

平成 26 年度

香川県小児生活習慣病予防健診結果の概要

目 次

I 調査の概要

II 結果の概要

1 肥満の状況

2 血液検査の状況

2-1 脂質（総コレステロール、LDL コレステロール、HDL コレステロール、中性脂肪）

2-2 HbA1c

2-3 肝機能（AST、ALT、 $\gamma$ -GTP）

3 生活習慣の状況

3-1 食事（規則性、食べる量、食べる速さ）

3-2 食事（朝食、昼食、夜食）

3-3 食事（好き嫌い、魚と肉、既製品、健康上の注意）

3-4 運動

3-5 ゲーム

3-6 睡眠

3-7 食事時間

4 生活習慣と肥満傾向の関係

5 生活習慣と脂質異常の関係

6 生活習慣と糖尿病の関係

7 生活習慣と肝機能異常の関係



# I 調査の概要

## 1 調査の目的

香川県内の小学生における生活習慣病に関する実態を把握するとともに、今後の予防・対策を検討するための基礎資料とする。

## 2 調査対象および客体

対象：小学4年生

参加市町：16市町

高松市、丸亀市、坂出市、善通寺市、観音寺市、さぬき市、三豊市、土庄町、小豆島町、三木町、直島町、宇多津町、綾川町、琴平町、多度津町、まんのう町

## 3 調査項目

- ・身長、体重
  - ・血液検査（総コレステロール、LDL コレステロール、HDL コレステロール、中性脂肪、HbA1c、AST、ALT、 $\gamma$ -GTP）、食後3時間以上
  - ・生活習慣
    - 食事調査10項目  
（食事の規則性、食事の量、食事の速さ、朝食の有無、昼食の内容、夜食の有無、好き嫌いの有無、魚と肉の好み、既製食品の使用、健康上の注意）
    - 運動調査4項目  
（徒歩による通学時間、休日や放課後の過ごし方、ゲームの時間、特別な運動の有無）
    - 睡眠時間調査2項目  
（平日の就寝と起床の時間、平日の夕食と朝食の時間）
- 調査内容の細部は実施市町により異なるため、後述の「8 調査票について」、及び参考資料「生活習慣調べ」（香川県の共通調査票）を参照のこと。

## 4 調査の時期

高松市	：平成26年9月～11月
丸亀市	：平成26年5月～7月
坂出市	：平成26年9月
善通寺市	：平成26年9月～10月
観音寺市	：平成26年10月
さぬき市	：平成26年9月～11月
三豊市	：平成26年9月～10月
土庄町	：平成26年6月
小豆島町	：平成26年6月
三木町	：平成26年9月～10月
直島町	：平成26年6月
宇多津町	：平成26年6月
綾川町	：平成26年9月～10月
琴平町	：平成26年9月～10月
多度津町	：平成26年6月
まんのう町	：平成26年10月～11月

## 5 調査の方法

小学生を対象とした小児生活習慣病予防健診を実施している市町から血液検査等のデータ提供を受けて集計分析を行う。

- 1) 香川県内の 16 市町の各学校において、小児生活習慣病予防健診について保護者に説明したうえで、健診受診の希望調査などを行い、保護者に対して生活習慣調査用紙を配布した。生活習慣調査は自記式アンケートとなっており、後日回収した。
- 2) その後、各学校において血液検査を実施した。
- 3) 血液検査のデータ・体格調査・生活習慣調査等のデータは、各市町教育委員会および香川県健康福祉部健康福祉総務課を経由して集積され、解析に供された。
- 4) データ解析は SPSS ver.20 (IBM 社)、Stata SE ver13 (STATA 社) を用いた。頻度の比較にはカイ自乗検定を行った。また分割表において各セルの度数が少ない場合（期待値が 5 以下のセルが全体のセルの 20%以上ある）には、Fischer の正確確率検定を用いた。統計的有意差の基準は  $p < 0.05$  とした。

## 6 客体の概要

調査の客体は、小学 4 年生 8,264 人であった。

市町名	対象者	実施人数	実施率
高松市	4,063	4,050	99.7%
丸亀市	1,072	893	83.3%
坂出市	428	406	94.9%
善通寺市	266	255	95.9%
観音寺市	517	481	93.0%
さぬき市	429	383	89.3%
三豊市	555	543	97.8%
土庄町	102	101	99.0%
小豆島町	112	97	86.6%
三木町	276	272	98.6%
直島町	24	23	95.8%
宇多津町	190	166	87.4%
綾川町	194	191	98.5%
琴平町	67	67	100.0%
多度津町	204	203	99.5%
まんのう町	149	133	89.3%
合計	8,648	8,264	95.6%

※対象者数は、香川県教育委員会「学校一覧」における小学 4 年生の児童数（平成 26 年 5 月 1 日現在）

※実施人数は、各市町において健診を実施した人数から、分析できなかった者を除いた人数としている。

## 7 本調査で用いた判定基準、分類について

### 1) 肥満度

小児では、肥満を評価するのに文部科学省方式の「肥満度」を用いることが多く、本調査においてもこれに従った。肥満度の計算に用いる身長別標準体重の算出には、身長、体重の他に年齢と性別の情報が必要であるが、一部に計測時の年齢が記載されていないものがあった。そこで、年齢が記載されているものはその年齢を用いて、記載されていないものについては、各学年に該当する二つの年齢（例えば、小学校4年生であれば9歳と10歳）について身長別標準体重を算出し、両者の平均値を用いた。

肥満度分類 文部科学省方式		
肥満度	分類	痩身傾向・肥満傾向
-20%以下	やせ	痩身傾向
20%以上～30%未満	軽度肥満	肥満傾向
30%以上～50%未満	中等度肥満	
50%以上	高度肥満	

肥満度（過体重度）

= [実測体重(kg) - 身長別標準体重(kg)] ÷ 身長別標準体重(kg) × 100 (%)

\* 身長別標準体重(kg) = a × 実測身長(cm) - b

年齢	男		女	
	a	b	a	b
5	0.386	23.699	0.377	22.750
6	0.461	32.382	0.458	32.079
7	0.513	38.878	0.508	38.367
8	0.592	48.804	0.561	45.006
9	0.687	61.390	0.652	56.992
10	0.752	70.461	0.730	68.091
11	0.782	75.106	0.803	78.846
12	0.783	75.642	0.796	76.934
13	0.815	81.348	0.655	54.234
14	0.832	83.695	0.594	43.264
15	0.766	70.989	0.560	37.002
16	0.656	51.822	0.578	39.057
17	0.672	53.642	0.598	42.339

#### 【文献】

- ・財団法人日本学校保健会「児童生徒の健康診断マニュアル（改訂版）」平成18年
- ・学校保健統計調査-平成26年度（速報）

## 2) 血液検査について

### ①脂質

小児期の脂質（総コレステロール、LDL コレステロール、HDL コレステロール、中性脂肪）については、複数の判定基準が存在する。本調査では「小児（学齢期）の高脂血症の判定基準」虚血性心疾患の一次予防ガイドライン（2012年改定版）の判定基準を用いた。

また「脂質異常」については、総コレステロール、LDL コレステロール、HDL コレステロール、中性脂肪のうち、どれかひとつでも異常値を示したものを「脂質異常」として分類した。

#### 脂質

「小児（学齢期）の高脂血症の判定基準」虚血性心疾患の一次予防ガイドライン（2012年改定版）

血清総コレステロール	正常域	≤190mg/dl（75パーセンタイル）
	境界域	190～219mg/dl
	高値	≥220mg/dl（95パーセンタイル）
血清LDLコレステロール	正常域	≤110mg/dl（75パーセンタイル）
	境界域	110～129mg/dl
	高値	≥130mg/dl（95パーセンタイル）
血清HDLコレステロール	低値	<40mg/dl
血清トリグリセリド（中性脂肪）	高値	≥140mg/dl（95パーセンタイル）

HDL コレステロールの5パーセンタイル値は≤40mg/dl となっているが、ここでは<40mg/dl とした。

#### 「脂質異常」

総コレステロール、LDL コレステロール、HDL コレステロール、中性脂肪のうち、どれかひとつでも異常値（基準値より高値又は低値）を示したものを「脂質異常」として分類した。

#### 【文献】

・虚血性心疾患の一次予防ガイドライン（2012年改定版）

[http://www.j-circ.or.jp/guideline/pdf/JCS2012\\_shimamoto\\_h.pdf](http://www.j-circ.or.jp/guideline/pdf/JCS2012_shimamoto_h.pdf)

## ②HbA1c

糖尿病に係る HbA1c 値については、国際標準化された NGSP 値 (National Glycohemoglobin Standardization Program : 国際標準値) が採用されている。本調査においては、2010 年 6 月に日本糖尿病学会が公表した「糖尿病の分類と診断基準に関する委員会報告」に準拠し分類した。

糖尿病 糖尿病の分類と診断基準に関する委員会報告 (国際標準化対応版) 日本糖尿病学会	
1) 空腹時血糖値 $\geq 126$ mg/dl または HbA1c (NGSP) $\geq 6.5\%$	糖尿病が強く疑われるので、直ちに医療機関を受診させる。
2) 空腹時血糖値が $110 \sim 125$ mg/dl または HbA1c (NGSP) が $6.0 \sim 6.4\%$	できるだけ OGTT を行う。その結果、境界型であれば追跡あるいは生活習慣指導を行い、糖尿病型であれば医療機関を受診させる。
3) 空腹時血糖値が $100 \sim 109$ mg/dl または HbA1c (NGSP) が $5.6 \sim 5.9\%$	それ未満の場合に比べ将来の糖尿病発症や動脈硬化発症リスクが高いと考えられるので、他のリスク (家族歴、肥満、高血圧、脂質異常症など) も勘案して、情報提供、追跡あるいは OGTT を行う。

※OGTT・・・75g 経口ブドウ糖負荷試験

### 【文献】

・糖尿病診断基準に関する調査検討委員会. 清野 裕、南條輝志男、田嶋尚子、門脇孝、柏木厚典、荒木栄一、伊藤千賀子、稲垣暢也、岩本安彦、春日雅人、花房俊昭、羽田勝計、植木浩二郎. 糖尿病の分類と診断基準に関する委員会報告 (国際標準化対応版). 糖尿病 55 (7) : 485-504. 2012.

### ③肝機能 (AST、ALT、 $\gamma$ -GTP)

AST、ALT、 $\gamma$ -GTPについては、複数の判定基準が存在する。本調査においては、「日本人小児の臨床検査基準値」(小児基準値研究班)の10歳を用いた。

また「肝機能異常」については、AST、ALT、 $\gamma$ -GTPのうち、どれかひとつでも異常値を示したものを「肝機能異常」として分類した。

#### 肝機能

日本人小児の臨床検査基準値 (小児基準値研究班)

項目	単位	男性	女性
AST (GOT)	IU/l	(9歳)16-36	(9歳)14-33
		(10歳)15-35	(10歳)13-32
		(11歳)15-34	(11歳)13-31
		(12歳)14-33	(12歳)12-30
		(13歳)14-32	(13歳)12-29
ALT (GPT)	IU/l	(9歳)3-22	(9歳)4-21
		(10歳)3-21	(10歳)3-20
		(11歳)3-21	(11歳)3-19
		(12歳)3-20	(12歳)3-18
		(13歳)3-20	(13歳)3-18
$\gamma$ -GTP	IU/l	(9歳)6-20	(9歳)6-17
		(10歳)6-21	(10歳)6-18
		(11歳)7-22	(11歳)6-18
		(12歳)7-23	(12歳)6-18
		(13歳)7-24	(13歳)6-19

それぞれ 2.5 パーセンタイル値 - 97.5 パーセンタイル値

#### 「肝機能異常」

AST、ALT、 $\gamma$ -GTPのうち、どれかひとつでも異常値を示したものを「肝機能異常」として分類した。

#### 【文献】

「日本人小児の臨床検査基準値」小児基準値研究班編. 日本公衆衛生協会. 東京. 1997



## 8 調査票について

本調査においては、共通の質問票を用いたが、一部市町では以前より同様の調査を行っており、そのため調査項目が若干異なっている。集計に当たっては以下のような解釈を行ったので、利用にあたっては以下の注意点を参照されたい。

以下の質問項目において、高松市で「時々外で遊ぶ」の選択肢があったため、本項目は高松市と高松市以外を分けて解析を行った。

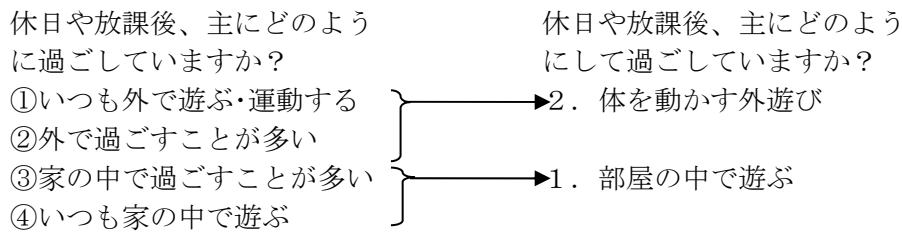
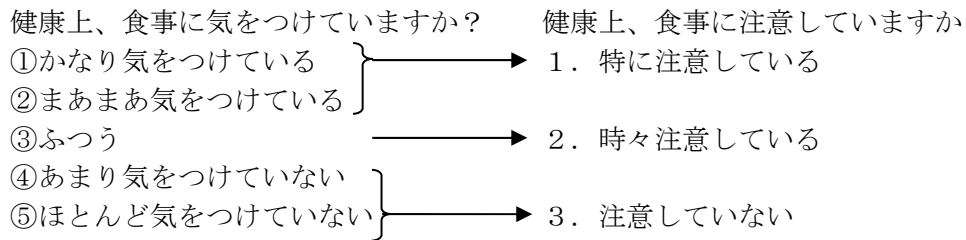
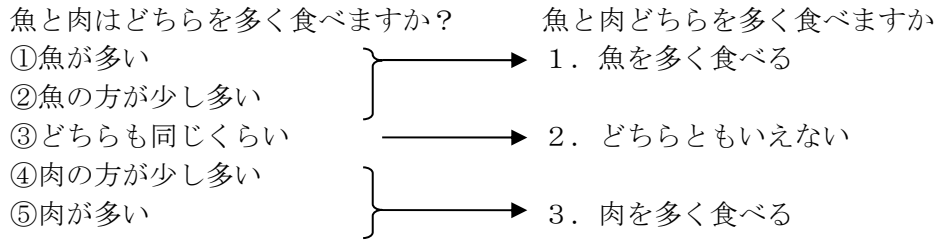
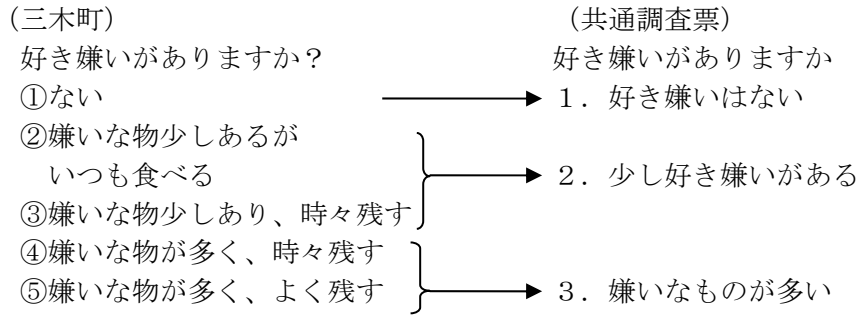
- |  |  |
|--|--|
| <p>(高松市)</p> <p>② 休日や放課後、おもにどのようにして過ごしていますか</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 部屋の中で遊ぶ</li> <li>2. 時々外で遊ぶ</li> <li>3. ほとんど外で遊ぶ</li> </ol> | <p>(共通調査票)</p> <p>② 休日や放課後、おもにどのようにして過ごしていますか</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 部屋の中で遊ぶ</li> <li>2. 体を動かす外遊び 具体的に ( )</li> </ol> |
|--|--|

以下の質問項目において、三木町の選択肢が細かく分かれていたが、下記のとおりそれぞれ共通調査票の選択肢にまとめて解析を行った。

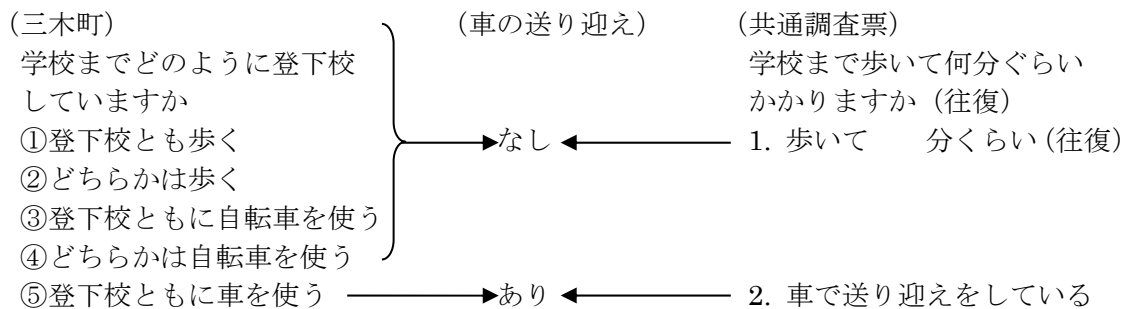
- |  |  |
|--|--|
| <p>(三木町)</p> <p>食事の量はどうか？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①腹八分目に食べる</li> <li>②腹八分目より少ない</li> <li>③時々腹いっぱい食べる</li> <li>④よく腹いっぱい食べる</li> <li>⑤毎日腹一杯食べる</li> </ol> | <p>(共通調査票)</p> <p>腹八分目に食べていますか</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 腹八分目に食べる</li> <li>2. 時々腹一杯食べる</li> <li>3. 毎日腹一杯食べる</li> </ol> |
|--|--|

- |   |  |
|---|--|
| <p>食事を食べる速さはどうですか？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①ゆっくりとよくかむ</li> <li>②ややゆっくりめに食べる</li> <li>③ふつう</li> <li>④ややはやく食べる</li> <li>⑤はやく食べる</li> </ol> | <p>食事はゆっくり食べていますか</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ゆっくりよくかんで食べる</li> <li>2. 普通に食べる</li> <li>3. 早く食べる</li> </ol> |
|---|--|

- |   |  |
|---|--|
| <p>昼食（給食を除く）の内容は主にどのようなものが多いですか？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①主食と副食<br/>(赤・緑・黄がそろっている)</li> <li>②主食と副食<br/>(赤・緑のどちらかがある)</li> <li>③主食中心<br/>(惣菜パン・炒飯など)</li> <li>④主食のみ<br/>(ごはんのみ・麺のみ)</li> <li>⑤嗜好品のみ (菓子・飲み物)</li> </ol> | <p>昼食（給食を除く）の内容は主にどのようなものですか？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 主食と副食のついた食事<br/>(定食物・弁当なども含む)</li> <li>2. 主食中心の食事<br/>(パン・めん類など)</li> <li>3. し好品中心の軽いもの<br/>(お菓子・飲み物など)</li> </ol> |
|---|--|



以下の質問項目において、三木町で登下校方法に 5 つの選択肢があった。この項目については、共通調査票と合わせて「車の送り迎え：あり・なし」の 2 択として解析を行った。





## 生活習慣調べ

市町名	学校名	学年	組	出席番号

該当する記号に○をつけ、必要なところは( )の中に記入してください

### 【食 事 調 査】

質 問	回 答 欄		
① 食事は規則的に行っていますか	1. 規則正しい	2. 時々不規則 (週 回)	3. 毎日不規則
② 腹八分目に食べていますか	1. 腹八分目に食べる	2. 時々腹一杯食べる	3. 毎日腹一杯食べる
③ 食事はゆっくり食べていますか	1. ゆっくりよくかんで食べる	2. 普通に食べる	3. 早く食べる
④ 朝食は食べていますか	1. 毎日食べる	2. 時々食べない (食べる回数: 週 回)	3. ほとんど食べない 理由( )
⑤ 昼食(給食を除く)の内容は主にどのようなものですか	1. 主食と副食のついた食事 (定食物・弁当なども含む)	2. 主食中心の食事 (パン・めん類など)	3. し好品中心の軽いもの (お菓子・飲み物など)
⑥ 夕食後に夜食は食べますか	1. 食べない	2. 時々食べる (週 回)	3. ほとんど毎日食べる
⑦ 好き嫌いがありますか	1. 好き嫌いはない	2. 少し好き嫌いがある	3. 嫌いなものが多い
⑧ 魚と肉どちらを多く食べますか	1. 魚を多く食べる	2. どちらともいえない	3. 肉を多く食べる
⑨ そのまま食べられる「既製品」 (コロッケ・サラダ・和え物等)を使いますか	1. 使わない	2. 時々使う (週1~2回)	3. よく使う (週3回以上)
⑩ 健康上、食事に注意をしていますか	1. 特に注意している	2. 時々注意している	3. 注意していない

### 【運 動 調 査】

質 問	回 答 欄	
① 学校まで歩いて何分ぐらいかかりますか(往復)	1. 歩いて 分ぐらい(往復)	2. 車で送り迎えをしている
② 休日や放課後、主にどのようにして過ごしていますか	1. 部屋の中で遊ぶ	2. 体を動かす外遊び 具体的に( )
③ 1日にテレビゲーム(コンピュータゲーム、携帯ゲームも含む)をどのくらいしますか	1. ( 時間 分)くらい	2. まったくしない
④ 特別な運動をしていますか  例: 野球を、2時間、週に2回している 例: 水泳を、1時間、週に1回している	1. 運動をしている  を、 時間、週に 回している を、 時間、週に 回している を、 時間、週に 回している	2. 運動をしていない

### 【睡 眠 時 間 調 査】

質 問	回 答 欄	
① 平日の就寝時間と起床時間は何時ですか	就寝時間 時 分頃	起床時間 時 分頃
② 平日の朝食と夕食の時間は何時ですか	夕食の時間 時 分頃	朝食の時間 時 分頃

## 9 利用にあたっての注意

### ①血液検査について

本調査で行った血液検査はそれぞれの市町において実施されたが、実施時期、検査機関が複数に渡っており、個々の結果について誤差が生じる可能性がある。

### ②異常値について

脂質異常、肝機能異常については、本調査において独自に設定したもので、集団としてのリスクを把握することを目的としている。従って本調査で異常値としているものが、直ちに疾病の有無を示すものではない。

### ③生活習慣調べについて

共通の調査票を用いているが、一部の市町においては質問項目や選択肢が異なっており、結果の解釈に注意を要するところがある。

## Ⅱ 結果の概要

### 1 肥満の状況

#### 【肥満とやせ】

平成 25 年度に比べて、男女とも肥満傾向の割合が減少した。

痩身傾向は女子ではわずかに減少したが、男子はわずかに増加した。

- ・ 肥満傾向（20%以上）と痩身傾向（-20%以下）の割合

平成 26 年度

男子 肥満傾向 10.7%、痩身傾向 2.5%

女子 肥満傾向 7.7%、 痩身傾向 2.5%

平成 25 年度

男子 肥満傾向 11.0%、痩身傾向 2.3%

女子 肥満傾向 8.6%、 痩身傾向 2.7%

参考値 平成 26 年度学校保健統計

9 歳 男子 (香川県) 肥満傾向 9.16%、痩身傾向 2.56%

(全国) 肥満傾向 8.89%、痩身傾向 1.79%

女子 (香川県) 肥満傾向 6.14%、痩身傾向 1.18%

(全国) 肥満傾向 7.36%、痩身傾向 2.06%

10 歳 男子 (香川県) 肥満傾向 7.91%、痩身傾向 2.74%

(全国) 肥満傾向 9.72%、痩身傾向 2.85%

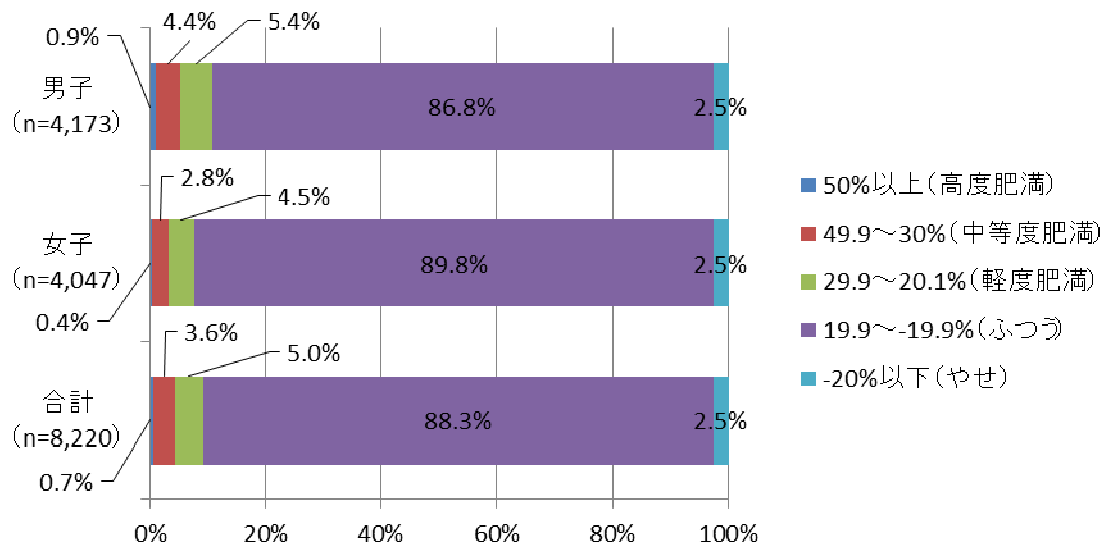
女子 (香川県) 肥満傾向 5.93%、痩身傾向 2.02%

(全国) 肥満傾向 8.40%、痩身傾向 2.50%

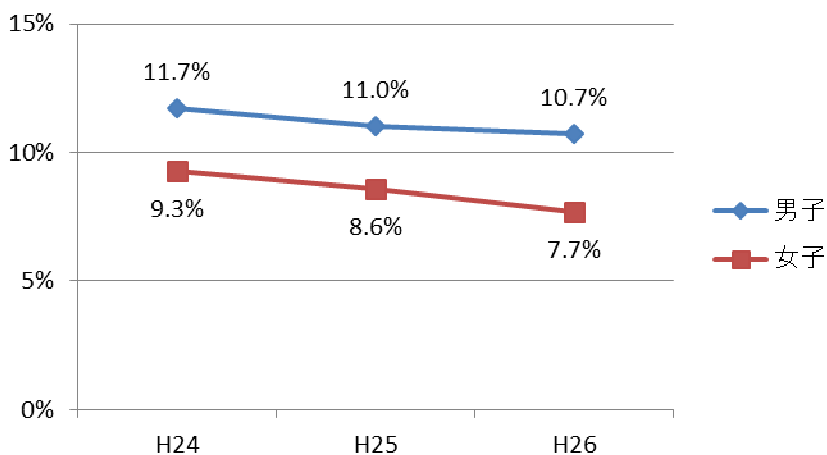
注：年齢構成、調査時期が異なるため、本調査と「学校保健統計」を比較することはできない。

ここでは、参考値として「平成 26 年度学校保健統計」の全国値、香川県値を記載した。

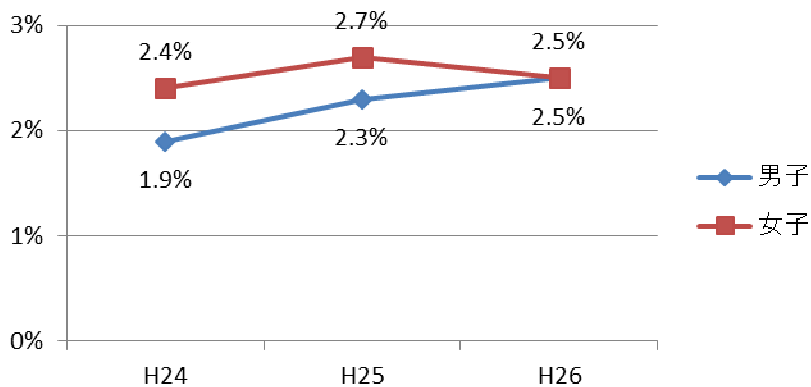
### 肥満の程度（5分類）



### 20%以上（肥満）の割合の推移



### -20%以下（やせ）の割合の推移



## 2 血液検査の状況

### 2-1 脂質（総コレステロール、LDL コレステロール、HDL コレステロール、中性脂肪）

#### 【脂質】

平成 25 年度に比べて、女子では脂質異常を示す割合が減少した。

男子では大きな変化はなかった。

#### ・脂質異常の割合

平成 26 年度 （男子） 10.2% （女子） 11.5%

平成 25 年度 （男子） 10.2% （女子） 12.5%

#### ・総コレステロール 異常値（220mg/dl 以上）の割合

平成 26 年度 （男子） 2.7% （女子） 3.3%

平成 25 年度 （男子） 2.8% （女子） 3.8%

#### ・LDL コレステロール 異常値（130mg/dl 以上）の割合

平成 26 年度 （男子） 5.4% （女子） 7.1%

平成 25 年度 （男子） 5.3% （女子） 7.0%

#### ・HDL コレステロール 異常値（40mg/dl 未満）の割合

平成 26 年度 （男子） 1.5% （女子） 1.3%

平成 25 年度 （男子） 0.9% （女子） 1.2%

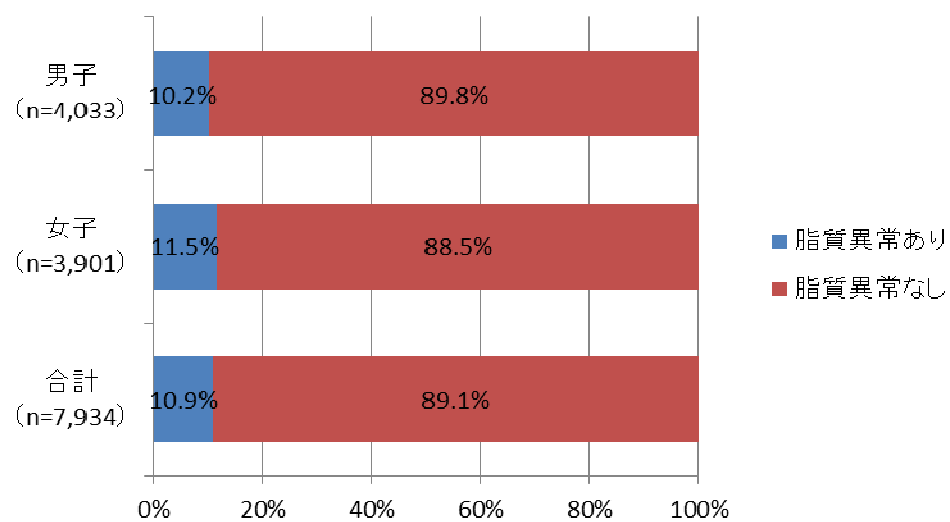
#### ・中性脂肪 異常値（140mg/dl 以上）の割合

平成 26 年度 （男子） 4.2% （女子） 3.6%

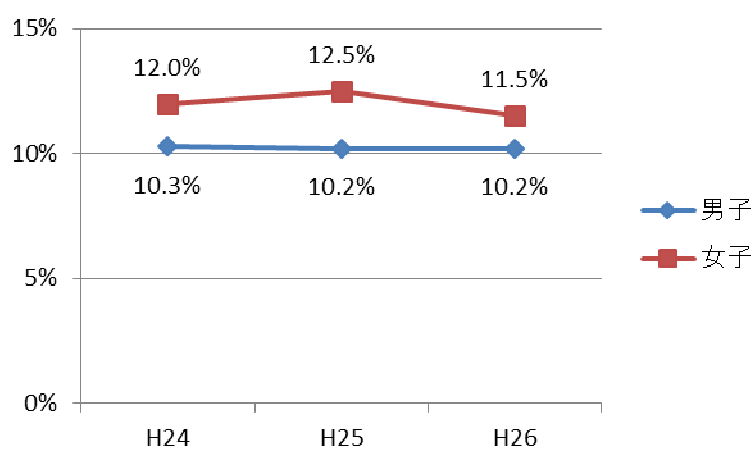
平成 25 年度 （男子） 4.5% （女子） 4.7%

注：本調査における「脂質異常」の定義は、「総コレステロール、LDL コレステロール、HDL コレステロール、中性脂肪のうちいずれか一つでも異常値（基準値より高い値又は低い値）を示したもの」とした。

### ①脂質異常



### 脂質異常の割合の推移

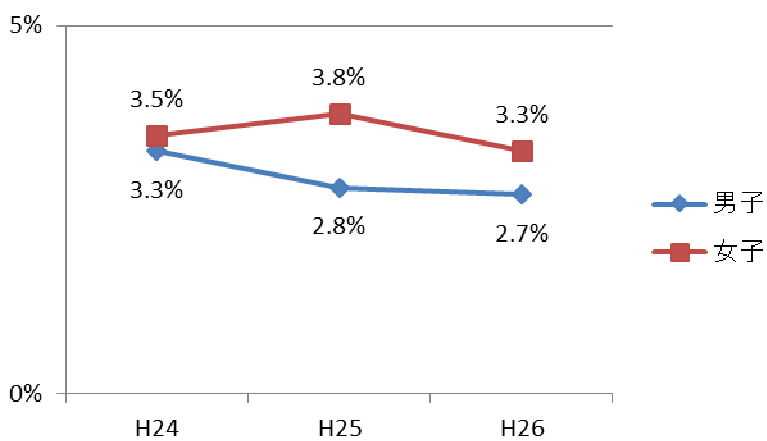




②総コレステロール



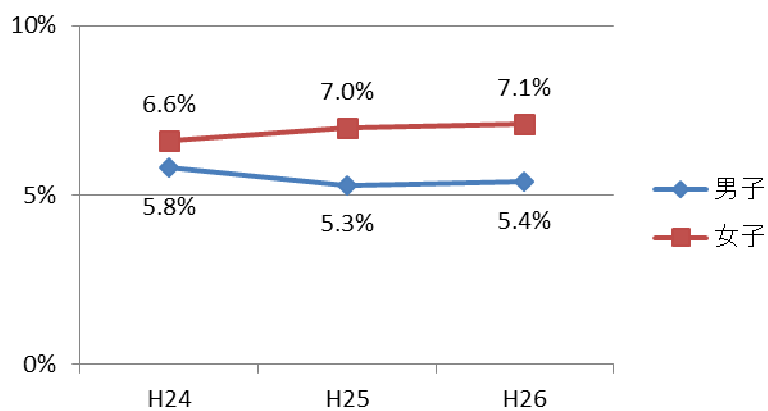
220mg/dl 以上の割合の推移



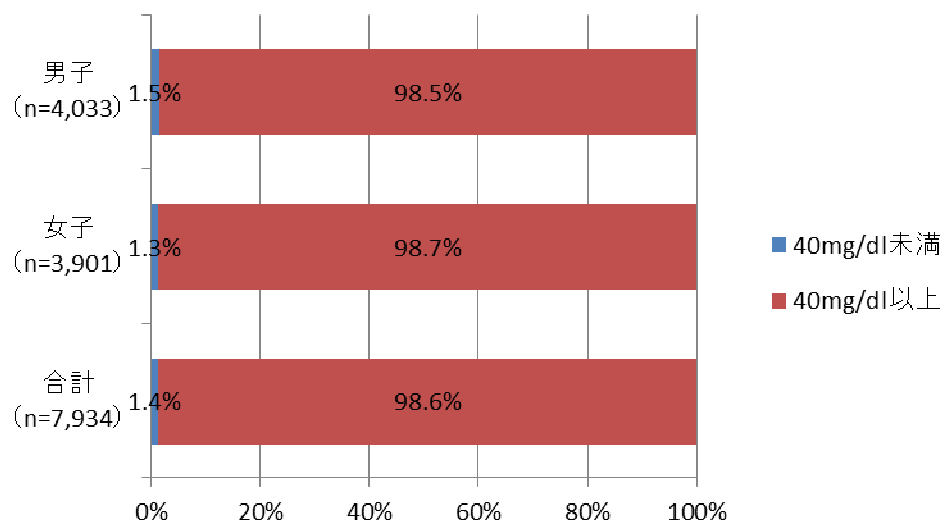
### ③LDL コレステロール



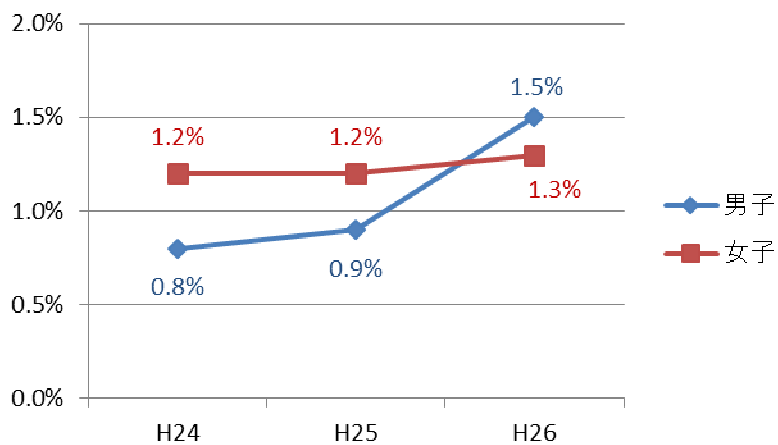
### 130mg/dl 以上の割合の推移



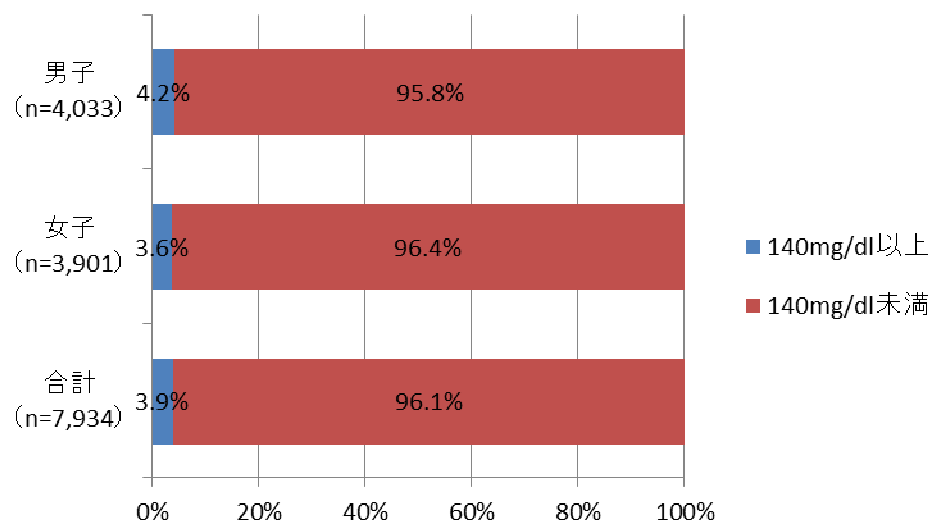
④HDL コレステロール



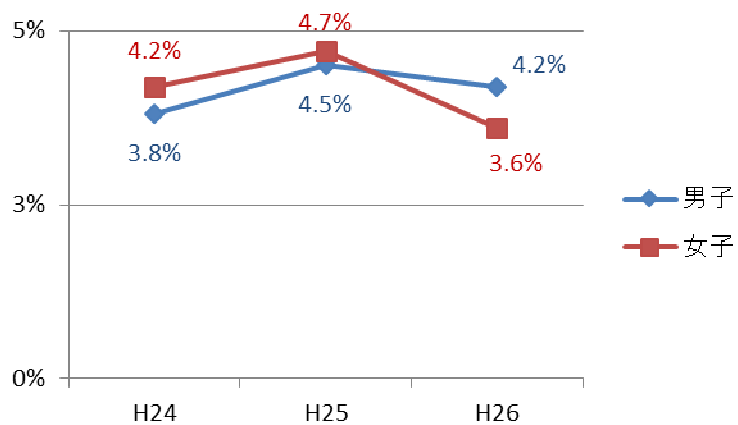
40mg/dl 未満の割合の推移



⑤中性脂肪



140mg/dl 以上の割合の推移



## 2-2 HbA1c

### 【糖尿病】

平成 25 年度に比べて、糖尿病の疑い、あるいは発症リスクの高い人の割合は男子で 0.7 ポイント増加した。女子では 0.2 ポイントの減少で大きな変化はなかった。

・糖尿病が強く疑われる人 (HbA1c $\geq$ 6.5%)

平成 26 年度	(男子)	0.1%	(女子)	0.1%
平成 25 年度	(男子)	0.0%	(女子)	0.1%

・糖尿病の疑いがある人 (HbA1c:6.0~6.4%)

平成 26 年度	(男子)	0.1%	(女子)	0.1%
平成 25 年度	(男子)	0.1%	(女子)	0.1%

・糖尿病を発症するリスクが高い人 (HbA1c:5.6~5.9%)

平成 26 年度	(男子)	11.7%	(女子)	10.7%
平成 25 年度	(男子)	11.2%	(女子)	10.9%

・糖尿病の疑い、あるいは発症リスクの高い人 (上記を合わせたもの)

平成 26 年度	(男子)	12.0%	(女子)	10.9%
平成 25 年度	(男子)	11.3%	(女子)	11.1%

注：

糖尿病が強く疑われる人 (HbA1c $\geq$ 6.5%)

糖尿病が強く疑われるので、直ちに医療機関を受診させる。

糖尿病の疑いがある人 (HbA1c:6.0~6.4%)

できるだけ OGTT (75g 経口ブドウ糖負荷試験) を行う。その結果、境界型であれば追跡あるいは生活習慣指導を行い、糖尿病型であれば医療機関を受診させる。

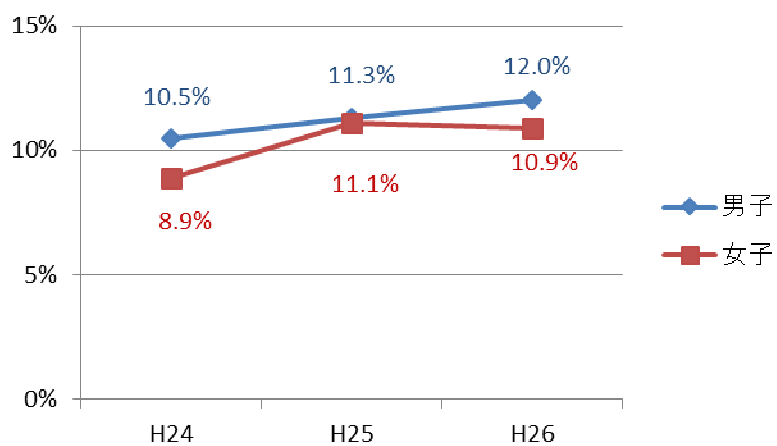
糖尿発症のリスクが高い人 (HbA1c:5.6~5.9%)

将来の糖尿病発症や動脈硬化発症リスクが高いと考えられるので、他のリスク (家族歴、肥満、高血圧、脂質異常症など) も勘案して、情報提供、追跡あるいは OGTT (75g 経口ブドウ糖負荷試験) を行う。

## HbA1c



## 5. 6%以上の割合の推移



## 2-3 肝機能 (AST、ALT、 $\gamma$ -GTP)

### 【肝機能】

平成 25 年度に比べて、男女とも肝機能異常の割合は増加した。

・肝機能異常の割合

平成 26 年度	(男子)	12.4%	(女子)	9.5%
平成 25 年度	(男子)	12.2%	(女子)	8.7%

・AST 異常値 (男子 36IU 以上、女子 33IU 以上) の割合

平成 26 年度	(男子)	3.8%	(女子)	4.1%
平成 25 年度	(男子)	3.9%	(女子)	3.7%

・ALT 異常値 (男子 22IU 以上、女子 21IU 以上) の割合

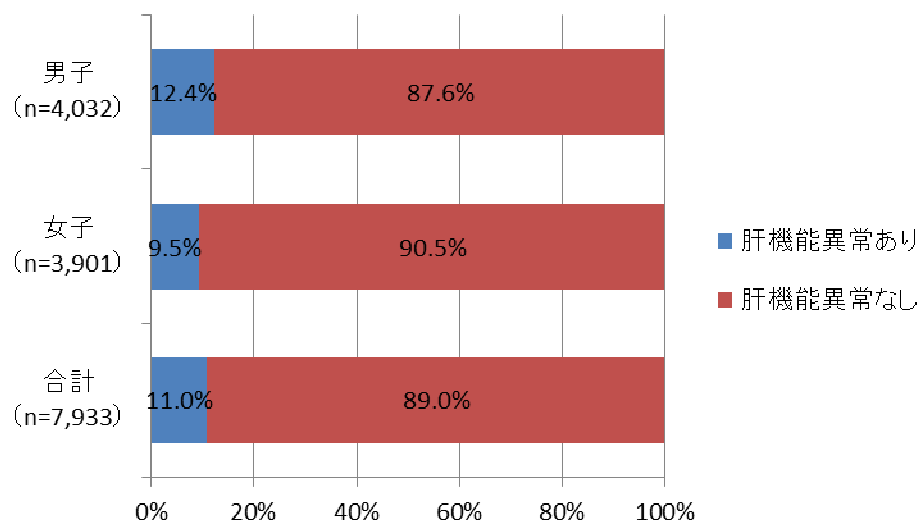
平成 26 年度	(男子)	9.8%	(女子)	5.1%
平成 25 年度	(男子)	9.6%	(女子)	4.8%

・ $\gamma$ -GTP 異常値 (男子 22IU 以上、女子 19IU 以上) の割合

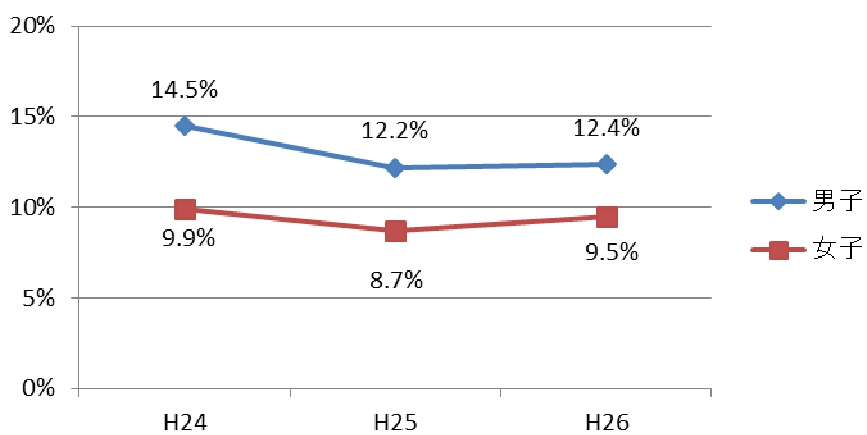
平成 26 年度	(男子)	3.7%	(女子)	3.7%
平成 25 年度	(男子)	4.1%	(女子)	3.7%

注：本調査における「肝機能異常」の定義は、「AST、ALT、 $\gamma$ -GTP のうちいずれか一つでも異常値を示したもの」とした。

①肝機能異常

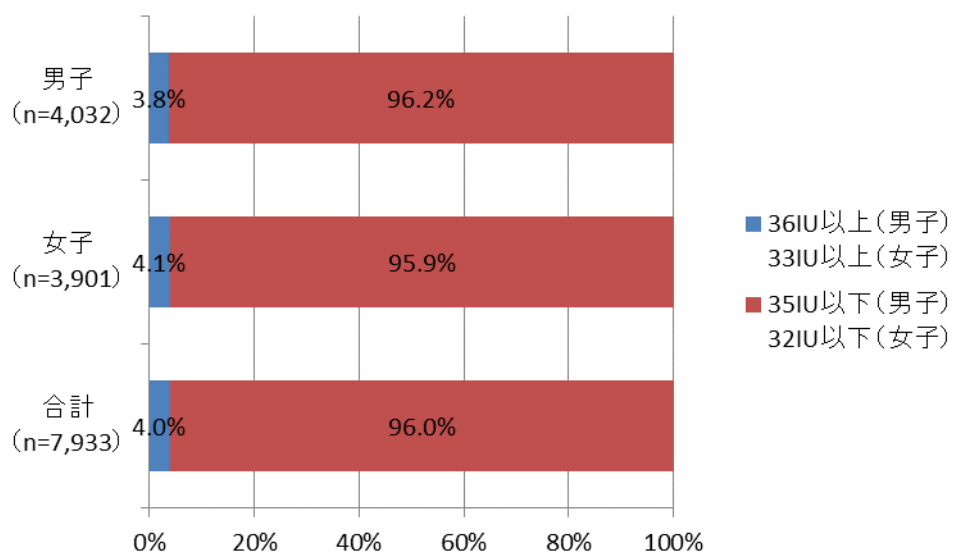


肝機能異常ありの割合の推移

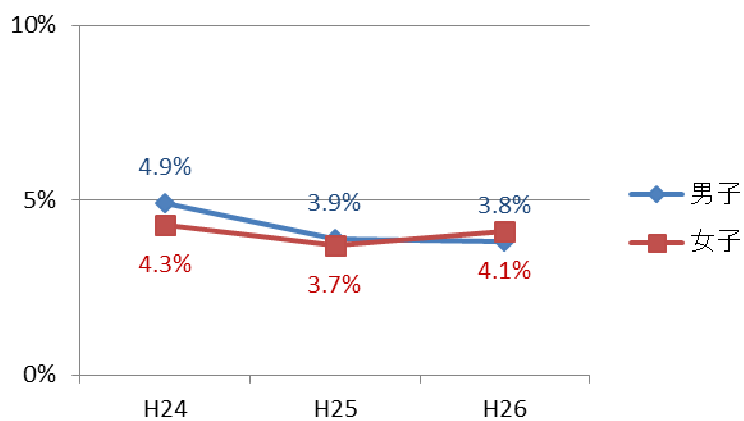




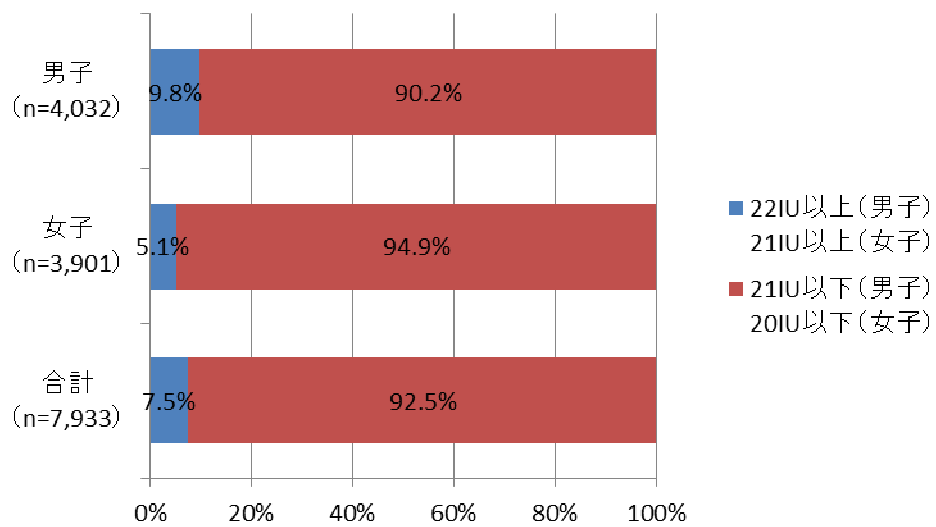
②AST



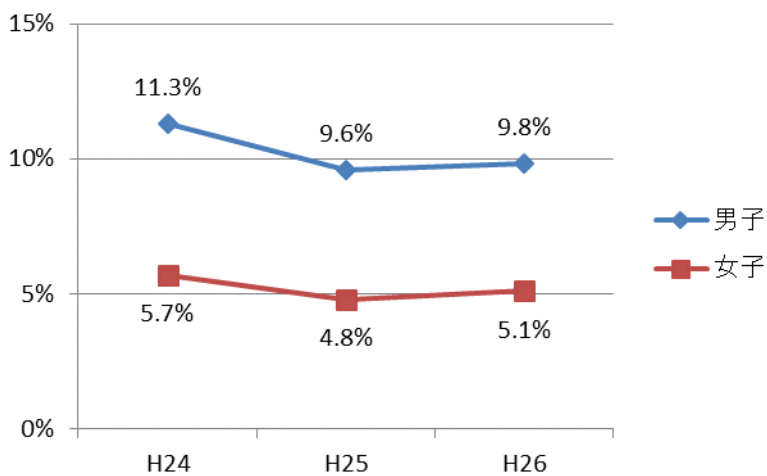
36IU 以上 (男子) 33IU 以上 (女子) の割合の推移



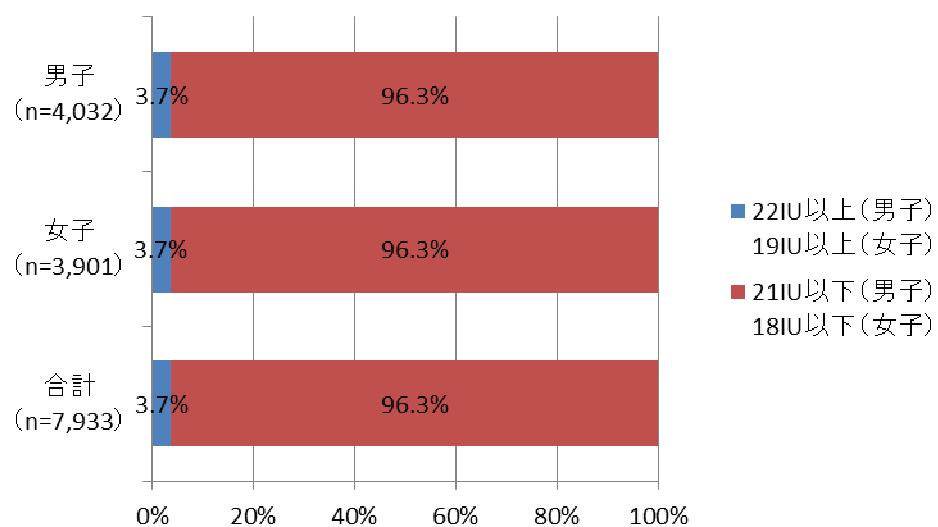
③ALT



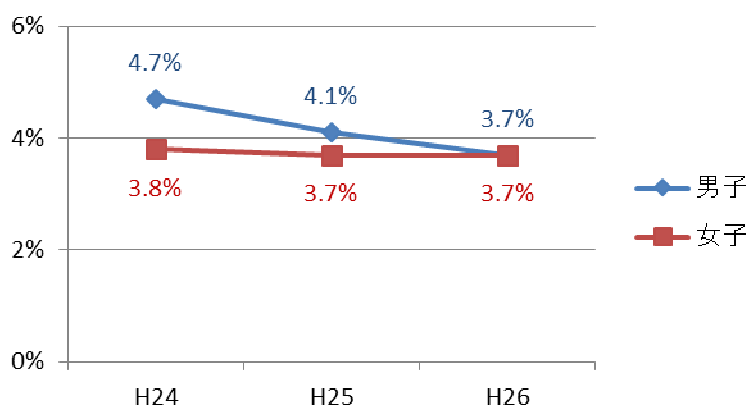
22IU 以上（男子） 21IU 以上（女子）の割合の推移



④  $\gamma$ -GTP



22IU 以上 (男子) 19IU 以上 (女子) の割合の推移



### 3 生活習慣の状況

#### 3-1 食事（規則性、食べる量、食べる速さ）

##### 【食事（規則性、食べる量、食べる速さ）】

平成 25 年度に比べて、傾向に大きな変化はみられなかった。

「食事を規則的にとっている」割合は、男女とも約 87%であった。

「腹八分目に食べる」と答えた割合は、男子 28.1%、女子 35.6%と女子が高く、「毎日腹一杯食べる」と答えた割合は、男子 18.9%、女子 15.5%と男子がやや高かった。

「ゆっくりよくかんで食べる」と答えた割合は、男子 13.5%、女子 25.1%と女子の割合が高く、「早く食べる」（いわゆる早食い）と答えた割合は、男子 13.0%、女子 5.1%と男子の割合が高かった。

##### ・「食事を規則的にとっている」と答えた割合

平成 26 年度 (男子) 86.6% (女子) 86.6%

平成 25 年度 (男子) 86.4% (女子) 86.3%

##### ・「腹八分目に食べる」と答えた割合

平成 26 年度 (男子) 28.1% (女子) 35.6%

平成 25 年度 (男子) 27.0% (女子) 34.9%

##### ・「毎日腹一杯食べる」と答えた割合

平成 26 年度 (男子) 18.9% (女子) 15.5%

平成 25 年度 (男子) 18.2% (女子) 15.0%

##### ・「ゆっくりよくかんで食べる」と答えた割合

平成 26 年度 (男子) 13.5% (女子) 25.1%

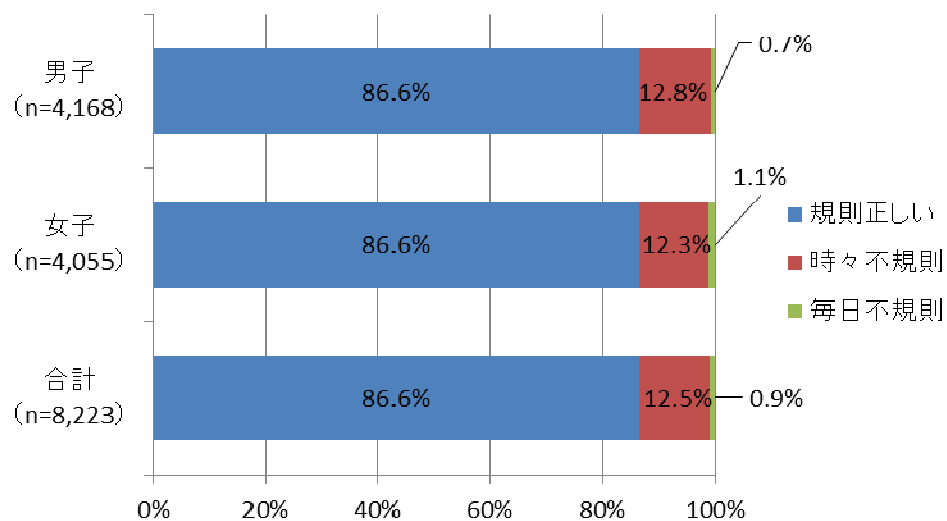
平成 25 年度 (男子) 14.4% (女子) 24.7%

##### ・「早く食べる」と答えた割合（いわゆる早食い）

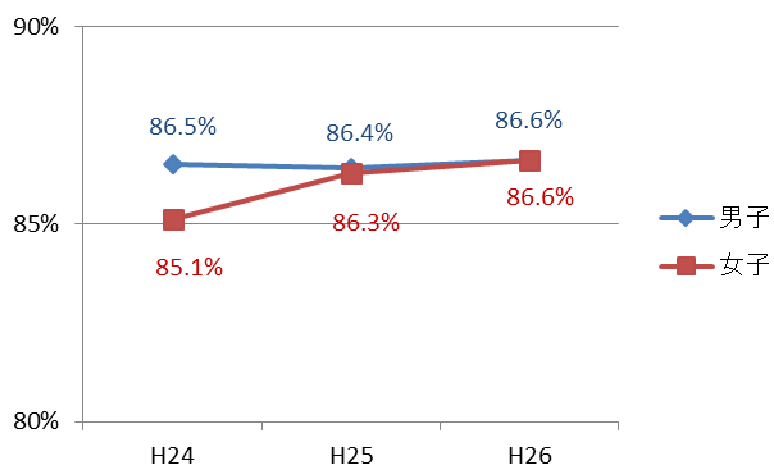
平成 26 年度 (男子) 13.0% (女子) 5.1%

平成 25 年度 (男子) 13.8% (女子) 4.7%

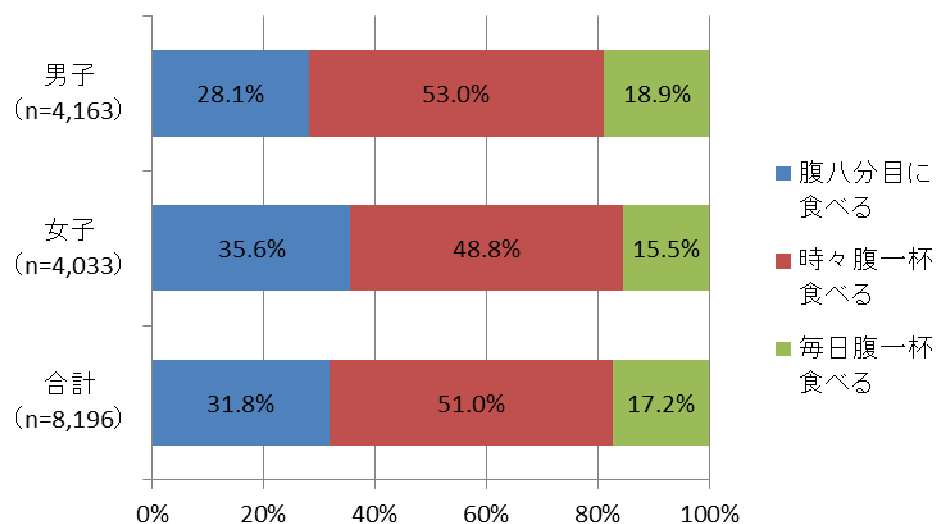
### ①食事の規則性



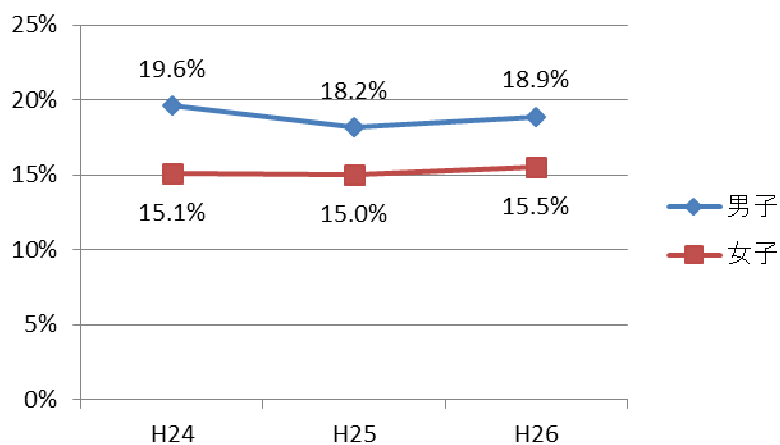
### 規則正しい割合の推移



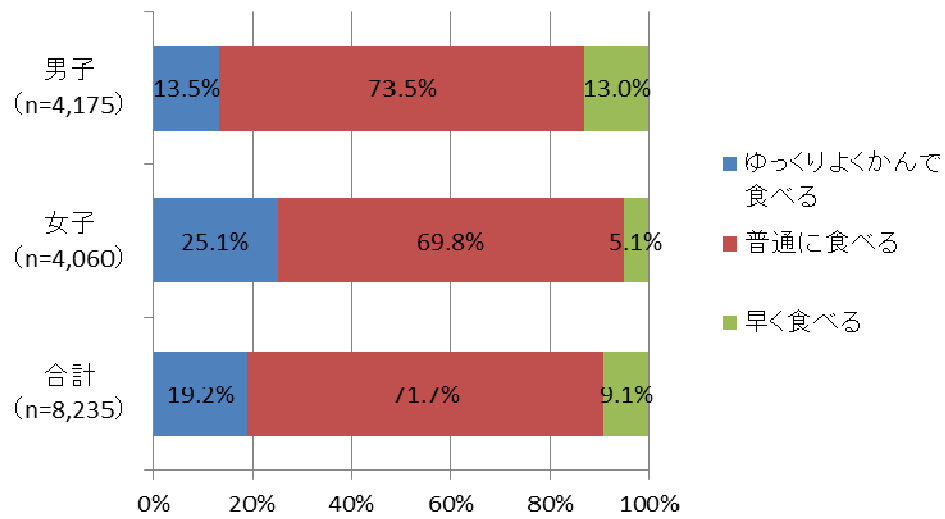
## ②食事量



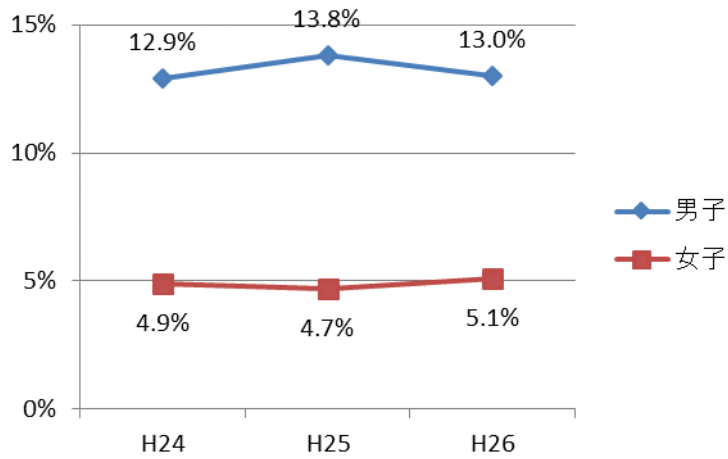
## 毎日腹一杯食べる割合の推移



### ③食事の速さ



### 早く食べる割合の推移



### 3-2 食事（朝食、昼食、夜食）

#### 【食事（朝食、昼食、夜食）】

平成 25 年度に比べて、傾向に大きな変化はみられなかった。

「朝食を毎日食べている」割合は、男女とも約 90%であった。「ほとんど食べない」と回答したのは、男子 1.6%、女子 1.3%であった。

昼食（給食を除く）では、男女とも主食のついた食事をとっていた。

男女とも、約 1/4 が夜食を「時々」、または「ほとんど毎日」食べていた。

#### ・朝食を毎日食べている割合

平成 26 年度 （男子） 89.8% （女子） 89.9%

平成 25 年度 （男子） 89.7% （女子） 89.5%

#### ・朝食をほとんど食べない割合

平成 26 年度 （男子） 1.6% （女子） 1.3%

平成 25 年度 （男子） 1.3% （女子） 1.0%

#### ・昼食に主食のついた食事を食べる割合

平成 26 年度 （男子） 99.8% （女子） 99.9%

平成 25 年度 （男子） 99.8% （女子） 99.7%

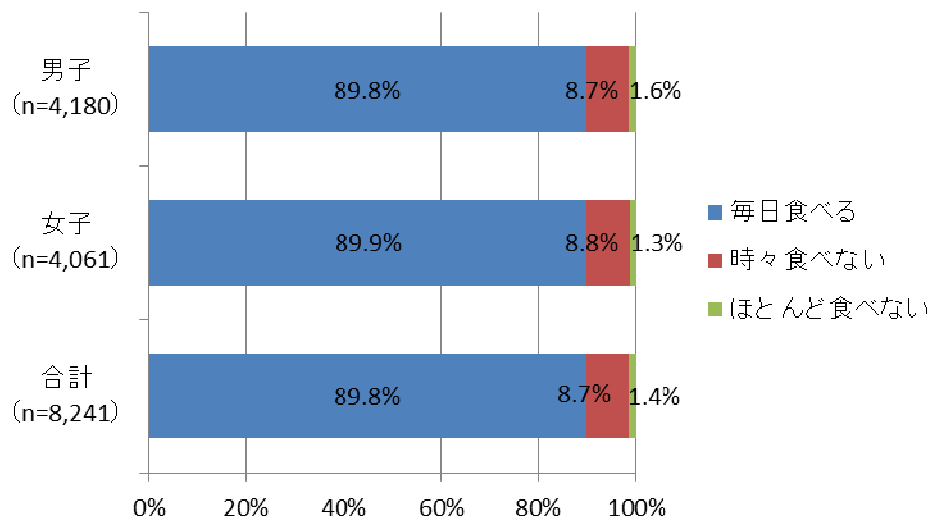
#### ・夜食を食べている割合（時々食べる、ほとんど毎日食べる）

平成 26 年度 （男子） 25.5% （女子） 22.4%

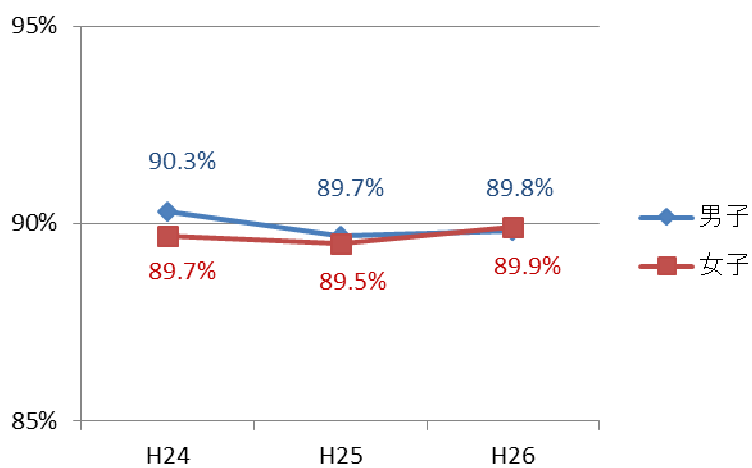
平成 25 年度 （男子） 26.4% （女子） 23.5%



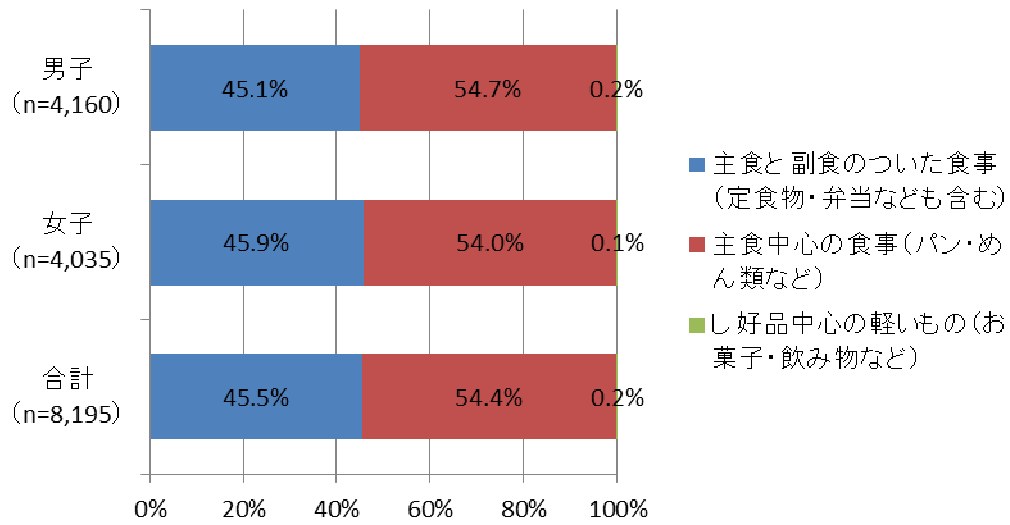
### ①朝食の摂取



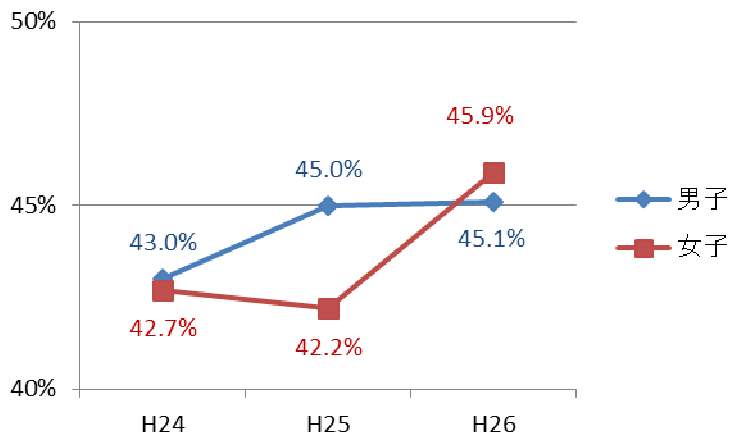
### 毎日食べる割合の推移



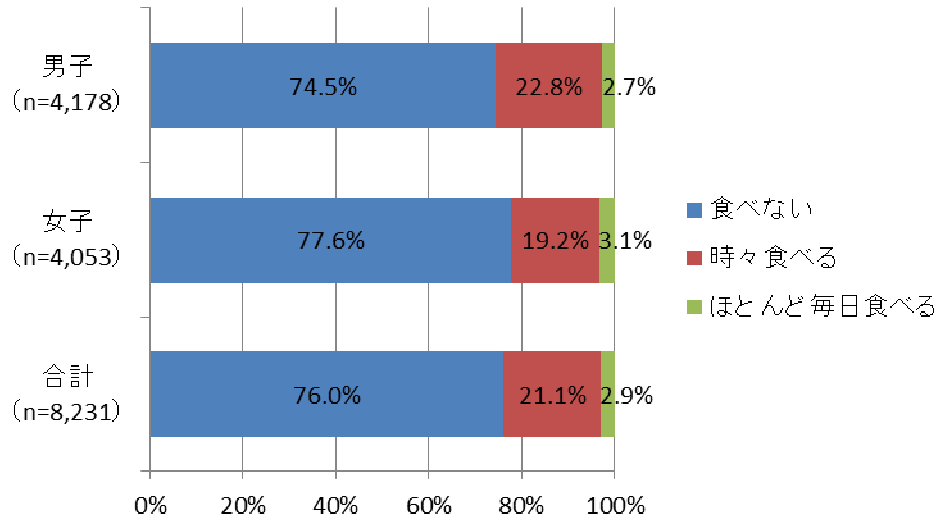
## ②昼食の内容



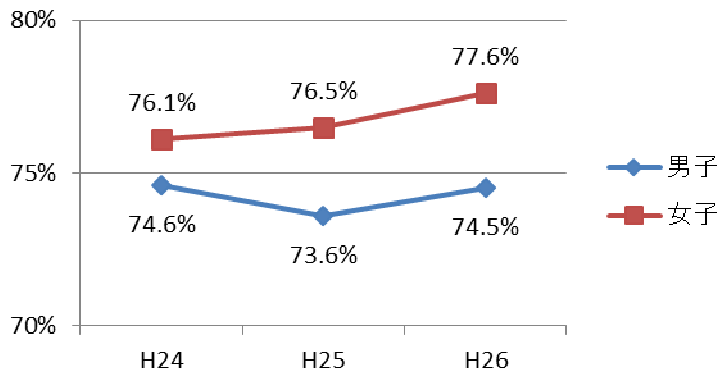
## 主食と副食のついた食事（定食物・弁当なども含む）割合の推移



### ③夜食の摂取



### 夜食を食べない割合の推移



### 3-3 食事（好き嫌い、魚と肉、既製品、健康上の注意）

#### 【食事（好き嫌い、魚と肉、既製品、健康上の注意）】

平成 25 年度に比べて、「好き嫌いはない」と答えた割合は男子でほぼ同じ、女子で 2.6 ポイント増加した。「嫌いなものが多い」と答えた割合は男子でわずかに増加した。その他の項目（魚と肉、既製品、健康上の注意）では、平成 25 年度に比べて傾向に大きな変化はみられなかった。

男女ともに魚類よりも肉類を多く食べる傾向がみられた。

「既製品（コロッケ・サラダ・和え物等）を週三回以上使用している」と答えた割合は、男女とも約 6%であった。

「健康上食事に特に注意している」と答えた割合は男女とも約 21%であった。

#### ・「好き嫌いはない」と答えた割合

平成 26 年度 （男子） 25.5% （女子） 24.3%

平成 25 年度 （男子） 25.8% （女子） 21.7%

#### ・「嫌いなものが多い」と答えた割合

平成 26 年度 （男子） 11.8% （女子） 10.2%

平成 25 年度 （男子） 10.3% （女子） 10.5%

#### ・「肉より魚を食べる」と答えた割合

平成 26 年度 （男子） 6.7% （女子） 9.3%

平成 25 年度 （男子） 6.9% （女子） 9.2%

#### ・「魚より肉を食べる」と答えた割合

平成 26 年度 （男子） 50.0% （女子） 43.0%

平成 25 年度 （男子） 49.5% （女子） 41.7%

#### ・「既製品」（コロッケ・サラダ・和え物等）を週三回以上使用していると答えた割合

平成 26 年度 （男子） 6.8% （女子） 6.2%

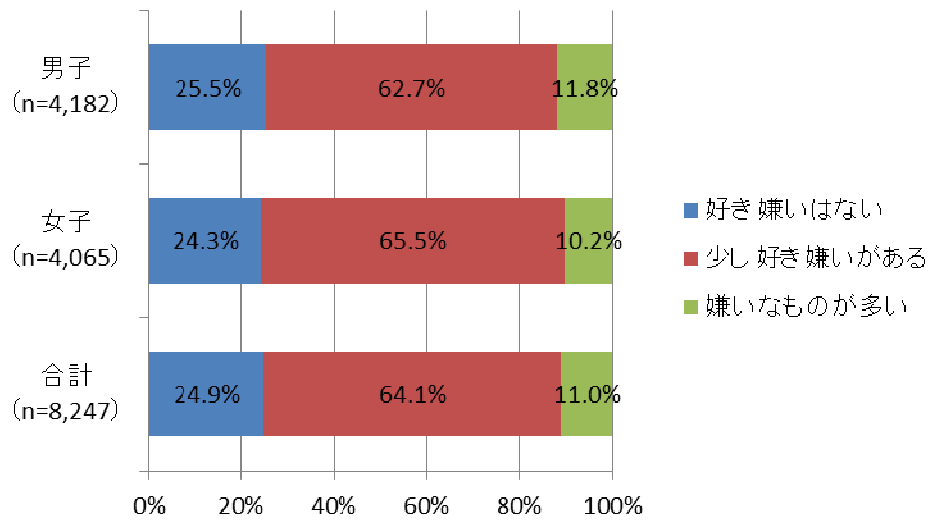
平成 25 年度 （男子） 5.4% （女子） 6.1%

#### ・「健康上食事に特に注意している」と答えた割合

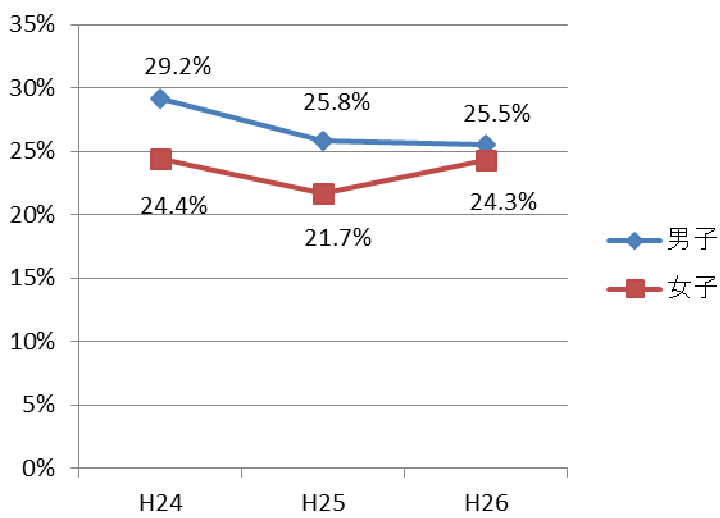
平成 26 年度 （男子） 21.1% （女子） 21.5%

平成 25 年度 （男子） 22.8% （女子） 22.9%

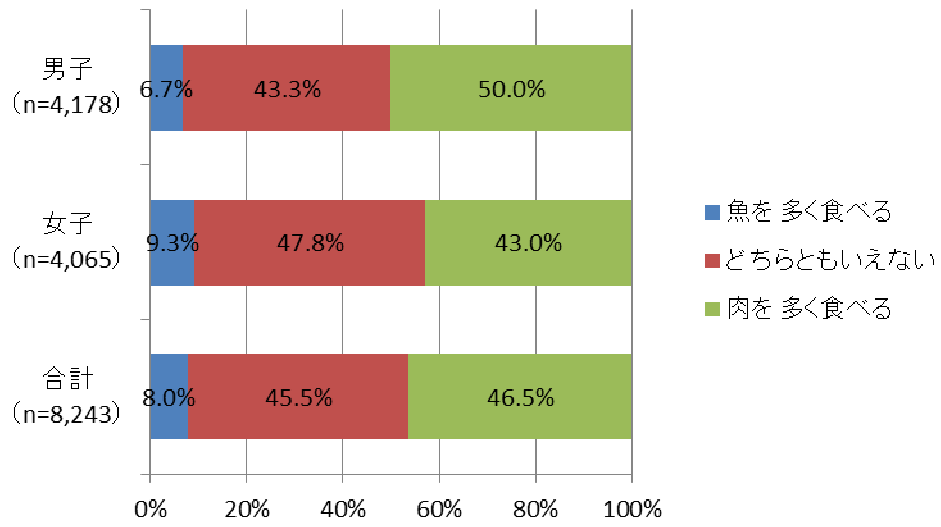
①食事の好き嫌い



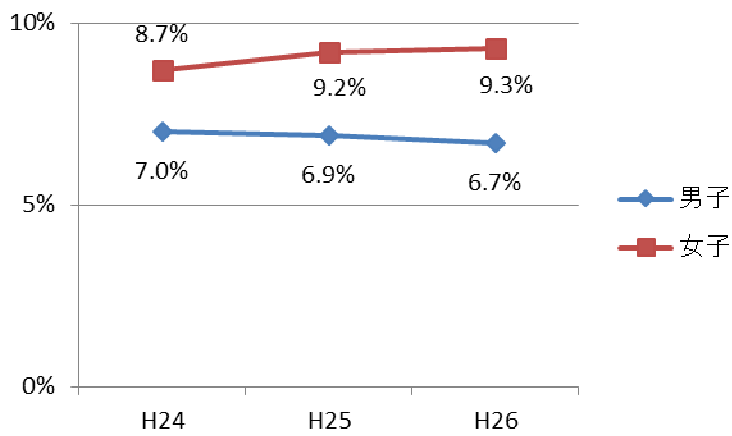
好き嫌いはない割合の推移



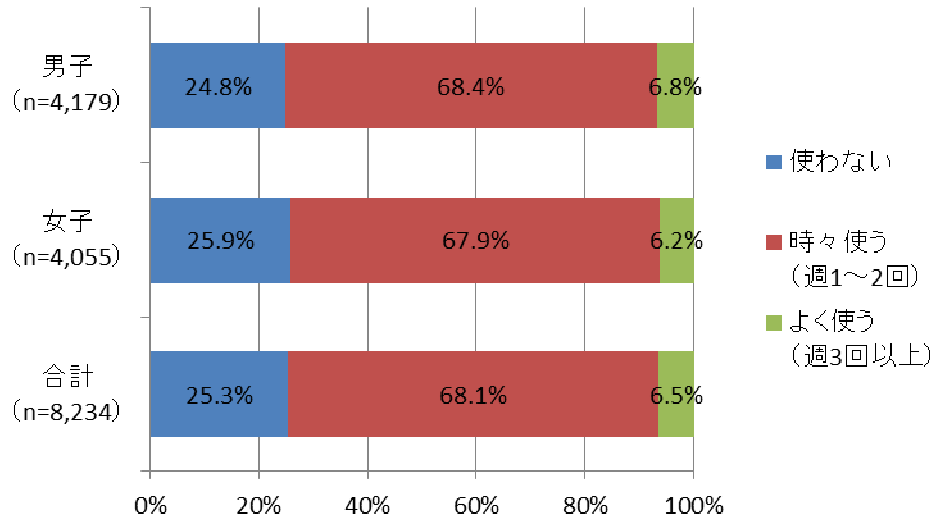
## ②魚と肉の割合



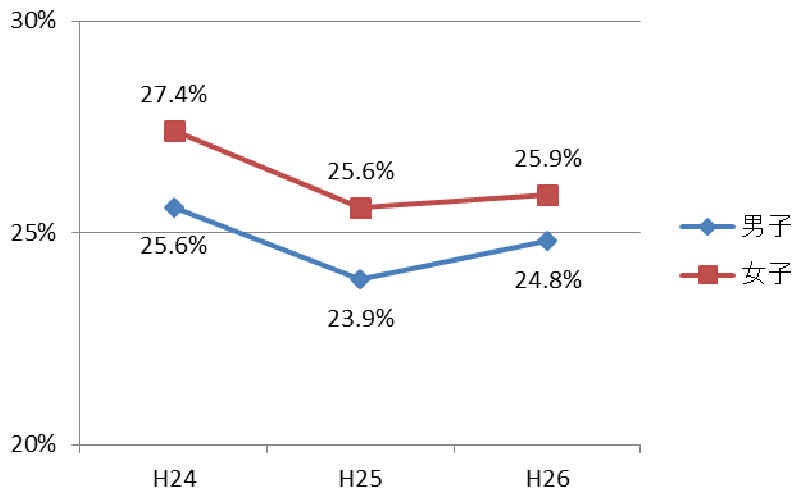
## 魚を多く食べる割合の推移



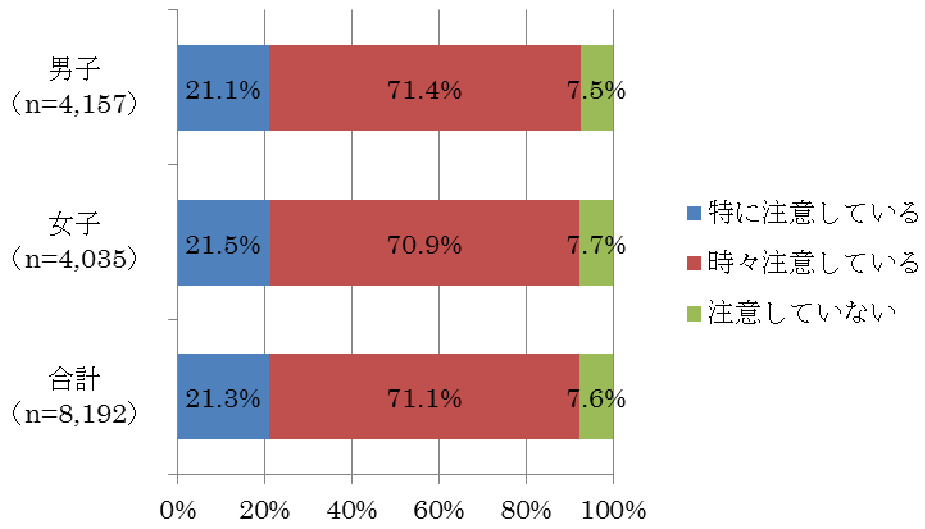
③ 「既製品」(コロッケ・サラダ・和え物等)の使用



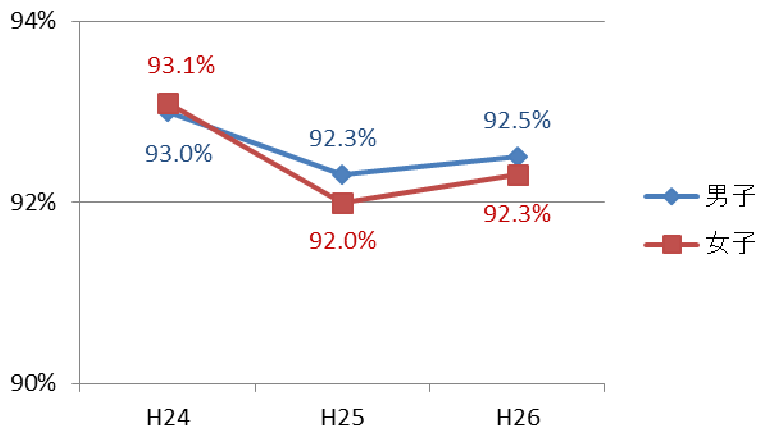
「既製品」(コロッケ・サラダ・和え物等)を使わない割合の推移



④健康上食事に注意しているか



注意している（特に注意している、時々注意している）割合の推移





### 3-4 運動

#### 【運動】

「自動車で送り迎えしている」と回答したのは、5.6%で平成25年度に比べて増加した。往復の通学時間は、「10～20分以内」27.5%、「20～30分以内」21.2%の順に多かった。

「休日や放課後に、屋外で体を動かす遊びをしている」と回答した割合（高松市を除く）は、男子50.0%、女子42.2%で、平成25年度に比べて男子で1.2ポイント減少、女子で4.5ポイント増加した。スポーツ少年団などの「特別な運動」をしているのは、男子で71.3%、女子で52.5%であった。

#### ・自動車で送り迎えしている割合

平成26年度	5.6%	平成25年度	4.3%
--------	------	--------	------

#### ・往復の通学時間（自動車を除く）

平成26年度（10～20分）	27.5%	（20～30分）	21.2%
平成25年度（10～20分）	26.7%	（20～30分）	21.1%

「休日や放課後に、体を動かす外遊び」と答えた割合（高松市を除く）

平成26年度	（男子）50.0%	（女子）42.2%
平成25年度	（男子）51.2%	（女子）37.7%

「休日や放課後は、時々外で遊ぶ、ほとんど外で遊ぶ」と答えた割合（高松市）

平成26年度	（男子）90.4%	（女子）86.7%
平成25年度	（男子）90.1%	（女子）84.7%

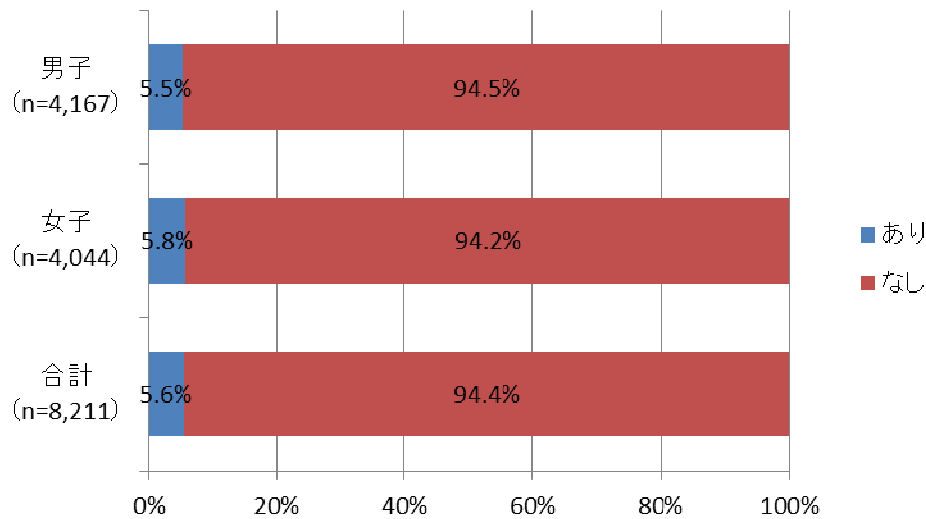
#### 特別な運動をしている割合

平成26年度	（男子）71.3%	（女子）52.5%
平成25年度	（男子）73.1%	（女子）53.3%

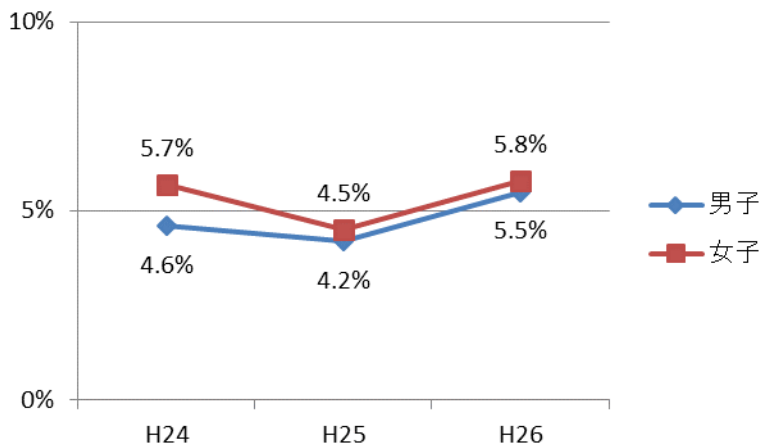
#### 特別な運動の種目（複数回答）

男子	水泳（26.1%）、サッカー（18.7%）、野球（10.8%）、空手（5.6%）、 テニス（3.6%）
女子	水泳（21.0%）、ダンス（7.2%）、バレーボール（5.0%）、 バドミントン（3.7%）、バレエ（3.4%）

①通学時の自動車による送り迎え



送り迎えありの割合の推移

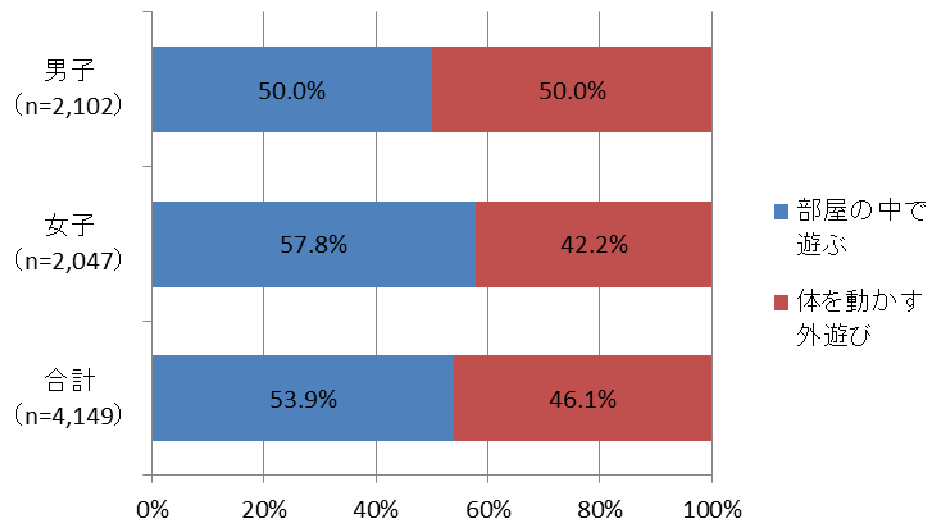


②徒歩による往復の通学時間（自動車による送り迎えを除く）

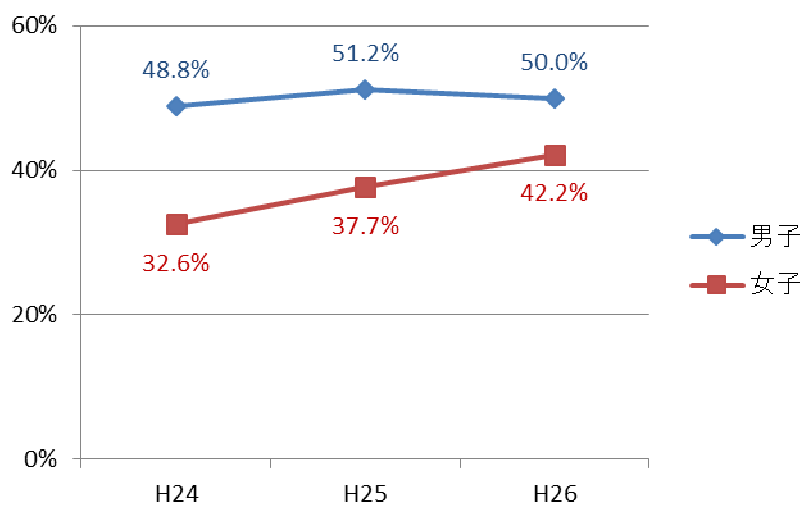


### ③休日や放課後の過ごし方

高松市を除く

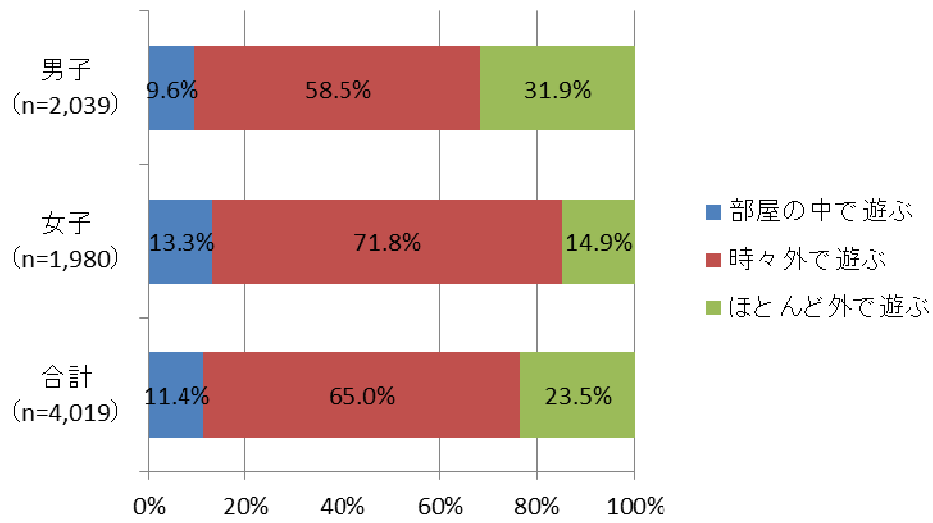


### 体を動かす外遊びの割合の推移

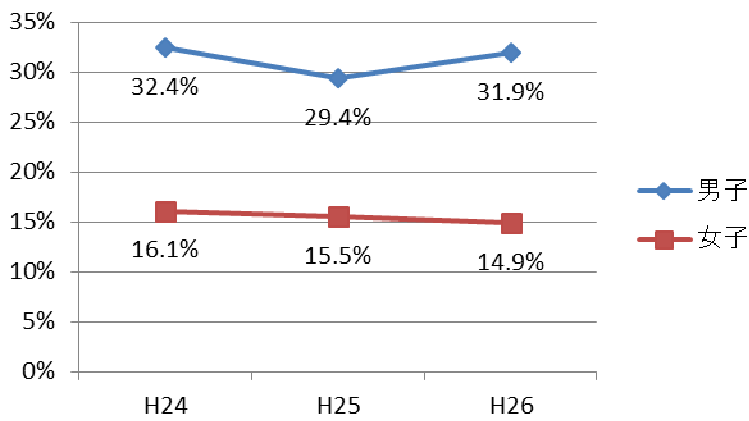


#### ④休日や放課後の過ごし方

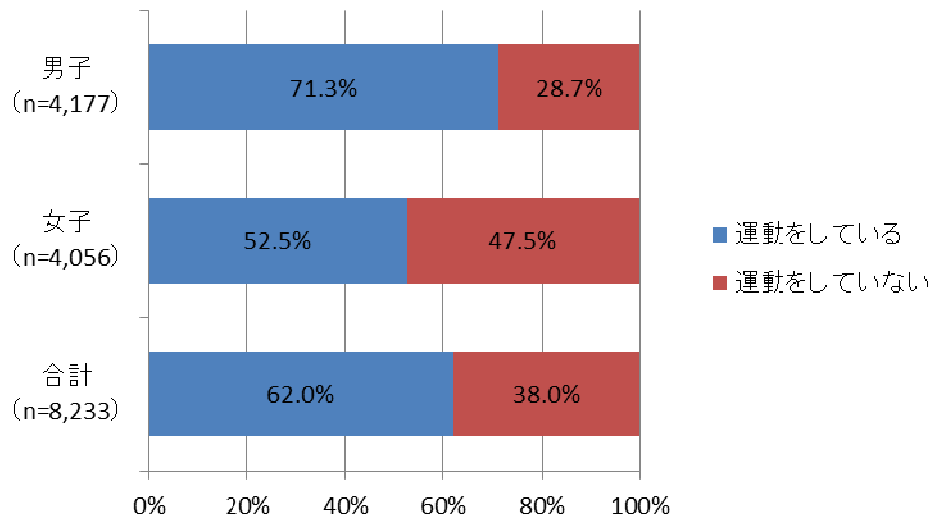
高松市



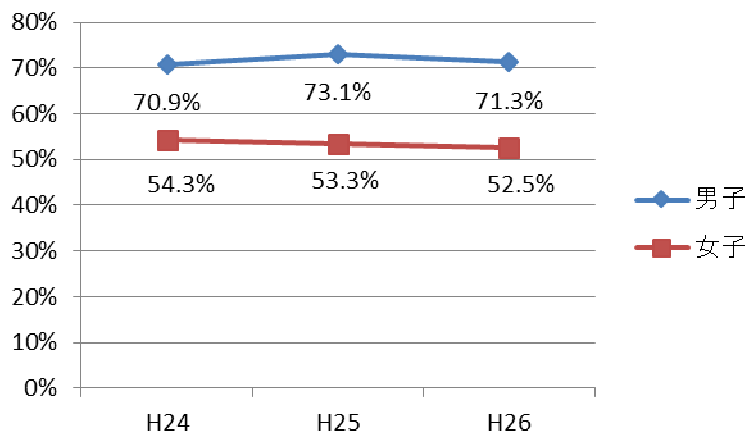
#### ほとんど外で遊ぶ割合の推移



⑤特別な運動



特別な運動をしている割合の推移



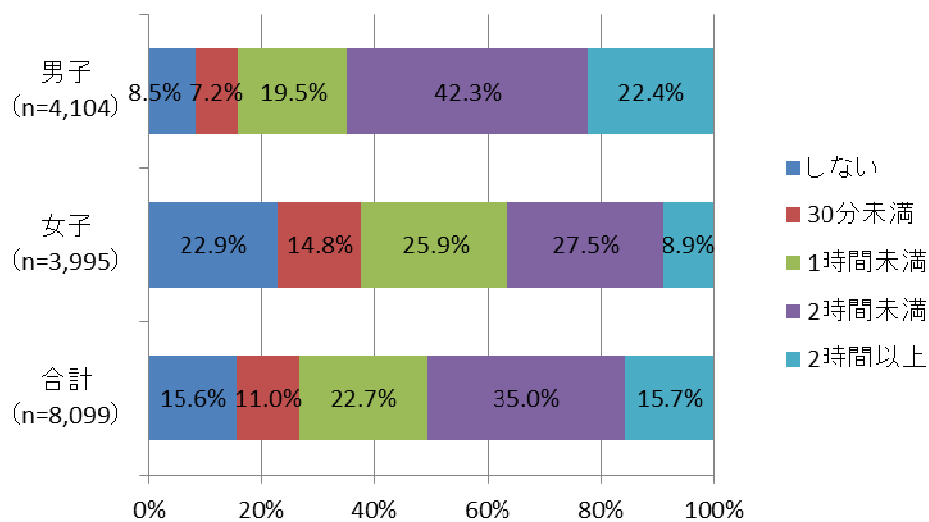
### 3-5 ゲーム

#### 【ゲーム】

ゲームをしているのは、男子で 91.5%、女子で 77.1%であった。また一日のゲーム時間では、男女とも 1～2 時間が多かった。

男子では、一日のゲーム時間が 2 時間以上のものが 22.4%で、平成 25 年度に比べて増加していた。

#### 一日のゲーム時間



### 3-6 睡眠

#### 【睡眠】

平成 25 年度に比べて、傾向に大きな変化はみられなかった。

平日は 22 時までに就寝すると答えた割合は、男女とも 60%強であった。

平日は 7 時までに起床すると答えた割合は、男女とも約 90%であった。

睡眠時間が 7 時間未満の人はほとんどいなかった。

- ・ 平日の就寝時間は「22 時までに」と答えた割合

平成 26 年度 (男子) 61.3% (女子) 60.3%

平成 25 年度 (男子) 58.9% (女子) 57.8%

- ・ 平日の起床時間は「7 時までに」と答えた割合

平成 26 年度 (男子) 89.7% (女子) 91.4%

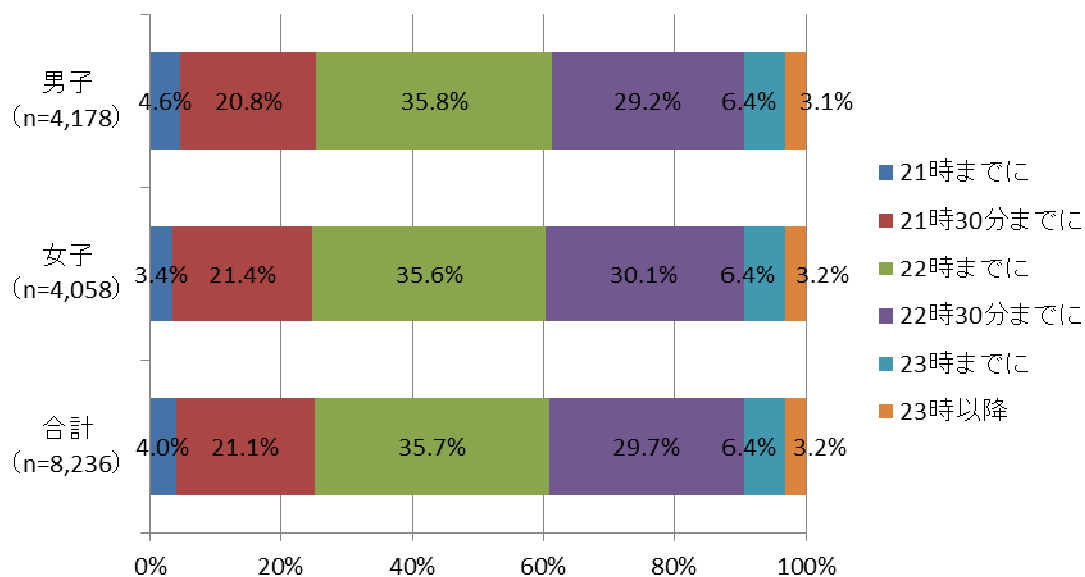
平成 25 年度 (男子) 91.1% (女子) 91.2%

- ・ 平日の睡眠時間が 7 時間未満である割合

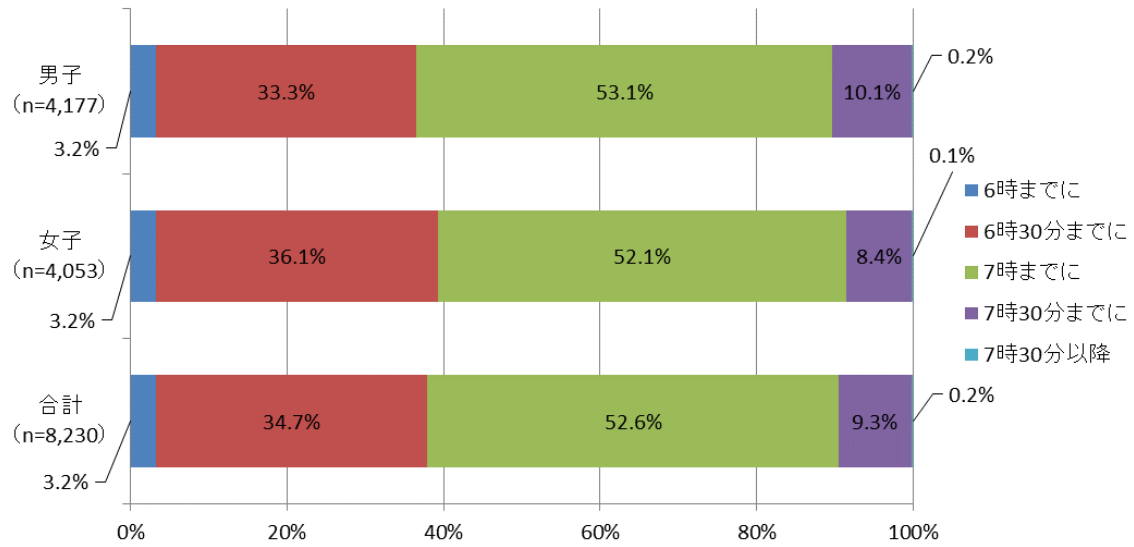
平成 26 年度 (男子) 0.1% (女子) 0.0%

平成 25 年度 (男子) 0.1% (女子) 0.1%

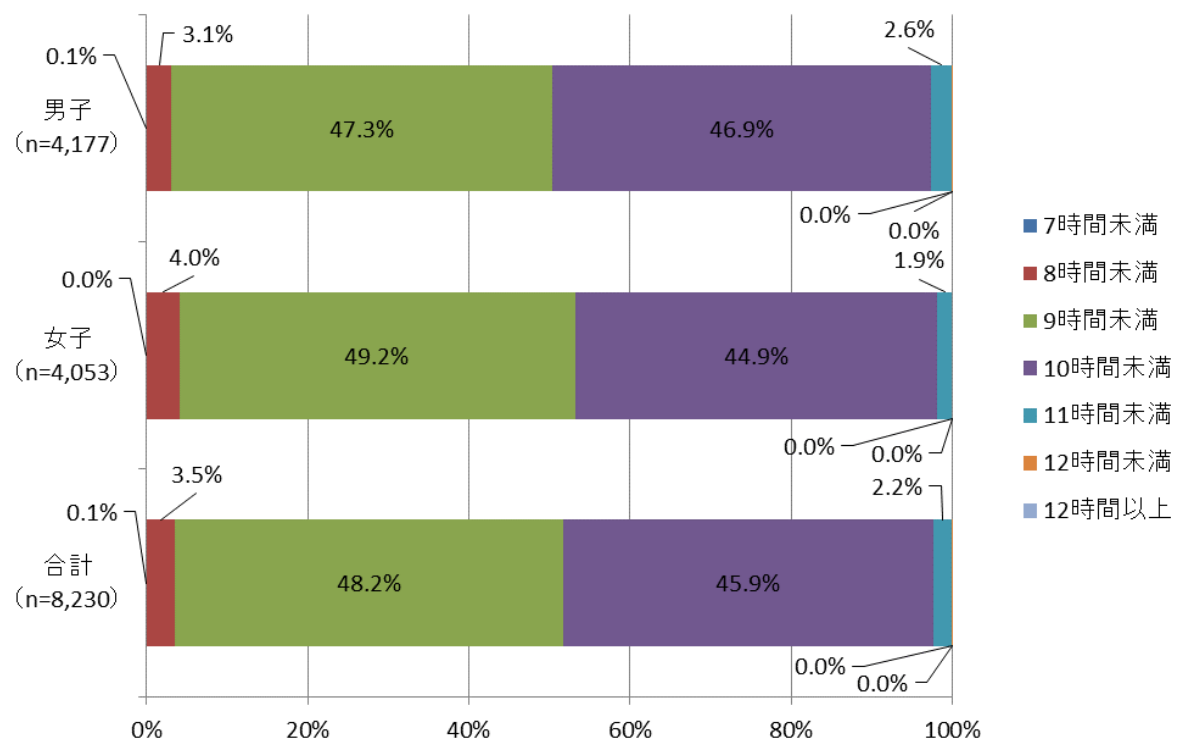
#### ①平日の就寝時間



## ② 平日の起床時間



## ③ 平日の睡眠時間





### 3-7 食事時間

#### 食事時間

朝食開始時間は、ほとんどが7時30分より前であった。

夕食開始時刻が20時以降の割合は、平成25年度とほぼ同じであった。

平日の朝食開始時間は「7時30分以降」と答えた割合

平成26年度 (男子) 1.2% (女子) 1.4%

平成25年度 (男子) 1.2% (女子) 0.9%

平日の夕食開始時間は「20時以降」と答えた割合

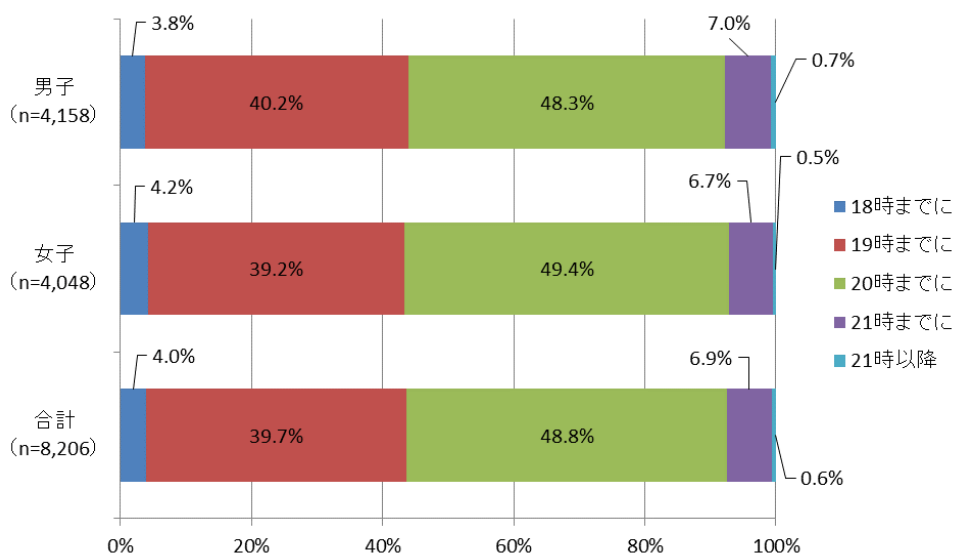
平成26年度 (男子) 7.7% (女子) 7.2%

平成25年度 (男子) 7.6% (女子) 7.4%

#### ①朝食開始時間



#### ②夕食開始時間



#### 4 生活習慣と肥満傾向の関係（肥満と有意に関連がみられた生活習慣）

##### 【食 事】

###### ①肥満傾向に多い食事習慣

- ・不規則な食事
- ・腹一杯食べる
- ・早食い
- ・朝食欠食（男子）
- ・夕食後の夜食（女子）
- ・魚より肉が多い（男子）
- ・そのまま食べられる既製品をよく使う（女子）

###### ②肥満傾向が少ない食事習慣

- ・朝食を毎日食べる人に肥満が少ない（女子）

##### 【運 動】

###### ①肥満傾向に多い運動習慣

- ・1日のゲーム時間が長い（2時間以上）

###### ②肥満傾向が少ない運動習慣

- ・外遊び
- ・特別な運動

##### 【睡 眠】

###### ①肥満傾向に多い睡眠習慣

- ・就寝時間が遅い

## 5 生活習慣と脂質異常の関係（脂質異常と有意に関連がみられた生活習慣）

### 【食 事】

#### ①脂質異常に多い食事習慣

- ・腹一杯食べる
- ・早食い

### 【運 動】

#### ①脂質異常に多い運動習慣

- ・1日のゲーム時間が長い（2時間以上）（男子）
- ・1日のゲーム時間が長い（30分以上）（女子）

#### ②脂質異常が少ない運動習慣

- ・特別な運動（男子）

### 【睡 眠】

#### ①脂質異常に多い睡眠習慣

- ・朝食開始が遅い（7時以降）

## 6 生活習慣と糖尿病の関係（糖尿病と有意に関連がみられた生活習慣）

### 【食 事】

#### ①糖尿病の疑い、発症リスクの高いものに多い食事習慣

- ・腹一杯食べる（男子）
- ・嗜好品中心の軽い昼食（男子）

### 【睡 眠】

#### ①糖尿病の疑い、発症リスクが少ない睡眠習慣

- ・起床時間が早い（男子）

## 7 生活習慣と肝機能異常の関係 (肝機能異常と有意に関連がみられた生活習慣)

### 【食 事】

#### ①肝機能異常に多い食事習慣

- ・腹一杯食べる
- ・早食い (男子)

### 【運 動】

#### ①肝機能異常に多い運動習慣

- ・部屋の中で遊ぶ
- ・特別な運動をしていない (男子)