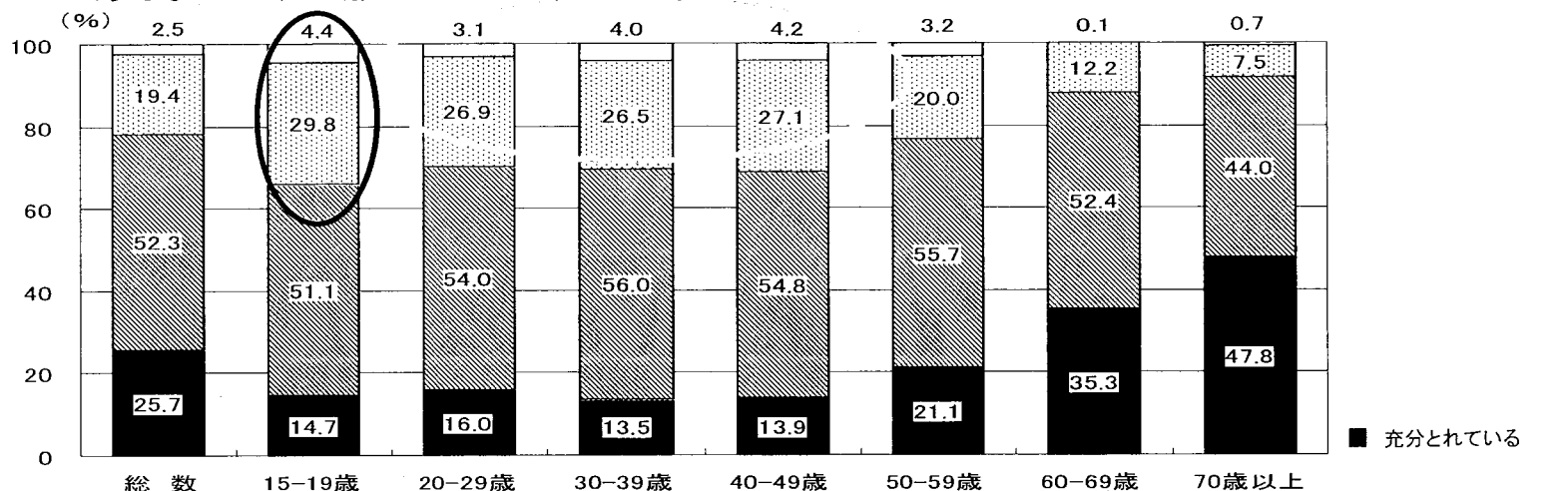


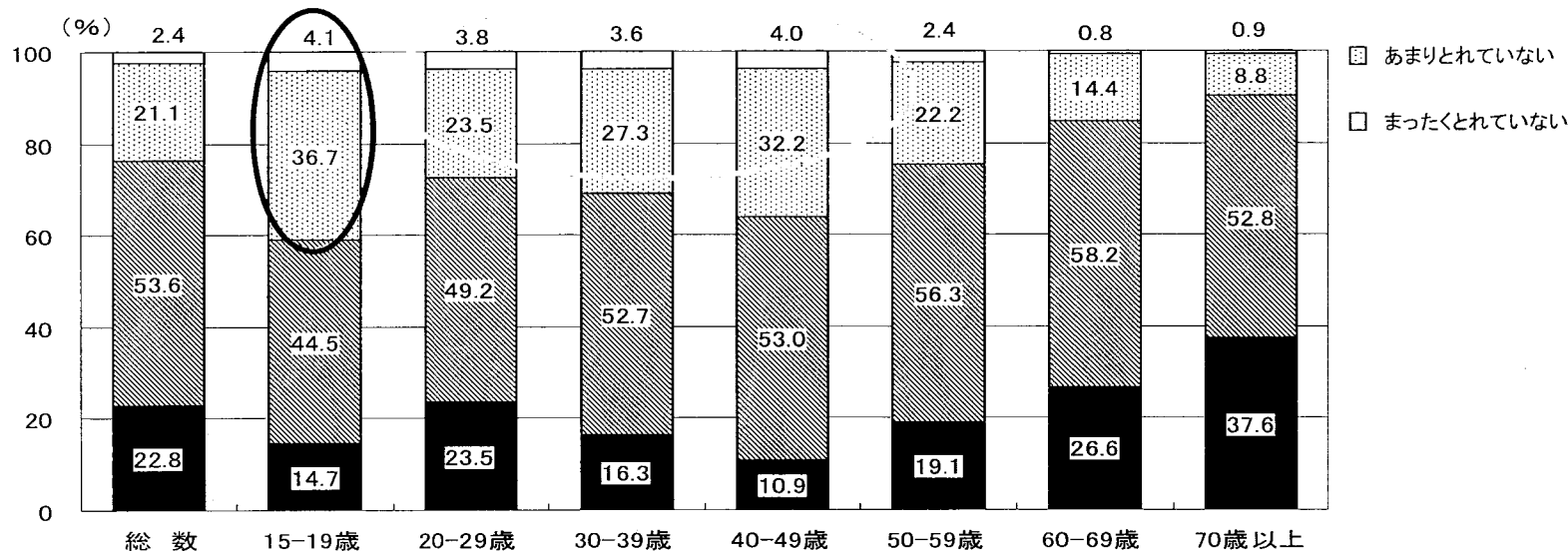
## 睡眠で充分休養がとれている者の状況

「睡眠による休養が充分にとれていない\*」と回答した者は、15歳～19歳で最も高く、男性で34.2%、女性で40.8%である。また、20歳代～40歳代でも約3割であった。

男性



女性

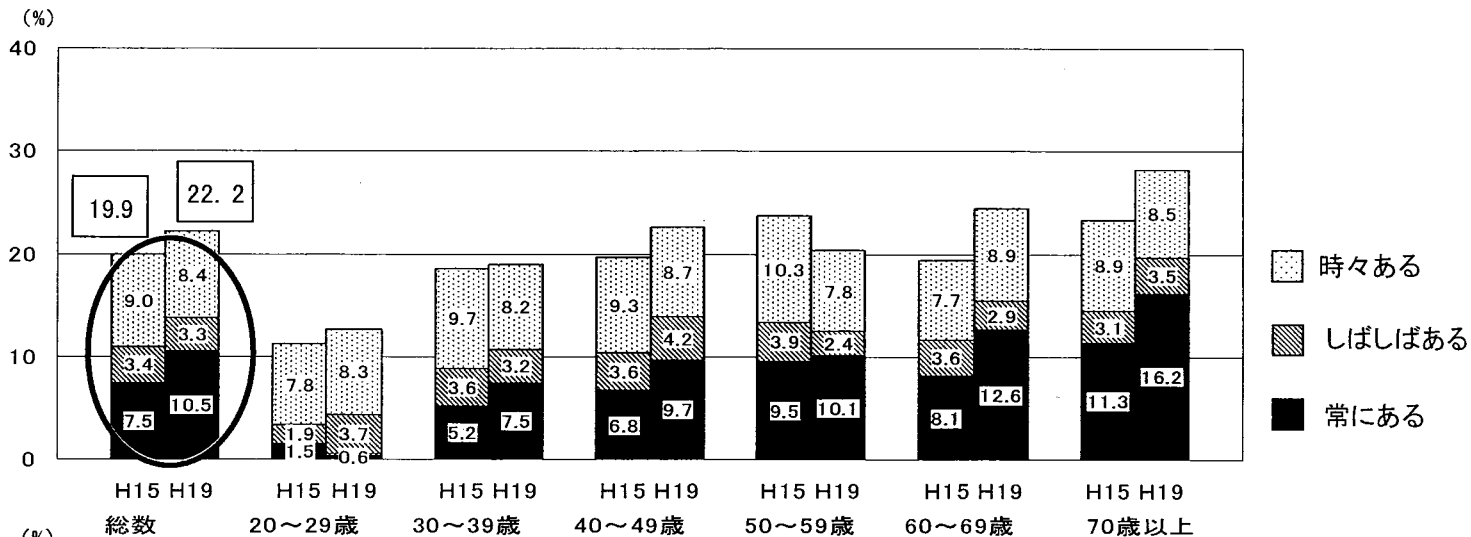


\*ここでいう「睡眠による休養が充分にとれていない」とは、「あまりとれていない」、「まったくとれていない」と回答した者。

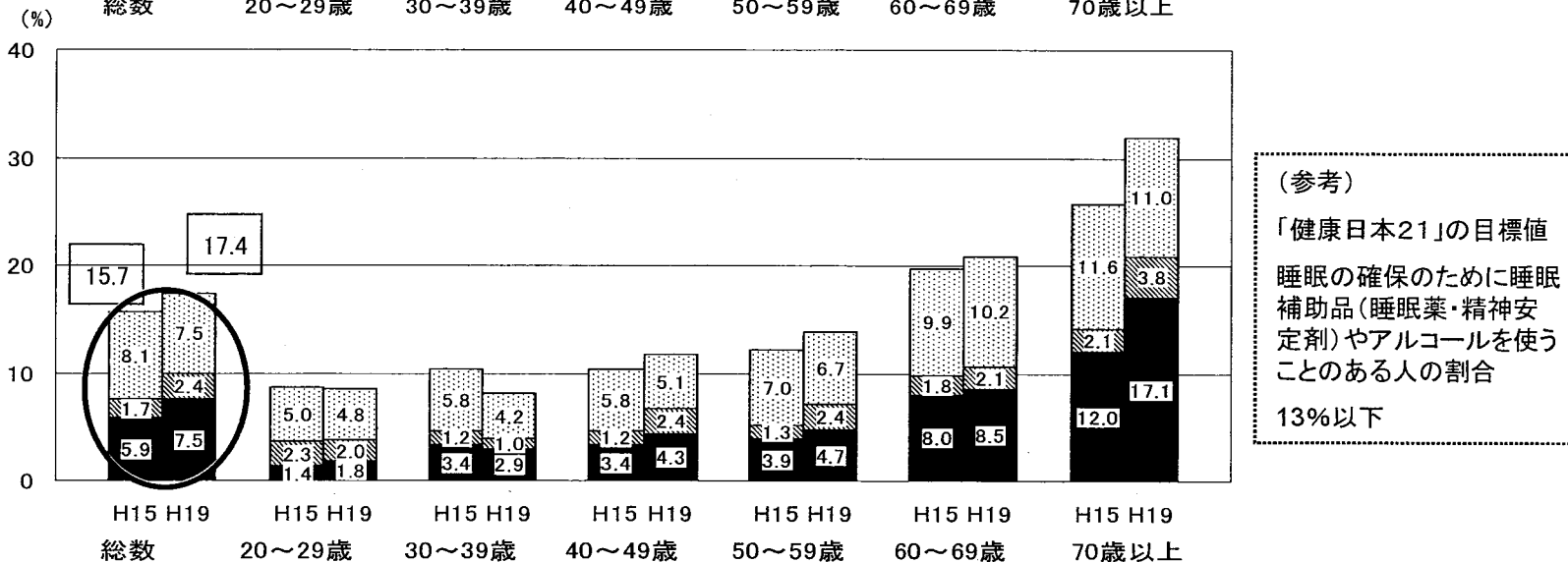
# 眠るために睡眠薬や安定剤などの薬、お酒を使うことがある者の割合

眠るために薬やお酒を使うことがある者の割合は約2割で増加しており、「健康日本21」の目標値である13%以下に達していない。

男性



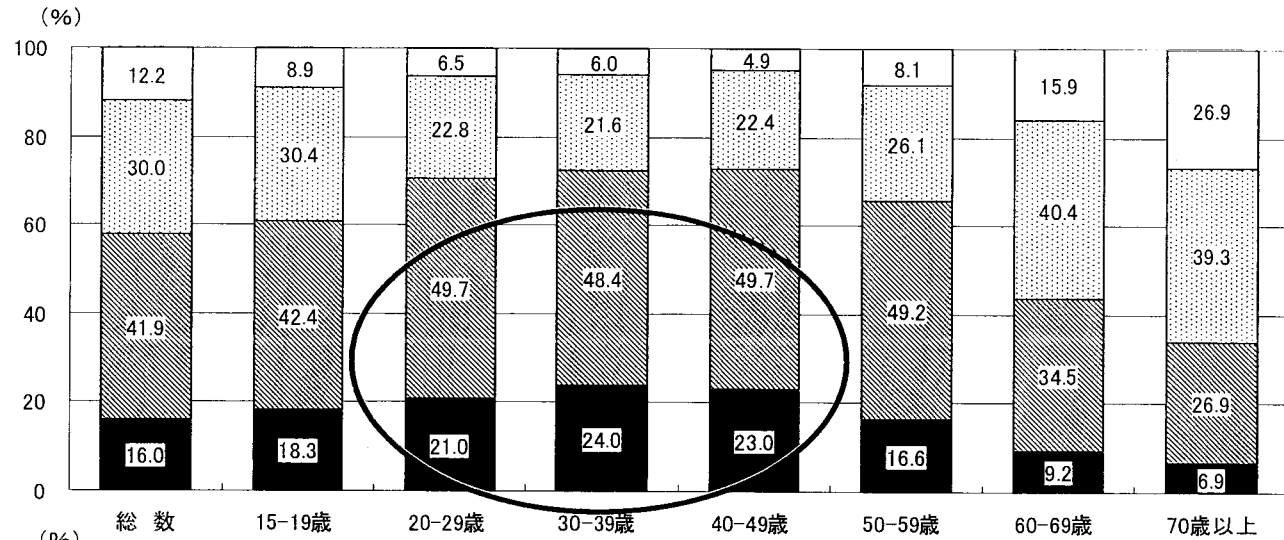
女性



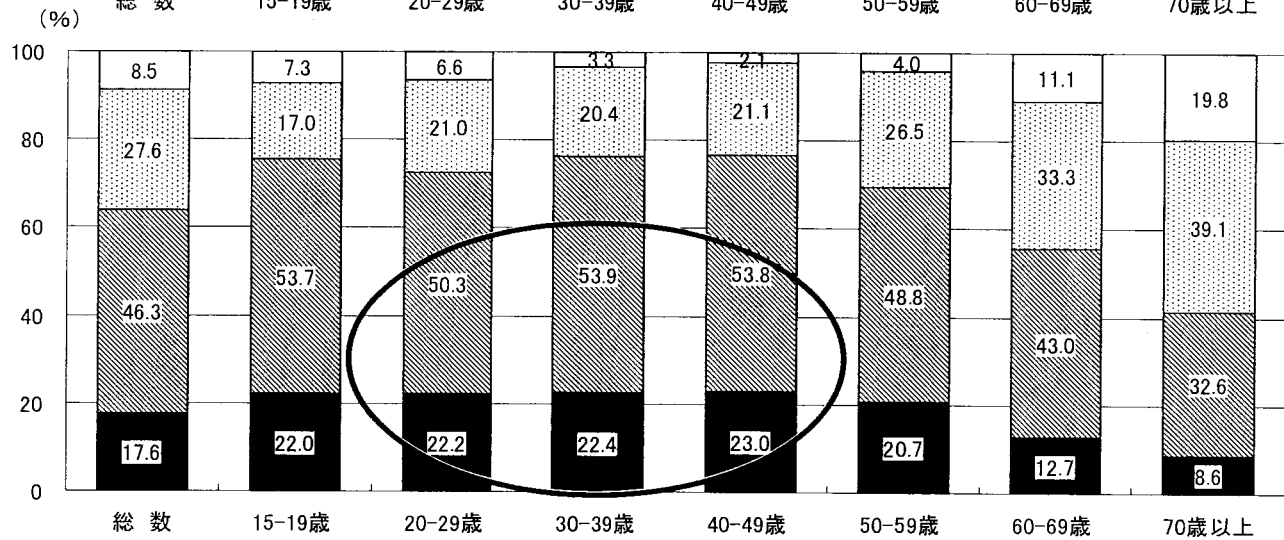
# ストレスの状況

ストレスの状況は、「大いにある」、「多少ある」と回答した者は、男女ともに20～40歳代で7割を超えていた。

**男性**



**女性**

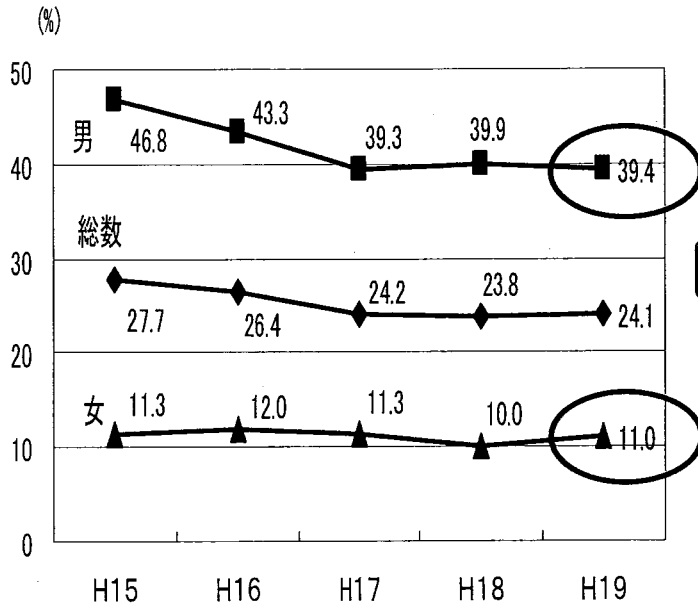


■ 大いにある    ▨ 多少ある    □ あまりない    □ まったくない

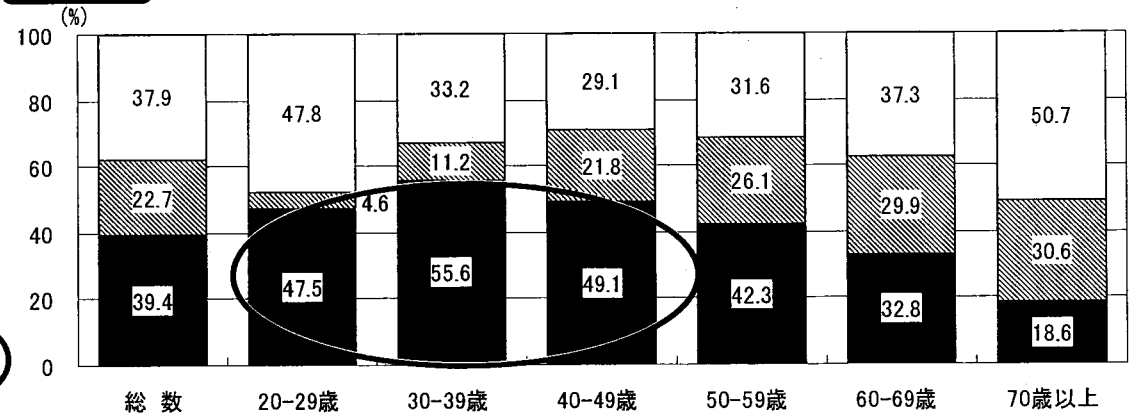
# 喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している者の割合は、男性では減少傾向にあるものの依然として約4割であり、女性は横ばいで約1割であった。特に、男女とも20歳代～40歳代で高く、男性で約5割、女性で約2割。

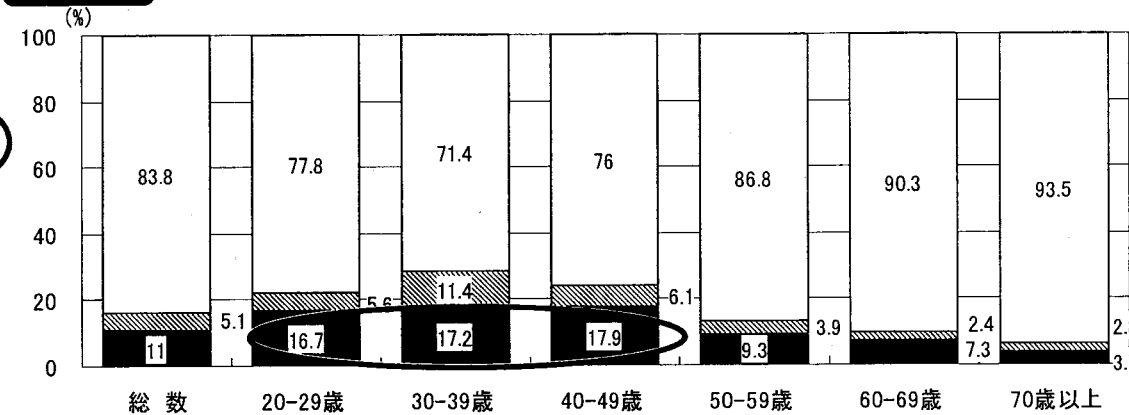
現在習慣的に喫煙している者の年次推移 (20歳以上)



男性 喫煙の状況



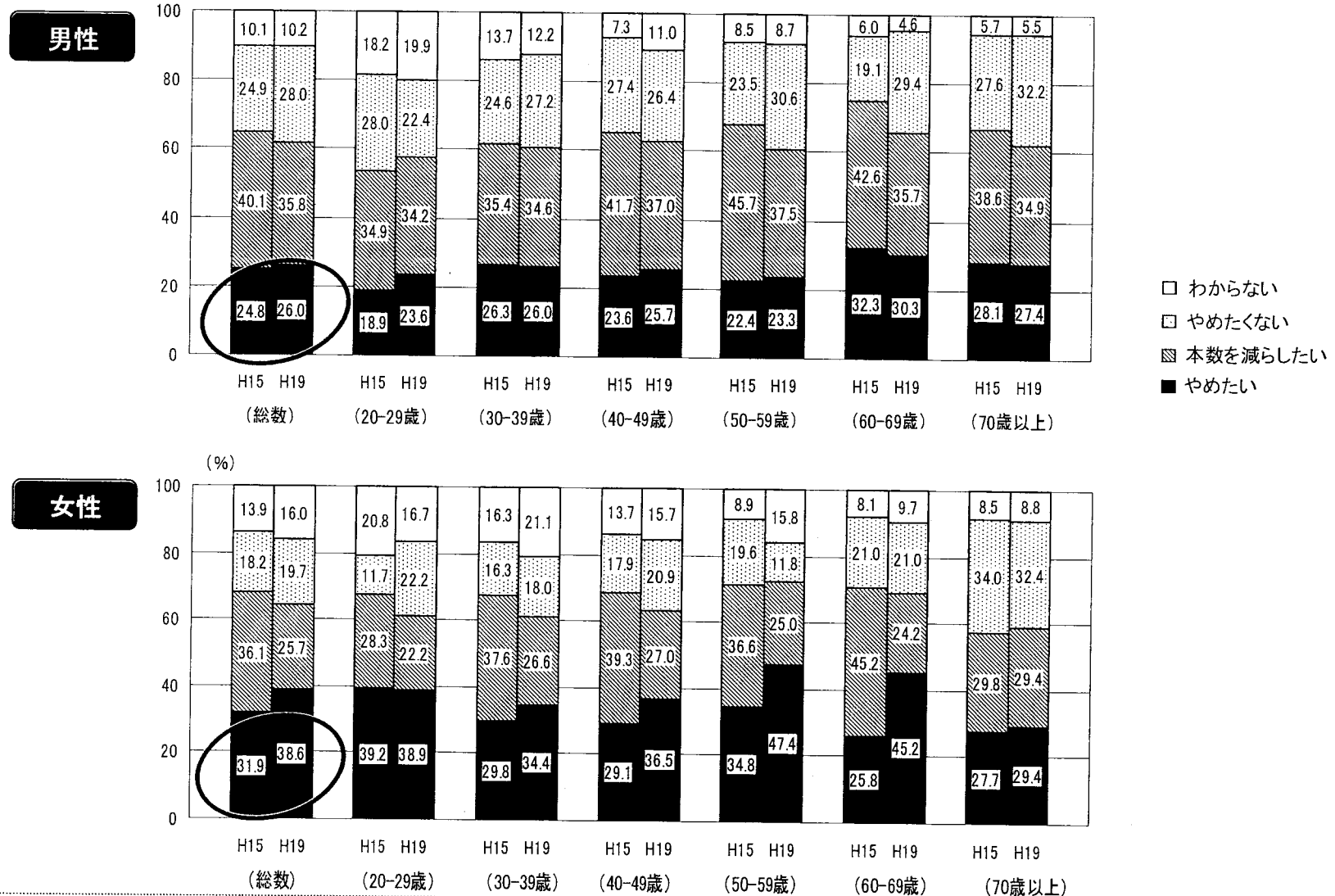
女性



■ 現在習慣的に喫煙している者 □ 過去習慣的に喫煙していた者 ○ 喫煙しない者

# 禁煙希望の状況

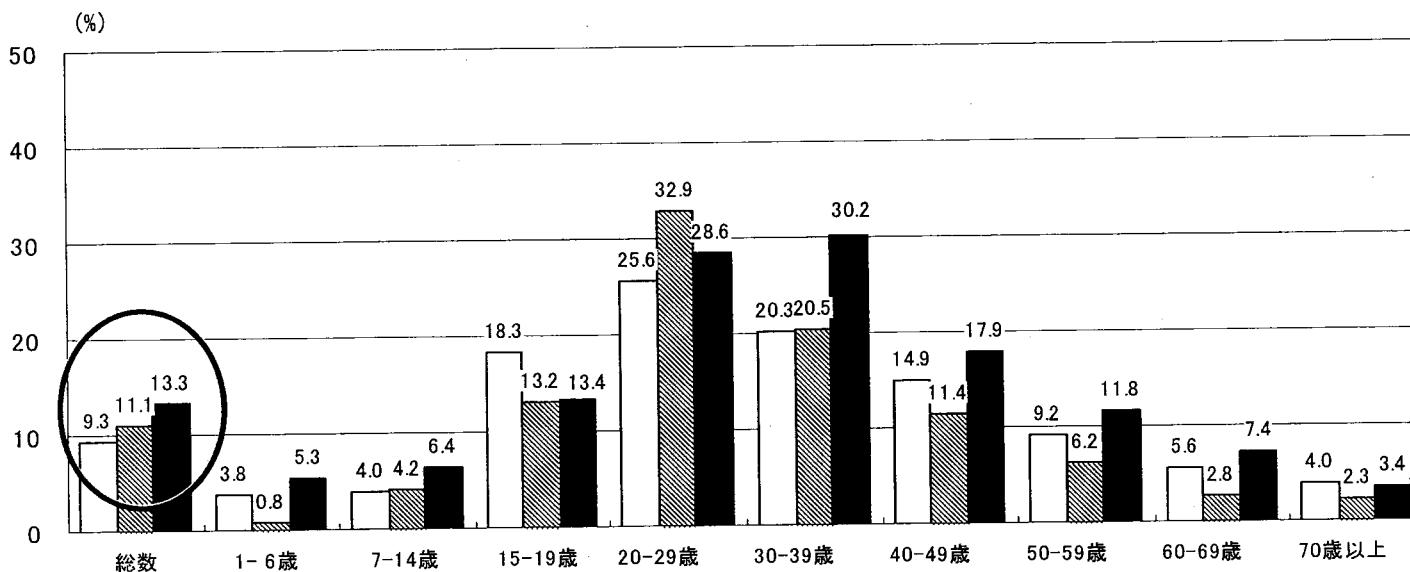
現在習慣的に喫煙している者のうち、「たばこをやめたい」と回答した者の割合は増加傾向にあった。



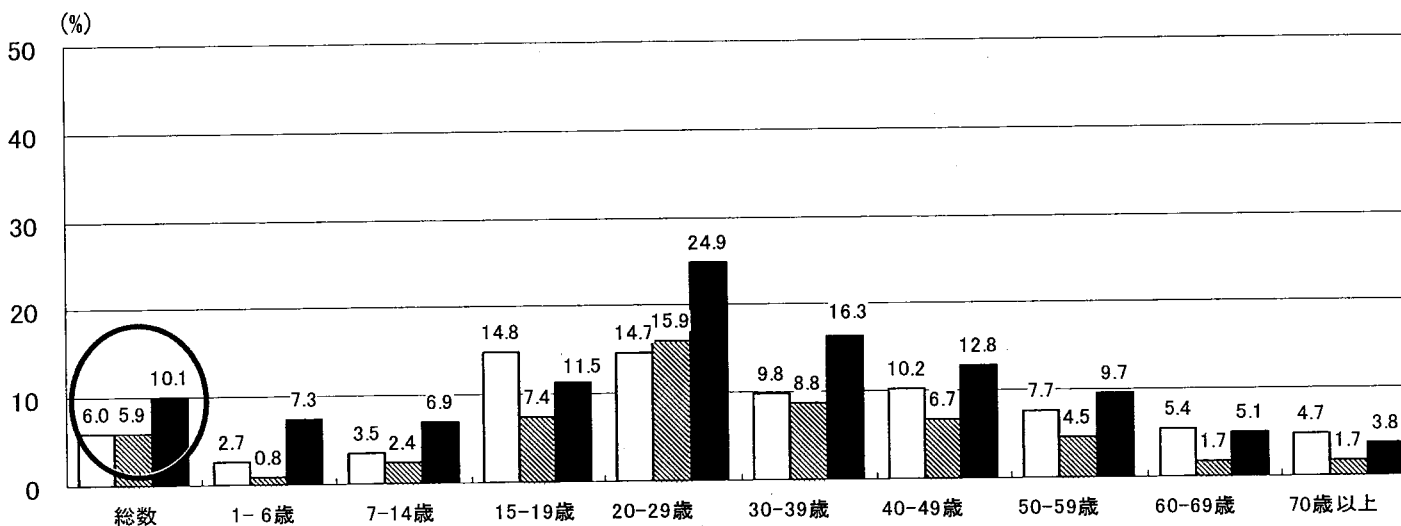
# 朝食欠食の状況

朝食の欠食率を年次推移で見ると、男女ともに高くなる傾向。

男性



女性

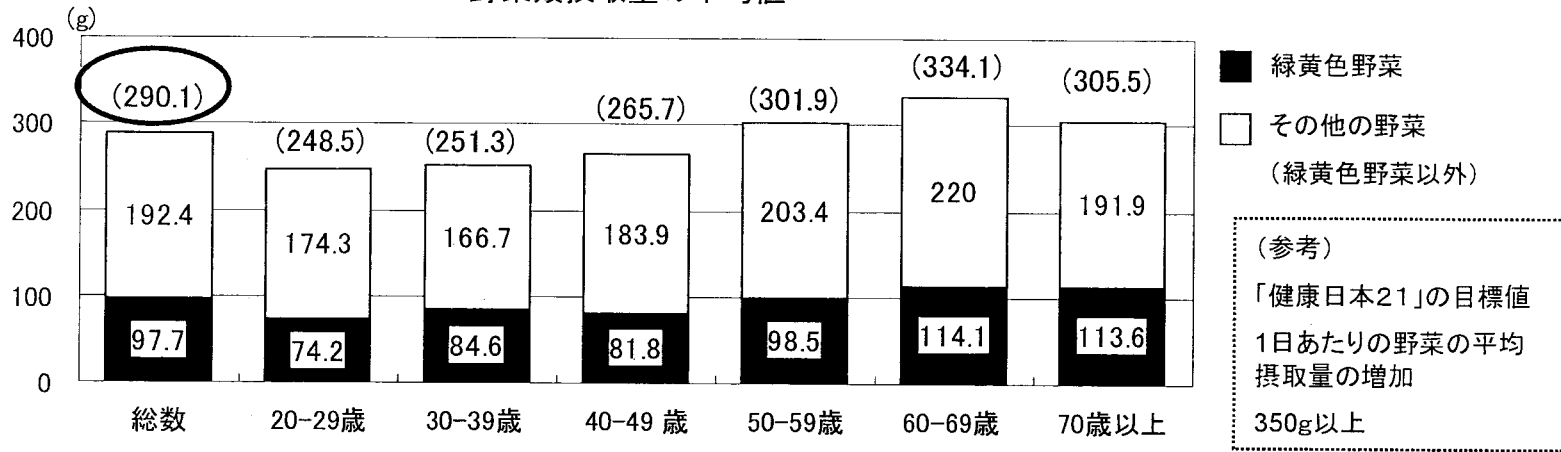


□ 20年前(昭和62年) ▨ 10年前(平成9年) ■ 平成19年

# 野菜の摂取量の状況

野菜摂取量の平均値は290gであり、「健康日本21」の目標値である350gに達していない。また、朝食をとっている者のうち、野菜を350g以上摂取している者は約3割、朝食をとっていない者で野菜を350g以上摂取している者は、2割未満に留まる。

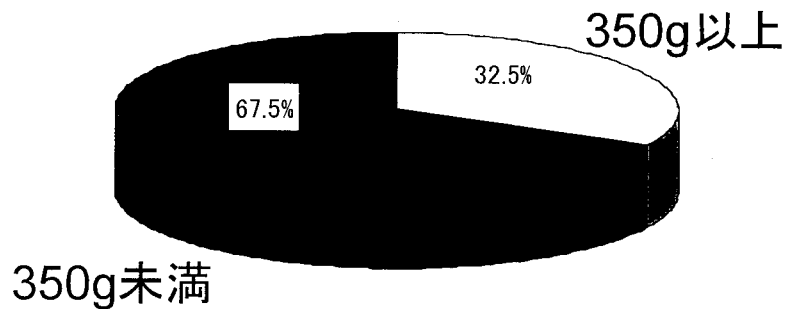
野菜類摂取量の平均値



朝食の喫食状況別・野菜摂取量の分布割合(20歳以上)

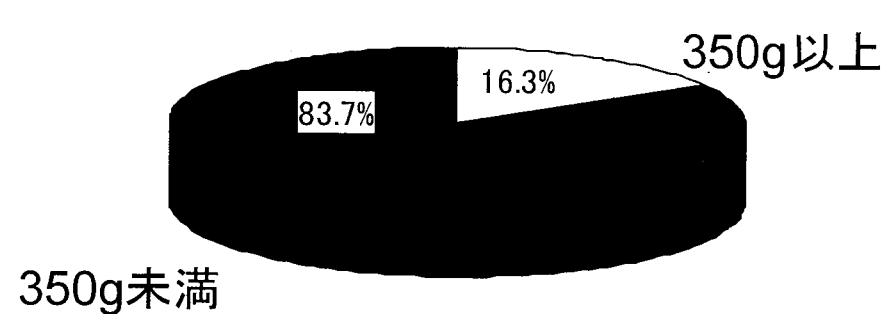
朝食喫食者

(平均=297.7g)



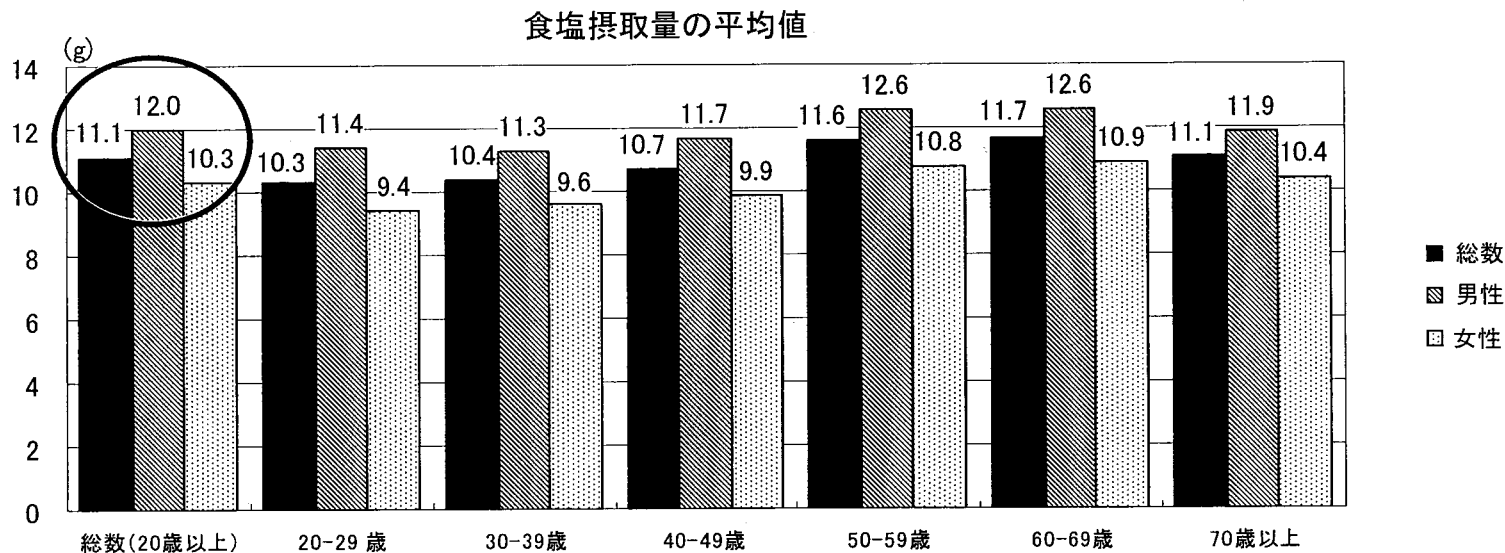
朝食欠食者

(平均=283.6g)



# 食塩摂取の状況

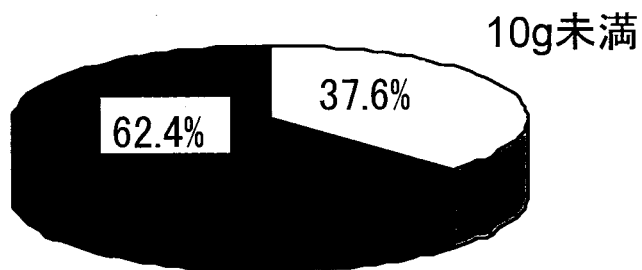
食塩摂取量の平均値は、男性で12.0g、女性で10.3gとなっており、食塩摂取の目標量である男性10g未満、女性8g未満に達していない。



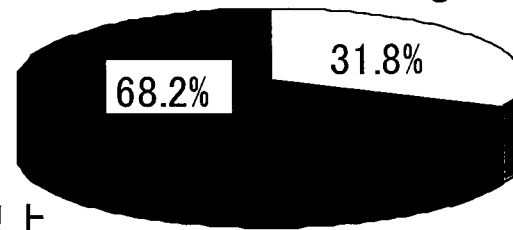
男性

食塩摂取量の分布割合(20歳以上)

女性



8g未満



(参考)  
日本人の食事摂取基準  
(2005年版)  
食塩の目標量  
成人男性 10g未満  
成人女性 8g未満

10g以上

8g以上