

図26 外食率の年次推移

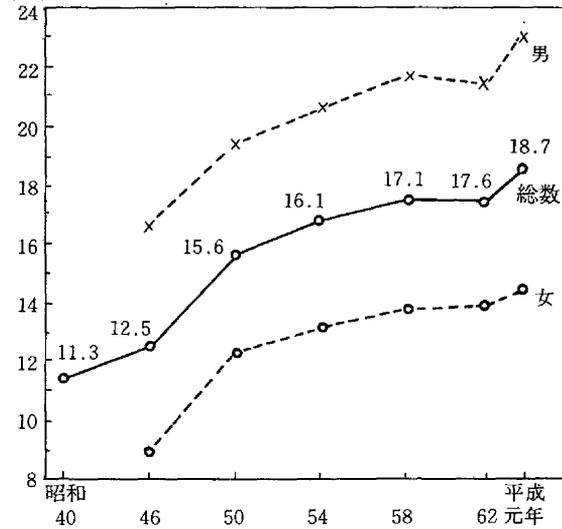


図27 外食率の年次推移(男, 年齢階級別)

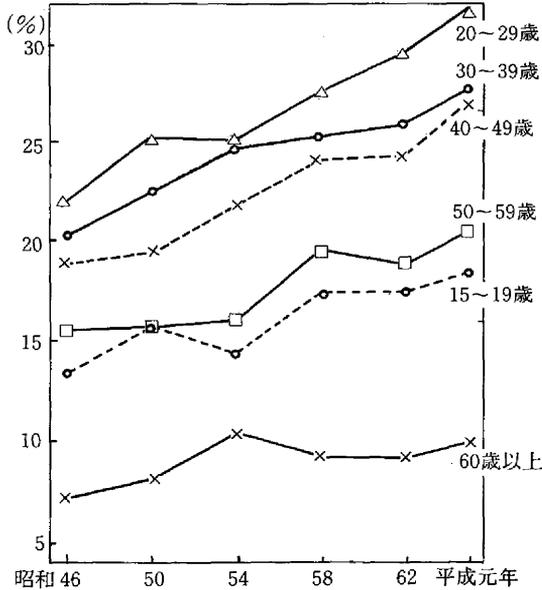
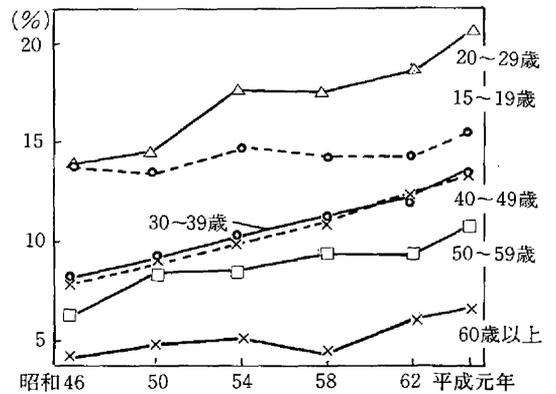


図28 外食率の年次推移(女, 年齢階級別)



特に20~40歳代の伸びが大きい。

6. 食生活状況

食生活状況調査の実施に当たっては事前に調査員が記入要領を説明し、記入してもらった後、回収した。被調査者のうち、満60歳以上の男女を対象として、過去の生活習慣と現在の状況等について質問調査を行った。回収された男性1,293人、女性1,740人、計3,033人の調査結果の概要は次のとおりである。

図29 喫煙状況

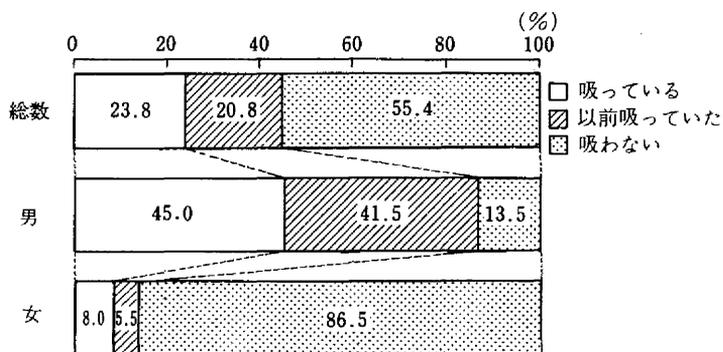


図30 たばこを吸い始めた時期

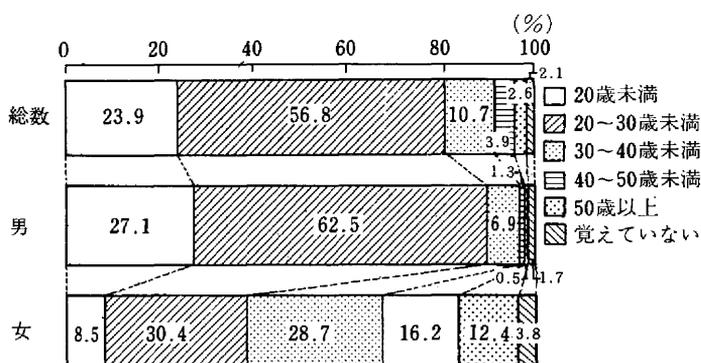


表3 喫煙本数

	(%)		
	総数	男	女
1 10本未満	20.3	15.0	45.7
2 10~20本未満	44.2	46.4	33.8
3 20~30本未満	16.9	18.5	9.4
4 30~40本未満	5.6	6.3	2.6
5 40本以上	4.1	4.7	0.9
6 わからない	8.8	9.0	7.7

(1) 喫煙状況

— 現在、たばこを吸っている人は男性45%、女性8% —

現在、たばこを吸っている人は図29のとおり、男性45.0%、女性8.0%で、いつ頃から吸い始めたかについては図30にみられるように、男性では20歳代が62.5%、20歳未満が27.1%と大多数が30歳未満で吸い始めているが、女性は20歳代、50歳以上での開始となっているのが大多数を占めている。また、喫煙本数は表3のとおり、男性では1日10~20本未満の人が46.4%、女性では1日10本未満が45.7%とそれぞれ半数近くを占めている。

図31 たばこをやめた理由

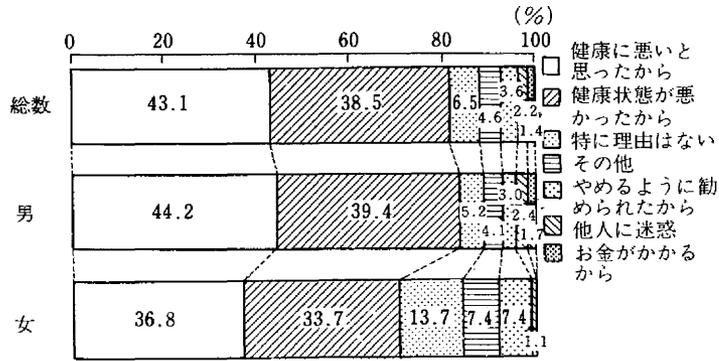


表4 たばこをやめた時期

	(%)		
	総数	男	女
1 20歳未満	0.5	0.4	1.1
2 20～30歳未満	5.4	6.2	1.1
3 30～40歳未満	12.4	12.9	9.5
4 40～50歳未満	19.7	20.0	17.9
5 50歳以上	60.5	59.3	67.4
6 覚えていない, わからない	1.6	1.3	3.2

— たばこをやめた理由は「健康に悪いと思ったから」 —

次に、たばこをやめた人にその理由をきいたところ図31のとおり、男女とも「健康に悪いと思ったから」がトップで、続いて「自分の健康状態が悪かったから」と、健康との関連が大きなウェイトを占めている。

なお、たばこをやめた時期については表4のとおり、男女とも半数以上が50歳以上となっている。

(2) 飲酒状況

— お酒を飲んでいる人のうち、毎日お酒を飲んでいるのは男性55.3%、女性29.2% —

現在、お酒を飲んでいる人は図32のとおり、男性で55.6%、女性10.1%となっている。いつ頃から飲み始めたかについては図33のとおり、男性は20歳代60.2%、20歳未満21.2%、女性は20歳代が26.5%と多いが、50歳以上も22.1%と全年齢にまたがっている。

また、毎日飲んでいる人は表5のとおり、男性55.3%、女性29.2%、量的には適量の目安とされる日本酒で2合（ビールなら大びん2本、ウイスキーならダブル2杯）以上を飲んでいる人は図34のとおり、男性22.4%、女性7.1%となっている。

図32 飲酒状況

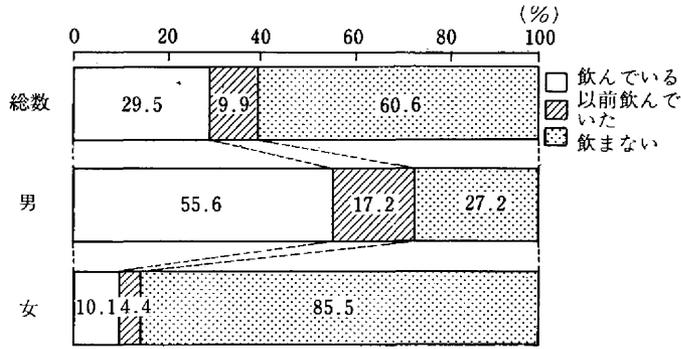


図33 飲酒開始時期

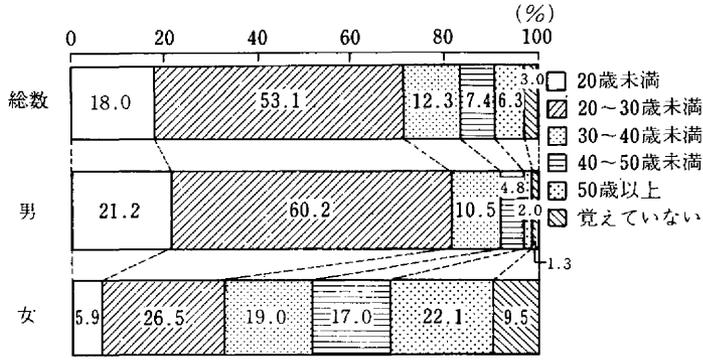


図34 1回の飲酒量

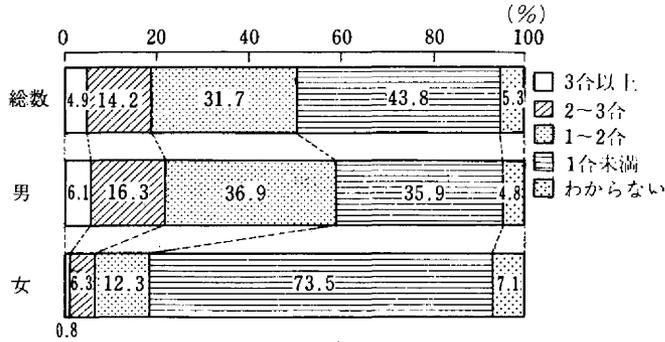


表5 飲酒の頻度

	総数 (%)	男 (%)	女 (%)
1 毎日飲んでいる	49.8	55.3	29.2
2 週に5~6日飲んでいる	10.6	11.0	9.1
3 週に3~4日飲んでいる	12.6	11.8	15.8
4 週に1~2日飲んでいる	12.1	10.1	19.4
5 週に1日未満	14.9	11.8	26.5

図35 便通の状況

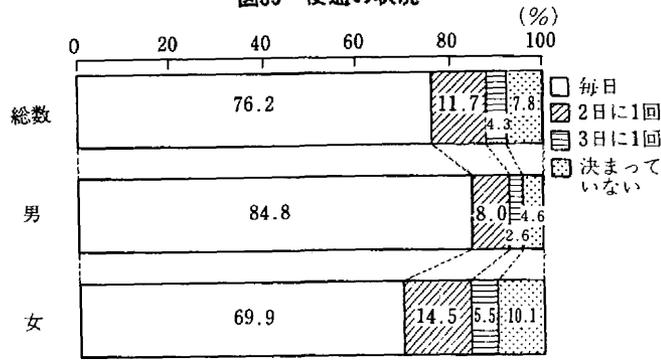
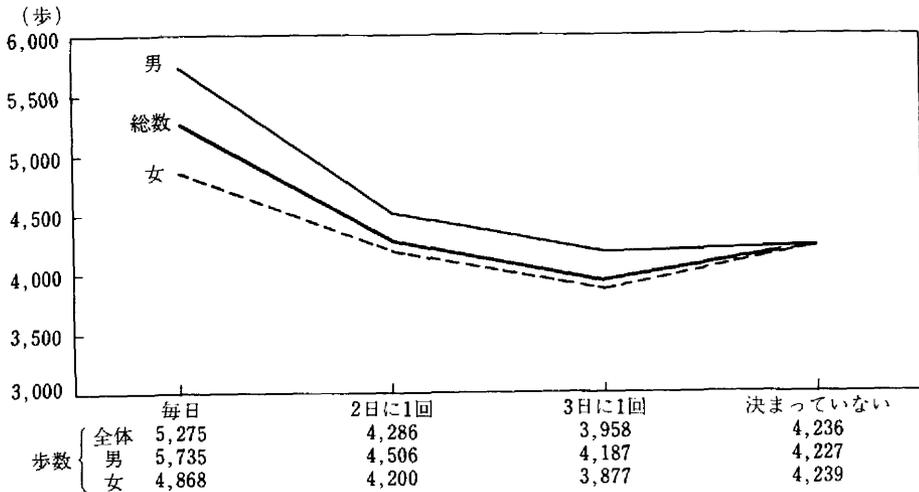


図36 便通と歩行数との関係



(3) 便通の状況

— 男性10.6%，女性20.0%が便秘ぎみ —

便通の状況については図35のとおり、「ほとんど毎日ある」は男性84.8%，女性69.9%である。次に、これと1日歩行数との関係についてみたのが図36であり、歩行数の多い人は便通が良い状況がみられる。

(4) 食事状況の比較

— 牛乳，パン，果物，大豆製品が増え，つけ物・塩辛い物，油ものは減少 —

現在の食事の状況と30歳代の頃の食事状況について「よく食べていた(いる)」と回答した人の比較は図37のとおりである。牛乳，パン，果物，大豆製品などを「よく食べる」人が増え，つけ物，塩辛い物，油ものなどは減少している。なお，男女間ではあまり差異はみられず，ほぼ同様の傾向を示している。

図37の1 食嗜好の変化（男）

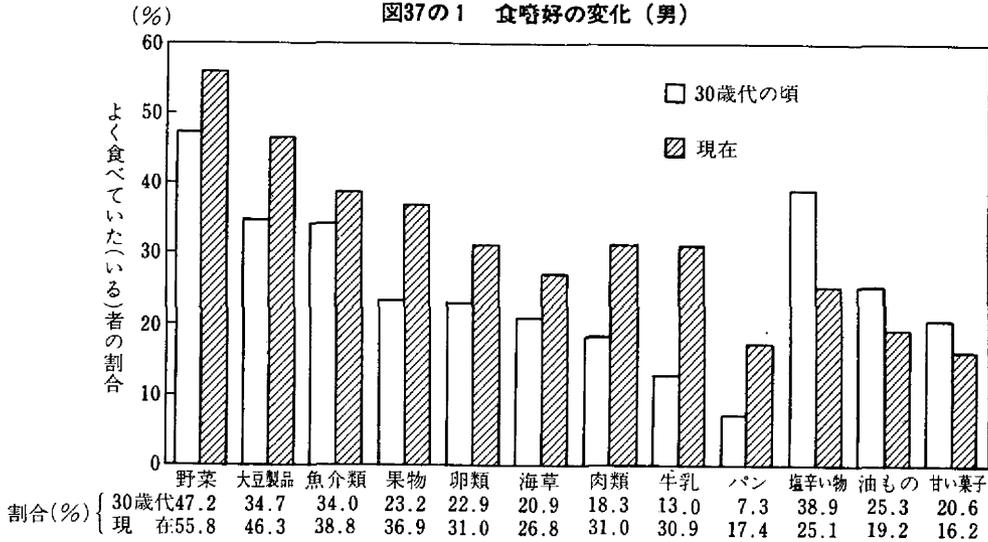
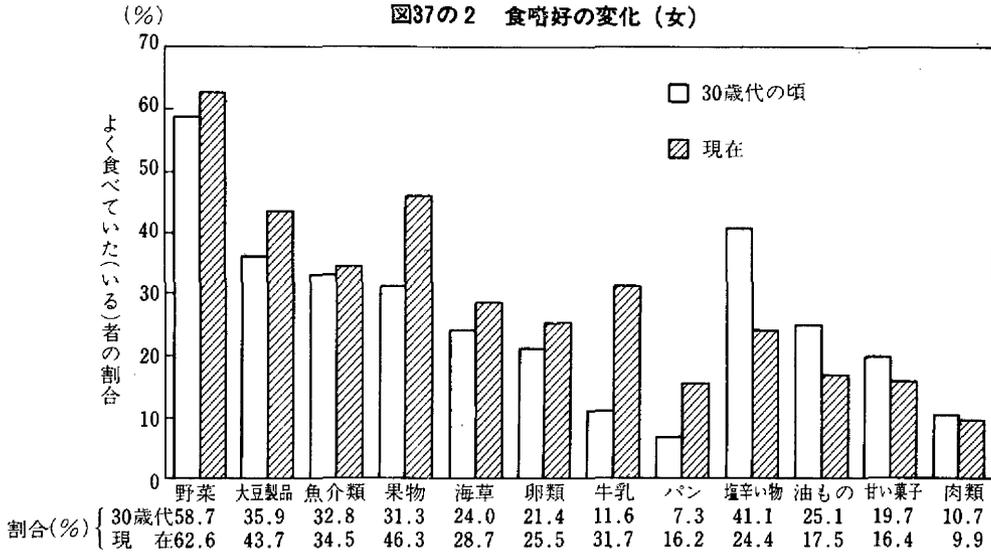


図37の2 食嗜好の変化（女）



(5) 日常生活における心がけの比較

— 食事・睡眠・休養・酒・たばこなどほとんどの項目で気をつけるようになっている —

日常生活の中で健康に対する心がけについて、現在及び30歳代の頃について比較したのが表6である。

30歳代の頃に比べ、現在では「食事に気をつける」「睡眠・休養を十分とる」「酒・たばこをつつしむ」などすべての項目について増加しており、「特に何も心がけていない」人は30歳代の頃の43.5%から11.8%と大きく減少している。

7. 血液検査

血液検査は30歳以上の男女を対象として、血色素量、血清鉄、GOT、GPT、 γ -GTP、総コレステ