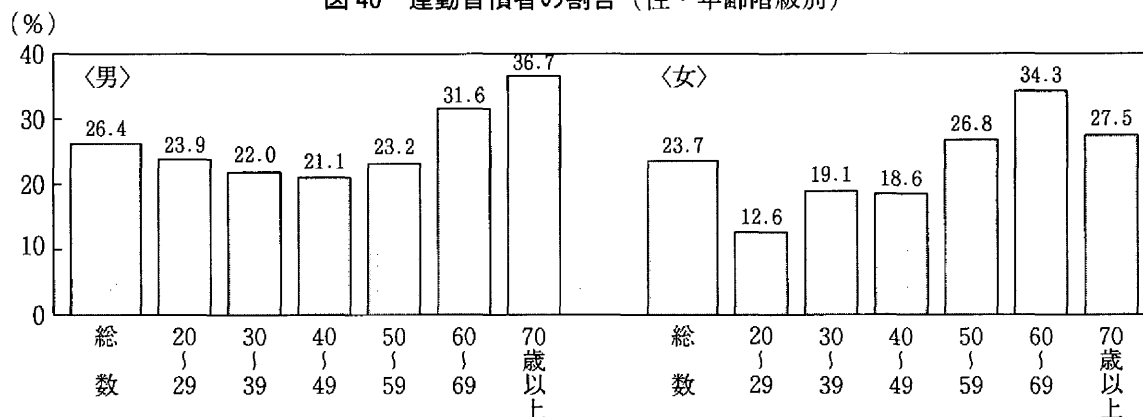


6. 生活習慣の状況

運動習慣のある人は男性で 26.4%、女性で 23.7%
男性では 40 歳代、女性では 20 歳代で最も低い

運動習慣のある人（運動を週 2 回、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 40 である。男性では 40 歳代が 21.1% と最も低く、女性では 20 歳代で 12.6%、30～40 歳代においても 20% 以下と低率である。

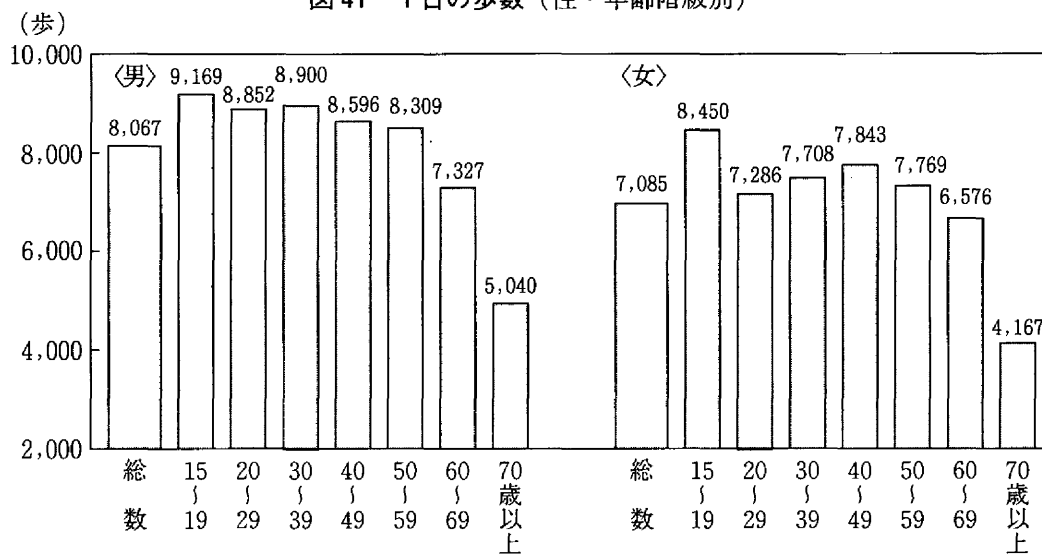
図 40 運動習慣者の割合（性・年齢階級別）



1 日の平均歩数は、男性で 8,067 歩、女性で 7,085 歩

1 日の平均歩数を示したのが図 41 である。男性では 50 歳代までほぼ横ばいで、60 歳以降減少している。女性においても 15～19 歳が 8,000 歩を超え最も高いが、20～50 歳代までほぼ横ばいで、それ以降は減少している。

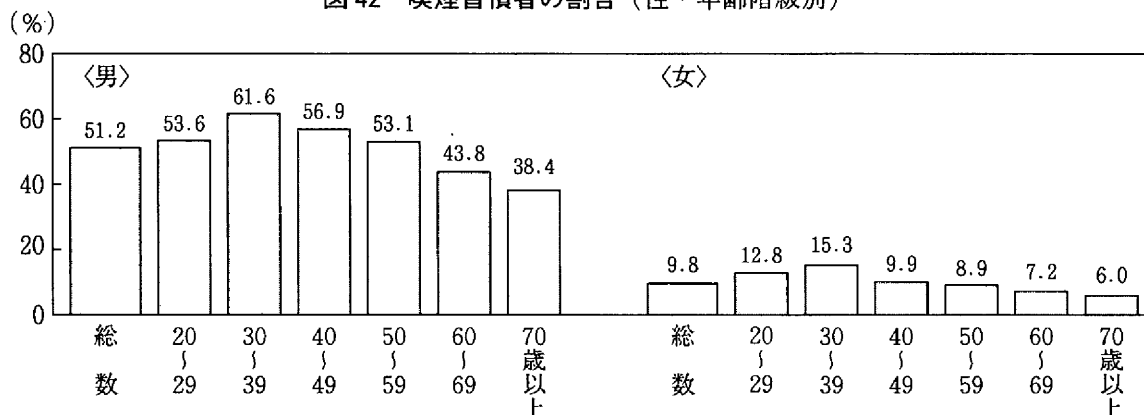
図 41 1 日の歩数（性・年齢階級別）



**喫煙習慣のある人は男性で 51.2%、女性で 9.8%
特に男性喫煙者では 20 本以上の人が 40 歳代で 85%と多い**

現在、喫煙している人の割合は図 42 のとおり、男性では 20～50 歳代で 50%を超え、女性では 20 歳代、30 歳代で 10%台を示している。

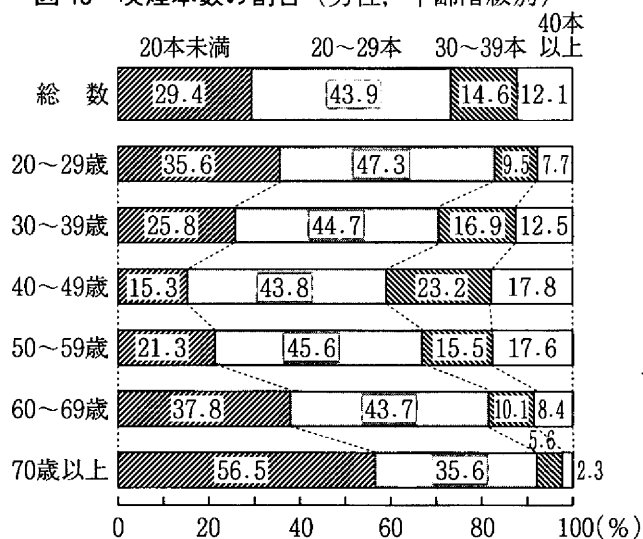
図 42 喫煙習慣者の割合（性・年齢階級別）



さらに、男性喫煙者を 100 として、喫煙本数の割合を示したのが図 43 である。

20 本以上の男性喫煙者が全体の 7 割を占めるが、特に 40 歳代男性では 20 本以上が 84.7%に達し、40 本以上も 17.8%みられるなど、本数が多い。

図 43 喫煙本数の割合（男性、年齢階級別）

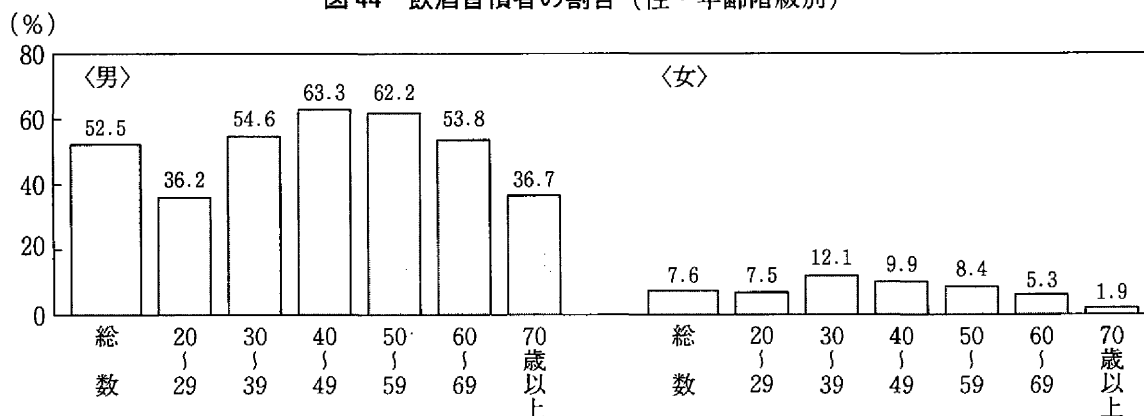


飲酒習慣のある人は男性で52.5%、女性で7.6%
男性では40～50歳代で60%を超え、この年代では飲酒量も多い

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44のとおりである。

男性では40歳代で63.3%、50歳代で62.2%と高率を占める。

図44 飲酒習慣者の割合（性・年齢階級別）



さらに、男性飲酒者を100として、飲酒量の割合を示したのが図45である。男性飲酒者全体の半数近くが2合以上であり、特に40歳代、50歳代では2合以上が過半数を占め、3合以上の人でも20%近くみられるなど、飲酒量も多い。

図45 飲酒量の割合（男性、年齢階級別）

