

7

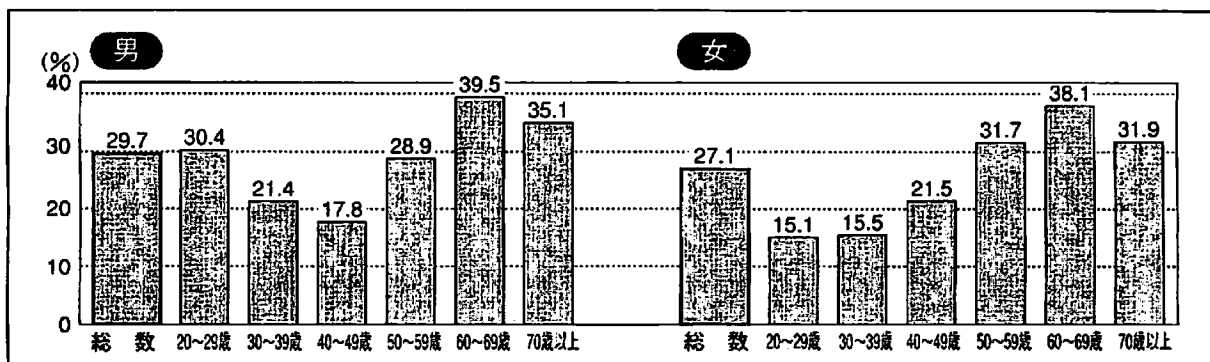
生活習慣の状況

運動習慣のある者は、男性で29.7%、女性で27.1%

運動習慣のある者(運動を週2回、1回30分以上、1年以上継続している者)の割合を示したのが図41である。男性では30~50歳代

で3割を下回り、40歳代で最も低く17.8%である。女性でも20~40歳代で3割を下回り、20歳代で最も低く15.1%である。

◆図41◆ 運動習慣者の割合(性・年齢階級別)

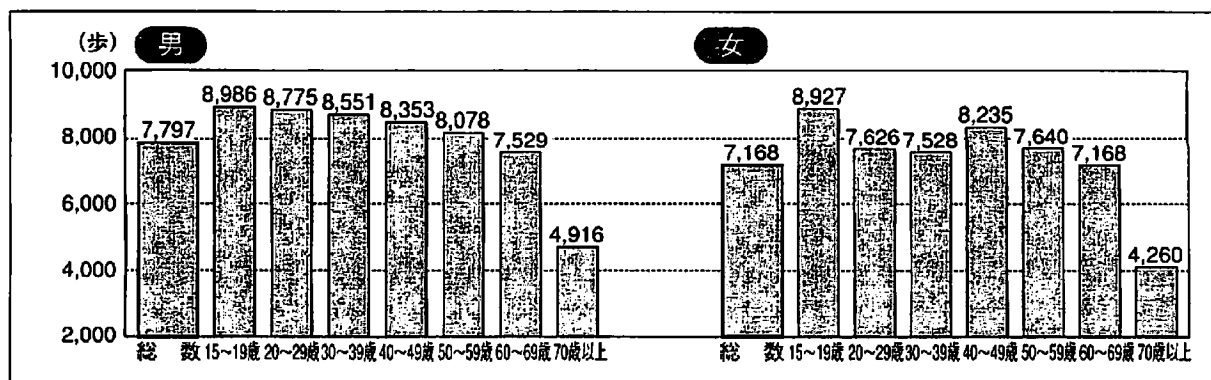


1日の平均歩行数は、男性で7,797歩、女性で7,168歩

1日の平均歩行数を示したのが図42である。男性では、15~19歳で8,986歩と最も多いが、20歳以降は年齢とともに減少している。女性も15~19歳が8,927歩と最も

多く、20~30歳代では約7,500歩程度であり、40歳代で8,235歩と多くなるが、50歳以降は年齢とともに減少している。

◆図42◆ 1日の歩行数(性・年齢階級別)



喫煙習慣のある者は、男性で45.9%、女性で9.9%

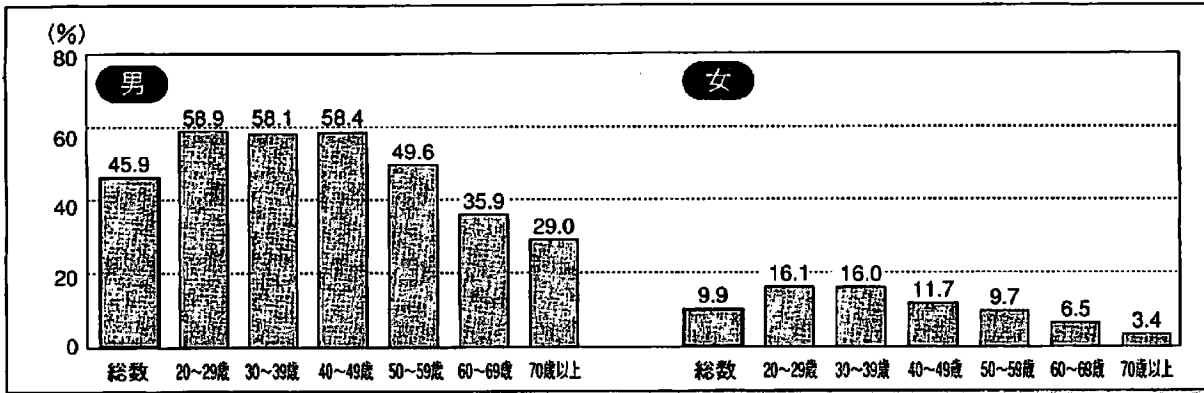
現在、喫煙をしている者の割合は図43のとおり、男性では20～50歳代で約5割、女性では20～30歳代で約16%、40～50歳代で約1割である。

さらに、男性喫煙者を100として、喫煙本

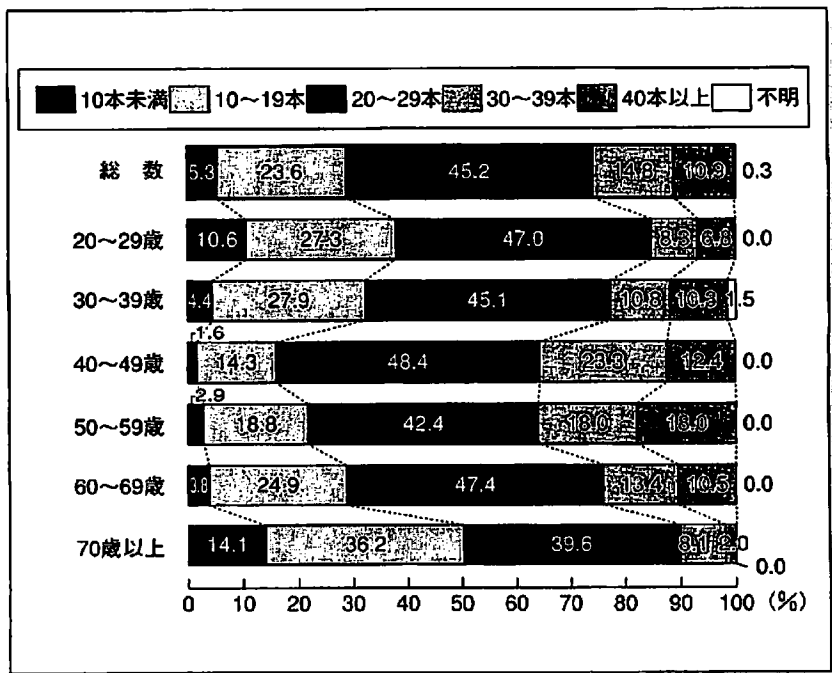
数の割合を示したのが図44である。

1日喫煙本数をみると、男性では20本以上喫煙する者が全体の7割を占めており、特に40～50歳代男性では約8割に達している。

◆図43◆ 喫煙習慣者の割合（性・年齢階級別）



◆図44◆ 喫煙本数の割合（男，年齢階級別）



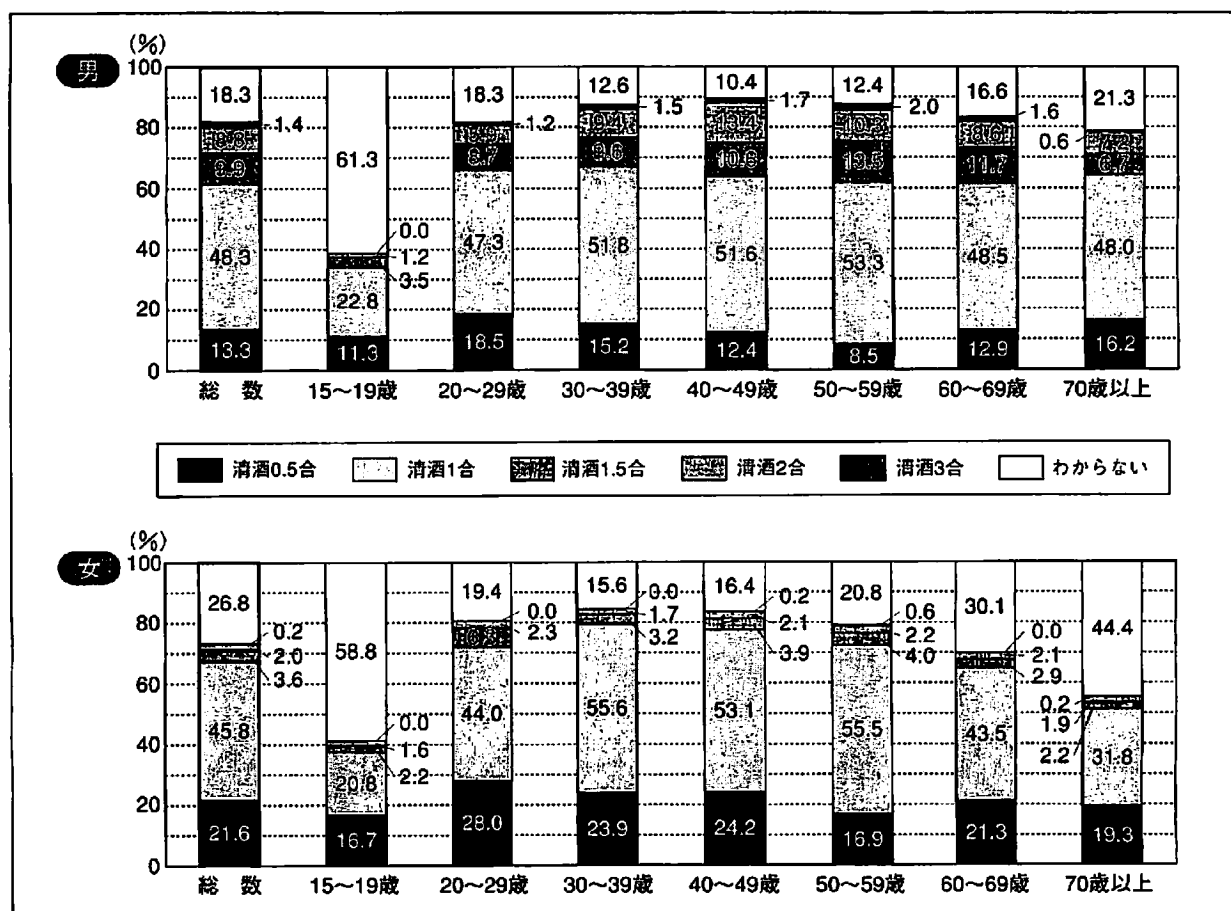
「節度ある適度な飲酒の量」についてたずねたところ、
「清酒1合」までと回答した者が約6割

「一般的に『節度ある適度な飲酒』とは1日にどれくらいの量だと思うか」についてたずねたところ、図45のとおり、20歳以上では、「清酒0.5合」または「清酒1合」と回答した

者が男女とも約6割である。

未成年では、「清酒0.5合」または「清酒1合」と回答した者が約3割であり、「わからない」と回答している者が約6割と多い。

◆図45◆ 節度ある飲酒量についての認識



◆参考◆ 「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」アルコール分野目標値

「節度ある適度な飲酒」としては、1日平均純アルコールで約20g程度である旨の知識を普及する。

●主な酒類の換算の目安●

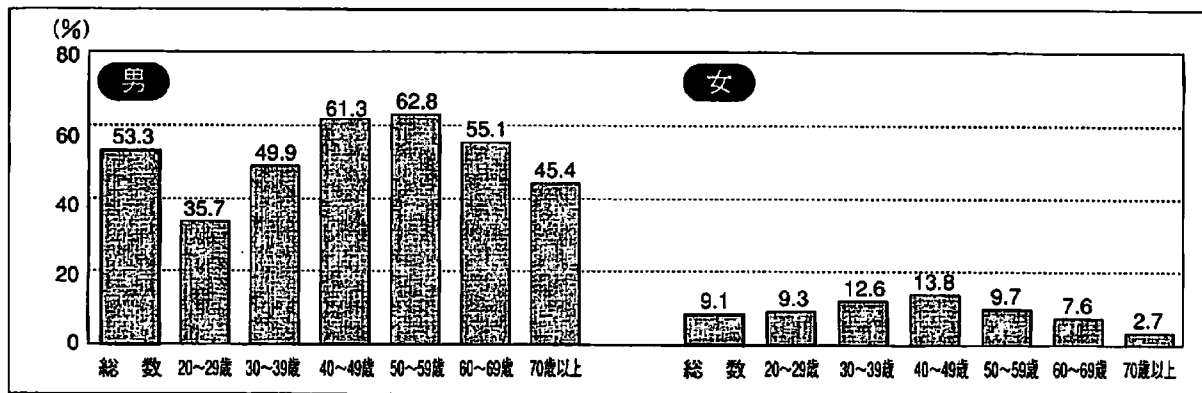
お酒の種類	ビール (中瓶1本500ml)	清酒 (1合180ml)	ウイスキー・ブランデー (ダブル60ml)	焼酎(35度) (1合180ml)	ワイン (1杯120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g

飲酒習慣のある人は、男性で53.3%、女性で9.1%

飲酒習慣のある者（週3回以上、1日に日本酒1合以上またはビール大瓶1本以上飲ん

でいる者）の割合は、図46のとおりである。
男性では40～50歳代で約6割と多い。

◆図46◆ 飲酒習慣者の割合（性・年齢階級別）

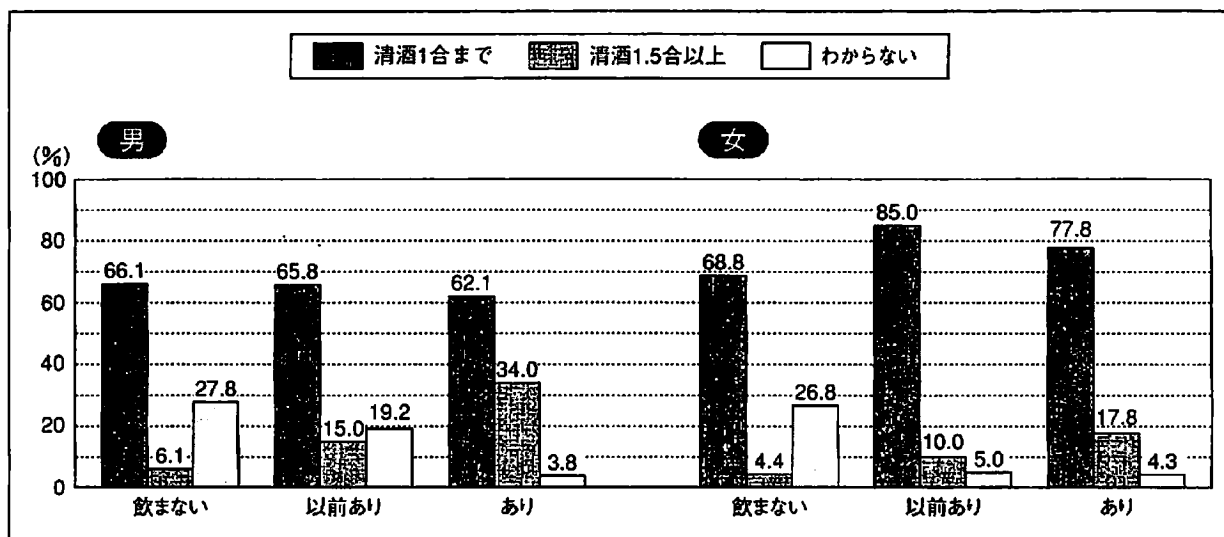


飲酒習慣がある男性の34.0%は、1.5合以上を節度ある飲酒量と回答

現在の飲酒習慣（あり、なし、以前あり）別に「節度ある適度な飲酒の量」をみると、図47のとおり、いずれの飲酒習慣において「清酒1合」までが「節度ある適度な飲酒」の量と回答している者が、男女とも6割以上と最も多い。

飲酒習慣が「現在あり」の者は、男女とも「ない」及び「以前あり」の者に比べ、「清酒1.5合」以上を「節度ある適度な飲酒」の量と回答している者が多く、男性で34.0%、女性で17.8%である。

◆図47◆ 飲酒習慣別に見た節度ある飲酒量



◆図48◆ 飲酒量の割合（男，年齢階級別）

