

## 2 健康の状況

### (1)健康状態の変化

この15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概ね4割

第1回調査から15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40.0%、「その他の変化」(第1回から第16回までに「よい」・「わるい」を繰り返している)の者は42.0%となっている。

「第1回からずっと「よい」」を男女別にみると、男39.3%、女40.5%と女の方が高い。また、年齢階級別にみると、男女とも70～74歳より65～69歳の方が高くなっているものの、全ての年齢階級で概ね4割となっている。

(表2)

表2 性、年齢階級別にみた第1回調査から第16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	40.0	1.7	1.6	3.2	42.0
男	100.0	39.3	1.7	1.8	3.5	42.5
65～69歳	100.0	40.2	1.6	1.4	3.0	42.8
70～74歳	100.0	38.5	1.8	2.1	3.9	42.3
女	100.0	40.5	1.6	1.5	3.0	41.6
65～69歳	100.0	42.2	1.7	1.6	2.9	41.8
70～74歳	100.0	39.2	1.5	1.5	3.1	41.4

注1)：総数には第1回からの健康状態の変化の不詳を含む。

注2)：健康状態の変化の定義は下記の通り。

#### 「第1回からずっと「よい」」

第1回から第16回までの健康状態において、継続して「よい」と回答した者をいう。

#### 「「わるい」から「よい」に変化」

第1回の健康状態が「わるい」と回答した者のうち、第2回から第16回までの間に「よい」と回答があった後、第16回まで継続して健康状態が「よい」場合をいう。

#### 「第1回からずっと「わるい」」

第1回から第16回までの健康状態において、継続して「わるい」と回答した者をいう。

#### 「「よい」から「わるい」に変化」

第1回の健康状態が「よい」と回答した者のうち、第2回から第16回までの間に「わるい」と回答があった後、第16回まで継続して健康状態が「わるい」場合をいう。

#### 「その他の変化」

第1回で「よい」または「わるい」と回答した者のうち、第16回までに「わるい」「よい」または「よい」「わるい」を繰り返した者をいう。

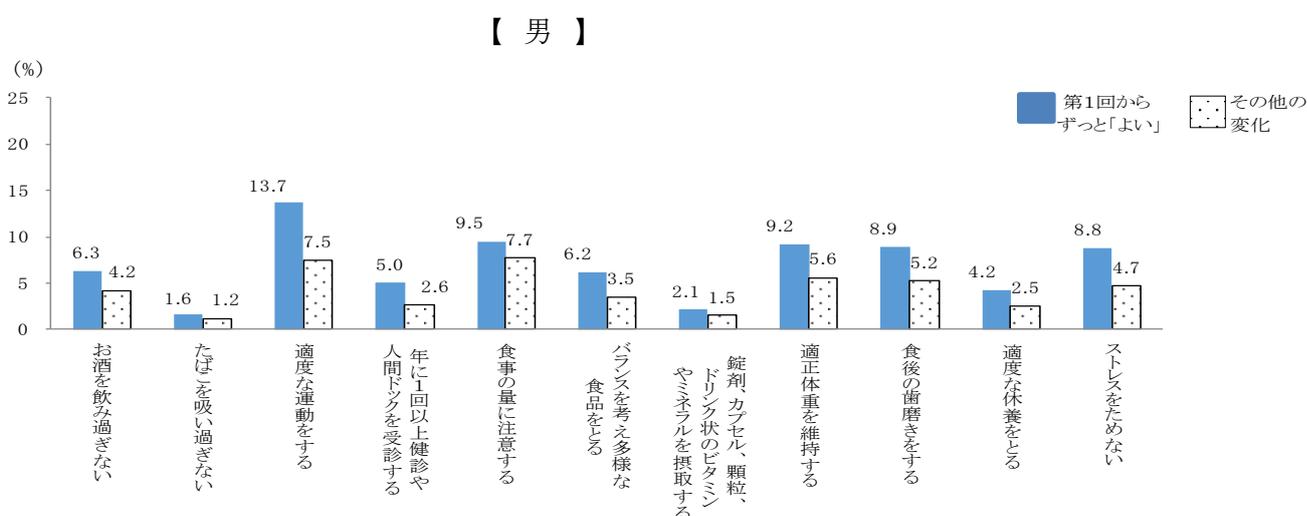
## (2) 健康維持のために心がけていること

健康状態が第1回からずっと「よい」と思っている者は、「その他の変化」(第1回からずっと「よい」・「わるい」を繰り返している)の者に比べて、健康維持のために心がけていることが多い

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男女別にみると、健康状態が「第1回からずっと「よい」と思っている者については、男は「適度な運動をする」13.7%、女は「バランスを考え多様な食品をとる」18.5%が最も高くなっており、「その他の変化」の者については、男は「食事の量に注意する」7.7%、女は「バランスを考え多様な食品をとる」13.0%が最も高くなっている。

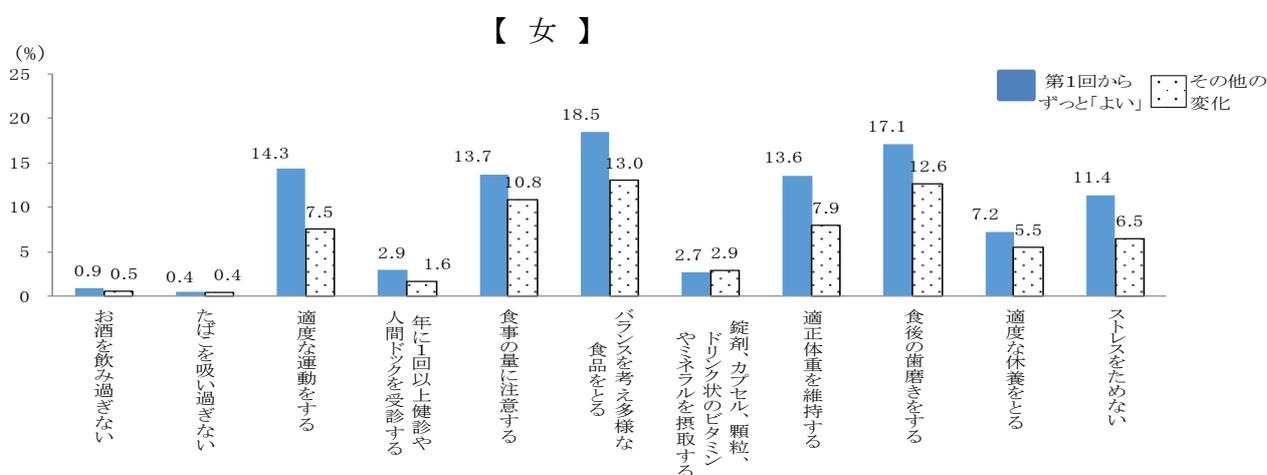
第1回から継続して健康維持のために心がけていることを健康状況の変化別にみると、ほとんどの項目で「その他の変化」の者より「第1回からずっと「よい」と思っている者の割合が上回っている。(図2-1、図2-2)

図2-1 男の健康状態の変化が「第1回からずっと「よい」と思っている者、「その他の変化」(第1回からずっと「よい」・「わるい」を繰り返している)の者の第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16回の健康状態が「第1回からずっと「よい」と思っている者、その他の変化の者の男の総数を100とした時の割合である。

図2-2 女の健康状態の変化が「第1回からずっと「よい」と思っている者、「その他の変化」(第1回からずっと「よい」・「わるい」を繰り返している)の者の第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16回の健康状態が「第1回からずっと「よい」と思っている者、その他の変化の者の女の総数を100とした時の割合である。