



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

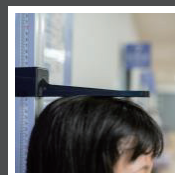


e-Statにアクセスし**組織**をクリック
<https://www.e-stat.go.jp/>

2



文部科学省内にある
文部科学省をクリック



e-Stat 統計で見る日本
政府統計の総合窓口

統計データを探す / 統計データの活用 / 統計データの活用利用 / 統計関連情報 / リンク集

トップページ / 統計データを探す / すべて

選択条件: 文部科学省

25 調査のデータ
(75,143 件のデータセット)

データ種別

- データベース 20
- ファイル 25

組織で絞り込み

- 文部科学省 [25]

検索結果をさらに絞り込み

統計分類 (大分類) で絞り込み

政府統計一覧

政府統計コード

政府統計コード	政府統計名	検索
00400001	学校基本調査	詳細
00400002	学校保健統計調査	詳細
00400003	学校教員統計調査	詳細
00400004	社会教育調査	詳細
00400101	公立学校施設実態調査	詳細

学校保健統計調査をクリック

学校保健統計調査 詳細

学校保健統計調査は、学校における幼児、児童及び生徒の発育、健康等の状態を明らかにすることを目的としています。本調査は、幼稚園、幼児連携型認定こども園、小学校、中学校、義務教育学校、高等学校及び中等教育学校の幼児、児童及び生徒を対象に、毎年実施されます。学校保健安全法により義務づけられている健康診断の結果に基づいて、発育及び健康状態に関する事項（身長、体重及び被患率等）に関する調査を行っており、その結果は、学校保健安全法及び学校給食法の改正をはじめとした学校保健行政の施策の立案検討の際の基礎資料としてだけでなく、我が国の学校保健に関する基礎資料として、各方面で活用されています。

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	概要
学校保健統計調査		1,487件 2020-03-23		1,465件 2023-11-28	

ファイルををクリック

学校保健統計調査 詳細

学校保健統計調査は、学校における幼児、児童及び生徒の発育、健康等の状態を明らかにすることを目的としています。本調査は、幼稚園、幼児連携型認定こども園、小学校、中学校、義務教育学校、高等学校及び中等教育学校の幼児、児童及び生徒を対象に、毎年実施されます。学校保健安全法により義務づけられている健康診断の結果に基づいて、発育及び健康状態に関する事項（身長、体重及び被患率等）に関する調査を行っており、その結果は、学校保健安全法及び学校給食法の改正をはじめとした学校保健行政の施策の立案検討の際の基礎資料としてだけでなく、我が国の学校保健に関する基礎資料として、各方面で活用されています。

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]	
全図表 [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]	

令和4年度[13件]
→都道府県表[5件]をクリック

データセット一覧

URLをコピー 一覧形式で表示

政府統計名	学校保健統計調査
提供統計名	学校保健統計調査
提供分類1	令和4年度
提供分類2	都道府県表

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	EXCEL
6	都道府県別 肥満傾向児の出現率	2022年度	2023-11-28	EXCEL
7	都道府県別 瘦身傾向児の出現率	2022年度	2023-11-28	EXCEL
8	都道府県別 年齢別 疾病・異常被患率等 (年齢ごと)	2022年度	2023-11-28	EXCEL
9	相談員・スクールカウンセラーの配置状況	2022年度	2023-11-28	EXCEL

5「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

A		B		C		D		E		F		G		H		I		J		
都道府県別		身長・体重の平均値及び標準偏差 (19-1)																		
都道府県	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
区分	(cm)	(cm)	(cm)	(kg)	(cm)	(kg)	(cm)	(kg)	(cm)	(kg)	(cm)	(kg)	(cm)	(kg)	(cm)	(kg)	(cm)	(kg)	(cm)	(kg)
区分	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
北海道	171.1	5.05	19.5	2.22	170.9	5.35	19.3	2.17												
青森県	171.2	5.29	20.1	2.26	171.4	4.36	20.0	3.56												
岩手県	171.4	5.02	19.8	2.30	170.4	4.91	19.3	3.03												
秋田県	171.4	4.76	19.6	3.11	171.0	5.30	19.6	3.40												
山形県	171.1	4.94	19.5	2.90	170.6	4.57	19.4	2.90												
福島県	170.7	4.93	19.6	3.01	170.8	4.45	19.4	2.86												
宮城県	171.2	5.08	19.7	3.36	170.2	4.85	19.1	2.80												
栃木県	171.0	5.19	19.6	3.20	170.8	5.35	19.3	3.08												
群馬県	171.4	4.59	19.9	3.35	170.2	4.88	19.0	2.71												
埼玉県	170.8	4.97	19.3	2.79	170.6	4.77	19.3	2.86												
千葉県	170.9	4.77	19.4	2.77	170.9	4.90	19.8	2.71												
東京都	171.0	4.75	19.4	2.76	170.5	4.89	19.0	2.80												
神奈川県	170.8	4.92	19.2	2.53	170.9	4.86	19.8	2.95												
新潟県	170.5	4.77	19.7	2.45	170.9	5.04	19.1	2.85												
富山県	170.7	4.62	19.8	2.85	171.4	4.82	19.4	3.02												
石川県	171.8	4.62	19.5	2.70	171.5	5.32	19.2	2.81												
福井県	171.2	5.07	19.5	3.08	170.6	4.89	19.1	2.83												
山梨県	170.9	4.86	19.0	3.00	170.9	4.77	19.8	2.86												
長野県	170.8	4.94	19.0	2.75	170.6	4.63	19.8	2.40												

都道府県別・年齢別・男女別の
平均身長がわかりました

COMPLETE

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？