

# 保健だより



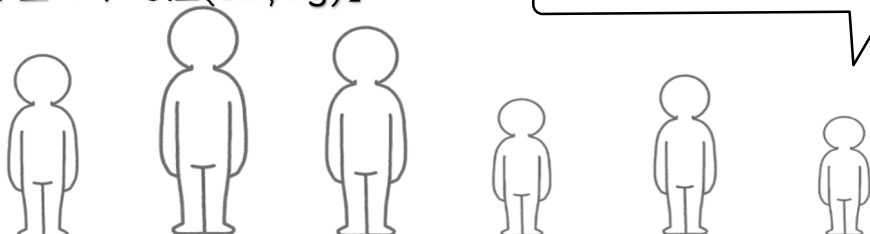
三沢商業高等学校保健室

令和8年1月27日発行

文科省より、令和6年度の学校保健統計調査結果が発表されました。身長・体重、痩身(やせ)・肥満傾向出現率を青森県や本校の結果と比べてみましょう。(全国/青森県の数値は令和6年度のもの。本校の数値は令和7年度のもの)

## 【身長・体重の平均値(cm/kg)】

図は全学年の平均身長を表しています



青森県の高校生の身長・体重の平均をみると、すべての学年で男女とも全国平均を上回っており、体格が大きいことがわかります。本校では、1学年男子と2学年女子が身長体重ともに県・全国平均を上回っていますね。

	本校男子	青森県男子	全国男子	本校女子	青森県女子	全国女子
1年	169.5/64.0	169.3/61.7	168.6/59.0	157.3/52.7	157.5/52.6	157.1/51.1
2年	167.9/64.5	170.5/63.2	169.9/60.5	159.5/53.4	158.2/53.1	157.7/52.0
3年	168.7/64.0	171.7/65.3	170.8/62.2	156.4/52.6	158.5/53.5	158.0/52.5

## 【痩身(やせ)・肥満傾向出現率(%)】

[男子]

本校全学年	6.7	71.7	21.6
県1年	3.9	76.8	19.3
県2年	1.9	82.4	15.7
県3年	1.6	80.6	17.8
全国1年	3.9	84.0	12.1
全国2年	3.7	85.4	10.9
全国3年	3.4	86.0	10.6

痩身傾向

適正範囲

肥満傾向

[女子]

本校全学年	5.0	81.0	14.0
県1年	4.5	84.9	10.6
県2年	3.8	87.0	9.2
県3年	4.5	85.2	10.3
全国1年	3.5	88.2	8.3
全国2年	2.9	90.3	6.8
全国3年	2.3	90.1	7.6

痩身傾向

適正範囲

肥満傾向

青森県の高校生は肥満傾向出現率において全学年男女で全国の値を上回っていますが、本校は県の値をも上回っています。

本校は適正範囲の人の割合が県や全国と比較し少ないです。

## 【肥満度を計算してみよう 肥満度=(自分の体重-身長別標準体重)÷身長別標準体重×100】

はじめに

自分の身長は

cm

、体重は

kg

身長別標準体重

下の表の A ×

cm

− 下の表の B =

身長別標準体重

肥満度

kg

− 身長別標準体重

÷ 身長別標準体重

×100 =

肥満度

表

年齢	男子		女子	
	A	B	A	B
15	0.766	70.989	0.560	37.002
16	0.656	51.822	0.578	39.057
17	0.672	53.642	0.598	42.339

肥満度に基づく判定

肥満度	判定	肥満傾向
50%以上	高度肥満	
30%以上50%未満	中等度肥満	
20%以上30%未満	軽度肥満	
−20%超〜+20%未満	適正範囲	痩身傾向
−30%超〜−20%以下	やせ	
−30%以下	高度やせ	

肥満度を適正範囲に保つことは、生活習慣病の予防と健康寿命の延伸につながります!!

※本校では未治療のむし歯のある人が18.3%(令和6年度県17.0%、全国13.2%)と多いこともわかりました。受診がまだの人は、今年度中にぜひ歯科医へ相談してください。

三商高  
なんでも相談室  
申込フォーム →