

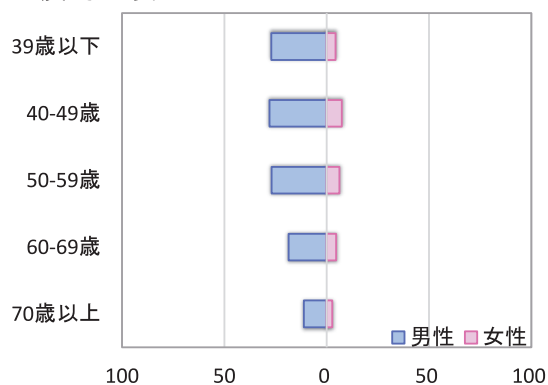
人間ドック受診者の生活習慣 –2022年度との比較–

回答者数
 2023年度 男性 8,370人 女性 5,072人
 2022年度 男性 8,315人 女性 5,011人

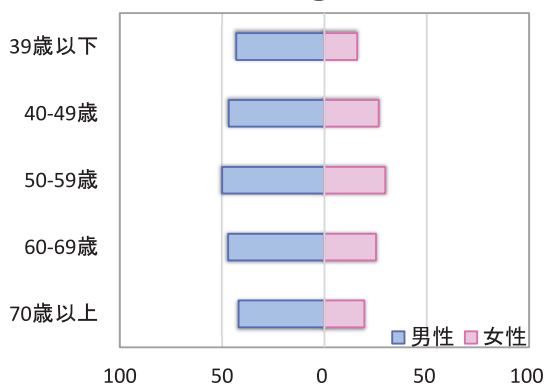
項目	男性		女性	
	2023年度	2022年度	2023年度	2022年度
1 習慣的に喫煙している	24.2%	24.6%	5.8%	5.7%
2 20歳時と比較して10kg以上の体重増加	47.2%	46.7%	26.0%	25.7%
3 1回30分以上の運動が週2日未満	66.3%	66.1%	76.4%	76.6%
4 日常生活で歩行等が1日1時間未満	64.7%	65.0%	65.5%	66.0%
5 歩行速度が遅い	51.5%	50.7%	58.1%	58.5%
6 食事時ほとんど噛めないまたは噛みにくい	13.4%	13.6%	10.5%	11.3%
7 食べる速度が速い	39.0%	39.4%	27.8%	28.4%
8 就寝前2時間以内の夕食が週3回以上	30.9%	30.6%	17.1%	17.2%
9 毎日間食や甘い飲み物を摂っている	10.8%	10.7%	25.2%	25.1%
10 朝食抜きが週3回以上	16.7%	16.8%	11.7%	12.0%
11 毎日飲酒している	31.8%	33.4%	12.1%	12.1%
12 飲酒日の1日あたりの飲酒量が2合以上	17.6%	17.1%	4.2%	3.8%
13 睡眠で休養が十分とれていない	34.9%	33.3%	41.0%	39.9%
14 生活習慣改善の意思がない	29.7%	29.1%	20.6%	20.3%
15 保健指導を希望をしない	76.2%	75.2%	68.5%	68.5%

人間ドック受診者の生活習慣 –性・年齢別比較–

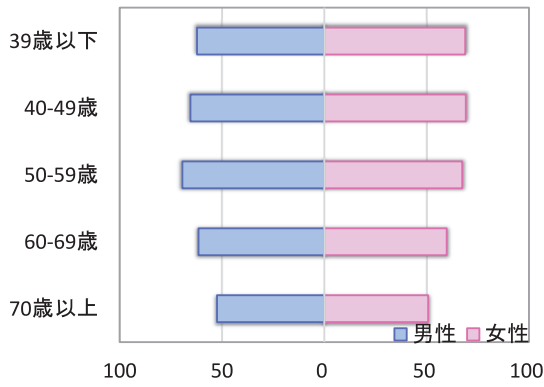
習慣的に喫煙している



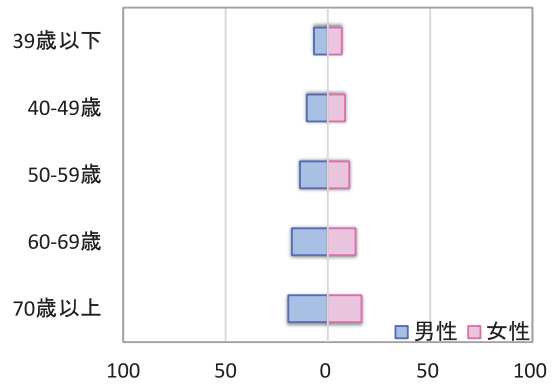
20歳時と比較して10kg以上の体重増加



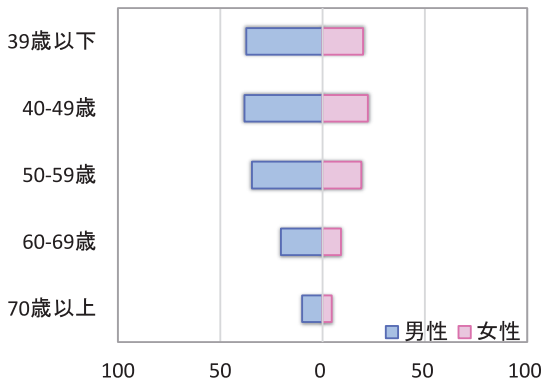
日常生活で歩行等が1日1時間未満



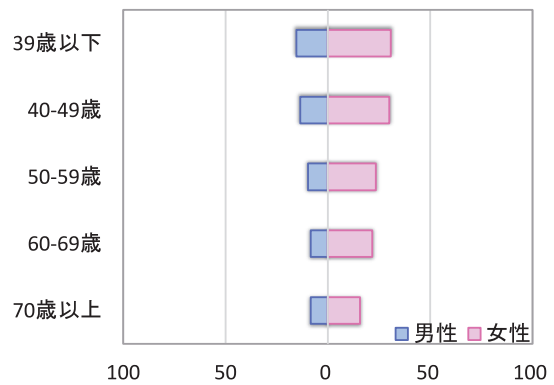
食事時ほとんど噛めないまたは噛みにくい



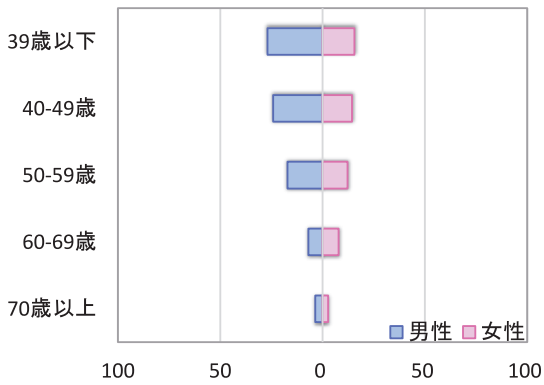
就寝前2時間以内の夕食が週3回以上



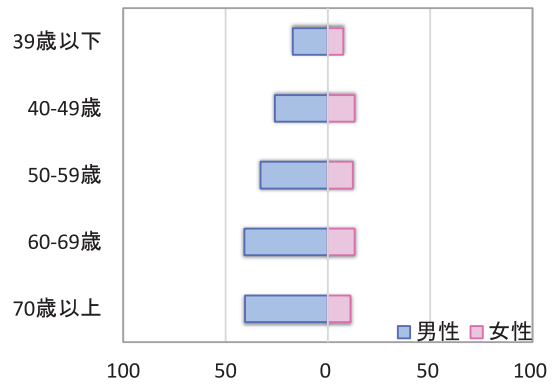
毎日間食や甘い飲み物を摂っている



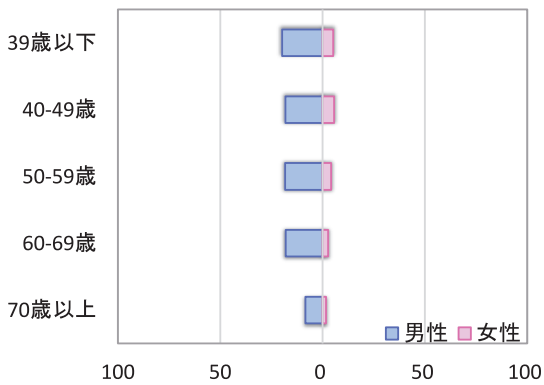
朝食抜きが週3回以上



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

