

### 3 生活習慣病について

#### (1) ふだんの生活習慣について

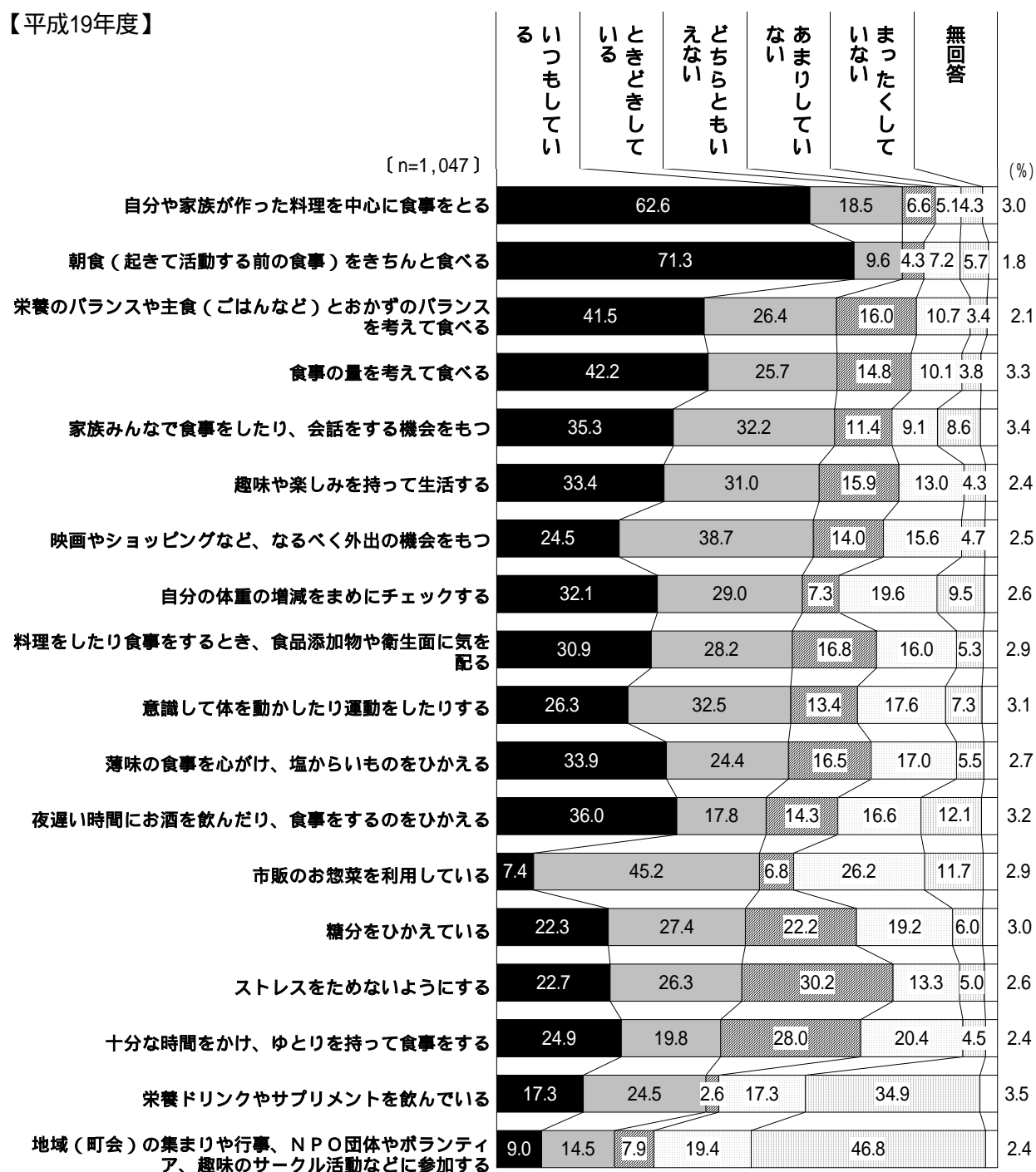
《実践》が多いのは、「自分や家族が作った料理を中心に食事」や「朝食をきちんと食べる」など

問18 あなたは、ふだん、次のそれぞれのことをどのくらいしていますか。

( はそれぞれ1つずつ)

< 図表 - 3 - 1 > ふだんの生活習慣について

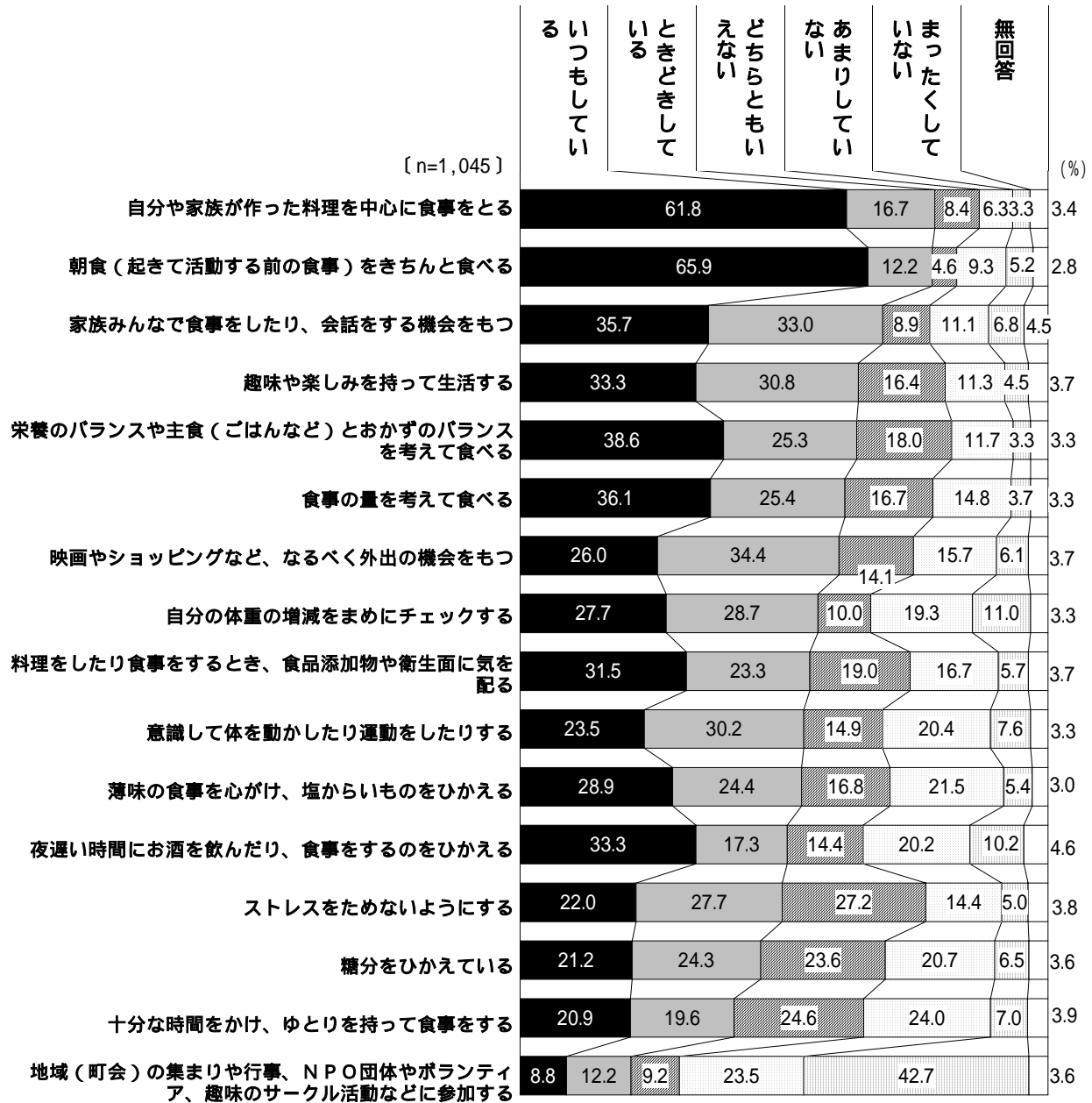
【平成19年度】



この図表は《実践派》の比率が高い項目準に並べ替えている。

< 図表 - 3 - 2 >

【平成14年度】



この図表は《実践派》の比率が高い項目準に並べ替えている。

ふだんの生活習慣を18項目に分け、どの程度実施しているかを聞いた。「いつもしている」と「ときどきしている」を合わせて《実践派》、「あまりしていない」と「まったくしていない」を合わせて《非実践派》と仮定し、それぞれの上位5項目を整理すると次のようになる。

#### 《実践派》

自分や家族が作った料理を中心に食事をとる……………	81.1%
朝食（起きて活動する前の食事）をきちんと食べる……………	80.9
栄養のバランスや主食（ごはんなど）とおかずのバランスを考えて食べる…	67.9
食事の量を考えて食べる……………	67.9
家族みんなで食事をしたり、会話をする機会をもつ……………	67.5

#### 《非実践派》

地域（町会）の集まりや行事、NPO団体やボランティア、趣味のサークル活動などに参加する……………	66.2%
栄養ドリンクやサプリメントを飲んでいる……………	52.2
市販のお惣菜を利用している……………	37.9
自分の体重の増減をまめにチェックする……………	29.1
夜遅い時間にお酒を飲んだり、食事をするのをひかえる……………	28.7

平成14年度と比較すると、《実践派》は「食事の量を考えて食べる」で6ポイント、「薄味の食事を心がけ、塩からいものをひかえる」、「自分の体重の増減をまめにチェックする」、「意識して体を動かしたり運動をしたりする」で5ポイント増加している。

順位で見ると、平成14年度は《実践派》の5位だった「栄養のバランスや主食（ごはんなど）とおかずのバランスを考えて食べる」が今回調査では3位となっており、逆に、平成14年度は3位だった「家族みんなで食事をしたり、会話をする機会をもつ」が、今回調査では5位へと順位を落としている。また、平成14年度は5位以内に入っていない「食事の量を考えて食べる」が、今回調査では同率で3位となっている。（図表 - 3 - 1 ~ 2）

【性別】

< 図表 - 3 - 3 >

	《実践派》 （「いつもしている」+「ときどきしている」） 7割以上の項目	《非実践派》 （「あまりしていない」+「まったくしていない」） 3割以上の項目
男性	朝食をきちんと食べる（78.5%） 自分や家族が作った料理を中心に食事をとる（77.6%）	地域の行事や各種サークル活動などに参加する（69.0%） 栄養ドリンクやサプリメントを飲んでいる（56.8%） 市販のお惣菜を利用している（38.8%） 夜遅い時間のお酒や食事をひかえる（34.4%） 自分の体重の増減をまめにチェックする（30.4%）
女性	自分や家族が作った料理を中心に食事をとる（84.0%） 朝食をきちんと食べる（83.3%） 栄養のバランスや食事の品目を考えて食べる（72.5%） 家族で食事をしたり、会話をする機会をもつ（72.1%） 食事の量を考えて食べる（71.2%）	地域の行事や各種サークル活動などに参加する（63.9%） 栄養ドリンクやサプリメントを飲んでいる（48.4%） 市販のお惣菜を利用している（37.1%）

図表中の番号は、その層での順位を表す。

紙面の都合上、項目は次のように省略している。以下、表に関してはこの表記とする。

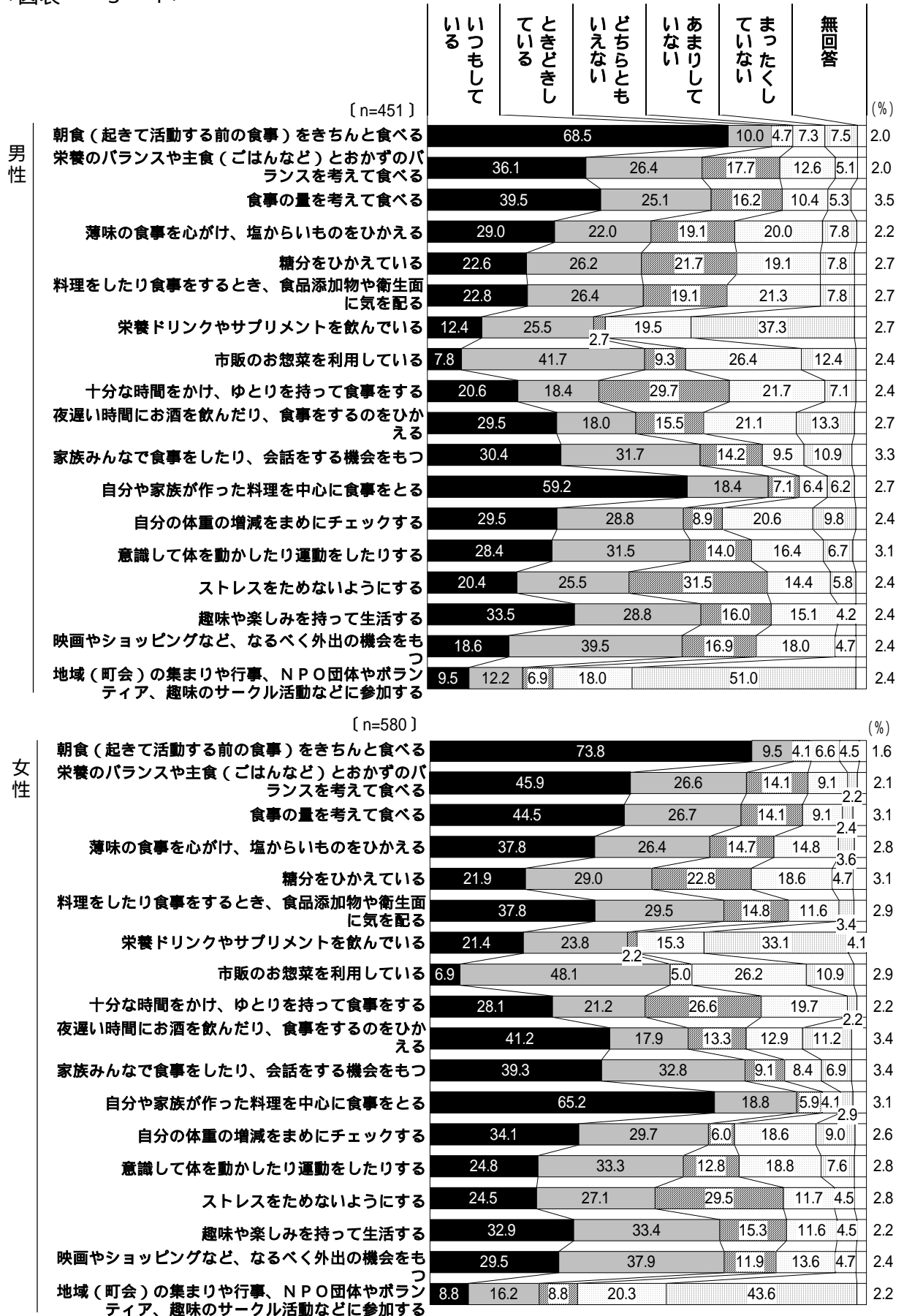
正規
朝食（起きて活動する前の食事）をきちんと食べる
栄養のバランスや主食（ごはんなど）とおかずのバランスを考えて食べる
料理をしたり食事をするとき、食品添加物や衛生面に気を配る
夜遅い時間にお酒を飲んだり、食事をするのをひかえる
家族みんなで食事をしたり、会話をする機会をもつ
映画やショッピングなど、なるべく外出の機会をもつ
地域（町会）の集まりや行事、NPO団体やボランティア、趣味のサークル活動などに参加する

省略文
朝食をきちんと食べる
栄養のバランスや食事の品目を考えて食べる
料理や食事で、食品添加物や衛生面に気を配る
夜遅い時間のお酒や食事をひかえる
家族で食事をしたり、会話をする機会をもつ
映画やショッピングなど、外出の機会をもつ
地域の行事や各種サークル活動などに参加する

《実践派》からは、その比率が7割以上の項目を抽出した。一方、《非実践派》からは、その比率が3割以上の項目を抽出した。

これらを性別でみると、女性の方が男性よりも実践状況は良いことが分かる。《実践派》で同じ項目を比較すると、「自分や家族が作った料理を中心に食事をとる」は女性の方が男性よりも6ポイント高く、「朝食（起きて活動する前の食事）をきちんと食べる」でも女性の方が5ポイント高くなっている。（図表 - 3 - 3 ~ 4）

<図表 - 3 - 4>



【性 / 年齢別】

< 図表 - 3 - 5 >

	《実践派》 （「いつもしている」+「ときどきしている」） 7割以上の項目	
	男性	女性
20歳未満	自分や家族が作った料理を中心に食事をとる（100.0%） 趣味や楽しみを持って生活する（100.0%） 食事の量を考えて食べる（80.0%） 意識して体を動かしたり運動したりする（80.0%）	趣味や楽しみを持って生活する（77.8%）
20歳代	趣味や楽しみを持って生活する（84.7%）	自分や家族が作った料理を中心に食事をとる（82.6%） 映画やショッピングなど、外出の機会をもつ（78.3%） 朝食をきちんと食べる（73.9%） 家族で食事をしたり、会話をする機会をもつ（73.9%） 趣味や楽しみを持って生活する（73.9%）
30歳代	自分や家族が作った料理を中心に食事をとる（71.6%）	自分や家族が作った料理を中心に食事をとる（89.1%） 家族で食事をしたり、会話をする機会をもつ（84.6%） 朝食をきちんと食べる（80.0%） 食事の量を考えて食べる（73.6%） 栄養のバランスや食事の品目を考えて食べる（70.9%）
40歳代	自分や家族が作った料理を中心に食事をとる（72.8%）	朝食をきちんと食べる（86.4%） 自分や家族が作った料理を中心に食事をとる（84.0%） 家族で食事をしたり、会話をする機会をもつ（81.5%） 栄養のバランスや食事の品目を考えて食べる（71.6%） 趣味や楽しみを持って生活する（70.3%）
50歳代	朝食をきちんと食べる（80.5%） 自分や家族が作った料理を中心に食事をとる（74.0%）	朝食をきちんと食べる（84.3%） 自分や家族が作った料理を中心に食事をとる（84.3%） 栄養のバランスや食事の品目を考えて食べる（71.6%） 家族で食事をしたり、会話をする機会をもつ（71.6%）
60歳代	朝食をきちんと食べる（87.3%） 自分や家族が作った料理を中心に食事をとる（87.3%） 食事の量を考えて食べる（72.8%） 意識して体を動かしたり運動をしたりする（70.9%） 栄養のバランスや食事の品目を考えて食べる（70.0%）	朝食をきちんと食べる（89.0%） 栄養のバランスや食事の品目を考えて食べる（82.2%） 食事の量を考えて食べる（77.1%） 趣味や楽しみを持って生活する（77.1%） 料理や食事で、食品添加物や衛生面に気を配る（74.6%） 夜遅い時間のお酒や食事をひかえる（74.5%） 映画やショッピングなど、外出の機会をもつ（73.7%） 自分の体重の増減をまめにチェックする（72.9%） 意識して体を動かしたり運動をしたりする（72.1%）
70歳代	朝食をきちんと食べる（91.1%） 自分や家族が作った料理を中心に食事をとる（83.6%） 食事の量を考えて食べる（82.0%） 夜遅い時間のお酒や食事をひかえる（74.6%） 薄味の食事を心がけ、塩からいものをひかえる（70.1%）	朝食をきちんと食べる（87.1%） 料理や食事で、食品添加物や衛生面に気を配る（80.0%） 自分や家族が作った料理を中心に食事をとる（78.9%） 食事の量を考えて食べる（78.8%） 薄味の食事を心がけ、塩からいものをひかえる（78.8%） 栄養のバランスや食事の品目を考えて食べる（74.2%） 十分な時間をかけ、ゆとりを持って食事をする（73.0%） 意識して体を動かしたり運動をしたりする（70.6%）
80歳以上	朝食をきちんと食べる（93.3%） 食事の量を考えて食べる（80.0%） 家族で食事をしたり、会話をする機会をもつ（73.3%） 自分や家族が作った料理を中心に食事をとる（73.3%） 意識して体を動かしたり運動をしたりする（73.3%）	

男女ともに“20歳未満”と“80歳以上”は、人数が少ないので参考として図示するに留め、文中では述べていない。  
図表中の番号は、その年齢層での順位を表す。  
項目名に下線が引いてあるものは、各年齢層で性別を比べた際に、一方の性には含まれていない項目である。

性別と同様に、ここでも《実践派》が7割以上の項目を抽出した。なお、それぞれの図表は後段に記載することとする。

項目数でみると、いずれの年齢層も女性の方が男性よりも多くなっている。特記すべきこととして、男性の20歳代は「趣味や楽しみを持って生活する」の1項目、30歳～40歳代は「自分や家族が作った料理を中心に食事をとる」の1項目と少ないことがあげられる。一方、女性については、60歳～70歳代での実施状況が良くなっている。

また、それぞれの年齢層について、性別による違いを整理すると次のようになる。ただし、性別間の差を記述する場合は、5ポイント差以上の項目に限っている。なお、20歳～40歳代は男性の項目数が少ないため、図表を参考にさせていただくこととして、特に記述しないことにした。(図表 - 3 - 5 ~ 13)

#### 50歳代

男性が2項目であるのに対し、女性は4項目となっている。

性別で、同じ項目は2つあるが、ともに女性の方が男性よりも高く、特に、「自分や家族が作った料理を中心に食事をとる」で10ポイント差がみられる。

#### 60歳代

男性が5項目であるのに対し、女性は9項目と多く、女性の中で最もこの年齢層の実践状況が良い。また、男性にあり、女性にない項目として「自分や家族が作った料理を中心に食事をとる」がある。

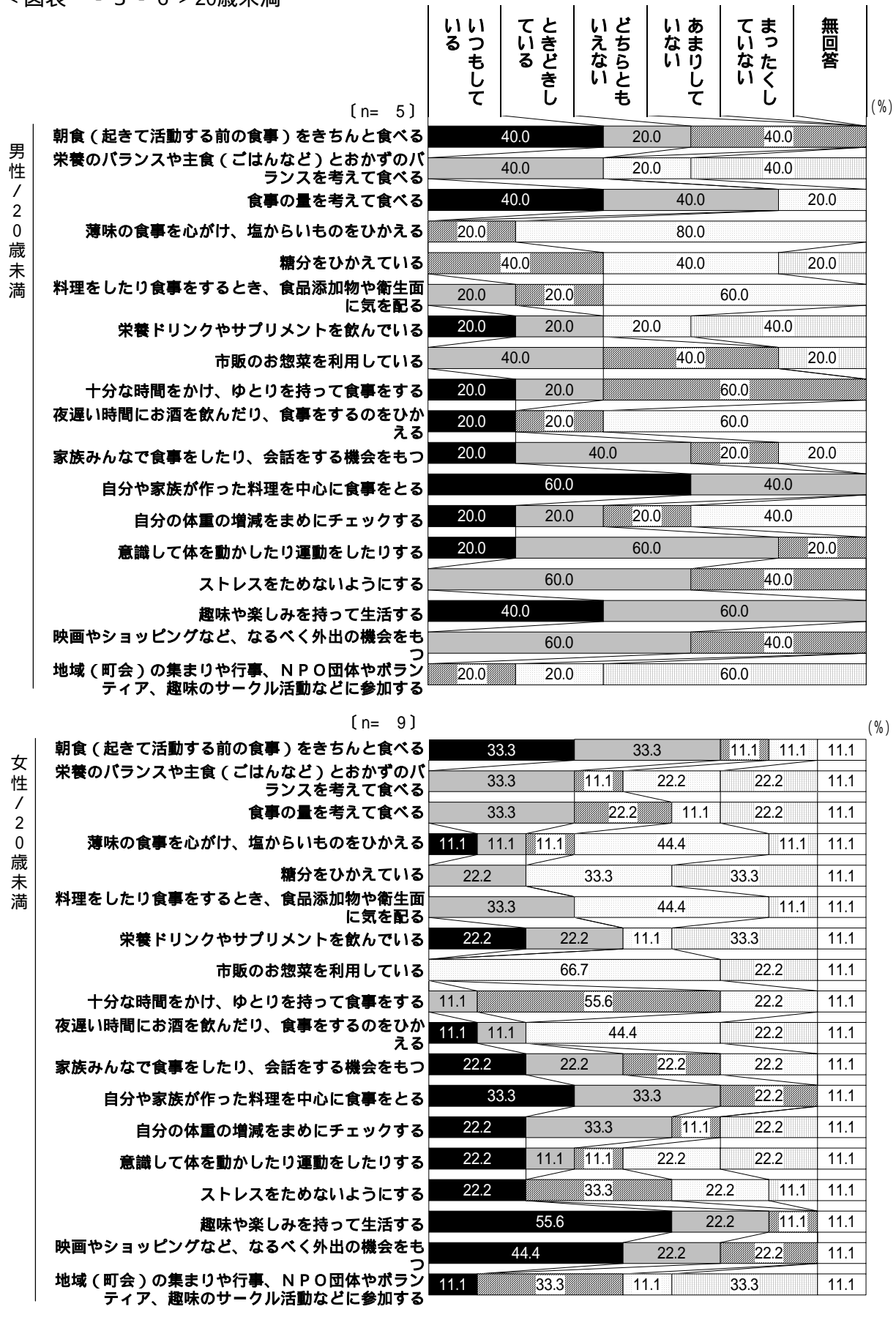
性別で、同じ項目は4つあり、いずれも女性の方が男性よりも高く、特に、「栄養のバランスや主食（ごはんなど）とおかずのバランスを考えて食べる」で12ポイント差となっている。

#### 70歳代

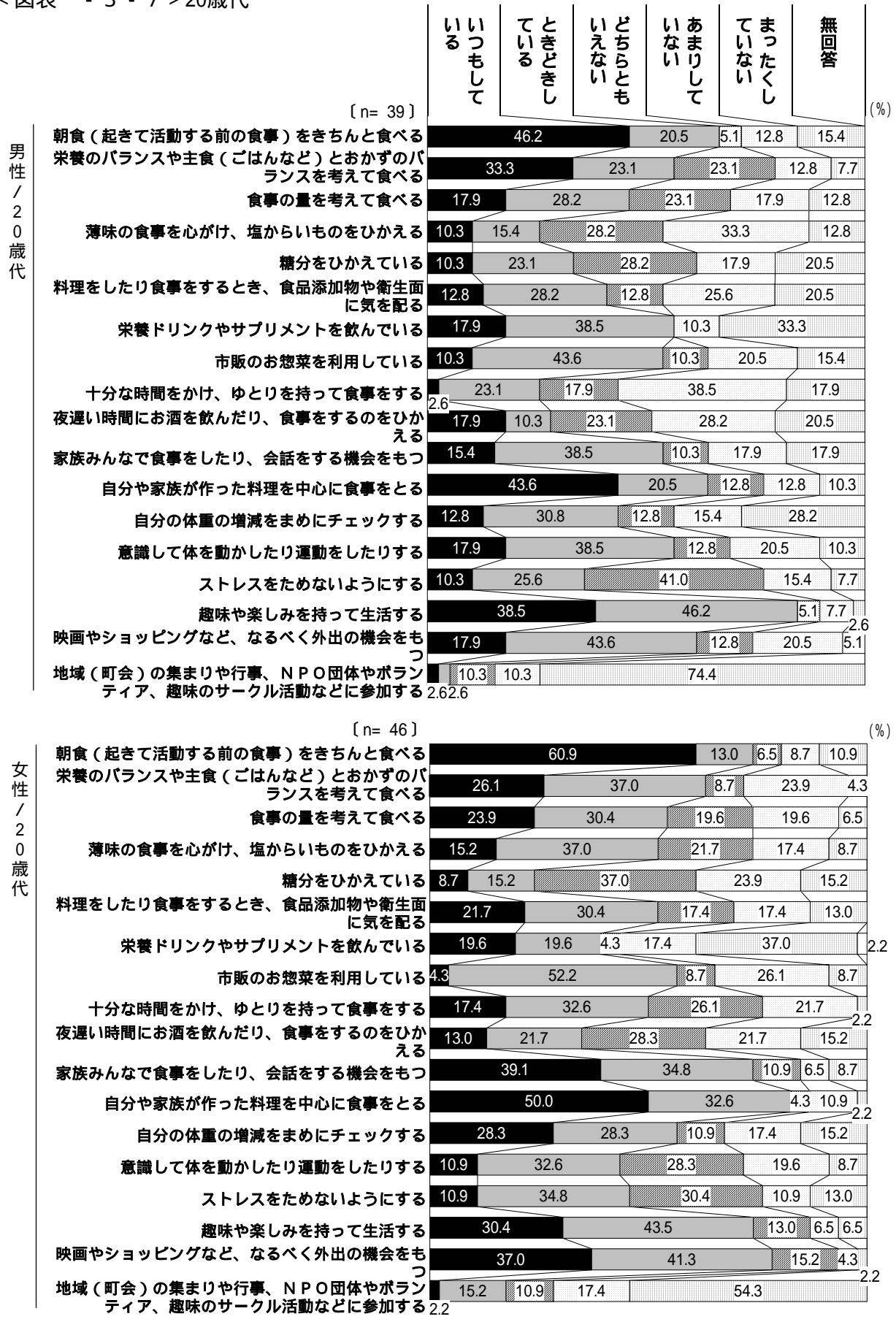
男性が5項目であるのに対し、女性は8項目と多く、男性にあり、女性にない項目として「夜遅い時間にお酒を飲んだり、食事をするのをひかえる」がある。

同じ項目は4つあるが、「薄味の食事を心がけ、塩からいものをひかえる」を除き男性の方が女性よりも高くなっているが比率に大きな違いはみられない。逆に、「薄味の食事を心がけ、塩からいものをひかえる」は、女性の方が男性よりも9ポイント高くなっている。

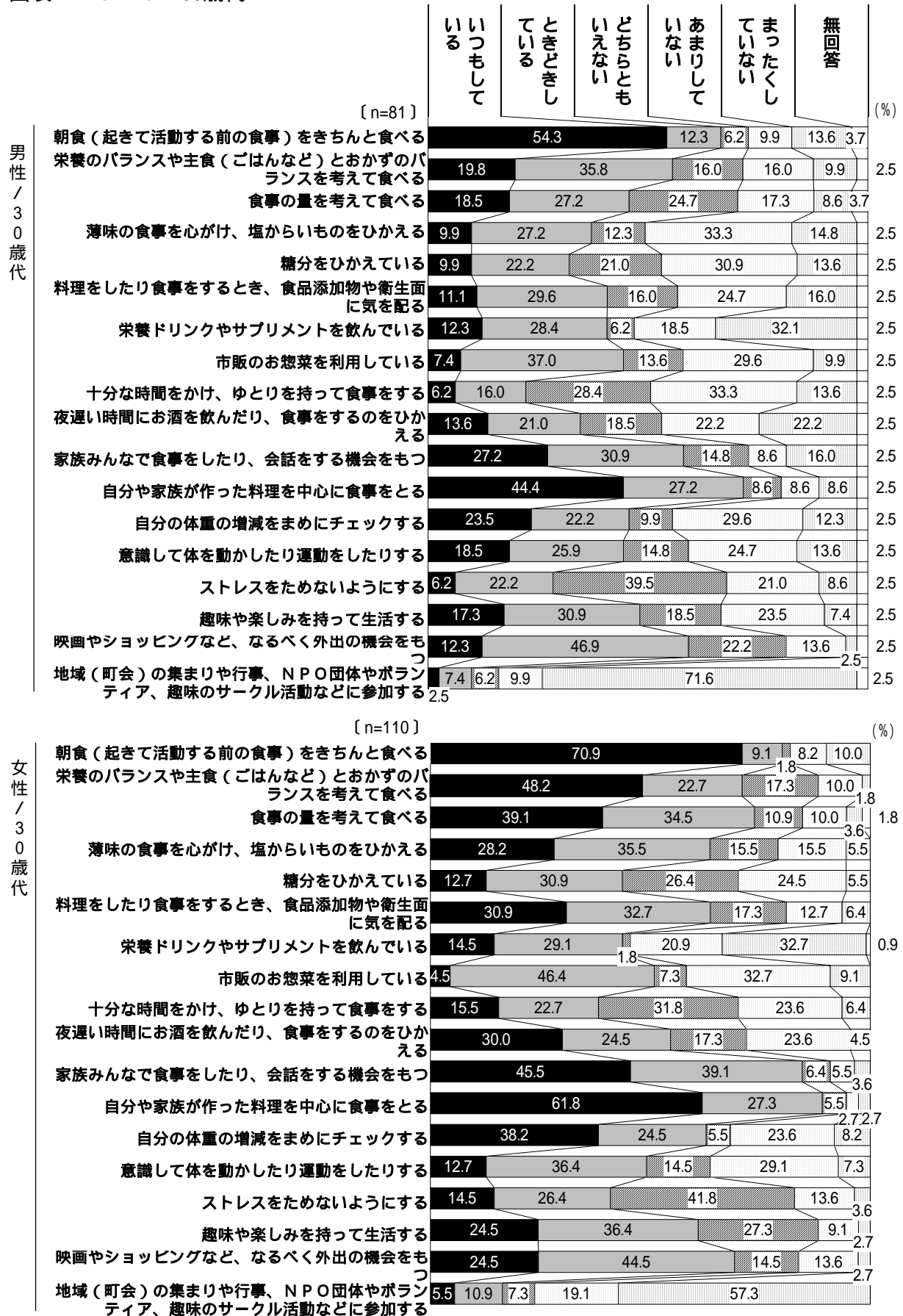
< 図表 - 3 - 6 > 20歳未満



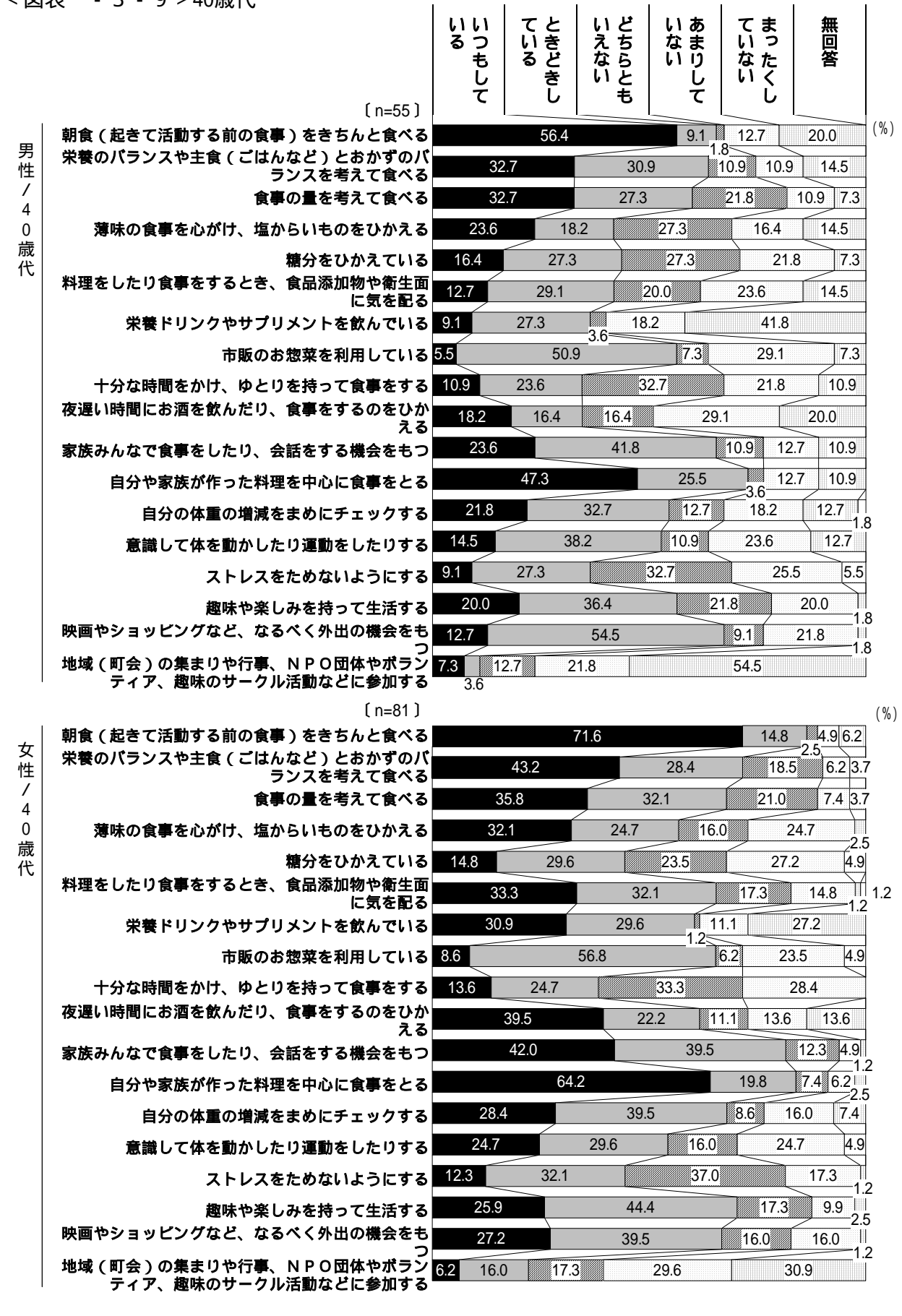
< 図表 - 3 - 7 > 20歳代



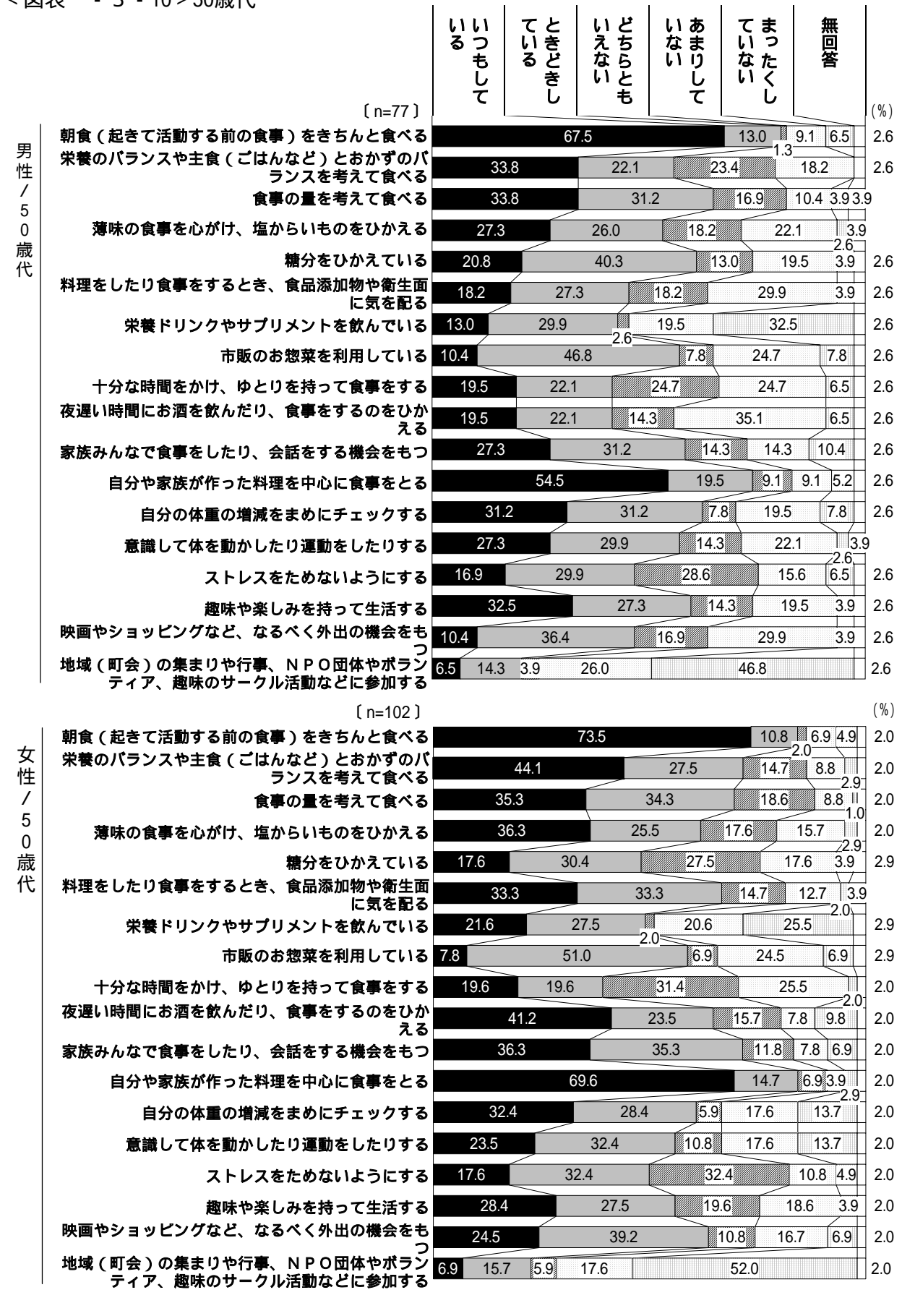
< 図表 - 3 - 8 > 30歳代



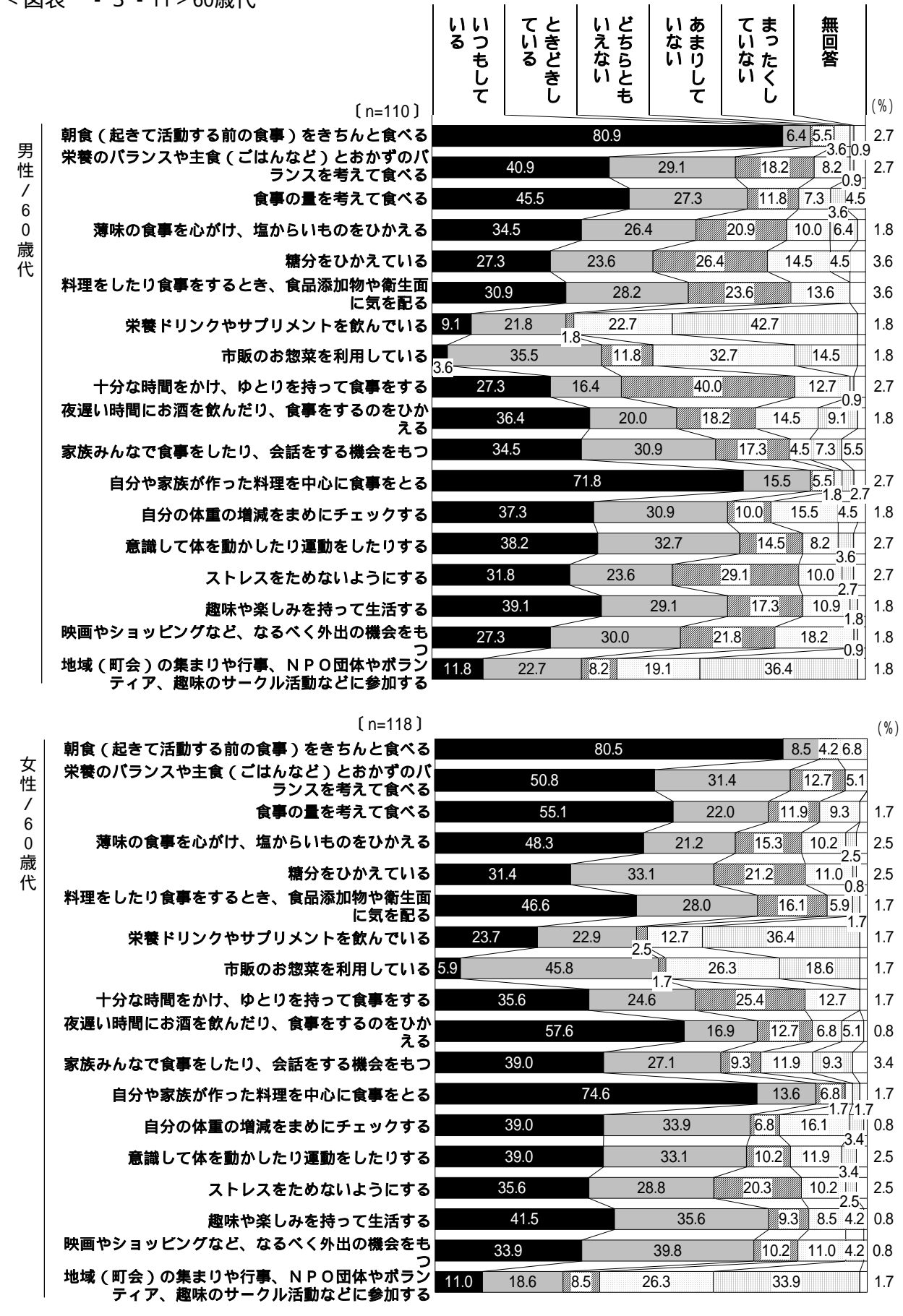
<図表 - 3 - 9> 40歳代



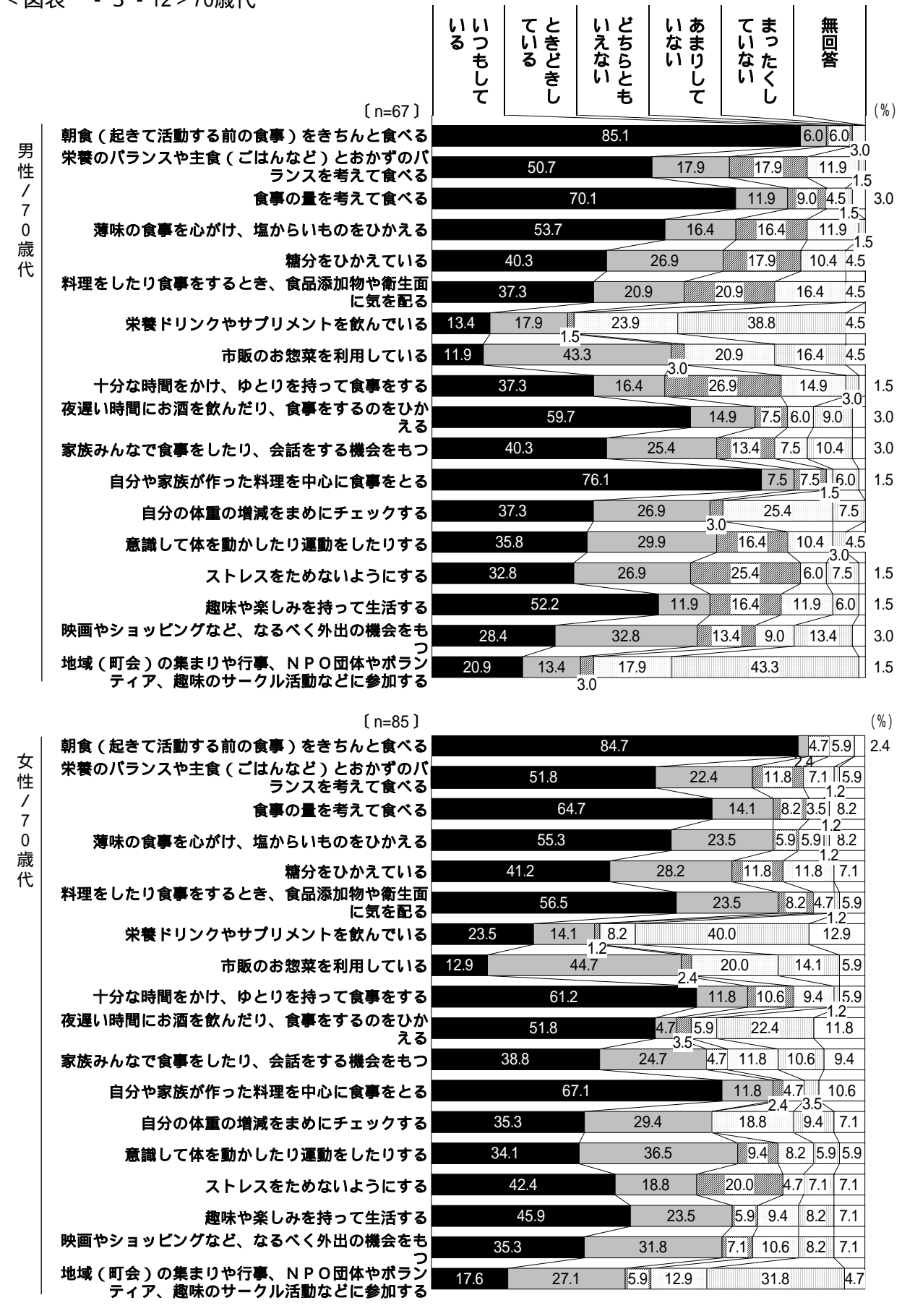
< 図表 - 3 - 10 > 50歳代



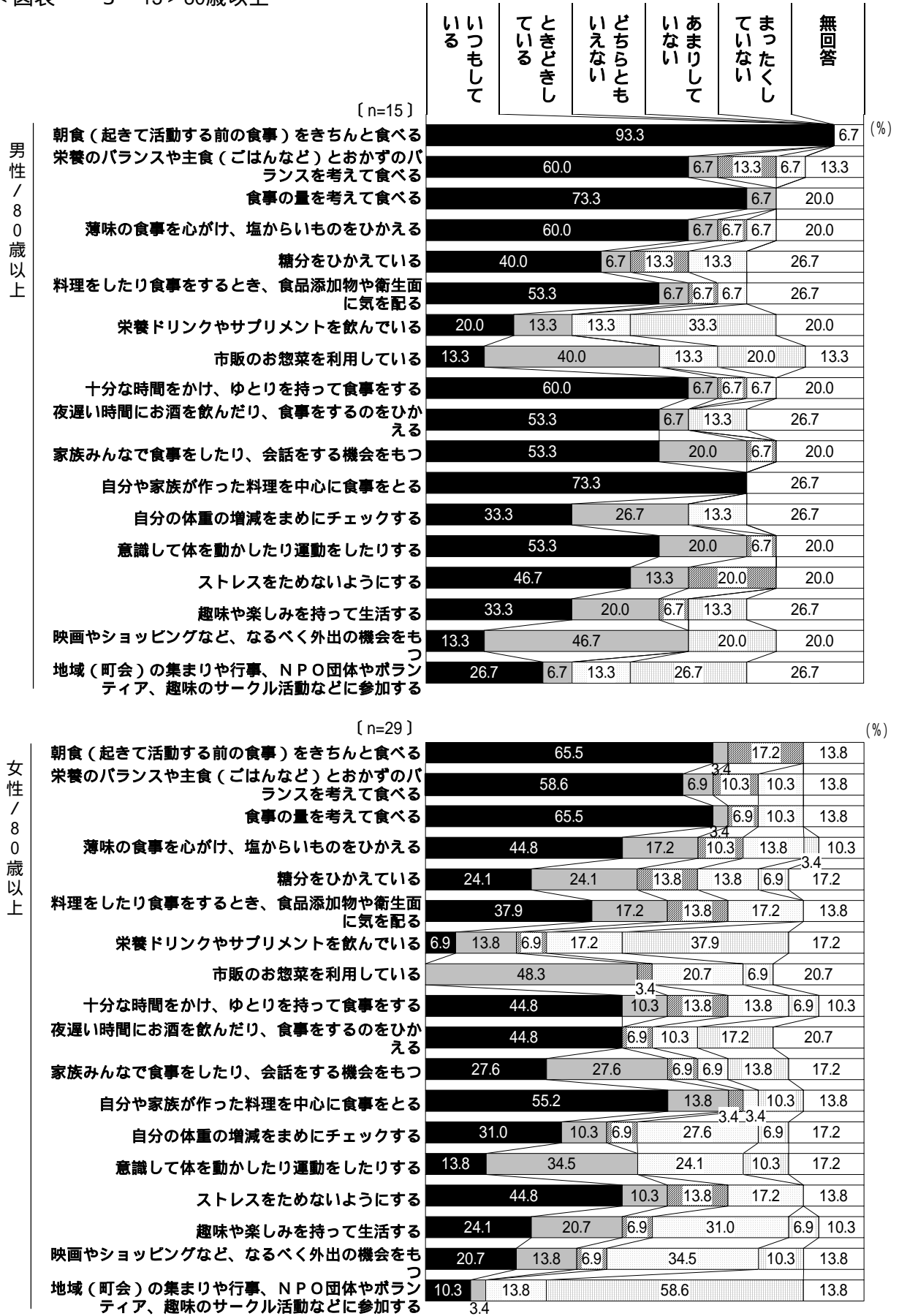
<図表 - 3 - 11> 60歳代



<図表 - 3 - 12> 70歳代



<図表 - 3 - 13> 80歳以上



【健康への不安感別】

< 図表 - 3 - 14 >

	《実践派》 （「いつもしている」+「ときどきしている」） 7割以上の項目	《非実践派》 （「あまりしていない」+「まったくしていない」） 3割以上の項目
“不安を感じる”	朝食をきちんと食べる（81.8%） 自分や家族が作った料理を中心に食事をとる（81.3%）	地域の行事や各種サークル活動などに参加する（66.4%） 栄養ドリンクやサプリメントを飲んでいる（49.5%） 市販のお惣菜を利用している（36.5%）
“不安を感じない”	自分や家族が作った料理を中心に食事をとる（80.8%） 朝食をきちんと食べる（78.2%） <u>趣味や楽しみを持って生活する（71.8%）</u>	地域の行事や各種サークル活動などに参加する（65.4%） 栄養ドリンクやサプリメントを飲んでいる（58.5%） 市販のお惣菜を利用している（41.4%） <u>夜遅い時間のお酒や食事をひかえる（30.7%）</u>

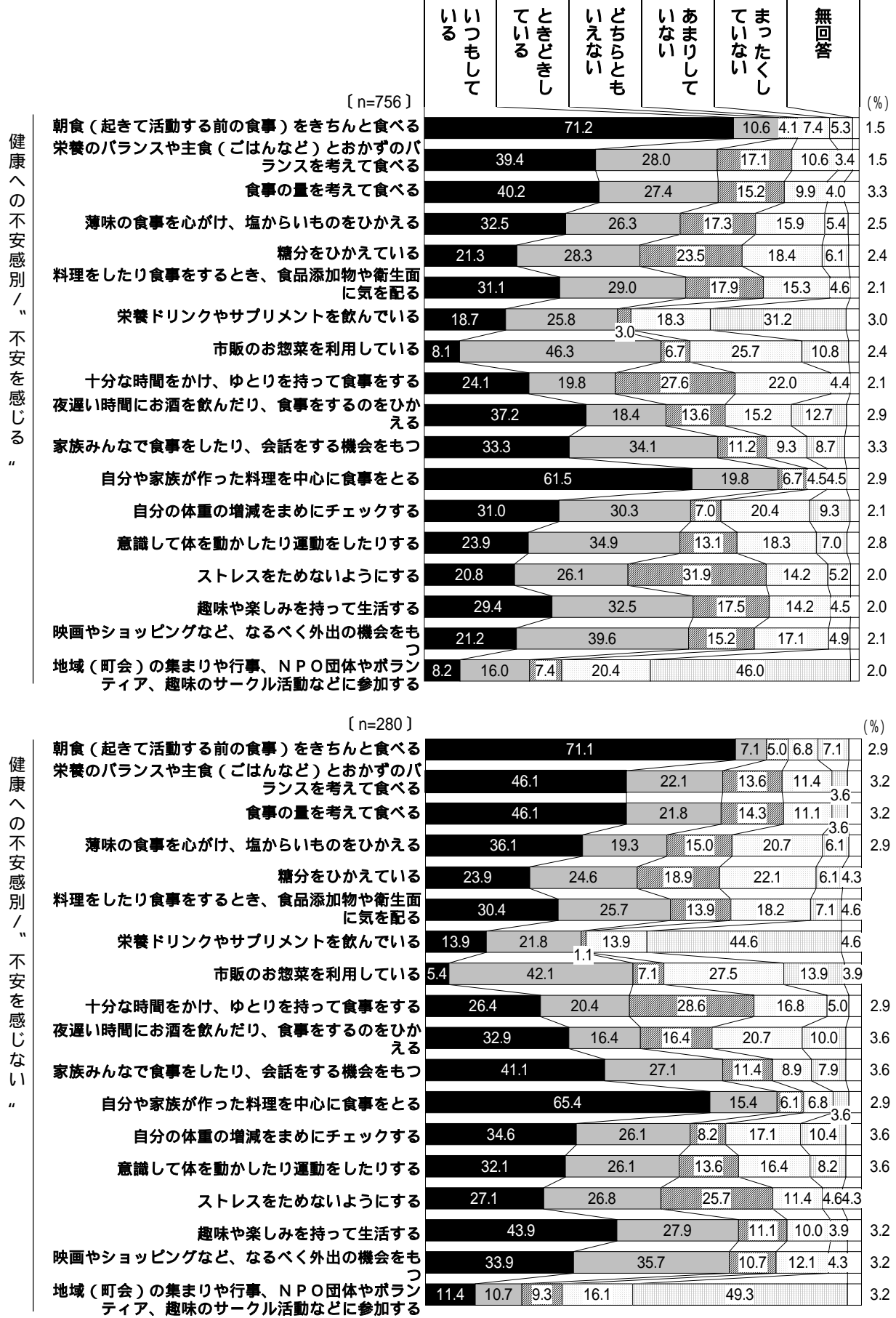
図表中の番号は、その層での順位を表す。  
項目名に下線が引いてあるものは、“感じる”と“感じない”の2つの層を比べた際に、1つの層にしか含まれていない項目である。

『問8 - 1 健康への不安感』の回答別での分析を試みた。クロス集計の項目にするにあたっては、問17での分析（114ページ）と同様に整理している。

《実践派》では、“不安を感じない”人の方が“不安を感じる”人よりも項目数が1つ多く、「趣味や楽しみを持って生活する」が入っている。ただし、同じ項目で比較しても比率に大きな違いはみられない。

一方、《非実践派》では、“不安を感じない”人の方が“不安を感じる”人よりも項目数が1つ多く、「夜遅い時間のお酒や食事をひかえる」がなされていないことから、平成14年度にも指摘していることであるが、“不安を感じない人”は食事が不摂生である傾向がみられるため、将来的な生活習慣病の予備軍を作らないためにも、“不安を感じない”人の注意を引き続き喚起する必要がある。（図表 - 3 - 14～15）

<図表 - 3 - 15> 健康への不安感別



【健康状態（主観的）別】

< 図表 - 3 - 16 >

	《実践派》 （「いつもしている」+「ときどきしている」） 7割以上の項目	《非実践派》 （「あまりしていない」+「まったくしていない」） 3割以上の項目
健康である	朝食をきちんと食べる（84.1%） 自分や家族が作った料理を中心に食事をとる（83.2%） <u>趣味や楽しみを持って生活する（73.6%）</u> 食事の量を考えて食べる（72.3%） 家族で食事をしたり、会話を <u>する機会をもつ</u> （72.3%） 栄養のバランスや食事の品目を考えて食べる（70.9%） <u>映画やショッピングなど、外出の機会をもつ</u> （70.7%）	地域の行事や各種サークル活動などに参加する（59.2%） 栄養ドリンクやサプリメントを飲んでいる（53.0%） 市販のお惣菜を利用している（38.5%） <u>夜遅い時間のお酒や食事をひかえる</u> （30.4%）
普通	自分や家族が作った料理を中心に食事をとる（82.2%） 朝食をきちんと食べる（78.2%）	地域の行事や各種サークル活動などに参加する（72.9%） 栄養ドリンクやサプリメントを飲んでいる（50.2%） 市販のお惣菜を利用している（38.5%） 自分の体重の増減をまめにチェックする（33.1%）
健康ではない	朝食をきちんと食べる（82.2%） 自分や家族が作った料理を中心に食事をとる（73.3%）	地域の行事や各種サークル活動などに参加する（68.4%） 栄養ドリンクやサプリメントを飲んでいる（53.4%） <u>映画やショッピングなど、外出の機会をもつ</u> （33.6%） 自分の体重の増減をまめにチェックする（32.9%） 市販のお惣菜を利用している（32.2%） <u>意識して体を動かしたり運動をしたりする</u> （30.1%）

図表中の番号は、その層での順位を表す。

項目名に下線が引いてあるものは、3つの健康状態（主観的）の層を比べた際に、1つの層にしか含まれていない項目である。

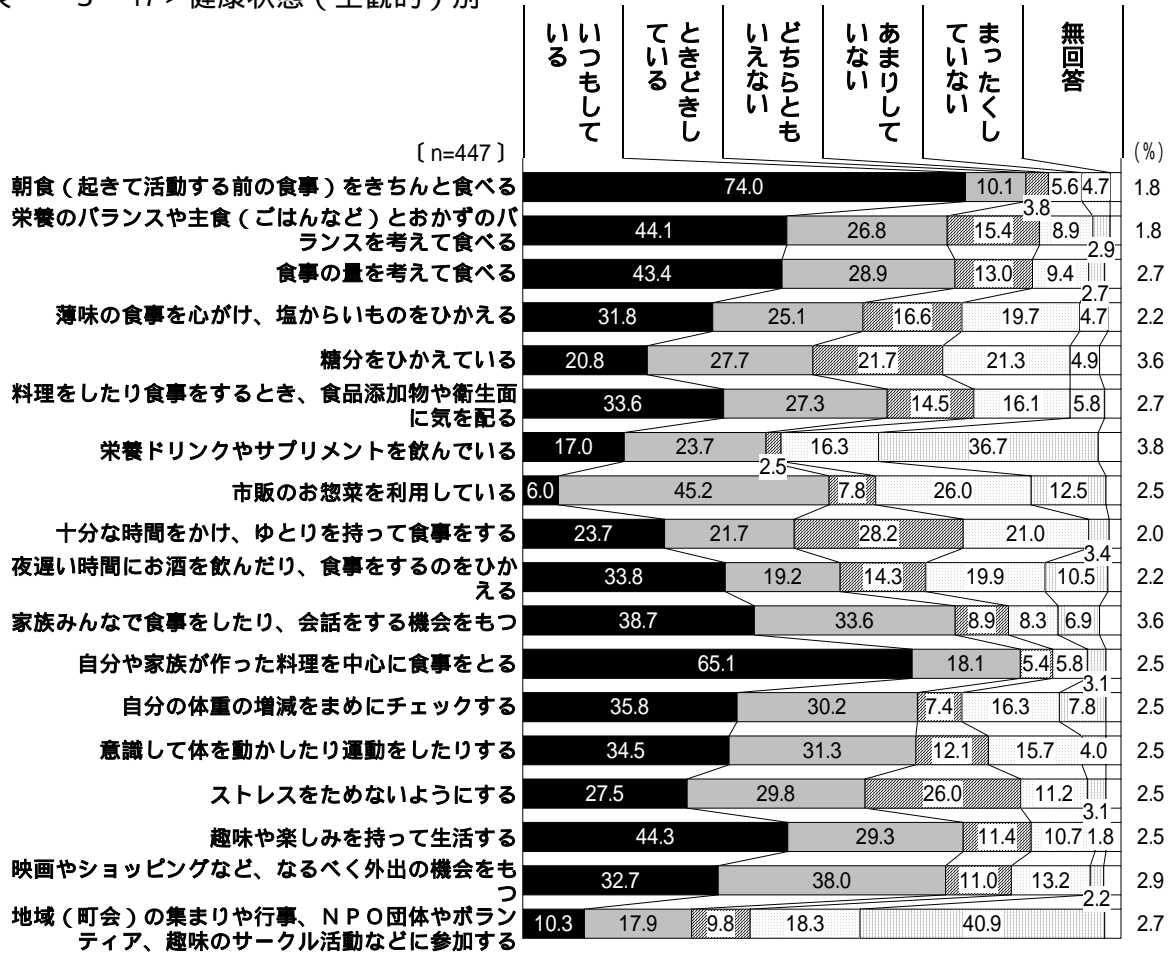
『問13 健康状態（主観的）』の回答別でもこの設問を分析した。クロス集計の項目にするにあたっては、問17での分析（116ページ）と同様に整理している。

《実践派》は健康状態（主観的）が“健康である”人で7項目と多い。また、「自分や家族が作った料理を中心に食事をとる」はいずれの健康状態（主観的）でも高く実践されているものの、その比率は、健康状態（主観的）が良いほど高い。

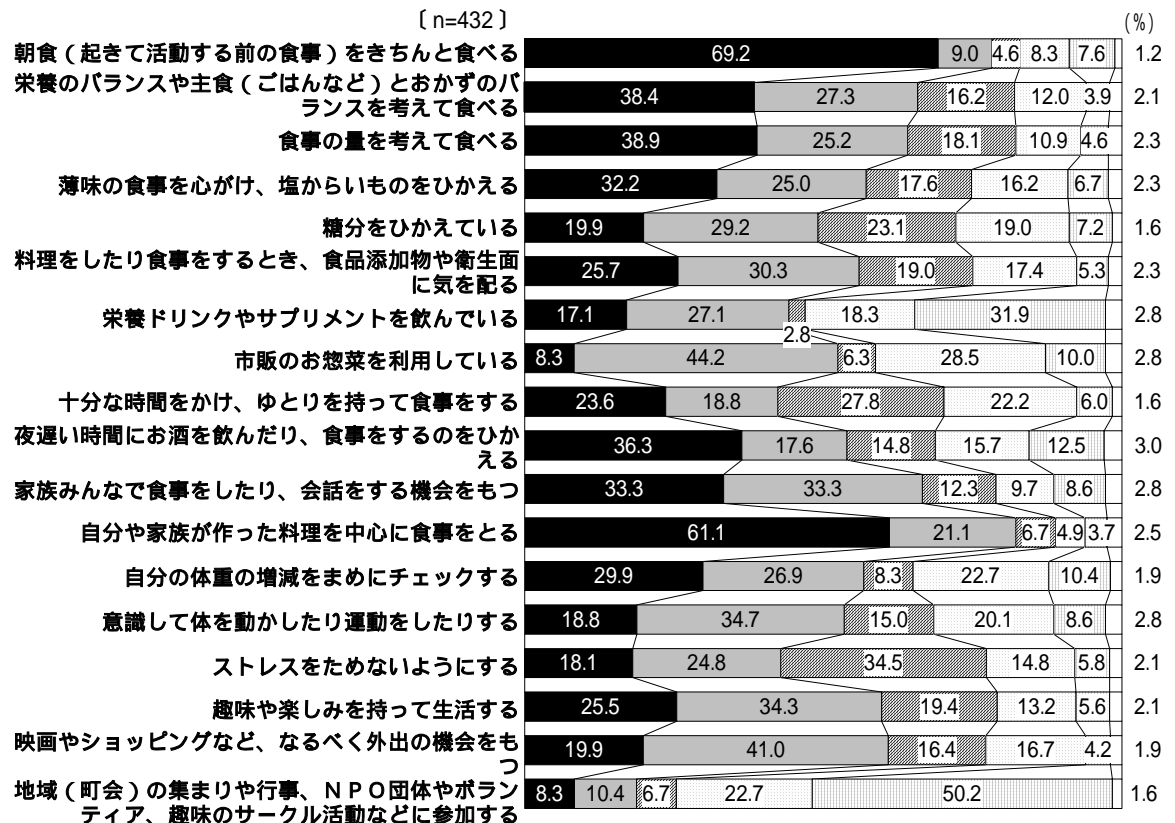
逆に、《非実践派》の項目数は健康ではない人で6項目と多くなっている。状況により一概には言い切れないが、「映画やショッピングなど、外出の機会をもつ」や「意識して体を動かしたり運動をしたりする」が入っていることから、家の外に出たりして体を動かす機会は少ない傾向がみられる。（図表 - 3 - 16～18）

<図表 - 3 - 17> 健康状態（主観的）別

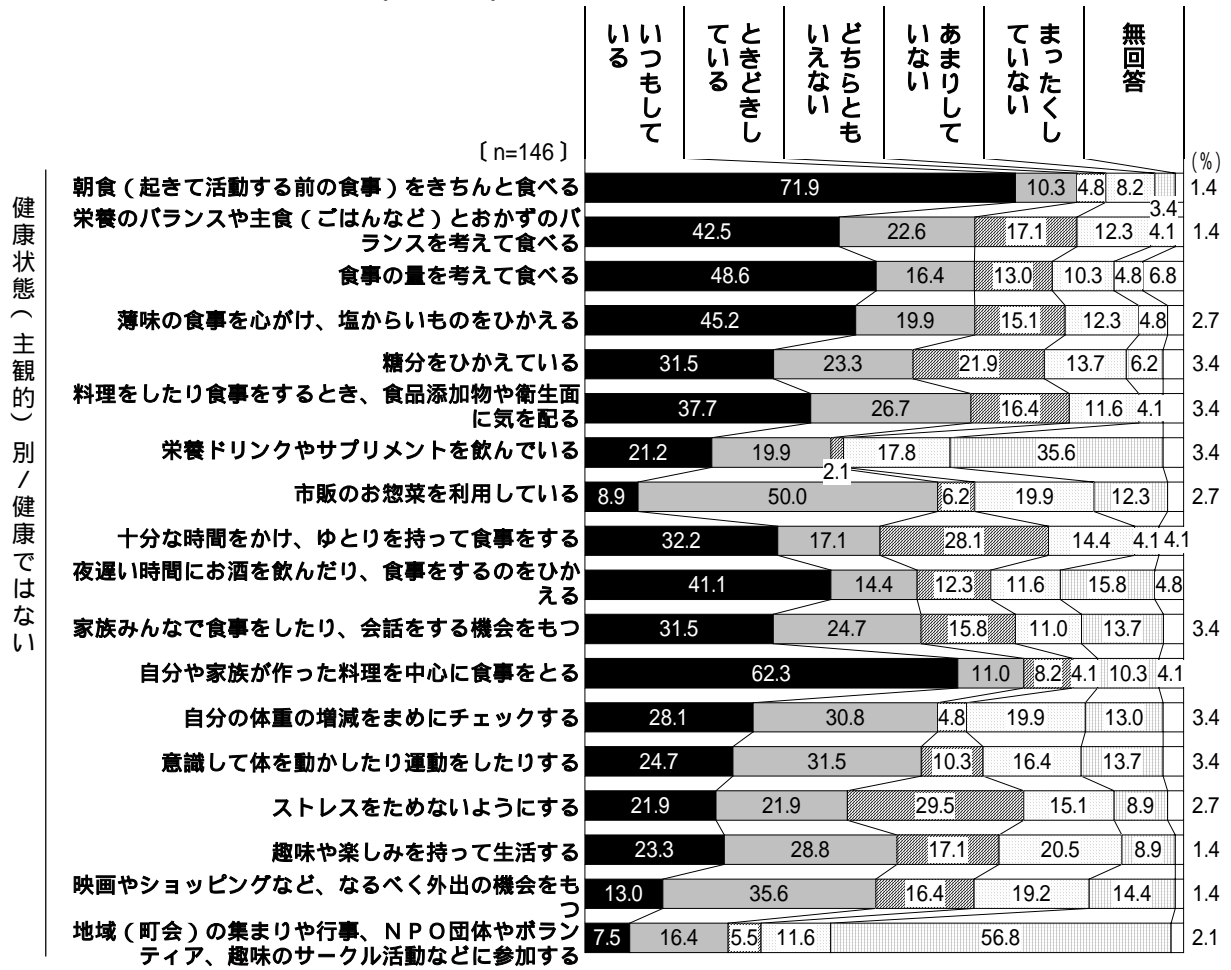
健康状態（主観的）別 / “健康である”



健康状態（主観的）別 / 普通



< 図表 - 3 - 18 > 健康状態（主観的）別



## 【健康に対する関心度別】

&lt; 図表 - 3 - 19 &gt;

	《実践派》 （「いつもしている」+「ときどきしている」） 7割以上の項目	《非実践派》 （「あまりしていない」+「まったくしていない」） 3割以上の項目
“ 関心がある ”	朝食をきちんと食べる（83.1%） 自分や家族が作った料理を中心に食事をとる（82.9%） 食事の量を考えて食べる（71.7%） 栄養のバランスや食事の品目を考えて食べる（71.4%）	地域の行事や各種サークル活動などに参加する（65.4%） 栄養ドリンクやサプリメントを飲んでいる（51.5%） 市販のお惣菜を利用している（38.4%）
“ 関心がない ”	自分や家族が作った料理を中心に食事をとる（71.8%）	地域の行事や各種サークル活動などに参加する（87.0%） 糖分をひかえている（63.1%） 料理や食事で、食品添加物や衛生面に気を配る（63.0%） 栄養ドリンクやサプリメントを飲んでいる（63.0%） 夜遅い時間のお酒や食事をひかえる（58.7%） 意識して体を動かしたり運動をしたりする（58.7%） 自分の体重の増減をまめにチェックする（54.3%） 薄味の食事を心がけ、塩からいものをひかえる（52.2%） 十分な時間をかけ、ゆとりを持って食事をする（52.2%） 栄養のバランスや食事の品目を考えて食べる（43.5%） ストレスをためないようにする（43.4%） 市販のお惣菜を利用している（41.3%） 食事の量を考えて食べる（39.1%） 映画やショッピングなど、外出の機会をもつ（39.1%） 家族で食事をしたり、会話をする機会をもつ（36.9%） 朝食をきちんと食べる（32.6%） 趣味や楽しみを持って生活する（32.6%）

図表中の番号は、その層での順位を表す。

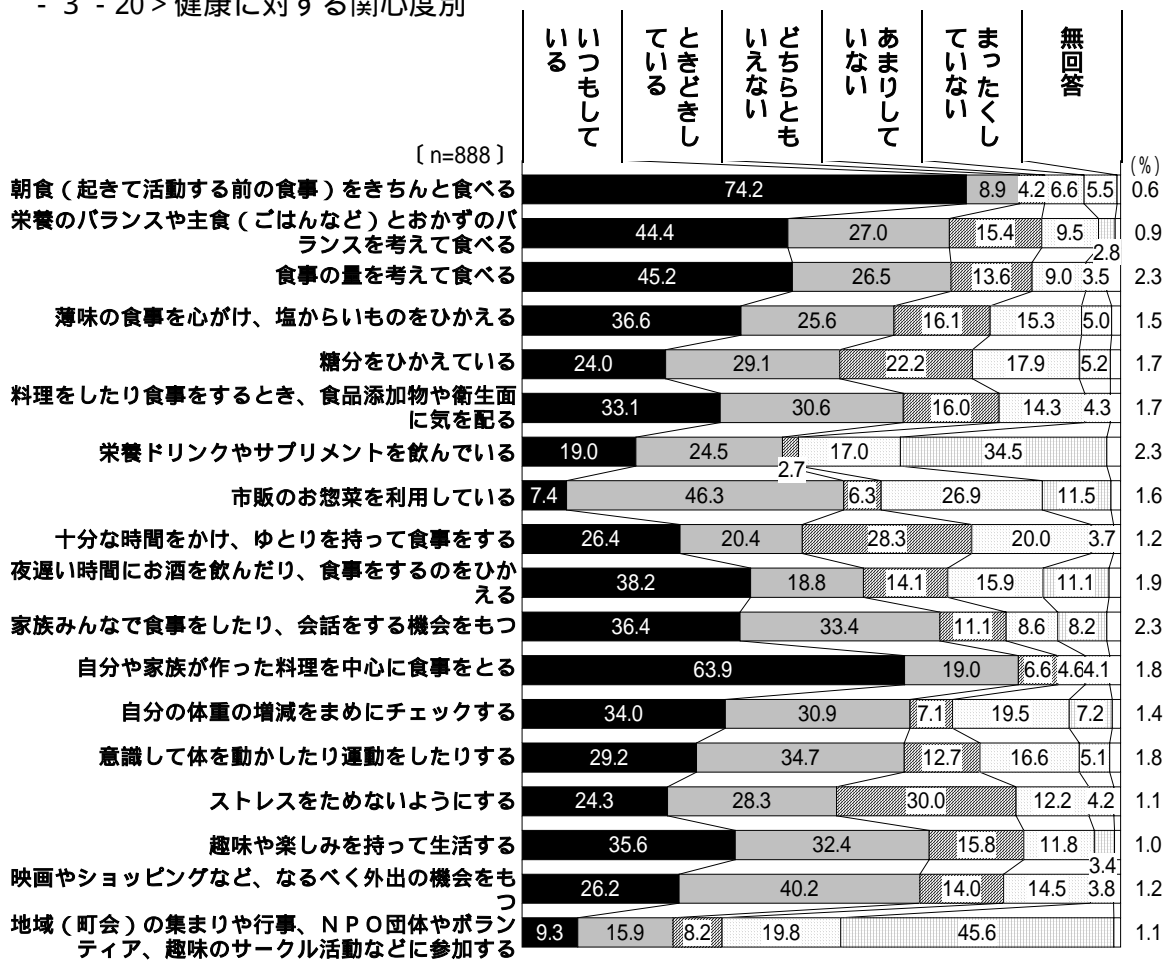
項目名に下線が引いてあるものは、“関心がある”と“関心がない”の2つの層を比べた際に、1つの層にしか含まれていない項目である。

『問15 健康に対する関心度』の回答別で分析を試みることとする。クロス集計の項目にあたっては、問17での分析（119ページ）と同様に整理している。

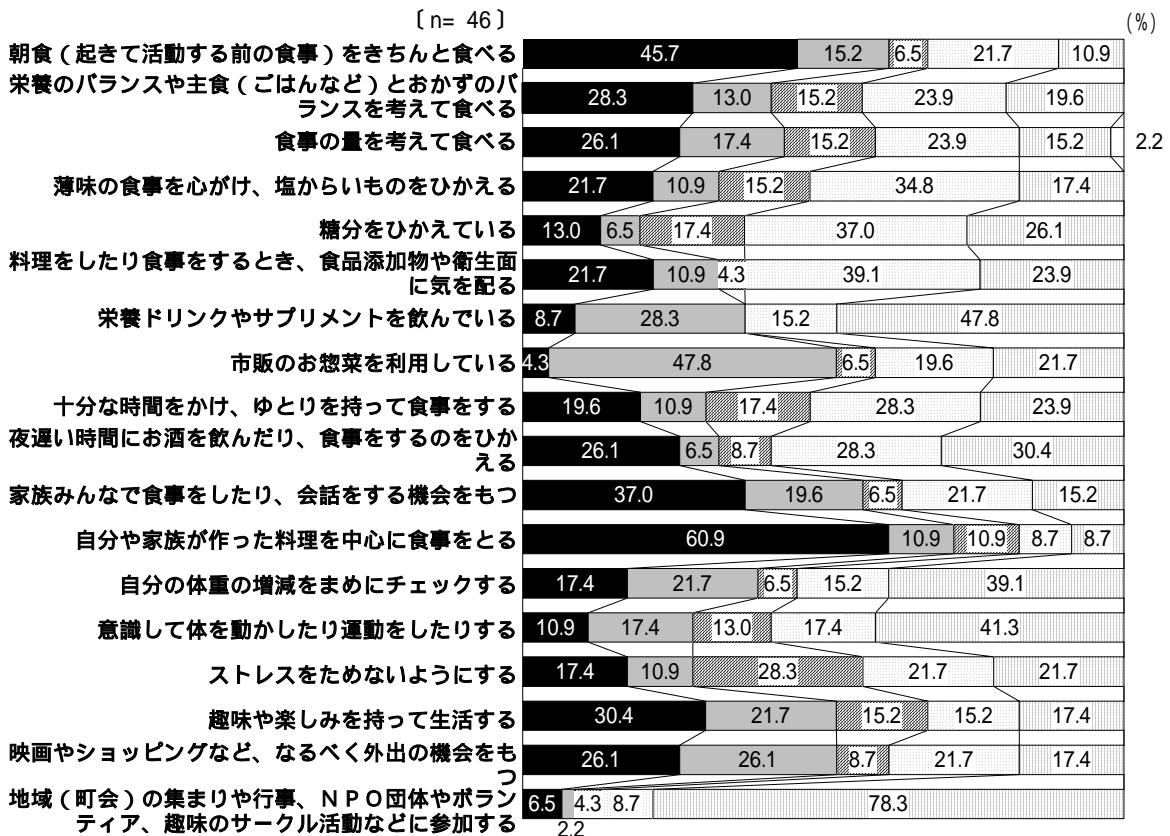
《実践派》は“関心がある”人の方が4項目と多くなっている。「自分や家族が作った料理を中心に食事をとる」が関心の有無に関わらず7割を超えているが、比率で見ると、“関心がある”人の方が11ポイント高くなっている。逆に、《非実践派》は“関心がない”人の方が多く、3割以上の項目が18項目中17項目と大半が該当している。問17（119ページ）でも述べているが、やはり関心の有無によって、その実践状況は大きく異なっていることが分かる。（図表 - 3 - 19～20）

< 図表 - 3 - 20 > 健康に対する関心度別

健康に対する関心度別 / “関心がある”



健康に対する関心度別 / “関心がない”



【健康の面からみた自分の生活習慣別】

< 図表 - 3 - 21 >

	《実践派》 （「いつもしている」+「ときどきしている」） 7割以上の項目	《非実践派》 （「あまりしていない」+「まったくしていない」） 3割以上の項目
“よいと思う”	朝食をきちんと食べる（91.1%） 自分や家族が作った料理を中心に食事をとる（89.4%） 栄養のバランスや食事の品目を考えて食べる（83.1%） 食事の量を考えて食べる（80.7%） 家族で食事をしたり、会話をする機会をもつ（76.9%） 趣味や楽しみを持って生活する（76.3%） 自分の体重の増減をまめにチェックする（72.3%） 意識して体を動かしたり運動をしたりする（71.5%） 映画やショッピングなど、外出の機会をもつ（71.4%）	地域の行事や各種サークル活動などに参加する（56.7%） 栄養ドリンクやサプリメントを飲んでいる（49.8%） 市販のお惣菜を利用している（43.8%）
“よくないと思う”		地域の行事や各種サークル活動などに参加する（79.6%） 栄養ドリンクやサプリメントを飲んでいる（56.1%） 夜遅い時間のお酒や食事をひかえる（50.1%） 十分な時間をかけ、ゆとりを持って食事をする（45.4%） 意識して体を動かしたり運動をしたりする（43.1%） 糖分をひかえている（41.7%） 自分の体重の増減をまめにチェックする（39.7%） 薄味の食事を心がけ、塩からいものをひかえる（36.1%） 料理や食事で、食品添加物や衛生面に気を配る（34.2%） ストレスをためないようにする（32.7%） 栄養のバランスや食事の品目を考えて食べる（31.2%） 趣味や楽しみを持って生活する（30.9%） 家族で食事をしたり、会話をする機会をもつ（30.8%）

図表中の番号は、その層での順位を表す。

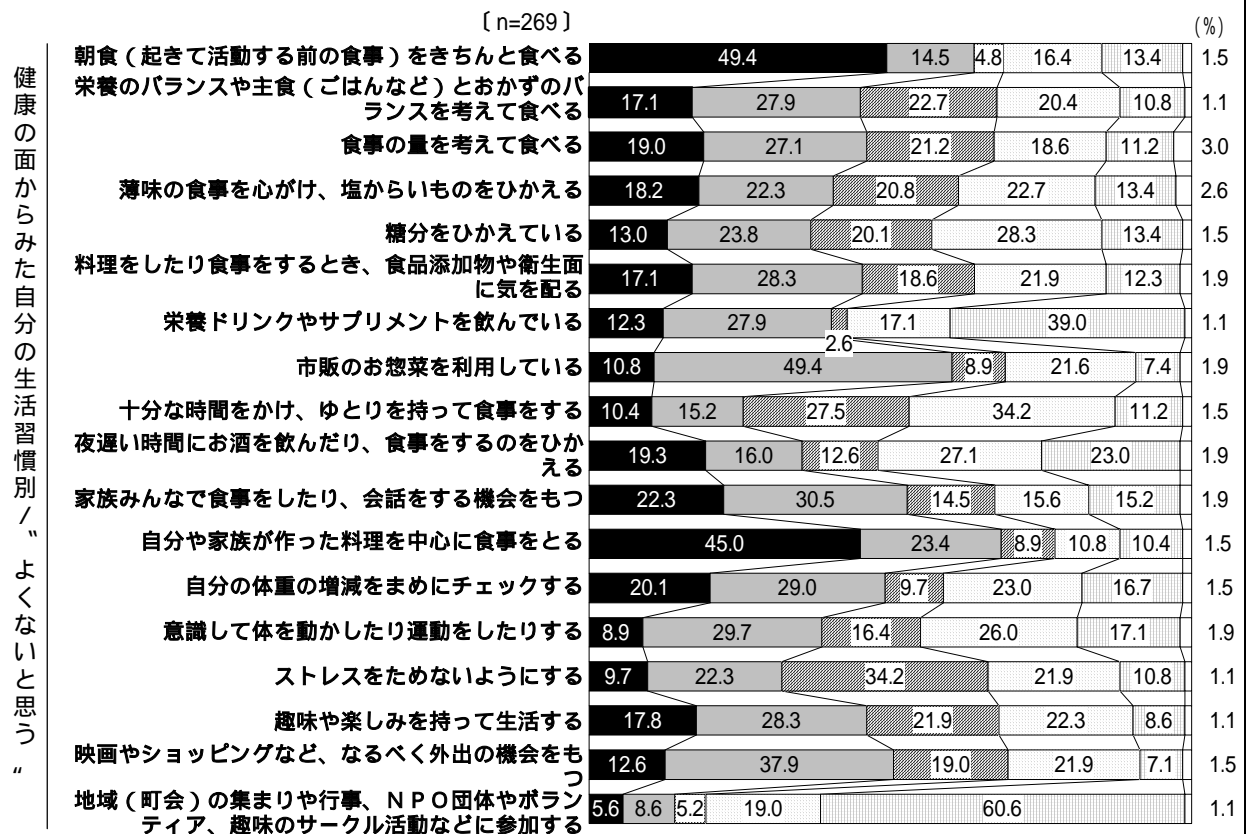
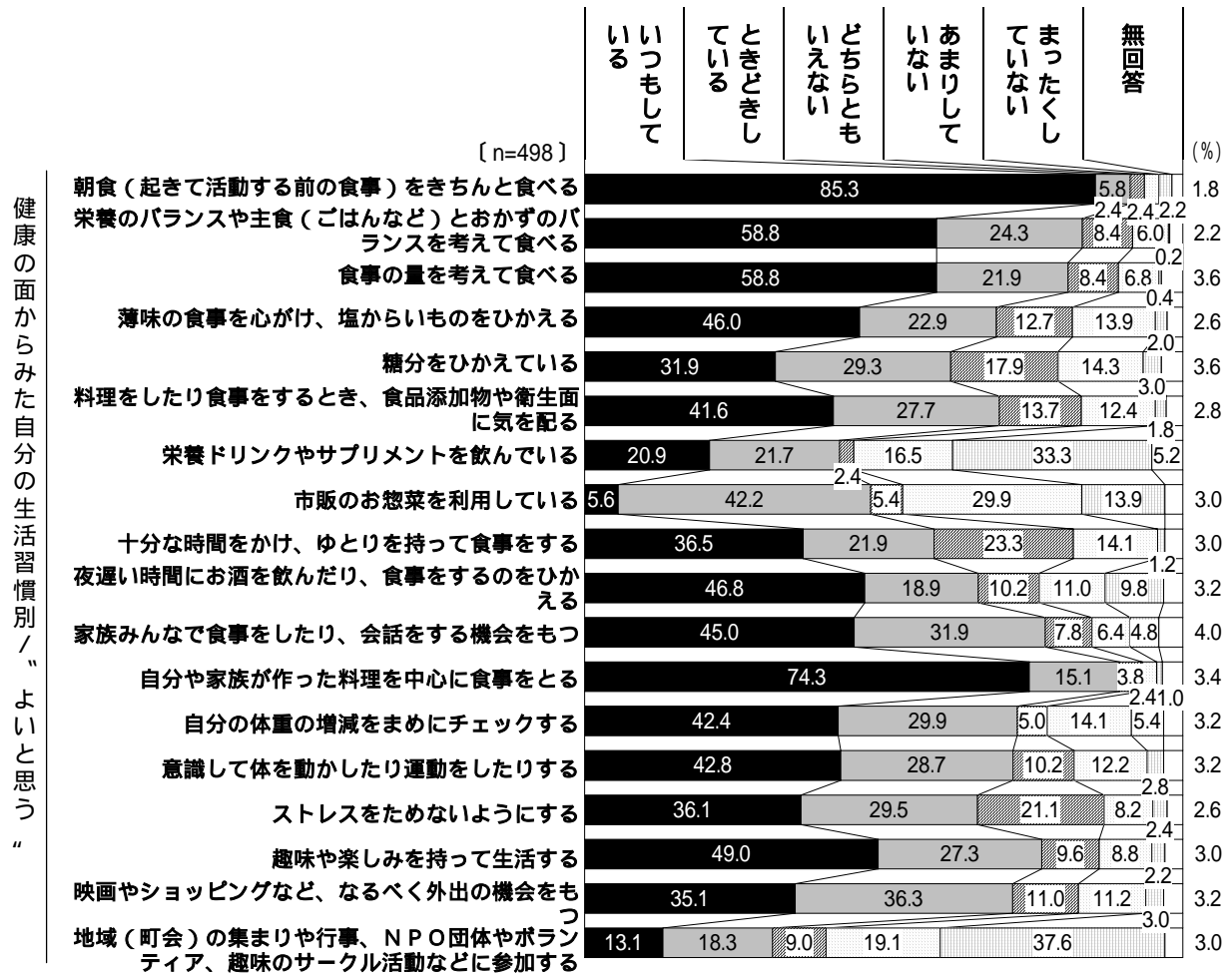
項目名に下線が引いてあるものは、“よいと思う”と“よくないと思う”の2つの層を比べた際に、1つの層にし  
か含まれていない項目である。

設問の順番は前後してしまいが、ここでは『問22 - 1 健康の面からみた自分の生活習慣』の回答別でも分析を試みた。なお、クロス集計の項目にあたっては、問22 - 1の選択肢を整理している。その内容は、「よいと思う」と「まあよいと思う」を合わせて“よいと思う”とし、「あまりよくないと思う」と「よくないと思う」を合わせて“よくないと思う”とまとめた。また、「どちらともいえない」については、分析の明確化を図るため省略している。

当然のことかもしれないが、《実践派》は、自分の生活習慣を“よいと思う”と回答した人で項目数が多い。

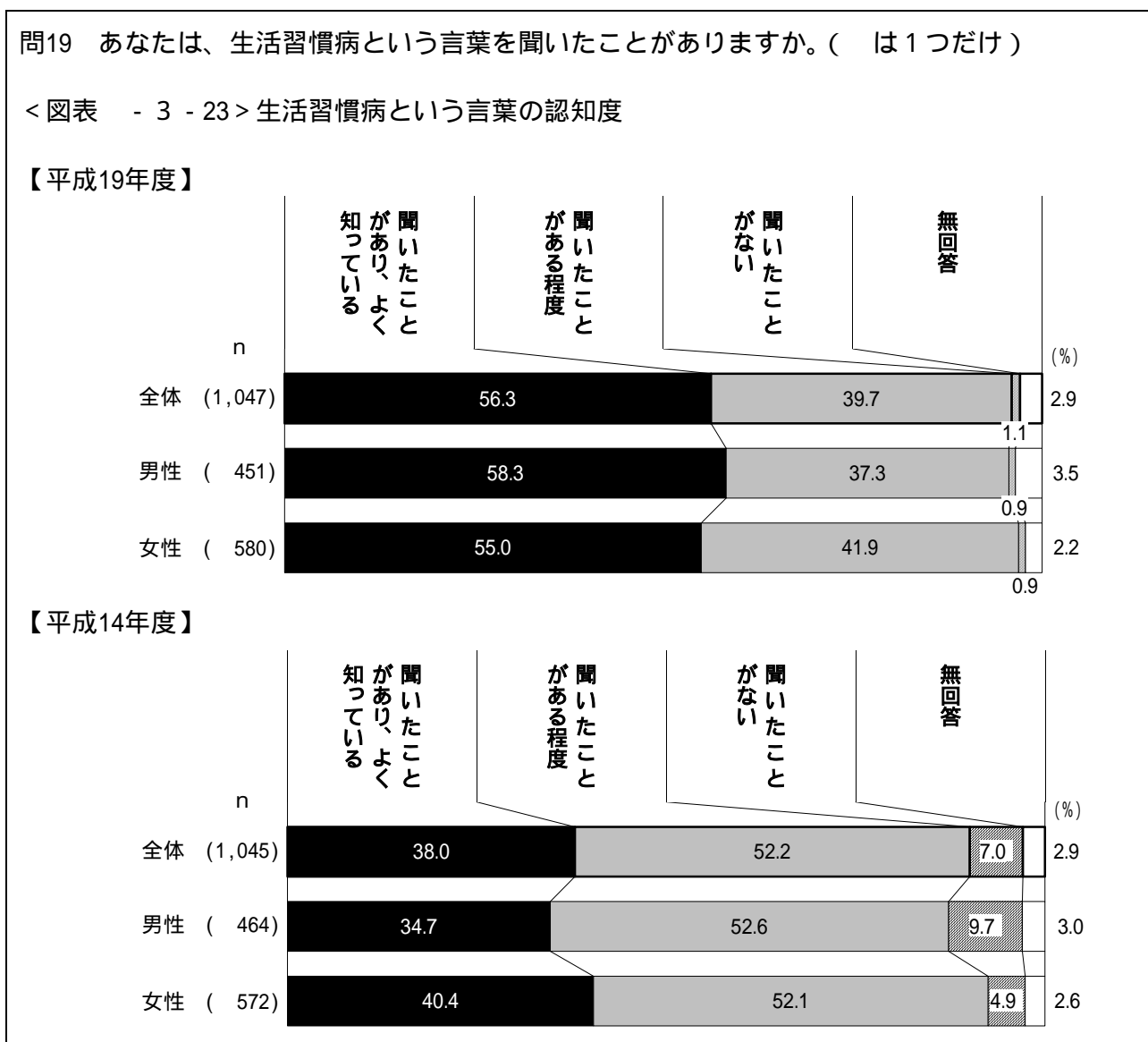
逆に、《非実践派》は“よくないと思う”人で多くなっており、18項目中13項目が3割以上に該当している。平成14年度でも述べているが、改めて“よくないと思う”と自覚している人こそ、生活習慣改善への行動力が必要である。（図表 - 3 - 21～22）

< 図表 - 3 - 22 > 健康の面からみた自分の生活習慣別



## (2) 生活習慣病という言葉の認知度

「聞いたことがあり、よく知っている」が5割台半ばと最も高い



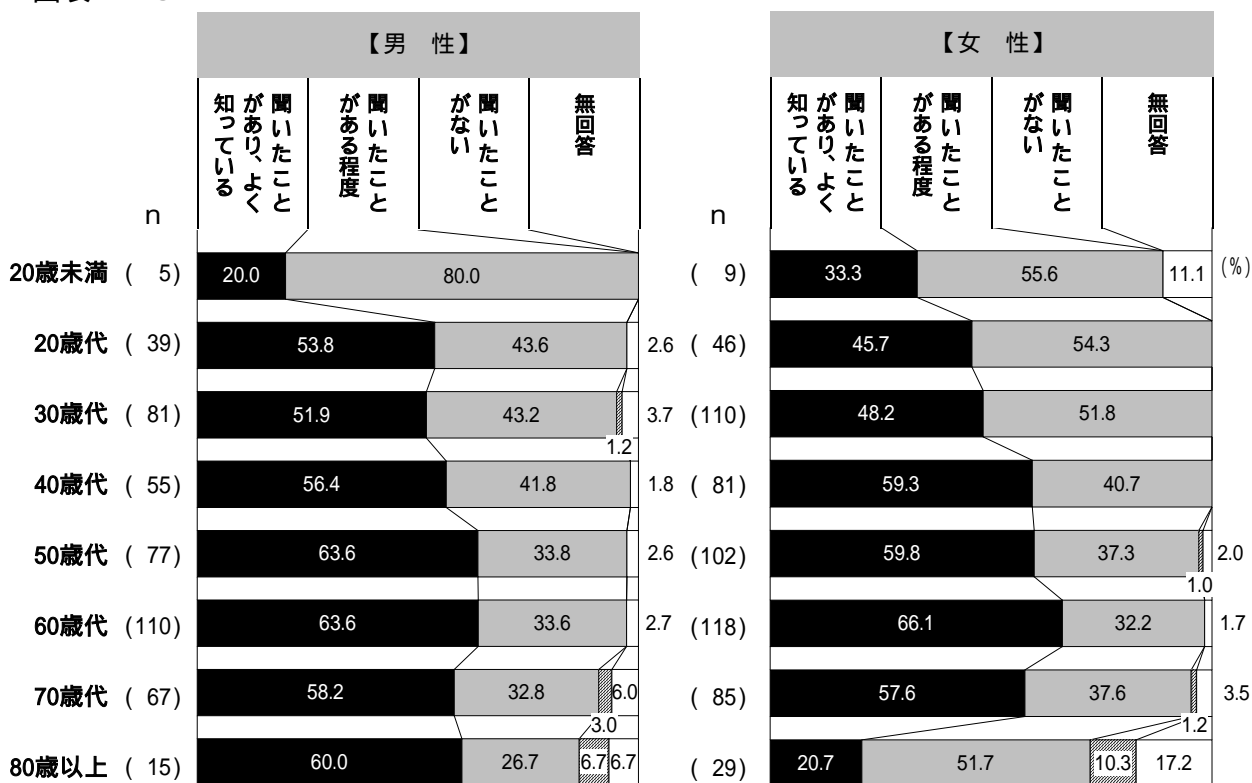
生活習慣病という言葉を知っている「聞いたことがあり、よく知っている」(56.3%)は5割台半ばで最も高くなっている。「聞いたことがある程度」(39.7%)は約4割で、これらを合わせると《認知している》(96.0%)は9割台半ばを占める。

性別では、特に大きな違いはみられない。

平成14年度と比較すると、全体では、「聞いたことがあり、よく知っている」が18ポイント増加しており、《認知している》としてみても6ポイントの増加となっている。性別では、「聞いたことがあり、よく知っている」が男女ともに増加しているが、特に、男性では24ポイントと大きく増加し、《認知している》としてみると8ポイントの増加となっている。(図表 - 3 - 23)

【性 / 年齢別】

< 図表 - 3 - 24 >



男女ともに“20歳未満”と“80歳以上”は、人数が少ないので参考として図示するに留め、文中では述べていない。

男性では「聞いたことがあり、よく知っている」は、おおむね60歳代まで年齢が上がるほど漸増し、50歳～60歳代で6割台半ばとなる。一方、女性でも、「聞いたことがあり、よく知っている」は60歳代まで年齢が上がるほど漸増し、60歳代で6割台半ばとなる。なお、「聞いたことがある程度」は、20歳代で5割台半ば、30歳代も5割を超えている。(図表 - 3 - 24)

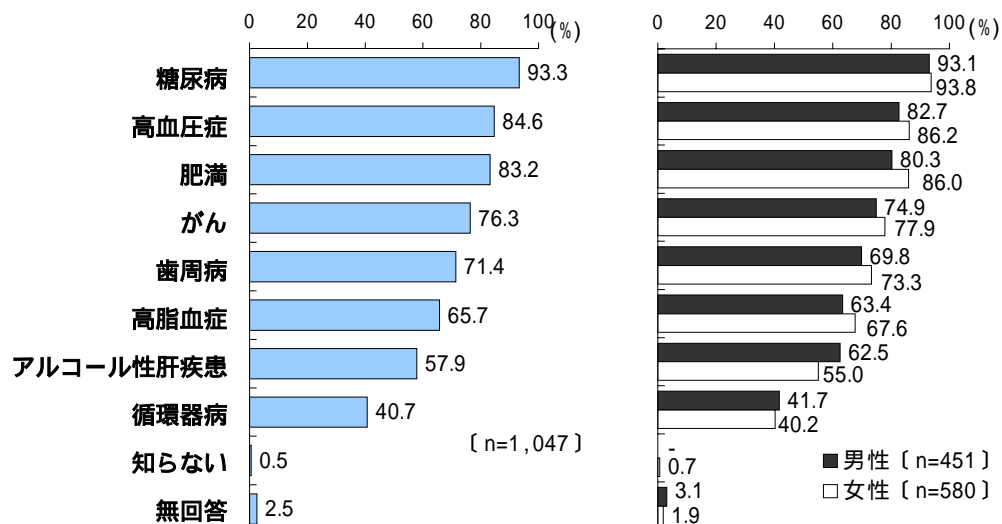
(3) 生活習慣病の認知度

「糖尿病」が9割台半ばで最も高く、「高血圧症」と「肥満」が8割台半ばで続く

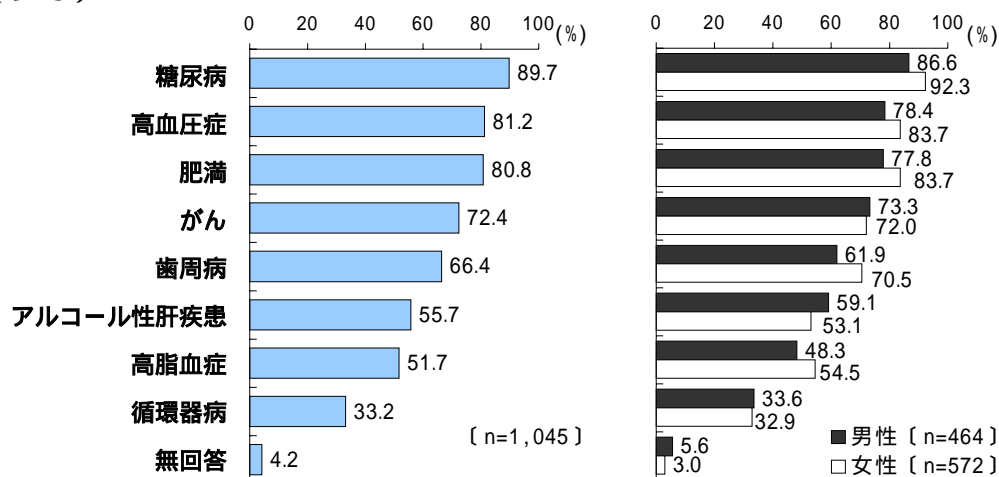
問20 生活習慣病とは、名前のとおり、みなさんの「生活習慣」のなかで、健康に良くない要素が長い間蓄積されて、命にもかかわる病気として、発症するものです。あなたは次の生活習慣病の名前を知っていますか。(はいいくつでも)

< 図表 - 3 - 25 > 生活習慣病の認知度

【平成19年度】



【平成14年度】(参考)



生活習慣病の認知度としては、「糖尿病」(93.3%)が9割台半ばで最も高く、「高血圧症」(84.6%)と「肥満」(83.2%)が8割台半ばで続く。このほか、「がん」(76.3%)が7割台半ば、「歯周病」(71.4%)が7割を超える。

性別でみると、「肥満」は女性の方が男性よりも6ポイント高く、逆に、「アルコール性肝疾患」は男性の方が8ポイント高くなっている。

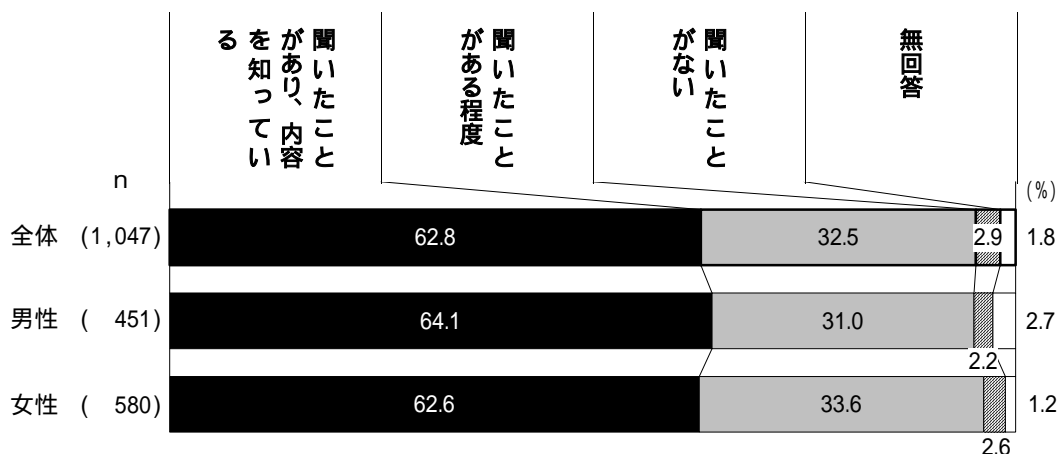
平成14年度との比較については、選択肢数が異なることから、参考までに図示するに留める。(図表 - 3 - 25)

(4) メタボリックシンドロームという言葉の認知度

「聞いたことがあり、内容を知っている」が6割を超える

問21 あなたは、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）という言葉を知っていますか。（は1つだけ）

<図表 - 3 - 26> メタボリックシンドロームという言葉の認知度

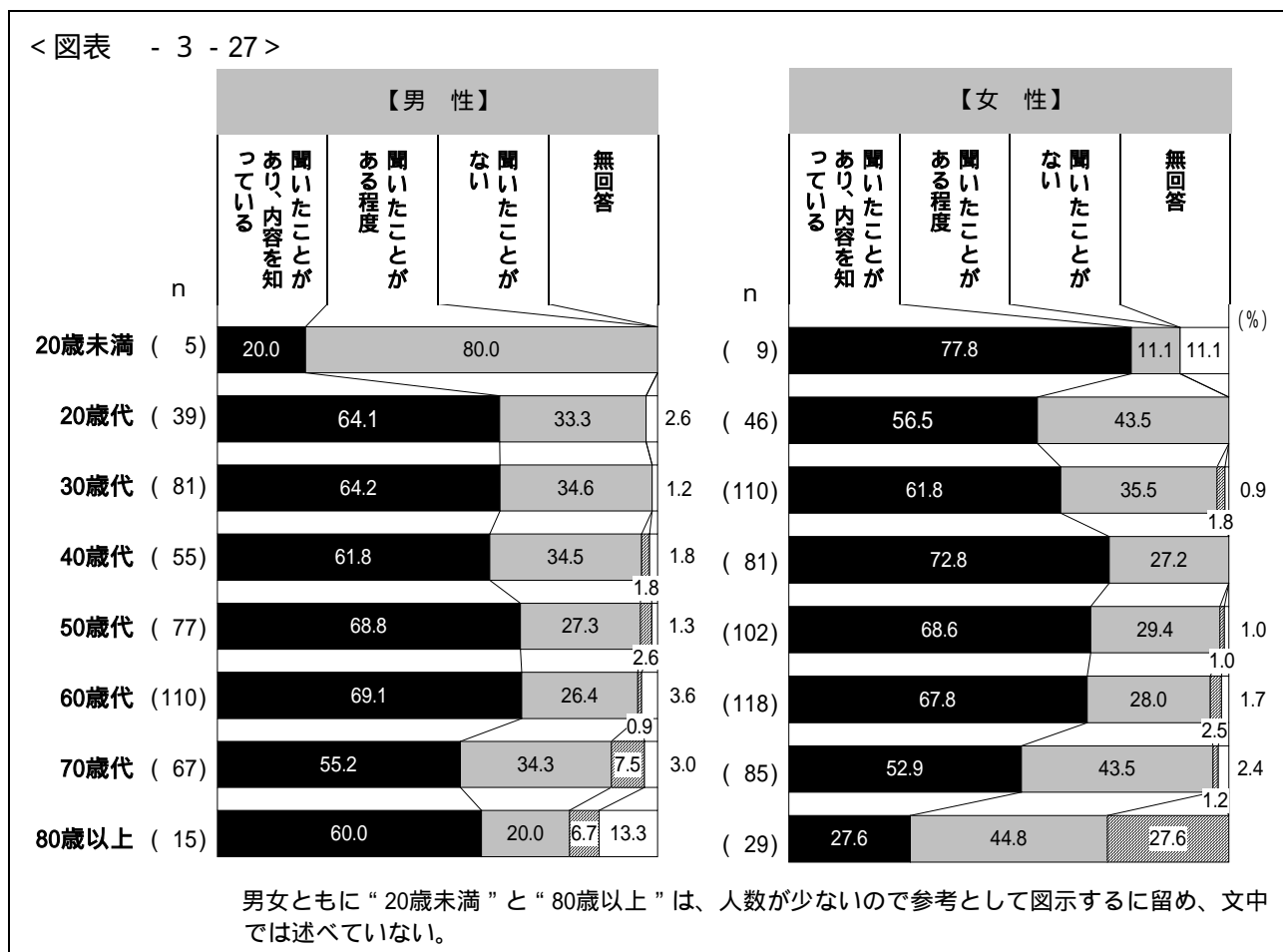


メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積により、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常を起こしたりして心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなった状態のことをいいます。

メタボリックシンドロームという言葉を知っている「聞いたことがあり、内容を知っている」(62.8%)は6割を超え高くなっている。「聞いたことがある程度」(32.5%)は3割を超え、これらを合わせると《認知している》(95.3%)は9割台半ばを占める。

性別では、特に大きな違いはみられない。(図表 - 3 - 26)

【性 / 年齢別】



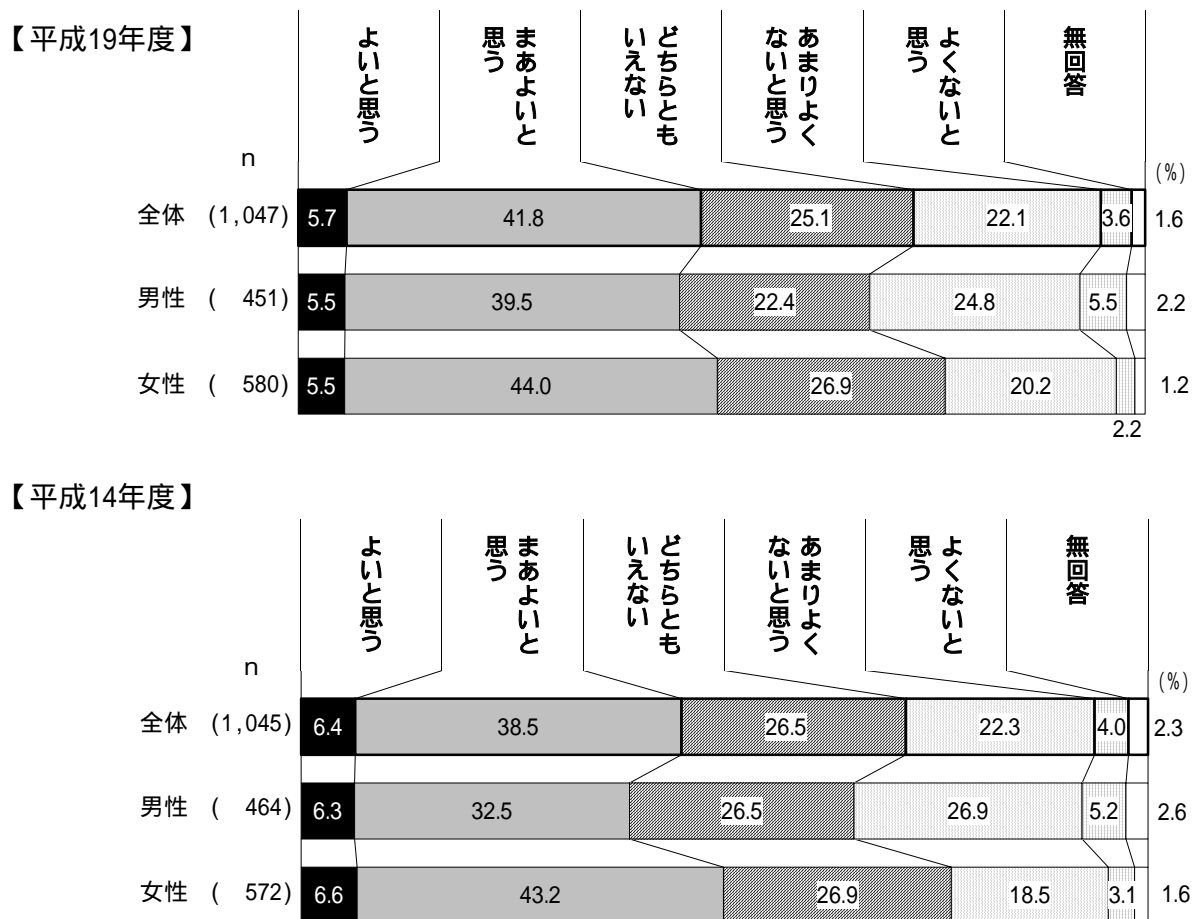
男性では、「聞いたことがあり、内容を知っている」が50歳～60歳代で約7割と高くなっている。一方、女性では、「聞いたことがあり、内容を知っている」は40歳代で7割を超え最も高く、それ以降年齢が上がるほど減少している。なお、「聞いたことがある程度」は20歳代と70歳代で4割台半ばとなっている。(図表 - 3 - 27)

(5) 健康の面からみた自分の生活習慣

《よいと思う》は約5割。一方、《よくないと思う》人は2割台半ば

問22 - 1 あなたは、健康の面から見て自分のふだんの生活習慣をどう思いますか。  
( は1つだけ)

< 図表 - 3 - 28 > 健康の面からみた自分の生活習慣



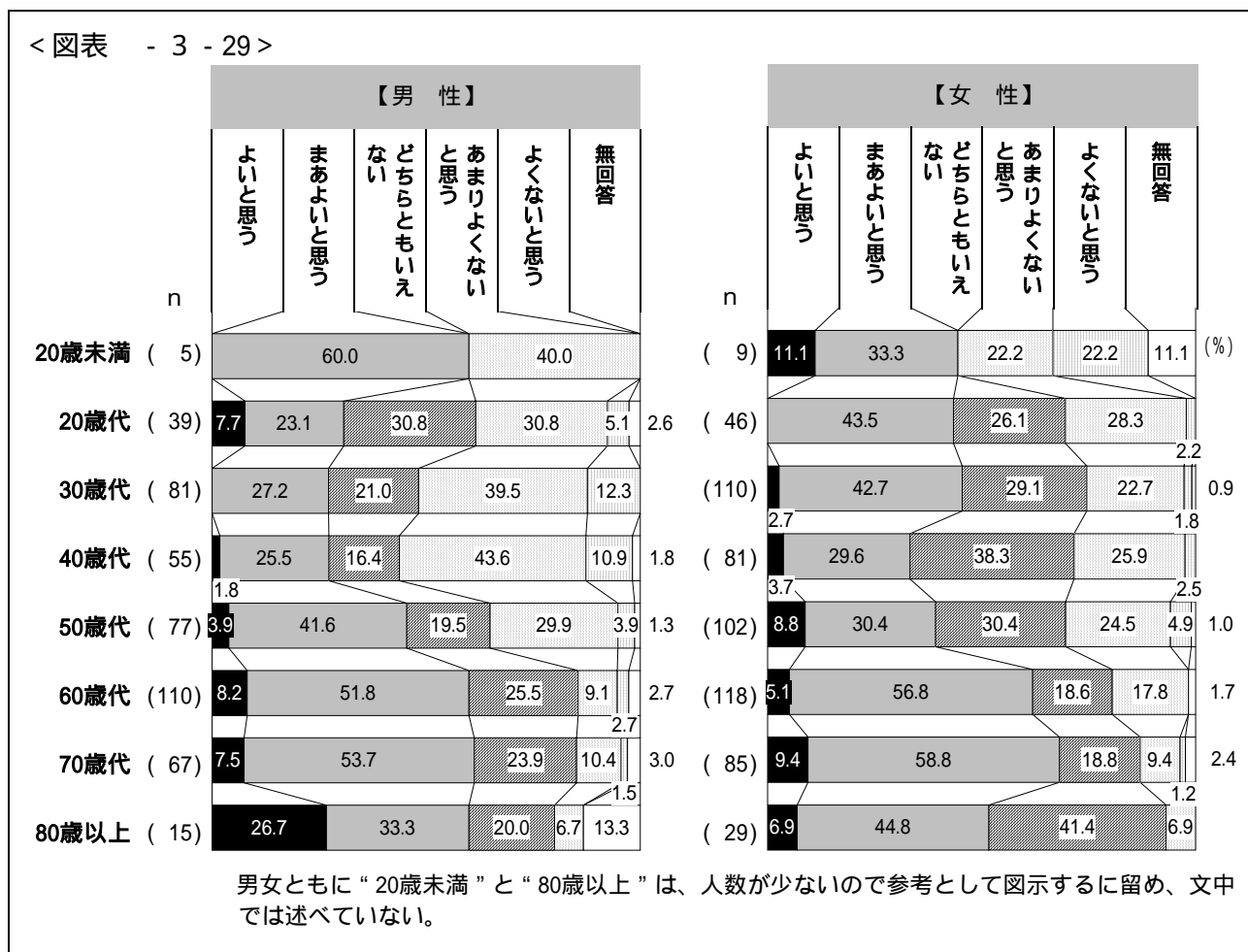
健康の面からみた自分の生活習慣を「よいと思う」(5.7%)は少数ながらも、4割を超える「まあよいと思う」(41.8%)と合わせると、《よいと思う》(47.5%)は約5割となっている。他方、「どちらともいえない」(25.1%)は2割台半ばで、また、「あまりよくないと思う」(22.1%)と「よくないと思う」(3.6%)を合わせた《よくないと思う》(25.7%)は2割台半ばである。

性別では、《よいと思う》は女性の方が男性よりも5ポイント高く約5割である。逆に、《よくないと思う》は男性の方が8ポイント高く3割となっている。

平成14年度と比較すると、全体では、特に大きな違いはみられない。性別では、《よいと思う》が男性で6ポイント増加している。(図表 - 3 - 28)

【性 / 年齢別】

< 図表 - 3 - 29 >



男性では、《よいと思う》が30歳～40歳代で3割を下回り、それ以降は年齢が上がるほど漸増し、60歳代で6割、70歳代で6割を超える。逆に、《よくないと思う》が30歳代で5割を超え、40歳代で5割台半ばと高い。一方、女性では、《よいと思う》が70歳代で約7割と最も高く、60歳代も6割を超える。逆に、《よくないと思う》が20歳代と40歳～50歳代で3割前後となっている。( 図表 - 3 - 29 )

(6) 健康維持や健康のための生活改善意向

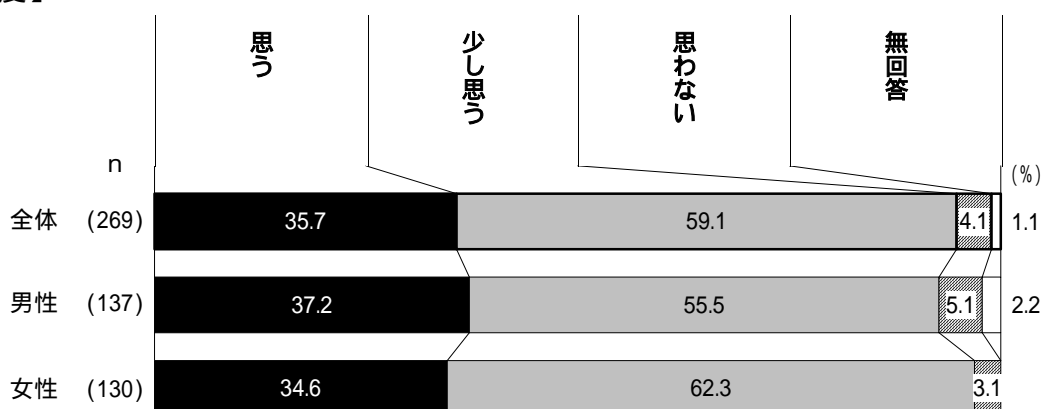
生活改善をしようと《思う》が9割台半ばを占める

(問22-1で、「4」か「5」とお答えの方に)

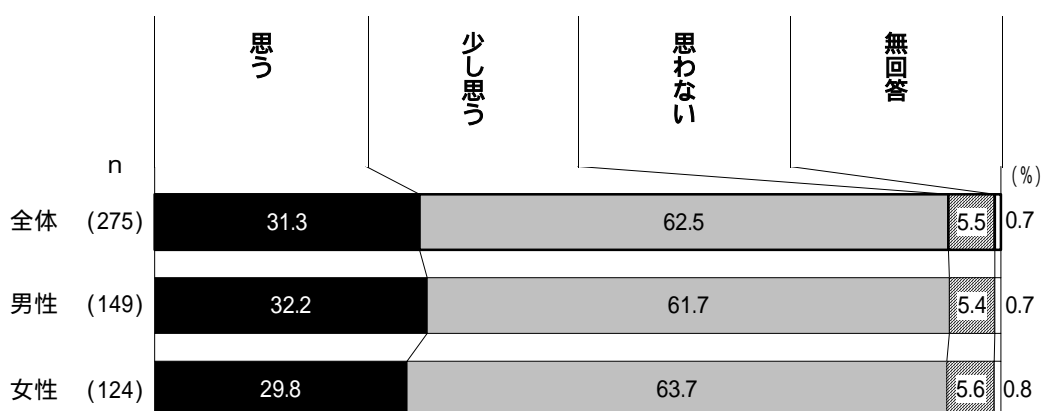
問22-2 これから、健康を維持するために、または健康になるために、生活改善をしようと思いませんか。(は1つだけ)

<図表 - 3 - 30> 健康維持や健康のための生活改善意向

【平成19年度】



【平成14年度】



問19-1で、健康の面からみた自分の生活習慣を《よくないと思う》と回答した人で、今後生活改善をしようと「思う」(35.7%)は3割台半ばとなっている。また、「少し思う」(59.1%)は約6割と高く、これらを合わせると《思う》(94.8%)は9割台半ばと、何らかの改善を目指す意識は高い。

性別では、特に大きな違いはみられない。

平成14年度と比較すると、全体では特に大きな違いはみられないが、性別では、男性で「思う」が5ポイント増加している。(図表 - 3 - 30)