

図37の1 食嗜好の変化(男)

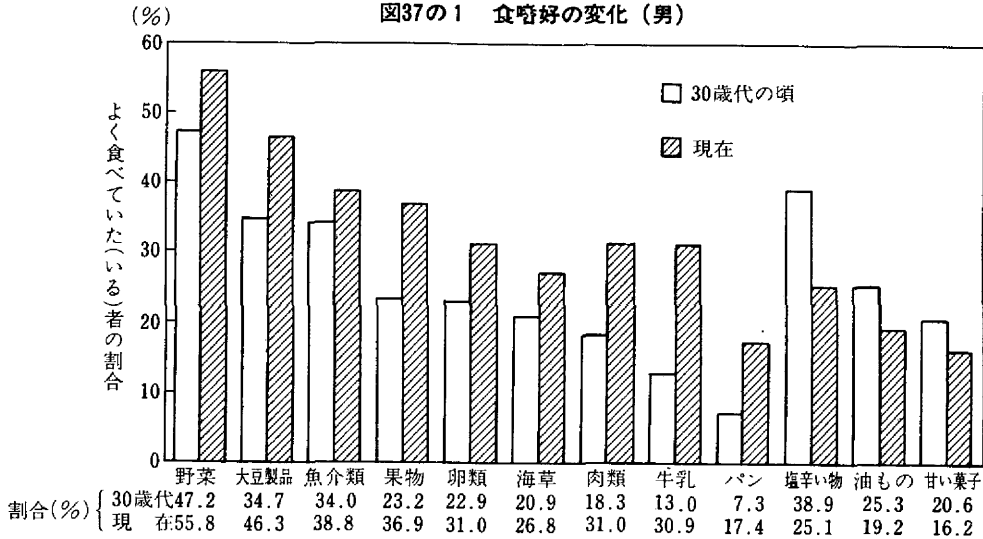
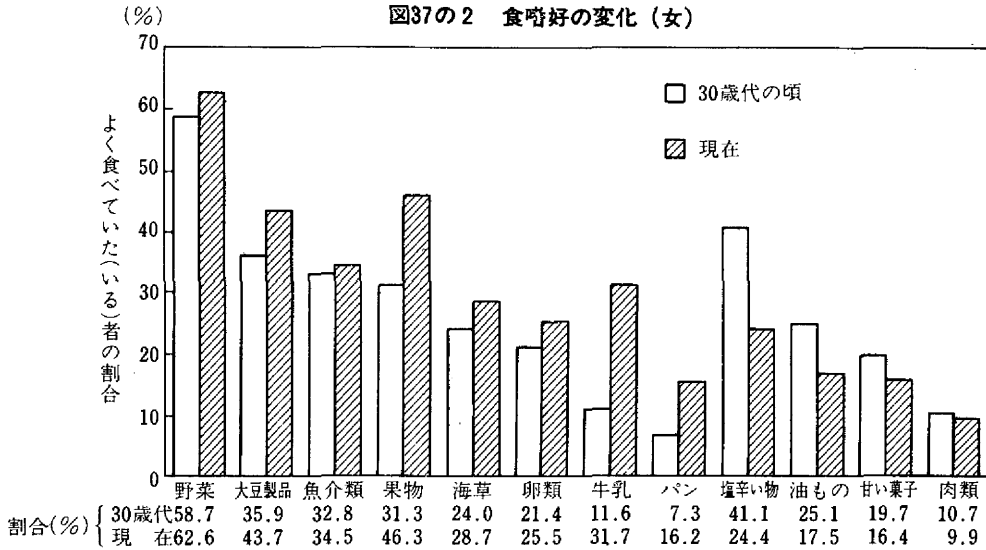


図37の2 食嗜好の変化(女)



(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、 $\gamma$ -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,  $\gamma$ -GTP

GOT, GPT,  $\gamma$ -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,  $\gamma$ -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

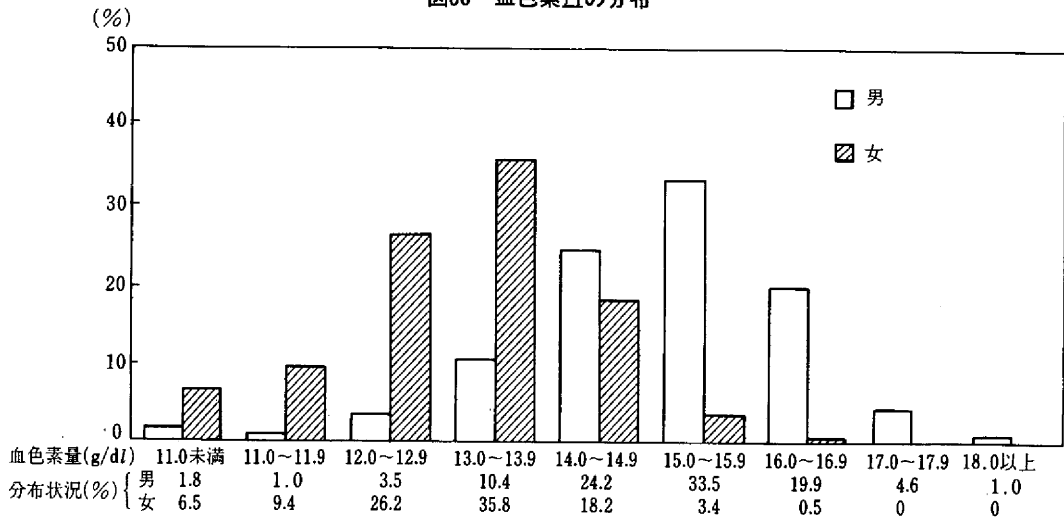


表9 性・年齢階級別にみた GOT 値の平均值, 標準偏差

	男			女		
	人数	平均值 IU/l	標準偏差 IU/l	人数	平均值 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 値の平均值, 標準偏差

	男			女		
	人数	平均值 IU/l	標準偏差 IU/l	人数	平均值 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,  $\gamma$ -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

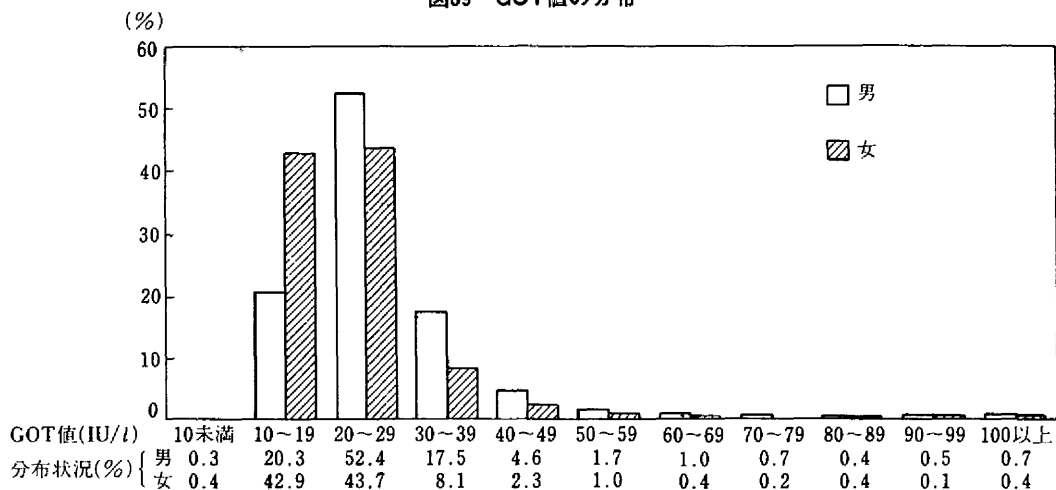


図40 GPT値の分布

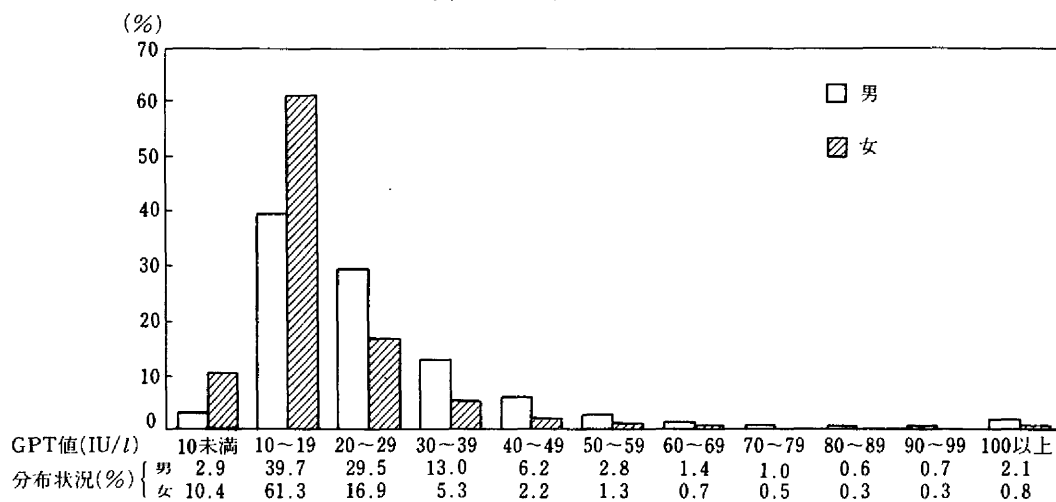


図41  $\gamma$ -GTP値の分布

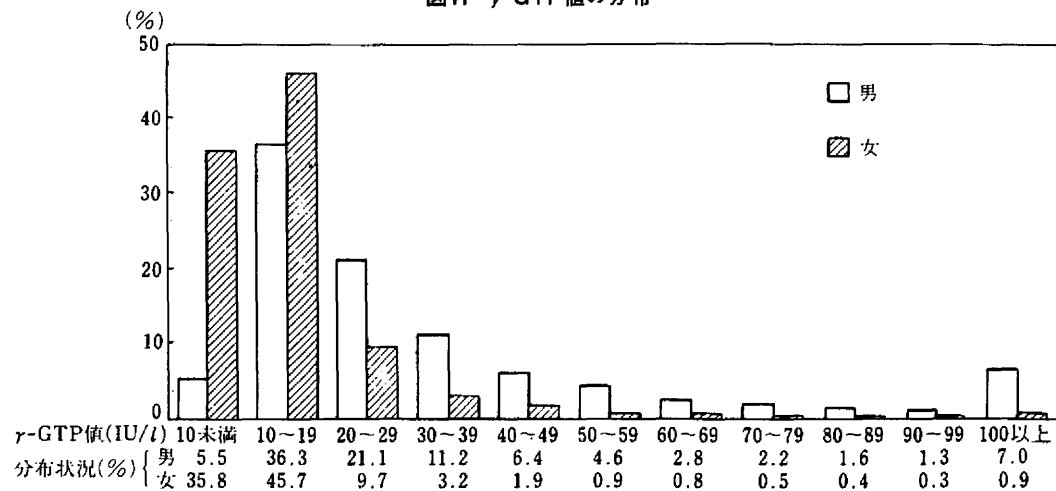


図42 総コレステロール値の分布

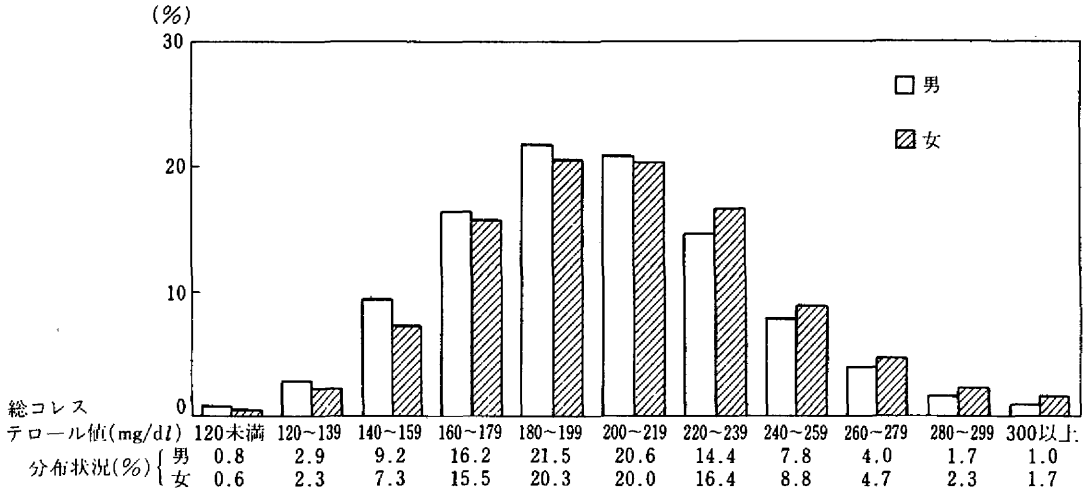
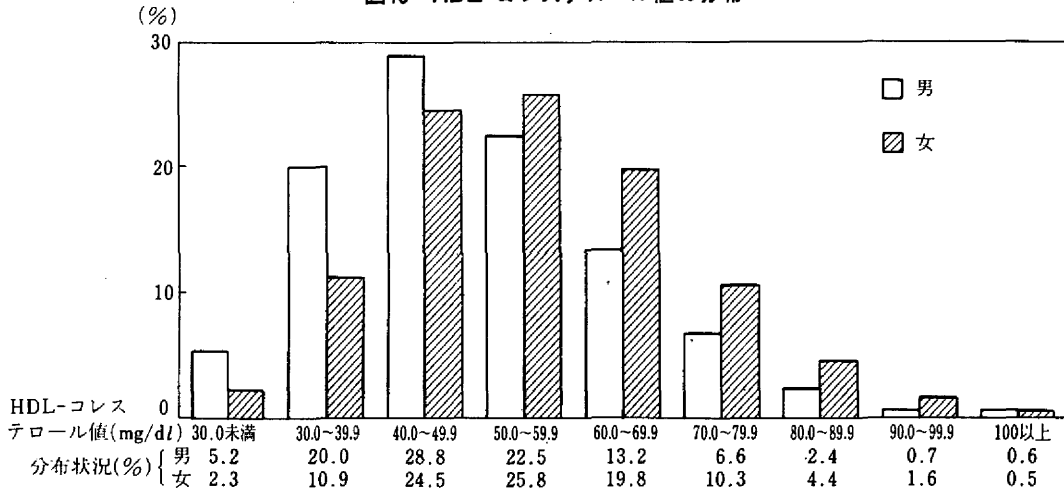


図43 HDL-コレステロール値の分布



### (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

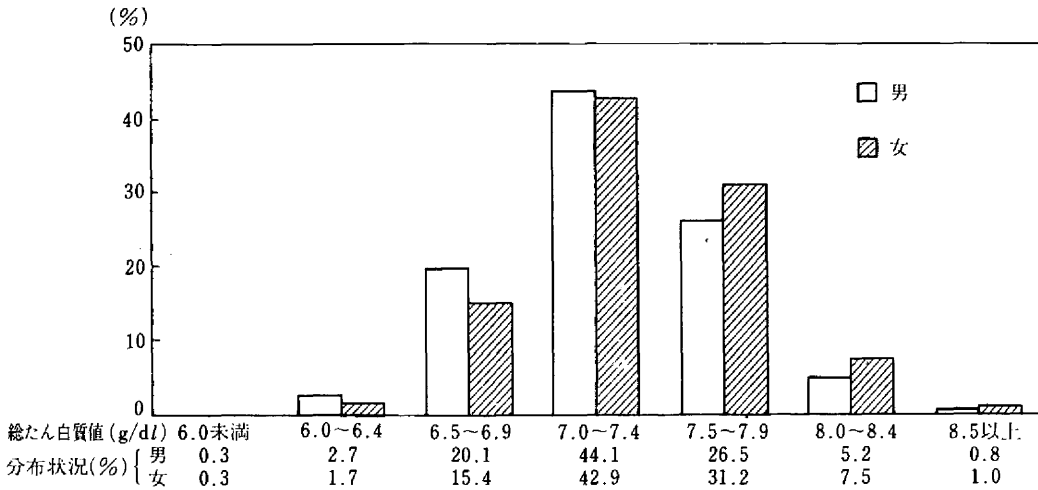


表19 性・年齢階級別にみた総たん白質値の平均値, 標準偏差

	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2.8 mmol/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

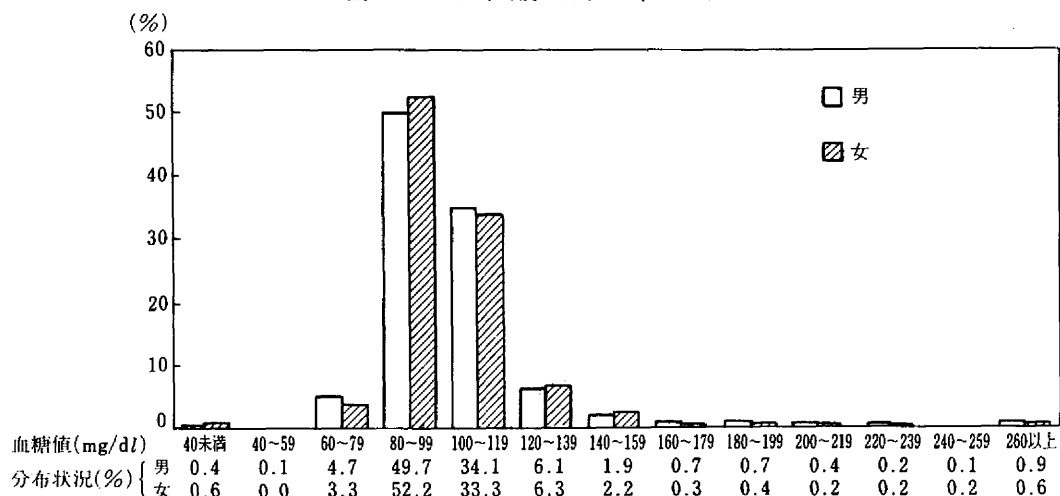


図46 フルクトサミン値の分布

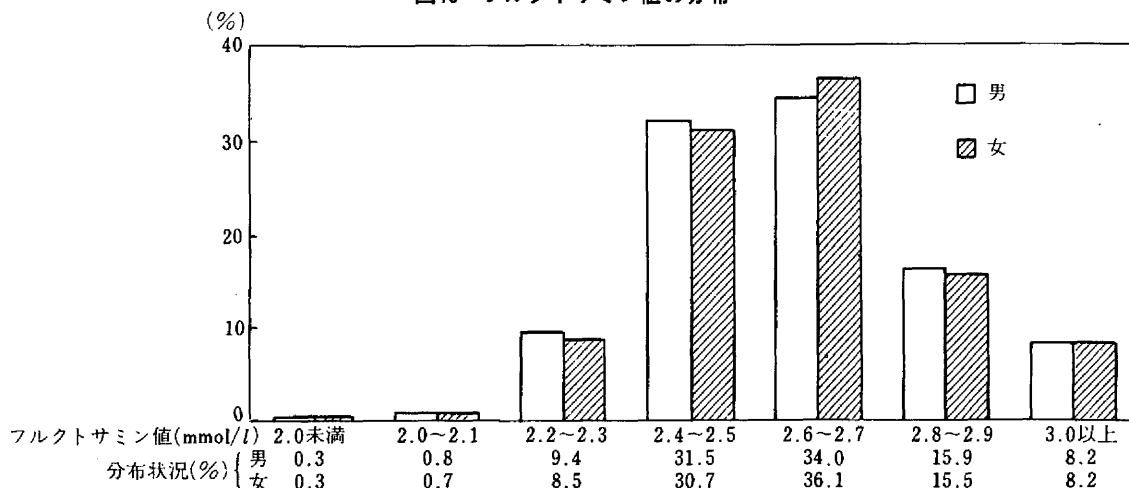


図47 クレアチニン値の分布

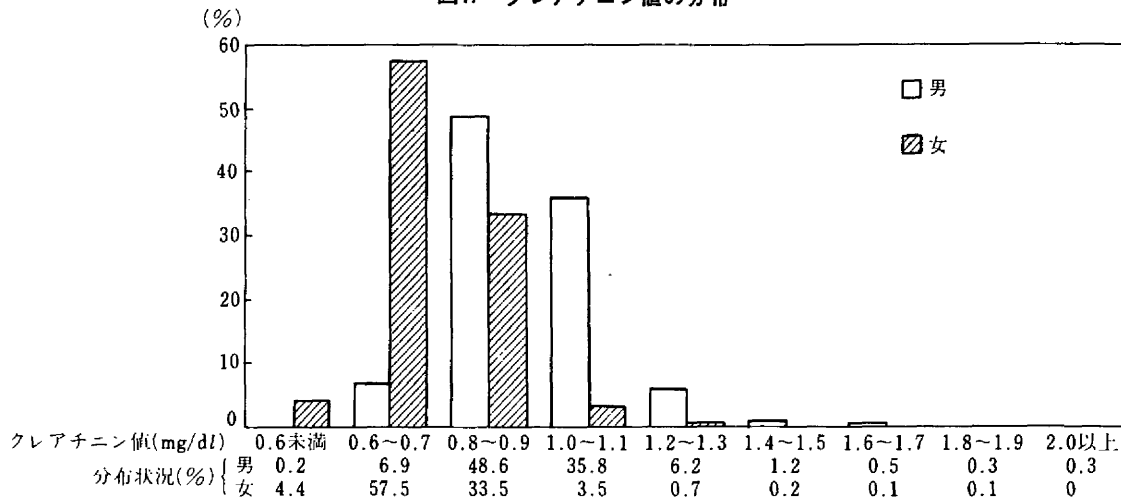


図48 尿酸値の分布

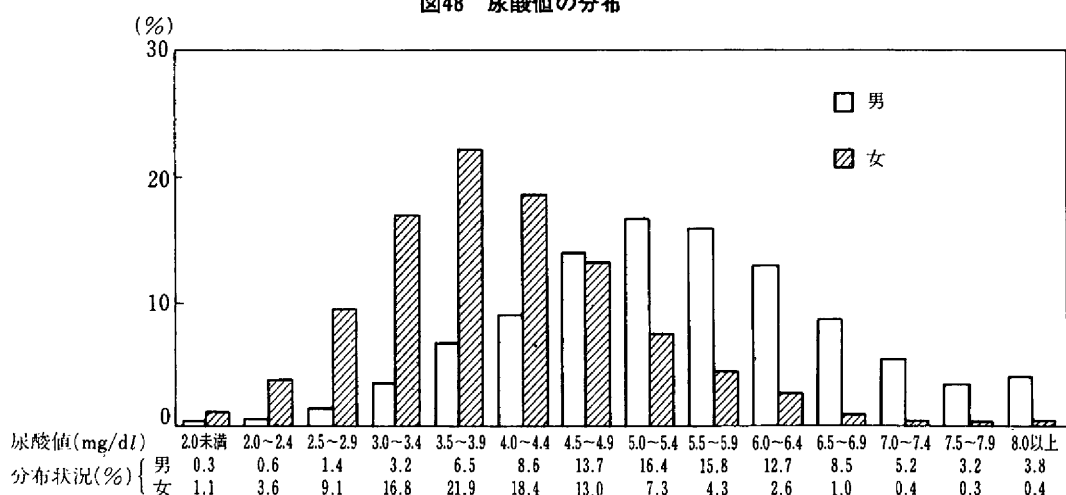


表27 性・年齢階級別にみた尿酸値の平均値，標準偏差

	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。