

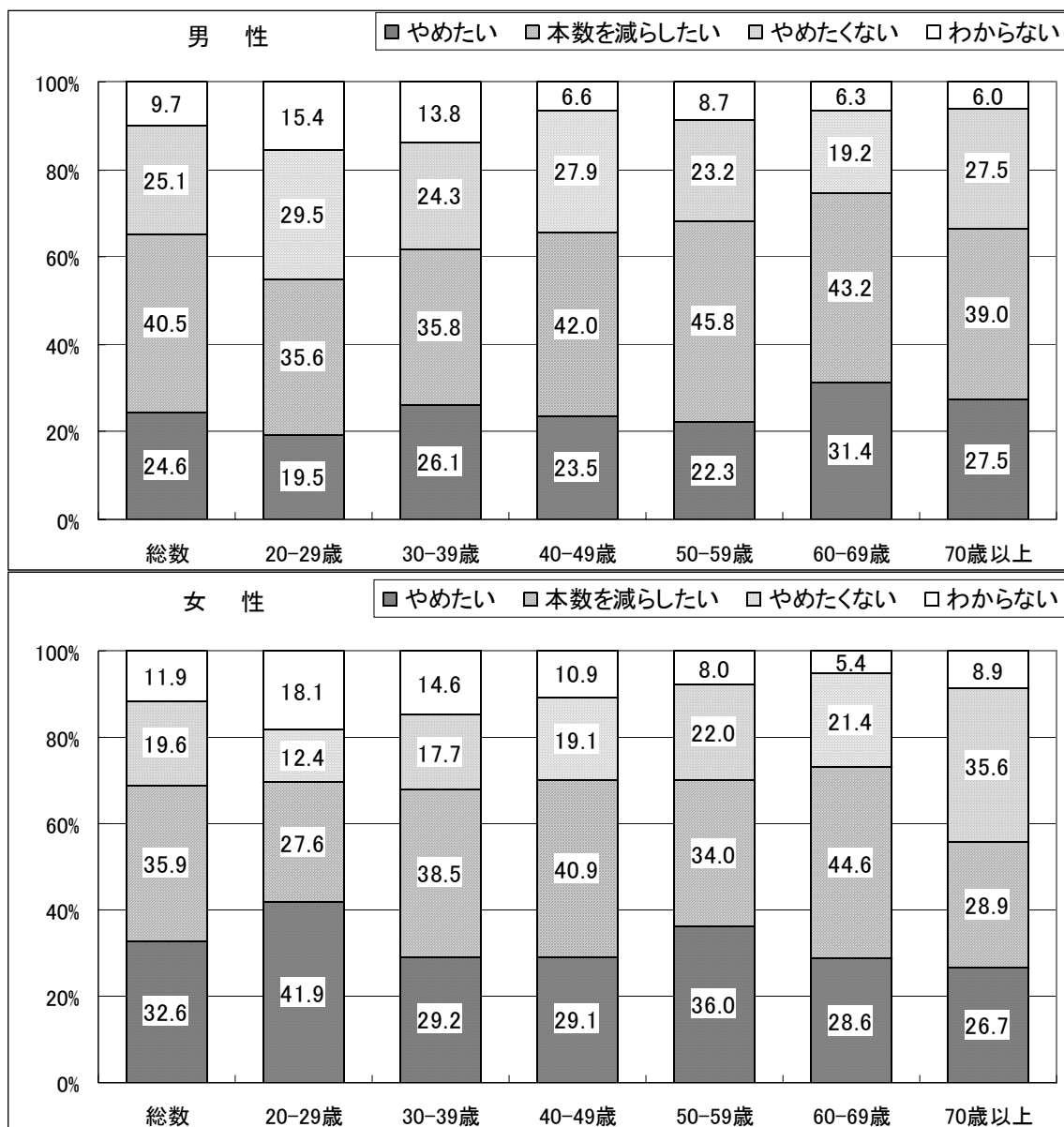
## 5. 禁煙の意思の有無

現在習慣的に喫煙している者のうち、  
 「たばこをやめたい」と回答した者は、男性の4人に1人、女性の3人に1人。  
 「やめたくない」と回答した者は、男性の4人に1人、女性の5人に1人。

現在習慣的に喫煙している者のうち、「たばこをやめたい」と回答した者の割合は、男性24.6%、女性32.6%、「本数を減らしたい」と回答した者の割合は、男性40.5%、女性35.9%であり、「やめたくない」と回答した者の割合は、男性25.1%、女性19.6%であった。

また、「やめたい」と回答した者の割合が最も高かったのは、男性では60歳代、女性では20歳代で、「やめたい」、「本数を減らしたい」と回答した者の割合をあわせると、全体で男女とも約7割であり、男性では60歳代まで年齢とともに高くなっていった。

図7 現在習慣的に喫煙している者における禁煙の意思



## 6. 禁煙の試み及び禁煙回数

現在習慣的に喫煙している者のうち、禁煙を試みたことがある者の割合は、男性で約5割、女性で約6割。

禁煙を試みたことがある者における禁煙回数は、50歳代男性が平均5.7回で最も多い。

現在習慣的に喫煙している者のうち、「禁煙を試みたことがある」と回答した者の割合は、男性で53.5%、女性で60.8%であった。「禁煙を試みたことがある」と回答した者の割合は、男性では20歳代が最も低く、逆に女性では20歳代が最も高かった。

また、現在喫煙している者で禁煙を試みたことがある者の禁煙回数は、平均で男性4.6回、女性3.6回であり、男性では50歳代が5.7回、女性では70歳以上が4.6回と最も高かった。

図8 現在習慣的に喫煙している者における禁煙を試みたことがある者の割合

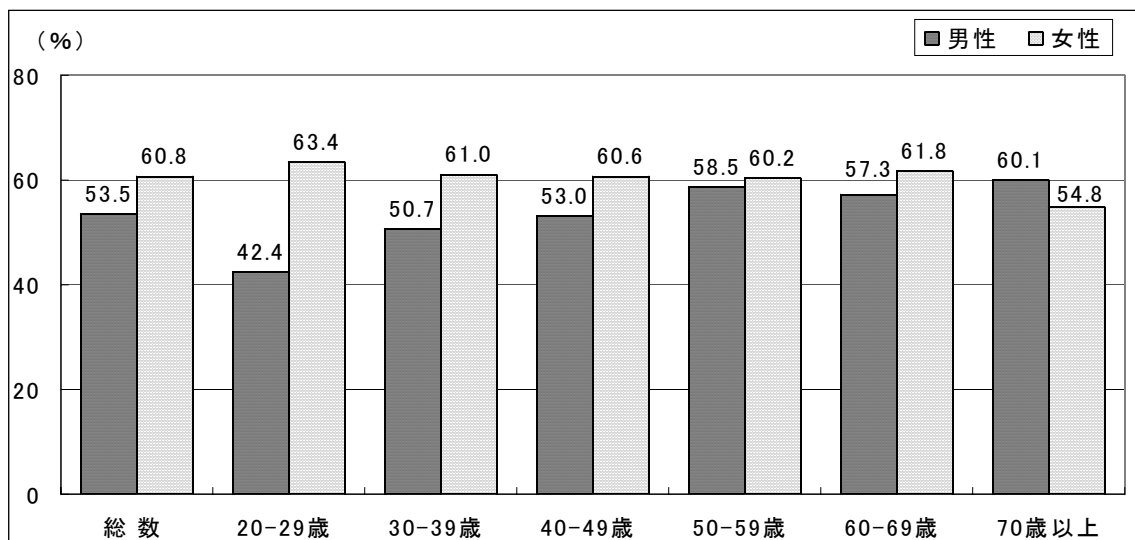
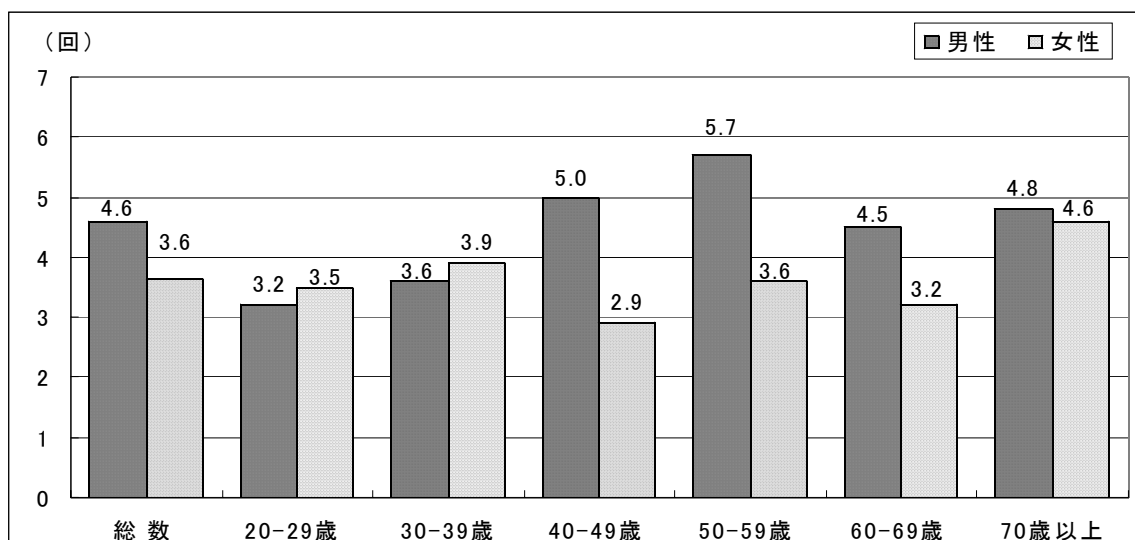


図9 現在習慣的に喫煙している者における禁煙回数（平均値）



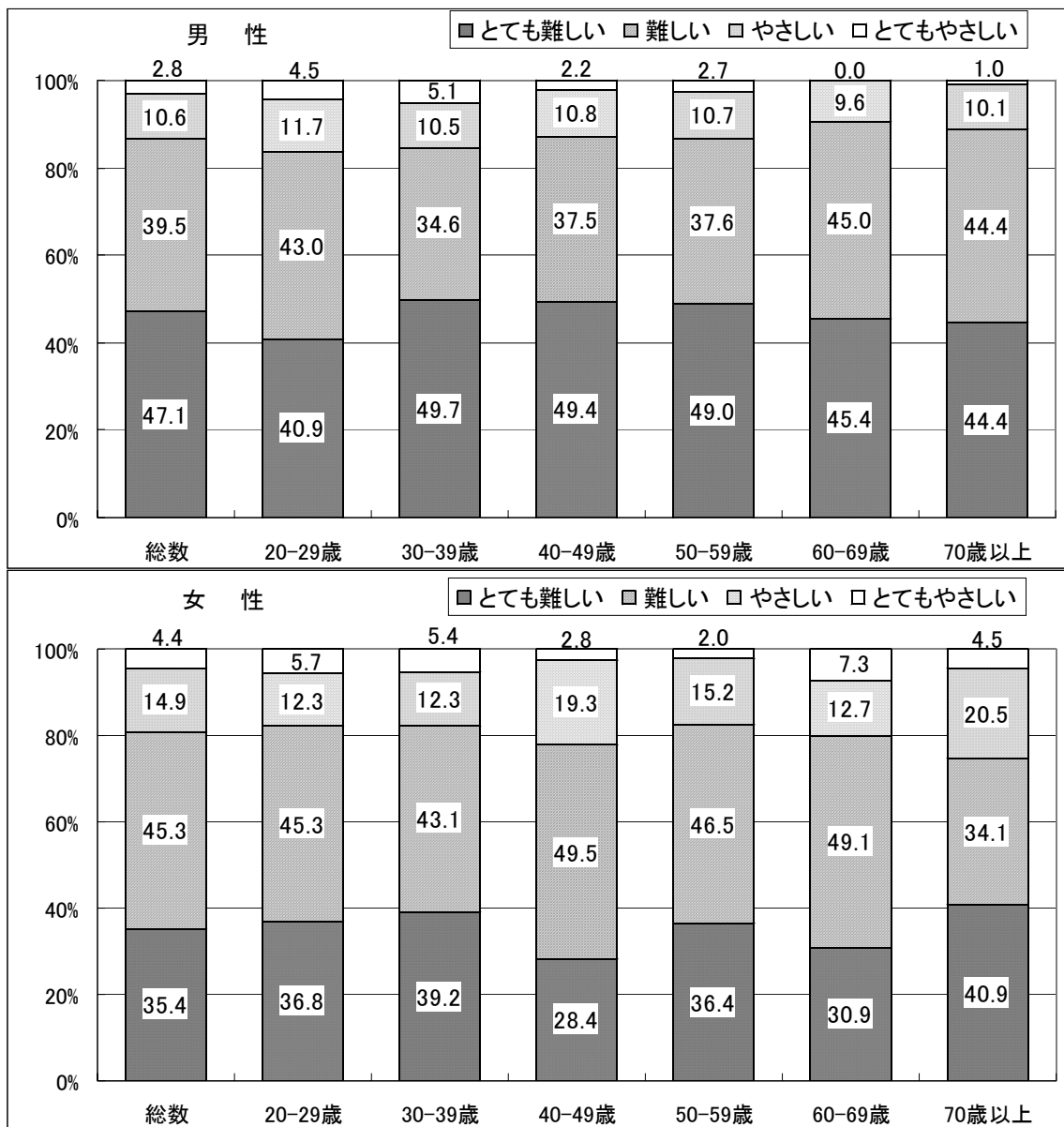
## 7. 1日禁煙することの困難度

現在習慣的に喫煙している者のうち、たばこをまったく吸わずに1日過ごすことが「とても難しい」と回答した者の割合は、男性で約5割、女性で約4割。「難しい」と回答した者をあわせると、男性で約9割、女性で約8割。

現在習慣的に喫煙している者のうち、たばこをまったく吸わずに1日過ごすことが「とても難しい」と回答した者の割合は、男性で47.1%、女性で35.4%。「難しい」と回答した者をあわせると、男性で86.6%、女性で80.7%であった。

また、男性より女性の方が、禁煙することに対して「やさしい」、「とてもやさしい」と回答した者の割合が高かった。

図10 現在習慣的に喫煙している者における1日禁煙することの困難度



## 8. 1日の喫煙本数

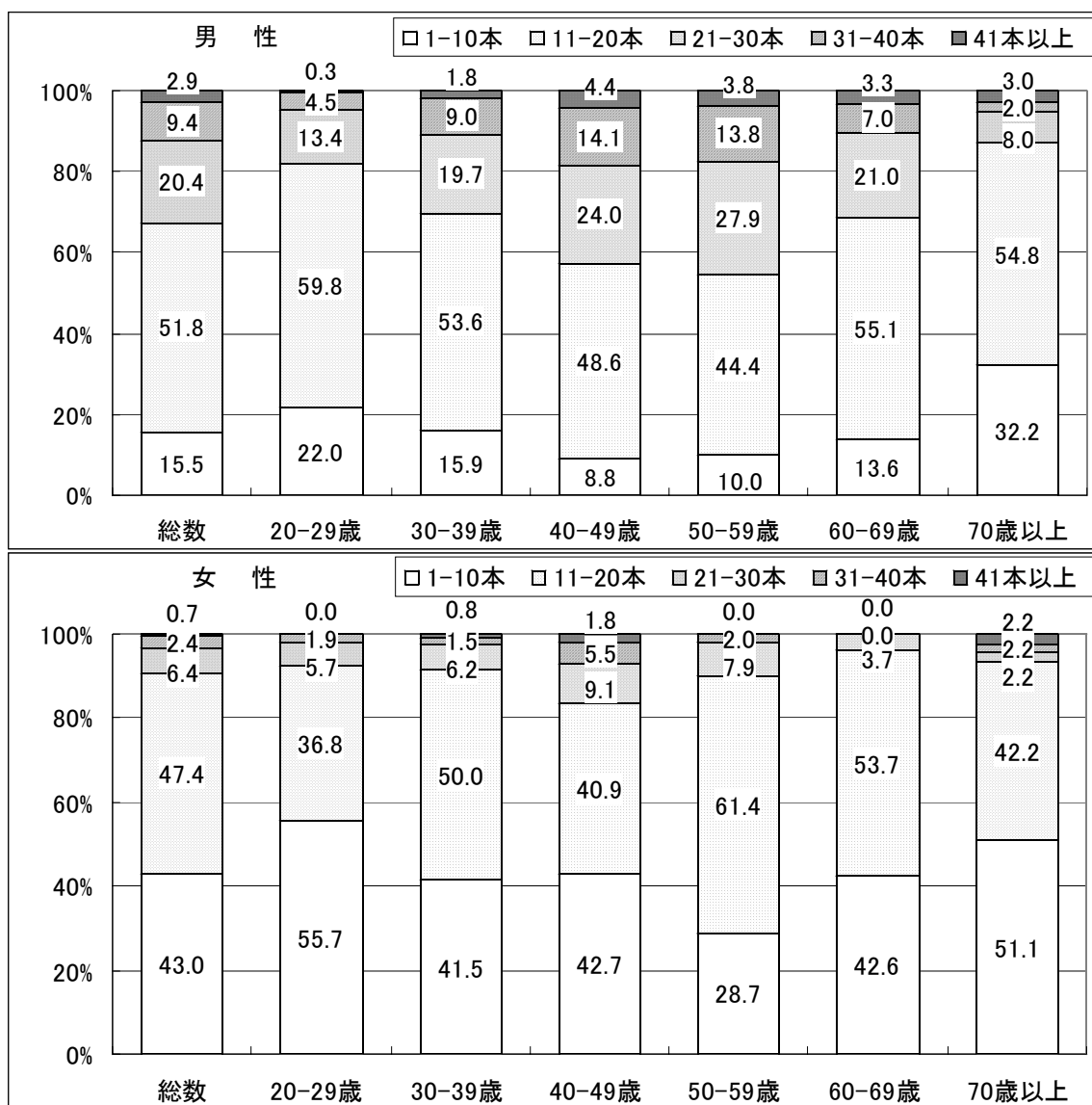
現在習慣的に喫煙している者において、男女とも1日に11～20本喫煙していると回答した者の割合が最も高い。

40～50歳代男性の約2割は、31本以上喫煙。

現在習慣的に喫煙している者において、男女とも1日に11～20本喫煙していると回答した者の割合が最も高かった。

また、40～50歳代男性の約2割が、31本以上喫煙していた。

図 1 1 現在習慣的に喫煙している者における1日の喫煙本数

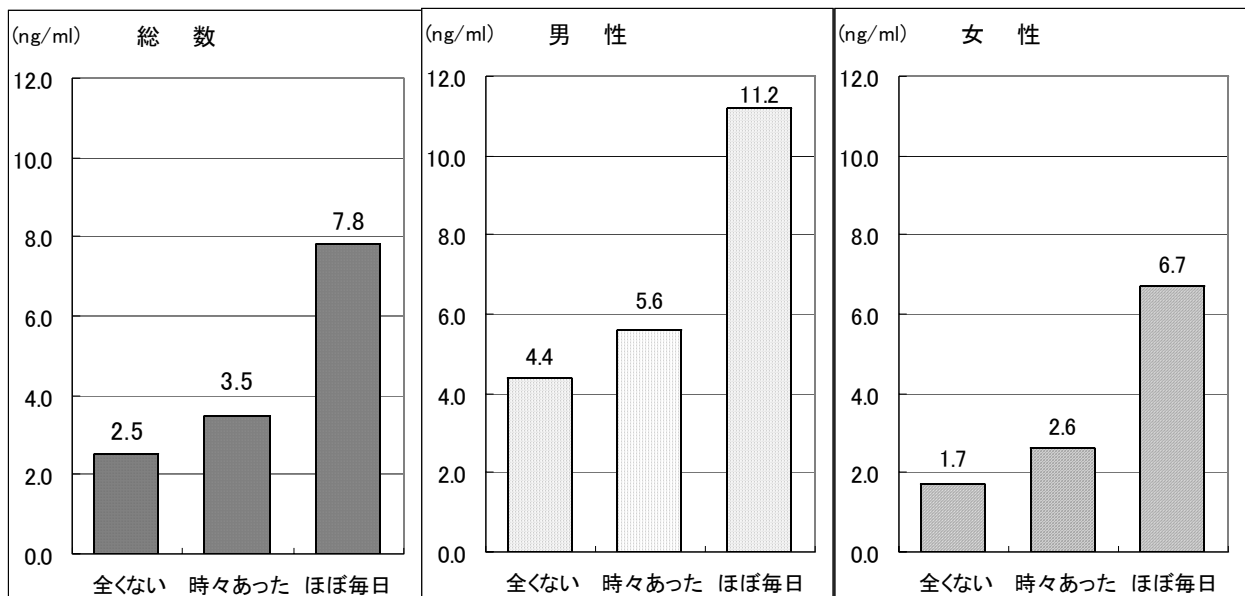


## 9. 受動喫煙と血中コチニン濃度

たばこを「まったく吸ったことがない」又は「今は（この1ヶ月間）吸っていない」と回答した者のうち、家庭又は職場で受動喫煙の機会が多かった者ほど、血中コチニン濃度が高かった。

たばこを「まったく吸ったことがない」又は「今は（この1ヶ月間）吸っていない」と回答した者における、家庭又は職場での受動喫煙（室内等において、他人のたばこの煙を吸わされること）の状況別に血中コチニン濃度をみると、受動喫煙が「時々あった」、「ほぼ毎日あった」と回答した者は、「全くない」と回答した者に比べて、血中コチニン濃度が高かった。

図 1 2 家庭又は職場での受動喫煙状況別、血中コチニン濃度



コチニン：

たばこの煙に含まれる成分の一つであるニコチンが体内で代謝されてできる物質で、受動喫煙の程度を示す指標の一つ。

## 第2部 肥満、運動習慣の状況

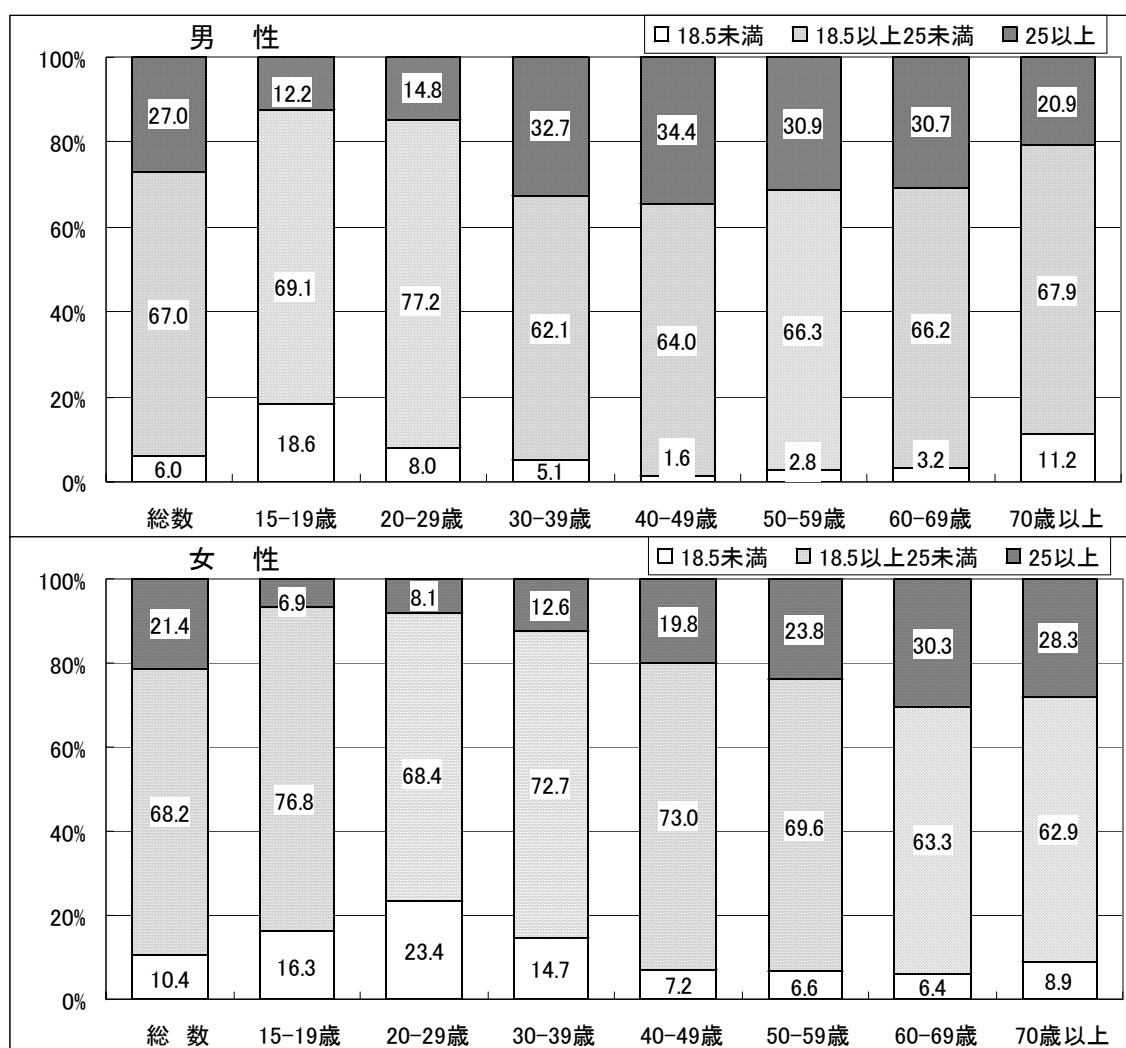
### 1. 体型の状況

30～60歳代男性の3割以上が肥満。20歳代女性の2割以上が低体重（やせ）。

30～60歳代男性、60歳代女性の3割以上に肥満がみられた。男性では30～60歳代まで肥満の割合が横ばいであるのに対し、女性では60歳代まで年齢とともに肥満の割合が高くなっていった。

一方、低体重（やせ）の者の割合は、20歳代女性で2割を超えていた。

図13 BMIの区分による肥満、普通体重、低体重の者の割合



肥満度の判定：BMI (Body Mass Index) を用いて判定

BMI は「体重kg / (身長m)<sup>2</sup>」により算出

BMI < 18.5 低体重（やせ）

18.5 ≤ BMI < 25 普通体重（正常）

BMI ≥ 25 肥満

（日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会、2000年）

（参考）「健康日本21」の目標値（2010年）

20歳代女性のやせの者 15%以下

20～60歳代男性の肥満者 15%以下

40～60歳代女性の肥満者 20%以下

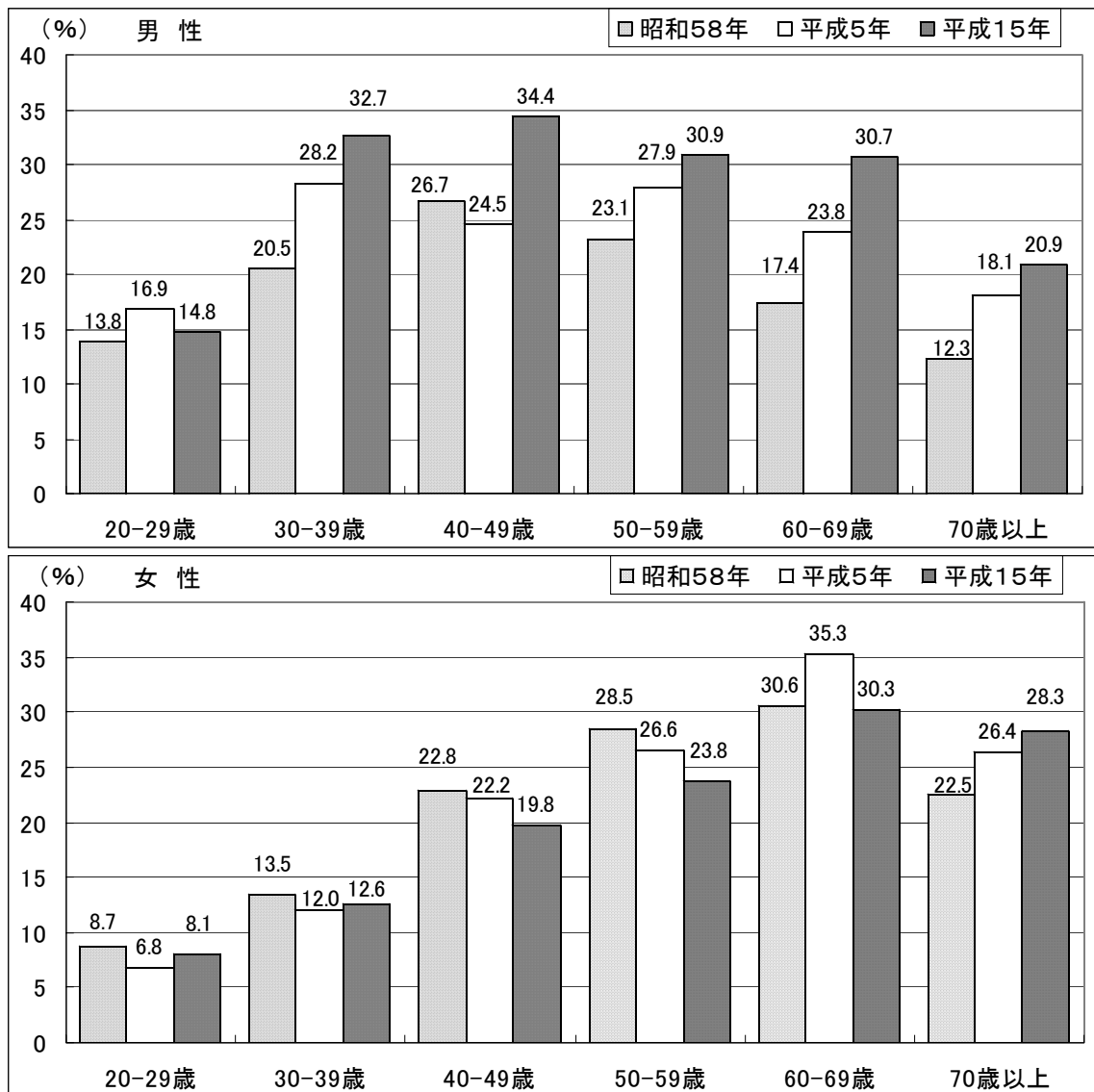
## 2. 肥満者の年次推移

肥満者の割合は、男性ではいずれの年齢階級においても昭和58年に比べ増加。

男性の肥満者の割合は、いずれの年齢階級においても昭和58年に比べ増加していた。

また、女性の肥満者の割合は、昭和58年、平成5年に比べ、70歳以上では増加、40～50歳代では減少していた。

図 1 4 肥満者の（BMI ≥ 25）の割合



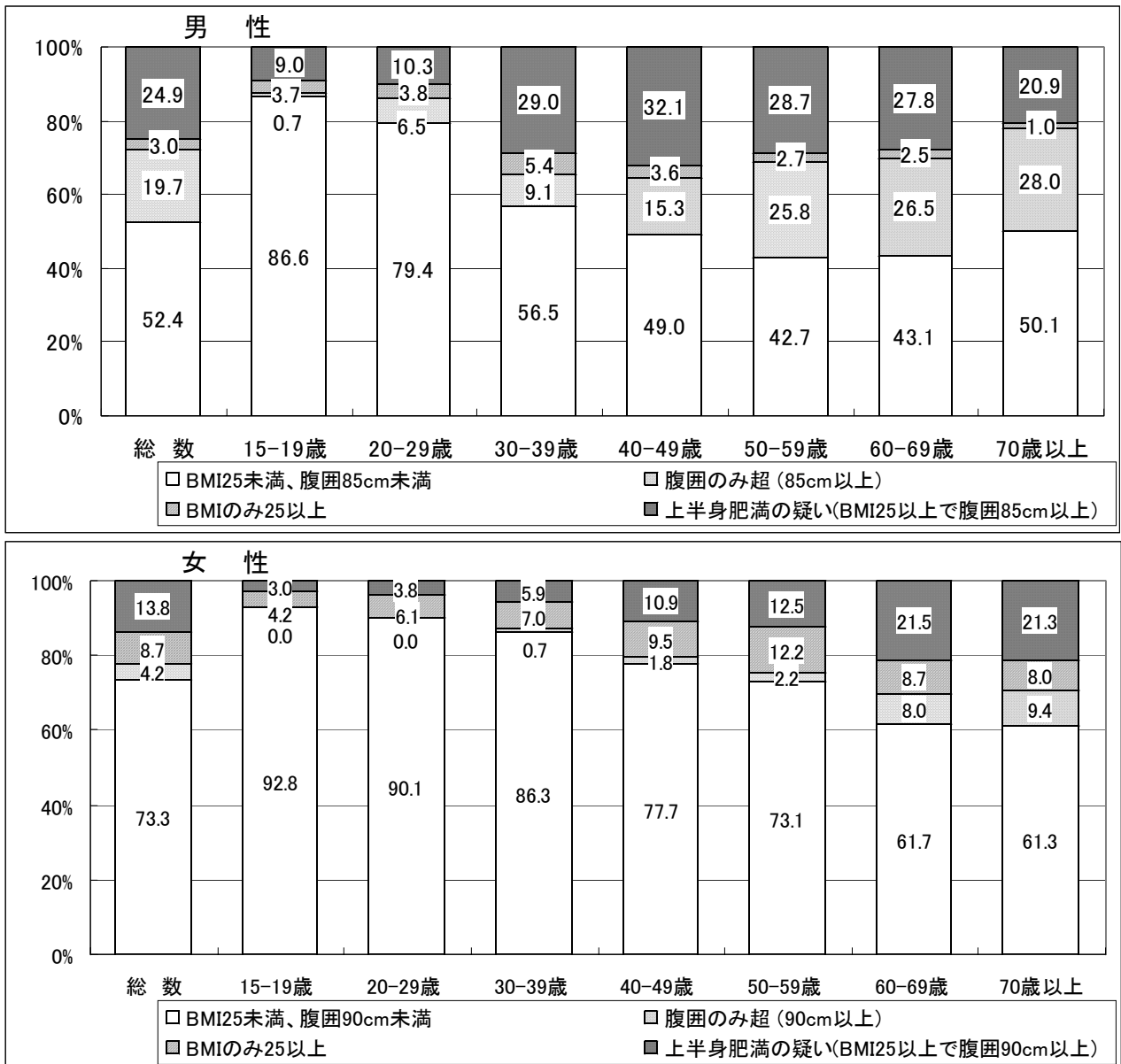
### 3. BMIと腹囲計測による肥満の状況

30～60歳代男性の約3割が上半身肥満の疑い。

平成15年調査から腹囲の計測を始めたところ、上半身肥満が疑われる者の割合は、男性で24.9%、女性で13.8%であった。

また、30～60歳代男性の約3割に、上半身肥満が疑われた。

図15 BMIと腹囲計測による肥満の状況



(参考) 内臓脂肪型肥満の診断基準：

- ・ BMI 25 以上で、男性のウエスト周囲径 85 cm 以上、  
女性のウエスト周囲径 90 cm 以上を上半身肥満の疑いとする。
- ・ 上半身肥満の疑いと判定され、腹部CT法による内臓脂肪面積100cm<sup>2</sup> 以上(男女とも)を内臓脂肪型肥満と診断する。(日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会、2000年)

※国民健康・栄養調査の「腹囲」は、「立位のへその高さ」で計測したが、ウエスト周囲径と計測位置は同じである。