

結 果 の 概 要

1. 栄養素等の摂取状況

— 国民1人1日当たり栄養素等摂取量は昭和58年以降全体的に減少の傾向 —

昭和62年調査における国民1人1日当たり栄養素等摂取量は表1のとおりであり、前年に比べて全体的にわずかながら減少している。

また、ここ最近における栄養素等摂取量について昭和50年におけるそれぞれの摂取量を100とした年次推移をみると図1のとおり、昭和58年をピークとして以降、エネルギー及び炭水化物をはじめ全体的に減少の傾向がみられる。

図1 栄養素等摂取量の年次推移（昭和50年=100）

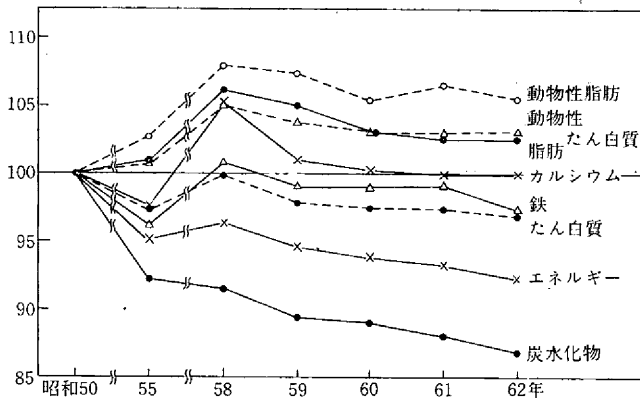


表1 栄養素等摂取量の年次推移

（国民1人1日当たり）

	昭和50年	昭和55年	昭和58年	昭和59年	昭和60年	昭和61年	昭和62年	62年/61年 ×100
エネルギー kcal	2,226	2,119	2,147	2,107	2,088	2,075	2,053	98.9
たん白質 g	81.0	78.7	80.9	79.3	79.0	78.9	78.5	99.5
うち動物性	38.9	39.2	40.9	40.4	40.1	40.1	40.1	100.0
脂質 g	55.2	55.6	58.6	58.0	56.9	56.6	56.6	100.0
うち動物性	26.2	26.9	28.3	28.1	27.6	27.9	27.6	98.9
炭水化物 g	335	309	307	299	298	295	291	98.6
カルシウム mg	552	539	580	562	553	551	551	100.0
鉄 mg	10.8	10.4	10.9	10.7	10.7	10.7	10.5	98.1
ナトリウム（食塩換算） g	13.5	12.9	12.4	12.2	12.1	12.1	11.7	96.7
ビタミン	A IU	1,889	1,986	2,190	2,177	2,188	2,169	97.7
	B ₁ mg	1.39	1.37	1.37	1.34	1.34	1.35	99.3
	B ₂ mg	1.23	1.21	1.29	1.26	1.25	1.26	99.2
	C mg	138	123	134	130	128	124	98.4

— 調査対象の平均栄養所要量に対する充足率も昭和58年以降全体的に減少 —

調査対象の平均栄養所要量に対する栄養素の充足率について年次推移をみると表2のとおり、昭和58年以降全体的に減少傾向がみられ、特に、昭和62年においては図2に示すように、毎年所要量に達していないカルシウムに続いて鉄も昭和55年調査以来、久し振りに所要量を下回っている。また、単独世帯の栄養素等摂取量についてみると図3のとおり、全国平均に比べて多少劣っていることがうかがわれる。

表2 調査対象の平均栄養所要量に対する栄養素の充足状況の推移（各年の調査対象の平均栄養所要量=100）

	昭和50年	昭和51年	昭和52年	昭和53年	昭和54年	昭和55年	昭和56年	昭和57年	昭和58年	昭和59年	昭和60年	昭和61年	昭和62年
エネルギー	111.8	109.4	109.5	110.1	107.4	108.3	109.5	110.1	110.4	108.4	105.7	102.8	102.1
たん白質	124.4	121.7	122.2	123.9	121.7	122.4	124.1	123.8	125.8	122.9	120.6	118.5	118.4
カルシウム	91.7	90.6	91.1	92.9	91.2	90.3	92.5	93.6	96.8	93.8	91.6	91.4	91.3
鉄	101.9	101.9	102.8	103.8	100.0	97.2	100.0	100.9	101.9	100.0	100.9	100.0	98.1
ビタミン	A	108.6	117.8	120.1	122.0	117.0	112.9	120.5	121.0	124.6	123.2	123.8	119.6
	B ₁	173.8	175.0	175.0	173.8	172.5	173.4	173.4	176.9	175.6	171.8	167.5	163.4
	B ₂	116.0	113.1	117.0	117.8	115.0	112.0	114.8	117.5	120.6	117.8	113.5	112.6
	C	287.5	278.7	294.0	297.3	272.5	254.2	271.7	275.0	273.5	267.1	253.1	249.9

図2 栄養素等摂取量と調査対象の平均栄養所要量との比較
（調査対象の平均栄養所要量=100）

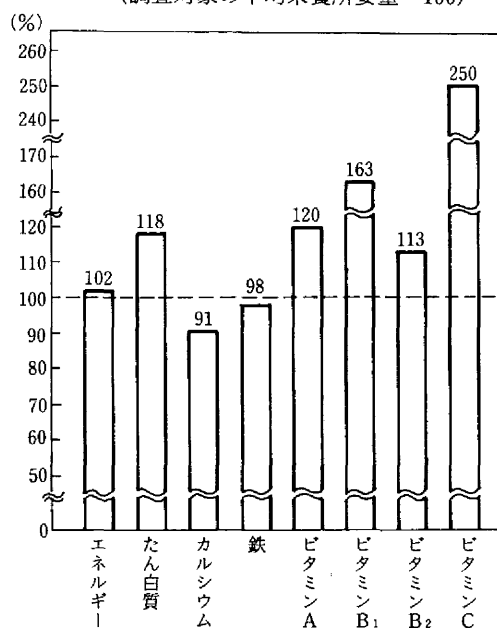
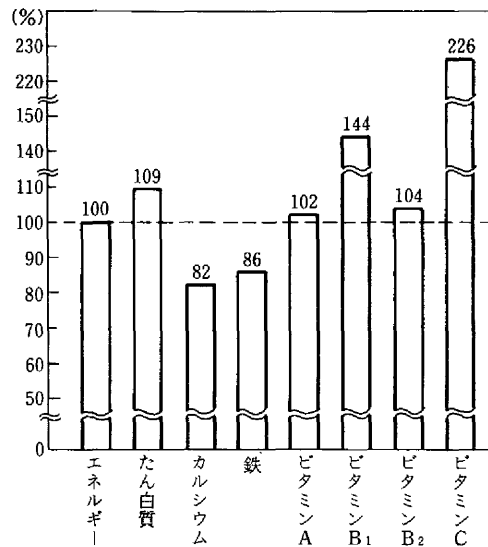


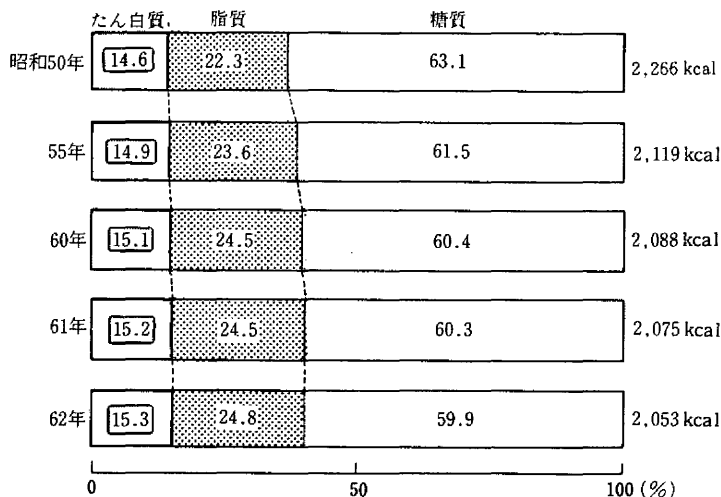
図3 単独世帯の栄養素等摂取量と調査対象の平均栄養所要量との比較（調査対象の平均栄養所要量=100）



— エネルギー摂取量に占める脂肪エネルギーの比率は24.8% —

次に、エネルギー摂取量に占めるたん白質、脂質、糖質の構成比率（PFC比率）の年次推移をみると図4のとおりである。昭和50年以降急激な変化はないものの、糖質が占める割合はわずかながら減少傾向を示し、逆に脂質は昭和62年で24.8%と、一般成人の場合適正とされる脂質エネルギー比率の上限に達している。このような傾向が今後も続くことは成人病予防など健康上の観点からも好ましいことではなく、今後とも質、量併せて栄養素相互のバランス保持に注意を払っていく必要がある。

図4 エネルギーの栄養素別摂取構成比



— エネルギー所要量を20%以上上回って摂取している世帯は徐々に減少
しているものの、世帯間格差はほとんど変化していない —

昭和62年調査における各世帯の平均栄養所要量に対する栄養素等摂取量の充足率の分布をみると図5～13であるが、このうち所要量を20%以上上回って摂取している世帯と20%以上下回って摂取している世帯の割合は図14（単独世帯については図15）のとおりである。

エネルギー摂取量の平均充足率は102%でほぼ目標に近いが、充足分布をみると120%以上摂取している者が80%未満者の2倍近くあり、また、最大値と最小値では約7倍以上と個々の世帯別にみた場合には格差がみられる。

次に、分布状況の推移について、120%以上及び80%未満世帯の割合をみると図16のとおり、昭和58年以降、120%以上摂取している世帯が減少している一方、80%未満の世帯が増加しており、その格差はあまり変わっていないことがうかがわれる。

これらの状況は、たん白質や鉄、カルシウム等でもほぼ同様であるが、ビタミン類、特にビタミンCは摂取格差が大きくなっている。

図5 エネルギー摂取量の充足分布（昭和62年）

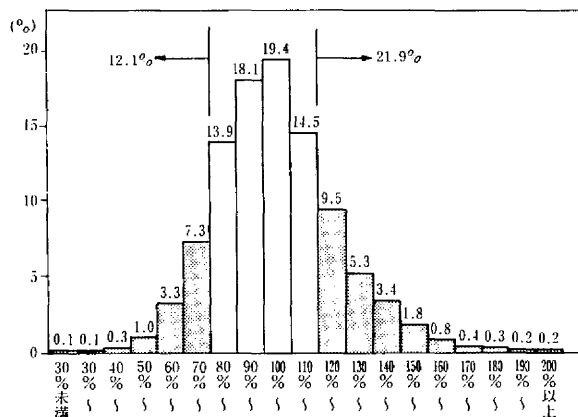


図6 たん白質摂取量の充足分布（昭和62年）

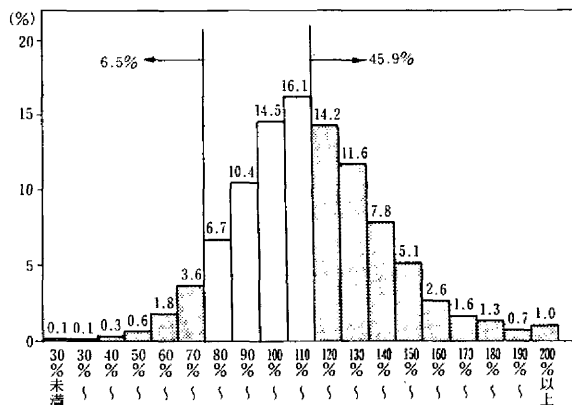


図7 脂質摂取量の充足分布

(昭和62年, 脂質エネルギー比22.5=100)

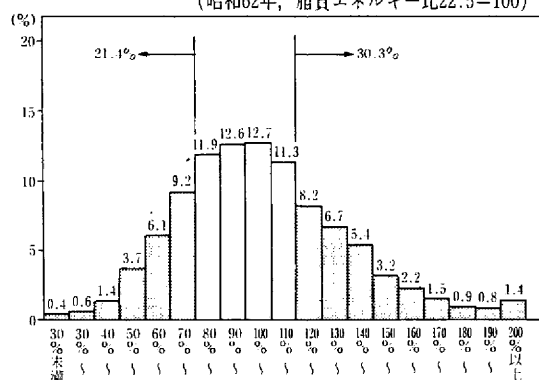


図8 カルシウム摂取量の充足分布 (昭和62年)

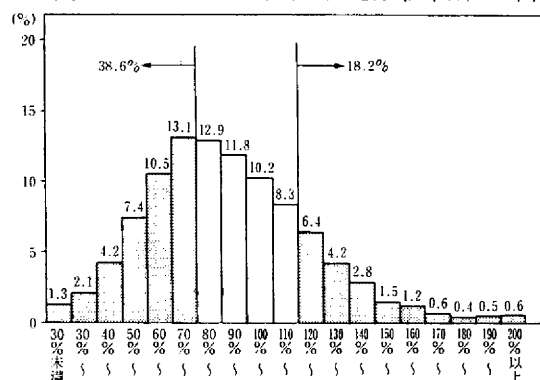


図9 鉄摂取量の充足分布 (昭和62年)

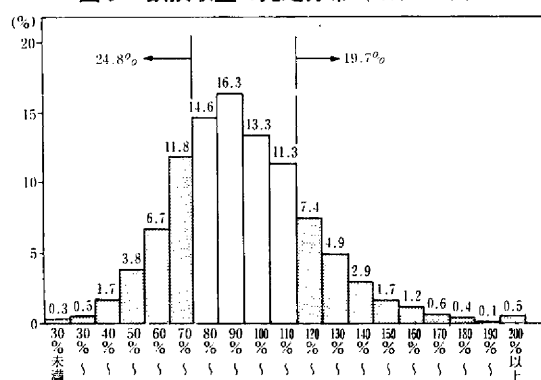


図10 ビタミンA摂取量の充足分布 (昭和62年)

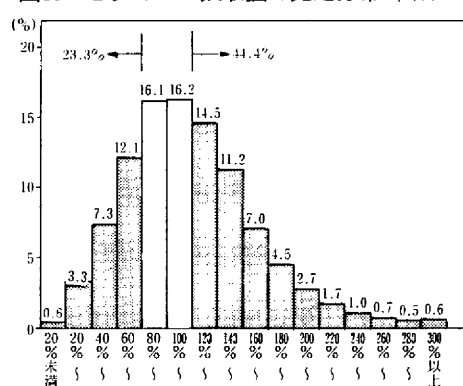


図11 ビタミンB₁摂取量の充足分布（昭和62年）

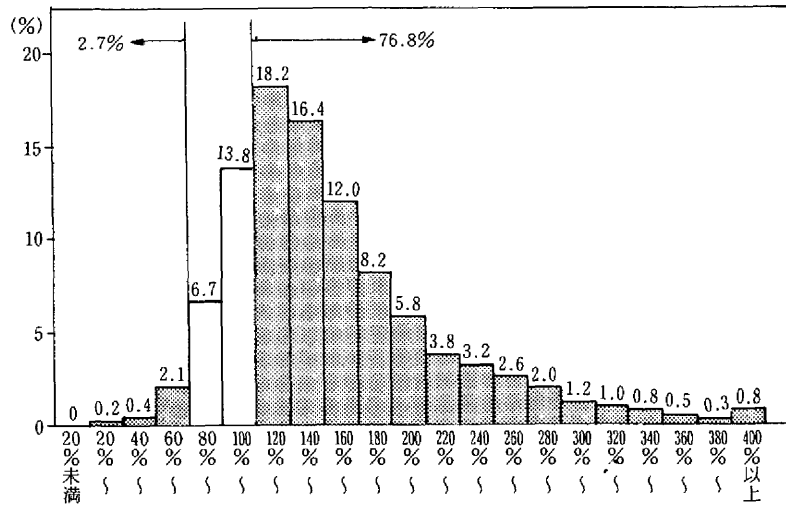


図12 ビタミンB₂摂取量の充足分布（昭和62年）

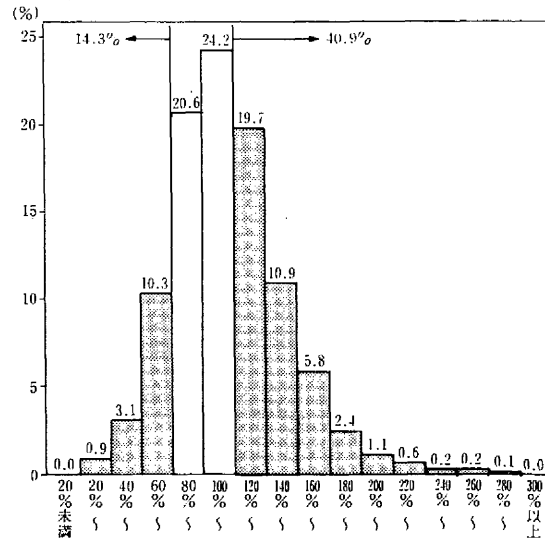


図13 ビタミンC摂取量の充足分布（昭和62年）

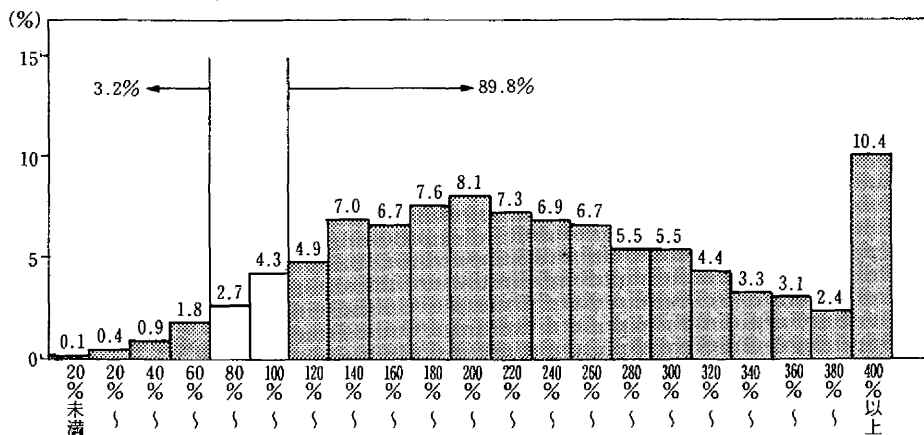


図14 所要量に対する栄養素等摂取量の充足状況(昭和62年, 全世帯)

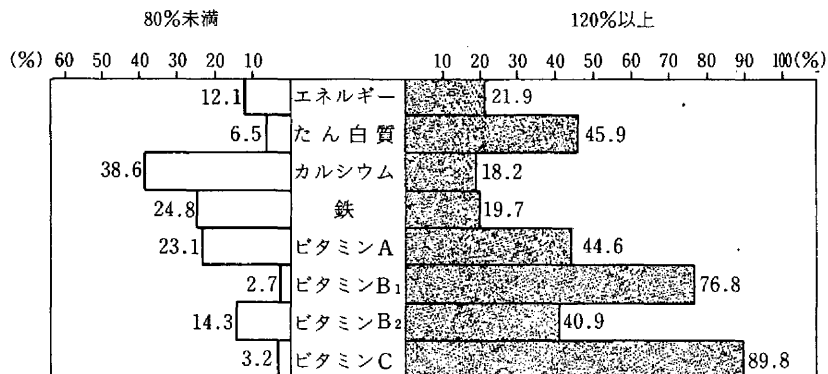


図15 栄養所要量に対する栄養素等摂取量の充足分布(昭和62年, 単独世帯)

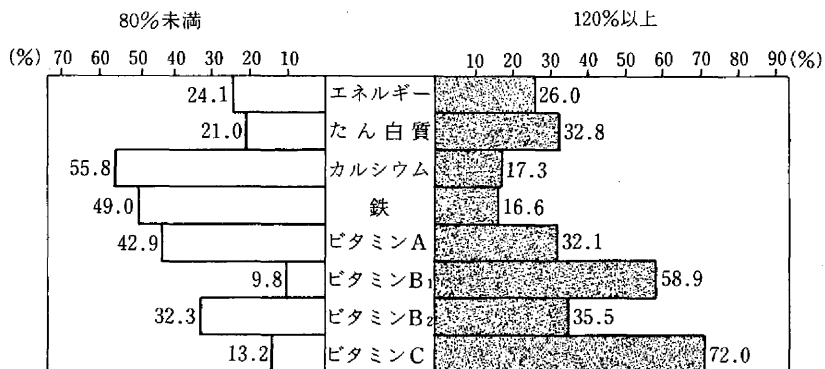
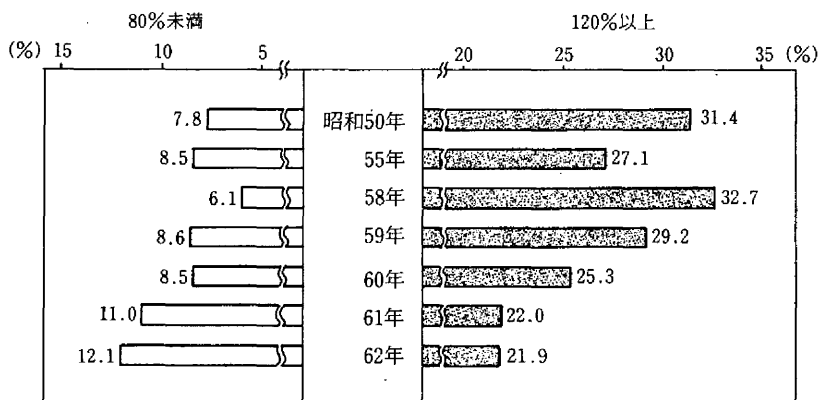


図16 エネルギー摂取の過不足の年次推移



2. 食品の摂取状況

— 米類は依然として減少の傾向 —

昭和62年調査における国民1人1日当たり食品群別摂取状況は表3のとおりである。前年に比べて、食品群間には多少の増減はみられるが、全体的にはわずかながら減少している。

また、昭和50年以降の年次推移をみた場合、植物性食品については図17のとおり、米が依然として減少傾向にあり、その他についても緑黄色野菜を除いて同様な傾向がうかがわれる。

一方、動物性食品については図18のとおり、2年連続して減少していた乳・乳製品が増加の傾向を示す一方、他の動物性食品はほぼ横ばいである。

さらに、酒類、菓子類など嗜好食品についてみた場合図19のとおり、砂糖類、菓子類及び調味料は減少の傾向にあり、逆に酒類は増加の傾向がうかがわれる。

図17 食品群別摂取量の年次推移（植物性食品）
（昭和50年＝100）

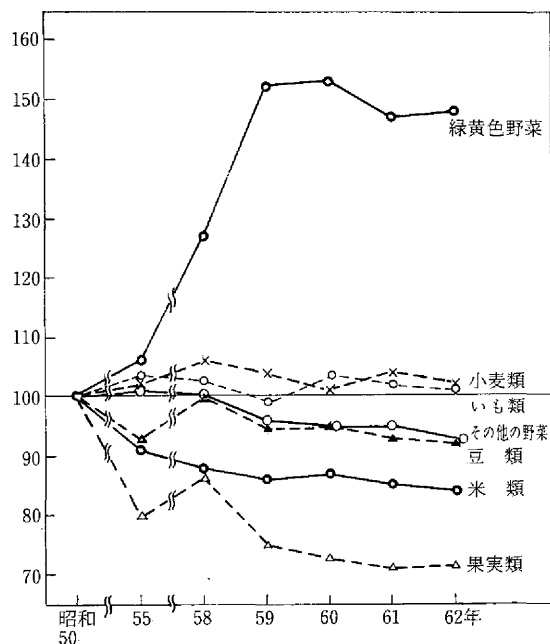


表3 食品群別摂取量の年次推移（国民1人1日当たり：g）

	昭和50年	昭和55年	昭和58年	昭和59年	昭和60年	昭和61年	昭和62年	62年/61年 ×100
穀類	248.3	225.8	217.9	214.3	216.1	212.1	208.8	98.4
米類	248.3	225.8	217.9	214.3	216.1	212.1	208.8	98.4
小麦類	90.2	91.8	95.3	93.8	91.3	93.7	91.9	98.1
いも類	60.9	63.4	63.1	60.6	63.2	62.5	61.3	98.1
油脂類	15.8	16.9	18.0	18.4	17.7	16.8	17.4	103.6
豆類	70.0	65.4	69.9	66.2	66.6	65.3	64.4	98.6
緑黄色野菜	48.2	51.0	61.1	73.1	73.9	70.9	71.1	100.3
その他の野菜	198.5	200.4	198.0	189.8	187.8	189.2	183.5	97.0
果実類	193.5	155.2	166.4	145.0	140.6	137.0	137.9	100.7
海藻類	4.9	5.1	5.7	5.3	5.6	5.5	5.5	100.0
調味嗜好飲料	119.7	109.4	113.3	117.4	113.4	113.3	121.2	107.0
魚介類	94.0	92.5	93.4	91.5	90.0	90.5	92.7	102.4
肉類	64.2	67.9	70.7	71.3	71.7	70.8	69.1	97.6
卵類	41.5	37.7	40.4	40.3	40.3	41.2	40.1	97.3
乳・乳製品	103.5	115.2	129.4	124.0	116.7	117.9	121.5	103.1

図18 食品群別摂取量の年次推移（動物性食品）
（昭和50年=100）

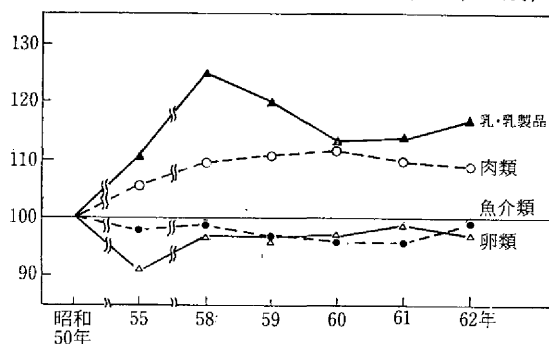
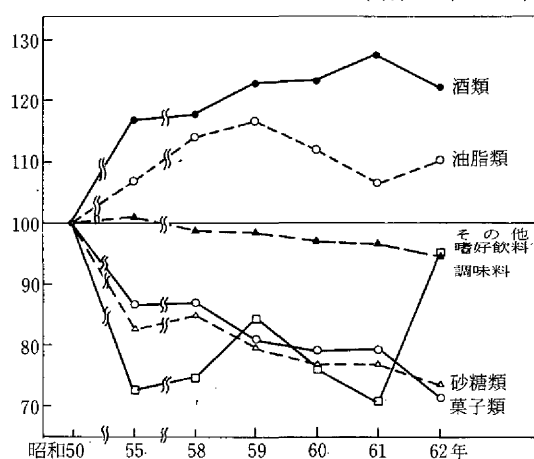


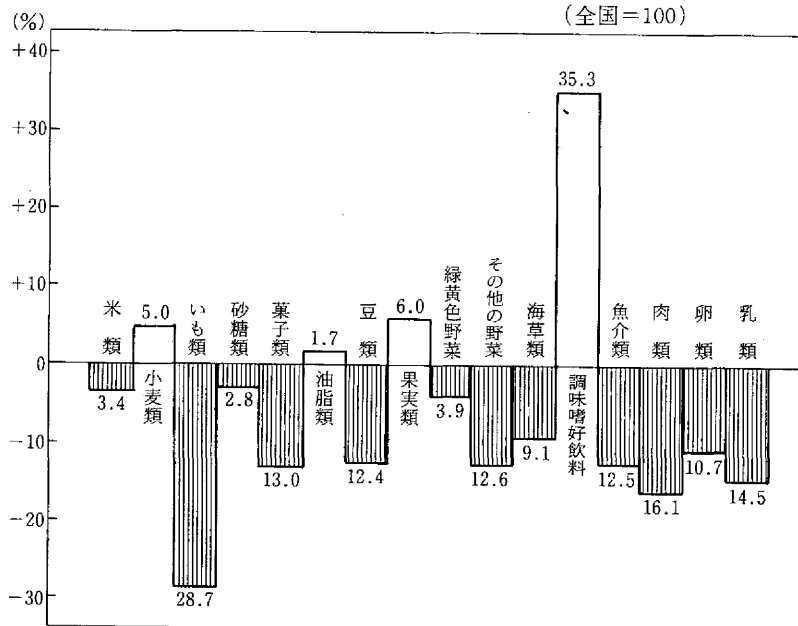
図19 食品群別摂取量の年次推移（嗜好食品）
（昭和50年=100）



— 単独世帯の食品摂取状況はかなり偏りがみられる —

次に、単独世帯の食品摂取状況を全世帯のそれと比較すると図20のとおりであり、いも類の28.7%をはじめ、その他の野菜、豆類及び動物性食品が10%以上下回っている一方、調味嗜好飲料は35.3%も多いなどかなりアンバランスな摂取となっている。

図20 全世帯と単独世帯の主要食品群別摂取状況の比較
（全国=100）



3. 食塩の摂取状況

— 食塩摂取量は国民1人1日当たり11.7g —

昭和62年調査における国民1人1日当たり食塩摂取量は図21のとおり11.7gであり、前年と比べ0.4gの減少となった。年次推移でも、昭和50年と比べ1.8g減少はしているが、目標摂取量1日10g以下にはほど遠く、これまでの減少傾向からみて、目標を達成するまでには今後かなりの努力が必要といえる。

また、地域ブロック別に食塩の摂取量をみると図22のとおり、近畿Ⅱ、中国及び北陸ブロックを除く各ブロックで減少しているが、まだ摂取目標量10g以下に達したブロックはみられない。

図21 食塩摂取量の年次推移（国民1人1日当たり）

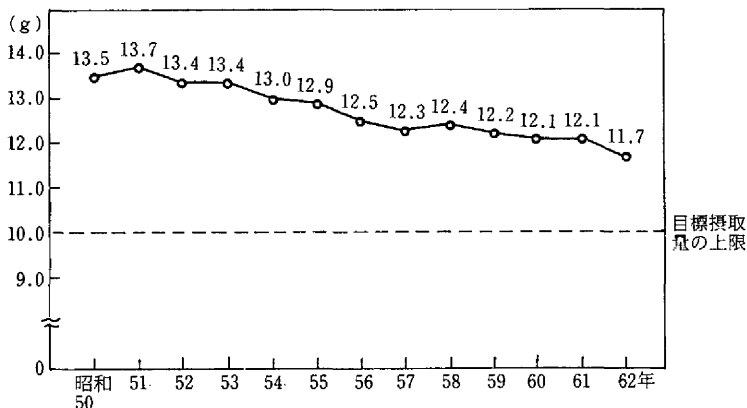
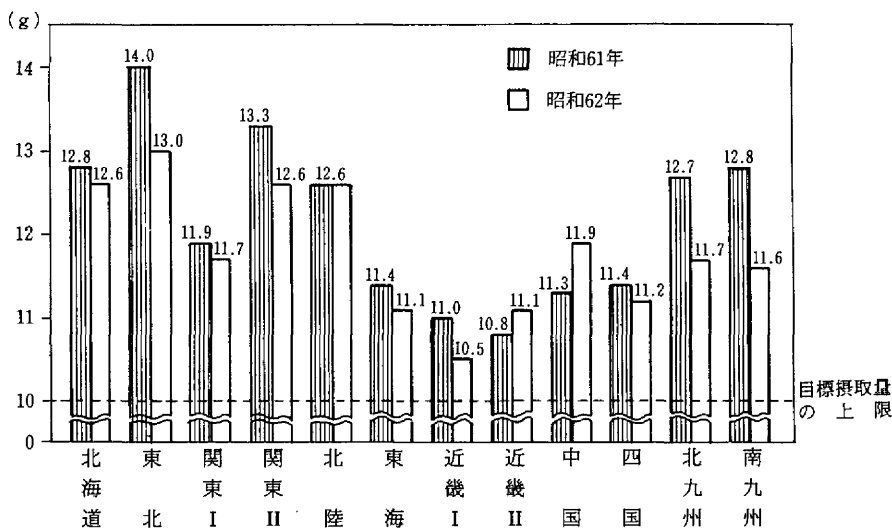


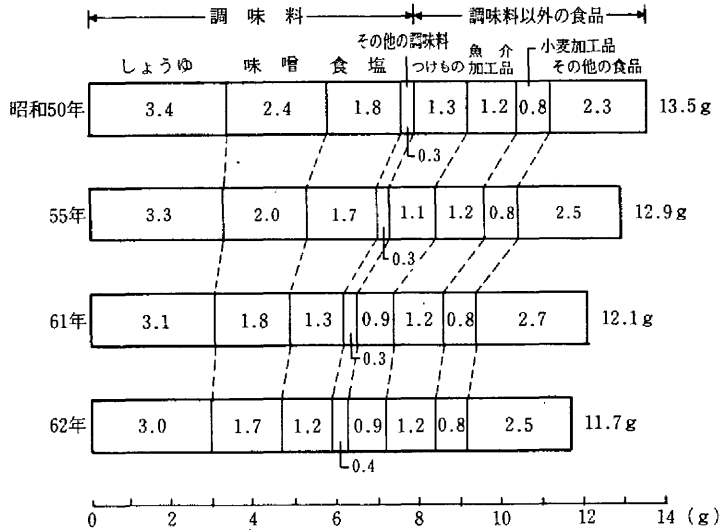
図22 地域ブロック別食塩摂取量（1人1日当たり）



— 味噌、食塩からの摂取減少が大きい —

食塩摂取量はこの12年間で1.8g減少したが、これを食品群毎にみると図23のとおり、味噌からの摂取減少が0.7gと最も大きく、次いで食塩0.6g、しょうゆ、つけもの各0.4gとなっている。

図23 食塩の食品群別摂取量の年次推移



— 10g以上を摂取している世帯が約2/3 —

次に、食塩摂取量の分布をみると図24のとおり、約2/3に当たる62.6%の世帯が10g以上摂取している。これを各地域ブロック別の分布状況でみると図25のとおり、10g以上を摂取している世帯は、近畿Iでは50.0%であるが東北ブロックでは75.7%となっている。

図24 食塩摂取量の分布

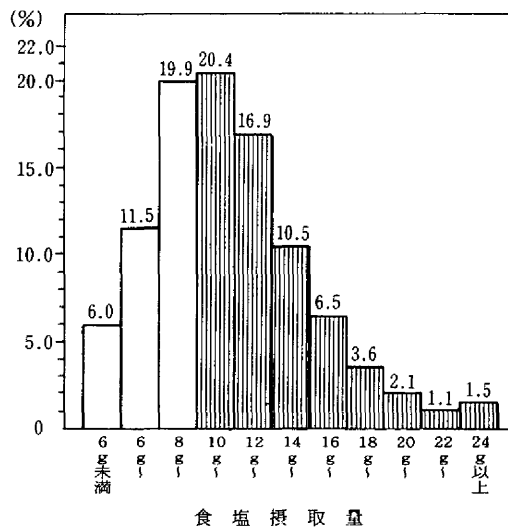
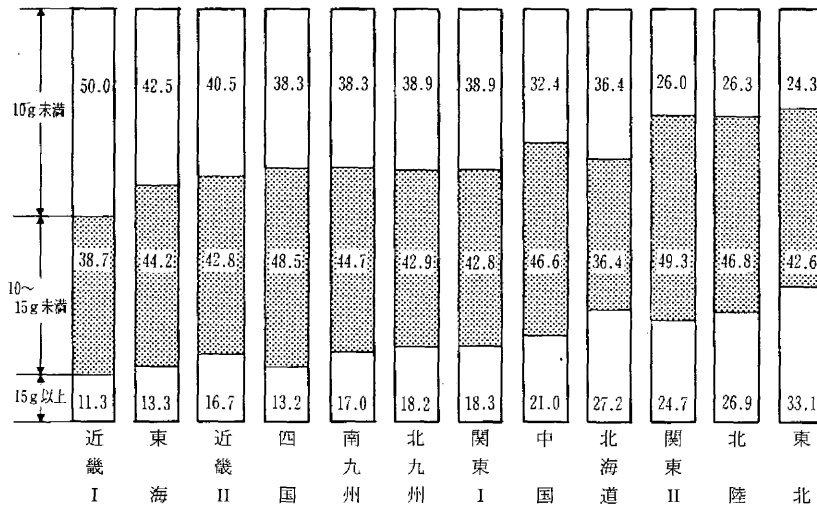


図25 食塩摂取量の分布状況（地域ブロック別）



4. 身体 の 状 況

(1) 肥満の状況

皮下脂肪厚（上腕背部+肩甲骨下部）からみた肥満者（男40mm以上、女50mm以上）の割合を年齢階級別にみると図26のとおり、男女とも50歳代に最も肥満者が多くっており、女性で4人に1人、男性で7人に1人となっている。

図26 年齢階級別肥満者の割合
（皮下脂肪厚：男40mm以上、女50mm以上）

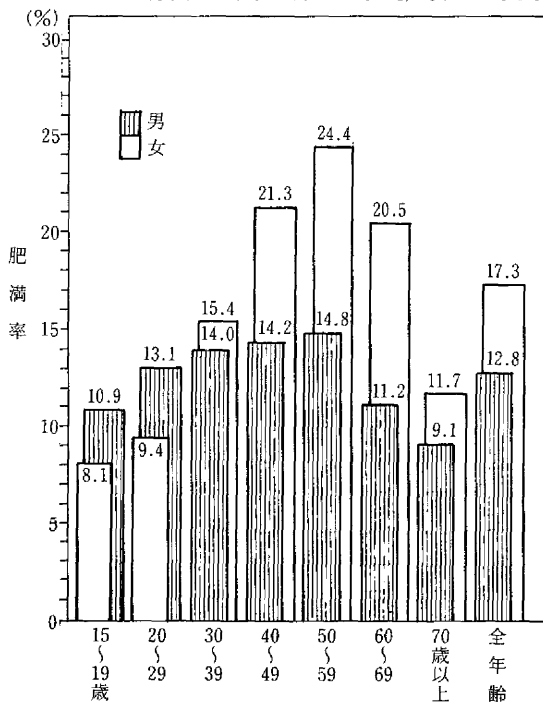
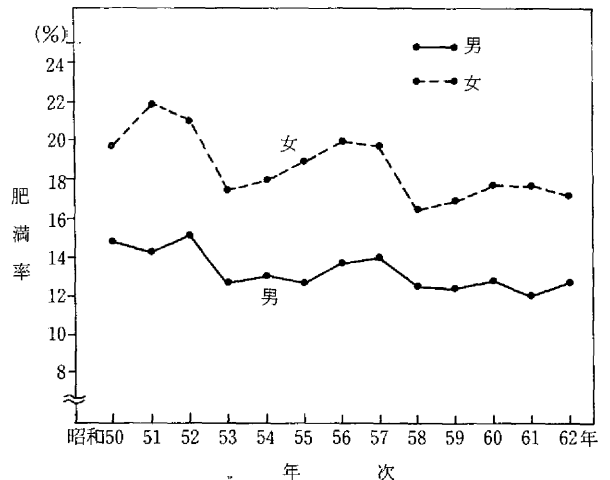
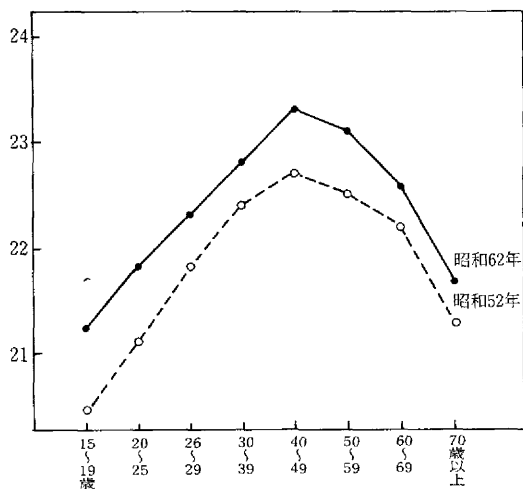


図27 肥満者の年次推移
（皮下脂肪厚：男40mm以上、女50mm以上）



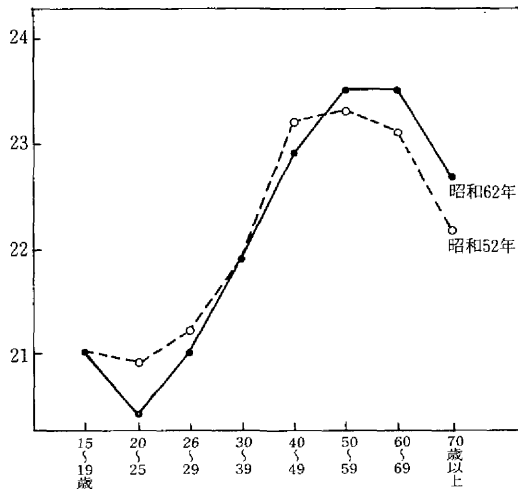
注）肥満者測定は15歳以上

図28 年次別カウプ指数の推移（男）



注) カウプ指数 = $\frac{\text{体重 (kg)}}{(\text{身長 (cm)})^3} \times 10^4$

図29 年次別カウプ指数の推移（女）



また、年次推移をみると図27のとおり、男女ともに若干の増減を繰り返しつつやや減少という状況であるが、明確な傾向は認められない。

次に、国民の体型の変化をカウプ指数を用いて10年前と比べると図28、29のとおり、男性はすべての年齢において指数が高くなっており、身長伸びに対して体重の伸びが大きくなっていることがわかる。それに対し、女性は若い世代においては指数が低くなり細身の人が増えている一方、50歳以降においては男性同様指数が高くなっており体がまろくなっていることがわかる。

一方、るいそう（皮下脂肪厚、男10mm未満、女20mm未満）についてみると図30のとおり、数は少ないがその割合は漸増の傾向がみられ、特に青年期ともいえる15～19歳、20歳代においては図31のとおり、昭和50年と比べて男性では15～19歳で5倍以上、20歳代で2倍強、女性では共に2倍強に増加している。

図30 るいそう率の年次推移

(皮下脂肪厚：男10mm未満、女20mm未満)

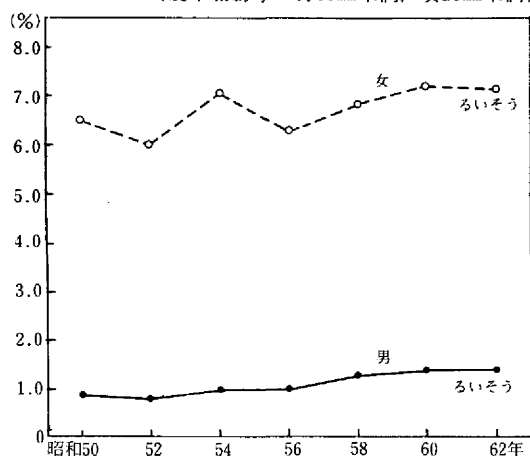
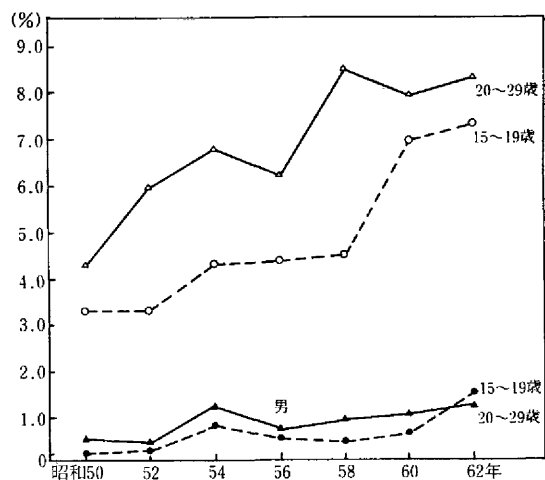


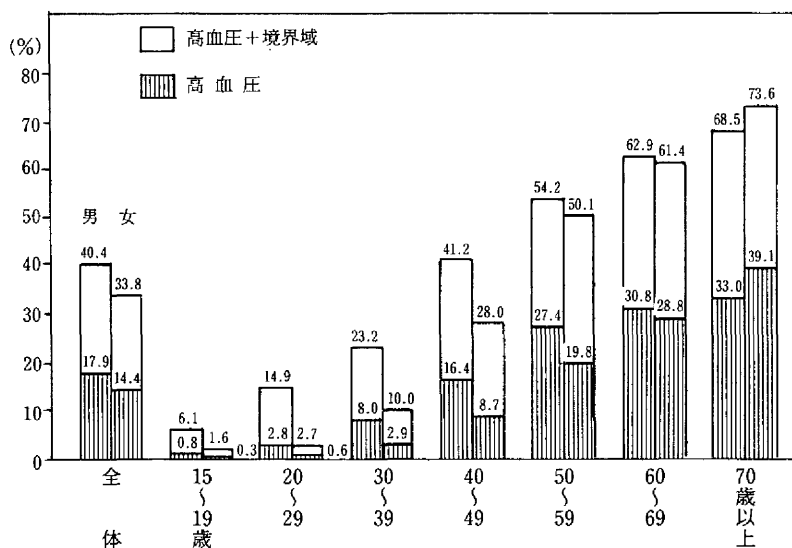
図31 るいそう率の年次推移 (17年期)



(2) 血圧の状況

血圧の測定結果から性・年齢階級別に高血圧及び境界域高血圧者の割合をみると図32のとおり、男女とも加齢とともに増加しているが、特に女性は若年層での低率から急な増加を示している。

図32 血圧の状況 (性・年齢階級別)



(3) 問診の状況

昭和61年調査から、満20歳以上の男女を対象に血圧降下剤の使用の有無、運動習慣、飲酒習慣及び喫煙の状況についての問診を行っているが、調査結果の概要は次のとおりである。

① 血圧降下剤の使用状況

血圧降下剤を現在、医師の指示のもとで使用している人の割合は図33のとおりであり、男女とも加齢に伴い大きく増加している。

また、これは先の高血圧者の割合と比較的近似したものとなっている。

② 運動習慣の有無

運動習慣の有無について、「実施頻度、週2回以上」「持続時間、30分以上」「継続期間、1年以上」の3つすべてに該当する人を運動習慣があるとして調査した結果は図34のとおりである。昭和62年は昭和61年に比べ、すべての性、年齢階級において運動習慣者が増加しており、特に70歳以上の男性及び40歳代の女性の増加が目立っている。

図33 血圧降下剤の使用率（性・年齢階級別）

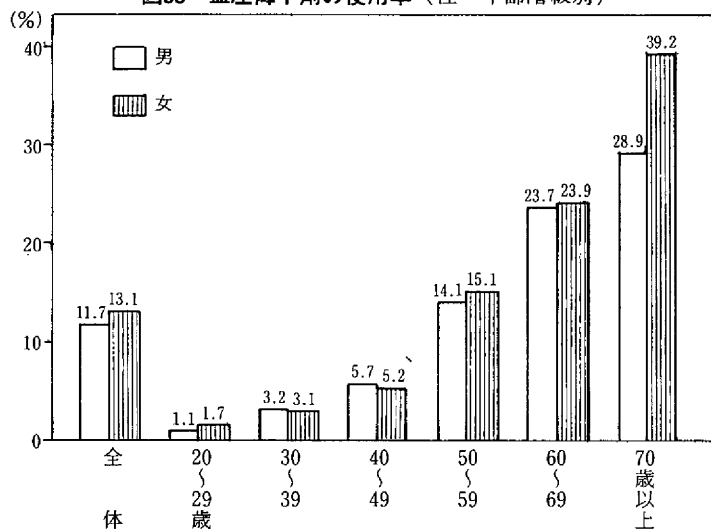


図34 運動習慣者の割合（性・年齢階級別）

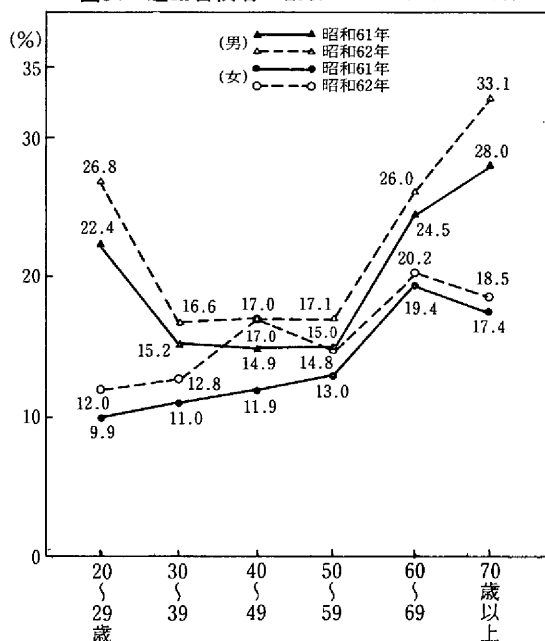
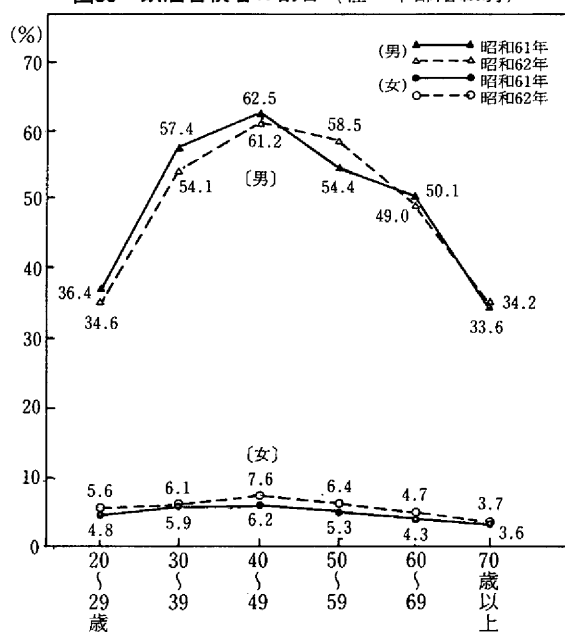


図35 飲酒習慣者の割合（性・年齢階級別）



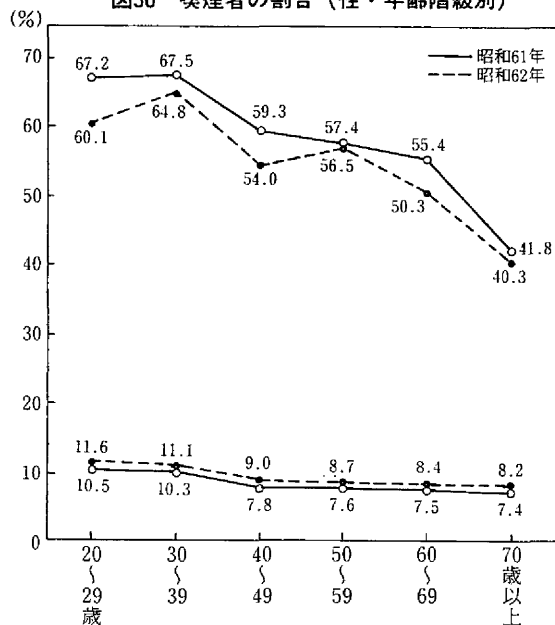
③ 飲酒習慣の有無

飲酒習慣の有無について、「飲酒頻度、週3回以上」「1回の飲酒量が日本酒で1合、ビールで大1本以上」の双方に該当する人を飲酒習慣があるとして調査した結果は図35のとおり、昭和62年は昭和61年に比べ、男性はおおむね減少しているが、女性はすべての年齢階層で増加となっている。

④ 喫煙の状況

喫煙について、「吸っている」「吸っていない」の問いに対して吸っていると答えた人の割合は図36のとおりである。昭和62年は昭和61年に比べ、すべての年齢階層で男性は減少、女性は増加となっている。

図36 喫煙者の割合（性・年齢階級別）



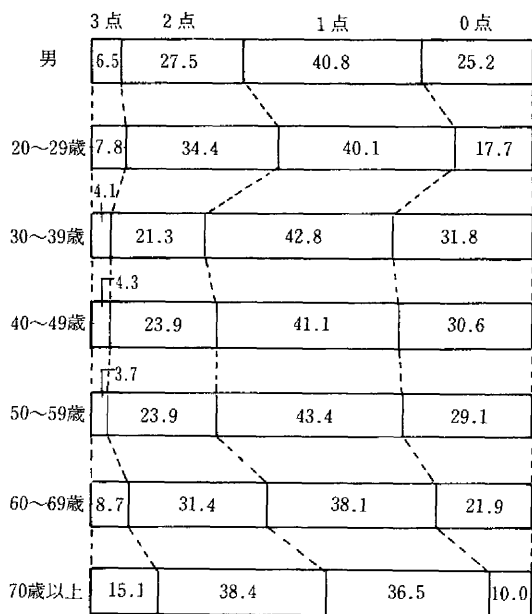
以上の運動、飲酒、喫煙習慣の有無について総合的にみたのが表4である。また、運動習慣のある場合、飲酒、喫煙習慣の無い場合をそれぞれ1点としてみると図37、38のとおり、3点確保者は男性6.5%に対し女性は13.0%、また、0点の者は男性25.2%に対し女性はわずかに1.3%となっている。

表4 運動×喫煙×飲酒習慣の有無

(%)

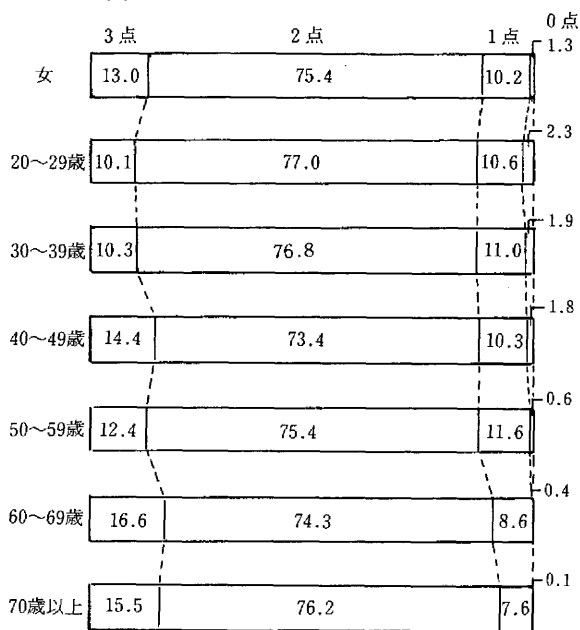
		喫煙習慣有		喫煙習慣無	
		飲酒習慣有	飲酒習慣無	飲酒習慣有	飲酒習慣無
総数 (10,279人)	運動習慣有	2.7	2.4	2.5	10.4
	〃 無	11.1	12.0	7.9	51.0
男 (4,196人)	運動習慣有	6.2	4.1	4.6	6.5
	〃 無	25.2	19.9	14.8	18.7
女 (6,083人)	運動習慣有	0.4	1.3	1.0	13.0
	〃 無	1.3	6.6	3.2	73.2

図37 運動・喫煙・飲酒習慣有無別点数



3点……運動習慣有, 喫煙習慣無, 飲酒習慣無の者
 2点……3つの習慣のうち, 1つだけ上記と異なる者
 1点……3つの習慣のうち, 2つ上記と異なる者
 0点……3つとも上記と異なる者(運動習慣無, 喫煙習慣有, 飲酒習慣有)

図38 運動・喫煙・飲酒習慣有無別点数



5. 欠食・外食の状況

昭和62年における1日の食事の構成割合は図39のとおり, 家庭食78.6%, 外食17.5%, 欠食3.9%となっている。これをごく最近の年次推移でみた場合図40のとおり, 家庭食と外食は若干の増減を繰り返しているだけで, ほとんど変化はみられないが, 欠食についてはわずかながら増加の傾向がみられる。

図39 1日の食事の構成割合

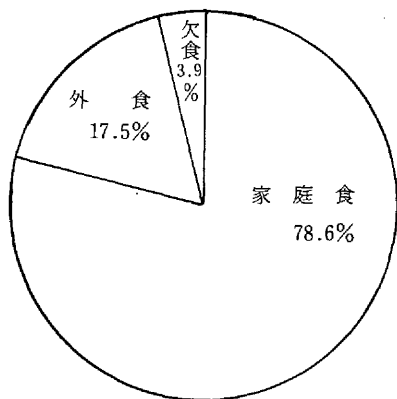
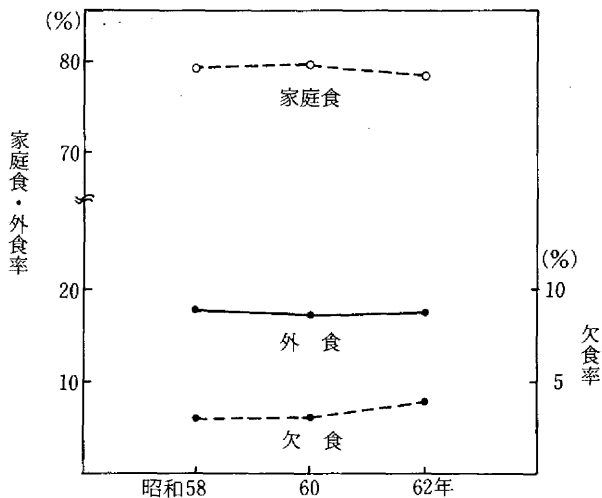


図40 家庭食・外食・欠食率の年次推移



また、欠食の多い朝食について、性・年齢階級別に年次推移をみると図41、42のとおり、男性は一部を除いてほとんどの年齢階級においてここ数年増加の傾向にあり、女性においては若い世代に増加の傾向がみられる。

一方、性別に一般飲食店における外食の内容構成をみると表5のとおり、男女ともに定食、そば・うどん類が好まれ、両方で約7割を占めている。10年前と比べると、男女ともそば・うどん類、カレーライス類、マカロニ類が伸び、パン類、すし類が低くなっている。

図41 朝食の欠食状況（男、年齢階級別）

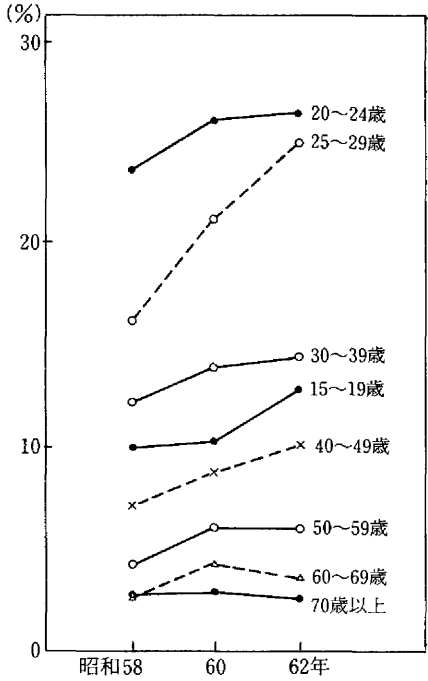


図42 朝食の欠食状況（女、年齢階級別）

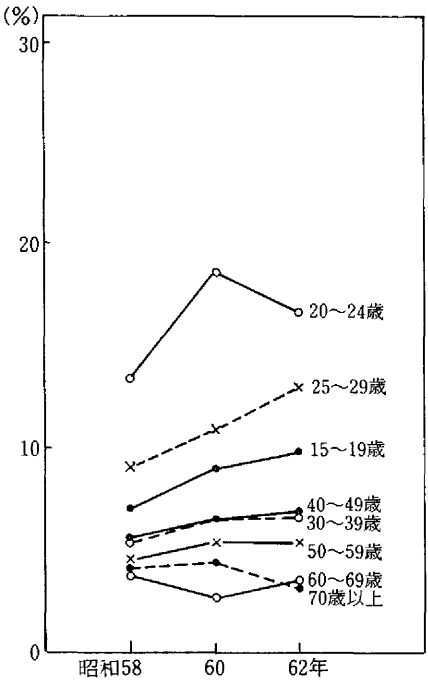


表5 性別の外食の構成内容

		（％）						
		定食	そば・うどん類	パン類	すし類	どんぶりの	カレーライス類	マカロニ類
男	昭和52年	50.9	16.0	13.7	7.2	6.9	4.8	0.6
	昭和62年	50.4	20.2	7.8	6.4	7.6	6.4	1.2
女	昭和52年	42.0	17.7	19.0	11.5	4.4	3.8	1.5
	昭和62年	42.0	19.9	15.3	11.4	4.3	4.5	2.5

6. 食生活状況調査

昭和62年調査においては、満15歳以上の人を対象に食事状況や運動の実施状況等について質問調査を行ったが、調査結果の概要は次のとおりである。

(1) 夕食の摂取状況

－ 夕食を家族と一緒に食べている人は71.1%、家族と同じものを食べている人は81.9% －

ふだん夕食を家族の人と一緒に食べるかという問いに対する回答は図43のとおり、一緒に食べている人は約70%となっている。

また、夕食において家族の人と同じものを食べるかという問いに対する回答は図44のとおり、「家族の人と同じものを食べている」人は81.9%、「一部別のものを食べている」は16.0%、「別のものを食べている」は2.0%となっている。

図43 夕食を家族の人と一緒に食べるか

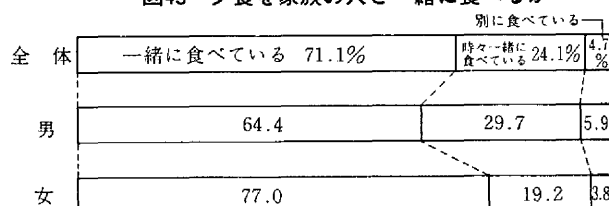
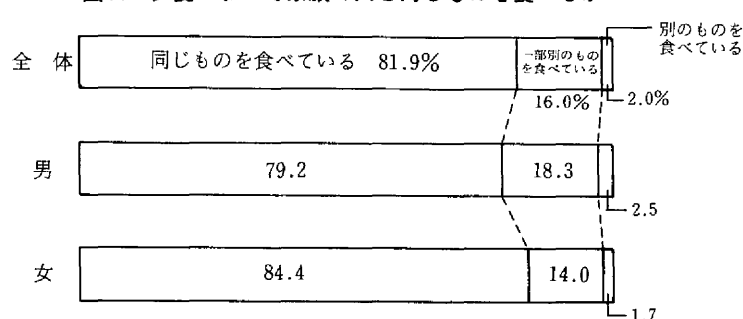


図44 夕食において家族の人と同じものを食べるか

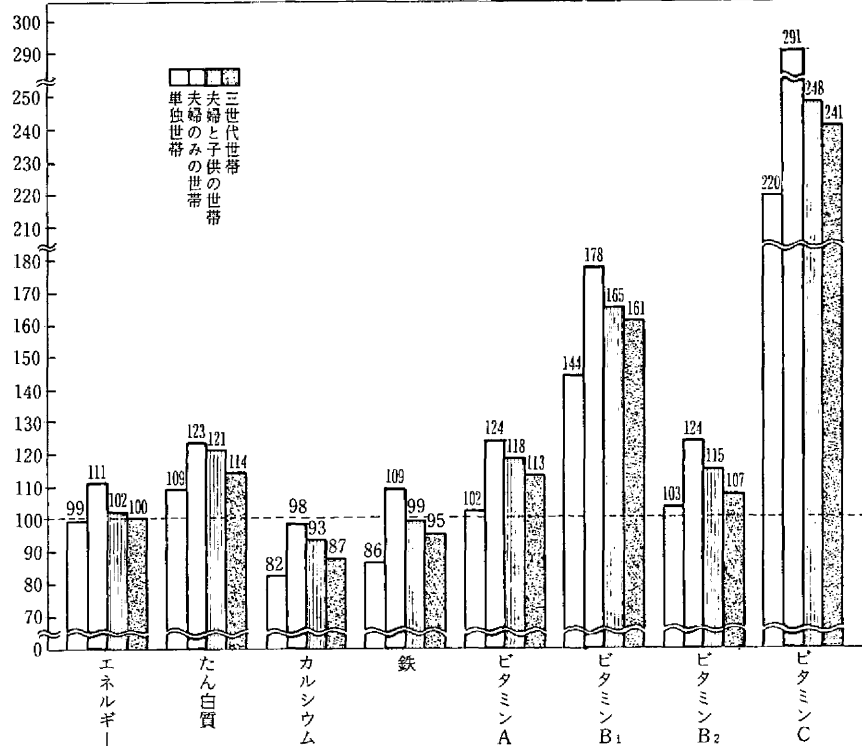


(2) 世帯構成と栄養素等摂取量

－ 単独世帯では栄養素等摂取バランスが劣っている －

世帯構成別に栄養素等摂取の状況をみると図45のとおり、単独世帯の栄養素等摂取状況は、かなり劣っており、逆に夫婦のみの世帯では過剰摂取の傾向がみられる。

図45 世帯別栄養素等の摂取状況（平均栄養所要量＝100）



(3) 食事に対する意識

— 食事のバランスを考えて食べている人は約60% —

食事の時、食事の量や食品のとり合わせを考えて食べているかという問いに対して「よく考えて食べる」人は18.1%、「少し考えて食べる」人は43.5%で、約60%は食事に気を配っている。

また、このような食事への意識と運動の実施状況との関連をみると図46のとおり、食事について考える人ほど運動の実施も高いという傾向がみられる。

図46 食事に対する意識と運動実施状況との関連

	週に3～4回		週に1～2回	
	ほとんど毎日運動している		ほとんど(まったく)実施していない	
よく考えて食べる	25.7%	9.1%	18.2%	47.0%
少し考えて食べる	16.5	7.1	18.9	57.5
あまり意識していない	16.6	6.4	14.3	62.7

(4) 運動の実施状況

－ 週1～2回以上運動を実施している人は半数以下 －

運動状況については図47のとおり、週1～2回以上運動している人は42.2%で過半数の人はほとんど（まったく）運動していない。

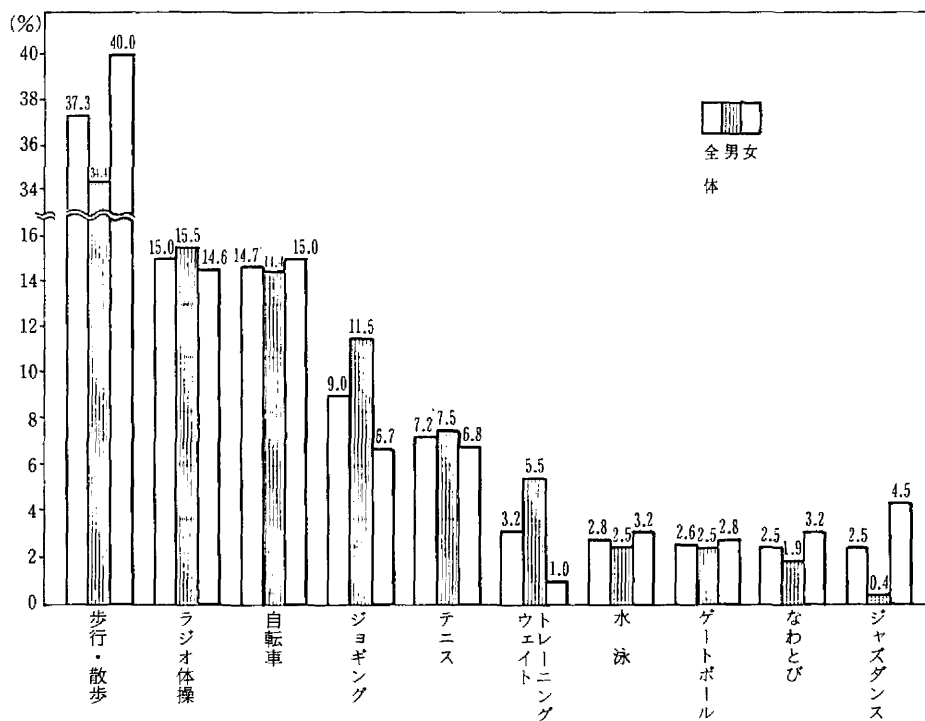
図47 運動の実施状況

全 体	週に3～4回運動		週に1～2回運動	ほとんど(まったく)実施していない
	ほとんど毎日運動	17.2%	6.9%	18.1%
男				
	18.5	7.4	18.8	55.4
女				
	16.1	6.5	17.5	60.0

－ 実施している運動のトップは、歩行・散歩 －

運動を実施している人に対してどのような運動をしているかについて聞いたところ（複数選択）図48のとおり、トップは歩行・散歩の37.3%。次いでラジオ体操15.0%、自転車14.7%、ジョギング9.0%、テニス7.2%となっている。

図48 実施している運動の種類



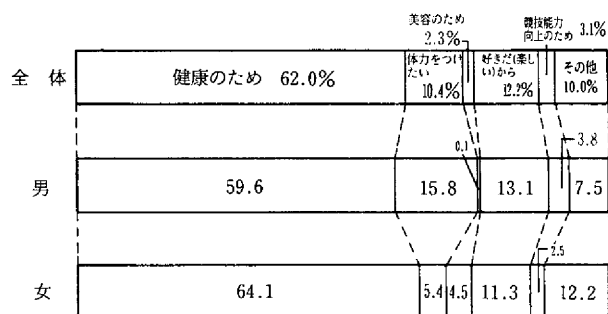
(5) 運動実施の理由

— 運動実施の理由は“健康”が1番 —

また、運動を実施している人に対して運動を実施する理由を聞いたところ図49のとおり、「健康のため」が断然トップ（62.0％）であるが、男女別では、男性の「体力をつけたいから」、女性の「美容のため」が対照的となっている。

また、種目別にみると、ウェイトトレーニング、サーキットトレーニングでは「体力をつけたいから」（それぞれ43.4％、24.1％）がトップとなっている。

図49 運動を実施する理由

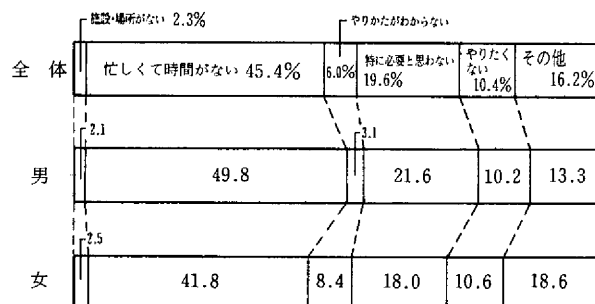


(6) 運動していない理由

— 運動をしていない理由のトップは“忙しくて時間がないから” —

逆に、現在運動を実施していない人に対し、その理由を聞いたところ図50のとおり、「忙しくて運動をする時間がないから」が約半数を占めているほか、「特に必要と思わないから」（19.6％）、「やりたくないから」（10.4％）の順になっている。

図50 運動を実施していない理由



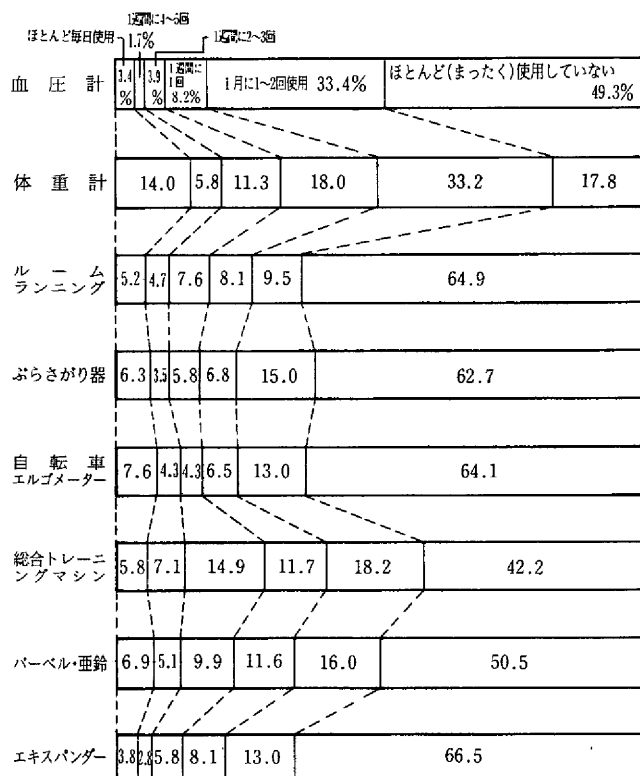
(7) 健康機器等の使用状況

— 健康機器等を半数以上の人を持っている一方、その1/3はほとんど使用していない —

いわゆる健康機器といわれるものの使用状況を聞いたところ51.2%の人が何らかの健康機器を持っており、所有者総数からみた所有機器は体重計（57.7%）をトップに血圧計（17.9%）、ぶらさがり器（7.8%）、バーベル・垂鈴（6.5%）、エキスパンダー（6.3%）の順となっている。

一方、これらの機器の使用状況をみると図51のとおりで、全機器平均では33.6%がほとんど（まったく）使用していない。

図51 健康機器等の使用状況

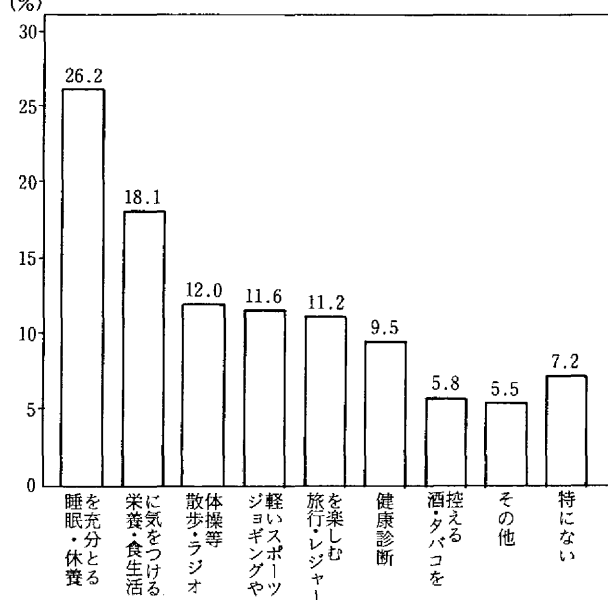


(8) 健康のためにやりたいこと

— 健康のためにやりたいことは、休養、栄養、運動 —

健康のためにやりたいこと（現にやっていることを含む）を2つまであげてもらったところ図52のとおり、「睡眠・休養を充分にとる」（26.2%）、「栄養・食生活に気をつける」（18.1%）、「散歩・ラジオ体操等の軽い運動をする」（12.0%）の順となっており、いわゆる健康の3要素といわれる休養、栄養、運動が上位を占めている。

図52 健康のためにやりたい(やっている)こと



(9) 健康づくりを実施するための希望

ー 健康づくりのために希望することは施設、健診、休日 ー

健康づくりを実施していく上で希望することを3つまで聞いたところ図53のとおり、施設の整備、健診の充実、休日の増加などへの希望が多くなっている。

また、性、年齢別にみると図54のとおり、若い年代の男女共に運動施設と休日の増加を希望する人が多く、年齢が増すにつれて温泉付き健康づくり施設、健診体制の充実を望む人が多くなっている。さらに、男女を比較すると、男性は週休2日制等休日の増加、公園等屋外施設の整備を望む人が多いのに対し、女性は健診体制の充実、温泉付き健康づくり施設を望む人が多くなっている。また、全体的に女性は食生活改善への要求が多くみられる。

図53 健康づくりのために希望すること

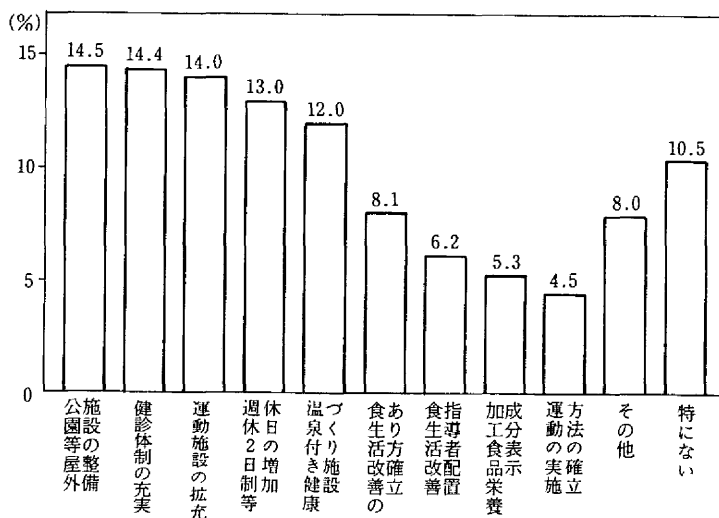
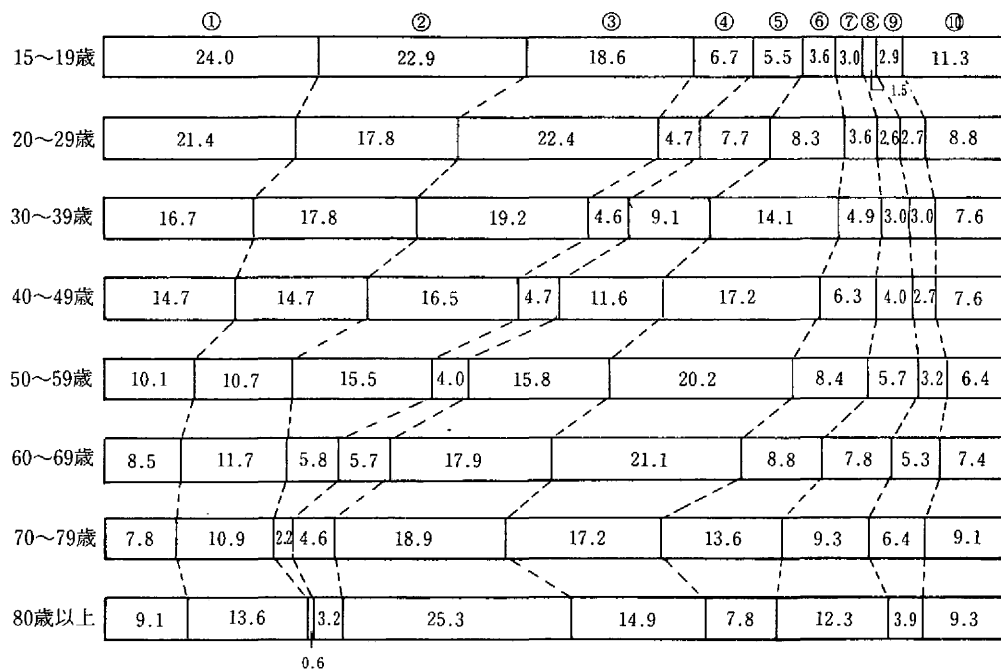
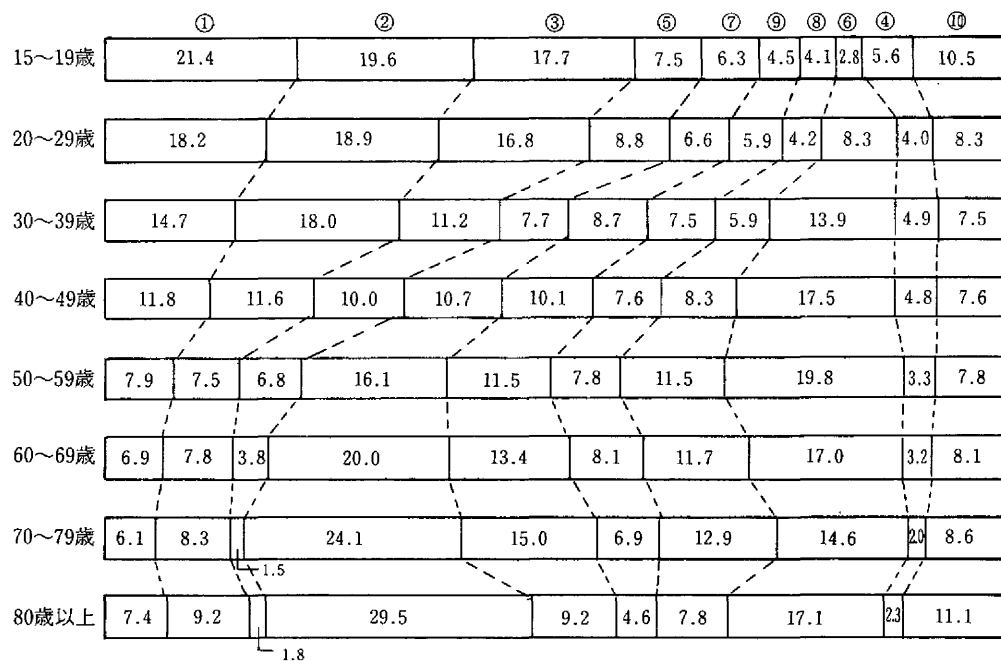


図54 健康づくりのために希望すること（性・年齢階級別）

〔 男 〕



〔 女 〕



- ① 運動施設の拡充
- ② 公園等屋外施設の整備
- ③ 週休2日制等休日の増加
- ④ 運動実施方法の確立
- ⑤ 温泉付き健康づくり施設
- ⑥ 健診体制の充実
- ⑦ 食生活改善のあり方の確立
- ⑧ 食生活改善指導者配置促進
- ⑨ 加工食品栄養成分表示促進
- ⑩ その他

(10) 生活状況について

— 1日の自由時間は4.6時間 —

調査2日目の生活状況（時間配分）を聞いたところ図55のとおりとなっており、30代、40代は自由時間、睡眠時間が少なく、逆に家事、仕事は多い等、多忙な生活形態がうかがわれる。

図55 1日の生活状況（単位：時間）

