

平成 30 年国民健康・栄養調査結果の概要について

平成 30 年調査は、毎年実施している基本項目に加え、所得等社会経済状況と生活習慣等に関する状況を重点項目とし、その状況を把握。

平成 30 年国民生活基礎調査において設定された地区（単位区）から無作為抽出した 300 単位区内の 5,032 世帯を対象として実施し、有効回答が得られた 3,268 世帯について集計。

【調査結果のポイント】

(1) 生活習慣等に関する状況を所得別に比較すると有意な差

- 喫煙者、健診未受診者、歯の本数が 20 歯未満の者の割合は、世帯所得が 200 万円未満の世帯員で高い一方、歩数の平均値は、200 万円未満の世帯員では少ない。

表 1 所得と生活習慣等に関する状況(20 歳以上)

注1) 推定値は、年齢階級(20-39 歳、40-59 歳、60-69 歳、70 歳以上の4区分)と世帯員数(1人、2人、3人、4人、5人以上世帯の5区分)での調整値。割合に関する項目は直接法、平均値に関する項目は共分散分析を用いて算出。
注2) 「所得」とは、生活習慣調査票の問 13 で、回答した過去1年間の世帯の収入(税込み)。
注3) 世帯の所得額を当該世帯員に当てはめて多変量解析(割合に関する項目はロジスティック回帰分析、平均値に関する項目は共分散分析)を用いて 600 万円以上を基準とした他の3群との群間比較を実施。
注4) ★は世帯の所得が 600 万円以上の世帯員と比較して群間の有意差があった項目。

		①200 万円未満		②200 万円以上 400 万円未満		③400 万円以上 600 万円未満		④600 万円以上		① vs ④	② vs ④	③ vs ④	
		人数	割合 又は 平均値	人数	割合 又は 平均値	人数	割合 又は 平均値	人数	割合 又は 平均値				
1. 食生活	食塩摂取量の平均値	(男性)	281	10.5g	705	10.9g	537	11.1g	821	11.2g	★		
		(女性)	453	9.2g	802	9.3g	574	9.2g	900	9.3g			
	野菜摂取量の平均値	(男性)	281	253.9g	705	271.2g	537	301.2g	821	296.6g	★	★	
		(女性)	453	266.6g	802	264.4g	574	283.7g	900	278.5g			
果物摂取量 100g 未満 の者の割合	(男性)	281	64.4%	705	65.3%	537	62.7%	821	67.9%				
	(女性)	453	64.5%	802	56.3%	574	53.3%	900	55.7%	★			
2. 運動	運動習慣のない者 の割合	(男性)	179	66.4%	439	70.6%	285	66.3%	407	61.7%			
		(女性)	325	70.9%	534	76.5%	375	78.6%	560	63.1%			
	歩数の平均値	(男性)	253	5,327	653	6,751	522	7,243	798	7,015	★		
		(女性)	396	5,685	743	5,897	548	5,779	868	6,373	★	★	★
3. 喫煙	現在習慣的に喫煙 している者の割合	(男性)	337	34.3%	810	32.9%	613	29.4%	925	27.3%	★	★	
		(女性)	529	13.7%	911	9.6%	646	6.6%	1,001	6.5%	★		
4. 飲酒	生活習慣病のリスクを高める 量を飲酒している 者の割合	(男性)	338	12.1%	809	15.3%	615	13.8%	927	19.2%	★		★
		(女性)	528	6.6%	911	8.7%	645	15.6%	1,001	8.7%			
5. 睡眠	睡眠による休養が十分とれ ていない者の割合	(男性)	338	16.4%	810	22.5%	615	20.0%	927	22.0%			
		(女性)	529	28.1%	910	20.9%	644	22.4%	999	20.2%	★		
6. 健診	未受診者の割合	(男性)	337	40.7%	810	29.8%	615	19.2%	927	16.7%	★	★	★
		(女性)	528	41.1%	909	34.2%	644	36.8%	1,001	26.1%	★	★	★
7. 体型	肥満者の割合	(男性)	260	30.0%	660	30.8%	486	31.9%	732	32.0%			
		(女性)	431	18.5%	712	23.8%	518	28.1%	804	27.0%			
	やせの者の割合	(男性)	260	4.8%	660	5.1%	486	2.7%	732	2.2%			★
		(女性)	431	9.0%	712	10.7%	518	11.4%	804	9.9%			
8. 歯の本数	歯の本数 20 歯未満と 回答した者の割合	(男性)	334	30.2%	802	24.0%	612	21.3%	927	18.9%	★	★	★
		(女性)	529	29.8%	905	22.2%	643	16.6%	998	21.6%	★	★	

※ 「運動習慣のない者」とは、「運動習慣のある者(1回 30 分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者)」に該当しない者。

※ 「現在習慣的に喫煙している者」とは、喫煙の状況が「毎日吸う」又は「時々吸う」と回答した者。

※ 「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性で 40g 以上、女性 20g 以上の者とし、以下の方法で算出した。

①男性:「毎日×2合以上」+「週5～6日×2合以上」+「週3～4日×3合以上」+「週1～2日×5合以上」+「月1～3日×5合以上」

②女性:「毎日×1合以上」+「週5～6日×1合以上」+「週3～4日×1合以上」+「週1～2日×3合以上」+「月1～3日×5合以上」

※ 「睡眠で休養が十分とれていない者」とは、睡眠で休養が「あまりとれていない」又は「まったくとれていない」と回答した者。

※ 「未受診者」とは、過去1年間の健診等を「受診しなかった」と回答した者。

※ 「肥満者」とは BMI 25.0 以上の者、「やせの者」とは、BMI 18.5 未満の者。

(2) 就業時間が週に1～39時間の者は、他の就業時間で働く者と比較して男女ともに健診未受診者の割合が高い

表2 1週間の平均的な就業時間と生活習慣等に関する状況(20歳以上)

※網掛け部分は、各項目において最も値が大きい(野菜摂取量の平均値は最も小さい)カテゴリを示す。

			週1～39時間		週40～48時間		週49～59時間		週60時間以上	
			人数	割合 又は 平均値	人数	割合 又は 平均値	人数	割合 又は 平均値	人数	割合 又は 平均値
食生活	食塩摂取量の平均値(g)	(男性)	411	11.7g	808	11.0g	336	10.9g	260	11.1g
		(女性)	882	9.4g	496	9.1g	101	9.0g	48	9.5g
食生活	野菜摂取量の平均値(g)	(男性)	411	308.1g	808	283.3g	336	277.3g	260	279.4g
		(女性)	882	271.2g	496	254.3g	101	255.0g	48	268.0g
運動	運動習慣のない者の割合	(男性)	240	64.6%	423	78.0%	151	81.5%	120	78.3%
		(女性)	582	82.5%	280	87.1%	59	88.1%	26	96.2%
喫煙	現在習慣的に喫煙している者の割合	(男性)	479	30.9%	956	34.4%	377	29.7%	314	38.5%
		(女性)	1026	10.9%	578	12.3%	122	10.7%	58	6.9%
飲酒	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合	(男性)	480	14.6%	956	18.4%	377	17.2%	315	22.9%
		(女性)	1026	11.9%	578	13.8%	122	19.7%	58	19.0%
睡眠	睡眠による休養が十分とれていない者の割合	(男性)	480	18.1%	957	22.6%	378	31.7%	315	42.2%
		(女性)	1026	25.3%	578	29.9%	122	34.4%	58	32.8%
健診	未受診者の割合	(男性)	480	26.3%	957	15.3%	378	11.9%	315	16.2%
		(女性)	1025	29.4%	577	15.1%	122	18.9%	58	20.7%
体型	肥満者の割合	(男性)	382	31.7%	729	32.2%	284	32.7%	229	34.9%
		(女性)	825	20.2%	422	17.8%	85	23.5%	43	30.2%
体型	やせの者の割合	(男性)	382	3.4%	729	3.4%	284	2.8%	229	2.6%
		(女性)	825	12.1%	422	15.6%	85	8.2%	43	9.3%

※「運動習慣のない者」とは、「運動習慣のある者(1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者)」に該当しない者。

※「現在習慣的に喫煙している者」とは、喫煙の状況が「毎日吸う」又は「時々吸う」と回答した者。

※「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性20g以上の者とし、以下の方法で算出した。

①男性:「毎日×2合以上」+「週5～6日×2合以上」+「週3～4日×3合以上」+「週1～2日×5合以上」+「月1～3日×5合以上」

②女性:「毎日×1合以上」+「週5～6日×1合以上」+「週3～4日×1合以上」+「週1～2日×3合以上」+「月1～3日×5合以上」

※「睡眠で休養が十分とれていない者」とは、睡眠で休養が「あまりとれていない」又は「まったくとれていない」と回答した者。

※「未受診者」とは、過去1年間の健診等を「受診しなかった」と回答した者。

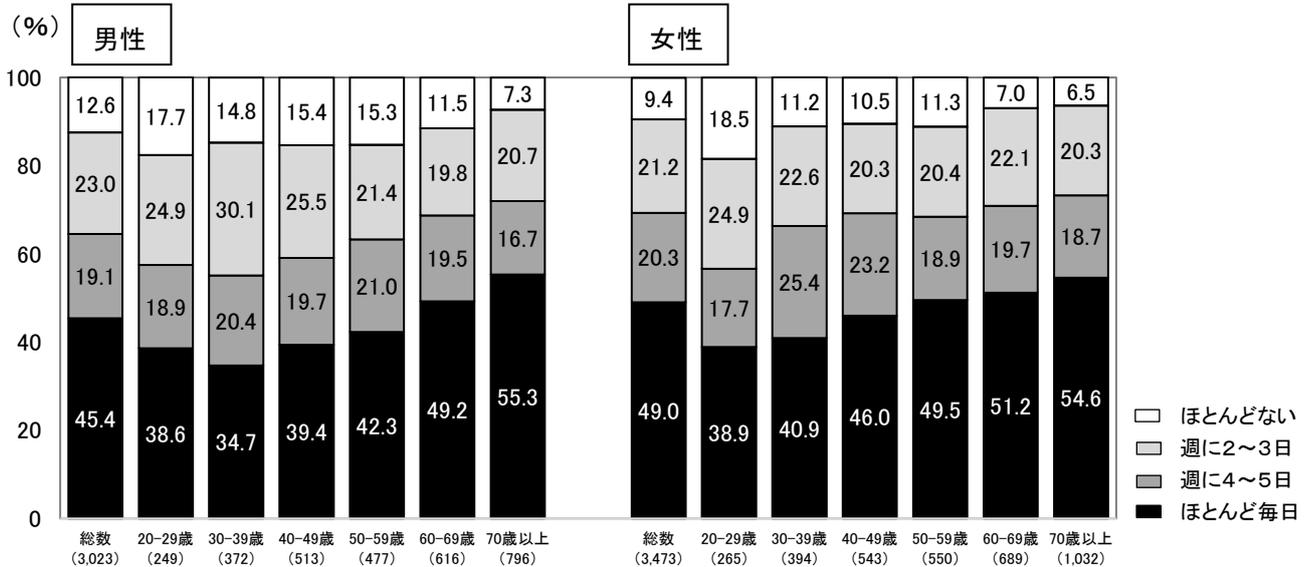
※「肥満者」とはBMI 25.0以上の者、「やせの者」とは、BMI 18.5未満の者。

(3) 栄養バランスのとれた食事をしている者の割合は4割超だが、所得別では差がみられる

○ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べることが、「ほとんど毎日」と回答した者の割合は、男性45.4%、女性49.0%。

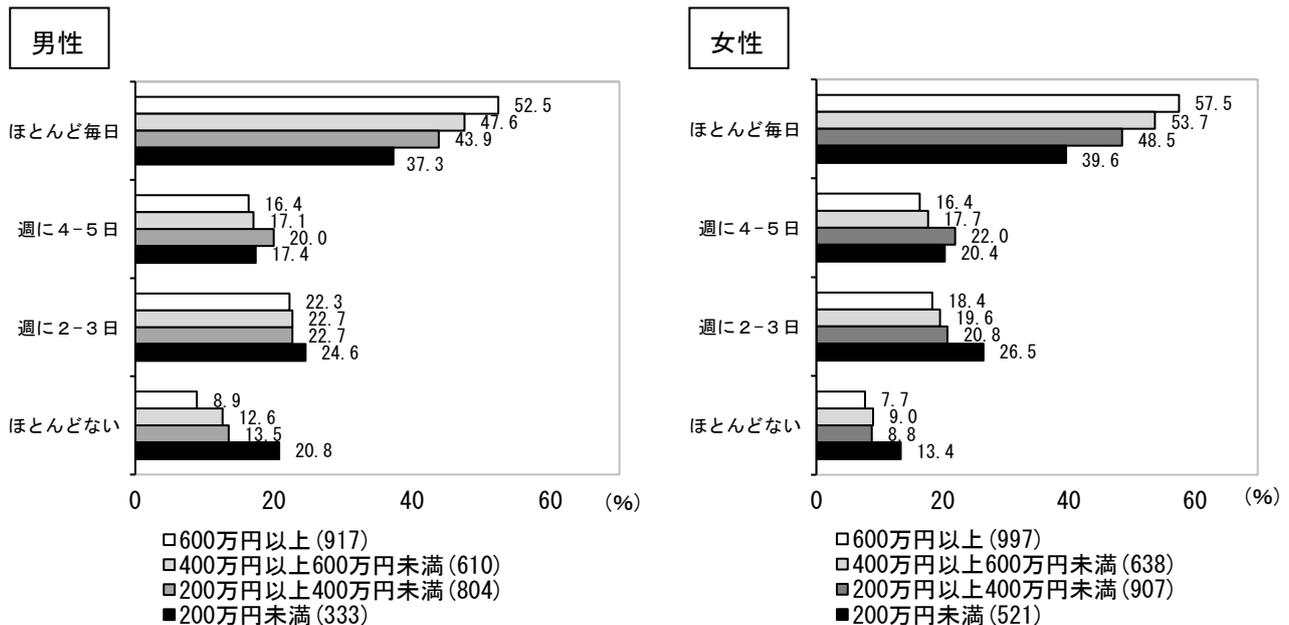
図1 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度(20歳以上、性・年齢階級別)

問:あなたは、主食(ごはん、パン、麺類などの料理)、主菜(魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理)、副菜(野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理)の3つを組み合わせて食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。



○ 所得別では、「ほとんど毎日」と回答した者の割合は、男女とも200万円未満の世帯員で低い。

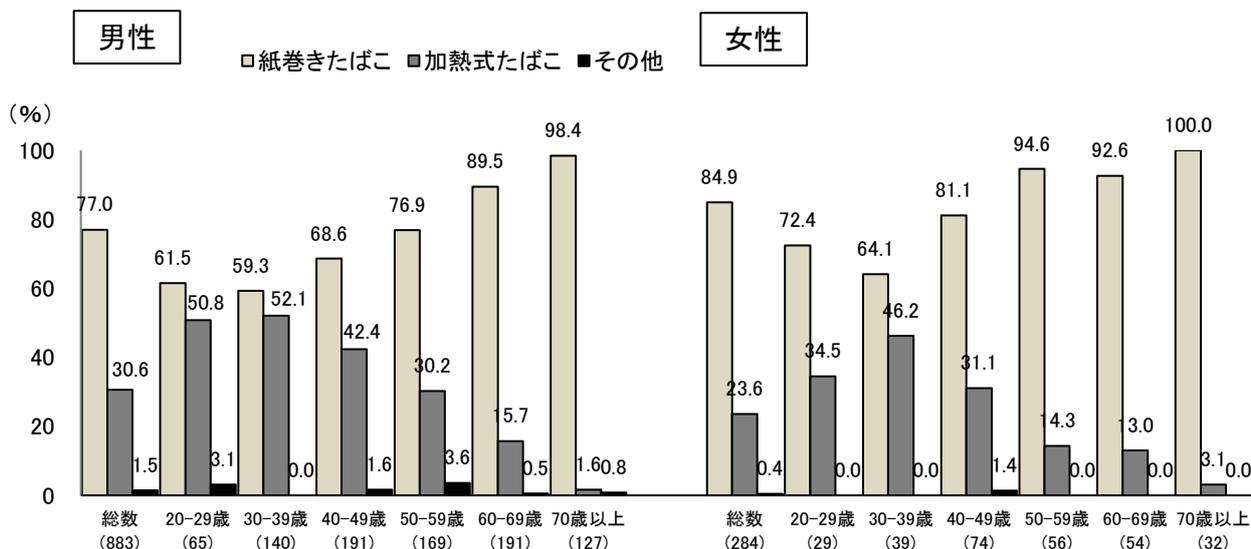
図2 所得と主食・主菜・副菜を組み合わせて食べている頻度の状況(20歳以上)



(4)「加熱式たばこ」等の喫煙状況を今回初めて把握。また、受動喫煙の状況については改善傾向

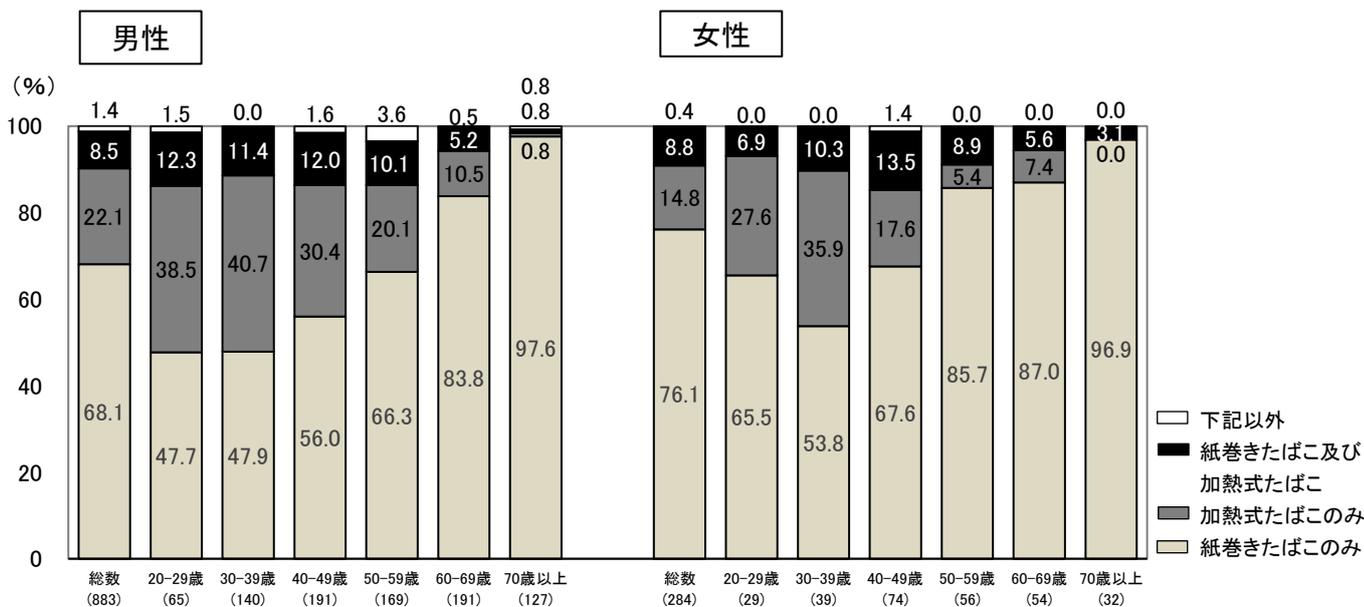
- 現在習慣的に喫煙している者が使用しているたばこ製品について、「紙巻きたばこのみ」、「加熱式たばこのみ」、「紙巻きたばこ及び加熱式たばこ」の割合は、男性では68.1%、22.1%、8.5%、女性では76.1%、14.8%、8.8%。

図3 現在習慣的に喫煙している者におけるたばこ製品の種類



※「現在習慣的に喫煙している者」とは、たばこを「毎日吸っている」又は「時々吸う日がある」と回答した者。
 ※たばこ製品は、「紙巻きたばこ」、「加熱式たばこ」、「その他」の中から、複数回答可とした。

図4 現在習慣的に喫煙している者におけるたばこ製品の組合せの状況

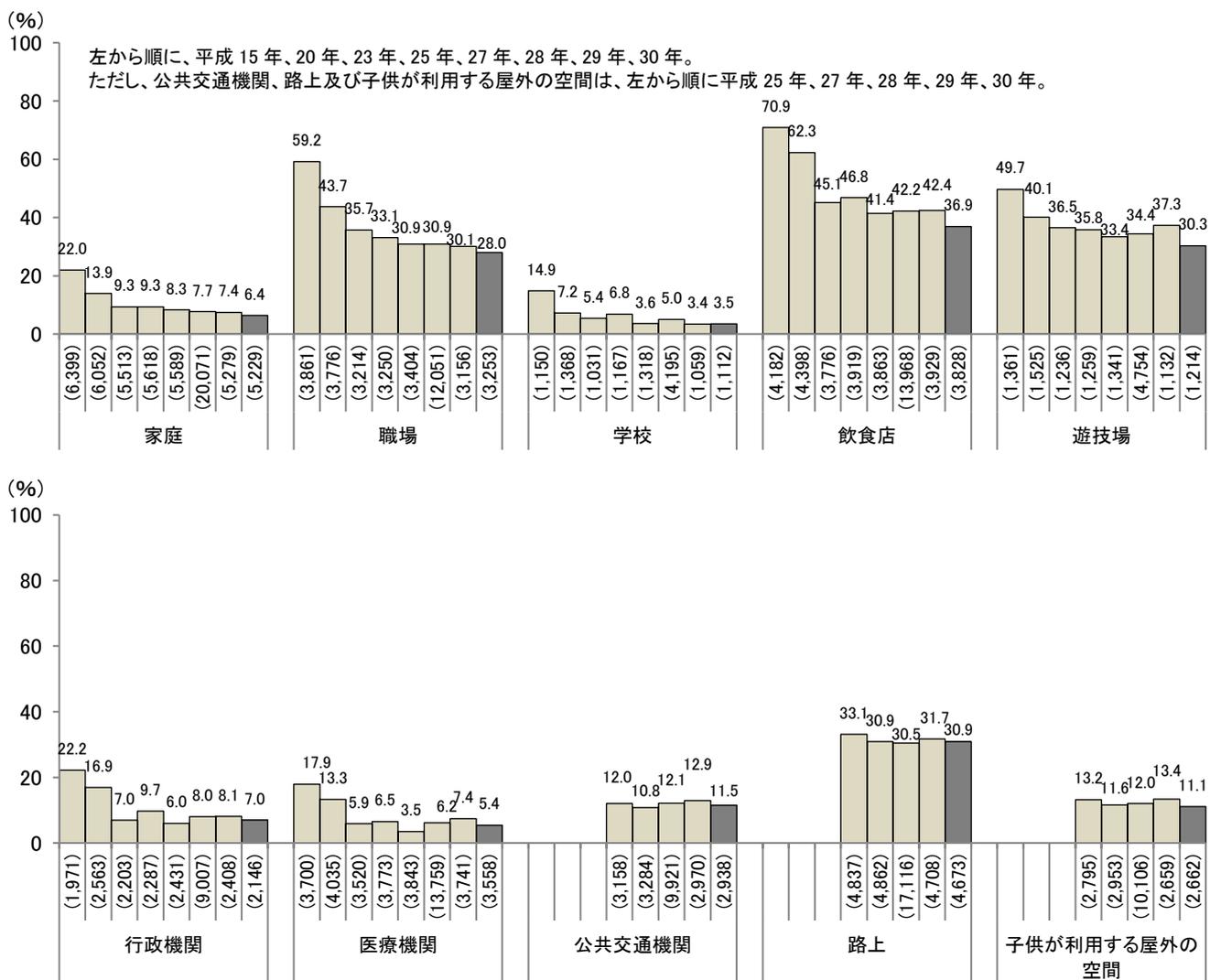


※「紙巻きたばこ及び加熱式たばこ」とは、複数回答において「紙巻きたばこ」及び「加熱式たばこ」をそれぞれ選択した者であり、さらに「その他」も選択した1名を含む。

- 家庭、職場、学校、飲食店、遊技場、行政機関及び医療機関での受動喫煙の機会を有する者の割合は有意に減少。

図5 自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)を有する者の割合
(20歳以上、男女計、現在喫煙者を除く)
(平成15年、20年、23年、25年、27年、28年、29年、30年)

問: あなたはこの1ヶ月間に、自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。



※「現在喫煙者」とは現在習慣的に喫煙している者。

※「受動喫煙の機会を有する者」とは、家庭:毎日受動喫煙の機会を有する者、その他:月1回以上受動喫煙の機会を有する者。

※学校、飲食店、遊技場などに勤務して、その職場で受動喫煙があった場合は、「職場」欄に回答。

※屋内・屋外等、受動喫煙が生じた場所や場面は不明。