

平成 20 年国民健康・栄養調査結果から見た現状と今後の取組の方向性

(平成 21 年 11 月 9 日公表)

調査の概要

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。

平成20年国民健康・栄養調査結果の概要については、厚生労働省のホームページをご覧ください。

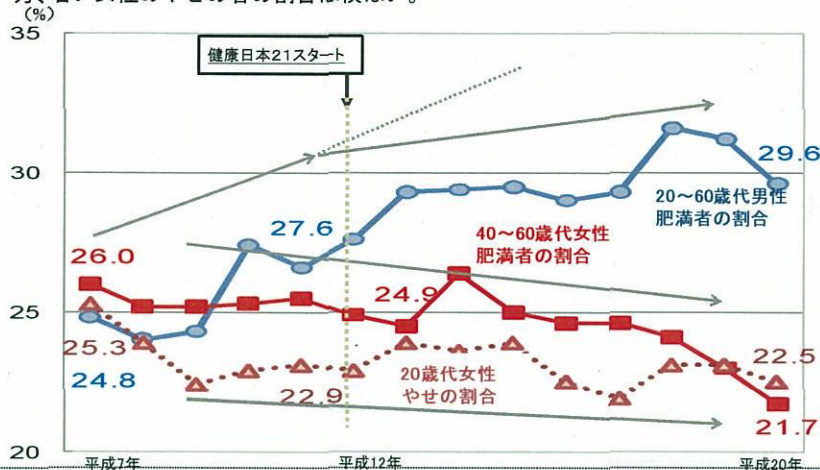
<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2009/11/h1109-1.html>

平成20年国民健康・栄養調査結果の状況

体型

肥満者及びやせの者の状況

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。



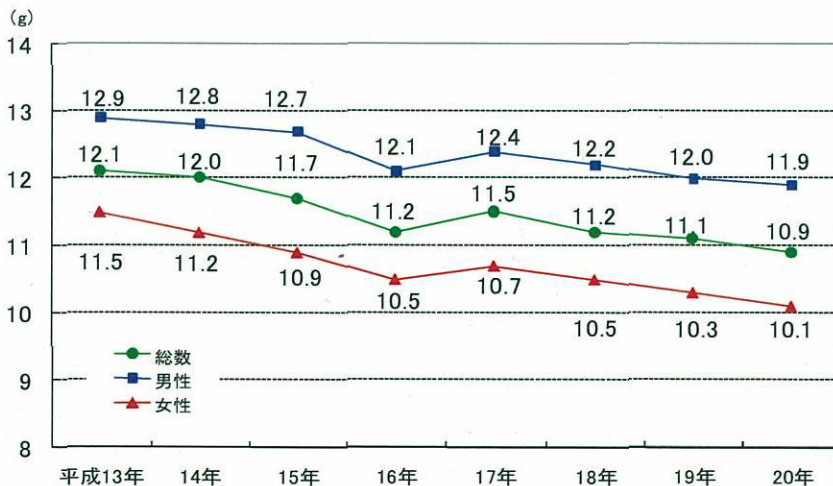
(参考) 「健康日本21」の目標

成人の肥満者(BMI \geq 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

栄養・食生活

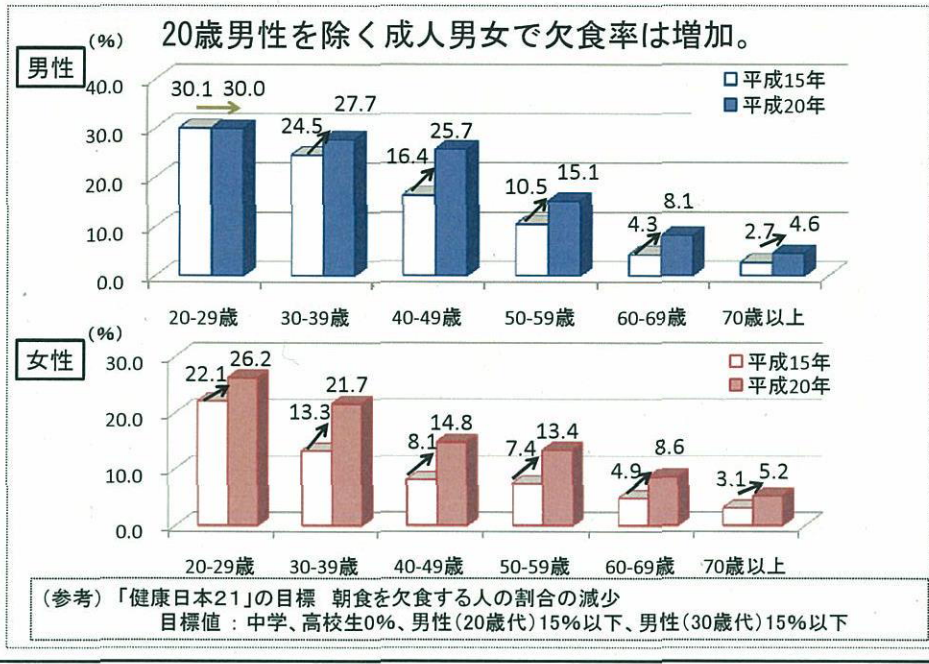
食塩摂取量の状況(20歳以上)

平成13年以降、食塩摂取量は、男女とも減少。

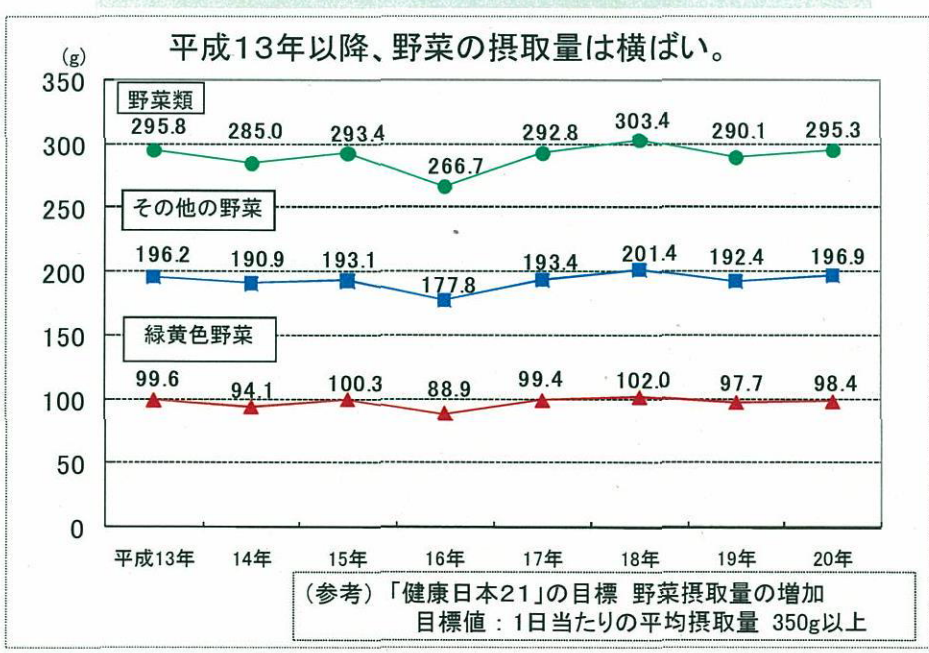


(参考) 食塩摂取の目標量 「日本人の食事摂取基準」(2005年版)
成人男性 10g未満 成人女性 8g未満

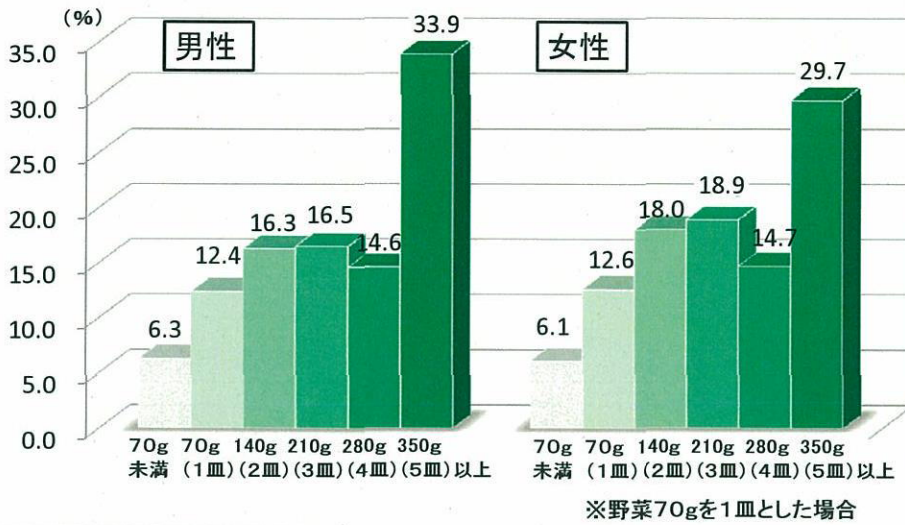
朝食欠食の状況



野菜摂取量の状況(20歳以上)



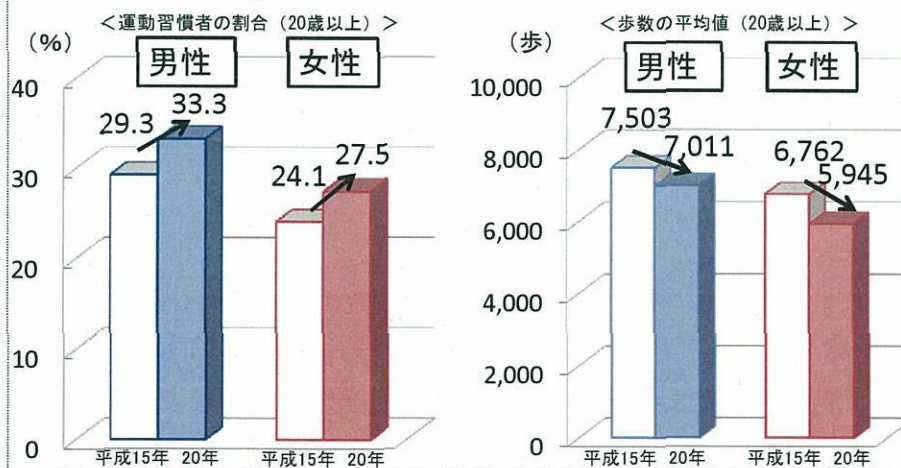
野菜を350g(5皿)以上摂取している者の割合は、男性で33.9%、女性で29.7%。



身体活動・運動

身体活動・運動習慣の状況

運動習慣のある者の割合は、男女とも増加。一方、歩数の平均値は、男女とも減少。



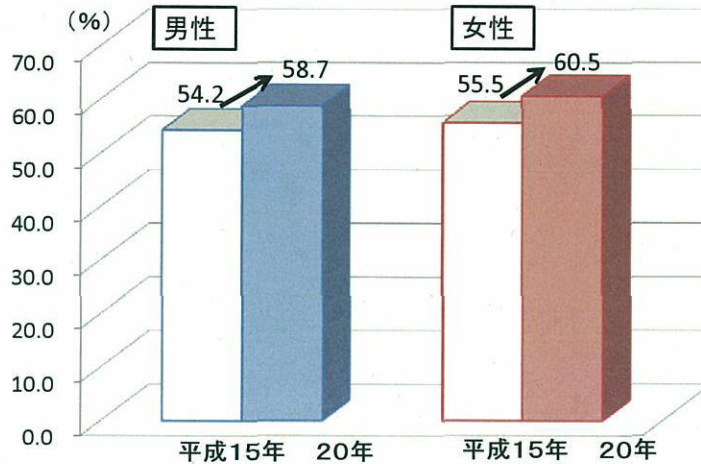
(参考) 「健康日本21」の目標

運動習慣者の増加 目標値：男性39% 女性35%

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

意識的な身体活動の状況(20歳以上)

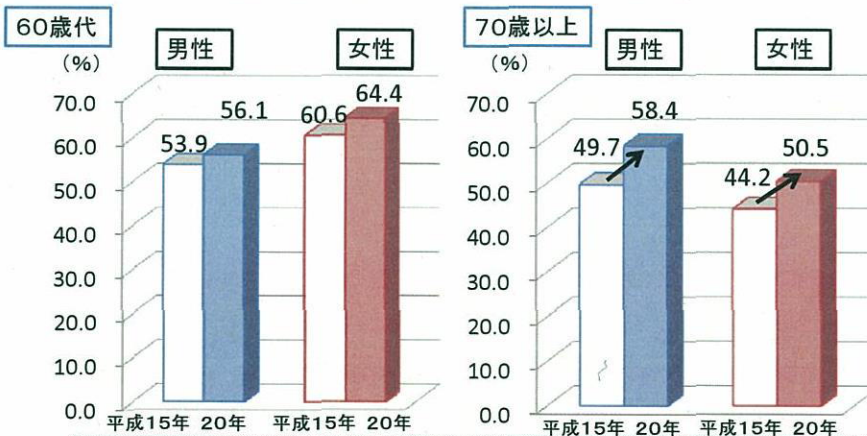
意識的に身体を動かすなどの運動について、「いつもしている」、「時々している」と回答した者の割合は、男女とも増加。



(参考) 「健康日本21」の目標
身体活動・運動(成人) 意識的に運動をしている人の割合の増加 目標値：男性・女性とも63%

外出の積極性の状況

身体活動・運動の高齢者の指標である「日常生活の中で積極的に外出する者の割合」は、70歳以上の男女で増加。

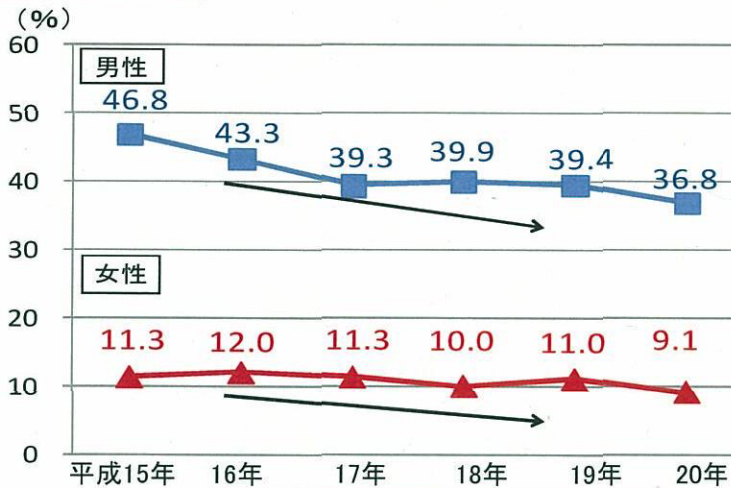


(参考) 「健康日本21」の目標
身体活動・運動(高齢者) 外出に積極的な態度をもつ人の増加
目標値：60歳以上 男性70%・女性 70%、80歳以上(全体) 56%以上

たばこ

喫煙の状況 (20歳以上)

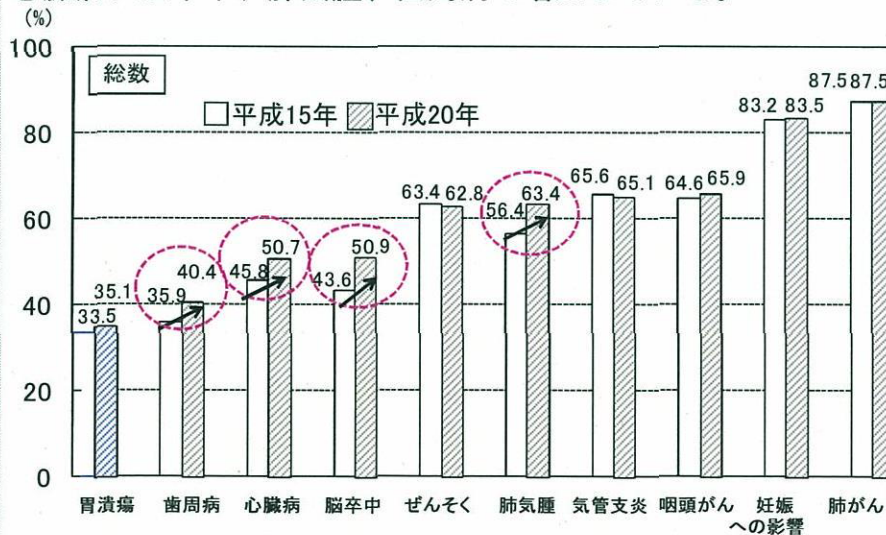
現在習慣的に喫煙している者の割合は、平成15年以降男女とも減少している。



(参考) 「健康日本21」の目標: 喫煙をやめたい人がやめる

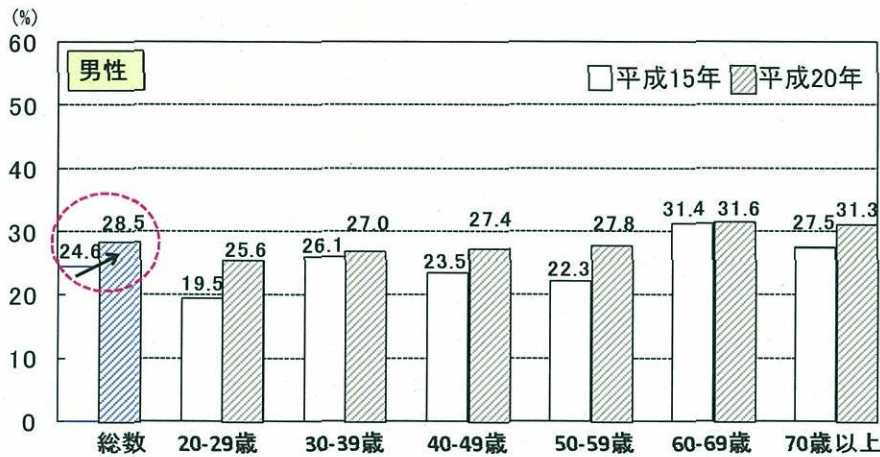
喫煙の健康影響に関する知識の状況 (15歳以上)

「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、心臓病、脳卒中、肺気腫、歯周病で増加している。



たばこをやめたいと思う者の割合（20歳以上）

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%で、平成15年に比べ増加している。



平成20年国民健康・栄養調査結果からみた 今後の取組の方向性

- ☆ 男性の肥満、若い女性のやせについては、引き続き改善に向けた取組を推進
- ☆ 改善傾向のみられない朝食の欠食及び野菜摂取量の増加については、取組の工夫が必要
- ☆ 運動習慣のない者への取組を強化する必要
- ☆ さらなる喫煙率の減少に向けた取組を推進

—「適度な運動」「適切な食生活」「禁煙」を目指して—
「健やか生活習慣国民運動」への展開

- 健康寿命の延伸を図り、明るく活力ある社会を構築するため、疾病の発症を予防する「一次予防」に重点を置いた健康日本21の取組の一環として実施。
- 健康日本21のうち、「運動・食生活・禁煙」に焦点。