



小・中学生の排便記録2023

小学生12,307人、中学生1,258人の7日間の記録

特定非営利活動法人日本トイレ研究所

【本件に関するお問い合わせ】 特定非営利活動法人日本トイレ研究所

E-mail contact_us@toilet.or.jp

本資料を転載・引用される際は上記までご連絡の上、クレジット表記をお願いいたします。

調査概要

目的：子どもの排便の実態についての現状把握

対象：小学校1～6年生、中学校1～3年生

地域：全国

期間：2023年10月～11月のうちの7日間

方法：郵送による配付・回収

項目：排便の有無および便形状

有効回答：小学生12,307サンプル（112校）、中学生1,258サンプル（12校）*

実施主体：特定非営利活動法人日本トイレ研究所

*回収した記録用紙のうち、未記入の日があるものを除く

結果概要

1. 2023年の調査結果

■ 7日間のうち排便があった日数 (P.7)

7日間のうち、「排便のあった日数が2日以下」だったのは小学生9.0%、中学生8.7%だった。7日間、毎日排便があった小学生は38.5%、中学生は48.9%だった。

■ 硬い便が2回以上 (P.10)

7日間のうち、便秘傾向の「硬い便が2回以上」出ていたのは小学生17.8%、中学生9.2%だった。
小学生で最も多かったのは2年生・女子の24.9%だった。中学生で最も多かったのは3年生・女子14.8%だった。

■ 朝食を摂った日数と排便2日以下の割合 (P.14)

朝食を摂った日数を「7日」と「6日以下」に分けて、排便のあった日数が「2日以下」だった割合を比較したところ、小学生では「排便のあった日数が2日以下」だったのは朝食6日以下の場合13.4%で、朝食7日の場合に比べ5.0ポイント多かった。中学生では「排便のあった日数が2日以下」だったのは朝食6日以下の場合12.7%で、朝食7日の場合に比べ4.8ポイント多かった。

2. 【小学生】2021～2023年の結果

■ 7日間のうち排便があった日数 (P.16)

7日間のうち、「排便のあった日数が2日以下」だったのは、2021年が8.0%、2022年が8.6%、2023年が9.0%となった。

■ 硬い便の頻度 (P.17)

7日間のうち、「硬い便が2回以上」だったのは、2021年が14.6%、2022年が16.6%、2023年が17.8%となった。

■ 便秘が疑われる児童の割合 (P.18)

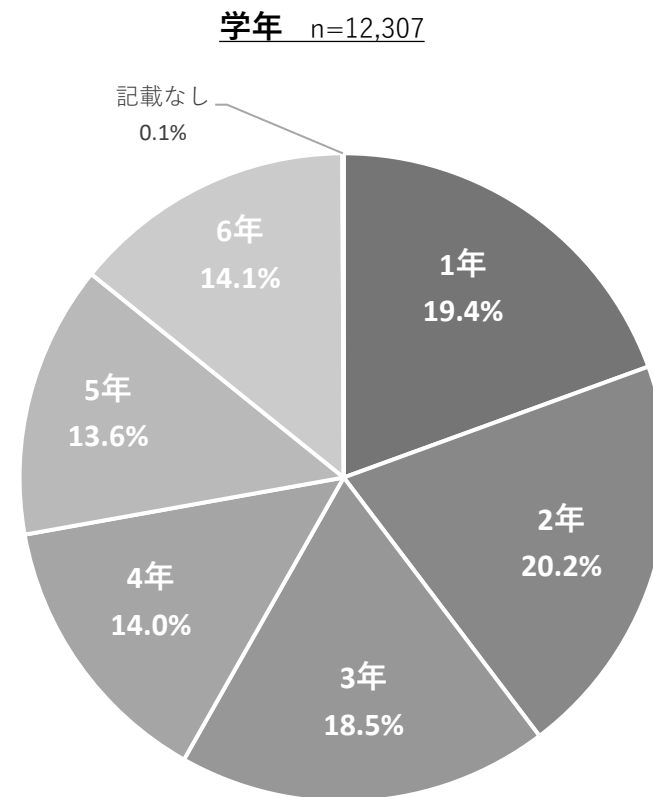
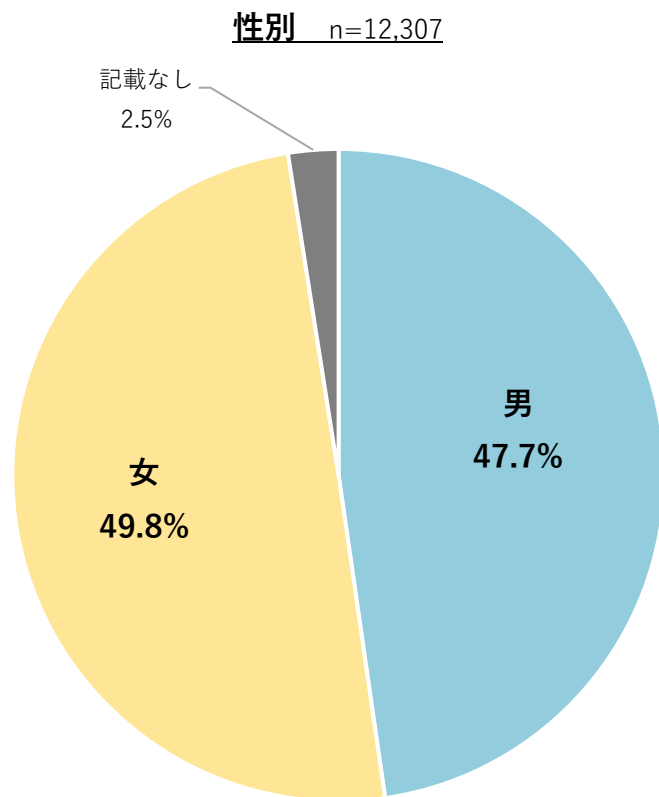
「排便のあった日数が2日以下」と「硬い便が2回以上」のどちらかに該当する、または両方に該当する児童を合わせると、2021年が22.1%、2022年が24.7%、2023年が26.3%となった。

・本調査では、小数第2位を四捨五入しています。そのため、数字の合計が100%とならない場合があります
・性別不問の項目については、n数が男女各値の合計を上回ります（性別未記入の者が含まれているため）

1. 2023年の調査結果

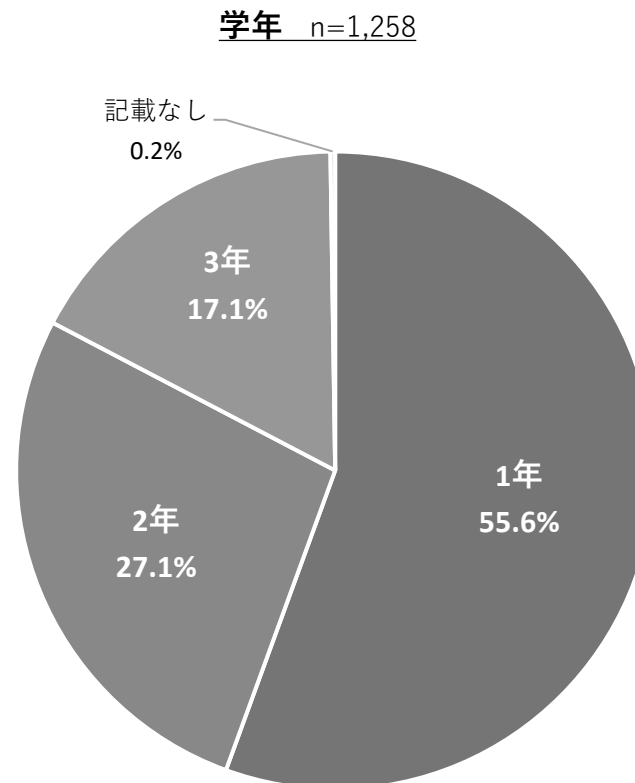
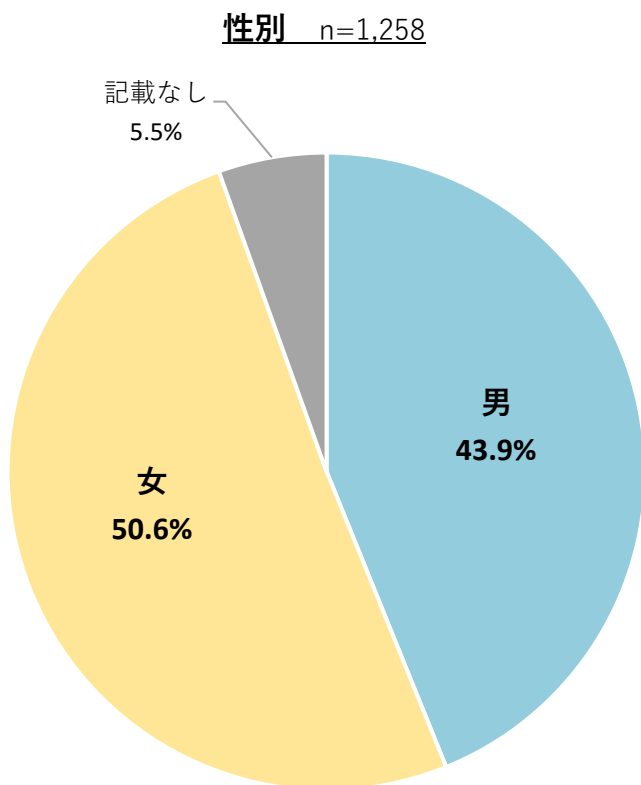
【小学生】属性

計12,307人のうち、男子が47.7%、女子が49.8%だった。学年別では1～3年が若干多かった。



【中学生】属性

計1,258人のうち、男子が43.9%、女子が50.6%だった。学年別では、1年が半数以上だった。

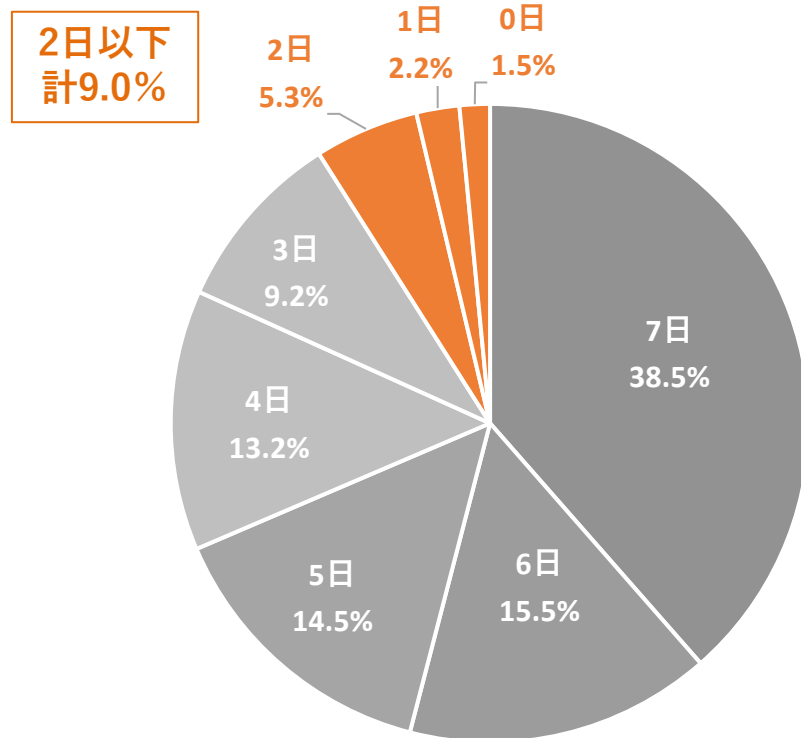


7日間のうち、排便があった日数

7日間のうち「排便のあった日数が2日以下」だったのは小学生では9.0%だった*1。7日間、毎日排便があったのは38.5%だった。中学生では、「排便のあった日数が2日以下」だったのは8.7%、7日間、毎日排便があったのは48.9%だった。

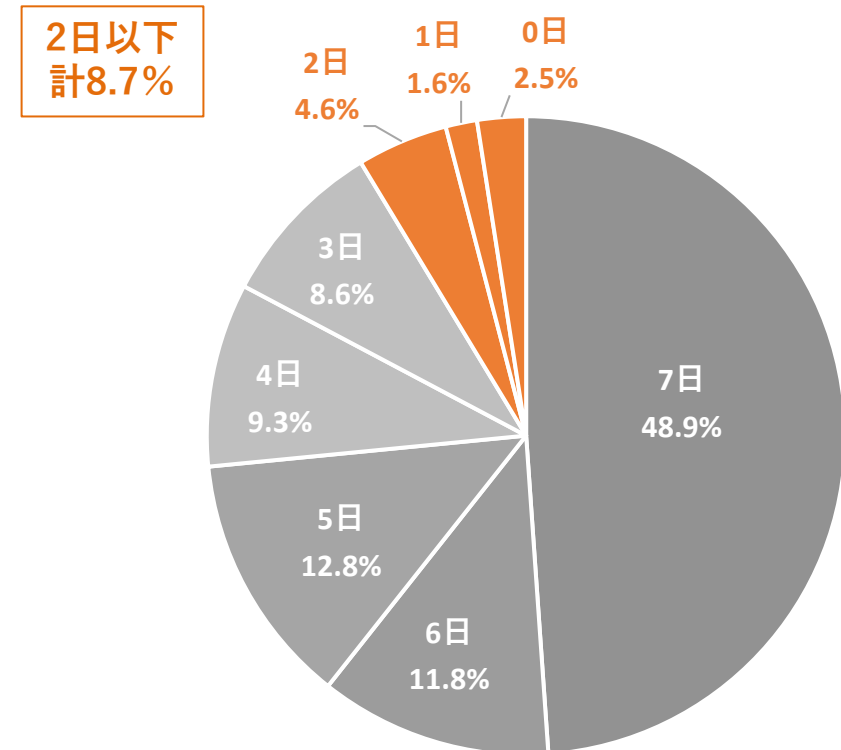
【小学生】

7日間のうち、排便があった日数 n=12,307



【中学生】

7日間のうち、排便があった日数 n=1,258



*1 『小児慢性機能性便秘症診療ガイドライン』に掲載されている慢性機能性便秘症の診断基準（RomeⅢ、4歳以上の小児）のひとつに「1週間に2回以下のトイレでの排便」があり、他の項目と合わせて、少なくとも2か月にわたり週に1回以上基準を満たすと慢性便秘症の可能性がある。

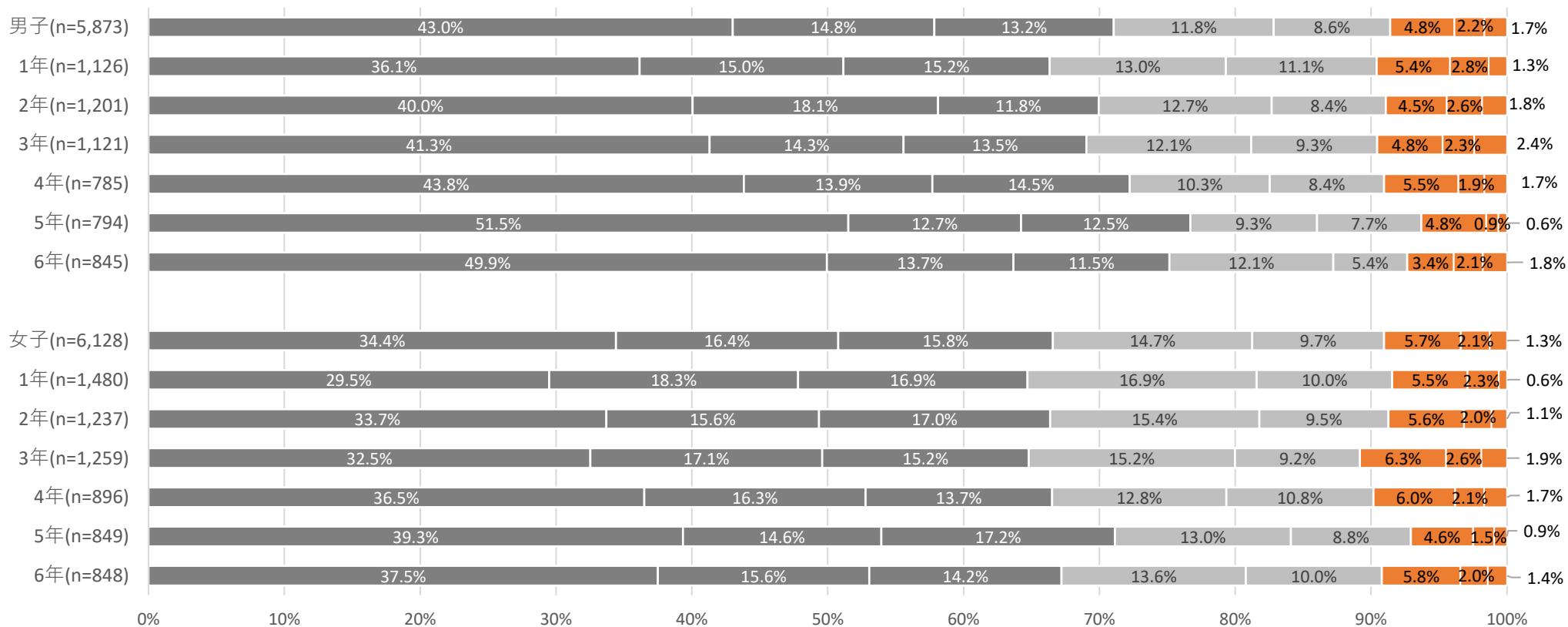
【小学生】 7日間のうち、排便があった日数（性・学年別）

7日間のうち「排便のあった日数が2日以下」だったのは、男子で計8.7%、女子で計9.1%だった。

7日間、毎日排便があった児童は男子で43.0%、女子で34.4%となり、男子が女子を8.6ポイント上回った。

【小学生】7日間のうち、排便があった日数（%）

■ 7日 ■ 6日 ■ 5日 ■ 4日 ■ 3日 ■ 2日 ■ 1日 ■ 0日



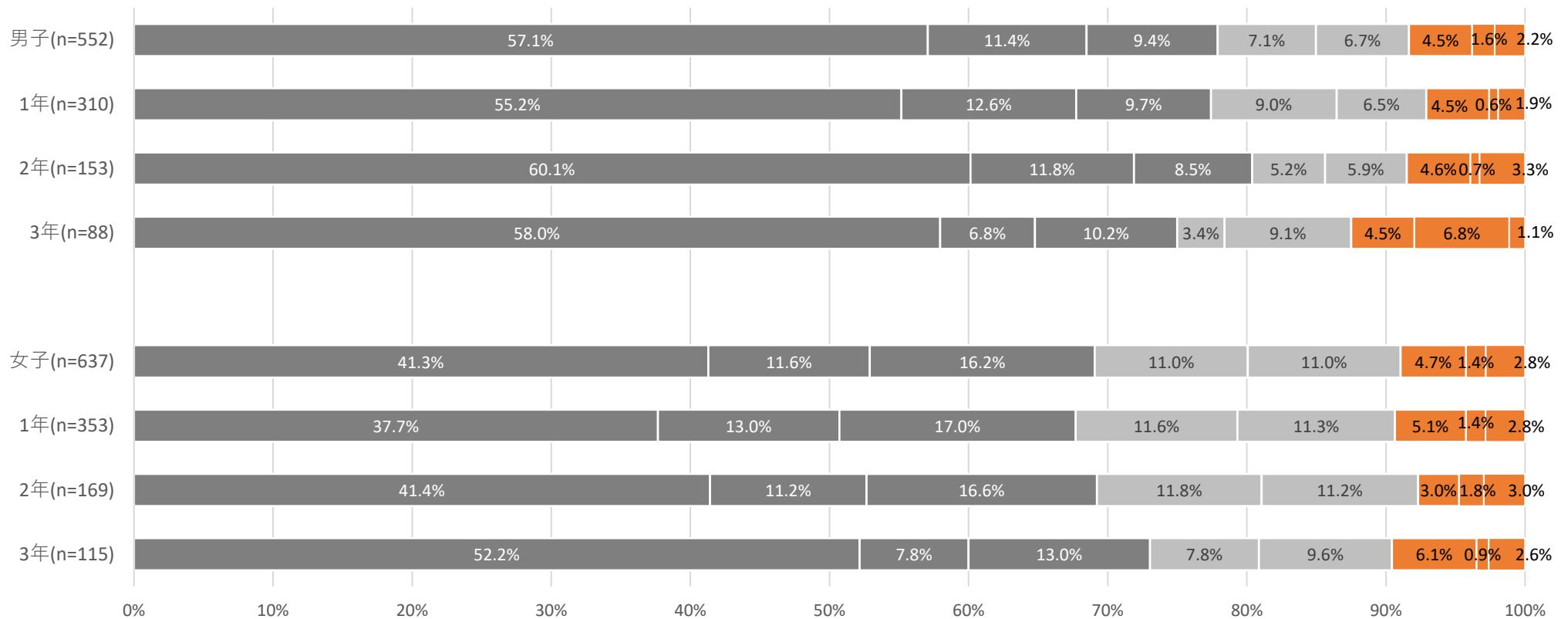
【中学生】 7日間のうち、排便があった日数（性・学年別）

7日間のうち「排便のあった日数が2日以下」だったのは男子で計8.3%、女子で計8.9%だった。

7日間、毎日排便があった児童は男子57.1%、女子で41.3%となり、男子が女子を15.8ポイント上回った。

【中学生】 7日間のうち、排便があった日数（%）

■ 7日 ■ 6日 ■ 5日 ■ 4日 ■ 3日 ■ 2日 ■ 1日 ■ 0日



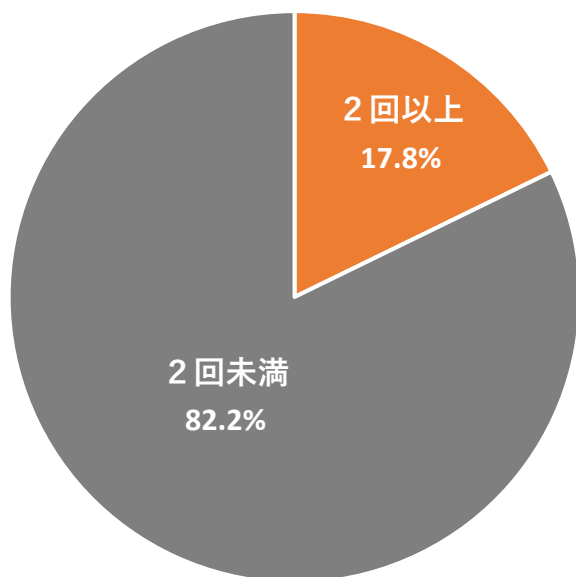
硬い便が2回以上

小学生では、7日間のうち硬い便（「1 ころころ」または「2 ごつごつ」, p.21参照）が2回以上の児童は17.8%だった*1。
中学生では、7日間のうち硬い便が2回以上の生徒は9.2%だった*1。

【小学生】

硬い便の排便回数 n=12,307

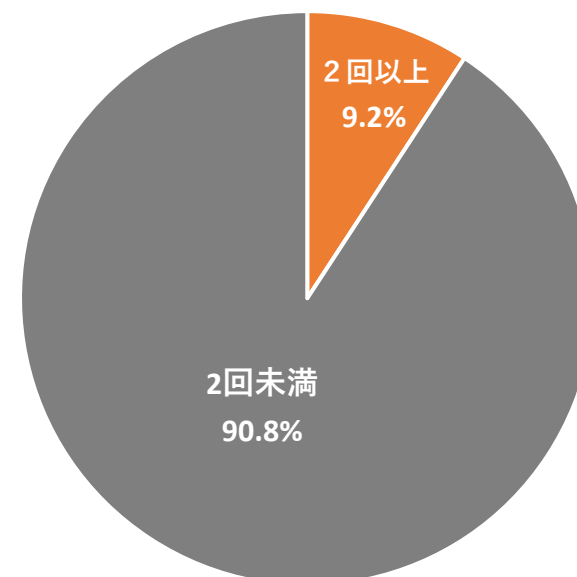
■ 2回以上 ■ 2回未満



【中学生】

硬い便の排便回数 n=1,258

■ 2回以上 ■ 2回未満

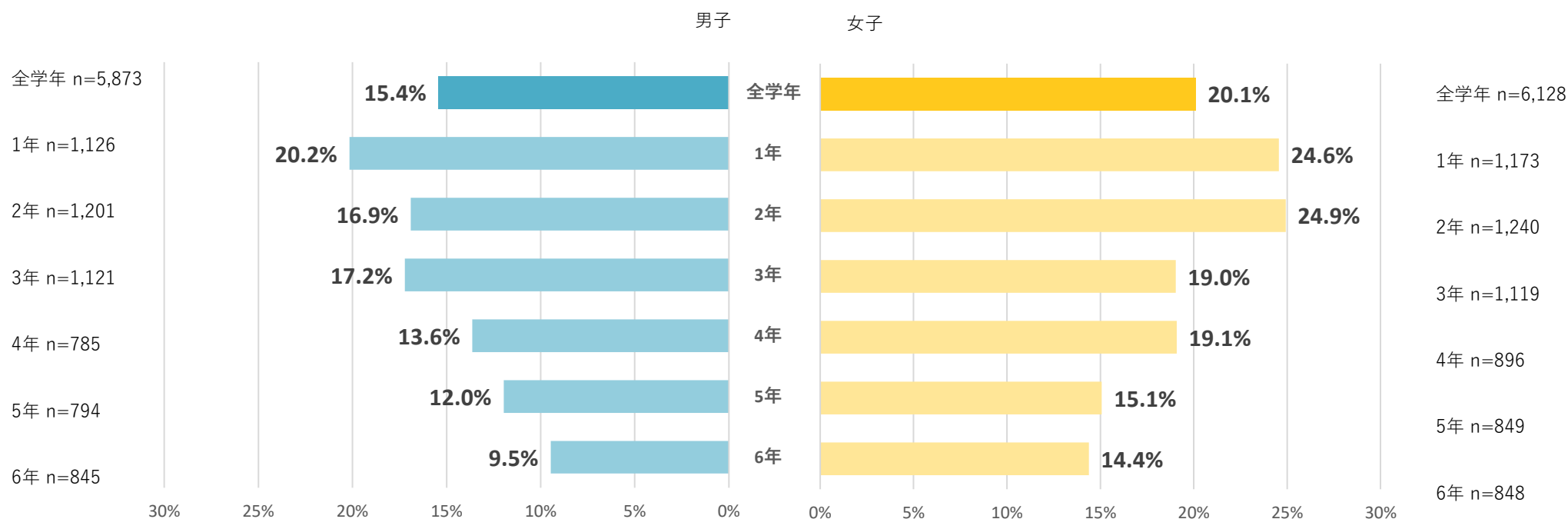


*1 『小児慢性機能性便秘症診療ガイドライン』に掲載されている慢性機能性便秘症診断基準（Romell、4歳以上の小児）のひとつに、「痛みを伴う、あるいは硬い便通の既往」があり、他の項目と合わせて、少なくとも2か月にわたり週に1回以上基準を満たすと慢性便秘症の可能性がある。これを参考に、7日間のうち硬い便（ブリストル便形状スケール「1 ころころ」または「2 ごつごつ」）が2回以上出ている児童を抽出した。

【小学生】 硬い便が2回以上（性・学年別）

7日間のうち「硬い便が2回以上」だったのは、男子全学年では15.4%、女子全学年では20.1%となり、女子が4.7ポイント多かった。特に多かったのは1年生・女子（24.6%）および2年生・女子（24.9%）だった。学年が上がるにつれておおむね減少する傾向だった。

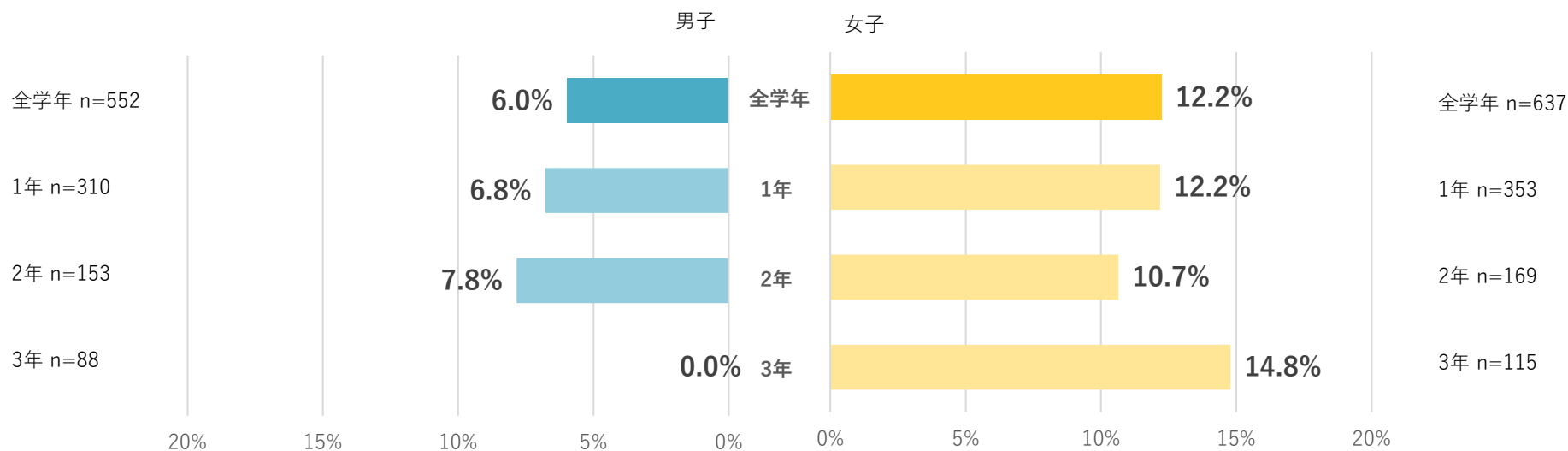
【小学生】 硬い便が2回以上（性・学年別）（%）



【中学生】 硬い便が2回以上（性・学年別）

7日間のうち硬い便が2回以上だったのは、男子全学年では6.0%、女子全学年では12.2%となり、女子が男子より6.2ポイント多かった。最も多かったのは3年生・女子（14.8%）だった。

【中学生】 硬い便が2回以上（性・学年別）（%）



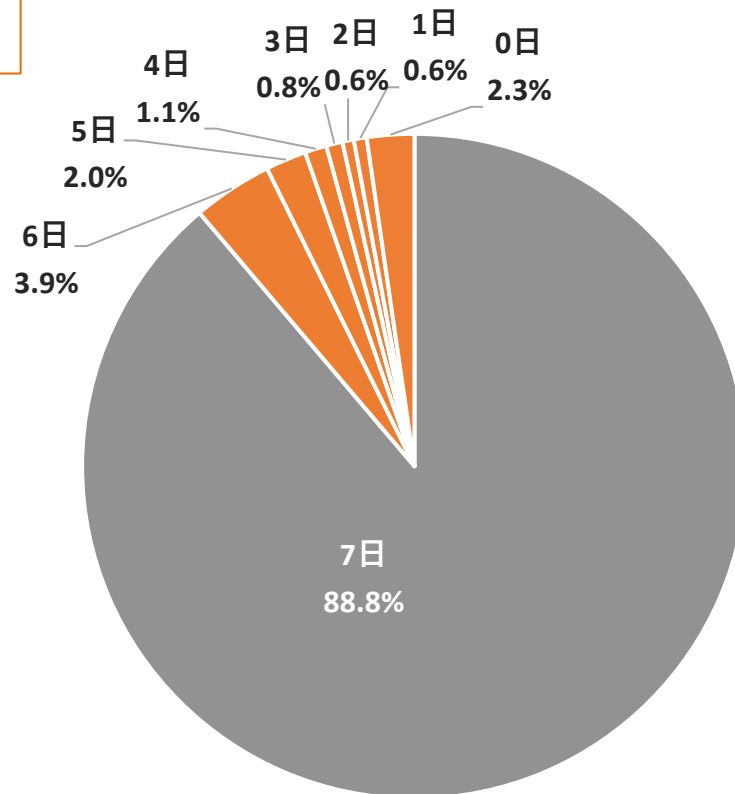
7日間のうち、朝食を摂った日数

7日間、毎日朝食を摂ったのは、小学生で88.8%、中学生で83.7%だった。
朝食を摂った日数が「6日以下」は、小学生で11.2%、中学生で16.3%だった。

【小学生】

7日間のうち、朝食を食べた日数 n=12,303

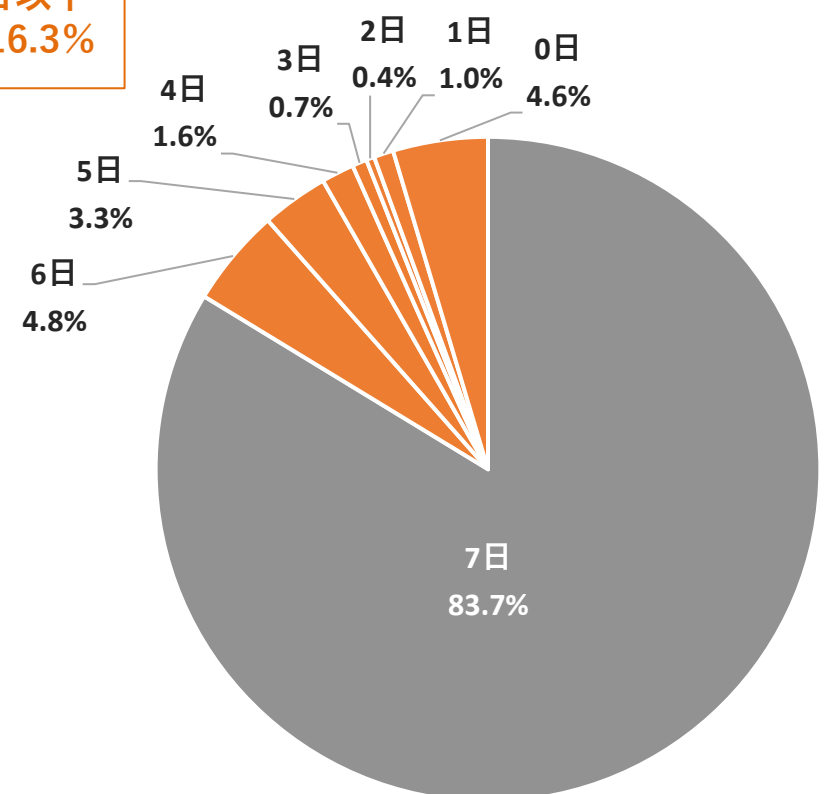
6日以下
計11.2%



【中学生】

7日間のうち、朝食を食べた日数 n=1,258

6日以下
計16.3%



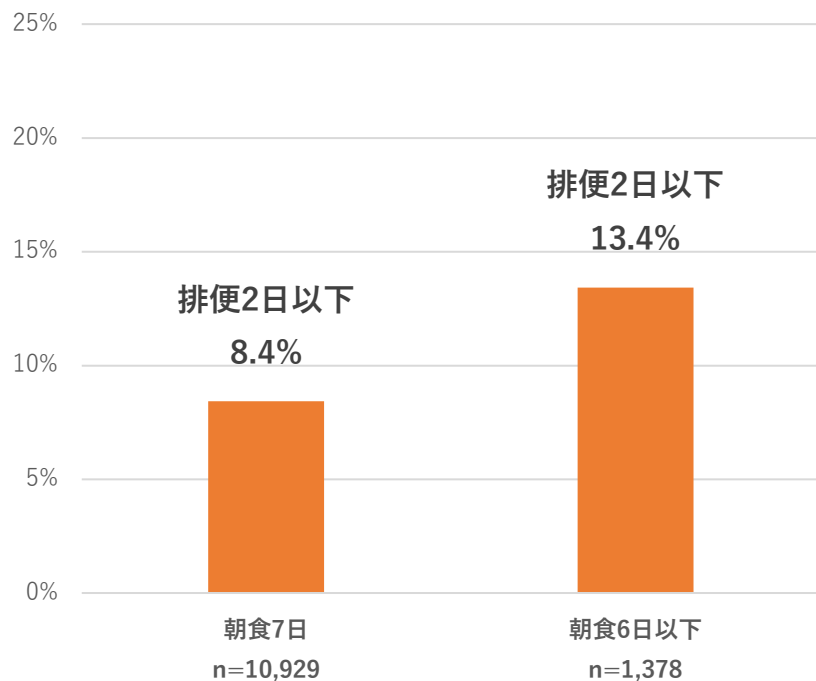
朝食を摂った日数と、排便2日以下の割合

朝食を摂った日数を「7日」と「6日以下」に分けて、排便日数が「0～2日」だった割合（p.7参照）を比較した。
小学生では「排便のあった日数が2日以下」だったのは朝食6日以下の場合13.4%で、朝食7日の場合に比べ5.0ポイント多かった。
中学生では「排便のあった日数が2日以下」だったのは朝食6日以下の場合12.7%で、朝食7日の場合に比べ4.8ポイント多かった。

【小学生】

排便2日以下の割合（%）

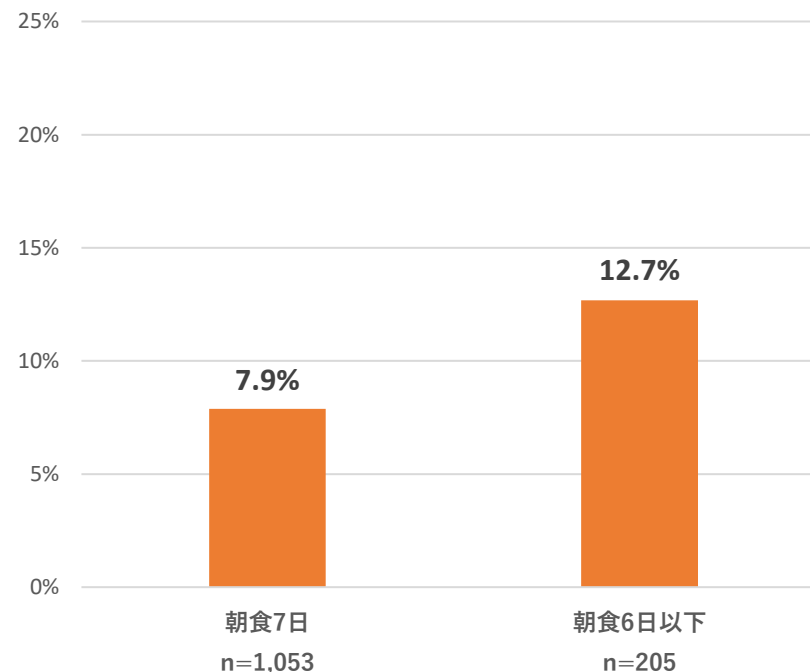
朝食7日n=10,929 朝食6日以下 n=1,378



【中学生】

排便2日以下の割合（%）

朝食7日n=1,053 朝食0～6日 n=205

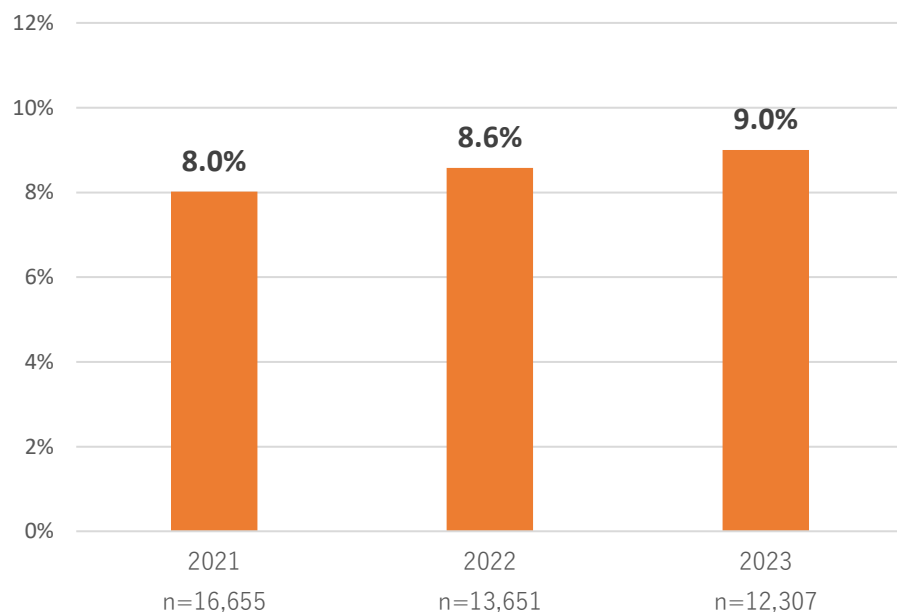


2. 【小学生】 2021～2023年の結果

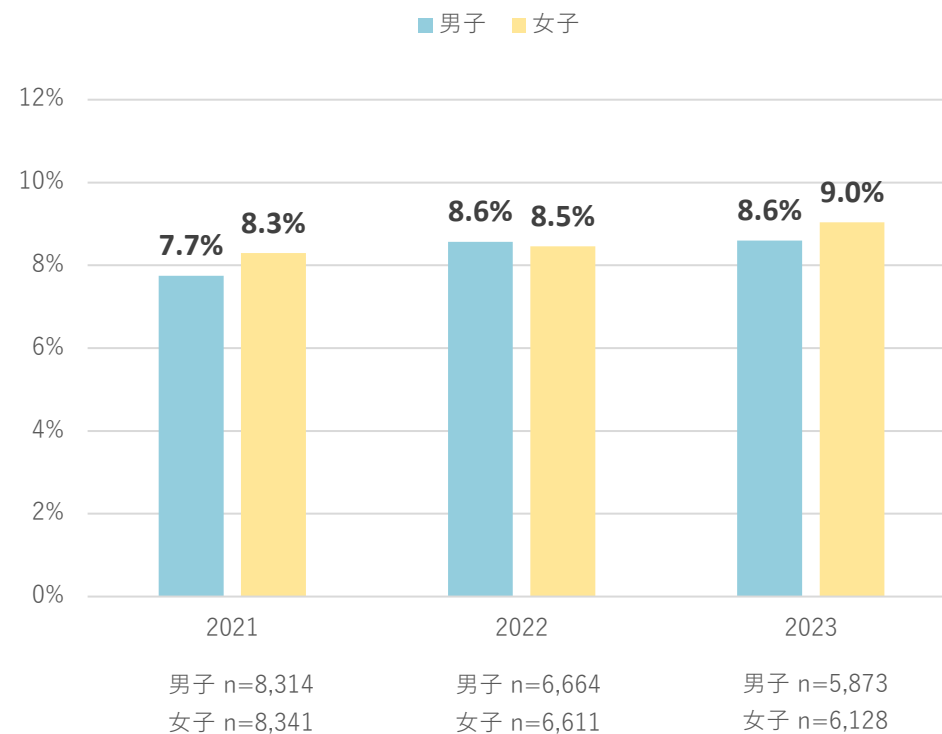
【小学生】 排便日数2日以下 (2021~2023)

排便のあった日数が7日間のうち「2日以下」だったのは、2021年が8.0%、2022年が8.6%、2023年が9.0%となった。

排便日数が7日間で「2日以下」 (%)



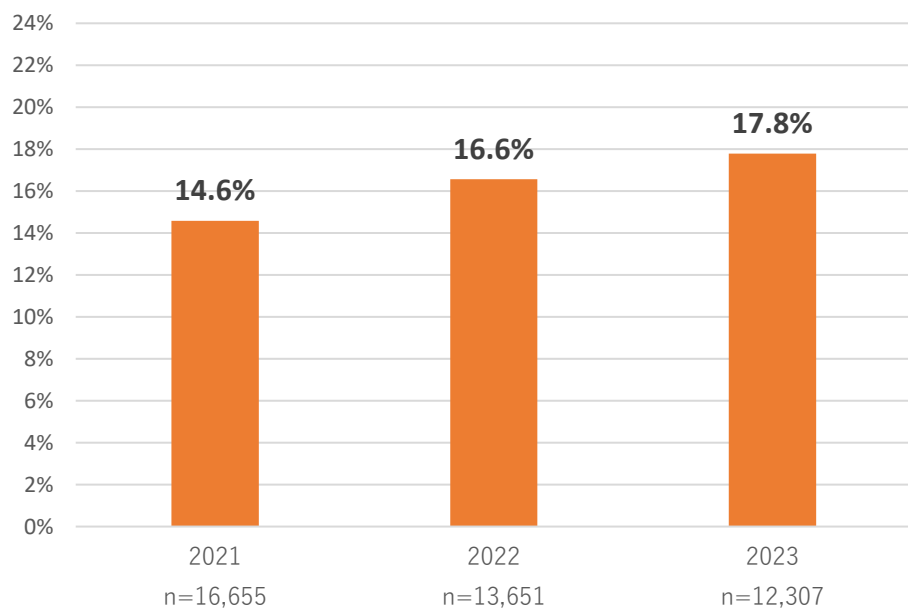
排便日数が7日間で「2日以下」 (%)



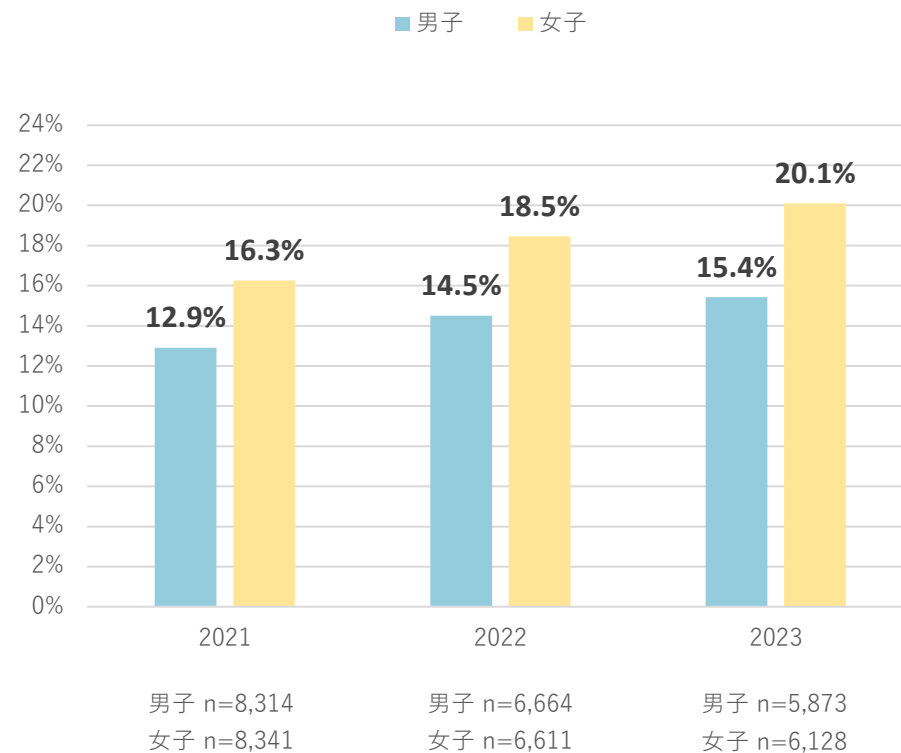
【小学生】 硬い便が2回以上 (2021~2023)

「硬い便が7日間で2回以上」だったのは、2021年が14.6%、2022年が16.6%、2023年が17.8%となった。

硬い便が2回以上 (%)



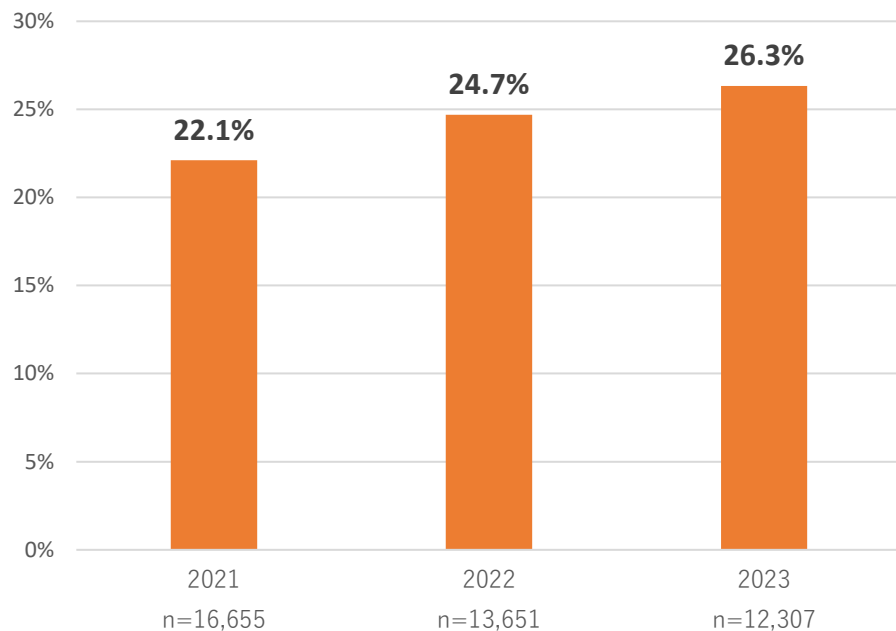
硬い便が2回以上 (%)



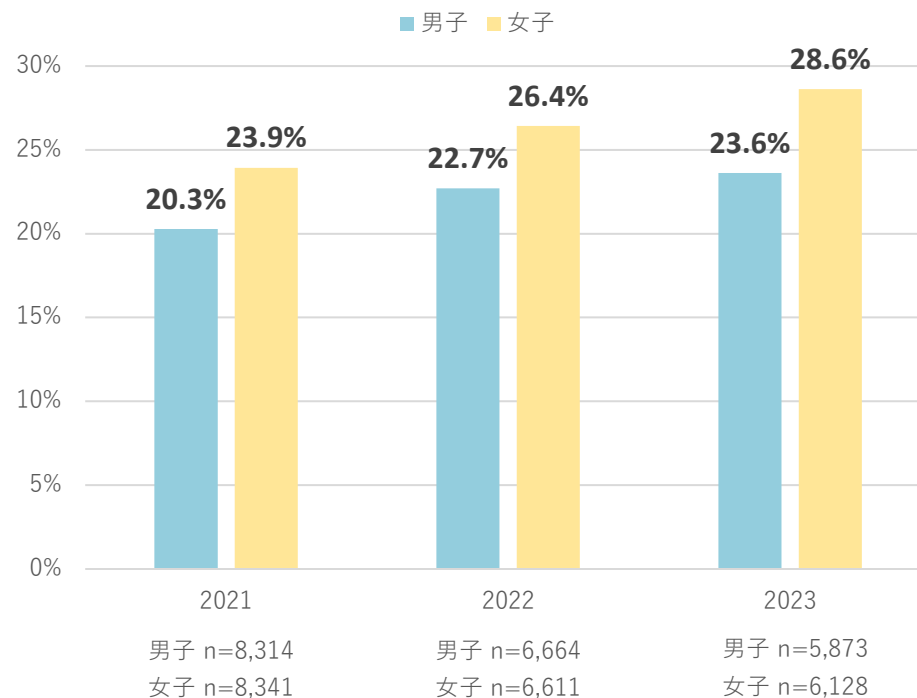
【小学生】便秘が疑われる児童の割合（2021～2023）

「排便のあった日数が2日以下」と「硬い便が2回以上」のどちらかに該当する、または両方に該当する児童を合わせると、2021年が22.1%、2022年が24.7%、2023年が26.3%となった。

「排便2日以下」と「硬い便が2回以上」の
どちらか、または両方に該当する児童（%）



「排便2日以下」と「硬い便が2回以上」の
どちらか、または両方に該当する児童（%）



小児外科医からのコメント

中野美和子先生（学校法人神戸学園 神戸動植物環境専門学校理事・校長、吉川小児科排便外来、さいたま市立病院 小児外科 非常勤・元部長）

先天性の排便障害疾患の治療と、一般の子どもの難治性便秘、便通異常、便失禁の治療を長年にわたり行い、2,000人以上の患者を初診してきた。医学博士、元日本小児外科学会指導医。鎖肛の会顧問。著書『赤ちゃんからはじまる便秘問題』（言叢社）

今回の調査、7日間の排便記録は、小学生は112校、12,307人という昨年に続く大人数、中学生は5校から12校に増え、1,258人が参加しました。関係者の努力に敬意を表します。

まず、排便日数が週「0～2日」は小学生9.0%、中学生8.7%で、これは便秘症の可能性がかなり高いグループです。両者とも女子のほうがやや多くなっていますが、明らかな差はありません。毎日排便があったのは小学生で38.5%、中学生では48.9%と半数に満たないのですが、週「5～7日」排便となると、小学生で68.5%、中学生で73.5%と、およそ2/3です。

排便回数よりも便の硬さのほうが便秘との関連が強いといわれていますが、ここでは硬便が週2回以上で分析しています。

便形状で便秘と推測される硬便が、週2回以上だったのは、小学生17.8%、中学生9.2%です。小学生は男子全学年で15.4%、女子全学年で20.1%であり、中学生は男子全学年で6.0%、女子全学年で12.2%と、硬便回数のほうが、排便日数よりも男女差がはっきりしました。また、小学生を学年ごとにみると、男子では1～3年生、女子では1～2年生に2回以上の割合が多く、学年が上がるごとに減り、そのまま中学生の状況に移行しています。

なお今回、中学3年生男子で硬便回数が0%だったことについては、思春期後期でほんとうに改善した可能性もありますが、対象人数が少ないこともあり、よくわかりません。

小学生については、入学は便秘発症のきっかけになるといわれていますが、入学により便秘傾向になり、以後は成長により、改善傾向がみられると解釈してよさそうです。

朝食に関しては、その質は不明ですが、小学生では88.8%の児童が毎日摂取しているという良い状態ですが、中学生になると83.7%とやや悪化し、週0日という割合も増えます。毎日朝食を摂取した群では、そうでない群に比べ、排便回数2日以下が小・中学生とも少ない結果で、やはり生活習慣を整えることは排便と関係がありそうです。（次ページに続く）

小学生でのここ3年間の記録の推移をみますと、排便回数、硬便回数ともに、年々悪化の傾向があり、硬便回数のほうがその悪化がはっきりしています。

「排便日数2日以下」と「硬便2回以上」のどちらか、または両方に該当する児童を合わせると小学生全学年で26.3%であり、これは2021年、2022年と徐々に悪化傾向となっています。

毎日排便していても、すっきり出せていない場合などは便秘の可能性がありますし、便秘症かどうかは、本来は便性や、排便しやすさなどと合わせて判断するべきものですが、今回の排便記録からの推測では、少なくとも8～9%、多く見積もると20%以上の児童が積極的な介入（生活習慣の調整、薬剤治療を含む）が必要な便秘症の可能性が高いといえます。また、思春期になると、心身の成長が著しく食事量も飛躍的に増えるはずで、便秘症が疑われる割合は減ってはいますが、やはり、1割近くいるようで、女性が要注意です。一部は改善しても、思春期の生活の変化、勉学のストレスなどで、あらたに便秘になる可能性も考えられます。

小学生も中学生も、自らの排便状況には疑いを持たないことが普通で、治療したほうがよい便秘症でも、よほど強い症状がない限り自ら便秘を訴えることはありません。また、食事を含む日常生活の調整で排便状態をより良くすることが可能なのに、それを知る機会は少ないのです。

排便記録は、日ごろ無視しがちな排便状況を子ども自身が振り返り、自分の身体に関心を持つという重要な一歩です。うんちチェックシートにより、排便は回数だけではなく、便の性状も大事であることを知ることができます。そして1週間連続して記録することで、ふだんの生活を振り返り、生活習慣を改善するきっかけになるという行動療法でもあります。場合によっては、医療機関を受診し、積極的な治療に結び付けてもらいたいものです。また、この記録を家庭内で共有することにより、家族全員が排便、そして身体と生活習慣について話し合う機会が増えることを期待します。

まとめ

特定非営利活動法人日本トイレ研究所

4年目となる今年の排便記録調査では、小学校112校、中学校12校に協力をいただきました。

2021年～2023年の3年間の推移では、「排便日数2日以下」と「硬い便2回以上」のどちらか、または両方に該当する割合は、3年間とも20%を超えており、毎年、一定程度、便秘が疑われる子どもがいますと考えています。子どもの便秘は放っておくと悪化することもあるため、大人が早めに気づいて、早めにケアできる環境をつくる必要があります。

「小児慢性機能性便秘症診療ガイドライン」によると子どもが便秘になりやすい契機として、「学童における通学の開始や学校での排泄の回避」があり、入学による環境の変化や、学校でトイレに行くのを避けることが便秘のきっかけになる可能性があります。一般的に学校のトイレは老朽化が進んでおり、家庭のトイレとのギャップが大きいことも課題として挙げられます。

また、学習指導要領において排便に関する教育が位置づけられていないことも課題です。便の状態には、食事、運動、睡眠、心の状態などさまざまなことが影響します。排便をきっかけに自分の体の状態に目を向け、体の調子を整えようと意識することは、とても重要だと考えています。

日本トイレ研究所では、今後も排便についての啓発や教育活動を実施することで、子どもたちが安心できるトイレ環境づくりを推進するとともに、自分の排便をとおして健康を意識する習慣を身につけてもらいたいと考えます。

参考) うんちチェックシート

うんち week
うんちチェックシート

自分のうんちにちかひものに○をつけよう！でないときは、「でない」に○をつけよう！
朝食をとると、うんちが出やすくなります。食べた日は○をつけよう。
記録が終わったら○のかずをかぞえて合計しよう。

1



ちこちこ

かたくて小さい

2



ちつちつ

かたまりで、かたい

3



ひびわれ

ひよるめんがひびわっている

4



なめらかバナナ

なかくにまみりて、おなががつまり

5



やわやわ

やわらかくて、すべとくずれそう

6



どろどろ

とろとろい、かたまりがない

7



しばしば

すいぶんがおおくて、かたまりがない

※1日2回以上でたときは、さいしよにでたうんちに○をつけよう

ひにち・ようび	朝食	うんち							でない
		1	2	3	4	5	6	7	
/ ()	たべた								でない
/ ()	たべた								でない
/ ()	たべた								でない
/ ()	たべた								でない
/ ()	たべた								でない
/ ()	たべた								でない
/ ()	たべた								でない
ごうけい 合計									

ごうけい
合計

がっこうまい
学校名

がくねん
学年 1年 / 2年 / 3年 / 4年 / 5年 / 6年

せいべつ
性別 男 / 女

NPO 法人日本トイレ研究所

排便記録に用いたチェックシート

うんちのみわけかた

いろいろうんちのなかでも、いちばんいろいろうんちは「なめらかバナナうんち」です。うんちは食べたものや、体の調子によって形や色やにおいが変わります。うんちが出たらどんなうんちか確認しよう！

べんぴのうんち

1 **ちこちこ**うんち

かたくて小さい、ちこちこうんち。大きさはウサギのふんから親指大くらい。このうんちが続いたり、うんちが出ない日が続いたら、おうちのの人に相談しよう。

べんぴのうんち

2 **ちつちつ**うんち

ちつちつしたかたまりのうんち。水分が少なく、黒っぽい茶色で、においも気になる状態。意識して野菜や水分をとってみよう。

いろいろうんち

3 **ひびわれ**うんち

ひよるめんがひびわれたうんち。少しかためだけど正常なうんち。色が黒っぽい場合は、野菜などをとることを意識しよう。

いろいろうんち

4 **なめらかバナナ**うんち

いきまですていに出て、おなかですっきりする健康なうんち。明るい茶色で、においもあまりきつくないならGood！

いろいろうんち

5 **やわやわ**うんち

やわらかくはしっこ切れた、すべとくずれそうなかたまりのうんち。細くてひよろひよろの場合も。少し水分が多めだけど、正常なうんち。

げりのうんち

6 **どろどろ**うんち

水分が多すぎて形のくずれた、ドロのようなうんち。辛いものなどはやめよう。緊張をほぐしてリラックスしてみよう。

げりのうんち

7 **しばしば**うんち

水分が多すぎて水みたいな、しばしばうんち。あぶらっぽいものはやめて、冷たくない水分をとろう。1日何回も繰り返す場合は、おうちのの人に相談しよう。

たいせつ
大切なのはうんちをしたあと、おなかですっきりすること。
よっか いじょう
4日以上うんちが出ないときはおうちのの人に相談しよう。

チェックシートとあわせて配付した冊子「うんちの教科書」より



toilet-magazine.jp/unchiweek

排便は、食事・睡眠・運動と同様に、生きる上で欠かすことのできない生理現象です。しかし、大人も子どもも排便について学ぶ機会はほとんどなく、日常会話でも隠される傾向にあります。また、排便回数や排便状態、排便疾患に関する基本的なデータが十分ではありません。そこで日本トイレ研究所では、排便をとおして健康や生活リズムを整えることを目的にした啓発活動「うんちweek2023」を実施しました。

■うんちweek2023 実施概要

期 間 2023年11月10日(金)～11月19日(日)

(11月10日：いいトイレの日)～(11月19日：国連・世界トイレの日)

内 容 小学校・中学校を通した排便記録の実施、特設サイト・イベントでの情報発信

主 催 特定非営利活動法人日本トイレ研究所

協 賛 EAファーマ株式会社、太陽化学株式会社、カルビー株式会社、
小林製薬株式会社、イチジク製薬株式会社、株式会社ケンユウ、
野村乳業株式会社、マグミット製薬株式会社（順不同）

Labo.

日本トイレ研究所

www.toilet.or.jp

「トイレ」をとおして社会をより良い方向へ変えていくことをコンセプトに活動しているNPO団体です。近年は「子どものトイレ・排泄環境」「災害時のトイレ・衛生環境」「街なかのバリアフリーなトイレ環境」に力を入れています。

子どもたちのトイレ・排泄に関しては、小学校のトイレ空間改善やトイレ・排泄教育の実施、足型シールの製作、医療機関と連携して、排便に悩む子どものための病院リストの作成などを実施しています。

[主な調査] ・2020～2021年「小学生の排便に関する記録調査」

・2022年「小学生と保護者の排便に関する意識調査」「小・中学生の排便記録2022」

・2023年「学校トイレに関するアンケート調査」「保育所における子どものトイレ・排泄実態に関するアンケート調査」