

小児期からの生活習慣病予防に関する 研究報告書

－ 第4回調査 －



茨 城 県

(公財)茨城県総合健診協会
茨城県立健康プラザ

平成25年3月

はじめに

現在、我が国では日々の生活習慣に起因する「がん」、「心疾患」、「脳血管疾患」などの「生活習慣病」が死亡原因の約6割を占めるようになっていました。また、近年では小児期においても過食や運動不足等により、生活習慣病の危険因子である肥満や高脂血症等が増えていることが報告され、生涯を通じた生活習慣病予防の重要性が指摘されています。

そこで、健康プラザでは、平成元年度の出生児を対象に、「小児期からの生活習慣病予防に関する研究事業」として、これまで3回にわたり生活習慣等に関する調査を実施し、報告書や健康づくりのための教材を作成して参りました。

この度、対象者が成人を迎えたことから、20歳代前半の若者の生活習慣の現状と小児期の生活習慣との関連を検討するため、4回目の調査を実施し、報告書としてとりまとめました。

子供から大人まで生涯を通じた健康づくりや生活習慣病予防促進のため、本報告書を資料の一つとしてご活用いただきたいと思いますと考えております。

最後に、本調査を実施するにあたり多大なるご協力をいただきました対象者の皆様、ご家族、各市町村、各関係機関ならびに研究会委員の先生方に厚く御礼申し上げます。

平成25年3月

(公財)茨城県総合健診協会
茨城県立健康プラザ
管理者 大田 仁史

目次

はじめに

I. 概要.....	1
II. 回答者の属性.....	3
III. 調査結果の概要.....	5
① 体格指数 (BMI) について.....	5
② ダイエットについて.....	6
③ 食生活について.....	8
朝食の欠食.....	8
満腹まで食べるか.....	9
食事の速さ.....	10
塩分.....	11
野菜.....	14
果物.....	15
④ たばこについて.....	16
⑤ 運動・休養等について.....	17
スポーツ・運動.....	17
テレビ・パソコン・携帯電話等.....	19
睡眠.....	20
⑥ 主観的な健康状態について.....	21
⑦ 小児期の生活習慣と 22 歳時の生活習慣の関連.....	22
朝食の欠食傾向の推移.....	22
早食い傾向と体格.....	24
IV. 集計表.....	27
① 基礎集計 (男女別)	27
② 体格別の集計 (男女別)	40
③ 居住形態別の集計 (男女計)	57
V. 参考資料.....	67
VI. 学会発表.....	87