

2 健康の状況

(1)健康状態の変化

この18年間で、健康状態が「よい」と思っている者の割合は減少傾向

第1回調査から18年間の健康状態の変化をみると、「よい」と思っている者は、第1回84.8%から第19回では75.1%と減少傾向となっている(図2)。

また、第1回の健康状態別に第19回の健康状態をみると、「よい」から「わるい」に変化した割合は18.6%となっている(表2)。

図2 第1回調査からの健康状態の変化

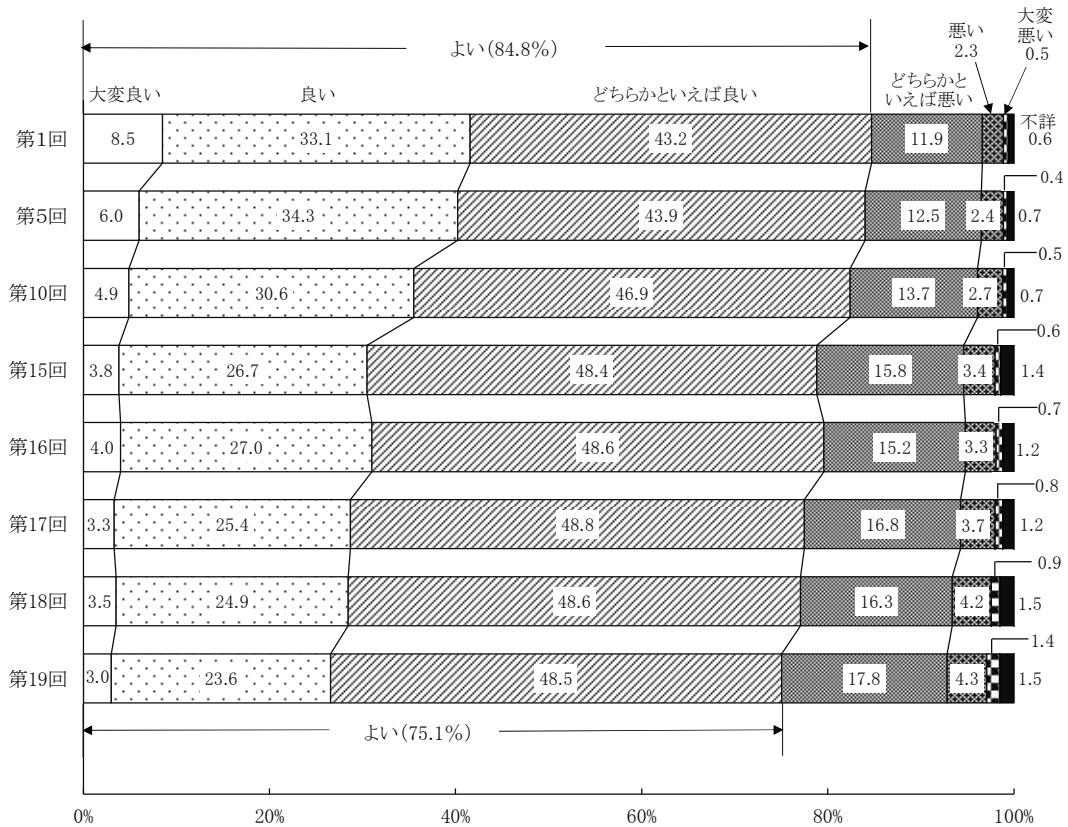


表2 第1回の健康状態別にみた第19回の健康状態

(単位: %)

		第19回の健康状態									
		総数	よい	大変良い	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	
第1回の健康状態	総数	(100.0)	100.0	75.1	3.0	23.6	48.5	23.4	17.8	4.3	1.4
	よい	(84.8)	100.0	79.9	3.4	26.4	50.1	18.6	14.7	3.0	0.9
	大変良い	(8.5)	100.0	88.7	15.7	41.5	31.4	10.0	6.4	2.7	0.8
	良い	(33.1)	100.0	84.6	2.6	34.1	47.9	14.0	11.0	2.3	0.8
	どちらかといえば良い	(43.2)	100.0	74.6	1.6	17.5	55.5	23.9	19.2	3.6	1.0
	わるい	(14.6)	100.0	46.9	0.6	7.7	38.5	51.3	35.7	11.6	4.1
	どちらかといえば悪い	(11.9)	100.0	49.5	0.7	7.9	41.0	49.0	35.8	9.7	3.5
	悪い	(2.3)	100.0	37.5	0.3	7.9	29.3	59.2	36.1	17.2	5.9
大変悪い	(0.5)	100.0	25.0	1.4	2.8	20.8	73.6	31.9	31.9	9.7	

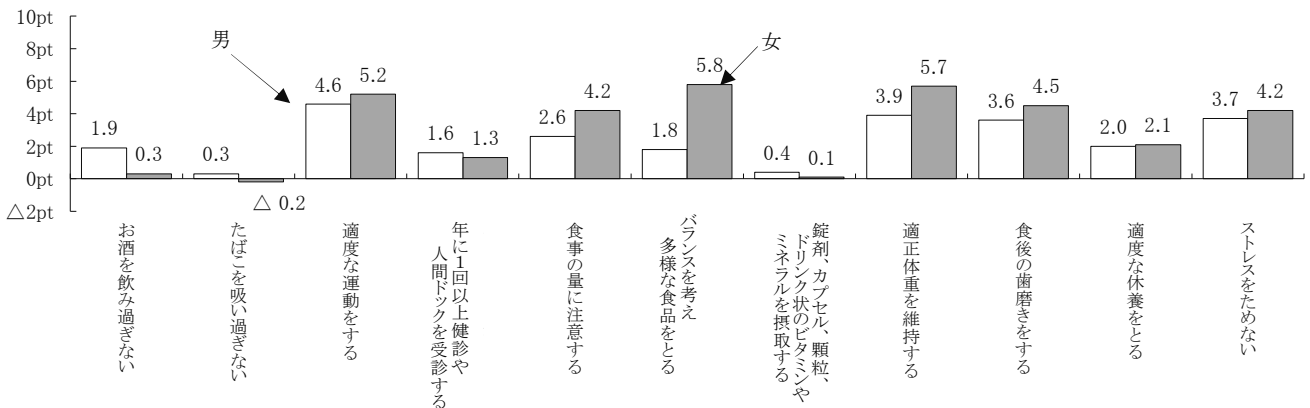
注: 総数には第1回及び第19回の健康状態の不詳を含む。

(2) 健康維持のために心がけていることと健康状態

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について、健康状態が「よい」と思っている者と「わるい」と思っている者を比べると、男は「適度な運動をする」、女は「バランスを考え多様な食品をとる」で最も差が大きい

健康維持のために心がけていることとして挙げられている各項目に関し、第1回から第19回の全ての調査回で当該項目を選択した者について、第19回の健康状態による差（「よい」と思っている者に占める割合－「わるい」と思っている者に占める割合）を項目別に比べると、男では「適度な運動をする」が4.6ポイントと最も高くなっている。女では「バランスを考え多様な食品をとる」が5.8ポイントと最も高く、次いで「適正体重を維持する」が5.7ポイントとなっている。（図3）

図3 性・第1回から継続して健康維持のために心がけている内容(複数回答)別にみた第19回の健康状態の差



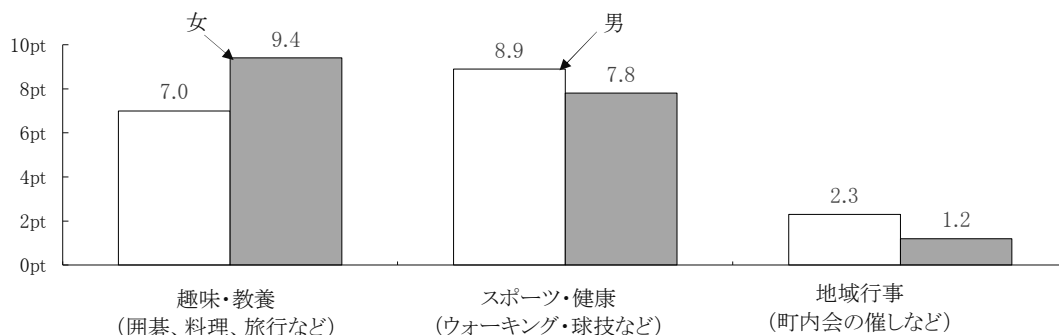
注: 第19回の性別ごとの健康状態が「よい」又は「わるい」と思っている者をそれぞれ100とした割合の差（「よい」－「わるい」）である。

(3) 社会参加活動と健康状態

第1回調査から継続している社会参加活動について、健康状態が「よい」と思っている者と「わるい」と思っている者を比べると、男は「スポーツ・健康」、女は「趣味・教養」で最も差が大きい

この1年間の社会参加活動として挙げられている各項目に関し、第1回から第19回の全ての調査回で当該項目を選択した者について、第19回の健康状態による差（「よい」と思っている者に占める割合－「わるい」と思っている者に占める割合）を項目別に比べると、男では「スポーツ・健康」が8.9ポイントと最も高く、女では「趣味・教養」が9.4ポイントと最も高くなっている（図4）。

図4 性・第1回から継続している社会参加活動別にみた第19回の健康状態の差



注: 第19回の性別ごとの健康状態が「よい」又は「わるい」と思っている者をそれぞれ100とした割合の差（「よい」－「わるい」）である。