

人間ドック受診者の生活習慣 –2021年度との比較–

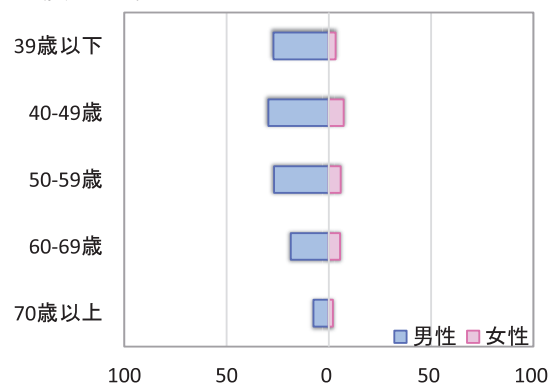
回答者数

2022年度	男性 8,315人	女性 5,011人
2021年度	男性 8,253人	女性 4,935人

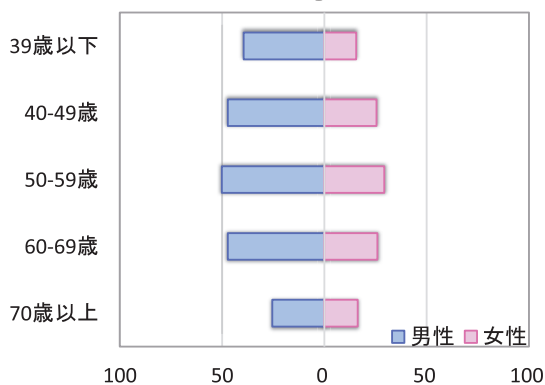
項目	男性		女性	
	2022年度	2021年度	2022年度	2021年度
1 習慣的に喫煙している	24.6%	24.9%	5.7%	5.5%
2 20歳時と比較して10kg以上の体重増加	46.7%	47.5%	25.7%	24.6%
3 1回30分以上の運動が週2日未満	66.1%	67.1%	76.6%	76.5%
4 日常生活で歩行等が1日1時間未満	65.0%	66.6%	66.0%	66.0%
5 歩行速度が遅い	50.7%	50.6%	58.5%	56.8%
6 食事時ほとんど噛めないまたは噛みにくい	13.6%	13.4%	11.3%	11.7%
7 食べる速度が速い	39.4%	38.6%	28.4%	28.3%
8 就寝前2時間以内の夕食が週3回以上	30.6%	30.8%	17.2%	16.9%
9 毎日間食や甘い飲み物を摂っている	10.7%	10.7%	25.1%	23.9%
10 朝食抜きが週3回以上	16.8%	15.9%	12.0%	11.7%
11 毎日飲酒している	33.4%	34.8%	12.1%	12.3%
12 飲酒日の1日あたりの飲酒量が2合以上	17.1%	16.2%	3.8%	3.8%
13 睡眠で休養が十分とれていない	33.3%	31.8%	39.9%	39.0%
14 生活習慣改善の意思がない	29.1%	28.4%	20.3%	19.4%
15 保健指導を希望をしない	75.2%	74.5%	68.5%	67.7%

人間ドック受診者の生活習慣 –性・年齢別比較–

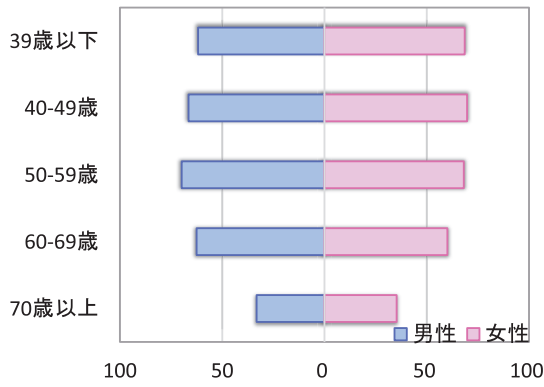
習慣的に喫煙している



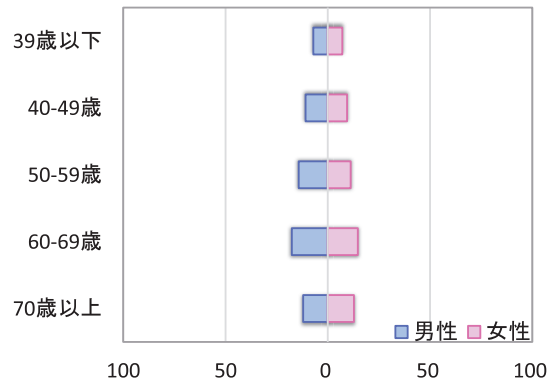
20歳時と比較して10kg以上の体重増加



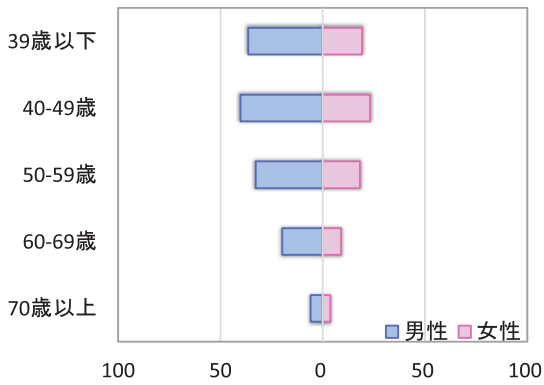
日常生活で歩行等が1日1時間未満



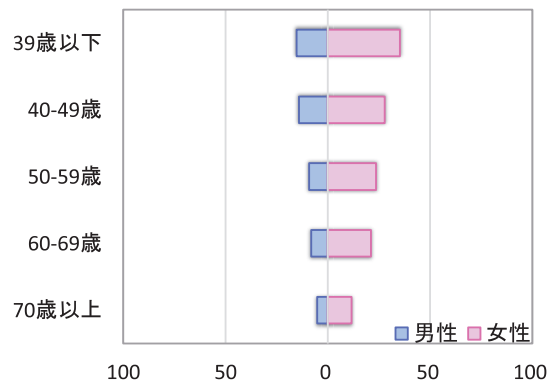
食事時ほとんど噛めないまたは噛みにくい



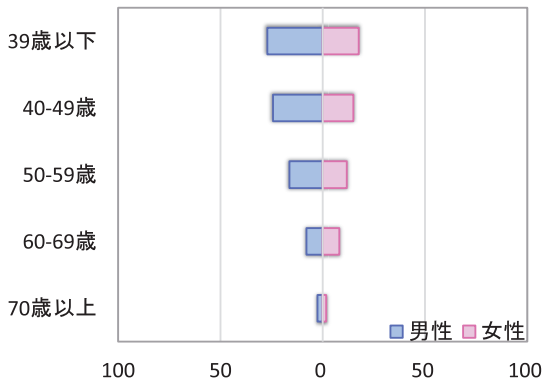
就寝前2時間以内の夕食が週3回以上



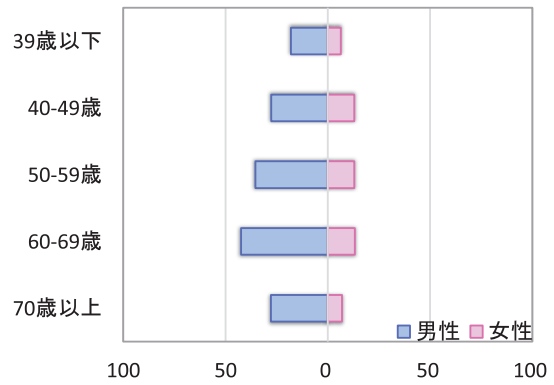
毎日間食や甘い飲み物を摂っている



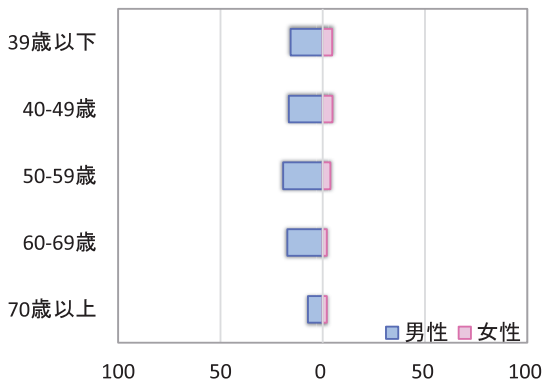
朝食抜きが週3回以上



毎日飲酒している



飲酒日1日あたりの飲酒量が2合以上



睡眠で休養が十分とれていない

