

平成19年国民健康・栄養調査結果の概要について (説明資料)

健康局総務課生活習慣病対策室

調査目的

健康増進法(平成14年法律第103号)に基づき実施するものであり、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

調査客体

平成19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(約6,000世帯)及び当該世帯の1歳以上の世帯員(約18,000人)

調査時期

毎年11月

調査項目

1. 身体状況調査

- 1) 身長、体重(満1歳以上)
- 2) 腹囲(満6歳以上)
- 3) 血圧(満15歳以上)
- 4) 血液検査(満20歳以上)
- 5) 1日の運動量:歩数(満15歳以上)
- 6) 問診:服薬状況、運動(満20歳以上)

平成19年調査の重点調査項目:「糖尿病」、「休養(睡眠)」

2. 栄養摂取状況調査

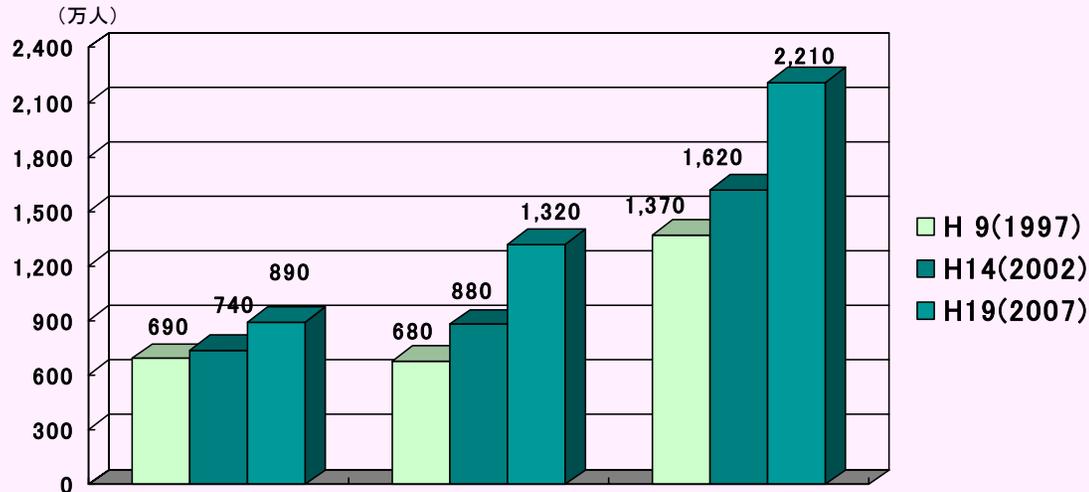
食品摂取量、栄養素等摂取量、食事状況(欠食、外食等)

3. 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

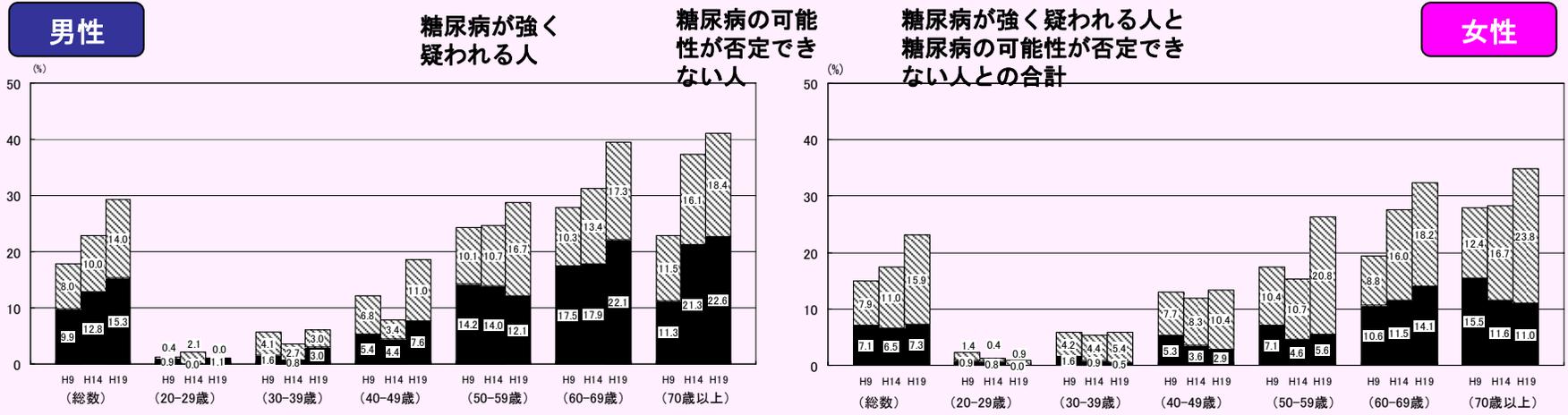
糖尿病の状況

糖尿病が強く疑われる人は約890万人。糖尿病の可能性が否定できない人は約1,320万人、合わせて約2,210万人と推定された。



男性

女性



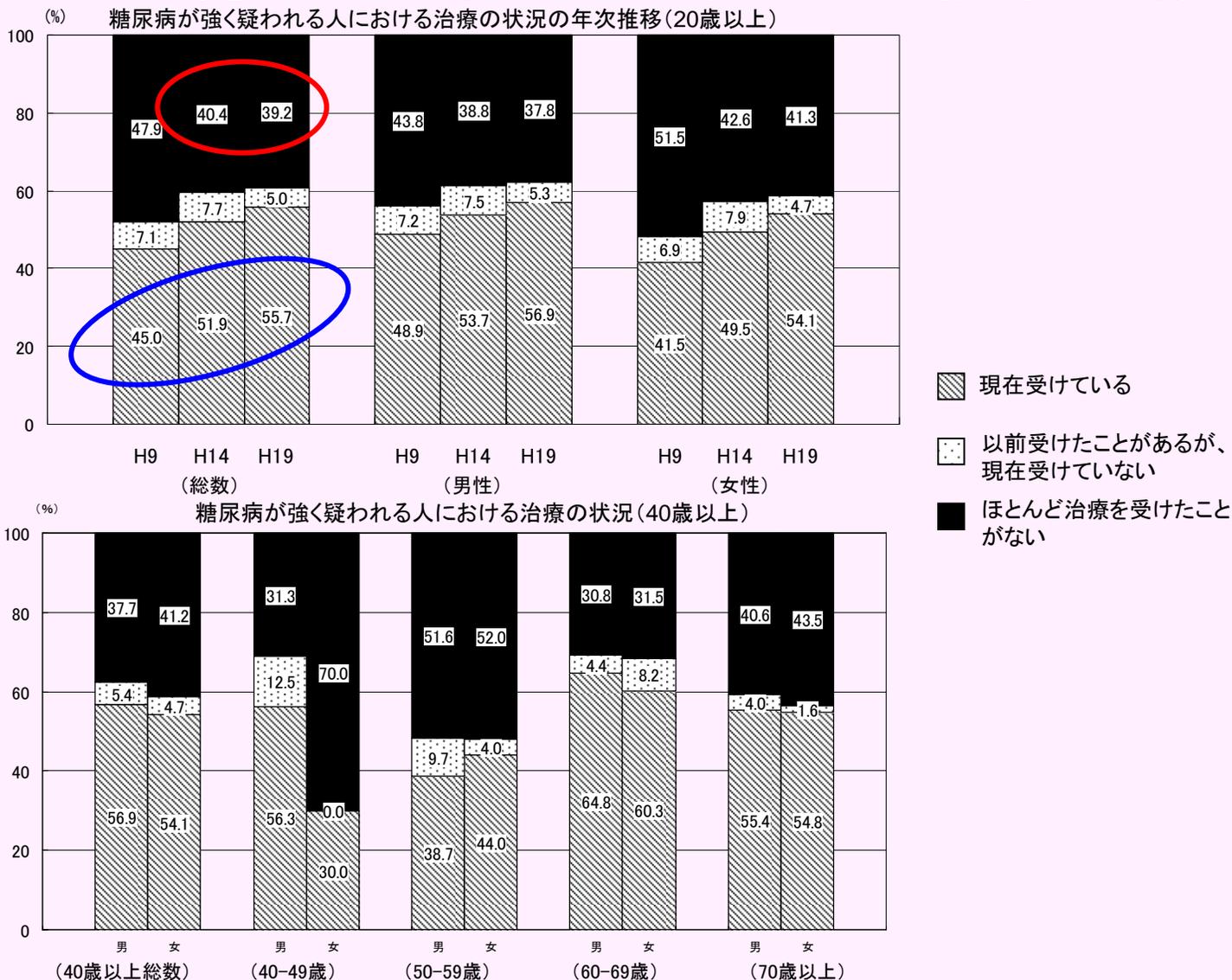
▼「糖尿病が強く疑われる人」、「糖尿病の可能性を否定できない人」の判定▼(糖尿病実態調査(H9,H14)と同様の基準)

①「糖尿病が強く疑われる人」とは、ヘモグロビンA1cの値が6.1%以上、または、質問票で「現在糖尿病の治療を受けている」と答えた人である。

②「糖尿病の可能性を否定できない人」とは、ヘモグロビンA1cの値が5.6%以上、6.1%未満で、①以外の人である。

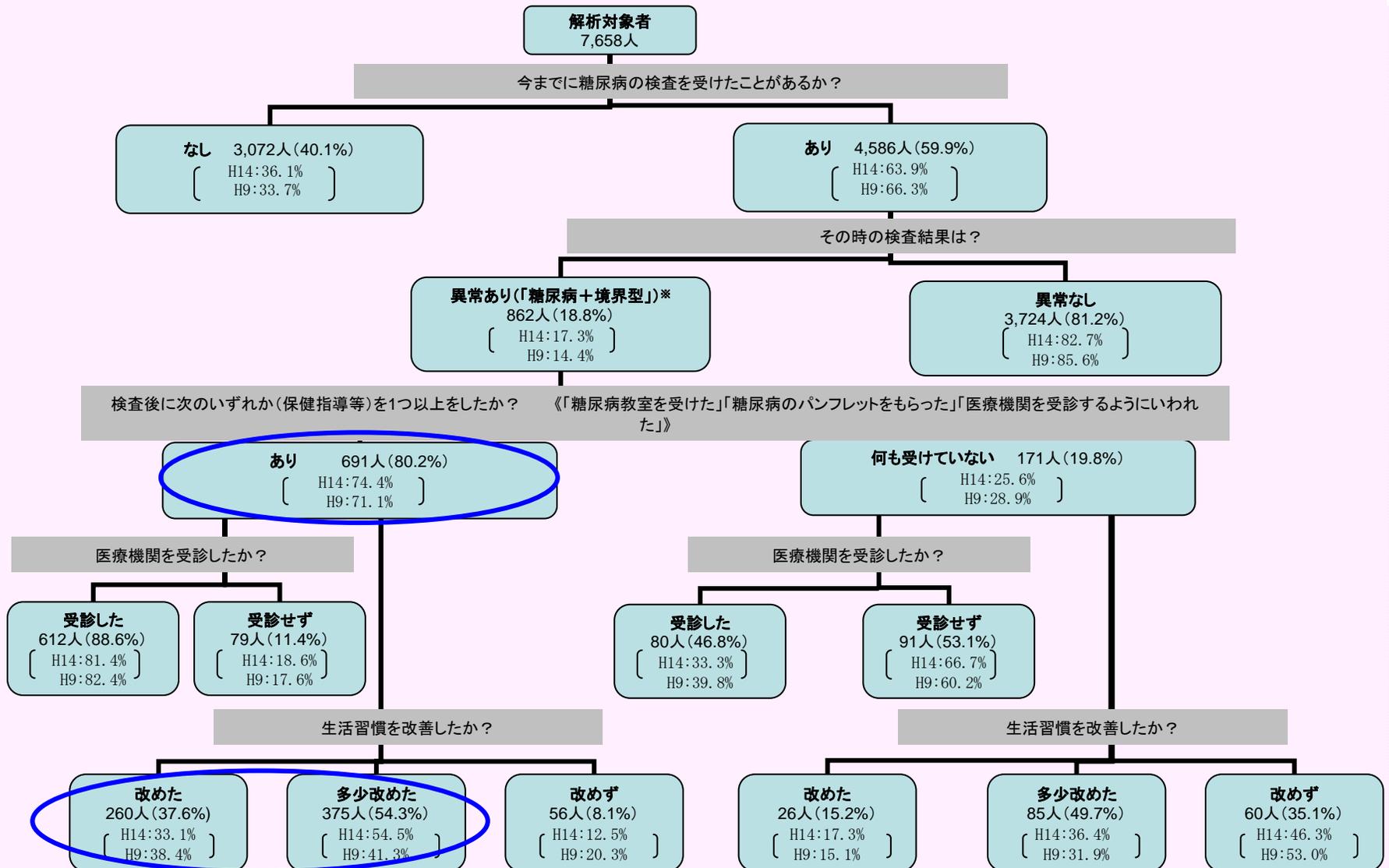
糖尿病が強く疑われる人における治療の状況

糖尿病が強く疑われる人の治療状況について、「現在治療を受けている」と回答した者の割合は増加しているが、「ほとんど治療を受けたことがない」と回答した者は依然として約4割にのぼる。



糖尿病の検査と保健指導等

糖尿病の検査後に「異常あり」と言われた者のうち、保健指導等を受けた者は約8割であった。さらに、「生活習慣を改めた」と回答した者は約9割。



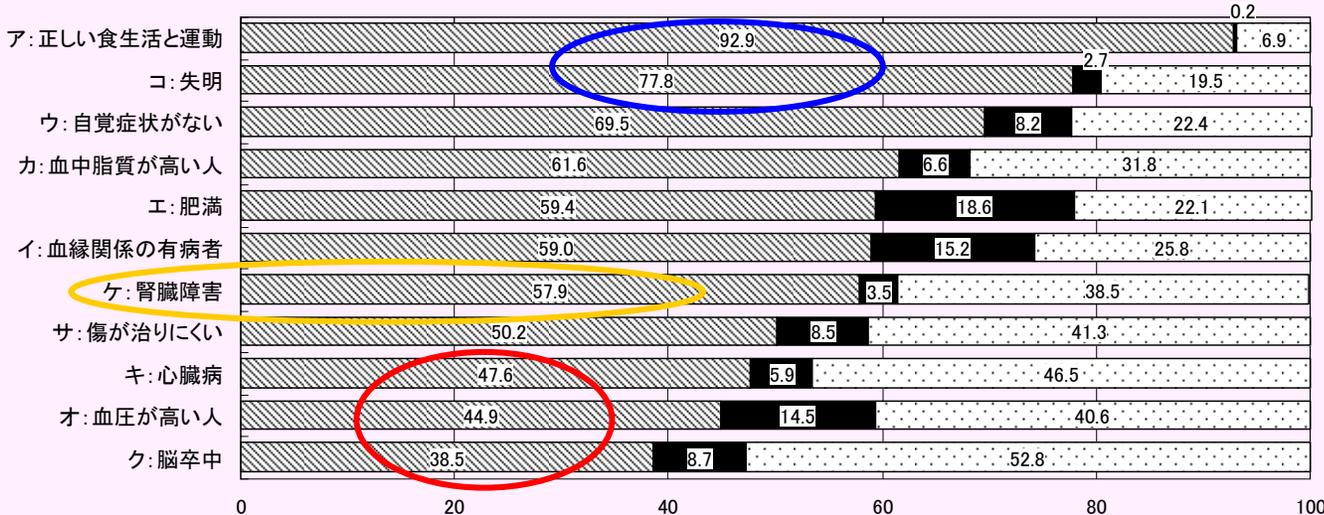
※ここでいう「異常あり」とは、「糖尿病である」、「境界型である」、「糖尿病の気がある」、「糖尿病になりかけている」、「血糖値が高い」と言われた者を含む。

糖尿病に関する知識の状況

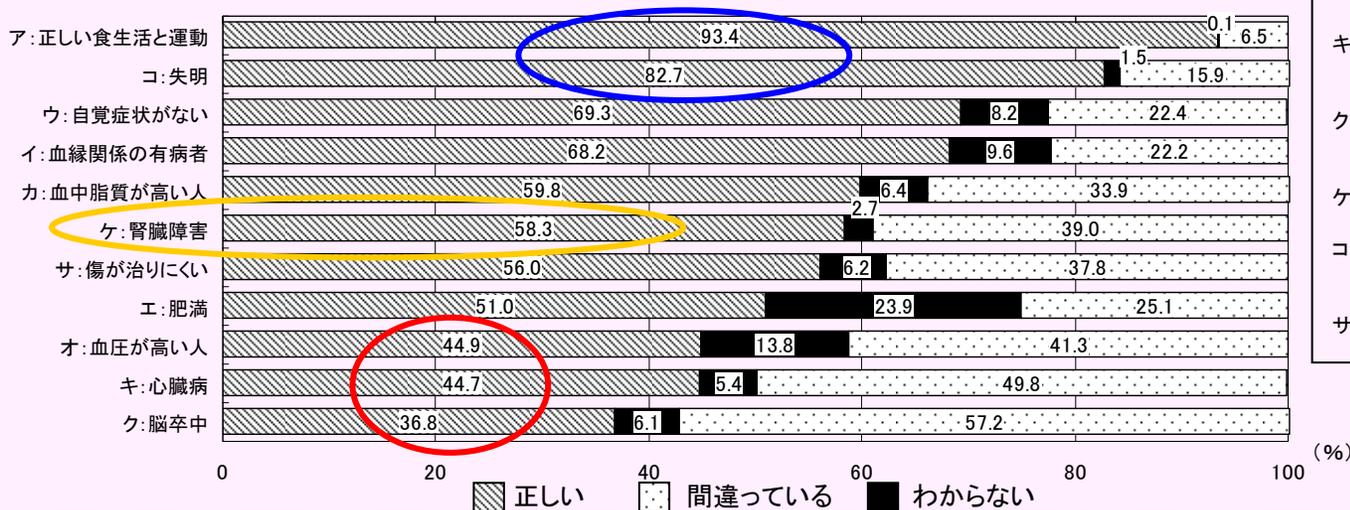
糖尿病に関する知識については、「正しい食生活と運動習慣は、糖尿病の予防に効果がある」は約9割、「糖尿病は失明の原因になる」は約8割と高い正答率であった。

「糖尿病は腎臓障害の原因となる」の正答率は中程度、「糖尿病の人には、血圧の高い人が多い」、「軽い糖尿病の人でも、心臓病や脳卒中になりやすい」の正答率は低かった。

男性



女性

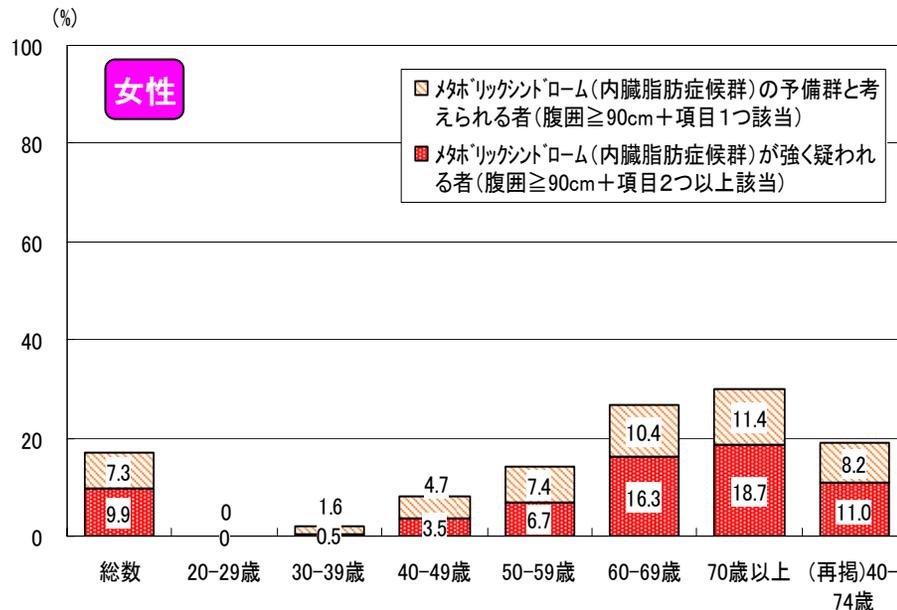
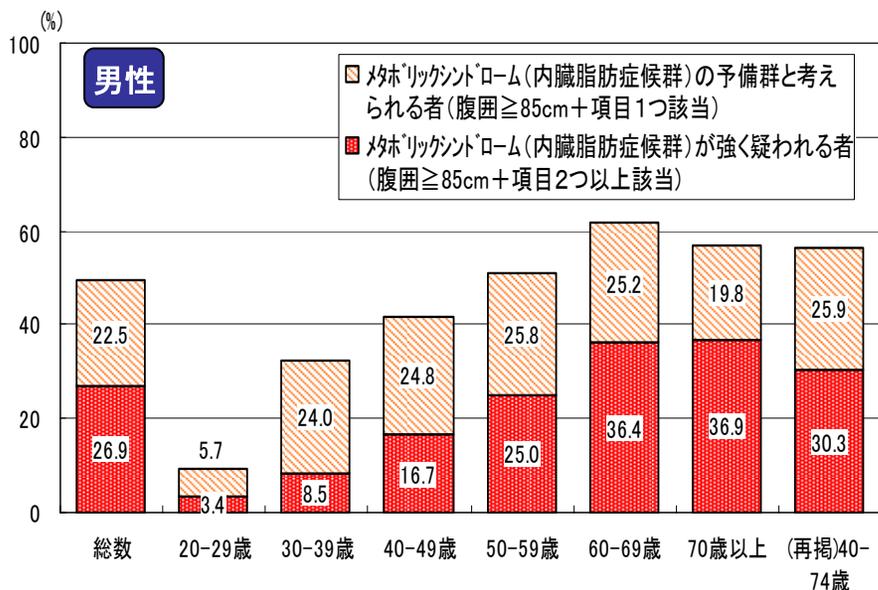


【質問項目】(全て正しい)

- ア. 正しい食生活と運動習慣は、糖尿病の予防に効果がある
- イ. 血のつながった家族に糖尿病の人がいると、自分も糖尿病になりやすい
- ウ. 糖尿病になっても、自覚症状がないことが多い
- エ. 太っていると、糖尿病になりやすい
- オ. 糖尿病の人には、血圧の高い人が多い
- カ. 糖尿病の人には、血液中のコレステロールや中性脂肪が高い人が多い
- キ. 軽い糖尿病の人でも、狭心症や心筋梗塞などの心臓病になりやすい
- ク. 軽い糖尿病の人でも脳卒中になりやすい
- ケ. 糖尿病は腎臓障害の原因となる
- コ. 糖尿病は成人における失明の原因になる
- サ. 糖尿病の人は、傷が治りにくい

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)該当者・予備群の状況

40~74歳でみると、男性の2人に1人、女性の5人に1人が、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(該当者)又は予備群と考えられる者であり、**該当者数 約1,070万人** **予備群者数 約940万人** 併せて **約2,010万人** と推定された。



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以上、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

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以上、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

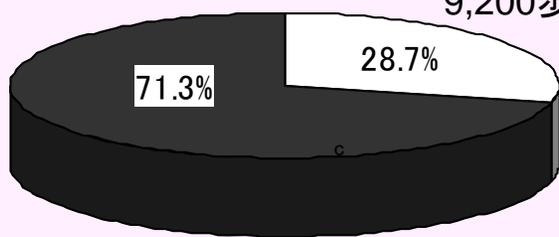
(参考)平成18年の推計者数 : 該当者数 約960万人、予備群者数 約980万人、併せて1,940万人

歩数の状況

日常生活における歩数の平均値は、男性で7,321歩、女性で6,267歩となっており、「健康日本21」の目標値である男性9,200歩、女性8,300歩に達していない。

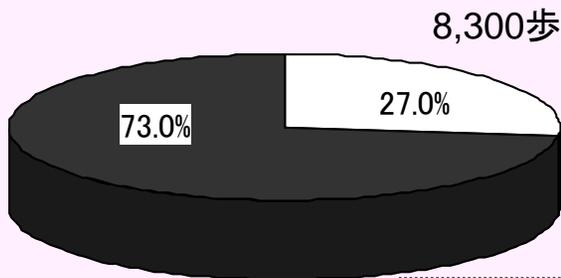
歩数の分布割合(20歳以上)

男性 (平均=7,321歩)



9,200歩未満

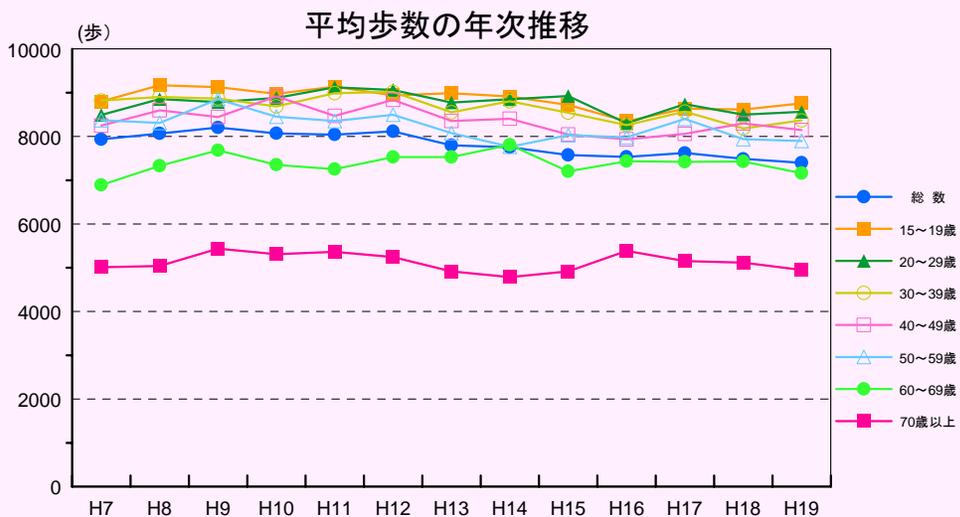
女性 (平均=6,267歩)



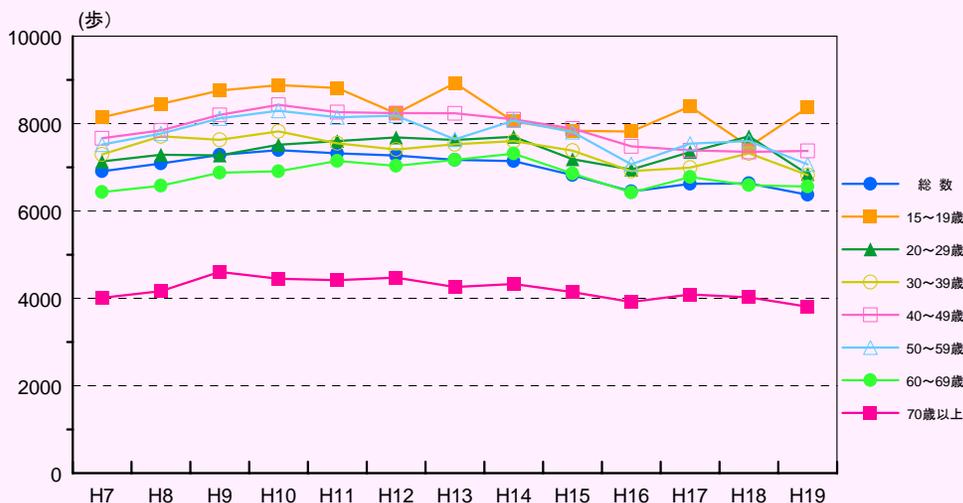
8,300歩未満

(参考)
「健康日本21」の目標値
日常生活における歩数
成人男性 9,200歩以上
成人女性 8,300歩以上

男性



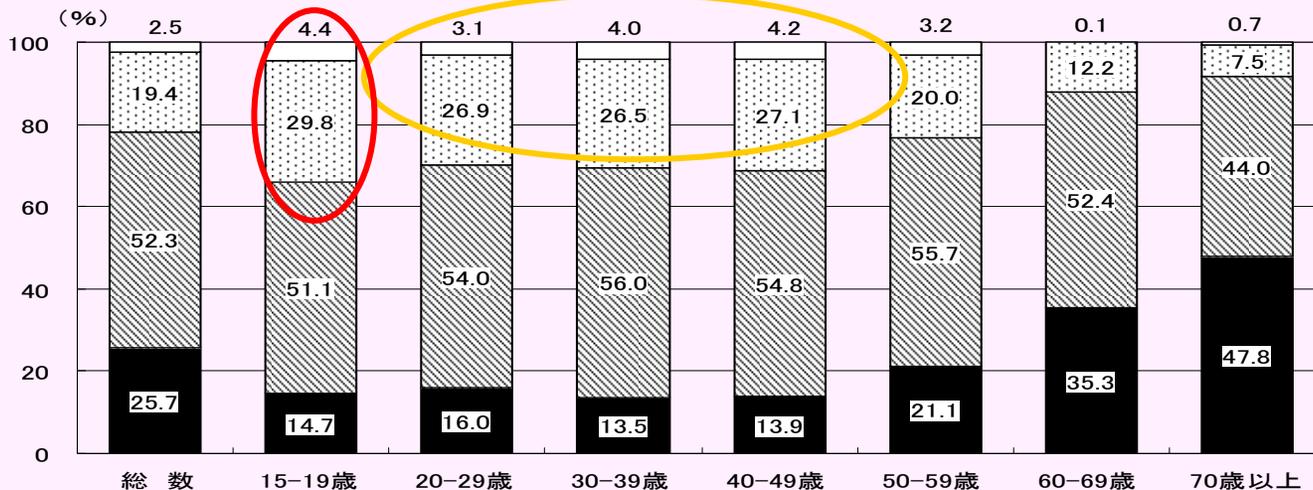
女性



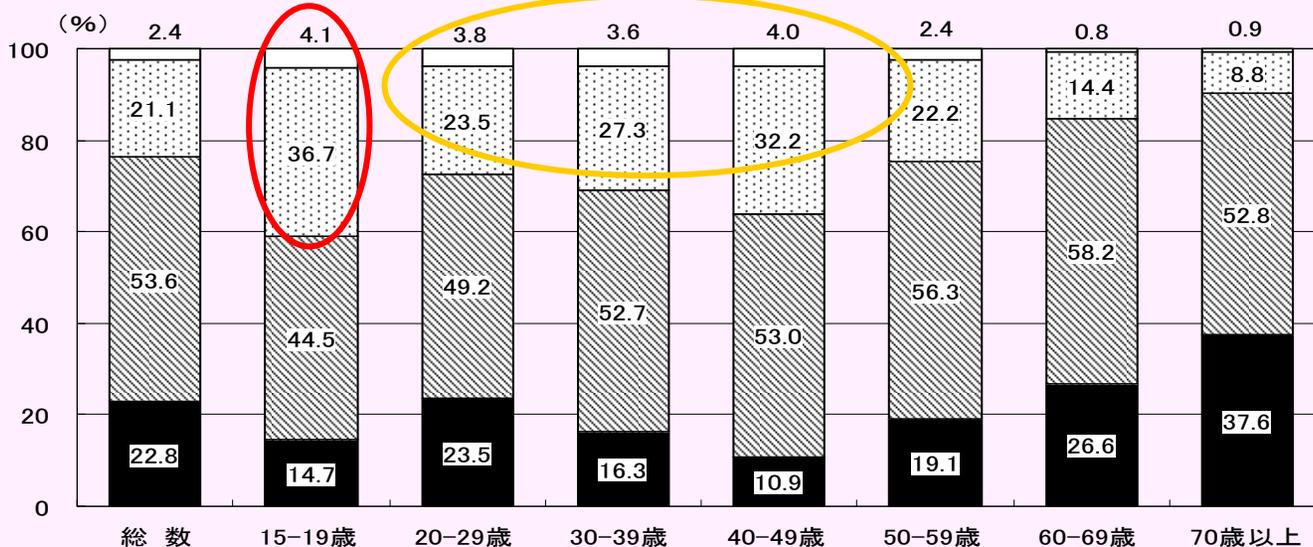
睡眠で充分休養がとれている者の状況

「睡眠による休養が充分にとれていない*」と回答した者は、15歳～19歳で最も高く、男性で34.2%、女性で40.8%である。また、20歳代～40歳代でも約3割であった。

男性



女性



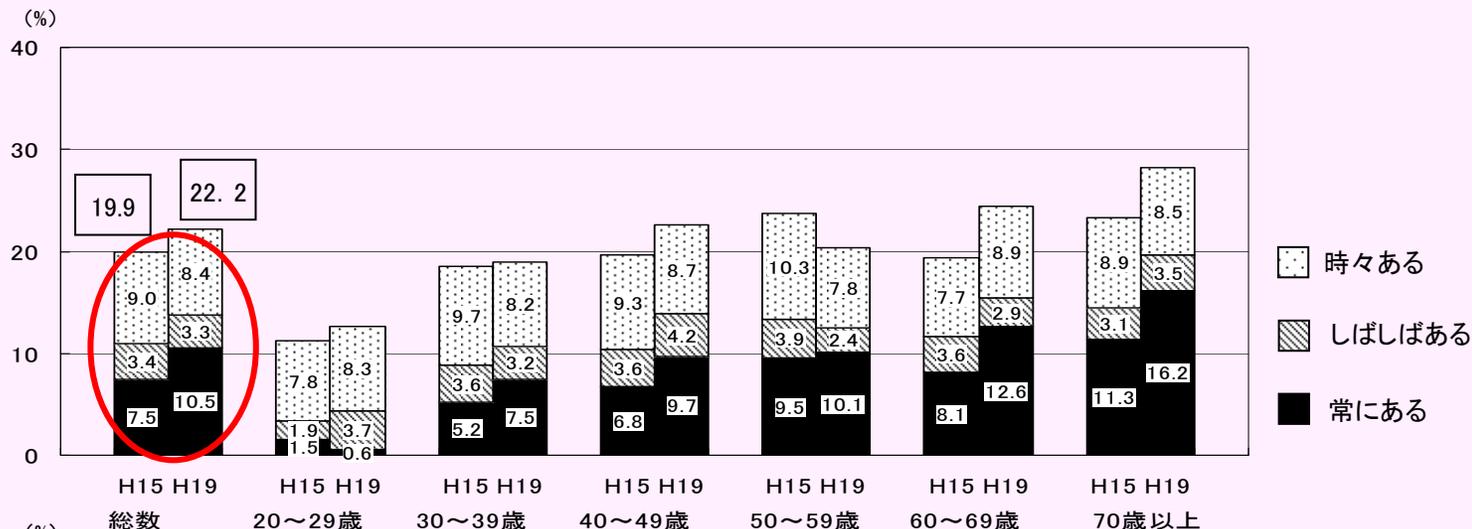
- 充分とれている
- ▨ まあまあとれている
- ▤ あまりとれていない
- まったくとれていない

*ここでいう「睡眠による休養が充分にとれていない」とは、「あまりとれていない」、「まったくとれていない」と回答した者。

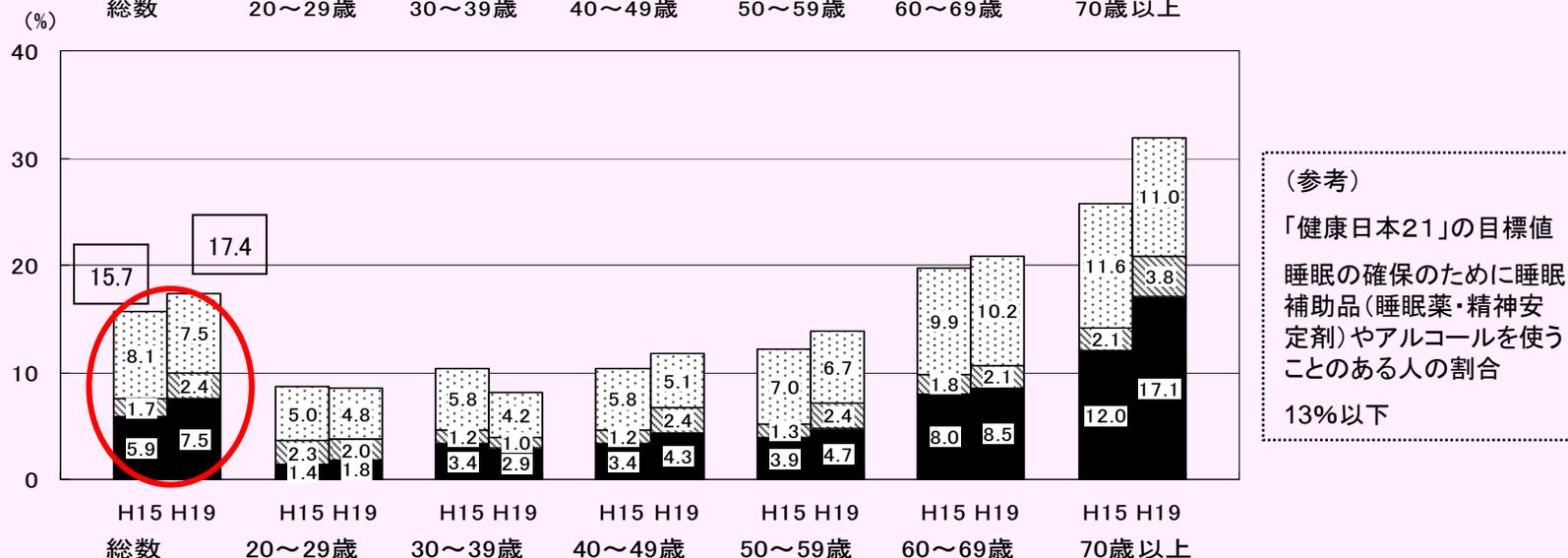
眠るために睡眠薬や安定剤などの薬、お酒を使うことがある者の割合

眠るために薬やお酒を使うことがある者の割合は約2割で増加しており、「健康日本21」の目標値である13%以下に達していない。

男性



女性

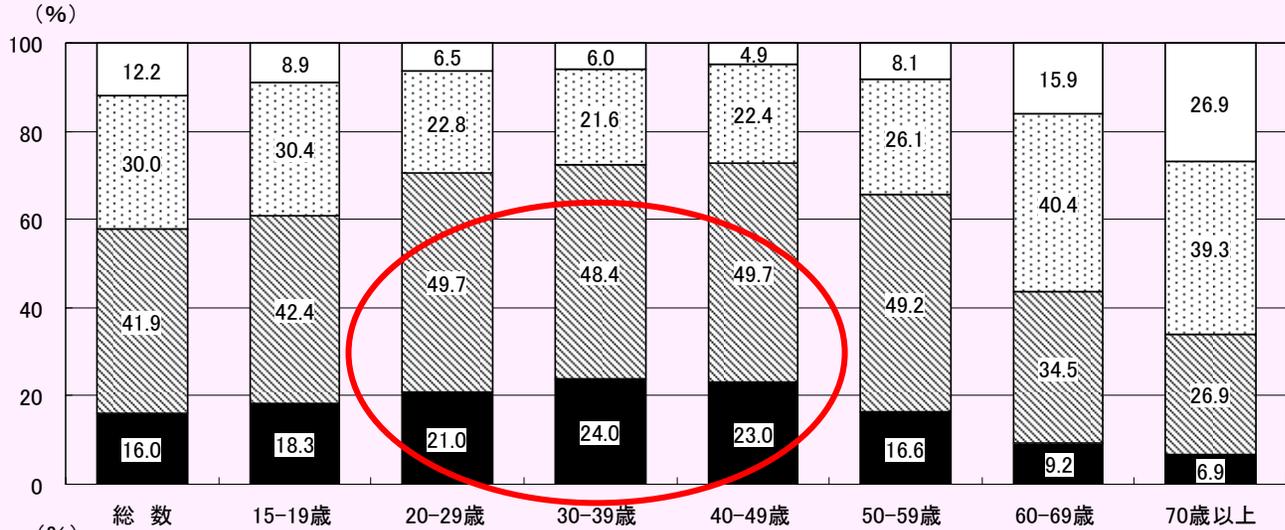


(参考)
「健康日本21」の目標値
睡眠の確保のために睡眠補助品(睡眠薬・精神安定剤)やアルコールを使うことのある人の割合
13%以下

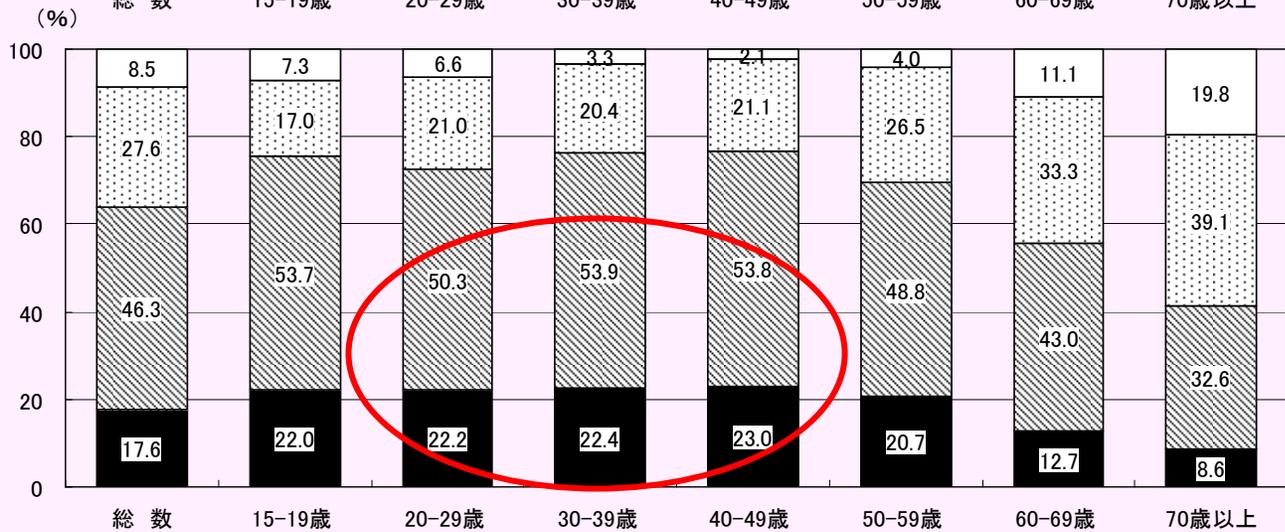
ストレスの状況

ストレスの状況は、「大いにある」、「多少ある」と回答した者は、男女ともに20～40歳代で7割を超えていた。

男性



女性

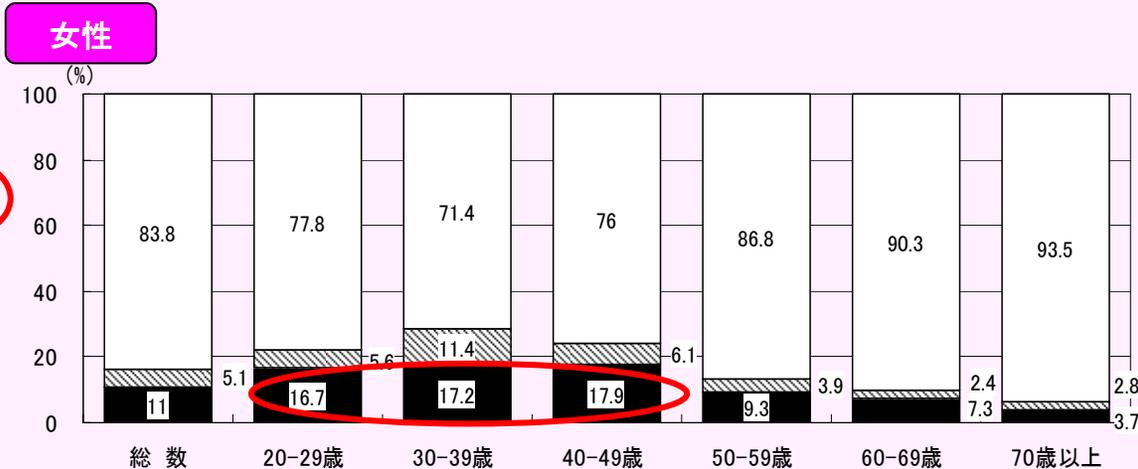
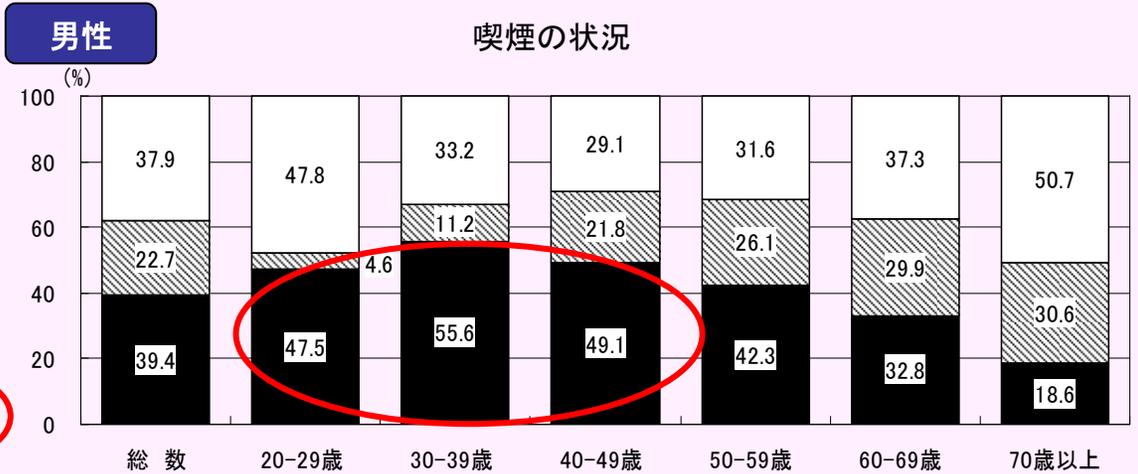
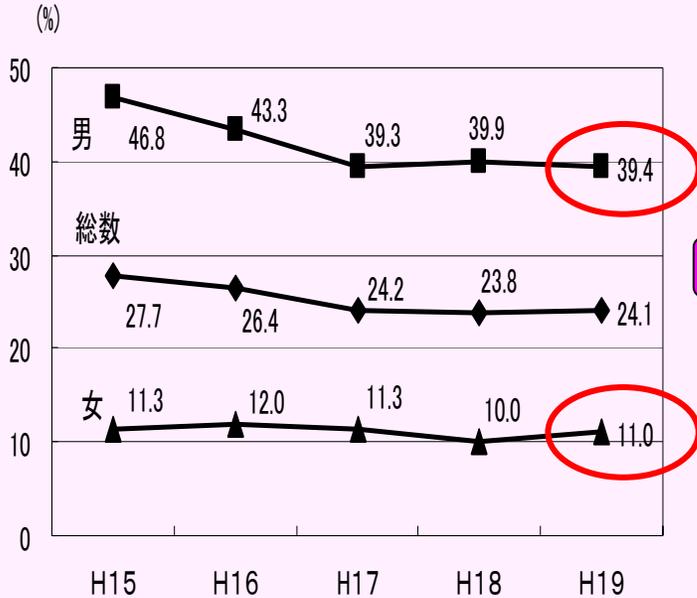


■ 大いにある ▨ 多少ある □ あまりない □ まったくない

喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している者の割合は、男性では減少傾向にあるものの依然として約4割であり、女性は横ばいで約1割であった。特に、男女とも20歳代～40歳代で高く、男性で約5割、女性で約2割。

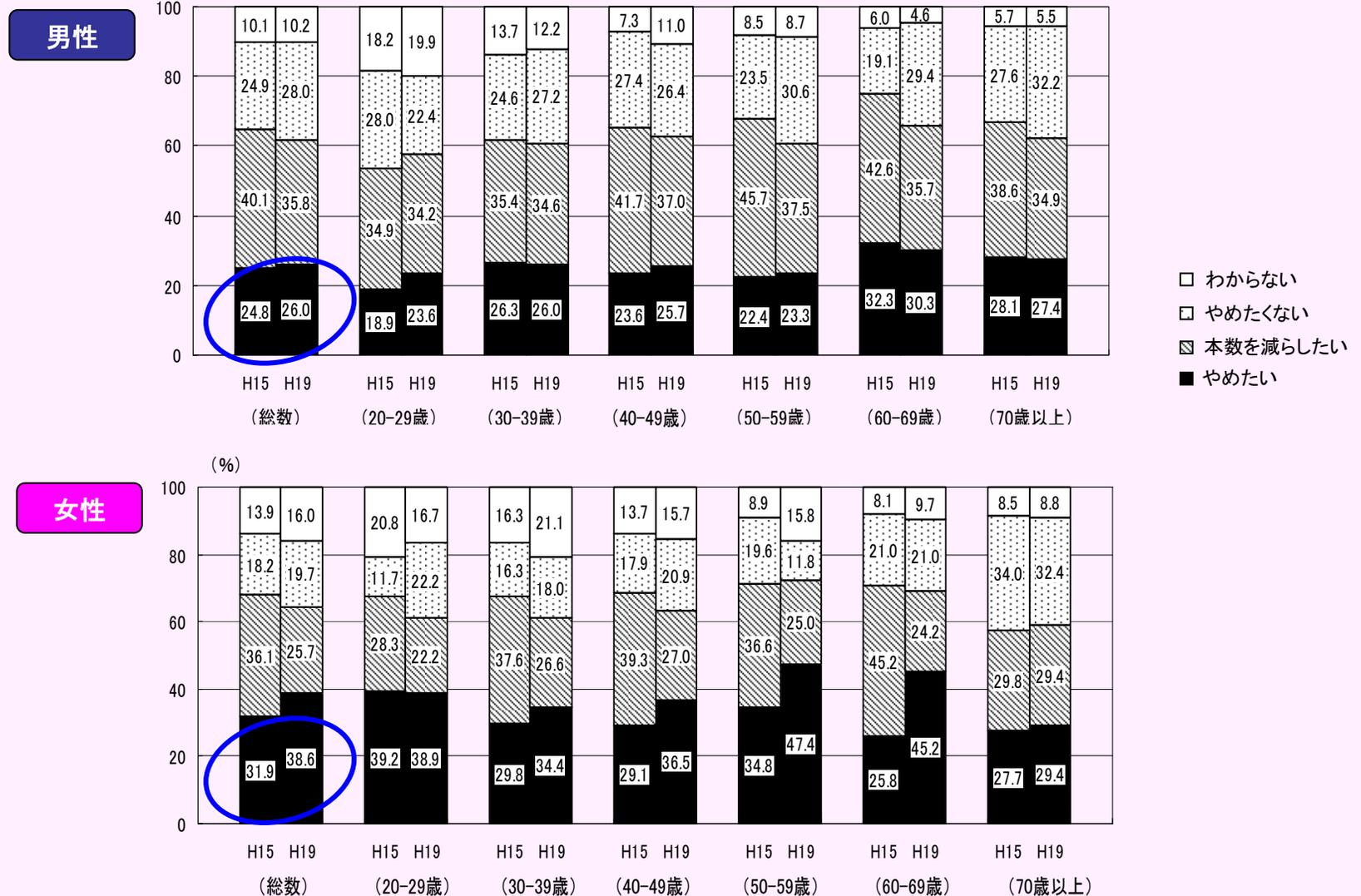
現在習慣的に喫煙している者の年次推移
(20歳以上)



■ 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

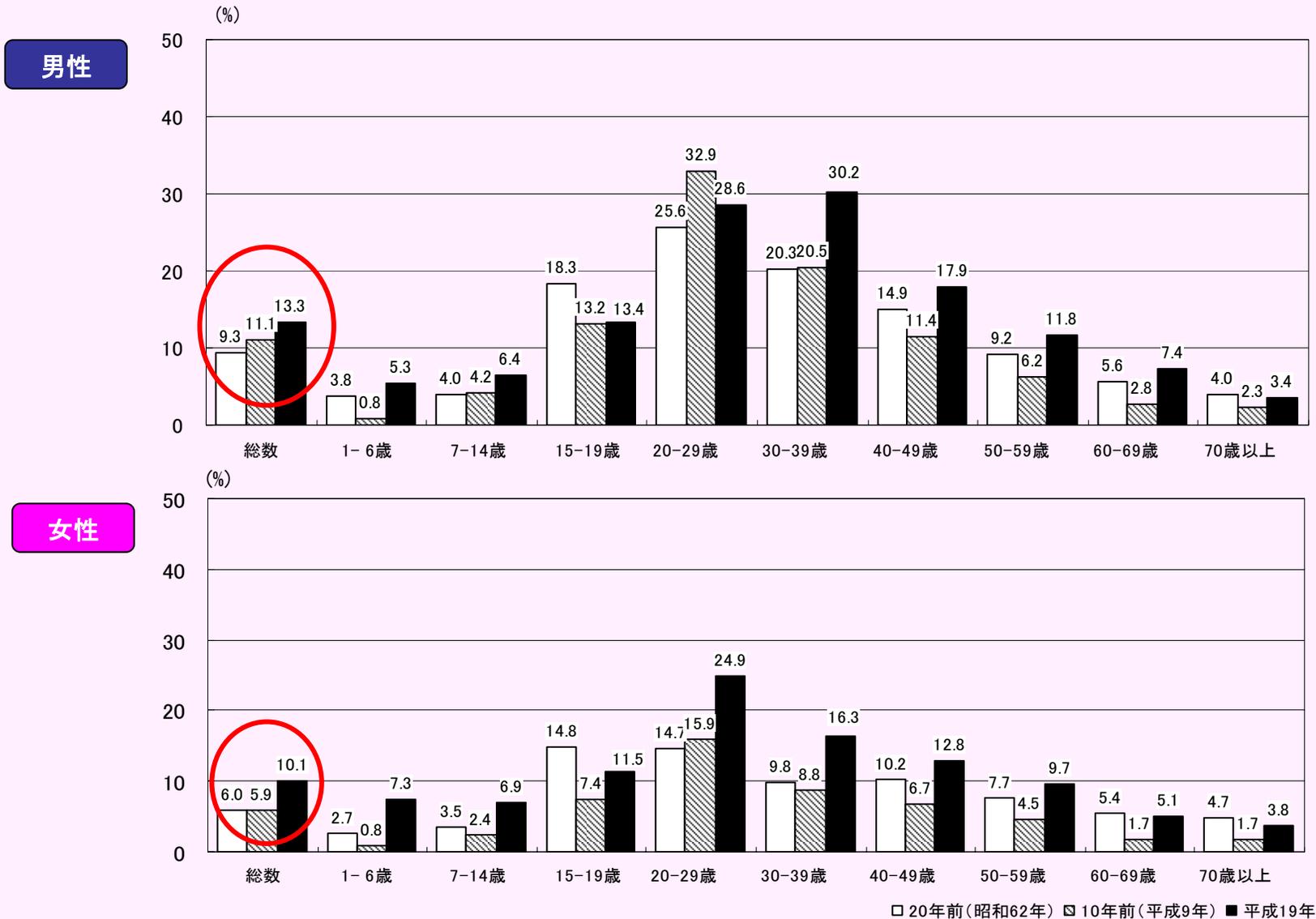
禁煙希望の状況

現在習慣的に喫煙している者のうち、「たばこをやめたい」と回答した者の割合は増加傾向にあった。



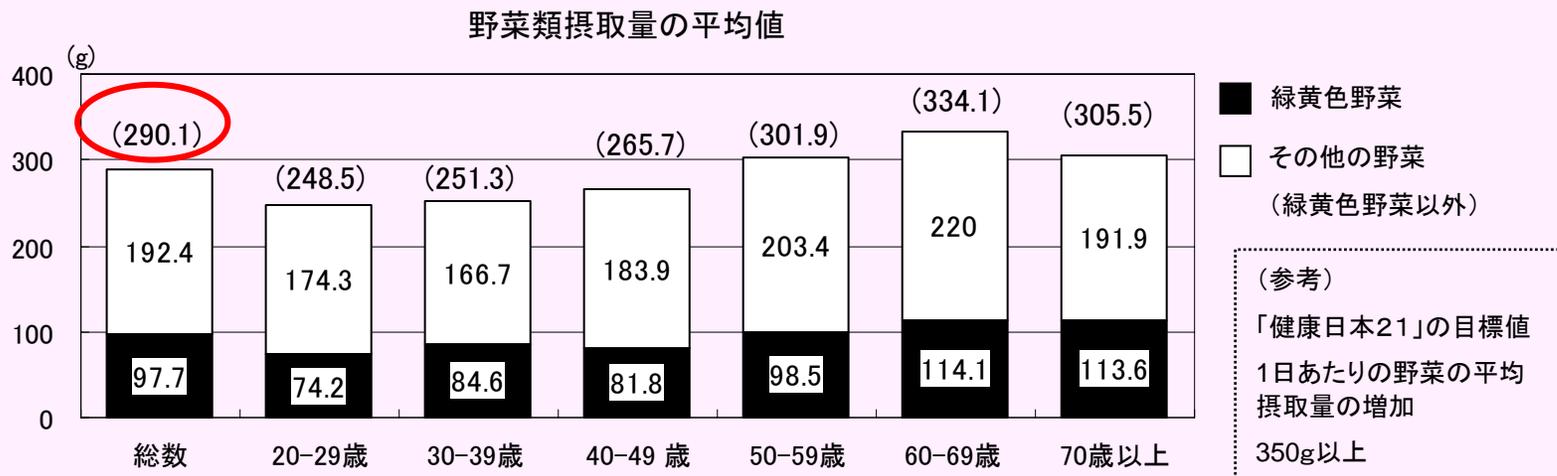
朝食欠食の状況

朝食の欠食率を年次推移で見ると、男女ともに高くなる傾向。



野菜の摂取量の状況

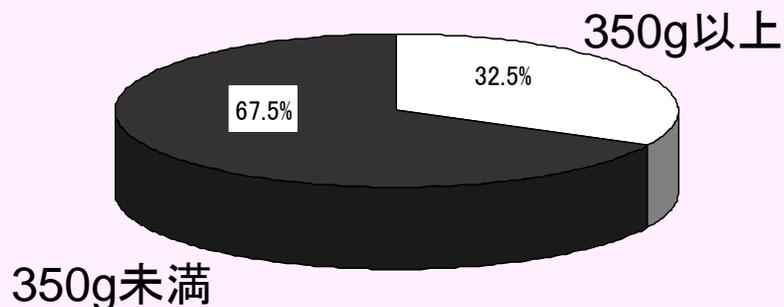
野菜摂取量の平均値は290gであり、「健康日本21」の目標値である350gに達していない。また、朝食をとっている者のうち、野菜を350g以上摂取している者は約3割、朝食をとっていない者で野菜を350g以上摂取している者は、2割未満に留まる。



朝食の喫食状況別・野菜摂取量の分布割合(20歳以上)

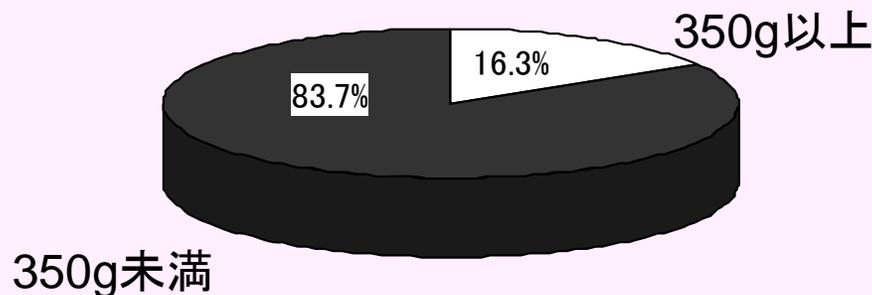
朝食喫食者

(平均=297.7g)



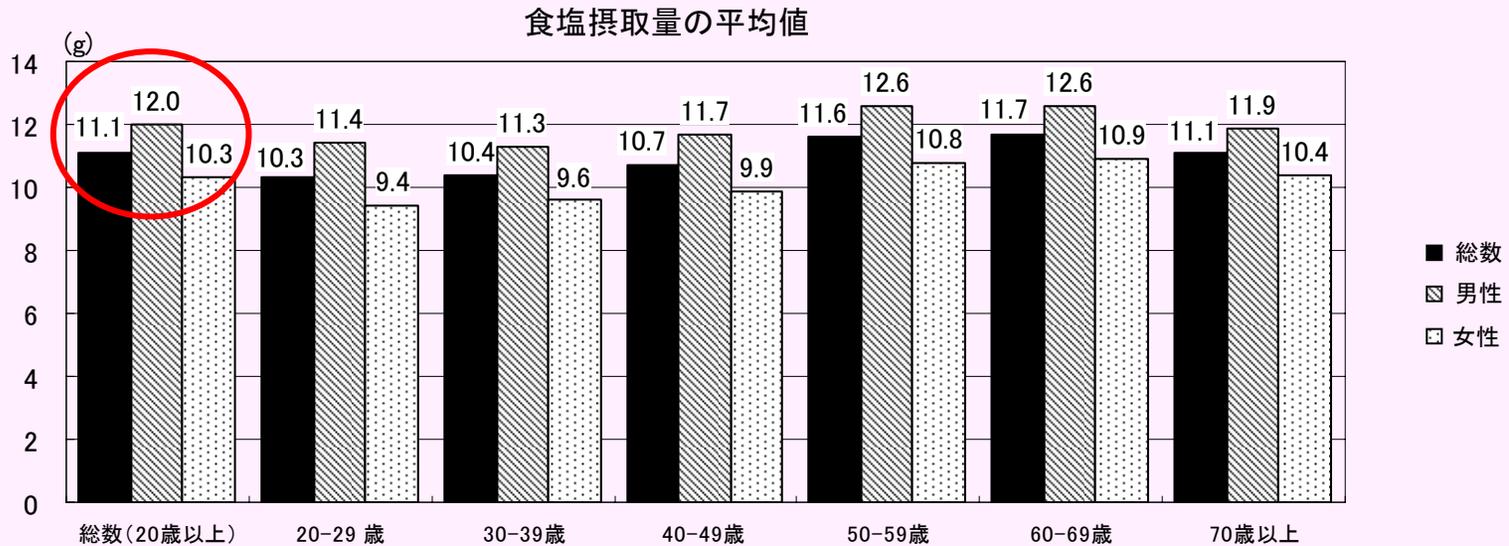
朝食欠食者

(平均=283.6g)



食塩摂取の状況

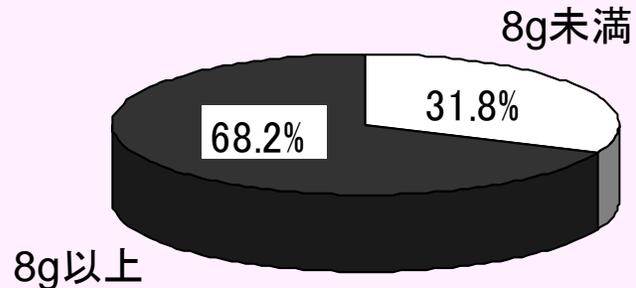
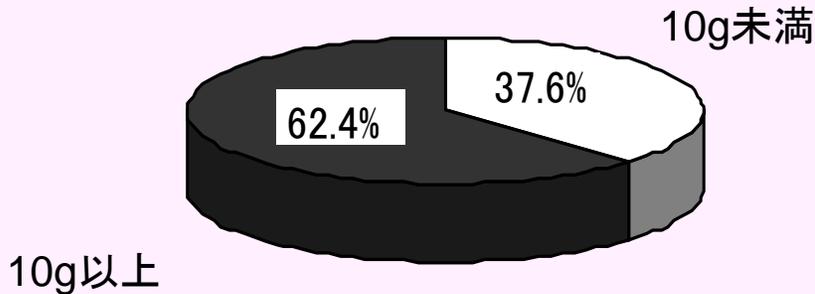
食塩摂取量の平均値は、男性で12.0g、女性で10.3gとなっており、食塩摂取の目標量である男性10g未満、女性8g未満に達していない。



男性

食塩摂取量の分布割合(20歳以上)

女性



(参考)

日本人の食事摂取基準
(2005年版)

食塩の目標量

成人男性 10g未満

成人女性 8g未満