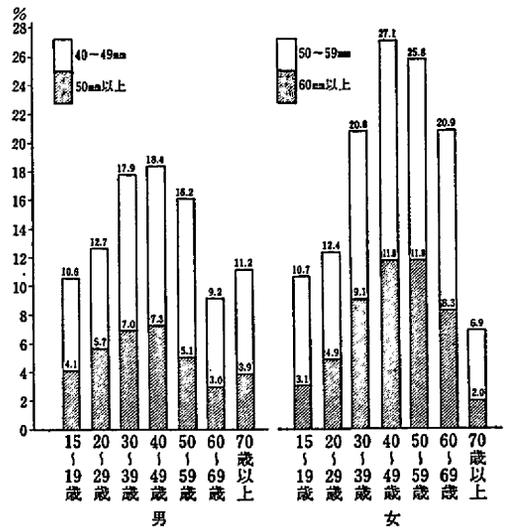


- (2) 外食率の高い昼食については、男女とも20歳代が最も多く、3回とも外食したものはそれぞれ41.5%、21.4%である(表12)。
- (3) 外食率の一番高い昼食について外食の内容をみると、そば・うどん類やパン類は女に多く、洋食については男に多い傾向がみられる。又、若い年代で、パン類が多く、年をとるほど和食は多くなる(13表)。

### 8. 皮下脂肪厚の測定結果

皮下脂肪厚(上腕背部+肩胛骨下部)の測定を行った結果、男子の場合は40mm以上の者が、各年齢階層において10%以上を占め、特に40歳代では18.4%と最も多い。女性の場合は50mm以上の者が30歳以上の各階層で20%を超え、特に40歳代では27%に達している(図5)。

図5 皮下脂肪厚でみた性別肥満傾向  
(上腕背部+肩胛骨下部)



### 9. 身体発育

青少年の発育をみるとここ25年間に小学校1年生の男の身長で5.9cmの増、体重1.8kgの増となっている。また中学1年生の男の身長で11.8cm、高校1年生の身長で12.6cmの増となっている。女子の小、中学生でもほぼ同様の発育増加がみられる。20歳では25年間に身長が男5.4cm、女5.3cmの伸びがみられる(表14)。

表14 身長・体重の発育状況

	6歳 (小学校1年生)				12歳 (中学校1年生)				15歳 (高等学校1年生)				20歳			
	男		女		男		女		男		女		男		女	
	身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg
昭和25年	108.4	18.8	107.2	17.7	136.1	31.5	136.8	32.2	152.7	44.6	148.5	44.2	161.5	55.3	150.8	50.7
30年	109.8	18.5	108.5	17.7	138.1	32.3	140.6	34.6	155.3	46.4	150.0	45.4	162.2	55.4	151.7	50.3
35年	110.8	19.0	109.7	18.4	141.0	34.2	143.7	36.5	158.7	49.4	151.5	47.9	161.1	55.6	151.5	50.1
40年	112.9	19.6	111.9	18.8	144.1	36.1	146.4	38.4	162.2	51.6	153.5	48.4	164.9	57.1	153.4	50.5
45年	113.9	19.9	113.0	19.7	146.9	38.5	147.7	40.3	163.6	53.1	154.3	49.2	165.9	58.1	154.5	51.0
50年	114.3	20.6	113.4	19.8	147.9	40.3	149.6	40.6	165.3	55.1	154.4	49.0	166.9	58.6	156.1	49.7
25~50年の増加量	5.9	1.8	6.2	2.1	11.8	8.8	12.8	8.4	12.6	10.5	5.9	4.8	5.4	3.3	5.3	-1.0

### 10. 血圧の状況

- (1) 血圧測定の結果、最高血圧160mmHg以上か、最低血圧が95mm以上の者を高血圧者とすると、高血圧

者は、20歳では男3.3%、女1.0%であるのに対し、年代とともに増加し、50~59歳では男29.0%、女27.7%、70歳以上では男51.2%、女47.2%と約半数の人が高血圧者となっている(図6)。

(2) 皮下脂肪厚別に高血圧者の割合をみると概して男女とも皮下脂肪厚が大になるほど、高血圧者の割合は増加している(図7、図8)。

図7 皮下脂肪厚と高血圧の関係(男)

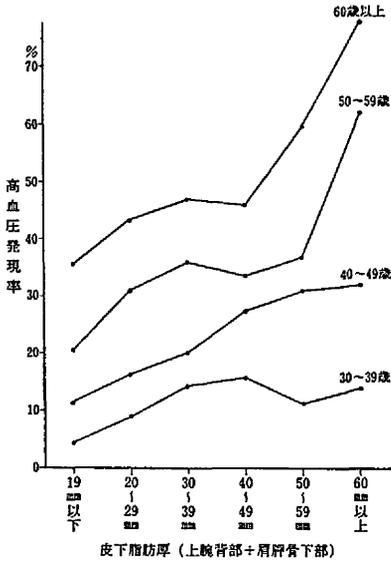


図6 性、年齢別にみた高血圧発現率

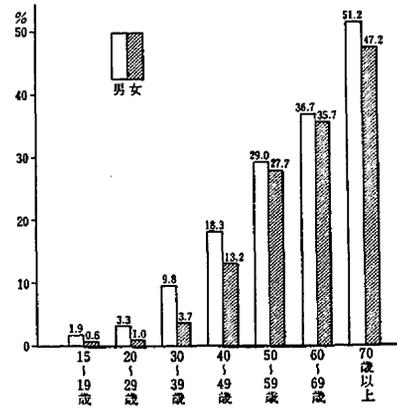
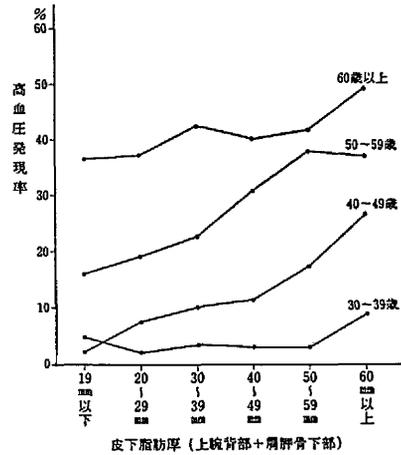


図8 皮下脂肪厚と高血圧の関係(女)



### 11. 60歳以上の食生活状況

60歳以上の男1,119人、女1,499人について食生活状況のアンケート調査を行った結果は次のとおりである。

(1) 日常「よく食べている食品」は、男女とも野菜、果物、大豆製品、魚等であり、逆にパン、牛乳、

表15 次の食品のうち日常よく食べている食品について該当する欄の番号に○印をつけて下さい。

		パン	甘菜	大豆製品	野菜	果物	漬物	肉	魚	卵	牛乳	海藻	油もの
男	総数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	よく食べる	14.8	25.9	44.9	59.6	46.1	36.6	26.0	42.1	39.1	24.4	34.7	21.8
	普通	33.1	40.0	49.7	36.4	43.6	40.9	57.4	51.4	50.0	29.7	57.2	59.2
	食べない	52.1	34.1	5.4	4.0	10.3	22.5	16.5	6.4	10.9	45.9	8.1	19.0
女	総数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	よく食べる	14.0	22.5	44.4	67.2	60.0	33.2	16.7	35.0	31.8	17.8	38.7	20.5
	普通	33.3	46.7	49.3	31.1	35.1	45.0	54.3	55.4	52.5	25.3	53.9	55.8
	食べない	52.7	30.8	6.3	1.7	4.9	21.8	29.0	9.6	15.7	56.9	7.4	23.7