

Vol.244 中高生の健康と外見に関する意識調査

初夏を迎え、学校制服も冬服や合服から夏服へ移行する生徒が多くなってきました。制服の衣替えの時期は、近年の気候変動や生徒の快適性・健康面などを考慮して「移行期間」を長く設けるほか、「着用時期は定めていない(いつでも着用可)」とする学校も増えています。では、制服の着用環境が変化する中、保護者は「子どもたちの健康や外見に対する意識」をどのように捉えているのでしょうか?今回は、全国の中学・高校生の保護者1,414人を対象に、制服の着用時間、健康や生活習慣への意識、体型や外見への意識について調査しました。



調査概要

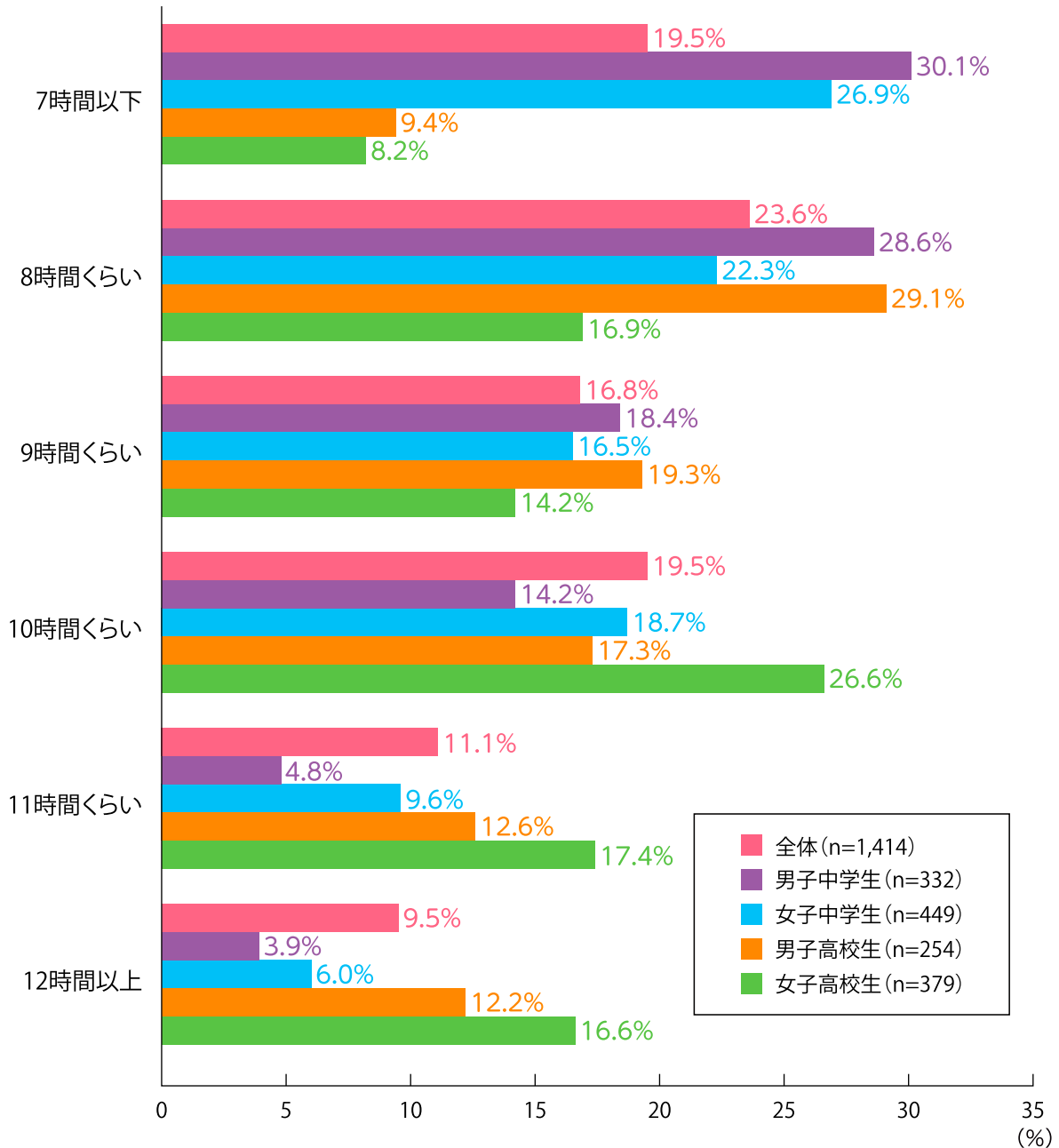
調査対象：全国の中学・高校生の保護者 1,414人

調査方法：インターネットリサーチ

実施時期：2026年1月

Q 1. 制服の着用時間

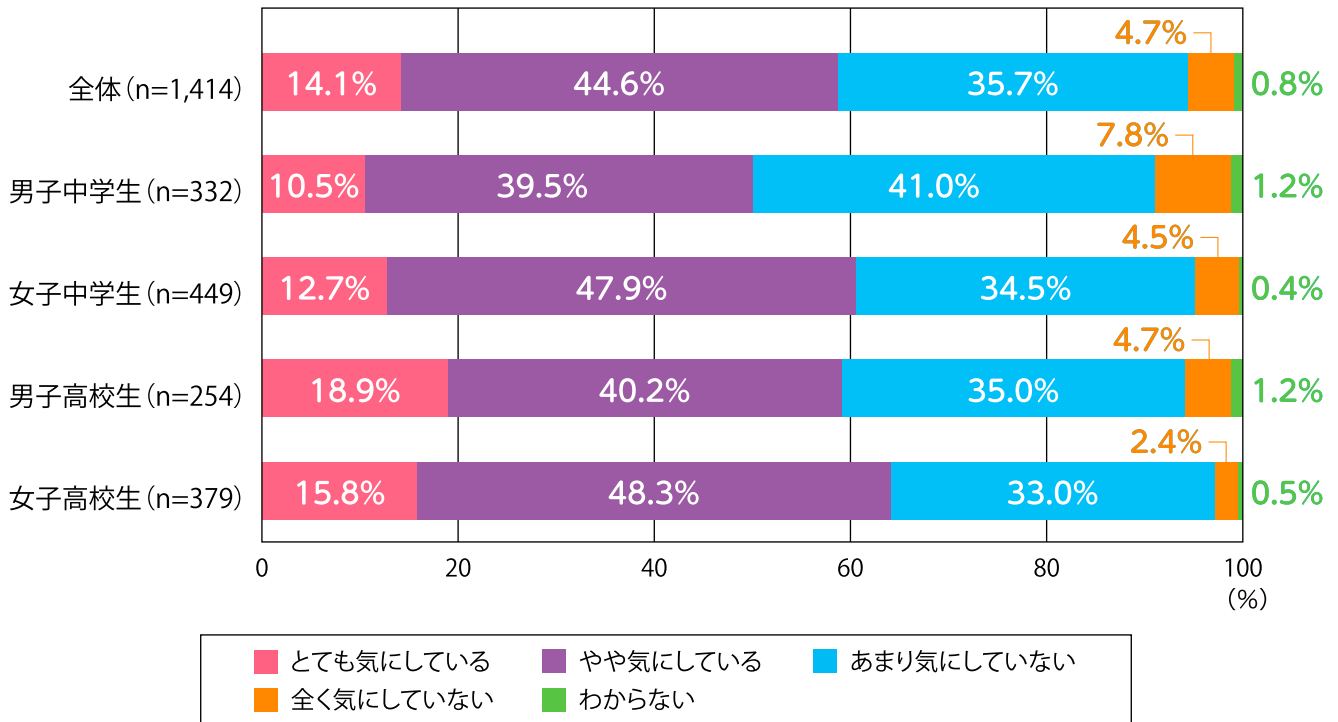
中学・高校生の制服の着用時間については、全体では「8時間くらい」(23.6%)が最多となりました。属性別に見ると、男子中学生は「7時間以下」(30.1%)、女子中学生は「7時間以下」(26.9%)、男子高校生は「8時間くらい」(29.1%)が最も多くなっています。女子高校生では「10時間くらい」(26.6%)が最も多く、次に「11時間くらい」(17.4%)、「12時間以上」(16.6%)が多いことから、男子中高生や女子中学生と比較して、女子高校生は制服の着用時間が長くなる傾向が見られます。



【図1】 お子様は制服を着用されている時間は、1日平均何時間くらいですか。(単数回答)

Q 2. 健康や生活習慣への意識

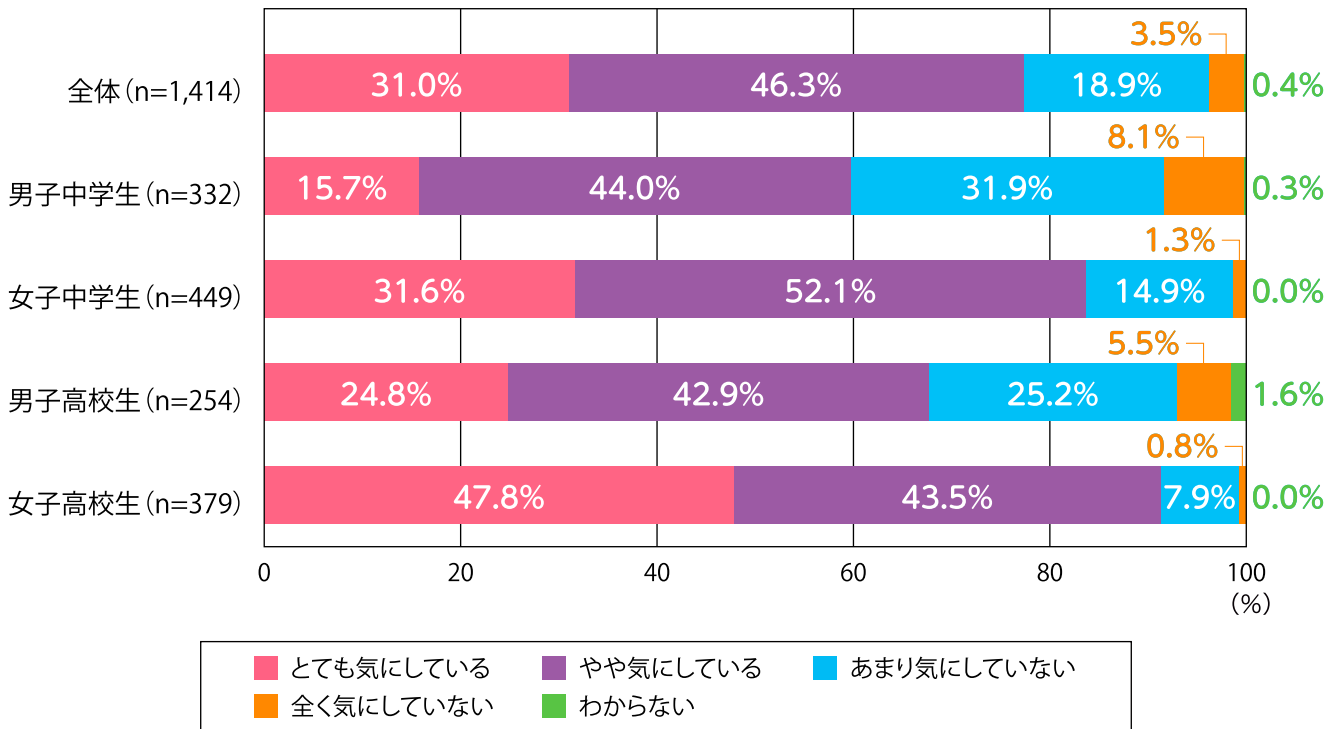
自身の健康や生活習慣については、全体では「とても気にしている」(14.1%)と「やや気にしている」(44.6%)をあわせると、58.7%の中学・高校生が健康や生活習慣を意識していることがわかりました。属性別では、女子高校生は「とても気にしている」(15.8%)と「やや気にしている」(48.3%)をあわせると、64.1%となり、健康や生活習慣を気にする傾向がやや高くなっています。一方で、男子中学生は、「あまり気にしていない」(41.0%)と「全く気にしていない」(7.8%)をあわせると約5割が気にしていないという結果になり、他の属性に比べて健康や生活習慣への関心がやや低い傾向が見られました。



【図2】 お子様は、自分自身の健康や生活習慣について気にしていますか。(単数回答)


Q 3. 体型や外見への意識

体型や外見への意識については、全体では「とても気にしている」(31.0%)と「やや気にしている」(46.3%)をあわせると、77.3%が自身の体型や外見を気にしていることがわかりました。特に女子高校生では「とても気にしている」(47.8%)と「やや気にしている」(43.5%)をあわせると9割を超えています。また、女子中学生でも「とても気にしている」(31.6%)と「やや気にしている」(52.1%)をあわせると8割を超えることから、女子生徒を中心に体型や外見を強く意識している傾向がうかがえます。一方で、男子生徒は「あまり気にしていない」(男子中学生31.9%、男子高校生25.2%)と「全く気にしていない」(男子中学生8.1%、男子高校生5.5%)をあわせると約3~4割を占める結果となり、男女間で体型や外見への意識の差が見られました。



※グラフの数字は、小数点第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

【図3】 お子様は、自分自身の体型や外見について気にしていますか。(単数回答)

 **まとめ**

学校制服は、学校生活の中で長い時間をともにする存在です。中学・高校生という思春期の成長過程においては、健康や生活習慣への意識に加え、体型や外見への関心も高まりやすくなります。毎日身につける制服は、そうした日々の意識や気持ちとも、少なからず関わっているのかもしれませんが。

今回、全国の中学・高校生の保護者1,414人を対象にした調査では、中学・高校生の制服の着用時間は、全体では「8時間くらい」(23.6%)が最も多くなり、男子中学生は「7時間以下」(30.1%)、女子中学生は「7時間以下」(26.9%)、男子高校生は「8時間くらい」(29.1%)、女子高校生は「10時間くらい」(26.6%)が最も多いという結果になりました。とりわけ女子高校生は、「10時間くらい」(26.6%)、「11時間くらい」(17.4%)、「12時間以上」(16.6%)をあわせた回答が6割を超えていることから、制服が日常生活の長い時間をともにする存在となっているようです。中学・高校生の健康や生活習慣については、全体では「とても気にしている」(14.1%)と「やや気にしている」(44.6%)をあわせると約6割の中学・高校生が、自身の健康や生活習慣を意識していることがわかりました。一方で、男子中学生は、「あまり気にしていない」(41.0%)と「全く気にしていない」(7.8%)をあわせると約5割が気にしていないという結果になり、全体と比較して健康や生活習慣への関心がやや低い傾向が見られました。また、体型や外見については、全体では「とても気にしている」(31.0%)と「やや気にしている」(46.3%)をあわせると、8割近くが自身の体型や外見を気にしていることがわかりました。特に女子高校生では「とても気にしている」(47.8%)と「やや気にしている」(43.5%)をあわせると9割を超えています。また、女子中学生においても「とても気にしている」(31.6%)と「やや気にしている」(52.1%)をあわせると8割を超えることから、女子生徒を中心に体型や外見を非常に強く意識している傾向が見られます。一方で、男子生徒は「あまり気にしていない」と「全く気にしていない」という回答をあわせると約3～4割が気にしていないという結果となり、体型や外見への関心度には、男女間で違いがあるようです。中学・高校生にとって、自身の健康や生活習慣、体型や外見への意識は日常生活の中で重要なテーマであることがうかがえます。

中学・高校生は、身体的にも精神的にも大きく変化する年代です。自分自身の体調や体型などの変化を意識しながら過ごす中で、制服は毎日身につけるものとして、生徒一人ひとりの成長や日常に寄り添う存在であり続けることが期待されます。

毎月最終
火曜日
更新

カンコーホームルーム ～学生を読み解くデータ集～

カンコーホームルームは、学生を取り巻く環境や子どもたちの意識・ライフスタイルについて、多角的に調査・分析し、その結果をお届けしています。
ホームページでは、今回ご紹介した調査データ以外にも様々な情報を掲載しております。

検索 <http://kanko-gakuseifuku.co.jp>