

# 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24.0%、「ない」が75.1%となっている。(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)

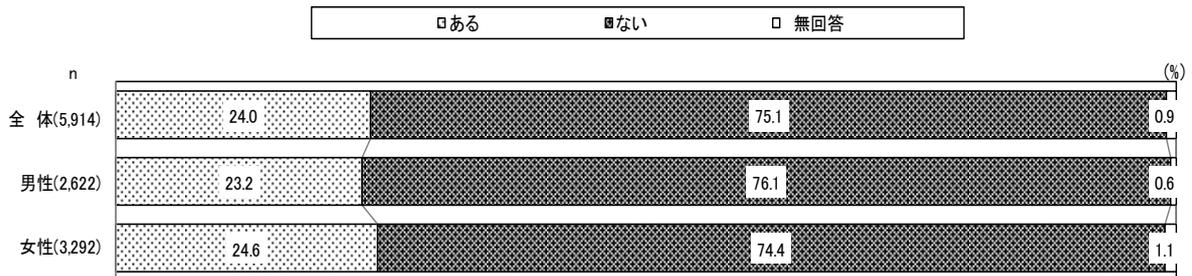
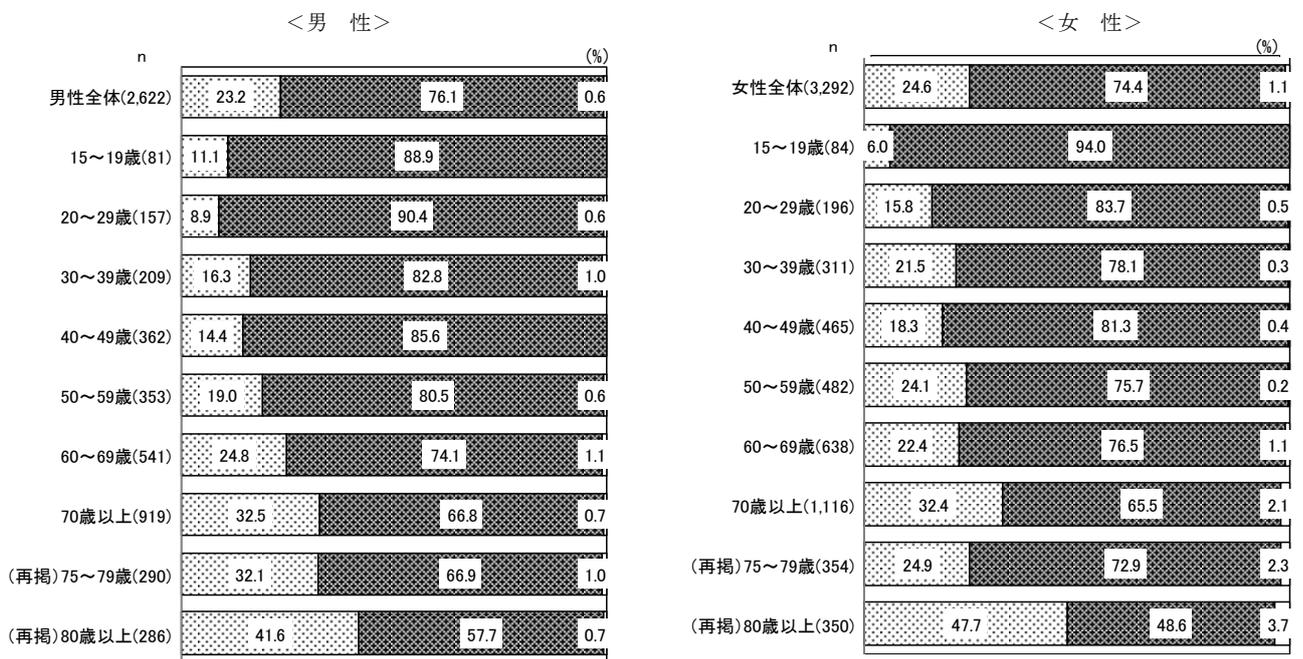


図1-1-2 健康上の問題での日常生活への影響有無(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、大きな差はみられない。(図1-1-3)

性別で過去の調査と比較してみても、大きな差はみられない。(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）

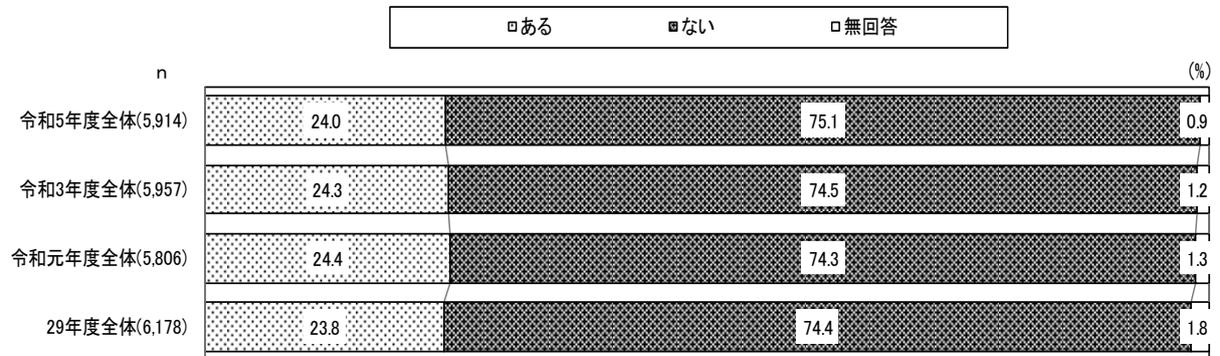
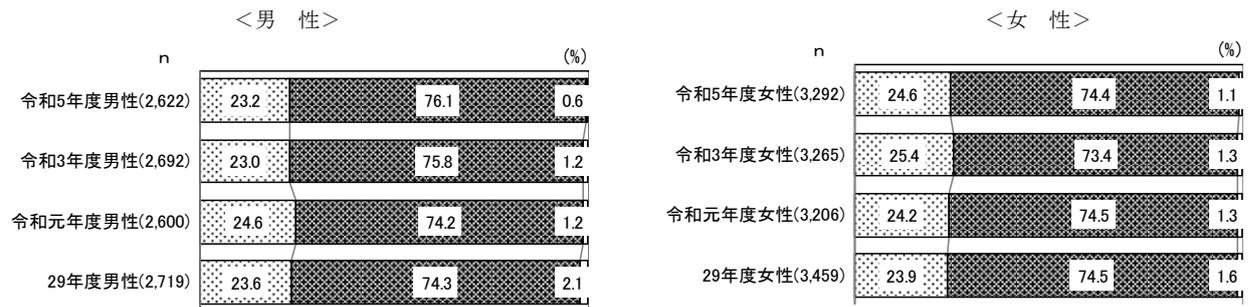


図1-1-4 健康上の問題での日常生活への影響有無（過去の調査との比較・性別）



※平成25年度・平成27年度調査では、この質問をしていない。

## (2) 健康状態

問2 全体的にみて、過去1ヵ月間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58.3%と最も高く、これと「最高に良い」(2.1%)と「とても良い」(11.8%)の3つを合わせた《良好》は72.2%となっている。「あまり良くない」(21.7%)、「良くない」(4.5%)、「ぜんぜん良くない」(1.3%)の3つを合わせた《不良》は27.5%となっている。

(図1-2-1)

性別にみると、《良好》は男性(73.9%)が女性(70.8%)より3.1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、15～19歳で最も高くなっている。《不良》は男女とも、70歳以上で最も高く、特に女性(33.3%)が高くなっている。(図1-2-2)

図1-2-1 健康状態(全体/性別)

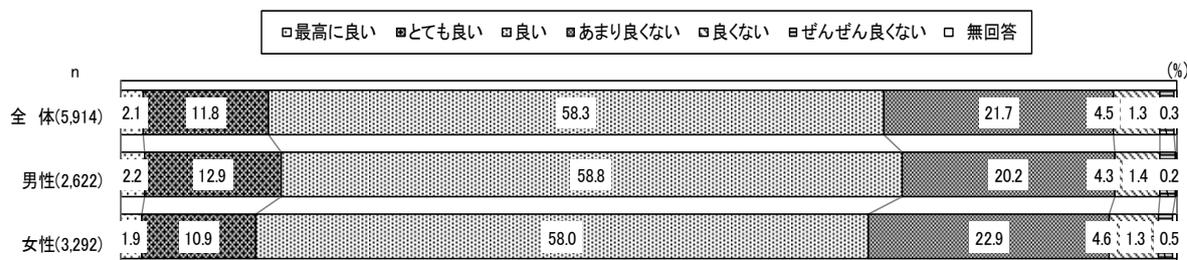
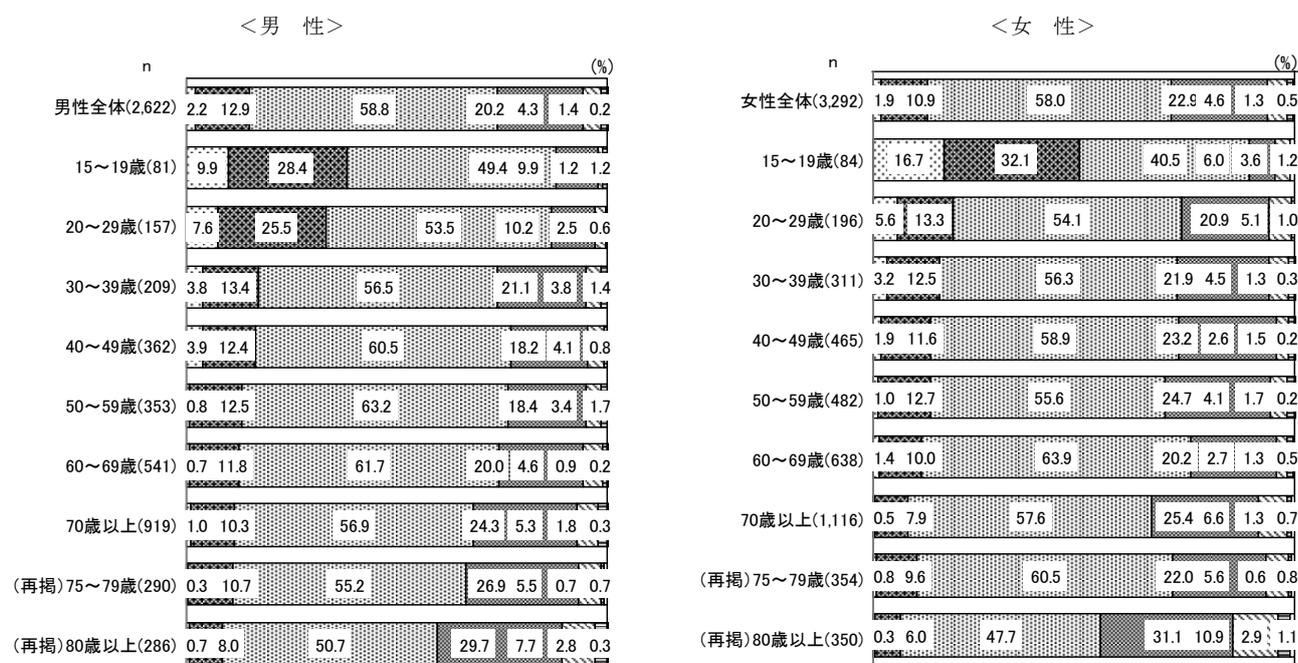


図1-2-2 健康状態(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、《良好》(72.2%)は平成25年度以降7割台で推移しているが、最も多かった平成25年度(72.3%)と同程度であり、大差はみられない。(図1-2-3)

性別で過去の調査と比較すると、《良好》は女性(70.8%)で令和3年度(70.1%)と同程度であった。(図1-2-4)

図1-2-3 健康状態(過去の調査との比較)

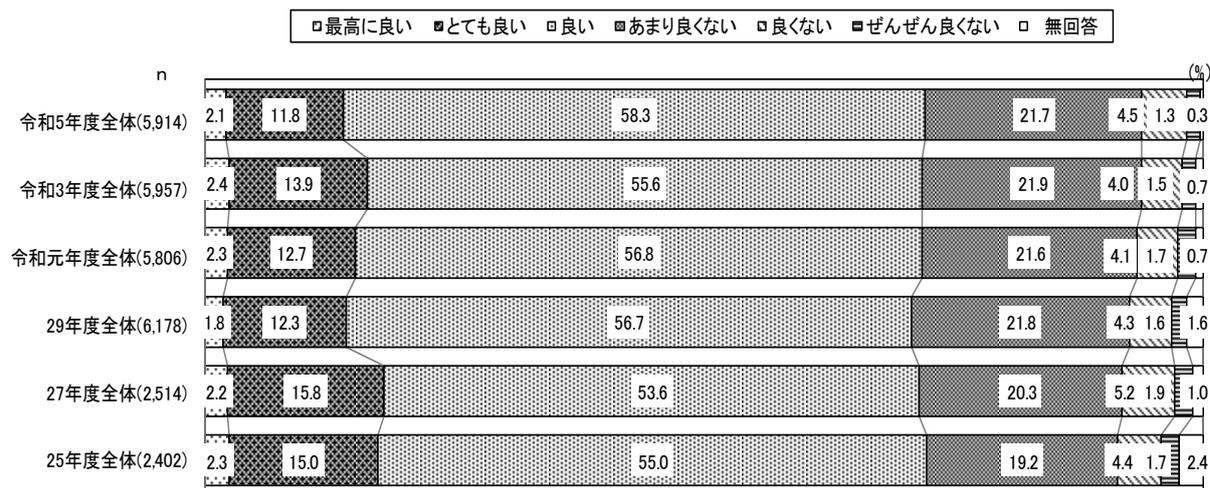
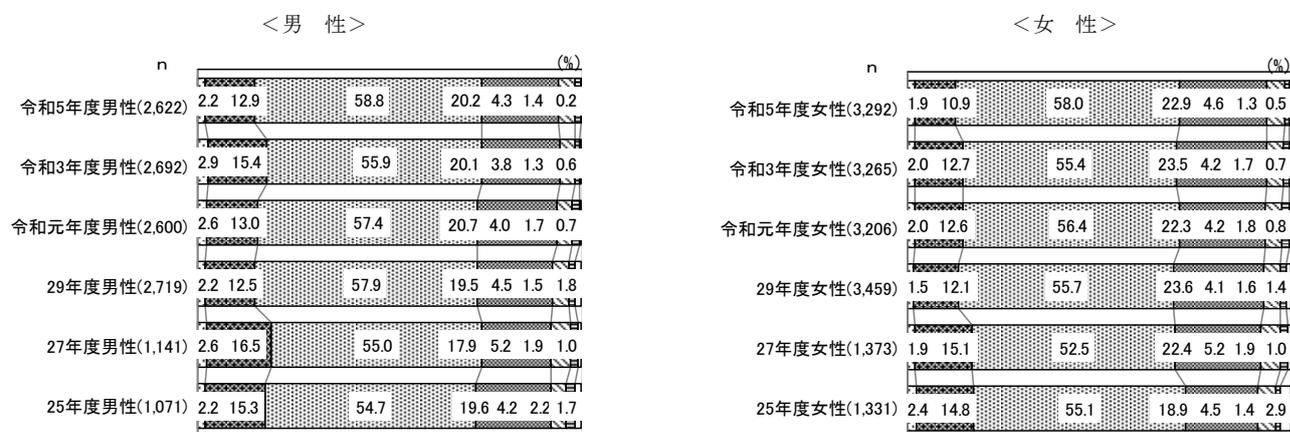


図1-2-4 健康状態(過去の調査との比較・性別)



(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ヵ月間に、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。（〇はひとつ）

全体では、「ぜんぜん妨げられなかった」が54.8%で最も高くなっている。「わずかに妨げられた」（19.5%）、「少し妨げられた」（17.5%）、「かなり妨げられた」（6.0%）、「体を使う日常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（46.4%）が男性（42.2%）より4.2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（41.8%）が男性（33.4%）より8.4ポイント高くなっている。70歳以上では《妨げられた》が女性で61.1%、男性で58.6%と高くなっている。（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）

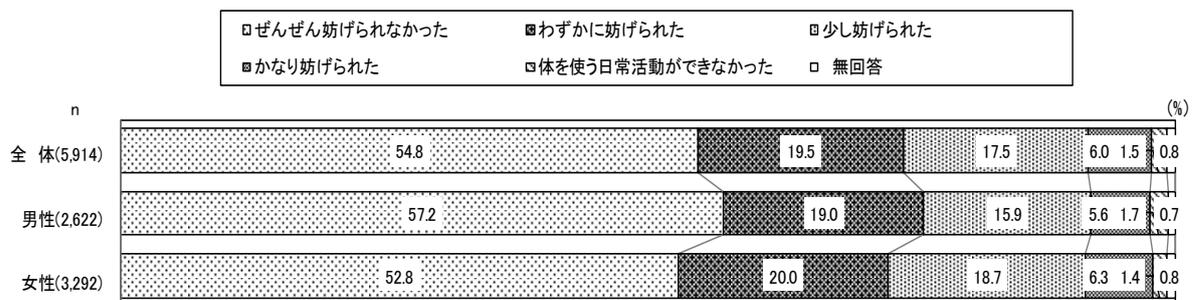
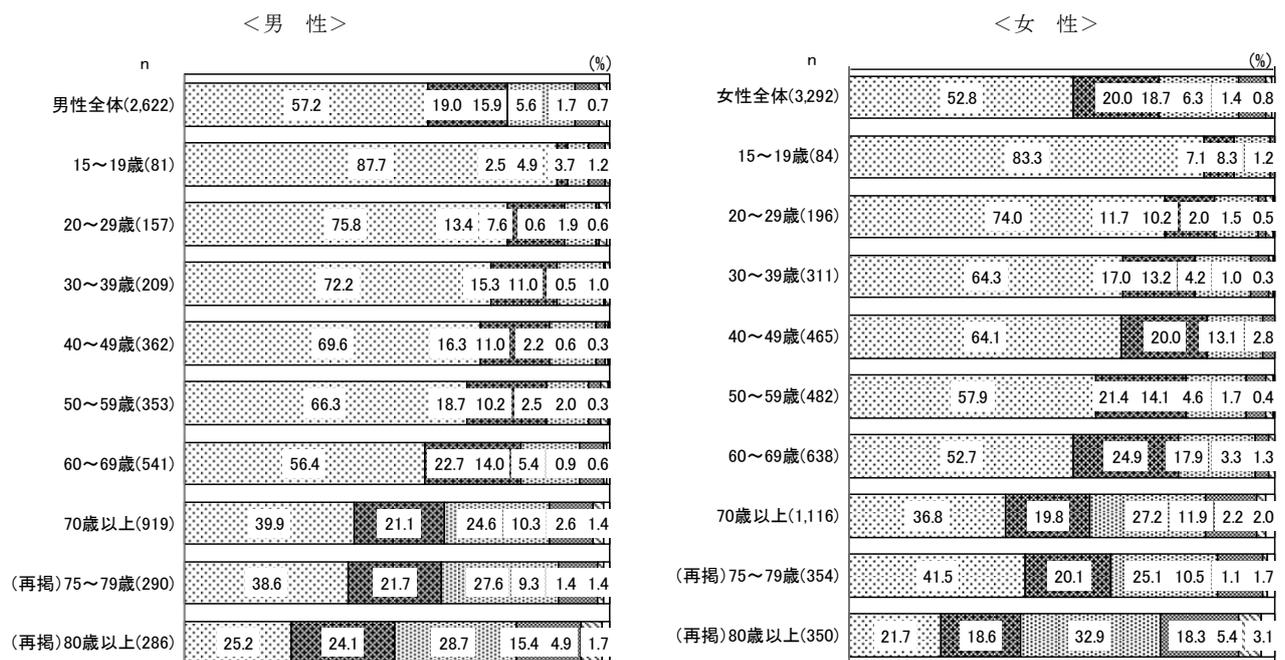


図1-3-2 身体的な理由で体を使う日常生活が妨げられたか（性・年齢別）



過去の調査と比較すると、「ぜんぜん妨げられなかった」が平成25年度以降おおむね減少している。

(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、女性は令和3年度(52.7%)と同程度であった。(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)

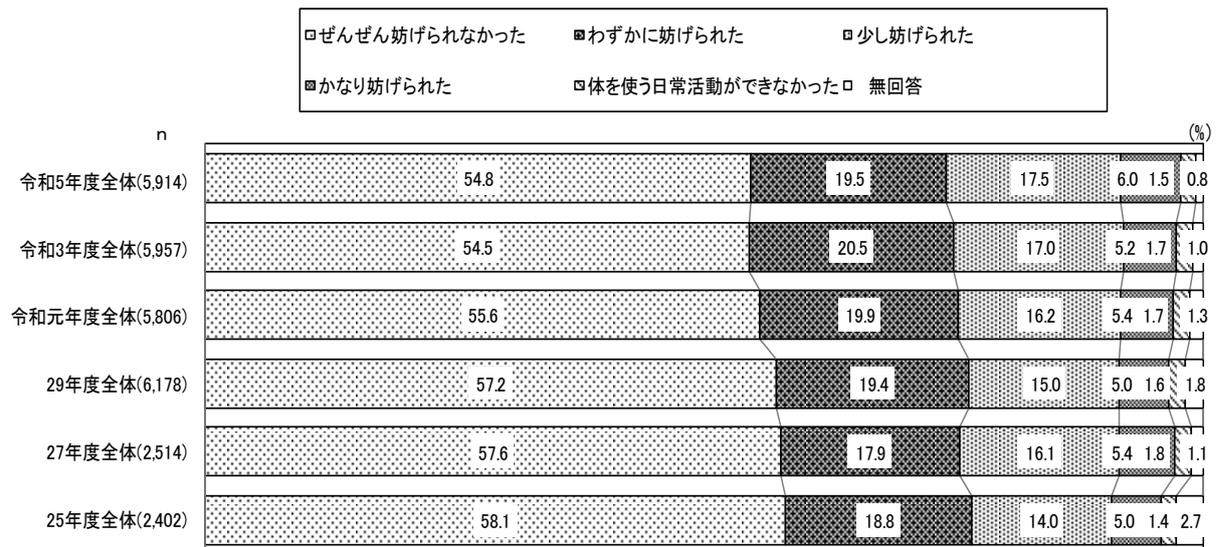


図1-3-4 身体的な理由で体を使う日常生活が妨げられたか(過去の調査との比較・性別)



(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ヵ月間に、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。(○はひとつ)

全体では、「ぜんぜん妨げられなかった」が52.0%で最も高くなっている。「わずかに妨げられた」(22.8%)、「少し妨げられた」(17.2%)、「かなり妨げられた」(5.4%)、「いつもの仕事ができなかった」(1.8%)の4つを合わせた《妨げられた》は47.2%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(55.9%)が女性(48.8%)より7.1ポイント高くなっている。(図1-4-1)

性・年齢別にみると、男女ともに「ぜんぜん妨げられなかった」は70歳以上が5割未満で低くなっている。最も差がみられた30~39歳では、女性(50.5%)が男性(62.7%)より12.2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11.4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)

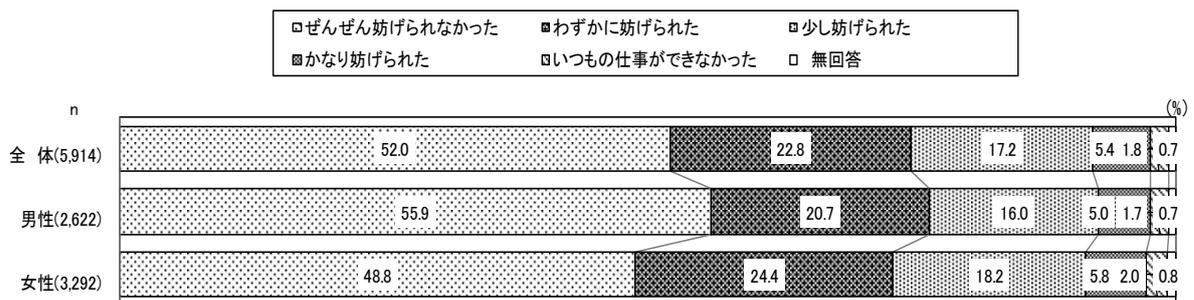
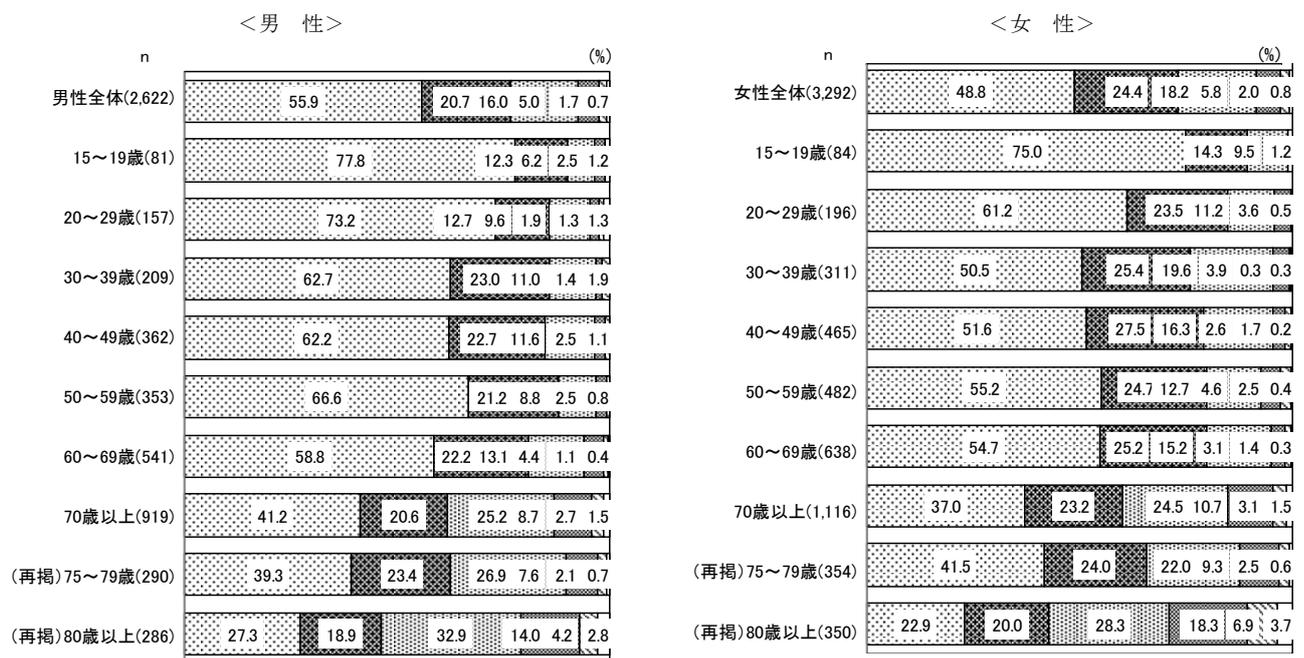


図1-4-2 身体的な理由でいつもの仕事や家事が妨げられたか(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「ぜんぜん妨げられなかった」が平成25年度以降おおむね減少している。

(図1-4-3)

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、女性で、令和元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）

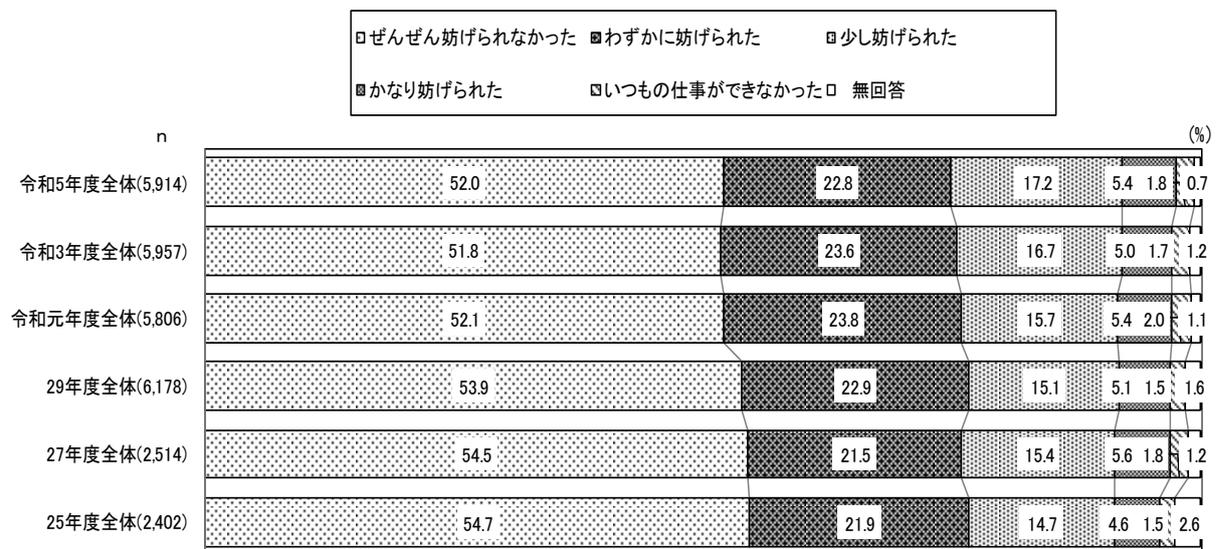


図1-4-4 身体的な理由でいつもの仕事や家事が妨げられたか（過去の調査との比較・性別）



(5) 体の痛み

問5 過去1ヵ月間に、体の痛みはどのくらいありましたか。(〇はひとつ)

全体では、「ぜんぜんなかった」は23.8%となっている。「かすかな痛み」は24.9%、「軽い痛み」は30.9%、「中くらいの痛み」は14.8%などとなっている。(図1-5-1)

性別にみると、「ぜんぜんなかった」は男性(27.1%)が女性(21.1%)より6.0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歳で6割を超えており高くなっている。《痛みがあった》という選択肢の中で最も男女の差がみられたのは30~39歳の「軽い痛み」で、女性(31.2%)が男性(23.4%)より7.8ポイント高くなっている。(図1-5-2)

図1-5-1 体の痛み(全体/性別)

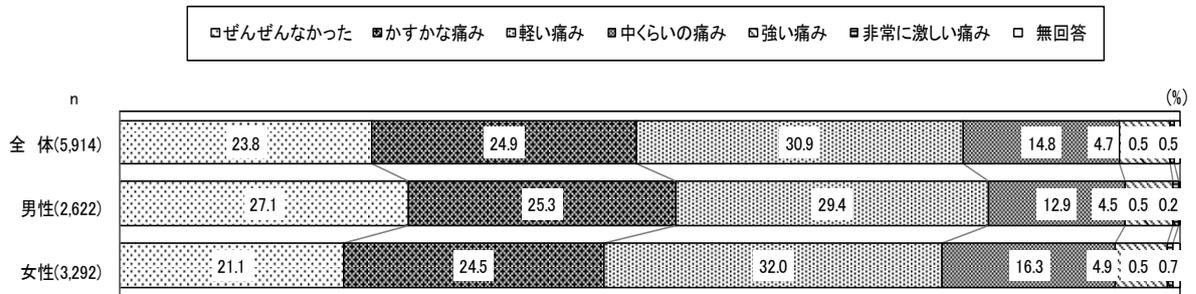
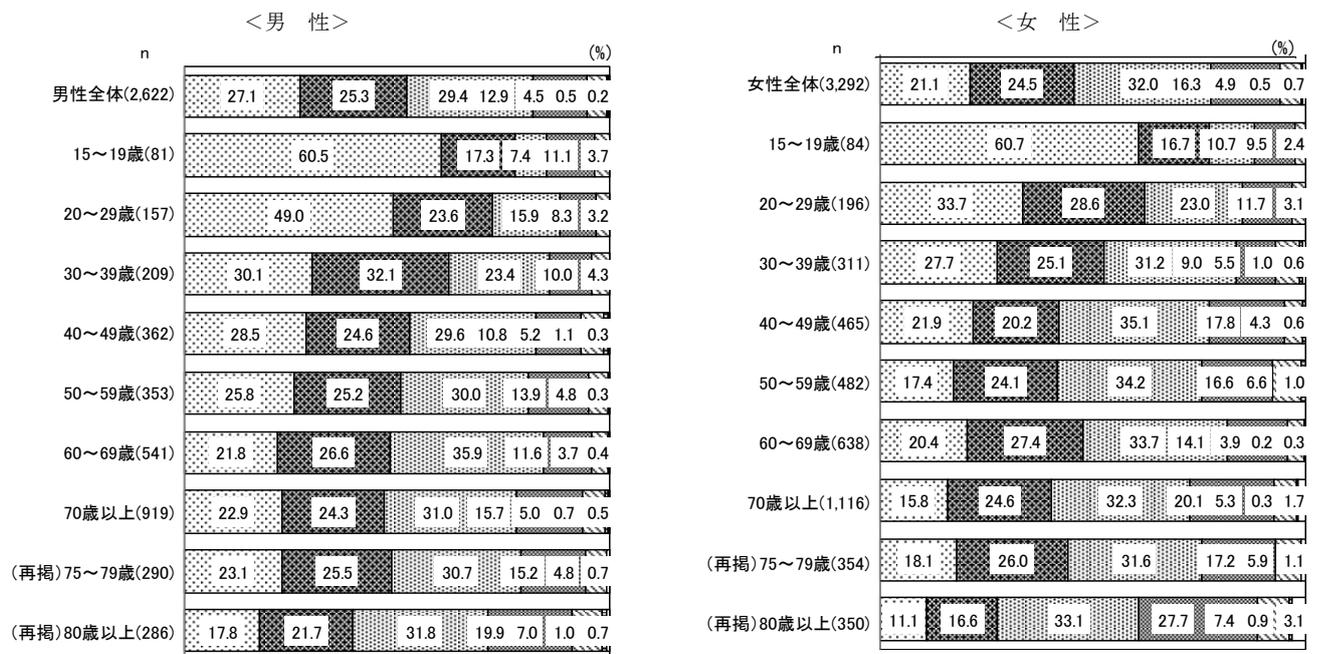


図1-5-2 体の痛み(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「中くらいの痛み」(14.8%)は前回調査に続き、平成25年度以降で最も高い割合となっている。(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、女性では平成25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)

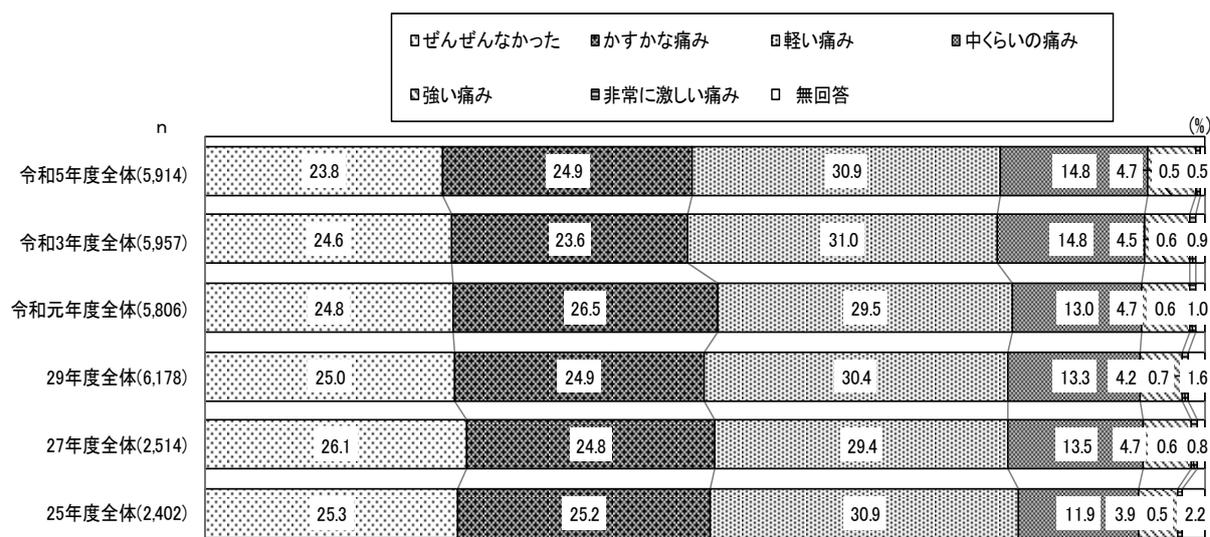
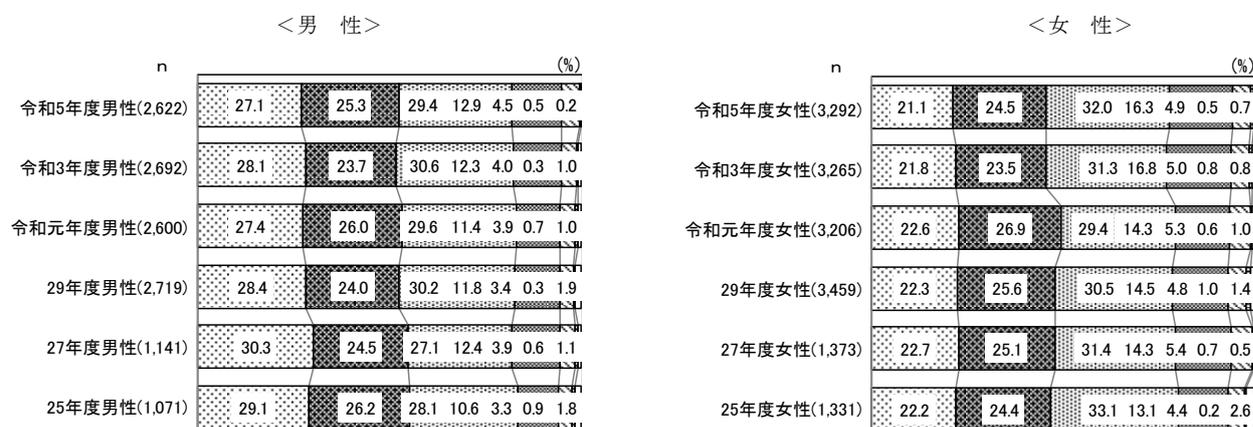


図1-5-4 体の痛み(過去の調査との比較・性別)



(6) 元気の度合い

問6 過去1ヵ月間、どのくらい元気でしたか。(〇はひとつ)

全体では、「非常に元気だった」(9.0%)、「かなり元気だった」が41.0%となっており、この2つを合わせた《元気だった》は50.0%となっている。「少し元気だった」は38.0%、「わずかに元気だった」(9.1%)などとなっている。(図1-6-1)

性別にみると、《元気だった》は男性(51.6%)が女性(48.7%)より2.9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15~19歳、20~29歳、60~69歳で男女とも5割を超えて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(65.6%)は女性(51.5%)より14.1ポイント高くなっている。また、50~59歳は4.4ポイント、70歳以上は3.1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)

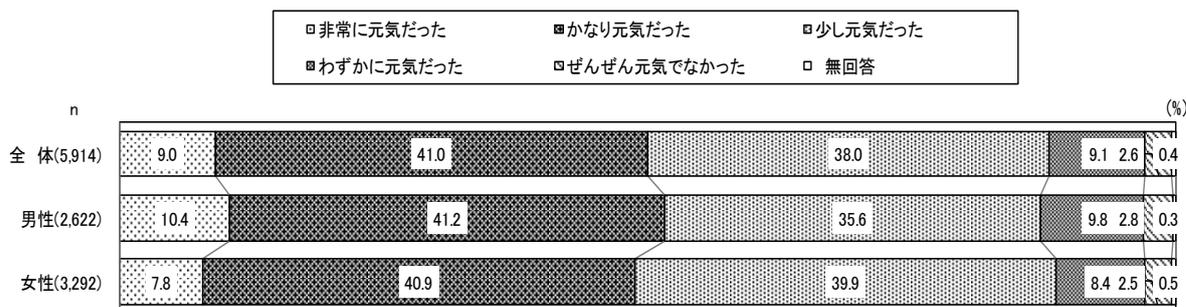
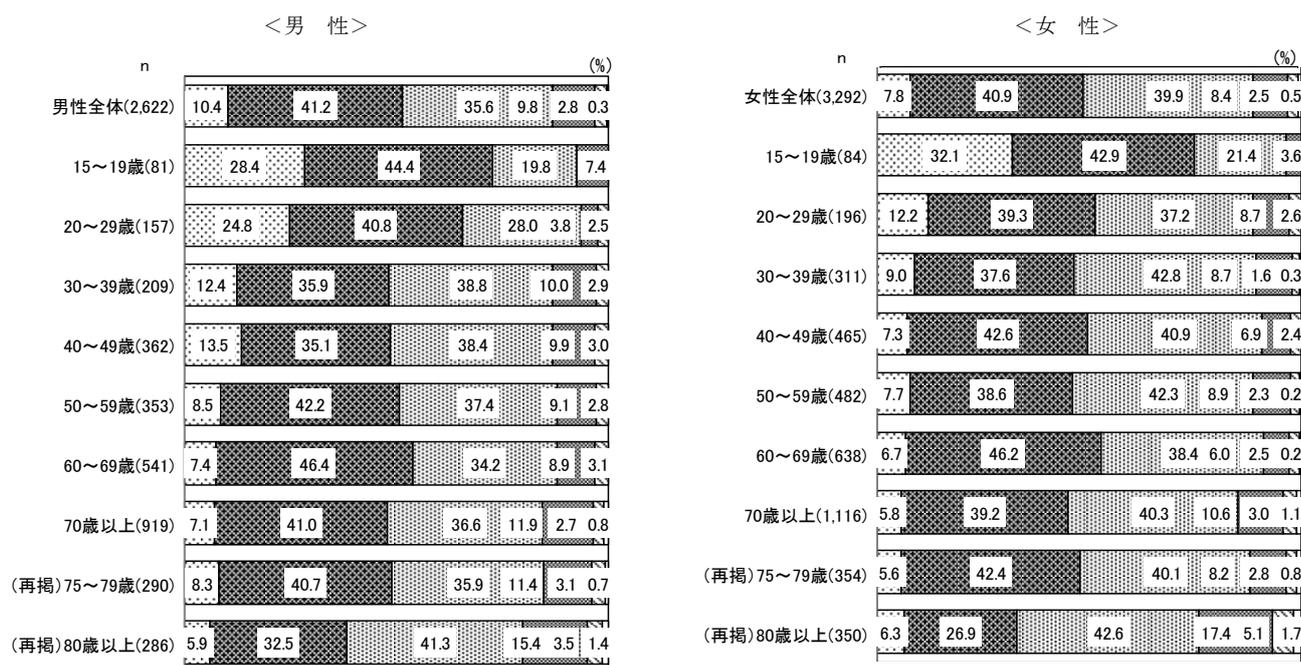


図1-6-2 元気の度合い(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、《元気だった》は平成25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、女性では令和3年度(48.3%)と同程度であった。(図1-6-4)

図1-6-3 元気の度合い(過去の調査との比較)

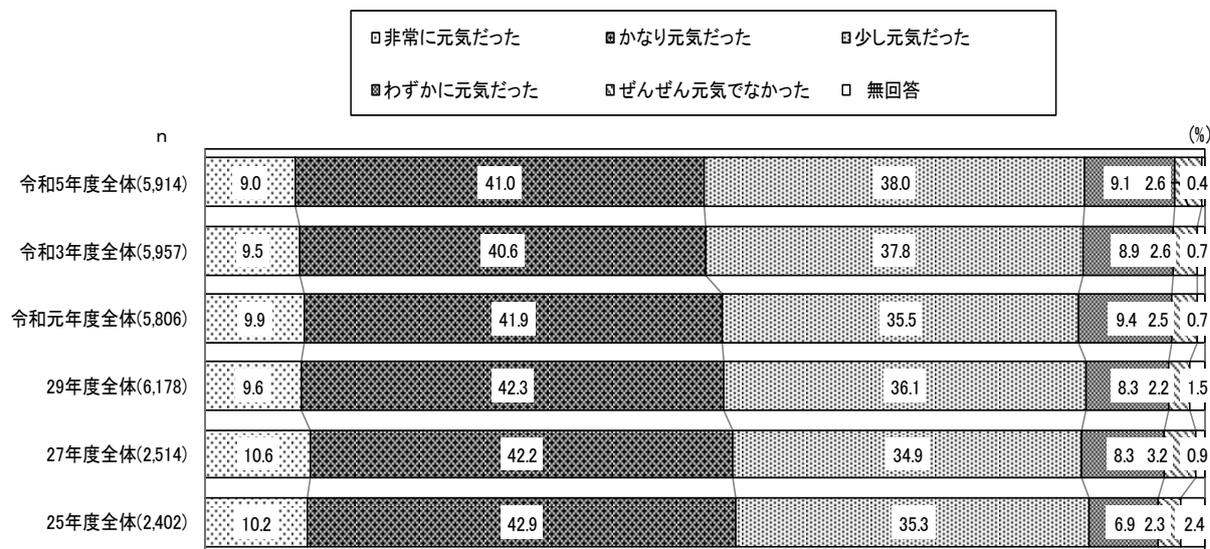
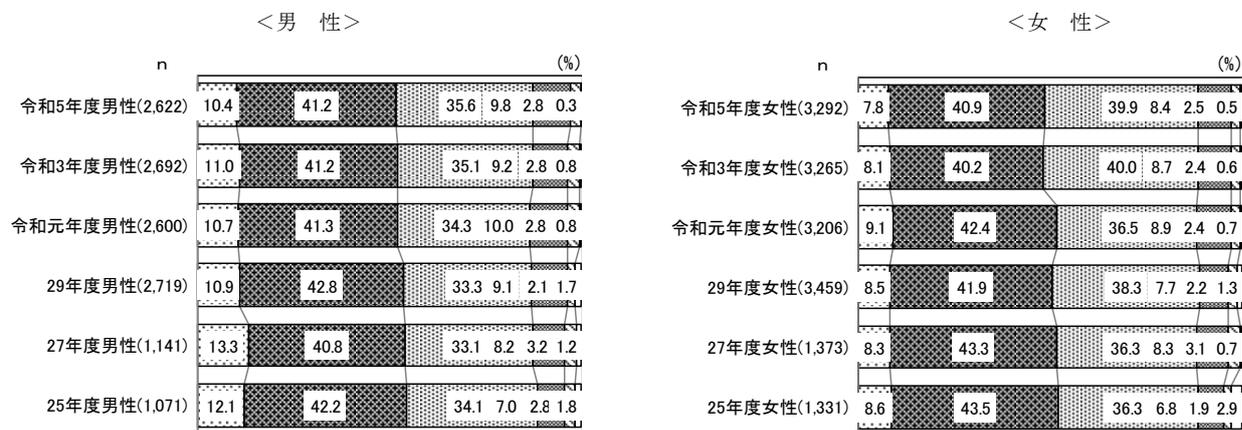


図1-6-4 元気の度合い(過去の調査との比較・性別)



(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ヵ月間に、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56.7%で最も高くなっている。「わずかに妨げられた」(20.7%)、「少し妨げられた」(14.6%)、「かなり妨げられた」(5.5%)、「つきあいができなかった」(2.1%)の4つを合わせた《妨げられた》は42.9%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(60.9%)が女性(53.3%)より7.6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20~29歳では、女性(43.8%)が男性(28.7%)より15.1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)

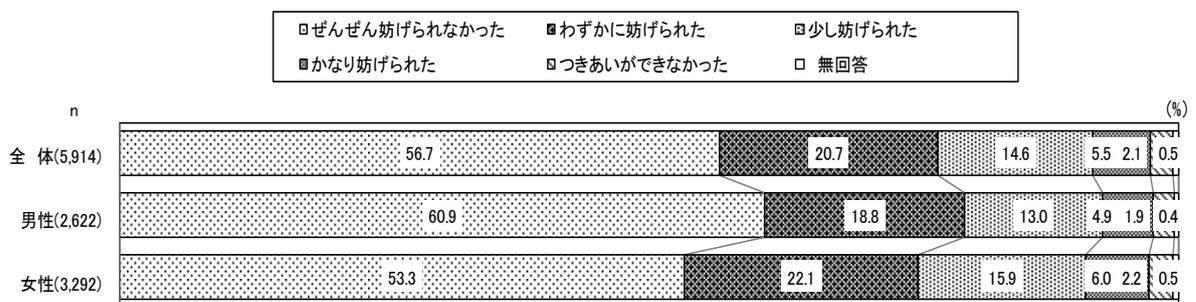
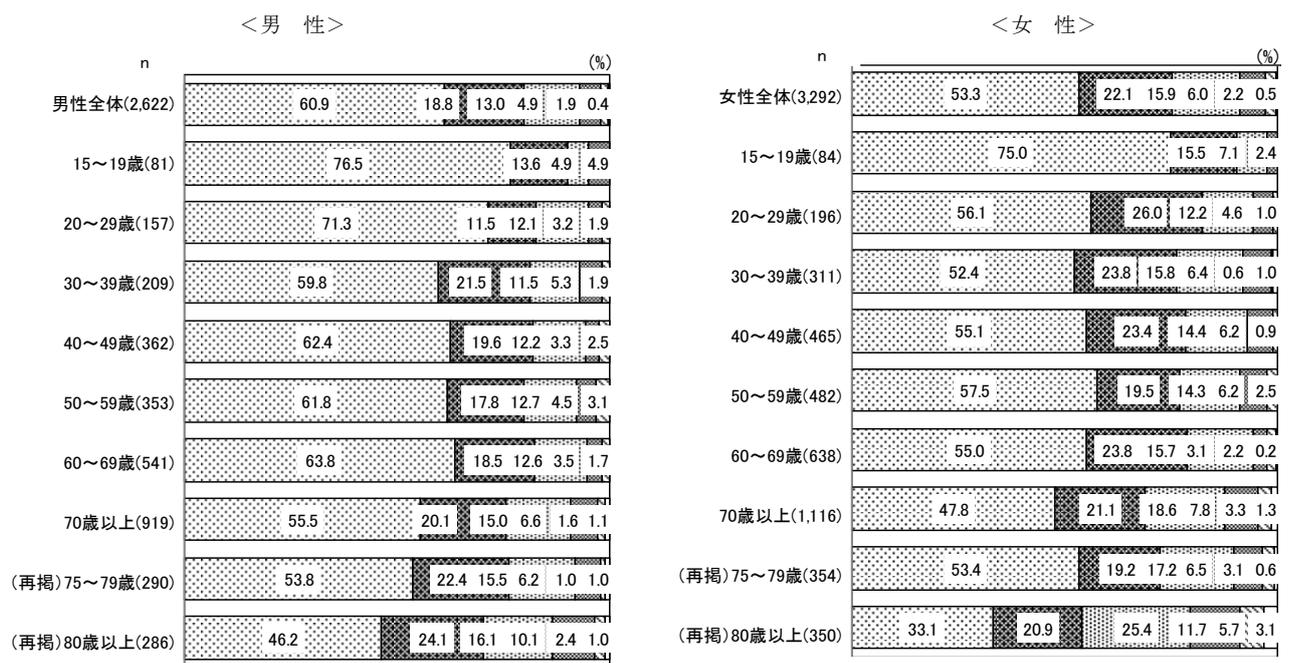


図1-7-2 身体的・心理的な理由で家族や友人とのつきあいが妨げられたか(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「ぜんぜん妨げられなかった」は、令和3年度（52.4%）より4.3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3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）

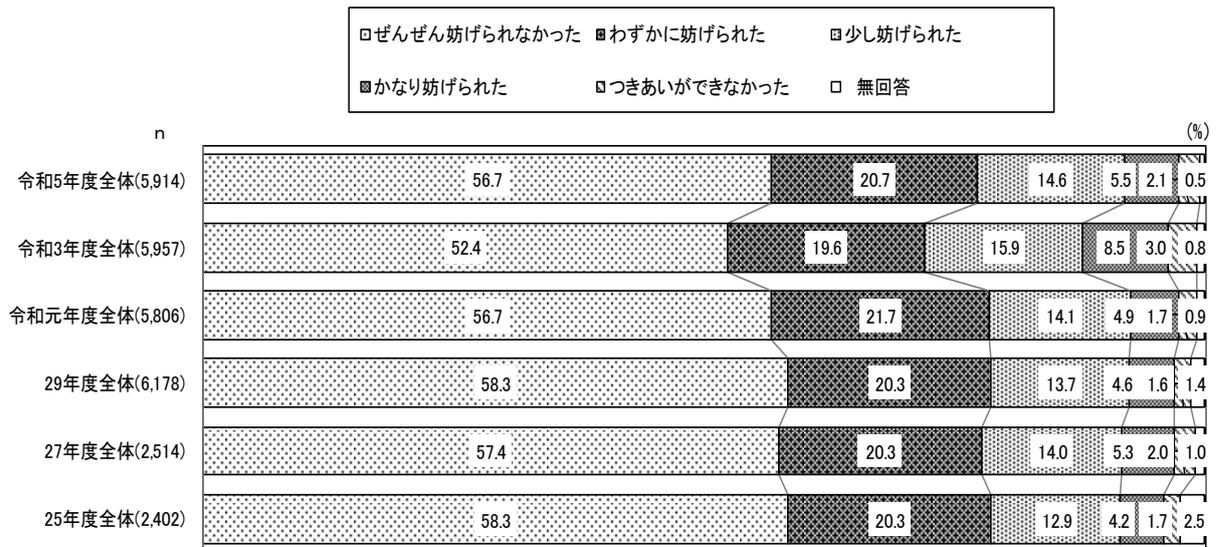
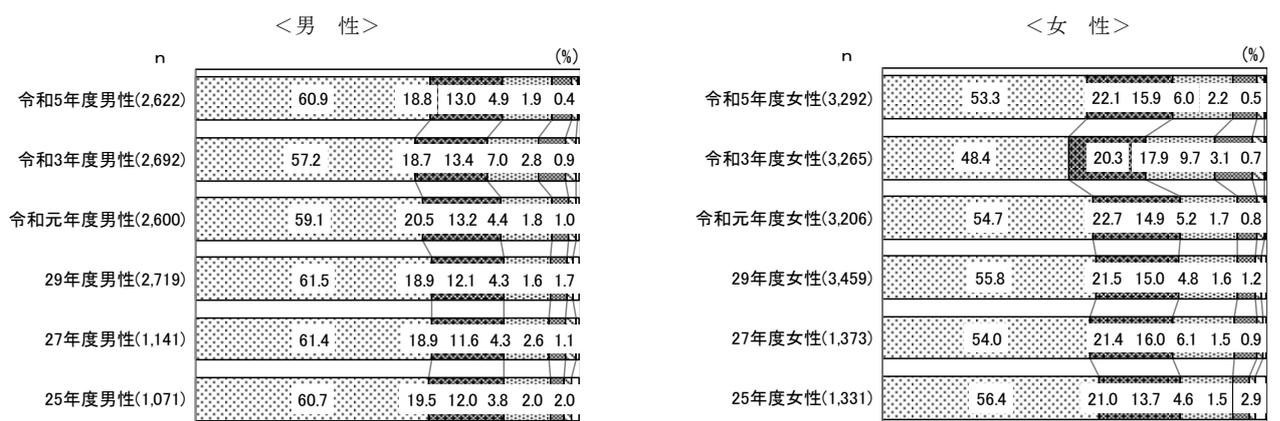


図1-7-4 身体的・心理的な理由で家族や友人とのつきあいが妨げられたか  
（過去の調査との比較・性別）



(8) 心理的な問題にどのくらい悩まされたか

問8 過去1ヵ月間に、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24.1%となっている。「かなり悩まされた」（11.8%）、「非常に悩まされた」（4.7%）の2つを合わせた《心理的苦痛を感じている》は16.5%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（17.9%）が男性（14.6%）より3.3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（39.5%）、男性20～29歳（31.8%）、男性60～69歳（32.9%）、男性70歳以上（32.1%）で3割以上と高くなっている一方、女性はずべての年代で男性に比べ低く、特に20～29歳（13.3%）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）

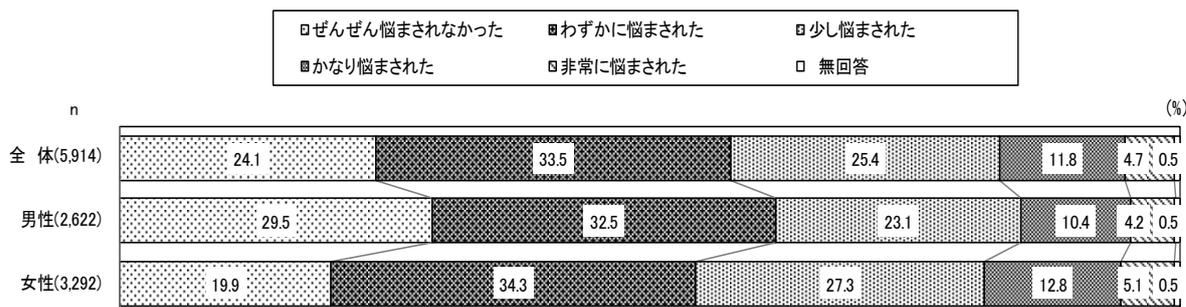
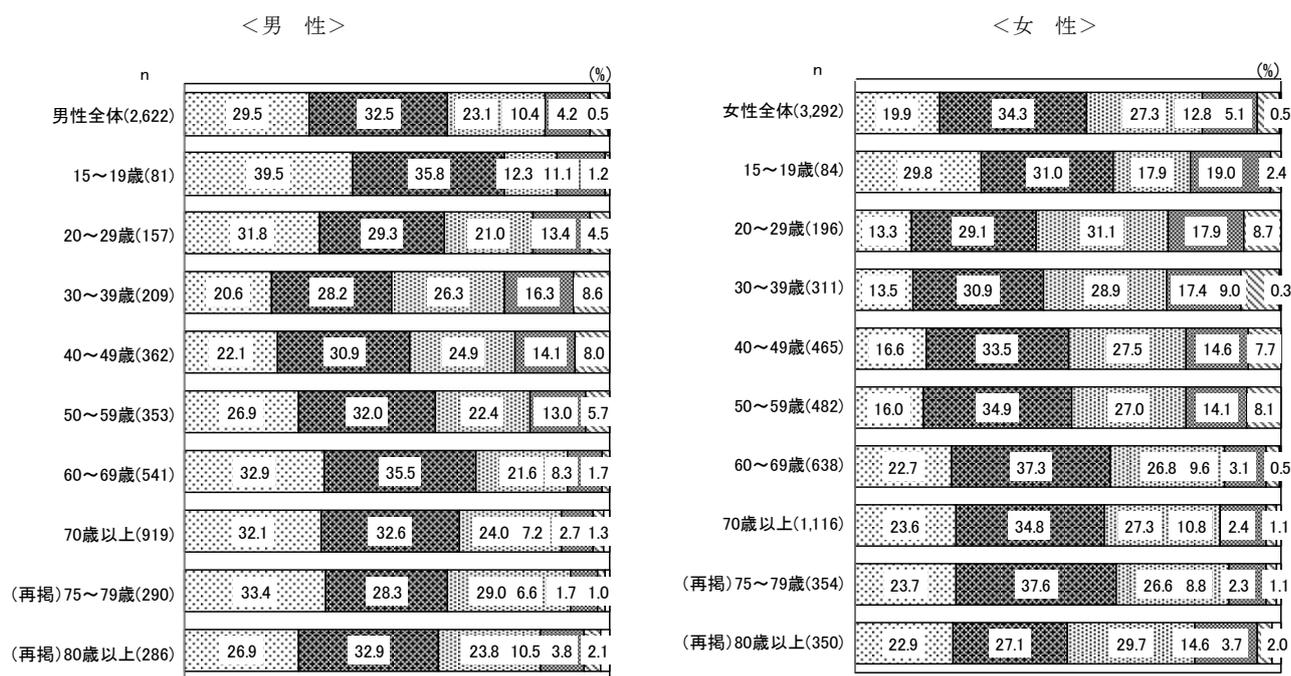


図1-8-2 心理的な問題にどのくらい悩まされたか（性・年齢別）



過去の調査と比較すると、《心理的苦痛を感じている》(16.5%)は、令和3年度(16.0%)と同程度であった。(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(17.9%)で令和3年度(18.2%)と同程度であった。(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)

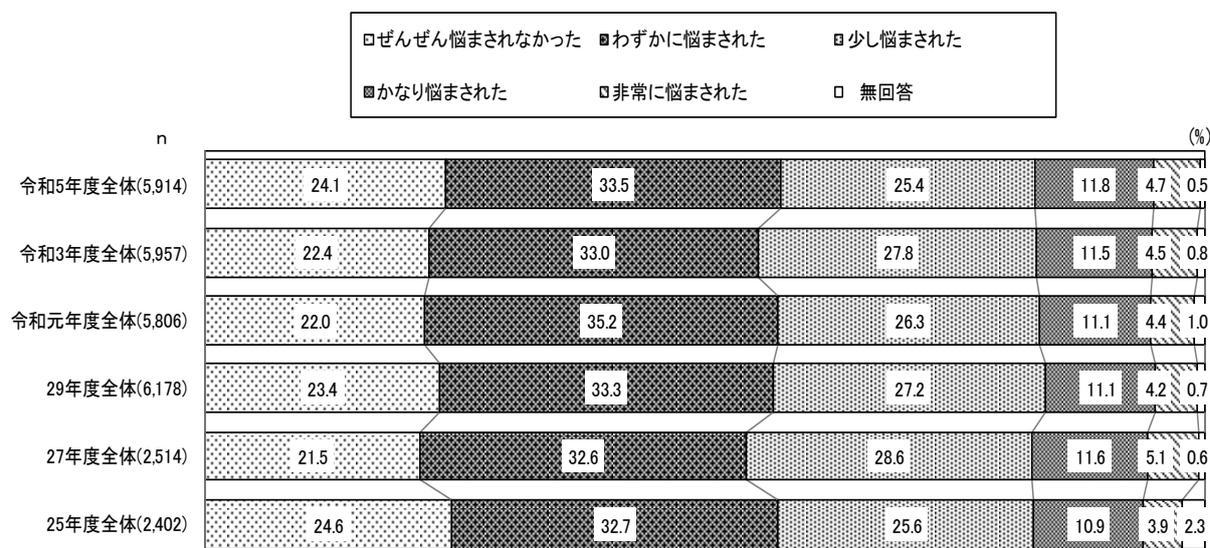
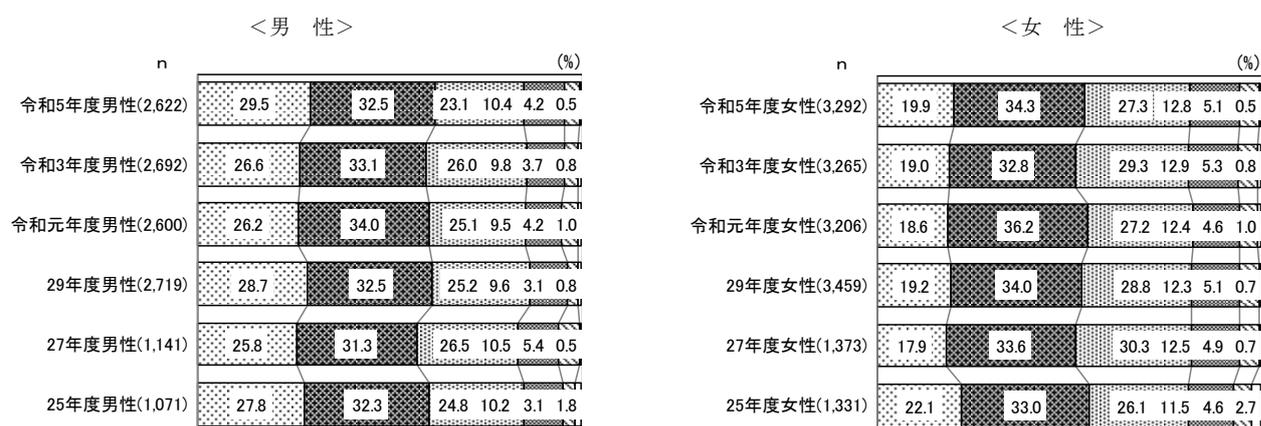


図1-8-4 心理的な問題にどのくらい悩まされたか(過去の調査との比較・性別)



(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ヵ月間に、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40.2%で最も高くなっている。「わずかに妨げられた」（29.9%）、「少し妨げられた」（20.6%）、「かなり妨げられた」（7.1%）、「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59.1%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（43.7%）が女性（37.3%）より6.4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40～49歳（38.4%）、女性では20～29歳（32.7%）が最も低くなっている。最も男女の差がみられた20～29歳では、女性（32.7%）が男性（51.6%）より18.9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）

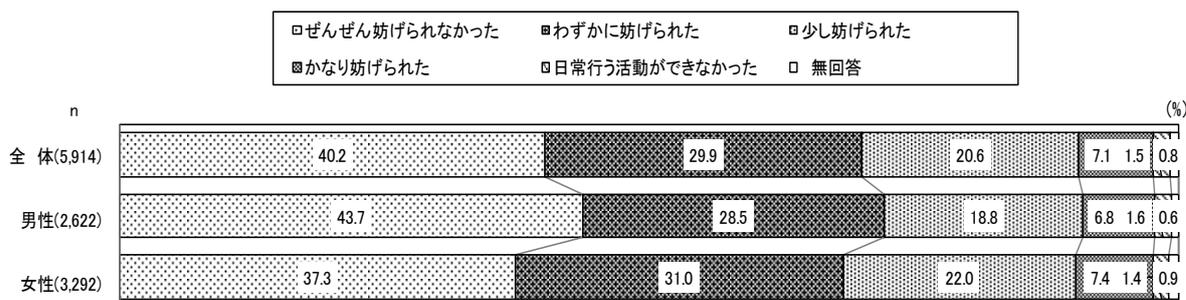
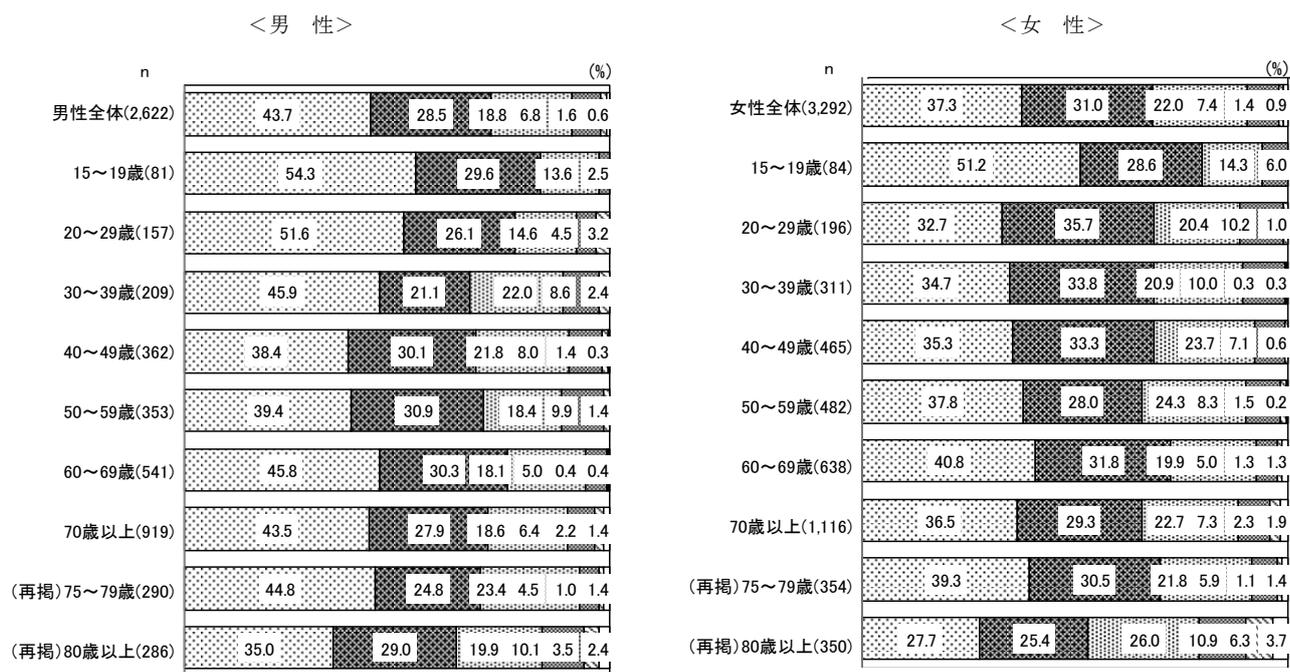


図1-9-2 心理的な理由で日常行う活動が妨げられたか（性・年齢別）



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3年度（38.7%）より1.5ポイント増加している。（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、男性（43.7%）で令和3年度より3.4ポイント増加している。（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）

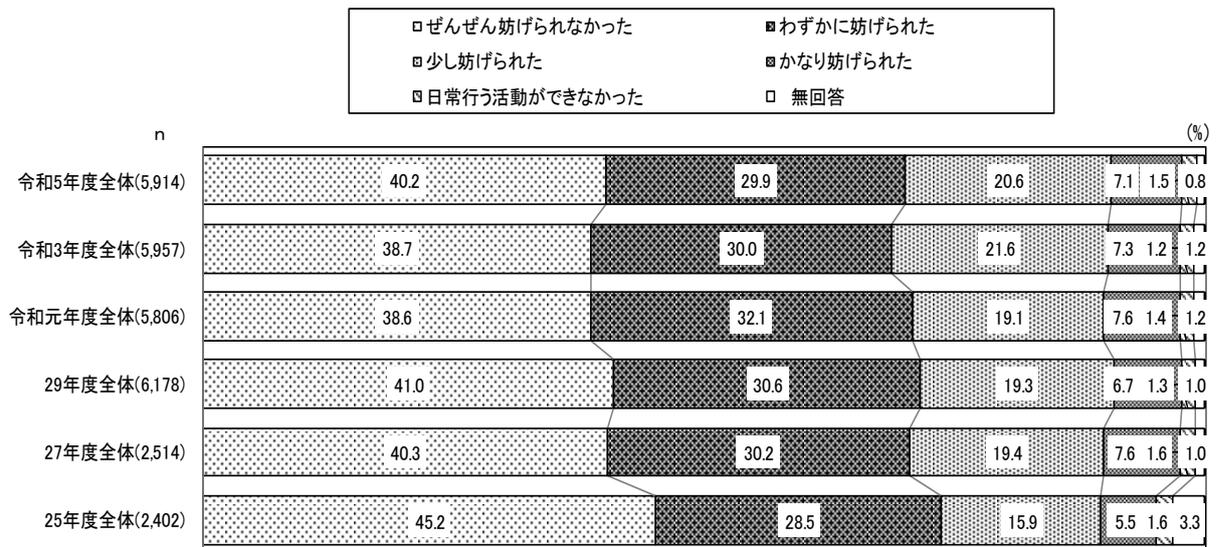
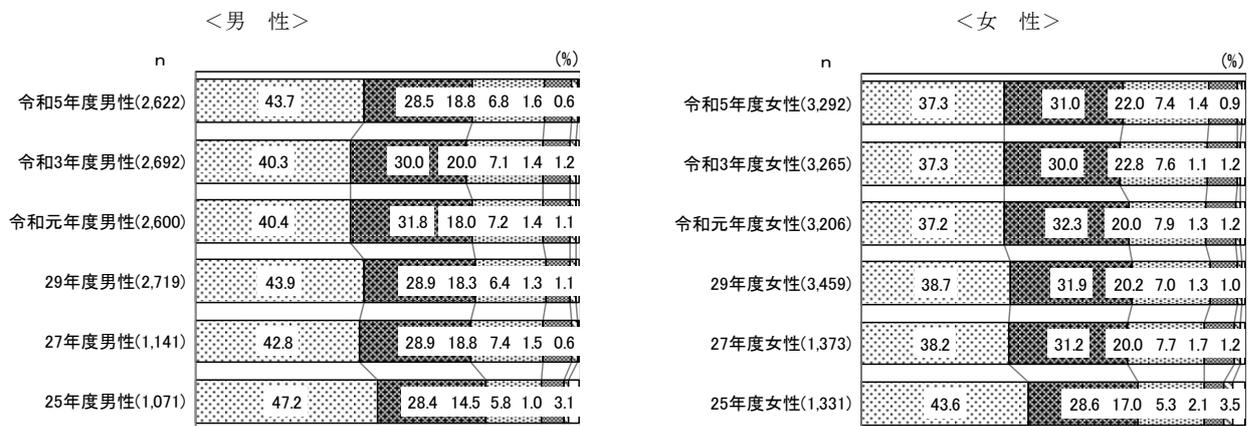


図1-9-4 心理的な理由で日常行う活動が妨げられたか（過去の調査との比較・性別）



## (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。

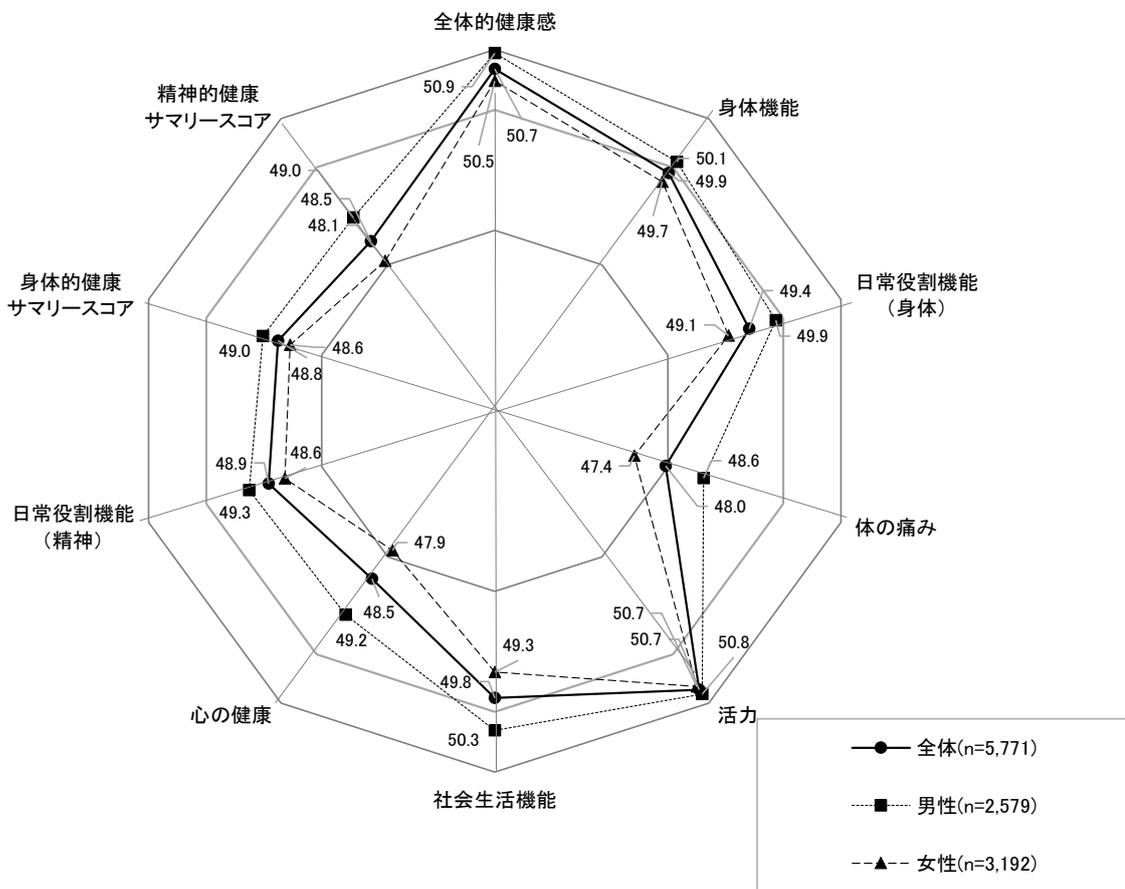
SF8には、国民の性、年齢、地域、都市規模等の分布と同じになるようにサンプリングして行った全国調査から得られた、SF8の平均値である国民標準値が設定されている。

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領域の各得点の全体の平均値は、「全体的健康感」「活力」が50.7点で最も点数が高くなっており、そ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48.0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「全体的健康感」(50.9点)、「活力」(50.8点)、「社会的  
生活機能」(50.3点)、「身体機能」(50.1点)となっている。女性で「活力」(50.7点)で最も高くな  
っており、「全体的健康感」(50.5点)も50点を上回っている。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」、30～49歳では「身体機能」、50～59歳では「日常役割機能（身体）」、60歳以上では「活力」、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」、20～29歳では「身体的健康サマリースコア」、30～49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)

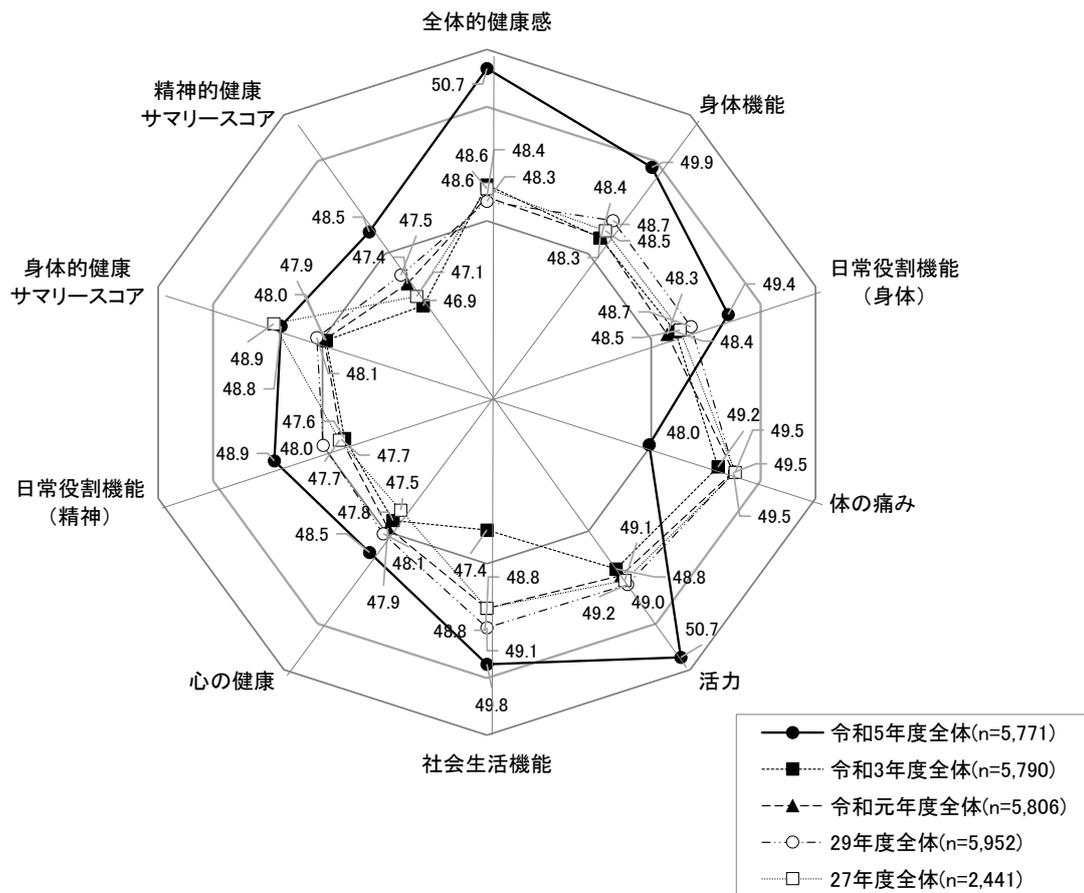
表1-10-1 SF8の各尺度の得点（性・年齢別）

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)	身体的健康サマリースコア	精神的健康サマリースコア	
（男性）	男性全体	2,579	50.9 6.6	50.1 6.2	49.9 7.2	48.6 8.5	50.8 6.1	50.3 7.1	49.2 7.0	49.3 7.1	49.0 7.2	
	男性15～19歳	80	54.5 6.6	52.6 5.1	52.7 4.7	53.2 8.7	53.6 5.2	52.4 5.8	50.9 6.4	51.3 5.0	52.8 5.9	50.2 6.0
	20～29歳	155	53.9 6.5	52.2 4.7	52.0 6.0	52.3 8.1	52.7 5.8	51.4 6.7	49.0 7.4	49.9 7.6	52.7 5.3	48.5 7.7
	30～39歳	209	51.2 6.8	52.0 4.3	51.0 6.5	49.8 8.1	50.6 6.2	50.3 7.1	46.8 7.9	48.7 7.9	51.5 5.7	46.5 8.0
	40～49歳	359	51.4 6.5	51.7 4.7	51.0 6.2	48.7 8.8	50.6 6.2	50.6 6.9	47.4 7.8	48.6 7.0	50.9 6.3	47.2 7.6
	50～59歳	352	51.0 6.3	51.2 5.5	51.5 5.9	48.4 8.4	50.7 6.0	50.2 7.4	48.4 7.5	48.6 7.3	50.3 6.3	47.7 8.1
	60～69歳	535	50.8 6.2	50.3 5.7	50.4 6.7	48.2 7.8	50.9 6.1	50.8 6.7	50.3 6.2	50.0 6.0	48.7 6.5	50.0 6.2
	70歳以上	889	49.9 6.7	47.9 7.1	47.5 8.3	47.6 8.5	50.4 6.1	49.6 7.4	50.0 6.5	49.2 7.4	46.4 7.6	50.1 6.5
	(再掲) 75～79歳	284	49.9 6.4	48.1 6.5	47.7 7.7	48.0 8.2	50.4 6.2	49.6 7.1	50.1 6.2	49.6 6.5	46.6 7.5	50.2 6.5
	(再掲) 80歳以上	270	48.6 7.1	45.6 7.6	44.9 9.0	46.0 8.8	49.2 6.3	48.1 8.0	49.0 6.9	47.6 8.3	44.1 7.7	49.5 6.9
（女性）	女性全体	3,192	50.5 6.6	49.7 6.2	49.1 7.5	47.4 8.4	50.7 5.8	49.3 7.4	47.9 7.1	48.6 7.0	48.6 7.3	48.1 6.9
	女性15～19歳	82	55.9 6.8	52.9 3.6	52.8 3.9	53.5 8.1	54.1 4.7	52.5 5.2	48.8 7.2	50.5 5.9	54.1 4.8	48.4 6.5
	20～29歳	194	51.3 7.1	51.8 5.1	51.1 5.5	50.2 8.1	51.0 6.0	50.2 6.6	45.9 7.5	48.1 6.9	51.9 5.9	45.8 7.7
	30～39歳	307	50.9 6.8	51.0 5.5	49.9 6.1	48.8 8.6	50.6 5.6	49.5 7.0	46.0 7.6	48.5 6.6	50.4 6.5	46.4 7.3
	40～49歳	463	50.8 6.4	51.4 4.6	49.9 6.7	47.2 8.4	50.9 5.7	49.8 7.0	46.9 7.5	48.7 6.4	49.8 6.3	47.3 7.2
	50～59歳	477	50.3 6.7	50.4 5.9	49.8 7.6	46.4 8.5	50.5 5.8	49.7 7.5	46.9 7.5	48.4 7.1	49.0 7.3	47.4 7.2
	60～69歳	622	50.9 6.0	50.2 5.4	50.2 6.6	47.9 7.8	51.1 5.7	49.9 6.9	48.9 6.5	49.4 6.5	49.0 6.4	48.9 6.3
	70歳以上	1,047	49.5 6.5	47.4 7.1	46.9 8.6	46.4 8.1	50.1 6.0	48.3 8.0	48.9 6.4	48.3 7.5	45.9 7.8	49.2 6.4
	(再掲) 75～79歳	336	50.3 6.3	48.2 6.7	47.7 8.2	47.0 8.2	50.5 5.9	49.0 7.8	49.3 6.2	49.1 6.6	46.8 7.7	49.5 6.2
	(再掲) 80歳以上	314	47.7 7.1	44.7 7.8	43.3 10.0	44.1 8.3	48.4 6.5	45.7 8.5	47.9 7.0	45.9 9.2	42.8 8.1	48.0 7.1

過去の調査と比較すると、「体の痛み」を除くすべての項目で令和3年度より増加している。「日常役割機能（身体）」、「体の痛み」、「心の健康」、「身体的健康サマリースコア」を除いた項目では、平成25年度以降、最も高い点数となっている。（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）

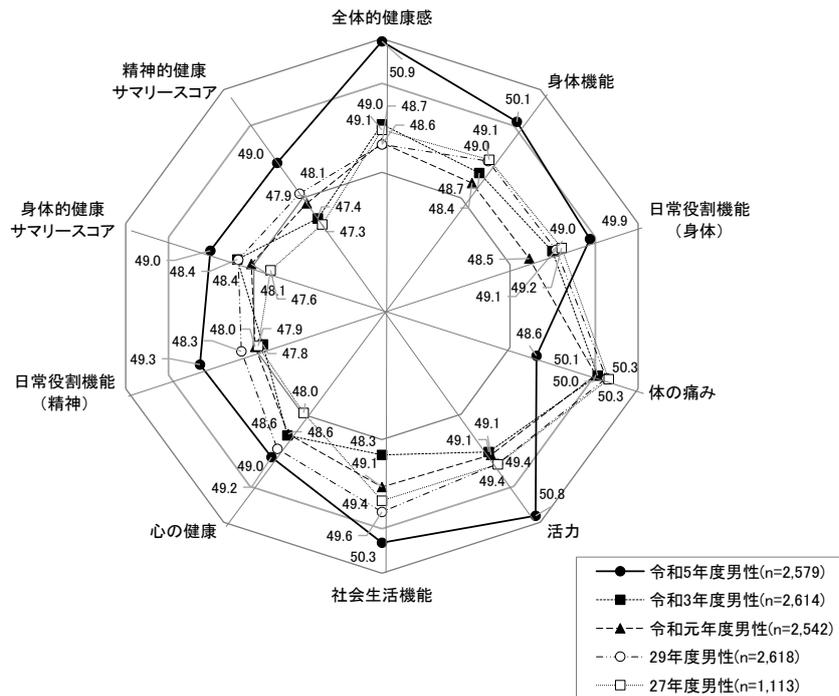


性別で過去の調査と比較すると、男性は「体の痛み」を除いたすべての項目で令和3年度より高く、「体の痛み」では、平成25年度から最も低い点数になっている。女性は「体の痛み」を除いたすべての項目で令和3年度より高く、「日常生活機能（身体）」、「体の痛み」、「心の健康」、「身体的健康」を除いた項目では、平成25年度以降、最も高い点数になっている。

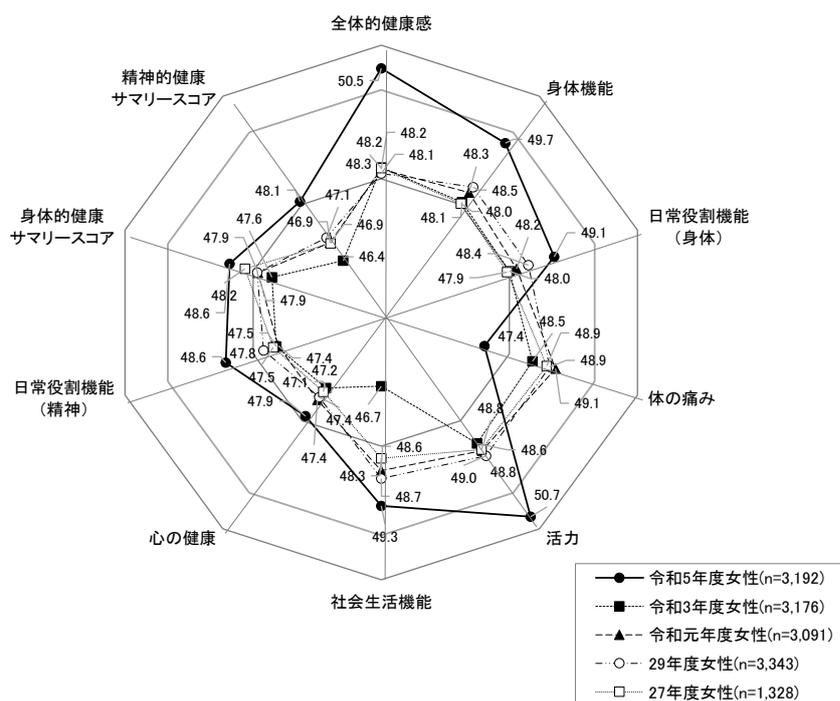
(図1-10-3)

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のちは、身長と体重の回答から算出したBMI  
 体重(kg) ÷ [身長(m) × 身長(m)] の分析を行う。

全体の平均身長は161.6cm、平均体重は60.1kg、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168.9cm、平均体重は67.9kg、平均BMIは23.7で、女性の平均  
 身長は155.7cm、平均体重は53.9kg、平均BMIは22.2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40～49歳、50～59歳が高く、女性は60～69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	平均体重	平均 BMI			平均身長	平均体重	平均 BMI
		(cm)	(kg)				(cm)	(kg)	
男性	男性全体	168.9	67.9	23.7	女性	女性全体	155.7	53.9	22.2
	15～19歳	170.2	59.7	20.5		15～19歳	158.0	49.7	19.9
	20～29歳	171.7	66.8	22.6		20～29歳	158.2	52.7	21.1
	30～39歳	172.3	71.8	24.2		30～39歳	158.6	55.0	21.8
	40～49歳	171.7	73.2	24.8		40～49歳	158.5	56.2	22.4
	50～59歳	171.2	72.4	24.7		50～59歳	158.2	56.2	22.5
	60～69歳	169.1	69.3	24.2		60～69歳	155.6	54.9	22.7
	70歳以上	165.4	63.1	23.0		70歳以上	152.1	51.5	22.3
	(再掲) 75～79歳	165.3	63.2	23.1		(再掲) 75～79歳	152.0	51.7	22.4
	(再掲) 80歳以上	163.2	60.1	22.5		(再掲) 80歳以上	150.0	49.9	22.2

## ※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65.3%、「肥満」が23.7%となっている。（図1-11-1）性別にみると、「やせ」は女性（11.4%）が男性（4.7%）より6.7ポイント高く、「肥満」は男性（30.7%）が女性（18.2%）より12.5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、女性15～19歳で26.2%と2割を超えて高くなっている。「肥満」は男性40～49歳で42.8%、男性50～59歳で39.9%と高くなっている。（図1-11-2）

図1-11-1 BMI判定（性・年齢別）

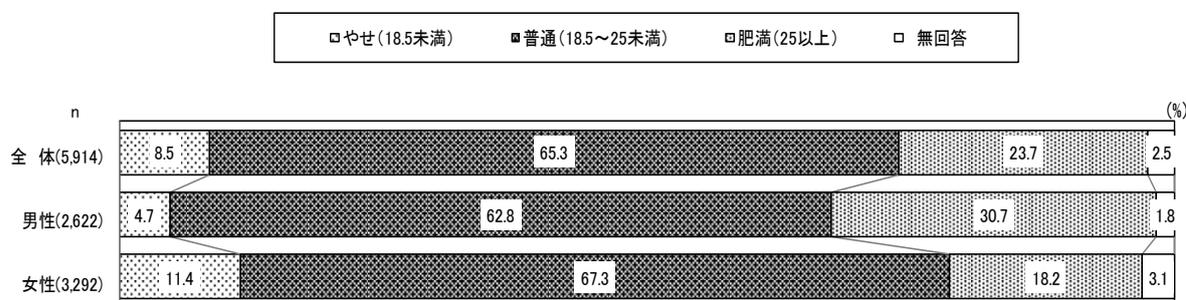
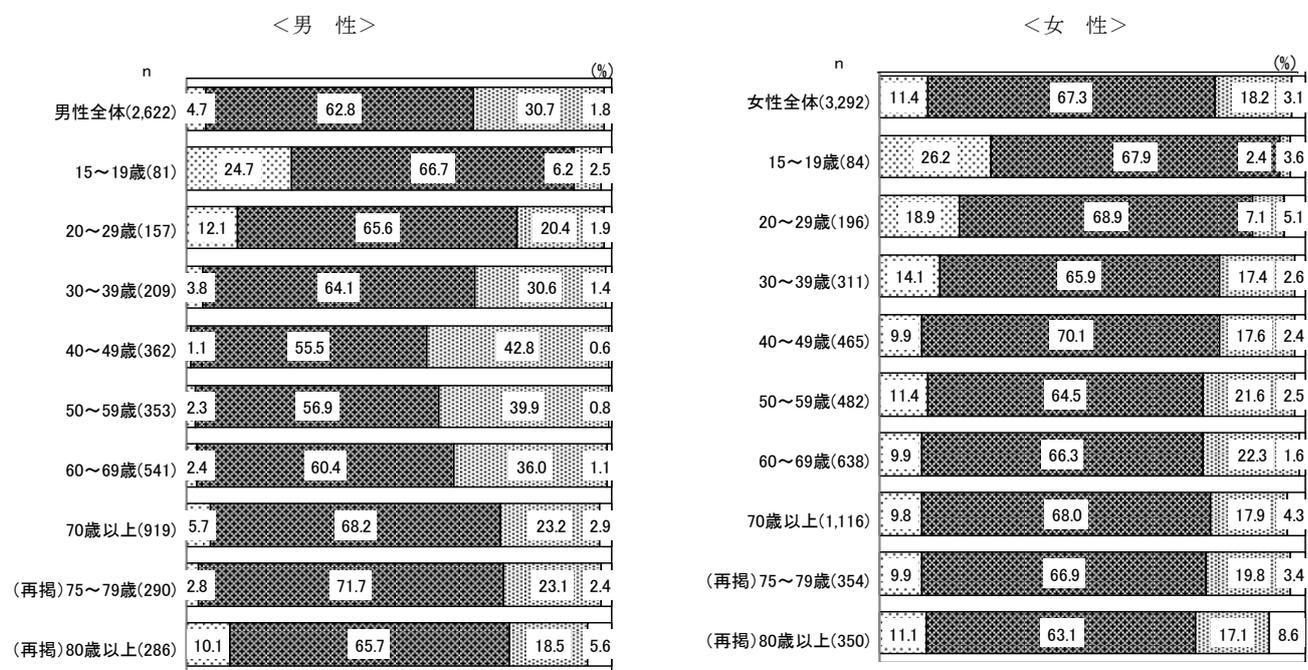


図1-11-2 BMI判定（性・年齢別）



過去の調査と比較すると、「肥満」は令和3年度（24.2%）と同程度であった。

(図1-11-3)

性別で過去の調査と比較すると、男性で「肥満」の割合が平成25年度以降増加している。

(図1-11-4)

図1-11-3 BMI判定（過去の調査との比較）

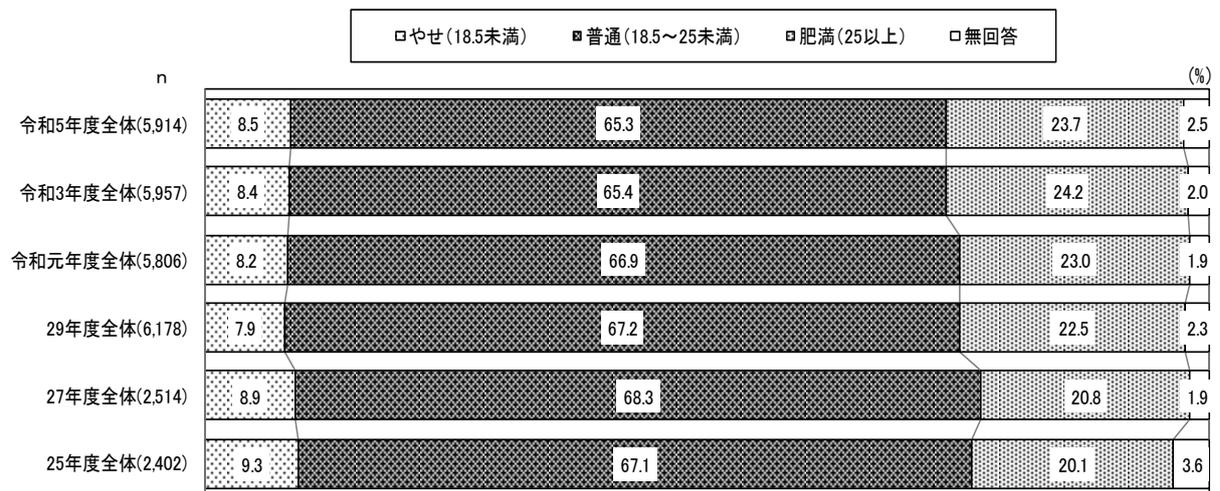
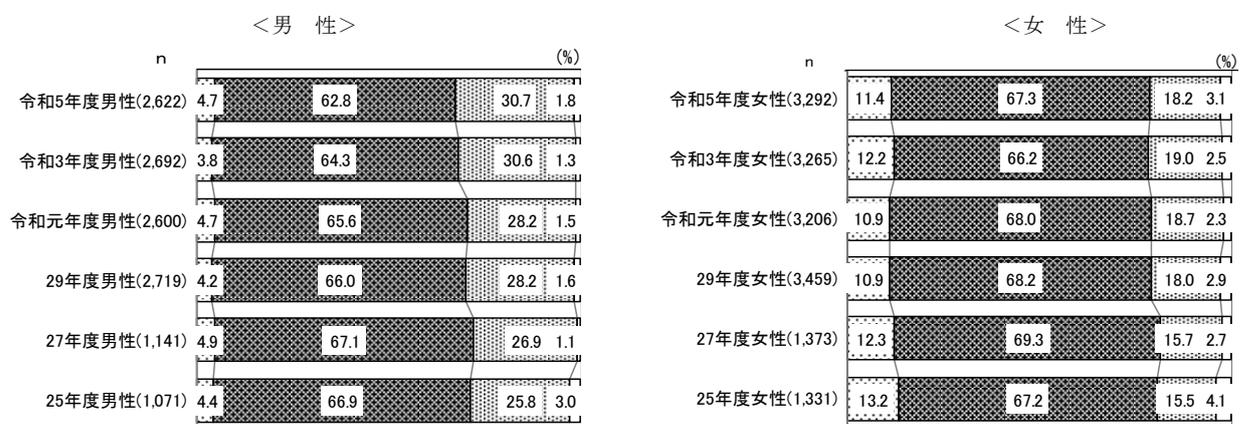
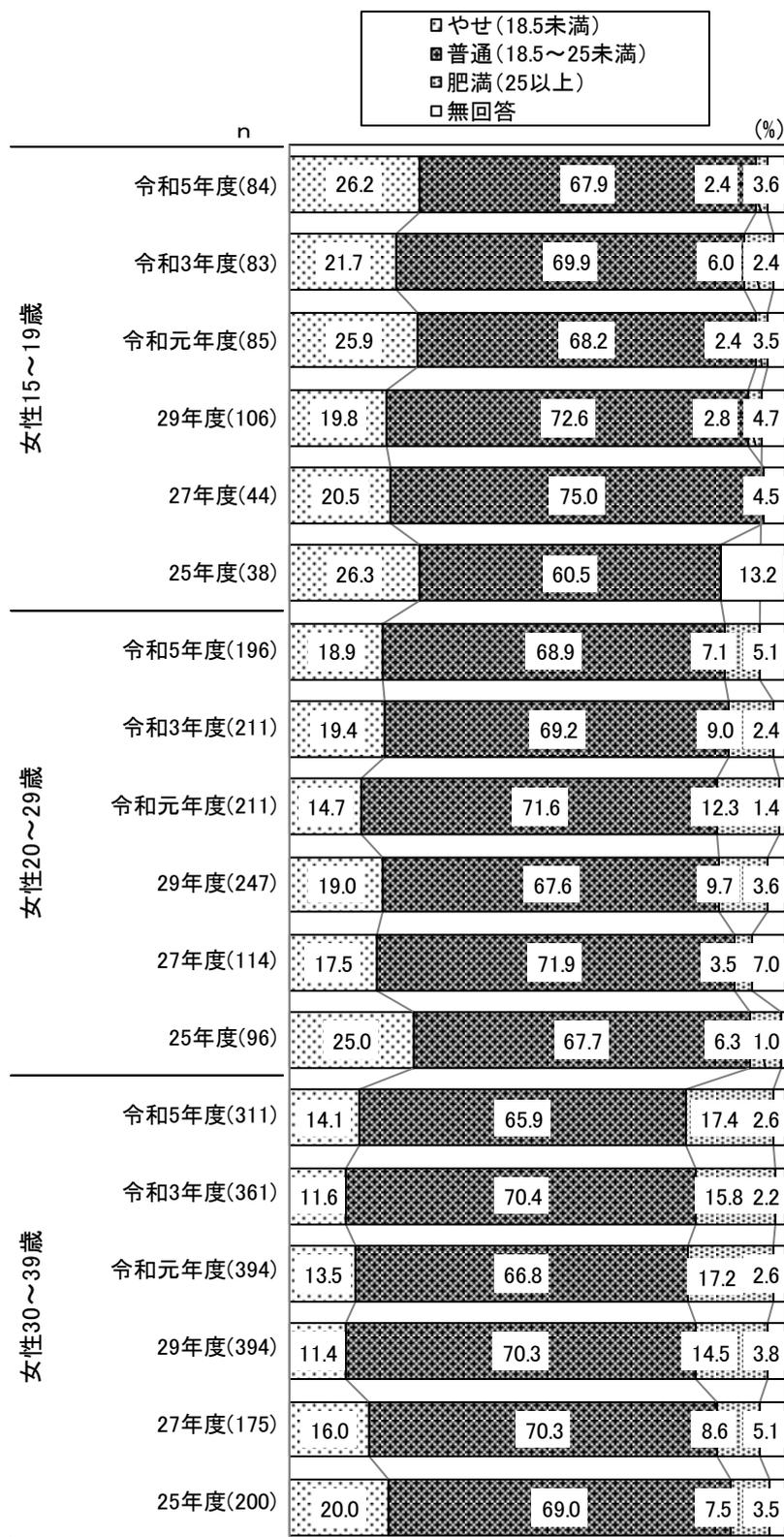


図1-11-4 BMI判定（過去の調査との比較・性別）



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、女性15～19歳、女性20～29歳の「肥満」は令和3年度より減少している。一方、女性30～39歳は1.6ポイント増加している。また、女性15～19歳の「やせ」は令和3年度より増加している。(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37.9%となっている。「今より少し(4kg以内)減らしたい」は34.0%、「今よりかなり(4kgを超えて)減らしたい」は20.1%で、この2つを合わせた《減らしたい》は54.1%となっている。(図1-12-1)

性別にみると、《減らしたい》は女性(56.4%)が男性(51.1%)より5.3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40~49歳(74.9%)、50~59歳(68.2%)、女性では40~49歳(73.1%)、30~39歳(72.4%)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)

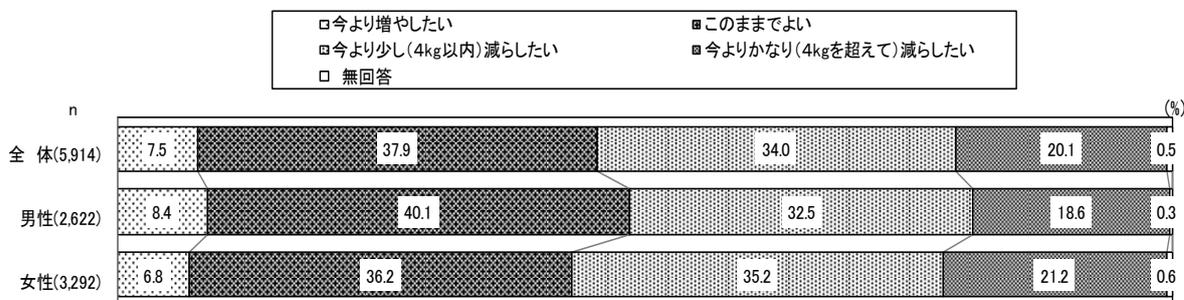
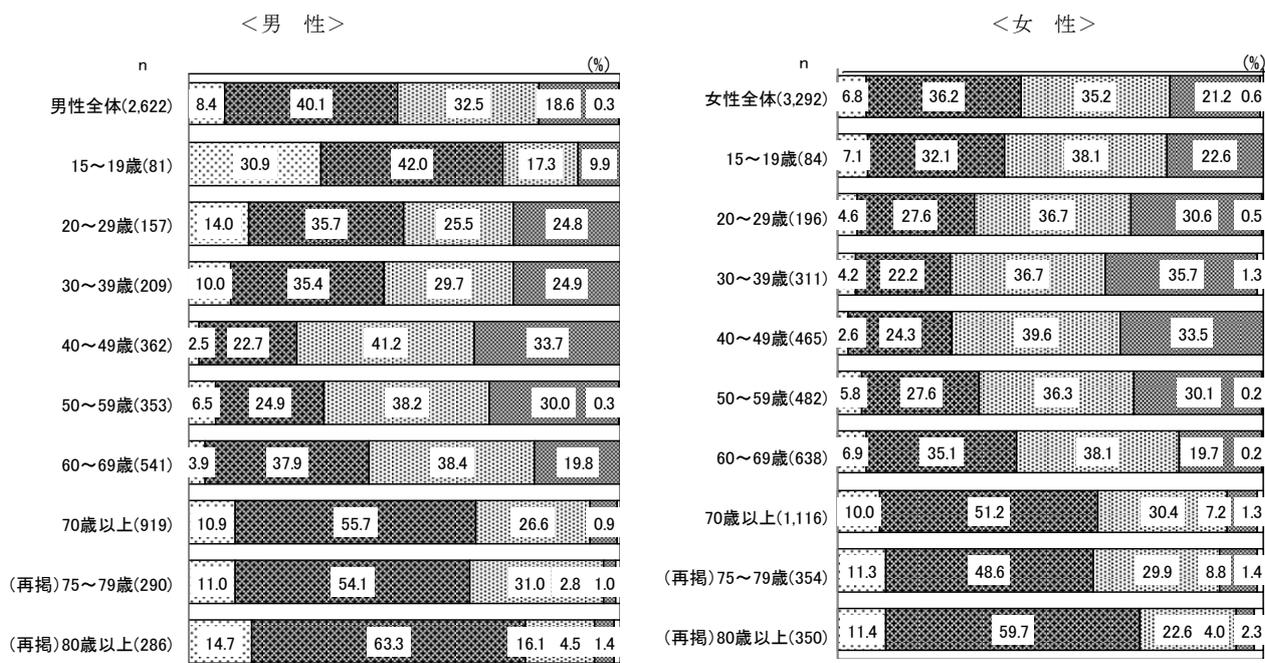


図1-12-2 体重についての意識(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「減らしたい」(54.1%)は令和3年度(57.4%)より3.3ポイント減少している。(図1-12-3)

性別で過去の調査と比較すると、女性で「減らしたい」(56.4%)は令和3年度(60.0%)より3.6ポイント減少している。(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)

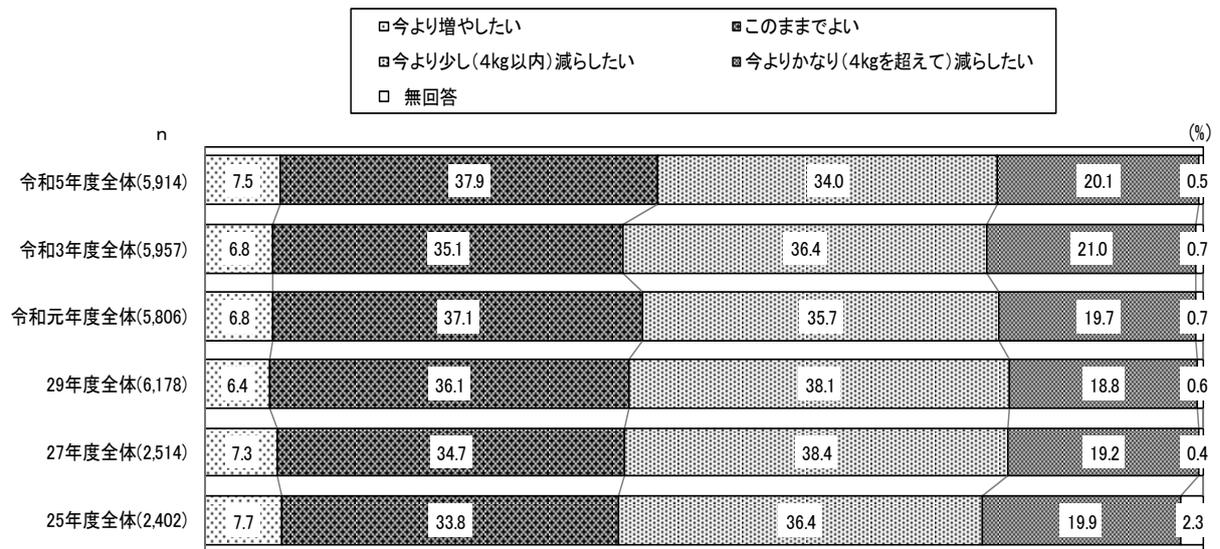
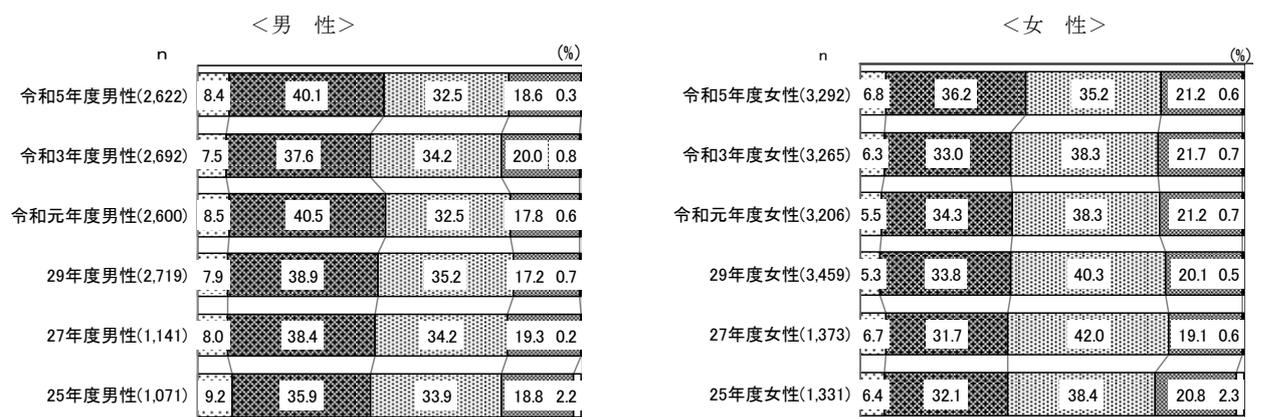


図1-12-4 体重についての意識(過去の調査との比較・性別)



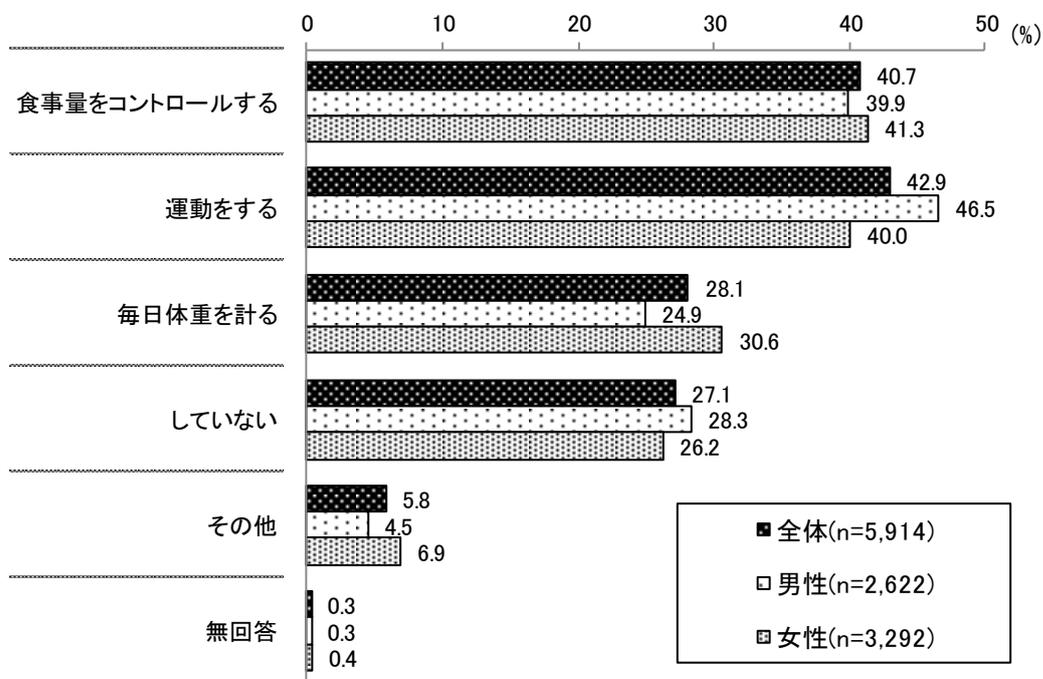
(13) 体重管理のためにしていること

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40.7%、「運動をする」(42.9%)、「毎日体重を計る」(28.1%)となっている。「していない」は27.1%である。(図1-13-1)

性別にみると、「運動をする」(男性46.5%、女性40.0%)は、男性が女性より6.5ポイント高くなっている。一方、「毎日体重を計る」(男性24.9%、女性30.6%)は、女性が男性より5.7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40～49歳、女性では30～39歳で高くなっている。「運動をする」は男女ともに15～19歳で高くなっている。「毎日体重を計る」は男女ともに60～69歳で高くなっている。(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)	男性全体	2,622	1,046	1,218	652	742	117	7	女性全体	3,292	1,361	1,317	1,008	863	226	13
		100.0	39.9	46.5	24.9	28.3	4.5	0.3	女性全体	100.0	41.3	40.0	30.6	26.2	6.9	0.4
	15～19歳	81	21	43	9	26	3	0	15～19歳	84	26	41	15	27	1	0
		100.0	25.9	53.1	11.1	32.1	3.7	0.0	15～19歳	100.0	31.0	48.8	17.9	32.1	1.2	0.0
	20～29歳	157	63	63	18	54	4	0	20～29歳	196	72	55	48	79	8	0
		100.0	40.1	40.1	11.5	34.4	2.5	0.0	20～29歳	100.0	36.7	28.1	24.5	40.3	4.1	0.0
	30～39歳	209	89	80	38	77	9	0	30～39歳	311	147	99	92	102	13	2
		100.0	42.6	38.3	18.2	36.8	4.3	0.0	30～39歳	100.0	47.3	31.8	29.6	32.8	4.2	0.6
	40～49歳	362	166	172	79	107	9	0	40～49歳	465	202	159	116	142	38	0
		100.0	45.9	47.5	21.8	29.6	2.5	0.0	40～49歳	100.0	43.4	34.2	24.9	30.5	8.2	0.0
性 (女)	50～59歳	353	159	147	97	105	7	0	50～59歳	482	222	198	156	123	28	1
		100.0	45.0	41.6	27.5	29.7	2.0	0.0	50～59歳	100.0	46.1	41.1	32.4	25.5	5.8	0.2
	60～69歳	541	219	273	167	124	25	0	60～69歳	638	290	261	242	128	51	0
		100.0	40.5	50.5	30.9	22.9	4.6	0.0	60～69歳	100.0	45.5	40.9	37.9	20.1	8.0	0.0
	70歳以上	919	329	440	244	249	60	7	70歳以上	1,116	402	504	339	262	87	10
		100.0	35.8	47.9	26.6	27.1	6.5	0.8	70歳以上	100.0	36.0	45.2	30.4	23.5	7.8	0.9
	(再掲) 75～79歳	290	98	140	81	83	17	2	(再掲) 75～79歳	354	126	169	97	77	30	3
		100.0	33.8	48.3	27.9	28.6	5.9	0.7	(再掲) 75～79歳	100.0	35.6	47.7	27.4	21.8	8.5	0.8
	(再掲) 80歳以上	286	87	131	58	82	18	4	(再掲) 80歳以上	350	115	135	88	96	30	7
		100.0	30.4	45.8	20.3	28.7	6.3	1.4	(再掲) 80歳以上	100.0	32.9	38.6	25.1	27.4	8.6	2.0

過去の調査と比較すると、「運動をする」は平成25年度以降最も高く、「食事をコントロールする」は令和3年度より1.4ポイント減少している。(図1-13-2)

性別で過去の調査と比較すると、男性では「していない」を除いたすべての項目で令和3年度より減少している。(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）

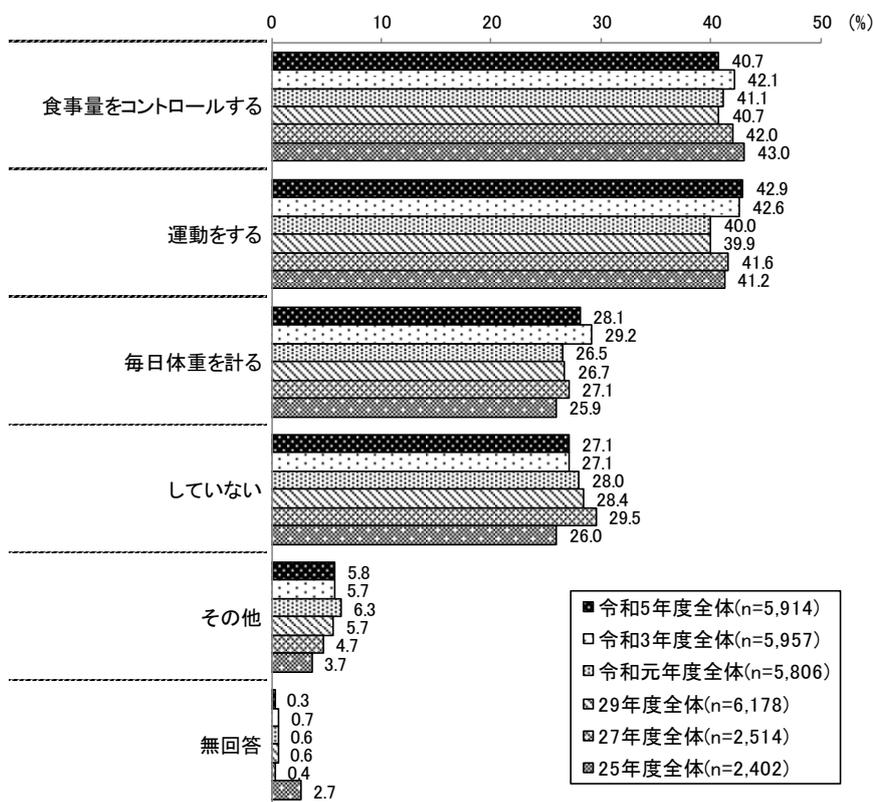


図1-13-3 体重管理のためにしていること（過去の調査との比較・性別）

