

図46 総たん白質の分布（性別）

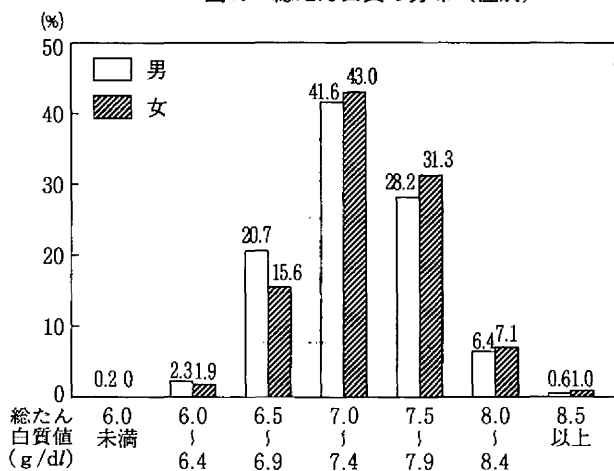
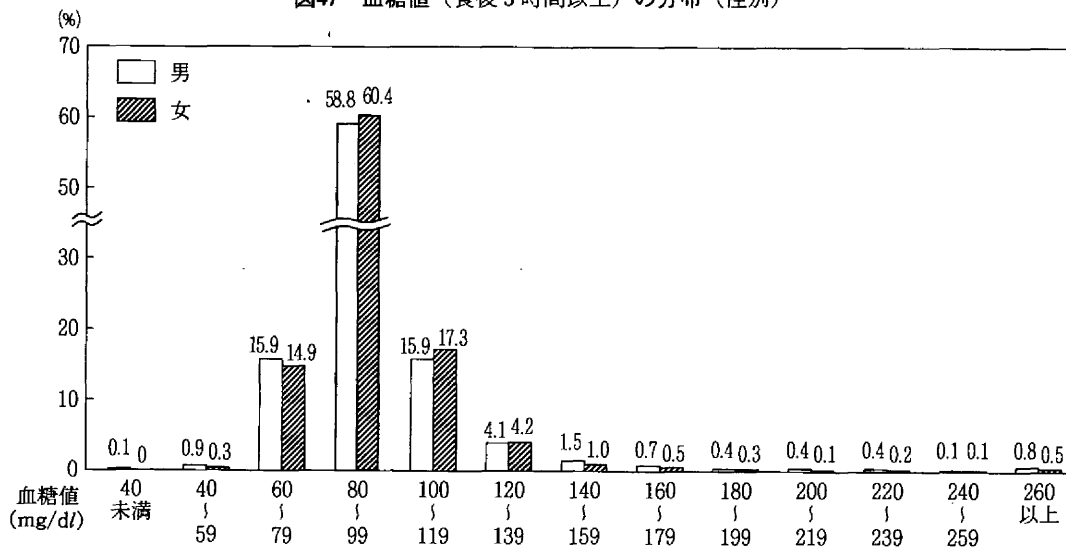


表14 性・年齢階級別にみた血糖値高値者の割合（食後3時間以上）（%）

年 齢	男	女
	110mg/dl以上	110mg/dl以上
総 数	13.3	12.3
18～19歳	9.3	3.2
20～29	4.1	4.3
30～39	5.8	4.5
40～49	11.6	7.5
50～59	15.0	14.7
60～69	19.9	21.5
70歳以上	23.9	29.1

図47 血糖値（食後3時間以上）の分布（性別）



8. 歩行数の状況

平成3年における歩行数調査は、被調査者のうち18～59歳の男女を対象として、3日間の歩行数を測定した。男性4,328人、女性4,872人、計9,200人における結果の概要は、次のとおりである。

－ 1日1万歩以上歩く人は、男性28.4%、女性17.0%－

(i) 1日の歩数について

1日の歩数について、性・年代別の平均歩数は表15のとおりであり、男性は女性より10%程度多く、また、男女とも加齢に伴い歩数の減少がみられる。次に、歩数区分別分布をみると、表16のとおりで、1万歩以上歩く人は男性28.4%、女性17.0%となっている。また、2,000歩に満たない人は2%前後いる。

表15 年齢階級別にみた1日の歩数区分

年齢階級	総 数		男		女	
	対 象 者 (人)	平 均 値 (歩)	対 象 者 (人)	平 均 値 (歩)	対 象 者 (人)	平 均 値 (歩)
総 数	9,200	7,723	4,328	8,332	4,872	7,183
18～19歳	490	8,163	229	8,219	261	8,114
20～29	1,846	7,904	846	9,113	1,000	6,881
30～39	2,033	7,834	975	8,304	1,058	7,400
40～49	2,574	7,675	1,197	8,151	1,377	7,260
50～59	2,257	7,437	1,081	7,971	1,176	6,947

表16 歩数区分別分布 (%)

	総 数	男	女
1,999歩以下	2.0	1.8	2.2
2,000～3,999	11.2	9.8	12.4
4,000～5,999	22.4	19.0	25.5
6,000～7,999	24.0	22.2	25.6
8,000～9,999	18.0	18.7	17.4
10,000歩以上	22.3	28.4	17.0

表17 歩数とHDL-コレステロール値

	男			女		
	対 象 者 (人)	平 均 値 (mg/dl)	標準偏差 (mg/dl)	対 象 者 (人)	平 均 値 (mg/dl)	標準偏差 (mg/dl)
総 数	2,474	50.7	14.19	3,589	59.7	14.93
1,999歩以下	39	42.8	11.73	58	59.0	17.55
2,000～3,999	240	47.6	14.40	424	58.0	15.09
4,000～5,999	509	49.7	13.70	921	58.7	14.61
6,000～7,999	540	50.0	13.95	945	59.6	14.43
8,000～9,999	475	51.5	13.74	634	61.4	15.67
10,000歩以上	671	53.1	14.59	607	60.9	14.75

(2) 1日の歩数とHDL-コレステロール値について

－歩数が多いほど、HDL-コレステロールが増える傾向－

1日の歩数とHDL-コレステロール値との関連についてみると表17のとおり、特に男性では歩数が多いほどHDL-コレステロール値が高くなる傾向がみられる。