

令和元年国民健康・栄養調査結果の概要について

令和元年調査は、毎年実施している基本項目に加え、社会環境の整備を重点項目とし、その状況を把握。

令和元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単位区のうち、令和元年東日本台風の影響により4単位区を除いた4,465世帯を対象として実施し、有効回答が得られた2,836世帯について集計。

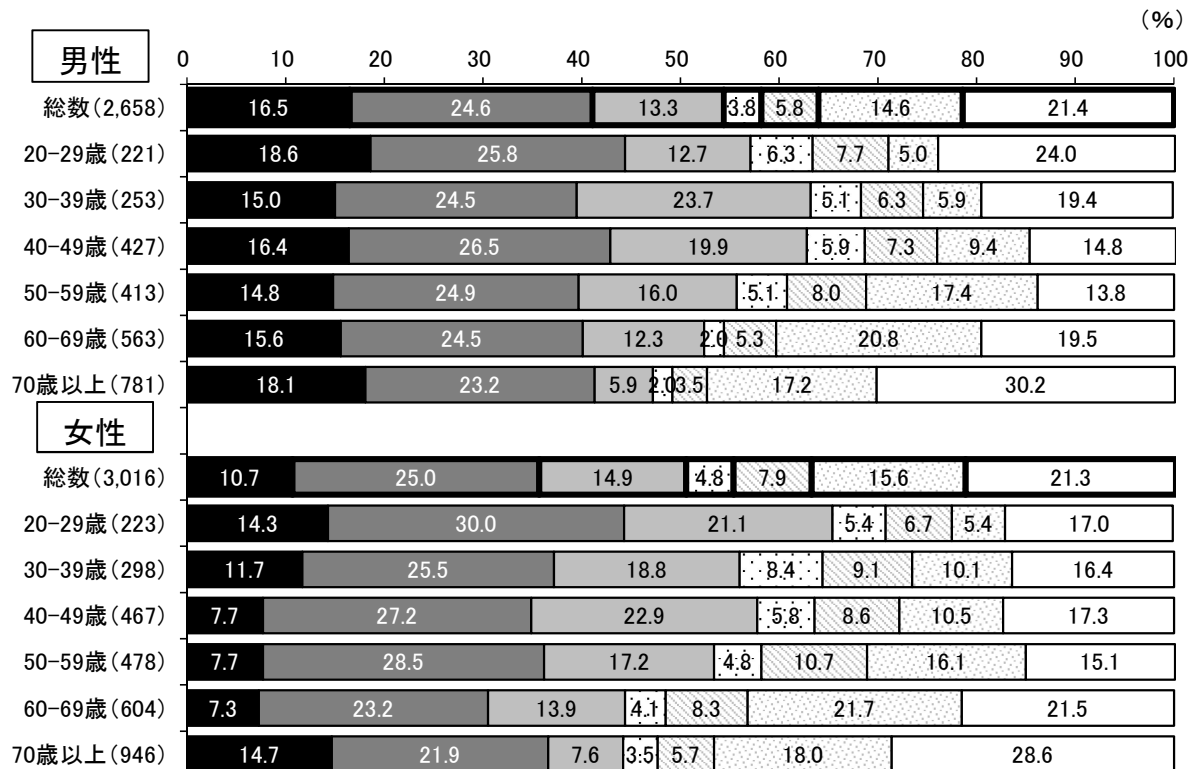
【調査結果のポイント】

(1) 食習慣・運動習慣を「改善するつもりはない」者が4人に1人

- 食習慣改善の意思について、「関心はあるが改善するつもりはない」者の割合が最も高く、男性24.6%、女性25.0%。

図1 食習慣改善の意思（20歳以上、性・年齢階級別）

問：あなたは、食習慣を改善してみようと考えていますか。



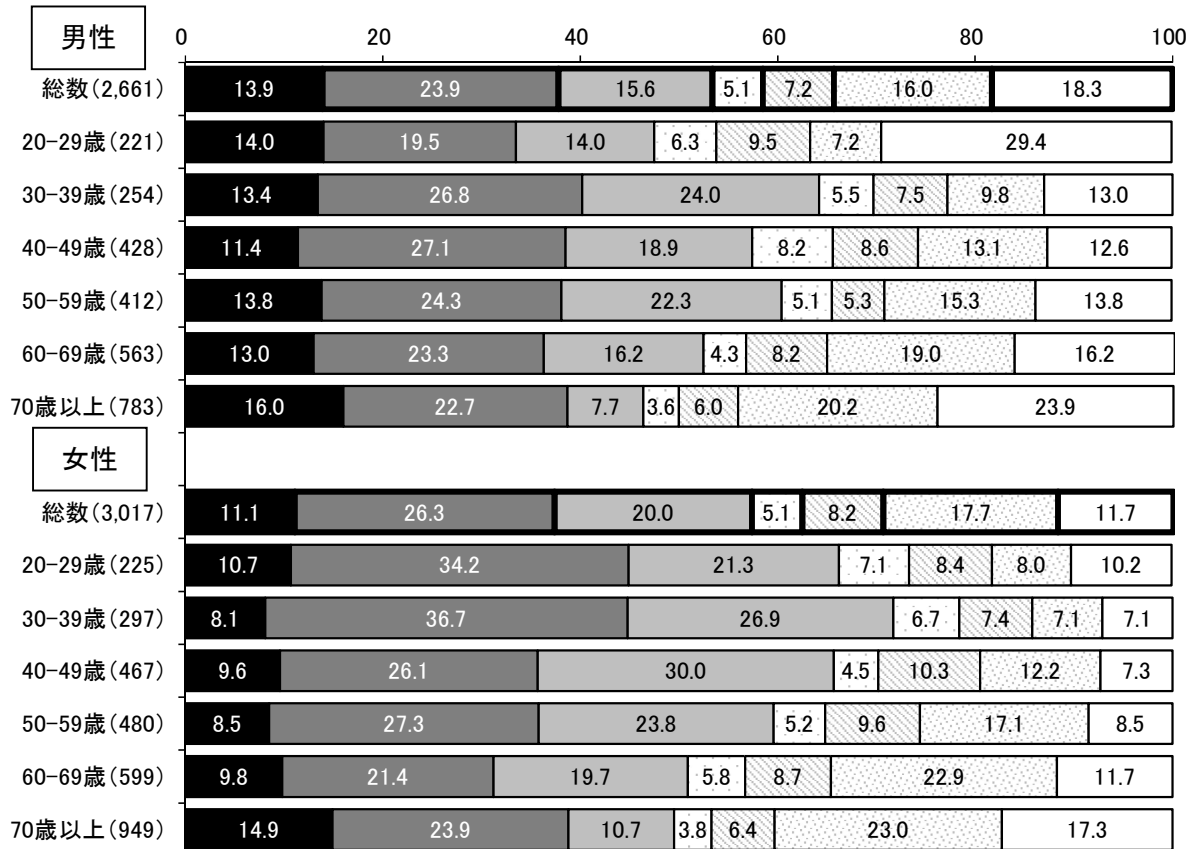
- 改善することに関心がない
- ▣ 関心はあるが改善するつもりはない
- 改善するつもりである(概ね6ヶ月以内)
- 近いうちに(概ね1ヶ月以内)改善するつもりである
- 既に改善に取り組んでいる(6ヶ月未満)
- 既に改善に取り組んでいる(6ヶ月以上)
- 食習慣に問題はないため改善する必要はない

- 運動習慣改善の意思について、「関心はあるが改善するつもりはない」者の割合が最も高く、男性 23.9%、女性 26.3%。

図2 運動習慣改善の意思 (20歳以上、性・年齢階級別)

問：あなたは、運動習慣を改善してみようと考えていますか。

(%)



- 改善することに関心がない
- ▣関心はあるが改善するつもりはない
- 改善するつもりである(概ね6ヶ月以内)
- 近いうちに(概ね1ヶ月以内)改善するつもりである
- 既に改善に取り組んでいる(6ヶ月未満)
- 既に改善に取り組んでいる(6ヶ月以上)
- 運動習慣に問題はないため改善する必要はない

○ 健康な食習慣や運動習慣定着の妨げとなる点を改善の意思別にみると、「改善するつもりである」者及び「近いうちに改善するつもりである」者は、「仕事（家事・育児等）が忙しくて時間がないこと」と回答した割合が最も高い。

図3 食習慣改善の意思別、健康な食習慣の妨げとなる点（20歳以上、男女計）

問：あなたの健康な食習慣の妨げとなっていることは何ですか。

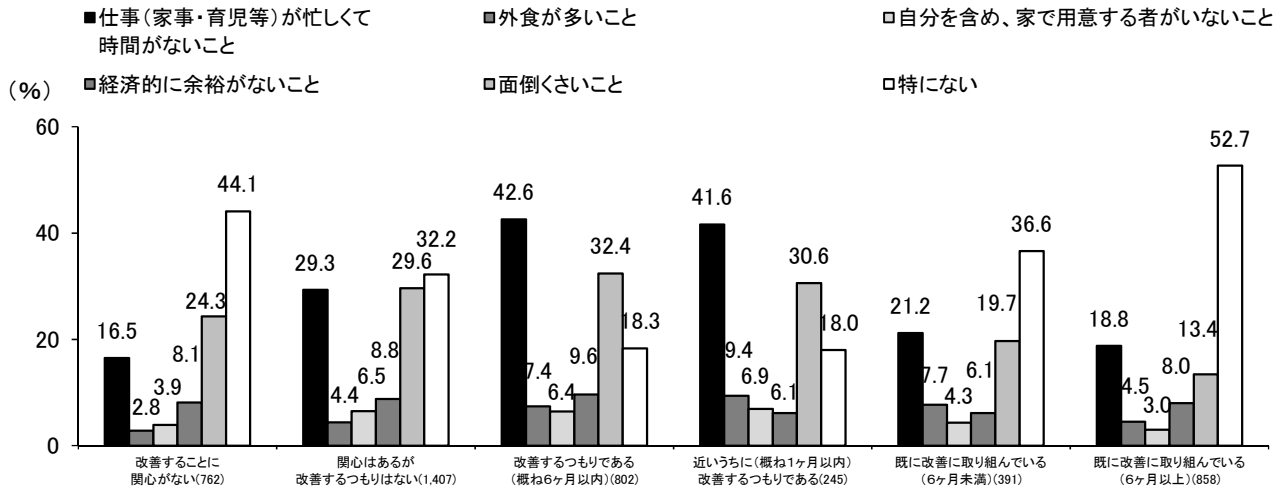
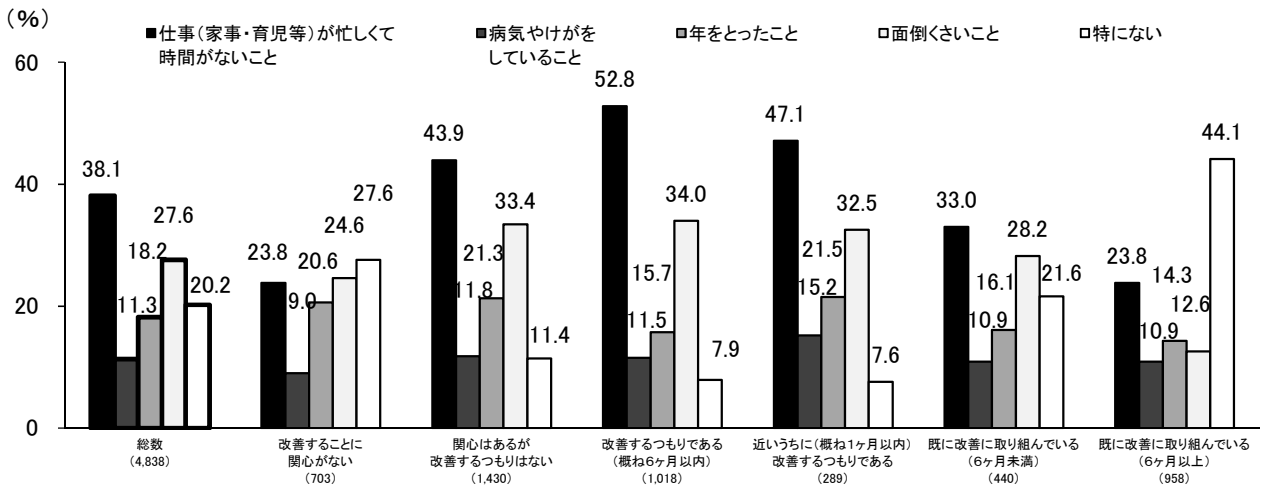


図4 運動習慣改善の意思別、運動習慣の定着の妨げとなる点（20歳以上、男女計）

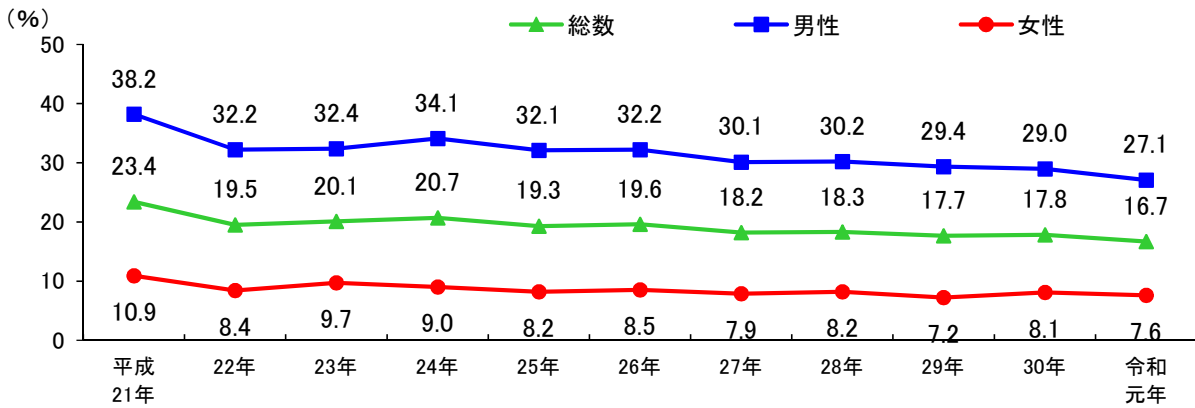
問：あなたの運動習慣の定着の妨げとなっていることは何ですか。



(2) 喫煙及び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の割合は16.7%であり、男性27.1%、女性7.6%。この10年間で、いずれも有意に減少。

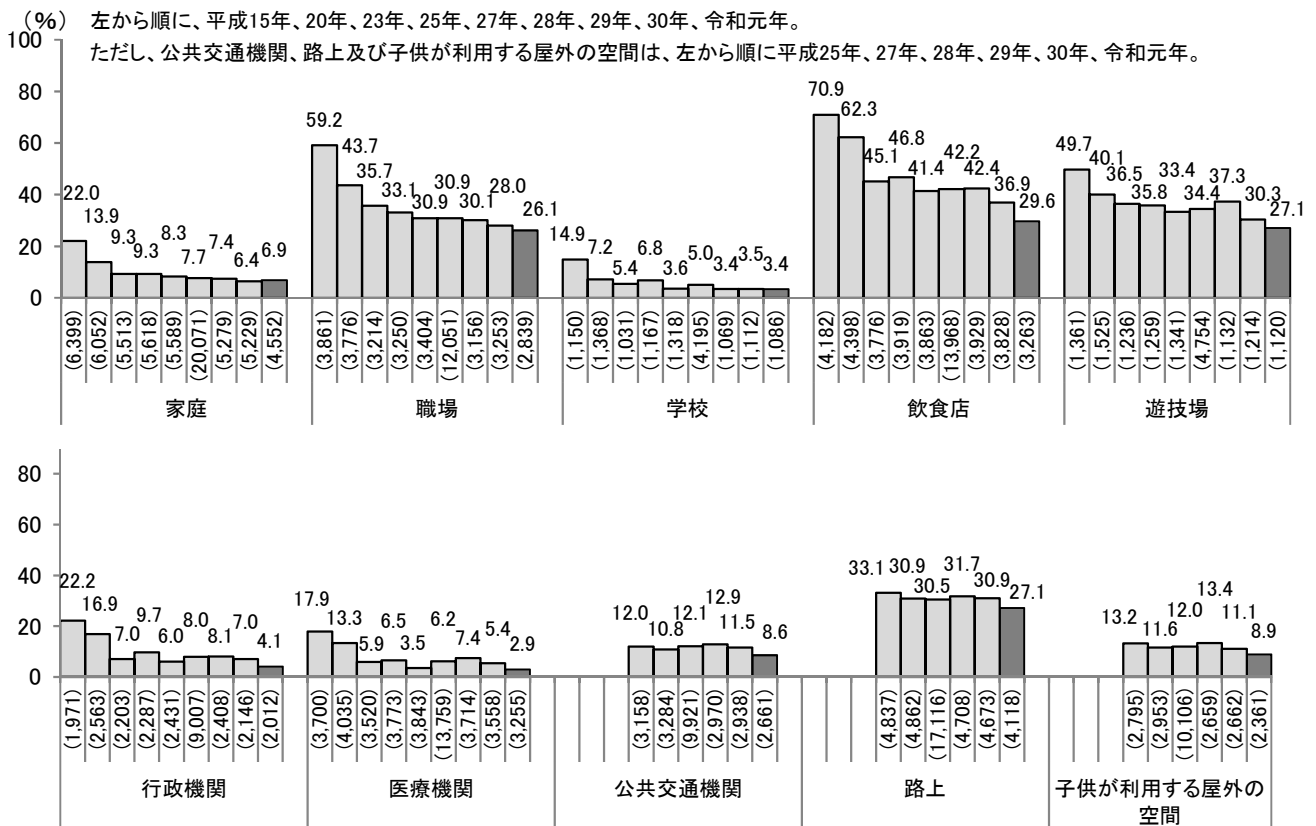
図5 現在習慣的に喫煙している者の割合の年次推移（20歳以上）（平成21～令和元年）



※「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。
 なお、平成23、24年は、これまでたばこを習慣的に吸っていたことがある者のうち、「この1ヶ月間に毎日又はときどきたばこを吸っている」と回答した者であり、平成21、22年は、合計100本以上又は6ヶ月以上たばこを吸っている(吸っていた)者。

- 受動喫煙の機会を有する者の割合は、全ての場所で、平成15年以降有意に減少。

図6 自分以外の人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）

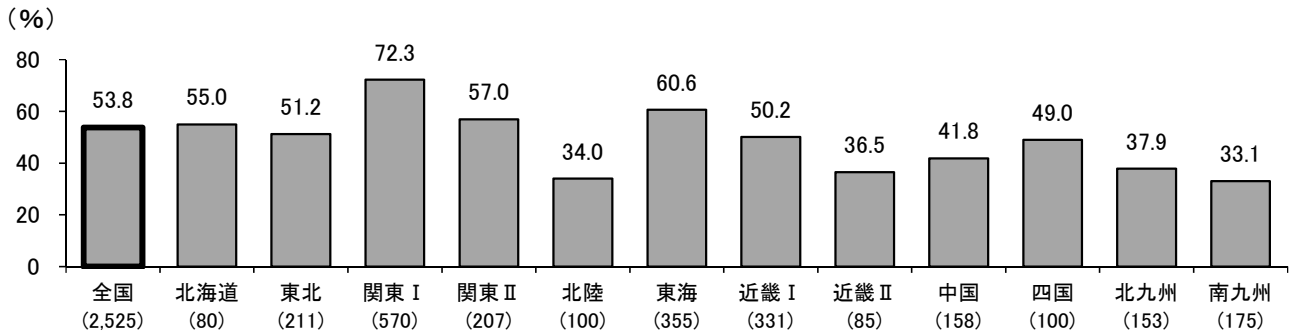


※「現在喫煙者」とは現在習慣的に喫煙している者。
 ※「受動喫煙の機会を有する者」とは、家庭：毎日受動喫煙の機会を有する者、その他：月1回以上受動喫煙の機会を有する者。
 ※学校、飲食店、遊技場などに勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は、「職場」欄に回答。
 ※屋内・屋外等、受動喫煙が生じた場所や場面は不明。

(3) 非常食の用意の状況には地域差がある。

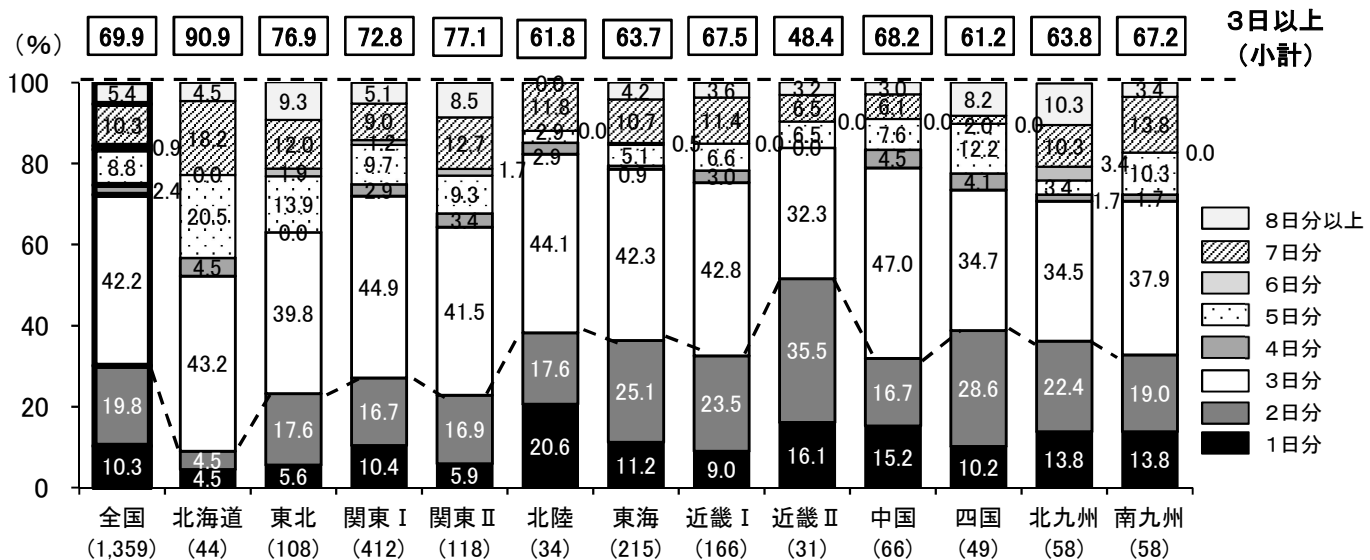
- 災害時に備えて非常用食料を用意している世帯の割合は、53.8%。地域ブロック別にみると、最も高いのは関東Ⅰブロック 72.3%、最も低いのは南九州ブロック 33.1%。

図7 災害時に備えて非常用食料を用意している世帯の割合（20歳以上、地域ブロック別）
問：あなたの世帯は災害時に備えて非常用の食料を用意していますか。
※ 世帯の代表者（非常食の用意を担当している者）が回答。



- 非常用食料を備蓄している世帯のうち、3日以上非常用食料を用意している世帯は69.9%

図8 用意している非常用食料の量（20歳以上、地域ブロック別）
問：非常用の食料は、世帯人数分として何日分を想定して用意していますか。
※ 非常用食料を用意している世帯(1,359世帯)における回答。



地域ブロックの内訳
 北海道：北海道
 東北：青森県、岩手県、宮城県、秋田県、山形県、福島県
 関東Ⅰ：埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県
 関東Ⅱ：茨城県、栃木県、群馬県、山梨県、長野県
 北陸：新潟県、富山県、石川県、福井県
 東海：岐阜県、愛知県、三重県、静岡県
 近畿Ⅰ：京都府、大阪府、兵庫県
 近畿Ⅱ：奈良県、和歌山県、滋賀県
 中国：鳥取県、島根県、岡山県、広島県、山口県
 四国：徳島県、香川県、愛媛県、高知県
 北九州：福岡県、佐賀県、長崎県、大分県
 南九州：熊本県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県