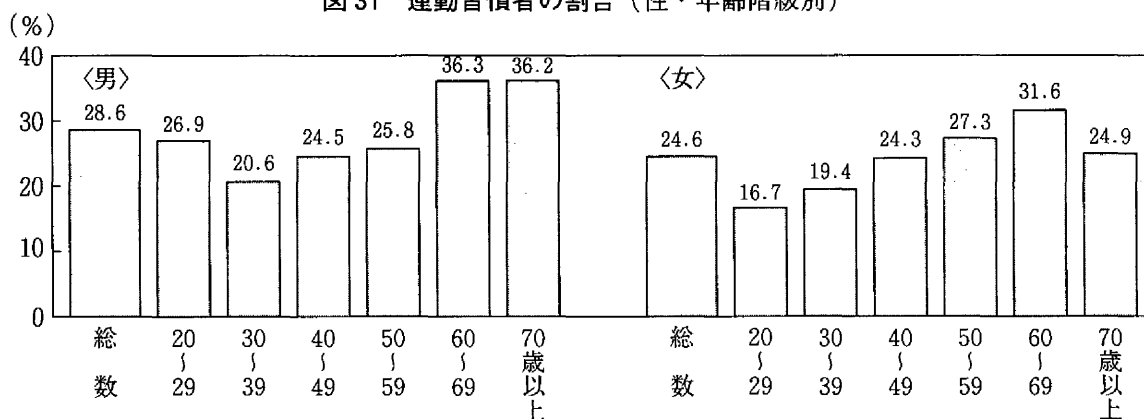


## 6. 生活習慣の状況

運動習慣のある人は男性で28.6%、女性で24.6%  
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31である。男性では30歳代が20.6%と最も低く、女性では20歳代で16.7%、30歳代においても19.4%と低率である。

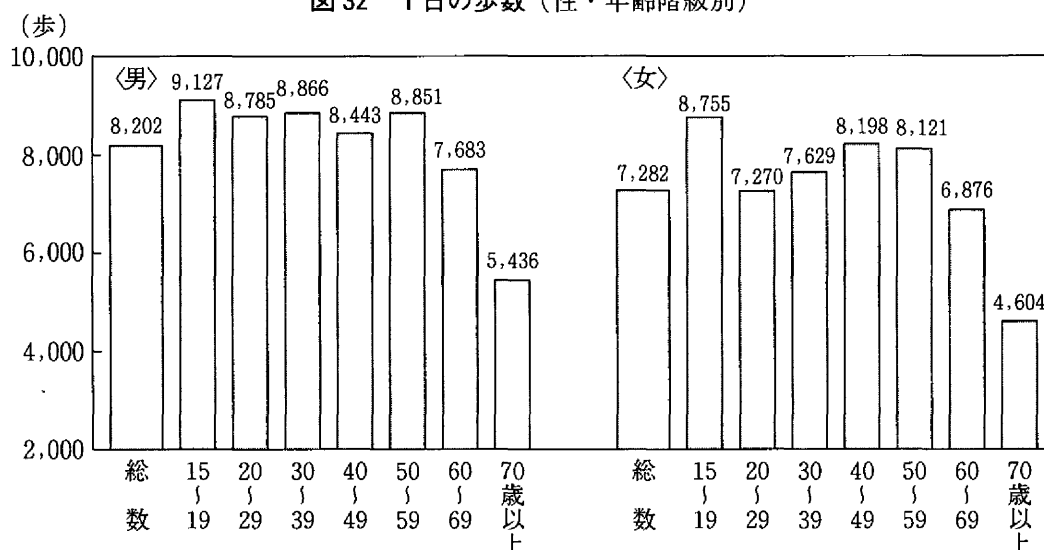
図31 運動習慣者の割合（性・年齢階級別）



1日の平均歩数は、男性で8,202歩、女性で7,282歩

1日の平均歩数を示したのが図32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8,755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。

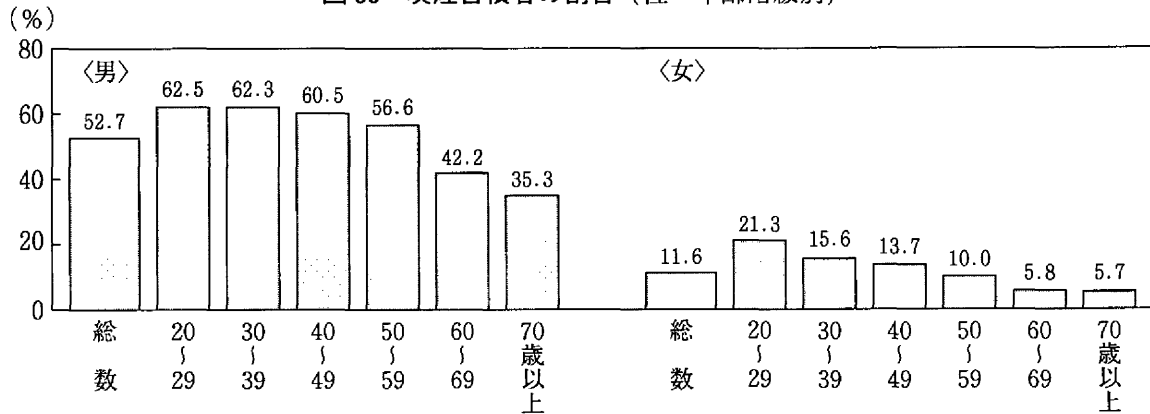
図32 1日の歩数（性・年齢階級別）



**喫煙習慣のある人は男性で 52.7%、女性で 11.6%**  
**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 33 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% 台、30～50 歳代で 10% 台を示している。

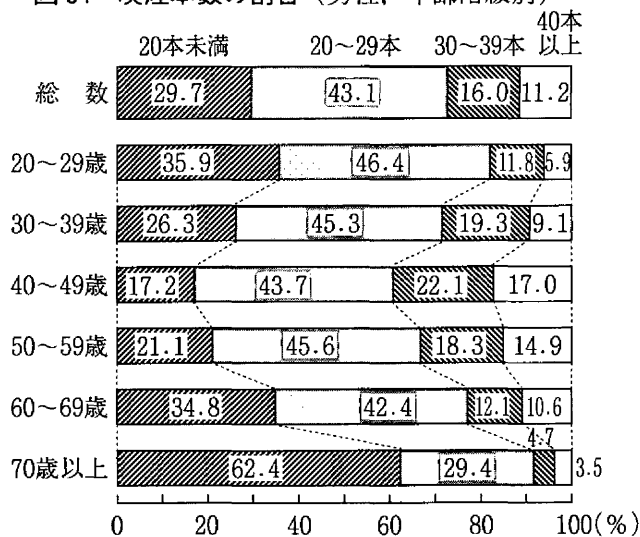
図 33 喫煙習慣者の割合（性・年齢階級別）



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 34 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 82.8% に達し、40 本以上も 17.0% みられるなど、本数が多い。

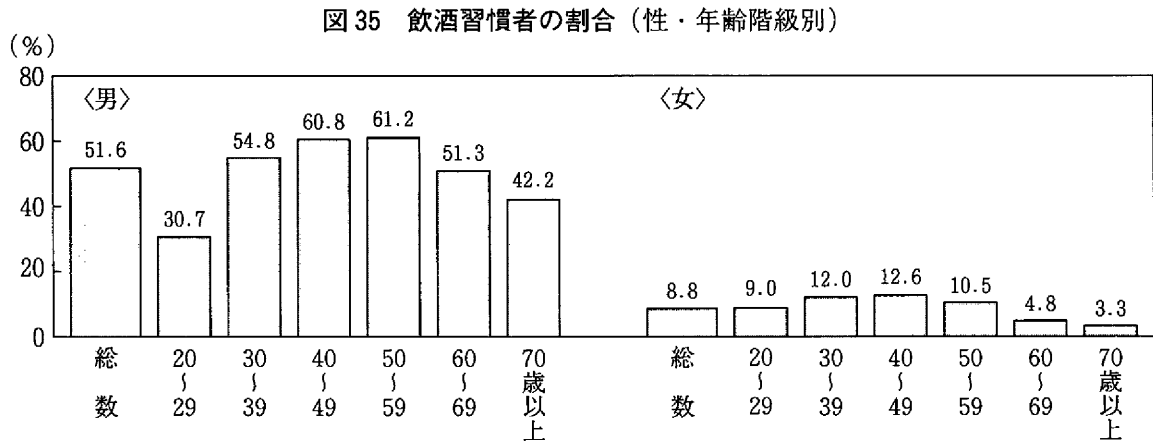
図 34 喫煙本数の割合（男性、年齢階級別）



**飲酒習慣のある人は男性で51.6%、女性で8.8%**  
**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35のとおりである。

男性では40歳代で60.8%、50歳代で61.2%と高率を占める。



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36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、飲酒量が多い。

図36 飲酒量の割合（男性，年齢階級別）

