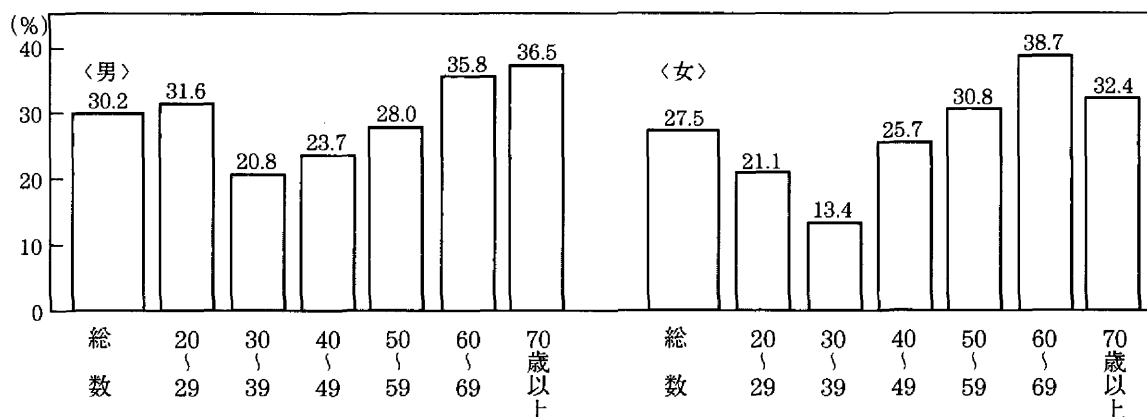


6. 生活習慣の状況

運動習慣のある人は男性で30.2%、女性で27.5%
男女とも30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32である。男性では30歳代が20.8%と最も低く、女性でも30歳代で13.4%と低率である。

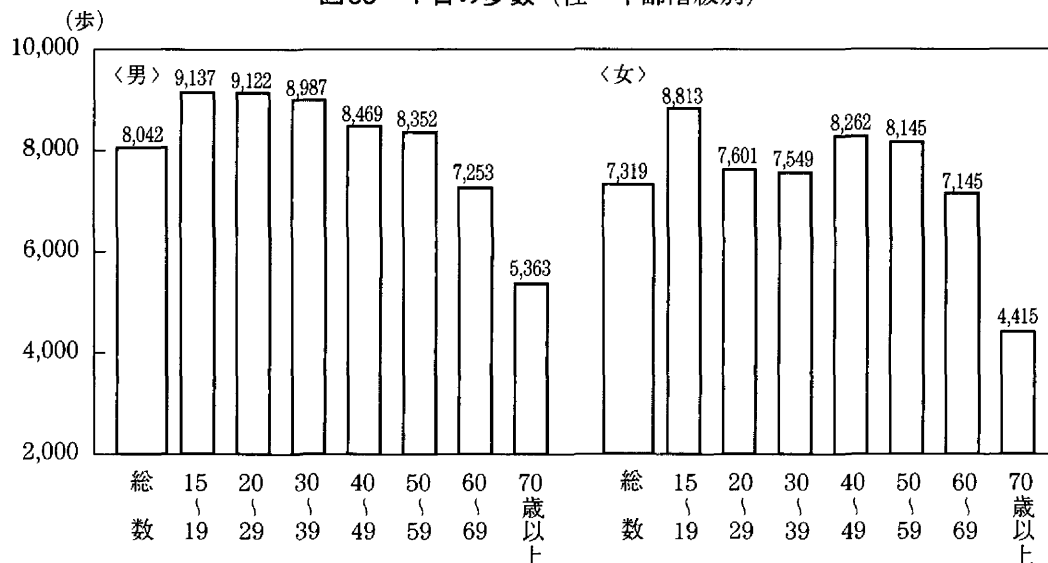
図32 運動習慣者の割合（性・年齢階級別）



1日の平均歩数は、男性で8,042歩、女性で7,319歩

1日の平均歩数を示したのが図33である。男性では50歳代まではほぼ横ばいで、60歳以降減少している。女性においても15～19歳が8,813歩と最も高いが、20～60歳代で7,000～8,000歩台を示し、70歳以降は減少している。

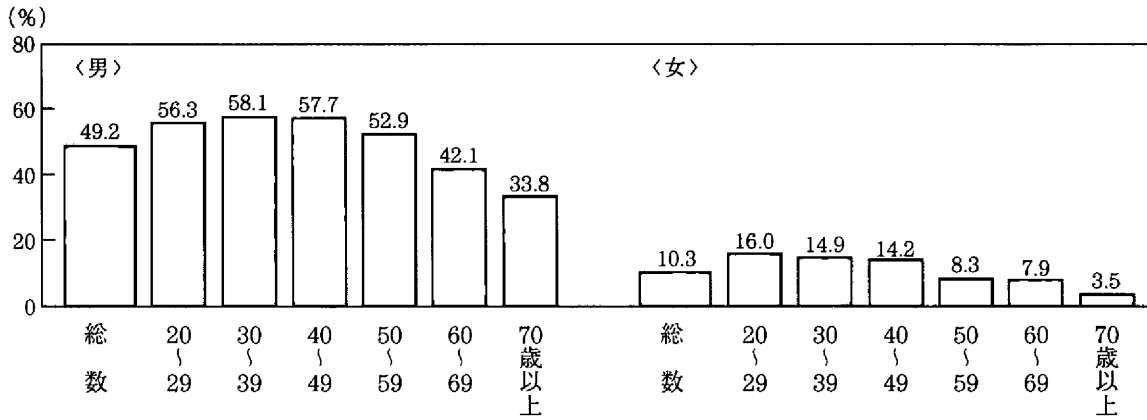
図33 1日の歩数（性・年齢階級別）



**喫煙習慣のある人は男性で49.2％、女性で10.3％
特に男性喫煙者では20本以上の人が40歳代で81.6％と多い**

現在、喫煙している人の割合は図34のとおり、男性では20～50歳代で50％を超え、女性では20～40歳代で10％台を示している。

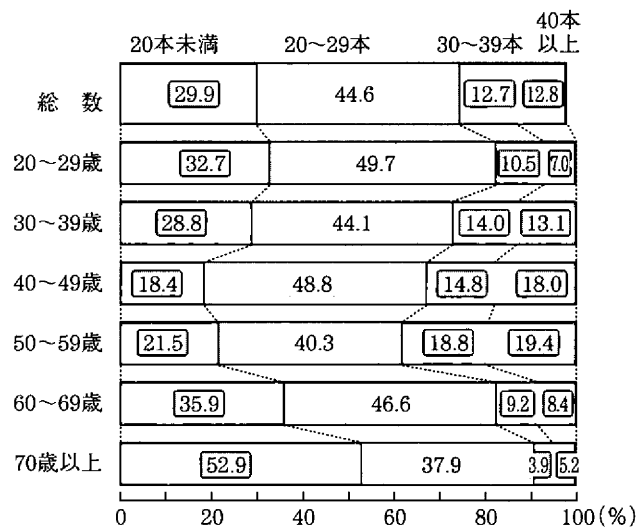
図34 喫煙習慣者の割合（性・年齢階級別）



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35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81.6％に達し、40本以上も18.0％みられるなど、本数が多い。

図35 喫煙本数の割合（男性・年齢階級別）

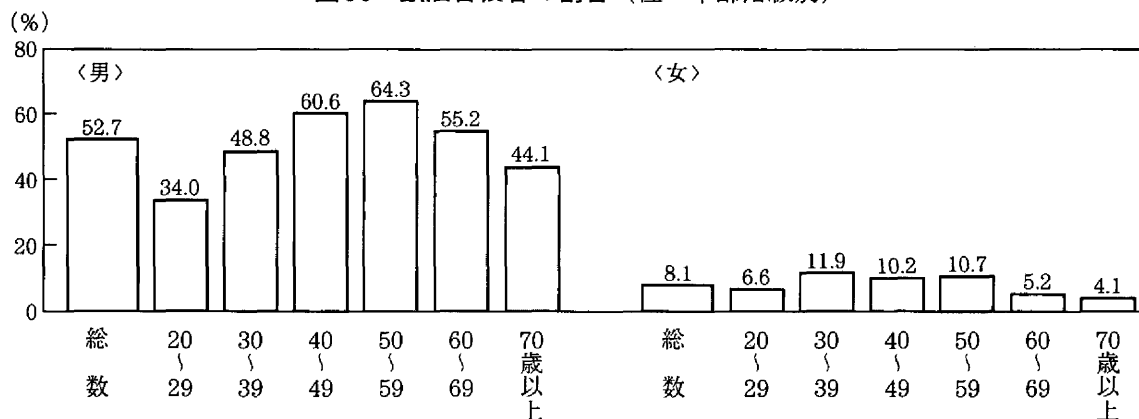


飲酒習慣のある人は男性で52.7%、女性で8.1%
 男性では40～50歳代で60%を超え、この年代では飲酒量も多い

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36のとおりである。

男性では40歳代で60.6%、50歳代で64.3%と高率を占める。

図36 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37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50歳代では2合以上が半数以上を占め、3合以上の人も19%程度みられるなど、飲酒量が多い。

図37 飲酒量の割合（男性・年齢階級別）

