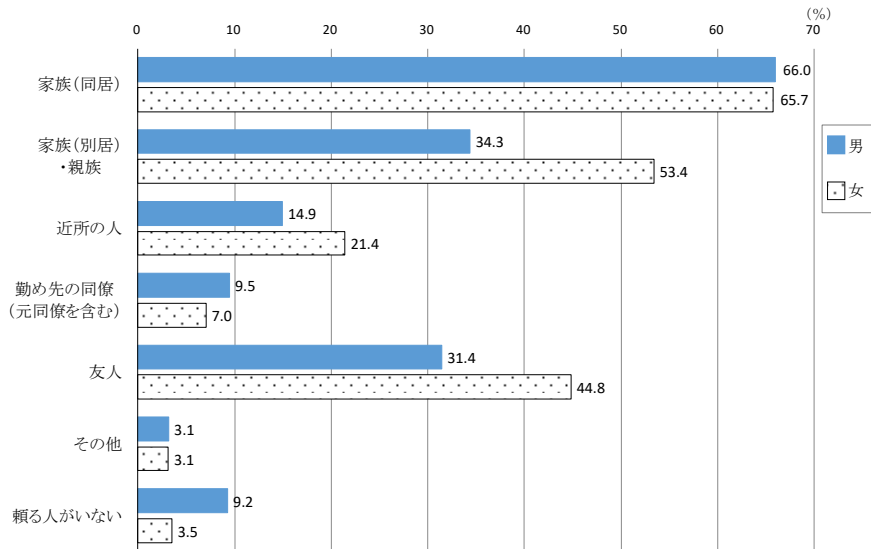


## 2 日頃から頼りにしている相手

日頃から頼りにしている相手は、男女とも「家族（同居）」の割合が6割以上と最も高い

日頃から何かと頼りにしている相手を見ると、男女とも「家族（同居）」が6割以上と最も高く、次いで「家族（別居）・親族」、「友人」の順となっている。これを性別の割合の差で見ると、「家族（別居）・親族」、「友人」で差が大きくなっており、女の方が高くなっている。（図2）

図2 性別にみた日頃から何かと頼りにしている相手（複数回答）



注：第13回の性別ごとの総数を100とした割合である。

## 3 健康の状況

### (1) 日常生活の行動と健康状態

友達つきあいや家事等をいつもしている者は、「しない」者より、健康状態が「よい」と思っている割合が高い

日常生活のなかで、「近所つきあい」、「友達つきあい」、「家事」、「自分の孫や子供の世話」をいつもしている者のうち、健康状態が「よい」と思っている割合は、すべての行動で約8割となっており、「いつもする」者の方が「しない」者より、健康状態が「よい」と思っている割合が高い。（表2）

表2 日常生活の行動別にみた健康状態

(単位: %)

	総数	よい	大変よい	良い	どちらかといえば良い	わるい	どちらかといえば悪い	悪い	大変悪い	
<b>総数</b>	(100.0)	100.0	77.7	4.0	26.6	47.1	20.9	15.9	3.9	1.1
<b>近所つきあい</b>										
いつもする	(27.4)	100.0	80.7	5.6	29.7	45.4	17.7	13.8	3.3	0.6
ときどきする	(37.9)	100.0	78.5	3.2	25.8	49.5	20.2	16.0	3.4	0.7
あまりしない	(22.8)	100.0	76.4	3.3	25.1	48.0	22.5	17.3	4.0	1.1
しない	(9.3)	100.0	69.8	4.0	24.9	40.9	28.7	18.7	6.4	3.7
<b>友達つきあい</b>										
いつもする	(31.6)	100.0	82.2	6.1	31.0	45.1	16.3	12.8	2.8	0.6
ときどきする	(46.1)	100.0	78.8	2.9	26.5	49.4	20.0	15.6	3.5	0.8
あまりしない	(14.4)	100.0	72.0	3.0	21.1	47.9	26.8	20.5	5.1	1.2
しない	(5.5)	100.0	61.8	2.7	18.6	40.5	36.5	22.8	8.4	5.3
<b>家事</b>										
いつもする	(64.2)	100.0	79.3	4.0	27.3	48.0	19.3	15.4	3.3	0.7
ときどきする	(17.9)	100.0	78.5	4.1	27.5	46.9	20.5	15.5	4.2	0.7
あまりしない	(9.6)	100.0	76.9	3.4	25.8	47.7	22.0	17.2	3.3	1.5
しない	(6.2)	100.0	65.2	4.3	19.8	41.1	33.4	19.9	8.4	5.1
<b>自分の孫や子供の世話</b>										
いつもする	(19.8)	100.0	79.5	5.0	27.3	47.3	18.9	14.9	3.4	0.6
ときどきする	(31.0)	100.0	80.8	3.7	28.2	48.9	18.3	14.4	3.2	0.7
あまりしない	(14.0)	100.0	78.5	3.4	27.0	48.0	20.2	16.1	3.2	0.9
しない	(29.5)	100.0	74.4	3.9	25.1	45.4	24.1	17.3	4.9	1.9

注：総数には日常生活の行動及び健康状態の不詳を含む。

## (2) 継続して健康維持のために心がけていること

第1回調査から、健康状態がずっと「よい」と思っている者が12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」、女では「バランスを考え多様な食品をとる」の割合が高い

健康状態の変化が「第1回からずっと「よい」」の割合を性別でみると、男43.4%、女44.8%となっている。これを第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14.7%、「食事の量に注意する」が10.4%、「適正体重を維持する」が10.0%となっている。女は「バランスを考え多様な食品をとる」が19.6%、「食後の歯磨きをする」が17.4%、「適度な運動をする」が16.0%となっている。

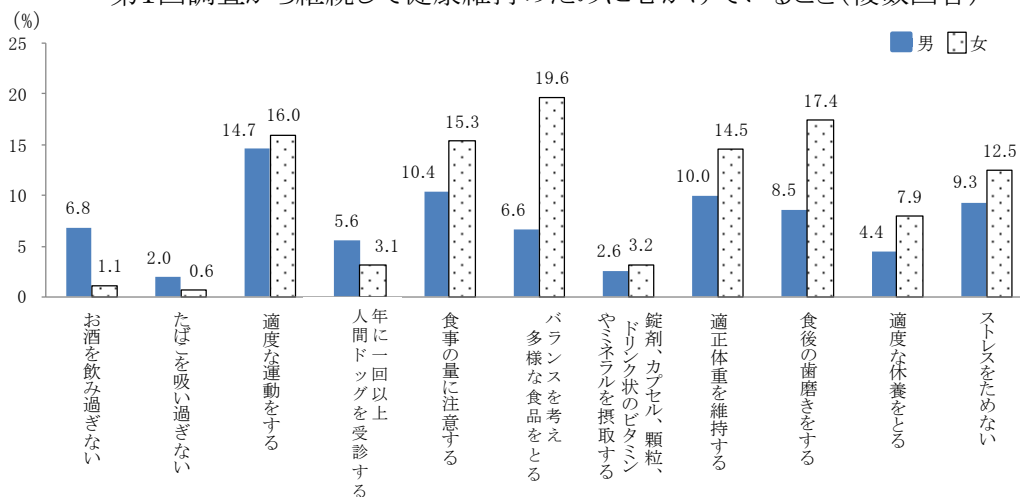
また、性別の割合の差をみると、「バランスを考え多様な食品をとる」、「食後の歯磨きをする」で差が大きくなっており、女の方が高くなっている。(表3、図3)

表3 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: %)
		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
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)	(43.4)	(2.3)	(2.3)	(4.3)	(39.0)
	お酒を飲み過ぎない	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	たばこを吸い過ぎない	5.5	6.8	2.0	4.1	5.6	4.7
	適度な運動をする	1.7	2.0	0.5	2.1	2.7	1.4
	年に1回以上人間ドックを受診する	10.9	14.7	9.0	5.6	8.0	8.0
	食事の量に注意する	4.0	5.6	2.0	0.5	2.9	2.9
	バランスを考え多様な食品をとる	9.3	10.4	12.6	13.3	9.1	8.3
	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	5.1	6.6	4.5	2.6	5.1	4.1
	適正体重を維持する	2.1	2.6	1.5	2.1	2.4	1.8
	食後の歯磨きをする	7.9	10.0	9.5	4.6	7.5	6.1
	適度な休養をとる	6.6	8.5	6.0	4.1	3.8	5.5
	ストレスをためない	3.6	4.4	4.0	2.1	3.2	3.0
	特にない	6.9	9.3	3.0	4.1	4.0	5.3
女	(100.0)	(44.8)	(1.9)	(2.0)	(3.9)	(37.7)	
お酒を飲み過ぎない	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
たばこを吸い過ぎない	0.8	1.1	0.5	1.5	0.5	0.5	
適度な運動をする	0.6	0.6	-	1.0	-	0.5	
年に1回以上人間ドックを受診する	11.7	16.0	7.5	3.4	7.7	8.6	
食事の量に注意する	2.5	3.1	2.0	0.5	1.7	2.2	
バランスを考え多様な食品をとる	13.8	15.3	13.6	8.4	11.9	12.8	
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	16.5	19.6	14.6	9.9	13.9	14.4	
適正体重を維持する	3.3	3.2	2.0	4.4	2.7	3.5	
食後の歯磨きをする	11.3	14.5	11.1	4.4	9.7	8.9	
適度な休養をとる	15.0	17.4	11.6	9.4	16.4	13.5	
ストレスをためない	6.9	7.9	5.5	4.4	4.7	6.6	
特にない	9.8	12.5	9.5	4.4	6.9	7.9	
	0.1	0.1	-	0.5	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3 性別にみた健康状態の変化が「第1回からずっと「よい」」と思っている者の第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)



注: 第13回の性別ごとの総数を100とした割合である。

### (3)運動状況の変化

第1回調査時から運動を続けている者は、「第1回から運動をしていない」者より、健康状態が「よい」と思っている割合が高い

第1回調査から第13回調査まで、12年間継続して運動している者のうち、第13回調査で健康状態が「よい」と思っている者の割合は、「息がはずまない軽い運動」が83.1%、「多少息がはずむ運動」が87.9%、「激しく息がはずむ運動」が90.9%となっている。

一方、「第1回から運動をしていない」者のうち、第13回調査で健康状態が「よい」と思っている者の割合は、「息がはずまない軽い運動」が74.4%、「多少息がはずむ運動」が72.2%、「激しく息がはずむ運動」が76.7%となっており、「第1回から運動している」者の方が「第1回から運動をしていない」者より、健康状態が「よい」と思っている割合が高い。(表4)

表4 第1回調査からの運動状況の変化別にみた第13回調査の健康状態

(単位:%)

		第13回の健康状態									
		総数	よい	大変よい	よい	どちらかといえればよい	わるい	どちらかといえれば悪い	悪い	大変悪い	
第1回からの運動状況の変化	<b>総数</b>	(100.0)	100.0	77.7	4.0	26.6	47.1	20.9	15.9	3.9	1.1
	<b>息がはずまない軽い運動 (ストレッチ・軽い体操など)</b>										
	第1回から運動している	(6.3)	100.0	83.1	4.2	27.9	51.0	15.3	12.5	2.5	0.3
	運動「していない」から「している」に変化	(5.6)	100.0	81.4	4.0	28.0	49.4	17.6	14.0	2.7	1.0
	運動「している」から「していない」に変化	(1.6)	100.0	72.5	4.1	22.0	46.4	25.1	16.6	6.1	2.4
	第1回から運動していない	(10.1)	100.0	74.4	3.6	24.1	46.7	24.6	18.3	4.7	1.6
	その他の変化	(72.5)	100.0	77.8	4.0	27.1	46.8	20.7	15.9	3.8	1.0
	<b>多少息がはずむ運動 (ウォーキング・ジョギングなど)</b>										
	第1回から運動している	(5.4)	100.0	87.9	6.9	35.8	45.1	10.5	8.4	1.9	0.3
	運動「していない」から「している」に変化	(6.2)	100.0	84.1	4.2	31.3	48.6	15.3	12.1	2.4	0.8
	運動「している」から「していない」に変化	(1.9)	100.0	72.4	2.7	23.5	46.2	25.7	19.9	3.0	2.7
	第1回から運動していない	(16.3)	100.0	72.2	3.2	21.6	47.4	26.6	19.7	5.4	1.5
	その他の変化	(64.9)	100.0	78.5	4.0	27.2	47.3	20.1	15.4	3.7	1.0
	<b>激しく息がはずむ運動 (エアロビクス・水泳など)</b>										
	第1回から運動している	(1.2)	100.0	90.9	12.1	39.4	39.4	9.1	7.4	0.9	0.9
	運動「していない」から「している」に変化	(2.7)	100.0	88.2	8.6	36.9	42.7	10.2	8.2	1.4	0.6
	運動「している」から「していない」に変化	(1.9)	100.0	76.9	5.0	29.2	42.8	21.4	15.3	5.6	0.6
第1回から運動していない	(61.9)	100.0	76.7	2.9	25.2	48.6	22.0	16.8	4.1	1.1	
その他の変化	(21.5)	100.0	82.9	6.2	31.1	45.5	15.9	12.6	2.5	0.8	

注:総数には第1回からの運動状況の変化及び第13回の健康状態の不詳を含む。