

7. 歩数の状況

歩数調査は、被調査者のうち満20～59歳の男女を対象として栄養摂取状況調査3日間測定値の平均歩数を調べた。男性3,426人、女性3,928人、計7,354人における結果の概要は次のとおりである。

平均歩数は男女とも増加傾向

1日の歩数について、性・年齢階級別の平均歩数をみたとところ表9のとおり、男性は8,449歩、女性は7,513歩と男性が多く、男性は加齢に伴い歩数の減少傾向がみられるのに対し、女性は40歳代が一番歩数が多く、20歳代が少ない結果となっている。

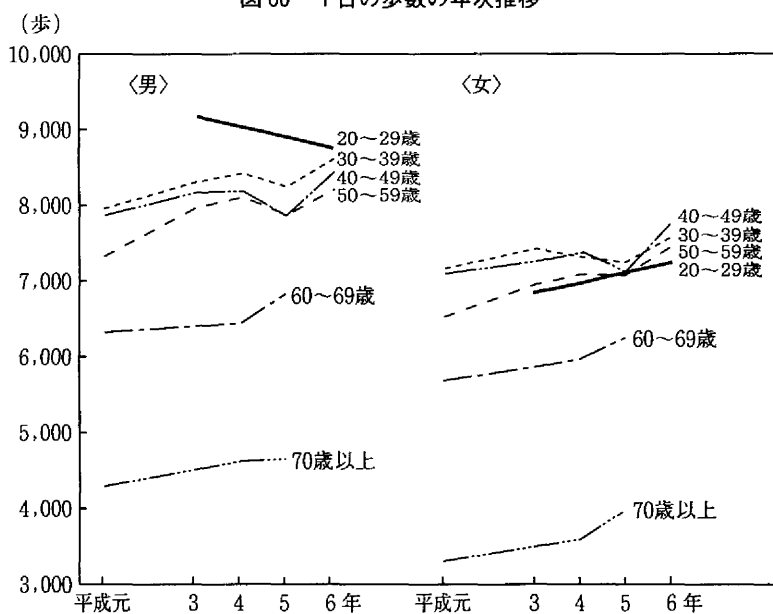
また、平均歩数の年次推移を性・年齢階級別にみると図60のとおり、20歳代の男性を除いて各年代において増加傾向を示している。

表9 性・年齢階級別1日の歩数

(3日間測定値の平均)

年齢階級	総数		男		女	
	人数	平均値	人数	平均値	人数	平均値
総数	7,354	7,949	3,426	8,449	3,928	7,513
20～29歳	1,620	7,879	739	8,680	881	7,207
30～39歳	1,685	8,047	795	8,596	890	7,555
40～49歳	2,163	8,056	1,007	8,399	1,156	7,757
50～59歳	1,886	7,800	885	8,181	1,001	7,463

図60 1日の歩数の年次推移



歩数が多いほど、HDL-コレステロール値が高い傾向

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10のとおり、男女とも歩数が多いほどHDL-コレステロール値が高くなる傾向がみられる。

表10 歩数区分別HDL-コレステロール値

歩 数	男			女		
	人 数	平均値	標準偏差	人 数	平均値	標準偏差
総 数	1,749	52.7	14.64	2,816	61.7	15.26
1,999 歩 以 下	24	49.5	15.62	31	60.5	20.10
2,000～3,999歩	162	49.1	13.72	263	60.1	15.65
4,000～5,999	347	50.4	14.35	667	59.9	15.50
6,000～7,999	373	51.6	13.60	715	61.7	14.81
8,000～9,999	333	54.2	14.60	565	63.2	14.73
10,000 歩 以 上	510	55.3	15.24	575	63.0	15.27

8. 食生活状況

平成6年における食生活状況調査は、被調査者のうち15歳以上全員を対象とし、近年その摂取不足が指摘されているカルシウムを中心とした食生活全般について調査を実施した。

ここでは、カルシウム給源食品の摂取頻度によって、カルシウム摂取に関わる知識や意識、食行動にどのような相違がみられるのか明らかにすることを目的とし、解析を行った。概要は次のとおりである。

20歳代、30歳代の若い年代層ほど、カルシウム給源食品の摂取頻度が低い傾向

牛乳・乳製品は、「毎日摂取している」人が全体の45.0%を占める一方で、「ほとんど食べない」が16.6%みられる。緑黄色野菜は「毎日摂取している」が34.6%、「週4・5回」が33.7%を占める。大豆・大豆製品、骨ごと食べられる小魚、海草では「週2・3回」が43.3～55.2%と約半数を占める。年齢階級別では、各食品とも20歳代、30歳代の若い年代層で摂取頻度が低い傾向がみられる。

この傾向は、図61のとおり、主なカルシウム給源である前述5食品の摂取頻度を得点化（15点満点）した場合にもみられ、特に20歳代、30歳代では摂取得点「5点以下（低群）」の人が30%を超え、「10点以上（高群）」の人は10%台にすぎない。