

4 大学生へのメタボリックシンドローム予防事業

大学生へのメタボリックシンドローム予防事業(分析・要約)

1 目的

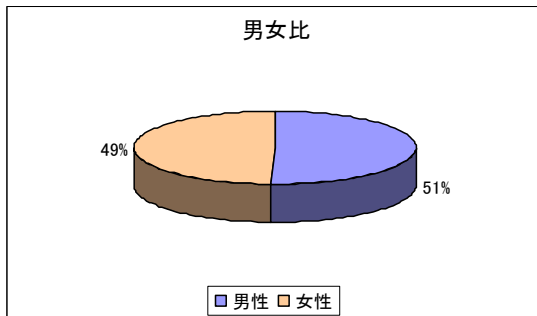
環境の変化が大きく、不規則な生活になりがちな大学生を対象に食生活や運動・身体活動等の生活習慣の実態把握を行い、調査結果を基に大学と連携してメタボリックシンドローム予防のための啓発や予備群への予防支援研修会を実施し、生涯にわたる健康への基礎知識を身につけてもらうとともに今後の保健指導等の資料とする。

2 調査の項目

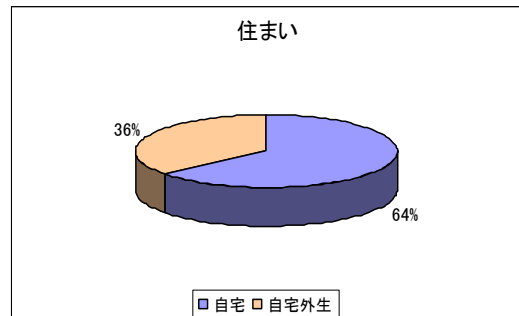
- (1) 食生活を始めとする生活習慣状況
- (2) 生活習慣に関する意識調査
- (3) 運動を始めとする実践状況

3 調査の設計

- (1) 調査対象 愛知県の5保健所管内に属する私立大学5施設に通学する学生
- (2) 標本数 1,474人 (調査用紙回収 1,422)
- (3) 調査時期 平成20年度

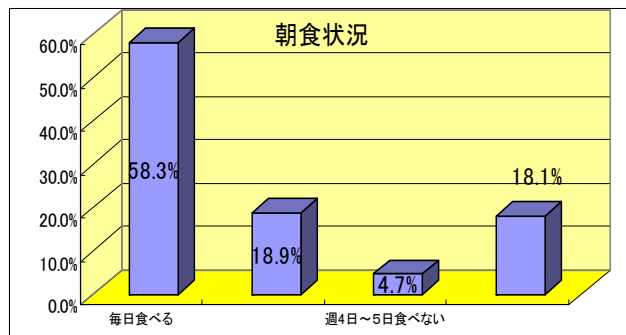


男性 720(50.6%)
女性 702(49.4%) 計1,422



自宅生 900(64.2%)
自宅外生 502(35.8%) 計 1,402

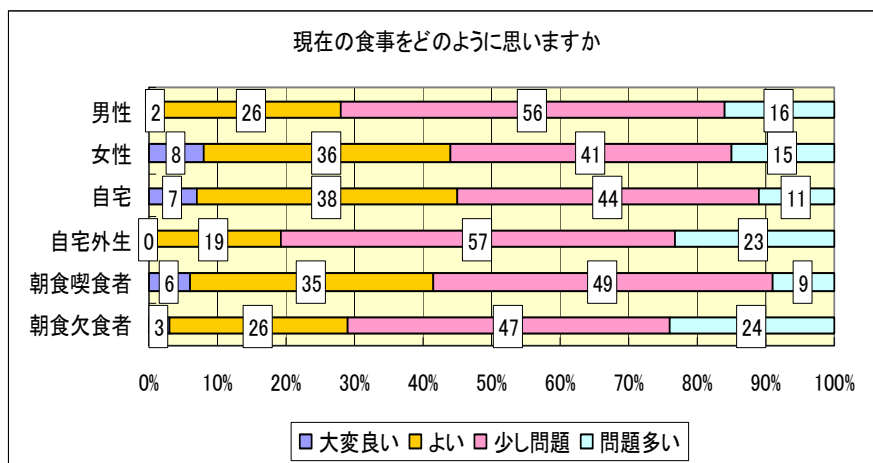
毎日食べる 58.3%
週2日～3日食べない 18.9%
週4日～5日食べない 4.7%
ほとんど食べない 18.1%



○ 食生活等生活習慣調査結果の概要(抜粋)

(1) 現在の食事をどのように思いますか

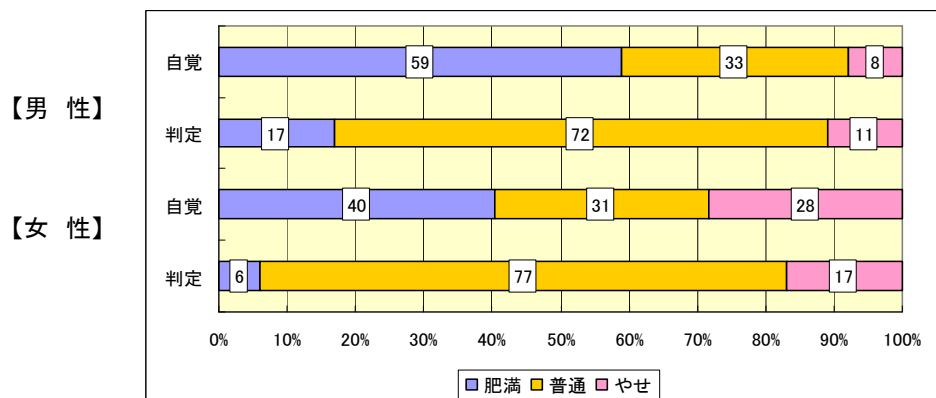
現在の食事が「問題」と思う学生は、女性(56%)に比べ、男性(72%)に多い。
 また朝食喫食者(58%)に比べ朝食欠食者(71%)に「問題」と思う学生が多い。
 現在の食事が「よい」と思う学生は、自宅外生(19%)に比べ自宅生(45%)に多い。



(2) 区分による体型の自覚と判定

BMIによる判定が、普通だった学生の約半数が、自己による判定では「太っている」「少し太っている」と回答

女性の自己による判定で「太っている」「少し太っている」と回答した学生のうち、85%はBMIによる判定では、普通体型



啓発活動「からだに ECO プロジェクト」の実施

愛知県では、11月14日の世界糖尿病デーに併せ、11月に「からだに ECO」をキーワードに、3つの大学での啓発活動や愛知県が進める食育推進協力店、県保健所で糖尿病・メタボリックシンドローム予防を推進するポスターの掲示やリーフレット「オフのすすめ！」の配布を通じて県民の健康づくりを応援しました。

※ 「からだに ECO」とは、食べる量やカロリーを考慮して生活することが糖尿病予防等には大切であり、そのような生活を推進することは、からだにも環境にもやさしいという考え方を基にエコノミーとエコロジーの意味を合わせた造語です。

1 実施内容

(1) 3大学による啓発活動の実施

大学等から企画提案を募集、3大学と協働啓発しました。

大学名	愛知学院大学	東海学園大学	名古屋大学
テーマ	エコリー(ECO+カロリー)大作戦！！ 運動と食事のカロリー収支バランスを考えよう	エコ×エコ・ニコ×ニコ ラリー	足の健康を脅かす病気に注意！ 知っていますか？糖尿病性足病変
実施期間	平成21年11月1日(日)・8日(日) 24日(火)	平成21年10月11日(日)から 平成21年11月30日(月)まで	平成21年11月3日(火)
実施内容	食事と運動によるカロリーチェック ゲームの実施	独自のカレンダーによる継続的 な啓蒙活動の実施	糖尿病足病変の検査を含むスクリー ニングの実施
対象者	学生及び県民・延べ1200名	学生及び県民・延べ2500名	学生及び県民・フットケア体験86名

(2) 食育推進協力店との協働によるポスターの 掲示、リーフレット「オフのすすめ！」の配布による啓発活動の実施

県内の食育推進協力店登録施設の中には、今回の啓発活動に併せて糖尿病等予防を啓発するためにヘルシーメニューの提供などを実施しました。

※ 食育推進協力店登録施設とは、県内において販売提供する飲食物に栄養成分表示に加え、食育や健康に関する情報を提供する登録施設です。

(平成22年1月末日現在 1,550施設)

