

# 平成15年国民健康・栄養調査報告

厚生労働省

平成17年8月

# 序

我が国の平均寿命は、生活環境の改善や医学の進歩等により、世界有数の水準に達しておりますが、近年、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病等の生活習慣病が国民の健康における大きな課題となっており、健康増進の重要性が増大しております。そこで、厚生労働省では、健康寿命を伸ばし、生活の質を高めることを目標に、生活習慣病の予防を中心とした9分野70項目について2010年までの目標値を定めた「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を推進しております。

このような中、健康づくり分野においては、科学的根拠に基づいた施策の立案及び評価が重要であり、健康増進法に基づく国民の健康増進の総合的な推進を図るための基礎資料として、「国民健康・栄養調査」を実施しています。本調査は、栄養改善法に基づき毎年実施してきました国民栄養調査を健康面にも拡充して引き継いだものであり、本報告書は、「国民健康・栄養調査」として初めて平成15年11月に実施した調査結果をとりまとめたものです。

調査内容については、身体状況、栄養摂取状況、食生活、身体活動・運動、休養（睡眠）、飲酒、喫煙、歯の健康等に関する生活習慣に関して把握することとし、毎年調査する項目と周期的に重点をおいて調査する項目とから構成しています。

平成15年調査における重点の項目として、「健康日本21」の中間評価に関する事項を把握するとともに、喫煙が生活習慣病を予防する上で重要な課題である「たばこ」について、喫煙の状況、たばこが健康に与える影響の認識、喫煙及び受動喫煙の健康影響に関する知識、禁煙の試み等について把握しました。また、栄養摂取状況調査では、食生活や栄養素摂取の多様化に対応するため、ビタミン、ミネラル等の栄養素を強化した食品等からの摂取量についても新たに把握を始めることとしました。

本調査結果においては、20歳代女性の低体重者が増加していること、運動習慣のある者が少ないこと、喫煙習慣者が多いことが明らかになり、30～40歳代男性では上半身肥満が疑われる者が約3割いること、運動習慣のある者が少ないこと、現在習慣的に喫煙している者が5割以上であることという結果が得られています。

今後、糖尿病等のメタボリックシンドロームを予防するためには、運動、栄養、たばこ等の対策を一層推進することが重要であり、本調査結果が、個々人の生活習慣の改善や健康管理の改善支援等多くの場面で有効に活用され、適切な情報提供等に役立てていただけるものと期待しております。

終わりに、本調査実施に御協力いただきました世帯の方々、また、調査に当たられた調査員、保健所、都道府県等の関係者の方々、調査の企画及び解析についてご助言いただきました「平成15年国民健康・栄養調査企画解析検討会」の先生方並びに集計を担当した独立行政法人国立健康・栄養研究所の御尽力に対し感謝申し上げます。

平成17年8月

厚生労働省健康局長  
田 中 慶 司

# 目次

## CONTENTS

序

厚生労働省健康局長 田中 慶司

### 調査の概要

1	調査の目的	2
2	調査の対象及び客体	2
3	調査客体の分類方法	2
4	調査客体の概要	3
5	調査項目及び実施時期	4
6	調査要領	5
7	調査の機関と組織	10
8	本書利用上の留意点	10

### 結果の概要

1	たばこに関する状況	38
2	肥満、運動習慣の状況	47
3	栄養素等摂取、食品群別摂取の状況	51

### 第1部 栄養素等摂取状況調査の結果

第1表の1	栄養素等摂取量（全国，年齢階級別）	58
第1表の2	栄養素等摂取量（男，年齢階級別）	60
第1表の3	栄養素等摂取量（女，年齢階級別）	62
第2表の1	栄養素等摂取量（全国，年齢階級別 再掲）	64
第2表の2	栄養素等摂取量（男，年齢階級別 再掲）	66
第2表の3	栄養素等摂取量（女，年齢階級別 再掲）	68
第3表	栄養素等摂取量（地域ブロック別）	70
第4表の1	食品群別摂取量（全国，年齢階級別）	71
第4表の2	食品群別摂取量（男，年齢階級別）	72
第4表の3	食品群別摂取量（女，年齢階級別）	73
第5表の1	食品群別摂取量（全国，年齢階級別 再掲）	74
第5表の2	食品群別摂取量（男，年齢階級別 再掲）	75
第5表の3	食品群別摂取量（女，年齢階級別 再掲）	76
第6表	食品群別摂取量（地域ブロック別）	77
第7表	食品群別栄養素等摂取量（全国）	78
第8表の1	ビタミンB <sub>1</sub> 補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量	

	(性・年齢階級別) .....	90
第8表の2	ビタミンB <sub>2</sub> 補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量 (性・年齢階級別) .....	96
第8表の3	ビタミンB <sub>6</sub> 補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量 (性・年齢階級別) .....	102
第8表の4	ビタミンC補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量 (性・年齢階級別) .....	108
第8表の5	ビタミンE補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量 (性・年齢階級別) .....	114
第8表の6	カルシウム補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量 (性・年齢階級別) .....	120
第8表の7	鉄補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量 (性・年齢階級別) .....	126
第8表の8	補助食品等(いずれか1つ以上)の摂取の有無別、 栄養素等摂取量(性・年齢階級別) .....	132

## 第2部 欠食・外食等の食事状況調査の結果

第9表の1	朝昼夕別にみた1日の食事構成比(全国,年齢階級別) .....	140
第9表の2	朝昼夕別にみた1日の食事構成比(男,年齢階級別) .....	140
第9表の3	朝昼夕別にみた1日の食事構成比(女,年齢階級別) .....	141
第10表の1	朝昼夕別にみた1日の食事構成比(全国,職業別) .....	142
第10表の2	朝昼夕別にみた1日の食事構成比(男,職業別) .....	142
第10表の3	朝昼夕別にみた1日の食事構成比(女,職業別) .....	144
第11表の1	朝昼夕別にみた外食の内容構成(全国,年齢階級別) .....	146
第11表の2	朝昼夕別にみた外食の内容構成(男,年齢階級別) .....	146
第11表の3	朝昼夕別にみた外食の内容構成(女,年齢階級別) .....	147
第12表の1	朝昼夕別にみた調理済み食の内容構成(全国,年齢階級別) .....	147
第12表の2	朝昼夕別にみた調理済み食の内容構成(男,年齢階級別) .....	148
第12表の3	朝昼夕別にみた調理済み食の内容構成(女,年齢階級別) .....	148

## 第3部 身体状況調査の結果

第13表	身長・体重の平均値及び標準偏差(性・年齢階級別) .....	150
第14表	BMIの平均値及び標準偏差(性・年齢階級別) .....	151
第15表	BMIの分布(15歳以上) .....	151
第16表	BMIの状況(性・年齢階級別) .....	152
第17表	日比式肥満区分[児童・生徒](性・年齢階級別) .....	153
第18表	腹囲の区分(性・年齢階級別) .....	154
第19表	BMI・腹囲の状況(性・年齢階級別) .....	154
第20表の1	服薬有の者の割合(全国,年齢階級別) .....	155
第20表の2	服薬有の者の割合(男,年齢階級別) .....	155
第20表の3	服薬有の者の割合(女,年齢階級別) .....	155

第21表の1	血圧の状況（性・年齢階級別）	156
第21表の2	血圧の状況（性・年齢階級別）[妊婦除外]	157
第21表の3	血圧の状況（性・年齢階級別）[妊婦・血圧を下げる薬服用者除外]	158
第22表の1	拡張期（最低）・収縮期（最高）血圧の分布（性・年齢階級別）	159
第22表の2	拡張期（最低）・収縮期（最高）血圧の分布（性・年齢階級別） [妊婦除外]	160
第22表の3	拡張期（最低）・収縮期（最高）血圧の分布（性・年齢階級別） [妊婦・血圧を下げる薬服用者除外]	161
第23表	血色素量の分布（性・年齢階級別）	162
第24表	赤血球数の分布（性・年齢階級別）	162
第25表	フェリチンの分布（性・年齢階級別）	163
第26表	総たんぱく質値の分布（性・年齢階級別）	164
第27表	アルブミン値の分布（性・年齢階級別）	165
第28表の1	ヘモグロビンA <sub>1c</sub> の分布（性・年齢階級別）	166
第28表の2	ヘモグロビンA <sub>1c</sub> の分布（性・年齢階級別） [インスリン注射又は血糖を下げる薬服用者除外]	169
第29表の1	血糖値の分布（食後3時間以上、性・年齢階級別）	172
第29表の2	血糖値の分布（食後3時間以上、性・年齢階級別） [インスリン注射又は血糖を下げる薬服用者除外]	173
第30表の1	総コレステロール値の分布（性・年齢階級別）	174
第30表の2	総コレステロール値の分布（性・年齢階級別） [コレステロールを下げる薬服用者除外]	175
第31表の1	トリグリセリド値の分布（性・年齢階級別）	176
第31表の2	トリグリセリド値の分布（性・年齢階級別） [コレステロールを下げる薬服用者除外]	176
第32表の1	HDL-コレステロール値の分布（性・年齢階級別）	177
第32表の2	HDL-コレステロール値の分布（性・年齢階級別） [コレステロールを下げる薬服用者除外]	177
第33表	血中コチニン濃度の分布（性・年齢階級別）	178
第34表	運動習慣の状況（性・年齢階級別）	179
第35表	1週間の運動日数（性・年齢階級別）	179
第36表	運動を行う日の平均運動時間（性・年齢階級別）	180
第37表	運動強度の状況（性・年齢階級別）	180
第38表	運動習慣別栄養素等摂取量	181
第39表	歩行数の平均値及び標準偏差（性・年齢階級別）	182
第40表	歩行数の分布（性・年齢階級別）	183

## 第4部 生活習慣調査の結果

第41表	健康の状態（性・年齢階級別）	186
第42表	欠食の頻度（性・年齢階級別）	186
第43表	間食（夜食を含む）の頻度（性・年齢階級別）	187
第44表	外食の頻度（性・年齢階級別）	187
第45表	ストレスの状況（性・年齢階級別）	188

第46表の 1	睡眠の状況（性・年齢階級別）	188
第46表の 2	ストレスの状況別、睡眠の状況（性・年齢階級別）	189
第47表の 1	1日の平均睡眠時間（性・年齢階級別）	190
第47表の 2	ストレスの状況別、1日の平均睡眠時間（性・年齢階級別）	191
第48表	睡眠薬や安定剤などの服薬状況（性・年齢階級別）	192
第49表	飲酒の頻度（性・年齢階級別）	193
第50表	飲酒日の1日当たりの飲酒量（性・年齢階級別）	194
第51表の 1	飲酒習慣の状況（性・年齢階級別）	194
第51表の 2	飲酒の頻度別、飲酒日の1日当たりの飲酒量（性・年齢階級別）	195
第52表	「節度のある適度な飲酒」の認識（性・年齢階級別）	196
第53表の 1	飲酒習慣別、「節度のある適度な飲酒」の認識（全国，年齢階級別）	196
第53表の 2	飲酒習慣別、「節度のある適度な飲酒」の認識（男，年齢階級別）	197
第53表の 3	飲酒習慣別、「節度のある適度な飲酒」の認識（女，年齢階級別）	197
第54表	睡眠補助を目的とした飲酒の状況（性・年齢階級別）	198
第55表	睡眠補助を目的とした睡眠薬や安定剤などの服薬又は飲酒の状況 （性・年齢階級別）	198
第56表	歯間部清掃用器具の使用状況（性・年齢階級別）	199
第57表	歯の状態（性・年齢階級別）	199
第58表	意識的な運動の実施状況（性・年齢階級別）	200
第59表	外出の状況（性・年齢階級別）	200
第60表	地域活動への参加状況（性・年齢階級別）	201
第61表	「健康日本21」の認知状況（性・年齢階級別）	203
第62表	生活習慣病の認知状況（性・年齢階級別）	203
第63表	健康に関する教室等への参加状況（性・年齢階級別）	204
第64表	健康に関する情報源（性・年齢階級別）[複数回答]	205
第65表	喫煙経験の状況（性・年齢階級別）	206
第66表の 1	現在の喫煙状況（性・年齢階級別）	206
第66表の 2	この1ヶ月間にたばこを吸っている者の割合（性・年齢階級別）	207
第67表	この1ヶ月間にたばこを吸っている者の喫煙経験の状況 （性・年齢階級別）	207
第68表	喫煙の状況（性・年齢階級別）	208
第69表	たばこが健康に与える影響の認識（性・年齢階級別）	208
第70表	喫煙の状況別、たばこが健康に与える影響の認識（性・年齢階級別）	209
第71表	たばこが健康に与える影響の知識（性・年齢階級別）	210
第72表	喫煙の状況別、たばこが健康に与える影響の知識 [平均点]（性・年齢階級別）	213
第73表	受動喫煙が健康に与える影響の知識（性・年齢階級別）	214
第74表	喫煙の状況別、受動喫煙が健康に与える影響の知識 [平均点]（性・年齢階級別）	215
第75表	受動喫煙の状況（性・年齢階級別）	216
第76表	初回喫煙年齢（性・年齢階級別）	220
第77表の 1	喫煙の状況別、初回喫煙年齢 [現在習慣的に喫煙している者]（性・年齢階級別）	221
第77表の 2	喫煙の状況別、初回喫煙年齢 [過去習慣的に喫煙していた者]（性・年齢階級別）	222
第78表	習慣的喫煙の有無（性・年齢階級別）	223

第79表	習慣的喫煙開始年齢(性・年齢階級別).....	224
第80表の1	喫煙の状況別、習慣的喫煙開始年齢 [現在習慣的に喫煙している者](性・年齢階級別).....	225
第80表の2	喫煙の状況別、習慣的喫煙開始年齢 [過去習慣的に喫煙していた者](性・年齢階級別).....	226
第81表の1	禁煙経験の有無(性・年齢階級別).....	227
第81表の2	喫煙の状況別、禁煙経験の有無 [現在習慣的に喫煙している者](性・年齢階級別).....	227
第82表の1	禁煙回数(性・年齢階級別).....	228
第82表の2	喫煙の状況別、禁煙回数 [現在習慣的に喫煙している者](性・年齢階級別).....	229
第82表の3	喫煙の状況別、禁煙回数 [過去習慣的に喫煙していた者](性・年齢階級別).....	230
第83表	禁煙指導受診の有無(性・年齢階級別).....	231
第84表	禁煙指導受診の場所(性・年齢階級別).....	232
第85表	ニコチンガムの使用の有無(性・年齢階級別).....	233
第86表の1	禁煙の意志(性・年齢階級別).....	234
第86表の2	喫煙の状況別、禁煙の意志 [現在習慣的に喫煙している者](性・年齢階級別).....	234
第87表の1	たばこをやめた年齢 [この1ヶ月間にたばこを吸っていない者](性・年齢階級別).....	235
第87表の2	たばこをやめた年齢 [過去習慣的に喫煙していた者](性・年齢階級別).....	236
第88表	起床後最初のたばこを吸うまでの時間(性・年齢階級別).....	237
第89表の1	1日禁煙することの困難度(性・年齢階級別).....	237
第89表の2	喫煙の状況別、1日禁煙することの困難度 [現在習慣的に喫煙している者](性・年齢階級別).....	238
第90表の1	合計100本以上、または6ヶ月以上たばこを吸っている者の 1日の喫煙本数(性・年齢階級別).....	238
第90表の2	喫煙の状況別、1日の喫煙本数 [現在習慣的に喫煙している者](性・年齢階級別).....	239
第90表の3	喫煙の状況別、1日の喫煙本数 [過去習慣的に喫煙していた者](性・年齢階級別).....	239
第91表の1	喫煙の状況別、栄養素等摂取量(全国,年齢階級別).....	240
第91表の2	喫煙の状況別、栄養素等摂取量(男,年齢階級別).....	241
第91表の3	喫煙の状況別、栄養素等摂取量(女,年齢階級別).....	242
第92表	ニコチン依存度の分布(性・年齢階級別).....	243
第93表	喫煙の状況別、ニコチン依存度の分布(性・年齢階級別).....	244
第94表の1	習慣的喫煙開始年齢別、ニコチン依存度(性・年齢階級別) [現在習慣的に喫煙している者].....	246
第94表の2	習慣的喫煙開始年齢別、ニコチン依存度(性・年齢階級別) [過去習慣的に喫煙していた者].....	250
第95表の1	初回喫煙年齢別、ニコチン依存度(性・年齢階級別) [現在習慣的に喫煙している者].....	254
第95表の2	初回喫煙年齢別、ニコチン依存度(性・年齢階級別) [過去習慣的に喫煙していた者].....	258

第96表の1	喫煙の状況別、血中コチニン濃度の分布（全国，年齢階級別） [ 現在習慣的に喫煙している者 ] .....	262
第96表の2	喫煙の状況別、血中コチニン濃度の分布（男，年齢階級別） [ 現在習慣的に喫煙している者 ] .....	262
第96表の3	喫煙の状況別、血中コチニン濃度の分布（女，年齢階級別） [ 現在習慣的に喫煙している者 ] .....	263
第97表の1	喫煙の状況別、血中コチニン濃度の分布（全国，年齢階級別） [ この1ヶ月間吸っていない又は全く吸ったことがない者 ] .....	264
第97表の2	喫煙の状況別、血中コチニン濃度の分布（男，年齢階級別） [ この1ヶ月間吸っていない又は全く吸ったことがない者 ] .....	265
第97表の3	喫煙の状況別、血中コチニン濃度の分布（女，年齢階級別） [ この1ヶ月間吸っていない又は全く吸ったことがない者 ] .....	266
第98表の1	家庭又は職場での受動喫煙状況別、血中コチニン濃度の分布（性別） [ この1ヶ月間吸っていない又は全く吸ったことがない者 ] .....	267
第98表の2	家庭での受動喫煙状況別、血中コチニン濃度の分布（性別） [ この1ヶ月間吸っていない又は全く吸ったことがない者 ] .....	268
第98表の3	職場での受動喫煙状況別、血中コチニン濃度の分布（性別） [ この1ヶ月間吸っていない又は全く吸ったことがない者 ] .....	269
第98表の4	学校での受動喫煙状況別、血中コチニン濃度の分布（性別） [ この1ヶ月間吸っていない又は全く吸ったことがない者 ] .....	270
第98表の5	飲食店での受動喫煙状況別、血中コチニン濃度の分布（性別） [ この1ヶ月間吸っていない又は全く吸ったことがない者 ] .....	271
第98表の6	遊戯場での受動喫煙状況別、血中コチニン濃度の分布（性別） [ この1ヶ月間吸っていない又は全く吸ったことがない者 ] .....	272
第98表の7	行政機関での受動喫煙状況別、血中コチニン濃度の分布（性別） [ この1ヶ月間吸っていない又は全く吸ったことがない者 ] .....	273
第98表の8	医療機関での受動喫煙状況別、血中コチニン濃度の分布（性別） [ この1ヶ月間吸っていない又は全く吸ったことがない者 ] .....	274
第98表の9	その他での受動喫煙状況別、血中コチニン濃度の分布（性別） [ この1ヶ月間吸っていない又は全く吸ったことがない者 ] .....	275

## 第5部 栄養素等摂取量の分布

第99表	エネルギー摂取量の分布（性・年齢階級別） .....	278
第100表	たんぱく質摂取量の分布（性・年齢階級別） .....	279
第101表	動物性たんぱく質摂取量の分布（性・年齢階級別） .....	280
第102表	脂質摂取量の分布（性・年齢階級別） .....	281
第103表	動物性脂質摂取量の分布（性・年齢階級別） .....	282
第104表	脂肪エネルギー比率の分布 .....	283
第105表	炭水化物摂取量の分布（性・年齢階級別） .....	284
第106表	食塩摂取量の分布（性・年齢階級別） .....	285
第107表	カリウム摂取量の分布（性・年齢階級別） .....	286
第108表	カルシウム摂取量の分布（性・年齢階級別） .....	287
第109表	マグネシウム摂取量の分布（性・年齢階級別） .....	288



第110表	リン摂取量の分布（性・年齢階級別）	289
第111表	鉄摂取量の分布（性・年齢階級別）	290
第112表	亜鉛摂取量の分布（性・年齢階級別）	291
第113表	銅摂取量の分布（性・年齢階級別）	292
第114表	ビタミンA摂取量の分布（性・年齢階級別）	293
第115表	ビタミンD摂取量の分布（性・年齢階級別）	294
第116表	ビタミンE摂取量の分布（性・年齢階級別）	295
第117表	ビタミンK摂取量の分布（性・年齢階級別）	296
第118表	ビタミンB <sub>1</sub> 摂取量の分布（性・年齢階級別）	297
第119表	ビタミンB <sub>2</sub> 摂取量の分布（性・年齢階級別）	298
第120表	ナイアシン摂取量の分布（性・年齢階級別）	299
第121表	ビタミンB <sub>6</sub> 摂取量の分布（性・年齢階級別）	300
第122表	ビタミンB <sub>12</sub> 摂取量の分布（性・年齢階級別）	301
第123表	葉酸摂取量の分布（性・年齢階級別）	302
第124表	パントテン酸摂取量の分布（性・年齢階級別）	303
第125表	ビタミンC摂取量の分布（性・年齢階級別）	304
第126表	コレステロール摂取量の分布（性・年齢階級別）	305
第127表	食物繊維総量摂取量の分布（性・年齢階級別）	306
第128表	水溶性食物繊維摂取量の分布（性・年齢階級別）	307
第129表	不溶性食物繊維摂取量の分布（性・年齢階級別）	308

## 第6部 年次別結果

第130表	栄養素等摂取量の年次推移（全国，1人1日当たり）	310
第131表	食品群別摂取量の年次推移（全国，1人1日当たり）	311
第132表	食品群別摂取エネルギー比率の年次推移（全国）	312
第133表	食品群別摂取たんぱく質比率の年次推移（全国）	313
第134表	食品群別摂取脂質比率の年次推移（全国）	314
第135表	朝食欠食率の年次推移（性・年齢階級別）	315
第136表の1	身長の平均値の年次推移（男，年齢階級別）	316
第136表の2	身長の平均値の年次推移（女，年齢階級別）	317
第137表の1	体重の平均値の年次推移（男，年齢階級別）	318
第137表の2	体重の平均値の年次推移（女，年齢階級別）	319
第138表の1	肥満者の割合の年次推移（性・年齢階級別）	320
第138表の2	低体重（やせ）の者の割合の年次推移（性・年齢階級別）	321
第139表	運動習慣者の年次推移（性・年齢階級別）	322
第140表	歩行数平均値の年次推移（性・年齢階級別）	323
第141表の1	収縮期（最高）血圧平均値の年次推移（性・年齢階級別）	324
第141表の2	拡張期（最低）血圧平均値の年次推移（性・年齢階級別）	324
第142表の1	総コレステロール平均値の年次推移（性・年齢階級別）	325
第142表の2	総コレステロール値240mg/dl以上の者の年次推移（性・年齢階級別）	325

平成15年国民健康・栄養調査結果表

集計結果表		集 計 対 象											
表番号	表名	1歳以上	15歳以上	20歳以上	6歳以上14歳以下	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	この1ヶ月間にたばこを吸っている者	この1ヶ月間にたばこを吸っていない者	まったく吸ったことがない者	妊婦除外	薬の服用者除外
栄養素等摂取状況調査の結果	1-1	栄養素等摂取量（全国，年齢階級別）											
	1-2	栄養素等摂取量（男，年齢階級別）											
	1-3	栄養素等摂取量（女，年齢階級別）											
	2-1	栄養素等摂取量（全国，年齢階級別 <再掲>）											
	2-2	栄養素等摂取量（男，年齢階級別 <再掲>）											
	2-3	栄養素等摂取量（女，年齢階級別 <再掲>）											
	3	栄養素等摂取量（地域ブロック別）											
	4-1	食品群別摂取量（全国，年齢階級別）											
	4-2	食品群別摂取量（男，年齢階級別）											
	4-3	食品群別摂取量（女，年齢階級別）											
	5-1	食品群別摂取量（全国，年齢階級別 <再掲>）											
	5-2	食品群別摂取量（男，年齢階級別 <再掲>）											
	5-3	食品群別摂取量（女，年齢階級別 <再掲>）											
	6	食品群別摂取量（地域ブロック別）											
	7	食品群別栄養素等摂取量（全国）											
	8-1	ビタミンB <sub>1</sub> 補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量（性・年齢階級別）											
	8-2	ビタミンB <sub>2</sub> 補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量（性・年齢階級別）											
	8-3	ビタミンB <sub>6</sub> 補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量（性・年齢階級別）											
	8-4	ビタミンC補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量（性・年齢階級別）											
	8-5	ビタミンE補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量（性・年齢階級別）											
	8-6	カルシウム補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量（性・年齢階級別）											
	8-7	鉄補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量（性・年齢階級別）											
	8-8	補助食品等（いずれか1つ以上）の摂取の有無別、栄養素等摂取量（性・年齢階級別）											
	欠食・外食等の食事状況調査の結果	9-1	朝昼夕別にみた1日の食事構成比（全国，年齢階級別）										
		9-2	朝昼夕別にみた1日の食事構成比（男，年齢階級別）										
		9-3	朝昼夕別にみた1日の食事構成比（女，年齢階級別）										
		10-1	朝昼夕別にみた1日の食事構成比（全国，職業別）										
		10-2	朝昼夕別にみた1日の食事構成比（男，職業別）										
10-3		朝昼夕別にみた1日の食事構成比（女，職業別）											
11-1	朝昼夕別にみた外食の内容構成（全国，年齢階級別）												
11-2	朝昼夕別にみた外食の内容構成（男，年齢階級別）												



集計結果表		集 計 対 象												
表番号	表名	1歳以上	15歳以上	20歳以上	6歳以上14歳以下	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	この1ヶ月間にたばこを吸っている者	この1ヶ月間にたばこを吸っていない者	まったく吸ったことがない者	妊婦除外	薬の服用者除外	
11-3	朝昼夕別にみた外食の内容構成 (女, 年齢階級別)													
12-1	朝昼夕別にみた調理済み食の内容構成 (全国, 年齢階級別)													
12-2	朝昼夕別にみた調理済み食の内容構成 (男, 年齢階級別)													
12-3	朝昼夕別にみた調理済み食の内容構成 (女, 年齢階級別)													
身体状況調査の結果	13	身長・体重の平均値及び標準偏差 (性・年齢階級別)										体重のみ		
	14	BMIの平均値及び標準偏差(性・年齢階級別)												
	15	BMIの分布(15歳以上)												
	16	BMIの状況(性・年齢階級別)												
	17	日比式肥満区分[児童・生徒] (性・年齢階級別)												
	18	腹囲の区分(性・年齢階級別)												
	19	BMI・腹囲の区分(性・年齢階級別)												
	20-1	服薬有の者の割合(全国, 年齢階級別)												
	20-2	服薬有の者の割合(男, 年齢階級別)												
	20-3	服薬有の者の割合(女, 年齢階級別)												
	21-1	血圧の状況(性・年齢階級別)												
	21-2	血圧の状況(性・年齢階級別)[妊婦除外]												
	21-3	血圧の状況(性・年齢階級別) [妊婦・血圧を下げる薬服用者除外]												
	22-1	拡張期(最低)・収縮期(最高)血圧の分布 (性・年齢階級別)												
	22-2	拡張期(最低)・収縮期(最高)血圧の分布 (性・年齢階級別)[妊婦除外]												
	22-3	拡張期(最低)・収縮期(最高)血圧の分布 (性・年齢階級別) [妊婦・血圧を下げる薬服用者除外]												
	23	血色素量の分布(性・年齢階級別)												
	24	赤血球数の分布(性・年齢階級別)												
	25	フェリチンの分布(性・年齢階級別)												
	26	総たんぱく質値の分布(性・年齢階級別)												
27	アルブミン値の分布(性・年齢階級別)													
28-1	ヘモグロビンA <sub>1c</sub> の分布(性・年齢階級別)													
28-2	ヘモグロビンA <sub>1c</sub> の分布(性・年齢階級別) [インスリン注射又は血糖を下げる薬服用者除外]													
29-1	血糖値の分布 (食後3時間以上、性・年齢階級別)													
29-2	血糖値の分布(食後3時間以上、性・年齢階級別) [インスリン注射又は血糖を下げる薬服用者除外]													



集計結果表		集 計 対 象											
表 番 号	表 名	1 歳 以 上	15 歳 以 上	20 歳 以 上	6 歳 以 上 14 歳 以 下	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	こ の 1 ヶ 月 間 に た ば こ を 吸 っ て い る 者	こ の 1 ヶ 月 間 に た ば こ を 吸 っ て い な い 者	ま っ た く 吸 っ た こ と が な い 者	妊 婦 除 外	薬 の 服 用 者 除 外
身 体 状 況 調 査 の 結 果	30-1	総コレステロール値の分布（性・年齢階級別）											
	30-2	総コレステロール値の分布（性・年齢階級別） [コレステロールを下げる薬服用者除外]											
	31-1	トリグリセリド値の分布（性・年齢階級別）											
	31-2	トリグリセリド値の分布（性・年齢階級別） [コレステロールを下げる薬服用者除外]											
	32-1	HDL-コレステロール値の分布(性・年齢階級別)											
	32-2	HDL-コレステロール値の分布(性・年齢階級別) [コレステロールを下げる薬服用者除外]											
	33	血中コチニン濃度の分布（性・年齢階級別）											
	34	運動習慣の状況（性・年齢階級別）											
	35	1週間の運動日数（性・年齢階級別）											
	36	運動を行う日の平均運動時間(性・年齢階級別)											
	37	運動強度の状況（性・年齢階級別）											
	38	運動習慣別栄養素等摂取量											
	39	歩行数の平均値及び標準偏差(性・年齢階級別)											
	40	歩行数の分布（性・年齢階級別）											
生 活 習 慣 調 査 の 結 果	41	健康の状態（性・年齢階級別）											
	42	欠食の頻度（性・年齢階級別）											
	43	間食（夜食を含む）の頻度（性・年齢階級別）											
	44	外食の頻度（性・年齢階級別）											
	45	ストレスの状況（性・年齢階級別）											
	46-1	睡眠の状況（性・年齢階級別）											
	46-2	ストレスの状況別、睡眠の状況 （性・年齢階級別）											
	47-1	1日の平均睡眠時間（性・年齢階級別）											
	47-2	ストレスの状況別、1日の平均睡眠時間 （性・年齢階級別）											
	48	睡眠薬や安定剤などの服薬状況 （性・年齢階級別）											
	49	飲酒の頻度（性・年齢階級別）											
	50	飲酒日の1日当たりの飲酒量(性・年齢階級別)											
	51-1	飲酒習慣の状況（性・年齢階級別）											
	51-2	飲酒の頻度別、飲酒日の1日当たりの飲酒量 （性・年齢階級別）											
52	「節度のある適度な飲酒」の認識 （性・年齢階級別）												
53-1	飲酒習慣別、「節度のある適度な飲酒」の認識 （全国，年齢階級別）												
53-2	飲酒習慣別、「節度のある適度な飲酒」の認識 （男，年齢階級別）												
53-3	飲酒習慣別、「節度のある適度な飲酒」の認識 （女，年齢階級別）												
54	睡眠補助を目的とした飲酒の状況 （性・年齢階級別）												



集計結果表		集 計 対 象											
表 番 号	表 名	1 歳 以 上	15 歳 以 上	20 歳 以 上	6 歳 以 上 14 歳 以 下	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	こ の 1 ヶ 月 間 に た ば こ を 吸 っ て い る 者	こ の 1 ヶ 月 間 に た ば こ を 吸 っ て い な い 者	ま っ た く 吸 っ た こ と が な い 者	妊 婦 除 外	薬 の 服 用 者 除 外
55	睡眠補助を目的とした睡眠薬や安定剤などの服薬又は飲酒の状況(性・年齢階級別)												
56	歯間部清掃用器具の使用状況(性・年齢階級別)												
57	歯の状態(性・年齢階級別)												
58	意識的な運動の実施状況(性・年齢階級別)												
59	外出の状況(性・年齢階級別)												
60	地域活動への参加状況(性・年齢階級別)												
61	「健康日本21」の認知状況(性・年齢階級別)												
62	生活習慣病の認知状況(性・年齢階級別)												
63	健康に関する教室等への参加状況(性・年齢階級別)												
64	健康に関する情報源(性・年齢階級別)[複数回答]												
65	喫煙経験の状況(性・年齢階級別)												
66-1	現在の喫煙状況(性・年齢階級別)												
66-2	この1ヶ月間にたばこを吸っている者の割合(性・年齢階級別)												
67	この1ヶ月間にたばこを吸っている者の喫煙経験の状況(性・年齢階級別)												
68	喫煙の状況(性・年齢階級別) (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、喫煙しない者の状況)												
69	たばこが健康に与える影響の認識(性・年齢階級別)												
70	喫煙の状況別、たばこが健康に与える影響の認識(性・年齢階級別)												
71	たばこが健康に与える影響の知識(性・年齢階級別)												
72	喫煙の状況別、たばこが健康に与える影響の知識[平均点](性・年齢階級別)												
73	受動喫煙が健康に与える影響の知識(性・年齢階級別)												
74	喫煙の状況別、受動喫煙が健康に与える影響の知識[平均点](性・年齢階級別)												
75	受動喫煙の状況(性・年齢階級別)												
76	初回喫煙年齢(性・年齢階級別)												
77-1	喫煙の状況別、初回喫煙年齢[現在習慣的に喫煙している者](性・年齢階級別)												
77-2	喫煙の状況別、初回喫煙年齢[過去習慣的に喫煙していた者](性・年齢階級別)												
78	習慣的喫煙の有無(性・年齢階級別)												
79	習慣的喫煙開始年齢(性・年齢階級別)												
80-1	喫煙の状況別、習慣的喫煙開始年齢[現在習慣的に喫煙している者](性・年齢階級別)												
80-2	喫煙の状況別、習慣的喫煙開始年齢[過去習慣的に喫煙していた者](性・年齢階級別)												





集計結果表		集 計 対 象											
表 番 号	表 名	1 歳 以 上	15 歳 以 上	20 歳 以 上	6 歳 以 上 14 歳 以 下	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	こ の 1 ヶ 月 間 に た ば こ を 吸 っ て い る 者	こ の 1 ヶ 月 間 に た ば こ を 吸 っ て い な い 者	ま っ た く 吸 っ た こ と が な い 者	妊 婦 除 外	薬 の 服 用 者 除 外
81-1	禁煙経験の有無（性・年齢階級別）												
81-2	喫煙の状況別、禁煙経験の有無[現在習慣的に喫煙している者]（性・年齢階級別）												
82-1	禁煙回数（性・年齢階級別）												
82-2	喫煙の状況別、禁煙回数[現在習慣的に喫煙している者]（性・年齢階級別）												
82-3	喫煙の状況別、禁煙回数[過去習慣的に喫煙していた者]（性・年齢階級別）												
83	禁煙指導受診の有無（性・年齢階級別）												
84	禁煙指導受診の場所（性・年齢階級別）												
85	ニコチンガムの使用の有無（性・年齢階級別）												
86-1	禁煙の意思（性・年齢階級別）												
86-2	喫煙の状況別、禁煙の意思[現在習慣的に喫煙している者]（性・年齢階級別）												
87-1	たばこをやめた年齢 [この1ヶ月間にたばこを吸っていない者]（性・年齢階級別）												
87-2	たばこをやめた年齢 [過去習慣的に喫煙していた者]（性・年齢階級別）												
88	起床後最初のたばこを吸うまでの時間（性・年齢階級別）												
89-1	1日禁煙することの困難度（性・年齢階級別）												
89-2	喫煙の状況別、1日禁煙することの困難度[現在習慣的に喫煙している者]（性・年齢階級別）												
90-1	合計100本以上、または6ヶ月以上たばこを吸っている者の1日の喫煙本数(性・年齢階級別)												
90-2	喫煙の状況別、1日の喫煙本数[現在習慣的に喫煙している者]（性・年齢階級別）												
90-3	喫煙の状況別、1日の喫煙本数[過去習慣的に喫煙していた者]（性・年齢階級別）												
91-1	喫煙の状況別、栄養素等摂取量（全国，年齢階級別）												
91-2	喫煙の状況別、栄養素等摂取量（男，年齢階級別）												
91-3	喫煙の状況別、栄養素等摂取量（女，年齢階級別）												
92	ニコチン依存度の分布（性・年齢階級別）												
93	喫煙の状況別、ニコチン依存度の分布（性別）												
94-1	習慣的喫煙開始年齢別、ニコチン依存度[現在習慣的に喫煙している者]（性・年齢階級別）												
94-2	習慣的喫煙開始年齢別、ニコチン依存度[過去習慣的に喫煙していた者]（性・年齢階級別）												
95-1	初回喫煙年齢別、ニコチン依存度[現在習慣的に喫煙している者]（性・年齢階級別）												
95-2	初回喫煙年齢別、ニコチン依存度[過去習慣的に喫煙していた者]（性・年齢階級別）												



集計結果表		集 計 対 象											
表 番 号	表 名	1 歳 以 上	15 歳 以 上	20 歳 以 上	6 歳 以 上 14 歳 以 下	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	こ の 1 ヶ 月 間 に た ば こ を 吸 っ て い る 者	こ の 1 ヶ 月 間 に た ば こ を 吸 っ て い な い 者	ま っ た く 吸 っ た こ と が な い 者	妊 婦 除 外	薬 の 服 用 者 除 外
生 活 習 慣 調 査 の 結 果	96-1	喫煙の状況別、血中コチニン濃度の分布(全国、年齢階級別)[現在習慣的に喫煙している者]											
	96-2	喫煙の状況別、血中コチニン濃度の分布(男、年齢階級別)[現在習慣的に喫煙している者]											
	96-3	喫煙の状況別、血中コチニン濃度の分布(女、年齢階級別)[現在習慣的に喫煙している者]											
	97-1	喫煙の状況別、血中コチニン濃度の分布(全国、年齢階級別)[この1ヶ月間吸っていない又は全く吸ったことがない者]											
	97-2	喫煙の状況別、血中コチニン濃度の分布(男、年齢階級別)[この1ヶ月間吸っていない又は全く吸ったことがない者]											
	97-3	喫煙の状況別、血中コチニン濃度の分布(女、年齢階級別)[この1ヶ月間吸っていない又は全く吸ったことがない者]											
	98-1	家庭又は職場での受動喫煙状況別、血中コチニン濃度の分布[この1ヶ月間吸っていない又は全く吸ったことがない者](性別)											
	98-2	家庭での受動喫煙状況別、血中コチニン濃度の分布[この1ヶ月間吸っていない又は全く吸ったことがない者](性別)											
	98-3	職場での受動喫煙状況別、血中コチニン濃度の分布[この1ヶ月間吸っていない又は全く吸ったことがない者](性別)											
	98-4	学校での受動喫煙状況別、血中コチニン濃度の分布[この1ヶ月間吸っていない又は全く吸ったことがない者](性別)											
	98-5	飲食店での受動喫煙状況別、血中コチニン濃度の分布[この1ヶ月間吸っていない又は全く吸ったことがない者](性別)											
	98-6	遊戯場での受動喫煙状況別、血中コチニン濃度の分布[この1ヶ月間吸っていない又は全く吸ったことがない者](性別)											
	98-7	行政機関での受動喫煙状況別、血中コチニン濃度の分布[この1ヶ月間吸っていない又は全く吸ったことがない者](性別)											
	98-8	医療機関での受動喫煙状況別、血中コチニン濃度の分布[この1ヶ月間吸っていない又は全く吸ったことがない者](性別)											
	98-9	その他での受動喫煙状況別、血中コチニン濃度の分布[この1ヶ月間吸っていない又は全く吸ったことがない者](性別)											
	99	エネルギー摂取量の分布(性・年齢階級別)											
	100	たんぱく質摂取量の分布(性・年齢階級別)											



集計結果表		集 計 対 象											
表 番 号	表 名	1 歳 以 上	15 歳 以 上	20 歳 以 上	6 歳 以 上 14 歳 以 下	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	こ の 1 ヶ 月 間 に た ば こ を 吸 っ て い る 者	こ の 1 ヶ 月 間 に た ば こ を 吸 っ て い な い 者	ま っ た く 吸 っ た こ と が な い 者	妊 婦 除 外	薬 の 服 用 者 除 外
101	動物性たんぱく質摂取量の分布 (性・年齢階級別)												
102	脂質摂取量の分布(性・年齢階級別)												
103	動物性脂質摂取量の分布(性・年齢階級別)												
104	脂肪エネルギー比率の分布												
105	炭水化物摂取量の分布(性・年齢階級別)												
106	食塩摂取量の分布(性・年齢階級別)												
107	カリウム摂取量の分布(性・年齢階級別)												
108	カルシウム摂取量の分布(性・年齢階級別)												
109	マグネシウム摂取量の分布(性・年齢階級別)												
110	リン摂取量の分布(性・年齢階級別)												
111	鉄摂取量の分布(性・年齢階級別)												
112	亜鉛摂取量の分布(性・年齢階級別)												
113	銅摂取量の分布(性・年齢階級別)												
114	ビタミンA摂取量の分布(性・年齢階級別)												
115	ビタミンD摂取量の分布(性・年齢階級別)												
116	ビタミンE摂取量の分布(性・年齢階級別)												
117	ビタミンK摂取量の分布(性・年齢階級別)												
118	ビタミンB <sub>1</sub> 摂取量の分布(性・年齢階級別)												
119	ビタミンB <sub>2</sub> 摂取量の分布(性・年齢階級別)												
120	ナイアシン摂取量の分布(性・年齢階級別)												
121	ビタミンB <sub>6</sub> 摂取量の分布(性・年齢階級別)												
122	ビタミンB <sub>12</sub> 摂取量の分布(性・年齢階級別)												
123	葉酸摂取量の分布(性・年齢階級別)												
124	パントテン酸摂取量の分布(性・年齢階級別)												
125	ビタミンC摂取量の分布(性・年齢階級別)												
126	コレステロール摂取量の分布(性・年齢階級別)												
127	食物繊維総量摂取量の分布(性・年齢階級別)												
128	水溶性食物繊維摂取量の分布(性・年齢階級別)												
129	不溶性食物繊維摂取量の分布(性・年齢階級別)												
130	栄養素等摂取量の年次推移 (全国, 1人1日当たり)												
131	食品群別摂取量の年次推移 (全国, 1人1日当たり)												
132	食品群別摂取エネルギー比率の年次推移 (全国)												
133	食品群別摂取たんぱく質比率の年次推移 (全国)												
134	食品群別摂取脂質比率の年次推移(全国)												
135	朝食欠食率の年次推移(性・年齢階級別)												
136-1	身長の平均値の年次推移(男, 年齢階級別)												
136-2	身長の平均値の年次推移(女, 年齢階級別)												
137-1	体重の平均値の年次推移(男, 年齢階級別)												
137-2	体重の平均値の年次推移(女, 年齢階級別)												



集計結果表		集 計 対 象											
表 番 号	表 名	1 歳 以 上	15 歳 以 上	20 歳 以 上	6 歳 以 上 14 歳 以 下	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	こ の 1 ヶ 月 間 に た ば こ を 吸 っ て い る 者	こ の 1 ヶ 月 間 に た ば こ を 吸 っ て い な い 者	ま っ た く 吸 っ た こ と が な い 者	妊 婦 除 外	薬 の 服 用 者 除 外
年 次 別 結 果	138-1	肥満者の割合の年次推移（性・年齢階級別）											
	138-2	低体重（やせ）の者の割合の年次推移（性・年齢階級別）											
	139	運動習慣者の年次推移（性・年齢階級別）											
	140	歩行数平均値の年次推移（性・年齢階級別）											
	141-1	収縮期（最高）血圧平均値の年次推移（性・年齢階級別）											
	141-2	拡張期（最低）血圧平均値の年次推移（性・年齢階級別）											
	142-1	総コレステロール平均値の年次推移（性・年齢階級別）											
	142-2	総コレステロール値240mg/dl以上の者の年次推移（性・年齢階級別）											

年齢区分 A : 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  
 年齢区分 B : 1-2歳 3-5歳 6-8歳 9-11歳 12-14歳 15-17歳 18-29歳 30-49歳 50-69歳 70歳以上  
 年齢区分 C : 1-25歳まで各年齢 26-29歳 30-39歳 40-49歳 50-59歳 60-69歳 70歳以上  
 年齢区分 D : 15-19歳 20-29歳 30-39歳 40-49歳 50-59歳 60-69歳 70歳以上  
 年齢区分 E : 20-29歳 30-39歳 40-49歳 50-59歳 60-69歳 70歳以上  
 年齢区分 F : 15-19歳 20-29歳 30-39歳 40-49歳 50-59歳 60歳以上  
 年齢区分 G : 6-8歳 9-11歳 12-14歳

再掲区分 A : 20歳以上  
 再掲区分 B : 20-49歳  
 再掲区分 C : 12-17歳  
 再掲区分 D : 20歳以上 20-29歳 60-64歳 65-69歳 70-74歳 75-79歳 80歳以上  
 再掲区分 E : 20歳以上 20-69歳 40-69歳 70-74歳 75-79歳 80歳以上  
 再掲区分 F : 20-69歳 40-69歳  
 再掲区分 G : 20歳以上 20-29歳  
 再掲区分 H : 60歳以上  
 再掲区分 I : 80歳以上  
 再掲区分 J : 65-69歳 70-74歳 75-79歳 80-84歳 85歳以上  
 再掲区分 K : 65-74歳 75歳以上



性別	年齢階級別	地域ブロック別	職業別	集 計 区 分																
				年齢区分 A	年齢区分 B	年齢区分 C	年齢区分 D	年齢区分 E	年齢区分 F	年齢区分 G	再掲年齢区分 A	再掲年齢区分 B	再掲年齢区分 C	再掲年齢区分 D	再掲年齢区分 E	再掲年齢区分 F	再掲年齢区分 G	再掲年齢区分 H	再掲年齢区分 I	再掲年齢区分 J



# 調査の概要

# 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 調査の対象及び客体

調査の対象は、平成15年国民生活基礎調査において設定された単位区内の世帯の世帯員で、平成15年11月1日現在で満1歳以上の者とした。

調査の客体は、平成15年国民生活基礎調査において設定された単位区から、層化無作為抽出した300単位区内の世帯（約5,000世帯）及び世帯員（約15,000人）とした。

なお、血中コチニン濃度に関する調査の客体は、上記300単位区から層化無作為抽出した75単位区内の世帯の20歳以上の世帯員とした。

## 3 調査客体の分類方法

集計のための調査客体の分類は、次のとおりである。

### 1. 人口規模別分類

全国を12大都市（+特別区）、人口15万以上の市、人口5～15万未満の市、人口5万未満の市、町村の別に分類した。

### 2. 地域ブロック別分類

全国を次の表のように12地域に分類した。

ブロック	都道府県名
北海道	北海道
東北	青森県、岩手県、宮城県、秋田県、山形県、福島県
関東	埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県
関西	茨城県、栃木県、群馬県、山梨県、長野県
北陸	新潟県、富山県、石川県、福井県
東海	岐阜県、愛知県、三重県、静岡県
近畿	京都府、大阪府、兵庫県
近畿	奈良県、和歌山県、滋賀県
中国	鳥取県、島根県、岡山県、広島県、山口県
四国	徳島県、香川県、愛媛県、高知県
北九州	福岡県、佐賀県、長崎県、大分県
南九州	熊本県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県

## 4 調査客体の概要

### 1. 調査世帯数

無作為抽出された300単位区のうち調査の協力が得られた世帯数は、4,160世帯である。

### 2. 年齢階級別状況（対象者数）

総数	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
身体状況調査	9,391	572	763	424	838	1,151	1,129	1,472	1,489	1,553
血液検査	5,307	-	-	-	405	727	747	1,065	1,203	1,160
コチニン検査	1,207	-	-	-	90	166	179	248	268	256
栄養摂取状況調査	11,105	639	939	563	1,068	1,393	1,331	1,730	1,642	1,800
生活習慣調査	9,794	-	-	580	1,101	1,433	1,382	1,788	1,662	1,848

男性	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
身体状況調査	4,243	303	381	189	386	511	504	642	666	661
血液検査	2,112	-	-	-	162	263	270	402	513	502
コチニン検査	478	-	-	-	34	62	67	87	118	110
栄養摂取状況調査	5,263	347	472	272	516	671	643	816	771	755
生活習慣調査	4,563	-	-	283	526	690	666	841	780	777

女性	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
身体状況調査	5,148	269	382	235	452	640	625	830	823	892
血液検査	3,195	-	-	-	243	464	477	663	690	658
コチニン検査	729	-	-	-	56	104	112	161	150	146
栄養摂取状況調査	5,842	292	467	291	552	722	688	914	871	1,045
生活習慣調査	5,231	-	-	297	575	743	716	947	882	1,071

### 3. 人口規模別状況（対象者数）

総数	12大都市＋特別区	人口15万以上の市	人口5～15万人未満の市	人口5万人未満の市	町・村
11,105	1,708	3,155	2,015	782	3,445

### 4. 地域ブロック別状況（対象者数）

総数	北海道	東北	関東	関東	北陸	東海	近畿	近畿	中国	四国	北九州	南九州
11,105	402	897	2,244	979	794	1,389	1,192	420	813	507	861	607

### 5. 職業別状況（食物摂取状況調査対象者数）

	総数	専門的・技術的 職業従事者	管理的 職業従事者	事務従事者	販売従事者	サービス 職業従事者	保安 職業従事者	農業作業 者
全国	11,105	922	357	906	605	672	83	480
男	5,263	499	323	332	312	236	82	287
女	5,842	423	34	574	293	436	1	193

	林業従事者	漁業従事者	運輸・通信 従事者	生産工程・ 労務作業 者	家事従事者	その他 (無職)	保育園児	幼稚園児
全国	15	45	200	1,222	1,919	1,427	215	159
男	15	36	183	885	47	869	116	88
女	0	9	17	337	1,872	558	99	71

	その他の 幼児	小学校 低学年	小学校 中学年	小学校 高学年	中学生	その他の 学生	不明
全国	217	236	247	242	319	606	11
男	119	109	131	132	151	305	6
女	98	127	116	110	168	301	5

## 5 調査項目及び実施時期

### 1. 調査項目

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、調査項目は下記のとおりである。

#### ア．身体状況調査票

- (ア) 身長（満1歳以上）
- (イ) 体重（満1歳以上）
- (ウ) 腹囲（満15歳以上）
- (エ) 血圧：収縮期（最高）血圧，拡張期（最低）血圧（満15歳以上）[2回測定]
- (オ) 血液検査（満20歳以上）（うち75単位区のみコチニン濃度検査）
- (カ）1日の運動量 歩行数（満15歳以上）
- (キ) 問診： 血圧を下げる薬（満20歳以上）  
脈の乱れを治す薬（満20歳以上）  
インスリン注射又は血糖を下げる薬（満20歳以上）  
コレステロールを下げる薬（満20歳以上）  
運動習慣の有無と1週間の運動日数，運動を行う日の平均運動時間，運動の強さ（満20歳以上）

#### イ．栄養摂取状況調査票（満1歳以上）

- (ア) 世帯の状況：氏名，性別，生年月，妊産婦（週数）・授乳婦別，仕事の種類，日常生活活動強度
- (イ) 食事状況：外食・調理済み食・給食・家庭食・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，世帯ごとの案分比率

#### ウ．生活習慣調査票（満15歳以上）[アンケート調査]

食生活，身体活動・運動，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するとともに，平成15年調査では，たばこ等を重点項目とした。

### 2. 調査時期

ア．身体状況調査：平成15年11月中の1日

イ．栄養摂取状況調査：平成15年11月中の1日（日曜日及び祝日は除く）

ウ．生活習慣調査：栄養摂取状況調査日と同じ日

## 6 調査要領

### 1. 調査員の構成

調査員は、医師、管理栄養士、保健師、臨床（衛生）検査技師及び事務担当者等をもって構成した。栄養摂取状況調査については、主として管理栄養士、栄養士がこれにあたり、身体状況調査については医師、保健師、臨床（衛生）検査技師等が担当した。

### 2. 調査体制

調査体制は8頁のとおりである。

### 3. 調査票の様式

- (ア) 身体状況調査票・・・24頁参照
- (イ) 栄養摂取状況調査票・・・24頁参照
- (ウ) 生活習慣調査票・・・27頁参照

### 4. 調査方法

#### ア. 身体状況調査

身体状況調査は、調査対象世帯の世帯員を対象とし、被調査者の集合に便利な場所に集めて実施した。検査方法は次のとおりである。

- (ア) 身長：身長の測定は、靴下をぬがせ、両かかとを密接させ、背、臀部及びかかとを身長計の尺柱に接して直立させて、両上肢を体側にたれ、頭部を正位に保たせて測定した。ただし、3歳未満の幼児については、乳幼児用身長計を用い、仰臥位において頭部を助手に固定させて、できるだけ児の脚を伸展させた位置において、頭部と足蹠間の最短距離を測定した。
- (イ) 体重：体重の測定は、被検者を裸体に近い状態にして、体重計の秤台の真中に特に静かに乗らせて測定した。なお、体重は裸体で測定するのが望ましいが、衣服を着たまま測定した場合は、あらかじめ衣服の重さを家庭において計らせ、測定数値から差し引いた。
- (ウ) 腹囲：腹囲は、立位でへその高さで計測した。その際、被調査者には、両足をそろえ、両腕はからだの横に自然に下げてもらい、腹壁に力が入らないようにした。なお、できるだけ飲食直後の測定を避けるようにした。

測定者は、被調査者の正面に立ち、巻き尺（合成樹脂製JIS規格のもので、伸縮による目盛りの狂いの少ないもの）を腹部に直接あてた。巻き尺が水平面できちんと巻かれているかを確認し、普通の呼吸での呼気の終わりに、0.5cmまでの単位で目盛りを読みとった。

正確な計測を行うため、下着などは着用しないことが望ましいとしたが、被調査者の負担とならないように配慮した。

- (エ) 血圧：測定機器...リバロッチ水銀血圧計を使用した。マンシエットはJIS規格のものを使用した。

血圧測定手順...血圧は、下記の手順で測定した。

#### 血圧測定の条件

- ア) 測定前の運動、食事、たばこなど、血圧測定値に影響があると考えられる条件を避けるようにした。
- イ) あらかじめ排尿させ、測定前5分以上の心身の安静をとった後に測定した。
- ウ) 体位は、椅子の座位とした。

エ) 測定部位は右腕の上腕とした。右腕での測定が不可能なものについては、左腕で測定した。

オ) 上腕を緊縛する衣服を着ている場合は、脱衣の上、マンシェットを巻いた。

血压測定(1回目)の手順

ア) 水銀血压計を垂直に置く。

イ) マンシェットの中の空気を完全に抜き、上腕部の上腕動脈を覆うようにカフのゴム囊を当て、巻きつけた。肘窩に膜側の聴診器を置いたとき、カフが触れないように、ゴム囊の位置に注意して巻いた。巻き方は、巻いた後に指が2本くらい入る余裕を持たせ、マンシェットの下縁が肘窩の2~3cm上になるように巻いた。

ウ) 測定の際には肘関節を伸展させ、測定部位の高さは心臓と同じ高さにした。

エ) 触診法で収縮期血压(最高血压)を推測し、いったんマンシェット圧をゼロに落とした。さらに、触診法による推定血压より30mmHg以上にあげてから、聴診器で収縮期血压(最高血压)及び拡張期血压(最低血压)を測定した。

オ) 加圧目標値で既にコロトロフ音が聞こえてくる場合は、ただちに減圧し、手順に従った。

カ) 水銀を落とす速度は、1秒間に1目盛りとした。

キ) コロトロフ音の初めて聞こえる点を収縮期血压値とし、消失する点を拡張期血压とした。

ク) 目の高さは、目盛りと同じ高さにした。

ケ) 測定値の末尾の数値の読みは、偶数読み(2mmHg)とし、中間の場合、低い値をとった。

血压測定(2回目)の手順

ア) 1回目の測定後、いったん対象者のカフを外し、完全に空気を抜いた。

イ) 1~2分経ったら再びカフを巻き付け、(イ)~(ケ)の手順に沿って2回目を測定した。

ウ) 2回目の測定の際には、以下の2点に特に注意した。

触診法は行わないこと

1回目と2回目の測定の間、被調査者に深呼吸をさせないこと

(オ) 血液検査：食後3時間以上経過後、駆血帯を使用して、肘静脈から採血した。なお、各血液検査項目とその検査方法は9頁参照。

(カ) 1日の運動量：歩数計を用いて測定した。使用機器はアルネス200S, AS-200(デジ・ウォーカーMINI, EM-200使用可)とした。装置は、朝起きたらすぐにベルトなどにクリップをしっかりと装着し、就寝まで測定した。

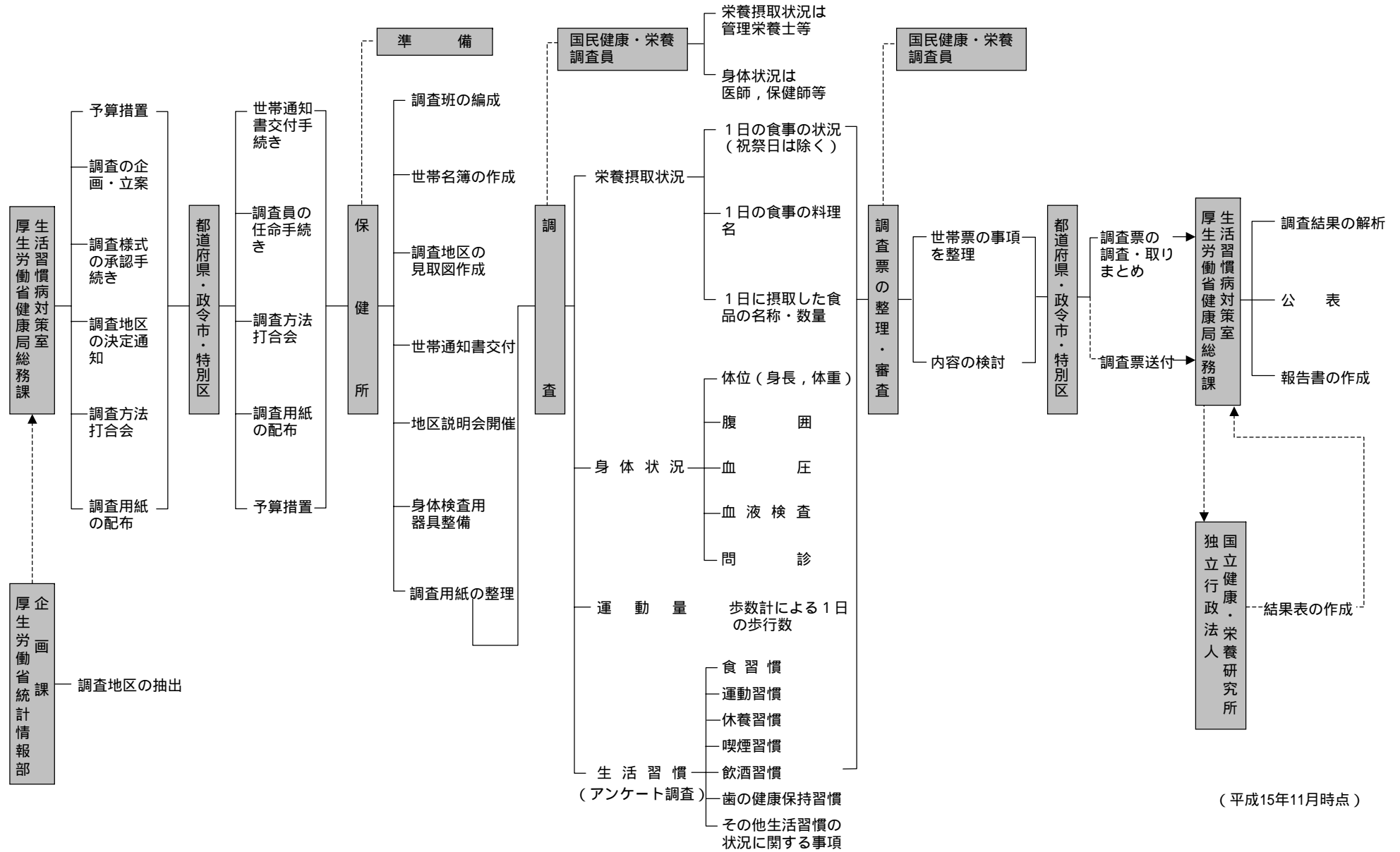


(キ) 問診：

薬の服用の有無...現在，医師の指示の有無にかかわらず，血圧を下げる薬，脈の乱れを治す薬，インスリン注射または血糖を下げる薬，コレステロールを下げる薬を服用している者を「服用している」とした。

運動習慣...「運動習慣有り」とは，継続的に次の3項目全部が該当する者とした。

- ア) 運動の実施頻度として，週2回以上
- イ) 運動の持続時間として，30分以上
- ウ) 運動の継続時間として，1年以上



(平成15年11月時点)

## 血液検査方法

測定項目	測定方法	測定機器	試薬	標準物質
総たんぱく質	ビウレット法	H7170	総蛋白 - HR	蛋白標準血清
総コレステロール	酵素法	H7170	L - タイプ コーコレステロール	オーソアブノーマル
トリグリセリド	酵素法	H7170	L - タイプ コー TG・H	トリグリセリド標準液
HDL - コレステロール	直接法	H7170	コレステスト - NHDL	コレステストキャリブレーター
血糖	酵素法	H7170	シカリキッド GLU	グルコース標準液
赤血球 (RBC)	電気抵抗検出法 (自動化法)	SE-9000	セルバック SEシース ( )	
白血球 (WBC)	フローサイトメトリ法 (自動化法)	SE-9000	ストマライザーFB ( ) ストマライザー4DS ストマライザー4DL セルバック	
血小板 (PLT)	シースフローDC検出 方式 (自動化法)	SE-9000	セルバック SEシース ( )	
血色素 (Hb)	SLS-Hb法 (自動化法)	SE-9000	セルバック スルホライザー	
ヘモグロビンA <sub>1c</sub>	ラテックス凝集法	BM-9030	ラピディアオートHbA <sub>1c</sub>	ラピディアオートHbA <sub>1c</sub>
フェリチン	EIA法	全自動化学発光酵素免疫測定装置 BCS600	LS試薬栄研フェリチン	LS標準フェリチン栄研
アルブミン	BCG法	H7170	アルブミン - HR	蛋白標準血清
コチニン (血清)	EIA法	仏ノプレートリダー - Spectra max PLUS	Serum Cotinine Microplate EIA	

## イ．栄養摂取状況調査

調査日は、祝祭日、冠婚葬祭その他特別に食物摂取に変化のある日を避け、被調査世帯においてなるべく普通の摂取状態にある日に実施し、被調査者の積極的協力を得るため、調査開始前に被調査地区民に対し調査の趣旨を十分説明した。調査員が栄養摂取状況調査票を各世帯に配付し記入要領を十分説明したうえ、秤を用いて秤量記入させたが、使用量が少なく秤量困難なもの等については目安量をもって記入させた。

また、調査員である管理栄養士等は、被調査世帯を直接訪問し、記入状況を点検するとともに不備な点の是正や記入の説明にあたった。

## ウ．生活習慣調査

栄養摂取状況調査と同時に実施した。留め置き法による自記式質問紙調査とし、被調査世帯の世帯員満15歳以上の全員を対象に生活習慣調査票を配付し記入させた。

## 5．調査に関する秘密の保持

この調査は、世帯や個人の私的なことに及ぶ場合もあるため、その個人情報の保護と管理に万全を期し、被調査者に危惧の念をいだかせないように留意した。

## 7 調査の機関と組織

1. 厚生労働省は、平成15年国民健康・栄養調査企画解析検討会を設置し、本調査の調査設計及びその解析について専門的な立場から意見を聞いた。
2. 厚生労働省が、企画立案を行い、都道府県、政令市及び特別区衛生主管部（局）統括の下、調査は調査地区を管轄する保健所が行った。
3. 保健所では、保健所長を班長とする国民健康・栄養調査班を編成し、医師、管理栄養士、保健師、臨床検査技師及び事務担当者等の調査員が調査の実施にあたった。
4. 独立行政法人国立健康・栄養研究所は、厚生労働省に提出された調査票について、入力・集計・作表を行った。

## 8 本書利用上の留意点

### 1. 栄養素等摂取量の算出

栄養素等摂取量の算出には、「五訂日本食品標準成分表（科学技術庁資源調査会、現文部科学省資源室）」（以下、「五訂成分表」という。）を使用した。

栄養素等摂取量は、調理後（ゆで、油いため等）の成分値が五訂成分表に収載されている食品は、これを用いた。また、その他の食品については、五訂成分表に収載されている調理による「重量変化率」を加味して算出した。

### 2. 食品群分類

食品群分類は、国民健康・栄養調査食品群別表（表1，11～16頁）のとおりである。なお、「バター（小分類76）」と「動物性油脂（小分類79）」は、動物性食品として取り扱っているので注意されたい。また、平成13年国民栄養調査より、以下の点について変更されている。

#### 分類

「ジャム」は「砂糖類」から「果実類」に、「味噌」は「豆類」から「調味料・香辛料類」に、「マヨネーズ」は「油脂類」から「調味料・香辛料類」に分類。

#### 重量

食品の重量は、調理を加味した数量となり、「米・加工品」の米は「めし」・「かゆ」など、「その他の穀類・加工品」の「干しそば」は「ゆでそば」など、「藻類」の「乾燥わかめ」は「水戻しわかめ」など、「嗜好飲料類」の「茶葉」は「茶浸出液」などで算出。

表1 国民健康・栄養調査食品群別表

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名
穀類	1	米・加工品	1	米	1	玄米, 半つき米, 七分つき米, 精白米, はいが精米, 玄米めし, 半つき米めし, 七分つき米めし, 精白米めし, はいが精米めし, 玄米全かゆ, 半つき米全かゆ, 七分つき米全かゆ, 精白米全かゆ (20%がゆ), 玄米五分かゆ, 半つき米五分かゆ, 七分つき米五分かゆ, 精白米五分, 玄米おもゆ, 半つき米おもゆ, 七分つき米おもゆ, 精白米おもゆ, 陸稲玄米, 陸稲半つき米, 陸稲七分つき米, 陸稲精白米, 陸稲玄米めし, 陸稲半つき米めし, 陸稲七分つき米めし, 陸稲精白米めし
				米加工品	2	アルファ化米, おにぎり, 焼きおにぎり, きりたんぼ, 上新粉, ビーフン, 米こうじ, もち, 赤飯, あくまき, 白玉粉, 道明寺粉
		小麦・加工品	2	小麦粉類	3	薄力粉, 学校給食用薄力粉, 中力粉, 強力粉, 学校給食用強力粉, 全粒粉強力粉, ホットケーキミックス粉, 天ぷら粉
				パン類 (菓子パンを除く)	4	食パン, 学校給食用食パン, コッペパン, 学校給食用コッペパン, 乾パン, フランスパン, ライ麦パン, ぶどうパン, ロールパン, クロワッサン, イングリッシュマフィン, ナン
				菓子パン類	5	あんパン, クリームパン, ジャムパン, チョココロネ
				うどん, 中華めん類	6	生うどん, ゆでうどん, 学校給食用ゆでめん, 干しうどん, ゆで干しうどん, 乾そうめん・ひやむぎ, ゆでそうめん・ひやむぎ, 乾手延そうめん・手延ひやむぎ, ゆで手延そうめん・手延ひやむぎ, 生中華めん, ゆで中華めん, 蒸し中華めん, 干し中華めん, ゆで干し中華めん, 生沖繩そば, ゆで沖繩そば, 干し沖繩そば, ゆで干し沖繩そば
				即席中華めん	7	インスタントラーメン (油揚げ味付け), インスタントラーメン (油揚げ), インスタントラーメン (非油揚げ), 中華カップめん (油揚げ), 焼そばカップめん (油揚げ), 中華カップめん (非油揚げ), 和風カップめん (油揚げ)
				パスタ類	8	マカロニ・スパゲッティ, ゆでマカロニ・ゆでスパゲッティ
		その他の小麦加工品	9	生麩, 観世ふ, 小町ふ, 板ふ, 車ふ, 竹輪ふ, 小麦胚芽, ぎょうざの皮, しゅうまいの皮, ピザクラスト, 生パン粉, 半生パン粉, 乾燥パン粉		
		その他の穀類・加工品	3	そば・加工品	10	そば粉 (全粒粉, ひきぐるみ), 内層粉そば粉, 中層粉そば粉, 表層粉そば粉, そば米, 生そば, ゆでそば, 干しそば, ゆで干しそば
				とうもろこし・加工品	11	とうもろこし (玄穀), フライ味付けジャイアントコーン, ポップコーン, コーンフレーク
				その他の穀類	12	アマランサス, あわ, あわもち, オートミール, 七分つき押麦, 押麦, 米粒麦, 乾大麦めん, ゆで大麦めん, 麦こがし, きび・もちきび, はとむぎ, ひえ, もろこし (精白粒), 全粒粉ライ麦粉, ライ麦粉
いも類	2	いも・加工品	4	さつまいも・加工品	13	さつまいも, 蒸し・ふかしさつまいも, さつまいも (焼きいも), 干しいも
				じゃがいも・加工品	14	じゃがいも, じゃがいも (蒸し・ふかし), じゃがいも (水煮), 乾燥マッシュポテト
		その他のいも・加工品	15	きくいも, こんにやく精粉, 板こんにやく, 生いもこんにやく, しらたき, さといも, さといも (水煮), さといも (冷凍), みずいも, みずいも (水煮), やつがしら, やつがしら (水煮), いちよういも, ながいも, ながいも (水煮), やまといも, じねんじょ, だいじょ		
でんぷん・加工品	16	タピオカ粉, くず粉, 米でん粉, 小麦でん粉, さつまいもでん粉, かたくり粉, コーンスターチ, くずきり (乾), くずきり (ゆで), タピオカパール, 緑豆はるさめ, はるさめ				
砂糖・甘味料類	3	砂糖・甘味料類	6	砂糖・甘味料類	17	黒砂糖, 和三盆糖, 上白糖, 三温糖, グラニュー糖, 白ざら (上ざら) 糖, 中ざら (黄ざら) 糖, 角砂糖, 氷砂糖, コーヒーシュガー, パウダーシュガー, 水あめ, はちみつ, メープルシロップ
豆類	4	大豆・加工品	7	大豆 (全粒)・加工品	18	乾燥国産大豆, ゆで大豆, 乾燥大豆 (米国産), 乾燥大豆 (中国産), 乾燥大豆 (ブラジル産), 大豆 (水煮缶), きな粉 (全粒), きな粉 脱皮, ぶどう豆 (煮豆)
				豆腐	19	木綿豆腐, 絹ごし豆腐, ソフト豆腐, 充てん豆腐, 沖繩豆腐, ゆし豆腐, 焼き豆腐, 凍り豆腐, 豆腐よう, 蒸し豆腐竹輪, 焼き豆腐竹輪
				油揚げ類	20	生揚げ, 油揚げ, がんもどき
				納豆	21	糸引き納豆, 挽きわり納豆, 五斗納豆, 寺納豆 (塩辛納豆, 浜納豆)
		その他の大豆加工品	22	おから (旧来製法), おから (新製法), 豆乳, 調製豆乳, 豆乳飲料・麦芽コーヒー, 生湯葉, 干し湯葉, 金山寺みそ, ひしおみそ		
その他の豆・加工品	8	その他の豆・加工品	23	乾燥あずき, ゆであずき, ゆで小豆缶詰, こしあん, さらしあん, つぶしあん, 乾燥いんげんまめ, ゆでいんげんまめ, うずら豆 (煮豆), いんげんまめこしあん, 豆きんとん, 乾燥えんどう, ゆでえんどう, グリンピース (揚げ豆), 塩豆, うくいす豆, 乾燥ささげ, ゆでささげ, 乾燥そらまめ, フライピーズ (揚げそら豆), おたふく豆, ふき豆, 乾燥たけあずき, 乾燥ひよこまめ, ゆでひよこまめ, フライ味付けひよこまめ, 乾燥べにばないんげん, ゆでべにばないんげん, 乾燥らいまめ, 乾燥りょくとう, ゆでりょくとう, 乾燥レンズまめ		
種実類	5	種実類	9	種実類	24	アーモンド, アーモンド (フライ味付け), あさ, えごま, カシューナッツ (フライ味付け), かぼちゃの種 (いり味付け), かやの実 (いり), ぎんなん, ぎんなん (ゆで), くり, くり (ゆで), くり (甘露煮), 甘ぐり (焼ぐり), くるみ (いり), けしの実, ココナッツパウダー, ごま (乾), ごま (いり), ごま (むき), しいの実, すいかの種 (いり味付け), とちの実 (蒸し), はすの実 (生), はすの実 (乾), ひしの実, ピスタチオ (いり味付け), ひまわりの種 (フライ味付け), ブラジルナッツ (フライ味付け), ヘーゼルナッツ (フライ味付け), ペカン (フライ味付け), マカダミアナッツ (いり味付け), まっの実, まつの実 (いり), らっかせい (乾), らっかせい (いり), バターピーナッツ, ピーナッツバター, らっかせい, らっかせい (ゆで)

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名
野菜類	6	緑黄色野菜	10	トマト	25	トマト, ミニトマト, ホールトマト缶詰
				にんじん	26	葉にんじん, にんじん, にんじん(ゆで), にんじん・皮むき, にんじん・皮むき(ゆで), にんじん(冷凍), きんとき(京にんじん), きんとき(ゆで), きんとき・皮むき, きんとき・皮むき(ゆで), ミニキャロット
				ほうれん草	27	ほうれん草, ほうれん草(ゆで), ほうれん草(冷凍)
				ピーマン	28	青ピーマン, 青ピーマン(油炒め), 赤ピーマン, 赤ピーマン油炒め, 黄ピーマン, 黄ピーマン油炒め, トマピー
				その他の緑黄色野菜	29	あさつき, あさつき(ゆで), あしたば, あしたば(ゆで), アスパラガス, アスパラガス(ゆで), アスパラガス水煮缶詰・ホワイトアスパラガス, さやいんげん, さやいんげん(ゆで), エンダイブ, トウモロコシ, さやえんどう, さやえんどう(ゆで), おおさかしろな, おおさかしろな(ゆで), おかひじき, おかひじき(ゆで), オクラ, オクラ(ゆで), かぶ葉, かぶ葉(ゆで), 日本かぼちゃ, 日本かぼちゃ(ゆで), 西洋かぼちゃ, 西洋かぼちゃ(ゆで), 西洋かぼちゃ(冷凍), そうめんかぼちゃ, からしな, きょうじやんにんにく, きょうな, きょうな(ゆで), キンサイ, キンサイ(ゆで), クレソン, ケール, こごみ, こまつな, こまつな(ゆで), さんとうさい, さんとうさい(ゆで), ししとうがらし, しそ葉, しその実, じゅうろくささげ, じゅうろくささげ(ゆで), しゅんぎく, しゅんぎく(ゆで), じゅんさい水煮びん詰, すぐきな, せり, せり(ゆで), タアサイ, タアサイ(ゆで), かいわれだいこん, 葉だいこん, だいこん葉, だいこん葉(ゆで), つまみな, たいさい, たかな, たらのめ, たらのめ(ゆで), チンゲンサイ, チンゲンサイ(ゆで), つくし, つくし(ゆで), つるな, つるむらさき, つるむらさき(ゆで), 葉とうがらし, 葉とうがらし油炒め, 生とうがらし, 乾燥とうがらし, ゆでとんぶり, 長崎はくさい, 長崎はくさい(ゆで), なずな, なばな/花らい・茎, なばな/花らい・茎(ゆで), なばな/茎・葉, なばな/茎・葉(ゆで), いら, いら(ゆで), 花にら, 黄にら, 茎にんにく, 茎にんにく(ゆで), 根深ねぎ, 葉ねぎ, こねぎ, 野沢菜, のびる, パクチョイ, バジル, パセリ, ひのな, 広島菜, ふだんそう, ふだんそう(ゆで), ブロッコリー, ブロッコリー(ゆで), みずかけな, 切りみつば, 切りみつば(ゆで), 根みつば, 根みつば(ゆで), 糸みつば, 糸みつば(ゆで), 芽キャベツ, 芽キャベツ(ゆで), 芽たて, モロヘイヤ, モロヘイヤ(ゆで), ようさい, ようさい(ゆで), よめな, よもぎ, よもぎ(ゆで), リーキ, リーキ(ゆで), サラダ菜, リーフレタス, サニーレタス, ロケットサラダ, わけぎ, わけぎ(ゆで)
				キャベツ	30	キャベツ, キャベツ(ゆで), グリーンボール, レッドキャベツ
				きゅうり	31	きゅうり
				大根	32	大根, 大根(ゆで), 大根・皮むき, 大根・皮むき(ゆで), 切干し大根
				たまねぎ	33	たまねぎ, 水さらしたたまねぎ, たまねぎ(ゆで), 赤たまねぎ
				はくさい	34	はくさい, はくさい(ゆで)
	その他の淡色野菜	35	アーティチョーク, アーティチョーク(ゆで), うど, 山うど, 枝豆, 枝豆(ゆで), 枝豆(冷凍), スナップえんどう, グリンピース, グリンピース(ゆで), グリンピース(冷凍), グリンピース水煮缶詰, かぶ, かぶ(ゆで), かぶ・皮むき, かぶ・皮むき(ゆで), カリフラワー, カリフラワー(ゆで), かんぴょう, かんぴょう(ゆで), 菊, 菊(ゆで), 菊のり, くわい, くわい(ゆで), コールラビ, コールラビ(ゆで), ごぼう, ごぼう(ゆで), しかくまめ, 葉しょうが, しょうが, しろうり, ずいき, ずいき(ゆで), 干しずいき, 干しずいき(ゆで), すぐきな根, ズッキーニ, セロリー, ぜんまい, ぜんまい(ゆで), 干しぜんまい, 干しぜんまい(ゆで), そらまめ, そらまめ(ゆで), たけのこ, たけのこ(ゆで), たけのこ(水煮缶詰), チコリー, つわぶき, つわぶき(ゆで), とうがん, とうがん(ゆで), スイートコーン, スイートコーン(ゆで), スイートコーン(冷凍ホール), スイートコーン(冷凍カーネル・全粒), クリームコーン缶, ホールカーネルコーン缶詰, ヤングコーン, トレビス, なす, なす(ゆで), べいなす, べいなす油揚げ, にがうり, にがうり油炒め, にんにく, はつか大根, はやとうり, ビート, ビート(ゆで), ふき, ふき(ゆで), ふきのとう, ふきのとう(ゆで), ふじまめ, へちま, へちま(ゆで), ホースラディッシュ, まこも, みょうが, みょうがたけ, むかご, アルファルファもやし, 大豆もやし, 大豆もやし(ゆで), ブラックマツモやし, ブラックマツモやし(ゆで), 緑豆もやし, 緑豆もやし(ゆで), ゆり根, ゆり根(ゆで), エシャロット, ルバーブ, ルバーブ(ゆで), レタス, コスレタス, れんこん, れんこん(ゆで), 生わさび, 生わらび, わらび(ゆで), 干しわらび			
	野菜ジュース	12	野菜ジュース	36	トマトジュース缶詰, トマトミックスジュース缶詰, にんじんジュース缶詰	
	漬け物	13	葉類漬け物	37	おおさかしろな・塩漬, かぶ葉・塩漬, かぶ葉・ぬかみそ漬, からしな・塩漬, きょうな・塩漬, さんとうさい・塩漬, たいさい・塩漬, たかな漬, 野沢菜・塩漬, 野沢菜(調味漬), はくさい塩漬, キムチ, ひのな・甘酢漬, 広島菜・塩漬, みずかけな漬	
			たくあん・その他の漬け物	38	かぶ・塩漬, 皮むきかぶ・塩漬, かぶ・ぬかみそ漬, 皮むきかぶ・ぬかみそ漬, きゅうり・塩漬, きゅうり・しょうゆ漬, きゅうり・ぬかみそ漬, スイート型ピクルス, サワー型ピクルス, ザーサイ, しょうが・酢漬, しょうが・甘酢漬, しろうり・塩漬, しろうり・奈良漬, すぐき漬, だいこん・ぬかみそ漬, 塩押しだいこん・たくあん漬, 干しだいこん・たくあん漬, 守口漬, だいこん・べったら漬, だいこん・みそ漬, 福神漬, 塩抜き塩蔵・しなちく, なす・塩漬, なす・ぬかみそ漬, なす・こうじ漬, なす・からし漬・なす・しば漬, はやとうり・塩漬, やまごぼう・みそ漬, 生らっきょう, らっきょう甘酢漬, わさび漬, 梅漬(塩漬), 梅漬(調味漬), 梅干し, 梅干し(調味漬), 梅びしお, オリーブピクルスグリーン, オリーブピクルスライプ, オリーブピクルススタッフド	

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名		
果実類	7	生果	14	いちご	39	いちご		
				柑橘類	40	いよかん(いよ), 早生みかん, みかん(うんしゅう), 早生みかん(内皮なし), みかん(うんしゅう)(内皮なし), みかん缶詰(果肉), ネーブル, バレンシアオレンジ, スイーティー, きんかん, グレープフルーツ, グレープフルーツ缶詰, さんぼうかん, すだち(皮), タンゴール, タンゼロ, なつみかん, なつみかん缶詰, はっさく, ひゅうがなつ, ひゅうがなつ(内皮なし), ぶんたん, ぶんたんざぼん漬, ぼんかん, ゆず(皮), レモン全果		
				バナナ	41	バナナ, 乾燥バナナ		
				りんご	42	りんご, りんご缶詰		
				その他の生果	43	あけび果肉, あけび果皮, アセロラ, アテモヤ, アボカド, あんず, 干しあんず, あんず缶詰, いちじく, 干しいちじく, いちじく缶詰, うめ, 柿(甘柿), 渋抜き柿, 干し柿, かりん, キウイフルーツ, キワノ, グアバ, グズベリー, ぐみ, ココナッツミルク, スターフルーツ, さくらんぼ, アメリカンチェリー, さくらんぼ缶詰, ざくろ, すいか, すもも, 生ブルー, ドライブブルー, チェリモヤ, ドリアン, なし, なし缶詰, 中国なし, 西洋なし, 西洋なし缶詰, 干しなつめ, 干しなつめやし, パインアップル, パインアップル缶詰, パインアップル砂糖漬, ハスカップ, パパイア, 未熟パパイア, ピタヤ, びわ, びわ缶詰, ぶどう, 干しぶどう, ぶどう缶詰, ブルーベリー, ホワイトサボテ, まくわうり, マルメロ, マンゴー, マンゴスチン, 温室メロン, 露地メロン, もも, もも缶詰果肉, ネクタリン, やまもも, ライチ, ラズベリー, 乾燥りゅうがん		
		ジャム	15	ジャム	44	あんずジャム(高糖度), あんずジャム(低糖度), イチゴジャム(高糖度), イチゴジャム(低糖度), マーマレード(高糖度), マーマレード(低糖度), ぶどうジャム, ブルーベリージャム, りんごジャム		
		果汁・果汁飲料	16	果汁・果汁飲料	45	アセロラ10%果汁入り飲料, 梅20%果汁入り飲料, ストレートみかんジュース(天然果汁), 濃縮還元みかんジュース, 果粒入りみかんジュース, みかん50%果汁入り飲料, みかん20%果汁入り飲料, みかん缶詰(液汁), ストレートオレンジジュース(天然果汁), 濃縮還元オレンジジュース, オレンジ50%果汁入り飲料, オレンジ30%果汁入り飲料, かぼす果汁, グアバ20%入り果汁入り飲料(ネクター), グアバ10%入り果汁入り飲料, グレープフルーツストレートジュース(天然果汁), グレープフルーツ濃縮還元ジュース, グレープフルーツ50%果汁入り飲料, グレープフルーツ20%果汁入り飲料, シクワシャー果汁, シクワシャー10%果汁入り飲料, すだち果汁, だいたい果汁, パインアップルストレートジュース(天然果汁), パインアップル濃縮還元ジュース, パインアップル50%果汁入り飲料, パインアップル10%果汁入り飲料, パッションフルーツ果汁, ぶどうストレートジュース(天然果汁), ぶどう濃縮還元ジュース, ぶどう70%果汁入り飲料, ぶどう10%果汁入り飲料, もも30%果汁入り飲料(ネクター), もも缶詰液汁, ゆず果汁, ライム果汁, りんごストレートジュース(天然果汁), りんご濃縮還元ジュース, りんご50%果汁入り飲料, りんご30%果汁入り飲料, レモン果汁		
		きのこ類		8	きのこ類	17	きのこ類	46
		藻類	9	藻類	18	藻類	47	干しあおさ, 青のり, のり(干しあまのり), 焼きのり/詳細不明の「のり」, 味付けのり, 蒸し干しあらめ, すき干し岩のり, 干しえごのり, おきうと, おごのり(塩蔵塩抜き), 干しかわのり, うみぶどう, らうすこんぶ, 干しが不明昆布, 長こんぶ, 松前こんぶ, まこんぶ/干し/詳細不明の「こんぶ(乾燥)」, 日高こんぶ, 利尻こんぶ, 刻み昆布, 削り昆布, 塩昆布, 昆布つくだ煮, すいぜんじのり(干し水戻し), 干してんぐさ, ところてん, 干し寒天, 寒天(ゼリー状), 赤とさか(塩蔵塩抜き), 青とさか(塩蔵塩抜き), 干しひじき, 干しひとえぐさ, のりつくだ煮, ぶのり, 干しまつも, むかでのり(塩蔵塩抜き), 沖縄もずく(塩蔵塩抜き), もずく(塩蔵塩抜き), 生わかめ(海藻), わかめ(乾燥), わかめ(乾燥水戻し), 板わかめ, わかめ(灰干し乾燥水戻し), カットわかめ, 生わかめ, 苧わかめ(塩蔵塩抜き), 生めかぶわかめ
		魚介類	10	生魚介類	19	あじ, いわし類	48	まあじ あじ, まあじ(水煮), まあじ あじ(焼き), 大西洋あじ, 大西洋あじ(水煮), 大西洋あじ(焼き), むろあじ, むろあじ(焼き), うるめいわし, かたくちいわし, まいわし, まいわし(水煮), まいわし(焼き), めざし, めざし(焼き), まさば, まさば(水煮), まさば(焼き), 大西洋さば, 大西洋さば(水煮), 大西洋さば(焼き), さば しめさば, ざんま, さんま(焼き), しまあじ養殖, にしん, かずのこ
さけ, ます	49					からふとます, からふとます(焼き), ぎんざけ養殖, ぎんざけ養殖(焼き), さくらます マス, さくらます(焼き), しろさけ, しろさけ(水煮), しろさけ(焼き), 大西洋さけ養殖, 大西洋さけ養殖(焼き), にじます海面養殖, にじます海面養殖(焼き), にじます淡水養殖, べにざけ, べにざけ(焼き), ますのすけ, ますのすけ(焼き)		
たい, かわいい類	50					あこうだい, あまだい, あまだい(水煮), あまだい(焼き), いしだい, いとよりだい, いとよりだい(すり身), いぼだい, おひょう, まがれい, まがれい(水煮), まがれい(焼き), まこがれい, 子持ちがれい, 子持ちがれい(水煮), ぎんだら, きんめだい, きだい, くらだい, ちだい, まだい天然, まだい養殖, まだい水煮養殖, まだい養殖(焼き), すけとうだら, すけとうだら・すり身, たら すきみだら, まだら, まだら(焼き), しらこ, ひらめ天然, ひらめ養殖, みなみだら		

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名		
魚介類	10	生魚介類	19	まぐろ、かじき類	51	くろかじき、まかじき、めかじき、春かつお、秋かつお、そうだかつお、かつお（なまり節・蒸しかつお）、きはだまぐろ、くろまぐろ・赤身、くろまぐろ・脂身、びんなが、みなみまぐろ・赤身、みなみまぐろ・脂身、めじまぐろ、めばちまぐろ		
				その他の生魚	52	あいなめ、あなご、あなご（蒸し）、あまご養殖、あゆ天然、あゆ天然（焼き）、あゆ内臓、あゆ内臓（焼き）、あゆ養殖、あゆ養殖（焼き）、あゆ養殖内臓、あゆ養殖内臓（焼き）、アラスカめぬけ、あんこう、あんこう（きも・肝：内臓）、いかなご、いさき、いわな養殖、うぐい、うなぎ養殖、うなぎ（きも・肝：内臓）、うなぎ（白焼き）、うなぎかば焼、うまづらはぎ、えい、えそ、おいかわ、おおさが・おこぜ、かさご、かじか、かじか（水煮）、かます、かます（焼き）、かわはぎ、かんばち、きす、きちじ、きびなご、キングクリップ、ぐち いしもち、ぐち いしもち（焼き）、こい養殖、こい養殖（水煮）、こい養殖内臓、こち、めごち、このしろ、あぶらつのだめ、よしきりだめ、ふかひれ、さより、さわら、さわら（焼き）、しいら、したびらめ、しらうお、シルバー、すずき、たかさご、たかべ、たちうお、ちか、テラピア、どじょう、どじょう（水煮）、とびうお、なまず、にぎす、はぜ、はたはた、はまふえふき、はも、バラクータ、ひらまさ、とらふぐ養殖、まふぐ、ふな、ふな（水煮）、ぶり、ぶり（焼き）、はまち養殖、ほうぼう、ホキ、ほっけ、ぼら、ほんもろこ、マジェランあいなめ、まながつお、むつ、むつ（水煮）、めじな、めばる、メルルーサ、やつめうなぎ、やまめ養殖、わかさぎ		
				貝類	53	あかがい、あげまき、あさり、あわび、いがい・ムール貝、いたやがい養殖、かき養殖、かき養殖（水煮）、さざえ、さざえ（焼き）、しじみ、貝柱たいらがい、たにし、つぶ、とこぶし、とりがい斧足、ばいがい、ばかがい、はまぐり、はまぐり（水煮）、はまぐり（焼き）、ちょうせんはまぐり、ほたてがい、ほたてがい（水煮）、ほたて貝柱、ほっきがい、みるがい水管、うに		
				いか、たこ類	54	あかいか、けんさきいか、こういか、するめいか、するめいか（水煮）、するめいか（焼き）、ほたるいか、ほたるいか（ゆで）、やりにいか、いいたこ、まだこ、まだこ（ゆで）、なまこ、ほや		
				えび、かに類	55	あまえび、いせえび、くるまえび養殖、くるまえび養殖（ゆで）、くるまえび養殖（焼き）、素干しさくらえび（ゆで）、大正えび、しばえび、ブラックタイガー養殖、がざみ、毛がに、毛がに（ゆで）、ずわいがに、ずわいがに（ゆで）、たらばがに、たらばがに（ゆで）、おきあみ、おきあみ（ゆで）、ゆでしゃこ		
				魚介（塩蔵、生干し、乾物）	56	まあじ あじ（開き干し）、まあじ あじ（開き干し、焼き）、むろあじ（開き干し）、むろあじ（くさや）、うるか、いかなご（煮干し）、うるめいわし（丸干し）、かたくちいわし（煮干し）、まいわし（塩いわし）、まいわし（生干し）、まいわし（丸干し）、しらす干し、しらす干し（ちりめん）、たたみいわし、かたくちいわし（みりん干し）、まいわし（みりん干し）、うまづらはぎ（味付け開き干し）、かつお（なまり節）、かつお節、かつお削り節、かつお（削り節つくだ煮）、かつお（塩辛・内臓、酒盗）、干しかれい、きびなご（調味干し）、キャビア、このしろ（甘酢漬）、塩ます、新巻ささげ、新巻ささげ（焼き）、塩ざけ、イクラ、すじこ、めふん、べにざけ（くん製）、さば節、塩さば、さば（開き干し）、さんま（開き干し）、さんま（みりん干し）、ししゃも（生干し）、ししゃも（生干し、焼き）、からふとししゃも（生干し）、からふとししゃも（生干し、焼き）、たらこ、たらこ（焼き）、辛子めんたいこ、塩だら、たら（干しだら）、たら（でんぶ）、身欠きにしん、にしん（開き干し）、にしん（くん製）、かずのこ（乾）、かずのこ（塩蔵水戻し）、はたはた（生干し）、ほっけ（塩ほっけ）、ほっけ（開き干し）、からすみ、やつめうなぎ（干し）、あわび（干し）、あわび（塩辛）、ほたて貝柱（干し貝柱）、さくらえび（素干し）、さくらえび（煮干し）、えび（干しえび）、かに（がん漬）、ほたるいか（くん製）、するめ、いか（さきいか）、いか（くん製）、いか塩辛（赤作り）、あみ（塩辛）、うに（粒うに）、うに（練りうに）、塩蔵塩抜きくらげ、なまこ（このわた）、ほや（塩辛）		
		魚介（缶詰）	57	いわし水煮缶詰、いわし味付け缶詰、いわしトマト漬缶詰、いわし油漬缶詰、いわしかば焼缶詰、かつお味付け缶詰、かつお油漬缶詰、かちふとます水煮缶詰、しろさけ水煮缶詰、さば水煮缶詰、さばみそ煮缶詰、さば味付け缶詰、さんま味付け缶詰、さんまかば焼缶詰、まぐろ水煮缶詰（ライト）、まぐろ水煮缶詰（ホワイト）、まぐろ味付け缶詰、まぐろ油漬缶詰（ライト）、まぐろ油漬缶詰（ホワイト）、あさり水煮缶詰、あさり味付け缶詰、あわび水煮缶詰、エスカルゴ水煮缶詰、かきくん製油漬缶詰、トップシエル味付け缶詰、ほたて貝柱水煮缶詰、もがい味付け缶詰、ずわいがに水煮缶詰、たらばがに水煮缶詰、いか味付け缶詰				
		魚介（佃煮）	58	いかなご（つくだ煮）、いかなご（あめ煮）、かたくちいわし（田作り）、かじか（つくだ煮）、かつお（角煮）、はぜ（つくだ煮）、はぜ（甘露煮）、ふな（甘露煮）、わかさぎ（つくだ煮）、わかさぎ（あめ煮）、あさり（つくだ煮）、はまぐり（つくだ煮）、えび（つくだ煮）、ほたるいか（つくだ煮）、いか（切りいかあめ煮）、いか（いかあられ）、つくだ煮あみ				
		魚介（練り製品）	59	かに風味かまぼこ、昆布巻きかまぼこ、す巻きかまぼこ、蒸しかまぼこ、焼き抜きかまぼこ、焼き竹輪、だて巻、つみれ、なると、はんべん、さつま揚げ				
		魚介（ソーセージ）	60	魚肉ハム、魚肉ソーセージ				
								牛かた（和牛）、牛かた皮下脂肪なし（和牛）、牛かた赤肉（和牛）、牛かた脂身（和牛）、牛かたロース（和牛）、牛かたロース皮下脂肪なし（和牛）、牛かたロース赤肉（和牛）、牛リブロース（和牛）、牛リブロース皮下脂肪なし（和牛）、牛リブロース赤肉（和牛）、牛リブロース脂身（和牛）、牛サーロイン（和牛）、牛サーロイン皮下脂肪なし（和牛）、牛サーロイン赤肉（和牛）、牛ばら（和牛）、牛もも（和牛）、牛もも皮下脂肪なし（和牛）、牛もも赤肉（和牛）、牛もも脂身（和牛）、牛そともも（和牛）、牛そともも皮下脂肪なし（和牛）、牛そともも赤肉（和牛）、牛ランプ（和牛）、牛ランプ皮下脂肪なし（和牛）、牛ランプ赤肉（和牛）、牛ヒレ（和牛）、牛かた/部位不明の牛肉、牛



大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名		
肉類	11	畜肉	21	牛肉	61	かた皮下脂肪なし/部位不明の牛肉赤肉, 牛かた赤肉, 牛かた脂身, 牛かたロース, 牛かたロース皮下脂肪なし, 牛かたロース赤肉, 牛リブロース, 牛リブロース(焼き), 牛リブロース(ゆで), 牛リブロース皮下脂肪なし, 牛リブロース赤肉, 牛リブロース脂身, 牛サーロイン, 牛サーロイン皮下脂肪なし, 牛サーロイン(赤肉), 牛ばら, 牛もも, 牛もも皮下脂肪なし, 牛もも皮下脂肪なし(焼き), 牛もも皮下脂肪なし(ゆで), 牛もも赤肉, 牛もも脂身, 牛そともも, 牛そともも皮下脂肪なし, 牛そともも赤肉, 牛ランプ, 牛ランプ皮下脂肪なし, 牛ランプ赤肉(和牛), 牛ヒレ, 牛かた(輸入牛), 牛かた皮下脂肪なし(輸入牛), 牛かた赤肉(輸入牛), 牛かた脂身(輸入牛), 牛かたロース(輸入牛), 牛かたロース皮下脂肪なし(輸入牛), 牛かたロース赤肉(輸入牛), 牛リブロース(輸入牛), 牛リブロース皮下脂肪なし(輸入牛), 牛リブロース赤肉(輸入牛), 牛リブロース脂身(輸入牛), 牛サーロイン(輸入牛), 牛サーロイン皮下脂肪なし(輸入牛), 牛サーロイン赤肉(輸入牛), 牛ばら(輸入牛), 牛もも(輸入牛), 牛もも皮下脂肪なし(輸入牛), 牛もも赤肉(輸入牛), 牛もも脂身(輸入牛), 牛そともも(輸入牛), 牛そともも皮下脂肪なし(輸入牛), 牛そともも赤肉(輸入牛), 牛ランプ(輸入牛), 牛ランプ皮下脂肪なし(輸入牛), 牛ランプ赤肉(輸入牛), 牛ヒレ(輸入牛), 子牛肉リブロース, 子牛肉ばら, 子牛肉もも, 牛ひき肉, 牛舌, 牛腱, 牛尾, ローストビーフ, コンビーフ缶詰, 牛味付け缶詰, ビーフジャーキー, スモークタン		
				豚肉	62	豚かた, 豚かた皮下脂肪なし, 豚かた赤肉, 豚かた脂身, 豚かたロース, 豚かたロース皮下脂肪なし, 豚かたロース赤肉, 豚かたロース脂身, 豚ロース, 豚ロース皮下脂肪なし(焼き), 豚ロース(ゆで), 豚ロース皮下脂肪なし, 豚ロース赤肉, 豚ロース脂身, 豚ばら, 豚もも, 豚もも皮下脂肪なし, 豚もも皮下脂肪なし(焼き), 豚もも皮下脂肪なし(ゆで), 豚もも赤肉, 豚もも脂身, 豚そともも, 豚そともも皮下脂肪なし, 豚そともも赤肉, 豚そともも脂身, 豚ヒレ赤肉, 豚中型かた(黒ぶた), 豚中型かた皮下脂肪なし(黒ぶた), 豚中型かた赤肉(黒ぶた), 豚中型かた脂身, 豚中型かたロース(黒ぶた), 豚中型かたロース皮下脂肪なし(黒ぶた), 豚中型かたロース赤肉(黒ぶた), 豚中型かたロース脂身, 豚中型ロース(黒ぶた), 豚中型ロース皮下脂肪なし(黒ぶた), 豚中型ロース赤肉(黒ぶた), 豚中型ロース脂身, 豚中型ばら(黒ぶた), 豚中型もも(黒ぶた), 豚中型もも皮下脂肪なし(黒ぶた), 豚中型もも赤肉(黒ぶた), 豚中型もも脂身, 豚中型そともも(黒ぶた), 豚中型そともも皮下脂肪なし(黒ぶた), 豚中型そともも赤肉(黒ぶた), 豚中型そともも脂身, 豚中型ヒレ赤肉(黒ぶた), 豚ひき肉, 豚舌, 豚豚足ゆで, 豚軟骨ゆで		
				ハム,ソーセージ類	63	骨付ハム, ボンレスハム, ロースハム, ショルダーハム, プレスハム, 混合プレスハム, チョップドハム, 促成生ハム, 長期熟成生ハム, ベーコン, ロースベーコン, ショルダーベーコン, ウィンナーソーセージ, セミドライソーセージ, ドライソーセージ, フランクフルトソーセージ, ポロニアソーセージ, リオナソーセージ, レバーソーセージ, 混合ソーセージ, 生ソーセージ, 焼き豚		
				その他の畜肉	64	いのしし, いのぶた, うさぎ赤肉, 馬肉, しか肉, マトンロース, マトンもも, ラムかた(子羊), ラムロース(子羊), ラムもも(子羊), やぎ赤肉		
		鳥肉	22	鳥肉	65	成鶏手羽, 成鶏むね, 成鶏むね(皮なし), 成鶏もも, 成鶏もも(皮なし), 成鶏ささ身, 鶏手羽, 鶏むね, 鶏むね(皮なし), 鶏もも, 鶏もも(焼き), 鶏ももゆで, 鶏もも(皮なし), 鶏もも・皮なし(焼き), 鶏もも皮なしゆで, 鶏ささ身, 鶏ささ身(焼き), 鶏ささ身ゆで, 鶏ひき肉, 鶏かわ(むね), 鶏皮(もも), 鶏軟骨, 焼き鳥缶詰		
				その他の鳥肉	66	あいがも, あひる, うずら, かも皮なし, きじ皮なし, しちめんちょう皮なし, すずめ, はと皮なし, ほろほろちょう皮なし		
		肉類(内臓)	23	肉類(内臓)	67	牛心臓, 牛肝臓, 牛じん臓, 牛第一胃, /部位不明の牛モツ, 牛第二胃, 牛第三胃, 牛第四胃, 牛小腸, 牛大腸, 牛直腸, 牛子宮, 豚心臓, 豚肝臓, 豚じん臓, 豚胃ゆで, 豚小腸(ゆで), 豚大腸(ゆで), 豚子宮, レバーペースト, スモークレバー, 鶏心臓, 鶏肝臓, 鶏筋骨, フォアグラゆで		
		その他の肉類	24	鯨肉	68	くじら肉, くじらうねす, くじら本皮, くじらさらしくじら		
				その他の肉・加工品	69	いなごつくだ煮, かえる, すっぱん, はちの子缶詰		
		卵類	12	卵類	25	卵類	70	うこっけい卵, うずら卵, うずら卵水煮缶詰, 鶏卵, ゆで卵, ポーチドエッグ, 鶏卵水煮缶詰, 加糖全卵, 乾燥全卵, 卵黄, ゆで卵黄, 加糖卵黄, 乾燥卵黄, 卵白, ゆで卵白, 乾燥卵白, たまご豆腐, 厚焼きたまご(砂糖入り), だし巻きたまご, ビータン
		乳類	13	牛乳・乳製品	26	牛乳	71	ジャーキー種生乳, ホルスライン種生乳, 普通牛乳, 濃厚加工乳, 低脂肪加工乳, 脱脂乳液状乳
						チーズ	72	エダムチーズ, エメンタルチーズ, カテージチーズ, カマンベールチーズ, クリームチーズ, ゴーダチーズ, チェダーチーズ, 粉チーズ, ブルーチーズ, プロセスチーズ, チーズブレッド(ぬるチーズ)
						発酵乳・乳酸菌飲料	73	プレーンヨーグルト(全脂無糖ヨーグルト), 加糖ヨーグルト(脱脂加糖ヨーグルト), ヨーグルトドリンク, 乳酸菌飲料・乳製品, 乳酸菌飲料・殺菌乳製品一希釈タイプ, 非乳製品乳酸菌飲料
その他の乳製品	74			コーヒー乳飲料, フルーツ乳飲料, 全粉乳, 脱脂粉乳, 調製粉乳, 無糖練乳, 加糖練乳, クリーム(乳脂肪), クリーム(乳脂肪・植物性脂肪), クリーム(植物性脂肪), ホイップクリーム(乳脂肪), ホイップクリーム(乳脂肪・植物性脂肪), ホイップクリーム(植物性脂肪), コーヒーホワイトナー・液状(乳脂肪), コーヒーホワイトナー・液状(乳脂肪・植物性脂肪), コーヒーホワイトナー・液状(植物性脂肪), コーヒーホワイトナー・粉末状(乳脂肪), コーヒーホワイトナー・粉末状(植物性脂肪), アイスクリーム・高脂肪, アイスクリーム・普通脂肪, アイスミルク, ラクトアイス・普通脂肪, ラクトアイス・低脂肪, ソフトクリーム, シャーベット, チーズホエイパウダー				
その他の乳類	27	その他の乳類	75	母乳, やぎ乳				

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名
油脂類	14	油脂類	28	バター	76	有塩バター，無塩バター，発酵バター
				マーガリン	77	ソフトタイプマーガリン，ファットスプレッドマーガリン
				植物性油脂	78	オリーブ油，ごま油，米ぬか油，サフラワー油，大豆油，調合油，とうもろこし油，なたね油，ひまわり油，綿実油，落花生油
				動物性油脂	79	牛脂（ヘット），ラード（豚脂）
				その他の油脂	80	パーム油，パーム核油，やし油，ショートニング
菓子類	15	菓子類	29	和菓子類	81	甘納豆（あずき），甘納豆（いんげんまめ），甘納豆（えんどう），あん入り生八つ橋，今川焼，ういろう，うくいすもち，かしわもち，カステラ，かのこ，かるかん，きび団子，ぎゅうひ，きりざんしよ，きんぎょく糖，きんつば，草もち，くし団子（あん），くし団子（しょうゆ），げっぺい，桜もち（関東風），桜もち（関西風），大福もち，タルト，ちまき，ちゃつう，どら焼，ねりきり，カステラまんじゅう，くずざくら，くりまんじゅう，とうまんじゅう，蒸しまんじゅう，あんまん，肉まん，もなか，ゆべし，練りようかん，水ようかん，蒸しようかん，あめ玉，芋かりんとう，おこし，おのろけ豆，黒かりんとう，白かりんとう，ごかぼう，炭酸せんべい，かわらせんべい，巻きせんべい，ごま入り南部せんべい，しおがま，中華風クッキー，ひなあられ（関東風），ひなあられ（関西風），揚げせんべい，甘辛せんべい，あられ，塩せんべい，衛生ポーロ，そばポーロ，松風，三島豆，八つ橋，らくがん，麦らくがん，もろこしらくがん，小麦粉あられ
				ケーキ・パストリー類	82	シュークリーム（エクレア），スポンジケーキ，ショートケーキ，デニッシュペストリー，イーストドーナツ，ケーキドーナツ，パイ皮，アップルパイ，ミートパイ，バターケーキ，ホットケーキ，カスタードクリーム入りワッフル，ジャム入りワッフル
				ビスケット類	83	ウエハース，オイルスブレクラッカー，ソーダクラッカー，サブレ，パフパイ，ハードビスケット，ソフトビスケット，プレッツェル，ロシアケーキ
				キャンデー類	84	キャラメル，錠菓・果汁系，ゼリーキャンデー，ゼリービーンズ，チャイナマーブル，ドロップ，バタースコッチ，ブリットル・いり落花生入り，マシュマロ
				その他の菓子類	85	プリン・カスタードプディング，オレンジゼリー，コーヒーゼリー，ミルクゼリー，ワインゼリー，パバロア，コーンスナック，ポテトチップス，成形ポテトチップス，カバーリングチョコレート，ホワイトチョコレート，ミルクチョコレート，マロングラッセ，板ガム，糖衣ガム，風船ガム
嗜好飲料類	16	アルコール飲料	30	日本酒	86	清酒，純米酒，本醸造酒，吟醸酒，純米吟醸酒，白酒
				ビール	87	淡色ビール，黒ビール，スタウトビール，発泡酒
				洋酒・その他	88	白ワイン，赤ワイン，ロゼ（ワイン），紹興酒，35度しょうちゅう（甲類），25度しょうちゅう（乙類），ウイスキー，ブランデー，ウォッカ，ジン，ラム，マオタイ酒，梅酒，合成清酒，薬味酒，キュラソー，スイートワイン，ペパーミント，ベルモット甘口タイプ，ベルモット辛口タイプ
		その他の嗜好飲料	31	茶	89	玉露茶葉，玉露（浸出液），抹茶（粉末），せん茶茶葉，せん茶（浸出液），かまいり茶（浸出液），番茶（浸出液），ほうじ茶（浸出液），玄米茶（浸出液），ウーロン茶（浸出液），紅茶茶葉，紅茶（浸出液）
				コーヒーココア	90	コーヒー（ドリップ式，浸出液），インスタントコーヒー（粉末），コーヒー飲料，ピュアココア（粉末），ミルクココア（粉末）
その他の嗜好飲料	91	甘酒，昆布茶（粉末），炭酸飲料果実色（無果汁），コーラ，サイダー，麦茶（浸出液）				
調味料・香辛料類	17	調味料	32	ソース	92	ウスターソース，中濃ソース，濃厚（トンカツ）ソース
				しょうゆ	93	濃口しょうゆ，うす口しょうゆ，たまりしょうゆ，さいしこみしょうゆ，しろしょうゆ
				塩	94	食塩，並塩，精製塩
				マヨネーズ	95	マヨネーズ（全卵型），卵黄型マヨネーズ
				味噌	96	甘みそ，淡色辛みそ，赤色辛みそ，麦みそ，豆みそ，粉末淡色辛みそ，ペーストタイプ即席みそ
		その他の調味料	97	本みりん，本直しみりん，トウバンジャン，チリペッパーソース，ラー油，穀物酢，米酢，ワインピネガー，りんご果実酢，かつおだし，昆布だし，かつお昆布だし，しいたけだし，煮干しだし，鳥がらだし，中華だし，洋風だし，固形コンソメ，顆粒風味調味料，ストレートめんつゆ，三倍濃厚めんつゆ，オイスターソース（かき油），マーボー豆腐の素，ミートソース，トマトピューレー，トマトペースト，トマトケチャップ，トマトソース，チリソース，ノンオイル和風ドレッシング，フレンチドレッシング，サウザンアイランドドレッシング，カレールウ，ハヤシルウ，酒かす，みりん風調味料		
		香辛料・その他	33	香辛料・その他	98	ゼラチン，オールスパイス，オニオンパウダー，粉からし，練りからし，マスタード（練り・フレンチマスタード），マスタード（粒入り・荒挽きマスタード），カレー粉，クローブ，黒こしょう，白こしょう，混合こしょう，さんしょう，シナモン，粉しょうが，おろししょうが，セージ，タイム，チリパウダー，とうがらし，ナツメグ，ガーリックパウダー，おろしにんにく，粉末バジル，乾燥パセリ，パプリカ，からし粉入り粉わさび，練りわさび，圧搾パン酵母，乾燥パン酵母，ベーキングパウダー

### 3. 食事内容

次の区分により集計した。

#### ア. 外食

飲食店での食事，及び家庭以外の場所で出前をとったり市販のお弁当を買って食べるなど家庭で調理せずに，食べる場所も家庭ではない場合。

そば，うどん類	各種そば，うどん，ラーメン，焼きそば等
すし類	にぎりずし，ちらしずし，のりまき，いなりずし等
丼もの	かつ丼，天丼，中華丼，親子丼，卵丼，鰻重等
カレーライス類	カレーライス，オムライス，チャーハン等
パスタ類	グラタン，ラザニア，スパゲティー，マカロニ等
パン類	トースト，サンドイッチ，ハンバーガー等
その他の和食	和定食，幕の内弁当，おにぎり等
その他の洋食	洋定食，洋風弁当等
その他の中華	中華定食，中華弁当等

#### イ. 調理済み食

すでに調理されたものを買ってきたり，出前をとって家庭で食べた場合（食事内容は「ア. 外食」と同じ）。

#### ウ. 給食

- ・ 保育所・幼稚園給食（教職員は，職場給食）
- ・ 学校給食（教職員は，職場給食）
- ・ 職場給食

#### エ. 家庭食

- ・ 家庭で作った食事や弁当を食べた場合

#### オ. その他

- ・ 菓子，果物，乳製品，嗜好飲料などの食品のみを食べた場合
- ・ 錠剤などによる栄養素の補給，栄養ドリンク剤のみの場合
- ・ 食事をしなかった場合（欠食）

### 4. 血圧の分類

	最高血圧 (mmHg)		最低血圧 (mmHg)
至適血圧	< 120	かつ	< 80
正常血圧	< 130	かつ	< 85
正常高値血圧	130 ~ 139	または	85 ~ 89
軽症高血圧	140 ~ 159	または	90 ~ 99
中等症高血圧	160 ~ 179	または	100 ~ 109
重症高血圧	180	または	110

結果図表中の数値は，2回の測定値の平均値。

（「日本高血圧学会（2000年）による血圧の分類」より）

## 5. 肥満の判定

BMI (Body Mass Index, 次式) を用いて判定した。

$$BMI = \text{体重 (kg)} / (\text{身長 (m)})^2$$

男女とも20歳以上BMI = 22を標準とし、肥満の判定基準は下記のとおりである。

判定	低体重 (やせ)	普通	肥満
BMI	18.5未満	18.5以上 25.0未満	25.0以上

(「日本肥満学会(2000年)による肥満の判定基準」より)

## 日比式による肥満度判定

6～14歳における肥満度は、実測体重と日比式から求められる標準体重とを比較して判定した。

判定	やせすぎ	やせぎみ	普通	太りぎみ	肥満
肥満度	-20%未満	-20%以上 -10%未満	-10%以上 10%未満	10%以上 20%未満	20%以上

$$\text{肥満度}(\%) = (\text{実測体重(kg)} - \text{標準体重(kg)}) \div \text{標準体重(kg)} \times 100$$

$$\text{標準体重(kg)} = \text{係数1} \times \text{身長(cm)}^3 + \text{係数2} \times \text{身長(cm)}^2 + \text{係数3} \times \text{身長(cm)} + \text{係数4}$$

性別	係数1	係数2	係数3	係数4
男子	0.0000641424	-0.0182083	2.01339	-67.9488
女子	0.0000312278	-0.00517476	0.34215	1.66406

(参考) 日比逸郎: 肥満症. 現代小児科学大系 第4巻 栄養障害と代謝障害, pp.330 - 343 (1968) 中山書店, 東京, 吉池信男: 学童, 生徒における肥満者頻度の経年変化 健康日本21の数値目標と各種指標. 栄養学雑誌 2000: 584; 177-180

## 6. 用語の解説

この1ヶ月間にたばこを吸っている者	喫煙歴に関係なく「この1ヶ月間に毎日又は時々たばこを吸っている」と回答した者
現在習慣的に喫煙している者	これまで合計100本以上又は6ヶ月以上たばこを吸っている者のうち、「この1ヶ月間に毎日又は時々たばこを吸っている」と回答した者
過去習慣的に喫煙していた者	これまで合計100本以上又は6ヶ月以上たばこを吸っている者のうち、「この1ヶ月間にたばこを吸っていない」と回答した者
喫煙しない者	「まったく吸ったことがない」又は「吸ったことはあるが、合計100本未満で6ヶ月未満である」と回答した者
受動喫煙	室内等において、他人のたばこの煙を吸わされること
ニコチン	たばこの煙に含まれる成分の一つであるニコチンが体内で代謝されてできる物質で、受動喫煙の程度を示す指標の一つ
ニコチン依存度	定型的な質問への回答内容からニコチン依存の程度を推定、本調査ではジャービス氏の方法によっている 質問内容及び得点計算方法は参考を参照 範囲: 1点～12点 (得点が高いほど自分の意志でたばこをやめにくくなる)

## 参考．簡単なニコチン依存度チェック方法

(質問1) 朝起きてからどのくらいで最初のたばこを吸いますか？

1	5分以内	4	30分～1時間
2	5～15分	5	1～2時間
3	15～30分	6	2時間以上

(質問2) たばこを全く吸わずに1日過ごすことはむずかしいですか？

1	とてもむずかしい
2	むずかしい
3	やさしい
4	とてもやさしい

(質問3) あなたは、通常、1日に何本吸いますか？

--	--	--

 本

(「ときどき吸う方」は吸うときの1日の本数をお答えください。覚えていない場合は、記入しなくてもかまいません)

## 計算方法

回答が1 (< 5分) 5点, 2 (5 < 15分) 4点, の順に点数付け,  
 6 (2時間) 0点  
 回答が1 3点, 2 2点, 3 1点, 4 0点  
 1～10本 1点, 11～20本 2点, 21～30本 3点, 31本以上 4点

依存度 = + + (範囲: 1～12点)

\*)マーチン・ジャービス氏。「ファーガストロームたばこ依存度調査票」を基に作成したもの

表2 日本人の栄養所要量（抜粋）（平成11年6月公衆衛生審議会）

生活活動強度別エネルギー所要量

(kcal/日)

年 齢 ( 歳 )	生活活動強度							
	( 低い )		( やや低い )		( 適度 )		( 高い )	
	男	女	男	女	男	女	男	女
0 ~ (月)	110 ~ 120/kg							
6 ~ (月)	100/kg							
1 ~ 2			1,050	1,050	1,200	1,200		
3 ~ 5			1,350	1,300	1,550	1,500		
6 ~ 8			1,650	1,500	1,900	1,700		
9 ~ 11			1,950	1,750	2,250	2,050		
12 ~ 14			2,200	2,000	2,550	2,300		
15 ~ 17	2,100	1,700	2,400	1,950	2,750	2,200	3,050	2,500
18 ~ 29	2,000	1,550	2,300	1,800	2,650	2,050	2,950	2,300
30 ~ 49	1,950	1,500	2,250	1,750	2,550	2,000	3,850	2,200
50 ~ 69	1,750	1,450	2,000	1,650	2,300	1,900	2,550	2,100
70以上	1,600	1,300	1,850	1,500	2,050	1,700		
妊婦	+ 350							
授乳婦	+ 600							

脂質所要量

年 齢 ( 歳 )	脂肪エネルギー比率 ( % )
0 ~ (月)	45
6 ~ (月)	30 ~ 40
1 ~ 17	25 ~ 30
18 ~ 69	20 ~ 25
70以上	20 ~ 25
妊婦, 授乳婦	20 ~ 30

たんぱく質所要量

(g/日)

年 齢 ( 歳 )	男	女
0 ~ (月)	2.6/kg	
6 ~ (月)	2.7/kg	
1 ~ 2	35	
3 ~ 5	45	
6 ~ 8	60	55
9 ~ 11	75	65
12 ~ 14	85	70
15 ~ 17	80	65
18 ~ 29	70	55
30 ~ 49	70	55
50 ~ 69	65	55
70以上	65	55
妊婦		+ 10
授乳婦		+ 20

## ビタミンの所要量

年齢 (歳)	ビタミンA (μgRE* <sup>1</sup> )		ビタミンD (μg)	ビタミンE (mg -TE* <sup>2</sup> )		ビタミンK (μg)		ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	
	男	女		男	女	男	女	男	女
0～(月)	300 (1,000IU)		10 (400IU)	3		5		0.2	
6～(月)	300 (1,000IU)		10 (400IU)	3		10		0.3	
1～2	300 (1,000IU)		10 (400IU)	5		15		0.5	
3～5	300 (1,000IU)		10 (400IU)	6		20		0.6	
6～8	350 (1,200IU)	350 (1,200IU)	2.5 (100IU)	6	6	25	25	0.8	0.7
9～11	450 (1,500IU)	450 (1,500IU)	2.5 (100IU)	8	8	35	35	1.0	0.8
12～14	600 (2,000IU)	540 (1,800IU)	2.5 (100IU)	10	8	50	50	1.1	1.0
15～17	600 (2,000IU)	540 (1,800IU)	2.5 (100IU)	10	8	60	55	1.2	1.0
18～29	600 (2,000IU)	540 (1,800IU)	2.5 (100IU)	10	8	65	55	1.1	0.8
30～49	600 (2,000IU)	540 (1,800IU)	2.5 (100IU)	10	8	65	55	1.1	0.8
50～69	600 (2,000IU)	540 (1,800IU)	2.5 (100IU)	10	8	65	55	1.1	0.8
70以上	600 (2,000IU)	540 (1,800IU)	2.5 (100IU)	10	8	55	50	1.1	0.8
妊婦		+ 60 (200IU)	+5 (200IU)		+2		+0		+0.1
授乳婦		+300 (1,000IU)	+5 (200IU)		+3		+0		+0.3

\*<sup>1</sup>RE : レチノール当量\*<sup>2</sup> -TE : -トコフェロール当量

年齢 (歳)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)		ナイアシン (mgNE* <sup>3</sup> )		ビタミンB <sub>6</sub> (mg)		ビタミンB <sub>12</sub> (μg)	葉酸 (μg)	パントテン (mg)	ビタミンC (mg)
	男	女	男	女	男	女				
0～(月)	0.2		2* <sup>4</sup>		0.1		0.2	40	1.8	40
6～(月)	0.3		4		0.1		0.2	50	2.0	40
1～2	0.6		8		0.5		0.8	70	2.4	45
3～5	0.8		9		0.6		0.9	80	3	50
6～8	1.0	0.8	12	10	0.8	0.7	1.3	110	3	60
9～11	1.1	1.0	14	13	1.1	0.8	1.6	140	4	70
12～14	1.2	1.1	16	14	1.4	1.1	2.1	180	4	80
15～17	1.3	1.1	17	14	1.6	1.2	2.3	200	4	90
18～29	1.2	1.0	17	13	1.6	1.2	2.4	200	5	100
30～49	1.2	1.0	16	13	1.6	1.2	2.4	200	5	100
50～69	1.2	1.0	16	13	1.6	1.2	2.4	200	5	100
70以上	1.2	1.0	16	13	1.6	1.2	2.4	200	5	100
妊婦		+0.2		+2		+0.5	+0.2	+200	+1	+10
授乳婦		+0.3		+4		+0.6	+0.2	+80	+2	+40

\*<sup>3</sup>NE : ナイアシン当量\*<sup>4</sup>単位 : mg

## 無機質（ミネラル）の所要量

年 齢 ( 歳 )	カリウム ( mg )		カルシウム ( mg )		マグネシウム ( mg )		リン ( mg )
	男	女	男	女	男	女	
0 ~ (月)	500		200		25		130
6 ~ (月)	700		500		30		280
1 ~ 2	900		500		60		600
3 ~ 5	1,100		500		80		700
6 ~ 8	1,350	1,200	600	600	120	120	900
9 ~ 11	1,550	1,400	700	700	170	170	1,200
12 ~ 14	1,750	1,650	900	700	240	220	1,200
15 ~ 17	2,000	2,000	800	700	290	250	1,200
18 ~ 29	2,000	2,000	700	600	310	250	700
30 ~ 49	2,000	2,000	600	600	320	260	700
50 ~ 69	2,000	2,000	600	600	300	260	700
70以上	2,000	2,000	600	600	280	240	700
妊婦		+ 0		+ 300		+ 35	+ 0
授乳婦		+ 500		+ 500		+ 0	+ 0

年 齢 ( 歳 )	鉄 ( mg )		亜鉛 ( mg )		銅 ( mg )	
	男	女	男	女	男	女
0 ~ (月)	6		1.2 <sup>*4</sup>		0.3	
6 ~ (月)	6		4		0.7	
1 ~ 2	7		5		0.8	
3 ~ 5	8		6		1.0	
6 ~ 8	9	9	6	6	1.3	1.2
9 ~ 11	10	10 <sup>*1</sup>	7	7	1.4	1.4
12 ~ 14	12	12	8	8	1.8	1.6
15 ~ 17	12	12	10	9	1.8	1.6
18 ~ 29	10	12	11	9	1.8	1.6
30 ~ 49	10	12 <sup>*2</sup>	12	10	1.8	1.6
50 ~ 69	10	12 <sup>*2</sup>	11	10	1.8	1.6
70以上	10	10	10	9	1.6	1.4
妊婦		+ 8		+ 3		+ 0.4
授乳婦		+ 8 <sup>*3</sup>		+ 3		+ 0.6

\*<sup>1</sup>11歳女子は12mg/日

\*<sup>4</sup>人工乳の場合は3mg/日

\*<sup>2</sup>閉経後10mg/日

\*<sup>3</sup>分娩後6カ月間

1. 食塩摂取量は、高血圧予防の観点から、150mg/kg/日未満とし、15歳以上では10g/日未満とすることが望ましい。

2. カリウム摂取量は、高血圧予防の観点から、15歳以上では3,500mg/日とすることが望ましい。



表3 職業分類表

番号	職業分類項目	仕事の種類
所得（賃金・給料、営業利益など）を伴う仕事についている方（内職、アルバイト、パートを含む）		
01	専門的・技術的職業従事者	研究者、技術者、医師、歯科医師、獣医師、薬剤師、保健師、助産師、看護師、臨床・衛生検査技師、歯科衛生士、栄養士、あんまマッサージ指圧師、はり師、きゅう師、柔道整復師、社会福祉専門職業従事者（保育士など）、法務従事者（裁判官、検察官、弁護士など）、公認会計士、税理士、教員、宗教家、文芸家、記者、編集者、美術家、写真家、デザイナー、イラストレーター、漫画家、音楽家、舞台芸術家、その他の専門的・技術的職業従事者（個人教師、職業スポーツ従事者など）
02	管理的職業従事者	管理的公務員（議会議員、知事、市長など）、会社・団体等役員、会社・団体等管理職員（工場長、支店長、駅長、会社課長など）、その他の管理的職業従事者
03	事務従事者	一般事務従事者（総務事務員、受付・案内事務員、秘書など）、会社事務従事者、外勤事務従事者（集金人など）、運輸・通信事務従事者、その他の事務従事者（速記者、タイピスト、キーパンチャー、電子計算機オペレーターなど）
04	販売従事者	商品販売従事者（小売店主、飲食店主、販売店員、商品仕入・販売外交員、商品仲介人など）、販売類似職業従事者（不動産仲介人、保険外交員、質屋店主・店員など）
05	サービス職業従事者	家庭生活支援サービス職業従事者〔家政婦（夫）、家事手伝い、訪問介護員（ホームヘルパー）など〕、生活衛生サービス職業従事者（理容師、美容師、クリーニング職など）、飲食物調理従事者、接客・給仕職業従事者、居住施設・ビル等管理人、その他のサービス職業従事者（旅行・観光案内人、物品一時預かり人など）
06	保安職業従事者	自衛官、警察官、看守、消防員、警備員など
07	農業作業	農耕、養蚕、養鶏、養蜂、養畜、植木職、造園師など
08	林業作業	育林、伐木・造材、集材・運材、製炭・製薪など
09	漁業作業	漁労作業、海草・貝採取、漁労船の船長・航海士・機関長・機関士・水産養殖など
10	運輸・通信従事者	自動車運転者、鉄道・船舶・航空機運転従事者、その他の運輸従事者（車掌、鉄道輸送関連業務従事者、甲板員、船舶機関員、検車係など）、通信従事者（無線通信技術従事者、有線通信員、電話交換手、郵便・電報外務員など）
11	生産工程・労務作業	製造作業〔金属材料、化学製品、窯業製品、土石製品、食料品、飲料・たばこ、衣服・繊維製品、木・竹・草・つる製品、パルプ・紙・紙製品、ゴム・プラスチック製品、革・革製品、その他〕、組立・修理作業〔一般機械器具、電気機械器具、輸送機械、計量計測機器・光学機械器具〕、金属加工作業者、金属溶接・溶断作業、紡績作業、印刷・製本作業、ボイラー工、建設機械運転作業、電気作業、採掘作業、とび職、鉄筋工、建設作業、土木作業従事者、運搬労務作業、その他の労務作業（清掃員など）
上記（01～11）の仕事をしていない方		
12	家事従事者	一般家庭の主婦等日常家事に従事することを常態としている人
13	その他	（高齢・病気などで無職の人）
14	保育園児	保育所へ通うことを常態としている幼児
15	幼稚園児	幼稚園へ通うことを常態としている幼児
16	その他の幼児	保育所や幼稚園に通っていない幼児
17	小学校低学年	小学1、2年生
18	小学校中学年	小学3、4年生
19	小学校高学年	小学5、6年生
20	中学生	中学1～3年生
21	その他の学生	高校生、大学生、大学院生、各種専門学校生など