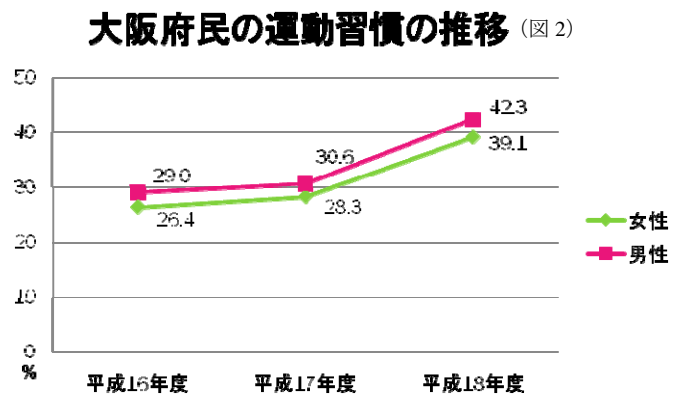
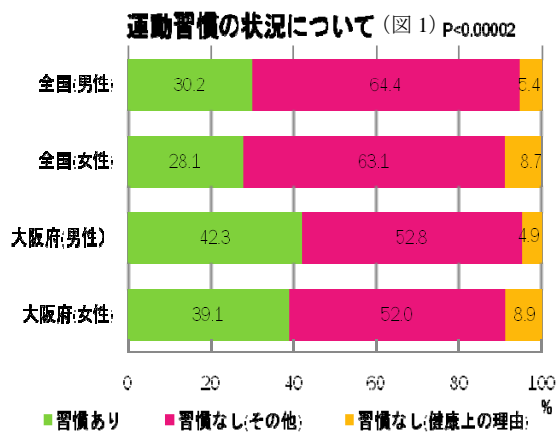


大阪府民は健康志向が高いものの 都市型ライフスタイルはやめられない？

ー全国平均に比べ外食が多い、夕食が遅い、睡眠時間が短いー

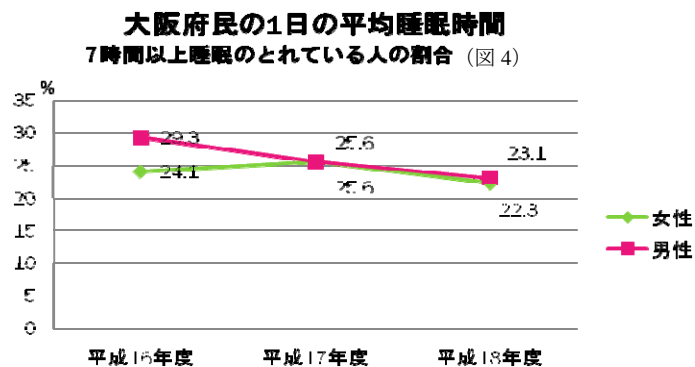
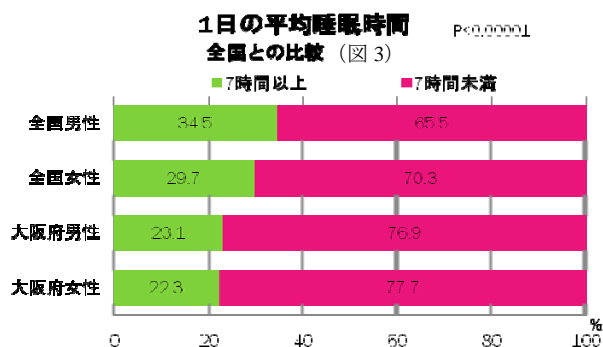
大阪府民においてメタボリックシンドロームが強く疑われる人の割合は男性 26.7%、女性 7.8%で、男性では全国平均の 19.3%に比べ高いことが報告されています。そこで、平成 18 年度国民健康・栄養調査の生活習慣調査などの結果を全国平均と比較し、大阪府民の生活習慣の実態を検討しました。

生活習慣病およびメタボリックシンドロームに関する認知度や意識度について調べたところ、全国平均と大きく変わらず、50%前後の人が内容まで把握していました。また実際に、腹囲コントロールのための食事や運動、生活習慣に気をつけている人の割合が半数以上を占め、特に運動習慣のある人は男女とも 4 割前後で、全国よりも高く（図 1）、かつ年々増加していました（図 2）。



ライフスタイルについては、毎日外食する人の割合、夕食開始時間が 21 時以降の人の割合が全国平均に比べてやや高く、特に、男性は毎日外食をしている人、夕食開始時間が遅い人の割合がいずれも約 3 割に上りました（全国平均は男性で外食 17.0%、遅い夕食 18.0%）。また、7 時間以上の睡眠がとれている人

の割合が全国よりも低く（図3）、年々減少傾向にありました（図4）。



大阪府民は、生活習慣に気をつけ、食習慣に対する改善意欲があるものの、外食が多い・夕食が遅い・睡眠時間が少ないといった都市型ライフスタイルはやめられないようです。

大阪府民の健康作りを支援していく上で、今後、さらに生活習慣病の予防や改善意識を高めていく必要があると考えています。

大阪府立健康科学センターは、府民の生活環境や疾病の発生状況を調査・研究し、健康寿命の延伸のための科学技術開発に取り組んでいます。

◆大阪府立健康科学センター

■ 〒537-0025 大阪府大阪市東成区中道 1-3-2

■◆ TEL:06-6973-3535 FAX:06-6973-3574

■ ■ (主任責任者) 小林 千鶴 (管理栄養士)

■ ■ ◆ (研究責任者) 北村 明彦 (健康開発部長)

■ ■ ■ ◆ (情報提供担当) 高良 昇 (事務長)