

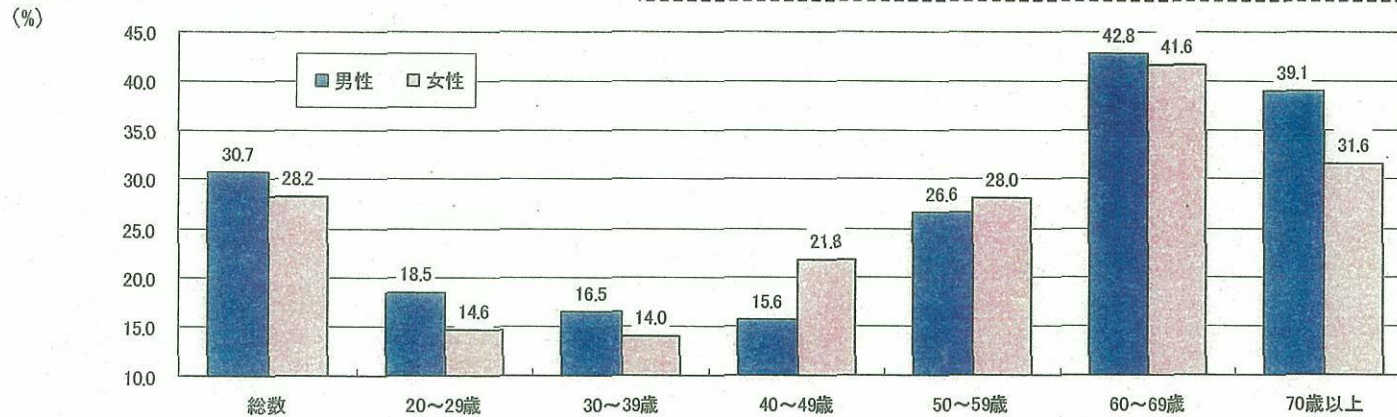
若年期からの健康づくりの重要性

○メタボリックシンドローム等に関連する生活習慣の状況を年齢階級別にみると、若い世代は運動習慣のある者の割合が低く、朝食の欠食率も高くなっているなど、生活習慣に問題があることがわかる。

○年齢階級別にみた生活習慣の状況

1. 運動習慣の状況

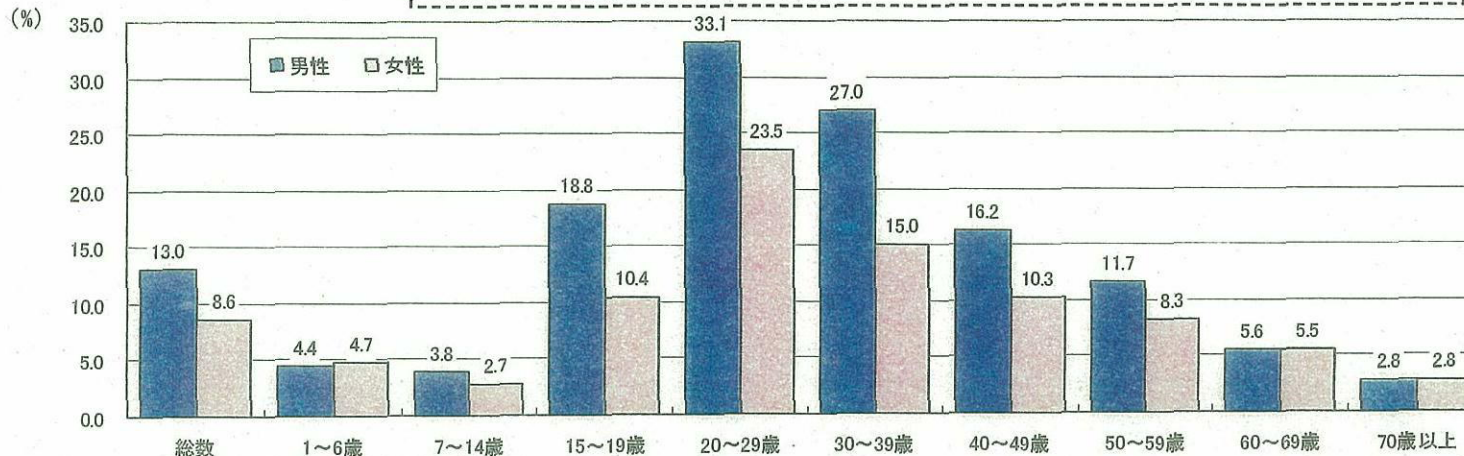
運動習慣のある者：1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者



2. 朝食の欠食率の状況

「欠食」は以下3つの場合の合計

①何も食べない ②菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などのみ ③錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル、栄養ドリンク剤のみ



資料：いずれも厚生労働省「国民健康・栄養調査(平成17年)」