

2 健康の状況

この13年間、健康状態がずっと「よい」と思っている者は、男女とも全ての年齢階級で4割以上

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」が最も高い

第1回調査から13年間の健康状態の変化をみると、「第1回からずっと「よい」と思っている者は、男41.9%、女43.0%であり、男女とも全ての年齢階級で4割以上となっている(表2)。

また、「第1回からずっと「よい」と思っている者について、性別に第1回から継続して健康維持のために心がけていることをみると、男は「適度な運動をする」14.3%、女は「バランスを考え多様な食品をとる」19.6%が最も高く、性別の割合の差でみると、「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(図2)。

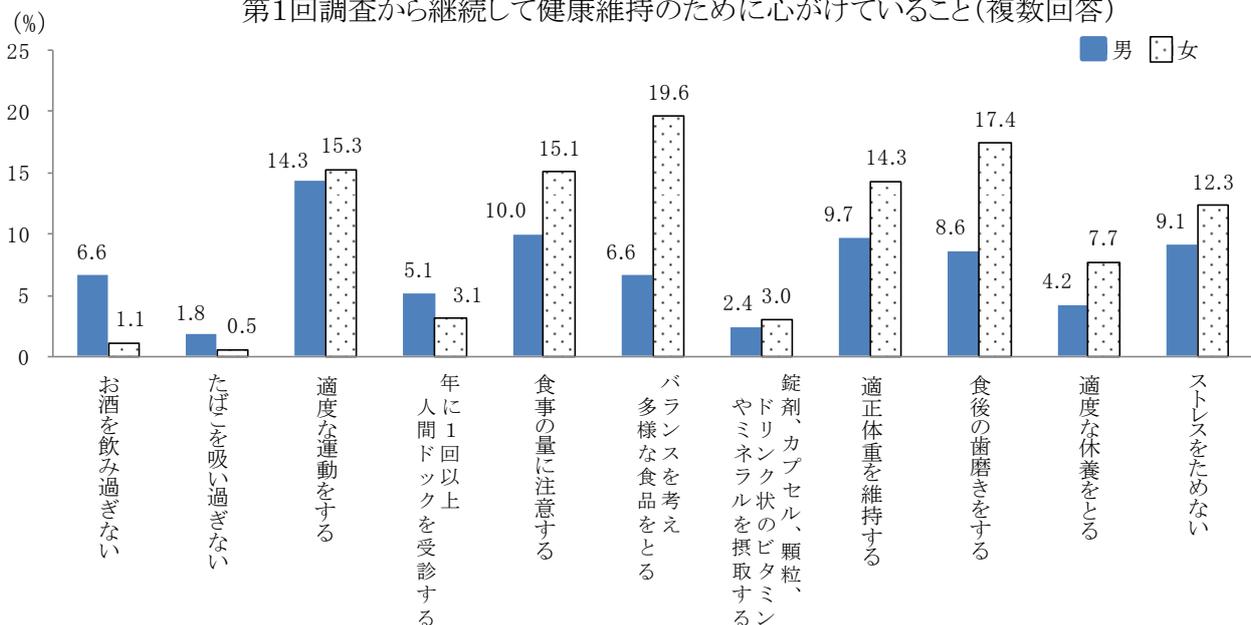
表2 性、年齢階級別にみた第1回調査から第14回調査までの健康状態の変化

(単位:%)

	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
総数	100.0	42.5	1.9	1.9	3.9	39.7
男	100.0	41.9	2.0	2.0	4.1	40.4
63・64歳	100.0	43.7	1.6	1.3	2.8	40.8
65～69歳	100.0	42.3	2.0	2.1	4.1	40.2
70～72歳	100.0	40.3	2.1	2.2	4.7	40.7
女	100.0	43.0	1.8	1.8	3.8	39.0
63・64歳	100.0	44.8	1.4	1.9	2.5	40.2
65～69歳	100.0	43.1	1.9	1.7	3.8	39.8
70～72歳	100.0	41.9	1.8	2.0	4.4	37.2

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14回の「第1回からずっと「よい」と思っている者の性別ごとの総数を100とした時の割合である。