



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

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)

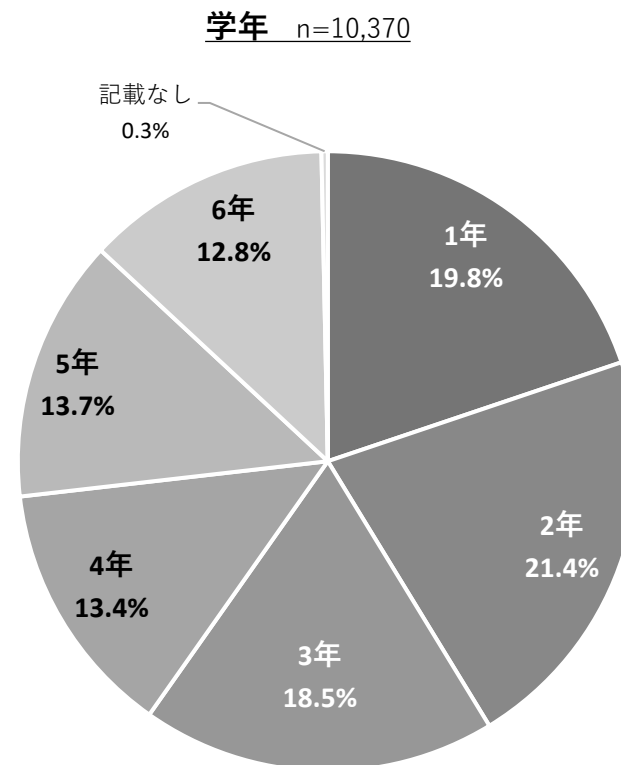
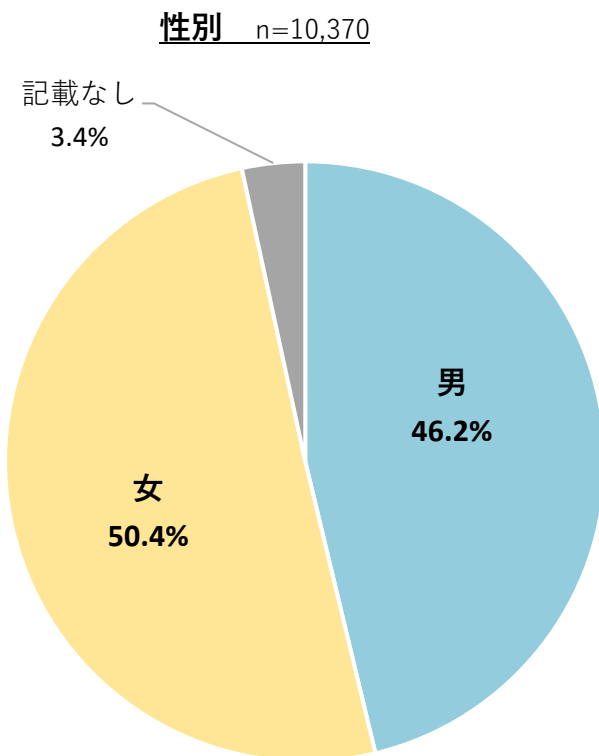
朝食を摂った日数を「7日」と「6日以下」に分けて、排便のあった日数が「2日以下」だった割合を比較したところ、小学生では「排便のあった日数が2日以下」だったのは「朝食6日以下」の場合が11.3 %で、「朝食7日」の場合に比べ3.1ポイント多かった。

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）

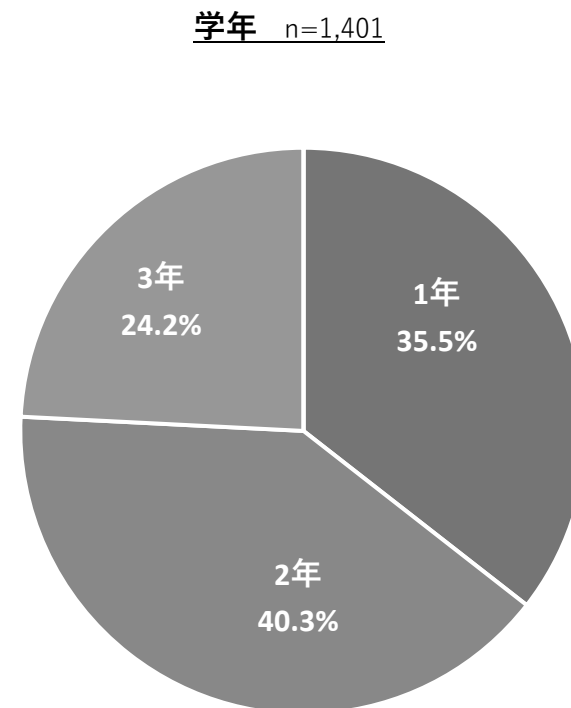
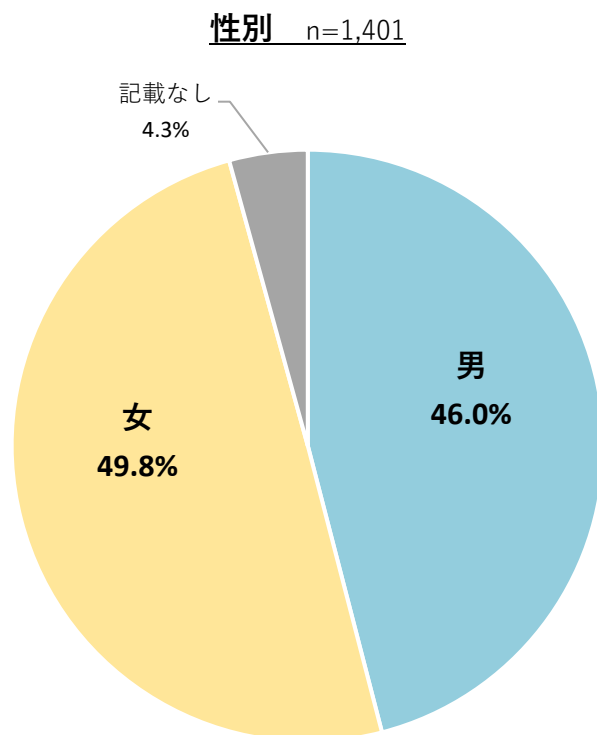
【小学生】属性

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。

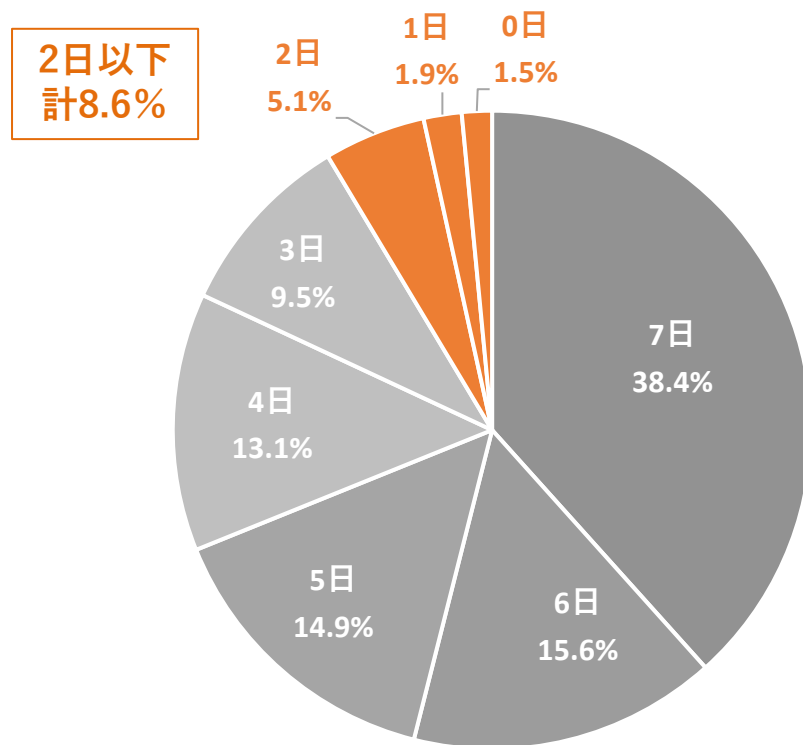


7日間のうち、排便があった日数

「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*1。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。

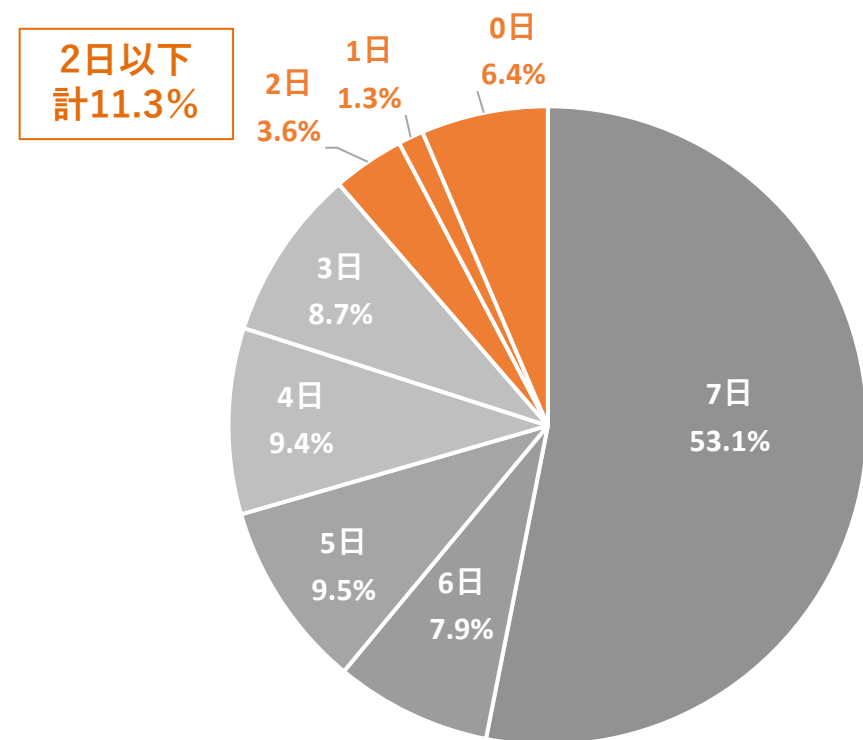
【小学生】

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。

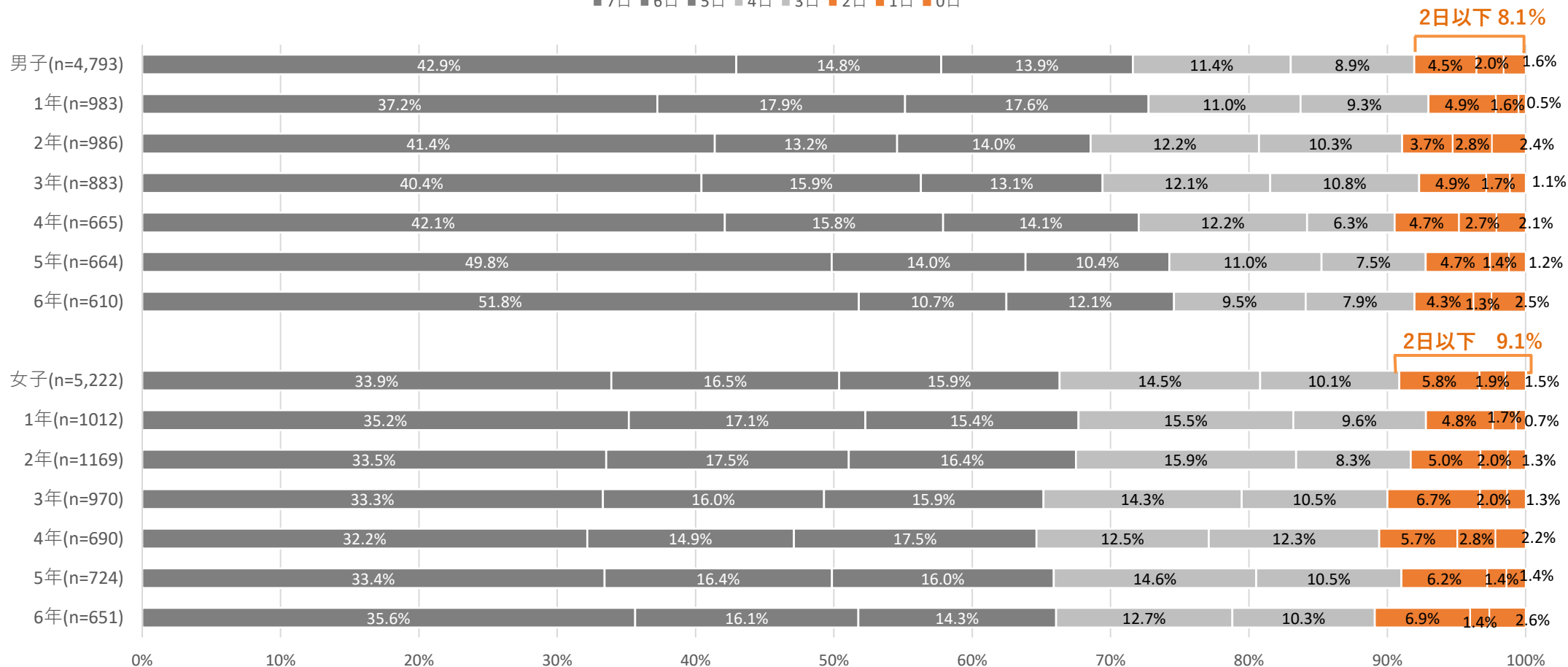
【小学生】 7日間のうち、排便があった日数（性・学年別）

「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。

【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



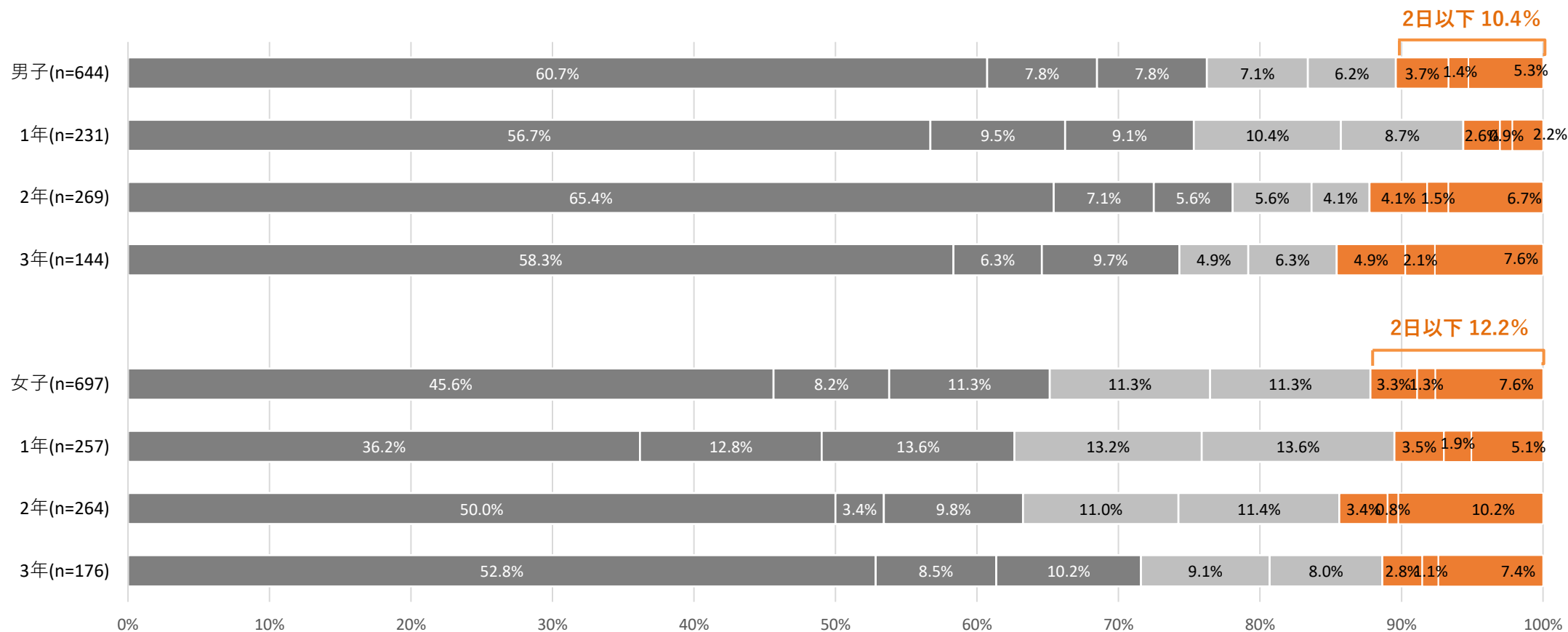
【中学生】 7日間のうち、排便があった日数（性・学年別）

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。

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

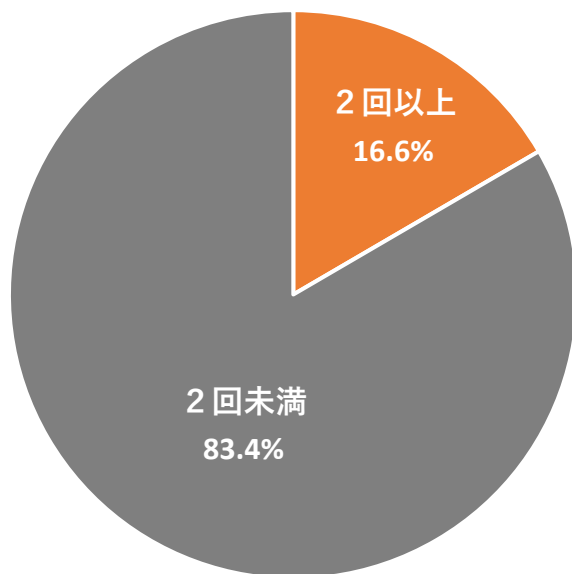


硬い便が2回以上

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16.6%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7.6%だった*1。

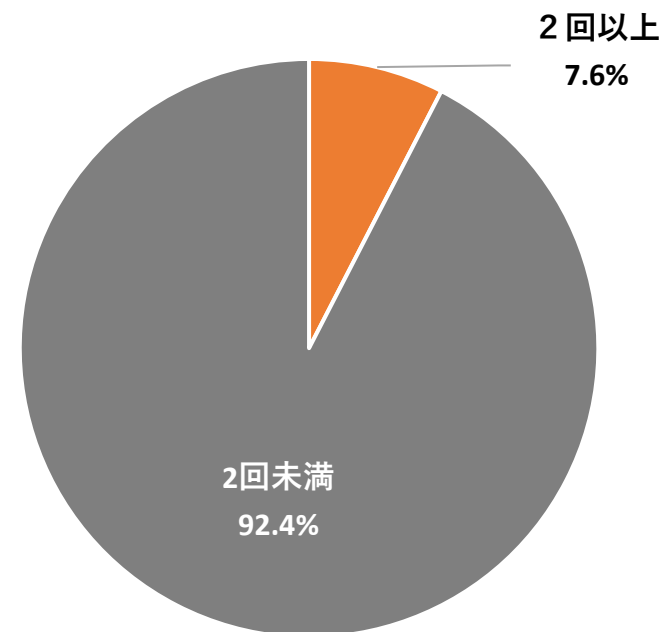
【小学生】

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

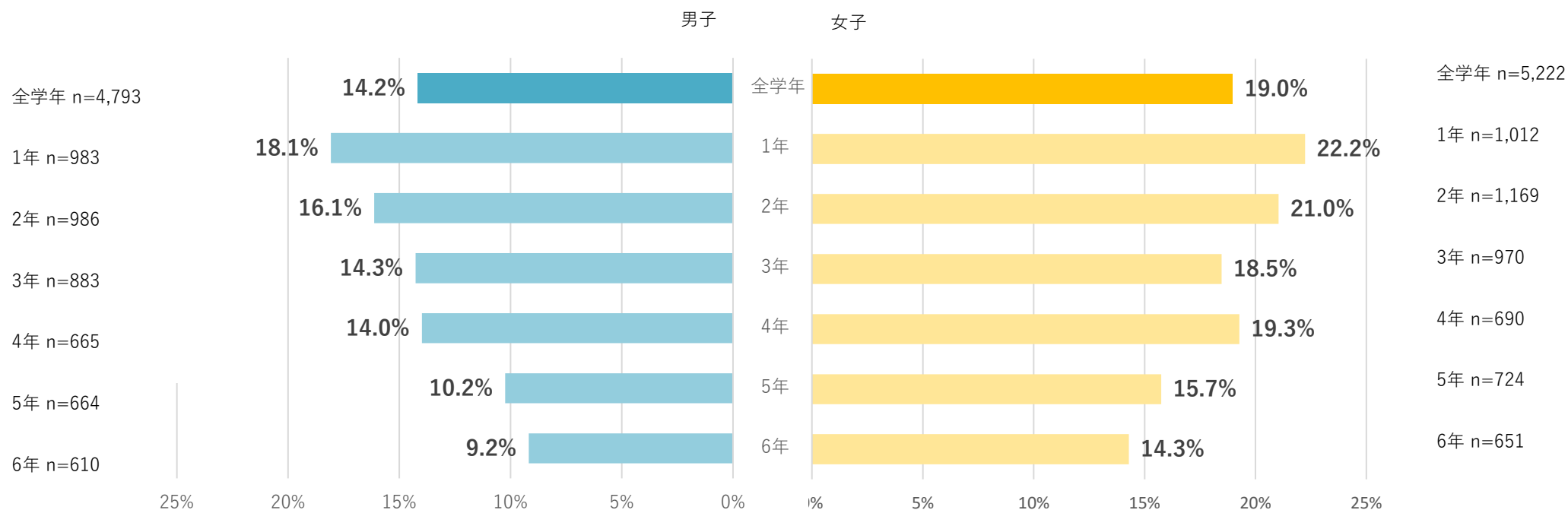


*1 『小児慢性機能性便秘症診療ガイドライン2025年版』に掲載されている小児・青年期機能性便秘症の診断基準（RomeIV）のひとつに、「過去に痛みを伴う、あるいは硬い便通があった」という項目がある。これを参考に、7日間のうち硬い便（ブリストル便形状スケール「1 ころころ」または「2 ごつごつ」）が2回以上出ている児童を抽出した。

【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。

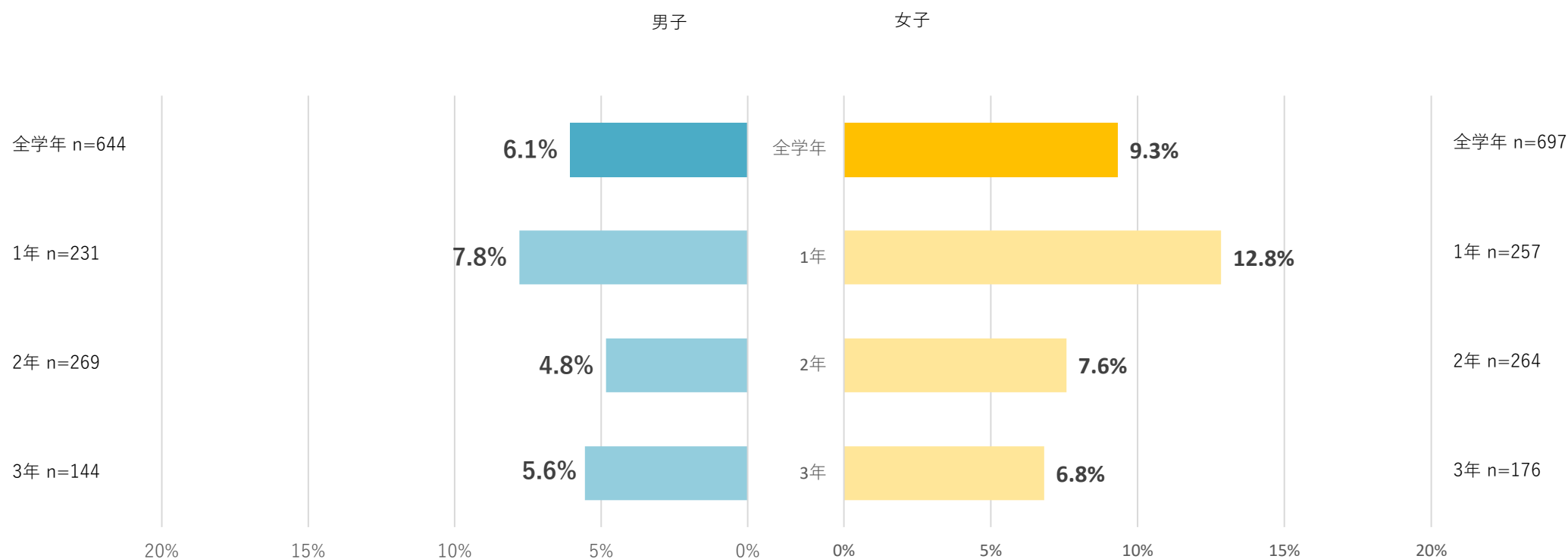
【小学生】 硬い便が2回以上（性・学年別）（%）



【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）（%）

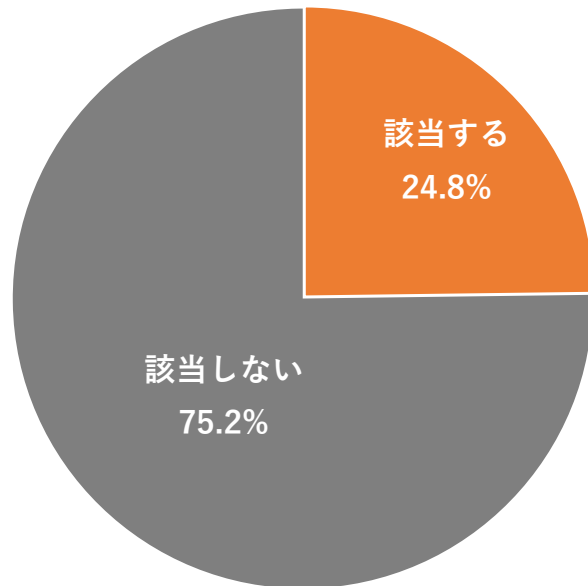


便秘が疑われる児童・生徒の割合

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。

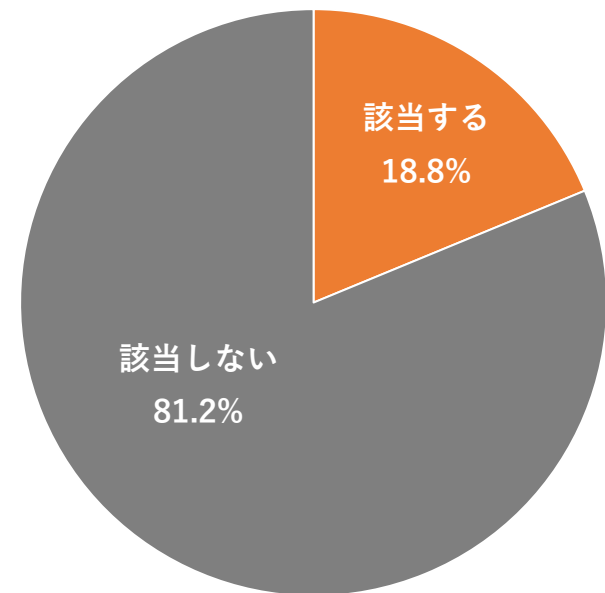
【小学生】

「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（%） $n=1,401$

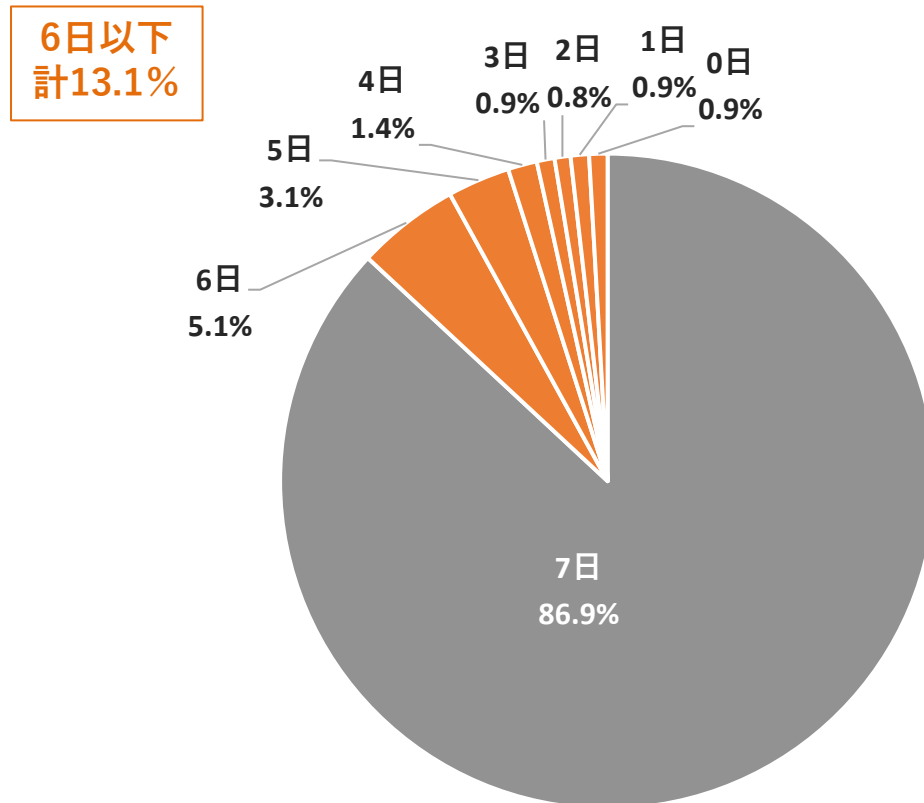


7日間のうち、朝食を摂った日数

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。

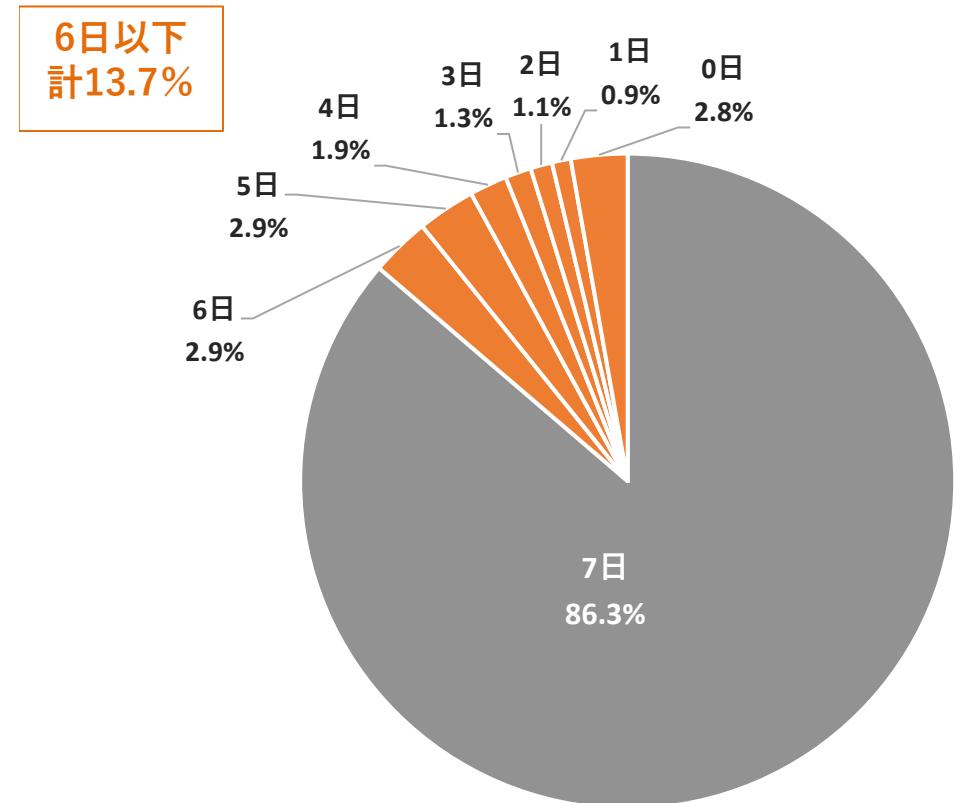
【小学生】

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



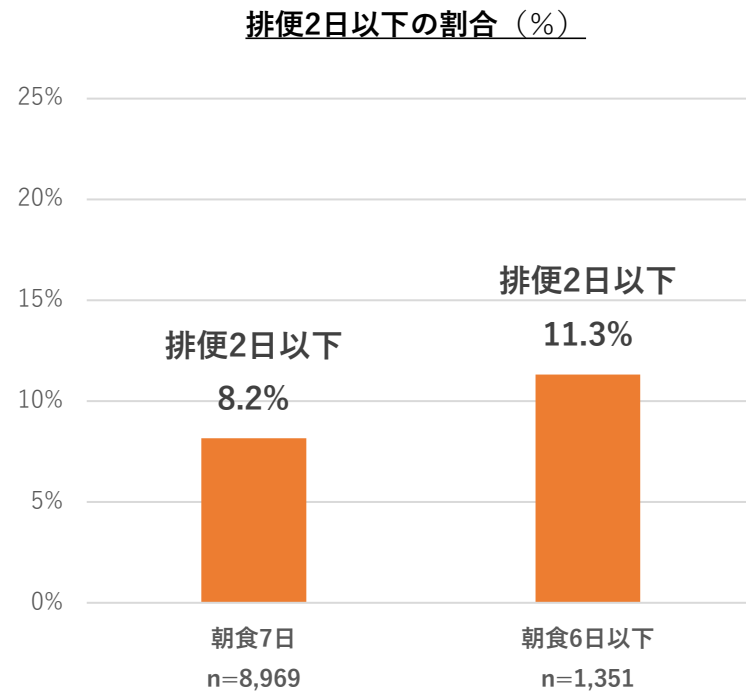
朝食を摂った日数と、排便2日以下の割合

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。

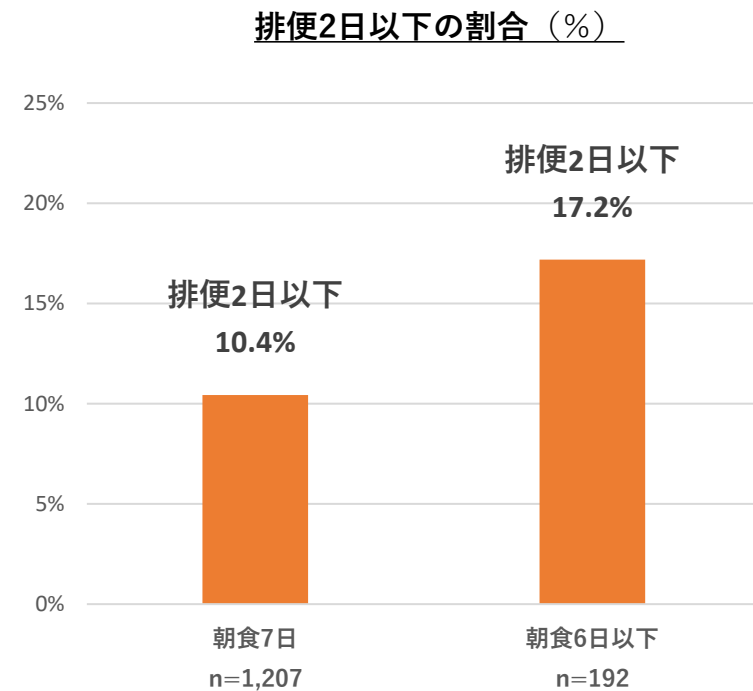
小学生では「排便のあった日数が2日以下」だったのは朝食6日以下の場合11.3%で、朝食7日の場合に比べ 3.1ポイント多かった。

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】

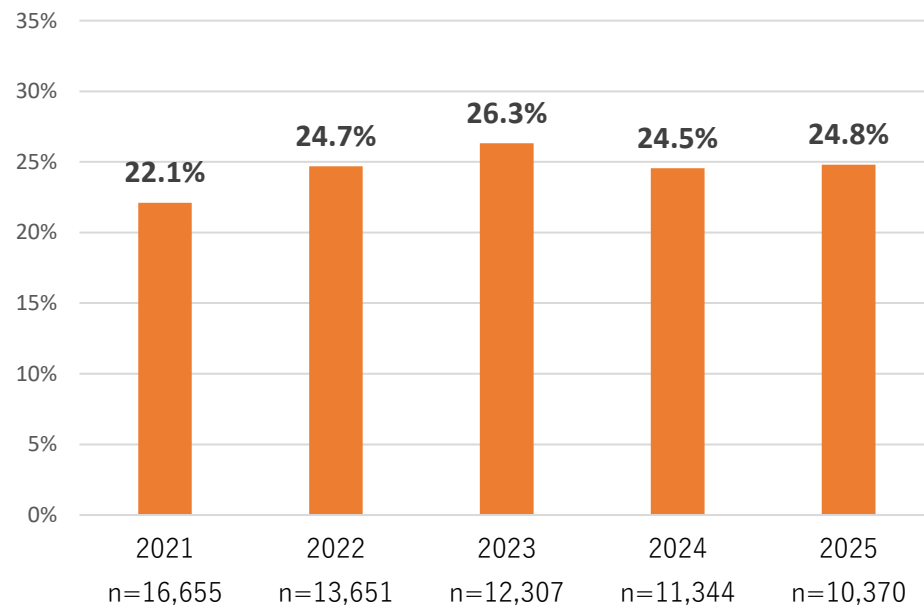


【中学生】

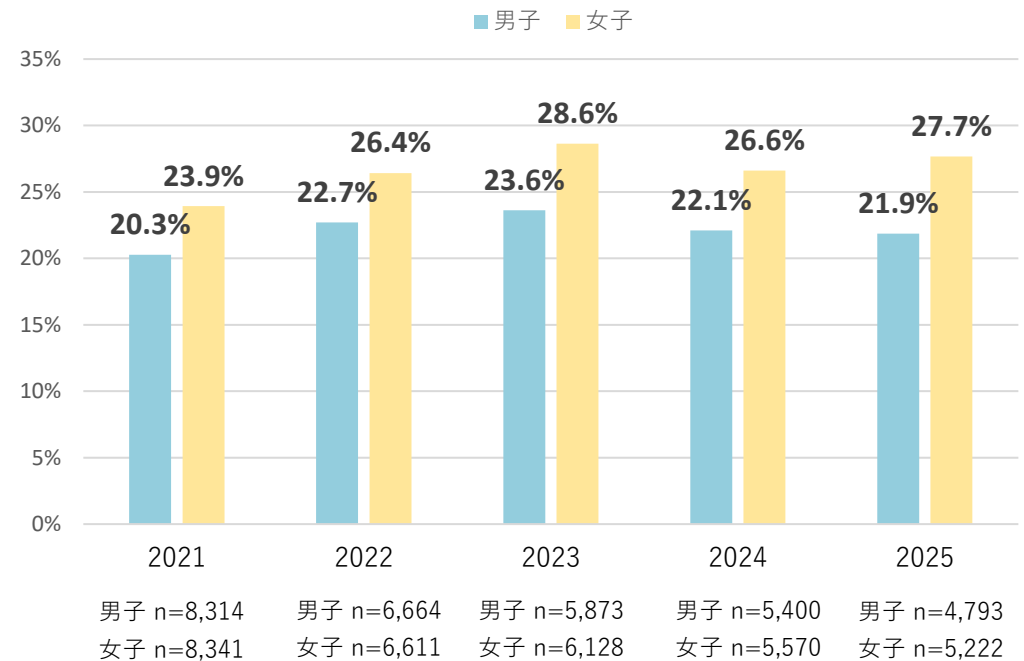


(参考 1) 【小学生】 便秘が疑われる児童の割合 (2021~2025)

「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



うんちチェックシート

自分^{じぶん}のうんち^{うんち}にちがい^{ちがい}のものに○をつけよう！でないときは、「でない」に○をつけよう！
 朝食^{ちやうしやく}を食べると、うんち^{うんち}がでやすくなります。食べた^た日は○をつけよう。
 記録^{きらく}が終わったらそれぞれの○のかずをかぞえて合計^{ごうけい}しよう。

①



ころころ

かたくてちよいさい

②



ごぶごぶ

ごつごつした
かたまりで、かたい

③



ひびわれ

ひょうめんが
ひびかれている

④



なめらか
バナナ

らくにでて、
おなはずすり

⑤



やわやわ

やわらかくて、
すずにくずれそう

⑥



どろどろ

くずれて、
どろあたい

⑦



しゃばしゃば

すいじょうがでて、
あずまい

※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

ひにち	朝食	うんち							
		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	でない
／	たべた <small>たべなかった</small>								でない
／	たべた <small>たべなかった</small>								でない
／	たべた <small>たべなかった</small>								でない
／	たべた <small>たべなかった</small>								でない
／	たべた <small>たべなかった</small>								でない
／	たべた <small>たべなかった</small>								でない
／	たべた <small>たべなかった</small>								でない
ごうけい 合計									

がっこうの
学校名

学 年 1 年 / 2 年 / 3 年 / 4 年 / 5 年 / 6 年

せいべつ
性別

おとこ かん女
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








べんぴのうんち

いいうんち

げりのうんち

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！

1	<p>ころころうんち</p> 	<p>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。このうんちが続いたり、うんちが出ない日が続いたら、おうちの人に相談しよう。</p>
2	<p>ごつごつうんち</p> 	<p>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。</p>
3	<p>ひびわれうんち</p> 	<p>表面がひびわれたうんち。少しかためただけと正常なうんち。 色が黒っぽい場合は、野菜などをとることを意識しよう。</p>
4	<p>なめらかバナナうんち</p> 	<p>いきまぎ爽に出せて、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！</p>
5	<p>やわやわうんち</p> 	<p>やわらかくてはしっこ切れた、すぐにくずれそうな形のうんち。 疑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。</p>
6	<p>どろどろうんち</p> 	<p>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。</p>
7	<p>しゃべしゃばうんち</p> 	<p>水分が多すぎて水みたくない、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。</p>

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のですが、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が増えています。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ますと、5年連続で20%を超えています。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、腹痛など便が溜まったことによる諸症状と合わせて判断すべきものですが、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、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、良い身体的基础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、株式会社ケンユウ、サラヤ株式会社（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」