

1. あなたの健康

(1) 健康上の問題での日常生活への影響有無

問1 あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。(○はひとつ)

全体では、「ある」が26.6%、「ない」が72.3%となっている。(図1-1-1)

性別にみると、「ある」は女性(27.3%)が男性(25.9%)より1.4ポイント高くなっている。

(図1-1-1)

性・年齢別にみると、男女ともに70歳以上では、「ある」が3割を超えている。(図1-1-2)

図1-1-1 健康上の問題での日常生活への影響有無(全体/性別)

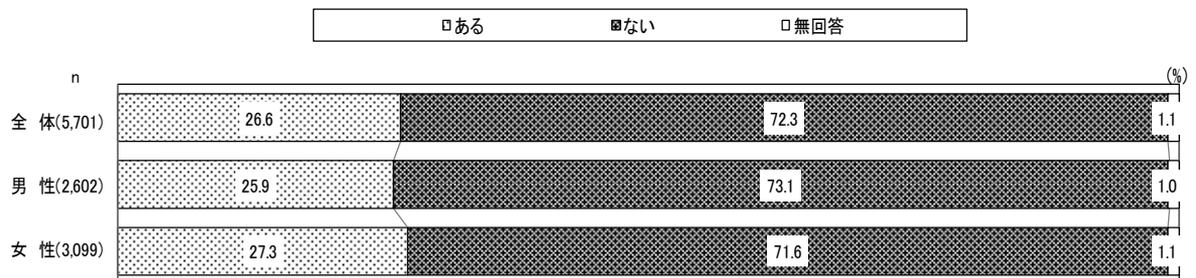
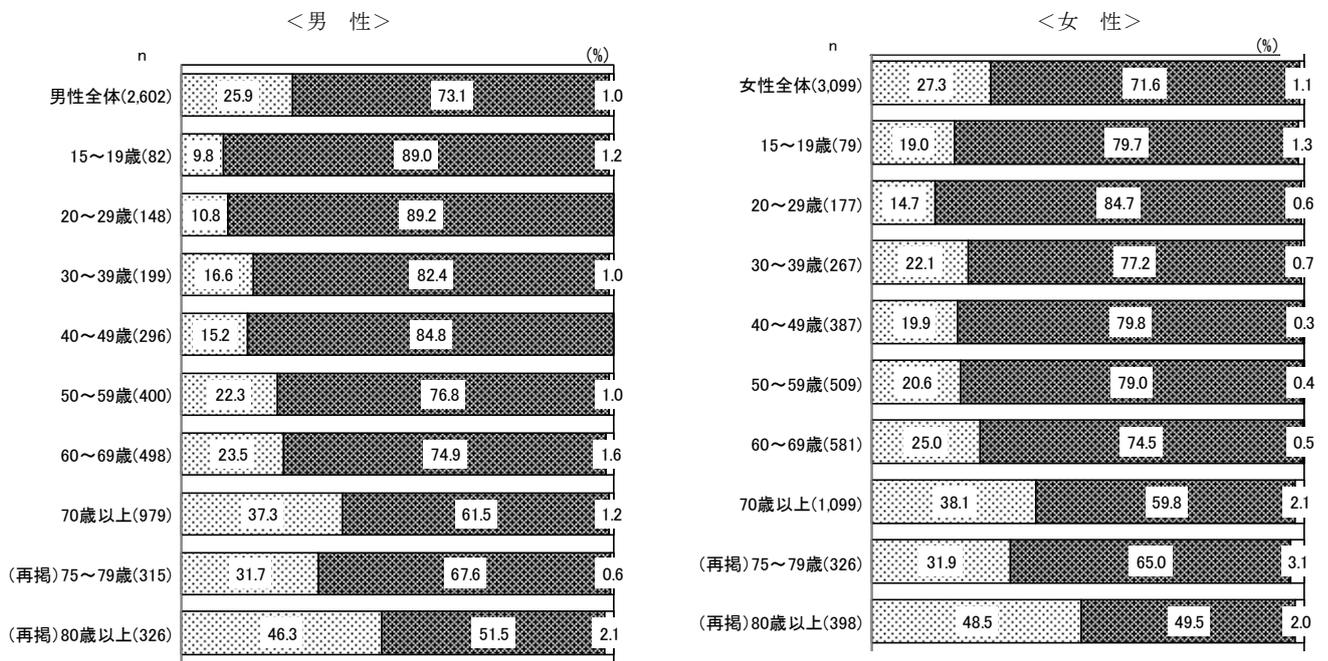


図1-1-2 健康上の問題での日常生活への影響有無(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「ある」(26.6%)は令和5年度(24.0%)より2.6ポイント増加した。

(図1-1-3)

性別で過去の調査と比較すると、「ある」は男女ともに令和5年度より2.7ポイント増加した。

(図1-1-4)

図1-1-3 健康上の問題での日常生活への影響有無(過去の調査との比較)

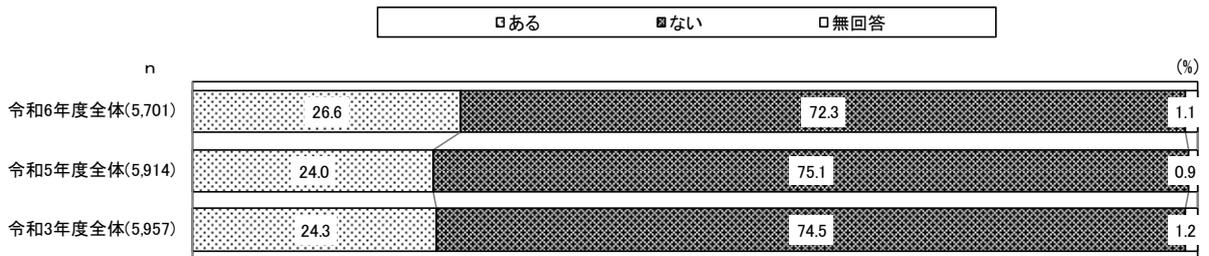
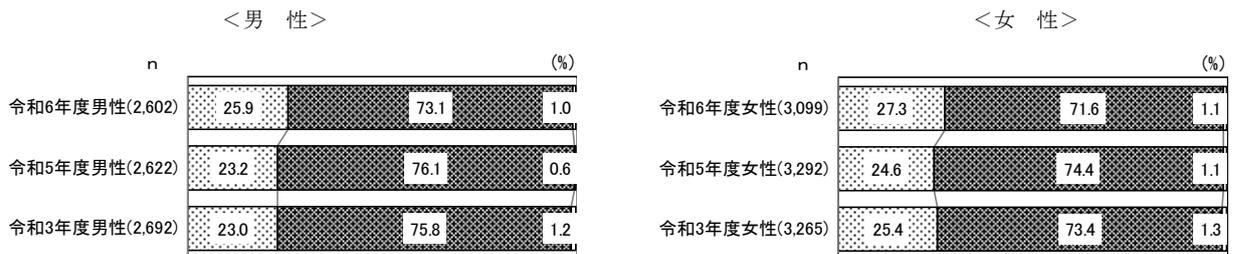


図1-1-4 健康上の問題での日常生活への影響有無(過去の調査との比較・性別)



(2) 健康状態

問2 全体的にみて、過去1か月のあなたの健康状態はいかがでしたか。(○はひとつ)

全体では、「良い」が56.1%と最も高く、これと「最高に良い」(2.1%)と「とても良い」(11.2%)の3つを合わせた《良好》は69.4%となっている。「あまり良くない」(23.2%)、「良くない」(4.9%)、「ぜんぜん良くない」(1.9%)の3つを合わせた《不良》は30.0%となっている。(図1-2-1)

性別にみると、《良好》は男性(72.2%)が女性(67.2%)より5.0ポイント高くなっている。

(図1-2-1)

性・年齢別にみると、《良好》は男女ともに15~19歳で最も高くなっている。《不良》は男女ともに70歳以上で最も高く、特に女性(39.6%)が高くなっている。(図1-2-2)

図1-2-1 健康状態(全体/性別)

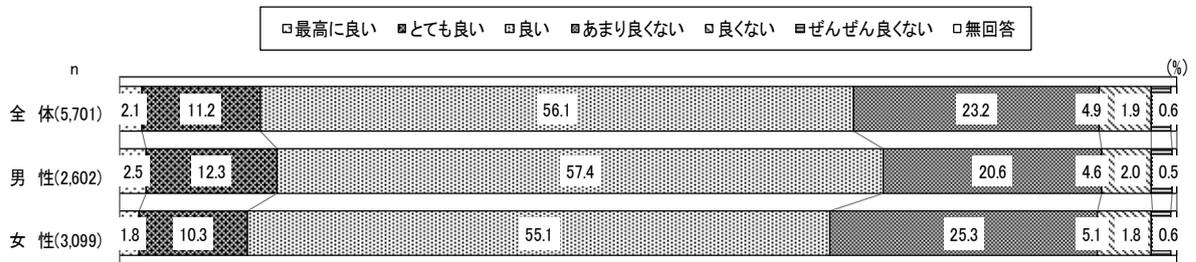
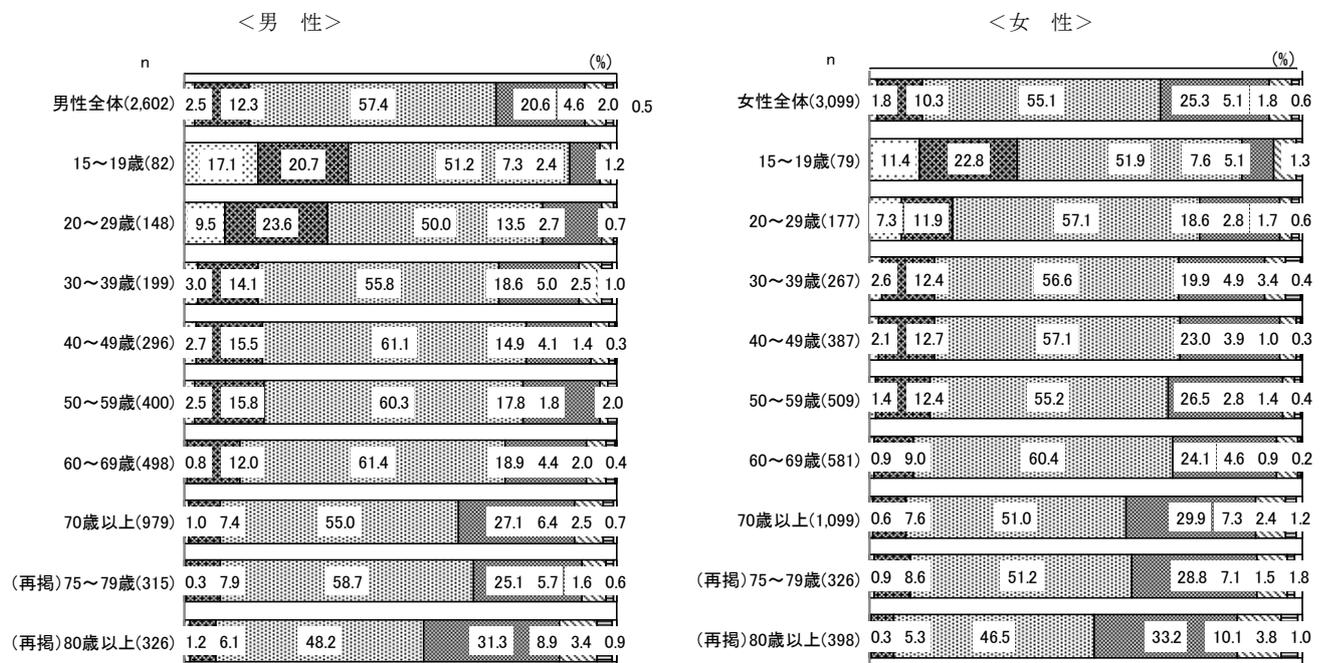


図1-2-2 健康状態(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「良好」は令和3年度以降7割台で推移していたが、令和6年(69.4%)では7割以下となり、令和5年度(72.2%)より2.8ポイント低くなっている。(図1-2-3)

性別で過去の調査と比較すると、「良好」は男性(72.2%)が令和5年度(73.9%)より1.7ポイント、女性(67.2%)が令和5年度(70.8%)より3.6ポイントそれぞれ低くなっている。

(図1-2-4)

図1-2-3 健康状態(過去の調査との比較)

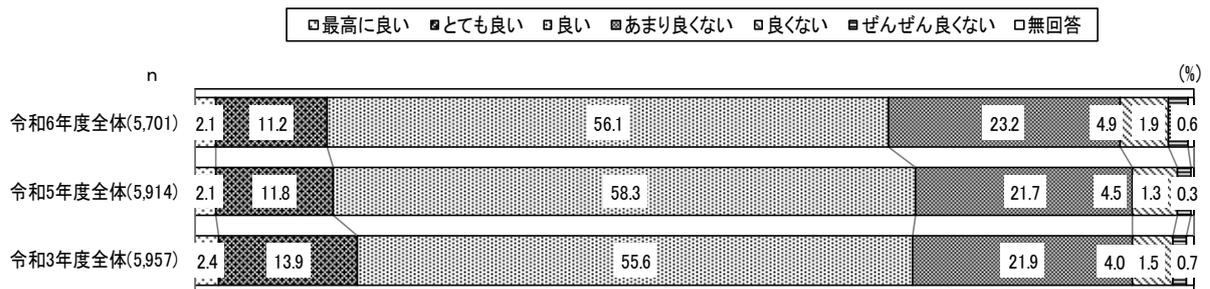
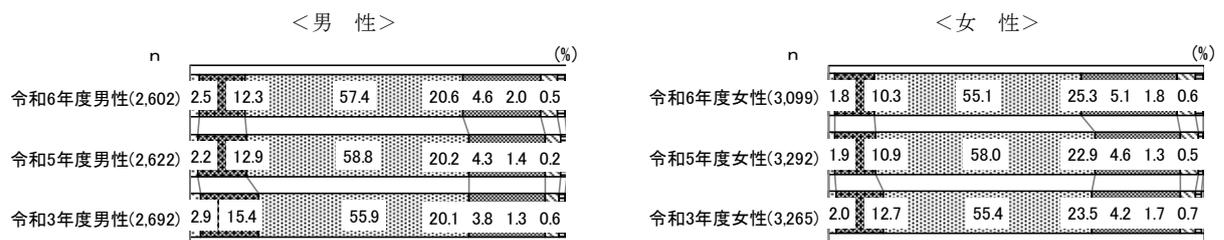


図1-2-4 健康状態(過去の調査との比較・性別)



(3) 身体的な理由で体を使う日常生活が妨げられたか

問3 過去1か月間に、体を使う日常活動（歩いたり階段を昇ったりなど）をすることが身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。（○はひとつ）

全体では、「ぜんぜん妨げられなかった」が54.6%で最も高くなっている。「わずかに妨げられた」（19.1%）、「少し妨げられた」（18.1%）、「かなり妨げられた」（5.5%）、「体を使う日常活動ができなかった」（1.8%）の4つを合わせた《妨げられた》は44.5%となっている。（図1-3-1）

性別にみると、《妨げられた》は女性（47.3%）が男性（41.4%）より5.9ポイント高くなっている。（図1-3-1）

性・年齢別にみると、《妨げられた》は、50～59歳で最も男女の差がみられ、女性（42.7%）が男性（28.6%）より14.1ポイント高くなっている。70歳以上の《妨げられた》は、女性（66.2%）が男性（60.6%）より5.6ポイント高くなっている。（図1-3-2）

図1-3-1 身体的な理由で体を使う日常生活が妨げられたか（全体/性別）

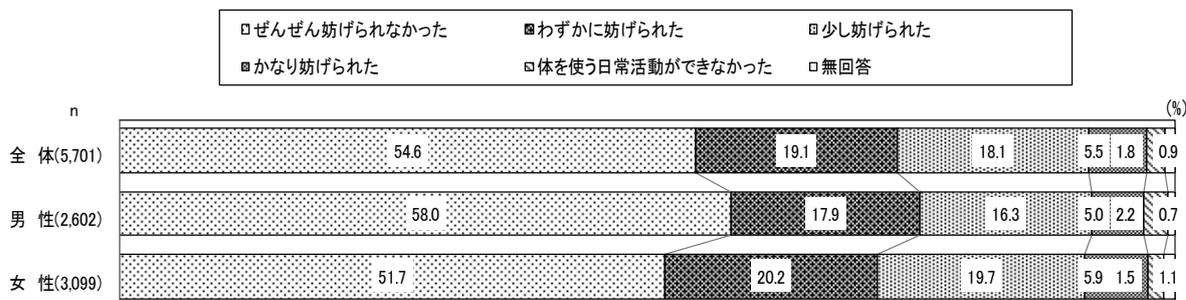
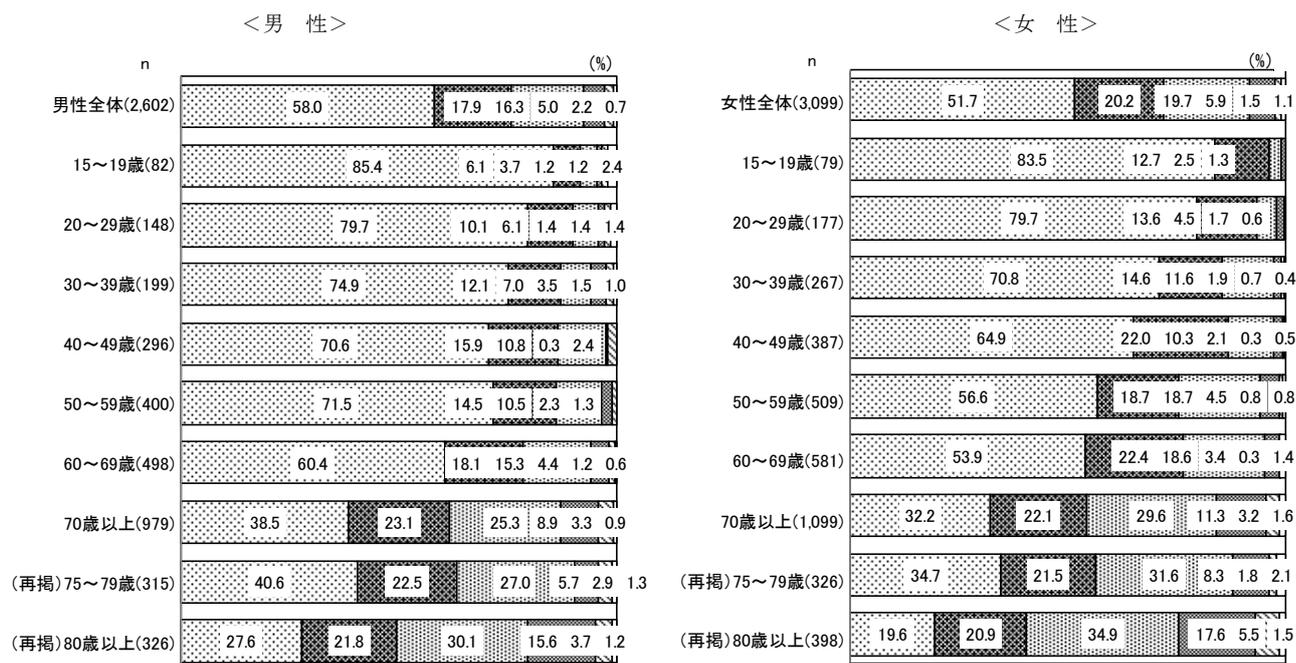


図1-3-2 身体的な理由で体を使う日常生活が妨げられたか（性・年齢別）



過去の調査と比較すると、「ぜんぜん妨げられなかった」が令和3年度以降同程度で推移している。

(図1-3-3)

性別で過去の調査と比較すると、「ぜんぜん妨げられなかった」は、女性(51.7%)が令和5年度(52.8%)より1.1ポイント低く、男性は令和5年度(57.2%)と同程度となっている。

(図1-3-4)

図1-3-3 身体的な理由で体を使う日常生活が妨げられたか(過去の調査との比較)

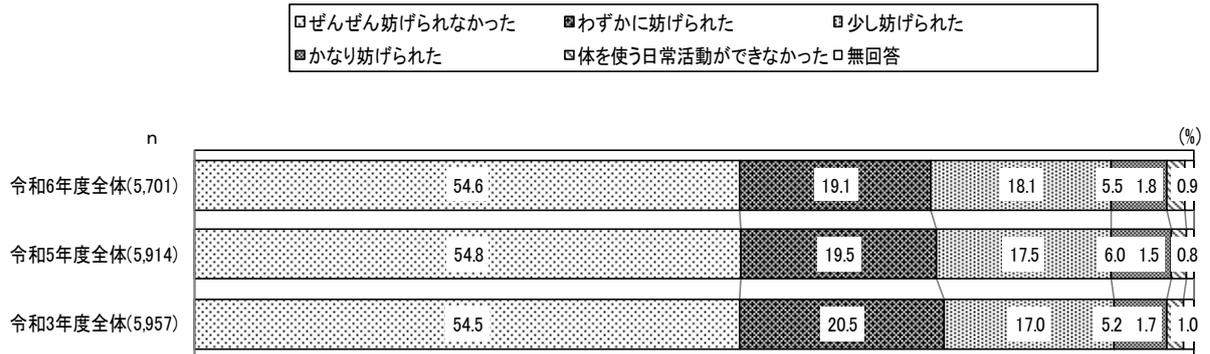


図1-3-4 身体的な理由で体を使う日常生活が妨げられたか(過去の調査との比較・性別)



(4) 身体的な理由でいつもの仕事や家事が妨げられたか

問4 過去1か月間に、いつもの仕事(家事も含みます)をすることが、身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。(〇はひとつ)

全体では、「ぜんぜん妨げられなかった」が50.4%で最も高くなっている。「わずかに妨げられた」(23.9%)、「少し妨げられた」(17.3%)、「かなり妨げられた」(5.7%)、「いつもの仕事ができなかった」(1.7%)の4つを合わせた《妨げられた》は48.6%となっている。(図1-4-1)

性別にみると、「ぜんぜん妨げられなかった」は男性(55.8%)が女性(45.8%)より10.0ポイント高くなっている。(図1-4-1)

性・年齢別にみると、「ぜんぜん妨げられなかった」は、男女ともに70歳以上が4割未満で最も低くなっている。最も男女の差がみられた40~49歳では、女性(51.7%)が男性(68.9%)より17.2ポイント低くなっている。また、50~59歳でも女性が男性より17.1ポイント低くなっており、大きな差がみられた。(図1-4-2)

図1-4-1 身体的な理由でいつもの仕事や家事が妨げられたか(全体/性別)

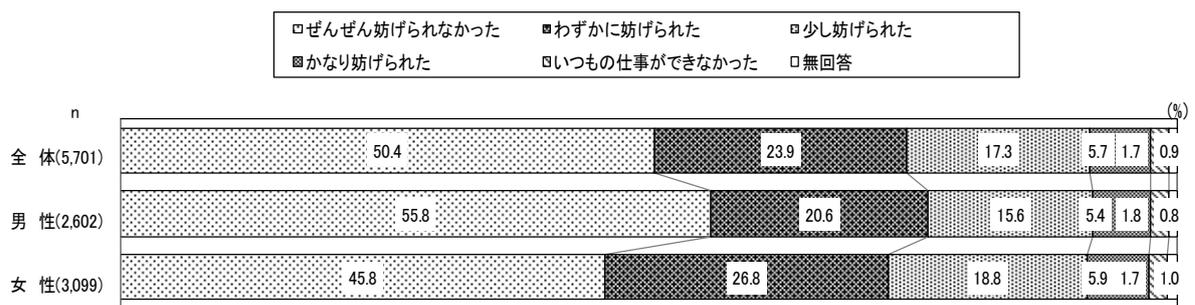
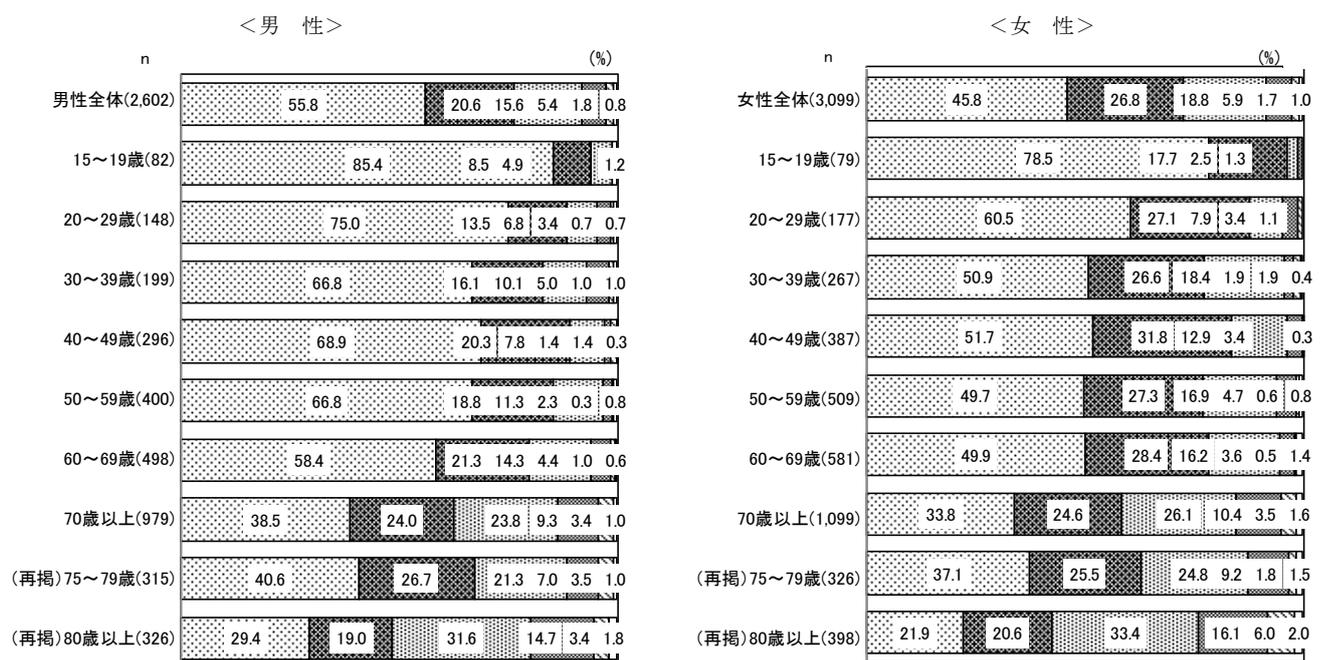


図1-4-2 身体的な理由でいつもの仕事や家事が妨げられたか(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「ぜんぜん妨げられなかった」(50.4%)が令和5年度(52.0%)より1.6ポイント低くなっている。(図1-4-3)

性別で過去の調査と比較すると、女性の「ぜんぜん妨げられなかった」は、令和3年度以降減少している。(図1-4-4)

図1-4-3 身体的な理由でいつもの仕事や家事が妨げられたか(過去の調査との比較)

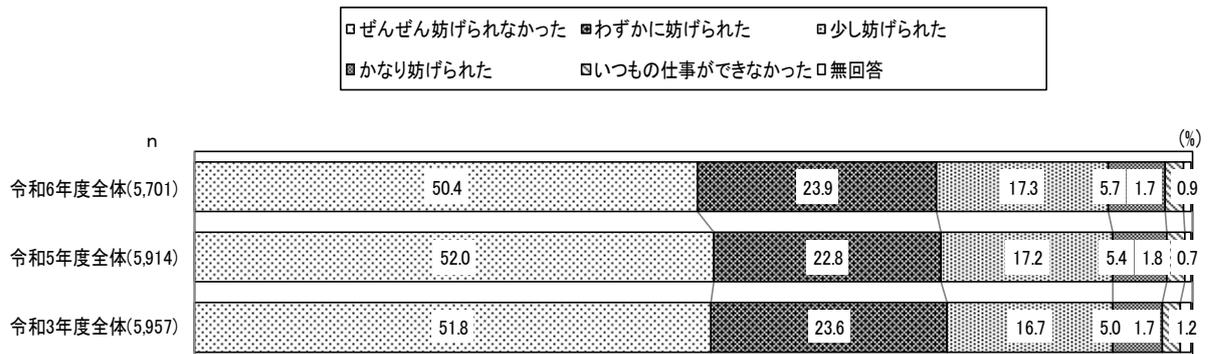
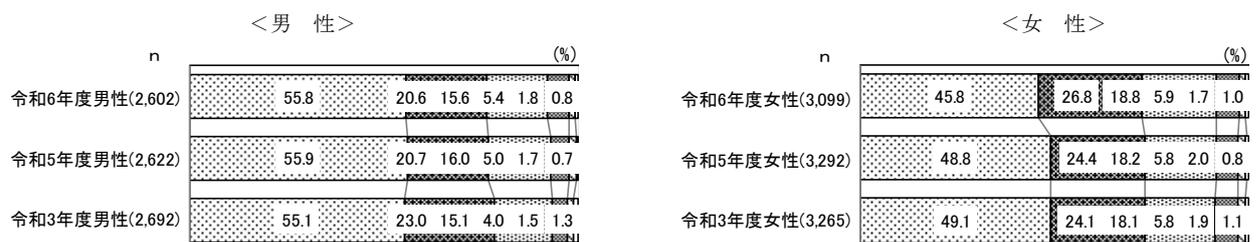


図1-4-4 身体的な理由でいつもの仕事や家事が妨げられたか(過去の調査との比較・性別)



(5) 体の痛み

問5 過去1か月間に、体の痛みはどのくらいありましたか。(○はひとつ)

全体では、「ぜんぜんなかった」は22.9%となっている。「かすかな痛み」は24.3%、「軽い痛み」は32.4%、「中くらいの痛み」は15.2%となっている。(図1-5-1)

性別にみると、「ぜんぜんなかった」は男性(26.0%)が女性(20.3%)より5.7ポイント高くなっている。(図1-5-1)

性・年齢別にみると、「ぜんぜんなかった」は男女ともに15~19歳が最も高くなっている。20~29歳の「軽い痛み」は、女性(25.4%)が男性(17.6%)より7.8ポイント高くなっている。また、50~59歳でも女性が男性より7.7ポイント高くなっており、大きな差がみられた。(図1-5-2)

図1-5-1 体の痛み(全体/性別)

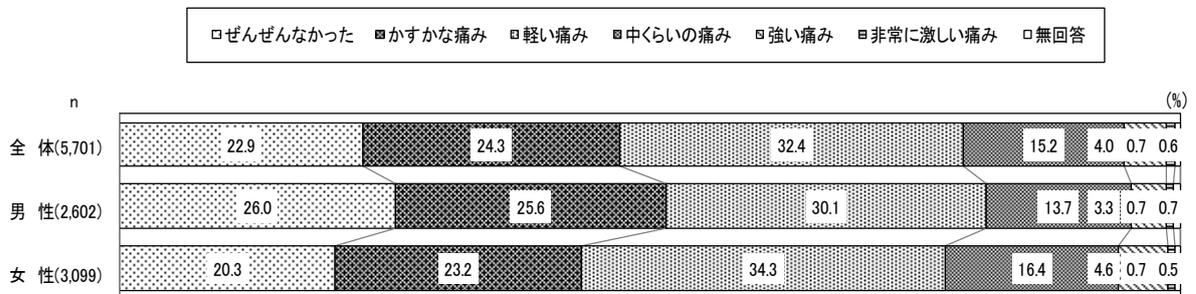
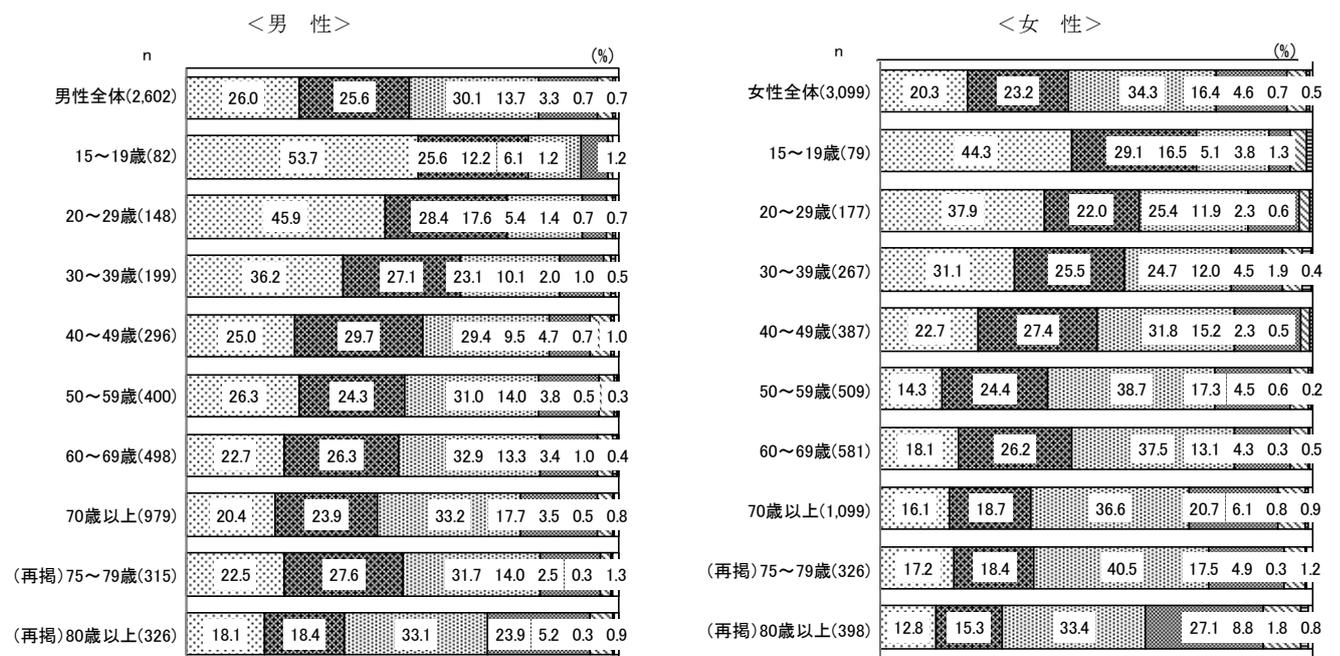


図1-5-2 体の痛み(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「軽い痛み」(32.4%)は、令和3年度以降3割台を推移しており、令和5年度(30.9%)より1.5ポイント増加した。(図1-5-3)

性別で過去の調査と比較すると、「ぜんぜんなかった」は、男女ともに令和3年度以降、最も低い割合となっている。(図1-5-4)

図1-5-3 体の痛み(過去の調査との比較)

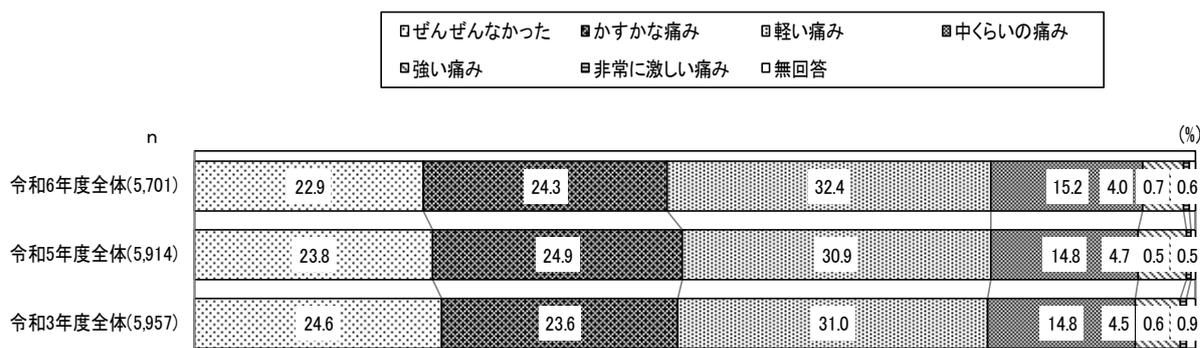
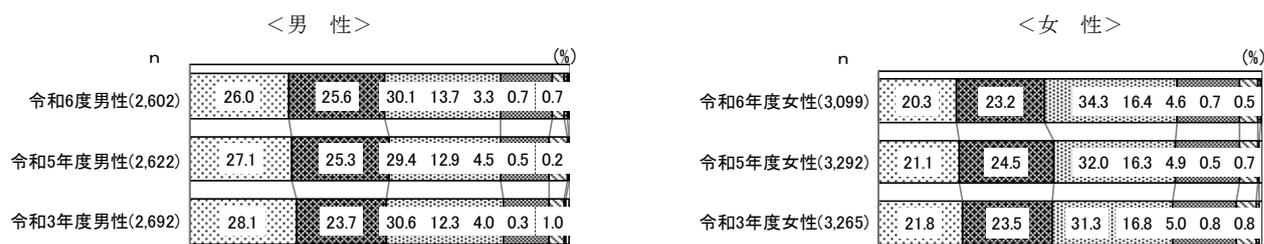


図1-5-4 体の痛み(過去の調査との比較・性別)



(6) 元気の度合い

問6 過去1か月間、どのくらい元気でしたか。(○はひとつ)

全体では、「非常に元気だった」(9.1%)、「かなり元気だった」(39.5%)の2つを合わせた《元気だった》は48.6%となっている。「少し元気だった」は38.8%、「わずかに元気だった」は9.1%となっている。(図1-6-1)

性別にみると、《元気だった》は男性(51.5%)が女性(46.1%)より5.4ポイント高くなっている。(図1-6-1)

性・年齢別にみると、《元気だった》は男性15~19歳が約8割と高い割合となっている。最も男女の差がみられた20~29歳では、男性(62.8%)が女性(49.7%)より13.1ポイント高くなっている。また、40~49歳は11.0ポイント、15~19歳は9.6ポイントと、いずれも男性が女性よりも高くなっている。(図1-6-2)

図1-6-1 元気の度合い(全体/性別)

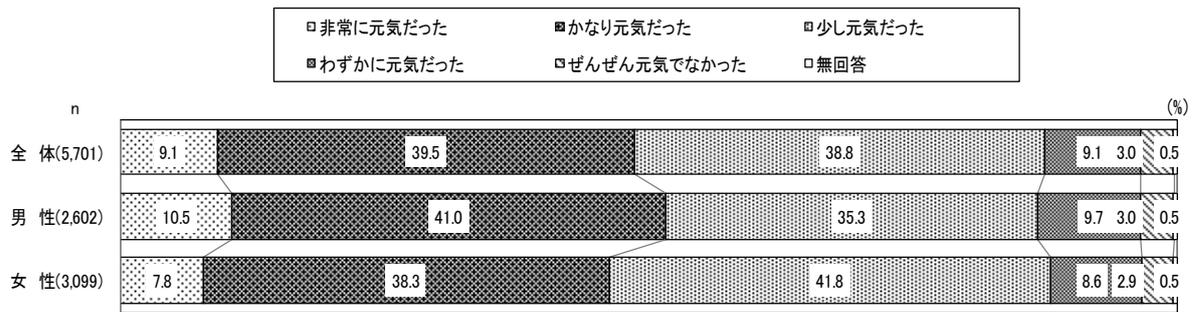
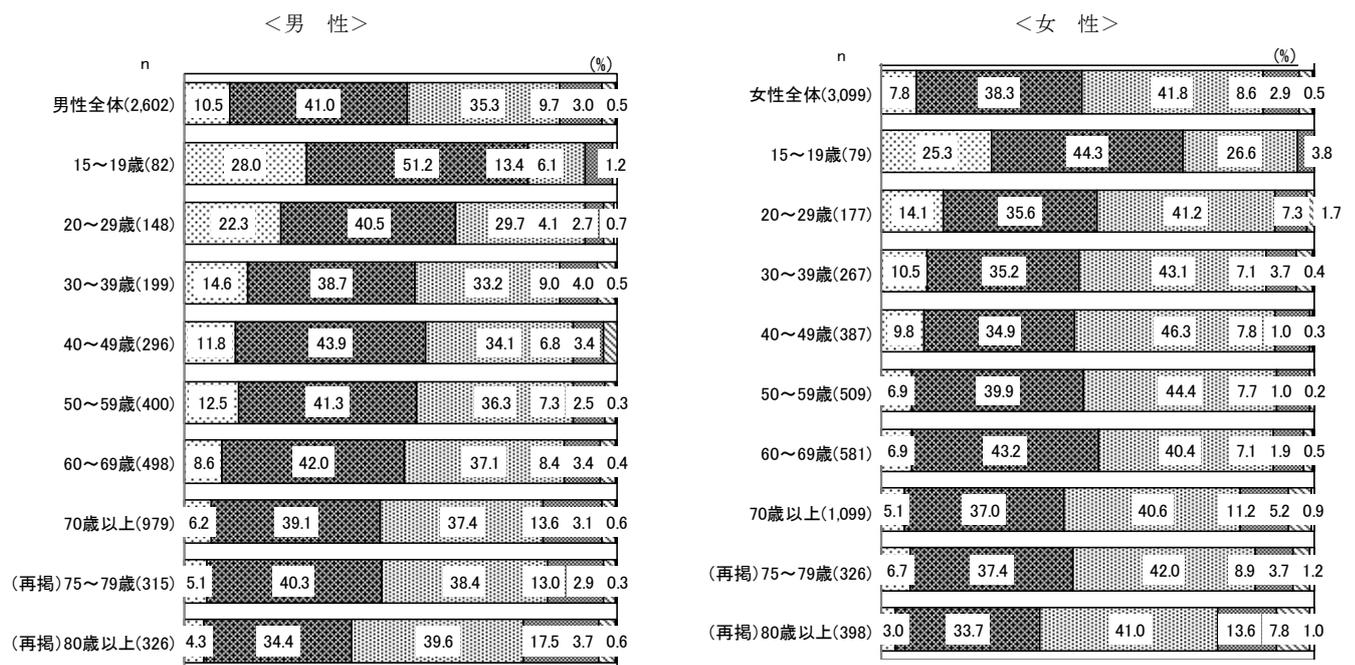


図1-6-2 元気の度合い(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、《元気だった》は令和3年度以降最も低い割合となっている。

(図1-6-3)

性別で過去の調査と比較すると、《元気だった》は、男性では令和5年度(51.6%)と同程度、女性は令和3年度以降最も低い割合となった。(図1-6-4)

図1-6-3 元気の度合い(過去の調査との比較)

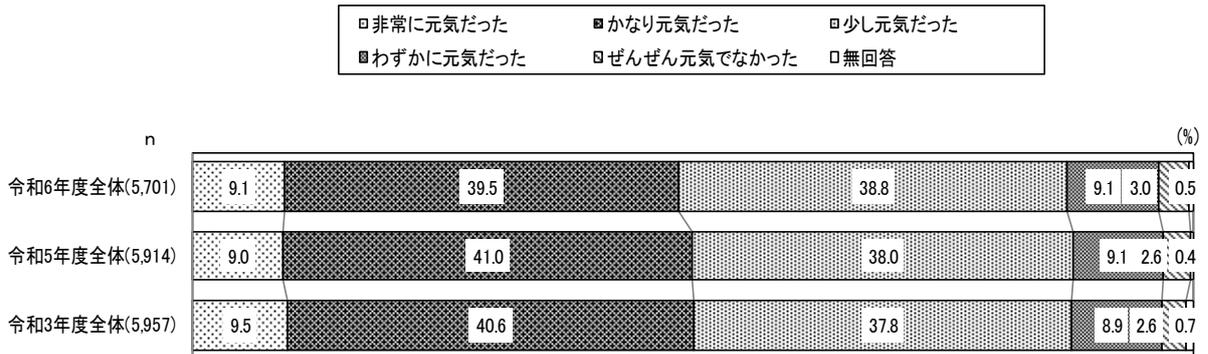
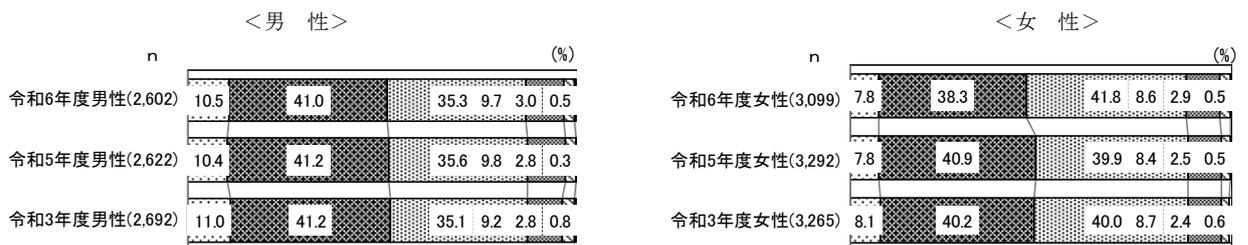


図1-6-4 元気の度合い(過去の調査との比較・性別)



(7) 身体的・心理的な理由で家族や友人とのつきあいが妨げられたか

問7 過去1か月間に、家族や友人とのふだんのつきあいが、身体的あるいは心理的な理由で、どのくらい妨げられましたか。(○はひとつ)

全体では、「ぜんぜん妨げられなかった」が57.9%で最も高くなっている。「わずかに妨げられた」(20.4%)、「少し妨げられた」(14.1%)、「かなり妨げられた」(5.0%)、「つきあいができなかった」(2.0%)の4つを合わせた《妨げられた》は41.5%となっている。(図1-7-1)

性別にみると、「ぜんぜん妨げられなかった」は男性(61.5%)が女性(54.9%)より6.6ポイント高くなっている。(図1-7-1)

性・年齢別にみると、《妨げられた》は、すべての年代で女性が男性より高く、最も差が大きかった50～59歳では、女性(45.2%)が男性(31.3%)より13.9ポイント高くなっている。(図1-7-2)

図1-7-1 身体的・心理的な理由で家族や友人とのつきあいが妨げられたか(全体/性別)

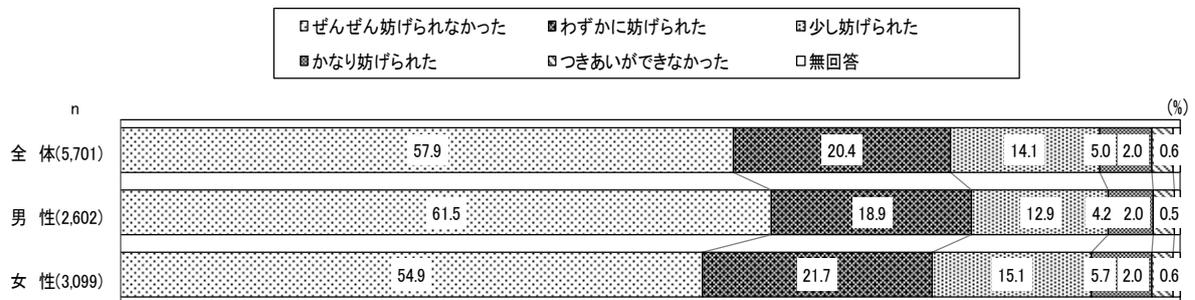
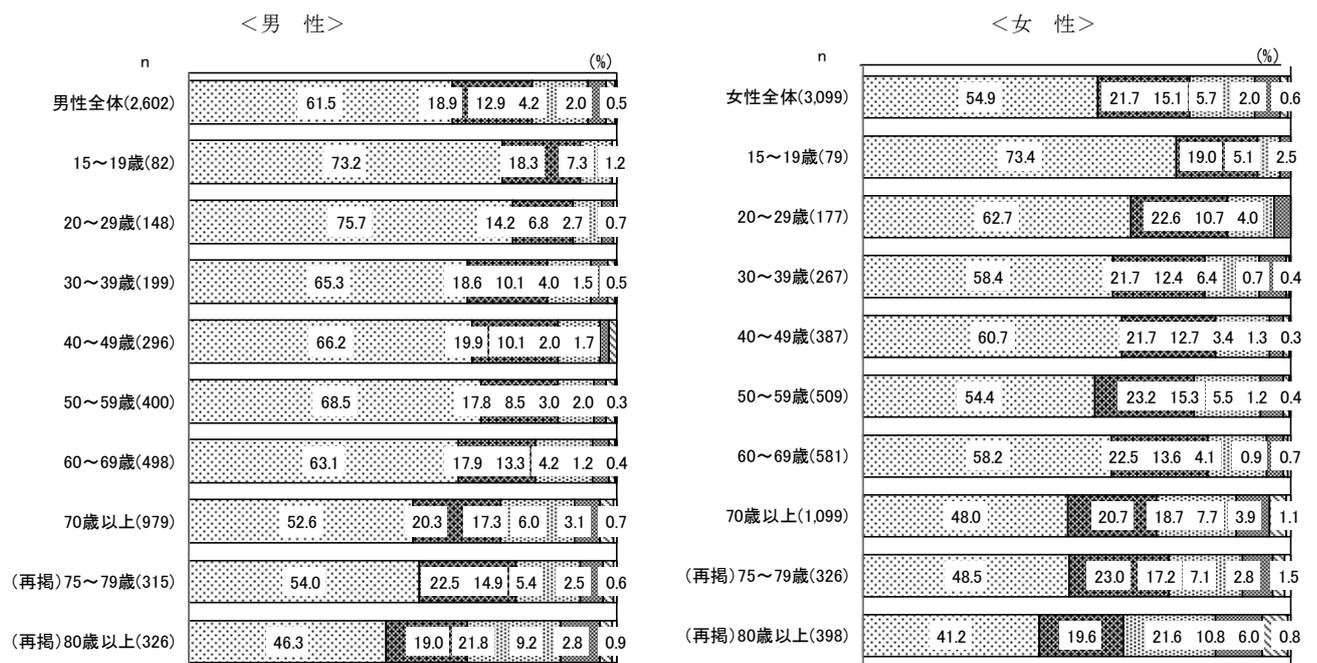


図1-7-2 身体的・心理的な理由で家族や友人とのつきあいが妨げられたか(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「ぜんぜん妨げられなかった」(57.9%)は、令和5年度(56.7%)より1.2ポイント高くなっている。(図1-7-3)

性別で過去の調査と比較すると、「ぜんぜん妨げられなかった」は、男女ともに令和5年度より高くなっている。(図1-7-4)

図1-7-3 身体的・心理的な理由で家族や友人とのつきあいが妨げられたか
(過去の調査との比較)

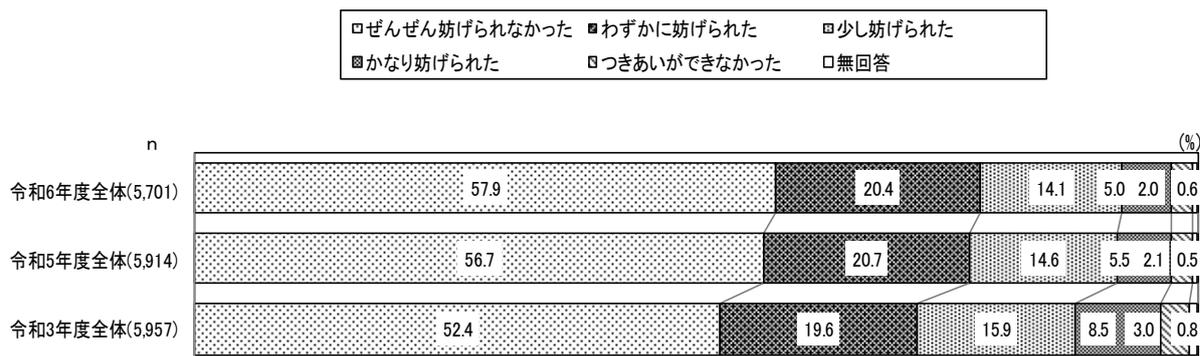
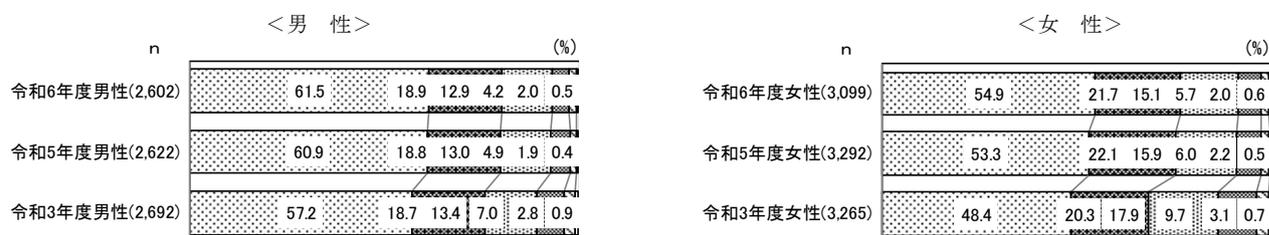


図1-7-4 身体的・心理的な理由で家族や友人とのつきあいが妨げられたか
(過去の調査との比較・性別)



(8) 心理的な問題にどのくらい悩まされたか

問8 過去1か月間に、心理的な問題（不安を感じたり、気分が落ち込んだり、イライラしたり）に、どのくらい悩まされましたか。（○はひとつ）

全体では、「ぜんぜん悩まされなかった」が23.5%となっている。「かなり悩まされた」（10.8%）、「非常に悩まされた」（4.6%）の2つを合わせた《心理的苦痛を感じている》は15.4%となっている。

(図1-8-1)

性別にみると、《心理的苦痛を感じている》は女性（17.4%）が男性（12.9%）より4.5ポイント高くなっている。(図1-8-1)

性・年齢別にみると、「ぜんぜん悩まされなかった」は、男性15～19歳（36.6%）、男性20～29歳（35.1%）、男性70歳以上（30.7%）で3割以上と高くなっている。一方、女性はすべての年代で男性に比べ低く、特に20～29歳（14.7%）で最も低くなっている。(図1-8-2)

図1-8-1 心理的な問題にどのくらい悩まされたか（全体／性別）

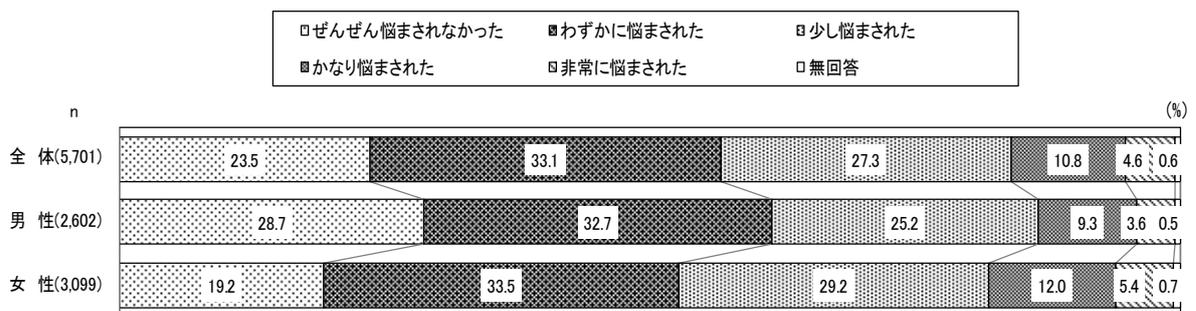
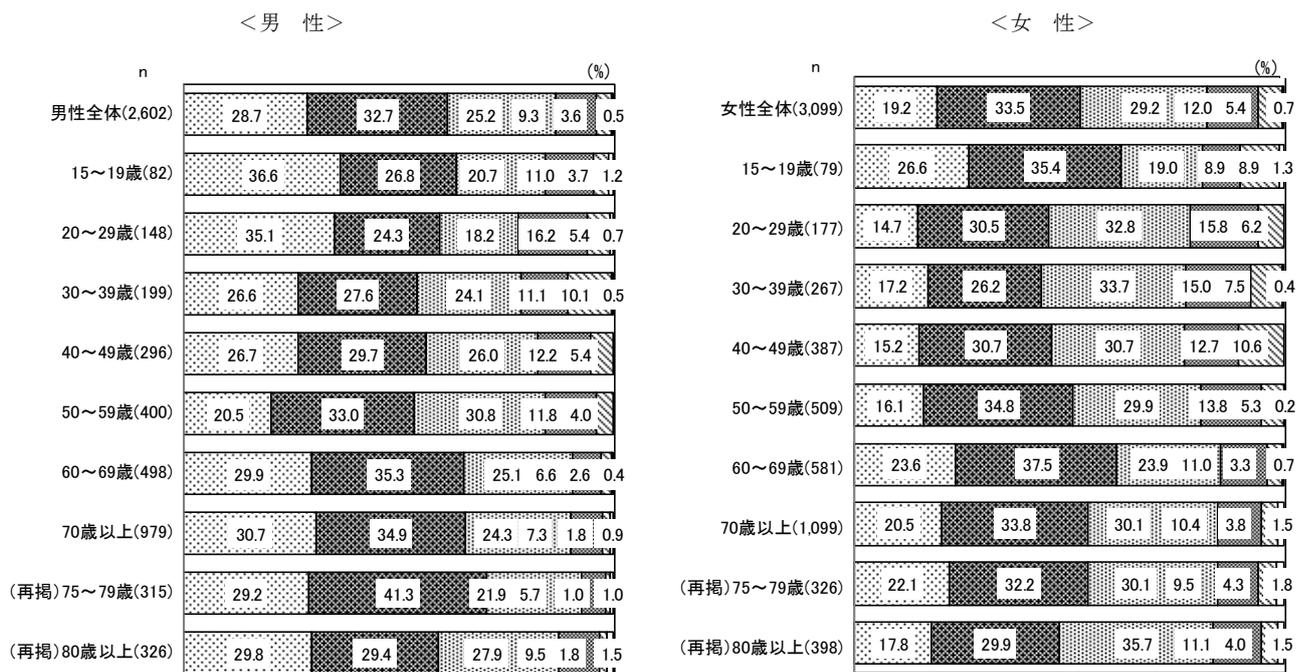


図1-8-2 心理的な問題にどのくらい悩まされたか（性・年齢別）



過去の調査と比較すると、「心理的苦痛を感じている」(15.4%)は、令和5年度(16.5%)より1.1ポイント低くなっている。(図1-8-3)

性別で過去の調査と比較すると、「心理的苦痛を感じている」は、女性(17.4%)が令和5年度(17.9%)と同程度、男性(12.9%)が令和5年度(14.6%)より1.7ポイント低くなった。

(図1-8-4)

図1-8-3 心理的な問題にどのくらい悩まされたか(過去の調査との比較)

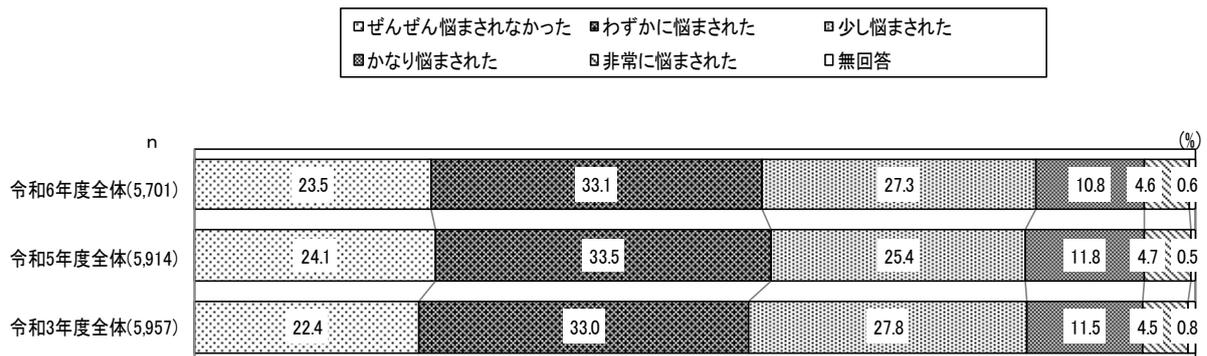
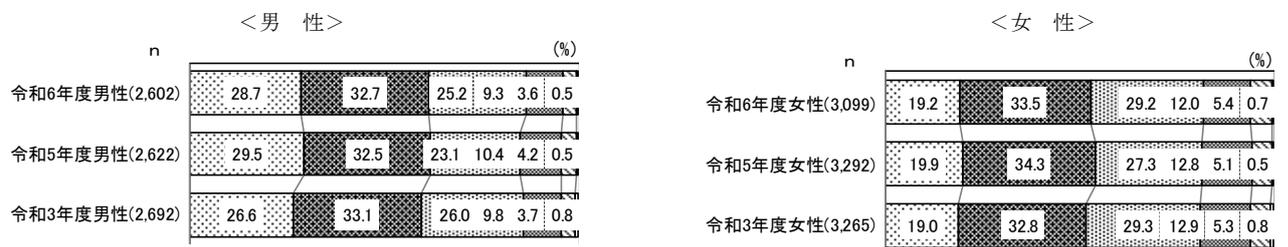


図1-8-4 心理的な問題にどのくらい悩まされたか(過去の調査との比較・性別)



(9) 心理的な理由で日常行う活動が妨げられたか

問9 過去1か月間に、日常行う活動（仕事、学校、家事などのふだんの行動）が、心理的な理由で、どのくらい妨げられましたか。（○はひとつ）

全体では、「ぜんぜん妨げられなかった」が40.0%で最も高くなっている。「わずかに妨げられた」（29.5%）、「少し妨げられた」（20.7%）、「かなり妨げられた」（7.2%）、「日常行う活動ができなかった」（1.5%）の4つを合わせた《妨げられた》は58.9%となっている。（図1-9-1）

性別にみると、「ぜんぜん妨げられなかった」は男性（43.4%）が女性（37.1%）より6.3ポイント高くなっている。（図1-9-1）

性・年齢別にみると、「ぜんぜん妨げられなかった」は男性では70歳以上（41.7%）、女性では50～59歳（34.0%）が最も低くなっている。最も男女の差がみられた40～49歳では、女性（34.4%）が男性（44.3%）より9.9ポイント低くなっている。（図1-9-2）

図1-9-1 心理的な理由で日常行う活動が妨げられたか（全体／性別）

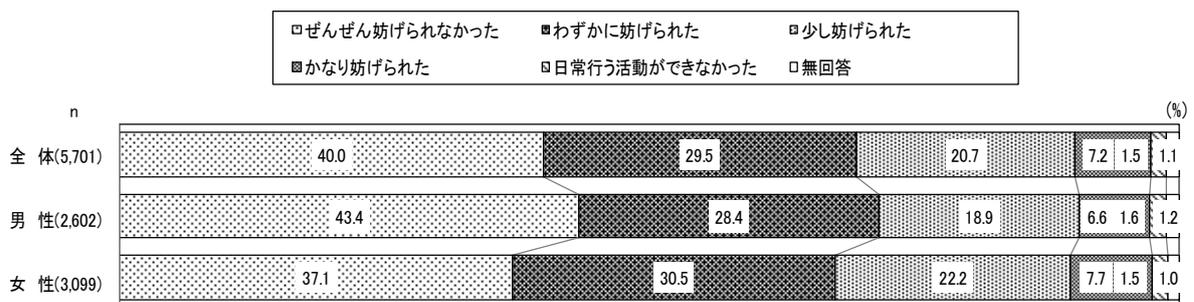
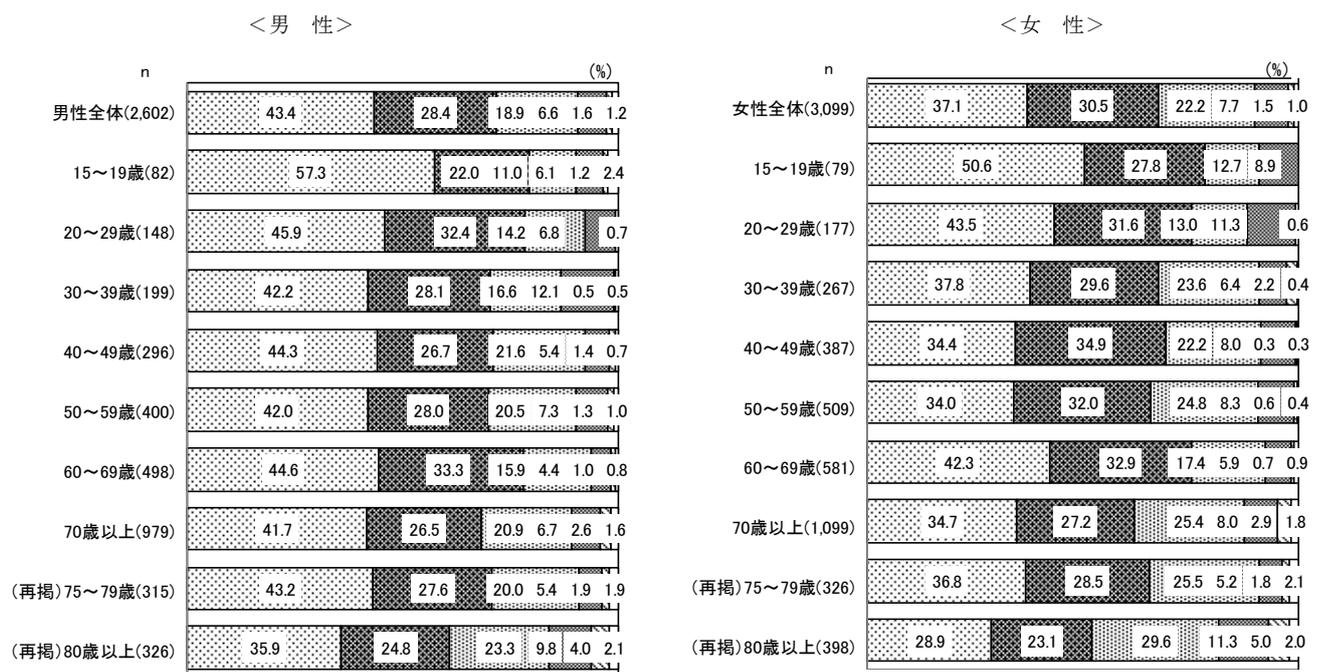


図1-9-2 心理的な理由で日常行う活動が妨げられたか（性・年齢別）



過去の調査と比較すると、「ぜんぜん妨げられなかった」は令和5年度（40.2%）と同程度であった。（図1-9-3）

性別で過去の調査と比較すると、「ぜんぜん妨げられなかった」は、男女ともに令和5年度と同程度であった。（図1-9-4）

図1-9-3 心理的な理由で日常行う活動が妨げられたか（過去の調査との比較）

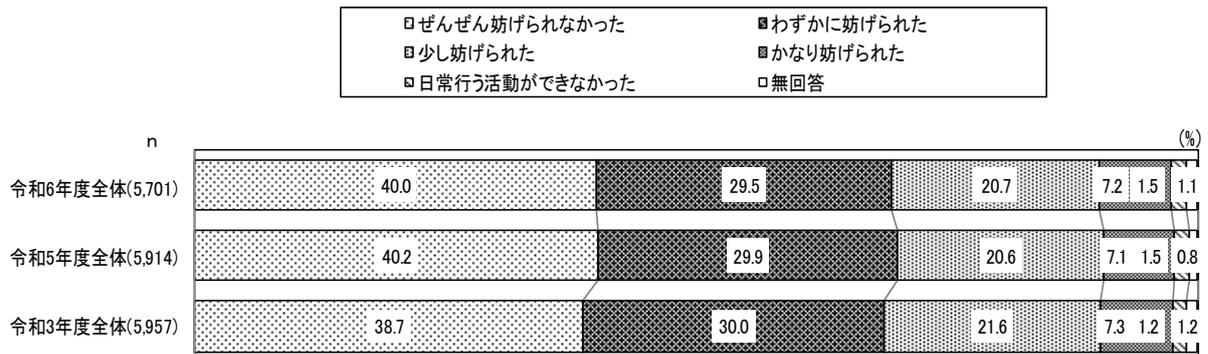
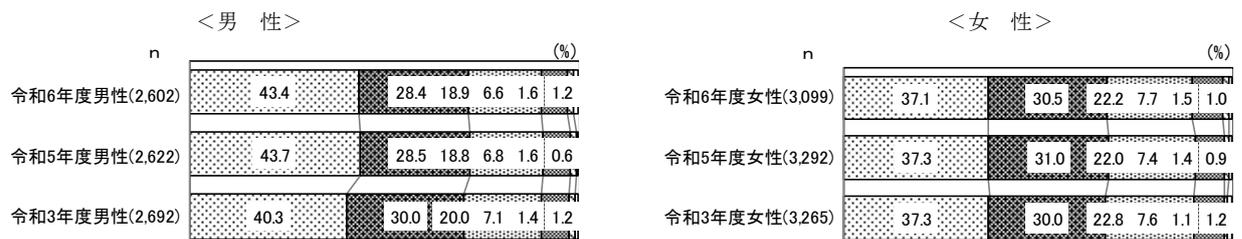


図1-9-4 心理的な理由で日常行う活動が妨げられたか（過去の調査との比較・性別）



(10) 健康QOL指標のひとつであるSF8の結果

問2から問9の回答を用いて、健康関連QOL指標のひとつであるSF8の得点を算出した。

各自のSF8の得点は国民標準値を50点とした相対的な点数であり、健康を「全体的健康感」、「身体機能」、「日常役割機能（身体）」、「体の痛み」、「活力」、「社会生活機能」、「心の健康」、「日常役割機能（精神）」の8つの領域（尺度）に分けて得点が算出される。また、8つの領域を身体的側面、精神的側面の2つに統合し、各総合指標として「身体的健康サマリースコア」、「精神的健康サマリースコア」の点数で表している。

SF8について

SF健康調査票は、健康関連QOL（Health Related Quality of Life）を測定するための、科学的な信頼性・妥当性を持つ尺度である。

健康関連QOLとは、医療評価のためのQOLとして、個人の健康に由来する事項に限定した概念として定義されている。今回の評価に使ったSF8は、大きな調査用として用いられている。

SF8には、国民の性、年齢、地域、都市規模等の分布と同じになるようにサンプリングして行った全国調査から得られた、SF8の平均値である国民標準値が設定されている。

ある対象から得られたSF8の結果を評価する際に、国民標準値を基準にして、スコアが高いほどQOLが良好であることを示すものである。SF8により、健康を8つの領域（尺度）にわけ、それぞれのQOLを測定することができる。

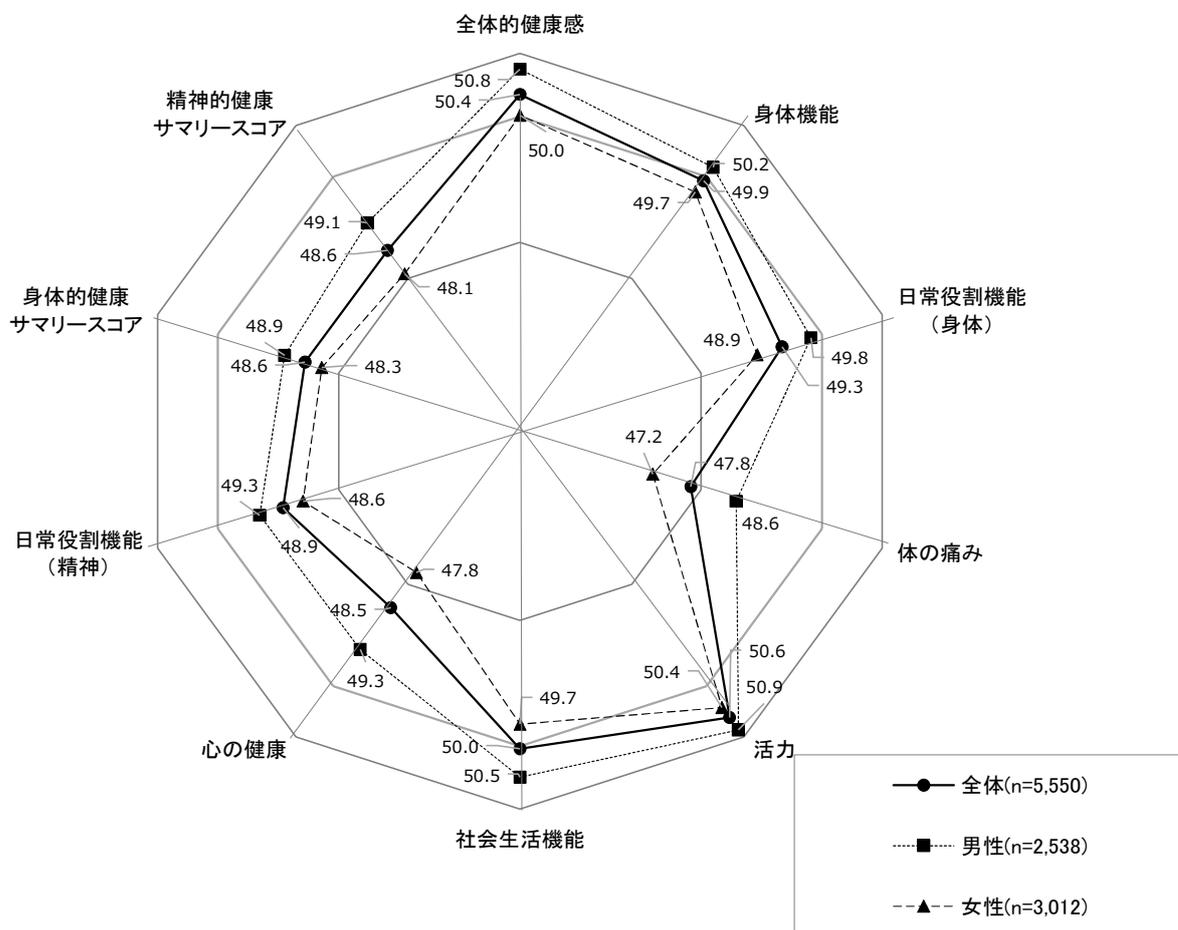
健康の8領域の各得点における全体の平均値は、「活力」が50.6点で最も点数が高く、次いで「全体的健康感」(50.4点)、「社会生活機能」(50.0点)となっている。

この他の項目は国民標準値である50点を下回っている。特に「体の痛み」の平均値は47.8点で、10項目中最も低い点数となっている。(図1-10-1)

性別にみると、50点以上の項目は、男性で「活力」(50.9点)、「全体的健康感」(50.8点)、「社会生活機能」(50.5点)となっている。女性では「活力」(50.4点)、「全体的健康感」(50.0点)となっている。また、すべての項目で、男性の方が女性より得点が高くなっている。

(図1-10-1)

図1-10-1 SF8の各尺度の得点(全体/性別)



性・年齢別にみると、男性の29歳以下では「全体的健康感」、30～39歳では「身体機能」、40～49歳では「日常役割機能（身体）」、70歳以上では「心の健康」の得点が最も高くなっている。

女性の15～19歳では「全体的健康感」、20～49歳では「身体機能」、50歳以上では「活力」の得点が最も高くなっている。（表1-10-1）

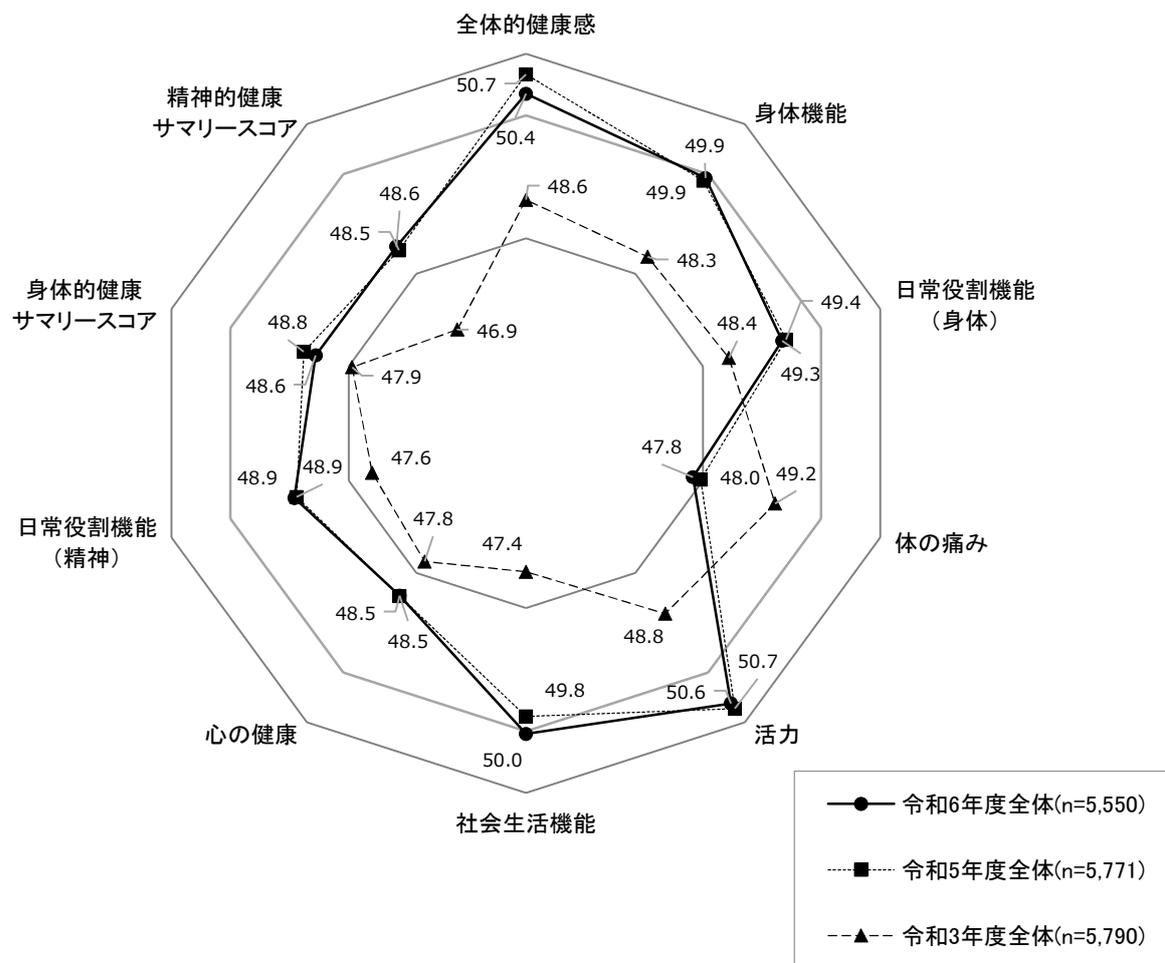
表1-10-1 SF8の各尺度の得点（性・年齢別）

上段：平均値、下段：標準偏差

	n	全体的健康感	身体機能	日常役割機能 (身体)	体の痛み	活力	社会生活機能	心の健康	日常役割機能 (精神)	身体的健康 スコア	精神的健康 スコア	
（男性）	男性全体	2,538	50.8 6.9	50.2 6.2	49.8 7.4	48.6 8.3	50.9 6.1	50.5 6.9	49.3 6.8	49.3 7.0	48.9 7.1	49.1 6.8
	男性15～19歳	79	55.0 6.5	53.0 4.2	53.7 3.1	53.5 7.1	54.2 4.7	52.7 4.5	49.6 7.3	51.1 6.0	54.0 4.6	49.2 6.8
	20～29歳	146	53.8 6.9	52.5 4.5	52.1 5.8	52.6 7.5	52.4 5.9	52.5 5.3	48.8 8.0	50.1 6.0	52.9 6.3	48.4 7.5
	30～39歳	195	50.9 7.2	51.8 5.4	51.1 6.8	50.5 8.3	51.1 6.4	51.2 6.4	47.7 8.2	49.0 7.1	51.3 6.7	47.4 7.9
	40～49歳	290	51.8 6.4	51.8 4.9	51.9 5.6	48.9 8.3	51.3 6.1	51.4 6.1	48.4 7.4	49.5 6.6	50.9 5.7	48.3 7.3
	50～59歳	390	51.8 6.4	51.8 4.8	51.7 5.3	48.5 8.4	51.4 5.8	51.6 6.3	48.1 6.7	49.2 6.8	50.9 5.9	48.1 7.1
	60～69歳	492	50.7 6.5	50.6 5.7	50.4 6.7	48.1 8.3	50.7 6.1	50.7 6.7	49.9 6.3	50.0 6.2	48.8 6.6	49.7 6.2
	70歳以上	946	49.2 6.9	47.9 7.0	47.2 8.6	47.3 8.2	50.0 6.2	49.0 7.7	50.1 6.2	48.7 7.6	46.0 7.4	49.9 6.4
	(再掲) 75～79歳	301	49.7 6.4	48.5 6.4	47.7 8.4	48.4 7.8	50.1 6.0	49.5 7.3	50.5 5.6	49.3 6.9	46.7 7.0	50.1 5.8
	(再掲) 80歳以上	312	48.0 7.3	45.9 7.5	45.3 8.9	45.9 8.5	49.0 6.3	47.7 8.1	49.4 6.4	47.3 8.5	44.0 7.9	49.3 6.9
（女性）	女性全体	3,012	50.0 6.8	49.7 6.1	48.9 7.3	47.2 8.4	50.4 5.9	49.7 7.2	47.8 7.0	48.6 7.0	48.3 7.2	48.1 6.9
	女性15～19歳	78	53.8 7.3	53.2 3.2	53.1 3.9	51.9 8.5	53.4 4.8	52.4 5.2	48.5 7.9	50.2 6.4	53.4 5.8	48.3 7.5
	20～29歳	175	51.8 7.0	52.6 4.1	50.9 6.3	50.3 8.5	51.1 5.7	51.1 6.1	46.6 7.1	49.3 6.8	51.9 5.6	46.8 6.9
	30～39歳	266	50.5 7.2	51.8 4.7	49.8 6.7	49.0 9.2	50.4 6.1	50.2 6.9	46.6 7.4	48.5 7.3	50.5 6.8	46.6 7.5
	40～49歳	382	50.8 6.6	51.6 4.4	50.4 5.5	48.2 7.9	50.6 5.4	50.7 6.5	46.3 7.8	48.7 6.2	50.6 6.1	46.8 7.1
	50～59歳	503	50.5 6.5	50.4 5.5	49.8 6.4	46.4 7.8	50.8 5.3	49.8 7.0	47.4 6.9	48.4 6.5	48.9 6.6	47.7 6.7
	60～69歳	566	50.2 6.2	50.4 5.1	50.0 6.0	47.5 7.8	51.0 5.6	50.4 6.6	48.9 6.7	49.7 6.3	48.6 6.2	49.2 6.7
	70歳以上	1,042	48.7 7.0	47.0 7.1	46.5 8.6	45.7 8.5	49.6 6.4	48.2 8.1	48.3 6.6	47.8 7.8	45.4 7.7	48.7 6.8
	(再掲) 75～79歳	310	49.2 6.9	47.7 6.5	47.4 7.8	46.3 8.0	50.1 6.1	48.6 7.7	48.5 6.8	48.6 7.0	46.2 7.1	49.0 6.6
	(再掲) 80歳以上	372	47.4 7.2	44.6 7.5	43.8 9.4	43.8 8.9	48.5 6.9	46.7 8.7	47.6 6.6	46.0 8.8	42.8 8.1	48.2 7.3

過去の調査と比較すると、すべての項目で令和5年度と同程度となっている。(図1-10-2)

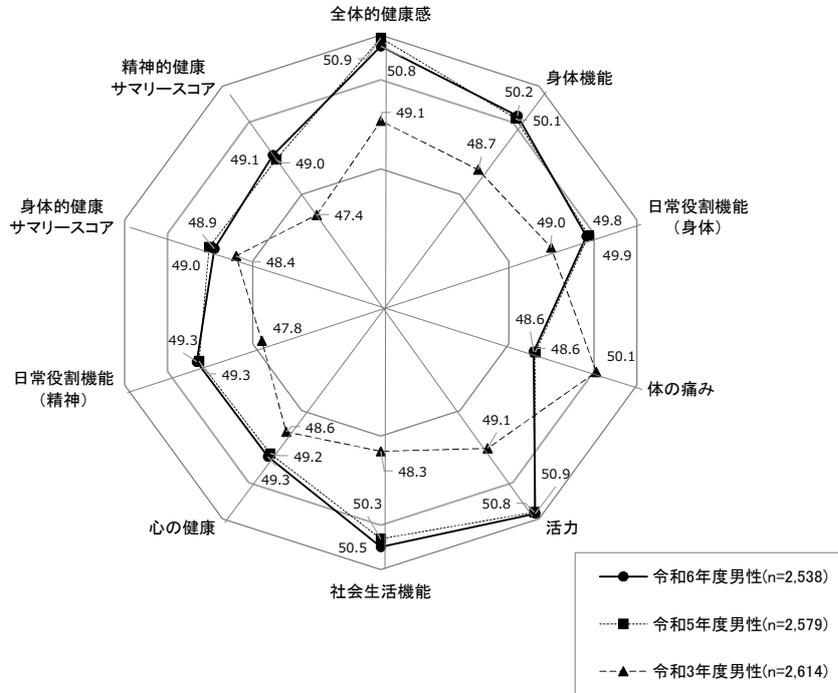
図1-10-2 SF8の各尺度の得点(過去の調査との比較)



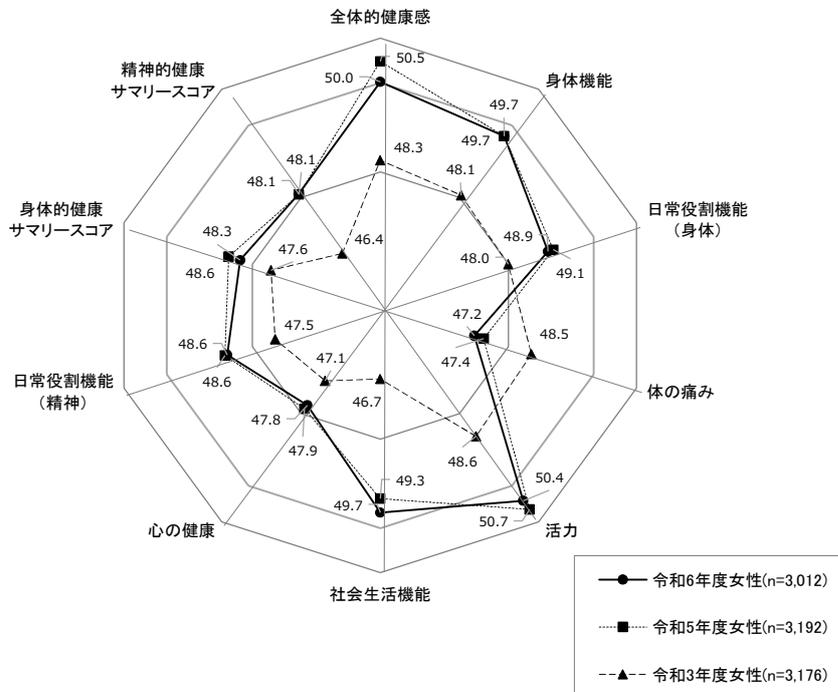
性別で過去の調査と比較すると、すべての項目で男女ともに令和5年度と同程度の点数となっている。(図1-10-3)

図1-10-3 SF8の各尺度の得点(過去の調査との比較・性別)

【男性】



【女性】



(11) 身長・体重・BMI

問10 あなたの体格についてお伺いします。

ア あなたの身長と体重をご記入ください。(cm単位、kg単位でお答えください)

ここでは現在の身長と体重の平均について示した、身長と体重の回答から算出したBMI 体重(kg) ÷ [身長(m) × 身長(m)] 分析を行う。

全体の平均身長は161.7cm、平均体重は60.3kg、平均BMIは22.9となっている。

性別にみると、男性の平均身長は168.8cm、平均体重は67.7kg、平均BMIは23.7で、女性の平均身長は155.6cm、平均体重は54.0kg、平均BMIは22.3となっている。(表1-11-1)

性・年齢別にみると、平均BMIは、男性は50～59歳が高く、女性は40～49歳が高くなっている。

(表1-11-1)

表1-11-1 身長・体重・BMI (性・年齢別)

		平均身長 (cm)	平均体重 (kg)	平均 BMI			平均身長 (cm)	平均体重 (kg)	平均 BMI
男性	男性全体	168.8	67.7	23.7	女性	女性全体	155.6	54.0	22.3
	15～19歳	171.6	61.0	20.7		15～19歳	156.8	52.0	21.2
	20～29歳	171.7	69.1	23.4		20～29歳	158.1	52.8	21.1
	30～39歳	171.6	71.2	24.2		30～39歳	158.0	54.4	21.8
	40～49歳	171.8	71.2	24.1		40～49歳	158.7	57.1	22.7
	50～59歳	171.0	72.2	24.7		50～59歳	158.2	56.6	22.6
	60～69歳	169.3	69.7	24.3		60～69歳	155.8	54.8	22.6
	70歳以上	165.6	63.4	23.1		70歳以上	152.0	51.5	22.3
	(再掲) 75～79歳	165.9	64.1	23.3		(再掲) 75～79歳	152.3	52.0	22.4
	(再掲) 80歳以上	163.8	60.9	22.7		(再掲) 80歳以上	150.3	49.9	22.1

※BMI判定

これ以降、BMIについては、18.5未満を「やせ」、25以上を「肥満」、その中間（18.5～25未満）を「普通」として3つに区分して見る。

全体では、「やせ」が8.5%、「普通」が64.6%、「肥満」が24.9%となっている。（図1-11-1）性別にみると、「やせ」は女性（11.8%）が男性（4.4%）より7.4ポイント高く、「肥満」は男性（30.7%）が女性（20.0%）より10.7ポイント高くなっている。（図1-11-1）

性・年齢別にみると、「やせ」は、20歳以上の年代で女性が男性よりも高くなっており、特に女性20～29歳で20.3%と2割を超えて高くなっている。「肥満」は男性50～59歳で39.8%、男性60～69歳で36.9%と高くなっている。（図1-11-2）

図1-11-1 BMI判定（全体／性別）

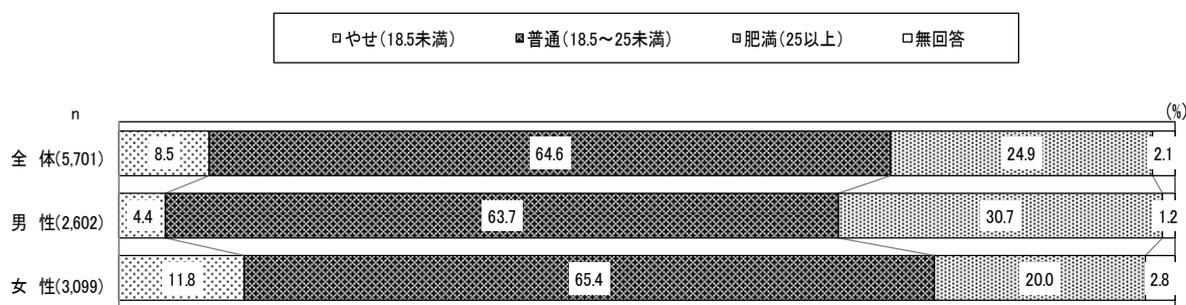
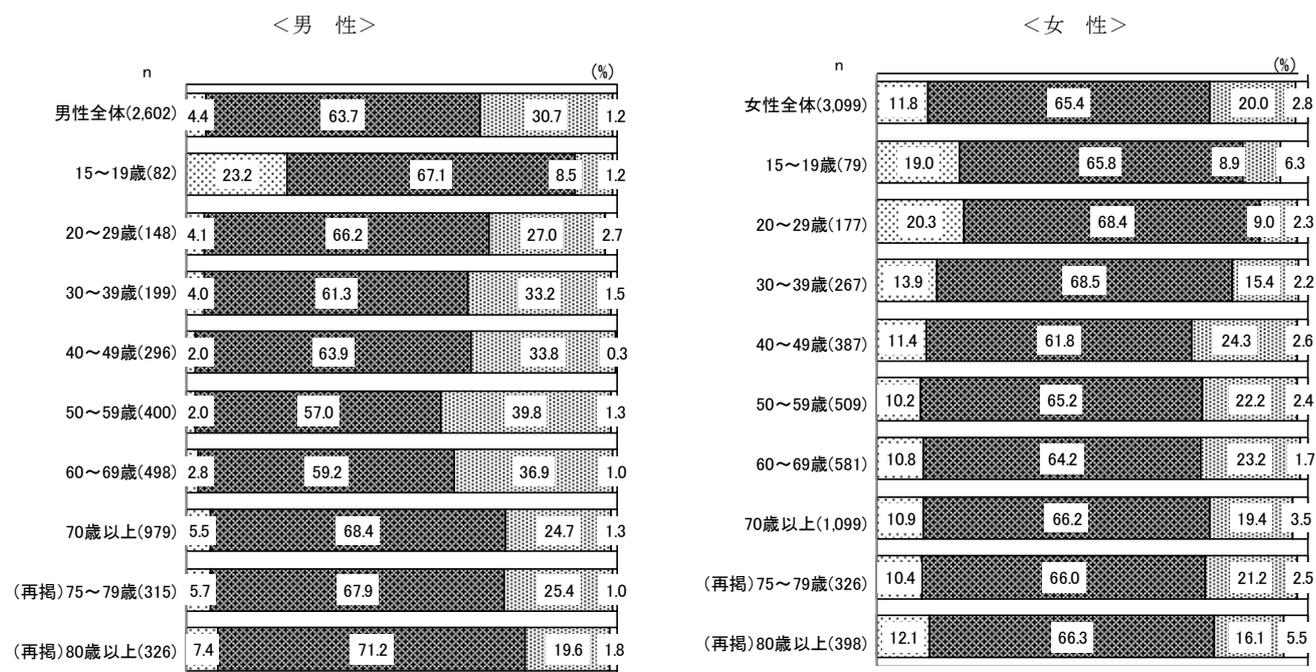


図1-11-2 BMI判定（性・年齢別）



過去の調査と比較すると、「肥満」(24.9%)は令和5年度(23.7%)より1.2ポイント増加した。

(図1-11-3)

性別で過去の調査と比較すると、「肥満」は、女性(20.0%)が令和5年度(18.2%)より1.8ポイント増加し、男性が同程度であった。(図1-11-4)

図1-11-3 BMI判定(過去の調査との比較)

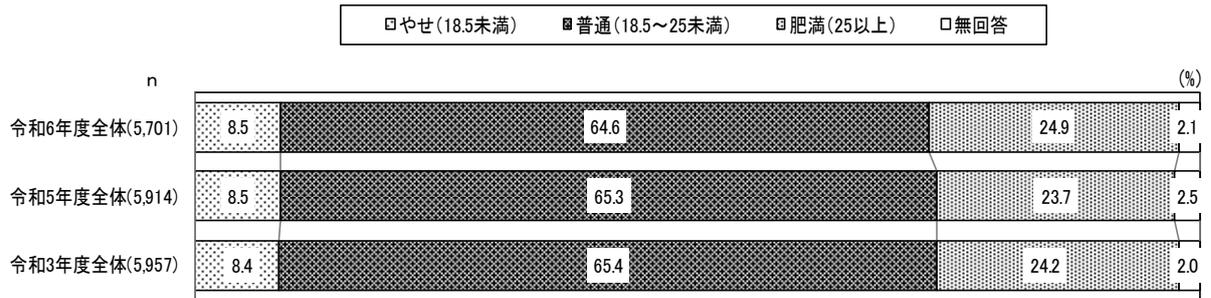
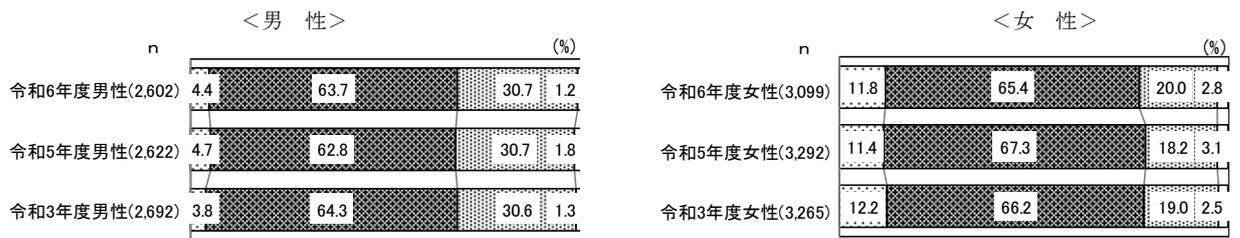
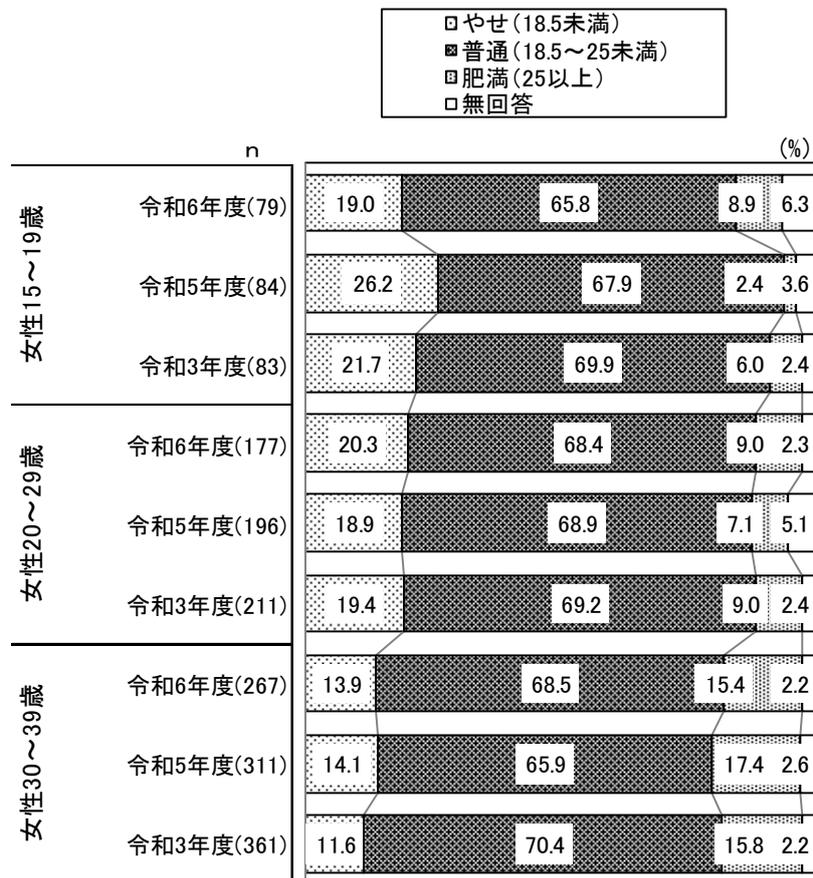


図1-11-4 BMI判定(過去の調査との比較・性別)



女性15～19歳、女性20～29歳、女性30～39歳について過去の調査と比較すると、15～19歳、20～29歳の「肥満」は令和5年度よりともに増加している。また、15～19歳の「やせ」は令和5年度より7.2ポイント減少した。(図1-11-5)

図1-11-5 BMI判定(過去の調査との比較/女性15～19歳、女性20～29歳、女性30～39歳)



(12) 体重についての意識

問10 あなたの体格についてお伺いします。
 イ あなたは、現在の体重についてどのように考えていますか。(○はひとつ)

全体では、「このままでよい」が38.4%となっている。「今より少し(4kg以内)減らしたい」(34.3%)、「今よりかなり(4kgを超えて)減らしたい」(19.0%)の2つを合わせた《減らしたい》は53.3%となっている。(図1-12-1)

性別にみると、《減らしたい》は女性(56.8%)が男性(49.2%)より7.6ポイント高くなっている。(図1-12-1)

性・年齢別にみると、《減らしたい》は、男性では50~59歳(70.3%)、40~49歳(65.6%)、女性では40~49歳(73.9%)、50~59歳(72.5%)で高くなっている。(図1-12-2)

図1-12-1 体重についての意識(全体/性別)

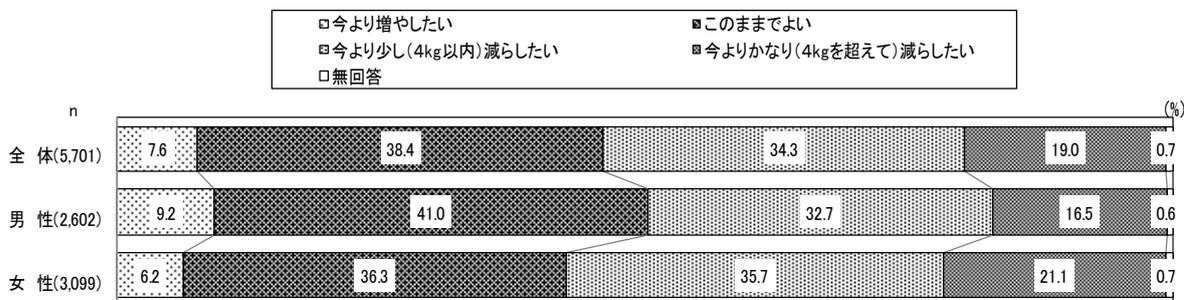
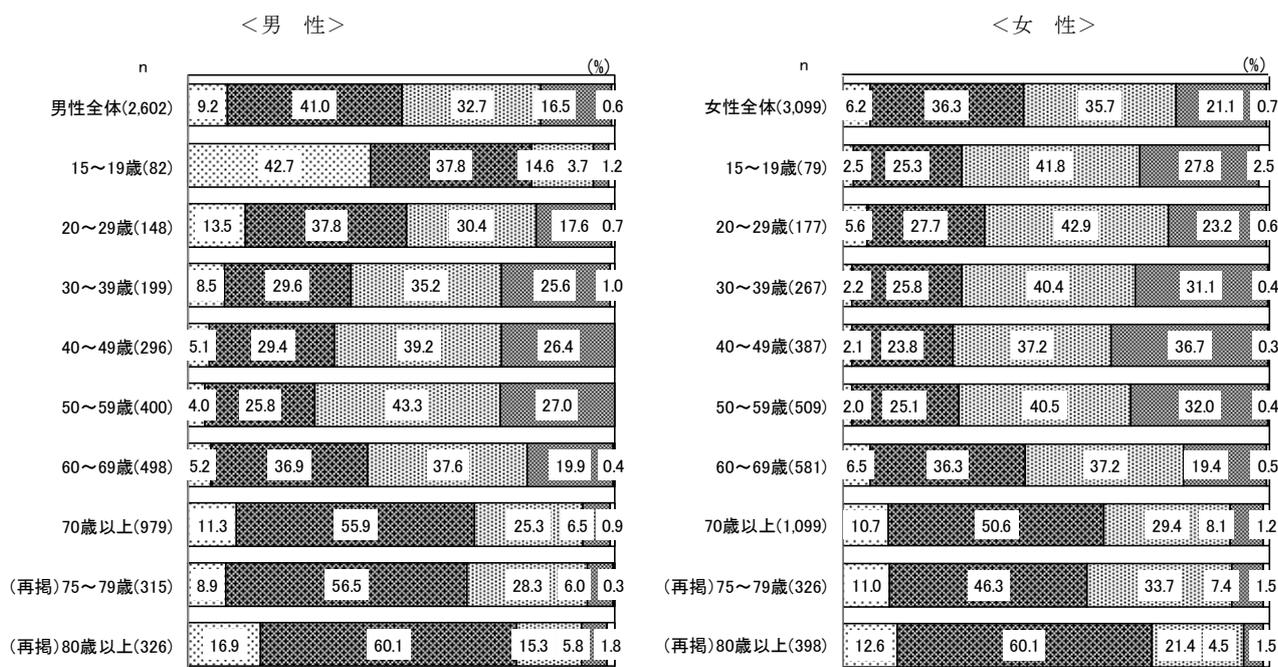


図1-12-2 体重についての意識(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、《減らしたい》(53.3%)は令和5年度(54.1%)と同程度であった。

(図1-12-3)

性別で過去の調査と比較すると、《減らしたい》は、男性(49.2%)では令和5年度(51.1%)より1.9ポイント減少し、女性(56.8%)では令和5年度(56.4%)と同程度となっている。

(図1-12-4)

図1-12-3 体重についての意識(過去の調査との比較)

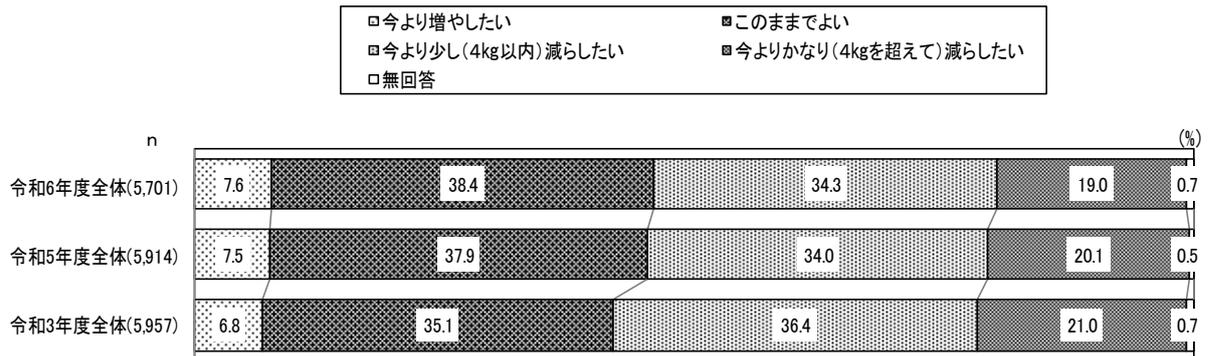
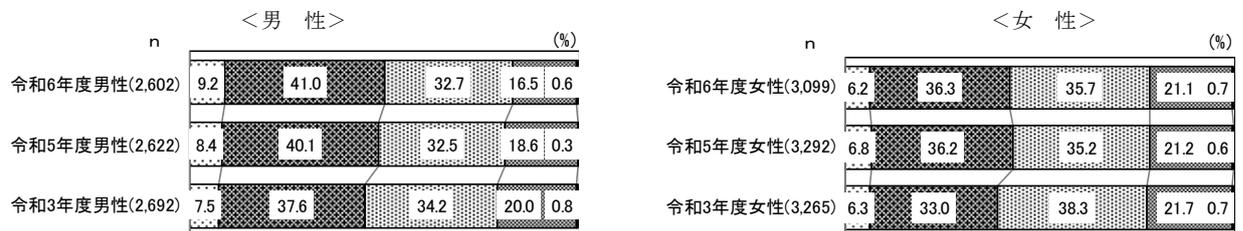


図1-12-4 体重についての意識(過去の調査との比較・性別)



(13) 体重管理のためにしていること

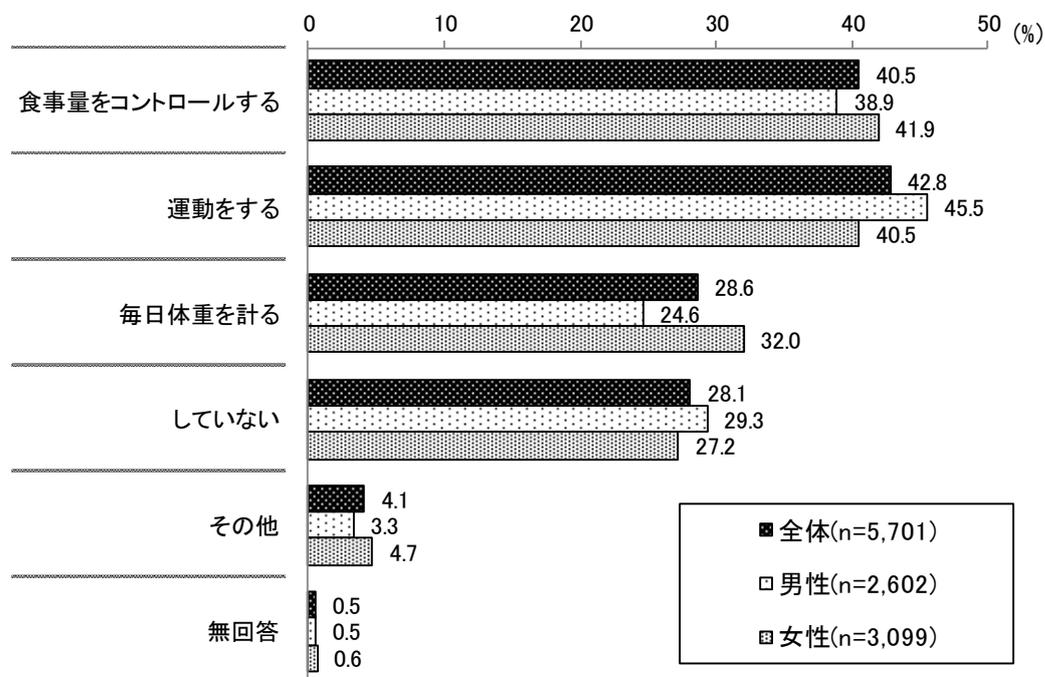
問11 あなたは、体重管理のためにどのようなことをしていますか。あてはまるものを全て選んでください。(複数回答可)

全体では、「食事量をコントロールする」が40.5%、「運動をする」(42.8%)、「毎日体重を計る」(28.6%)となっている。「していない」は28.1%である。(図1-13-1)

性別にみると、「運動をする」は男性(45.5%)が女性(40.5%)より5.0ポイント高くなっている。一方、「毎日体重を計る」は女性(32.0%)が男性(24.6%)より7.4ポイント高くなっている。

(図1-13-1)

図1-13-1 体重管理のためにしていること(全体/性別)



性・年齢別にみると、「食事量をコントロールする」は男性では30～39歳、女性では50～59歳で最も高くなっている。「運動をする」は男性では30～39歳、女性では60～69歳で最も高くなっている。「毎日体重を計る」は男女ともに60～69歳で最も高くなっている。(表1-13-1)

表1-13-1 体重管理のためにしていること(性・年齢別)

上段：実数、下段：構成比(%)

		n	食事量をコントロールする	運動をする	毎日体重を計る	していない	その他	無回答			n	食事量をコントロールする	運動をする	毎日体重を計る	していない	その他	無回答
性	男性全体	2,602	1,011	1,184	639	762	85	12	女性全体	3,099	1,300	1,256	992	842	147	18	
		100.0	38.9	45.5	24.6	29.3	3.3	0.5		100.0	41.9	40.5	32.0	27.2	4.7	0.6	
	15～19歳	82	18	35	8	37	1	1	15～19歳	79	23	25	15	33	1	1	
		100.0	22.0	42.7	9.8	45.1	1.2	1.2		100.0	29.1	31.6	19.0	41.8	1.3	1.3	
	20～29歳	148	42	69	19	59	1	1	20～29歳	177	67	60	39	75	2	-	
		100.0	28.4	46.6	12.8	39.9	0.7	0.7		100.0	37.9	33.9	22.0	42.4	1.1	-	
	30～39歳	199	91	96	28	63	5	1	30～39歳	267	115	98	76	94	7	1	
		100.0	45.7	48.2	14.1	31.7	2.5	0.5		100.0	43.1	36.7	28.5	35.2	2.6	0.4	
	40～49歳	296	121	137	65	89	6	-	40～49歳	387	175	146	107	121	13	2	
		100.0	40.9	46.3	22.0	30.1	2.0	-		100.0	45.2	37.7	27.6	31.3	3.4	0.5	
50～59歳	400	169	175	113	113	14	-	50～59歳	509	248	205	163	130	21	1		
	100.0	42.3	43.8	28.3	28.3	3.5	-		100.0	48.7	40.3	32.0	25.5	4.1	0.2		
60～69歳	498	210	229	152	129	13	2	60～69歳	581	261	254	240	126	22	2		
	100.0	42.2	46.0	30.5	25.9	2.6	0.4		100.0	44.9	43.7	41.3	21.7	3.8	0.3		
70歳以上	979	360	443	254	272	45	7	70歳以上	1,099	411	468	352	263	81	11		
	100.0	36.8	45.3	25.9	27.8	4.6	0.7		100.0	37.4	42.6	32.0	23.9	7.4	1.0		
(再掲) 75～79歳	315	118	157	85	82	19	2	(再掲) 75～79歳	326	124	151	123	60	22	4		
	100.0	37.5	49.8	27.0	26.0	6.0	0.6		100.0	38.0	46.3	37.7	18.4	6.7	1.2		
(再掲) 80歳以上	326	114	124	76	106	17	3	(再掲) 80歳以上	398	130	164	95	118	33	4		
	100.0	35.0	38.0	23.3	32.5	5.2	0.9		100.0	32.7	41.2	23.9	29.6	8.3	1.0		

過去の調査と比較すると、「食事をコントロールする」「運動をする」「毎日体重を図る」「していない」は令和5年度と同程度であった。(図1-13-2)

性別で過去の調査と比較すると、女性の「毎日体重を図る」が令和5年度より1.4ポイント増加した。

(図1-13-3)

図1-13-2 体重管理のためにしていること(過去の調査との比較)

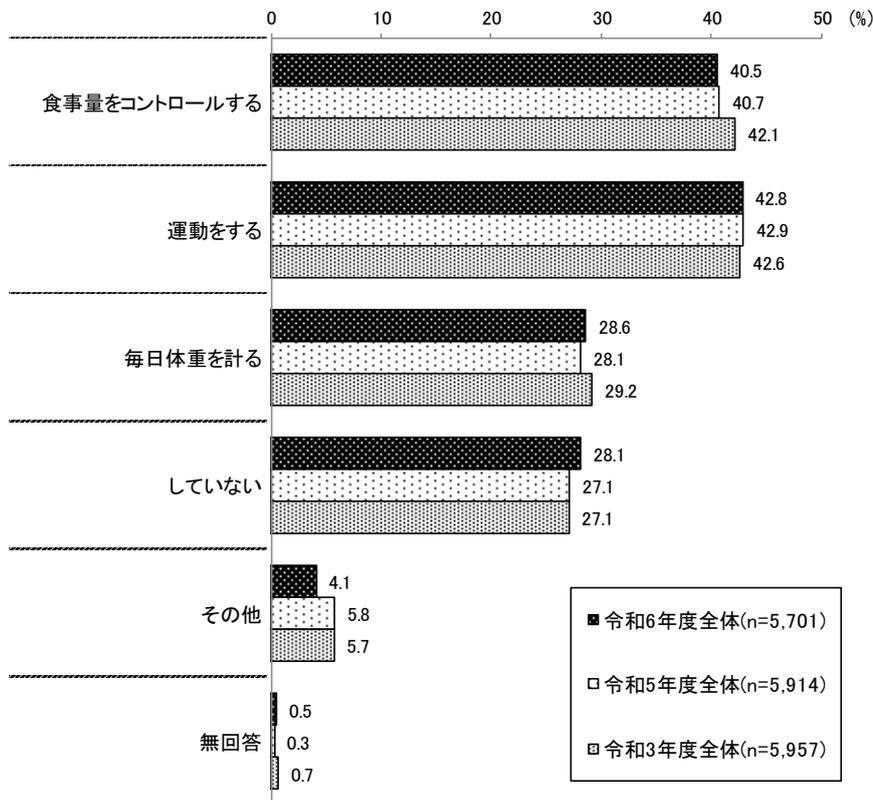


図1-13-3 体重管理のためにしていること(過去の調査との比較・性別)

