

表12 昼食の外食状況(性, 年齢階級別)

(%)

		15~19歳		20~29歳		30~39歳		40~49歳		50~59歳		60歳以上	
		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	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
3日間の 外食回数	なし	47.6	47.1	36.8	51.5	39.6	64.4	45.6	65.8	54.5	71.5	72.6	80.9
	あり	52.4	52.9	63.2	48.5	60.4	35.6	54.4	34.2	45.5	28.5	27.4	19.1
	1回	15.1	17.4	11.8	18.0	13.4	17.3	13.1	15.5	12.9	15.6	13.5	12.2
	2回	12.0	12.2	12.1	9.1	11.6	7.8	10.0	7.0	9.1	5.2	5.4	3.8
	3回	25.3	23.3	39.3	21.4	35.4	10.5	31.3	11.7	23.8	7.7	8.5	3.1

(3) 外食率の高い昼食についてその内容をみると、そば・うどん類やパン類は女に多く、和食、洋食は男に多い傾向がみられる。また、15~19歳でパン類が多く、年をとるほど、和食が多くなる傾向がみられる(表13)。

表13 昼食の外食内容(性, 年齢階級別)

(%)

		総 数	そば, うどん類	パ ン 類	和 食	洋 食
男	15~19歳	100.0	24.2	26.4	24.9	24.5
	20~29	100.0	21.5	4.4	45.9	28.2
	30~39	100.0	30.6	3.0	46.9	19.5
	40~49	100.0	29.3	3.9	50.9	15.9
	50~59	100.0	26.4	4.7	55.9	13.0
	60歳以上	100.0	34.4	7.4	49.5	8.7
女	15~19歳	100.0	21.4	46.4	17.4	14.8
	20~29	100.0	32.6	17.2	29.5	20.7
	30~39	100.0	39.0	11.2	37.7	12.1
	40~49	100.0	37.1	8.3	43.0	11.6
	50~59	100.0	32.9	8.6	51.0	7.5
	60歳以上	100.0	31.7	6.2	55.3	6.8

## 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)の測定結果では、男の場合は40mm以上の者が各年齢層におい

表14 肥満傾向の者(皮下脂肪厚 男40mm以上, 女50mm以上)の年次推移

(%)

		15~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳
男	47年	14.5※	16.3	19.1	17.9	16.6
	48年	10.3※	13.1	14.1	14.7	13.6
	50年	10.8	12.7	17.8	18.5	16.3
	51年	10.1	13.6	16.6	16.2	16.0
女	47年	13.1※	15.3	23.1	29.5	29.7
	48年	12.6※	11.7	18.3	26.7	24.9
	50年	10.7	12.4	20.7	27.0	25.8
	51年	12.1	13.0	21.8	28.0	30.5

※ 47年, 48年の数値については18~19歳

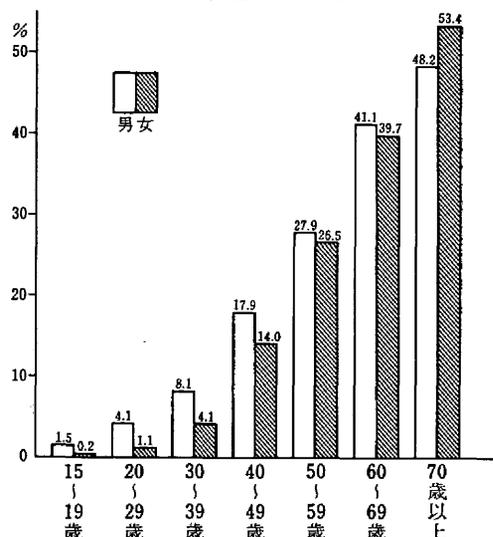
注) 49年は実施していない。

て10%以上を占め、30歳以降では16%となっている。  
女では50mm以上の者が年齢の高くなるにつれて多くなり30歳以上の各層で20%を超え、特に50歳代では30%に達している(表14)。

## 9. 血圧の状況

血圧を測定の結果、WHOの基準に基づき最高血圧が160mmHg以上か、最低血圧が95mmHg以上の者を高血圧者とする、高血圧者は、20歳代では男4.1%、女1.1%であり、年代とともに増加し、40歳代では男17.9%、女14.0%、60歳代では男41.1%、女39.7%である(図3)。

図3 高血圧発現率



## 10. アンケート調査の結果

### (1) 健康に関するアンケート

問1 あなたは、ご自分で健康だと思っていますか。

(%)

		総数	12~14歳	15~17歳	18~19歳	20~24歳	25~29歳	30~34歳	35~39歳	40~44歳	45~49歳
男	総数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	健康である	36.6	52.7	44.3	39.0	28.6	32.3	34.7	34.8	36.8	35.5
	普通	60.0	45.6	54.6	59.1	69.1	65.4	63.0	61.5	59.0	56.4
	健康でない	3.4	1.7	1.1	1.9	2.3	2.3	2.3	3.7	4.2	8.1
女	総数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	健康である	42.0	49.6	43.6	40.4	37.4	44.9	44.7	44.7	36.9	37.8
	普通	52.6	49.4	54.7	57.7	61.1	52.3	51.5	48.6	52.4	50.2
	健康でない	5.4	1.0	1.7	1.9	1.5	2.8	3.8	6.7	10.7	12.0

「健康である」と思っている者は男女とも12~14歳が最も多く、男で52.7%、女で49.6%である。また「健康でない」と答えた者は男女とも年齢が高くなるにつれて多くなる傾向がみられる。

問2 あなたはふだん次のようなことを経験することがありますか。

(%)

		総数	12~14歳	15~17歳	18~19歳	20~24歳	25~29歳	30~34歳	35~39歳	40~44歳	45~49歳
男	総数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	食事がおいしくない	5.0	0.9	2.8	3.5	6.1	10.1	6.4	4.6	3.6	5.1
	夜よく眠れない	6.2	2.6	2.0	6.5	6.6	7.6	6.8	6.3	7.3	8.4
	便通がよくない	6.5	4.5	3.3	5.5	9.4	7.9	5.0	6.6	7.1	7.7
	からだのだるくつかれやすい	15.8	8.2	11.8	12.4	17.6	21.3	18.4	16.3	15.6	16.1
	足が重い感じがする	6.4	1.6	2.8	3.5	5.6	6.6	6.1	8.3	8.7	9.5
	体を動かすと動悸がする	4.9	0.7	1.5	3.5	6.1	5.1	3.6	5.3	6.0	9.3
	指先き、手足のしびれ感がある	4.7	0.9	2.0	2.0	1.8	3.3	3.8	7.5	7.1	9.0
	足がはれぼったい、はれやすい	0.8	0.7	0.2	—	0.5	0.8	0.4	0.8	1.4	1.7
	以上のようなことはほとんどない	68.7	82.4	80.3	77.6	64.1	63.7	66.6	66.6	66.3	62.3