

# 平成16年国民健康・栄養調査報告

厚生労働省

平成18年9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おりますが、近年、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病等の生活習慣病が国民の健康におけ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おります。そこで、厚生労働省では、健康寿命を伸ばし、生活の質を高めることを目標に、生活習慣病の予防を中心とした9分野70項目について2010年までの目標値を定めた「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を推進しております。

また、近年、内臓脂肪型肥満が、糖尿病、高血圧、虚血性心疾患、脳卒中等の生活習慣病の発症リスクを高めるというメタボリックシンドロームの概念が世界的に提唱されております。今般の医療制度改革においても、生活習慣病予防を中長期的な医療費適正化対策の柱の一つとして位置づけ、メタボリックシンドロームに重点を置いた健診・保健指導の充実など、生活習慣病予防の取組を一層強化することとしております。

このような中、健康づくり分野においては、科学的根拠に基づいた施策の立案及び評価が重要であり、健康増進法に基づく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、厚生労働省では毎年「国民健康・栄養調査」を実施しています。本調査は、栄養改善法に基づき実施してきました国民栄養調査を健康面にも拡充して引き継いだものであり、本報告書は、平成16年11月に実施した調査結果をとりまとめたものです。

調査内容については、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に関して把握することとし、毎年調査する項目と周期的に重点をおいて調査する項目とから構成しています。平成16年調査における重点調査項目としては、「健康日本21」の中間評価に必要な事項のうち「栄養・食生活」及び「歯の健康」分野に関して、問題意識なども含めた実態の把握を行いました。また、本報告書では、全国規模の調査として初めて「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の状況」を把握し、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という結果が得られています。

今後、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を予防するためには、運動、栄養、たばこ等の対策を一層推進することが重要であり、本調査結果が、個々人の生活習慣の改善や健康管理の改善支援等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ていただけるものと期待しております。

終わりに、本調査実施に御協力いただきました世帯の方々、また、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16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感謝申し上げます。

平成18年9月

厚生労働省健康局長  
外 口 崇

序

厚生労働省健康局長 外口 崇

## 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

◎ 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	36
◎ 2 生活習慣に関する状況	42
◎ 3 栄養素等摂取、食品群別摂取の状況	47

## 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（全国，年齢階級別）	52
◆第1表の2◆ 栄養素等摂取量（男，年齢階級別）	54
◆第1表の3◆ 栄養素等摂取量（女，年齢階級別）	56
◆第2表の1◆ 栄養素等摂取量（全国，年齢階級別〈再掲〉）	58
◆第2表の2◆ 栄養素等摂取量（男，年齢階級別〈再掲〉）	60
◆第2表の3◆ 栄養素等摂取量（女，年齢階級別〈再掲〉）	62
◆第3表◆ 栄養素等摂取量（地域ブロック別）	64
◆第4表の1◆ 食品群別摂取量（全国，年齢階級別）	65
◆第4表の2◆ 食品群別摂取量（男，年齢階級別）	66
◆第4表の3◆ 食品群別摂取量（女，年齢階級別）	67
◆第5表の1◆ 食品群別摂取量（全国，年齢階級別〈再掲〉）	68
◆第5表の2◆ 食品群別摂取量（男，年齢階級別〈再掲〉）	69
◆第5表の3◆ 食品群別摂取量（女，年齢階級別〈再掲〉）	70
◆第6表◆ 食品群別摂取量（地域ブロック別）	71
◆第7表◆ 食品群別栄養素等摂取量（全国）	72

◆第 8 表の 1 ◆	ビタミン B <sub>1</sub> 補助食品等の摂取の有無別, 栄養素等摂取量 (全国, 年齢階級別) -----	84
◆第 8 表の 2 ◆	ビタミン B <sub>1</sub> 補助食品等の摂取の有無別, 栄養素等摂取量 (男, 年齢階級別) -----	86
◆第 8 表の 3 ◆	ビタミン B <sub>1</sub> 補助食品等の摂取の有無別, 栄養素等摂取量 (女, 年齢階級別) -----	88
◆第 9 表の 1 ◆	ビタミン B <sub>2</sub> 補助食品等の摂取の有無別, 栄養素等摂取量 (全国, 年齢階級別) -----	90
◆第 9 表の 2 ◆	ビタミン B <sub>2</sub> 補助食品等の摂取の有無別, 栄養素等摂取量 (男, 年齢階級別) -----	92
◆第 9 表の 3 ◆	ビタミン B <sub>2</sub> 補助食品等の摂取の有無別, 栄養素等摂取量 (女, 年齢階級別) -----	94
◆第 10 表の 1 ◆	ビタミン B <sub>6</sub> 補助食品等の摂取の有無別, 栄養素等摂取量 (全国, 年齢階級別) -----	96
◆第 10 表の 2 ◆	ビタミン B <sub>6</sub> 補助食品等の摂取の有無別, 栄養素等摂取量 (男, 年齢階級別) -----	98
◆第 10 表の 3 ◆	ビタミン B <sub>6</sub> 補助食品等の摂取の有無別, 栄養素等摂取量 (女, 年齢階級別) -----	100
◆第 11 表の 1 ◆	ビタミン C 補助食品等の摂取の有無別, 栄養素等摂取量 (全国, 年齢階級別) -----	102
◆第 11 表の 2 ◆	ビタミン C 補助食品等の摂取の有無別, 栄養素等摂取量 (男, 年齢階級別) -----	104
◆第 11 表の 3 ◆	ビタミン C 補助食品等の摂取の有無別, 栄養素等摂取量 (女, 年齢階級別) -----	106
◆第 12 表の 1 ◆	ビタミン E 補助食品等の摂取の有無別, 栄養素等摂取量 (全国, 年齢階級別) -----	108
◆第 12 表の 2 ◆	ビタミン E 補助食品等の摂取の有無別, 栄養素等摂取量 (男, 年齢階級別) -----	110
◆第 12 表の 3 ◆	ビタミン E 補助食品等の摂取の有無別, 栄養素等摂取量 (女, 年齢階級別) -----	112
◆第 13 表の 1 ◆	カルシウム補助食品等の摂取の有無別, 栄養素等摂取量 (全国, 年齢階級別) -----	114
◆第 13 表の 2 ◆	カルシウム補助食品等の摂取の有無別, 栄養素等摂取量 (男, 年齢階級別) -----	116
◆第 13 表の 3 ◆	カルシウム補助食品等の摂取の有無別, 栄養素等摂取量 (女, 年齢階級別) -----	118
◆第 14 表の 1 ◆	鉄補助食品等の摂取の有無別, 栄養素等摂取量 (全国, 年齢階級別) -----	120
◆第 14 表の 2 ◆	鉄補助食品等の摂取の有無別, 栄養素等摂取量 (男, 年齢階級別) -----	122
◆第 14 表の 3 ◆	鉄補助食品等の摂取の有無別, 栄養素等摂取量 (女, 年齢階級別) -----	124
◆第 15 表の 1 ◆	補助食品等 (いずれか 1 つ以上) の摂取の有無別, 栄養素等 摂取量 (全国, 年齢階級別) -----	126
◆第 15 表の 2 ◆	補助食品等 (いずれか 1 つ以上) の摂取の有無別, 栄養素等 摂取量 (男, 年齢階級別) -----	128

◆第15表の3◆ 補助食品等（いずれか1つ以上）の摂取の有無別，栄養素等 摂取量（女，年齢階級別）-----	130
---	-----

## 第2部 欠食・外食等の食事状況調査の結果

◆第16表の1◆ 朝昼夕別にみた1日の食事構成比（全国，年齢階級別）-----	134
◆第16表の2◆ 朝昼夕別にみた1日の食事構成比（男，年齢階級別）-----	134
◆第16表の3◆ 朝昼夕別にみた1日の食事構成比（女，年齢階級別）-----	135
◆第16表の4◆ 朝昼夕別にみた1日の食事構成比（全国，年齢階級別） [1人世帯]-----	136
◆第16表の5◆ 朝昼夕別にみた1日の食事構成比（男，年齢階級別） [1人世帯]-----	136
◆第16表の6◆ 朝昼夕別にみた1日の食事構成比（女，年齢階級別） [1人世帯]-----	137
◆第17表の1◆ 朝昼夕別にみた1日の食事構成比（全国，職業別）-----	138
◆第17表の2◆ 朝昼夕別にみた1日の食事構成比（男，職業別）-----	138
◆第17表の3◆ 朝昼夕別にみた1日の食事構成比（女，職業別）-----	140
◆第18表の1◆ 朝昼夕別にみた外食の内容構成（全国，年齢階級別）-----	142
◆第18表の2◆ 朝昼夕別にみた外食の内容構成（男，年齢階級別）-----	142
◆第18表の3◆ 朝昼夕別にみた外食の内容構成（女，年齢階級別）-----	143
◆第19表の1◆ 朝昼夕別にみた調理済み食の内容構成（全国，年齢階級別）-----	143
◆第19表の2◆ 朝昼夕別にみた調理済み食の内容構成（男，年齢階級別）-----	144
◆第19表の3◆ 朝昼夕別にみた調理済み食の内容構成（女，年齢階級別）-----	144

## 第3部 身体状況調査の結果

◆第20表◆ 身長・体重の平均値及び標準偏差（性・年齢階級別）-----	146
◆第21表◆ BMIの平均値及び標準偏差（性・年齢階級別）-----	147
◆第22表◆ BMIの分布（15歳以上）-----	147
◆第23表◆ BMIの状況（性・年齢階級別）-----	148
◆第24表◆ 日比式肥満区分〔児童・生徒〕（性・年齢階級別）-----	149
◆第25表◆ 腹囲の区分（性・年齢階級別）-----	150
◆第26表◆ BMI・腹囲の区分（性・年齢階級別）-----	150
◆第27表の1◆ 服薬有の者の割合（全国，年齢階級別）-----	151
◆第27表の2◆ 服薬有の者の割合（男，年齢階級別）-----	151
◆第27表の3◆ 服薬有の者の割合（女，年齢階級別）-----	151
◆第28表の1◆ 血圧の状況（性・年齢階級別）-----	152
◆第28表の2◆ 血圧の状況（性・年齢階級別）〔妊婦除外〕-----	153
◆第28表の3◆ 血圧の状況（性・年齢階級別） 〔妊婦・血圧を下げる薬服用者除外〕-----	154
◆第29表の1◆ 拡張期（最低）・収縮期（最高）血圧の分布 （性・年齢階級別）-----	155
◆第29表の2◆ 拡張期（最低）・収縮期（最高）血圧の分布（性・年齢階級別） 〔妊婦除外〕-----	156
◆第29表の3◆ 拡張期（最低）・収縮期（最高）血圧の分布（性・年齢階級別） 〔妊婦・血圧を下げる薬服用者除外〕-----	157

◆第30表◆	血色素量の分布 (性・年齢階級別) -----	158
◆第31表◆	赤血球数の分布 (性・年齢階級別) -----	158
◆第32表◆	ヘマトクリット値の分布 (性・年齢階級別) -----	159
◆第33表◆	平均赤血球容積 (MCV) の分布 (性・年齢階級別) -----	160
◆第34表◆	平均赤血球血色素量 (MCH) の分布 (性・年齢階級別) -----	161
◆第35表◆	平均赤血球血色素濃度 (MCHC) の分布 (性・年齢階級別) ----	161
◆第36表◆	フェリチンの分布 (性・年齢階級別) -----	162
◆第37表◆	総たんぱく質値の分布 (性・年齢階級別) -----	163
◆第38表◆	アルブミン値の分布 (性・年齢階級別) -----	163
◆第39表の1◆	ヘモグロビン A <sub>1c</sub> の分布 (性・年齢階級別) -----	164
◆第39表の2◆	ヘモグロビン A <sub>1c</sub> の分布 (性・年齢階級別) [インスリン注射又は血糖を下げる薬服用者除外] -----	167
◆第40表の1◆	血糖値の分布 (食後3時間以上, 性・年齢階級別) -----	170
◆第40表の2◆	血糖値の分布 (食後3時間以上, 性・年齢階級別) [インスリン注射又は血糖を下げる薬服用者除外] -----	171
◆第41表の1◆	総コレステロール値の分布 (性・年齢階級別) -----	172
◆第41表の2◆	総コレステロール値の分布 (性・年齢階級別) [コレステロールを下げる薬服用者除外] -----	173
◆第42表の1◆	トリグリセリド値の分布 (性・年齢階級別) -----	174
◆第42表の2◆	トリグリセリド値の分布 (性・年齢階級別) [コレステロールを下げる薬服用者除外] -----	174
◆第43表の1◆	HDL-コレステロール値の分布 (性・年齢階級別) -----	175
◆第43表の2◆	HDL-コレステロール値の分布 (性・年齢階級別) [コレステロールを下げる薬服用者除外] -----	175
◆第44表の1◆	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) -----	176
◆第44表の2◆	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) [ヘモグロビン A <sub>1c</sub> 値 5.6% 以上の場合] ---	176
◆第45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 する割合 (性・年齢階級別) -----	177
◆第45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 (性・年齢階級別) -----	178
◆第46表◆	運動習慣の状況 (性・年齢階級別) -----	179
◆第47表◆	1週間の運動日数 (性・年齢階級別) -----	179
◆第48表◆	運動を行う日の平均運動時間 (性・年齢階級別) -----	180
◆第49表◆	運動強度の状況 (性・年齢階級別) -----	180
◆第50表◆	運動習慣別栄養素等摂取量 -----	181
◆第51表◆	歩行数の平均値及び標準偏差 (性・年齢階級別) -----	182
◆第52表◆	歩行数の分布 (性・年齢階級別) -----	182

## 第4部 生活習慣調査の結果

◆第53表◆	欠食の頻度 (性・年齢階級別) -----	184
◆第54表◆	間食 (夜食を含む) の頻度 (性・年齢階級別) -----	184
◆第55表◆	外食の頻度 (性・年齢階級別) -----	185
◆第56表◆	自分の体重の認識状況 (性・年齢階級別) -----	185

◆第 57 表◆	体重コントロールを実践する人の割合（性・年齢階級別）-----	186
◆第 58 表◆	適正体重の認識（自分の体重の認識と実際の体重との一致） 状況（性・年齢階級別）-----	186
◆第 59 表◆	自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践する人の割合 （性・年齢階級別）-----	187
◆第 60 表◆	適量の食事をする者の割合（性・年齢階級別）-----	187
◆第 61 表◆	食事を共にする家族や友人がいる者の割合（性・年齢階級別）---	188
◆第 62 表◆	食事に十分な時間をとっている者の割合（性・年齢階級別）----	188
◆第 63 表◆	量、質ともに、きちんとした食事をする人の割合 （性・年齢階級別）-----	189
◆第 64 表◆	自分の適正体重を維持することのできる食事量を理解している 人の割合（性・年齢階級別）-----	190
◆第 65 表◆	外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の割合 （性・年齢階級別）-----	190
◆第 66 表◆	食生活に対する問題意識（性・年齢階級別）-----	191
◆第 67 表◆	食生活に対する改善意欲（性・年齢階級別）-----	191
◆第 68 表◆	自分の食生活に問題があると思う人のうち、食生活の改善意欲 のある人の割合（性・年齢階級別）-----	192
◆第 69 表◆	食品や料理の栄養成分表示の普及状況（性・年齢階級別）-----	192
◆第 70 表◆	栄養成分表示を参考にする人の割合（性・年齢階級別）-----	193
◆第 71 表◆	健康や栄養に関する学習の場の状況（性・年齢階級別）-----	193
◆第 72 表◆	健康や栄養に関する学習の場への参加状況（性・年齢階級別）---	194
◆第 73 表◆	睡眠の状況（性・年齢階級別）-----	194
◆第 74 表◆	1日の平均睡眠時間（性・年齢階級別）-----	195
◆第 75 表◆	「健康日本 21」の認知状況（性・年齢階級別）-----	195
◆第 76 表◆	生活習慣病の認知状況（性・年齢階級別）-----	196
◆第 77 表◆	飲酒の頻度（性・年齢階級別）-----	196
◆第 78 表◆	飲酒日の 1 日当たりの飲酒量（性・年齢階級別）-----	197
◆第 79 表◆	飲酒習慣の状況（性・年齢階級別）-----	197
◆第 80 表◆	飲酒の頻度別、飲酒日の 1 日当たりの飲酒量 （性・年齢階級別）-----	198
◆第 81 表◆	喫煙経験の状況（性・年齢階級別）-----	199
◆第 82 表◆	現在の喫煙状況（性・年齢階級別）-----	199
◆第 83 表◆	喫煙の状況（性・年齢階級別）-----	200
◆第 84 表◆	習慣的喫煙の有無（性・年齢階級別）-----	200
◆第 85 表◆	習慣的喫煙開始年齢（性・年齢階級別）-----	201
◆第 86 表の 1 ◆	喫煙の状況別、習慣的喫煙開始年齢 [現在習慣的に喫煙している者]（性・年齢階級別）-----	202
◆第 86 表の 2 ◆	喫煙の状況別、習慣的喫煙開始年齢 [過去習慣的に喫煙していた者]（性・年齢階級別）-----	203
◆第 87 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者の 1 日の喫煙本数（性・年齢階級別）-----	204
◆第 87 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）-----	205
◆第 87 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）-----	205

◆第 88 表の 1 ◆	喫煙の状況別, 栄養素等摂取量 (全国, 年齢階級別) -----	206
◆第 88 表の 2 ◆	喫煙の状況別, 栄養素等摂取量 (男, 年齢階級別) -----	207
◆第 88 表の 3 ◆	喫煙の状況別, 栄養素等摂取量 (女, 年齢階級別) -----	208
◆第 89 表◆	幼児期, 学齢期のむし歯予防の状況 (1~14 歳, 性・年齢階級別) -----	209
◆第 90 表◆	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) -----	210
◆第 91 表の 1 ◆	歯間部清掃用器具の使用状況 (性・年齢階級別) -----	211
◆第 91 表の 2 ◆	歯間部清掃用器具 (1 つ以上) の使用状況 (性・年齢階級別) --	212
◆第 92 表の 1 ◆	過去 1 年間に歯石除去や歯面清掃を受けた人の割合 (15 歳以上, 性・年齢階級別) -----	213
◆第 92 表の 2 ◆	過去 1 年間に歯石除去や歯面清掃を受けた人の割合 (1~14 歳, 性・年齢階級別) -----	213
◆第 93 表の 1 ◆	過去 1 年間に「歯磨きの個人指導」を受けた人の割合 (15 歳以上, 性・年齢階級別) -----	214
◆第 93 表の 2 ◆	過去 1 年間に「歯磨きの個人指導」を受けた人の割合 (1~14 歳, 性・年齢階級別) -----	215
◆第 94 表の 1 ◆	歯磨きの個人指導を受けた場所 (15 歳以上, 性・年齢階級別) --	216
◆第 94 表の 2 ◆	歯磨きの個人指導を受けた場所 (1~14 歳, 性・年齢階級別) ---	217
◆第 95 表◆	過去 1 年間に歯科健康診査を受けた人の割合 (性・年齢階級別) -----	218
◆第 96 表◆	歯科健康診査を受けた場所 (性・年齢階級別) -----	219
◆第 97 表の 1 ◆	歯ぐきの状況 (性・年齢階級別) -----	220
◆第 97 表の 2 ◆	進行した歯周炎を有する人の割合 (性・年齢階級別) -----	220
◆第 98 表◆	歯が抜けたところの治療状況 (性・年齢階級別) -----	221
◆第 99 表◆	歯が抜けたところの治療方法 (性・年齢階級別) -----	221
◆第 100 表◆	咀嚼の状況 (性・年齢階級別) -----	222
◆第 101 表◆	歯の本数の分布 (性・年齢階級別) -----	223
◆第 102 表◆	歯の本数別, 咀嚼の状況 (40 歳以上, 性・年齢階級別) -----	224
◆第 103 表◆	歯の本数別, 歯間部清掃用器具の使用状況 (40 歳以上, 性・年齢階級別) -----	226
◆第 104 表◆	喫煙の状況別, 歯の本数 (男, 40 歳以上, 年齢階級別) -----	228
◆第 105 表◆	喫煙の状況別, 咀嚼の状況 (男, 40 歳以上, 年齢階級別) ----	229
◆第 106 表◆	喫煙の状況別, 進行した歯周炎の有無 (男, 40 歳以上, 年齢階級別) -----	230
◆第 107 表の 1 ◆	歯の本数別, 栄養素等摂取量 (全国, 40 歳以上, 年齢階級別) -----	231
◆第 107 表の 2 ◆	歯の本数別, 栄養素等摂取量 (男, 40 歳以上, 年齢階級別) --	232
◆第 107 表の 3 ◆	歯の本数別, 栄養素等摂取量 (女, 40 歳以上, 年齢階級別) --	233
◆第 108 表の 1 ◆	咀嚼の状況別, 栄養素等摂取量 (全国, 40 歳以上, 年齢階級別) -----	234
◆第 108 表の 2 ◆	咀嚼の状況別, 栄養素等摂取量 (男, 40 歳以上, 年齢階級別) -----	235
◆第 108 表の 3 ◆	咀嚼の状況別, 栄養素等摂取量 (女, 40 歳以上, 年齢階級別) -----	236

## 第5部 栄養素等摂取量の分布

◆第109表◆	エネルギー摂取量の分布（性・年齢階級別）-----	238
◆第110表◆	たんぱく質摂取量の分布（性・年齢階級別）-----	239
◆第111表◆	動物性たんぱく質摂取量の分布（性・年齢階級別）-----	240
◆第112表◆	脂質摂取量の分布（性・年齢階級別）-----	241
◆第113表◆	動物性脂質摂取量の分布（性・年齢階級別）-----	242
◆第114表◆	脂肪エネルギー比率の分布（性・年齢階級別）-----	243
◆第115表◆	炭水化物摂取量の分布（性・年齢階級別）-----	244
◆第116表◆	食塩摂取量の分布（性・年齢階級別）-----	245
◆第117表◆	カリウム摂取量の分布（性・年齢階級別）-----	246
◆第118表◆	カルシウム摂取量の分布（性・年齢階級別）-----	247
◆第119表◆	マグネシウム摂取量の分布（性・年齢階級別）-----	248
◆第120表◆	リン摂取量の分布（性・年齢階級別）-----	249
◆第121表◆	鉄摂取量の分布（性・年齢階級別）-----	250
◆第122表◆	亜鉛摂取量の分布（性・年齢階級別）-----	251
◆第123表◆	銅摂取量の分布（性・年齢階級別）-----	252
◆第124表◆	ビタミンA摂取量の分布（性・年齢階級別）-----	253
◆第125表◆	ビタミンD摂取量の分布（性・年齢階級別）-----	254
◆第126表◆	ビタミンE摂取量の分布（性・年齢階級別）-----	255
◆第127表◆	ビタミンK摂取量の分布（性・年齢階級別）-----	256
◆第128表◆	ビタミンB <sub>1</sub> 摂取量の分布（性・年齢階級別）-----	257
◆第129表◆	ビタミンB <sub>2</sub> 摂取量の分布（性・年齢階級別）-----	258
◆第130表◆	ナイアシン摂取量の分布（性・年齢階級別）-----	259
◆第131表◆	ビタミンB <sub>6</sub> 摂取量の分布（性・年齢階級別）-----	260
◆第132表◆	ビタミンB <sub>12</sub> 摂取量の分布（性・年齢階級別）-----	261
◆第133表◆	葉酸摂取量の分布（性・年齢階級別）-----	262
◆第134表◆	パントテン酸摂取量の分布（性・年齢階級別）-----	263
◆第135表◆	ビタミンC摂取量の分布（性・年齢階級別）-----	264
◆第136表◆	コレステロール摂取量の分布（性・年齢階級別）-----	265
◆第137表◆	食物繊維総量摂取量の分布（性・年齢階級別）-----	266
◆第138表◆	水溶性食物繊維摂取量の分布（性・年齢階級別）-----	267
◆第139表◆	不溶性食物繊維摂取量の分布（性・年齢階級別）-----	268
◆第140表◆	食塩摂取量の分布（20歳以上，地域ブロック別）-----	269
◆第141表◆	脂肪エネルギー比率の分布（20歳以上，性・年齢階級別）----	270
◆第142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）-----	271

## 第6部 年次別結果

◆第143表◆	栄養素等摂取量の年次推移（全国，1人1日当たり）-----	274
◆第144表◆	食品群別摂取量の年次推移（全国，1人1日当たり）-----	275
◆第145表◆	食品群別摂取エネルギー比率の年次推移（全国）-----	276
◆第146表◆	食品群別摂取たんぱく質比率の年次推移（全国）-----	277
◆第147表◆	食品群別摂取脂質比率の年次推移（全国）-----	278

◆第 148 表◆	朝食欠食率の年次推移（性・年齢階級別）-----	279
◆第 149 表の 1 ◆	身長の平均値の年次推移（男，年齢階級別）-----	280
◆第 149 表の 2 ◆	身長の平均値の年次推移（女，年齢階級別）-----	281
◆第 150 表の 1 ◆	体重の平均値の年次推移（男，年齢階級別）-----	282
◆第 150 表の 2 ◆	体重の平均値の年次推移（女，年齢階級別）-----	283
◆第 151 表の 1 ◆	肥満者（BMI $\geq$ 25）の割合の年次推移（性・年齢階級別）----	284
◆第 151 表の 2 ◆	低体重（やせ）の者（BMI $<$ 18.5）の割合の年次推移 （性・年齢階級別）-----	285
◆第 152 表◆	運動習慣者の年次推移（性・年齢階級別）-----	286
◆第 153 表◆	歩行数平均値の年次推移（性・年齢階級別）-----	287
◆第 154 表の 1 ◆	収縮期（最高）血圧平均値の年次推移（性・年齢階級別）----	288
◆第 154 表の 2 ◆	拡張期（最低）血圧平均値の年次推移（性・年齢階級別）----	288
◆第 155 表の 1 ◆	総コレステロール平均値の年次推移（性・年齢階級別）-----	289
◆第 155 表の 2 ◆	総コレステロール値 240 mg/d/ 以上の者の年次推移 （性・年齢階級別）-----	289



平成 16 年国民健康・栄養調査結果表

集 計 結 果 表		集 計 対 象							性 別		年 齢 階 級 別		地 域 ブ ロ ッ ク 別
表 番 号	表 名	1 歳 以上	15 歳 以上	20 歳 以上	40 歳 以上	6 歳 以上 14 歳 以下	1 歳 以上 14 歳 以下 妊 婦 除 外	薬 の 服 用 者 除 外	性 別	年 齢 階 級 別	地 域 ブ ロ ッ ク 別		
栄 養 素 等 摂 取 状 況 調 査 の 結 果	1-1	栄養素等摂取量(全国, 年齢階級別)	○							○			
	1-2	栄養素等摂取量(男, 年齢階級別)	○						○	○			
	1-3	栄養素等摂取量(女, 年齢階級別)	○						○	○			
	2-1	栄養素等摂取量(全国, 年齢階級別<再掲>)	○							○			
	2-2	栄養素等摂取量(男, 年齢階級別<再掲>)	○						○	○			
	2-3	栄養素等摂取量(女, 年齢階級別<再掲>)	○						○	○			
	3	栄養素等摂取量(地域ブロック別)	○								○		
	4-1	食品群別摂取量(全国, 年齢階級別)	○							○			
	4-2	食品群別摂取量(男, 年齢階級別)	○						○	○			
	4-3	食品群別摂取量(女, 年齢階級別)	○						○	○			
	5-1	食品群別摂取量(全国, 年齢階級別<再掲>)	○							○			
	5-2	食品群別摂取量(男, 年齢階級別<再掲>)	○						○	○			
	5-3	食品群別摂取量(女, 年齢階級別<再掲>)	○						○	○			
	6	食品群別摂取量(地域ブロック別)	○								○		
	7	食品群別栄養素等摂取量(全国)	○										
	8-1	ビタミン B <sub>1</sub> 補助食品等の摂取の有無別, 栄養素等摂取量(全国, 年齢階級別)	○								○		
	8-2	ビタミン B <sub>1</sub> 補助食品等の摂取の有無別, 栄養素等摂取量(男, 年齢階級別)	○							○	○		
	8-3	ビタミン B <sub>1</sub> 補助食品等の摂取の有無別, 栄養素等摂取量(女, 年齢階級別)	○							○	○		
	9-1	ビタミン B <sub>2</sub> 補助食品等の摂取の有無別, 栄養素等摂取量(全国, 年齢階級別)	○								○		
	9-2	ビタミン B <sub>2</sub> 補助食品等の摂取の有無別, 栄養素等摂取量(男, 年齢階級別)	○							○	○		
	9-3	ビタミン B <sub>2</sub> 補助食品等の摂取の有無別, 栄養素等摂取量(女, 年齢階級別)	○							○	○		
10-1	ビタミン B <sub>6</sub> 補助食品等の摂取の有無別, 栄養素等摂取量(全国, 年齢階級別)	○								○			
10-2	ビタミン B <sub>6</sub> 補助食品等の摂取の有無別, 栄養素等摂取量(男, 年齢階級別)	○							○	○			
10-3	ビタミン B <sub>6</sub> 補助食品等の摂取の有無別, 栄養素等摂取量(女, 年齢階級別)	○							○	○			
11-1	ビタミン C 補助食品等の摂取の有無別, 栄養素等摂取量(全国, 年齢階級別)	○								○			
11-2	ビタミン C 補助食品等の摂取の有無別, 栄養素等摂取量(男, 年齢階級別)	○							○	○			
11-3	ビタミン C 補助食品等の摂取の有無別, 栄養素等摂取量(女, 年齢階級別)	○							○	○			
12-1	ビタミン E 補助食品等の摂取の有無別, 栄養素等摂取量(全国, 年齢階級別)	○								○			
12-2	ビタミン E 補助食品等の摂取の有無別, 栄養素等摂取量(男, 年齢階級別)	○							○	○			
12-3	ビタミン E 補助食品等の摂取の有無別, 栄養素等摂取量(女, 年齢階級別)	○							○	○			

職業別	集 計 區 分																										
	年齡区分 A	年齡区分 B	年齡区分 C	年齡区分 D	年齡区分 E	年齡区分 F	年齡区分 G	年齡区分 H	年齡区分 I	再揭年齡区分 A	再揭年齡区分 B	再揭年齡区分 C	再揭年齡区分 D	再揭年齡区分 E	再揭年齡区分 F	再揭年齡区分 G	再揭年齡区分 H	再揭年齡区分 I	再揭年齡区分 J	再揭年齡区分 K	再揭年齡区分 L	再揭年齡区分 M	再揭年齡区分 N	再揭年齡区分 O	再揭年齡区分 P		
	○									○	○																
	○									○	○																
	○									○	○																
		○																			○						
		○																		○							
		○																		○							
	○									○																	
	○									○																	
	○									○																	
		○																			○						
		○																			○						
		○																			○						
	○									○																	
	○									○																	
	○									○																	
	○									○																	
	○									○																	
	○									○																	
	○									○																	
	○									○																	
	○									○																	
	○									○																	

集 計 結 果 表			集 計 対 象						性 別	年 齢 階 級 別	地 域 ブ ロ ッ ク 別		
表 番 号	表 名	1 歳 以上	15 歳 以上	20 歳 以上	40 歳 以上	6 歳 以上 14 歳 以下	1 歳 以上 14 歳 以下	妊 婦 除 外				薬 の 服 用 者 除 外	
栄 養 素 等 摂 取 状 況 調 査 の 結 果	13-1	カルシウム補助食品等の摂取の有無別, 栄養素等摂取量(全国, 年齢階級別)	○								○		
	13-2	カルシウム補助食品等の摂取の有無別, 栄養素等摂取量(男, 年齢階級別)	○								○	○	
	13-3	カルシウム補助食品等の摂取の有無別, 栄養素等摂取量(女, 年齢階級別)	○								○	○	
	14-1	鉄補助食品等の摂取の有無別, 栄養素等摂取量(全国, 年齢階級別)	○									○	
	14-2	鉄補助食品等の摂取の有無別, 栄養素等摂取量(男, 年齢階級別)	○								○	○	
	14-3	鉄補助食品等の摂取の有無別, 栄養素等摂取量(女, 年齢階級別)	○								○	○	
	15-1	補助食品等(いずれか1つ以上)の摂取の有無別, 栄養素等摂取量(全国, 年齢階級別)	○									○	
	15-2	補助食品等(いずれか1つ以上)の摂取の有無別, 栄養素等摂取量(男, 年齢階級別)	○								○	○	
	15-3	補助食品等(いずれか1つ以上)の摂取の有無別, 栄養素等摂取量(女, 年齢階級別)	○								○	○	
欠 食 ・ 外 食 等 の 食 事 状 況 調 査 の 結 果	16-1	朝昼夕別にみた1日の食事構成比(全国, 年齢階級別)	○									○	
	16-2	朝昼夕別にみた1日の食事構成比(男, 年齢階級別)	○								○	○	
	16-3	朝昼夕別にみた1日の食事構成比(女, 年齢階級別)	○								○	○	
	16-4	朝昼夕別にみた1日の食事構成比(全国, 年齢階級別) [1人世帯]		○								○	
	16-5	朝昼夕別にみた1日の食事構成比(男, 年齢階級別) [1人世帯]		○							○	○	
	16-6	朝昼夕別にみた1日の食事構成比(女, 年齢階級別) [1人世帯]		○							○	○	
	17-1	朝昼夕別にみた1日の食事構成比(全国, 職業別)	○										
	17-2	朝昼夕別にみた1日の食事構成比(男, 職業別)	○								○		
	17-3	朝昼夕別にみた1日の食事構成比(女, 職業別)	○								○		
	18-1	朝昼夕別にみた外食の内容構成(全国, 年齢階級別)	○									○	
	18-2	朝昼夕別にみた外食の内容構成(男, 年齢階級別)	○								○	○	
	18-3	朝昼夕別にみた外食の内容構成(女, 年齢階級別)	○								○	○	
19-1	朝昼夕別にみた調理済み食の内容構成(全国, 年齢階級別)	○									○		
19-2	朝昼夕別にみた調理済み食の内容構成(男, 年齢階級別)	○								○	○		
19-3	朝昼夕別にみた調理済み食の内容構成(女, 年齢階級別)	○								○	○		
20	身長・体重の平均値及び標準偏差(性・年齢階級別)	○						○ 体重のみ		○	○		

職業別	集 計 区 分																								
	年齢区分 A	年齢区分 B	年齢区分 C	年齢区分 D	年齢区分 E	年齢区分 F	年齢区分 G	年齢区分 H	年齢区分 I	再掲年齢区分 A	再掲年齢区分 B	再掲年齢区分 C	再掲年齢区分 D	再掲年齢区分 E	再掲年齢区分 F	再掲年齢区分 G	再掲年齢区分 H	再掲年齢区分 I	再掲年齢区分 J	再掲年齢区分 K	再掲年齢区分 L	再掲年齢区分 M	再掲年齢区分 N	再掲年齢区分 O	再掲年齢区分 P
	○									○															
	○									○															
	○									○															
	○									○															
	○									○															
	○									○															
	○									○															
	○									○															
	○									○															
	○									○															
	○									○															
	○									○															
				○																					
				○																					
				○																					
○																									
○																									
○																									
	○																								
	○																								
	○																								
	○																								
	○																								
	○																								
			○																						
														○											

集 計 結 果 表			集 計 対 象						性 別	年 齢 階 級 別	地 域 ブ ロ ッ ク 別		
表 番 号	表 名	1 歳 以上	15 歳 以上	20 歳 以上	40 歳 以上	6 歳 以上 14 歳 以下	1 歳 以上 14 歳 以下	妊 婦 除 外				薬 の 服 用 者 除 外	
身 体 状 況 の 調 査 結 果	21	BMI の平均値及び標準偏差(性・年齢階級別)		○				○		○	○		
	22	BMI の分布(15 歳以上)		○				○		○			
	23	BMI の状況(性・年齢階級別)		○				○		○	○		
	24	日比式肥満区分 [児童・生徒] (性・年齢階級別)					○				○	○	
	25	腹囲の区分(性・年齢階級別)		○					○		○	○	
	26	BMI・腹囲の区分(性・年齢階級別)		○					○		○	○	
	27-1	服薬有の者の割合(全国, 年齢階級別)			○				○			○	
	27-2	服薬有の者の割合(男, 年齢階級別)			○						○	○	
	27-3	服薬有の者の割合(女, 年齢階級別)			○				○		○	○	
	28-1	血圧の状況(性・年齢階級別)		○							○	○	
	28-2	血圧の状況(性・年齢階級別) [妊婦除外]		○					○		○	○	
	28-3	血圧の状況(性・年齢階級別) [妊婦・血圧を下げる薬服用者除外]		○					○	○	○	○	
	29-1	拡張期(最低)・収縮期(最高)血圧の分布 (性・年齢階級別)		○							○	○	
	29-2	拡張期(最低)・収縮期(最高)血圧の分布 (性・年齢階級別) [妊婦除外]		○					○		○	○	
	29-3	拡張期(最低)・収縮期(最高)血圧の分布 (性・年齢階級別) [妊婦・血圧を下げる薬服用者除外]		○					○	○	○	○	
	30	血色素量の分布(性・年齢階級別)			○						○	○	
	31	赤血球数の分布(性・年齢階級別)			○						○	○	
	32	ヘマトクリット値の分布(性・年齢階級別)			○						○	○	
	33	平均赤血球容積(MCV)の分布 (性・年齢階級別)			○						○	○	
	34	平均赤血球血色素量(MCH)の分布 (性・年齢階級別)			○						○	○	
	35	平均赤血球血色素濃度(MCHC)の分布 (性・年齢階級別)			○						○	○	
	36	フェリチンの分布(性・年齢階級別)			○						○	○	
	37	総たんぱく質値の分布(性・年齢階級別)			○						○	○	
	38	アルブミン値の分布(性・年齢階級別)			○						○	○	
39-1	ヘモグロビン A <sub>1c</sub> の分布(性・年齢階級別)			○						○	○		
39-2	ヘモグロビン A <sub>1c</sub> の分布(性・年齢階級別) [インスリン注射又は血糖を下げる薬服用者除外]			○					○	○	○		
40-1	血糖値の分布 (食後3時間以上, 性・年齢階級別)			○						○	○		
40-2	血糖値の分布(食後3時間以上, 性・年齢階級別) [インスリン注射又は血糖を下げる薬服用者除外]			○					○	○	○		
41-1	総コレステロール値の分布(性・年齢階級別)			○						○	○		
41-2	総コレステロール値の分布(性・年齢階級別) [コレステロールを下げる薬服用者除外]			○					○	○	○		
42-1	トリグリセリド値の分布(性・年齢階級別)			○						○	○		
42-2	トリグリセリド値の分布(性・年齢階級別) [コレステロールを下げる薬服用者除外]			○					○	○	○		

職業別	集 計 区 分																										
	年齢区分 A	年齢区分 B	年齢区分 C	年齢区分 D	年齢区分 E	年齢区分 F	年齢区分 G	年齢区分 H	年齢区分 I	再掲年齢区分 A	再掲年齢区分 B	再掲年齢区分 C	再掲年齢区分 D	再掲年齢区分 E	再掲年齢区分 F	再掲年齢区分 G	再掲年齢区分 H	再掲年齢区分 I	再掲年齢区分 J	再掲年齢区分 K	再掲年齢区分 L	再掲年齢区分 M	再掲年齢区分 N	再掲年齢区分 O	再掲年齢区分 P		
				○										○					○								
				○						○					○				○								
								○																			
				○						○																	
				○						○									○								
					○																						
				○																							
				○																							
					○																						
				○																							
					○																						
					○																						
					○																						
					○																						
					○																						
					○																						
					○																						
					○																						
					○																						
					○																						
					○																						
					○																						
					○																						
					○																						
					○																						
					○																						
					○																						
					○																						
					○																						
					○																						
					○																						
					○																						
					○																						

集 計 結 果 表			集 計 対 象							性 別	年 齢 階 級 別	地 域 ブ ロ ッ ク 別	
表 番 号	表 名	1 歳 以上	15 歳 以上	20 歳 以上	40 歳 以上	6 歳 以上 14 歳 以下	1 歳 以上 14 歳 以下	妊 婦 除 外	薬 の 服 用 者 除 外				
身 体 状 況 調 査 の 結 果	43-1	HDL-コレステロール値の分布(性・年齢階級別)			○					○	○		
	43-2	HDL-コレステロール値の分布(性・年齢階級別) [コレステロールを下げる薬服用者除外]			○				○	○	○		
	44-1	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)			○				○		○	○	
	44-2	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) [ヘモグロビン A <sub>1c</sub> 値 5.6% 以上の場合]			○				○		○	○	
	45-1	腹囲区分別, 血中脂質, 血圧, 血糖のいずれかの リスクを有する割合(性・年齢階級別)			○				○		○	○	
	45-2	腹囲区分別, 血中脂質, 血圧, 血糖のリスクの 保有状況(性・年齢階級別)			○				○		○	○	
	46	運動習慣の状況(性・年齢階級別)			○						○	○	
	47	1 週間の運動日数(性・年齢階級別)			○						○	○	
	48	運動を行う日の平均運動時間(性・年齢階級別)			○						○	○	
	49	運動強度の状況(性・年齢階級別)			○						○	○	
	50	運動習慣別栄養素等摂取量			○				○		○		
	51	歩行数の平均値及び標準偏差(性・年齢階級別)		○							○	○	
	52	歩行数の分布(性・年齢階級別)		○							○	○	
生 活 習 慣 調 査 の 結 果	53	欠食の頻度(性・年齢階級別)		○						○	○		
	54	間食(夜食を含む)の頻度(性・年齢階級別)		○						○	○		
	55	外食の頻度(性・年齢階級別)		○						○	○		
	56	自分の体重の認識状況(性・年齢階級別)		○						○	○		
	57	体重コントロールを実践する人の割合 (性・年齢階級別)		○						○	○		
	58	適正体重の認識(自分の体重の認識と実際の 体重との一致)状況(性・年齢階級別)		○						○	○		
	59	自分の適正体重を認識し, 体重コントロールを 実践する人の割合(性・年齢階級別)		○						○	○		
	60	適量の食事をする者の割合(性・年齢階級別)		○						○	○		
	61	食事を共にする家族や友人がいる者の割合 (性・年齢階級別)		○						○	○		
	62	食事に十分な時間をとっている者の割合 (性・年齢階級別)		○						○	○		
	63	量, 質ともに, きちんとした食事をする人の割合 (性・年齢階級別)		○						○	○		
	64	自分の適正体重を維持することのできる食事量を 理解している人の割合(性・年齢階級別)		○						○	○		
	65	外食や食品を購入する時に栄養成分表示を 参考にする人の割合(性・年齢階級別)		○						○	○		
	66	食生活に対する問題意識(性・年齢階級別)		○						○	○		
	67	食生活に対する改善意欲(性・年齢階級別)		○						○	○		
	68	自分の食生活に問題があると思う人のうち, 食生活の改善意欲のある人の割合 (性・年齢階級別)		○						○	○		
	69	食品や料理の栄養成分表示の普及状況 (性・年齢階級別)		○						○	○		

集 計 区 分																									
職業別	年齢区分 A	年齢区分 B	年齢区分 C	年齢区分 D	年齢区分 E	年齢区分 F	年齢区分 G	年齢区分 H	年齢区分 I	再掲年齢区分 A	再掲年齢区分 B	再掲年齢区分 C	再掲年齢区分 D	再掲年齢区分 E	再掲年齢区分 F	再掲年齢区分 G	再掲年齢区分 H	再掲年齢区分 I	再掲年齢区分 J	再掲年齢区分 K	再掲年齢区分 L	再掲年齢区分 M	再掲年齢区分 N	再掲年齢区分 O	再掲年齢区分 P
					○															○					
					○															○					
					○														○		○				
					○														○		○				
					○														○		○				
					○														○		○				
					○																○				
					○																○				
					○																○				
					○																○				
					○																○				
					○																○				
					○																○				
					○																○				
					○																○				
					○																○				
					○																○				
					○																○				
					○																○				
					○																○				
					○																○				
					○																○				
					○																○				
					○																○				
					○																○				
					○																○				
					○																○				
					○																○				

集 計 結 果 表			集 計 対 象						性 別	年 齢 階 級 別	地 域 ブ ロ ッ ク 別	
表 番 号	表 名	1 歳 以上	15 歳 以上	20 歳 以上	40 歳 以上	6 歳 以上 14 歳 以下	1 歳 以上 14 歳 以下	妊 婦 除 外				薬 の 服 用 者 除 外
生 活 習 慣 的 調 査 の 結 果	70	栄養成分表示を参考にする人の割合 (性・年齢階級別)		○						○	○	
	71	健康や栄養に関する学習の場の状況 (性・年齢階級別)		○						○	○	
	72	健康や栄養に関する学習の場への参加状況 (性・年齢階級別)		○						○	○	
	73	睡眠の状況(性・年齢階級別)		○						○	○	
	74	1日の平均睡眠時間(性・年齢階級別)		○						○	○	
	75	「健康日本21」の認知状況(性・年齢階級別)		○						○	○	
	76	生活習慣病の認知状況(性・年齢階級別)		○						○	○	
	77	飲酒の頻度(性・年齢階級別)			○					○	○	
	78	飲酒日の1日当たりの飲酒量(性・年齢階級別)			○					○	○	
	79	飲酒習慣の状況(性・年齢階級別)			○					○	○	
	80	飲酒の頻度別, 飲酒日の1日当たりの飲酒量 (性・年齢階級別)			○					○	○	
	81	喫煙経験の状況(性・年齢階級別)			○					○	○	
	82	現在の喫煙状況(性・年齢階級別)			○					○	○	
	83	喫煙の状況(性・年齢階級別)			○					○	○	
	84	習慣的喫煙の有無(性・年齢階級別)			○					○	○	
	85	習慣的喫煙開始年齢(性・年齢階級別)			○					○	○	
	86-1	喫煙の状況別, 習慣的喫煙開始年齢[現在習慣的に喫煙している者](性・年齢階級別)			○					○	○	
	86-2	喫煙の状況別, 習慣的喫煙開始年齢[過去習慣的に喫煙していた者](性・年齢階級別)			○					○	○	
	87-1	合計100本以上, または6ヶ月以上たばこを吸っている者の1日の喫煙本数(性・年齢階級別)			○					○	○	
	87-2	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)			○					○	○	
	87-3	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)			○					○	○	
	88-1	喫煙の状況別, 栄養素等摂取量 (全国, 年齢階級別)			○						○	
	88-2	喫煙の状況別, 栄養素等摂取量 (男, 年齢階級別)			○						○	○
	88-3	喫煙の状況別, 栄養素等摂取量 (女, 年齢階級別)			○						○	○
89	幼児期, 学齢期のむし歯予防の状況 (1~14歳, 性・年齢階級別)						○			○	○	
90	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)						○			○	○	
91-1	歯間部清掃用器具の使用状況(性・年齢階級別)		○							○	○	
91-2	歯間部清掃用器具(一つ以上)の使用状況 (性・年齢階級別)		○							○	○	
92-1	過去1年間に歯石除去や歯面清掃を受けた人の割合 (15歳以上, 性・年齢階級別)		○							○	○	



集 計 結 果 表			集 計 対 象							性 別	年 齢 階 級 別	地 域 ブ ロ ッ ク 別	
表 番 号	表 名		1 歳 以上	15 歳 以上	20 歳 以上	40 歳 以上	6 歳 以上 14 歳 以下	1 歳 以上 14 歳 以下	妊 婦 除 外				薬 の 服 用 者 除 外
生 活 習 慣 調 査 の 結 果	92-2	過去1年間に歯石除去や歯面清掃を受けた人の割合(1~14歳, 性・年齢階級別)						○			○	○	
	93-1	過去1年間に「歯磨きの個人指導」を受けた人の割合(15歳以上, 性・年齢階級別)		○							○	○	
	93-2	過去1年間に「歯磨きの個人指導」を受けた人の割合(1~14歳, 性・年齢階級別)						○			○	○	
	94-1	歯磨きの個人指導を受けた場所(15歳以上, 性・年齢階級別)		○							○	○	
	94-2	歯磨きの個人指導を受けた場所(1~14歳, 性・年齢階級別)						○			○	○	
	95	過去1年間に歯科健康診査を受けた人の割合(性・年齢階級別)		○							○	○	
	96	歯科健康診査を受けた場所(性・年齢階級別)		○							○	○	
	97-1	歯ぐきの状況(性・年齢階級別)		○							○	○	
	97-2	進行した歯周炎を有する人の割合(性・年齢階級別)		○							○	○	
	98	歯が抜けたところの治療状況(性・年齢階級別)		○							○	○	
	99	歯が抜けたところの治療方法(性・年齢階級別)		○							○	○	
	100	咀嚼の状況(性・年齢階級別)		○							○	○	
	101	歯の本数の分布(性・年齢階級別)		○							○	○	
	102	歯の本数別, 咀嚼の状況(性・年齢階級別)					○				○	○	
	103	歯の本数別, 歯間部清掃器具の使用状況(性・年齢階級別)					○				○	○	
	104	喫煙の状況別, 歯の本数(男, 40歳以上, 年齢階級別)					○					○	
	105	喫煙の状況別, 咀嚼の状況(男, 40歳以上, 年齢階級別)					○					○	
	106	喫煙の状況別, 進行した歯周炎の有無(男, 40歳以上, 年齢階級別)					○					○	
	107-1	歯の本数別, 栄養素等摂取量(全国, 40歳以上, 年齢階級別)					○					○	
	107-2	歯の本数別, 栄養素等摂取量(男, 40歳以上, 年齢階級別)					○					○	○
107-3	歯の本数別, 栄養素等摂取量(女, 40歳以上, 年齢階級別)					○					○	○	
108-1	咀嚼の状況別, 栄養素等摂取量(全国, 40歳以上, 年齢階級別)					○					○		
108-2	咀嚼の状況別, 栄養素等摂取量(男, 40歳以上, 年齢階級別)					○					○	○	
108-3	咀嚼の状況別, 栄養素等摂取量(女, 40歳以上, 年齢階級別)					○					○	○	
109	エネルギー摂取量の分布(性・年齢階級別)		○								○	○	
110	たんぱく質摂取量の分布(性・年齢階級別)		○								○	○	
111	動物性たんぱく質摂取量の分布(性・年齢階級別)		○								○	○	
112	脂質摂取量の分布(性・年齢階級別)		○								○	○	
113	動物性脂質摂取量の分布(性・年齢階級別)		○								○	○	

集 計 区 分																				
職業別	年齢区分	再掲年齢区分																		
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
								○												
				○																○
								○												
				○																○
								○												
				○																○
				○																○
				○																
				○																
				○																
				○																
				○																
				○																
				○																
				○																
				○																
				○																
				○																
				○																
				○																
				○																
				○																
				○																

集 計 結 果 表			集 計 対 象						性 別	年 齢 階 級 別	地 域 ブ ロ ッ ク 別	
表 番 号	表 名	1 歳 以上	15 歳 以上	20 歳 以上	40 歳 以上	6 歳 以上 14 歳 以下	1 歳 以上 14 歳 以下	妊 婦 除 外				薬 の 服 用 者 除 外
栄 養 素 等 摂 取 量 の 分 布	114	脂肪エネルギー比率の分布(性・年齢階級別)	○							○	○	
	115	炭水化物摂取量の分布(性・年齢階級別)	○							○	○	
	116	食塩摂取量の分布(性・年齢階級別)	○							○	○	
	117	カリウム摂取量の分布(性・年齢階級別)	○							○	○	
	118	カルシウム摂取量の分布(性・年齢階級別)	○							○	○	
	119	マグネシウム摂取量の分布(性・年齢階級別)	○							○	○	
	120	リン摂取量の分布(性・年齢階級別)	○							○	○	
	121	鉄摂取量の分布(性・年齢階級別)	○							○	○	
	122	亜鉛摂取量の分布(性・年齢階級別)	○							○	○	
	123	銅摂取量の分布(性・年齢階級別)	○							○	○	
	124	ビタミン A 摂取量の分布(性・年齢階級別)	○							○	○	
	125	ビタミン D 摂取量の分布(性・年齢階級別)	○							○	○	
	126	ビタミン E 摂取量の分布(性・年齢階級別)	○							○	○	
	127	ビタミン K 摂取量の分布(性・年齢階級別)	○							○	○	
	128	ビタミン B <sub>1</sub> 摂取量の分布(性・年齢階級別)	○							○	○	
	129	ビタミン B <sub>2</sub> 摂取量の分布(性・年齢階級別)	○							○	○	
	130	ナイアシン摂取量の分布(性・年齢階級別)	○							○	○	
	131	ビタミン B <sub>6</sub> 摂取量の分布(性・年齢階級別)	○							○	○	
	132	ビタミン B <sub>12</sub> 摂取量の分布(性・年齢階級別)	○							○	○	
	133	葉酸摂取量の分布(性・年齢階級別)	○							○	○	
134	パントテン酸摂取量の分布(性・年齢階級別)	○							○	○		
135	ビタミン C 摂取量の分布(性・年齢階級別)	○							○	○		
136	コレステロール摂取量の分布(性・年齢階級別)	○							○	○		
137	食物繊維総量摂取量の分布(性・年齢階級別)	○							○	○		
138	水溶性食物繊維摂取量の分布(性・年齢階級別)	○							○	○		
139	不溶性食物繊維摂取量の分布(性・年齢階級別)	○							○	○		
140	食塩摂取量の分布(20歳以上, 地域ブロック別)			○							○	
141	脂肪エネルギー比率の分布(20歳以上, 性・年齢階級別)			○						○	○	
142	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)			○						○	○	
年 次 別 結 果	143	栄養素等摂取量の年次推移(全国, 1人1日当たり)	○									
	144	食品群別摂取量の年次推移(全国, 1人1日当たり)	○									
	145	食品群別摂取エネルギー比率の年次推移(全国)	○									
	146	食品群別摂取たんぱく質比率の年次推移(全国)	○									
	147	食品群別摂取脂質比率の年次推移(全国)	○									
	148	朝食欠食率の年次推移(性・年齢階級別)	○								○	○
	149-1	身長の平均値の年次推移(男, 年齢階級別)	○								○	○
	149-2	身長の平均値の年次推移(女, 年齢階級別)	○								○	○
	150-1	体重の平均値の年次推移(男, 年齢階級別)	○								○	○
150-2	体重の平均値の年次推移(女, 年齢階級別)	○						○		○	○	
151-1	肥満者(BMI≥25)の割合の年次推移(性・年齢階級別)			○				○		○	○	



集 計 結 果 表			集 計 対 象					性 別	年 齢 階 級 別	地 域 ブ ロ ッ ク 別	
表 番 号	表 名	1 歳 以上	15 歳 以上	20 歳 以上	40 歳 以上	6 歳 以上 14 歳 以下	1 歳 以上 14 歳 以下				妊 婦 除 外
年 次 別 結 果	151-2	低体重(やせ)の者(BMI<18.5)の割合の年次推移(性・年齢階級別)			○			○		○	○
	152	運動習慣者の年次推移(性・年齢階級別)			○					○	○
	153	歩行数平均値の年次推移(性・年齢階級別)		○						○	○
	154-1	収縮期(最高)血圧平均値の年次推移(性・年齢階級別)		○				○	○	○	○
	154-2	拡張期(最低)血圧平均値の年次推移(性・年齢階級別)		○				○	○	○	○
	155-1	総コレステロール平均値の年次推移(性・年齢階級別)			○					○	○
	155-2	総コレステロール値 240 mg/dl 以上の者の年次推移(性・年齢階級別)			○					○	○

年齢区分 A : 1-6 歳 7-14 歳 15-19 歳 20-29 歳 30-39 歳 40-49 歳 50-59 歳 60-69 歳 70 歳以上  
 年齢区分 B : 1-2 歳 3-5 歳 6-8 歳 9-11 歳 12-14 歳 15-17 歳 18-29 歳 30-49 歳 50-69 歳 70 歳以上  
 年齢区分 C : 1-25 歳まで各年齢 26-29 歳 30-39 歳 40-49 歳 50-59 歳 60-69 歳 70 歳以上  
 年齢区分 D : 15-19 歳 20-29 歳 30-39 歳 40-49 歳 50-59 歳 60-69 歳 70 歳以上  
 年齢区分 E : 20-29 歳 30-39 歳 40-49 歳 50-59 歳 60-69 歳 70 歳以上  
 年齢区分 F : 15-19 歳 20-29 歳 30-39 歳 40-49 歳 50-59 歳 60 歳以上  
 年齢区分 G : 6-8 歳 9-11 歳 12-14 歳  
 年齢区分 H : 1-2 歳 3-5 歳 6-8 歳 9-11 歳 12-14 歳  
 年齢区分 I : 40-49 歳 50-59 歳 60-69 歳 70 歳以上

再掲区分 A : 20 歳以上  
 再掲区分 B : 20-49 歳  
 再掲区分 C : 12-14 歳 15-17 歳  
 再掲区分 D : 20 歳以上 20-29 歳 60-64 歳 65-69 歳 70-74 歳 75-79 歳 80 歳以上  
 再掲区分 E : 20 歳以上 20-69 歳 40-69 歳 70-74 歳 75-79 歳 80 歳以上  
 再掲区分 F : 20-69 歳 40-69 歳  
 再掲区分 G : 平均 20 歳以上 20-29 歳  
 再掲区分 H : 1-5 歳 1 歳半-2 歳未満  
 再掲区分 I : 40-74 歳  
 再掲区分 J : 65-69 歳 70-74 歳 75-79 歳 80-84 歳 85 歳以上  
 再掲区分 K : 65-74 歳 75 歳以上  
 再掲区分 L : 35-44 歳 45-54 歳  
 再掲区分 M : 3 歳  
 再掲区分 N : 55-64 歳  
 再掲区分 O : 75-84 歳  
 再掲区分 P : 15-24 歳

集 計 区 分																						
職業別	年齢区分	再掲年齢区分																				
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	P
					○																	
					○																	
				○																		
				○																		
					○																	
					○																	

# 調査の概要



# 調査の概要

## 1 調査の目的

この調査は、健康増進法（平成 14 年法律第 103 号）に基づき、国民の身体の状況、栄養素等摂取量及び生活習慣の状況を明らかにし、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基礎資料を得ることを目的とする。

## 2 調査の対象及び客体

調査の対象は、平成 16 年国民生活基礎調査において設定された単位区内の世帯の世帯員で、平成 16 年 11 月 1 日現在で満 1 歳以上の者とした。

調査の客体は、平成 16 年国民生活基礎調査において設定された単位区から、層化無作為抽出した 300 単位区内の世帯（約 5,000 世帯）及び世帯員（約 15,000 人）とした。

ただし、うち 2 単位区は、平成 16 年 10 月に発生した新潟県中越地震の影響により、調査が不能であった。

## 3 調査客体の分類方法

### 地域ブロック別分類

全国を次の表のように 12 地域に分類した。

ブロック	都道府県名
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
九州北	福岡県、佐賀県、長崎県、大分県
九州南	熊本県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県

## 4 調査客体の概要

### 1. 調査世帯数

無作為抽出された300単位区のうち調査の協力が得られた世帯数は、3,421世帯である。

### 2. 年齢階級別状況（対象者数）

(人)

総数	総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
身体状況調査	7,689	467	664	370	663	950	894	1,217	1,267	1,197
血液検査	3,932	—	—	—	308	527	519	773	940	865
栄養摂取状況調査	8,762	520	770	435	803	1,124	1,045	1,374	1,368	1,323
生活習慣調査	9,345	555	807	476	876	1,203	1,120	1,484	1,427	1,397

男性	総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
身体状況調査	3,556	242	365	200	298	420	390	544	572	525
血液検査	1,549	—	—	—	118	176	170	284	406	395
栄養摂取状況調査	4,135	263	419	239	353	525	480	649	631	576
生活習慣調査	4,428	286	432	256	395	560	520	707	664	608

女性	総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
身体状況調査	4,133	225	299	170	365	530	504	673	695	672
血液検査	2,383	—	—	—	190	351	349	489	534	470
栄養摂取状況調査	4,627	257	351	196	450	599	565	725	737	747
生活習慣調査	4,917	269	375	220	481	643	600	777	763	789

### 3. 地域ブロック別状況（栄養摂取状況調査対象者数）

(人)

総数	北海道	東北	関東Ⅰ	関東Ⅱ	北陸	東海	近畿Ⅰ	近畿Ⅱ	中国	四国	北九州	南九州
8,762	343	663	2,273	721	291	1,188	1,262	310	671	285	480	275

### 4. 職業別状況（栄養摂取状況調査対象者数）

(人)

	総数	専門的・技術的職業従事者	管理的職業従事者	事務従事者	販売従事者	サービス職業従事者	保安職業従事者	農業作業員
全国	8,762	757	338	738	486	533	52	282
男	4,135	400	300	259	250	164	50	161
女	4,627	357	38	479	236	369	2	121

	林業作業員	漁業作業員	運輸・通信従事者	生産工程・労務作業員	家事従事者	その他（無職）	保育園児	幼稚園児
全国	8	8	164	864	1,529	1,164	148	151
男	8	5	158	651	32	714	81	70
女	0	3	6	213	1,497	450	67	81

	その他の幼児	小学校低学年	小学校中学年	小学校高学年	中学生	その他の学生	不明
全国	186	167	214	211	251	502	9
男	92	86	125	110	136	278	5
女	94	81	89	101	115	224	4

## ● 5 ● 調査項目及び実施時期

### 1. 調査項目

本調査は、身体状況調査票、栄養摂取状況調査票及び生活習慣調査票からなり、調査項目は下記のとおりである。

#### ア. 身体状況調査票

- (ア) 身長（満1歳以上）
- (イ) 体重（満1歳以上）
- (ウ) 腹囲（満15歳以上）
- (エ) 血圧：収縮期（最高）血圧，拡張期（最低）血圧（満15歳以上）[2回測定]
- (オ) 血液検査（満20歳以上）
- (カ) 1日の運動量〈歩行数〉（満15歳以上）
- (キ) 問診：①血圧を下げる薬（満20歳以上）  
②脈の乱れを治す薬（満20歳以上）  
③インスリン注射又は血糖を下げる薬（満20歳以上）  
④コレステロールを下げる薬（満20歳以上）  
⑤運動習慣の有無と1週間の運動日数，運動を行う日の平均運動時間，運動の強さ（満20歳以上）

#### イ. 栄養摂取状況調査票（満1歳以上）

- (ア) 世帯の状況：氏名，性別，生年月，妊産婦（週数）・授乳婦別，仕事の種類，日常生活活動強度
- (イ) 食事状況：外食・調理済み食・給食・家庭食・その他の区分
- (ウ) 食物摂取状況：料理名，食品名，使用量，廃棄量，世帯ごとの案分比率

#### ウ. 生活習慣調査票（満1歳以上）[アンケート調査]

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を把握するとともに，平成16年調査では，「歯の健康」及び「健康日本21中間評価事項」を重点項目とした。なお，1～14歳は「歯の健康」に関する項目のみとした。

### 2. 調査時期

- ア. 身体状況調査：平成16年11月中の1日
- イ. 栄養摂取状況調査：平成16年11月中の1日（日曜日及び祝日は除く）
- ウ. 生活習慣調査：栄養摂取状況調査日と同じ日

## ● 6 ● 調査要領

### 1. 調査員の構成

調査員は、医師、管理栄養士、保健師、臨床（衛生）検査技師及び事務担当者等をもって構成した。栄養摂取状況調査については、主として管理栄養士、栄養士がこれにあたり、身体状況調査については医師、保健師、臨床（衛生）検査技師等が担当した。

### 2. 調査体制

調査体制は7頁のとおりである。

### 3. 調査票の様式

- (ア) 身体状況調査票・・・22頁参照
- (イ) 栄養摂取状況調査票・・・22頁参照
- (ウ) 生活習慣調査票・・・25頁参照

### 4. 調査方法

#### ア. 身体状況調査

身体状況調査は、調査対象世帯の世帯員を対象とし、被調査者の集合に便利な場所に集めて実施した。検査方法は次のとおりである。

- (ア) 身長：身長の測定は、靴下をぬがせ、両かかとを密接させ、背、臀部及びかかとを身長計の尺柱に接して直立させて、両上肢を体側にたれ、頭部を正位に保たせて測定した。ただし、3歳未満の幼児については、乳幼児用身長計を用い、仰臥位において頭部を助手に固定させて、できるだけ足の脚を伸展させた位置において、頭部と足蹠間の最短距離を測定した。
- (イ) 体重：体重の測定は、被調査者を裸体に近い状態にして、体重計の秤台の真中に特に静かに乗らせて測定した。なお、体重は裸体で測定するのが望ましいが、衣服を着たまま測定した場合は、あらかじめ衣服の重さを家庭において計らせ、測定数値から差し引いた。
- (ウ) 腹囲：腹囲は、立位でへその高さで計測した。その際、被調査者には、両足をそろえ、両腕はからだの横に自然に下げてもらい、腹壁に力が入らないようにした。なお、できるだけ飲食直後の測定を避けるようにした。  
測定者は、被調査者の正面に立ち、巻き尺（合成樹脂製 JIS 規格のもので、伸縮による目盛りの狂いの少ないもの）を腹部に直接あてた。巻き尺が水平面できちんと巻かれているかを確認し、普通の呼吸での呼気の終わりに、0.5 cm までの単位で目盛りを読みとった。  
正確な計測を行うため、下着などは着用しないことが望ましいとしたが、被調査者の負担とならないように配慮した。
- (エ) 血圧：測定機器…リバロッチ水銀血圧計を使用した。マンシエットは JIS 規格のものを使用した。

血圧測定手順…血圧は、下記の手順で測定した。

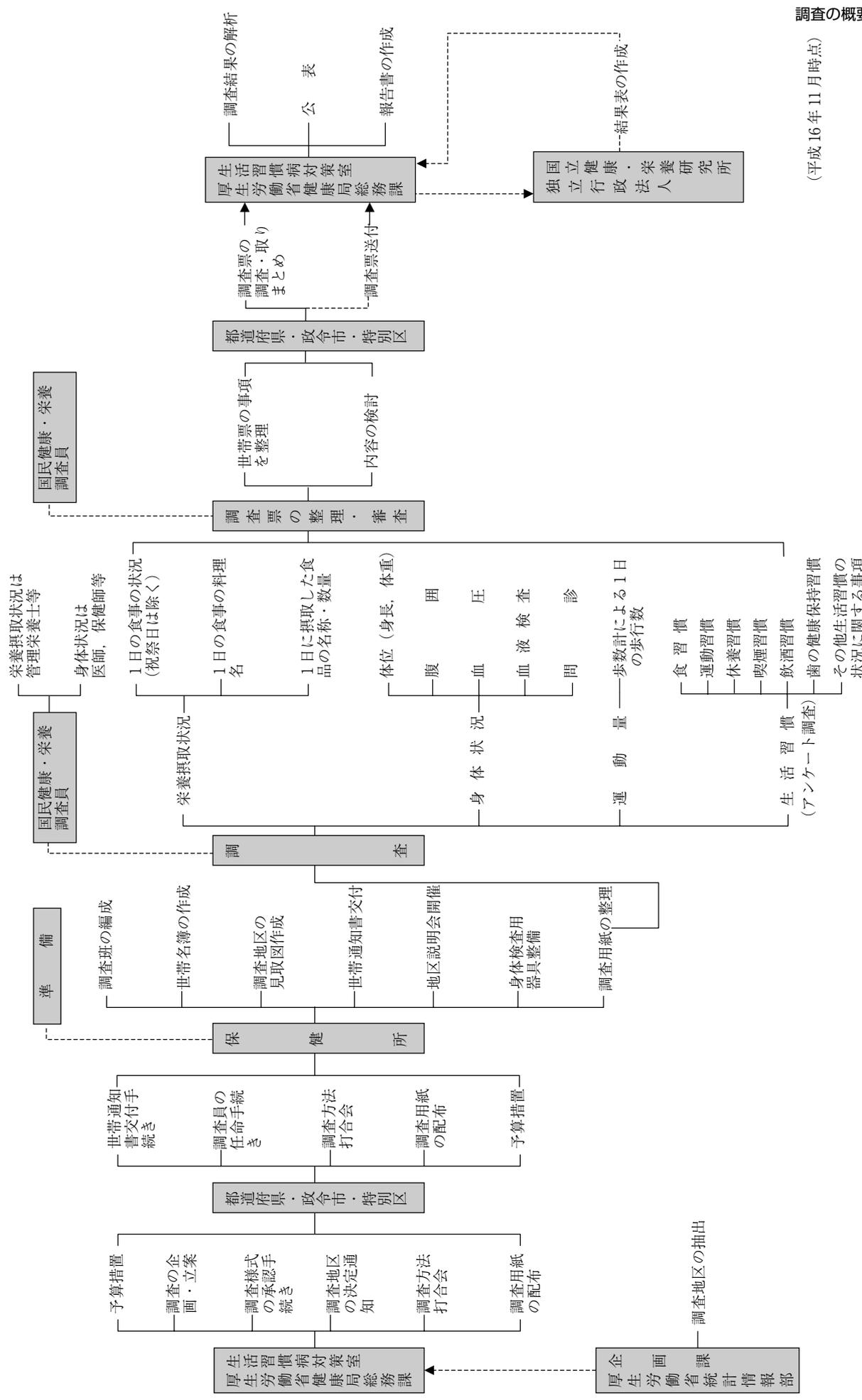
#### ① 血圧測定の条件

- ア) 測定前の運動、食事、たばこ、寒冷曝露など、血圧測定値に影響があると考えられる条件を避けるようにした。
- イ) あらかじめ排尿させ、測定前5分以上の心身の安静をとった後に測定した。
- ウ) 体位は、椅子（背もたれのあるものが望ましい）の座位とした。
- エ) 測定部位は右腕の上腕とした。右腕での測定が不可能なものについては、左腕で測定した。
- オ) 上腕を緊縛する衣服を着ている場合は、脱衣の上、マンシエットを巻いた。

#### ② 血圧測定（1回目）の手順

- ア) 水銀血圧計を垂直に置く。
- イ) マンシエットの中の空気を完全に抜き、上腕部の上腕動脈を覆うようにマンシエットのゴム囊を当て、巻きつけた。肘窩に膜側の聴診器を置いた

- とき、マンシエツトが触れないように、ゴム囊の位置に注意して巻いた。巻き方は、巻いた後に指が1~2本入る余裕を持たせ、マンシエツトの下縁が肘窩の2~3 cm 上になるように巻いた。
- ウ) 測定の際には、肘関節を伸展させ、マンシエツトの中心位置が被調査者の心臓と同じ高さにした。
  - エ) 触診法で収縮期血圧を推測し、いったんマンシエツト圧をゼロに落とした。さらに、触診法による推定血圧より 30 mmHg 上 (= 加圧目標値) にあげてから、聴診法で収縮期血圧及び拡張期血圧を測定した。
  - オ) 加圧目標値で既にコロトコフ音が聞こえてくる場合は、直ぐさま減圧し、③の手順に従った。
  - カ) 水銀を落とす速度は、1 秒間に 1 目盛り (2 mmHg) とした。
  - キ) コロトコフ音の初めて聞こえる点を収縮期血圧値とし、消失する点を拡張期血圧値とした。拡張期血圧値が目盛りと目盛りのちょうど中間と判断される場合は、最後に聞こえた後の次の目盛りの値とする。
  - ク) 目の高さは、目盛りと同じ高さにした。
  - ケ) 測定値の末尾の数値の読みは、目盛りに最も近い偶数値で読んだ。
- ③ 血圧測定 (2 回目) の手順
- ア) 1 回目の測定後、いったん被調査者のマンシエツトを外し、完全に空気を抜いた。
  - イ) 1~2 分経ったら再びマンシエツトを巻き付け、②のイ)~ケ) の手順に沿って 2 回目を測定した。
  - ウ) 2 回目の測定の際には、以下の 2 点に特に注意した。
    - ① 触診法は行わないこと
    - ② 1 回目と 2 回目の測定の間、被調査者に深呼吸をさせないこと
- (オ) **血液検査**：食後 3 時間以上経過後、駆血帯を使用して、肘静脈から採血した。なお、各血液検査項目とその検査方法は 8 頁参照。
- (カ) **1 日の運動量**：歩数計を用いて測定した。使用機器はアルネス 200S, AS-200 とした。装置は、朝起きたらすぐにベルトなどにクリップをしっかりと装着し、就寝まで測定した。
- (キ) **問診**：
- ① 薬の服用の有無…現在、医師の指示の有無にかかわらず、血圧を下げる薬、脈の乱れを治す薬、インスリン注射または血糖を下げる薬、コレステロールを下げる薬を服用している者を「服用している」とした。
  - ② 運動習慣…「運動習慣有り」とは、継続的に次の 3 項目全部が該当する者とした。
    - ア) 運動の実施頻度として、週 2 回以上
    - イ) 運動の持続時間として、30 分以上
    - ウ) 運動の継続期間として、1 年以上



調査の概要  
(平成16年11月時点)

◆血液検査方法◆

測定項目	測定方法	測定機器	試薬	標準物質
総たんぱく質	ビュレット法	H7170	総蛋白-HR II	蛋白標準血清
総コレステロール	酵素法	H7170	L-タイプワコーコレステロール	生研リキッドアブノーマル
トリグリセリド	酵素法	H7170	L-タイプワコーTG・H	マルチキャリブレーターリビッド
HDL-コレステロール	直接法	H7170	コレステスト-NHDL	コレステストNキャリブレーター
血糖	酵素法	H7170	シカリキッドGLU	グルコース標準液
赤血球 (RBC)	電気抵抗検出法 (自動化法)	SE-9000	セルパック II	
	シースクローDC 検出方式 (自動化法)	XE-2100	SE シース (II)	—
白血球 (WBC)	フローサイトメトリー法 (自動化法)	SE-9000	ストマライザーFB (II)	
		XE-2100	ストマライザー4DS	—
			ストマライザー4DL	
			セルパック II	
血小板 (PLT)	シーセルフローDC 検出方式 (自動化法)	SE-9000	セルパック II	
		XE-2100	SE シース (II)	—
			ストマライザーNR	
			レットサーチ (II)	
血色素 (Hb)	SLS-Hb 法 (自動化法)	SE-9000	セルパック II	—
		XE-2100	スルホライザー	
ヘマトクリット	赤血球パルス波高値検出法 (自動化法)	SE-9000	セルパック II	—
		XE-2100	SE シース (II)	
ヘモグロビン A <sub>1c</sub>	ラテックス凝集比濁法	BM-9030	ラピディアオート HbA <sub>1c</sub>	ラピディアオート HbA <sub>1c</sub>
フェリチン	EIA 法	全自動化学発光酵素免疫測定装置 BCS600	LS 試薬栄研フェリチン	LS 標準フェリチン栄研
アルブミン	BCG 法	H7170	アルブミン-HR II	蛋白標準血清

### イ. 栄養摂取状況調査

調査日は、祝祭日、冠婚葬祭その他特別に食物摂取に変化のある日を避け、被調査世帯においてなるべく普通の摂取状態にある日に実施し、被調査者の積極的協力を得るため、調査開始前に被調査地区民に対し調査の趣旨を十分説明した。調査員が栄養摂取状況調査票を各世帯に配付し記入要領を十分説明したうえ、秤を用いて秤量記入させたが、使用量が少なく秤量困難なもの等については目安量をもって記入させた。

また、調査員である管理栄養士等は、被調査世帯を直接訪問し、記入状況を点検するとともに不備な点の是正や記入の説明にあたった。

### ウ. 生活習慣調査

栄養摂取状況調査と同時に実施した。留め置き法による質問紙調査とし、被調査世帯の世帯員満1歳以上の全員を対象に生活習慣調査票を配付し記入させた。なお、満1歳以上14歳以下については、保護者の方（又はこれに代わる方）に記入させた。

## 5. 調査に関する秘密の保持

この調査は、世帯や個人の私的なことに及ぶ場合もあるため、その個人情報の保護と管理に万全を期し、被調査者に危惧の念をいだかせないように留意した。

## 7 調査の機関と組織

1. 厚生労働省は、平成16年国民健康・栄養調査企画解析検討会を設置し、本調査の調査設計及びその解析について専門的な立場から意見を聞いた。
2. 厚生労働省が、企画立案を行い、都道府県、政令市及び特別区衛生主管部（局）統括の下、調査は調査地区を管轄する保健所が行った。
3. 保健所では、保健所長を班長とする国民健康・栄養調査班を編成し、医師、管理栄養士、保健師、臨床検査技師及び事務担当者等の調査員が調査の実施にあたった。
4. 独立行政法人国立健康・栄養研究所は、厚生労働省に提出された調査票について、入力・集計・作表を行った。

## 8 本書利用上の留意点

### 1. 栄養素等摂取量の算出

栄養素等摂取量の算出には、「五訂日本食品標準成分表（科学技術庁資源調査会、現文部科学省資源室）」（以下、「五訂成分表」という。）を使用した。

栄養素等摂取量は、調理後（ゆで、油いため等）の成分値が五訂成分表に記載されている食品は、これを用いた。また、その他の食品については、五訂成分表に記載されている調理による「重量変化率」を加味して算出した。

### 2. 食品群分類

食品群分類は、国民健康・栄養調査食品群別表（表1、10～15頁）のとおりである。なお、「バター（小分類76）」と「動物性油脂（小分類79）」は、動物性食品として取り扱っているのに注意されたい。また、平成13年国民栄養調査より、以下の点について変更されている。

#### ①分類

「ジャム」は「砂糖類」から「果実類」に、「味噌」は「豆類」から「調味料・香辛料類」に、「マヨネーズ」は「油脂類」から「調味料・香辛料類」に分類。

#### ②重量

食品の重量は、調理を加味した数量となり、「米・加工品」の米は「めし」・「かゆ」など、「その他の穀類・加工品」の「干しそば」は「ゆでそば」など、「藻類」の「乾燥わかめ」は「水戻しわかめ」など、「嗜好飲料類」の「茶葉」は「茶浸出液」などで算出。

◆表1◆ 国民健康・栄養調査食品群別表

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名
穀類	1	米・加工品	1	米	1	玄米、半つき米、七分つき米、精白米、はいが精米、玄米めし、半つき米めし、七分つき米めし、精白米めし、はいが精米めし、玄米全かゆ、半つき米全かゆ、七分つき米全かゆ、精白米全かゆ(20%がゆ)、玄米五分かゆ、半つき米五分かゆ、七分つき米五分かゆ、精白米五分かゆ、玄米おもゆ、半つき米おもゆ、七分つき米おもゆ、精白米おもゆ、陸稲玄米、陸稲半つき米、陸稲七分つき米、陸稲精白米、陸稲玄米めし、陸稲半つき米めし、陸稲七分つき米めし、陸稲精白米めし
				米加工品	2	アルファ化米、おにぎり、焼きおにぎり、きりたんぼ、上新粉、ビーフン、米こうじ、もち、赤飯、あくまき、白玉粉、道明寺粉
		小麦・加工品	2	小麦粉類	3	薄力粉、学校給食用薄力粉、中力粉、強力粉、学校給食用強力粉、全粒粉強力粉、ホットケーキミックス粉、天ぷら粉
				パン類(菓子パンを除く)	4	食パン、学校給食用食パン、コッペパン、学校給食用コッペパン、乾パン、フランスパン、ライ麦パン、ぶどうパン、ロールパン、クロワッサン、イングリッシュマフィン、ナン
				菓子パン類	5	あんパン、クリームパン、ジャムパン、チョココロネ
				うどん、中華めん類	6	生うどん、ゆでうどん、学校給食用ゆでめん、干しうどん、ゆで干しうどん、乾そうめん・ひやむぎ、ゆでそうめん・ひやむぎ、乾手延そうめん・手延ひやむぎ、ゆで手延そうめん・手延ひやむぎ、生中華めん、ゆで中華めん、蒸し中華めん、干し中華めん、ゆで干し中華めん、生沖繩そば、ゆで沖繩そば、干し沖繩そば、ゆで干し沖繩そば
				即席中華めん	7	インスタントラーメン(油揚げ味付け)、インスタントラーメン(油揚げ)、インスタントラーメン(非油揚げ)、中華カップめん(油揚げ)、焼そばカップめん(油揚げ)、中華カップめん(非油揚げ)、和風カップめん(油揚げ)
				パスタ類	8	マカロニ・スパゲッティ、ゆでマカロニ・ゆでスパゲッティ
		その他の穀類・加工品	3	その他の小麦加工品	9	生麩、観世ふ、小町ふ、板ふ、車ふ、竹輪ふ、小麦胚芽、ぎょうざの皮、しゅうまいの皮、ビザクラスト、生パン粉、半生パン粉、乾燥パン粉
				そば・加工品	10	そば粉(全粒粉、ひきぐるみ)、内層粉そば粉、中層粉そば粉、表層粉そば粉、そば米、生そば、ゆでそば、干しそば、ゆで干しそば
				とうもろこし・加工品	11	とうもろこし(玄穀)、フライ味付けジャイアントコーン、ポップコーン、コーンフレーク
				その他の穀類	12	アマランサス、あわ、あわもち、オートミール、七分つき押麦、押麦、米粒麦、乾大麦めん、ゆで大麦めん、麦こがし、きび・もちきび、はとむぎ、ひえ、もろこし(精白粒)、全粒粉ライ麦粉、ライ麦粉
いも類	2	いも・加工品	4	さつまいも・加工品	13	さつまいも、さつまいも(蒸し・ふかし)、さつまいも(焼きいも)、干しいも
				じゃがいも・加工品	14	じゃがいも、じゃがいも(蒸し・ふかし)、じゃがいも(水煮)、乾燥マッシュポテト
		その他のいも・加工品	15	きくいも、こんにやく精粉、板こんにやく、生いもこんにやく、しらたき、さといも、さといも(水煮)、さといも(冷凍)、みずいも、みずいも(水煮)、やつがしら、やつがしら(水煮)、いちよういも、ながいも、ながいも(水煮)、やまといも、じねんじょ、だいじょ		
でんぷん・加工品	5	16	タピオカ粉、くず粉、米でん粉、小麦でん粉、さつまいもでん粉、かたくり粉、コーンスターチ、くずきり(乾)、くずきり(ゆで)、タピオカパール、緑豆はるさめ、はるさめ			
砂糖・甘味料類	3	砂糖・甘味料類	6	砂糖・甘味料類	17	黒砂糖、和三盆糖、上白糖、三温糖、グラニュー糖、白ざら(上ざら)糖、中ざら(黄ざら)糖、角砂糖、氷砂糖、コーヒースュガー、パウダースュガー、水あめ、はちみつ、メープルシロップ
				大豆・加工品	7	大豆(全粒)・加工品
豆腐	19	木綿豆腐、絹ごし豆腐、ソフト豆腐、充てん豆腐、沖繩豆腐、ゆし豆腐、焼き豆腐、凍り豆腐、豆腐よう、蒸し豆腐竹輪、焼き豆腐竹輪				
油揚げ類	20	生揚げ、油揚げ、がんもどき				
納豆	21	糸引き納豆、挽きわり納豆、五斗納豆、寺納豆(塩辛納豆、浜納豆)				
その他の大豆加工品	22	おから(旧来製法)、おから(新製法)、豆乳、調製豆乳、豆乳飲料・麦芽コーヒー、生湯葉、干し湯葉、金山寺みそ、ひしおみそ				
豆類	4	その他の豆・加工品	8	その他の豆・加工品	23	乾燥あずき、ゆであずき、ゆで小豆缶詰、こしあん、さらしあん、つぶしあん、乾燥いんげんまめ、ゆでいんげんまめ、うずら豆(煮豆)、いんげんまめこしあん、豆きんとん、乾燥えんどう、ゆでえんどう、グリーンピース(揚げ豆)、塩豆、うぐいす豆、乾燥ささげ、ゆでささげ、乾燥そらまめ、フライビーンズ(揚げそら豆)、おたふく豆、ふき豆、乾燥たけあずき、乾燥ひよこまめ、ゆでひよこまめ、フライ味付けひよこまめ、乾燥べにばないんげん、ゆでべにばないんげん、乾燥らいまめ、乾燥りよくとう、ゆでりよくとう、乾燥レンズまめ
				種実類	5	種実類

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名
野菜類	6	緑黄色野菜	10	トマト	25	トマト, ミニトマト, ホールトマト缶詰
				にんじん	26	葉にんじん, にんじん, にんじん(ゆで), にんじん・皮むき, にんじん・皮むき(ゆで), にんじん(冷凍), きんとき(京にんじん), きんとき(ゆで), きんとき・皮むき, きんとき・皮むき(ゆで), ミニキャロット
				ほうれん草	27	ほうれん草, ほうれん草(ゆで), ほうれん草(冷凍)
				ピーマン	28	青ピーマン, 青ピーマン(油炒め), 赤ピーマン, 赤ピーマン(油炒め), 黄ピーマン, 黄ピーマン(油炒め), トマピー
				その他の緑黄色野菜	29	あさつき, あさつき(ゆで), あしたば, あしたば(ゆで), アスパラガス, アスパラガス(ゆで), アスパラガス水煮缶詰・ホワイトアスパラガス, さやいんげん, さやいんげん(ゆで), エンダイブ, トウモロコシ, さやえんどう, さやえんどう(ゆで), おおさかしらな, おおさかしらな(ゆで), おかひじき, おかひじき(ゆで), オクラ, オクラ(ゆで), かぶ葉, かぶ葉(ゆで), 日本かぼちゃ, 日本かぼちゃ(ゆで), 西洋かぼちゃ, 西洋かぼちゃ(ゆで), 西洋かぼちゃ(冷凍), そうめんかぼちゃ, からしな, きょうじやんにんにく, きょうな, きょうな(ゆで), キンサイ, キンサイ(ゆで), クレソン, ケール, こごみ, こまつな, こまつな(ゆで), さんとうさい, さんとうさい(ゆで), ししとうがらし, しそ葉, しそ葉(ゆで), じゅうろくささげ, じゅうろくささげ(ゆで), しゅんぎく, しゅんぎく(ゆで), じゅんさい水煮びん詰, すぐきな, せり, せり(ゆで), タアサイ, タアサイ(ゆで), かいわれだいこん, 葉だいこん, だいこん葉, だいこん葉(ゆで), つまみな, たいさい, たかな, たらめ, たらめ(ゆで), チンゲンサイ, チンゲンサイ(ゆで), つくし, つくし(ゆで), つるな, つるむらさき, つるむらさき(ゆで), 葉とうがらし, 葉とうがらし(油炒め), 生とうがらし, 乾燥とうがらし, ゆでとんぶり, 長崎はくさい, 長崎はくさい(ゆで), なずな, なばな/花らい・茎, なばな/花らい・茎(ゆで), なばな/茎・葉, なばな/茎・葉(ゆで), なら, なら(ゆで), 花なら, 黄なら, 茎にんにく, 茎にんにく(ゆで), 根深ねぎ, 葉ねぎ, こねぎ, 野沢菜, のびる, バクチョイ, バジル, パセリ, ひのな, 広島菜, ふだんそう, ふだんそう(ゆで), ブロッコリー, ブロッコリー(ゆで), みずかけな, 切りみつば, 切りみつば(ゆで), 根みつば, 根みつば(ゆで), 糸みつば, 糸みつば(ゆで), 芽キャベツ, 芽キャベツ(ゆで), 芽たで, モロヘイヤ, モロヘイヤ(ゆで), ようさい, ようさい(ゆで), よめな, よもぎ, よもぎ(ゆで), リーキ, リーキ(ゆで), サラダ菜, リーフレタス, サニーレタス, ロケットサラダ, わけぎ, わけぎ(ゆで)
				キャベツ	30	キャベツ, キャベツ(ゆで), グリーンボール, レッドキャベツ
				きゅうり	31	きゅうり
				大根	32	大根, 大根(ゆで), 大根・皮むき, 大根・皮むき(ゆで), 切干し大根
				たまねぎ	33	たまねぎ, たまねぎ(水さらし), たまねぎ(ゆで), 赤たまねぎ
				はくさい	34	はくさい, はくさい(ゆで)
	その他の野菜	11	35	アーティチョーク, アーティチョーク(ゆで), うど, 山うど, 枝豆, 枝豆(ゆで), 枝豆(冷凍), スナップえんどう, グリンピース, グリンピース(ゆで), グリンピース(冷凍), グリンピース水煮缶詰, かぶ, かぶ(ゆで), かぶ・皮むき, かぶ・皮むき(ゆで), カリフラワー, カリフラワー(ゆで), かんぴょう, かんぴょう(ゆで), 菊, 菊(ゆで), 菊のり, くわい, くわい(ゆで), コールラビ, コールラビ(ゆで) ごぼう, ごぼう(ゆで), しかくめ, 葉しょうが, しょうが, しろり, ずいき, ずいき(ゆで), 干しずいき, 干しずいき(ゆで), すぐきな根, ズッキーニ, セロリー, ぜんまい, ぜんまい(ゆで), 干しぜんまい, 干しぜんまい(ゆで), そらまめ, そらまめ(ゆで), たけのこ, たけのこ(ゆで), たけのこ(水煮缶詰), チコリー, つわぶき, つわぶき(ゆで), とうがん, とうがん(ゆで), スイートコーン, スイートコーン(ゆで), スイートコーン(冷凍ホール), スイートコーン(冷凍カーネル・全粒), クリームコーン缶詰, ホールカーネルコーン缶詰, ヤングコーン, トレビス, なす, なす(ゆで), べいなす, べいなす(油揚げ), ながり, ながり(油炒め), にんにく, はつか大根, はやとうり, ビート, ビート(ゆで), ふき, ふき(ゆで), ふきのとう, ふきのとう(ゆで), ふじまめ, へちま, へちま(ゆで), ホースラディッシュ, まこも, みょうが, みょうがたけ, むかご, アルファルファもやし, 大豆もやし, 大豆もやし(ゆで), ブラックマッペもやし, ブラックマッペもやし(ゆで), 緑豆もやし, 緑豆もやし(ゆで), ゆり根, ゆり根(ゆで), エシャロット, ルパープ, ルパープ(ゆで), レタス, コスレタス, れんこん, れんこん(ゆで), 生わさび, 生わらび, わらび(ゆで), 干しわらび		
	野菜ジュース	12	野菜ジュース	36	トマトジュース缶詰, トマトミックスジュース缶詰, にんじんジュース缶詰	
	漬け物	13	葉類漬け物	37	おおさかしらな・塩漬, かぶ葉・塩漬, かぶ葉・ぬかみそ漬, からしな・塩漬, きょうな・塩漬, さんとうさい・塩漬, たいさい・塩漬, たかな漬, 野沢菜・塩漬, 野沢菜・調味漬, はくさい・塩漬, キムチ, ひのな・甘酢漬, 広島菜・塩漬, みずかけな漬	
			たくあん・その他の漬け物	38	かぶ・塩漬, 皮むきかぶ・塩漬, かぶ・ぬかみそ漬, 皮むきかぶ・ぬかみそ漬, きゅうり・塩漬, きゅうり・しょうゆ漬, きゅうり・ぬかみそ漬, スイート型ピクルス, サワー型ピクルス, ザーサイ, しょうが・酢漬, しょうが・甘酢漬, しろり・塩漬, しろり・奈良漬, すぐき漬, だいこん・ぬかみそ漬, 塩押しだいこん・たくあん漬, 干しだいこん・たくあん漬, 守口漬, だいこん・べつたら漬, だいこん・みそ漬, 福神漬, しなちく・塩抜き塩蔵, なす・塩漬, なす・ぬかみそ漬, なす・こうじ漬, なす・からし漬, なす・しば漬, はやとうり・塩漬, やまごぼう・みそ漬, 生らっきょう, らっきょう甘酢漬, わさび漬, 梅漬(塩漬), 梅漬(調味漬), 梅干し, 梅干し(調味漬), 梅びしお, オリーブピクルスグリーン, オリーブピクルスライブ, オリーブピクルススタッフド	

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名		
果実類	7	生果	14	いちご	39	いちご		
				柑橘類	40	いよかん(いよ), 早生みかん, みかん(うんしゅう), 早生みかん(内皮なし), みかん(うんしゅう)(内皮なし), みかん缶詰(果肉), ネーブル, バレンシアオレンジ, スイーティー, きんかん, グレープフルーツ, グレープフルーツ缶詰, さんぼうかん, すだち(皮), タンゴール, タンゼロ, なつみかん, なつみかん缶詰, はっさく, ひゅうがなつ, ひゅうがなつ(内皮なし), ぶんたん, ぶんたん(ざぼん漬), ほんかん, ゆず(皮), レモン全果		
				バナナ	41	バナナ, 乾燥バナナ		
				りんご	42	りんご, りんご缶詰		
				その他の生果	43	あけび果肉, あけび果皮, アセロラ, アテモヤ, アボカド, あんず, 干しあんず, あんず缶詰, いちじく, 干しいちじく, いちじく缶詰, うめ, 柿(甘柿), 渋抜き柿, 干し柿, かりん, キウイフルーツ, キワノ, グァバ, グズベリー, ぐみ, ココナッツミルク, スターフルーツ, さくらんぼ, アメリカンチェリー, さくらんぼ缶詰, ざくろ, すいか, すもも, 生ブルー, ドライブブルー, チェリモヤ, ドリアン, なし, なし缶詰, 中国なし, 西洋なし, 西洋なし缶詰, 干しなつめ, 干しなつめやし, パインアップル, パインアップル缶詰, パインアップル砂糖漬, ハスカップ, パパイア, 未熟パイア, ビタヤ, びわ, びわ缶詰, ぶどう, 干しぶどう, ぶどう缶詰, ブルーベリー, ホワイトサボテ, まくわうり, マルメロ, マンゴー, マンゴスチン, 温室メロン, 露地メロン, もも, もも缶詰果肉, ネクタリン, やまもも, ライチ, ラズベリー, 乾燥りゅうがん		
		ジャム	15	ジャム	44	あんずジャム(高糖度), あんずジャム(低糖度), イチゴジャム(高糖度), イチゴジャム(低糖度), マーマレード(高糖度), マーマレード(低糖度), ぶどうジャム, ブルーベリージャム, りんごジャム		
		果汁・果汁飲料	16	果汁・果汁飲料	45	アセロラ10%果汁入り飲料, 梅20%果汁入り飲料, ストレートみかんジュース(天然果汁), 濃縮還元みかんジュース, 果粒入りみかんジュース, みかん50%果汁入り飲料, みかん20%果汁入り飲料, みかん缶詰(液汁), ストレートオレンジジュース(天然果汁), 濃縮還元オレンジジュース, オレンジ50%果汁入り飲料, オレンジ30%果汁入り飲料, かぼす果汁, グァバ20%果汁入り飲料(ネクター), グァバ10%果汁入り飲料, グレープフルーツストレートジュース(天然果汁), グレープフルーツ濃縮還元ジュース, グレープフルーツ50%果汁入り飲料, グレープフルーツ20%果汁入り飲料, シクワシャー果汁, シクワシャー10%果汁入り飲料, すだち果汁, だいたい果汁, パインアップルストレートジュース(天然果汁), パインアップル濃縮還元ジュース, パインアップル50%果汁入り飲料, パインアップル10%果汁入り飲料, パッションフルーツ果汁, ぶどうストレートジュース(天然果汁), ぶどう濃縮還元ジュース, ぶどう70%果汁入り飲料, ぶどう10%果汁入り飲料, もも30%果汁入り飲料(ネクター), もも缶詰液汁, ゆず果汁, ライム果汁, りんごストレートジュース(天然果汁), りんご濃縮還元ジュース, りんご50%果汁入り飲料, りんご30%果汁入り飲料, レモン果汁		
		きのこ類				8	きのこ類	17
		藻類	9	藻類	18	藻類	47	干しあおさ, 青のり, のり(干しあまのり), 焼きのり/詳細不明の「のり」, 味付けのり, 蒸し干しあらめ, すき干し岩のり, 干しえごのり, おきょうと, おごのり(塩蔵塩抜き), 干しかわのり, うみぶどう, らうすこんぶ, 干しがごめ昆布, 長こんぶ, 松前こんぶ, まこんぶ干し/詳細不明の「こんぶ(乾燥)」, 日高こんぶ, 利尻こんぶ, 刻み昆布, 削り昆布, 塩昆布, 昆布つくだ煮, すいぜんじのり(干し水戻し), 干してんぐさ, ところてん, 干し寒天, 寒天(ゼリー状), 赤とさか(塩蔵塩抜き), 青とさか(塩蔵塩抜き), 干しひじき, 干しひとえぐさ, のりつくだ煮, ふのり, 干しまつも, むかでのり(塩蔵塩抜き), 沖繩もずく(塩蔵塩抜き), もずく(塩蔵塩抜き), 生わかめ(原藻), わかめ(乾燥), わかめ(乾燥水戻し), 板わかめ, わかめ(灰干し乾燥水戻し), カットわかめ, 生わかめ, 茎わかめ(塩蔵塩抜き), 生めかぶわかめ
		魚介類	10	生魚介類	19	あじ, いわし類	48	まあじ(あじ), まあじ(水煮), まあじ(あじ)(焼き), 大西洋あじ, 大西洋あじ(水煮), 大西洋あじ(焼き), むろあじ, むろあじ(焼き), うるめいわし, かたくちいわし, まいわし, まいわし(水煮), まいわし(焼き), めざし, めざし(焼き), まさば, まさば(水煮), まさば(焼き), 大西洋さば, 大西洋さば(水煮), 大西洋さば(焼き), さば(しめさば), さんま, さんま(焼き), しまあじ養殖, にしん, かずのこ
さけ, ます	49					からふとます, からふとます(焼き), ぎんざけ養殖, ぎんざけ養殖(焼き), さくらます(マス), さくらます(焼き), しろさけ, しろさけ(水煮), しろさけ(焼き), 大西洋さけ養殖, 大西洋さけ養殖(焼き), にじます海面養殖, にじます海面養殖(焼き), にじます淡水養殖, べにざけ, べにざけ(焼き), ますのすけ, ますのすけ(焼き)		
たい, かわいい類	50					あこうだい, あまだい, あまだい(水煮), あまだい(焼き), いしだい, いとよりだい, いとよりだい(すり身), いほだい, おひょう, まがれい, まがれい(水煮), まがれい(焼き), まごがれい, 子持ちがれい, 子持ちがれい(水煮), ぎんだら, きんめだい, きだい, くらだい, ちだい, まだい天然, まだい養殖, まだい養殖(水煮), まだい養殖(焼き), すけとうだら, すけとうだら・すり身, たら(すきみだら), まだら, まだら(焼き), しらこ, ひらめ天然, ひらめ養殖, みなみだら		

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名		
魚介類	10	生魚介類	19	まぐろ、かじき類	51	くろかじき、まかじき、めかじき、春かつお、秋かつお、そうだかつお、かつお（なまり節：蒸しかつお）、きはだまぐろ、くろまぐろ・赤身、くろまぐろ・脂身、びんなが、みなみまぐろ・赤身、みなみまぐろ・脂身、めじまぐろ、めばちまぐろ		
				その他の生魚	52	あいなめ、あなご、あなご（蒸し）、あまご養殖、あゆ天然、あゆ天然（焼き）、あゆ内臓、あゆ内臓（焼き）、あゆ養殖、あゆ養殖（焼き）、あゆ養殖内臓、あゆ養殖内臓（焼き）、アラスカめぬけ、あんこう、あんこう（きも・肝：内臓）、いかなご、いさき、いわな養殖、うぐい、うなぎ養殖、うなぎ（きも・肝：内臓）、うなぎ（白焼き）、うなぎ（かば焼）、うまづらはぎ、えい、えぞ、おいかわ、おおさが・おこぜ、かさご、かじか、かじか（水煮）、かます、かます（焼き）、かわはぎ、かんばち、きす、きちじ、きびなご、キングクリップ、ぐち（いしもち）、ぐち（いしもち）（焼き）、こい養殖、こい養殖（水煮）、こい養殖内臓、こち、めぐち、このしろ、あぶらつのぞめ、よしきりぞめ、ふかひれ、さより、さわら、さわら（焼き）、しいら、したびらめ、しらうお、シルバー、すずき、たかさご、たかべ、たちうお、ちか、テラピア、どじょう、どじょう（水煮）、とびうお、なまず、にぎす、はぜ、はたはた、はまふえふき、はも、バラクータ、ひらまさ、とらふぐ養殖、まふぐ、ふな、ふな（水煮）、ぶり、ぶり（焼き）、はまち養殖、ほうほう、ホキ、ほっけ、ほら、ほんもろこ、マジェランあいなめ、まながつお、むつ、むつ（水煮）、めじな、めばる、メルルーサ、やつめうなぎ、やまめ養殖、わかさぎ		
				貝類	53	あかがい、あげまき、あさり、あわび、いがい・ムール貝、いたやがい養殖、かき養殖、かき養殖（水煮）、さざえ、さざえ（焼き）、しじみ、貝柱たいらがい、たにし、つぶ、とこぶし、とりがいかい、斧足、ばいがい、ばかがい、はまぐり、はまぐり（水煮）、はまぐり（焼き）、ちょうせんはまぐり、ほたてがいかい、ほたてがいかい（水煮）、ほたて貝柱、ほつきがいかい、みるがいかい水管、うに		
				いか、たこ類	54	あかいか、けんさきいか、こういか、するめいか、するめいか（水煮）、するめいか（焼き）、ほたるいか、ほたるいか（ゆで）、やりいか、いいだこ、まだこ、まだこ（ゆで）、なまこ、ほや		
				えび、かに類	55	あまえび、いせえび、くるまえび養殖、くるまえび養殖（ゆで）、くるまえび養殖（焼き）、素干しさくらえび（ゆで）、大正えび、しばえび、ブラックタイガー養殖、がぞみ、毛がに、毛がに（ゆで）、ずわいがに、ずわいがに（ゆで）、たらばがに、たらばがに（ゆで）、おきあみ、おきあみ（ゆで）、ゆでしゃこ		
		魚介加工品	20	魚介（塩蔵、生干し、乾物）	56	まあじ（あじ）（開き干し）、まあじ（あじ）（開き干し、焼き）、むろあじ（開き干し）、むろあじ（くさや）、うるか、いかなご（煮干し）、うるめいわし（丸干し）、かたくちいわし（煮干し）、まいわし（塩いわし）、まいわし（生干し）、まいわし（丸干し）、しらす干し、しらす干し（ちりめん）、たたみいわし、かたくちいわし（みりん干し）、まいわし（みりん干し）、うまづらはぎ（味付け開き干し）、かつお（なまり節）、かつお節、かつお削り節、かつお（削り節つくだ煮）、かつお（塩辛・内臓、酒盗）、干しかれい、きびなご（調味干し）、キャビア、このしろ（甘酢漬）、塩ます、新巻きさけ、新巻きさけ（焼き）、塩ざけ、イクラ、すじこ、めふん、べにざけ（くん製）、さば節、塩さば、さば（開き干し）、さんま（開き干し）、さんま（みりん干し）、ししゃも（生干し）、ししゃも（生干し、焼き）、からふとししゃも（生干し）、からふとししゃも（生干し、焼き）、たらこ、たらこ（焼き）、辛子めんたいこ、塩だら、たら（干しだら）、たら（でんぶ）、身欠きにしん、にしん（開き干し）、にしん（くん製）、かずのこ（乾）、かずのこ（塩蔵水戻し）、はたはた（生干し）、ほっけ（塩ほっけ）、ほっけ（開き干し）、からすみ、やつめうなぎ（干し）、あわび（干し）、あわび（塩辛）、ほたて貝柱（干し貝柱）、さくらえび（素干し）、さくらえび（煮干し）、えび（干しえび）、かに（がん漬）、ほたるいか（くん製）、するめ、いか（さきいか）、いか（くん製）、いか塩辛（赤作り）、あみ（塩辛）、うに（粒うに）、うに（練りうに）、塩蔵塩抜きくらげ、なまこ（このわた）、ほや（塩辛）		
				魚介（缶詰）	57	いわし水煮缶詰、いわし味付け缶詰、いわしトマト漬缶詰、いわし油漬缶詰、いわしかば焼缶詰、かつお味付け缶詰、かつお油漬缶詰、からふとます水煮缶詰、しろさけ水煮缶詰、さば水煮缶詰、さばみそ煮缶詰、さば味付け缶詰、さんま味付け缶詰、さんまかば焼缶詰、まぐろ水煮缶詰（ライト）、まぐろ水煮缶詰（ホワイト）、まぐろ味付け缶詰、まぐろ油漬缶詰（ライト）、まぐろ油漬缶詰（ホワイト）、あさり水煮缶詰、あさり味付け缶詰、あわび水煮缶詰、エスカルゴ水煮缶詰、かきくん製油漬缶詰、トップシエル味付け缶詰、ほたて貝柱水煮缶詰、もがいか味付け缶詰、ずわいがに水煮缶詰、たらばがに水煮缶詰、いか味付け缶詰		
				魚介（佃煮）	58	いかなご（つくだ煮）、いかなご（あめ煮）、かたくちいわし（田作り）、かじか（つくだ煮）、かつお（角煮）、はぜ（つくだ煮）、はぜ（甘露煮）、ふな（甘露煮）、わかさぎ（つくだ煮）、わかさぎ（あめ煮）、あさり（つくだ煮）、はまぐり（つくだ煮）、えび（つくだ煮）、ほたるいか（つくだ煮）、いか（切りいかあめ煮）、いか（いかあられ）、あみつくだ煮		
				魚介（練り製品）	59	かに風味かまぼこ、昆布巻きかまぼこ、す巻きかまぼこ、蒸しかまぼこ、焼き抜きかまぼこ、焼き竹輪、だて巻、つみれ、なると、はんぺん、さつま揚げ		
				魚肉ハム、ソーセージ	60	魚肉ハム、魚肉ソーセージ		
		肉類	11	畜肉	21	牛肉	61	牛かた（和牛）、牛かた皮下脂肪なし（和牛）、牛かた赤肉（和牛）、牛かた脂身（和牛）、牛かたロース（和牛）、牛かたロース皮下脂肪なし（和牛）、牛かたロース赤肉（和牛）、牛リブロース（和牛）、牛リブロース皮下脂肪なし（和牛）、牛リブロース赤肉（和牛）、牛リブロース脂身（和牛）、牛サーロイン（和牛）、牛サーロイン皮下脂肪なし（和牛）、牛サーロイン赤肉（和牛）、牛ばら（和牛）、牛もも（和牛）、牛もも皮下脂肪なし（和牛）、牛もも赤肉（和牛）、牛もも脂身（和牛）、牛そともも（和牛）、牛そともも皮下脂肪なし（和牛）、牛そともも赤肉（和牛）、牛ランプ（和牛）、牛ランプ皮下脂肪なし（和牛）、牛ランプ赤肉（和牛）、牛ヒレ（和牛）、牛かた/部位不明の牛肉、牛

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名		
肉類	11	畜肉	21	牛肉	61	かた皮下脂肪なし/部位不明の牛肉赤肉、半かた赤肉、半かた脂身、半かたロース、半かたロース皮下脂肪なし、半かたロース赤肉、半リブロース、半リブロース（焼き）、半リブロース（ゆで）、半リブロース皮下脂肪なし、半リブロース赤肉、半リブロース脂身、牛サーロイン、牛サーロイン皮下脂肪なし、牛サーロイン（赤肉）、牛ばら、牛もも、牛もも皮下脂肪なし、牛もも皮下脂肪なし（焼き）、牛もも皮下脂肪なし（ゆで）、牛もも赤肉、牛もも脂身、牛そともも、牛そともも皮下脂肪なし、牛そともも赤肉、牛ランプ、牛ランプ皮下脂肪なし、牛ランプ赤肉（和牛）、牛ヒレ、半かた（輸入牛）、半かた皮下脂肪なし（輸入牛）、半かた赤肉（輸入牛）、半かた脂身（輸入牛）、半かたロース（輸入牛）、半かたロース皮下脂肪なし（輸入牛）、半かたロース赤肉（輸入牛）、半リブロース（輸入牛）、半リブロース皮下脂肪なし（輸入牛）、半リブロース赤肉（輸入牛）、半リブロース脂身（輸入牛）、牛サーロイン（輸入牛）、牛サーロイン皮下脂肪なし（輸入牛）、牛サーロイン赤肉（輸入牛）、牛ばら（輸入牛）、牛もも（輸入牛）、牛もも皮下脂肪なし（輸入牛）、牛もも赤肉（輸入牛）、牛もも脂身（輸入牛）、牛そともも（輸入牛）、牛そともも皮下脂肪なし（輸入牛）、牛そともも赤肉（輸入牛）、牛ランプ（輸入牛）、牛ランプ皮下脂肪なし（輸入牛）、牛ランプ赤肉（輸入牛）、牛ヒレ（輸入牛）、子牛肉リブロース、子牛肉ばら、子牛肉もも、牛ひき肉、牛舌、牛腱、牛尾、ローストビーフ、コンビーフ缶詰、牛味付け缶詰、ビーフジャーキー、スモークタン		
						豚肉	62	豚かた、豚かた皮下脂肪なし、豚かた赤肉、豚かた脂身、豚かたロース、豚かたロース皮下脂肪なし、豚かたロース赤肉、豚かたロース脂身、豚ロース、豚ロース皮下脂肪なし（焼き）、豚ロース（ゆで）、豚ロース皮下脂肪なし、豚ロース赤肉、豚ロース脂身、豚ばら、豚もも、豚もも皮下脂肪なし、豚もも皮下脂肪なし（焼き）、豚もも皮下脂肪なし（ゆで）、豚もも赤肉、豚もも脂身、豚そともも、豚そともも皮下脂肪なし、豚そともも赤肉、豚そともも脂身、豚ヒレ赤肉、豚中型かた（黒ぶた）、豚中型かた皮下脂肪なし（黒ぶた）、豚中型かた赤肉（黒ぶた）、豚中型かた脂身（黒ぶた）、豚中型かたロース（黒ぶた）、豚中型かたロース皮下脂肪なし（黒ぶた）、豚中型かたロース赤肉（黒ぶた）、豚中型かたロース脂身（黒ぶた）、豚中型ロース（黒ぶた）、豚中型ロース皮下脂肪なし（黒ぶた）、豚中型ロース赤肉（黒ぶた）、豚中型ロース脂身（黒ぶた）、豚中型ばら（黒ぶた）、豚中型もも（黒ぶた）、豚中型もも皮下脂肪なし（黒ぶた）、豚中型もも赤肉（黒ぶた）、豚中型もも脂身（黒ぶた）、豚中型そともも（黒ぶた）、豚中型そともも皮下脂肪なし（黒ぶた）、豚中型そともも赤肉（黒ぶた）、豚中型そともも脂身（黒ぶた）、豚中型ヒレ赤肉（黒ぶた）、豚ひき肉、豚舌、豚足ゆで、豚軟骨ゆで
								ハム、ソーセージ類
				その他の畜肉	64			いのしし、いのぶた、うさぎ赤肉、馬肉、しか肉、マトンロース、マトンもも、ラムかた（子羊）、ラムロース（子羊）、ラムもも（子羊）、やぎ赤肉
				鳥肉	22	鶏肉	65	成鶏手羽、成鶏むね、成鶏むね（皮なし）、成鶏もも、成鶏もも（皮なし）、成鶏ささ身、鶏手羽、鶏むね、鶏むね（皮なし）、鶏もも、鶏もも（焼き）、鶏もも（ゆで）、鶏もも（皮なし）、鶏もも・皮なし（焼き）、鶏もも・皮なし（ゆで）、鶏ささ身、鶏ささ身（焼き）、鶏ささ身（ゆで）、鶏ひき肉、鶏皮（むね）、鶏皮（もも）、鶏軟骨、焼き鳥缶詰
						その他の鳥肉	66	あいがも、あひる、うずら、かも皮なし、きじ皮なし、しちめんちよう皮なし、すずめ、ほと皮なし、ほろほろちよう皮なし
		肉類（内臓）	23	肉類（内臓）	67	牛心臓、牛肝臓、牛じん臓、牛第一胃/部位不明の牛モツ、牛第二胃、牛第三胃、牛第四胃、牛小腸、牛大腸、牛直腸、牛子宮、豚心臓、豚肝臓、豚じん臓、豚胃（ゆで）、豚小腸（ゆで）、豚大腸（ゆで）、豚子宮、レバーペースト、スモークレバー、鶏心臓、鶏肝臓、鶏筋胃、フォアグラ（ゆで）		
						その他の肉類	68	くじら肉、くじらうねす、くじら本皮、くじらさらしくじら
		肉類	24	その他の肉・加工品	69	いなごつくいだ煮、かえる、すっぱん、はらの子缶詰		
						70	うこっけい卵、うずら卵、うずら卵水煮缶詰、鶏卵、ゆで卵、ボーナドエッグ、鶏卵水煮缶詰、加糖全卵、乾燥全卵、卵黄、ゆで卵黄、加糖卵黄、乾燥卵黄、卵白、ゆで卵白、乾燥卵白、たまご豆腐、厚焼きたまご（砂糖入り）、だし巻きたまご、ビータン	
		乳類	13	牛乳・乳製品	26	牛乳	71	ジャージー種牛乳、ホルスタイン種牛乳、普通牛乳、濃厚加工乳、乾脂肪加工乳、脱脂乳液状乳
						チーズ	72	エダムチーズ、エメンタールチーズ、カテージチーズ、カマンベールチーズ、クリームチーズ、ゴダーチーズ、チェダーチーズ、粉チーズ、ブルーチーズ、プロセスチーズ、チーズブレッド（ぬるチーズ）
発酵乳・乳酸菌飲料	73					プレーンヨーグルト（全脂無糖ヨーグルト）、加糖ヨーグルト（脱脂加糖ヨーグルト）、ヨーグルトドリンク、乳酸菌飲料・乳製品、乳酸菌飲料・殺菌乳製品—希釈タイプ、非乳製品乳酸菌飲料		
その他の乳製品	74					コーヒー乳飲料、フルーフ乳飲料、全粉乳、脱脂粉乳、調製粉乳、無糖練乳、加糖練乳、クリーム（乳脂肪）、クリーム（乳脂肪・植物性脂肪）、クリーム（植物性脂肪）、ホイップクリーム（乳脂肪）、ホイップクリーム（乳脂肪・植物性脂肪）、ホイップクリーム（植物性脂肪）、コーヒーホワイトナー・液状（乳脂肪）、コーヒーホワイトナー・液状（乳脂肪・植物性脂肪）、コーヒーホワイトナー・粉末状（植物性脂肪）、アイスクリーム・高脂肪、アイスクリーム・普通脂肪、アイスマルク、ラクトアイス・普通脂肪、ラクトアイス・低脂肪、ソフトクリーム、シャーベット、チーズホエーパウダー		
その他の乳類	75					母乳、やぎ乳		

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名
油脂類	14	油脂類	28	バター	76	有塩バター、無塩バター、発酵バター
				マーガリン	77	ソフトタイプマーガリン、ファットスプレッドマーガリン
				植物性油脂	78	オリーブ油、ごま油、米ぬか油、サフラワー油、大豆油、調合油、とうもろこし油、なたね油、ひまわり油、綿実油、落花生油
				動物性油脂	79	牛脂（ヘット）、ラード（豚脂）
				その他の油脂	80	パーム油、パーム核油、やし油、ショートニング
菓子類	15	菓子類	29	和菓子類	81	甘納豆（あずき）、甘納豆（いんげんまめ）、甘納豆（えんどう）、あん入り生八つ橋、今川焼、ういろう、うぐいすもち、かしわもち、カステラ、かのこ、かるかん、きび団子、ぎゅうひ、きりざんしょ、きんぎょく糖、きんつば、草もち、くし団子（あん）、くし団子（しょうゆ）、げっぺい、桜もち（関東風）、桜もち（関西風）、大福もち、タルト、ちまき、ちやつう、どら焼、ねりきり、カステラまんじゅう、くずざくら、くりまんじゅう、とうまんじゅう、蒸しまんじゅう、あんまん、肉まん、もなか、ゆべし、練りようかん、水ようかん、蒸しようかん、あめ玉、芋かりんとう、おこし、おのろけ豆、黒かりんとう、白かりんとう、ごかぼう、炭酸せんべい、かわらせんべい、巻きせんべい、ごま入り南部せんべい、しおがま、中華風クッキー、ひなあられ（関東風）、ひなあられ（関西風）、揚げせんべい、甘辛せんべい、あられ、塩せんべい、衛生ボーロ、そばボーロ、松風、三島豆、八つ橋、らくがん、麦らくがん、もろこしらくがん、小麦粉あられ
				ケーキ・パストリー類	82	シュークリーム（エクレア）、スポンジケーキ、ショートケーキ、デニッシュペストリー、イーストドーナツ、ケーキドーナツ、パイ皮、アップルパイ、ミートパイ、バターケーキ、ホットケーキ、カスタードクリーム入りワッフル、ジャム入りワッフル
				ビスケット類	83	ウエハース、オイルスプレクラッカー、ソーダクラッカー、サブレ、パフパイ、ハードビスケット、ソフトビスケット、プレッツェル、ロシアケーキ
				キャンデー類	84	キャラメル、錠菓・果汁系、ゼリーキャンデー、ゼリービーンズ、チャイナマール、ドロップ、バタースコッチ、ブリットル・いり落花生入り、マシュマロ
				その他の菓子類	85	プリン・カスタードプディング、オレンジゼリー、コーヒーゼリー、ミルクゼリー、ワインゼリー、ババロア、コーンスナック、ポテトチップス、成形ポテトチップス、カバーリングチョコレート、ホワイトチョコレート、ミルクチョコレート、マロングラッセ、板ガム、糖衣ガム、風船ガム
嗜好飲料類	16	アルコール飲料	30	日本酒	86	清酒、純米酒、本醸造酒、吟醸酒、純米吟醸酒、白酒
				ビール	87	淡色ビール、黒ビール、スタウトビール、発泡酒
				洋酒・その他	88	白ワイン、赤ワイン、ロゼ（ワイン）、紹興酒、35度しょうちゅう（甲類）、25度しょうちゅう（乙類）、ウイスキー、ブランデー、ウォッカ、ジン、ラム、マオタイ酒、梅酒、合成清酒、薬味酒、キュラソー、スイートワイン、ペパーミント、ベルモット甘口タイプ、ベルモット辛口タイプ
		その他の嗜好飲料	31	茶	89	玉露茶葉、玉露（浸出液）、抹茶（粉末）、せん茶茶葉、せん茶（浸出液）、かまいり茶（浸出液）、番茶（浸出液）、ほうじ茶（浸出液）、玄米茶（浸出液）、ウーロン茶（浸出液）、紅茶茶葉、紅茶（浸出液）
				コーヒーココア	90	コーヒー（ドリップ式、浸出液）、インスタントコーヒー（粉末）、コーヒー飲料、ピュアココア（粉末）、ミルクココア（粉末）
				その他の嗜好飲料	91	甘酒、昆布茶（粉末）、炭酸飲料果実色（無果汁）、コーラ、サイダー、麦茶（浸出液）
調味料・香辛料類	17	調味料	32	ソース	92	ウスターソース、中濃ソース、濃厚（トンカツ）ソース
				しょうゆ	93	濃口しょうゆ、うす口しょうゆ、たまりしょうゆ、さいしこみしょうゆ、しろしょうゆ
				塩	94	食塩、並塩、精製塩
				マヨネーズ	95	マヨネーズ（全卵型）、卵黄型マヨネーズ
				味噌	96	甘みそ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、麦みそ、豆みそ、粉末淡色辛みそ、ペーストタイプ即席みそ
				その他の調味料	97	本みりん、本直しみりん、トウバンジャン、チリペッパーソース、ラー油、穀物酢、米酢、ワインピネガー、りんご果実酢、かつおだし、昆布だし、かつお昆布だし、しいたけだし、煮干しだし、鳥がらだし、中華だし、洋風だし、固形コンソメ、顆粒風味調味料、ストレートめんつゆ、三倍濃厚めんつゆ、オイスターソース（かき油）、マーボー豆腐の素、ミートソース、トマトピューレー、トマトペースト、トマトケチャップ、トマトソース、チリソース、ノンオイル和風ドレッシング、フレンチドレッシング、サウザンアイランドドレッシング、カレールウ、ハヤシルウ、酒かす、みりん風調味料
		香辛料・その他	33	香辛料・その他	98	ゼラチン、オールスパイス、オニオンパウダー、粉からし、練りからし、マスタード（練り・フレンチマスタード）、マスタード（粒入り・荒挽きマスタード）、カレー粉、クローブ、黒こしょう、白こしょう、混合こしょう、さんしょう、シナモン、粉しょうが、おろししょうが、セージ、タイム、チリパウダー、とうがらし、ナツメグ、ガーリックパウダー、おろしにんにく、粉末バジル、乾燥パセリ、パプリカ、からし粉入り粉わさび、練りわさび、圧搾パン酵母、乾燥パン酵母、ベーキングパウダー

### 3. 食事内容

次の区分により集計した。

#### ア. 外食

飲食店での食事，及び家庭以外の場所で出前をとったり市販のお弁当を買って食べるなど家庭で調理せずに，食べる場所も家庭ではない場合。

そば，うどん類	各種そば，うどん，ラーメン，焼きそば等
すし類	にぎりずし，ちらしずし，のりまき，いなりずし等
丼もの	かつ丼，天井，中華丼，親子丼，卵丼，鰻重等
カレーライス類	カレーライス，オムライス，チャーハン等
パスタ類	グラタン，ラザニア，スパゲティー，マカロニ等
パン類	トースト，サンドイッチ，ハンバーガー等
その他の和食	和定食，幕の内弁当，おにぎり等
その他の洋食	洋定食，洋風弁当等
その他の中華	中華定食，中華弁当等

#### イ. 調理済み食

すでに調理されたものを買ってきたり，出前をとって家庭で食べた場合（食事内容は「ア. 外食」と同じ）。

#### ウ. 給食

- ・ 保育所・幼稚園給食（教職員は，職場給食）
- ・ 学校給食（教職員は，職場給食）
- ・ 職場給食

#### エ. 家庭食

- ・ 家庭で作った食事や弁当を食べた場合

#### オ. その他

- ・ 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，栄養ドリンク剤のみの場合
- ・ 食事をしなかった場合（欠食）

### 4. 血圧の分類

	最高血圧 (mmHg)		最低血圧 (mmHg)
至適血圧	<120	かつ	<80
正常血圧	<130	かつ	<85
正常高値血圧	130～139	または	85～89
軽症高血圧	140～159	または	90～99
中等症高血圧	160～179	または	100～109
重症高血圧	≥180	または	≥110

結果図表中の数値は，2回の測定値の平均値。

（「日本高血圧学会（2000年）による血圧の分類」より）

## 5. 肥満の判定

BMI (Body Mass Index, 次式) を用いて判定した。

$$\text{BMI} = \text{体重 kg} / (\text{身長 m})^2$$

男女とも 20 歳以上 BMI = 22 を標準とし、肥満の判定基準は下記のとおりである。

判定	低体重 (やせ)	普通	肥 満
BMI	18.5 未満	18.5 以上 25.0 未満	25.0 以上

(「日本肥満学会 (2000 年) による肥満の判定基準」より)

### 日比式による肥満度判定

6~14 歳における肥満度は、実測体重と日比式から求められる標準体重とを比較して判定した。

判定	やせすぎ	やせぎみ	普通	太りぎみ	肥満
肥満度	-20% 未満	-20% 以上 -10% 未満	-10% 以上 10% 未満	10% 以上 20% 未満	20% 以上

$$\text{肥満度}(\%) = (\text{実測体重}(\text{kg}) - \text{標準体重}(\text{kg})) \div \text{標準体重}(\text{kg}) \times 100$$

$$\text{標準体重}(\text{kg}) = \text{係数}1 \times \text{身長}(\text{cm})^3 + \text{係数}2 \times \text{身長}(\text{cm})^2 + \text{係数}3 \times \text{身長}(\text{cm}) + \text{係数}4$$

性 別	係数 1	係数 2	係数 3	係数 4
男 子	0.0000641424	-0.0182083	2.01339	-67.9488
女 子	0.0000312278	-0.00517476	0.34215	1.66406

(参考) ①日比逸郎：肥満症. 現代小児科学大系 第 4 巻 栄養障害と代謝障害, pp.330-343 (1968) 中山書店, 東京, ②吉池信男：学童, 生徒における肥満者頻度の経年変化—健康日本 21 の数値目標と各種指標. 栄養学雑誌：58 (4)；177-180 (2000)

◆表2◆ 日本人の栄養所要量（抜粋）（平成11年6月公衆衛生審議会）

生活活動強度別エネルギー所要量

(kcal/日)

年 齢 (歳)	生活活動強度							
	I (低い)		II (やや低い)		III (適度)		IV (高い)	
	男	女	男	女	男	女	男	女
0～(月)	110～120/kg							
6～(月)	100/kg							
1～2	—	—	1,050	1,050	1,200	1,200	—	—
3～5	—	—	1,350	1,300	1,550	1,500	—	—
6～8	—	—	1,650	1,500	1,900	1,700	—	—
9～11	—	—	1,950	1,750	2,250	2,050	—	—
12～14	—	—	2,200	2,000	2,550	2,300	—	—
15～17	2,100	1,700	2,400	1,950	2,750	2,200	3,050	2,500
18～29	2,000	1,550	2,300	1,800	2,650	2,050	2,950	2,300
30～49	1,950	1,500	2,250	1,750	2,550	2,000	2,850	2,200
50～69	1,750	1,450	2,000	1,650	2,300	1,900	2,550	2,100
70以上	1,600	1,300	1,850	1,500	2,050	1,700	—	—
妊婦	+350							
授乳婦	+600							

脂質所要量

年 齢 (歳)	脂肪エネルギー比率 (%)
0～(月)	45
6～(月)	30～40
1～17	25～30
18～69	20～25
70以上	20～25
妊婦, 授乳婦	20～30

たんぱく質所要量

(g/日)

年 齢 (歳)	男	女
0～(月)	2.6/kg	
6～(月)	2.7/kg	
1～2	35	
3～5	45	
6～8	60	55
9～11	75	65
12～14	85	70
15～17	80	65
18～29	70	55
30～49	70	55
50～69	65	55
70以上	65	55
妊婦	+10	
授乳婦	+20	

## ビタミンの所要量

年 齢 (歳)	ビタミンA ( $\mu\text{gRE}^{*1}$ )		ビタミンD ( $\mu\text{g}$ )	ビタミンE ( $\text{mg } \alpha\text{-TE}^{*2}$ )		ビタミンK ( $\mu\text{g}$ )		ビタミンB <sub>1</sub> ( $\text{mg}$ )	
	男	女		男	女	男	女	男	女
0～(月)	300 (1,000IU)		10 (400IU)	3		5		0.2	
6～(月)	300 (1,000IU)		10 (400IU)	3		10		0.3	
1～2	300 (1,000IU)		10 (400IU)	5		15		0.5	
3～5	300 (1,000IU)		10 (400IU)	6		20		0.6	
6～8	350 (1,200IU)	350 (1,200IU)	2.5 (100IU)	6	6	25	25	0.8	0.7
9～11	450 (1,500IU)	450 (1,500IU)	2.5 (100IU)	8	8	35	35	1.0	0.8
12～14	600 (2,000IU)	540 (1,800IU)	2.5 (100IU)	10	8	50	50	1.1	1.0
15～17	600 (2,000IU)	540 (1,800IU)	2.5 (100IU)	10	8	60	55	1.2	1.0
18～29	600 (2,000IU)	540 (1,800IU)	2.5 (100IU)	10	8	65	55	1.1	0.8
30～49	600 (2,000IU)	540 (1,800IU)	2.5 (100IU)	10	8	65	55	1.1	0.8
50～69	600 (2,000IU)	540 (1,800IU)	2.5 (100IU)	10	8	65	55	1.1	0.8
70以上	600 (2,000IU)	540 (1,800IU)	2.5 (100IU)	10	8	55	50	1.1	0.8
妊婦		+60 (200IU)	+5 (200IU)		+2		+0		+0.1
授乳婦		+300 (1,000IU)	+5 (200IU)		+3		+0		+0.3

\*<sup>1</sup>RE：レチノール当量\*<sup>2</sup> $\alpha$ -TE： $\alpha$ -トコフェロール当量

年 齢 (歳)	ビタミンB <sub>2</sub> ( $\text{mg}$ )		ナイアシン ( $\text{mgNE}^{*3}$ )		ビタミンB <sub>6</sub> ( $\text{mg}$ )		ビタミンB <sub>12</sub> ( $\mu\text{g}$ )	葉酸 ( $\mu\text{g}$ )	パントテン酸 ( $\text{mg}$ )	ビタミンC ( $\text{mg}$ )
	男	女	男	女	男	女				
0～(月)	0.2		2* <sup>4</sup>		0.1		0.2	40	1.8	40
6～(月)	0.3		4		0.1		0.2	50	2.0	40
1～2	0.6		8		0.5		0.8	70	2.4	45
3～5	0.8		9		0.6		0.9	80	3	50
6～8	1.0	0.8	12	10	0.8	0.7	1.3	110	3	60
9～11	1.1	1.0	14	13	1.1	0.8	1.6	140	4	70
12～14	1.2	1.1	16	14	1.4	1.1	2.1	180	4	80
15～17	1.3	1.1	17	14	1.6	1.2	2.3	200	4	90
18～29	1.2	1.0	17	13	1.6	1.2	2.4	200	5	100
30～49	1.2	1.0	16	13	1.6	1.2	2.4	200	5	100
50～69	1.2	1.0	16	13	1.6	1.2	2.4	200	5	100
70以上	1.2	1.0	16	13	1.6	1.2	2.4	200	5	100
妊婦		+0.2		+2		+0.5	+0.2	+200	+1	+10
授乳婦		+0.3		+4		+0.6	+0.2	+80	+2	+40

\*<sup>3</sup>NE：ナイアシン当量\*<sup>4</sup>単位：mg

## 無機質（ミネラル）の所要量

年 齢 (歳)	カリウム (mg)		カルシウム (mg)		マグネシウム (mg)		リン (mg)
	男	女	男	女	男	女	
0～(月)	500		200		25		130
6～(月)	700		500		30		280
1～2	900		500		60		600
3～5	1,100		500		80		700
6～8	1,350	1,200	600	600	120	120	900
9～11	1,550	1,400	700	700	170	170	1,200
12～14	1,750	1,650	900	700	240	220	1,200
15～17	2,000	2,000	800	700	290	250	1,200
18～29	2,000	2,000	700	600	310	250	700
30～49	2,000	2,000	600	600	320	260	700
50～69	2,000	2,000	600	600	300	260	700
70以上	2,000	2,000	600	600	280	240	700
妊婦		+0		+300		+35	+0
授乳婦		+500		+500		+0	+0

年 齢 (歳)	鉄 (mg)		亜鉛 (mg)		銅 (mg)	
	男	女	男	女	男	女
0～(月)	6		1.2*4		0.3	
6～(月)	6		4		0.7	
1～2	7		5		0.8	
3～5	8		6		1.0	
6～8	9	9	6	6	1.3	1.2
9～11	10	10*1	7	7	1.4	1.4
12～14	12	12	8	8	1.8	1.6
15～17	12	12	10	9	1.8	1.6
18～29	10	12	11	9	1.8	1.6
30～49	10	12*2	12	10	1.8	1.6
50～69	10	12*2	11	10	1.8	1.6
70以上	10	10	10	9	1.6	1.4
妊婦		+8		+3		+0.4
授乳婦		+8*3		+3		+0.6

\*1 11歳女子は12 mg/日

\*4 人工乳の場合は3 mg/日

\*2 閉経後10 mg/日

\*3 分娩後6カ月間

- 食塩摂取量は、高血圧予防の観点から、150 mg/kg/日未満とし、15歳以上では10 g/日未満とすることが望ましい。
- カリウム摂取量は、高血圧予防の観点から、15歳以上では3,500 mg/日とすることが望ましい。

◆表3◆ 職業分類表

番号	職業分類項目	仕事の種類
所得（賃金・給料、営業利益など）を伴う仕事についている方（内職、アルバイト、パートを含む）		
01	専門的・技術的 職業従事者	研究者、技術者、医師、歯科医師、獣医師、薬剤師、保健師、助産師、看護師、臨床・衛生検査技師、歯科衛生士、栄養士、あんまマッサージ指圧師、はり師、きゅう師、柔道整復師、社会福祉専門職業従事者（保育士など）、法務従事者（裁判官、検察官、弁護士など）、公認会計士、税理士、教員、宗教家、文芸家、記者、編集者、美術家、写真家、デザイナー、イラストレーター、漫画家、音楽家、舞台芸術家、その他の専門的・技術的職業従事者（個人教師、職業スポーツ従事者など）
02	管理的職業従事者	管理的公務員（議会議員、知事、市長など）、会社・団体等役員、会社・団体等管理職員（工場長、支店長、駅長、会社課長など）、その他の管理的職業従事者
03	事務従事者	一般事務従事者（総務事務員、受付・案内事務員、秘書など）、会社事務従事者、外勤事務従事者（集金人など）、運輸・通信事務従事者、その他の事務従事者（速記者、タイピスト、キーパンチャー、電子計算機オペレーターなど）
04	販売従事者	商品販売従事者（小売店主、飲食店主、販売店員、商品仕入・販売外交員、商品仲介人など）、販売類似職業従事者（不動産仲介人、保険外交員、質屋店主・店員など）
05	サービス職業 従事者	家庭生活支援サービス職業従事者〔家政婦（夫）、家事手伝い、訪問介護員（ホームヘルパー）など〕、生活衛生サービス職業従事者（理容師、美容師、クリーニング職など）、飲食物調理従事者、接客・給仕職業従事者、居住施設・ビル等管理人、その他のサービス職業従事者（旅行・観光案内人、物品一時預かり人など）
06	保安職業従事者	自衛官、警察官、看守、消防員、警備員など
07	農業作業者	農耕、養蚕、養鶏、養蜂、養畜、植木職、造園師など
08	林業作業者	育林、伐木・造材、集材・運材、製炭・製薪など
09	漁業作業者	漁労作業、海草・貝採取、漁労船の船長・航海士・機関長・機関士・水産養殖など
10	運輸・通信従事者	自動車運転者、鉄道・船舶・航空機運転従事者、その他の運輸従事者（車掌、鉄道輸送関連業務従事者、甲板員、船舶機関員、検車係など）、通信従事者（無線通信技術従事者、有線通信員、電話交換手、郵便・電報外務員など）
11	生産工程・労務 作業者	製造作業者〔金属材料、化学製品、窯業製品、土石製品、食料品、飲料・たばこ、衣服・繊維製品、木・竹・草・つる製品、パルプ・紙・紙製品、ゴム・プラスチック製品、革・革製品、その他〕、組立・修理作業者〔一般機械器具、電気機械器具、輸送機械、計量計測機器・光学機械器具〕、金属加工作業者、金属溶接・溶断作業者、紡績作業者、印刷・製本作業者、ボイラー工、建設機械運転作業者、電気作業者、採掘作業者、とび職、鉄筋工、建設作業者、土木作業従事者、運搬労務作業者、その他の労務作業者（清掃員など）
上記（01～11）の仕事をしていない方		
12	家事従事者	一般家庭の主婦等日常家事に従事することを常態としている人
13	その他	（高齢・病気などで無職の人）
14	保育園児	保育所へ通うことを常態としている幼児
15	幼稚園児	幼稚園へ通うことを常態としている幼児
16	その他の幼児	保育所や幼稚園に通っていない幼児
17	小学校低学年	小学1，2年生
18	小学校中学年	小学3，4年生
19	小学校高学年	小学5，6年生
20	中学生	中学1～3年生
21	その他の学生	高校生，大学生，大学院生，各種専門学校生など

総務省承認No. 25812  
承認期限 平成17年2月28日まで

平成16年国民健康・栄養調査

### 身体状況調査票

地区番号     -

市郡番号

世帯番号

世帯員番号

性別  1 男  2 女

年齢

都道府県 \_\_\_\_\_ 保健所 \_\_\_\_\_

#### 【身体計測】

1. 身長     .   cm

2. 体重     .   kg

3. 腹囲 (15歳以上)  
(へその高さ)     .   cm

4. 血圧 (15歳以上)

1回目 収縮期(最高)   mmHg 拡張期(最低)   mmHg

2回目 収縮期(最高)   mmHg 拡張期(最低)   mmHg

5. 血液検査実施の有無 (20歳以上)  
(検査項目は裏面に記載)

① 有  ② 無

#### 【問診】 (20歳以上)

6. 現在、aからdの薬の使用の有無

① 有

② 無

a. 血圧を下げる薬

b. 脈の乱れを治す薬

c. インスリン注射または  
血糖を下げる薬

d. コレステロールを下げる薬

#### 7. 運動

① 健康上の理由で運動が出来ない

② 上記以外の理由で運動が出来ない

③ 運動の習慣有り

③に回答した方

a. 1週間の運動日数   日

b. 運動を行う日の平均運動時間   時間   分

c. 運動の強さ

① 高強度(かなり息の乱れる運動)

② 中強度(少し息の乱れる運動)

③ 低強度(あまり息の乱れない運動)

総務省承認No. 25813  
承認期限 平成17年2月28日まで

平成16年国民健康・栄養調査

### 栄養摂取状況調査票

地区番号     -

市郡番号

世帯番号

都道府県 \_\_\_\_\_ 保健所 \_\_\_\_\_

調査員氏名 \_\_\_\_\_

確認者氏名 \_\_\_\_\_

\* 1日の運動量(歩行数) (15歳以上)  
(栄養摂取状況調査票の記入事項確認)

厚生労働省

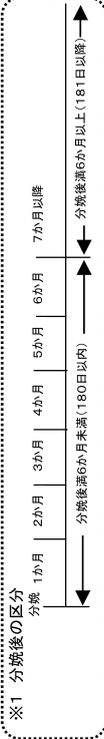
厚生労働省

「栄養摂取状況調査票の書き方」に沿って、記入して下さい。

I 世帯状況・II 食事状況

I 世帯状況				II 食事状況					
1. 世帯員番号	2. 氏名	3. 生年月	4. 性別	5. 妊娠・授乳 ※1 分娩後の区分 参照	6. 仕事の種類	7. 日常生活活動強度		調査員記入 ※2 判定	
				速歩時間		筋運動状況			
				歩いた時間					
01	1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後6か月未満で現在授乳している 3 分娩後6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後6か月以上で現在授乳している		1 2時間未満 2 2時間～4時間未満 3 4時間～7時間未満 4 7時間以上	1 激しい運動または筋労働を1時間以上した その他(上記の運動を1時間未満、またはしていない)	朝	昼	夕
02	1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後6か月未満で現在授乳している 3 分娩後6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後6か月以上で現在授乳している		1 2時間未満 2 2時間～4時間未満 3 4時間～7時間未満 4 7時間以上	1 激しい運動または筋労働を1時間以上した その他(上記の運動を1時間未満、またはしていない)	朝	昼	夕
03	1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後6か月未満で現在授乳している 3 分娩後6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後6か月以上で現在授乳している		1 2時間未満 2 2時間～4時間未満 3 4時間～7時間未満 4 7時間以上	1 激しい運動または筋労働を1時間以上した その他(上記の運動を1時間未満、またはしていない)	朝	昼	夕
04	1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後6か月未満で現在授乳している 3 分娩後6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後6か月以上で現在授乳している		1 2時間未満 2 2時間～4時間未満 3 4時間～7時間未満 4 7時間以上	1 激しい運動または筋労働を1時間以上した その他(上記の運動を1時間未満、またはしていない)	朝	昼	夕
05	1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後6か月未満で現在授乳している 3 分娩後6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後6か月以上で現在授乳している		1 2時間未満 2 2時間～4時間未満 3 4時間～7時間未満 4 7時間以上	1 激しい運動または筋労働を1時間以上した その他(上記の運動を1時間未満、またはしていない)	朝	昼	夕
06	1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後6か月未満で現在授乳している 3 分娩後6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後6か月以上で現在授乳している		1 2時間未満 2 2時間～4時間未満 3 4時間～7時間未満 4 7時間以上	1 激しい運動または筋労働を1時間以上した その他(上記の運動を1時間未満、またはしていない)	朝	昼	夕
07	1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後6か月未満で現在授乳している 3 分娩後6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後6か月以上で現在授乳している		1 2時間未満 2 2時間～4時間未満 3 4時間～7時間未満 4 7時間以上	1 激しい運動または筋労働を1時間以上した その他(上記の運動を1時間未満、またはしていない)	朝	昼	夕
08	1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後6か月未満で現在授乳している 3 分娩後6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後6か月以上で現在授乳している		1 2時間未満 2 2時間～4時間未満 3 4時間～7時間未満 4 7時間以上	1 激しい運動または筋労働を1時間以上した その他(上記の運動を1時間未満、またはしていない)	朝	昼	夕
09	1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後6か月未満で現在授乳している 3 分娩後6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後6か月以上で現在授乳している		1 2時間未満 2 2時間～4時間未満 3 4時間～7時間未満 4 7時間以上	1 激しい運動または筋労働を1時間以上した その他(上記の運動を1時間未満、またはしていない)	朝	昼	夕

※2 この欄には、記入しないで下さい(記入は、調査員が行います。)





身体状況調査項目

1日の運動量(歩行数)

世帯員番号	氏名	歩行数

1ページの世帯員番号、氏名と一致させて下さい。

調査員記入欄	
世帯員番号、氏名	歩行数記入欄の確認

\*確認したら右欄に✓印をつける。

総務省承認 No. 25814
承認期限 平成17年2月28日まで

平成16年国民健康・栄養調査

生活習慣調査票  
(15歳以上用)

(満15歳以上の方は記入して下さい。)

地区番号       -

市郡番号

世帯番号

世帯員番号

性別  1 男  2 女

年齢

都道府県 保健所

厚生労働省

## 生活習慣についておたずねします

問1 あなたはふだん欠食する（食事を抜く）ことがありますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※ 砂糖・ミルクを加えないお茶類（日本茶・コーヒー・紅茶など）、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルのみをとった場合も欠食に含めます。

- 1 毎日1食以上（週7食以上）欠食する
- 2 週4食以上7食未満欠食する
- 3 週2食以上4食未満欠食する
- 4 欠食しない、または週2食未満欠食する

問2 あなたはふだん間食（夜食を含む）をすることがありますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※ 砂糖・ミルクを加えないお茶類（日本茶・コーヒー・紅茶など）、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルのみをとることは間食に含みません。

- 1 毎日2回以上（週14回以上）間食をする
- 2 毎日1回以上2回未満（週7回以上14回未満）間食をする
- 3 週2回以上7回未満間食をする
- 4 間食しない、または週2回未満間食をする

問3 あなたはふだん外食することがありますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※ 外食とは、飲食店で食事や家庭以外の場所で出前をとったり市販のお弁当を買って食べる場合とします。

- 1 毎日2回以上（週14回以上）外食をする
- 2 毎日1回以上2回未満（週7回以上14回未満）外食をする
- 3 週2回以上7回未満外食をする
- 4 外食しない、または週2回未満外食をする

問4 あなたは太っていると思いますか。やせていると思いますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 太っている
- 2 少し太っている
- 3 ふつう
- 4 少しやせている
- 5 やせている

問5 あなたは、現在、理想の体重に近づけよう、あるいは理想の体重を維持しようと心がけていますか。

- 1 はい            2 いいえ

問6 次の質問に「はい」「いいえ」でお答え下さい。

- |                         |    |     |
|-------------------------|----|-----|
| 1 食事の量は適量である            | はい | いいえ |
| 2 食事を共にする家族や友人がいる       | はい | いいえ |
| 3 食事には十分な時間をとっている       | はい | いいえ |
| 4 自分にとって適切な食事内容・量を知っている | はい | いいえ |

問7 あなたは、ふだん外食する時や食品を購入する時に、栄養成分の表示を参考にしていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 いつもしている            2 時々している  
3 あまりしていない        4 ほとんどしていない

問8 あなたは、現在の食事をどのように思いますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 大変良い            2 よい            3 少し問題がある            4 問題が多い

問9 自分の食事について、今後どのようにしたいと思いますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 今よりよくしたい            2 今のままでよい            3 特に考えていない

問10 あなたは飲食店、レストラン、食品売場および職場（学校）の給食施設・食堂等のような場所で食品や料理の栄養成分表示を見たことがありますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 ある            2 ない            3 わからない



問10-2 その場合、栄養成分を参考にメニューを選びますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 いつも参考に選ぶ            2 時々参考に選ぶ  
3 ほとんど参考にしない

問11 あなたの地域、職場や学校等で、健康あるいは栄養に関する学習や活動を行う自主的な集まり（サークル）はありますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 ある      2 ない      3 わからない
- ↓

問11-2 あなたは自主的な集まり（サークル）に参加したことがありますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 現在参加している  
2 過去1年の間に参加したことがある  
3 過去1年位の間には参加しなかった

問12 ここ1ヶ月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 充分とれている  
2 まあまあとれている  
3 あまりとれていない  
4 まったくとれていない

問13 ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 5時間未満      2 5時間以上6時間未満  
3 6時間以上7時間未満      4 7時間以上8時間未満  
5 8時間以上9時間未満      6 9時間以上

問14 あなたは「健康日本21（21世紀における国民健康づくり運動）」を知っていましたか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 内容を知っている  
2 聞いたことはあるが内容は知らない  
3 聞いたことがない  
4 今回の調査で初めて知った

問15 あなたは、生活習慣病とは何か知っていますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 内容を知っている  
2 言葉を聞いたことはあるが内容は知らない  
3 知らない

## 歯のことについておたずねします

問16 あなたは、次の器具（歯間部清掃用器具など）を使用していますか。

あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- 1 デンタルフロス・糸（付）ようじ
- 2 歯間ブラシ
- 3 歯間刺激子
- 4 水流式口腔洗浄器
- 5 使用していない

問17 あなたは、この1年間に歯石の除去や歯面の清掃を受けましたか。

- 1 受けた
- 2 受けていない

問18 あなたは、この1年間に「歯磨きの個人指導」を受けましたか。

- 1 受けた
- 2 受けていない



問18-2 どこで受けましたか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- 1 歯科診療所（病院）
- 2 市町村・保健所
- 3 職場
- 4 学校
- 5 その他

問19 あなたは、この1年間に歯科健康診査を受けましたか。

- 1 受けた
- 2 受けていない



問19-2 どこで受けましたか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- 1 歯科診療所（病院）
- 2 市町村・保健所
- 3 職場
- 4 学校
- 5 その他

問20 あなたの歯ぐきの状態について、「はい」「いいえ」でお答え下さい。

- |   |                     |    |     |
|---|---------------------|----|-----|
| 1 | 歯ぐきが腫れている           | はい | いいえ |
| 2 | 歯を磨いた時に血が出る         | はい | いいえ |
| 3 | 歯ぐきが下がって歯の根が出ている    | はい | いいえ |
| 4 | 歯ぐきを押すと膿が出る         | はい | いいえ |
| 5 | 歯がぐらぐらする            | はい | いいえ |
| 6 | 歯周病（歯槽膿漏）と言われ治療している | はい | いいえ |

問21 歯の抜けたところは、おぎなっていますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- ↓
- |   |               |
|---|---------------|
| 1 | 全部おぎなっている     |
| 2 | 一部おぎなっている     |
| 3 | まったく、おぎなっていない |

問21-2 おぎなっている場合は、何でおぎなっていますか。

あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- 1 入れ歯
- 2 ブリッジ
- 3 インプラント

問22 かんで食べる時の状態について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 何でもかんで食べることができる
- 2 一部かめない食べ物がある
- 3 かめない食べ物が多い
- 4 かんで食べることはできない

問23 自分の歯は何本ありますか。

※ 親しらず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。さし歯は含みます。

自分の歯は 

--	--

 本ある

ここからは、20歳以上の方におたずねします。

15歳から19歳の方はここで終了です。

問24 あなたは週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- |                  |          |                  |
|------------------|----------|------------------|
| 1 毎日             | 2 週5～6日  | 3 週3～4日          |
| 4 週1～2日          | 5 月に1～3日 | 6 やめた(1年以上やめている) |
| 7 ほとんど飲まない(飲めない) |          |                  |

(問24で1, 2, 3, 4と答えた方にお聞きします)

問24-2 お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。

清酒に換算し、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 1 1合(180ml)未満     | 2 1合以上2合(360ml)未満 |
| 3 2合以上3合(540ml)未満 | 4 3合以上4合(720ml)未満 |
| 5 4合以上5合(900ml)未満 | 6 5合(900ml)以上     |

清酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当します。  
 ビール中瓶1本(約500ml), 焼酎35度(80ml),  
 ウイスキーダブル1杯(60ml), ワイン2杯(240ml)

問25 あなたは、これまでにたばこを吸ったことがありますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 合計100本以上、または6ヶ月以上吸っている(吸っていた)
- 2 吸ったことはあるが合計100本未満で6ヶ月未満である
- 3 まったく吸ったことがない

「3 まったく吸ったことがない」  
と答えた方はここで終了です。

問26 あなたは、たばこを習慣的に吸っていますか、または吸っていたことがありますか。

- 1 はい                      2 いいえ



問26-2 それは何歳頃からですか。

--	--

歳頃

問27 現在(この1ヶ月間)、あなたはたばこを吸っていますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 毎日吸う
- 2 ときどき吸っている
- 3 今は(この1ヶ月間)吸っていない

問28は、問25で「 1 合計100本以上、または6ヶ月以上吸っている」と答えた方が  
お答え下さい。

問25で「 2 吸ったことはあるが合計100本未満で6ヶ月未満である」と答えた方は  
ここで終了です。

問28 あなたは、通常、1日に何本たばこを吸いますか(吸っていましたか)。

(「ときどき吸う方」は吸うときの1日の本数をお答え下さい。)

--	--	--

 本

ご協力ありがとうございました。

総務省承認 No. 25815
承認期限 平成17年2月28日まで

平成16年国民健康・栄養調査

## 生活習慣調査票

(14歳以下用)

この調査は、**満1歳以上14歳以下**のお子さんの状況について、  
保護者の方（又はこれに代わる方）が記入して下さい。  
なお、調査票はお子さん1人について1部使用して下さい。

地区番号       -

市郡番号

世帯番号

世帯員番号   (お子さんの世帯員番号を記入して下さい。)

性別  1 男  2 女

年齢

都道府県

保健所

# 厚生労働省

## 歯のことについておたずねします

問1 お子さんが、むし歯予防のために行っている又は行ったことのある項目がありますか。  
あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- 1 フッ化物配合の歯磨き剤を使用している
- 2 フッ化物の溶液で洗口（ぶくぶくうがい）をしている
- 3 フッ化物を歯に塗布したことがある
- 4 シーラント（歯の溝を削らずに樹脂などで埋める方法）をしたことがある
- 5 わからない
- 6 行っていない

問2 お子さんは、間食（3食以外に食べるもの）として甘味食品・飲料を1日何回とりますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 0回
- 2 1回
- 3 2回
- 4 3回
- 5 4回以上

問3 お子さんは、この1年間に「歯磨きの個人指導」を受けましたか。

- 1 受けた                      2 受けていない



問3-2 どこで受けましたか。

あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- 1 歯科診療所（病院）
- 2 市町村・保健所
- 3 学校・幼稚園・保育所
- 4 その他

問4 お子さんは、この1年間に歯面の清掃や歯石の除去を受けましたか。

- 1 受けた                      2 受けていない

ご協力ありがとうございました。