



# 子どもたちの体型



エコチル調査では、学年質問票でお子さんの身長と体重をおたずねしています。

また、8歳質問票では、体型についておたずねしました。

今回は、ほぼ回収が終了した小学2年質問票と8歳質問票の回答をもとに、お子さんの肥満度と、保護者の方から見たお子さんの体型について調べてみました。

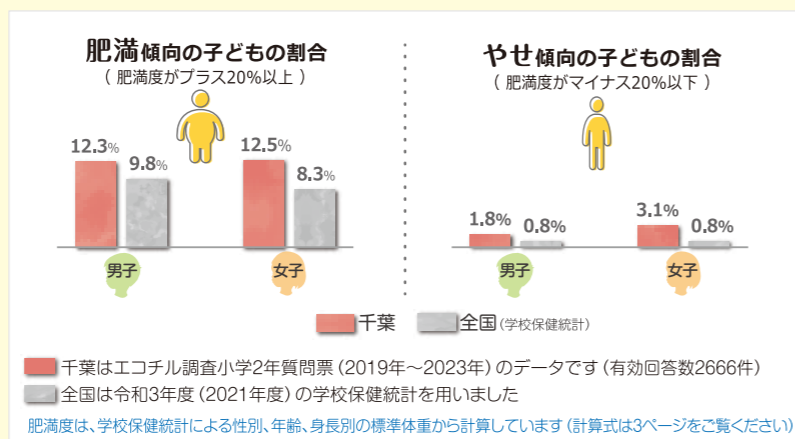
(2023年12月26日時点の千葉県ユニットセンターのデータに基づく暫定的な結果です)

「肥満」については、次の3ページもご覧ください

## 子どもたちの肥満度

肥満傾向、痩身(やせ)傾向の子どもたちの割合を、ちばエコチル調査の小学2年生(7~8歳)と全国(学校保健統計)の8歳児とで比べてみました。

千葉では全国と比べて、肥満傾向の子ども、やせ傾向の子ども、どちらも多いという結果でした。



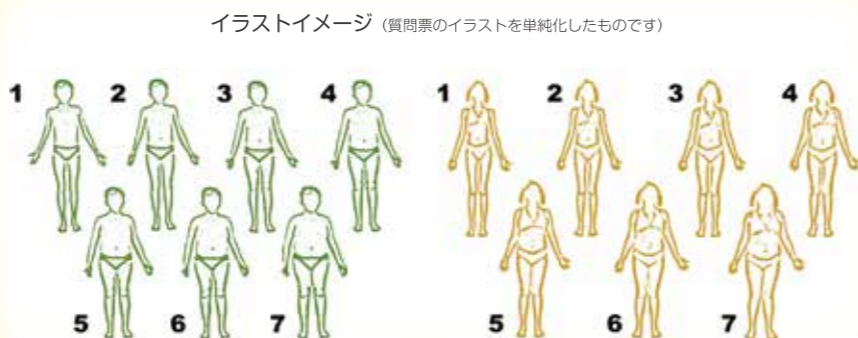
## 子どもの体格に対する保護者の感じ方

エコチル調査8歳質問票には、保護者の方から見たお子さんの現在の体型と理想の体型を、男女それぞれ1~7番のイラストから選んでいただくという質問がありました。

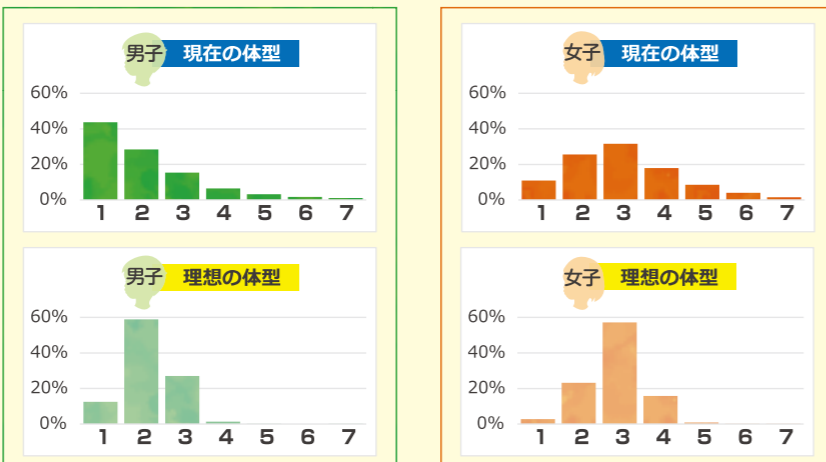
この質問への回答から、保護者の方々が、お子さんの体型をどのように見ているかを集計しました。(回答数4199件)

現在の体型は、男の子では1番、女の子は3番が多く、親から見て「やせている」男の子が多いようでした。

理想の体型は、男の子では2番、女の子では3番と回答した方が最も多い(約60%)という結果でした。



保護者から見た子どもの現在の体型と理想の体型 回答の割合



## 自分の体型について正しい認識を持とう

肥満の子どもが増えてきたことが問題になっていますが、その一方で、やせ傾向の子どもも増えています。このような体型の問題の原因の一つに、自分の体型についての認識がゆがんでいる(実際の体型と一致していない)ことがあるといわれています。実際には太っていないのに「自分は太っている」と感じる人は、小学校高学年くらいから、特に女性で増えています。

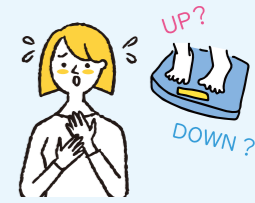
### 体型の認識のゆがみ

実際には太っていても「自分は標準体重だ」と思う

実際には太ってなくても「自分は太っている」と思う

## 健康的な体型をつくるために

小学生でも、やせるためにダイエットをする子どもが増えています。しかし、高学年から始まる第二性徴の時期に栄養が不足すると、将来、妊娠や出産に必要な体の機能に障害が生じたり、骨粗しょう症などが早くから現れたりします。子どもや若い人は、テレビやネットや雑誌の情報にまどわされて、「食べないダイエット」「〇〇だけダイエット」など極端な方法に走ることも多いようです。



### 健康な体づくりのポイント

- 栄養バランスの良い食事
- 十分な睡眠
- 適度な運動

### 家族でいっしょに取り組んでみませんか

- 自分の体型を正しく認識しよう
- 健康について正しい知識を持とう
- 自分の生活を管理する力をつけよう



### ちょっとお知らせ

エコチル調査の結果が「たまひよ WEB」(<https://st.benesse.ne.jp/>)でも紹介されています

環境省では、エコチル調査の概要と成果を、調査参加者の皆さまの後輩となる妊婦さんやそのご家族にお届けするため、「たまひよ」のWEBサイトにタイアップ記事の掲載(全3回)を行っています。

詳しくは、環境省エコチル調査サイトのこちらのページをご覧ください!  
[https://www.env.go.jp/chemi/ceh/news/page\\_00044.html](https://www.env.go.jp/chemi/ceh/news/page_00044.html)