

Ⅲ. 調査結果の概要

1. 体格指数(Body Mass Index)

- ・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体格指数[body mass index(kg/m²):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。

22歳時と比較した場合、27歳時の肥満の割合は、男性で10.6%から18.3%に増加し、女性では5.2%から8.2%に増加した。同様に、やせの割合は、男性で11.0%から7.0%に減少したが、女性では18.8%から20.3%に増加した(図1, 表1)。

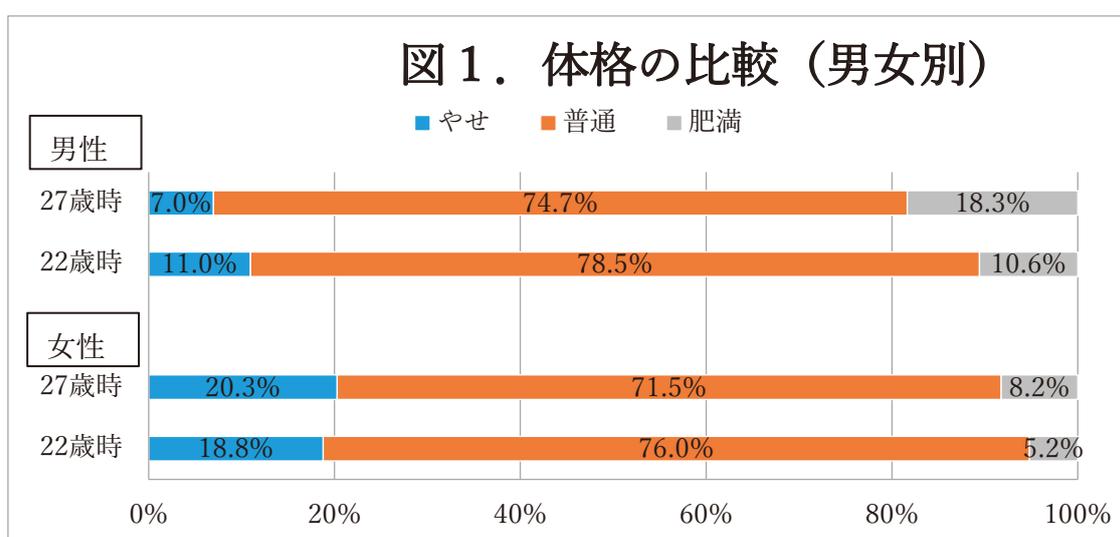


表1. 対象者のBMI(27歳時)

	BMI (kg/m ²)			平均	標準偏差
	18.5未満	18.5~25.0未満	25.0以上		
	やせ	普通	肥満		
全体 (%)	128 (14.5)	645 (72.9)	112 (12.7)	21.7	3.6
男性 (%)	27 (7.0)	289 (74.7)	71 (18.3)	22.7	3.5
女性 (%)	101 (20.3)	356 (71.5)	41 (8.2)	21	3.5

BMI (body mass index) = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

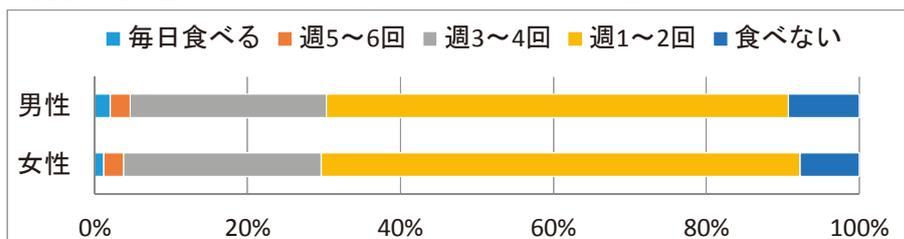
判定基準: やせ (BMI18.5kg/m²未満), 普通 (BMI18.5 kg/m²以上, 25.0 kg/m²未満), 肥満 (BMI25.0 kg/m²以上)

2. 食生活

① 食品の摂取頻度

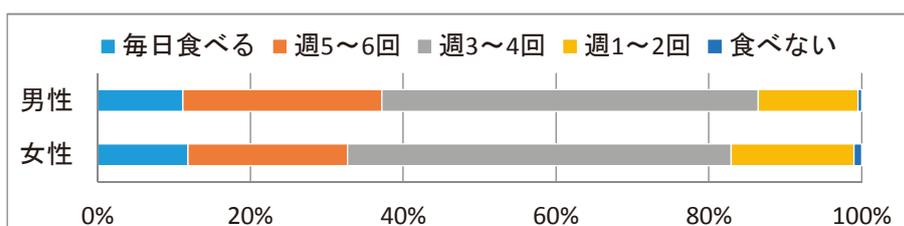
問 27-1. 魚は食べますか。

男女とも、週 1～2 回摂取する人の割合が高かった。



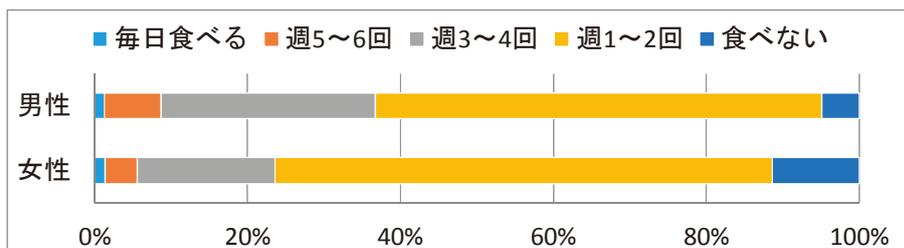
問 27-2. 肉は食べますか。

男女とも、週 3～4 回摂取する人の割合が高かった。



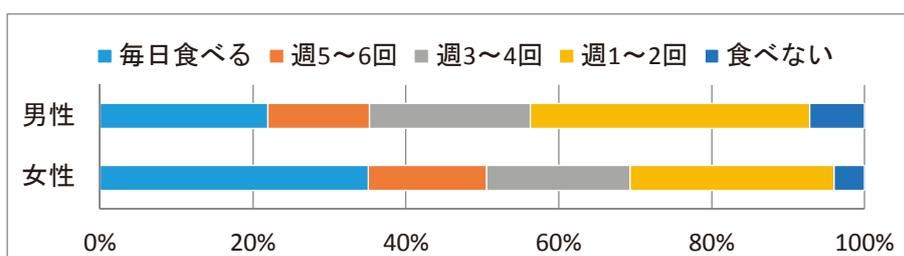
問 27-3. 植物油を使った料理(天ぷら, 揚げ物など)は食べますか。

男女とも、週 1～2 回食べる人の割合が高かった。



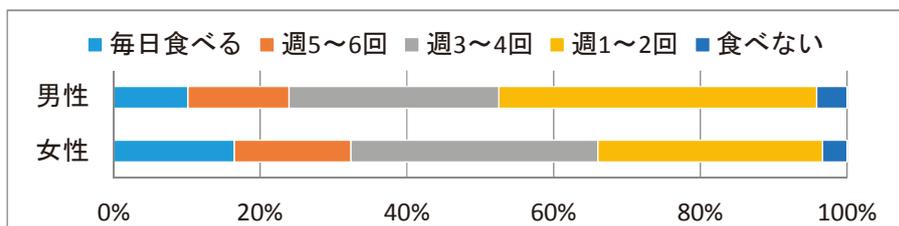
問 27-4. 牛乳または乳製品(ヨーグルト, チーズ等)は食べますか。

毎日食べる人の割合は、男性で 22.0%, 女性で 35.1%であった。



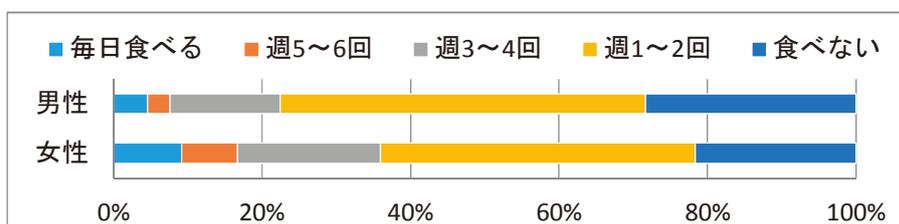
問 27-5. 大豆製品(豆腐, 油揚げ, 納豆, 煮豆等)は食べますか。

週 3 回以上食べる人の割合は, 男性で 52.6%, 女性で 66.1%であった。



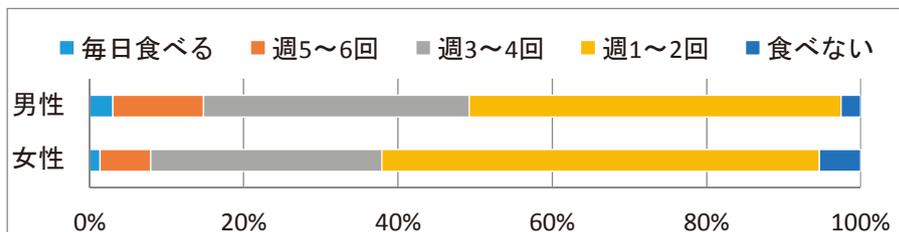
問 27-6. 果物は食べますか。

毎日食べる人の割合は, 男性で 4.6%, 女性で 9.2%であった。



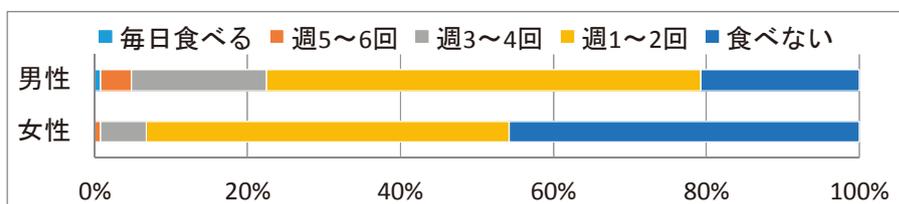
問 27-7. めん類(うどん, そば, ラーメン, パスタ等)は食べますか。

男女とも, 週 1~2 回食べる人の割合が高かった。



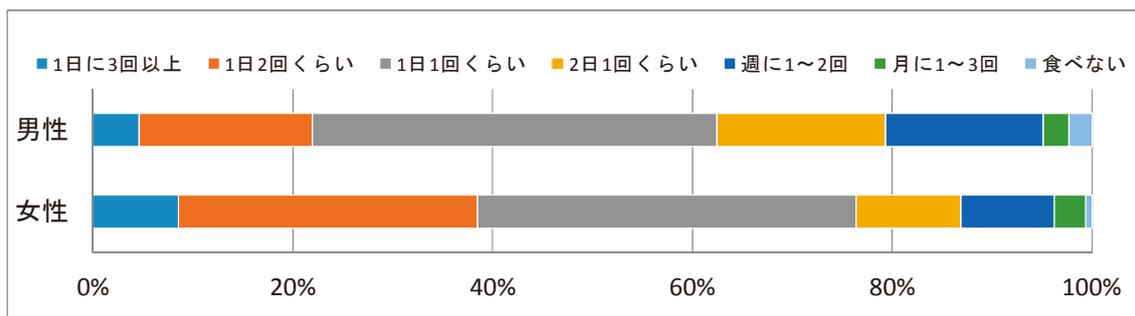
問 27-8. 丼物(牛丼, 親子丼, カツ丼, 天丼等)は食べますか。

男女とも, 週 1~2 回食べる人の割合が高く, 男性で 56.9%, 女性で 47.4%であった。



問 28. 野菜(漬物を除く)は食べますか。

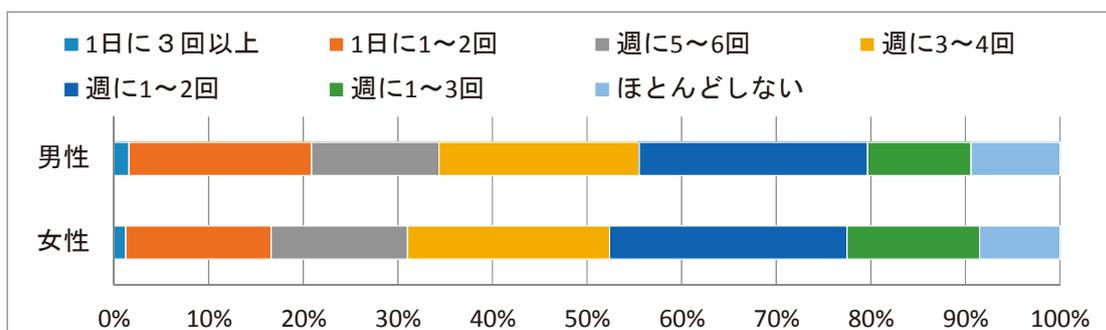
1日1回未満の人の割合は、男性で37.5%、女性で23.6%であった。



② 満腹まで食べる

問 15. ついついお腹いっぱい食べることはどれくらいありますか。

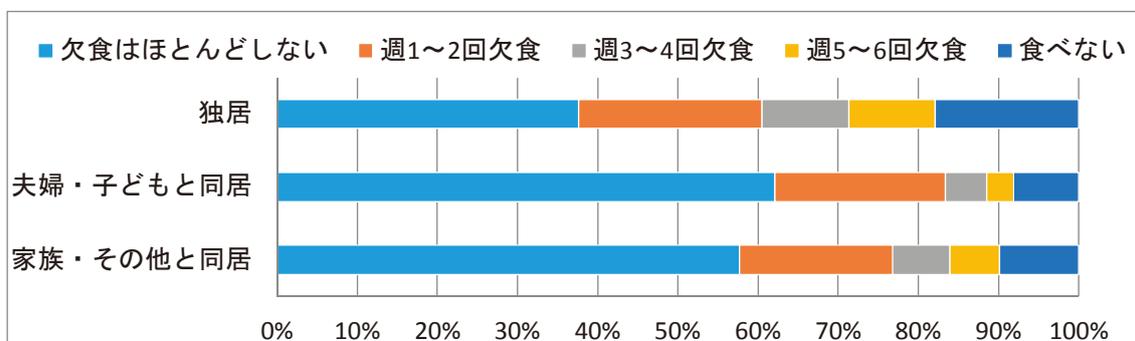
1日1回以上の人の割合は、男性で20.8%、女性で16.6%であった。



③ 朝食欠食

問 18. 朝食を欠食する(食べない)ことがありますか。

朝食を食べない人の割合は、独居で2割程度であったが、夫婦・子どもと同居、家族・その他と同居では1割弱であった。欠食はほとんどしない人の割合は、独居で37.7%、夫婦・子どもと同居、家族・その他と同居では6割程度であった。

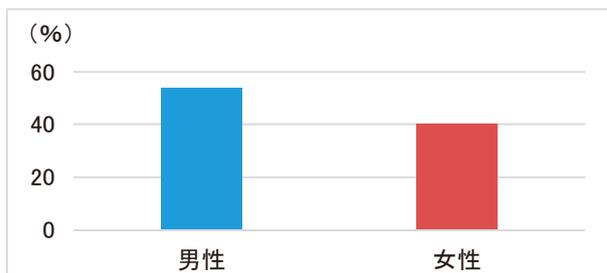


※複数回答

④ 食塩摂取行動

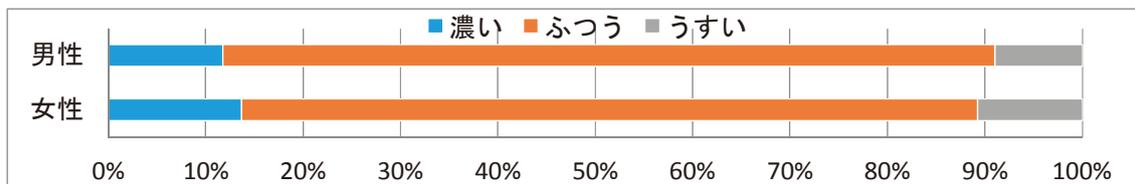
問 29. 味付けは濃い味を好む方ですか。

濃い味を好む人の割合は、男性で 54.2%，女性で 40.3%であった。



問 30. 「家での味付け」はどうですか。

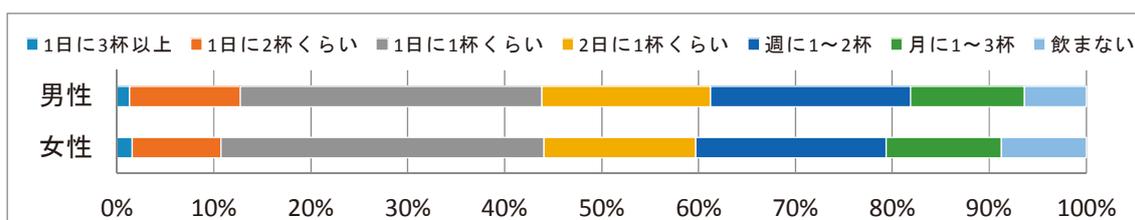
男女ともふつうの人の割合が高かった。家での味付けが濃い人の割合は、男性で 11.8%，女性で 13.7%であった。



問 31. 味噌汁は飲みますか。

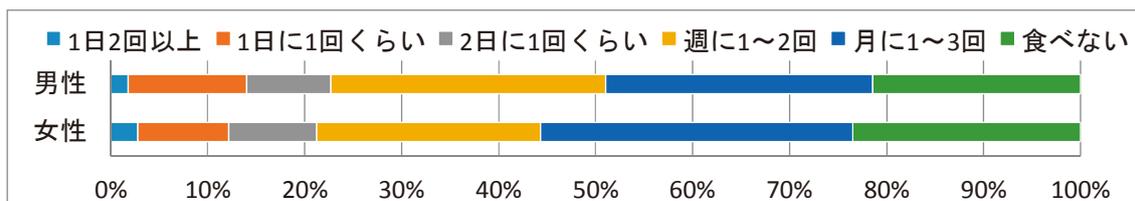
男女とも、1日に1杯くらい飲む人の割合が高く、男性で 31.1%，女性で 33.3%であった。

1日2杯以上飲む人の割合は、男性で 12.8%，女性で 10.7%であった。



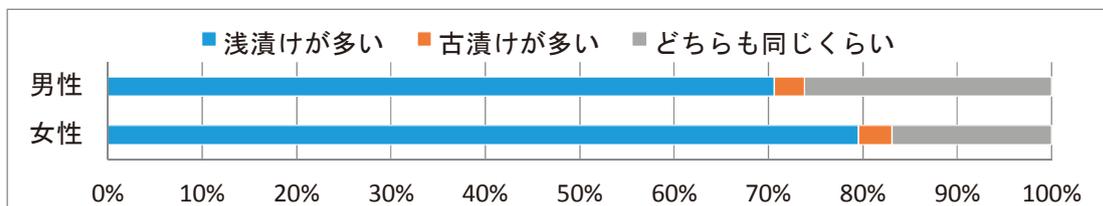
問 32. 漬物は食べますか。

1日2回以上食べる人の割合は、男性で 1.8%，女性で 2.8%であった。男性では週に1~2回食べる人の割合が高く 28.3%であり、女性では月に1~3回食べる人で 32.2%であった。



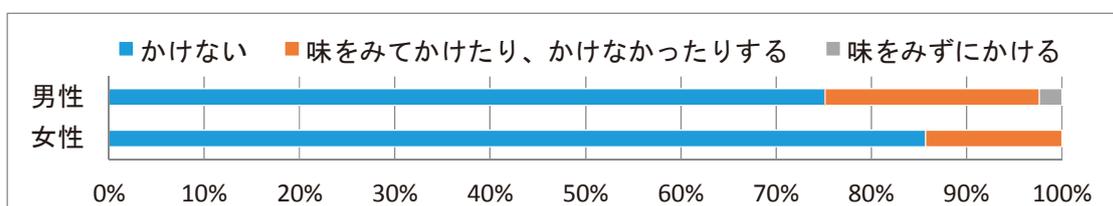
問 33. 漬物は「浅漬け」と「古漬け」ではどちらが多いですか。

男女とも浅漬けが多いと答えた人が多かった。



問 34. 漬物にしょうゆをかけますか。

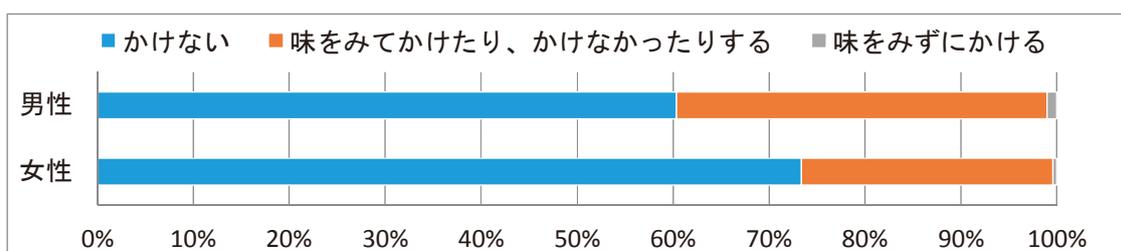
しょうゆをかける人の割合は、男性で 24.9%，女性で 14.3%であった。



※しょうゆをかける人は、味をみてかけたり、かけなかったりする、または、味をみずにかけると回答した人を合わせた人数である。

問 35. 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。

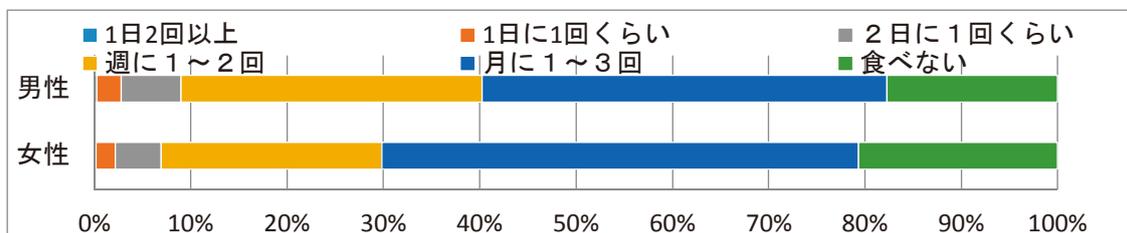
味付けしたおかずにさらにしょうゆ、ソース、塩などをかける人の割合は、男性で 39.6%，女性で 26.7%であった。



※味付けしたおかずにさらにしょうゆ、ソース、塩などをかける人は、味をみてかけたり、かけなかったりする、または、味をみずにかけると答えた人を合わせた人数である。

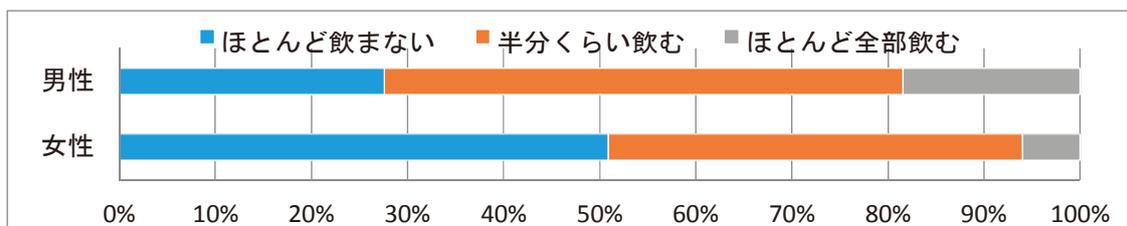
問 36. 「塩で味つけした加工品」(塩鮭, たらこ, 明太子, 塩辛, 塩納豆など) を食べますか。

男女とも月 1~3 回食べると答えた人が多かった。



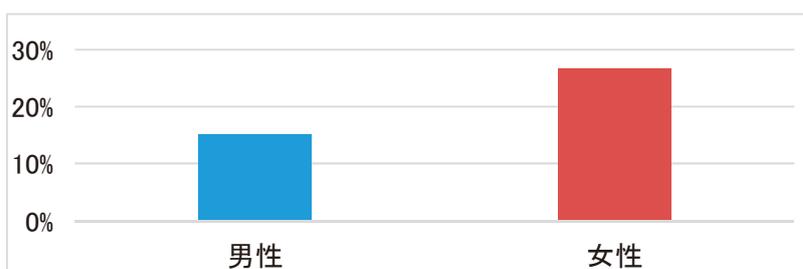
問 37. めん類(うどん, そば, ラーメンなど)を食べるとき, 汁(つけ汁を含む)を飲みますか。

めん類の汁をほとんど全部飲む人の割合は, 男性で18.4%, 女性で6.0%であった。ほとんど飲まないと答えた人は, 男性で27.6%, 女性で50.9%であった。



問 38. 塩分を控えることについて何か実行していますか。

塩分を控えることについて, 何か実行している人の割合は, 男性 15.3%, 女性 26.8%であった。



④-1 食塩摂取行動と自記式質問票の血圧値(男女別, 質問項目別)

食塩摂取行動と血圧値との関連について, 男性では, 味付けしたおかずにさらにしょうゆ, ソース, 塩などを, 味をみずにかける, または味をみてかけたり, かけなかったりする人で収縮期血圧が有意に高かった。女性では, 家での味付けが濃いまたはふつうの人で, 収縮期血圧が有意に高かった。

また, 拡張期血圧は, 男性では, めん類を食べるときに汁を半分, またはほとんど全部飲む人で高かった。女性では, 収縮期血圧と食塩摂取行動との関連は見られなかった。

④-2 食塩摂取行動と自記式質問票の収縮期血圧値(男女別、質問項目別)

収縮期血圧		男性				女性			
		人数	平均値	標準偏差	p 値	人数	平均値	標準偏差	p 値
濃い味付けを好む	はい	65	120.6	9.7	0.51	85	107.6	12.6	0.64
	いいえ	59	119.4	10.9		155	108.4	12.3	
家での味付けは濃いまたはふつう	はい	115	120.1	10.0	0.97	210	108.9	12.2	0.01
	いいえ	10	120.0	13.8		29	102.6	13.2	
味噌汁を1日2杯以上飲む	はい	14	118.9	10.0	0.63	30	107.4	11.6	0.74
	いいえ	112	120.3	10.3		210	108.3	12.6	
漬物を1日2回以上食べる	はい	2	—	—	—	8	116.6	20.1	0.05
	いいえ	124	120.3	10.2		231	107.9	12.1	
漬物は古漬けが多い、またはどちらも同じくらい	はい	25	121.0	9.2	0.49	39	108.1	11.3	0.97
	いいえ	95	119.4	10.5		194	108.1	12.7	
漬物にしょうゆを、味をみずにかける、または味をみてかけたり、かけなかったりする	はい	24	121.6	8.5	0.33	31	106.9	10.2	0.52
	いいえ	97	119.3	10.6		203	108.4	12.8	
味付けしたおかげで、さらにしょうゆ、ソース、塩などを、味をみずにかける、または味をみてかけたり、かけなかったりする	はい	48	123.2	8.9	0.01	59	107.6	13.9	0.72
	いいえ	78	118.3	10.7		181	108.3	11.9	
塩で味つけした加工品(塩鮭、たらこ、明太子、塩辛、塩納豆など)を週1~2回以上食べる	はい	50	120.0	10.2	0.85	62	109.7	14.0	0.27
	いいえ	76	120.3	10.4		179	107.7	11.8	
麺類(うどん、そば、ラーメンなど)を食べるとき、汁(つけ汁を含む)を半分、またはほとんど全部飲む	はい	91	120.8	10.2	0.31	111	107.8	12.2	0.64
	いいえ	35	118.7	10.4		130	108.5	12.6	
塩分を控えることについて、過去に実行したが現在は実行していない、または実行したことはない	はい	103	120.3	10.3	0.82	173	108.2	12.6	0.97
	いいえ	23	119.7	10.2		68	108.2	12.0	

※男性では、漬物を1日2回以上食べると答えた人数が少ないため、収縮期血圧値は表示せず。

④-3 食塩摂取行動と自記式質問票の拡張期血圧値(男女別、質問項目別)

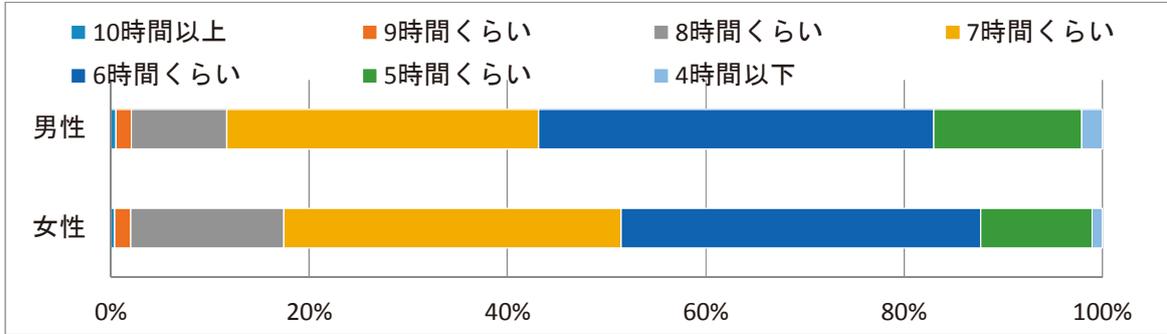
拡張期血圧		男性				女性			
		人数	平均値	標準偏差	p 値	人数	平均値	標準偏差	p 値
濃い味付けを好む	はい	64	72.1	11.1	0.78	84	65.1	11.0	0.46
	いいえ	60	71.6	10.7		155	64.1	9.6	
家での味付けは濃いまたはふつう	はい	115	72.0	11.2	0.74	209	64.8	10.2	0.16
	いいえ	10	70.8	6.2		29	62.0	9.7	
味噌汁を1日2杯以上飲む	はい	14	71.0	9.4	0.70	30	63.1	7.8	0.44
	いいえ	112	72.2	11.1		209	64.6	10.4	
漬物を1日2回以上食べる	はい	2	—	—	—	8	62.7	9.8	0.63
	いいえ	124	72.1	10.9		230	64.5	10.2	
漬物は古漬けが多い、またはどちらも同じくらい	はい	26	73.2	12.2	0.51	39	63.3	11.4	0.52
	いいえ	94	71.5	10.8		193	64.4	9.9	
漬物にしょうゆを、味をみずにかける、または味をみてかけたり、かけなかったりする	はい	25	73.2	11.0	0.51	31	62.6	10.6	0.34
	いいえ	96	71.6	11.1		202	64.5	10.1	
味付けしたおかず、さらにしょうゆ、ソース、塩などを、味をみずにかける、または味をみてかけたり、かけなかったりする	はい	47	72.7	10.1	0.63	59	64.5	11.8	0.94
	いいえ	79	71.7	11.4		180	64.4	9.6	
塩で味付けした加工品(塩鮭、たらこ、明太子、塩辛、塩納豆など)を週1~2回以上食べる	はい	51	72.3	11.0	0.85	61	65.7	10.0	0.28
	いいえ	75	71.9	10.9		179	64.1	10.2	
麺類(うどん、そば、ラーメンなど)を食べるとき、汁(つけ汁を含む)を半分、またはほとんど全部飲む	はい	91	73.2	11.2	0.07	111	64.5	10.9	0.99
	いいえ	35	69.2	9.8		129	64.5	9.5	
塩分を控えることについて、過去に実行したが現在は実行していない、または実行したことはない	はい	103	72.5	10.9	0.29	172	64.3	9.9	0.66
	いいえ	23	69.9	11.2		68	65.0	10.8	

※男性では、漬物を1日2回以上食べると答えた人数が少ないため、拡張期血圧値は表示せず。

3. 睡眠

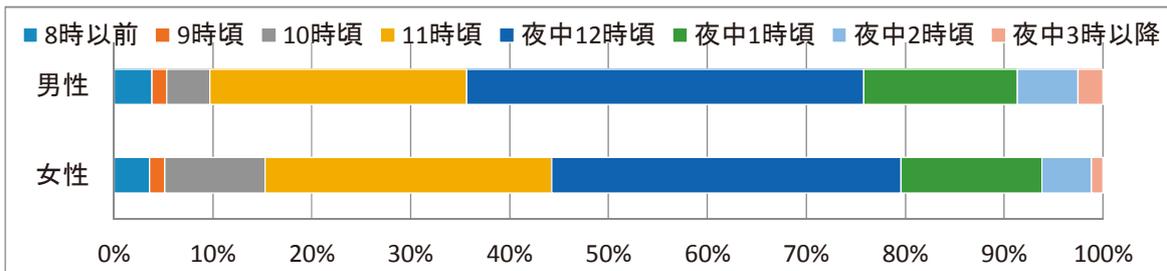
問 6. 1日の平均睡眠時間は何時間ですか。

男女とも、6時間と答えた人の割合が高く、男性で39.9%、女性で36.2%であった。



問 7. 普段何時頃に寝ますか。

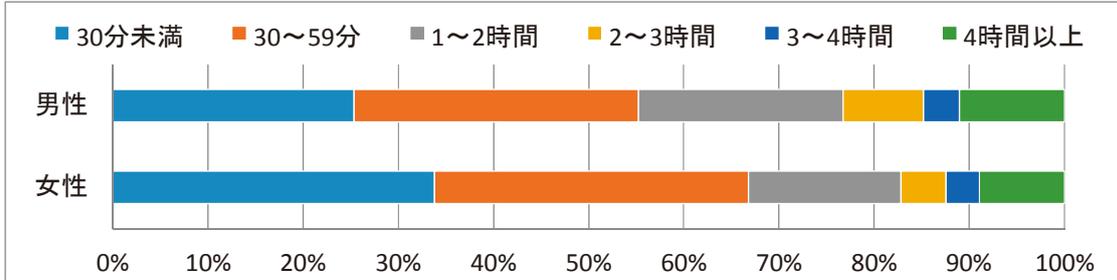
男女とも、夜中12時頃と答えた人の割合が高く、男性で40.1%、女性で35.4%であった。



4. 身体活動

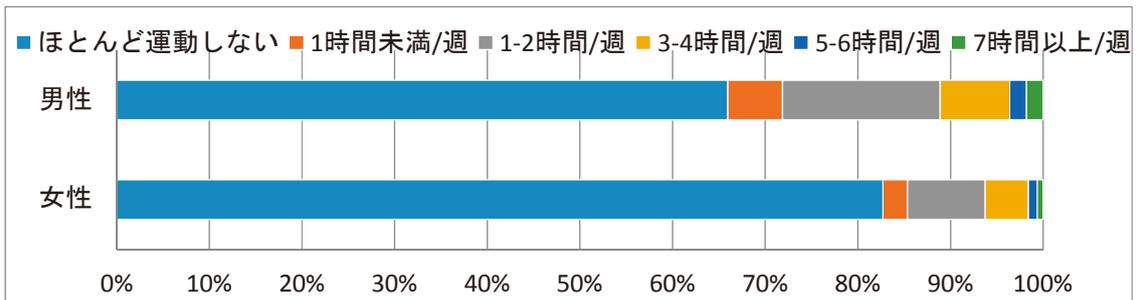
問9. 1日に歩行または同程度の軽度の身体活動をどのくらい行っていますか。

1日に歩行または軽度の身体活動を行う時間が30分未満と答えた人の割合は、男性で25.3%、女性で33.8%であった。



問10. 余暇で、スポーツや運動はどのくらいしていますか。

身体活動を行う時間は、男女ともほとんど運動しないと答えた人の割合が高く、男性で66.0%、女性で82.7%であった。

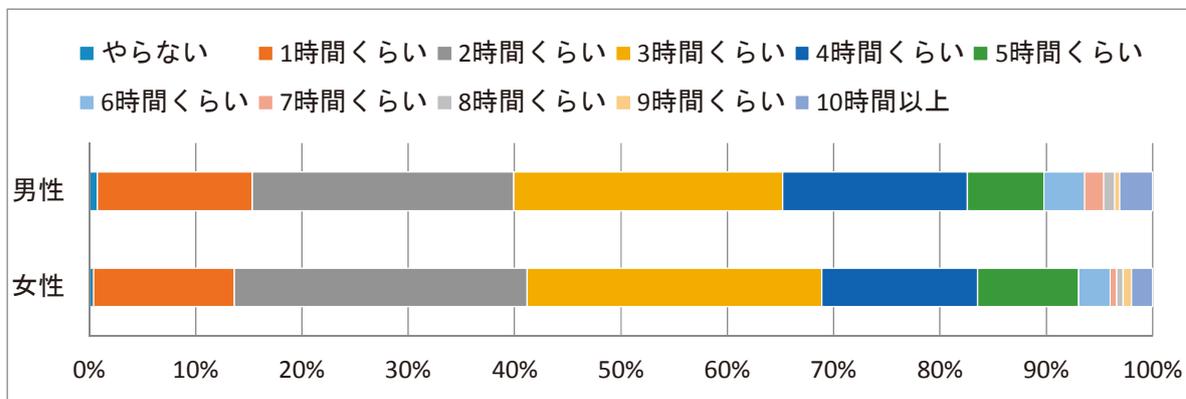


※ほとんど運動しないは、余暇で、スポーツや運動を、月1~3回またはほとんどしないと答えた人である。

5. 仕事や学業以外で、機器を扱う時間

問 12. 仕事や学業以外で、機器を扱う時間は、あわせてどのくらいですか。

男女とも、2時間くらいから3時間くらいと答えた人が多かった。

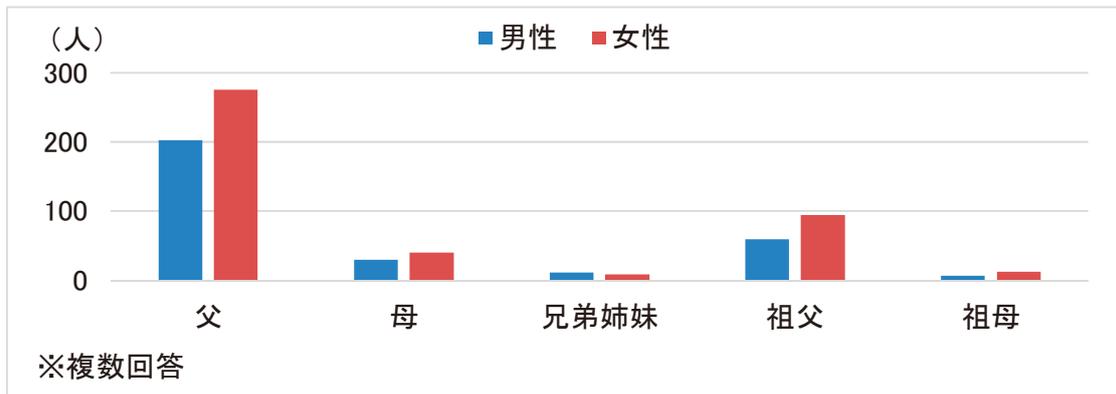


※機器：テレビ（ビデオ・DVDを含む）・パソコン（インターネット、メール、SNS、ブログ等を含む）・携帯電話（通話、メール、ウェブ、アプリ等を含む）・ゲーム・スマートフォン

6. 喫煙

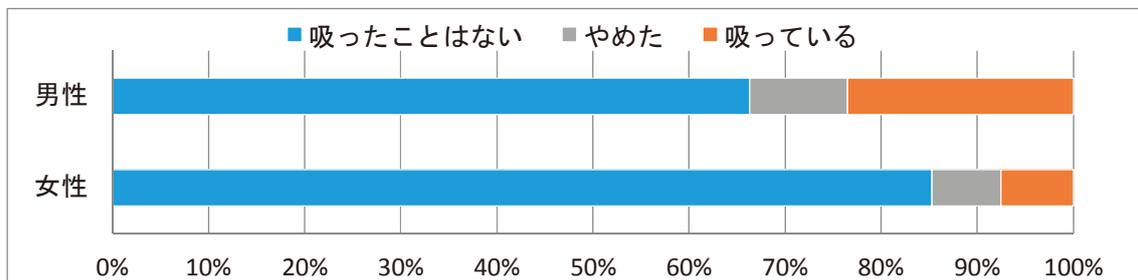
問 41. 小学生の頃に、家庭内でタバコを吸う人はいましたか。あてはまるもの全てに○をつけてください。

男女とも、父親と答えた人が多く、男性で 203 人、女性で 276 人であった。



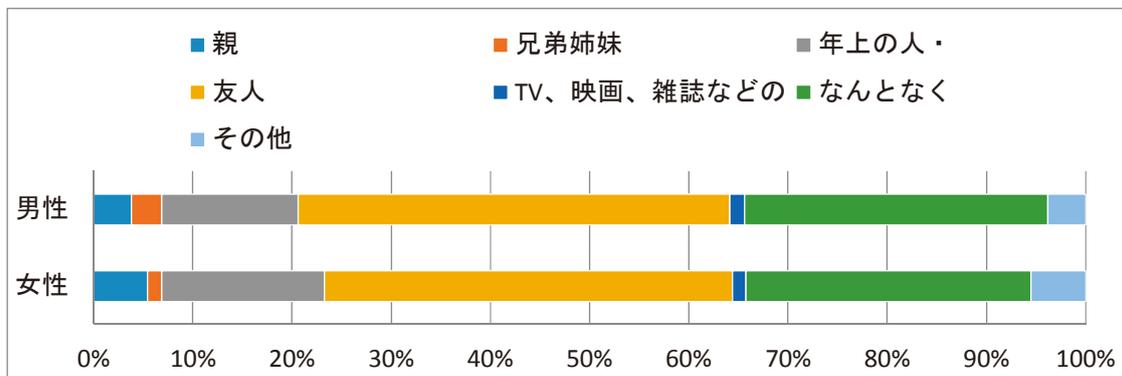
問 39. これまでに、あなたはタバコを吸っていますか。

タバコを吸っている人の割合は、男性で 23.5%、女性で 7.6%であった。



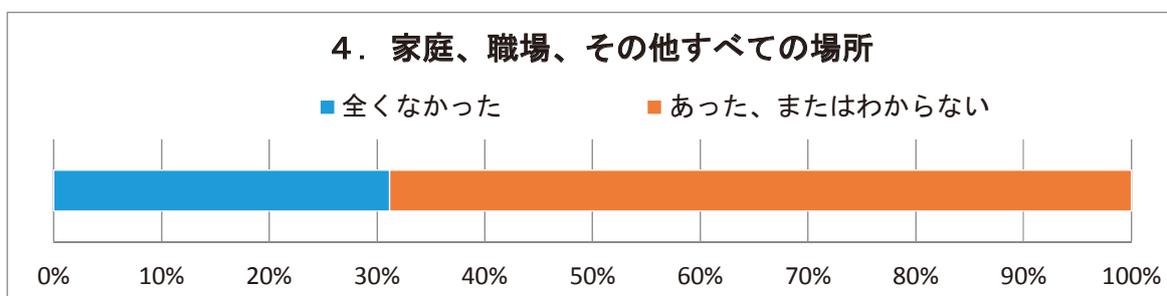
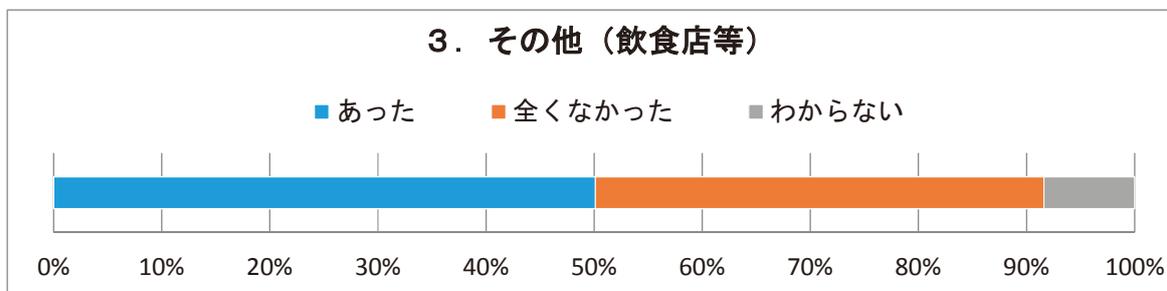
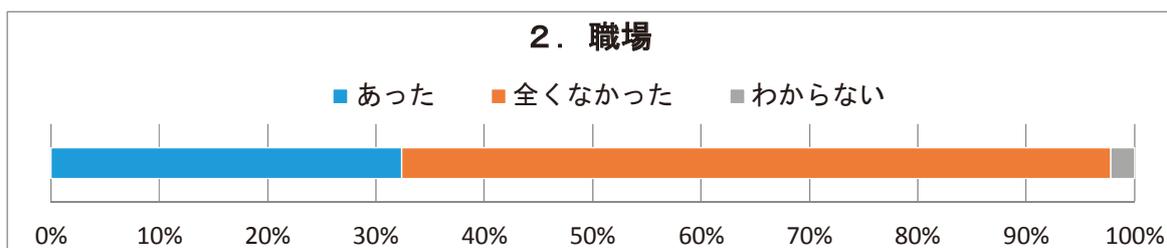
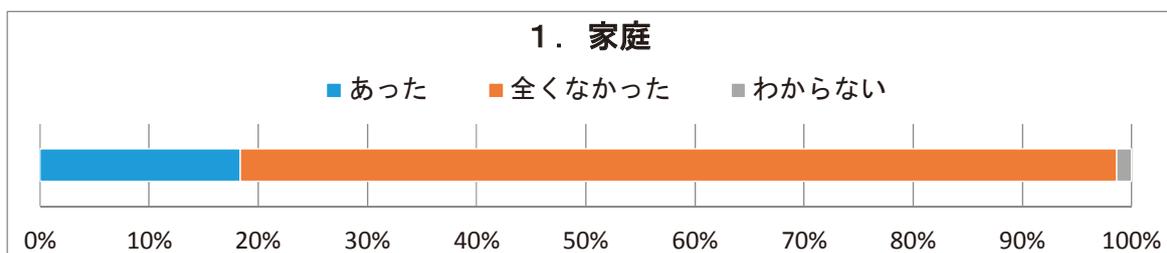
問 39-1. あなたがタバコを吸い始めたきっかけについて、最もあてはまるもの 1 つに ○を付けてください。

男女とも、友人と答えた人の割合が高く、男性で 43.5%、女性で 41.1%であった。次いで、なんとなくが、男性で 30.5%、女性で 28.8%と多かった。



問 40. あなたはこの1週間に、自分以外の人が吸っていたタバコの煙を吸う機会がありましたか。

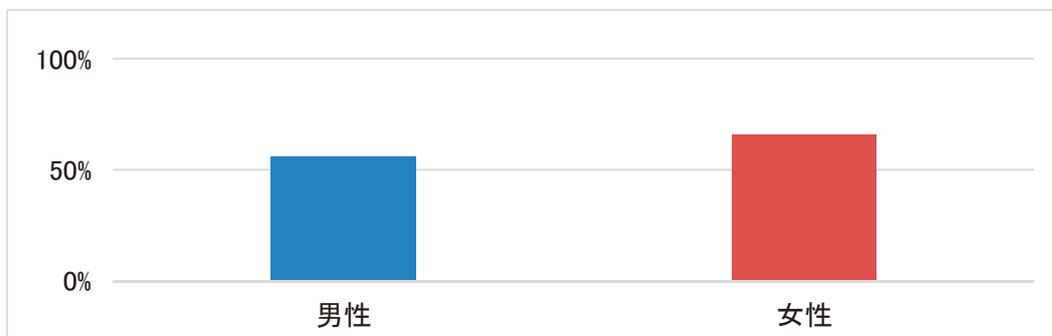
非喫煙者のうち、家庭で受動喫煙の機会があった人は18.0%、職場で32.3%、その他（飲食店等）50.1%であった。同様に、非喫煙者のうち、家庭、職場、その他（飲食店）の全てで、受動喫煙の機会が全くなかった人の割合は、31.1%であった。



7. 近視

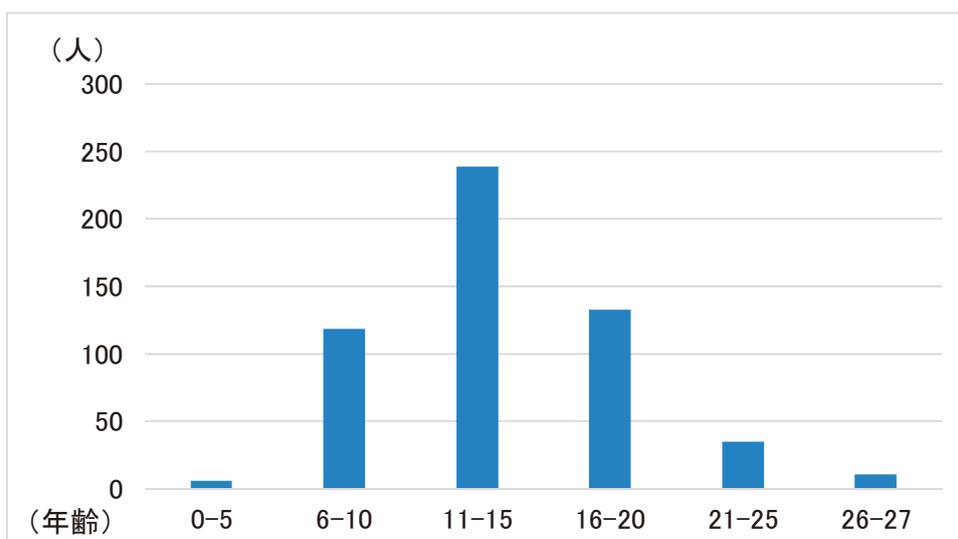
問 48. 近視(遠くの物が見えにくい状態)がありますか。

近視がある人の割合は、男性で 55.9%、女性で 65.7%であった。



問 48-1. 近視があると答えた者の近視が始まった年齢

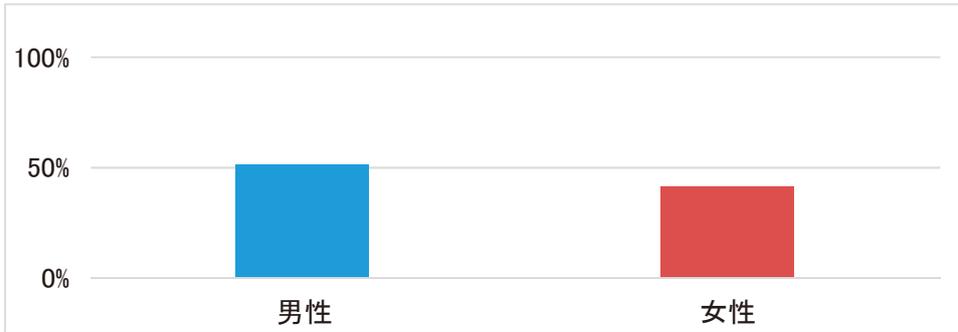
近視が始まった年齢は、11歳から20歳で 68.5%を占めた。



8. 花粉症

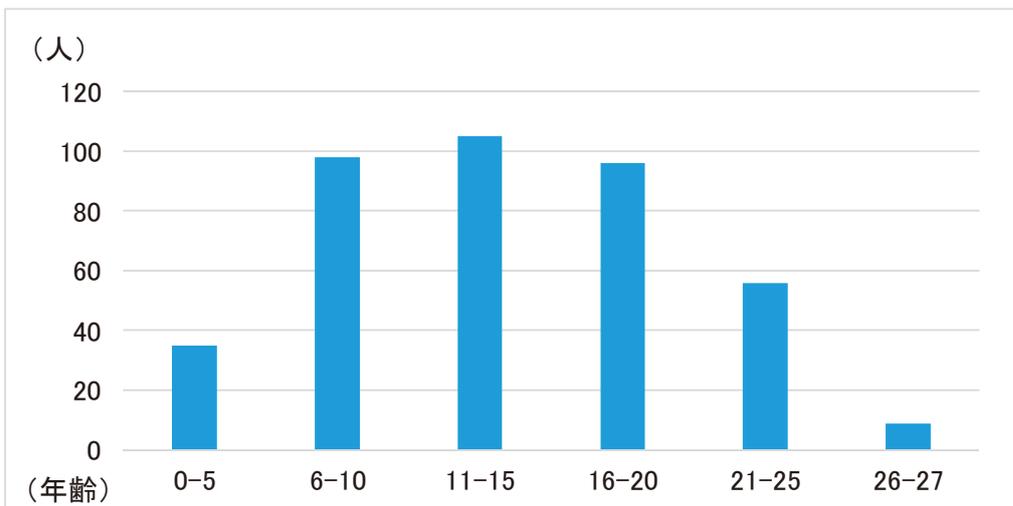
問 49. 花粉症はありますか。

花粉症がある人の割合は、男性で 51.4%、女性で 41.4%であった。



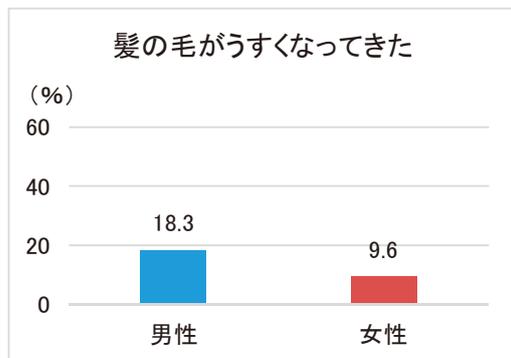
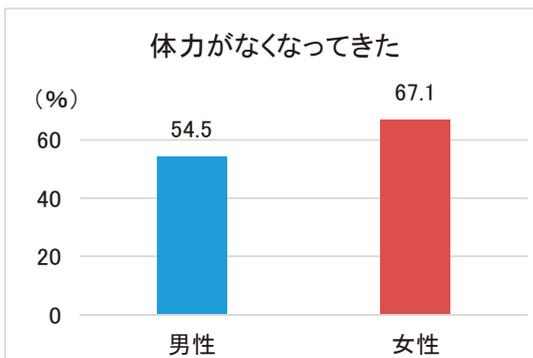
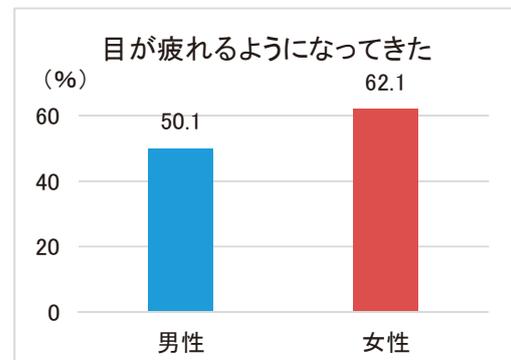
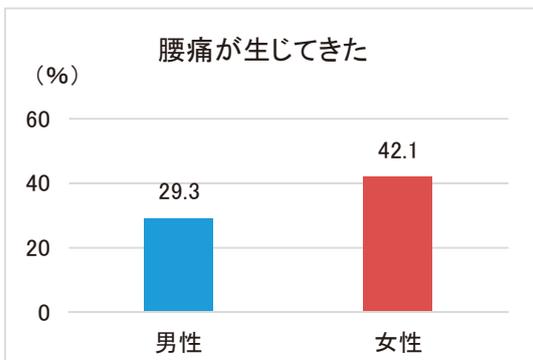
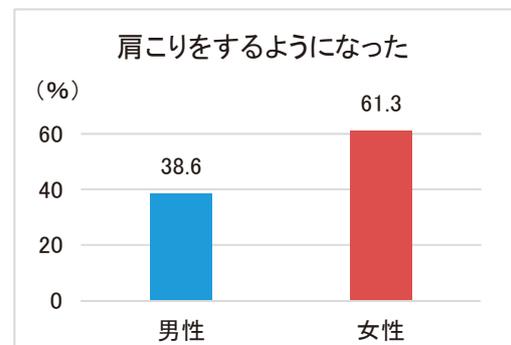
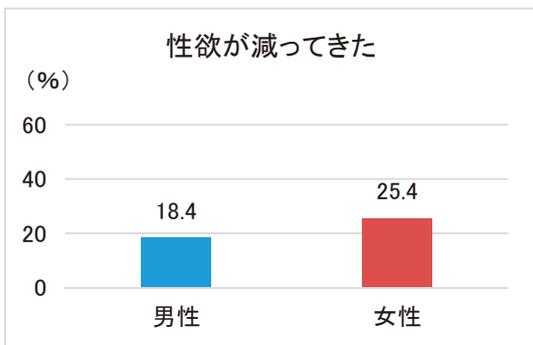
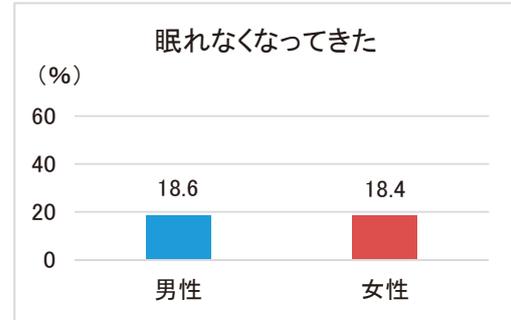
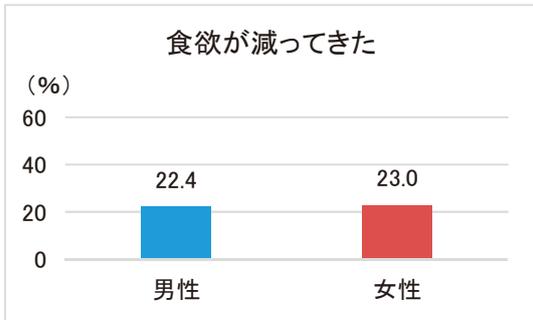
問 49-1. 花粉症があると答えた者の花粉症が始まった年齢

花粉症が始まった年齢は 11 歳から 20 歳で 50.4%を占めた。



9. 5年前の体調との比較

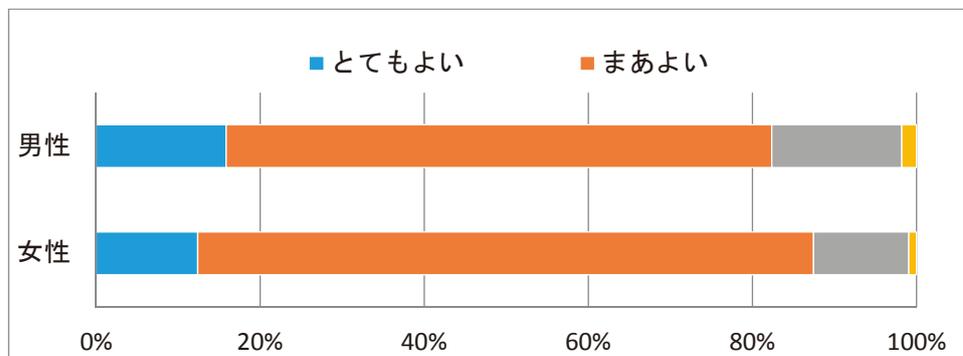
問 52. 以前(5年くらい前)と比べて以下のようなことがありますか



10. 主観的健康観

問 53. 現在の健康状態はどうですか。

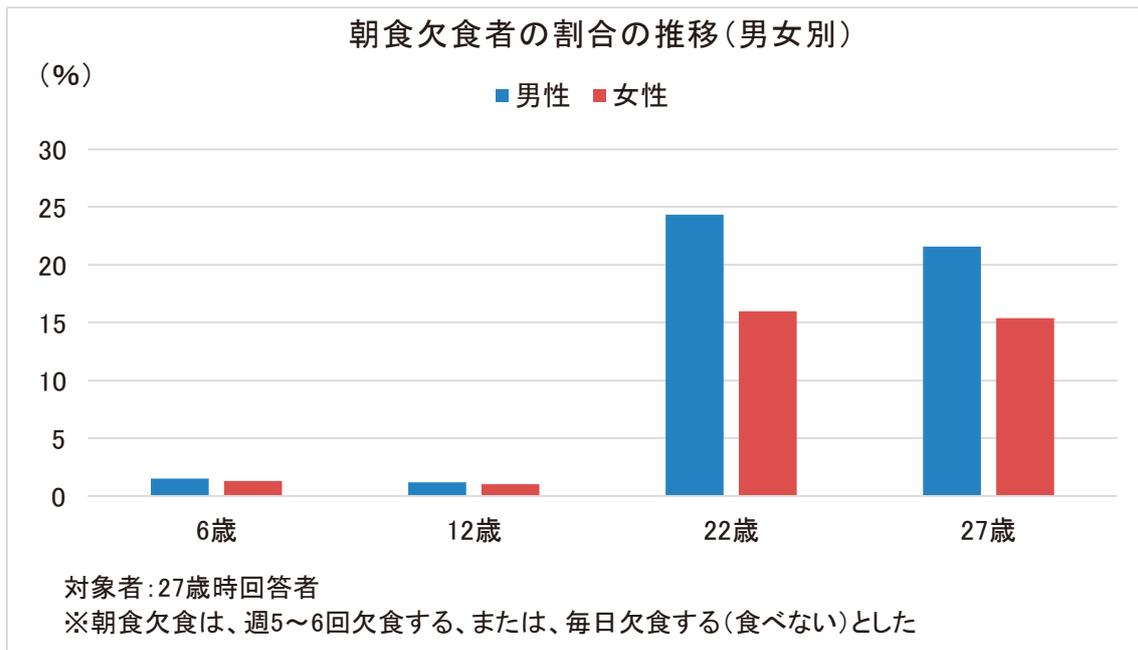
とてもよい, まあよいと答えた人の割合は, 男性で 82.4%, 女性で 87.5%であった。



11. 小児期の朝食欠食と27歳時の朝食欠食

朝食欠食者の推移

小児期までは、朝食欠食の割合は、男女とも1.0～1.5%程度であったが、22歳時で男性24.4%、女性16.0%に増加した。27歳時では男性21.6%、女性15.4%と割合は僅かに減少したが、大きな変化は見られなかった。



		6歳	12歳	22歳	27歳	
男性	朝食欠食無	人	259	330	208	309
		%	98.5	98.8	75.6	78.4
	朝食欠食	人	4	4	67	85
		%	1.5	1.2	24.4	21.6
女性	朝食欠食無	人	309	390	294	428
		%	98.7	99.0	84.0	84.6
	朝食欠食	人	4	4	56	78
		%	1.3	1.0	16.0	15.4