

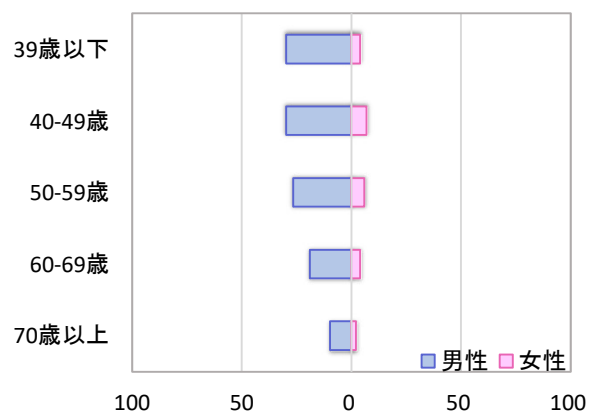
## 人間ドック受診者の生活習慣 —2020年度との比較—

	回答者数			
2021年度	男性	8,253人	女性	4,935人
2020年度	男性	8,117人	女性	4,779人

項目	男性		女性	
	2021年度	2020年度	2021年度	2020年度
1 習慣的に喫煙している	24.9%	25.0%	5.5%	5.9%
2 20歳時と比較して10kg以上の体重増加	47.5%	47.0%	24.6%	25.6%
3 1回30分以上の運動が週2日未満	67.1%	68.2%	76.5%	76.9%
4 日常生活で歩行等が1日1時間未満	66.6%	66.7%	66.0%	66.1%
5 歩行速度が遅い	50.6%	50.4%	56.8%	56.5%
6 食事時ほとんど噛めないまたは噛みにくい	13.4%	13.7%	11.7%	11.3%
7 食べる速度が速い	38.6%	39.3%	28.3%	29.5%
8 就寝前2時間以内の夕食が週3回以上	30.8%	31.3%	16.9%	16.2%
9 毎日間食や甘い飲み物を摂っている	10.7%	9.9%	23.9%	23.0%
10 朝食抜きが週3回以上	15.9%	15.4%	11.7%	10.4%
11 毎日飲酒している	34.8%	35.1%	12.3%	13.3%
12 飲酒日の1日あたりの飲酒量が2合以上	16.2%	17.9%	3.8%	4.0%
13 睡眠で休養が十分とれていない	31.8%	30.8%	39.0%	38.2%
14 生活習慣改善の意思がない	28.4%	28.3%	19.4%	19.2%
15 保健指導を希望をしない	74.5%	73.2%	67.7%	65.9%

## 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

