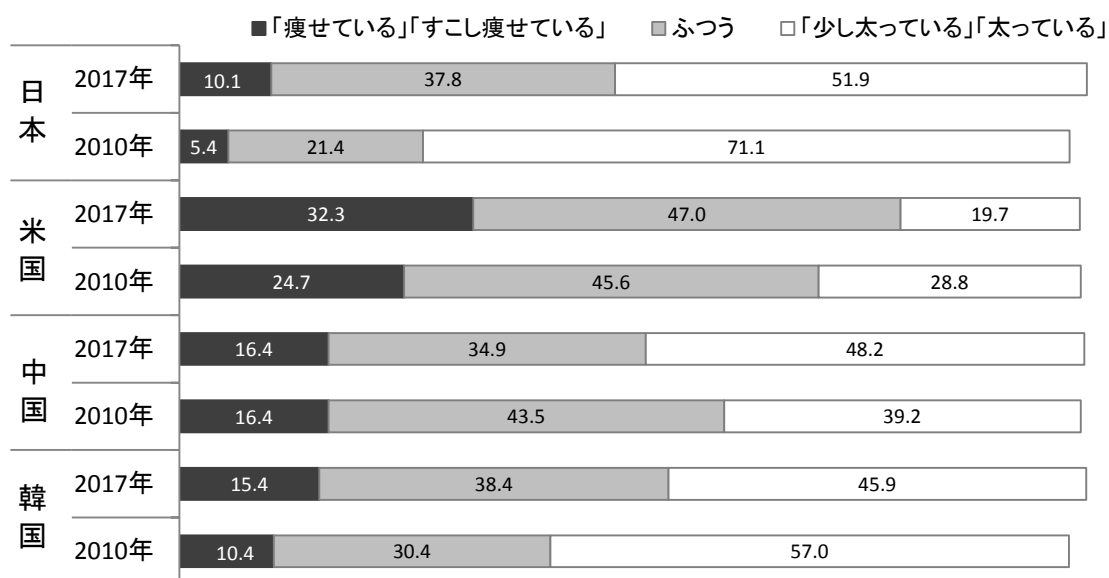


図34 自分の体型をどう思うか(女子)

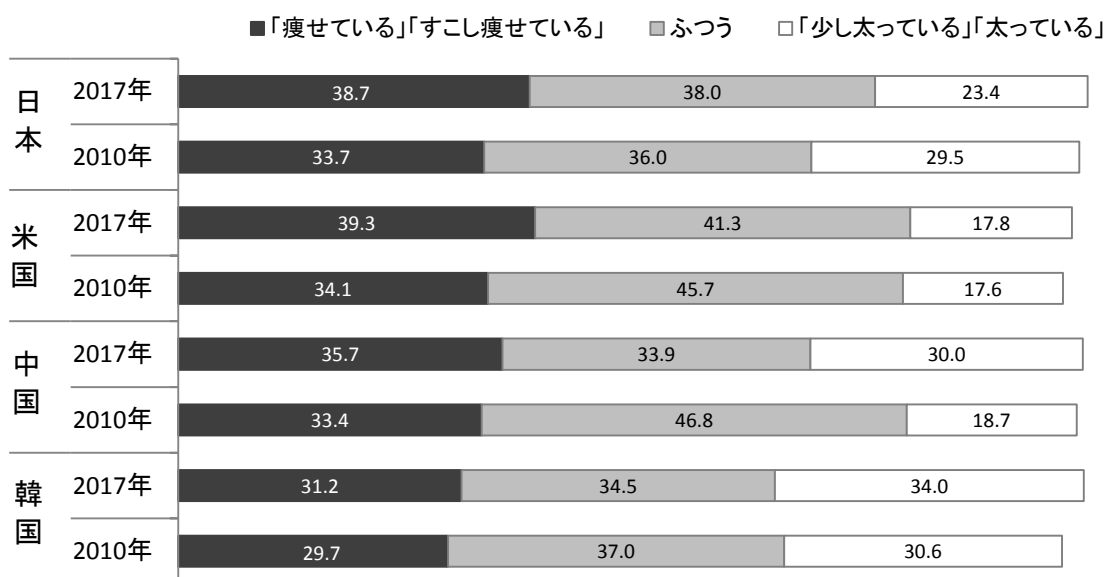


図35 自分の体型をどう思うか(男子)

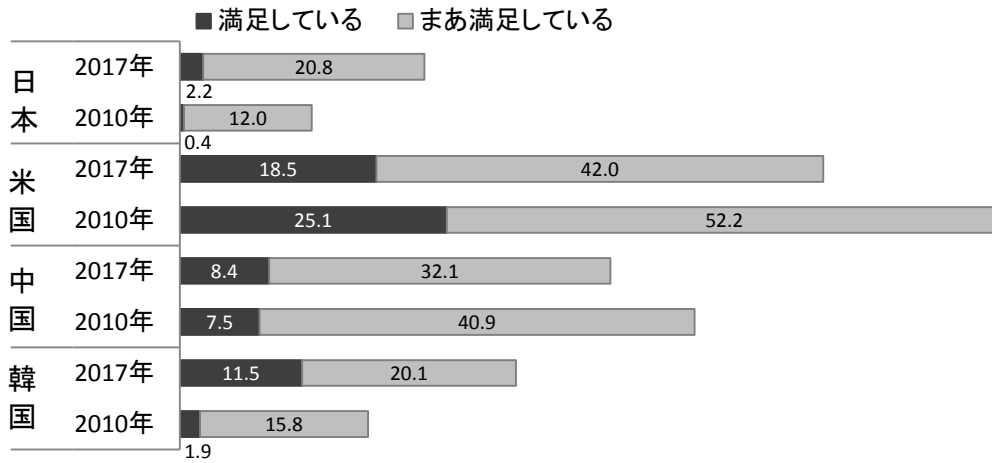


図 36 自分の体型にどのくらい満足しているか(女子)

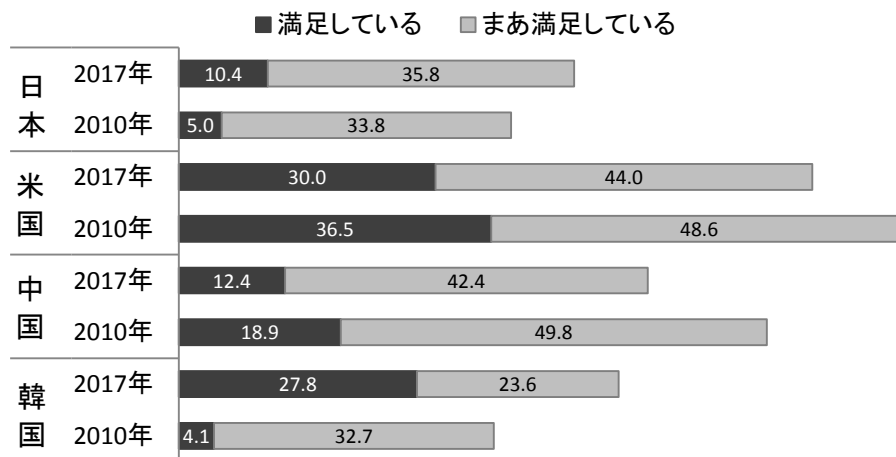


図 37 自分の体型にどのくらい満足しているか(男子)

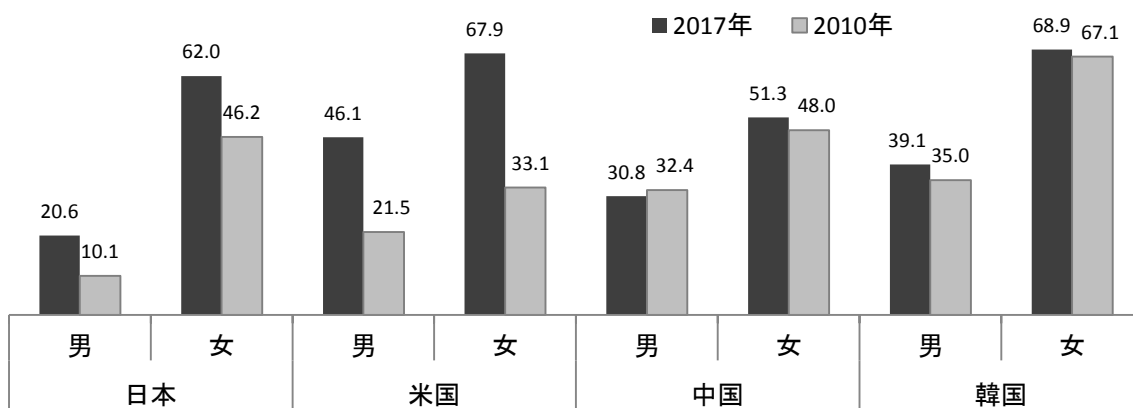


図 38 最近一年間、体重を減らす努力をしたことが「ある」

### 3 ストレス

日本の高校生は、ストレスを感じたことが7年前より若干少なくなっている（図 39）。  
 ストレスを感じる要因は、「進学や進路のこと」「勉強のこと」が高くなっている（表 3）。

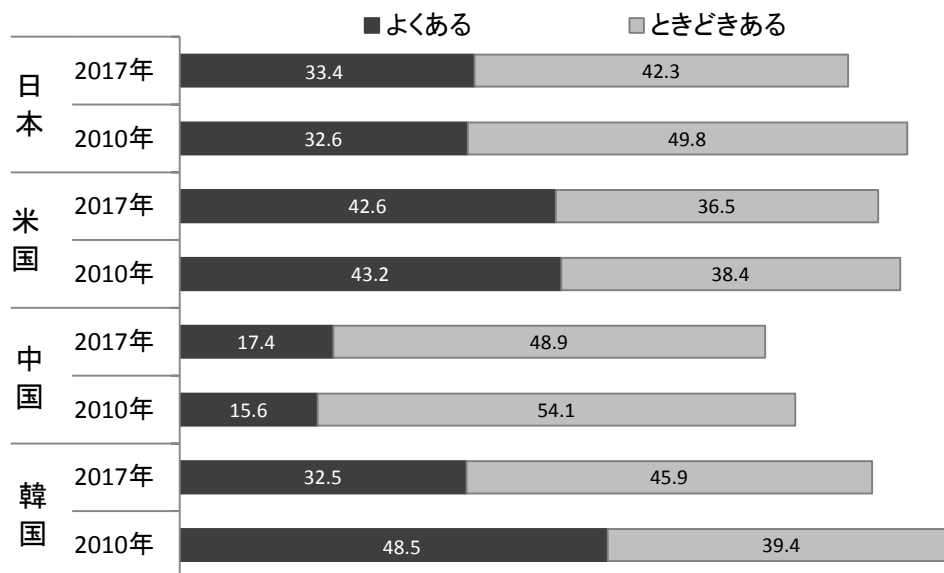


図 39 最近一年間、ストレスを感じたことがあるか

表 3 ストレスの原因

|                      | 日本    |       | 米国    |       | 中国    |       | 韓国    |       |
|----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                      | 2017年 | 2010年 | 2017年 | 2010年 | 2017年 | 2010年 | 2017年 | 2010年 |
| 1. 親とのこと             | 37.7  | 39.0  | 38.4  | 37.0  | 36.7  | 30.1  | 24.9  | 37.2  |
| 2. 兄弟姉妹とのこと          | 16.1  | 18.8  | 19.8  | 19.0  | 6.2   | 5.3   | 12.7  | 18.4  |
| 3. 容姿(身長、スタイル、顔立ちなど) | 26.0  | 26.6  | 41.4  | 23.5  | 32.2  | 22.4  | 40.6  | 32.4  |
| 4. 健康のこと             | 7.8   | 9.1   | 22.1  | 10.5  | 14.2  | 16.9  | 11.2  | 11.4  |
| 5. お金のこと             | 17.7  | 19.8  | 29.0  | 23.6  | 19.4  | 19.4  | 16.6  | 12.2  |
| 6. 友だちとのこと           | 39.9  | 38.8  | 41.5  | 28.4  | 41.8  | 34.7  | 38.2  | 36.0  |
| 7. 恋人とのこと            | 9.7   | 11.2  | 23.7  | 29.2  | 10.7  | 19.7  | 17.1  | 16.2  |
| 8. 先生とのこと            | 10.8  | 9.9   | 10.1  | 6.1   | 13.1  | 14.9  | 6.1   | 9.1   |
| 9. 進学や進路のこと          | 42.1  | 34.8  | 52.5  | 20.0  | 52.3  | 44.5  | 58.0  | 54.3  |
| 10. 勉強のこと            | 57.5  | 47.3  | 84.6  | 56.8  | 77.0  | 77.3  | 64.5  | 74.1  |

#### 4 自己肯定感

日本の高校生は、「私は価値のある人間だと思う」「私はいまの自分に満足している」などの自己肯定的な項目に対し、「そうだ」「まあそうだ」と回答した割合は、いずれも7年前より高くなっている（図40～43）。

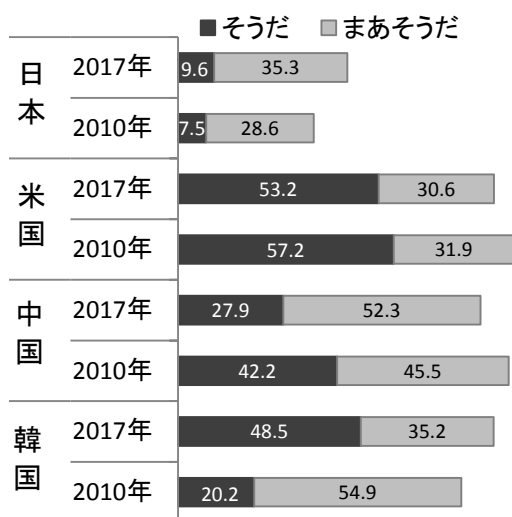


図40 私は価値のある人間だと思う

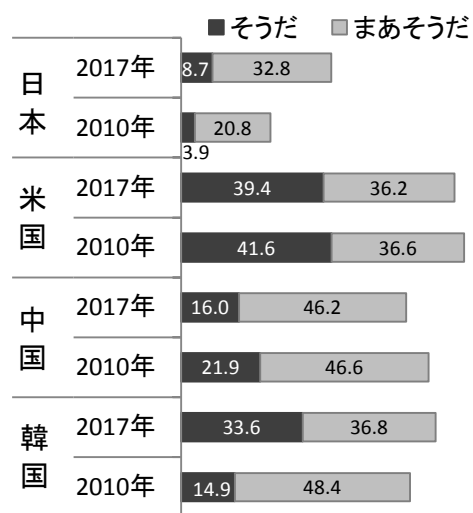


図41 私はいまの自分に満足している

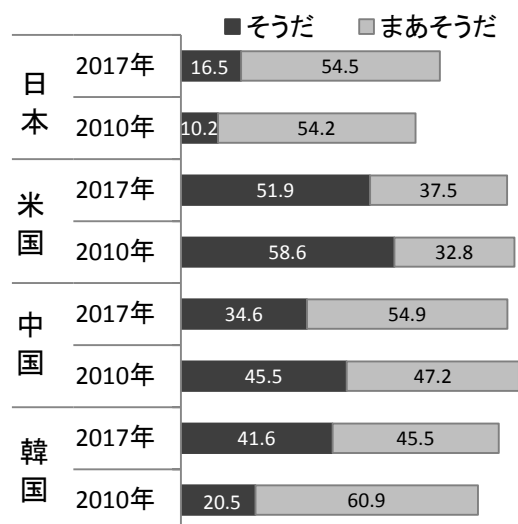


図42 私は人とうまく協力できるほうだと思う

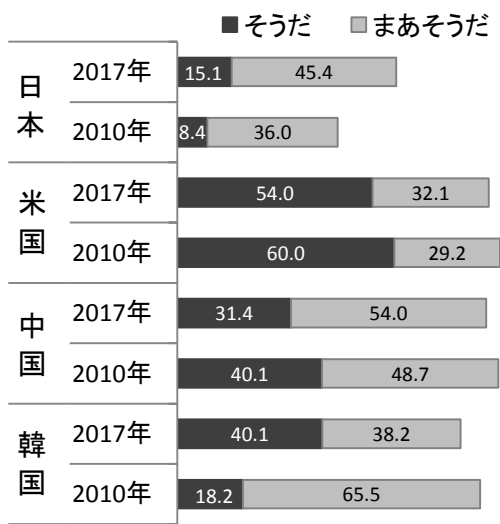


図43 私は努力すれば大体のことができると思う

## 5 他者との関わり

日本の高校生は、親や教師との関係が7年前より親密になっている（図44～47）。

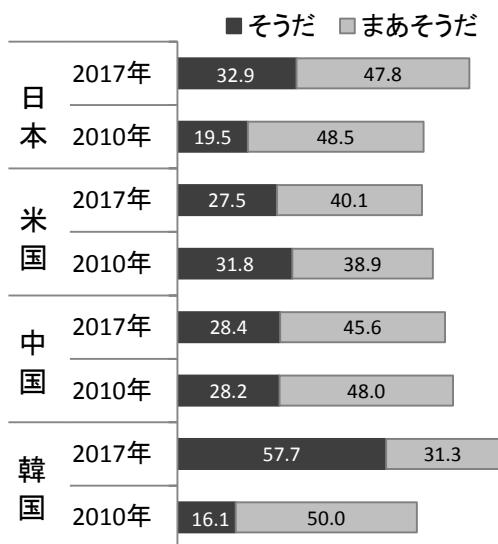


図44 親(保護者)は、私のことを分かってくれる

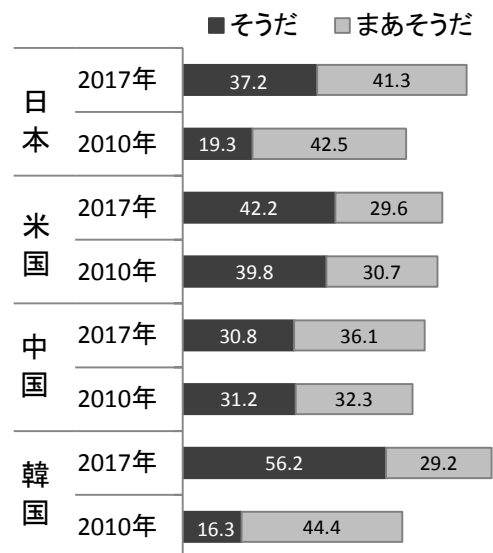


図45 親(保護者)は、私の悩みを聞いてくれる

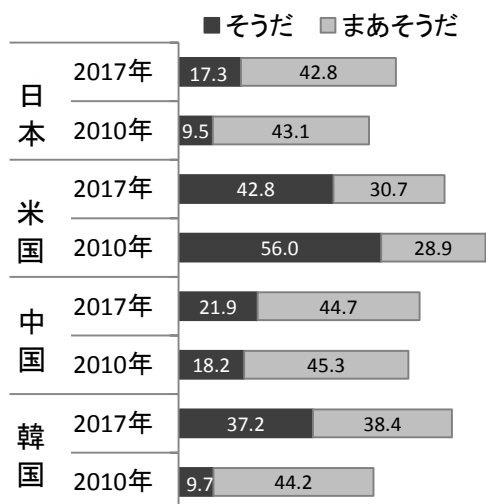


図46 学校には私を理解し、認めてくれる先生がいる

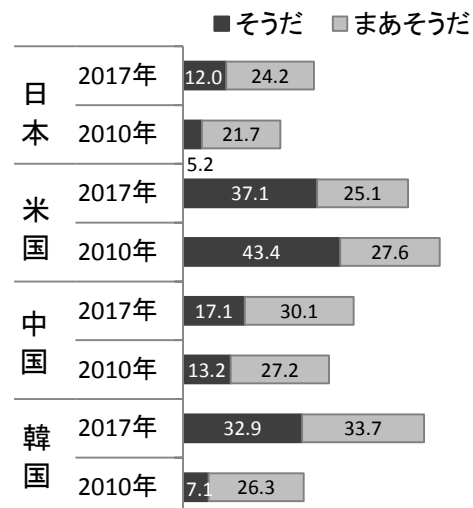


図47 学校には何でも相談できる先生がいる