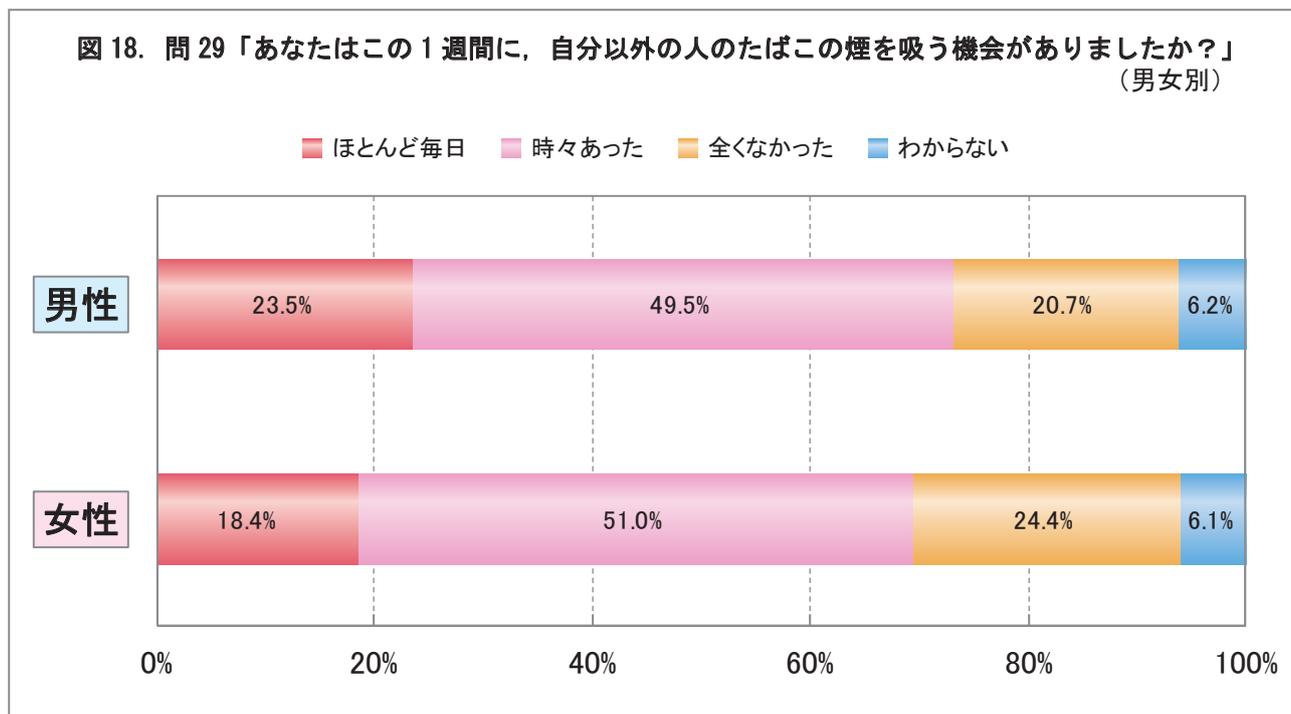
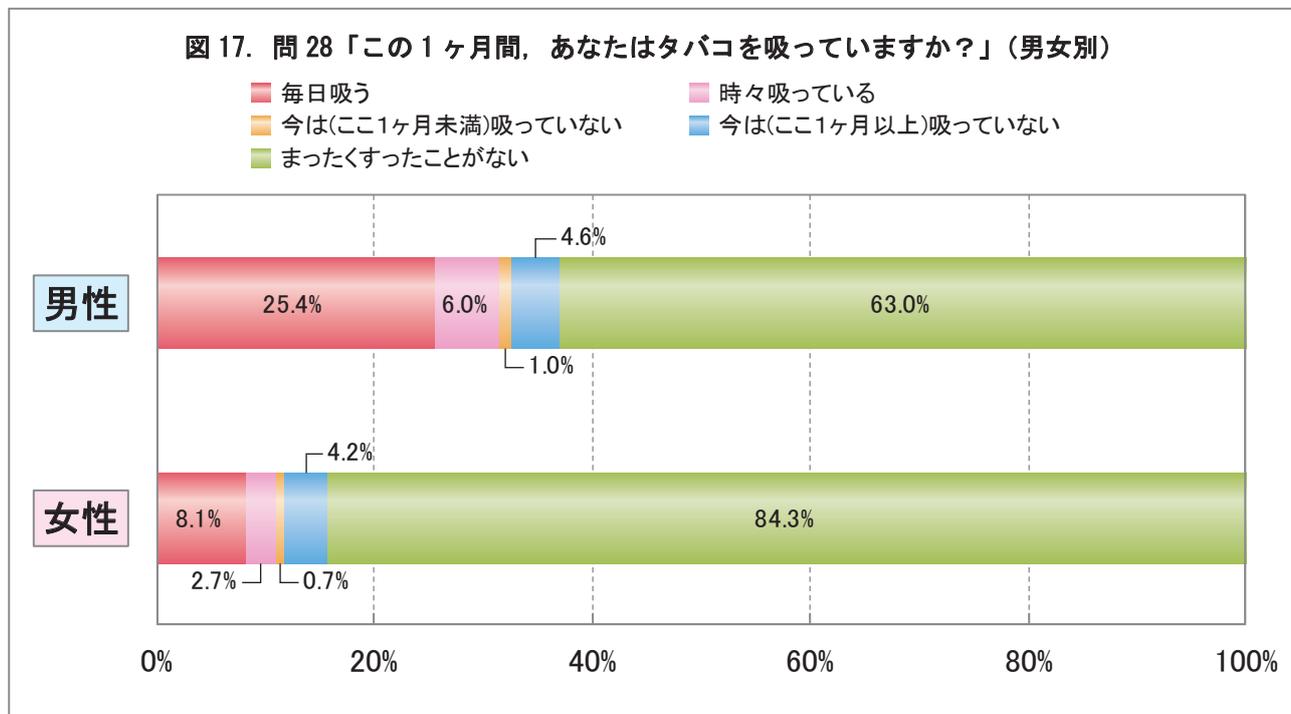


#### ④ たばこについて

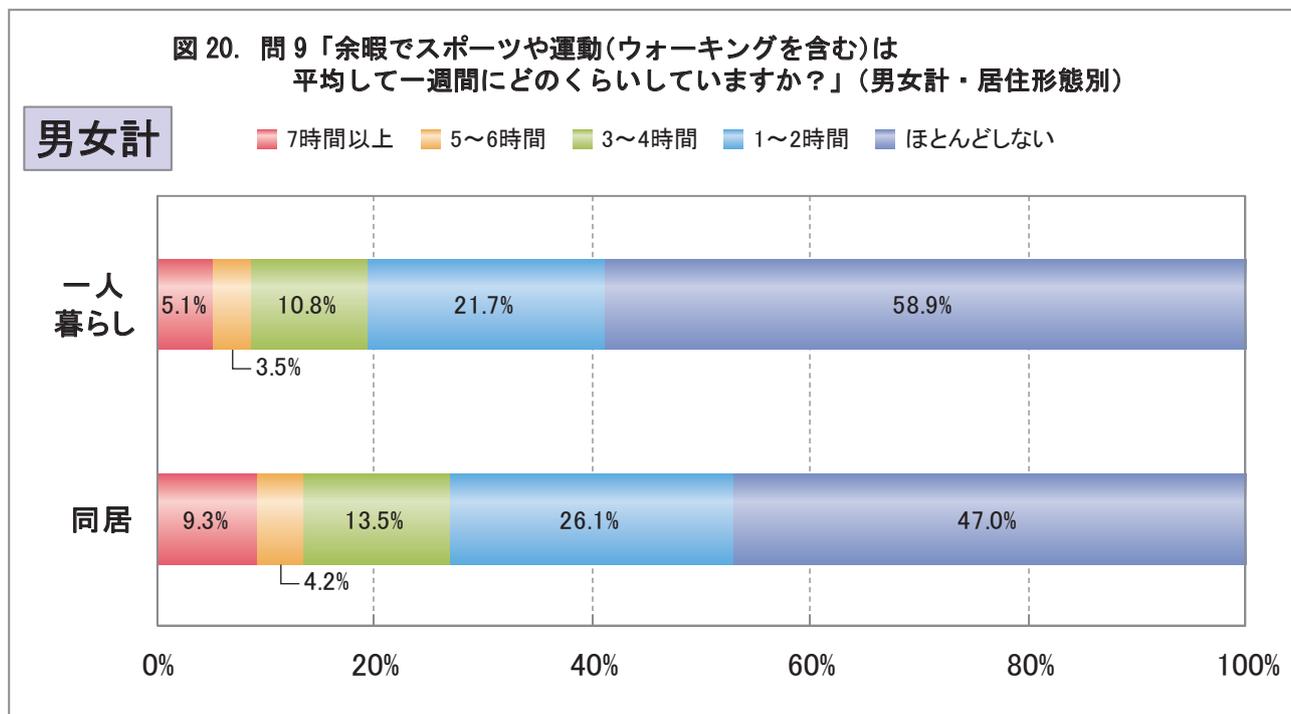
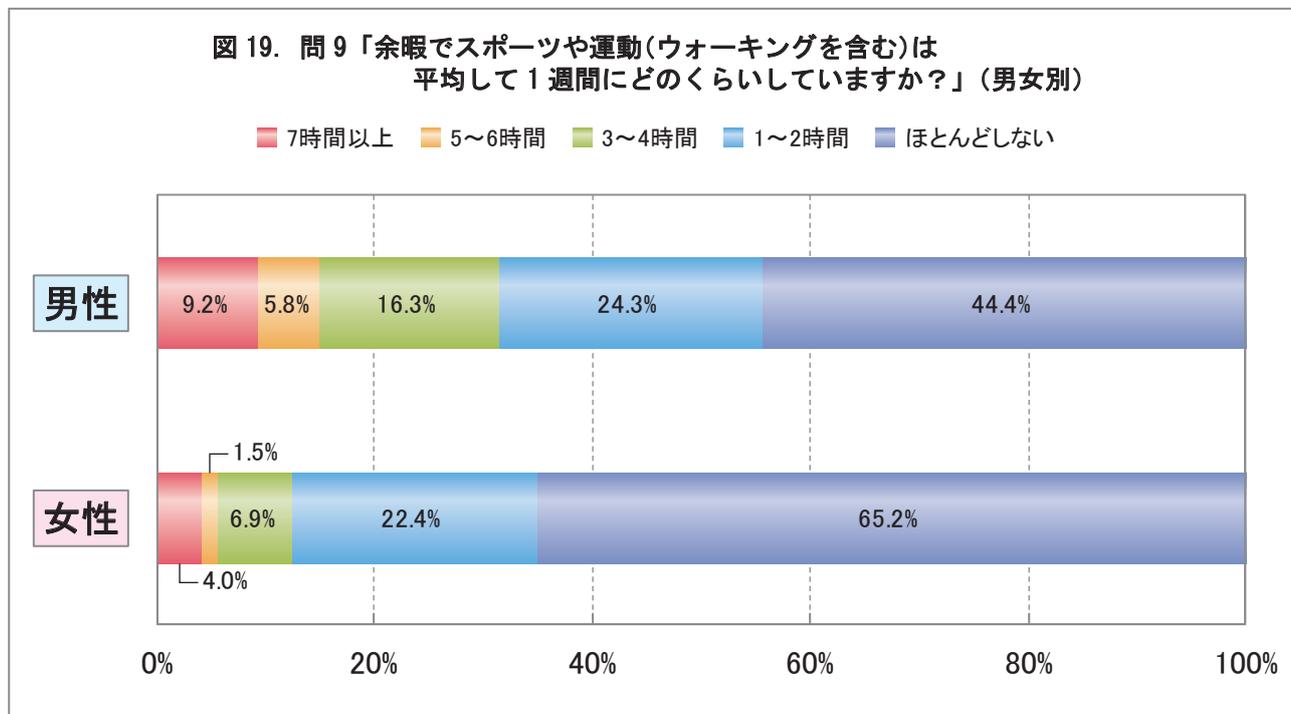
- たばこを「毎日吸う」、「時々吸っている」者の割合は、男性 31.4%、女性 10.8%である。
- 自分以外の人なたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）について、「ほとんど毎日」の者の割合は、男性 23.5%、女性 18.4%である。



## ⑤ 運動・休養等について

### スポーツ・運動

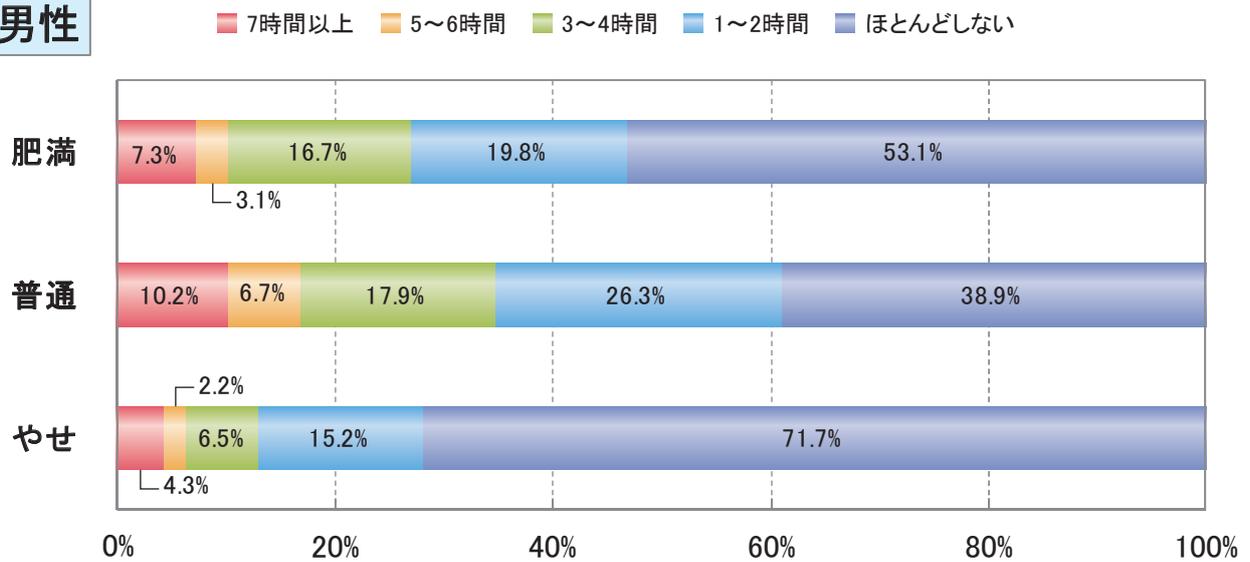
- 1週間に平均「3～4時間以上」運動している者の割合は、男性31.3%、女性12.4%である。
- 「ほとんど運動しない」者の割合は、男性44.4%、女性65.2%である。
- 「一人暮らし群」は「家族等同居群」と比べて、「ほとんど運動しない」者の割合が高い。



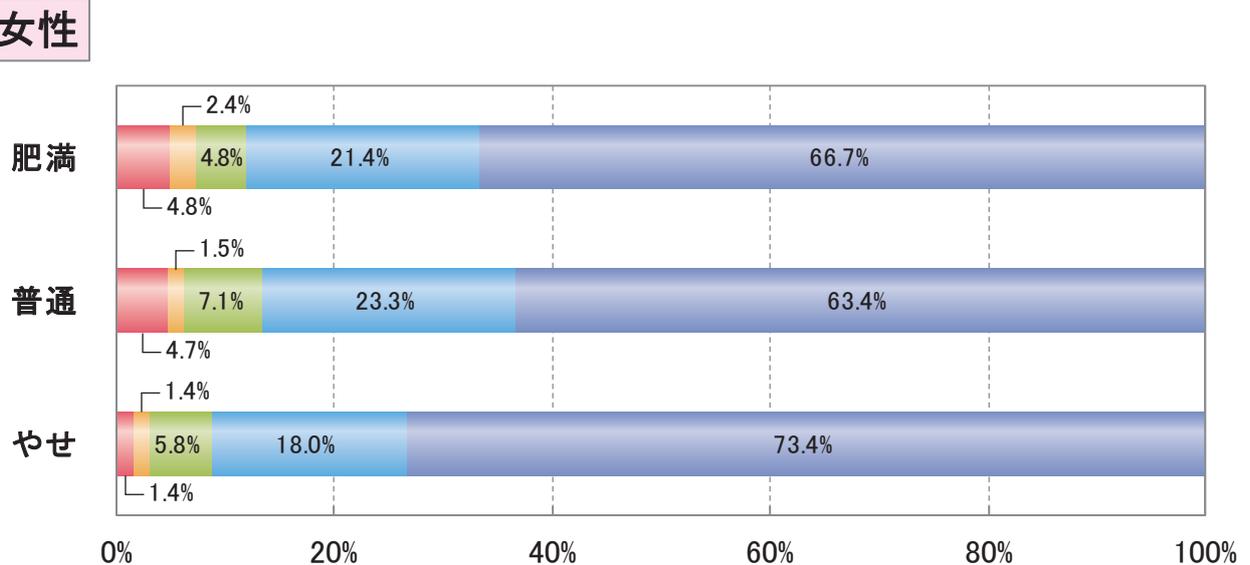
- 男性の「肥満群」は「普通群」に比べて、「ほとんど運動しない」者の割合が高いが、女性については、大きな違いは見られなかった。
- 男女ともに「やせ群」の方が、「普通群」や「肥満群」よりも「ほとんど運動しない」者の割合が高い。

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



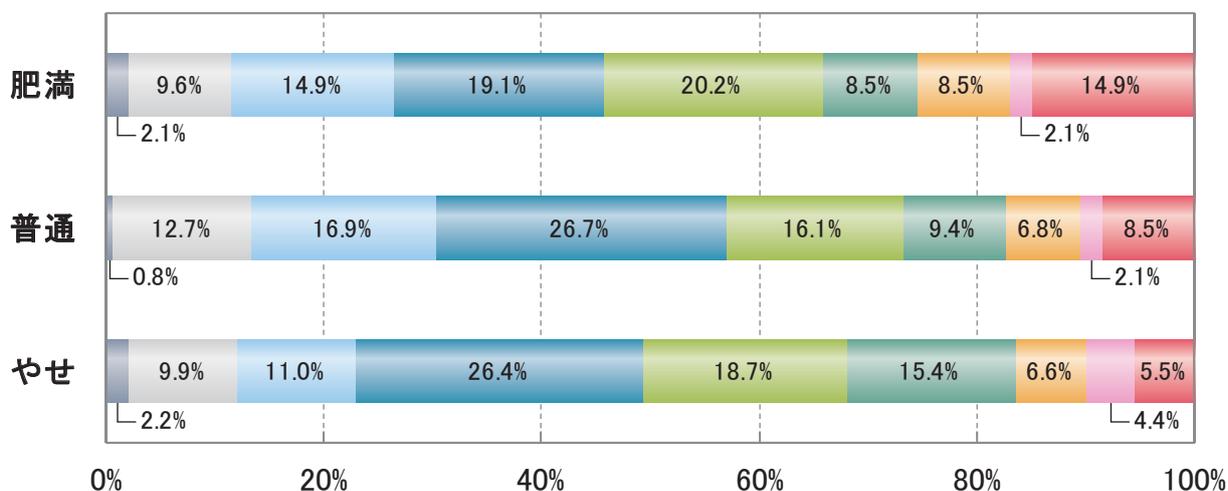
テレビ・パソコン・携帯電話等

■ 「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）

男性

■ 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



女性



## 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）

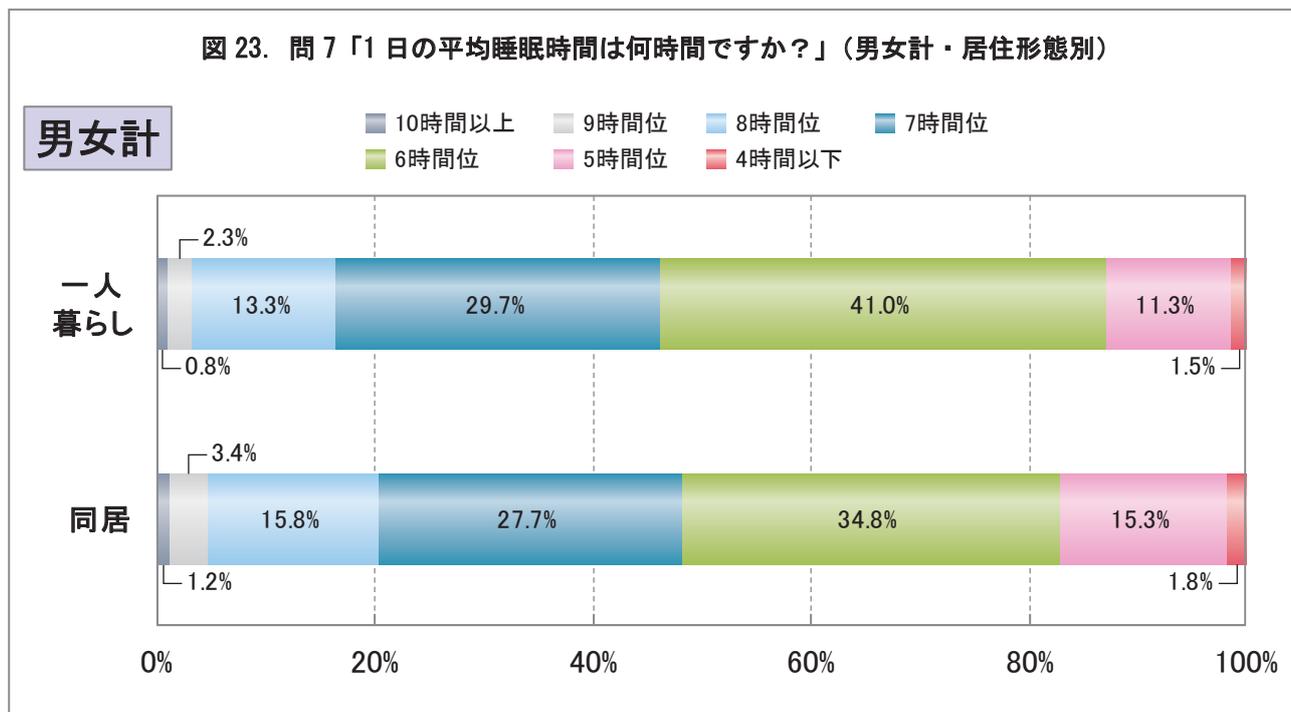
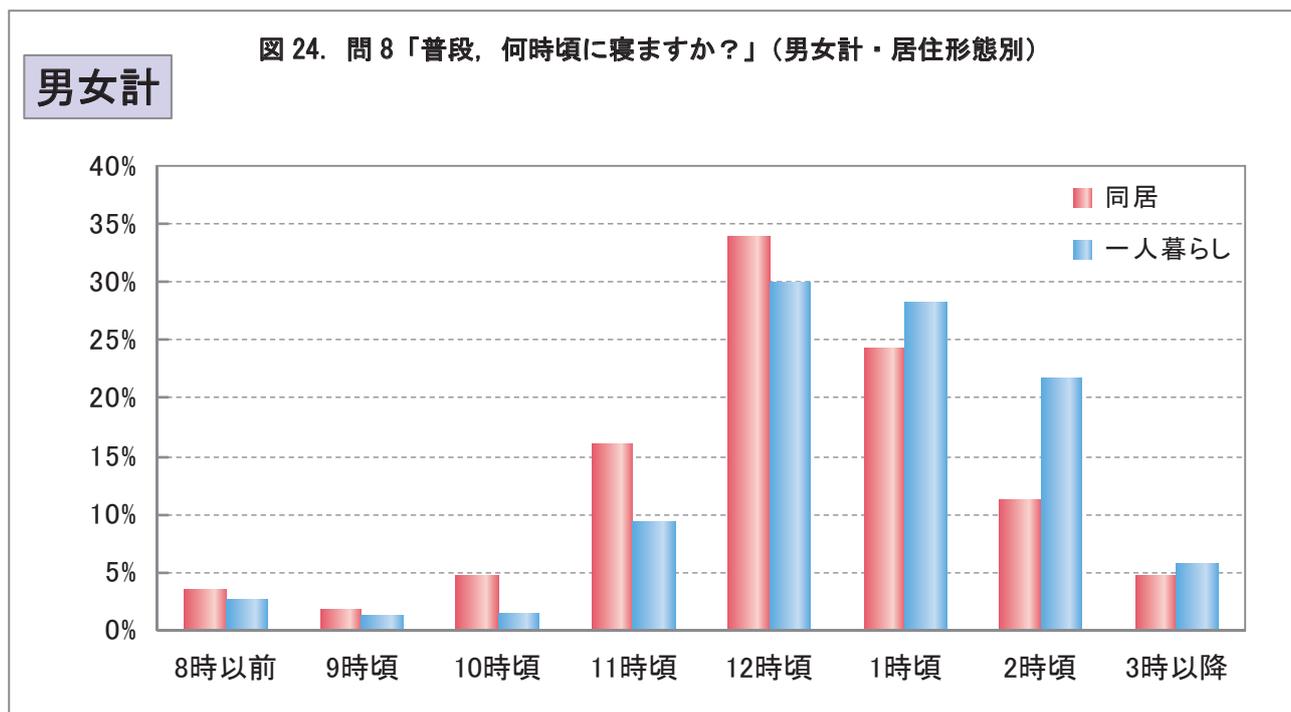


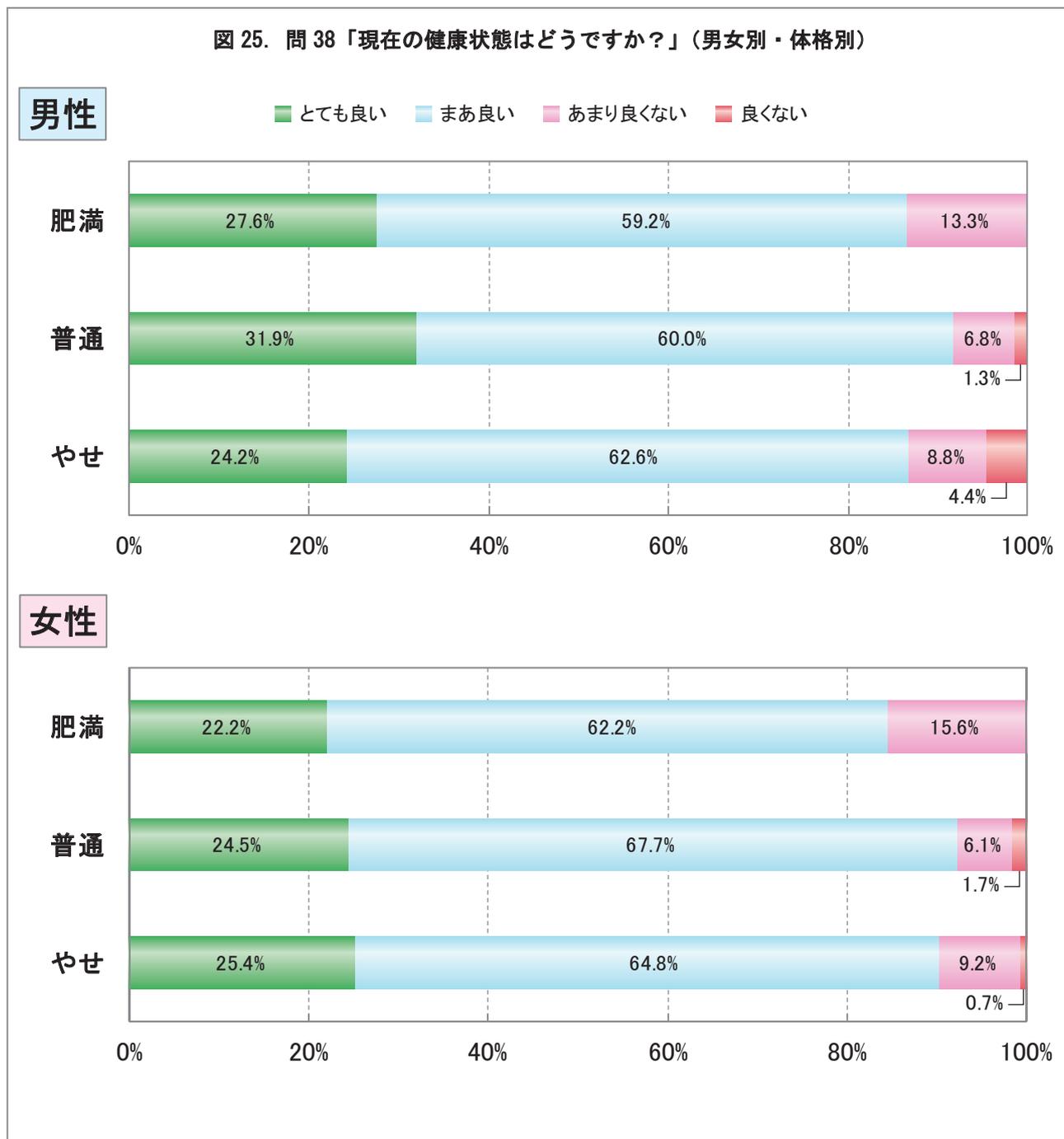
図 24. 問 8 「普段、何時頃に寝ますか？」（男女計・居住形態別）



## 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。

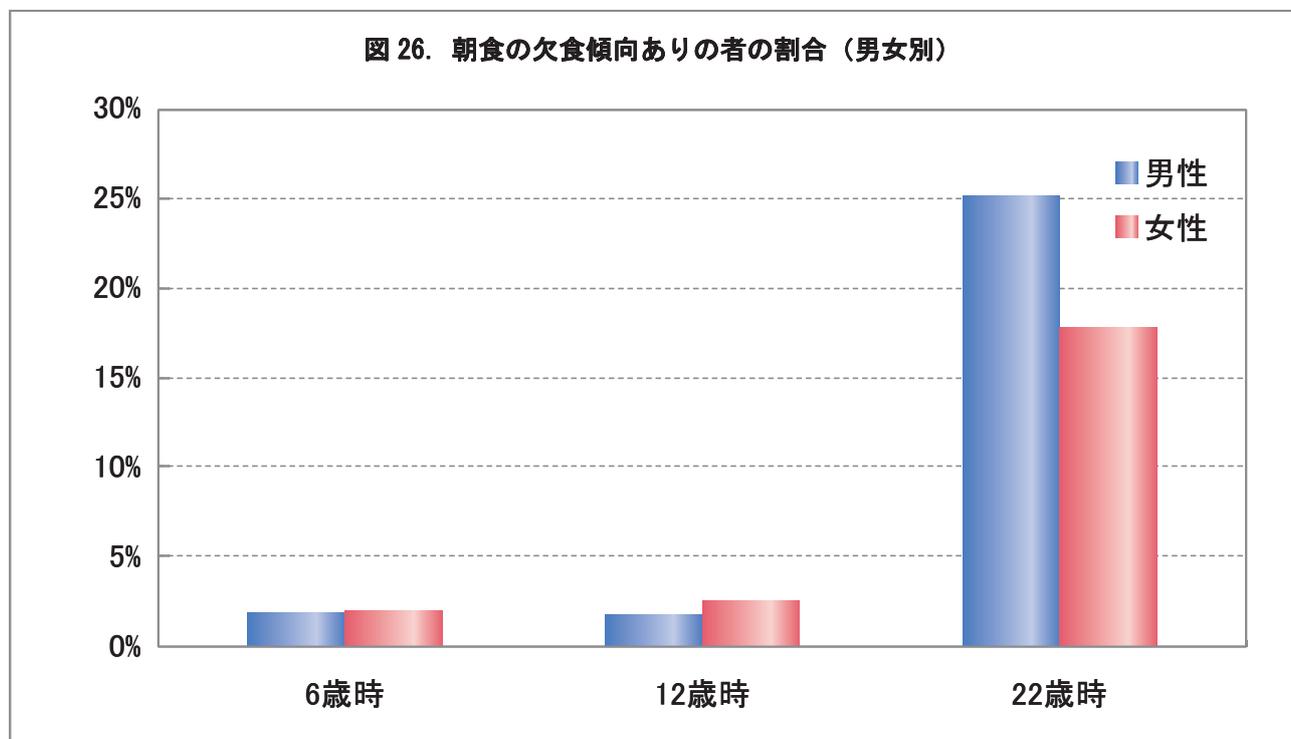


表 3. 朝食の欠食傾向の有無（男女別）

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
		%	98.1%	98.2%
	朝食の欠食傾向あり	人数	20	24
		%	1.9%	1.8%
女性	朝食の欠食傾向なし	人数	872	1,035
		%	98.0%	97.5%
	朝食の欠食傾向あり	人数	18	27
		%	2.0%	2.5%

※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	12歳時 朝食						計		
	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				
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<sup>\*</sup>」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。

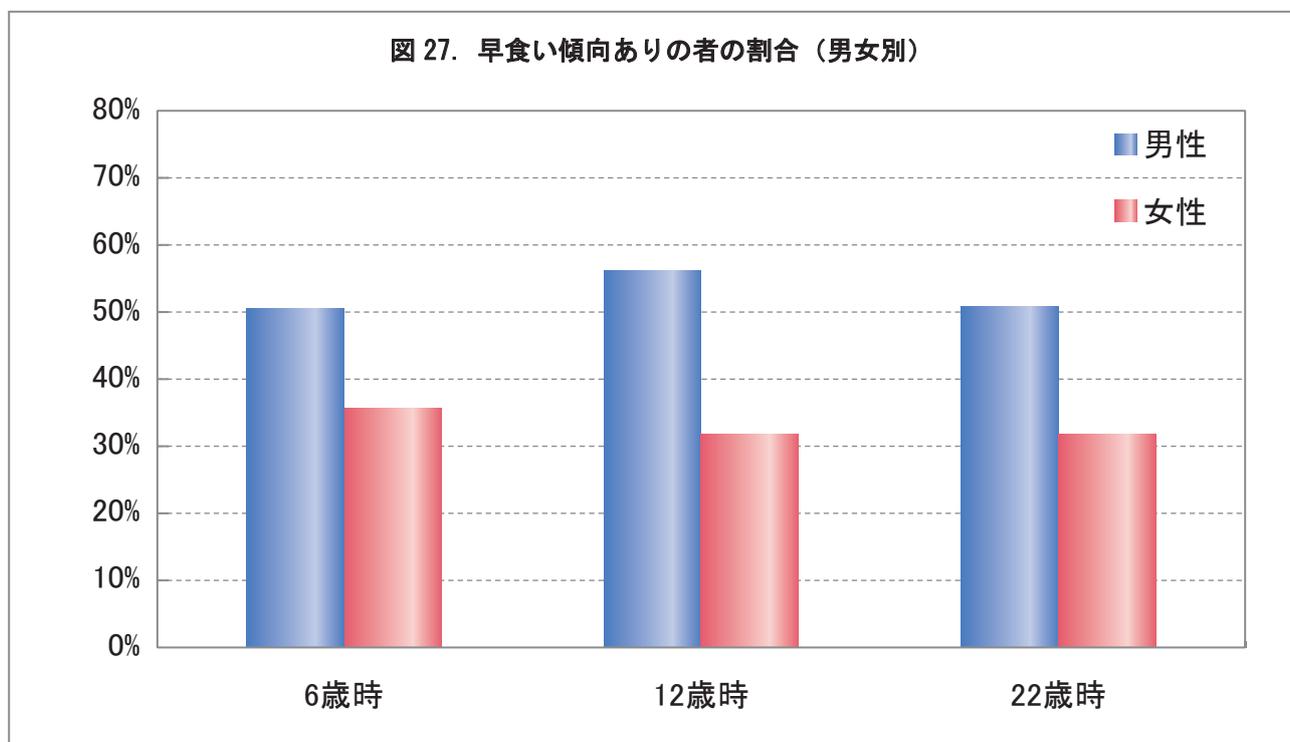


表 5. 早食い傾向の有無（男女別）

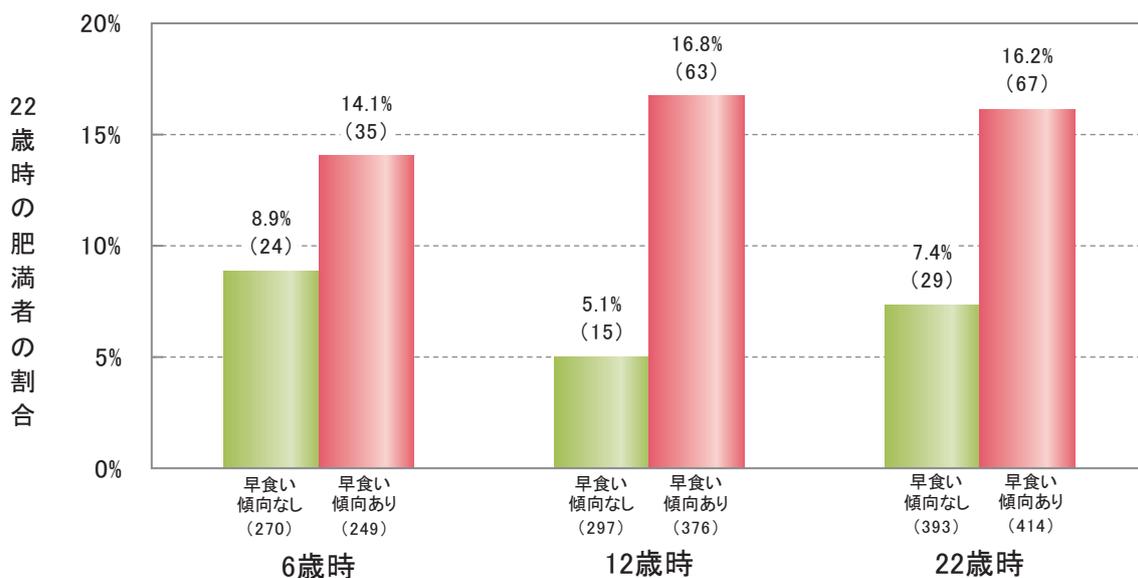
性別			6歳時調査	12歳時調査	22歳時調査
男性	早食い傾向あり	人数	526	734	414
		%	50.5%	56.3%	51.0%
	早食い傾向なし	人数	515	569	398
		%	49.5%	43.7%	49.0%
女性	早食い傾向あり	人数	319	337	235
		%	35.8%	31.7%	31.9%
	早食い傾向なし	人数	572	725	502
		%	64.2%	68.3%	68.1%

※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 歳時の肥満者の割合（男女別）

**男性**



**女性**

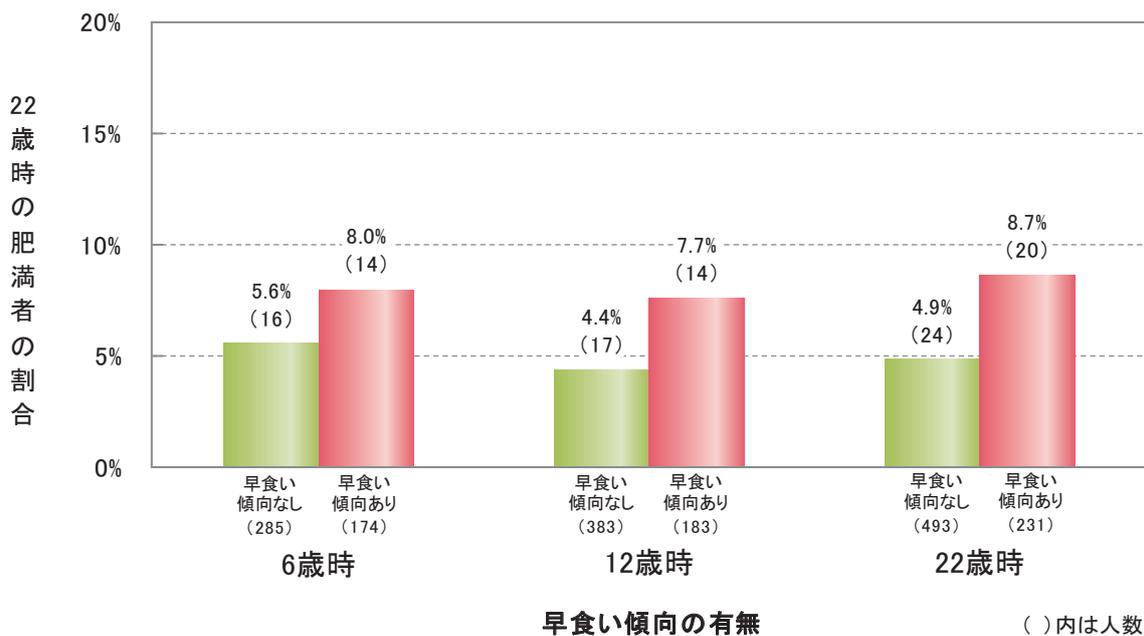


表 6. 6 歳時の早食い傾向と 22 歳時の体格（男女別）

性別				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	249
			行の%	10.4%	75.5%	14.1%	100.0%
			列の%	41.3%	47.4%	59.3%	48.0%
		早食い傾向なし	人数	37	209	24	270
			行の%	13.7%	77.4%	8.9%	100.0%
			列の%	58.7%	52.6%	40.7%	52.0%
計			人数	63	397	59	519
			行の%	12.1%	76.5%	11.4%	100.0%
			列の%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
女性	6 歳時	早食い傾向あり	人数	28	132	14	174
			行の%	16.1%	75.9%	8.0%	100.0%
			列の%	29.2%	39.6%	46.7%	37.9%
		早食い傾向なし	人数	68	201	16	285
			行の%	23.9%	70.5%	5.6%	100.0%
			列の%	70.8%	60.4%	53.3%	62.1%
計			人数	96	333	30	459
			行の%	20.9%	72.5%	6.5%	100.0%
			列の%	100.0%	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				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	376
			行の%	7.7%	75.5%	16.8%	100.0%
			列の%	37.2%	54.9%	80.8%	55.9%
		早食い傾向なし	人数	49	233	15	297
			行の%	16.5%	78.5%	5.1%	100.0%
			列の%	62.8%	45.1%	19.2%	44.1%
計			人数	78	517	78	673
			行の%	11.6%	76.8%	11.6%	100.0%
			列の%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
女性	12 歳時	早食い傾向あり	人数	26	143	14	183
			行の%	14.2%	78.1%	7.7%	100.0%
			列の%	23.9%	33.6%	45.2%	32.3%
		早食い傾向なし	人数	83	283	17	383
			行の%	21.7%	73.9%	4.4%	100.0%
			列の%	76.1%	66.4%	54.8%	67.7%
計			人数	109	426	31	566
			行の%	19.3%	75.3%	5.5%	100.0%
			列の%	100.0%	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	414
			行の%	7.0%	76.8%	16.2%	100.0%
			列の%	31.5%	51.4%	69.8%	51.3%
		早食い傾向なし	人数	63	301	29	393
			行の%	16.0%	76.6%	7.4%	100.0%
			列の%	68.5%	48.6%	30.2%	48.7%
計			人数	92	619	96	807
			行の%	11.4%	76.7%	11.9%	100.0%
			列の%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
女性	22 歳時	早食い傾向あり	人数	43	168	20	231
			行の%	18.6%	72.7%	8.7%	100.0%
			列の%	30.5%	31.2%	45.5%	31.9%
		早食い傾向なし	人数	98	371	24	493
			行の%	19.9%	75.3%	4.9%	100.0%
			列の%	69.5%	68.8%	54.5%	68.1%
計			人数	141	539	44	724
			行の%	19.5%	74.4%	6.1%	100.0%
			列の%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%