

# 結果の概要

- この報告書に掲載している数値は、四捨五入のため、内訳合計が総数に合わないことがある。
- 対象者数については（ ）内で併記した。

# 第1部 体型や食事の実践等に関する状況

## 1. 肥満及びやせの状況

肥満者（BMI ≥ 25）の割合は、男性 28.6%、女性 20.6% であり、男性では、40 歳代（35.9%）が最も多く、次いで 50 歳代（32.4%）の順である。平成 12 年以降の年次推移をみると、男性の 20～60 歳代では、肥満者の割合の増加傾向がそれ以前の 5 年間に比べ鈍化している。また、女性の 40～60 歳代では、肥満者の割合が減少している。

一方、やせの者（BMI < 18.5）の割合は、男性 4.3%、女性 10.8% であり、女性では、20 歳代（22.5%）及び 30 歳代（16.8%）でその割合が高い。年次推移をみると、20 歳代の女性では、横ばいの状況にある。

図 1-1 肥満者の割合

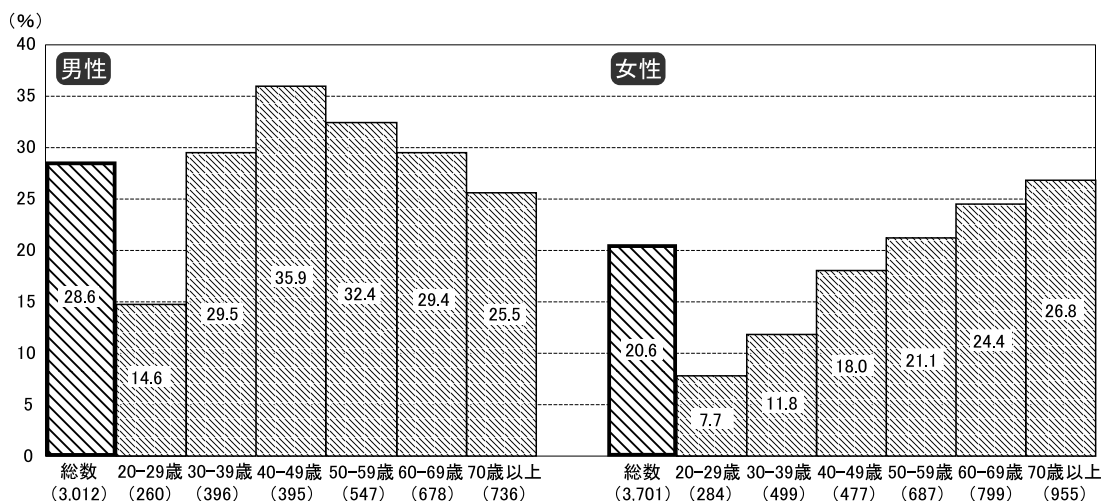
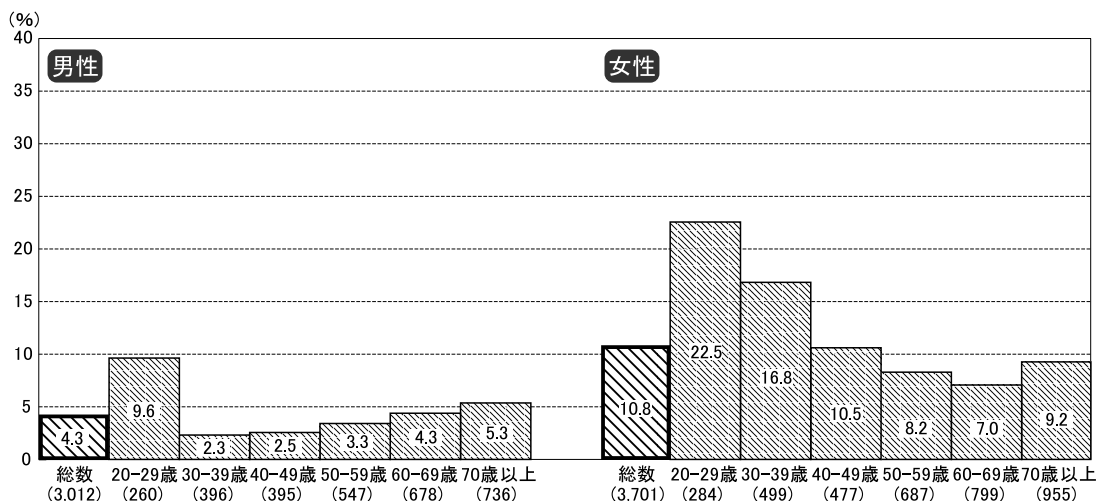


図 1-2 やせの者の割合



※肥満度：BMI (Body Mass Index) を用いて判定  
 BMI = 体重[kg]/(身長[m])<sup>2</sup> により算出  
 BMI < 18.5 低体重 (やせ)  
 18.5 ≤ BMI < 25 普通体重 (正常)  
 BMI ≥ 25 肥満  
 (日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会, 2000年)

図1-3 肥満者及びやせの者の割合（平成7年～20年の年次推移）  
 —「健康日本21」における肥満及びやせに関する目標値の状況について—

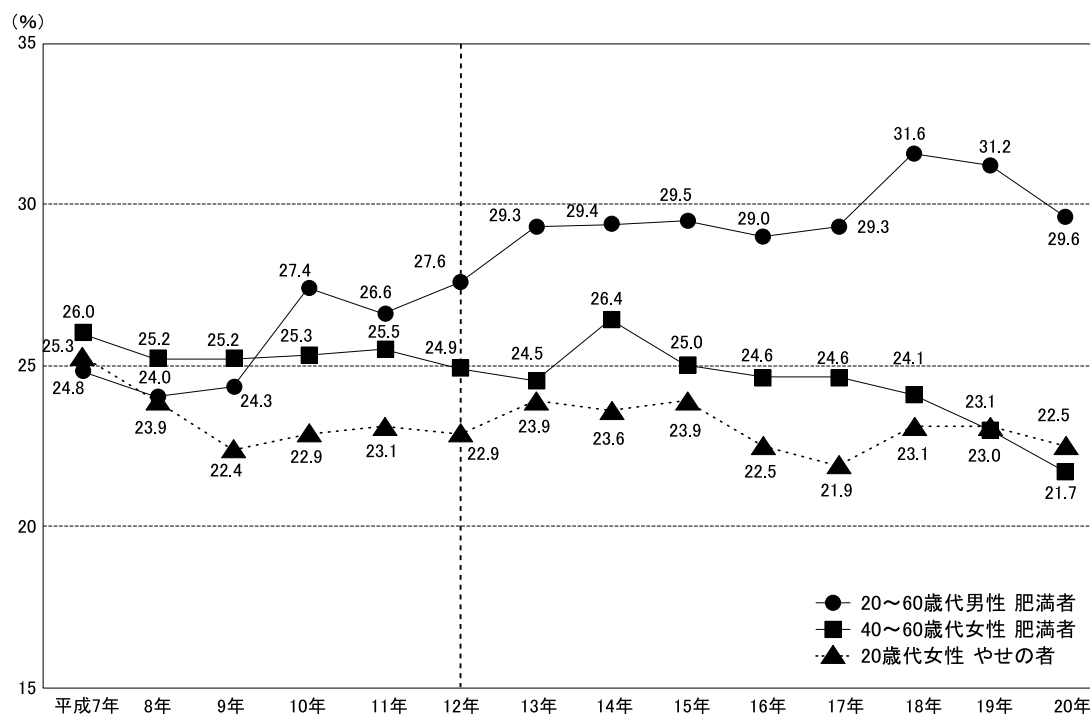


表1 肥満及びやせの者の割合の年次推移（対象者数，割合）

肥満者の割合		平成7年	8年	9年	10年	11年	12年	13年	14年	15年	16年	17年	18年	19年	20年
男性 20-60歳代	人	3,692	3,653	3,493	3,695	3,030	3,210	3,030	2,791	2,701	2,217	2,060	2,272	2,305	2,276
	%	24.8	24.0	24.3	27.4	26.6	27.6	29.3	29.4	29.5	29.0	29.3	31.6	31.2	29.6
女性 40-60歳代	人	2,835	2,889	2,770	2,896	2,475	2,526	2,507	2,326	2,276	1,867	1,796	1,886	1,902	1,963
	%	26.0	25.2	25.2	25.3	25.5	24.9	24.5	26.4	25.0	24.6	24.6	24.1	23.0	21.7

やせの者の割合		平成7年	8年	9年	10年	11年	12年	13年	14年	15年	16年	17年	18年	19年	20年
女性 20歳代	人	744	743	750	641	641	538	530	435	431	350	288	323	290	284
	%	25.3	23.9	22.4	22.9	23.1	22.9	23.9	23.6	23.9	22.5	21.9	23.1	23.1	22.5

※図1-3，表1のやせの者の割合（女性：20歳代）の年次推移は，移動平均により平滑化した結果から作成。

移動平均：グラフ上の結果のばらつきを少なくするため，各年次結果の前後の年次結果を足し合わせ，計3年分を平均化したもの。

【参考】  
 「健康日本21」の目標  
 成人の肥満者（BMI ≥ 25）の減少  
 目標値：20-60歳代男性15%以下  
 40-60歳代女性20%以下  
 20歳代女性のやせの者（BMI < 18.5）の減少  
 目標値：15%以下

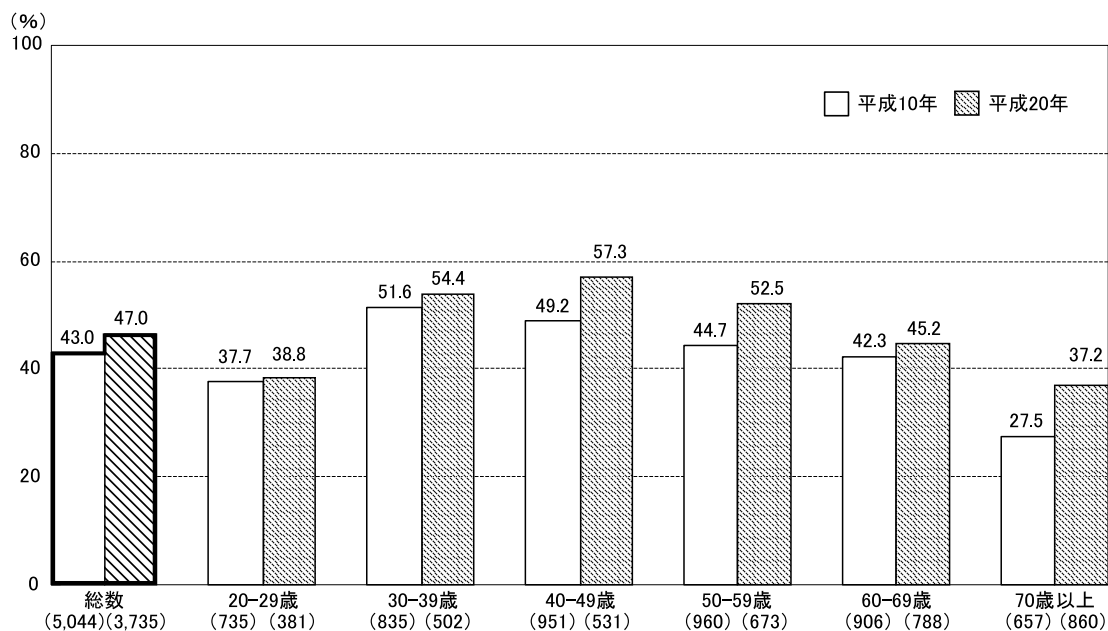
## 2. 体型の自己評価

「太っている」、「少し太っている」と思う者の割合は、男性47.0%、女性52.6%である。

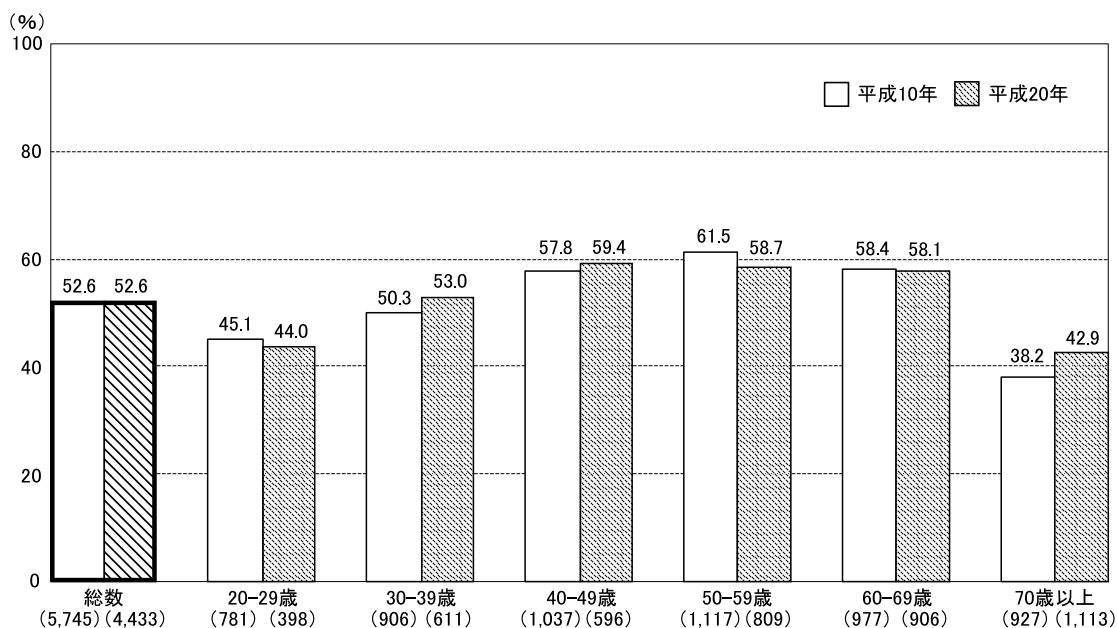
また、「太っている」、「少し太っている」と思う理由として、男女とも「過去の自分と比べて」が最も多く、次いで「身長や体重、体脂肪などから判断」の順であるが、女性の20歳代では「他人と比べて」が最も多い。

図2 「太っている」、「少し太っている」と思う者の割合（平成10年と20年との比較）

男性



女性



※「あなたは、太っていると思いますか。やせていると思いますか」との問に対し、「太っている」、「少し太っている」と回答した者の割合

表2 「太っている」、「少し太っている」と思う理由

(%)

理 由		総数	20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70 歳以上
男 性	過去の自分と比べて	44.0	49.3	53.1	49.7	47.9	41.6	26.6
	他人と比べて	19.6	31.8	20.5	22.4	16.4	15.2	18.8
	家族や友人に言われて	20.5	24.3	24.5	25.3	19.3	17.1	15.9
	健康診断や病院で指摘	29.0	14.2	21.6	38.2	32.9	30.3	27.8
	身長や体重, 体脂肪などから判断	36.1	31.1	32.2	36.8	39.1	38.5	35.0
	なんとなく	9.4	16.9	9.9	8.2	7.1	7.0	11.9
	その他	1.9	0.0	3.3	1.6	1.4	2.8	1.6
女 性	過去の自分と比べて	47.2	34.9	55.9	59.3	51.2	43.2	37.4
	他人と比べて	29.9	45.7	42.9	33.9	25.9	24.1	22.6
	家族や友人に言われて	16.6	18.9	22.5	21.8	17.9	11.6	12.1
	健康診断や病院で指摘	20.2	6.9	11.4	19.2	26.3	23.2	22.2
	身長や体重, 体脂肪などから判断	38.6	37.7	34.6	46.6	43.2	43.2	25.9
	なんとなく	10.8	16.0	11.4	8.5	7.2	11.6	13.2
	その他	3.0	3.4	5.2	2.8	4.0	1.5	2.3

### 3. 本人が理想と思っている体型（理想のBMI）

平成10年に比べ、男性では、70歳以上で実測によるBMIと理想のBMIがともに増加しており、一方、女性では、40～60歳代で実測によるBMIと理想のBMIがともに減少している。

また、実測によるBMIで最も低いのが20歳代女性（20.7）、次いで30歳代女性（21.3）の順で、同様に理想のBMIが最も低いのが20歳代女性（19.0）、次いで30歳代女性（19.6）の順である。

図3-1 BMIの平均値（平成10年と20年との比較）

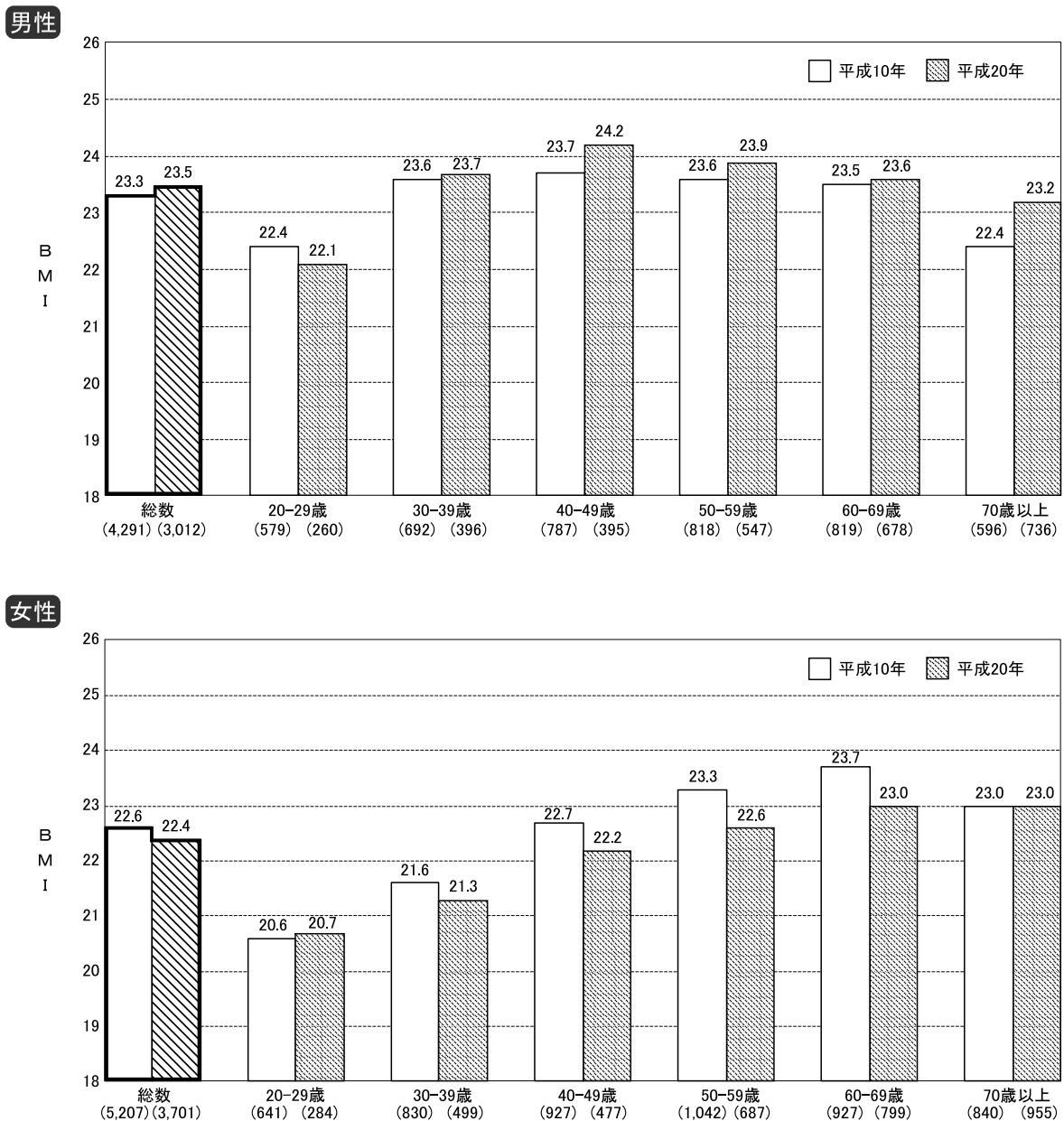
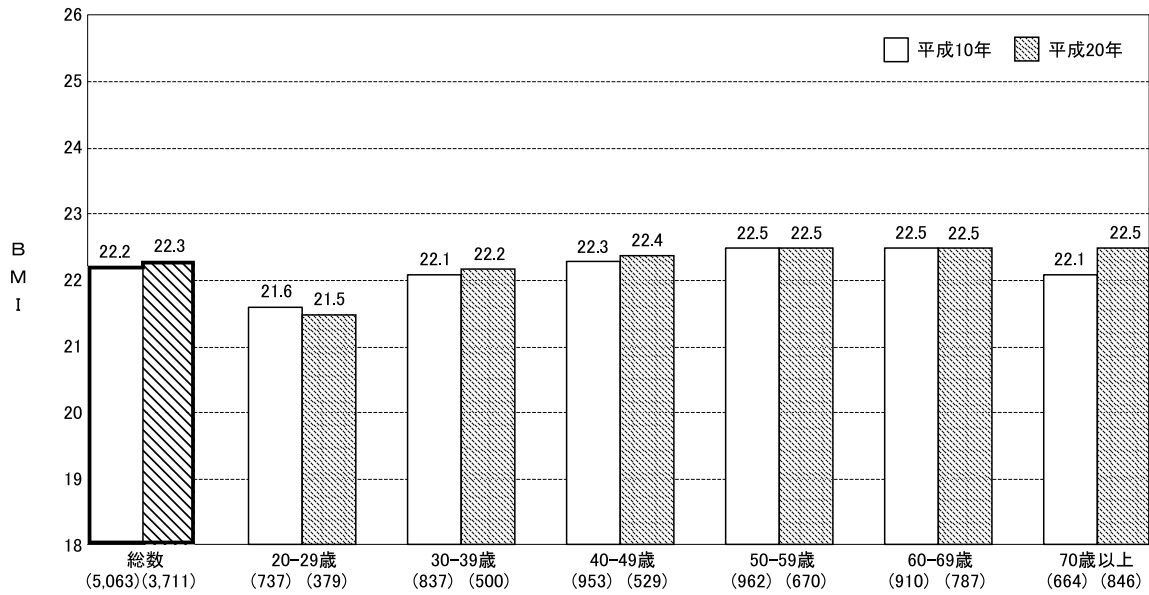
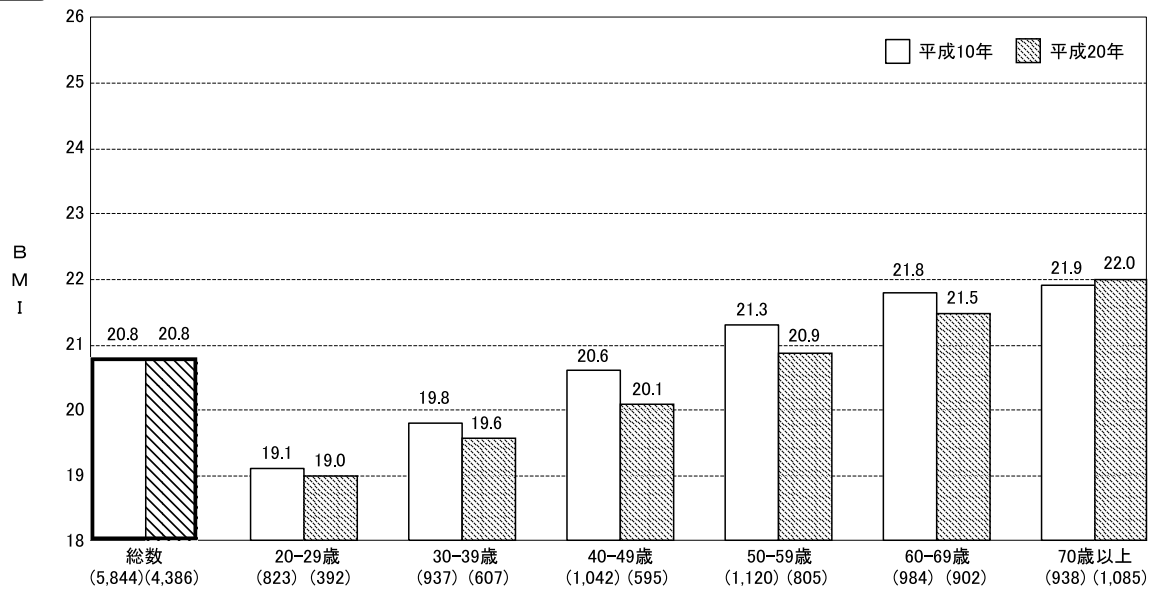


図3-2 理想のBMIの平均値（平成10年と20年との比較）

男性



女性



※「あなたの身長で、あなたが理想と考える体重はどれくらいですか」との問に対し、現在の身長（自己申告）と理想の体重を回答した結果からBMI（44頁参照）を算出（BMI 22が標準）

#### 4. 体重を減らすための食事・運動の実践

体重を減らそうとする者の割合は、男性で40.5%、女性で51.6%である。  
 また、体型別に見ると、肥満者の男性では29.8%が体重を減らそうとしていない。一方で、やせの女性では12.6%が体重を減らそうとしている。

図4-1 体重を減らそうとする者の割合

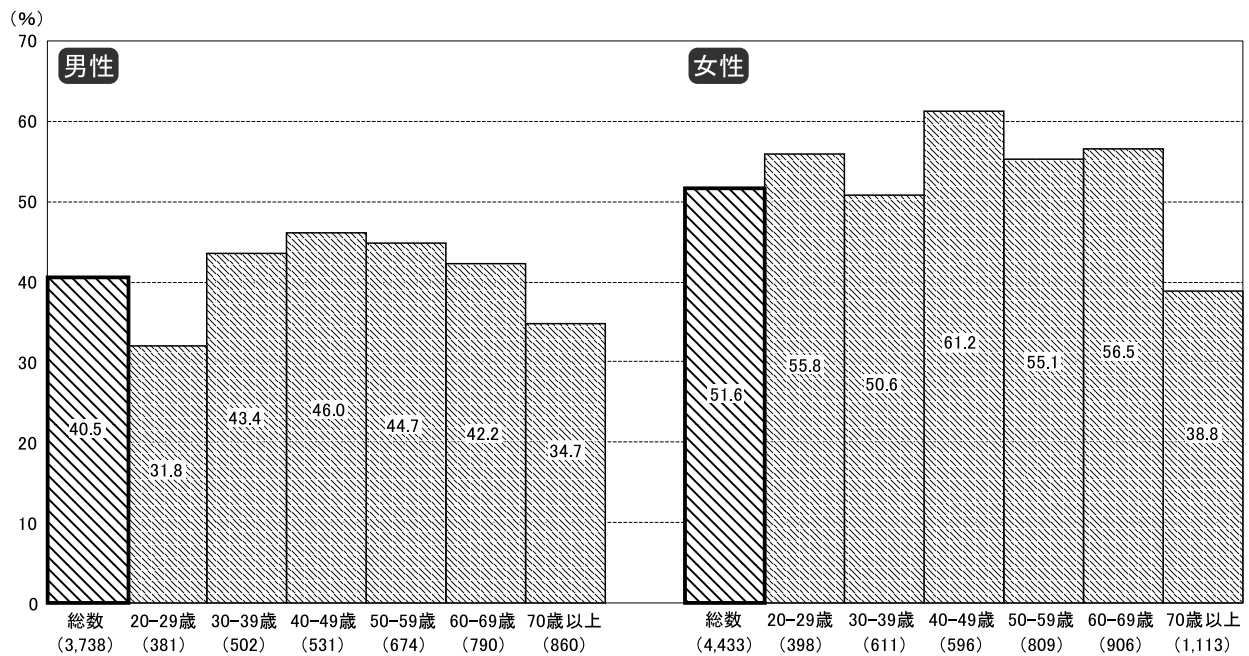
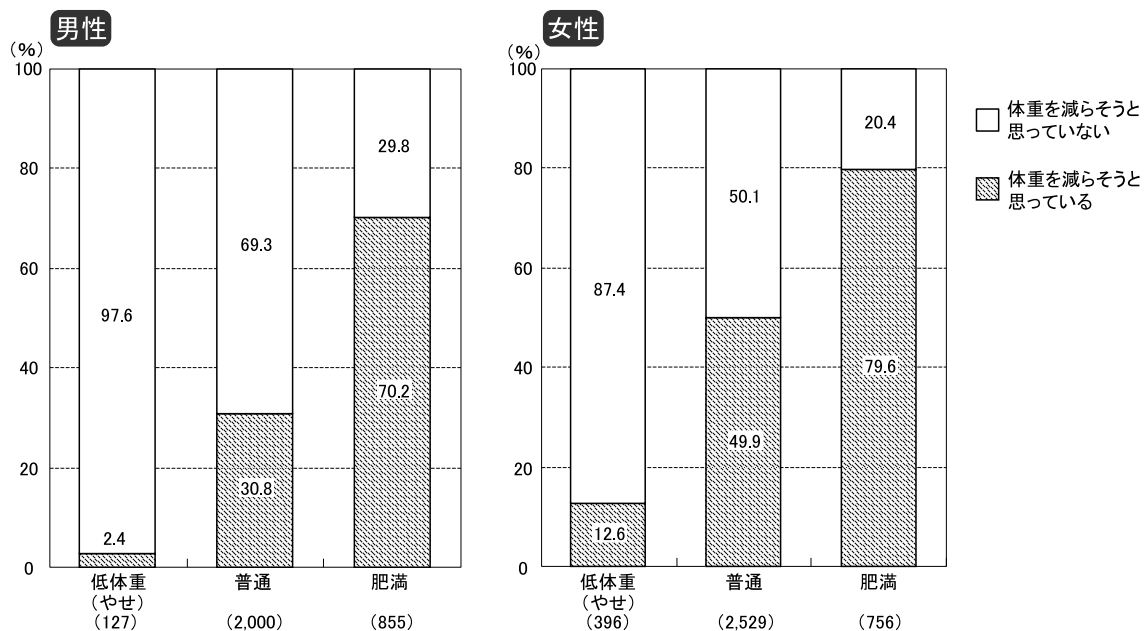


図4-2 体型別 体重を減らそうとする者の割合 (20歳以上)





体重を減らすために食事面で行っていることとしては、男性では、「食事の量を調整している」者の割合が49.3%と最も多い。女性では、「夜遅い時間の食事を控えている」(49.6%)が最も多く、次いで「お菓子や甘い飲み物の量を調整している」(47.5%)、「食事の量を調整している」(46.2%)の順である。

また、運動面で行っていることとして、男女ともに「日常生活で体を動かすようにしている」が最も多い。

表3-1 体重を減らすために食事面で行っていること (20歳以上)

	男性 (1,515 人)		女性 (2,286 人)	
	人	%	人	%
食事の量を調整している	747	49.3	1,055	46.2
お菓子や甘い飲み物の量を調整している	514	33.9	1,085	47.5
バランスのとれた食生活を心がけている	459	30.3	927	40.6
夜遅い時間の食事を控えている	477	31.5	1,133	49.6
飲酒量を調整している	335	22.1	153	6.7
健康に関する効果や食品の機能等を表示して販売されている食品を使っている	107	7.1	256	11.2
食事面では何もしていない	205	13.5	176	7.7

(複数回答)

表3-2 体重を減らすために運動面で行っていること (20歳以上)

	男性 (1,515 人)		女性 (2,286 人)	
	人	%	人	%
日常生活で体を動かすようにしている	720	47.5	1,271	55.6
運動を行っている	586	38.7	657	28.7
運動面では何もしていない	429	28.3	633	27.7

(複数回答)

## 第2部 身体活動・運動習慣に関する状況

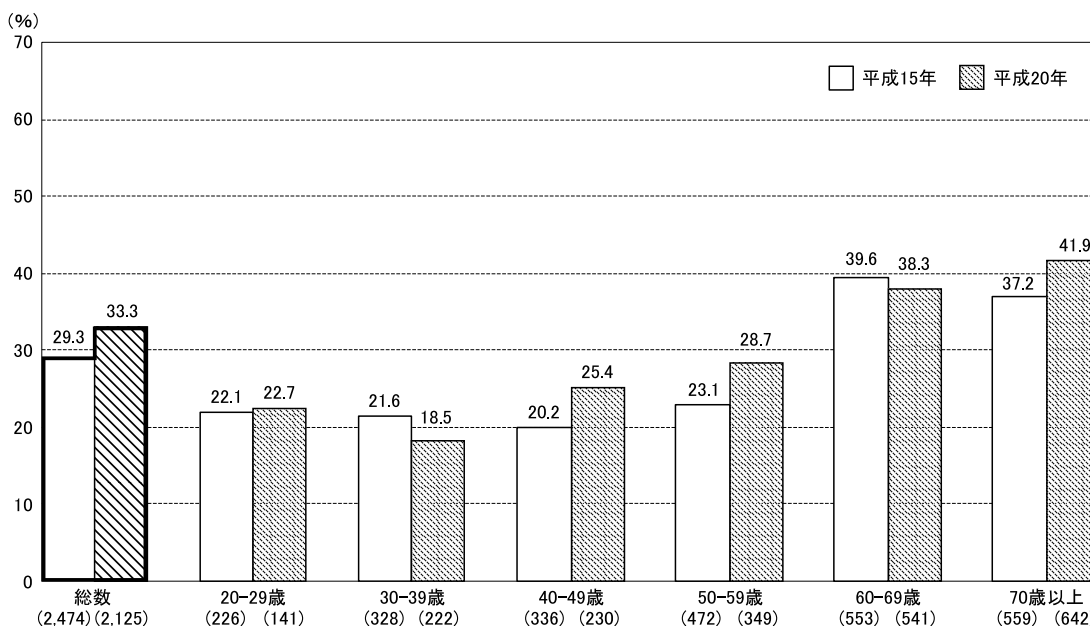
### 1. 運動習慣者の状況

運動習慣のある者の割合は、男性 33.3%、女性 27.5% であり、平成 15 年に比べ男女とも増加している。

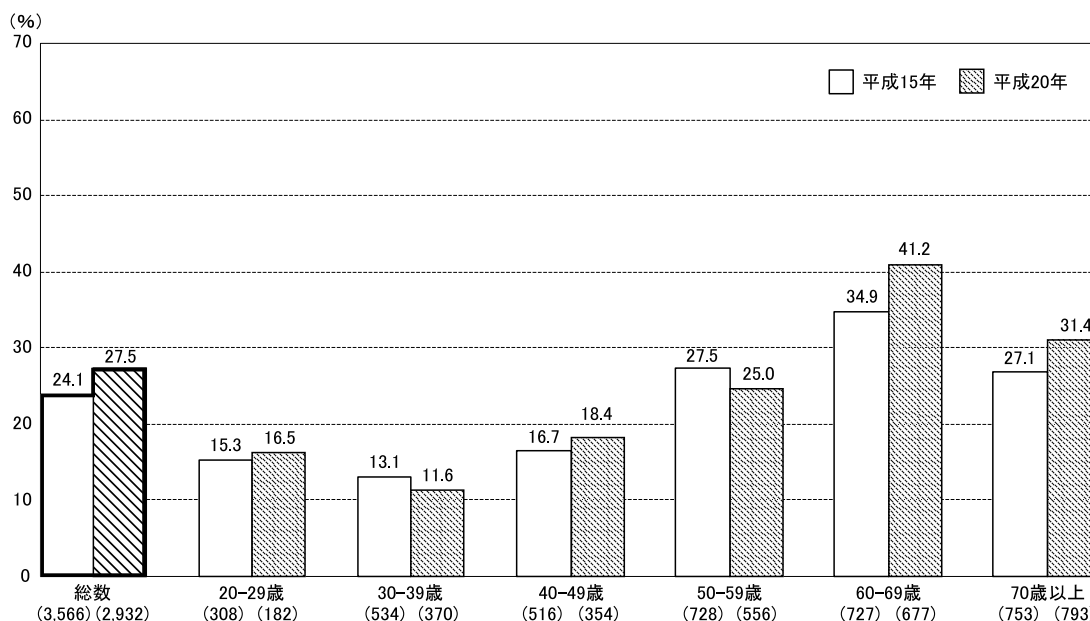
一方、歩数の平均値は、男性 7,011 歩、女性 5,945 歩であり、平成 15 年に比べ男女とも減少している。

図5-1 運動習慣のある者の割合（平成15年と20年との比較）

男性

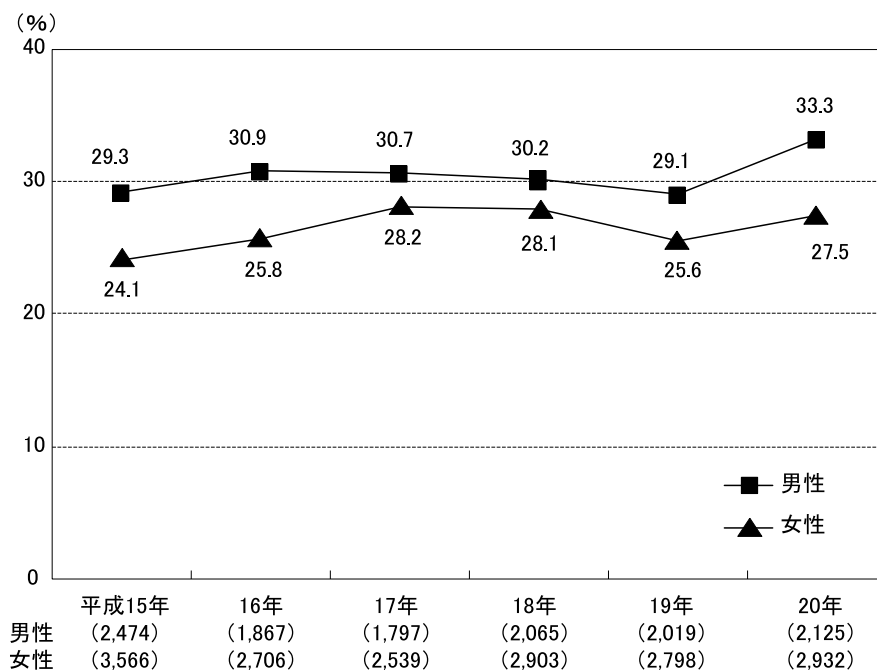


女性



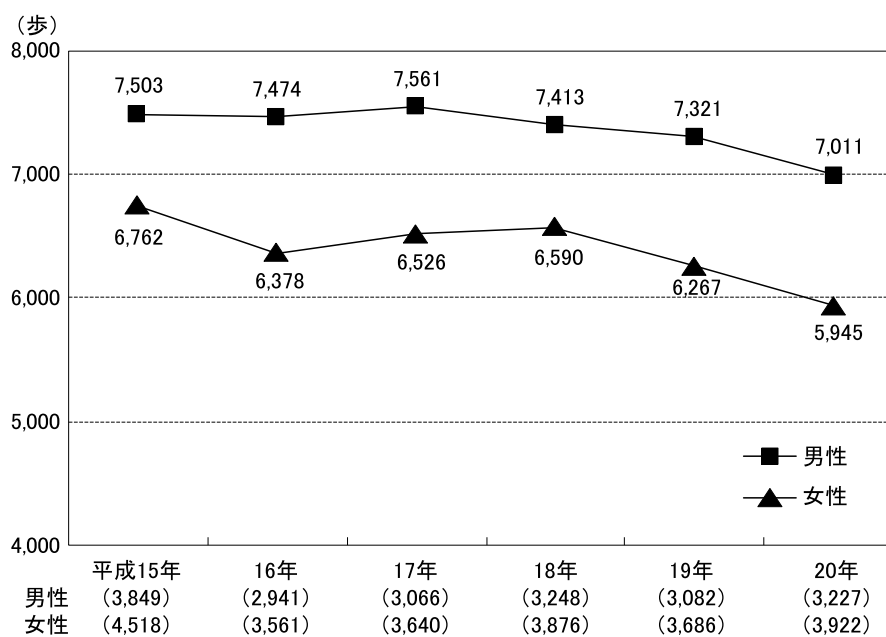
※運動習慣のある者：1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者

図5-2 運動習慣のある者の割合（20歳以上）（平成15～20年の年次推移）



【参考】  
 「健康日本21」の目標  
 運動習慣者の増加  
 目標値：男性39% 女性35%

図6 歩数の平均値（20歳以上）（平成15～20年の年次推移）



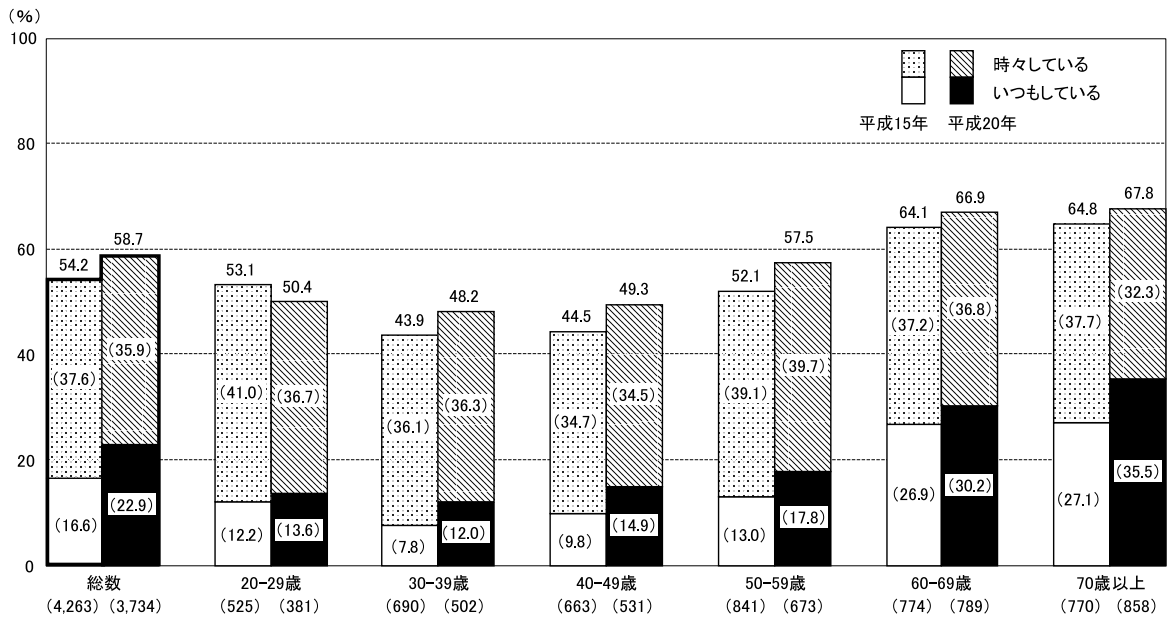
【参考】  
 「健康日本21」の目標  
 日常生活における歩数の増加  
 目標値：成人男性9,200歩以上  
 成人女性8,300歩以上  
 （策定時の値に対して約1,000歩の増加）

## 2. 意識的な身体活動の状況

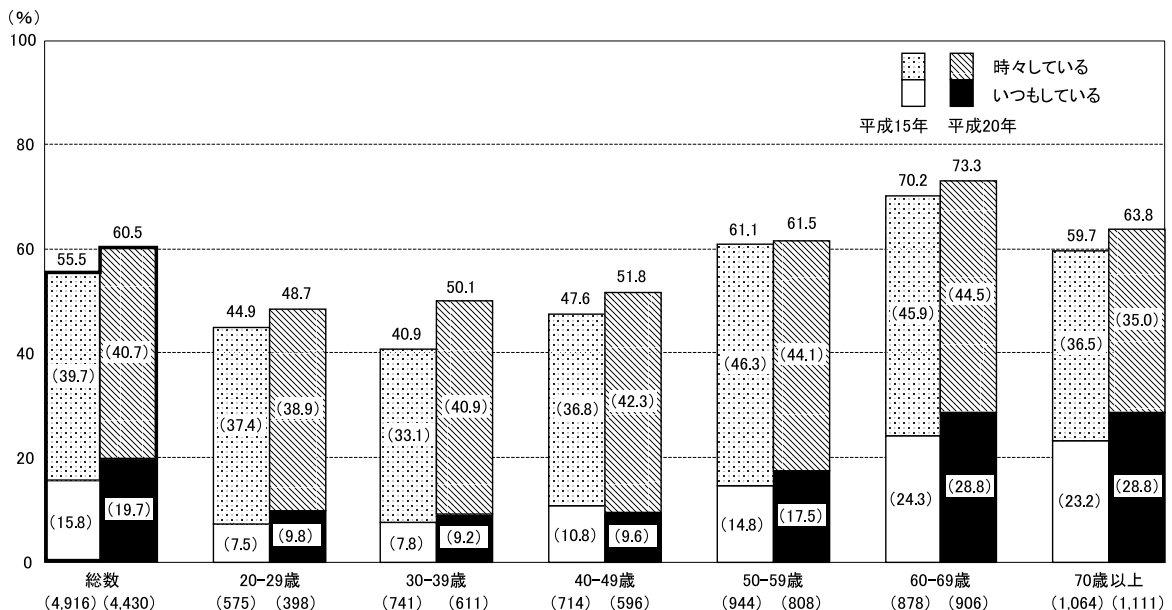
意識的に身体を動かすなどの運動について、「いつもしている」、「時々している」と回答した者の割合は、男性58.7%、女性60.5%であり、平成15年に比べ男女ともその割合は増加している。

図7 意識的に身体を動かすなどの運動を行う者の割合（平成15年と20年との比較）

男性



女性



※「あなたは、日頃から、日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか」の問に対し、「いつもしている」、「時々している」と回答した者の割合

【参考】

「健康日本21」の目標

「日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動をしている人の増加」

目標値：男性・女性とも63%

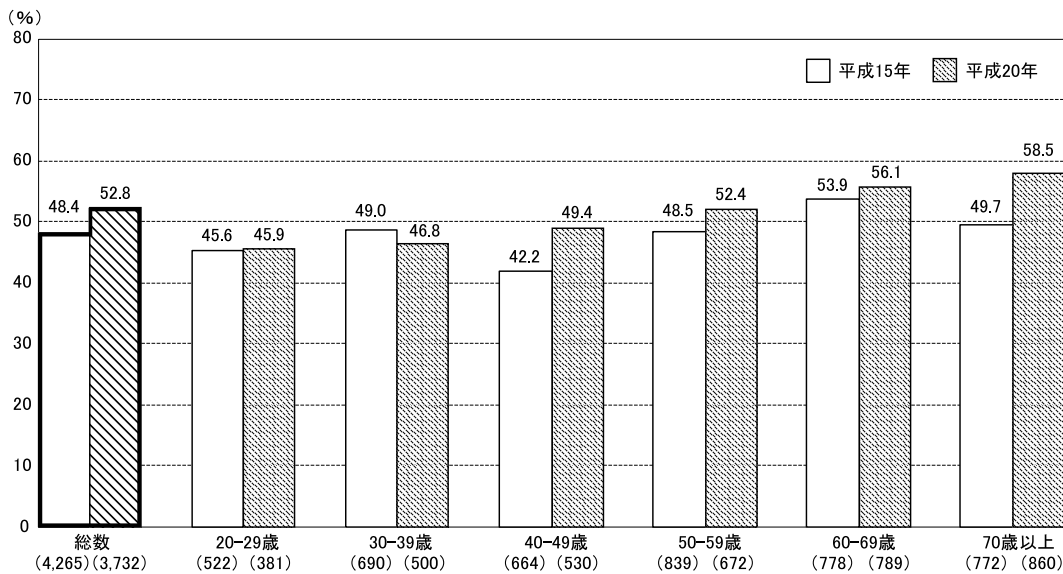
### 3. 外出の積極性の状況

日常生活の中で積極的に外出する者の割合は、男性 52.8%、女性 55.9% であり、男性の 40 歳代及び 70 歳以上、女性の 70 歳以上では平成 15 年に比べ増加している。

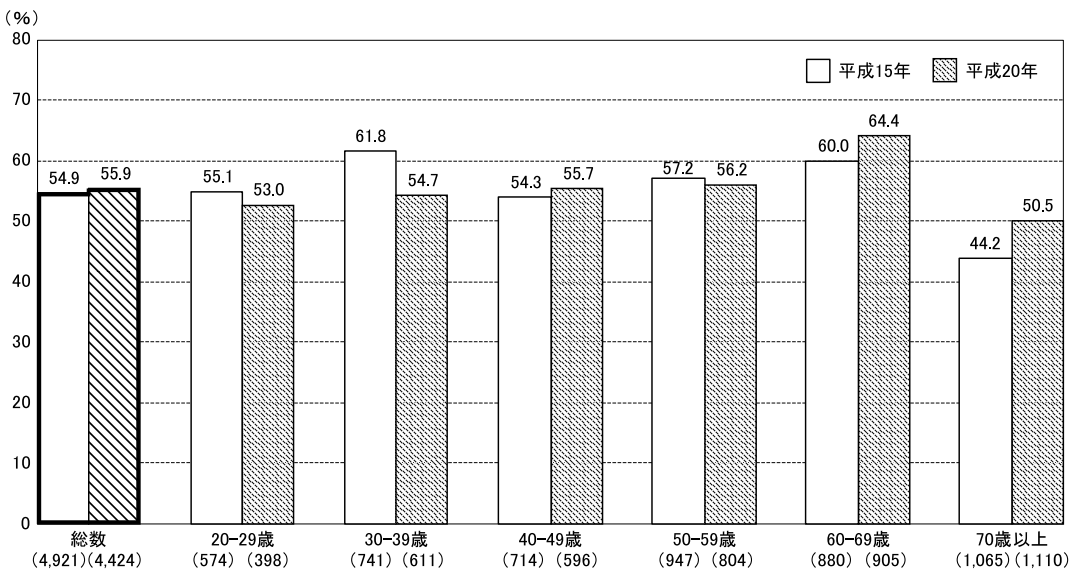
一方、外出することがほとんどない者の割合は、70 歳以上では男性 10.8%、女性 13.5% と他の年齢階級に比べ多い。

図 8-1 日常生活の中で積極的に外出する者の割合（平成 15 年と 20 年との比較）

男性



女性

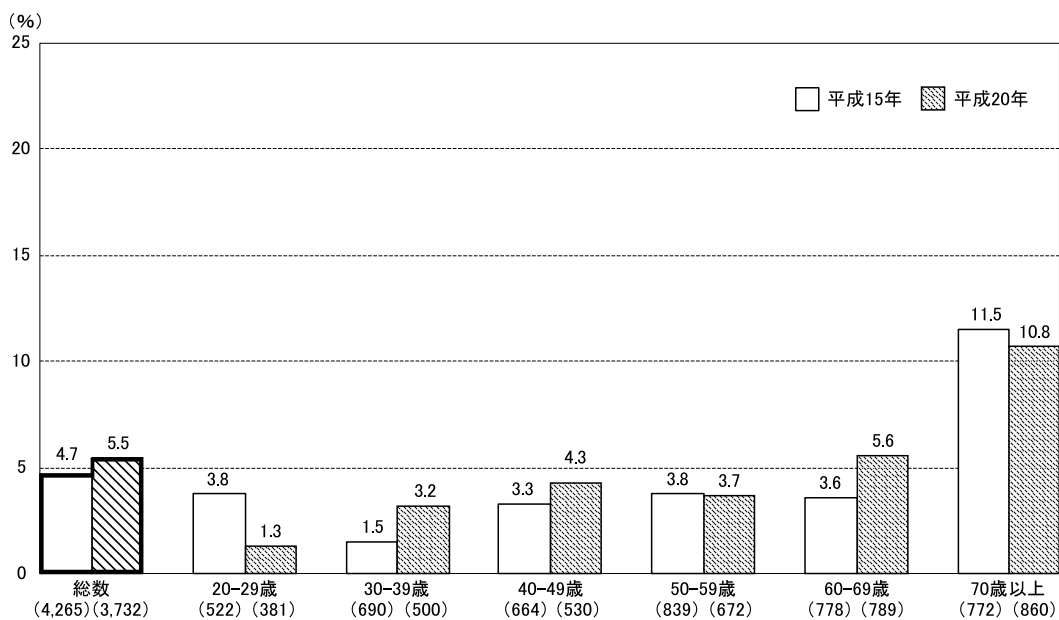


※「あなたは、日常生活の中で買い物や散歩などを含め、外出についてはどのように行動していますか」の問に対し、「自分から積極的に外出するほうである」と回答した者の割合

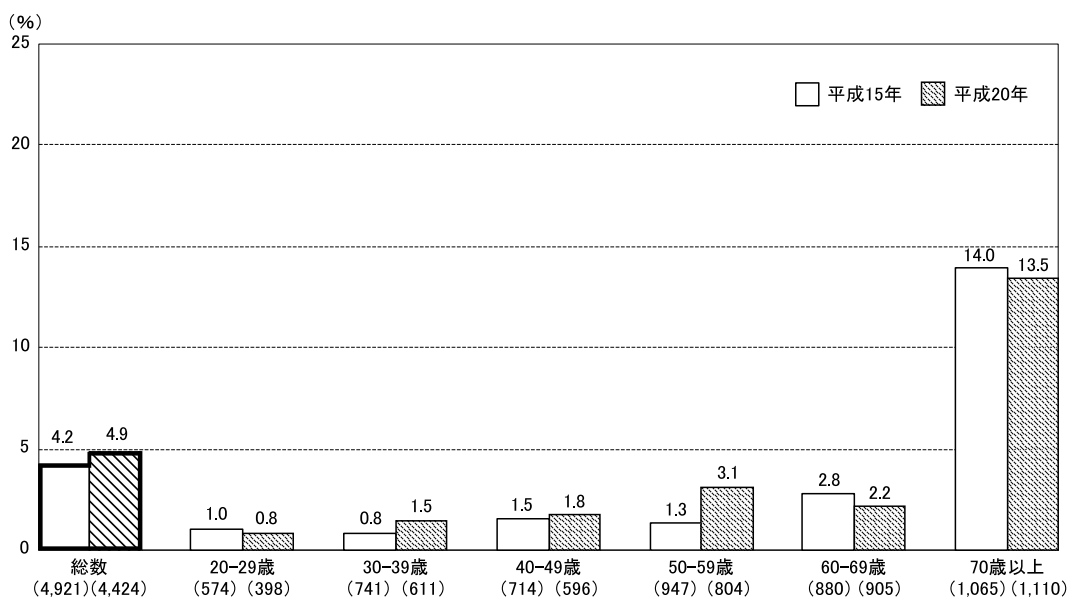
【参考】  
 「健康日本 21」の目標  
 日常生活の中で買い物や散歩などを含めた外出について、「自分から積極的に外出する方である」とする者の増加  
 目標値：60 歳以上男性 70%  
 60 歳以上女性 70%  
 80 歳以上（全体）56% 以上

図8-2 日常生活の中で外出することがほとんどない者の割合（平成15年と20年との比較）

男性



女性

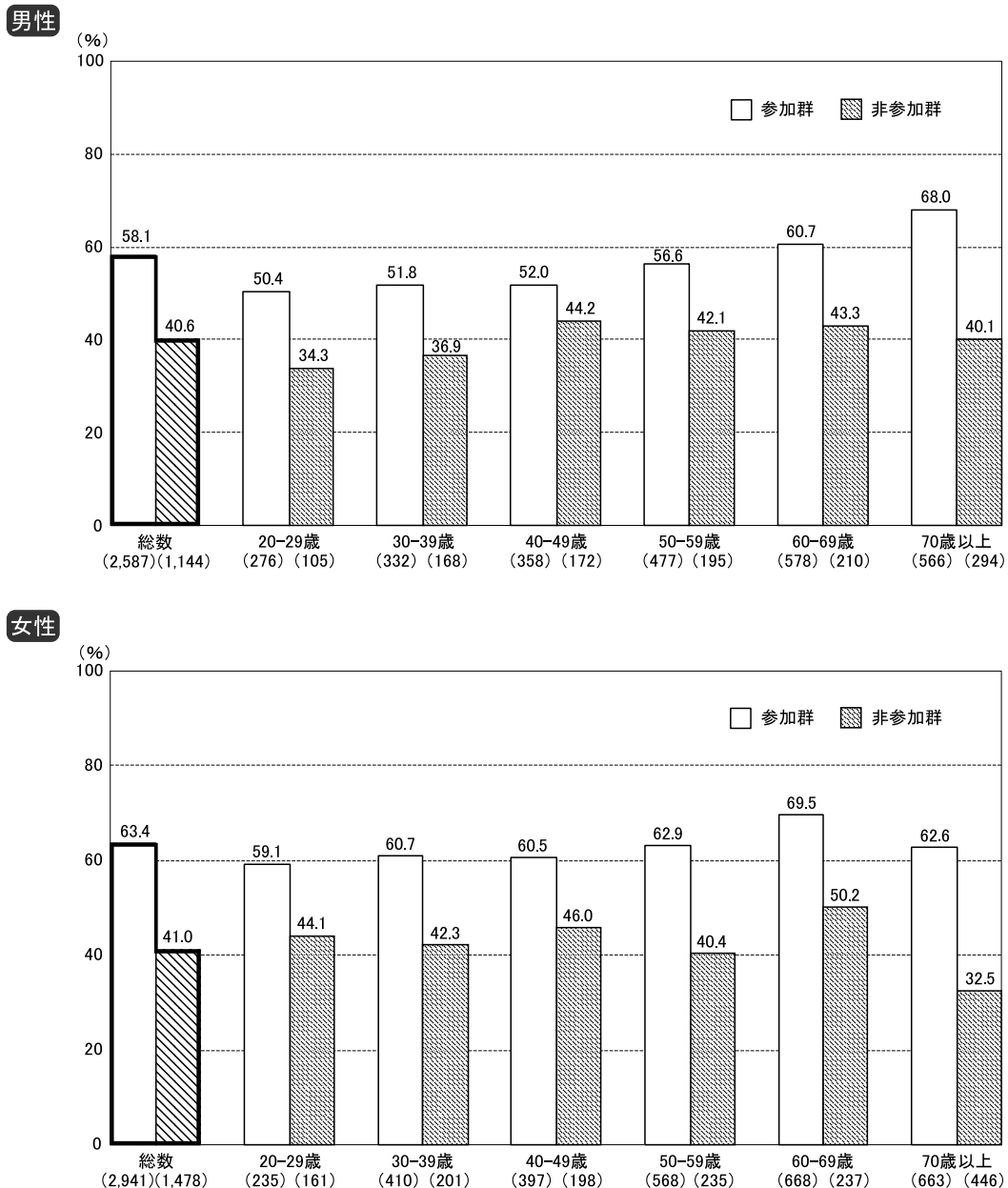


※「あなたは、日常生活の中で買い物や散歩などを含め、外出についてはどのように行動していますか」の問に対し、「外出することはほとんどない」と回答した者の割合

#### 4. 自主的な活動への参加状況による外出の積極性の状況

この1年間にグループや団体で自主的に行われている何らかの活動に参加したことがある群では、何も参加していない群に比べて、男女とも日常生活の中で積極的に外出する者の割合が高い。

図9 自主的な活動への参加状況別 日常生活の中で積極的に外出する者の割合



※「あなたは、この1年間に、個人でまたは友人と、あるいはグループや団体で自主的に行われている次のような活動に参加したことがありますか」との問に対し、下記に示す1~8の活動に参加したことがあると回答した者を「参加群」、参加したものはないと回答した者を「非参加群」とした。(複数回答)

〈具体的な回答肢〉

1. 趣味
2. 健康・スポーツ
3. 生産・就業
4. 教育・文化
5. 生活環境改善
6. 安全管理
7. 福祉・保健
8. 地域行事
9. 参加したものはなし

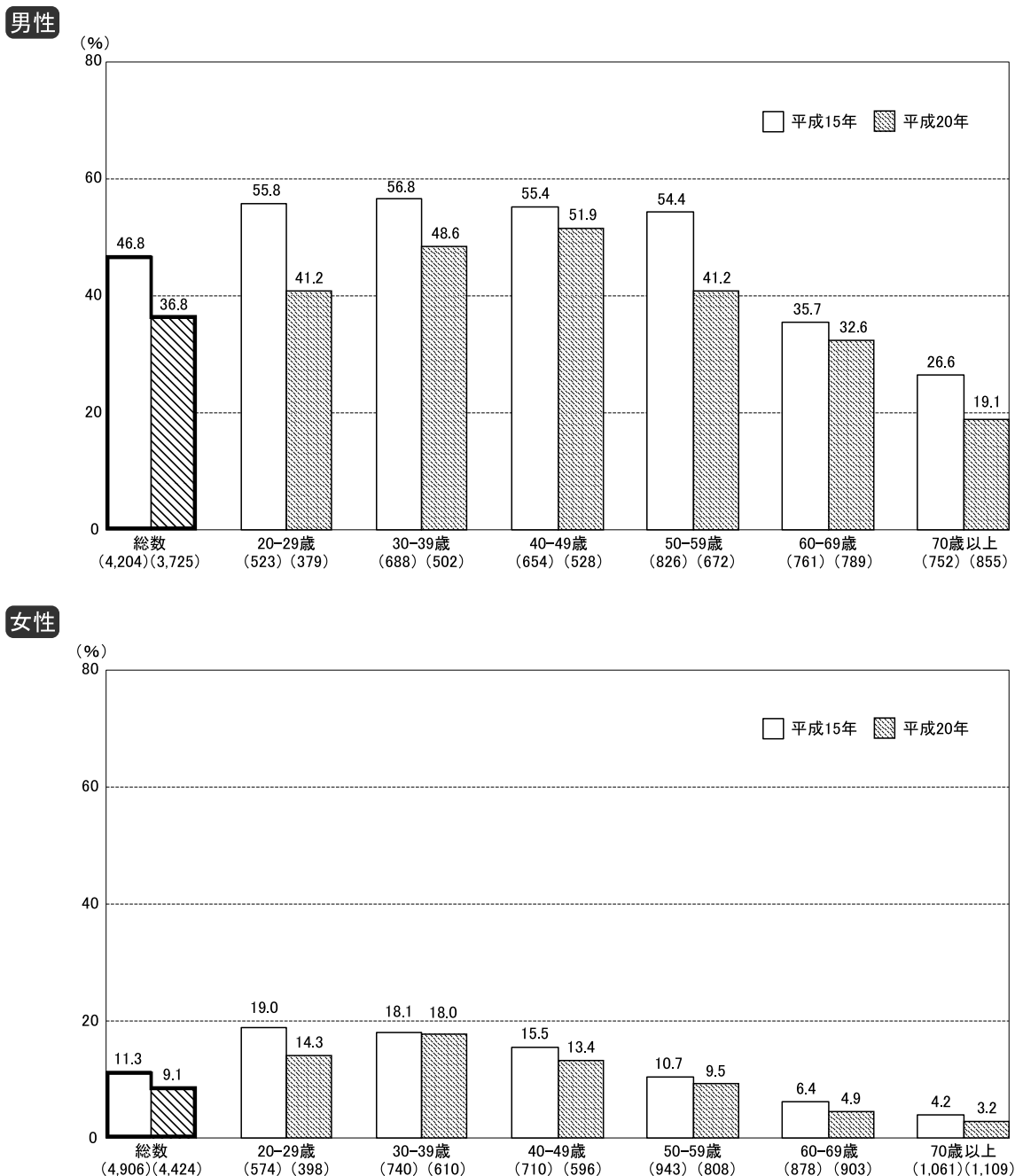
※日常生活の中で積極的に外出する者の割合：「あなたは、日常生活の中で買い物や散歩などを含め、外出についてはどのように行動していますか」との問に対し、「自分から積極的に外出するほうである」と回答した者の割合

### 第3部 たばこに関する状況

#### 1. 喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している者の割合は、男性36.8%、女性9.1%であり、平成15年以降男女とも減少している。

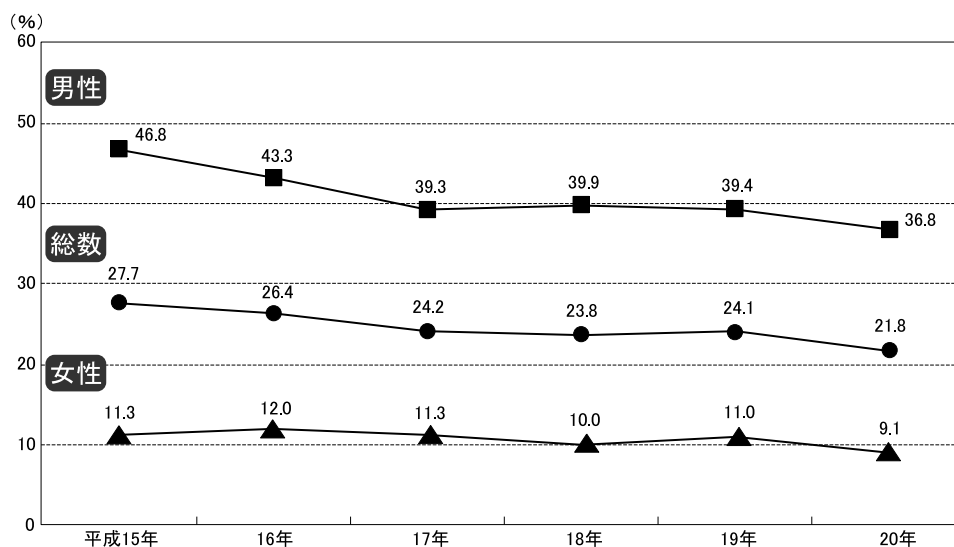
図10 現在習慣的に喫煙している者の割合（平成15年と20年との比較）



※現在習慣的に喫煙している者：これまで合計100本以上、または6ヶ月以上たばこを吸っている（吸っていた）者のうち、「この1ヶ月間に毎日、または時々たばこを吸っている」と回答した者



図 11 現在習慣的に喫煙している者の割合 (20 歳以上) (平成 15~20 年の年次推移)



〔参考〕表 4 現在習慣的に喫煙している者の年次推移 (5 歳区切)

性別	平成 15~17 年			平成 18~20 年			
	人数 (人)	喫煙率 (%)	標準誤差	人数 (人)	喫煙率 (%)	標準誤差	
男性	20-24 歳	620	46.5	2.17	515	40.4	2.24
	25-29 歳	694	57.6	1.93	552	48.2	2.16
	30-34 歳	900	55.3	1.72	735	53.5	1.78
	35-39 歳	885	57.2	1.70	930	52.0	1.63
	40-44 歳	830	50.6	1.78	819	51.8	1.77
	45-49 歳	864	50.7	1.79	819	46.5	1.72
	50-54 歳	1,051	51.4	1.47	890	46.4	1.71
	55-59 歳	1,136	46.1	1.47	1,146	40.9	1.48
	60-64 歳	1,070	37.9	1.51	1,084	37.6	1.44
	65-69 歳	1,011	30.7	1.46	1,024	28.7	1.47
	70-74 歳	922	27.2	1.47	943	21.2	1.34
	75-79 歳	592	23.1	1.73	727	19.0	1.37
80 歳以上	515	17.9	1.65	622	16.4	1.50	
計	11,090	43.4	0.55	10,806	38.7	0.53	
女性	平成 15~17 年			平成 18~20 年			
	人数 (人)	喫煙率 (%)	標準誤差	人数 (人)	喫煙率 (%)	標準誤差	
	20-24 歳	687	17.0	1.51	571	13.0	1.43
	25-29 歳	779	20.0	1.36	652	19.3	1.52
	30-34 歳	999	19.9	1.30	947	17.0	1.25
	35-39 歳	973	17.0	1.24	1,045	17.3	1.22
	40-44 歳	939	15.8	1.28	959	15.7	1.25
	45-49 歳	993	13.9	1.11	869	14.4	1.24
	50-54 歳	1,202	14.9	1.05	980	10.3	1.00
	55-59 歳	1,264	9.6	0.84	1,367	8.6	0.80
	60-64 歳	1,205	8.7	0.81	1,221	7.4	0.77
	65-69 歳	1,222	5.4	0.64	1,215	4.9	0.61
70-74 歳	1,013	5.0	0.70	1,024	4.0	0.63	
75-79 歳	830	3.1	0.62	879	2.4	0.51	
80 歳以上	889	2.9	0.56	1,024	3.2	0.53	
計	12,995	11.5	0.34	12,753	10.0	0.32	

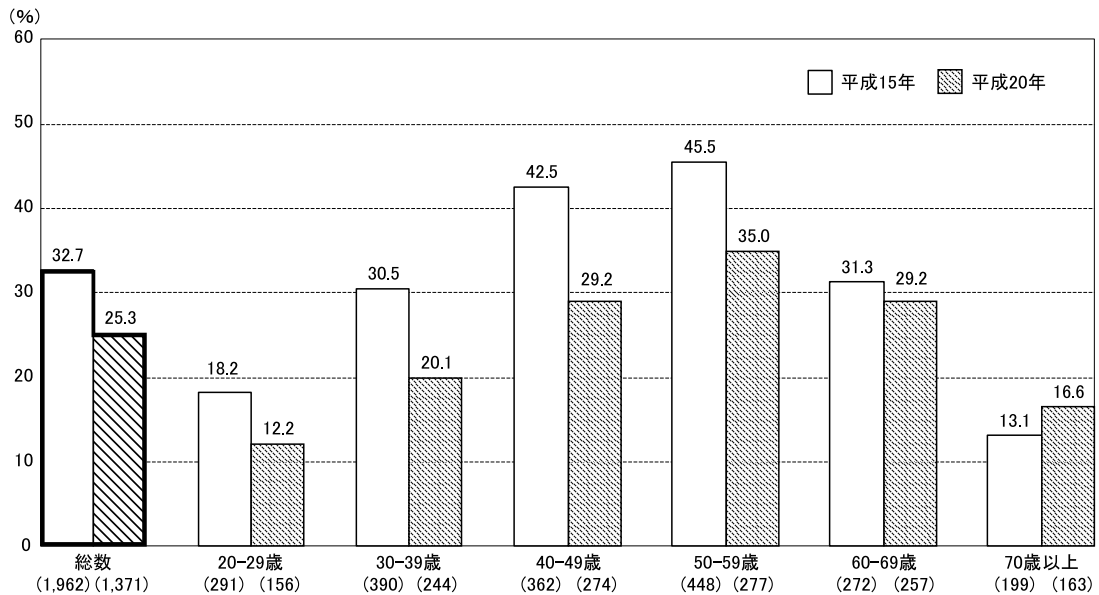
※性・年齢階級別について、WHO フォーマットにあわせ、平成 15~17 年、平成 18~20 年のそれぞれ 3 年分の結果を足し合わせ、平均化したもの

## 2. 喫煙本数の状況

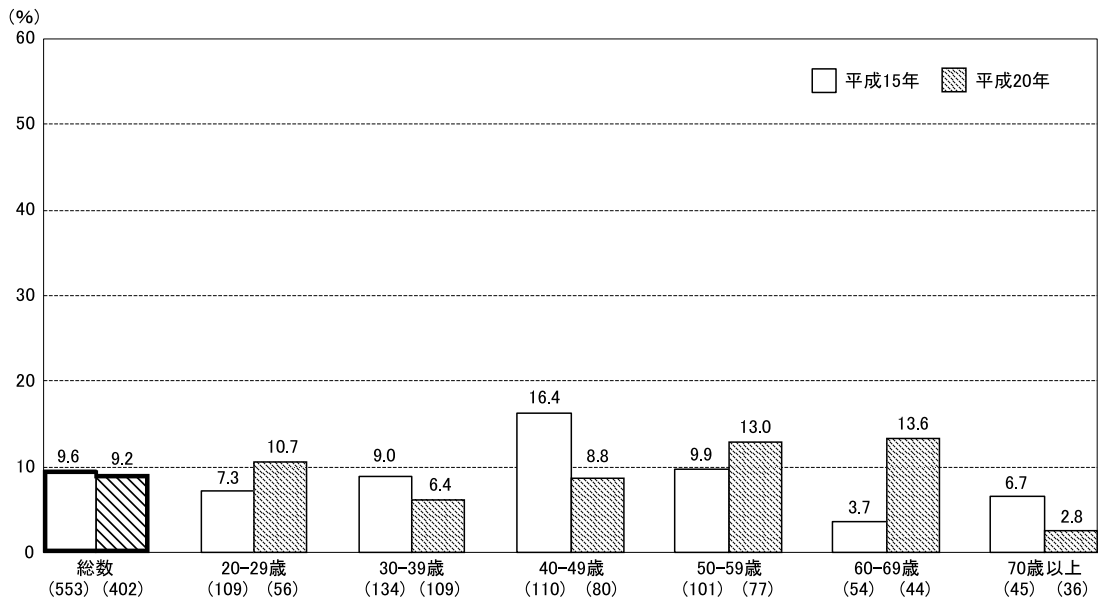
現在習慣的に喫煙している者で、1日に21本以上吸う者の割合は、男性25.3%、女性9.2%であり、平成15年に比べ男性では減少している。

図12 現在習慣的に喫煙している者における1日に21本以上吸う者の割合  
(平成15年と20年との比較)

男性



女性



### 3. 喫煙及び受動喫煙の健康影響に関する知識

「たばこを吸うと病気にかかりやすくなる」と回答した者の割合は、平成15年に比べ心臓病、脳卒中、肺気腫、歯周病で増加している。

また「たばこの煙を吸うと病気にかかりやすくなる」と回答した者の割合は、平成15年に比べ心臓病、妊婦への影響、肺がんで増加している。

図13-1 喫煙の健康影響に関する知識について  
「たばこを吸うと病気にかかりやすくなる」と回答した者の割合（15歳以上）  
（平成15年と20年との比較）

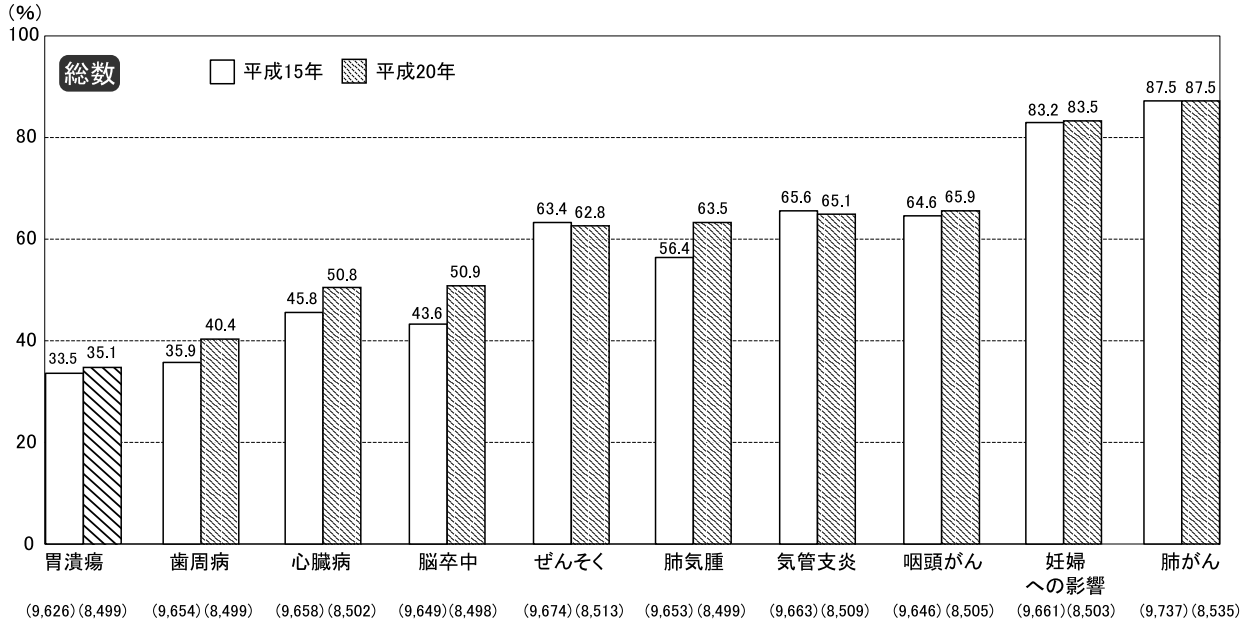
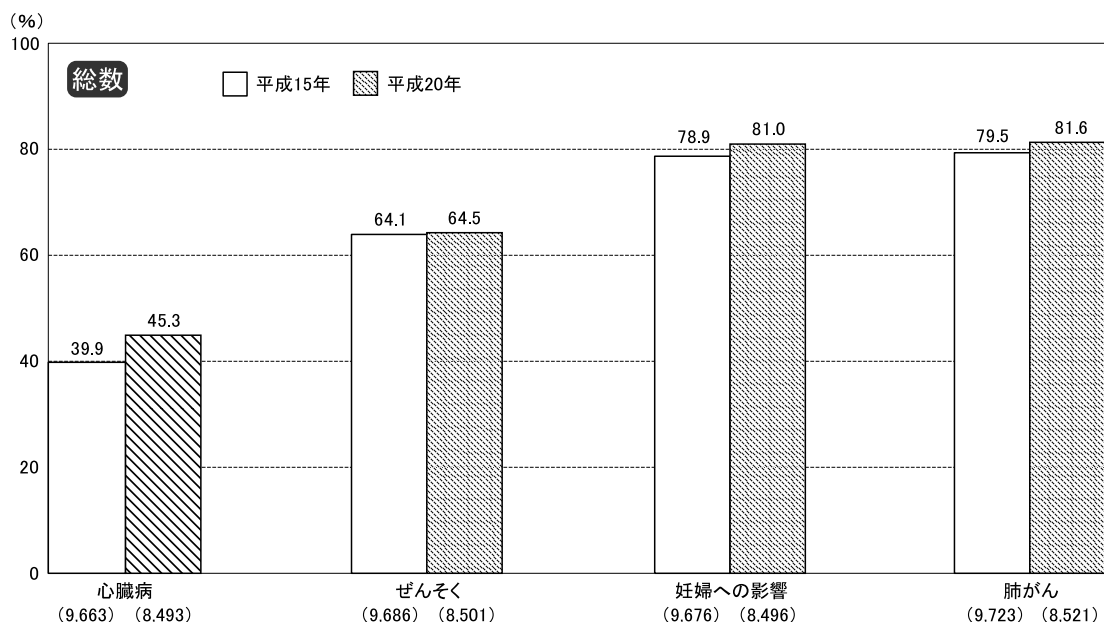


図13-2 受動喫煙の健康影響に関する知識について  
「たばこの煙を吸うと病気にかかりやすくなる」と回答した者の割合（15歳以上）  
（平成15年と20年との比較）

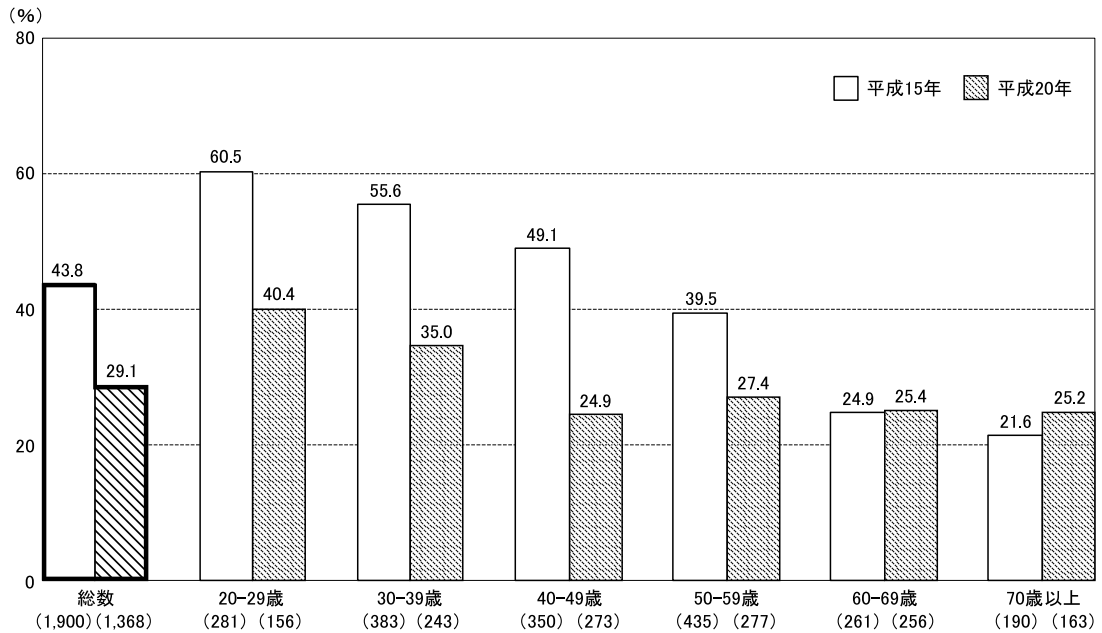


#### 4. 喫煙開始年齢

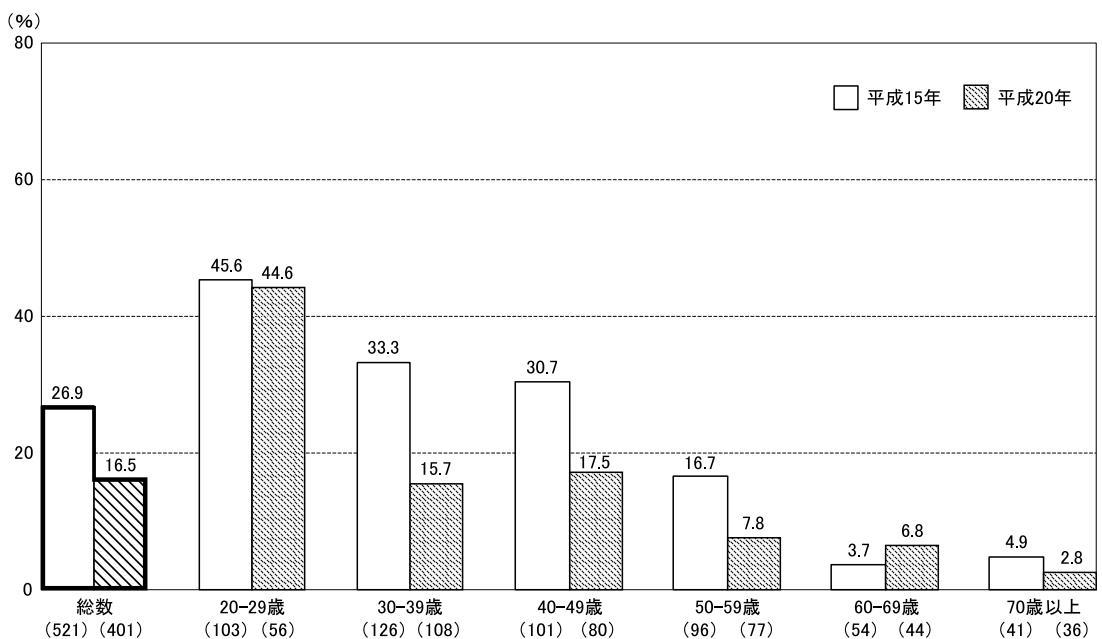
現在習慣的に喫煙している者で、20歳未満で喫煙を開始した者の割合は、男性29.1%、女性16.5%であり、平成15年に比べ男女とも減少している。

図14 現在習慣的に喫煙している者における20歳未満で喫煙を開始した者の割合  
(平成15年と20年との比較)

男性



女性



## 〔参考〕

表5 現在習慣的に喫煙している者における喫煙を開始した年齢〈20歳未満の内訳〉  
(平成15年と20年との比較)

(%)

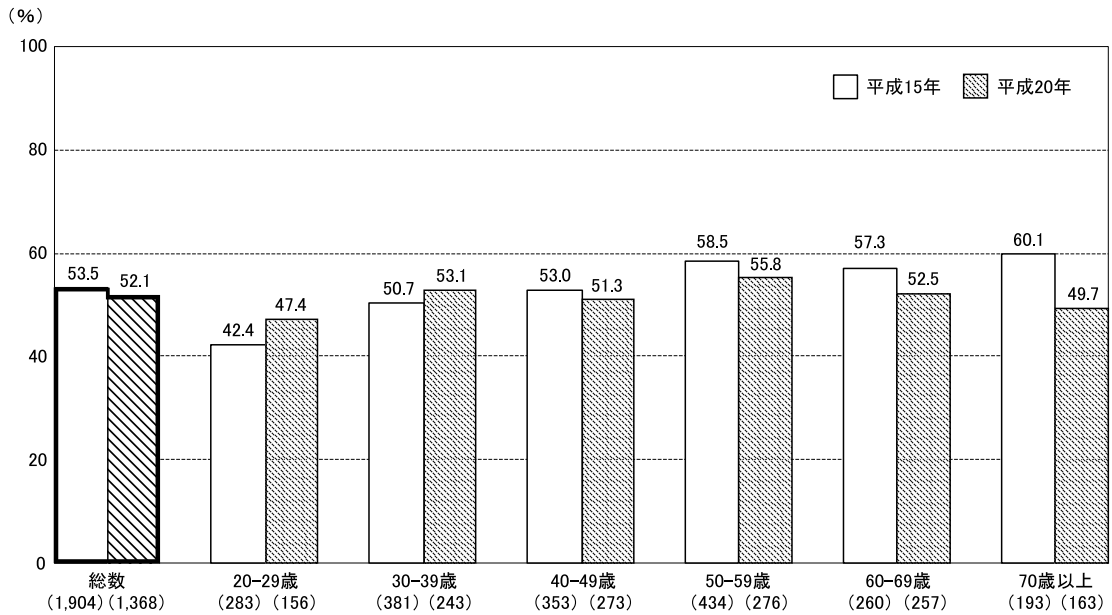
		男 性		女 性	
		平成15年	平成20年	平成15年	平成20年
総 数	15歳未満	2.1	1.6	1.3	0.5
	15-17歳	12.9	8.9	9.0	5.7
	18歳	21.1	13.6	11.3	6.7
	19歳	7.7	5.0	5.2	3.5
20-29歳	15歳未満	4.3	3.2	1.9	0
	15-17歳	25.6	15.4	20.4	21.4
	18歳	21.0	17.3	14.6	14.3
	19歳	9.6	4.5	8.7	8.9
30-39歳	15歳未満	5.2	2.1	4.0	1.9
	15-17歳	18.8	11.9	10.3	5.6
	18歳	24.3	17.3	15.1	5.6
	19歳	7.3	3.7	4.0	2.8
40-49歳	15歳未満	1.4	1.8	0.0	0
	15-17歳	11.4	8.4	5.9	2.5
	18歳	26.6	11.7	16.8	8.8
	19歳	9.7	2.9	7.9	6.3
50-59歳	15歳未満	0.0	0.7	0.0	0
	15-17歳	8.0	7.2	6.3	2.6
	18歳	23.2	12.3	7.3	3.9
	19歳	8.3	7.2	3.1	1.3
60-69歳	15歳未満	1.1	0.8	0	0
	15-17歳	4.6	6.3	1.9	2.3
	18歳	13.8	12.9	1.9	4.5
	19歳	5.4	5.5	0.0	0
70歳以上	15歳未満	0.0	1.8	0	0
	15-17歳	7.9	6.1	0	0
	18歳	10.0	11.0	0.0	2.8
	19歳	3.7	6.1	4.9	0

## 5. 禁煙の試み

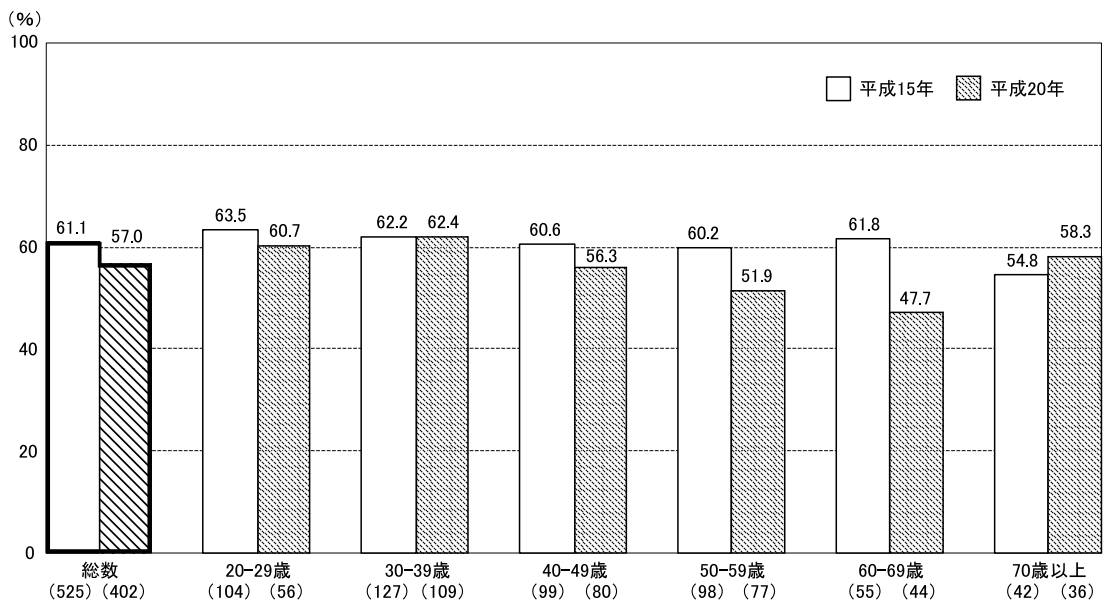
現在習慣的に喫煙している者で、禁煙を試みたことがある者は、男性 52.1%、女性 57.0% であり、平成 15 年に比べあまり変化はみられない。

図 15 現在習慣的に喫煙している者における禁煙を試みたことがある者の割合  
(平成 15 年と 20 年との比較)

男性



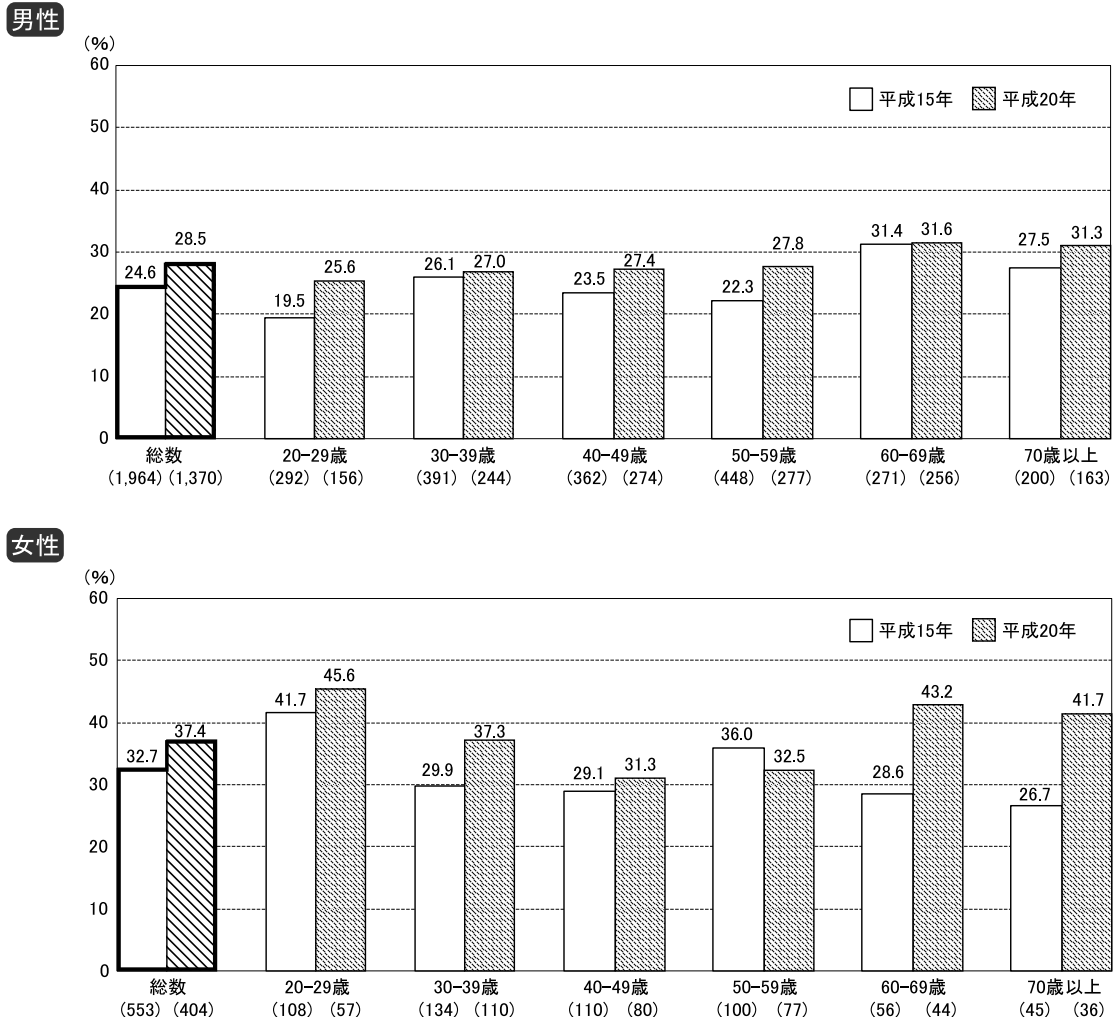
女性



## 6. 禁煙の意思の有無

現在習慣的に喫煙している者で、たばこをやめたいと思う者は、男性 28.5%、女性 37.4% であり、平成 15 年に比べ男性では増加している。

図 16 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 (平成 15 年と 20 年との比較)



※ 「たばこをやめたいと思いますか」の問に対して、「やめたい」と回答した者の割合

【参考】  
「健康日本21」の目標  
喫煙をやめたい人がやめる

【参考】表6 現在習慣的に喫煙している者における禁煙の意思を示す者の割合

男 性		総 数	20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70 歳以上
平成 15 年	やめたい	24.6	19.5	26.1	23.5	22.3	31.4	27.5
	本数を減らしたい	40.5	35.6	35.8	42.0	45.8	43.2	39.0
平成 20 年	やめたい	28.5	25.6	27.0	27.4	27.8	31.6	31.3
	本数を減らしたい	32.9	30.8	30.7	31.8	34.3	38.3	29.4

女 性		総 数	20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70 歳以上
平成 15 年	やめたい	32.7	41.7	29.9	29.1	36.0	28.6	26.7
	本数を減らしたい	35.8	27.8	38.1	40.9	34.0	44.6	28.9
平成 20 年	やめたい	37.4	45.6	37.3	31.3	32.5	43.2	41.7
	本数を減らしたい	25.5	28.1	21.8	33.8	23.4	27.3	16.7

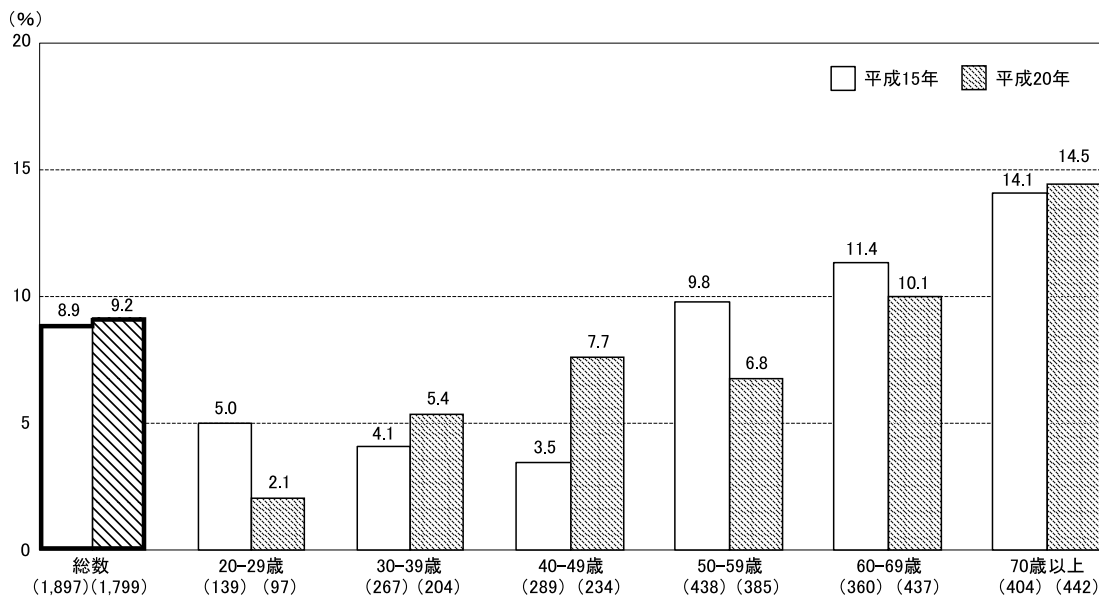
※禁煙の意思を示す者：「たばこをやめたいと思いますか」の問に対して、「やめたい」、「本数を減らしたい」と回答した者

## 7. 習慣的に喫煙している者の禁煙指導の体験

禁煙を試みたことがある者で、禁煙指導を受けたことがあると回答した者の割合は、男性9.2%、女性で4.1%であり、そのうち、禁煙指導を受けた場所は、医療機関が7割を超えている。

図 17 禁煙を試みたことがある者における禁煙指導を受けたことがあると回答した者の割合  
(平成15年と20年との比較)

### 男性



### 女性

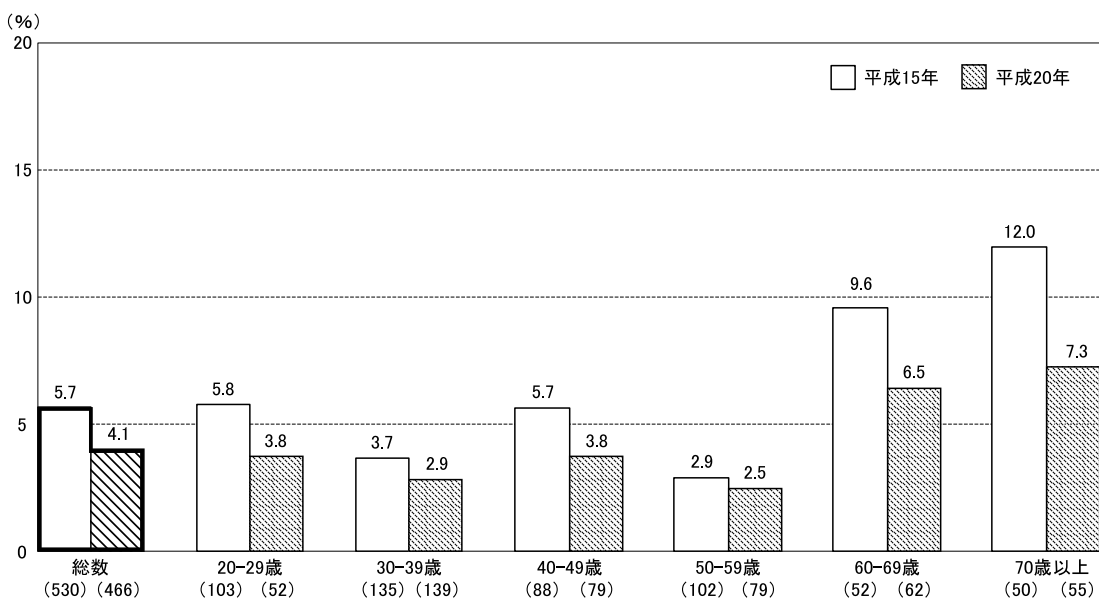




図 18 禁煙指導を受けたことがあると回答した者における指導の場（平成 15 年と 20 年との比較）

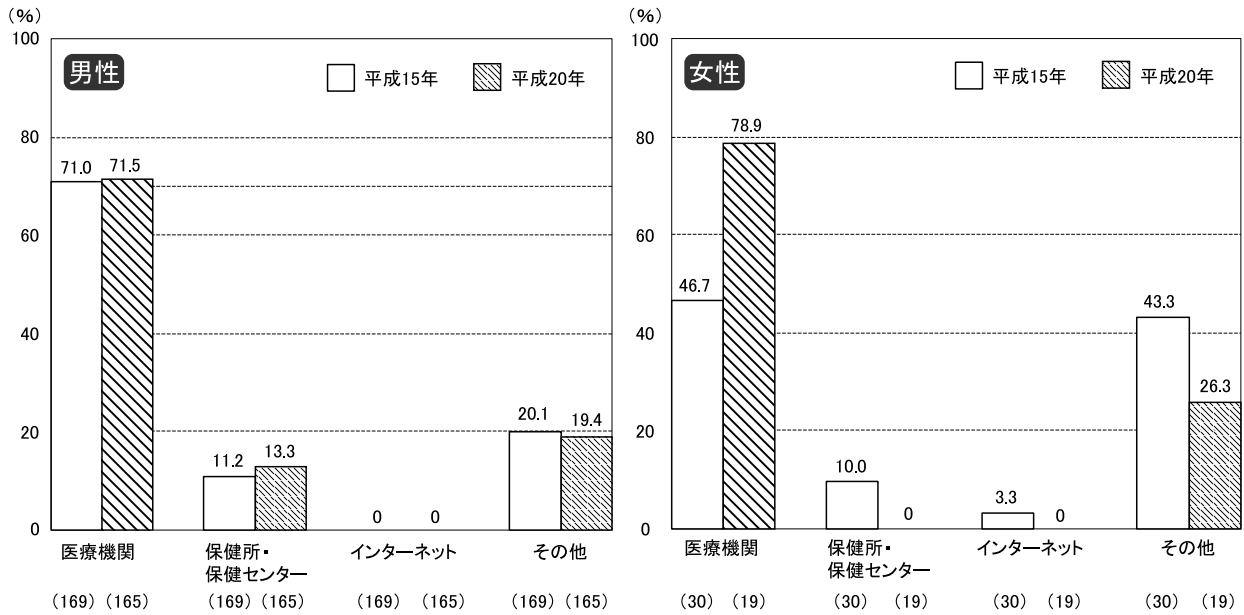
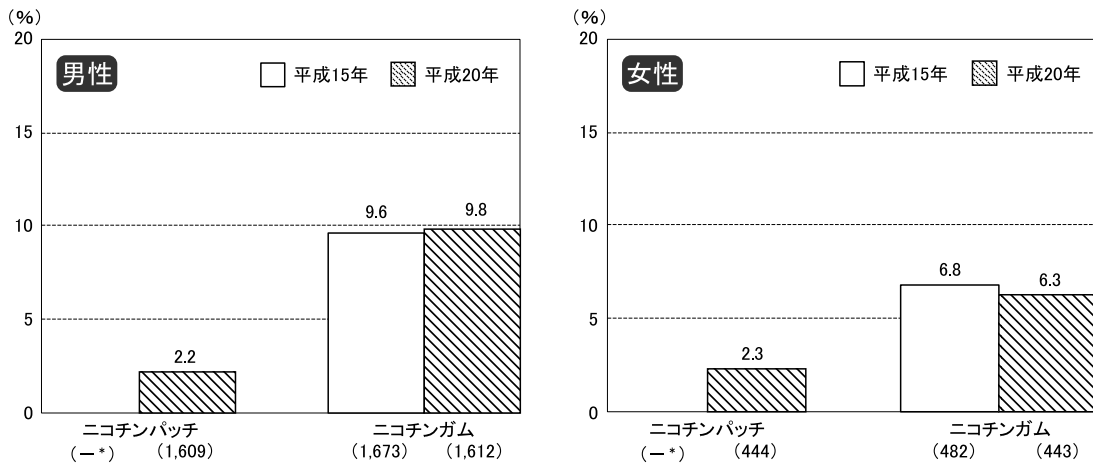


図 19 禁煙指導を受けたことがないと回答した者における禁煙補助剤の使用（平成 15 年と 20 年との比較）



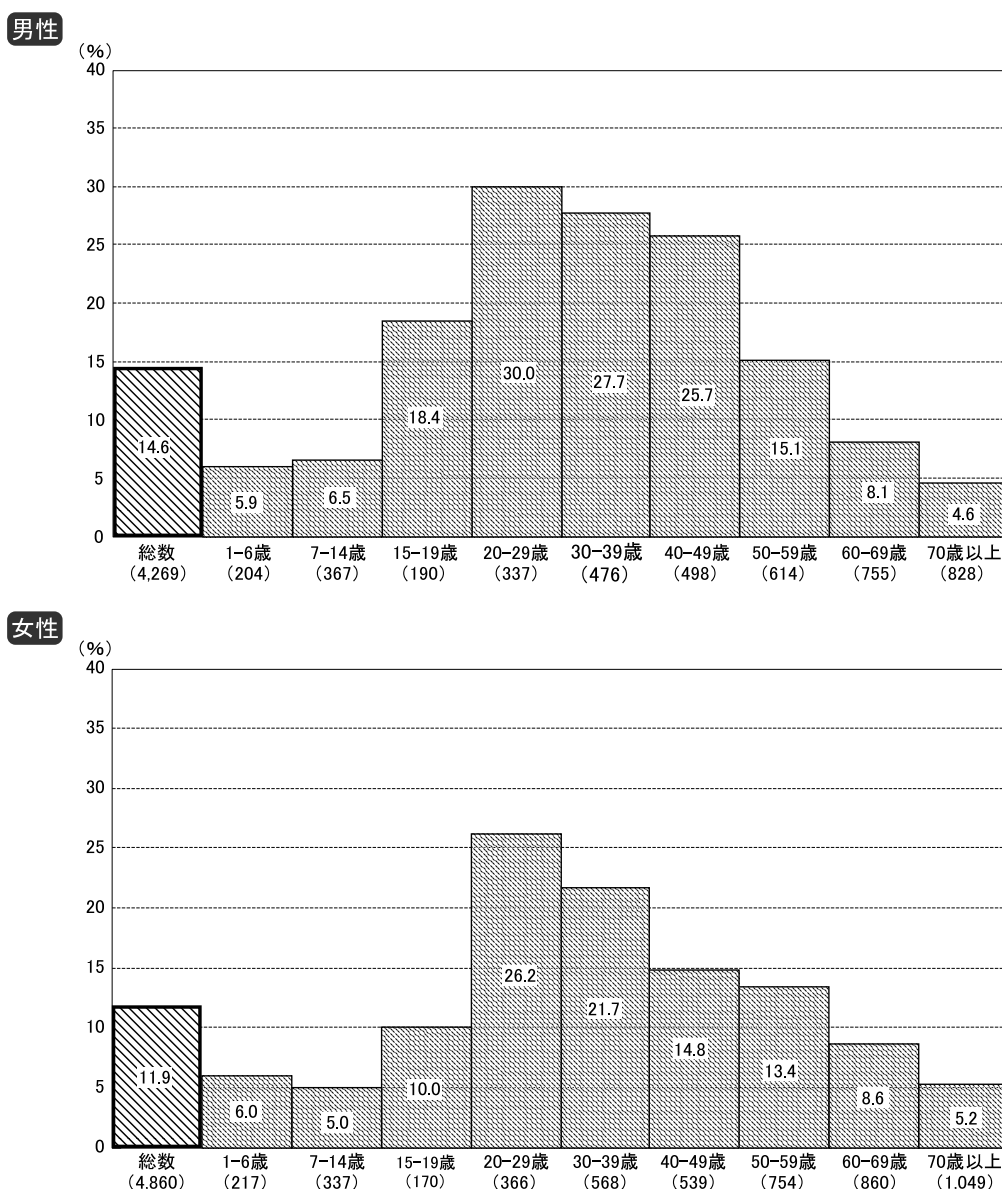
※平成 15 年の調査では項目になかったため、回答なし

## 第4部 食習慣に関する状況

### 1. 朝食欠食の状況

朝食を欠食する者の割合は、男女とも、20歳代が最も多く、男性で30.0%、女性で26.2%である。また、年次推移をみると、20歳男性を除く成人男女で欠食率は増加している。

図20-1 朝食欠食の状況（1歳以上）



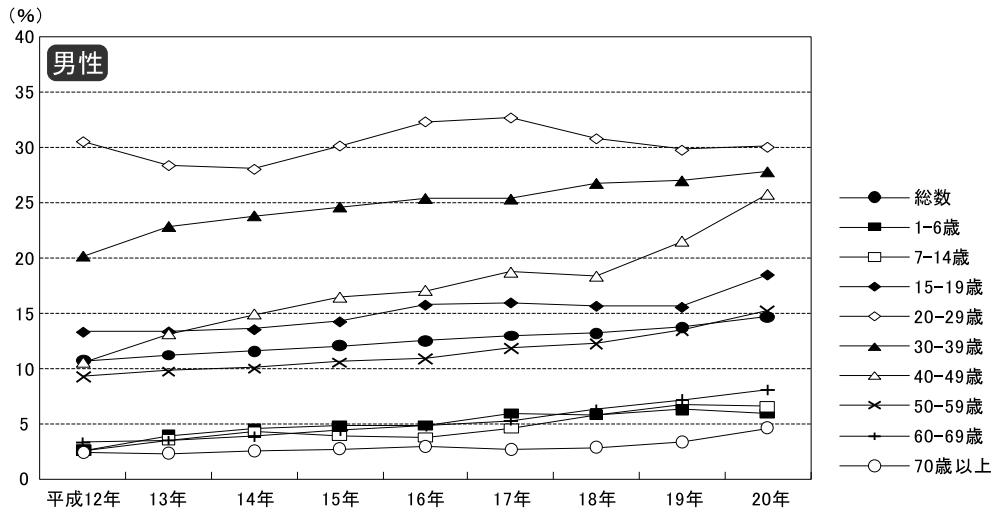
※報告でいう「欠食」とは、下記の3つの場合である。

- ・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、栄養ドリンクのみの場合
- ・食事をしなかった場合

【参考】

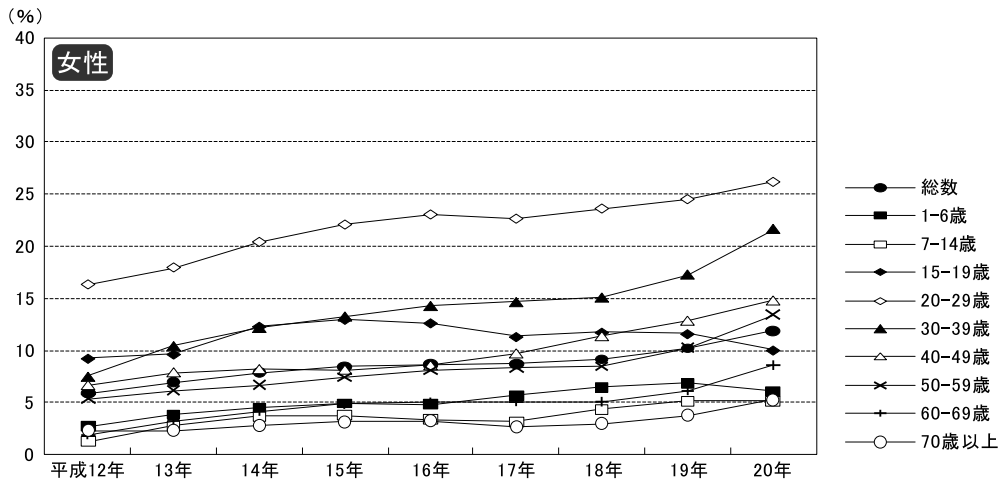
「健康日本21」の目標  
朝食を欠食する人の割合の減少  
目標値：中学、高校生 0%  
男性（20歳代）15%以下  
男性（30歳代）15%以下

図 20-2 朝食欠食率（1歳以上）（平成12～20年の年次推移）



(人)

男 性	平成 12 年	13 年	14 年	15 年	16 年	17 年	18 年	19 年	20 年
総 数	5,815	5,852	5,365	5,258	4,135	4,162	4,443	4,164	4,269
1-6 歳	361	396	346	346	263	229	276	243	204
7-14 歳	602	591	451	472	420	365	422	392	367
15-19 歳	339	358	300	272	238	218	239	201	190
20-29 歳	676	587	539	516	353	399	367	304	337
30-39 歳	688	702	656	670	525	507	583	540	476
40-49 歳	770	798	676	642	480	500	519	537	498
50-59 歳	913	930	888	815	649	623	702	587	614
60-69 歳	828	804	798	770	631	648	618	664	755
70 歳以上	638	686	711	755	576	673	717	696	828



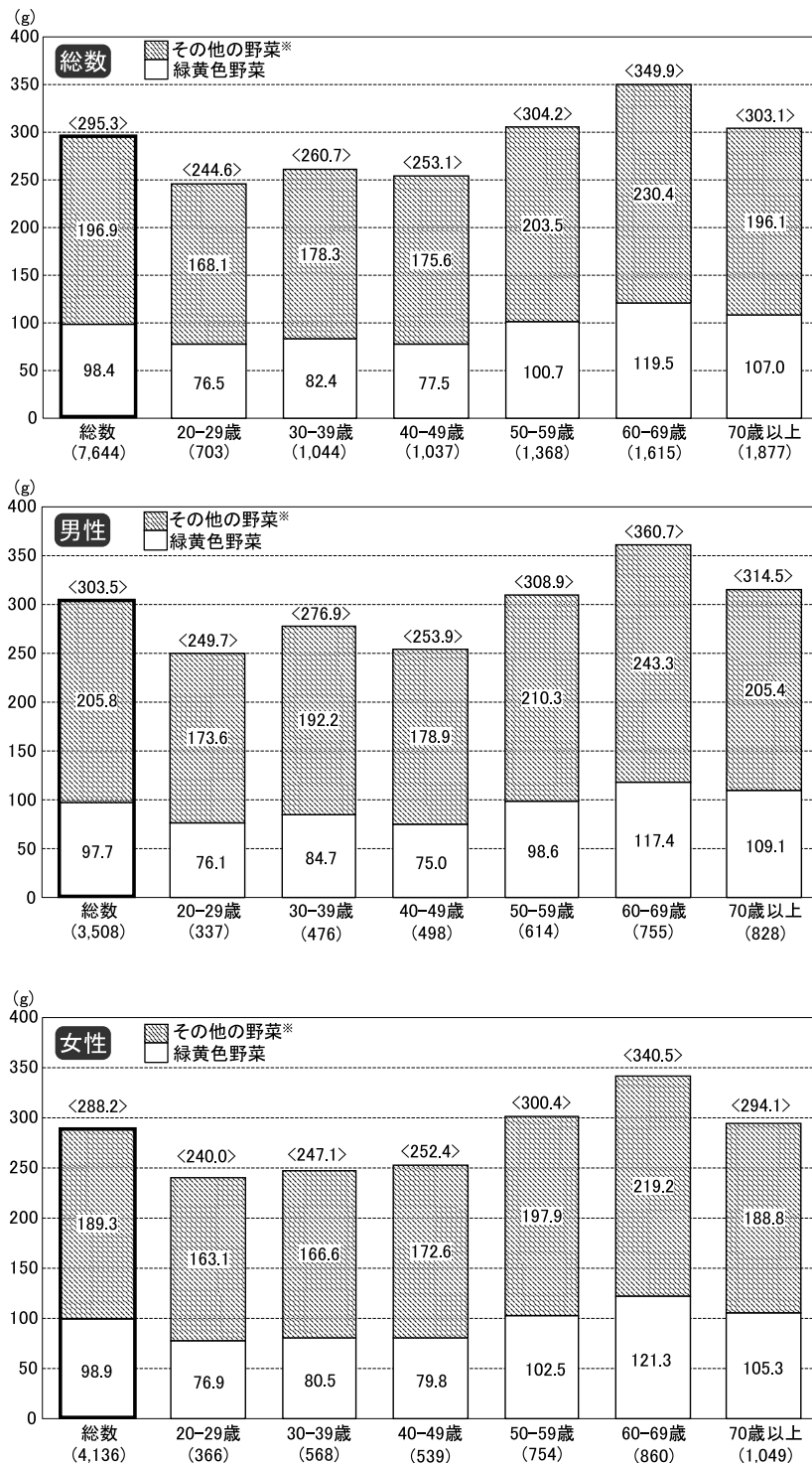
女 性	平成 12 年	13 年	14 年	15 年	16 年	17 年	18 年	19 年	20 年
総 数	6,456	6,629	6,106	5,841	4,627	4,731	4,980	4,721	4,860
1-6 歳	343	401	341	292	257	234	283	245	217
7-14 歳	581	580	464	467	351	376	393	403	337
15-19 歳	369	330	314	291	196	211	219	192	170
20-29 歳	692	695	607	552	450	404	413	361	366
30-39 歳	787	843	723	722	599	545	671	661	568
40-49 歳	874	868	741	688	565	590	582	570	539
50-59 歳	1,050	1,033	994	914	725	723	781	681	754
60-69 歳	854	912	883	870	737	778	723	762	860
70 歳以上	906	967	1,039	1,045	747	870	915	846	1,049

※年次推移は、移動平均により平滑化した結果から作成

## 2. 野菜摂取量

野菜摂取量は、成人で平均 295.3 g である。また、年次推移をみると、横ばいの状況にある。

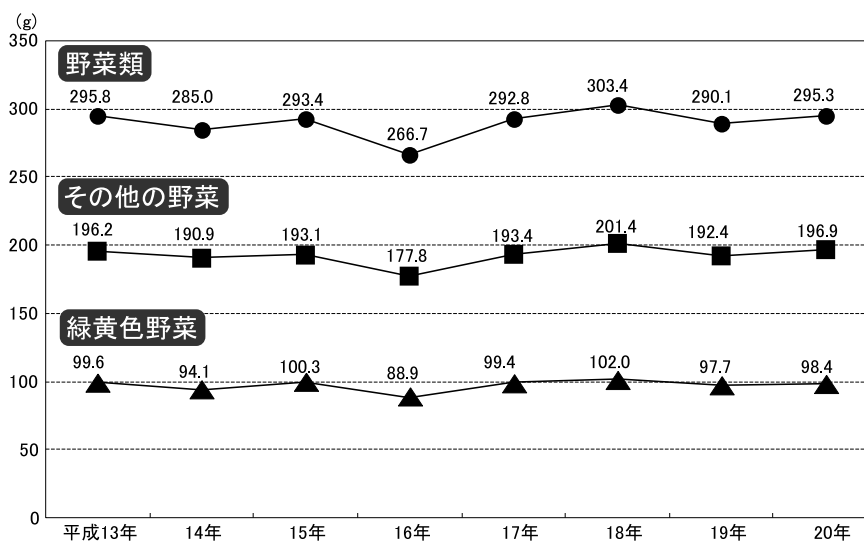
図 21 - 1 野菜摂取量の平均値



※ 〈 〉 内は、「緑黄色野菜」及び「その他の野菜（野菜類のうち緑黄色野菜以外）」摂取量の合計

【参考】  
「健康日本 21」の目標  
野菜摂取量の増加  
目標値：1日当たりの平均摂取量 350g 以上

図 21 - 2 野菜摂取量の平均値 (平成 13~20 年の年次推移)



※平成 13 年国民栄養調査より，食品群の分類を変更したため，平成 13 年から年次推移を示した。

表 7 野菜類の摂取状況

		70g (1 皿) 未満	70g (1 皿) 以上	140g (2 皿) 以上	210g (3 皿) 以上	280g (4 皿) 以上	350g (5 皿) 以上
男性	人	221	434	572	580	512	1,189
	%	6.3	12.4	16.3	16.5	14.6	33.9
女性	人	253	521	745	782	607	1,228
	%	6.1	12.6	18.0	18.9	14.7	29.7

※野菜 70g を 1 皿とした場合

### 3. 食塩摂取量

食塩摂取量は、成人で平均 10.9g であり、男性 11.9g、女性 10.1g である。また、年次推移をみると、男女とも減少している。

図 22 - 1 食塩摂取量の平均値

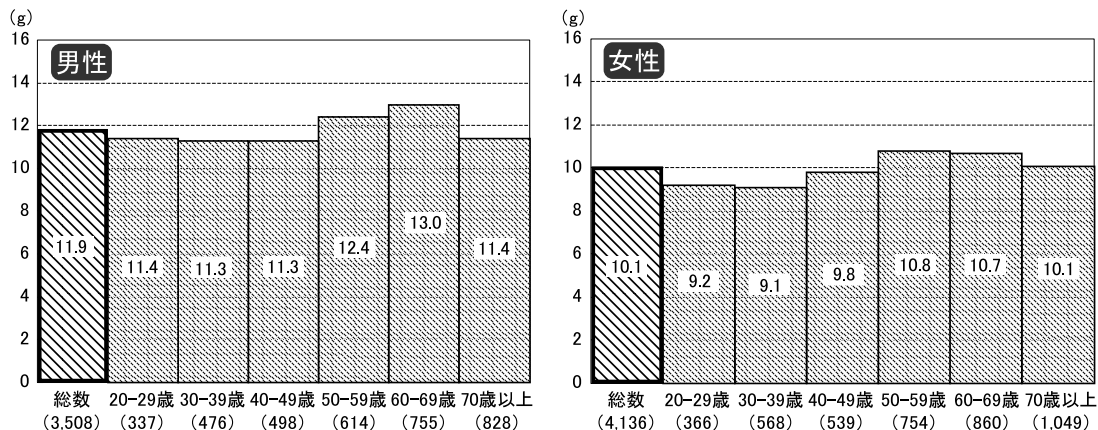
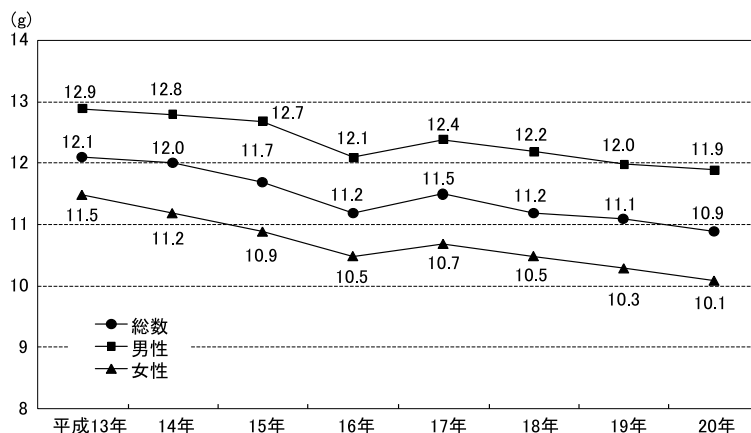


図 22 - 2 食塩摂取量の平均値 (平成 13 年と 20 年の年次推移)



※平成 13 年国民栄養調査より、食品群の分類を変更したため、平成 13 年から年次推移を示した。

表 8 食塩の摂取状況

性別	9.0g 未満	9.0g 以上～10.0g 未満	10.0g 以上
男性	1,000	330	2,178
%	28.5	9.4	62.1
女性	1,172	197	2,767
%	28.3	4.8	66.9

※食塩摂取量 (g) = ナトリウム (mg) × 2.54 / 1,000

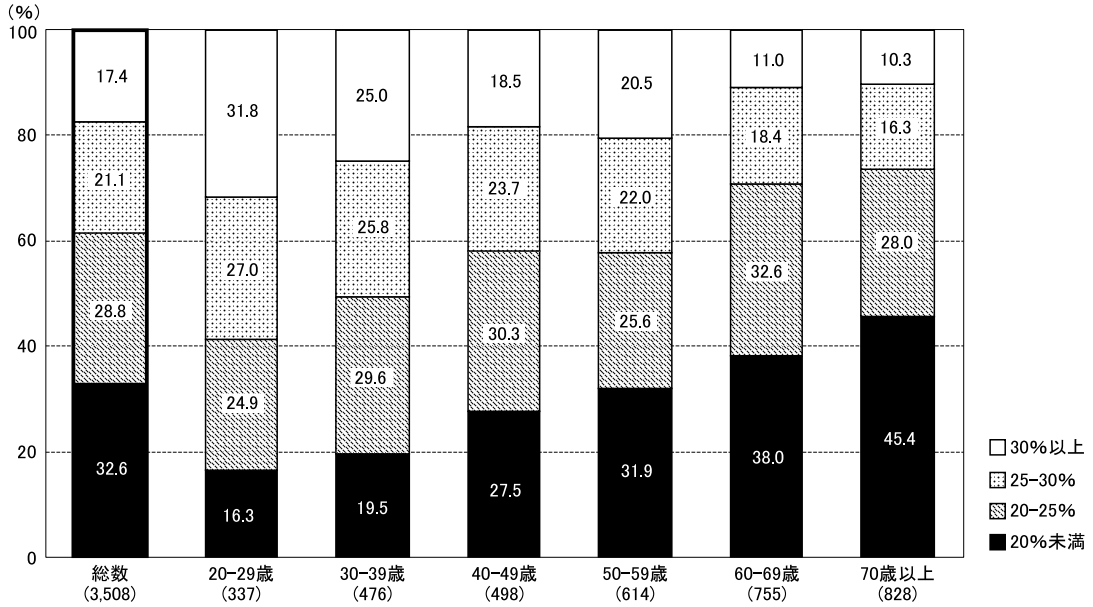
【参考】  
食塩摂取の目標量  
「日本人の食事摂取基準」(2005 年版)/(2010 年版)  
成人男性 10g 未満 9.0g 未満  
成人女性 8g 未満 7.5g 未満

### 4. 脂肪エネルギー比率

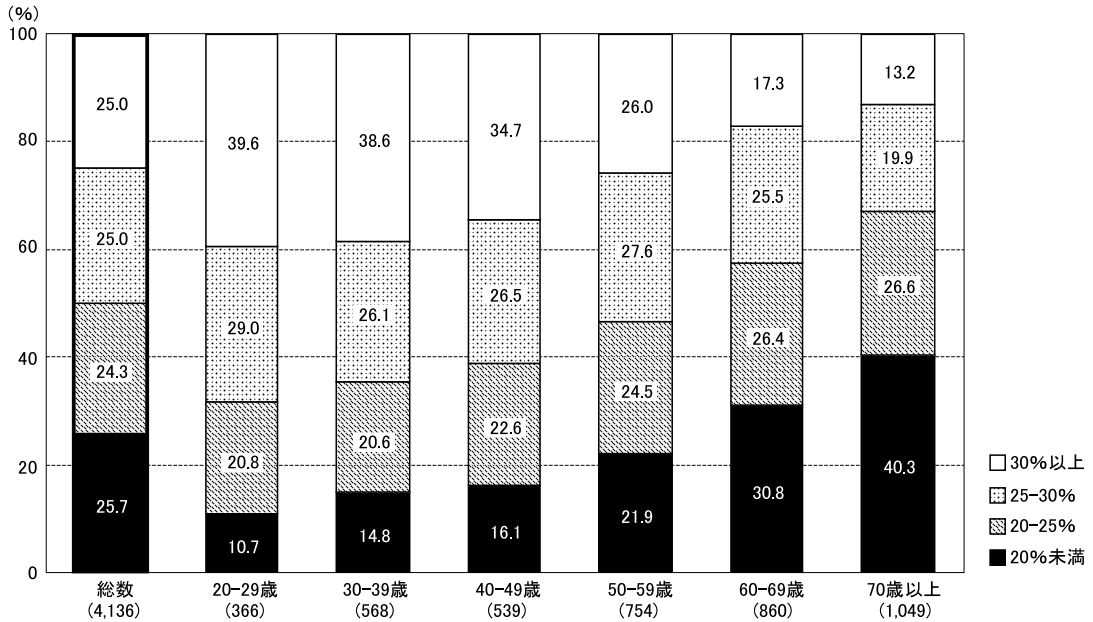
脂肪エネルギー比率が 30% 以上の者の割合は、成人の男性で 17.4%，女性で 25.0% である。

図 23 脂肪エネルギー比率の状況

**男性**



**女性**



※脂肪エネルギー比率：脂肪からのエネルギー摂取割合

[参考]  
 「日本人の食事摂取基準」(2005年版)  
 脂肪エネルギー比率  
 18~29歳：20%以上30%未満  
 30~69歳：20%以上25%未満  
 70歳以上：15%以上25%未満

「健康日本21」の目標  
 脂肪エネルギー比率の減少  
 目標値：20~40歳代25%以下

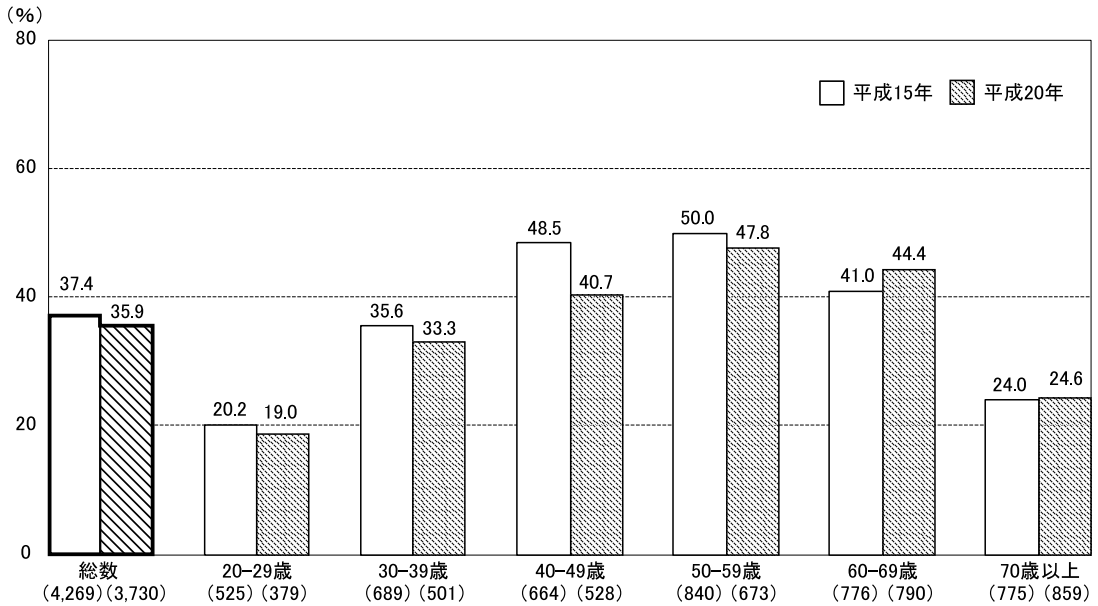
## 第5部 飲酒に関する状況

### 1. 飲酒の状況

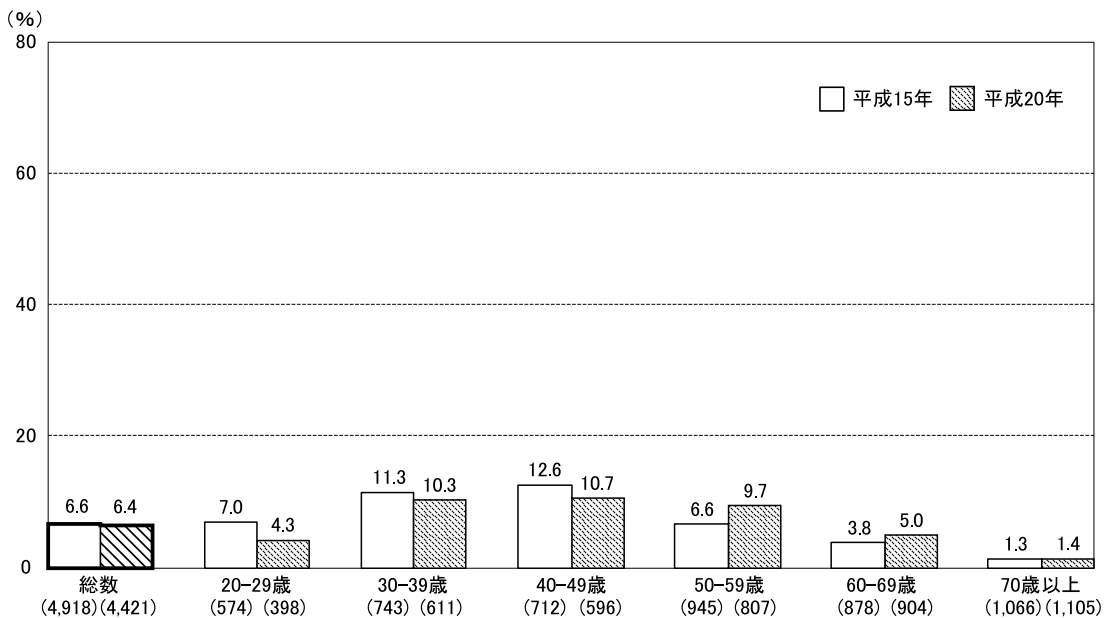
飲酒習慣のある者の割合は、男性 35.9%、女性 6.4% である。  
 また、現在、週に1日以上飲酒している者で飲酒日1日あたり3合以上を飲酒する者の割合は、男性で 10.3%、女性で 6.4% である。

図 24 飲酒習慣のある者の割合（平成 15 年と 20 年との比較）

男性



女性



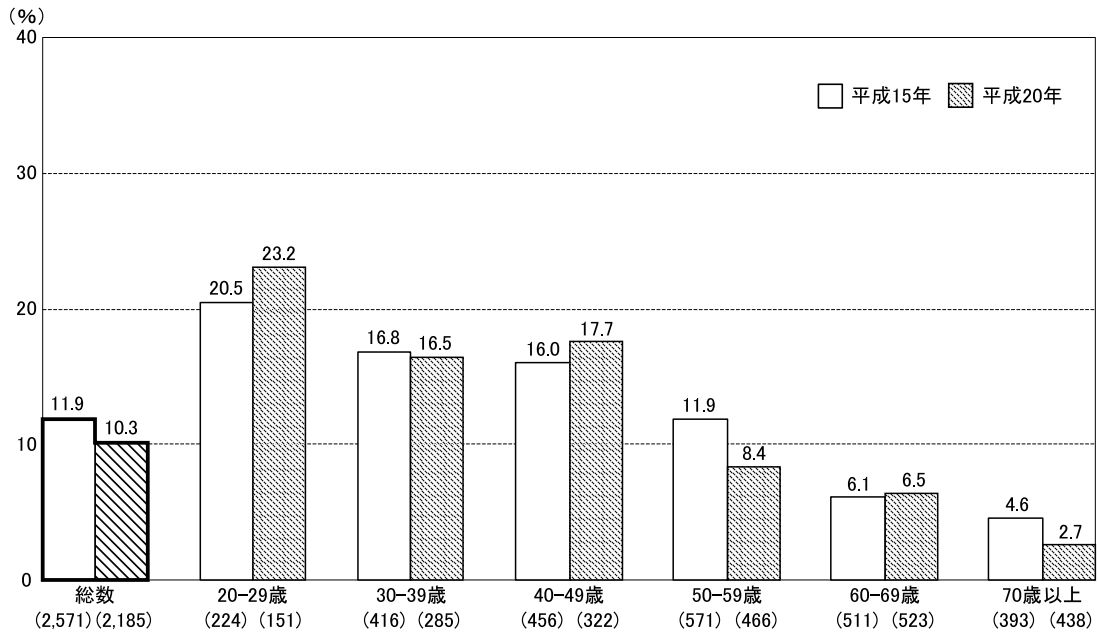
※飲酒習慣のある者：週に3日以上飲酒し、飲酒日1日あたり1合以上を飲酒すると回答した者

※未回答者は除く。

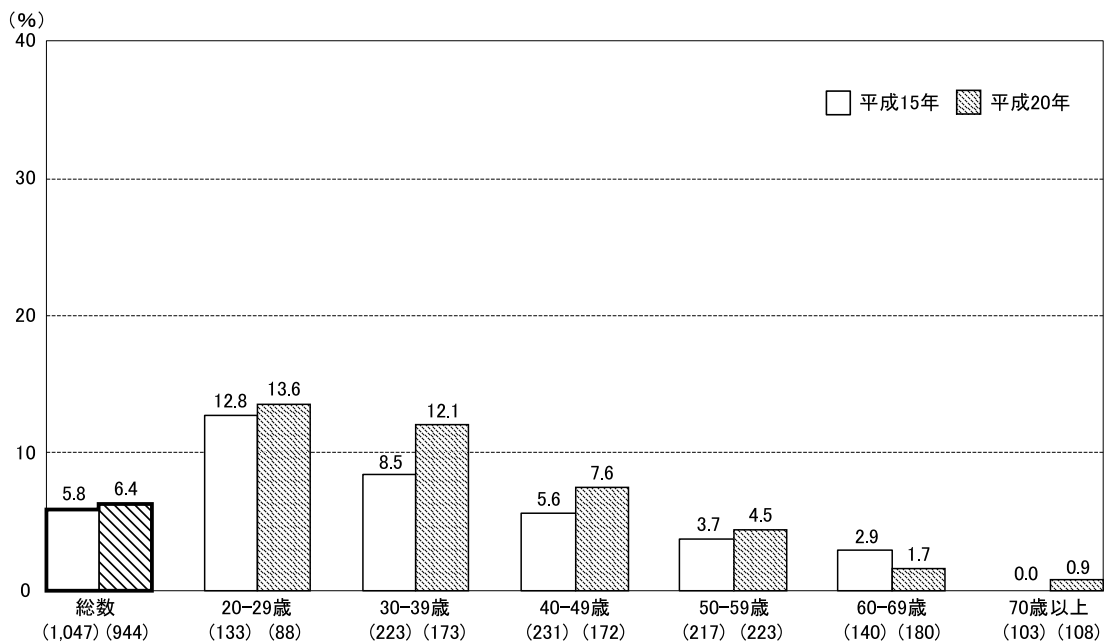


図 25 現在、週に1日以上飲酒している者における飲酒日1日あたり3合以上を飲酒する者の割合  
(平成15年と20年との比較)

男性



女性



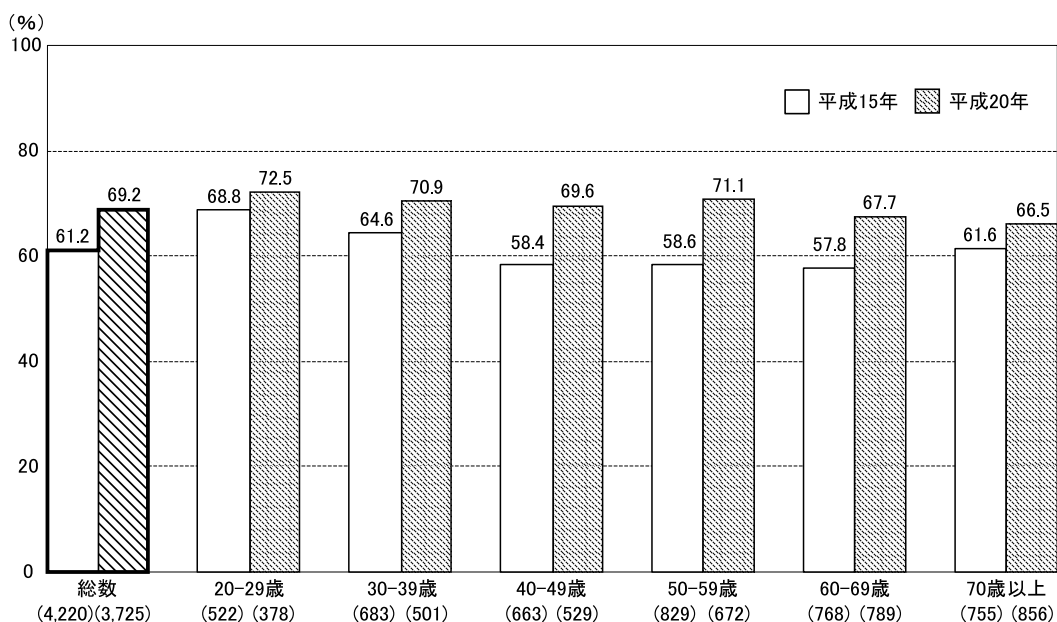
※未回答者は除く。

[参考] 「健康日本21」の目標  
 多量に飲酒する人(1日に平均純アルコール60gを超えて摂取する人)の減少  
 目標値: 男性3.2%以下 女性0.2%以下  
 (策定時の値に対して2割以上の減少)

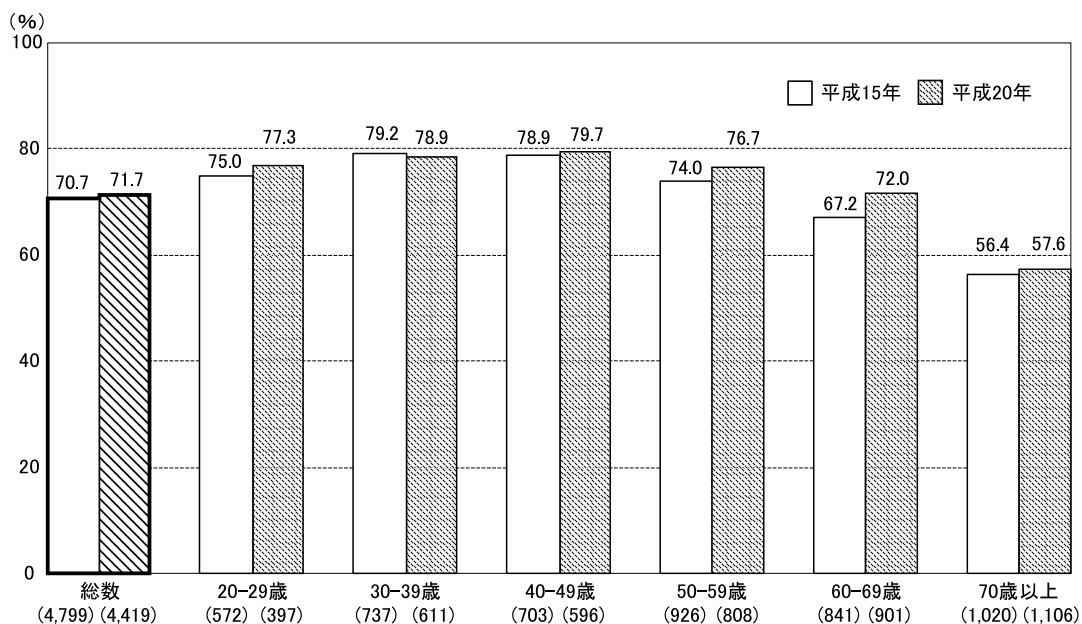
「節度ある適度な飲酒」について認識している者の割合は、男性 69.2%、女性 71.7% であり、平成 15 年に比べ、男性でその割合は増加している。

図 26 「節度のある適度な飲酒」を認識している者の割合（平成 15 年と 20 年との比較）

男性



女性



※ 「一般的に節度のある適度な飲酒とは、1日にどれくらいだと思いますか」の問に対し、「0.5合」、「1合」と回答した者

〔参考〕「健康日本21」の目標  
 「節度ある適度な飲酒」\*の知識の普及  
 目標値：知っている人の割合 男女 100%  
 \* 1日平均純アルコールで約20グラム程度の飲酒。  
 ただし、女性や高齢者、お酒の分解能力の低い人などではより少ない量が望ましいとされる。

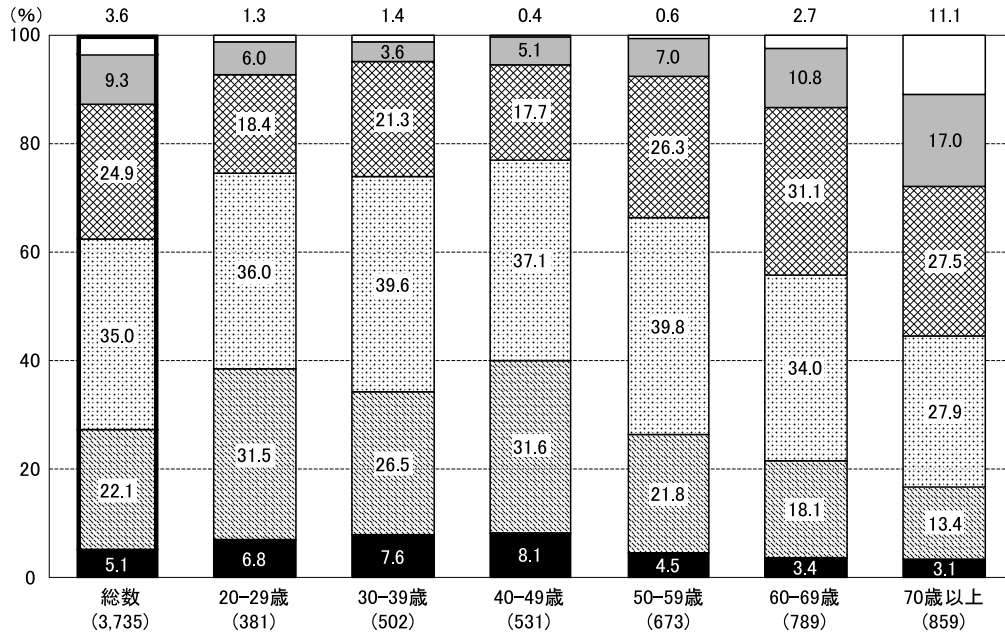
## 第6部 睡眠・休養に関する状況

### 1. 睡眠の状況

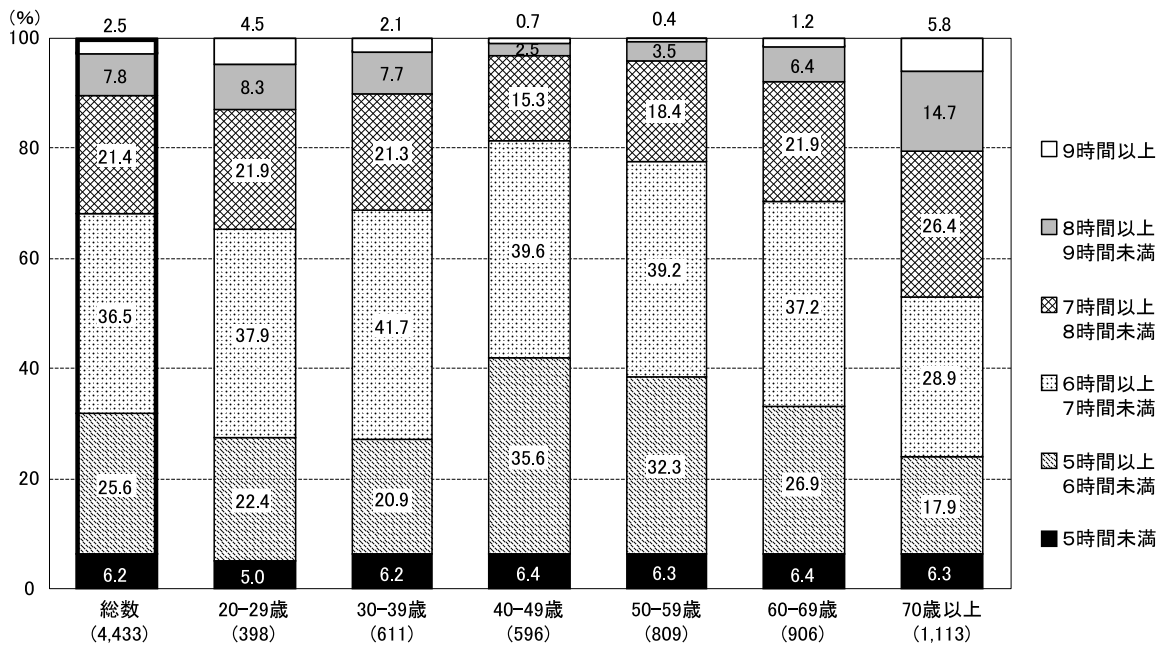
1日の平均睡眠時間は、男女とも「6時間以上7時間未満」が最も多く、男性35.0%、女性36.5%である。

図27 1日の平均睡眠時間

男性



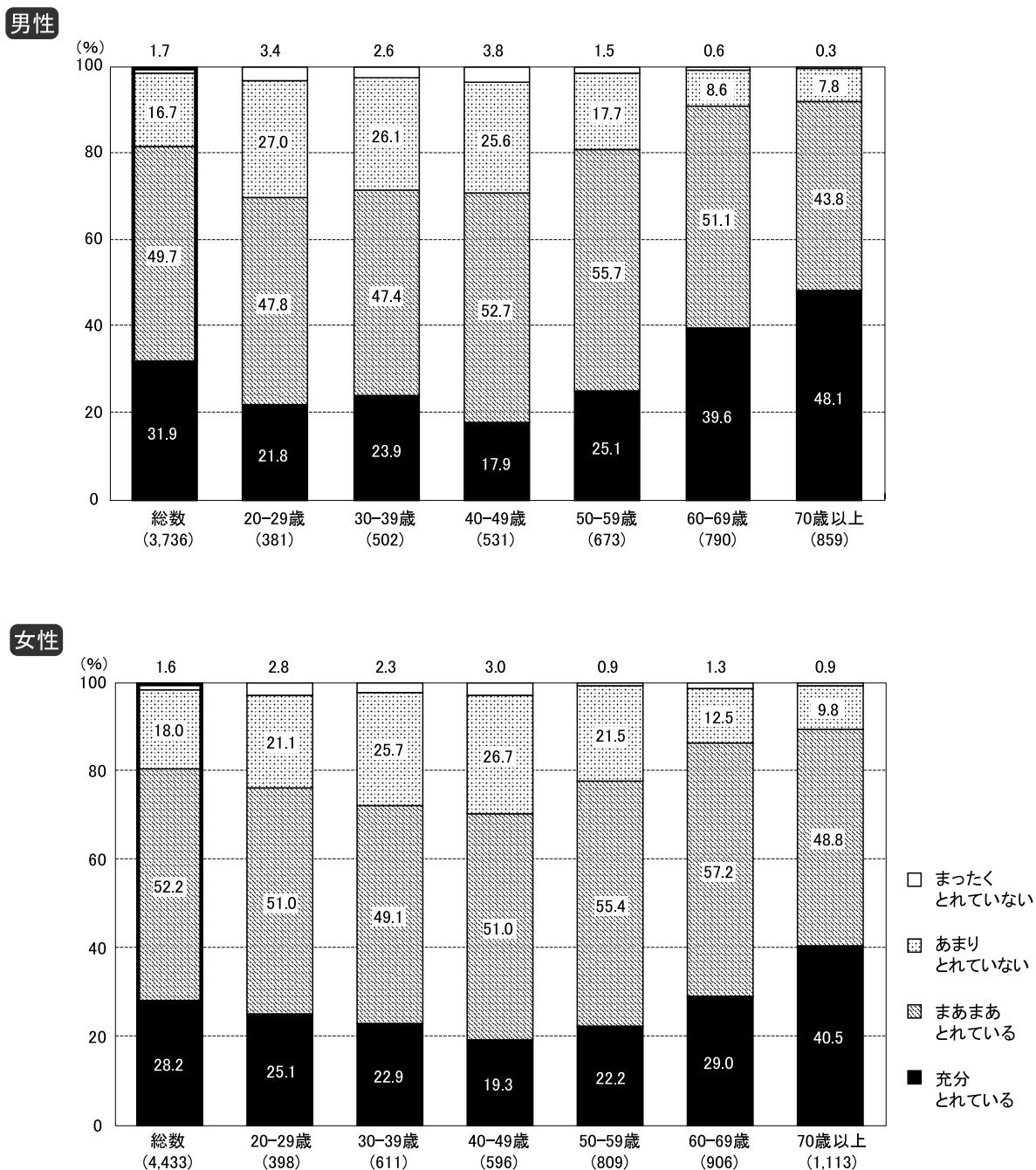
女性



## 2. 休養の状況

ここ1ヶ月間、睡眠で休養が「まったくとれていない」、「あまりとれていない」と回答した者の割合を合わせると、男性18.4%、女性19.6%である。

図 28 睡眠で充分休養がとれている者の割合



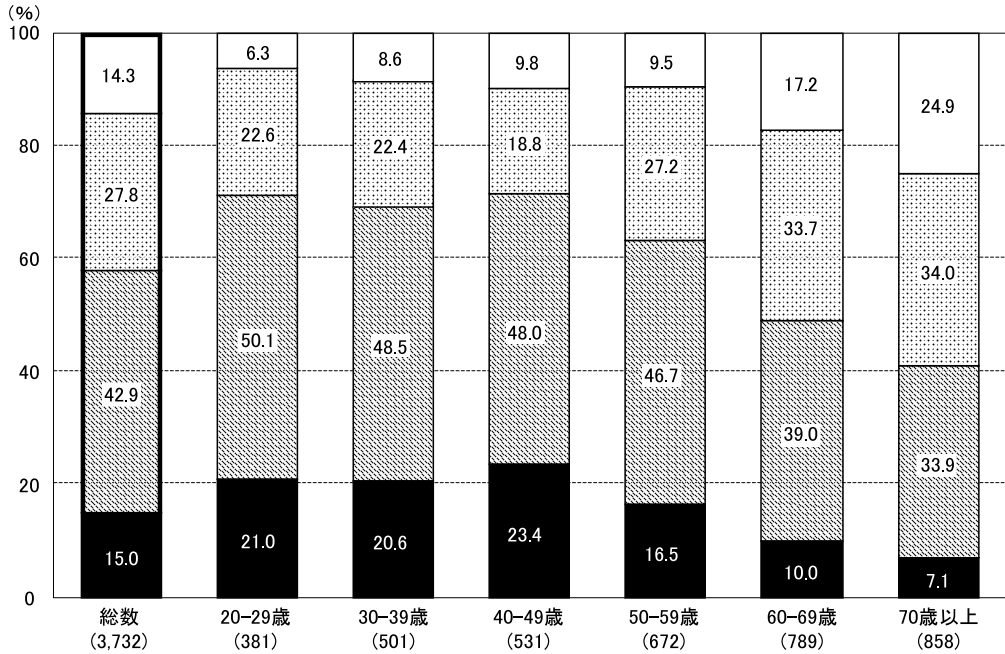
〔参考〕「健康日本21」の目標  
 睡眠による休養を充分にとれていない人の減少  
 目標値：とれない人の割合21%以下  
 （策定時の値に対して1割以上の減少）

### 3. ストレスの状況

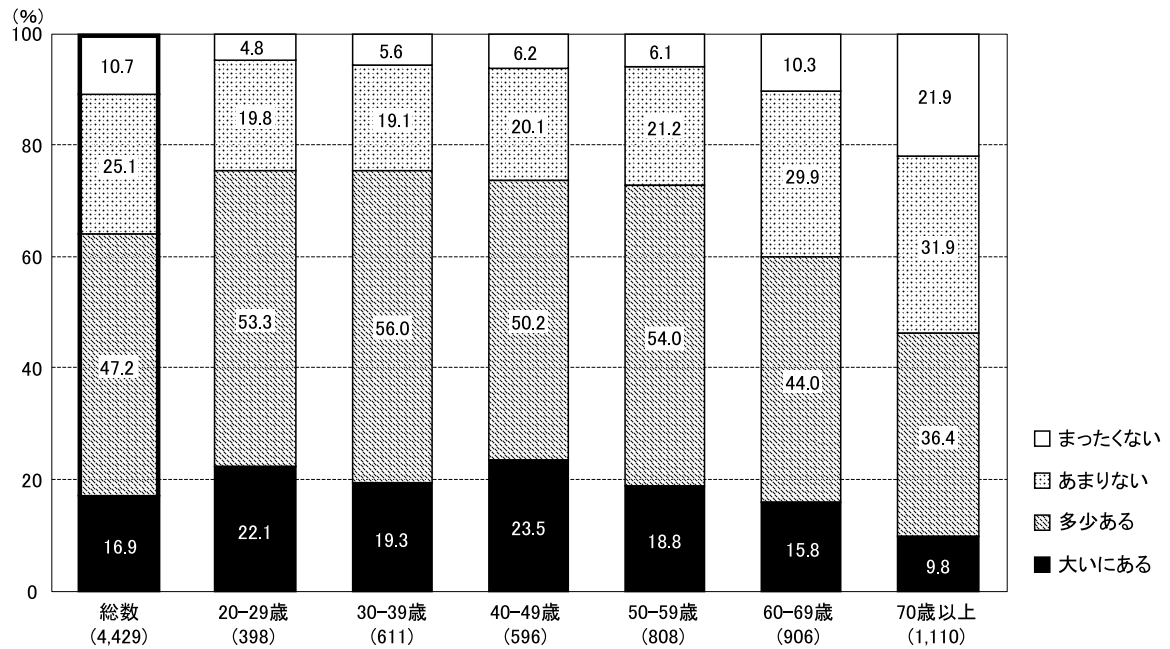
ここ1ヶ月間のストレスについて、「大いにある」、「多少ある」と回答した者の割合を合わせると、男性 57.9%、女性 64.1% である。

図 29 最近1ヶ月間にストレスを感じた者の割合

男性



女性



【参考】「健康日本 21」の目標  
 最近1ヶ月間にストレスを感じた人の減少  
 目標値：ストレスを感じた人の割合 49% 以下  
 （策定時の値に対して1割以上の減少）

## 第7部 メタボリックシンドロームの状況

表9-1 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の状況（平成20年）

男 性	総 数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		(再掲) 40-74歳	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
メタボリックシンドロームが強く疑われる者 (腹囲 $\geq$ 85cm+項目2つ該当)	457	25.3	4	4.0	14	7.9	31	16.8	78	26.8	140	29.0	190	33.2	324	27.0
メタボリックシンドロームの予備群と考えられる者 (腹囲 $\geq$ 85cm+項目1つ該当)	395	21.9	11	11.1	31	17.5	49	26.5	77	26.5	106	22.0	121	21.2	294	24.5
総 数	1,806		99		177		185		291		482		572		1,199	
女 性	総 数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		(再掲) 40-74歳	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
メタボリックシンドロームが強く疑われる者 (腹囲 $\geq$ 90cm+項目2つ該当)	276	10.6	2	1.5	6	1.8	15	4.8	37	7.4	89	14.4	127	18.1	204	11.9
メタボリックシンドロームの予備群と考えられる者 (腹囲 $\geq$ 90cm+項目1つ該当)	215	8.3	5	3.6	12	3.6	9	2.9	36	7.2	61	9.9	92	13.1	139	8.1
総 数	2,600		137		329		315		499		617		703		1,715	

〔参考〕表9-2 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の状況（平成19年）

男 性	総 数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		(再掲) 40-74歳	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
メタボリックシンドロームが強く疑われる者 (腹囲 $\geq$ 85cm+項目2つ該当)	434	26.9	3	3.4	17	8.5	35	16.7	66	25.0	149	36.4	164	36.9	327	30.3
メタボリックシンドロームの予備群と考えられる者 (腹囲 $\geq$ 85cm+項目1つ該当)	364	22.5	5	5.7	48	24.0	52	24.8	68	25.8	103	25.2	88	19.8	280	25.9
総 数	1,615		88		200		210		264		409		444		1,080	
女 性	総 数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		(再掲) 40-74歳	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
メタボリックシンドロームが強く疑われる者 (腹囲 $\geq$ 90cm+項目2つ該当)	232	9.9	0	0	2	0.5	12	3.5	30	6.7	85	16.3	103	18.7	169	11.0
メタボリックシンドロームの予備群と考えられる者 (腹囲 $\geq$ 90cm+項目1つ該当)	172	7.3	0	0	6	1.6	16	4.7	33	7.4	54	10.4	63	11.4	125	8.2
総 数	2,349		110		378		343		447		520		551		1,532	

### “メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の疑い”の判定

国民健康・栄養調査の血液検査では、空腹時採血が困難であるため、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の診断基準項目である空腹時血糖値及び中性脂肪値により判定はしない。したがって、本報告における判定は以下の通りとした。

#### メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が強く疑われる者

腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、3つの項目(血中脂質、血圧、血糖)のうち2つ以上の項目に該当する者。

※“項目に該当する”とは、下記の「基準」を満たしている場合、かつ/または「服薬」がある場合とする。

#### メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予備群と考えられる者

腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、3つの項目(血中脂質、血圧、血糖)のうち1つに該当する者。

腹囲 腹囲(ウエスト周囲径) 男性:85cm以上 女性:90cm以上

項目	血中脂質	血圧	血糖
基準	・HDLコレステロール値 40mg/dl未満	・収縮期血圧値 130mmHg以上 ・拡張期血圧値 85mmHg以上	・ヘモグロビンA1c値 5.5%以上
服薬	・コレステロールを下げる薬服用 ・中性脂肪を下げる薬服用	・血圧を下げる薬服用	・血糖を下げる薬服用 ・インスリン注射使用

(参考：厚生労働科学研究 健康科学総合研究事業「地域保健における健康診査の効率的なプロトコールに関する研究～健康対策指標検討研究班中間報告～」平成17年8月)

旧老人保健事業の健康診査では、ヘモグロビンA1c値5.5%以上を「要指導」としているため、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の疑いに関する判定項目である血糖を“ヘモグロビンA1c値5.5%”とした。