

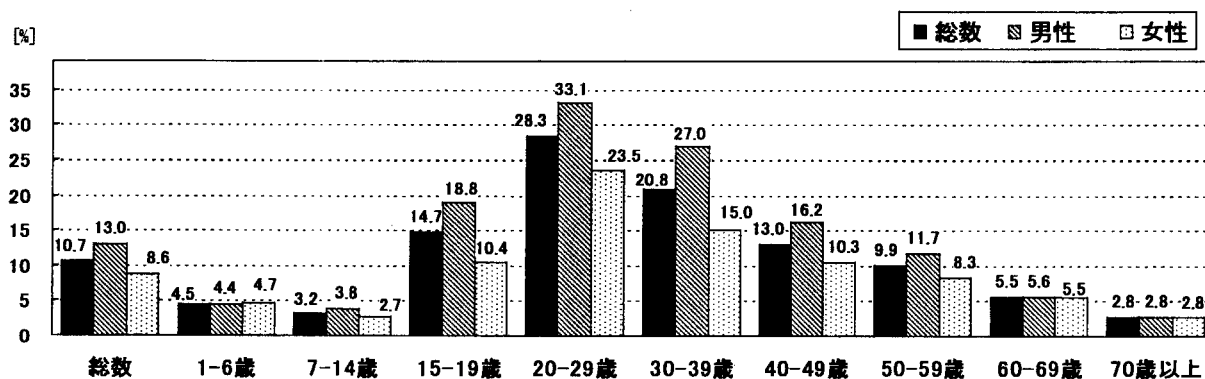
### 第3部 生活習慣に関する状況

#### 1. 食習慣の状況

朝食の欠食率は、男女共に20歳代で最も高く、男性で約3割、女性で約2割

朝食の欠食率は、男女共に20歳代で最も高く、男性33.1%、女性23.5%であり、その後、年齢と共に低くなっていた。

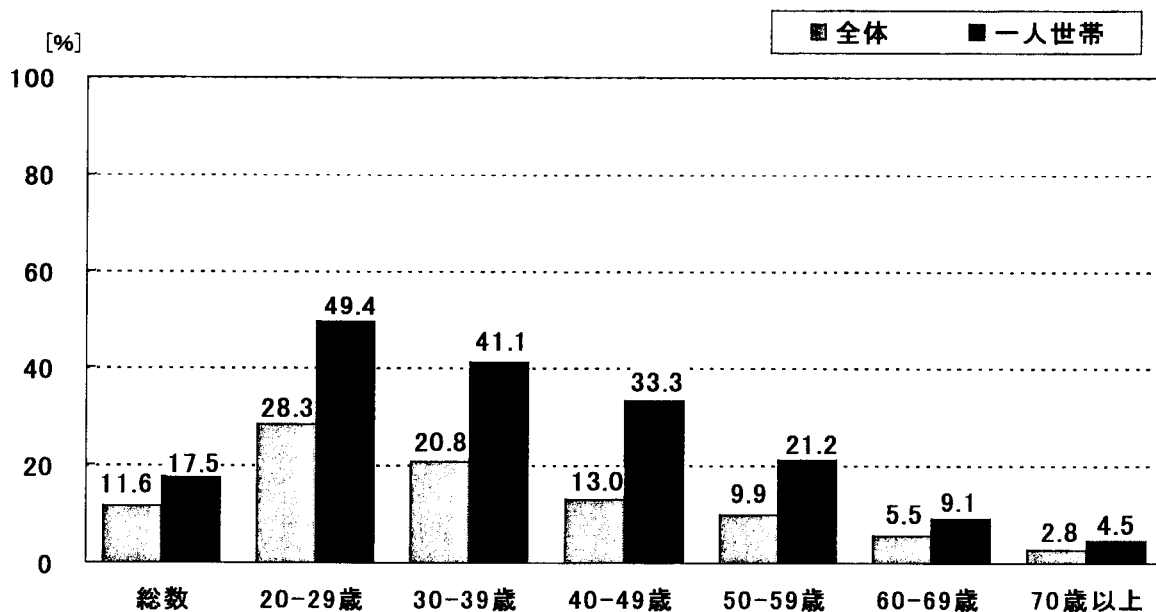
図14 朝食の欠食率（1歳以上）



一人世帯に限った朝食の欠食率は、20歳代で最も高く約5割

一人世帯に限った朝食の欠食率は、20歳代で最も高く49.4%、次いで30歳代で41.1%、40歳代で33.3%であった。

図15 朝食の欠食率—一人世帯と全体—（20歳以上）

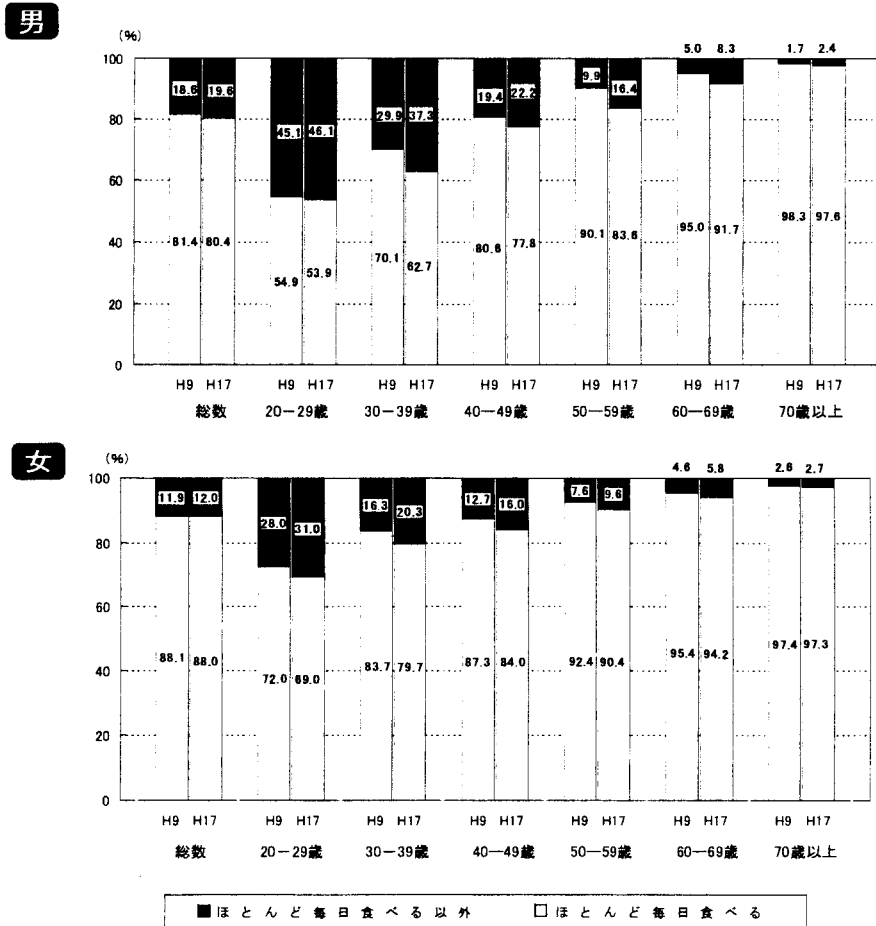


本調査での「欠食」は以下3つの場合の合計である。  
 ①何も食べない（食事をしなかった場合）  
 ②菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみ食べた場合  
 ③錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル、栄養ドリンク剤のみの場合

**ふだんの朝食を、「ほとんど毎日食べる」と回答した者の割合は、平成9年と比較して減少傾向**

朝食の摂食頻度の状況についてみると、平成17年では、「ほとんど毎日食べる」以外に回答した者は、男性では20歳代で46.1%、30歳代で37.3%と他の年代に比べて高く、女性では20歳代が31.0%と他の年代に比べて高かった。また、年次推移では、「ほとんど毎日食べる」と回答した者は、各年代共に減少傾向であった。

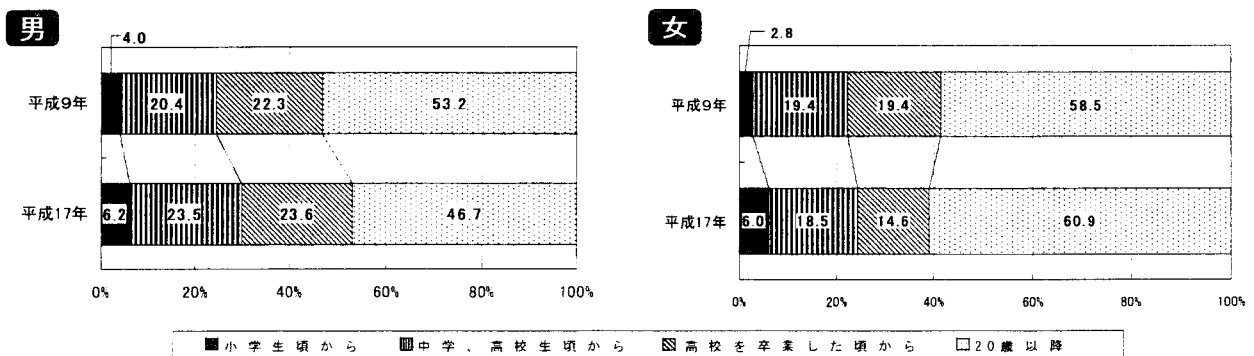
**図16 ふだんの朝食の欠食頻度の年次推移（20歳以上）**



**ふだんの朝食欠食が始まった時期は、男女共に「小学生頃から」と回答した者の割合が増加**

ふだん朝食を欠食する者において、「いつ頃から欠食するようになったか」について、「小学生頃から」と回答した者の比率は、男女共に増加していた。

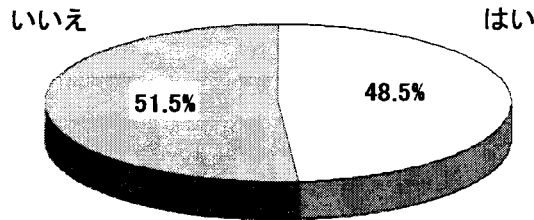
**図17 ふだんの朝食欠食が始まった時期の年次推移（20歳以上）**



現在の食習慣について改善したいと思っている者の割合は約5割

「現在の食習慣について、改善したいと思いませんか」について、「はい」と回答した者の比率は、48.5%であった。

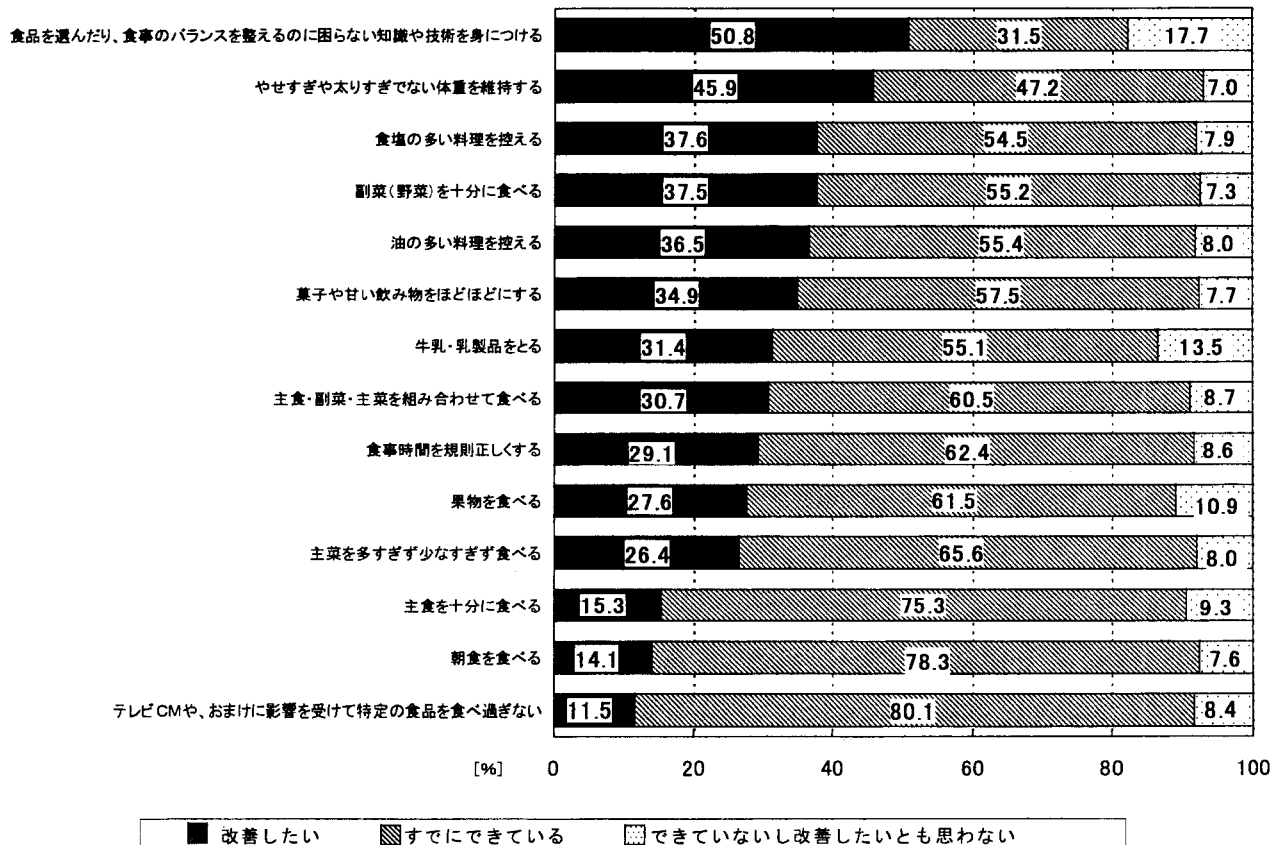
図18 食習慣についての改善意識（15歳以上）



食習慣で改善したい項目は、「食品を選んだり、食事のバランスを整えるのに困らない知識や技術を身につける」と回答した者の割合が最も高い

現在の食習慣について「改善したい」と回答した項目は、「食品を選んだり、食事のバランスを整えるのに困らない知識や技術を身につける」が50.8%であり、次いで「やせすぎや太りすぎでない体重を維持する」が45.9%、「食塩の多い料理を控える」が37.6%であった。一方、「テレビCMや、おまけに影響を受けて特定の食品を食べ過ぎない」について、「すでにできている」と回答した者の比率は80.1%と高かった。

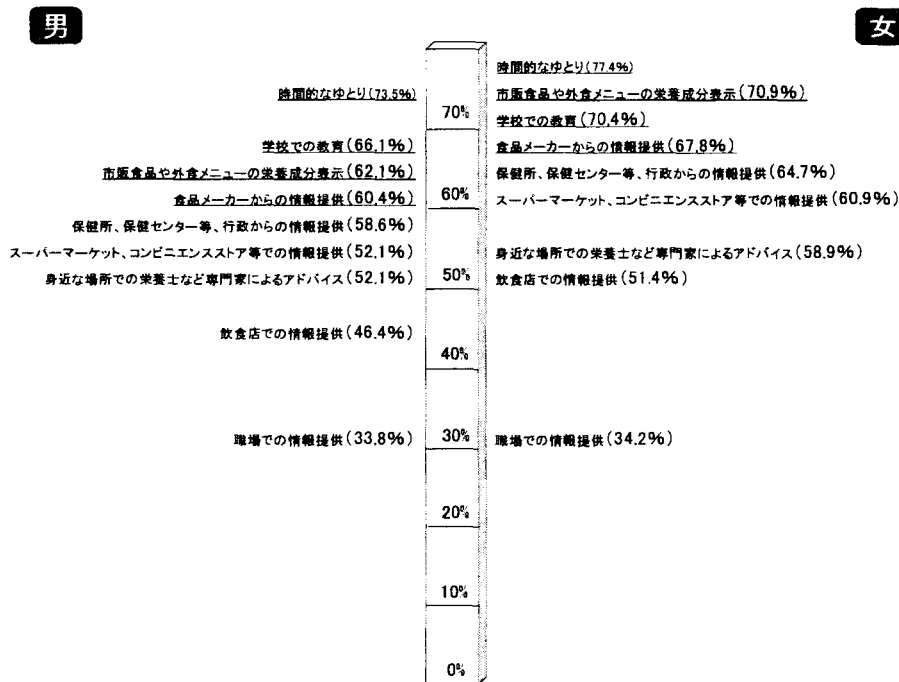
図19 食習慣についての改善意識（項目別）（15歳以上）



食習慣改善のために必要なことは、「時間的なゆとり」、「学校での教育」、「市販食品や外食メニューの栄養成分表示」、「食品メーカーからの情報提供」が男女共に上位

「食習慣を改善しようとする場合、どのようなことが必要と思いますか」について、男女共に「時間的なゆとり」、「学校での教育」、「市販食品や外食メニューの栄養成分表示」、「食品メーカーからの情報提供」を「必要と思う」と回答した者の比率が高かった。また、「身近な場所での栄養士など専門家によるアドバイス」と回答した者の比率は、男性約50%、女性約60%であった。

図20 食習慣改善のために必要なこと（15歳以上）

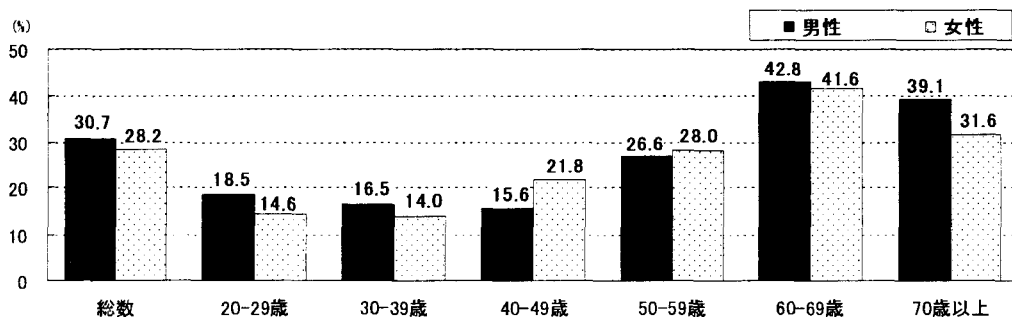


## 2. 運動習慣の状況

運動習慣のある者の割合は、男性は40歳代、女性は30歳代で最も低く、男女共に60歳代で最も高く約4割

運動習慣のある者の比率は、男女共に60歳代が最も高く約40%であった。

図21 運動習慣のある者の割合（20歳以上）



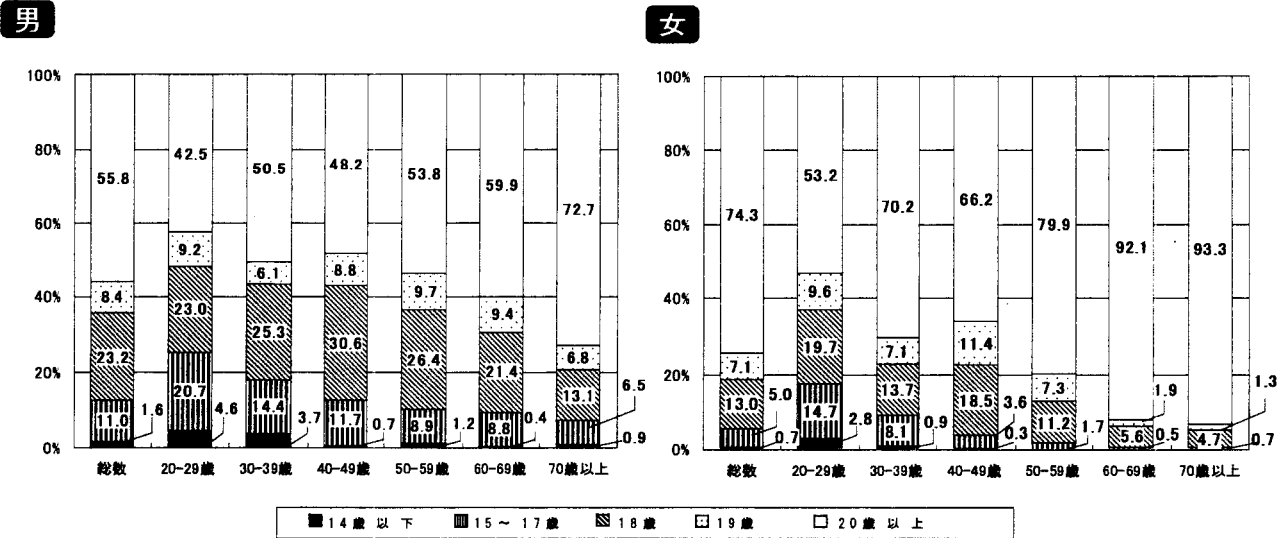
運動習慣のある者：1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者

### 3. 飲酒の状況

20歳未満で初めて飲酒した者の割合は、男性の20～50歳代、女性の20歳代で約5割

(少量の試し飲みは除く)

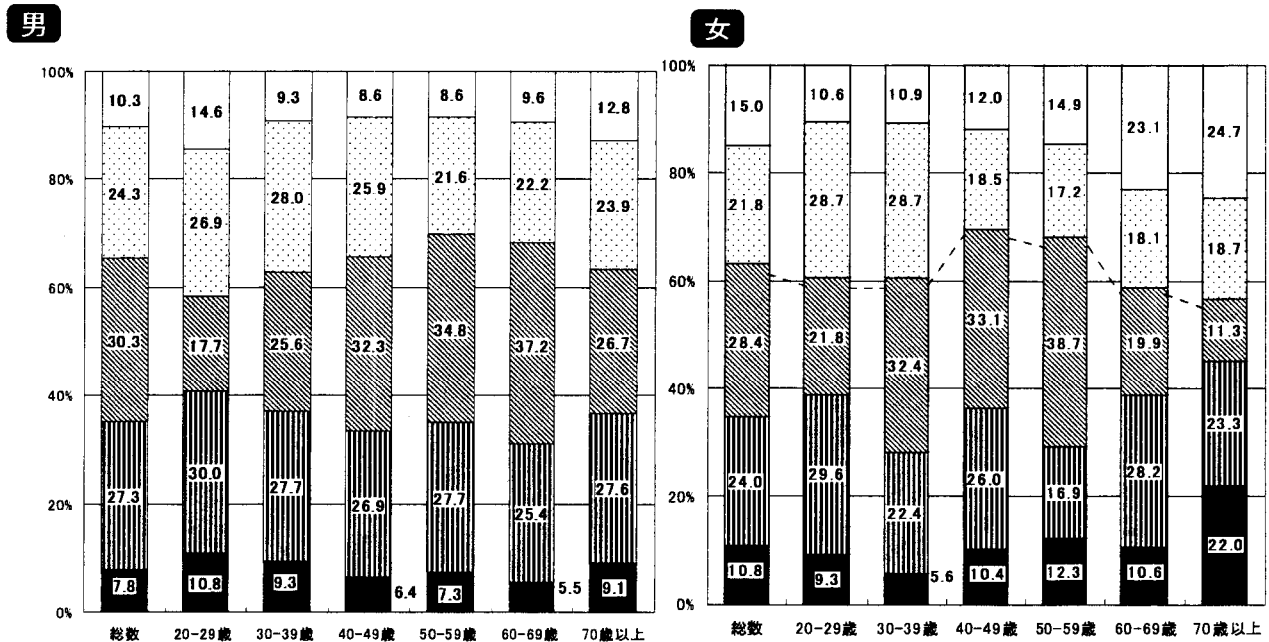
図22 初回飲酒年齢(20歳以上)



初めて飲酒したきっかけは、男女共に約6割が周囲からの勧め

「初めて飲酒をしたきっかけ」について、「先輩、上司等の目上の人に勧められたから」、「友人に勧められたから」、「親、親類等から勧められたから」を合わせると、男女共に各年代において、約60～70%であった。

図23 初めて飲酒したきっかけ(20歳以上)



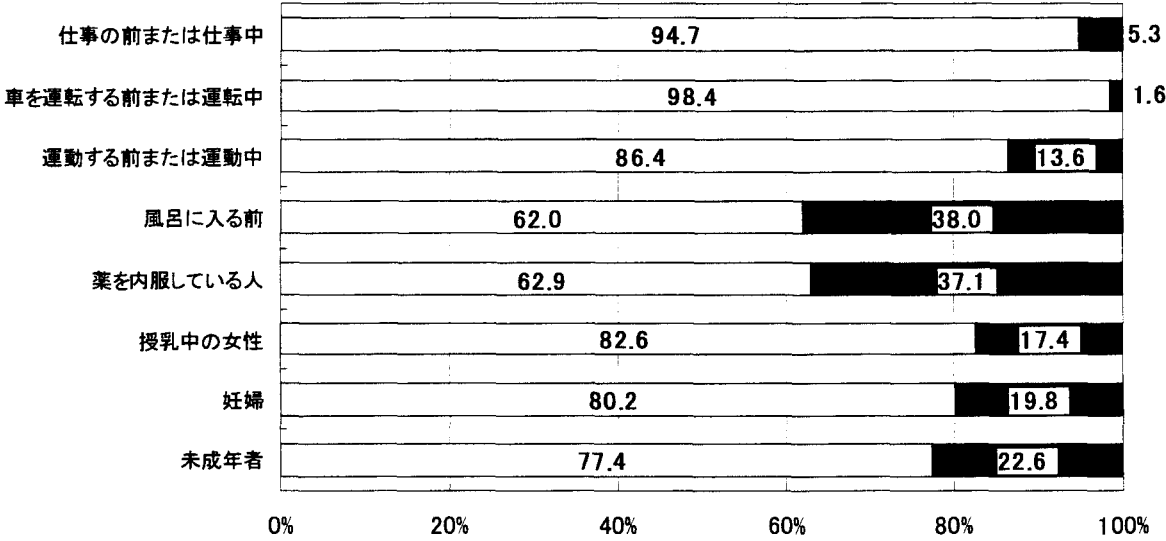
■ 親、親類等から勧められたから ■ 友人に勧められたから ■ 先輩、上司等の目上の人に勧められたから  
 □ 特に勧められはしなかったが、飲酒したくなったから □ その他

未成年者について「全く飲酒すべきではない」と回答した者の割合は、  
男性で約8割、女性で約9割

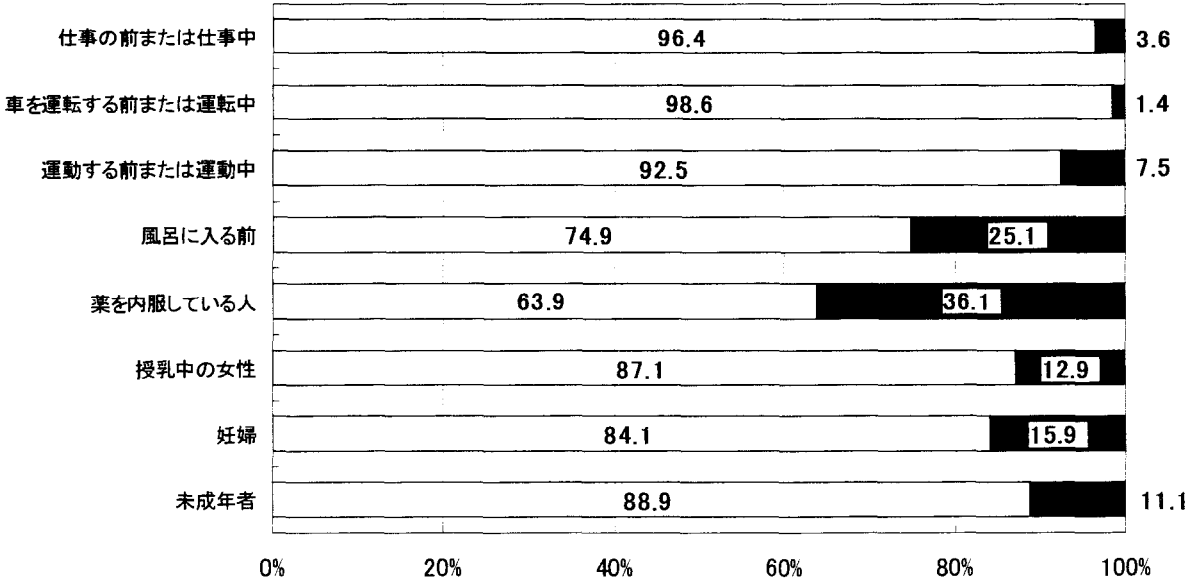
「車を運転する前または運転中」に「全く飲酒すべきでない」と回答しなかった者の比率は男性1.6%、女性1.4%であった。同じく、「妊婦・授乳婦」に対しては男性で約20%、女性で約15%であった。

図24 飲酒に対する意識(20歳以上)

**男**



**女**



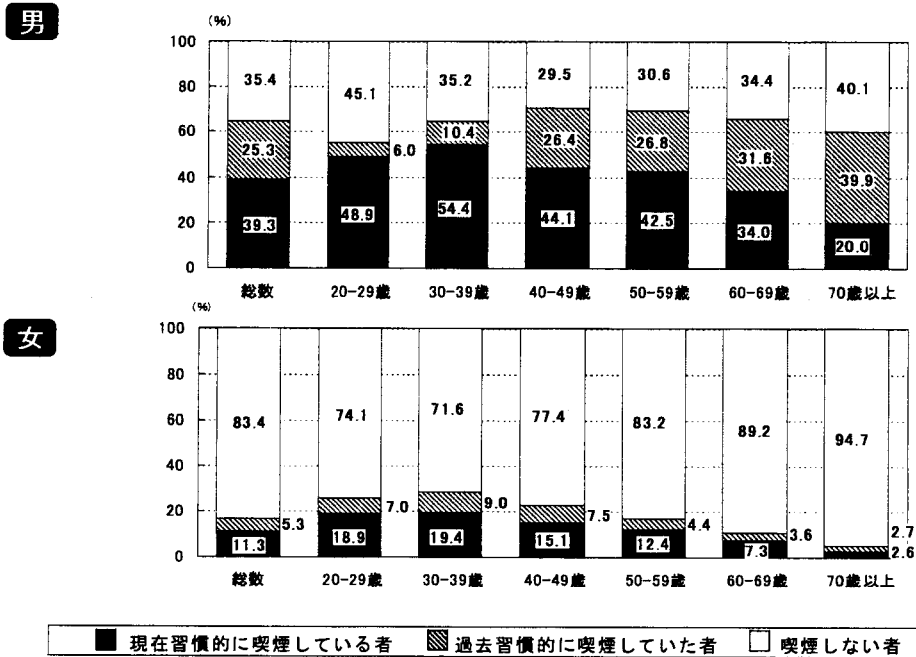
□ 全く飲酒すべきでない      ■ 全く飲酒すべきでない以外

#### 4. 喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している者の割合は、男女共に20～30歳代が高く、男性で約5割、女性で約2割

現在習慣的に喫煙している者の比率は、男性では30歳代が最も高く54.4%、20歳代で48.9%、女性においても30歳代が最も高く19.4%、20歳代で18.9%であった。

図25 喫煙の状況（20歳以上）



現在習慣的に喫煙している者：

これまで合計100本以上又は6ヶ月以上たばこを吸っている(吸っていた)者のうち、「この1ヶ月間に毎日又は時々たばこを吸っている」と回答した者

過去習慣的に喫煙していた者：

これまで合計100本以上又は6ヶ月以上たばこを吸っている(吸っていた)者のうち、「この1ヶ月間にたばこを吸っていない」と回答した者

喫煙しない者：

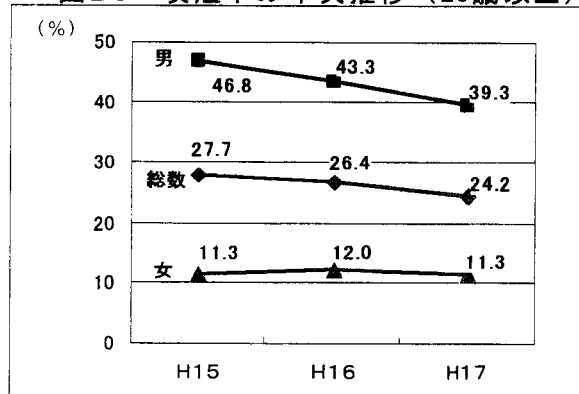
「まったく吸ったことがない」又は「吸ったことはあるが、合計100本未満で6ヶ月未満である」と回答した者

現在習慣的に喫煙している者における「やめたい」と考えている者の割合を平成19年に調査予定

喫煙率は男女共に平成16年に比べ低下し、男性は4割を下回った

喫煙率の年次推移をみると、男女共に平成16年に比べ低下し、男性39.3%、女性11.3%であった。

図26 喫煙率の年次推移（20歳以上）



## 第4部 栄養素等摂取、食品群別摂取の状況

### 1. エネルギー摂取量及び脂肪エネルギー比率

エネルギー摂取量の平均値は、男女共に漸減傾向。  
脂肪からのエネルギー摂取が30%以上の者の割合は、  
成人の男性で約2割、女性で約3割

エネルギー摂取量の平均値は、男女共に漸減傾向（図27）。脂肪からのエネルギー摂取が30%以上の者は、成人の男性で18.1%、女性で26.6%であり（図28）、年次推移でみると、男女共に25%未満の者の比率が漸減し、30%以上の者の比率が漸増していた（図29）。

図27 エネルギー摂取量の平均値の年次推移（20歳以上）

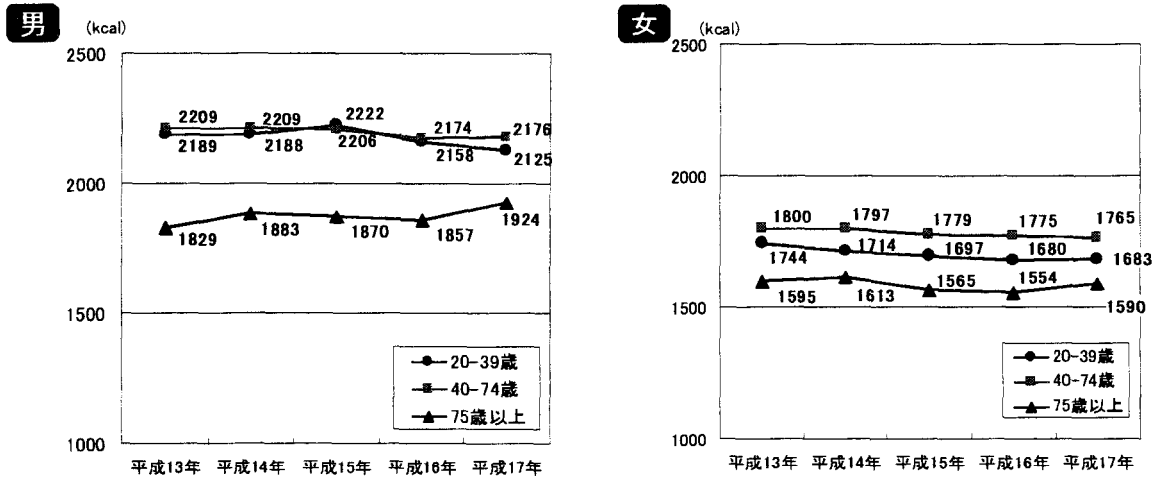


図28 脂肪エネルギー比率の分布（20歳以上）

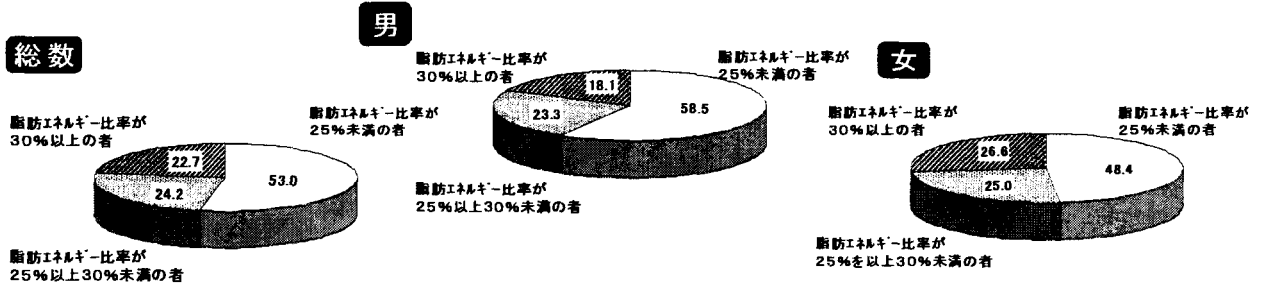
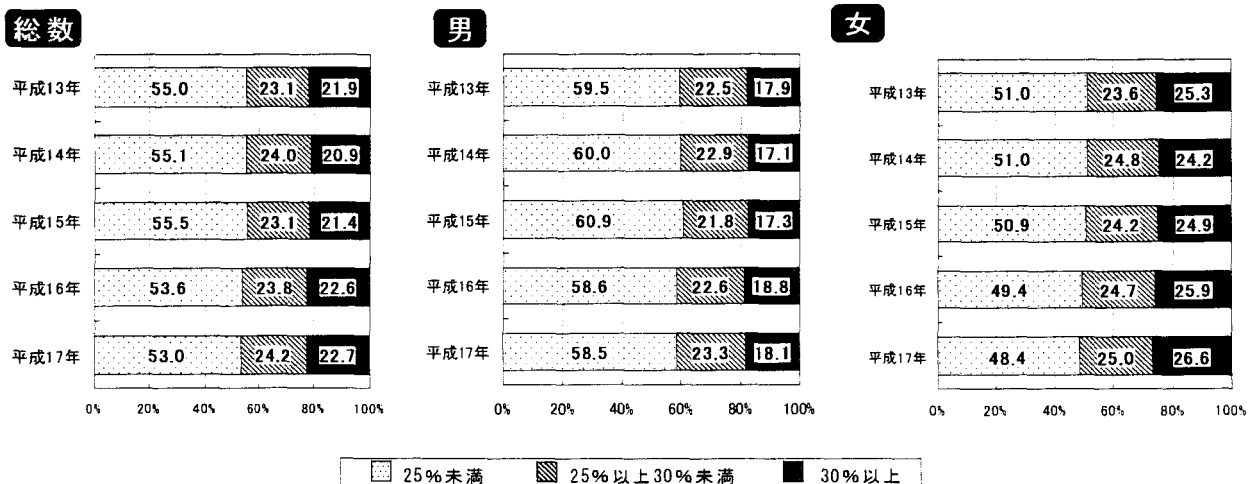


図29 脂肪エネルギー比率の分布の年次推移（20歳以上）



脂肪エネルギー比率：  
脂肪からのエネルギー摂取割合

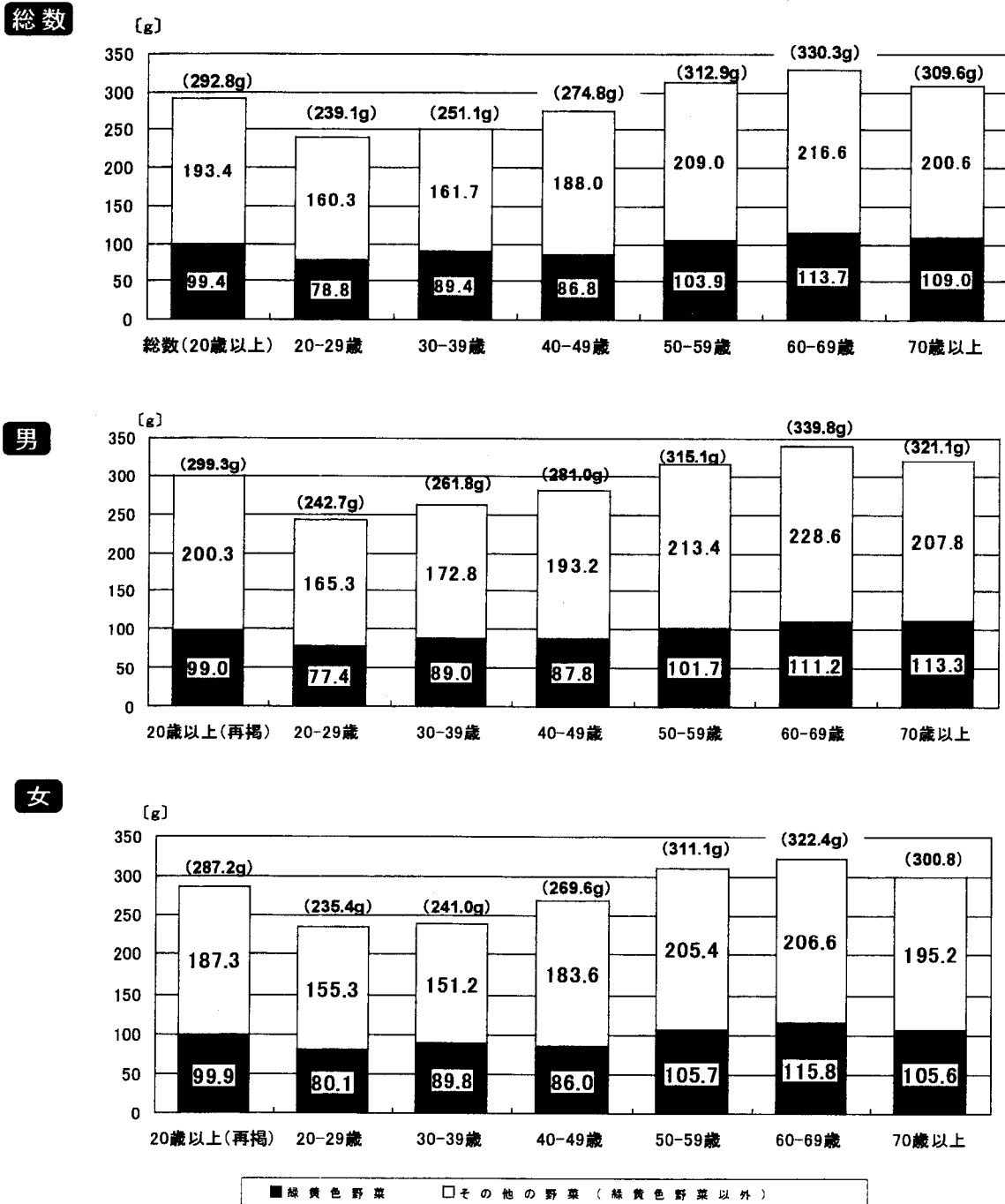


## 2. 野菜摂取量

野菜摂取量は、年齢と共に増加しているが、最も摂取量の多い60歳代においても、平均で330.3g

野菜類の摂取量の成人全体における平均では292.8g、最も多い60歳代の平均で 330.3gであった。また、男女とも20～40歳代は平均摂取量が300gに達していなかった。

図30 野菜類摂取量の平均値（20歳以上）



( ) 内は、「緑黄色野菜」及び「その他の野菜（野菜類のうち緑黄色野菜以外）」摂取量の合計。