

図48 尿酸値の分布

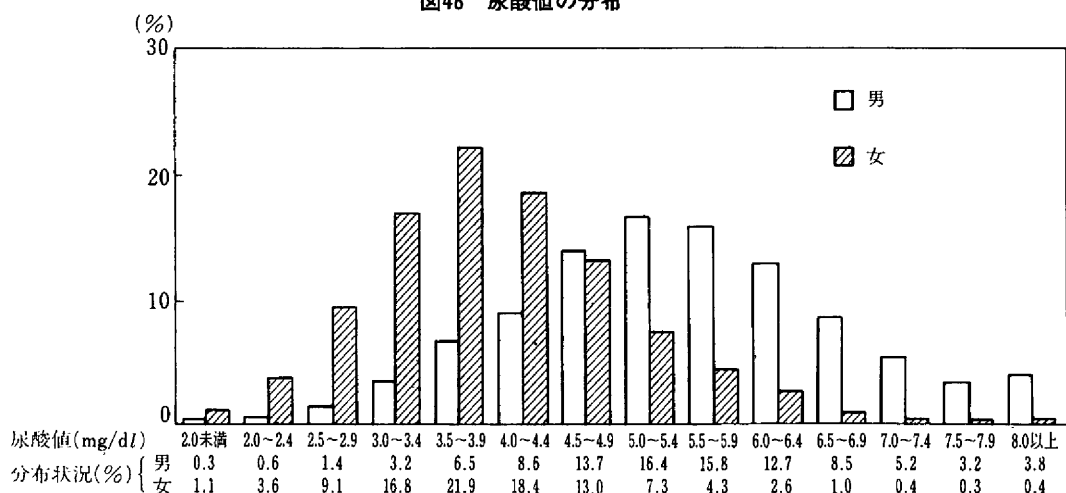


表27 性・年齢階級別にみた尿酸値の平均値，標準偏差

	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。