

《 1. あなたの健康》

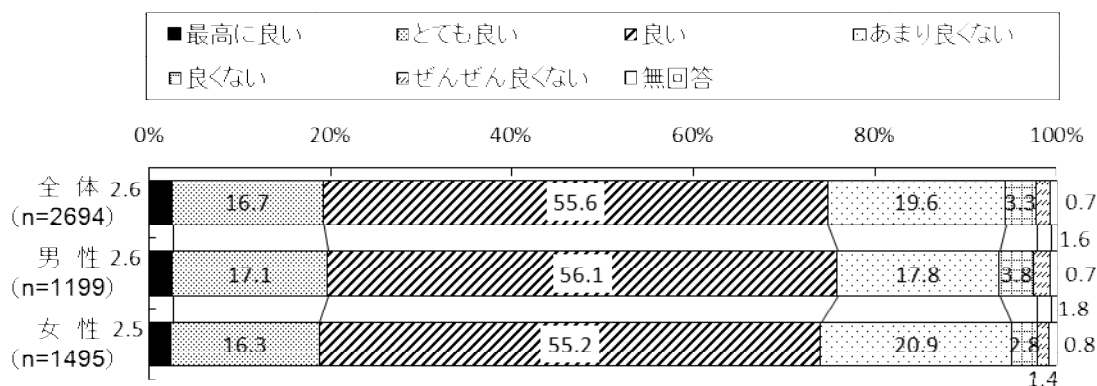
問 1 全体的に見て、過去 1 ヶ月間のあなたの健康状態はいかがでしたか（○はひとつ）

全体では「良い」が55.6%で最も多く、「最高に良い」「とても良い」「良い」を合わせた《良い》が74.9%となっている。一方、「ぜんぜん良くない」「あまり良くない」「良くない」を合わせた《良くない》は24.5%となっている。

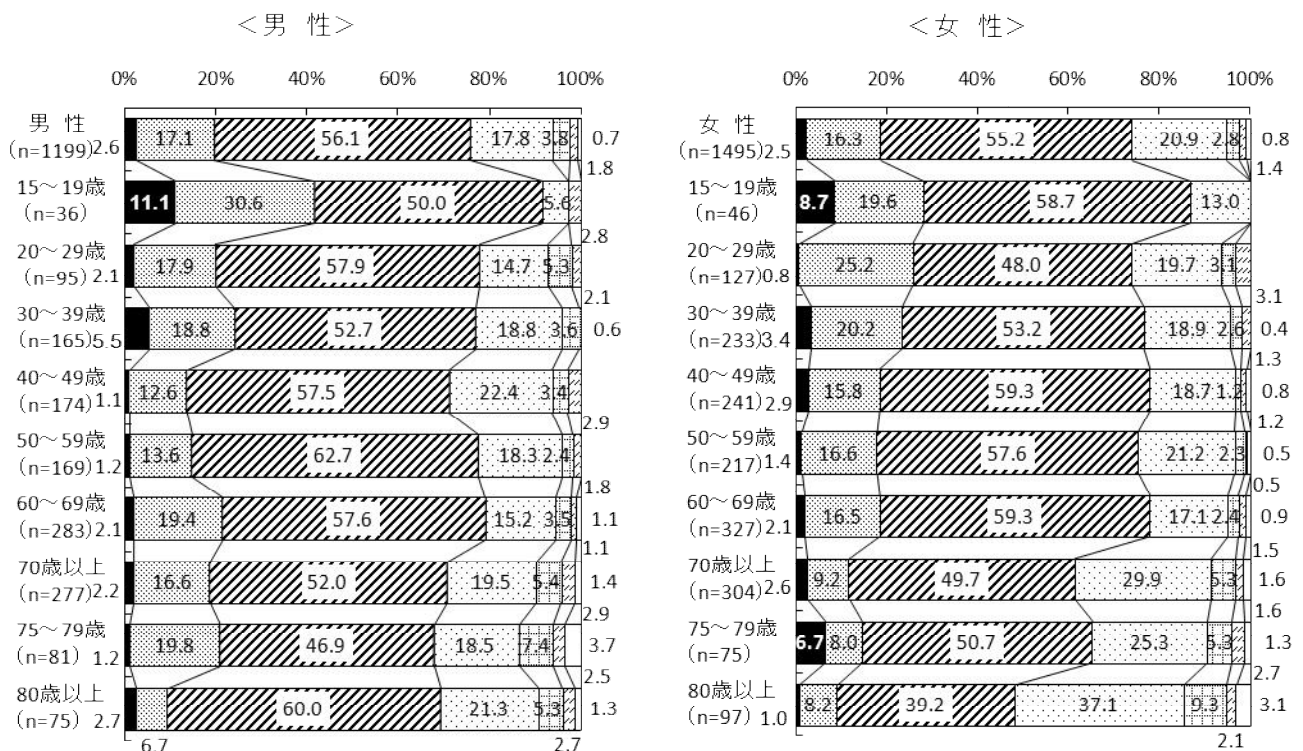
性別では、《良い》は男性が75.8%、女性が74.0%で、大きな差はみられない。

性・年齢別では、《良い》は男女とも15～19歳の割合が最も高く、年齢とともに割合が減少する傾向にある。女性は70歳以上になると「良い」の割合が減少して「あまり良くない」の割合が増加する。

問 1 健康状態（全体／性別）



問 1 健康状態（性・年齢別）

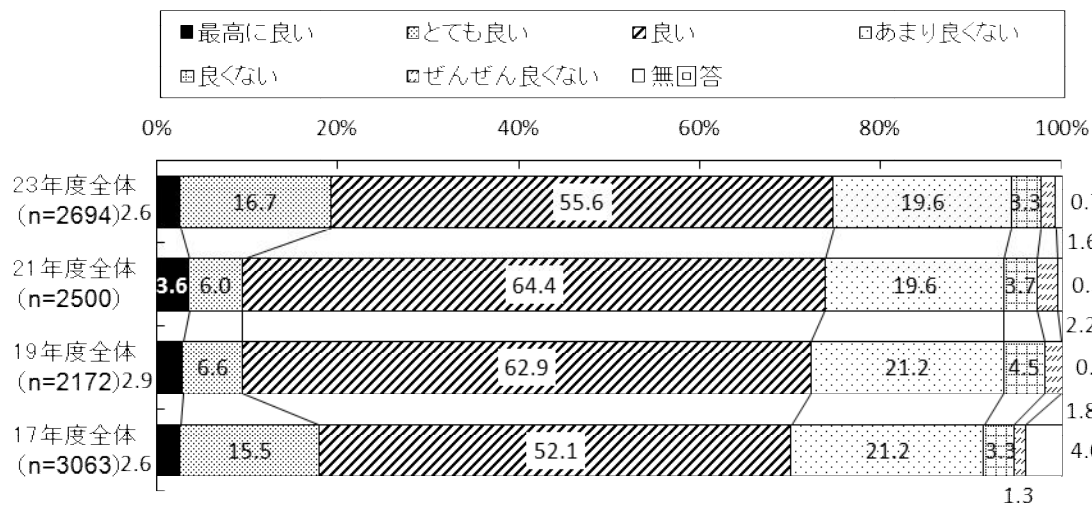


※「75～79歳」「80歳以上」は再掲

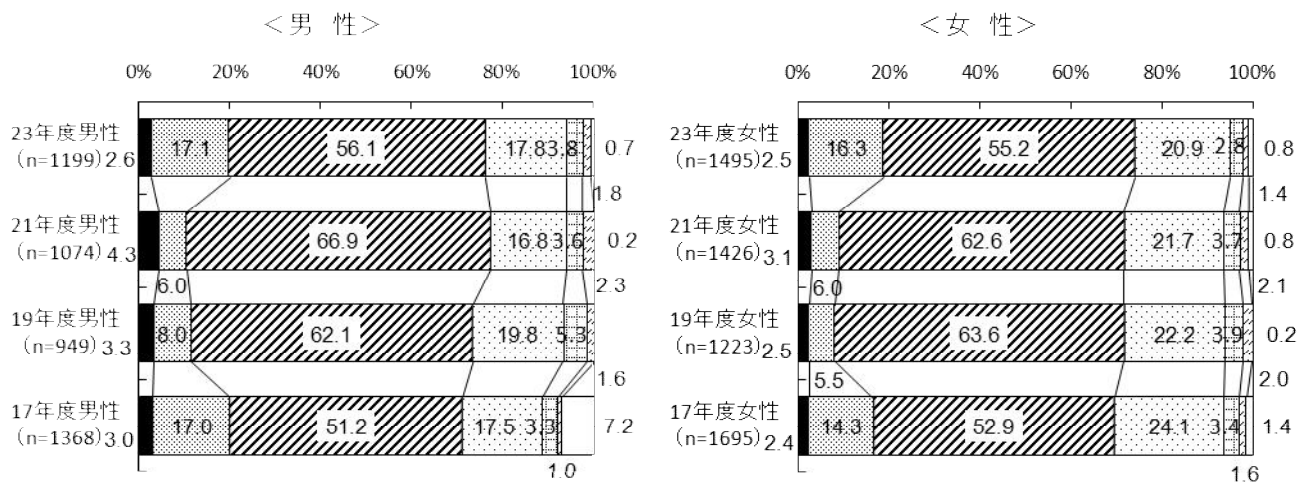
過去の調査結果と比較すると、全体では《良い》の割合が年々増加している。
性別でみても、男女とも《良い》の割合はわずかではあるが増加傾向にある。

【経年調査との比較】

問 1 健康状態（全体）



問 1 健康状態（性別）



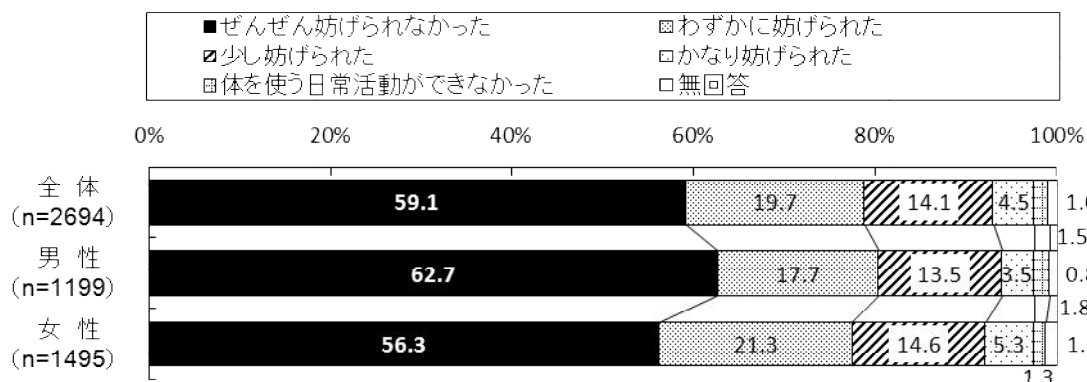
問2 過去1ヵ月間に、体を使う日常活動（歩いたり階段を昇ったりなど）をすることが、身体的な理由でどのくらい妨げられましたか（〇はひとつ）

全体では「ぜんぜん妨げられなかった」が59.1%で最も多く、「わずかに妨げられた」「少し妨げられた」「かなり妨げられた」「体を使う日常活動ができなかった」を合わせた《妨げられた》は39.8%となっている。

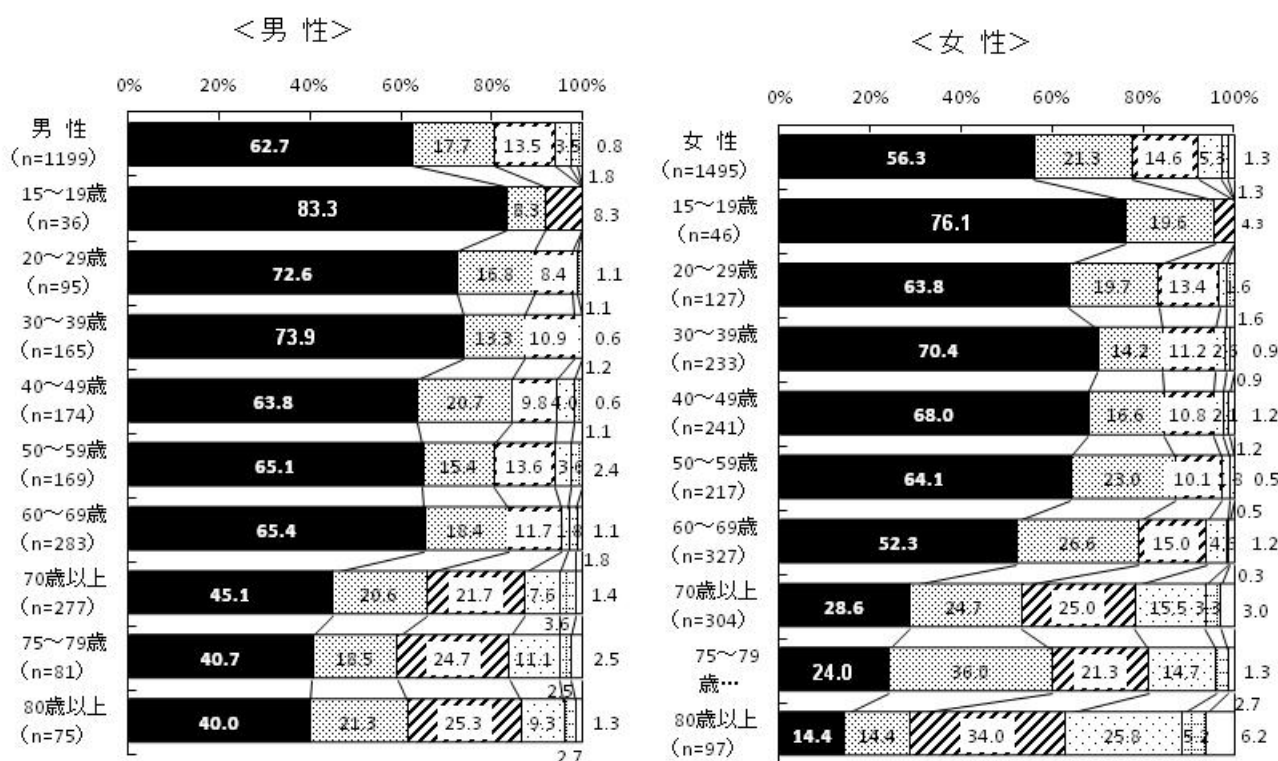
性別では、女性に比べて男性は「ぜんぜん妨げられなかった」の割合が6.4ポイント高く、特に60代以上では男女差が大きい。

性・年齢別では、「ぜんぜん妨げられなかった」は男女とも15～19歳の割合が最も高く、年齢とともに割合が減少する傾向にあり、男女とも70歳以上になると《妨げられた》の割合が「ぜんぜん妨げられなかった」の割合を上回る。

問2 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）



問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）



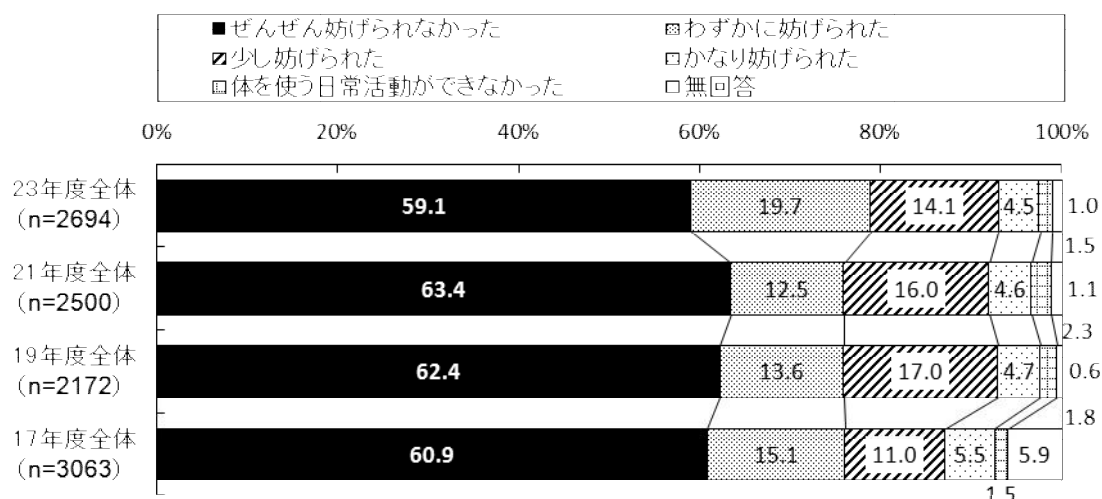
※「75～79歳」「80歳以上」は再掲

過去の調査結果と比較すると、全体では増加傾向にあった「ぜんぜん妨げられなかった」の割合が減少して、「わずかに妨げられた」の割合が増加している。

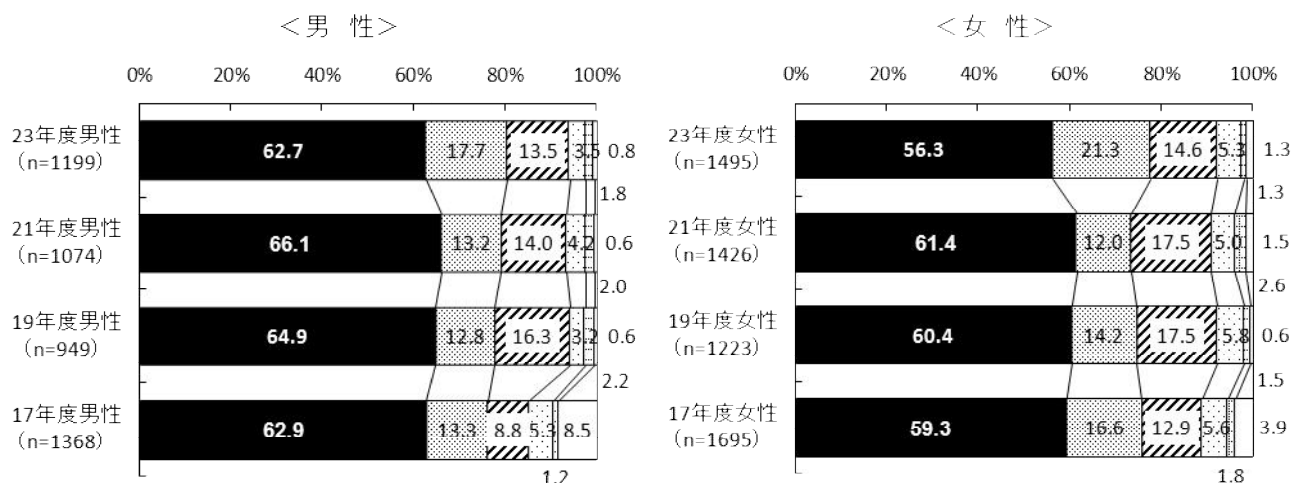
性別でも、男女とも「ぜんぜん妨げられなかった」の割合が減少して、「わずかに妨げられた」の割合が増加している。

【経年調査との比較】

問2 身体的な理由で体を使う日常生活が妨げられたか（全体）



問2 身体的な理由で体を使う日常生活が妨げられたか（性別）



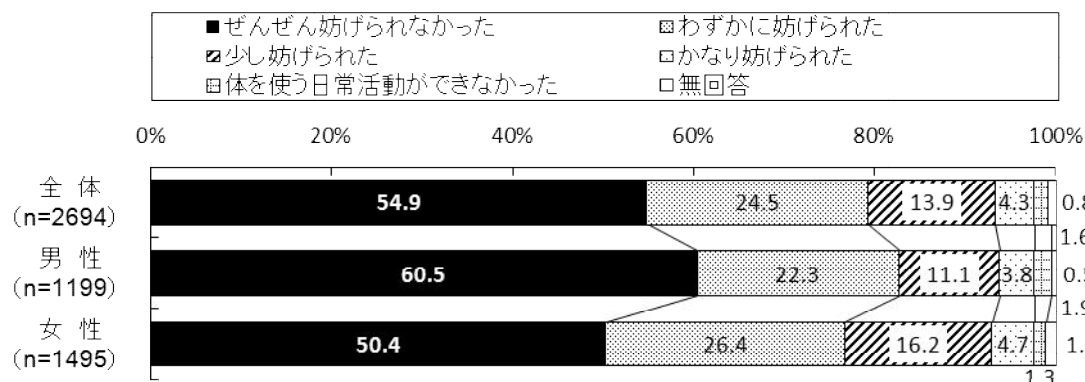
問3 過去1ヵ月間に、いつもの仕事（家事も含みます）をすることが、身体的な理由でどのくらい妨げられましたか（〇はひとつ）

全体では「ぜんぜん妨げられなかった」が54.9%で最も多く、「わずかに妨げられた」「少し妨げられた」「かなり妨げられた」「体を使う日常活動ができなかった」を合わせた《妨げられた》は44.3%となっている。

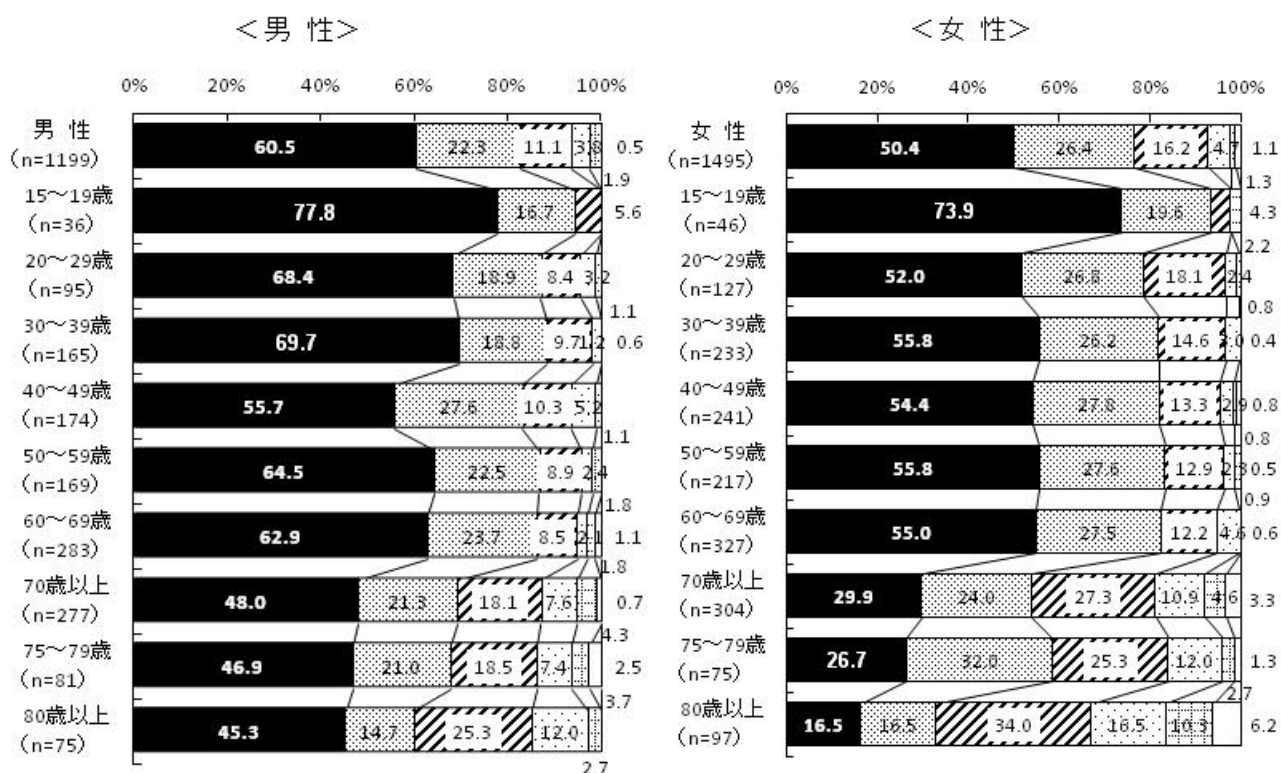
性別では、男性は「ぜんぜん妨げられなかった」の割合が女性に比べて10.1ポイント高く、男性に比べて女性は「少し妨げられた」の割合が高い。

性・年齢別では、「ぜんぜん妨げられなかった」は男女とも15～19歳の割合が最も高く、年齢とともに割合が減少する傾向にあり、男女とも70歳以上になると《妨げられた》の割合が「ぜんぜん妨げられなかった」の割合を上回り、特に女性70歳以上は「ぜんぜん妨げられなかった」の割合が女性60歳代より25.1ポイント低下する。

問3 身体的な理由でいつもの仕事（家事含む）が妨げられたか（全体／性別）



問3 身体的な理由でいつもの仕事（家事含む）が妨げられたか（性・年齢別）



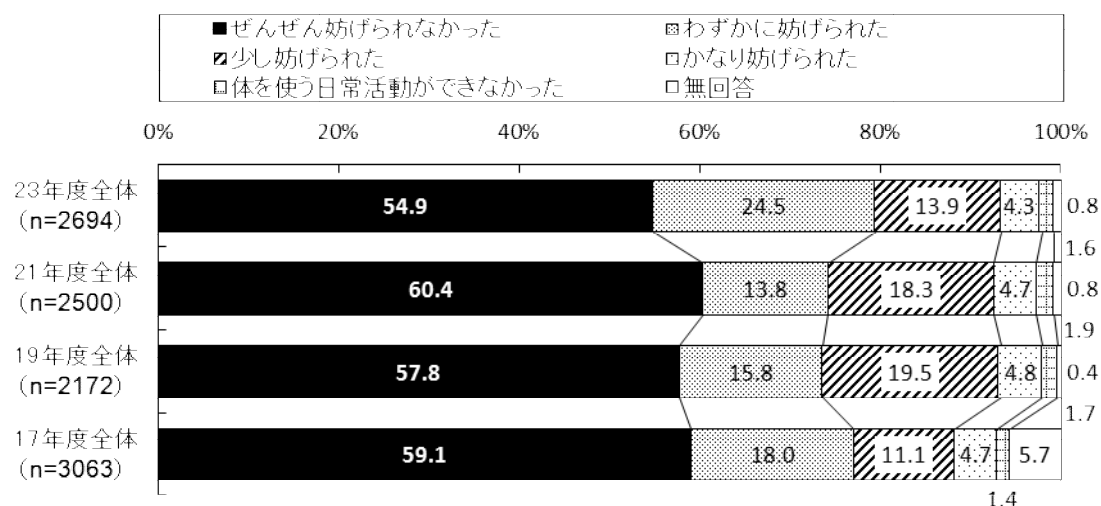
※「75～79歳」「80歳以上」は再掲

過去の調査結果と比較すると、全体では「ぜんぜん妨げられなかった」「少し妨げられた」の割合が減少して、「わずかに妨げられた」の割合が増加している。

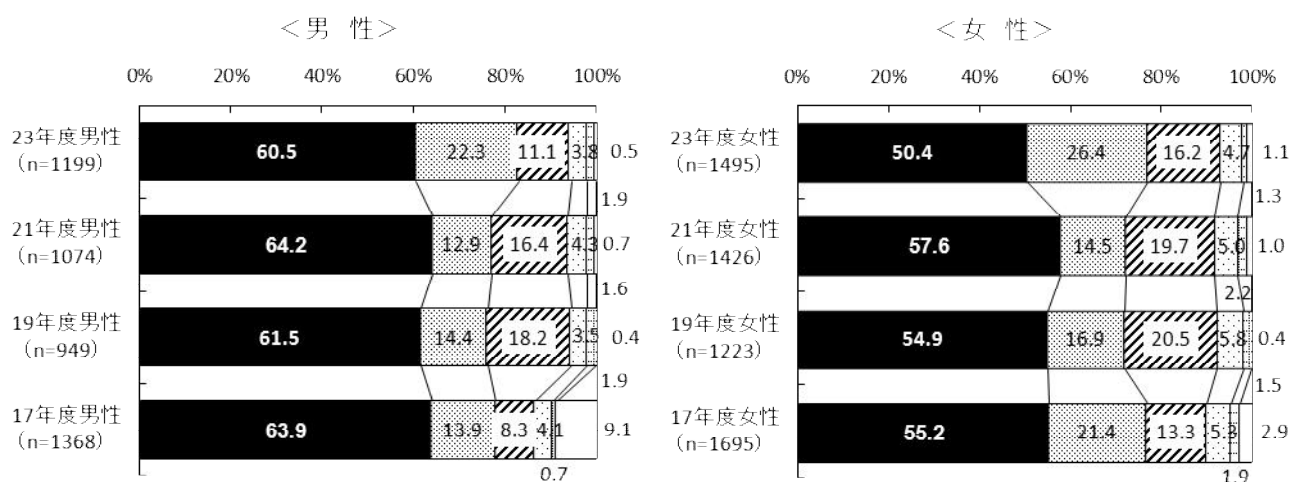
性別でも、男女とも「ぜんぜん妨げられなかった」「少し妨げられた」の割合が減少して、「わずかに妨げられた」の割合が増加している。

【経年調査との比較】

問3 身体的な理由でいつもの仕事（家事含む）が妨げられたか（全体）



問3 身体的な理由でいつもの仕事（家事含む）が妨げられたか（性別）



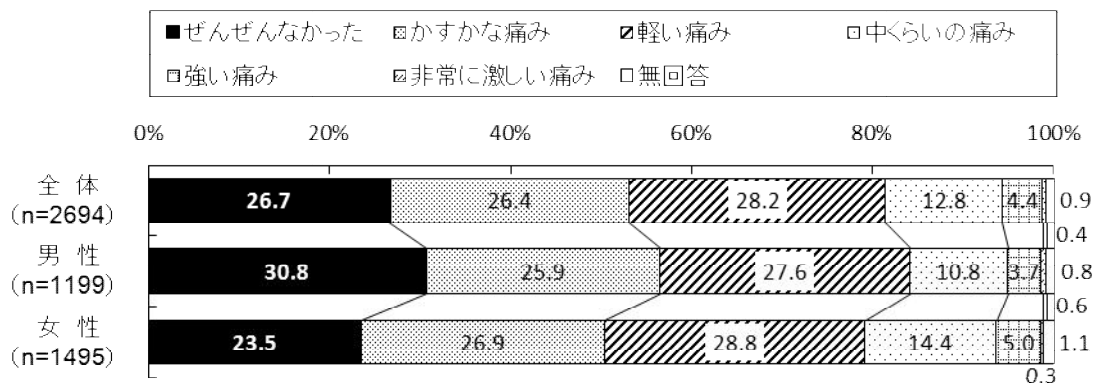
問4 過去1ヵ月間に、体の痛みはどのくらいありましたか（〇はひとつ）

全体では「軽い痛み」が28.2%で最も多く、次いで「ぜんぜんなかった」が26.7%、「かすかな痛み」が26.4%と僅差で続く。

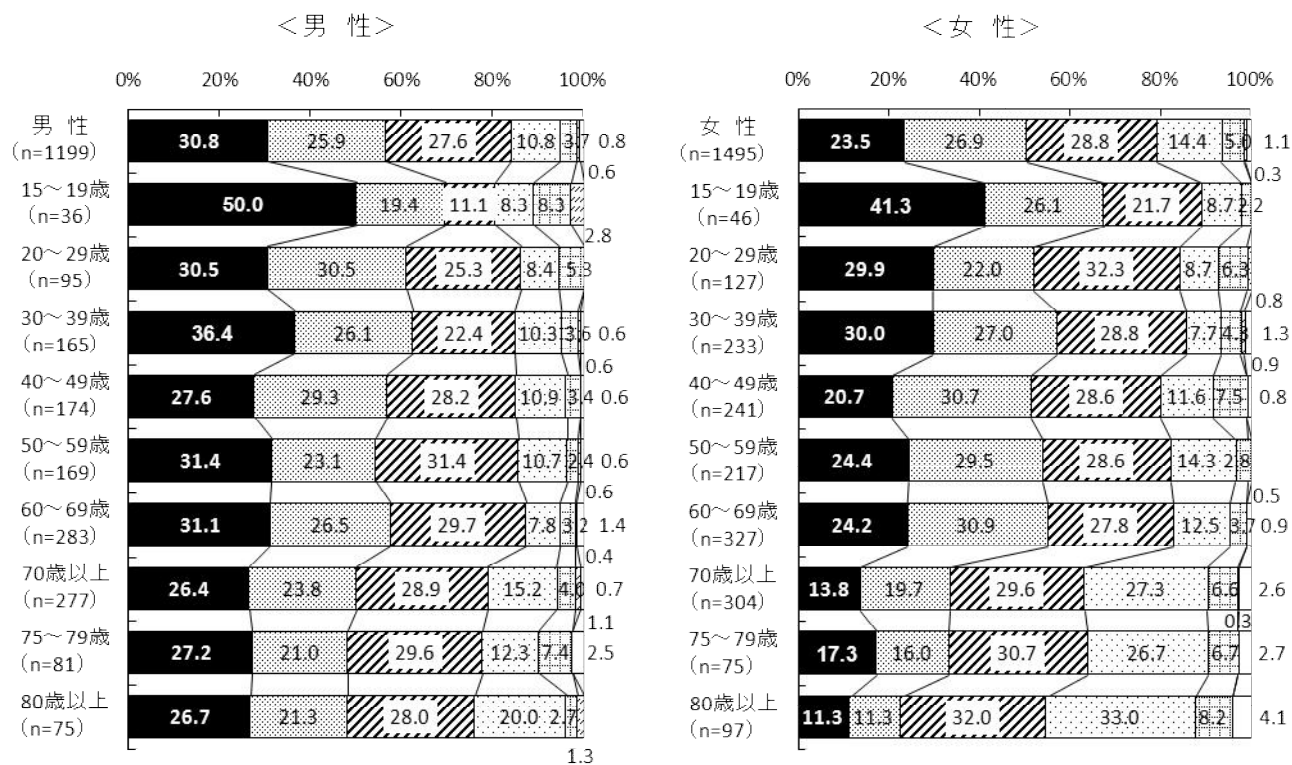
性別では、女性に比べて男性は「ぜんぜんなかった」の割合が7.3ポイント高く、男性に比べて女性は「中くらいの痛み」の割合が高い。

性・年齢別では、「ぜんぜんなかった」は男女とも15～19歳の割合が最も高く、年齢とともに割合が減少する傾向にあり、男女とも70歳以上になると「ぜんぜんなかった」「かすかな痛み」の割合が減少して、「中くらいの痛み」の割合が増加している。

問4 体の痛み（全体／性別）



問4 体の痛み（性・年齢別）



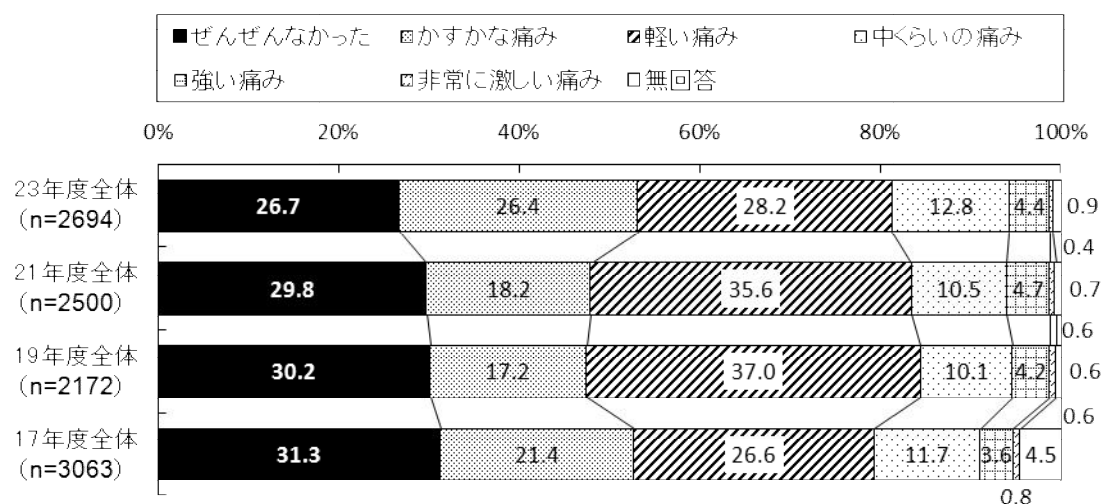
※「75～79歳」「80歳以上」は再掲

過去の調査結果と比較すると、全体では「軽い痛み」の割合が減少して、「かすかな痛み」の割合が増加している。

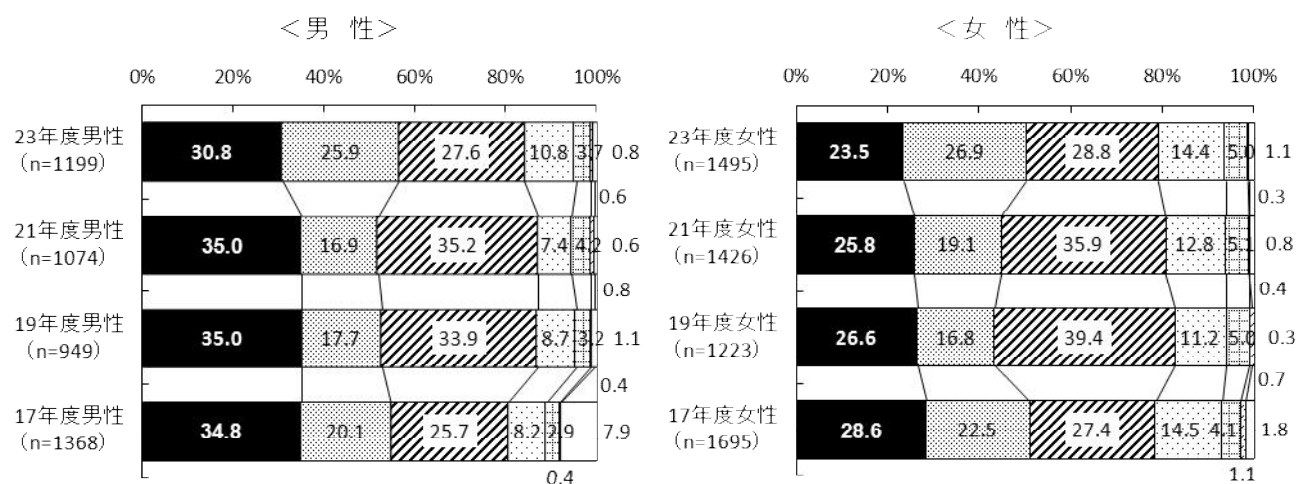
性別でみても、男女とも「軽い痛み」の割合が減少して、「かすかな痛み」の割合が増加している。

【経年調査との比較】

問4 体の痛み（全体）



問4 体の痛み（性別）



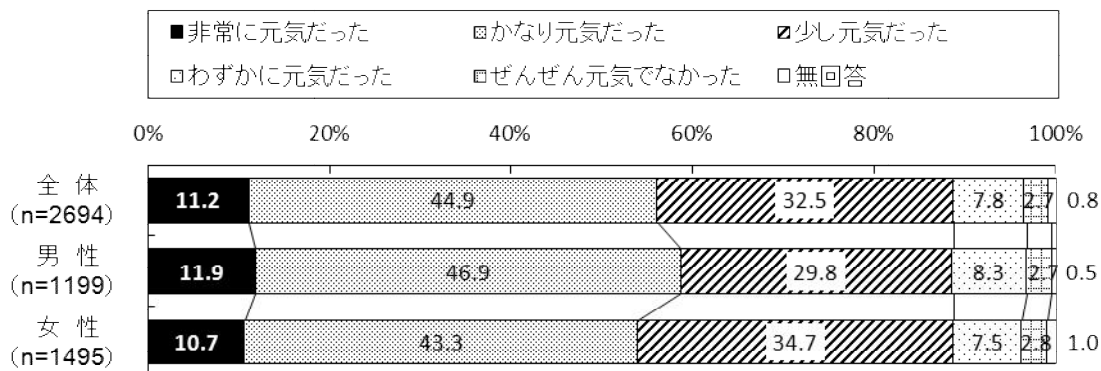
問5 過去1ヵ月間、どのくらい元気でしたか（〇はひとつ）

全体では「かなり元気だった」が44.9%で最も多く、次いで「少し元気だった」が32.5%、「非常に元気だった」が11.2%と続く。「非常に元気だった」「かなり元気だった」を合わせた《元気だった》は56.1%となっている。

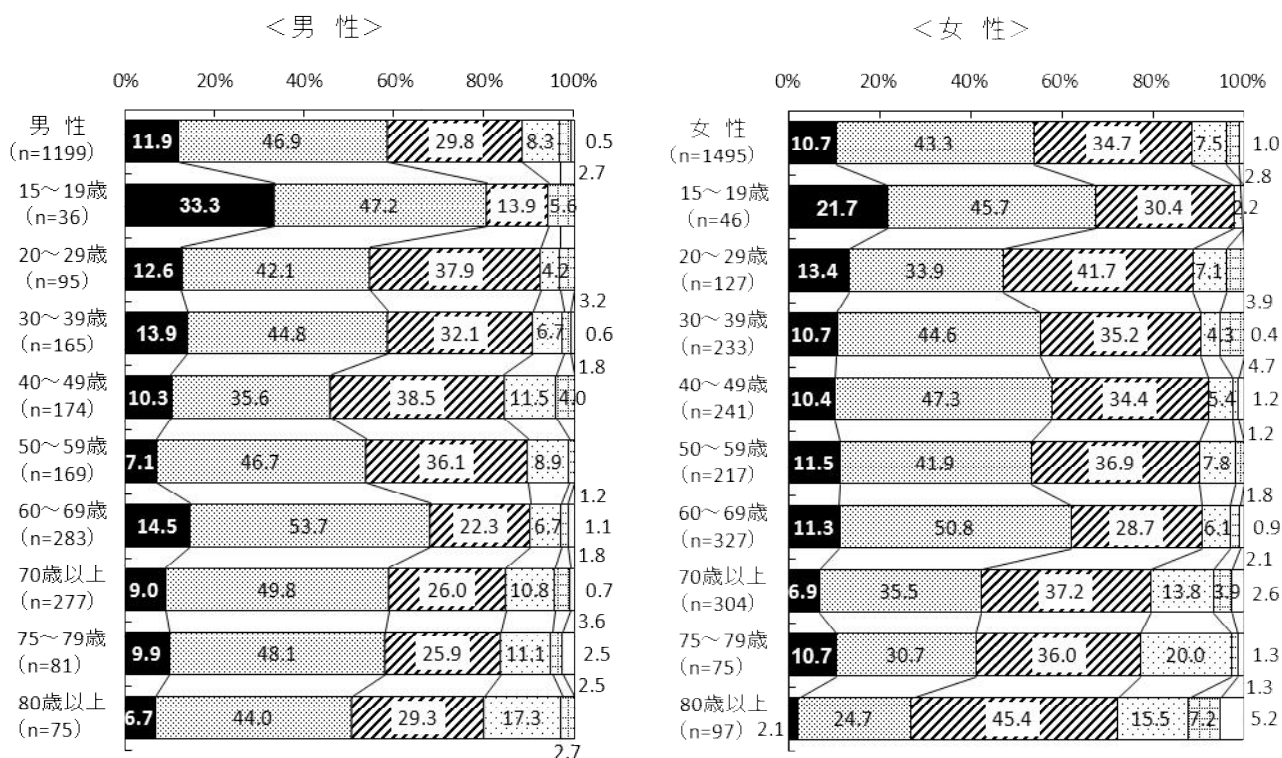
性別では、《元気だった》は男性が58.8%、女性が54.0%と、男性の割合が高い。

性・年齢別では、《元気だった》は男女とも15～19歳の割合が最も高く、20歳以上になると《元気だった》の割合が減少して「少し元気だった」の割合が増加する傾向にあるが、60～69歳になると再び《元気だった》の割合が増加している。しかし、女性は70歳以上になると《元気だった》の割合が減少して、「少し元気だった」「わずかに元気だった」の割合が増加する。

問5 元気の度合い（全体／性別）



問5 元気の度合い（性・年齢別）



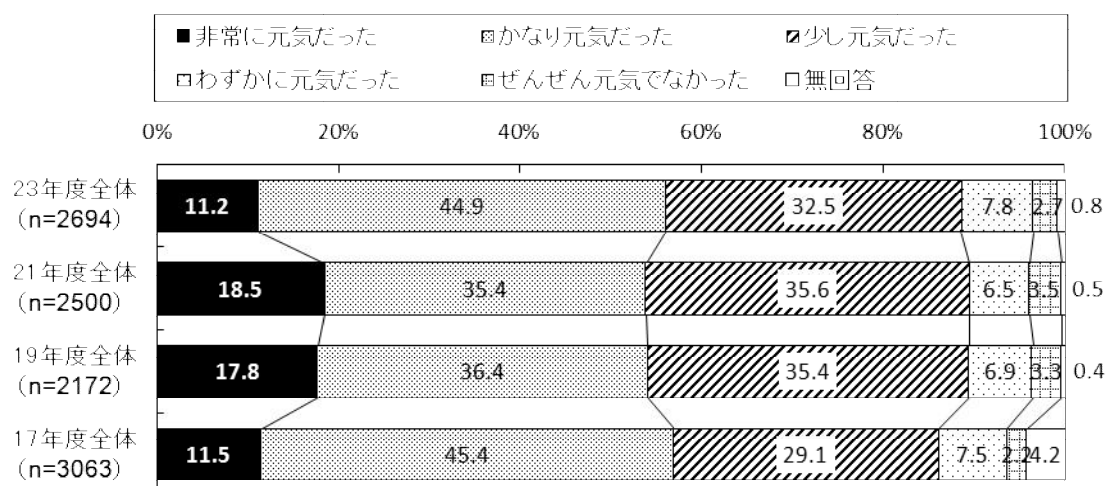
※「75～79歳」「80歳以上」は再掲

過去の調査結果と比較すると、全体では「非常に元気だった」の割合が減少して「かなり元気だった」の割合が増加しているが、これらを合わせた《元気だった》の割合はほぼ横ばいとなっている。

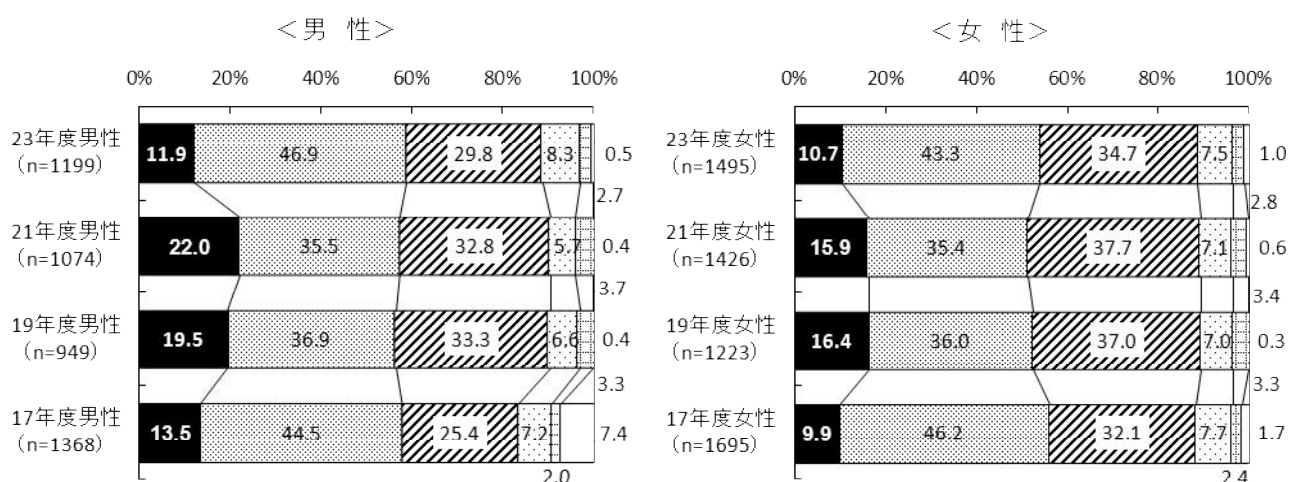
性別でも、男女とも「非常に元気だった」の割合が減少して「かなり元気だった」の割合が増加しているが、これらを合わせた《元気だった》の割合はほぼ横ばいとなっている。

【経年調査との比較】

問5 元気の度合い（全体）



問5 元気の度合い（性別）



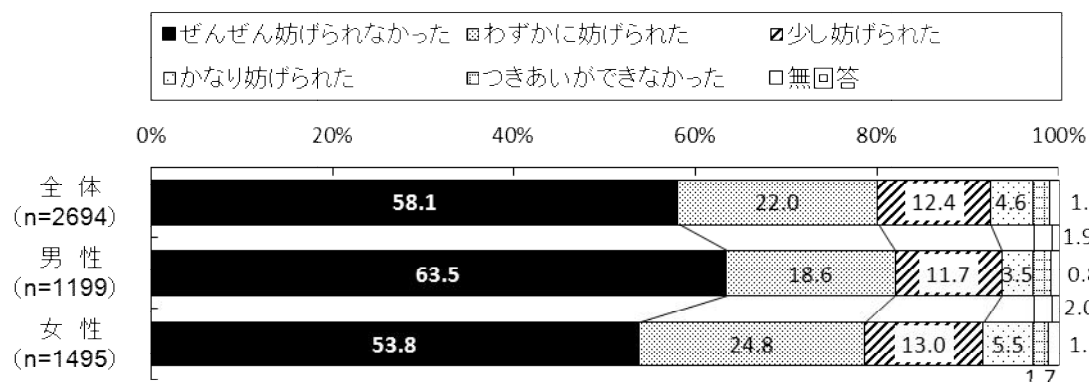
問6 過去1ヵ月間に、家族や友人とのふだんのつきあいが、身体的あるいは心理的な理由で、どのくらい妨げられましたか（〇はひとつ）

全体では「ぜんぜん妨げられなかった」が58.1%で最も多く、「わずかに妨げられた」「少し妨げられた」「かなり妨げられた」「つきあいができなかった」を合わせた《妨げられた》は40.9%となっている。

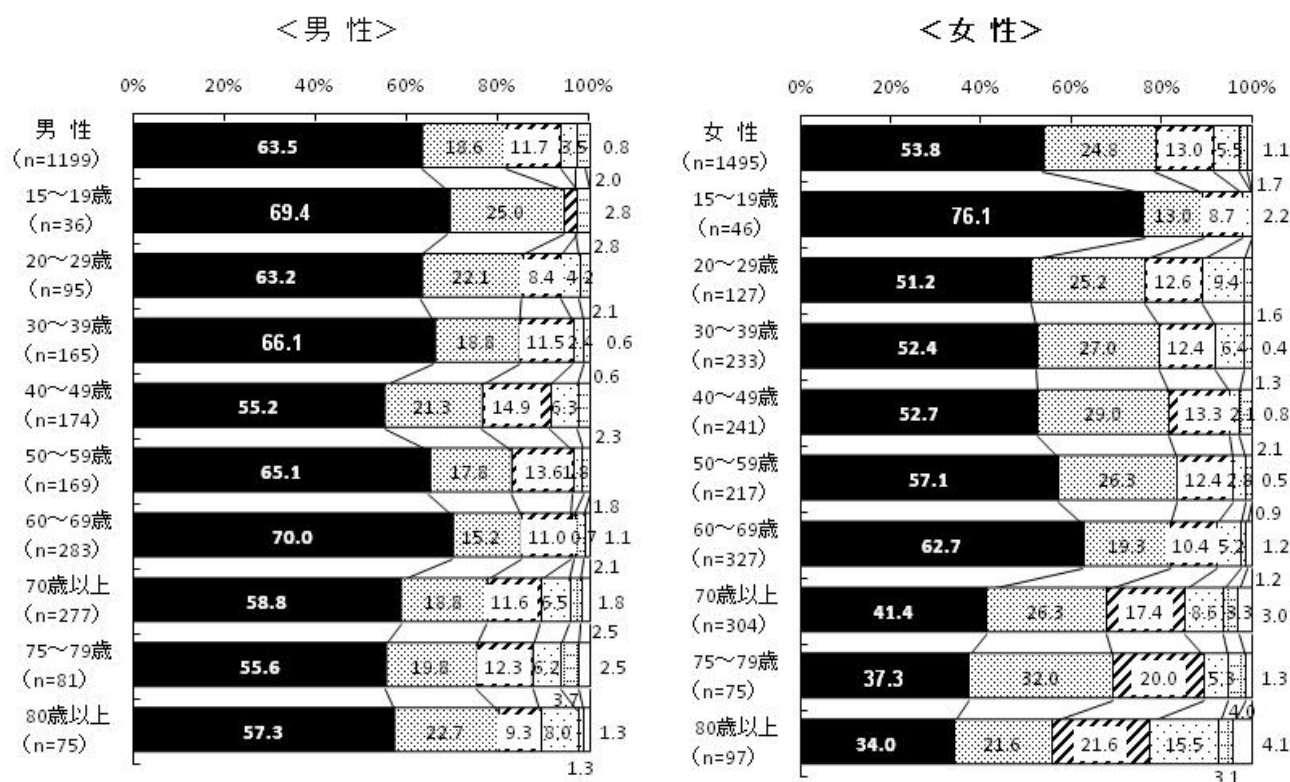
性別では、「ぜんぜん妨げられなかった」は男性が63.5%、女性が53.8%で、男性の方が約10ポイント高い。一方、男性に比べて女性は「わずかに妨げられた」の割合が6.2ポイント高い。

性・年齢別では、15～19歳を除く全ての年齢で女性よりも男性の方が「ぜんぜん妨げられなかった」の割合が高くなっている。女性は70歳以上になると《妨げられた》の割合が「ぜんぜん妨げられなかった」の割合を上回る。

問6 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）



問6 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）



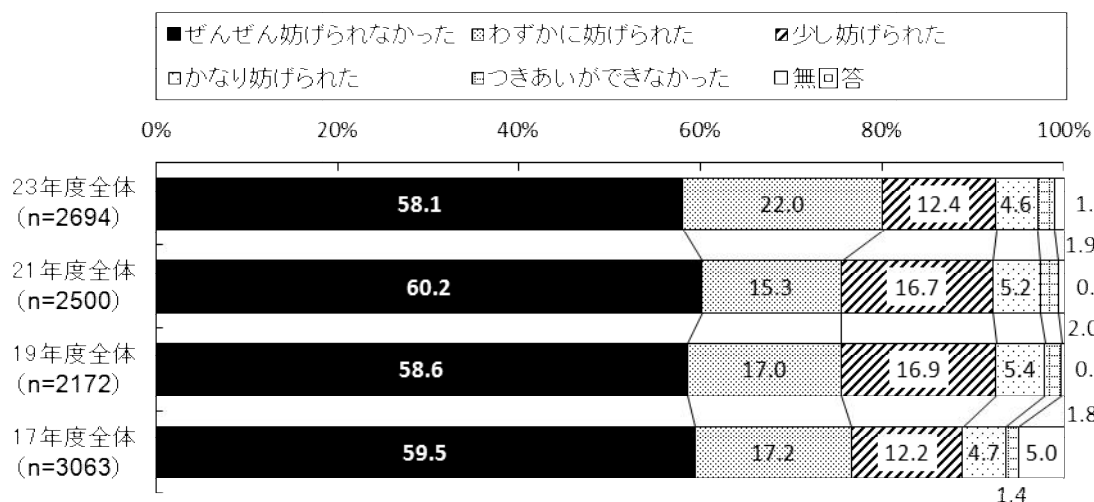
「75～79歳」「80歳以上」は再掲

過去の調査結果と比較すると、全体では「少し妨げられた」の割合が減少して、「わずかに妨げられた」の割合が増加している。

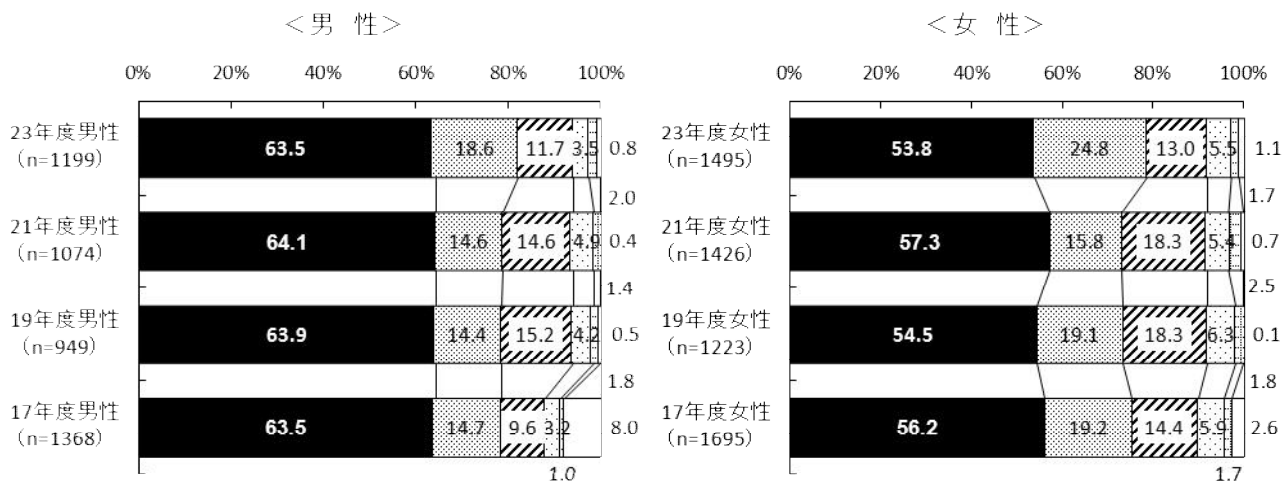
性別でも、男女とも「少し妨げられた」の割合が減少して、「わずかに妨げられた」の割合が増加している。

【経年調査との比較】

問 6 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）



問 6 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（性別）



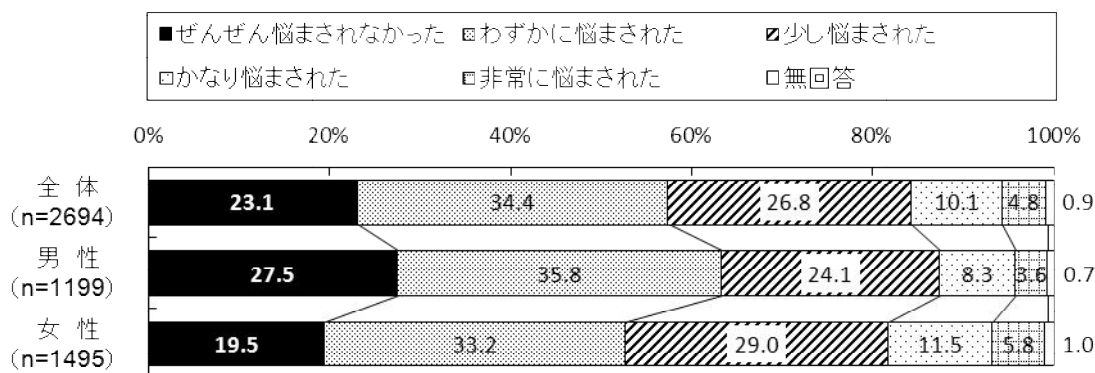
問7 過去1ヵ月間に、心理的な問題（不安を感じたり、気分が落ち込んだり、イライラしたり）にどのくらい悩まされましたか（〇はひとつ）

全体では「わずかに悩まされた」が34.4%で最も多く、次いで「少し悩まされた」が26.8%、「ぜんぜん悩まされなかった」が23.1%と続く。「わずかに悩まされた」「少し悩まされた」「かなり悩まされた」「非常に悩まされた」を合わせた《悩まされた》は76.1%となっている。

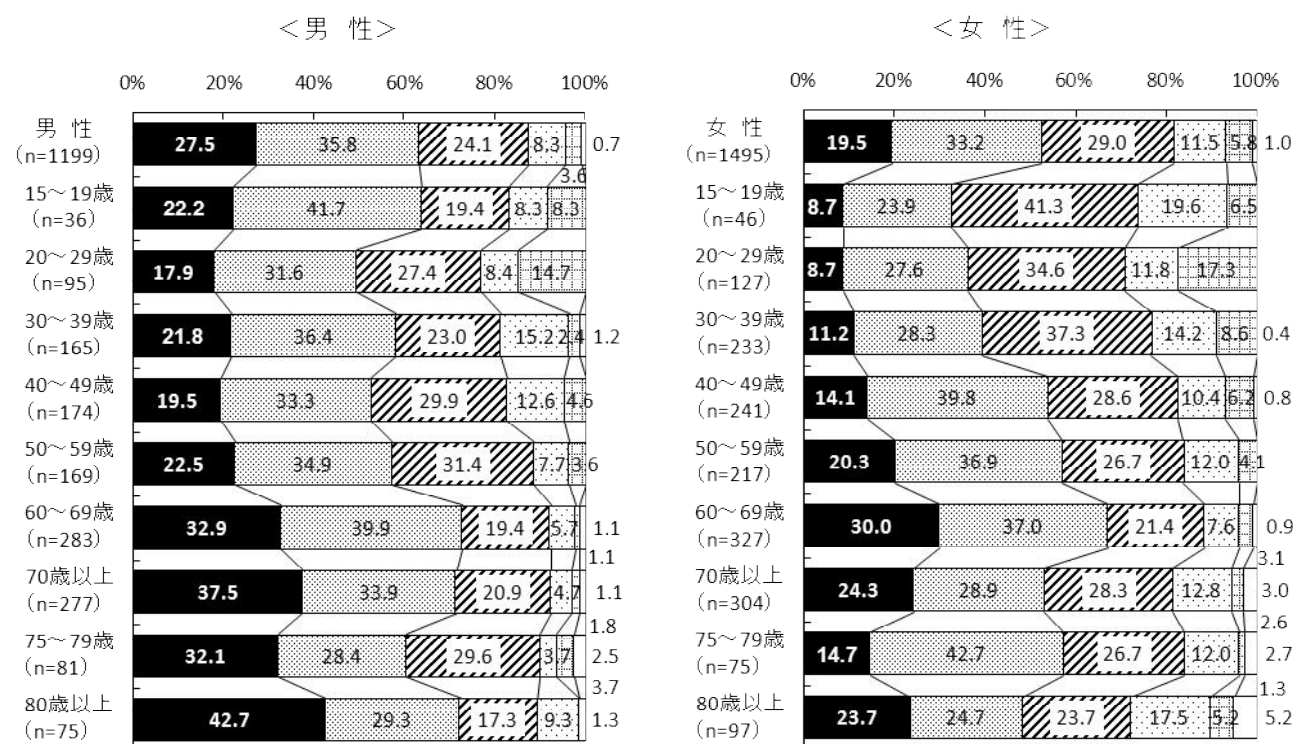
性別では、女性に比べて男性は「ぜんぜん悩まされなかった」の割合が8.0ポイント高く、男性に比べて女性「少し悩まされた」の割合が4.9ポイント高い。

性・年齢別では、「ぜんぜん悩まされなかった」の割合が最も高いのは男性70歳以上で37.5%、女性60～69歳で30.0%となっている。一方、「非常に悩まされた」の割合が最も高いのは男性20～29歳で14.7%、女性20～29歳で17.3%となっている。

問7 心理的な問題にどのくらい悩まされたか（全体／性別）



問7 心理的な問題にどのくらい悩まされたか（性・年齢別）



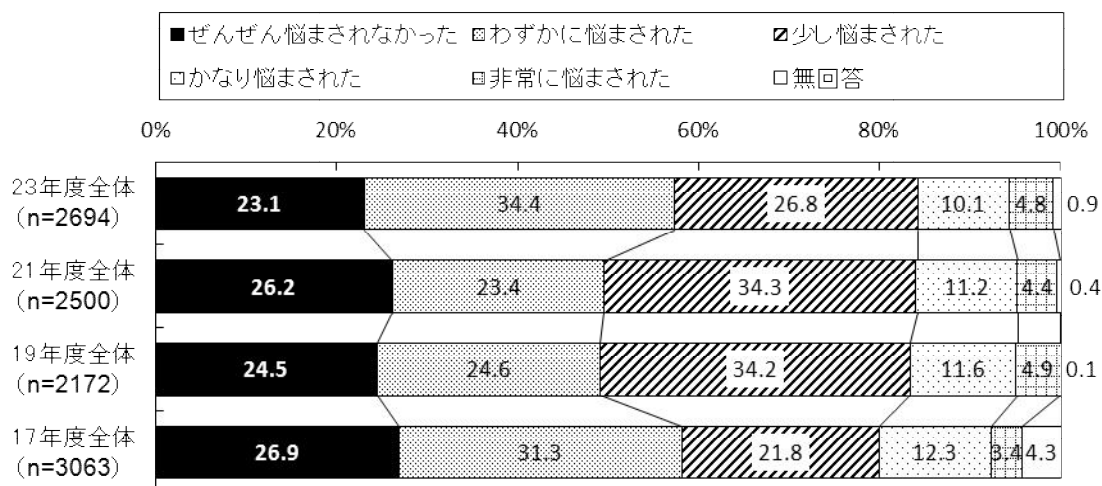
※「75～79歳」「80歳以上」は再掲

過去の調査結果と比較すると、全体では「少し悩まされた」の割合が減少して、「わずかに悩まされた」の割合が増加している。「ぜんぜん悩まされなかった」の割合は微減傾向にある。

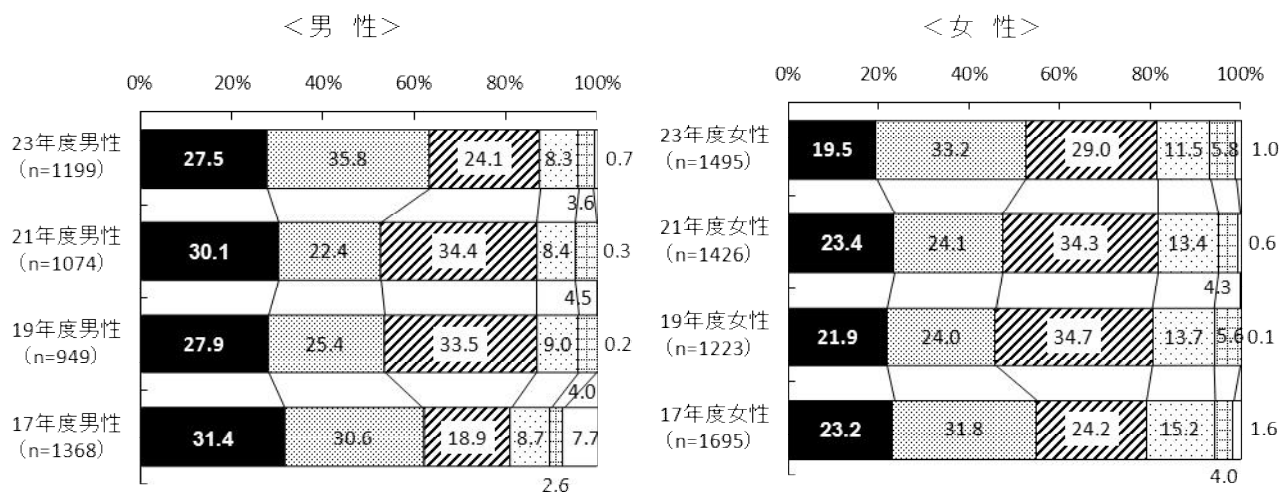
性別でも、男女とも「少し悩まされた」の割合が減少して、「わずかに悩まされた」の割合が増加している。「ぜんぜん悩まされなかった」の割合は微減傾向にある。

【経年調査との比較】

問7 心理的な問題にどのくらい悩まされたか（全体）



問7 心理的な問題にどのくらい悩まされたか（性別）



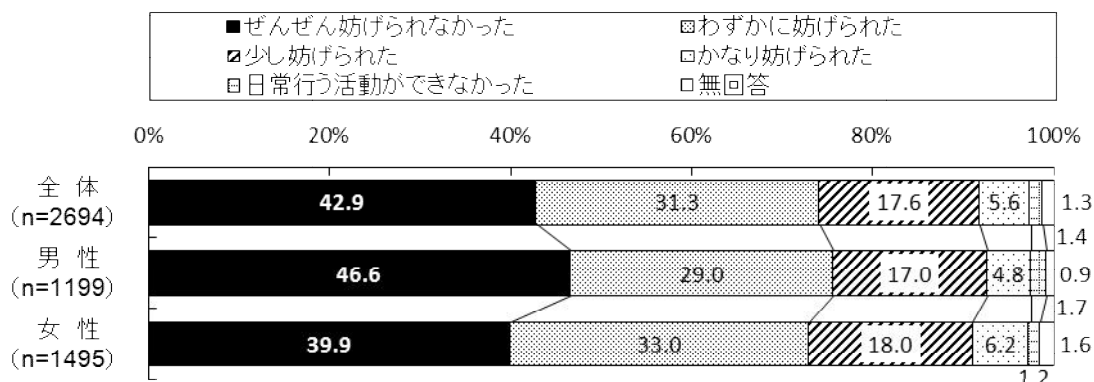
問8 過去1ヵ月間に、日常行う仕事（仕事、学校、家事などのふだんの行動）が、心理的な理由でどのくらい妨げられましたか（〇はひとつ）

全体では「ぜんぜん妨げられなかった」が42.9%で最も多く、「わずかに妨げられた」「少し妨げられた」「かなり妨げられた」「日常行う活動ができなかった」を合わせた《妨げられた》は55.9%となっている。

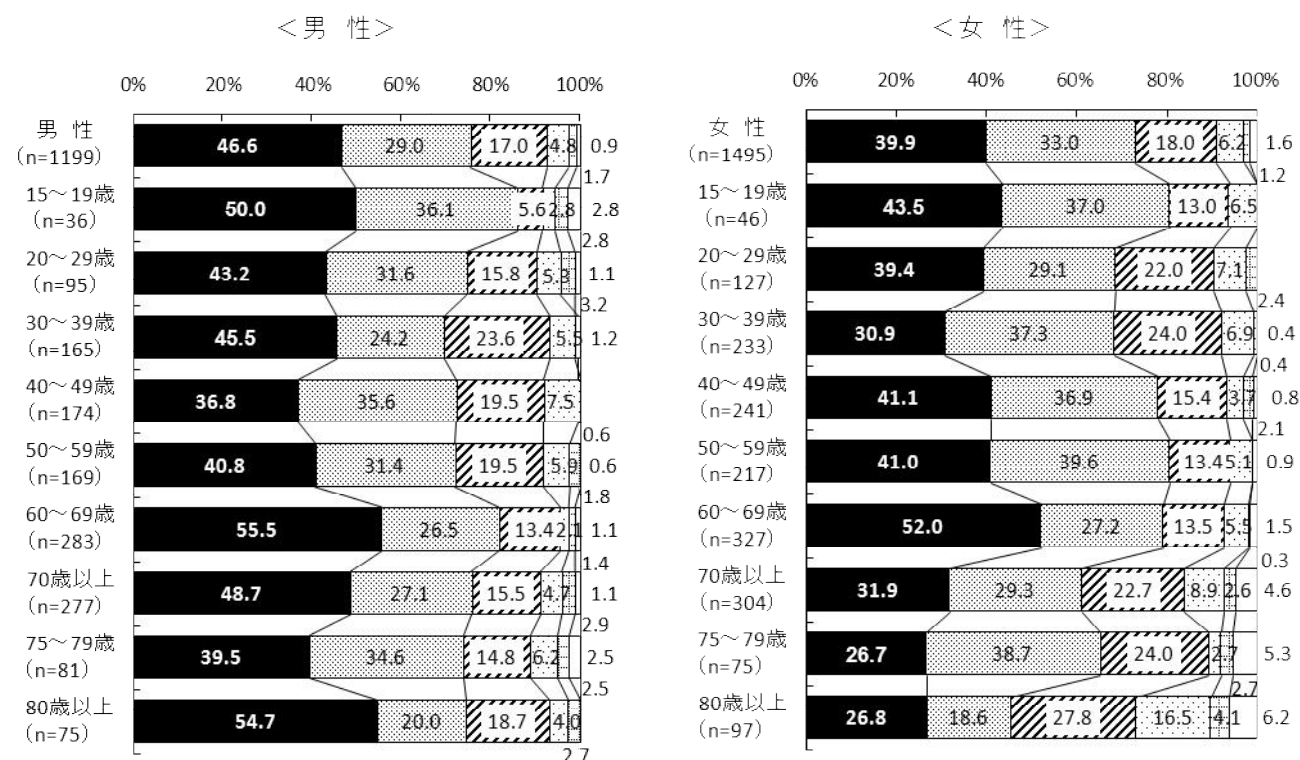
性別では、「ぜんぜん妨げられなかった」は男性が46.6%、女性が39.9%で、男性が6.7ポイント高い。

性・年齢別では、「ぜんぜん妨げられなかった」の割合が最も高いのは男女とも60～69歳となっている。

問8 心理的な理由で日常行う仕事が妨げられたか（全体／性別）



問8 心理的な理由で日常行う仕事が妨げられたか（性・年齢別）



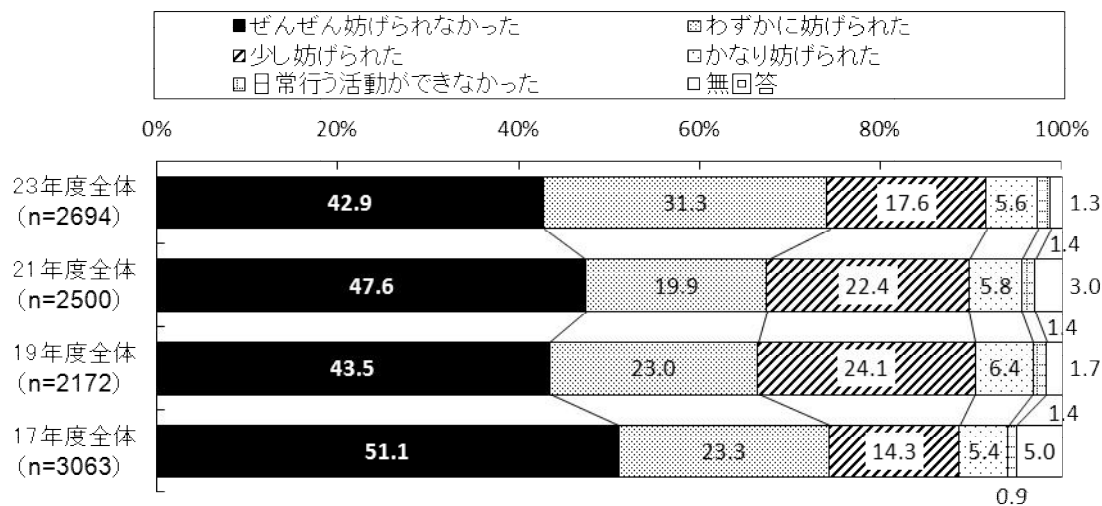
※「75～79歳」「80歳以上」は再掲

過去の調査結果と比較すると、全体では「ぜんぜん妨げられなかった」の割合が減少傾向にあり、「わずかに妨げられた」の割合が増加傾向にある。

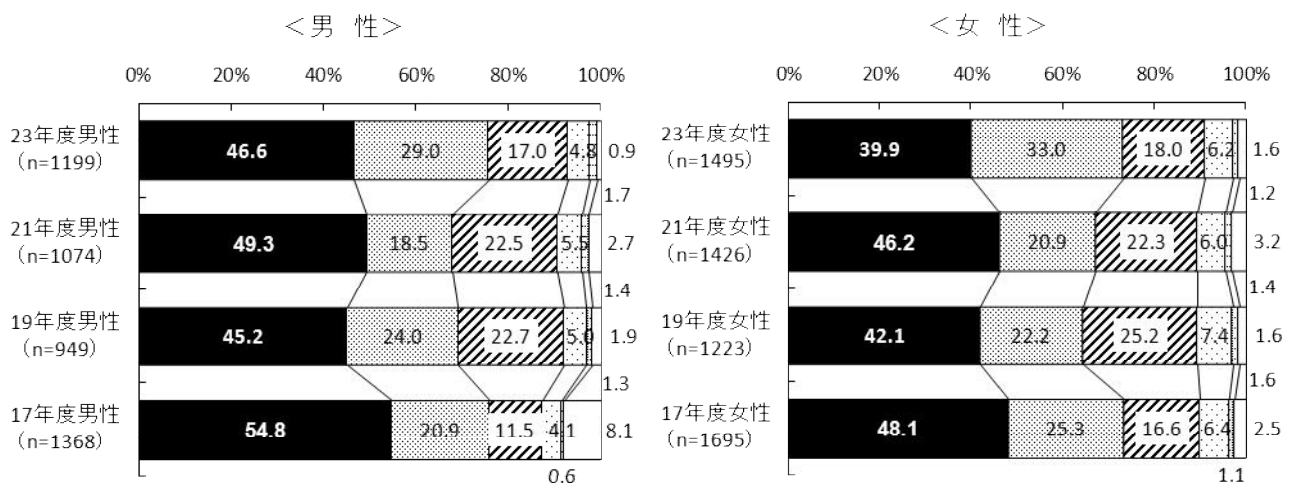
性別でも、男女とも「ぜんぜん妨げられなかった」の割合が減少傾向にあり、「わずかに妨げられた」の割合が増加傾向にある。

【経年調査との比較】

問 8 心理的な理由で日常行う仕事が妨げられたか（全体）



問 8 心理的な理由で日常行う仕事が妨げられたか（性別）



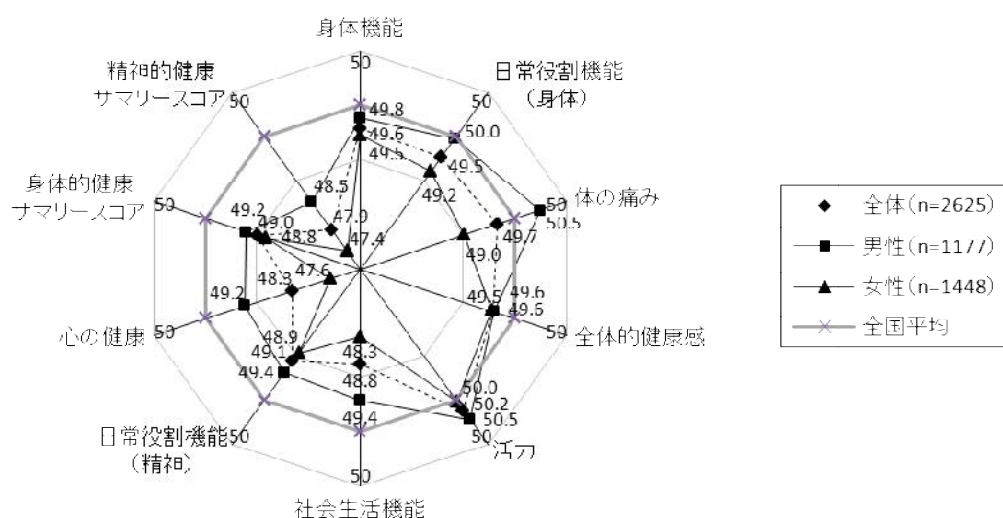
【健康関連ＱＯＬ指標のひとつであるＳＦ８の結果】

問１から問８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。

健康の８領域の各得点の平均値は、全体では「活力」以外は国民標準値平均である50点を下回っており、「精神的健康サマリースコア」の平均値が47.9点で最も低い。

性別では、50点を上回っている尺度は、男性は「日常役割機能（身体）」「体の痛み」「活力」、女性は「活力」となっている。平均値が最も低い尺度は男女とも「精神的健康サマリースコア」で、男性は48.5点、女性は47.4点となっている。全ての尺度で女性よりも男性の方が得点が高い。

ＳＦ８の各尺度の得点（全体／性別）



ＳＦ８の各尺度の得点（性・年齢別）

上段：平均値、下段：標準偏差

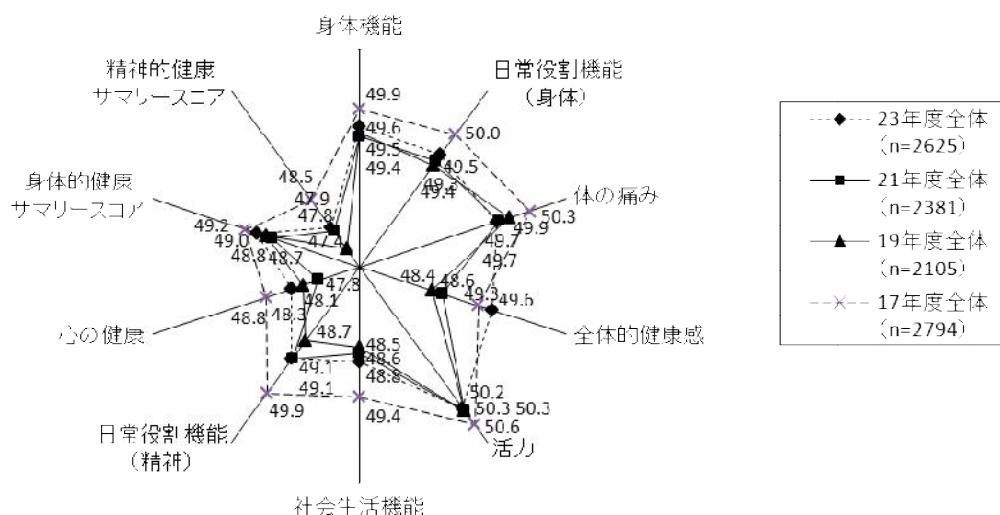
	<男 性>											<女 性>										
	調査数	身体機能	日常役割機能(身体)	体の痛み	全体的健康感	活力	社会生活機能	日常役割機能(精神)	心の健康	身体的健康サマリースコア	精神的健康サマリースコア	調査数	身体機能	日常役割機能(身体)	体の痛み	全体的健康感	活力	社会生活機能	日常役割機能(精神)	心の健康	身体的健康サマリースコア	精神的健康サマリースコア
全 体	1177	49.8 7.0	50.0 7.0	50.5 8.3	49.6 7.0	50.5 6.9	49.4 8.1	49.4 7.2	49.2 7.0	49.2 7.2	48.5 6.9	1448	49.5 6.5	49.2 6.6	49.0 8.4	49.5 6.8	50.0 6.9	48.3 8.3	48.9 6.9	47.6 7.3	48.8 7.0	47.4 7.3
15～19歳	35	52.2 3.5	52.3 3.1	52.0 10.5	53.1 6.6	53.3 7.6	50.8 7.0	50.0 7.7	47.8 7.8	52.9 5.5	47.7 7.7	46	52.1 3.0	51.5 6.1	52.4 7.9	52.0 5.8	52.5 5.7	51.5 6.2	49.7 5.7	45.0 6.8	53.3 5.3	46.1 6.5
20～29歳	94	51.1 5.5	50.8 6.1	50.7 8.3	49.6 7.2	50.2 6.9	49.4 8.1	48.6 8.4	45.9 8.9	51.3 6.3	45.8 8.0	127	50.1 6.4	49.6 5.9	49.8 8.7	49.7 7.5	49.3 7.3	47.4 8.9	48.1 8.0	44.0 8.4	50.7 6.3	44.3 8.5
30～39歳	162	51.4 4.2	51.5 4.2	51.3 8.5	50.3 6.9	50.8 6.7	50.2 7.1	49.4 5.8	48.3 6.9	51.2 5.5	47.6 6.8	229	50.7 5.7	50.1 5.1	50.5 8.3	50.1 6.9	50.0 7.2	48.0 8.3	48.2 6.2	45.7 7.2	51.0 6.3	45.3 7.5
40～49歳	173	50.2 6.1	49.8 6.5	50.3 7.9	48.6 6.9	48.8 7.4	47.9 8.9	48.7 6.4	47.8 7.0	49.5 6.7	46.7 7.4	237	50.6 6.1	50.0 5.9	48.7 8.4	50.0 6.3	50.8 6.0	48.7 7.7	49.2 7.1	47.3 6.9	49.7 6.6	47.3 7.1
50～59歳	167	49.6 7.5	50.5 6.6	50.6 8.1	49.4 6.3	49.4 6.2	49.7 7.7	48.7 7.4	48.5 6.7	49.6 7.1	47.7 6.7	212	50.8 4.9	50.3 5.4	49.7 7.9	49.6 6.4	50.2 6.7	49.1 7.4	49.9 5.2	48.1 6.9	49.7 5.9	47.8 6.6
60～69歳	279	50.2 6.6	50.5 6.5	50.9 7.9	50.2 6.7	51.7 6.5	50.5 7.5	50.5 6.4	50.7 6.0	49.3 6.8	50.1 5.7	316	49.6 5.4	50.0 5.5	49.8 7.9	49.9 6.5	50.9 6.6	49.4 8.1	50.2 6.0	49.8 6.9	48.8 6.1	49.4 6.7
70歳以上	267	47.2 8.7	47.6 9.1	49.3 8.5	48.9 7.5	50.2 7.2	48.5 9.0	49.2 8.2	50.9 6.4	46.2 8.2	50.2 6.3	281	45.5 8.3	45.6 8.9	45.8 8.3	47.7 7.0	48.3 7.1	46.1 9.2	47.4 8.3	48.5 6.9	44.1 7.8	48.3 6.9
75～79歳	78	46.8 8.1	47.6 8.9	49.2 8.9	48.8 7.9	50.3 7.0	48.0 8.4	48.5 8.1	49.8 7.0	46.4 8.3	49.2 6.7	70	46.2 6.9	46.1 7.6	46.2 8.8	48.8 7.2	48.9 6.7	46.1 8.7	48.4 5.5	45.0 7.3	48.5 5.2	
80歳以上	71	46.8 8.2	46.8 8.9	48.8 8.8	47.9 7.0	49.1 7.2	48.6 8.6	49.5 8.2	51.3 6.3	45.1 8.4	50.7 6.1	85	41.7 9.0	41.6 10.6	43.8 7.7	45.5 7.4	45.7 6.9	43.7 9.6	44.6 10.2	47.1 7.9	40.6 7.5	47.0 8.5

※「75～79歳」「80歳以上」は再掲

過去の調査結果と比較すると、17年度調査に比べて19年度調査以降は得点が減少しているが、23年度調査の「全体的健康感」は17年度調査を上回っている。

【経年調査との比較】

S F 8 の各尺度の得点（全体）



S F - 8について

S F 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S F 8は、大きな調査用として用いられている。

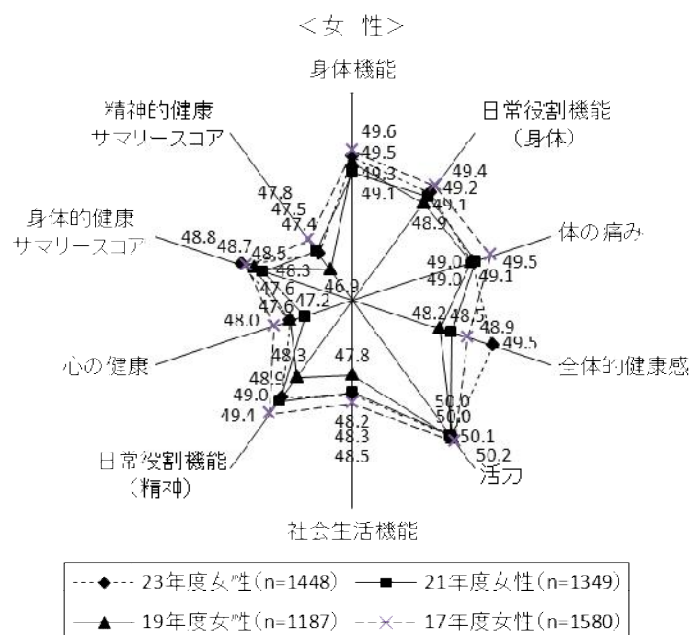
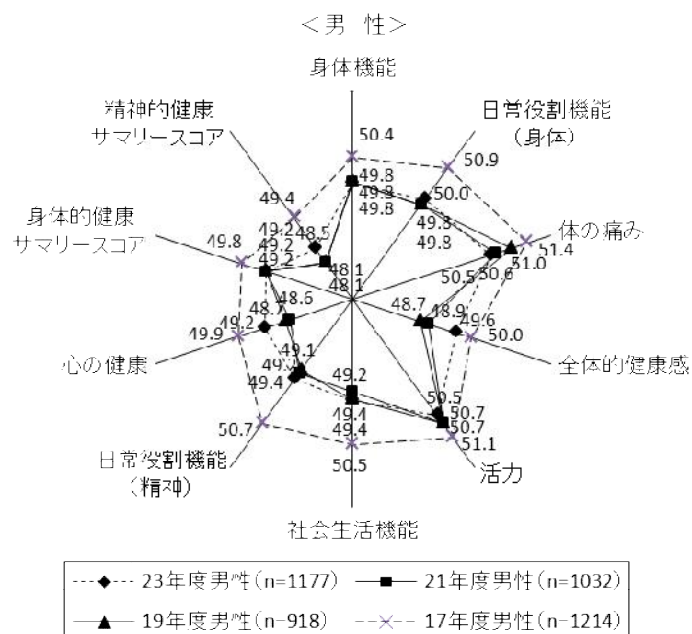
S F 8には、国民の性、年齢、地域、都市規模等の分布と同じくするようにサンプリングして行った全国調査から得られた、S F 8の平均値である国民標準値が設定されている。

ある対象から得られたS F 8の結果を評価する際に、国民標準値を基準にして、それよりどの程度高いか低いかを検討することで、その対象の健康状態を評価することができる。S F 8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。

性別では、男性は17年度調査に比べて19年度調査以降は得点が減少している。女性は「活力」以外は17年度調査に比べて19年度調査以降は得点が減少しているが、23年度調査の「全体的健康感」は17年度調査を上回っている。

【経年調査との比較】

S F 8 の各尺度の得点（性別）



問９ア あなたの身長と体重

ここでは現在の身長と体重の平均値を簡単に触れ、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161.5cm、平均体重は59.1kg、平均BMIは22.6となっている。

性別では、男性の平均身長は168.7cm、平均体重は66.2kg、平均BMIは23.2、女性の平均身長は155.8cm、平均体重は53.5kg、平均BMIは22.0となっている。

性・年齢別では、下表のとおりとなっている。

平均身長・体重・BMI（性・年齢別）

	<男 性>			<女 性>		
	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
全 体	168.7	66.2	23.2	155.8	53.5	22.0
20歳未満	172.9	58.7	19.7	158.2	52.4	20.9
20～29歳	172.1	65.8	22.1	158.0	52.8	21.1
30～39歳	172.3	69.1	23.3	159.0	53.1	21.0
40～49歳	171.2	70.0	23.9	158.2	55.4	22.2
50～59歳	169.7	68.5	23.8	156.8	54.6	22.2
60～69歳	167.7	66.0	23.4	154.5	54.3	22.7
70歳以上	163.7	61.7	23.0	150.5	50.8	22.4
75～79歳	164.2	62.7	23.2	151.5	51.2	22.3
80歳以上	162.6	58.4	22.1	147.9	48.5	22.2

※「75～79歳」「80歳以上」は再掲

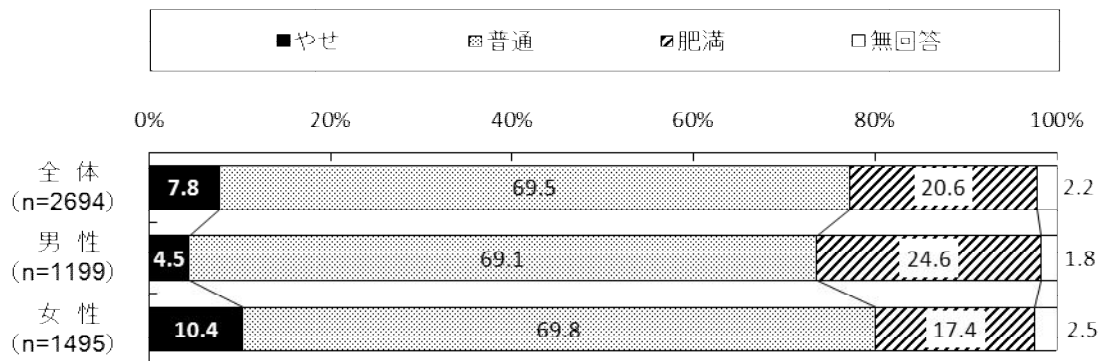
身長と体重の回答から算出したBMI判定は、全体では「普通」が69.5%で最も多く、「肥満」が20.6%、「やせ」が7.8%となっている。

性別では、女性に比べて男性は「肥満」の割合が7.2ポイント、男性に比べて女性は「やせ」の割合が5.9ポイント高い。

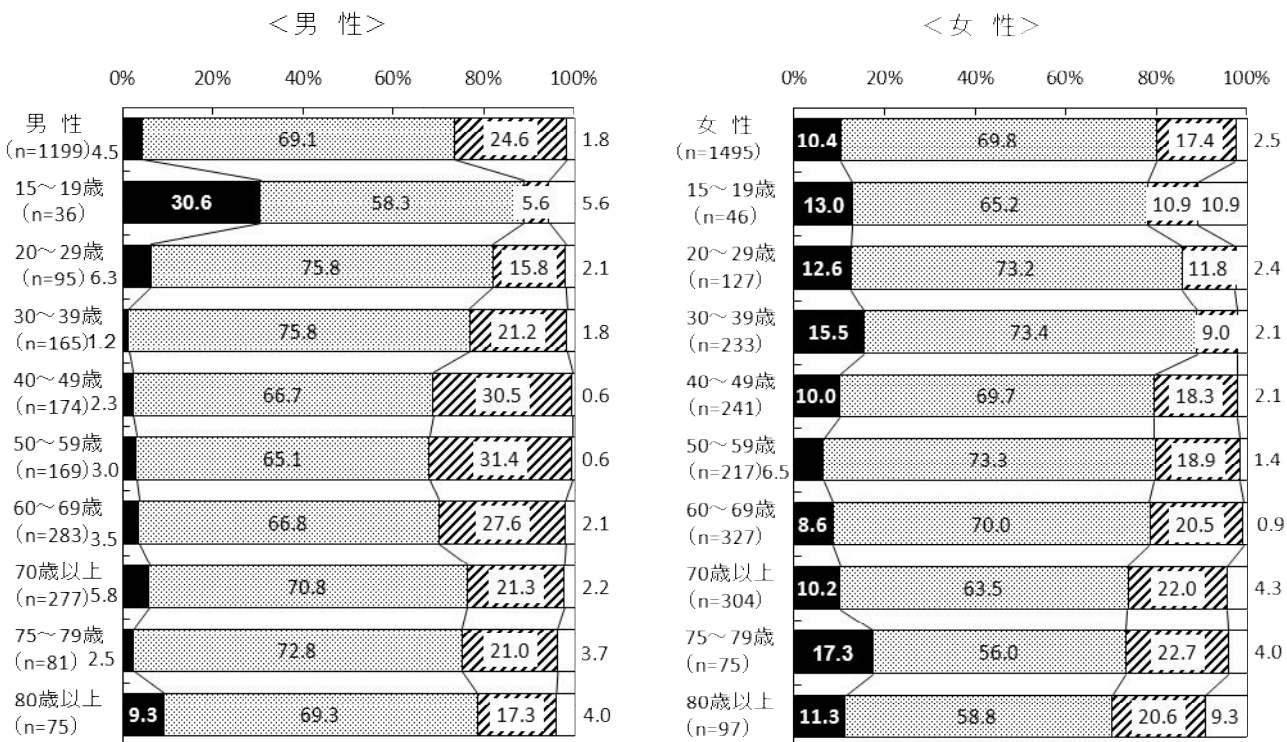
性・年齢別では、「やせ」の割合が最も高いのは男性15～19歳で30.6%、女性30～39歳で15.5%、「肥満」の割合が最も高いのは男性50～59歳で31.4%、女性70歳以上で22.0%となっている。

※「やせ」はBMIが18.5未満、「普通」はBMIが18.5以上25.0未満、「肥満」はBMIが25.0以上（以下同様）

BMI判定（全体／性別）



BMI判定（性・年齢別）

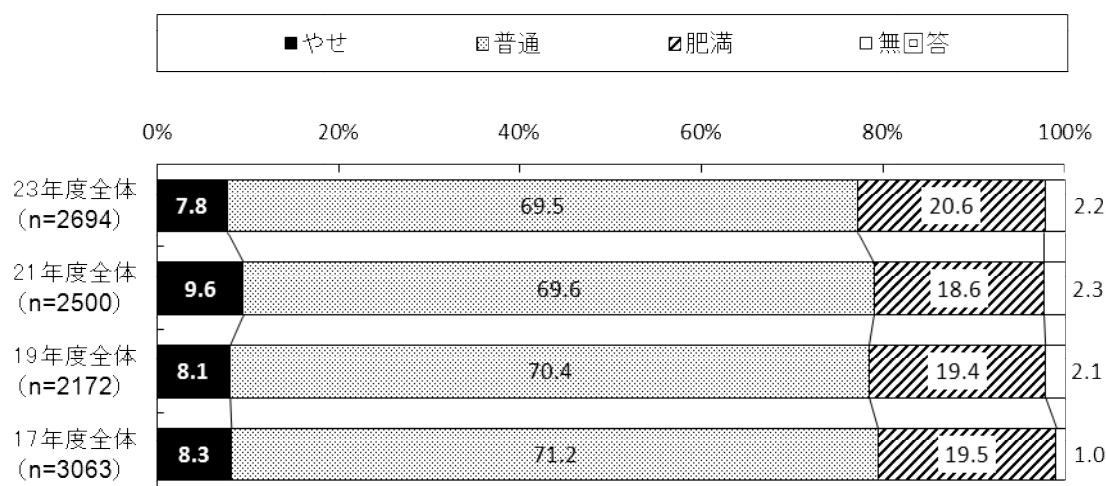


※「75～79歳」「80歳以上」は再掲

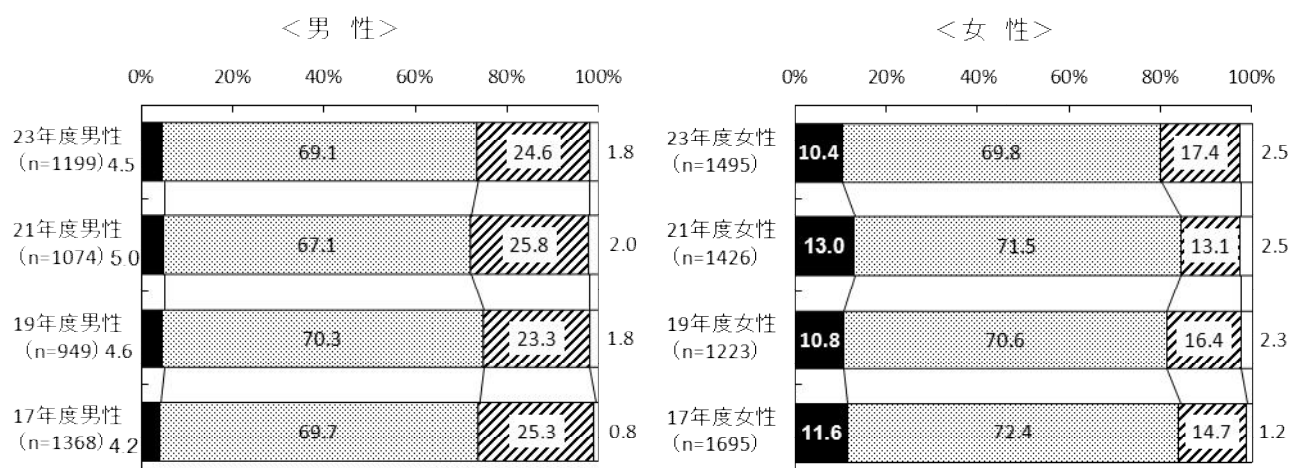
過去の調査結果と比較すると、全体、性別とも特に大きな違いはみられない。

【経年調査との比較】

BMI 判定（全体／性別）

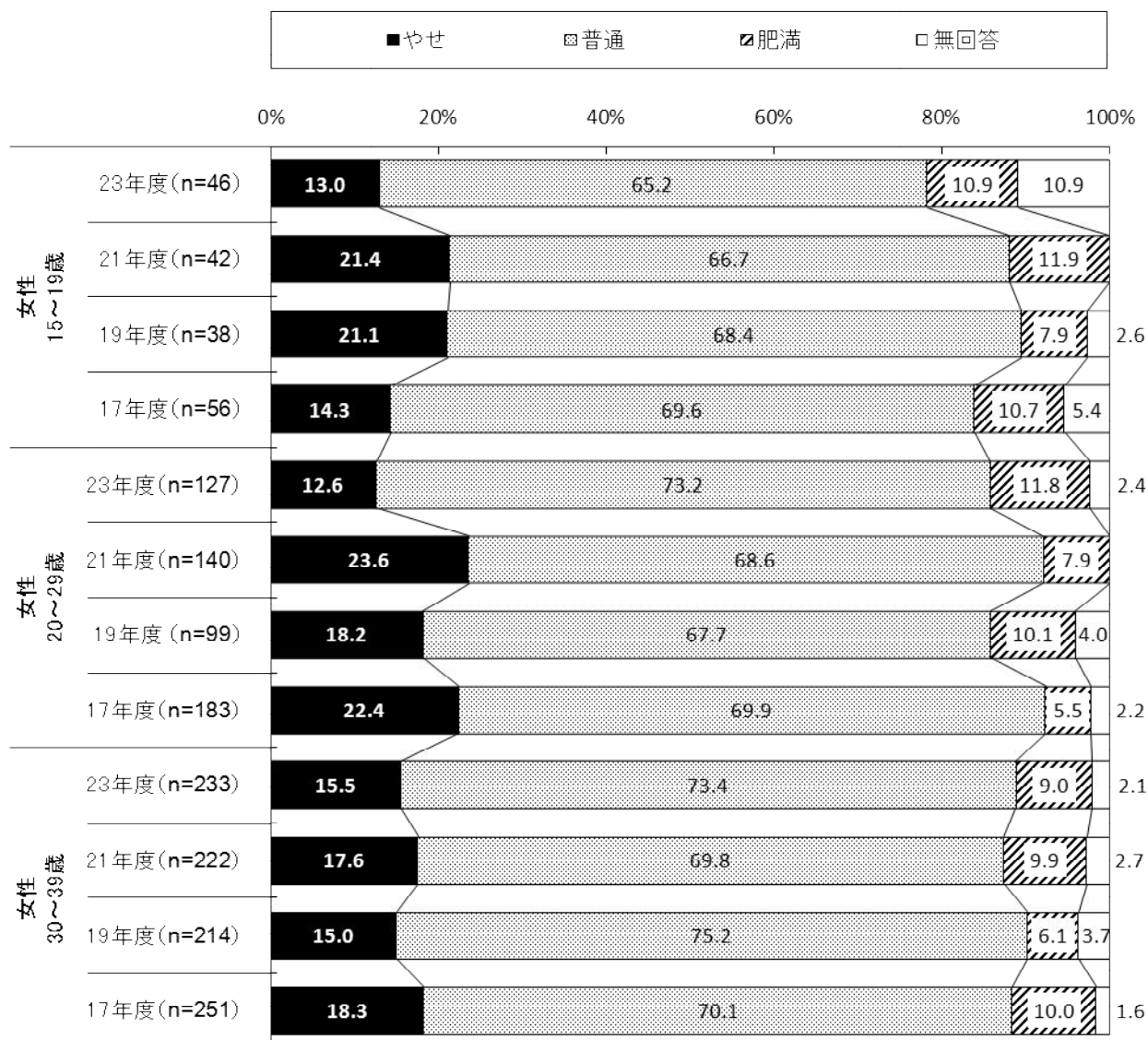


BMI 判定（性・年齢別）



女性の15～19歳、20～29歳、30～39歳を取り出して過去の調査結果と比較すると、20～29歳は「やせ」の割合が減少して「普通」「肥満」の割合が微増、女性30～39歳はほぼ横ばいとなっている。

B M I 判定（女性30代以下）



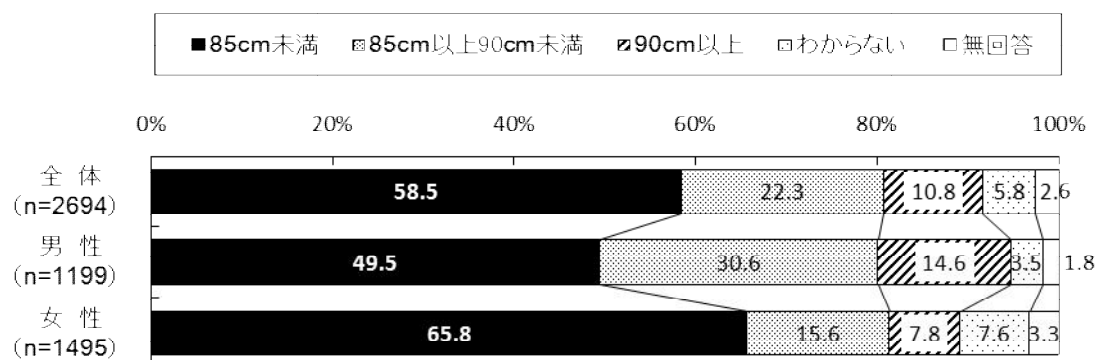
問9イ あなたのおへその高さでのお腹まわり（〇はひとつ）

全体では「85cm未満」が58.5%で最も多く、「85cm以上90cm未満」が22.3%、「90cm以上」が10.8%、「わからない」が5.8%となっている。

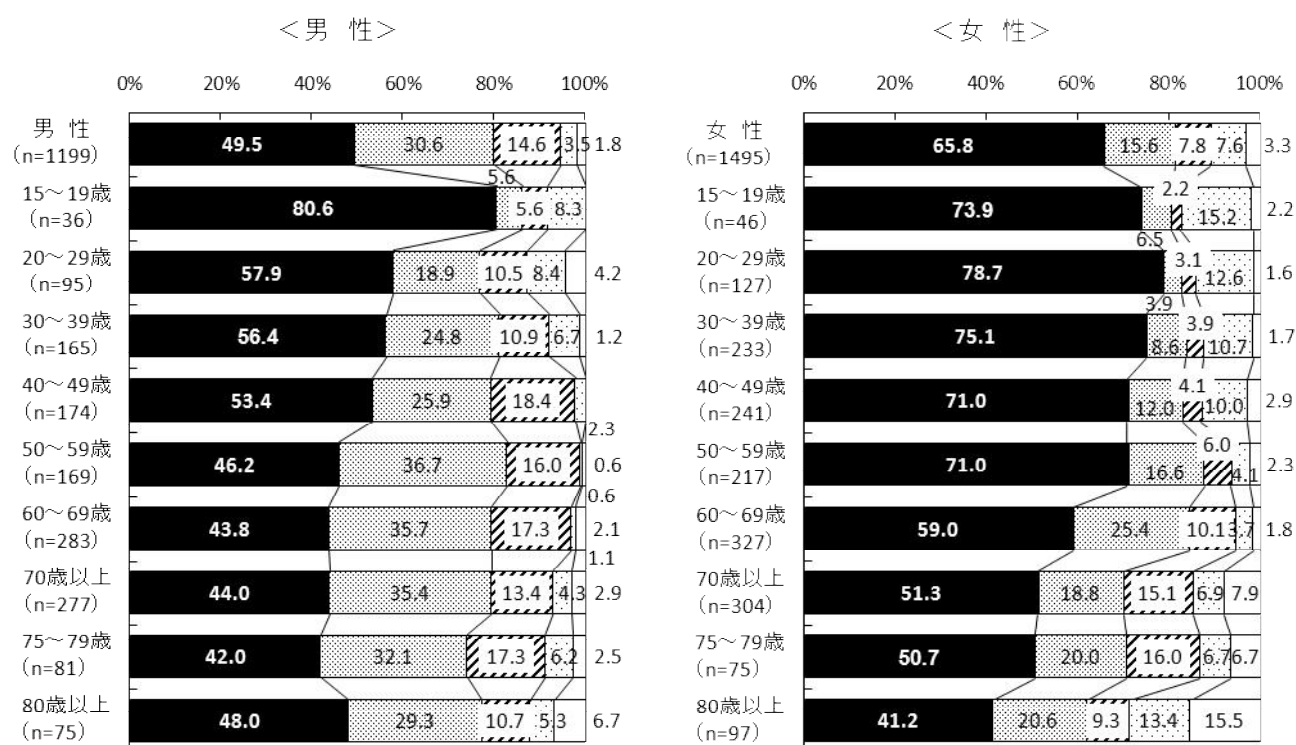
メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の診断基準（男性：85cm以上、女性：90cm以上）と照らし合わせてみると、男性の45.2%、女性の7.8%は内臓脂肪の蓄積が疑われており、男性の方が37.4ポイント高い。

性・年齢別では、男性の「85cm以上」の割合は男性60～69歳が53.0%で最も高く、男性50～59歳が52.7%、男性70歳以上が48.8%となっている。女性の「90cm以上」の割合は女性70歳以上が15.1%で最も高く、女性60～69歳が10.1%、女性50～59歳が6.0%となっている。

問9イ お腹まわり（全体／性別）



問9イ お腹まわり（性・年齢別）



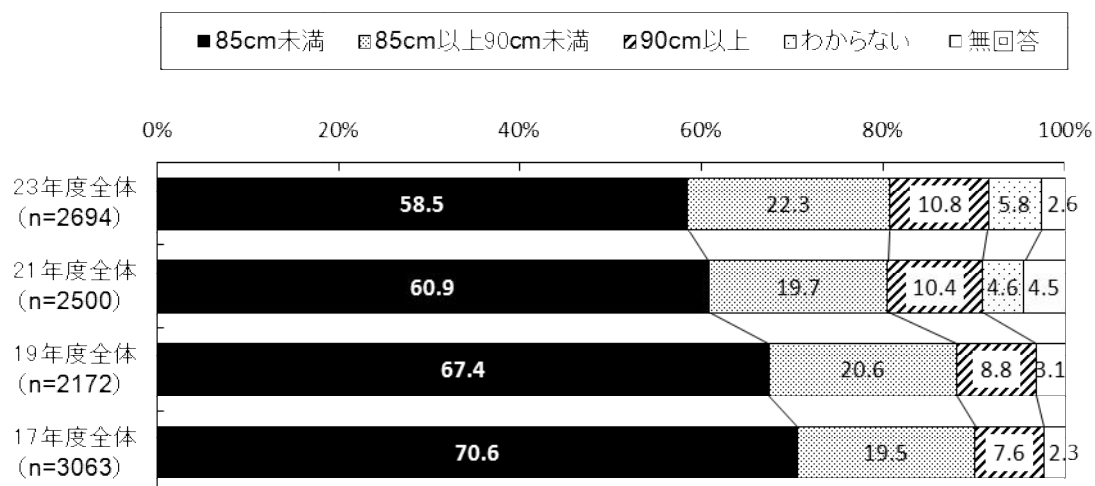
※「75～79歳」「80歳以上」は再掲

過去の調査結果と比較すると、全体では「85cm未満」の割合が年々減少して「90cm以上」の割合が微増している。

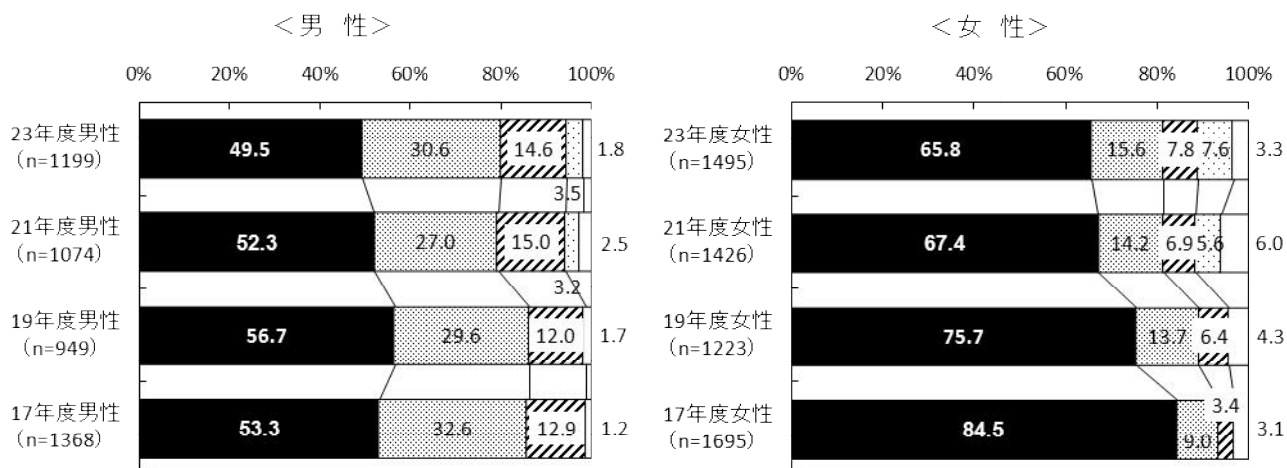
性別では、男性は「85cm未満」の割合が微減して「90cm以上」の割合が微増傾向にあり、女性は「85cm未満」の割合が年々減少して「85cm以上90cm未満」「90cm以上」の割合が微増傾向にある。

【経年調査との比較】

問9イ お腹まわり（全体）



問9イ お腹まわり（性別）



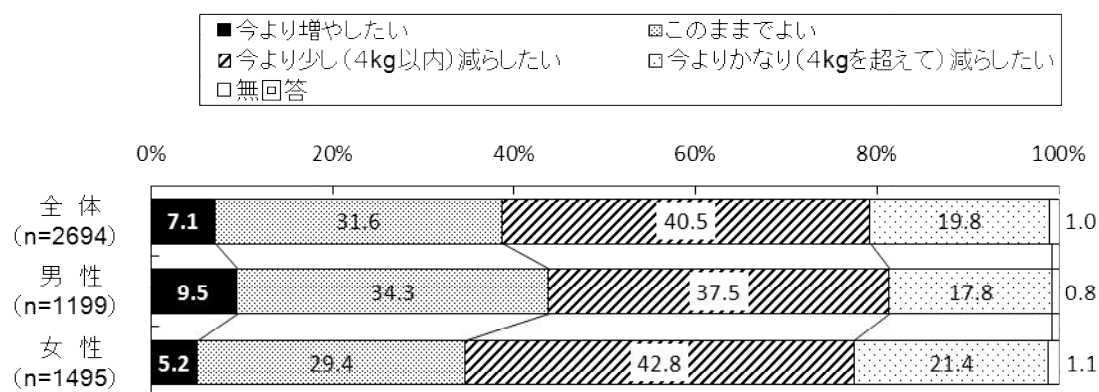
問9ウ あなたは、現在の体重についてどのように考えていますか（〇はひとつ）

全体では「今より少し（4kg以内）減らしたい」が40.5%で最も多く、次いで「このままでよい」が31.6%、「今よりかなり（4kgを超えて）減らしたい」が19.8%、「今より増やしたい」が7.1%となっている。「今より少し（4kg以内）減らしたい」「今よりかなり（4kgを超えて）減らしたい」を合わせた《減らしたい》は60.3%となっている。

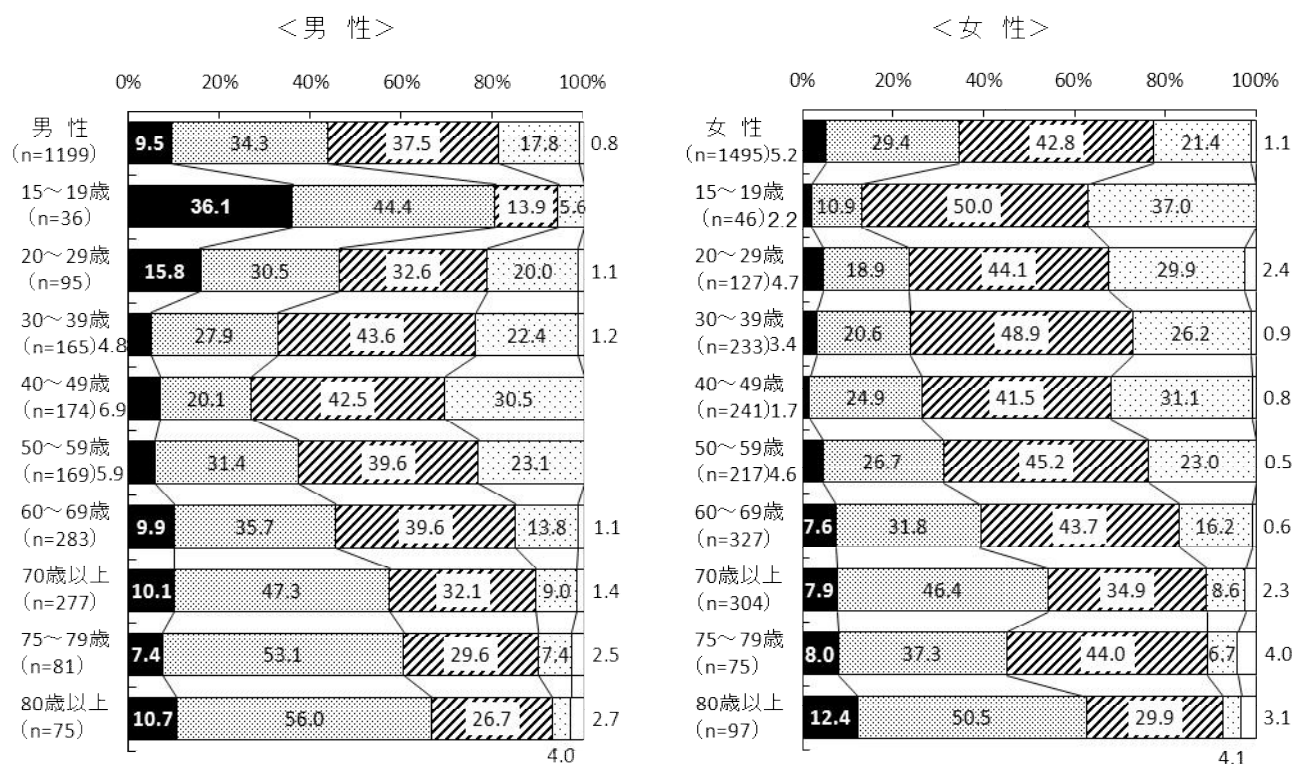
性別では、女性に比べて男性は「今より増やしたい」「このままでよい」の割合が高く、男性に比べて女性は《減らしたい》の割合が8.9ポイント高い。

性・年齢別では、「今より増やしたい」の割合が最も高いのは男性15～19歳で36.1%、女性70歳以上で7.9%、「このままでよい」の割合が最も高いのは男性70歳以上で47.3%、女性70歳以上で46.4%、《減らしたい》の割合が最も高いのは男性40～49歳で73.0%、女性15～19歳で87.0%となっている。

問9ウ 体重についての考え方（全体／性別）



問9ウ 体重についての考え方（性・年齢別）

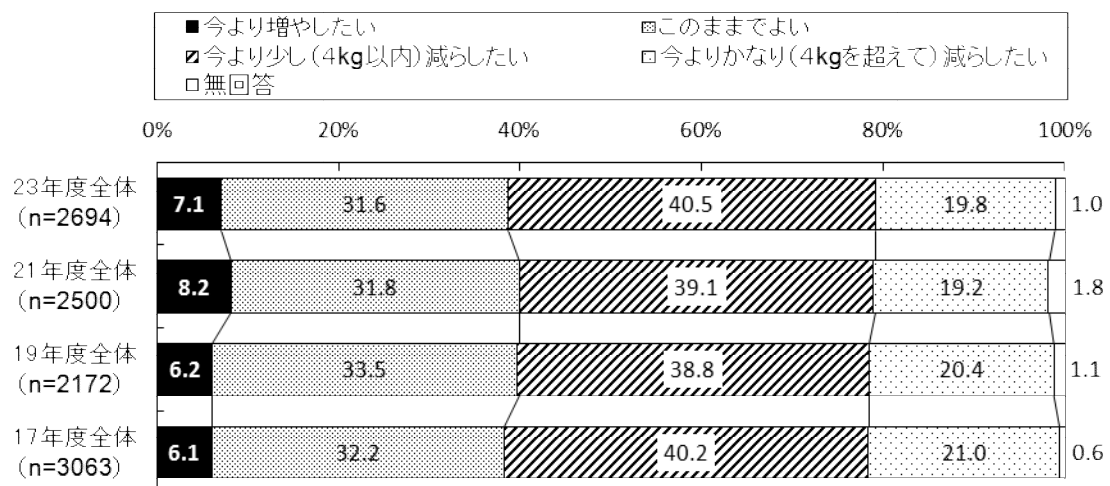


※「75～79歳」「80歳以上」は再掲

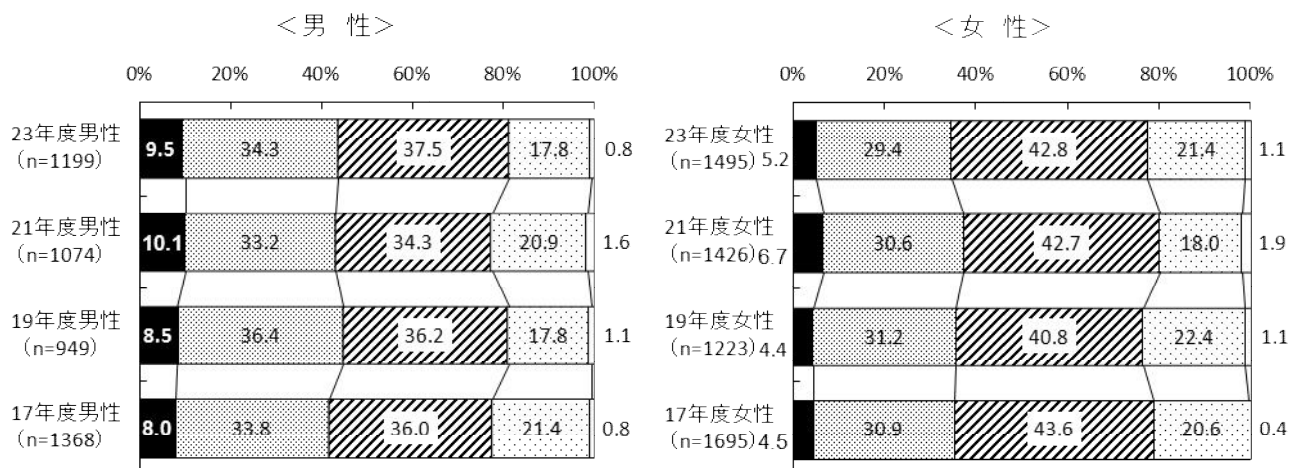
過去の調査結果と比較すると、全体、性別とも大きな違いはみられない。

【経年調査との比較】

問 9 ウ 体重についての考え方（全体）



問 9 ウ 体重についての考え方（性別）



※17年度調査の3kgは4kgに読み替えた上で比較している

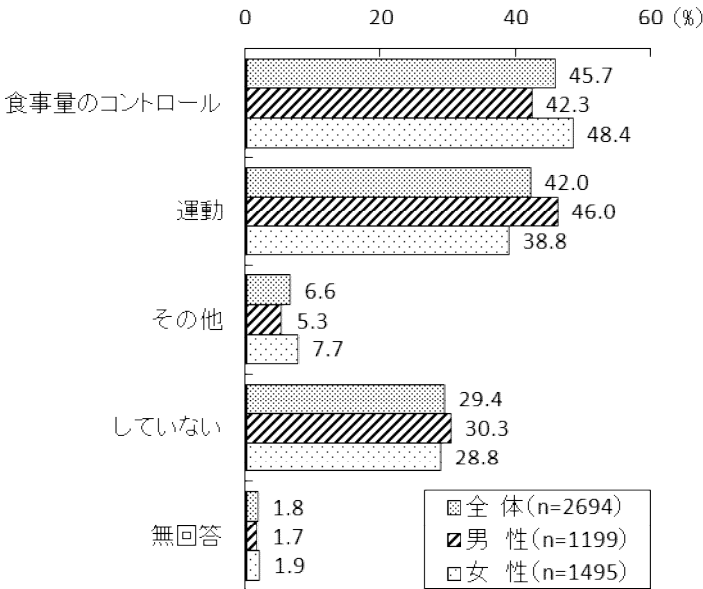
問10 あなたは、体重管理のためにどのようなことをしていますか（複数回答）

全体では「食事量のコントロール」が45.7%で最も多く、次いで「運動」が42.0%、「していない」が29.4%、「その他」が6.6%となっている。

性別では、女性に比べて男性は「運動」、男性に比べて女性は「食事量のコントロール」の割合が高い。

性・年齢別では、「食事量のコントロール」の割合が最も高いのは男性70歳以上で54.5%、女性30～39歳で51.5%、「運動」の割合が最も高いのは男性60～69歳で55.8%、女性60～69歳で44.0%、「していない」の割合が最も高いのは男性15～19歳で55.6%、女性15～19歳で34.8%となっている。

問10 体重管理のためにしていること（全体／性別）



問10 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

<男 性>							<女 性>						
	調査数	食事量のコントロール	運動	その他	していない	無回答		調査数	食事量のコントロール	運動	その他	していない	無回答
男 性	1199	507	552	63	363	20	女 性	1495	723	580	115	430	29
	100.0	42.3	46.0	5.3	30.3	1.7		100.0	48.4	38.8	7.7	28.8	1.9
15～19歳	36	2	13	1	20	1	15～19歳	46	20	19	4	16	0
	100.0	5.6	36.1	2.8	55.6	2.8		100.0	43.5	41.3	8.7	34.8	0.0
20～29歳	95	30	35	2	38	2	20～29歳	127	58	43	12	39	0
	100.0	31.6	36.8	2.1	40.0	2.1		100.0	45.7	33.9	9.4	30.7	0.0
30～39歳	165	62	68	12	60	3	30～39歳	233	120	88	13	76	4
	100.0	37.6	41.2	7.3	36.4	1.8		100.0	51.5	37.8	5.6	32.6	1.7
40～49歳	174	69	67	4	67	0	40～49歳	241	112	82	14	82	4
	100.0	39.7	38.5	2.3	38.5	0.0		100.0	46.5	34.0	5.8	34.0	1.7
50～59歳	169	67	64	11	59	4	50～59歳	217	104	84	18	62	4
	100.0	39.6	37.9	6.5	34.9	2.4		100.0	47.9	38.7	8.3	28.6	1.8
60～69歳	283	126	158	13	63	6	60～69歳	327	164	144	26	79	7
	100.0	44.5	55.8	4.6	22.3	2.1		100.0	50.2	44.0	8.0	24.2	2.1
70歳以上	277	151	147	20	56	4	70歳以上	304	145	120	28	76	10
	100.0	54.5	53.1	7.2	20.2	1.4		100.0	47.7	39.5	9.2	25.0	3.3
75～79歳	81	49	40	4	13	2	75～79歳	75	47	31	8	12	2
	100.0	60.5	49.4	4.9	16.0	2.5		100.0	62.7	41.3	10.7	16.0	2.7
80歳以上	75	41	37	6	19	2	80歳以上	97	37	24	8	35	6
	100.0	54.7	49.3	8.0	25.3	2.7		100.0	38.1	24.7	8.2	36.1	6.2

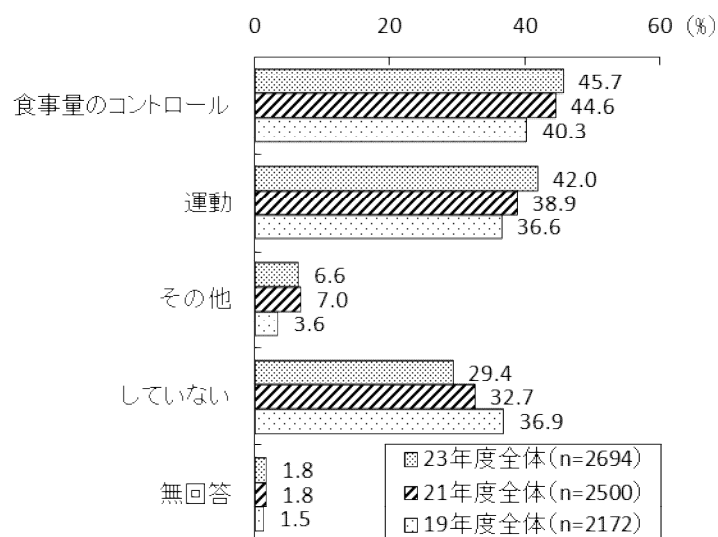
※「75～79歳」「80歳以上」は再掲

過去の調査結果と比較すると、全体では「していない」の割合が年々減少して、「食事量のコントロール」「運動」の割合が年々増加している。

性別でみても、男女とも「していない」の割合が減少して、「食事量のコントロール」「運動」の割合が増加している。

【経年調査との比較】

問10 体重管理のためにしていること（全体）



問10 体重管理のためにしていること（性別）

