

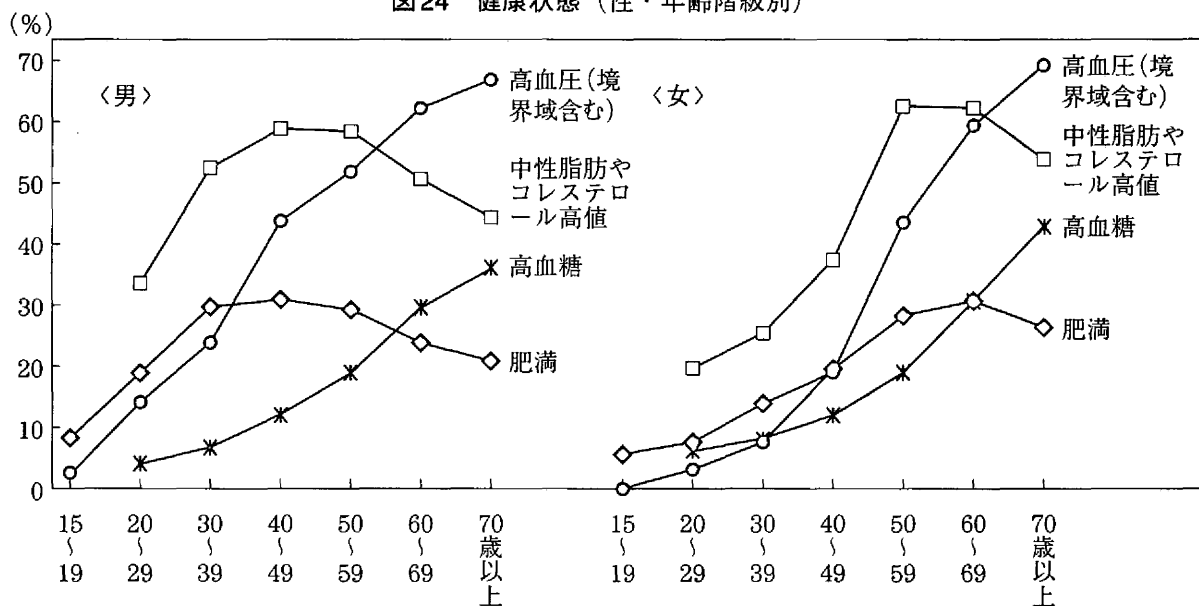
5. 身体状況

高血圧、高血糖者の割合は男女とも高年齢階層ほど高率
 肥満者の割合は男性では40歳代(31.4%)、女性では60歳代(30.4%)
 高脂血者の割合は男性では40歳代(59.6%)、女性では50歳代(62.5%)で最も高率

図24のとおり、高血圧者の割合は、男女とも70歳代で67.5%、69.0%と高く、高血糖者の割合も同様に70歳代で36.6%、42.4%と高い。

一方、肥満者の割合は、男性では40歳代で31.4%、女性では60歳代で30.4%と最も高い。さらに、高脂血者は、男性では40歳代で59.6%、女性では50歳代で62.5%と最も高い。

図24 健康状態(性・年齢階級別)



- 注) 1. ここでの高血圧とは、9頁の血圧の区分における境界域高血圧も含み、最高血圧140mmHg以上、または最低血圧90mmHg以上としている。また、高血糖とは、食後3時間以上経過の血糖値が $\geq 110\text{mg/dl}$ 以上である。
2. 肥満の判定は、日本肥満学会による判定基準を用い、BMI(体重 $\text{kg}/(\text{身長m})^2$) 25.0以上が肥満者である。
3. 高脂血は、コレステロールや中性脂肪が高値であることを示し、総コレステロールが $\geq 220\text{mg/dl}$ 以上、中性脂肪が $\geq 150\text{mg/dl}$ 以上である(15~19歳は血液検査対象外)。

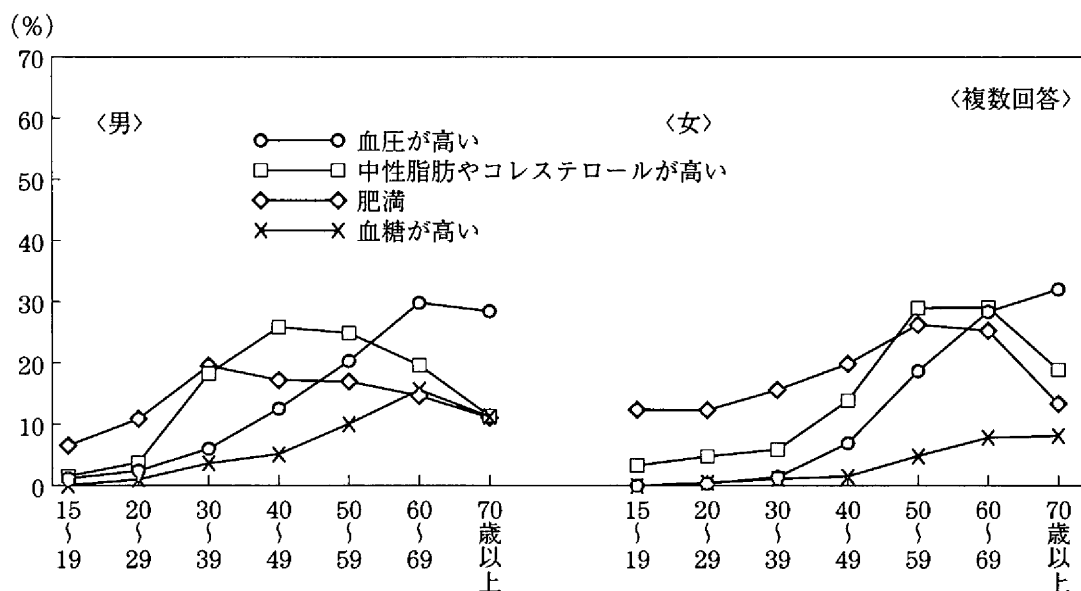
健康上の問題として「血圧が高い」「血糖が高い」ことを認識している人の割合は男女とも高年齢階層で最も高率であるが、最高でも3割
「中性脂肪やコレステロールが高い」ことを認識している人の割合は男性では40歳代（25.7%）、女性では60歳代（29.8%）で最も高率

健康問題として、「肥満」「中性脂肪やコレステロールが高い」「血圧が高い」「血糖が高い」を認識している人の割合をみると、図25のとおり、女性の70歳以上の「血圧が高い」の他は30%を下回っている。

「血圧が高い」「血糖が高い」については、男性では60歳代でそれぞれ29.6%、15.2%と高く、女性では70歳以上でそれぞれ33.0%、8.1%と高くなっている。

一方、肥満については、30歳代男性で19.3%と最も高く、「中性脂肪やコレステロールが高い」は40歳代男性で25.7%と最も高くなっている。

図25 認識されている健康上の問題（性・年齢階級別）

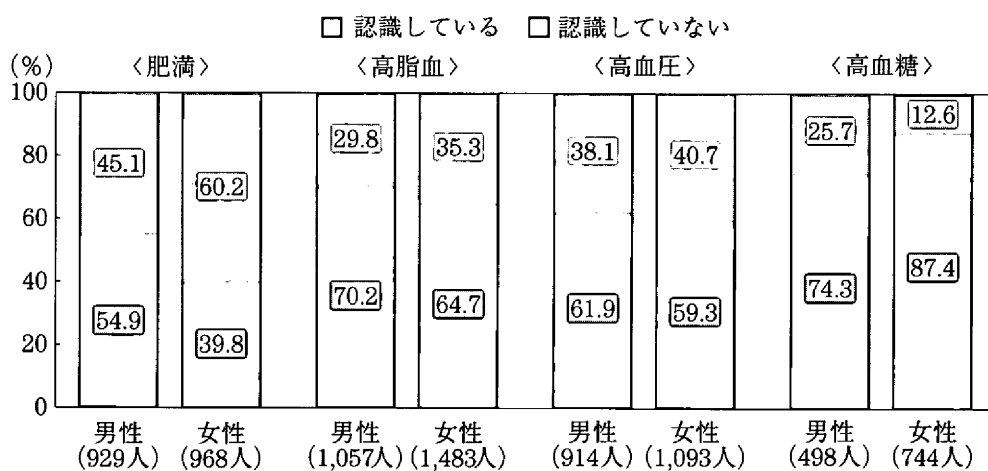


高血圧等と区分されていても、その現実の状態を認識している人は
 男性で約3～5割、女性で約1～6割
 健康問題としての認識は不足

現在の健康状態で、肥満、高脂血、高血圧、高血糖と区分される人について、それぞれの状態を自分の健康問題として認識しているかどうかをみると、図26のとおり、最も認識している割合の高い肥満についても、認識率は男性で45.1%、女性で60.2%である。

また、高脂血については男性で29.8%、女性で35.3%、高血圧については男性で38.1%、女性で40.7%、高血糖については男性で25.7%、女性で12.6%にとどまっている。

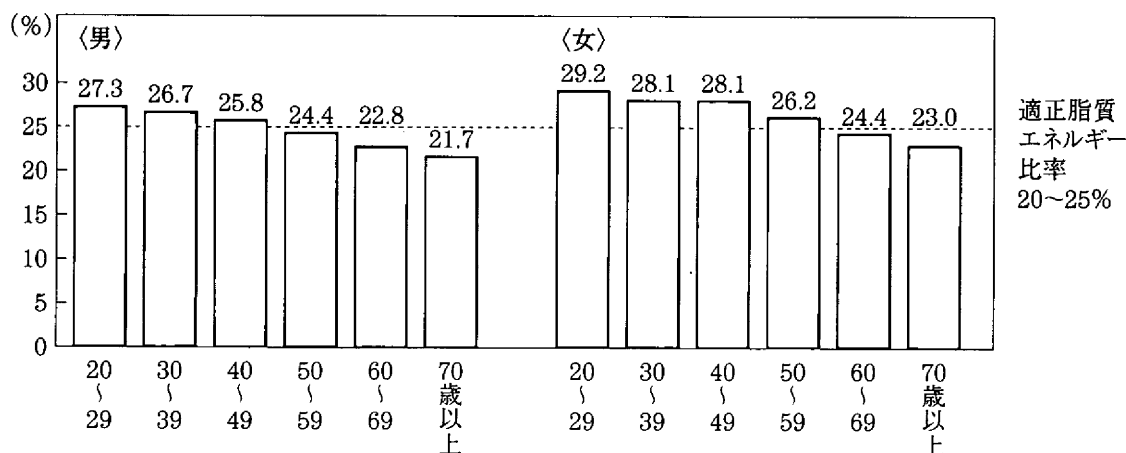
図26 健康問題の認識について



エネルギー摂取量に占める脂質エネルギー比率は
 男性では20～40歳代で、女性では20～50歳代で適正比率の25%を超えて高率

図27のとおり、20～40歳代の男性において、脂質エネルギー比は27.3%、26.7%、25.8%と、適正比率の上限の25%を上回っている。一方、20～50歳代の女性においても29.2%、28.1%、28.1%、26.2%と、男性と同様に適正比率の上限を上回っている。

図27 摂取脂質エネルギー比率 (性・年齢階級別)

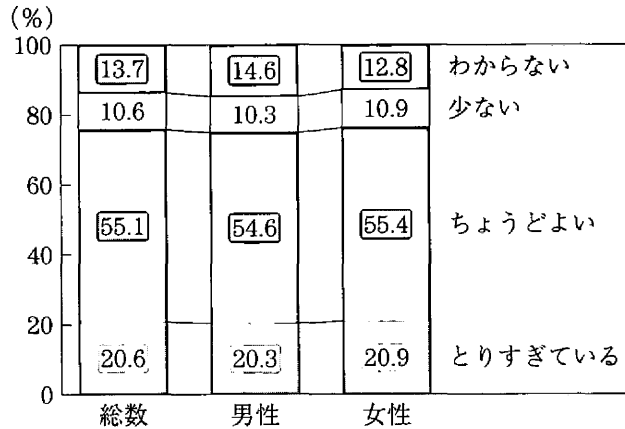


摂取脂質エネルギー比率が25%を超える人のうち、「とりすぎ」と認識している人が約2割にとどまり、「ちょうどよい」「少ない」と認識している人の割合が約6～7割にのぼる

図28のとおり、「脂肪の摂取量は適量だと思いますか」という問いに対して、摂取脂質エネルギー比率が25%を超える人のうち、男女とも、「ちょうどよい」「少ない」と認識している人の割合が64.9%、66.3%と高い。

一方、「とりすぎている」と認識している人の割合は男性では20.3%、女性では20.9%である。

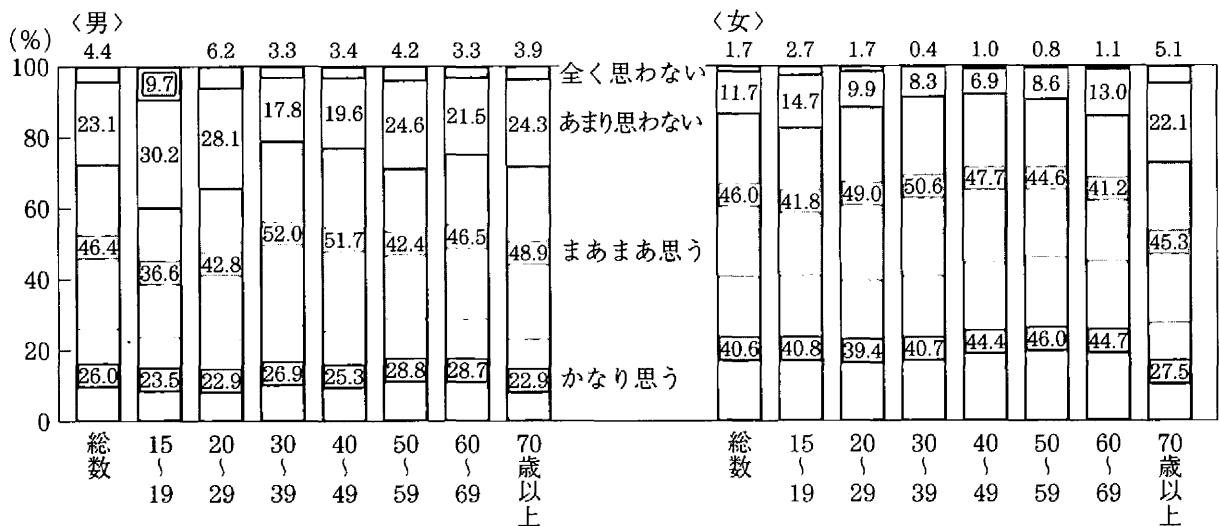
図28 脂質エネルギー比率25%以上の人における脂肪摂取の自己評価



健康のために脂肪を適量にしようと思う人は、男性では72.4%、女性では86.6%

「健康のために脂肪を適量にしようと思いますか」という問いに対して、図29のとおり、「思う」人の割合は、男性では30歳代で最も高く78.9%、女性では40歳代で最も高く92.1%と高率である。

図29 脂肪適量摂取の心がけ (性・年齢階級別)

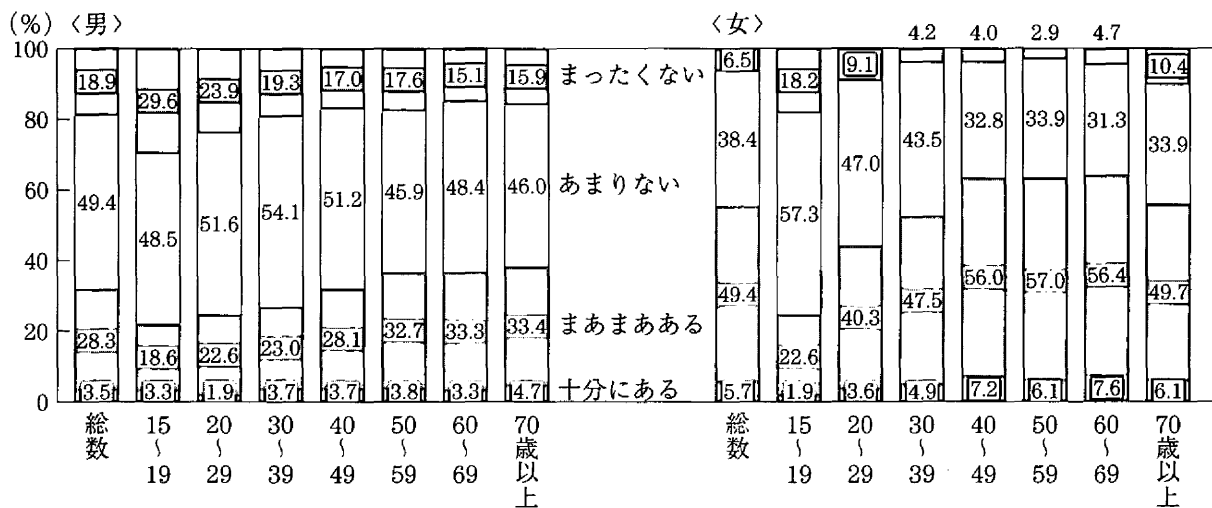


適切な食品選択や食事の準備のために必要な知識・技術をもつ人は
 男性で約3割、女性で約5割
 「まったくない」とする人は20歳代の男性で23.9%、女性で9.1%、
 30歳代の男性で19.3%、女性で4.2%

「食品を選んだり、食事を整えるのに困らない知識や技術がありますか」という問いに対しては、
 図30のとおり、男性では「十分にある」3.5%、「まあまあある」28.3%で、「ある」と回答する人は
 31.8%にすぎない。特に、20～30歳代男性では30%を下回っており、「まったくない」人が20歳代
 男性では約4人に1人、30歳代男性では約5人に1人みられる。

一方、女性では「十分にある」5.7%、「まあまあある」49.4%で「ある」と回答する人が55.1%を
 占める。

図30 適切な食事摂取のために必要な知識・技術の有無（性・年齢階級別）



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31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20.6％、女性で14.6％となっている。

図31 血圧の状況（性・年齢階級別）

