

平成20年国民健康・栄養調査結果の概要について

国民健康・栄養調査について

目的: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、栄養摂取量及び生活習慣の状態を明らかにし、国民の健康増進の総合的な推進を図るための基礎資料を得ること

調査客体:平成20年国民生活基礎調査により設定された単位区から無作為抽出した300単位区内の世帯及び当該世帯の1歳以上の世帯員

調査時期:平成20年11月

調査項目:[身体状況調査]

身長、体重、腹囲、血圧、血液検査、歩数、問診(服薬状況、運動)

[栄養摂取状況調査]

食品摂取量、栄養素等摂取量、食事状況(欠食、外食等)

[生活習慣調査]

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

※平成20年の重点項目 「体型」、「身体活動・運動」、「たばこ」

(結果の概要については、第1部を「重点項目」、第2部を「基本項目」として整理)

調査結果のポイント

(1) 体型について

—平成12年以降、男性では、肥満者の割合の増加傾向が鈍化、女性では、肥満者の割合が減少。一方、若い女性のやせの者の割合は横ばい—

- ・肥満者の割合は、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、やせの者の割合は、20歳代の女性では、横ばいの状況にある。
- ・性・年齢階級別にみると、20～30歳代女性では、実測によるBMIも理想とするBMIも他の年齢階級より低い。
- ・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。

(2) 身体活動・運動について

—運動習慣のある者の割合は、3割にとどまっているものの、平成15年に比べ、運動習慣のある者や意識的に身体を動かすなど運動を行う者の割合は増加—

- ・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。
- ・意識的に身体を動かすなど運動を行う者の割合は、男女とも増加している。
- ・日常生活の中で積極的に外出する者の割合は、男性の40歳代及び70歳以上、女性の70歳以上では増加している一方、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。

(3) たばこについて

—平成15年と比べ、男女とも喫煙率が減少。やめたいと思う者が男性で増加—

- ・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、男女とも減少している。
- ・現在習慣的に喫煙している者のうち、やめたいと思う者の割合は、男性で増加している。
- ・現在習慣的に喫煙している者で1日21本以上吸う者は、平成15年に比べ男性では減少している。