



寝る子は育つ！は本当だった！

身長は睡眠中に分泌される成長ホルモンが骨に作用することで伸びていきます。成長ホルモンは深い眠りのときに多く分泌されていますが、深い眠りを確保するためには「決まった時間に寝て起きる」「寝る前にスマホやテレビを見ない」「体を温めすぎない」「寝る直前に激しい運動は避ける」「夕食やおやつは寝る2時間前までに」「昼寝は30分」などに注意し8時間から10時間は寝るようにすると良いようです。



ちなみに令和3年の社会生活基本調査によると睡眠時間NO.1の都道府県は青森県だよ。



都道府県別・年齢別・男女別の平均身長を調べてみよう

1



e-Statにアクセスし**組織**をクリック
<https://www.e-stat.go.jp/>

2



文部科学省内にある
文部科学省をクリック



3

学校保健統計調査をクリック

学校保健統計調査	データベース	件数 更新日	ファイル	件数 更新日	表型
学校保健統計調査		1,487件 2020-03-23		1,465件 2023-11-28	

4

ファイルをクリック

学校保健統計調査	公開(更新)日
■ 年次統計 [6件]	2023-11-28
■ 令和4年度 [13件]	
■ 全国表 [4件]	2023-11-28
■ 都道府県表 [5件]	2023-11-28
■ 参考 [4件]	2023-11-28
■ 令和3年度 [13件]	

5

令和4年度[13件]
→ 都道府県表[5件]をクリック

表番号	統計表	調査年月	公開(更新)日	表示	ダウンロード
5	都道府県別 身長・体重の平均値及び標準偏差	2022年度	2023-11-28	表示	ダウンロード
6	都道府県別 肥満傾向別の出現率	2022年度	2023-11-28	表示	ダウンロード
7	都道府県別 身体傾向別の出現率	2022年度	2023-11-28	表示	ダウンロード
8	都道府県別 年齢別 病状・異常検出率 (年齢ごと)	2022年度	2023-11-28	表示	ダウンロード
9	保健所・スクールカウンセラーの配置状況	2022年度	2023-11-28	表示	ダウンロード

6

都道府県別 身長・体重の平均値及び標準偏差のEXCELをクリックし
ファイルをダウンロード



EXCELファイルの
最下段にあるシートタブを
変更すると年齢別の
データを確認できるよ

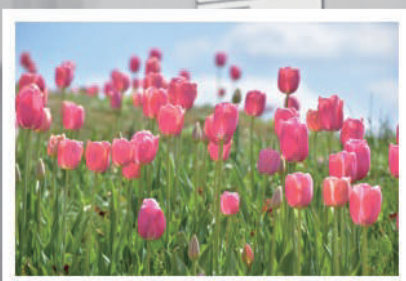
都道府県	男	女	男	女	男	女	男	女
年齢	平均身長	標準偏差	平均身長	標準偏差	平均身長	標準偏差	平均身長	標準偏差
北海道	171.4	4.99	161.5	1.95	170.2	4.84	161.8	2.75
青森県	171.1	5.05	161.2	2.22	170.9	5.19	161.9	3.17
岩手県	171.3	5.23	161.1	1.78	171.4	4.19	161.8	3.56
宮城県	171.7	4.99	161.0	2.70	171.2	4.60	161.8	2.87
秋田県	171.4	4.82	161.0	2.89	170.4	4.91	161.1	3.01
山形県	171.8	4.76	161.6	2.11	171.8	5.19	161.8	3.41
福島県	171.5	4.84	161.5	2.80	170.6	4.87	161.1	3.01
茨城県	170.7	4.93	161.6	2.01	170.3	4.85	161.4	2.89
栃木県	171.2	5.08	161.7	2.30	170.2	4.89	161.1	2.81
群馬県	171.0	4.97	161.5	2.79	170.4	4.77	161.8	2.91
埼玉県	170.9	4.77	161.4	2.77	169.8	4.89	161.8	2.71
千葉県	171.0	4.79	161.4	2.76	170.5	4.89	161.8	2.81
東京都	170.8	4.97	161.2	2.53	169.8	4.83	161.8	2.95
神奈川県	172.2	4.77	161.7	2.83	170.9	5.24	161.1	2.95
新潟県	172.7	4.82	161.6	2.19	171.4	4.82	161.4	3.01
富山県	171.8	4.82	161.5	2.70	171.2	5.32	161.2	2.81
石川県	171.7	5.07	161.6	2.88	170.8	4.88	161.1	2.81
福井県	170.9	4.88	161.6	2.80	170.2	4.77	161.8	2.91
山梨県	170.8	4.94	161.6	2.75	170.5	4.89	161.8	2.41

都道府県別・年齢別・男女別の
平均身長がわかりました



身長にまつわる豆知識

世界一身長の高い国がどこだか知っていますか？
平均身長の世界ランキング1位は男女ともに
オランダ人で男性は約184cm、
女性は約170cmといわれています。
ちなみに日本の17歳男性の全国平均は
170.7cmで女性は158cmでした。
(令和4年度の学校保健統計調査による)



オランダといえば「チューリップ」ってイメージありません？