

令和6年
国民健康・栄養調査報告

The National Health and Nutrition Survey in Japan, 2024

厚生労働省

令和8年3月

目 次

調査の概要

1	調査の目的	2
2	調査の対象	2
3	調査項目及び調査時期	2
4	調査要項	3
5	調査の機関と組織	8
6	結果の集計	8
7	集計客体	9
8	都道府県別集計結果の精度	12
9	本書利用上の留意点	13

結果の概要

第1章	体格及び生活習慣に関する都道府県の状況	32
第2章	糖尿病に関する状況	38
第3章	身体に関する状況	40
第4章	栄養・食生活に関する状況	42
第5章	身体活動・運動及び睡眠に関する状況	44
第6章	飲酒・喫煙に関する状況	46
第7章	歯・口腔の健康に関する状況	51
第8章	社会活動に関する状況	52

第1部 栄養摂取状況調査の結果

第1表の1	栄養素等摂取量-エネルギー・栄養素等, 年齢階級別, 平均値, 標準偏差, 中央値-全国補正值, 総数, 1歳以上	54
第1表の2	栄養素等摂取量-エネルギー・栄養素等, 年齢階級別, 平均値, 標準偏差, 中央値-全国補正值, 男性, 1歳以上	56
第1表の3	栄養素等摂取量-エネルギー・栄養素等, 年齢階級別, 平均値, 標準偏差, 中央値-全国補正值, 女性, 1歳以上	58
第2表	栄養素等摂取量-エネルギー・栄養素等, 地域ブロック別, 平均値, 標準偏差, 中央値-地域ブロック補正值, 総数, 1歳以上	60
第3表	食塩摂取量の平均値及び標準偏差-地域ブロック別, 平均値, 標準偏差-地域ブロック補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	62

第4表	脂肪エネルギー比率の区分ごとの人数の割合-脂肪エネルギー比率の区分, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	63
第5表の1	食品群別摂取量-食品群, 年齢階級別, 平均値, 標準偏差, 中央値-全国補正值, 総数, 1歳以上	64
第5表の2	食品群別摂取量-食品群, 年齢階級別, 平均値, 標準偏差, 中央値-全国補正值, 男性, 1歳以上	68
第5表の3	食品群別摂取量-食品群, 年齢階級別, 平均値, 標準偏差, 中央値-全国補正值, 女性, 1歳以上	72
第6表	食品群別摂取量-食品群, 地域ブロック別, 平均値, 標準偏差, 中央値-地域ブロック補正值, 総数, 1歳以上	76
第7表	野菜類の摂取量区分ごとの人数の割合-摂取量区分, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	80
第8表の1	果実類(ジャムを除く)の摂取量区分ごとの人数の割合-摂取量区分, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	81
第8表の2	果実類(ジャムを除く)の摂取量の平均値, 標準偏差-年齢階級別, 人数, 平均値, 標準偏差-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	81
第9表の1	食品群別栄養素等摂取量-食品群, 栄養素別, 摂取量-全国補正值, 総数, 1歳以上	82
第9表の2	食品群別栄養素等摂取量-食品群, 栄養素別, 摂取量-全国補正值, 総数, 20歳以上	86
第10表	朝, 昼, 夕別にみた1日の食事状況-朝・昼・夕別, 食事状況, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 1歳以上	90
第11表	朝, 昼, 夕別にみた1日の食事状況-朝・昼・夕別, 食事状況, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上 [一人世帯]	92
第12表	朝, 昼, 夕別にみた1日の食事状況-朝・昼・夕別, 食事状況, 仕事の種類別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 1歳以上	94
第13表	朝, 昼, 夕, 間別にみたエネルギー及び主要な食品群別摂取量-朝・昼・夕・間別, エネルギー・食品群, 年齢階級別, 平均値, 標準偏差, 中央値-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	97

第2部 身体状況調査の結果

第14表	身長・体重の平均値及び標準偏差-年齢階級, 身長・体重別, 人数, 平均値, 標準偏差-全国補正值, 男性・女性, 1歳以上 [体重は妊婦除外]	102
第15表	BMIの平均値及び標準偏差-年齢階級別, 人数, 平均値, 標準偏差-全国補正值, 男性・女性, 15歳以上 [妊婦除外]	103
第16表	BMIの分布-BMIの区分, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 15歳以上 [妊婦除外]	104
第17表	BMIの状況-年齢階級, 肥満度(BMI)別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 15歳以上 [妊婦除外]	105
第18表	目標とするBMIの範囲の分布-年齢階級, 目標とするBMIの範囲, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 18歳以上 [妊婦除外]	106
第19表	学校保健統計調査方式による肥満区分-学校保健統計調査方式による肥満区分, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 6~14歳	107
第20表	腹囲の分布-腹囲の区分, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上 [妊婦除外]	108
第21表	BMI・腹囲の分布-BMI・腹囲の区分, 人数, 年齢階級別, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上 [妊婦除外]	109
第22表	薬の服用状況-薬の服用状況, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	110
第23表の1	血圧の状況-年齢階級, 日本高血圧学会による血圧の分類別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上 [血圧を下げる薬の使用者含む]	111
第23表の2	血圧の状況-年齢階級, 日本高血圧学会による血圧の分類別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上 [血圧を下げる薬の使用者除外]	112

第 24 表の 1	収縮期（最高）・拡張期（最低）血圧の分布-収縮期（最高）・拡張期（最低）血圧の区分，年齢階級別，人数，割合-全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上〔血圧を下げる薬の使用者含む〕……………	113
第 24 表の 2	収縮期（最高）・拡張期（最低）血圧の平均値及び標準偏差-年齢階級別，人数，平均値，標準偏差-全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上〔血圧を下げる薬の使用者含む〕……………	114
第 24 表の 3	収縮期（最高）・拡張期（最低）血圧の分布-収縮期（最高）・拡張期（最低）血圧の区分，年齢階級別，人数，割合-全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上〔血圧を下げる薬の使用者除外〕……………	115
第 24 表の 4	収縮期（最高）・拡張期（最低）血圧の平均値及び標準偏差-年齢階級別，人数，平均値，標準偏差-全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上〔血圧を下げる薬の使用者除外〕……………	116
第 25 表の 1	ヘモグロビンA1c（NGSP）の分布-ヘモグロビンA1c（NGSP）の区分，年齢階級別，人数，割合-全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上〔インスリン注射又は血糖を下げる薬の使用者含む〕…	117
第 25 表の 2	ヘモグロビンA1c（NGSP）の平均値及び標準偏差-年齢階級別，人数，平均値，標準偏差-全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上〔インスリン注射又は血糖を下げる薬の使用者含む〕……………	118
第 25 表の 3	ヘモグロビンA1c（NGSP）の分布-ヘモグロビンA1c（NGSP）の区分，年齢階級別，人数，割合-全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上〔インスリン注射又は血糖を下げる薬の使用者除外〕……………	119
第 25 表の 4	ヘモグロビンA1c（NGSP）の平均値及び標準偏差-年齢階級別，人数，平均値，標準偏差-全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上〔インスリン注射又は血糖を下げる薬の使用者除外〕……………	120
第 26 表の 1	血清総コレステロール値の分布-血清総コレステロール値の区分，年齢階級別，人数，割合-全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上〔コレステロールを下げる薬又は中性脂肪（トリグリセライド）を下げる薬の使用者含む〕……………	121
第 26 表の 2	血清総コレステロール値の平均値及び標準偏差-年齢階級別，人数，平均値，標準偏差-全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上〔コレステロールを下げる薬又は中性脂肪（トリグリセライド）を下げる薬の使用者含む〕……………	122
第 26 表の 3	血清総コレステロール値の分布-血清総コレステロール値の区分，年齢階級別，人数，割合-全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上〔コレステロールを下げる薬又は中性脂肪（トリグリセライド）を下げる薬の使用者除外〕……………	123
第 26 表の 4	血清総コレステロール値の平均値及び標準偏差-年齢階級別，人数，平均値，標準偏差-全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上〔コレステロールを下げる薬又は中性脂肪（トリグリセライド）を下げる薬の使用者除外〕……………	124
第 27 表の 1	血清HDLコレステロール値の分布-血清HDLコレステロール値の区分，年齢階級別，人数，割合-全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上〔コレステロールを下げる薬又は中性脂肪（トリグリセライド）を下げる薬の使用者含む〕……………	125
第 27 表の 2	血清HDLコレステロール値の平均値及び標準偏差-年齢階級別，人数，平均値，標準偏差-全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上〔コレステロールを下げる薬又は中性脂肪（トリグリセライド）を下げる薬の使用者含む〕……………	126
第 27 表の 3	血清HDLコレステロール値の分布-血清HDLコレステロール値の区分，年齢階級別，人数，割合-全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上〔コレステロールを下げる薬又は中性脂肪（トリグリセライド）を下げる薬の使用者除外〕……………	127
第 27 表の 4	血清HDLコレステロール値の平均値及び標準偏差-年齢階級別，人数，平均値，標準偏差-全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上〔コレステロールを下げる薬又は中性脂肪（トリグリセライド）を下げる薬の使用者除外〕……………	128
第 28 表の 1	血清LDLコレステロール値（直接法）の分布-血清LDLコレステロール値の区分，年齢階級別，人数，割合-全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上〔コレステロールを下げる薬又は中性脂肪（トリグリセライド）を下げる薬の使用者含む〕……………	129
第 28 表の 2	血清LDLコレステロール値（直接法）の平均値及び標準偏差-年齢階級別，人数，平均値，標準偏差-全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上〔コレステロールを下げる薬又は中性脂肪（トリグリセライド）を下げる薬の使用者含む〕……………	130
第 28 表の 3	血清LDLコレステロール値（直接法）の分布-血清LDLコレステロール値の区分，年齢階級別，人数，割合-全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上〔コレステロールを下げる薬又は中性脂肪（トリグリセライド）を下げる薬の使用者除外〕……………	131
第 28 表の 4	血清LDLコレステロール値（直接法）の平均値及び標準偏差-年齢階級別，人数，平均値，標準偏差-全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上〔コレステロールを下げる薬又は中性脂肪（トリグリセライド）を下げる薬の使用者除外〕……………	132

第 29 表の 1	血清non HDL コレステロール値の分布-血清non HDL コレステロール値の区分, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上〔コレステロールを下げる薬又は中性脂肪(トリグリセライド)を下げる薬の使用者含む〕	133
第 29 表の 2	血清non HDL コレステロール値の平均値及び標準偏差-年齢階級別, 人数, 平均値, 標準偏差-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上〔コレステロールを下げる薬又は中性脂肪(トリグリセライド)を下げる薬の使用者含む〕	134
第 29 表の 3	血清non HDL コレステロール値の分布-血清non HDL コレステロール値の区分, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上〔コレステロールを下げる薬又は中性脂肪(トリグリセライド)を下げる薬の使用者除外〕	135
第 29 表の 4	血清non HDL コレステロール値の平均値及び標準偏差-年齢階級別, 人数, 平均値, 標準偏差-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上〔コレステロールを下げる薬又は中性脂肪(トリグリセライド)を下げる薬の使用者除外〕	136
第 30 表	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)の疑い, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上〔妊婦除外〕	137
第 31 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-年齢階級, 腹囲の区分, 血中脂質・血圧・血糖のリスク保有数別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上〔妊婦除外〕	138
第 31 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〔全ての組合せ(①血中脂質②血圧③血糖)〕-年齢階級, 腹囲の区分, 血中脂質・血圧・血糖のリスク保有組合せ別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上〔妊婦除外〕	139
第 32 表	糖尿病の指摘の状況-糖尿病の指摘の有無, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	140
第 33 表	糖尿病を指摘されたことがある者における治療の状況-治療の有無, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	140
第 34 表	現在, 糖尿病治療をしている者における投薬の状況-投薬の有無, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	141
第 35 表	現在, 糖尿病治療をしている者における生活習慣改善の取組の状況-生活習慣改善の取組の有無, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	141
第 36 表	「糖尿病が強く疑われる者」及び「糖尿病の可能性を否定できない者」の状況-糖尿病が疑われる者の状況, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	142
第 37 表	「糖尿病が強く疑われる者」における治療の有無-糖尿病の治療の有無, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	143
第 38 表	高血圧症有病者の状況-高血圧症有病者の状況, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	144
第 39 表	「脂質異常症が疑われる者」の状況-脂質異常症が疑われる者の状況, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	145
第 40 表	運動禁止の有無-運動禁止の有無, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	146
第 41 表	1週間の運動日数-1週間の運動日数, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	146
第 42 表	運動を行う日の平均運動時間-運動を行う日の平均運動時間の区分, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	147
第 43 表	運動習慣の有無-運動習慣の有無, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	147
第 44 表	歩数の平均値及び標準偏差-年齢階級別, 人数, 平均値, 標準偏差-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	148

第3部 生活習慣調査の結果

第45表	1日の食事の回数-1日の食事の回数, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	150
第46表	主食, 主菜, 副菜を組み合わせた食事の頻度-主食, 主菜, 副菜を組み合わせた食事の頻度, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	150
第47表	咀嚼の状況-咀嚼の状況, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	151
第48表	1日の平均睡眠時間-1日の平均睡眠時間, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	152
第49表の1	睡眠の状況-睡眠の状況, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	153
第49表の2	1日の平均睡眠時間別, 睡眠の状況-1日の平均睡眠時間, 睡眠の状況, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	154
第50表の1	社会活動の参加状況-状況, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	156
第50表の2	社会活動の参加の有無-社会活動の参加の有無, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	158
第51表	就業状況-就業状況, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	159
第52表	就学状況-就学状況, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	159
第53表	社会活動(就労・就学を含む)の参加状況-社会活動(就労・就学を含む)の参加状況の有無, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	159
第54表	飲酒の頻度-飲酒の頻度, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	160
第55表	飲酒日の1日当たりの飲酒量-飲酒日の1日当たりの飲酒量, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	161
第56表	飲酒の頻度別, 飲酒日の1日当たりの飲酒量-飲酒の頻度, 飲酒日の1日当たりの飲酒量, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	162
第57表	飲酒習慣の状況-飲酒習慣の状況, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	163
第58表	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合-生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	164
第59表	喫煙の状況-喫煙の状況, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	165
第60表	現在喫煙者におけるたばこ製品の種類-たばこ製品の種類, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	166
第61表	現在喫煙者におけるたばこ製品の組合せの状況-たばこ製品の種類, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	166
第62表	現在喫煙者における禁煙の意思-禁煙の意思, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	167
第63表	現在喫煙者におけるたばこ製品の組合せの状況別, 禁煙の意思-たばこ製品の種類, 禁煙の意思, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	167
第64表の1	喫煙の状況別, 受動喫煙の状況「ア 家庭」-喫煙の状況, 受動喫煙の状況, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	168
第64表の2	喫煙の状況別, 受動喫煙の状況「イ 職場」-喫煙の状況, 受動喫煙の状況, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	169
第64表の3	喫煙の状況別, 受動喫煙の状況「ウ 学校」-喫煙の状況, 受動喫煙の状況, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	170
第64表の4	喫煙の状況別, 受動喫煙の状況「エ 飲食店」-喫煙の状況, 受動喫煙の状況, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	171
第64表の5	喫煙の状況別, 受動喫煙の状況「オ 遊技場」-喫煙の状況, 受動喫煙の状況, 年齢階級別, 人数, 割合-全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	172

第 64 表の 6	喫煙の状況別，受動喫煙の状況「カ 行政機関」-喫煙の状況，受動喫煙の状況，年齢階級別，人数，割合-全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上 ……………	173
第 64 表の 7	喫煙の状況別，受動喫煙の状況「キ 医療機関」-喫煙の状況，受動喫煙の状況，年齢階級別，人数，割合-全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上 ……………	174
第 64 表の 8	喫煙の状況別，受動喫煙の状況「ク 公共交通機関」-喫煙の状況，受動喫煙の状況，年齢階級別，人数，割合-全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上 ……………	175
第 64 表の 9	喫煙の状況別，受動喫煙の状況「ケ 路上」-喫煙の状況，受動喫煙の状況，年齢階級別，人数，割合-全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上 ……………	176
第 64 表の 10	喫煙の状況別，受動喫煙の状況「コ 子供が利用する屋外の空間」-喫煙の状況，受動喫煙の状況，年齢階級別，人数，割合-全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上 ……………	177
第 65 表	現在喫煙者を除く家庭・職場・飲食店での受動喫煙の状況-受動喫煙の状況，年齢階級別，人数，割合-全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上 ……………	178

第 4 部 都道府県別結果

第 66 表	BMI の平均値（20～69歳男性，40～69歳女性，都道府県別，年齢調整値） ……………	180
第 67 表	野菜摂取量の平均値（20歳以上，性・都道府県別，年齢調整値） ……………	181
第 68 表	食塩摂取量の平均値（20歳以上，性・都道府県別，年齢調整値） ……………	182
第 69 表	歩数の平均値（20～64歳，性・都道府県別，年齢調整値） ……………	183
第 70 表	現在習慣的に喫煙している者の割合（20歳以上，男性・都道府県別，年齢調整値） ……………	184