

結果の概要

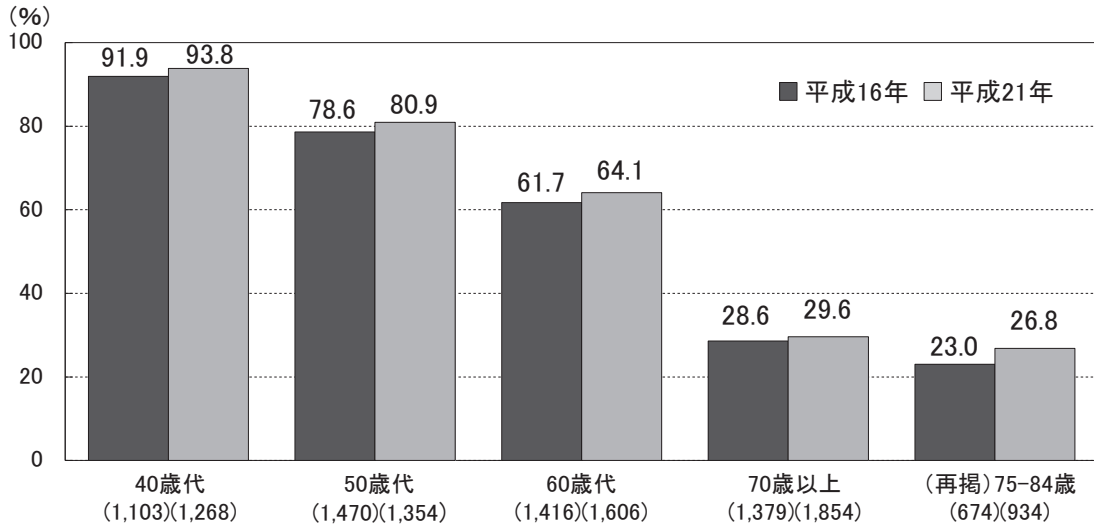
- この報告書に掲載している数値は、四捨五入のため、内訳合計が総数に合わないことがある。
- 対象者数については（ ）内で併記した。

第1部 歯の健康に関する状況

1. 歯の本数（20歯以上の割合）

自分の歯を20歯以上有する者の割合は、75歳～84歳で26.8%であり、平成16年に比べ3.8%多くなっている。

図1 自分の歯を20歯以上有する者の割合（40歳以上）（平成16年と21年との比較）



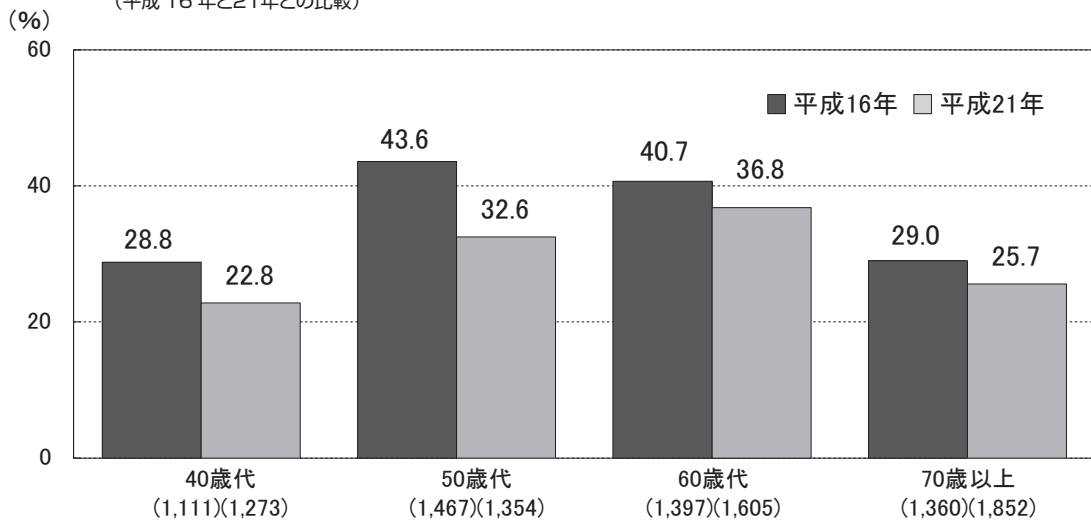
※「自分の歯は何本ありますか」の問いに対して、自己申告した歯の本数から算出

〔参考〕「健康日本21」の目標
80歳で20歯以上の自分の歯を有する人の増加
目標値：80歳（75～84歳）で20歯以上 20%以上

2. 進行した歯周炎の状況

進行した歯周炎を有する者の割合は、40歳代で22.8%、50歳代で32.6%であり、平成16年に比べ40歳代で6.0%、50歳代で11.0%少なくなっている。

図2 自己申告における進行した歯周炎の状況があると回答した者の割合（40歳以上）（平成16年と21年との比較）



※「健康日本21」における「進行した歯周炎」は「歯周疾患の検査であるCPI検査で4mm以上の深い歯周ポケットのあるもの」としている。
本報告では、「進行した歯周炎」を「歯ぐき下がって歯の根が出る」「歯ぐきを押すと膿がでる」「歯がぐらぐらする」「歯周病（歯槽膿漏と言われ治療している）」のいずれか1つ以上に該当すると回答（自己申告）した者の割合

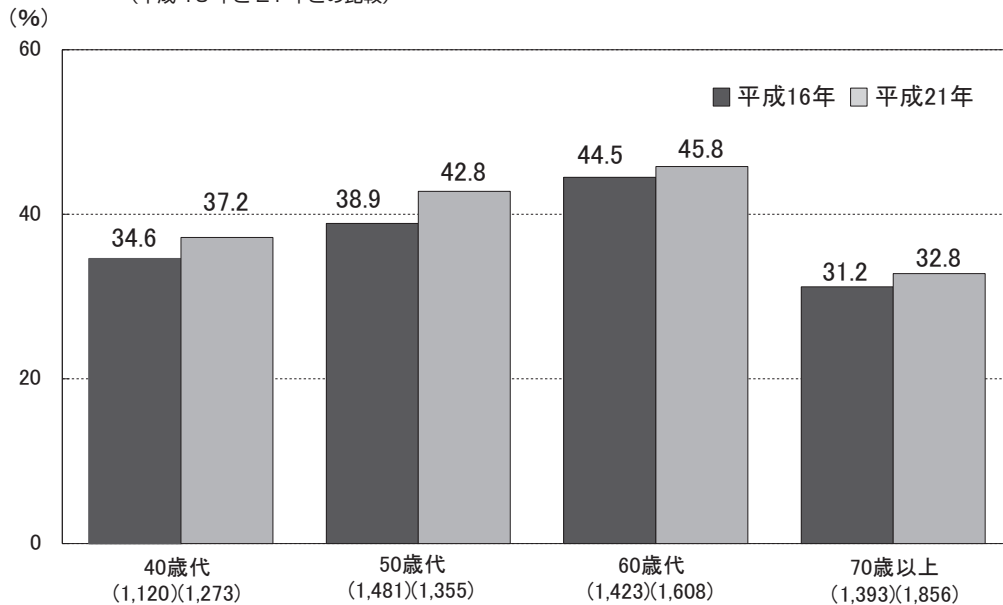
〔参考〕「健康日本21」の目標
進行した歯周炎を有する者の減少
目標値：40歳 22%以下
50歳 33%以下

3. 過去1年間の専門家による支援と定期管理の状況

過去1年間に歯石除去、歯面清掃を受けた者の割合は、60歳代で45.8%であり、平成16年に比べ1.3%多くなっている。

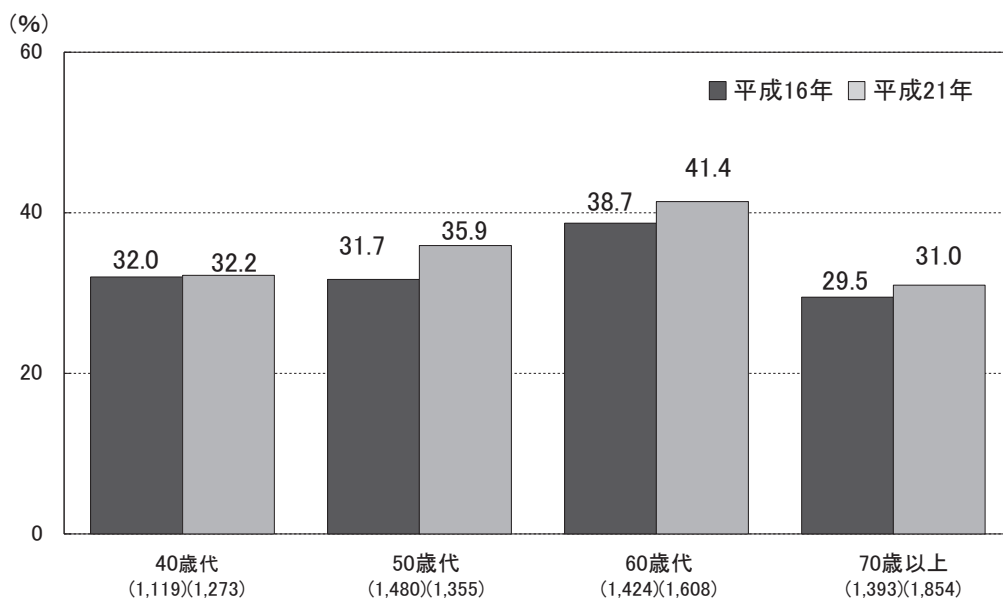
過去1年間に歯科健診を受けた者の割合は、60歳代で41.4%であり、平成16年に比べ2.7%多くなっている。

図3-1 歯石除去、歯面清掃を受けたことがあると回答した者の割合（40歳以上）
（平成16年と21年との比較）



【参考】
「健康日本21」の目標
定期的な歯石除去や歯面清掃を受ける人の増加
目標値：60歳 30%以上

図3-2 歯科健診を受けたことがあると回答した者の割合（40歳以上）（平成16年と21年との比較）



【参考】
「健康日本21」の目標
定期的な歯科健診の受診者の増加
目標値：60歳 30%以上

4. 咀嚼の状況

かんで食べる時の状態について、何でもかんで食べることができると回答した者の割合は、70歳以上で59.2%であり、平成16年に比べ4.8%増加している。

75歳以上で自分の歯を19本以下しか有しない者では、かんで食べることに支障があると回答した者の割合が53.4%、食べる速さが遅いと回答した者が30.9%であり、ともに20本以上有する者に比べて多くなっている。

図4-1 何でもかんで食べることができると回答した者の割合（40歳以上）（平成16年と21年との比較）

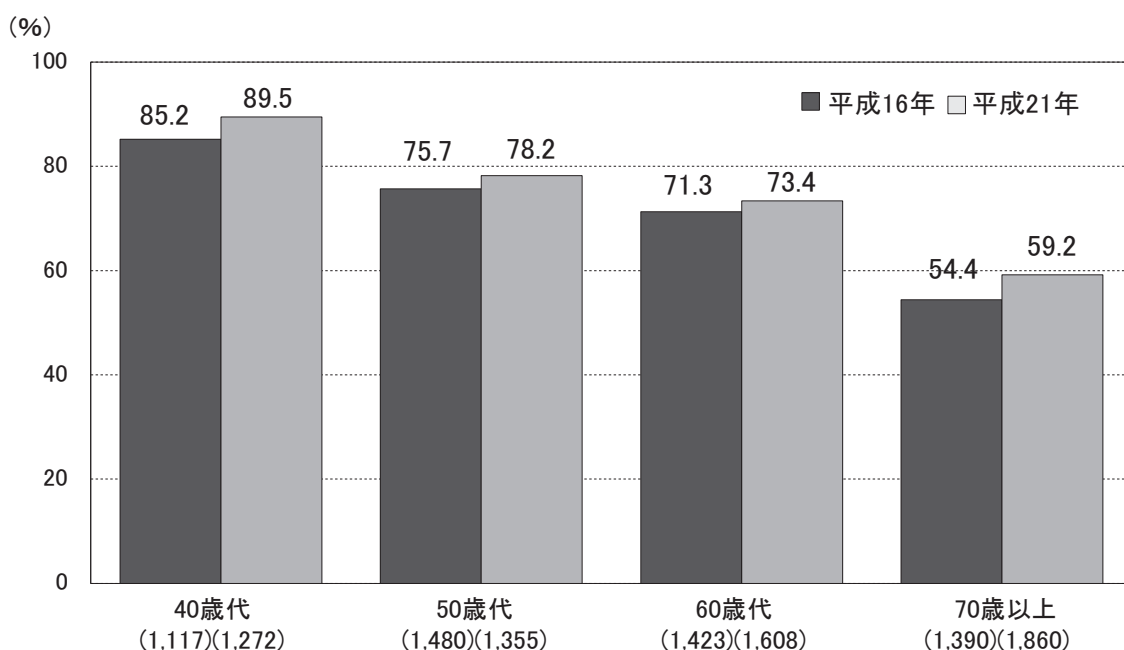


図4-2 歯の本数別 かんで食べる時の状態（75歳以上）

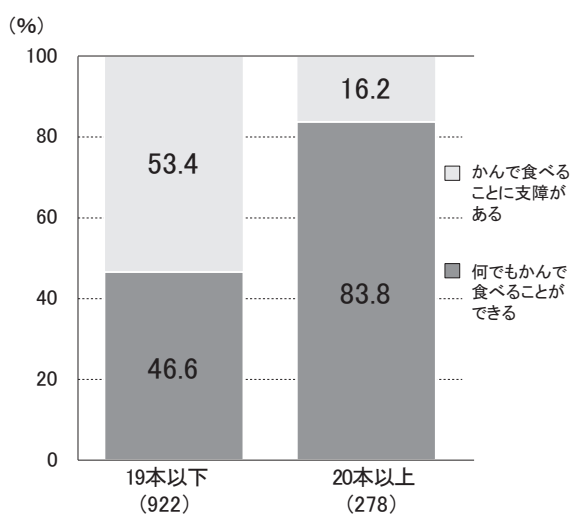
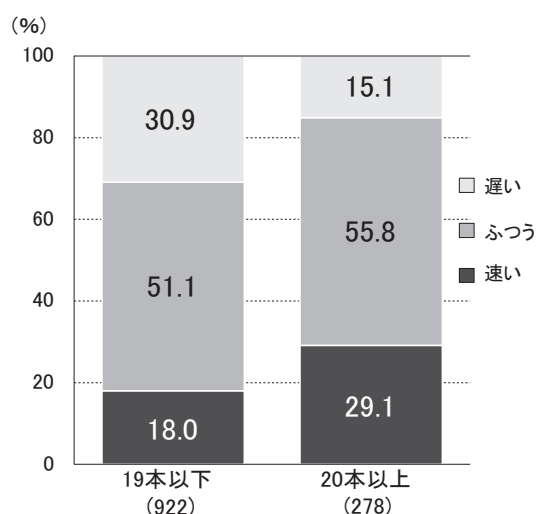


図4-3 歯の本数別 食べる速さ（75歳以上）



※かんで食べることに支障がある：

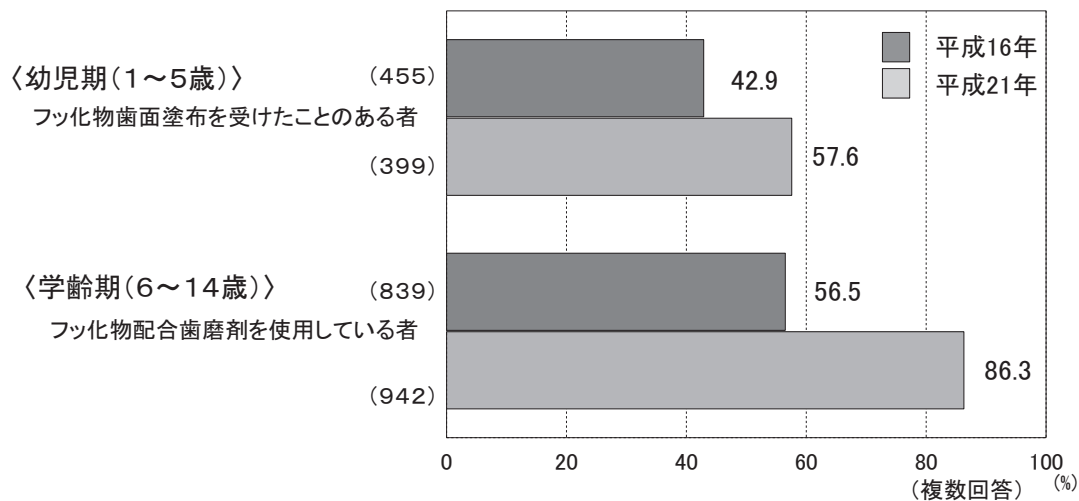
「一部かめない食べ物がある」「かめない食べ物が多い」「かんで食べることはできない」

5. 子どものむし歯の予防の状況

フッ化物歯面塗布を受けたことのある幼児の割合は、57.6%であり、平成16年と比べ14.7%増加している。また、フッ化物配合歯磨剤を使用している学齢期の子どもの割合は、86.3%であり、平成16年と比べ29.8%増加している。

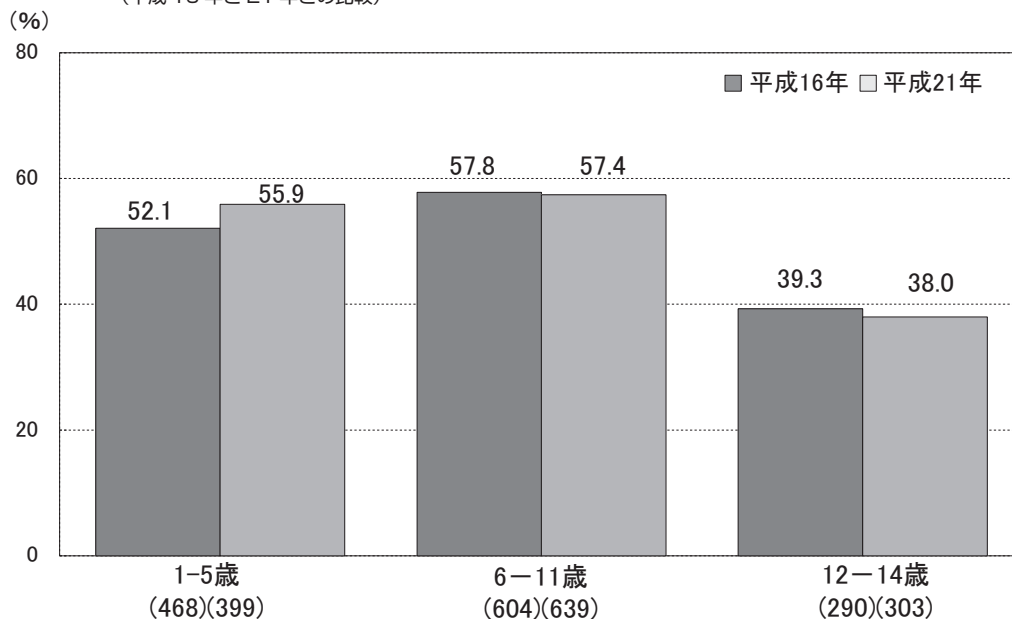
一方、過去1年間に歯磨きの個人指導を受けた子どもの割合は、6～11歳で57.4%、12～14歳で38.0%である。

図5-1 むし歯の予防のために行ったこと（1～14歳）（平成16年と21年との比較）



〔参考〕「健康日本21」の目標
 フッ化物歯面塗布を受けたことのある幼児の増加 目標値：50%以上
 学齢期におけるフッ化物配合歯磨剤使用者の増加 目標値：90%以上

図5-2 過去1年間に歯磨きの個人指導を受けたと回答した子どもの割合（1～14歳）
 （平成16年と21年との比較）

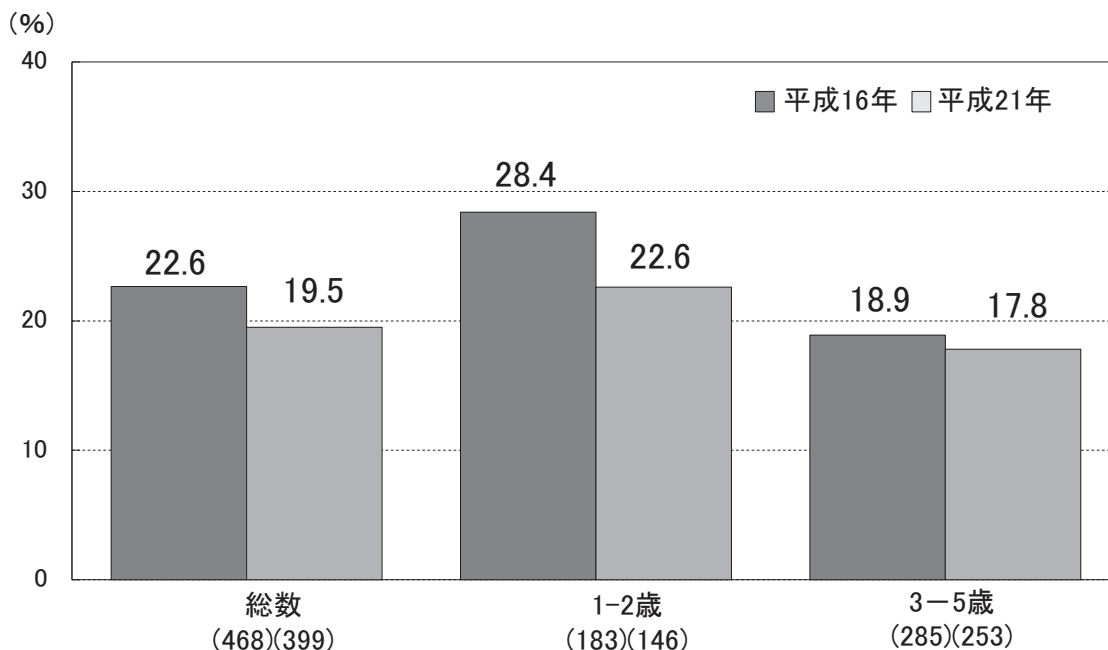


〔参考〕「健康日本21」の目標
 個別的な歯口清掃指導を受ける子どもの増加 目標値：30%以上

6. 幼児の甘味食品・飲料の飲食状況

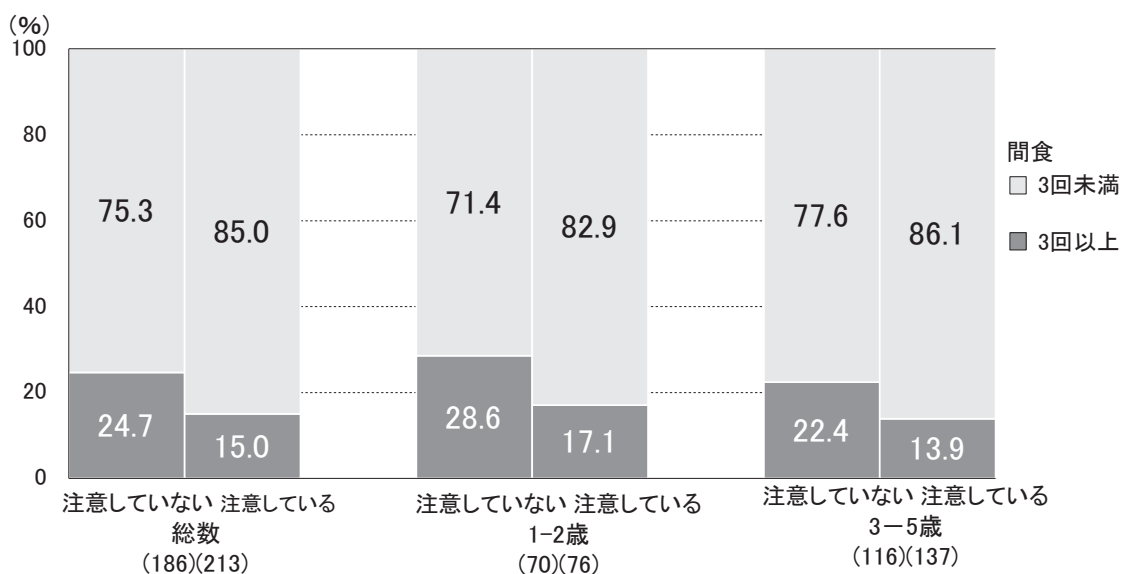
間食として甘味食品・飲料を1日3回以上飲食する習慣を持つ幼児の割合は、19.5%である。また、保護者の間食の与え方別にみると、1日3回以上飲食する習慣を持つ幼児の割合は、保護者が注意していないと回答した幼児では24.7%であり、注意していると回答した幼児の15.0%に比べ多くなっている。

図6-1 間食として甘味食品・飲料を1日3回以上飲食する者(1~5歳)(平成16年と21年との比較)



〔参考〕「健康日本21」の目標
間食として甘味食品・飲料を頻回飲食(1日3回以上の飲食)する習慣のある幼児の減少
目標値: 15%以下

図6-2 保護者の間食の与え方別 間食として甘味食品・飲料を飲食する回数の割合(1~5歳)



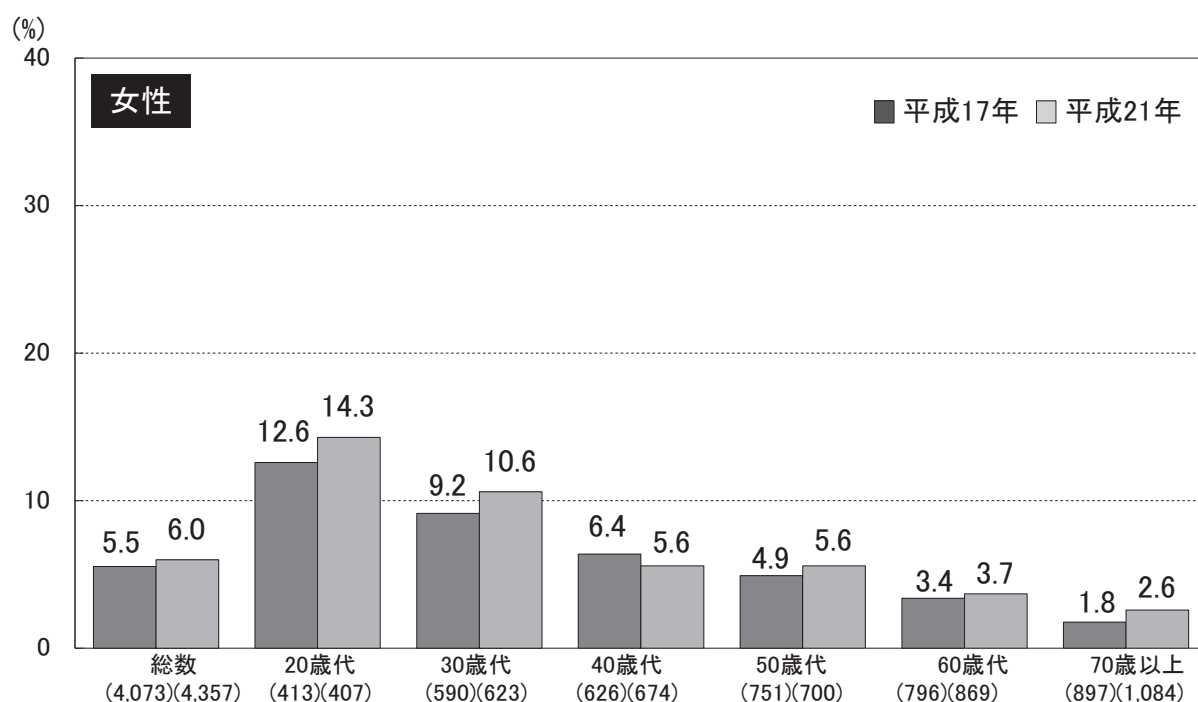
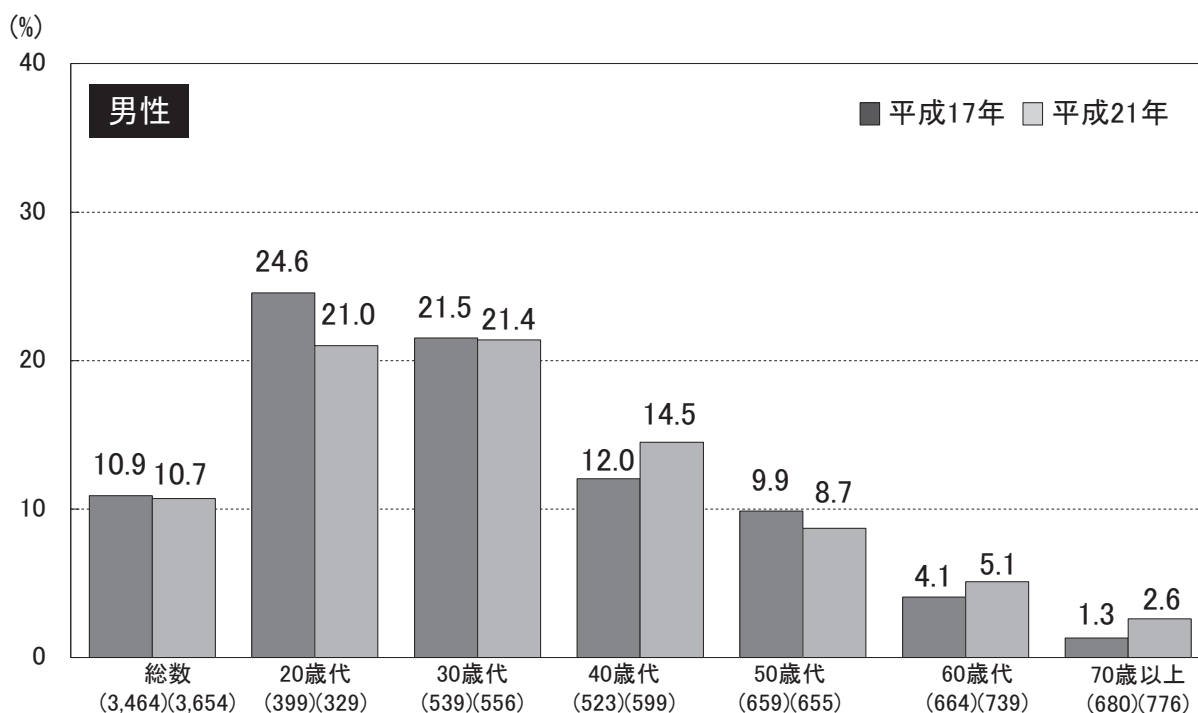
※間食の与え方に注意している: 「決められた時間に食べる」「遊びながら食べない」「夜歯を磨いた後には食べない」

第2部 朝食の習慣、体重管理等に関する状況

1. 習慣的な朝食欠食の状況

習慣的に朝食をほとんど食べない者の割合は、男性 10.7%，女性 6.0% であり、男女とも年齢別にみると 20 歳代、30 歳代が多い。

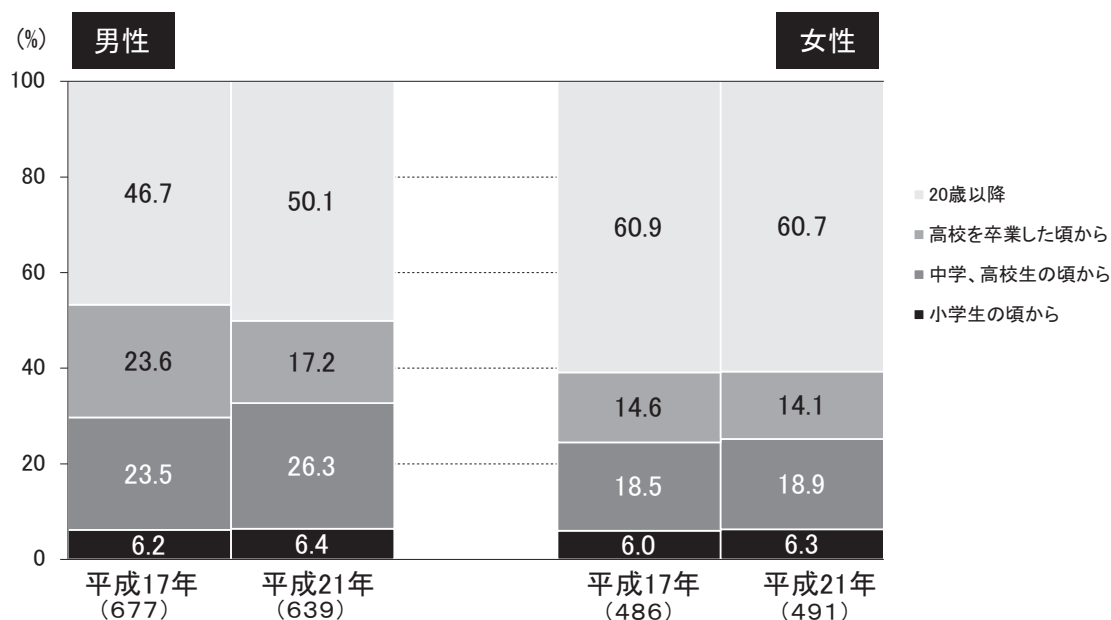
図7 習慣的に朝食をほとんど食べない者の割合（20歳以上）（平成17年と21年との比較）



2. 朝食欠食が始まった時期

習慣的に朝食を欠食している者で、朝食を食べない習慣が「小学生の頃から」又は「中学、高校生の頃から」始まったと回答した者の割合を合わせると、男性 32.7%、女性 25.2% である。

図8 朝食欠食が始まった時期（20歳以上）（平成17年と21年との比較）

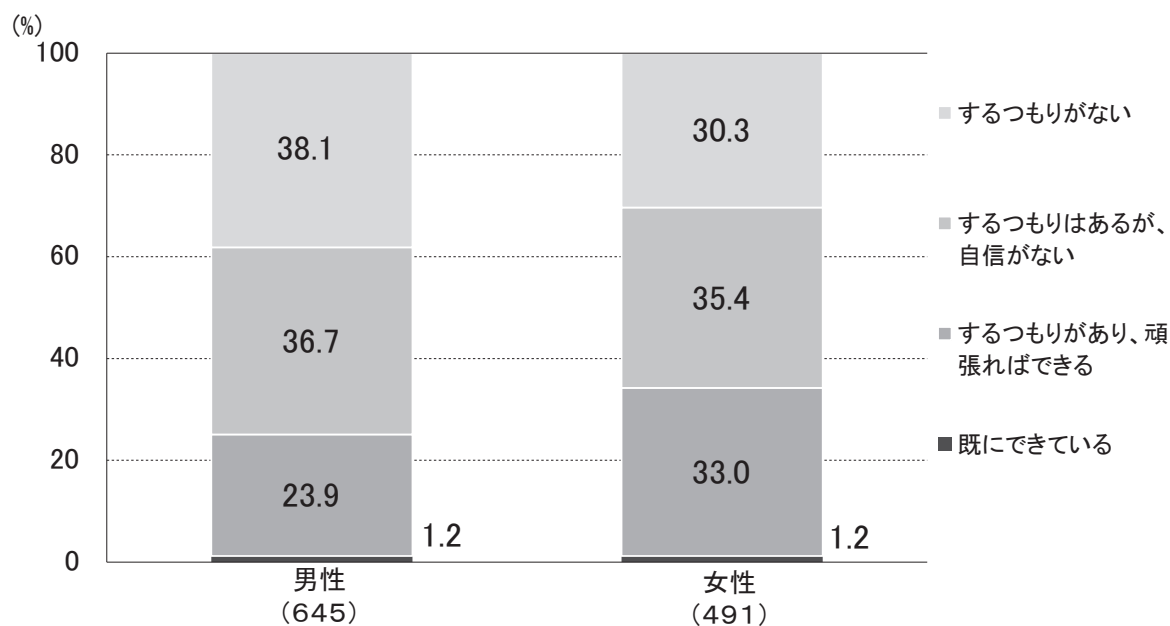


※習慣的に朝食を欠食している者：「ふだん朝食を食べますか」の問いに対し、「週2～3日食べない」「週4～5日食べない」「ほとんど食べない」と回答した者

3. 朝食を毎日食べることの実践状況

習慣的に朝食を欠食している者で、朝食を毎日食べることについて「するつもりがない」と回答した者は、男性 38.1%、女性 30.3% である。

図9 習慣的に朝食を欠食している者における、朝食を毎日食べることの実践状況の割合（20歳以上）



4. 朝食欠食の改善に必要な支援

習慣的に朝食を欠食している者で、朝食を食べるために必要な支援は、男女とも「早く寝る、よく眠る」と回答した者が最も多く、男性 29.8%、女性 31.0% である。

一方、朝食をほとんど毎日食べている者では、男性は「家族や周りの人の支援」(55.7%)、女性は「自分で朝食を用意する努力」(58.3%) と回答した者が最も多い

図 10-1 習慣的に朝食を欠食している者における、朝食を食べるために必要な支援内容 (20 歳以上)

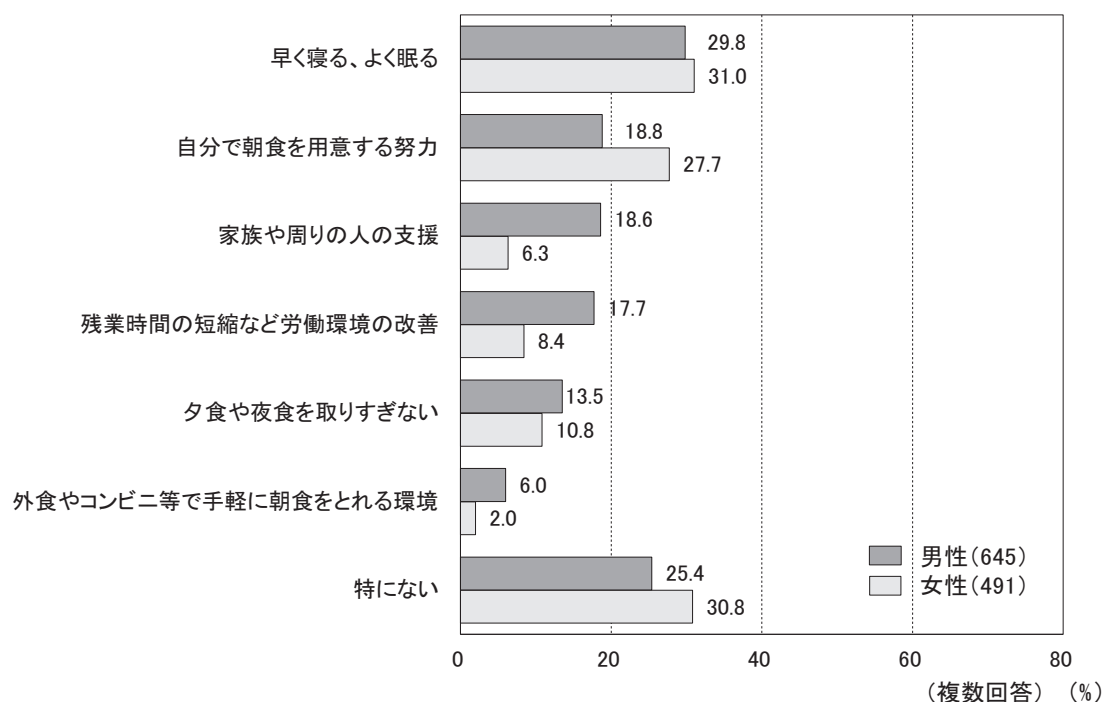
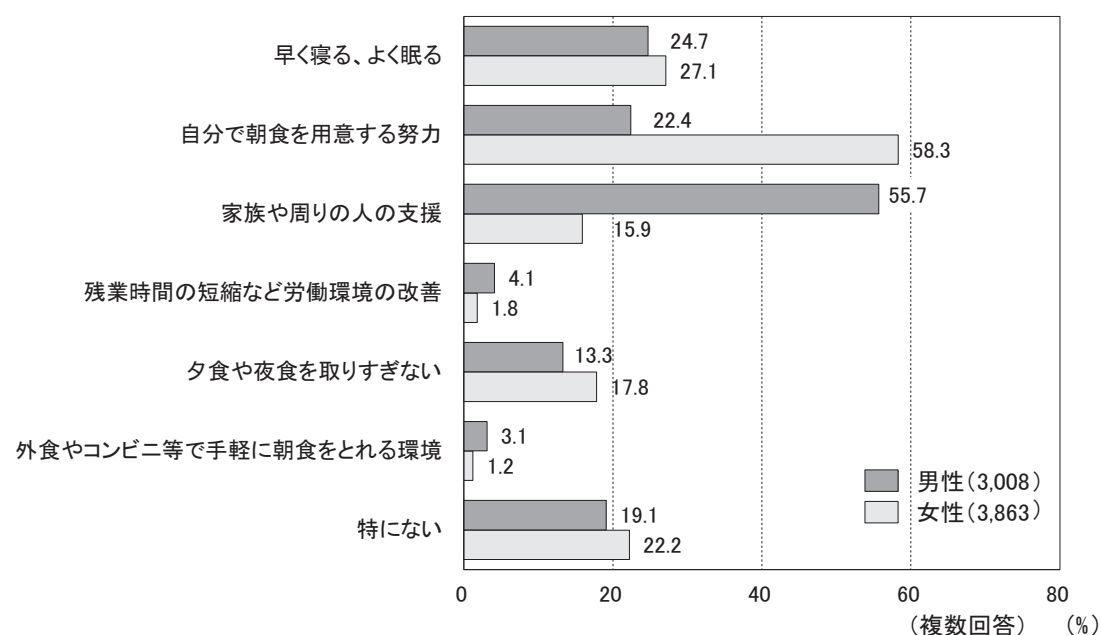


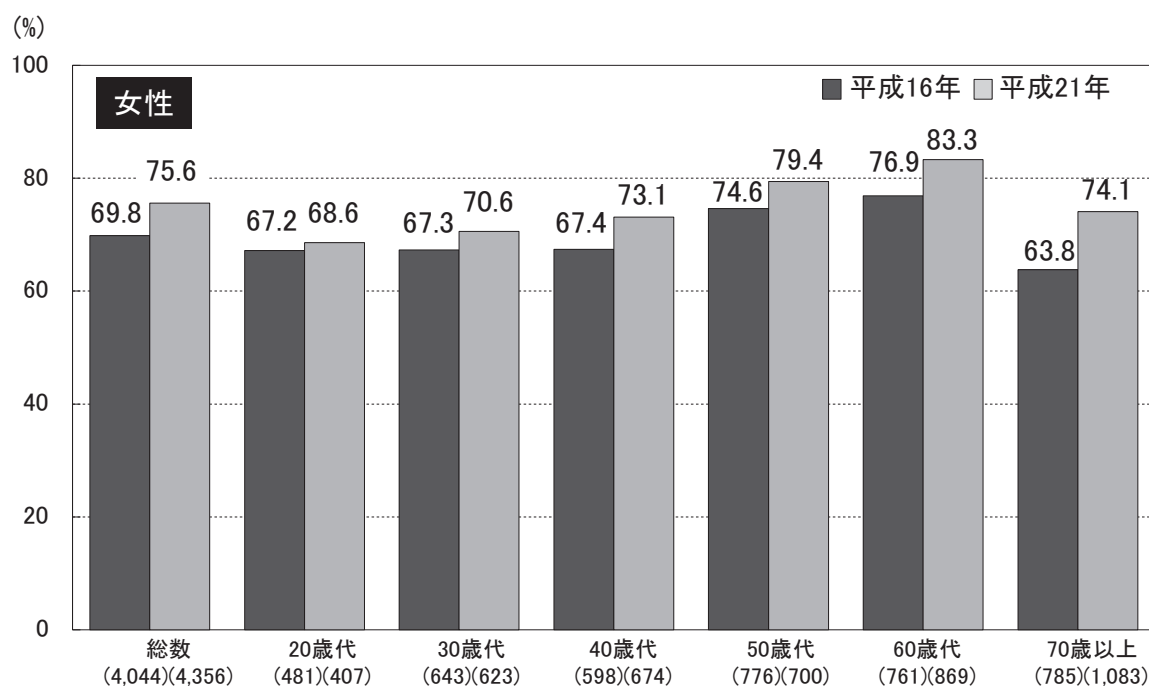
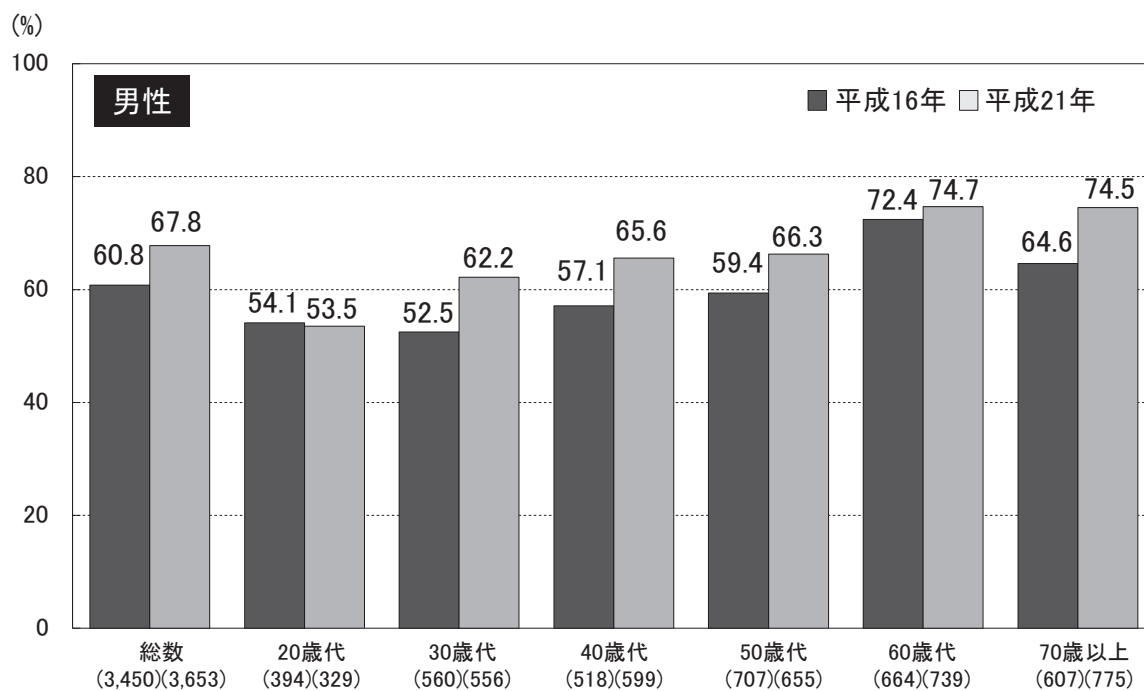
図 10-2 朝食をほとんど毎日食べている者における、朝食を今までどおり食べるために必要な支援内容 (20 歳以上)



5. 体重管理の実践状況

体重管理を実践しようと考えていると回答した者の割合は、男性 67.8%、女性 75.6% であり、平成 16 年に比べ男性で 7.0%、女性で 5.8% 増加している。

図 11 体重管理を実践しようと考えていると回答した者の割合（20 歳以上）
（平成 16 年と 21 年との比較）

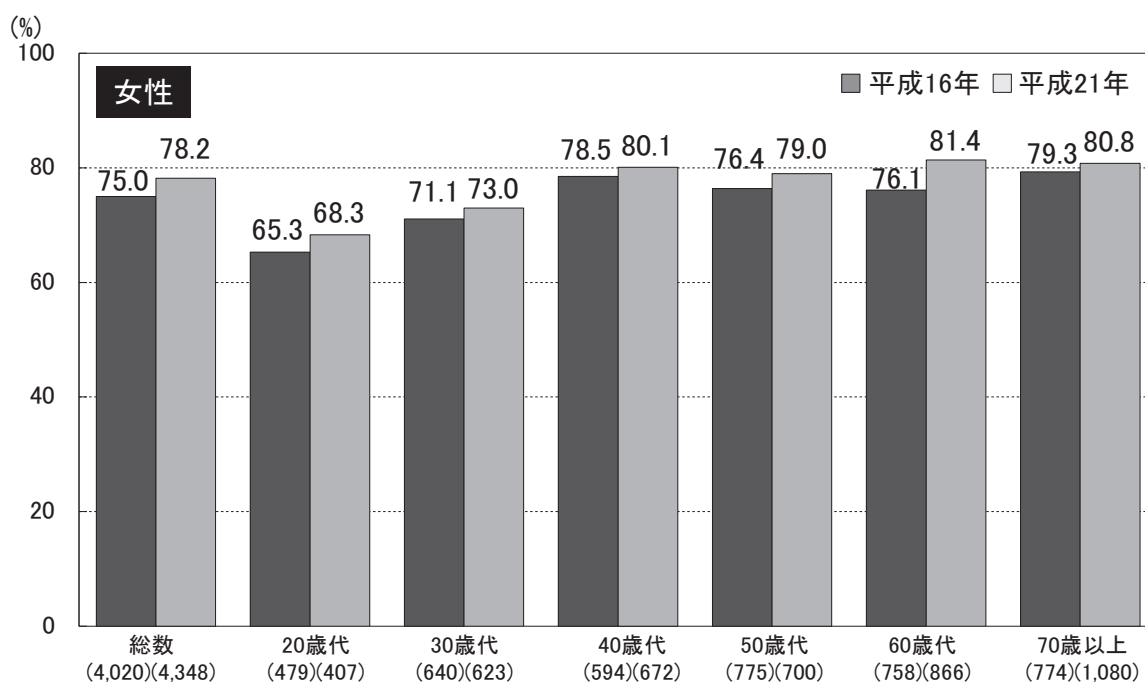
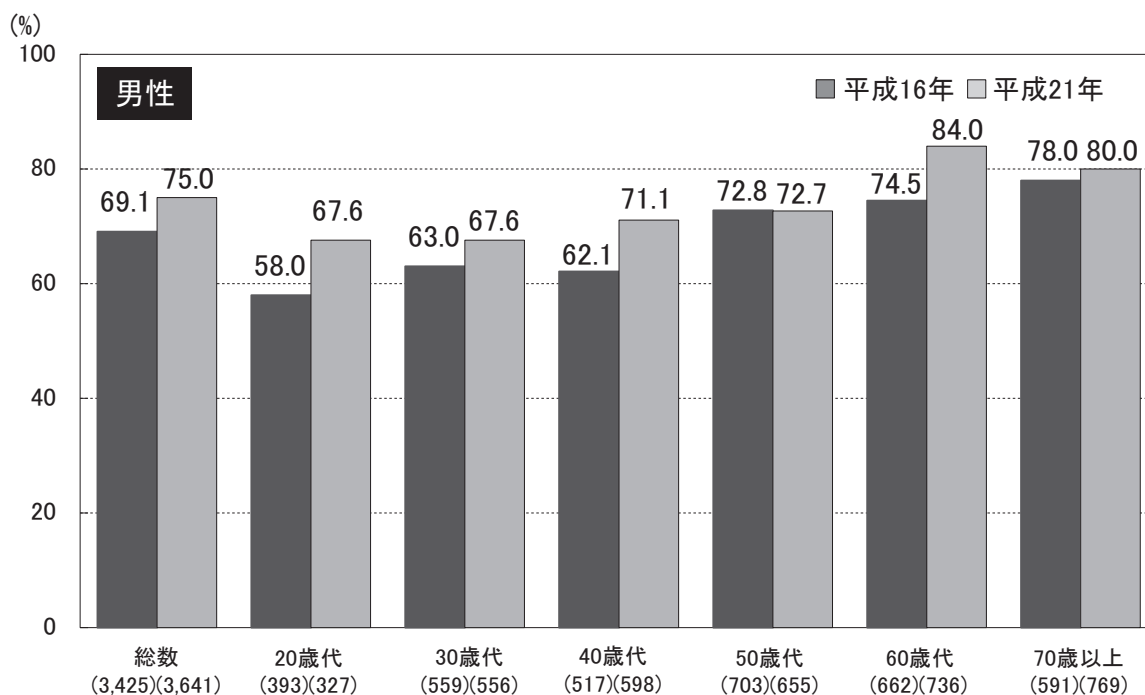


※体重管理の実践：理想の体重に近づけるまたは維持しようと考えている

6. 自分にとって適切な食事内容・量の認知状況

自分にとって適切な食事内容・量を知っていると回答した者の割合は、男性75.0%、女性78.2%であり、平成16年に比べ男性で5.9%、女性で3.2%増加している。

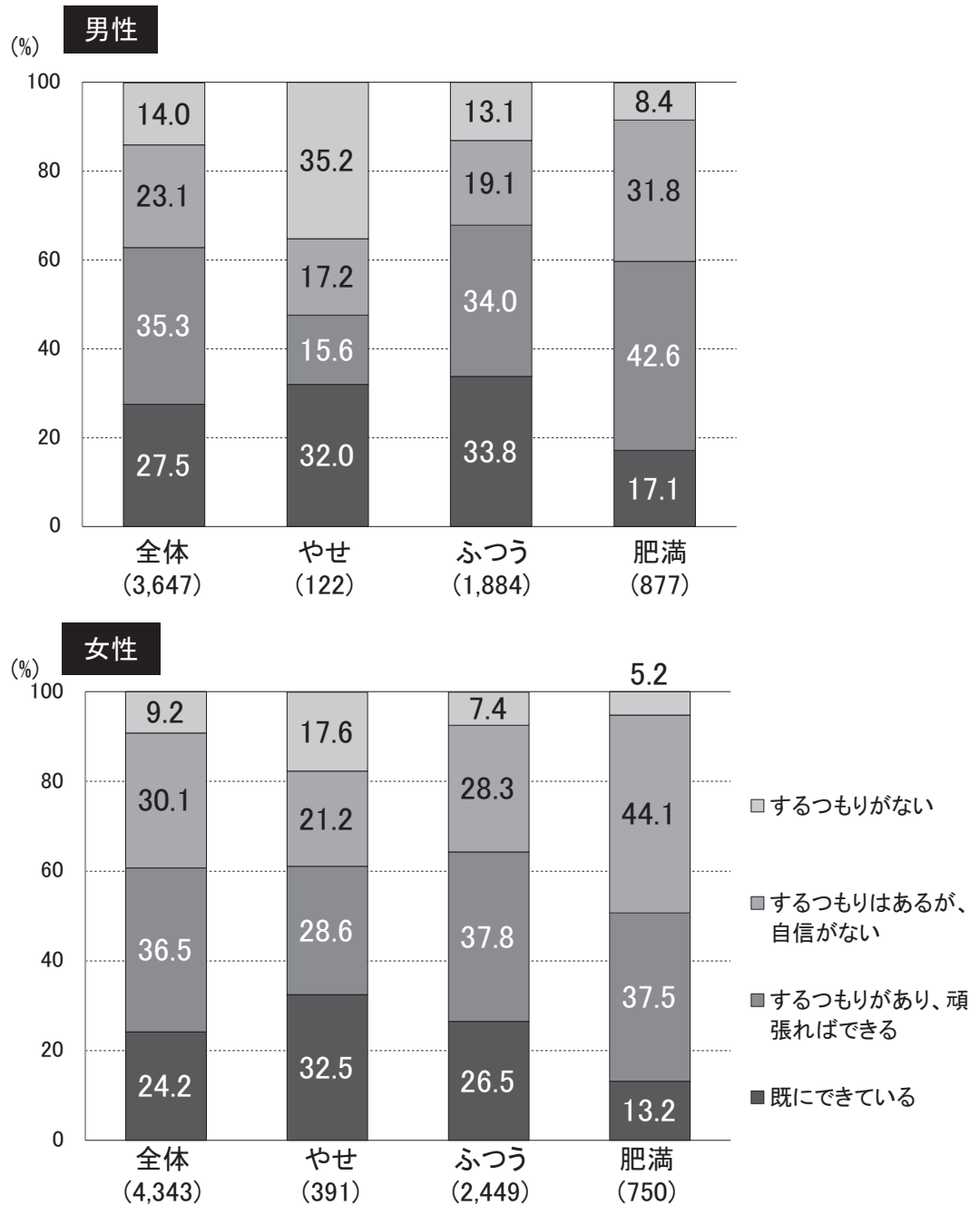
図 12 自分にとって適切な食事内容・量を知っていると回答した者の割 (20歳以上)
(平成16年と21年との比較)



7. 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の実践状況

肥満者（BMI ≥ 25 ）のうち，メタボリックシンドロームの予防や改善のために適切な食事や定期的な運動をすることについて，男性では「するつもりがあり，頑張ればできる」（42.6%），女性では「するつもりはあるが，自信がない」（44.1%）と回答した者が最も多い。

図 13 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や運動の実践状況の割合（20歳以上）



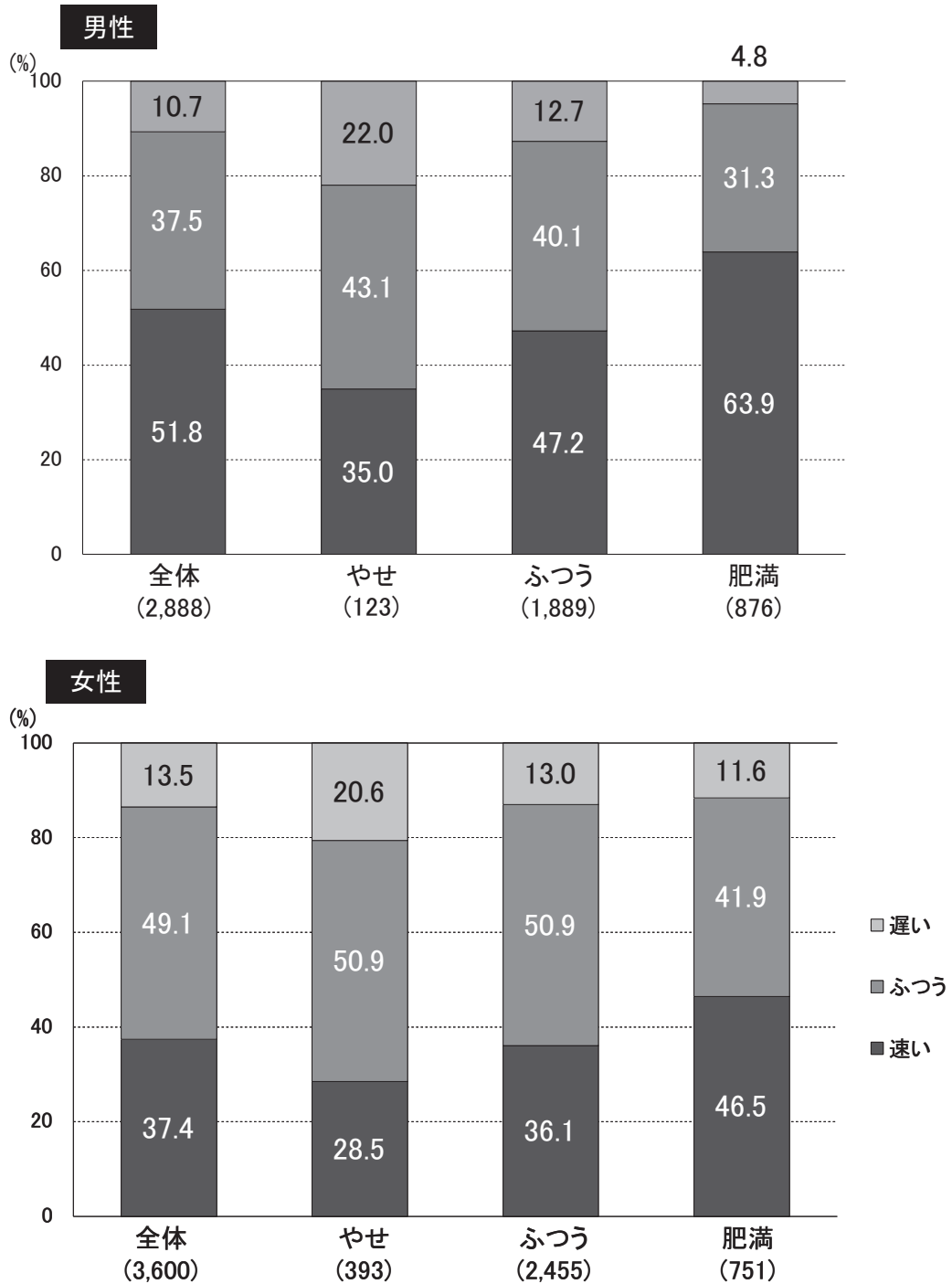
※体型別の区分については，質問紙に回答した者でBMIが測定できた者であるため，全体（質問紙だけ回答）の対象者とは一致しない

※肥満度：BMI（Body Mass Index）を用いて判定
 BMI = 体重[kg] / (身長[m])²により算出
 BMI < 18.5 低体重（やせ）
 18.5 ≤ BMI < 25 普通体重（正常）
 BMI ≥ 25 肥満
 （日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会 2000年）

8. 食べる速さの状況

食べる速さについて体型別にみると、肥満者（BMI ≥ 25）では、速いと回答した者の割合は、男性 63.9%，女性 46.5%であり、やせ（BMI < 18.5）及びふつう（18.5 ≤ BMI < 25）の者に比べ多い。

図 14 体型別 食べる速さの状況（20 歳以上）



※遅い：「かなり遅い」「やや遅い」
 速い：「かなり速い」「やや速い」

9. 肥満及びやせの状況

肥満者（BMI ≥ 25 ）の割合は、男性 30.5%、女性 20.8%である。男性の20～60歳代では、肥満者の割合が前年に比べ2.1%多くなっているが、平成12年以降、それ以前の5年間に比べ肥満者の割合の増加傾向が鈍化している状況にあることには変わりがない。なお、女性の40～60歳代では、前年と比べ横ばいである。

一方、やせの者（BMI < 18.5 ）の割合は、男性 4.4%、女性 11.0%である。女性では、20歳代（22.3%）でその割合が最も高く、前年に比べ横ばいである。

図 15 - 1 肥満者の割合（20歳以上）

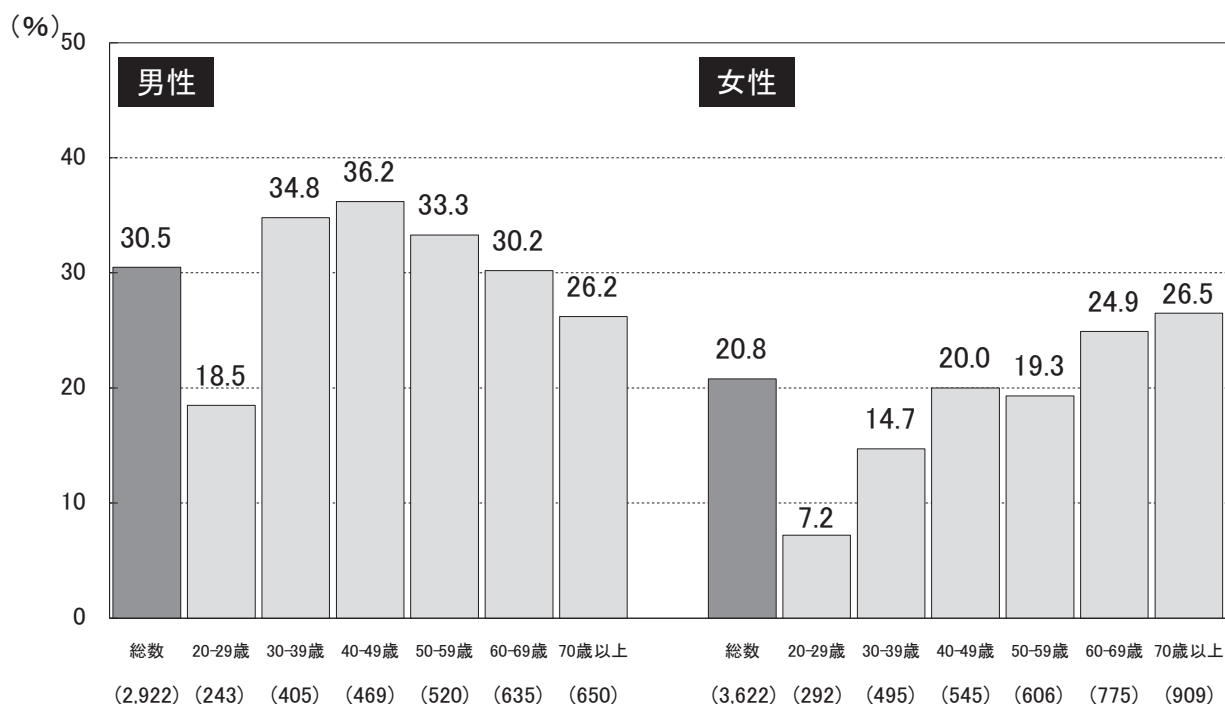


図 15 - 2 やせの者の割合（20歳以上）

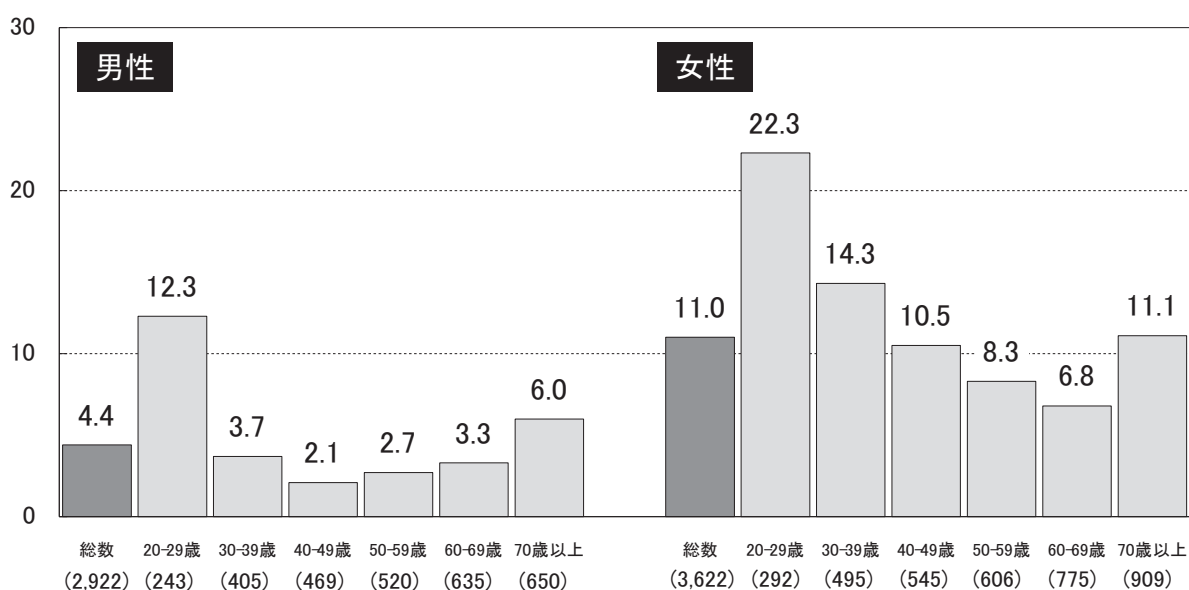
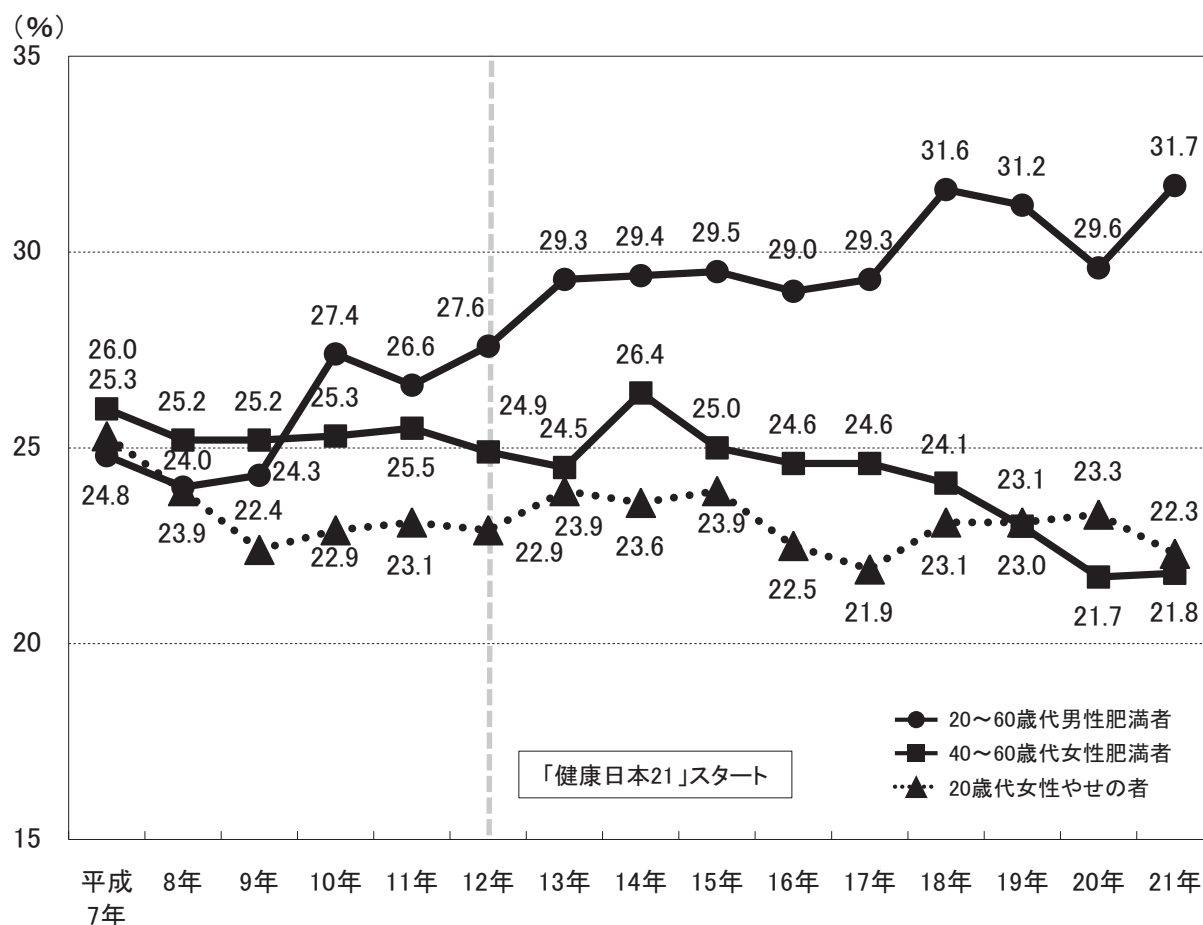


図 15 - 3 肥満及びやせの者の割合（20 歳以上）（平成 7 年～21 年の年次推移）

※ 20 歳代女性やせの者の割合は、移動平均により平滑化した結果から作成。

移動平均：グラフ上の結果のばらつきを少なくするため、各年次結果の前後の年次結果を足し合わせ、計 3 年分を平均化したもの。



〔参考〕「健康日本 21」の目標
 成人の肥満者（BMI ≥ 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

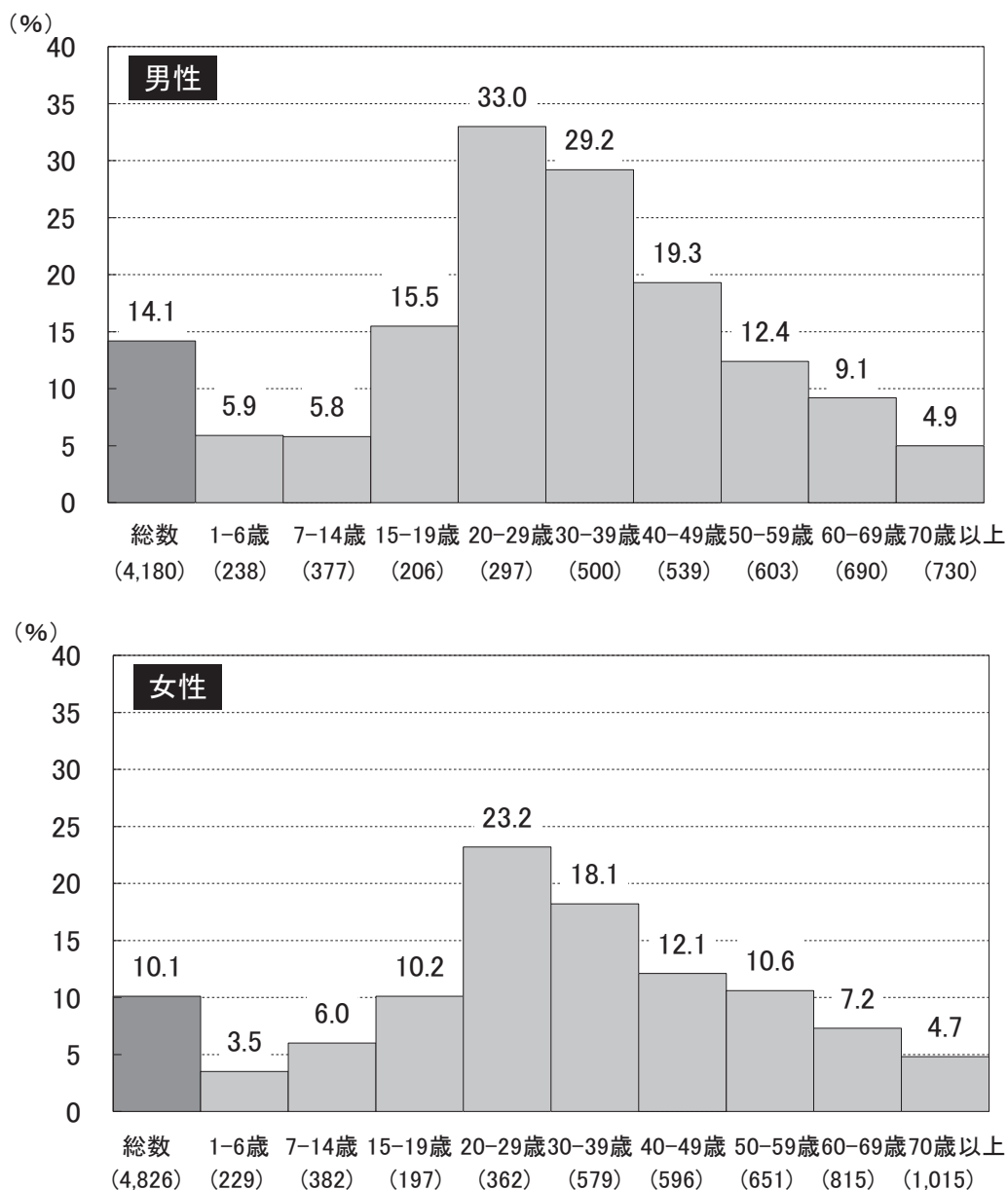
第3部 食生活，運動に関する状況

1. 朝食の欠食率

朝食の欠食率は，男性 14.1%，女性 10.1% である。男女とも年齢別にみると 20 歳代 及び 30 歳代でその割合は多い。

図 16-1 朝食の欠食率（1 歳以上）

※朝食の欠食率：調査を実施した日（特定の 1 日）における朝食を欠食した者の割合



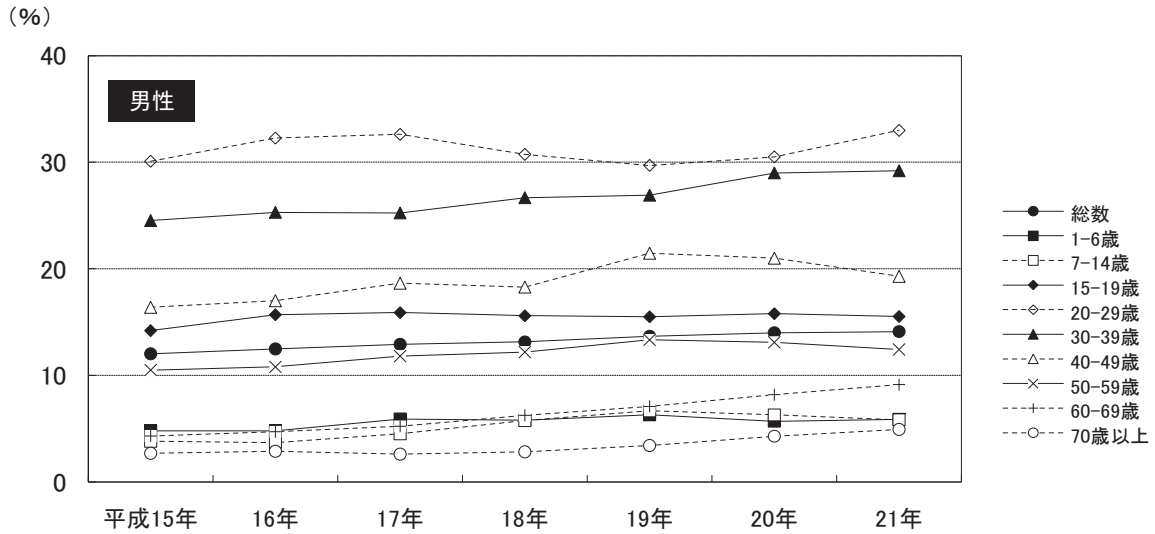
※報告でいう「欠食」とは，下記の 3 つの場合である。

- ・菓子，果物，乳製品，嗜好飲料などの食品のみを食べた場合
- ・錠剤などによる栄養素の補給，栄養ドリンクのみの場合
- ・食事をしなかった場合

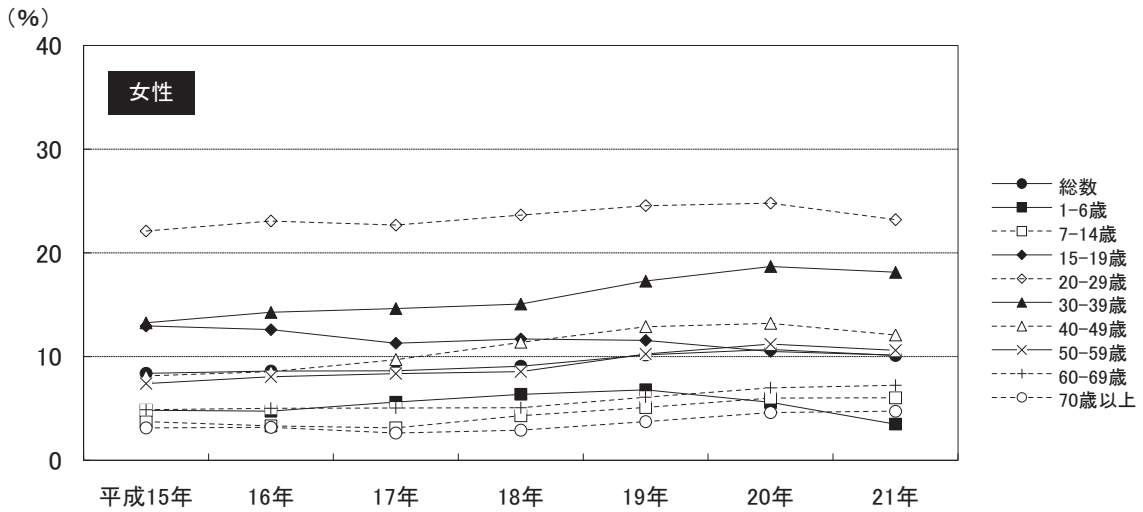
〔参考〕「健康日本 21」の目標
朝食を欠食する人の割合の減少
目標値：中学，高校生 0%
男性（20 歳代）15% 以下
男性（30 歳代）15% 以下

図 16-2 朝食の欠食率（1歳以上）（平成15年～21年の年次推移）

※年次推移は、移動平均により平滑化した結果から作成。



男性	平成15年	16年	17年	18年	19年	20年	21年
総数	12.0	12.5	12.9	13.1	13.7	14.0	14.1
1-6歳	4.8	4.8	5.9	5.8	6.3	5.7	5.9
7-14歳	3.8	3.7	4.5	5.8	6.7	6.3	5.8
15-19歳	14.2	15.7	15.9	15.6	15.5	15.8	15.5
20-29歳	30.1	32.3	32.6	30.7	29.7	30.5	33.0
30-39歳	24.5	25.3	25.2	26.7	26.9	29.0	29.2
40-49歳	16.4	17.0	18.7	18.3	21.5	21.0	19.3
50-59歳	10.5	10.8	11.8	12.2	13.3	13.1	12.4
60-69歳	4.3	4.7	5.2	6.3	7.1	8.2	9.1
70歳以上	2.7	2.9	2.6	2.8	3.4	4.3	4.9



女性	平成15年	16年	17年	18年	19年	20年	21年
総数	8.4	8.6	8.6	9.1	10.2	10.7	10.1
1-6歳	4.8	4.7	5.6	6.4	6.8	5.6	3.5
7-14歳	3.7	3.3	3.1	4.3	5.1	6.0	6.0
15-19歳	13.0	12.6	11.3	11.7	11.6	10.5	10.2
20-29歳	22.1	23.1	22.7	23.7	24.6	24.8	23.2
30-39歳	13.3	14.3	14.6	15.1	17.3	18.7	18.1
40-49歳	8.1	8.6	9.7	11.4	12.9	13.2	12.1
50-59歳	7.4	8.1	8.4	8.6	10.3	11.2	10.6
60-69歳	4.9	5.0	5.0	5.1	6.1	7.0	7.2
70歳以上	3.1	3.2	2.6	2.9	3.7	4.6	4.7

2. 野菜摂取量

野菜摂取量は、成人で平均 295.3 g であり、前年に比べ横ばいの状況にある。

図 17-1 野菜摂取量の平均値（20 歳以上）（15 年～21 年の年次推移）

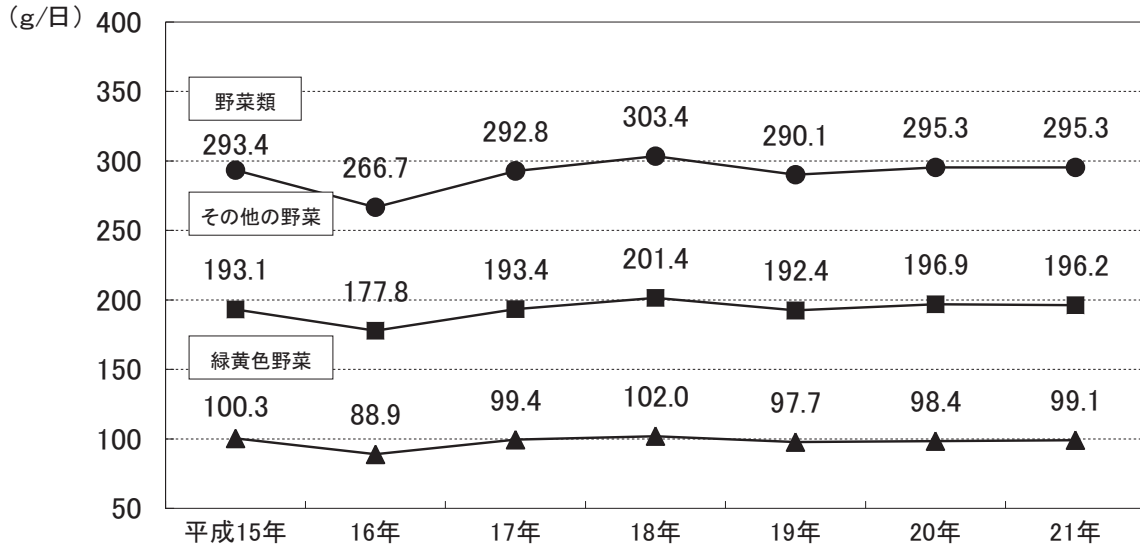


図 17-2 野菜摂取量の平均値（20 歳以上）

※ < > 内は、「緑黄色野菜」及び「その他の野菜（野菜類のうち緑黄色野菜以外）」摂取量の合計

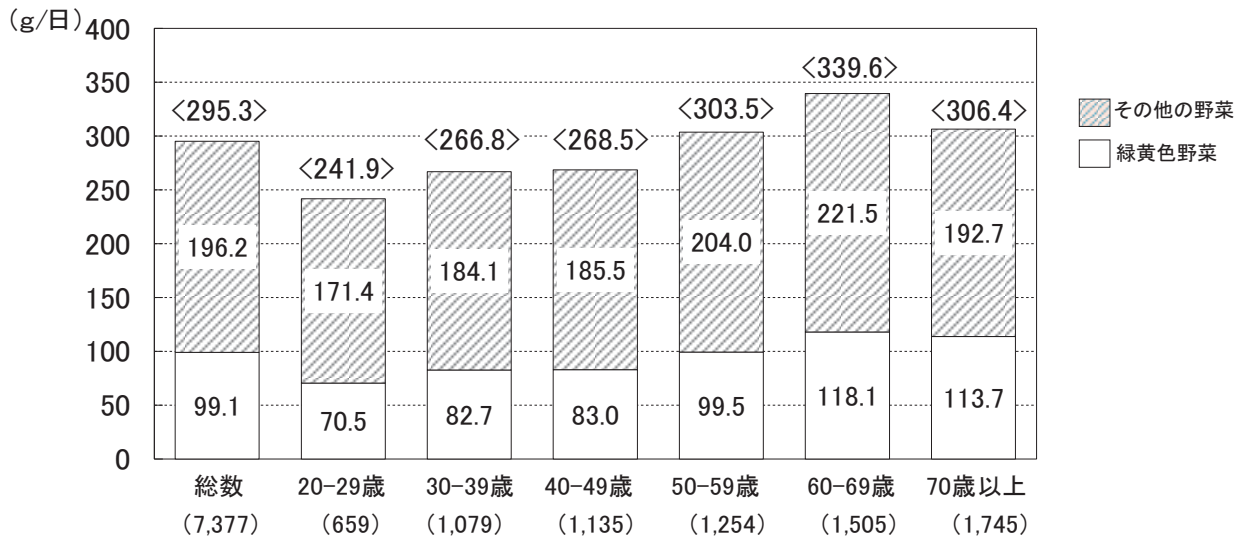


表 1 野菜類の摂取状況（20 歳以上）

※野菜 70g を 1 皿とした場合

		70g (1 皿) 未満	70g (1 皿) 以上	140g (2 皿) 以上	210g (3 皿) 以上	280g (4 皿) 以上	350g (5 皿) 以上
男性	人	190	384	539	568	557	1,121
	%	5.7	11.4	16.0	16.9	16.6	33.4
女性	人	200	478	744	784	650	1,162
	%	5.0	11.9	18.5	19.5	16.2	28.9

〔参考〕「健康日本 21」の目標
 野菜摂取量の増加
 目標値：1 日当たりの平均摂取量 350g 以上

3. 食塩摂取量

食塩摂取量は、成人で平均 10.7g であり、男性 11.6g、女性 9.9g である。また、前年に比べ男女とも減少している。

図 18-1 食塩摂取量の平均値 (20 歳以上) (平成 15 年~21 年の年次推移)

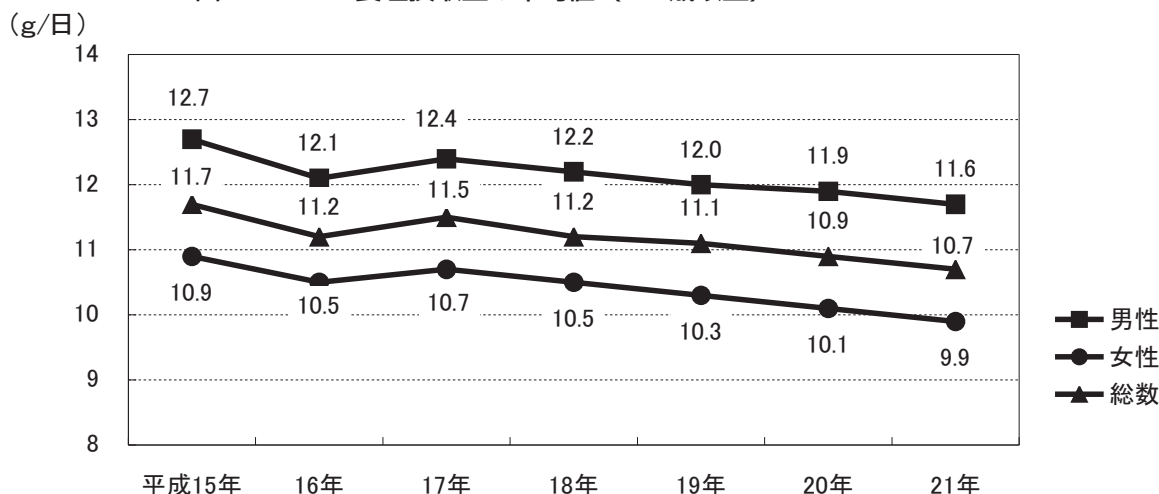


図 18-2 食塩摂取量の平均値 (20 歳以上)

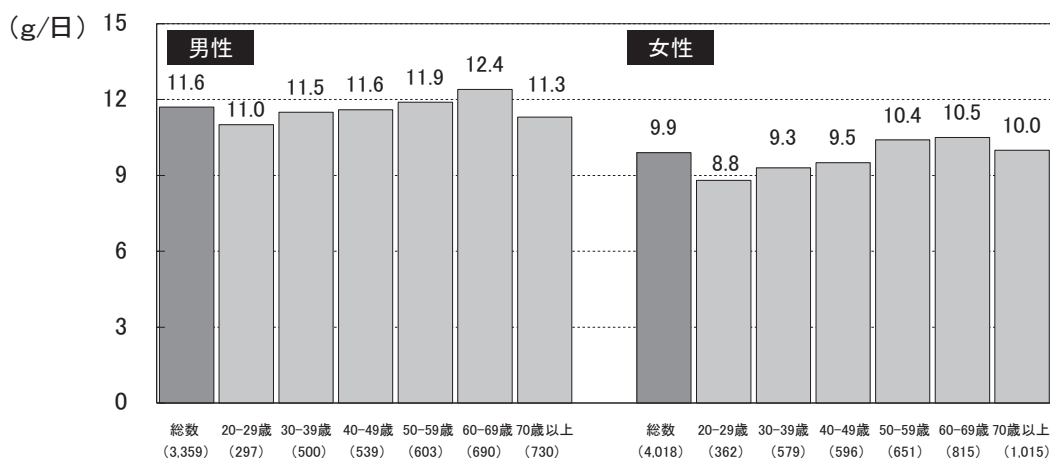


表3 食塩の摂取状況 (20 歳以上)

性別	基準値未満	基準値以上	
男性	9.0 g 未満	9.0 g 以上	
	人	1,006	2,353
	%	29.9	70.1
女性	7.5 g 未満	7.5 g 以上	
	人	1,137	2,881
	%	28.3	71.7

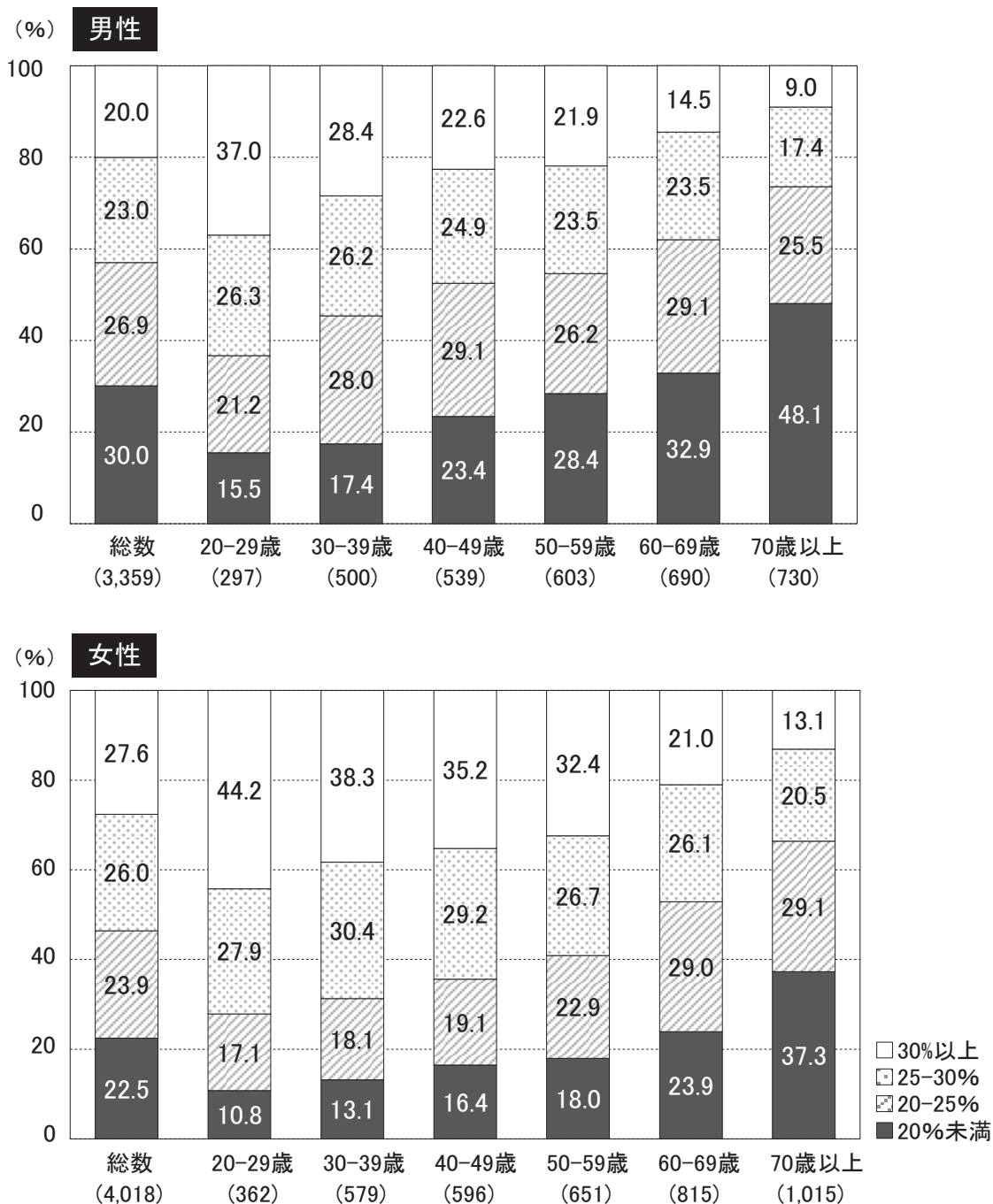
※食塩摂取量 (g) = ナトリウム摂取量 (mg) × 2.54 / 1,000

[参考] 「健康日本 21」の目標
 「日本人の食事摂取基準」(2010 年版)
 成人男性 9g 未満
 成人女性 7.5g 未満

4. 脂肪エネルギー比率

脂肪エネルギー比率が30%以上の者の割合は、成人の男性で20.0%、女性で27.6%である。

図 19 脂肪エネルギー比率の状況 (20歳以上)



※脂肪エネルギー比率：脂肪からのエネルギー摂取割合

【参考】「日本人の食事摂取基準」(2010年版) 脂肪エネルギー比率
 18~29歳：20%以上30%未満
 30歳以上：20%以上25%未満

【健康日本21】の目標
 脂肪エネルギー比率の減少
 目標値：20~40歳代 25%以下

5. 運動習慣者の状況

運動習慣のある者の割合は、男性 32.2%、女性 27.0% であり、前年に比べ男女とも横ばいである。

図 20 - 1 運動習慣のある者の割合 (20 歳以上) (平成 15 年~21 年の年次推移)

※運動習慣のある者：1 回 30 分以上の運動を週 2 日以上実施し、1 年以上継続している者

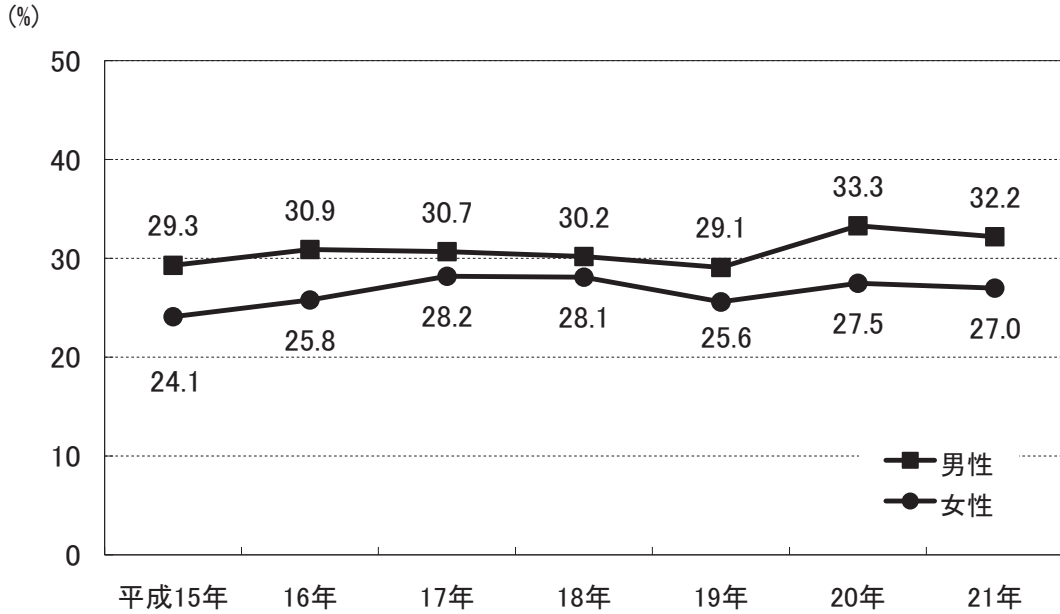
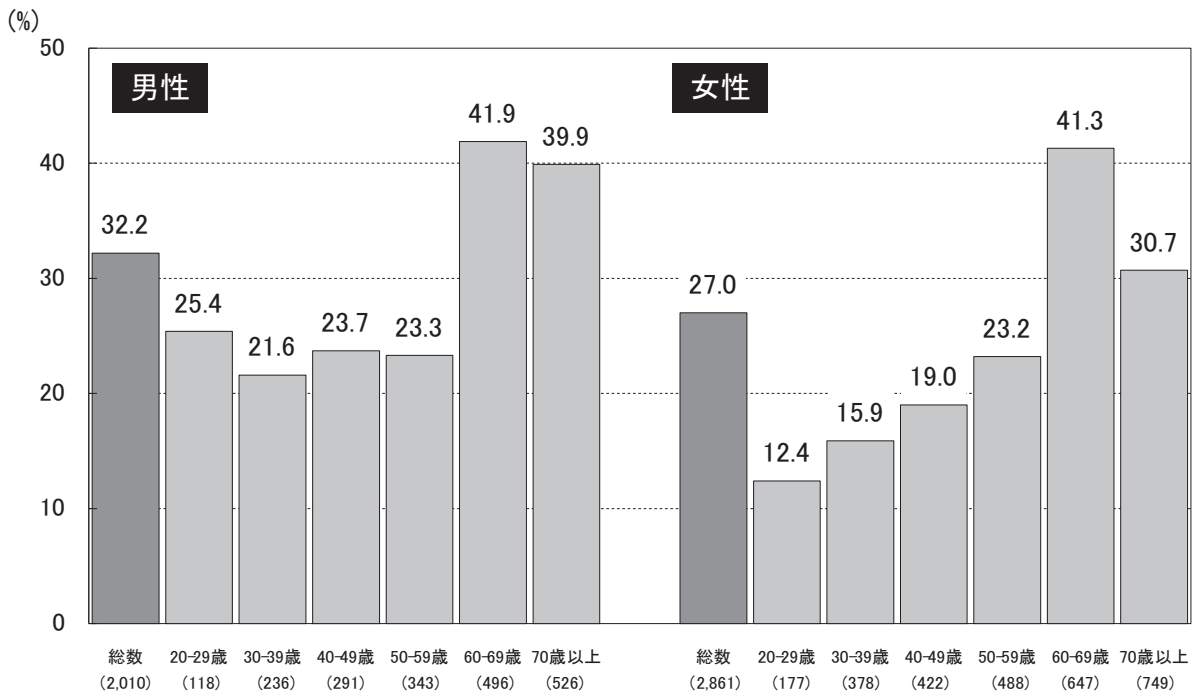


図 20 - 2 運動習慣のある者の割合 (20 歳以上)



[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%

図 20 - 3 歩行数の平均値 (20 歳以上) (平成 15 年~21 年の年次推移)

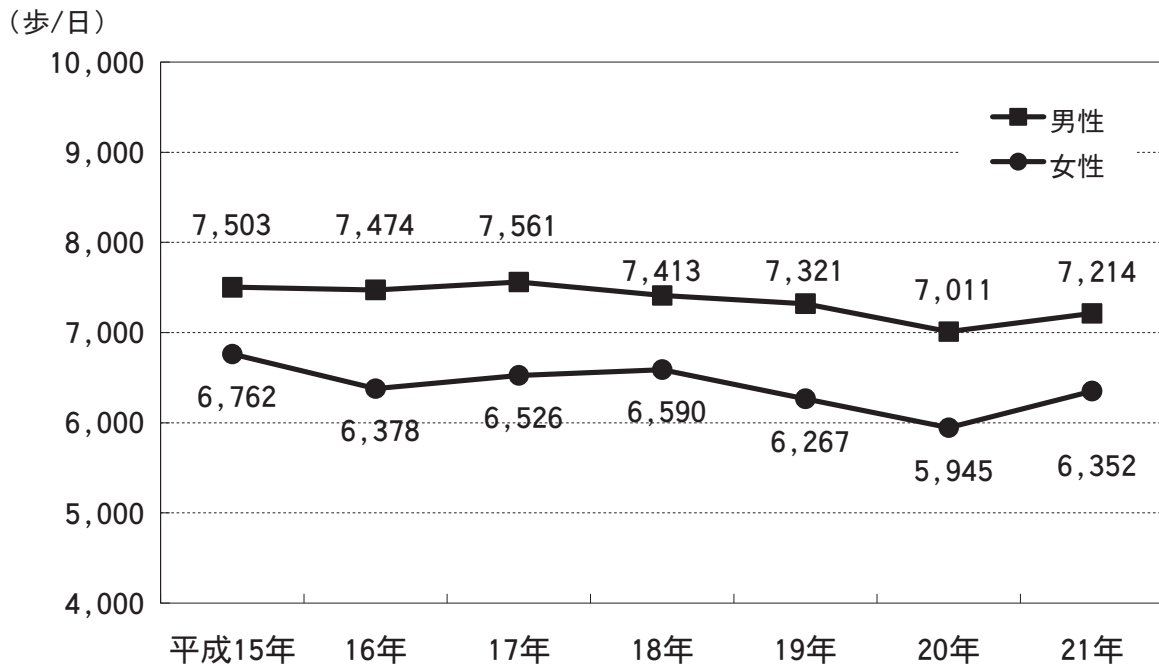
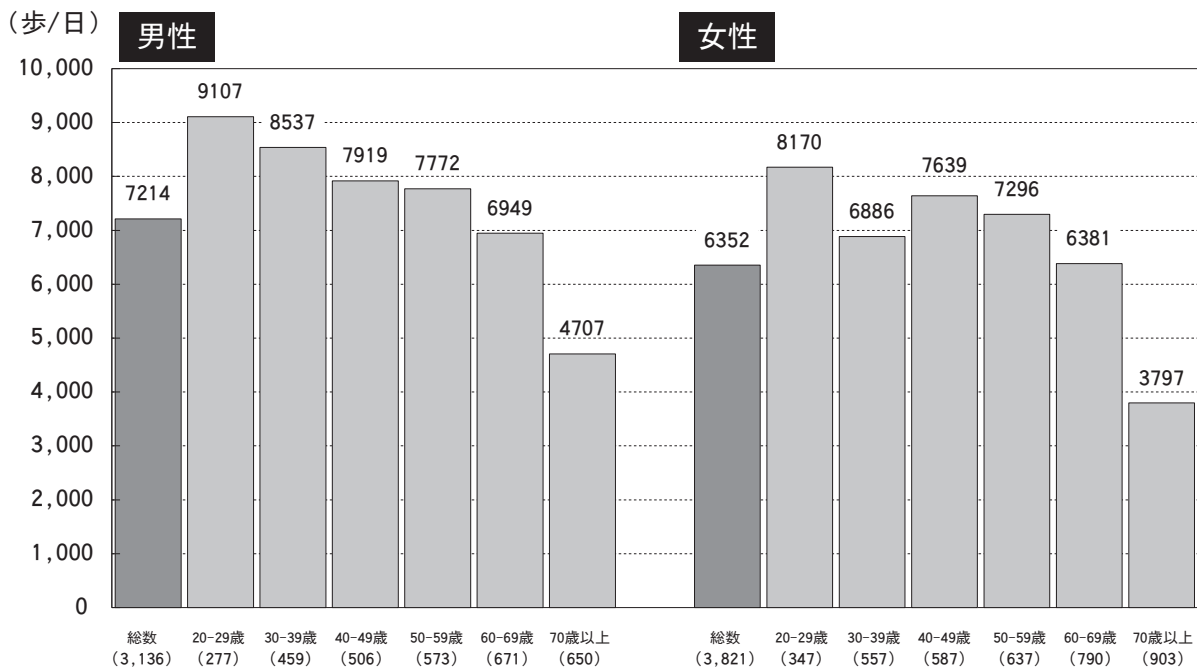


図 20 - 4 歩行数の平均値 (20 歳以上)



[参考] 「健康日本 21」の目標
 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
 (策定時の値に対して約 1,000 歩の増加)

第4部 たばこ，飲酒に関する状況

1. 喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している者の割合は，男性 38.2%，女性 10.9% である。前年に比べ男性で 1.4%，女性で 1.8% その割合が多くなっているが，平成 15 年以降，男女とも，現在習慣的に喫煙している者の割合が減少傾向にあることには変わりがない。

図 21 - 1 現在習慣的に喫煙している者の割合（20 歳以上）（平成 15 年～21 年の年次推移）

※現在習慣的に喫煙している者：これまで合計 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）者のうち、「この 1ヶ月間に毎日又は時々たばこを吸っている」と回答した者

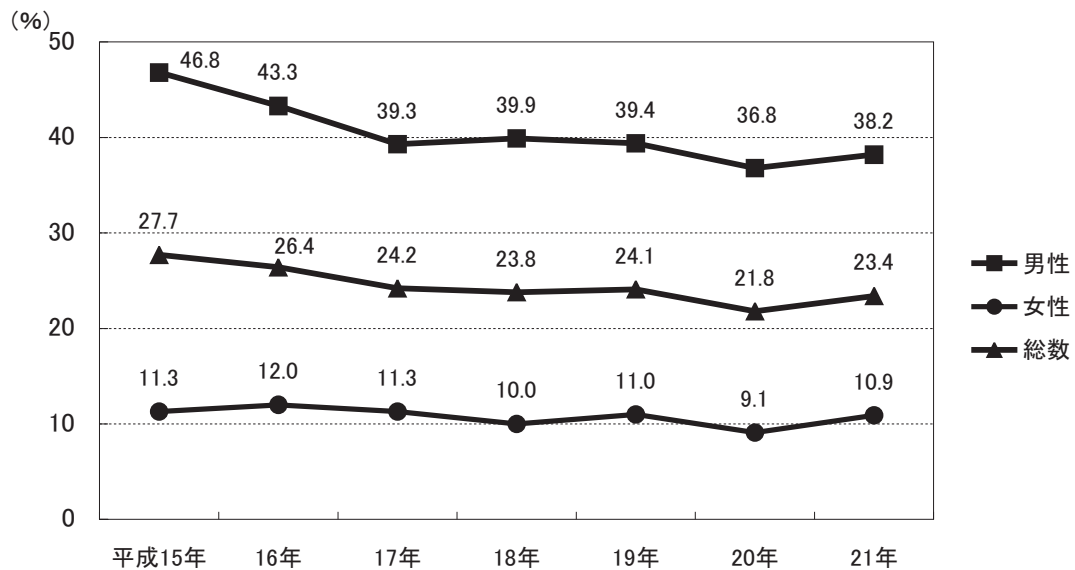
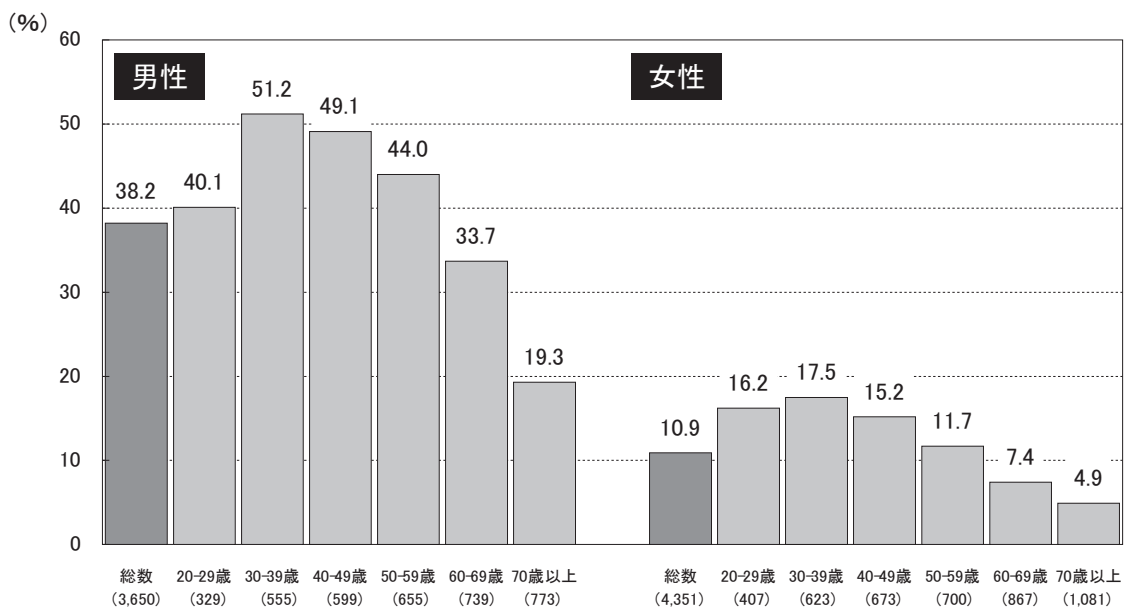


図 21 - 2 現在習慣的に喫煙している者の割合（20 歳以上）



2. 喫煙本数の状況

現在習慣的に喫煙している者で、1日に21本以上吸う者の割合は、男性24.1%、女性8.4%である。

図 22 - 1 現在習慣的に喫煙している者における1日に21本以上吸う者の割合（20歳以上）
（平成15年～21年の年次推移）

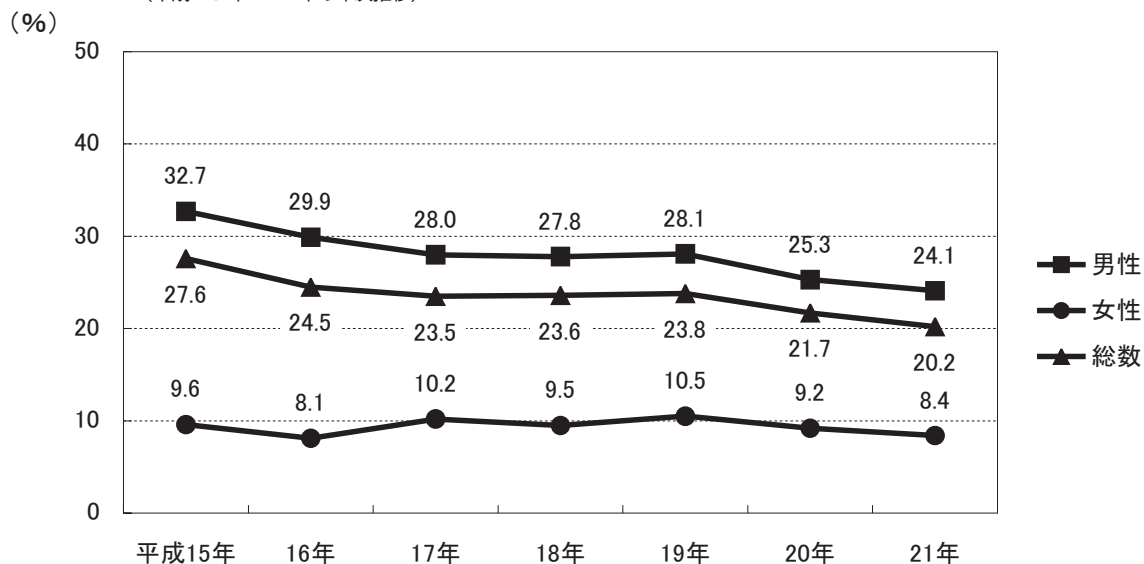


図 22 - 2 現在習慣的に喫煙している者における1日に21本以上吸う者の割合（20歳以上）

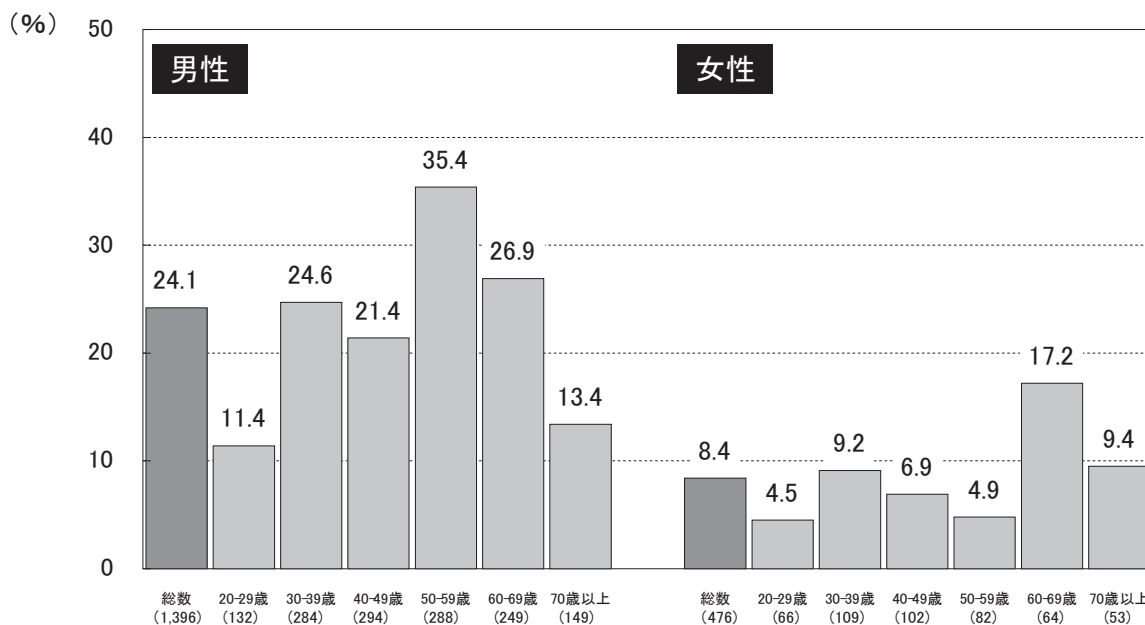


表 5 現在習慣的に喫煙している者における1日の喫煙本数

(本)

	平成15年	16年	17年	18年	19年	20年	21年
総数	20.3	19.8	19.6	22.4	19.7	18.8	18.5
男性	21.9	21.5	21.0	24.0	21.1	20.0	19.8
女性	14.9	14.6	15.6	15.9	15.4	14.8	14.7

3. 禁煙意志の有無

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31.7%、女性41.6%であり、前年に比べ男性で3.2%、女性で4.2%多くなっている。

図 23 - 1 現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合（20歳以上）
（平成19年～21年の年次推移）

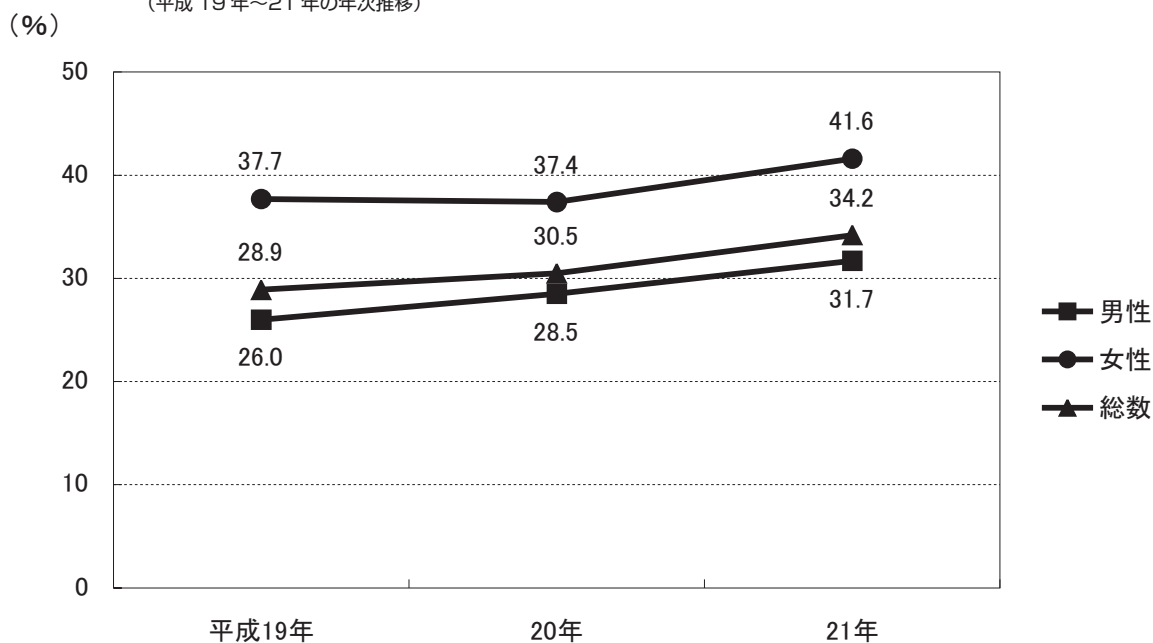
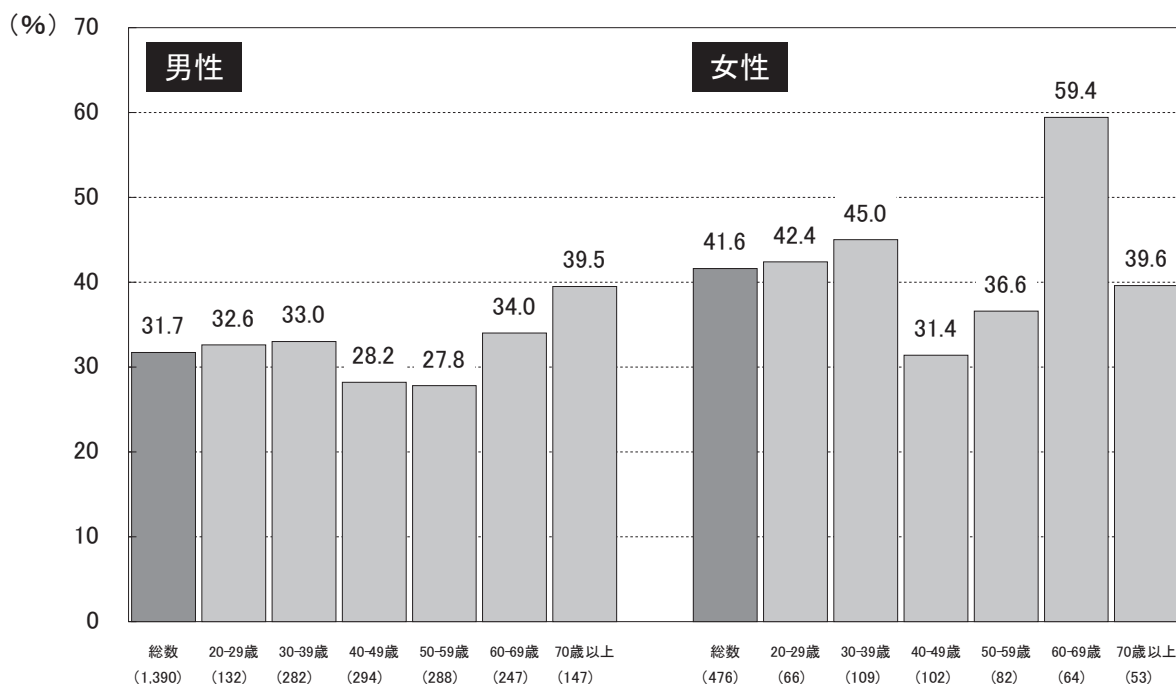


図 23 - 2 現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合（20歳以上）



※「たばこをやめたいと思いますか」の問に対して、「やめたい」と回答した者の割合

〔参考〕「健康日本21」の目標
喫煙をやめたい人がやめる

4. 飲酒の状況

飲酒習慣のある者の割合は、男性 36.4%、女性 6.9% であり、前年に比べ男女ともその割合は横ばいである。

図 24 - 1 飲酒習慣のある者の割合 (20 歳以上) (平成 15 年~21 年の年次推移)

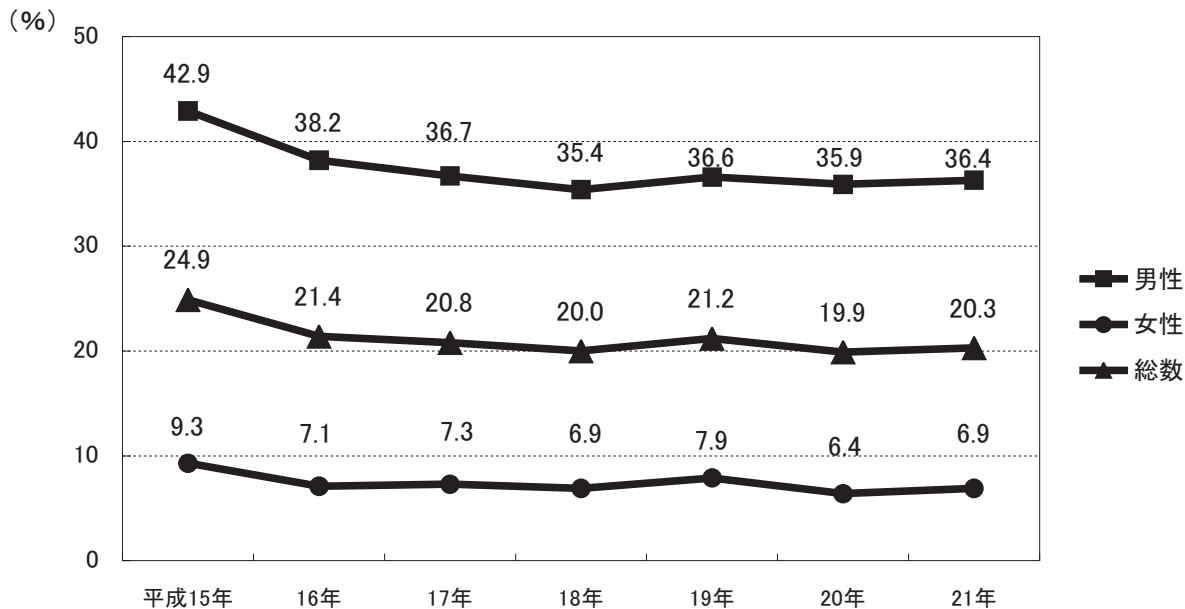
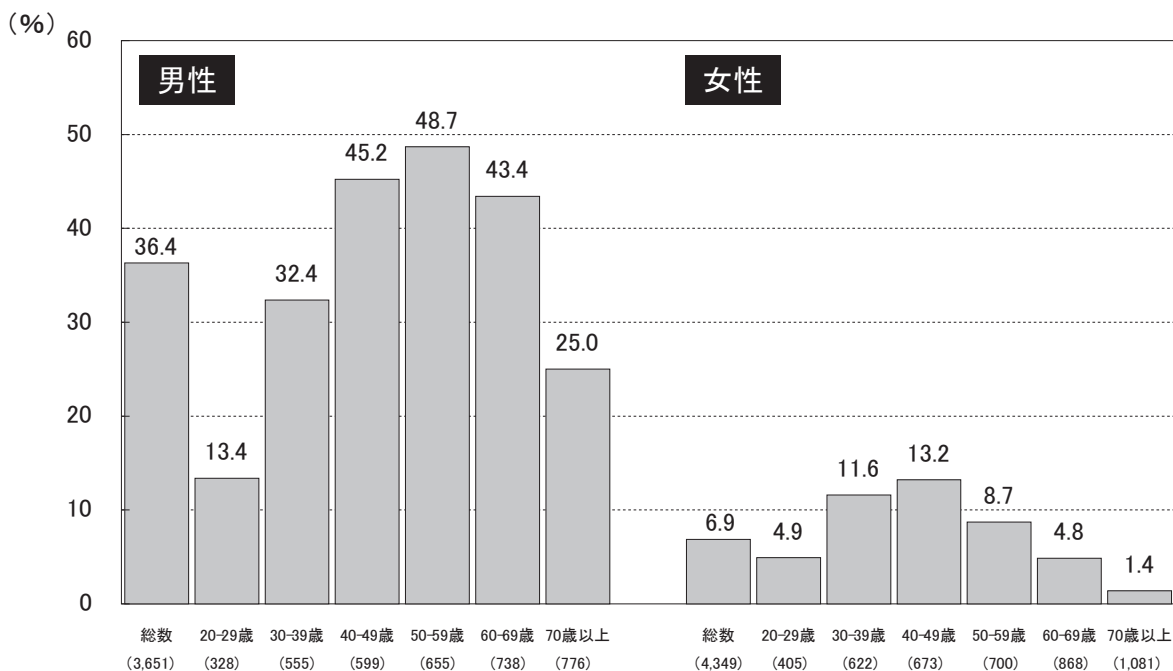


図 24 - 2 飲酒習慣のある者の割合 (20 歳以上)



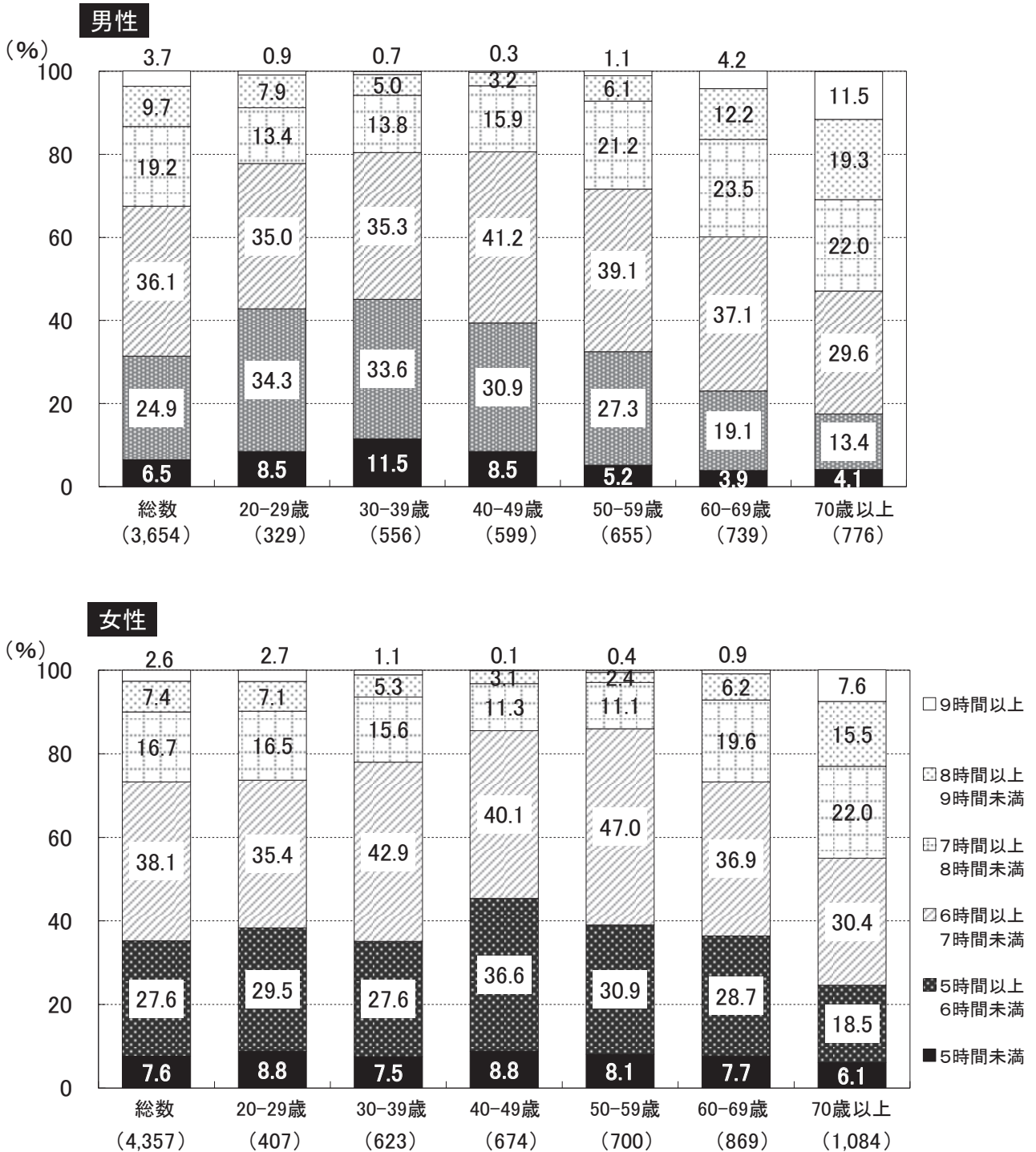
※飲酒習慣のある者：週に3日以上飲酒し、飲酒日1日あたり1合以上を飲酒すると回答した者
 ※平成20年からは未回答者は除く。

第5部 睡眠・休養に関する状況

1. 睡眠の状況

1日の平均睡眠時間は、男女とも「6時間以上7時間未満」が最も多く、男性36.1%、女性38.1%である。

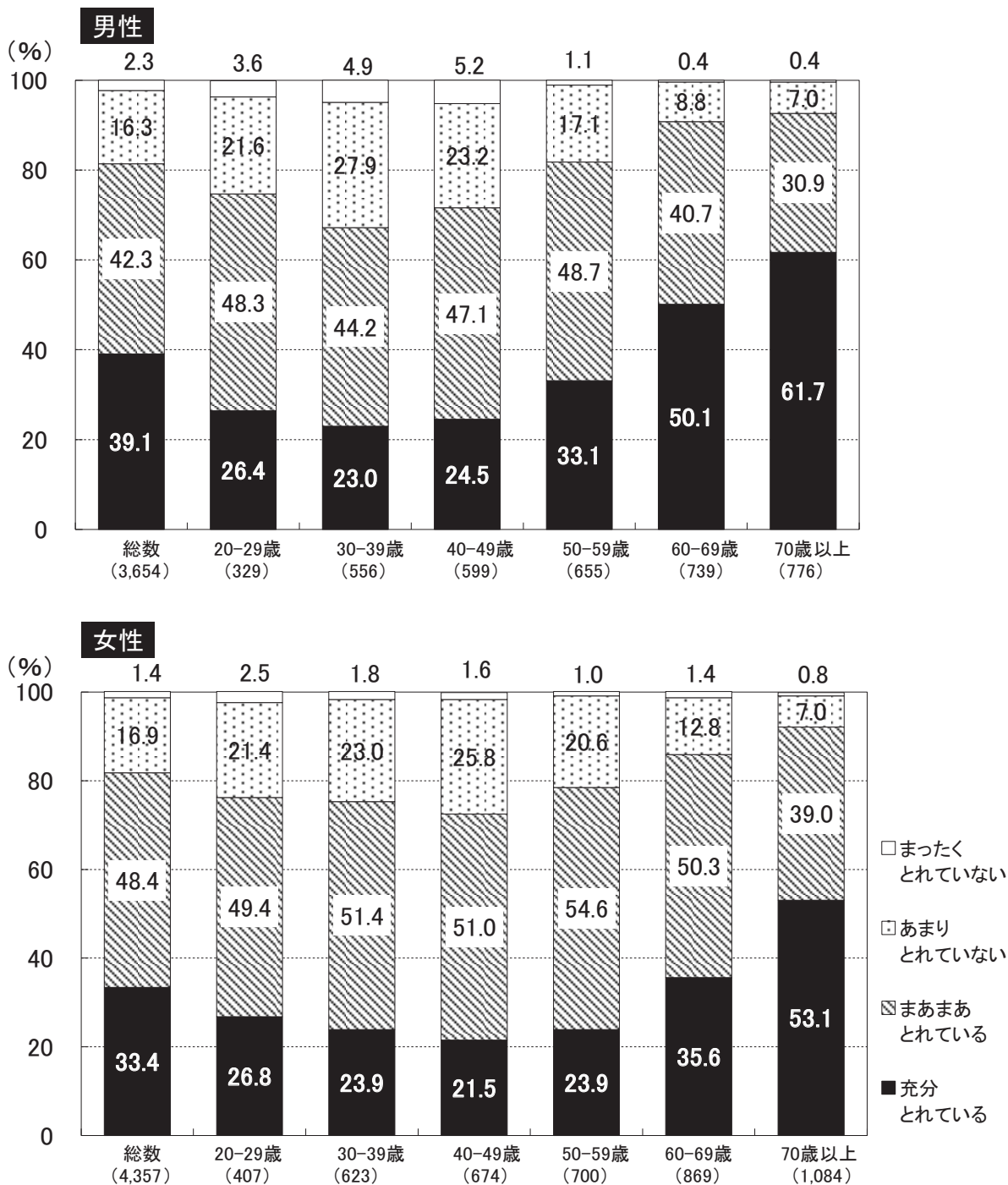
図25 1日の平均睡眠時間（20歳以上）



2. 休養の状況

ここ1ヶ月間、睡眠で休養が「まったくとれていない」又は「あまりとれていない」と回答した者の割合を合わせると、男性 18.6%、女性 18.3%である。

図 26 睡眠で充分休養がとれている者の割合 (20 歳以上)



【参考】「健康日本 21」の目標
 睡眠による休養を充分にとれていない人の減少
 目標値：とれない人の割合 21% 以下
 (策定時の値に対して1割以上の減少)