



# 小学生・中学生の排便記録2025

計11,771人（小学生10,370人、中学生1,401人）の7日間の記録

2025年12月18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](mailto: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：2025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11,771サンプル（小学生10,370サンプル・96校）、中学生1,401サンプル・9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.6)

「排便のあった日数が2日以下」だったのは小学生8.6%、中学生11.3%だった。  
7日間、毎日排便があった小学生は38.4%、中学生は53.1%だった。

## ■ 硬い便が2回以上 (P.9-11)

便秘傾向の「硬い便が2回以上」だったのは小学生16.6%、中学生7.6%だった。  
学年・性別にみると、小学生で最も多かったのは、1年生・女子の22.2%だった。中学生で最も多かったのは1年生・女子12.8%だった。

## ■ 便秘が疑われる児童の割合 (P.12)

「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24.8%、中学生で18.8%であった。

## ■ 朝食を摂った日数と排便2日以下の割合 (P.14)

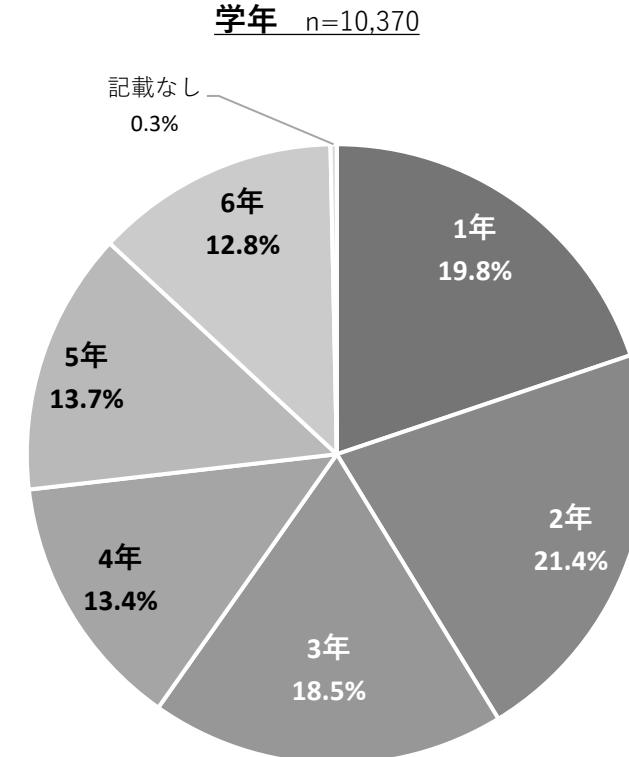
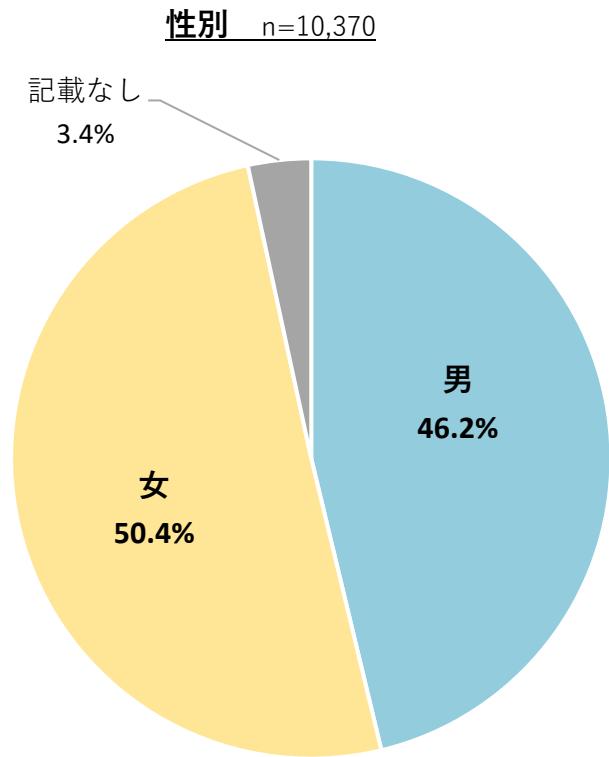
朝食を摂った日数を「7日」と「6日以下」に分けて、排便のあった日数が「2日以下」だった割合を比較したところ、小学生では「排便のあった日数が2日以下」だったのは「朝食6日以下」の場合が11.3%で、「朝食7日」の場合に比べ3.1ポイント多かった。

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」の場合が17.2%で、「朝食7日」の場合に比べ6.7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

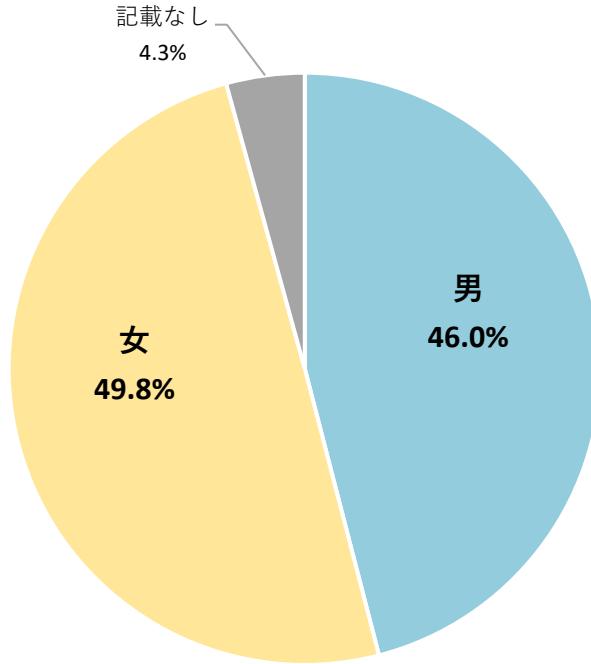
計10,370人のうち、男子が46.2%、女子が50.4%だった。学年別では1～3年が多かった。



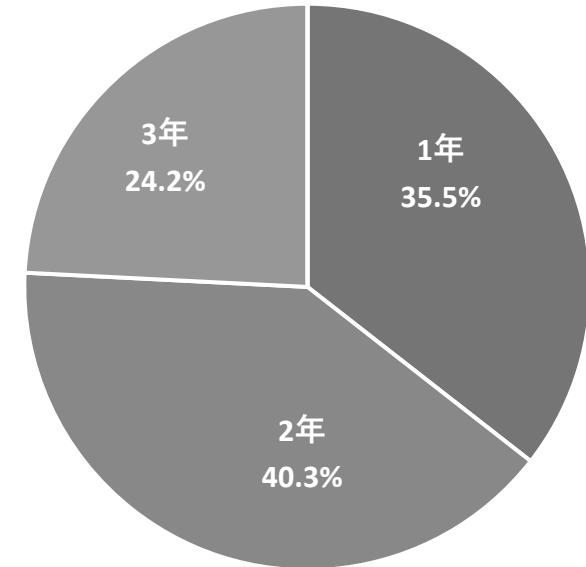
# 【中学生】属性

計1,401人のうち、男子が46.0%、女子が49.8%だった。学年別では、2年が40.3%とやや多かった。

性別 n=1,401



学年 n=1,401

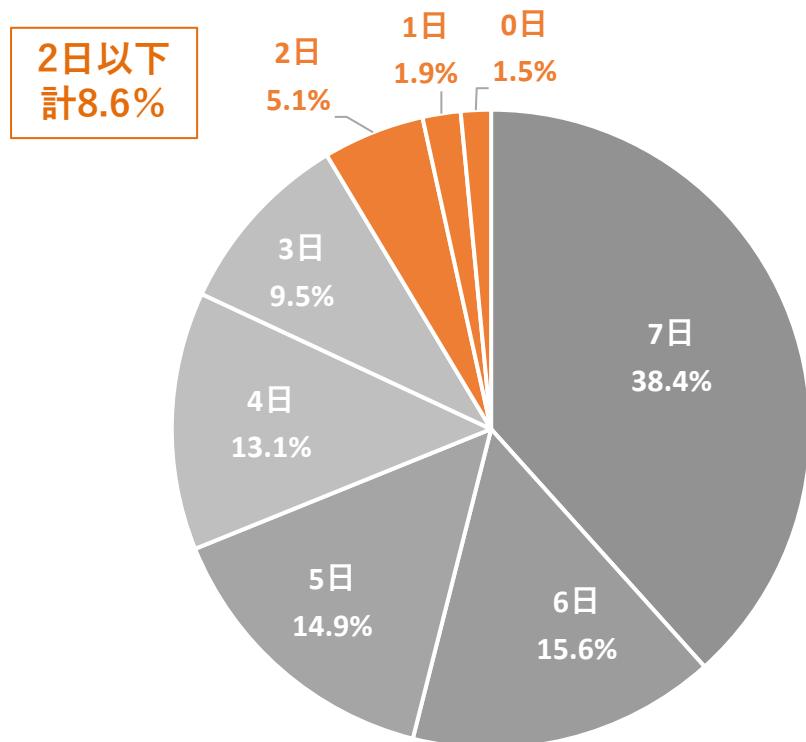


# 7日間のうち、排便があった日数

「排便のあった日数が2日以下」だったのは小学生では8.6%だった<sup>\*1</sup>。7日間、毎日排便があったのは38.4%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11.3%、7日間、毎日排便があったのは53.1%だった。

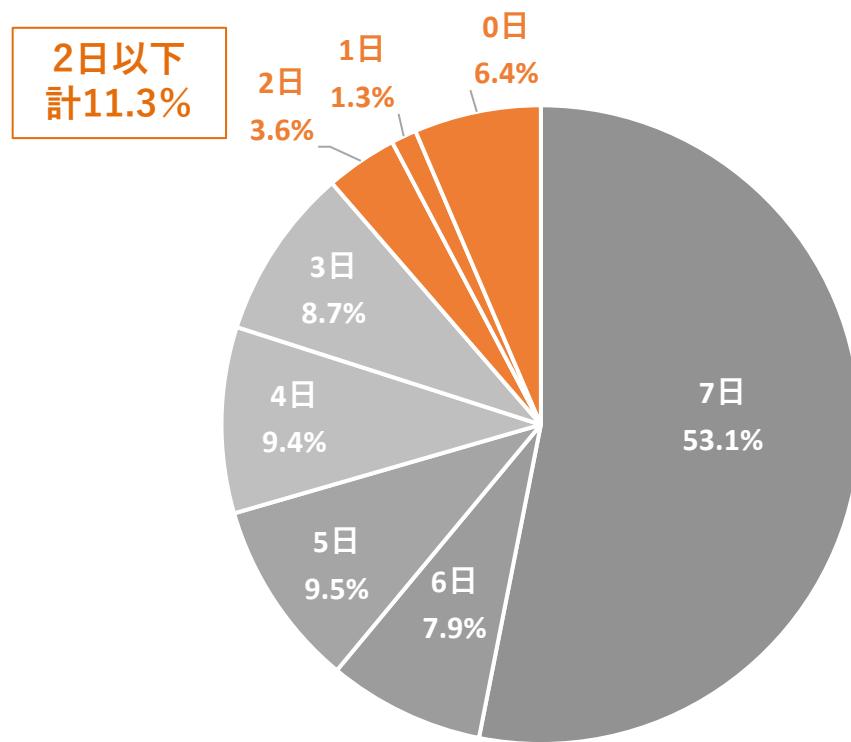
## 【小学生】

7日間のうち、排便があった日数 (%) n=10,370



## 【中学生】

7日間のうち、排便があった日数 (%) n=1,401

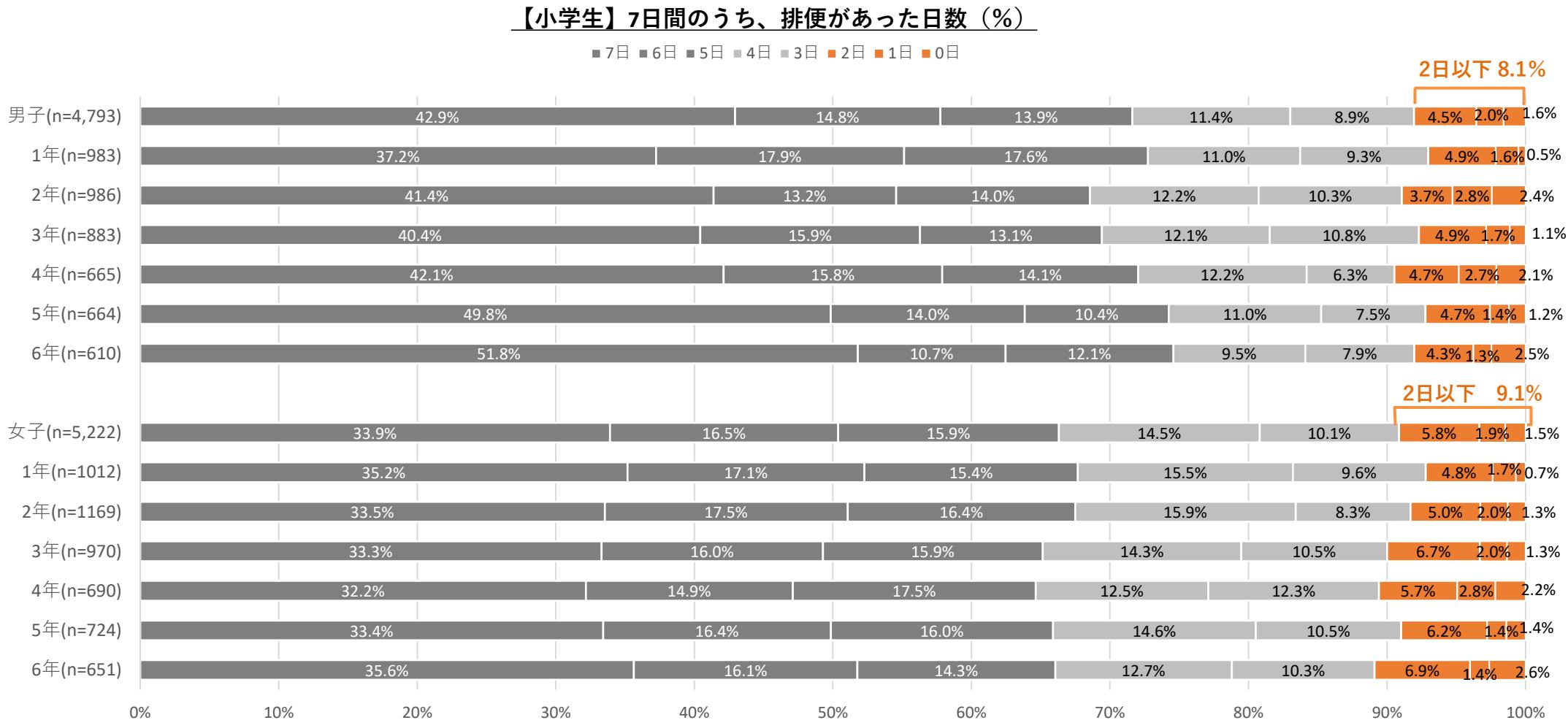


\*1 『小児慢性機能性便秘症診療ガイドライン2025年版』に掲載されている小児・青年期機能性便秘症の診断基準（RomeIV）のひとつに「トイレでの排便が週2回以下」という項目がある。

# 【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8.1%、女子で計9.1%だった。

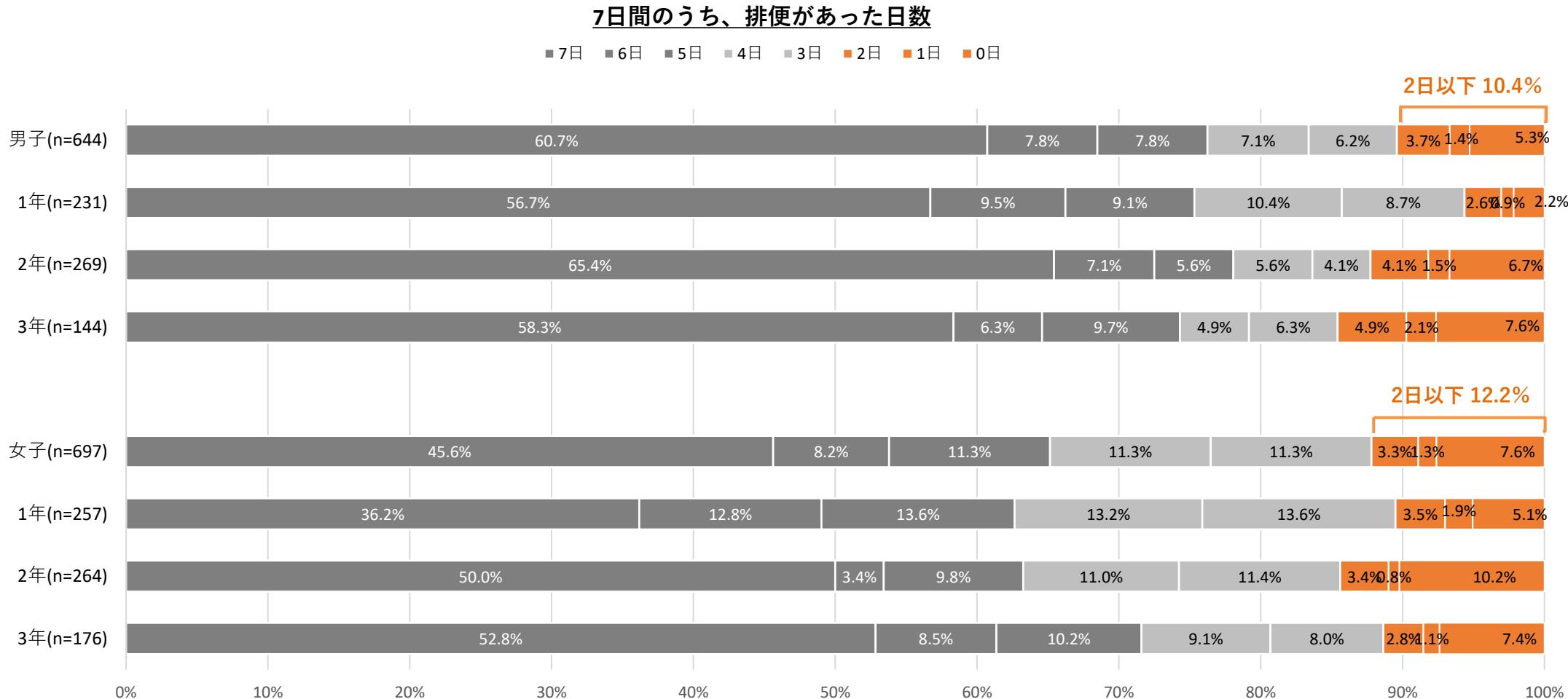
7日間、毎日排便があった児童は男子で42.9%、女子で33.9%となり、男子が女子を9.0ポイント上回った。



# 【中学生】 7日間のうち、排便があった日数 (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10.4%、女子全学年では12.2%だった。

7日間、毎日排便があった生徒は男子60.7%、女子で45.6%となり、男子が女子を15.1ポイント上回った。

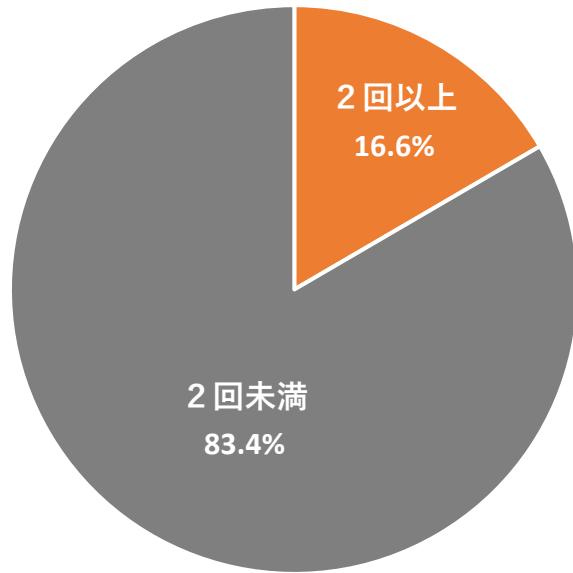


# 硬い便が2回以上

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16.6%だった<sup>\*1</sup>。中学生では、7日間のうち硬い便が2回以上の生徒は7.6%だった<sup>\*1</sup>。

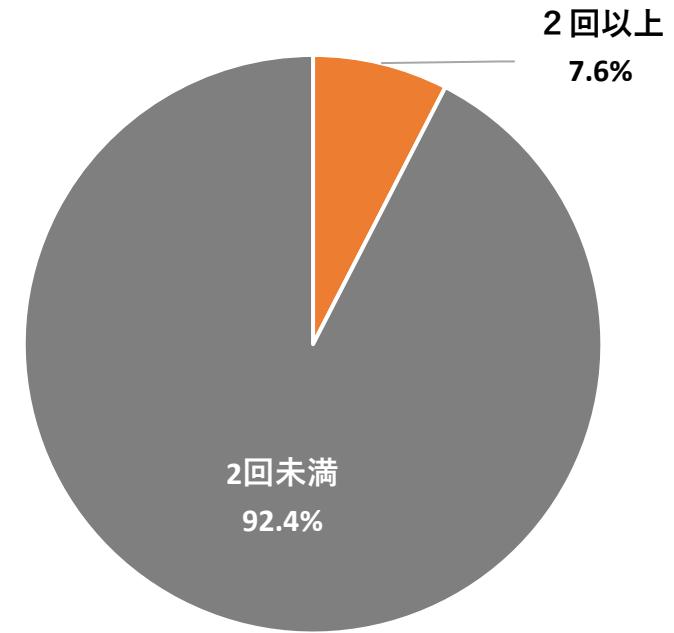
## 【小学生】

硬い便の排便回数 (%) n=10,370



## 【中学生】

硬い便の排便回数 (%) n=1,401

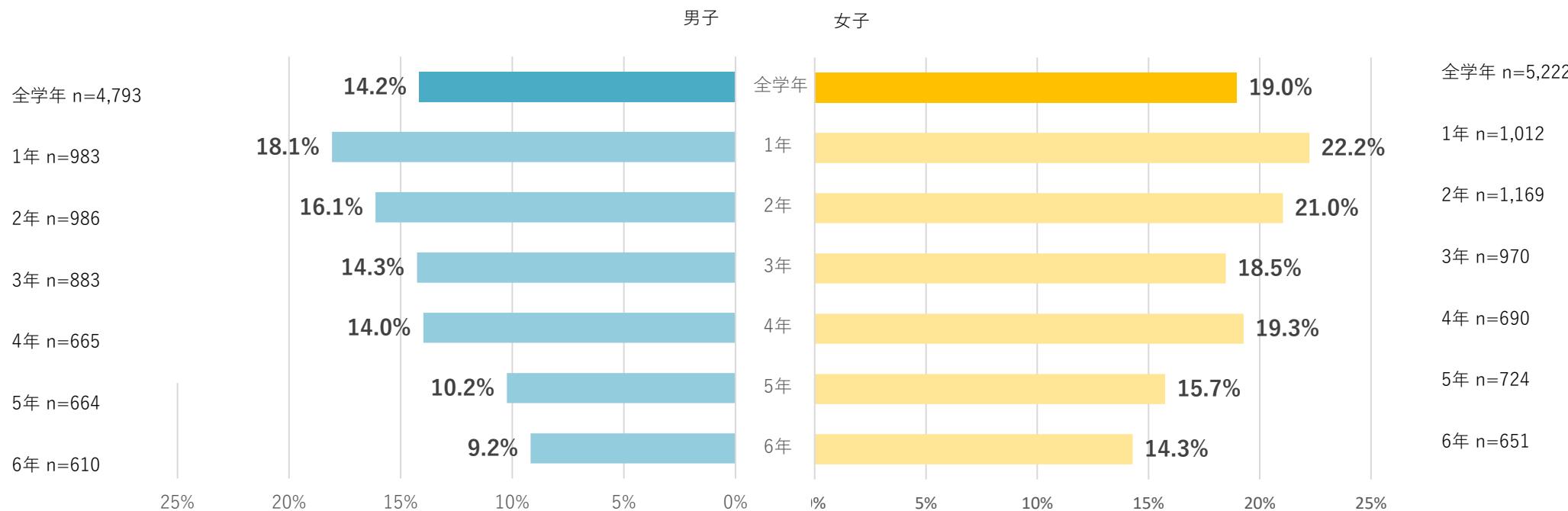


\*1 『小児慢性機能性便秘症診療ガイドライン2025年版』に掲載されている小児・青年期機能性便秘症の診断基準（RomeIV）のひとつに、「過去に痛みを伴う、あるいは硬い便通があった」という項目がある。これを参考に、7日間のうち硬い便（プリリストル便形状スケール「1 ころころ」または「2 ごつごつ」）が2回以上出ている児童を抽出した。

# 【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14.2%、女子全学年では19.0%となり、女子が4.8ポイント多かった。最も多かったのは1年生・女子（22.2%）であった。

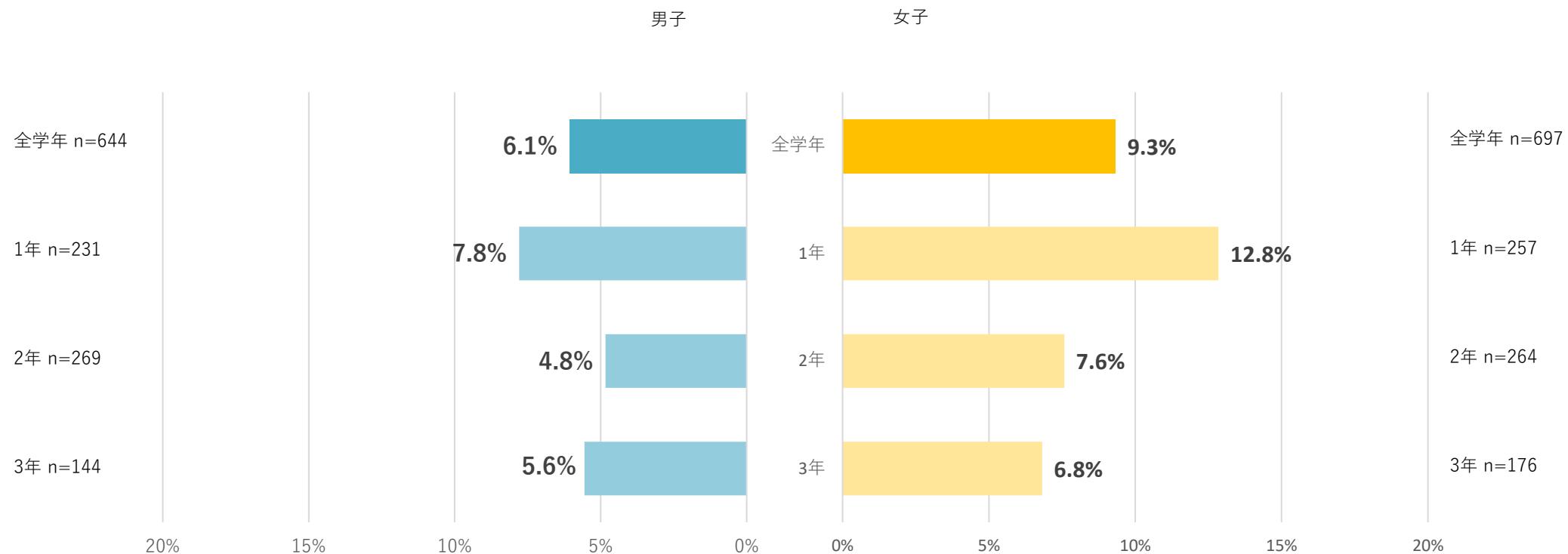
【小学生】硬い便が2回以上（性・学年別）（%）



# 【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6.1%、女子全学年では9.3%となり、女子が男子より3.3ポイント多かった。

【中学生】硬い便が2回以上（性・学年別）（%）

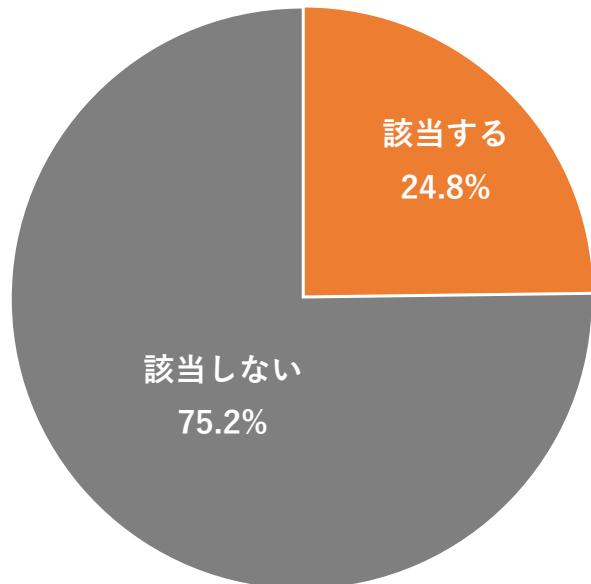


# 便秘が疑われる児童・生徒の割合

7日間のうち「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24.8%、中学生で18.8%であった。

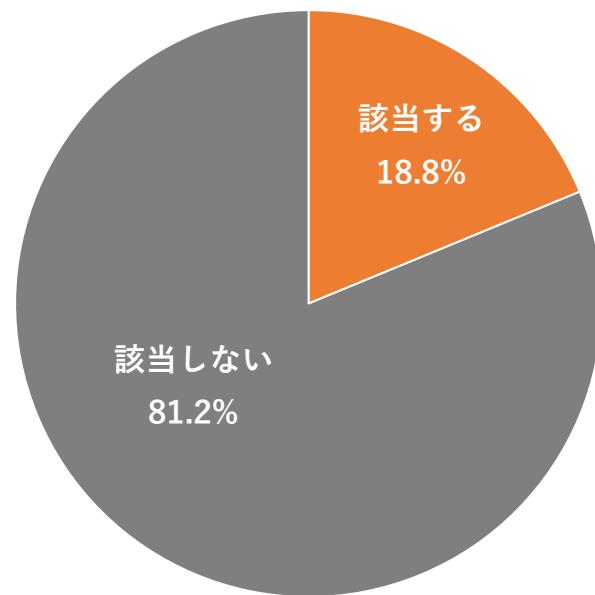
## 【小学生】

「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=10,370



## 【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=1,401



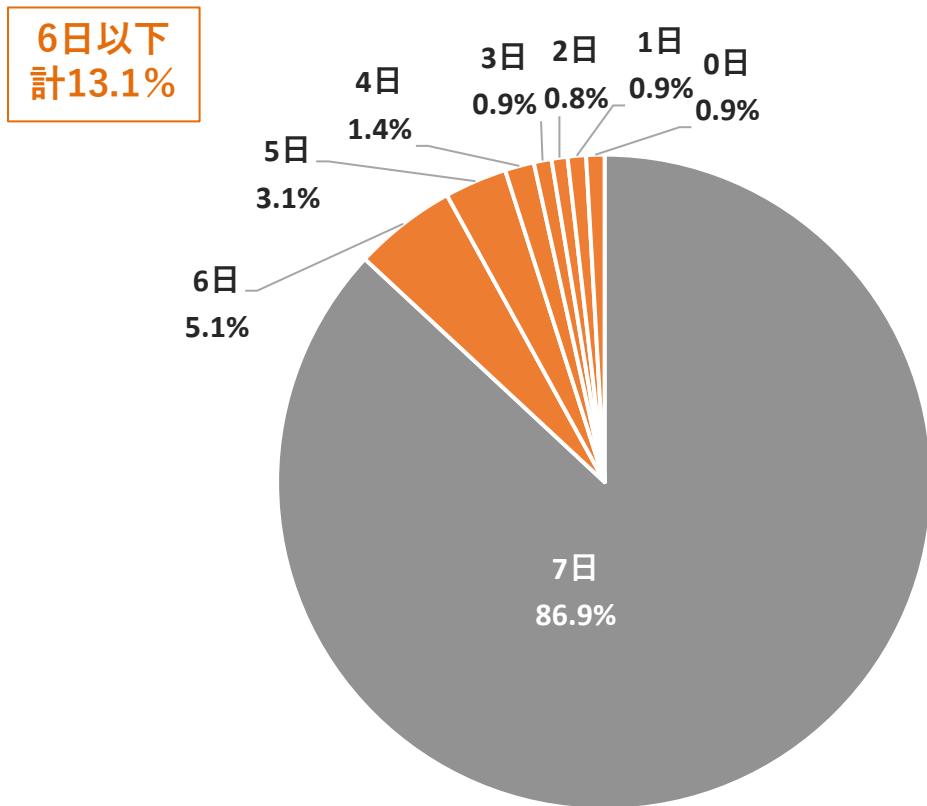
# 7日間のうち、朝食を摂った日数

7日間、毎日朝食を摂ったのは、小学生で86.9%、中学生で86.3%だった。

朝食を摂った日数が「6日以下」は、小学生で13.1%、中学生で13.7%だった。

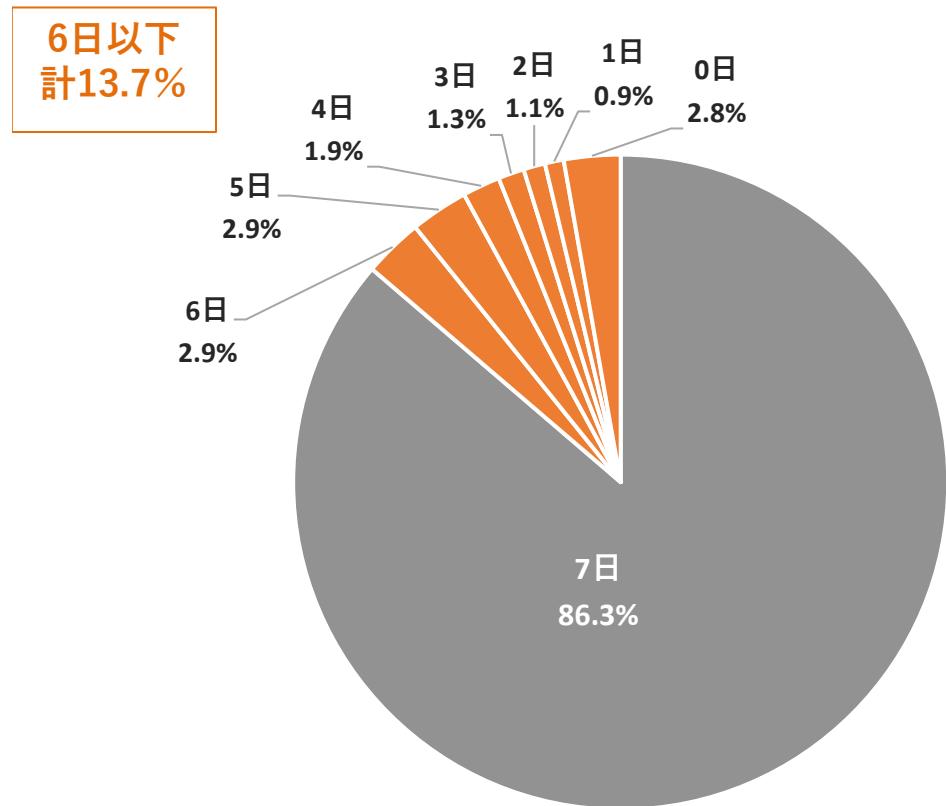
## 【小学生】

7日間のうち、朝食を食べた日数 n=10,320



## 【中学生】

7日間のうち、朝食を食べた日数 n=1,399



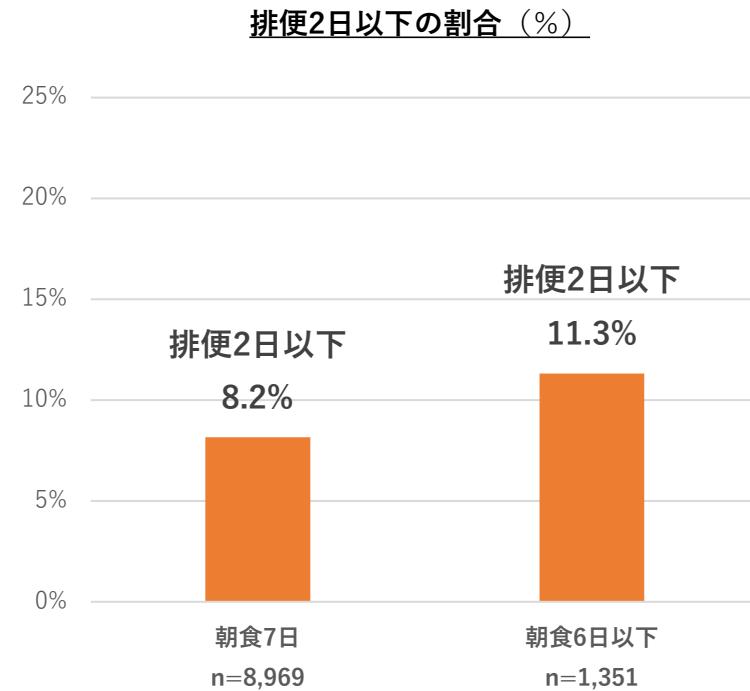
# 朝食を摂った日数と、排便2日以下の割合

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.6参照）を比較した。

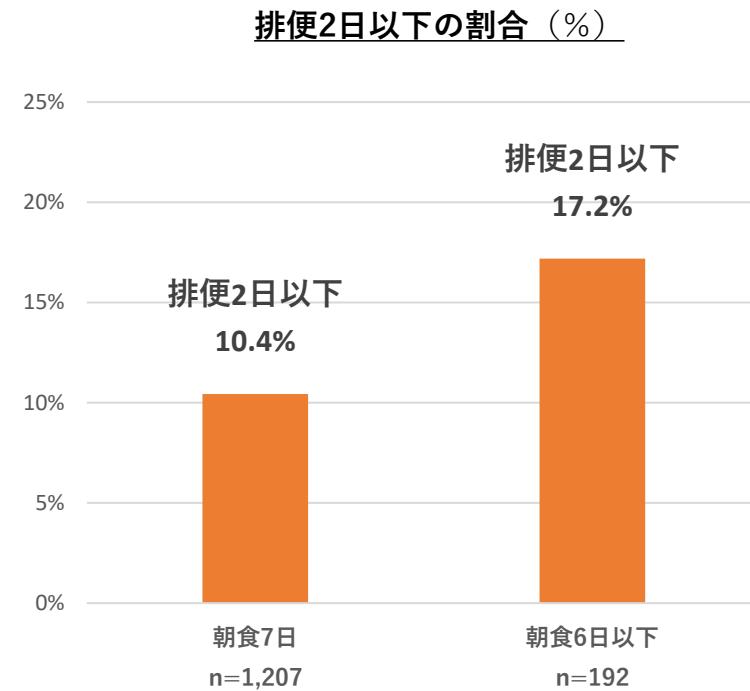
小学生では「排便のあった日数が2日以下」だったのは朝食6日以下の場合11.3%で、朝食7日の場合に比べ3.1ポイント多かった。

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17.2%で、朝食7日の場合に比べ6.7ポイント多かった。

## 【小学生】

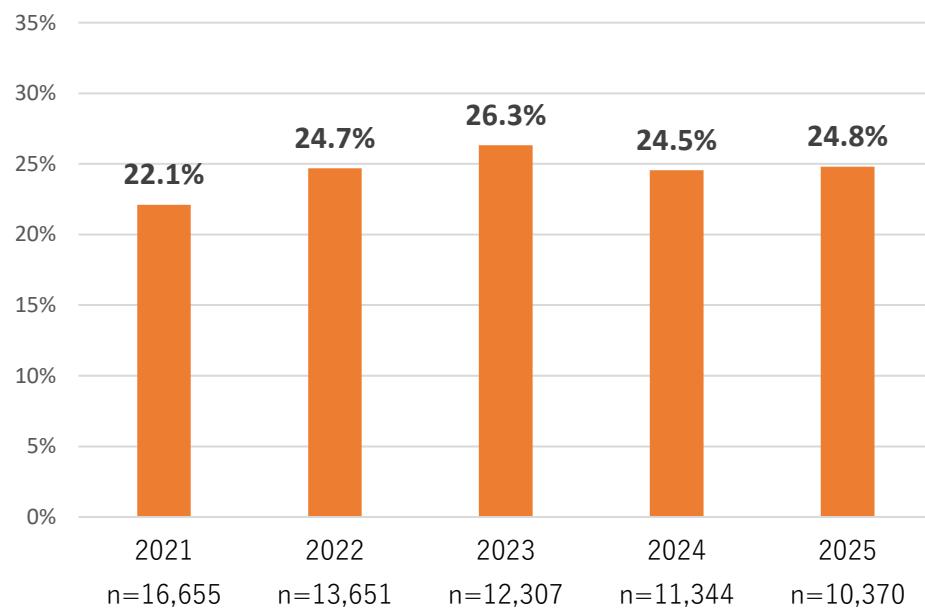


## 【中学生】

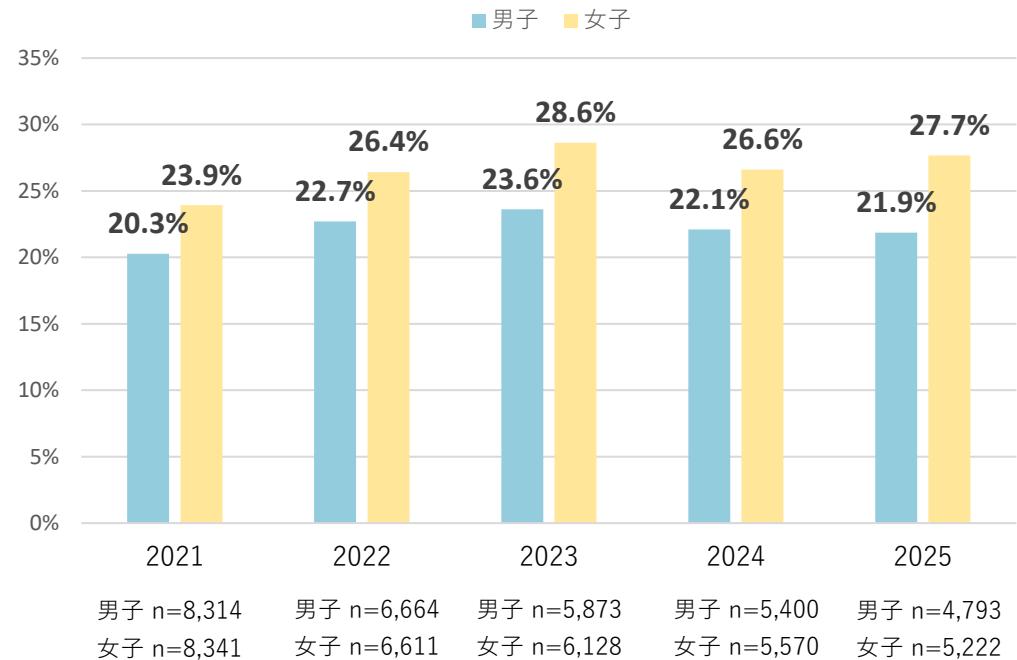


# (参考 1) 【小学生】便秘が疑われる児童の割合 (2021~2025)

「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

トイレ week 2025

## うんちチェックシート

自分のうんちにちかいものに○をつけよう！でないと「でない」に○をつけよう！

朝食を食べると、うんちがでやすくなります。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。

ひにち	朝食	うんち	1	2	3	4	5	6	7	でない
/	たべた たべなかつた	1	2	3	4	5	6	7	8	でない
/	たべた たべなかつた	1	2	3	4	5	6	7	8	でない
/	たべた たべなかつた	1	2	3	4	5	6	7	8	でない
/	たべた たべなかつた	1	2	3	4	5	6	7	8	でない
/	たべた たべなかつた	1	2	3	4	5	6	7	8	でない
/	たべた たべなかつた	1	2	3	4	5	6	7	8	でない
/	たべた たべなかつた	1	2	3	4	5	6	7	8	でない
こうせい										
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。うんちがでたらどんなうんちか確認しよう！

べんびのうんち	こちこちうんち	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綿菓大くらい。このうんちが続いたら、うんちが出ない日が続いたら、おうちの人に相談しよう。
1	2	3
いいうんち	ごつごつうんち	ごつごつしたかたまりのうんち。 水分が少なくて、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。
4	5	6
げりのうんち	ひびわれうんち	ひょうめん 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。
7	8	9
たいけつ	なめらかバナナうんち	なめらか 明るい茶色で、においもあまりきつくなならGood！
10	11	12
さわやわうんち	どうどううんち	やわらかくてはしごこ切れた、すぐにくずれそうな形のうんち。 離くてひょろひょろの場合は、少し水分が多めだけど、正常なうんち。
13	14	15
しゃばしゃばうんち	じょうじょううんち	すいぶん 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。緊張をほぐしてリラックスしてみよう。
16	17	18
たまご	うなぎ	すいぶん 水分が多くて水みたいな、しゃばしゃばうんち。 あぶらっぽいものはやめて、冷たくない水分をとろう。 1日何回も繰り返す場合は、おうちの人に相談しよう。
19	20	21
22	23	24
25	26	27
28	29	30
31	32	33
34	35	36
37	38	39
40	41	42
43	44	45
46	47	48
49	50	51
52	53	54
55	56	57
58	59	60
61	62	63
64	65	66
67	68	69
70	71	72
73	74	75
76	77	78
79	80	81
82	83	84
85	86	87
88	89	90
91	92	93
94	95	96
97	98	99
100	101	102
103	104	105
106	107	108
109	110	111
112	113	114
115	116	117
118	119	120
121	122	123
124	125	126
127	128	129
130	131	132
133	134	135
136	137	138
139	140	141
142	143	144
145	146	147
148	149	150
151	152	153
154	155	156
157	158	159
160	161	162
163	164	165
166	167	168
169	170	171
172	173	174
175	176	177
178	179	180
181	182	183
184	185	186
187	188	189
190	191	192
193	194	195
196	197	198
199	200	201
202	203	204
205	206	207
208	209	210
211	212	213
214	215	216
217	218	219
220	221	222
223	224	225
226	227	228
229	230	231
232	233	234
235	236	237
238	239	240
241	242	243
244	245	246
247	248	249
250	251	252
253	254	255
256	257	258
259	260	261
262	263	264
265	266	267
268	269	270
271	272	273
274	275	276
277	278	279
280	281	282
283	284	285
286	287	288
289	290	291
292	293	294
295	296	297
298	299	300
301	302	303
304	305	306
307	308	309
310	311	312
313	314	315
316	317	318
319	320	321
322	323	324
325	326	327
328	329	330
331	332	333
334	335	336
337	338	339
340	341	342
343	344	345
346	347	348
349	350	351
352	353	354
355	356	357
358	359	360
361	362	363
364	365	366
367	368	369
370	371	372
373	374	375
376	377	378
379	380	381
382	383	384
385	386	387
388	389	390
391	392	393
394	395	396
397	398	399
400	401	402
403	404	405
406	407	408
409	410	411
412	413	414
415	416	417
418	419	420
421	422	423
424	425	426
427	428	429
430	431	432
433	434	435
436	437	438
439	440	441
442	443	444
445	446	447
448	449	450
451	452	453
454	455	456
457	458	459
460	461	462
463	464	465
466	467	468
469	470	471
472	473	474
475	476	477
478	479	480
481	482	483
484	485	486
487	488	489
490	491	492
493	494	495
496	497	498
499	500	501
502	503	504
505	506	507
508	509	510
511	512	513
514	515	516
517	518	519
520	521	522
523	524	525
526	527	528
529	530	531
532	533	534
535	536	537
538	539	540
541	542	543
544	545	546
547	548	549
550	551	552
553	554	555
556	557	558
559	560	561
562	563	564
565	566	567
568	569	570
571	572	573
574	575	576
577	578	579
580	581	582
583	584	585
586	587	588
589	590	591
592	593	594
595	596	597
598	599	600
601	602	603
604	605	606
607	608	609
610	611	612
613	614	615
616	617	618
619	620	621
622	623	624
625	626	627
628	629	630
631	632	633
634	635	636
637	638	639
640	641	642
643	644	645
646	647	648
649	650	651
652	653	654
655	656	657
658	659	660
661	662	663
664	665	666
667	668	669
670	671	672
673	674	675
676	677	678
679	680	681
682	683	684
685	686	687
688	689	690
691	692	693
694	695	696
697	698	699
700	701	702
703	704	705
706	707	708
709	710	711
712	713	714
715	716	717
718	719	720
721	722	723
724	725	726
727	728	729
730	731	732
733	734	735
736	737	738
739	740	741
742	743	744
745	746	747
748	749	750
751	752	753
754	755	756
757	758	759
760	761	762
763	764	765
766	767	768
769	770	771
772	773	774
775	776	777
778	779	780
781	782	783
784	785	786
787	788	789
790	791	792
793	794	795
796	797	798
799	800	801
802	803	804
805	806	807
808	809	810
811	812	813
814	815	816
817	818	819
820	821	822
823	824	825
826	827	828
829	830	831
832	833	834
835	836	837
838	839	840
841	842	843
844	845	846
847	848	849
850	851	852
853	854	855
856	857	858
859	860	861
862	863	864
865	866	867
868	869	870
871	872	873
874	875	876
877	878	879
880	881	882
883	884	885
886	887	888
889	890	891
892	893	894
895	896	897
898	899	900
901	902	903
904	905	906
907	908	909
910	911	912
913	914	915
916	917	918
919	920	921
922	923	924
925	926	927
928	929	930
931	932	933
934	935	936
937	938	939
940	941	942
943	944	945
946	947	948
949	950	951
952	953	954
955	956	957
958	959	960
961	962	963
964	965	966
967	968	969
970	971	972
973	974	975
976	977	978
979	980	981
982	983	984
985	986	987
988	989	990
991	992	993
994	995	996
997	998	999
999	1000	1001

冊子「トイレの教科書2025」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（吉川小児科排便外来、神戸動植物環境専門学校名誉校長）

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）

2025年度のトイレweekにおける、7日間の排便記録は、小学生は10,370人、中学生は1,401人という昨年に続く大人数が参加しました。関係者の努力に敬意を表します。

まず、排便日数が7日間のうち「0～2日」は小学生8.6%、中学生11.3%で、これらは便秘といえる状態で、この状態が持続的なものなら、慢性便秘症といってよい群です。男女差は大きくはありませんが、女子のほうがやや多くなっています。小学生では毎日排便する児童は女子では学年差がはっきりしないですが、男子では高学年につれて増える傾向があります。中学生では、男子で学年が上がるにつれ、便秘と考えられる群が減っています。

「週5～7日」排便は正常範囲と考えられますが、小学生男子71.6%、女子66.3%で、男子では毎日排便がある人数が学年が上がると増えていますが、女子では学年差ははっきりしません。中学生では男子76.3%、女子では65.1%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16.6%、中学生7.6%です。小学生の男子では14.2%、女子では19.0%であり、中学生は男子6.1%、女子9.3%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、小学生から中学生にかけて、男女ともに学年が上がるごとに硬便2回以上の割合が減る傾向がみられます。

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。排便が毎日あっても実際には便秘症のこともあるのですが、排便日数が週0～2日は便秘といえる状態で、小学生・中学生とも10%前後というのは、注目すべき数値です。

朝食に関しては、その質は不明ですが、小学生では86.9%、中学生で86.3%が毎日摂っているというかなり良い状態です。毎日朝食を摂った群では、そうでない群に比べ、排便日数2日以下が小・中学生とも明らかに少ない結果で、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。

「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24.8%であり、小学生のここ5年間の記録の推移をみると、5年連続で20%を超えてます。毎日排便で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、便秘症は、便性や排便しやすさ、腹痛など便が溜まつたことによる諸症状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、生活習慣の改善、薬剤治療を含む積極的な介入が必要な便秘症の可能性が高いといえます。便秘症とまではいえないものの、生活習慣に留意するべき児童、生徒はそれ以上と思われます。

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割はいるという現状で、女子は特に要注意ですが、明らかな便秘症は男子も1割はいるようです。また男子も含め一部は改善しても、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。小学生は、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、強い症状がない限り自ら便秘を訴えることはなく、中学生ではたとえ苦しさを自覚しても、保護者に相談することは少ないでしょう。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、自分の身体に关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、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。この記録を子と保護者が共有することで、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。記録を見て、場合によっては、医療機関を受診し、治療に結び付け、良い身体の基礎作りに役立てていただきたいものです。

# まとめ

## 特定非営利活動法人日本トイレ研究所

本活動では児童・生徒に、便形状の説明などを記載した「トイレの教科書」とうんちチェックシート（記録用紙）を配付し、「排便日数」「便形状」「朝食摂取の有無」を7日間記録してもらいました。

「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場合を「便秘の疑いがあり」としたところ、小学生で24.8%、中学生では18.8%となりました。心も体も大きく成長する時期の子どもの2割前後に、便秘の疑いがあるということは課題であると考えます。

「硬い便2回以上」だったのは、小学1年生が最も多く22.2%で、低学年に多い傾向があります。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は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く、便秘が見過ごされることがあります。

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。大人も子どもも排便について学ぶ機会が少ないため、どのような状態が便秘にあてはまるのか十分に知られていません。子どもの便秘は早期のケアが重要であるため、健康的な排便状態を知ることが重要です。

日本トイレ研究所はこの活動をとおして、子ども・保護者等に排便についての学びを届けていきたいと思います。



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week2025 実施概要

期 間 2025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/pickup/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、

マグミット製薬株式会社、花王株式会社、カルビー株式会社、

王子ネピア株式会社、株式会社ケンユー、サラヤ株式会社（順不同）

# Labo.

日本トイレ研究所

[www.toilet.or.jp](http://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] ・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」

・2024年「災害時のトイレ衛生に関する意識調査」「小・中学生の排便記録2024」

・2025年「能登半島地震（能登町）における発災後のトイレ事情調査」