

7 健康に関する意識と行動

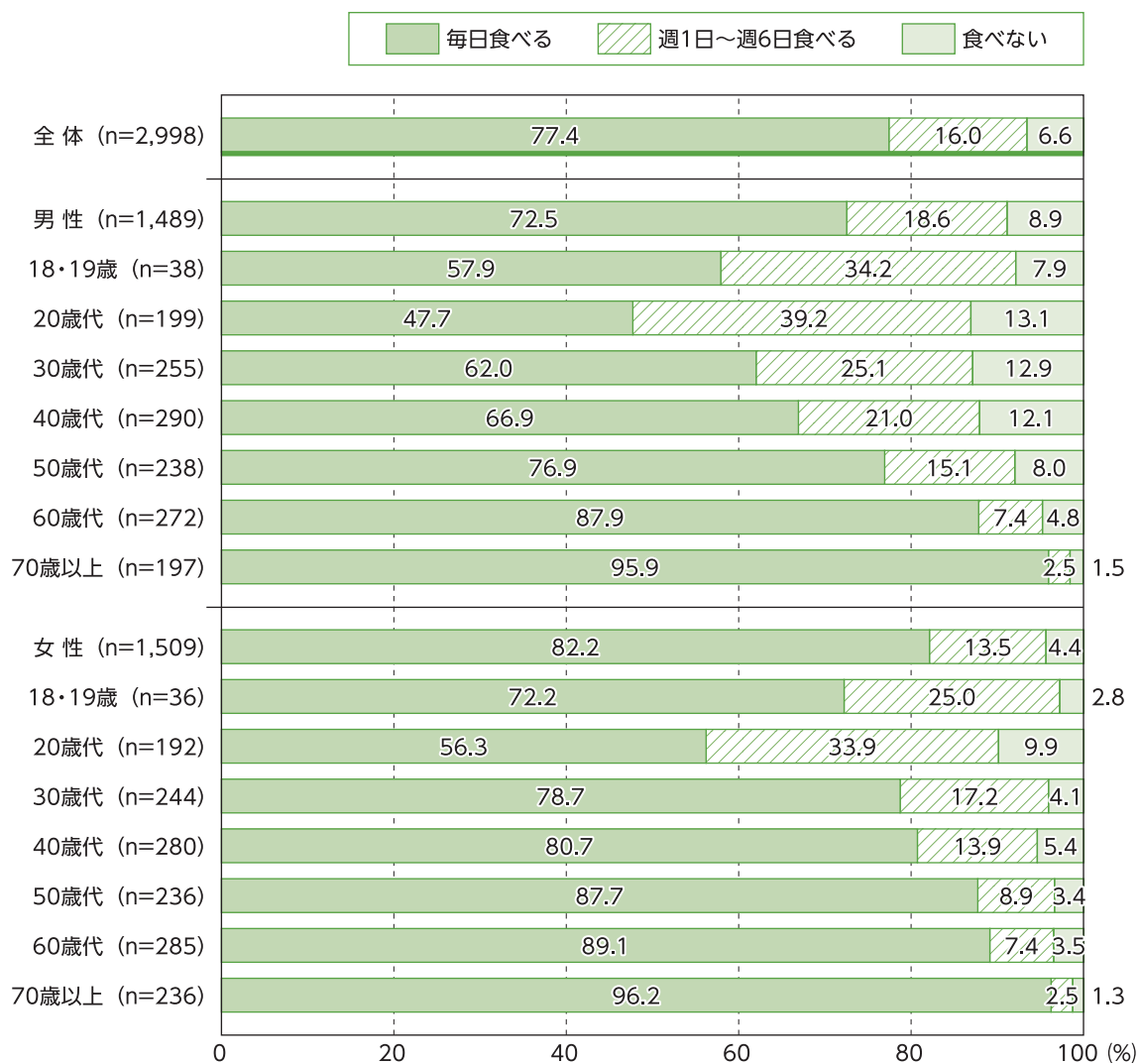
7-1 朝食の摂取状況

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(図7-1)。全体では、「毎日食べる」77.4%、「週1日～週6日食べる」16.0%、「食べない」6.6%であった。

性別にみると、「毎日食べる」は男性72.5%、女性

82.2%と女性が男性よりも高く、「食べない」は男性8.9%、女性4.4%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、男女ともに20歳代が最も低く、男性47.7%、女性56.3%と男女ともに半数程度にとどまる。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95.9%、女性96.2%と9割を占める。

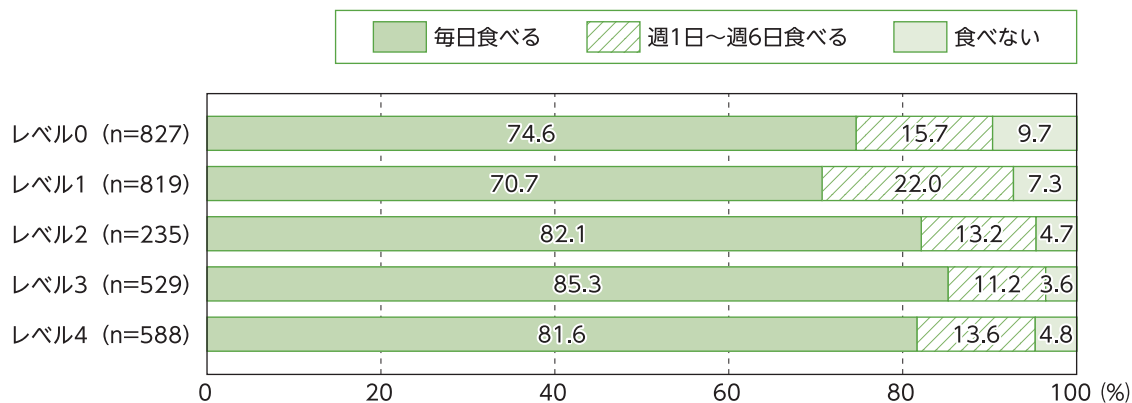


【図7-1】朝食の摂取状況(全体・性別・性別×年代別)

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2016

運動・スポーツ実施レベル別にみると、「毎日食べる」の割合は「レベル0」74.6%、「レベル1」70.7%、「レベル2」82.1%、「レベル3」85.3%、「レベル4」81.6%であっ

た(図7-2)。また、「レベル2」以上では、「食べない」の割合が5%未満であり、「レベル0」「レベル1」と比較して低くなっている。



【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」2016

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間と起床時間をたずね、睡眠時間を算出した(表7-1)。

平日の睡眠時間は、全体で「7時間未満」41.8%、「7時間以上9時間未満」51.8%、「9時間以上」6.4%であった。

性別にみると、「7時間未満」は男性38.1%、女性45.5%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51.7%、女性61.6%であった。40歳代以降は男女ともに年代が上がるにつれて低くなり、70歳以上では1～2割程度となる。

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、50歳代と60歳代であり、いずれも女性が男性を16ポイントほど上回る。一方、20歳代と30歳代では、男性の割合が女性よりもわずかに高い結果となった。

休日の睡眠時間は、全体で「7時間未満」21.0%、「7時間以上9時間未満」57.5%、「9時間以上」21.5%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18.9%、女性23.1%であり、平日と同様に男性に比べて女性の割合が高い。

性・年代別にみると、男女とも「7時間未満」の割合は20歳代から50歳代にかけて年代が上がるにつれて高くなり、50歳代以降は低くなる。また、平日と同じく20歳代と30歳代では女性よりも男性が高く、それ以外の年代では女性が男性よりも高い結果となった。

平日と休日の睡眠時間を比較すると、「7時間未満」の割合は男女とも18・19歳で最も差が大きい。次いで40歳代において、男性29.8ポイント、女性32.6ポイントと平日と休日の違いが顕著であった。

運動・スポーツ実施レベル別にみると、「レベル1」以上では「7時間未満」の割合がいずれも平日で4割、休日は2割台であった(表7-2)。「レベル0」は、平日と休日いずれも他のレベルと比較して「7時間未満」の割合が低く、「9時間以上」が高い割合を示した。

【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=2,989)		41.8	51.8	6.4
	男 性	全 体 (n=1,485)	38.1	54.7	7.2
		18・19歳 (n=38)	50.0	44.7	5.3
		20歳代 (n=199)	38.7	53.3	8.0
		30歳代 (n=254)	42.1	52.8	5.1
		40歳代 (n=288)	51.7	45.8	2.4
		50歳代 (n=237)	43.5	51.9	4.6
		60歳代 (n=272)	28.7	63.2	8.1
		70歳以上 (n=197)	16.8	65.0	18.3
	女 性	全 体 (n=1,504)	45.5	49.0	5.5
		18・19歳 (n=36)	55.6	36.1	8.3
		20歳代 (n=192)	35.9	55.2	8.9
		30歳代 (n=242)	38.0	57.4	4.5
		40歳代 (n=279)	61.6	36.2	2.2
		50歳代 (n=236)	60.2	39.0	0.8
		60歳代 (n=284)	44.7	51.4	3.9
		70歳以上 (n=235)	26.4	59.6	14.0
休日	全 体 (n=2,983)		21.0	57.5	21.5
	男 性	全 体 (n=1,483)	18.9	55.6	25.5
		18・19歳 (n=38)	7.9	47.4	44.7
		20歳代 (n=199)	13.6	47.2	39.2
		30歳代 (n=254)	19.3	52.8	28.0
		40歳代 (n=288)	21.9	55.6	22.6
		50歳代 (n=237)	24.5	57.4	18.1
		60歳代 (n=271)	19.9	59.0	21.0
		70歳以上 (n=196)	13.3	62.8	24.0
	女 性	全 体 (n=1,500)	23.1	59.3	17.6
		18・19歳 (n=36)	13.9	44.4	41.7
		20歳代 (n=192)	8.3	52.6	39.1
		30歳代 (n=242)	16.9	60.7	22.3
		40歳代 (n=279)	29.0	58.8	12.2
		50歳代 (n=235)	31.5	61.3	7.2
		60歳代 (n=283)	27.9	62.2	9.9
		70歳以上 (n=233)	21.9	60.5	17.6

注) 平日と休日における就寝時間と起床時間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」2016

【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=821)	39.0	51.2	9.9
	レベル1 (n=819)	44.7	51.3	4.0
	レベル2 (n=235)	43.4	53.2	3.4
	レベル3 (n=527)	40.8	53.9	5.3
	レベル4 (n=587)	42.1	51.1	6.8
休日	レベル0 (n=818)	19.7	53.8	26.5
	レベル1 (n=820)	20.1	57.2	22.7
	レベル2 (n=235)	20.0	60.9	19.1
	レベル3 (n=524)	25.0	58.8	16.2
	レベル4 (n=586)	21.0	60.4	18.6

注) 平日と休日における就寝時間と起床時間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」2016

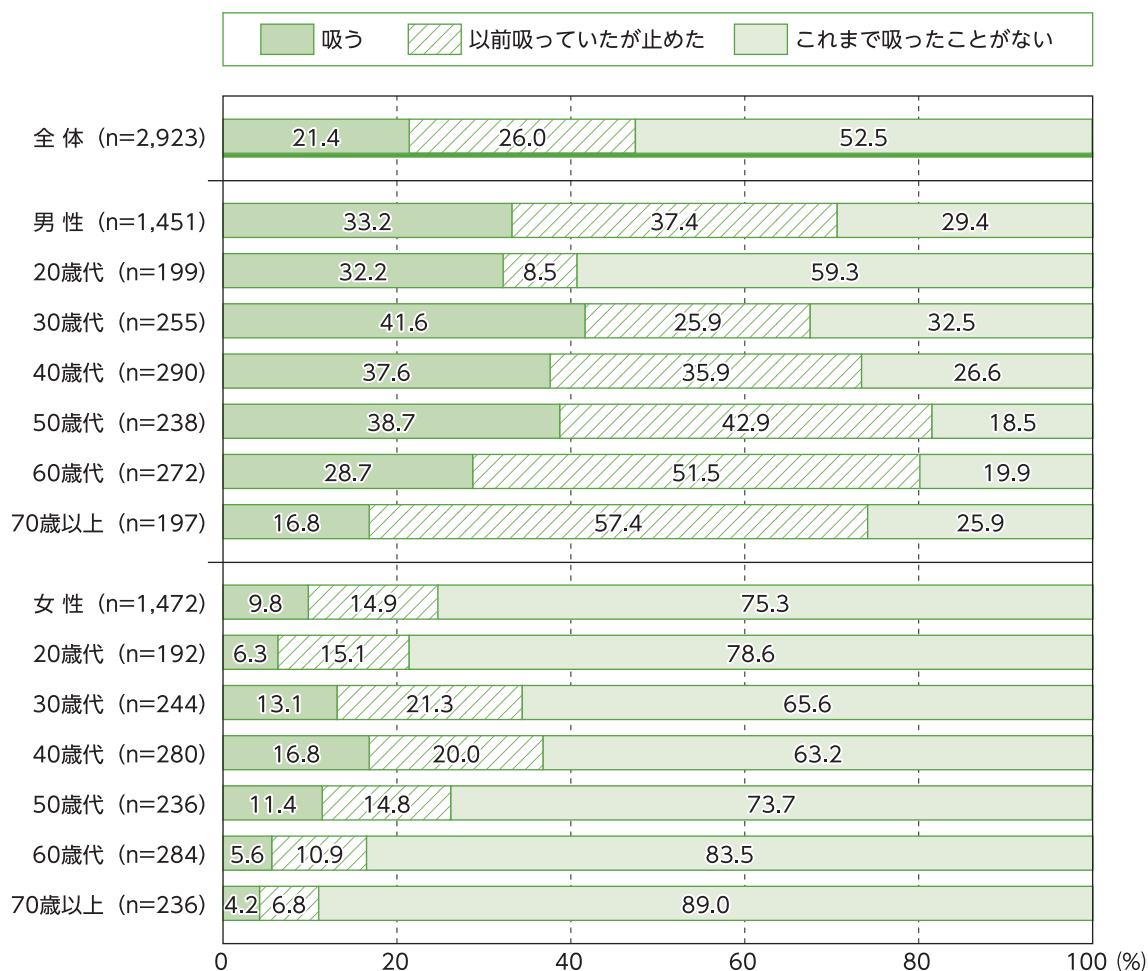
7-3 喫煙状況

「あなたはたばこを吸いますか」の問いに対して、「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(図7-3)。

全体では「吸う」21.4%、「以前吸っていたが止めた」26.0%、「これまで吸ったことがない」52.5%であった。喫煙に関する項目を追加した1998年調査では、全体の35.0%が「吸う」と回答していたが、今回調査では21.4%となり、喫煙者の割合は18年間で13.6ポイント減少している。

性別にみると、男性は「吸う」33.2%、「以前吸っていたが止めた」37.4%、「これまで吸ったことがない」29.4%であり、喫煙者の割合は前回の2014年調査の35.0%から1.8ポイント減少した。一方、女性では「吸う」9.8%、「以前吸っていたが止めた」14.9%、「これまで吸ったことがない」75.3%であり、喫煙者の割合は2014年調査の8.5%から1.3ポイントの微増となった。

性・年代別にみると、「吸う」と回答した割合は男性では30歳代が41.6%と最も高く、次いで50歳代38.7%、40歳代37.6%、20歳代32.2%であった。20歳代から50歳代にかけて喫煙者は3~4割を占める。女性では40歳代が16.8%と最も高く、次いで30歳代13.1%、50歳代11.4%であった。男性は30歳代、女性は40歳代をピークに、年代が上がるにつれて喫煙者の割合は低くなる。



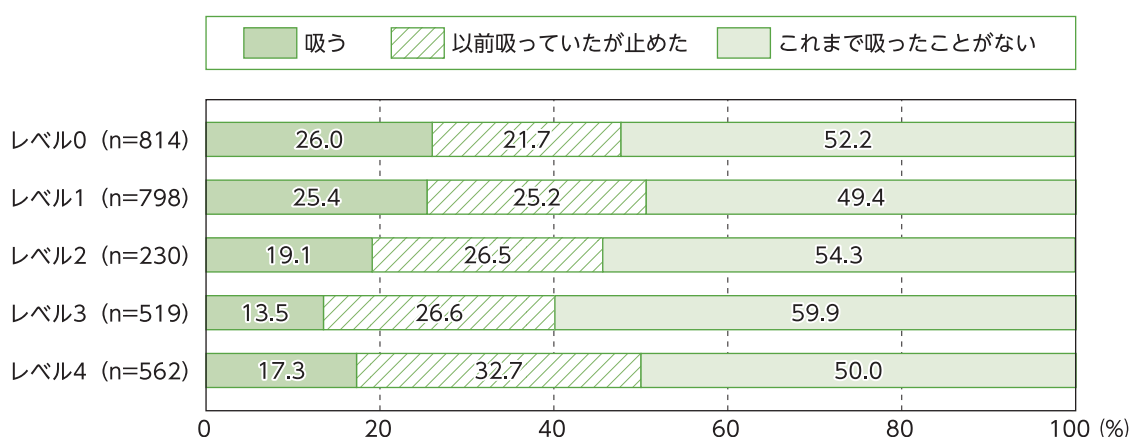
【図7-3】喫煙状況(全体・性別・性別×年代別)

注) 「吸う」は、「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」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」2016

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0」が26.0%と最も高く、次いで「レベル1」25.4%、「レベル2」19.1%、「レベル4」17.3%であり、最も低い割合を示したのが「レベル3」13.5%であった（図7-4）。運動・スポーツ非実施者である「レベル0」や週2回未満実施の「レベル1」に比べて、週2回以

上の実施者である「レベル2」「レベル3」「レベル4」の方が喫煙者の割合が低い傾向は前回の2014年調査と同様の結果であった。一方で、「以前吸っていたが止めた」の割合は、「レベル4」32.7%、「レベル3」26.6%、「レベル2」26.5%、「レベル1」25.2%、「レベル0」21.7%であり、レベルが高いほど喫煙を止めた者の割合が高かった。



【図7-4】喫煙状況(レベル別)

注)「吸う」は、「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」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」2016

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未満)、「肥満」(BMI:25.0以上)に分類した(図7-5)。

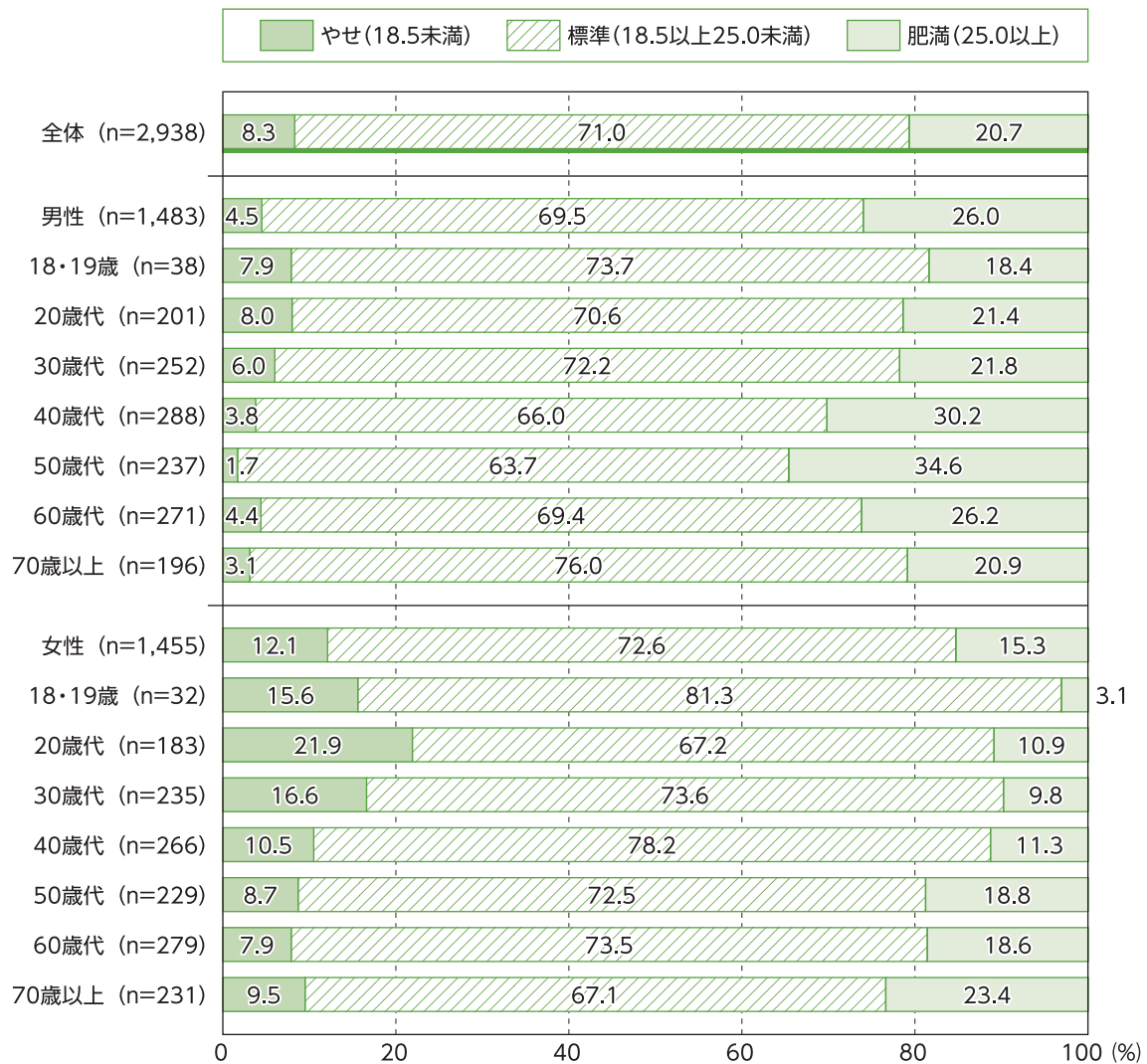
全体では「やせ」8.3%、「標準」71.0%、「肥満」20.7%であった。

性別にみると、「肥満」は男性26.0%、女性15.3%であり、「やせ」は男性4.5%、女性12.1%であった。肥満の割合は男性が女性を上回るが、やせの割合は女性が男性を上回る。

性・年代別にみると、男性の「肥満」は50歳代が34.6%で最も高く、次いで40歳代30.2%、60歳代26.2%であり、中高年において高い割合を示している。女性の「肥満」の割合は70歳以上が23.4%で最も高く、続いて50歳代

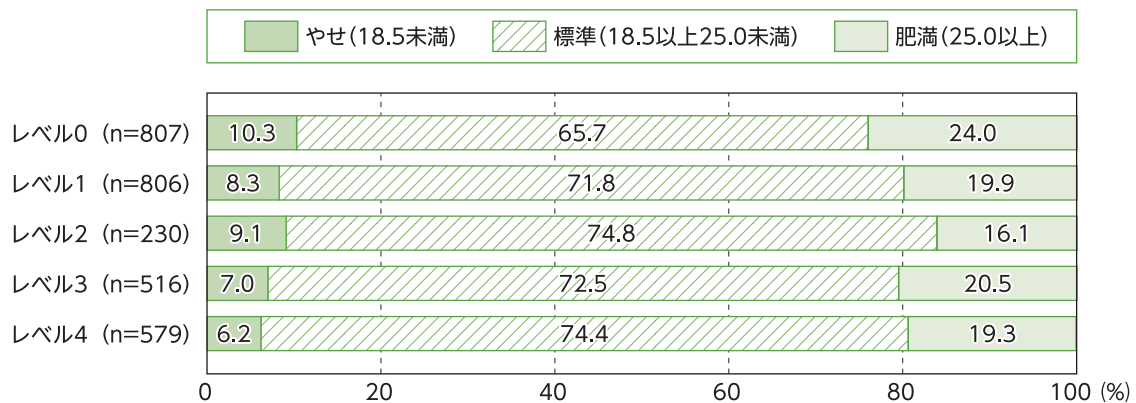
18.8%、60歳代18.6%であった。男性は50歳代をピークに「肥満」の割合が減少していくが、女性は年代が上がるにつれて割合が増加する。一方で、「やせ」の割合をみると、男性はいずれの年代も10%未満であったが、女性は20歳代が21.9%、続いて30歳代16.6%、18・19歳15.6%となり、30歳代までは「肥満」の割合を「やせ」が上回る結果となった。

運動・スポーツ実施レベル別にみると、「肥満」は「レベル0」が24.0%と最も高く、次いで「レベル3」20.5%、「レベル1」19.9%であった(図7-6)。同じく「やせ」の割合も「レベル0」が10.3%で最も高く、次に「レベル2」9.1%、「レベル1」8.3%、「レベル3」7.0%、「レベル4」6.2%であった。「レベル1」以上では「標準」の割合がいずれも7割を占めるが、「レベル0」は6割台であり、他のレベルに比べて「やせ」と「肥満」の割合が高い。



【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」2016



【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」2016

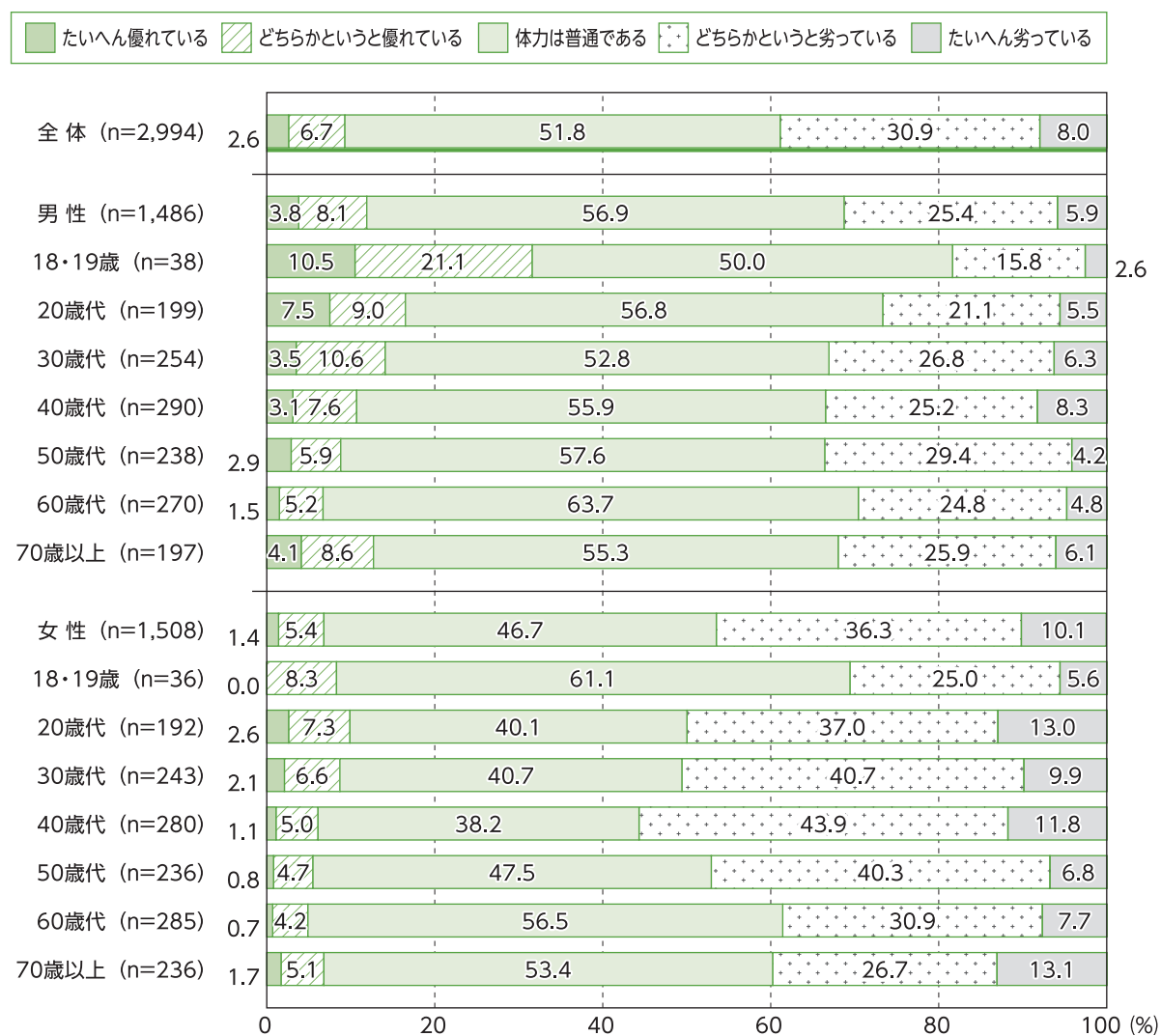
7-5 体力の主観的評価

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ところ、全体では「たいへん優れている」2.6%、「どちらかというと優れている」6.7%、「体力は普通である」51.8%、「どちらかというと劣っている」30.9%、「たいへん劣っている」8.0%であった（図7-7）。2014年調査では、「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%であり、今回の調査ではわずかながら「どちらかというと劣っている」と「たいへん劣っている」の割合が

減少した。

性別でみると、男性は「たいへん優れている」3.8%、「どちらかというと優れている」8.1%で、これらを合わせた自分の体力を優れていると感じている割合は11.8%であった。女性は「たいへん優れている」1.4%、「どちらかというと優れている」5.4%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31.2%、女性46.5%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2014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



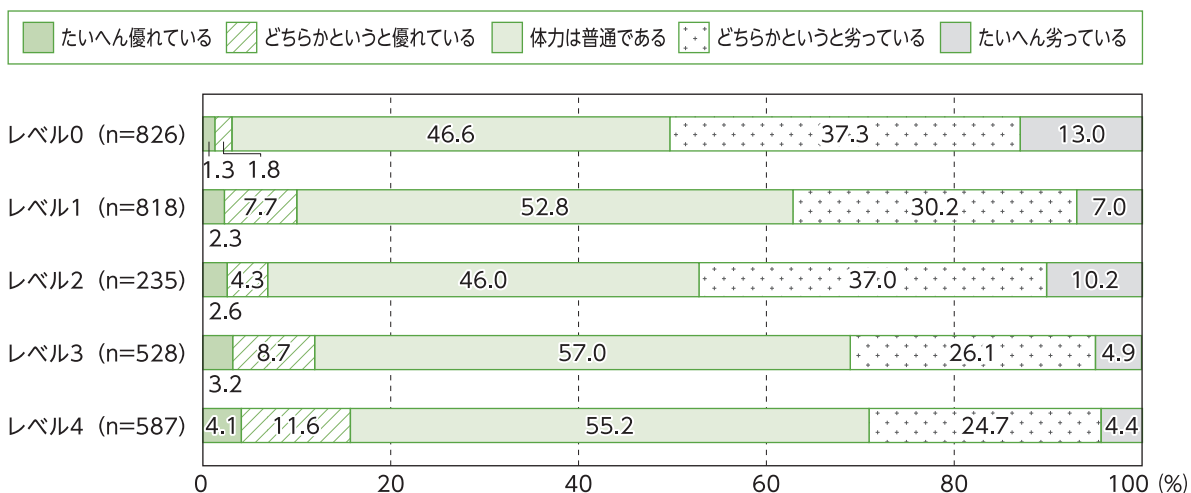
【図7-7】体力の主観的評価(全体・性別・性別×年代別)

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2016

というと優れている」の回答を合わせた割合は、男性では18・19歳が31.6%で最も高く、次いで20歳代16.6%、30歳代14.2%となり、年代が上がるにつれて減少し、60歳代で6.7%と最も低い割合を示した。女性では20歳代9.9%が最も高く、男性と同様に30歳代から60歳代まで年代が上がるにつれて減少している。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、男性は50歳代が最も高く、33.6%であり、ほぼ同率で40歳代33.4%、30歳代33.1%と続く。女性は40歳代が55.7%で最も高い割合となり、次いで30歳代50.6%、20歳代50.0%であった。女性では20～

40歳代の半数が自分の体力を劣っていると評価していることがわかる。

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15.7%と最も高く、「レベル0」は3.1%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50.2%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主観的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」2016

COMMENTS

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2016

- スポーツは大嫌いだったが、60歳代半ばに民間のスポーツクラブに入会して、スポーツは楽しいと思えるようになった。健康のために、どんな人でもスポーツをするべきだと思う。(女性 72歳 無職)
- これから高齢者が増え、国や都道府県、市町村が一丸となって「健康づくり」に取り組む必要がある。そのためにスポーツを用いていくことが大事だと考えている。(男性 21歳 学生)
- 子どもの時からスポーツを行ってきた。現在も健康であるのは、スポーツと良い食事のおかげである。激しいスポーツはもうできないが、年を取っても楽しむことのできるスポーツは続けたい。(男性 65歳 商工サービス業)