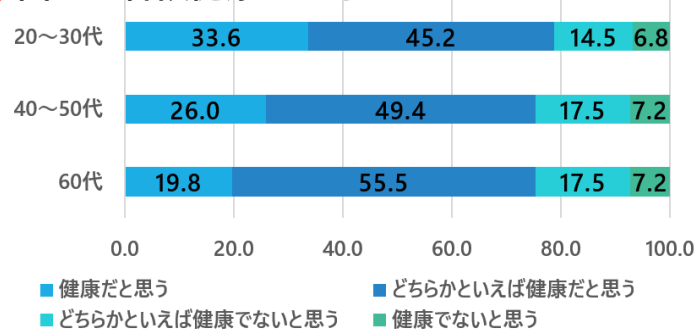


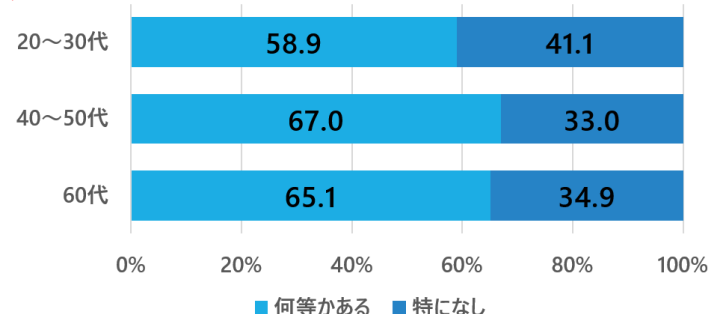
# 1 人生における健康状態の変化

どの年代にとっても「健康」は、生活の質（QOL-Quality of Life）の基本になるものですが、年代別の健康状態を見ると、世代ごとに課題があることがわかります（P.12-13）。20歳以上の人のうち、自身が健康であると感じている人はどの世代でも7割を超えますが、同時にどの世代でも約6割の人は健康に関する何らかの不安を抱えています（図5、6、7）。

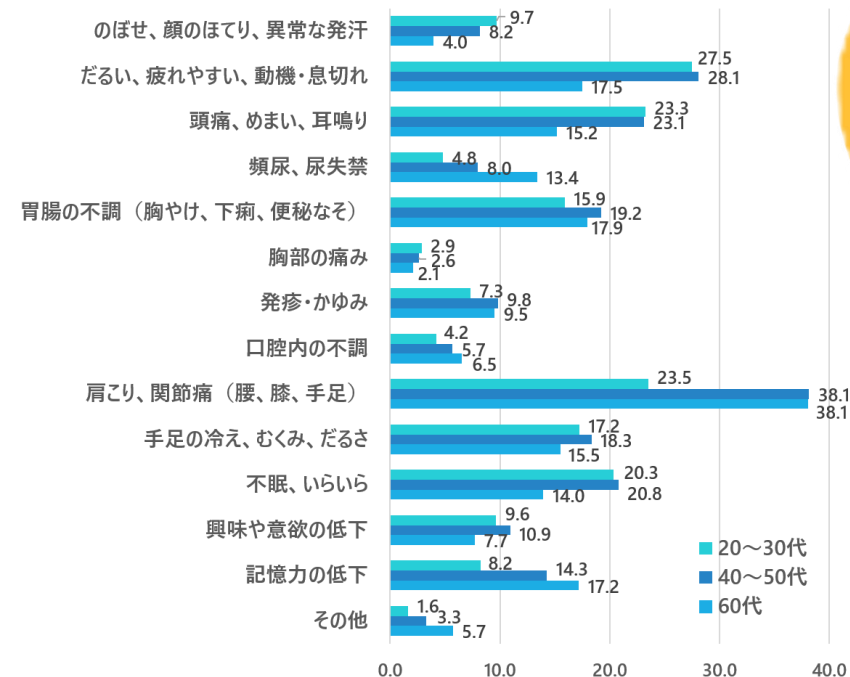
◆図5 普段健康だと感じているか



◆図6 1カ月の間で健康に関する気になる症状があったか



◆図7 1カ月の間であった気になる症状（複数回答）



自分が「健康」  
だと感じている人  
は7割以上も  
いるんだね

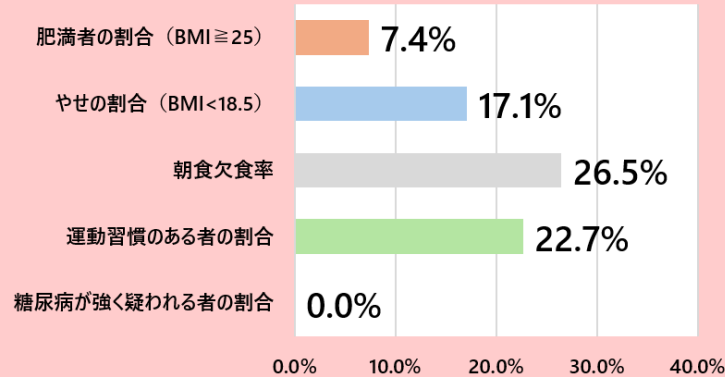


図5～7 「令和5年度男女の健康意識に関する調査報告書」（内閣府男女共同参画局）（[https://www.gender.go.jp/research/kenkyu/kenkou\\_r05s.html](https://www.gender.go.jp/research/kenkyu/kenkou_r05s.html)）をもとに作成

# 各年代日本人の健康状態◆女性◆

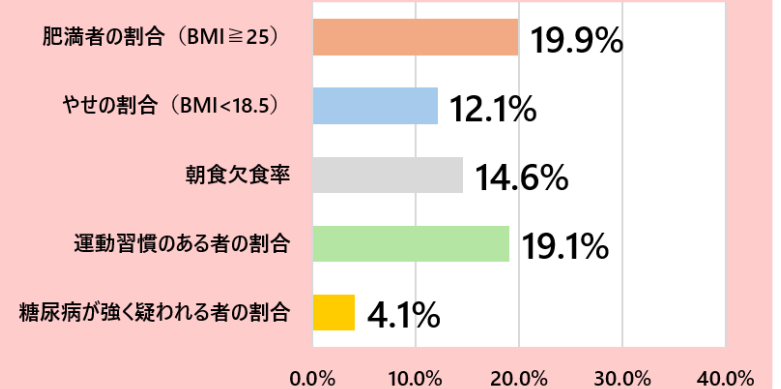
20～29歳

20代女性は朝食欠食率が高い



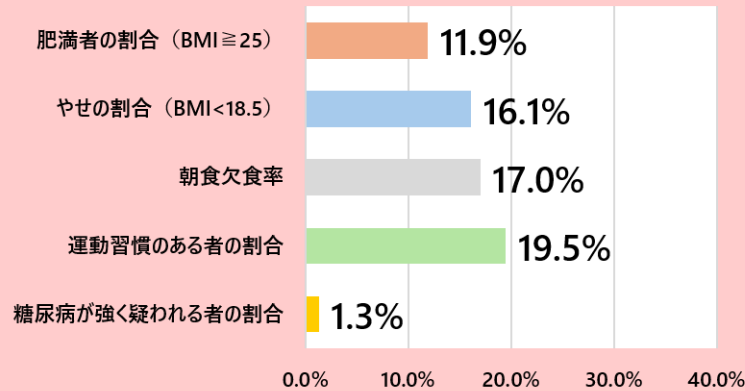
40～59歳

やせの割合は改善するが、肥満者の割合が多くなる



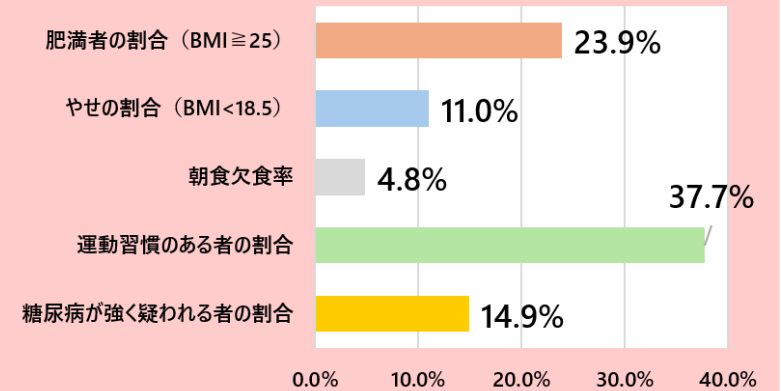
30～39歳

20代女性に比べると朝食欠食率が改善する



60歳以上

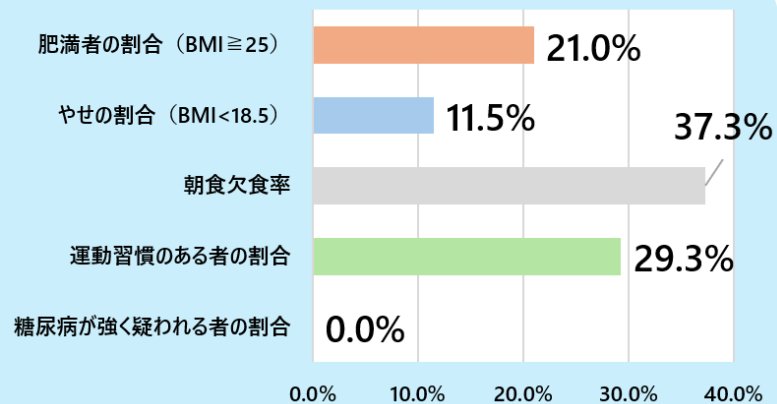
運動習慣のある者の割合が高くなる一方、肥満者の割合がさらに多くなる



# 各年代日本人の健康状態 ◆ 男性 ◆

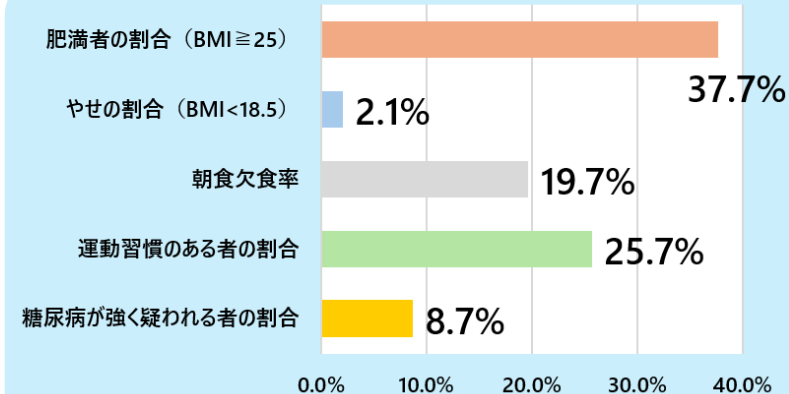
20～29歳

20代男性は朝食欠食率が非常に高い



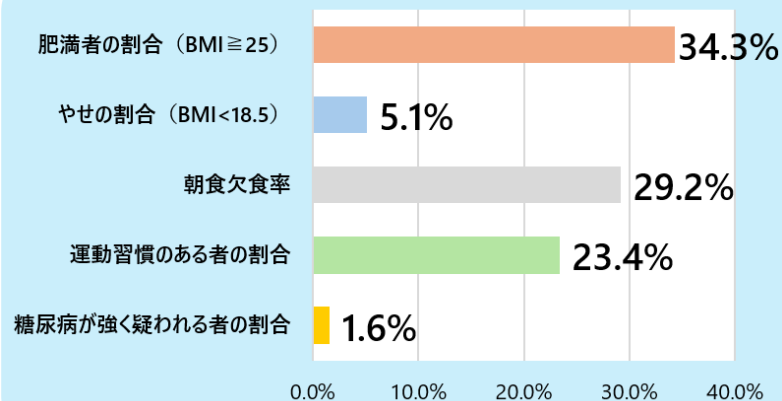
40～59歳

肥満者の割合がもっとも高い年代



30～39歳

20代に比べてやせが少なくなり、肥満者が急速に多くなる



60歳以上

運動習慣のある人が非常に多くなる。一方で糖尿病が強く疑われる割合が急増

