

4. 調査事業について

I. 調査目的

「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」では、多くの女子生徒が月経関連疾患の症状を有しているにもかかわらず、女子生徒の月経関連疾患についての議論・対応策は報告されておらず、学校現場における中学・高等学校の女子生徒を対象とした女性特有の健康問題により勉学・運動などへの影響や相談・治療といった行動についても十分なエビデンスは得られていなかった。そこで本事業では中学・高等学校の女子生徒へのアンケートを実施し女子生徒が学校生活において女性特有の健康問題による影響の有無、さらに影響がある際の相談相手や治療等の行動についても調査を行った

II. 調査方法

調査方法：記述式アンケート調査

配布方法：学校を通じて生徒へ調査票を配布、無記名回答

調査対象：千葉県下 公立中学校 1 校、公立高等学校 1 校

実施日：平成 28 年 9 月 2 日～6 日

配布数：中学校 200 枚、高等学校 522 枚

回収数：608 (84%)

中学校 197 (99%) 中学 1 年 64 中学 2 年 58 中学 3 年 75

高等学校 411 (79%) 高校 1 年 158 高校 2 年 144 高校 3 年 109

調査協力：全国養護教諭連絡協議会

結果集計：日本子宮内膜症啓発会議事務局

結果解析：参画委員・第 2 回コンセンサス検討会議

III. 調査内容

平成 28 年度 スポーツ庁委託事業
「子どもの体力向上課題対策プロジェクト」
中学生高校女子生徒の女性特有疾患の現状調査

アンケート調査ご協力のお願い

中学校・高等学校に通う皆さんにとってこの 6 年間はからだと心が急速に成長する時期です。特に女子生徒の皆さんにとって、この時期は生理のトラブルも始まる時期でもあります。

そこで、生理のトラブルが勉強や運動に与えている影響の実態を調べ、それに対する対策を考えるために、中学 1 年生から高校 3 年生までの女子生徒を対象にアンケート調査を行うことになりました。

この調査は名前を記入する必要はなく、誰の答えかわからないようになっていますので、安心してアンケート調査へのご協力ををお願いします。

「生理」は、正しくは「月経」と言います。本アンケートでは皆さんがよりわかりやすいと思われる「生理」「生理痛」と統一しています。

お問い合わせ先：日本子宮内膜症啓発会議事務局
〒104-0045 東京都中央区築地 1-4-8 築地ホワイトビル 803
TEL : 03-6228-4804 FAX:03-6228-4364

記入日平成 28 年 9 月 日

【あなたのことを教えてください】

あてはまるところに記入もしくは番号を○でかこんでください。

1. 年齢 歳 中学・高校 年 身長 cm 体重 kg

2. 1年間で一番身長が伸びたのは何歳の時ですか？そのとき何センチ位伸びましたか？

歳 約 cm

3. 1週間に体育の授業を含めて何日運動しますか？

- ① 0 日 ② 1 日 ③ 2 日 ④ 3 日 ⑤ 4 日 ⑥ 5 日 ⑦ 6 日 ⑧ 7 日

4. 1日の運動時間は平均何分くらいですか？

平均 約 分

5. 現在の運動の状況は？

- ① 現役として運動部・スポーツクラブに所属
② 運動部・スポーツクラブに所属していたが引退した（引退年齢 歳）
③ 運動は体育の授業だけ

6. これまで部活動やクラブで行った運動は？(複数可 例 競技:陸上 種目:短距離)

小学校 競技 _____ 種目 _____

中学校 競技 _____ 種目 _____

高校 競技 _____ 種目 _____

7. 競技大会出場経験は？

- 中学 県大会（有・無） 地方大会（有・無） 全国大会（有・無）
高校 県大会（有・無） 地方大会（有・無） 全国大会（有・無）
*地方大会とは関東大会や九州大会などのこと

8. 専門の競技を始めた年齢は？ 歳

質問は裏にもあります。

あてはまるところに記入するか番号を○でかこんでください。

1. 初めて生理がきたのは（初経）は、何歳（何年生）ですか？

① _____歳（小・中・高 _____年）

② まだ生理は一度もきていない ⇒ 質問4へ進んでください。

2. 最近、生理の長さは何日ぐらいですか？

- ① 3日以内
- ② 3日～7日
- ③ 8日以上

3. 最近、生理はだいたい何日周期ですか？

（生理の周期とは、生理がきた日を1日目として次の生理がくる前日までの日数です）

- ① _____日周期でほぼ規則的
- ② _____日から_____日の間で一定ではない
- ③ 3か月以上生理がない

<3.の記入例>

- ① 30日周期や28日周期など生理と生理の間の日数がほぼ同じこと
- ② 生理と生理の間が毎回違うこと
例えば18日から40日など
- ③ 前の生理が終わってから3か月以上生理がきていないこと

4. 全員にお聞きします。勉強・運動に影響を与える次の症状はありますか。当てはまる番号全部に○をつけてください。

- ① 生理痛
- ② 生理不順
- ③ 生理の量が多い
- ④ 生理以外の出血
- ⑤ 生理以外の腹痛
- ⑥ 生理前の症状（気分が落ち込む、イライラ、乳房の痛み、むくみなど）
- ⑦ 貧血
- ⑧ 何もない⇒質問8へ進んでください
- ⑨ その他（ ）

5. 質問4で①に○を付けた人にお聞きします。生理痛の程度はどれくらいですか。

- ① 我慢できる
- ② 薬を飲めば我慢できる
- ③ 勉強・運動（体育の授業）をするのがつらい・集中できない
- ④ 横になって休憩が必要
- ⑤ 1日以上寝込む
- ⑥ その他（ ）

6. 質問4で⑧以外のどれかに○を付けた人にお聞きします。それについて誰に相談したり、調べたりしますか？当てはまる番号全部に○をつけてください。
- ① 誰にも相談しない 理由は？ ()
② 保護者に相談する
③ 担任の先生に相談する（男性・女性） *どちらかを○でかこんでください
④ 保健室の先生に相談する
⑤ 体育の先生に相談する（男性・女性） *どちらかを○でかこんでください
⑥ 部活の先生に相談する（男性・女性） *どちらかを○でかこんでください
⑦ 先輩や友達に相談する
⑧ 図書館で調べる
⑨ 保健体育の教科書で調べる
⑩ スマートフォンで調べる
⑪ パソコンで調べる
⑫ その他 ()
7. 質問4で⑧以外のどれかに○を付けた人にお聞きします。それについて病院に行って相談・治療しましたか？
- ① 病院には行ったことがない 理由は？ ()
② 産婦人科もしくは婦人科に行った
③ 内科に行った
④ 小児科に行った
⑤ それ以外の病院に行った
8. 全員にお聞きします。今まで骨折をしたことはありますか？
- ① ない ⇒ 質問10へ進んでください。
② わからない ⇒ 質問10へ進んでください。
③ ある (歳ごろ) (何をしている時に) ()
9. 質問8で③に○を付けた人にお聞きします。その頃の生理の状態はどうでしたか？
- ① 正常な周期（25～38日）だった
② 正常な周期（25～38日）でなかった
③ 3ヶ月以上生理は止まっていた
④ まだ生理はなかった
⑤ 覚えていない
10. 全員にお聞きします。今まで健康診断や病院などで貧血と言われたり、治療を受けたりしたことありますか？
- ① 貧血と言われたことはない
② 貧血と言われたが、治療は受けていない
③ 貧血と言われ、治療を受けた
④ わからない

質問は以上です。ご協力、ありがとうございました。

IV. 調査結果

勉学・運動に与える月経関連症状の問（アンケート用紙問4、「勉強・運動に影響を与える次の症状はありますか」）に対し、約80%の女子生徒が何らかの月経関連症状により勉学・運動に影響があると回答した。また勉学・運動に影響があると回答した女子生徒のうち、誰に相談するかの問（アンケート用紙問6、「誰に相談したり、調べたりしますか」）に対しては多くは保護者を相談相手としている中で、月経関連症状により影響があつても「誰にも相談しない」と29%が回答した。

報告

平成28年度 スポーツ庁委託事業
「子どもの体力向上課題対策プロジェクト」
中学生高校女子生徒の女性特有疾患の現状調査

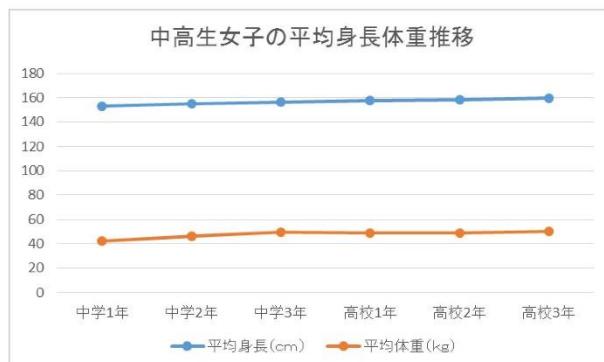
2016年9月25日



アンケート背景

調査対象： 千葉県下 公立中学校1校、公立高等学校1校
実施日： 2016年9月2日～6日
回収数： 608

	中学1年	中学2年	中学3年	高校1年	高校2年	高校3年
総回収数(人)	64	58	75	158	144	109
平均身長(cm)	152.7	154.8	156.1	157.8	158.1	159.3
平均体重(kg)	42.4	46.2	49.3	48.7	49.1	50.1



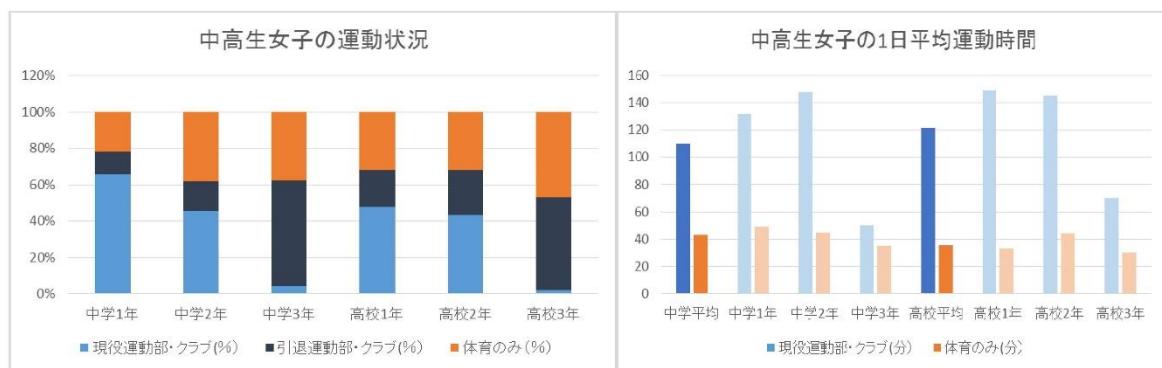
n=582
2



Japan Enlightenment Committee in Endometriosis

中高生女子の運動状況背景

	中学1年	中学2年	中学3年	高校1年	高校2年	高校3年
日頃の運動状況						
現役運動部・クラブ(人)	42	25	3	75	61	2
引退運動部・クラブ(人)	8	9	43	32	35	53
体育のみ(人)	14	21	28	50	45	49
運動時間						
現役運動部・クラブ(分)	132	148	50	149	145	70
体育のみ(分)	49	45	35	33	44	30



n=595
3



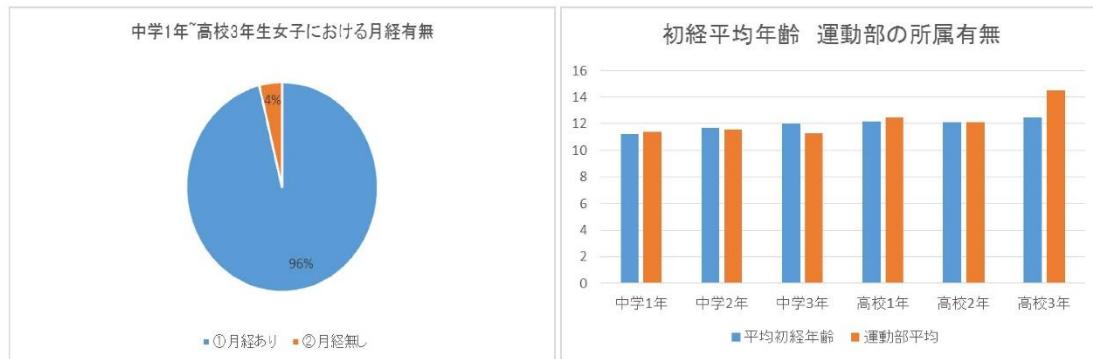
Japan Enlightenment Committee in Endometriosis

中高生女子の初経有無と時期

1. 初めて生理がきたのは(初経)は、何歳(何年生)ですか？

- ① 歳(小・中・高 年)
- ② まだ生理は一度もきていない

	中高生計	中学1年	中学2年	中学3年	高校1年	高校2年	高校3年	中学1年	中学2年	中学3年	高校1年	高校2年	高校3年	
①月経あり	576	43	53	74	158	143	105	全体初経平均	11.2	11.7	12	12.2	12.1	12.5
②月経無し	23	18	4	0	0	1	0	運動部初経	11.4	11.6	11.3	12.5	12.1	14.5
現役運動部 初経無	13	1	0	0	1	0	0							



n=599

4



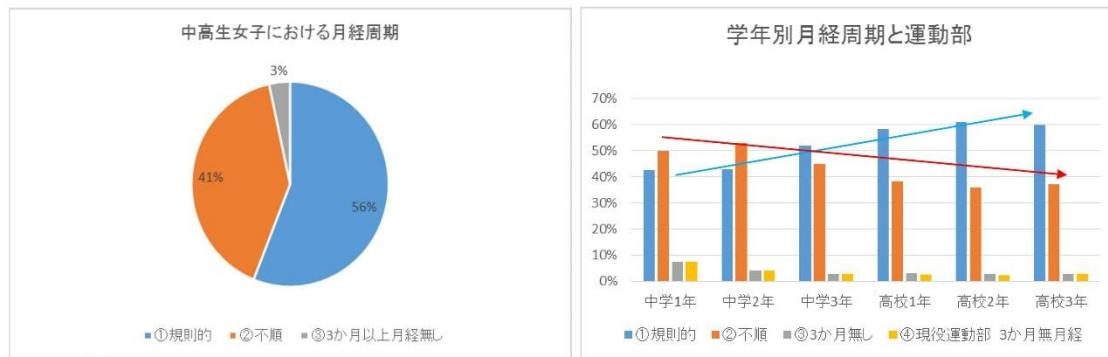
Japan Enlightenment Committee in Endometriosis

中高生女子の月経有無と周期

2. 最近、生理はだいたい何日周期ですか？

- ① 日周期でほぼ規則的
- ② 日から 日の間で一定ではない
- ③ 3か月以上生理がない

	中高生計	中学1年	中学2年	中学3年	高校1年	高校2年	高校3年
①規則的	311	17	21	37	90	83	63
②不順	225	20	26	32	59	49	39
③3か月以上月経無し	19	3	2	2	5	4	3
現役運動部 3か月無月経	3	2	2	4	3	3	3



数は少ないが3か月以上無月経の多くが現役運動部

n=555

5



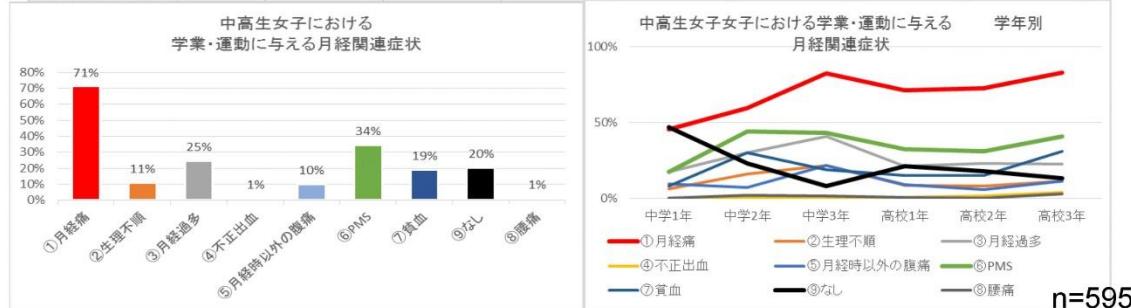
Japan Enlightenment Committee in Endometriosis

中高生女子の勉強・運動に与える症状

4. 勉強・運動に影響を与える次の症状はありますか。

- ① 生理痛 ② 生理不順 ③ 生理の量が多い ④ 生理以外の出血 ⑤ 生理以外の腹痛
- ⑥ 生理前の症状(気分が落ち込む、イライラ、乳房の痛み、むくみなど)
- ⑦ 貧血 ⑧ 何もない ⑨ その他

	中高生計	中学1年	中学2年	中学3年	高校1年	高校2年	高校3年
①月経痛	423	29	34	61	110	101	88
②生理不順	65	4	9	16	13	11	12
③月経過多	147	11	17	30	33	32	24
④不正出血	7				1	2	4
⑤月経時以外の腹痛	60	6	4	16	14	8	12
⑥PMS	204	11	25	32	50	43	43
⑦貧血	113	5	17	14	23	21	33
⑨なし	121	30	13	6	33	25	14
⑧その他(腰痛)	6			1	1	0	3



Japan Enlightenment Committee in Endometriosis

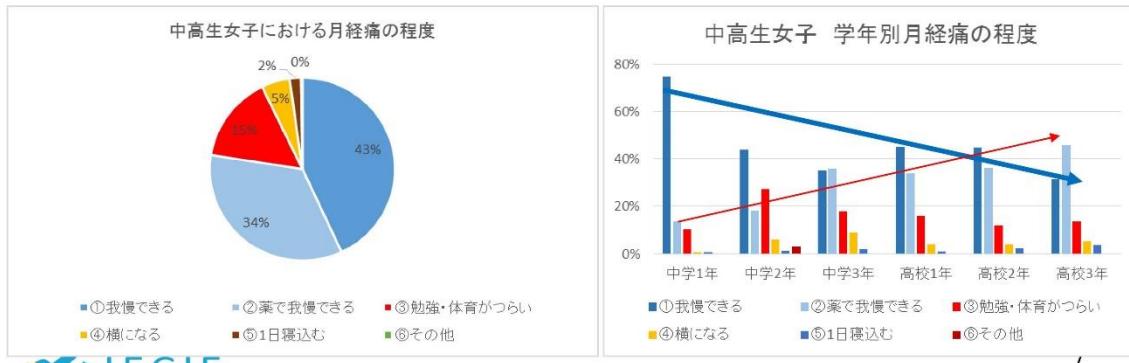
6

中高生女子の月経痛の程度

5. 質問4で①に○を付けた人にお聞きします。生理痛の程度はどれくらいですか。

- ① 我慢できる ② 薬を飲めば我慢できる
- ③ 勉強・運動(体育の授業)をするのがつらい・集中できない
- ④ 横になって休憩が必要 ⑤ 1日以上寝込む ⑥ その他

	中高生計	中学1年	中学2年	中学3年	高校1年	高校2年	高校3年
①我慢できる	181	23	15	22	49	45	27
②薬で我慢できる	144	4	6	22	37	36	39
③勉強・体育がつらい	64	3	9	11	17	12	12
④横になる	21	0	2	6	4	4	5
⑤1日寝込む	8	0	1	1	1	3	3
⑥その他	1	0	1	0	0	0	0

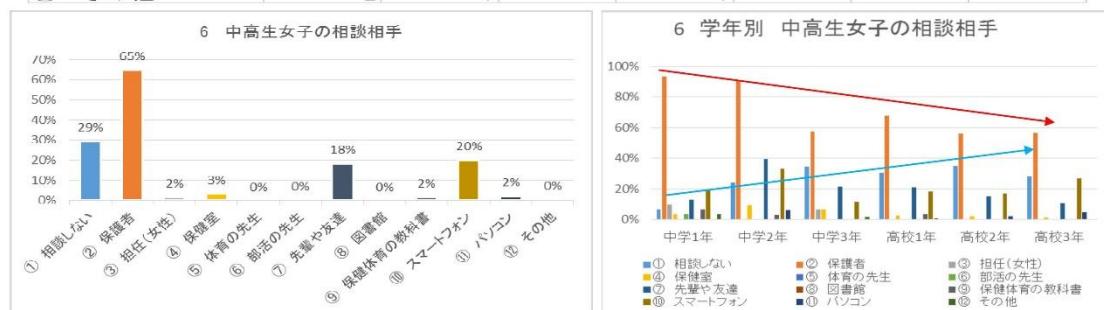


中高生女子の月経関連疾患の相談相手

6. 誰に相談したり、調べたりしますか？

- ① 誰にも相談しない ② 保護者に相談する ③ 担任の先生に相談する(男性・女性)
- ④ 保健室の先生に相談する ⑤ 体育の先生に相談する(男性・女性)
- ⑥ 部活の先生に相談する(男性・女性) ⑦ 先輩や友達に相談する ⑧ 図書館で調べる
- ⑨ 保健体育の教科書で調べる ⑩ スマートフォンで調べる ⑪ パソコンで調べる ⑫ その他

	中高生計	中学1年	中学2年	中学3年	高校1年	高校2年	高校3年
① 相談しない	123	2	8	21	33	35	24
② 保護者	272	29	30	35	74	56	48
③ 担任(女性)	7	3	0	4	0	0	0
④ 保健室	14	1	3	4	3	2	1
⑤ 体育の先生	0	0	0	0	0	0	0
⑥ 部活の先生	1	1	0	0	0	0	0
⑦ 先輩や友達	77	4	13	13	23	15	9
⑧ 図書館	0	0	0	0	0	0	0
⑨ 保健体育の教科書	7	2	1	0	4	0	0
⑩ スマートフォン	84	6	11	7	20	17	23
⑪ パソコン	9	0	2	0	1	2	4
⑫ その他	2	1	1	1	1	2	4



Japan Enlightenment Committee in Endometriosis

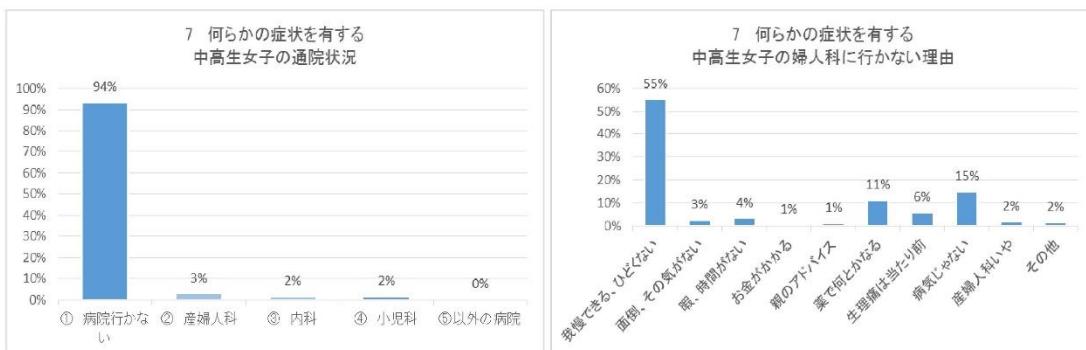
8
n=419

中高生女子の月経関連疾患の通院有無

7. 症状について病院に行って相談・治療しましたか？

- ① 病院には行ったことがない 理由は？ ② 産婦人科もしくは婦人科に行った
- ③ 内科に行った ④ 小児科に行った ⑤ それ以外の病院に行った

	中高生計	中学1年	中学2年	中学3年	高校1年	高校2年	高校3年
① 病院行かない	407	25	38	56	111	95	82
② 産婦人科	13	2	1	1	3	3	3
③ 内科	7	2	1	0	3	1	0
④ 小児科	7	2	1	1	1	2	0
⑤ 上記以外の病院	1	0	1	0	0	0	0



Japan Enlightenment Committee in Endometriosis

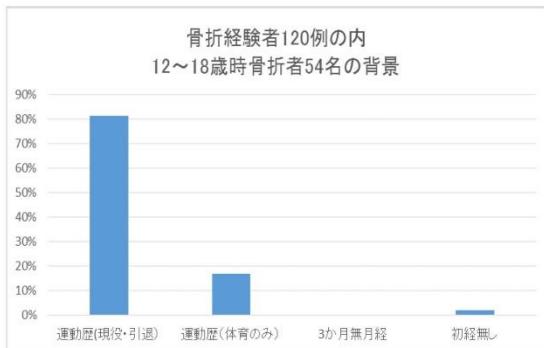
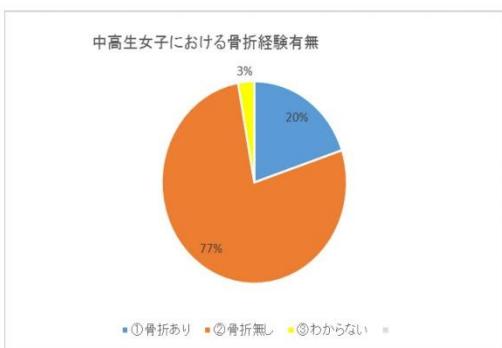
9
n=435

中高生女子の骨折と月経

8. 今まで骨折をしたことはありますか？

- ① ない ② わからない ③ ある（　歳ごろ）

	中学1年	中学2年	中学3年	高校1年	高校2年	高校3年	中高生計
①骨折あり	9	7	14	30	34	26	120
②骨折なし	54	48	54	124	107	81	468
③わからない	1	2	7	3	2	2	17



n=605

参考:運動背景から見た骨折割合

n=54

12~18歳骨折 骨折総数 12~18歳骨折数

運動部(n=373)	12%	89	44	10
体育のみ(n=202)	4%	27	9	



Japan Enlightenment Committee in Endometriosis

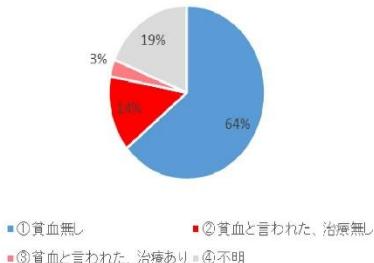
中高生女子の貧血動向

10. 今まで健康診断や病院などで貧血と言われたり、治療を受けたりしたことはありますか？

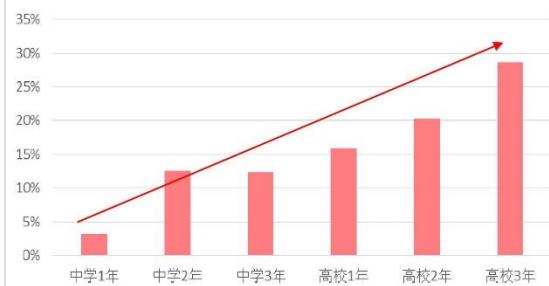
- ① 貧血と言われたことはない ② 貧血と言われたが、治療は受けていない
③ 貧血と言われ、治療を受けた ④ わからない

	中学1年	中学2年	中学3年	高校1年	高校2年	高校3年
①貧血無し	49	39	48	106	85	57
②貧血あり、治療無し	2	4	3	22	26	27
③貧血あり、治療あり	0	3	6	3	3	4
④不明	12	10	16	26	29	20

健康診断や病院などで貧血と指摘された
中高生女子



中高生女子における
貧血と指摘された学年別比率



n=600



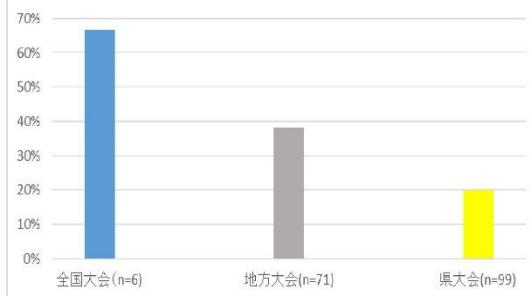
Japan Enlightenment Committee in Endometriosis

11

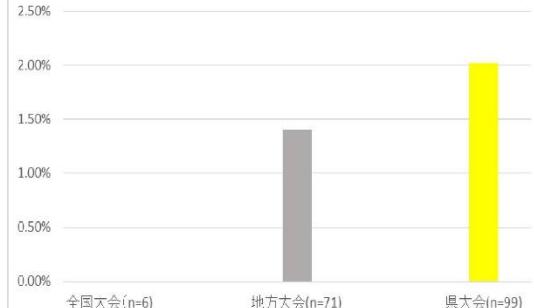
中高生女子 大会レベルによる検討

骨折	全国大会	n=6	0	0	0	3	3	1
			67%	0	0	2	2	0
	地方大会	n=71	2	7	8	23	16	15
			38%	1	2	3	5	6
	県大会	n=99	3	4	14	26	30	22
			20%	0	1	3	5	8
無月経(統発性)	全国大会	n=6	0	0	3	3	1	
			0.00%	0	0	0	0	
	地方大会	n=71	1	6	8	20	15	15
			1.41%	0	0	1	0	0
	県大会	n=99	2	4	14	26	29	21
			2.02%	0	0	1	0	1

出場大会レベルと骨折経験率(全数)



出場大会レベルと3か月以上月経無し比率



Japan Enlightenment Committee in Endometriosis

12