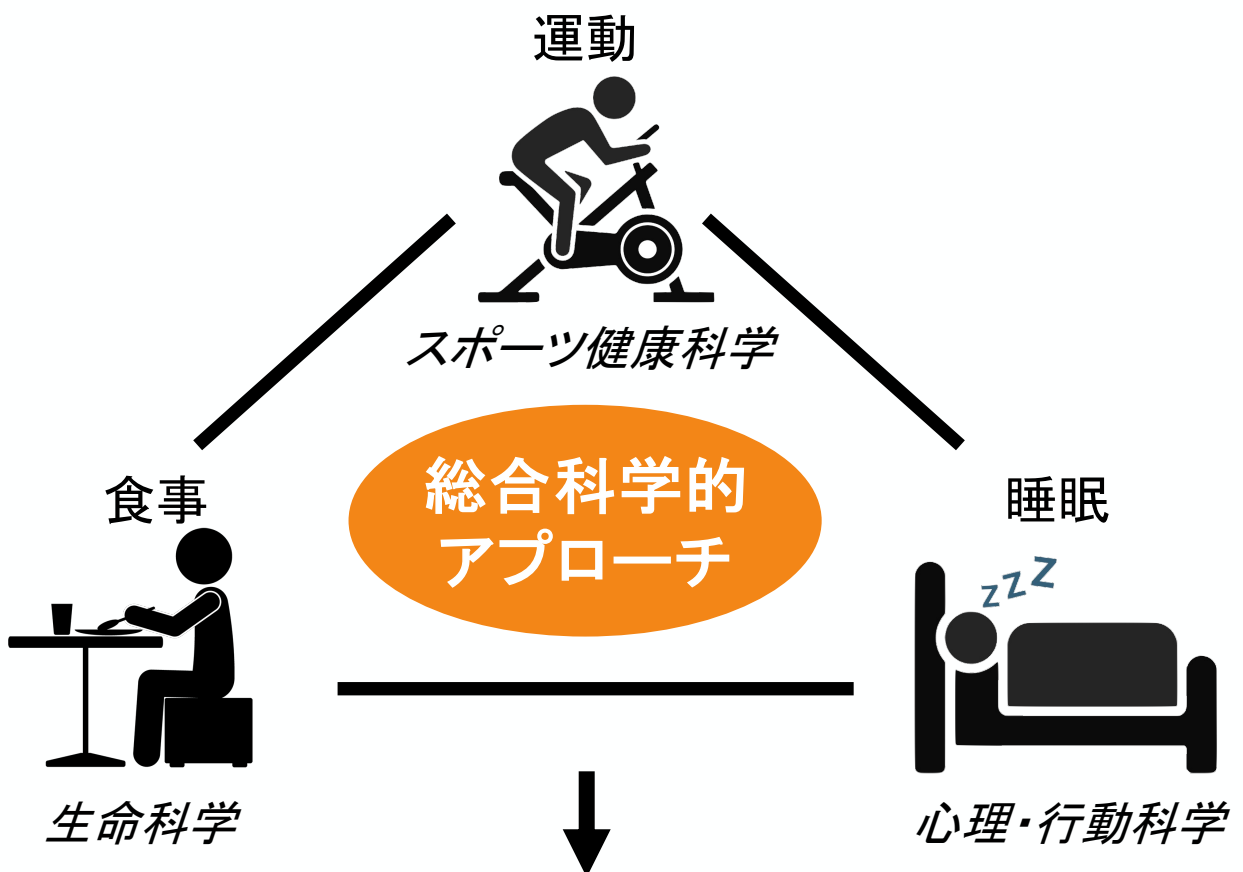


大学生における隠れ肥満に繋がる 食事・運動・睡眠習慣の実態調査

身長と体重のみでヒトの健康を評価するには限界がある
(体重が正常でも、体脂肪率が高い「隠れ肥満」だと
生活習慣病になりやすい)



隠れ肥満に関わる生活習慣は？



隠れ肥満



- ✓ 覚醒時刻の前進
- ✓ 起床時刻の前進
- ✓ 睡眠時間の短縮

隠れ肥満には睡眠習慣の変化が関連する