

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す。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 体格指數(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

I . 概 要

I. 概要

小児期からの生活習慣病予防に関する研究事業

1 目的

茨城県において平成元年度に出生した児について、これまで3回（3歳時、6歳時、12歳時）にわたり健康に関するアンケート調査を行ってきたが、対象者が成人を迎えたことから4回目（22歳時）の追跡調査を行うことにより、小児期から成人期までの生活習慣の関連を横断的・縦断的に検討し、小児期から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。

2 実施主体

茨城県、茨城県立健康プラザ

3 研究期間

平成23年度～平成25年度

4 調査方法等

(1) 対象者

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、かつ12歳時の健康アンケートを送付した者（3,517名）。

(2) 調査時期

平成23年8月

(3) 調査方法

郵送配布・郵送回収

5 調査内容

(1) アンケートの内容

身長、体重、血圧、運動、食事、睡眠、喫煙、飲酒、その他日常の状況など生活習慣や健康に関する39項目で構成された自記式のアンケート（詳細はV章参考資料⑥のとおり）。

(2) 健診データの収集

過去2年以内に健康診断を受診した者については、本人の同意を得て、健診機関から健診データの提供を受け、アンケート結果と併せて分析を行う。（なお、アンケートと健診データとのマッチングについては、平成24年12月時点で約50件であったため、本報告書においては健診データを併せた分析を割愛した。）

6 研究倫理

本研究は、茨城県疫学研究合同倫理審査委員会の承認を得て実施した。

7 その他

- ・ 平成7年度及び15年度に報告書を作成した。また、平成15年度には、小児生活習慣病予防のための教材を作成した。
- ・ 本研究の成果を公表する際には、英文の通称として「Ibaraki Children's Cohort Study : IBACHIL」を用いることとしている。

II. 回答者の属性

II. 回答者の属性

有効回答数の男女内訳

表1に調査票の発送数と回収率、表2に有効回答数の男女内訳を示した。平成23年8月、身長、体重、血圧、運動、食事、睡眠、喫煙、飲酒、その他日常の状況など生活習慣や健康に関する39項目で構成された自記式のアンケート調査票を対象者3,517名（男性1,865名、女性1,652名）に郵送し、1,559名（男性817名、女性742名）の有効回答を得た（回収率44.3%）。

表1. 調査票発送・回収率等

アンケート発送数	3,517
有効回答数	1,559
宛名不明で戻り(人数)	302
回収率(%)	44.3

表2. 有効回答数の男女内訳

男性	817	女性	742
----	-----	----	-----

職業

現在の職業についての問い合わせに対して、「常勤」と回答した者は全体で400名（25.7%）、「学生」は964名（61.9%）であった（図1）。

居住形態

居住形態について、「家族等と同居している」は954名（61.2%）、「一人暮らし」は605名（38.8%）であった（図2）。

図1. 問1「あなたのお仕事についてお伺いします」

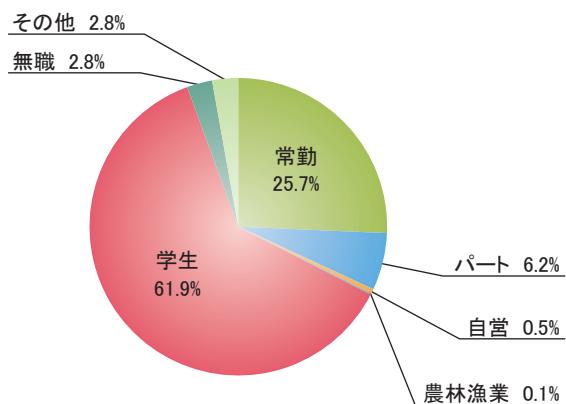
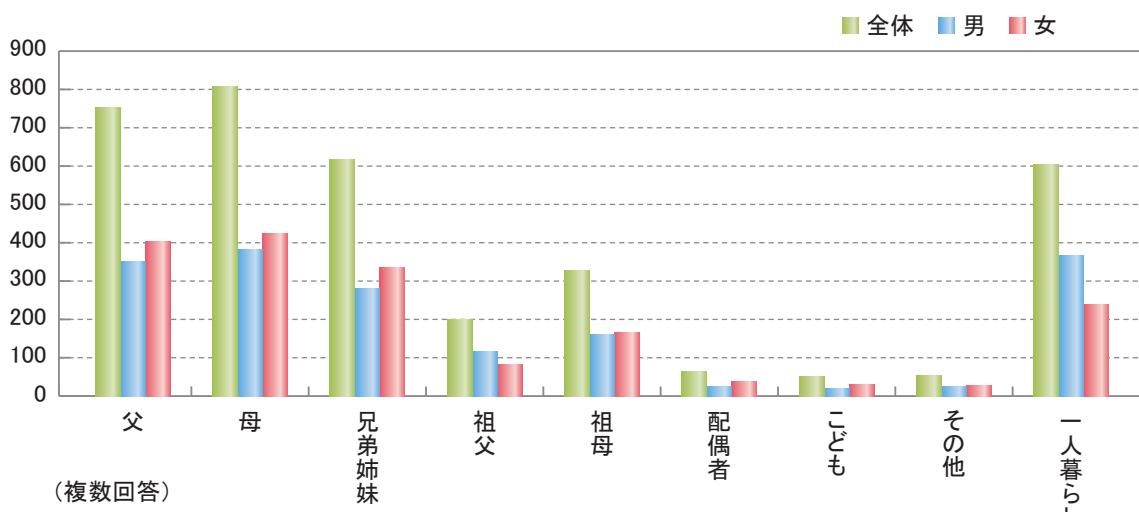


図2. 問2「現在どなたと一緒に住んでいますか？」



III. 調査結果の概要

III. 調査結果の概要

① 体格指數(BMI)について

■ 男性は女性よりも「肥満」の割合が高く、女性は男性よりも「やせ」の割合が高い。

自記式の身長と体重から回答者の BMI^{*}を算出した。そして、BMI の判定基準から対象者を「やせ」、「普通」、「肥満」の3群に分け、対象者の体格について検討した。

肥満の割合は男性 12.5%(101名)、女性 6.3%(46名)であり、やせは男性 11.0%(89名)、女性 18.8%(137名)であった（図1、表1）。

図1. 男女別の「やせ」、「普通」、「肥満」の割合

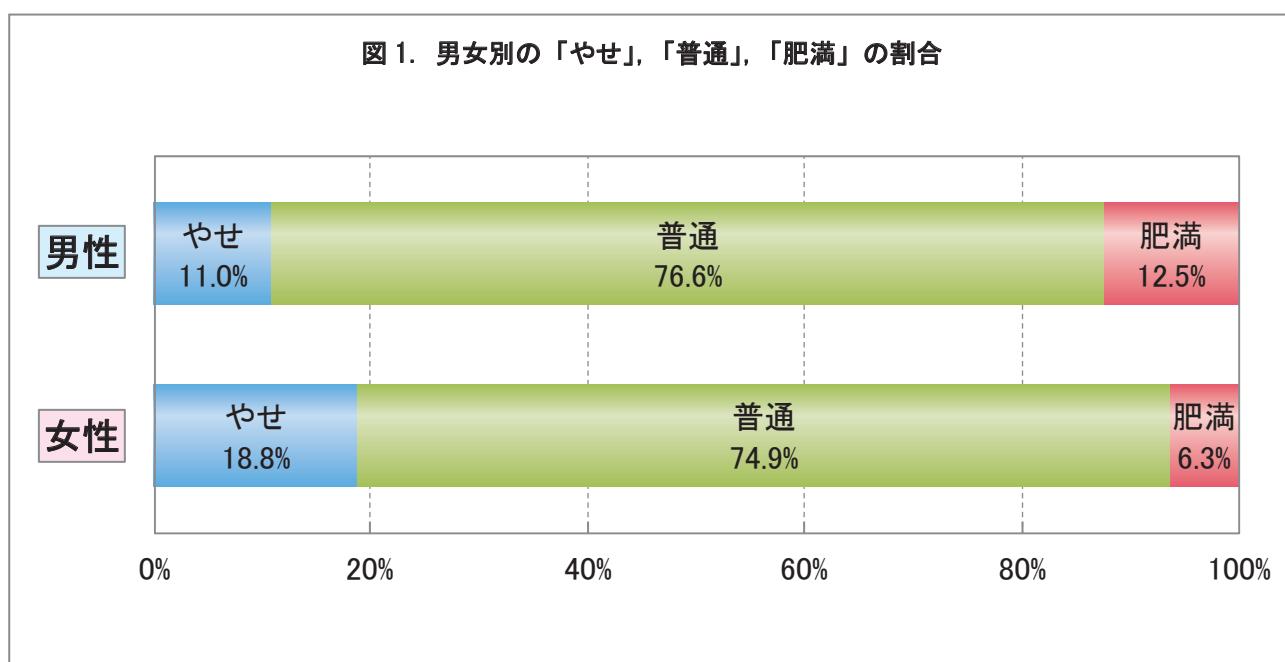


表1. 対象者のBMI

	BMI (kg/m ²)			平均	標準偏差
	18.5未満	18.5～25未満	25以上		
	やせ	普通	肥満		
全体	226	1,166	147	21.2	3.1
%	14.7	75.8	9.6		
男性	89	621	101	21.7	3.2
%	11.0	76.6	12.5		
女性	137	545	46	20.6	2.8
%	18.8	74.9	6.3		

*BMI = 「体重(kg) ÷ 身長(m)²」
(Body Mass Index)

判定基準

やせ 18.5未満

普通 18.5～25未満

肥満 25以上

② ダイエットについて

- 「肥満群」でダイエットをしたいと思っている者の割合は、男性 64.9%，女性 84.4%である。
- 女性の「普通群」の 70.1%，女性「やせ群」の 30.3%がダイエットをしたいと思っている。

図2. 問3「ダイエットをしたいと思いますか？」(男女別・体格別)

男性

■ したい ■ どちらでも良い ■ したくない

肥満

64.9%

30.9%

4.1%

普通

18.1%

32.9%

49.0%

やせ

13.0%

84.8%

2.2%

0% 20% 40% 60% 80% 100%

女性

肥満

84.4%

15.6%

普通

70.1%

8.0%

21.8%

やせ

30.3%

42.3%

27.5%

0% 20% 40% 60% 80% 100%

- 自分の理想体重と標準体重※との差の平均は、「やせ群」で男性−7.0 kg、女性−11.2 kg、「普通群」で男性−2.6 kg、女性−7.1 kgである。

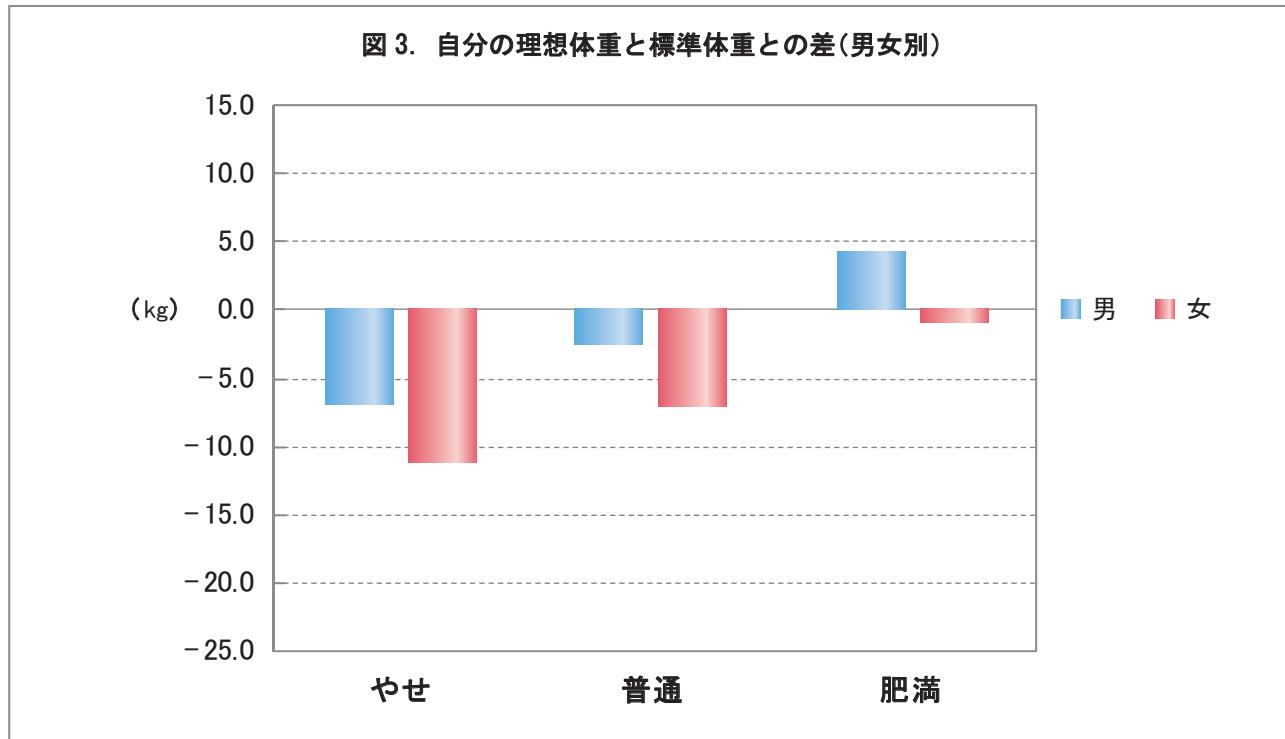


表2. 現在の体重(kg), 理想体重(kg), 標準体重(kg)

性別	体格	現在の体重	理想体重	標準体重	理想体重−標準体重
男性	やせ (86)	平均値	51.3	57.5	64.5
		標準偏差	4.9	6.9	5.2
		最大値	61.0	72.5	75.7
		最小値	39.0	40.0	51.5
	普通 (601)	平均値	63.2	62.6	65.3
		標準偏差	6.7	6.4	4.7
		最大値	85.0	85.0	79.4
		最小値	42.0	38.0	48.8
	肥満 (97)	平均値	83.0	68.9	64.6
		標準偏差	9.2	8.4	4.9
		最大値	115.0	110.0	77.8
		最小値	63.0	47.0	53.2

性別	体格	現在の体重	理想体重	標準体重	理想体重−標準体重
女性	やせ (138)	平均値	44.6	44.7	55.9
		標準偏差	3.8	4.0	3.8
		最大値	54.0	58.0	66.6
		最小値	37.5	37.0	48.1
	普通 (535)	平均値	52.0	47.9	55.1
		標準偏差	5.2	4.5	3.7
		最大値	74.0	69.0	68.9
		最小値	40.0	38.0	44.4
	肥満 (45)	平均値	70.2	54.6	55.5
		標準偏差	9.6	6.0	4.5
		最大値	100.0	70.0	67.4
		最小値	58.0	45.0	44.4

() 内は人数

※標準体重(kg) = 「身長(m)² × 22」

- ・BMI が 22 となる体重
- ・自記式の身長から算出

③ 食生活について

朝食の欠食

- 朝食を「週 5~6 回欠食する」、「いつも食べない」者の割合は、男性 25.2%，女性 17.8% であり、男性は女性に比べて欠食率が高い傾向にある。
- 「一人暮らし群」は「家族等同居群」に比べて朝食を欠食する割合が高い。

図 4. 問 15 「朝食を欠食(食べない)ことがありますか?」(男女別)

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

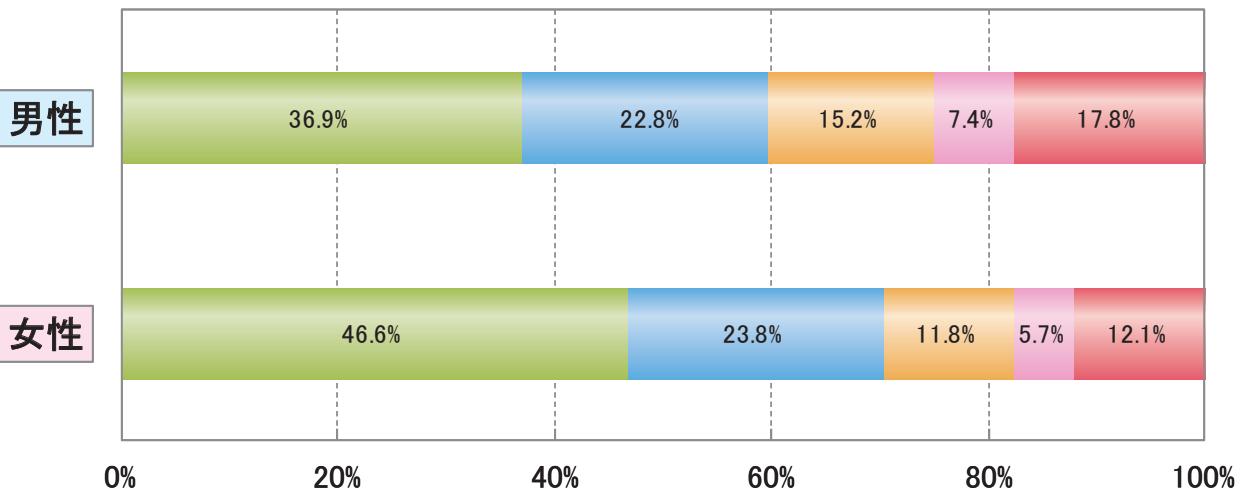
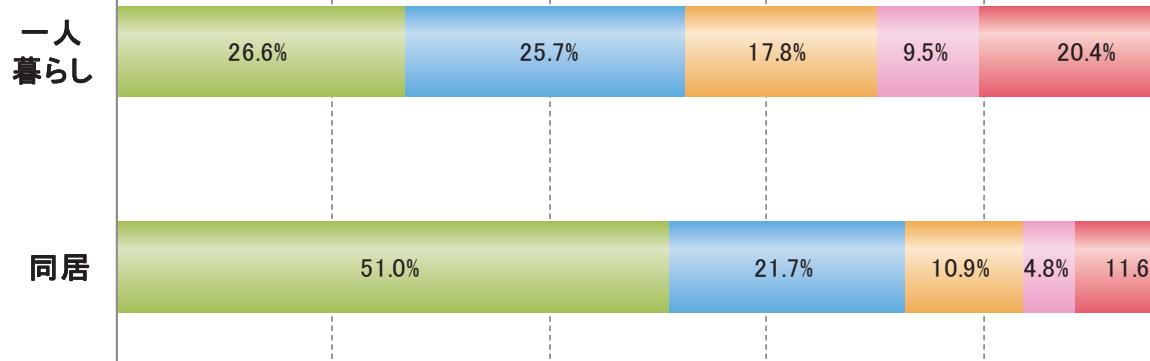


図 5. 問 15 「朝食を欠食(食べない)ことがありますか?」(男女計・居住形態別)

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



満腹まで食べるか

- 「肥満群」で「お腹いっぱい食べる」者の割合は、男性 82.3%，女性 86.4%である。
- 女性は「やせ群」であっても 62.4%がお腹いっぱい食べるほうである。

図 6. 問 12 「ついついお腹いっぱい食べるほうですか？」（男女別・体格別）

男性

■ はい ■ いいえ

肥満

82.3%

17.7%

普通

60.0%

40.0%

やせ

37.0%

63.0%

0%

20%

40%

60%

80%

100%

女性

肥満

86.4%

13.6%

普通

73.6%

26.4%

やせ

62.4%

37.6%

0%

20%

40%

60%

80%

100%

食事の速さ

- 「肥満群」で「かなり速い」、「やや速い」者の割合は、男性 69.4%，女性 42.3%であり、特に男性の「肥満群」は早食いの傾向が顕著である。

図 7. 問 11 「食べる速さはどうですか？」（男女別・体格別）

男性

■ かなり速い ■ やや速い ■ ふつう ■ やや遅い ■ かなり遅い



女性



塩分

- 「塩分を控えることを実行したことがない」者の割合は、男性 82.8%，女性 78.2%である。
- 「一人暮らし群」は、「家族等同居群」に比べて、麺類を食べる頻度が多い。

図 8. 問 22 「塩分を控えることについて何か実行していますか？」（男女別）

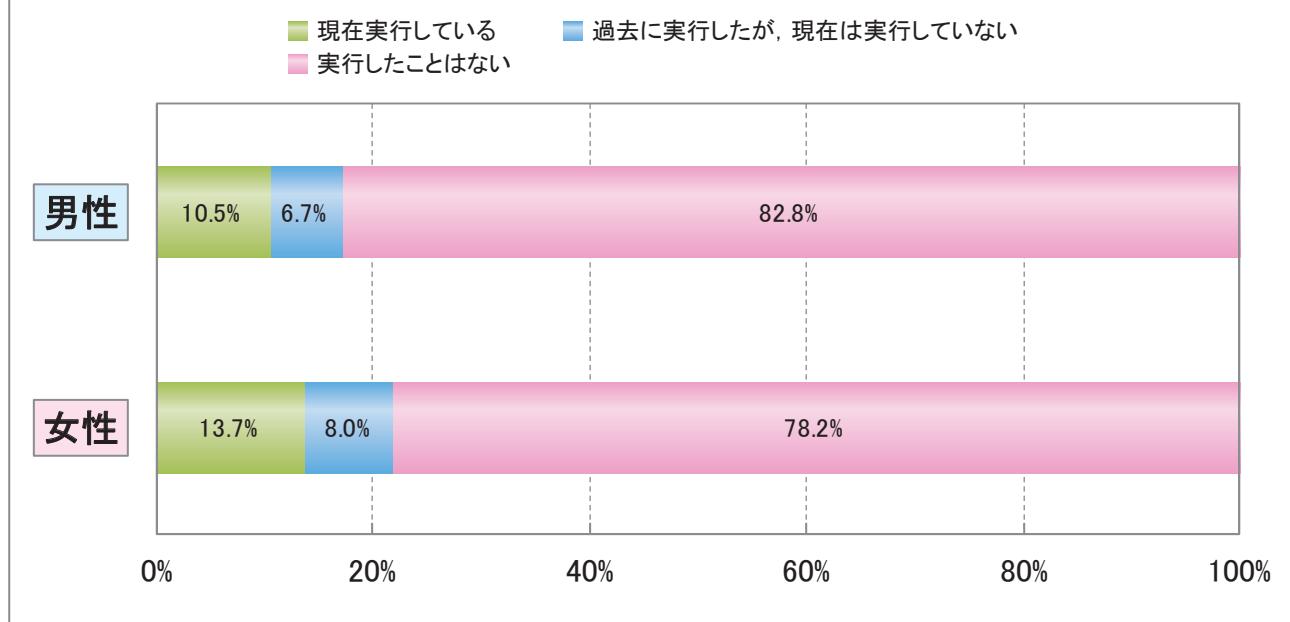
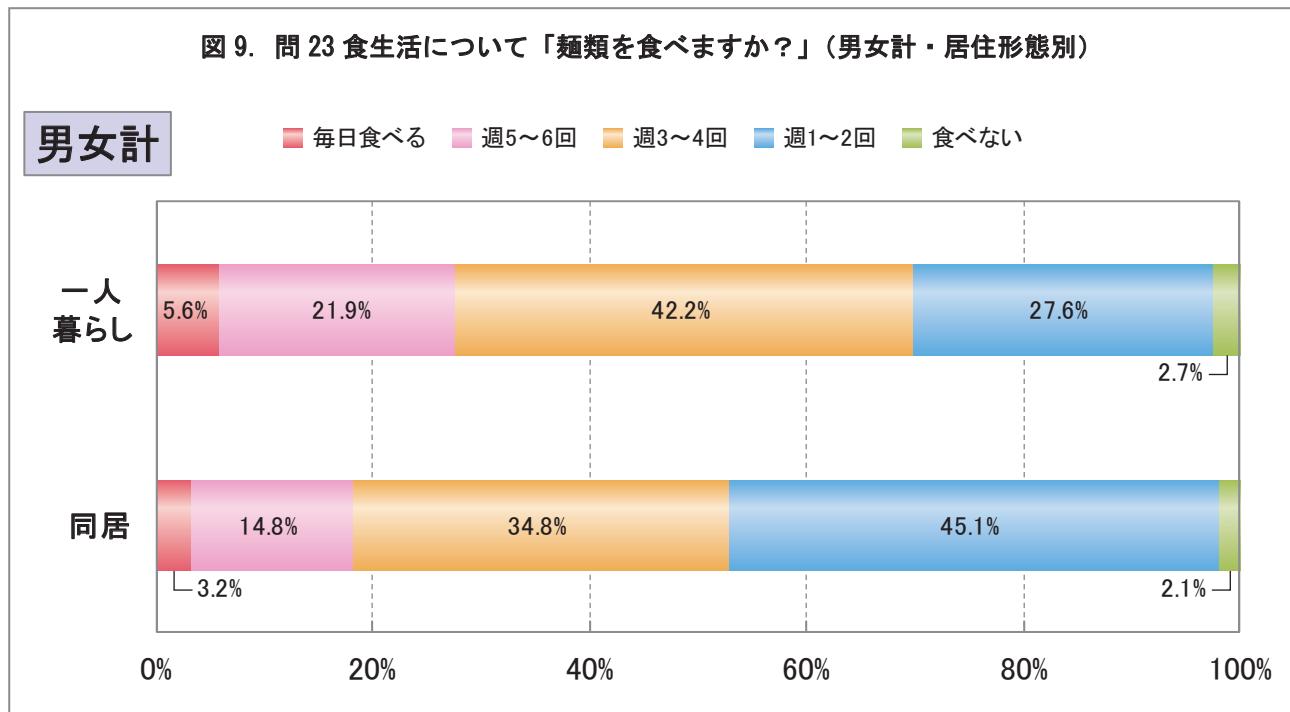


図 9. 問 23 食生活について「麺類を食べますか？」（男女計・居住形態別）



- 男性の「肥満群」で、麺類を吃るとき、汁を「ほとんど全部飲む」者の割合は34.4%であり、「普通群」、「やせ群」に比べて汁を飲む割合が高い。
- 女性は全ての群で、男性に比べて、「ほとんど飲まない」者の割合が高く、「ほとんど全部飲む」者の割合が低い。

図 10. 問 26 「麺類を吃るとき、汁を飲みますか?」(男女別・体格別)

男性

■ ほとんど飲まない ■ 半分ぐらい飲む ■ ほとんど全部飲む

肥満

19.8% 45.8% 34.4%

普通

26.7% 53.5% 19.9%

やせ

31.5% 54.3% 14.1%

0% 20% 40% 60% 80% 100%

女性

肥満

43.2% 45.5% 11.4%

普通

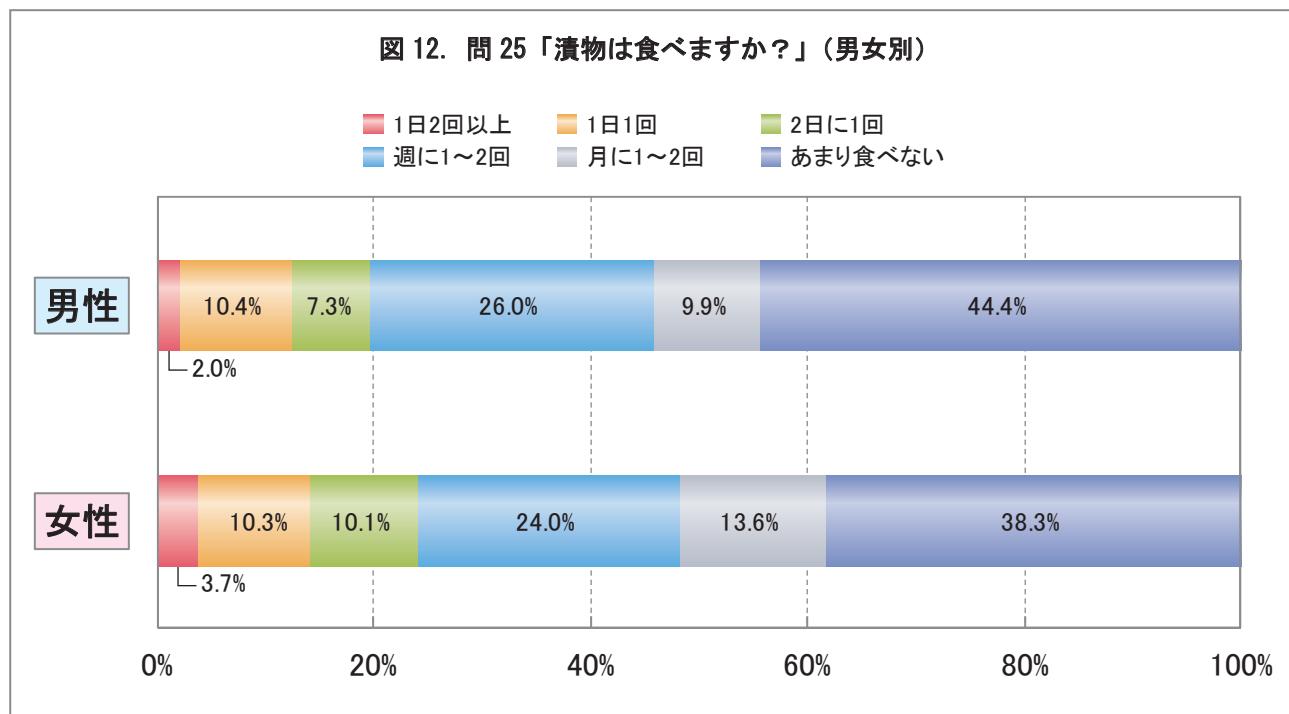
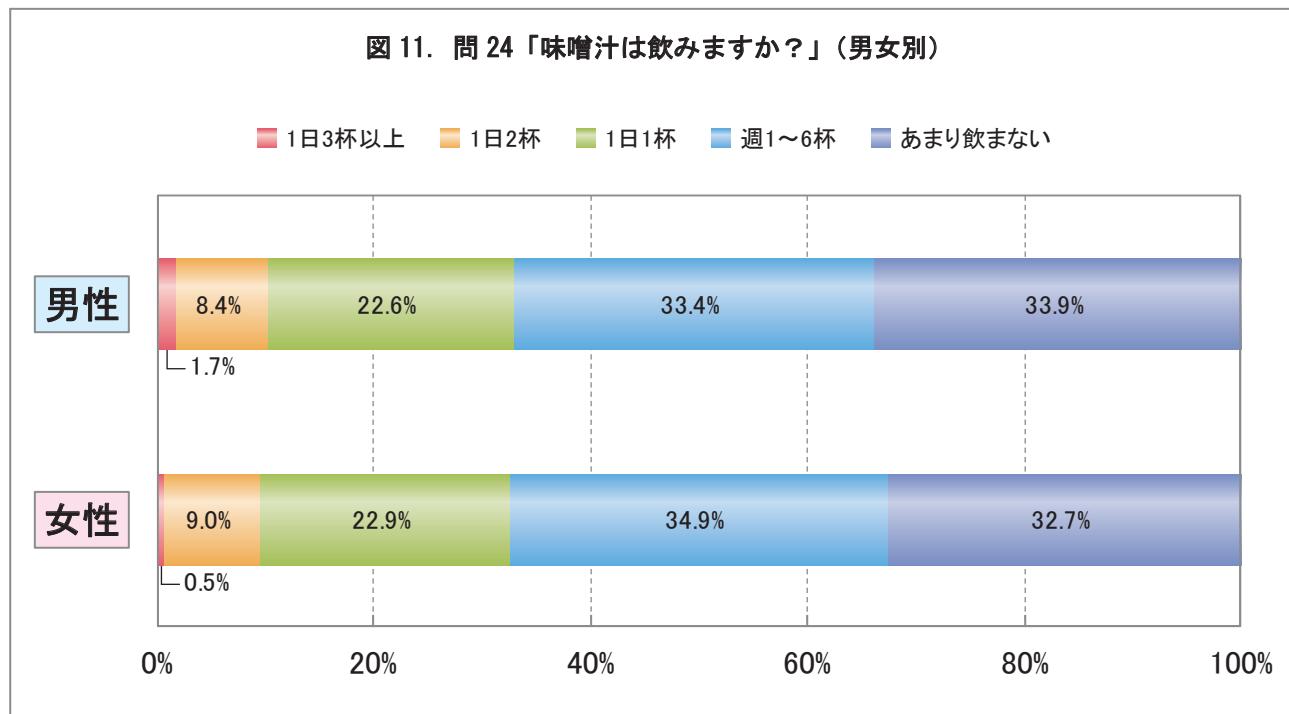
46.5% 45.0% 8.6%

やせ

50.4% 45.4% 4.3%

0% 20% 40% 60% 80% 100%

- 味噌汁を「1日1杯以上飲む」者の割合は、男性32.7%，女性32.4%であり、「あまり飲まない」者の割合は、男性33.9%，女性32.7%である。
- 潰物を「1日1回以上食べる」者の割合は、男性12.4%，女性14.0%であり、「あまり食べない」者の割合は男性44.4%，女性38.3%である。



野菜

- 野菜を「毎日食べる」者の割合は、男性 23.6%，女性 34.4%である。
- 「一人暮らし群」は「家族等同居群」と比べて、野菜の摂取頻度が少ない。

図 13. 問 23 食生活について「野菜(漬物を除く)は食べますか?」(男女別)

■ 毎日食べる ■ 週5~6回 ■ 週3~4回 ■ 週1~2回 ■ 食べない

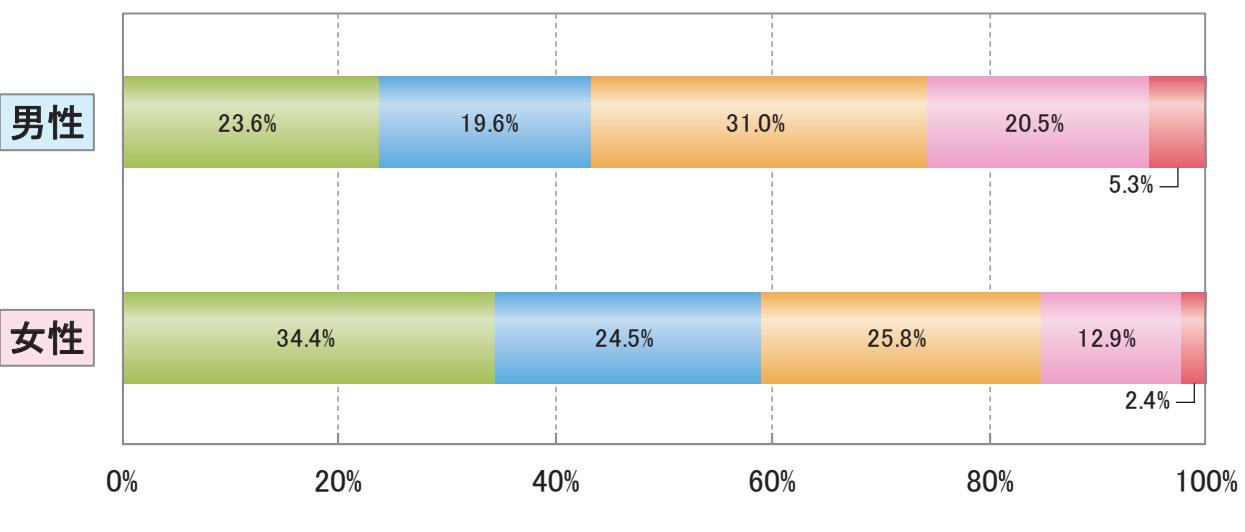


図 14. 問 23 食生活について「野菜(漬物を除く)は食べますか?」(男女計・居住形態別)

■ 毎日食べる ■ 週5~6回 ■ 週3~4回 ■ 週1~2回 ■ 食べない

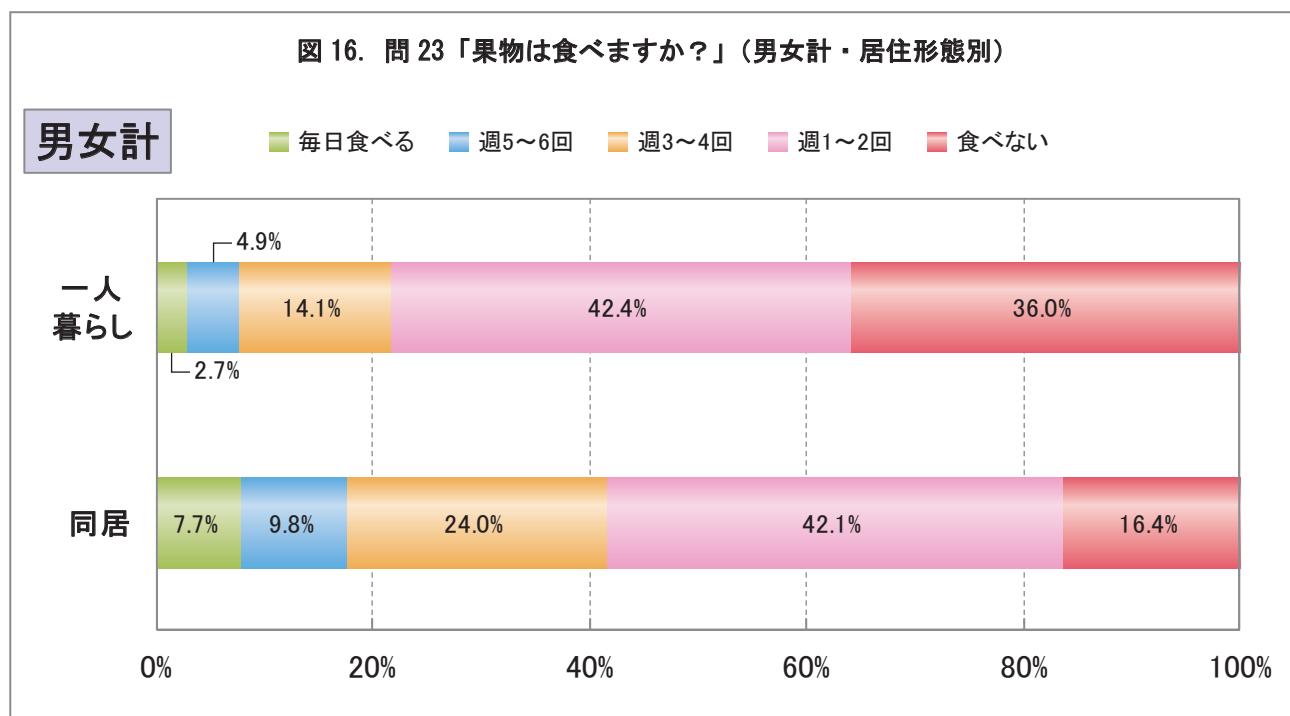
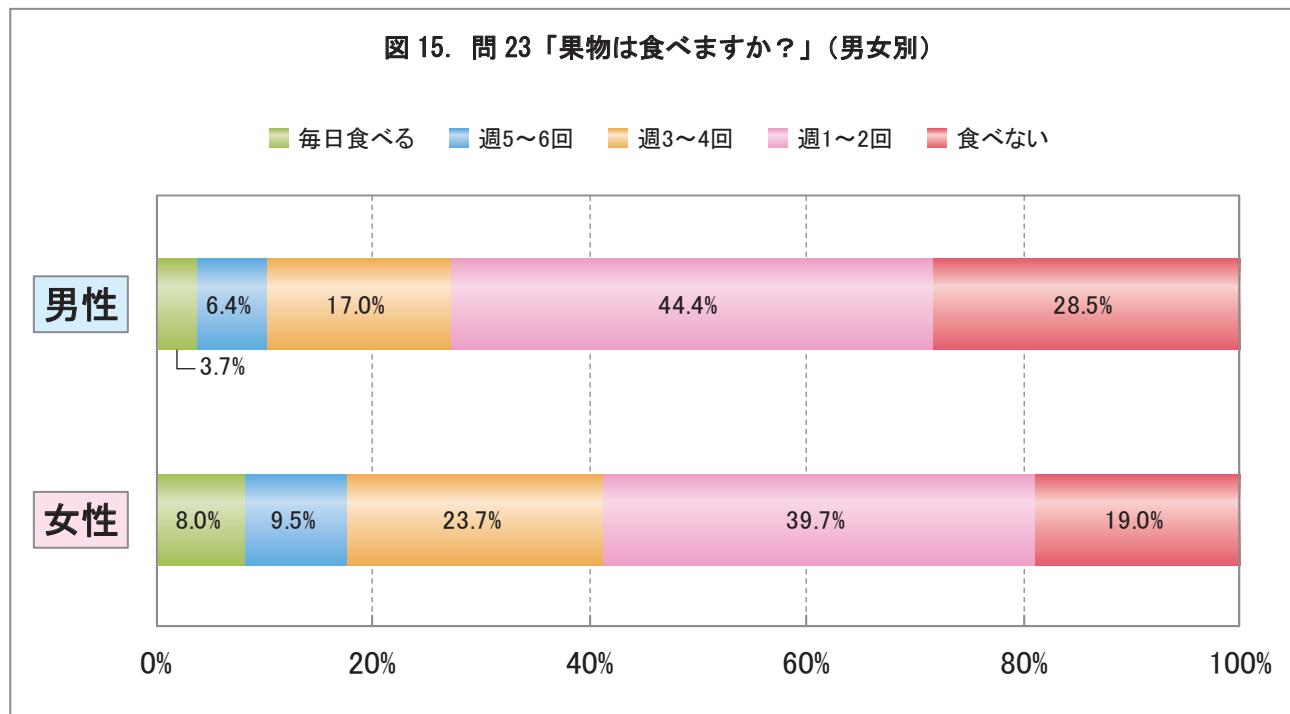
一人暮らし

同居

0% 20% 40% 60% 80% 100%

果物

- 果物を「毎日食べる」者の割合は、男性 3.7%，女性 8.0%である。
- 「一人暮らし群」は「家族等同居群」と比べて、果物の摂取頻度が少ない。



④ たばこについて

- たばこを「毎日吸う」、「時々吸っている」者の割合は、男性 31.4%，女性 10.8%である。
- 自分以外の人のたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）について、「ほとんど毎日」の者の割合は、男性 23.5%，女性 18.4%である。

図 17. 問 28 「この 1 ヶ月間、あなたはタバコを吸っていますか？」（男女別）

■ 毎日吸う ■ 時々吸っている
■ 今は(ここ1ヶ月未満)吸っていない ■ 今は(ここ1ヶ月以上)吸っていない
■ まったくすたことがない

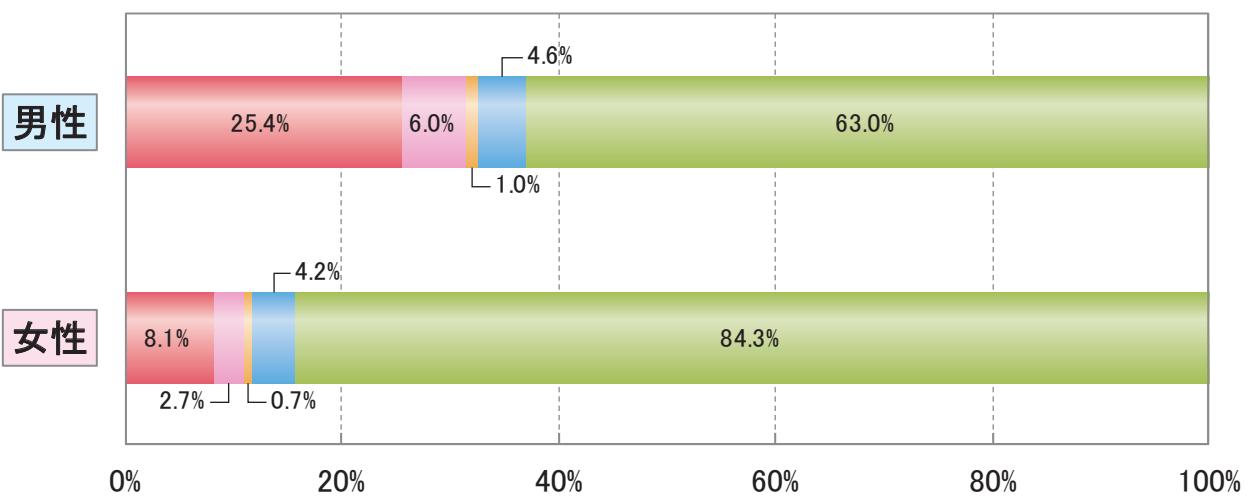
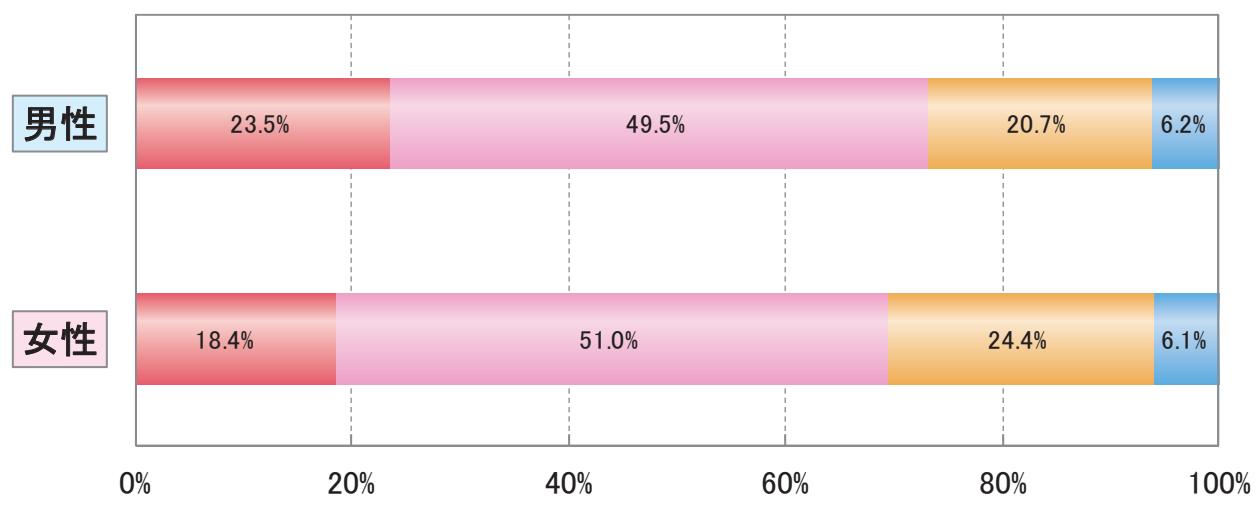


図 18. 問 29 「あなたはこの 1 週間に、自分以外の人のたばこの煙を吸う機会がありましたか？」（男女別）

■ ほとんど毎日 ■ 時々あつた ■ 全くなかった ■ わからない



⑤ 運動・休養等について

スポーツ・運動

- 1週間に平均「3~4時間以上」運動している者の割合は、男性 31.3%，女性 12.4%である。
- 「ほとんど運動しない」者の割合は、男性 44.4%，女性 65.2%である。
- 「一人暮らし群」は「家族等同居群」と比べて、「ほとんど運動しない」者の割合が高い。

図 19. 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?」(男女別)

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

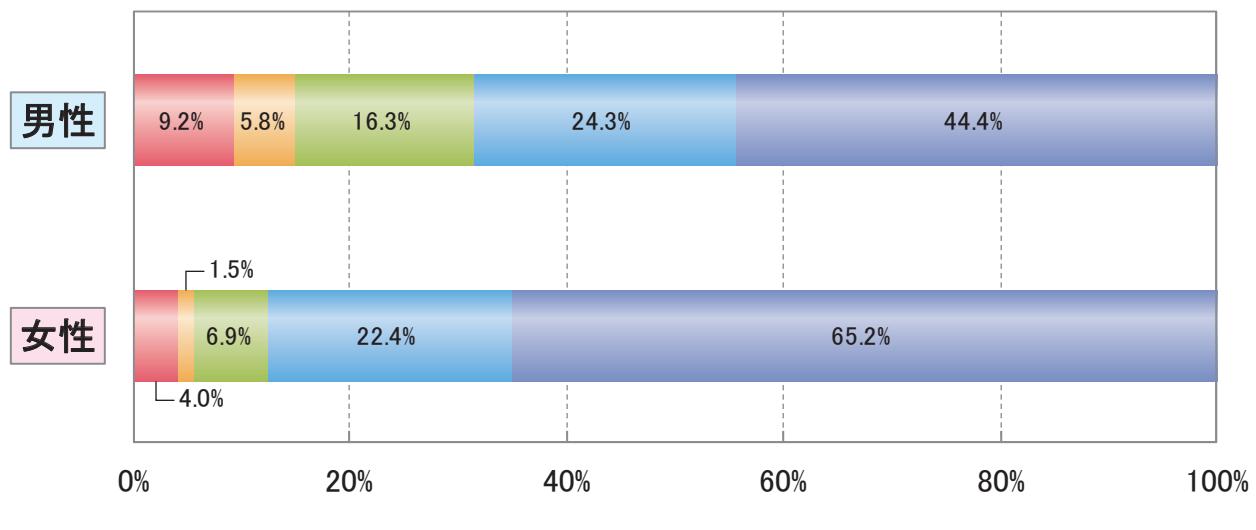
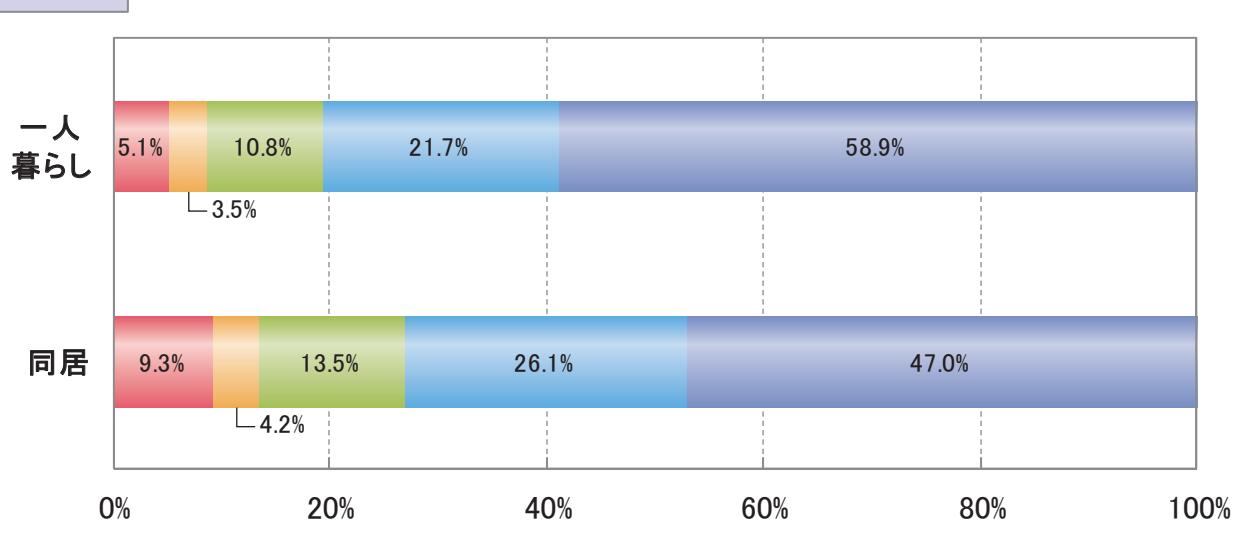


図 20. 問 9「余暇でスポーツや運動(ウォーキングを含む)は平均して一週間にどのくらいしていますか?」(男女計・居住形態別)

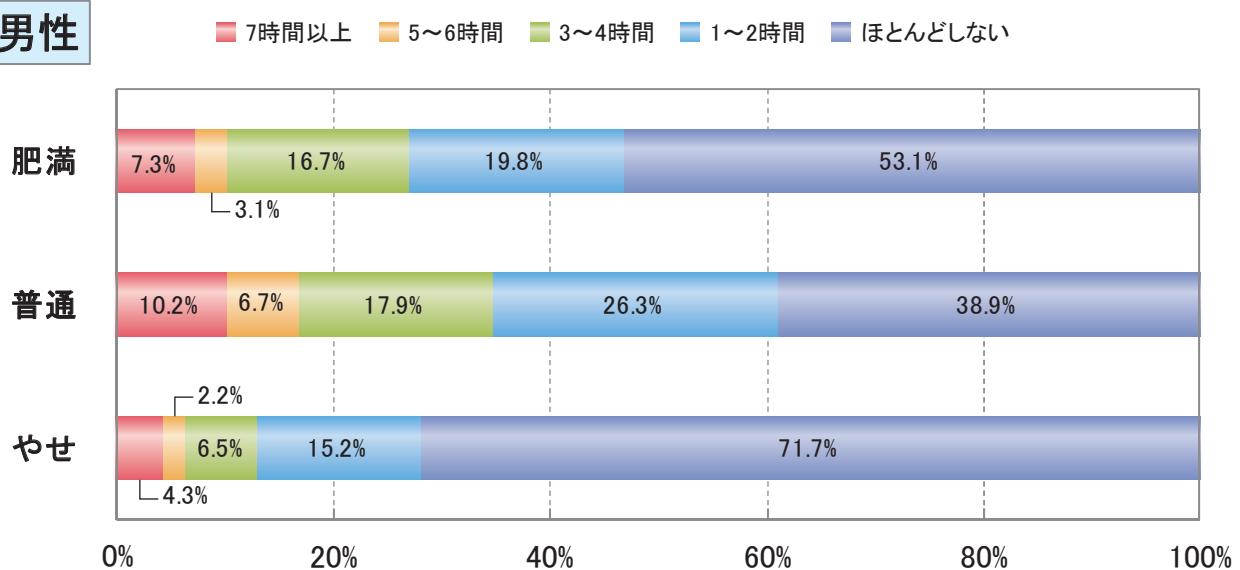
■ 7時間以上 ■ 5~6時間 ■ 3~4時間 ■ 1~2時間 ■ ほとんどしない



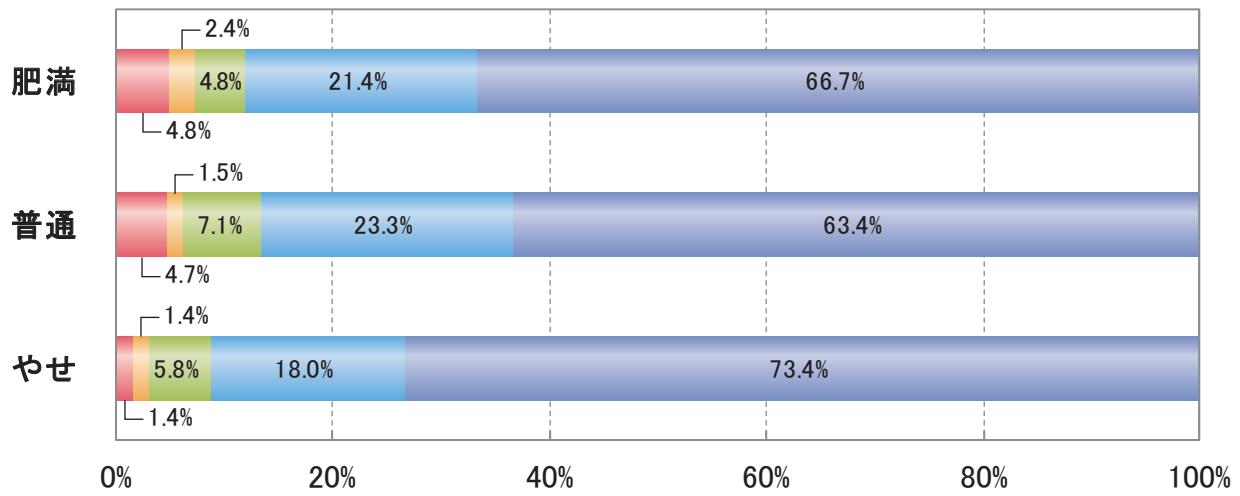
- 男性の「肥満群」は「普通群」に比べて、「ほとんど運動しない」者の割合が高いが、女性については、大きな違いは見られなかった。
- 男女ともに「やせ群」の方が、「普通群」や「肥満群」よりも「ほとんど運動しない」者の割合が高い。

図 21. 問 9 「余暇でスポーツや運動(ウォーキングを含む)は
平均して一週間にどのくらいしていますか?」(男女別・体格別)

男性



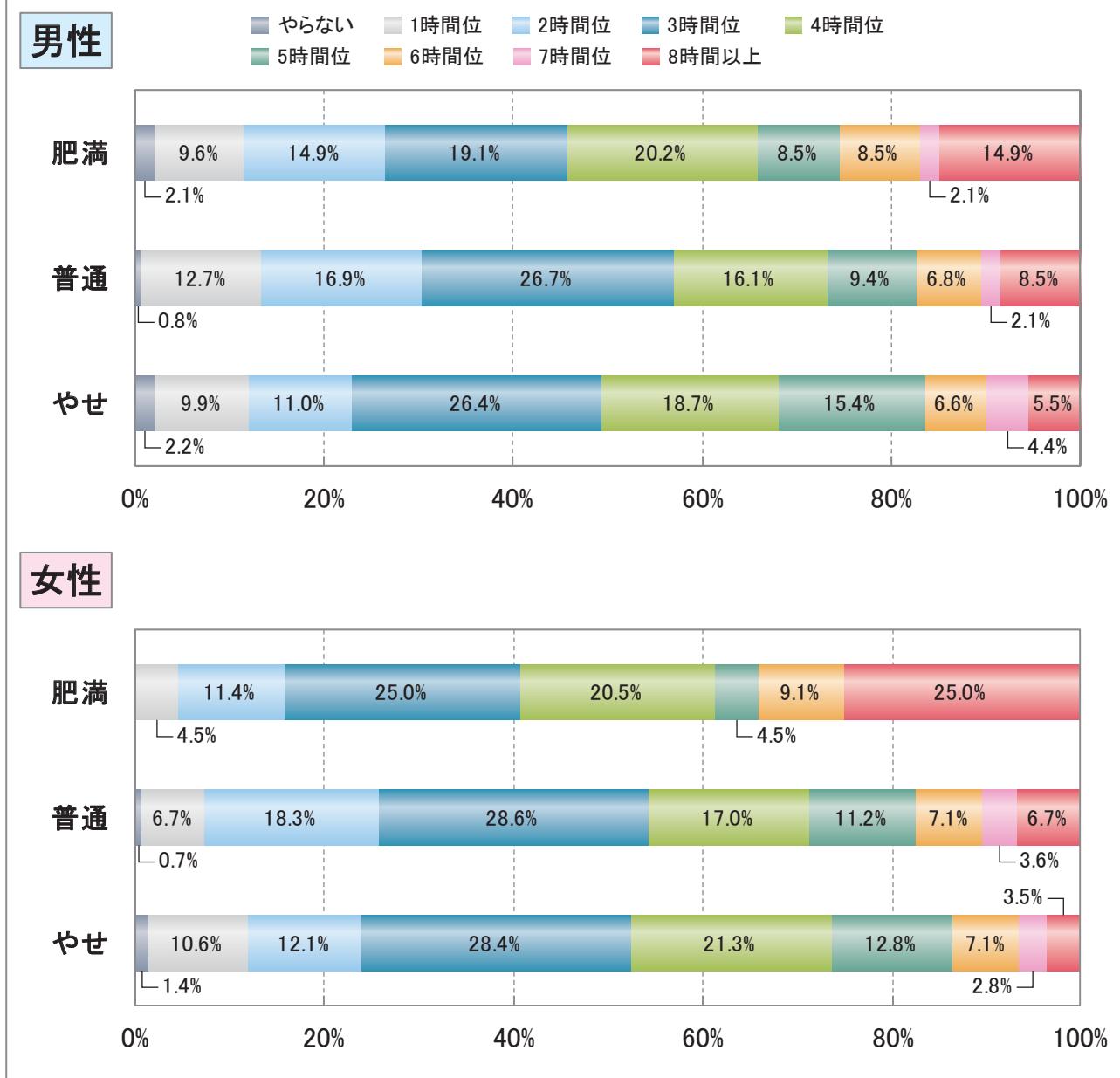
女性



テレビ・パソコン・携帯電話等

- 「肥満群」でテレビ・パソコン・携帯電話等の機器に「6時間以上」費やす者の割合は、男性25.5%，女性34.1%である。

図22. 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」（男女別・体格別）



睡眠

- 睡眠時間について、「6時間位」の者の割合が一番高く、「一人暮らし群」41.0%, 「家族等同居群」34.8%である。
- 「一人暮らし群」は「家族等同居群」と比べて就寝時刻が遅い傾向にある。

図 23. 問 7「1日の平均睡眠時間は何時間ですか?」(男女計・居住形態別)

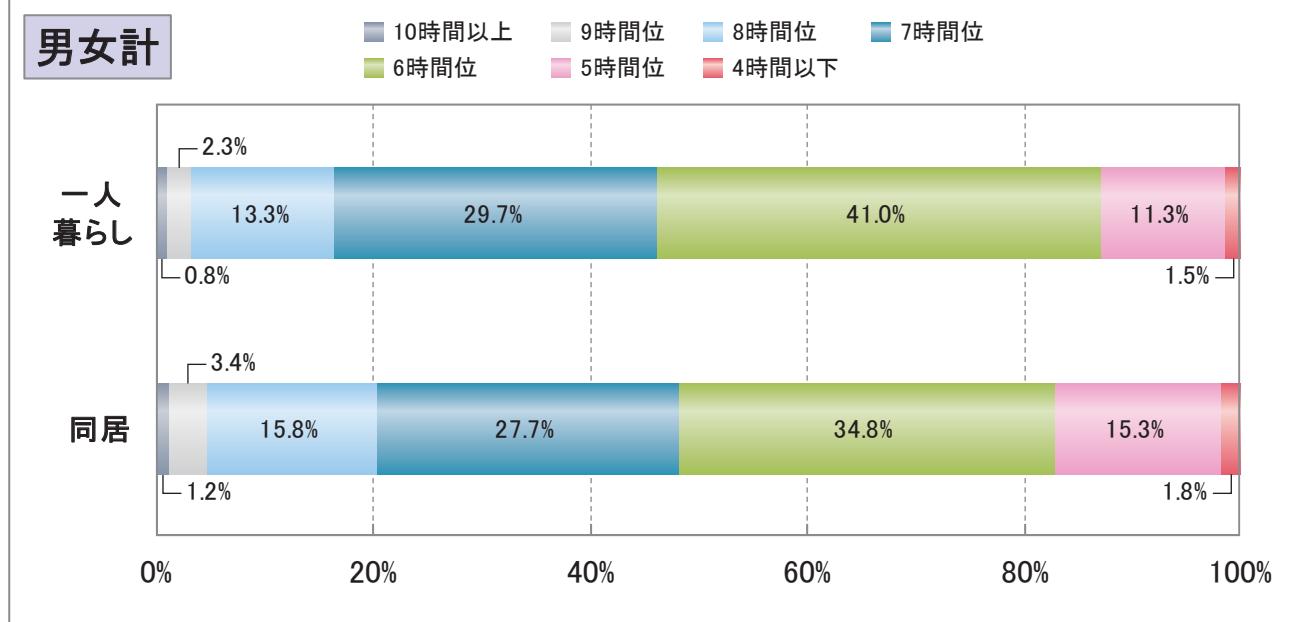
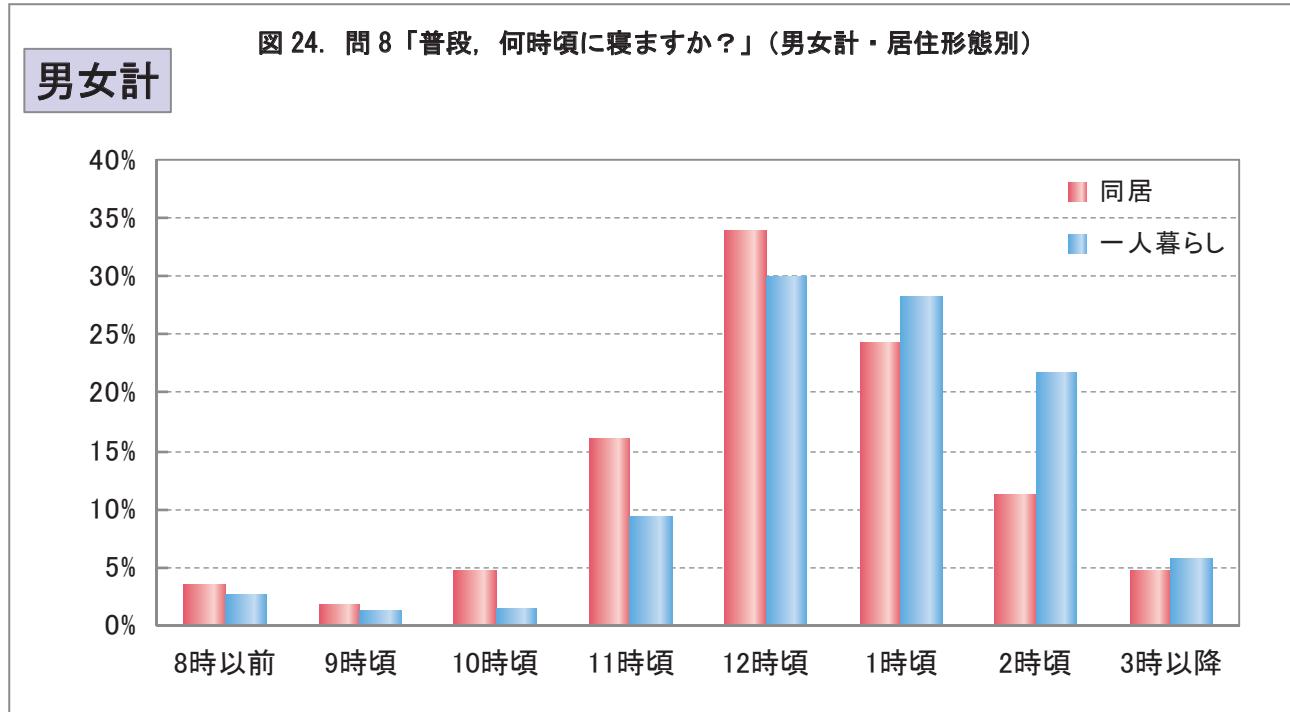


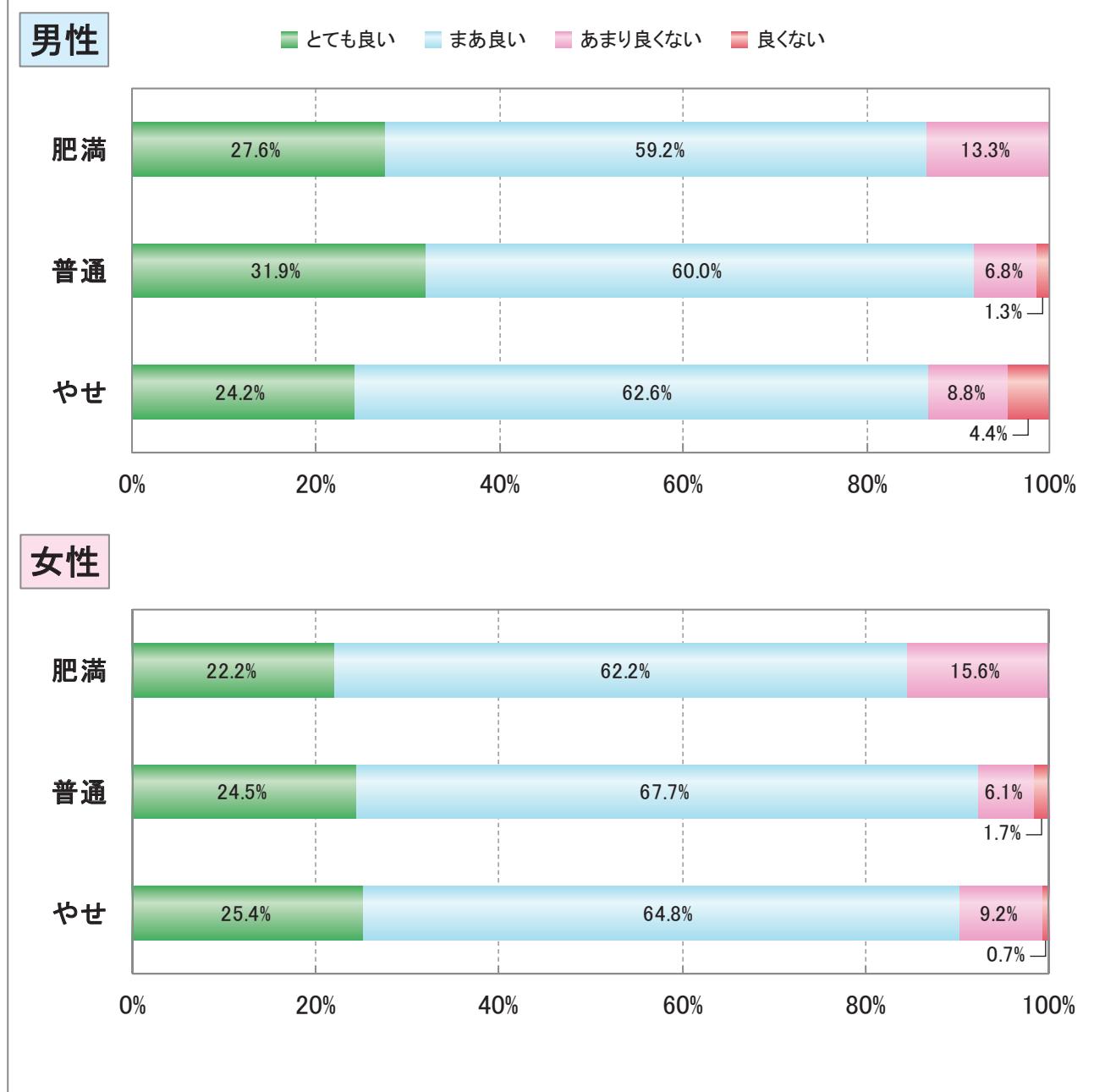
図 24. 問 8「普段、何時頃に寝ますか?」(男女計・居住形態別)



⑥ 主観的な健康状態について

- 「肥満群」で、自身の健康状態について「あまり良くない」と感じている者の割合は、男性 13.3%，女性 15.6%であり、「肥満群」は「普通群」に比べて「あまり良くない」と感じている者の割合が高い。
- 男性の「やせ群」においても、「普通群」に比べて、「あまり良くない」または「良くない」と感じている者の割合が高い。

図 25. 問 38 「現在の健康状態はどうですか？」（男女別・体格別）



⑦ 小児期の生活習慣と 22 歳時の生活習慣の関連

朝食の欠食傾向の推移

- 小児期までは、「朝食の欠食傾向あり*」の者の割合は男女とも 2.0% 前後であったが、22 歳時では男性 25.2%，女性 17.8% となり、朝食を欠食する者の割合が大幅に増加している。

図 26. 朝食の欠食傾向ありの者の割合（男女別）

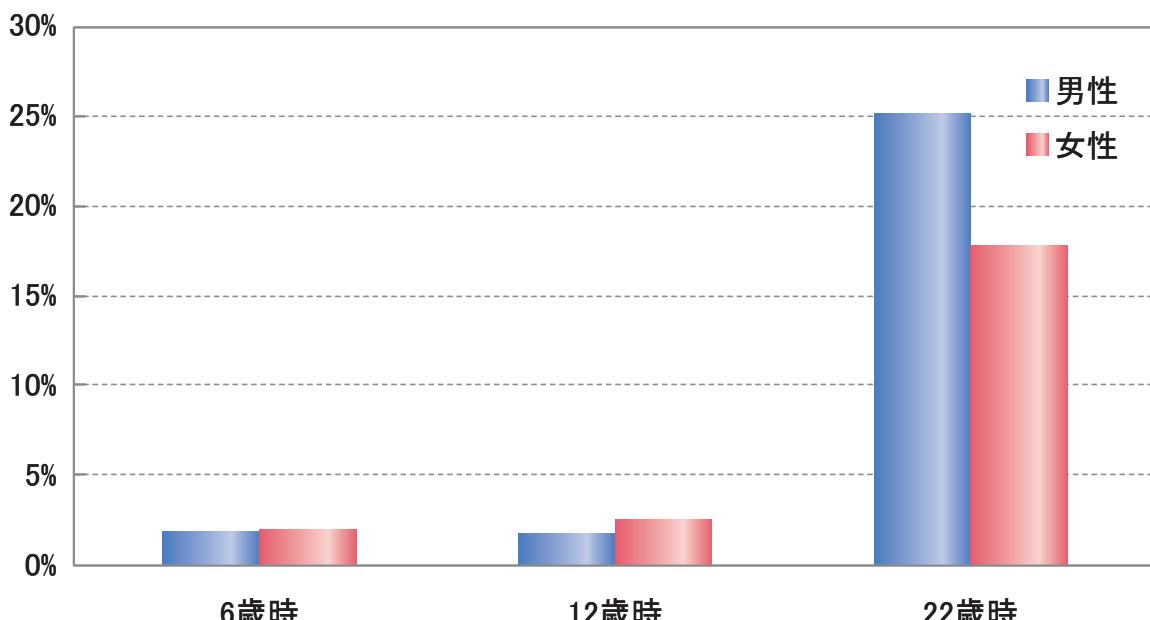


表 3. 朝食の欠食傾向の有無（男女別）

性別		6歳時調査	12歳時調査	22歳時調査
男性	朝食の欠食傾向なし	人数 1,021	1,281	607
	% 98.1%	98.2%	74.8%	
女性	朝食の欠食傾向あり	人数 20	24	204
	% 1.9%	1.8%	25.2%	
女性	朝食の欠食傾向なし	人数 872	1,035	605
	% 98.0%	97.5%	82.2%	
	朝食の欠食傾向あり	人数 18	27	131
	% 2.0%	2.5%	17.8%	

*3 時点における朝食の欠食傾向の有無について、「朝食は毎日食べますか？」の問い合わせに対して、「毎日食べる」、「週 5~6 日食べる（週 1~2 回欠食する）」、「週 3~4 回食べる（週 3~4 回欠食する）」を「朝食の欠食傾向なし」、「週 1~2 回食べる（週 5~6 回欠食する）」、「食べない（いつも食べない）」を「朝食の欠食傾向あり」と定義した。

- 22歳時において「朝食の欠食傾向あり」の者も、12歳時には朝食をほぼ毎日食べている。

表4. 12歳時と22歳時の朝食の欠食状況（男女別）

性別	22歳時 朝食	毎日食べる	12歳時 朝食					
			毎日 食べる	週5~6回 食べる	週3~4回 食べる	週1~2回 食べる	食べない	計
男性	22歳時 朝食	毎日食べる	人数	242	9	2	3	0 256
			行の%	94.5%	3.5%	0.8%	1.2%	0.0% 100.0%
			列の%	39.4%	26.5%	15.4%	25.0%	0.0% 38.0%
		週1~2回欠食する	人数	144	3	5	1	0 153
			行の%	94.1%	2.0%	3.3%	0.7%	0.0% 100.0%
			列の%	23.5%	8.8%	38.5%	8.3%	0.0% 22.7%
		週3~4回欠食する	人数	85	9	4	1	1 100
			行の%	85.0%	9.0%	4.0%	1.0%	1.0% 100.0%
			列の%	13.8%	26.5%	30.8%	8.3%	100.0% 14.8%
		週5~6回欠食する	人数	45	4	1	1	0 51
			行の%	88.2%	7.8%	2.0%	2.0%	0.0% 100.0%
			列の%	7.3%	11.8%	7.7%	8.3%	0.0% 7.6%
		いつも食べない	人数	98	9	1	6	0 114
			行の%	86.0%	7.9%	0.9%	5.3%	0.0% 100.0%
			列の%	16.0%	26.5%	7.7%	50.0%	0.0% 16.9%
		計	人数	614	34	13	12	1 674
			行の%	91.1%	5.0%	1.9%	1.8%	0.1% 100.0%
			列の%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0% 100.0%
女性	22歳時 朝食	毎日食べる	人数	265	8	3	2	0 278
			行の%	95.3%	2.9%	1.1%	0.7%	0.0% 100.0%
			列の%	50.1%	34.8%	23.1%	22.2%	0.0% 48.3%
		週1~2回欠食する	人数	123	7	5	3	1 139
			行の%	88.5%	5.0%	3.6%	2.2%	0.7% 100.0%
			列の%	23.3%	30.4%	38.5%	33.3%	100.0% 24.2%
		週3~4回欠食する	人数	59	4	2	1	0 66
			行の%	89.4%	6.1%	3.0%	1.5%	0.0% 100.0%
			列の%	11.2%	17.4%	15.4%	11.1%	0.0% 11.5%
		週5~6回欠食する	人数	25	1	1	1	0 28
			行の%	89.3%	3.6%	3.6%	3.6%	0.0% 100.0%
			列の%	4.7%	4.3%	7.7%	11.1%	0.0% 4.9%
		いつも食べない	人数	57	3	2	2	0 64
			行の%	89.1%	4.7%	3.1%	3.1%	0.0% 100.0%
			列の%	10.8%	13.0%	15.4%	22.2%	0.0% 11.1%
		計	人数	529	23	13	9	1 575
			行の%	92.0%	4.0%	2.3%	1.6%	0.2% 100.0%
			列の%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0% 100.0%

*12歳と22歳時の2時点において、欠損値のある者を除外し、全体で1,249名（男性674名、女性575名）を分析対象とした。

早食い傾向と体格

- 「早食い傾向あり*」の者の割合は、男性で 6 歳時 50.5%，12 歳時 56.3%，22 歳時 51.0%，女性で 6 歳時 35.9%，12 歳時 31.7%，22 歳時 31.9%である。

図 27. 早食い傾向ありの者の割合（男女別）

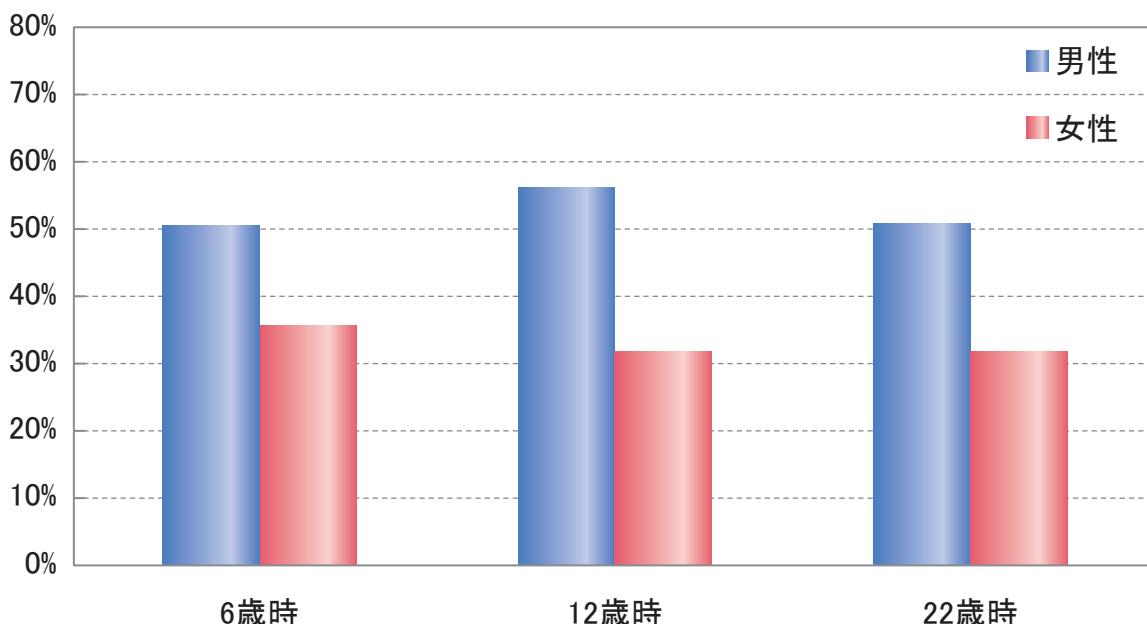


表 5. 早食い傾向の有無（男女別）

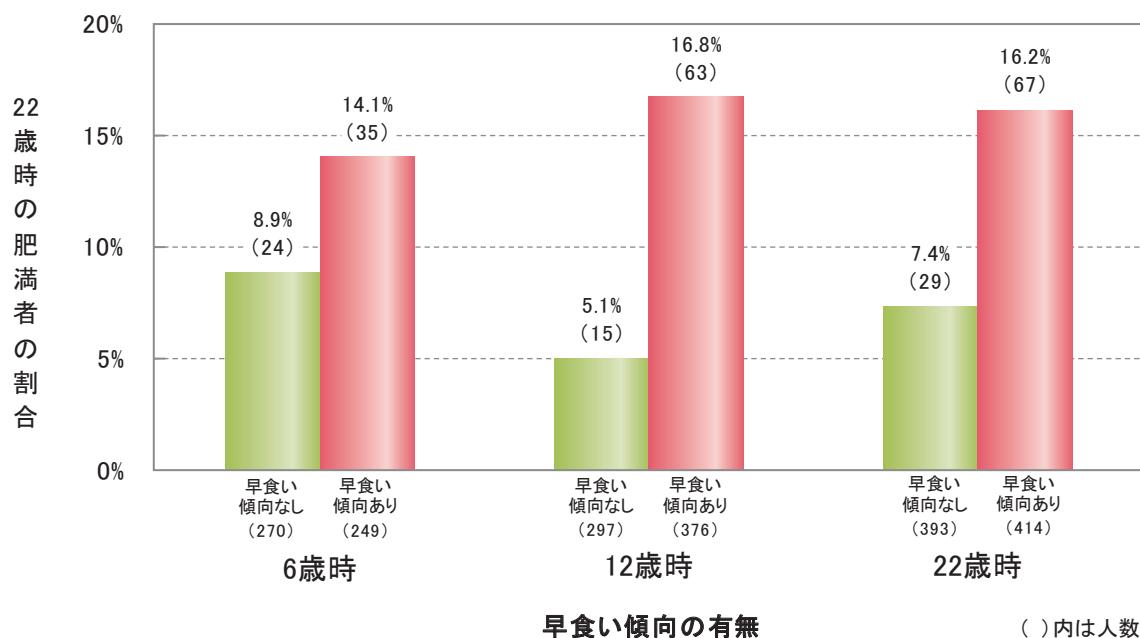
性別		6歳時調査		12歳時調査		22歳時調査	
男性	早食い傾向あり	人数	526	734	414		
		%	50.5%	56.3%	51.0%		
女性	早食い傾向なし	人数	515	569	398		
		%	49.5%	43.7%	49.0%		
女性	早食い傾向あり	人数	319	337	235		
		%	35.8%	31.7%	31.9%		
女性	早食い傾向なし	人数	572	725	502		
		%	64.2%	68.3%	68.1%		

*早食い傾向の有無について、「早食いの傾向がありますか？（食べる速さはどうですか？）」に対し「あると思う」「ややその傾向がある」（「かなり早い」「やや早い」），または「夕食を食べ終わるのにどのくらいの時間がかかりますか？」に対し「15 分以下」を「早食い傾向あり」，それ以外を「早食い傾向なし」と定義した。なお，22 歳時調査は本人の回答であるが，6 歳時調査及び 12 歳時調査は児の様子についての保護者の回答である。

- 男性 12 歳時の「早食い傾向あり群」で 22 歳時に「肥満」の者の割合は 16.8%，「早食い傾向なし群」では 5.1% であり、男性 12 歳時の「早食い傾向あり群」は、「早食い傾向なし群」に比べて、22 歳時に肥満である者の割合が高い。

図 28. 各調査時点の早食い傾向の有無と 22 歳時の肥満者割合（男女別）

男性



女性

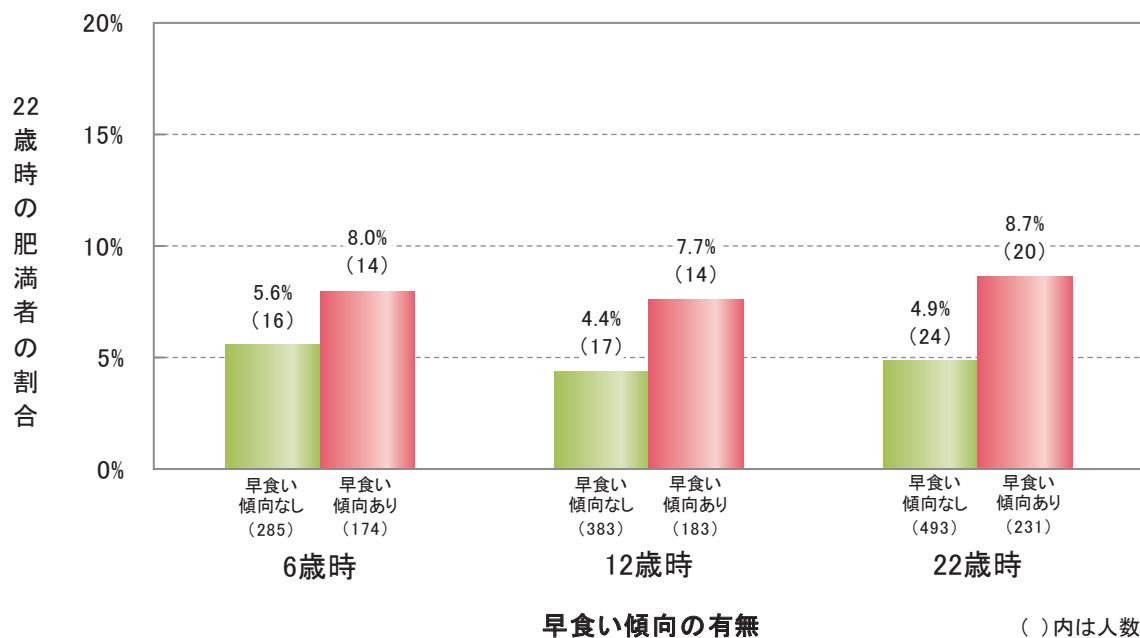


表 6. 6 歳時の早食い傾向と 22 歳時の体格 (男女別)

性別	6 歳時	早食い傾向あり	22 歳時の体格			計
			やせ	普通	肥満	
男性	6 歳時	早食い傾向あり	人数	26	188	35
			行の%	10.4%	75.5%	14.1%
			列の%	41.3%	47.4%	59.3%
	6 歳時	早食い傾向なし	人数	37	209	24
			行の%	13.7%	77.4%	8.9%
			列の%	58.7%	52.6%	40.7%
	計		人数	63	397	59
			行の%	12.1%	76.5%	11.4%
			列の%	100.0%	100.0%	100.0%
女性	6 歳時	早食い傾向あり	人数	28	132	14
			行の%	16.1%	75.9%	8.0%
			列の%	29.2%	39.6%	46.7%
	6 歳時	早食い傾向なし	人数	68	201	16
			行の%	23.9%	70.5%	5.6%
			列の%	70.8%	60.4%	53.3%
	計		人数	96	333	30
			行の%	20.9%	72.5%	6.5%
			列の%	100.0%	100.0%	100.0%

表 7. 12 歳時の早食い傾向と 22 歳時の体格 (男女別)

性別	12 歳時	早食い傾向あり	22 歳時の体格			計
			やせ	普通	肥満	
男性	12 歳時	早食い傾向あり	人数	29	284	63
			行の%	7.7%	75.5%	16.8%
			列の%	37.2%	54.9%	80.8%
	12 歳時	早食い傾向なし	人数	49	233	15
			行の%	16.5%	78.5%	5.1%
			列の%	62.8%	45.1%	19.2%
	計		人数	78	517	78
			行の%	11.6%	76.8%	11.6%
			列の%	100.0%	100.0%	100.0%
女性	12 歳時	早食い傾向あり	人数	26	143	14
			行の%	14.2%	78.1%	7.7%
			列の%	23.9%	33.6%	45.2%
	12 歳時	早食い傾向なし	人数	83	283	17
			行の%	21.7%	73.9%	4.4%
			列の%	76.1%	66.4%	54.8%
	計		人数	109	426	31
			行の%	19.3%	75.3%	5.5%
			列の%	100.0%	100.0%	100.0%

表 8. 22 歳時の早食い傾向と 22 歳時の体格 (男女別)

性別	22 歳時	早食い傾向あり	22 歳時の体格			計
			やせ	普通	肥満	
男性	22 歳時	早食い傾向あり	人数	29	318	67
			行の%	7.0%	76.8%	16.2%
			列の%	31.5%	51.4%	69.8%
	22 歳時	早食い傾向なし	人数	63	301	29
			行の%	16.0%	76.6%	7.4%
			列の%	68.5%	48.6%	30.2%
	計		人数	92	619	96
			行の%	11.4%	76.7%	11.9%
			列の%	100.0%	100.0%	100.0%
女性	22 歳時	早食い傾向あり	人数	43	168	20
			行の%	18.6%	72.7%	8.7%
			列の%	30.5%	31.2%	45.5%
	22 歳時	早食い傾向なし	人数	98	371	24
			行の%	19.9%	75.3%	4.9%
			列の%	69.5%	68.8%	54.5%
	計		人数	141	539	44
			行の%	19.5%	74.4%	6.1%
			列の%	100.0%	100.0%	100.0%

IV. 集計表

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

IV. 集計表

① 基礎集計（男女別）

問1. あなたのお仕事についてお伺いします。

		常勤	パート	自営	農林漁業	学生	無職	その他	計
全体	人	400	97	8	2	964	43	44	1,558
	%	25.7	6.2	0.5	0.1	61.9	2.8	2.8	100
男	人	185	40	5	2	546	16	22	816
	%	22.6	4.9	0.6	0.2	66.8	2.0	2.7	100
女	人	215	57	3	0	418	27	22	742
	%	29.0	7.7	0.4	0.0	56.3	3.6	3.0	100

問2. 現在どなたと一緒に住んでいますか？（複数回答）

		父	母	兄弟姉妹	祖父	祖母	配偶者	こども	その他	一人暮らし
全体	人	752	807	617	199	328	64	50	53	605
	%	48.2	51.8	39.6	12.8	21.0	4.1	3.2	3.4	38.8
男	人	350	382	281	116	161	26	20	25	367
	%	42.8	46.8	34.4	14.2	19.7	3.2	2.4	3.1	44.9
女	人	402	425	336	83	167	38	30	28	238
	%	54.2	57.3	45.3	11.2	22.5	5.1	4.0	3.8	32.1

問3. ダイエットしたいと思いますか？

		したい	したくない	どちらでも良い	計
全体	人	642	488	414	1,544
	%	41.6	31.6	26.8	100
男	人	177	385	247	809
	%	21.9	47.6	30.5	100
女	人	465	103	167	735
	%	63.3	14.0	22.7	100

問4. 現在の体重と身長

	身長(cm)	体重(kg)
全体	平均	165.4
	標準偏差	8.9
	最大値	190.0
	最小値	142.0
男	平均	171.8
	標準偏差	6.3
	最大値	190.0
	最小値	149.0
女	平均	158.4
	標準偏差	5.4
	最大値	177.0
	最小値	142.0

身長

回答数	1,554
-----	-------

体重

回答数	1,537
-----	-------

B M I

	BMI	
全体	平均	21.2
	標準偏差	3.1
	最大値	39.1
	最小値	13.7
男	平均	21.7
	標準偏差	3.2
	最大値	35.7
	最小値	13.7
女	平均	20.6
	標準偏差	2.8
	最大値	39.1
	最小値	15.0

*問4 の自記式の体重と身長からB M I を算出

問5. 自分の理想の体重は 何キロであると思いますか？

	理想体重(kg)	
全体	平均	55.6
	標準偏差	9.8
	最大値	110.0
	最小値	37.0
男	平均	62.8
	標準偏差	7.3
	最大値	110.0
	最小値	38.0
女	平均	47.7
	標準偏差	5.0
	最大値	70.0
	最小値	37.0

理想体重

回答数	1,493
-----	-------

問6. 現在の血圧

	収縮期血圧 (mmHg)	拡張期血圧 (mmHg)
全体	平均	112.8
	標準偏差	12.6
	最大値	180
	最小値	65
男	平均	117.7
	標準偏差	12.1
	最大値	180
	最小値	65
女	平均	107.9
	標準偏差	11.0
	最大値	152
	最小値	71

収縮期血圧

回答数	1,070
-----	-------

拡張期血圧

回答数	1,063
-----	-------

*自記式の血圧

問7. 1日の平均睡眠時間は何時間ですか？

		10時間以上	9時間位	8時間位	7時間位	6時間位	5時間位	4時間以下	計
全体	人	16	46	229	439	574	212	26	1,542
	%	1.0	3.0	14.9	28.5	37.2	13.7	1.7	100
男	人	7	23	113	236	308	101	19	807
	%	0.9	2.9	14.0	29.2	38.2	12.5	2.4	100
女	人	9	23	116	203	266	111	7	735
	%	1.2	3.1	15.8	27.6	36.2	15.1	1.0	100

問8. 普段、何時頃に寝ますか？

		8時以前	9時頃	10時頃	11時頃	12時頃	1時頃	2時頃	3時以降	計
全体	人	47	23	51	207	500	398	235	78	1,539
	%	3.1	1.5	3.3	13.5	32.5	25.9	15.3	5.1	100
男	人	25	13	28	101	250	198	136	53	804
	%	3.1	1.6	3.5	12.6	31.1	24.6	16.9	6.6	100
女	人	22	10	23	106	250	200	99	25	735
	%	3.0	1.4	3.1	14.4	34.0	27.2	13.5	3.4	100

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？

		7時間以上	5~6時間	3~4時間	1~2時間	ほとんどしない	計
全体	人	103	58	182	359	833	1,535
	%	6.7	3.8	11.9	23.4	54.3	100
男	人	74	47	132	196	359	808
	%	9.2	5.8	16.3	24.3	44.4	100
女	人	29	11	50	163	474	727
	%	4.0	1.5	6.9	22.4	65.2	100

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」

		やらない	1時間位	2時間位	3時間位	4時間位	5時間位	6時間位	7時間位	8時間以上	計
全体	人	15	151	253	413	266	161	109	42	127	1,537
	%	1.0	9.8	16.5	26.9	17.3	10.5	7.1	2.7	8.3	100
男	人	9	96	129	207	136	81	56	19	72	805
	%	1.1	11.9	16.0	25.7	16.9	10.1	7.0	2.4	8.9	100
女	人	6	55	124	206	130	80	53	23	55	732
	%	0.8	7.5	16.9	28.1	17.8	10.9	7.2	3.1	7.5	100

問 11. 食べる速さはどうですか？

		かなり速い	やや速い	ふつう	やや遅い	かなり遅い	計
全体	人	99	463	694	242	49	1,547
	%	6.4	29.9	44.9	15.6	3.2	100
男	人	73	281	351	86	19	810
	%	9.0	34.7	43.3	10.6	2.3	100
女	人	26	182	343	156	30	737
	%	3.5	24.7	46.5	21.2	4.1	100

問 12. ついついお腹いっぱい食べるほうですか？

		はい	いいえ	計
全体	人	1,017	529	1,546
	%	65.8	34.2	100
男	人	485	325	810
	%	59.9	40.1	100
女	人	532	204	736
	%	72.3	27.7	100

問 13. 外食（学食、社食を含む）をすることがありますか？

		1日3回	1日2回	1日1回	週に5~6回	週に3~4回	週に1~2回	ほとんどしない	計
全体	人	22	90	285	180	260	479	224	1,540
	%	1.4	5.8	18.5	11.7	16.9	31.1	14.5	100
男	人	14	74	172	107	129	208	105	809
	%	1.7	9.1	21.3	13.2	15.9	25.7	13.0	100
女	人	8	16	113	73	131	271	119	731
	%	1.1	2.2	15.5	10.0	17.9	37.1	16.3	100

問 14. 自分で料理をすることありますか？

		毎食	1日に1~2回	週に5~6回	週に3~4回	週に1~2回	月に1~3回	ほとんどしない	計
全体	人	80	173	107	218	211	165	591	1,545
	%	5.2	11.2	6.9	14.1	13.7	10.7	38.3	100
男	人	29	82	52	106	106	81	354	810
	%	3.6	10.1	6.4	13.1	13.1	10.0	43.7	100
女	人	51	91	55	112	105	84	237	735
	%	6.9	12.4	7.5	15.2	14.3	11.4	32.2	100

問15. 朝食を欠食する（食べない）ことがありますか？

		毎日食べる	週1～2回欠食する	週3～4回欠食する	週5～6回欠食する	いつも食べない	計
全体	人	642	360	210	102	233	1,547
	%	41.5	23.3	13.6	6.6	15.1	100
男	人	299	185	123	60	144	811
	%	36.9	22.8	15.2	7.4	17.8	100
女	人	343	175	87	42	89	736
	%	46.6	23.8	11.8	5.7	12.1	100

(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？（複数回答）

		ごはん中心	パン中心	麺類中心	シリアル(コーンフレーク) 中心	野菜、果物中心	その他
全体	人	861	467	40	60	93	62
	%	65.5	35.5	3.0	4.6	7.1	4.7
男	人	461	228	23	17	28	20
	%	69.1	34.2	3.4	2.5	4.2	3.0
女	人	400	239	17	43	65	42
	%	61.8	36.9	2.6	6.6	10.0	6.5

回答数

全体	1,314
男	667
女	647

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？

		15分以下	15～30分	30～45分	45～60分	60分以上	食べない	計
全体	人	271	909	302	48	9	8	1,547
	%	17.5	58.8	19.5	3.1	0.6	0.5	100
男	人	192	464	125	22	6	2	811
	%	23.7	57.2	15.4	2.7	0.7	0.2	100
女	人	79	445	177	26	3	6	736
	%	10.7	60.5	24.0	3.5	0.4	0.8	100

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？

		夕食まで待つ	軽い食べ物を食べる	好きなものを食べている	その他	計
全体	人	520	740	247	40	1,547
	%	33.6	47.8	16.0	2.6	100
男	人	316	366	108	21	811
	%	39.0	45.1	13.3	2.6	100
女	人	204	374	139	19	736
	%	27.7	50.8	18.9	2.6	100

問 18. 夕食は、普段、何時頃に食べますか？

		午後 6 時 以前	7 時頃	8 時頃	9 時頃	10 時頃	11 時頃	夜中 12 時頃	夜中 1 時頃	夜中 2 時頃	夜中 3 時以降	食べ ない	計
全体	人	91	662	480	163	82	35	11	6	3	0	11	1,544
	%	5.9	42.9	31.1	10.6	5.3	2.3	0.7	0.4	0.2	0.0	0.7	100
男	人	42	333	255	90	50	22	8	4	1	0	4	809
	%	5.2	41.2	31.5	11.1	6.2	2.7	1.0	0.5	0.1	0.0	0.5	100
女	人	49	329	225	73	32	13	3	2	2	0	7	735
	%	6.7	44.8	30.6	9.9	4.4	1.8	0.4	0.3	0.3	0.0	1.0	100

問 19. 間食を食べますか？（菓子類・あめ・グミ等を含む）

		毎日食べる	週に 5~6 回食べる	週に 3~4 回食べる	週に 1~2 回食べる	食べない	計
全体	人	300	187	383	438	236	1,544
	%	19.4	12.1	24.8	28.4	15.3	100
男	人	117	86	187	261	157	809
	%	14.5	10.6	23.1	32.3	19.4	100
女	人	183	101	196	177	79	736
	%	24.9	13.7	26.6	24.0	10.7	100

問 20. 夜食を食べますか？

		毎日食べる	週に 5~6 回食べる	週に 3~4 回食べる	週に 1~2 回食べる	食べない	計
全体	人	48	39	133	330	996	1,546
	%	3.1	2.5	8.6	21.3	64.4	100
男	人	29	25	93	220	442	809
	%	3.6	3.1	11.5	27.2	54.6	100
女	人	19	14	40	110	554	737
	%	2.6	1.9	5.4	14.9	75.2	100

問 21. あなたは食品の栄養表示を見ますか？

		いつも見る	時々見る	あまり見ない	計
全体	人	181	618	744	1,543
	%	11.7	40.1	48.2	100
男	人	64	261	482	807
	%	7.9	32.3	59.7	100
女	人	117	357	262	736
	%	15.9	48.5	35.6	100

問 22. 塩分を控えることについて何か実行していますか？

		現在実行している	過去に実行したが、現在は実行していない	実行したことない	計
全体	人	186	113	1,245	1,544
	%	12.0	7.3	80.6	100
男	人	85	54	670	809
	%	10.5	6.7	82.8	100
女	人	101	59	575	735
	%	13.7	8.0	78.2	100

問 23. 現在の食生活についてお尋ねします。

魚は食べますか？

		毎日食べる	週 5~6 回	週 3~4 回	週 1~2 回	食べない	計
全体	人	27	83	369	864	204	1,547
	%	1.7	5.4	23.9	55.9	13.2	100
男	人	16	44	188	446	117	811
	%	2.0	5.4	23.2	55.0	14.4	100
女	人	11	39	181	418	87	736
	%	1.5	5.3	24.6	56.8	11.8	100

肉は食べますか？

		毎日食べる	週 5~6 回	週 3~4 回	週 1~2 回	食べない	計
全体	人	128	404	720	275	21	1,548
	%	8.3	26.1	46.5	17.8	1.4	100
男	人	87	239	362	114	9	811
	%	10.7	29.5	44.6	14.1	1.1	100
女	人	41	165	358	161	12	737
	%	5.6	22.4	48.6	21.8	1.6	100

植物油を使った料理(天ぷら、揚げ物など)は食べますか？

		毎日食べる	週 5~6 回	週 3~4 回	週 1~2 回	食べない	計
全体	人	26	105	391	821	198	1,541
	%	1.7	6.8	25.4	53.3	12.8	100
男	人	20	63	230	415	80	808
	%	2.5	7.8	28.5	51.4	9.9	100
女	人	6	42	161	406	118	733
	%	0.8	5.7	22.0	55.4	16.1	100

牛乳または乳製品(ヨーグルト、チーズ等)は食べますか？

		毎日食べる	週 5~6 回	週 3~4 回	週 1~2 回	食べない	計
全体	人	405	223	311	460	148	1,547
	%	26.2	14.4	20.1	29.7	9.6	100
男	人	199	111	151	258	92	811
	%	24.5	13.7	18.6	31.8	11.3	100
女	人	206	112	160	202	56	736
	%	28.0	15.2	21.7	27.4	7.6	100

大豆製品(豆腐、油あげ、納豆、煮豆等)は食べますか？

		毎日食べる	週 5~6 回	週 3~4 回	週 1~2 回	食べない	計
全体	人	166	216	407	631	125	1,545
	%	10.7%	14.0%	26.3%	40.8%	8.1%	100%
男	人	72	94	228	348	68	810
	%	8.9%	11.6%	28.1%	43.0%	8.4%	100%
女	人	94	122	179	283	57	735
	%	12.8%	16.6%	24.4%	38.5%	7.8%	100%

野菜(漬物を除く)は食べますか？

		毎日食べる	週 5~6 回	週 3~4 回	週 1~2 回	食べない	計
全体	人	444	339	441	261	61	1,546
	%	28.7	21.9	28.5	16.9	3.9	100
男	人	191	159	251	166	43	810
	%	23.6	19.6	31.0	20.5	5.3	100
女	人	253	180	190	95	18	736
	%	34.4	24.5	25.8	12.9	2.4	100

果物は食べますか？

		毎日食べる	週 5~6 回	週 3~4 回	週 1~2 回	食べない	計
全体	人	89	122	311	651	370	1,543
	%	5.8	7.9	20.2	42.2	24.0	100
男	人	30	52	137	359	230	808
	%	3.7	6.4	17.0	44.4	28.5	100
女	人	59	70	174	292	140	735
	%	8.0	9.5	23.7	39.7	19.0	100

麺類(うどん, そば, ラーメン, パスタなど)を食べますか?

		毎日食べる	週5~6回	週3~4回	週1~2回	食べない	計
全体	人	64	272	583	592	36	1,547
	%	4.1	17.6	37.7	38.3	2.3	100
男	人	38	157	321	281	14	811
	%	4.7	19.4	39.6	34.6	1.7	100
女	人	26	115	262	311	22	736
	%	3.5	15.6	35.6	42.3	3.0	100

問 24. 味噌汁は飲みますか?

		1日3杯以上	1日2杯	1日1杯	週1~6杯	あまり飲まない	計
全体	人	18	134	352	527	515	1,546
	%	1.2	8.7	22.8	34.1	33.3	100
男	人	14	68	183	270	274	809
	%	1.7	8.4	22.6	33.4	33.9	100
女	人	4	66	169	257	241	737
	%	0.5	9.0	22.9	34.9	32.7	100

問 25. 潰物は食べますか?

		1日2回以上	1日1回	2日に1回	週に1~2回	月に1~2回	あまり食べない	計
全体	人	43	160	133	388	180	642	1,546
	%	2.8	10.3	8.6	25.1	11.6	41.5	100
男	人	16	84	59	211	80	360	810
	%	2.0	10.4	7.3	26.0	9.9	44.4	100
女	人	27	76	74	177	100	282	736
	%	3.7	10.3	10.1	24.0	13.6	38.3	100

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?

		ほとんど飲まない	半分ぐらい飲む	ほとんど全部飲む	計
全体	人	559	759	229	1,547
	%	36.1	49.1	14.8	100
男	人	213	428	170	811
	%	26.3	52.8	21.0	100
女	人	346	331	59	736
	%	47.0	45.0	8.0	100

問27. 味付けしたおかずに、さらにしょうゆ、ソース、塩などをかけますか？

		かけない	味をみてかけたり、かけなかつたりした	味をみずにかける	計
全体	人	780	740	28	1,548
	%	50.4	47.8	1.8	100
男	人	374	414	23	811
	%	46.1	51.0	2.8	100
女	人	406	326	5	737
	%	55.1	44.2	0.7	100

問28. この1ヶ月間、あなたはタバコを吸っていますか？

		毎日吸う	時々吸っている	今は(ここ1ヶ月未満) 吸っていない	今は(ここ1ヶ月以上) 吸っていない	まったく 吸ったことがない	計
全体	人	266	69	13	68	1,132	1,548
	%	17.2	4.5	0.8	4.4	73.1	100
男	人	206	49	8	37	511	811
	%	25.4	6.0	1.0	4.6	63.0	100
女	人	60	20	5	31	621	737
	%	8.1	2.7	0.7	4.2	84.3	100

(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）

		本数
全体	平均	9.9
	標準偏差	6.5
	最大値	40
	最小値	1
男	平均	10.5
	標準偏差	6.7
	最大値	40
	最小値	1
女	平均	8.2
	標準偏差	5.7
	最大値	25
	最小値	1

該当者数	416
回答数	412

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

		ほとんど毎日	時々あった	全くなかった	わからない	計
全体	人	300	714	319	88	1,421
	%	21.1	50.2	22.4	6.2	100
男	人	177	373	156	47	753
	%	23.5	49.5	20.7	6.2	100
女	人	123	341	163	41	668
	%	18.4	51.0	24.4	6.1	100

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？

		毎日	週5~6日	週3~4日	週1~2日	月に1~3日	やめた (1年以上やめている)	ほとんど飲まない	飲めない	計
全体	人	23	29	118	285	451	8	485	130	1,529
	%	1.5	1.9	7.7	18.6	29.5	0.5	31.7	8.5	100
男	人	19	20	74	171	219	3	226	74	806
	%	2.4	2.5	9.2	21.2	27.2	0.4	28.0	9.2	100
女	人	4	9	44	114	232	5	259	56	723
	%	0.6	1.2	6.1	15.8	32.1	0.7	35.8	7.7	100

（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合(180ml) 未満	1合以上2合 (360ml)未満	2合以上3合 (540ml)未満	3合以上4合 (720ml)未満	4合以上5合 (900ml)未満	5合(900ml) 以上	計
全体	人	248	297	182	95	43	33	898
	%	27.6	33.1	20.3	10.6	4.8	3.7	100
男	人	119	157	114	56	28	22	496
	%	24.0	31.7	23.0	11.3	5.6	4.4	100
女	人	129	140	68	39	15	11	402
	%	32.1	34.8	16.9	9.7	3.7	2.7	100

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

		中学校卒	高校卒	短大、 専門学校卒	短大、 専門学校 在学中	大学 在学中	計
全体	人	22	308	248	32	935	1,545
	%	1.4	19.9	16.1	2.1	60.5	100
男	人	14	167	79	16	531	807
	%	1.7	20.7	9.8	2.0	65.8	100
女	人	8	141	169	16	404	738
	%	1.1	19.1	22.9	2.2	54.7	100

問 32. 結婚していますか？

		結婚していない	結婚している	計
全体	人	1,438	114	1,552
	%	92.7	7.3	100
男	人	759	53	812
	%	93.5	6.5	100
女	人	679	61	740
	%	91.8	8.2	100

問 33. あなたは、1日に何回、歯を磨きますか？

		1回	2回	3回	4回以上	毎日は磨かない	計
全体	人	298	856	325	24	42	1,545
	%	19.3	55.4	21.0	1.6	2.7	100
男	人	219	433	103	13	38	806
	%	27.2	53.7	12.8	1.6	4.7	100
女	人	79	423	222	11	4	739
	%	10.7	57.2	30.0	1.5	0.5	100

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？

		毎日	週に5~6回	週に3~4回	週に2回以下	計
全体	人	1,449	79	18	3	1,549
	%	93.5	5.1	1.2	0.2	100
男	人	751	46	13	1	811
	%	92.6	5.7	1.6	0.1	100
女	人	698	33	5	2	738
	%	94.6	4.5	0.7	0.3	100

問 35. 近所の人にあいさつをしますか？

		する	しない	計
全体	人	1,224	322	1,546
	%	79.2	20.8	100
男	人	614	193	807
	%	76.1	23.9	100
女	人	610	129	739
	%	82.5	17.5	100

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？

		ほぼ毎日	週に1～5回程度	月1～3回程度	ほとんどない	計
全体	人	1,026	442	60	21	1,549
	%	66.2	28.5	3.9	1.4	100
男	人	479	272	43	15	809
	%	59.2	33.6	5.3	1.9	100
女	人	547	170	17	6	740
	%	73.9	23.0	2.3	0.8	100

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？

		0人	1人	2人	3人	4人以上	計
全体	人	49	94	247	294	855	1,539
	%	3.2	6.1	16.0	19.1	55.6	100
男	人	40	57	114	144	447	802
	%	5.0	7.1	14.2	18.0	55.7	100
女	人	9	37	133	150	408	737
	%	1.2	5.0	18.0	20.4	55.4	100

問 38. 現在の健康状態はどうですか？

		とてもよい	まあよい	あまりよくない	よくない	計
全体	人	428	984	117	22	1,551
	%	27.6	63.4	7.5	1.4	100
男	人	247	490	63	12	812
	%	30.4	60.3	7.8	1.5	100
女	人	181	494	54	10	739
	%	24.5	66.8	7.3	1.4	100

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診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？

		使用してもよい	使用しないでほしい	計
全体	人	1,234	210	1,444
	%	85.5	14.5	100
男	人	651	98	749
	%	86.9	13.1	100
女	人	583	112	695
	%	83.9	16.1	100

② 体格別の集計（男女別）

問3. ダイエットしたいと思いますか？

性別	体格		したい	したくない	どちらでも良い	計
男	やせ	人	2	78	12	92
		%	2.2	84.8	13.0	100
	普通	人	111	301	202	614
		%	18.1	49.0	32.9	100
	肥満	人	63	4	30	97
		%	64.9	4.1	30.9	100
女	やせ	人	43	60	39	142
		%	30.3	42.3	27.5	100
	普通	人	376	43	117	536
		%	70.1	8.0	21.8	100
	肥満	人	38	0	7	45
		%	84.4	0.0	15.6	100

問4, 5. 現在の体重(kg), 理想体重(kg), 標準体重(kg)

性別	体格		現在の体重	理想体重	標準体重	理想体重－標準体重
男性	やせ (86)	平均値	51.3	57.5	64.5	-7.0
		標準偏差	4.9	6.9	5.2	3.7
		最大値	61.0	72.5	75.7	5.1
		最小値	39.0	40.0	51.5	-13.6
	普通 (601)	平均値	63.2	62.6	65.3	-2.6
		標準偏差	6.7	6.4	4.7	3.9
		最大値	85.0	85.0	79.4	12.5
		最小値	42.0	38.0	48.8	-19.7
	肥満 (97)	平均値	83.0	68.9	64.6	4.3
		標準偏差	9.2	8.4	4.9	5.9
		最大値	115.0	110.0	77.8	32.2
		最小値	63.0	47.0	53.2	-10.1
	全体 (784)	平均値	64.4	62.8	65.1	-2.3
		標準偏差	10.5	7.3	4.8	5.0
		最大値	115.0	110.0	79.4	32.2
		最小値	39.0	38.0	48.8	-19.7

() 内は人数

性別	体格		現在の体重	理想体重	標準体重	理想体重－標準体重
女性	やせ (138)	平均値	44.6	44.7	55.9	-11.2
		標準偏差	3.8	4.0	3.8	3.2
		最大値	54.0	58.0	66.6	-0.3
		最小値	37.5	37.0	48.1	-18.0
	普通 (535)	平均値	52.0	47.9	55.1	-7.1
		標準偏差	5.2	4.5	3.7	3.2
		最大値	74.0	69.0	68.9	2.8
		最小値	40.0	38.0	44.4	-17.2
	肥満 (45)	平均値	70.2	54.6	55.5	-1.0
		標準偏差	9.6	6.0	4.5	3.5
		最大値	100.0	70.0	67.4	6.4
		最小値	58.0	45.0	44.4	-11.3
	全体 (718)	平均値	51.7	47.7	55.2	-7.5
		標準偏差	7.8	5.0	3.8	4.0
		最大値	100.0	70.0	68.9	6.4
		最小値	37.5	37.0	44.4	-18.0

*問4 自記式の体重

*問4 自記式の身長から標準体重を算出

問7. 1日の平均睡眠時間は何時間ですか？

性別	体格		10時間以上	9時間位	8時間位	7時間位	6時間位	5時間位	4時間以下	計
男	やせ	人	1	3	22	16	35	12	3	92
		%	1.1	3.3	23.9	17.4	38.0	13.0	3.3	100
	普通	人	4	18	80	194	231	77	13	617
		%	0.6	2.9	13.0	31.4	37.4	12.5	2.1	100
	肥満	人	2	2	11	26	39	11	2	93
		%	2.2	2.2	11.8	28.0	41.9	11.8	2.2	100
女	やせ	人	1	3	21	42	50	23	1	141
		%	0.7	2.1	14.9	29.8	35.5	16.3	0.7	100
	普通	人	6	18	82	144	201	82	5	538
		%	1.1	3.3	15.2	26.8	37.4	15.2	0.9	100
	肥満	人	2	2	9	13	11	6	1	44
		%	4.5	4.5	20.5	29.5	25.0	13.6	2.3	100

問8. 普段、何時頃に寝ますか？

性別	体格		8時以前	9時頃	10時頃	11時頃	12時頃	1時頃	2時頃	3時以降	計
男	やせ	人	2	4	5	6	25	26	15	9	92
		%	2.2	4.3	5.4	6.5	27.2	28.3	16.3	9.8	100
	普通	人	20	7	18	81	196	148	107	36	613
		%	3.3	1.1	2.9	13.2	32.0	24.1	17.5	5.9	100
	肥満	人	3	2	5	12	29	23	12	8	94
		%	3.2	2.1	5.3	12.8	30.9	24.5	12.8	8.5	100
女	やせ	人	2	1	5	24	40	41	22	6	141
		%	1.4	0.7	3.5	17.0	28.4	29.1	15.6	4.3	100
	普通	人	19	7	17	70	199	141	67	17	537
		%	3.5	1.3	3.2	13.0	37.1	26.3	12.5	3.2	100
	肥満	人	1	2	1	9	9	13	7	2	44
		%	2.3	4.5	2.3	20.5	20.5	29.5	15.9	4.5	100

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？

性別	体格		7時間以上	5~6時間	3~4時間	1~2時間	ほとんどしない	計
男	やせ	人	4	2	6	14	66	92
		%	4.3	2.2	6.5	15.2	71.7	100
	普通	人	63	41	110	162	239	615
		%	10.2	6.7	17.9	26.3	38.9	100
	肥満	人	7	3	16	19	51	96
		%	7.3	3.1	16.7	19.8	53.1	100
女	やせ	人	2	2	8	25	102	139
		%	1.4	1.4	5.8	18.0	73.4	100
	普通	人	25	8	38	124	338	533
		%	4.7	1.5	7.1	23.3	63.4	100
	肥満	人	2	1	2	9	28	42
		%	4.8	2.4	4.8	21.4	66.7	100

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」

性別	体格		やらない	1 時間位	2 時間位	3 時間位	4 時間位	5 時間位	6 時間位	7 時間位	8 時間以上	計
男	やせ	人	2	9	10	24	17	14	6	4	5	91
		%	2.2	9.9	11.0	26.4	18.7	15.4	6.6	4.4	5.5	100
	普通	人	5	78	104	164	99	58	42	13	52	615
		%	0.8	12.7	16.9	26.7	16.1	9.4	6.8	2.1	8.5	100
	肥満	人	2	9	14	18	19	8	8	2	14	94
		%	2.1	9.6	14.9	19.1	20.2	8.5	8.5	2.1	14.9	100
女	やせ	人	2	15	17	40	30	18	10	4	5	141
		%	1.4	10.6	12.1	28.4	21.3	12.8	7.1	2.8	3.5	100
	普通	人	4	36	98	153	91	60	38	19	36	535
		%	0.7	6.7	18.3	28.6	17.0	11.2	7.1	3.6	6.7	100
	肥満	人	0	2	5	11	9	2	4	0	11	44
		%	0.0	4.5	11.4	25.0	20.5	4.5	9.1	0.0	25.0	100

問 11. 食べる速さはどうですか？

性別	体格		かなり速い	やや速い	ふつう	やや遅い	かなり遅い	計
男	やせ	人	2	18	54	10	8	92
		%	2.2	19.6	58.7	10.9	8.7	100
	普通	人	55	212	267	73	11	618
		%	8.9	34.3	43.2	11.8	1.8	100
	肥満	人	16	50	26	3	0	95
		%	16.8	52.6	27.4	3.2	0.0	100
女	やせ	人	4	33	60	34	10	141
		%	2.8	23.4	42.6	24.1	7.1	100
	普通	人	16	132	264	108	19	539
		%	3.0	24.5	49.0	20.0	3.5	100
	肥満	人	5	14	14	10	1	44
		%	11.4	31.8	31.8	22.7	2.3	100

問 12. ついついお腹いっぱい食べるほうですか？

性別	体格		はい	いいえ	計
男	やせ	人	34	58	92
		%	37.0	63.0	100
	普通	人	370	247	617
		%	60.0	40.0	100
	肥満	人	79	17	96
		%	82.3	17.7	100
女	やせ	人	88	53	141
		%	62.4	37.6	100
	普通	人	396	142	538
		%	73.6	26.4	100
	肥満	人	38	6	44
		%	86.4	13.6	100

問13. 外食（学食、社食を含む）をすることがありますか？

性別	体格		1日3回	1日2回	1日1回	週に5~6回	週に3~4回	週に1~2回	ほとんどしない	計
男	やせ	人	1	7	23	9	9	30	13	92
		%	1.1	7.6	25.0	9.8	9.8	32.6	14.1	100
	普通	人	11	55	131	87	102	150	80	616
		%	1.8	8.9	21.3	14.1	16.6	24.4	13.0	100
	肥満	人	2	12	17	9	18	26	12	96
		%	2.1	12.5	17.7	9.4	18.8	27.1	12.5	100
女	やせ	人	1	5	24	13	24	55	18	140
		%	0.7	3.6	17.1	9.3	17.1	39.3	12.9	100
	普通	人	7	11	84	56	91	193	92	534
		%	1.3	2.1	15.7	10.5	17.0	36.1	17.2	100
	肥満	人	0	0	2	3	11	20	8	44
		%	0.0	0.0	4.5	6.8	25.0	45.5	18.2	100

問14. 自分で料理をすることがありますか？

性別	体格		毎食	1日に1~2回	週に5~6回	週に3~4回	週に1~2回	月に1~3回	ほとんどしない	計
男	やせ	人	6	8	4	15	7	9	43	92
		%	6.5	8.7	4.3	16.3	7.6	9.8	46.7	100
	普通	人	19	64	41	79	88	60	266	617
		%	3.1	10.4	6.6	12.8	14.3	9.7	43.1	100
	肥満	人	4	10	6	11	10	12	43	96
		%	4.2	10.4	6.3	11.5	10.4	12.5	44.8	100
女	やせ	人	8	12	7	24	22	13	54	140
		%	5.7	8.6	5.0	17.1	15.7	9.3	38.6	100
	普通	人	40	69	44	81	74	65	165	538
		%	7.4	12.8	8.2	15.1	13.8	12.1	30.7	100
	肥満	人	2	7	3	5	7	6	14	44
		%	4.5	15.9	6.8	11.4	15.9	13.6	31.8	100

問15. 朝食を欠食する（食べない）ことがありますか？

性別	体格		毎日食べる	週1~2回欠食する	週3~4回欠食する	週に5~6回欠食する	いつも食べない	計
男	やせ	人	28	22	14	9	18	91
		%	30.8	24.2	15.4	9.9	19.8	100
	普通	人	233	136	94	48	108	619
		%	37.6	22.0	15.2	7.8	17.4	100
	肥満	人	38	23	14	3	18	96
		%	39.6	24.0	14.6	3.1	18.8	100
女	やせ	人	59	32	20	8	22	141
		%	41.8	22.7	14.2	5.7	15.6	100
	普通	人	254	133	57	32	62	538
		%	47.2	24.7	10.6	5.9	11.5	100
	肥満	人	23	10	8	1	2	44
		%	52.3	22.7	18.2	2.3	4.5	100

(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？（複数回答）

性別	体格		ごはん中心	パン中心	麺類中心	シリアル (コーンフレーク) 中心	野菜、果物 中心	その他
男	やせ	人	53	22	0	1	4	4
		%	63.1	26.2	0.0	1.2	4.8	4.8
	普通	人	348	186	18	14	21	17
		%	57.6	30.8	3.0	2.3	3.5	2.8
	肥満	人	65	21	7	2	2	1
		%	66.3	21.4	7.1	2.0	2.0	1.0
女	やせ	人	66	56	5	4	9	6
		%	45.2	38.4	3.4	2.7	6.2	4.1
	普通	人	298	172	13	37	52	33
		%	49.3	28.4	2.1	6.1	8.6	5.5
	肥満	人	29	14	0	3	2	3
		%	56.9	27.5	0.0	5.9	3.9	5.9

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？

性別	体格		15分以下	15~30分	30~45分	45~60分	60分以上	食べない	計
男	やせ	人	15	59	14	2	2	0	92
		%	16.3	64.1	15.2	2.2	2.2	0.0	100
	普通	人	153	341	101	19	4	0	618
		%	24.8	55.2	16.3	3.1	0.6	0.0	100
	肥満	人	24	60	9	1	0	2	96
		%	25.0	62.5	9.4	1.0	0.0	2.1	100
女	やせ	人	14	83	40	4	0	0	141
		%	9.9	58.9	28.4	2.8	0.0	0.0	100
	普通	人	61	325	123	20	3	6	538
		%	11.3	60.4	22.9	3.7	0.6	1.1	100
	肥満	人	4	26	12	2	0	0	44
		%	9.1	59.1	27.3	4.5	0.0	0.0	100

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？

性別	体格		夕食まで待つ	軽い食べ物を 食べる	好きなものを 食べている	その他	計
男	やせ	人	37	38	13	4	92
		%	40.2	41.3	14.1	4.3	100
	普通	人	251	279	75	13	618
		%	40.6	45.1	12.1	2.1	100
	肥満	人	27	46	19	4	96
		%	28.1	47.9	19.8	4.2	100
女	やせ	人	36	71	30	4	141
		%	25.5	50.4	21.3	2.8	100
	普通	人	153	276	98	12	539
		%	28.4	51.2	18.2	2.2	100
	肥満	人	12	22	7	3	44
		%	27.3	50.0	15.9	6.8	100

問 18. 夕食は、普段、何時頃に食べますか？

性別	体格	午後 6 時 以前	7 時頃	8 時頃	9 時頃	10 時頃	11 時頃	夜中 12 時頃	夜中 1 時頃	夜中 2 時頃	食べない	計	
男	やせ	人	5	29	29	17	5	4	1	0	1	1	92
		%	5.4	31.5	31.5	18.5	5.4	4.3	1.1	0.0	1.1	1.1	100
	普通	人	32	259	193	66	40	16	6	4	0	1	617
		%	5.2	42.0	31.3	10.7	6.5	2.6	1.0	0.6	0.0	0.2	100
	肥満	人	5	41	32	7	5	2	1	0	0	2	95
		%	5.3	43.2	33.7	7.4	5.3	2.1	1.1	0.0	0.0	2.1	100
	やせ	人	6	56	51	11	9	4	1	0	2	0	140
		%	4.3	40.0	36.4	7.9	6.4	2.9	0.7	0.0	1.4	0.0	100
女	普通	人	41	250	154	56	18	9	2	1	0	7	538
		%	7.6	46.5	28.6	10.4	3.3	1.7	0.4	0.2	0.0	1.3	100
	肥満	人	1	21	14	5	2	0	0	1	0	0	44
		%	2.3	47.7	31.8	11.4	4.5	0.0	0.0	2.3	0.0	0.0	100

問 19. 間食を食べますか？（菓子類・あめ・グミ等を含む）

性別	体格	毎日食べる	週に 5~6 回 食べる	週に 3~4 回 食べる	週に 1~2 回 食べる	食べない	計	
男	やせ	人	15	6	20	29	22	92
		%	16.3	6.5	21.7	31.5	23.9	100
	普通	人	90	68	141	198	120	617
		%	14.6	11.0	22.9	32.1	19.4	100
	肥満	人	12	11	25	33	14	95
		%	12.6	11.6	26.3	34.7	14.7	100
	やせ	人	40	20	31	33	17	141
		%	28.4	14.2	22.0	23.4	12.1	100
女	普通	人	130	71	150	133	54	538
		%	24.2	13.2	27.9	24.7	10.0	100
	肥満	人	7	10	13	9	5	44
		%	15.9	22.7	29.5	20.5	11.4	100

問 20. 夜食を食べますか？

性別	体格	毎日食べる	週に 5~6 回 食べる	週に 3~4 回 食べる	週に 1~2 回 食べる	食べない	計	
男	やせ	人	2	4	8	34	44	92
		%	2.2	4.3	8.7	37.0	47.8	100
	普通	人	26	18	72	152	349	617
		%	4.2	2.9	11.7	24.6	56.6	100
	肥満	人	1	2	13	33	47	96
		%	1.0	2.1	13.5	34.4	49.0	100
	やせ	人	5	6	10	22	98	141
		%	3.5	4.3	7.1	15.6	69.5	100
女	普通	人	12	6	26	78	417	539
		%	2.2	1.1	4.8	14.5	77.4	100
	肥満	人	1	1	2	9	31	44
		%	2.3	2.3	4.5	20.5	70.5	100

問 21. あなたは食品の栄養表示を見ますか？

性別	体格		いつも見る	時々見る	あまり見ない	計
男	やせ	人	6	32	54	92
		%	6.5	34.8	58.7	100
	普通	人	54	193	368	615
		%	8.8	31.4	59.8	100
	肥満	人	4	36	56	96
		%	4.2	37.5	58.3	100
	やせ	人	15	59	67	141
		%	10.6	41.8	47.5	100
女	普通	人	97	268	173	538
		%	18.0	49.8	32.2	100
	肥満	人	4	25	15	44
		%	9.1	56.8	34.1	100

問 22. 塩分を控えることについて何か実行していますか？

性別	体格		現在 実行している	過去に実行したが 現在は実行していない	実行したことは ない	計
男	やせ	人	13	3	76	92
		%	14.1	3.3	82.6	100
	普通	人	67	40	510	617
		%	10.9	6.5	82.7	100
	肥満	人	5	11	80	96
		%	5.2	11.5	83.3	100
	やせ	人	26	8	107	141
		%	18.4	5.7	75.9	100
女	普通	人	66	41	430	537
		%	12.3	7.6	80.1	100
	肥満	人	5	9	30	44
		%	11.4	20.5	68.2	100

問 23. 現在の食生活についてお尋ねします。

魚は食べますか？

性別	体格		毎日食べる	週 5~6 回	週 3~4 回	週 1~2 回	食べない	計
男	やせ	人	1	5	24	52	10	92
		%	1.1	5.4	26.1	56.5	10.9	100
	普通	人	14	34	138	339	94	619
		%	2.3	5.5	22.3	54.8	15.2	100
	肥満	人	1	5	25	53	12	96
		%	1.0	5.2	26.0	55.2	12.5	100
女	やせ	人	2	8	30	87	14	141
		%	1.4	5.7	21.3	61.7	9.9	100
	普通	人	9	27	135	298	69	538
		%	1.7	5.0	25.1	55.4	12.8	100
	肥満	人	0	3	15	23	3	44
		%	0.0	6.8	34.1	52.3	6.8	100

肉は食べますか？

性別	体格		毎日食べる	週 5~6 回	週 3~4 回	週 1~2 回	食べない	計
男	やせ	人	11	20	48	12	1	92
		%	12.0	21.7	52.2	13.0	1.1	100
	普通	人	70	178	280	86	5	619
		%	11.3	28.8	45.2	13.9	0.8	100
	肥満	人	6	40	32	15	3	96
		%	6.3	41.7	33.3	15.6	3.1	100
女	やせ	人	4	32	70	33	2	141
		%	2.8	22.7	49.6	23.4	1.4	100
	普通	人	34	119	261	115	10	539
		%	6.3	22.1	48.4	21.3	1.9	100
	肥満	人	3	13	20	8	0	44
		%	6.8	29.5	45.5	18.2	0.0	100

植物油を使った料理(天ぷら、揚げ物など)は食べますか？

性別	体格		毎日食べる	週 5~6 回	週 3~4 回	週 1~2 回	食べない	計
男	やせ	人	3	5	22	46	16	92
		%	3.3	5.4	23.9	50.0	17.4	100
	普通	人	15	46	185	313	57	616
		%	2.4	7.5	30.0	50.8	9.3	100
	肥満	人	2	12	23	53	6	96
		%	2.1	12.5	24.0	55.2	6.3	100
女	やせ	人	1	5	25	77	32	140
		%	0.7	3.6	17.9	55.0	22.9	100
	普通	人	5	29	132	293	77	536
		%	0.9	5.4	24.6	54.7	14.4	100
	肥満	人	0	8	2	30	4	44
		%	0.0	18.2	4.5	68.2	9.1	100

牛乳または乳製品(ヨーグルト、チーズ等)は食べますか？

性別	体格		毎日食べる	週 5~6 回	週 3~4 回	週 1~2 回	食べない	計
男	やせ	人	24	11	13	33	11	92
		%	26.1	12.0	14.1	35.9	12.0	100
	普通	人	147	90	127	189	66	619
		%	23.7	14.5	20.5	30.5	10.7	100
	肥満	人	27	9	10	35	15	96
		%	28.1	9.4	10.4	36.5	15.6	100
女	やせ	人	37	20	25	46	13	141
		%	26.2	14.2	17.7	32.6	9.2	100
	普通	人	160	78	125	137	39	539
		%	29.7	14.5	23.2	25.4	7.2	100
	肥満	人	5	12	9	16	1	43
		%	11.6	27.9	20.9	37.2	2.3	100

大豆製品(豆腐、油あげ、納豆、煮豆等)は食べますか？

性別	体格	毎日食べる	週5~6回	週3~4回	週1~2回	食べない	計
男	やせ	人	7	11	24	42	8
		%	7.6	12.0	26.1	45.7	8.7
	普通	人	57	70	183	262	46
		%	9.2	11.3	29.6	42.4	7.4
女	肥満	人	8	13	21	41	13
		%	8.3	13.5	21.9	42.7	13.5
	やせ	人	17	25	32	54	13
		%	12.1	17.7	22.7	38.3	9.2
女	普通	人	71	83	135	211	37
		%	13.2	15.5	25.1	39.3	6.9
	肥満	人	4	12	9	15	4
		%	9.1	27.3	20.5	34.1	9.1

野菜(漬物を除く)は食べますか？

性別	体格	毎日食べる	週5~6回	週3~4回	週1~2回	食べない	計
男	やせ	人	21	18	27	21	5
		%	22.8	19.6	29.3	22.8	5.4
	普通	人	150	118	199	120	31
		%	24.3	19.1	32.2	19.4	5.0
女	肥満	人	20	22	24	24	6
		%	20.8	22.9	25.0	25.0	6.3
	やせ	人	52	27	40	18	3
		%	37.1	19.3	28.6	12.9	2.1
女	普通	人	185	139	134	68	13
		%	34.3	25.8	24.9	12.6	2.4
	肥満	人	12	12	13	6	1
		%	27.3	27.3	29.5	13.6	2.3

果物は食べますか？

性別	体格	毎日食べる	週5~6回	週3~4回	週1~2回	食べない	計
男	やせ	人	7	6	16	36	27
		%	7.6	6.5	17.4	39.1	29.3
	普通	人	21	37	107	280	171
		%	3.4	6.0	17.4	45.5	27.8
女	肥満	人	2	9	13	42	30
		%	2.1	9.4	13.5	43.8	31.3
	やせ	人	10	12	26	60	32
		%	7.1	8.6	18.6	42.9	22.9
女	普通	人	45	51	139	207	96
		%	8.4	9.5	25.8	38.5	17.8
	肥満	人	3	6	7	20	8
		%	6.8	13.6	15.9	45.5	18.2

麺類(うどん、そば、ラーメン、パスタなど)を食べますか？

性別	体格	毎日食べる	週5~6回	週3~4回	週1~2回	食べない	計
男	やせ	人	3	19	32	33	5
		%	3.3	20.7	34.8	35.9	5.4
	普通	人	31	122	251	207	8
		%	5.0	19.7	40.5	33.4	1.3
女	肥満	人	4	16	34	41	1
		%	4.2	16.7	35.4	42.7	1.0
	やせ	人	5	23	50	60	3
		%	3.5	16.3	35.5	42.6	2.1
女	普通	人	20	81	193	227	17
		%	3.7	15.1	35.9	42.2	3.2
	肥満	人	1	7	15	20	1
		%	2.3	15.9	34.1	45.5	2.3

問 24. 味噌汁は飲みますか？

性別	体格	1日3杯以上	1日2杯	1日1杯	週1~6杯	あまり飲まない	計
男	やせ	人	1	5	17	34	35
		%	1.1	5.4	18.5	37.0	38.0
	普通	人	11	56	147	210	194
		%	1.8	9.1	23.8	34.0	31.4
女	肥満	人	2	7	18	24	44
		%	2.1	7.4	18.9	25.3	46.3
	やせ	人	0	11	30	52	48
		%	0.0	7.8	21.3	36.9	34.0
女	普通	人	4	50	126	185	174
		%	0.7	9.3	23.4	34.3	32.3
	肥満	人	0	5	9	18	12
		%	0.0	11.4	20.5	40.9	27.3

問 25. 潰物は食べますか？

性別	体格	1日2回以上	1日1回	2日に1回	週に1~2回	月に1~2回	あまり食べない	計
男	やせ	人	1	10	7	24	4	46
		%	1.1	10.9	7.6	26.1	4.3	50.0
	普通	人	14	60	47	168	67	262
		%	2.3	9.7	7.6	27.2	10.8	42.4
女	肥満	人	1	14	5	18	9	49
		%	1.0	14.6	5.2	18.8	9.4	51.0
	やせ	人	6	11	12	27	24	61
		%	4.3	7.8	8.5	19.1	17.0	43.3
女	普通	人	19	59	50	136	67	207
		%	3.5	11.0	9.3	25.3	12.5	38.5
	肥満	人	2	4	12	10	7	9
		%	4.5	9.1	27.3	22.7	15.9	20.5

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?

性別	体格		ほとんど 飲まない	半分ぐらい 飲む	ほとんど 全部飲む	計
男	やせ	人	29	50	13	92
		%	31.5	54.3	14.1	100
	普通	人	165	331	123	619
		%	26.7	53.5	19.9	100
女	肥満	人	19	44	33	96
		%	19.8	45.8	34.4	100
	やせ	人	71	64	6	141
		%	50.4	45.4	4.3	100
	普通	人	250	242	46	538
		%	46.5	45.0	8.6	100
	肥満	人	19	20	5	44
		%	43.2	45.5	11.4	100

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

性別	体格		かけない	味をみてかけたり, かけなかつたりした	味をみずに かける	計
男	やせ	人	47	45	0	92
		%	51.1	48.9	0.0	100
	普通	人	292	307	20	619
		%	47.2	49.6	3.2	100
女	肥満	人	35	58	3	96
		%	36.5	60.4	3.1	100
	やせ	人	83	57	1	141
		%	58.9	40.4	0.7	100
	普通	人	295	241	3	539
		%	54.7	44.7	0.6	100
	肥満	人	23	20	1	44
		%	52.3	45.5	2.3	100

問28. この1ヶ月間、あなたはタバコを吸っていますか?

性別	体格		毎日吸う	時々 吸っている	今は (ここ一ヶ月未満) 吸っていない	今は (ここ一ヶ月以上) 吸っていない	まったく 吸ったことがない	計
男	やせ	人	26	4	3	8	51	92
		%	28.3	4.3	3.3	8.7	55.4	100
	普通	人	155	37	5	24	397	618
		%	25.1	6.0	0.8	3.9	64.2	100
女	肥満	人	24	7	0	5	60	96
		%	25.0	7.3	0.0	5.2	62.5	100
	やせ	人	17	1	2	6	115	141
		%	12.1	0.7	1.4	4.3	81.6	100
	普通	人	40	17	2	22	458	539
		%	7.4	3.2	0.4	4.1	85.0	100
	肥満	人	2	2	1	3	36	44
		%	4.5	4.5	2.3	6.8	81.8	100

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

性別	体格		ほとんど毎日	時々あった	全くなかった	わからない	計
男	やせ	人	17	45	19	5	86
		%	19.8	52.3	22.1	5.8	100
	普通	人	137	283	113	37	570
		%	24.0	49.6	19.8	6.5	100
	肥満	人	22	42	23	5	92
		%	23.9	45.7	25.0	5.4	100
女	やせ	人	27	59	37	8	131
		%	20.6	45.0	28.2	6.1	100
	普通	人	85	259	113	27	484
		%	17.6	53.5	23.3	5.6	100
	肥満	人	8	19	10	3	40
		%	20.0	47.5	25.0	7.5	100

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？

性別	体格		毎日	週 5~6 日	週 3~4 日	週 1~2 日	月に 1~3 日	やめた (1 年以上やめている)	ほとんど 飲まない	飲めない	計
男	やせ	人	2	2	12	13	21	1	29	10	90
		%	2.2	2.2	13.3	14.4	23.3	1.1	32.2	11.1	100
	普通	人	16	17	53	136	175	2	164	50	613
		%	2.6	2.8	8.6	22.2	28.5	0.3	26.8	8.2	100
	肥満	人	1	1	9	22	20	0	31	14	98
		%	1.0	1.0	9.2	22.4	20.4	0.0	31.6	14.3	100
女	やせ	人	1	0	11	24	33	0	58	11	138
		%	0.7	0.0	8.0	17.4	23.9	0.0	42.0	8.0	100
	普通	人	3	8	30	80	186	4	178	38	527
		%	0.6	1.5	5.7	15.2	35.3	0.8	33.8	7.2	100
	肥満	人	0	1	3	5	9	1	18	7	44
		%	0.0	2.3	6.8	11.4	20.5	2.3	40.9	15.9	100

（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？

性別	体格		1 合(180ml) 未満	1 合以上 2 合 (360ml)未満	2 合以上 3 合 (540ml)未満	3 合以上 4 合 (720ml)未満	4 合以上 5 合 (900ml)未満	5 合(900ml) 以上	計
男	やせ	人	14	17	11	4	2	4	52
		%	26.9	32.7	21.2	7.7	3.8	7.7	100
	普通	人	94	125	92	50	23	18	402
		%	23.4	31.1	22.9	12.4	5.7	4.5	100
	肥満	人	22	16	11	2	3	2	56
		%	39.3	28.6	19.6	3.6	5.4	3.6	100
女	やせ	人	32	26	10	5	0	0	73
		%	43.8	35.6	13.7	6.8	0.0	0.0	100
	普通	人	102	111	57	31	13	12	326
		%	31.3	34.0	17.5	9.5	4.0	3.7	100
	肥満	人	8	9	0	2	1	0	20
		%	40.0	45.0	0.0	10.0	5.0	0.0	100

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

性別	体格		中学校卒	高校卒	短大、専門学校卒	短大、専門学校在学中	大学在学中	計
男	やせ	人	2	23	12	3	51	91
		%	2.2	25.3	13.2	3.3	56.0	100
	普通	人	7	117	58	10	422	614
		%	1.1	19.1	9.4	1.6	68.7	100
	肥満	人	5	26	8	3	54	96
		%	5.2	27.1	8.3	3.1	56.3	100
女	やせ	人	2	23	38	3	76	142
		%	1.4	16.2	26.8	2.1	53.5	100
	普通	人	5	105	117	12	298	537
		%	0.9	19.6	21.8	2.2	55.5	100
	肥満	人	1	11	11	0	22	45
		%	2.2	24.4	24.4	0.0	48.9	100

問32. 結婚していますか？

性別	体格		結婚していない	結婚している	計
男	やせ	人	83	8	91
		%	91.2	8.8	100
	普通	人	581	36	617
		%	94.2	5.8	100
	肥満	人	90	8	98
		%	91.8	8.2	100
女	やせ	人	127	15	142
		%	89.4	10.6	100
	普通	人	501	38	539
		%	92.9	7.1	100
	肥満	人	39	6	45
		%	86.7	13.3	100

問33. あなたは、1日に何回、歯を磨きますか？

性別	体格		1回	2回	3回	4回以上	毎日は磨かない	計
男	やせ	人	25	40	18	3	5	91
		%	27.5	44.0	19.8	3.3	5.5	100
	普通	人	161	344	79	10	18	612
		%	26.3	56.2	12.9	1.6	2.9	100
	肥満	人	32	46	5	0	15	98
		%	32.7	46.9	5.1	0.0	15.3	100
女	やせ	人	10	84	46	2	0	142
		%	7.0	59.2	32.4	1.4	0.0	100
	普通	人	61	308	157	9	3	538
		%	11.3	57.2	29.2	1.7	0.6	100
	肥満	人	7	22	15	0	1	45
		%	15.6	48.9	33.3	0.0	2.2	100

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？

性別	体格	毎日	週に5~6回	週に3~4回	週に2回以下	計
男	やせ	人	82	5	4	0
		%	90.1	5.5	4.4	0.0
	普通	人	576	32	8	0
		%	93.5	5.2	1.3	0.0
女	肥満	人	88	8	1	1
		%	89.8	8.2	1.0	1.0
	やせ	人	131	7	1	2
		%	92.9	5.0	0.7	1.4
女	普通	人	512	23	3	0
		%	95.2	4.3	0.6	0.0
	肥満	人	41	3	1	0
		%	91.1	6.7	2.2	0.0

問35. 近所の人にあいさつをしますか？

性別	体格	する	しない	計
男	やせ	人	62	29
		%	68.1	31.9
	普通	人	466	147
		%	76.0	24.0
女	肥満	人	82	16
		%	83.7	16.3
	やせ	人	112	30
		%	78.9	21.1
女	普通	人	449	89
		%	83.5	16.5
	肥満	人	37	8
		%	82.2	17.8

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？

性別	体格	ほぼ毎日	週に1~5回程度	月1~3回程度	ほとんどない	計
男	やせ	人	44	38	8	1
		%	48.4	41.8	8.8	1.1
	普通	人	377	201	29	8
		%	61.3	32.7	4.7	1.3
女	肥満	人	56	31	5	6
		%	57.1	31.6	5.1	6.1
	やせ	人	106	35	1	0
		%	74.6	24.6	0.7	0.0
女	普通	人	403	116	15	5
		%	74.8	21.5	2.8	0.9
	肥満	人	30	13	1	1
		%	66.7	28.9	2.2	2.2

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？

性別	体格		0人	1人	2人	3人	4人以上	計
男	やせ	人	11	6	14	14	44	89
		%	12.4	6.7	15.7	15.7	49.4	100
	普通	人	24	40	87	113	345	609
		%	3.9	6.6	14.3	18.6	56.7	100
	肥満	人	5	11	13	17	52	98
		%	5.1	11.2	13.3	17.3	53.1	100
女	やせ	人	1	6	25	27	82	141
		%	0.7	4.3	17.7	19.1	58.2	100
	普通	人	7	25	98	116	291	537
		%	1.3	4.7	18.2	21.6	54.2	100
	肥満	人	1	5	8	6	25	45
		%	2.2	11.1	17.8	13.3	55.6	100

問38. 現在の健康状態はどうですか？

性別	体格		とてもよい	まあよい	あまりよくない	よくない	計
男	やせ	人	22	57	8	4	91
		%	24.2	62.6	8.8	4.4	100
	普通	人	197	370	42	8	617
		%	31.9	60.0	6.8	1.3	100
	肥満	人	27	58	13	0	98
		%	27.6	59.2	13.3	0.0	100
女	やせ	人	36	92	13	1	142
		%	25.4	64.8	9.2	0.7	100
	普通	人	132	364	33	9	538
		%	24.5	67.7	6.1	1.7	100
	肥満	人	10	28	7	0	45
		%	22.2	62.2	15.6	0.0	100

《参考：各調査時点における対象者の体格指標の分布》

3歳時調査結果(平成4年実施)*

	カウプ指數 (g/cm ² × 10)					平均	標準偏差
	13.4 以下	13.5～14.4	14.5～16.4	16.5～17.9	18.0 以上		
	やせすぎ	やせぎみ	普通	太りぎみ	太りすぎ		
全体	43	255	2,521	1,311	290		
%	1.0	5.8	57.0	29.7	6.6	16.2	1.27
男	19	104	1,296	754	159		
%	0.8	4.5	55.6	32.3	6.8	16.3	1.26
女	24	151	1,225	557	131		
%	1.1	7.2	58.7	26.7	6.3	16.1	1.27

6歳時追跡調査結果(平成6年実施)*

	ローレル指數 (kg/cm ² × 10 ⁷)					平均	標準偏差
	99 以下	100～115	116～145	146～159	160 以上		
	やせすぎ	やせぎみ	普通	太りぎみ	太りすぎ		
全体	1	35	1,029	337	131		
%	0.1	2.3	67.1	22.0	8.5	140.8	15.3
男	0	18	570	172	64		
%	0	2.2	69.2	20.9	7.8	140.7	15.3
女	1	17	459	165	67		
%	0.1	2.4	64.7	23.3	9.4	141.0	15.2

12歳時追跡調査結果(平成14年実施)*

	ローレル指數 (kg/cm ² × 10 ⁷)					平均	標準偏差
	99 以下	100～115	116～145	146～159	160 以上		
	やせすぎ	やせぎみ	普通	太りぎみ	太りすぎ		
全体	99	819	1,106	142	106		
%	4.4	36.0	48.7	6.3	4.7	123.1	18.3
男	63	473	581	75	60		
%	5.0	37.8	46.4	6.0	4.8	122.4	18.7
女	36	346	525	67	46		
%	3.5	33.9	51.5	6.6	4.5	123.9	17.7

* 小児期からの生活習慣病予防に関する研究報告書(平成16年3月)

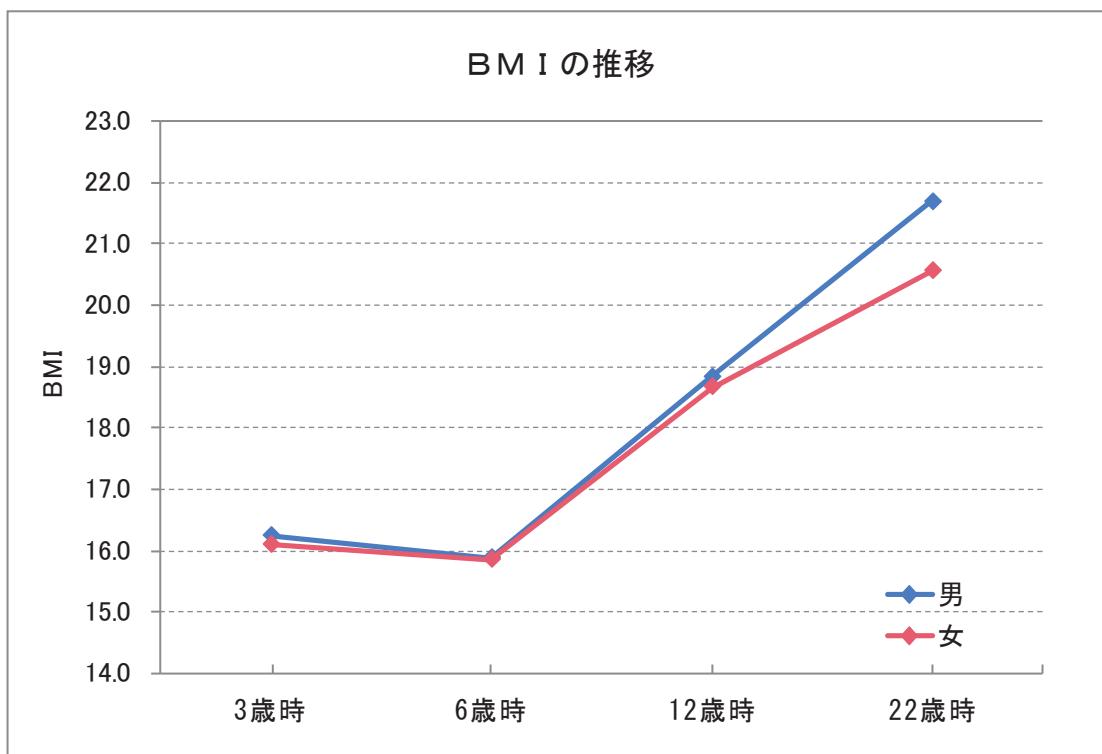
22歳時追跡調査結果(平成23年実施)

	BMI (kg/m ²)			平均	標準偏差
	18.5 未満	18.5～25 未満	25 以上		
	やせ	普通	肥満		
全体	226	1,166	147		
%	14.7	75.8	9.6	21.2	3.1
男	89	621	101		
%	11.0	76.6	12.5	21.7	3.2
女	137	545	46		
%	18.8	74.9	6.3	20.6	2.8

《参考：対象者のBMIの推移》

今回の22歳時調査と同様に、過去の3時点についても対象者のBMIを算出し、4時点における平均値の推移を示した。

小児期から成人までの体格について、すべての時点においてBMIを用いると、男女ともに3歳時から6歳時までは平均値が低下し、その後、6歳時から22歳時までは平均値が高くなっていくという変化が見られた。



各調査時点の対象者のBMI

	3歳時		6歳時		12歳時		22歳時	
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
全体	16.2	1.2	15.9	1.7	18.8	2.8	21.2	3.1
男	16.3	1.2	15.9	1.6	18.8	2.7	21.7	3.2
女	16.1	1.2	15.9	1.8	18.7	2.9	20.6	2.8

③ 居住形態別の集計（男女計）

問3. ダイエットしたいと思いますか？

		したい	したくない	どちらでも良い	計
一 人 暮らし	人	209	235	157	601
	%	34.8	39.1	26.1	100
同居	人	433	253	257	943
	%	45.9	26.8	27.3	100

B M I

		やせ	普通	肥満	計
一 人 暮らし	人	82	466	46	594
	%	13.8	78.5	7.7	100
同居	人	152	696	97	945
	%	16.1	73.7	10.3	100

問7. 1日の平均睡眠時間は何時間ですか？

		10 時間以上	9 時間位	8 時間位	7 時間位	6 時間位	5 時間位	4 時間以下	計
一 人 暮らし	人	5	14	80	178	246	68	9	600
	%	0.8	2.3	13.3	29.7	41.0	11.3	1.5	100
同居	人	11	32	149	261	328	144	17	942
	%	1.2	3.4	15.8	27.7	34.8	15.3	1.8	100

問8. 普段、何時頃に寝ますか？

		8 時以前	9 時頃	10 時頃	11 時頃	12 時頃	1 時頃	2 時頃	3 時以降	計
一 人 暮らし	人	15	7	8	56	180	169	130	34	599
	%	2.5	1.2	1.3	9.3	30.1	28.2	21.7	5.7	100
同居	人	32	16	43	151	320	229	105	44	940
	%	3.4	1.7	4.6	16.1	34.0	24.4	11.2	4.7	100

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？

		7 時間 以上	5~6 時間	3~4 時間	1~2 時間	ほとんど しない	計
一 人 暮らし	人	55	25	80	155	279	594
	%	9.3	4.2	13.5	26.1	47.0	100
同居	人	48	33	102	204	554	941
	%	5.1	3.5	10.8	21.7	58.9	100

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」

		やらない	1 時間位	2 時間位	3 時間位	4 時間位	5 時間位	6 時間位	7 時間位	8 時間以上	計
一 人 暮らし	人	3	66	106	160	105	55	38	15	52	600
	%	0.5	11.0	17.7	26.7	17.5	9.2	6.3	2.5	8.7	100
同居	人	12	85	147	253	161	106	71	27	75	937
	%	1.3	9.1	15.7	27.0	17.2	11.3	7.6	2.9	8.0	100

問 11. 食べる速さはどうですか？

		かなり速い	やや速い	ふつう	やや遅い	かなり遅い	計
一 人 暮らし	人	38	195	264	87	18	602
	%	6.3	32.4	43.9	14.5	3.0	100
同居	人	61	268	430	155	31	945
	%	6.5	28.4	45.5	16.4	3.3	100

問 12. ついついお腹いっぱい食べるほうですか？

		はい	いいえ	計
一 人 暮らし	人	393	210	603
	%	65.2	34.8	100
同居	人	624	319	943
	%	66.2	33.8	100

問 13. 外食（学食、社食を含む）をすることがありますか？

		1 日 3 回	1 日 2 回	1 日 1 回	週に 5~6 回	週に 3~4 回	週に 1~2 回	ほとんどしない	計
一 人 暮らし	人	16	64	148	83	112	131	47	601
	%	2.7	10.6	24.6	13.8	18.6	21.8	7.8	100
同居	人	6	26	137	97	148	348	177	939
	%	0.6	2.8	14.6	10.3	15.8	37.1	18.8	100

問 14. 自分で料理をすることがありますか？

		毎食	1 日に 1~2 回	週に 5~6 回	週に 3~4 回	週に 1~2 回	月に 1~3 回	ほとんどしない	計
一 人 暮らし	人	46	133	75	135	85	26	103	603
	%	7.6	22.1	12.4	22.4	14.1	4.3	17.1	100
同居	人	34	40	32	83	126	139	488	942
	%	3.6	4.2	3.4	8.8	13.4	14.8	51.8	100

問 15. 朝食を欠食する（食べない）ことがありますか？

		毎日食べる	週1～2回欠食する	週3～4回欠食する	週5～6回欠食する	いつも食べない	計
一人暮らし	人	160	155	107	57	123	602
	%	26.6	25.7	17.8	9.5	20.4	100
同居	人	482	205	103	45	110	945
	%	51.0	21.7	10.9	4.8	11.6	100

(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？（複数回答）

		ごはん中心	パン中心	麺類中心	シリアル(コーンフレーク)中心	野菜、果物中心	その他
一人暮らし	人	280	203	20	34	27	22
	%	47.8	34.6	3.4	5.8	4.6	3.8
同居	人	591	272	23	27	66	43
	%	57.8	26.6	2.3	2.6	6.5	4.2

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？

		15分以下	15～30分	30～45分	45～60分	60分以上	食べない	計
一人暮らし	人	123	353	101	18	3	4	602
	%	20.4	58.6	16.8	3.0	0.5	0.7	100
同居	人	148	556	201	30	6	4	945
	%	15.7	58.8	21.3	3.2	0.6	0.4	100

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？

		夕食まで待つ	軽い食べ物を食べる	好きなものを食べている	その他	計
一人暮らし	人	221	273	89	18	601
	%	36.8	45.4	14.8	3.0	100
同居	人	299	467	158	22	946
	%	31.6	49.4	16.7	2.3	100

問 18. 夕食は、普段、何時頃に食べますか？

		午後6時以前	7時頃	8時頃	9時頃	10時頃	11時頃	夜中12時頃	夜中1時頃	夜中2時頃	夜中3時以降	食べない	計
一人暮らし	人	39	209	215	74	38	12	4	3	1	0	6	601
	%	6.5	34.8	35.8	12.3	6.3	2.0	0.7	0.5	0.2	0	1.0	100
同居	人	52	453	265	89	44	23	7	3	2	0	5	943
	%	5.5	48.0	28.1	9.4	4.7	2.4	0.7	0.3	0.2	0	0.5	100

問 19. 間食を食べますか？（菓子類・あめ・グミ等を含む）

		毎日食べる	週に5~6回食べる	週に3~4回食べる	週に1~2回食べる	食べない	計
一人暮らし	人	92	77	141	180	111	601
	%	15.3	12.8	23.5	30.0	18.5	100
同居	人	208	110	242	258	125	943
	%	22.1	11.7	25.7	27.4	13.3	100

問 20. 夜食を食べますか？

		毎日食べる	週に5~6回食べる	週に3~4回食べる	週に1~2回食べる	食べない	計
一人暮らし	人	17	16	64	147	357	601
	%	2.8	2.7	10.6	24.5	59.4	100
同居	人	31	23	69	183	639	945
	%	3.3	2.4	7.3	19.4	67.6	100

問 21. あなたは食品の栄養表示を見ますか？

		いつも見る	時々見る	あまり見ない	計
一人暮らし	人	71	228	302	601
	%	11.8	37.9	50.2	100
同居	人	110	390	442	942
	%	11.7	41.4	46.9	100

問 22. 塩分を控えることについて何か実行していますか？

		現在実行している	過去に実行したが、現在は実行していない	実行したことない	計
一人暮らし	人	68	39	495	602
	%	11.3	6.5	82.2	100
同居	人	118	74	750	942
	%	12.5	7.9	79.6	100

問 23. 現在の食生活についてお尋ねします。

魚は食べますか？

		毎日食べる	週5~6回	週3~4回	週1~2回	食べない	計
一人暮らし	人	4	13	95	345	144	601
	%	0.7	2.2	15.8	57.4	24.0	100
同居	人	23	70	274	519	60	946
	%	2.4	7.4	29.0	54.9	6.3	100

肉は食べますか？

		毎日食べる	週 5~6 回	週 3~4 回	週 1~2 回	食べない	計
一 人 暮らし	人	44	149	290	113	6	602
	%	7.3	24.8	48.2	18.8	1.0	100
同居	人	84	255	430	162	15	946
	%	8.9	27.0	45.5	17.1	1.6	100

植物油を使った料理(天ぷら, 揚げ物など)は食べますか？

		毎日食べる	週 5~6 回	週 3~4 回	週 1~2 回	食べない	計
一 人 暮らし	人	8	32	148	302	110	600
	%	1.3	5.3	24.7	50.3	18.3	100
同居	人	18	73	243	519	88	941
	%	1.9	7.8	25.8	55.2	9.4	100

牛乳または乳製品(ヨーグルト, チーズ等)は食べますか？

		毎日食べる	週 5~6 回	週 3~4 回	週 1~2 回	食べない	計
一 人 暮らし	人	115	93	144	190	60	602
	%	19.1	15.4	23.9	31.6	10.0	100
同居	人	290	130	167	270	88	945
	%	30.7	13.8	17.7	28.6	9.3	100

大豆製品(豆腐, 油あげ, 納豆, 煮豆等)は食べますか？

		毎日食べる	週 5~6 回	週 3~4 回	週 1~2 回	食べない	計
一 人 暮らし	人	50	70	140	271	70	601
	%	8.3	11.6	23.3	45.1	11.6	100
同居	人	116	146	267	360	55	944
	%	12.3	15.5	28.3	38.1	5.8	100

野菜(漬物を除く)は食べますか？

		毎日食べる	週 5~6 回	週 3~4 回	週 1~2 回	食べない	計
一 人 暮らし	人	126	130	187	124	34	601
	%	21.0	21.6	31.1	20.6	5.7	100
同居	人	318	209	254	137	27	945
	%	33.7	22.1	26.9	14.5	2.9	100

果物は食べますか？

		毎日食べる	週 5~6 回	週 3~4 回	週 1~2 回	食べない	計
一 人 暮らし	人	16	29	84	253	215	597
	%	2.7	4.9	14.1	42.4	36.0	100
同居	人	73	93	227	398	155	946
	%	7.7	9.8	24.0	42.1	16.4	100

麺類(うどん, そば, ラーメン, パスタなど)を食べますか？

		毎日食べる	週 5~6 回	週 3~4 回	週 1~2 回	食べない	計
一 人 暮らし	人	34	132	254	166	16	602
	%	5.6	21.9	42.2	27.6	2.7	100
同居	人	30	140	329	426	20	945
	%	3.2	14.8	34.8	45.1	2.1	100

問 24. 味噌汁は飲みますか？

		1 日 3 杯以上	1 日 2 杯	1 日 1 杯	週 1~6 杯	あまり飲まない	計
一 人 暮らし	人	2	26	81	201	291	601
	%	0.3	4.3	13.5	33.4	48.4	100
同居	人	16	108	271	326	224	945
	%	1.7	11.4	28.7	34.5	23.7	100

問 25. 潰物は食べますか？

		1 日 2 回以上	1 日 1 回	2 日に 1 回	週に 1~2 回	月に 1~2 回	あまり食べない	計
一 人 暮らし	人	6	22	29	139	93	312	601
	%	1.0	3.7	4.8	23.1	15.5	51.9	100
同居	人	37	138	104	249	87	330	945
	%	3.9	14.6	11.0	26.3	9.2	34.9	100

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？

		ほとんど 飲まない	半分ぐらい 飲む	ほとんど 全部飲む	計
一 人 暮らし	人	190	322	90	602
	%	31.6	53.5	15.0	100
同居	人	369	437	139	945
	%	39.0	46.2	14.7	100

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

		かけない	味をみてかけたり、かけなかつたりした	味をみずにつける	計
一 人 暮らし	人	342	252	8	602
	%	56.8	41.9	1.3	100
同居	人	438	488	20	946
	%	46.3	51.6	2.1	100

問 28. この 1 ヶ月間、あなたはタバコを吸っていますか？

		毎日吸う	時々吸っている	今は (ここ 1 ヶ月未満) 吸っていない	今は (ここ 1 ヶ月以上) 吸っていない	まったく 吸ったことがない	計
一 人 暮らし	人	80	31	6	29	456	602
	%	13.3	5.1	1.0	4.8	75.7	100
同居	人	186	38	7	39	676	946
	%	19.7	4.0	0.7	4.1	71.5	100

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

		ほとんど 毎日	時々 あつた	全く なかつた	わからない	計
一 人 暮らし	人	79	317	119	37	552
	%	14.3	57.4	21.6	6.7	100
同居	人	221	397	200	51	869
	%	25.4	45.7	23.0	5.9	100

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？

		毎日	週 5~6 日	週 3~4 日	週 1~2 日	月に 1~3 日	やめた (1 年以上やめている)	ほとんど 飲まない	飲めない	計
一 人 暮らし	人	8	15	59	149	182	1	151	31	596
	%	1.3	2.5	9.9	25.0	30.5	0.2	25.3	5.2	100
同居	人	15	14	59	136	269	7	334	99	933
	%	1.6	1.5	6.3	14.6	28.8	0.8	35.8	10.6	100

（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 合(180ml) 未満	1 合以上 2 合 (360ml)未満	2 合以上 3 合 (540ml)未満	3 合以上 4 合 (720ml)未満	4 合以上 5 合 (900ml)未満	5 合(900ml) 以上	計
一 人 暮らし	人	107	139	93	47	18	23	427
	%	25.1	32.6	21.8	11.0	4.2	5.4	100
同居	人	167	169	90	50	25	14	515
	%	32.4	32.8	17.5	9.7	4.9	2.7	100

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

		中学校卒	高校卒	短大、専門学校卒	短大、専門学校 在学中	大学 在学中	計
一 人 暮らし	人	5	33	49	9	506	602
	%	0.8	5.5	8.1	1.5	84.1	100
同居	人	17	275	199	23	429	943
	%	1.8	29.2	21.1	2.4	45.5	100

問32. 結婚していますか？

		結婚していない	結婚している	計
一 人 暮らし	人	575	28	603
	%	95.4	4.6	100
同居	人	863	86	949
	%	90.9	9.1	100

問33. あなたは、1日に何回、歯を磨きますか？

		1 回	2 回	3 回	4回以上	毎日は磨かない	計
一 人 暮らし	人	115	347	118	5	14	599
	%	19.2	57.9	19.7	0.8	2.3	100
同居	人	183	509	207	19	28	946
	%	19.3	53.8	21.9	2.0	3.0	100

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？

		毎日	週に5~6回	週に3~4回	週に2回以下	計
一 人 暮らし	人	557	36	7	2	602
	%	92.5	6.0	1.2	0.3	100
同居	人	892	43	11	1	947
	%	94.2	4.5	1.2	0.1	100

問35. 近所の人にあいさつをしますか？

		する	しない	計
一 人 暮らし	人	397	202	599
	%	66.3	33.7	100
同居	人	827	120	947
	%	87.3	12.7	100

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？

		ほぼ毎日	週に1~5回程度	月1~3回程度	ほとんどない	計
一 人 暮らし	人	395	183	19	5	602
	%	65.6	30.4	3.2	0.8	100
同 居	人	631	259	41	16	947
	%	66.6	27.3	4.3	1.7	100

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？

		0人	1人	2人	3人	4人以上	計
一 人 暮らし	人	16	19	84	110	370	599
	%	2.7	3.2	14.0	18.4	61.8	100
同 居	人	33	75	163	184	485	940
	%	3.5	8.0	17.3	19.6	51.6	100

問 38. 現在の健康状態はどうですか？

		とてもよい	まあよい	あまりよくない	よくない	計
一 人 暮らし	人	173	387	37	6	603
	%	28.7	64.2	6.1	1.0	100
同 居	人	255	597	80	16	948
	%	26.9	63.0	8.4	1.7	100

V. 参考資料

第1～3回調査

参考① 3歳時 調査票	67
参考② 6歳時 調査票	71
参考③ 12歳時 調査票	75

第4回調査

22歳時調査 送付資料一式

参考④ 研究への協力のお願い	79
参考⑤ 「生活習慣に関する調査票」記入について	81
参考⑥ 22歳時 調査票	83

三歳児健康アンケート

最近では太りすぎ、やせすぎ、小児の成人病など、からだの発育の問題が増えています。これには幼児期からの生活習慣や食事、また家族の健康状態が関係していると考えられています。

このアンケートは、保健所と市町村のご協力により行います。三歳児の食事・遊び・発育状態と、ご家族の健康状態を知ることによって、今後、茨城県がよりよい三歳児の保健指導指針を作るための資料に用います。なお、書かれた内容については、個人の秘密を厳守しますので、ご心配なくご記入ください。

また、幼児の生活習慣や食事は、大人になってからの成人病と関連があります。そこで三歳児の生活習慣とその後の成長との関係を知るために、お子さんが小学校1年、中学校1年、高校1年になったときにお手紙を差し上げ、身長と体重をお聞きしたいと思いますので、ご協力を願いいたします。

茨城県健康科学センター

<記入のしかた>

質問をよくお読みいただき、当てはまるところに○をつけてください。

または、() 内にご記入ください。

ご不明の点がございましたら、下記までお問い合わせ下さい。

茨城県健康科学センター調査研究部

電話:0292-43-4171(内線505, 544)

三歳児健診を受けた日	平成()年()月()日
------------	----------------

お子さんの氏名		
住 所	() 市・町・村 () 番地	
生 年 月 日	平成()年()月()日	
性 別	男	女
	第()子	

回答者の続柄	父・母・祖父・祖母・その他()	
--------	------------------	--

1 お子さんのお父さんの職業は。	1 常勤 2 パート 3 自営 4 農林漁業 5 無職 6 その他
2 お母さんの職業は。	1 常勤 2 パート 3 自営 4 農林漁業 5 専業主婦 6 無職 7 その他
3 現在の同居者は。 <○印はいくつでも>	1 お子さんの祖父 2 祖母 3 父 4 母 5 兄弟姉妹 6 その他
4 昼間にお子さんの世話をしている のは主に誰ですか。	1 祖父 2 祖母 3 父 4 母 5 保育園、幼稚園 6 その他()
5 乳児期の栄養は次のうち主として どれでしたか。	1 母乳栄養 2 人工栄養 3 混合栄養
6 次のことができたのはいつごろで すか。	歩き始め ()年()ヶ月 2 語文 (例:ママちょうだい,ボクやる) ()年()ヶ月 おむつがとれた ()年()ヶ月
7 現在のお子さんの健康について、なにか心配なことがありますか。	1 ない 2 ある (何が)
8 お子さんのご両親の現在の身長と 体重は。	身長 体重 父 ()cm ()kg 母 ()cm ()kg
9 お子さんに兄弟姉妹がある場合、現在の身長と体重を書いてください。	性別 年齢 身長 体重 1 男・女 ()歳 ()cm ()kg 2 男・女 ()歳 ()cm ()kg 3 男・女 ()歳 ()cm ()kg 4 男・女 ()歳 ()cm ()kg

10 あなたからみてお子さんのからだつきはどうですか。1番近いものを選んでください。

- | | |
|-------------|----------|
| 1 とてもやせている | 2 やせている |
| 3 やややせている | 4 ふつう |
| 5 ややふとっている | 6 ふとっている |
| 7 とてもふとっている | |

11 あなたご自身は、これまでに食事制限(ダイエット)をしたことがありますか。

- | | |
|------|----------|
| 1 ある | 2 現在している |
| 3 ない | |

12 お子さんが起きるのは何時頃ですか。

- | | | |
|-------|--------|-------|
| 1 6時前 | 2 6時台 | 3 7時台 |
| 4 8時台 | 5 9時以降 | |

13 お子さんが寝るのは何時頃ですか。

- | | | |
|--------|---------|-------|
| 1 8時前 | 2 8時台 | 3 9時台 |
| 4 10時台 | 5 11時以降 | |

14 お子さんはからだの動かし方が活発なほうだと思いますか。

- | | |
|------------|---------|
| 1 大変活発だ | 2 活発だ |
| 3 あまり活発でない | 4 活発でない |

15 どのような遊びをすることが多いですか。

- | | |
|-------------|---|
| 1 外遊び(具体的に) |) |
| 2 内遊び(具体的に) |) |

16 お子さんは、誰と遊ぶことが多いですか。〈○印はいくつでも〉

- | | | |
|----------|------|------|
| 1 1人で遊ぶ | 2 友達 | 3 父 |
| 4 母 | 5 祖父 | 6 祖母 |
| 7 その他() | | |

17 1日の食事の時間は決まっていますか。

- | | |
|--------------|--|
| 1 いつも決まっている | |
| 2 だいたい決まっている | |
| 3 決まっていない | |

18 食べ物の好き嫌いがありますか。

- | | |
|------|------|
| 1 ある | 2 ない |
|------|------|

「1. ある」と答えた方に伺います。

なにが好きですか。

- | | | | |
|-------|----------|-------|------|
| 1 卵 | 2 肉 | 3 魚 | 4 野菜 |
| 5 ごはん | 6 パン | 7 めん類 | |
| 8 牛乳 | 9 その他() | | |

なにがきらいですか。

- | | | | |
|-------|----------|-------|------|
| 1 卵 | 2 肉 | 3 魚 | 4 野菜 |
| 5 ごはん | 6 パン | 7 めん類 | |
| 8 牛乳 | 9 その他() | | |

19 次のうち、好んで食べるものは。〈○印はいくつでも〉

- | | | | | |
|------------------|--------|---------------|----------|--------|
| 1 するめ | 2 たこ | 3 油あげ | 4 フランスパン | 5 かまぼこ |
| 6 ほうれん草のおひたし | 7 きゅうり | 8 かたやきせんべい | 9 たくあん | |
| 10 りんご(すり下ろしでなく) | | 11 以上のどれも好まない | | |

20 おやつ、間食の回数は1日何回ですか。

- | | |
|----------|--------|
| 1 3回以上 | 2 2回程度 |
| 3 1日1回程度 | 4 食べない |

21 おやつでよく食べているものは何ですか。〈○印はいくつでも〉

- | | | | |
|------------|----------|----------------|-----------|
| 1 ご飯 | 2 パン | 3 インスタントラーメン類 | 4 その他のめん類 |
| 5 ドーナツ | 6 ヨーグルト | 7 果物 | 8 ビスケット |
| 10 プリン、ゼリー | 11 餅、ガム | 12 スナック菓子(名前) | 9 クッキー |
| 13 せんべい | 14 まんじゅう | 15 チョコレート | 16 ケーキ |
| 17 アイスクリーム | | 18 その他() | |

22 夕食後から寝るまでにおやつ(デザート)をとる習慣がありますか。

- | | |
|------------|------------|
| 1 毎日食べる | 2 週に3~5回程度 |
| 3 週に1~2回程度 | 4 月に2~3回程度 |
| 5 月に1回以下 | |

23 お子さんの好きな食べ物のコマーシャルがありますか。あれば書いてください。

- | |
|------------|
| 1 ある(商品名) |
| 2 ない |

24 三歳児の1日必要カロリー(エネルギー)はどのくらいだと思いますか。

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 800キロカロリー | 2 1000キロカロリー |
| 3 1400キロカロリー | 4 1800キロカロリー |
| 5 2000キロカロリー | |

25 最後に、お子さんの身長と体重の今までの記録についてお尋ねします。母子健康手帳を見て書いてください(手帳に記録のあるものだけで結構です)。

年齢	測定日	身長	体重	胸囲	頭囲
出生時	平成 年 月 日	cm	kg	cm	cm
3~4ヶ月	平成 年 月 日	cm	kg	cm	cm
1歳頃	平成 年 月 日	cm	kg	cm	cm
1歳6ヶ月頃	平成 年 月 日	cm	kg	cm	cm
2歳頃	平成 年 月 日	cm	kg	cm	cm
3歳頃	平成 年 月 日	cm	kg	cm	cm

*ご協力まことにありがとうございました。同封の封筒でご返送下さいよう、お願いいたします。

健康アンケート

最近では成人病の原因となる動脈硬化が、幼児期からの生活習慣、食事、体格に関連していることが知られています。このような観点から、平成4年に各保健所を通じて三歳児健康アンケートを実施したところ、多くの皆様からご協力いただきありがとうございました。当時、お子さんが小学1年、中学1年、高校1年になるときに再度アンケートを差し上げることをお願いいたしました。

このお願いに基づいて健康アンケートをお送りし、ご記入をお願いする次第です。前回、皆様からご協力いただいたアンケート結果については、幼児の保健対策に有効に利用させていただきました。

今回はお子さんの発育と生活習慣をうかがい、前回からの成長、生活習慣、食事の変化を知ることによって、さらにより良い保健指導の指針を作成したいと考えております。書かれた内容については、個人の秘密を厳守いたしますので、ご心配なくありのままをご記入ください。

ご趣旨をご理解のうえ、よろしくご協力いただきたくお願い申しあげます。

茨城県健康科学センター

〈記入の仕方〉

以下の質問はあなたのお子さん（現在5～6歳）についておたずねしています。あてはまるところに○をつけ、（　）内にも記入してください。

ご不明の点がございましたら、下記までお問い合わせください。

茨城県健康科学センター調査研究部
電話 0120-310-393 内線 505または544
(通話料は無料です。)

お子さんの名前	
---------	--

Q1. 回答者であるあなたとお子さんとの続柄についておうかがいします。

1. 父 2. 母 3. 祖母 4. 祖父 5. その他

Q2. お父さんのお仕事についておうかがいします。

1. 常勤 2. パート 3. 自営 4. 農林漁業 5. 無職
6. 夜勤 7. その他

Q3. お母さんのお仕事についておうかがいします。

1. 常勤 2. パート 3. 自営 4. 農林漁業 5. 専業主婦
6. 無職 7. その他

Q4. 現在どなたと一緒に住んでいらっしゃいますか。

1. 父 2. 母 3. 兄弟姉妹 4. 祖父 5. 祖母 6. その他

Q5. あなたの住いについておうかがいします。

1. 持ち家 2. アパート 3. 借家 4. マンション

Q6. 昼間、お子さんの世話をするのはどなたですか。

1. 母 2. 父 3. 祖母 4. 祖父 5. 保育所
6. 幼稚園 7. その他

Q7. 今までの発育記録についておうかがいします。

母子手帳、保育園、幼稚園の記録をみて記入して下さい。

年齢	測定日	体重	身長
4歳頃	平成 年 月	()キロ	()センチ
5歳頃	平成 年 月	()キロ	()センチ
6歳頃	平成 年 月	()キロ	()センチ
歳頃*	平成 年 月	()キロ	()センチ
歳頃*	平成 年 月	()キロ	()センチ
歳頃*	平成 年 月	()キロ	()センチ
歳頃*	平成 年 月	()キロ	()センチ

*その他の測定値があればすべて記入してください。

Q8. ご両親の体重と身長についてご記入下さい。

1. 父親の体重 ()キロ 身長 ()センチ
2. 母親の体重 ()キロ 身長 ()センチ

Q9. 兄弟姉妹の体重と身長についてもご記入下さい。

	年齢	体重	身長
1. 男・女	()歳	()キロ	()センチ
2. 男・女	()歳	()キロ	()センチ
3. 男・女	()歳	()キロ	()センチ
4. 男・女	()歳	()キロ	()センチ
5. 男・女	()歳	()キロ	()センチ
6. 男・女	()歳	()キロ	()センチ

Q10. お子さんが起きるのは何時頃ですか。

1. 6時前 2. 6時台 3. 7時台 4. 8時台 5. 9時以降

Q11. お子さんが寝るのは何時頃ですか。

1. 8時前 2. 8時台 3. 9時台 4. 10時台 5. 11時以降

Q12. 家のなかで遊んでいることが多いですか。

1. 多い 2. どちらかといえば多い 3. どちらともいえない
4. どちらかというと少ない

Q13. 平日に戸外で遊ぶ時間はどの位ですか。

1. 1時間未満
2. 1時間くらい
3. 2時間くらい
4. 3時間くらい
5. 4時間以上

Q14. ファミコンまたはコンピュータゲームを1日何時間くらいしますか。

1. 1時間以下
2. 2時間くらい
3. 3時間くらい
4. 4時間くらい
5. 5時間以上
6. 持っていない

Q15. お子さんはふだん(平日)1日にどれくらいの時間テレビを見ていますか。

1. 1時間以内
2. 2時間くらい
3. 3時間くらい
4. 4時間くらい
5. 5時間以上
6. まったく見ない

Q16. お子さんを食料品の買物に連れて行きますか。

1. めったに連れて行かない
2. 1ヶ月に1回くらい
3. 1ヶ月に2回くらい
4. 1週に1回くらい
5. 毎日

Q17. 食品について好きなものはなんですか。(○印はいくつでもよいです)

1. 卵
2. 肉
3. 魚
4. 野菜
5. 果物
6. ごはん
7. パン
8. 麺類
9. 牛乳

Q18. 食品について嫌いなものはなんですか。(○印はいくつでもよいです)

1. 卵
2. 肉
3. 魚
4. 野菜
5. 果物
6. ごはん
7. パン
8. 麺類
9. 牛乳

Q19. 早食(良く噛まないで飲み込む)の傾向がありますか。

1. あると思う
2. ややその傾向がある
3. その傾向はほとんどない
4. その傾向は全くない

Q20. 朝食についてあうかがいします。朝食は毎日食べますか。

1. 毎日食べる
2. 週5~6回食べる
3. 週3~4回食べる
4. 週1~2回食べる
5. 食べない

Q21. 朝食はふだん何を食べますか。(○印はいくつでもよいです)

1. ごはん
2. パン
3. 麺類
4. 卵
5. 肉
6. 野菜
7. 味噌汁
8. 牛乳
9. ジュース類

Q22. 夕食を食べ終わるのにどの位の時間がかかりますか。

1. 15分以下
2. 15~30分
3. 30~45分
4. 60分位
5. 60分以上

Q23. 夕食の30分前に、お子さんがおなががすいていると訴えたとき、どうすることが多いですか。

1. 軽い食べ物を与える
2. 夕食まで待たせる

Q24. おやつでよく食べるものはどれですか。 (○印はいくつでもよいです)

1. ごはん
2. パン
3. インスタントラーメン
4. 麺類
5. ドーナツ
6. ヨーグルト
7. 果物
8. ビスケット
9. クッキー
10. プリン・ゼリー
11. 餅
12. ガム
13. スナック菓子
14. ジュース
15. せんべい
16. まんじゅう
17. チョコレート
18. ケーキ
19. アイスクリーム

Q25. おやつの回数は1日何回位ですか。

1. 1日3回以上
2. 1日2回程度
3. 1日1回
4. 食べる習慣がない

Q26. 上記の質問で1～3にお答えになった方についておうかがいします。

おやつについてはどうしていますか。

1. 時間を決めて与える
2. 欲しがる時に与える
3. 子どもに自由に食べさせている

Q27. 就寝前の間食はどうですか。

1. 毎日食べる
2. 週に3～5回程度食べる
3. 週に1～2回程度食べる
4. 月に2～3回程度食べる
5. 月に1回位食べる
6. 食べない

Q28. 5歳児の1日の必要熱量（カロリー）はどれですか。

1. 100～400キロカロリー
2. 500～900キロカロリー
3. 1000～1400キロカロリー
4. 1500～1700キロカロリー
5. 1800～2000キロカロリー

Q29. コレステロールを最も多く含む食品はどれですか。

1. バター(10グラム)
2. マーガリン(10グラム)
3. 卵の黄身(1個)
4. 卵の白身(1個)
5. さけの切り身(100グラム)

Q30. 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

Q31. 昨日までの1週間以内に何回お子さんを連れて外食をしましたか。

1. した()回
2. しない

* ご協力ありがとうございました。同封の封筒で平成7年12月15日までにご返送くださいますようお願いいたします。また、何かご意見がございましたら、ご自由にお書き下さい。

保護者がご記入し、8月30日までに返送してください

健康アンケートと小児生活習慣病予防健診結果の活用について

最近では生活習慣病の原因となる動脈硬化が、幼児期からの生活習慣、食事、体格に関連していることが知られています。このような観点から、平成4年に各保健所を通じて三歳児健康診査アンケートを実施し、さらに小学校入学時に再度アンケートを実施したところ多くの皆様からご協力をいただきありがとうございました。当時、中学1年、高校1年に達した時期に再度アンケートを差し上げることをお願いいたしました。

このお願いに基づいて、中学1年生の健康アンケートをお送りし、ご記入をお願いする次第です。前回、皆様からご協力いただいたアンケート結果については、幼児の保健対策に有効に利用させていただきました。

今回はお子さんの発育と生活習慣をうかがい、さらに学校で実施予定または行なわれている小児生活習慣病予防健診結果の活用を同意していただければ、前回からの成長、生活習慣、食事の変化と合わせてより良い保健指導の指針の作成が可能となります。書かれた内容については、個人の秘密を厳守いたしますので、ご心配なくありのままをご記入ください。

平成14年8月

茨城県健康科学センター
茨城県保健福祉部

（記入の仕方）

以下の質問はあなたのお子さん（現在12-13歳）のふだんの生活についておたずねします。あてはまるところに○をつけ、（　）内にも記入してください。保護者がご記入ください。（お子さんの身長・体重等、分からぬ点は、お子さんに聞いてください）

ご不明の点がございましたら、下記までお問い合わせください。

〒310-0852 水戸市笠原町993-2

茨城県健康科学センター調査研究部 細田・塚越

フリーダイヤル 0120-029243

問い合わせ時間 9時～17時（土・日除く）

お子さんの名前	
---------	--

問1. 回答者であるあなたとお子さんの続柄についておうかがいします。

1. 父 2. 母 3. 祖母 4. 祖父 5. その他

問2. お父さんのお仕事についておうかがいします。

1. 常勤 2. パート 3. 自営 4. 農林漁業 5. 無職 6. 夜勤 7. その他

問3. お母さんのお仕事についておうかがいします。

1. 常勤 2. パート 3. 自営 4. 農林漁業 5. 専業主婦 6. 無職 7. その他

問 4. 現在どなたと一緒に住んでいますか。(すべてに○印)

- | | | | | | |
|------|------|---------|-------|-------|--------|
| 1. 父 | 2. 母 | 3. 兄弟姉妹 | 4. 祖父 | 5. 祖母 | 6. その他 |
|------|------|---------|-------|-------|--------|

問 5. あなたの住いについておうかがいします。

- | | | | |
|--------|---------|-------|----------|
| 1. 持ち家 | 2. アパート | 3. 借家 | 4. マンション |
|--------|---------|-------|----------|

問 6. 現在のお子さん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 7. ご両親の体重と身長についてご記入ください。

- | | |
|-----------------|------------|
| 1. 父親の体重 () キロ | 身長 () センチ |
| 2. 母親の体重 () キロ | 身長 () センチ |

問 8. 平日、お子さんが起きるのは何時ごろですか。

- | | | | | |
|--------|--------|--------|--------|---------|
| 1. 6時前 | 2. 6時台 | 3. 7時台 | 4. 8時台 | 5. 9時以降 |
|--------|--------|--------|--------|---------|

問 9. 平日、お子さんが寝るのは何時ごろですか。

- | | | | | |
|--------|---------|---------|---------|---------|
| 1. 9時前 | 2. 9時台 | 3. 10時台 | 4. 11時台 | 5. 12時台 |
| 6. 1時台 | 7. 2時以降 | | | |

問 10. 学校の運動部や地域でのスポーツクラブなどで定期的に運動を行なっていますか。

- | | |
|-------------------|------------|
| 1. はいっている (運動名:) | 2. はいっていない |
|-------------------|------------|

問 10-1. (問 10 で「はいっている」と答えた方のみ) 学校の運動部等に 1 週間に平均して何日ぐらい参加していますか。

- | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. 1日 | 2. 2日 | 3. 3日 | 4. 4日 | 5. 5日 | 6. 6日 | 7. 7日 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|

問 10-2. (問 10 で「はいっている」と答えた方のみ) 学校の運動部等の 1 日あたり運動時間はどのくらいですか。

- | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1. 1時間くらい | 2. 2時間くらい | 3. 3時間くらい | 4. 4時間くらい |
| 5. 5時間以上 | | | |

問 11. コンピュータゲームを 1 日何時間くらいしますか。

- | | | | |
|----------|-------------|-----------|-----------|
| 1. 1時間以下 | 2. 2時間くらい | 3. 3時間くらい | 4. 4時間くらい |
| 5. 5時間以上 | 6. まったくやらない | 7. 持っていない | |

問 12. 電話や携帯電話を 1 日何時間くらいかけますか又は使用しますか。

- | | | | |
|----------|-------------|-----------|-----------|
| 1. 1時間以下 | 2. 2時間くらい | 3. 3時間くらい | 4. 4時間くらい |
| 5. 5時間以上 | 6. まったくやらない | 7. 持っていない | |

問 13. テレビ(ビデオを含む)を 1 日何時間くらい見ますか。

- | | | | |
|----------|------------|-----------|-----------|
| 1. 1時間以内 | 2. 2時間くらい | 3. 3時間くらい | 4. 4時間くらい |
| 5. 5時間以上 | 6. まったく見ない | | |

問 14. 学習塾(家庭教師を含む)、習い事に通っていますか。

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 通っている | 2. 通っていない |
|----------|-----------|

問 15. 食品で好きな物はなんですか。(○印はいくつでも)

- | | | | | | | |
|-------|-------|--------|---------|---------|---------|-------|
| 1. 卵 | 2. 肉 | 3. 魚 | 4. 野菜 | 5. 果物 | 6. ごはん | 7. パン |
| 8. 麺類 | 9. 牛乳 | 10. 豆類 | 11. 海藻類 | 12. きのこ | 13. いも類 | |

問 16. 食品で嫌いな物はなんですか。(○印はいくつでも)

- | | | | | | | |
|-------|-------|--------|---------|---------|---------|-------|
| 1. 卵 | 2. 肉 | 3. 魚 | 4. 野菜 | 5. 果物 | 6. ごはん | 7. パン |
| 8. 麺類 | 9. 牛乳 | 10. 豆類 | 11. 海藻類 | 12. きのこ | 13. いも類 | |

問 17. 早食いの傾向がありますか。

- 1. あると思う
- 2. ややその傾向がある
- 3. その傾向はほとんどない
- 4. その傾向は全くない

問 18. 朝食についてどうかがいします。朝食は毎日食べますか。

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

問 18-1. (問 18 で「食べる」と答えた方のみ) 朝食はふだん何を食べますか。(○印はいくつでも)

- 1. ごはん
- 2. パン
- 3. 麺類
- 4. 卵
- 5. 肉
- 6. 野菜
- 7. 味噌汁
- 8. 牛乳
- 9. ジュース類
- 10. シリアル(コーンフレーク)
- 11. 菓子類
- 12. その他 ()

問 19. 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. 60分位
- 5. 60分以上

問 20. 夕食の30分前に、お子さんがおなかがすいていると訴えたとき、どうすることが多いですか。

- 1. 軽い食べ物を与える
- 2. 夕食まで待たせる
- 3. 自分で食べている

問 21. おやつ(間食)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 21-1. (問 21 で「食べる」と答えた方のみ) おやつでよく食べる物はどれですか。(○印はいくつでも)

- 1. ごはん
- 2. パン
- 3. インスタントラーメン
- 4. 麺類
- 5. ドーナツ
- 6. ヨーグルト
- 7. 果物
- 8. ビスケット
- 9. クッキー
- 10. プリン・ゼリー
- 11. 餅
- 12. ガム
- 13. スナック菓子
- 14. ジュース・コーラ等の加糖清涼飲料水
- 15. お茶などの無糖清涼飲料水
- 16. スポーツドリンク
- 17. せんべい
- 18. まんじゅう
- 19. チョコレート
- 20. ケーキ
- 21. アイスクリーム
- 22. 牛乳
- 23. ファーストフード
- 24. その他 ()

問 22. 夜食はどうですか。

- 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 22-1. (問 22 で「食べる」と答えた方) 夜食でよく食べる物はどれですか。(○印はいくつでも)

- 1. ごはん
- 2. パン
- 3. インスタントラーメン
- 4. 麺類
- 5. ドーナツ
- 6. ヨーグルト
- 7. 果物
- 8. ビスケット
- 9. クッキー
- 10. プリン・ゼリー
- 11. 餅
- 12. ガム
- 13. スナック菓子
- 14. ジュース・コーラ等の加糖清涼飲料水
- 15. お茶などの無糖清涼飲料水
- 16. スポーツドリンク
- 17. せんべい
- 18. まんじゅう
- 19. チョコレート
- 20. ケーキ
- 21. アイスクリーム
- 22. 牛乳
- 23. ファーストフード
- 24. その他 ()

問 23. おやつはお子さん自身が買っていますか。

- 1. 買わない
- 2. 週に5~6回
- 3. 週に3~4回
- 4. 週に1~2回
- 5. 毎日

問 24. 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 25. お子さんの健康づくりのためにどんなことを心がけていますか。(○印はいくつでも)

1. 規則正しい生活を心がけている
2. 栄養や食事などの食生活に気をつける
3. 安全な食品を選ぶように心がける
4. 運動やスポーツをさせる
5. 運動やスポーツ以外に体を動かすようにさせている
6. 睡眠や休養をよくとらせる
7. 気分転換をさせる
8. テレビなどで健康に関する情報を見て、良く試すほうである
9. 未成年の飲酒が健康に及ぼす影響について話しあっている
10. 未成年の喫煙が健康に及ぼす影響について話しあっている
11. 特に心がけていることはない
12. その他 ()

<血液検査結果の活用についての同意>

あなたのお住まいの市町村の中学校で今年、小児生活習慣病予防健診が予定またはすでに行なわれています。以上うかがった生活習慣と今年の学校での小児生活習慣病予防健診（血液検査等）の結果をあわせることによって、あなたのお子さんのより具体的な生活習慣改善のポイントがわかります。健診結果の活用を同意していただければ、その特典として、お子さんの健康状態に応じた生活習慣の改善ポイントを個人通知いたします。お子さんの健康管理のためぜひお勧めします。

◆同意の有無についてご記入ください。なお、個人の秘密を厳守し、個人情報が外部にもれることは一切ありません。

1. 使用しても良い（健康管理のための個人結果希望） 2. 使用しないでほしい

↓

保護者名

ご 住 所

○同意のあった方のみ小児生活習慣病健診の結果を茨城県総合健診協会から提供してもらいます。

*ご協力ありがとうございました。同封の封筒でご返送ください。ご協力をいただいた方には、粗品及びアンケートの集計結果について送付させていただきます。お子さんが高校1年に達する時期にもう一度、健康アンケートを実施させていただきますのでよろしくお願ひします。

平成 23 年 8 月

「小児期からの生活習慣病予防に関する研究」への協力のお願い

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「生活習慣に関するアンケート」にご回答くださいますようお願いいたします。

さらに、（財）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た（今後、受診予定含む）場合は、その健診結果を同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くことを考えておりますので、ご協力をお願いします。

* この「小児期からの生活習慣病予防に関する研究」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、それ以前に提供をうけた情報に関して、研究結果としてすでに報告書等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、下記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

TEL : 029-243-4216

問い合わせ時間 9 時～17 時（土・日・祝除く）

※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病予防に関する研究」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

小児期からの成人病に関する研究報告書

茨城県
茨城県健康科学センター

幼児肥満の
予防テキスト
(指導者用)



茨城県・茨城県健康科学センター

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

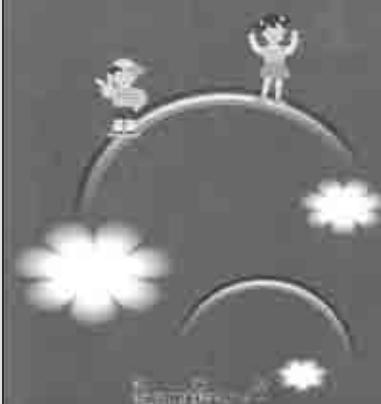
小児期からの生活習慣病予防に
関する研究報告書

— 小児肥満に関する追跡調査 —

平成16年3月

茨城県
茨城県健康科学センター

小児生活習慣病予防
のための教材 (小学生用)



小児生活習慣病予防
のための教材 (中学生用)



「生活習慣に関するアンケート」記入について

【回答期限・返送方法】

同封の返信用封筒にて、平成23年8月31日(水)までに返送くださいますようお願い申し上げます。

なお、返信用封筒に切手の貼付は不要です。

【アンケート記入方法】

- 各質問について、該当する番号を○で囲んでください。
- 一つのみ選択する質問と複数選択する質問がありますのでご注意ください。
- () 内には、該当する内容を記入してください。

※ご本人による回答が困難な場合は、ご本人の了解を得た上で、ご家族様が代わりに回答してくださいますようお願い申し上げます。(ご本人の生活習慣等について、ご家族様が回答してください。)

【アンケート協力へのお礼】

アンケートに回答していただいた方には、後日粗品(QUO カード 300 円分)をお送り致します。

(粗品の発送は 9 月～10 月を予定しています。)

当調査へのご理解・ご協力を、よろしくお願い申し上げます。

ご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。

※問い合わせ先

茨城県立健康プラザ

健康づくり情報部（担当：舟生、山田）

〒310-0852 茨城県水戸市笠原町993-2

電話：029-243-4216

FAX：029-244-4852

問い合わせ時間 9時～17時（土・日・祝除く）

（記入用紙面）

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予防に関する研究」への協力の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。
- 2 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でも、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。

※ 本人に代わって御家族の方がアンケートに答える場合には、本人の了解を得て、回答をお願いします。

記入日 平成 年 月 日

署名（アンケートに回答した方のお名前をご記入下さい）
ふりがな

本人との続柄 1 本人 2 父 3 母 4 祖父 5 祖母 6 その他 ()

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。

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 つ〇で囲んでください。

	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. 味付けしたおかずに、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、かけなかつたりした | 3) 味をみずにつける |
|---------|-----------------------|-------------|

○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),
チュウハイ 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) 毎日は磨かない

○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、8月31日までにご返送下さい。

VI. 学会発表

VI. 学会発表

2011年10月

日循予防誌 第46巻 第3号

201-207

原著

3歳児の親の体格と10年後の児の血圧、血清脂質に関する追跡研究

山岸 良匡^{1, 2)} 西連地利己^{2, 3)} 入江ふじこ⁴⁾
郡司 順子²⁾ 澤田 宜行²⁾ 舟生 安志²⁾
宮田 正雄^{2, 6)} 磯 博康⁵⁾ 大田 仁史²⁾

要 約 【目的】両親の体格がその児に及ぼす影響について、特に児の肥満への影響が指摘されているが、血圧値や血液指標との関連を縦断的に検討した成績はわが国にはない。そこで、茨城県内の小学生保護者へのアンケート調査成績と児の中学生時の健診成績を用い、3歳児健診時における両親の体格がその児の中学生時の健診成績に及ぼす影響を検討することとした。

【方法】茨城県内の24市町村の1989年生まれの児のうち、1992年度に郵送した三歳時健康アンケート、2002年度に郵送した健康アンケートの両方に保護者が回答し、かつ2002年度に実施した「小児生活習慣病予防健診」を受診した398名を対象とした。追跡期間は10年である。両親の身長及び体重は、三歳時健康アンケートにおいて自記式で尋ね、Body Mass Index (BMI, kg/m²) を算出した。母親、父親のBMIをそれぞれ21.0未満、21.0～22.9、23.0～24.9、25.0以上の5区分に分け、児の中学生時のBMI値、収縮期・拡張期血圧値、総コレステロール値、HDL-コレステロール値について、児の性調整平均値を比較した。

【結果】児が3歳時の母親のBMIと、児が中学時の児のBMIには正の関連が認められた。(傾向性 p<0.001)。同様の関連は児が3歳時の父親のBMIでも認められたが(傾向性 p<0.001)、その関連は母親よりも弱かった。児が3歳時の母親のBMIと、中学生時の児の収縮期血圧の関連についても、中学生時のBMIと同様に正の関連が認められた(傾向性 p<0.001)が、児の中学生時のBMIをさらに調整した場合には弱くなった(傾向性 p=0.11)。拡張期血圧については明らかな関連は認められなかった。児が3歳時の父親のBMIと、中学生時の児の収縮期血圧・拡張期血圧との間には、関連は認められなかった。また、中学生時の児の血清総コレステロール値については、父母とも関連を認めなかった。血清HDL-コレステロール値については、児が3歳時での母親のBMIと負の傾向を示した(傾向性 p=0.06)。が父親では傾向を認めなかった。

【結論】児が3歳児の両親の体格、特に母親の体格が、10年後の児の収縮期血圧値に影響することが示された。この関連は、児の中学生時のBMI値を調整すると弱まったことから、3歳時の両親の適正体格からの逸脱が、10年後の児の適正体格からの逸脱を一部介して血圧値に影響している可能性が示された。したがって、3歳児健診の際、保護者に対する生活習慣指導を行うことは、保護者本人だけでなく、その後の児の健康のためにも重要であると考えられた。

キーワード：循環器疫学、前向き研究、コホート研究、高血圧、生活習慣病
(日循予防誌 46: 201-207, 2011)

I. 緒 言

*1 筑波大学大学院人間総合科学研究科社会健康医学
(〒305-8575 つくば市天王台1-1-1)

*2 茨城県立健康プラザ

*3 獨協医科大学公衆衛生学

*4 茨城県保健福祉部保健予防課

*5 大阪大学大学院医学系研究科公衆衛生学

*6 茨城県立こども福祉医療センター

受付日 2011年5月9日・受理日 2011年7月15日

2000年に策定された健康日本21では、成人の肥満者の減少とあわせて児童・生徒の肥満児の減少が謳われている¹⁾。その際、両親の肥満が児の肥満に影響しうることはこれまでの先行研究で明らかにされており²⁾、親子間で共通する遺伝的素

因や生活習慣の関与が指摘されている。一方、小児生活習慣病予防の観点からは、児の肥満がその後の生活習慣病の発症に関与するか否かが重要なエビデンスとなり得るが、小児の追跡体制の確立、小児の生体指標の測定、小児生活習慣病の発症の把握において、学校関係者との連携など困難な課題が多く、これまで小児生活習慣病に関する長期間のコホート研究は、わが国の富山出生コホート研究³⁾以外には極めて少なく、2010年度より「子どもの健康と環境に関する全国調査」(エコチル調査)として小児生活習慣病を含めた大規模疫学研究が開始されたところである⁴⁾。

茨城県では県の保健事業の一環として、1989年度に出生した児の3歳健診時にコホートを設定し、6歳、中学生の各時期に追跡の質問紙調査による追跡を行ってきた。これまでの小児を対象とした追跡研究では肥満の発症をアウトカムとして分析する研究が多かったが、当事業では、小児生活習慣病の予防に資するためには、小児期の環境要因がその後の児の肥満度に加えて、成人の循環器疾患の主要なリスク要因である血圧値や血清脂質等にも影響を与えるか否かを検討することが重要と考えた。そこで今回の報告では、上述のコホート対象児の一部について、3歳児健診時の両親のBody Mass Index(以下BMI)が、児が中学生時(約10年後)のBMI、血圧値及び血清脂質値に与える影響を検討し、小児生活習慣病予防のためのエビデンスの蓄積に資することを目的とした。

II. 研究方法

1. 研究対象

対象は、茨城県内の当時の25市町村(水戸市、下妻市、水海道市(現・常総市)、東茨城郡茨城町、内原町(現・水戸市)、常北町(現・城里町)、西茨城郡友部町(現・笠間市)、那珂郡東海村、瓜連町(現・那珂市)、大宮町(現・常陸大宮市)、山方町(同)、美和村(同)、久慈郡大子町、新治郡新治村(現・土浦市)、筑波郡谷和原村(現・つくばみらい市)、真壁郡明野町(現・筑西市)、真壁町(現・桜川市)、大和村(同)、結城郡八千代町、千代川村(現・下妻市)、石下町(現・常総市)、猿島郡総和町(現・古河市)、三和町(同)、

猿島町(現・坂東市)、境町)の1989年度生まれの児のうち、1992年度に郵送による三歳時健康アンケート調査に回答(回答数1,163名)し、かつ2002年度に郵送した健康アンケート(転居者等を除く対象送付者946名)にも回答した613名(回答率65%)である。いずれのアンケートも保護者が回答した。2002年度には当該25市町村の一部の中学校において、財団法人茨城県総合健診協会が「小児生活習慣病予防健診」を実施しており、2002年度の健康アンケートにおいて健診結果の提供について同意の有無を尋ねたところ、510名(83%)の保護者より同意が得られた。このうち、実際に小児生活習慣病予防健診を受診していた398名を分析対象とした。本研究事業については、茨城県疫学研究合同倫理審査委員会の承認を得た。

2. 調査項目と検診項目

健康アンケートは茨城県健康科学センター(現・茨城県立健康プラザ)が作成した形式を用い、3歳児健診時の健康アンケートにおける両親の身長、体重(いずれも自記式)から両親のBMI値(kg/m²)を算出した。小児生活習慣病予防健診の項目からは、児のBMI値、血圧値(mmHg)、血清総コレステロール値(mg/dl)、HDL-コレステロール値(mg/dl)のいずれも実測値を分析に用いた。血圧は熟練した看護師により、水銀式血圧計を用いて座位にて測定した。血清総コレステロール値及びHDL-コレステロール値は、米国疾病管理予防センター(CDC)の在邦認証委託機関である大阪府立健康科学センターより認証を受けた検査機関(財団法人茨城県総合健診協会)が測定した。

3. 統計解析

解析には、統計解析パッケージSASバージョン9.13を使用した。追跡児と未追跡児の比較並びに追跡児のうち、健診データが得られた児と得られなかった児の健康アンケートの所見の比較には、t検定及びカイ二乗検定を用いた。3歳児健診時の両親のBMI値は4区分(21.0未満、21.0~22.9、23.0~24.9、25.0kg/m²以上)に分け、児の性を調整変数として、共分散分析を用いて10年後の児のBMI値、血圧値、総コレステロール値、HDLコレステロール値の平均値を比較した。傾向

性の検定は、児の性を調整した重回帰モデルを用いた。さらに10年後の児のBMI値を調整した平均値の比較及び傾向性の検定をあわせて行った。分析は全て両側検定とし、有意水準は $p < 0.05$ とした。

III. 研究結果

3歳児の健康調査アンケートに回答した1,163名のうち、10年後のアンケートにも回答した613

名と、回答が得られなかつた550名について、3歳児健康調査アンケートでの特性を表1に示した。10年後の回答者では男児の割合が多くつたが、両親、児のBMIの平均値、分布とも、10年後の回答の有無による違いは見られなかつた。また、同様に10年後のアンケートに回答した613人のうち、血液検査を実施し、かつ同意の得られた398人と、それ以外の215人を比較した場合、同意の得られた398の方がベースライン時のBMIの平

表1 追跡者と未追跡者並びに健診データなしとありの者における
ベースライン（1993年）時のBMI値の比較

	3歳児アンケート回答者		
	未追跡者(n=550)	追跡者(n=613)	p値
母親の平均BMI、標準偏差	21.2(2.5)	21.3(2.5)	0.72
母親のBMIの分布			0.93
21未満	51%	53%	
21-23未満	28%	27%	
23-25未満	13%	13%	
25以上	8%	7%	
父親の平均BMI、標準偏差	23.3(2.8)	23.1(2.7)	0.29
父親のBMIの分布			0.44
21未満	22%	22%	
21-23未満	26%	30%	
23-25未満	26%	25%	
25以上	26%	22%	
児の平均BMI、標準偏差	16.2(1.4)	16.2(1.3)	0.86
児のBMIの分布			0.61
15未満	16%	13%	
15-16未満	31%	32%	
16-17未満	30%	30%	
17以上	23%	25%	
男児の割合	49.3	55.5	0.03
中学生アンケート回答者			
	健診データなし(n=215)	健診データあり(n=398)	p値
母親の平均BMI、標準偏差	21.1(2.5)	21.4(2.6)	0.24
母親のBMIの分布			0.36
21未満	54%	52%	
21-23未満	28%	27%	
23-25未満	13%	12%	
25以上	5%	9%	
父親の平均BMI、標準偏差	22.8(2.7)	23.2(2.6)	0.09
父親のBMIの分布			0.26
21未満	26%	20%	
21-23未満	28%	31%	
23-25未満	26%	25%	
25以上	20%	24%	
児の平均BMI、標準偏差	16.1(1.2)	16.3(1.3)	0.04
児のBMIの分布			0.13
15未満	16%	11%	
15-16未満	30%	34%	
16-17未満	33%	29%	
17以上	21%	26%	
男児の割合	55.8	55.3	0.90

表2 児が3歳時の両親のBMI別にみた、児の中学生時のBMI、血圧、血清総コレステロール、HDL-コレステロールの性調整平均値（標準誤差）

	児の3歳児の母親のBMI(kg/m ²)					児の3歳児の父親のBMI(kg/m ²)				
	21未満	21-23	23-25	25以上	傾向性p	21未満	21-23	23-25	25以上	傾向性p
人数	201	102	48	34		78	121	96	93	
BMI (kg/m ²)	19.2 (0.2)	19.6 (0.3)	20.5** (0.4)	21.4*** (0.5)	<0.001	19.5 (0.3)	18.9 (0.3)	19.5 (0.3)	20.9** (0.3)	<0.001
収縮期血圧値	110.7 (0.9)	110.9 (1.2)	114.9* (1.8)	117.8** (2.1)	<0.001	111.4 (1.4)	111.6 (1.1)	110.9 (1.3)	113.6 (1.3)	0.28
児の中学生時のBMIで調整	111.5 (0.8)	111.0 (1.1)	113.4 (1.7)	114.8 (2.0)	0.11	111.7 (1.3)	112.9 (1.1)	111.1 (1.2)	111.3 (1.2)	0.56
拡張期血圧値	58.4 (0.6)	58.1 (0.8)	59.2 (1.2)	60.5 (1.4)	0.20	59.4 (0.9)	59.0 (0.8)	57.3 (0.8)	59.1 (0.9)	0.54
児の中学生時のBMIで調整	58.7 (0.6)	58.2 (0.8)	58.6 (1.2)	59.4 (1.4)	0.80	59.6 (0.9)	59.6 (0.7)	57.4 (0.8)	58.2 (0.9)	0.11
血清総コレステロール値	166.7 (1.8)	168.3 (2.5)	162.3 (3.6)	166.4 (4.3)	0.63	168.6 (2.8)	166.4 (2.3)	167.6 (2.5)	163.9 (2.6)	0.27
児の中学生時のBMIで調整	166.5 (1.8)	168.3 (2.5)	162.6 (3.6)	166.9 (4.4)	0.75	168.6 (2.8)	166.2 (2.3)	167.6 (2.6)	164.1 (2.6)	0.31
HDL-コレステロール値	60.8 (0.8)	60.8 (1.1)	60.0 (1.6)	56.2* (1.9)	0.057	59.7 (1.2)	60.2 (1.0)	62.5 (1.1)	58.7 (1.1)	0.73
児の中学生時のBMIで調整	60.3 (0.7)	60.7 (1.0)	60.9 (1.5)	58.3 (1.8)	0.60	59.5 (1.2)	59.3 (0.6)	62.4 (1.1)	60.1 (1.1)	0.39

*:p<0.05(母親・父親それぞれのBMI 21kg/m²未満群との比較)、**:p<0.01、***:p<0.001

均値が大きかった（表1）。

児が3歳時の母親のBMIと、児が中学時の児のBMIには正の関連が認められた（表2）。すなわち、児の中学生時のBMIの平均値は、3歳時の母親のBMIが21未満の場合では19.2、21-23の場合では19.6、23-25の場合では20.5、25以上の場合は21.4であった（傾向性p<0.001）。同様の関連は児が3歳時の父親のBMIでも認められたが（傾向性p<0.001）、その関連は母親よりも弱く、3歳時の父親のBMIが21未満では21-23の父親よりも児の10年後のBMIがやや高かった。

児が3歳時の母親のBMIと、中学生時の児の収縮期血圧の関連についても、中学生時のBMIと同様に正の関連が認められた（傾向性p<0.001）。この関連は、児が中学生時のBMIをさらに調整した場合には弱くなった（傾向性p=0.11）。一方、拡張期血圧についても同様の傾向を示したが、収縮期血圧などの明らかな関連は認められなかった。児が3歳時の父親のBMIと、中学生時での児の収縮期血圧・拡張期血圧との間には、関連は認められなかった。

児が3歳時の親のBMIと、中学生時の児の血

清総コレステロール値については、父母とも関連を認めなかった（表2）。一方、児が3歳時の母親のBMIと、中学生時の児の血清HDL-コレステロール値との関連については、児が3歳時の母親のBMIが25以上の場合、母親のBMIが21未満の場合に比べ、中学生時の児の血清HDL-コレステロール値は低かった（傾向性p=0.06）。この関連は、中学生時の児のBMIをさらに調整した場合には消失した（傾向性p=0.60）。児が3歳時の父親のBMIと、中学生時の児の血清HDL-コレステロール値との関連は認められなかった。

IV. 考 察

児が3歳時の母親のBMIが、10年後の児の収縮期血圧値と、血清HDLコレステロール値に影響することが示された。この関連は、10年後の児のBMI値を調整すると弱まったことから、3歳時の母親の適正体重からの逸脱が、10年後の児の適正体重からの逸脱を介して血圧値・HDLコレステロール値に影響している可能性が考えられる。一方、父親のBMIについては有意な影響は認められなかった。

母親の生活習慣の方が父親よりも児への影響を与えることは、幼年期から学童期にかけては、児は父親よりも母親とともに過ごす時間の多いことが関与したと想定される。富山スタディの小学1年生での検討でも、父親よりも母親に肥満がある場合の方が、児にも肥満が生じる割合が多いことが示されている³⁾。したがって、本研究の公衆衛生学的インパクトを考えた場合、3歳児健診において肥満を呈する母親に対しては、その健診の現場を利用して生活習慣改善のための指導を行うことにより、母親本人だけでなく、その児の将来の生活習慣病予防にも役立つ可能性がある。特に3歳児の母親は20歳代・30歳代の者が多いことから、大多数は特定健康診査・特定保健指導の対象にはならない。一般に20歳代・30歳代の成人に対する生活習慣指導は、本人への健康影響がすぐには現れないことが多いため、生活習慣改善に対する関心を得ることが困難であったが、今回の結果とともに、児の将来の健康影響についても強調することにより、若年成人とその児双方の生活習慣改善の一つの契機になりうるものと考えられる。その際、10年後の児のBMIを調整しても3歳児の母親のBMIと10年後の児の収縮期血圧との関連が、減弱しながらもその傾向が残った点に留意すると、過食や運動不足など、肥満のみに関する指導をするだけでなく、減塩や野菜の摂取など、肥満の予防・改善以外の生活習慣指導をも同時に行なうことが有効である可能性がある。

今回、父親の肥満との児のBMI・血圧値・HDL-コレステロール値との関連が強くなかったことについては、その解釈に注意が必要である。本研究では両親の年齢を尋ねてないために、両親の年齢を統計学的に調整することが出来なかった。しかしながら、本研究における母親は、ベースライン時（児の出産から3年後）の時点では多くの者が閉経年齢に達していないと考えられるが、父親については比較的高齢の者が含まれており、母親よりも年齢の分布が大きい可能性がある。成人男性の方が成人女性よりも加齢に伴う経年的な体重の変化が大きいことが示されており⁴⁾、このことが父親のBMIと児のBMI・血圧・HDL-コレステロール値との関連を検出しにくくした要因と推察される。

本研究は、3歳児を10年間追跡して、小児生活习惯病との関連を分析した研究として、特にエンドポイントに血圧や血液指標といった生理学・生化学的バイオマーカーを用いたことが大きな特徴として挙げられる。これまでにも、親の肥満が児の肥満につながることを示す研究はわが国でも見られていた⁵⁾が、血圧や血清脂質に着目したものは著者らの知る限り見あたらなかった。海外では、親の肥満が児の血圧値⁶⁾やメタボリックシンドローム^{7,8)}に関連するなどの報告が散見されており、今回の結果と符合する。これらを勘案すると、今回の追跡結果は、母親の標準体重からの逸脱が、単に児の肥満だけでなく、実際に将来の児の血圧や血清脂質に影響を与えていることを示すものであり、3歳児の母親への保健指導の根拠を提供するものとして位置づけられる。

本研究の限界として、まず両親の身長・体重の情報が自記式であることから、その精度に限界があることが挙げられる。厚生労働省多目的コホート研究（JPHC研究）では、自記式の身長・体重から得られたBMIは、実測値に比べわずかに低いが、スピアマンの順位相関係数は男女とも約0.9であった⁹⁾。本研究の自記式BMIも同様の精度であったと仮定すれば、今回の両親の自記式BMIがカテゴリ間で誤分類された割合は大きないと考えられる。また、研究対象者からの追跡率・同意率が必ずしも高くなかったことについては、追跡できた児とできなかった児の比較や、追跡できた児のうち同意のあった児となかった児の比較において、児の特性に大きな違いが見られなかったことから、このことが本研究結果に大きな影響を与えたとは考えにくい。しかしながら、今後追跡人数がより多く、同意率の高い集団において、実測BMI値を用いた上で、同様の結果が得られるか否かについての追試が望まれる。

V. 結論

3歳児の母親のBMIが、10年後の児の収縮期血圧値の高値とHDL-コレステロール値の低値に影響することが示された。したがって、3歳児健診などの現場において、母親への保健指導を強化することにより、母親本人だけでなく児の将来の

生活習慣病予防につながる可能性が示された。

謝　　辞

本研究は、茨城県立健康プラザ（旧・茨城県健康科学センター）が「小児期からの生活習慣病予防に関する研究」として、茨城県からの委託を受けて実施した研究である。稿を終えるにあたり、本研究をご指導を頂いた富田拓先生（現・国立武蔵野学院）、田中喜代次筑波大学教授、また調査に多大なるご協力を頂いた揚石広行・元茨城県健康科学センター副センター長（現・茨城県土浦児童相談所）、森和以・元茨城県健康科学センター調査研究部部長（現・茨城県結城看護専門学校）、細田孝子・元茨城県健康科学センター調査研究部部長（現・茨城県保健予防課）、塚越真氏（現・財団法人茨城県総合健診協会）、坂井智明先生（現・同志社大学）ならびに関係保健所、市町村の担当者の方々に厚く御礼申し上げます。

文　　献

- 1) 厚生省保健医療局. 21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）の推進について. 厚生省保健医療局通知2000; 健医発第612号.
- 2) 関根道和, 金山ひとみ, 王紅兵, 他. 3歳時の両親の肥満・生活習慣の中学生時の肥満への影響に関する10年間の追跡研究. 日本公衆衛生学会総会抄録集 2006; 661.
- 3) Sekine M, Yamagami T, Hamanishi S, et al. Parental obesity, lifestyle factors and obesity in preschool children: results of the Toyama Birth Cohort study. J Epidemiol 2002;12:33-39.
- 4) 環境省. 子どもの健康と環境に関する全国調査(エコチル調査). <http://www.env.go.jp/chemi/ceh/index.html>
- 5) Funatogawa I, Funatogawa T, Nakao M, Karita K, Yano E. Changes in body mass index by birth cohort in Japanese adults: results from the National Nutrition Survey of Japan 1956-2005. Int J Epidemiol 2009; 38:83-92.
- 6) Lawlor DA, Najman JM, Sterne J, et al. Associations of parental, birth and early life characteristics with systolic blood pressure at 5 years of age: Findings from the Mater-University Study of Pregnancy and its Outcomes. Circulation 2004;110:2417-2423.
- 7) Chen W, Srinivasan SR, Elkasabany A, et al. The association of cardiovascular risk factor clustering related to insulin resistance syndrome (Syndrome X) between young parent and their offspring: The Bogalusa Heart Study. Atherosclerosis 1999;145:197-205.
- 8) Hischler V, Molinari C, Beccaria M, et al. Comparison of various maternal anthropometric indices of obesity for identifying metabolic syndrome. Diabetes Technol Ther 2010;12:297-305.
- 9) Tsugane S, Sasaki S, Tsubono Y; for the JPHC Study Group. Under- and overweight impact on mortality among middle-aged Japanese men and women: a 10-y follow-up of JPHC Study cohort I. Int J Obes 2002;26:529-537.

ABSTRACT

The impact of body mass of parents with 3-year-old children on their children's
 subsequent blood pressure and lipid levels:
 10-year follow-up study from the Ibaraki Children's Cohort Study

Kazumasa Yamagishi^{*1,2}, Toshimi Sairenchi^{*2,3}, Fujiko Irie^{*4},
 Junko Gunji^{*2}, Nobuyuki Sawada^{*2}, Yasushi Funyu^{*2},
 Masao Miyata^{*2}, Hiroyasu Iso^{*5}, Hitoshi Ota^{*2}

^{*1} Department of Public Health Medicine, Graduate School of Comprehensive Human Sciences,
 and Institute of Community Medicine, University of Tsukuba, Tsukuba

^{*2} Ibaraki Prefectural Health Plaza, Mito

^{*3} Department of Public Health, Dokkyo Medical University School of Medicine, Mibu

^{*4} Ibaraki Prefectural Office, Mito

^{*5} Public Health, Department of Social and Environmental Medicine,
 Osaka University Graduate School of Medicine, Suita

Background: Information of the impact of body mass on their children's subsequent blood pressure and lipid levels were almost scant.

Methods: We recruited 398 children from 24 communities in Ibaraki Prefecture, Japan, who was born in 1989, returned a questionnaire at 3-year-old in 1992 and a follow-up questionnaire at 13-year-old in 2002 filled in by their parents, and participated in health checkups in 2002. Parental body mass index (BMI, kg/m²) was calculated based on self-reported parental height and weight from the 1992 questionnaire. Sex-adjusted mean values of children's BMI, systolic and diastolic blood pressures, total and high density lipoprotein (HDL)-cholesterols in 2002 were calculated across four categories of paternal and maternal BMIs (<21.0, 21.0-22.9, 23.0-24.9, ≥25.0).

Results: Maternal BMI at which children were 3-year-old was positively correlated with children's BMI at 13-year-old (*p* for trend <0.001). A similar but weaker association was observed for paternal BMI (*p* for trend <0.001). Maternal BMI at which children were 3-year-old was also correlated with children's systolic blood pressure levels at 13-year-old (*p* for trend <0.001), although the association became weaker when adjusted further for children's BMI at 13-year-old (*p* for trend =0.11). No associations were observed for diastolic blood pressure levels. Paternal BMI was not associated with children's blood pressure and total cholesterol level. Maternal BMI, but not paternal BMI at which children were 3-year-old tended to be correlated inversely with children's HDL cholesterol at 13-year-old (*p* for trend =0.06).

Conclusions: Parental, especially maternal, BMI at which children were 3-year-old impacted children's subsequent systolic blood pressure levels, in part mediated by children's BMI. Education on life-style modification for parents who participate in the 3-year-old children's health checkup could be useful for their children's health as well as their health.

Key Words : cardiovascular epidemiology, prospective study, cohort, hypertension, life-style related disease

Received May. 9, 2011 • Accepted Jul. 15, 2011.

(JJCDP 46: 201-207, 2011)

第70回 日本公衆衛生学会総会

2011年10月19日(水)・20日(木)・21日(金) 秋田

一般演題 (第3分科会 生活習慣病・メタボリックシンドローム)

0301-6 小学生の早食い傾向とその後のBMI・血圧値に関するコホート研究

山岸 良匡^{1,2)}、西連地 利己^{2,3)}、入江 ふじこ⁴⁾、磯 博康⁵⁾、大田 仁史²⁾

筑波大学大学院人間総合科学研究科社会健康医学¹⁾、茨城県立健康プラザ²⁾、

獨協医科大学公衆衛生学³⁾、茨城県保健福祉部⁴⁾、大阪大学大学院公衆衛生学⁵⁾

【目的】成人の早食い傾向が肥満と関連することが示されているが、小児での関連は明らかでない。本研究では6歳時の早食い傾向が、12歳時のbody mass index(BMI)や血圧値に与える影響を前向きに分析した。

【方法】茨城県内で1989年に生まれた児のうち、保護者が1996年に6歳児健康アンケートに回答し、かつ保護者が2002年に中学生健康アンケートに回答した1,491名である。両アンケートにおける早食い傾向の有無をもとに、早食いなし群、早食い開始群、早食い中止群、早食い継続群の4群に分け、12歳時のBMI（保護者による自記）を比較した。サブ分析としてそのうち263名について、12歳時アンケートと同時に実施された中学生の生活習慣病予防健診の血圧値を、早食い傾向の4群間で比較した。検定は早食いなし群を基準にDunnettのt検定を用い、12歳時のBMI(kg/m^2)、収縮期・拡張期血圧値(mmHg)の性別平均値を4群間で比較した。

【結果】早食い継続群の児では、早食いなし群の児に比べて、6歳時および12歳時のBMI値とも有意に高かった：6歳時の男児で16.4 vs 16.1 ($p=0.008$)、女児で16.3 vs 15.9 ($p=0.03$)、12歳時の男児で20.1 vs 18.0 ($p<0.001$)、女児で19.9 vs 18.4 ($p<0.001$)。6歳時の身体活動（平日外で遊ぶ時間が2時間以上かどうか）を調整した場合でも同様であった。12歳時のBMIについて、児の6歳時のBMIをさらに調整した場合でも、男女とも統計学的に有意であった。男児において、収縮期血圧値は早食い継続群の児で早食いなし群の児よりも高かった（116 vs 110, $p=0.03$ ）が、児の12歳時のBMIをさらに調整した場合、この関連は消失した。拡張期血圧との関連は見られなかった。女児では早食い継続群の人数が23人と少なく、血圧との関連はみられなかった（収縮期血圧：113 vs 110, $p=0.83$ ）。

【考察】6歳から継続して早食い傾向のある児では、早食い傾向のない児に比べ、6歳時並びに中学生時のBMIが高かった。6歳からの早食いはBMIを一部介して12歳時の収縮期血圧値とも関連しており、小学校教育での早食い傾向の是正が将来の生活習慣病予防に奏効する可能性がある。

第 71 回 日本公衆衛生学会総会

2012 年 10 月 24 日(水)・25 日(木)・26 日(金) 山口

一般演題 (第 3 分科会 生活習慣病・メタボリックシンドローム)

0319-152 茨城県における 20 歳代の食習慣の特徴： I B A C H I L 研究 －3 歳児の追跡結果－

澤田 宜行^{1,2)}、山田 大輔^{1,2)}、山岸 良匡^{1,3)}、西連地 利己^{1,4)}、栗盛 須雅子^{1,5)}、
渡辺 宏²⁾、磯 博康⁶⁾、大田 仁史^{1,2)}

茨城県総合健診協会茨城県立健康プラザ¹⁾、茨城県総合健診協会²⁾、筑波大学大学院医学医療系社会健康医学³⁾、獨協医科大学公衆衛生学講座⁴⁾、茨城キリスト教大学看護学部⁵⁾、大阪大学大学院医学系研究科公衆衛生学⁶⁾

【目的】茨城県では、平成元年度に出生した茨城県内の児 3,517 名を対象として、これまで 3 回 (3 歳時、6 歳時、12 歳時) にわたり健康に関するアンケート調査を実施してきた (Ibaraki Children's Cohort Study, IBACHIL 研究)。今回、第 4 回目の追跡調査により、22 歳時における生活習慣の現状を検討することを目的とした。

【方法】平成 23 年度、身長、体重、血圧、運動、食事、睡眠、喫煙、飲酒など生活習慣等に関する 39 項目で構成された自記式のアンケート調査票を対象者 3,517 名 (男性 1,865 名、女性 1,652 名) に郵送し、1,559 名 (男性 817 名、女性 742 名) の回答を得た (回収率 44.3%)。このうち、食習慣に関する項目について、回答割合を集計した。

【結果】朝食を週 1 回以上欠食すると回答した者は、男性 63%、女性 53% であった。また、今回の調査から新たに追加した項目のうち、「自分で料理を週 1 回以上料理する」と回答した者は、男性 46%、女性 56% であった。食品の栄養表示を「いつも又は時々見る」と回答した者は、男性 40%、女性 64% であった。「塩分を控えることについて実行したことがない」と回答した者は、男性 83%、女性 78% であった。「味噌汁を 1 日 1 杯以上飲む」と回答した者は、男性 33%、女性 32% であった。「麺類を食べるとき半分以上飲む」と回答した者は、男性 74%、女性 53% であり、特に「ほとんど全部飲む」と答えた者は、男性 21%、女性 8% であった。「味付けしたおかずに、さらにしょうゆ、ソース、塩などをかける」と回答した者は、男性 54%、女性 45% であった。

【考察】前回の 12 歳時の追跡調査結果では、「朝食を週 1 回以上欠食する」と回答した者は、男女ともに 10% であったが、今回の調査では 50% 以上に増加していた。これは、大学入学や就職、1 人暮らしなどに伴う生活環境の大きな変化が影響しているものと考えられる。また、全体の 80% 近くが「塩分を控えることを実行したことがない」と回答するなど、塩分摂取量が上位である本県の問題点を反映した特徴が示唆された。

小児期からの生活習慣病予防に関する研究会

研究会委員

氏名	所属
入江 ふじこ	茨城県保健福祉部保健予防課長
岩波 聰子	大洗町健康増進課主任（保健師）
西連地 利己	獨協医科大学准教授（公衆衛生）
戸田 一男	茨城県総合健診協会経営企画室次長
人見 裕美	水戸市保健センター主幹（歯科衛生士）
三浦 聰子	牛久市健康管理課主任（管理栄養士）
◎ 山岸 良匡	筑波大学医学医療系講師（社会健康医学）
大和 慎一	茨城県水戸保健所長

※ 敬称略、五十音順

※ ◎ 研究会委員長

事務局

氏名	所属
吉川 則夫	茨城県立健康プラザ 副管理者
飯村 京子	茨城県立健康プラザ 健康づくり情報部長
大森 葉子	茨城県立健康プラザ 介護予防推進部長
舟生 安志	茨城県立健康プラザ 健康づくり情報部 主任
山田 大輔	茨城県立健康プラザ 健康づくり情報部 嘴託

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

〒310-0852 茨城県水戸市笠原町993-2
電話: 029-243-4171 FAX: 029-243-9785

Copylight(C)2013

茨城県. (公財)茨城県総合健診協会茨城県立健康プラザ. All rights reserved.

