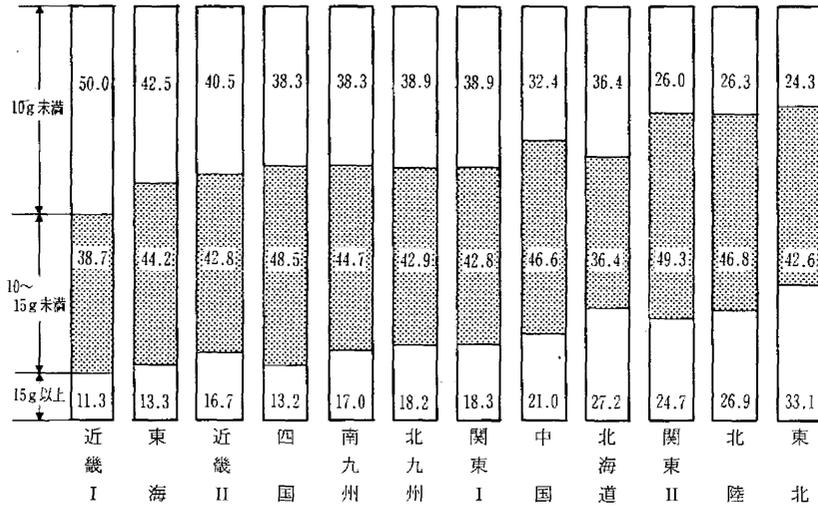


図25 食塩摂取量の分布状況（地域ブロック別）



#### 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)

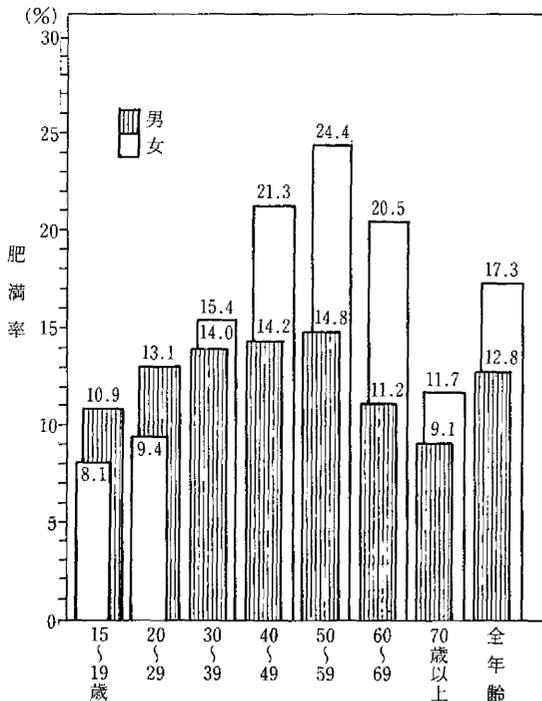
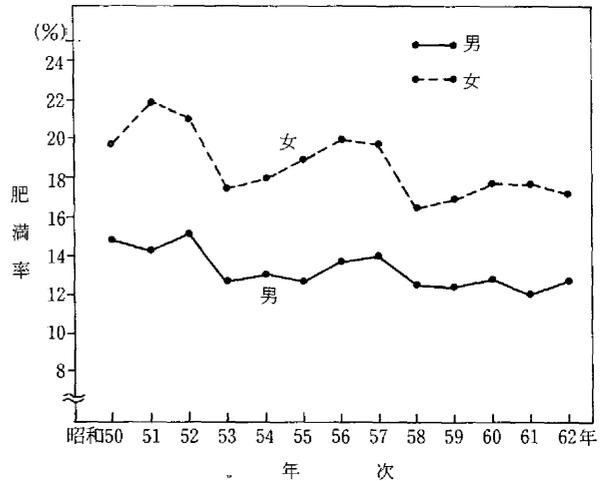
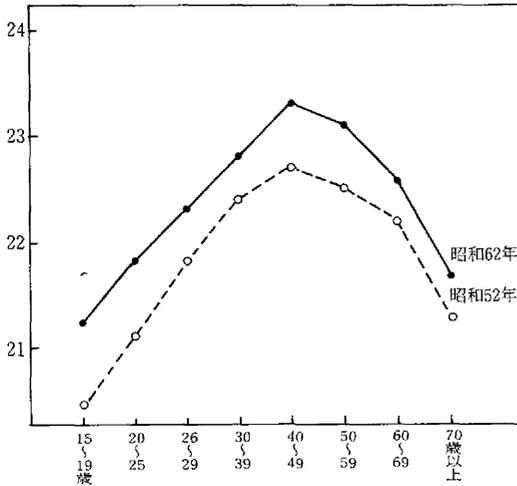


図27 肥満者の年次推移  
(皮下脂肪厚：男40mm以上、女50mm以上)



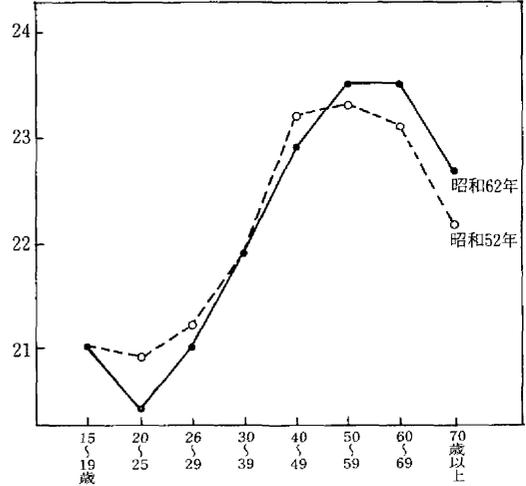
注) 肥満者測定は15歳以上

図28 年次別カウプ指数の推移（男）



注) カウプ指数 =  $\frac{\text{体重kg}}{(\text{身長cm})^2} \times 10^4$

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)

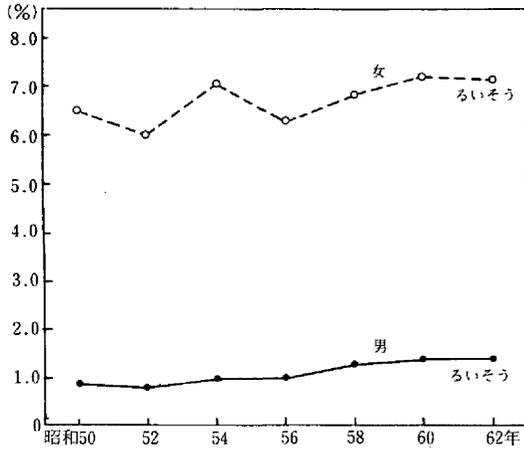
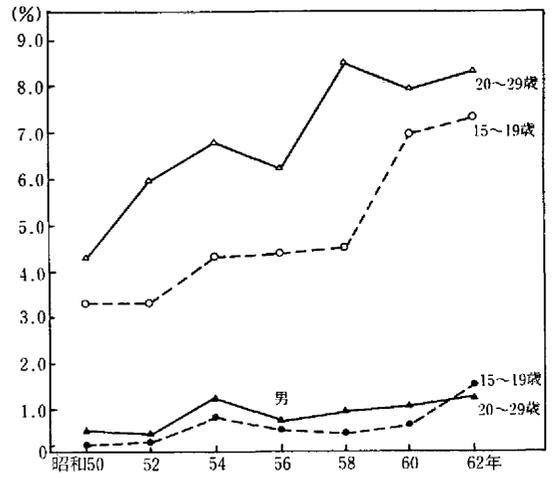


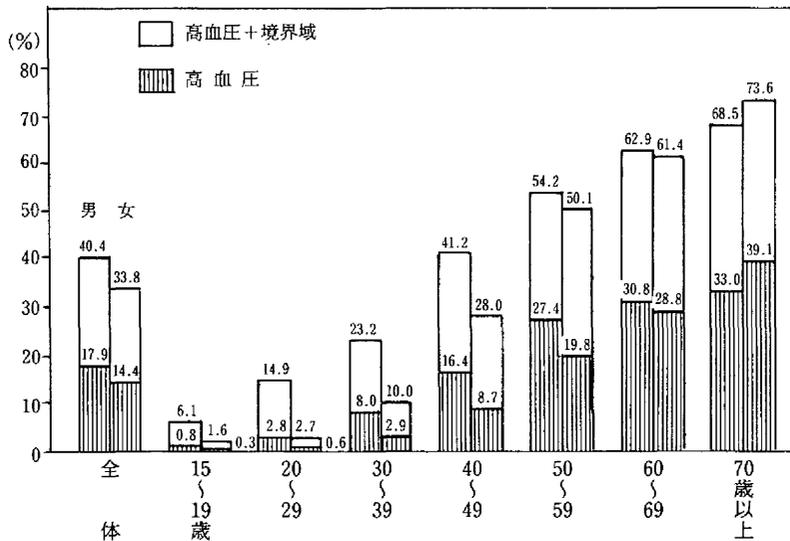
図31 るいそう率の年次推移 (庁年期)



(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）

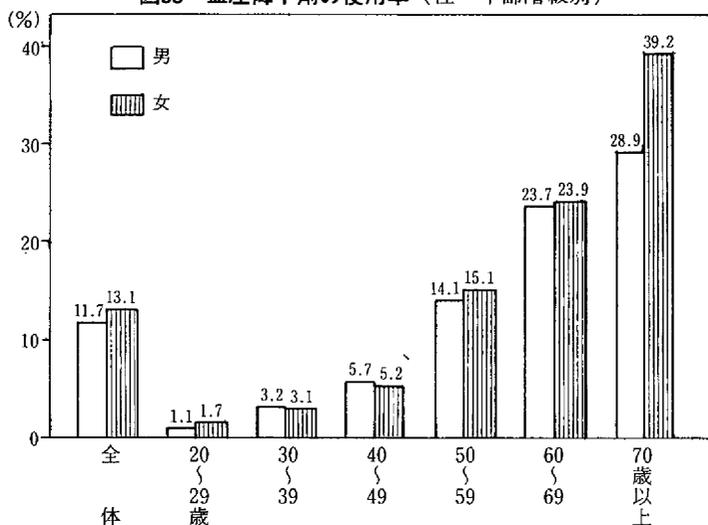


図34 運動習慣者の割合（性・年齢階級別）

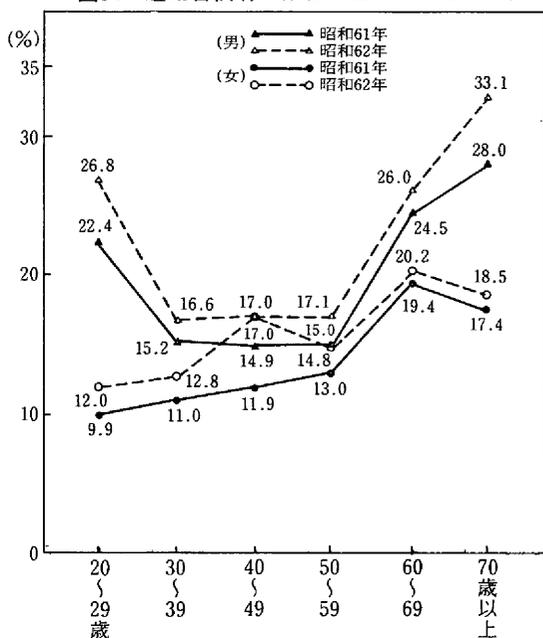
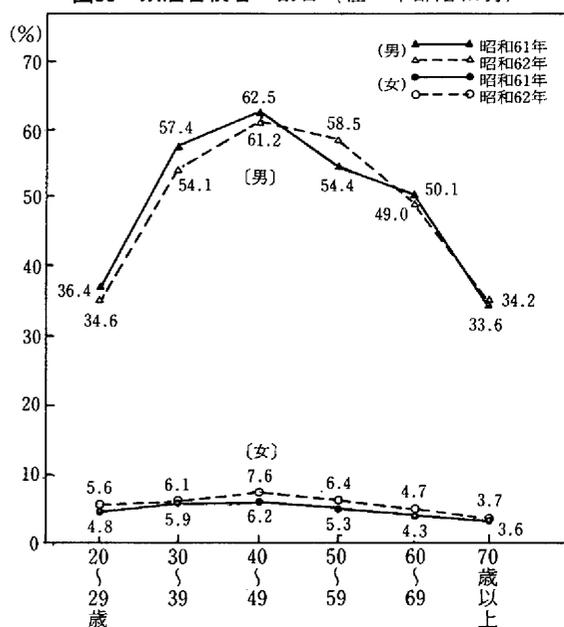


図35 飲酒習慣者の割合（性・年齢階級別）



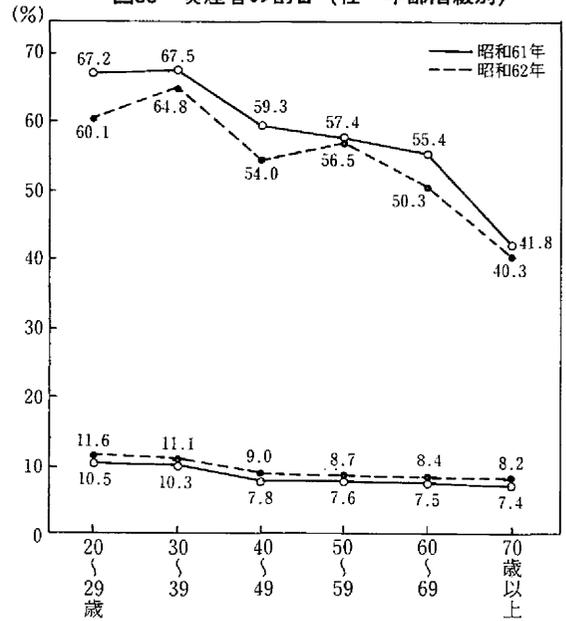
### ③ 飲酒習慣の有無

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

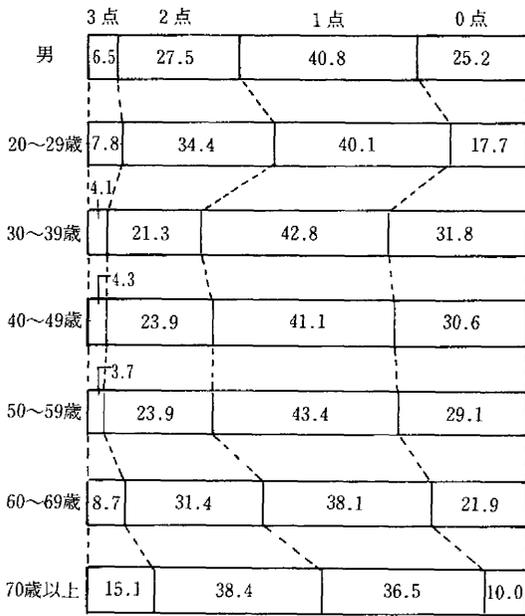
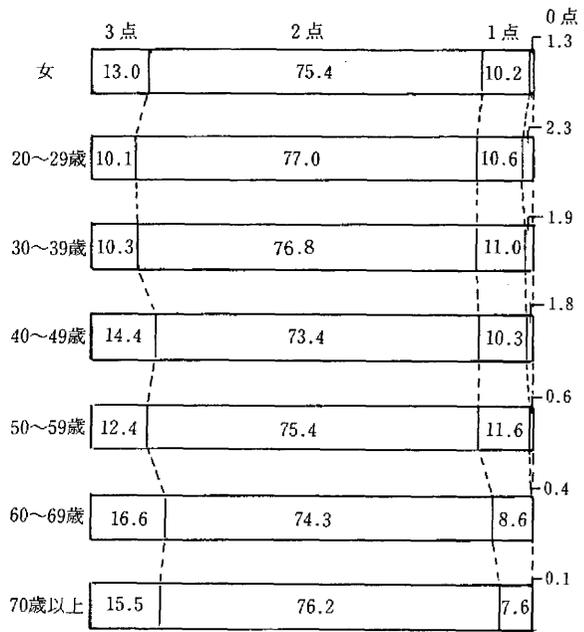


図38 運動・喫煙・飲酒習慣有無別点数



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)

### 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

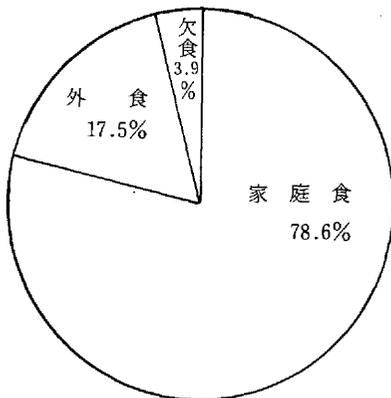


図40 家庭食・外食・欠食率の年次推移

