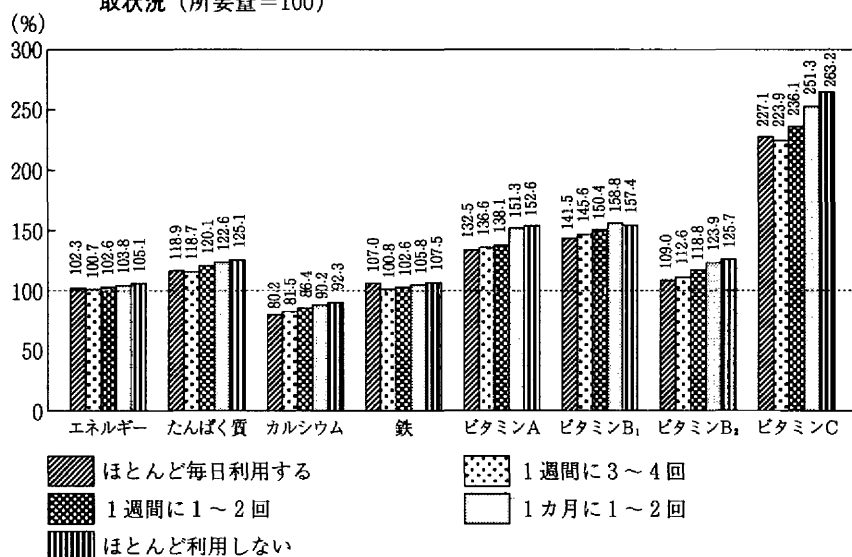


図38 副食（そのまま食べられるもの）の調理済み食品利用頻度別栄養素等摂取状況（所要量=100）



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、赤血球数、総コレステロール、トリグリセリド、HDL-コレステロール、総たんぱく質、血糖値の7項目について測定した。主な項目の測定方法及び結果の概要は、次のとおりである。なお、調査対象については表3のとおりであるが、血糖値については「食後3時間以上のもの」のみを集計の対象としたため、別途、表12に示した。

(1) 血色素量

血色素量の平均値及び標準偏差は、表4に示すとおりである。

すべての年齢で男性の方が女性より高値であるが、特に若年層において差異が大きくなっている。この分布は図39に示すとおりである。

表3 性・年齢階級別血液検査対象者数

年 齢	(人)	
	男	女
総 数	2,838	4,101
30～39 歳	503	839
40～49	682	1,011
50～59	676	946
60～69	631	766
70 歳以上	346	539

注) 血糖値を除く各項目。

表4 性・年齢階級別にみた血色素量の平均値、標準偏差

年 齢	男		女	
	平均値 (g/dl)	標準偏差 (g/dl)	平均値 (g/dl)	標準偏差 (g/dl)
総 数	14.9	1.3	12.9	1.3
30～39 歳	15.4	1.0	12.9	1.2
40～49	15.3	1.1	12.8	1.5
50～59	15.1	1.1	13.1	1.3
60～69	14.5	1.3	13.0	1.1
70 歳以上	13.9	1.6	12.7	1.3

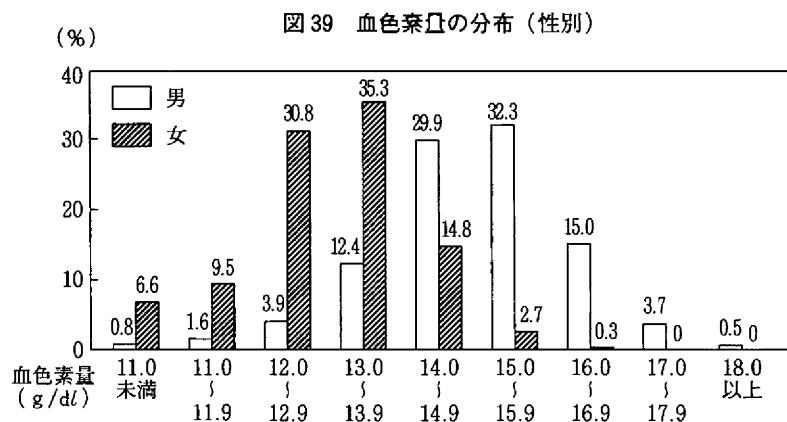


表 5 性・年齢階級別にみた血色素量低値者の割合 (%)

年 齢	男	女
	14.0 g/dl 未満	12.0 g/dl 未満
総 数	18.6	16.1
30～39 歳	5.0	15.6
40～49	8.2	19.7
50～59	14.2	11.7
60～69	30.1	13.1
70 歳以上	46.2	22.4

男性で 14.0 g/dl 未満及び女性で 12.0 g/dl 未満の人の割合は表 5 のとおりで、それぞれ 18.6 % 及び 16.1 % となっており、男性では加齢とともに顕著な増加を示すが、女性は明確な傾向はみられない。

(2) 総コレステロール、HDL-コレステロール

総コレステロール、HDL-コレステロールの平均値及び標準偏差は、表 6 及び 8 のとおりである。

総コレステロールは、全体としては男性より女性が高値であるが、それは高齢層においてより顕著であり、30～40 歳代では男性の方が女性より高値を示している。

HDL-コレステロールは、全年齢層において男性より女性が高いが、男性は各年齢層で一定しているのに比べ、女性は高齢層では徐々に低値となっており、その差は小さくなっている。それぞれの分布を図 40 及び 41 に示す。

総コレステロールが 220～259mg/dl 及び 260mg/dl 以上を示す人の割合は表 7 のとおりで、それぞれ男性 17.6 % 及び 4.0 %、女性 21.5 % 及び 6.4 % である。男性は 50 歳代、女性は 60 歳代をピークに、若年層及び高齢層ではそれより低値となっている。

表6 性・年齢階級別にみた総コレステロール
の平均値、標準偏差
(mg/dl)

年 齢	男		女	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
総 数	192.6	36.3	199.8	37.3
30～39歳	190.6	37.2	180.7	31.9
40～49	198.1	37.1	193.9	35.9
50～59	195.3	36.3	211.1	36.1
60～69	190.7	33.9	210.3	36.4
70歳以上	183.2	35.5	206.1	37.2

表7 性・年齢階級別にみた総コレステロール
高値者の割合
(%)

年 齢	男		女	
	220～259 mg/dl	260mg/ dl以上	220～259 mg/dl	260mg/ dl以上
総 数	17.6	4.0	21.5	6.4
30～39歳	14.6	3.8	8.4	2.1
40～49	20.2	5.9	16.3	4.5
50～59	20.7	4.6	27.2	10.4
60～69	16.1	2.9	31.3	8.7
70歳以上	13.3	1.4	27.7	6.3

図40 総コレステロールの分布 (性別)

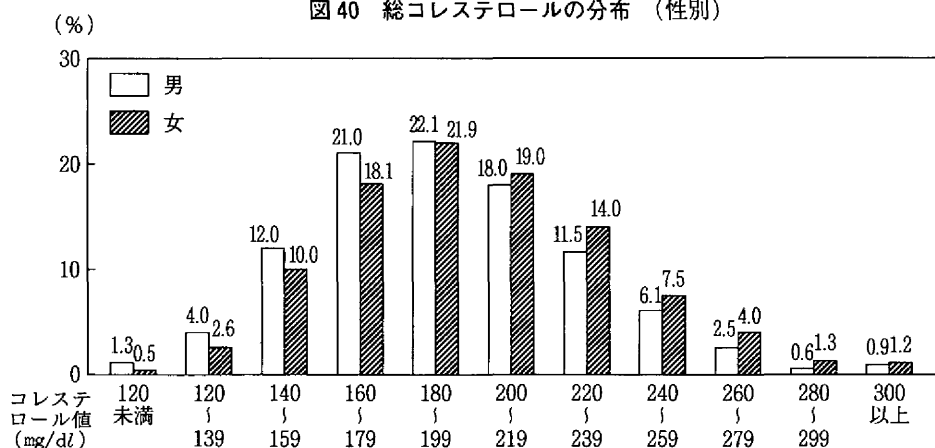
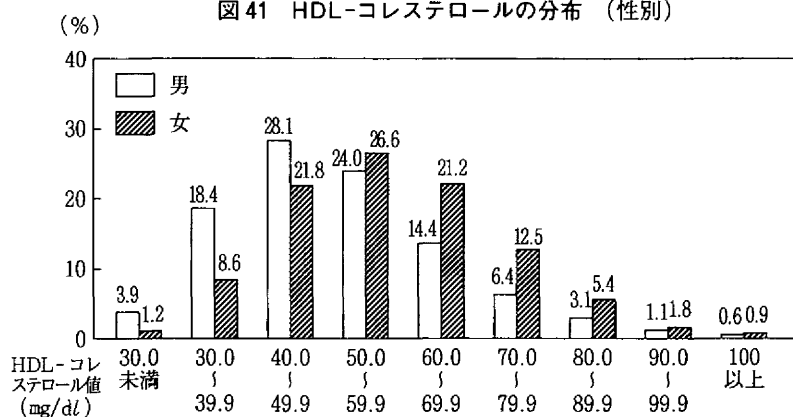


図41 HDL-コレステロールの分布 (性別)



HDL-コレステロールにおいては表9のとおり、低値者の割合は男女とも概ね加齢に伴い高くなる傾向がみられる。全年齢を通じて女性が男性より低率となっているが、高齢者においてはその差は小さくなっている。

表 8 性・年齢階級別にみたHDL-コレステロールの平均値、標準偏差 (mg/dl)

年 齢	男		女	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
総 数	51.7	15.0	58.1	15.0
30～39歳	51.6	14.5	61.5	14.1
40～49	51.6	14.8	59.5	14.5
50～59	51.1	15.1	58.2	15.6
60～69	52.6	15.5	55.0	15.4
70歳以上	51.5	15.5	54.4	14.0

表 9 性・年齢階級別にみたHDL-コレステロール低値者の割合 (%)

年 齢	男	女
	40mg/dl 未満	40mg/dl 未満
総 数	22.3	9.8
30～39歳	19.9	4.4
40～49	22.9	7.8
50～59	24.7	9.8
60～69	19.8	15.1
70歳以上	24.3	14.3

表 10 性・年齢階級別にみた総たんぱく質平均値、標準偏差 (g/dl)

年 齢	男		女	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
総 数	7.3	0.4	7.3	0.4
30～39歳	7.4	0.4	7.3	0.4
40～49	7.3	0.4	7.3	0.4
50～59	7.3	0.4	7.4	0.4
60～69	7.2	0.4	7.3	0.5
70歳以上	7.2	0.5	7.2	0.5

表 11 性・年齢階級別にみた総たんぱく質低値者の割合 (%)

年 齢	男	女
	6.5 g/dl 未満	6.5 g/dl 未満
総 数	3.2	2.6
30～39歳	1.8	1.3
40～49	1.9	2.4
50～59	3.4	1.6
60～69	4.3	4.2
70歳以上	5.8	4.6

表 12 性・年齢階級別にみた血糖値 (食後 3 時間以上) の平均値、標準偏差

年 齢	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	2,266	90.4	24.6	3,123	92.5	26.7
30～39歳	398	85.4	16.7	627	85.2	23.4
40～49	545	87.8	22.2	756	88.2	20.6
50～59	545	90.7	20.3	746	93.4	26.6
60～69	513	94.5	34.3	588	97.8	27.6
70歳以上	265	94.6	22.3	406	102.3	34.2

(3) 総たんぱく質

総たんぱく質の平均値及び標準偏差は、表 10 のとおりである。

総たんぱく質の平均値については男女間であまり差異はなく、その分布は図 42 に示すとおりである。総たんぱく質が 6.5 g/dl 未満の人の割合は表 11 のとおり、男性 3.2 %、女性 2.6 %で、概ね男女とも加齢に伴い増加の傾向がみられる。

(4) 血 糖 値

血糖値の平均値及び標準偏差は、表 12 に示すとおりである。

平均値においては、特に高齢者層において女性の方が男性より高値となっている。分布については

図 42 総たんぱく質の分布（性別）

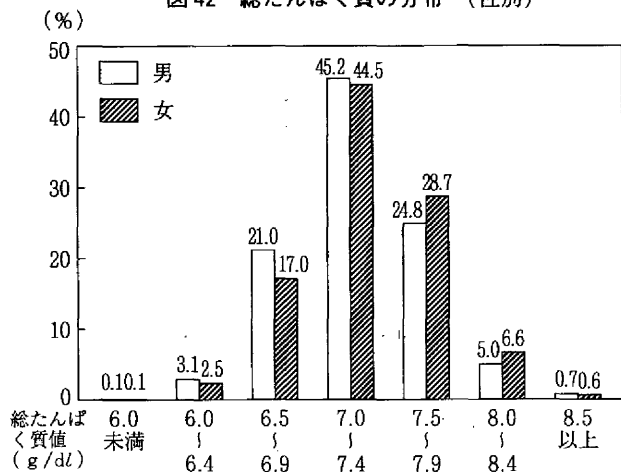


表 13 性・年齢階級別にみた血糖値高値者の割合(食後 3 時間以上) (%)

年 齢	男	女
	110mg/dl 以上	110mg/dl 以上
総 数	9.8	10.6
30～39歳	4.0	3.7
40～49	5.0	5.0
50～59	9.5	11.1
60～69	15.8	15.5
70歳以上	17.0	23.6

図 43 血糖値(食後 3 時間以上)の分布（性別）

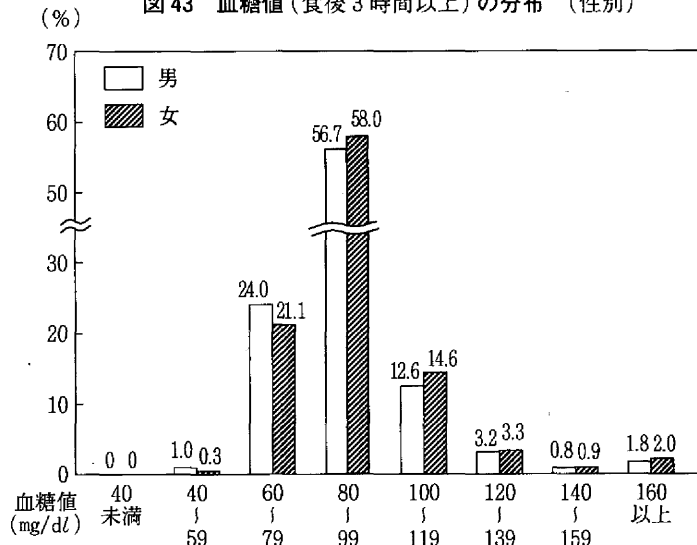


図 43 に示すとおりである。また、血糖値 110 mg/dl 以上の人割合においても表 13 にみられるとおり、全体としては女性の方が男性よりやや多くなっている。

8. 歩行数の状況

平成 4 年における歩行数調査は、被調査者のうち満 30 歳以上の男女を対象として、3 日間の歩行数を測定した。男性 4,270 人、女性 5,060 人、計 9,330 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 22.6%、女性 13.7% —

(1) 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 14 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傾向がみられる。次に、歩数区分別分布をみると、表 15