

No.467
2015年10月29日

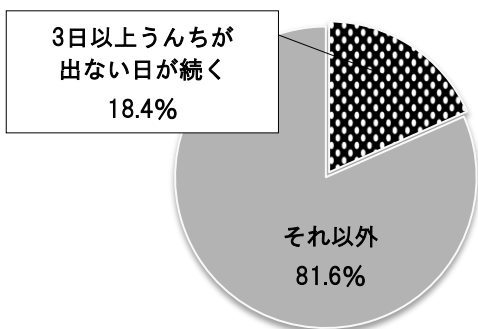
子どものトイレ・排泄に関する調査を実施
小学生の約18%が便秘傾向
～生活と意識を改善することで健康的な排泄習慣に～

王子ネピア株式会社（本社：東京都中央区、代表取締役社長：清水 紀暁）は、昨今の小学生のトイレ・排泄に関する悩みなどを鑑み、NPO法人日本トイレ研究所と共同で2007年から毎年トイレやうんちの大切さについて学ぶ総合学習プログラム「うんち教室」を開催、累計17,211名(2014年末時点)の小学生に参加いただいております。

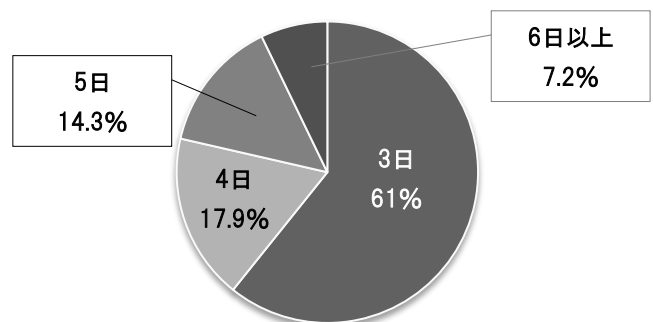
この度、2014年度の「うんち教室」に参加した小学生249名を対象に、子どものトイレ・排泄に関する調査を実施しました。その結果18%が便秘傾向であることが分かりました。また、学校のトイレでうんちをしない(うんちを我慢する)子どもは41%おり、「トイレが臭いから」「トイレが汚いから」「恥ずかしいから」という理由が上位を占めました。週に3日以上排便がない日が続く状態は便秘傾向と考えられ、生活と意識を改善することで健康的な排泄習慣を身につける必要があります。

王子ネピアと日本トイレ研究所は、今後も子どもたちにトイレや排泄の大切さを伝える活動を続けてまいります。

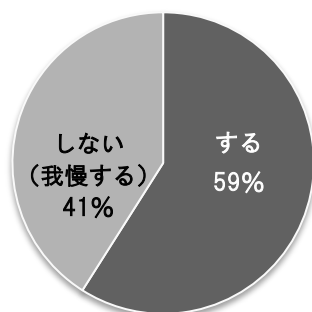
①3日以上うんちが出ない日が続く小学生の割合



②3日以上うんちが出ない日数の内訳



③学校のトイレでうんちをしますか？



④学校のトイレでうんちをしない(うんちを我慢する)理由

※複数回答

	男子	女子
(1位) トイレが汚い	48.3%	恥ずかしい 42.9%
(2位) トイレが臭い	41.4%	トイレが臭い 40.5%
(3位) 和式トイレが苦手	31.0%	休み時間が短い 31.0%

<本件に関するお問い合わせ先>
王子ネピア株式会社 マーケティング本部 商品企画部 TEL:03-3248-2855

<健康的な排泄習慣について>



NPO 法人日本トイレ研究所
代表理事 加藤 篤

●いいうんちをするための3つのポイント●

- 朝、コップ1杯の水を飲むこと
- 朝ごはんを好き嫌いなく、よく噛んでモリモリ食べること
- 外で元気よく遊ぶこと

いいうんちが出るということは、食べる事、眠ること、動くことがバランスよく行われ、からだの調子が良いことをあらわしています。つまり、自分の健康状態を知らせてくれるメッセージがうんちです。いいうんちのときは、直腸もからっぽになるので、すっきりした状態になり、集中力も高まります。

学校でトイレに行けない、うんちが出来ないという現象は、学年が上がるにつれて多くみられるようになります。排泄をしたい時に出来ないということは、精神や、身体面に悪影響を及ぼします。小学校低学年のうちに「トイレ・排泄は大切なもの」という意識づけや、健康的な排泄習慣を身につける事が必要です。

いろんな食べ物をバランス良く食べて、うんちがしなくなったら、我慢しないことが大切です。朝はコップ1杯の水を飲んで、ごはんをよく噛んでたべましょう。あせらずリラックスすることも必要です。

保護者の方は、子どもがいいうんちをしたときに、とびっきりの笑顔で褒めてあげてください。

大人がトイレ・排泄の大切さを語ることで、子どもの意識や行動が変わると信じています。ぜひご家族でうんちと健康について話し合ってみてください。

◇子どものトイレ・排泄に関する調査概要

<P.1 データ①・②>

調査対象：東京都、埼玉県の小学校に通う小学1～2年生の児童

有効回答数：152名

調査方法：調査資料（うんち日記[1週間分]）の配布・回収

調査時期：2014年10月～2015年2月

<P.1 データ③・④>

調査対象：東京都、埼玉県の小学校に通う小学1～2年生の児童

有効回答数：249名

調査方法：調査資料の配布・回収

調査時期：2014年10月～2015年2月