

平成 30 年 国民健康・栄養調査結果の概要

目次	(頁)
I 調査の概要	1
II 結果の概要	5
第1部 社会経済状況と生活習慣等に関する状況	5
1. 所得と生活習慣等に関する状況	5
2. 所得と食生活等に関する状況	7
3. 就業時間と生活習慣等に関する状況	10
第2部 基本項目	11
第1章 身体状況及び糖尿病等に関する状況	11
1. 肥満及びやせの状況	11
2. 糖尿病に関する状況	13
3. 血圧に関する状況	14
4. 血中コレステロールに関する状況	15
第2章 栄養・食生活に関する状況	16
1. 食塩摂取量の状況	16
2. 野菜摂取量の状況	17
3. 食品の選択に関する状況	18
第3章 身体活動・運動及び睡眠に関する状況	20
1. 運動習慣者の状況	20
2. 歩数の状況	21
3. 睡眠の状況	22
第4章 飲酒・喫煙に関する状況	23
1. 飲酒の状況	23
2. 喫煙の状況	24
3. 禁煙意思の有無の状況	26
4. 受動喫煙の状況	27
第5章 歯・口腔の健康に関する状況	28
1. 歯・口腔の健康に関する状況	28
《参考》 栄養素・食品群別摂取量に関する状況	
1. 栄養素等摂取量	29
2. 食品群別摂取量	32

I 調査の概要

1. 調査の目的

この調査は、健康増進法（平成 14 年法律第 103 号）に基づき、国民の身体の状態、栄養素等摂取量及び生活習慣の状態を明らかにし、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基礎資料を得ることを目的とする。

2. 調査対象

調査の対象は、平成 30 年国民生活基礎調査（約 1,106 単位区内の世帯約 6 万世帯及び世帯員約 14 万 6 千人）において設定された単位区から層化無作為抽出した 300 単位区内の全ての世帯及び世帯員で、平成 30 年 11 月 1 日現在で 1 歳以上の者とした。

以下の世帯及び世帯員は調査の対象からは除外した。

<世帯>

- ・ 世帯主が外国人である世帯
- ・ 3 食とも集団的な給食を受けている世帯
- ・ 住み込み、賄い付きの寮・寄宿舍等に居住する単独世帯

<世帯員>

- ・ 1 歳未満（乳児）
- ・ 在宅患者で疾病等の理由により、流動状の食品や薬剤のみを摂取している又は投与されている場合など通常の食事をしない者
- ・ 食生活を共にしていない者
- ・ 世帯に不在の者（次に掲げる者）

単身赴任者、出稼ぎ者、長期出張者（おおむね 3 ヶ月以上）、遊学中の者、社会福祉施設（介護保険施設含む）の入所者、長期入院者、預けた里子、収監中の者、その他別居中の者

3. 調査項目及び調査時期

（1）調査項目及び対象年齢

本調査は、身体状況調査票、栄養摂取状況調査票及び生活習慣調査票からなり、調査項目及び対象年齢は以下のとおりとした。なお、年齢は、平成 30 年 11 月 1 日現在の年齢とした。

ア. 身体状況調査票

- （ア）身長（1 歳以上）
- （イ）体重（1 歳以上）
- （ウ）腹囲（20 歳以上）
- （エ）血圧：収縮期（最高）血圧、拡張期（最低）血圧（20 歳以上）〔2 回測定〕
- （オ）血液検査（20 歳以上）

(カ) 問診 (20 歳以上)

- ① 血圧を下げる薬の使用の有無
- ② 脈の乱れに関する薬の使用の有無
- ③ コレステロールを下げる薬の使用の有無
- ④ 中性脂肪（トリグリセライド）を下げる薬の使用の有無
- ⑤ 貧血治療のための薬（鉄剤）の使用の有無
- ⑥ 糖尿病指摘の有無
- ⑦ 糖尿病治療の有無
- ⑧ 治療の状況：インスリン注射又は血糖を下げる薬の使用の有無、通院による定期的な血糖検査や生活習慣の改善指導の有無
- ⑨ 医師からの運動禁止の有無
- ⑩ 運動習慣：1 週間の運動日数、運動を行う日の平均運動時間、運動の継続年数

イ. 栄養摂取状況調査票（1 歳以上）

- (ア) 世帯状況：氏名、生年月日、性別、妊婦（週数）・授乳婦別、仕事の種類
- (イ) 食事状況：家庭食・調理済み食・外食・給食・その他の区分
- (ウ) 食物摂取状況：料理名、食品名、使用量、廃棄量、世帯員ごとの案分比率
- (エ) 1 日の身体活動量〈歩数〉(20 歳以上)

ウ. 生活習慣調査票 (20 歳以上) [自記式調査]

食生活、身体活動、休養（睡眠）、飲酒、喫煙、歯の健康等に関する生活習慣全般を把握した。また、平成 30 年は重点項目として所得等社会経済状況について把握した。

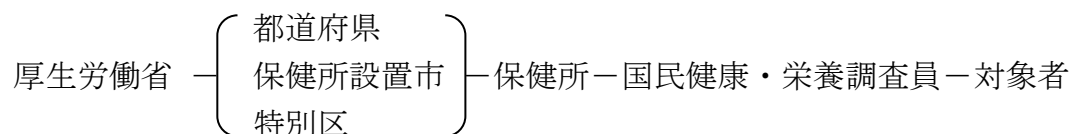
(2) 調査時期

平成 30 年 11 月中とした。

- ア. 身体状況調査：調査地区の実情を考慮して、最も高い参加率をあげ得る日時（複数日設定しても構わない）
- イ. 栄養摂取状況調査：日曜日及び祝祭日を除く任意の 1 日
- ウ. 生活習慣調査：調査期間中（平成 30 年 11 月中）

4. 調査系統

調査系統は次のとおりである。



5. 結果の集計

結果の概要における集計結果の評価のうち、「有意に高かった（低かった、増加した、減少した）」「有意な増減はみられなかった」などについては、統計学的な検定（両側有意水準5%とした）に基づき記述した。以下に詳細を述べる。

（1）年次推移に関する分析

基本項目における10年間の年次推移に関しては、「平成22年国勢調査による基準人口（20-29歳、30-39歳、40-49歳、50-59歳、60-69歳、70歳以上の6区分）」を用いて年齢調整値を算出^{*1}し、各年次の平均値又は割合と標準誤差を用いて、joinpoint regression^{*2}で検定を行った。65歳以上の低栄養傾向（BMI20以下）の者の割合の10年間の年次推移に関しては、「平成22年国勢調査による基準人口（65-74歳、75-84歳、85歳以上の3区分）」を用いて年齢調整値を算出^{*1}し、各年次の割合と標準誤差を用いて、joinpoint regression^{*2}で検定を行った。

なお、平成24年及び28年調査結果については、「全国補正值」^{*3}として算出した値を用いた。

（2）年次比較に関する分析

基本項目における年次比較に関する傾向性の検定には、重回帰分析を用いて年齢調整（20-29歳、30-39歳、40-49歳、50-59歳、60-69歳、70歳以上の6区分）を行った。

（3）所得と生活習慣等に関する分析

所得と生活習慣・食生活に関する項目の推定値は、年齢階級（20-39歳、40-59歳、60-69歳、70歳以上の4区分）と世帯員数（1人、2人、3人、4人、5人以上の5区分）で調整した。世帯員数は、生活習慣調査票の問12の世帯の代表者の回答を用いた。割合に関する項目は直接法、平均値に関する項目は共分散分析を用いて算出した。世帯所得の群間比較に関する項目は、多変量解析（割合に関する項目は多変量ロジスティック回帰分析、平均値に関する項目は共分散分析）を用いて600万円以上を基準とした他の3群との比較を行った。

^{*1} 年齢調整値の算出方法

【（各年齢階級別の割合又は平均値）×（基準人口の当該年齢階級別の人数）】の各年齢階級の総和／基準人口の総数

^{*2} 米国国立がん研究所. Joinpoint Trend Analysis Software

(<http://surveillance.cancer.gov/joinpoint/>)

^{*3} 平成24年国民健康・栄養調査結果報告

(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou/dl/h24-houkoku.pdf>)

平成28年国民健康・栄養調査結果報告

(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou/dl/h28-houkoku.pdf>)

6. 集計客体

結果の集計は、国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所が行った。
調査対象世帯数、調査実施世帯数は、次のとおりであった。

調査対象世帯数	調査実施世帯数※
5,032	3,268

※栄養摂取状況調査の世帯状況に回答した世帯数。

集計客体数は次のとおりであった。

男女計	身体状況調査		血液検査		栄養摂取状況調査		歩数測定		生活習慣調査	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総 数	6,234	100.0	2,948	100.0	6,926	100.0	5,373	100.0	6,554	100.0
1-6歳	346	5.6	0	0.0	389	5.6	0	0.0	0	0.0
7-14歳	438	7.0	0	0.0	517	7.5	0	0.0	0	0.0
15-19歳	216	3.5	0	0.0	277	4.0	0	0.0	0	0.0
20-29歳	360	5.8	135	4.6	428	6.2	410	7.6	522	8.0
30-39歳	584	9.4	291	9.9	668	9.6	634	11.8	770	11.7
40-49歳	833	13.4	376	12.8	915	13.2	863	16.1	1,062	16.2
50-59歳	822	13.2	436	14.8	908	13.1	875	16.3	1,033	15.8
60-69歳	1,108	17.8	703	23.8	1,174	17.0	1,141	21.2	1,314	20.0
70歳以上	1,527	24.5	1,007	34.2	1,650	23.8	1,450	27.0	1,853	28.3
(再掲) 65-74歳	1,209	19.4	809	27.4	1,257	18.1	1,202	22.4	1,406	21.5
(再掲) 75歳以上	953	15.3	619	21.0	1,047	15.1	885	16.5	1,187	18.1
(再掲) 70-79歳	1,021	16.4	702	23.8	1,071	15.5	988	18.4	1,190	18.2
(再掲) 80歳以上	506	8.1	305	10.3	579	8.4	462	8.6	663	10.1

男性	身体状況調査		血液検査		栄養摂取状況調査		歩数測定		生活習慣調査	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総 数	2,912	100.0	1,204	100.0	3,260	100.0	2,508	100.0	3,053	100.0
1-6歳	153	5.3	0	0.0	181	5.6	0	0.0	0	0.0
7-14歳	230	7.9	0	0.0	273	8.4	0	0.0	0	0.0
15-19歳	112	3.8	0	0.0	143	4.4	0	0.0	0	0.0
20-29歳	174	6.0	52	4.3	211	6.5	201	8.0	254	8.3
30-39歳	271	9.3	103	8.6	314	9.6	296	11.8	374	12.3
40-49歳	409	14.0	146	12.1	445	13.7	418	16.7	516	16.9
50-59歳	366	12.6	161	13.4	417	12.8	400	15.9	482	15.8
60-69歳	507	17.4	302	25.1	548	16.8	533	21.3	620	20.3
70歳以上	690	23.7	440	36.5	728	22.3	660	26.3	807	26.4
(再掲) 65-74歳	556	19.1	350	29.1	578	17.7	558	22.2	651	21.3
(再掲) 75歳以上	430	14.8	274	22.8	460	14.1	402	16.0	509	16.7
(再掲) 70-79歳	478	16.4	320	26.6	496	15.2	464	18.5	543	17.8
(再掲) 80歳以上	212	7.3	120	10.0	232	7.1	196	7.8	264	8.6

女性	身体状況調査		血液検査		栄養摂取状況調査		歩数測定		生活習慣調査	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総 数	3,322	100.0	1,744	100.0	3,666	100.0	2,865	100.0	3,501	100.0
1-6歳	193	5.8	0	0.0	208	5.7	0	0.0	0	0.0
7-14歳	208	6.3	0	0.0	244	6.7	0	0.0	0	0.0
15-19歳	104	3.1	0	0.0	134	3.7	0	0.0	0	0.0
20-29歳	186	5.6	83	4.8	217	5.9	209	7.3	268	7.7
30-39歳	313	9.4	188	10.8	354	9.7	338	11.8	396	11.3
40-49歳	424	12.8	230	13.2	470	12.8	445	15.5	546	15.6
50-59歳	456	13.7	275	15.8	491	13.4	475	16.6	551	15.7
60-69歳	601	18.1	401	23.0	626	17.1	608	21.2	694	19.8
70歳以上	837	25.2	567	32.5	922	25.2	790	27.6	1,046	29.9
(再掲) 65-74歳	653	19.7	459	26.3	679	18.5	644	22.5	755	21.6
(再掲) 75歳以上	523	15.7	345	19.8	587	16.0	483	16.9	678	19.4
(再掲) 70-79歳	543	16.3	382	21.9	575	15.7	524	18.3	647	18.5
(再掲) 80歳以上	294	8.9	185	10.6	347	9.5	266	9.3	399	11.4

7. その他

- ・解析対象者数は、図表中（ ）内に併記した。
- ・集計客体数及び結果の概要に掲載している数値は四捨五入を行っているため、内訳合計が総数と合わないことがある。

Ⅱ 結果の概要

第1部 社会経済状況と生活習慣等に関する状況

1. 所得と生活習慣等に関する状況

世帯の所得別(200万円未満、200万円以上400万円未満、400万円以上600万円未満、600万円以上)に世帯員の生活習慣等(食生活、運動、喫煙、飲酒、睡眠、健診、体型、歯の本数)の状況を比較した結果は、以下のとおり。

1. 食塩摂取量は、世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、男性では200万円未満の世帯員で有意に少ない。また、野菜摂取量は、世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、男性では200万円未満及び200万円以上400万円未満の世帯員で有意に少ない。さらに、果物摂取量が100g未満の者の割合は、世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、女性では200万円未満の世帯員で有意に高い。
2. 歩数の平均値は、世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、男性では200万円未満の世帯員で有意に少なく、女性では200万円未満、200万円以上400万円未満及び400万円以上600万円未満の世帯員で有意に少ない。
3. 現在習慣的に喫煙している者の割合は、世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、男性では200万円未満及び200万円以上400万円未満の世帯員で有意に高く、女性では200万円未満の世帯員で有意に高い。
4. 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は、世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、男性では200万円未満及び400万円以上600万円未満の世帯員で有意に低い。
5. 睡眠による休養が十分にとれていない者の割合は、世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、女性では200万円未満の世帯員で有意に高い。
6. 健診の未受診者の割合は、世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、男女ともに200万円未満、200万円以上400万円未満及び400万円以上600万円未満の世帯員で有意に高い。
7. やせの者の割合は、世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、男性では200万円以上400万円未満の世帯員で有意に高い。
8. 歯の本数が20歯未満と回答した者の割合は、世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、男性では200万円未満、200万円以上400万円未満及び400万円以上600万円未満の世帯員で有意に高く、女性では200万円未満及び200万円以上400万円未満の世帯員で有意に高い。

表1 解析対象世帯における年間所得の状況

※解析対象：生活習慣調査票の問13に有効回答した世帯から、「わからない」と回答した世帯を除く。

	世帯数	%
総数	2,913	-
200万円未満	617	21.1
200万円以上400万円未満	917	31.5
400万円以上600万円未満	580	19.9
600万円以上	799	27.4

表2 所得と生活習慣等に関する状況(20歳以上)

注1) 推定値は、年齢階級(20-39歳、40-59歳、60-69歳、70歳以上の4区分)と世帯員数(1人、2人、3人、4人、5人以上世帯の5区分)での調整値。割合に関する項目は直接法、平均値に関する項目は共分散分析を用いて算出。

注2) 「所得」とは、生活習慣調査票の問13で、回答した過去1年間の世帯の収入(税込み)。

注3) 世帯の所得額を当該世帯員に当てはめて多変量解析(割合に関する項目はロジスティック回帰分析、平均値に関する項目は共分散分析)を用いて600万円以上を基準とした他の3群との群間比較を実施。

注4) ★は世帯の所得が600万円以上の世帯員と比較して群間の有意差があった項目。

			①200万円未満		②200万円以上 400万円未満		③400万円以上 600万円未満		④600万円以上		① vs ④	② vs ④	③ vs ④
			人数	割合 又は 平均値	人数	割合 又は 平均値	人数	割合 又は 平均値	人数	割合 又は 平均値			
1. 食生活	食塩摂取量の平均値	(男性)	281	10.5g	705	10.9g	537	11.1g	821	11.2g	★		
		(女性)	453	9.2g	802	9.3g	574	9.2g	900	9.3g			
	野菜摂取量の平均値	(男性)	281	253.9g	705	271.2g	537	301.2g	821	296.6g	★	★	
		(女性)	453	266.6g	802	264.4g	574	283.7g	900	278.5g			
	果物摂取量 100g 未満 の者の割合	(男性)	281	64.4%	705	65.3%	537	62.7%	821	67.9%			
		(女性)	453	64.5%	802	56.3%	574	53.3%	900	55.7%	★		
	運動習慣のない者 の割合	(男性)	179	66.4%	439	70.6%	285	66.3%	407	61.7%			
		(女性)	325	70.9%	534	76.5%	375	78.6%	560	63.1%			
2. 運動	歩数の平均値	(男性)	253	5,327	653	6,751	522	7,243	798	7,015	★		
		(女性)	396	5,685	743	5,897	548	5,779	868	6,373	★	★	★
3. 喫煙	現在習慣的に喫煙 している者の割合	(男性)	337	34.3%	810	32.9%	613	29.4%	925	27.3%	★	★	
		(女性)	529	13.7%	911	9.6%	646	6.6%	1,001	6.5%	★		
4. 飲酒	生活習慣病のリスクを高 める量を飲酒している 者の割合	(男性)	338	12.1%	809	15.3%	615	13.8%	927	19.2%	★		★
		(女性)	528	6.6%	911	8.7%	645	15.6%	1,001	8.7%			
5. 睡眠	睡眠で休養が十分とれて いない者の割合	(男性)	338	16.4%	810	22.5%	615	20.0%	927	22.0%			
		(女性)	529	28.1%	910	20.9%	644	22.4%	999	20.2%	★		
6. 健診	未受診者の割合	(男性)	337	40.7%	810	29.8%	615	19.2%	927	16.7%	★	★	★
		(女性)	528	41.1%	909	34.2%	644	36.8%	1,001	26.1%	★	★	★
7. 体型	肥満者の割合	(男性)	260	30.0%	660	30.8%	486	31.9%	732	32.0%			
		(女性)	431	18.5%	712	23.8%	518	28.1%	804	27.0%			
	やせの者の割合	(男性)	260	4.8%	660	5.1%	486	2.7%	732	2.2%			★
		(女性)	431	9.0%	712	10.7%	518	11.4%	804	9.9%			
8. 歯の本数	歯の本数 20 歯未満と 回答した者の割合	(男性)	334	30.2%	802	24.0%	612	21.3%	927	18.9%	★	★	★
		(女性)	529	29.8%	905	22.2%	643	16.6%	998	21.6%	★	★	

※ 「運動習慣のない者」とは、「運動習慣のある者(1回 30 分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者)」に該当しない者。

※ 「現在習慣的に喫煙している者」とは、喫煙の状況が「毎日吸う」又は「時々吸う」と回答した者。

※ 「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性で 40g 以上、女性 20g 以上の者とし、以下の方法で算出した。

①男性:「毎日×2合以上」+「週5～6日×2合以上」+「週3～4日×3合以上」+「週1～2日×5合以上」+「月1～3日×5合以上」

②女性:「毎日×1合以上」+「週5～6日×1合以上」+「週3～4日×1合以上」+「週1～2日×3合以上」+「月1～3日×5合以上」

※ 「睡眠で休養が十分とれていない者」とは、睡眠で休養が「あまりとれていない」又は「まったくとれていない」と回答した者。

※ 「未受診者」とは、過去1年間の健診等を「受診しなかった」と回答した者。

※ 「肥満者」とは BMI 25.0 以上の者、「やせの者」とは、BMI 18.5 未満の者。

2. 所得と食生活等に関する状況

＜食品を選択する際に重視する点＞

- ・食品を選択する際に「おいしさ」、「栄養価」、「季節感・旬」を重視すると回答した者の割合は、世帯の所得が 600 万円以上の世帯員に比較して、男女ともに 200 万円未満の世帯員で有意に低い。

＜主食・主菜・副菜を組み合わせ食べている食事の頻度＞

- ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べる頻度が「ほとんど毎日」と回答した者の割合は、世帯の所得が 600 万円以上の世帯員に比較して、男女ともに 200 万円未満の世帯員で有意に低い。また、「ほとんどない」と回答した者の割合は、世帯の所得が 600 万円以上の世帯員に比較して、男女ともに 200 万円未満の世帯員で有意に高い。

＜主食・主菜・副菜を組み合わせることができない理由等＞

- ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度が週5日以下と回答した者における主食・主菜・副菜を組み合わせることがバランスの良い食事であることを知っている者の割合は、600 万円以上の世帯員に比較して、男性では 200 万円未満の世帯員で有意に低い。
- ・主食・主菜・副菜を組み合わせることができない理由は、「食費の余裕がない」と回答した者の割合が世帯の所得が 600 万円以上の世帯員に比較して、男女ともに 200 万円未満の世帯員で有意に高い。また、「外食が多く難しい」と回答した者の割合は、世帯の所得が 600 万円以上の世帯員に比較して、男女ともに 200 万円未満の世帯員で有意に低い。

＜食品群別摂取量等＞

- ・肉類、乳類の摂取量は、世帯の所得が 600 万円以上の世帯員に比較して、男女ともに 200 万円未満の世帯員で有意に少ない。
- ・エネルギー摂取量は、世帯の所得が 600 万円以上の世帯員に比較して、男女ともに 200 万円未満の世帯員で有意に少ない。

▼表3～5及び図1について▼

注1)生活習慣調査票の問1と問2に回答した者、かつ、世帯主又は世帯の代表者が問12と問13に回答した世帯の世帯員を集計対象とした。

なお、同一世帯で複数の世帯員が問12又は問13に回答した世帯、及び問13で「わからない」と回答した世帯は集計から除外した。

注2)推定値は、年齢階級(20-39歳、40-59歳、60-69歳、70歳以上の4区分)と世帯員数(1人、2人、3人、4人、5人以上世帯の5区分)での調整値。割合に関する項目は直接法、平均値に関する項目は共分散分析を用いて算出。

注3)「所得」とは、生活習慣調査票の問13で、回答した過去1年間の世帯の収入(税込み)。

注4)世帯の所得額を当該世帯員に当てはめて多変量解析(割合に関する項目はロジスティック回帰分析、平均値に関する項目は共分散分析)を用いて600万円以上を基準とした他の3群との群間比較を実施。

注5)★は世帯の所得が600万円以上の世帯員と比較して群間の有意差があった項目。

表3 所得と食品を選択する際に重視する点に関する状況(20歳以上)

		①200万円未満	②200万円以上 400万円未満	③400万円以上 600万円未満	④600万円以上	① vs ④	② vs ④	③ vs ④
解析対象者	(人)	(男性) 338 (女性) 529	(男性) 810 (女性) 909	(男性) 614 (女性) 644	(男性) 927 (女性) 1,001			
おいしさ	(%)	(男性) 65.5 (女性) 66.6	(男性) 73.3 (女性) 76.8	(男性) 76.9 (女性) 81.6	(男性) 78.5 (女性) 85.3	★	★	★
好み	(%)	(男性) 63.4 (女性) 66.3	(男性) 69.5 (女性) 65.2	(男性) 71.8 (女性) 64.3	(男性) 70.7 (女性) 71.5	★		
栄養価	(%)	(男性) 25.3 (女性) 45.1	(男性) 29.5 (女性) 55.9	(男性) 31.6 (女性) 60.7	(男性) 34.3 (女性) 62.1	★		
季節感・旬	(%)	(男性) 26.2 (女性) 39.8	(男性) 28.0 (女性) 54.0	(男性) 29.9 (女性) 59.2	(男性) 35.7 (女性) 60.0	★	★	
安全性	(%)	(男性) 40.1 (女性) 61.3	(男性) 40.8 (女性) 64.3	(男性) 46.2 (女性) 72.6	(男性) 45.3 (女性) 67.3		★	★
価格	(%)	(男性) 49.4 (女性) 68.1	(男性) 54.0 (女性) 71.1	(男性) 50.9 (女性) 76.2	(男性) 50.6 (女性) 72.0			★

図1 所得と主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度の状況(20歳以上)

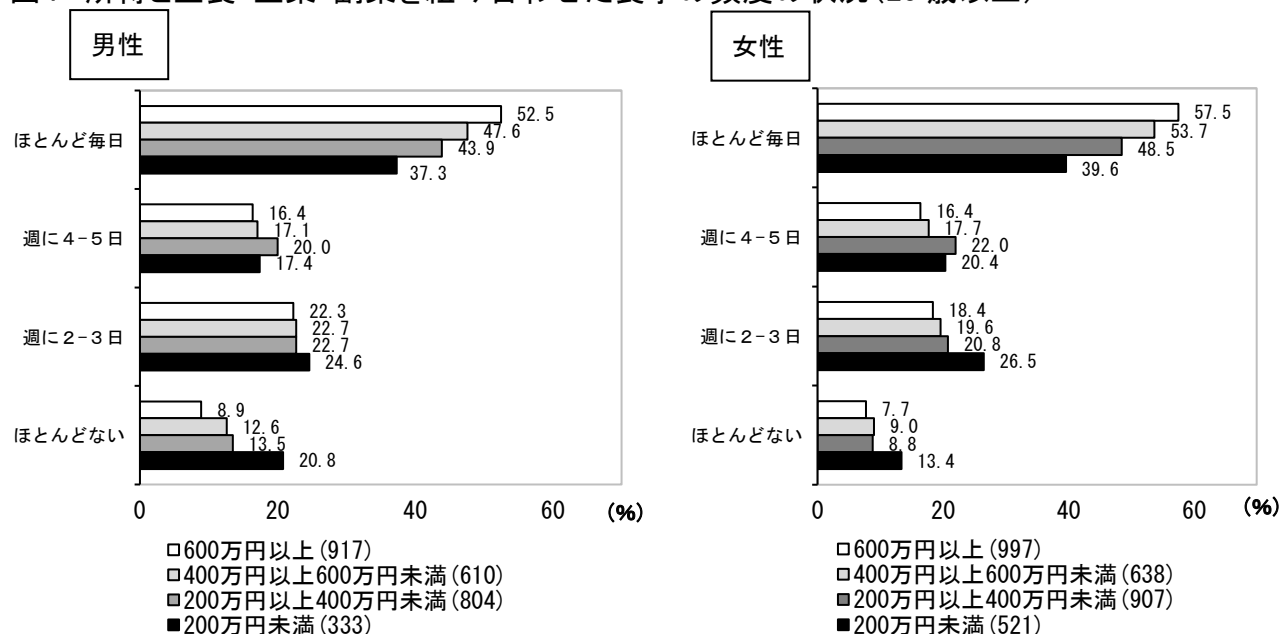


表4 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度が週5日以下と回答した者における所得と主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることがバランスの良い食事であることを知っている者の割合(20歳以上)

	①200万円未満		②200万円以上 400万円未満		③400万円以上 600万円未満		④600万円以上		① vs ④	② vs ④	③ vs ④
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合			
男性	211	81.8	424	86.6	326	91.5	497	88.2	★	★	
女性	307	93.2	449	97.6	333	86.3	471	87.7			

表5 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度が週5日以下と回答した者における所得と主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることができない理由に関する状況(20歳以上)

			①200万円未満	②200万円以上 400万円未満	③400万円以上 600万円未満	④600万円以上	① vs ④	② vs ④	③ vs ④
解析対象者	(人)	(男性)	177	366	298	458			
		(女性)	281	436	323	458			
時間がない	(%)	(男性)	31.4	37.8	38.2	37.3			
		(女性)	38.9	43.6	45.7	42.3			
食費の余裕がない	(%)	(男性)	22.1	13.7	3.8	7.6	★	★	
		(女性)	28.9	18.8	8.0	5.3	★	★	
手間がかかる	(%)	(男性)	41.1	44.9	45.0	39.7			
		(女性)	56.5	51.8	51.6	49.7			
量が多くなる	(%)	(男性)	14.0	15.4	14.6	7.8			
		(女性)	22.5	26.0	18.2	18.1			
外食が多く、難しい	(%)	(男性)	6.9	16.8	20.8	30.2	★	★	
		(女性)	3.4	6.3	4.9	11.2	★	★	★
その他	(%)	(男性)	24.7	21.1	22.5	20.7			
		(女性)	21.5	17.8	16.3	18.5			

表6 所得と食品群別摂取量等に関する状況(20歳以上)

			①200万円未満	②200万円以上 400万円未満	③400万円以上 600万円未満	④600万円以上	① vs ④	② vs ④	③ vs ④
解析対象者	(人)	(男性) (女性)	281 453	705 802	537 574	821 900			
穀類	(g)	(男性) (女性)	501.3 368.5	509.3 369.2	495.4 349.7	482.9 350.8	★		★
いも類	(g)	(男性) (女性)	50.8 46.1	50.5 47.1	53.9 51.5	54.4 50.9			
砂糖・甘味料類	(g)	(男性) (女性)	6.8 5.8	6.7 7.2	7.3 6.8	6.5 6.8			
豆類	(g)	(男性) (女性)	58.0 55.9	64.2 59.4	68.4 69.9	71.1 72.2		★	★
種実類	(g)	(男性) (女性)	0.7 3.0	2.6 2.5	2.5 2.3	2.2 3.2	★		
野菜類	(g)	(男性) (女性)	253.9 266.6	271.2 264.4	301.2 283.7	296.6 278.5	★	★	
果実類	(g)	(男性) (女性)	75.8 89.3	89.5 111.2	89.3 114.2	88.0 114.2		★	
きのこ類	(g)	(男性) (女性)	13.1 16.7	15.1 17.0	17.0 17.9	20.4 17.9	★	★	★
藻類	(g)	(男性) (女性)	9.3 7.8	9.5 8.3	10.4 9.2	9.7 8.7			
魚介類	(g)	(男性) (女性)	75.2 59.3	68.7 62.4	78.6 60.6	76.0 65.2			
肉類	(g)	(男性) (女性)	106.8 79.7	124.8 88.3	127.1 90.1	129.3 91.9	★		★
卵類	(g)	(男性) (女性)	37.6 39.7	44.7 41.2	46.1 40.4	44.8 39.7	★		
乳類	(g)	(男性) (女性)	84.4 101.0	95.4 118.3	101.5 119.6	111.4 126.3	★	★	
食塩	(g)	(男性) (女性)	10.5 9.2	10.9 9.3	11.1 9.2	11.2 9.3	★		
エネルギー	(kcal)	(男性) (女性)	2,041 1,651	2,167 1,737	2,207 1,730	2,187 1,767	★		★

注1) 栄養摂取状況調査票に回答した者、かつ世帯主又は世帯の代表者が生活習慣調査票の問12と問13に回答した世帯の世帯員(20歳以上)を集計対象とした。なお、同一世帯で複数の世帯員が問12又は問13に回答した世帯、及び問13で「わからない」と回答した世帯は集計から除外した。

注2) 推定値は、年齢階級(20-39歳、40-59歳、60-69歳、70歳以上の4区分)と世帯員数(1人、2人、3人、4人、5人以上世帯の5区分)での調整値。割合に関する項目は直接法、平均値に関する項目は共分散分析を用いて算出。

注3) 世帯の所得額を当該世帯員に当てはめて多変量解析(割合に関する項目はロジスティック回帰分析、平均値に関する項目は共分散分析)を用いて600万円以上を基準とした他の3群との群間比較を実施。

注4) ★は世帯の所得が600万円以上の世帯員と比較して群間の有意差があった項目。

3. 就業時間と生活習慣等に関する状況

1週間の平均的な就業時間の状況は、男性では週に40～48時間、女性では週に1～39時間が最も多い。

1週間の平均的な就業時間と生活習慣等に関する状況は、就業時間が週に1～39時間の者は、男女ともに健診を未受診の者の割合が高く、就業時間が週に60時間以上の者は、男女ともに肥満者の割合が高い傾向にある。

図2 1週間の平均的な就業時間の状況(20歳以上、性・年齢階級別)

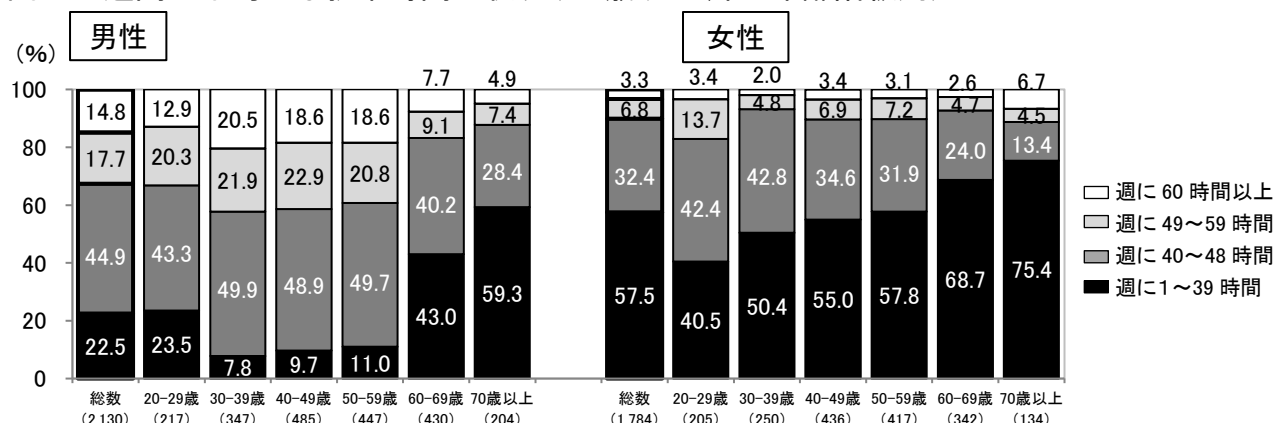


表7 1週間の平均的な就業時間と生活習慣等に関する状況(20歳以上)

※網掛け部分は、各項目において最も値が大きい(野菜摂取量の平均値は最も小さい)カテゴリを示す。

			週に1～39時間		週に40～48時間		週に49～59時間		週に60時間以上	
			人数	割合 又は 平均値	人数	割合 又は 平均値	人数	割合 又は 平均値	人数	割合 又は 平均値
食生活	食塩摂取量の平均値	(男性)	411	11.7g	808	11.0g	336	10.9g	260	11.1g
		(女性)	882	9.4g	496	9.1g	101	9.0g	48	9.5g
	野菜摂取量の平均値	(男性)	411	308.1g	808	283.3g	336	277.3g	260	279.4g
		(女性)	882	271.2g	496	254.3g	101	255.0g	48	268.0g
運動	運動習慣のない者の割合	(男性)	240	64.6%	423	78.0%	151	81.5%	120	78.3%
		(女性)	582	82.5%	280	87.1%	59	88.1%	26	96.2%
喫煙	現在習慣的に喫煙している者の割合	(男性)	479	30.9%	956	34.4%	377	29.7%	314	38.5%
		(女性)	1026	10.9%	578	12.3%	122	10.7%	58	6.9%
飲酒	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合	(男性)	480	14.6%	956	18.4%	377	17.2%	315	22.9%
		(女性)	1026	11.9%	578	13.8%	122	19.7%	58	19.0%
睡眠	睡眠で休養が十分とれていない者の割合	(男性)	480	18.1%	957	22.6%	378	31.7%	315	42.2%
		(女性)	1026	25.3%	578	29.9%	122	34.4%	58	32.8%
健診	未受診者の割合	(男性)	480	26.3%	957	15.3%	378	11.9%	315	16.2%
		(女性)	1025	29.4%	577	15.1%	122	18.9%	58	20.7%
体型	肥満者の割合	(男性)	382	31.7%	729	32.2%	284	32.7%	229	34.9%
		(女性)	825	20.2%	422	17.8%	85	23.5%	43	30.2%
	やせの者の割合	(男性)	382	3.4%	729	3.4%	284	2.8%	229	2.6%
		(女性)	825	12.1%	422	15.6%	85	8.2%	43	9.3%

※「運動習慣のない者」とは、「運動習慣のある者(1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者)」に該当しない者。

※「現在習慣的に喫煙している者」とは、喫煙の状況が「毎日吸う」又は「時々吸う」と回答した者。

※「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性20g以上の者とし、以下の方法で算出した。

①男性:「毎日×2合以上」+「週5～6日×2合以上」+「週3～4日×3合以上」+「週1～2日×5合以上」+「月1～3日×5合以上」

②女性:「毎日×1合以上」+「週5～6日×1合以上」+「週3～4日×1合以上」+「週1～2日×3合以上」+「月1～3日×5合以上」

※「睡眠で休養が十分とれていない者」とは、睡眠で休養が「あまりとれていない」又は「まったくとれていない」と回答した者。

※「未受診者」とは、過去1年間の健診等を「受診しなかった」と回答した者。

※「肥満者」とはBMI 25.0以上の者、「やせの者」とは、BMI 18.5未満の者。

第2部 基本項目

第1章 身体状況及び糖尿病等に関する状況

1. 肥満及びやせの状況

肥満者(BMI ≥ 25 kg/m²)の割合は男性 32.2%、女性 21.9%であり、この10年間でみると、男女とも有意な増減はみられない。

やせの者(BMI < 18.5 kg/m²)の割合は男性 3.7%、女性 11.2%であり、この10年間でみると、男女とも有意な増減はみられない。また、20歳代女性のやせの割合は19.8%である。

65歳以上の高齢者の低栄養傾向の者(BMI ≤ 20 kg/m²)の割合は男性 10.3%、女性 20.3%であり、この10年間でみると男女とも有意な増減はみられない。年齢階級別にみると、男女とも85歳以上でその割合が高い。

▼肥満の判定▼

BMI(Body Mass Index[kg/m²], 体重[kg]÷(身長[m])²)を用いて判定(日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会平成23年)

図3-1 肥満者(BMI ≥ 25 kg/m²)の割合の年次推移(20歳以上)(平成20~30年)

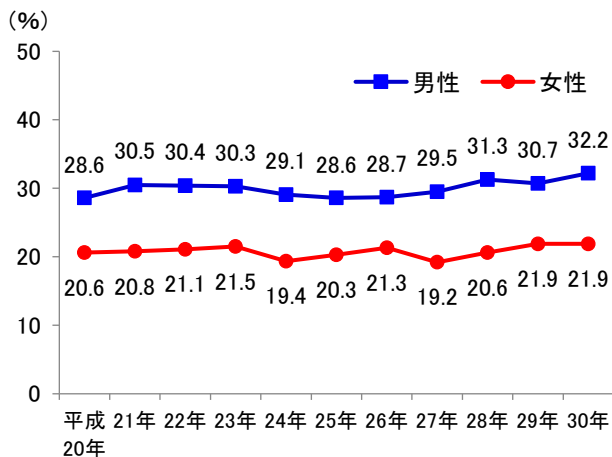


図3-2 年齢調整した、肥満者(BMI ≥ 25 kg/m²)の割合の年次推移(20歳以上)(平成20~30年)

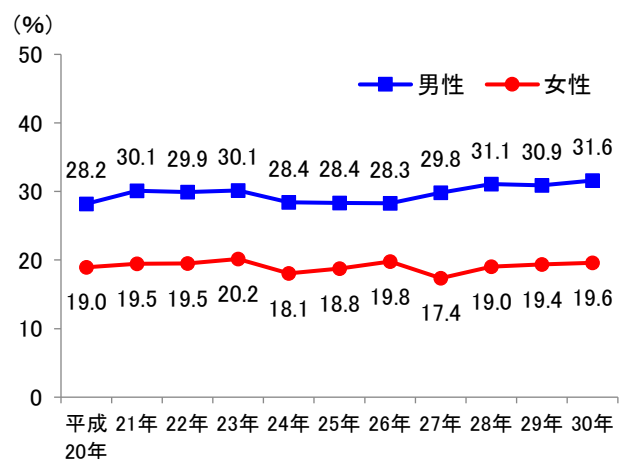
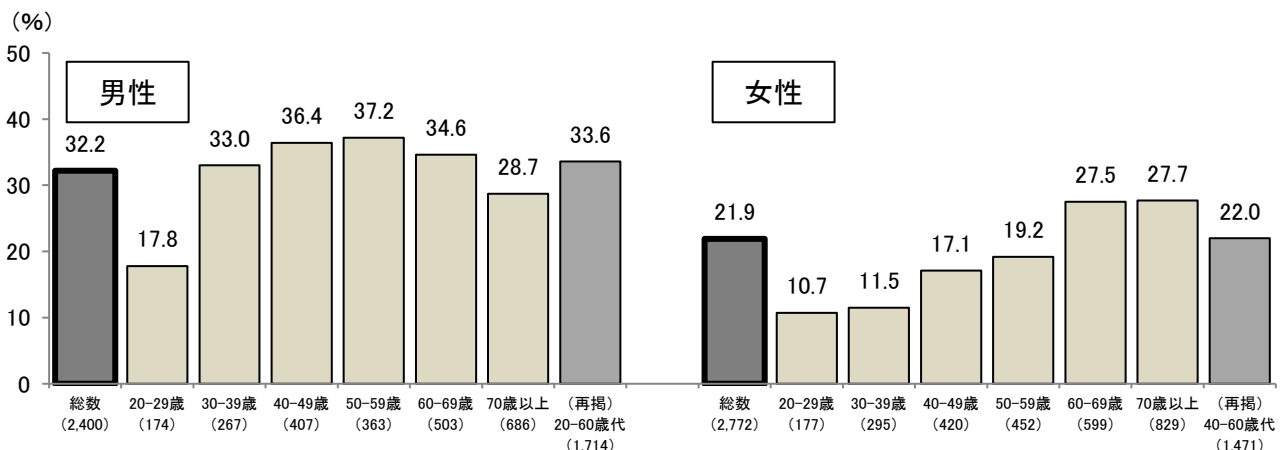


図4 肥満者(BMI ≥ 25 kg/m²)の割合(20歳以上、性・年齢階級別)



(参考)「健康日本21(第二次)」の目標

適正体重を維持している者の増加(肥満(BMI25以上)、やせ(BMI18.5未満)の減少)

目標値: 20~60歳代男性の肥満者の割合 28%、40~60歳代女性の肥満者の割合 19%

図5-1 やせの者(BMI<18.5 kg/m²)の割合の年次推移(20歳以上)(平成20~30年)

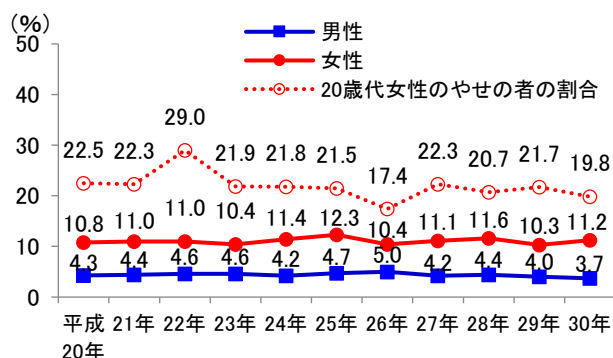
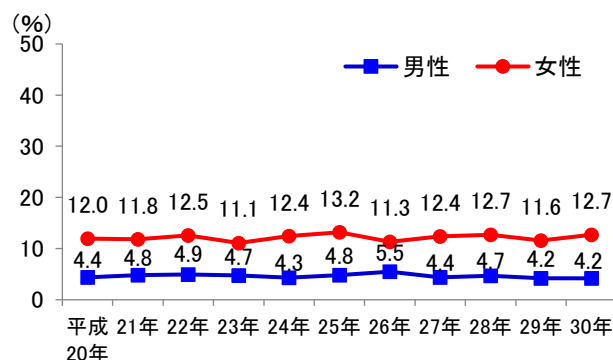


図5-2 年齢調整した、やせの者(BMI<18.5 kg/m²)の割合の年次推移(20歳以上)(平成20~30年)



(参考)「健康日本21(第二次)」の目標
適正体重を維持している者の増加(肥満(BMI25以上)、やせ(BMI18.5未満)の減少)
目標値: 20歳代女性のやせの者の割合 20%

図6-1 低栄養傾向の者(BMI≤20 kg/m²)の割合の年次推移(65歳以上)(平成20~30年)

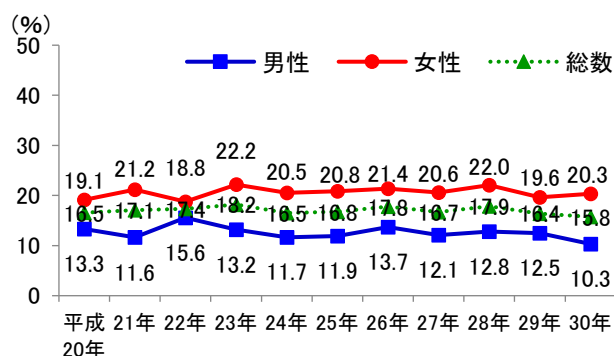
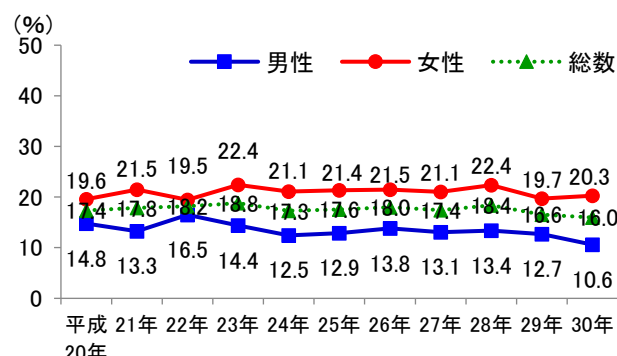
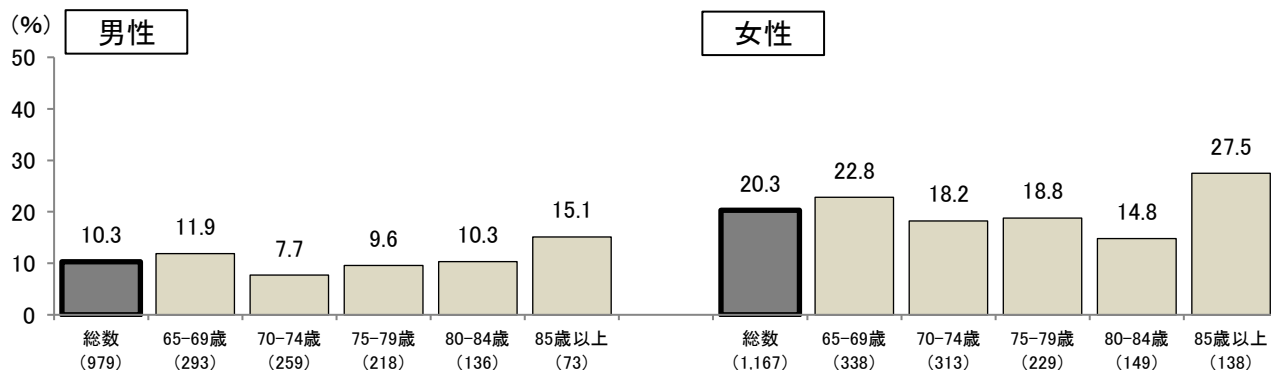


図6-2 年齢調整した、低栄養傾向の者(BMI≤20 kg/m²)の割合の年次推移(65歳以上)(平成20~30年)



(参考)「健康日本21(第二次)」の目標 低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合の増加の抑制 目標値: 22%

図7 低栄養傾向の者(BMI≤20 kg/m²)の割合(65歳以上、性・年齢階級別)



(参考)低栄養傾向の者(BMI≤20 kg/m²)について
「健康日本21(第二次)」では、「やせあるいは低栄養状態にある高齢者」ではなく、より緩やかな基準を用いて「低栄養傾向にある高齢者」の割合を減少させることを重視している。その際、「低栄養傾向」の基準として、要介護や総死亡リスクが統計学的に有意に高くなるポイントとして示されている BMI20 以下を指標として設定している。

2. 糖尿病に関する状況

「糖尿病が強く疑われる者」の割合は男性 18.7%、女性 9.3%である。この 10 年間でみると、男女とも有意な増減はみられない。年齢階級別にみると、年齢が高い層でその割合が高い。

▼「糖尿病が強く疑われる者」の判定▼

ヘモグロビン A1c の測定値があり、身体状況調査票の問診において「これまでに医療機関や健診で糖尿病といわれたことの有無」、「現在、糖尿病治療の有無」及び「現在の状況」が有効回答である者のうち、ヘモグロビン A1c(NGSP) 値が 6.5% 以上(平成 23 年まではヘモグロビン A1c(JDS) 値が 6.1% 以上)又は「糖尿病治療の有無」に「有」と回答した者。

図8-1 「糖尿病が強く疑われる者」の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 20～30 年)

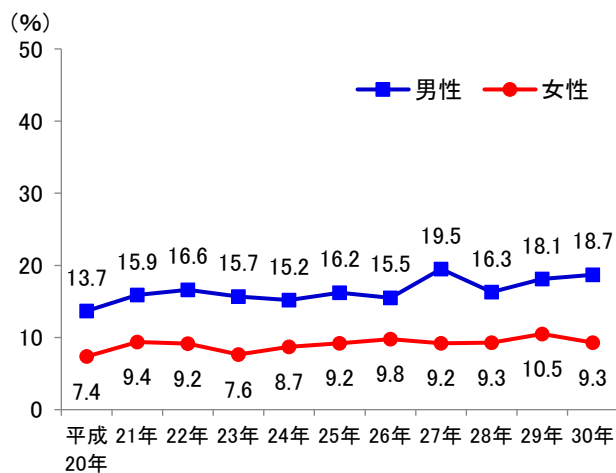


図8-2 年齢調整した、「糖尿病が強く疑われる者」の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 20～30 年)

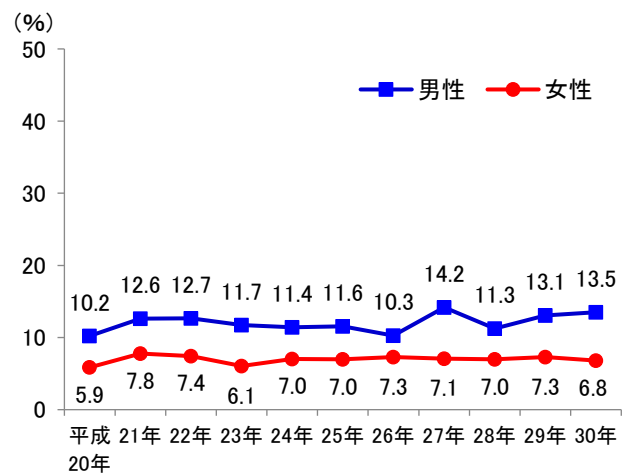
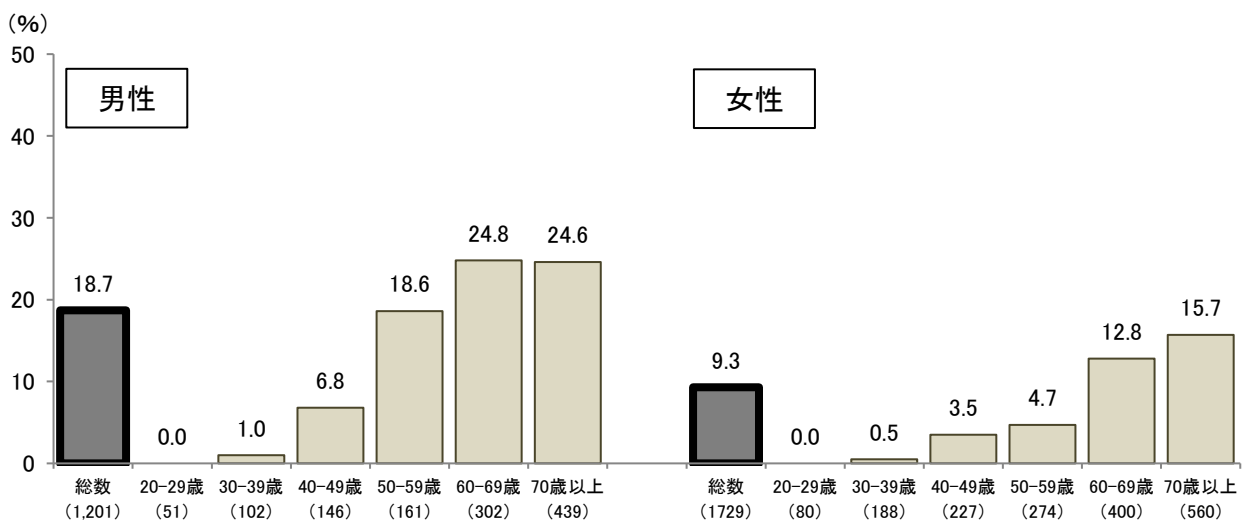


図9 「糖尿病が強く疑われる者」の割合(20 歳以上、性・年齢階級別)



3. 血圧に関する状況

収縮期(最高)血圧の平均値は男性 134.7mmHg、女性 127.9mmHg である。この 10 年間でみると、男女とも有意に減少している。

収縮期(最高)血圧が 140mmHg 以上の者の割合は男性 36.2%、女性 26.0%である。この 10 年間でみると、男女とも有意に減少している。

図 10-1 収縮期(最高)血圧の平均値の年次推移(20 歳以上)(平成 20～30 年)

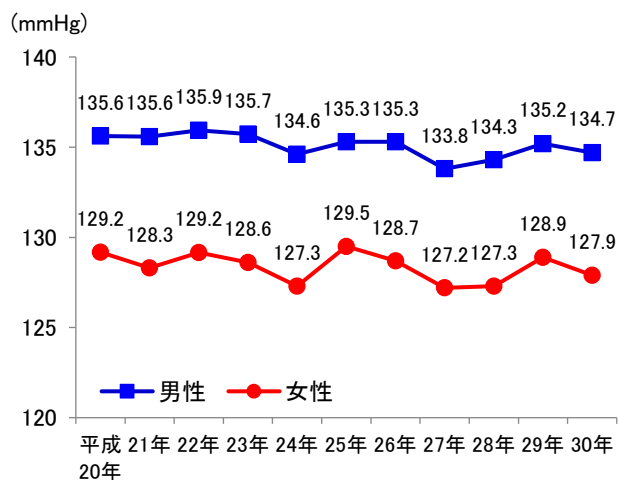
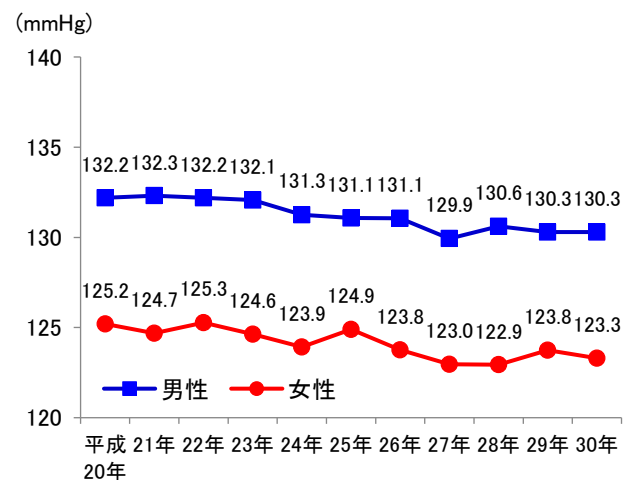


図 10-2 年齢調整した、収縮期(最高)血圧の平均値の年次推移(20 歳以上)(平成 20～30 年)



(参考) 「健康日本21(第二次)」の目標
高血圧の改善(収縮期血圧の平均値の低下:40～89 歳)
目標値: 男性 134mmHg、女性 129mmHg

図 11-1 収縮期(最高)血圧が 140mmHg 以上の者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 20～30 年)

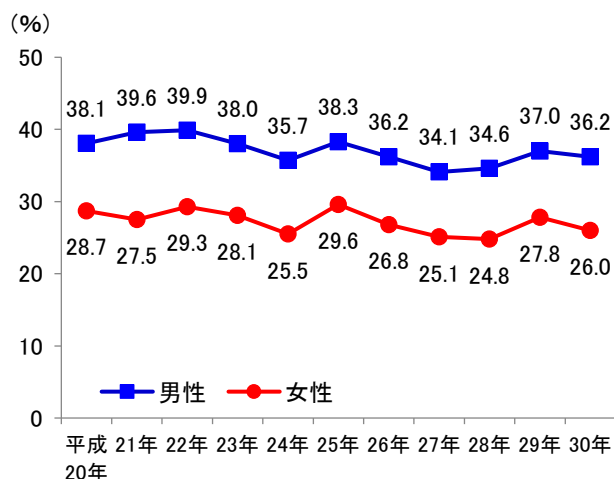
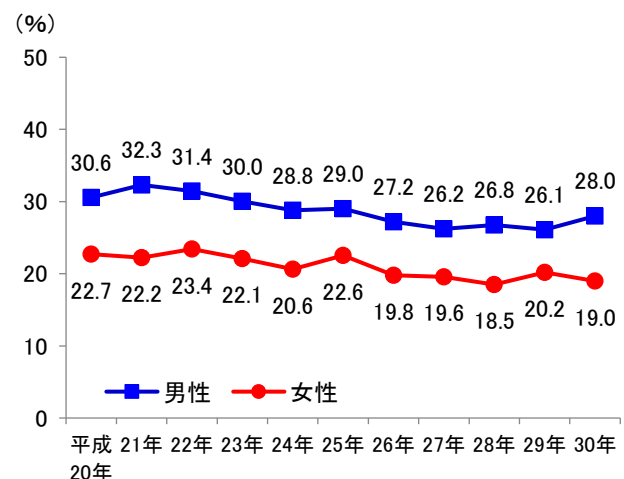


図 11-2 年齢調整した、収縮期(最高)血圧が 140mmHg 以上の者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 20～30 年)



4. 血中コレステロールに関する状況

血清総コレステロール値が 240mg/dL 以上の者の割合は男性 12.2%、女性 21.1%である。この 10 年間でみると、男性は有意な増減はみられないが、女性は有意に増加している。

血清 non HDL コレステロール値の平均値は男性 141.8mg/dL、女性 142.6mg/dL である。この 10 年間でみると、男女とも有意な増減はみられない。

図 12-1 血清総コレステロールが 240mg/dL 以上の者の割合の年次推移(20 歳以上)
(平成 20～30 年)

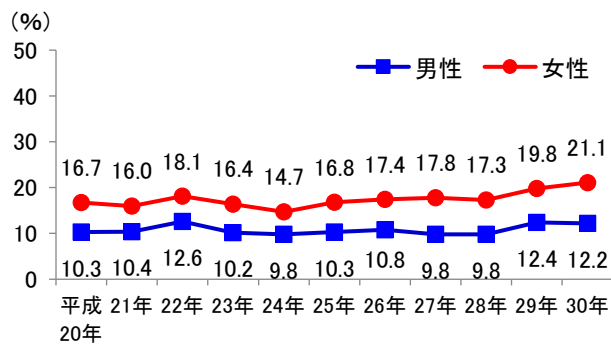
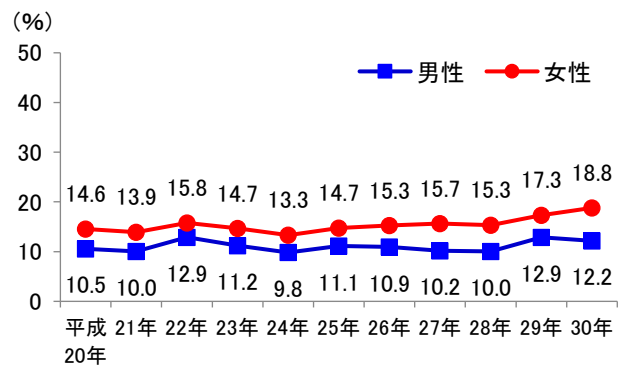


図 12-2 年齢調整した、血清総コレステロールが 240mg/dL 以上の者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 20～30 年)



(参考)「健康日本21(第二次)」の目標
脂質異常症の減少(40～79 歳)
目標値: 総コレステロール 240 mg/dL 以上の者の割合 男性 10%、女性 17%

図 13-1 血清 non HDL コレステロール値の平均値の年次推移(20 歳以上)(平成 20～30 年)

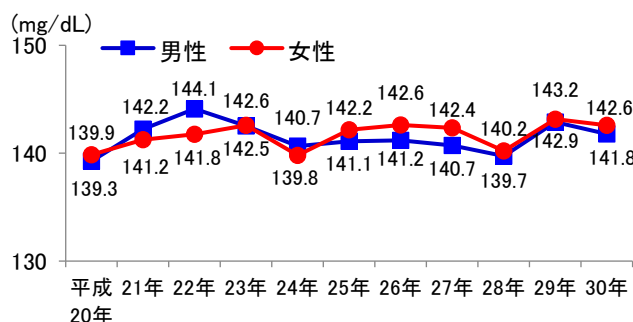
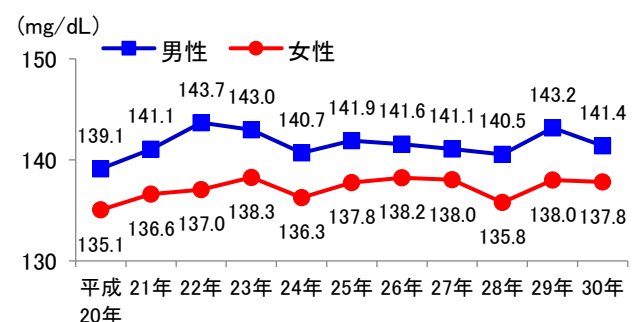


図 13-2 年齢調整した、血清 non HDL コレステロール値の平均値の年次推移(20 歳以上)(平成 20～30 年)



※non HDL コレステロール(mg/dL)＝総コレステロール(mg/dL)－HDL コレステロール(mg/dL)

第2章 栄養・食生活に関する状況

1. 食塩摂取量の状況

食塩摂取量の平均値は10.1gであり、男女別にみると男性11.0g、女性9.3gである。この10年間でみると、いずれも有意に減少している。年齢階級別にみると、男女とも60歳代で最も高い。

図14-1 食塩摂取量の平均値の年次推移
(20歳以上)(平成20~30年)

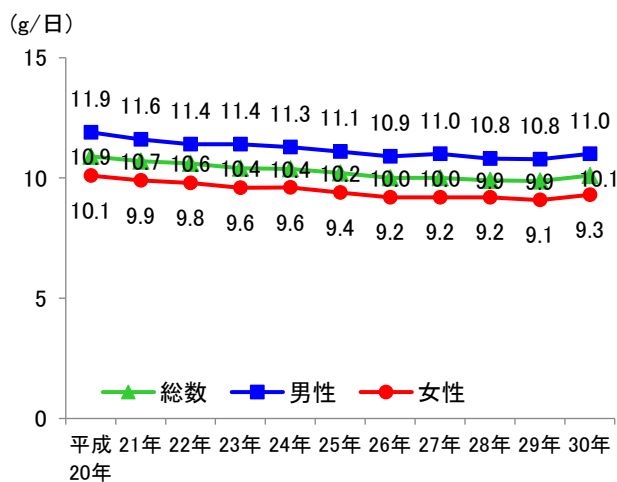


図14-2 年齢調整した、食塩摂取量の平均値
の年次推移(20歳以上)(平成20~30年)

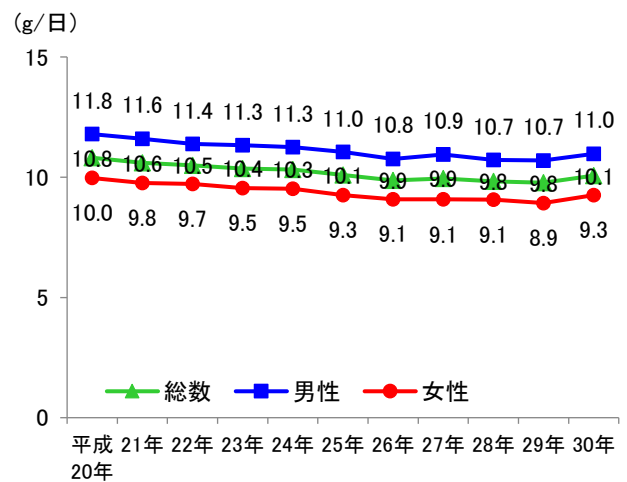
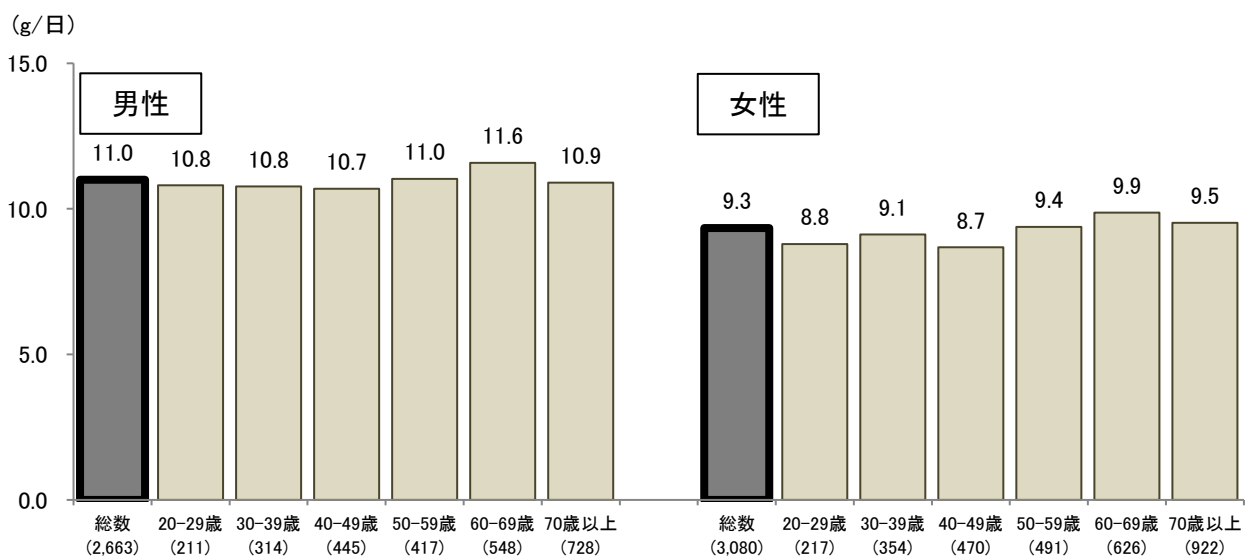


図15 食塩摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)



(参考) 「健康日本21(第二次)」の目標
食塩摂取量の減少

目標値: 1日当たりの食塩摂取量の平均値 8g

2. 野菜摂取量の状況

野菜摂取量の平均値は 281.4g であり、男女別にみると男性 290.9g、女性 273.3g である。この 10 年間でみると、いずれも有意な増減はみられない。年齢階級別にみると、男女ともに 20～40 歳代で少なく、60 歳以上で多い。

図 16-1 野菜摂取量の平均値の年次推移
(20 歳以上)(平成 20～30 年)

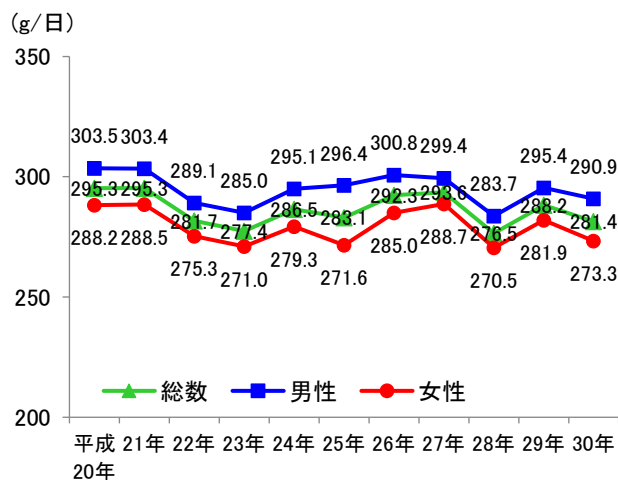


図 16-2 年齢調整した、野菜摂取量の平均値
の年次推移(20 歳以上)(平成 20～30 年)

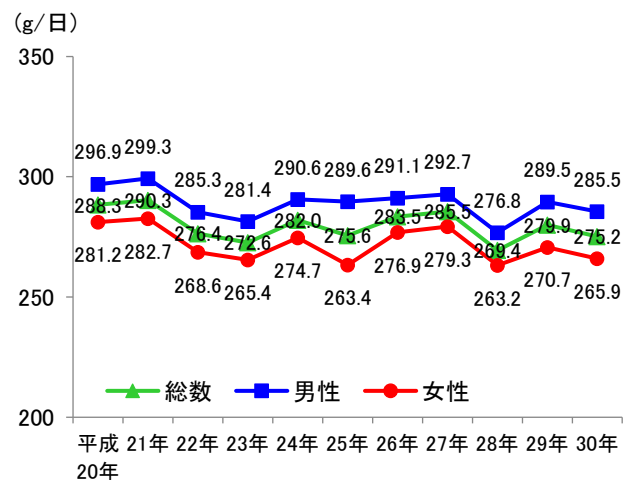
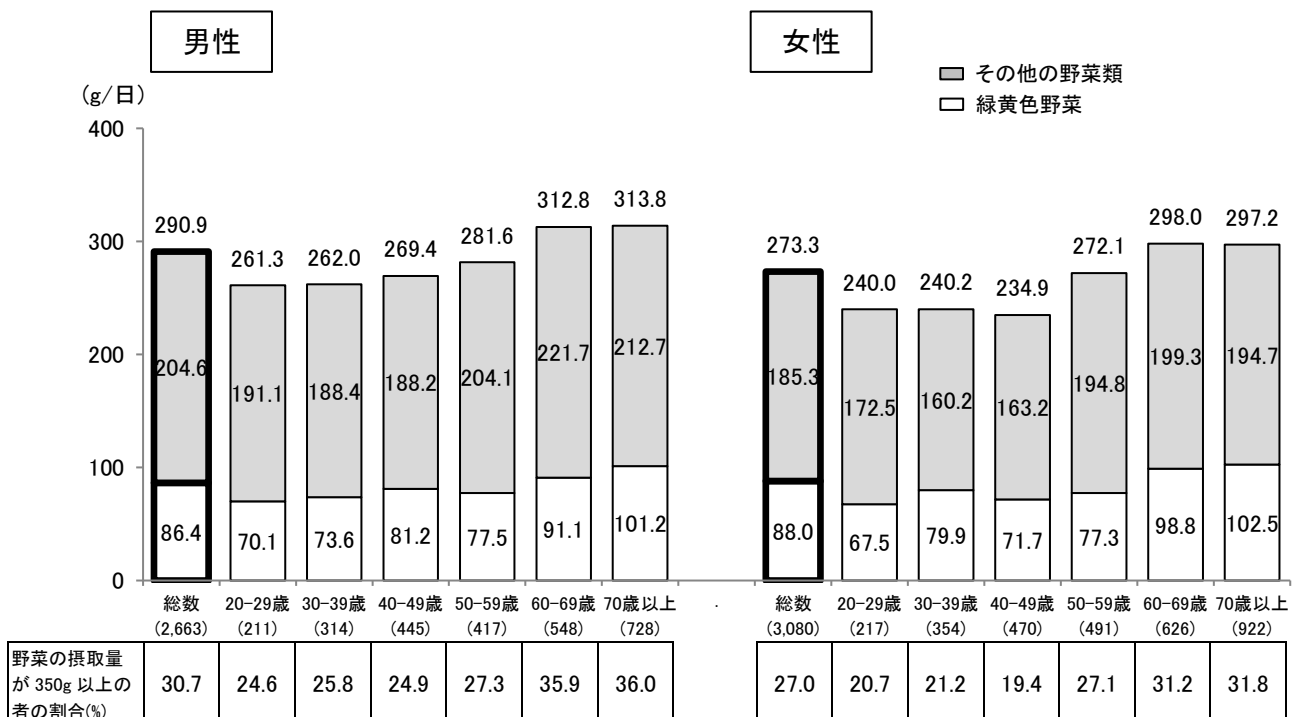


図 17 野菜摂取量の平均値(20 歳以上、性・年齢階級別)



(参考)「健康日本21(第二次)」の目標
野菜の摂取量の増加
目標値: 野菜摂取量の平均値 350g

3. 食品の選択に関する状況

3-1. 食品を選択する際に重視する点

食品を選択する際に重視する点として回答した者の割合が男女とも高い項目は「おいしさ」であり、男性 74.4%、女性 77.4%である。男女の違いが大きい主な項目は、「栄養価」、「季節感・旬」、「安全性」、次いで「鮮度」、「価格」である。

図 18 食品を選択する際に重視する点(20 歳以上、性別)

問:あなたは普段食品を選択する際にどのようなことを重視していますか。

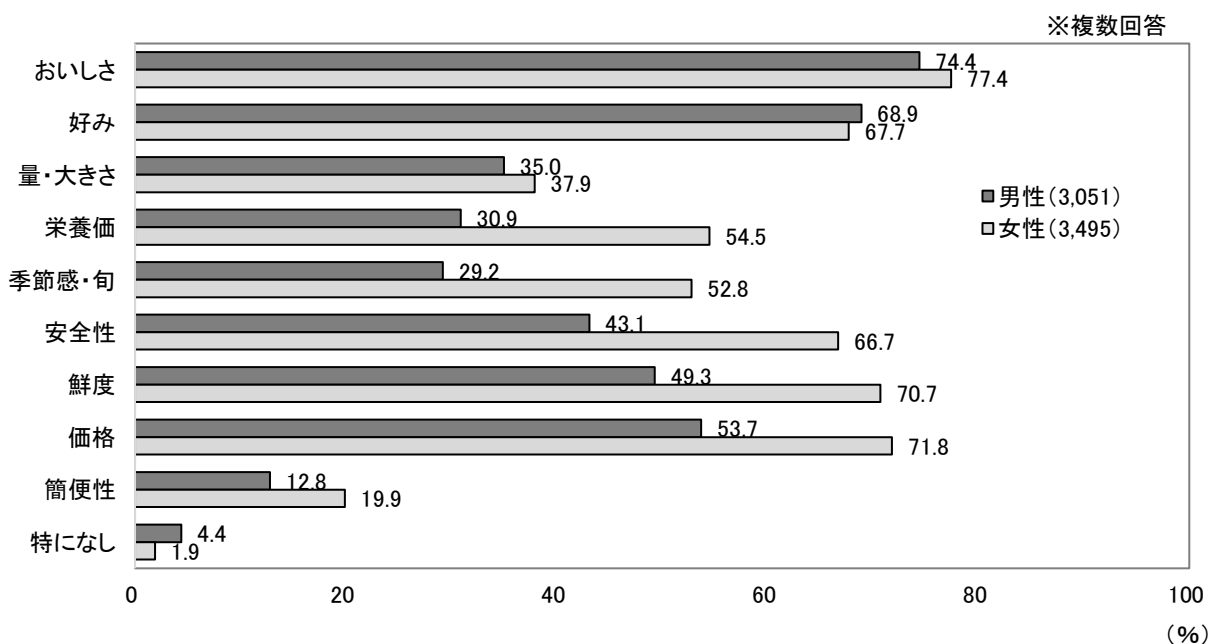


表8 食品を選択する際に重視する点(20 歳以上、性・年齢階級別)

		総数		20～29 歳		30～39 歳		40～49 歳		50～59 歳		60～69 歳		70 歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	総数	3,051	-	254	-	374	-	515	-	482	-	620	-	806	-
	おいしさ	2,271	74.4	193	76.0	297	79.4	388	75.3	363	75.3	457	73.7	573	71.1
	好み	2,102	68.9	189	74.4	271	72.5	363	70.5	332	68.9	443	71.5	504	62.5
	量・大きさ	1,069	35.0	124	48.8	181	48.4	219	42.5	174	36.1	180	29.0	191	23.7
	栄養価	943	30.9	57	22.4	95	25.4	149	28.9	116	24.1	196	31.6	330	40.9
	季節感・旬	891	29.2	36	14.2	88	23.5	126	24.5	113	23.4	211	34.0	317	39.3
	安全性	1,315	43.1	56	22.0	119	31.8	201	39.0	203	42.1	300	48.4	436	54.1
	鮮度	1,503	49.3	59	23.2	136	36.4	225	43.7	218	45.2	373	60.2	492	61.0
	価格	1,637	53.7	126	49.6	200	53.5	301	58.4	277	57.5	355	57.3	378	46.9
	簡便性	390	12.8	38	15.0	52	13.9	68	13.2	51	10.6	77	12.4	104	12.9
女性	特になし	135	4.4	15	5.9	15	4.0	20	3.9	22	4.6	18	2.9	45	5.6
	総数	3,495	-	268	-	396	-	545	-	551	-	694	-	1,041	-
	おいしさ	2,706	77.4	222	82.8	336	84.8	440	80.7	438	79.5	539	77.7	731	70.2
	好み	2,366	67.7	214	79.9	285	72.0	368	67.5	379	68.8	482	69.5	638	61.3
	量・大きさ	1,326	37.9	115	42.9	150	37.9	220	40.4	218	39.6	274	39.5	349	33.5
	栄養価	1,904	54.5	95	35.4	191	48.2	295	54.1	327	59.3	413	59.5	583	56.0
	季節感・旬	1,847	52.8	73	27.2	168	42.4	283	51.9	314	57.0	427	61.5	582	55.9
	安全性	2,332	66.7	106	39.6	252	63.6	351	64.4	416	75.5	524	75.5	683	65.6
	鮮度	2,470	70.7	112	41.8	255	64.4	382	70.1	431	78.2	566	81.6	724	69.5
	価格	2,510	71.8	188	70.1	311	78.5	425	78.0	443	80.4	540	77.8	603	57.9
	簡便性	697	19.9	46	17.2	112	28.3	103	18.9	119	21.6	134	19.3	183	17.6
	特になし	68	1.9	2	0.7	6	1.5	7	1.3	3	0.5	5	0.7	45	4.3

※複数回答のため、内訳合計が 100%にならない。

※網掛けは、各年代で最も回答が多い項目。

3-2. 栄養バランスのとれた食事に関する状況

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べることが、「ほとんど毎日」と回答した者の割合は、男性 45.4%、女性 49.0%である。年代別にみると男女ともに若い世代ほどその割合が低い傾向にある。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度が週5日以下と回答した者のうち、主食・主菜・副菜の3つを組み合わせたバランスの良い食事になることを知っている者の割合は、男性 88.7%、女性 95.5%である。また、知っている者のうち、主食・主菜・副菜の3つを組み合わせて食べることができない理由は、男女ともに「手間がかかる」の割合が最も高い。

図 19 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度(20 歳以上、性・年齢階級別)

問: あなたは、主食(ごはん、パン、麺類などの料理)、主菜(魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理)、副菜(野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理)の3つを組み合わせて食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。

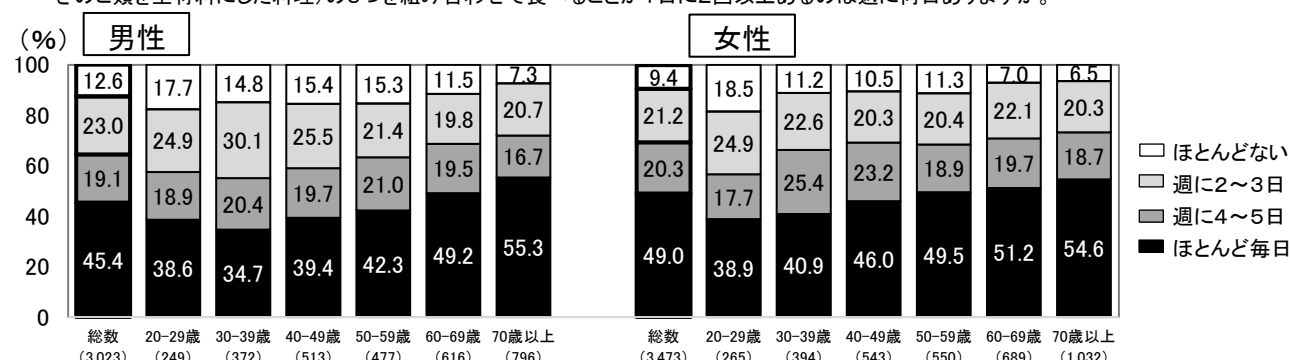


表9 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度が週5日以下と回答した者における主食・主菜・副菜の3つを組み合わせたバランスのよい食事になることを知っている割合(20 歳以上、性・年齢階級別)

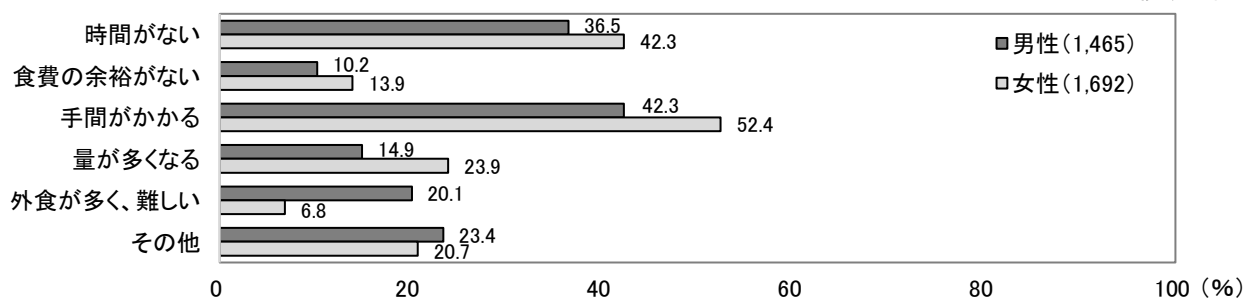
問: 主食・主菜・副菜の3つを組み合わせたバランスの良い食事になることを知っていますか。

		総数		20-29 歳		30-39 歳		40-49 歳		50-59 歳		60-69 歳		70 歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	総数	1,651	88.7	153	89.5	243	89.3	311	88.7	275	93.5	313	85.3	356	87.4
	週に4~5日	577	92.5	47	100.0	76	94.7	101	96.0	100	95.0	120	90.0	133	86.5
	週に2~3日	694	89.3	62	90.3	112	92.0	131	86.3	102	93.1	122	88.5	165	87.9
	ほとんどない	380	81.8	44	77.3	55	76.4	79	83.5	73	91.8	71	71.8	58	87.9
女性	総数	1,771	95.5	162	95.7	233	98.3	293	96.6	278	97.5	336	96.7	469	91.5
	週に4~5日	706	97.3	47	95.7	100	98.0	126	98.4	104	99.0	136	98.5	193	94.8
	週に2~3日	738	94.3	66	95.5	89	98.9	110	95.5	112	97.3	152	96.7	209	88.0
	ほとんどない	327	94.5	49	95.9	44	97.7	57	94.7	62	95.2	48	91.7	67	92.5

※主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べる頻度が「週に4~5日」「週に2~3日」「ほとんどない」と回答した者が回答。

図 20 主食・主菜・副菜の3つを組み合わせて食べることができない理由(20 歳以上、性別)

※複数回答



※主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べる頻度が「週に4~5日」「週に2~3日」「ほとんどない」と回答した者のうち、主食・主菜・副菜の3つを組み合わせたバランスの良い食事になることを知っている者が回答。

第3章 身体活動・運動及び睡眠に関する状況

1. 運動習慣者の状況

運動習慣のある者の割合は、男性で31.8%、女性で25.5%であり、この10年間でみると、男性では有意な増減はなく、女性では有意に減少している。年齢階級別にみると、その割合は、男女ともに20歳代で最も低く、それぞれ17.6%、7.8%である。

図21-1 運動習慣のある者の割合の年次推移(20歳以上)(平成20~30年)

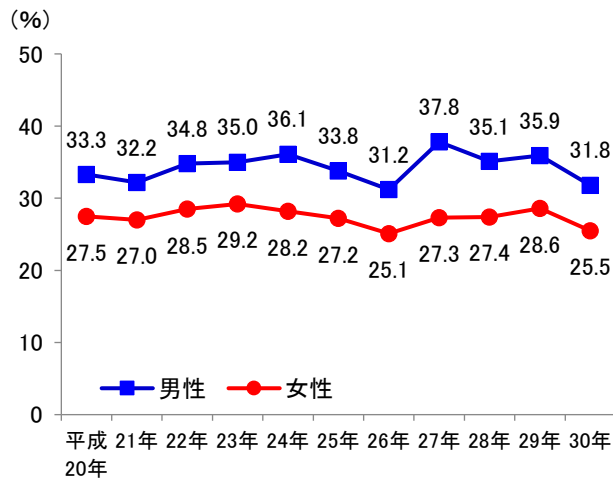
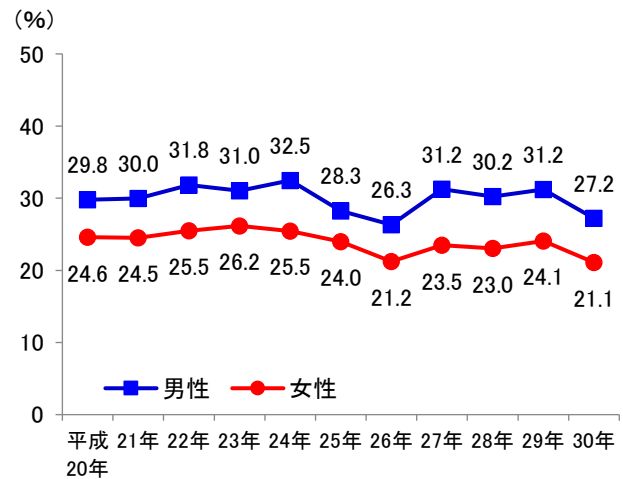
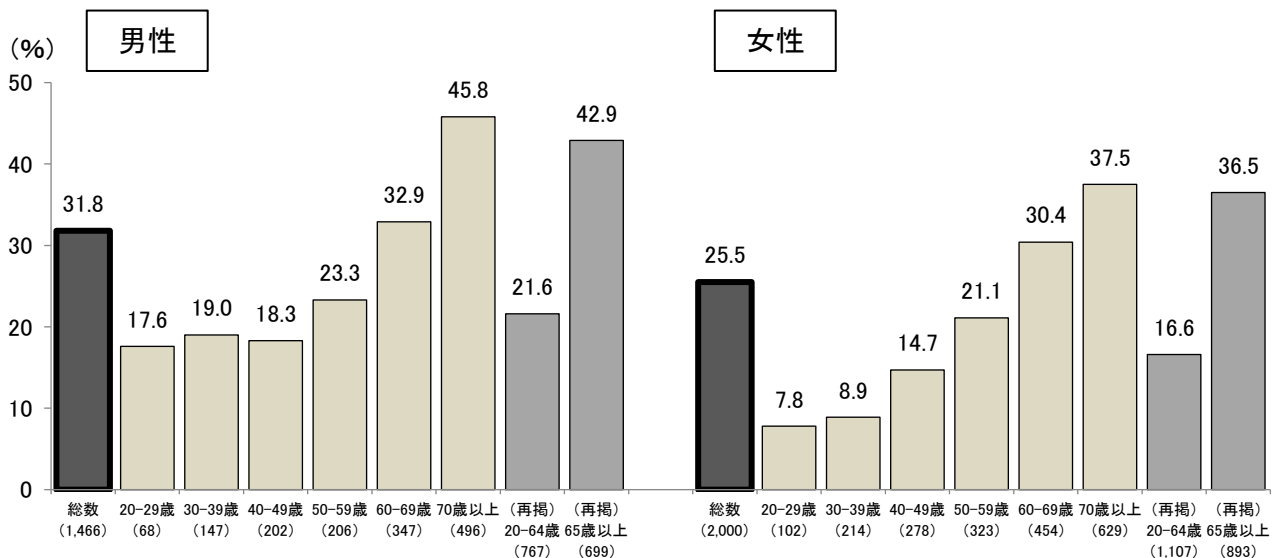


図21-2 年齢調整した、運動習慣のある者の割合の年次推移(20歳以上)(平成20~30年)



※「運動習慣のある者」とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者。

図22 運動習慣のある者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)



(参考) 「健康日本21(第二次)」の目標

運動習慣者の割合の増加

目標値: 20~64歳 男性36% 女性33%

65歳以上 男性58% 女性48%

2. 歩数の状況

歩数の平均値は男性で 6,794 歩、女性で 5,942 歩であり、この 10 年間でみると、男女ともに有意な増減はみられない。年齢階級別にみると、20～64 歳の歩数は男性 7,644 歩、女性 6,705 歩であり、65 歳以上は男性 5,417 歩、女性 4,759 歩である。

図 23-1 歩数の平均値の年次推移
(20 歳以上)(平成 20～30 年)

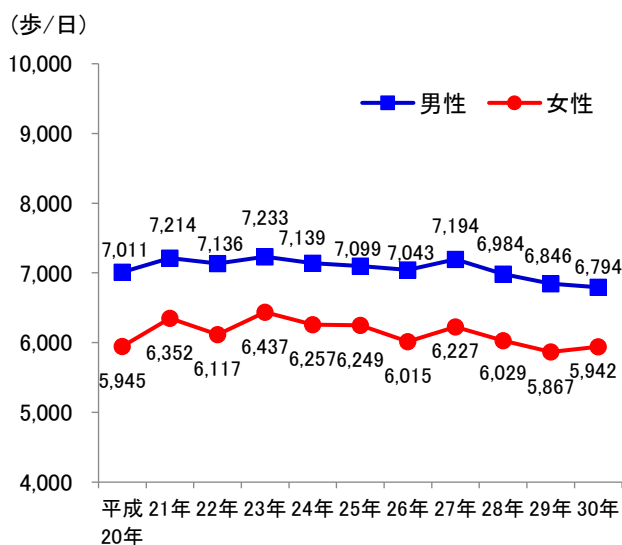
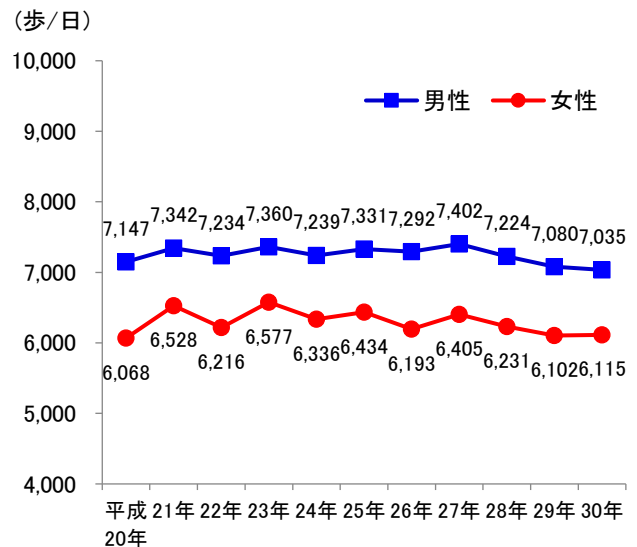
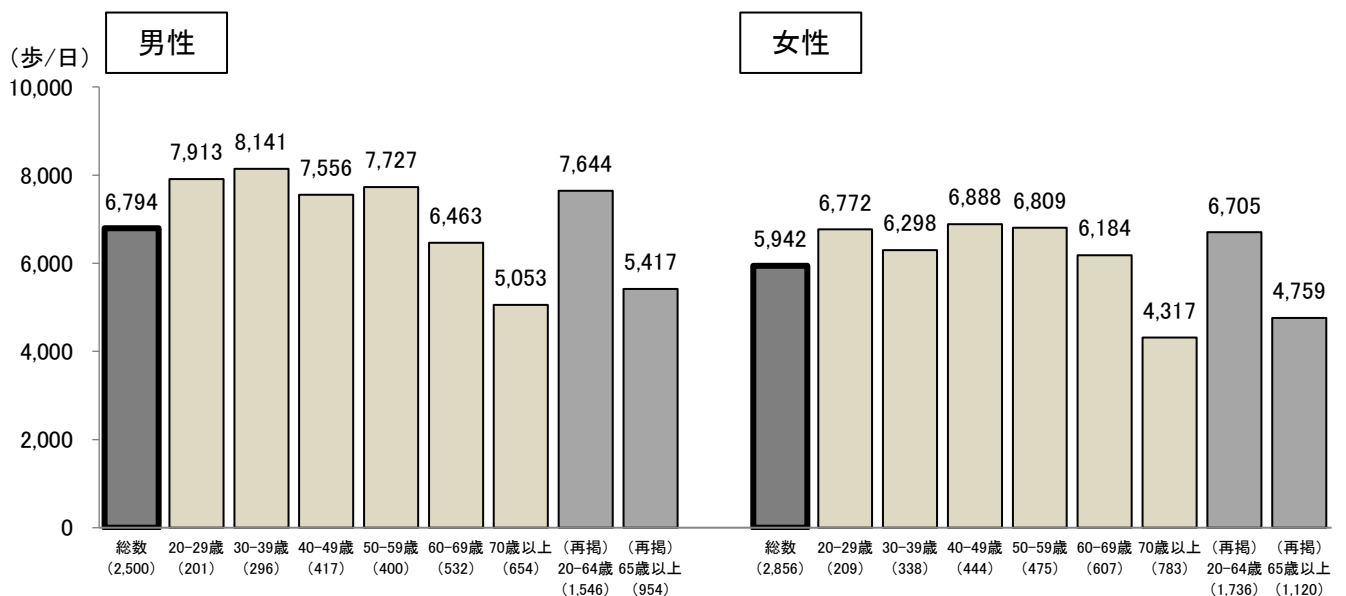


図 23-2 年齢調整した、歩数の平均値の
年次推移(20 歳以上)(平成 20～30 年)



※平成 24 年以降は、100 歩未満又は 5 万歩以上の者は除く。

図 24 歩数の平均値(20 歳以上、性・年齢階級別)



※100 歩未満又は 5 万歩以上の者は除く。

(参考)「健康日本 21(第二次)」の目標

日常生活における歩数の増加

目標値: 20～64 歳 男性 9,000 歩 女性 8,500 歩

65 歳以上 男性 7,000 歩 女性 6,000 歩

3. 睡眠の状況

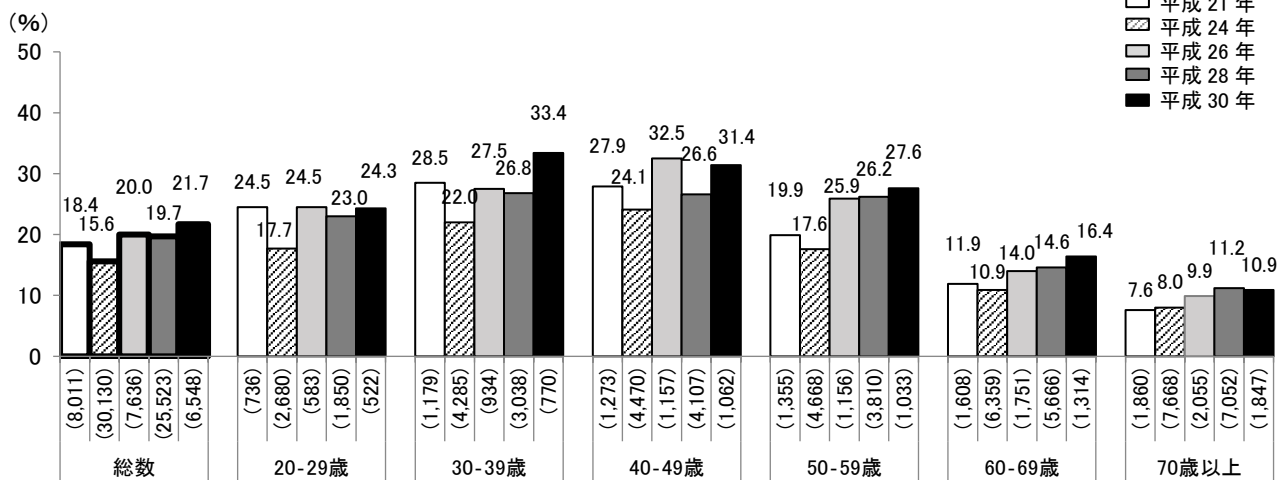
ここ1ヶ月間、睡眠で休養が十分にとれていない者の割合は 21.7%であり、平成 21 年からの推移でみると、有意に増加している。

1日の平均睡眠時間は6時間以上7時間未満の割合が最も高く、男性 34.5%、女性 34.7%である。6時間未満の者の割合は、男性 36.1%、女性 39.6%であり、性・年齢階級別にみると、男性の 30～50 歳代、女性の 40～60 歳代では4割を超えている。

図 25 睡眠で休養が十分にとれていない者の割合の年次比較

(20 歳以上、男女計・年齢階級別)(平成 21 年、24 年、26 年、28 年、30 年)

問:ここ1ヶ月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。



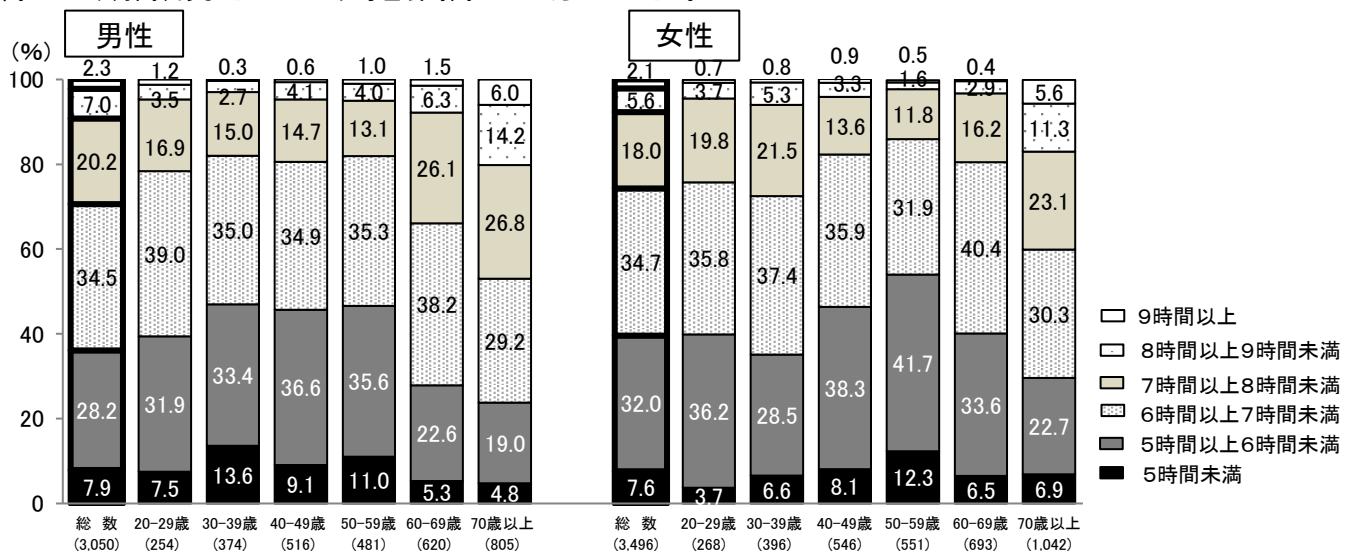
※「睡眠で休養が十分にとれていない者」とは、睡眠で休養が「あまりとれていない」又は「まったくとれていない」と回答した者。
 ※年齢調整した、睡眠で休養が十分にとれていない者の割合(総数)は、平成 21 年で 19.4%、平成 24 年で 16.3%、平成 26 年で 21.7%、平成 28 年で 20.9%、平成 29 年で 21.9%、平成 30 年で 23.4%であり、平成 21 年からの推移でみると、有意に増加している。

(参考)「健康日本21(第二次)」の目標

睡眠による休養を十分にとれていない者の割合の減少
 目標値: 15%

図 26 1日の平均睡眠時間(20 歳以上、性・年齢階級別)

問:ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。



第4章 飲酒・喫煙に関する状況

1. 飲酒の状況

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は、男性 15.0%、女性 8.7%である。平成 22 年からの推移でみると、男性では有意な増減はなく、女性では有意に増加している。年齢階級別にみると、その割合は男女とも 50 歳代が最も高く、男性 22.4%、女性 15.6%である。

図 27-1 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の年次比較(20 歳以上、男女別)(平成 22~30 年)

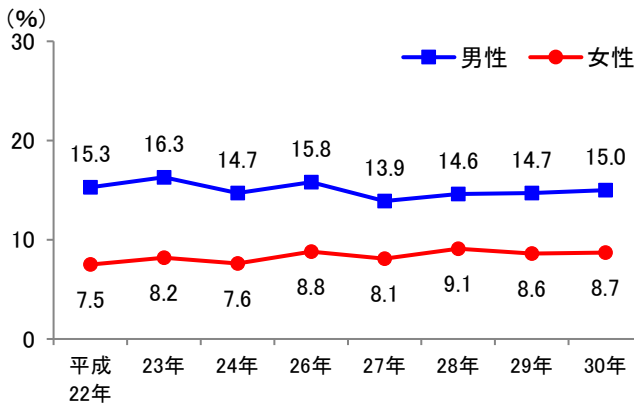
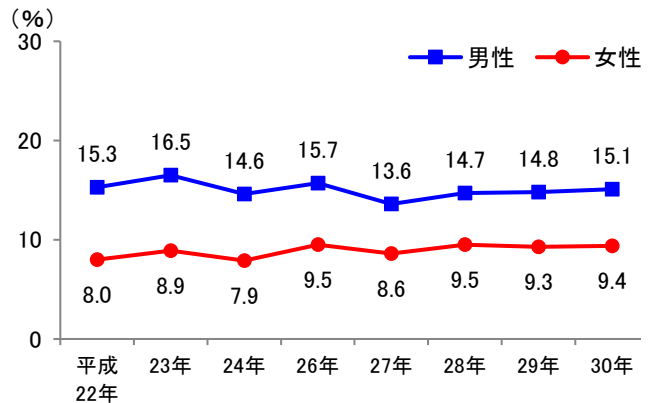


図 27-2 年齢調整した生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の年次比較(20 歳以上、男女別)(平成 22~30 年)



※平成 25 年は未実施。

※「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」とは、1 日当たりの純アルコール摂取量が男性で 40g 以上、女性 20g 以上の者とし、以下の方法で算出。

①男性:「毎日×2 合以上」+「週5~6 日×2 合以上」+「週3~4 日×3 合以上」+「週1~2 日×5 合以上」+「月1~3 日×5 合以上」

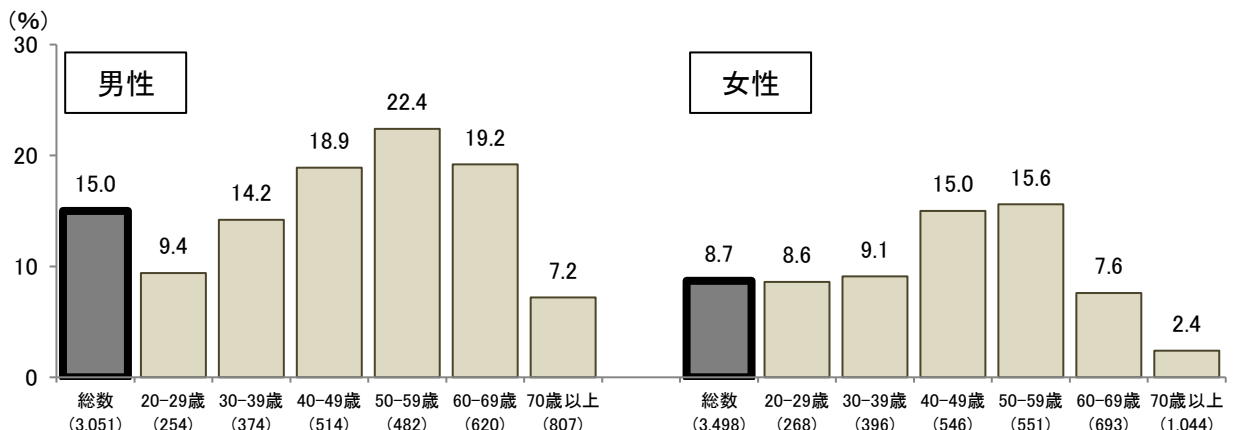
②女性:「毎日×1 合以上」+「週5~6 日×1 合以上」+「週3~4 日×1 合以上」+「週1~2 日×3 合以上」+「月1~3 日×5 合以上」

清酒 1 合(180ml)は、次の量にほぼ相当する。

ビール・発泡酒中瓶 1 本(約 500ml)、焼酎 20 度(135ml)、焼酎 25 度(110ml)、焼酎 30 度(80ml)、チューハイ 7 度(350ml)、ウイスキーダブル 1 杯(60ml)、ワイン 2 杯(240ml)

※年齢調整した、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は、男性では平成 22 年で 15.3%、平成 23 年で 16.5%、平成 24 年で 14.6%、26 年で 15.7%、平成 27 年で 13.6%、平成 28 年で 14.7%、平成 29 年で 14.8%、平成 30 年で 15.1%、女性では平成 22 年で 8.0%、平成 23 年で 8.9%、平成 24 年で 7.9%、平成 26 年で 9.5%、平成 27 年で 8.6%、平成 28 年で 9.5%、平成 29 年で 9.3%、平成 30 年で 9.4%であり、平成 22 年からの推移でみると、男性では有意な増減はなく、女性では有意に増加している。

図 28 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合(20 歳以上、性・年齢階級別)



(参考)「健康日本 21(第二次)」の目標

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少

目標値: 男性 13% 女性 6.4%

2. 喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している者の割合は 17.8%であり、男女別にみると男性 29.0%、女性 8.1%である。この 10 年間でみると、いずれも有意に減少している。年齢階級別にみると、30～60 歳代男性ではその割合が高く、習慣的に喫煙している者は3割を超えている。

図 29-1 現在習慣的に喫煙している者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 20～30 年)

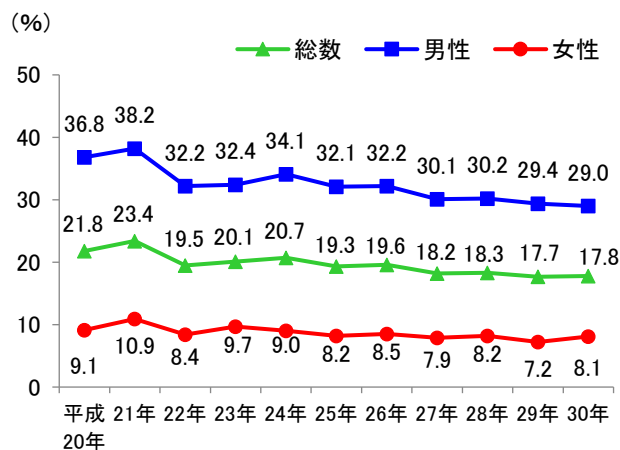
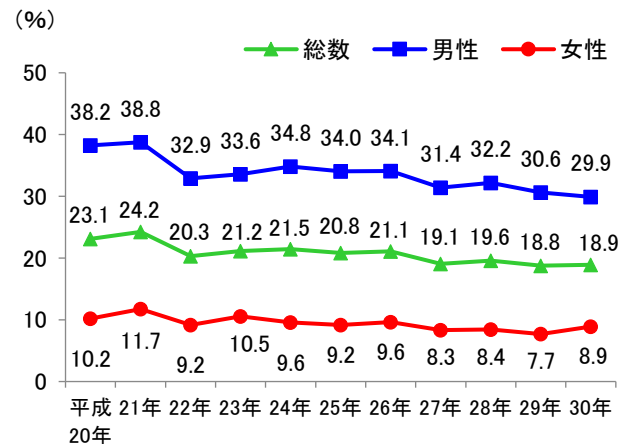


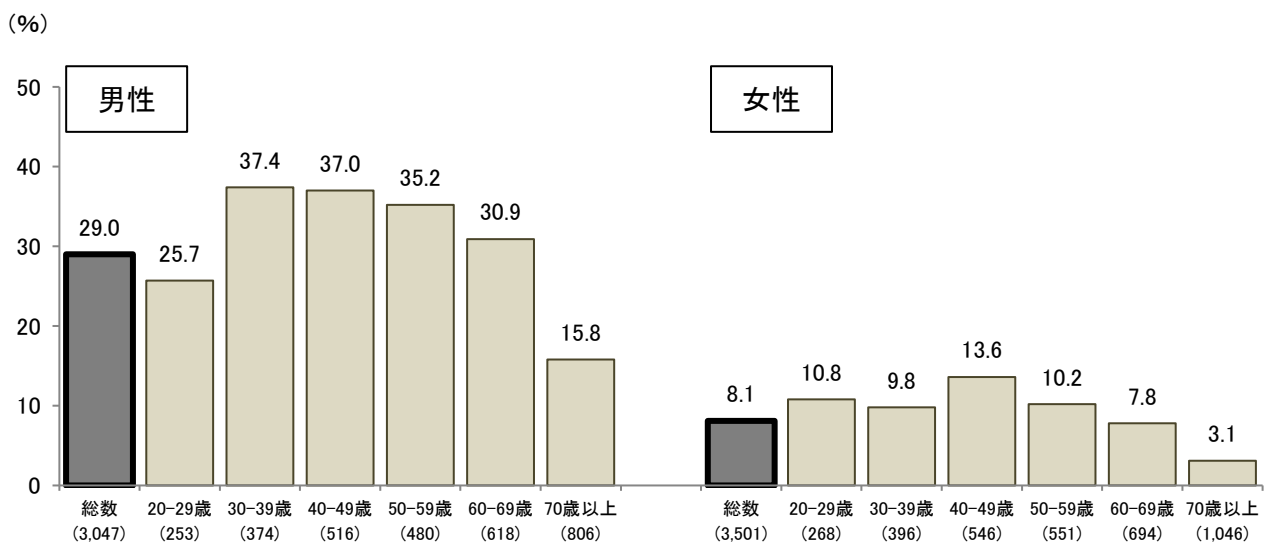
図 29-2 年齢調整した、現在習慣的に喫煙している者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 20～30 年)



※「現在習慣的に喫煙している者」とは、たばこを「毎日吸っている」又は「時々吸う日がある」と回答した者。

なお、平成 23、24 年は、これまでたばこを習慣的に吸っていたことがある者のうち、「この 1 ヶ月間に毎日又はときどきたばこを吸っている」と回答した者であり、平成 20～22 年は、合計 100 本以上又は 6 ヶ月以上たばこを吸っている(吸っていた)者。

図 30 現在習慣的に喫煙している者の割合(20 歳以上、性・年齢階級別)

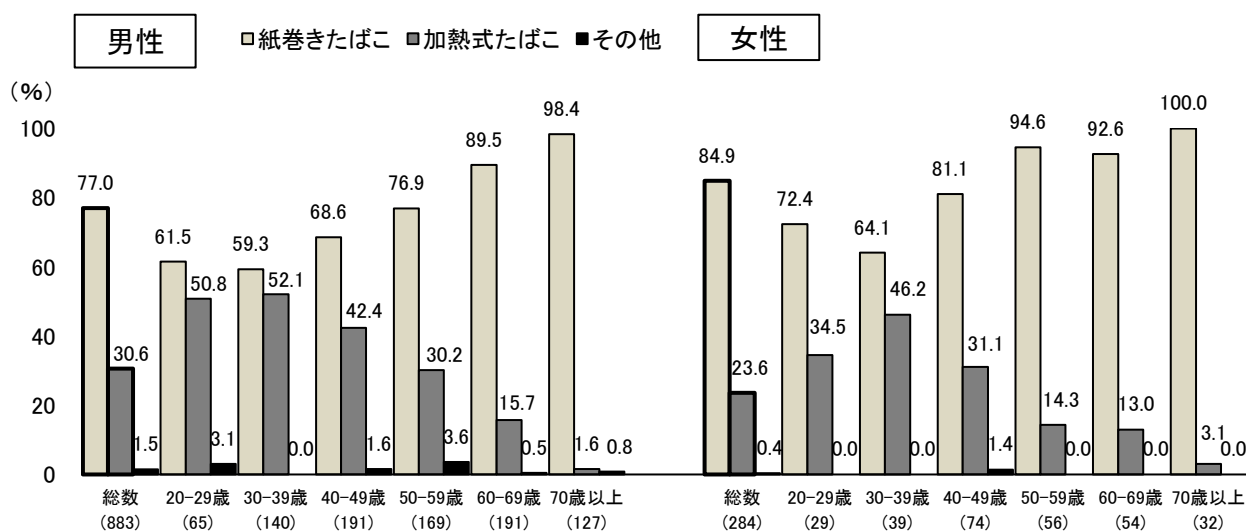


(参考) 「健康日本 21 (第二次)」の目標
成人の喫煙率の減少(喫煙をやめたい者がやめる)
目標値: 12%

現在習慣的に喫煙している者が使用しているたばこ製品の種類は、「紙巻きたばこ」の割合が男性 77.0%、女性 84.9%であり、「加熱式たばこ」の割合が男性 30.6%、女性 23.6%である。

たばこ製品の組合せについて、「紙巻きたばこのみ」「加熱式たばこのみ」「紙巻きたばこ及び加熱式たばこ」の割合は、男性では 68.1%、22.1%、8.5%であり、女性では 76.1%、14.8%、8.5%である。

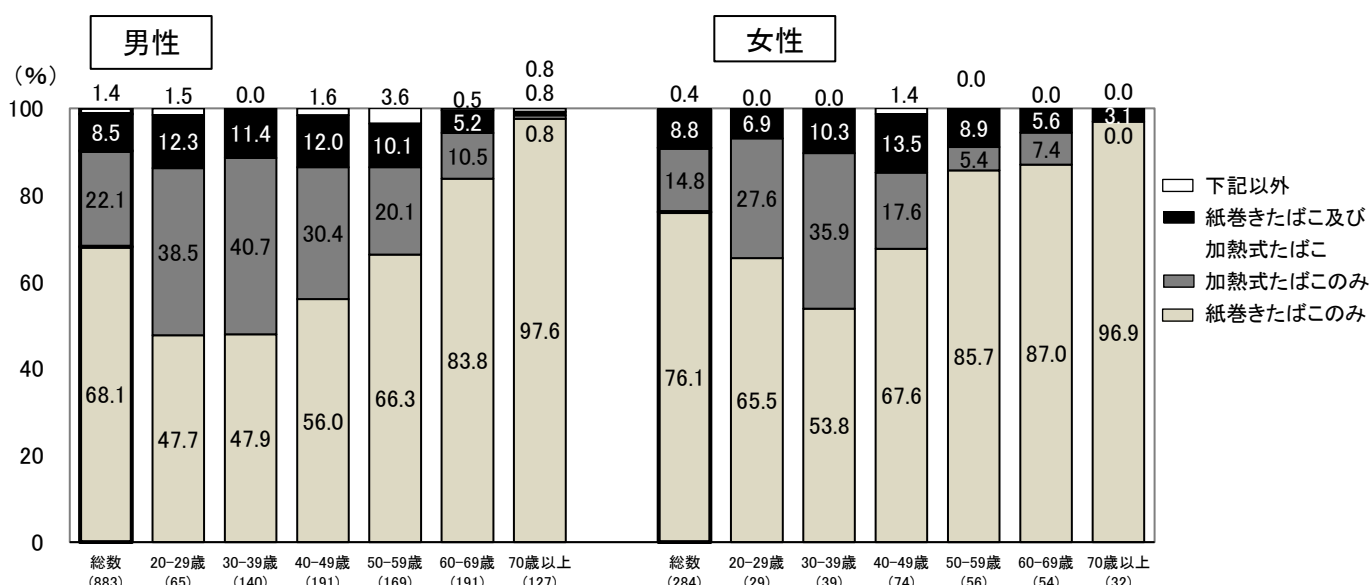
図 31 現在習慣的に喫煙している者が使用しているたばこ製品の種類



※「現在習慣的に喫煙している者」とは、たばこを「毎日吸っている」又は「時々吸う日がある」と回答した者。

※たばこ製品は、「紙巻きたばこ」、「加熱式たばこ」、「その他」の中から、複数回答可とした。

図 32 現在習慣的に喫煙している者が使用しているたばこ製品の組合せの状況



※「紙巻きたばこ及び加熱式たばこ」とは、複数回答において「紙巻きたばこ」及び「加熱式たばこ」をそれぞれ選択した者であり、さらに「その他」も選択した1名を含む。

3. 禁煙意思の有無の状況

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思う者の割合は 32.4%であり、男女別にみると男性 30.6%、女性 38.0%である。

図 33-1 現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 20～30 年)

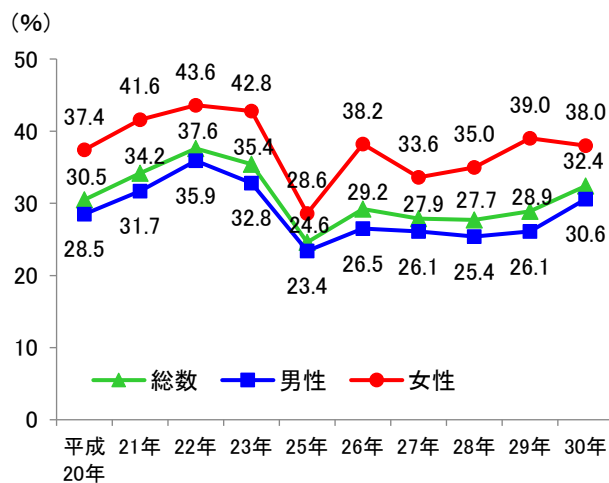
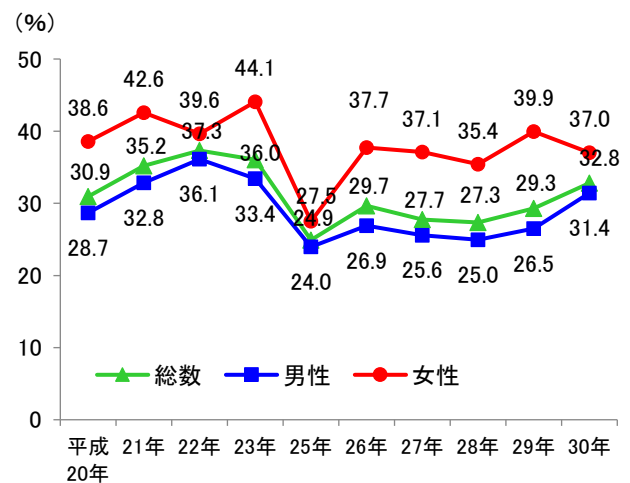
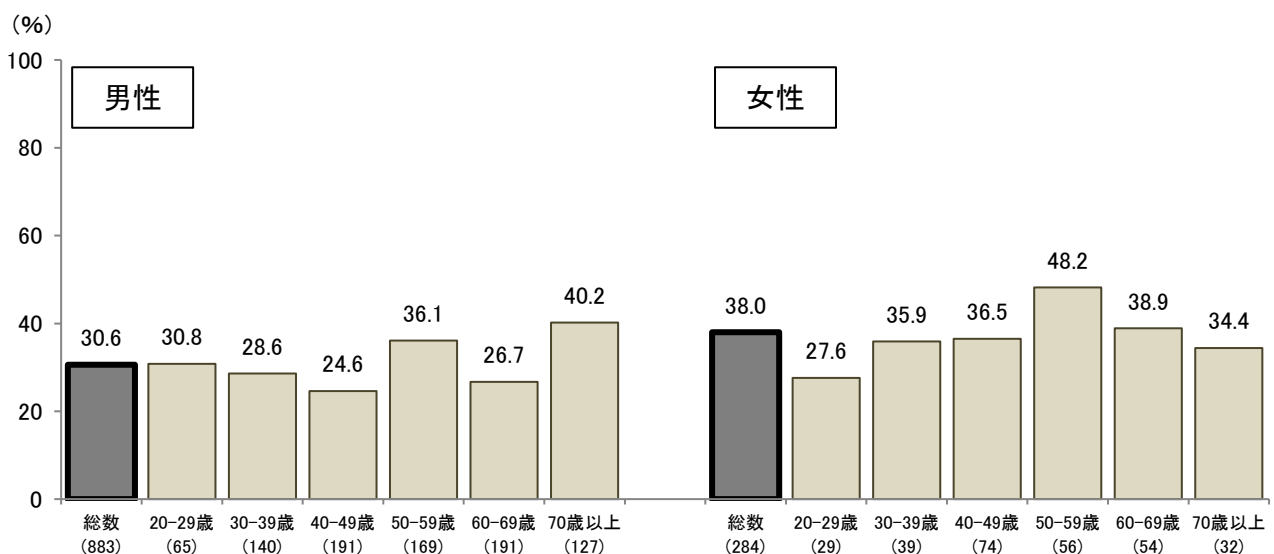


図 33-2 年齢調整した、現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 20～30 年)



※平成 24 年は未実施。

図 34 現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合(20 歳以上、性・年齢階級別)

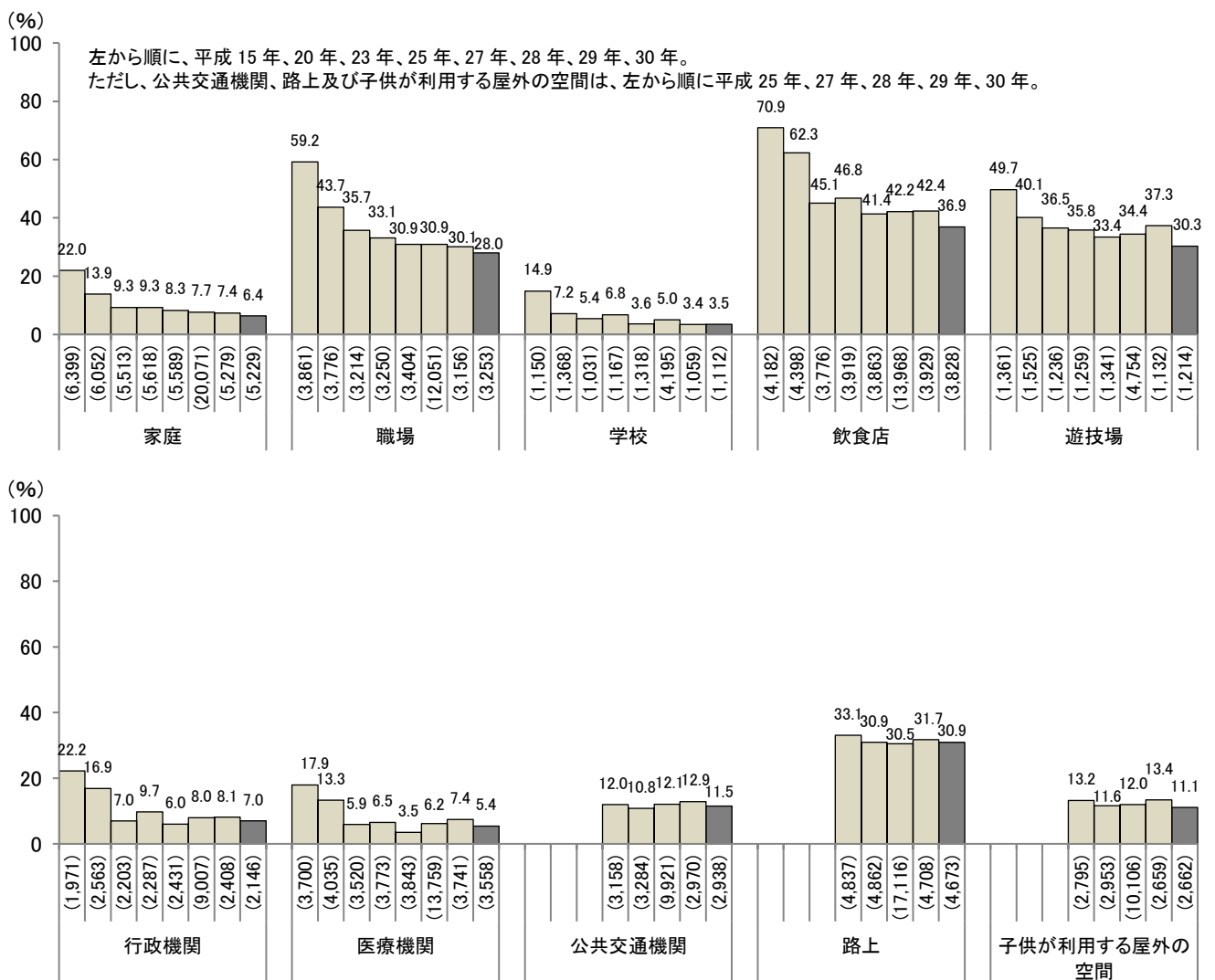


4. 受動喫煙の状況

自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙の機会)を有する者(現在喫煙者を除く)の割合について場所別にみると、「飲食店」では 36.9%と最も高く、次いで「路上」では 30.9%、「遊技場」では 30.3%といずれも3割を超えている。平成 15 年、20 年、23 年、25 年、27 年、28 年、29 年、30 年の推移でみると家庭、職場、学校、飲食店、遊技場、行政機関及び医療機関は、有意に減少している。

図 35 自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)を有する者の割合の年次比較(20 歳以上、男女計、現在喫煙者を除く)(平成 15 年、20 年、23 年、25 年、27 年、28 年、29 年、30 年)

問: あなたはこの1ヶ月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。



※「現在喫煙者」とは現在習慣的に喫煙している者。

※「受動喫煙の機会を有する者」とは、家庭:毎日受動喫煙の機会を有する者、その他:月1回以上受動喫煙の機会を有する者。

※学校、飲食店、遊技場などに勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は、「職場」欄に回答。

※屋内・屋外等、受動喫煙が生じた場所や場面は不明。

(参考)「健康日本21(第二次)」の目標
望まない受動喫煙のない社会の実現

第5章 歯・口腔の健康に関する状況

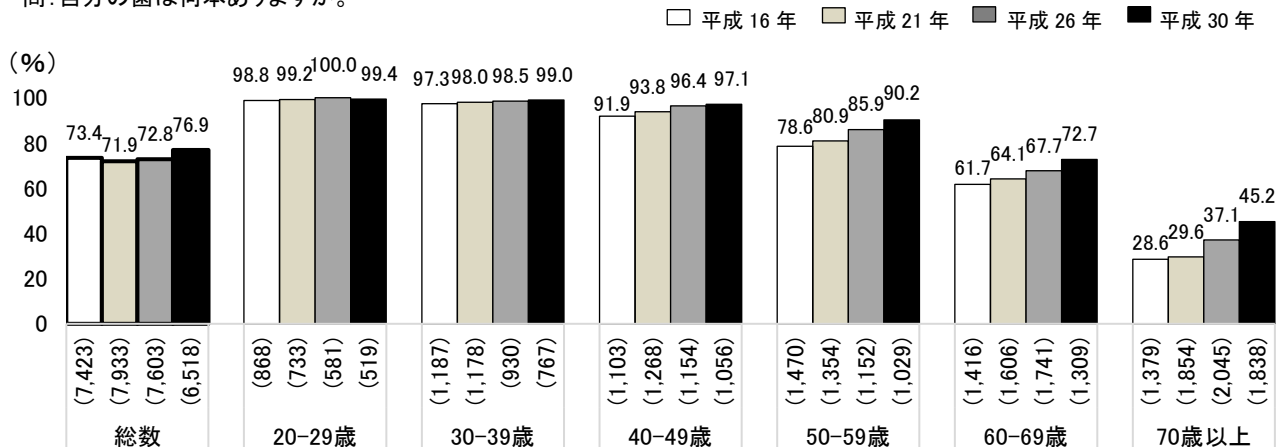
1. 歯・口腔の健康に関する状況

自分の歯を20歯以上有すると回答した者の割合は76.9%である。平成16年、21年、26年、30年の推移をみると、有意に増加している。

歯肉に炎症所見を有すると回答した者の割合は21.3%である。平成16年、21年、26年、30年の推移でみると、有意に減少している。

図36 20歯以上有すると回答した者の割合の年次比較(20歳以上、男女計)

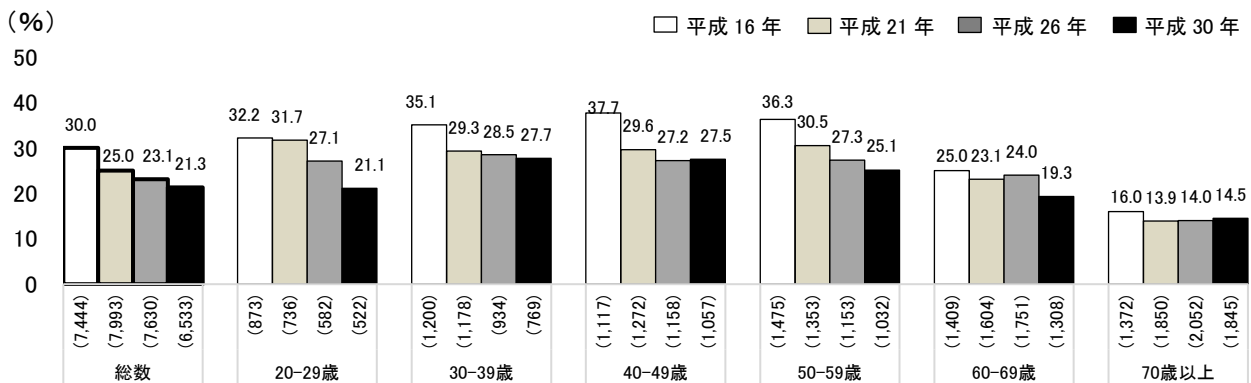
問: 自分の歯は何本ありますか。



※ 年齢調整した、自分の歯を20歯以上有すると回答した者の割合(総数)は、平成16年で73.6%、21年で75.0%、26年で78.6%、30年で81.9%であり、平成16年、21年、26年、30年の推移でみると、増加している。

図37 歯肉に炎症所見を有すると回答した者の割合の年次比較(20歳以上、男女計)

問: あなたの歯ぐきの状態について「はい」「いいえ」でお答えください。



※ 歯肉に炎症所見を有すると回答した者とは、「歯ぐきの状態」において、「歯ぐきが腫れている」、「歯を磨いたときに血が出る」のいずれかに「はい」と回答した者。

※ 年齢調整した、歯肉に炎症所見を有すると回答した者の割合(総数)は、平成16年で29.7%、21年で25.7%、26年で24.2%、30年で22.3%であり、平成16年、21年、26年、30年の推移でみると、減少している。

(参考) 「健康日本21(第二次)」の目標

20歳代における歯肉に炎症所見を有する者の割合の減少
目標値: 25%

《参考》 栄養素・食品群別摂取量に関する状況

1. 栄養素等摂取量

表 10 栄養素等摂取量（1歳以上、男女計・年齢階級別）

（1人1日当たり平均値）

	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上	(再掲) 70-79歳	(再掲) 80歳以上
人	6,926	389	517	277	428	668	915	908	1,174	1,650	5,743	1,257	1,047	1,071	579
エネルギー kcal	1,900	1,223	1,921	2,185	1,933	1,966	1,922	1,973	1,994	1,850	1,930	1,957	1,814	1,910	1,739
たんぱく質 g	70.4	43.6	69.7	79.8	69.7	70.4	69.6	73.0	75.9	70.5	71.8	74.5	69.1	73.3	65.2
うち動物性 g	38.9	24.7	40.7	47.6	40.2	39.1	38.4	41.0	41.4	37.1	39.3	39.7	36.4	38.9	33.9
脂質 g	60.4	38.8	63.7	72.9	65.7	64.6	63.4	64.3	62.2	54.3	61.0	60.3	51.8	57.3	48.7
うち動物性 g	31.8	21.5	36.5	41.3	37.0	33.4	33.2	33.2	31.7	27.7	31.6	30.3	26.7	29.3	24.6
飽和脂肪酸 g	17.83	13.01	21.85	22.14	19.89	19.19	18.55	18.44	17.66	15.29	17.59	17.03	14.61	16.17	13.66
一価不飽和脂肪酸 g	22.28	13.67	22.42	27.64	25.33	24.36	23.92	24.08	22.79	19.48	22.60	21.98	18.41	20.67	17.28
n-6系脂肪酸 g	10.50	6.15	9.98	12.27	10.88	11.08	11.13	11.41	11.18	9.72	10.75	10.74	9.33	10.20	8.84
n-3系脂肪酸 g	2.39	1.28	1.89	2.28	2.04	2.30	2.31	2.54	2.75	2.64	2.51	2.77	2.57	2.74	2.45
コレステロール mg	333	194	310	415	339	333	334	354	362	323	340	349	320	331	309
炭水化物 g	251.2	171.0	259.4	290.8	252.0	256.8	246.7	249.5	259.9	255.7	254.0	260.7	255.2	259.8	248.1
食物繊維 g	14.4	8.5	12.6	13.3	12.4	13.2	13.1	14.1	16.6	16.8	15.0	17.3	16.4	17.6	15.5
うち水溶性 g	3.4	2.2	3.2	3.2	3.1	3.2	3.1	3.4	3.9	3.8	3.5	4.0	3.7	4.0	3.5
うち不溶性 g	10.4	5.9	9.0	9.6	8.8	9.5	9.4	10.2	12.0	12.2	10.8	12.4	12.0	12.7	11.3
ビタミンA μgRE^{*1}	518	376	501	482	448	492	423	510	569	613	531	625	606	643	558
ビタミンD μg	6.6	4.1	5.3	5.6	5.3	5.7	5.5	6.8	8.1	8.0	7.0	8.3	7.8	8.4	7.4
ビタミンE mg^{*2}	6.7	4.0	5.7	6.7	6.0	6.7	6.4	7.0	7.6	7.2	7.0	7.7	6.9	7.5	6.5
ビタミンK μg	246	134	181	221	212	237	235	238	289	288	260	305	275	307	252
ビタミンB ₁ mg	0.90	0.58	0.93	1.09	0.95	0.92	0.89	0.93	0.95	0.89	0.92	0.94	0.86	0.93	0.80
ビタミンB ₂ mg	1.16	0.77	1.19	1.19	1.07	1.09	1.07	1.17	1.28	1.25	1.18	1.30	1.23	1.30	1.17
ナイアシン当量 mg	29.7	17.0	27.2	32.5	29.0	30.0	29.7	31.9	32.7	29.8	30.7	31.7	29.0	31.2	27.2
ビタミンB ₆ mg	1.15	0.70	1.03	1.19	1.09	1.08	1.06	1.19	1.30	1.25	1.19	1.30	1.23	1.31	1.16
ビタミンB ₁₂ μg	5.9	3.0	5.0	4.8	4.6	5.4	5.0	5.9	7.4	7.2	6.3	7.5	7.1	7.7	6.5
葉酸 μg	287	153	228	257	246	257	255	294	335	346	303	352	340	360	321
パントテン酸 mg	5.57	3.92	5.93	6.09	5.29	5.41	5.23	5.60	6.01	5.77	5.63	6.05	5.65	6.02	5.31
ビタミンC mg	95	54	66	74	73	73	72	89	119	132	102	131	131	137	122
ナトリウム mg	3,825	2,060	3,379	3,891	3,852	3,897	3,803	3,992	4,200	3,988	3,982	4,129	3,940	4,063	3,849
食塩相当量 g^{*3}	9.7	5.2	8.6	9.9	9.8	9.9	9.7	10.1	10.7	10.1	10.1	10.5	10.0	10.3	9.8
食塩相当量 $\text{g}/1,000\text{kcal}$	5.2	4.3	4.5	4.7	5.2	5.1	5.2	5.3	5.5	5.6	5.4	5.5	5.6	5.5	5.7
カリウム mg	2,290	1,463	2,163	2,194	1,993	2,105	2,077	2,312	2,599	2,579	2,362	2,657	2,527	2,688	2,378
カルシウム mg	505	396	638	475	417	439	437	479	555	560	502	577	549	583	518
マグネシウム mg	263	154	237	251	229	243	246	271	302	292	273	302	288	304	271
リン mg	992	663	1,050	1,058	927	955	942	1,008	1,088	1,024	1,006	1,076	1,006	1,063	950
鉄 mg	7.5	4.2	6.3	7.5	7.1	7.2	7.2	7.7	8.6	8.3	7.9	8.7	8.2	8.6	7.8
亜鉛 mg	8.3	5.3	8.6	10.0	8.7	8.5	8.2	8.5	8.7	8.1	8.4	8.6	7.9	8.4	7.5
銅 mg	1.12	0.68	1.04	1.19	1.06	1.10	1.08	1.14	1.24	1.21	1.16	1.25	1.20	1.24	1.14
脂肪エネルギー比率 % ^{*4}	28.3	27.9	29.6	30.0	30.4	29.3	29.4	29.1	27.8	25.9	28.1	27.4	25.2	26.6	24.8
炭水化物エネルギー比率 % ^{*4、5}	56.8	57.9	55.8	55.4	54.9	56.2	56.0	55.9	56.8	58.8	56.9	57.3	59.5	58.0	60.2
動物性たんぱく質比率 % ^{*4}	53.5	54.8	57.3	57.5	55.7	53.3	53.2	54.2	52.9	51.2	52.9	51.9	51.1	51.6	50.5
穀類エネルギー比率 % ^{*4}	40.0	39.5	41.1	43.7	42.7	43.1	42.1	38.8	37.3	38.8	39.8	37.6	39.5	38.2	40.0

*1 RE:レチノール当量 *2 α -トコフェロール量 (α -トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない)

*3 食塩相当量=ナトリウム量(mg)×2.54/1,000 で算出。

*4 これらの比率は個々人の計算値を平均したものである。

*5 炭水化物エネルギー比率=100-たんぱく質エネルギー比率-脂肪エネルギー比率 で算出。

表 11 栄養素等摂取量（１歳以上、男性・年齢階級別）

（１人１日当たり平均値）

		総 数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上	(再掲) 70-79歳	(再掲) 80歳以上
調査人数	人	3,260	181	273	143	211	314	445	417	548	728	2,663	578	460	496	232
エネルギー	kcal	2,120	1,268	2,042	2,527	2,230	2,200	2,141	2,249	2,228	2,046	2,164	2,147	2,036	2,083	1,966
たんぱく質	g	76.7	45.4	73.4	91.4	78.2	77.4	75.9	80.5	82.6	76.0	78.4	79.0	76.1	77.8	72.0
うち動物性	g	42.9	25.9	43.0	55.1	45.3	43.5	42.5	45.9	46.1	40.0	43.4	42.4	40.0	41.5	36.9
脂質	g	65.9	39.9	67.2	82.3	75.0	69.4	68.7	71.0	67.6	58.6	66.7	64.2	57.2	61.0	53.5
うち動物性	g	35.3	21.9	38.9	48.1	42.8	36.7	36.6	37.3	34.9	30.3	35.2	32.6	29.8	32.0	26.8
飽和脂肪酸	g	19.26	13.31	23.15	24.92	22.54	20.05	19.78	19.99	18.81	16.46	18.96	17.90	16.19	17.13	15.02
一価不飽和脂肪酸	g	24.60	13.92	23.56	31.52	29.25	26.58	26.28	27.17	25.05	21.24	25.06	23.73	20.46	22.27	19.02
n-6系脂肪酸	g	11.50	6.37	10.50	13.59	12.47	12.04	12.14	12.71	12.34	10.51	11.84	11.53	10.33	10.85	9.78
n-3系脂肪酸	g	2.59	1.40	2.01	2.64	2.32	2.53	2.58	2.76	3.01	2.78	2.73	2.96	2.76	2.87	2.60
コレステロール	mg	356	197	327	454	371	357	352	383	394	343	365	367	348	345	337
炭水化物	g	278.0	177.7	277.5	340.9	292.7	289.1	274.1	279.8	283.2	279.2	281.5	281.5	282.7	280.1	277.5
食物繊維	g	14.7	8.8	13.0	14.4	12.9	13.6	13.7	14.4	16.5	17.5	15.3	17.0	17.8	17.8	16.8
うち水溶性	g	3.5	2.2	3.2	3.4	3.2	3.3	3.2	3.4	3.8	4.0	3.6	3.9	4.0	4.1	3.8
うち不溶性	g	10.6	6.2	9.3	10.5	9.3	9.7	9.8	10.3	11.9	12.6	11.0	12.2	12.8	12.8	12.2
ビタミンA	μgRE^{*1}	534	401	521	539	482	517	439	486	594	632	544	637	634	668	557
ビタミンD	μg	6.9	4.4	5.4	6.9	5.5	5.8	6.2	7.0	8.6	8.3	7.3	8.4	8.4	8.5	7.7
ビタミンE	mg^{*2}	7.0	4.4	5.9	7.2	6.6	6.8	6.8	7.2	7.8	7.6	7.3	7.8	7.5	7.8	7.1
ビタミンK	μg	252	137	189	228	218	245	246	243	294	301	268	307	297	316	268
ビタミンB ₁	mg	0.98	0.59	0.97	1.26	1.08	1.01	0.97	1.03	1.01	0.96	1.00	0.98	0.95	0.99	0.88
ビタミンB ₂	mg	1.22	0.79	1.25	1.34	1.19	1.16	1.11	1.24	1.32	1.32	1.24	1.32	1.33	1.34	1.26
ナイアシン当量	mg	32.6	17.9	28.7	37.6	32.6	33.4	32.6	35.5	36.0	32.4	33.8	34.1	32.1	33.5	30.1
ビタミンB ₆	mg	1.24	0.74	1.08	1.36	1.22	1.18	1.15	1.30	1.40	1.34	1.28	1.36	1.35	1.38	1.26
ビタミンB ₁₂	μg	6.5	3.5	5.0	5.6	4.9	5.9	5.9	6.1	8.4	7.9	6.9	8.2	7.8	8.3	7.0
葉酸	μg	295	158	236	276	256	265	263	297	341	360	311	355	361	369	341
パントテン酸	mg	5.96	4.06	6.26	6.93	5.86	5.84	5.53	6.04	6.35	6.13	6.00	6.26	6.16	6.31	5.74
ビタミンC	mg	93	56	67	80	75	70	73	84	111	134	99	122	137	136	130
ナトリウム	mg	4,140	2,153	3,499	4,304	4,255	4,241	4,210	4,343	4,560	4,291	4,332	4,420	4,278	4,300	4,272
食塩相当量	g^{*3}	10.5	5.5	8.9	10.9	10.8	10.8	10.7	11.0	11.6	10.9	11.0	11.2	10.9	10.9	10.9
食塩相当量	$\text{g}/1,000\text{kcal}$	5.1	4.2	4.4	4.4	5.0	5.0	5.2	5.1	5.3	5.5	5.2	5.3	5.5	5.4	5.6
カリウム	mg	2,386	1,514	2,267	2,437	2,160	2,197	2,163	2,373	2,670	2,714	2,454	2,679	2,755	2,764	2,606
カルシウム	mg	514	413	668	523	452	438	433	468	551	578	504	558	598	584	566
マグネシウム	mg	279	159	250	278	252	258	259	289	318	314	290	312	318	318	304
リン	mg	1,062	696	1,106	1,202	1,033	1,025	1,003	1,076	1,151	1,094	1,075	1,116	1,106	1,115	1,048
鉄	mg	7.9	4.3	6.5	8.3	7.6	7.5	7.5	8.1	9.0	8.8	8.3	9.0	8.8	8.9	8.5
亜鉛	mg	9.1	5.4	9.1	11.6	9.8	9.4	9.0	9.5	9.5	8.8	9.3	9.2	8.8	9.1	8.3
銅	mg	1.21	0.70	1.10	1.34	1.18	1.19	1.17	1.22	1.33	1.30	1.25	1.32	1.31	1.32	1.27
脂肪エネルギー比率	% ^{*4}	27.6	27.8	29.4	29.1	30.0	28.0	28.6	28.2	27.0	25.3	27.3	26.6	24.8	25.9	24.1
炭水化物エネルギー比率	% ^{*4,5}	57.8	58.1	56.2	56.5	55.8	57.8	57.1	57.4	58.1	59.8	58.1	58.6	60.2	59.2	61.2
動物性たんぱく質比率	% ^{*4}	54.2	54.9	57.7	58.2	56.1	54.1	54.1	54.8	54.0	51.1	53.6	52.2	51.1	51.7	49.9
穀類エネルギー比率	% ^{*4}	41.5	39.8	41.2	45.9	44.4	45.4	43.8	41.1	38.4	39.8	41.4	39.3	40.0	39.6	40.3

*¹ RE:レチノール当量 *² α -トコフェロール量(α -トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない)*³ 食塩相当量=ナトリウム量(mg)×2.54/1,000 で算出。*⁴ これらの比率は個々人の計算値を平均したものである。*⁵ 炭水化物エネルギー比率=100-たんぱく質エネルギー比率-脂肪エネルギー比率 で算出。

表 12 栄養素等摂取量（１歳以上、女性・年齢階級別）

（１人１日当たり平均値）

		総 数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上	(再掲) 70-79歳	(再掲) 80歳以上	(再掲) 妊婦	(再掲) 授乳婦
調査人数	人	3,666	208	244	134	217	354	470	491	626	922	3,080	679	587	575	347	19	67
エネルギー	kcal	1,704	1,184	1,785	1,820	1,643	1,757	1,714	1,739	1,790	1,695	1,728	1,796	1,640	1,760	1,587	1,708	1,917
たんぱく質	g	64.7	42.0	65.6	67.4	61.5	64.3	63.6	66.6	70.0	66.1	66.1	70.6	63.7	69.4	60.6	56.6	71.1
うち動物性	g	35.3	23.7	38.1	39.7	35.2	35.1	34.5	36.9	37.2	34.9	35.7	37.3	33.6	36.7	31.9	29.7	38.2
脂質	g	55.5	37.9	59.8	62.9	56.7	60.3	58.3	58.5	57.5	50.9	56.1	56.9	47.5	54.1	45.5	59.2	64.6
うち動物性	g	28.7	21.2	33.8	34.0	31.3	30.4	30.0	29.6	28.9	25.6	28.5	28.4	24.4	27.1	23.1	34.2	33.0
飽和脂肪酸	g	16.56	12.76	20.39	19.17	17.32	18.42	17.39	17.13	16.65	14.36	16.40	16.29	13.37	15.33	12.75	19.20	20.18
一価不飽和脂肪酸	g	20.22	13.45	21.14	23.50	21.51	22.40	21.68	21.45	20.82	18.09	20.47	20.49	16.80	19.28	16.12	22.99	23.75
n-6系脂肪酸	g	9.61	5.96	9.40	10.86	9.33	10.22	10.17	10.32	10.16	9.10	9.82	10.06	8.54	9.63	8.22	8.24	10.56
n-3系脂肪酸	g	2.20	1.17	1.76	1.90	1.76	2.09	2.06	2.35	2.53	2.52	2.32	2.62	2.43	2.63	2.34	1.87	2.22
コレステロール	mg	311	191	292	372	308	312	316	329	334	308	318	335	298	318	290	298	313
炭水化物	g	227.4	165.2	239.2	237.3	212.5	228.2	220.8	223.7	239.6	237.1	230.2	242.9	233.6	242.3	228.4	230.2	255.2
食物繊維	g	14.1	8.2	12.2	12.1	11.9	12.8	12.6	14.0	16.7	16.3	14.7	17.5	15.4	17.4	14.6	11.9	14.5
うち水溶性	g	3.3	2.1	3.1	2.9	3.0	3.2	3.0	3.3	3.9	3.7	3.5	4.0	3.5	3.9	3.3	3.1	3.8
うち不溶性	g	10.2	5.8	8.7	8.6	8.4	9.2	9.0	10.2	12.2	11.8	10.7	12.6	11.3	12.5	10.7	8.6	10.4
ビタミンA	μgRE ^{*1}	505	354	479	420	414	469	408	531	547	599	520	615	583	623	559	372	512
ビタミンD	μg	6.3	3.9	5.2	4.1	5.2	5.6	4.8	6.5	7.5	7.8	6.7	8.2	7.2	8.3	7.1	5.0	5.3
ビタミンE	mg ^{*2}	6.4	3.7	5.5	6.1	5.5	6.6	6.0	6.8	7.4	6.9	6.7	7.6	6.4	7.4	6.1	5.7	6.5
ビタミンK	μg	239	132	172	213	205	229	224	234	284	277	253	303	258	299	242	157	264
ビタミンB ₁	mg	0.84	0.57	0.88	0.91	0.83	0.85	0.83	0.84	0.89	0.83	0.85	0.91	0.79	0.89	0.74	0.75	0.95
ビタミンB ₂	mg	1.11	0.75	1.12	1.02	0.96	1.03	1.04	1.12	1.24	1.20	1.13	1.28	1.16	1.26	1.11	0.91	1.10
ナイアシン当量	mg	27.1	16.2	25.5	27.0	25.5	27.0	27.0	28.8	29.8	27.8	28.0	29.7	26.7	29.3	25.3	23.2	29.5
ビタミンB ₆	mg	1.07	0.67	0.97	1.00	0.96	1.00	0.98	1.09	1.21	1.18	1.11	1.24	1.14	1.24	1.09	0.95	1.11
ビタミンB ₁₂	μg	5.4	2.6	4.9	3.9	4.2	4.9	4.2	5.7	6.5	6.7	5.7	6.9	6.6	7.1	6.1	5.0	4.3
葉酸	μg	281	149	218	237	236	249	246	292	329	335	297	350	323	352	307	232	258
パントテン酸	mg	5.23	3.79	5.57	5.19	4.73	5.04	4.95	5.22	5.71	5.49	5.30	5.86	5.26	5.77	5.02	4.76	5.79
ビタミンC	mg	97	52	64	67	71	76	72	93	127	131	105	138	126	139	117	83	76
ナトリウム	mg	3,545	1,980	3,245	3,449	3,459	3,592	3,417	3,693	3,884	3,748	3,678	3,880	3,674	3,858	3,566	3,237	3,780
食塩相当量	g ^{*3}	9.0	5.0	8.2	8.8	8.8	9.1	8.7	9.4	9.9	9.5	9.3	9.9	9.3	9.8	9.1	8.2	9.6
食塩相当量	g/1,000kcal	5.4	4.3	4.7	5.0	5.5	5.3	5.2	5.4	5.6	5.7	5.5	5.6	5.8	5.6	5.8	5.0	5.1
カリウム	mg	2,205	1,418	2,046	1,934	1,830	2,023	1,996	2,260	2,536	2,473	2,282	2,639	2,349	2,623	2,225	1,765	2,273
カルシウム	mg	497	381	603	424	384	441	441	489	559	546	500	593	510	582	485	401	504
マグネシウム	mg	248	149	223	221	206	230	234	256	288	275	258	293	264	291	250	187	257
リン	mg	930	635	987	903	824	894	884	951	1,033	968	947	1,043	928	1,018	885	810	991
鉄	mg	7.2	4.1	6.1	6.7	6.5	6.8	6.8	7.3	8.2	8.0	7.5	8.5	7.7	8.4	7.3	6.1	7.4
亜鉛	mg	7.5	5.2	8.0	8.3	7.5	7.7	7.5	7.6	8.0	7.5	7.6	8.0	7.3	7.8	6.9	6.9	8.6
銅	mg	1.05	0.66	0.98	1.03	0.95	1.03	0.99	1.06	1.16	1.13	1.08	1.19	1.10	1.18	1.06	0.95	1.13
脂肪エネルギー比率	% ^{*4}	28.9	28.1	29.9	30.9	30.8	30.4	30.2	29.9	28.6	26.5	28.8	28.1	25.6	27.2	25.2	30.5	30.1
炭水化物エネルギー比率	% ^{*4,5}	55.9	57.7	55.4	54.1	54.1	54.9	54.9	54.7	55.7	58.0	55.9	56.2	59.0	57.0	59.5	55.9	54.9
動物性たんぱく質比率	% ^{*4}	52.9	54.8	56.9	56.8	55.3	52.6	52.3	53.6	51.9	51.2	52.3	51.6	51.1	51.5	50.8	51.5	52.5
穀類エネルギー比率	% ^{*4}	38.7	39.3	40.9	41.4	41.1	41.1	40.4	36.8	36.2	38.0	38.4	36.1	39.1	37.0	39.7	42.5	41.0

*1 RE:レチノール当量 *2 α-トコフェロール量(α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない)

*3 食塩相当量＝ナトリウム量(mg)×2.54/1,000 で算出。

*4 これらの比率は個々人の計算値を平均したものである。

*5 炭水化物エネルギー比率＝100－たんぱく質エネルギー比率－脂肪エネルギー比率 で算出。

2. 食品群別摂取量

表 13 食品群別摂取量（1 歳以上、性・年齢階級別）

（g，1 人 1 日当たり平均値）

		総 数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上	(再掲) 70-79歳	(再掲) 80歳以上
総 数	解析対象者（人）	6,926	389	517	277	428	668	915	908	1,174	1,650	5,743	1,257	1,047	1,071	579
	穀類	415.1	257.1	427.0	535.0	457.2	458.7	443.4	418.6	403.8	390.2	418.9	398.7	389.9	394.8	381.7
	いも類	51.0	39.8	58.4	55.0	51.8	48.0	41.3	50.5	54.8	54.5	50.9	54.2	55.9	53.3	56.6
	砂糖・甘味料類	6.4	3.8	5.8	6.3	5.4	5.9	6.2	6.2	7.4	7.3	6.7	7.2	7.5	7.2	7.5
	豆類	62.9	35.6	51.8	48.8	51.9	57.0	57.9	66.0	74.7	73.0	66.4	75.1	72.2	77.1	65.3
	種実類	2.4	0.6	1.4	1.2	1.3	1.7	2.5	2.9	3.3	3.0	2.7	3.4	2.9	3.0	3.2
	野菜類	269.2	144.2	234.1	256.7	250.5	250.4	251.7	276.5	304.9	304.5	281.4	312.6	295.5	320.6	274.8
	緑黄色野菜	82.9	48.7	65.9	73.7	68.8	77.0	76.3	77.4	95.2	101.9	87.2	106.4	96.7	108.5	89.7
	果実類	96.7	90.5	72.8	62.1	49.9	54.9	54.8	73.3	126.0	155.7	100.9	146.4	156.8	158.8	150.1
	きのこ類	16.0	7.3	12.3	13.8	14.3	14.9	14.3	16.6	20.4	18.1	17.1	20.9	16.5	19.9	14.8
	藻類	8.5	4.9	6.7	7.4	6.8	7.2	8.2	7.6	10.1	10.8	9.0	11.2	9.9	11.8	9.0
	魚介類	65.1	29.9	43.8	49.3	46.2	55.7	53.0	67.6	85.4	82.3	70.1	85.1	81.7	84.7	77.8
	肉類	104.5	60.4	109.0	165.1	146.2	126.1	122.3	116.7	95.1	73.8	104.2	84.6	70.2	80.2	62.1
	卵類	41.1	22.2	34.3	53.5	39.9	38.3	40.9	44.2	46.8	41.4	42.4	45.5	41.3	41.7	40.7
	乳類	128.8	189.2	303.1	124.2	89.9	89.4	85.3	104.4	123.7	127.8	109.2	128.8	128.3	132.7	118.7
	油脂類	11.0	6.1	9.7	13.4	11.8	12.5	12.3	12.4	11.5	9.6	11.4	11.3	8.7	10.3	8.5
	菓子類	26.1	25.0	34.4	29.0	25.4	26.4	23.9	22.3	27.5	25.5	25.2	26.4	26.1	24.8	26.8
	嗜好飲料類	628.6	240.1	324.6	471.5	576.8	666.0	660.8	792.0	750.2	645.7	689.8	721.2	606.5	679.1	584.0
	調味料・香辛料類	60.7	30.5	53.7	60.6	62.8	63.3	60.7	63.4	67.2	62.2	63.4	66.4	60.1	65.0	57.2
男 性	解析対象者（人）	3,260	181	273	143	211	314	445	417	548	728	2,663	578	460	496	232
	穀類	483.5	267.3	459.7	645.4	551.0	545.8	516.6	508.0	469.5	444.4	492.0	462.6	440.8	450.0	432.5
	いも類	53.3	41.7	62.5	57.6	56.2	51.1	43.0	49.9	58.8	56.0	52.9	54.3	61.5	53.0	62.4
	砂糖・甘味料類	6.6	4.2	6.5	7.5	5.5	6.0	6.3	5.6	7.4	7.5	6.7	6.9	8.3	7.1	8.5
	豆類	63.3	37.4	53.7	47.7	49.3	52.4	57.1	64.8	77.2	77.4	66.8	75.1	80.8	77.4	77.4
	種実類	2.2	0.6	1.6	1.2	1.1	1.1	2.3	2.4	3.2	2.9	2.4	3.0	3.1	2.7	3.3
	野菜類	278.0	147.5	238.4	279.6	261.3	262.0	269.4	281.6	312.8	313.8	290.9	316.0	310.9	325.7	288.5
	緑黄色野菜	82.7	53.8	68.3	77.7	70.1	73.6	81.2	77.5	91.1	101.2	86.4	101.3	98.4	107.8	87.1
	果実類	87.6	93.3	74.3	68.7	49.1	44.1	43.4	57.9	106.6	154.7	89.6	125.1	163.9	152.4	159.6
	きのこ類	16.2	7.3	12.0	15.6	13.2	16.0	15.1	15.6	19.9	19.1	17.2	21.0	17.2	21.5	14.1
	藻類	9.0	5.3	6.3	7.4	6.9	8.1	8.9	8.6	11.0	10.9	9.6	11.1	10.7	11.6	9.4
	魚介類	70.7	33.0	46.1	57.8	49.6	60.4	62.4	70.6	95.6	88.9	76.5	93.2	89.0	90.3	85.8
	肉類	122.7	61.9	115.4	194.4	171.3	149.8	139.9	144.7	114.9	83.3	123.7	97.2	78.9	90.8	67.3
	卵類	43.1	22.3	36.3	55.6	43.5	39.2	41.8	47.2	50.0	43.1	44.5	46.8	44.2	42.7	44.1
	乳類	127.2	202.4	325.2	153.3	100.9	78.0	70.8	87.5	110.2	127.9	100.4	111.2	138.3	129.8	123.8
	油脂類	12.3	6.5	10.1	14.7	13.8	13.9	13.8	14.3	13.0	10.6	12.8	12.6	9.6	11.3	8.9
	菓子類	23.6	25.1	38.3	26.6	25.0	24.9	20.0	16.8	22.8	22.7	21.8	22.4	25.3	19.8	29.1
	嗜好飲料類	696.5	260.2	360.5	497.3	621.9	736.2	717.5	909.8	850.8	723.4	771.3	815.2	671.1	754.8	656.3
	調味料・香辛料類	65.2	32.1	56.5	70.1	69.9	66.6	68.1	66.8	72.4	65.7	68.1	71.1	63.3	68.1	60.7
女 性	解析対象者（人）	3,666	208	244	134	217	354	470	491	626	922	3,080	679	587	575	347
	穀類	354.2	248.3	390.5	417.2	366.1	381.5	374.1	342.7	346.4	347.4	355.8	344.4	350.0	347.2	347.8
	いも類	48.9	38.1	53.9	52.2	47.5	45.2	39.7	50.9	51.4	53.3	49.1	54.2	51.6	53.7	52.7
	砂糖・甘味料類	6.3	3.4	4.9	5.0	5.2	5.7	6.1	6.7	7.4	7.2	6.7	7.5	7.0	7.4	6.9
	豆類	62.5	34.0	49.7	50.0	54.4	61.1	58.7	67.0	72.5	69.5	66.0	75.1	65.5	76.8	57.3
	種実類	2.6	0.5	1.2	1.2	1.5	2.1	2.6	3.2	3.4	3.2	2.9	3.6	2.8	3.2	3.1
	野菜類	261.4	141.4	229.4	232.3	240.0	240.2	234.9	272.1	298.0	297.2	273.3	309.7	283.4	316.3	265.6
	緑黄色野菜	83.2	44.3	63.2	69.5	67.5	79.9	71.7	77.3	98.8	102.5	88.0	110.7	95.4	109.2	91.5
	果実類	104.7	88.0	71.1	55.0	50.6	64.5	65.5	86.4	142.9	156.5	110.7	164.5	151.3	164.3	143.7
	きのこ類	15.9	7.2	12.6	11.8	15.3	13.8	13.5	17.5	20.9	17.4	16.9	20.8	15.9	18.6	15.3
	藻類	8.1	4.6	7.1	7.4	6.6	6.3	7.4	6.8	9.2	10.7	8.5	11.3	9.2	11.9	8.7
	魚介類	60.0	27.2	41.1	40.2	43.0	51.4	44.0	65.0	76.5	77.0	64.6	78.3	76.0	79.8	72.4
	肉類	88.4	59.1	101.8	133.9	121.9	105.1	105.7	93.0	77.9	66.3	87.3	73.8	63.3	71.0	58.6
	卵類	39.3	22.2	32.0	51.2	36.4	37.6	40.1	41.6	44.0	40.0	40.6	44.3	39.0	40.9	38.5
	乳類	130.2	177.7	278.4	93.1	79.1	99.4	99.0	118.8	135.5	127.7	116.8	143.7	120.4	135.2	115.3
	油脂類	9.9	5.8	9.3	12.0	9.8	11.3	10.9	10.8	10.1	8.9	10.1	10.3	8.0	9.3	8.2
	菓子類	28.3	24.9	30.0	31.6	25.8	27.6	27.7	27.0	31.5	27.7	28.2	29.8	26.8	29.1	25.3
	嗜好飲料類	568.2	222.7	284.4	443.9	533.0	603.8	607.2	692.0	662.1	584.3	619.4	641.3	555.8	613.7	535.6
	調味料・香辛料類	56.7	29.2	50.7	50.6	55.9	60.4	53.6	60.6	62.6	59.5	59.3	62.4	57.7	62.3	54.9