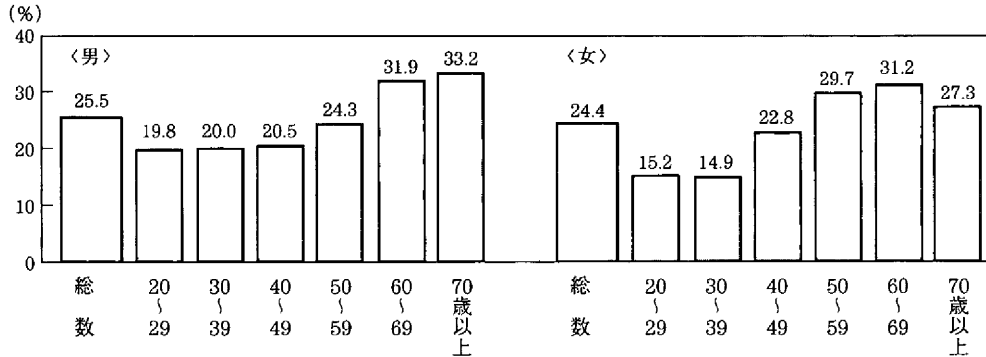


## 6. 生活習慣の状況

運動習慣のある人は男性で25.5%、女性で24.4%  
男性では30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39である。男性では20歳代が19.8%と最も低く、女性では20歳代で15.2%、30歳代で14.9%と低率である。

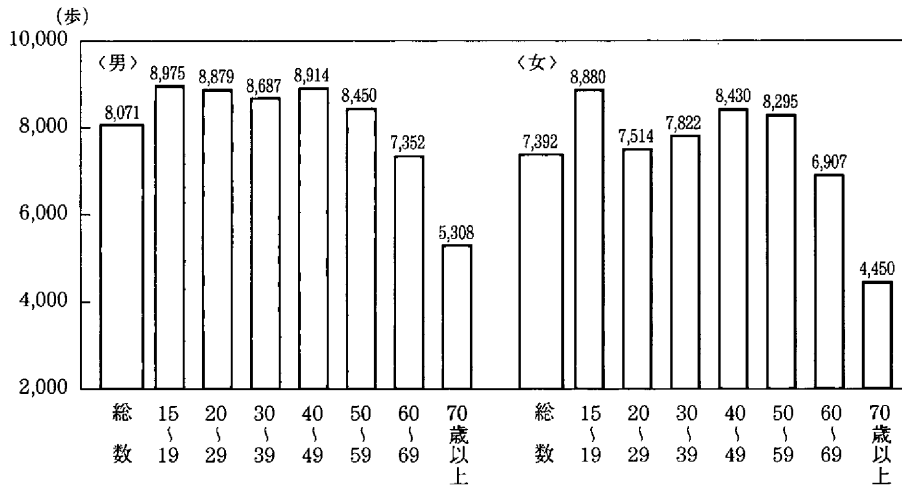
図39 運動習慣者の割合（性・年齢階級別）



1日の平均歩数は、男性で8,071歩、女性で7,392歩

1日の平均歩数を示したのが図40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8,880歩と最も高いが、20～50歳代で7,000～8,000歩台を示し、それ以降は減少している。

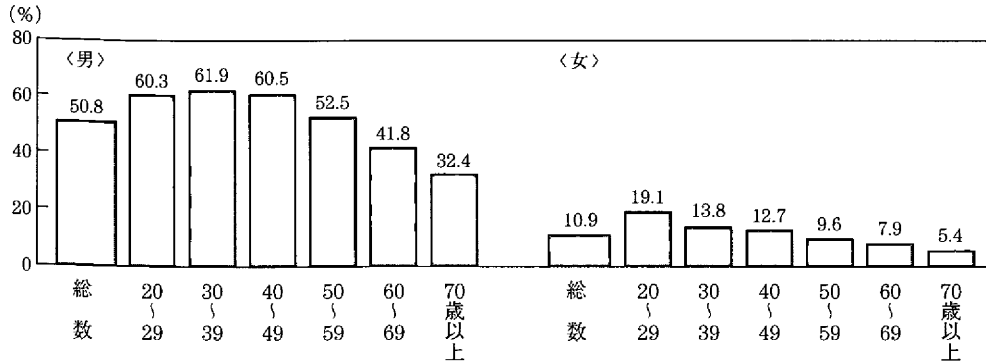
図40 1日の歩数（性・年齢階級別）



**喫煙習慣のある人は男性で50.8%，女性で10.9%**  
**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41のとおり、男性では20～50歳代で50%を超え、女性では20歳代で20%弱、30・40歳代で10%台を示している。

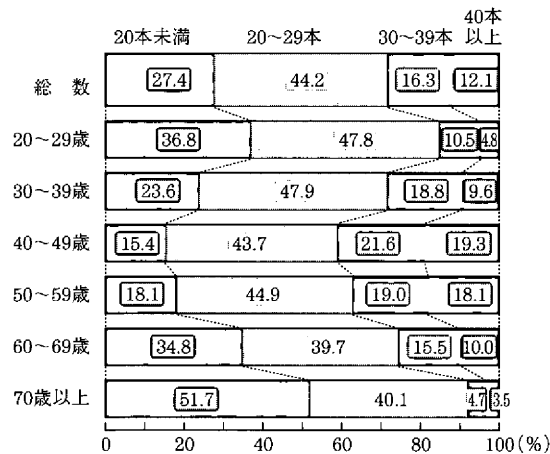
図41 喫煙習慣者の割合（性・年齢階級別）



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42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84.6%に達し、40本以上も19.3%みられるなど、本数が多い。

図42 喫煙本数の割合（男性・年齢階級別）

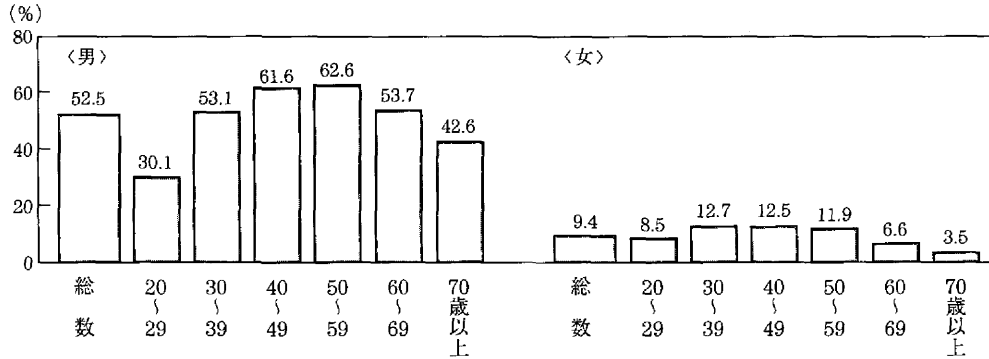


**飲酒習慣のある人は男性で52.2%、女性で9.4%**  
**男性では40～50歳代で60%を超え、この年代では飲酒量も多い**

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43のとおりである。

男性では40歳代で61.6%、50歳代で62.6%と高率を占める。

図43 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44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30～60歳代では2合以上が半数近くを占め、3合以上の人も15%程度みられるなど、飲酒量が多い。

図44 飲酒量の割合（男性・年齢階級別）

