

7 健康に関する意識と行動

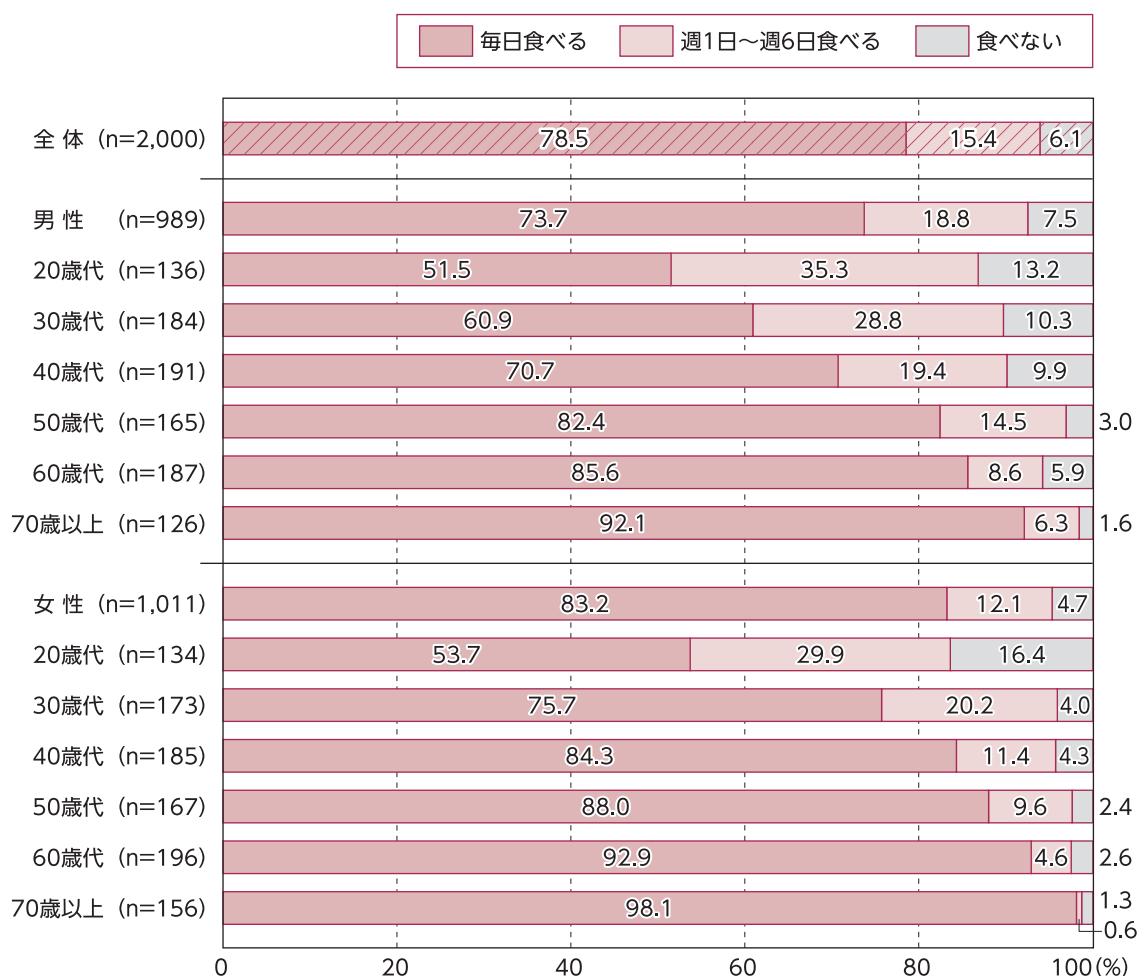
7-1 | 朝食の摂取状況

朝食の摂取状況として、一週間のうち何日くらい朝食を食べるのかをたずねた。全体では、「毎日食べる」78.5%、「週1日～週6日食べる」15.4%、「食べない」6.1%であった(図7-1)。

性別にみると、「毎日食べる」は男性73.7%、女性83.2%と女性が男性よりも高く、「食べない」は男性7.5%、女性4.7%と男性が高い割合を示した。

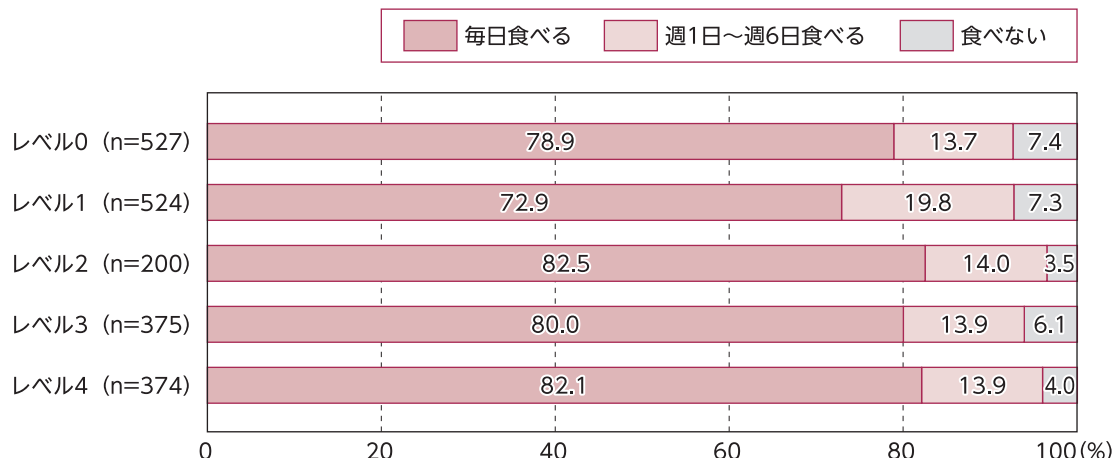
性・年代別にみると、毎日食べる割合は、20歳代では男性51.5%、女性53.7%と男女ともに半数程度にとどまるが、年代が上がるにつれて毎日朝食を食べる割合は高くなり、70歳以上では男性92.1%、女性98.1%と9割以上となる。

運動・スポーツ実施レベル別にみると、「レベル1」のみ朝食を毎日食べる割合が7割程度と低いが、その他のいずれのレベルでも8割近くを占め、レベルによる大きな違いはみられない(図7-2)。



【図7-1】朝食の摂取状況(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」2014



【図7-2】朝食の摂取状況(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」2014

7-2 | 睡眠時間

睡眠の状況として、平日と休日における就寝時刻と起床時刻をたずね、睡眠時間を算出した。

平日の睡眠時間は、全体で「7時間未満」41.4%、「7時間以上9時間未満」51.1%、「9時間以上」7.5%であった(表7-1)。

性別にみると、「7時間未満」は男性36.8%、女性45.9%であり、男性に比べて女性の割合が高い。性・年代別にみると、「7時間未満」は、男女ともに40歳代が最も高く、男性48.4%、女性66.5%であった。40歳代以降は男性も女性も同様に年代が上がるにつれて低くなり、70歳以上では2割以下にとどまる。性別によって「7時間未満」の割合に大きな差がみられる年代は、40歳代と50歳代であり、いずれも女性が男性を18ポイント上回る。一方、30歳代は男性47.3%、女性39.9%と唯一男性の割合が女性よりも高い結果となった。

休日の睡眠時間は、全体で「7時間未満」20.6%、「7時間以上9時間未満」60.3%、「9時間以上」19.1%であった。7時間未満の割合は、平日では4割を占めるが休日では2割となる。

性別にみると、「7時間未満」は男性17.5%、女性23.7%であり、平日と同様に男性に比べて女性の割合の方が高い。性・年代別にみると、「7時間未満」の割合は20歳代から50歳代にかけては年代が上がるにつれて高くなり、60歳代以降は低くなる。また、20歳代のみ女性に比べて男性の割合が高い結果となった。

平日と休日の睡眠時間を比較すると、「7時間未満」の割合は20歳代女性で最も違いが大きく、平日の48.5%に比べて休日では10.4%と、38ポイントの差がみられる。次いで40歳代女性において32ポイントの差がみられた。

運動・スポーツ実施レベル別にみると、平日では7時間未満の割合は「レベル2」が52.3%と半数を占めたが、他のレベルではいずれも4割程度であった(表7-2)。休日では、いずれのレベルにおいても7時間未満の割合は2割程度であり、レベルによる違いはあまりみられない。

【表7-1】睡眠時間(全体・性別・性別×年代別)

			7時間未満	7時間以上 9時間未満	9時間以上
平日	全 体 (n=1,995)		41.4	51.1	7.5
	男 性	全 体 (n=986)	36.8	55.1	8.1
		20歳代 (n=136)	39.7	55.9	4.4
		30歳代 (n=184)	47.3	49.5	3.3
		40歳代 (n=190)	48.4	47.9	3.7
		50歳代 (n=163)	46.0	52.1	1.8
		60歳代 (n=187)	21.4	66.3	12.3
		70歳以上 (n=126)	11.9	60.3	27.8
	女 性	全 体 (n=1,009)	45.9	47.2	6.9
		20歳代 (n=134)	48.5	43.3	8.2
		30歳代 (n=173)	39.9	54.3	5.8
		40歳代 (n=185)	66.5	31.4	2.2
		50歳代 (n=165)	64.2	34.5	1.2
		60歳代 (n=196)	37.2	55.6	7.1
		70歳以上 (n=156)	17.3	64.1	18.6
休日	全 体 (n=1,994)		20.6	60.3	19.1
	男 性	全 体 (n=985)	17.5	59.1	23.5
		20歳代 (n=135)	14.1	48.1	37.8
		30歳代 (n=184)	18.5	59.2	22.3
		40歳代 (n=189)	19.6	62.4	18.0
		50歳代 (n=164)	25.6	57.9	16.5
		60歳代 (n=187)	15.0	66.3	18.7
		70歳以上 (n=126)	9.5	56.3	34.1
	女 性	全 体 (n=1,009)	23.7	61.5	14.8
		20歳代 (n=134)	10.4	61.9	27.6
		30歳代 (n=173)	21.4	62.4	16.2
		40歳代 (n=185)	34.1	54.6	11.4
		50歳代 (n=166)	35.5	57.8	6.6
		60歳代 (n=195)	23.1	68.2	8.7
		70歳以上 (n=156)	13.5	64.1	22.4

注) 平日と休日における就寝時刻と起床時刻から睡眠時間を算出した。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2014

【表7-2】睡眠時間(レベル別)

		7時間未満	7時間以上 9時間未満	9時間以上
平日	レベル0 (n=524)	40.6	49.4	9.9
	レベル1 (n=524)	42.0	52.5	5.5
	レベル2 (n=199)	52.3	42.7	5.0
	レベル3 (n=374)	38.2	52.7	9.1
	レベル4 (n=374)	39.0	54.3	6.7
休日	レベル0 (n=524)	21.6	59.9	18.5
	レベル1 (n=523)	20.3	57.2	22.6
	レベル2 (n=200)	20.5	62.0	17.5
	レベル3 (n=374)	19.5	63.9	16.6
	レベル4 (n=373)	20.9	60.9	18.2

注) 平日と休日における就寝時刻と起床時刻から睡眠時間を算出した。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2014

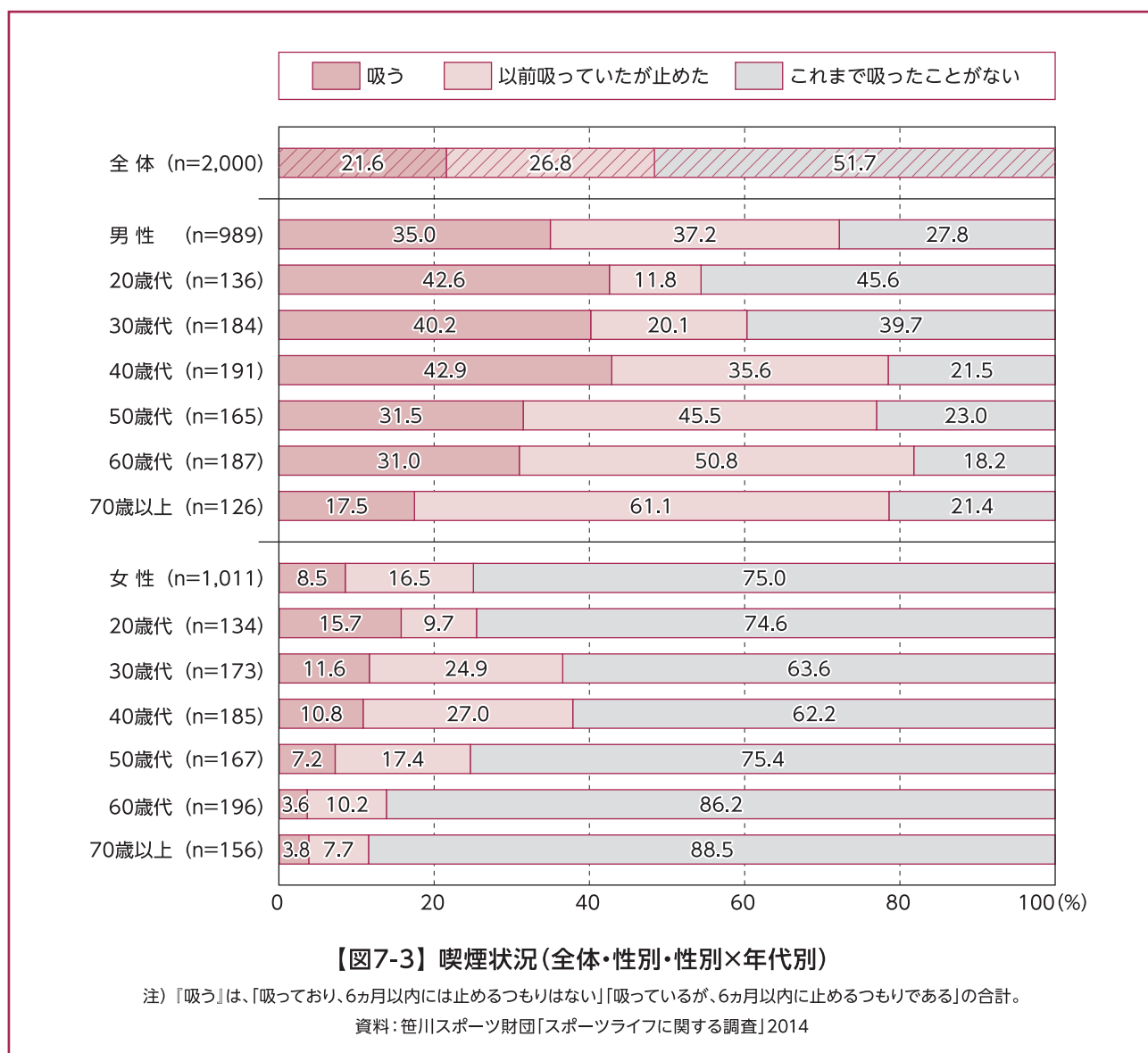
7-3 | 喫煙状況

喫煙の有無として、「吸っており、6ヵ月以内には止めるつもりはない」「吸っているが、6ヵ月以内に止めるつもりである」「以前吸っていたが止めた」「これまで吸ったことがない」の選択肢から回答を求めた。「吸っており、6ヵ月以内には止めるつもりはない」「吸っているが、6ヵ月以内に止めるつもりである」を『吸う』としてまとめた。

全体では「吸う」21.6%、「以前吸っていたが止めた」26.8%、「これまで吸ったことがない」51.7%であった(図7-3)。喫煙に関する項目を追加した1998年調査以降、たばこを吸う者の割合は低下傾向にある。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21.6%と、16年間で13ポイント減少した。

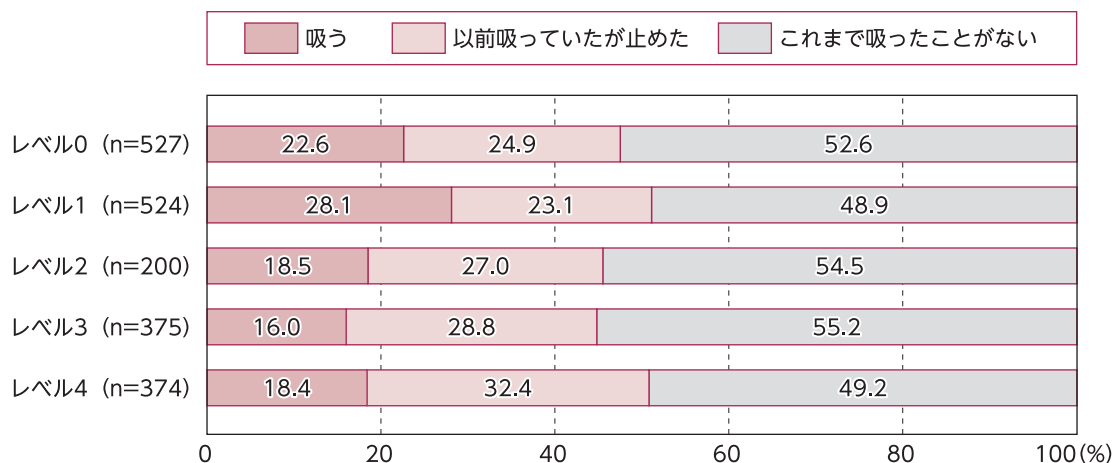
性別にみると、男性は「吸う」35.0%、「以前吸っていたが止めた」37.2%、「これまで吸ったことがない」27.8%であり、喫煙者の割合は2012年調査の35.7%から変化はほとんどみられない。一方、女性では「吸う」8.5%、「以前吸っていたが止めた」16.5%、「これまで吸ったことがない」75.0%であり、喫煙者の割合は2012年調査の12.0%から3.5ポイント減少した。

性・年代別にみると、「吸う」と回答した割合は男性では40歳代が42.9%と最も高く、次いで20歳代42.6%、30歳代40.2%と、20歳代から40歳代にかけて喫煙者は4割を占める。女性では20歳代が15.7%と最も高く、次いで30歳代11.6%、40歳代10.8%であり、年代が上がるにつれて喫煙者の割合は低くなる。



運動・スポーツ実施レベル別にみると、「吸う」と回答した割合は「レベル1」が28.1%と最も高く、次いで「レベル0」が22.6%であった（図7-4）。喫煙者の割合は、

週2回未満の運動・スポーツ実施者である「レベル0」「レベル1」と比べて、週2回以上実施者の「レベル2」から「レベル4」では若干低い値を示した。



【図7-4】喫煙状況(レベル別)

注)『吸う』は、「吸っており、6か月以内には止めるつもりはない」「吸っているが、6か月以内に止めるつもりである」の合計。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2014

7-4 | BMI(体格指数)

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。

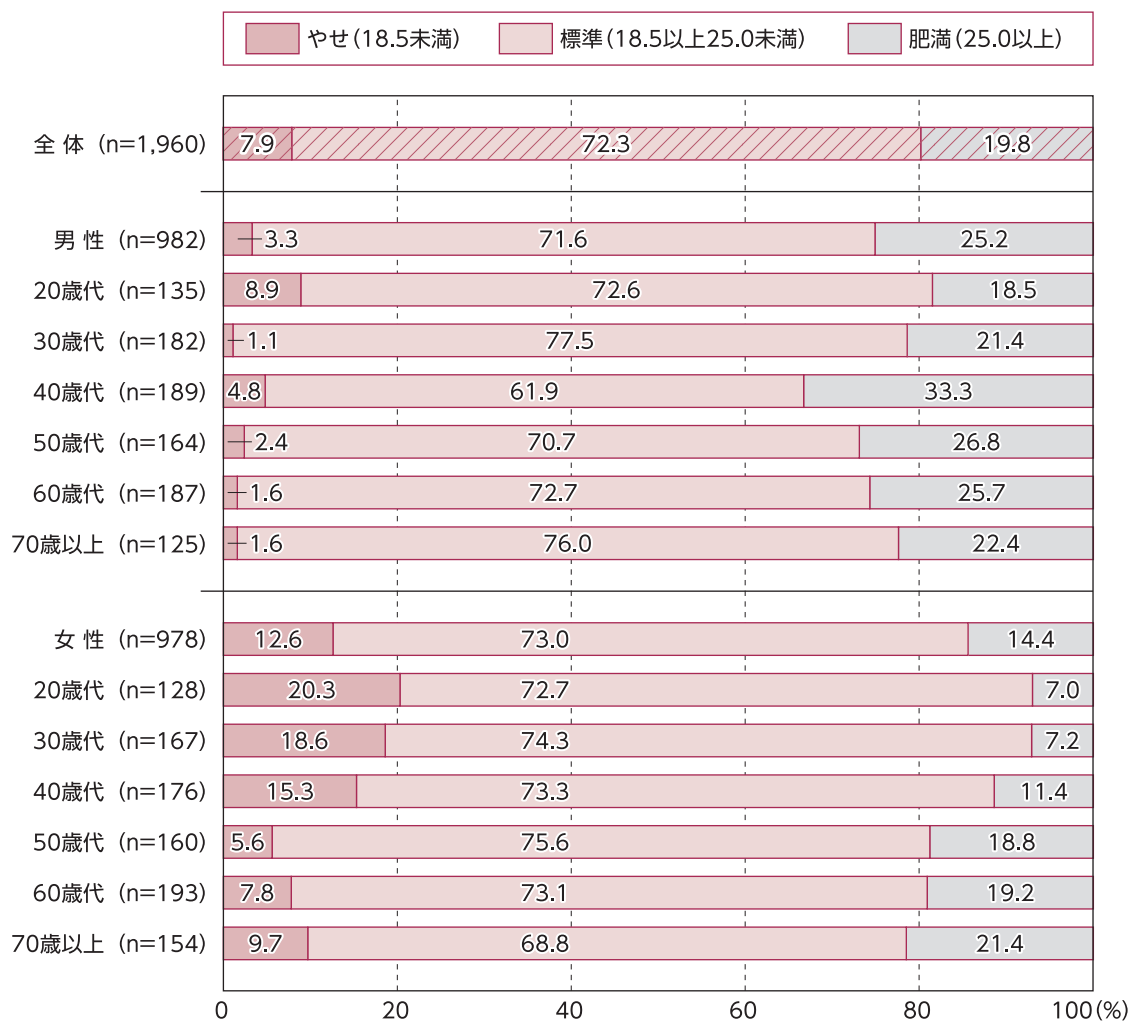
全体では「やせ」7.9%、「標準」72.3%、「肥満」19.8%であった（図7-5）。

性別にみると、「肥満」は男性25.2%、女性14.4%であり、「やせ」は男性3.3%、女性12.6%であった。肥満の割合は男性が女性を上回るが、一方でやせの割合は女性が男性を上回る。いずれの割合も10ポイント程度の差がみられる。

性・年代別にみると、「肥満」は40歳代男性33.3%が最も高く、次いで50歳代男性26.8%、60歳代男性

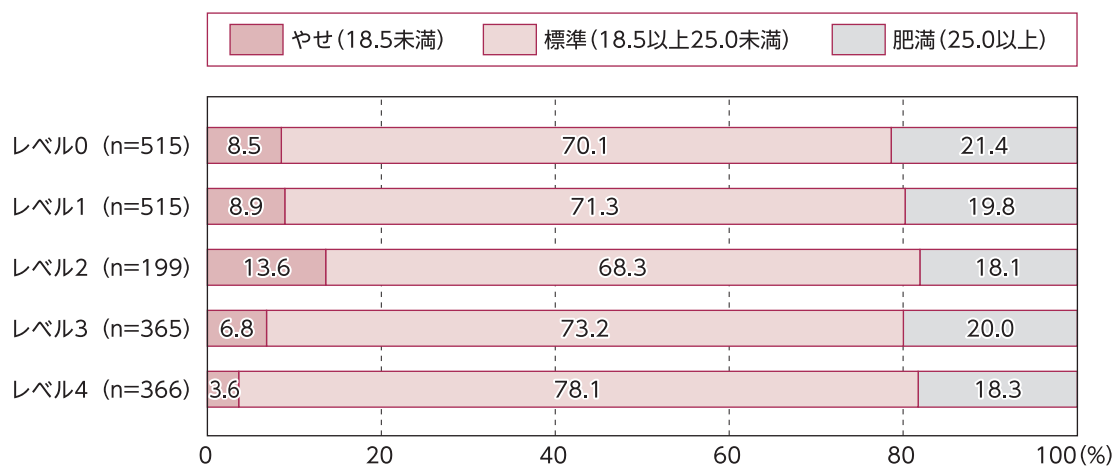
25.7%であり、中高年の男性において高い割合を示している。肥満の割合は女性では年代が上がるにつれて高くなるが、男性では40歳代をピークに低くなる。一方、「やせ」は、20歳代女性が20.3%と最も高く、次いで30歳代女性18.6%、40歳代女性15.3%であり、20歳代から40歳代にかけて高い割合を示した。

運動・スポーツ実施レベル別にみると、「肥満」は「レベル0」が21.4%と最も高く、次いで「レベル3」20.0%、「レベル1」19.8%であった（図7-6）。いずれのレベルにおいても肥満の割合は2割程度を占め、レベルによる違いはみられなかった。一方「やせ」は「レベル2」が13.6%と最も高く、次いで「レベル1」8.9%、「レベル0」8.5%であった。「肥満」とは異なり、「レベル2」をピークに高レベルになると割合は減少していた。



【図7-5】 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」2014



【図7-6】 体格指数(レベル別)

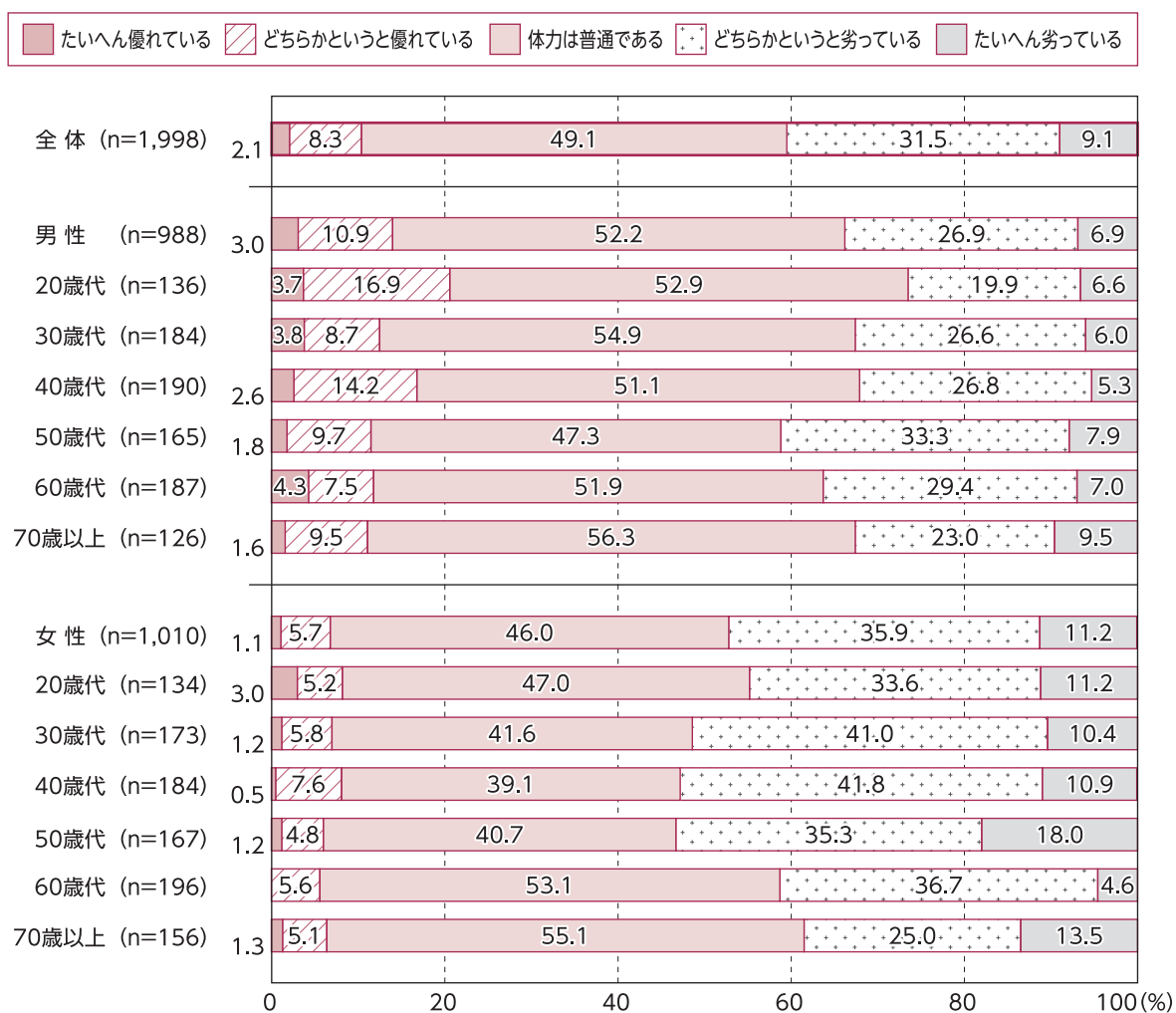
資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2014

7-5 | 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。全体では「たいへん優れている」2.1%、「どちらかというと優れている」8.3%、「体力は普通である」49.1%、「どちらかというと劣っている」31.5%、「たいへん劣っている」9.1%であった（図7-7）。2012年調査では、「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%であり、「体力は普通である」がやや減少したものの、前回の調査からあまり変化はみられない。

性別でみると、男性は「たいへん優れている」3.0%、「どちらかというと優れている」10.9%で、これらを合わせると自分の体力を優れていると感じている割合は14.0%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」5.7%であり、自分の体力を優れていると感じている割合は6.8%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33.8%、女性47.1%であり、男性に比べて女性の方が体力の主観的評価が低く、この傾向は2012年調査の結果と同様であった。

性・年代別に見ると、「たいへん優れている」「どちらかというと優れている」の回答を合わせた場合、最も高い



【図7-7】 体力の主観的評価(全体・性別・性別×年代別)

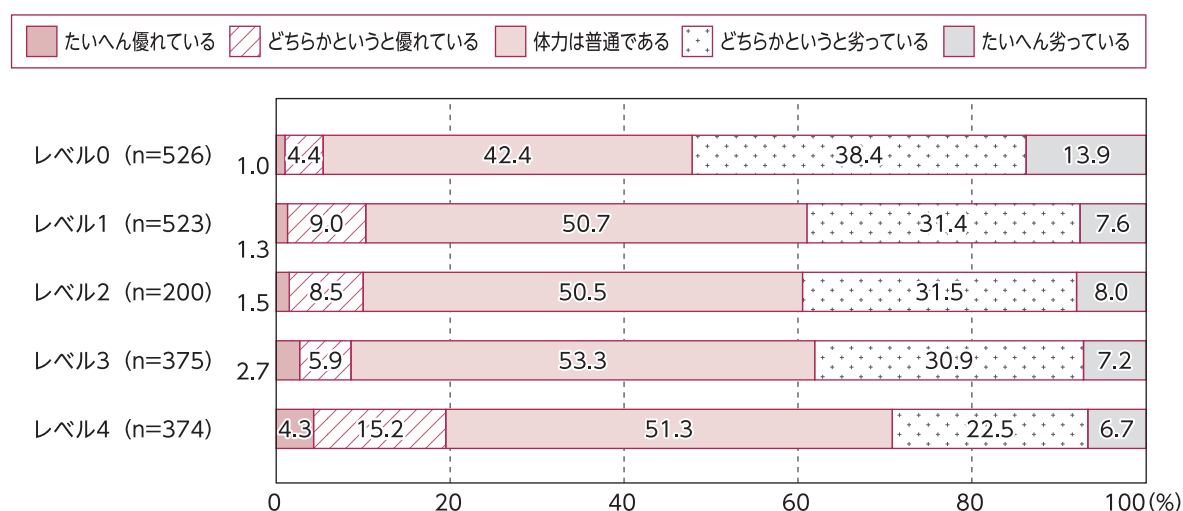
資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2014

割合を示したのは男女ともに20歳代であり、男性20.6%、女性8.2%であった。次いで40歳代であり、男性16.8%、女性8.2%であった。

一方、「どちらかというと劣っている」「たいへん劣っている」の回答を合わせた割合をみると、男女ともに50歳代が最も高く、男性41.2%、女性53.3%であった。次いで、男性では60歳代36.4%、30歳代32.6%と続き、女性では40歳代52.7%、30歳代51.4%の順であった。女性では30～50歳代の半数が自分の体力を劣っていると評価しており、2012年調査の結果と比べると増加傾向にある。

運動・スポーツ実施レベル別にみると、「たいへん優れている」「どちらかというと優れている」の回答を合わせた割合は、「レベル4」が19.5%と最も高く、「レベル0」は5.3%と最も低い（図7-8）。

一方、「どちらかというと劣っている」「たいへん劣っている」の回答を合わせた割合をみると、「レベル0」が最も高く52.3%であり、「レベル4」では29.1%と最も低かった。定期的な運動・スポーツをアクティブに行っている者とまったく行わない者では、自分の体力に対する評価に大きな違いがみられた。



【図7-8】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」2014