

結果の概要

1. 栄養素等の摂取状況

— 国民1人1日当たり栄養素等摂取量は前年に比べてわずかに増加 —

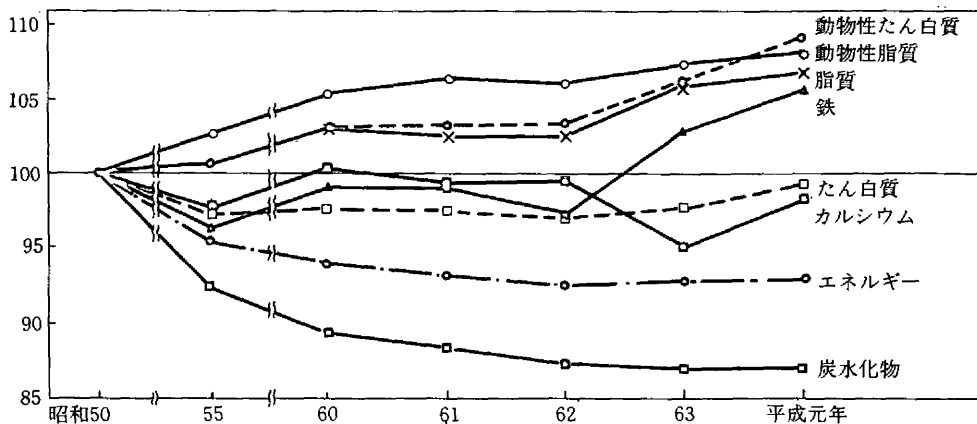
平成元年調査における国民1人1日当たり栄養素等摂取量は表1のとおり、前年と比べてビタミンB₁が若干減少しているが、食塩は同値、その他の栄養素及びエネルギーはわずかに増加している。

次に、最近における栄養素等摂取量について昭和50年におけるそれぞれの摂取量を100とした年次推移をみると図1のとおり、エネルギー、炭水化物がやや増加の傾向をみせ、前年かなり減少したカルシウムもやや増加している。他の栄養素はここ数年の横ばい状態から昨年に引き続き増加の傾向をみせている。

表1 栄養素等摂取量の年次推移 (国民1人1日当たり)

	昭和50年	55年	60年	62年	63年	平成元年	元年/63年×100	
エネルギー kcal	2,226	2,119	2,088	2,053	2,057	2,061	100.2	
たん白質 g	81.0	78.7	79.0	78.5	79.2	80.2	101.3	
うち動物性 g	38.9	39.2	40.1	40.1	41.7	42.4	101.7	
脂質 g	55.2	55.6	56.9	56.6	58.3	58.9	101.0	
うち動物性 g	26.2	26.9	27.6	27.6	28.0	28.3	101.1	
炭水化物 g	335	309	298	291	289	290	100.3	
カルシウム mg	552	539	553	551	524	540	103.1	
鉄 mg	10.8	10.4	10.7	10.5	11.1	11.4	102.7	
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	13.5	12.9	12.1	11.7	12.2	12.2	100.0	
ビタミン	A IU	1,889	1,986	2,188	2,119	2,596	2,687	103.5
	B ₁ mg	1.39	1.37	1.34	1.34	1.29	1.26	97.7
	B ₂ mg	1.23	1.21	1.25	1.25	1.32	1.36	103.0
	C mg	138	123	128	122	115	123	107.0

図1 栄養素等摂取量の年次推移(昭和50年=100)

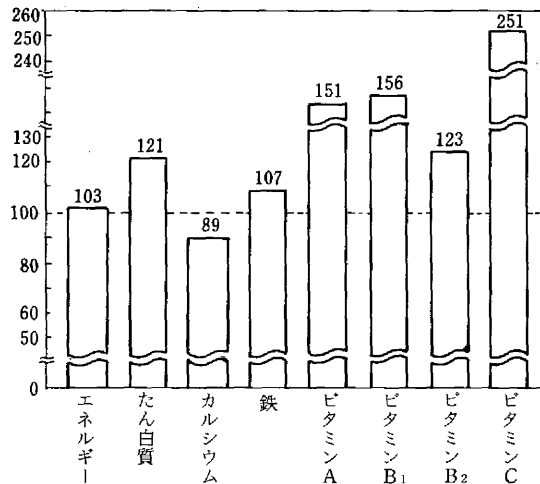


— カルシウム摂取は依然不足がち —

調査対象の平均栄養所要量に対する栄養素等摂取の充足率についてみると図2のとおり、エネルギーはほぼ適正摂取量となっており、カルシウムを除くその他の栄養素については所要量を充足している。

カルシウムについては、前年よりやや増加しているものの依然所要量を下回っており、近年における骨粗鬆症患者の増加等とも併せ、注意を払う必要がある。

図2 栄養素等摂取量と調査対象の平均栄養所要量との比較 (調査対象の平均栄養所要量=100)



— エネルギー摂取量に占める脂質エネルギーの比率が前年に続いて25%を突破 —

エネルギー摂取量は、平均的には適正エネルギー摂取量に近づきつつあるが、摂取エネルギーに占めるたん白質、脂質、糖質の構成比は図3のとおり大きく変化し、たん白質エネルギー比及び脂質エネルギー比の増加と糖質エネルギー比の著明な減少がみられる。特に脂質エネルギー比については、前年(昭和63年)に適正比率の上限とされている25%を初めて超えたが、今回はさらに増加しており、今後、脂質の摂取については成人病予防の観点からも今まで以上に質、量ともに注意を払う必要がある。

(1) エネルギー

エネルギー摂取量は、昭和50年以降若干の増減を繰り返しながらも漸減の傾向がみられ、平成元年には2,061kcalとなり、しかも、調査対象の平均栄養所要量と比較しても図4のとおり、昭和50年には12%程度超えていたものが平成元年には2.5%と、平均的にはかなり適正な摂取レベルにまでなっている。しかしながら、これはあくまでも平均であって、個々の世帯平均栄養素等摂取量を各世帯の平均栄養所要量に対する充足率の分布からみると図5のとおり、所要量を20%以上上回って摂取している

図3 エネルギーの栄養素別摂取構成比

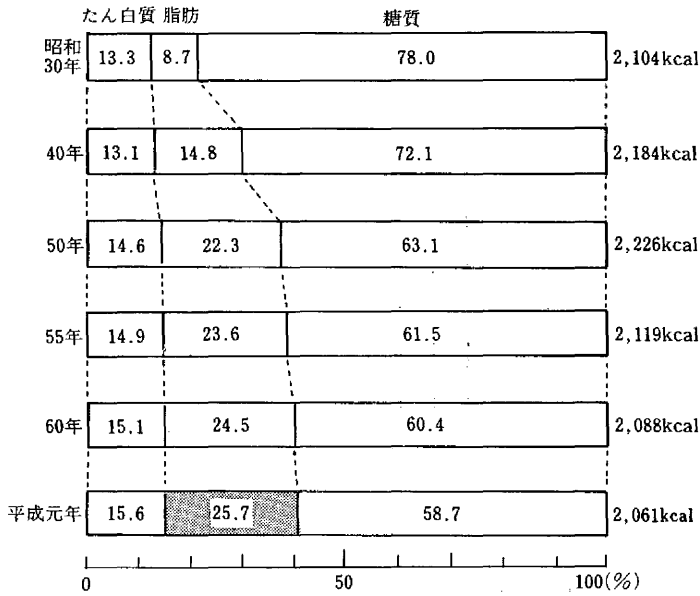
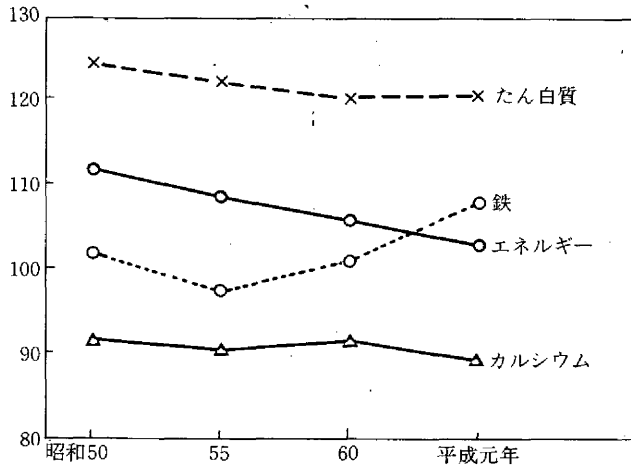


図4 調査対象の平均栄養所要量に対する栄養素の充足状況の推移

(各年の調査対象の平均栄養所要量=100)



世帯は22.9%ある反面、所要量を20%以上下回っている世帯も11.6%と、個々の世帯別にみた場合にはかなり格差がみられる。

また、エネルギーの食品群別摂取構成の推移をみると図6のとおり、昭和40年には穀類からの摂取が66.3%であったものが徐々に減少し、昭和63年には47.9%と50%を割り、平成元年にはさらに47.4%と減少し、逆に動物性食品、油脂類からの摂取がかなり増加している。

(2) たん白質

たん白質の総摂取量は、表1、図1のとおり、昭和50年以降80g前後と増減の傾向はみられないが、

図5 エネルギー摂取量の充足分布(平成元年)

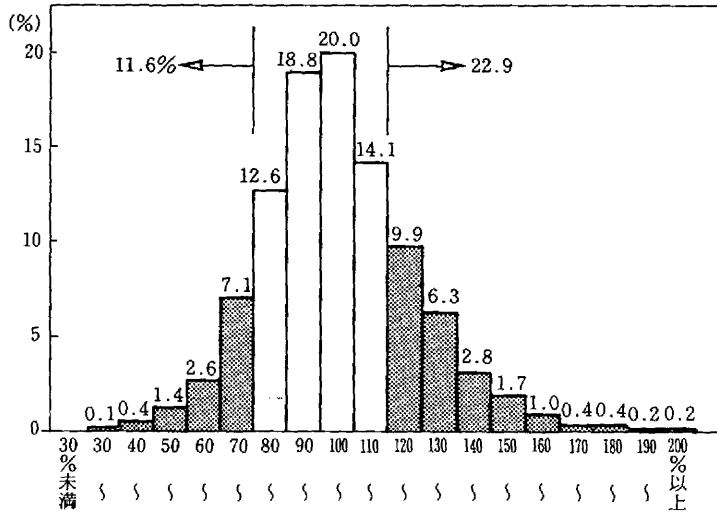
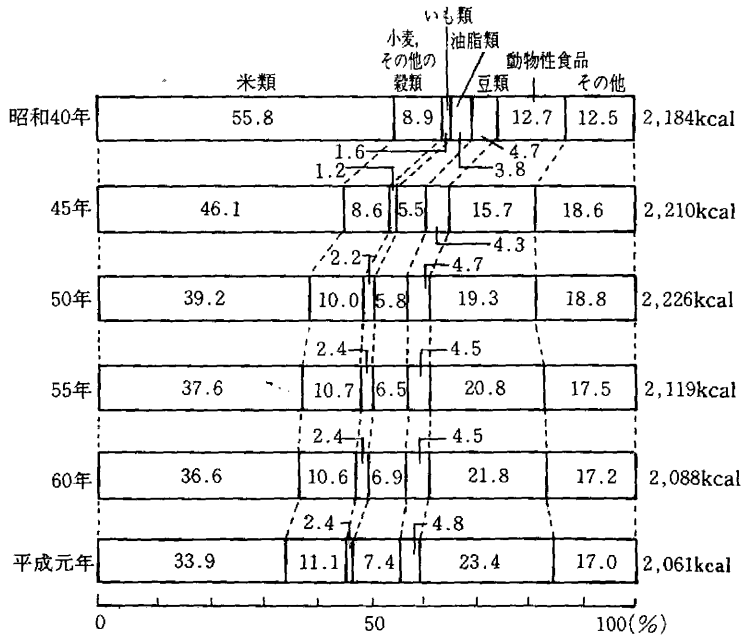


図6 エネルギーの食品群別摂取構成



これに対し動物性たん白質は若干の増減を繰り返しながらもわずかではあるが漸増の傾向がみられる。

また、たん白質の食品群別摂取構成の推移をみると図7のとおり、穀類からの摂取が昭和40年の38.3%から平成元年には24.7%に減少し、逆に動物性食品からの摂取は40.0%から52.4%と1.3倍以上に増加しており、特に乳・乳製品、肉類からの摂取が増加している。

(3) 脂 質

脂質の総摂取量は、他の栄養素等と比べて戦後最も高い伸びを示しているが、昭和50年以降55~58

図7 たん白質の食品群別摂取構成

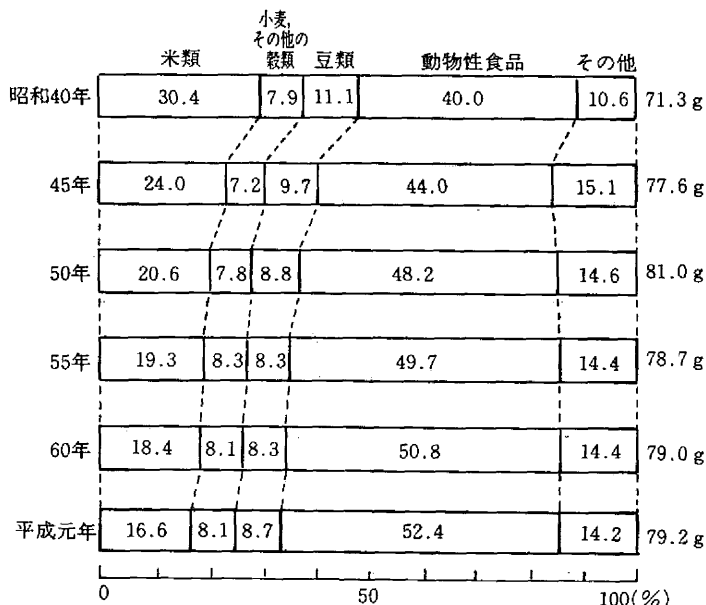
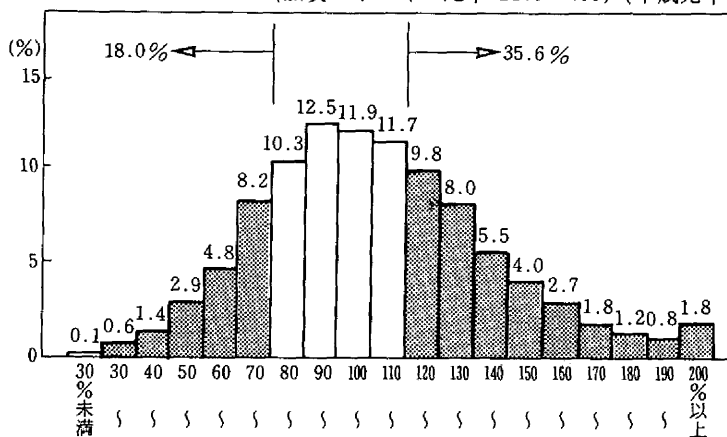


図8 脂質摂取量の充足分布

(脂質エネルギー比率 22.5=100) (平成元年)



8程度と大幅な増減等はみられない。しかしながら、先に述べたようにエネルギーの栄養素摂取構成比が適正比率を超え、脂質摂取量の分布をみても図8のとおり、前年に比べ2.5%増加し、35.6%の世帯が所要量を20%以上上回って摂取している。

また、脂質の食品群別摂取構成の推移をみると図9のとおり、穀類、豆類からの摂取が昭和30年の42.2%から平成元年にはその約2/5の17.6%に減少し、逆に油脂類、動物性食品からの摂取が52.4%から74.4%の約1.4倍に増加している。

脂質摂取に際しては量の他に質についても配慮が必要であり、年次推移をみると図10のとおり、植物性脂質（魚類を含む）と動物性脂質（魚類を除く）の比率は1.5：1である。魚類を除く動物性由来の脂質と植物性脂質及び魚類由来の脂質をバランス良く摂取し、1種類の脂質の過剰摂取による偏り

図9 脂質の食品群別摂取構成

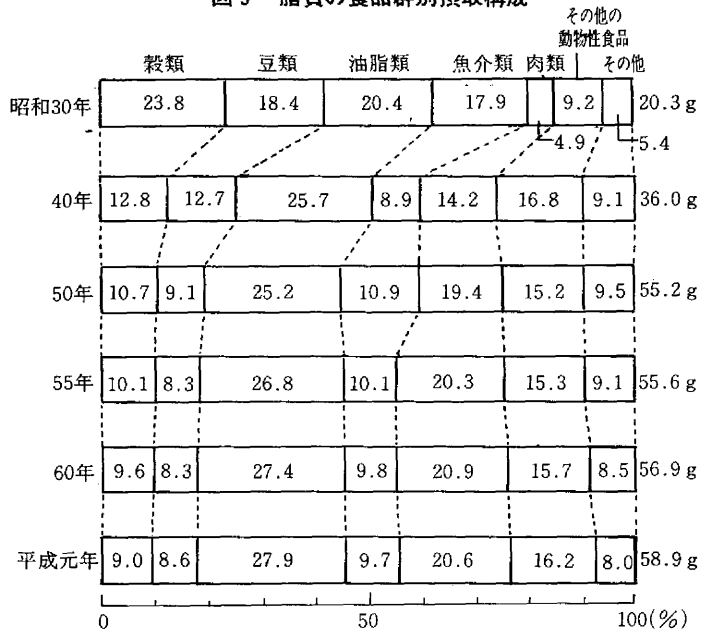
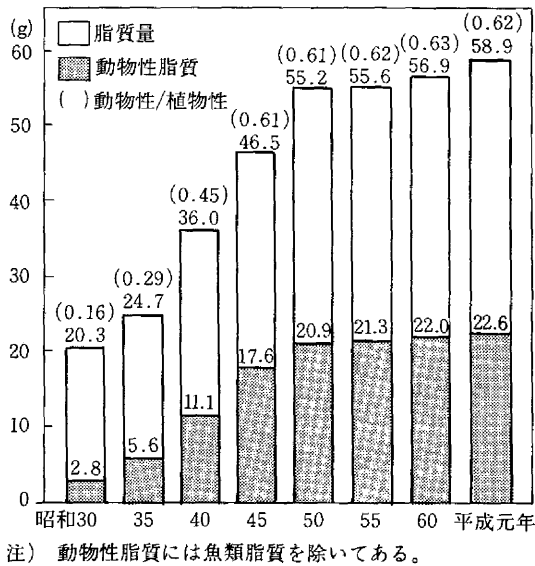


図10 脂質摂取量の年次推移



等を起こさないよう注意を払う必要がある。

(4) 炭水化物

炭水化物の摂取量は、たん白質、脂質の伸びとは逆に図11のとおり、昭和40年には384g摂取していたものが平成元年には290gと300gをすでに割っており、これは主として米類の摂取減によるところが大きく、米類から摂取する炭水化物が昭和40年には265gで全体の7割を占めていたものが、平成元年には149gと約5割までに減少している。炭水化物の摂取はたん白質、脂質等との栄養バランスを考

図11 炭水化物摂取量の年次推移

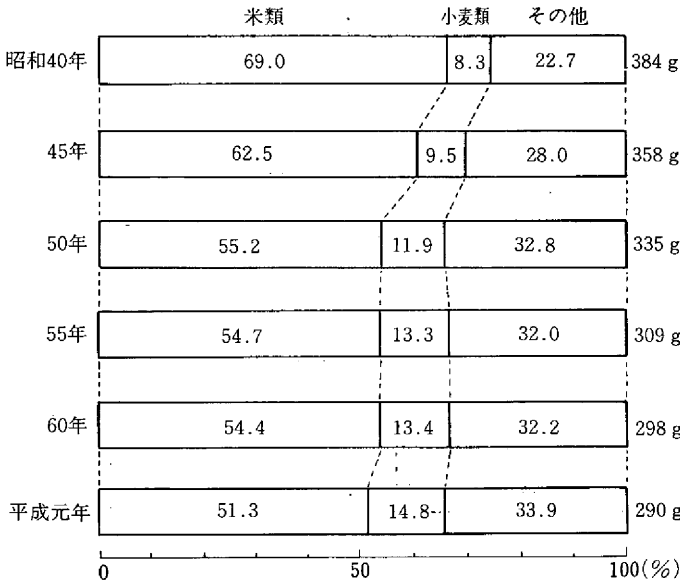
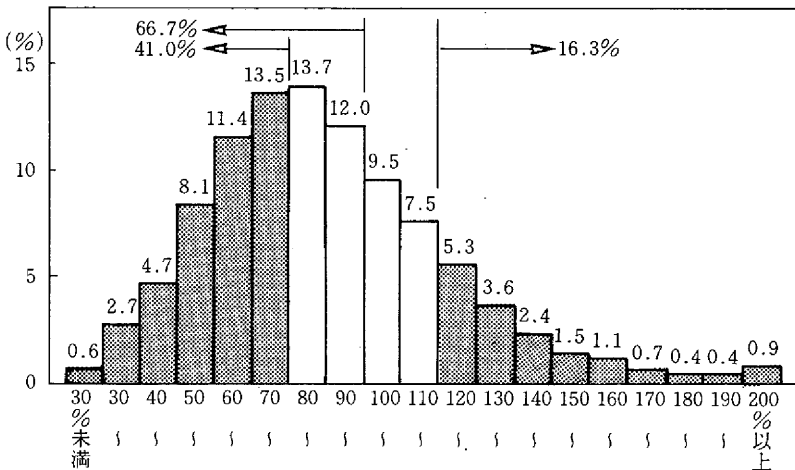


図12 カルシウム摂取量の充足分布(平成元年)



えた場合、これ以上摂取量が減ることは望ましいことではない。そのためにも、食事の主食となる米、パン等の位置づけを、摂取量等を含めて改めて見直す必要がある。

(5) カルシウム

カルシウムの摂取量は、戦後動物性脂質、脂質、動物性たん白質に次いで伸び率が高いものの、昭和50年以降は550~580mgの範囲でほぼ横ばいであり、所要量に対する充足率は図4のとおり、所要量を超えたことがなく、しかもその分布をみると図12のとおり、半数近くが所要量を20%以上下回っており、約7割の世帯が所要量を満たしていない状況である。

また、カルシウムの食品群別摂取構成の推移をみると図13のとおり、乳・乳製品、魚介類、豆類からの摂取が54.1%を占め、特に乳・乳製品からの伸びが著しいが、今なお所要量を満たさない状況に

図13 カルシウムの食品群別摂取構成

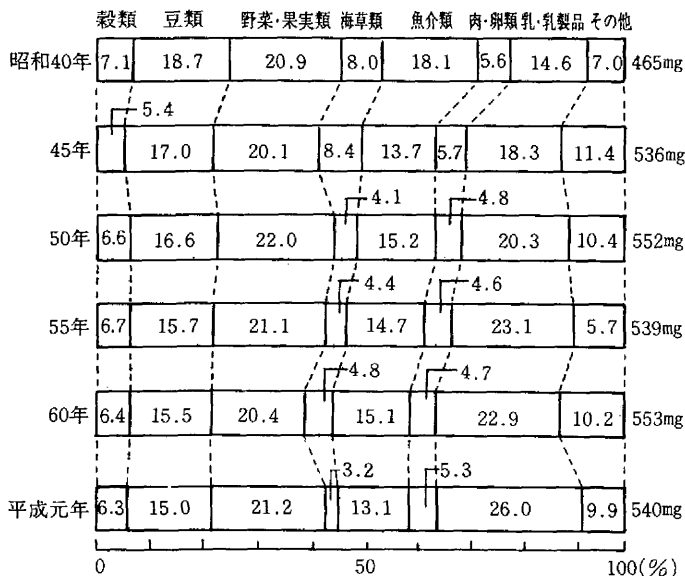
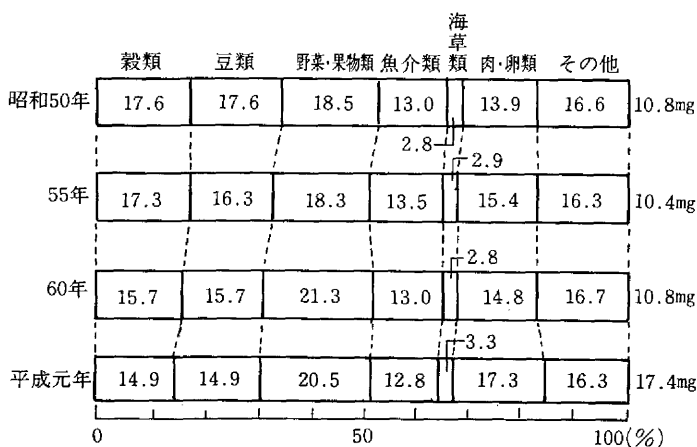


図14 鉄の食品群別摂取構成



ある現在、牛乳をはじめ、特に脂肪の摂取増抑制も併せ、スキムミルクや小魚、海藻等の摂取の増加が望まれる。

(6) 鉄

鉄の摂取量は、食品成分表の改訂に伴う食品の鉄の含有量の変動等により、戦後からの推移を一律に論じられないが、昭和50年以降は10~11mgの範囲で増減を繰り返しているだけで、傾向はほぼ横ばいである。また、他の栄養素と同様、所要量と比較した推移をみると図4のとおり、100%前後を繰り返しており、カルシウムと同様、食事の上で気をつけていなければ摂取しにくい栄養素といえる。

鉄の食品群別摂取構成割合の推移をみても図14のとおり、50年以降ほとんど摂取構成に変化はみられない。

(7) ビタミン類

ビタミン類の摂取量は、戦後次第に改善され、現在平均的には図3のとおり、ほとんど所要量を満

表2 食品群別摂取量の年次推移（国民1人1日当たり：g）

	昭和50年	55年	60年	62年	63年	平成元年	元年/63年 ×100	
穀類	米類	248.3	225.8	216.1	208.8	200.9	198.0	98.6
	小麦類	90.2	91.8	91.3	91.9	86.1	88.3	102.6
いも類	60.9	63.4	63.2	61.3	66.6	65.3	98.0	
油脂類	15.8	16.9	17.7	17.4	18.1	18.7	103.3	
豆類	70.0	65.4	66.6	64.4	70.7	68.1	96.3	
緑黄色野菜	48.2	51.0	73.9	71.1	72.8	81.1	112.2	
その他の野菜†	198.5	200.4	187.8	183.5	176.0	182.6	103.8	
果実類	193.5	155.2	140.6	137.9	124.9	127.9	102.4	
海藻類	4.9	5.1	5.6	5.5	5.9	5.8	98.3	
砂糖類	14.6	12.0	11.2	10.7	11.2	10.9	97.3	
調味嗜好飲料	119.7	109.4	113.4	121.2	117.9	120.6	102.3	
うち酒類	42.7	49.8	52.5	52.1	60.3	57.8	95.9	
菓子類	29.0	25.0	22.8	20.7	20.8	22.0	105.8	
魚介類	94.0	92.5	90.0	92.7	96.1	96.2	100.1	
肉類	64.2	67.9	71.7	69.1	74.1	75.2	101.5	
卵類	41.5	37.7	40.3	40.1	43.1	43.6	101.2	
乳・乳製品	103.5	115.2	116.7	121.5	122.2	128.4	105.1	

†ここでは、きのこを含むのでp.77とは合致しない。

たしている状態である。昭和50年代に入ってから表1のとおり、ビタミンB₁、B₂、Cの摂取の変動はほとんどみられないが、ビタミンAについては、緑黄色野菜の増加等もあって増加がみられる。

2. 食品の摂取状況

— 米類、果実類は依然として減少の傾向 —

平成元年調査における国民1人1日当たり食品群別摂取状況は表2のとおり、前年に比べて米類、いも類、豆類、その他の野菜等は減少しているが、緑黄色野菜、油脂類、小麦類、果実類、動物性食品等は増加している。

また、昭和50年以降の年次推移について特に増減の大きいものをみると図15のとおり、緑黄色野菜、乳・乳製品、油脂類及び肉類等が増加の傾向を示す一方、その他の野菜、菓子類及び米類等は減少傾向にある。

なお、卵類、魚介類、小麦類等は比較的变化が少なく、安定した摂取となっている。

(1) 植物性食品摂取量の推移

植物性食品の摂取量の年次推移をみると図16のとおりである。米類の摂取量は、昭和40年には350gと、ご飯にして約7杯分の摂取であったが、平成元年には198gと、約4杯分の摂取にまで減少し、摂取量の減少傾向は依然続いているが、これ以上の炭水化物摂取量の減少は望ましいものではなく、米類を中心に穀類の摂取減少の歯止めも必要である。

図15 変化の大きい食品群の年次推移

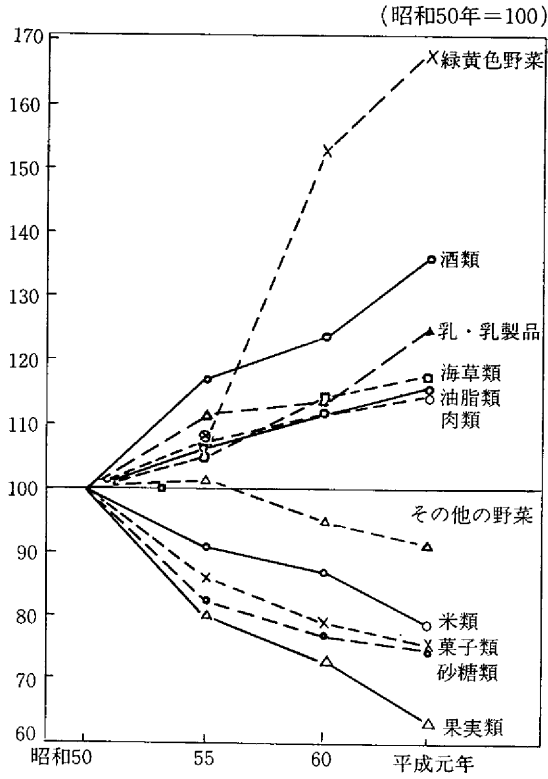


図16 植物性食品摂取量の推移

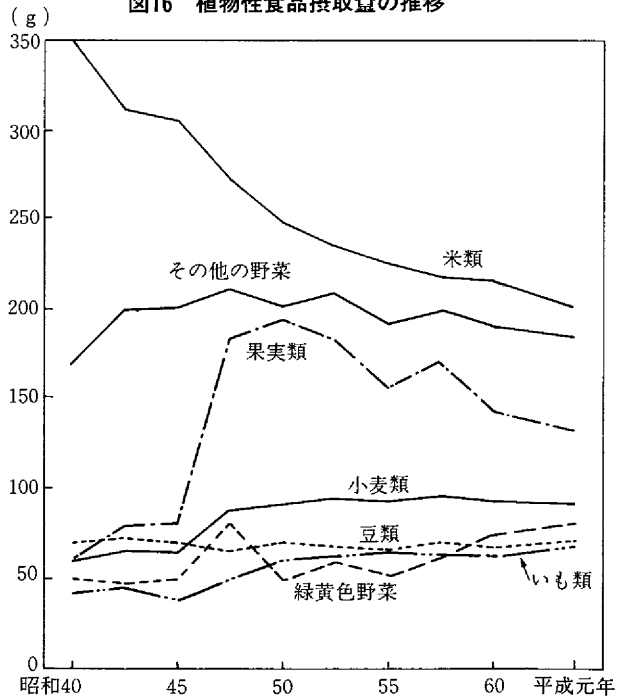
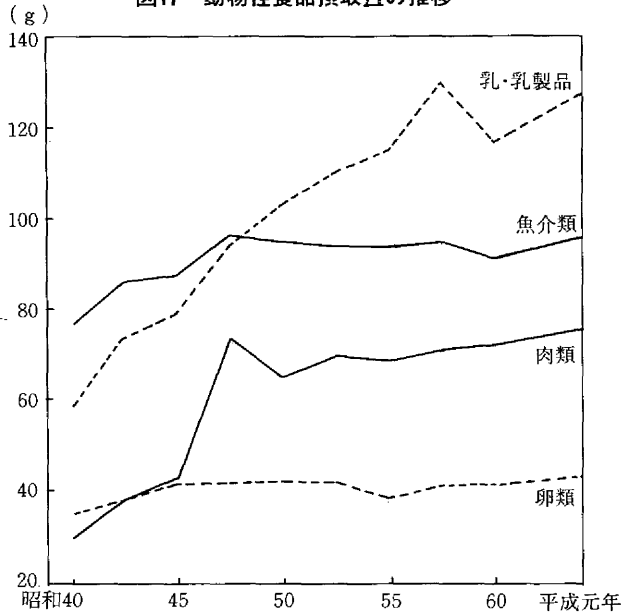


図17 動物性食品摂取量の推移



いも類の摂取量は、昭和40年代において多少増減がみられるが、昭和50年ごろからは60～65g程度、小麦類の摂取量は、昭和40年代前半までは一貫して70g前後を保ち、後半からは90～95g、豆類の摂取量は、昭和40年以降65～70gとほぼ安定した摂取傾向を示している。

野菜類、果実類については、経済変動、季節変動等に大きく影響されやすいので増減が激しいが、緑黄色野菜は昭和50年以降漸増の傾向があり、逆にその他の野菜は漸減の傾向がみられる。

(2) 動物性食品摂取量の推移

動物性食品の摂取量の年次推移をみると図17のとおりである。どの食品群においても昭和40年代においては漸増の傾向がみられたが、昭和50年代においては魚介類が90～95g、卵類が40g前後と安定し、肉類においてもわずかに増加の傾向がみえるものの、伸びは昭和40年代と比べかなり小さく、乳・乳製品においてもここ数年増減がみられるなど、伸びが小さく安定化の傾向がみられる。

(3) 嗜好性食品摂取量の推移

嗜好性食品の摂取量の年次推移をみると図18のとおりである。砂糖類が漸減の傾向があるのに対し、油脂類、酒類は増加の傾向がうかがわれる。

3. 食塩の摂取状況

— 食塩摂取量は平均1人1日当たり12.2g —

平成元年調査における全国平均1人1日当たり食塩摂取量は、図19、図20のとおり12.2gである。これまでの減少傾向は停滞ぎみとなっており、今後かなり努力しないかぎり、今までのような減少は期待できず、目標摂取量1日10g以下を達成するのは困難である。

図18 嗜好性食品摂取量の推移

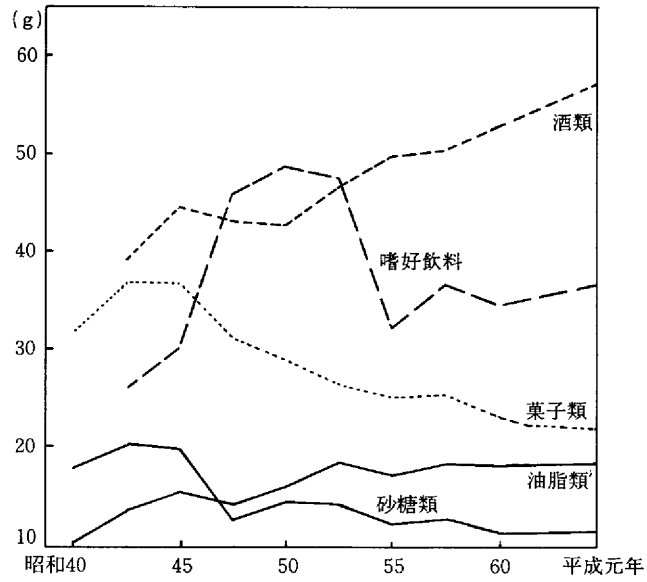


図19 食塩摂取量の年次推移 (国民1人1日当たり)

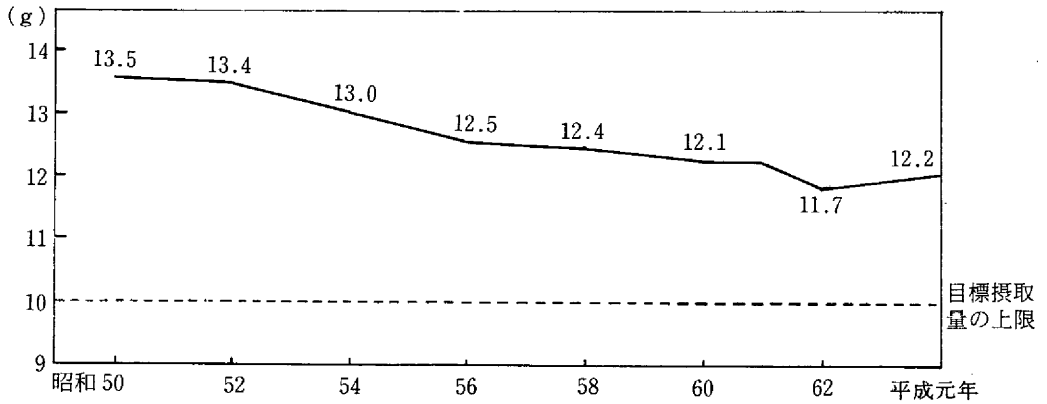


図20 食塩の食品群別摂取量の年次推移

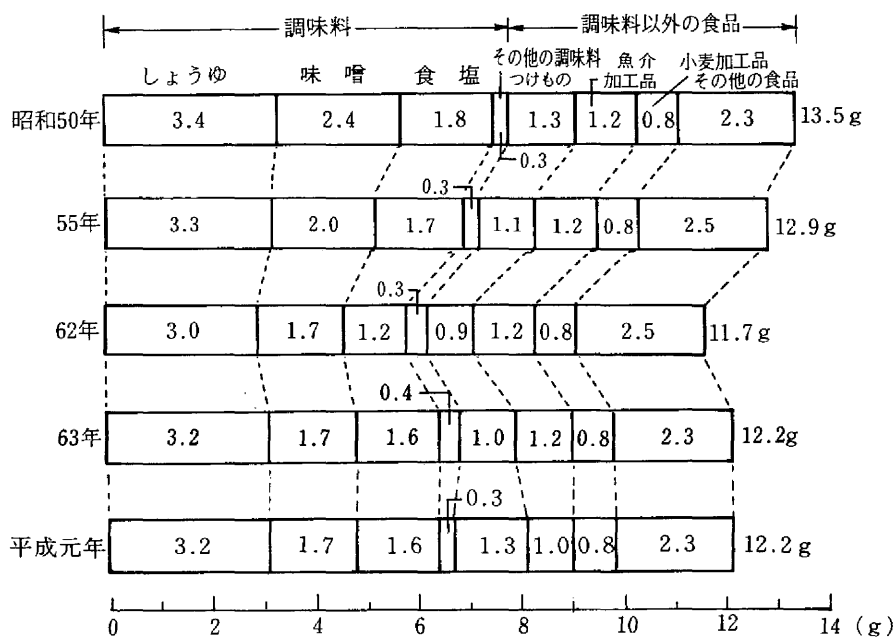
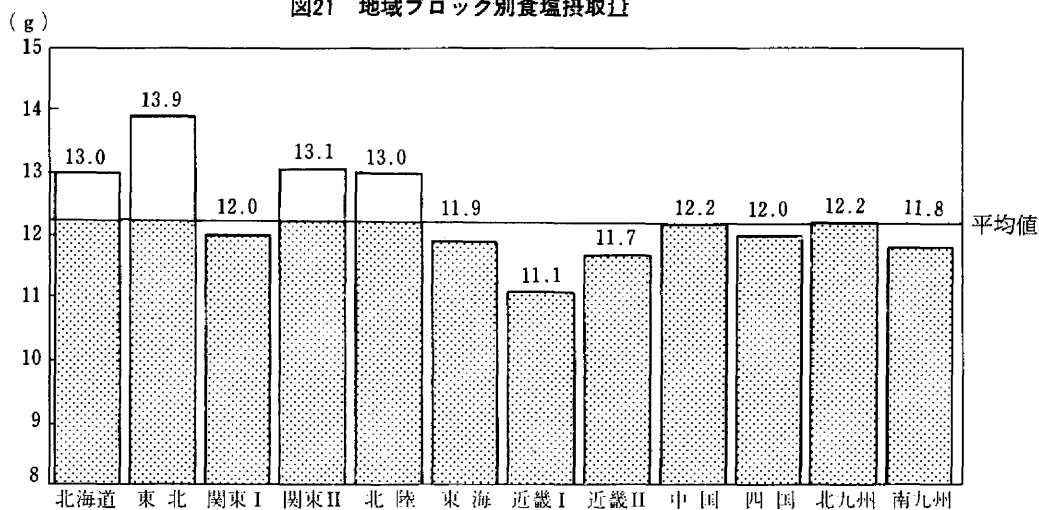


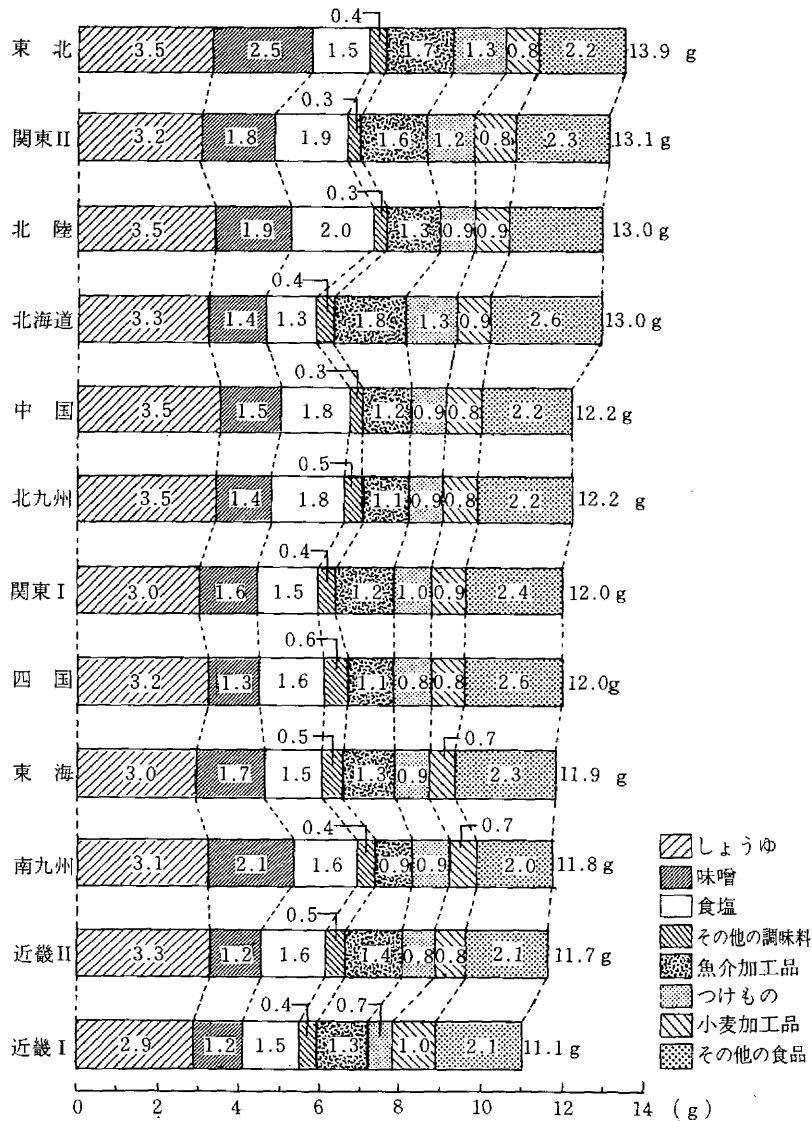
図21 地域ブロック別食塩摂取量



また、地域ブロック別に平成元年の食塩摂取量をみると図21のとおり、地域差は大きく、近畿 I 11.1 g, II 11.7 g, 南九州 11.8 g に対し、東北 13.9 g, 関東 II 13.1 g と 2~3 g 近い差がみられ、依然として東高西低の傾向である。

さらに、食塩摂取量の多いブロックの食品群別摂取量をみると図22のとおり、しょうゆ、味噌、魚介加工品の摂取に大きな差があることがわかる。

図22 食塩の食品群別摂取量(地域ブロック別)



4. 身体の状況

— 肥満者は男性で7人に1人、女性で5人に1人 —

皮下脂肪厚(上腕背部+肩甲骨下部)からみた肥満者(男40mm以上, 女50mm以上)とるいそう者(男10mm未満, 女20mm未満)の割合を年齢階級別にみると図23, 24のとおり, 15~19歳, 20歳代の若い女性の肥満者は8~9%と少ないが, 30歳代以後はかなり肥満者が増え, 50歳代においては25.2%で4人に1人が肥満者と, かなり年代間に差があることがわかる。その点男性においては, 女性ほど年代間で肥満者の割合に差がなく, るいそう者も同様に年代間にあまり差がみられない。

次に, 肥満者の割合の年次推移をみると図25のとおり, 男女とも明確な増減の傾向は認められず,

図23 年齢階級別肥満とるいそうの割合(男)

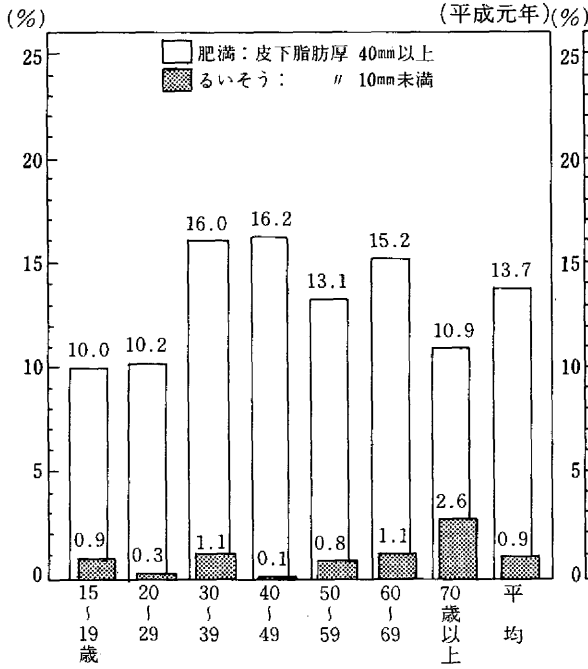


図24 年齢階級別肥満とるいそうの割合(女)

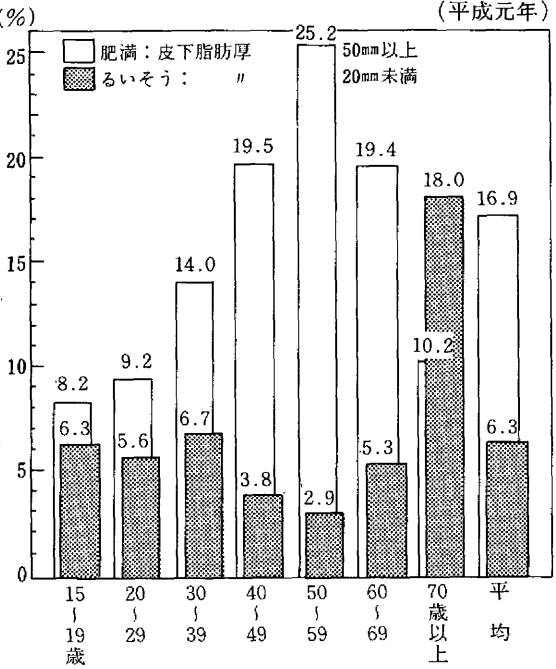
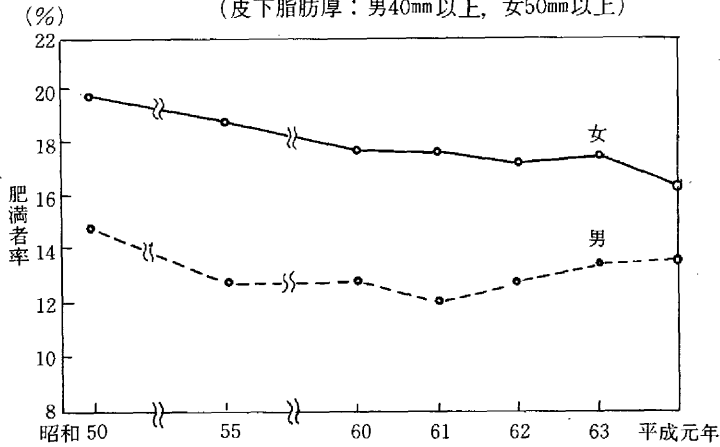


図25 肥満者の年次推移

(皮下脂肪厚：男40mm以上、女50mm以上)



ほぼ横ばいである。

5. 外食の状況

外食について年次推移をみたのが図26であるが、昭和40年には11.3%であったものが増減を繰り返しながらも徐々に増加し、平成元年には18.7%までになっており、男女別にみても同様に増加の傾向がみられる。

また、年齢階級別に推移をみると図27、28のとおり、男女ともに各年代において増加の傾向を示し、

図26 外食率の年次推移

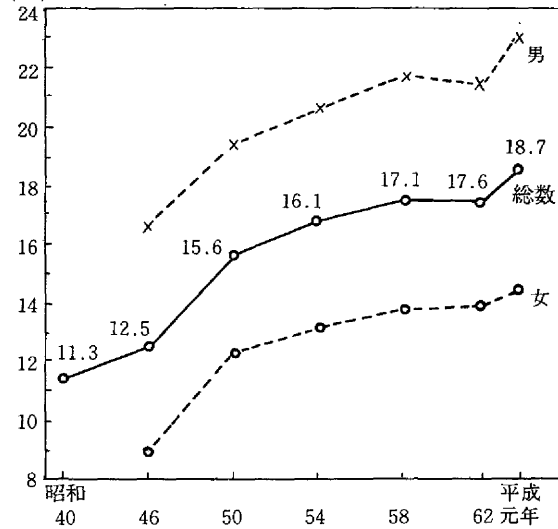


図27 外食率の年次推移(男, 年齢階級別)

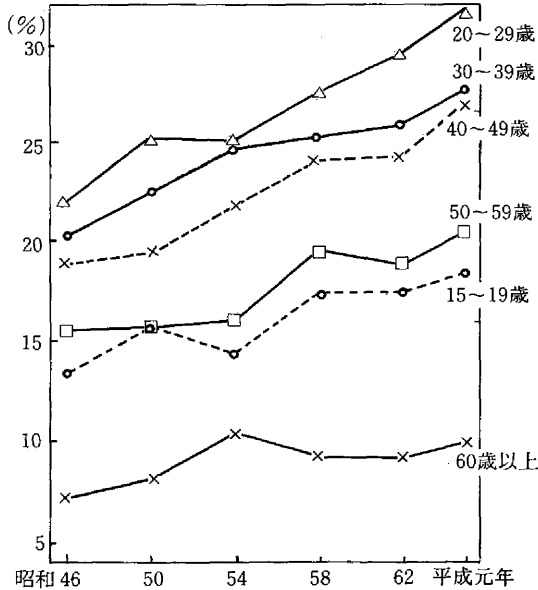
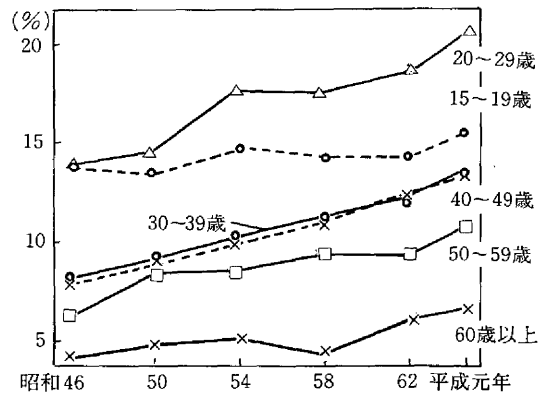


図28 外食率の年次推移(女, 年齢階級別)



特に20~40歳代の伸びが大きい。

6. 食生活状況

食生活状況調査の実施に当たっては事前に調査員が記入要領を説明し、記入してもらった後、回収した。被調査者のうち、満60歳以上の男女を対象として、過去の生活習慣と現在の状況等について質問調査を行った。回収された男性1,293人、女性1,740人、計3,033人の調査結果の概要は次のとおりである。

図29 喫煙状況

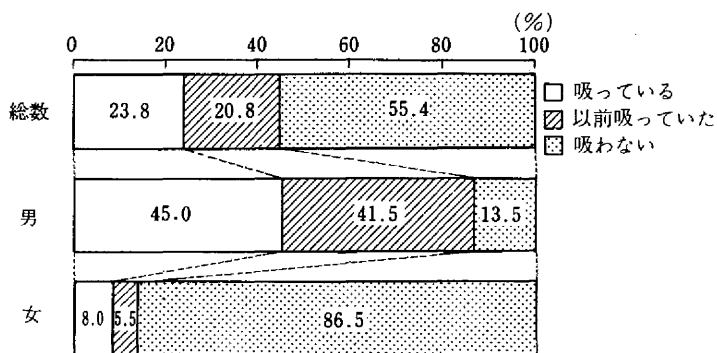


図30 たばこを吸い始めた時期

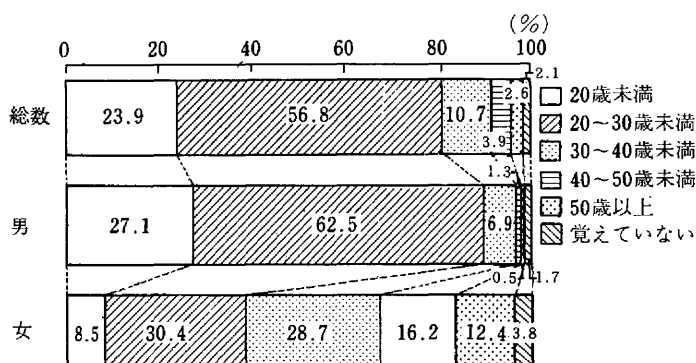


表3 喫煙本数

	(%)		
	総数	男	女
1 10本未満	20.3	15.0	45.7
2 10~20本未満	44.2	46.4	33.8
3 20~30本未満	16.9	18.5	9.4
4 30~40本未満	5.6	6.3	2.6
5 40本以上	4.1	4.7	0.9
6 わからない	8.8	9.0	7.7

(1) 喫煙状況

— 現在、たばこを吸っている人は男性45%、女性8% —

現在、たばこを吸っている人は図29のとおり、男性45.0%、女性8.0%で、いつ頃から吸い始めたかについては図30にみられるように、男性では20歳代が62.5%、20歳未満が27.1%と大多数が30歳未満で吸い始めているが、女性は20歳代、50歳以上での開始となっているのが大多数を占めている。また、喫煙本数は表3のとおり、男性では1日10~20本未満の人が46.4%、女性では1日10本未満が45.7%とそれぞれ半数近くを占めている。

図31 たばこをやめた理由

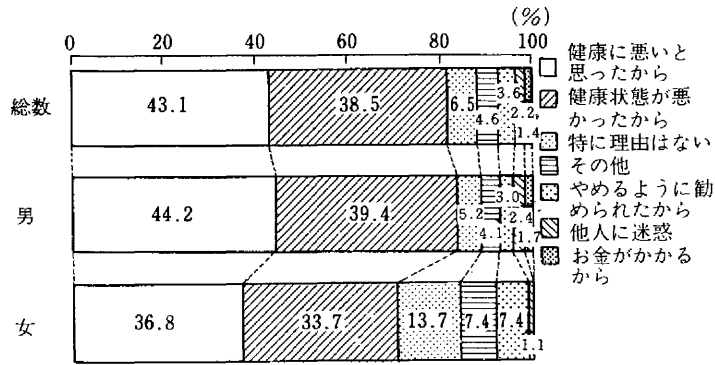


表4 たばこをやめた時期

	総数	男	女
1 20歳未満	0.5	0.4	1.1
2 20～30歳未満	5.4	6.2	1.1
3 30～40歳未満	12.4	12.9	9.5
4 40～50歳未満	19.7	20.0	17.9
5 50歳以上	60.5	59.3	67.4
6 覚えていない, わからない	1.6	1.3	3.2

— たばこをやめた理由は「健康に悪いと思ったから」 —

次に、たばこをやめた人にその理由をきいたところ図31のとおり、男女とも「健康に悪いと思ったから」がトップで、続いて「自分の健康状態が悪かったから」と、健康との関連が大きなウェイトを占めている。

なお、たばこをやめた時期については表4のとおり、男女とも半数以上が50歳以上となっている。

(2) 飲酒状況

— お酒を飲んでいる人のうち、毎日お酒を飲んでいるのは男性55.3%、女性29.2% —

現在、お酒を飲んでいる人は図32のとおり、男性で55.6%、女性10.1%となっている。いつ頃から飲み始めたかについては図33のとおり、男性は20歳代60.2%、20歳未満21.2%、女性は20歳代が26.5%と多いが、50歳以上も22.1%と全年齢にまたがっている。

また、毎日飲んでいる人は表5のとおり、男性55.3%、女性29.2%、量的には適量の目安とされる日本酒で2合（ビールなら大びん2本、ウイスキーならダブル2杯）以上を飲んでいる人は図34のとおり、男性22.4%、女性7.1%となっている。

図32 飲酒状況

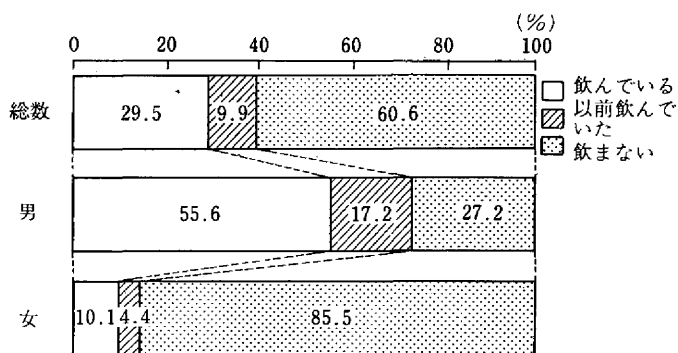


図33 飲酒開始時期

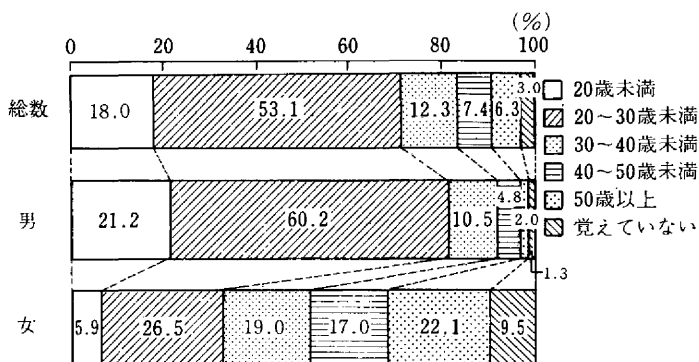


図34 1回の飲酒量

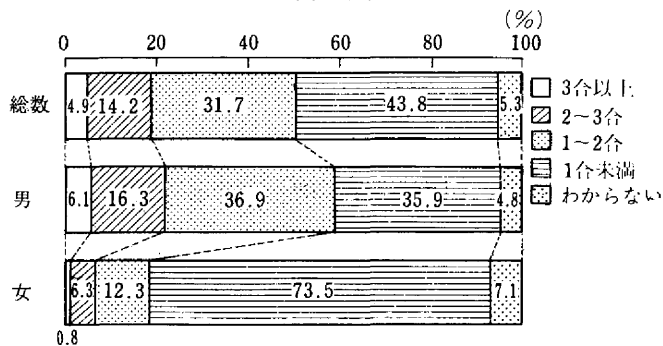


表5 飲酒の頻度

	総数 (%)	男 (%)	女 (%)
1 毎日飲んでいる	49.8	55.3	29.2
2 週に5~6日飲んでいる	10.6	11.0	9.1
3 週に3~4日飲んでいる	12.6	11.8	15.8
4 週に1~2日飲んでいる	12.1	10.1	19.4
5 週に1日未満	14.9	11.8	26.5

図35 便通の状況

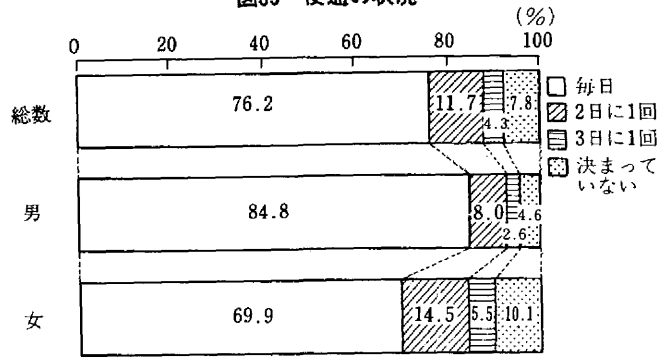
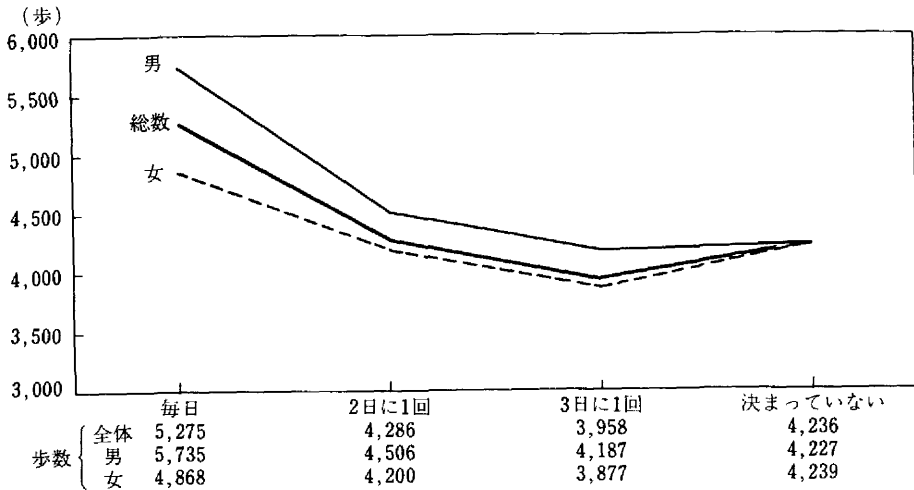


図36 便通と歩行数との関係



(3) 便通の状況

— 男性10.6%，女性20.0%が便秘ぎみ —

便通の状況については図35のとおり、「ほとんど毎日ある」は男性84.8%，女性69.9%である。次に、これと1日歩行数との関係についてみたのが図36であり、歩行数の多い人は便通が良い状況がみられる。

(4) 食事状況の比較

— 牛乳，パン，果物，大豆製品が増え，つけ物・塩辛い物，油ものは減少 —

現在の食事の状況と30歳代の頃の食事状況について「よく食べていた(いる)」と回答した人の比較は図37のとおりである。牛乳，パン，果物，大豆製品などを「よく食べる」人が増え，つけ物，塩辛い物，油ものなどは減少している。なお，男女間ではあまり差異はみられず，ほぼ同様の傾向を示している。

図37の1 食嗜好の変化（男）

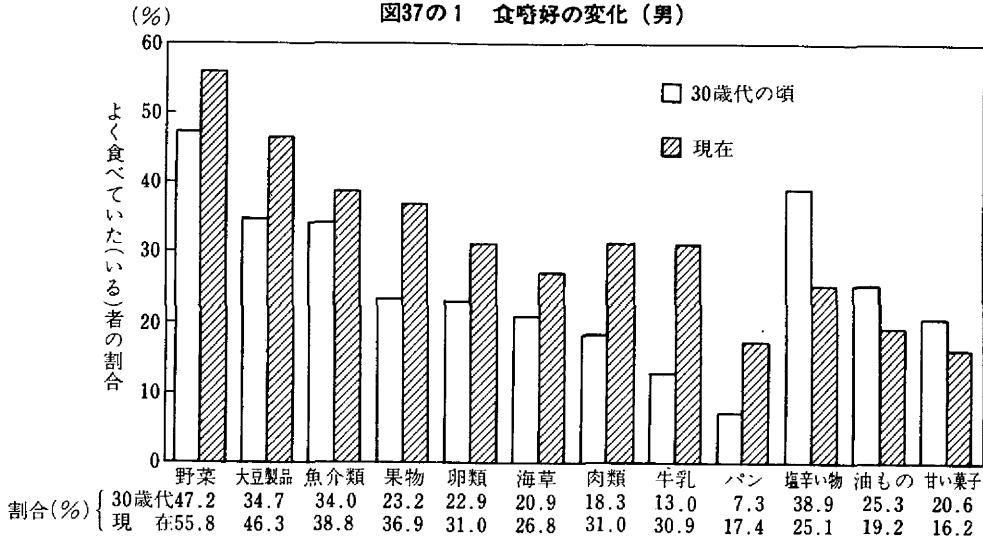
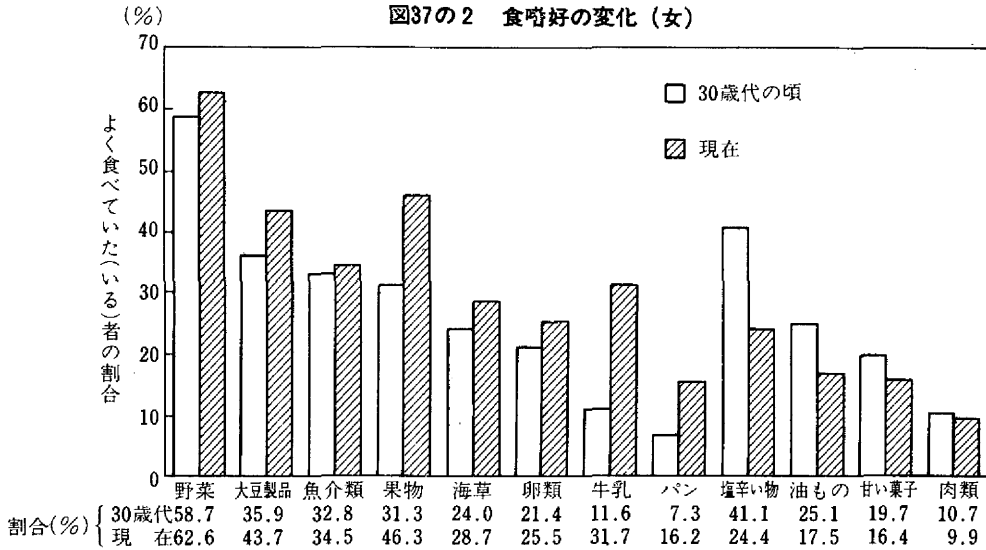


図37の2 食嗜好の変化（女）



(5) 日常生活における心がけの比較

— 食事・睡眠・休養・酒・たばこなどほとんどの項目で気をつけるようになっている —

日常生活の中で健康に対する心がけについて、現在及び30歳代の頃について比較したのが表6である。

30歳代の頃に比べ、現在では「食事に気をつける」「睡眠・休養を十分とる」「酒・たばこをつつしむ」などすべての項目について増加しており、「特に何も心がけていない」人は30歳代の頃の43.5%から11.8%と大きく減少している。

7. 血液検査

血液検査は30歳以上の男女を対象として、血色素量、血清鉄、GOT、GPT、 γ -GTP、総コレステ

表6 日常における心がけの変化

	30歳代			現在		
	総数	男	女	総数	男	女
食事に気をつけている	21.3	18.3	23.6	60.9	57.6	63.3
睡眠・休養を十分とるようにしている	28.8	31.4	26.8	64.4	66.3	63.0
物事にこだわらないようにしている	23.5	22.9	24.0	39.3	37.8	40.4
趣味を多くし、毎日の生活を豊かにするようにしている	14.0	14.6	13.6	29.1	28.1	29.8
規則正しい生活をするようにしている	26.1	25.6	26.4	45.3	45.4	45.2
スポーツなど適度な運動をするようにしている	10.2	16.2	5.7	17.3	21.2	14.4
酒・たばこをつつしむようにしている	9.2	12.4	7.2	18.2	29.5	9.8
その他	1.7	1.6	1.8	4.8	4.9	4.8
特に何も心がけていない	43.5	42.7	44.0	11.8	12.4	11.4

表8 性・年齢階級別にみた
血色素値低値者の割合
(%)

表7 性・年齢階級別にみた血色素量の平均値、標準偏差

	男			女		
	人数	平均値 g/dl	標準偏差 g/dl	人数	平均値 g/dl	標準偏差 g/dl
総数	2,710	15.0	1.85	4,064	12.9	1.83
30～39歳	506	15.4	1.69	893	12.9	1.68
40～49	637	15.4	1.54	1,021	12.8	1.90
50～59	652	15.1	1.61	896	13.3	1.53
60～69	568	14.7	2.04	748	13.0	1.98
70歳以上	347	14.0	2.21	506	12.6	2.09

	男	女
	14.0 g/dl未満	12.0 g/dl未満
総数	16.7	15.9
30～39歳	6.3	15.9
40～49	8.3	19.7
50～59	13.8	10.0
60～69	24.6	12.7
70歳以上	40.9	23.7

ロール、トリグリセライド、HDL-コレステロール、総たん白質、アルブミン、A/G比、血糖、フルクトサミン、クレアチニン、尿酸の15項目について測定した。主な項目の測定方法及び結果の概要は次のとおりである。

(1) 血色素量

血色素量の平均値及び標準偏差は表7に示すとおりであり、男女とも加齢とともに低値となっている。血色素量の分布は図38のとおりである。

男性で14.0g/dl未満及び女性で12.0g/dl未満の人の割合は表8のとおりで、それぞれ16.7%及び15.9%となっており、男性では加齢とともに顕著な増加を示すが、女性は明確な傾向はみられない。

(2) GOT, GPT, γ -GTP

GOT, GPT, γ -GTP平均値及び標準偏差の状況は表9, 11, 13のとおりである。GOT, GPT, γ -GTPの分布は図39～41に示すとおりである。

GOTが40以上を示す人の割合は表10のとおり、男性9.6%、女性4.8%である。同様に、GPTが40以

図38 血色素量の分布

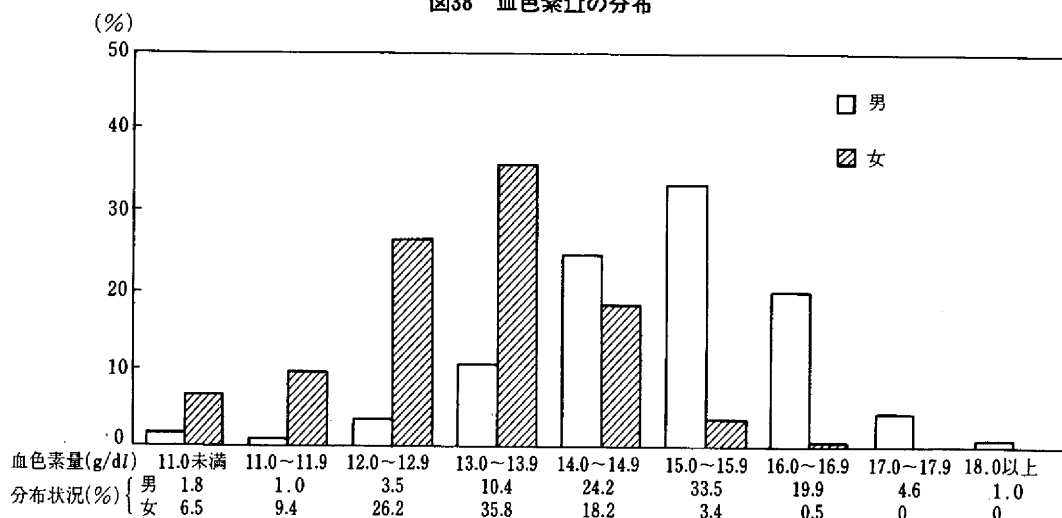


表9 性・年齢階級別にみた GOT 値の平均値, 標準偏差

	男			女		
	人数	平均値 IU/l	標準偏差 IU/l	人数	平均値 IU/l	標準偏差 IU/l
総数	2,710	27.8	16.66	4,064	23.0	12.44
30~39歳	506	25.9	11.93	893	18.8	8.77
40~49	637	27.4	13.93	1,021	21.0	10.64
50~59	652	29.4	21.09	896	24.5	11.44
60~69	568	28.4	16.92	748	27.0	17.28
70歳以上	347	27.5	17.03	506	25.9	11.50

表10 性・年齢階級別にみた GOT 高値者の割合 (%)

	男	女
	40IU/l 以上	40IU/l 以上
総数	9.6	4.8
30~39歳	8.1	1.1
40~49	9.9	3.7
50~59	11.0	5.1
60~69	9.4	9.2
70歳以上	8.8	8.3

表11 性・年齢階級別にみた GPT 値の平均値, 標準偏差

	男			女		
	人数	平均値 IU/l	標準偏差 IU/l	人数	平均値 IU/l	標準偏差 IU/l
総数	2,710	27.9	25.54	4,064	19.4	17.47
30~39歳	506	30.2	26.05	893	16.0	17.38
40~49	637	31.0	31.00	1,021	18.5	16.64
50~59	652	29.79	27.79	896	22.3	17.89
60~69	568	24.9	18.92	748	22.2	19.58
70歳以上	347	19.92	13.92	506	18.2	13.24

表12 性・年齢階級別にみた GPT 高値者の割合 (%)

	男	女
	40IU/l 以上	40IU/l 以上
総数	14.8	4.1
30~39歳	19.7	1.6
40~49	19.1	3.6
50~59	15.7	5.5
60~69	11.0	5.8
70歳以上	5.6	3.8

上を示す人の割合は表12のとおり, 男性14.8%, 女性4.1%である。また, γ -GTPが40以上を示す人は表14のとおりで, 男性25.9%, 女性5.7%である。

図39 GOT値の分布

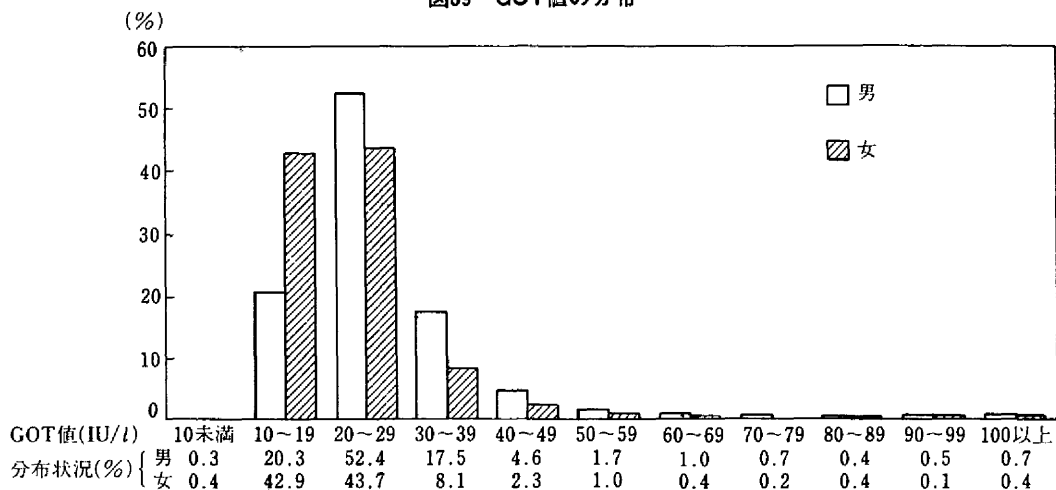


図40 GPT値の分布

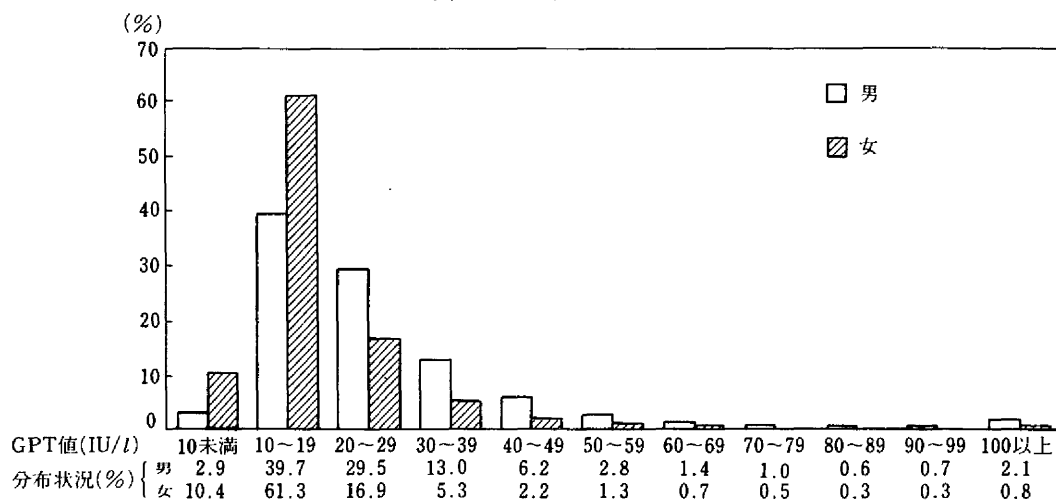


図41 γ -GTP値の分布

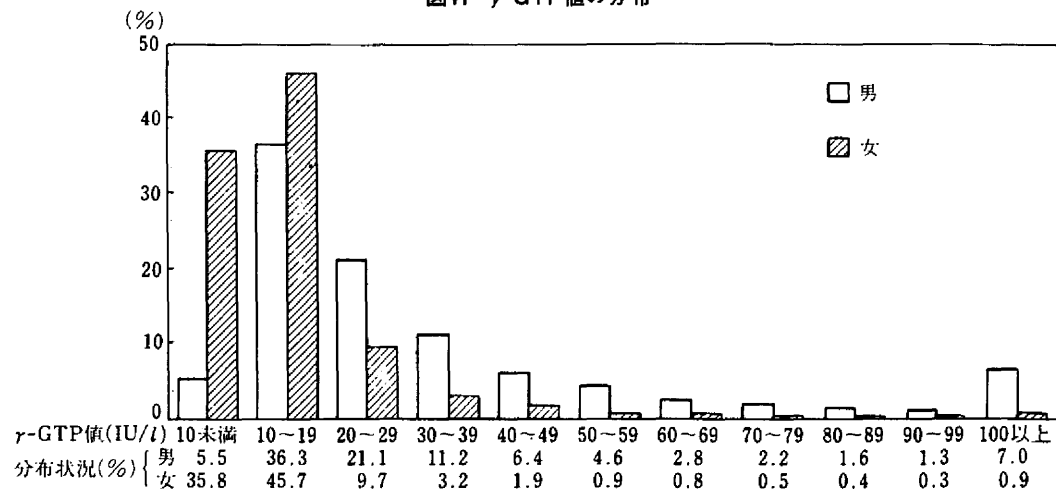


図42 総コレステロール値の分布

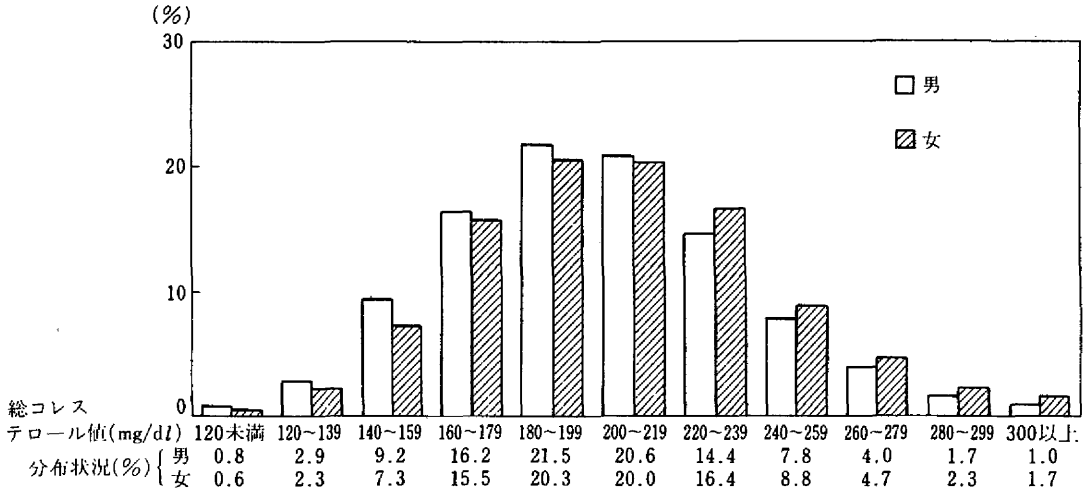
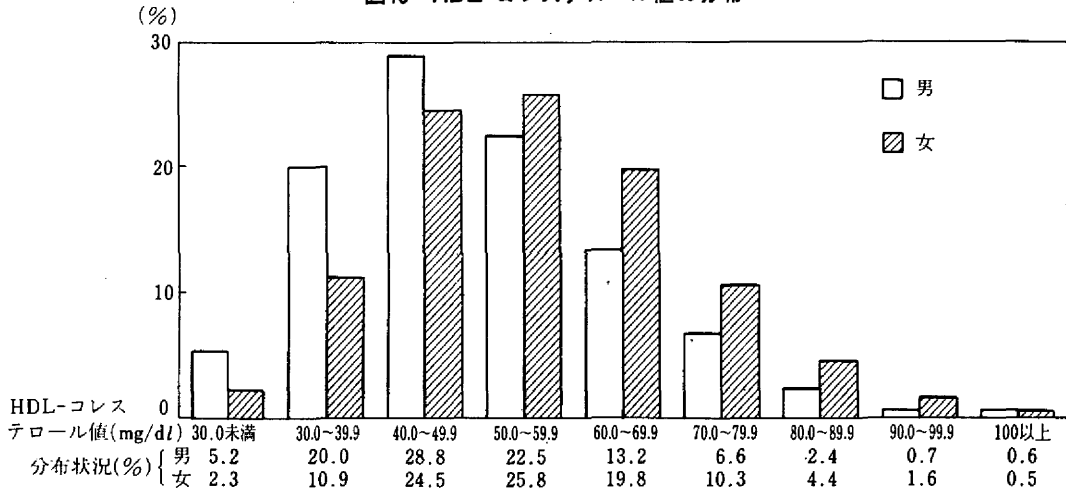


図43 HDL-コレステロール値の分布



(3) 総コレステロール, HDL-コレステロール

総コレステロール, HDL-コレステロールの平均値及び標準偏差は表15及び17のとおりである。

総コレステロールは全体として男性より女性が高値であるが, それは高齢層においてより顕著であり, 30~40歳代では男性のほうが女性より高値を示している。

HDL-コレステロールは全年齢層において男性より女性が高いが, 高齢層ではその差は小さくなっている。それぞれの分布を図42及び43に示す。

総コレステロールが220~259mg/dl及び260mg/dl以上を示す人の割合は表16のとおりで, それぞれ男性22.2%及び6.7%, 女性25.2%及び8.7%である。

男性がほぼ一定しているのに比べ, 女性では若年層で低く, 高齢層ではかなり増加している。

HDL-コレステロールにおいては表18にみられるとおり, 低値者の割合は全年齢層を通じて女性が低率となっている。

表14 性・年齢階級別にみた
γ-GTP 高値者の割合
(%)

表13 性・年齢階級別にみた γ-GTP 値の平均値, 標準偏差

	男			女		
	人数	平均値 IU/l	標準偏差 IU/l	人数	平均値 IU/l	標準偏差 IU/l
総数	2,710	38.7	53.48	4,064	16.1	18.85
30～39歳	506	37.7	50.46	893	12.1	10.44
40～49	637	42.5	54.87	1,021	15.2	17.03
50～59	652	46.0	63.50	896	20.2	27.29
60～69	568	32.5	35.99	748	17.5	17.20
70歳以上	347	29.4	55.84	506	15.9	16.02

	男	女
	40IU/l 以上	40IU/l 以上
総数	25.9	5.7
30～39歳	26.1	1.6
40～49	31.7	5.5
50～59	31.6	14.2
60～69	21.4	5.3
70歳以上	11.3	5.4

表15 性・年齢階級別にみた血清総コレステロールの平均値,
標準偏差

	男			女		
	人数	平均値 mg/dl	標準偏差 mg/dl	人数	平均値 mg/dl	標準偏差 mg/dl
総数	2,710	200.7	38.25	4,064	205.7	40.22
30～39歳	506	201.3	36.09	893	184.5	32.35
40～49	637	203.6	39.11	1,021	198.8	37.96
50～59	652	202.5	37.11	896	218.5	38.04
60～69	568	199.4	36.83	748	220.8	38.64
70歳以上	347	193.3	42.82	506	212.0	43.73

表16 性・年齢階級別にみた総コレステ
ロールの高値者の割合
(%)

	男		女	
	220～259 mg/dl以上	260mg/dl 以上	220～259 mg/dl以上	260mg/dl 以上
総数	22.2	6.7	25.2	8.7
30～39歳	21.5	6.2	10.3	2.1
40～49	23.2	8.3	19.3	5.5
50～59	22.3	6.4	34.9	12.6
60～69	23.2	5.8	34.5	14.8
70歳以上	19.3	5.8	32.4	11.3

表17 性・年齢階級別にみた HDL-コレステロールの平均値, 標準偏差

	男			女		
	人数	平均値 mg/dl	標準偏差 mg/dl	人数	平均値 mg/dl	標準偏差 mg/dl
総数	2,710	50.4	14.92	4,064	56.0	15.27
30～39歳	506	51.5	14.49	893	58.8	14.21
40～49	637	50.3	14.45	1,021	57.2	15.03
50～59	652	49.6	14.84	896	55.5	15.36
60～69	568	49.5	14.35	748	53.7	15.15
70歳以上	347	52.0	17.02	506	52.7	16.32

表18 性・年齢階級別にみた
HDL-コレステロール低
値者の割合
(%)

	男	女
	40mg/dl 未満	40mg/dl 未満
総数	25.2	13.2
30～39歳	20.5	7.8
40～49	25.8	11.3
50～59	26.3	12.8
60～69	29.3	17.8
70歳以上	22.2	19.7

(4) 総たん白質

総たん白質の平均値及び標準偏差は表19のとおりである。

図44 総たん白質値の分布

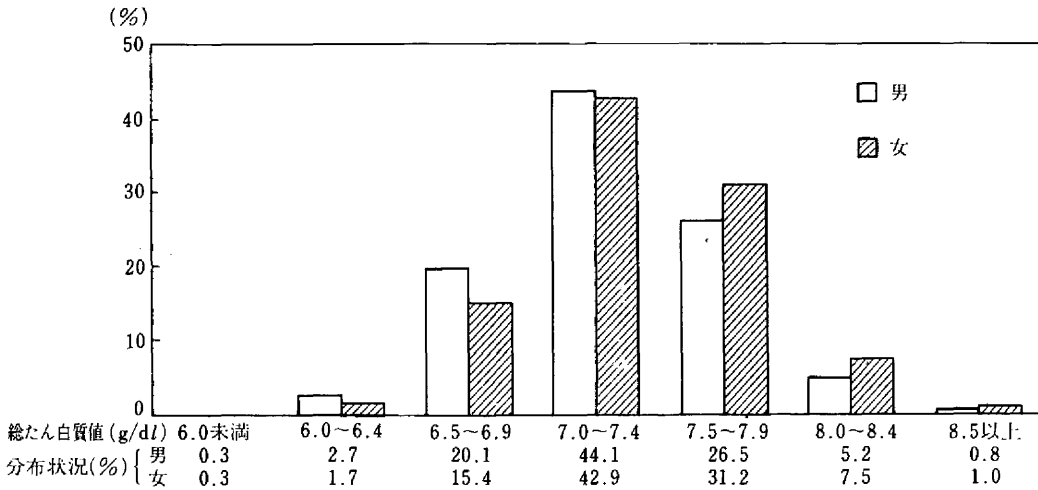


表19 性・年齢階級別にみた総たん白質値の平均値, 標準偏差

	男			女		
	人数	平均値 g/dl	標準偏差 g/dl	人数	平均値 g/dl	標準偏差 g/dl
総 数	2,710	7.3	0.56	4,064	7.3	0.57
30~39歳	506	7.4	0.53	893	7.4	0.49
40~49	637	7.3	0.51	1,021	7.3	0.62
50~59	652	7.3	0.51	896	7.4	0.52
60~69	568	7.2	0.44	748	7.3	0.46
70歳以上	347	7.1	0.82	506	7.2	0.78

表20 性・年齢階級別にみた
総たん白質低値者の割合
(%)

	男	女
	6.5 g/dl 以上	6.5 g/dl 以上
総 数	3.0	2.0
30~39歳	1.4	1.7
40~49	1.9	1.7
50~59	2.6	1.8
60~69	3.9	2.0
70歳以上	6.7	4.2

総たん白質の平均値については男女ともほぼ同値となっており、その分布は図44に示すとおりである。総たん白質が6.5g/dl未満の人の割合は男性3.0%、女性2.0%で、加齢に伴い増加の傾向がみられる。

(5) 血糖値, フルクトサミン

血糖値, フルクトサミンの平均値及び標準偏差は表21及び23に示すとおりである。

平均値においては血糖, フルクトサミン双方とも男女間にほとんど差異はみられない。分布については図45及び46に示すとおりである。また、血糖値110mg/dl以上の人の割合及びフルクトサミン2.8mmol/l以上の人の割合においては表22及び24にみられるとおり、全体としては男女間でほとんど差がみられず、加齢とともにその割合は高くなるが、女性においてはより顕著となっている。

(6) クレアチニン

クレアチニンの平均値及び標準偏差は表25に示すとおりであり、男女とも加齢とともに高くなって

表21 性・年齢階級別にみた血糖値(食後3時間以上)の平均値、標準偏差

	男			女		
	人数	平均値 mg/l	標準偏差 mg/l	人数	平均値 mg/l	標準偏差 mg/l
総数	2,263	102.9	29.71	3,257	102.4	28.39
30～39歳	416	97.0	16.15	706	94.6	13.46
40～49	524	99.8	24.53	790	97.3	18.05
50～59	569	104.0	28.39	741	103.1	23.40
60～69	474	106.2	36.89	626	109.5	36.97
70歳以上	280	109.7	39.30	394	113.8	45.95

表22 性・年齢階級別にみた血糖高値者の割合(食後3時間以上) (%)

	男	女
	110mg/dl以上	110mg/dl以上
総数	21.3	21.2
30～39歳	12.7	7.3
40～49	15.1	13.5
50～59	22.8	21.6
60～69	27.0	34.8
70歳以上	32.8	39.6

表23 性・年齢階級別にみたフルクトサミン値の平均値、標準偏差

	男			女		
	人数	平均値 mmol/l	標準偏差 mmol/l	人数	平均値 mmol/l	標準偏差 mmol/l
総数	2,710	2.6	0.33	4,064	2.6	0.33
30～39歳	506	2.6	0.24	893	2.6	0.21
40～49	637	2.6	0.30	1,021	2.6	0.30
50～59	652	2.7	0.35	896	2.7	0.32
60～69	568	2.7	0.35	748	2.7	0.34
70歳以上	347	2.7	0.40	506	2.7	0.45

表24 性・年齢階級別にみたフルクトサミン高値者の割合 (%)

	男	女
	2.8mmol/l以上	2.8mmol/l以上
総数	24.1	23.7
30～39歳	16.0	11.4
40～49	20.4	15.9
50～59	25.8	29.7
60～69	27.4	31.8
70歳以上	33.7	38.3

表25 性・年齢階級別にみたクレアチニン値の平均値、標準偏差

	男			女		
	人数	平均値 mg/dl	標準偏差 mg/dl	人数	平均値 mg/dl	標準偏差 mg/dl
総数	2,710	0.96	0.37	4,064	0.73	0.22
30～39歳	506	0.93	0.13	893	0.70	0.11
40～49	637	0.95	0.47	1,021	0.71	0.35
50～59	652	0.93	0.26	896	0.73	0.13
60～69	568	1.00	0.52	748	0.76	0.15
70歳以上	347	1.01	0.24	506	0.80	0.19

表26 性・年齢階級別にみたクレアチニン高値者の割合 (%)

	男		女	
	人数	1.4mg/dl以上	人数	1.4mg/dl以上
総数	2,710	2.3	4,064	0.4
30～39歳	506	0.2	893	0
40～49	637	1.3	1,021	0.2
50～59	652	1.0	896	0.4
60～69	568	3.1	748	0.6
70歳以上	347	8.0	506	1.4

いる。その分布は図47に示すとおりである。クレアチニン1.4mg/dl以上を示す人の割合は表26のとおりで、男性2.3%、女性0.4%である。

図45 血糖値(食後3時間以上)の分布

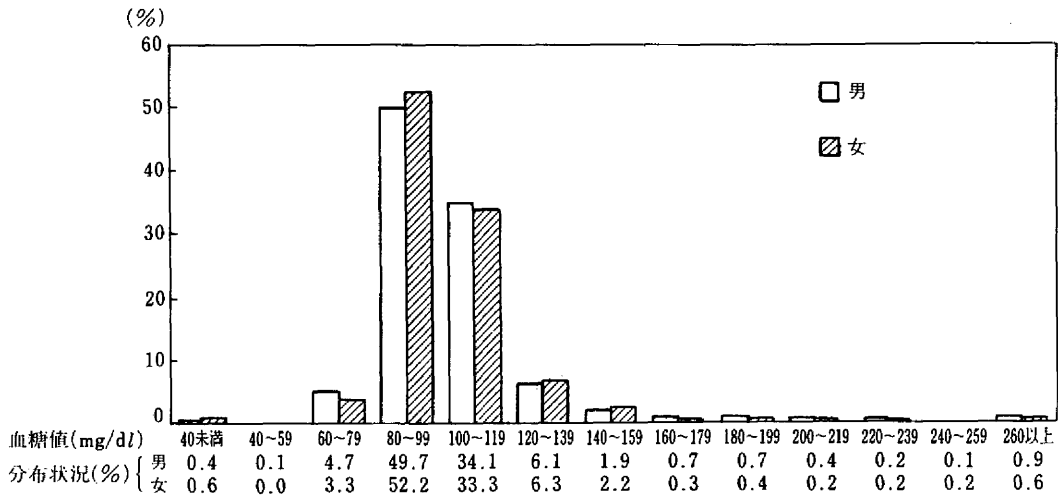


図46 フルクトサミン値の分布

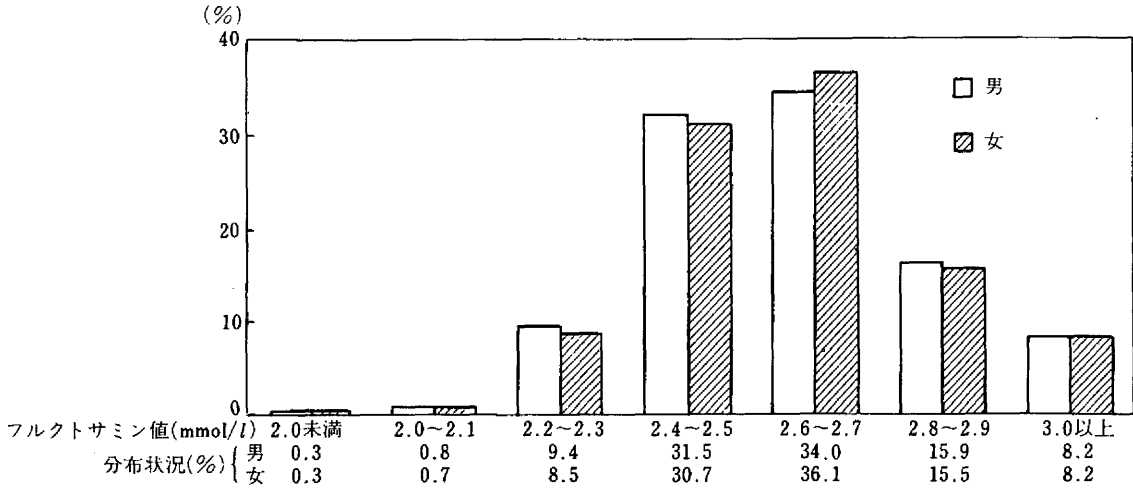


図47 クレアチニン値の分布

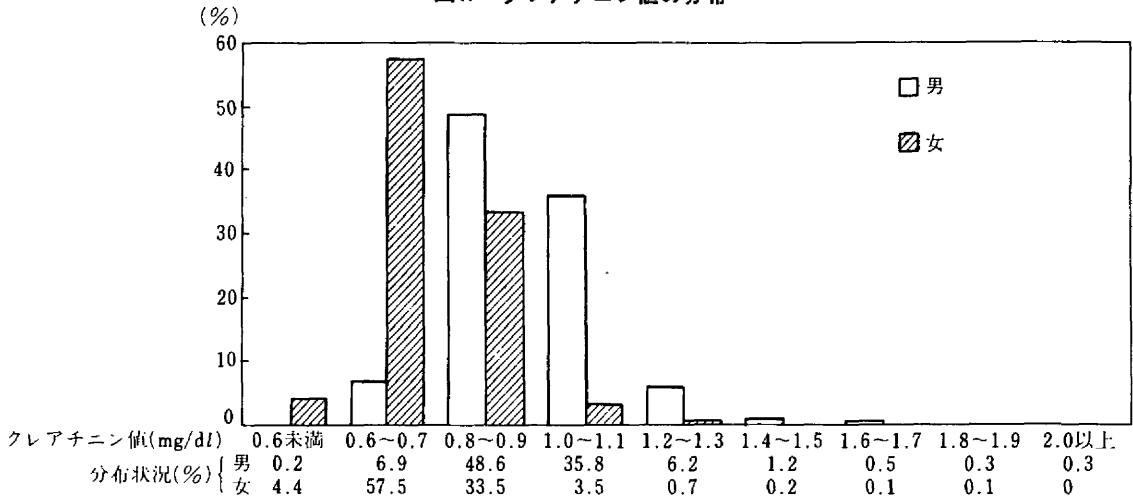


図48 尿酸値の分布

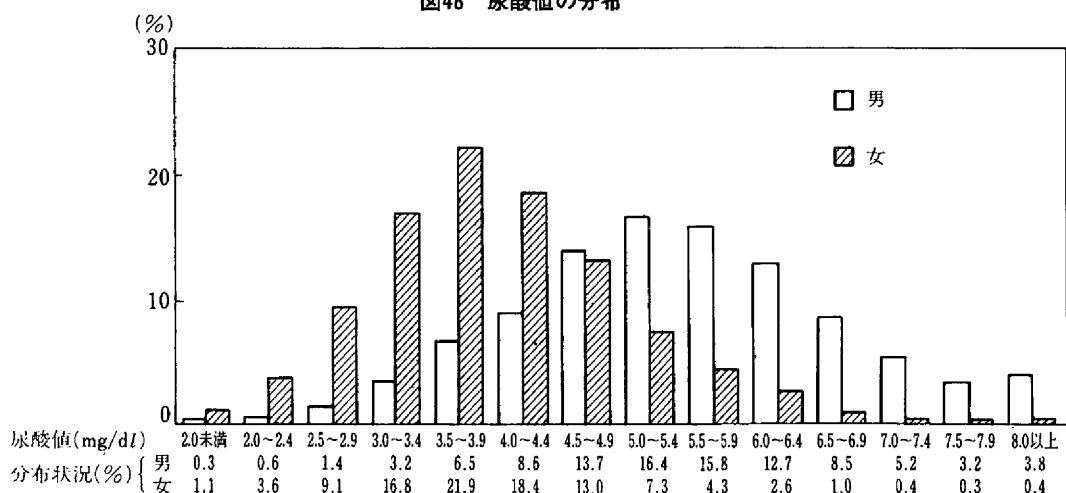


表27 性・年齢階級別にみた尿酸値の平均値，標準偏差

	男			女		
	人数	平均値 mg/dl	標準偏差 mg/dl	人数	平均値 mg/dl	標準偏差 mg/dl
総数	2,710	5.5	1.33	4,064	4.0	1.06
30～39歳	506	5.6	1.29	893	3.7	0.86
40～49	637	5.5	1.31	1,021	3.7	0.93
50～59	652	5.5	1.37	896	4.1	1.00
60～69	568	5.4	1.35	748	4.3	1.13
70歳以上	347	5.4	1.34	506	4.4	1.29

表28 性・年齢階級別にみた尿酸高値者の割合 (%)

	男		女	
	人数	7.0mg/dl 以上	人数	5.5mg/dl 以上
総数	2,710	12.2	4,064	9.0
30～39歳	506	13.7	893	3.2
40～49	637	11.5	1,021	3.8
50～59	652	13.5	896	9.8
60～69	568	11.7	748	14.3
70歳以上	347	10.4	506	20.0

(7) 尿酸

尿酸の平均値及び標準偏差は表27に示すとおりであり，男性は加齢によりやや減少みであるが，女性は逆に上昇みである。その分布を図48に示す。また，男性で尿酸7.0mg/dl以上，女性で5.5mg/dl以上を示す人の割合は表28のとおりで，男性12.2%，女性で9.0%となっている。

8. 1日の歩数の状況

— 1日1万歩以上歩く人は男性21%，女性12% —

(1) 年代別にみた1日の歩数

1日の歩数について年代別にみると表29のとおりであり，男性は女性より10%程度多く，また，男女とも加齢に伴い歩数の減少がみられる。

表29 1日の平均歩数 (歩)

	総数	男	女
30～39歳	7,523	7,986	7,154
40～49	7,429	7,799	7,125
50～59	6,918	7,368	6,527
60～69	5,958	6,321	5,669
70歳以上	3,702	4,277	3,318

表30 歩数区分別分布 (%)

	総数	男	女
1,999歩以下	9.4	9.2	9.5
2,000～3,999	15.0	13.1	16.5
4,000～5,999	22.5	20.7	24.0
6,000～7,999	21.9	20.4	23.0
8,000～9,999	15.1	15.1	15.0
10,000歩以上	16.2	21.4	12.0

表31 歩数と血圧値 (mmHg)

	最高血圧		最低血圧	
	男	女	男	女
1,999歩以下	144	145	84	82
2,000～3,999	142	138	84	80
4,000～5,999	139	135	83	80
6,000～7,999	137	131	83	79
8,000～9,999	135	128	83	78
10,000歩以上	134	129	82	78

参考表 血圧の状況 (内訳%)

		人数	低血圧	正常	境界域	高血圧
男	総数	3,183	0.1	51.1	26.7	22.1
	30～39歳	611	0.2	77.1	14.9	7.9
	40～49	770	—	59.7	24.3	16.0
	50～59	762	—	47.4	27.3	25.3
	60～69	636	0.3	34.4	34.4	30.8
	70歳以上	404	—	28.5	35.6	35.9
女	総数	4,285	0.2	61.0	23.2	15.7
	30～39歳	955	0.5	91.1	5.8	2.6
	40～49	1,149	—	75.2	17.1	7.7
	50～59	1,010	0.2	53.8	26.8	19.2
	60～69	857	—	40.0	35.7	24.3
	70歳以上	614	0.2	28.5	38.1	33.2

次に、これらの分布をみると表30のとおりで、1万歩以上歩く人は男性21.4%、女性12.0%となっている。また、2,000歩に満たない人はそれぞれ10%弱である。

表32 歩数とHDL-コレステロール値

	男			女		
	人数	平均値 mg/dl	標準偏差 mg/dl	人数	平均値 mg/dl	標準偏差 mg/dl
総数	2,709	50.4	14.92	4,044	55.9	15.22
1,999歩以下	189	47.6	14.48	298	53.7	15.50
2,000～3,999	387	47.9	14.87	673	52.3	15.17
4,000～5,999	606	48.6	13.96	997	55.7	14.99
6,000～7,999	577	51.0	15.06	946	56.4	15.16
8,000～9,999	423	51.3	14.39	636	57.4	14.54
10,000歩以上	527	53.8	15.60	494	59.8	15.23

(2) 1日の歩数と血圧値について

— 歩数が多いほど、血圧は低くなる傾向 —

1日の歩数と血圧の関連についてみると表31のとおり、歩数が多いほど、最高血圧及び最低血圧とも低い傾向がみられる。

(3) 1日の歩数とHDL-コレステロール値について

— 歩数が多いほど、HDL-コレステロールが増える傾向 —

1日の歩数とHDL-コレステロール値との関連についてみると表32のとおり、歩数が多いほどHDL-コレステロール値が高くなる傾向がみられる。