

研究計画書

平成 22 年 9 月 24 日

1 研究課題名

小児期からの生活習慣病に関する研究

2 研究者職氏名

(1) 研究責任者

茨城県立健康プラザ管理者

大田 仁史

(2) 研究実施担当者

茨城県立健康プラザ管理者

大田 仁史

茨城県立健康プラザ研究員

西連地 利己

茨城県保健福祉部保健予防課健康危機管理対策室長

入江 ふじこ

筑波大学大学院人間総合科学研究科講師

山岸 良匡

3 研究予定期間

平成 22 年 12 月 1 日から平成 26 年 3 月 31 日まで

4 実施主体

茨城県

5 研究の目的

本研究事業では、小児生活習慣病の予防に役立つ基礎資料を得ることを目的に、平成元年度に出生した県内の児について、これまで 3 回にわたりアンケート調査を行ってきた。今般、4 回目の調査を行うことにより、その後の実態を縦断的に評価するとともに、4 回分の調査結果を総合的・縦断的に分析し、本県ならびにわが国における小児期と成人期の生活習慣病との関連を調査し、小児期の生活習慣病予防に資する基礎資料を得ることを目的とする。

6 具体的な研究計画

平成 4 年 10 月～平成 5 年 2 月の間に県内で三歳児健康診査の際に、保護者が健康アンケートに回答した 3,519 名の児を対象に、本人あてに 20 歳時アンケート調査を行う。

また、その際同意の得られた対象者について、茨城県総合健診協会等の健診機関から健診結果の提供を受け、健診結果と併せた分析を行う。

今回の研究計画により、3 歳時、6 歳時、12 歳時及び 20 歳時のアンケート調査結果と、12 歳時及び 20 歳時の健診結果を総合的に再解析し、本県ならびにわが国における小児期と成人期の生活習慣病との関連を調査し、広く活用可能な情報を明らかにする。

7 研究の背景及び経緯

食生活をはじめとする生活環境の変化や運動不足等により幼児期でも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指摘されている。特に学童期からの肥満が増えており、肥満に関しては幼児期からの注意が必要とされている。このため、本事業は児童・生徒のライフスタイルが生活習慣病の危険因子にどのように影響を及ぼすかについて、その実態を継続的に把握するとともに、ライフステージに応じた適切な保健指導方

法等についての検討するための基礎資料を得ることを目的に、平成4年度より開始された。

具体的には、平成元年度に出生した県内の児について、児の3歳時、6歳時、12歳時にアンケート調査を行い、対象児やその親の生活習慣等についての調査を行ってきた。また12歳時調査では、一部の対象児について、同年度に行われた小児生活習慣病予防健診の結果とあわせた調査を行っている。本年度に、これらの児が成人を迎えたことから、20歳時アンケートとして調査を行い、その後の実態を縦断的に評価するとともに、職域や学校検診の結果と併せた分析を行う。また、今回とあわせて4回分の調査結果を総合的・縦断的に分析し、本県ならびにわが国における小児期と成人期の生活習慣病との関連を調査し、広く活用可能な情報を明らかにする。3歳児を成人になるまで追跡することに成功した研究は、国内では極めて限られており、行政が主体となった疫学調査では他に例をみない研究と言える。

8 研究方法

【研究デザイン】

前向きコホート調査

【対象】

平成4年10月～平成5年2月の間に県内で三歳児健康診査を受け、かつ保護者が健康アンケートに回答した3,519名

【方法】

上記3,519名について、市町村の了解と協力の下、在住の確認を行い、在住の確認された者について、生活習慣等に関する自記式の健康アンケート票を郵送し、回収する。

その際、過去2年以内に健康診断を受診した者にあつては、その情報を健診機関より提供を受け、アンケート結果と併せて分析を行うことについて、アンケート返送の際に同意を得る。収集したアンケートは、茨城県立健康プラザが共同研究機関（大阪大学大学院医学系研究科予防環境医学専攻社会環境医学公衆衛生学、筑波大学大学院人間総合科学研究科スポーツ医学専攻健康スポーツ医学、筑波大学大学院人間総合科学研究科ヒューマンケア科学専攻保健医療政策学、筑波大学大学院人間総合科学研究科社会環境医学専攻社会健康医学、獨協医科大学公衆衛生学教室）の協力を得て行う。

9 研究対象者の保護

平成23年度の健康アンケート調査実施時に対象者に、別紙1「調査への協力お願い」を配布することによって研究計画を説明し、別紙2により書面による同意を得る。また、対象者には、不参加や中止による不利益はないことを説明し、説明文書に問合せ窓口を記載する。

また、過去に収集されたデータについては、それぞれの時期に適切な手続きを経て収集されており、今回併せて分析を行うことについて特段の支障はないと考えられる。平成15年度の小児生活習慣病予防健診のデータについては、保護者及び市町村教育委員会の両方より同意の得られた者のみを分析対象としている。

個人情報情報は秘密扱いとし、茨城県立健康プラザ内の施錠可能なコンピュータ室内に設置しているパソコン（ネットワークに接続していないもの）に保管するとともに、内容確認の際にはユーザーID及びパスワードの入力を必要とする等、セキュリティ管理を厳重に行い、統計処理を実施する。研究対象者からの「健康に関するアンケート」や当該パソコンのバックアップ用HDDについては、コンピュータ室内の保管庫に施錠のうえ管理する。

なお、結果の公表では、統計解析した数値のみを示すため、個人が特定される可能性は

ない。

10 研究によって得られる結果及び貢献度

本研究により、3歳時、6歳時あるいは12歳時の生活習慣が、20歳時の生活習慣にどのような影響を与えているか、また、肥満や高血圧などの循環器疾患の危険因子にどのような影響を与えているかが明らかになる。

本県は、脳卒中や心疾患といった循環器疾患の死亡率が全国に比べて高いことが明らかになっており、「健診受診者生命予後追跡調査」によって、循環器疾患死亡の主な危険因子として高血圧と喫煙および高血糖が指摘され、これらがなければ、死亡率が男性で39%、女性で26%下がるだろうと予測されている。

この調査結果は成人における高血圧と喫煙および高血糖と予防することの重要性を示しており、高血圧の主要な予防因子といわれる減塩や適正体重の維持、果物・野菜・魚摂取や、高血糖の危険因子である肥満や喫煙率の低下が本県の重要な課題であるといえる。

本研究により3歳時、6歳時、12歳時の生活習慣と成人になっての高食塩、肥満、低体重、果物・野菜・魚摂取不足などとの関係を明らかにすることで、より早い時期に、どのような人々を対象に、どのような内容の指導をすべきかを知ることができ、そのことにより、本県における循環器疾患予防対策のより効果的な実施に資することができる。

11 研究結果の公表方法等

これまでに、平成7年度、15年度に報告書を作成済みであり、平成15年7月には、小児生活習慣病予防のための教材（小学生用、中学生用）を作成し、県教育委員会、市町村教育委員会、県内小・中学校、市町村保健センター、保健所等に配布した。

研究の実施方法や結果については、報告書を作成して市町村に配布するほか、県立健康プラザのホームページへの掲載、学会誌への論文発表等を行う予定である。

12 研究実施報告書の提出時期

平成25年12月末を予定している。

平成23年 月

「小児期からの生活習慣病に関する研究」への協力のお願ひ

成人における肥満は、生活習慣病の原因である高血圧、糖尿病、高脂血症などの動脈硬化を引き起こす危険因子です。最近では、小児期からの生活習慣、食事、体格が関連していると考えられており、茨城県では小児期から成人期の生活習慣に関する追跡調査を行っております。

これまで、平成4年10月～平成5年2月の間に県内の各保健所を通じて三歳児健康診査の際に、保護者の方が健康アンケートに回答した3,519名の児を対象に、3歳時(平成4年10月～平成5年2月)、6歳時(平成7年10月～平成8年2月)、12歳時(平成14年8月)に保護者の方へ健康アンケート調査を実施しました。

また、12歳時(平成14年8月)には(財)茨城県総合健診協会から健診結果の提供を受け、健診結果と併せた分析を行い、県民の皆様の健康づくりに役立つ資料等を公開、提供してきております(裏面)。

今回の調査では、成人における生活習慣に関するアンケートを行うことにより、小児期からの生活習慣との関連を調査し、皆様の健康づくりに役立てたいと考えております。

皆様から提供を受けた情報は、茨城県立健康プラザにおいて厳重に管理されるとともに、調査研究の結果については、統計解析処理をしたうえで公表いたしますので、個人のプライバシーは守られます。

なお、ご協力いただける場合には、同封の「健康アンケート調査票」にご回答くださいますようお願いいたします。

さらに、財団法人茨城県総合健診協会にて平成22年4月～平成24年3月までに健康診断を受診されている場合は、その健診結果を財団法人茨城県総合健診協会から収集することにより、前回の調査結果と併せて研究していきたいと考えておりますので、あわせてご協力をお願いします。

*この「小児期からの生活習慣病に関する研究」への協力の有無は、個人の自由意志によるものであり、回答を拒否したり、途中から協力を中止したりした場合でも、不利益を受けることはありません。但し、途中からの協力中止の申し出があった場合は、それ以前に提供を受けた情報に関して、研究結果としてすでに報告書の形で発表されているため、協力中止の申し出以降の分だけ除外しますので、担当窓口までご連絡ください。

【事業についての問い合わせ、協力を中止する際の連絡先】

茨城県立健康プラザ 健康づくり情報部 郡司・澤田

TEL : 029-243-4216

問い合わせ時間 9時～17時(土・日・祝除く)

(別紙1 郵送で配付するリーフレット例)

※これまで茨城県では、平成4年から「小児期からの生活習慣に関する研究」を実施して、小児生活習慣病を予防する教材を作成しています。

平成8年度の研究報告書と指導者向け乳児肥満の予防テキスト

報告書の表紙の写真

平成15年度の研究報告書と小学生・中学生向けの小児生活習慣病予防テキスト

報告書の表紙の写真

※「小児期からの生活習慣に関する研究」の詳細については、
茨城県立健康プラザのホームページ (<http://www.hsc-i.jp>) をご覧下さい。

宛名
住所
氏名
個人 ID

生活習慣に関するアンケートについて

私は、別紙「小児期からの生活習慣病に関する研究」への協力をお願いの内容を理解し、以下の項目の生活習慣に関するアンケートの活用について、同意して研究に協力しますので、アンケートに回答します。

- 1 今回のアンケート調査と過去の行ったアンケート調査を、茨城県立健康プラザが再解析します。
- () 提供されたデータは、茨城県立健康プラザで管理して疫学研究に利用され、統計解析した結果が公表されますが、個人名が出ることはありません。
- 3 今回のアンケート調査への協力は、アンケートを提出したあとも、茨城県立健康プラザへ連絡することで、その時点から撤回可能です。

記入日 平成 年 月 日

ふりがな

署名（お名前をご記入下さい）

以下の質問について、あてはまるものに○印をつけて下さい。

○問 1. あなたのお仕事についてお伺いします。

- () 1) 常勤 2) パート 3) 自営 4) 農林漁業 5) 学生 6) 無職
7) その他 ()

○問 2. 現在どなたと一緒に住んでいますか？（あてはまるものすべてに○をつけて下さい）

- 1) 父 2) 母 3) 兄弟姉妹 4) 祖父 5) 祖母 6) 配偶者 7) こども
8) 一人暮らし 9) その他 ()

○問 3. ダイエットしたいと思いますか？

- 1) したい 2) したくない 3) どちらでも良い

○問 4. 現在の体重と身長についてご記入ください。

体重 () キロ 身長 () センチ

○問 5. 自分の理想の体重は何キロと思いますか？

() kg

○問 6. 現在の血圧をご記入ください。（わからない場合は空欄にしておいて下さい）

最高血圧 () mmHg 最低血圧 () mmHg

○問 7. 1日の平均睡眠時間は何時間ですか？

- 1) 10時間以上 2) 9時間位 3) 8時間位 4) 7時間位 5) 6時間位
6) 5時間位 7) 4時間以下

○問 8. 普段、何時頃に寝ますか？

- 1) 8時以前 2) 9時頃 3) 10時頃 4) 11時頃 5) 12時頃 6) 1時頃
7) 2時頃 8) 3時以降

○問 9. 余暇でスポーツや運動（ウォーキングを含む）は平均して1週間にどのくらいしていますか？

- 1) 7時間以上 2) 5～6時間 3) 3～4時間 4) 1～2時間 5) ほとんどしない

○問 10. 仕事や学業以外で、下記に費やす時間（機器を扱う時間）はあわせてどのくらいですか？

「テレビ（ビデオ・DVDを含む）・パソコン（インターネット、メール、SNS、ブログ等を含む）
・携帯電話（通話、メール、ウェブ、アプリ等を含む）・ゲーム・スマートフォン」

- 1) やらない 2) 1時間位 3) 2時間位 4) 3時間位 5) 4時間位
6) 5時間位 7) 6時間位 8) 7時間位 9) 8時間以上

○問 11. 食べる速さはどうですか？

- 1) かなり早い 2) やや早い 3) ふつう 4) やや遅い 5) かなり遅い

○問 12. ついついお腹いっぱい食べるほうですか？

- 1) はい 2) いいえ

○問 13. 外食（学食、社食を含む）をすることがありますか。

- 1) 1日3回 2) 1日2回 3) 1日1回 4) 週に5～6回 5) 週に3～4回
6) 週に1～2回 7) ほとんどしない

○問 14. 自分で料理をすることがありますか？

- 1) 毎食 2) 1日に1～2回 3) 週に5～6回 4) 週に3～4回 5) 週に1～2回
6) 月に1～3回 7) ほとんどしない

○問 15. 朝食を欠食する（食べない）ことがありますか？

- 1) 毎日食べる 2) 週1～2回欠食する 3) 週3～4回欠食する
4) 週に5～6回欠食する 5) いつも食べない

（問 15で1. 2. 3. 4と答えた方にお聞きします。）

○問 15-1. 朝食はふだん何を食べますか？（あてはまるものすべてに○をつけて下さい）

- 1) ごはん中心 2) パン中心 3) 麺類中心 4) シリアル(コーンフレーク)中心
5) 野菜、果物中心 6) その他（ ）

○問 16. 夕食を食べ終わるのにどのくらい時間がかかりますか？

- 1) 15分以下 2) 15～30分 3) 30～45分 4) 45分～60分 5) 60分以上
6) 食べない

○問 17. 夕方、夕食前におなかがすいたとき、どうすることが多いですか？

- 1) 夕食まで待つ 2) 軽い食べ物を食べる 3) 好きなものを食べている
4) その他（ ）

○問 18. 夕食は、普段、何時頃に食べますか？

- 1) 午後6時以前 2) 7時頃 3) 8時頃 4) 9時頃 5) 10時頃 6) 11時頃
7) 夜中12時頃 8) 夜中1時頃 9) 夜中2時頃 10) 夜中3時以降 11) 食べない

○問 19. 間食を食べますか？（菓子類・あめ・グミ等を含む）

- | | | |
|----------------|----------------|----------------|
| 1) 毎日食べる | 2) 週に 5~6 回食べる | 3) 週に 3~4 回食べる |
| 4) 週に 1~2 回食べる | 5) 食べない | |

○問 20. 夜食を食べますか？

- | | | |
|----------------|----------------|----------------|
| 1) 毎日食べる | 2) 週に 5~6 回食べる | 3) 週に 3~4 回食べる |
| 4) 週に 1~2 回食べる | 5) 食べない | |

○問 21. あなたは食品の栄養表示を見ますか？

- | | | |
|----------|---------|-----------|
| 1) いつも見る | 2) 時々見る | 3) あまり見ない |
|----------|---------|-----------|

○問 22. 塩分を控えることについて何か実行していますか？

- | | |
|--------------|-----------------------|
| 1) 現在実行している | 2) 過去に実行したが現在は実行していない |
| 3) 実行したことはない | |

○問 23. 現在の食生活についてお尋ねします。次の項目ごとに 1 つ ○ で囲んでください。

	毎日食べる	週 5~6 回	週 3~4 回	週 1~2 回	食べない
魚は食べますか	1	2	3	4	5
肉は食べますか	1	2	3	4	5
植物油を使った料理(天ぷら、揚げ物など)は食べますか	1	2	3	4	5
牛乳または乳製品(ヨーグルト、チーズ等)は食べますか	1	2	3	4	5
大豆製品(豆腐、油あげ、納豆、煮豆等)は食べますか	1	2	3	4	5
野菜(漬物を除く)は食べますか	1	2	3	4	5
果物は食べますか	1	2	3	4	5
麺類(うどん、そば、ラーメン、パスタなど)を食べますか	1	2	3	4	5

○問 24. 味噌汁は飲みますか？

- | | | | | |
|-------------|-----------|-----------|------------|------------|
| 1) 1日 3 杯以上 | 2) 1日 2 杯 | 3) 1日 1 杯 | 4) 週 1~6 杯 | 5) あまり飲まない |
|-------------|-----------|-----------|------------|------------|

○問 25. 漬物は食べますか？

- | | | | | |
|-------------|-----------|------------|-------------|-------------|
| 1) 1日 2 回以上 | 2) 1日 1 回 | 3) 2日に 1 回 | 4) 週に 1~2 回 | 5) 月に 1~2 回 |
| 6) あまり食べない | | | | |

○問 26. 「麺類(うどん、そば、ラーメン)」を食べるとき、汁(そば湯を含む)を飲みますか？

- | | | |
|-------------|------------|-------------|
| 1) ほとんど飲まない | 2) 半分ぐらい飲む | 3) ほとんど全部飲む |
|-------------|------------|-------------|

○問 27. 味付けしたおかずは、さらにしょうゆ、ソース、塩などをかけますか？

- | | | |
|---------|-----------------------|-------------|
| 1) かけない | 2) 味をみてかけたり、かけなかったりした | 3) 味をみずにかける |
|---------|-----------------------|-------------|

○問 28. この 1 ヶ月間、あなたはタバコを吸っていますか？

- | | | |
|------------------------|------------|------------------------|
| 1) 毎日吸う | 2) 時々吸っている | 3) 今は(ここ 1 ヶ月未満)吸っていない |
| 4) 今は(ここ 1 ヶ月以上)吸っていない | | 5) まったく吸ったことがない |

(問 28 で 1.2.3.4 と答えた方にお聞きします。)

○問 28-1. あなたは、通常、1日に何本のタバコを吸いますか。(吸っていましたか)

(「時々吸っている」方は、吸うときの1日の本数をお答えください)

() 本

○問 29. あなたはこの1週間に、自分以外の人とのたばこの煙を吸う機会がありましたか?

1) ほとんど毎日 2) 時々あった 3) 全くなかった 4) わからない

○問 30. あなたは週に何日位お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか?

1) 毎日 2) 週5~6日 3) 週3~4日 4) 週1~2日 5) 月に1~3日
6) やめた(1年以上やめている) 7) ほとんど飲まない 8) 飲めない

(問 30 で 1.2.3.4.5 と答えた方にお聞きします。)

○問 30-1. お酒を飲む日は1日あたり、清酒に換算し、どれくらいの量を飲みますか。

1) 1合(180ml)未満 2) 1合以上2合(360ml)未満 3) 2合以上3合(540ml)未満
4) 3合以上4合(720ml)未満 5) 4合以上5合(900ml)未満 6) 5合(900ml)以上

清酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当します。

ビール・発泡酒中瓶1本(約500ml)、焼酎20度(135ml)、焼酎35度(80ml)、
チューハイ7度(350ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)。

○問 31. 学校教育は、どのくらいまで受けられましたか。または、うけていますか?

1) 中学校卒 2) 高校卒 3) 短大、専門学校卒 4) 短大、専門学校在学中
5) 大学在学中

○問 32. 結婚していますか?

1) 結婚していない 2) 結婚している

○問 33. あなたは、1日に何回、歯を磨きますか?

1) 1回 2) 2回 3) 3回 4) 4回以上 5) 毎日磨かない

○問 34. あなたは、1週間に何回、お風呂(シャワーを含む)にはいりますか?

1) 毎日 2) 週に5~6回 3) 週に3~4回 4) 週に2回以下

○問 35. 近所の人にあいさつをしますか?

1) する 2) しない

○問 36. 普段の生活で、声を出して笑う機会はどのくらいありますか?

1) ほぼ毎日 2) 週に1~5回程度 3) 月1~3回程度 4) ほとんどない

○問 37. 気軽に個人的に相談ができる親しい友人や家族、親戚は何人いますか?

1) 0人 2) 1人 3) 2人 4) 3人 5) 4人以上

○問 38. 現在の健康状態はどうですか?

1) とてもよい 2) まあよい 3) あまりよくない 4) よくない

健康診断の結果について

○問 39. 健康診断の結果につきまして、平成22年4月~平成24年3月までの間に財団法人茨城県総合健康診断協会の健康診断を受診している場合は、その結果を集計解析に使用してもよろしいでしょうか?

1) 使用してもよい 2) 使用しないでほしい

*これで健康に関するアンケートは終わりです。ご協力いただき、ありがとうございました。

記入漏れがないか、お確かめの上、 月 日までにご返送下さい。