

# 生活実態調査からみた児童生徒の自己像の検討 — 肥満度と自己評価の不整合現象 —

伊 藤 由 紀

## Abstract

This study analyzed the relationship between objective somatotypes, self-body images and lifestyles among elementary students, lower secondary students and upper secondary students in Japan. It is suggested that the level of inconsistency between objective somatotype and self-body image is strongly linked with their lifestyles. The traits which were suggested to be connected to overestimating their self-body images are : ①no exercise habits, ②small quantity of evening meals, ③no late-night snack ④small amount of sleep, and ⑤lengthy TV watching. In contrast, the features of lifestyles which underestimated their self-images are : ①no exercise habits, ②eating their full for evening meals, ③habitual late-night snacks, and ④large amount of sleep. It was suggested that the participants who had no-conflict between their objective somatotypes and self-body images had desirable lifestyles compared with those in other groups.

キーワード……肥満度 自己評価 整合性 生活習慣

## 1 はじめに

近年、肥満傾向児の出現率は男女ともに減少傾向にあると報告されているが、平成 24 年度文部科学省学校保健統計調査によるとその出現率は男児（9～17 歳）が平均 9.96%、女児（9～17 歳）が平均 8.02%と、未だ 10～12 人に 1 人の高い割合で推移している。一方痩身傾向児の同調査における出現率は男児（9～17 歳）が平均 2.12%、女児（9～17 歳）が平均 2.78%と肥満傾向児に比べ低い割合ではあるものの、男女ともに近年増加傾向にあることが報告されている<sup>1)</sup>。標準体型に比べ肥満および痩身のいずれにおいても有病率・死亡率が高くなることが報告されており<sup>2)</sup>、また児童期の体型は成人期に移行しやすいことから、児童期から望ましい生活習慣を形成し、標準体型を保つことが健康にとって重要であると考えられる。また、肥満傾向児および痩身傾向児の生活習慣には、標準体型児に比べ食習慣やスクリーンタイム習慣、運動習慣において望ましくない傾向がみられ<sup>3)</sup>、生活習慣の乱れが肥満や痩身などの非標準体型の形成に強く関係する要因であると考えられる。肥満や痩身といった体型は遺伝的素因に加え、日々

の生活習慣による結果であると考えられるが、児童期の生活習慣形成には生活を共にする家族や母親の生活行動<sup>4)</sup>だけでなく、本人の体型に対する意識も影響を及ぼす<sup>5)6)</sup>ことが報告されている。しかし生活習慣に影響を及ぼすとされる「体型に対する意識」に関する研究のほとんどは、「自分がどのような体型になりたいか」という体型に対する願望についての研究であり、実際の体型と自身の体型評価との間の「齟齬があるか」あるいは「齟齬の大きさ」による生活習慣の違いを検証したものを見出すことは非常に困難である。そこで本研究では、望ましい生活習慣を形成していると考えられている標準体型児のみを対象として、実際の体型と体型に対する自己評価の整合性が生活習慣とどのように関係しているか検討することを目的として行った。

## 2 方法

### 2-1 対象

新潟県教育庁が新潟県内の上越、中越、下越、佐渡の4地区から地域及び男女比の偏りがないうよう任意に抽出して実施した「平成25年度新潟県体力・生活実態調査」のデータを用いた。対象は小学校15校、中学校9校、高等学校5校に在籍する小学校3年生から高校3年生である。「平成25年度新潟県体力・生活実態調査」に完全回答をした男女7,395名のうち、肥満度を算出して標準体型と判定された男子3,281名（小学生1,288名、中学生813名、高校生1,180名）、女子3,402名（小学生1,339名、中学生755名、高校生1,308名）を本研究の分析の対象とした。

### 2-2 調査方法と調査項目

新潟県教育庁が県内の小中高校生を対象に行った「新潟県体力・生活実態調査」の結果を研究利用への許可を得て分析を行った。質問用紙への回答は郵送留置法の自記式（小・中学生は保護者の監督下）で行われた。調査項目のうち、児童生徒の身長および体重の測定値、運動習慣（運動頻度、運動実施時間）、食事習慣（朝食摂取頻度、夕食の食事量、夜食習慣の有無）、睡眠時間、テレビ視聴時間についての回答を分析に用いた。

### 2-3 分析方法

肥満度による体型判定と自身の体型に対する自己評価との整合性を分析するため、各項目を点数化し分析を行った。

#### (1) 体型判定

文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課監修「児童生徒の健康診断マニュアル（改訂版）」<sup>7)</sup>に基づき、対象者の肥満度（%） $[(\text{実測体重 (kg)} - \text{身長別標準体重 (kg)}) \div \text{身長別標準体重 (kg)}] \times 100$ を算出した。肥満度 $-30\%$ 以下を「高度痩せ」、 $-20\%$ 以下 $\sim -30\%$ までを「痩せ」、 $-20\%$ よりも大きく $+20\%$ 未満を「標準」、 $+20\%$ 以上 $\sim +30\%$ 未満を「軽度肥満」、

+30%以上～+50%未満を「中等度肥満」、+50%以上を「高度肥満」に分類する体型判定により、今回は「標準」と判定された者のみを分析の対象とした。

#### (2) 自己評価

自身の体型に対する自己評価は「自分の体型についてどう思っているか」という質問に対し「痩せている」「やや痩せている」「標準である」「やや太っている」「太っている」の5段階の回答を用いた。

#### (3) 体型判定と自己評価の整合性

体型判定から「高度痩せ」を5点、「痩せ」を4点、「標準」を3点、「軽・中等度肥満」を2点、「高度肥満」を1点と点数を割り当てた。同様に自己評価についても「痩せている」を5点、「やや痩せている」を4点、「標準である」を3点、「やや太っている」を2点、「太っている」を1点とした。この計算方法では、体型判定5～1点の点数から、自己評価5～1点の点数を減じることで、2者間の整合度を算出することが可能となる。減じた点数の差が±0であれば体型と自己評価が一致しており、負の値となれば実際よりも自分が痩せていると考える過小評価を、反対に正の値になれば実際よりも自分が太っていると過大評価をしていることを示す。今回の分析対象者は「標準」の者のみであるため、体型判定による点数「3点」から自己評価の点数を減じることにより算出された+2、+1、0、-1、-2の値を「整合度」として検討を行った。

#### (4) 統計処理

群間による違いについて、整合度によるBMIの平均値の比較には一元配置分散分析、生活習慣項目の比較にはm×nの $\chi^2$ 検定を用い、いずれも有意水準は危険率5%未満とした。統計処理にはExcel 統計 2010 for Windowsを使用した。

## 2-4 倫理的配慮と利益相反

本研究は新潟県教育庁より研究への利用許可を得て行われ、データの個人情報情報は教育長よりデータを提供された段階で既に匿名化されており、個人の特特定が不可能となった上で分析を行っている。

本研究において利益相反はない。

## 3 結果

### 3-1 体型判定と自己評価の整合性

男子においては、肥満度による体型判定と自己評価が一致している0群の割合が全ての学校段階で50%前後であり、その他+2、+1、-1、-2の各群についても学校段階による大きな違いはみられなかった。一方女子では、0群の割合が小学生では55.9%であったが、学校段階が

上がるにつれて約 10 ポイントずつ少なくなり、実際の肥満度判定に対して自己の体型を過小評価する者（-1 群、-2 群）の割合も小学生 21.2%、中学生 6.3%、高校生 5.1%と学年が上がるにつれ低くなる傾向がみられた。反対に自身の体型を過大に評価する者（+1 群、+2 群）の割合は小学生 22.9%、中学生 48.8%、高校生 57.4%と学校段階が上がるにつれて高くなる傾向が示された（図 1）。

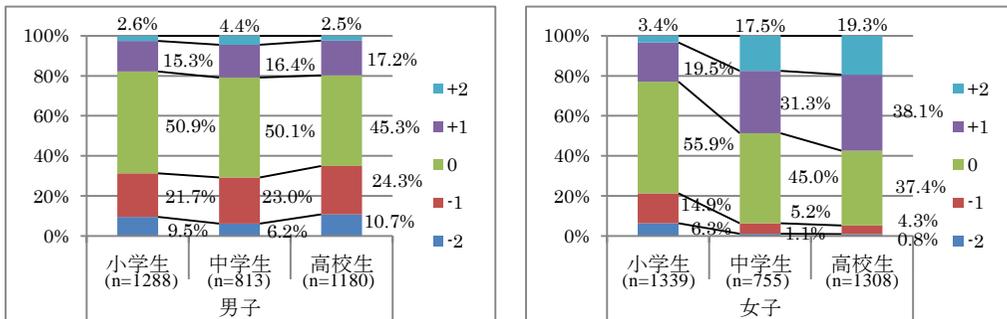


図 1 体型判定と自己評価の整合度別人数（執筆で作成）

### 3-2 整合度による生活習慣における特徴の比較

整合度と各生活習慣項目との関係についてまとめたものを学校段階別に表 1~3 に示す。

体重÷身長<sup>2</sup>で算出した Body Mass Index (BMI) は、整合度-2 群が最も低く、次いで-1 群、0 群、+1 群、+2 群と整合度がプラスになるほど高くなる傾向があることが明らかとなった。これはいずれの学校段階においても、また男女いずれにおいても同様の傾向であった。

運動習慣について「週 3 日以上運動する」者の割合は、小学生女子を除き全ての学校段階の男女いずれにおいても+2 群が最も低く、次いで+1 群が低い傾向が示され、中学生および高校生女子を除いては-2 群、-1 群、0 群に群間の違いはみられなかった。中学生女子では、「週 3 日以上運動する」者の割合は-2 群に最も高い傾向がみられたが、高校生女子では 0 群、-1 群、-2 群の順に高く、不整合度が大きくなるにつれて低くなる傾向が示された。運動をする際に「1 回の運動時間が 30 分以上」の者の割合の群間の違いは、全ての学校段階の男女いずれにおいても違いはみられなかった。

食事習慣について、「朝食を毎日食べる」者の割合は、小学校男女では整合度による群間に違いはみられなかった。中学生では不整合度が大きい+2 群と-2 群に、高校生では+2 群に朝食を欠食する者の割合が高い傾向が示された。夕食を食べる量が「腹一杯」の者の割合は、中学生および高校生男女において+2 群が最も高く、次いで+1 群が高い傾向が示され、「腹八分」の者の割合は男子では+2 群、女子では+1 群が最も高い傾向であった。小学生では整合度による群間に違いはみられなかった。「習慣的に夜食する」者の割合は、中学生および高校生男女に

において-2 群、-1 群に高い傾向が示された。小学生では群間に違いはみられなかった。

睡眠習慣については、学校段階により平均睡眠時間が異なるため、小学生は 8 時間未満／以上、中学生は約 7 時間未満／以上、高校生は 6 時間未満／以上での比較とした。「睡眠時間が 8 (7、6) 時間以上」の者の割合は、いずれの学校段階においても-2 群が最も高く、+2 群、+1 群が低い傾向が示された。

TV 視聴時間について「TV を 1 日 2 時間以上観る」者の割合は、小学生男子および全学校段階女子で+2 群が最も高く、次いで+1 群が高い傾向が示された。中学生男子では+2 群と-2 群に低い傾向がみられ、高校生男子では群間に違いはみられなかった。

表 1 小学生男女における整合度と各生活習慣との関係（執筆者作成）

小学生男子 (n=1288)		-2 (n=123)	-1 (n=279)	0 (n=656)	+1 (n=197)	+2 (n=33)	$\chi^2$ 検定 p 値
BMI		15.19	15.66	16.77	18.79	19.87	<0.001
運 動	週 3 日以上運動する しない	63.7 36.3	68.1 31.9	66.3 33.7	53.8 46.2	45.5 54.5	** 0.001
	1 回の運動時間 30 分以上 30 分未満	88.7 11.3	91.8 8.2	90.6 9.4	89.8 10.2	81.8 18.2	0.423
食 事	朝食を毎日食べる 食べない	95.2 4.8	95.0 5.0	96.2 3.8	95.9 4.1	97.0 3.0	0.909
	夕食の量は腹一杯 腹八分 少しだけ	57.3 40.3 2.4	62.0 35.8 2.2	58.4 40.5 1.1	67.0 32.5 0.5	69.7 30.3 0.0	0.779
	習慣的に夜食する しない	28.2 71.8	26.9 73.1	23.9 76.1	21.8 78.2	33.3 66.7	0.685
睡 眠	睡眠時間が 8 時間以上 8 時間未満	87.0 13.0	90.7 9.3	85.2 14.8	83.8 16.2	78.8 21.2	0.098
他	TV を 1 日 2 時間以上観る 観ない	58.5 41.5	55.6 44.4	56.7 43.3	61.9 38.1	66.7 33.3	0.500
小学生女子 (n=1339)		-2 (n=84)	-1 (n=200)	0 (n=749)	+1 (n=261)	+2 (n=45)	$\chi^2$ 検定 p 値
BMI		14.53	15.19	16.46	18.18	18.84	<0.001
運 動	週 3 日以上運動する しない	53.6 46.4	59.5 40.5	56.3 43.7	62.5 37.5	73.3 26.7	* 0.018
	1 回の運動時間が 30 分以上 30 分未満	82.1 17.9	83.5 16.5	81.0 19.0	78.9 21.1	80.0 20.0	0.800
食 事	朝食を毎日食べる 食べない	96.4 3.6	97.5 2.5	96.9 3.1	94.3 5.7	93.3 6.7	0.240
	夕食の量は腹一杯 腹八分 少しだけ	53.6 45.2 1.2	55.5 44.5 0.0	54.9 44.1 1.1	57.9 40.6 1.5	60.0 40.0 0.0	0.779
	習慣的に夜食する しない	27.4 72.6	21.5 78.5	21.6 78.4	23.8 76.2	17.8 82.2	0.684
睡 眠	睡眠時間が 8 時間以上 8 時間未満	100.0 0.0	96.4 3.6	93.9 6.1	95.6 4.4	94.1 5.9	0.094
他	TV を 1 日 2 時間以上観る 観ない	53.6 46.4	53.5 46.5	54.7 45.3	65.9 34.1	77.8 22.2	** <0.001

表 2 中学生男女における整合度と各生活習慣との関係（執筆者作成）

中学生男子 (n=813)		-2 (n=50)	-1 (n=187)	0 (n=407)	+1 (n=133)	+2 (n=36)	$\chi^2$ 検定 p 値
BMI		16.97	17.33	18.65	20.37	20.69	<0.001
運動	週 3 日以上運動する しない	74.0 26.0	72.7 27.3	73.2 26.8	65.4 34.6	52.8 47.2	0.054
	1 回の運動時間が 30 分以上 30 分未満	92.0 8.0	92.0 8.0	92.6 7.4	91.7 8.3	88.9 11.1	0.969
食事	朝食を毎日食べる 食べない	84.0 16.0	87.7 12.3	92.1 7.9	85.7 14.3	88.9 11.1	0.078
	夕食の量は腹一杯 腹八分 少しだけ	66.0 34.0 0.0	66.3 32.1 1.6	67.6 30.7 1.7	60.9 36.8 2.3	44.4 52.8 2.8	0.322
	習慣的に夜食する しない	42.0 58.0	36.4 63.6	28.0 72.0	37.6 62.4	19.4 80.6	* 0.016
睡眠	睡眠時間が 7 時間以上 7 時間未満	72.0 28.0	71.1 28.9	71.5 28.5	33.8 66.2	55.6 44.4	0.809
他	TV を 1 日 2 時間以上観る 観ない	36.0 64.0	52.9 47.1	51.6 48.4	56.4 43.6	44.4 55.6	0.138
中学生女子 (n=755)		-2 (n=8)	-1 (n=39)	0 (n=340)	+1 (n=236)	+2 (n=132)	$\chi^2$ 検定 p 値
BMI		16.69	17.13	18.14	19.64	20.41	<0.001
運動	週 3 日以上運動する しない	87.5 12.5	41.0 59.0	46.5 53.5	40.7 59.3	36.4 63.6	* 0.040
	1 回の運動時間が 30 分以上 30 分未満	87.5 12.5	74.4 25.6	75.0 25.0	73.3 26.7	68.9 31.1	0.637
食事	朝食を毎日食べる 食べない	62.5 37.5	94.9 5.1	91.5 8.5	91.5 8.5	85.6 14.4	* 0.010
	夕食の量は腹一杯 腹八分 少しだけ	62.5 37.5 0.0	71.8 25.6 2.6	50.9 47.1 2.1	45.3 51.7 3.0	42.4 50.8 6.8	* 0.016
	習慣的に夜食する しない	62.5 37.5	33.3 66.7	25.9 74.1	22.0 78.0	23.5 76.5	0.138
睡眠	睡眠時間が 7 時間以上 7 時間未満	87.5 12.5	66.7 33.3	64.4 35.6	58.5 41.5	56.8 43.2	0.604
他	TV を 1 日 2 時間以上観る 観ない	50.0 50.0	53.8 46.2	52.1 47.9	54.7 45.3	61.4 38.6	0.493

表 3 高校生男女における整合度と各生活習慣との関係（執筆者作成）

高校生男子 (n=1180)		-2 (n=126)	-1 (n=287)	0 (n=535)	+1 (n=203)	+2 (n=29)	$\chi^2$ 検定 p 値
BMI		18.57	19.19	20.78	22.15	22.76	<0.001
運動	週 3 日以上運動する しない	55.6 44.4	60.3 39.7	56.4 43.6	48.8 51.2	48.3 51.7	0.105
	1 回の運動時間が 30 分以上 30 分未満	81.0 19.0	82.9 17.1	82.2 17.8	79.3 20.7	62.1 37.9	0.069
食事	朝食を毎日食べる 食べない	88.9 11.1	90.6 9.4	86.9 13.1	89.7 10.3	82.8 17.2	0.436
	夕食の量は腹一杯 腹八分 少しだけ	69.8 27.8 2.4	67.6 31.4 1.0	62.2 37.2 0.6	55.7 43.3 1.0	44.8 51.7 3.4	* 0.012
	習慣的に夜食する しない	34.9 65.1	49.1 50.9	35.0 65.0	33.5 66.5	20.7 79.3	** <0.001
	睡眠	睡眠時間が 6 時間以上 6 時間未満	73.8 26.2	73.5 26.5	72.7 27.3	68.0 32.0	69.0 31.0
他	TV を 1 日 2 時間以上観る 観ない	77.0 23.0	78.4 21.6	79.1 20.9	79.3 20.7	75.9 24.1	0.977
高校生女子 (n=1308)		-2 (n=11)	-1 (n=56)	0 (n=489)	+1 (n=499)	+2 (n=253)	$\chi^2$ 検定 p 値
BMI		17.87	17.88	19.34	20.74	21.78	<0.001
運動	週 3 日以上運動する しない	18.2 81.8	21.4 78.6	31.5 68.5	27.3 72.7	24.9 75.1	0.197
	1 回の運動時間が 30 分以上 30 分未満	45.5 54.5	46.4 53.6	53.8 46.2	52.3 47.7	50.2 49.8	0.764
食事	朝食を毎日食べる 食べない	100.0 0.0	92.9 7.1	95.5 4.5	91.6 8.4	91.3 8.7	0.081
	夕食の量は腹一杯 腹八分 少しだけ	54.5 45.5 0.0	66.1 30.4 3.6	57.1 40.9 2.0	47.5 49.7 2.8	50.6 43.9 5.5	** 0.008
	習慣的に夜食する しない	45.5 54.5	42.9 57.1	32.3 67.7	29.7 70.3	29.2 70.8	0.210
	睡眠	睡眠時間が 6 時間以上 6 時間未満	90.9 9.1	69.6 30.4	71.8 28.2	65.5 34.5	65.6 34.4
他	TV を 1 日 2 時間以上観る 観ない	9.1 90.9	28.6 71.4	30.1 69.9	34.3 65.7	40.3 59.7	* 0.020

(執筆者作成)

### 3 - 3 整合度と各生活習慣項目の関連

整合度と各生活習慣項目との関連の強さを Cramer の関連係数により算出した。しかし整合度および不整合度の大きさと生活習慣項目の間にはいずれの生活習慣項目においても強い関

連はみられなかった（表 4）。

表 4 整合度と各生活習慣項目との関連（Cramer's V）（執筆者作成）

	小学生		中学生		高校生	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
運動頻度	0.12	0.09	0.10	0.13	0.06	0.08
運動時間	0.05	0.04	0.03	0.06	0.09	0.04
朝食摂取頻度	0.03	0.06	0.10	0.13	0.06	0.08
夕食の量	0.06	0.04	0.07	0.11	0.09	0.09
夜食習慣	0.06	0.04	0.12	0.11	0.14	0.07
睡眠時間	0.13	0.16	0.10	0.16	0.11	0.10

次に複数の生活習慣と整合度との関連を検証した（図 2）。ここでの複数の生活習慣とは、運動頻度および朝食摂取頻度、睡眠習慣とし、「週 3 日以上運動する」かつ「朝食を毎日食べる」かつ「睡眠時間が 6（7/8）時間以上」の 3 項目が当てはまる者（「3 項目○群」）と、それら 3 項目全てが当てはまらない者（「3 項目×群」）で整合度の大きさによる分布の違いを比較した。男女いずれにおいても、「3 項目×群」では「3 項目○群」に比べ整合度 0 や -1、-2 の者の割合が低く、整合度 +1、+2 の者の割合が高い傾向がみられた。この傾向は特に女子において顕著であり、整合度 0 の者の割合は中学生では「3 項目○群」が 53.2%であるのに対し「3 項目×群」が 27.6%と 25.6 ポイント低く、高校生では、「3 項目○群」が 46.5%であるのに対し「3 項目×群」が 30.8%と 15.5 ポイント低い傾向が示された。また反対に、整合度が +1、+2 の者は中学生では「3 項目○群」が 40.5%であるのに対し「3 項目×群」が 62.1%と 21.6 ポイント高く、高校生では「3 項目○群」が 48.5%であるのに対し「3 項目×群」が 69.2%と 20.7 ポイント高い傾向が示された。この傾向については、「運動頻度と朝食摂取頻度」や「朝食摂取頻度と睡眠時間」、「運動頻度と睡眠時間」など生活習慣 2 項目の複合の場合での比較においても、同様の結果が得られた。

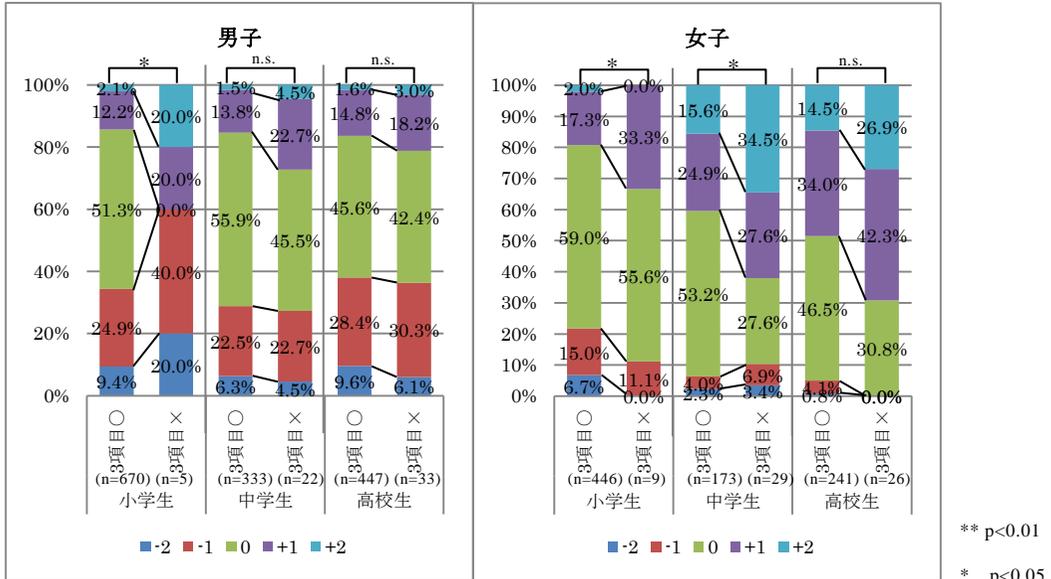


図2 複数の各生活習慣項目と整合度との関係（執筆者作成）

#### 4 考察

特に女子において、自身を実際よりも過大に評価する者が多く存在し、その割合は年齢が上がるにつれて高くなることが報告されている<sup>8)9)</sup>。今回標準体型の者のみを分析対象としているが、標準体型の者の中でも同様の結果が得られた。

先行研究より、体型に対する自己評価と「自分がどのような体型になりたいか」という体型願望は概ね一致することが明らかとなっている。すなわち、男女問わず自身を「太っている」と評価する者は「痩せたい」と考え、自身を「痩せている」と評価する者は「太りたい」と考え、自身を「標準である」と評価する者は「今のままでよい」と考える傾向にある。今回の対象者においても、体型判定と自己評価との間で過大に不整合が起きている+2群、+1群の中で「痩せたい」と考える者は、男子が約70%、女子が約90%を占めていた。この+2群、+1群の各生活習慣項目については、望ましい運動習慣とされている「週3日以上運動する」され者の割合は低く、夕食で「腹一杯」食べる者、「夜食習慣がある」者の割合も低い傾向がみられた。思春期女子において「痩せたい」と考える“痩せ願望”を抱く者の多くが食事制限など非健康的な方法で減量行動を起こすことが報告されており<sup>10)</sup>、今回の+2群、+1群の中にも望ましい運動・食事・栄養習慣を組み合わせることによる減量ではなく、夕食の量を減らしたり夜食をしない「食事制限による減量」のみに偏っている者が存在する可能性が示唆された。本研究の対象者は現状の肥満度から考えれば、減量の必要性は非常に少ない標準体型であるが、体型判定とは矛盾した自己評価を下していることが不整合を起こす結果となっている。このような齟

齢が必要性に乏しい痩せ願望に結びつき、さらに何らかの誤った知識を獲得して望ましくない生活習慣を形成している可能性が考えられる。また睡眠習慣についても、+2 群、+1 群は他の群に比べ睡眠時間が短い傾向があり、TV の視聴時間についても、中学生男子、高校生男子を除き+2 群、+1 群は TV 視聴時間が長い傾向があることが明らかとなった。これらの望ましくない運動、食事、睡眠習慣の傾向は+1 群に比べ+2 群に顕著であることから、体型判定と自己評価の不整合度が大きくなるほど望ましくない生活習慣行動を招く可能性が高いことが示唆された。また、痩身児と肥満児の生活習慣を比較した研究において、標準児に比べ痩身児と肥満児に共通した望ましくない生活習慣が形成されていることが明らかとなっている。このことは、現時点では標準体型であるが、体型判定と自己評価の大きな不整合により望ましくない生活習慣を形成・継続することで、将来、遺伝的素因とは異なる生活習慣由来の不健康な痩身にも肥満にもなりうる危険性を孕んでいることが十分に考えられる（図 3）。

一方、体型判定と自己評価との間で過小の不整合が起きている-2 群、-1 群については、中学生女子および高校生女子で全体の 6.2%、5.1%と低い出現率となっている。男子は+2 群、+1 群に比べ-2 群、-1 群の出現率の方が高く、男女間で違いがみられた。男子の-2 群、-1 群は望ましい運動習慣が形成できている者の割合が高い傾向があることから、現状よりもさらに筋量を増やした筋肉質な体型を理想としていることが予想できる。しかし女子の-2 群、-1 群については望ましい運動習慣が形成されているとは言い難く、+2 群、+1 群、0 群に比べ BMI が有意に低い傾向がみられたことから、身長を考慮した「体型」ではなく「体重」を主な判断基準とした過小の不整合が起きている可能性がある。女子の-2 群、-1 群は、自身を過小に評価しているためか食事習慣では夕食で「腹一杯」食べる者、「夜食習慣がある」者の割合が高い傾向がみられた。また望ましい運動習慣は形成されていないため、現状では標準体型であるが、いわゆる「隠れ肥満」である可能性や将来に肥満を呈する危険性を孕んでいることが示唆された。

また、各生活習慣項目と整合度の関連では、各生活習慣単独では整合度と強い関連はみられなかった。しかし「朝食摂取頻度と運動頻度」や「運動頻度と睡眠習慣」など複数の生活習慣を合わせて分析をした結果、複数の生活習慣が全て望ましい者はそうでない者に比べ整合度が 0 の者の割合が高いことが示された。このことより、各生活習慣単独からさらに複数の生活習慣が複合的に、かつ継続的に習慣化していることが自身の体型評価への不整合を生じる要因であることが考えられる。

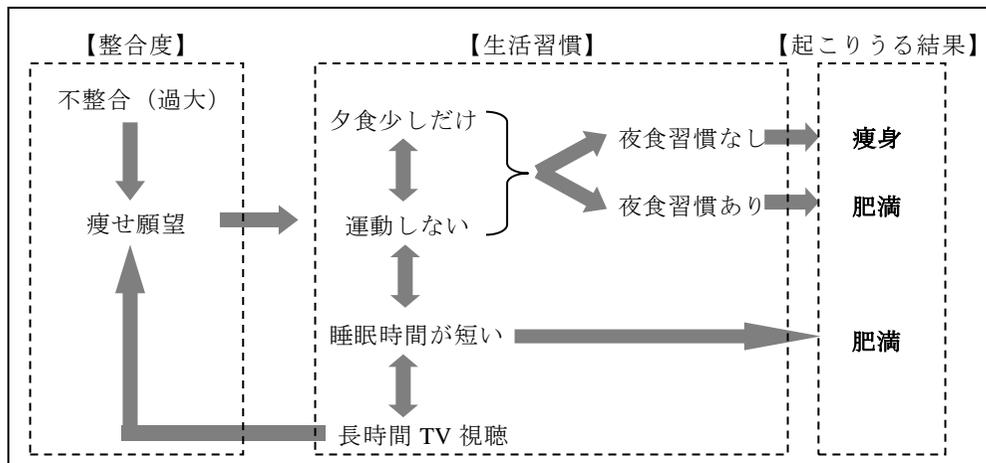


図3 整合度と生活習慣および体型との関係（執筆者作成）

## 5 結語

体型判定と自己評価の整合度の違いは生活習慣と強く関係していることが示された。整合度の大小は性、年齢段階により違いを見せながら生活習慣要因と異なる関連性があることが示された。過大の不整合が生じている者の生活習慣の特徴は①運動習慣が形成されていない、②夕食の食べる量が少ない、③夜食習慣がない、④睡眠時間が短い、⑤TV 視聴時間が長い者の割合が高く、反対に過小の不整合が生じている者の生活習慣の特徴は①運動習慣が形成されていない、②夕食の食べる量が腹一杯、③夜食習慣がある、④睡眠時間が長い者の割合が高い傾向であった。体型判定と自己評価が整合している者は、不整合が生じている他群に比べ望ましい生活習慣を形成できている傾向が示された。肥満や痩身は、先天的な要因の他に、いわゆる不健康な生活習慣を形成・継続することが要因となって生じるが、生活習慣形成には実際の体型と自己評価の不整合が強く関連している可能性が示唆された。また生活習慣を「食」「運動」「睡眠」などと単独で考えるのではなく、全てを複合的に捉えることによって、体型判定と自己評価の整合性を高める手立てとなる可能性が示唆された。発達段階の中で健康的な心身を形成していくために生活習慣の見直しの指導だけでなく、自身の体型を適確に評価できるようにするための体型に関する指導も小学校段階から行っていく必要があると考えられる。

## 6 研究の限界

本研究の限界として、調査方法が郵送留置法自記式（小・中学生においては保護者の監督下）であるため回答への信頼性が十分に保証されないこと、体型による人数の偏りがあることがあ

げられる。今後対象者を追跡し、より詳細な傾向について分析する必要があると考えられる。

## <注>

- 1) 文部科学省(2012)『学校保健統計調査平成 24 年度結果の概要』
- 2) 山中學、他(1982)「肥満とやせの臨床検査」『臨床 MOOK』、第 14 号、82-90 頁
- 3) 大須賀恵子(2013)「小学生の体型と生活習慣との関連性」『日本公衛誌』、第 60 巻、第 3 号、128-137 頁
- 4) 小林奈穂、他(2007)「幼児、児童、生徒の朝食欠食を促す要因に関する系統的レビュー」『新潟医療福祉学会誌』、第 7 巻、第 1 号、2-9 頁
- 5) 田崎慎治(2006)「痩せ願望と食行動に関する研究の動向と課題」『広島大学大学院教育学研究科紀要』、第 55 号、45-52 頁
- 6) 山田裕司(2008)「肥満と痩せの食生活意識の実態」『日本未病システム学会雑誌』、第 14 巻、第 2 号、230-231 頁
- 7) 文部科学省(2010)『児童生徒の健康診断マニュアル(改訂版)』、39-42 頁
- 8) 金田美美、他(2004)「わが国の子どもにおける「やせ」の現状・系統的レビュー」『栄養学雑誌』、第 62 巻、第 6 号、347-360 頁
- 9) 財団法人日本学校保健会(2012)『平成 22 年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書』、43 頁
- 10) 日下知子(2009)「思春期女子の減量行動に関する研究-BMI, ボディイメージ, 自覚症状と減量パターンとの関連-」『母性衛生』、第 50 巻、第 1 号、88-93 頁

主指導教員(篠田邦彦教授)、副指導教員(松井賢二教授・山崎健教授)