

結果の概要

1. 栄養素等の摂取状況

1人1日当たりの栄養素等摂取量はほぼ適正

平成10年調査における国民1人1日当たりの栄養素等摂取量を調査対象の平均栄養所要量に対する充足率で見ると、図1のとおり、エネルギーはほぼ適正摂取となっており、カルシウムを除く栄養素については所要量を上回っている。また、栄養素等摂取量の年次推移は表1のとおりである。

図1 栄養素等摂取量と調査対象の平均栄養所要量との比較 (調査対象の平均栄養所要量=100)

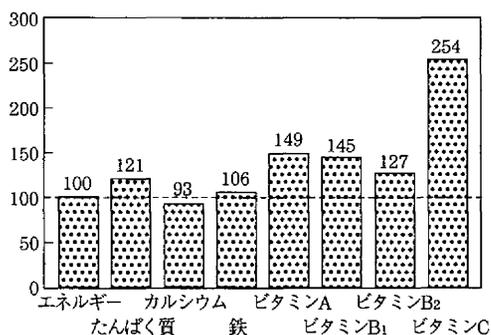


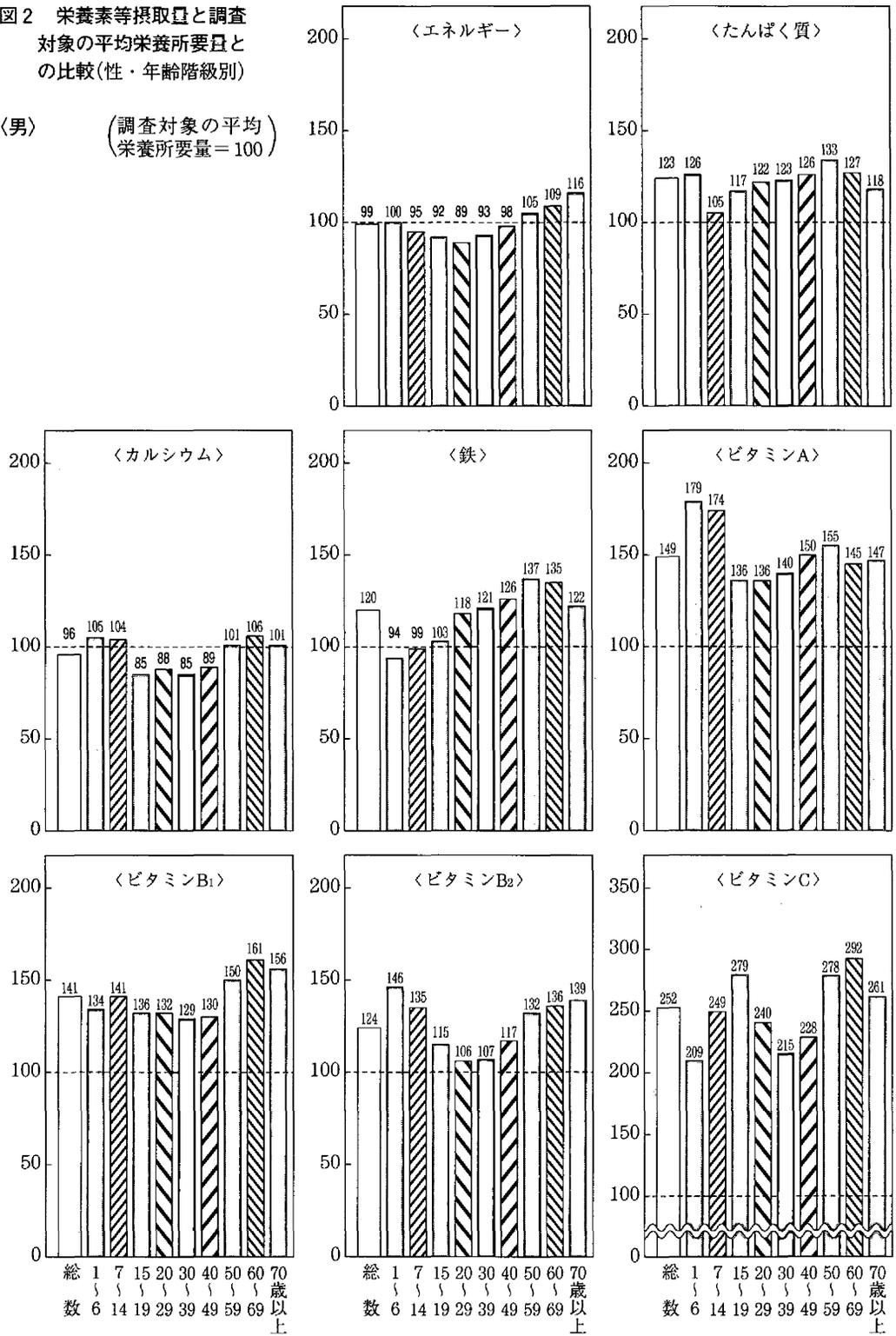
表1 栄養素等摂取量の年次推移

	昭和50年 (1975)	55年 (1980)	60年 (1985)	平成2年 (1990)	7年 (1995)	9年 (1997)	10年 (1998)	
エネルギー kcal	2,226	2,119	2,088	2,026	2,042	2,007	1,979	
たんぱく質 g	81.0	78.7	79.0	78.7	81.5	80.5	79.2	
うち動物性 g	38.9	39.2	40.1	41.4	44.4	43.9	42.8	
脂質 g	55.2	55.6	56.9	56.9	59.9	59.3	57.9	
うち動物性 g	26.2	26.9	27.6	27.5	29.8	29.7	29.2	
炭水化物 g	335	309	298	287	280	273	271	
カルシウム mg	552	539	553	531	585	579	568	
鉄 mg	10.8	10.4	10.8	11.1	11.8	11.6	11.4	
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	13.5	12.9	12.1	12.5	13.2	12.9	12.7	
ビタミン	A IU	1,889	1,986	2,188	2,567	2,840	2,832	2,701
	B ₁ mg	1.39	1.37	1.34	1.23	1.22	1.19	1.16
	B ₂ mg	1.23	1.21	1.25	1.33	1.47	1.43	1.42
	C mg	138	123	128	120	135	135	125

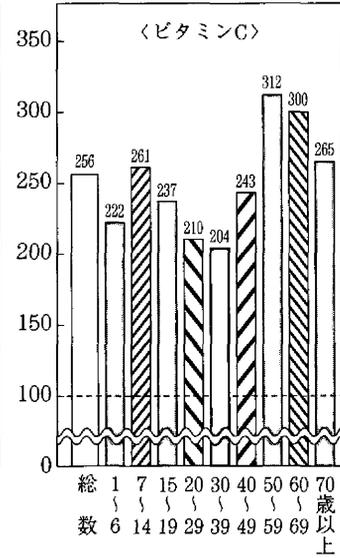
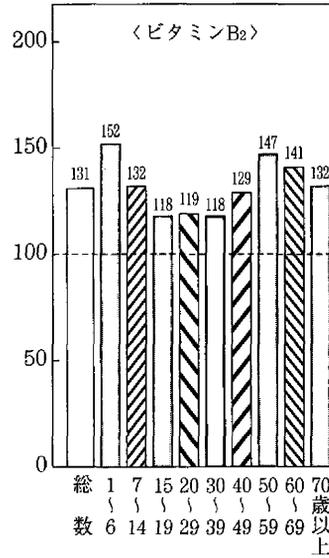
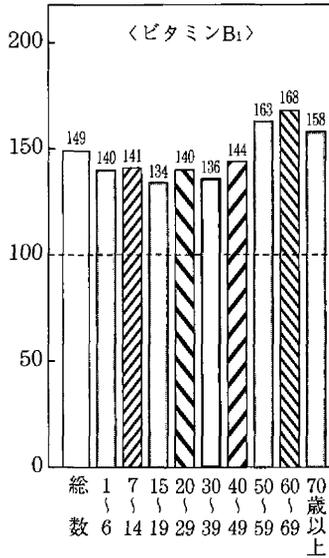
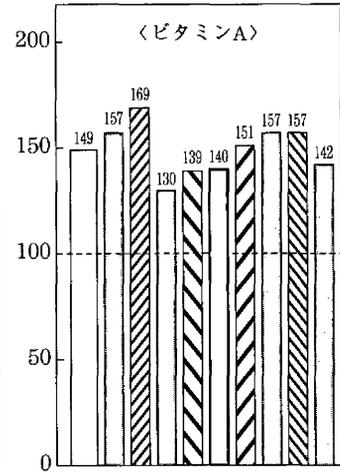
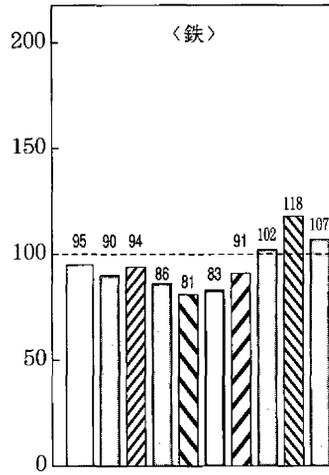
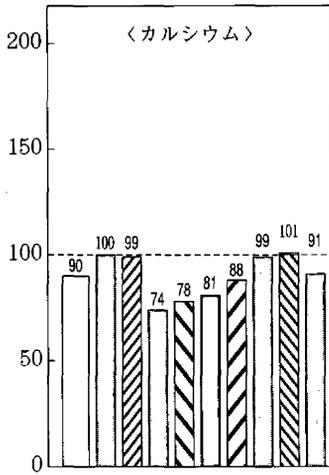
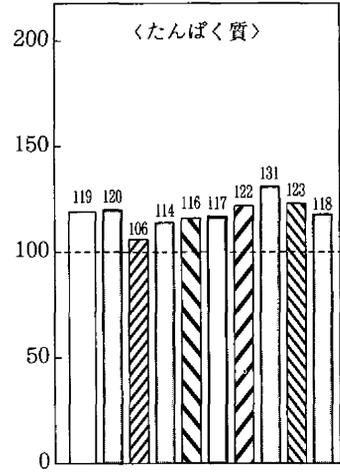
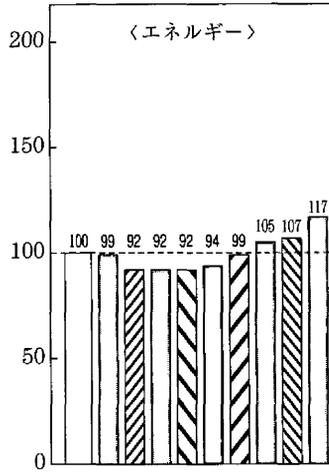
なお、性・年齢階級別で見ると図2のとおり、男性ではカルシウムが所要量を下回り、15～19歳、20歳代、30歳代、40歳代では80%台の充足率にとどまっている。一方女性ではカルシウム、鉄が所要量を下回り、カルシウムは15～19歳、20歳代で充足率70%台、鉄は15～19歳、20歳代、30歳代で充足率80%台と、摂取不足が見受けられる。

図2 栄養素等摂取量と調査対象の平均栄養所要量との比較(性・年齢階級別)

(男) (調査対象の平均) (栄養所要量=100)



〈女〉 (調査対象の平均)
 (栄養所要量=100)



注) 太字は100%を下回るもの

エネルギー摂取量に占める脂質エネルギー比率は26.3%
特に20～40歳代では適正比率の25%を超えて高率

エネルギー摂取量は、平均で見るとほぼ適正量となっている。

摂取エネルギーに占めるたんぱく質、脂質、糖質の構成比は図3のとおり、昭和50年以降、減少傾向にあった糖質、増加傾向にあった脂質にやや歯止めがかかったが、依然として脂質エネルギー比率は適正比率を超えている。特に、年齢階級別にみると図4のとおり、20～40歳代では脂質エネルギーは適正比率の25%を超えて高率である。脂質の過剰摂取は肥満や高脂血症ばかりでなく、心臓病や大腸がんなどの一因ともなり、生活習慣病予防の観点から注意を払うべき問題である。

図3 エネルギーの栄養素別摂取構成比（年次推移）

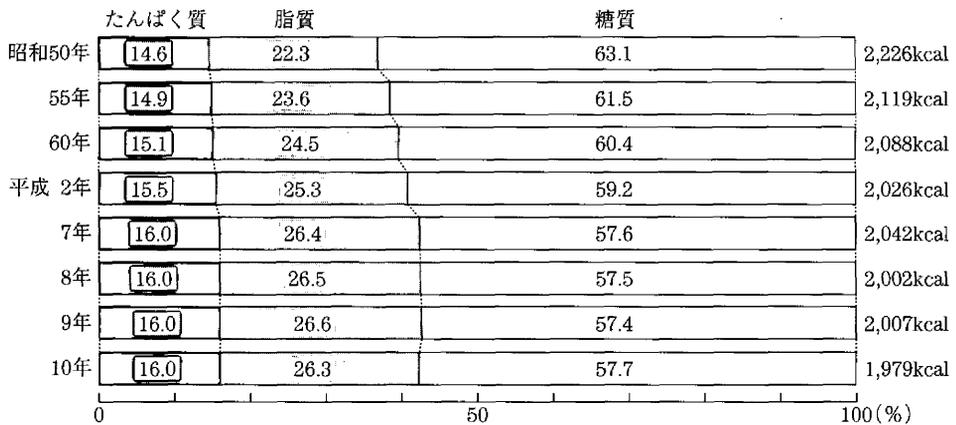
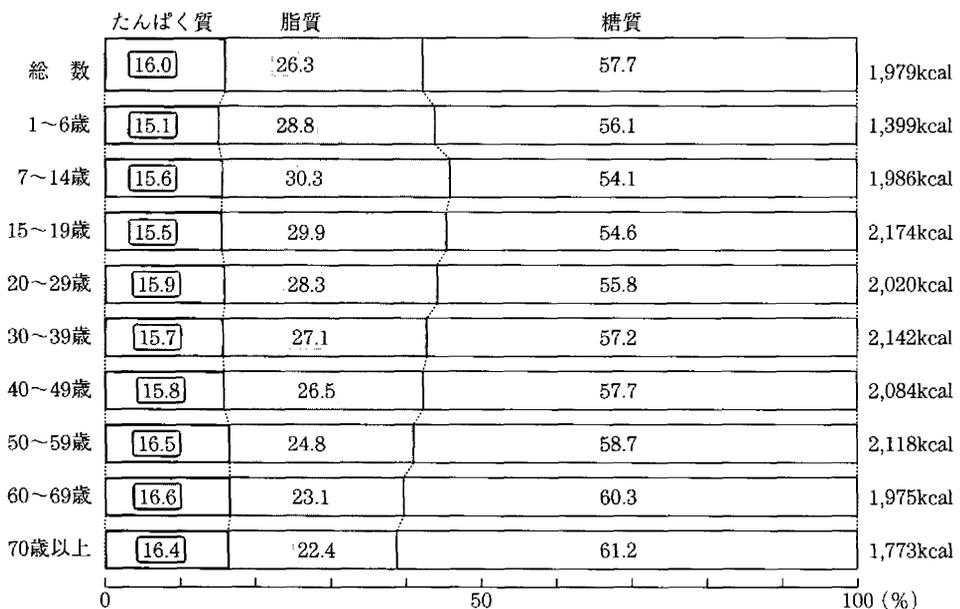


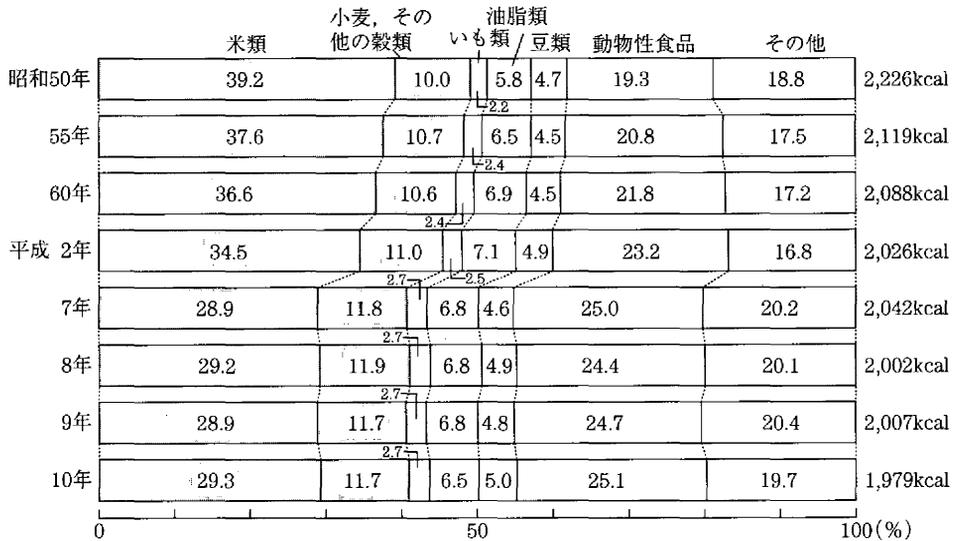
図4 エネルギーの栄養素別摂取構成比（年齢階級別）



穀類エネルギー比は減少傾向、特に米類からの摂取が減少

エネルギーの食品群別摂取構成比の年次推移をみると、図5のとおり、穀類エネルギー比は昭和50年の49.2%から、平成10年では41.0%にまで減少している。特に米類の減少が著しく、同じく39.2%に対し、29.3%にまで減少している。主食としての穀類を毎食適量摂取することは、糖質エネルギー比を適正に維持し、脂質エネルギー比の増加を防ぐことにもつながる。

図5 エネルギーの食品群別摂取構成比



動物、植物、魚類由来の脂質の摂取割合は4：5：1

脂質の摂取量は、図6のとおり、昭和50年の55.2gから平成10年では57.9gになっている。脂質摂取に関しては、動物、植物、魚類には異なった種類の脂肪酸が含まれており、これらの食品をバランスよくとることが望ましいといわれている。平成10年では、動物、植物、魚類由来の脂質の摂取割合は4：5：1となっている。

脂質の食品群別摂取構成比の年次推移をみると、図7のとおり、穀類からの摂取が減少し、肉類や牛乳・乳製品からの摂取が増加している。

図6 油脂摂取量の年次推移

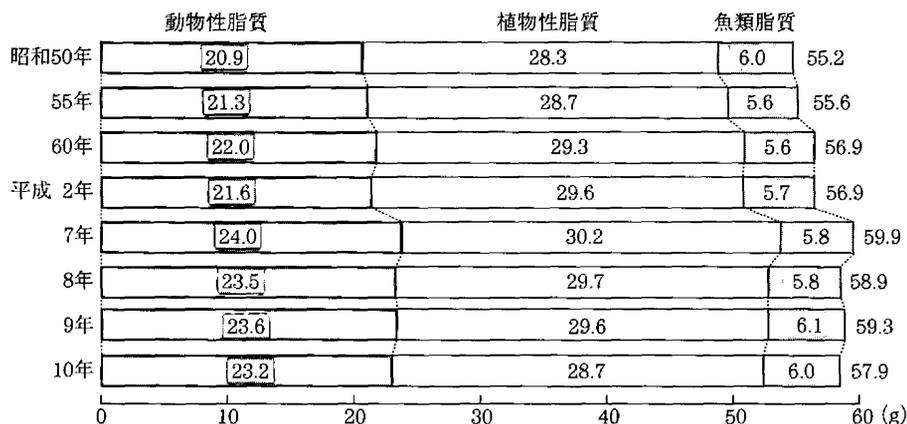
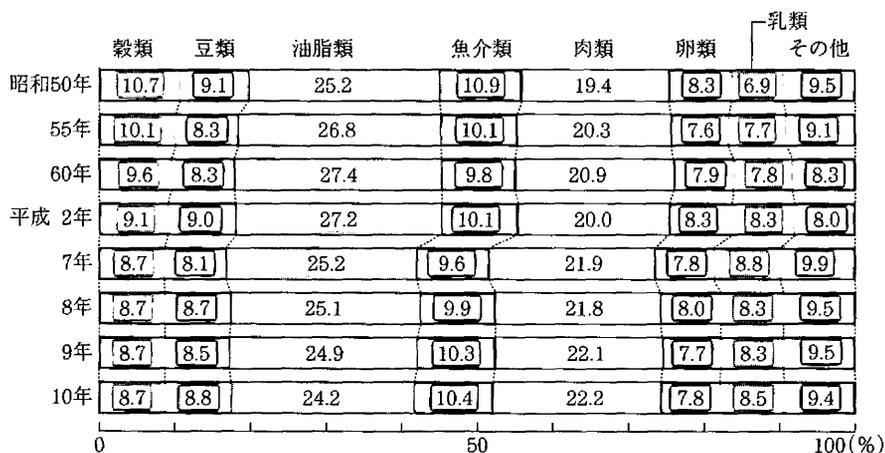


図7 脂質の食品群別摂取構成比



たんぱく質の総摂取量は横ばいだが、動物性たんぱく質は増加傾向

たんぱく質摂取量の年次推移をみると、図8のとおり、昭和50年以降、総摂取量は80g前後と増減はみられない。一方、動物性たんぱく質の摂取量は昭和50年の38.9gから平成10年では42.8gとなり、動物性たんぱく質比は図中折れ線グラフで示すとおり、昭和50年の48.0%から平成10年では54.0%と増加している。

たんぱく質の食品群別摂取構成比の年次推移をみると、図9のとおり、穀類からの摂取が減少傾向にあり、特に米類からの摂取は昭和50年の20.6%から平成10年では14.0%にまで減少している。

図8 たんぱく質摂取量の年次推移

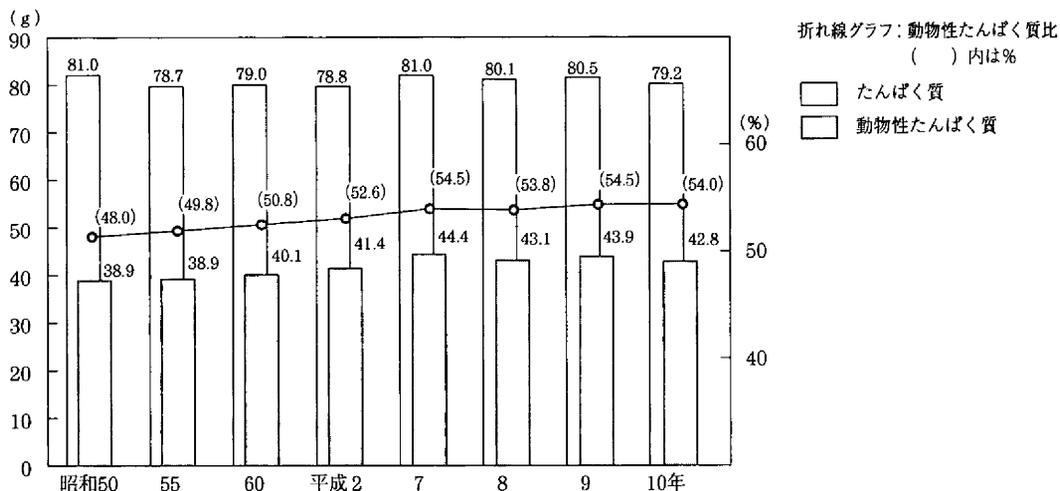
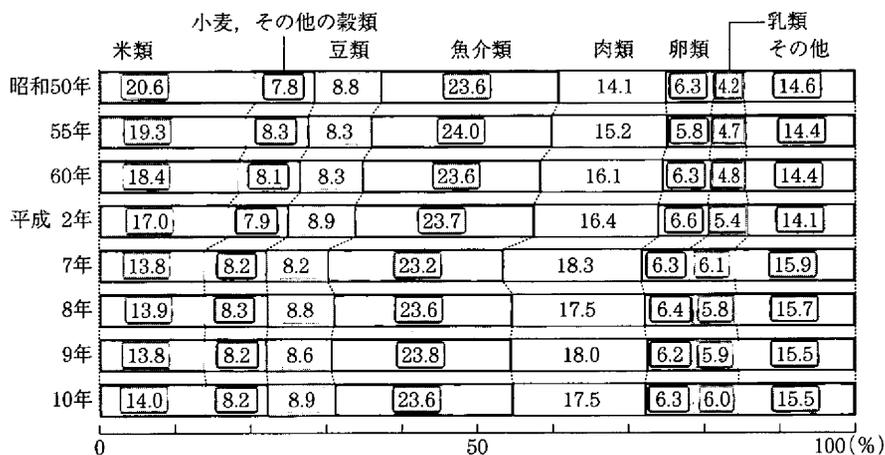


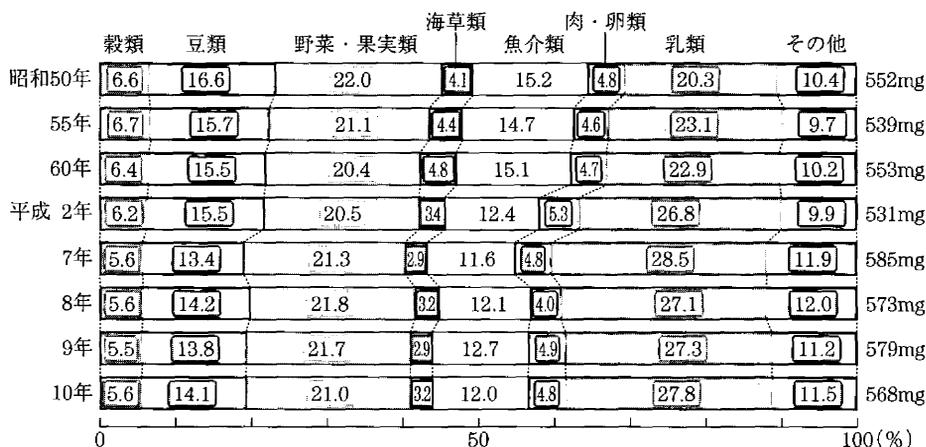
図9 たんぱく質の食品群別摂取構成比



カルシウムの摂取を食品群別摂取構成比で見ると、乳類からの摂取は増加傾向

カルシウムの食品群別摂取構成比の年次推移をみると、図10のとおり、乳類からの摂取は増加しているが、魚介類からの摂取は減少している。カルシウムの摂取量は依然所要量を満たしていない状況にあるので、乳類をはじめ、小魚や海草、緑黄色野菜、豆類などの摂取に心がけ、カルシウムの摂取増に努める必要がある。

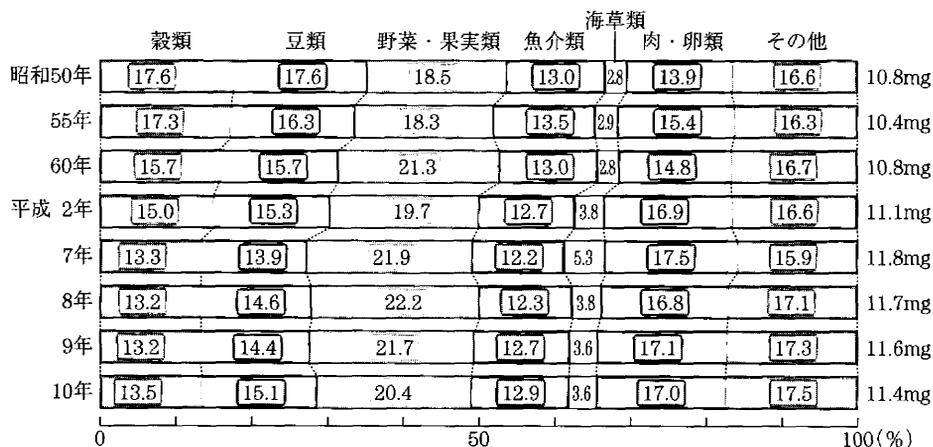
図10 カルシウムの食品群別摂取構成比



鉄の摂取を食品群別摂取構成比で見ると、穀類、豆類からの摂取は減少傾向

鉄の摂取量は昭和55年以降、わずかながら増加の傾向を示している。鉄の食品群別摂取構成比の年次推移をみると、図11のとおり、ここ数年は、いずれもほぼ横ばいである。

図11 鉄の食品群別摂取構成比



ビタミン類の摂取を食品群別摂取構成比で見ると、ビタミンB₁では米類からの摂取が減少、ビタミンCでは果実類からの摂取が減少傾向

ビタミン類の食品群別摂取構成比の年次推移をみると、図12～15のとおり、ビタミンAについては緑黄色野菜が5割前後を占めている。ビタミンB₁については米類からの摂取割合の減少が著しい。

図12 ビタミンAの食品群別摂取構成比

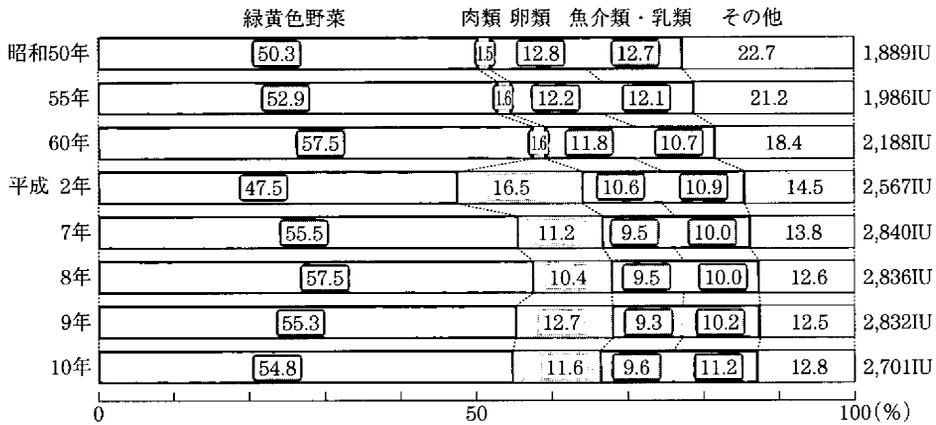
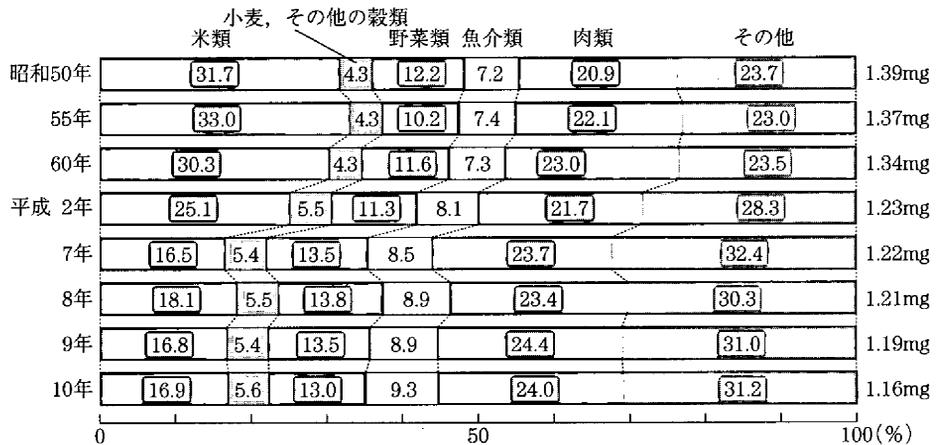


図13 ビタミンB₁の食品群別摂取構成比

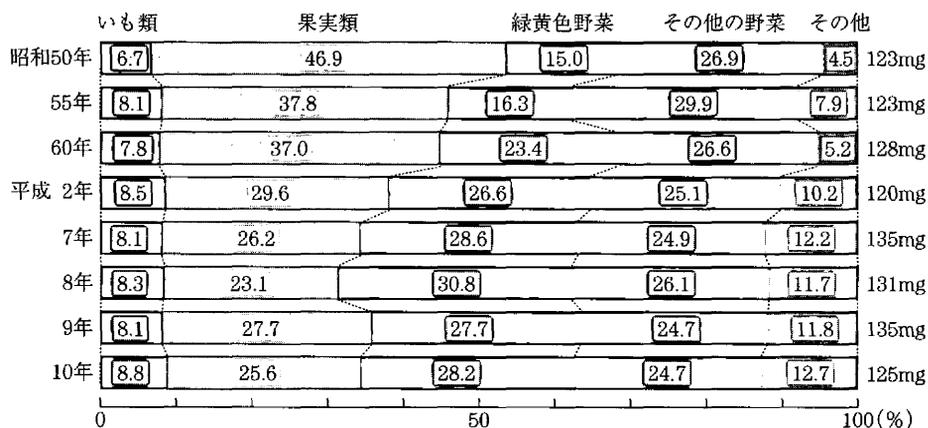


ビタミンB₂については昭和50年以降、摂取割合にほとんど変化はみられない。ビタミンCについては果実類からの摂取割合の減少が著しく、その一方で緑黄色野菜からの摂取割合が増加している。

図14 ビタミンB₂の食品群別摂取構成比



図15 ビタミンCの食品群別摂取構成比

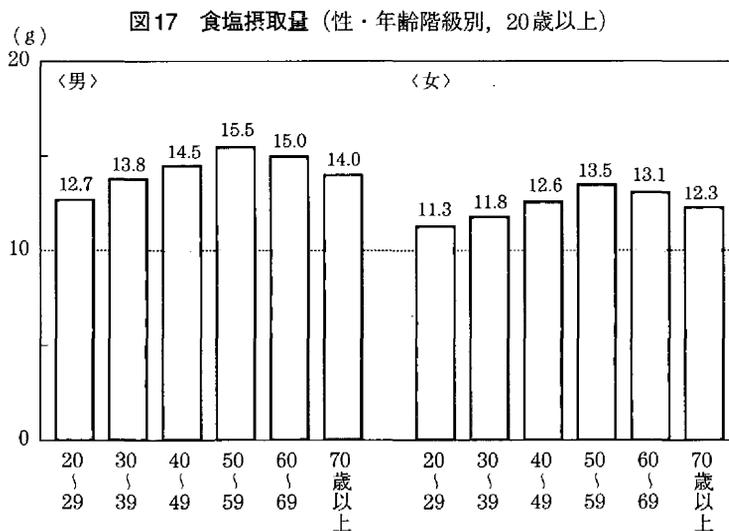
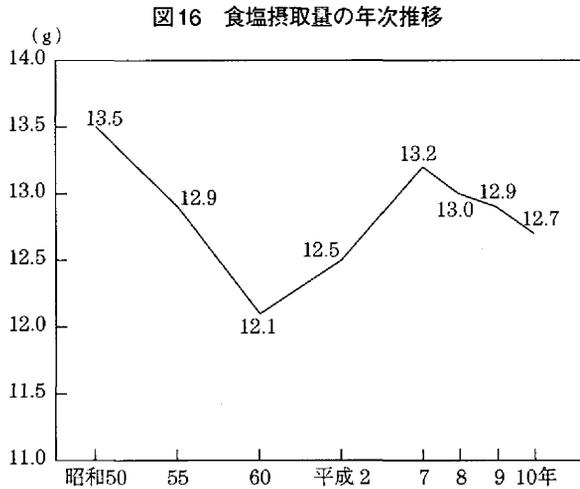


2. 食塩の摂取状況

食塩の摂取量は1人1日平均12.7g。性・年齢階級別では男女とも50歳代がピーク

全国平均1人1日当たりの食塩摂取量は図16のとおり、12.7gとなっている。

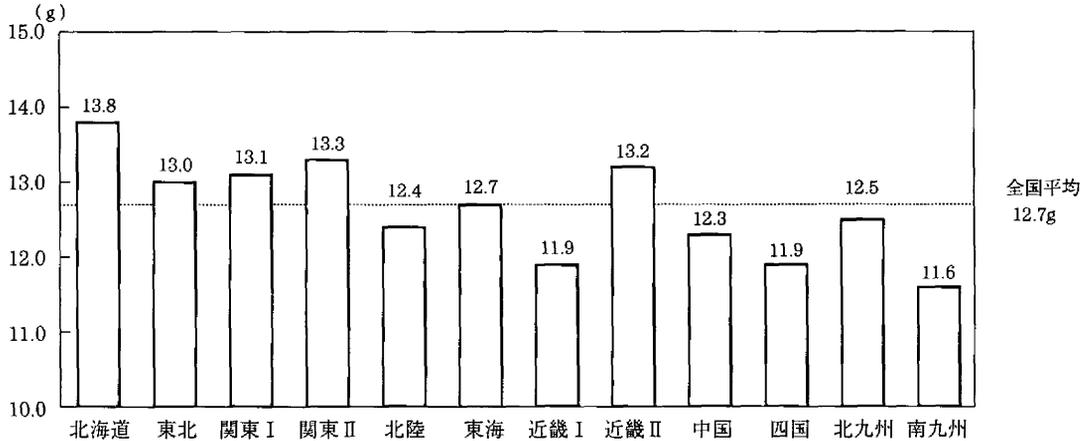
性・年齢階級別に食塩摂取量を示したのが図17であるが、いずれの年代においても目標摂取量である「1日10g以下」を超えており、男女とも最も高い50歳代では男性で15.5g、女性で13.5gである。食塩のとりすぎは高血圧、ひいては脳卒中や心臓病などの循環器疾患を起しやすく、胃がんの原因となるともいわれており、これら予防の観点から食塩のとりすぎには留意する必要がある。



地域ブロック別食塩摂取量は東高西低

地域ブロック別にみると、図18のとおり、その摂取量はおおむね東高西低となっている。

図18 地域ブロック別食塩摂取量



食塩の食品群別摂取量の年次推移をみると、図19のとおり、しょうゆ、みそ、食塩などの調味料が全体の5～6割を占め、ここ数年の摂取割合はほとんど変化がみられない。

図19 食塩の食品群別摂取量の年次推移



3. 食品の摂取状況

若い世代で摂取量が多いのが油脂類、肉類、少ないのが緑黄色野菜、その他の野菜、海草類、魚介類。乳類は7～14歳で多く、20歳代以降で減少

全国平均1人1日当たり食品群別摂取状況は、表2のとおりである。

主要食品群別の摂取量について、年齢階級別に示したのが図20である。油脂類、肉類については15～19歳、20歳代、30歳代で摂取量が多い。一方、緑黄色野菜、その他の野菜、海草類、魚介類は若い世代で摂取量が少なく、50歳代、60歳代での摂取量が多い。

乳類の摂取量については、7～14歳で300gを超えるが、20歳代以降では100g前後と少ない。

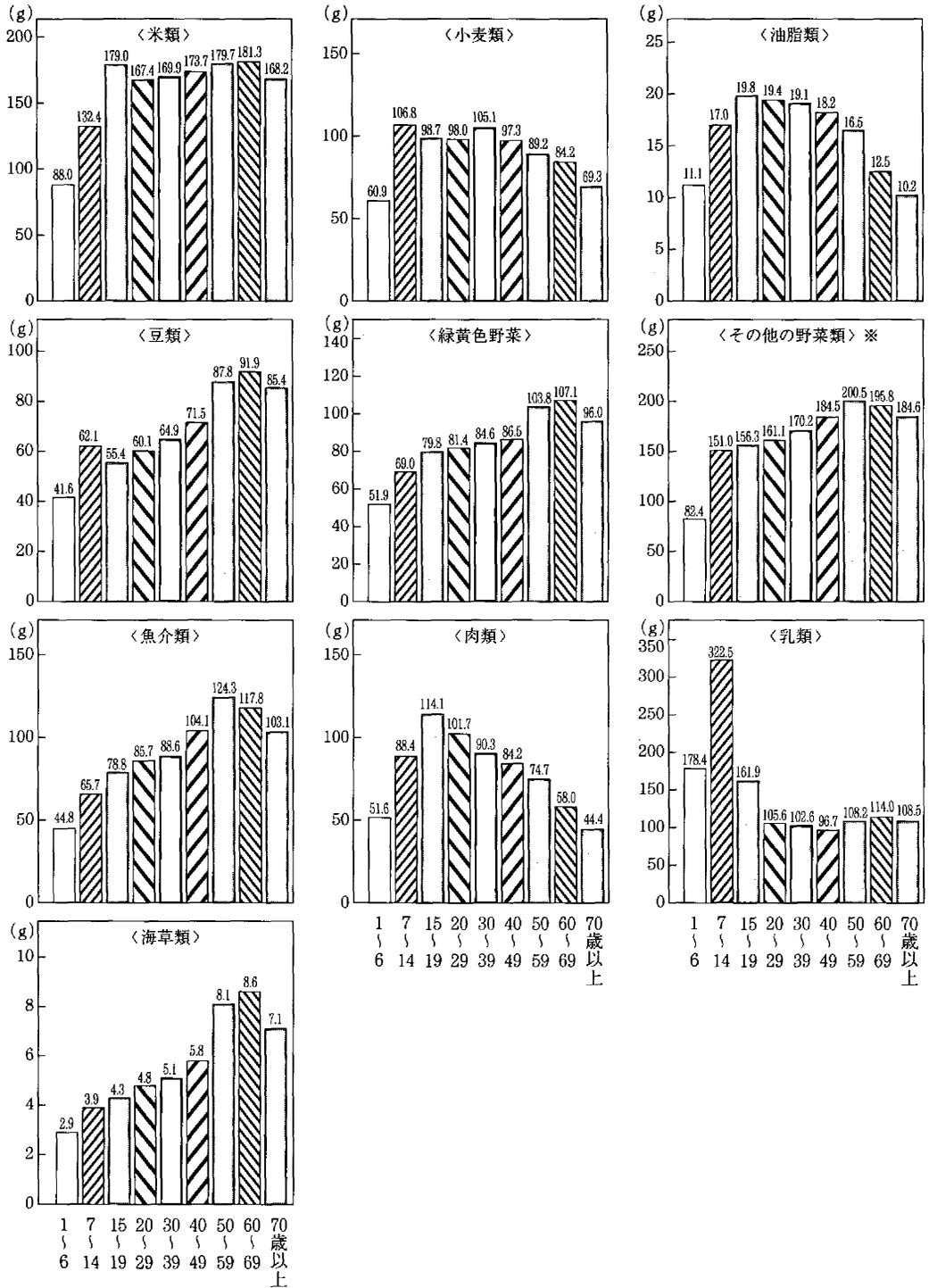
表2 食品群別摂取量の年次推移

(g)

	昭和50年 (1975)	55年 (1980)	60年 (1985)	平成2年 (1990)	7年 (1995)	9年 (1997)	10年 (1998)
穀類	米類	248.3	225.8	216.1	197.9	167.9	164.8
	小麦類	90.2	91.8	91.3	84.8	93.7	90.9
いも類	60.9	63.4	63.2	65.3	68.9	69.4	71.5
油脂類	15.8	16.9	17.7	17.6	17.3	17.0	16.0
豆類	70.0	65.4	66.6	68.5	70.0	70.9	72.5
緑黄色野菜	48.2	51.0	73.9	77.2	94.0	91.6	87.9
その他の野菜*	198.5	200.4	187.8	173.1	196.2	196.8	186.7
果実類	193.5	155.2	140.6	124.8	133.0	130.8	115.5
海草類	4.9	5.1	5.6	6.1	5.3	5.2	6.0
砂糖類	14.6	12.0	11.2	10.6	9.9	9.7	9.5
調味嗜好飲料	119.7	109.4	113.4	137.4	190.2	189.4	193.1
菓子類	29.0	25.0	22.8	20.3	26.8	24.2	24.3
魚介類	94.0	92.5	90.0	95.3	96.9	98.2	95.9
肉類	64.2	67.9	71.7	71.2	82.3	80.3	77.5
卵類	41.5	37.7	40.3	42.3	42.1	40.8	40.5
乳類	103.5	115.2	116.7	130.1	144.4	134.8	135.0

*ここでは、きのこを含むので42、79頁とは合致しない。

図20 主要食品群別摂取量 (年齢階級別)



※きのこは含まない

4. 食事（外食・欠食）状況

昼食の外食率は、20～30歳代の男性で3人に2人、20歳代女性で2人に1人

昼食の外食率は、図21のとおり、男性では20～30歳代で3人に2人が昼食を外食で済ませている。女性は20歳代で2人に1人が、30歳代、40歳代では3人に1人が外食している。

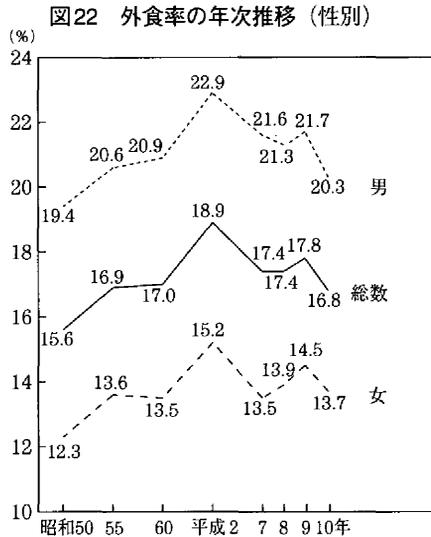
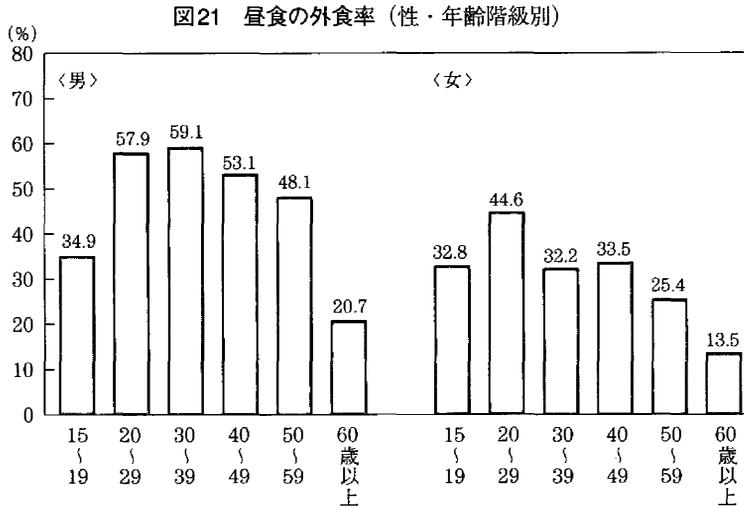


表3 外食率の年次推移（性・年齢階級別）

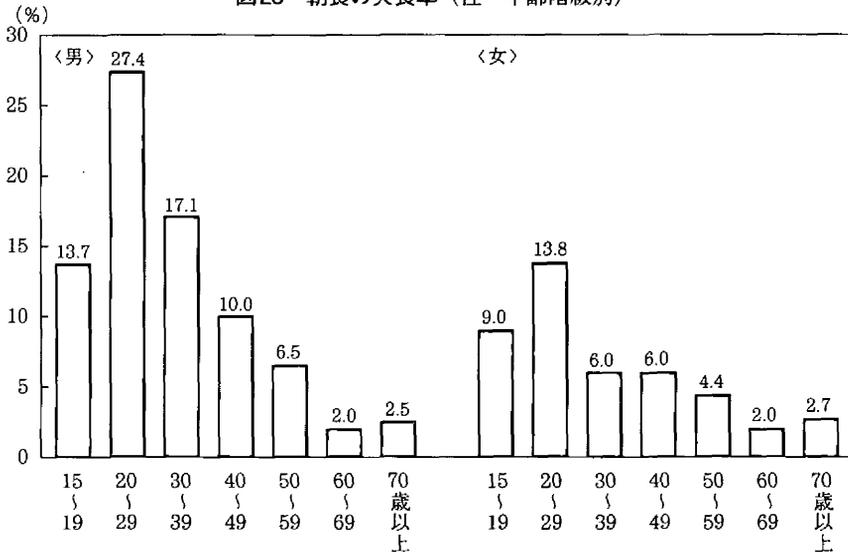
(%)

		昭和50年 (1975)	55年 (1980)	60年 (1985)	平成2年 (1990)	7年 (1995)	8年 (1996)	9年 (1997)	10年 (1998)
男	15～19歳	15.6	16.7	15.1	17.7	15.7	17.5	16.8	14.2
	20～29	25.2	27.3	26.2	30.3	27.8	28.1	29.5	27.5
	30～39	22.5	26.0	25.9	29.1	27.7	28.8	27.5	26.8
	40～49	19.4	20.6	24.2	26.5	25.4	25.3	25.3	23.0
	50～59	15.5	16.8	18.0	21.6	21.1	21.8	23.2	21.1
	60歳以上	8.1	8.0	8.0	10.2	8.9	9.3	9.6	8.8
女	15～19歳	13.4	15.7	13.8	16.7	13.9	15.4	15.0	13.8
	20～29	14.5	17.4	17.5	21.2	19.2	20.5	19.4	20.8
	30～39	9.2	11.3	12.0	14.1	13.5	13.9	16.3	13.4
	40～49	8.9	10.2	11.3	14.1	12.5	11.6	14.1	13.4
	50～59	8.5	8.6	9.0	11.7	10.5	11.3	10.7	11.4
	60歳以上	5.0	5.6	5.5	6.8	5.1	6.1	6.8	6.0

朝食の欠食率は20歳代で男性の3人に1人、女性の7人に1人と高率

性・年齢階級別に朝食の欠食率を示したのが図23である。男女とも20歳代で最も欠食率が高く、男性では27.4%、女性では13.8%を占める。

図23 朝食の欠食率（性・年齢階級別）



5. 身体状況

昭和54年に比べ、男性ではいずれの年代においても肥満者の割合が増加
一方、若年女性ではやせの割合が増加

肥満等の判定は、日本肥満学会による判定基準を用い、BMI（体重kg/（身長m）²）が25.0以上を“肥満”，18.5未満を“やせ”としている。

このBMIの平均値を昭和54年と比べると、図24、25のとおり、男性ではいずれの年代でも上回っているが、女性では15～49歳までは下回っている。

男性では、肥満者（BMI≥25.0）の割合が15～19歳で6.0％から11.4％，20歳代で9.2％から19.0％，30歳代で16.3％から30.6％へと、若年層において増加が著しい。

図24 BMIの変化（性・年齢階級別）

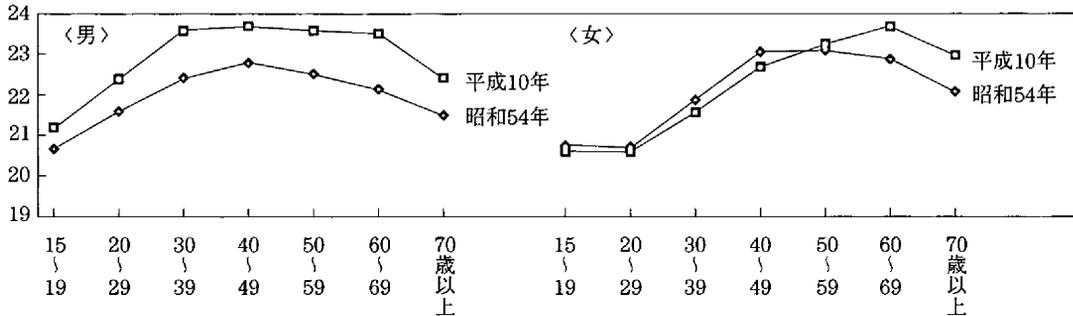
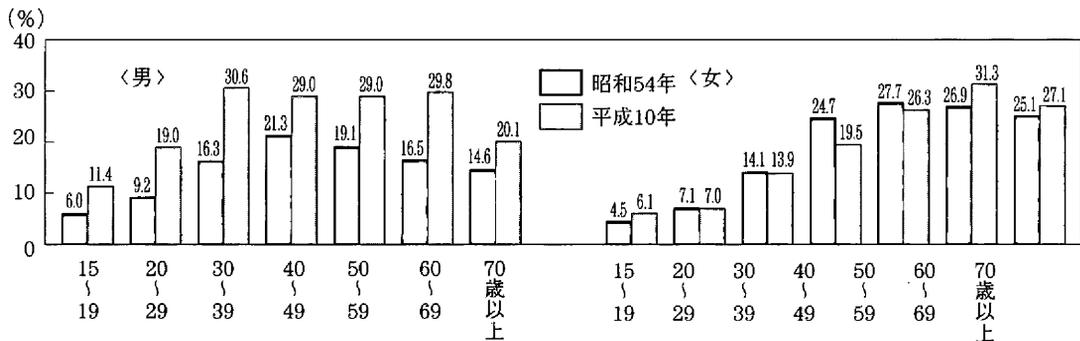
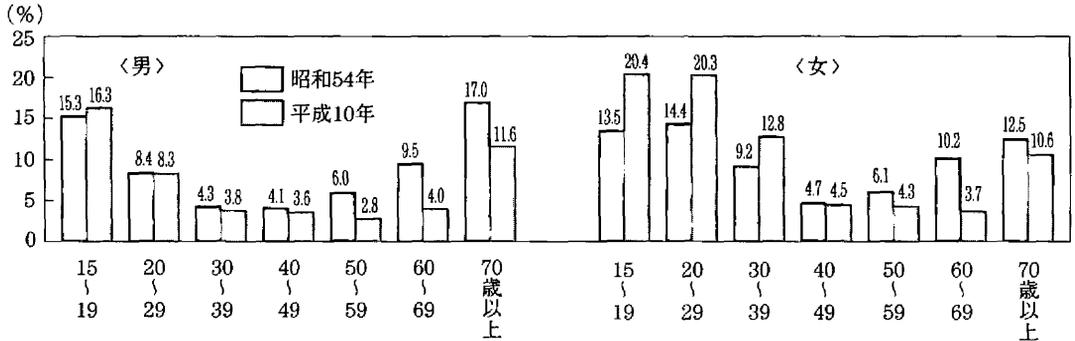


図25 肥満者（BMI≥25.0）の割合の変化（性・年齢階級別）



一方、図26のとおり、女性では、やせ（BMI<18.5）の割合が15～19歳で13.5%から20.4%、20歳代で14.4%から20.3%に増加し、若年女性のやせの傾向が顕著になってきている。

図26 やせの者（BMI<18.5）の割合の変化（性・年齢階級別）

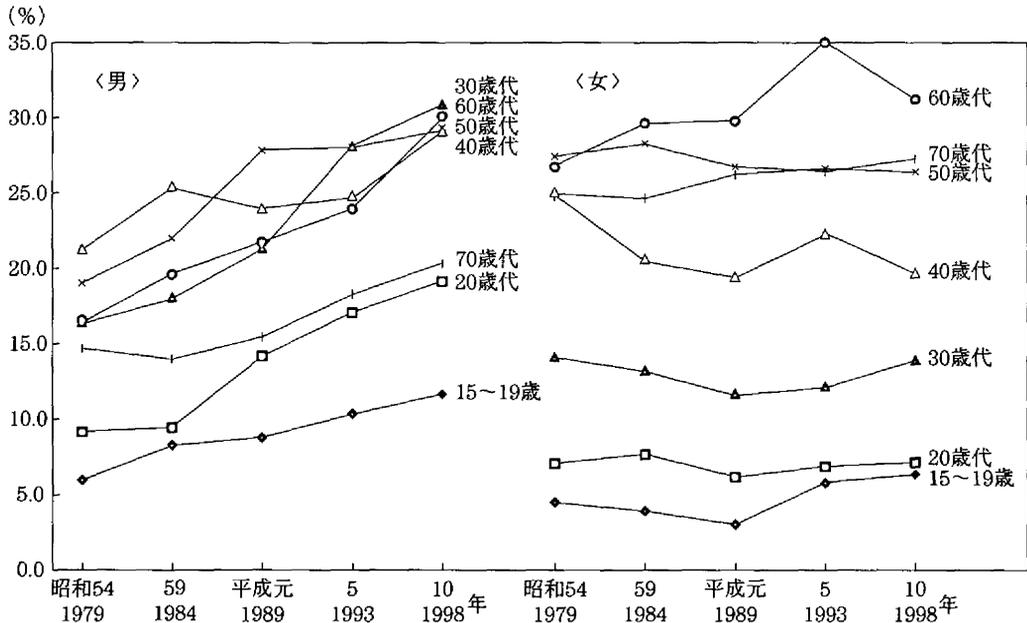


日本の肥満人口（15歳以上）は推計で2300万人、男性1300万人、女性1000万人
 ここ20年間の推移では男性で20、30歳代を中心に著しい増加、女性ではほぼ横ばい

BMIを基準として求められた肥満者の割合について、平成10年10月1日の人口をもとに推計したところ、肥満人口（15歳以上）は男性で1300万人、女性で1000万人とされる。

また、ここ20年間の肥満者の割合を年次推移で見ると、図27のとおり、男性では15～19歳、20歳代、30歳代ではほぼ2倍の増加を示し、平成元年と比較しても、この年代では1.3倍の増加がみられる。一方、女性ではほぼ横ばいである。

図27 最近20年間（1979～1998年）の肥満者の割合の変化（性・年齢階級別）



昭和54年に比べ、男女とも自分の体型を「太っている」と評価する人が増加
一方、「やせている」と評価する人は減少

図28のとおり、男性では「太っている」と評価する人が増加し、30歳代、40歳代では2人に1人みられる。一方、女性でも「太っている」と評価する人が増加し、70歳以上を除くいずれの年代においても、2人に1人が「太っている」と評価している。特に、若年女性において、体型の変化では“やせ”の人が増加しているのに対し、意識では「太っている」と評価する人が増加している。

図28 「太っている」と評価する人の割合の変化（性・年齢階級別）

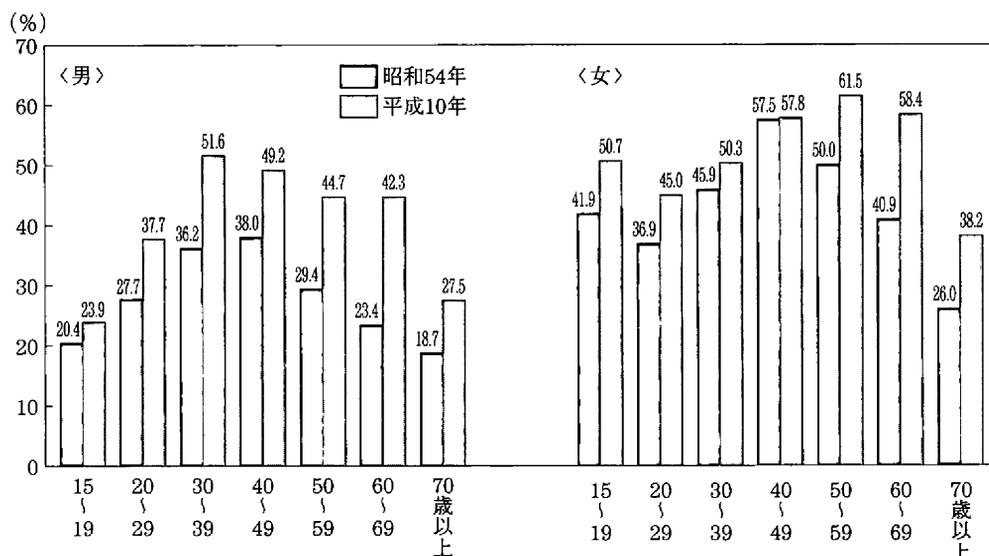
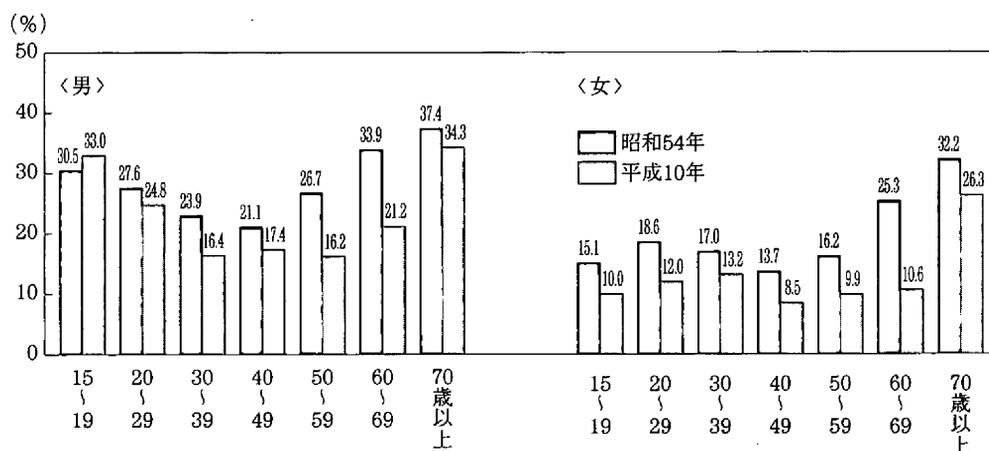


図29 「やせている」と評価する人の割合の変化（性・年齢階級別）



肥満度別に体型に対する自己評価をみると、男性では適正に評価している人が多いが、女性では現実よりために評価する人が多くみられ、特に若年女性でその傾向が強い

現実の体型を“肥満”，“普通”，“やせ”の肥満度別に分け、体型に対する自己評価をみると、表4のとおり、男性ではいずれの年代においてもほぼ半数以上は適正に評価している。一方、女性は現実の体型よりために評価する傾向にあり、現実の体型が“普通”であっても、半数以上は「太っている」と評価している。

表4 肥満度別 体型に対する自己評価

(%)

年 齢	現実の体型	体型に対する自己評価					
		男			女		
		太っている	普通	やせている	太っている	普通	やせている
15～19歳	肥 満	97.2	2.8	0.0	94.7	5.3	0.0
	普 通	21.3	53.4	25.3	58.1	37.8	4.1
	や せ	6.0	12.0	82.0	10.4	50.8	38.8
20～29	肥 満	95.4	4.6	0.0	97.8	2.2	0.0
	普 通	27.3	51.2	21.5	51.1	45.7	3.2
	や せ	2.1	6.3	91.6	4.6	46.2	49.2
30～39	肥 満	93.8	6.2	0.0	100.0	0.0	0.0
	普 通	35.8	45.2	19.0	49.1	44.0	6.9
	や せ	3.8	3.8	92.4	3.8	29.5	66.7
40～49	肥 満	94.7	5.3	0.0	98.3	1.7	0.0
	普 通	34.9	44.4	20.7	51.0	42.9	6.1
	や せ	0.0	0.0	100.0	2.4	19.5	78.1
50～59	肥 満	89.0	11.0	0.0	98.9	1.1	0.0
	普 通	27.2	52.5	20.3	51.0	39.4	9.6
	や せ	0.0	4.3	95.7	0.0	18.2	81.8
60～69	肥 満	91.7	7.1	1.2	95.8	4.2	0.0
	普 通	23.8	51.1	25.1	44.5	44.4	11.1
	や せ	0.0	3.0	97.0	2.9	17.6	79.5
70歳以上	肥 満	91.3	8.7	0.0	85.9	13.2	0.9
	普 通	14.0	51.2	34.8	24.1	49.5	26.4
	や せ	0.0	10.3	89.7	0.0	16.3	83.7

注) : 適正な自己評価

斜体文字：適正ではないが、最も高い回答

理想とするBMIは、男女とも現実より低くなっており、
特に女性では現実のBMIも低い理想はさらに低い値となっている
体重についても、女性では若い世代（15～19歳）から現実と理想の差が大きい

BMIは22が標準とされており、理想とするBMIは図30のとおり、男性では15～19歳で20.7であるが、30歳以降で22前後となっている。一方、女性では現実のBMIが15～19歳、20歳代、30歳代で22を下回っているが、理想はさらに低く、15～19歳で18.7、20歳代で19.1である。

体重も図31のとおり、男性では15～19歳、70歳以上で現実と理想がほぼ一致しており、肥満が多くみられる30歳代で理想との差が最も大きくなる。女性では15～19歳といった若い世代から、現実

図30 現実のBMIと理想のBMI（性・年齢階級別）

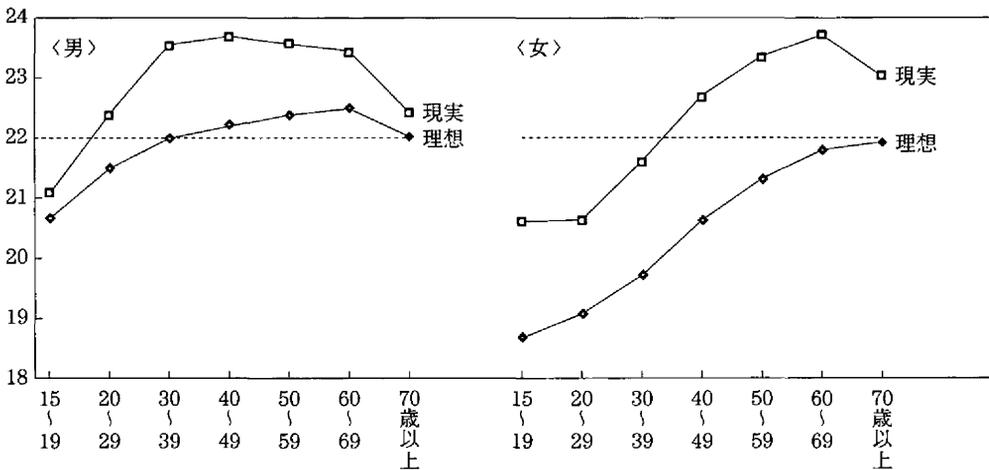
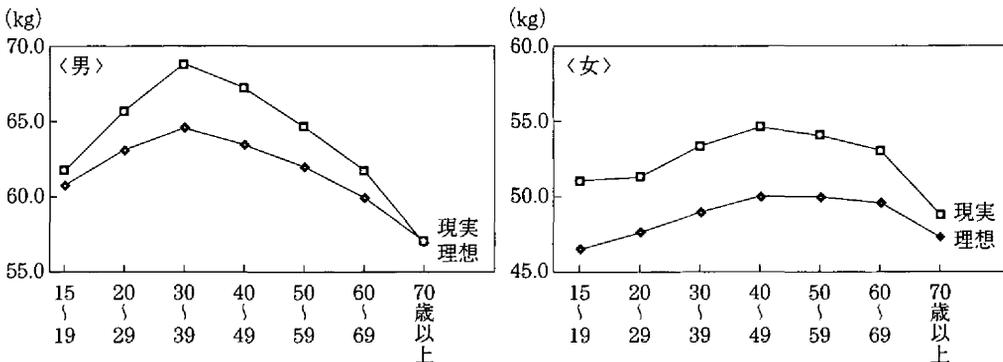


図31 現実の体重と理想の体重（性・年齢階級別）



男性で少ない体重コントロールへの心がけ
肥満であっても4割は「心がけていない」

「理想体重に近づけよう、あるいは理想体重を維持しようと心がけている」人は、図32のとおり、男性では15～40歳代で女性に比べて20ポイントほど低い。女性では20～40歳代で70%を占め、50歳代、60歳代では80%に達しているが、男性は15～19歳で45.7%と低く、20～40歳代でも50%台にとどまっている。

また、肥満者であっても、図33のとおり、男性では体重コントロールを心がけていない人が40%を超えてみられる。

図32 体重コントロールを心がけている人の割合（性・年齢階級別）

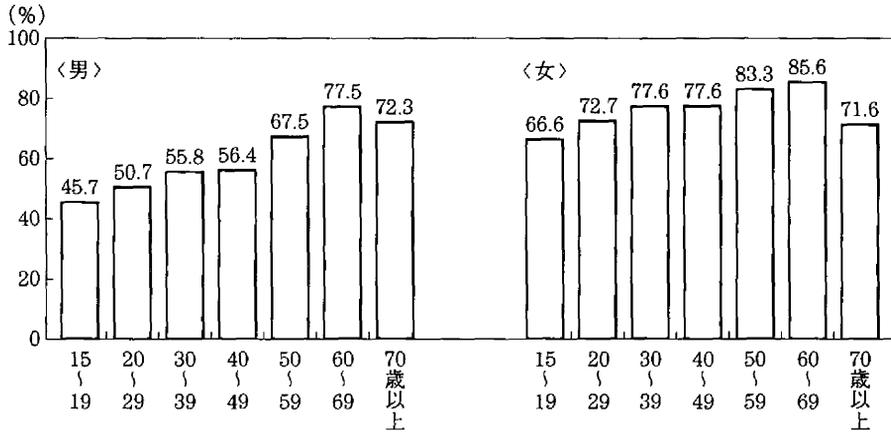
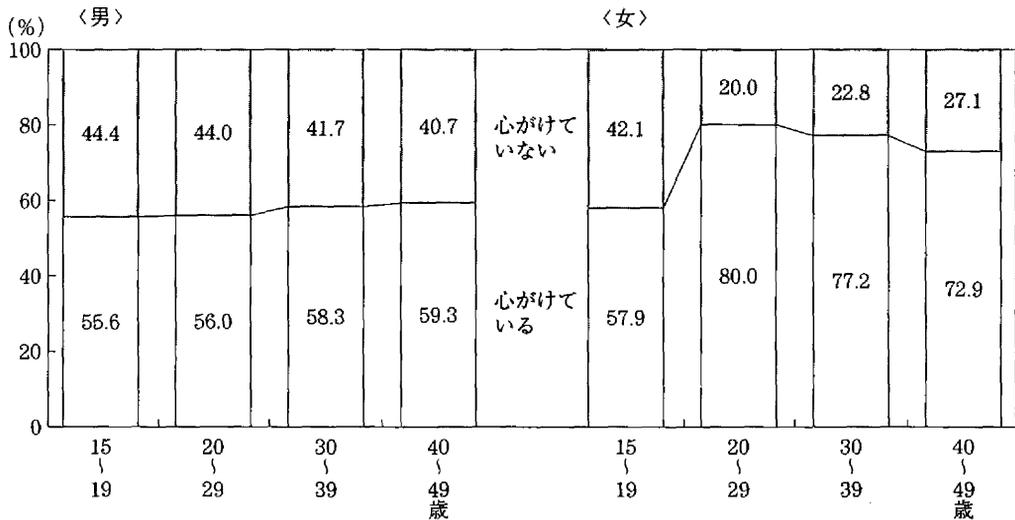


図33 肥満者の体重コントロール状況（性・年齢階級別）



**体重コントロールを心がける理由は、若年女性では「きれいでありたいから」
男性ではいずれの年代でも「健康のため」が1位**

体重コントロールを心がける理由は、表5のとおり、男性ではいずれの年代においても「健康のため」と回答する人が多く、40歳代以降は70%前後を占める。

一方、女性では「きれいでありたいから」が15～19歳で62.9%、20歳代で51.0%と多くみられ、40歳代以降では「健康のため」が多く、60%台を占めている。

表5 体重コントロールを心がける理由

(%)

理 由		15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
男	健康のため	47.4	52.5	56.4	71.0	67.7	71.4	70.0
	きれいで(かっこよく)ありたいから	37.3	20.8	9.9	3.2	0.8	0.6	0.0
	体重が変化しはじめたから	13.0	25.1	27.4	14.8	13.6	9.1	6.9
	病気を指摘されたから	2.3	1.6	6.3	11.0	17.9	18.9	23.1
女	健康のため	19.3	27.1	45.4	62.2	64.8	68.4	69.5
	きれいで(かっこよく)ありたいから	62.9	51.0	23.1	9.0	4.3	2.1	0.6
	体重が変化しはじめたから	16.7	21.2	30.6	25.2	16.9	14.1	6.3
	病気を指摘されたから	1.1	0.7	0.9	3.6	14.0	15.4	23.6

：年齢階級別 第1位

いつごろから体重コントロールを心がけるか
—20～40歳代の男性 8割はすぐには心がけるつもりがない—

体重コントロールを心がけていない人が多くみられる男性では、図34のとおり、「いつごろから心がけるか」について、20歳代で「20歳代」と回答する人が14.5%、30歳代で「30歳代」が17.3%、40歳代で「40歳代」が15.9%と低率で、8割以上はそれ以外の回答であり、すぐには心がけるつもりがない。また、肥満であっても図35のとおり、20歳代、30歳代男性で「20歳代」「30歳代」と回答する人は20%台しかみられない。

図34 いつになったら体重コントロールに心がけるようになるか（体重コントロールに心がけていない人に対して）

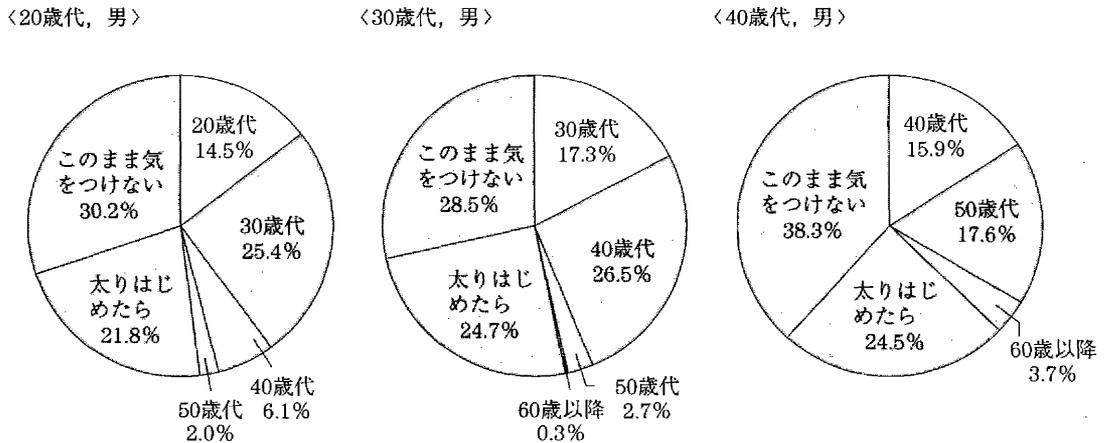
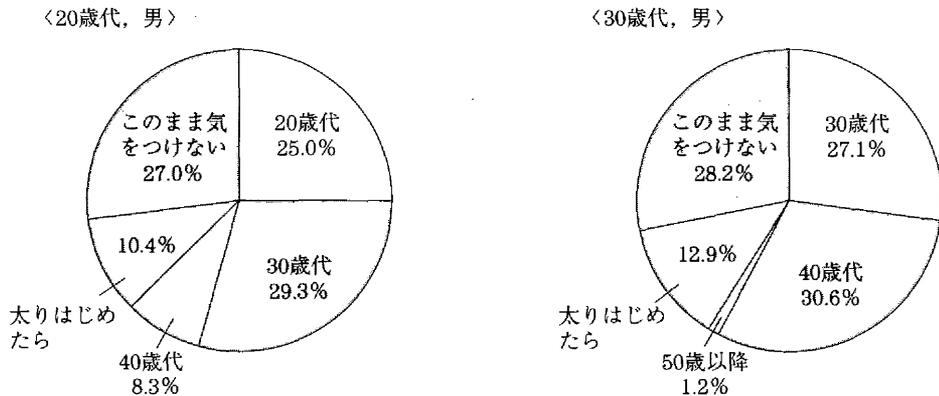


図35 いつになったら体重コントロールに心がけるようになるか（肥満者20・30歳代男性）



「運動不足と思う」人は昭和54年に比べ、20歳代以降で増加
 特に男性では30・40歳代で7割を超え、女性では20・30歳代で8割を超えている
 その時期は15～19歳では7割が「中学、高校生頃」、20歳代では5割が「高校を卒業した頃」

「運動不足と思う」人の割合は、図36のとおり、昭和54年に比べ20歳代以降で増加し、男性では30歳代、40歳代が最も多く72.7%、73.0%、女性では20歳代、30歳代が最も多く81.8%、82.3%を占める。

「運動不足と思う」人について、「いつごろからか」尋ねたところ、図37のとおり、15～19歳では69.2%が「中学・高校生頃」、20歳代では47.6%が「高校を卒業した頃」と回答した。

図36 運動不足を認識している人の割合の変化（性・年齢階級別）

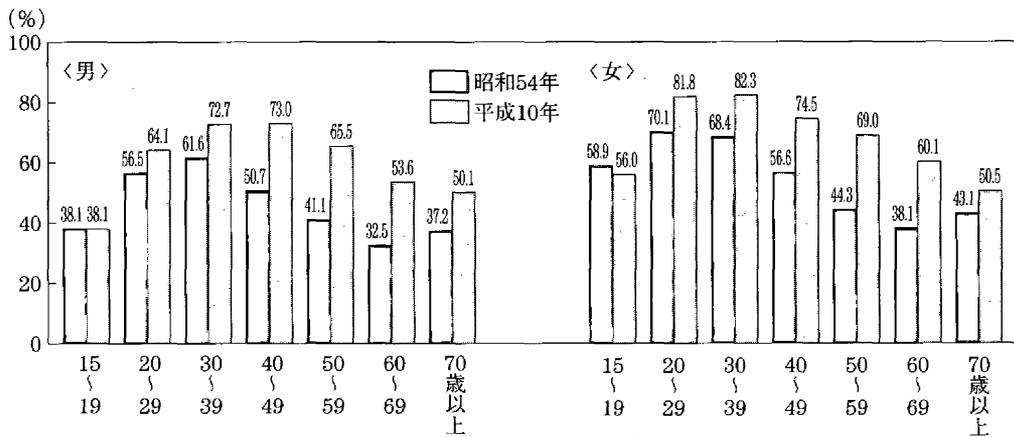
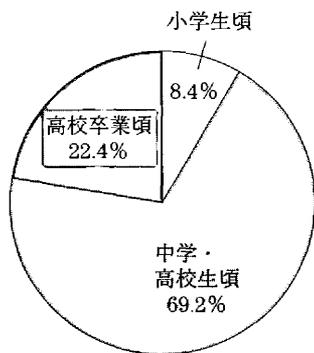
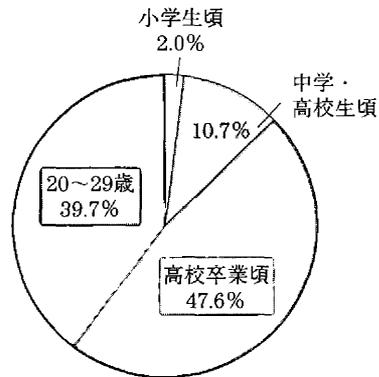


図37 運動不足が始まった時期

〈15～19歳〉



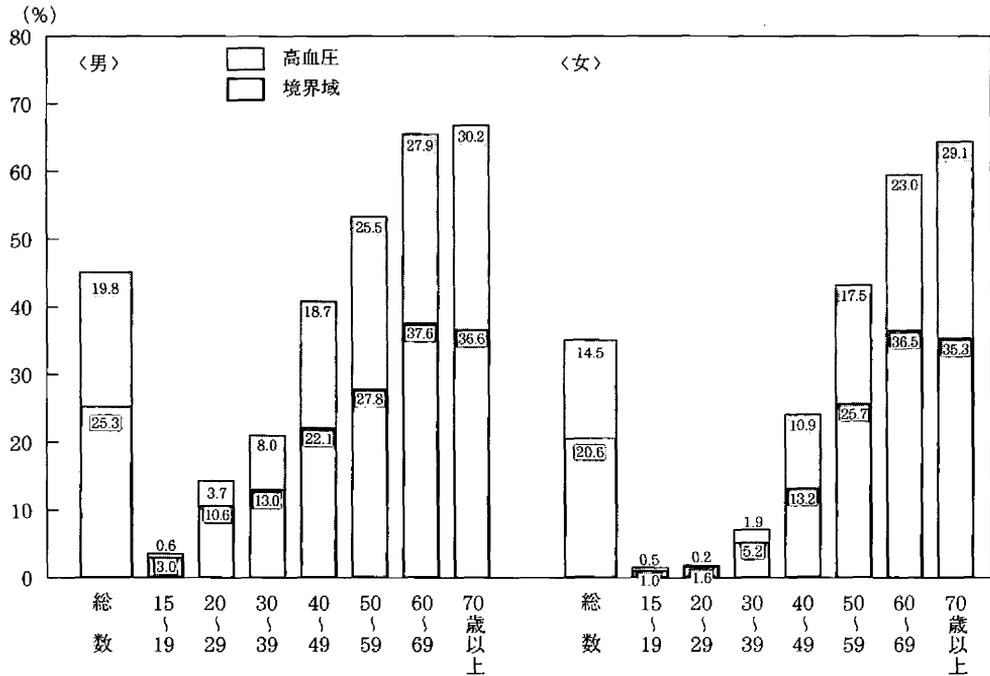
〈20～29歳〉



高血圧者は男性で5人に1人、女性で7人に1人

血圧の測定結果から性・年齢階級別に高血圧及び境界域高血圧者の割合をみると、図38のとおり、男女とも加齢とともに増加し、高血圧者は男性で19.8%、女性で14.5%となっている。特に女性は境界域の人も含め、40歳代からの増加が著しいことがわかる。

図38 血圧の状況（性・年齢階級別）

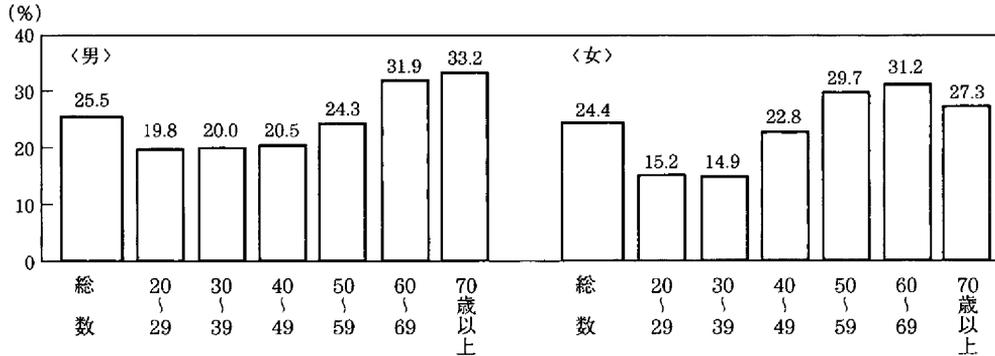


6. 生活習慣の状況

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。

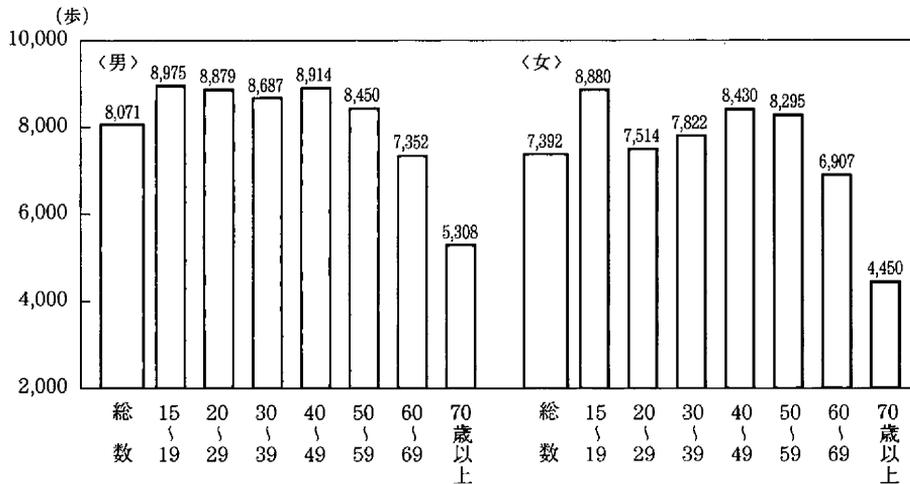
図39 運動習慣者の割合（性・年齢階級別）



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。

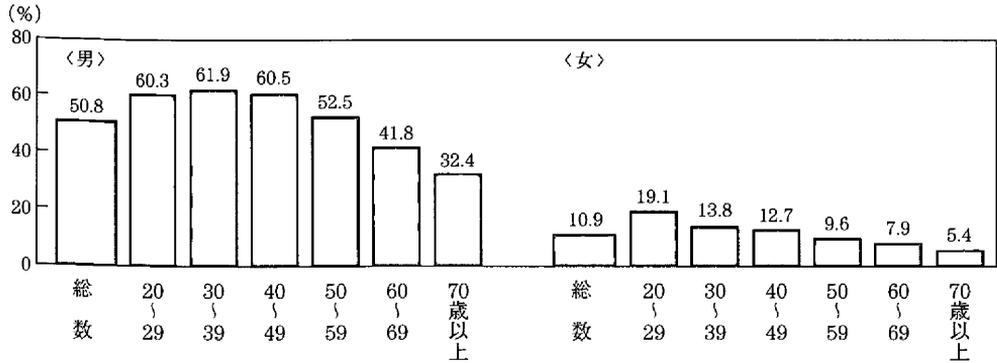
図40 1日の歩数（性・年齢階級別）



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。

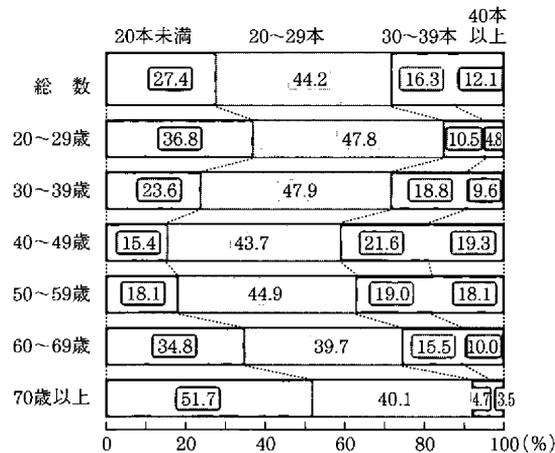
図41 喫煙習慣者の割合（性・年齢階級別）



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）

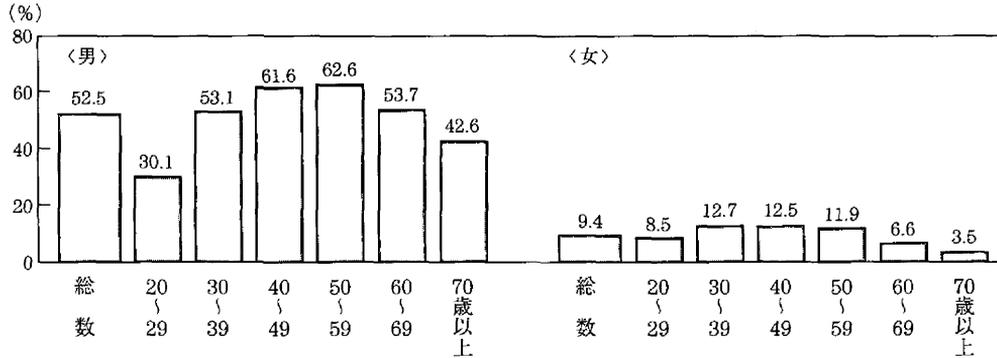


飲酒習慣のある人は男性で52.2%、女性で9.4%
男性では40～50歳代で60%を超え、この年代では飲酒量も多い

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。

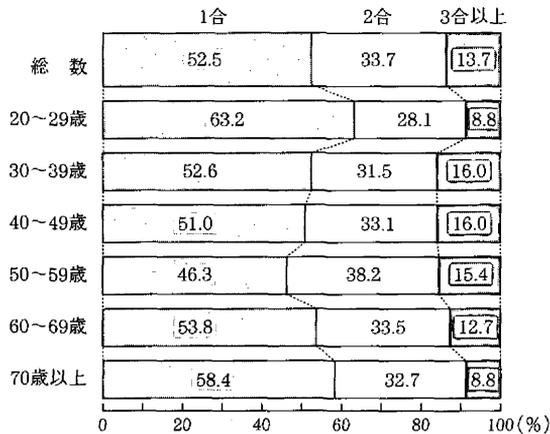
男性では40歳代で61.6%、50歳代で62.6%と高率を占める。

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）



7. 食生活状況

男性で少ない食事コントロールの実践 いつごろから食事の量や内容に気をつけて食べるようになるか —20～40歳代の8割はすぐには実践するつもりがない—

「食事の量や内容に気をつけて食べている」人の割合は、図45のとおり、男性は女性に比べて低く、特に20～40歳代では20ポイント以上低い。女性では30歳代以上で80%を超えるが、男性では15～19歳，20歳代で50%を下回り，60歳以降で80%を超える。

また、男性で「いつごろから食事の量や内容に気をつけて食べるようになるか」については、図46のとおり、20歳代で「20歳代」と回答する人が14.1%，30歳代で「30歳代」が15.3%，40歳代で「40歳代」が16.3%と低率であり，8割以上はそれ以外の回答であり，すぐには実践するつもりがない。

図45 食事コントロールをしている人の割合（性・年齢階級別）

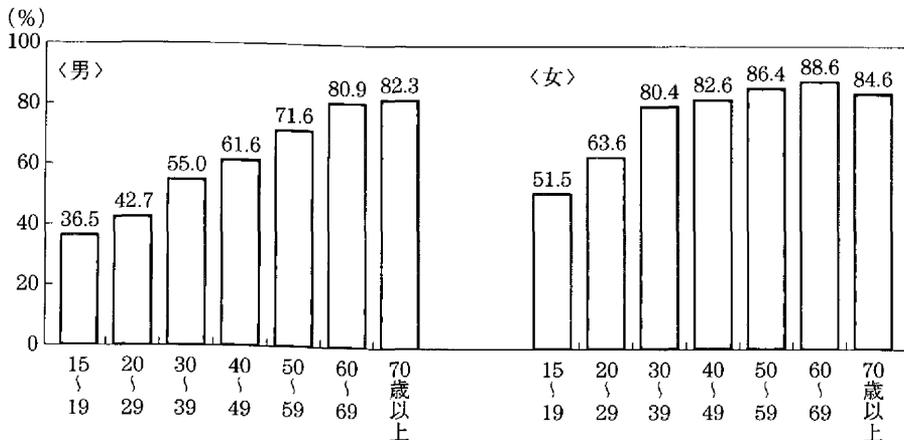
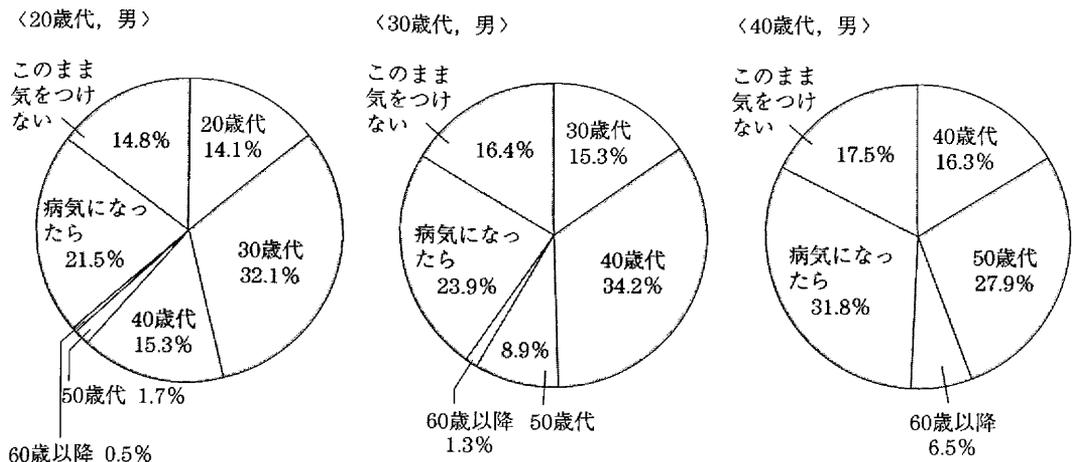


図46 いつになったら食事コントロールをするようになるか（現在食事コントロールをしていない人に対して）



男性では20歳代後半から30歳代にかけて飲酒頻度、飲酒量が増加する
 飲酒が増えた理由は20歳代から30歳代にかけて「仕事上のつきあいが増えた」
 さらに40歳代にかけては「ストレスを感じるようになった」

飲酒頻度をみると、図47のとおり、男性では「ほとんど毎日」の人が20～24歳では8.0%であり、25～29歳で17.3%、30歳代で38.9%と増加し、40歳代、50歳代では約半数を占めるようになる。

また、ここ1、2年飲酒が増えた理由を尋ねると、表6のとおり、20～24歳では「お酒を飲む仲間が増えた」、25～29歳、30歳代では「仕事上のつきあいが増えた」、40歳代では「ストレスを感じるようになった」が多くみられる。

図47 飲酒頻度（性・年齢階級別）

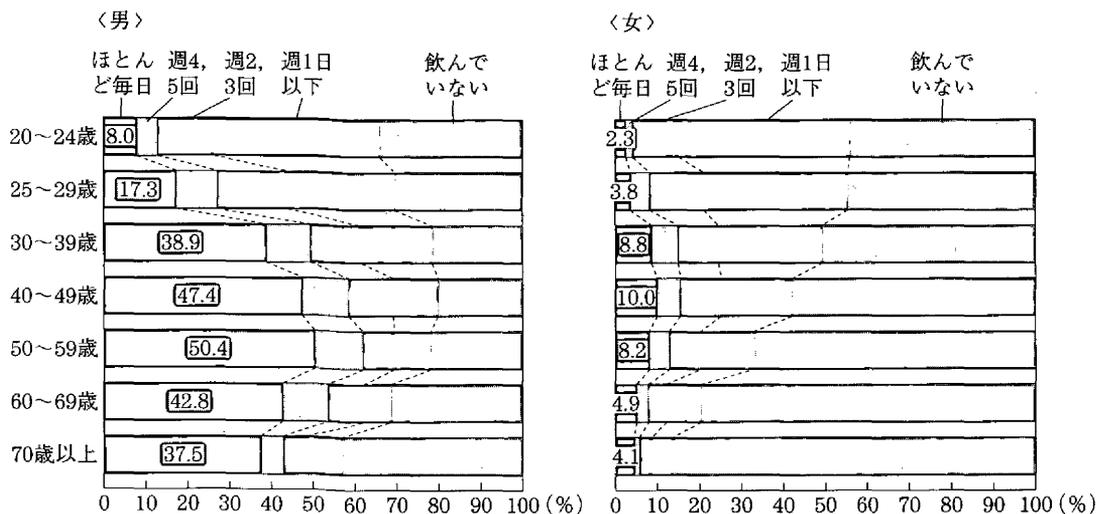


表6 飲酒が増えた理由（男性，複数回答）

(%)

	お酒を飲む仲間が増えた	仕事上のつきあいが増えた	ストレスを感じるようになった	なんとなく
20～24歳	43.8	34.8	19.1	28.1
25～29	28.0	33.3	29.3	38.7
30～39	25.0	35.0	32.5	36.9
40～49	21.0	26.6	42.0	30.8
50～59	17.3	28.8	27.9	40.4

8. 血液検査

血液検査は20歳以上の男女を対象として、血色素量、赤血球数、総コレステロール、トリグリセリド、HDL-コレステロール、総たんぱく質、血糖値について測定した。主な項目の結果の概要は次のとおりである。なお、調査対象については表7、測定方法については8頁のとおりであるが、血糖値については「食後3時間以上のもの」のみを集計の対象としたため、別途、表12に示した。

表7 血液検査対象者数(性・年齢階級別)

年齢	男	女
総数	2,622	3,943
20～29歳	277	409
30～39	380	653
40～49	443	677
50～59	487	820
60～69	592	752
70歳以上	443	632

血色素低値者は男性で4人に1人、女性で5人に1人

血色素量の平均値及び標準偏差は表8に示すとおりである。すべての年齢で男性の方が女性より高値である。この分布は図48に示すとおりである。

表8 血色素量の平均値、標準偏差(性・年齢階級別)

年齢	男		女	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
総数	14.8	1.27	12.8	1.26
20～29歳	15.5	0.94	12.9	0.98
30～39	15.4	0.93	12.7	1.25
40～49	15.2	0.97	12.5	1.57
50～59	15.0	1.15	13.1	1.15
60～69	14.6	1.27	13.1	1.06
70歳以上	13.9	1.47	12.6	1.25

また、血色素量が低値(男14.0g/dl未満、女12.0g/dl未満)を示す人の割合は図49のとおり、それぞれ21.2%及び17.8%となっており、男性では年齢とともにその割合が増加する。

図48 血色素量の分布(性別)

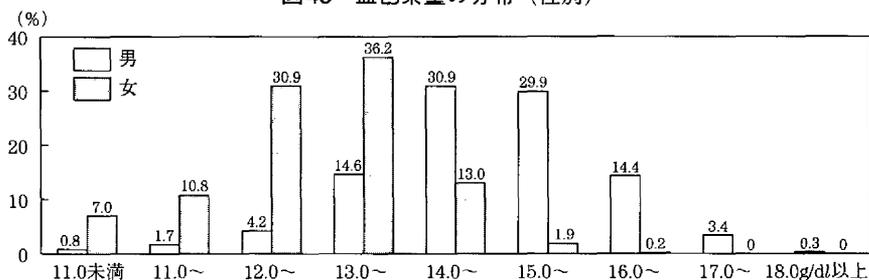
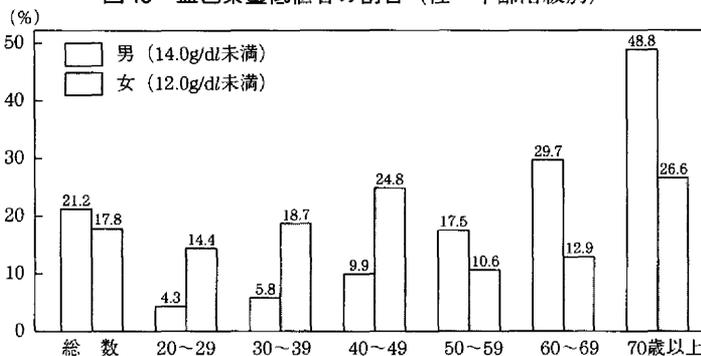


図49 血色素量低値者の割合(性・年齢階級別)



総コレステロール高値者 (260mg/dl以上) は男性で6.0%, 女性で7.8%

総コレステロールの平均値及び標準偏差は表9, 分布は図50のとおりである。20～40歳代では男性の方が女性より高値である。

また, 総コレステロール値が境界域 (220～259mg/dl) 及び高値 (260mg/dl以上) を示す人の割合は図51のとおり, それぞれ男性22.8%及び6.0%, 女性27.7%及び7.8%である。

表9 総コレステロールの平均値, 標準偏差 (性・年齢階級別) (mg/dl)

年 齢	男		女	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
総 数	201.5	36.06	207.9	36.31
20～29歳	184.7	33.03	185.0	33.39
30～39	206.5	36.44	190.4	33.23
40～49	208.8	35.53	203.9	34.17
50～59	208.8	35.77	220.4	34.88
60～69	202.8	35.14	221.1	34.28
70歳以上	190.5	33.57	213.0	31.98

図50 総コレステロールの分布 (性別)

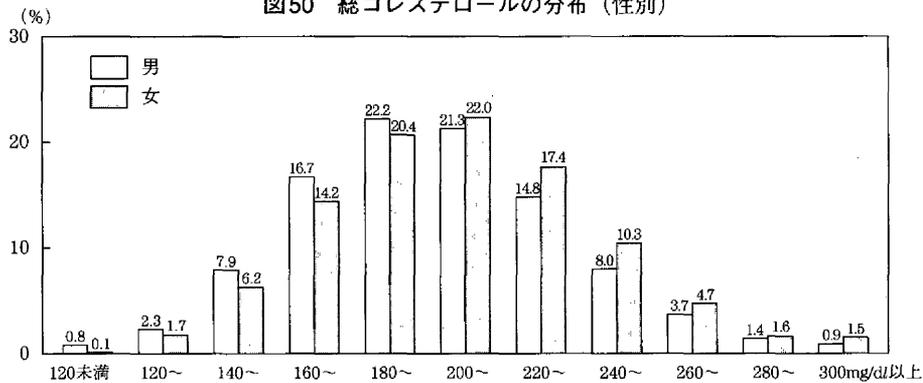
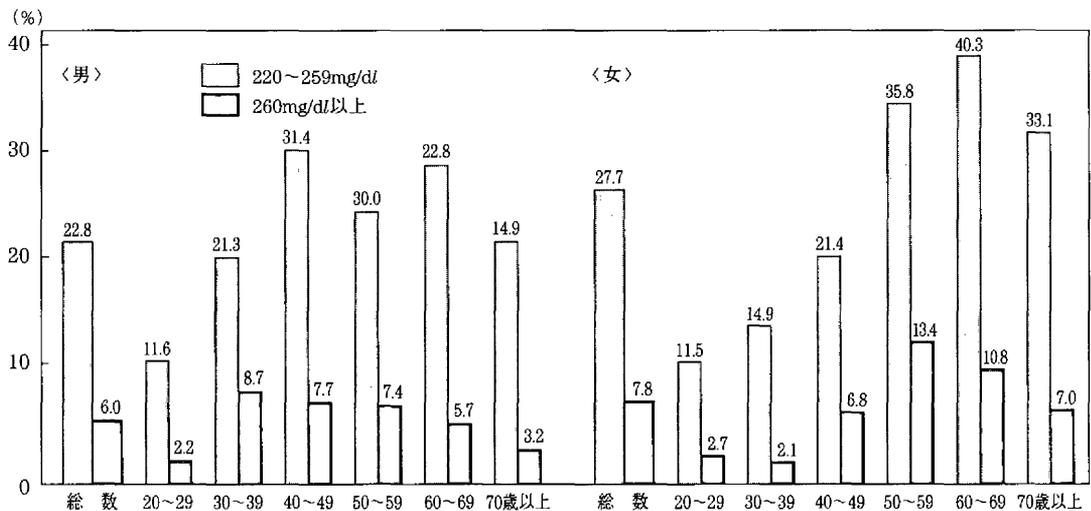


図51 総コレステロール高値者の割合 (性・年齢階級別)



HDL-コレステロール値が40mg/dl未満の人は男性13.5%、女性5.6%

HDL-コレステロール値の平均値及び標準偏差は表10のとおりである。全年齢層において男性より女性が高く、男性は各年齢層で一定しているのに比べ、女性は年齢とともに徐々に低値となっており、その分布は図52のとおりである。

また、HDL-コレステロール値が40mg/dl未満の低値者の割合は図53のとおり、男性では60歳代で高くなり、女性では年齢とともに高くなる傾向がみられる。

表10 HDL-コレステロールの平均値、標準偏差(性・年齢階級別)
(mg/dl)

年 齢	男		女	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
総 数	53.5	14.03	61.6	14.90
20～29歳	54.2	12.53	65.7	13.50
30～39	53.9	14.17	64.9	13.89
40～49	53.8	14.01	63.9	14.73
50～59	54.6	14.69	60.5	15.02
60～69	51.8	13.87	59.1	15.07
70歳以上	53.4	14.07	57.4	14.73

図52 HDL-コレステロールの分布(性別)

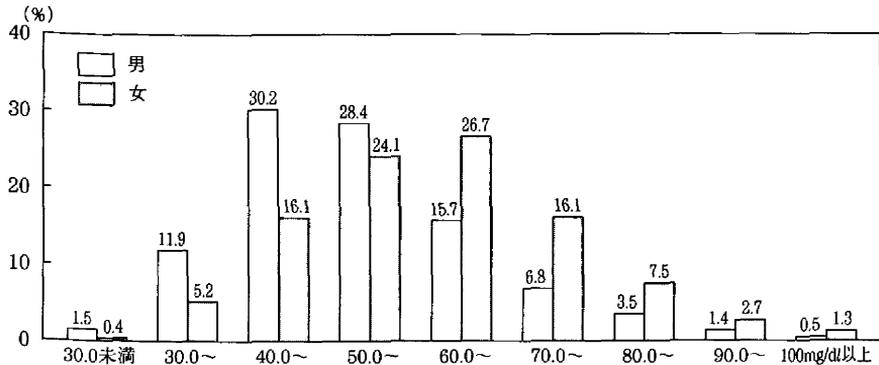
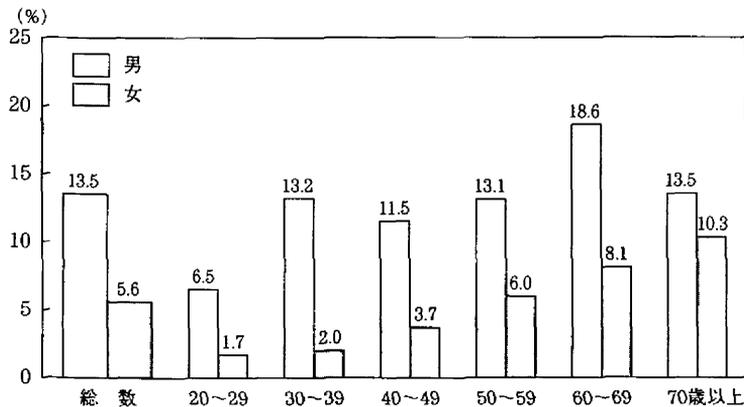


図53 HDL-コレステロール低値者(40mg/dl未満)の割合(性・年齢階級別)



総たんぱく質の平均値は男女とも7.4g/dl

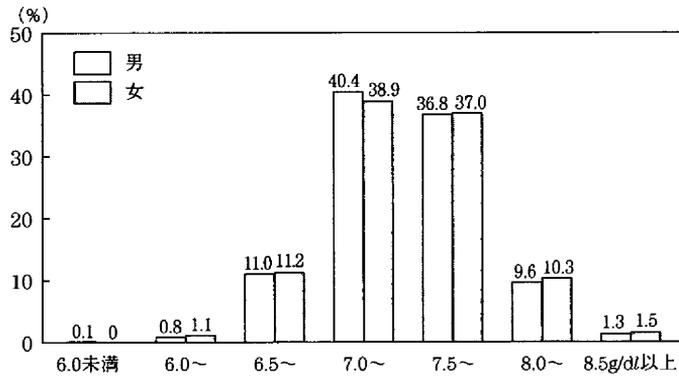
総たんぱく質の平均値と標準偏差は表11のとおりである。平均値については男女間であまり差がなく、その分布は図54のとおりである。

表11 総たんぱく質の平均値、標準偏差（性・年齢階級別）

(g/dl)

年 齢	男		女	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
総 数	7.4	0.43	7.4	0.44
20～29歳	7.6	0.40	7.5	0.45
30～39	7.5	0.40	7.5	0.42
40～49	7.5	0.42	7.4	0.43
50～59	7.4	0.41	7.5	0.43
60～69	7.4	0.43	7.5	0.45
70歳以上	7.3	0.45	7.4	0.46

図54 総たんぱく質の分布（性別）



血糖値が110mg/dl以上の人は男性21.2%、女性20.4%

血糖値の平均値及び標準偏差は表12のとおりである。平均値については男女間であまり差がない。その分布は図55のとおりである。

また、血糖値が110mg/dl以上の人の割合は図56のとおり、男性21.2%、女性20.4%で、年齢とともに増加の傾向がみられる。

表12 血糖値の平均値、標準偏差

(mg/dl)

年 齢	男			女		
	人 数	平均値	標準偏差	人 数	平均値	標準偏差
総 数	1,928	102.6	28.79	2,790	102.4	25.88
20～29歳	198	94.4	20.89	293	91.4	9.66
30～39	281	94.8	11.61	434	93.9	13.47
40～49	345	101.2	27.18	500	97.5	16.59
50～59	362	103.5	32.36	624	103.2	28.73
60～69	432	107.6	32.81	507	109.5	29.05
70歳以上	310	108.8	32.16	432	114.8	34.38

図55 血糖値（食後3時間以上）の分布（性別）

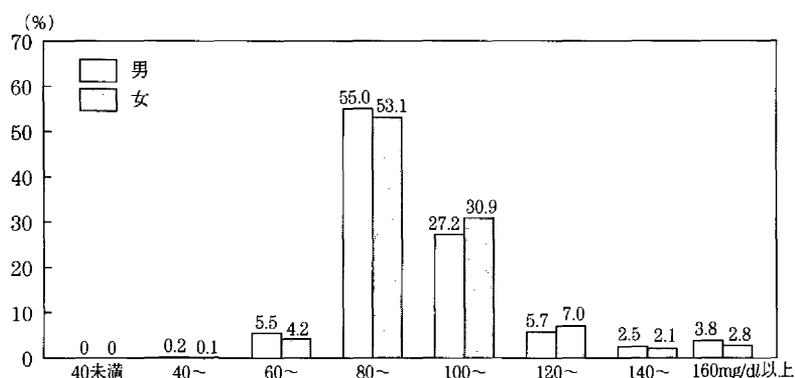


図56 血糖値高値（110mg/dl以上）者の割合（性・年齢階級別）

