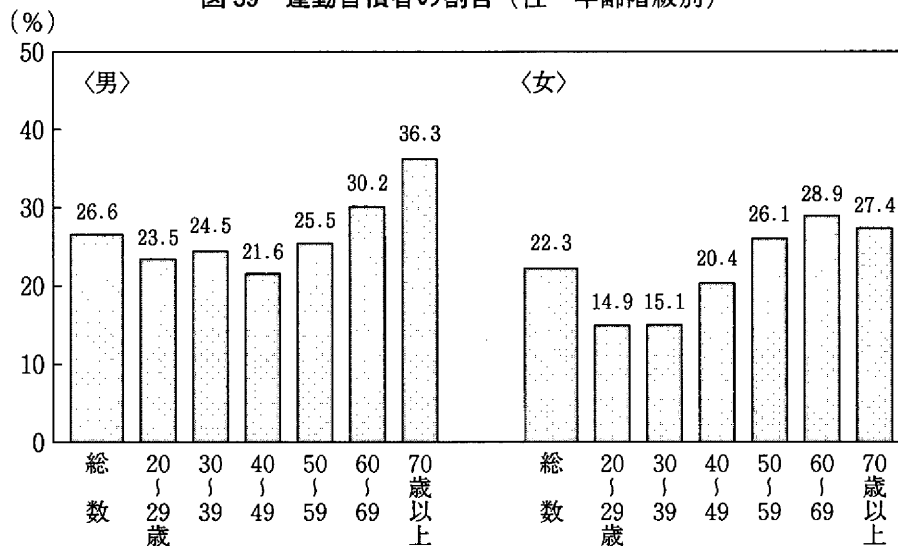


7. 運動・喫煙・飲酒習慣状況

運動習慣のある人は、男性で26.6%、女性で22.3%。特に20～30歳代女性では約15%と低率

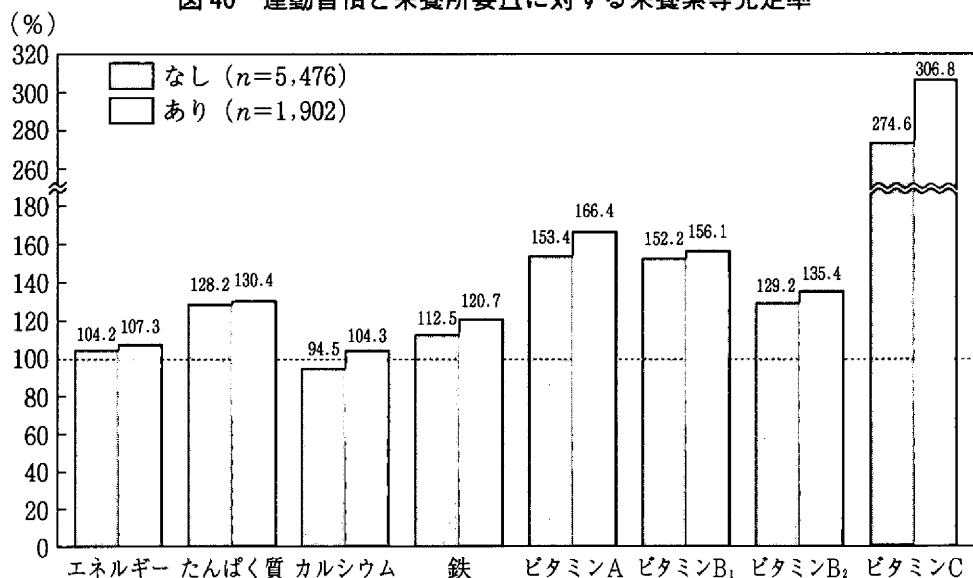
運動習慣のある人（運動を週2回以上、1回30分以上、1年以上継続している人）の割合を示したのが図39である。若い年代層ほど運動習慣のある人の割合が少なく、特に女性では20歳代が14.9%、30歳代が15.1%と低率である。

図39 運動習慣者の割合（性・年齢階級別）



さらに、運動習慣の有無別に栄養所要量に対する栄養素等充足率を示したのが図40である。いずれの栄養素においても「運動習慣あり」と回答した群が、「運動習慣なし」群の充足率を上回っている。特にカルシウムについては「運動習慣あり」群の充足率が100%を超えているのに対し、「運動習慣なし」群では94.5%にとどまっている。適正な食習慣、運動習慣の実践を通し、生活習慣全体を見直し、立て直していく必要がある。

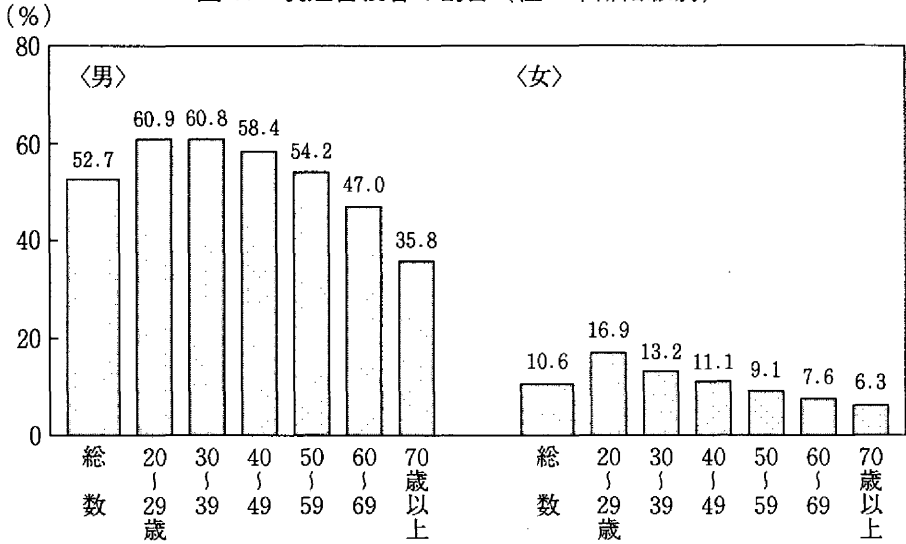
図40 運動習慣と栄養所要量に対する栄養素等充足率



喫煙習慣のある人は、男性で52.7%、女性で10.6%。男女とも20歳代をピークに年齢とともに減少

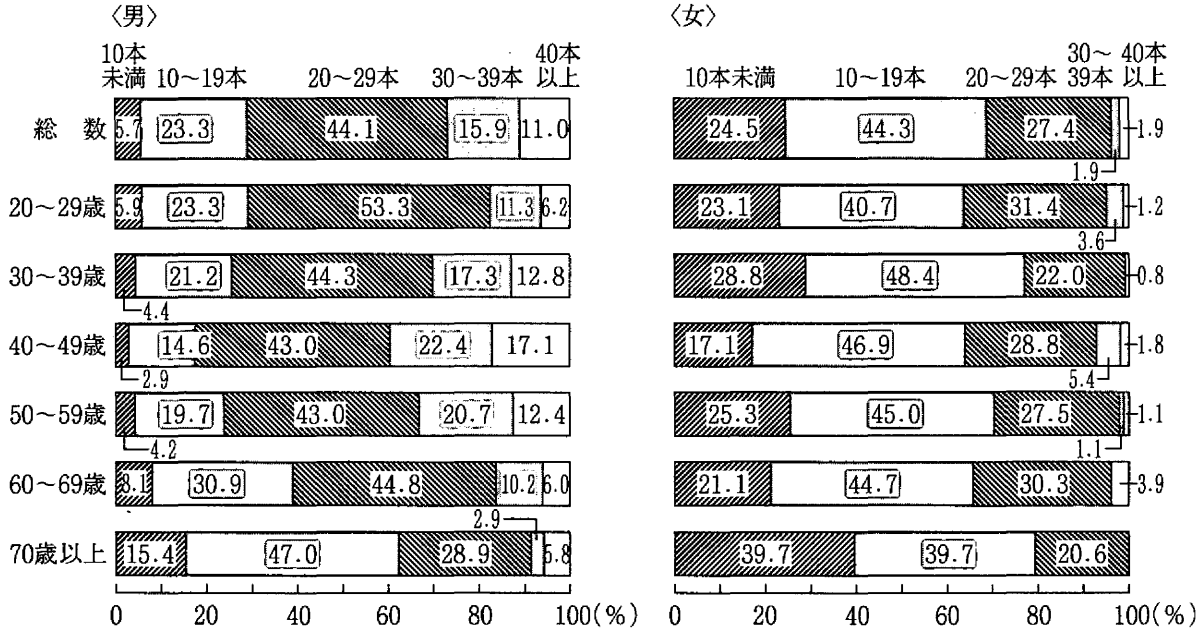
現在喫煙している人の割合は、図41のとおりである。男性では20歳代が60.9%と最も高く、次いで30歳代60.8%、40歳代58.4%となり、年齢とともにその割合は減少している。女性でも20歳代が16.9%と最も高くなっている。

図41 喫煙習慣者の割合（性・年齢階級別）



さらに喫煙者を100として、喫煙本数の割合を示したのが図42である。20本以上の人が男性喫煙者全体の約7割を占め、年齢階級別では40歳代で40本以上の人17.1%みられるなど、本数が多くみられる。

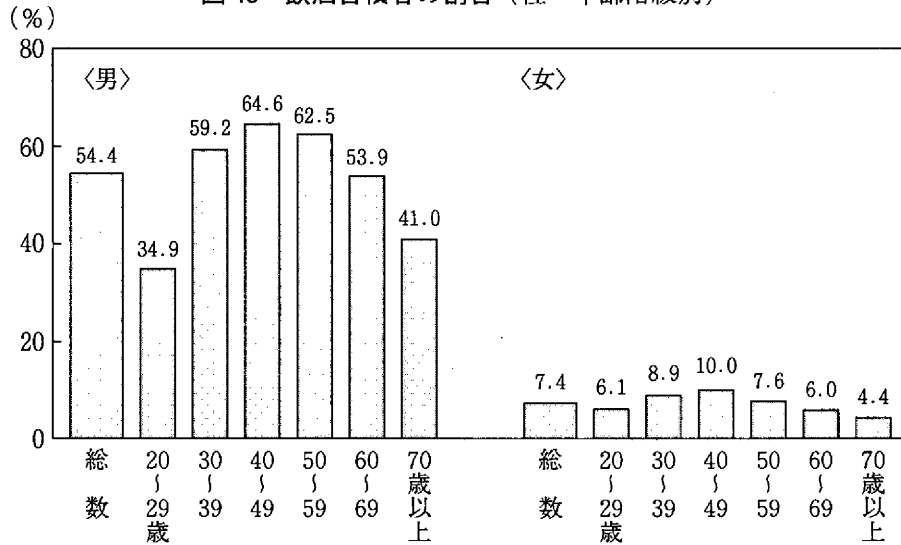
図42 喫煙本数の割合（喫煙者=100）



飲酒習慣のある人は、男性で54.4%、女性で7.4%。男性では30～50歳代で60%前後を占め、高率

飲酒習慣のある人（週3回以上、1日に日本酒1合以上またはビール大1本以上飲んでいる人）の割合は図43のとおりである。男性では40歳代が64.6%と最も高く、次いで50歳代62.5%、30歳代59.2%となっている。

図43 飲酒習慣者の割合（性・年齢階級別）



さらに飲酒者を100として、飲酒量の割合を示したのが図44である。男性では飲酒者全体の約半数が2合以上であり、年齢階級別では40歳代で最も高率を占め、3合以上の人も17.6%みられる。一方、女性では飲酒者の約8割が1合である。

図44 飲酒量の割合（飲酒者=100）

