

# 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

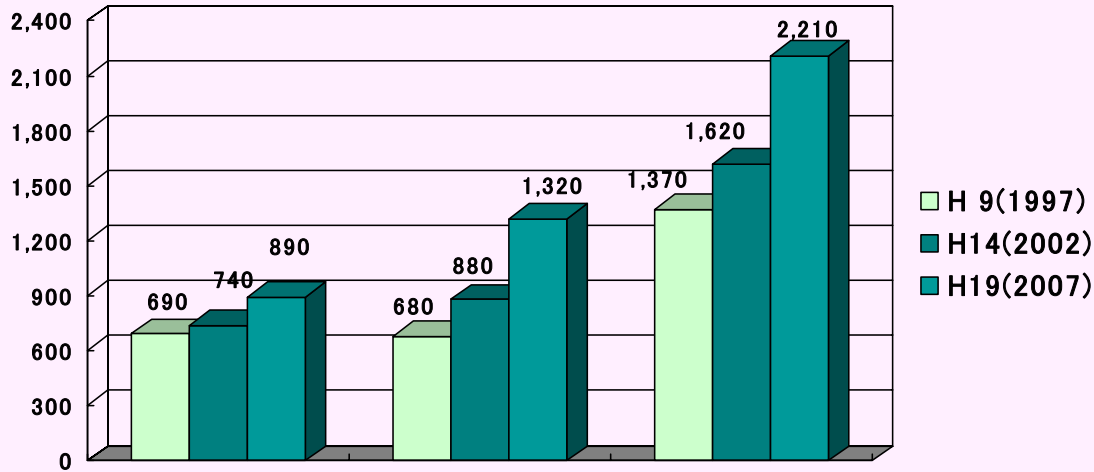
食品摂取量、栄養素等摂取量、食事状況(欠食、外食等)

### 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。



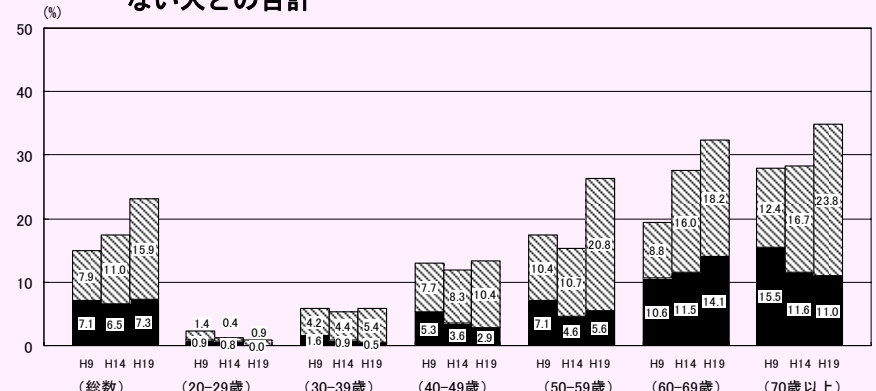
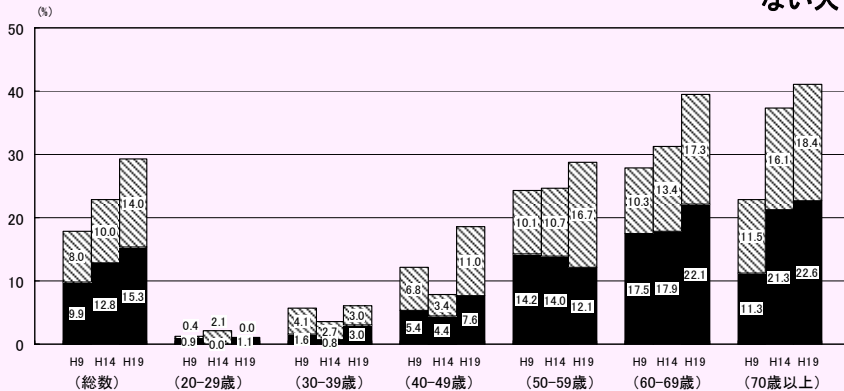
## 男性

## 女性

糖尿病が強く疑われる人

糖尿病の可能性が否定できない人

糖尿病が強く疑われる人と糖尿病の可能性が否定できない人の合計

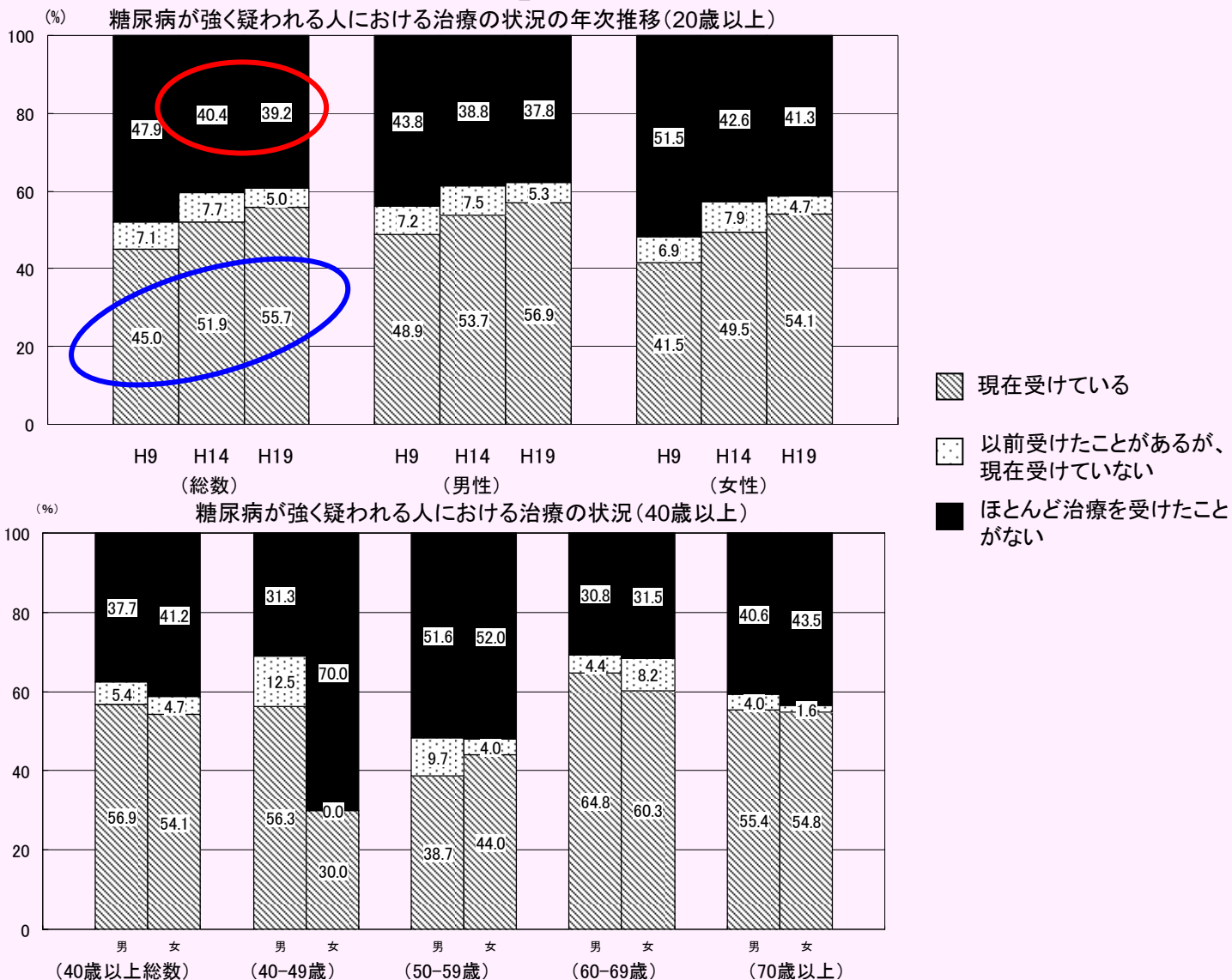


■ 糖尿病が強く疑われる人 □ 糖尿病の可能性が否定できない人

- ▼「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。

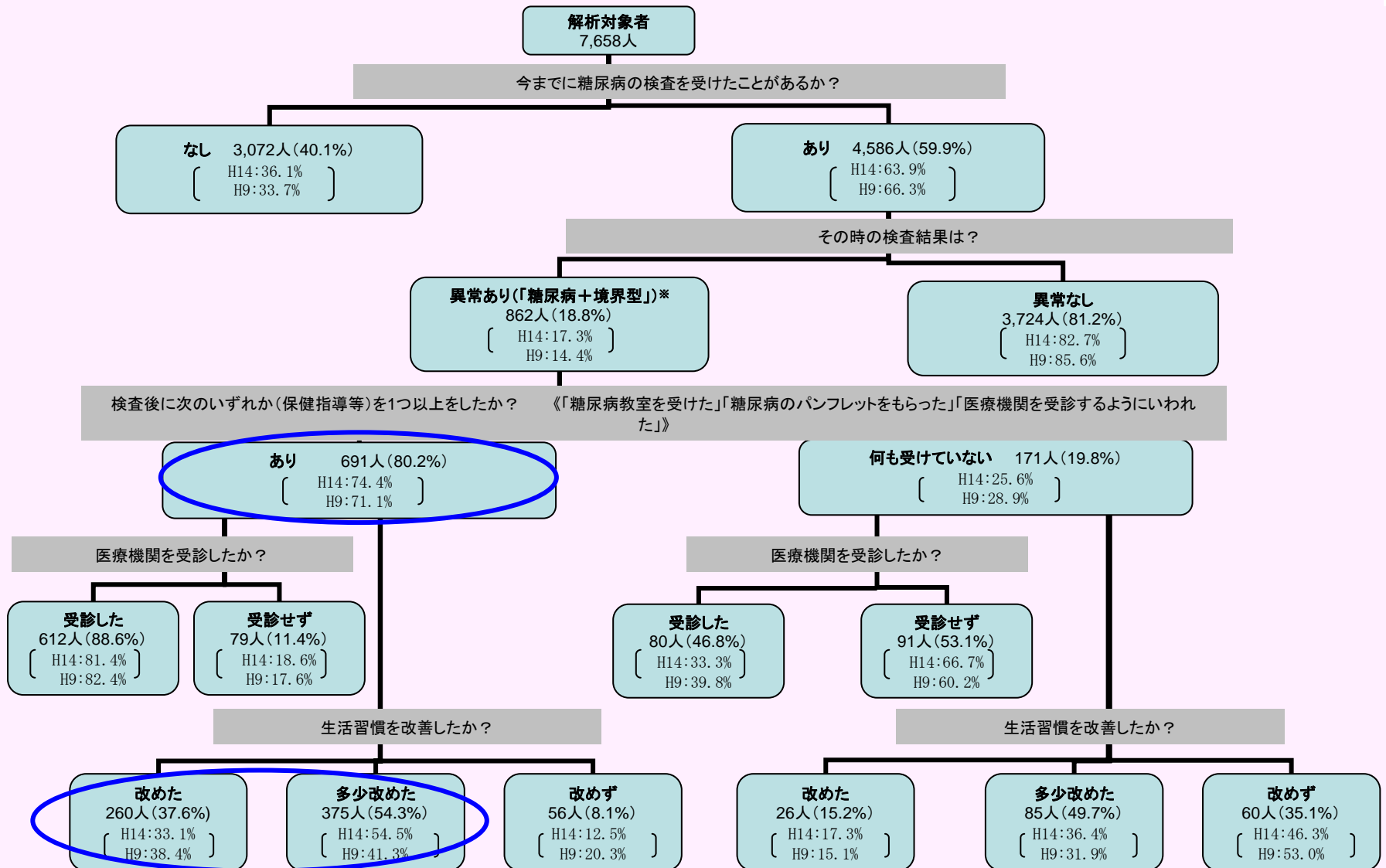
# 糖尿病が強く疑われる人における治療の状況

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。



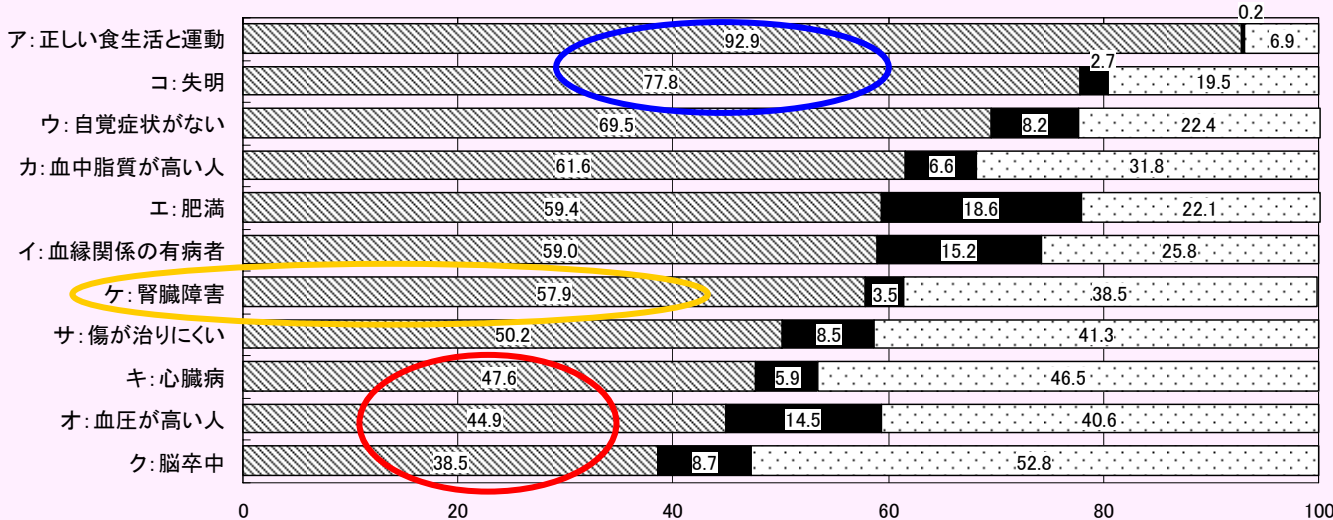
※ここでいう「異常あり」とは、「糖尿病である」、「境界型である」、「糖尿病の気がある」、「糖尿病になりかけている」、「血糖値が高い」と言われた者を含む。

# 糖尿病に関する知識の状況

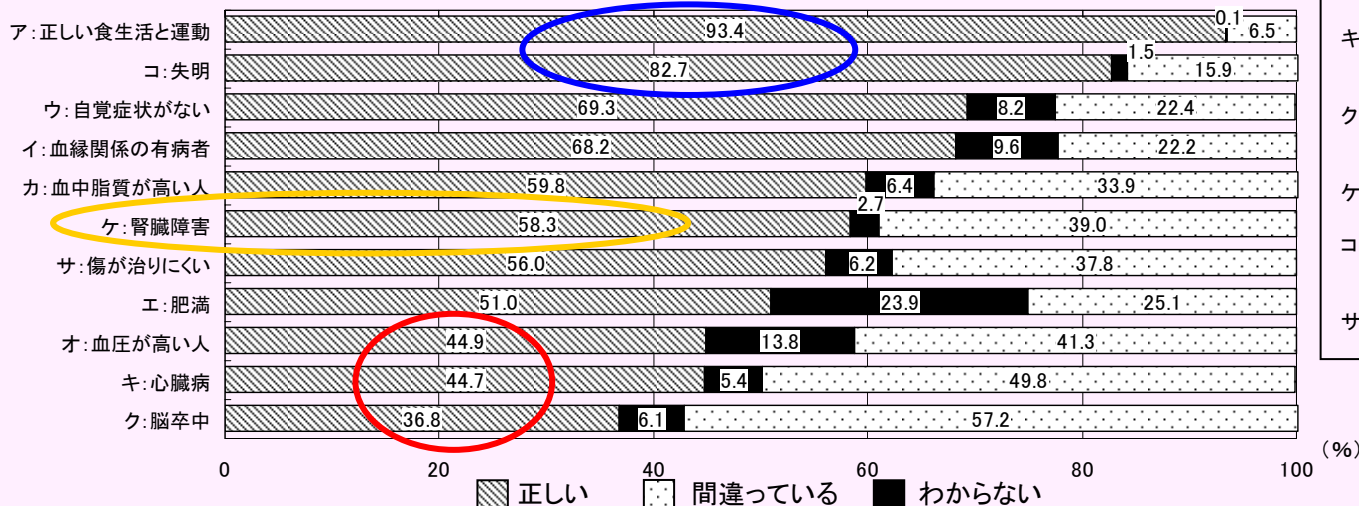
糖尿病に関する知識については、「正しい食生活と運動習慣は、糖尿病の予防に効果がある」は約9割、「糖尿病は失明の原因になる」は約8割と高い正答率であった。

「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

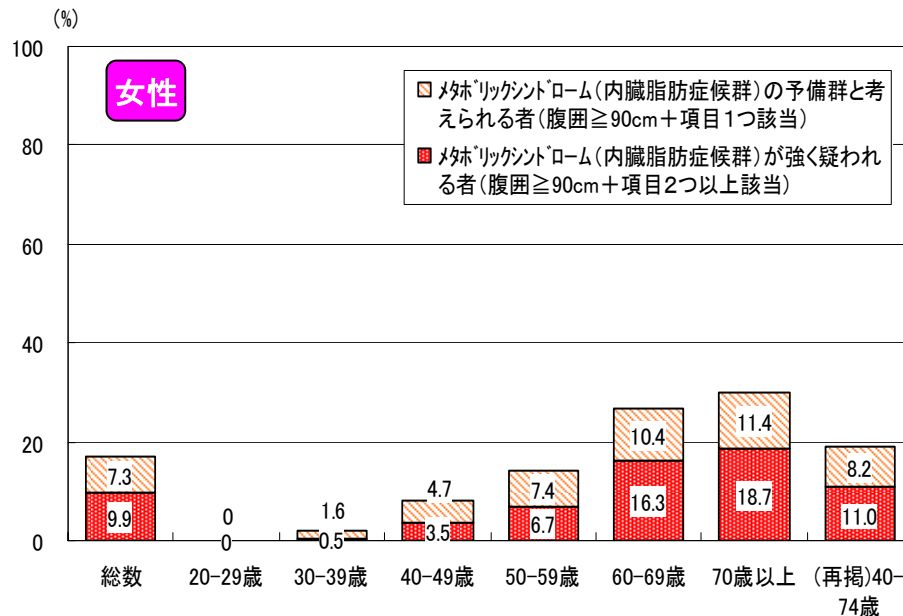
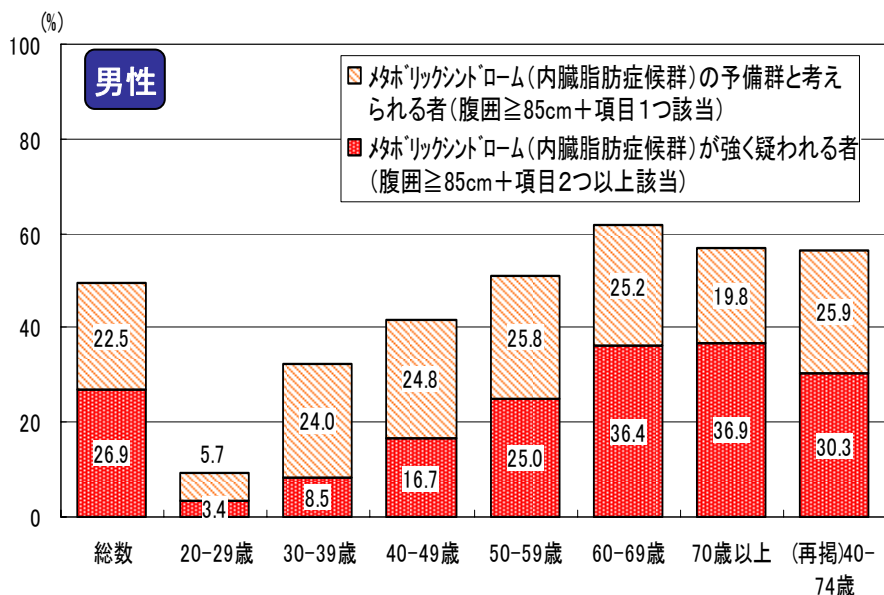


【質問項目】(全て正しい)

- 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

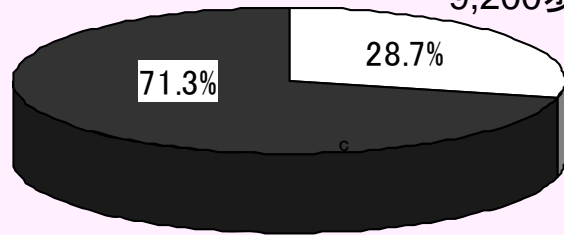
(参考)平成18年の推計者数 : 該当者数 約960万人、予備群者数 約980万人、併せて1,940万人

# 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。

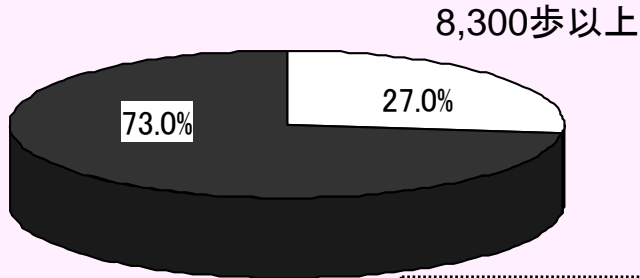
歩数の分布割合(20歳以上)

**男性** (平均=7,321歩)



9,200歩未満

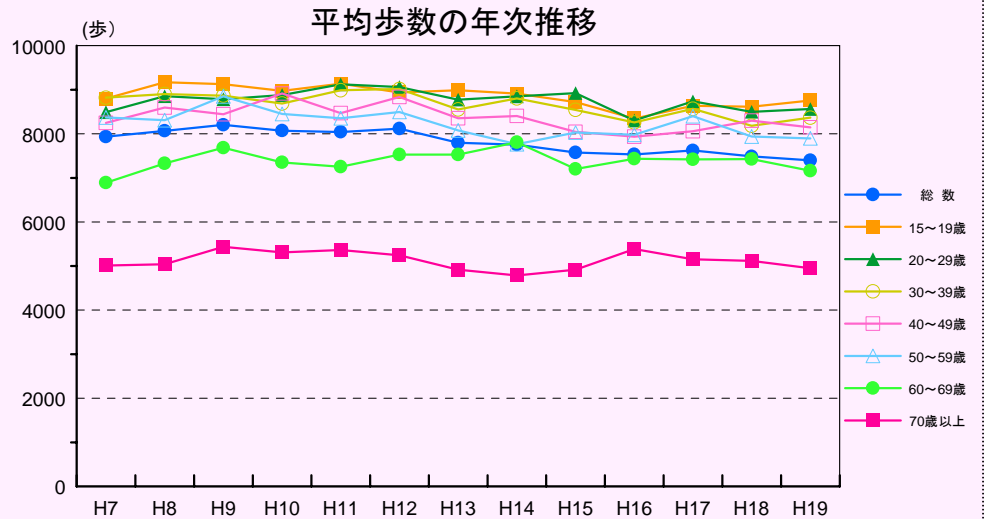
**女性** (平均=6,267歩)



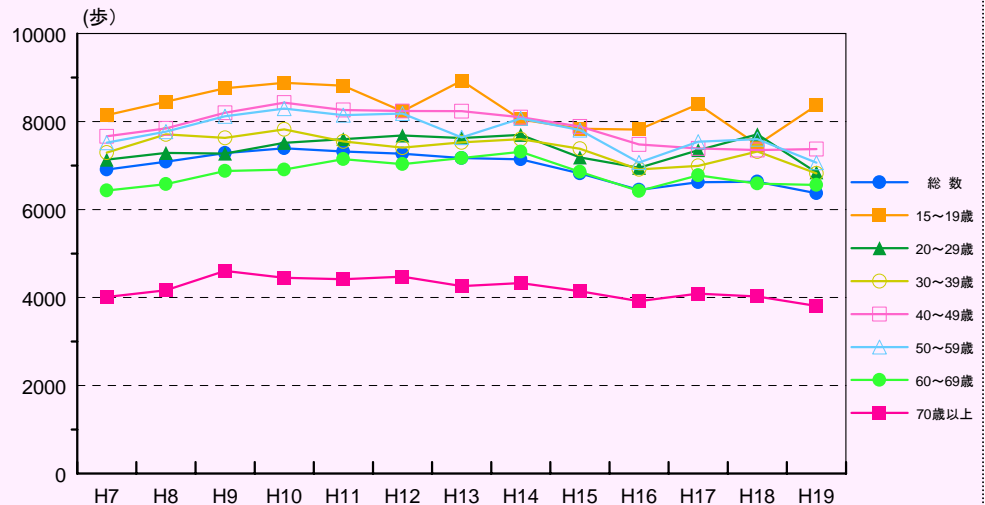
8,300歩未満

(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**

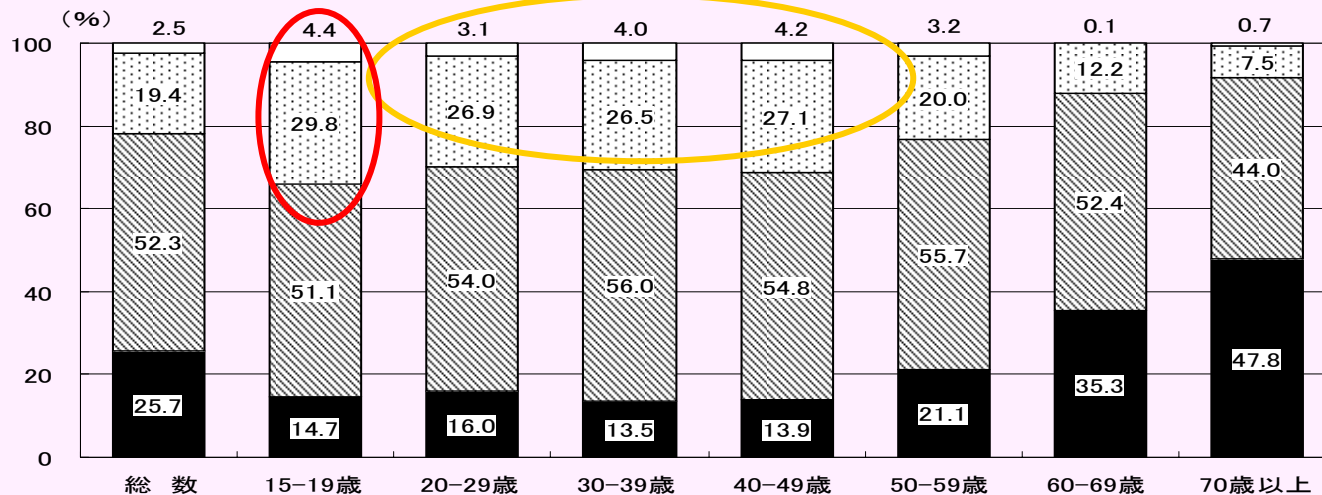




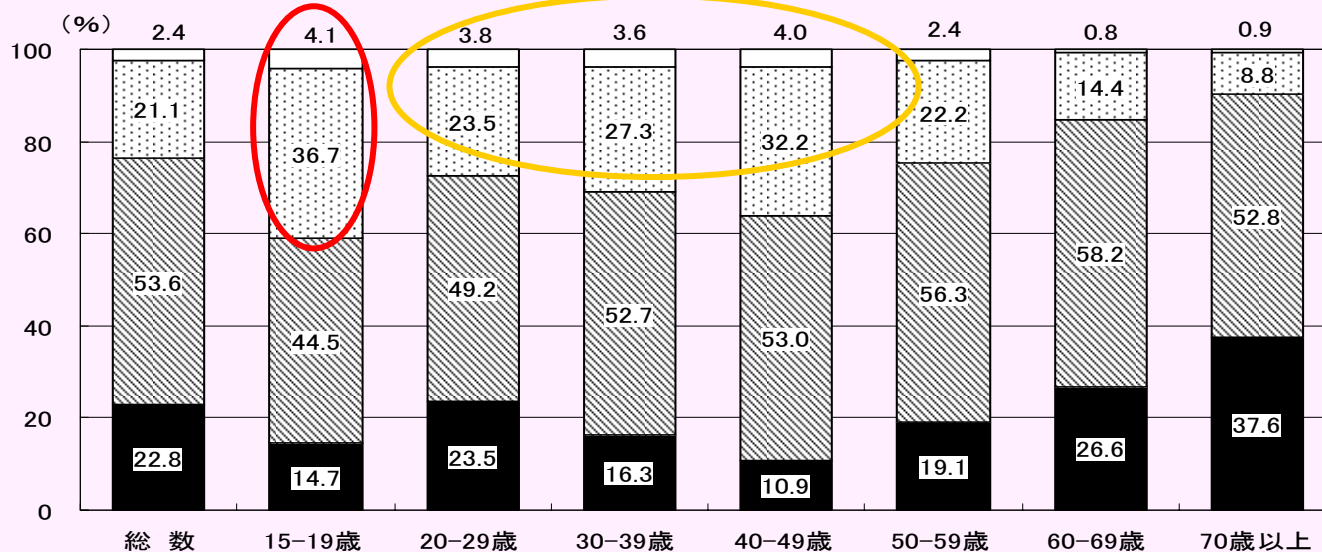
# 睡眠で充分休養がとれている者の状況

「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



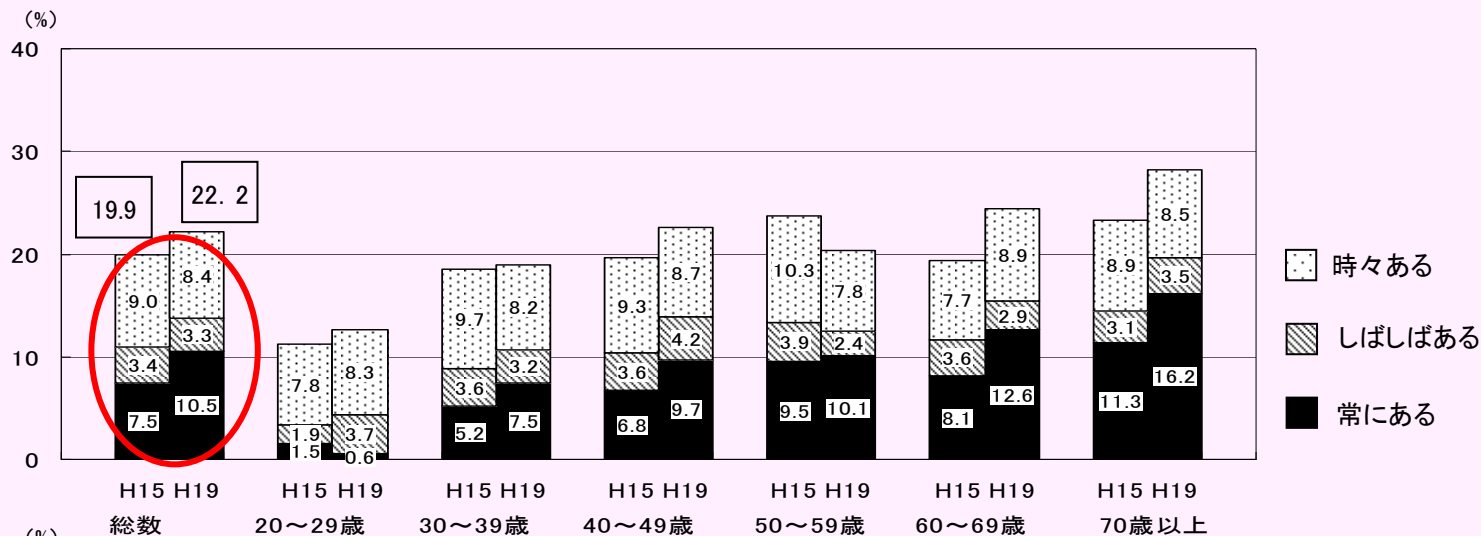
- 充分とれている
- ▨ まあまあとれている
- ▤ あまりとれていない
- まったくとれていない

\*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。

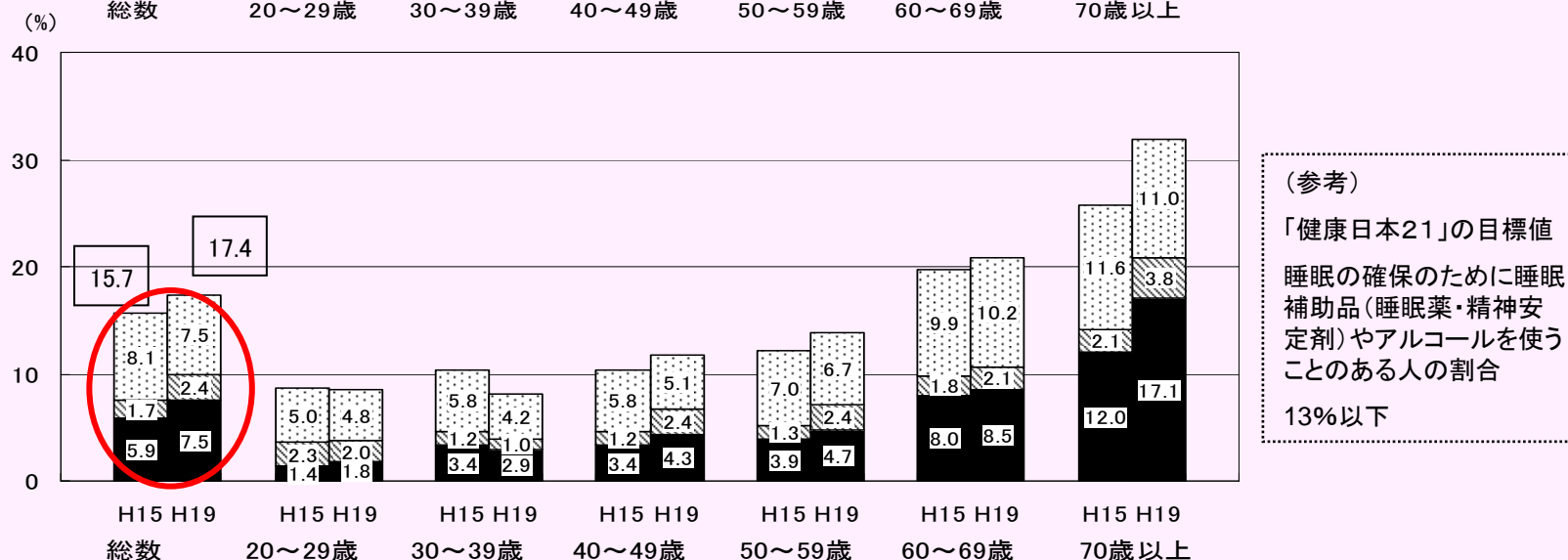
# 眠るために睡眠薬や安定剤などの薬、お酒を使うことがある者の割合

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

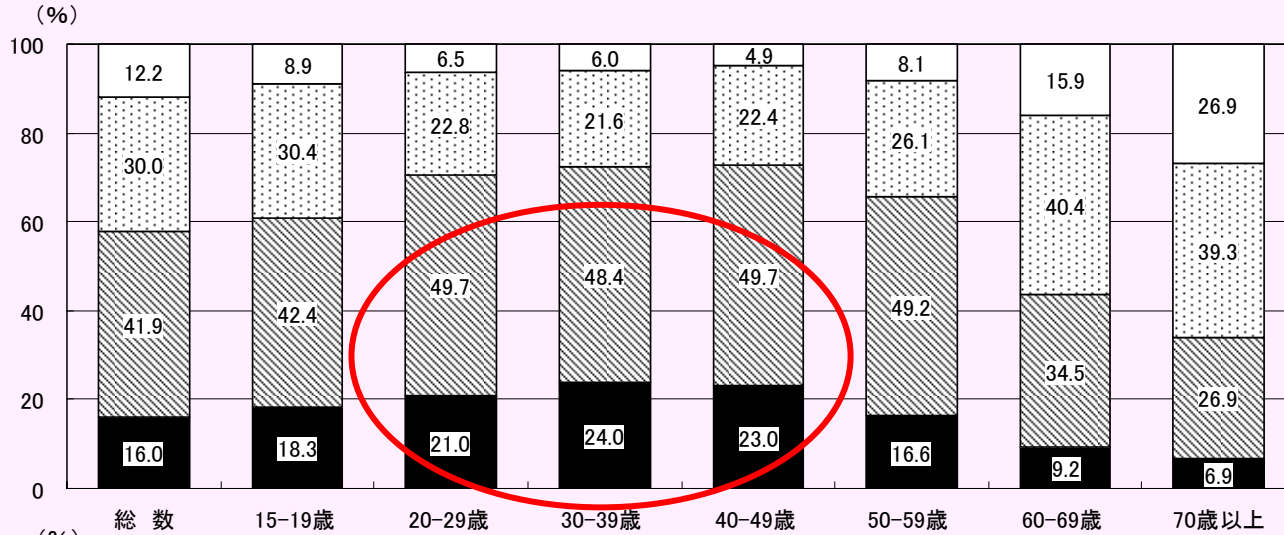


(参考)  
「健康日本21」の目標値  
睡眠の確保のために睡眠補助品(睡眠薬・精神安定剤)やアルコールを使うことのある人の割合  
13%以下

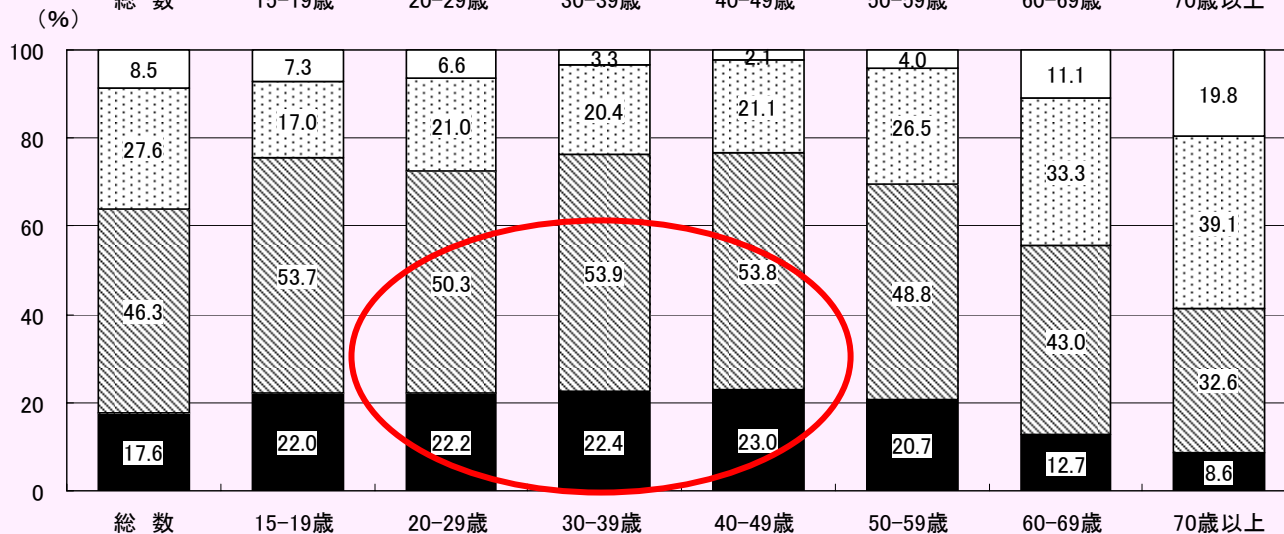
# ストレスの状況

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

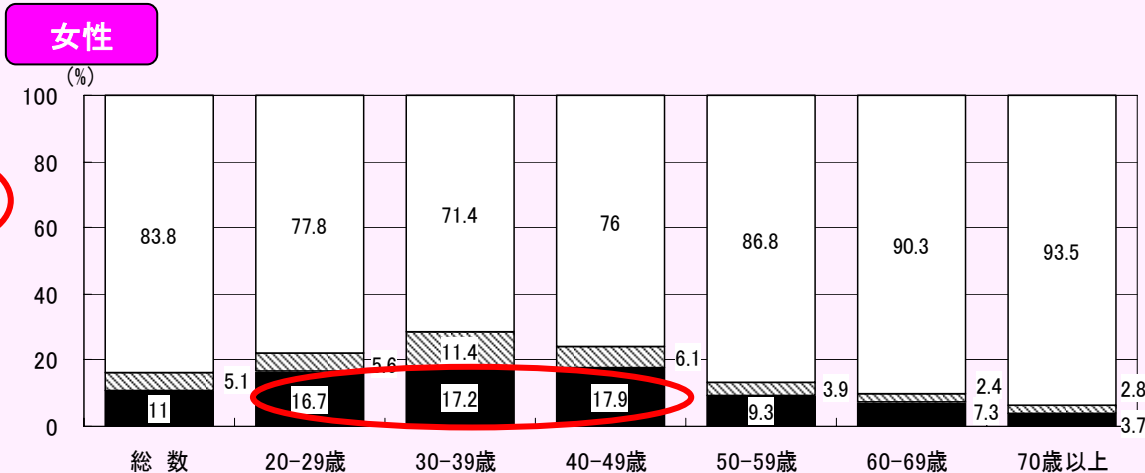
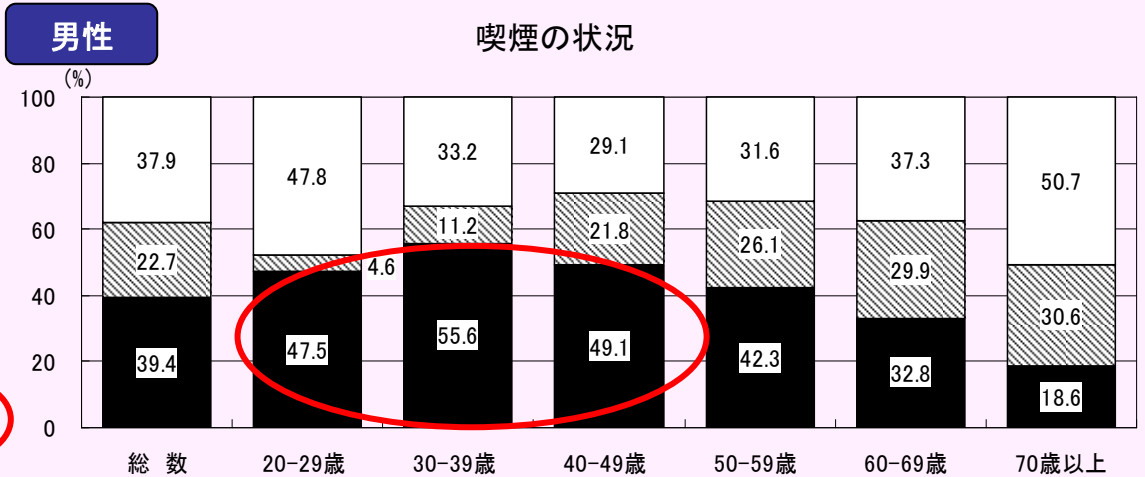
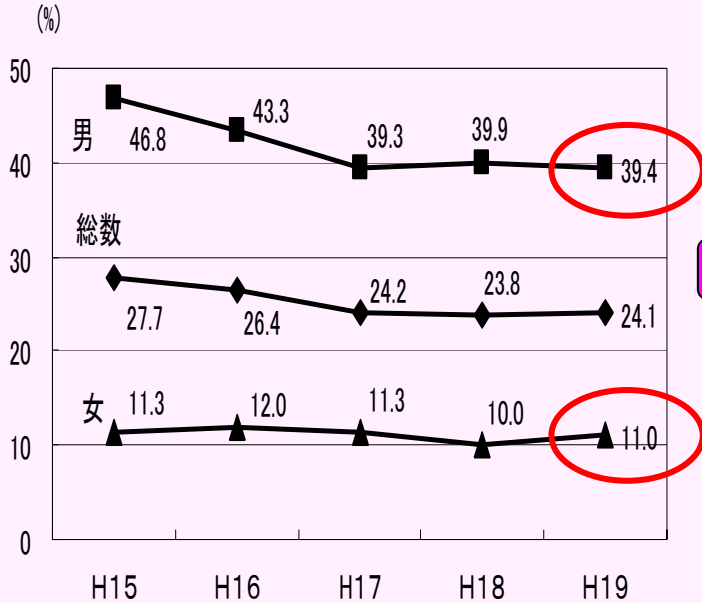


■ 大いにある    ▨ 多少ある    □ あまりない    □ まったくない

# 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。

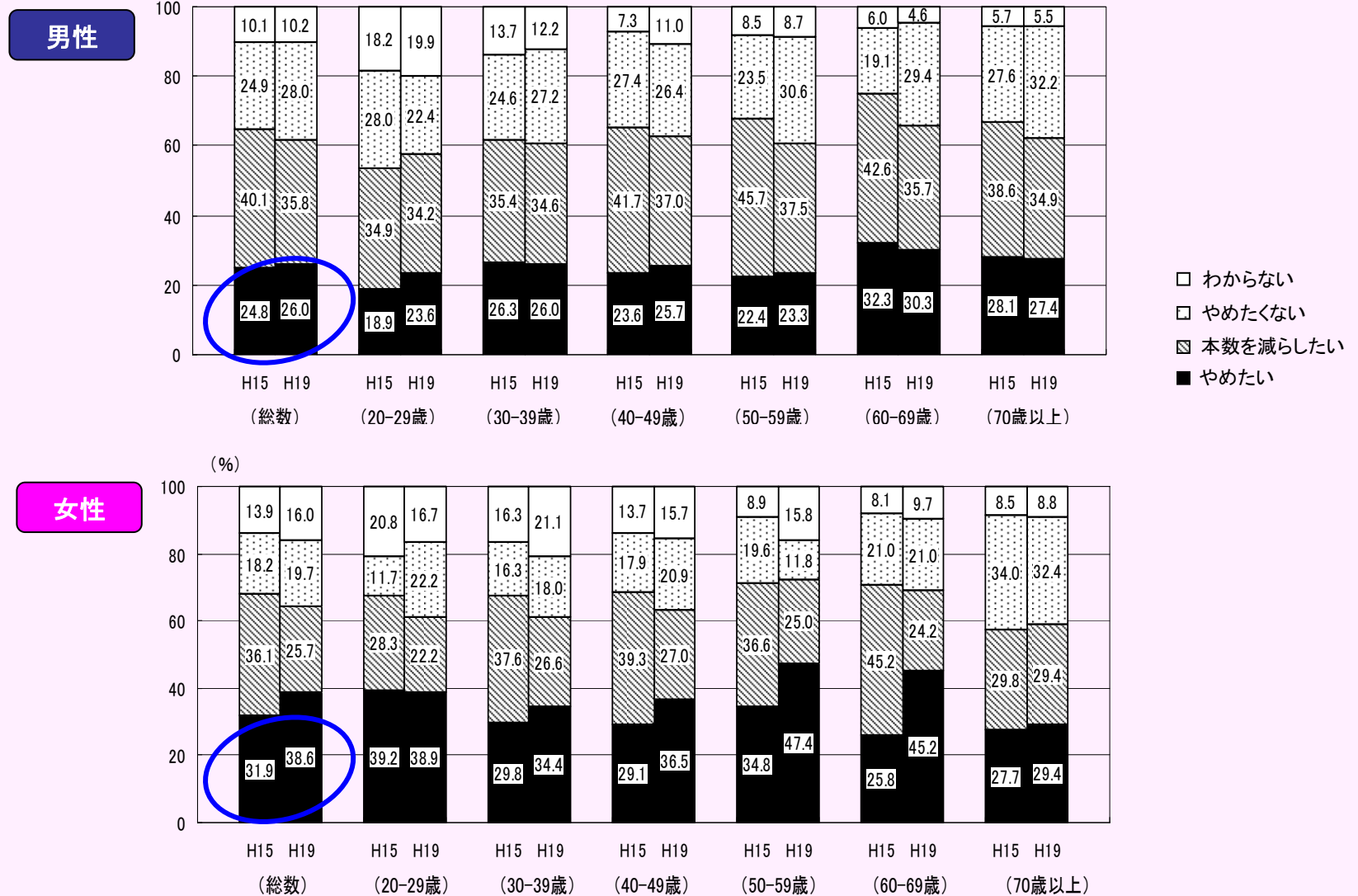
現在習慣的に喫煙している者の年次推移  
(20歳以上)



■ 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

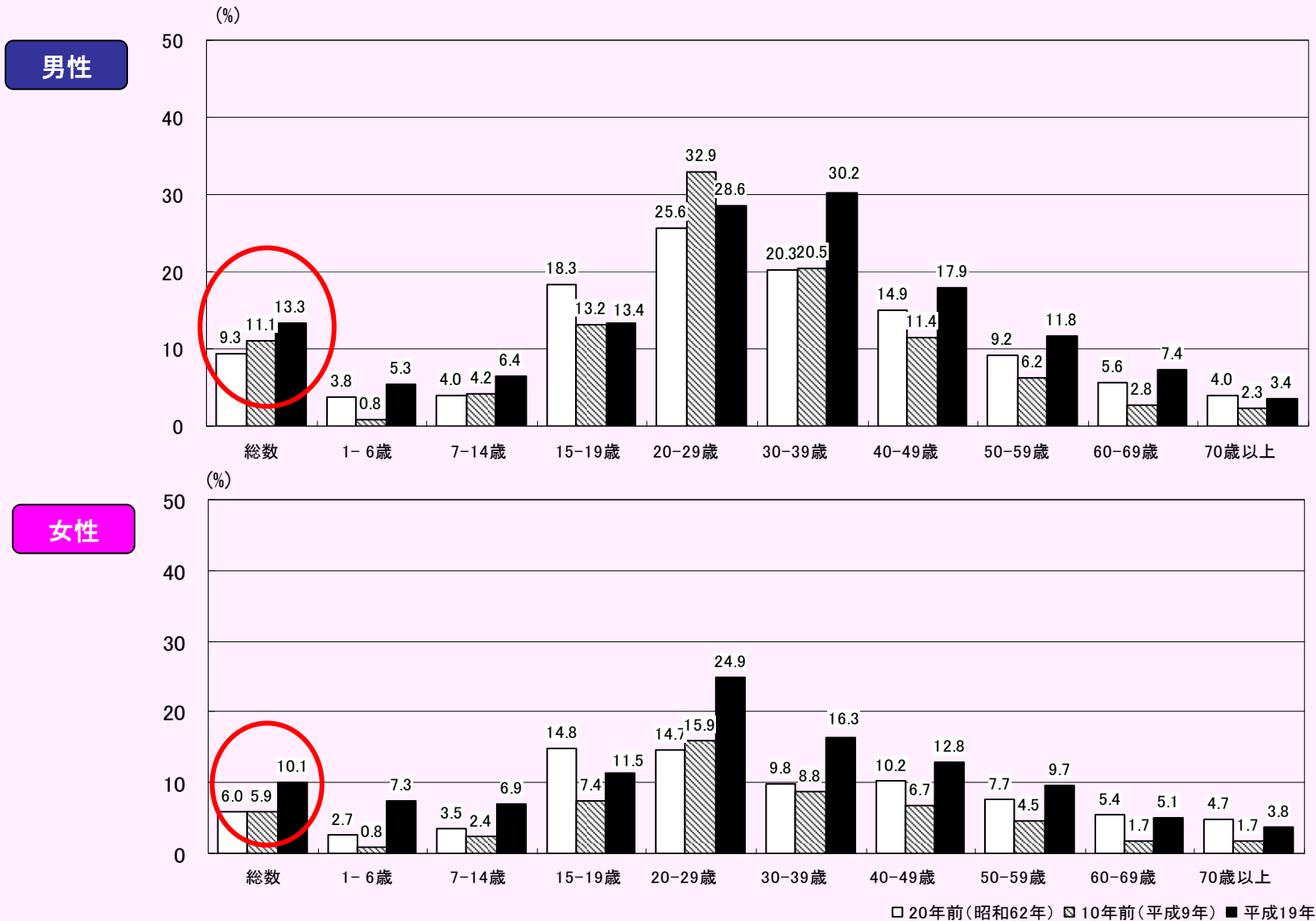
# 禁煙希望の状況

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。



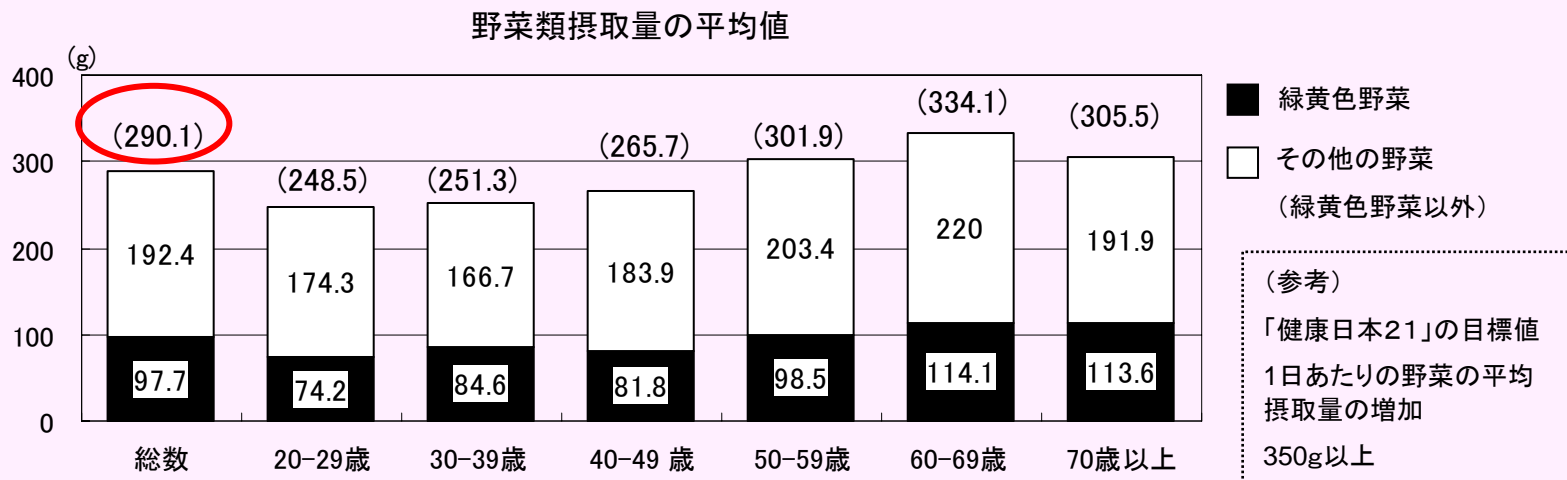
# 朝食欠食の状況

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

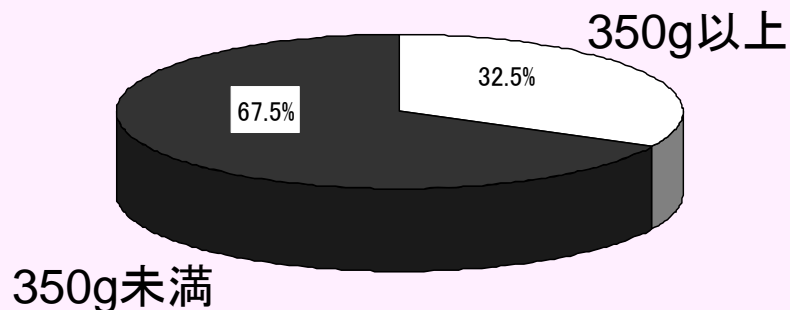
野菜摂取量の平均値は290gであり、「健康日本21」の目標値である350gに達していない。また、朝食をとっている者のうち、野菜を350g以上摂取している者は約3割、朝食をとっていない者で野菜を350g以上摂取している者は、2割未満に留まる。



朝食の喫食状況別・野菜摂取量の分布割合(20歳以上)

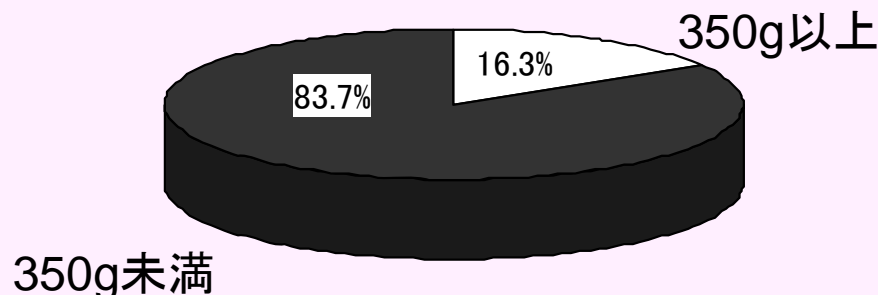
朝食喫食者

(平均=297.7g)



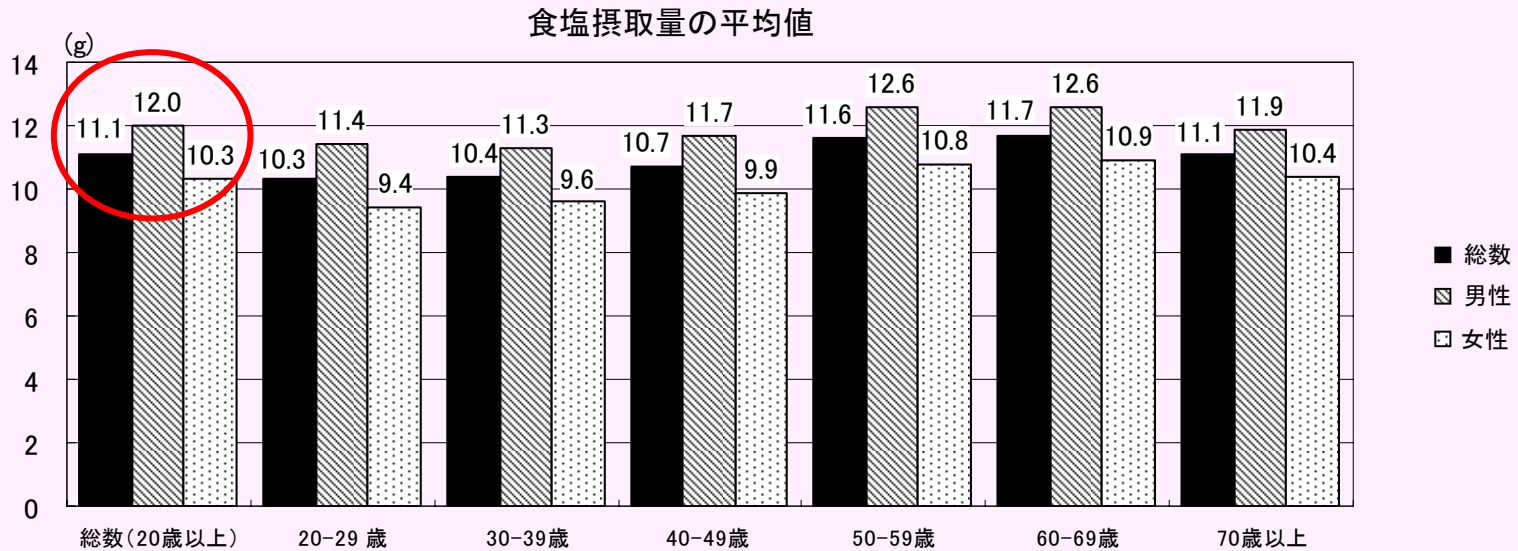
朝食欠食者

(平均=283.6g)



# 食塩摂取の状況

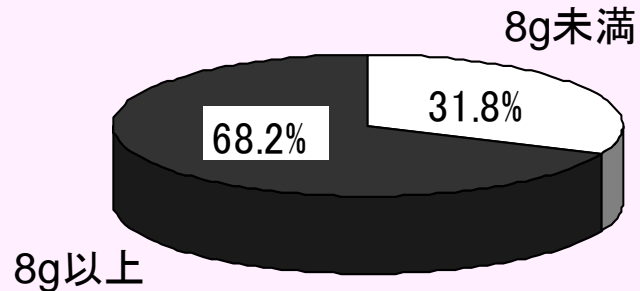
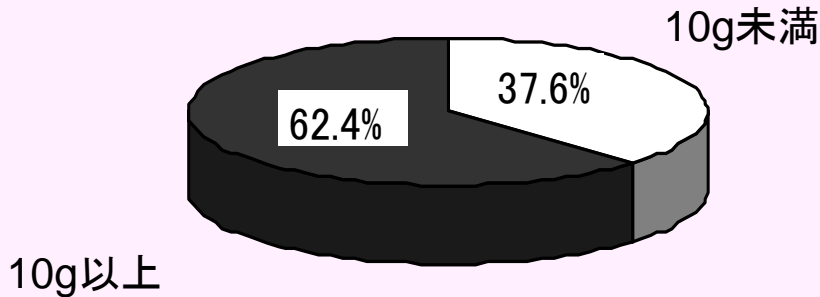
食塩摂取量の平均値は、男性で12.0g、女性で10.3gとなっており、食塩摂取の目標量である男性10g未満、女性8g未満に達していない。



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