

## 2 健康の状況

第1回調査から、健康状態がずっと「よい」者が11年間継続して健康維持のために心がけていることは、男では「適度な運動をする」、「食事の量に注意する」、「適正体重を維持する」、女では「バランスを考え多様な食品をとる」、「食後の歯磨きをする」、「適度な運動をする」で割合が高い

第1回調査から健康状態の変化が「第1回からずっと「よい」」割合を性別で見ると、男 45.4%、女 46.6%となっている。それを第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別にみると、男は「適度な運動をする」が15.1%、「食事の量に注意する」が10.9%、「適正体重を維持する」が10.5%となっている。女は、「バランスを考え多様な食品をとる」が20.4%、「食後の歯磨きをする」が18.1%、「適度な運動をする」が16.4%となっている。

また、性別の割合の差をみると、「バランスを考え多様な食品をとる」、「食後の歯磨きをする」で差が大きくなっており、女の方が高くなっている。(表2、図2)

表2 性、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 (単位:%)					その他の変化
		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	
性・第1回から健康維持のために心がけていること(複数回答)	男	(100.0)	(45.4)	(2.5)	(2.5)	(4.2)	(37.6)
		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	お酒を飲み過ぎない	5.8	7.2	2.3	4.4	5.1	4.9
	たばこを吸い過ぎない	1.9	2.1	0.9	2.2	2.9	1.6
	適度な運動をする	11.4	15.1	10.5	5.8	6.6	8.4
	年に1回以上人間ドックを受診する	4.2	5.7	2.3	0.4	2.7	3.1
	食事の量に注意する	9.8	10.9	11.4	13.3	9.3	8.5
	バランスを考え多様な食品をとる	5.3	6.9	5.0	2.7	4.5	4.2
	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	2.3	2.6	0.9	2.7	2.7	2.0
	適正体重を維持する	8.3	10.5	8.2	5.8	6.9	6.4
	食後の歯磨きをする	6.9	8.6	5.9	4.0	4.5	5.7
	適度な休養をとる	3.8	4.6	3.2	3.1	4.3	3.1
	ストレスをためない	7.3	9.5	3.2	4.4	5.9	5.6
	特になし	0.3	0.3	-	-	-	0.3
女	(100.0)	(46.6)	(2.2)	(2.2)	(3.9)	(36.3)	
	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
お酒を飲み過ぎない	0.9	1.1	0.4	1.7	0.7	0.6	
たばこを吸い過ぎない	0.6	0.6	-	0.9	1.0	0.5	
適度な運動をする	12.2	16.4	8.1	3.5	8.2	8.9	
年に1回以上人間ドックを受診する	2.7	3.4	2.6	0.9	1.9	2.3	
食事の量に注意する	14.4	16.0	13.7	9.6	10.8	13.3	
バランスを考え多様な食品をとる	17.3	20.4	14.5	10.9	11.8	15.2	
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	3.5	3.4	2.1	4.3	1.2	3.9	
適正体重を維持する	11.9	15.1	11.1	6.1	8.4	9.4	
食後の歯磨きをする	15.6	18.1	10.3	8.7	13.7	14.2	
適度な休養をとる	7.4	8.5	6.0	5.2	3.8	6.9	
ストレスをためない	10.4	13.0	9.8	4.3	7.0	8.7	
特になし	0.2	0.1	0.4	0.4	0.2	0.2	

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 性別にみた第1回調査から健康状態の変化が「第1回からずっと「よい」」者の第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)の割合

