



報道関係者 各位

平成 30 年 9 月 11 日

【照会先】

健康局健康課栄養指導室

室長 清野 富久江 (内線 2978)

室長補佐 塩澤 信良 (内線 2333)

栄養調査係長 今井 志乃 (内線 2343)

(代表電話) 03(5253)1111

(直通電話) 03(3595)2245

## 平成 29 年「国民健康・栄養調査」の結果を公表します

～高齢者の健康づくりには、食事、身体活動に加えて、生活状況も踏まえた視点が重要～

このたび、平成 29 年 11 月に実施した「国民健康・栄養調査」の結果を取りまとめましたので、公表します。

平成 29 年調査は、毎年実施している基本項目に加え、高齢者の健康・生活習慣の状況を重点項目とし、高齢者の筋肉量や生活の様子について初めて把握しました。

〔平成 29 年国民生活基礎調査において設定された単位区から無作為抽出した 300 単位区内の 5,149 世帯を対象として実施し、有効回答が得られた 3,076 世帯について集計。〕

### 【調査結果のポイント】

#### 高齢者の栄養状態は、食事、身体活動、外出状況等と関係

- ・65 歳以上の低栄養傾向の者 (BMI $\leq$ 20 kg/m<sup>2</sup>) の割合は、男性 12.5%、女性 19.6%。(8 頁)
- ・四肢の筋肉量は、男女ともたんぱく質摂取量が多く、肉体労働の時間が長い者ほど有意に増加。(11 頁：表 1)
- ・外出していない男性の低栄養傾向の者の割合は、外出している者と比べて約 20 ポイント高い。(13 頁：図 13)
- ・「何でもかんで食べることができる」者の割合や、20 歯以上歯を有する者の割合は、60 歳代から大きく減少。(14 頁：図 14)

#### 女性は 20～50 歳代でもやせ<sup>\*</sup>が課題

- ・20～50 歳代の女性のやせの者 (BMI $<$ 18.5 kg/m<sup>2</sup>) の割合は、いずれの年齢階級も 10%超であり、特に 20 歳代では 21.7%。(16 頁：図 19)

<sup>\*</sup>「健康日本 2 1 (第二次)」では、若年女性のやせは骨量減少、低出生体重児出産のリスク等との関連があることが示されている。

#### 40 歳代で睡眠の状況に課題

- ・1 日の平均睡眠時間が 6 時間未満の割合は、男女とも 40 歳代で最も高く、それぞれ 48.5%、52.4%。(25 頁：図 35)
- ・睡眠で休養が十分にとれていない者の割合は 20.2%であり、平成 21 年からの推移でみると有意に増加し、年齢階級別にみると 40 歳代で最も高く 30.9%。(25 頁：図 36)

#### 受動喫煙の機会は「飲食店」が最も高く 4 割超

- ・受動喫煙の機会を有する者の割合について場所別にみると、「飲食店」では 42.4%と最も高く、次いで「遊技場」では 37.3%、「路上」では 31.7%。(29 頁：図 43)

詳細は、別添概要をご覧ください。