

図 42 総たんぱく質の分布（性別）

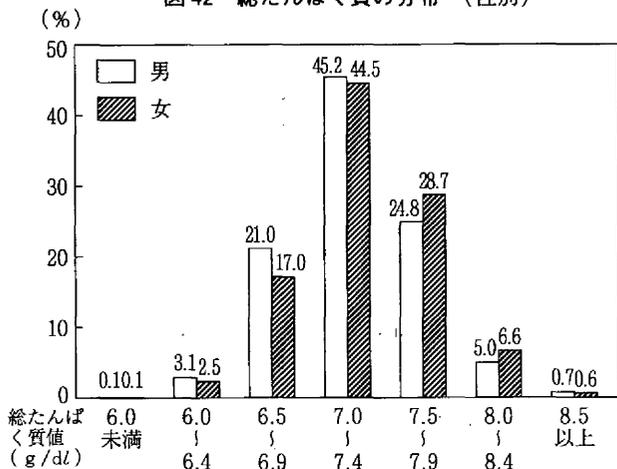


表 13 性・年齢階級別にみた血糖値高値者の割合(食後3時間以上) (%)

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）

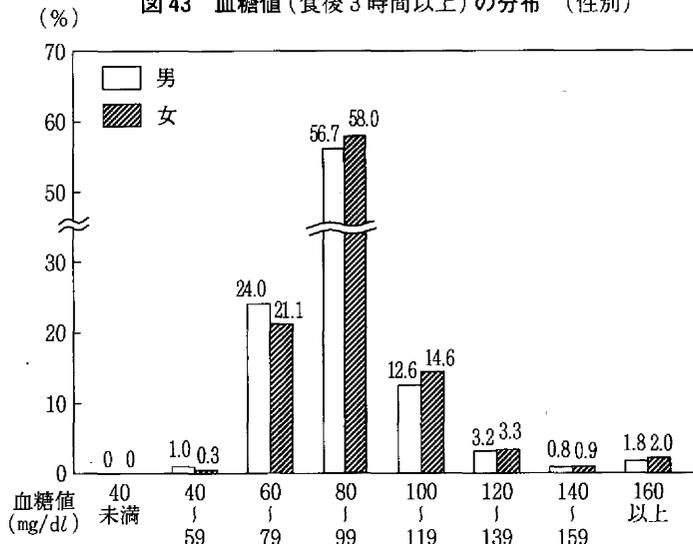


図 43 に示すとおりである。また、血糖値 110 mg/dl 以上の人割合においても表 13 にみられるとおり、全体としては女性の方が男性よりやや多くなっている。

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

表 14 年齢階級別にみた1日の歩数区分

年 齢	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	9,330	6,973	4,270	7,512	5,060	6,518
30～39歳	1,901	7,828	878	8,408	1,023	7,330
40～49	2,418	7,738	1,136	8,166	1,282	7,359
50～59	2,148	7,574	1,017	8,117	1,131	7,086
60～69	1,715	6,188	791	6,440	924	5,973
70歳以上	1,148	3,993	448	4,618	700	3,593

表 15 歩数区分別分布 (%)

	総 数	男	女
1,999 歩以下	6.3	5.1	7.3
2,000～3,999	15.3	14.5	16.0
4,000～5,999	22.0	19.6	24.1
6,000～7,999	22.2	20.9	23.2
8,000～9,999	16.4	17.3	15.6
10,000歩以上	17.8	22.6	13.7

表 16 歩数とHDL-コレステロール値

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	2,801	51.7	15.1	4,043	58.1	15.0
1,999 歩以下	139	48.0	15.6	240	55.0	15.3
2,000～3,999	414	48.7	15.2	618	56.1	14.8
4,000～5,999	581	50.4	15.0	984	57.7	14.5
6,000～7,999	605	51.4	13.7	979	58.1	14.9
8,000～9,999	443	52.6	15.0	652	59.9	15.2
10,000歩以上	619	55.6	15.3	570	60.4	15.2

のとおりで、1万歩以上歩く人は男性22.6%、女性13.7%となっている。また、2,000歩に満たない人は男性5.1%、女性7.3%である。

(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16のとおり、男女とも歩数が多いほどHDL-コレステロール値が高くなる傾向がみられる。