

# 平成27年 国民健康・栄養調査報告

The National Health and Nutrition Survey in Japan, 2015

厚生労働省

平成29年 3月



## 序

我が国の平均寿命は、生活環境の改善や医学の進歩等により、世界有数の水準に達していますが、平均寿命と健康寿命の差はおよそ 10 年あり、またがん、心臓病、脳卒中、糖尿病等の生活習慣病が医療費の約 3 割を占めていることから、個人の生活の質の低下を防ぐとともに、社会保障制度が持続可能なものとなるよう、健康寿命の延伸の重要性が増大しています。

厚生労働省では、平成 12 年度から平成 24 年度の「健康日本 21」において壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を目指し、さらに平成 25 年度から開始した「健康日本 21（第二次）」では、全ての国民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現するため、生活習慣の改善と社会環境の整備に取り組むことにより、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指す新たな国民健康づくり運動を推進しています。

健康づくりの分野では、科学的根拠に基づいた施策の立案及び評価が極めて重要です。厚生労働省では毎年、健康増進法に基づき、国民の健康増進の総合的な推進を図るための基礎資料とするため、「国民健康・栄養調査」を実施しています。この報告書は、平成 27 年 11 月に実施した調査結果を取りまとめたものです。

平成 27 年調査では、重点項目として、栄養バランスのとれた食事、運動ができる場所、適正な休養の確保及び受動喫煙の防止など、社会環境の整備の状況について把握しました。その結果、若い世代ほど栄養バランスに課題があること、1 日の平均睡眠時間が 6 時間未満の割合が増加したこと、また受動喫煙の機会について場所別に見ると「飲食店」が最も高いことなどが明らかになりました。

この調査結果が、国及び地方公共団体の行政運営に活用されるだけでなく、広く国民の皆様の生活習慣の改善や健康管理の改善支援など多くの場面で有効に活用され、生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底等に役立てられますことを期待しております。

終わりに、この調査に当たられた調査員、保健所、都道府県等の関係者の方々、調査の企画及び解析について御助言いただきました「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国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所の御尽力に対して御礼申し上げます。そして、何より、この調査は、調査にご協力いただきました世帯の皆様の御協力により成り立ったものであり、調査対象者の方々に対しまして、心より感謝申し上げます。

平成 29 年 3 月

厚生労働省健康局長

福 島 靖 正



# 目 次

序

厚生労働省健康局長 福島 靖正

## 調査の概要

|   |            |    |
|---|------------|----|
| 1 | 調査の目的      | 2  |
| 2 | 調査の対象      | 2  |
| 3 | 調査項目及び実施時期 | 3  |
| 4 | 調査要項       | 4  |
| 5 | 調査の機関と組織   | 9  |
| 6 | 結果の集計      | 9  |
| 7 | 集計客体       | 10 |
| 8 | 本書利用上の留意点  | 13 |

## 結果の概要

|     |                     |    |
|-----|---------------------|----|
| 第1部 | 重点項目 社会環境の実態とニーズの状況 | 34 |
| 第2部 | 基本項目                | 46 |
| 第1章 | 身体状況及び糖尿病等に関する状況    | 46 |
| 第2章 | 栄養・食生活に関する状況        | 51 |
| 第3章 | 身体活動・運動及び睡眠に関する状況   | 54 |
| 第4章 | 飲酒・喫煙に関する状況         | 58 |
| 第5章 | 歯・口腔の健康に関する状況       | 64 |

## 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－エネルギー・栄養素等，年齢階級別，摂取量平均値，標準偏差，中央値－総数，1歳以上             | 72 |
| 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，摂取量平均値，標準偏差，中央値－男性，1歳以上             | 74 |
| 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，摂取量平均値，標準偏差，中央値－女性，1歳以上             | 76 |
| 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－総数，1歳以上              | 78 |
| 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－総数・男性・女性，20歳以上              | 80 |
| 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－総数・男性・女性，20歳以上 | 81 |
| 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－総数，1歳以上                       | 82 |
| 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－男性，1歳以上                       | 86 |
| 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－女性，1歳以上                       | 90 |
| 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－総数，1歳以上                     | 94 |

|          |                                                                  |     |
|----------|------------------------------------------------------------------|-----|
| 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－総数・男性・女性，20 歳以上              | 98  |
| 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－総数・男性・女性，20 歳以上      | 99  |
| 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－総数・男性・女性，20 歳以上       | 99  |
| 第 9 表    | 食品群別栄養素等摂取量－食品群，栄養素別，摂取量－総数，1 歳以上                                | 100 |
| 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－総数・男性・女性，1 歳以上        | 104 |
| 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－総数・男性・女性，20 歳以上〔一人世帯〕 | 106 |
| < 参考 > 1 | 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－総数・男性・女性，1 歳以上       | 108 |

## 第 2 部 身体状況調査の結果

|           |                                                                                   |     |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 第 12 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－男性・女性，1 歳以上〔体重は妊婦除外〕                      | 112 |
| 第 13 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－男性・女性，15 歳以上〔妊婦除外〕                               | 113 |
| 第 14 表    | BMI の分布－BMI の区分，人数，割合－総数・男性・女性，15 歳以上〔妊婦除外〕                                       | 114 |
| 第 15 表の 1 | BMI の状況－年齢階級，肥満度（BMI）別，人数，割合－総数・男性・女性，15 歳以上〔妊婦除外〕                                | 115 |
| 第 15 表の 2 | 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－総数・男性・女性，18 歳以上〔妊婦除外〕                   | 116 |
| 第 16 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－総数・男性・女性，6－14 歳                   | 117 |
| 第 17 表    | 腹囲の分布－腹囲の区分，年齢階級別，人数，割合－総数・男性・女性，6 歳以上〔妊婦除外〕                                      | 118 |
| 第 18 表    | 腹囲の分布－腹囲の区分，年齢階級別，人数，割合－総数・男性・女性，20 歳以上〔妊婦除外〕                                     | 119 |
| 第 19 表    | BMI・腹囲の分布－BMI・腹囲の区分，人数，年齢階級別，割合－総数・男性・女性，20 歳以上〔妊婦除外〕                             | 119 |
| 第 20 表    | 薬の服用状況－薬の服用状況，年齢階級別，人数，割合－総数・男性・女性，20 歳以上                                         | 120 |
| 第 21 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－総数・男性・女性，20 歳以上〔血圧を下げる薬の使用者含む〕                  | 121 |
| 第 21 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－総数・男性・女性，20 歳以上〔血圧を下げる薬の使用者除外〕                  | 122 |
| 第 22 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－男性・女性，20 歳以上〔血圧を下げる薬の使用者含む〕 | 123 |
| 第 22 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－男性・女性，20 歳以上〔血圧を下げる薬の使用者含む〕         | 123 |
| 第 22 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－男性・女性，20 歳以上〔血圧を下げる薬の使用者除外〕 | 124 |
| 第 22 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－男性・女性，20 歳以上〔血圧を下げる薬の使用者除外〕         | 124 |
| 第 23 表の 1 | 血色素量の分布－血色素量の区分，年齢階級別，人数，割合－男性・女性，20 歳以上〔貧血治療のための薬の使用者含む〕                         | 125 |
| 第 23 表の 2 | 血色素量の平均値及び標準偏差－年齢階級別，人数，平均値，標準偏差－男性・女性，20 歳以上〔貧血治療のための薬の使用者含む〕                    | 125 |

|           |                                                                                                 |     |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 第 23 表の 3 | 血色素量の分布－血色素量の区分，年齢階級別，人数，割合－男性・女性，20 歳以上〔貧血治療のための薬の使用者除外〕                                       | 126 |
| 第 23 表の 4 | 血色素量の平均値及び標準偏差－年齢階級別，人数，平均値，標準偏差－男性・女性，20 歳以上〔貧血治療のための薬の使用者除外〕                                  | 126 |
| 第 24 表の 1 | 赤血球数の分布－赤血球数の区分，年齢階級別，人数，割合－男性・女性，20 歳以上                                                        | 127 |
| 第 24 表の 2 | 赤血球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－男性・女性，20 歳以上                                                   | 127 |
| 第 25 表の 1 | ヘマトクリット値の分布－ヘマトクリット値の区分，年齢階級別，人数，割合－男性・女性，20 歳以上                                                | 128 |
| 第 25 表の 2 | ヘマトクリット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－男性・女性，20 歳以上                                               | 128 |
| 第 26 表の 1 | 平均赤血球容積（MCV）の分布－平均赤血球容積の区分，年齢階級別，人数，割合－男性・女性，20 歳以上                                             | 129 |
| 第 26 表の 2 | 平均赤血球容積（MCV）の平均値及び標準偏差－年齢階級別，人数，平均値，標準偏差－男性・女性，20 歳以上                                           | 129 |
| 第 27 表の 1 | 平均赤血球血色素量（MCH）の分布－平均赤血球血色素量の区分，年齢階級別，人数，割合－男性・女性，20 歳以上                                         | 130 |
| 第 27 表の 2 | 平均赤血球血色素量（MCH）の平均値及び標準偏差－年齢階級別，人数，平均値，標準偏差－男性・女性，20 歳以上                                         | 130 |
| 第 28 表の 1 | 平均赤血球血色素濃度（MCHC）の分布－平均赤血球血色素濃度の区分，年齢階級別，人数，割合－男性・女性，20 歳以上                                      | 131 |
| 第 28 表の 2 | 平均赤血球血色素濃度（MCHC）の平均値及び標準偏差－年齢階級別，人数，平均値，標準偏差－男性・女性，20 歳以上                                       | 131 |
| 第 29 表の 1 | 血清総たんぱく質値の分布－血清総たんぱく質値の区分，年齢階級別，人数，割合－男性・女性，20 歳以上                                              | 132 |
| 第 29 表の 2 | 血清総たんぱく質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－男性・女性，20 歳以上                                              | 132 |
| 第 30 表の 1 | 血清アルブミン値の分布－血清アルブミン値の区分，年齢階級別，人数，割合－男性・女性，20 歳以上                                                | 133 |
| 第 30 表の 2 | 血清アルブミン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－男性・女性，20 歳以上                                               | 133 |
| 第 31 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－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〕     | 134 |
| 第 31 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－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〕            | 135 |
| 第 31 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－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〕     | 136 |
| 第 31 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－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〕            | 137 |
| 第 32 表の 1 | 血糖値の分布－血糖値の区分，年齢階級別，人数，割合－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〕                                  | 138 |
| 第 32 表の 2 | 血糖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－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〕                            | 138 |
| 第 32 表の 3 | 血糖値の分布－血糖値の区分，年齢階級別，人数，割合－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〕                                  | 139 |
| 第 32 表の 4 | 血糖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－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〕                            | 139 |
| 第 33 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－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〕 | 140 |

[illegible]

|           |                                                                                                                       |     |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 第 37 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—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〕           | 149 |
| 第 38 表の 1 | 血清中性脂肪 (トリグリセライド) 値の分布—血清中性脂肪 (トリグリセライド) 値の区分, 年齢階級別, 人数, 割合—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〕 | 150 |
| 第 38 表の 2 | 血清中性脂肪 (トリグリセライド) 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—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〕           | 150 |
| 第 38 表の 3 | 血清中性脂肪 (トリグリセライド) 値の分布—血清中性脂肪 (トリグリセライド) 値の区分, 年齢階級別, 人数, 割合—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〕 | 151 |
| 第 38 表の 4 | 血清中性脂肪 (トリグリセライド) 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—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〕           | 151 |
| 第 39 表の 1 | 血清クレアチニン値の分布—血清クレアチニン値の区分, 年齢階級別, 人数, 割合—男性・女性, 20 歳以上                                                                | 152 |
| 第 39 表の 2 | 血清クレアチニン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—男性・女性, 20 歳以上                                                                | 152 |
| 第 40 表の 1 | 推算 GFR の分布—推算 GFR の区分, 年齢階級別, 人数, 割合—男性・女性, 20 歳以上                                                                    | 153 |
| 第 40 表の 2 | 推算 GFR の平均値及び標準偏差—年齢階級別, 人数, 平均値, 標準偏差—男性・女性, 20 歳以上                                                                  | 153 |
| 第 41 表の 1 | 血清鉄の分布—血清鉄の区分, 年齢階級別, 人数, 割合—男性・女性, 20 歳以上〔貧血治療のための薬の使用者含む〕                                                           | 154 |
| 第 41 表の 2 | 血清鉄の平均値及び標準偏差—年齢階級別, 人数, 平均値, 標準偏差—男性・女性, 20 歳以上〔貧血治療のための薬の使用者含む〕                                                     | 154 |
| 第 41 表の 3 | 血清鉄の分布—血清鉄の区分, 年齢階級別, 人数, 割合—男性・女性, 20 歳以上〔貧血治療のための薬の使用者除外〕                                                           | 155 |
| 第 41 表の 4 | 血清鉄の平均値及び標準偏差—年齢階級別, 人数, 平均値, 標準偏差—男性・女性, 20 歳以上〔貧血治療のための薬の使用者除外〕                                                     | 155 |
| 第 42 表の 1 | 総鉄結合能 (TIBC) の分布—総鉄結合能の区分, 年齢階級別, 人数, 割合—男性・女性, 20 歳以上〔貧血治療のための薬の使用者含む〕                                               | 156 |
| 第 42 表の 2 | 総鉄結合能 (TIBC) の平均値及び標準偏差—年齢階級別, 人数, 平均値, 標準偏差—男性・女性, 20 歳以上〔貧血治療のための薬の使用者含む〕                                           | 156 |
| 第 42 表の 3 | 総鉄結合能 (TIBC) の分布—総鉄結合能の区分, 年齢階級別, 人数, 割合—男性・女性, 20 歳以上〔貧血治療のための薬の使用者除外〕                                               | 157 |
| 第 42 表の 4 | 総鉄結合能 (TIBC) の平均値及び標準偏差—年齢階級別, 人数, 平均値, 標準偏差—男性・女性, 20 歳以上〔貧血治療のための薬の使用者除外〕                                           | 157 |
| 第 43 表の 1 | AST (GOT) の分布—AST (GOT) の区分, 年齢階級別, 人数, 割合—男性・女性, 20 歳以上                                                              | 158 |
| 第 43 表の 2 | AST (GOT) の平均値及び標準偏差—年齢階級別, 人数, 平均値, 標準偏差—男性・女性, 20 歳以上                                                               | 158 |
| 第 44 表の 1 | ALT (GPT) の分布—ALT (GPT) の区分, 年齢階級別, 人数, 割合—男性・女性, 20 歳以上                                                              | 158 |
| 第 44 表の 2 | ALT (GPT) の平均値及び標準偏差—年齢階級別, 人数, 平均値, 標準偏差—男性・女性, 20 歳以上                                                               | 158 |
| 第 45 表の 1 | $\gamma$ -GT ( $\gamma$ -GTP) の分布— $\gamma$ -GT ( $\gamma$ -GTP) の区分, 年齢階級別, 人数, 割合—男性・女性, 20 歳以上                     | 159 |
| 第 45 表の 2 | $\gamma$ -GT ( $\gamma$ -GTP) の平均値及び標準偏差—年齢階級別, 人数, 平均値, 標準偏差—男性・女性, 20 歳以上                                           | 159 |
| 第 46 表の 1 | 血清尿酸値の分布—血清尿酸値の区分, 年齢階級別, 人数, 割合—男性・女性, 20 歳以上                                                                        | 160 |
| 第 46 表の 2 | 血清尿酸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—男性・女性, 20 歳以上                                                                    | 160 |

|           |                                                                                                                  |     |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 第 47 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－総数・男性・女性，20 歳以上〔妊婦除外〕                              | 161 |
| 第 48 表の 1 | 腹囲区分別，血中脂質，血圧，血糖のいずれかのリスクを有する者の割合－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－総数・男性・女性，20 歳以上〔妊婦除外〕                      | 162 |
| 第 48 表の 2 | 腹囲区分別，血中脂質，血圧，血糖のリスクの保有状況〔すべての組み合わせ（①血中脂質②血圧③血糖）〕－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，総数・男性・女性，20 歳以上〔妊婦除外〕 | 163 |
| 第 49 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－総数・男性・女性，20 歳以上                                                                  | 164 |
| 第 50 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－治療の状況，年齢階級別，人数，割合－総数・男性・女性，20 歳以上                                                      | 164 |
| 第 51 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－糖尿病が疑われる人の状況，年齢階級別，人数，割合－総数・男性・女性，20 歳以上                                     | 165 |
| 第 52 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－総数・男性・女性，20 歳以上                                                     | 166 |
| 第 53 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－総数・男性・女性，20 歳以上                                                                | 167 |
| 第 54 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人の状況，年齢階級別，人数，割合－総数・男性・女性，20 歳以上                                                      | 168 |
| 第 55 表    | 運動禁止の有無－運動禁止の有無，年齢階級別，人数，割合－総数・男性・女性，20 歳以上                                                                      | 169 |
| 第 56 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－総数・男性・女性，20 歳以上                                                                  | 169 |
| 第 57 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－総数・男性・女性，20 歳以上                                                       | 170 |
| 第 58 表    | 運動習慣の有無－運動習慣の有無，年齢階級別，人数，割合－総数・男性・女性，20 歳以上                                                                      | 170 |
| 第 59 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－総数・男性・女性，20 歳以上                                                                   | 170 |

### 第 3 部 生活習慣調査の結果

|        |                                                                                                           |     |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 第 60 表 | 栄養成分の表示を参考になっている程度－栄養成分の表示を参考になっている程度，年齢階級別，人数，割合－総数・男性・女性，20 歳以上                                         | 172 |
| 第 61 表 | 食品を購入する際の参考として，必要だと思う栄養成分表示－栄養成分表示，年齢階級別，人数，割合－総数・男性・女性，20 歳以上                                            | 173 |
| 第 62 表 | 食品を購入する際の参考として，必要だと思う栄養成分表示別，栄養成分の表示を参考になっている程度－栄養成分の表示を参考になっている程度，栄養成分表示別，人数，割合－総数・男性・女性，20 歳以上          | 174 |
| 第 63 表 | 食品を購入する際の参考として，必要だと思う栄養成分表示の選択の有無別，エネルギー・栄養素等摂取量－栄養成分表示，選択の有無，エネルギー・栄養素等別，人数，平均値，標準偏差，中央値－総数・男性・女性，20 歳以上 | 174 |
| 第 64 表 | BMI の区分別，栄養成分の表示を参考になっている程度－BMI の区分，栄養成分の表示を参考になっている程度，年齢階級別，人数，割合－総数・男性・女性，20 歳以上                        | 175 |
| 第 65 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－総数・男性・女性，20 歳以上                                     | 175 |
| 第 66 表 | 主食・主菜・副菜のうち，組み合わせで食べられないもの－主食・主菜・副菜，年齢階級別，人数，割合－総数・男性・女性，20 歳以上                                           | 176 |

|           |                                                                                                                                                     |     |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 第 67 表    | 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度別、主食・主菜・副菜のうち、組み合わせて食べられないもの－主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度、主食・主菜・副菜、年齢階級別、人数、割合－総数・男性・女性、20 歳以上                                          | 177 |
| 第 68 表    | 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度別、炭水化物、たんぱく質及び野菜の摂取状況が食事摂取基準等の目標とされる量に合致していると評価される者の割合－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－男性・女性、20 歳以上                            | 178 |
| 第 69 表    | 外食を利用している頻度－外食を利用している頻度、年齢階級別、人数、割合－総数・男性・女性、20 歳以上                                                                                                 | 179 |
| 第 70 表    | 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度別、外食を利用している頻度－主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度、外食を利用している頻度、年齢階級別、人数、割合－総数・男性・女性、20 歳以上                                                      | 180 |
| 第 71 表    | 外食を利用している頻度別、主食・主菜・副菜のうち、組み合わせて食べられないもの－外食を利用している頻度、主食・主菜・副菜、年齢階級別、人数、割合－総数・男性・女性、20 歳以上                                                            | 182 |
| 第 72 表    | 外食を利用している頻度別、エネルギー・栄養素等摂取量－エネルギー・栄養素、外食を利用している頻度別、平均値、標準偏差、中央値－総数・男性・女性、20 歳以上                                                                      | 185 |
| 第 73 表    | 外食を利用している頻度別、食品群別摂取量－食品群、外食を利用している頻度別、平均値、標準偏差、中央値－総数・男性・女性、20 歳以上                                                                                  | 186 |
| 第 74 表    | 外食を利用している頻度別、BMI の状況－肥満度 (BMI)、外食を利用している頻度別、人数、割合－総数、男性、女性、20 歳以上                                                                                   | 187 |
| 第 75 表    | 持ち帰りの弁当や惣菜を利用している頻度－持ち帰りの弁当や惣菜を利用している頻度、年齢階級別、人数、割合－総数・男性・女性、20 歳以上                                                                                 | 187 |
| 第 76 表    | 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度別、持ち帰りの弁当や惣菜を利用している頻度－主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度、持ち帰りの弁当や惣菜を利用している頻度、年齢階級別、人数、割合－総数・男性・女性、20 歳以上                                      | 188 |
| 第 77 表    | 持ち帰りの弁当や惣菜を利用している頻度別、主食・主菜・副菜のうち、食べられないもの－持ち帰りの弁当や惣菜を利用している頻度、主食・主菜・副菜、年齢階級別、人数、割合－総数・男性・女性、20 歳以上                                                  | 190 |
| 第 78 表    | 持ち帰りの弁当や惣菜を利用している頻度別、エネルギー・栄養素等摂取量－エネルギー・栄養素、持ち帰りの弁当や惣菜を利用している頻度別、平均値、標準偏差、中央値－総数・男性・女性、20 歳以上                                                      | 193 |
| 第 79 表    | 持ち帰りの弁当や惣菜を利用している頻度別、食品群別摂取量－食品群、持ち帰りの弁当や惣菜を利用している頻度別、平均値、標準偏差、中央値－総数・男性・女性、20 歳以上                                                                  | 194 |
| 第 80 表    | 持ち帰りの弁当や惣菜を利用している頻度別、BMI の状況－肥満度 (BMI)、持ち帰りの弁当や惣菜を利用している頻度別、人数、割合－総数、男性、女性、20 歳以上                                                                   | 195 |
| 第 81 表    | 外食を利用している頻度別、持ち帰りの弁当や惣菜を利用している頻度－外食を利用している頻度、持ち帰りの弁当や惣菜を利用している頻度、年齢階級別、人数、割合－総数・男性・女性、20 歳以上                                                        | 195 |
| 第 82 表    | 外食及び持ち帰りの弁当や惣菜を利用している頻度別、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を 1 日に 2 回以上食べている頻度－外食を利用している頻度、持ち帰りの弁当や惣菜を利用している頻度、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を 1 日に 2 回以上食べている頻度、人数、割合－男女計、20 歳以上 | 195 |
| 第 83 表の 1 | 運動が出来る場所の有無「ア 運動を行える公園」－運動が出来る場所の有無、人数、割合－総数・男性・女性、20 歳以上                                                                                           | 196 |
| 第 83 表の 2 | 運動ができる場所の有無「イ 安全な歩道や自転車道など」－運動ができる場所の有無、年齢階級別、人数、割合－総数・男性・女性、20 歳以上                                                                                 | 196 |
| 第 83 表の 3 | 運動ができる場所の有無「ウ 海岸、河原、山など」－運動ができる場所の有無、年齢階級別、人数、割合－総数・男性・女性、20 歳以上                                                                                    | 197 |
| 第 83 表の 4 | 運動ができる場所の有無「エ 体育館」－運動ができる場所の有無、年齢階級別、人数、割合－総数・男性・女性、20 歳以上                                                                                          | 197 |
| 第 83 表の 5 | 運動ができる場所の有無「オ プール」－運動ができる場所の有無、年齢階級別、人数、割合－総数・男性・女性、20 歳以上                                                                                          | 198 |

|           |                                                                                                          |     |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 第 83 表の 6 | 運動ができる場所の有無「カ グランド, テニスコート, 野球場など」ー運動ができる場所の有無, 年齢階級別, 人数, 割合ー総数・男性・女性, 20 歳以上 .....                     | 198 |
| 第 83 表の 7 | 運動ができる場所の有無「キ スポーツジム, フィットネスクラブ」ー運動ができる場所の有無, 年齢階級別, 人数, 割合ー総数・男性・女性, 20 歳以上 .....                       | 199 |
| 第 83 表の 8 | 運動ができる場所の有無「ク 地域センター, 公民館など」ー運動ができる場所の有無, 年齢階級別, 人数, 割合ー総数・男性・女性, 20 歳以上 .....                           | 199 |
| 第 84 表    | 運動習慣の有無別, 運動ができる場所ー運動習慣の有無, 運動ができる場所, 場所別, 人数, 割合ー総数・男性・女性, 20 歳以上 .....                                 | 200 |
| 第 85 表    | 整備されることを望む運動が出来る場所ー整備されることを望む運動ができる場所, 年齢階級別, 人数, 割合ー総数・男性・女性, 20 歳以上 .....                              | 201 |
| 第 86 表    | 運動習慣の有無別, 整備されることを望む運動ができる場所ー場所, 運動習慣の有無別, 人数, 割合ー総数・男性・女性, 20 歳以上 .....                                 | 202 |
| 第 87 表    | 1 日の平均睡眠時間ー1 日の平均睡眠時間, 年齢階級別, 人数, 割合ー総数・男性・女性, 20 歳以上 .....                                              | 202 |
| 第 88 表    | 睡眠の質の状況ー睡眠の質の状況, 年齢階級別, 人数, 割合ー総数・男性・女性, 20 歳以上 .....                                                    | 203 |
| 第 89 表    | 1 日の平均睡眠時間別, 睡眠の質の状況ー1 日の平均睡眠時間, 睡眠の質の状況, 年齢階級別, 人数, 割合ー総数・男性・女性, 20 歳以上 .....                           | 204 |
| 第 90 表    | 睡眠の確保の妨げとなっていることー睡眠の確保の妨げとなっていること, 年齢階級別, 人数, 割合ー総数・男性・女性, 20 歳以上 .....                                  | 206 |
| 第 91 表    | 1 日の平均睡眠時間別, 睡眠の確保の妨げとなっていることー1 日の平均睡眠時間, 睡眠の確保の妨げとなっていること, 年齢階級別, 人数, 割合ー総数・男性・女性, 20 歳以上 .....         | 207 |
| 第 92 表    | 睡眠の質の確保のために最も必要なことー睡眠の質の確保のために最も必要なこと, 年齢階級別, 人数, 割合ー総数・男性・女性, 20 歳以上 .....                              | 210 |
| 第 93 表    | 睡眠の確保の妨げとなっていること別, 自分の睡眠の確保のために必要なことー睡眠の確保の妨げとなっていること, 自分の睡眠の確保のために必要なこと別, 人数, 割合ー総数・男性・女性, 20 歳以上 ..... | 211 |
| 第 94 表    | 睡眠の確保の妨げになっていることがあると回答した者が, 睡眠の質の確保のために最も必要なことー睡眠の質の確保のために最も必要なこと, 年齢階級別, 人数, 割合ー総数・男性・女性, 20 歳以上 .....  | 212 |
| 第 95 表    | 喫煙の状況ー喫煙の状況, 年齢階級別, 人数, 割合ー総数・男性・女性, 20 歳以上 .....                                                        | 212 |
| 第 96 表    | 喫煙の状況別, 現在喫煙者における 1 日の喫煙本数ー喫煙の状況, 年齢階級別, 人数, 割合, 平均値, 標準偏差ー総数・男性・女性, 20 歳以上 .....                        | 213 |
| 第 97 表    | 現在喫煙者における禁煙の意志ー禁煙の意志, 年齢階級別, 人数, 割合ー総数・男性・女性, 20 歳以上 .....                                               | 215 |
| 第 98 表    | 身近に禁煙治療が受けられる医療機関の有無ー医療機関の有無, 年齢階級別, 人数, 割合ー総数・男性・女性, 20 歳以上 .....                                       | 215 |
| 第 99 表の 1 | 受動喫煙の状況「ア 家庭」ー喫煙の状況, 受動喫煙の状況, 年齢階級別, 人数, 割合ー総数・男性・女性, 20 歳以上 .....                                       | 216 |
| 第 99 表の 2 | 受動喫煙の状況「イ 職場」ー喫煙の状況, 受動喫煙の状況, 年齢階級別, 人数, 割合ー総数・男性・女性, 20 歳以上 .....                                       | 217 |
| 第 99 表の 3 | 受動喫煙の状況「ウ 学校」ー喫煙の状況, 受動喫煙の状況, 年齢階級別, 人数, 割合ー総数・男性・女性, 20 歳以上 .....                                       | 218 |
| 第 99 表の 4 | 受動喫煙の状況「エ 飲食店」ー喫煙の状況, 受動喫煙の状況, 年齢階級別, 人数, 割合ー総数・男性・女性, 20 歳以上 .....                                      | 219 |
| 第 99 表の 5 | 受動喫煙の状況「オ 遊技場」ー喫煙の状況, 受動喫煙の状況, 年齢階級別, 人数, 割合ー総数・男性・女性, 20 歳以上 .....                                      | 220 |
| 第 99 表の 6 | 受動喫煙の状況「カ 行政機関」ー喫煙の状況, 受動喫煙の状況, 年齢階級別, 人数, 割合ー総数・男性・女性, 20 歳以上 .....                                     | 221 |
| 第 99 表の 7 | 受動喫煙の状況「キ 医療機関」ー喫煙の状況, 受動喫煙の状況, 年齢階級別, 人数, 割合ー総数・男性・女性, 20 歳以上 .....                                     | 222 |

|            |                                                                                |     |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 第 99 表の 8  | 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－総数・男性・女性，20 歳以上 ……………              | 223 |
| 第 99 表の 9  | 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－総数・男性・女性，20 歳以上 ……………                  | 224 |
| 第 99 表の 10 | 受動喫煙の状況「コ 子供が利用する屋外の空間（公園，通学路など）」－喫煙の状況，受動喫煙の状況，年齢階級別，人数，割合－総数・男性・女性，20 歳以上 …… | 225 |
| 第 100 表    | 受動喫煙防止対策の推進を望む場所－場所，年齢階級別，人数，割合－総数・男性・女性，20 歳以上 ……………                          | 226 |
| 第 101 表    | 喫煙の状況別，受動喫煙防止対策の推進を望む場所－喫煙の状況，場所，年齢階級別，人数，割合－総数・男性・女性，20 歳以上 ……………             | 227 |
| 第 102 表    | 受動喫煙の有無別，受動喫煙防止対策が今よりも推進されることを望む場所－受動喫煙の有無，場所，総数，人数，割合－男女計，20 歳以上 ……………        | 228 |
| 第 103 表    | 飲酒の頻度－飲酒の頻度，年齢階級別，人数，割合－総数・男性・女性，20 歳以上 …                                      | 229 |
| 第 104 表    | 飲酒日の 1 日当たりの飲酒量－年齢階級別，人数，割合－総数・男性・女性，20 歳以上 …                                  | 229 |
| 第 105 表    | 飲酒の頻度別，飲酒日の 1 日当たりの飲酒量－年齢階級別，人数，割合－総数・男性・女性，20 歳以上 ……………                       | 230 |
| 第 106 表    | 飲酒習慣の状況－飲酒習慣の状況，年齢階級別，人数，割合－総数・男性・女性，20 歳以上 …                                  | 231 |
| 第 107 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－年齢階級別，人数，割合－総数・男性・女性，20 歳以上 ……………                    | 232 |
| 第 108 表    | 生活習慣病のリスクを高める飲酒量に関する認識－男性・女性，飲酒量，年齢階級別，人数，割合－総数・男性・女性，20 歳以上 ……………             | 233 |
| 第 109 表    | 歯の本数の分布－歯の本数の区分，年齢階級別，人数，割合－総数・男性・女性，20 歳以上 …                                  | 234 |
| 第 110 表    | 咀嚼の状況－咀嚼の状況，年齢階級別，人数，割合－総数・男性・女性，20 歳以上 …                                      | 234 |
| 第 111 表    | 食べ方や食事の様子－食べ方や食事の様子，年齢階級別，人数，割合－総数・男性・女性，20 歳以上 ……………                          | 235 |
| 第 112 表    | 咀嚼の状況別，食べ方や食事の様子－食べ方や食事の様子，年齢階級別，人数，割合－総数・男性・女性，20 歳以上 ……………                   | 236 |
| 第 113 表    | 地域社会のつながりの状況－地域社会のつながりの状況，年齢階級別，人数，割合－総数・男性・女性，20 歳以上 ……………                    | 238 |
| < 参考 > 2   | 喫煙の状況－喫煙の状況，仕事の種類別，人数，割合－総数・男性・女性，20 歳以上 …                                     | 239 |

## 第 4 部 年次別結果

|            |                                            |     |
|------------|--------------------------------------------|-----|
| 第 114 表の 1 | 栄養素等摂取量の平均値の年次推移（総数，1 人 1 日当たり）……………       | 242 |
| 第 114 表の 2 | 食塩摂取量の平均値の年次推移（性・年齢階級別，1 人 1 日当たり）……………    | 243 |
| 第 115 表の 1 | 食品群別摂取量の平均値の年次推移（総数，1 人 1 日当たり）……………       | 244 |
| 第 115 表の 2 | 野菜類摂取量の平均値の年次推移（性・年齢階級別，1 人 1 日当たり）……………   | 245 |
| 第 116 表    | 食品群別摂取エネルギー比率の年次推移（総数，1 人 1 日当たり）……………     | 246 |
| 第 117 表    | 食品群別摂取たんぱく質比率の年次推移（総数，1 人 1 日当たり）……………     | 247 |
| 第 118 表    | 食品群別摂取脂質比率の年次推移（総数，1 人 1 日当たり）……………        | 248 |
| 第 119 表    | 野菜類摂取量の分布の年次推移 ……………                       | 249 |
| 第 120 表    | 朝食欠食率の年次推移（性・年齢階級別）……………                   | 249 |
| 第 121 表の 1 | 身長の平均値の年次推移（男性，年齢階級別）……………                 | 250 |
| 第 121 表の 2 | 身長の平均値の年次推移（女性，年齢階級別）……………                 | 251 |
| 第 122 表の 1 | 体重の平均値の年次推移（男性，年齢階級別）……………                 | 252 |
| 第 122 表の 2 | 体重の平均値の年次推移（女性，年齢階級別）……………                 | 253 |
| 第 123 表の 1 | 肥満及び低体重（やせ）の者の割合の年次推移（20 歳以上，性・年齢階級別）…………… | 254 |

|            |                                                          |     |
|------------|----------------------------------------------------------|-----|
| 第 123 表の 2 | 肥満者の割合の年次推移（20 歳以上，性・年齢階級別）……………                         | 256 |
| 第 123 表の 3 | やせの者の割合の年次推移（20 歳以上，性・年齢階級別）……………                        | 256 |
| 第 124 表    | 運動習慣者の割合の年次推移（性・年齢階級別）……………                              | 257 |
| 第 125 表    | 歩数の平均値の年次推移（性・年齢階級別）……………                                | 257 |
| 第 126 表の 1 | 現在習慣的に喫煙している者の割合の年次推移（性・年齢階級別）……………                      | 258 |
| 第 126 表の 2 | 現在習慣的に喫煙している者における 1 日 21 本以上吸う者の割合の年次推移（性・年齢階級別）……………    | 258 |
| 第 126 表の 3 | 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の年次推移（性・年齢階級別）……………      | 259 |
| 第 127 表    | 飲酒習慣者の割合の年次推移（性・年齢階級別）……………                              | 259 |
| 第 128 表    | 「糖尿病が強く疑われる者」の割合の年次推移（性・年齢階級別）……………                      | 260 |
| 第 129 表の 1 | 収縮期（最高）血圧の平均値の年次推移（性・年齢階級別）……………                         | 260 |
| 第 129 表の 2 | 拡張期（最低）血圧の平均値の年次推移（性・年齢階級別）……………                         | 261 |
| 第 129 表の 3 | 収縮期（最高）血圧が 140mmHg 以上の者の割合の年次推移（性・年齢階級別）……………            | 261 |
| 第 130 表の 1 | 血清総コレステロールの平均値の年次推移（性・年齢階級別）……………                        | 262 |
| 第 130 表の 2 | 血清総コレステロールが 240 mg /dL 以上の者の割合の年次推移（性・年齢階級別）…            | 262 |
| 第 131 表の 1 | 血圧を下げる薬を使用している者の割合の年次推移（20 歳以上，性・年齢階級別）…                 | 263 |
| 第 131 表の 2 | インスリン注射又は血糖を下げる薬を使用している者の割合の年次推移（20 歳以上，性・年齢階級別）……………    | 263 |
| 第 131 表の 3 | 脈の乱れを治す薬を使用している者の割合の年次推移（20 歳以上，性・年齢階級別）…                | 264 |
| 第 131 表の 4 | コレステロールを下げる薬を使用している者の割合の年次推移（20 歳以上，性・年齢階級別）……………        | 264 |
| 第 131 表の 5 | 中性脂肪（トリグリセライド）を下げる薬を使用している者の割合の年次推移（20 歳以上，性・年齢階級別）…………… | 265 |
| 第 131 表の 6 | 貧血治療のための薬（鉄剤）を使用している者の割合の年次推移（20 歳以上，性・年齢階級別）…           | 265 |