

者は、20歳では男3.3%、女1.0%であるのに対し、年代とともに増加し、50~59歳では男29.0%、女27.7%、70歳以上では男51.2%、女47.2%と約半数の人が高血圧者となっている(図6)。

(2) 皮下脂肪厚別に高血圧者の割合をみると概して男女とも皮下脂肪厚が大になるほど、高血圧者の割合は増加している(図7、図8)。

図7 皮下脂肪厚と高血圧の関係(男)

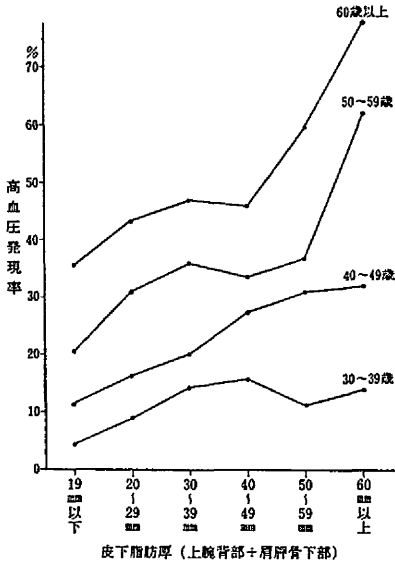


図6 性、年齢別にみた高血圧発現率

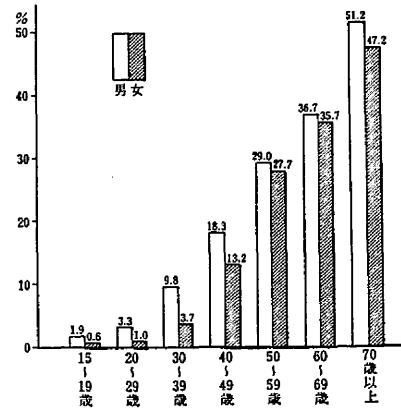
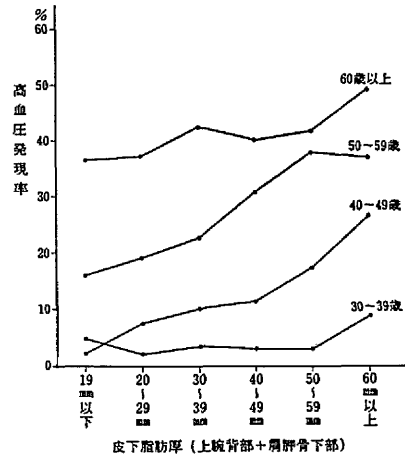


図8 皮下脂肪厚と高血圧の関係(女)



11. 60歳以上の食生活状況

60歳以上の男1,119人、女1,499人について食生活状況のアンケート調査を行った結果は次のとおりである。

(1) 日常「よく食べている食品」は、男女とも野菜、果物、大豆製品、魚等であり、逆にパン、牛乳、

表15 次の食品のうち日常よく食べている食品について該当する欄の番号に○印をつけて下さい。

		パン	甘 菜	い 子	大 製 豆 品	野 菜	果 物	漬 物	肉	魚	卵	牛 乳	海 草	油 もの
男	総 数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	よく 食 べ る	14.8	25.9	44.9	59.6	46.1	36.6	26.0	42.1	39.1	24.4	34.7	21.8	
	普 通	33.1	40.0	49.7	36.4	43.6	40.9	57.4	51.4	50.0	29.7	57.2	59.2	
	食 べ な い	52.1	34.1	5.4	4.0	10.3	22.5	16.5	6.4	10.9	45.9	8.1	19.0	
女	総 数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	よく 食 べ る	14.0	22.5	44.4	67.2	60.0	33.2	16.7	35.0	31.8	17.8	38.7	20.5	
	普 通	33.3	46.7	49.3	31.1	35.1	45.0	54.3	55.4	52.5	25.3	53.9	55.8	
	食 べ な い	52.7	30.8	6.3	1.7	4.9	21.8	29.0	9.6	15.7	56.9	7.4	23.7	

表 16 あなたはふだんの食事の時、食事の量や食品のとり合せを考えて食べていますか。

	総 数	考える	少し考える	考えない
男	100.0	20.5	32.5	47.0
女	100.0	23.0	34.6	42.4

表 17 あなたの好みは献立に反映していますか。

	総 数	反映している	普通	反映していない
男	100.0	29.8	54.7	15.5
女	100.0	31.4	52.3	16.3

甘い菓子等が「食べない食品」としてあげられる(表15)。

- (2) 食事の量や食品のとり合せを「考えている」人は男20.5%、女23.0%である。又、「少し考える」人は男32.5%、女34.6%である。約半数近くの人が食事の量やとり合せを考えていない(表16)。

- (8) 「好みが献立に反映していない」という者は男女とも16%程度みられる(表17)。

- (4) 男女とも大多数(約90%)が「家族と一緒に食事」をしており、食べている物も大多数(約85%)が、「家族と同じ」である(表18,表19)。

- (6) 食事を作る人は、単独世帯、夫婦のみの世帯ではそのほとんどが「自分又は配偶者」であり、3世代世帯では「家族」に作ってもらう者が多い(表20)。

- (8) ここ2~3年間に医師から5割程度の者が、なんらかの慢性疾患にかかっているとわれ、特に「高血圧・心臓病」と言われた人は、男女とも32%みられる(表21)。

- (7) 医師や栄養士から健康や食事について注意するように言われた人は男女とも32.0%みられ、又、その注意をよく守った人はそのうち男39.8%、女47.9%である(表22,表23)。

- (8) 現在の食生活に「不満」と答えた者はわずかに男1.7%、女2.0%である(表24)。

表 18 あなたは家族の人と一緒に食事をしてますか。

	総 数	一緒に食べる	時々一緒に食べる	別に食べる
男	100.0	91.4	5.0	3.6
女	100.0	88.8	5.8	5.4

表 19 あなたは家族の人と同じものを食べていますか。

	総 数	同 じ	一部別	別
男	100.0	86.9	10.2	2.9
女	100.0	84.8	11.7	3.6

表 20 日常あなたの食事は主に誰が作っていますか

		総 数	自分又は配偶者	家 族	その他
男	単 独 世 帯	100.0	86.4	2.3	11.4
	夫婦のみの世帯	100.0	95.6	2.4	2.0
	2 世 代 世 帯	100.0	70.4	28.4	1.1
	3 世 代 世 帯	100.0	28.2	69.3	2.4
	そ の 他	100.0	38.5	55.4	6.2
女	単 独 世 帯	100.0	88.5	3.8	7.7
	夫婦のみの世帯	100.0	96.5	1.4	2.1
	2 世 代 世 帯	100.0	56.1	41.5	2.4
	3 世 代 世 帯	100.0	26.8	70.2	2.9
	そ の 他	100.0	34.9	60.5	4.7

表 21 あなたは、ここ2~3年前ぐらいから現在までの間に医師に次の病気だと言われたことがありますか。

	総 数	高血圧・心臓病	糖尿病	腎臓病	その他の慢性疾患なし	以上の疾患なし
男	100.0	31.9	2.9	0.9	13.8	50.5
女	100.0	31.6	2.3	1.7	12.9	51.5

表 22 あなたは今までに医師や栄養士等により注意するよういわれたことがありますか。

	総 数	有	無
男	100.0	32.0	68.0
女	100.0	32.0	68.0

表 23 医師や栄養士等よりの注意を守りましたか。

	総 数	よく守った	一応守った	守らなかった
男	100.0	39.8	51.0	9.2
女	100.0	47.9	46.0	6.1

表 24 あなたは今の食生活に満足していますか。

	総 数	満 足	普 通	不 満
男	100.0	58.6	39.7	1.7
女	100.0	61.4	36.6	2.0