

平成21年国民健康・栄養調査報告

厚生労働省

平成23年10月

序

我が国の平均寿命は、生活環境の改善や医学の進歩等により、世界有数の水準に達していますが、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病等の生活習慣病が医療費の約3割を占め、国民の健康に関する大きな課題となっており、健康増進の重要性が増大しています。

厚生労働省では、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上の実現を目的として、9分野80項目（うち再掲21項目）の目標値を設定し、平成12年から「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を推進してきました。先般、取りまとめられた健康日本21の最終報告では、再掲項目を除く59項目のうち、43項目で「国民健康・栄養調査」の結果が用いられました。この評価の結果を平成25年度からの次期国民健康づくり運動に反映することとしています。

健康づくりの分野では、科学的根拠に基づいた施策の立案及び評価が極めて重要です。厚生労働省では毎年、健康増進法に基づき、国民の健康増進の総合的な推進を図るための基礎資料とするため、「国民健康・栄養調査」を実施しています。この報告書は、平成21年11月に実施した調査結果を取りまとめたものです。

調査内容は、毎年調査する項目として、身体状況、栄養摂取状況、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等に関して把握するとともに、平成21年調査では、重点的に「健康日本21」における「歯の健康」、「食生活」分野について把握しました。80歳で自分の歯を20本以上有する人の割合が増加するなど、歯の健康に関する状態が向上していることや、体重管理を心がけている人の割合が増加する一方、メタボリックシンドロームの予防や改善のための食事や運動をしている人が3割に満たないことなどが明らかになりました。

この調査結果が、国及び地方公共団体の行政運営に活用されるだけでなく、広く国民の皆様の生活習慣の改善や健康管理の改善支援など多くの場面で有効に活用され、適切な情報提供等に役立てられますことを期待しております。

終わりに、この調査に当たられた調査員、保健所、都道府県等の関係者の方々、調査の企画及び解析についてご助言いただきました「平成21年国民健康・栄養調査企画解析検討会」の先生方並びに集計を担当した独立行政法人国立健康・栄養研究所の御尽力に対して御礼申し上げます。そして、何より、この調査は、調査にご協力いただきました世帯の皆様のご協力により成り立ったものであり、調査対象者の方々に対しまして、心より感謝申し上げます。

平成23年10月

厚生労働省健康局長
外山千也

目 次

序

厚生労働省健康局長 外山 千也

調査の概要

1	調査の目的	2
2	調査の対象及び客体	2
3	調査客体の分類方法	2
4	調査客体の概要	3
5	調査項目及び実施時期	4
6	調査要領	4
7	調査の機関と組織	9
8	本書利用上の留意点	9

結果の概要

第1部	歯の健康に関する状況	28
第2部	朝食の習慣、体重管理等に関する状況	33
第3部	食生活、運動に関する状況	42
第4部	たばこ、飲酒に関する状況	49
第5部	睡眠・休養に関する状況	53

第1部 栄養素等摂取状況調査の結果

第1表の1	栄養素等摂取量（総数，年齢階級別）	56
第1表の2	栄養素等摂取量（男性，年齢階級別）	58
第1表の3	栄養素等摂取量（女性，年齢階級別）	60
第2表	栄養素等摂取量（地域ブロック別）	62
第3表の1	食塩摂取量の分布（20歳以上，地域ブロック別）	63
第3表の2	食塩摂取量の分布（20歳以上，地域ブロック別<再掲>）	63
第4表	脂肪エネルギー比率の分布（20歳以上，性・年齢階級別）	64
第5表の1	食品群別摂取量（総数，年齢階級別）	65
第5表の2	食品群別摂取量（男性，年齢階級別）	65
第5表の3	食品群別摂取量（女性，年齢階級別）	66
第6表	食品群別摂取量（地域ブロック別）	66
第7表	野菜類摂取量の分布（20歳以上，性・年齢階級別）	67
第8表	果実類（ジャムを除く）摂取量の分布（20歳以上，性・年齢階級別）	67
第9表	食品群別栄養素等摂取量（総数）	68
第10表の1	朝，昼，夕別にみた1日の食事構成比（性・年齢階級別）	72
第10表の2	朝，昼，夕別にみた1日の食事構成比〔1人世帯〕（性・年齢階級別）	73

第2部 身体状況調査の結果

第11表	身長・体重の平均値及び標準偏差（性・年齢階級別）	76
第12表	BMIの平均値及び標準偏差（15歳以上、性・年齢階級別）	77
第13表	BMIの分布（15歳以上、性・年齢階級別）	77
第14表	BMIの状況（15歳以上、性・年齢階級別）	78
第15表	学校保健統計調査方式による肥満区分（6～14歳、性・年齢階級別）	79
第16表	腹囲の分布（6歳以上、性・年齢階級別）	80
第17表	腹囲の区分（20歳以上、性・年齢階級別）	81
第18表	BMI・腹囲の区分（20歳以上、性・年齢階級別）	81
第19表	薬の服用状況（性・年齢階級別）	82
第20表	血圧の状況（性・年齢階級別）	83
第21表	収縮期（最高）・拡張期（最低）血圧の分布（性・年齢階級別）	84
第22表	血色素量の分布（性・年齢階級別）	85
第23表	赤血球数の分布（性・年齢階級別）	85
第24表	ヘマトクリット値の分布（性・年齢階級別）	86
第25表	平均赤血球容積（MCV）の分布（性・年齢階級別）	86
第26表	平均赤血球血色素量（MCH）の分布（性・年齢階級別）	87
第27表	平均赤血球血色素濃度（MCHC）の分布（性・年齢階級別）	87
第28表	血清フェリチン値の分布（性・年齢階級別）	88
第29表	血清総たんぱく質値の分布（性・年齢階級別）	89
第30表	血清アルブミン値の分布（性・年齢階級別）	89
第31表	ヘモグロビンA1cの分布（性・年齢階級別）	90
第32表	血糖値の分布（食後3時間以上、性・年齢階級別）	92
第33表	血清総コレステロール値の分布（性・年齢階級別）	93
第34表	血清中性脂肪（トリグリセライド）値の分布（性・年齢階級別）	94
第35表	血清HDL-コレステロール値の分布（性・年齢階級別）	95
第36表	血清LDL-コレステロール値（Friedewaldの式）の分布（性・年齢階級別）	96
(註)第37表	血清LDL-コレステロール値（直接測定法）の分布（性・年齢階級別）	97
第38表	血清クレアチニン値の分布（性・年齢階級別）	98
第39表	推算GFR値の分布（性・年齢階級別）	98
第40表	メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の状況（性・年齢階級別）	99
第41表の1	腹囲区分別，血中脂質，血圧，血糖のいずれかのリスクを有する者の割合（性・年齢階級別）	100
第41表の2	腹囲区分別，血中脂質，血圧，血糖のリスクの保有状況〔すべての組み合わせ（①血中脂質②血圧③血糖）〕（性・年齢階級別）	101
第42表	「糖尿病が強く疑われる人」及び「糖尿病の可能性を否定できない人」の状況（性・年齢階級別）	102
第43表	高血圧症有病者の状況（性・年齢階級別）	103
第44表	「脂質異常症が疑われる人」の状況（採血時間によらず，性・年齢階級別）	104

第 45 表	運動習慣の状況（性・年齢階級別）	105
第 46 表	1 週間の運動日数（性・年齢階級別）	105
第 47 表	運動を行う日の平均運動時間（性・年齢階級別）	105
第 48 表	運動強度の状況（性・年齢階級別）	106
第 49 表	歩行数の平均値及び標準偏差（性・年齢階級別）	106
第 50 表の 1	歩行数の分布（性・年齢階級別）	107
第 50 表の 2	運動習慣の状況別，歩行数の分布（20 歳以上，性・年齢階級別）	108

第 3 部 生活習慣調査の結果

第 51 表	習慣的な朝食の摂取状況（性・年齢階級別）	112
第 52 表	朝食欠食が始まった時期（性・年齢階級別）	112
第 53 表の 1	朝食欠食の改善に必要な支援（性・年齢階級別）	113
第 53 表の 2	習慣的な朝食の摂取状況別，朝食欠食の改善に必要な支援〔ほとんど毎日食べる者〕 （性・年齢階級別）	114
第 53 表の 3	習慣的な朝食の摂取状況別，朝食欠食の改善に必要な支援〔週 2～3 日以上食べない者〕 （性・年齢階級別）	115
第 54 表	食生活に対する問題意識（性・年齢階級別）	116
第 55 表の 1	食生活に対する改善意欲（性・年齢階級別）	116
第 55 表の 2	自分の食生活に問題があると思う者の食生活に対する改善意欲（性・年齢階級別）	116
第 56 表の 1	量，質ともに，きちんとした食事をする者の割合（性・年齢階級別）	117
第 56 表の 2	量，質ともに，きちんとした食事をする者の割合〔組み合わせ〕（性・年齢階級別）	118
第 57 表	自分の体型の認識状況（性・年齢階級別）	119
第 58 表	適正体型の認識（自分の体型の認識と実際の体型との一致）状況（性・年齢階級別）	120
第 59 表の 1	体重コントロールの実践状況（性・年齢階級別）	121
第 59 表の 2	自分の適正体型を認識し，体重コントロールを実践する者の割合（性・年齢階級別）	121
第 60 表の 1	外食や食品を購入する時の栄養成分表示の参考状況（性・年齢階級別）	122
第 60 表の 2	体型別，外食や食品を購入する時の栄養成分表示の参考状況（性・年齢階級別）	123
第 61 表の 1	食品や料理の栄養成分表示の普及状況（性・年齢階級別）	124
第 61 表の 2	体型別，食品や料理の栄養成分表示の普及状況（性・年齢階級別）	125
第 62 表	食品や料理の栄養成分表示の参考状況（性・年齢階級別）	126
第 63 表	健康・栄養に関する学習の場の状況（性・年齢階級別）	127
第 64 表	健康・栄養に関する学習の場への参加状況（性・年齢階級別）	127
第 65 表の 1	適切な食事・運動の実践状況（性・年齢階級別）	128
第 65 表の 2	習慣的な朝食の摂取状況別，朝食摂取の実践状況（性・年齢階級別）	129
第 65 表の 3	野菜の摂取量別，野菜摂取の実践状況（性・年齢階級別）	130
第 65 表の 4	歩行数別，身体活動の実践状況（性・年齢階級別）	132
第 65 表の 5	体型別，メタボリックシンドロームの予防や改善のための食事・運動の実践状況 （性・年齢階級別）	134

第 66 表	睡眠の状況（性・年齢階級別）	135
第 67 表	1 日の平均睡眠時間（性・年齢階級別）	135
第 68 表	「健康日本 2 1」の認知状況（性・年齢階級別）	136
第 69 表	子どものむし歯予防の状況（1～14 歳，性・年齢階級別）	137
第 70 表の 1	子どもの間食としての甘味食品・飲料の摂取回数の状況（1～14 歳，性・年齢階級別）	138
第 70 表の 2	保護者の間食の与え方別，子どもの間食としての甘味食品・飲料の摂取回数の状況 （1～14 歳，性・年齢階級別）	139
第 71 表の 1	歯間部清掃用器具の使用状況（性・年齢階級別）	140
第 71 表の 2	歯間部清掃用器具（一つ以上）の使用状況（性・年齢階級別）	141
第 71 表の 3	歯の本数別，歯間部清掃用器具（一つ以上）の使用状況（40 歳以上，性・年齢階級 別）	142
第 72 表の 1	過去 1 年間に「歯石除去や歯面清掃」を受けた者の割合（1～14 歳，性・年齢階級別）	145
第 72 表の 2	過去 1 年間に「歯石除去や歯面清掃」を受けた者の割合（15 歳以上，性・年齢階級 別）	145
第 73 表の 1	過去 1 年間に「歯磨きの個人指導」を受けた者の割合（1～14 歳，性・年齢階級別）	146
第 73 表の 2	過去 1 年間に「歯磨きの個人指導」を受けた者の割合（15 歳以上，性・年齢階級別）	146
第 74 表の 1	歯磨きの個人指導を受けた場所（1～14 歳，性・年齢階級別）	147
第 74 表の 2	歯磨きの個人指導を受けた場所（15 歳以上，性・年齢階級別）	148
第 75 表	過去 1 年間に「歯科健康診査」を受診した者の割合（性・年齢階級別）	149
第 76 表	歯科健康診査の受診場所（性・年齢階級別）	150
第 77 表	歯ぐきの状態（性・年齢階級別）	151
第 78 表	進行した歯周炎を有する者の割合（性・年齢階級別）	152
第 79 表	歯の本数の分布（性・年齢階級別）	153
第 80 表	歯が抜けたところの治療状況（性・年齢階級別）	154
第 81 表	奥歯の噛みしめの状況（性・年齢階級別）	154
第 82 表の 1	咀嚼の状況（性・年齢階級別）	155
第 82 表の 2	歯の本数別，咀嚼の状況（40 歳以上，性・年齢階級別）	156
第 83 表の 1	食べる速さの状況（性・年齢階級別）	158
第 83 表の 2	歯の本数別，食べる速さの状況（40 歳以上，性・年齢階級別）	159
第 83 表の 3	体型別，食べる速さの状況（性・年齢階級別）	160
第 84 表	医師から糖尿病と言われた者の状況（性・年齢階級別）	161
第 85 表	医師から糖尿病と言われた者における，治療経験のある者の状況（性・年齢階級別）	161
第 86 表	飲酒の頻度（性・年齢階級別）	162
第 87 表の 1	飲酒日の 1 日当たりの飲酒量（性・年齢階級別）	162
第 87 表の 2	飲酒の頻度別，飲酒日の 1 日あたりの飲酒量（性・年齢階級別）	163
第 88 表	飲酒習慣の状況（性・年齢階級別）	164
第 89 表	喫煙経験の状況（性・年齢階級別）	165
第 90 表	現在の喫煙状況（性・年齢階級別）	165

第 91 表	喫煙の状況（性・年齢階級別）	165
第 92 表の 1	合計 100 本以上、または 6 ヶ月以上たばこを吸っている（吸っていた）者の 1 日の喫煙本数（性・年齢階級別）	166
第 92 表の 2	喫煙の状況別、1 日の喫煙本数〔現在習慣的に喫煙している者〕（性・年齢階級別）	167
第 92 表の 3	喫煙の状況別、1 日の喫煙本数〔過去習慣的に喫煙していた者〕（性・年齢階級別）	167
第 93 表	喫煙の状況別、歯の本数（40 歳以上、男性・年齢階級別）	168
第 94 表の 1	禁煙の意志（性・年齢階級別）	169
第 94 表の 2	喫煙の状況別、禁煙の意志〔現在習慣的に喫煙している者〕（性・年齢階級別）	169

第 4 部 年次別結果

第 95 表	栄養素等摂取量の年次推移（総数、1 人 1 日当たり）	172
第 96 表	食品群別摂取量の年次推移（総数、1 人 1 日当たり）	173
第 97 表	食品群別摂取エネルギー比率の年次推移（総数、1 人 1 日当たり）	174
第 98 表	食品群別摂取たんぱく質比率の年次推移（総数、1 人 1 日当たり）	175
第 99 表	食品群別摂取脂質比率の年次推移（総数、1 人 1 日当たり）	176
第 100 表	野菜類摂取量の年次推移	177
第 101 表の 1	朝食欠食率の年次推移（性・年齢階級別）	178
第 101 表の 2	朝食欠食率の年次推移〔移動平均値〕（性・年齢階級別）	179
第 102 表の 1	身長の平均値の年次推移（男性、年齢階級別）	180
第 102 表の 2	身長の平均値の年次推移（女性、年齢階級別）	181
第 103 表の 1	体重の平均値の年次推移（男性、年齢階級別）	182
第 103 表の 2	体重の平均値の年次推移（女性、年齢階級別）	183
第 104 表	肥満及び低体重（やせ）の者の割合の年次推移（性・年齢階級別）	184
第 105 表	運動習慣者の年次推移（性・年齢階級別）	186
第 106 表	歩行数の平均値の年次推移（性・年齢階級別）	187
第 107 表の 1	収縮期（最高）血圧の平均値の年次推移（性・年齢階級別）	188
第 107 表の 2	拡張期（最低）血圧の平均値の年次推移（性・年齢階級別）	189
第 108 表	血清総コレステロール平均値の年次推移（性・年齢階級別）	190
第 109 表	現在習慣的に喫煙している者の年次推移（性・年齢階級別）	191

