



小学生・中学生の排便記録2024

計12,693人（小学生11,344人、中学生1,349人）の7日間の記録

2024年12月16日

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

無断転載を禁止します

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：2024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：計12,693サンプル（小学生11,344サンプル・111校）、中学生1,349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

■ 7日間のうち排便があった日数 (P.7)

「排便のあった日数が2日以下」だったのは小学生7.6%、中学生9.2%だった。
7日間、毎日排便があった小学生は39.7%、中学生は55.5%だった。

■ 硬い便が2回以上 (P.10-12)

便秘傾向の「硬い便が2回以上」だったのは小学生17.4%、中学生9.5%だった。
小学生で最も多かったのは2年生・女子の25.2%だった。中学生で最も多かったのは1年生・女子11.8%だった。

■ 便秘が疑われる児童の割合 (P.13)

「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のは、小学生で24.5%、中学生で18.4%であった。

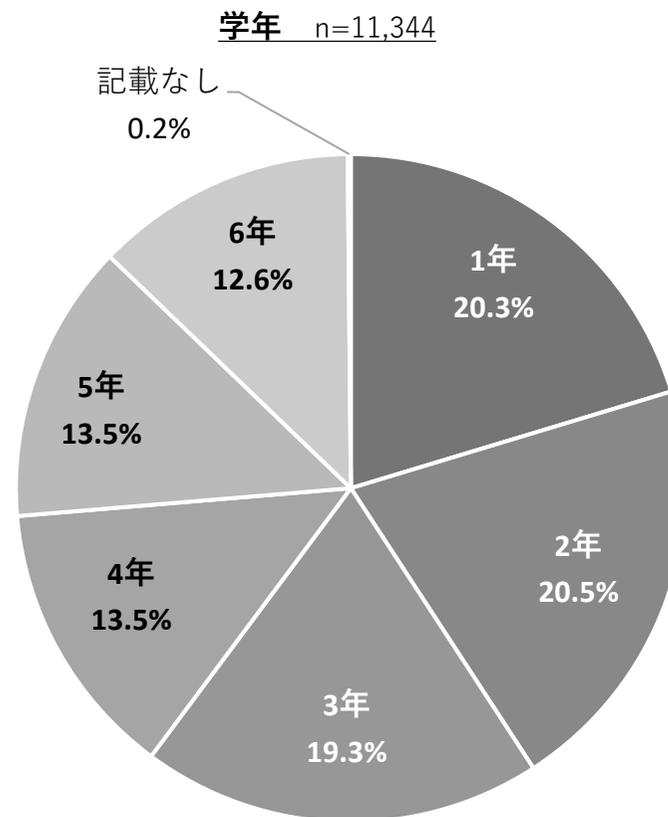
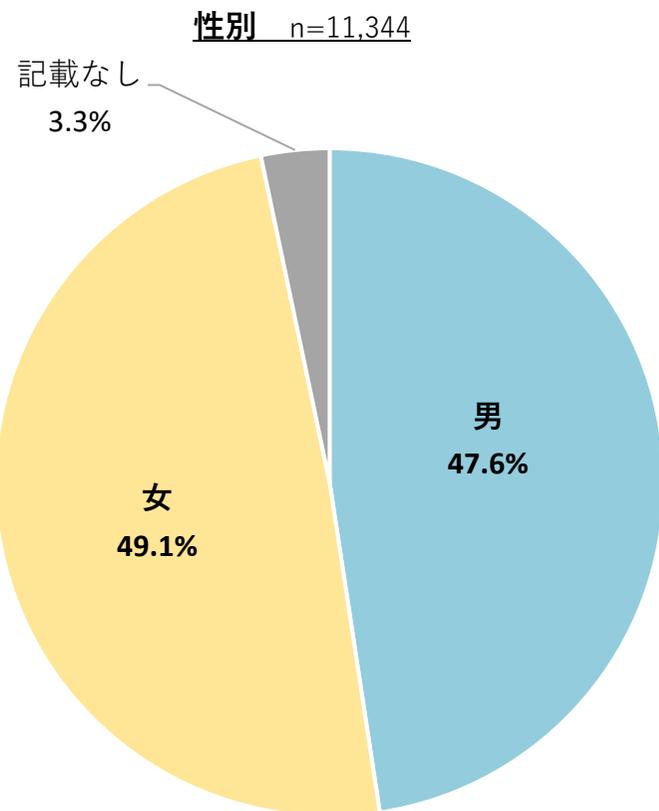
■ 朝食を摂った日数と排便2日以下の割合 (P.15)

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11.0%で、朝食7日の場合に比べ3.8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12.6%で、朝食7日の場合に比べ4.1ポイント多かった。

- ・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）

【小学生】属性

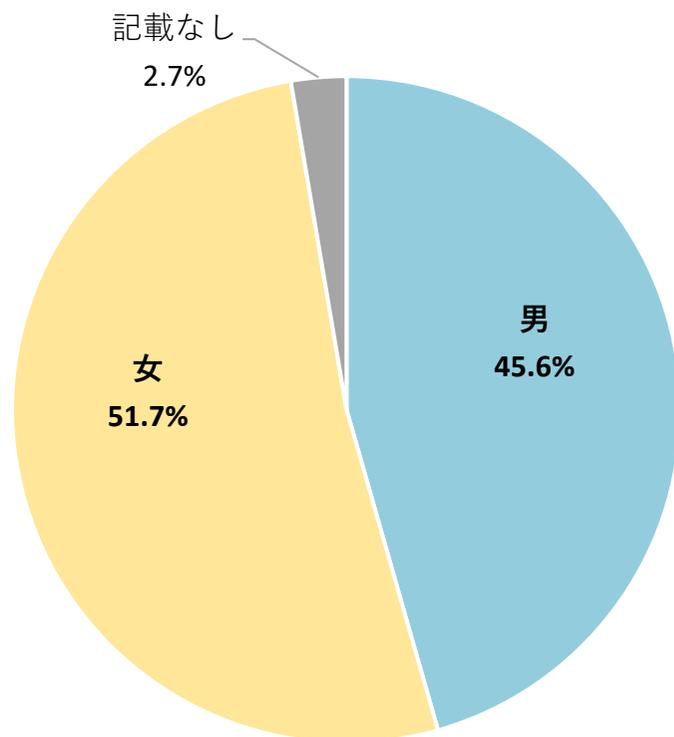
計11,344人のうち、男子が47.6%、女子が49.1%だった。学年別では1～3年が多かった。



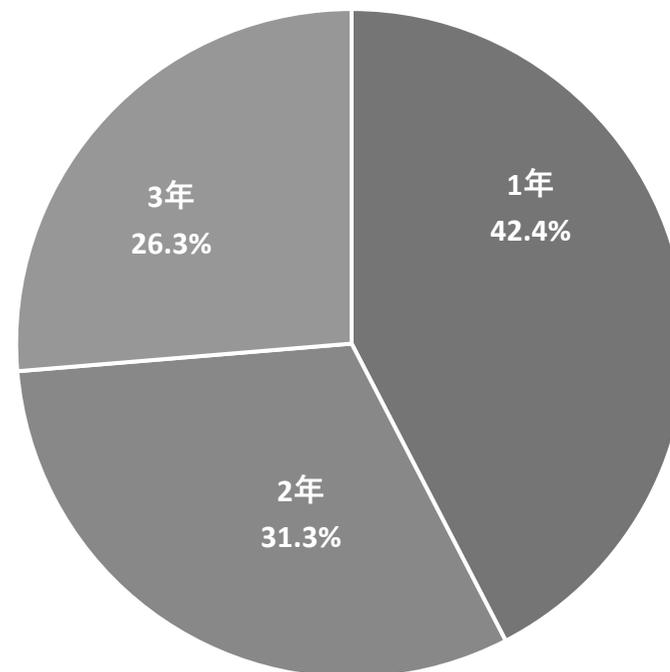
【中学生】属性

計1,349人のうち、男子が45.6%、女子が51.7%だった。学年別では、1年が42.4%とやや多かった。

性別 n=1,349



学年 n=1,349

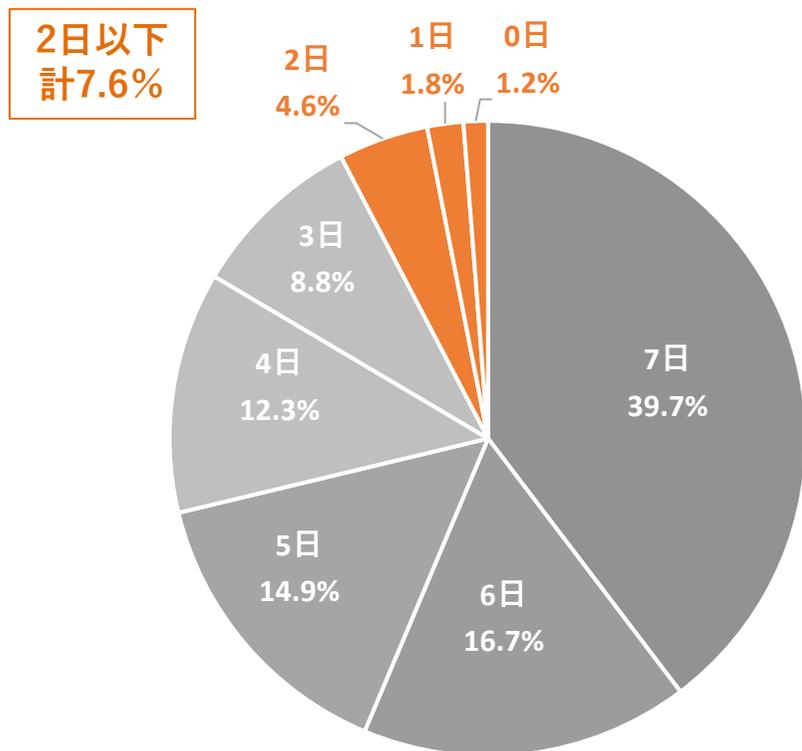


7日間のうち、排便があった日数

「排便のあった日数が2日以下」だったのは小学生では7.6%だった*1。7日間、毎日排便があったのは39.7%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9.2%、7日間、毎日排便があったのは55.5%だった。

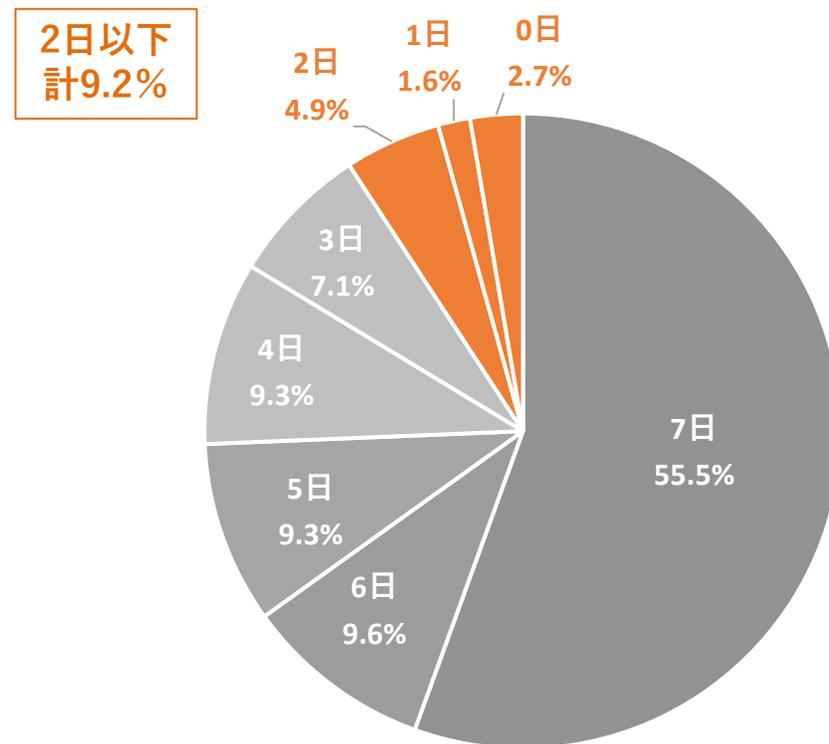
【小学生】

7日間のうち、排便があった日数 (%) n=11,344



【中学生】

7日間のうち、排便があった日数 (%) n=1,349



*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。

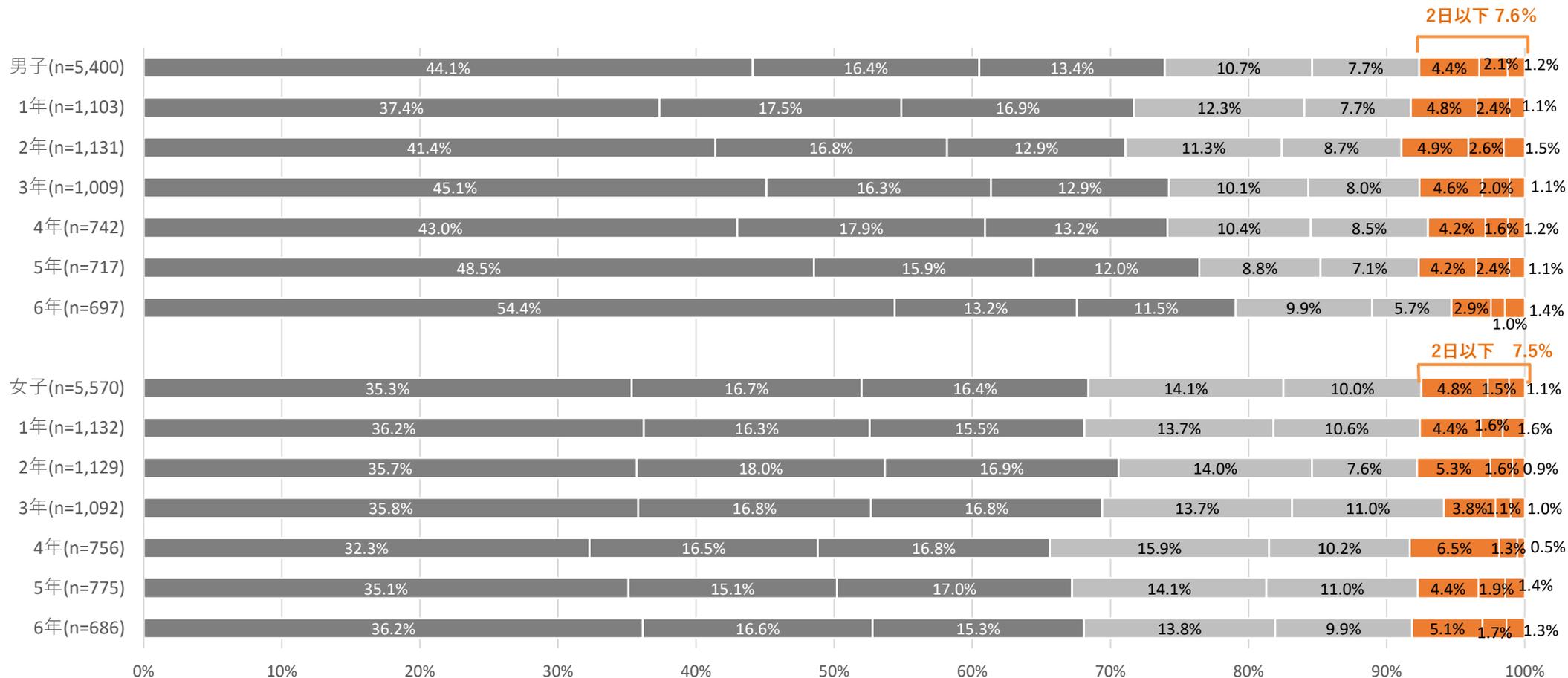
【小学生】 7日間のうち、排便があった日数（性・学年別）

「排便のあった日数が2日以下」だったのは、男子で計7.6%、女子で計7.5%だった。

7日間、毎日排便があった児童は男子で44.1%、女子で35.3%となり、男子が女子を8.8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」だったのは男子全学年では8.0%、女子全学年では10.0%だった。
7日間、毎日排便があった生徒は男子63.6%、女子で48.6%となり、男子が女子を15.0ポイント上回った。

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

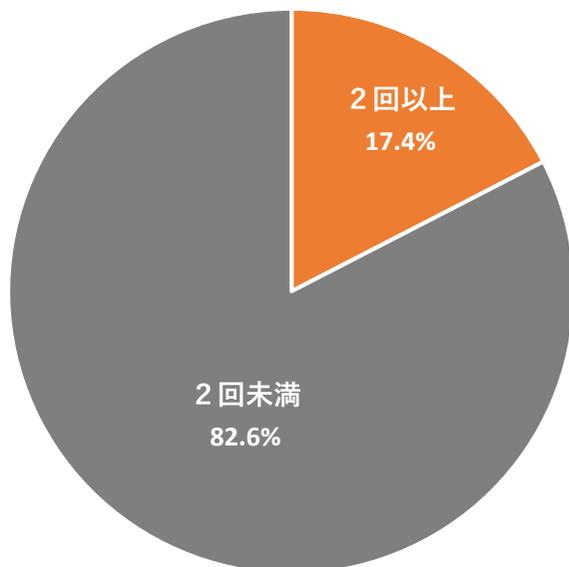


硬い便が2回以上

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.16参照）が2回以上の児童は17.4%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9.5%だった*1。

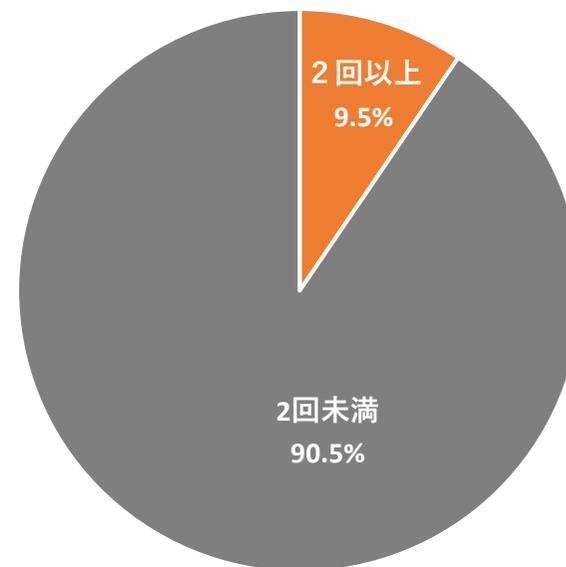
【小学生】

硬い便の排便回数 (%) n=11,344



【中学生】

硬い便の排便回数 (%) n=1,349

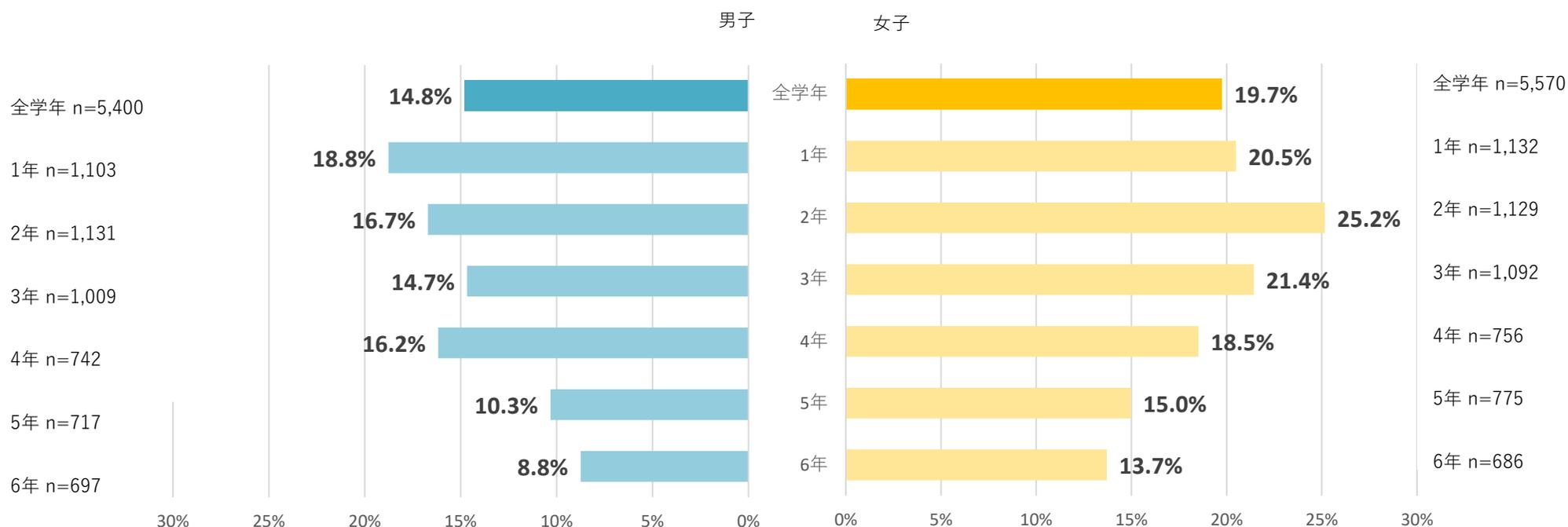


*1 『小児慢性機能性便秘症診療ガイドライン』に掲載されている慢性機能性便秘症診断基準（Romell、4歳以上の小児）のひとつに、「痛みを伴う、あるいは硬い便通の既往」があり、他の項目と合わせて、少なくとも2か月にわたり週に1回以上基準を満たすと慢性便秘症の可能性がある。これを参考に、7日間のうち硬い便（プリストル便形状スケール「1 ころころ」または「2 ごつごつ」）が2回以上出ている児童を抽出した。

【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14.8%、女子全学年では19.7%となり、女子が5.0ポイント多かった。最も多かったのは2年生・女子（25.2%）であった。

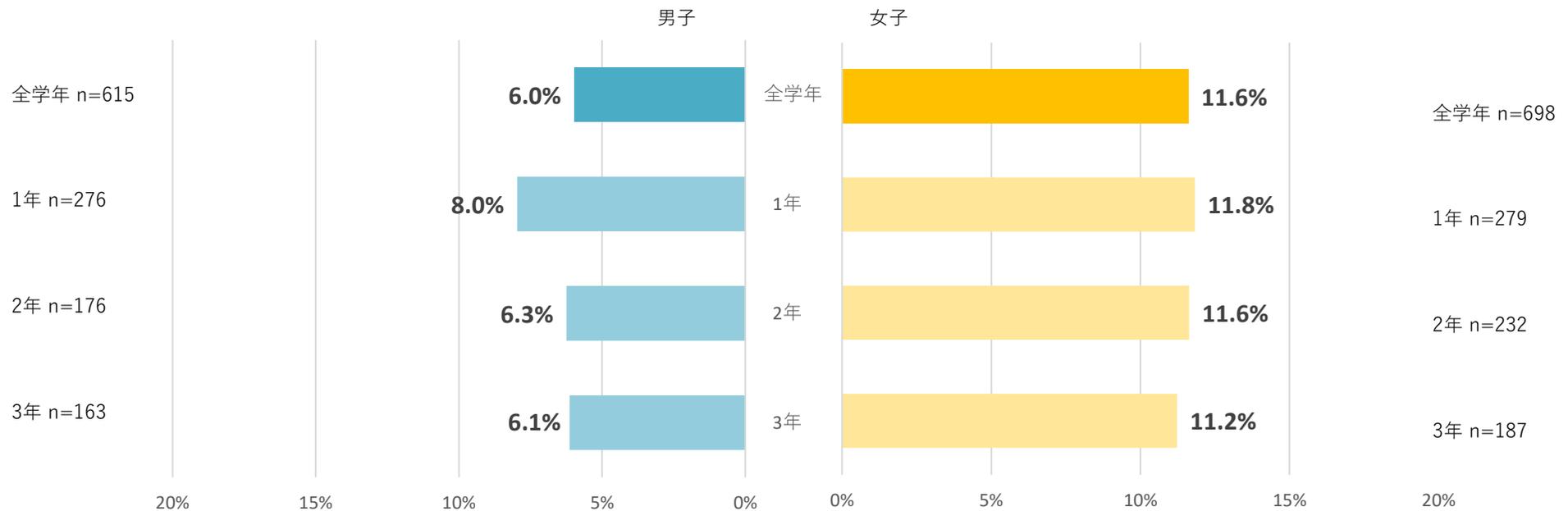
【小学生】 硬い便が2回以上（性・学年別）（%）



【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11.6%となり、女子が男子より5.6ポイント多かった。

【中学生】 硬い便が2回以上（性・学年別）（%）

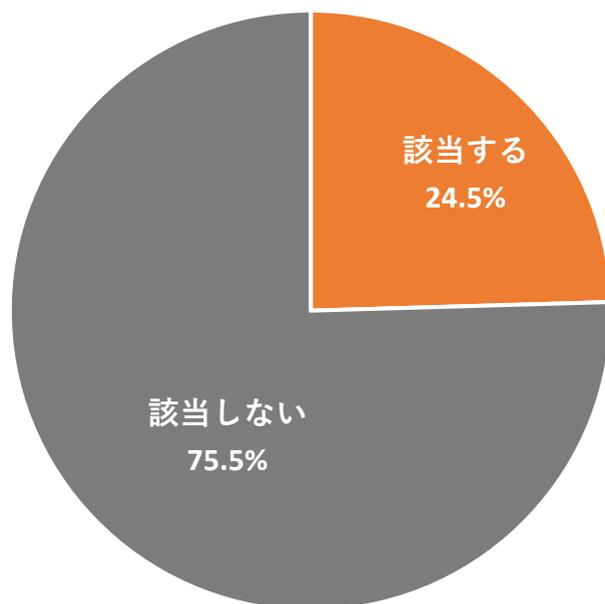


便秘が疑われる児童の割合

「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・生徒を集計した。これらの便秘が疑われる児童・生徒は、小学生で24.5%、中学生で18.4%であった。

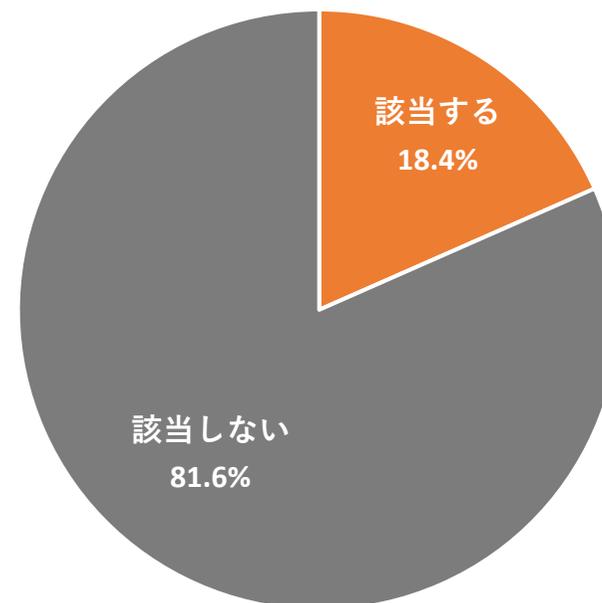
【小学生】

「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(%) n=11,344



【中学生】

「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生徒(%) n=1,349



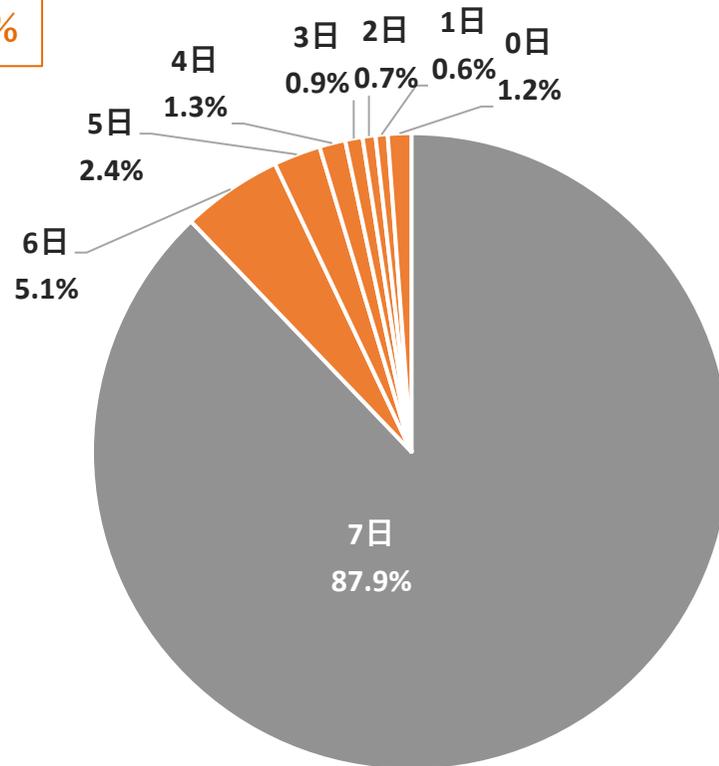
7日間のうち、朝食を摂った日数

7日間、毎日朝食を摂ったのは、小学生で87.9%、中学生で83.5%だった。
朝食を摂った日数が「6日以下」は、小学生で12.1%、中学生で16.5%だった。

【小学生】

7日間のうち、朝食を食べた日数 n=11,297

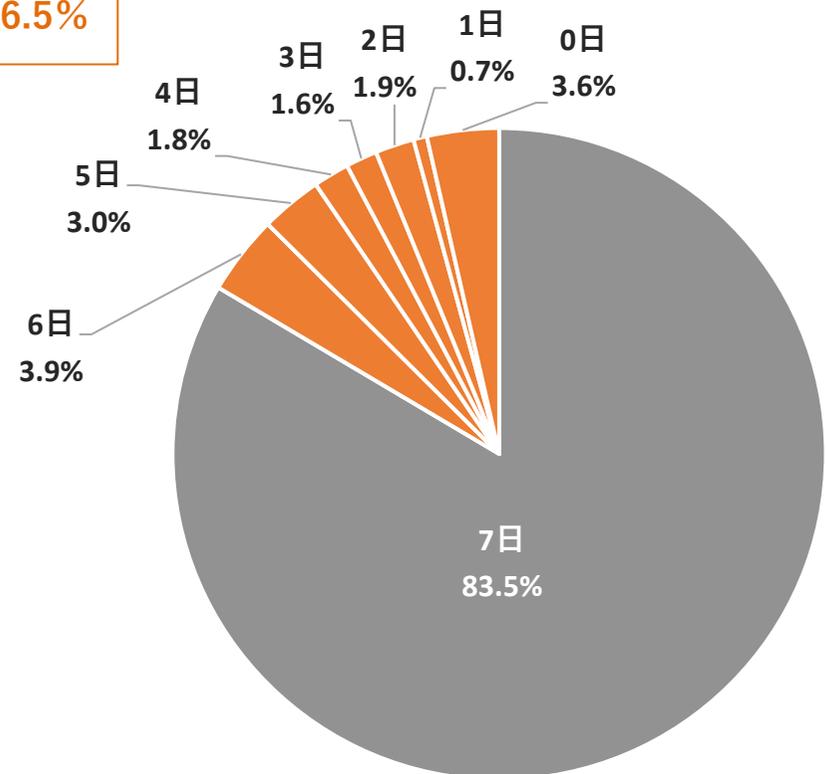
6日以下
計12.1%



【中学生】

7日間のうち、朝食を食べた日数 n=1,348

6日以下
計16.5%



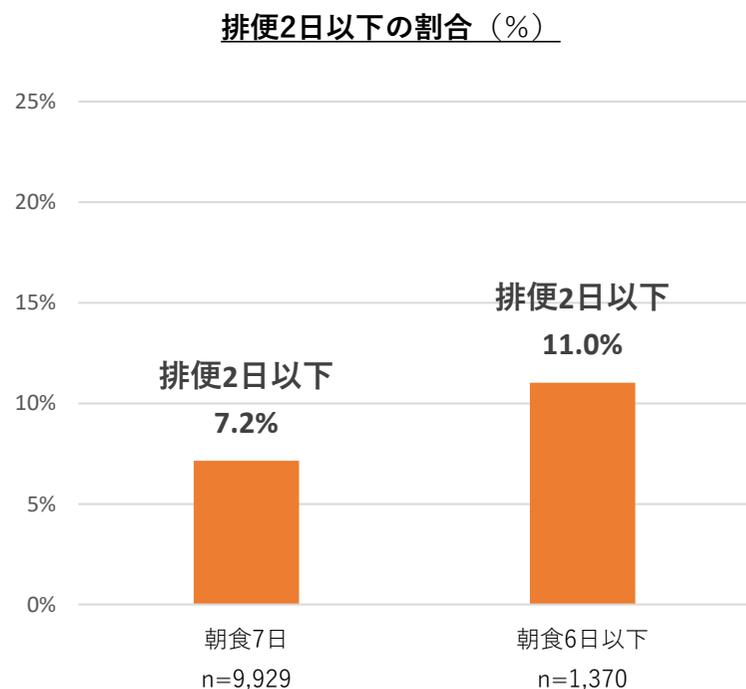
朝食を摂った日数と、排便2日以下の割合

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。

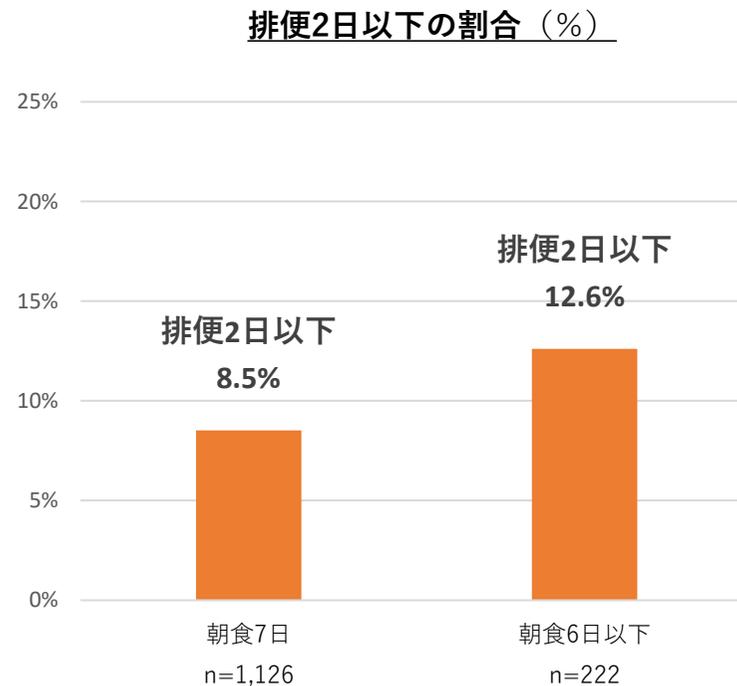
小学生では「排便のあった日数が2日以下」だったのは朝食6日以下の場合11.0%で、朝食7日の場合に比べ 3.8ポイント多かった。

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12.6%で、朝食7日の場合に比べ 4.1ポイント多かった。

【小学生】

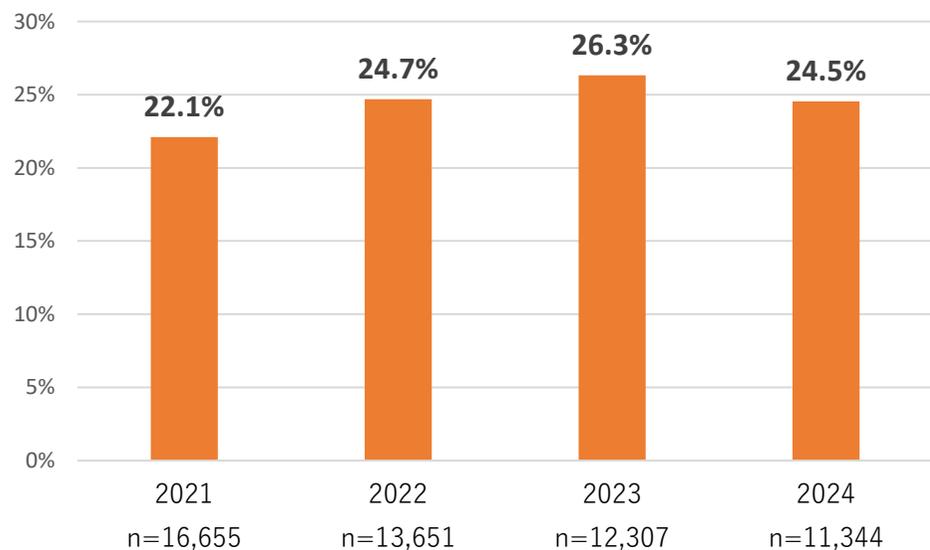


【中学生】

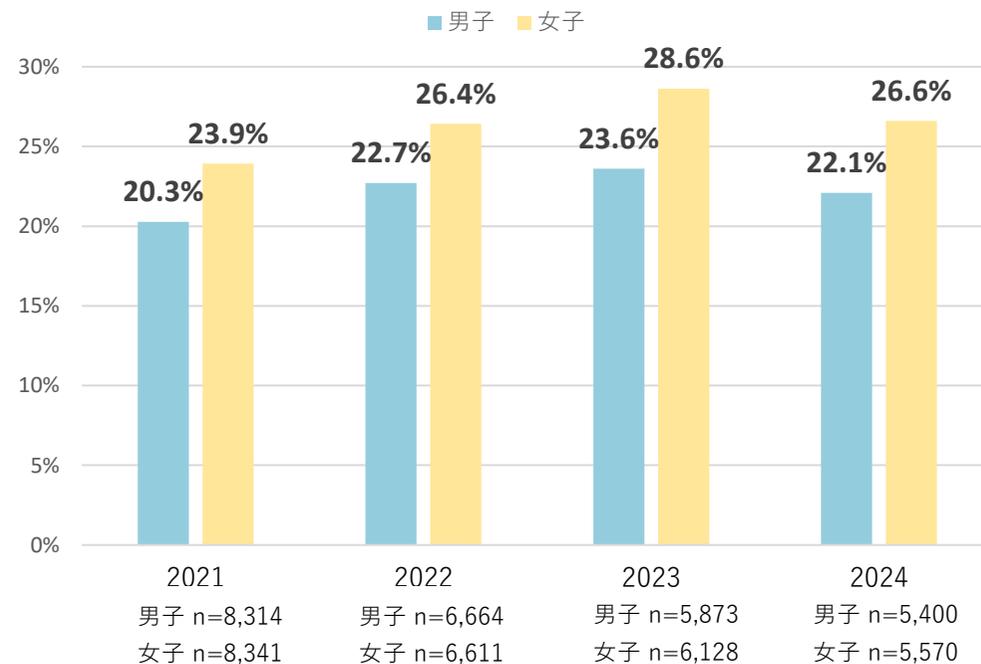


(参考1) 【小学生】便秘が疑われる児童の割合 (2021~2024)

「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 (%)



(参考2) うんちチェックシート

2024 week

うんちチェックシート

自分のうんちにちがいに○をつけよう！でないときは、「でない」に○をつけよう！
朝食を食べると、うんちが出やすくなります。食べた日は○をつけよう。
記録が終わったらそれぞれの○のかずをかぞえて合計しよう。

1



ころころ
かたくて小さい

2



ごつごつ
かたまりで、かたい

3



ひびわれ
ひよみんがひびわっている

4



なめらかバナナ
なかに空気で、おなかすっきり

5



やわやわ
やわらかくて、すぐにずれる

6



どろどろ
くずれて、どろみ多い

7



しゃべしゃべ
すいみんがおおくて、みずが多い

※1日2回以上でたときは、さいしょにでたうんちに○をつけよう

ひんち	朝食	うんち							でない	
		1	2	3	4	5	6	7		
／	たべた たべなかった	○	○	○	○	○	○	○	○	でない
／	たべた たべなかった	○	○	○	○	○	○	○	○	でない
／	たべた たべなかった	○	○	○	○	○	○	○	○	でない
／	たべた たべなかった	○	○	○	○	○	○	○	○	でない
／	たべた たべなかった	○	○	○	○	○	○	○	○	でない
／	たべた たべなかった	○	○	○	○	○	○	○	○	でない
／	たべた たべなかった	○	○	○	○	○	○	○	○	でない
／	たべた たべなかった	○	○	○	○	○	○	○	○	でない
ごうけい 合計										

学校名

学年 1年 / 2年 / 3年 / 4年 / 5年 / 6年

性別 男 / 女

NPO 法人日本トイレ研究所

記録用の「うんちチェックシート」

うんちのみわけかた

いちばんいいうんちは「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！

べんじのうんち

1



ころころうんち

かたくて小さい、ころころうんち。
大きさはウサギのふんから親指大くらい、このうんちが頻ったり、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。

べんじのうんち

2



ごつごつうんち

ごつご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。

いいうんち

3



ひびわれうんち

表面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。

いいうんち

4



なめらかバナナうんち

いきまですて出して、おなかも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！

いいうんち

5



やわやわうんち

やわらかくてはしっこ切れた、すぐにずれるような形のうんち。
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

水分が多くて形のくずれた、どろのようなうんち。
辛いものなどはやめよう、緊張をほくしてリラックスしてみよう。

げりのうんち

7



しゃべしゃばうんち

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

大切なのはうんちをしたあと、おなかスッキリすること。
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。

冊子「トイレの教科書」より（うんちチェックシートと合わせて児童・生徒に配付）

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111校、11,344人という昨年に続く大人数、中学生は12校、1,349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7.6%、中学生9.2%で、これらはほぼ便秘症といってよいグループです。あまり男女差はないのですが、男子の場合は学年が上がると減る傾向にあります。毎日排便があった割合として、小学生39.7%、中学生女子48.6%は半数に達しませんが、中学生男子では63.6%で、学年が上がると増えています。週「5～7日」排便は正常範囲ですが、小学生71.3%、中学生74.4%で、男子が多くなりました。

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17.4%、中学生9.5%です。小学生の男子は14.8%、女子は19.7%であり、中学生は男子6.0%、女子11.6%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、小学生から中学生と、男女ともに学年が上がると2回以上の割合が減っています。

小学校入学は便秘発症のきっかけになるといわれていますが、1年生の時期の便秘傾向は心身の成長により、改善傾向がみられます。男子は思春期にかなりの改善がみられますが、女子は小学生よりは改善するものの、一定割合はそのまま持続す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87.9%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83.5%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、排便日数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。

小学生のここ4年間の記録の推移をみますと、排便日数「2日以下」に関しては若干、減少のようですが、「硬便2回以上」は昨年と同程度です。「排便のあった日数2日以下」と「硬便2回以上」のどちらか、および両方に該当する児童を合わせると小学生全学年で24.5%あり、4年連続で20%を超えています。

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、女子は要注意です。一部は改善しても、思春期の心身の変化、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、排便は回数だけでなく、形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を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

本調査では、排便日数、7分類の便形状（国際指標であるブリストル便形状スケールを参考にイラスト作成）、朝食摂取の有無を、児童・生徒に7日間記録してもらいました。

結果は「排便日数2日以下」と「硬い便2回以上」のどちらか、または両方に該当し、便秘の疑いがある割合は、小学生で24.5%、中学生では18.4%でした。小学生では2021年～2024年の4年間のいずれも、この割合が20%を超えています。心も体も大きく成長する時期の子どもたちの20%以上に、便秘の疑いがあるということは課題であると考えます。

「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時期として、「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につながる可能性があります。食事や運動の様子は周囲からも見えますが、排泄の状況は周囲の大人も気づきにくいものです。うんちチェックシート（排便記録）をとおして、家庭で排便状態を確認して、生活習慣を振り返る機会にしてもらいたいと思います。

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。排便は、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。排便をとおして、生活習慣や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。

日本トイレ研究所は、排便についての啓発や教育活動を実施し、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、子どもたちが安心できるトイレ環境づくりを推進したいと考えています。



トイレは生きていくために欠かせない排泄の場であり、排泄はからだの状態をあらわす大切なサインです。日本トイレ研究所では、トイレ・排泄を大切に考えてほしいという思いを込めて、11月10日「いいトイレの日」から11月19日「国連・世界トイレの日」を「トイレweek*」と定め、トイレ・排泄について、話題にする・考える・学ぶ・行動する活動を実施しています。

* 2020年～2023年は「うんちweek」として実施

■トイレweek2024 実施概要

期 間 2024年11月10日(いいトイレの日)～11月19日(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、サイトでの情報発信等

U R L <https://www.toilet.or.jp/projects/toiletweek>

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、カゴメ株式会社、管清工業株式会社、太陽化学株式会社、株式会社LIXIL、カルビー株式会社、マグミット製薬株式会社、イチジク製薬株式会社、王子ネピア株式会社、株式会社ケンユウ、サラヤ株式会社、野村乳業株式会社、株式会社はくばく（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」