

2 健康の状況

この6年間、健康状態がずっと「よい」者が6年間継続して健康維持のために「適度な運動をする」ことを心がけている割合は19.0%

この6年間、健康状態がずっと「よい」者と「よい」から「わるい」に変化した者では、「適度な運動をする」ことを心がけている割合に8.3ポイントの差

第1回調査からの健康状態の変化が「第1回からずっと「よい」」割合は55.6%となっており、これを第1回から継続して健康維持のために心がけていること別にみると、「適度な運動をする」が19.0%、「食事の量に注意する」が17.8%、「バランスを考え多様な食品を取る」が17.2%と割合が高くなっている(表2)。

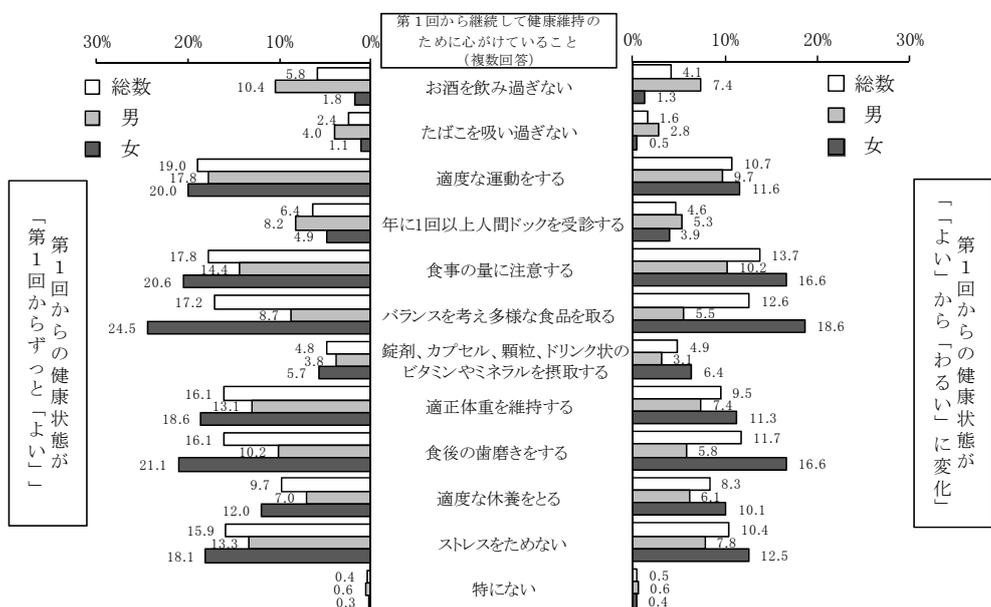
第1回からの健康状態が「第1回からずっと「よい」」と「よい」から「わるい」に変化」について、第1回から継続して健康維持のために心がけていることの割合を比較すると、総数では「適度な運動をする」が8.3ポイント、「適正体重を維持する」が6.6ポイント、「ストレスをためない」が5.5ポイントの差で、「第1回からずっと「よい」」の方が高くなっている。また、性別でみると、「バランスを考え多様な食品を取る」では「第1回からずっと「よい」」が15.8ポイント、「よい」から「わるい」に変化」が13.1ポイントの差となり、女の方が高くなっている。(図2)

表2 第1回調査から継続して健康維持のために心がけていること(複数回答)別にみた第1回からの健康状態の変化

	第1回からの健康状態の変化					
	総数	第1回からずっと「よい」	「わるい」から「よい」に変化	第1回からずっと「わるい」	「よい」から「わるい」に変化	その他の変化
心 第1回から健康維持のために (複数回答)	(100.0)	(55.6)	(4.2)	(3.7)	(5.9)	(25.6)
総数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
お酒を飲み過ぎない	5.0	5.8	3.5	4.2	4.1	4.1
たばこを吸い過ぎない	2.3	2.4	1.7	2.5	1.6	2.1
適度な運動をする	15.5	19.0	13.7	7.2	10.7	11.5
年に1回以上人間ドックを受診する	5.2	6.4	4.0	1.8	4.6	3.9
食事の量に注意する	16.4	17.8	17.7	16.6	13.7	14.5
バランスを考え多様な食品を取る	14.7	17.2	12.6	9.4	12.6	11.5
錠剤、カプセル、顆粒、ドリンク状のビタミンやミネラルを摂取する	4.8	4.8	4.0	5.3	4.9	4.8
適正体重を維持する	13.4	16.1	12.8	8.1	9.5	10.1
食後の歯磨きをする	14.1	16.1	13.1	9.2	11.7	12.1
適度な休養をとる	8.7	9.7	8.5	5.7	8.3	7.3
ストレスをためない	13.3	15.9	12.1	8.2	10.4	10.1
特にない	0.5	0.4	0.5	0.9	0.5	0.6

注: 総数には第1回からの健康状態の変化の不詳を含む。

図2 第1回調査からの健康状態の変化が「第1回からずっと「よい」」、「よい」から「わるい」に変化」の第1回から継続して健康維持のために心がけていること(複数回答)の割合

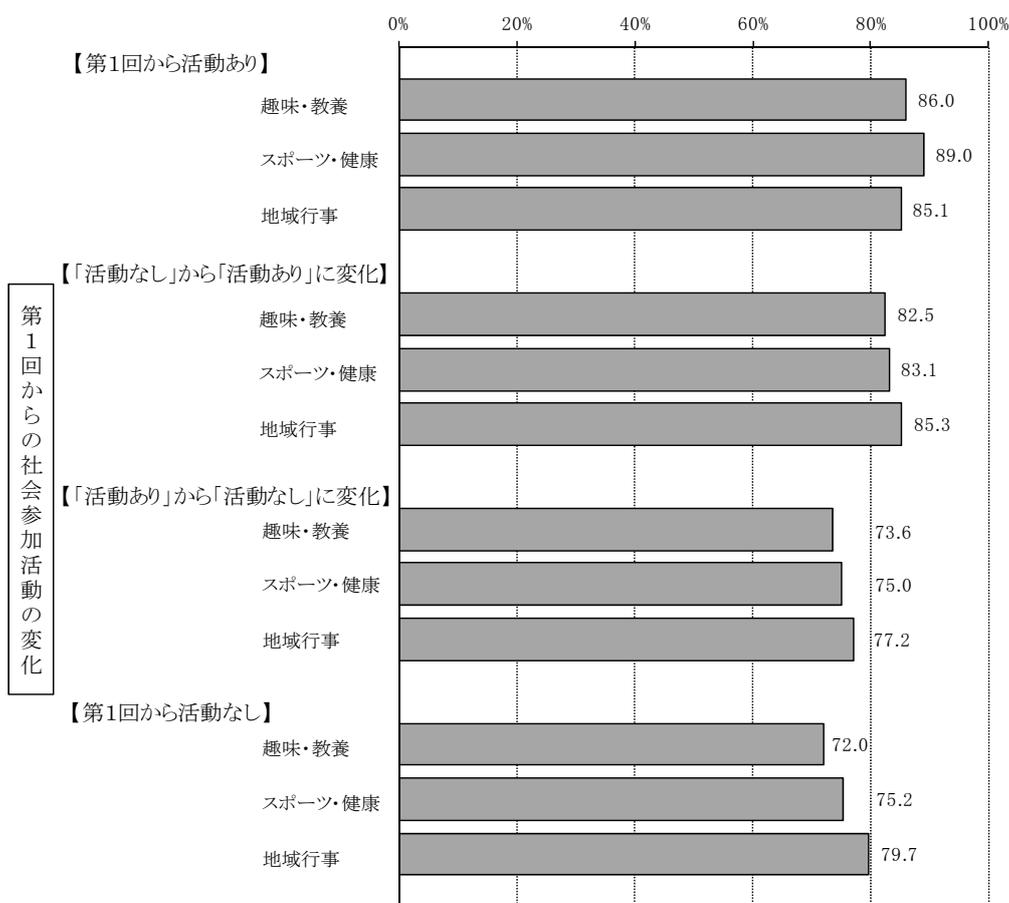


注: 性別ごとの第1回からの健康状態の変化が「第1回からずっと「よい」」「よい」から「わるい」に変化」ことごとの総数を100とした割合である。

「趣味・教養」「スポーツ・健康」「地域行事」の活動を、この6年間継続している、活動を始めている場合に、第7回調査での健康状態が「よい」割合が8割以上

「趣味・教養」「スポーツ・健康」「地域行事」の社会参加活動について、第1回調査からの活動の変化別に第7回調査の健康状態が「よい」割合をみると、「第1回から活動あり」では、「趣味・教養」86.0%、「スポーツ・健康」89.0%、「地域行事」85.1%、「活動なし」から「活動あり」に変化」では、「趣味・教養」82.5%、「スポーツ・健康」83.1%、「地域行事」85.3%と高くなっている。(図3)

図3 第1回調査からの社会参加活動の変化別にみた第7回調査の健康状態が「よい」割合



注:第1回からの社会参加活動の変化ごとの総数を100とした割合である。