

## 2 健康の状況

### (1) 健康状態の変化

この19年間で、健康状態が「よい」と思っている者の割合は減少

第1回調査から19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85.0%から第20回74.4%と減少している(図3)。

また、第1回の健康状態別に第20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19.2%となっている(表2)。

図3 第1回調査からの健康状態の変化

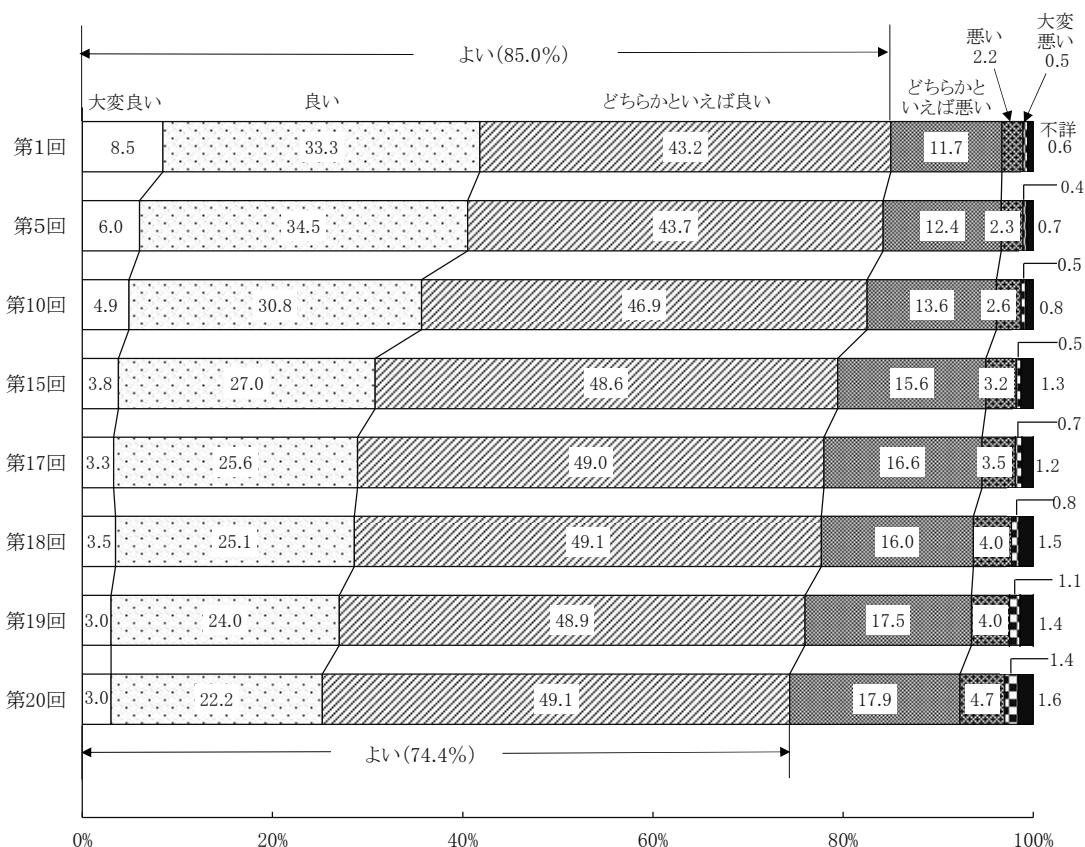


表2 第1回の健康状態別にみた第20回の健康状態

(単位:%)

		第20回の健康状態									
		総数	よい	大変良い	良い	どちらかといえど良い	わるい	どちらかといえど悪い	悪い	大変悪い	
第1回の健康状態	総数	(100.0)	100.0	74.4	3.0	22.2	49.1	24.0	17.9	4.7	1.4
	よい	(85.0)	100.0	79.2	3.4	24.8	51.1	19.2	14.8	3.5	0.9
	大変良い	(8.5)	100.0	88.8	15.8	40.4	32.6	9.7	6.7	2.2	0.8
	良い	(33.3)	100.0	83.5	2.9	31.9	48.7	15.1	11.4	2.8	0.9
	どちらかといえど良い	(43.2)	100.0	74.1	1.4	16.2	56.5	24.2	19.0	4.2	1.0
	わるい	(14.4)	100.0	45.9	0.6	7.1	38.3	52.1	35.8	12.2	4.2
	どちらかといえど悪い	(11.7)	100.0	48.5	0.5	7.2	40.8	49.8	35.6	11.0	3.2
	悪い	(2.2)	100.0	37.5	0.6	6.6	30.3	59.2	33.9	18.0	7.2
	大変悪い	(0.5)	100.0	21.7	1.4	8.7	11.6	76.8	47.8	14.5	14.5

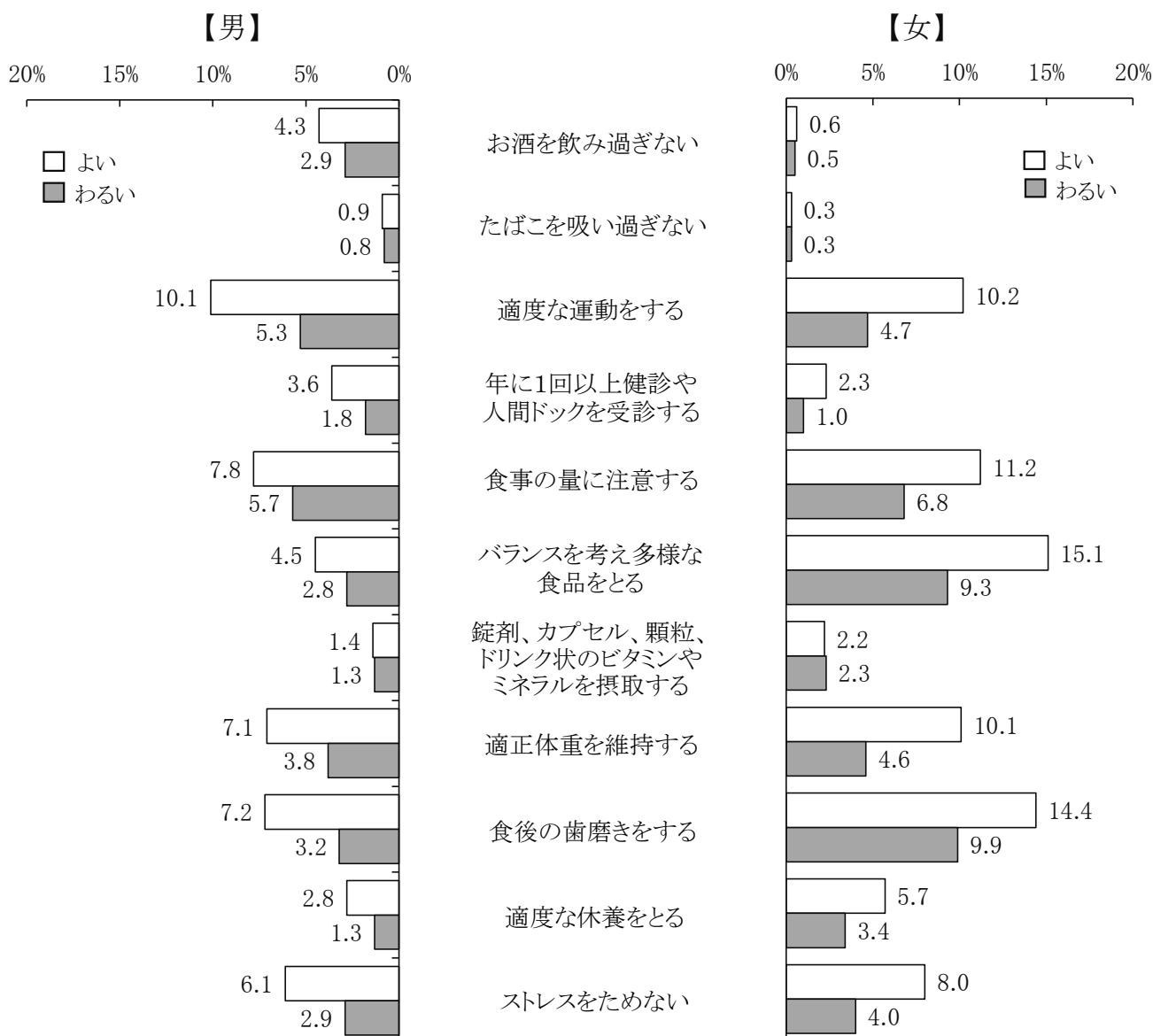
注:総数には第1回及び第20回の健康状態の不詳を含む。

## (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(50～59歳)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」と思っている者では、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」が最も高い

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内容を第20回の健康状態別にみると、健康状態が「よい」と思っている者では、男は「適度な運動をする」が10.1%と最も高く、次いで「食事の量に注意する」「食後の歯磨きをする」の順となっている。また、女は「バランスを考え多様な食品をとる」が15.1%と最も高く、次いで「食後の歯磨きをする」「食事の量に注意する」の順となっている。(図4)

図4 第20回の健康状態別にみた第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)



注:第20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としたときの割合である。