

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。

1 体型及びメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の状況

体型の状況

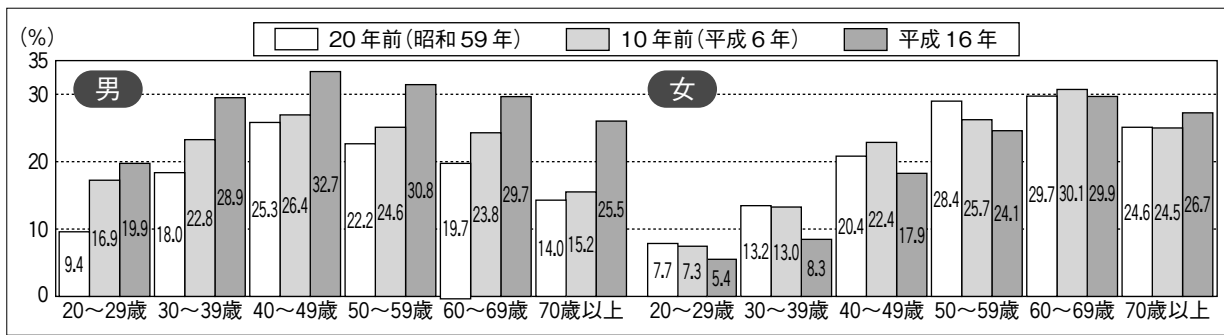
男性では、いずれの年齢階級においても、肥満者の割合が20年前(昭和59年)、10年前(平成6年)に比べて増加しており、30~60歳代男性の約3割が肥満。

女性では、20~40歳代で低体重(やせ)が増加しており、20歳代の約2割が低体重(やせ)。

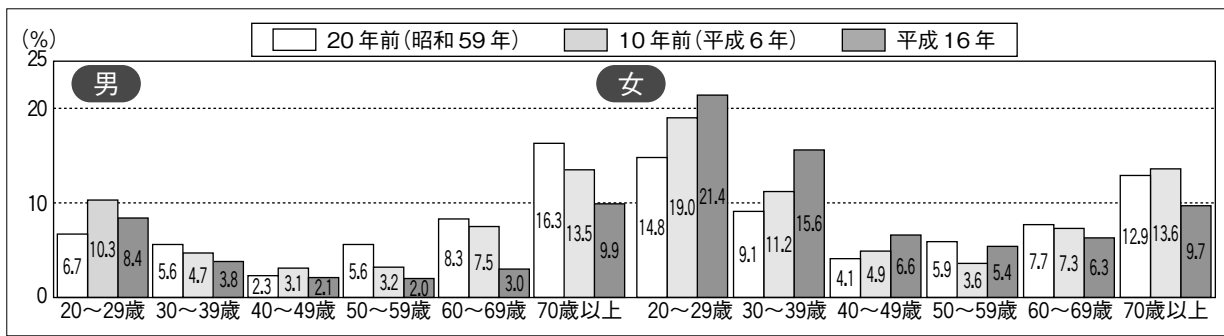
平成16年の結果においては、30~60歳代男性、60歳代女性の約3割に肥満がみられた。男性では30~60歳代まで肥満者の割合がほぼ横ばいであるのに対し、女性では60歳代まで年齢とともに肥満者の割合が高くなっていった。一方、低体重(やせ)の者の割合は、20歳代女性で約2割であった。

また、20年前(昭和59年)及び10年前(平成6年)に比べ、肥満者の割合は、男性ではいずれの年齢階級においても増加していたが、女性では20~50歳代で減少していた。一方、低体重(やせ)の者の割合は、女性の20~40歳代で増加していた。

◆図1◆ 肥満者(BMI≥25)の割合(20歳以上)



◆図2◆ 低体重(やせ)の者(BMI<18.5)の割合(20歳以上)



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)

(参考) 「健康日本21」の目標値 (2010年)
 20歳代女性のやせの者 15%以下
 20~60歳代男性の肥満者 15%以下
 40~60歳代女性の肥満者 20%以下

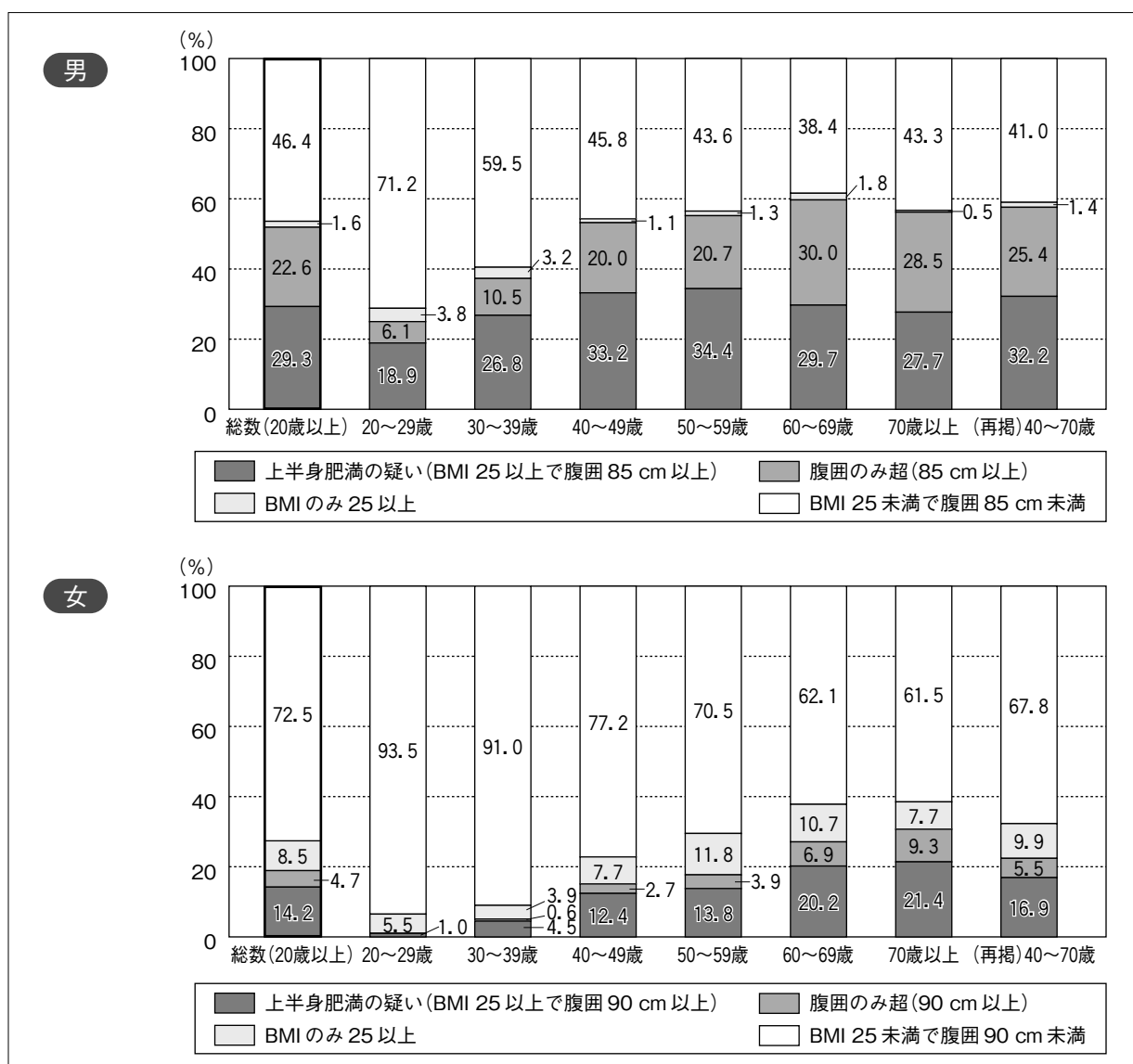
BMI と腹囲計測による肥満の状況

30 歳代以上の男性の約 3 割が上半身肥満の疑い。

内臓脂肪型肥満の診断基準の 1 つである上半身肥満が疑われる者の割合は、20 歳以上の総数で男性の 29.3%、女性の 14.2% であった。

また、男性では 30 歳代以上の約 3 割に、女性では 60 歳代以上の約 2 割に上半身肥満が疑われた。

◆図 3◆ BMI と腹囲計測による肥満の状況 (20 歳以上)



(参考) 内臓脂肪型肥満の診断基準：

- BMI 25 以上で、男性のウエスト周囲径 85 cm 以上、女性のウエスト周囲径 90 cm 以上を上半身肥満の疑いとする。
- 上半身肥満の疑いと判定され、腹部 CT 法による内臓脂肪面積 100 cm² 以上 (男女とも) を内臓脂肪型肥満と診断する。(日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会, 2000 年)

※国民健康・栄養調査の「腹囲」は、「立位のへその高さ」で計測したが、ウエスト周囲径と計測位置は同じである。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の状況

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる者と予備群と考えられる者を併せた割合は、男女とも40歳以上で特に高い。

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）が強く疑われる者又は予備群と考えられる者。

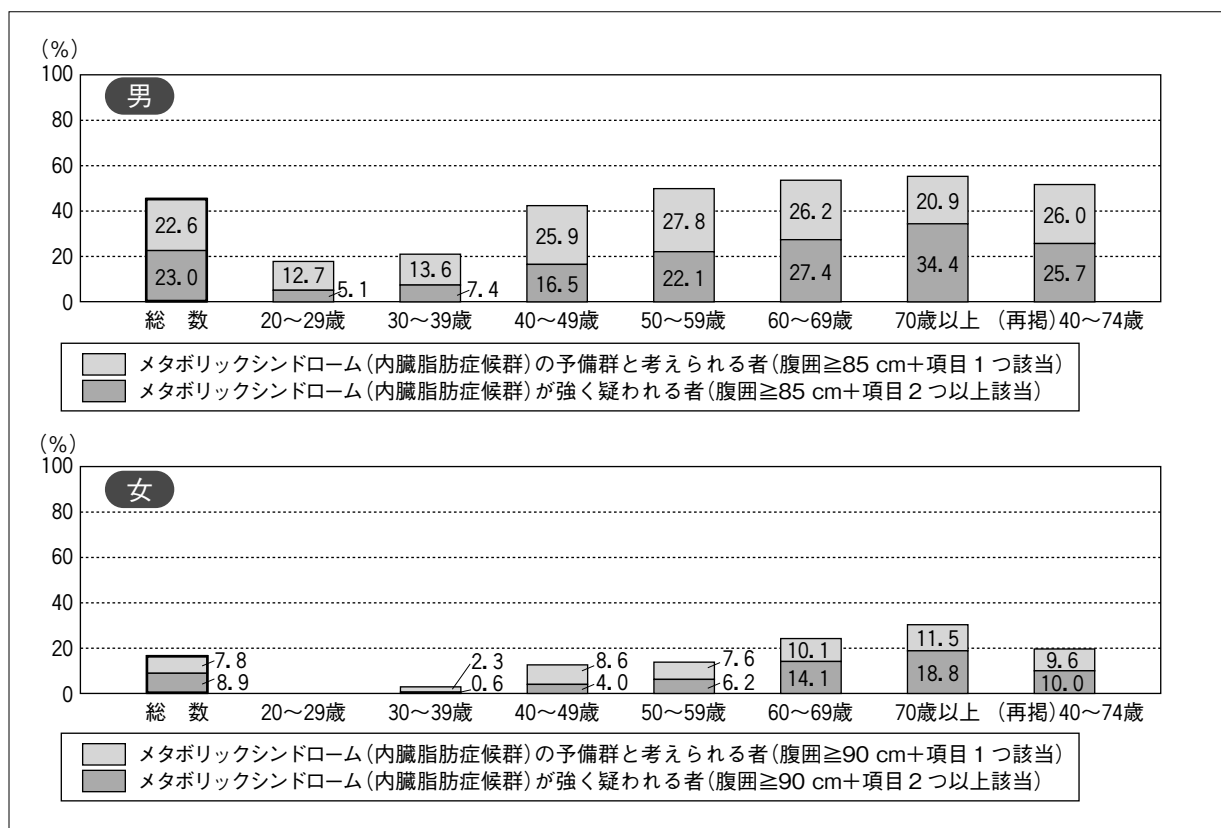
20歳以上において、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる者の割合は、男性23.0%、女性8.9%、予備群と考えられる者の割合は、男性22.6%、女性7.8%と、いずれも男性で高くなっていった。

また、強く疑われる者の割合は、男性では40～50歳代で約2割、60歳以上で約3割であり、強く疑われる者に予備群と考えられる者を併せた割合は、男性では30歳代の約20%から40歳代で40%以上、女性では30歳代の約3%

から40歳代で10%以上と、男女とも40歳以上で特に高くなっていった。

40～74歳でみると、強く疑われる者の割合は、男性25.7%、女性10.0%、予備群と考えられる者の割合は、男性26.0%、女性9.6%であり、40～74歳男性の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）が強く疑われる者又は予備群と考えられる者であった。

◆図4◆ メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の状況（20歳以上）



※各年代のメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる者と予備群と考えられる者について、平成16年10月1日現在推計の男女別、年齢階級別の40～74歳人口（全体約5,700万人中）を用い、それぞれ該当者、予備群として推計したところ、40～74歳におけるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者数は約940万人、予備群者数は約1,020万人、併せて約1,960万人と推定される。

◆“メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の疑い”の判定◆

国民健康・栄養調査の血液検査では、空腹時採血が困難であるため、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の診断基準項目である空腹時血糖値及び中性脂肪値により判定することは不可能である。したがって、本報告における判定は以下の通りとした。

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 85 cm、女性 90 cm 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。

※“項目に該当する”とは、下記の「基準」を満たしている場合、かつ/または「服薬」がある場合とする。

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 85 cm、女性 90 cm 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。

腹 囲 | 腹囲（ウエスト周囲径）男性：85 cm 以上 女性：90 cm 以上

項目	血 中 脂 質	血 圧	血 糖
基準	● HDL コレステロール値 40 mg/dl 未満	● 収縮期血圧値 130 mmHg 以上 ● 拡張期血圧値 85 mmHg 以上	● ヘモグロビン A _{1c} 値 5.5% 以上
服薬	● コレステロールを下げる薬服用	● 血圧を下げる薬服用	● 血糖値を下げる薬服用 ● インスリン注射使用

（参考：厚生労働科学研究 健康科学総合研究事業「地域保健における健康診査の効率的なプロトコールに関する研究～健康対策指標検討研究班中間報告～」平成 17 年 8 月）

※老人保健事業の健康診査では、ヘモグロビン A_{1c} 値 5.5% 以上を「要指導」としているため、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の疑いに関する判定項目である血糖を“ヘモグロビン A_{1c} 値 5.5%”とした。

（参考）メタボリックシンドロームの診断基準

（日本動脈硬化学会、日本糖尿病学会、日本高血圧学会、日本肥満学会、日本循環器学会、日本腎臓病学会、日本血栓止血学会、日本内科学会、2005 年 4 月）

（※上記との比較のため、記載方法を一部変更し、上記とほぼ同様の様式とした。）

メタボリックシンドローム

内臓脂肪（腹腔内脂肪）蓄積に加え、下記の2つ以上の項目に該当する場合。

※“項目に該当する”とは、下記の「基準」を満たしている場合、かつ/または「服薬」がある場合とする。

内臓脂肪（腹腔内脂肪）蓄積 | ウエスト周囲径 男性：85 cm 以上 女性：90 cm 以上
(内臓脂肪面積 100 cm² 以上に相当 (男女とも))

項目	血 中 脂 質	血 圧	血 糖
基準	● 中性脂肪 (TG) 値 150 mg/dl 以上 (高トリグリセライド血症) ● HDL コレステロール値 40 mg/dl 未満 (低 HDL コレステロール血症)	● 収縮期血圧値 130 mmHg 以上 ● 拡張期血圧値 85 mmHg 以上	● 空腹時血糖値 110 mg/dl 以上
服薬	● 高トリグリセライド血症に対する薬物治療 ● 低 HDL コレステロール血症に対する薬物治療	● 高血圧に対する薬物治療	● 糖尿病に対する薬物治療

*CT スキャンなどで内臓脂肪量測定を行うことが望ましい。

*ウエスト径は立位、軽呼吸時、臍レベルで測定する。脂肪蓄積が著明で臍が下方に偏位している場合は肋骨下縁と前上腸骨棘の中心の高さで測定する。

*メタボリックシンドロームと診断された場合、糖負荷試験が薦められるが診断には必須ではない。

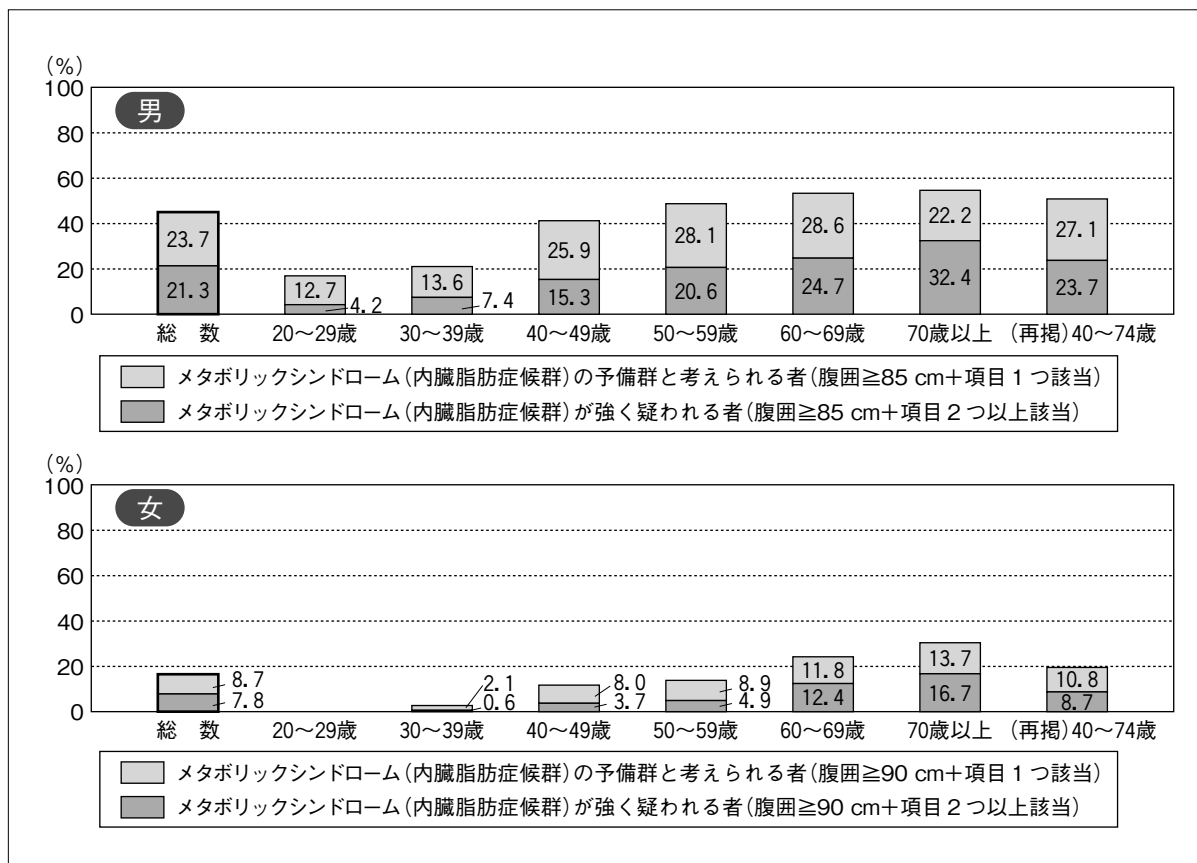
*糖尿病、高コレステロール血症の存在はメタボリックシンドロームの診断から除外されない。

(参考)

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の疑いの判定方法については、現時点において決定的なものではない。

本報告においては、糖尿病実態調査（厚生労働省：平成9年，平成14年）において、ヘモグロビン A_{1c} 値 5.6% 以上 6.1% 未満を「糖尿病の可能性を否定できない人」として集計していることから、基準の血糖を“ヘモグロビン A_{1c} 値 5.6%”とした場合についても、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の状況を示す。

◆図5◆ メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の状況（20歳以上）
（血糖リスク：ヘモグロビン A_{1c} 値 5.6% 以上の場合）



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状況

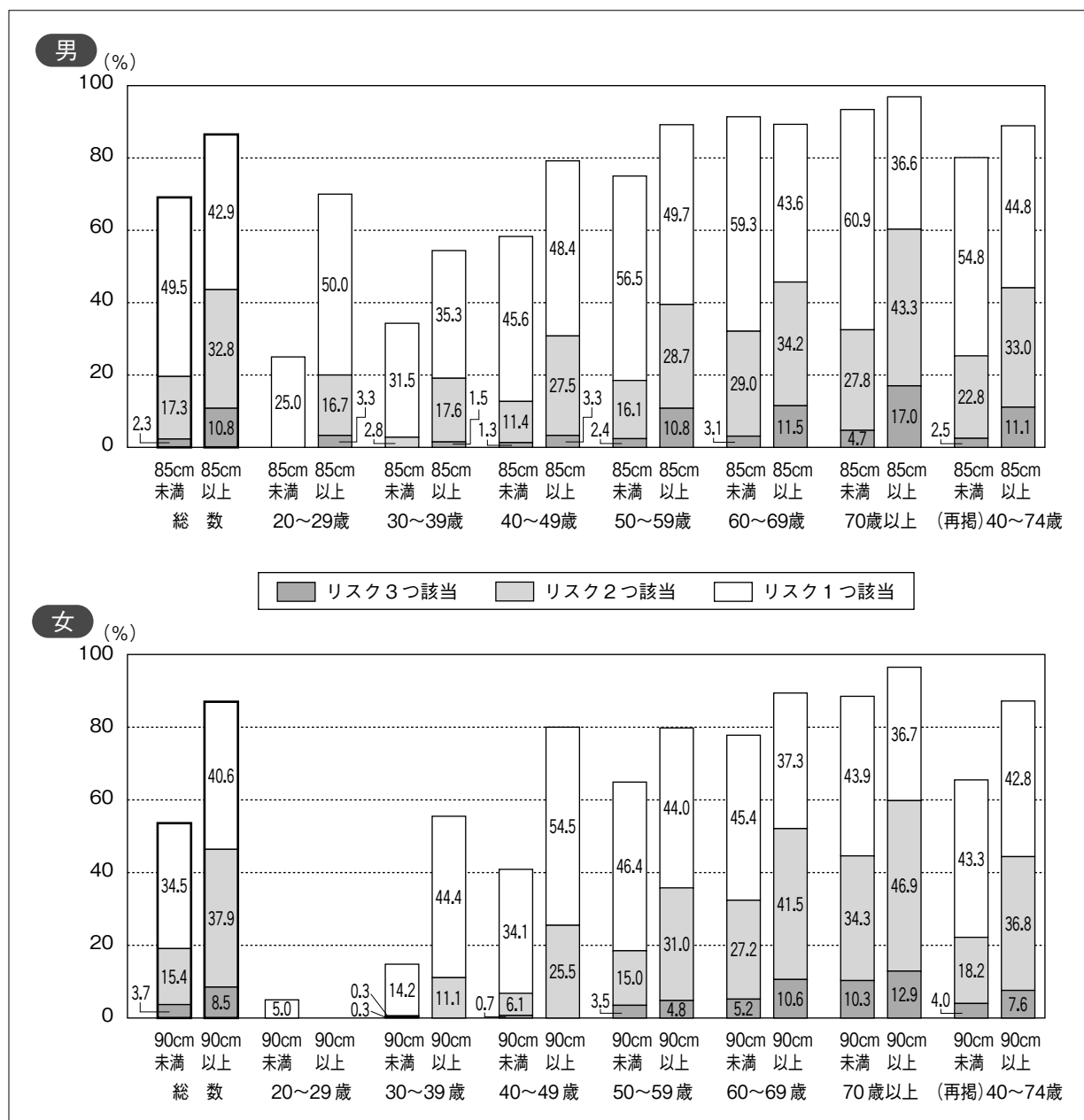
メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の診断基準の1つである腹囲が男性85 cm，女性90 cm以上の者は，未滿の者に比べ，血中脂質，血圧，血糖のいずれかのリスクを2つ以上有する割合が高い。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の診断基準の1つである腹囲が男性85 cm，女性90 cm以上の者は，未滿の者に比べ，いずれの年齢階級においても，メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の疑いの判定項目

である，血中脂質，血圧，血糖のいずれかのリスクを2つ以上有する割合が高かった。

また，血中脂質，血圧，血糖のいずれかのリスクを2つ以上有する割合は，男女とも年齢とともに増加していた。

◆図6◆ 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割合（20歳以上）



2 生活習慣に関する状況

喫煙の状況

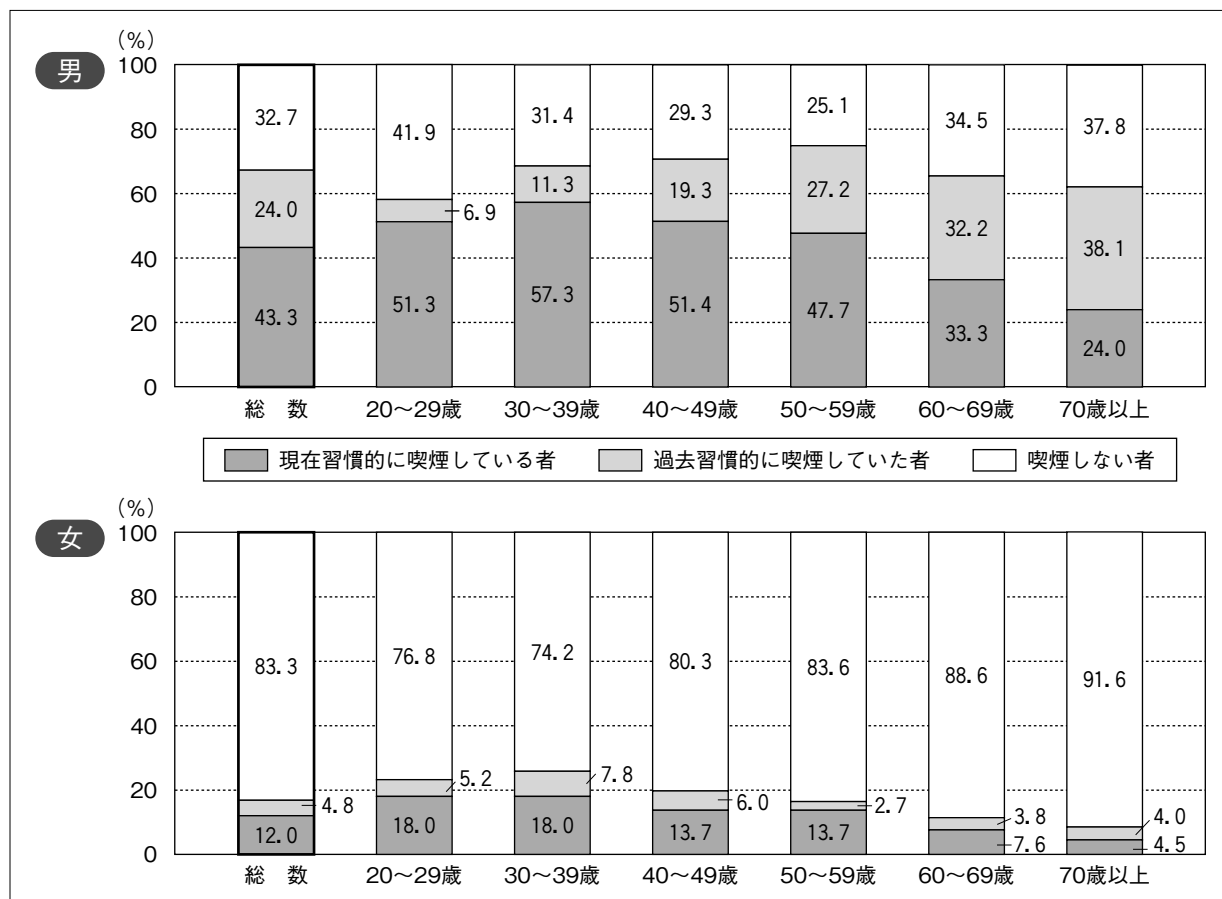
現在習慣的に喫煙している者の割合は、男性では30歳代が最も高く約6割、20、40、50歳代で約5割、女性では20～30歳代で最も高く約2割。

現在習慣的に喫煙している者の割合は、男性で約4割、女性で約1割であり、男性では30歳代が最も高く約6割、20、40、50歳代で約5割、女性では20～30歳代で最も高く約2割で

あった。

また、男性において過去習慣的に喫煙していた者の割合は、年齢とともに高くなっていった。

◆図7◆ 喫煙の状況（20歳以上）



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ヶ月間に毎日又はときどきたばこを吸っている」と回答した者

過去習慣的に喫煙していた者：

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ヶ月間にたばこを吸っていない」と回答した者

喫煙しない者：

「まったく吸ったことがない」又は「吸ったことはあるが、合計100本未満で6ヶ月未満である」と回答した者

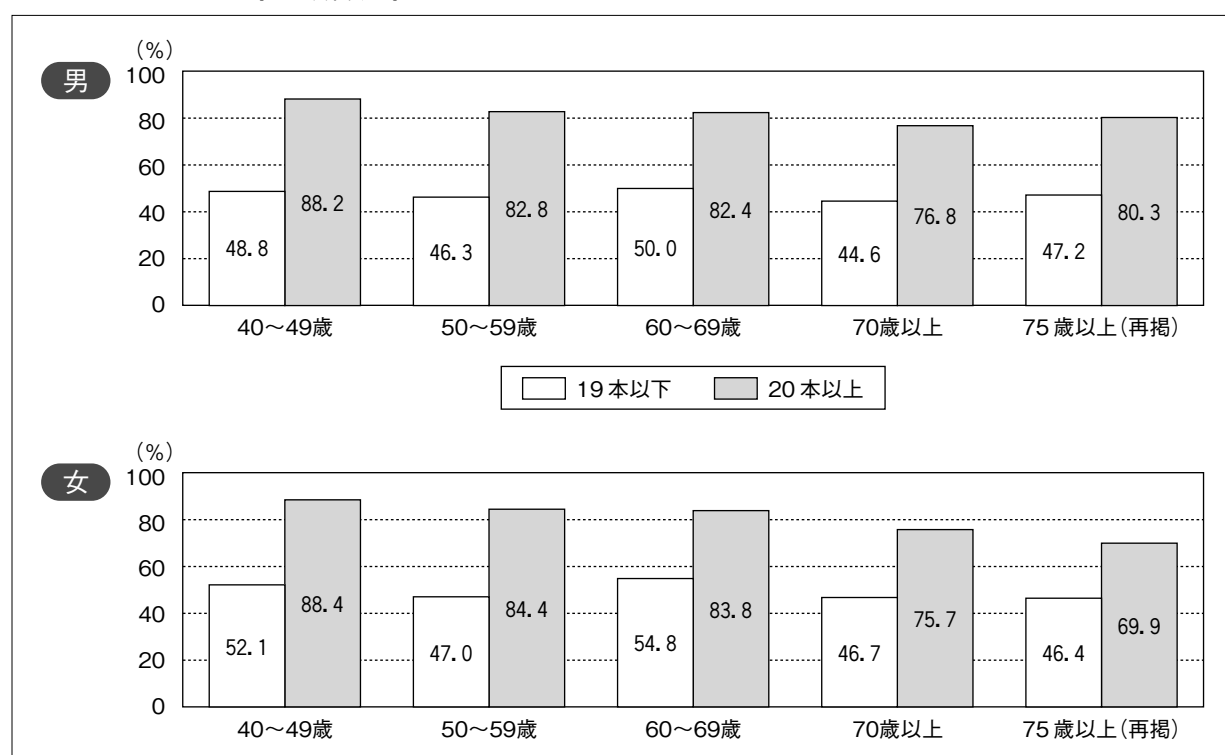
歯の本数とかんで食べる時の状況

40歳以上において、歯の本数が20本以上の者は19本以下の者に比べ、「何でもかんで食べることができる」と回答した者の割合が高い。

40歳以上において、「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、歯の本数が20本以上の者では約8割である一方、歯の本数が19本以下の者では約5割であり、歯の

本数が20本以上の者は19本以下の者に比べ、いずれの年齢階級においても、「何でもかんで食べることができる」と回答した者の割合が高かった。

◆図8◆ 歯の本数区分別、「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）



30歳代以下においては、歯の本数が19本以下の者が少ないことから、歯の本数に関する比較は困難である。

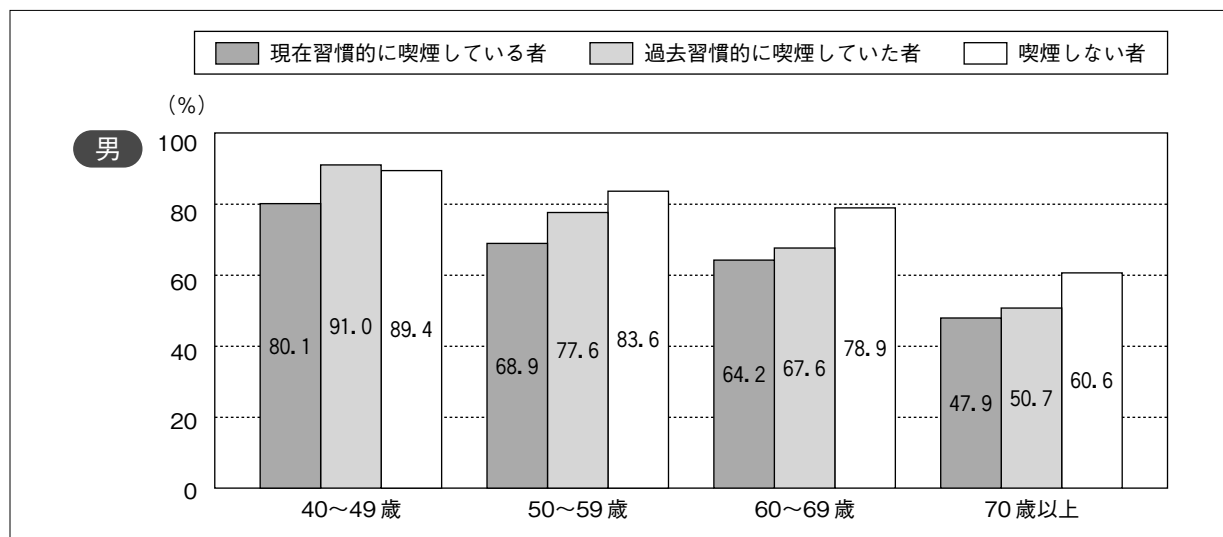
喫煙習慣と歯の状況

40歳以上の男性においては、現在習慣的に喫煙している者は喫煙しない者に比べ、「何でもかんで食べることができる」と回答した者の割合及び歯の本数が20本以上の者の割合が低い。

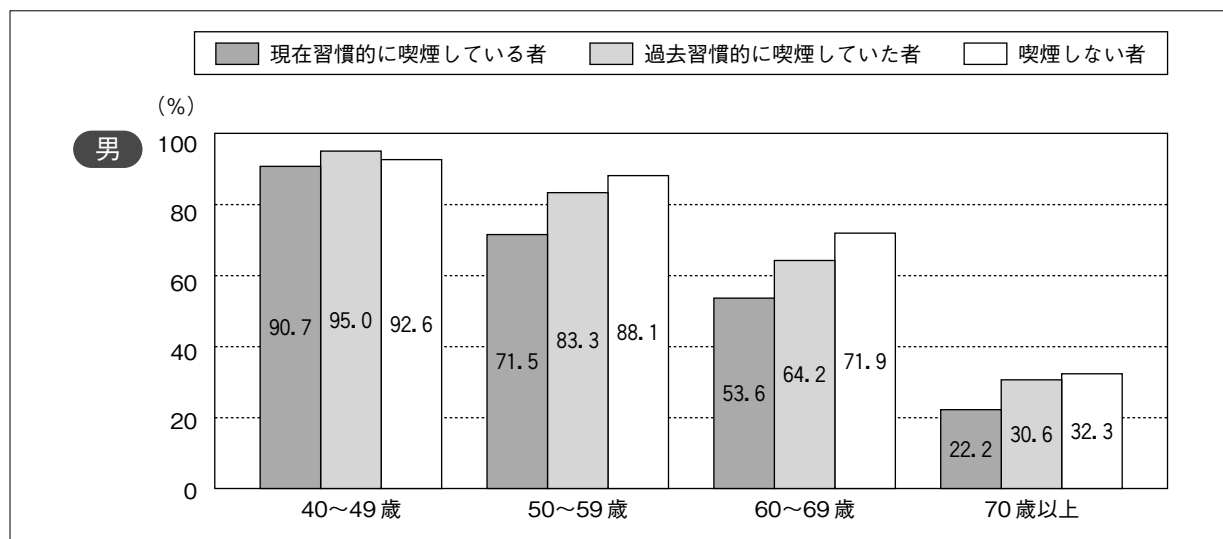
「何でもかんで食べることができる」と回答した者の割合は、年齢とともに低くなっており、現在習慣的に喫煙している者は喫煙しない者に比べ、40歳以上のいずれの年齢階級においても低かった。

また、歯の本数が20本以上の者の割合も年齢とともに低くなっており、現在習慣的に喫煙している者は喫煙しない者に比べ、40歳以上のいずれの年齢階級においても低かった。

◆図9◆ 喫煙習慣別、「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）



◆図10◆ 喫煙習慣別、歯の本数が20本以上の者の割合（40歳以上）



女性においては、現在習慣的に喫煙している者の割合が少ないことから、喫煙習慣別の比較は困難である。

運動習慣の状況

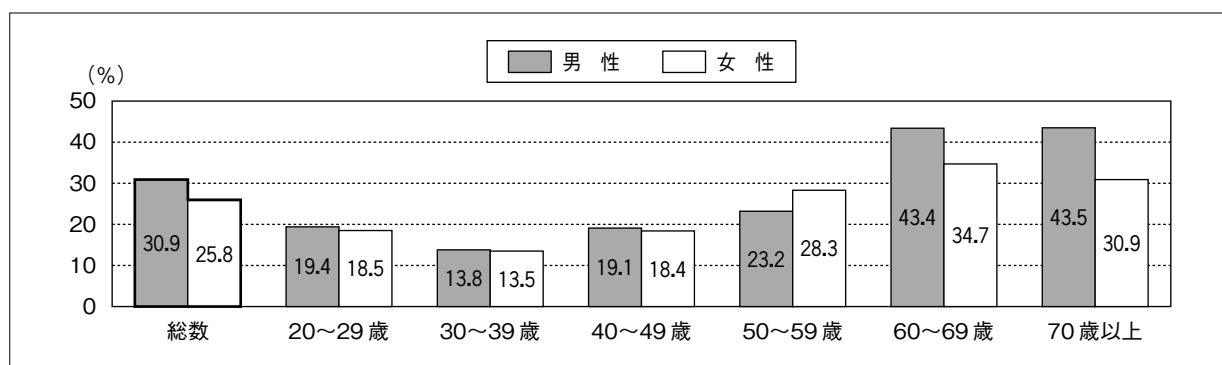
運動習慣のある者の割合は、成人の男性で約3割、女性で約2.5割。
 運動習慣のある者の割合が高いのは、男性では60歳以上、女性では50歳以上、
 一方、その割合が低いのは、男性の20～50歳代、女性の20～40歳代。

平成16年の結果では、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）の割合は、男性の60歳代以上で高く、男性の20～50歳代、女性の20～40歳代で低かった。

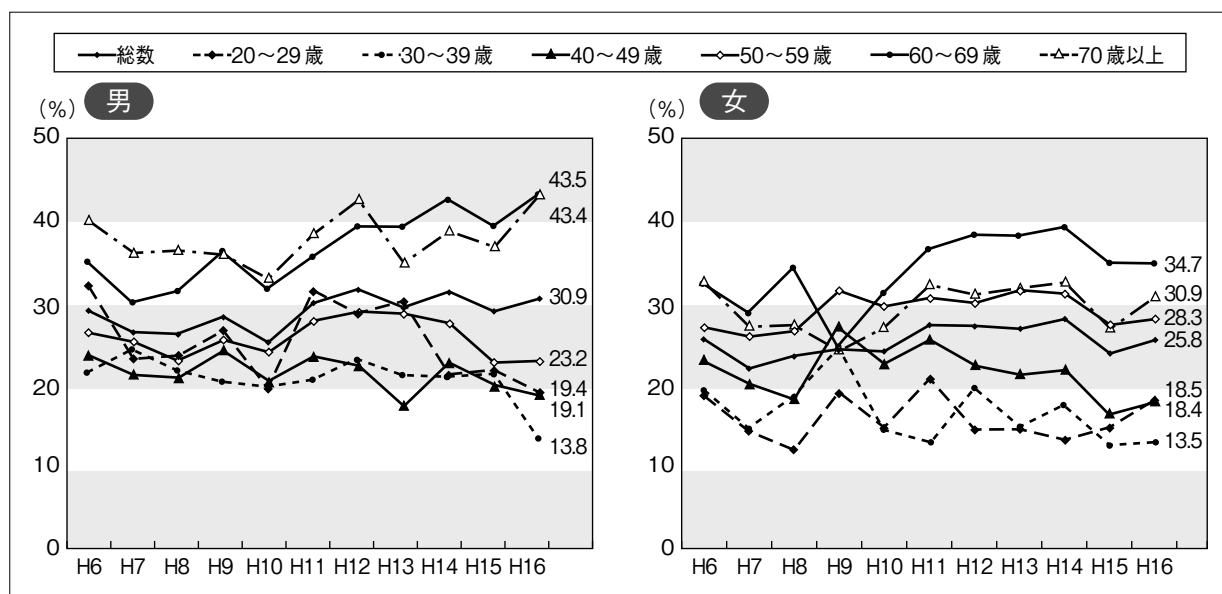
また、運動習慣のある者の割合の年次推移を

みると、単年では、ばらつきがあるものの、経年的な傾向としては男女とも総数ではほぼ横ばいである。年齢階級別にみると、男性の60歳以上、女性の50歳以上で高く、その他の比較的若い年齢層で低い傾向が続いている。

◆図11◆ 運動習慣のある者の割合（20歳以上）



◆図12◆ 運動習慣のある者の割合の年次推移（20歳以上）



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

(参考) 「健康日本21」の目標値 (2010年)
 運動習慣者の割合 男性 39%以上
 女性 35%以上

朝食の欠食率

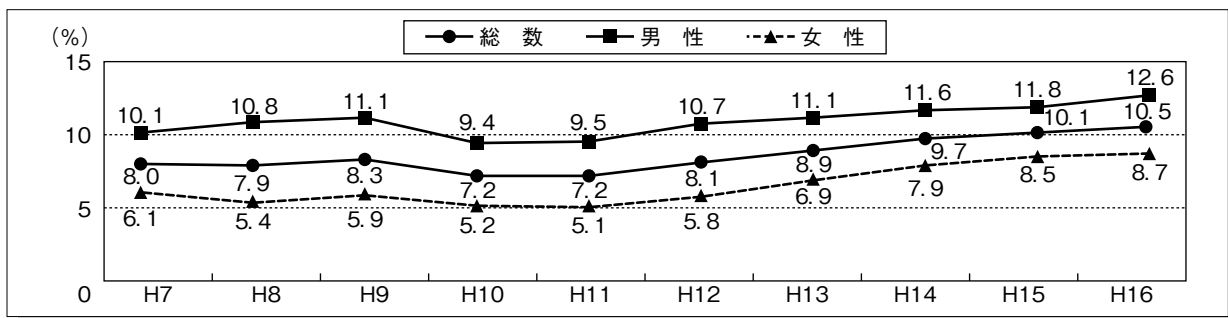
朝食の欠食率は、平成11年以降、全体的に男女とも増加しており、特に男女とも20歳代で最も高く、男性で約3割、女性で約2割。

20歳代の一人世帯に限った朝食の欠食率は、男性で約7割、女性で約3割。

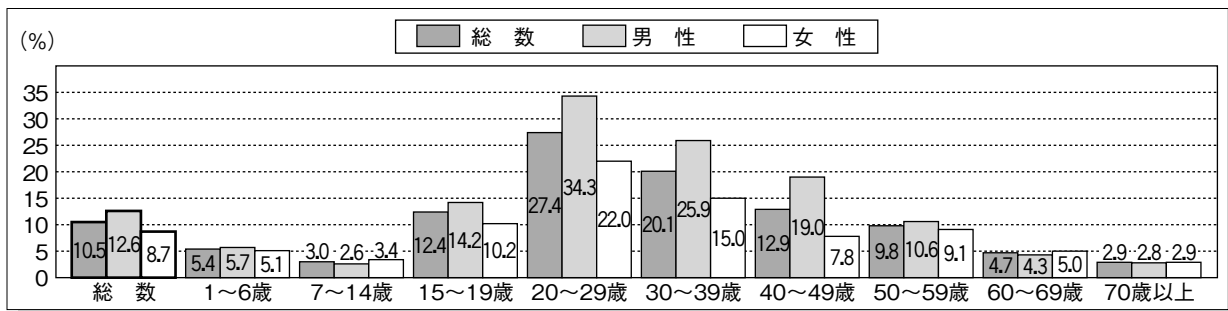
朝食の欠食率は、特に男女とも20歳代で最も高く、男性で34.3%、女性で22.0%であり、その後、年齢とともに低くなっていった。

一人世帯に限った朝食の欠食率は、男性の20歳代で65.5%、30歳代で41.4%であり、女性の20歳代で29.0%であった。

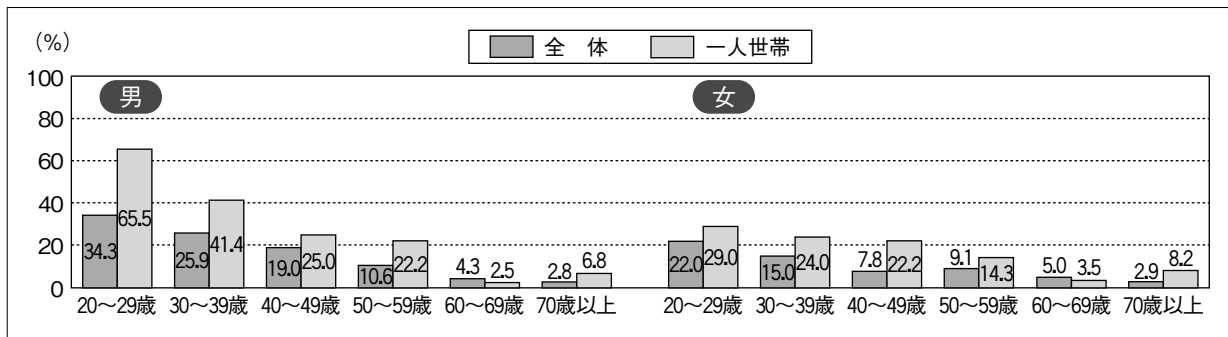
◆図13◆ 朝食の欠食率の年次推移（1歳以上総数）



◆図14◆ 朝食の欠食率（1歳以上）



◆図15◆ 朝食の欠食率—全体と一人世帯—（20歳以上）



本調査での「欠食」は以下3つの場合の合計である。

- ① 何も食べない（食事をしなかった場合）
- ② 菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみ食べた場合
- ③ 錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル、栄養ドリンク類のみの場合

（参考）「健康日本21」の目標値（2010年）

朝食の欠食率 20、30歳代男性 15%以下

3 栄養素等摂取，食品群別摂取の状況

食塩摂取量

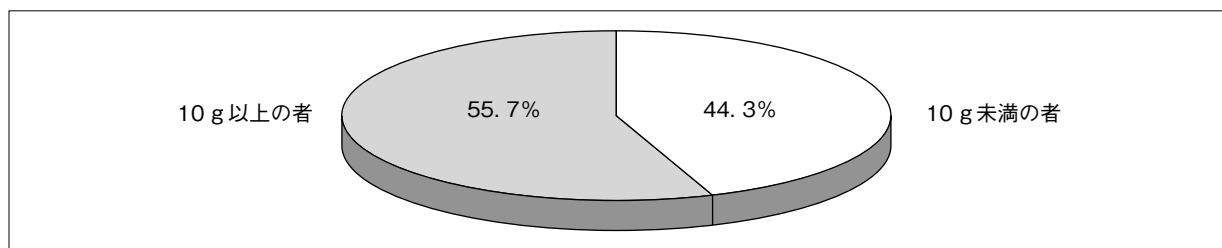
食塩を1日当たり10g以上摂取している者の割合は，成人の5割以上。

成人の5割以上の者が，食塩を1日10g以上摂取していた。

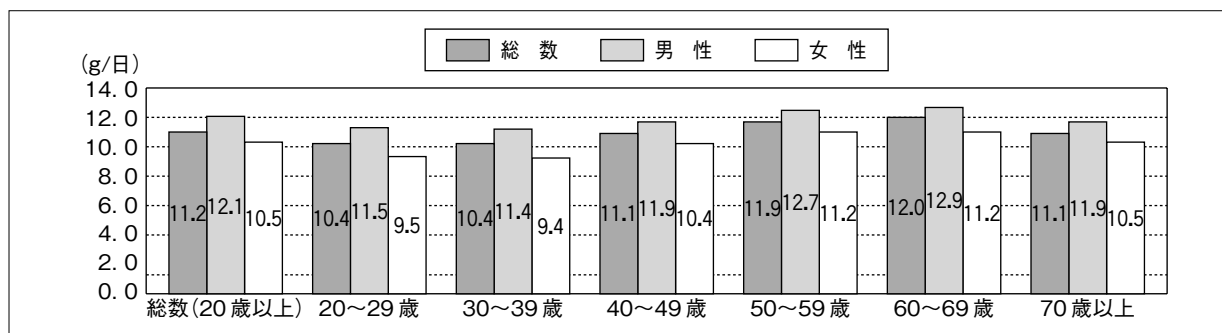
値は，11.2g（男性12.1g，女性10.5g）であった。

また，成人の1日当たりの食塩摂取量の平均

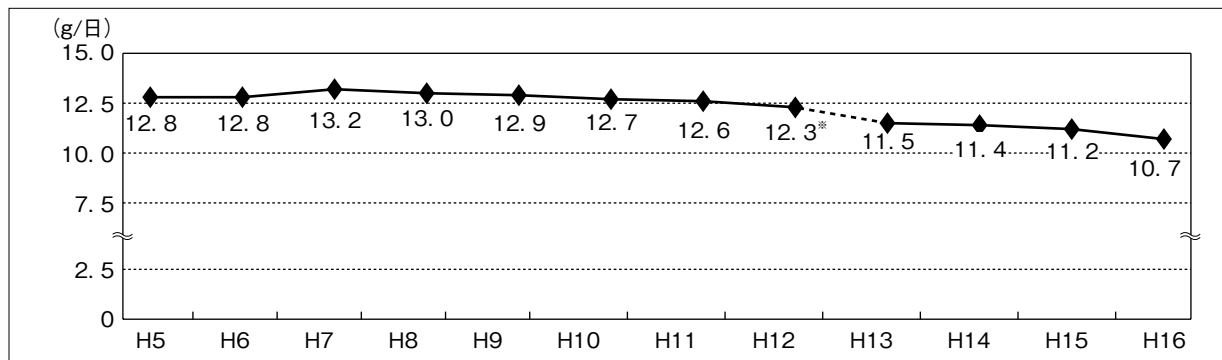
◆図16◆ 食塩摂取量の分布（20歳以上総数）



◆図17◆ 食塩摂取量（20歳以上）



◆図18◆ 食塩摂取量の年次推移（1歳以上総数）



食塩摂取量(g) = ナトリウム(mg) × 2.54 / 1,000

(参考) 「健康日本21」の目標値 (2010年)
食塩摂取量 成人10g未満

*平成12年までは四訂日本食品標準成分表，平成13年からは五訂日本食品標準成分表を用いて算出している。

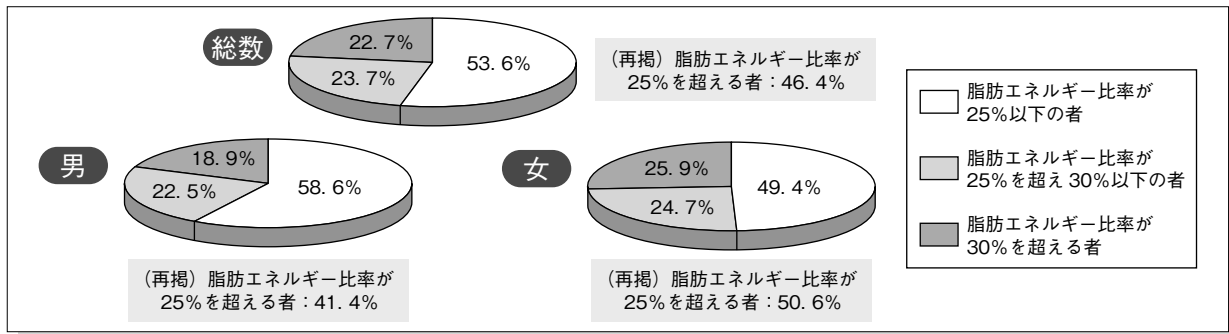
エネルギーの栄養素別摂取構成

脂肪からのエネルギー摂取が25%を超えている者の割合は、成人で男性約4割、女性約5割。

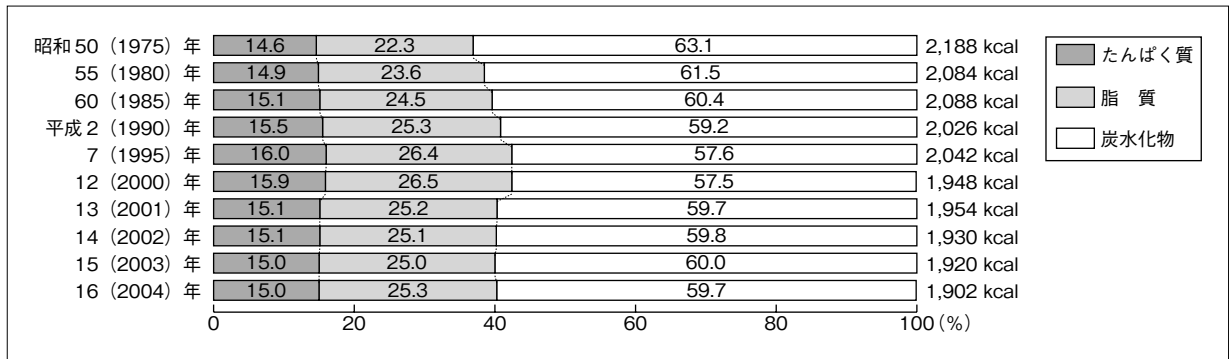
脂肪からのエネルギー摂取が25%を超えている者の割合は、成人で男性の約4割、女性の

約5割であり、うち男性の約2割、女性の約2.5割が30%を超えていた。

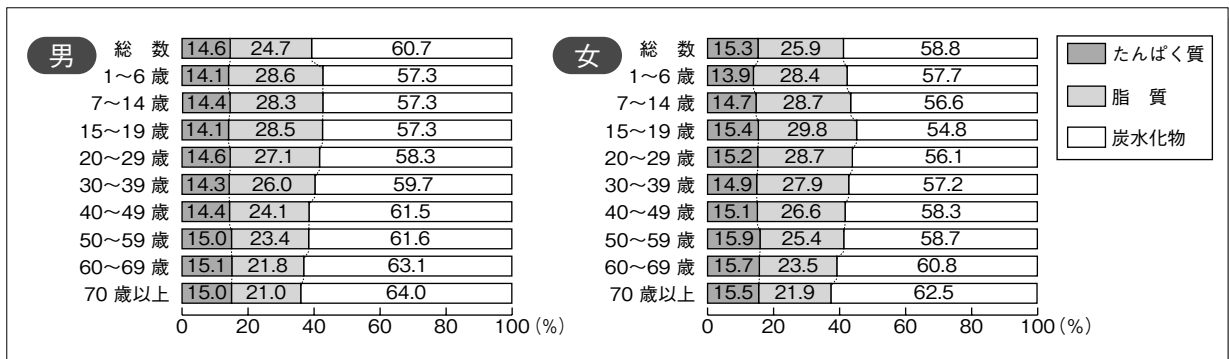
◆図19◆ 脂肪エネルギー比率の分布（20歳以上）



◆図20◆ エネルギーの栄養素別摂取構成比の年次推移（1歳以上総数）



◆図21◆ エネルギーの栄養素別摂取構成比（1歳以上）



脂肪エネルギー比率：脂肪からのエネルギーの摂取割合

(参考) 「健康日本21」の目標値 (2010年)
 脂肪エネルギー比率 20~40歳代 25%以下

(参考)

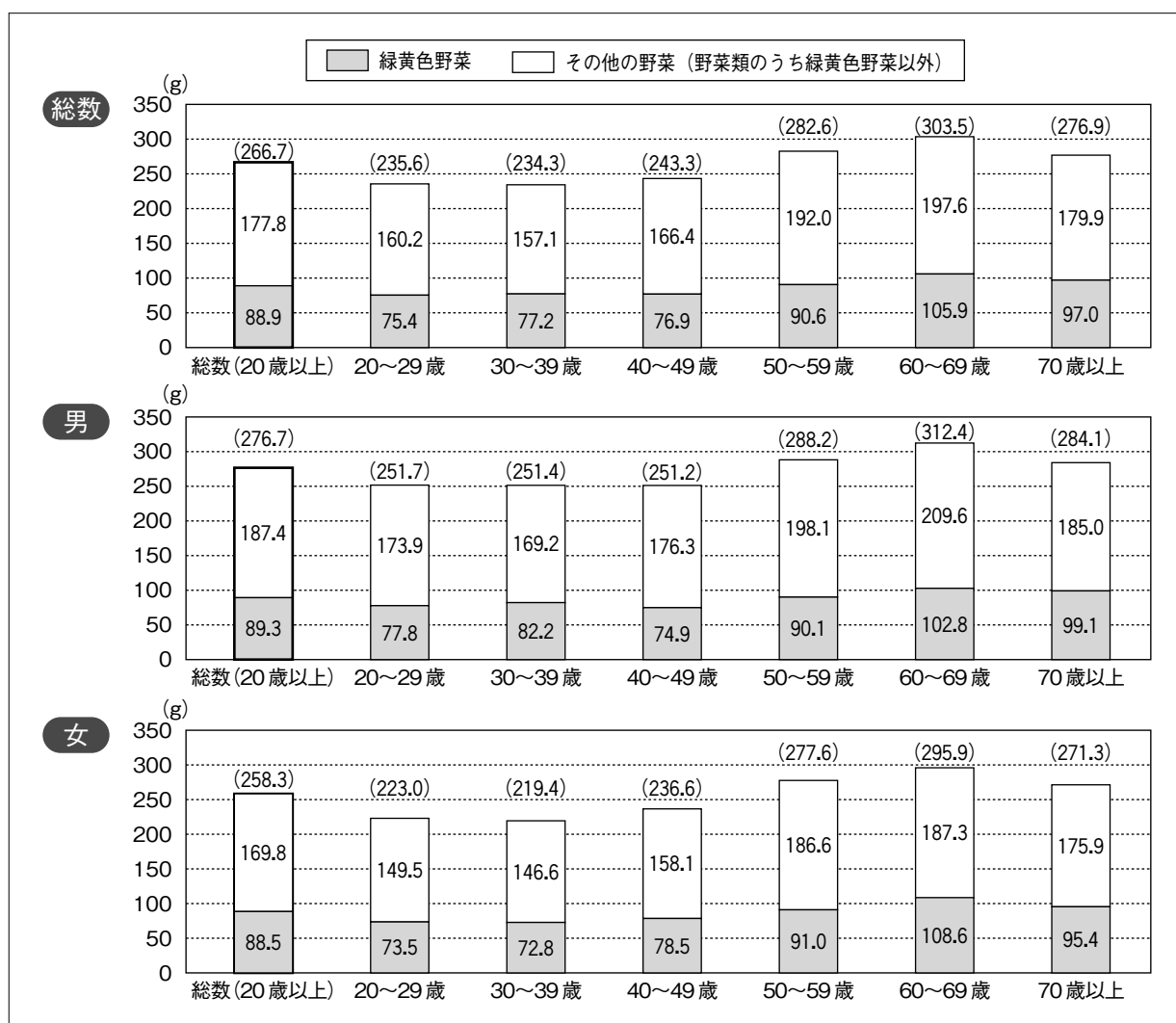
第六次改定日本人の栄養所要量—食事摂取基準—
 脂肪エネルギー比率 1~17歳 25~30%
 18歳以上 20~25%

野菜摂取量

野菜摂取量は、年齢とともに増加していたが、最も摂取量の多い60歳代においても、平均で303.5g。

野菜類の摂取量の成人全体における平均では266.7g、最も多い60歳代の平均で303.5gであり、また、男女とも20～40歳代で少なかった。

◆図 22 ◆ 野菜類摂取量 (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。

(参考) 「健康日本 21」の目標値 (2010年)
 野菜摂取量 成人 350g 以上
 うち緑黄色野菜 成人 120g 以上

(参考) 野菜類摂取量に対する気象条件の影響

調査時期である平成 16 年 11 月は台風などの気象の影響により、生鮮野菜の価格は例年よりもかなり上回った (指定野菜の価格は前年比 190% (東京都中央卸売市場における指定野菜の卸売価格動向))。

また、調査時期の生鮮野菜全体の購入量は、前年よりも落ち込みがみられた (過去 5 年間の 1 ヶ月あたり平均購入量に対する 11 月購入量は平成 12 年～15 年においては 100% 以上、平成 16 年は 94% (総務省「家計調査」結果より算出))。

