



所得が低い人ほど生活習慣に問題あり!?



厚生労働省が実施した「平成22年 国民健康・栄養調査」によると、比較的所得が低い人ほど「朝食欠食者の割合が高くて野菜摂取量が少ない、また運動習慣もなく、習慣的に喫煙している者の割合も高い」傾向にあることが、このほど公表されました。

(注意) 今回の厚生労働省が実施した同調査は、標準調査で、サンプル数も限られているので、あくまで目安として捉えて下さい。

表1 所得と生活習慣等に関する状況(20歳以上)【全国】

世帯の所得額を当該世帯員に当てはめて解析	世帯所得 200万円未満		世帯所得 200万円以上～ 600万円未満		世帯所得 600万円以上			
	人数 (人)	割合または 平均	人数 (人)	割合または 平均	人数 (人)	割合または 平均		
体型	1 肥満者の割合	(男性)	380	31.5%	1,438	30.2%	600	30.7%
		(女性)	587	25.6%	1,634	21.0%	686	13.2%
食生活	2 習慣的な 朝食欠食者の割合	(男性)	499	20.7%	1,900	18.6%	816	15.1%
		(女性)	718	17.6%	2,038	11.7%	878	10.5%
3 野菜摂取量	(男性)	455	256 g	1,716	276 g	755	293 g	
	(女性)	678	270 g	1,880	278 g	829	305 g	
運動	4 運動習慣の ない者の割合	(男性)	302	70.6%	1,050	63.7%	381	62.5%
		(女性)	492	72.9%	1,315	72.1%	505	67.7%
たばこ	5 現在習慣的に 喫煙している者の割	(男性)	497	37.3%	1,896	33.6%	815	27.0%
		(女性)	719	11.7%	2,034	8.8%	877	6.4%
飲酒	6 飲酒習慣者の割合	(男性)	497	32.6%	1,898	36.6%	816	40.0%
		(女性)	719	7.2%	2,037	6.4%	877	8.0%
睡眠	7 睡眠の質が 悪い者の割合	(男性)	499	11.1%	1,900	11.8%	816	10.8%
		(女性)	718	15.9%	2,037	15.4%	878	11.4%

今回の調査では、調査対象となった約3,200世帯を「200万円未満」「200万円以上600万円未満」「600万円以上」と3つの所得階級毎に区分し、それぞれの世帯員を男女毎に「体型」「食生活」「運動」等の項目で比較しています。【表1】

調査結果を世帯の所得が「600万円以上」の世帯員を基準として、

資料:厚生労働省「平成22年 国民健康・栄養調査結果の概要」

「200万円未満」「200万円以上～600万円未満」の世帯員の生活習慣等の状況を比較すると、下記のとおりとなっています。

1. 肥満者の割合は、男性では差がみられず、女性では200万円未満と200～600万円未満の世帯で高かった。
2. 習慣的な朝食欠食者の割合は、男性では200万円未満と200～600万円未満の世帯で高く、女性では200万円未満の世帯で高かった。
3. 野菜摂取量は、男女とも200万円未満と200～600万円未満の世帯で少なかった。
4. 運動習慣のない者の割合は、男性では200万円未満の世帯で高く、女性では200万円未満と200～600万円未満の世帯で高かった。
5. 現在習慣的に喫煙している者の割合は、男女とも、200万円未満と200～600万円未満の世帯で高かった。
6. 飲酒習慣者の割合は、男性では200万円未満の世帯で低く、女性では差がみられなかった。
7. 睡眠の質が悪い者の割合は、男性では差がみられず、女性では200～600万円未満の世帯で高かった。

表2 沖縄県の肥満及び主な生活習慣の状況

項目	割合(%)または 平均値(g/日)	全国順位	項目	割合(%)または 平均値(g/日)	全国順位
肥満者の割合 (男性20～69歳)	45.2 (31.1)	1位	現在習慣的に 喫煙している 者の割合 (男性20歳以上)	35.7 (37.2)	35位
野菜摂取量 (男性20歳以上)	266 (301)	45位	飲酒習慣者 の割合 (男性20歳以上)	30.8 (35.9)	44位
野菜摂取量 (女性20歳以上)	249 (285)	44位			
食塩摂取量 (男性20歳以上)	9.5 (11.8)	47位			
食塩摂取量 (女性20歳以上)	8.1 (10.1)	47位			

()書きの数値は全国値

一方、同調査で都道府県別の肥満及び生活習慣等の状況を見ると、沖縄県の状況は、左表のとおりとなっています。【表2】
沖縄県は、肥満者の割合が高くなっています。

今回の調査で、食塩摂取量が男女とも全国最下位で、飲酒習慣者の割合も全国と比べてかなり低いという結果が出たことは、意外なことだったのではないのでしょうか。

詳細は下記を参照

・平成22年 国民健康・栄養調査結果の概要【厚生労働省】

(<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000020qbb.html>)

