

7 健康に関する意識と行動

7-1 | 生活習慣

身体的な健康度は、①「朝食を毎日食べる」、②「間食をしない」、③「適正な睡眠時間（7～9時間）をとる」、④「喫煙をしない」、⑤「過度の飲酒をしない」、⑥「適正体重を維持する」、⑦「定期的にかなり激しいスポーツをする」といった7つの生活習慣と強く関連する（Breslow, 1972）。そこで、朝食、間食、睡眠時間、喫煙、飲酒、体格に関する項目についてたずねた。

(1) 朝食

全体では「毎日食べる」82.4%、「ときどき食べる」11.8%、「食べない」5.8%であった（表7-1）。性別で見ると、「毎日食べる」割合は男性78.4%、女性86.3%であり、「食べない」と回答した割合は男性8.3%、女性3.4%であった。

(2) 間食

全体では「毎日間食する」25.5%、「ときどき間食する」57.8%、「間食しない」16.8%であった。性別にみると、女性は男性よりも間食する割合が高く、「毎日間食する」は男性15.0%、女性35.7%であり、逆に「間食しない」は、男性24.8%、女性8.9%であった。

(3) 睡眠時間

全体では「7時間未満」61.8%、「7時間以上9時間未満」36.6%、「9時間以上」1.6%であった。性別にみると、「7時間未満」が男性59.7%、女性63.9%であり、男性に比べて女性の割合の方がやや高い。睡眠時間についての項目を設けた2004年調査では、全体で「7時間未満」58.1%、「7時間以上9時間未満」39.4%、「9時間以上」2.6%であった。過去8年間で睡眠時間が7時間未満の割合が増加し、9時間以上の割合が減少している傾向がみられる。

(4) 喫煙

全体では「吸う」23.7%、「以前吸っていたが止めた」25.3%、「これまで吸ったことがない」51.0%であった。調査開始の1998年以降、たばこを吸う人の割合は徐々に低下している傾向にあり、1998年調査では34.7%が「吸う」と回答していたが、今回の調査では23.7%と、過去14年間で11ポイント減少している。性別にみると、男性は「吸う」35.7%、「以前吸っていたが止めた」37.2%、「これまで吸ったことがない」27.2%、一方、女性は「吸う」12.0%、「以前吸っていたが止めた」13.7%、「これまで吸ったことがない」74.4%であった。

【表7-1】生活習慣(全体・性別)

生活習慣		全体 (n=2,000)	男性 (n=990)	女性 (n=1,010)
朝食	毎日食べる	82.4	78.4	86.3
	ときどき食べる	11.8	13.3	10.3
	食べない	5.8	8.3	3.4
間食	毎日間食する	25.5	15.0	35.7
	ときどき間食する	57.8	60.3	55.3
	間食しない	16.8	24.8	8.9
睡眠時間	7時間未満	61.8	59.7	63.9
	7時間以上9時間未満	36.6	38.6	34.7
	9時間以上	1.6	1.7	1.4
喫煙	吸う	23.7	35.7	12.0
	以前吸っていたが止めた	25.3	37.2	13.7
	これまで吸ったことがない	51.0	27.2	74.4
飲酒	毎日飲む	23.3	35.8	11.1
	ときどき飲む	40.8	41.4	40.1
	飲まない	36.0	22.8	48.8

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2012

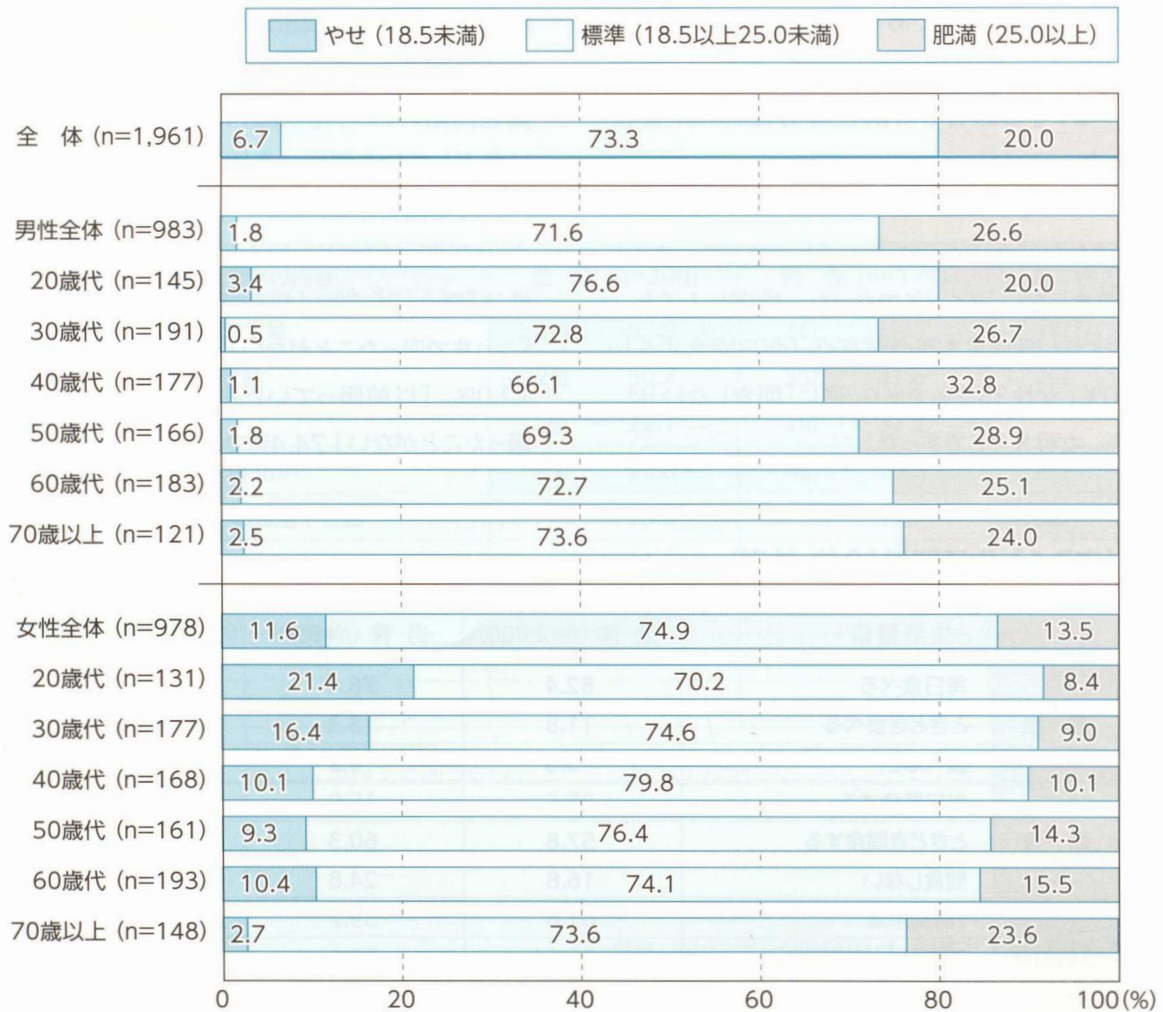
(5) 飲酒

全体では「毎日飲む」23.3%、「ときどき飲む」40.8%、「飲まない」36.0%であった。「毎日飲む」は男性35.8%、女性11.1%であり、「飲まない」は男性22.8%、女性48.8%であった。飲酒についての項目を設けた2002年調査と比較すると、過去10年間で女性の飲酒率が増加している。2002年調査では女性は「毎日飲む」7.3%、「ときどき飲む」34.3%、「飲まない」58.4%であり、「毎日飲む」「ときどき飲む」を合わせると、飲酒をする割合が9.6ポイント上昇した。一方、男性は2002年調査では「毎日飲む」が42.4%、「ときどき飲む」が36.0%、「飲まない」が21.7%であり、過去10年間で毎日飲酒をする割合は6.6ポイント減少した。

(6) 体格

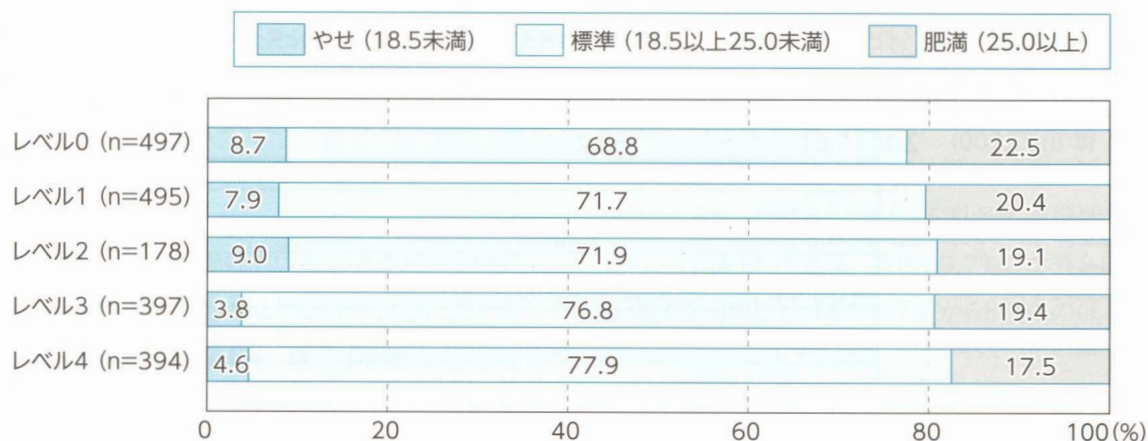
身長と体重からBMI（体格指数）を算出し、「やせ」（BMI：18.5未満）、「標準」（BMI：18.5以上25.0未満）、「肥満」（BMI：25.0以上）に分類した。その結果、「やせ」6.7%、「標準」73.3%、「肥満」20.0%であった（図7-1）。性・年代別にみると、「肥満」の割合が高かったのは、40歳代男性32.8%、50歳代男性28.9%、30歳代男性26.7%であった。逆に、「やせ」の割合が高いのは、20歳代女性21.4%、30歳代女性16.4%であった。

運動・スポーツ実施レベル別に肥満の割合をみると、「レベル0」22.5%、「レベル4」17.5%と、レベルが上がると肥満の割合が低くなる（図7-2）。



【図7-1】 体格指数(全体・性別・性別×年代別)

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2012



【図7-2】 体格指数(レベル別)

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2012

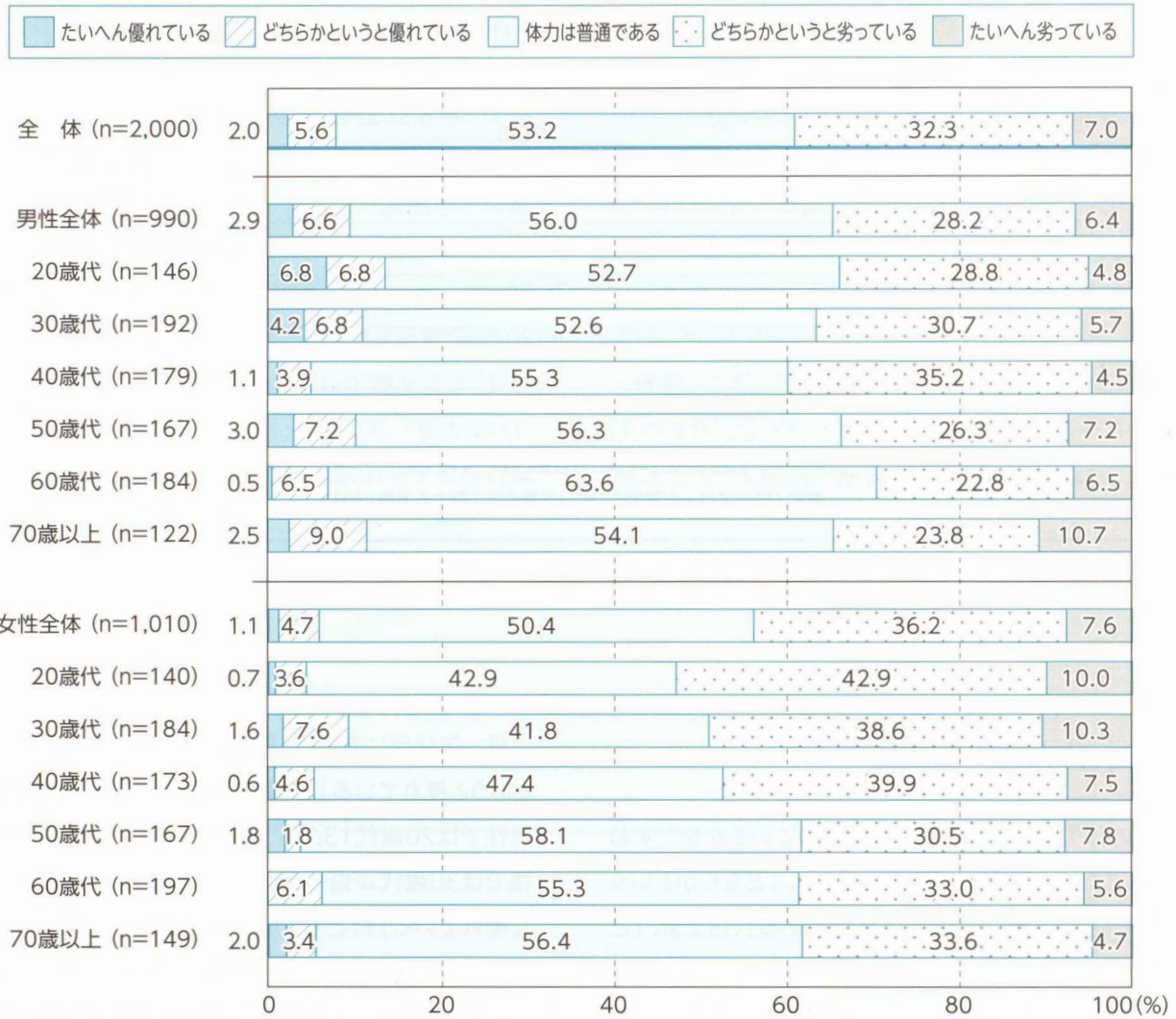
7-2 | 体力の主観的評価

自分の体力についてどのように感じているかをたずねた結果、「たいへん優れている」2.0%、「どちらかというと優れている」5.6%、「体力は普通である」53.2%、「どちらかというと劣っている」32.3%、「たいへん劣っている」7.0%であった(図7-3)。2010年調査では、「たいへん優れている」2.6%、「どちらかというと優れている」7.3%、「体力は普通である」54.7%、「どちらかというと劣っている」29.2%、「たいへん劣っている」6.4%であり、優れていると評価している者の割合がやや減少し、劣っていると評価している者の割合が増加した。

性別で見ると、男性は「たいへん優れている」2.9%、「どちらかというと優れている」6.6%で、これらを合わせると優れていると感じている割合は9.5%であった。女性は「たいへん優れている」1.1%、「どちらかというと優れている」4.7%で、優れていると感じている割合は5.7%であった。また、「どちらかというと劣っている」と「たいへん劣っている」を合わせた割合は、男性34.5%、女性43.9%であり、男性に比べて女性の方が体力の主観的評価が低い傾向がうかがえる。この傾向は、2010年調査の結果と同様であった。

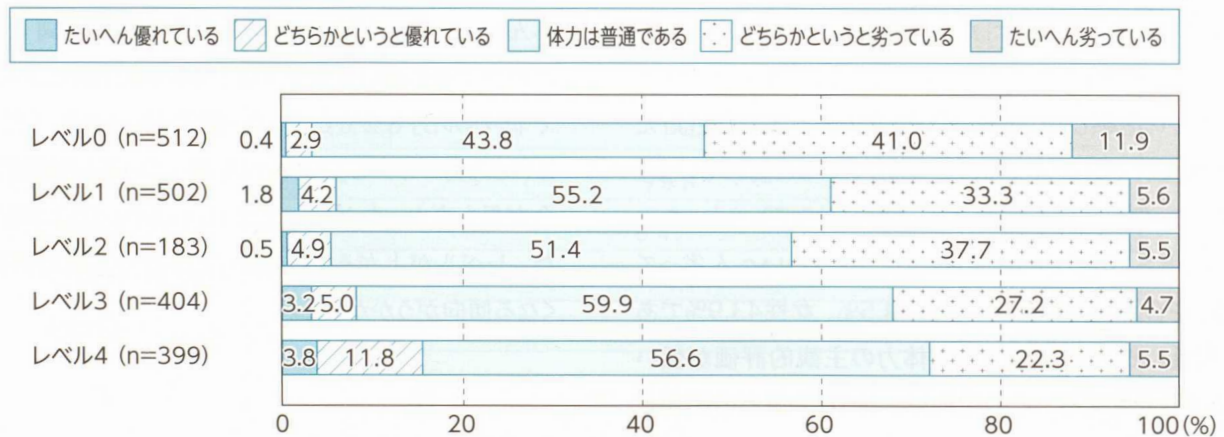
性・年代別にみると、「たいへん優れている」「どちらかというと優れている」と回答した割合が高かった年代は、男性では20歳代13.7%、70歳以上11.5%であった。女性では30歳代が最も高く、9.2%が優れている(「たいへん優れている」+「どちらかというと優れている」と回答した)。一方、「どちらかというと劣っている」「たいへん劣っている」と回答した割合は、20歳代女性52.9%が最も高く、次いで30歳代女性48.9%であった。30歳代女性は、自分の体力が優れていると感じる割合が高い一方で、劣っていると感じる割合も高く、二極化の傾向がうかがえる。

運動・スポーツ実施レベル別に比較した結果、「たいへん優れている」「どちらかというと優れている」と回答した割合が最も高いグループは「レベル4」で15.5%、次いで「レベル3」8.2%であった(図7-4)。一方、「どちらかというと劣っている」「たいへん劣っている」と回答した割合が最も高かったグループは「レベル0」で52.9%であった。レベルが上がるにしたがって体力の主観的評価も高くなる傾向がうかがえた。



【図7-3】体力の主観的評価(全体・性別・性別×年代別)

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2012



【図7-4】体力の主観的評価(レベル別)

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2012

7-3 | 医療機関の利用状況

病院や診療所など、医療機関で治療や薬の処方を受けているかをたずねた結果、「よく受けている」21.8%、「ときどき受けている」20.5%、「受けていない」57.7%であった(表7-2)。

性別で比較すると、「よく受けている」「ときどき受けている」割合は、男性は41.8%（「よく受けている」22.7%+「ときどき受けている」19.1%、以下同様）、女性は42.9%（21.0%+21.9%）であり、性別による医療機関の利用率に大きな違いはみられなかった。

7-4 | 病気やけがによるからだの痛み

病気やけがによるからだの痛みは、「よくある」9.9%、「ときどきある」34.8%、「ない」55.3%であった(表7-3)。男性では、「よくある」8.6%、「ときどきある」39.2%、「ない」52.2%、女性では、「よくある」11.1%、「ときどきある」30.5%、「ない」58.4%で、女性に比べて男性の方が痛みを感じている割合が高い。

性・年代別にみると、男性は20歳代の「よくある」「ときどきある」の割合が最も低く、30.1%（「よくある」2.1%+「ときどきある」28.1%、以下同様）であり、女性は30歳代が最も低く、31.0%（4.3%+26.6%）であった。

7-5 | 精神的な健康

“精神的に大きく落ち込んだり、強い不快感（不安、イライラなど）を感じることもあるか”とたずねた結果、「よくある」8.2%、「ときどきある」45.9%、「ない」45.9%であった(表7-4)。

性別にみると、「よくある」「ときどきある」と回答した割合は、男性は52.6%（「よくある」6.7%+「ときどきある」46.0%、以下同様）、女性は55.5%（9.7%+45.8%）であり、男性に比べて女性の方が精神的な落ち込みや強い不快感を経験している割合がやや高い。

性・年代別に比較すると、20歳代女性が「よくある」「ときどきある」と回答している割合が最も高く62.1%

性・年代別にみると、高齢になるにしたがって、「よく受けている」「ときどき受けている」の割合が高くなる。男性では20歳代15.1%、女性では30歳代22.8%が医療機関の利用率が最も低い。一方、50歳代では、男性48.5%、女性43.7%とおおよそ4割から5割、60歳代では、男性64.3%、女性60.9%と、6割が医療機関を利用している。70歳以上では、男性69.7%、女性81.9%と、医療機関を利用しているのは7割から8割にのぼる。

また、高齢になるにしたがって「よくある」「ときどきある」の割合は高くなり、70歳以上の女性では59.1%（18.8%+40.3%）が、からだの痛みがあると回答した。この傾向は医療機関の利用状況とも連動する。

2010年調査と比較すると、男性では70歳以上と50歳代で、痛みがあると回答した割合が増加し、70歳代では40.7%（13.3%+27.4%）から55.4%（16.5%+38.8%）と、大幅に増加していた。女性では40歳代が43.7%（8.4%+35.3%）から32.9%（6.9%+26.0%）と、痛みを感じる割合が大きく減少する傾向がみられた。

（12.1%+50.0%）であった。また、女性では30歳代から50歳代にかけても高い割合を示し、6割近くを占める。男性では30歳代から50歳代にかけて「よくある」「ときどきある」と回答している割合が高く、いずれもおおよそ6割を占めた。一方、「よくある」「ときどきある」と回答している割合が最も低い年代は男女とも70歳以上であり、男性では38.5%（6.6%+32.0%）、女性では43.0%（6.0%+36.9%）であった。

2010年調査の結果と比較すると、性別、年代別の傾向はほぼ同様であるが、70歳以上の「よくある」「ときどきある」を合わせた割合が、男性では25.7%から38.5%、女性では37.2%から43.0%と、男女ともに増加した。特に70歳以上男性では、13ポイントの増加がみられた。

【表7-2】医療機関の利用状況(全体・性別・性別×年代別)

(%)

		よく受けている	ときどき受けている	受けていない
全 体 (n=1,998)		21.8	20.5	57.7
男 性	全 体 (n=988)	22.7	19.1	58.2
	20歳代 (n=146)	4.1	11.0	84.9
	30歳代 (n=192)	9.4	12.5	78.1
	40歳代 (n=179)	13.4	23.5	63.1
	50歳代 (n=167)	28.1	20.4	51.5
	60歳代 (n=182)	39.6	24.7	35.7
	70歳以上 (n=122)	46.7	23.0	30.3
女 性	全 体 (n=1,010)	21.0	21.9	57.1
	20歳代 (n=140)	6.4	18.6	75.0
	30歳代 (n=184)	6.0	16.8	77.2
	40歳代 (n=173)	8.1	15.6	76.3
	50歳代 (n=167)	22.8	21.0	56.3
	60歳代 (n=197)	32.0	28.9	39.1
	70歳以上 (n=149)	51.7	30.2	18.1

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2012

【表7-3】病気やけがによるからだの痛み(全体・性別・性別×年代別)

(%)

		よくある	ときどきある	な い
全 体 (n=1,999)		9.9	34.8	55.3
男 性	全 体 (n=989)	8.6	39.2	52.2
	20歳代 (n=146)	2.1	28.1	69.9
	30歳代 (n=192)	8.9	42.7	48.4
	40歳代 (n=179)	5.0	44.1	50.8
	50歳代 (n=167)	10.8	41.3	47.9
	60歳代 (n=184)	9.8	38.0	52.2
	70歳以上 (n=121)	16.5	38.8	44.6
女 性	全 体 (n=1,010)	11.1	30.5	58.4
	20歳代 (n=140)	7.1	26.4	66.4
	30歳代 (n=184)	4.3	26.6	69.0
	40歳代 (n=173)	6.9	26.0	67.1
	50歳代 (n=167)	12.6	30.5	56.9
	60歳代 (n=197)	16.8	33.5	49.7
	70歳以上 (n=149)	18.8	40.3	40.9

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2012

【表7-4】精神的な落ち込みや強い不快感(全体・性別・性別×年代別)

(%)

		よくある	ときどきある	な い
全 体 (n=2,000)		8.2	45.9	45.9
男 性	全 体 (n=990)	6.7	46.0	47.4
	20歳代 (n=146)	8.9	46.6	44.5
	30歳代 (n=192)	8.3	50.0	41.7
	40歳代 (n=179)	6.1	52.5	41.3
	50歳代 (n=167)	7.8	50.3	41.9
	60歳代 (n=184)	2.7	40.2	57.1
	70歳以上 (n=122)	6.6	32.0	61.5
女 性	全 体 (n=1,010)	9.7	45.8	44.5
	20歳代 (n=140)	12.1	50.0	37.9
	30歳代 (n=184)	7.6	51.6	40.8
	40歳代 (n=173)	13.9	45.1	41.0
	50歳代 (n=167)	8.4	51.5	40.1
	60歳代 (n=197)	10.2	40.1	49.7
	70歳以上 (n=149)	6.0	36.9	57.0

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2012