

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。(〇はひとつ)

全体では、「ある」が24.3%、「ない」が74.5%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割を超えて最も高くなっている。

(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)

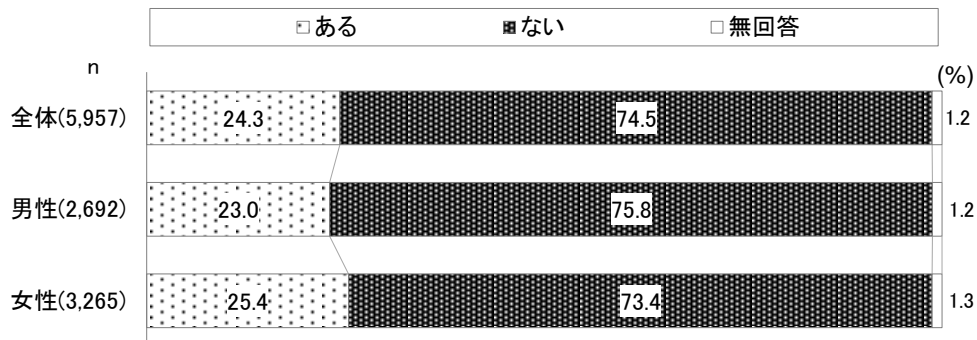
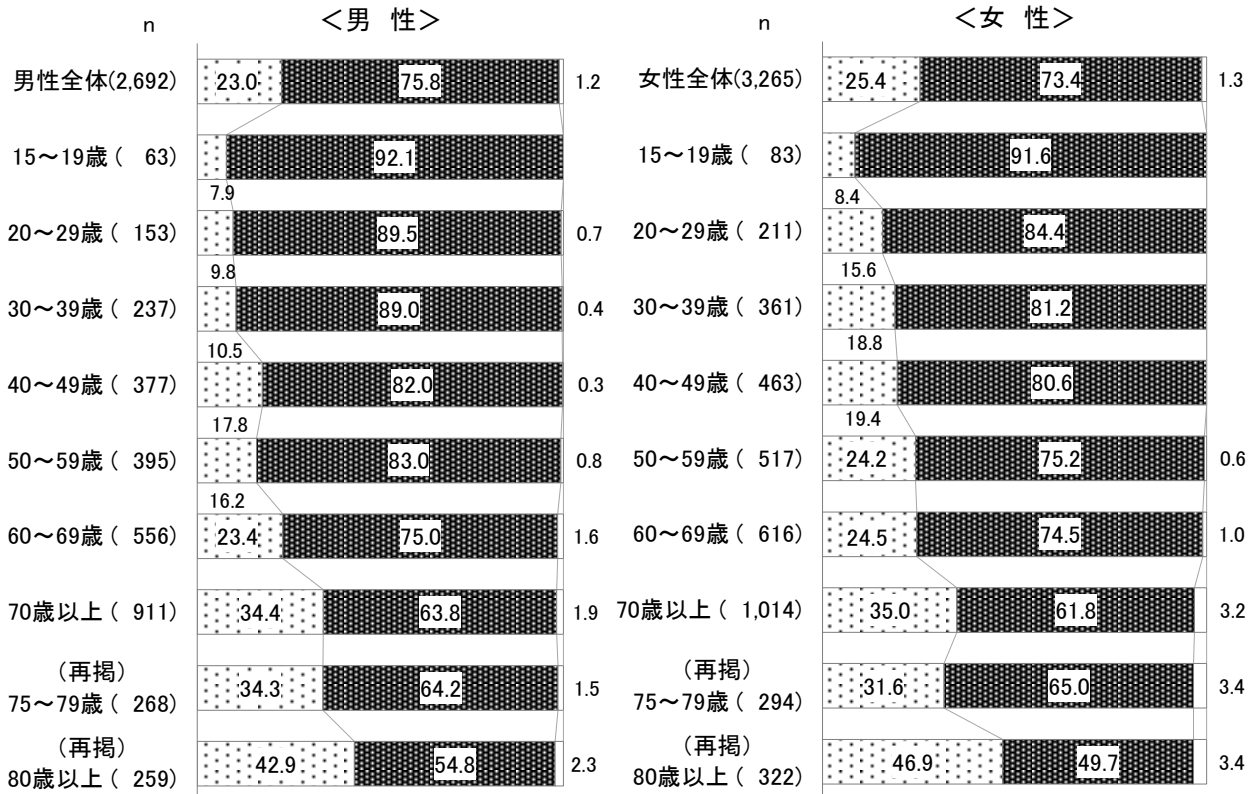


図1-1-2 健康上の問題での日常生活への影響有無 (性・年齢別)



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)

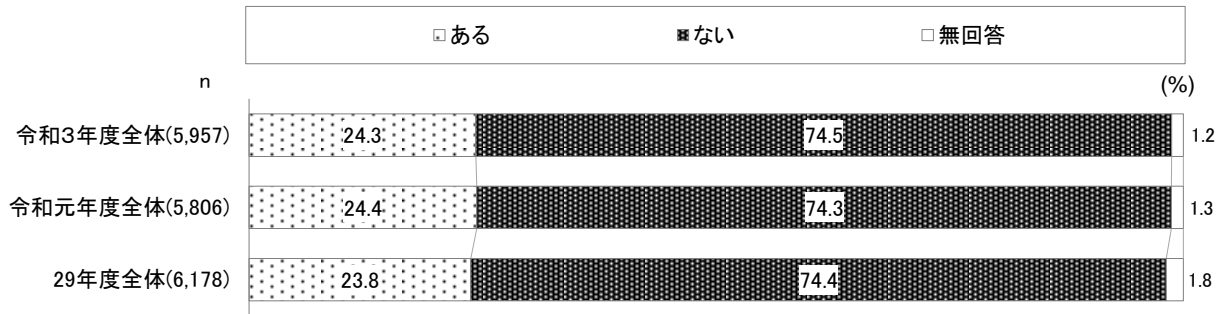
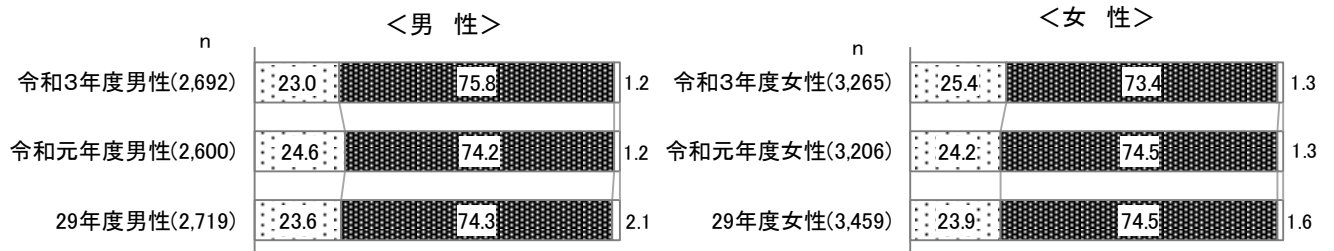


図1-1-4 健康上の問題での日常生活への影響有無(過去の調査との比較・性別)



※平成25・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55.6%と最も高く、これと「最高に良い」(2.4%)と「とても良い」(13.9%)の3つを合わせた《良い》は71.9%となっている。「あまり良くない」(21.9%)、「良くない」(4.0%)、「ぜんぜん良くない」(1.5%)の3つを合わせた《良くない》は27.4%となっている。

(図1-2-1)

性別にみると、《良い》は男性(74.2%)が女性(70.1%)より4.1ポイント高くなっている。

(図1-2-1)

性・年齢別にみると、《良い》は男女とも、15~19歳で最も高くなっている。《良くない》は男女とも、70歳以上で最も高く、特に女性(36.8%)が高くなっている。(図1-2-2)

図1-2-1 健康状態 (全体/性別)

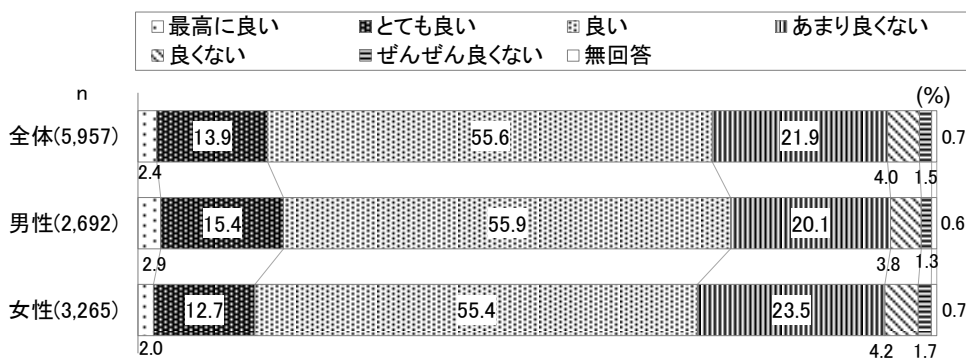
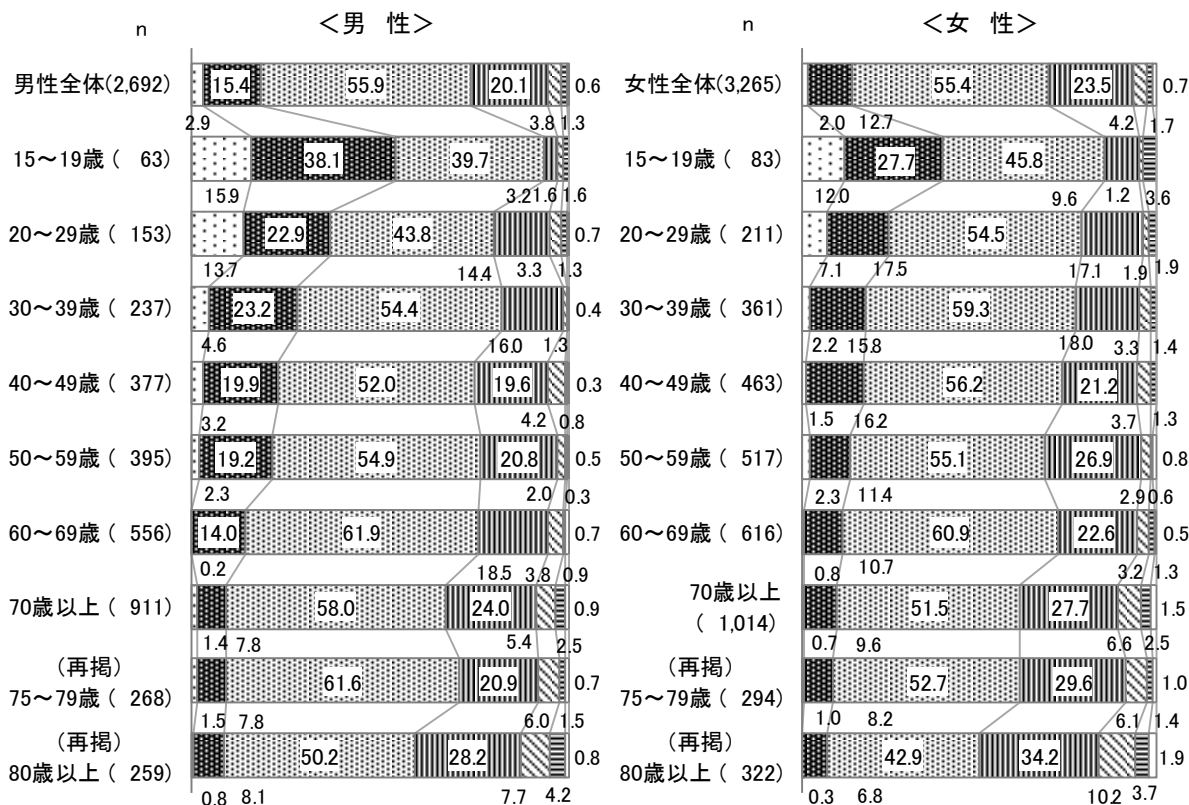


図1-2-2 健康状態 (性・年齢別)



過去の調査と比較すると、《良い》(71.9%)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%)に比べると0.4ポイント減少している。(図1-2-3)

性別で過去の調査と比較すると、《良い》は女性(70.1%)で平成25年度(72.3%)より2.2ポイント減少している。(図1-2-4)

図1-2-3 健康状態(過去の調査との比較)

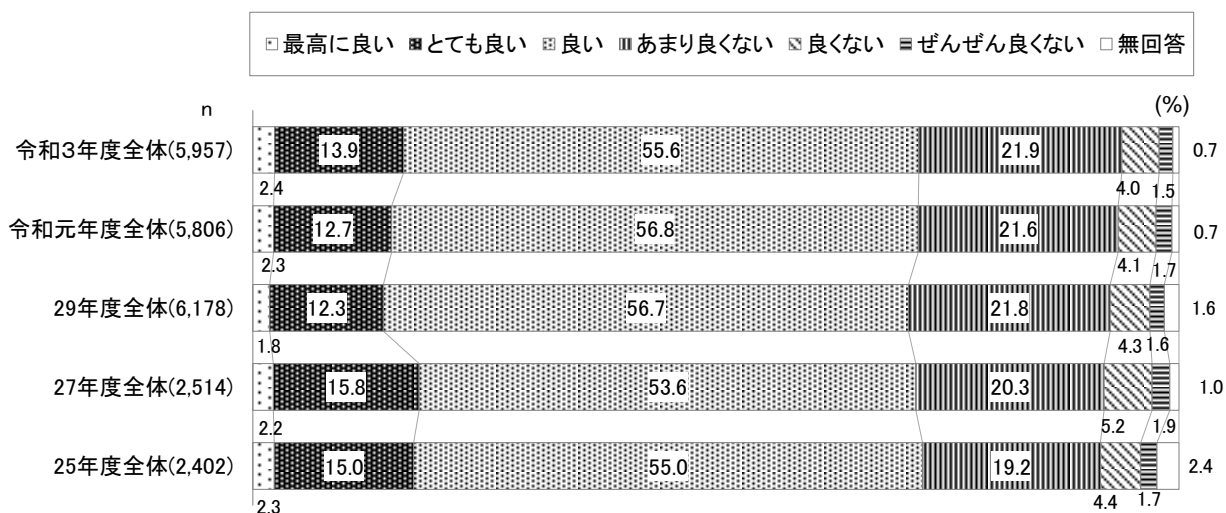
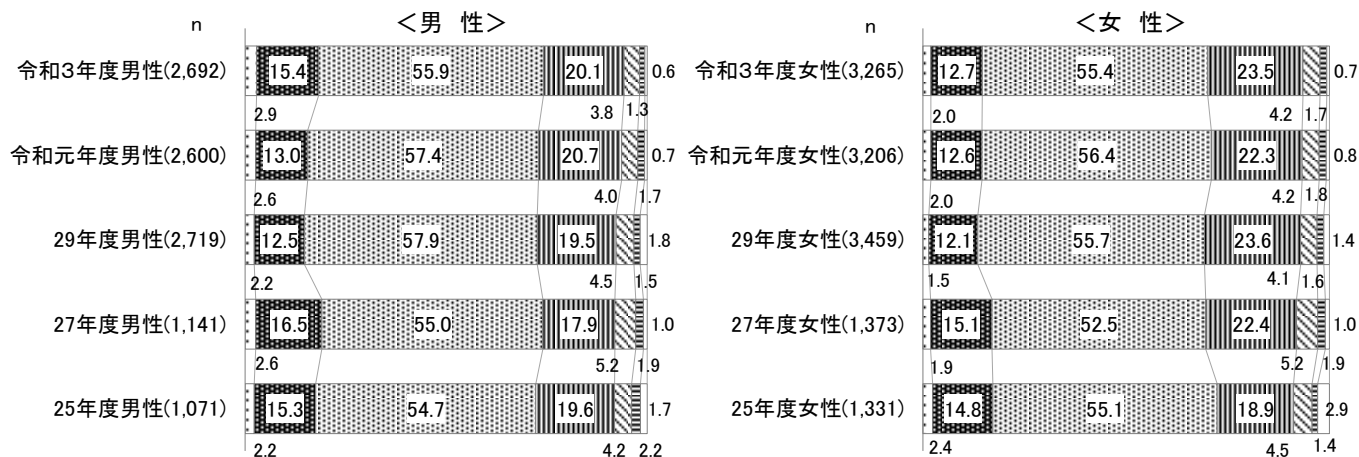


図1-2-4 健康状態(過去の調査との比較・性別)



(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54.5%で最も高くなっている。「わずかに妨げられた」（20.5%）、「少し妨げられた」（17.0%）、「かなり妨げられた」（5.2%）、「体を使う日常活動ができなかった」（1.7%）の4つを合わせた《妨げられた》は44.4%となっている。（図1-3-1）

性別にみると、《妨げられた》は、女性（46.2%）が男性（42.3%）より3.9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、30～39歳で最も差がみられ、女性（33.5%）が男性（24.1%）より9.4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62.9%、男性で61.3%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）

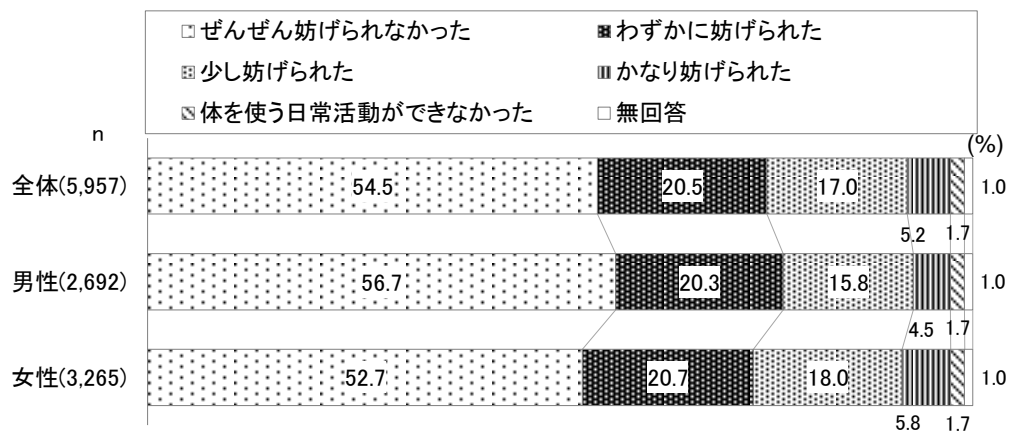
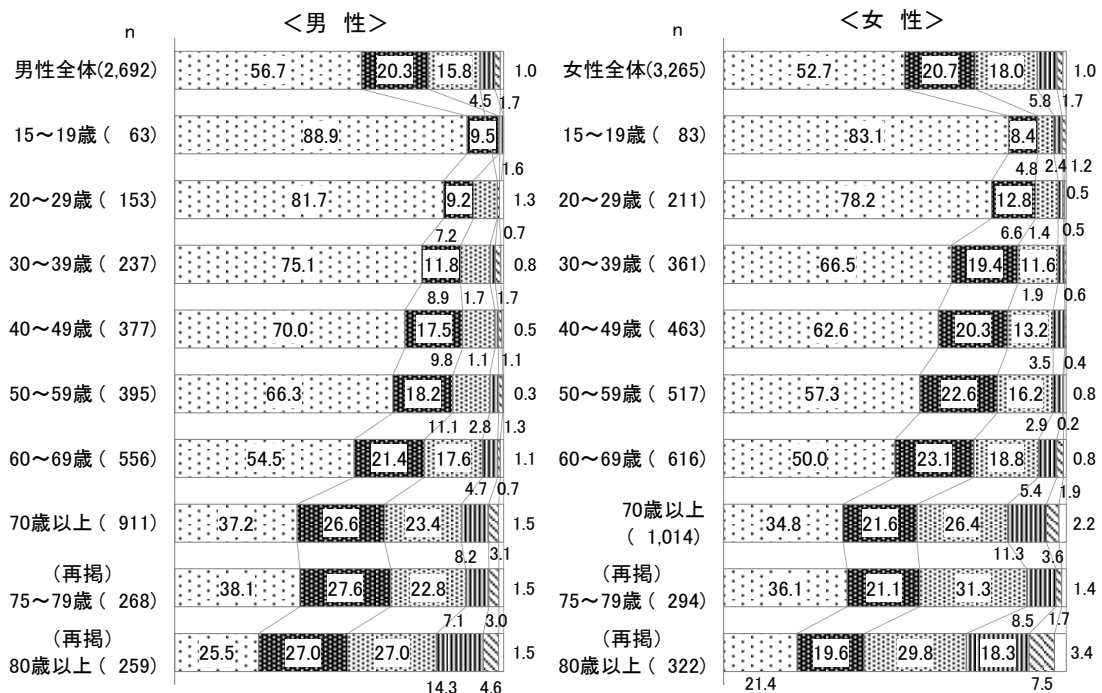


図1-3-2 身体的な理由で体を使う日常生活が妨げられたか（性・年齢別）



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、女性は平成25年度以降で最も低い割合となっている。(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）

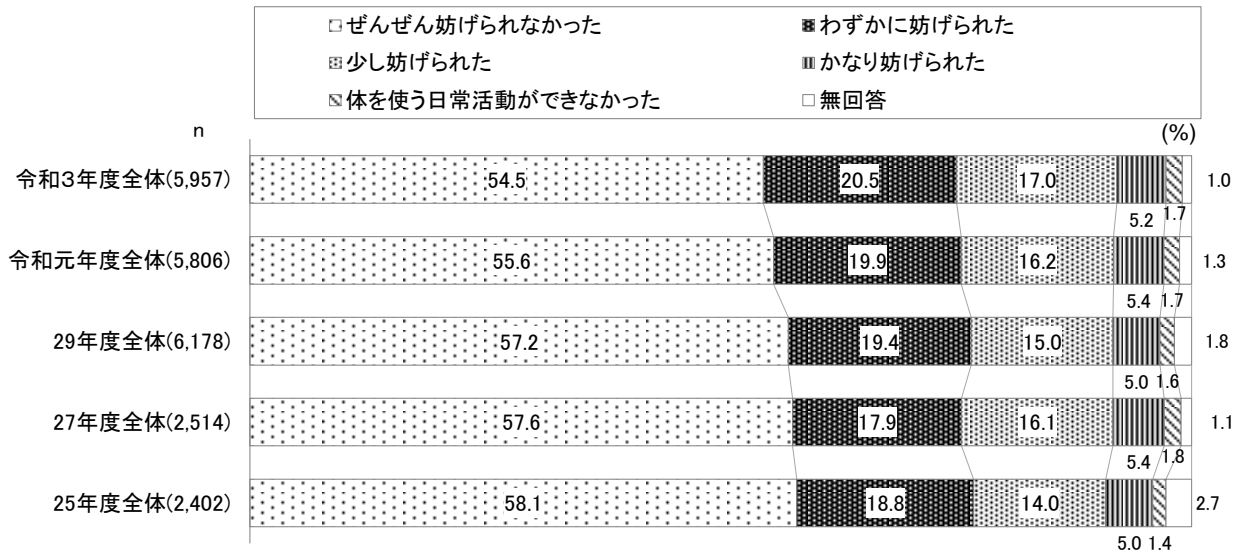
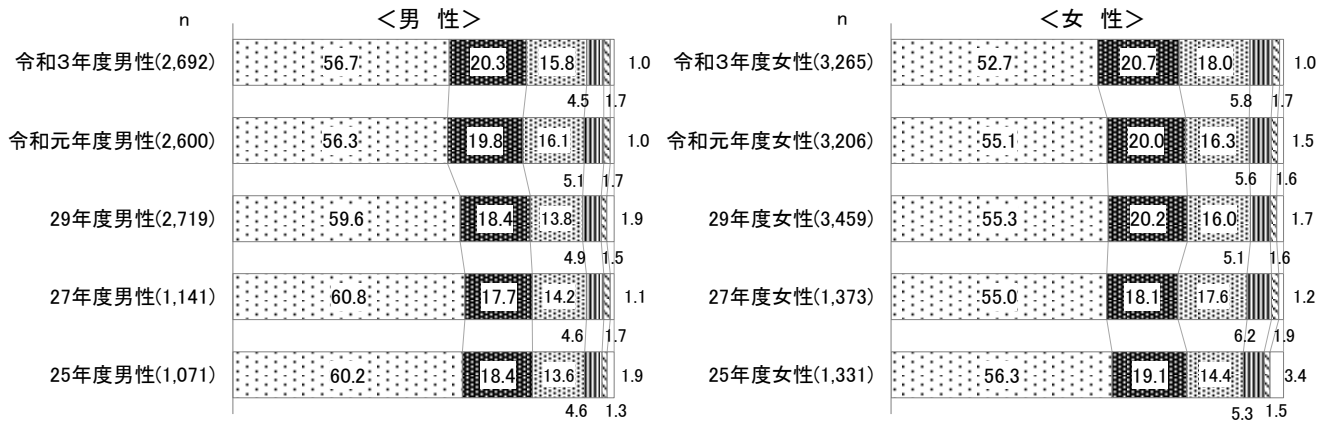


図1-3-4 身体的な理由で体を使う日常生活が妨げられたか（過去の調査との比較・性別）



(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51.8%で最も高くなっている。「わずかに妨げられた」(23.6%)、「少し妨げられた」(16.7%)、「かなり妨げられた」(5.0%)、「いつもの仕事ができなかった」(1.7%)の4つを合わせた《妨げられた》は47.0%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(55.1%)が女性(49.1%)より6.0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4割未満で低くなっている。最も差がみられた50～59歳では、女性(50.1%)が男性(67.8%)より17.7ポイント低くなっている。また、30～39歳でも女性が男性より17.5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）

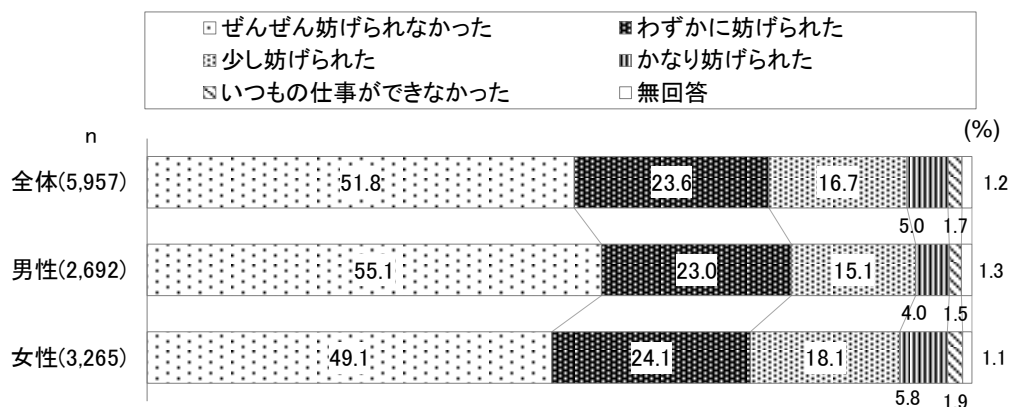
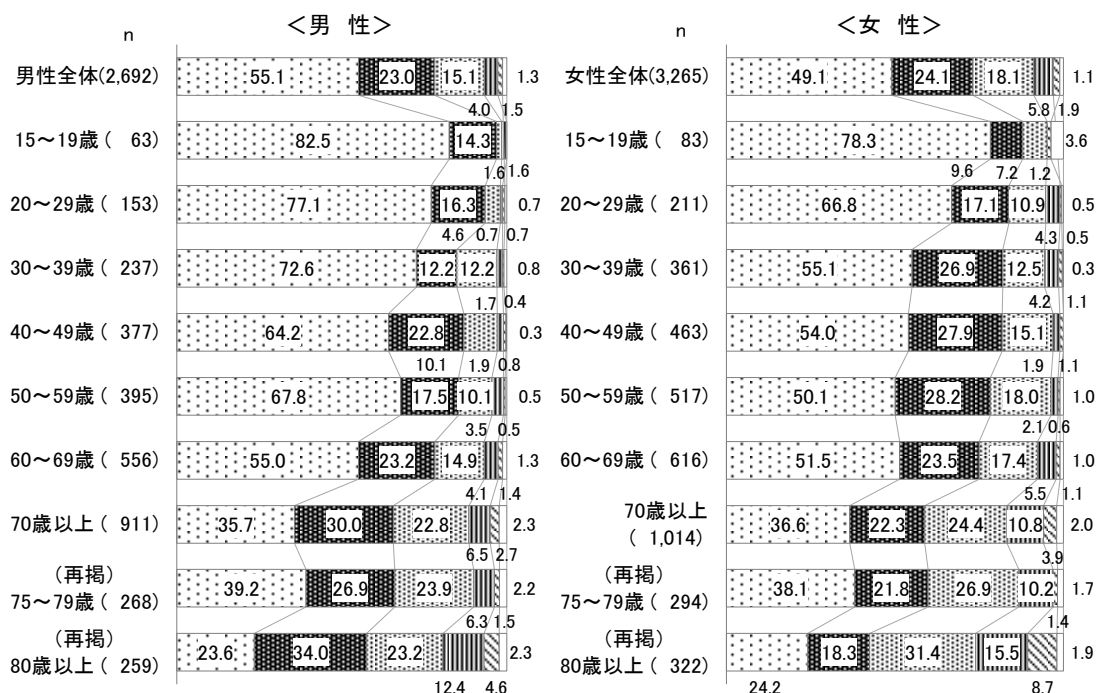


図1-4-2 身体的な理由でいつもの仕事や家事が妨げられたか（性・年齢別）



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、平成29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）

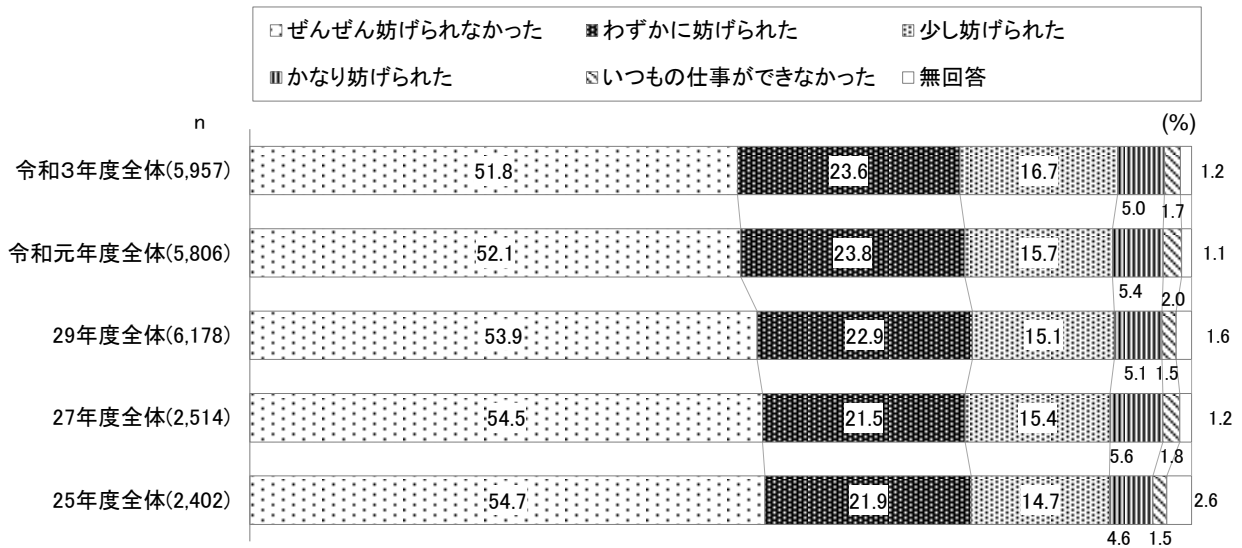
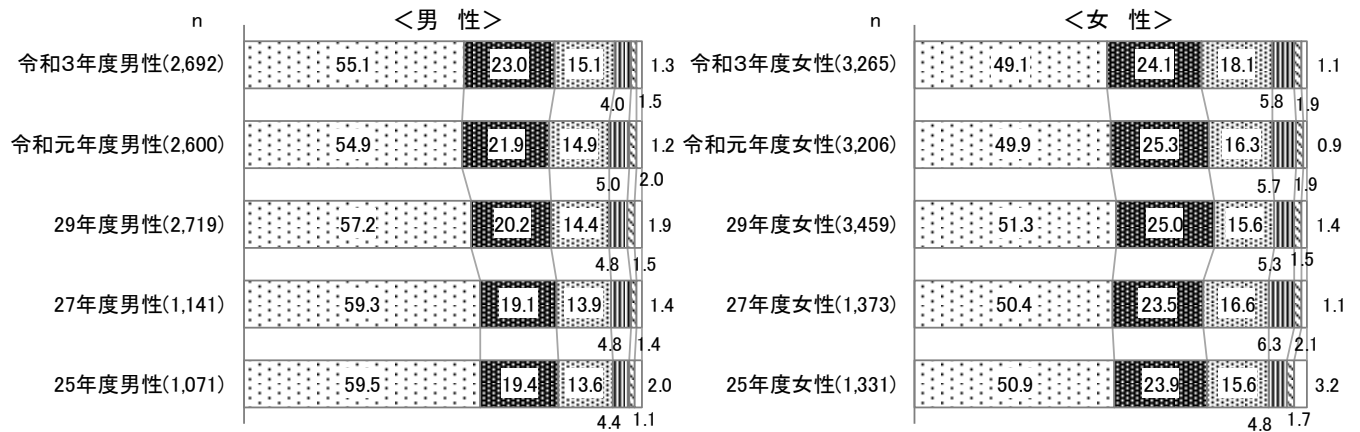


図1-4-4 身体的な理由でいつもの仕事や家事が妨げられたか（過去の調査との比較・性別）



(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24.6%となっている。「かすかな痛み」は23.6%、「軽い痛み」は31.0%、「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(28.1%)が女性(21.8%)より6.3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5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差がみられたのは15~19歳の「中くらいの痛み」で、女性(12.0%)が男性(3.2%)より8.8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)

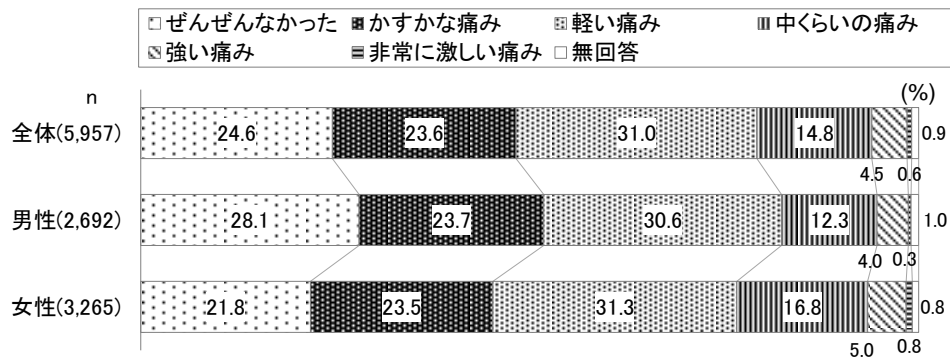
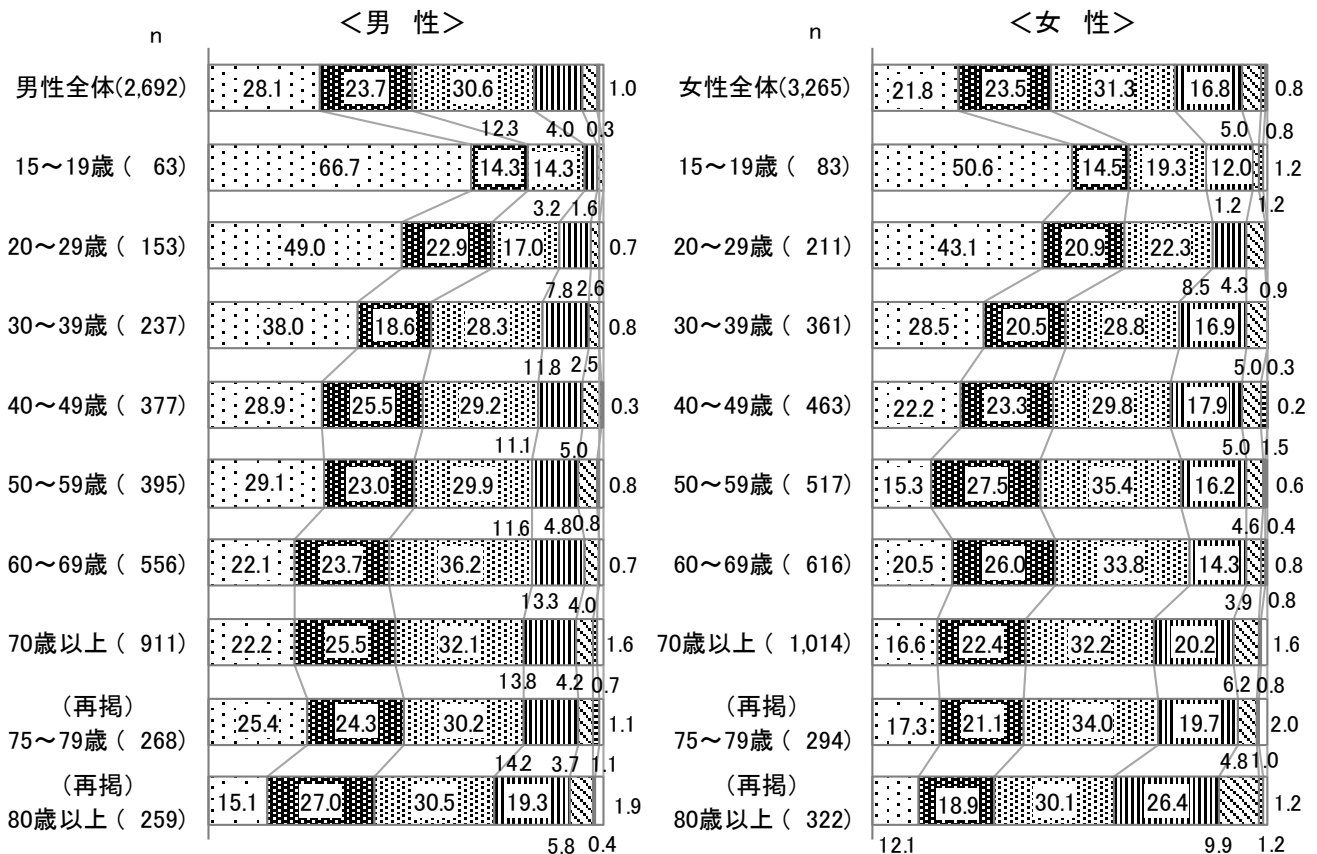


図1-5-2 体の痛み(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「軽い痛み」(31.0%)と「中くらいの痛み」(14.8%)は平成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)

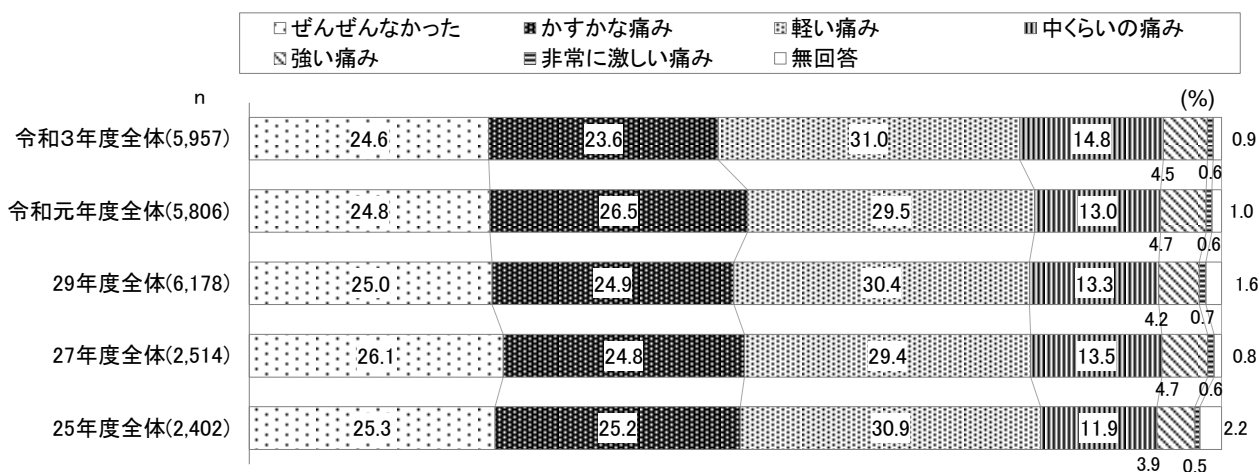
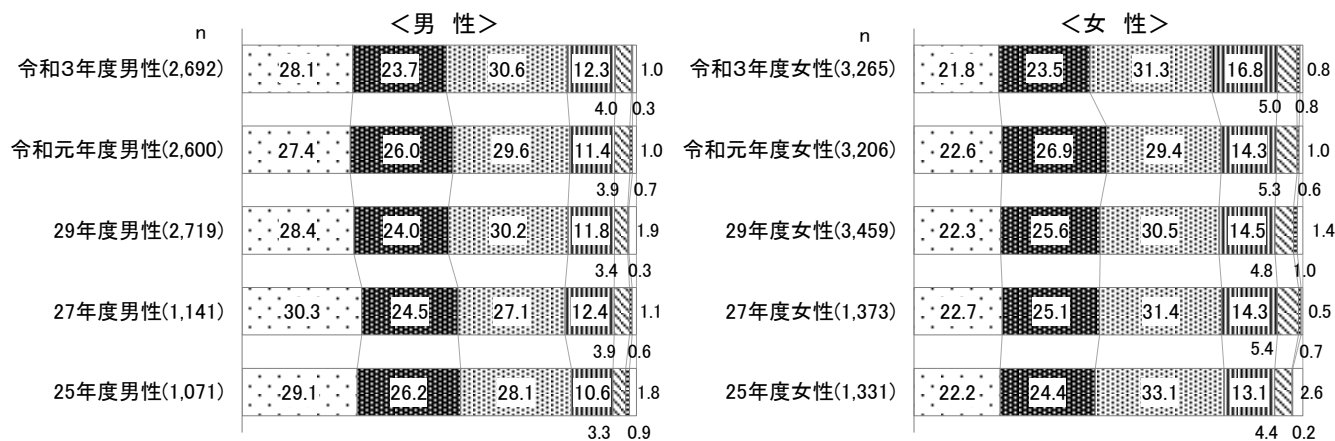


図1-5-4 体の痛み(過去の調査との比較・性別)



(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」(9.5%)、「かなり元気だった」が40.6%となっており、この2つを合わせた《元気だった》は50.1%となっている。「少し元気だった」は37.8%、「わずかに元気だった」(8.9%)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(52.2%)が女性(48.3%)より3.9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歳で男女とも5割を超えて高い割合となっている。最も差がみられた15~19歳では、男性(82.5%)は女性(69.9%)より12.6ポイント高くなっている。また、20~29歳は10.5ポイント、30~39歳は8.5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)

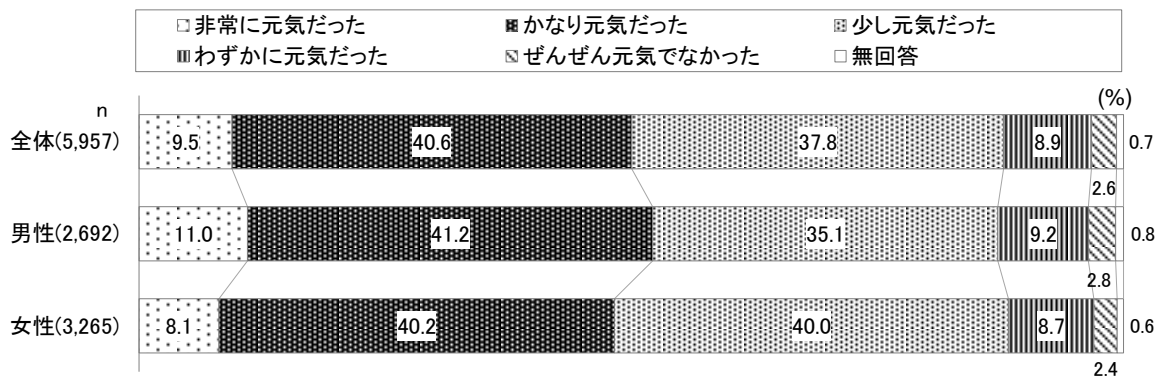
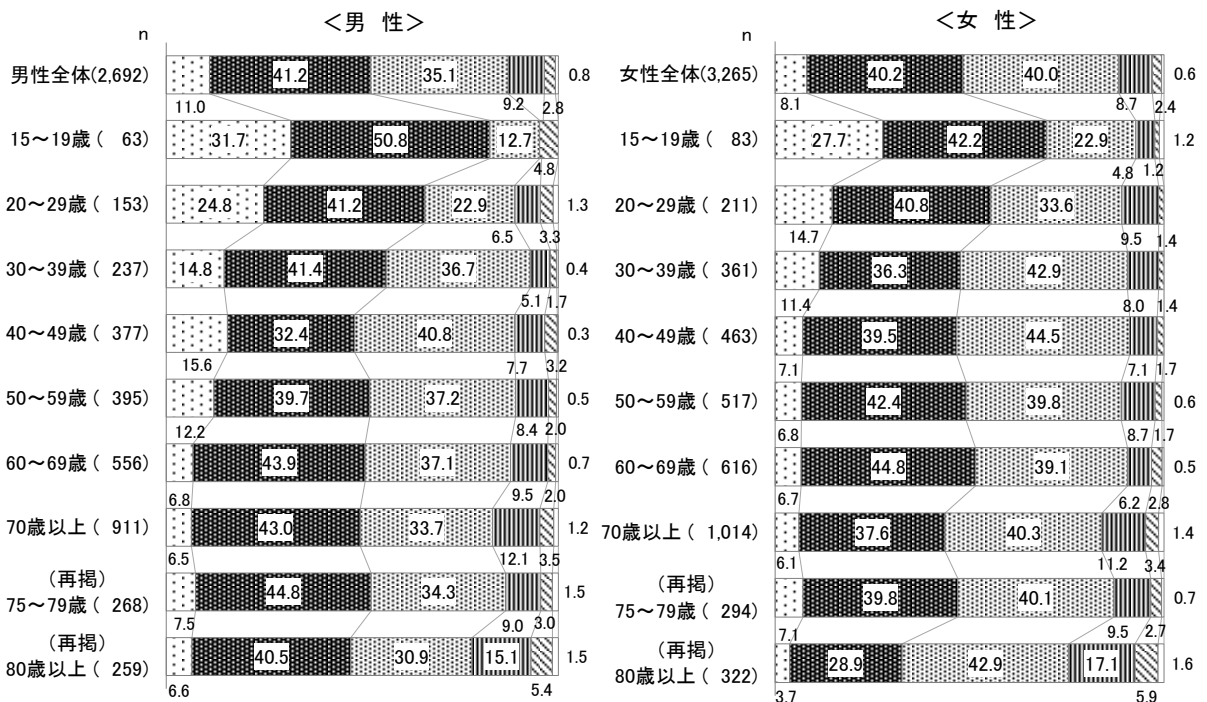


図1-6-2 元気の度合い(性・年齢別)



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、女性では平成25年度以降最も低い割合となっている。(図1-6-4)

図1-6-3 元気の度合い（過去の調査との比較）

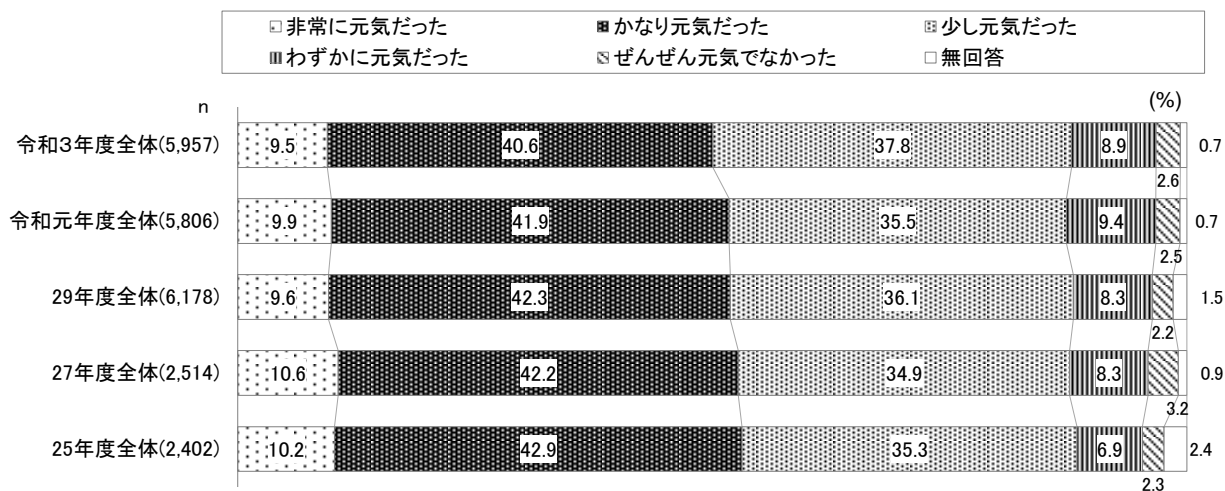
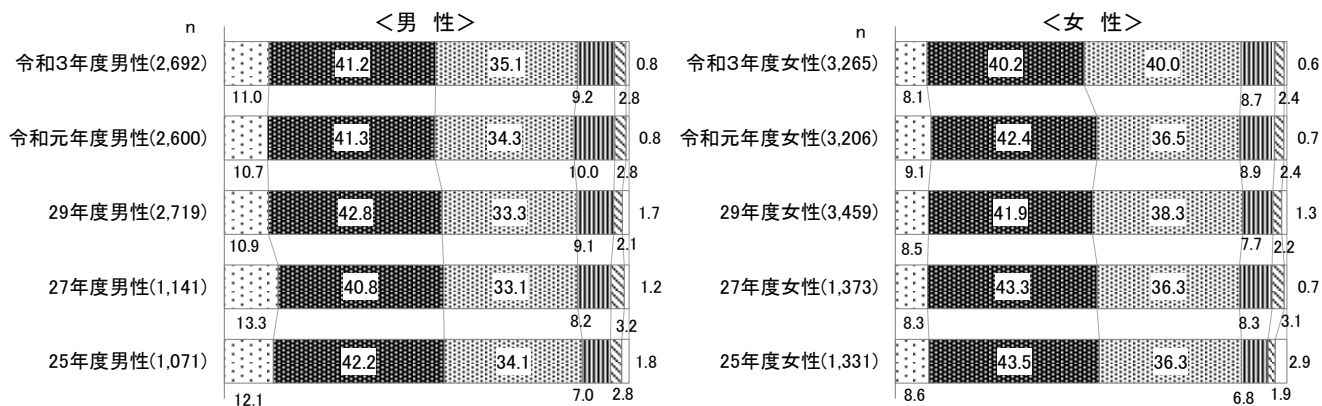


図1-6-4 元気の度合い（過去の調査との比較・性別）



(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52.4%で最も高くなっている。「わずかに妨げられた」(19.6%)、「少し妨げられた」(15.9%)、「かなり妨げられた」(8.5%)、「つきあいができなかった」(3.0%)の4つを合わせた《妨げられた》は47.0%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(57.2%)が女性(48.4%)より8.8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50～59歳では、女性(53.6%)が男性(38.0%)より15.6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)

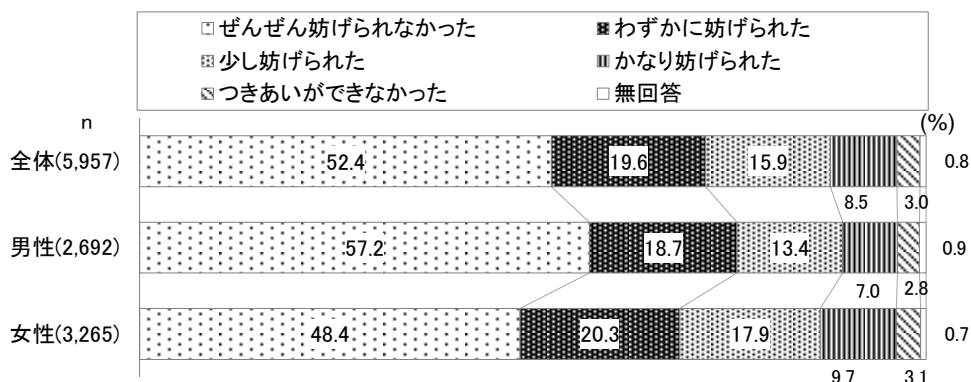
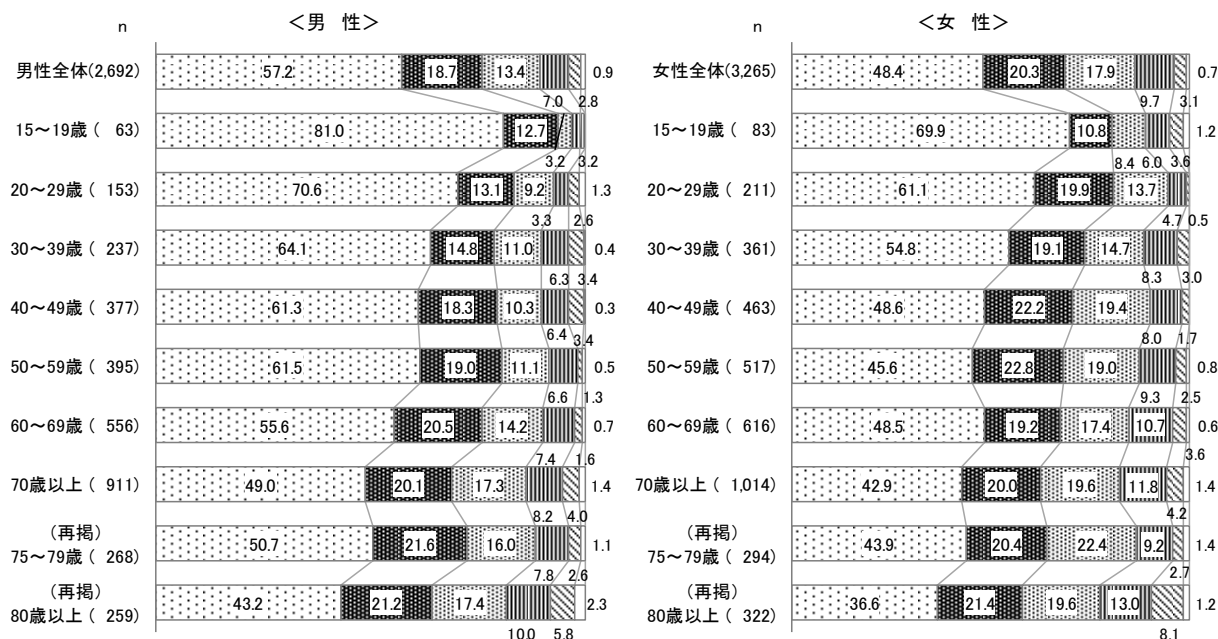


図1-7-2 身体的・心理的な理由で家族や友人とのつきあいが妨げられたか(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「ぜんぜん妨げられなかった」は、令和元年度（56.7%）より4.3ポイント減少している。（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、男女ともに令和元年度より減少している。（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）

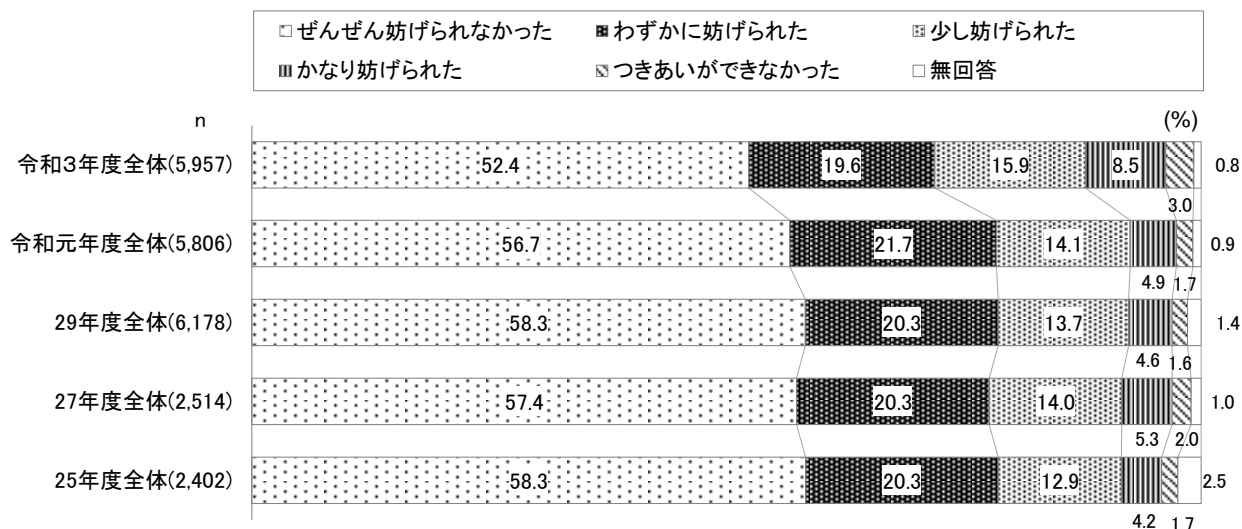
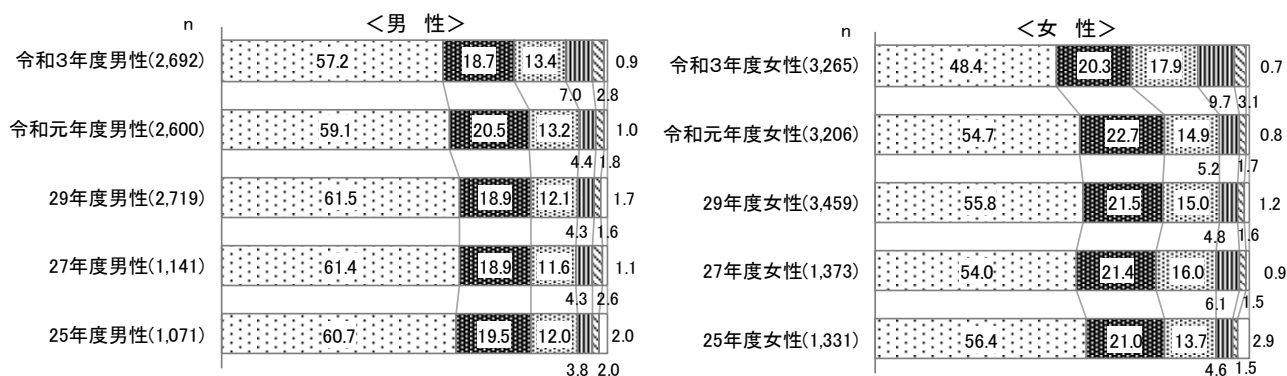


図1-7-4 身体的・心理的な理由で家族や友人とのつきあいが妨げられたか
（過去の調査との比較・性別）



(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22.4%となっている。「かなり悩まされた」（11.5%）、「非常に悩まされた」（4.5%）の2つを合わせた《心理的苦痛を感じている》は16.0%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（18.2%）が男性（13.5%）より4.7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（36.5%）、男性70歳以上（30.0%）で3割以上と高くなっている一方、女性はすべての年代で男性に比べ低く、特に50～59歳（13.5%）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）

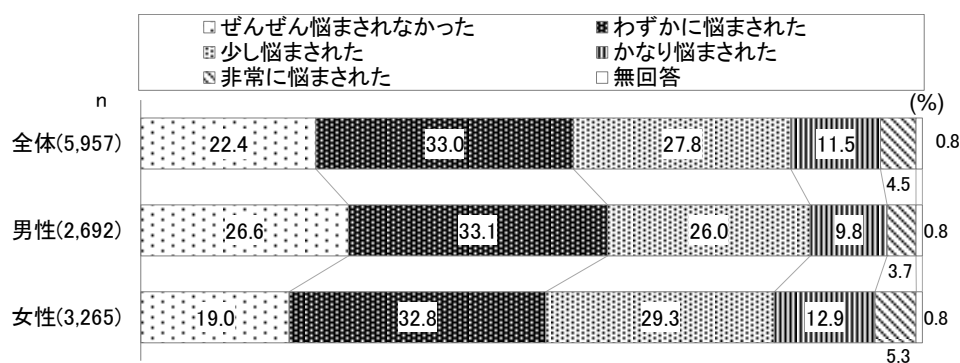
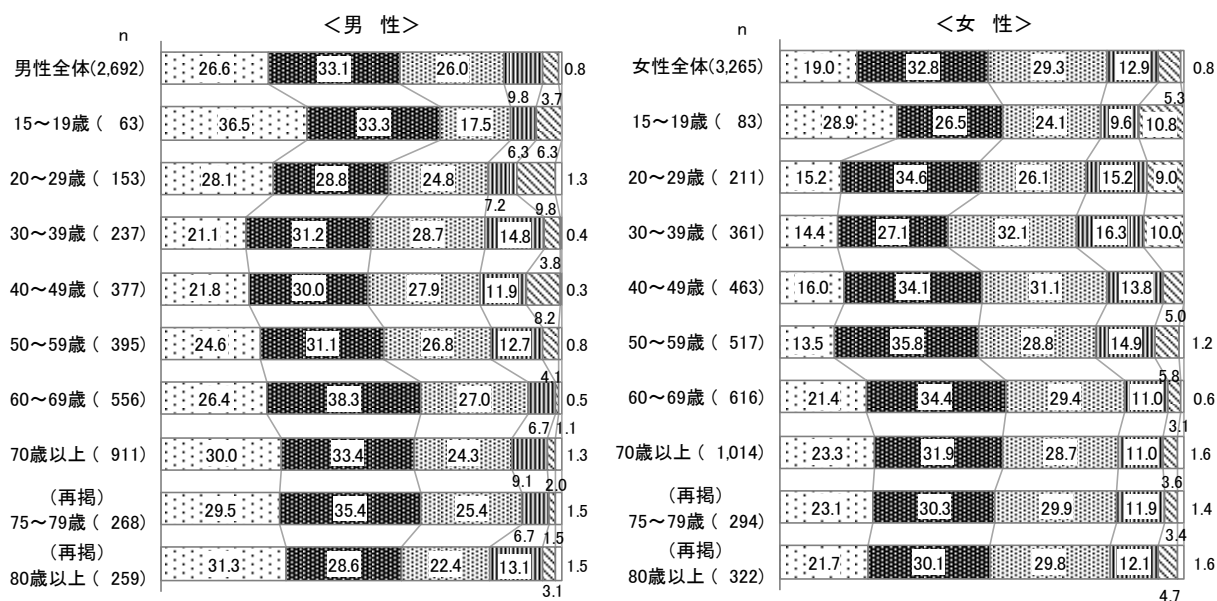


図1-8-2 心理的な問題にどのくらい悩まされたか（性・年齢別）



過去の調査と比較すると、《心理的苦痛を感じている》(16.0%)は、令和元年度(15.5%)より0.5ポイント増加している。(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(18.2%)で令和元年度(17.0%)より1.2ポイント増加している。(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)

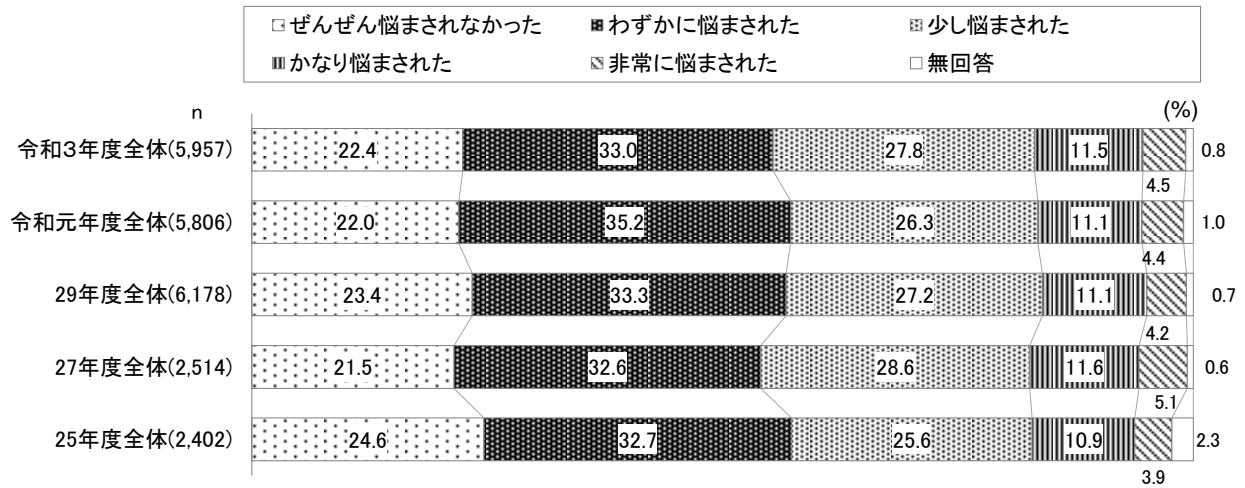
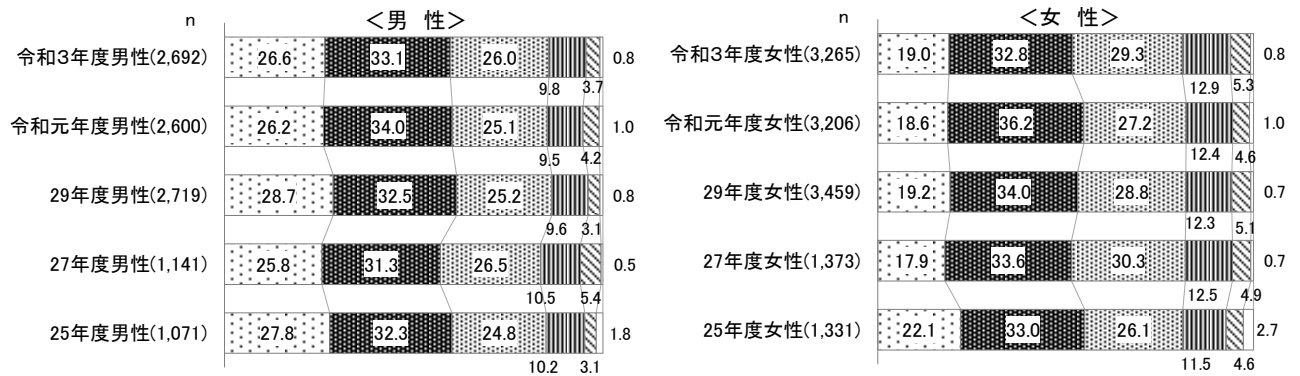


図1-8-4 心理的な問題にどのくらい悩まされたか(過去の調査との比較・性別)



(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38.7%で最も高くなっている。「わずかに妨げられた」(30.0%)、「少し妨げられた」(21.6%)、「かなり妨げられた」(7.3%)、「日常行う活動ができなかった」(1.2%)の4つを合わせた《妨げられた》は60.1%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(40.3%)が女性(37.3%)より3.0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(36.6%)、女性では50~59歳(33.1%)が最も低くなっている。最も差がみられた15~19歳では、女性(51.8%)が男性(66.7%)より14.9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）

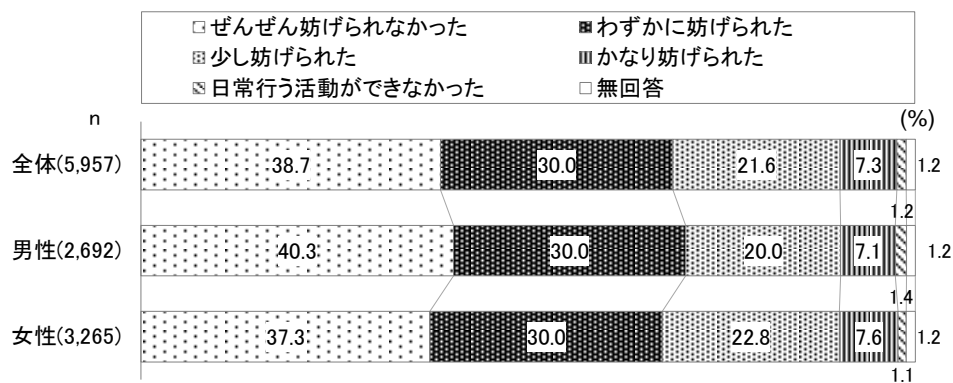
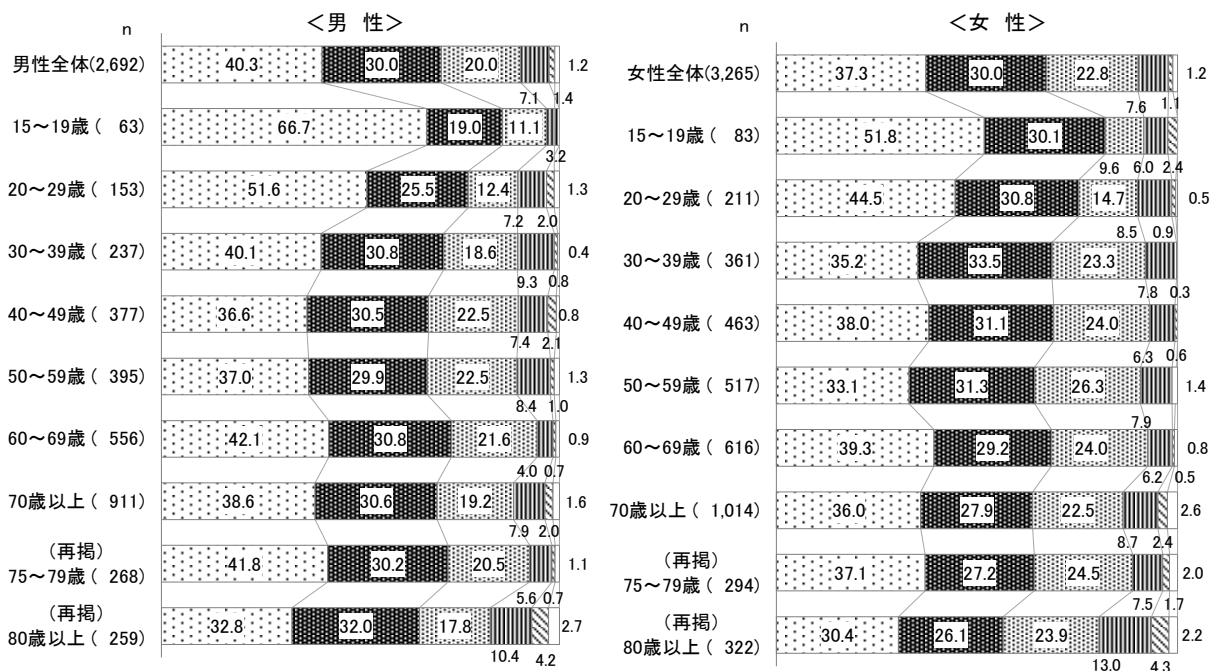


図1-9-2 心理的な理由で日常行う活動が妨げられたか（性・年齢別）



過去の調査と比較すると、「ぜんぜん妨げられなかった」(38.7%)は令和元年度(38.6%)と同程度であり、大差はみられない。(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、男女とも令和元年度とほぼ同程度となっている。(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)

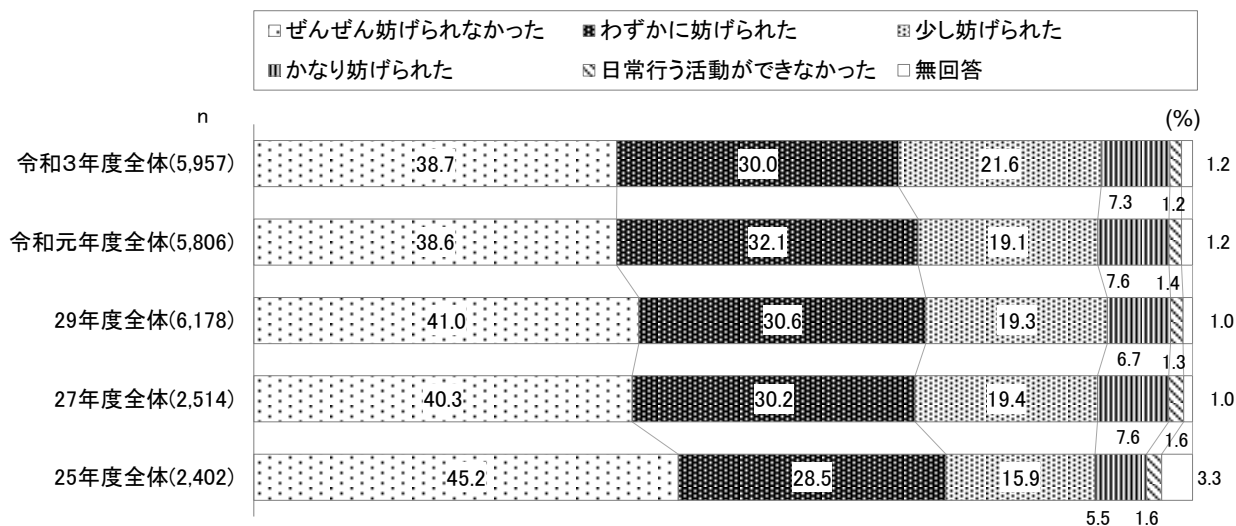
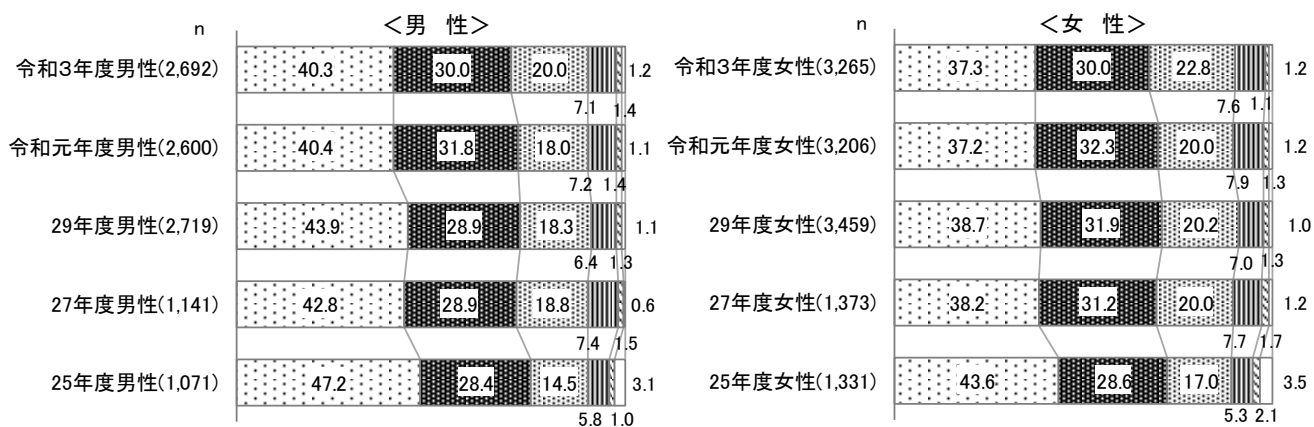


図1-9-4 心理的な理由で日常行う活動が妨げられたか(過去の調査との比較・性別)



(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。

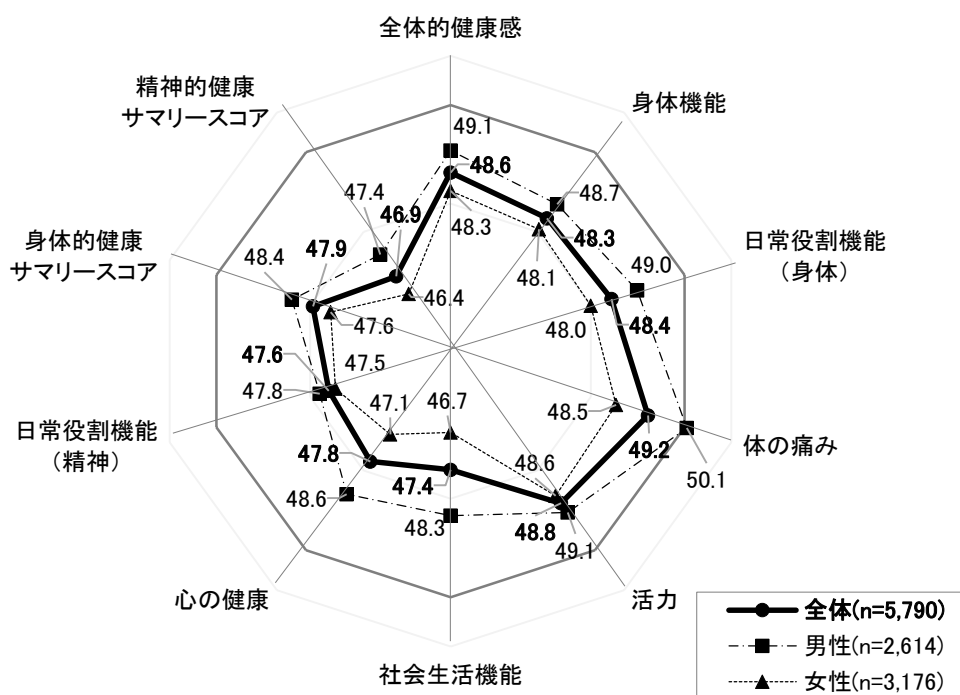
SF8には、国民の性、年齢、地域、都市規模等の分布と同じになるようにサンプリングして行った全国調査から得られた、SF8の平均値である国民標準値が設定されている。

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、「体の痛み」が49.2点で最も点数が高くなっており、すべての項目で国民標準値である50点を下回っている。特に「精神的健康サマリースコア」の平均値は46.9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、男性は「体の痛み」(50.1点)となっており、女性はすべての項目で50点を下回っている。平均値が最も低いのは、男女とも「精神的健康サマリースコア」(男性47.4点、女性46.4点)となっている。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)



性別・年齢別にみると、男性の39歳以下では「体の痛み」、40～49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「心の健康」の得点が最も高くなっている。

女性の15～19歳では「身体的健康サマリースコア」、20～29歳では「体の痛み」、30～59歳では「身体機能」、60～69歳では「活力」、70歳以上では「心の健康」の得点が最も高くなっている。

(表1-10-1)

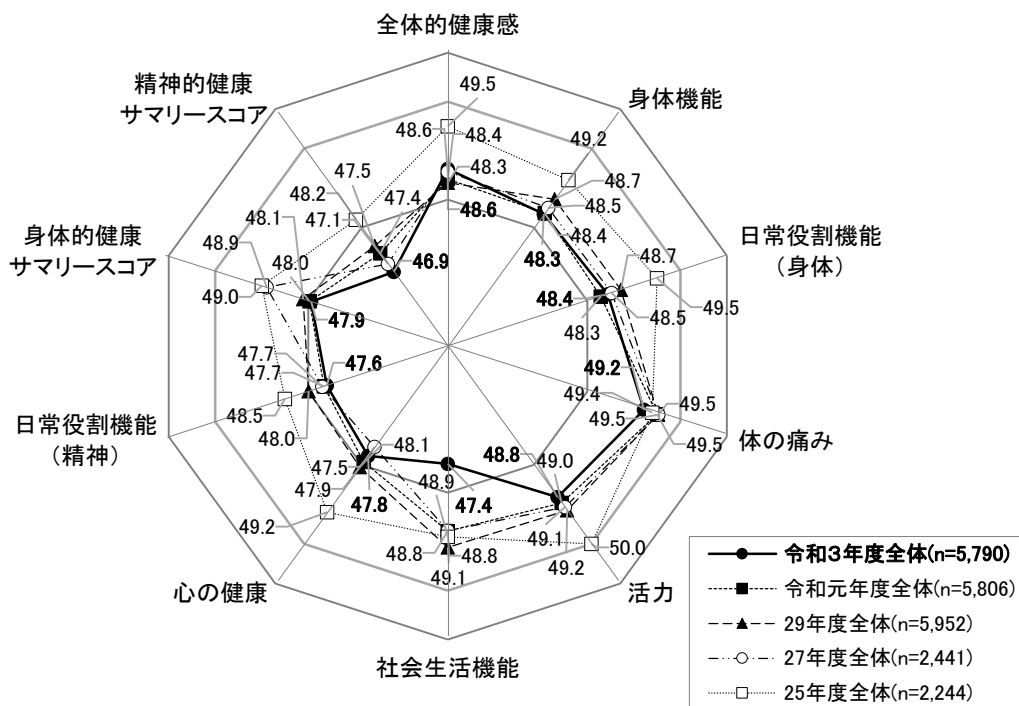
表1-10-1 SF8の各尺度の得点（性・年齢別）

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	2,614	49.1 7.1	48.7 7.6	49.0 7.4	50.1 8.4	49.1 7.2	48.3 9.1	48.6 7.4	47.8 7.3	48.4 7.8	47.4 7.7
	男性 15～19歳	63	54.6 7.1	52.6 3.6	52.5 4.2	56.1 6.9	53.3 7.3	52.5 6.0	49.6 8.1	51.0 5.4	54.1 5.6	48.8 7.1
	20～29歳	148	51.7 8.2	51.8 4.5	51.9 4.8	53.4 8.0	51.1 7.7	50.7 7.9	47.7 8.7	48.8 7.6	52.8 5.6	46.6 9.3
	30～39歳	233	51.0 6.5	50.8 6.4	51.2 5.6	51.5 8.4	50.1 6.8	49.2 9.0	47.4 7.5	47.6 7.3	51.5 6.2	46.0 8.1
	40～49歳	373	49.6 7.2	50.7 5.8	50.5 6.0	50.3 8.4	49.0 7.4	49.0 9.0	46.8 8.5	47.1 7.7	50.6 6.5	45.6 8.7
	50～59歳	386	49.8 6.6	50.0 6.7	50.6 6.4	50.0 8.8	49.2 7.0	49.3 8.5	48.0 7.7	47.3 7.3	49.9 6.9	46.6 7.7
	60～69歳	544	48.9 6.4	48.7 7.0	49.0 7.4	49.2 7.9	48.7 6.7	48.3 8.9	49.6 6.2	48.6 6.3	47.6 7.5	48.4 6.7
	70歳以上	867	47.3 7.1	45.9 8.9	46.3 8.3	49.1 8.4	48.3 7.2	46.8 9.6	49.4 6.9	47.4 7.7	45.3 8.4	48.4 7.2
	(再掲) 75～79歳	253	47.8 6.8	46.2 8.9	46.9 7.9	49.5 8.7	48.8 7.0	47.4 9.2	49.8 6.4	48.3 6.7	45.6 8.6	49.0 6.4
	(再掲) 80歳以上	247	46.3 7.6	43.4 9.9	44.0 9.2	47.6 8.3	47.7 7.7	45.6 10.0	48.8 7.7	46.2 8.7	42.9 9.0	48.3 7.9
（女 性）	女性全体	3,176	48.3 7.1	48.1 8.0	48.0 7.9	48.5 8.6	48.6 6.8	46.7 9.6	47.1 7.7	47.5 7.1	47.6 8.3	46.4 7.8
	女性 15～19歳	79	52.1 8.4	51.3 6.3	52.0 5.2	52.6 9.1	52.2 7.0	49.7 9.1	46.9 9.3	49.1 7.5	52.7 5.9	46.4 8.9
	20～29歳	208	50.2 7.5	51.4 5.1	50.2 6.9	52.2 9.0	49.8 7.0	49.4 8.0	45.9 8.4	48.2 7.3	51.8 6.9	45.4 8.5
	30～39歳	360	49.3 6.9	50.3 5.8	49.2 7.1	49.3 8.9	48.9 6.7	47.7 9.4	45.1 8.5	47.5 6.7	50.0 7.0	44.8 8.3
	40～49歳	462	48.9 7.0	49.7 6.4	49.4 6.5	48.3 9.0	48.6 6.4	47.1 9.1	46.8 7.5	47.7 6.7	48.9 7.3	46.0 7.7
	50～59歳	506	48.3 6.6	49.5 5.9	49.1 6.3	48.0 7.8	48.7 6.4	46.5 9.4	46.4 7.6	47.2 6.6	48.7 6.7	45.5 7.8
	60～69歳	606	48.3 6.5	47.8 8.0	48.4 7.6	48.8 8.2	48.9 6.7	46.5 9.8	48.0 7.1	47.9 6.6	47.4 8.3	47.1 7.5
	70歳以上	955	46.8 7.3	44.8 9.7	45.3 9.4	47.3 8.5	47.8 7.0	45.4 10.0	48.1 7.3	46.9 7.9	44.2 9.2	47.6 7.5
	(再掲) 75～79歳	279	46.9 7.0	45.7 8.5	45.9 8.7	47.4 8.5	48.4 6.9	46.1 9.5	48.0 7.3	47.1 7.6	44.9 8.5	47.6 7.2
	(再掲) 80歳以上	304	44.8 7.6	40.9 11.2	41.6 10.6	45.2 8.9	45.8 7.3	43.8 10.5	47.4 7.7	45.2 9.0	40.4 9.8	47.4 7.9

過去の調査と比較すると、令和元年度より増加した項目は「全体的健康感」、「日常役割機能（身体）」となり、他の項目では減少している。「全体的健康感」、「日常役割機能（身体）」、「心の健康」を除いた項目では、平成25年度以降最も低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）

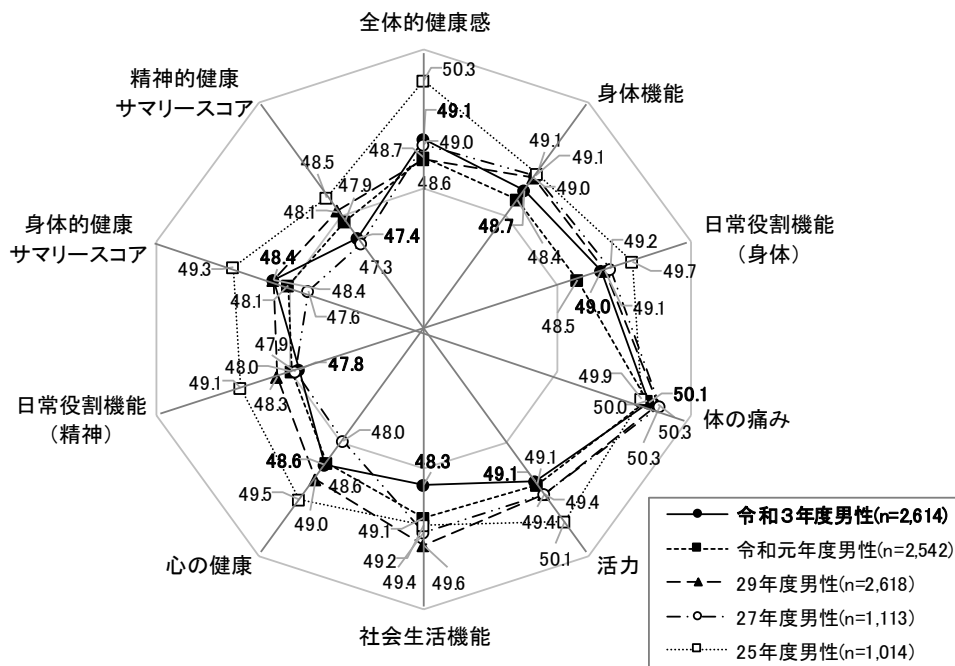


性別で過去の調査と比較すると、男性は「社会生活機能」、「日常役割機能（精神）」、「精神的健康サマリースコア」で令和元年度より低く、「社会生活機能」と「日常役割機能（精神）」では、平成25年度以降最も低い点数になっている。女性は「全体的健康感」と「日常役割機能（精神）」を除いたすべての項目で令和元年度より低く、「全体的健康感」、「身体機能」、「日常役割機能（身体）」、「日常役割機能（精神）」を除いたすべての項目では、平成25年度以降最も低い点数になっている。

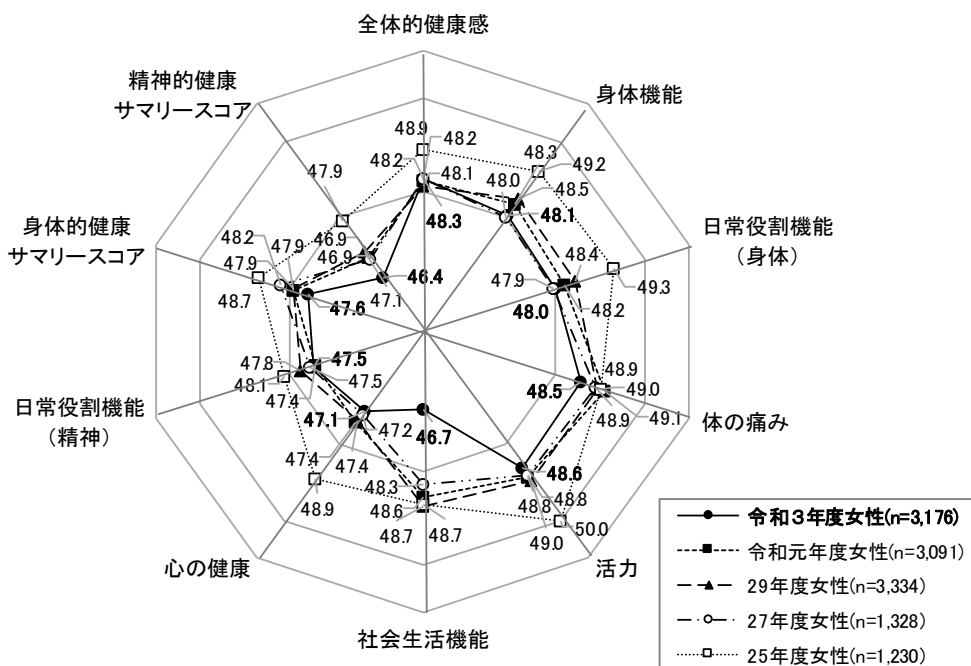
(図1-10-3)

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161.8cm、平均体重は60.6kg、平均BMIは23.0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68.3kg、平均BMIは23.9で、女性の平均
 身長は155.9cm、平均体重は54.1kg、平均BMIは22.3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15～19歳から50～59歳まで高くなり、女性は、15歳
 ～19歳から60～69歳まで高くなっている。(表1-11-1)

表1-11-1 身長・体重・BMI (性・年齢別)

		平均身長 (cm)	平均体重 (kg)	平均 BMI			平均身長 (cm)	平均体重 (kg)	平均 BMI
男性	男性全体	168.9	68.3	23.9	女性	女性全体	155.9	54.1	22.3
	15～19歳	171.0	63.7	21.8		15～19歳	158.5	52.1	20.8
	20～29歳	171.9	67.9	22.9		20～29歳	158.6	52.2	20.8
	30～39歳	172.4	71.7	24.1		30～39歳	158.6	55.5	22.0
	40～49歳	171.7	73.0	24.7		40～49歳	158.5	56.2	22.4
	50～59歳	171.5	73.1	24.8		50～59歳	158.1	56.1	22.5
	60～69歳	168.8	69.1	24.2		60～69歳	155.7	55.3	22.8
	70歳以上	165.3	63.3	23.2		70歳以上	152.1	51.6	22.3
	(再掲) 75～79歳	165.3	63.1	23.1		(再掲) 75～79歳	151.9	51.6	22.3
	(再掲) 80歳以上	162.9	61.7	23.2		(再掲) 80歳以上	149.7	49.3	22.1

※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」、その中間を「普通」として3つに区分して見る。

全体では、「やせ」が8.4%、「普通」が65.4%、「肥満」が24.2%となっている。(図1-11-1)
性別にみると、「やせ」は女性(12.2%)が男性(3.8%)より8.4ポイント高く、「肥満」は男性(30.6%)が女性(19.0%)より11.6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21.7%と2割を超えて高くなっている。「肥満」は男性50~59歳で40.8%、男性40~49歳で39.3%と高くなっている。(図1-11-2)

図1-11-1 BMI判定(性・年齢別)

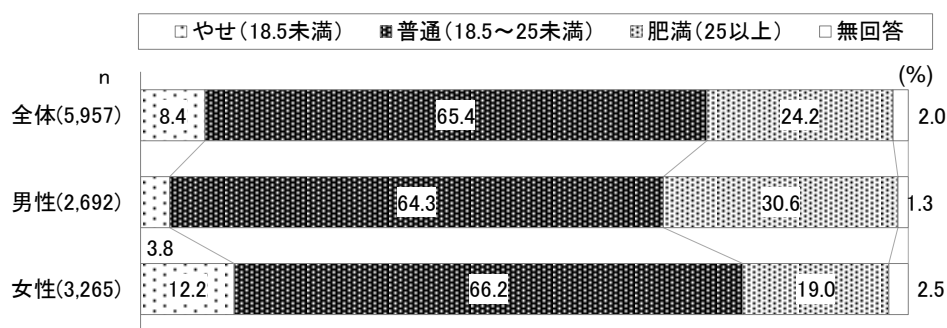
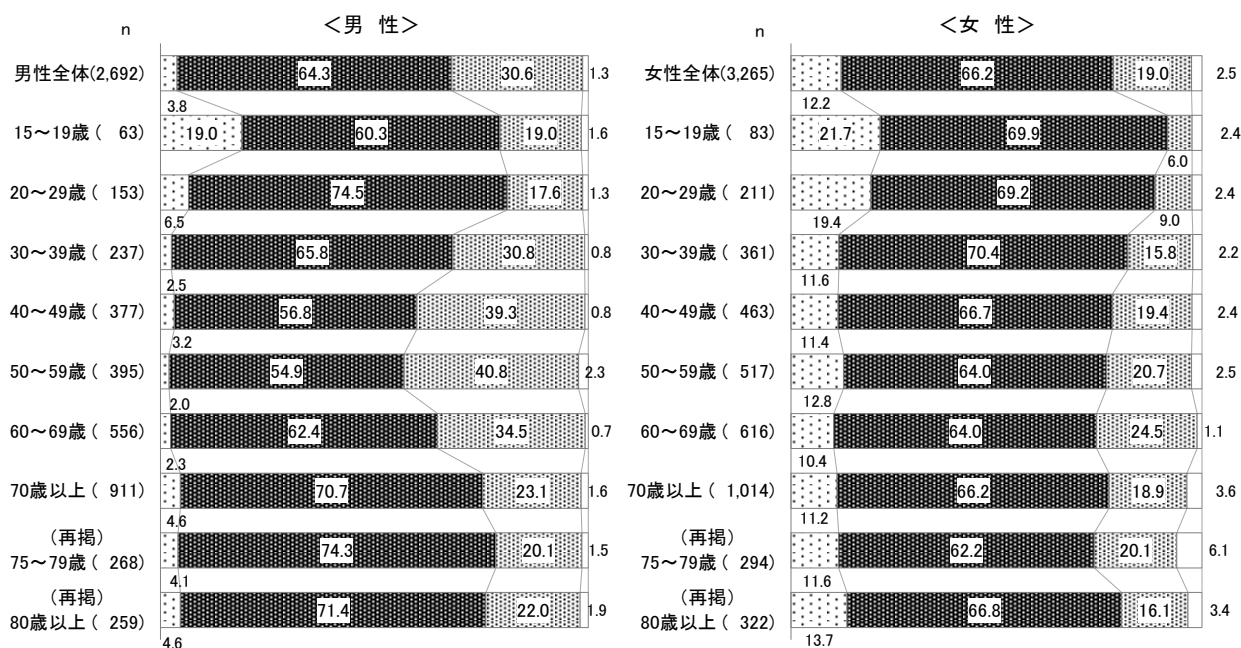


図1-11-2 BMI判定(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「肥満」は平成25年度以降増加している。(図1-11-3)

性別で過去の調査と比較すると、男女ともに「肥満」の割合が令和元年度より増加している。

(図1-11-4)

図1-11-3 BMI判定(過去の調査との比較)

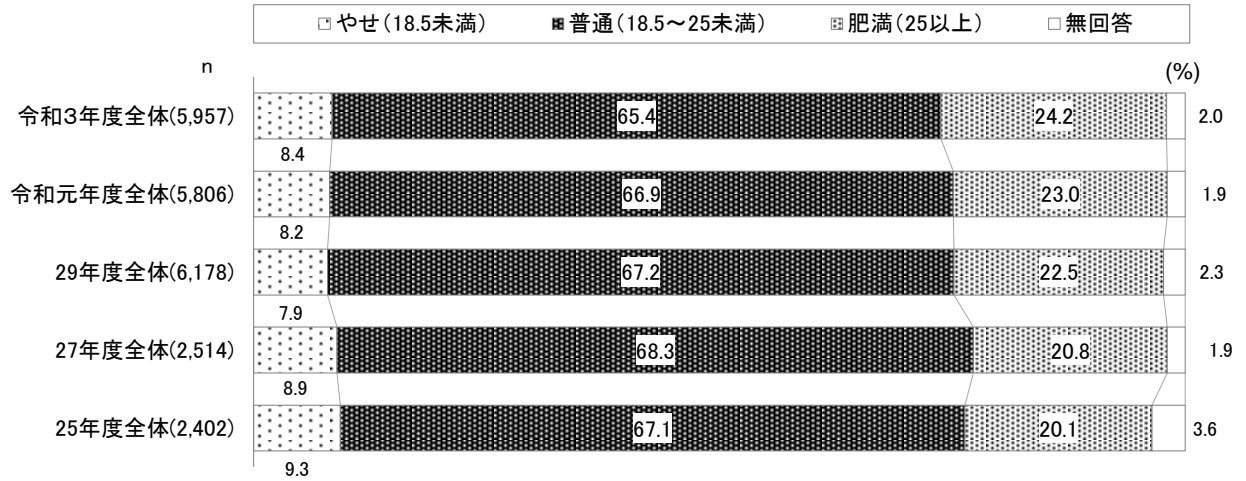
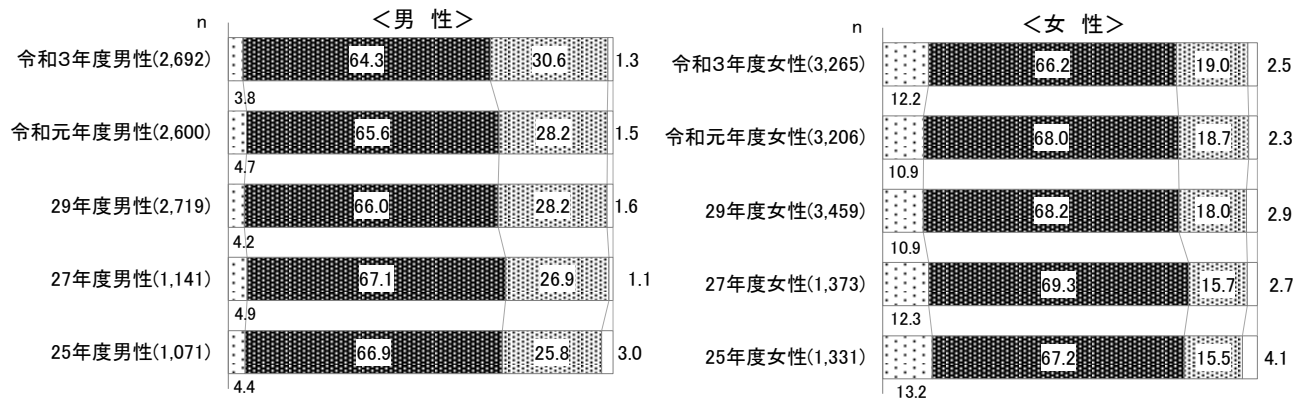
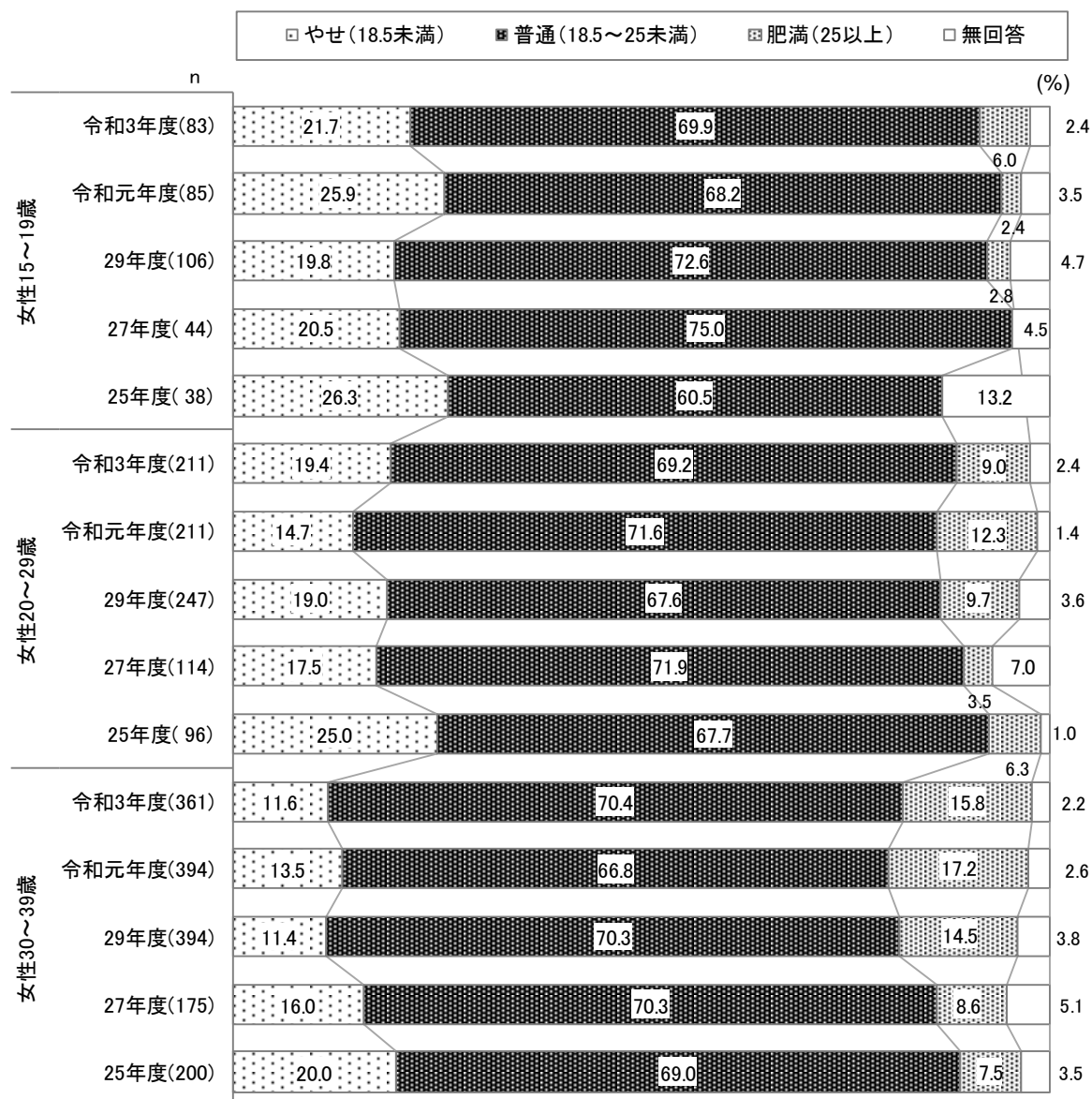


図1-11-4 BMI判定(過去の調査との比較・性別)



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20～29歳、女性30～39歳の「肥満」は令和元年度より減少している。一方、女性15～19歳は3.6ポイント増加している。また、女性20～29歳の「やせ」は令和元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35.1%となっている。「今より少し(4kg以内)減らしたい」は36.4%、「今よりかなり(4kgを超えて)減らしたい」は21.0%で、この2つを合わせた《減らしたい》は57.4%となっている。(図1-12-1)

性別にみると、《減らしたい》は女性(60.0%)が男性(54.2%)より5.8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(69.2%)、50~59歳(67.6%)、女性では40~49歳(75.6%)、15~19歳(74.7%)、30~39歳(74.2%)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)

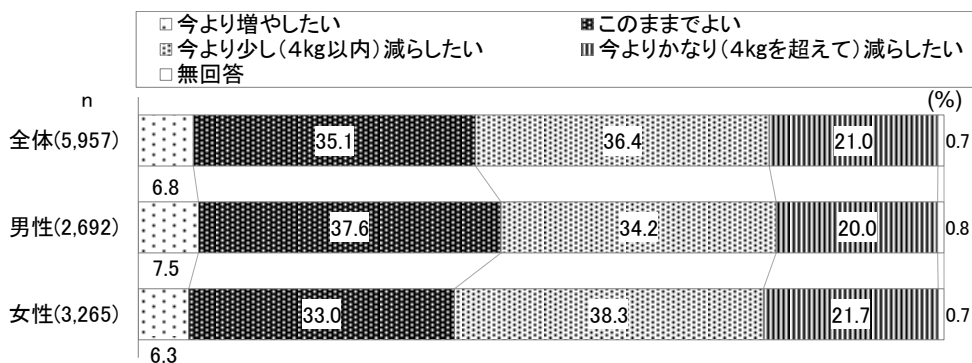
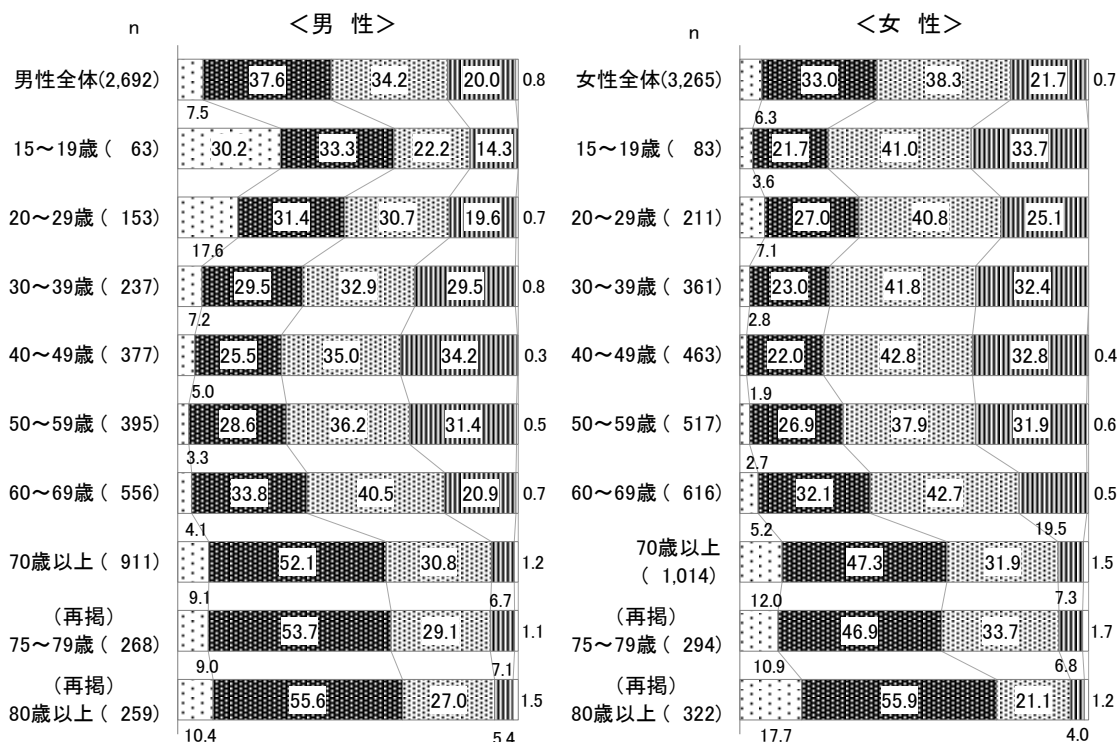


図1-12-2 体重についての意識(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、《減らしたい》(57.4%)は令和元年度(55.4%)より2.0ポイント増加している。(図1-12-3)

性別で過去の調査と比較すると、男性で《減らしたい》(54.2%)は令和元年度(50.3%)より3.9ポイント増加している。(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)

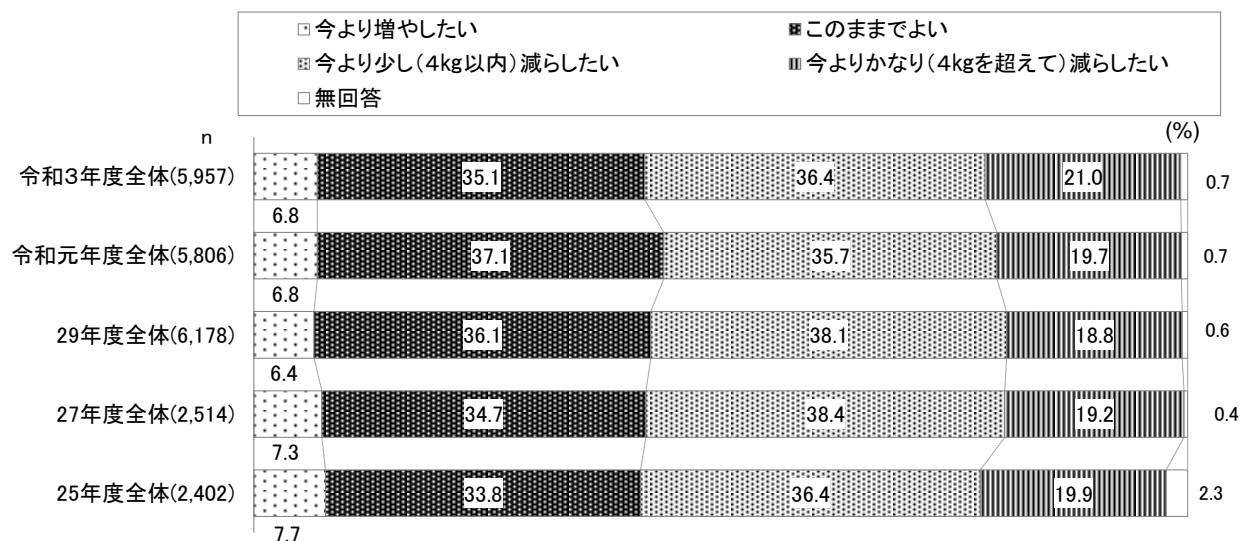
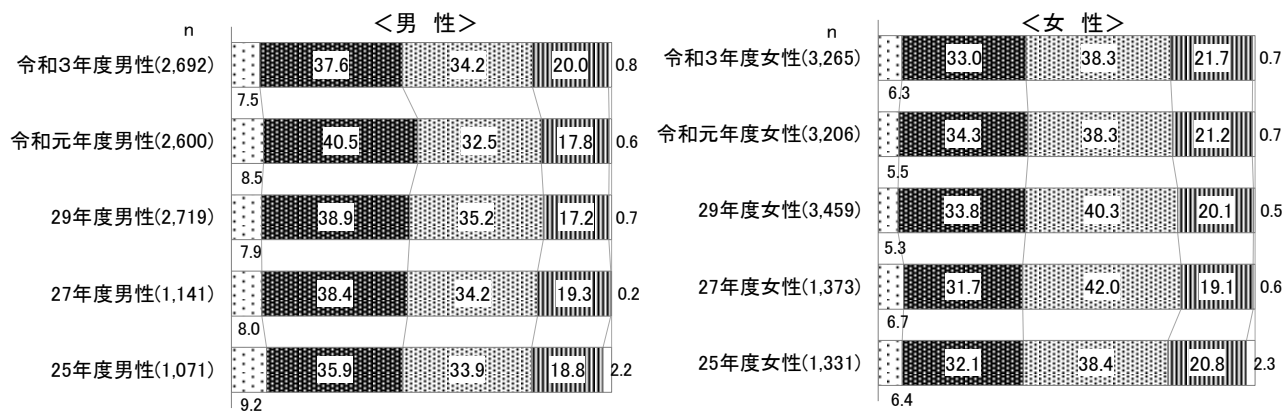


図1-12-4 体重についての意識(過去の調査との比較・性別)



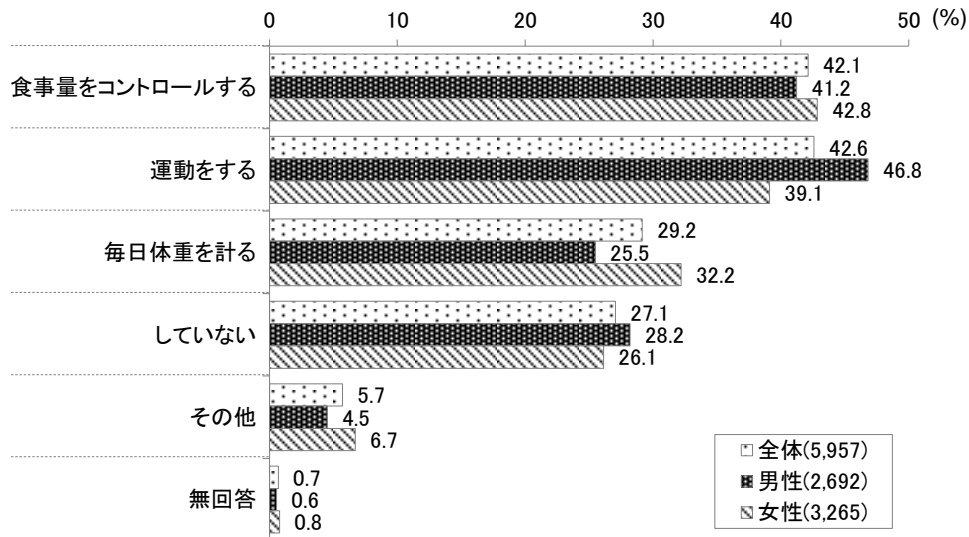
(13) 体重管理のためにしていること

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42.1%、「運動をする」(42.6%)、「毎日体重を計る」(29.2%)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46.8%、女性39.1%)は、男性が女性より7.7ポイント高くなっている。一方、「毎日体重を計る」(男性25.5%、女性32.2%)は、女性が男性より6.7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60～69歳、女性では30～39歳で高くなっている。「運動をする」は男性では15～19歳、女性では70歳以上で高くなっている。「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									
(男性)	男性全体	2,692	1,110	1,260	686	759	122	15	(女性)	女性全体	3,265	1,399	1,277	1,051	853	219	26
		100.0	41.2	46.8	25.5	28.2	4.5	0.6			100.0	42.8	39.1	32.2	26.1	6.7	0.8
	15～19歳	63	16	32	5	26	0	0		15～19歳	83	27	27	17	37	1	0
		100.0	25.4	50.8	7.9	41.3	0.0	0.0			100.0	32.5	32.5	20.5	44.6	1.2	0.0
	20～29歳	153	56	72	23	58	3	1		20～29歳	211	84	77	52	73	7	0
		100.0	36.6	47.1	15.0	37.9	2.0	0.7			100.0	39.8	36.5	24.6	34.6	3.3	0.0
	30～39歳	237	94	107	42	85	10	1		30～39歳	361	168	132	117	106	23	0
		100.0	39.7	45.1	17.7	35.9	4.2	0.4			100.0	46.5	36.6	32.4	29.4	6.4	0.0
	40～49歳	377	152	170	83	127	4	1		40～49歳	463	213	159	132	140	21	0
		100.0	40.3	45.1	22.0	33.7	1.1	0.3			100.0	46.0	34.3	28.5	30.2	4.5	0.0
50～59歳	395	173	179	99	124	12	1	50～59歳	517	239	196	185	129	39	3		
	100.0	43.8	45.3	25.1	31.4	3.0	0.3		100.0	46.2	37.9	35.8	25.0	7.5	0.6		
60～69歳	556	249	257	180	137	20	3	60～69歳	616	272	254	235	126	41	4		
	100.0	44.8	46.2	32.4	24.6	3.6	0.5		100.0	44.2	41.2	38.1	20.5	6.7	0.6		
70歳以上	911	370	443	254	202	73	8	70歳以上	1,014	396	432	313	242	87	19		
	100.0	40.6	48.6	27.9	22.2	8.0	0.9		100.0	39.1	42.6	30.9	23.9	8.6	1.9		
(再掲)	268	117	135	82	54	26	1	(再掲)	294	115	138	79	66	25	6		
75～79歳	100.0	43.7	50.4	30.6	20.1	9.7	0.4	75～79歳	100.0	39.1	46.9	26.9	22.4	8.5	2.0		
(再掲)	259	90	116	57	67	23	2	(再掲)	322	106	110	92	94	32	5		
80歳以上	100.0	34.7	44.8	22.0	25.9	8.9	0.8	80歳以上	100.0	32.9	34.2	28.6	29.2	9.9	1.6		

過去の調査と比較すると、「食事をコントロールする」、「運動をする」、「毎日体重を計る」は令和元年度より増加し、「していない」は減少している。(図1-13-2)

性別で過去の調査と比較すると、「運動をする」、「毎日体重を計る」は、男女ともに令和元年度より増加している。(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)

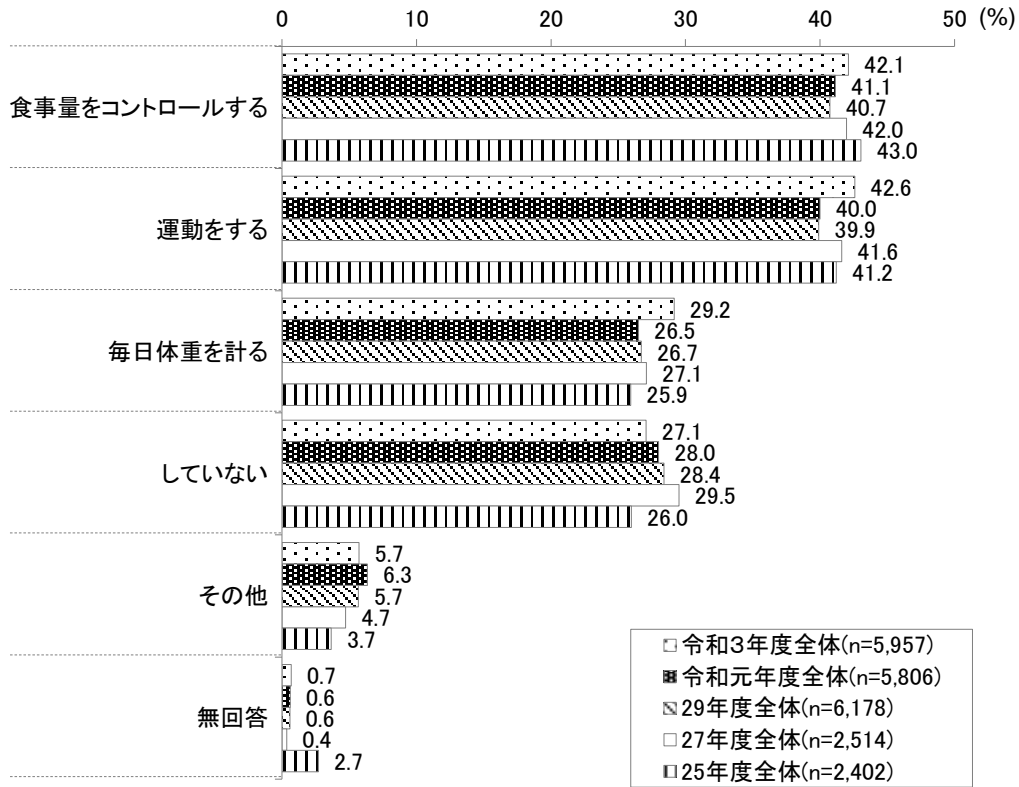


図1-13-3 体重管理のためにしていること (過去の調査との比較・性別)

