

結 果 の 概 要

- ・ 本調査結果は、統計学的な処理（有意水準は5 %とした）に基づき、コメントを記述している。
- ・ 解析対象者数については（ ）内で併記した。

第1部 重点項目 社会環境の実態とニーズの状況

1. 栄養バランスのとれた食事を食べている状況

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上食べることが、「ほとんど毎日」の割合は、男性47.6%、女性52.7%である。年代別にみると、男女ともに若い世代ほどその割合が低い傾向にある。

主食・主菜・副菜のうち、組み合わせて食べられないものは、男女とも「副菜」が最も高く、それぞれ76.7%、74.0%であり、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度に関わらず同様の傾向である。

また、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度が高い者ほど、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が有意に高い。

図1 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度(20歳以上、性・年齢階級別)

問:あなたは、主食(ごはん、パン、麺類などの料理)、主菜(魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理)、副菜(野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理)の3つを組み合わせて食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。

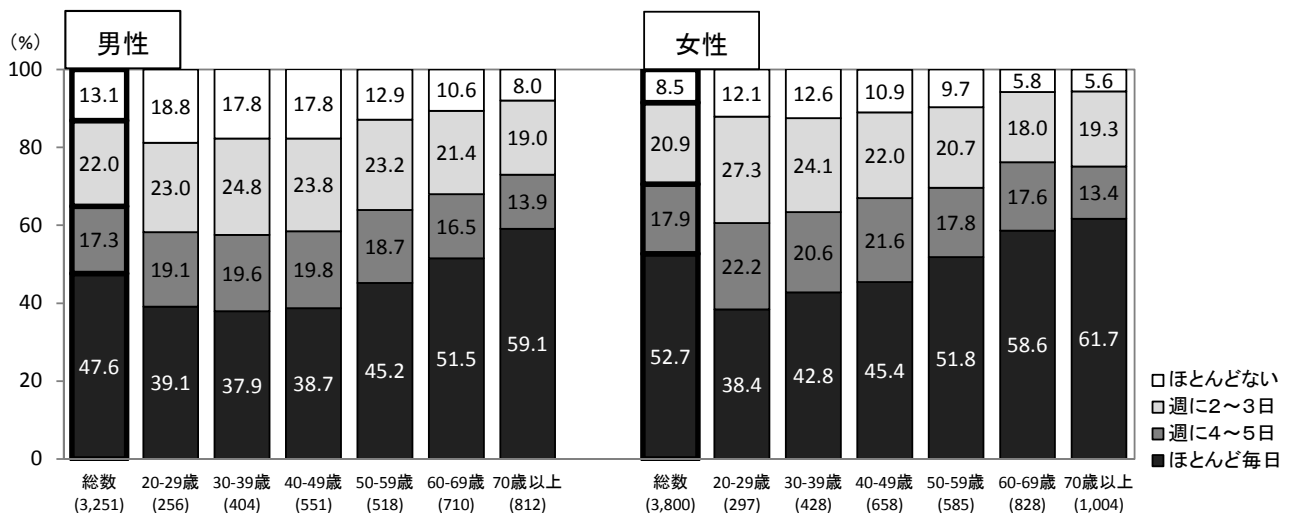
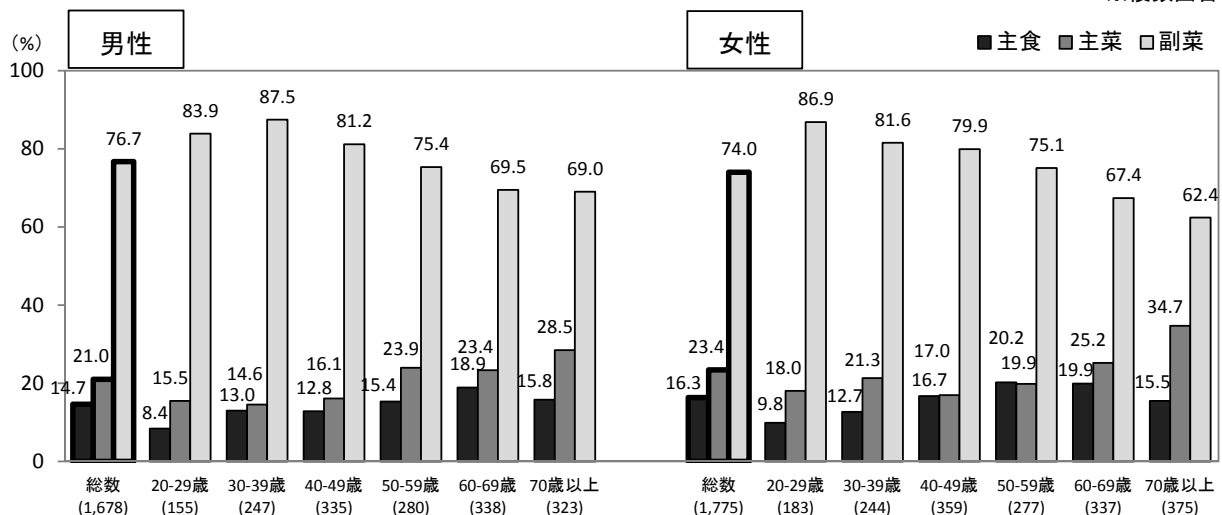


図2 主食・主菜・副菜のうち、組み合わせて食べられないもの(20歳以上、性・年齢階級別)

問:主食、主菜、副菜のうち、組み合わせて食べられないのはどれですか。

※複数回答



※主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度が「週に4~5日」「週に2~3日」「ほとんどない」と回答した者が回答。

図3 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(20歳以上、男女別)

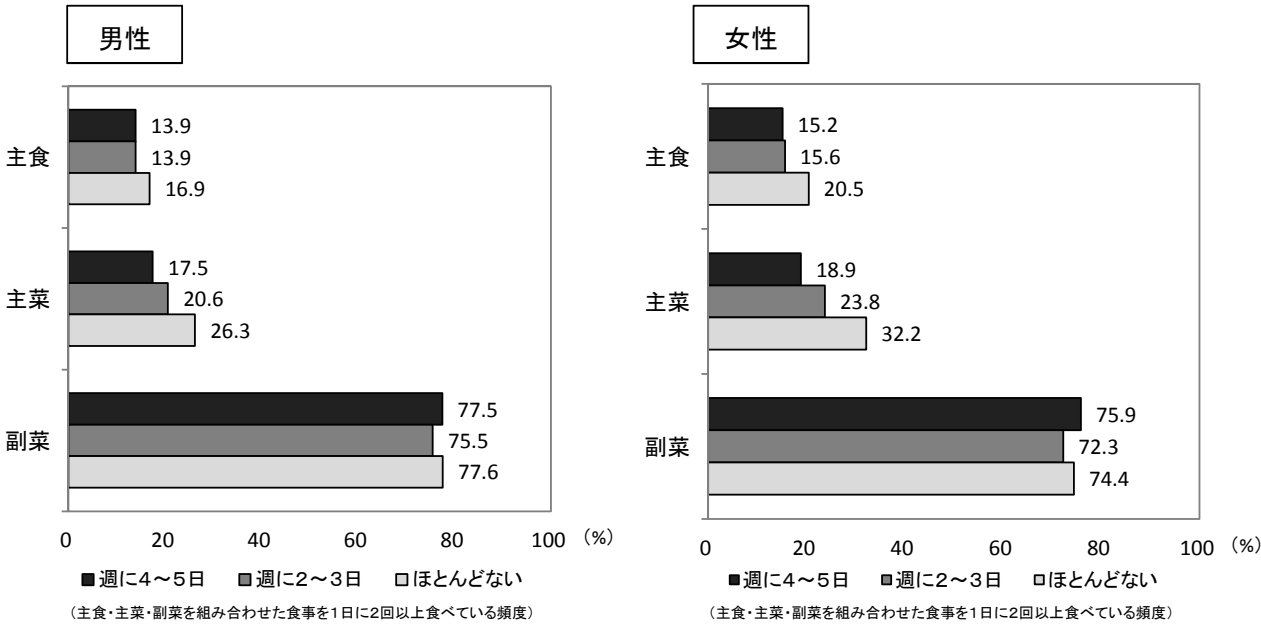


表1 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度別、炭水化物、たんぱく質及び野菜の摂取状況が食事摂取基準等の目標とされる量に合致していると評価される者の割合(20歳以上、男女別)

男性		(%)		
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている頻度	ほとんど毎日	炭水化物エネルギー比率 50～65(%エネルギー/日)の者の割合*1	たんぱく質摂取量 60(g/日)以上の者の割合*2	野菜摂取量 350g以上の者の割合*3
	週に4～5日	64.2	80.4	42.4
	週に2～3日	63.5	75.3	31.3
	ほとんどない	56.8	68.1	25.0
	ほとんどない	58.1	66.5	19.3

女性		(%)		
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている頻度	ほとんど毎日	炭水化物エネルギー比率 50～65(%エネルギー/日)の者の割合*1	たんぱく質摂取量 50(g/日)以上の者の割合*2	野菜摂取量 350g以上の者の割合*3
	週に4～5日	64.9	80.6	38.5
	週に2～3日	67.5	78.0	28.2
	ほとんどない	55.6	67.7	22.2
	ほとんどない	58.0	58.7	17.4

*1 炭水化物摂取量が「日本人の食事摂取基準(2015年版)」における炭水化物の目標量の範囲内にある者の割合
 *2 たんぱく質摂取量が「日本人の食事摂取基準(2015年版)」におけるたんぱく質の推奨量以上の者の割合
 *3 野菜摂取量が「健康日本21(第2次)」における野菜摂取量の目標値以上の者の割合

2. 外食、持ち帰りの弁当・惣菜の利用状況

外食を週1回以上利用している者の割合は、男性 40.6%、女性 25.1%であり、若い世代ほどその割合が高い。持ち帰りの弁当・惣菜を週1回以上利用している者の割合は、男性 41.1%、女性 39.4%であり、20～50 歳代ではその割合が高い。

外食及び持ち帰りの弁当・惣菜を定期的に利用している者※の割合は、男性 41.3%、女性 29.2%であり、男女とも 20 歳代で最も高く、70 歳代で最も低い。

また、外食及び持ち帰りの弁当・惣菜を定期的に利用している者はほとんど利用していない者※より、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度が有意に低い傾向が見られた。

※外食及び持ち帰りの弁当・惣菜を「定期的に利用している者」とは、外食又は持ち帰りの弁当・惣菜のいずれかの利用頻度が週2回以上の者、「ほとんど利用していない者」とは、外食及び持ち帰りの弁当・惣菜のいずれの利用頻度も週1回以下の者である。

図4 外食を利用している頻度(20 歳以上、性・年齢階級別)

問:あなたは、外食(飲食店での食事)をどのくらい利用していますか。

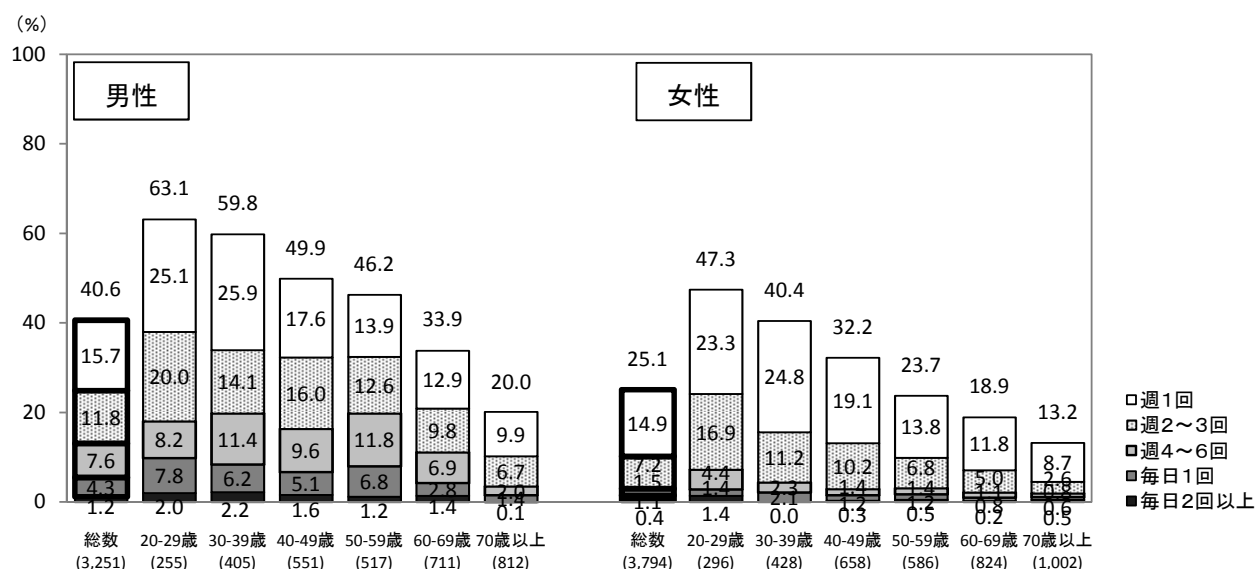


図5 持ち帰りの弁当・惣菜を利用している頻度(20 歳以上、性・年齢階級別)

問:あなたは、持ち帰りの弁当や惣菜をどのくらい利用していますか。

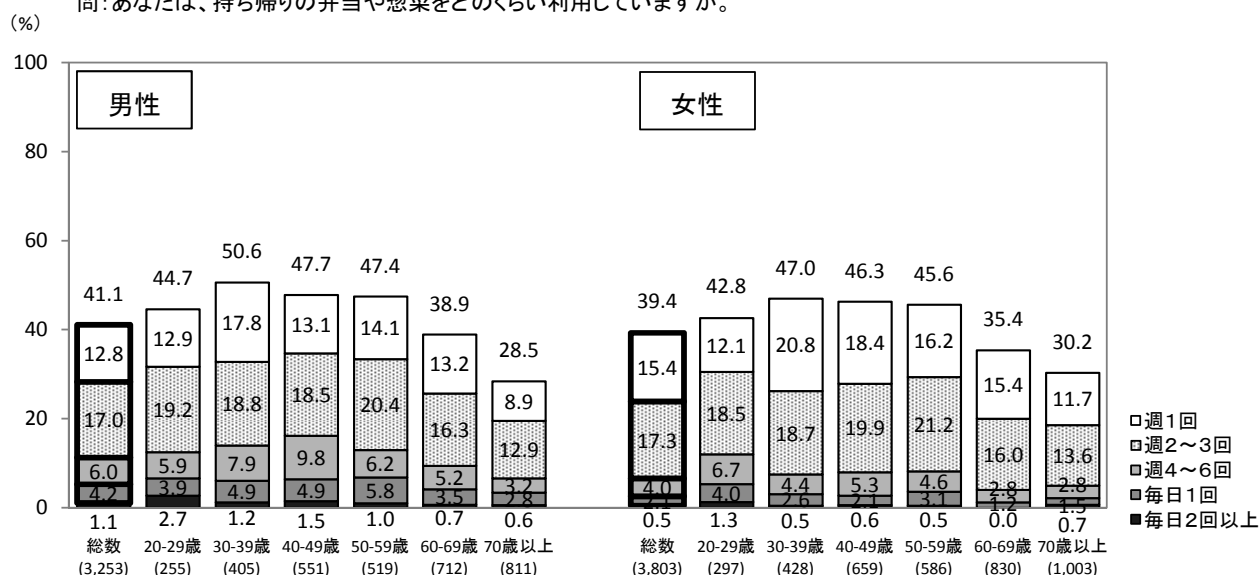


表2 外食及び持ち帰りの弁当・惣菜の利用状況(20歳以上、男女別)

男性				女性			
外食の利用頻度		持ち帰りの弁当・惣菜を利用している頻度		外食の利用頻度		持ち帰りの弁当・惣菜を利用している頻度	
		週2～3回以上 ^{*1}	週1回以下 ^{*2}			週2～3回以上 ^{*1}	週1回以下 ^{*2}
週2～3回以上 ^{*1}	週2～3回以上 ^{*1}	11.9	13.0	週2～3回以上 ^{*1}	週2～3回以上 ^{*1}	5.0	5.2
	週1回以下 ^{*2}	16.4	58.7		週1回以下 ^{*2}	19.0	70.8
		定期的に利用している 41.3%				定期的に利用している 29.2%	
		ほとんど利用していない 58.7%				ほとんど利用していない 70.8%	

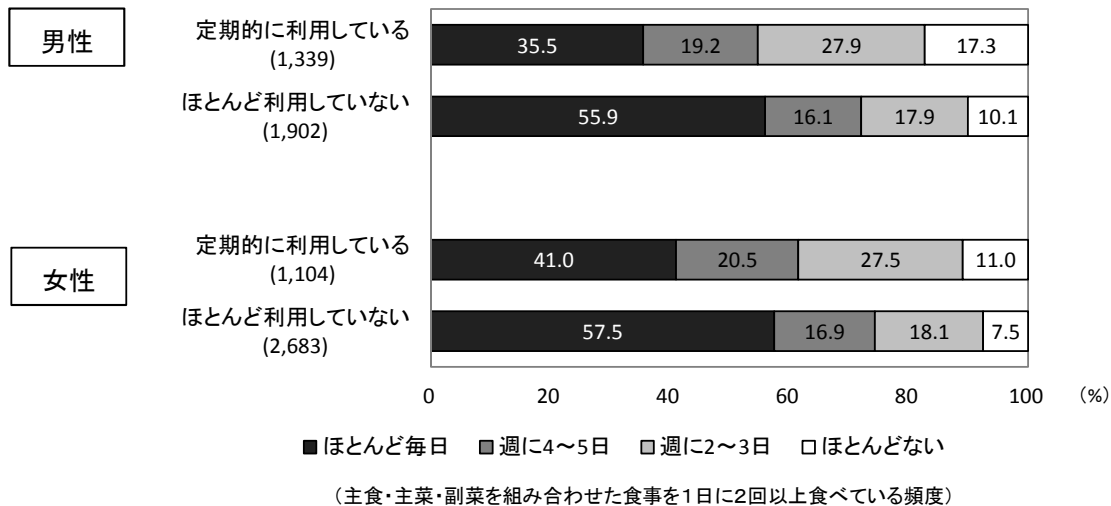
*1 「週2回以上」は、「週2～3回」、「週4～6回」、「毎日1回」、「毎日2回以上」と回答した者の割合の合計。

*2 「週1回以下」は、「週1回」、「週1回未満」、「全く利用しない」と回答した者の割合の合計。

表3 外食及び持ち帰りの弁当・惣菜を定期的に利用している者の割合
(20歳以上、性・年齢階級別)

	総数		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70歳以上	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	1,341	41.3	137	53.7	195	48.1	276	50.2	263	50.9	264	37.2	206	25.4
女性	1,106	29.2	126	42.6	143	33.4	227	34.5	193	32.9	201	24.4	216	21.6

図6 外食及び持ち帰りの弁当・惣菜の利用頻度別、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度(20歳以上、男女別)



※外食及び持ち帰りの弁当・惣菜を「定期的に利用している者」とは、外食又は持ち帰り弁当・惣菜のいずれかの利用頻度が週2回以上の者、「ほとんど利用していない者」とは、外食及び持ち帰り弁当・惣菜のいずれの利用頻度も週1回以下の者である。

3. 栄養成分表示に関する状況

ふだん食品を購入する時に、栄養成分表示を参考にしている者※の割合は、男性 26.1%、女性 53.0%である。

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については、男性では「特にない」、女性では「エネルギー(熱量)」の割合が最も高い。また、栄養成分表示を参考にしている程度別※にみると、栄養成分表示を参考にしている者では「エネルギー」が最も高く、63.5%であり、参考にしていない者では「特にない」が最も高く、45.3%である。

※栄養成分の表示を「参考にしている者」とは、「いつもしている」又は「時々している」と回答した者、「参考にしていない者」とは、「あまりしない」又は「いつもしない」と回答した者である。

図7 栄養成分表示を参考にしている程度(20歳以上、性・年齢階級別)

問: あなたは、ふだん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。

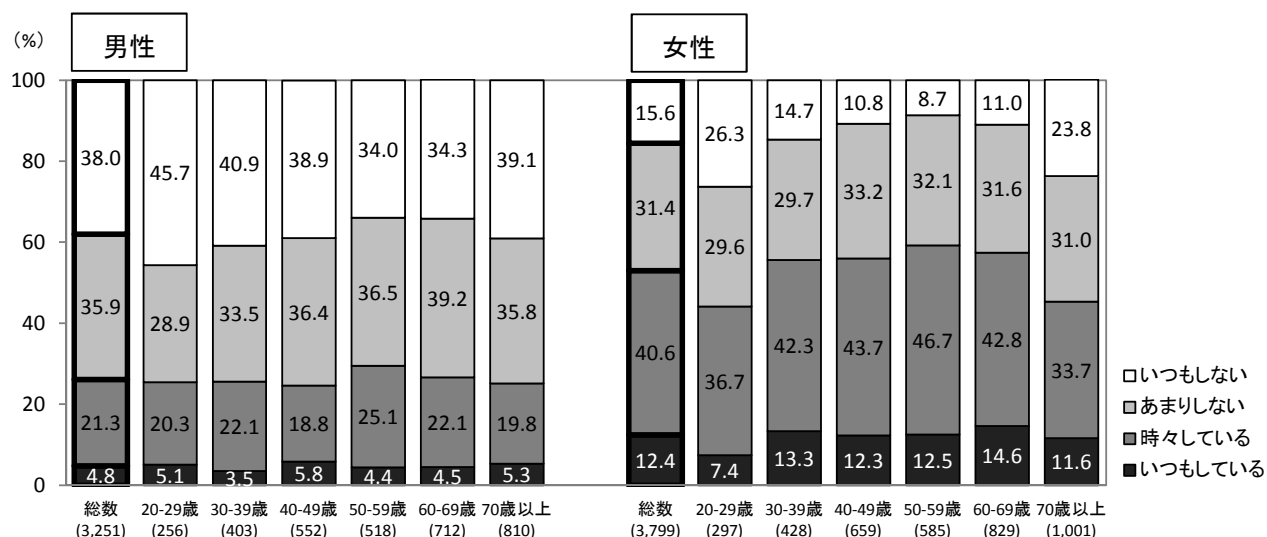


図8 食品を購入する際の参考として、必要だと思う栄養成分表示(20歳以上、男女別)

問: あなたが、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はどれですか。

※複数回答

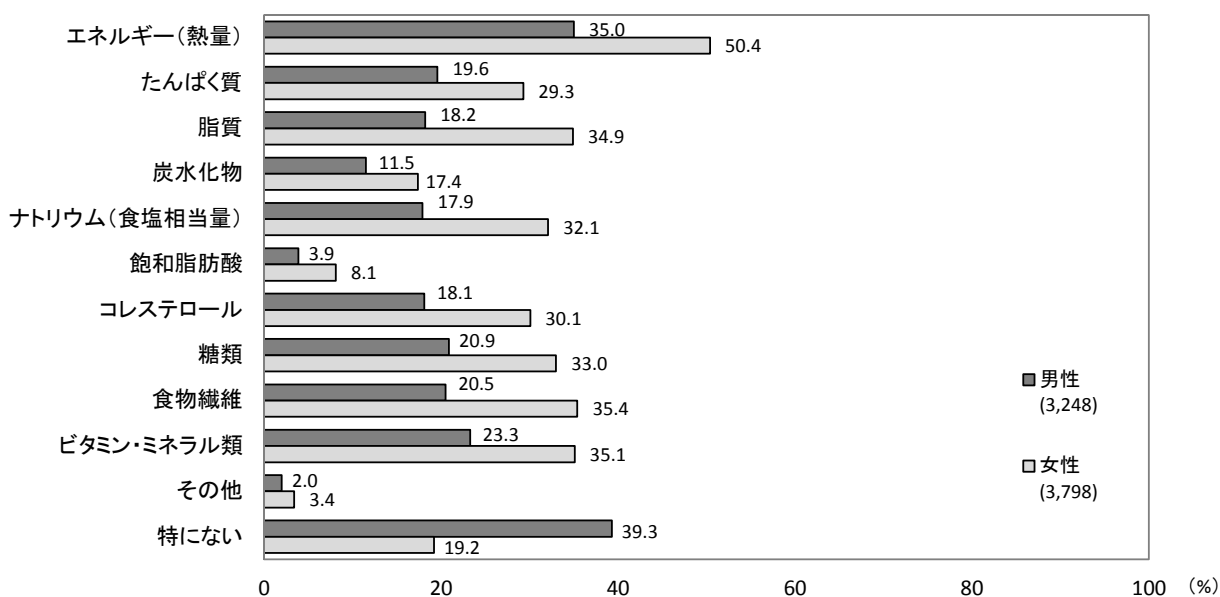


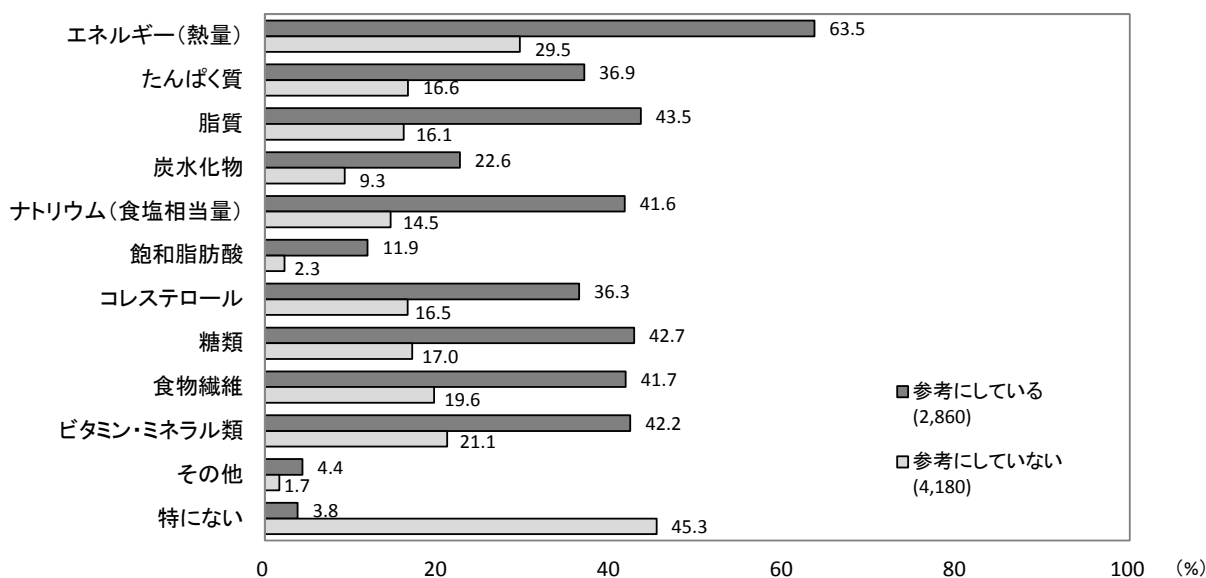
表4 食品を購入する際の参考として、必要だと思う栄養成分表示(20歳以上、性・年齢階級別)

		総数		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	総数	3,248	-	255	-	403	-	552	-	518	-	712	-	808	-
	エネルギー(熱量)	1,137	35.0	110	43.1	169	41.9	233	42.2	209	40.3	218	30.6	198	24.5
	たんぱく質	638	19.6	80	31.4	82	20.3	99	17.9	87	16.8	129	18.1	161	19.9
	脂質	590	18.2	41	16.1	77	19.1	98	17.8	95	18.3	123	17.3	156	19.3
	炭水化物	373	11.5	41	16.1	60	14.9	59	10.7	58	11.2	71	10.0	84	10.4
	ナトリウム(食塩相当量)	580	17.9	29	11.4	63	15.6	77	13.9	98	18.9	143	20.1	170	21.0
	飽和脂肪酸	128	3.9	10	3.9	17	4.2	26	4.7	20	3.9	27	3.8	28	3.5
	コレステロール	588	18.1	18	7.1	72	17.9	97	17.6	107	20.7	133	18.7	161	19.9
	糖類	680	20.9	37	14.5	78	19.4	108	19.6	111	21.4	182	25.6	164	20.3
	食物繊維	667	20.5	52	20.4	75	18.6	109	19.7	98	18.9	153	21.5	180	22.3
	ビタミン・ミネラル類	758	23.3	77	30.2	126	31.3	140	25.4	128	24.7	146	20.5	141	17.5
	その他	65	2.0	3	1.2	12	3.0	13	2.4	8	1.5	12	1.7	17	2.1
	特にない	1,276	39.3	92	36.1	140	34.7	206	37.3	180	34.7	292	41.0	366	45.3
女性	総数	3,798	-	297	-	428	-	659	-	586	-	828	-	1,000	-
	エネルギー(熱量)	1,915	50.4	181	60.9	253	59.1	410	62.2	362	61.8	412	49.8	297	29.7
	たんぱく質	1,111	29.3	76	25.6	129	30.1	185	28.1	187	31.9	244	29.5	290	29.0
	脂質	1,325	34.9	93	31.3	136	31.8	237	36.0	236	40.3	351	42.4	272	27.2
	炭水化物	659	17.4	69	23.2	90	21.0	113	17.1	99	16.9	152	18.4	136	13.6
	ナトリウム(食塩相当量)	1,219	32.1	54	18.2	120	28.0	209	31.7	233	39.8	297	35.9	306	30.6
	飽和脂肪酸	308	8.1	10	3.4	35	8.2	61	9.3	65	11.1	81	9.8	56	5.6
	コレステロール	1,145	30.1	48	16.2	84	19.6	173	26.3	189	32.3	335	40.5	316	31.6
	糖類	1,254	33.0	86	29.0	137	32.0	215	32.6	222	37.9	319	38.5	275	27.5
	食物繊維	1,345	35.4	103	34.7	174	40.7	246	37.3	206	35.2	280	33.8	336	33.6
	ビタミン・ミネラル類	1,333	35.1	115	38.7	196	45.8	247	37.5	223	38.1	262	31.6	290	29.0
	その他	130	3.4	7	2.4	18	4.2	24	3.6	28	4.8	28	3.4	25	2.5
	特にない	728	19.2	51	17.2	58	13.6	91	13.8	75	12.8	145	17.5	308	30.8

※複数回答のため、内訳合計が100%にならない。

※網掛けは、各年代で最も高い項目。

図9 栄養成分表示の参考の程度別、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(20歳以上、男女計)



※栄養成分表示を「参考になっている者」とは、「いつもしている」又は「時々している」と回答した者、「参考になっていない者」とは、「あまりしない」又は「いつもしない」と回答した者である。

4. 運動ができる場所に関する状況

運動ができる場所は、男女とも「地域センター、公民館など」が最も高く、それぞれ 74.9%、76.1%である。

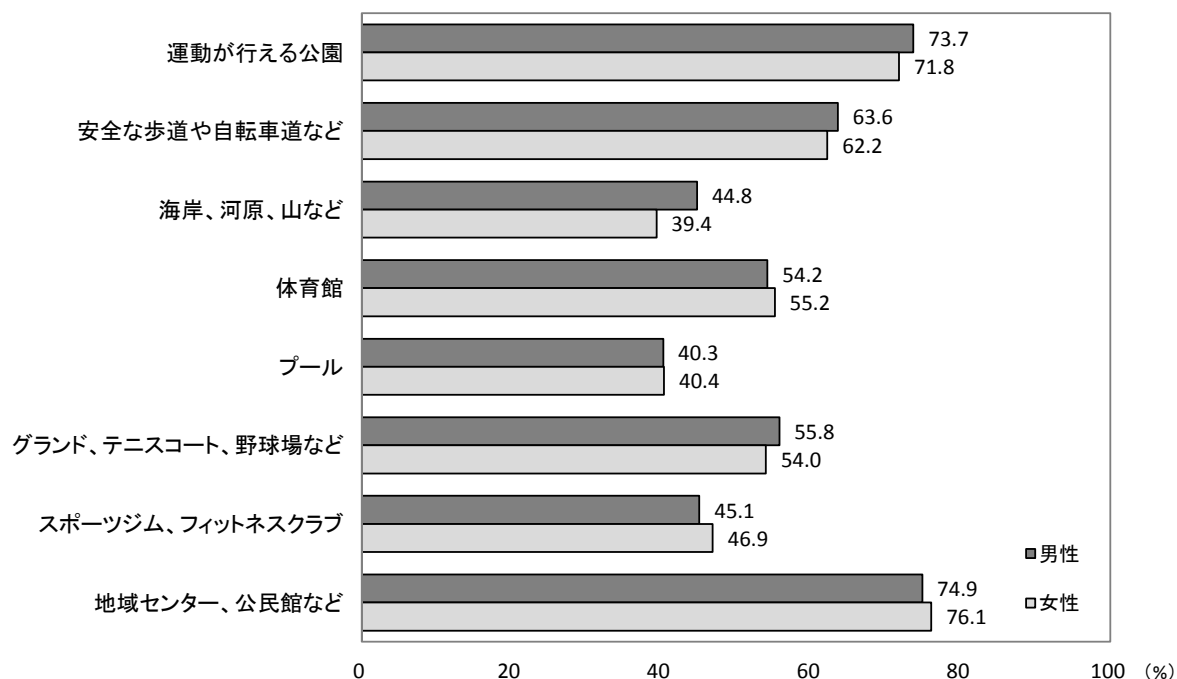
運動習慣の有無別にみると、「運動が行える公園」「安全な歩道や自転車道など」「グラウンド、テニスコート、野球場など」については、運動習慣ありの者で有意に高い。一方、運動習慣なしの者においても「地域センター、公民館など」「運動が行える公園」「安全な歩道や自転車道など」については、60%を超えている。

運動習慣のない者における、整備されることを望む運動ができる場所は、「特になし」を除くと、男女とも「運動が行える公園」「安全な歩道や自転車道など」「スポーツジム、フィットネスクラブ」が高く、20.0%を超えている。

図 10 運動ができる場所(20 歳以上、男女別)

問: あなたの周辺に、次に示すような運動ができる場所がありますか。

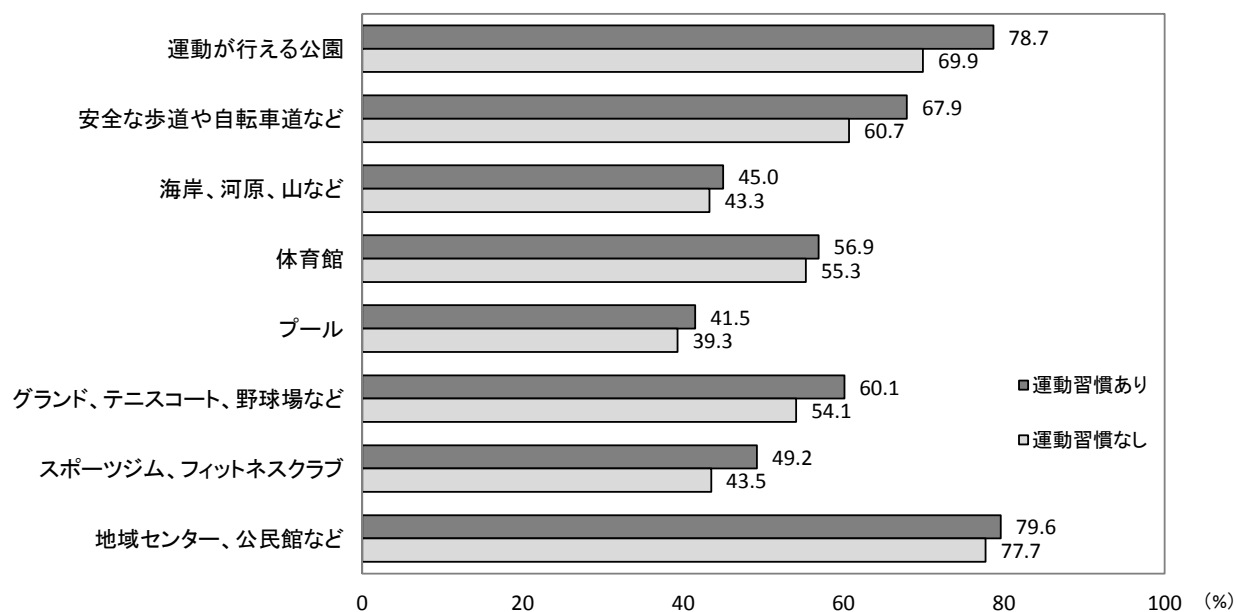
※周辺とは、自宅から徒歩、自転車、車でそれぞれ 10 分以内程度、あるいは通勤・通学路上にあって気軽に行けることを意味するものとします。



※図の数値は、各項目で「ある」と回答した者の割合。

※各項目で無回答の者を除外したため、解析対象者数は異なる。

図 11 運動習慣の有無別、運動ができる場所(20 歳以上、男女計)



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

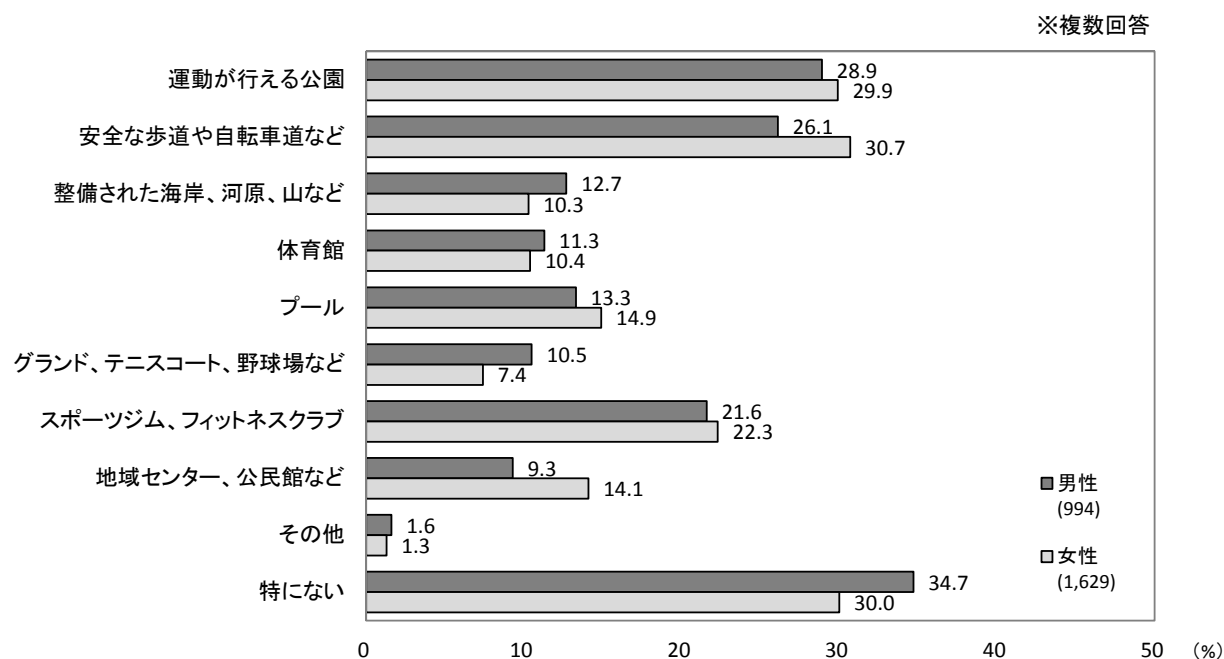
※図の数値は、各項目で「ある」と回答した者の割合。

※各項目で無回答の者を除外したため、解析対象者数は異なる。

図 12 運動習慣のない者における、整備されることを望む運動ができる場所
(20 歳以上、男女別)

問: あなたの周辺に、運動ができる場所が整備されるとすれば、次のどれを望みますか。

※ここでいう運動とは、スポーツやトレーニングなどのような健康づくりや体力向上など、目的をもって余暇時間に行われる活動のことです。



5. 適正な休養の確保に関する状況

睡眠の確保の妨げとなっていることについて、「特に困っていない」や「その他」を除くと、20～50 歳代男性では「仕事」が最も高く、20 歳代 31.6%、30 歳代 39.3%、40 歳代 40.5%、50 歳代 32.2% である。20 歳代女性では「就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること」が 33.3%と最も高く、30 歳代女性では「育児」が 32.7%、40 歳代女性では「家事」が 27.9%と最も高い。

また、1日の平均睡眠時間別にみると、6時間未満の者では「特に困っていない」や「その他」を除くと、男性では「仕事」「健康状態」、女性では「家事」「仕事」の順で高い。

睡眠の確保の妨げになっていることがある者のうち自分の睡眠の確保のために最も必要としていることは、20～50 歳代の男性では「就労時間の短縮」、20 歳代の女性では「就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中しない」、40 歳代の女性では「家事のサポート」、60 歳以上の男女では「健康状態の改善」が最も高い。

図 13 睡眠の確保の妨げとなっていること(20 歳以上、男女別)

問: あなたの睡眠の確保の妨げとなっていることは何ですか。

※複数回答

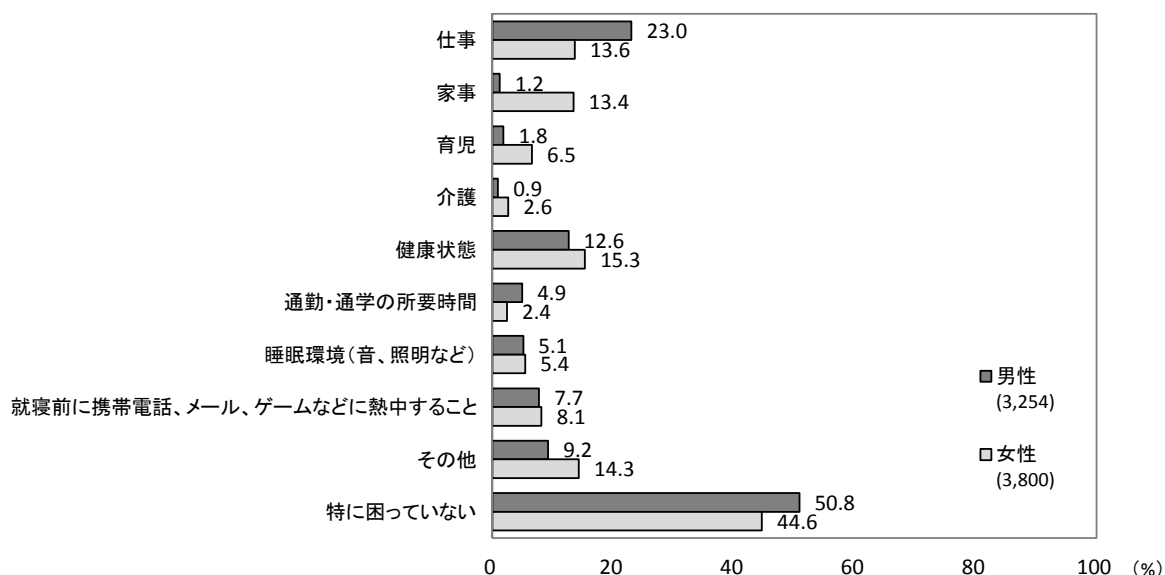


表5 睡眠の確保の妨げとなっていること(20 歳以上、性・年齢階級別)

※複数回答

	人数	1位	2位	3位
男性	20～29歳	256 特に困っていない 34.4%	仕事 31.6%	就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること 24.6%
	30～39歳	405 仕事 39.3%	特に困っていない 36.0%	就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること 19.8%
	40～49歳	553 仕事 40.5%	特に困っていない 38.0%	その他 9.8%
	50～59歳	519 特に困っていない 46.4%	仕事 32.2%	健康状態 10.0%
	60～69歳	713 特に困っていない 63.1%	健康状態 14.4%	仕事 12.9%
	70歳以上	808 特に困っていない 64.0%	健康状態 20.0%	その他 11.8%
女性	20～29歳	297 就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること 33.3%	仕事 30.0%	特に困っていない 24.2%
	30～39歳	428 育児 32.7%	特に困っていない 26.2%	家事 22.4%
	40～49歳	659 特に困っていない 36.0%	家事 27.9%	仕事 20.5%
	50～59歳	586 特に困っていない 37.5%	仕事 19.6%	その他 18.1%
	60～69歳	829 特に困っていない 53.9%	その他 18.5%	健康状態 14.4%
	70歳以上	1,001 特に困っていない 60.5%	健康状態 22.1%	その他 12.3%

図 14 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(20歳以上、男女別)

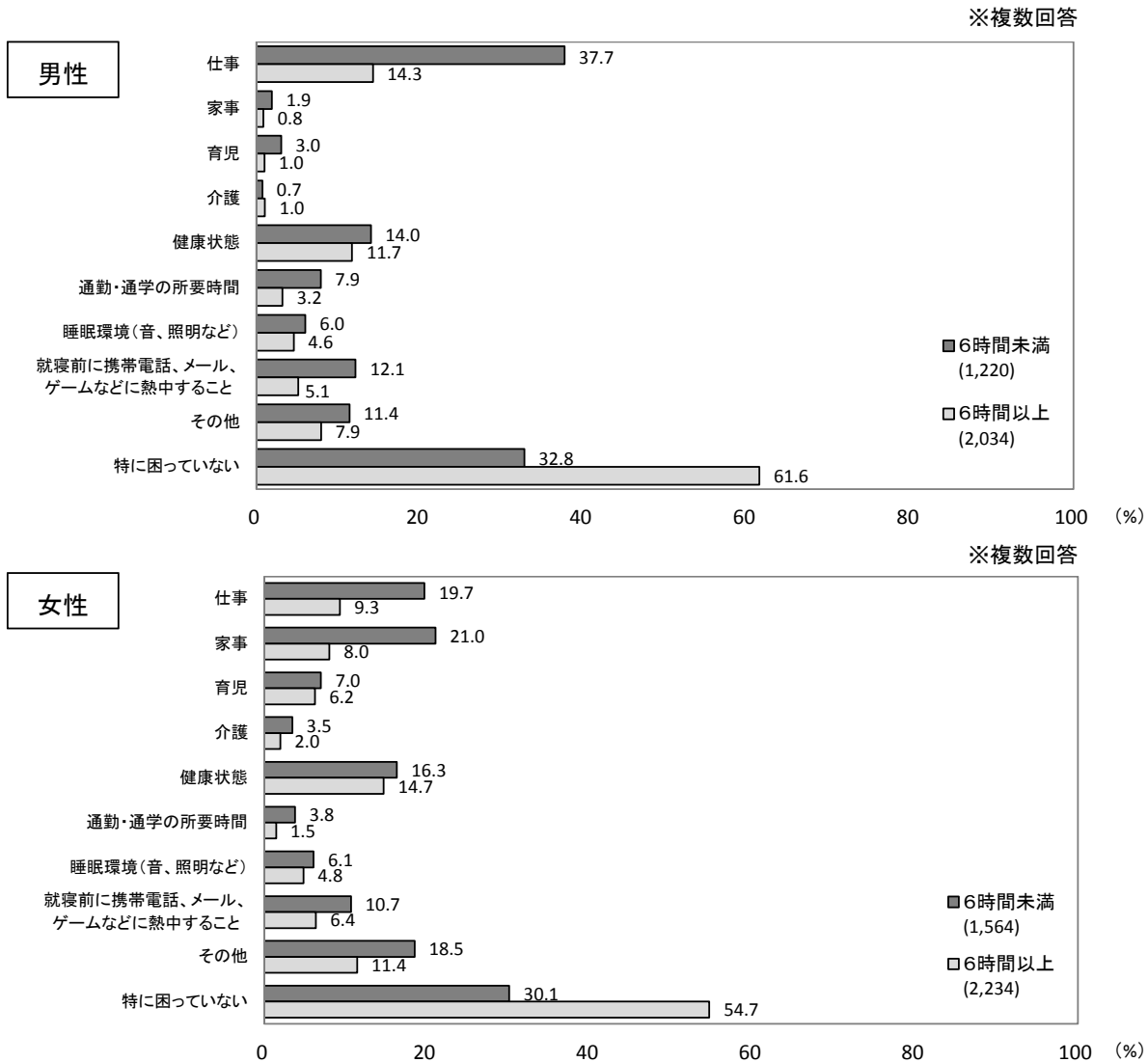


表6 睡眠の確保の妨げになっていることがあると回答した者が自分の睡眠の確保のために最も必要としていること(20歳以上、性・年齢階級別)

問:あなたが、自分の睡眠の確保のために必要なことは何ですか。最もあてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	人数	1位	2位	3位
男性	20～29歳	150 就労時間の短縮 28.7%	就寝前に携帯電話、メール、ゲームに熱中しない 26.0%	特にない 11.3%
	30～39歳	235 就労時間の短縮 38.7%	就寝前に携帯電話、メール、ゲームに熱中しない 20.4%	特にない 9.8%
	40～49歳	312 就労時間の短縮 34.6%	特にない 15.7%	睡眠環境を整える 15.1%
	50～59歳	259 就労時間の短縮 31.3%	その他 13.5%	健康状態の改善 13.1%
	60～69歳	248 健康状態の改善 35.5%	特にない 20.6%	睡眠環境を整える 12.1%
	70歳以上	287 健康状態の改善 43.6%	特にない 25.1%	その他 13.2%
女性	20～29歳	210 就寝前に携帯電話、メール、ゲームに熱中しない 31.4%	就労時間の短縮 16.2%	睡眠環境を整える 10.0%
	30～39歳	284 特にない 19.7%	育児のサポート 17.6%	就寝前に携帯電話、メール、ゲームに熱中しない 17.3%
	40～49歳	375 家事のサポート 20.8%	特にない 18.4%	その他 14.4%
	50～59歳	344 その他 18.3%	健康状態の改善 17.4%	就労時間の短縮 14.5%
	60～69歳	367 健康状態の改善 25.3%	その他 21.8%	特にない 18.3%
	70歳以上	388 健康状態の改善 42.5%	特にない 20.1%	その他 16.2%

※「特に困っていない」と回答した者を除く。

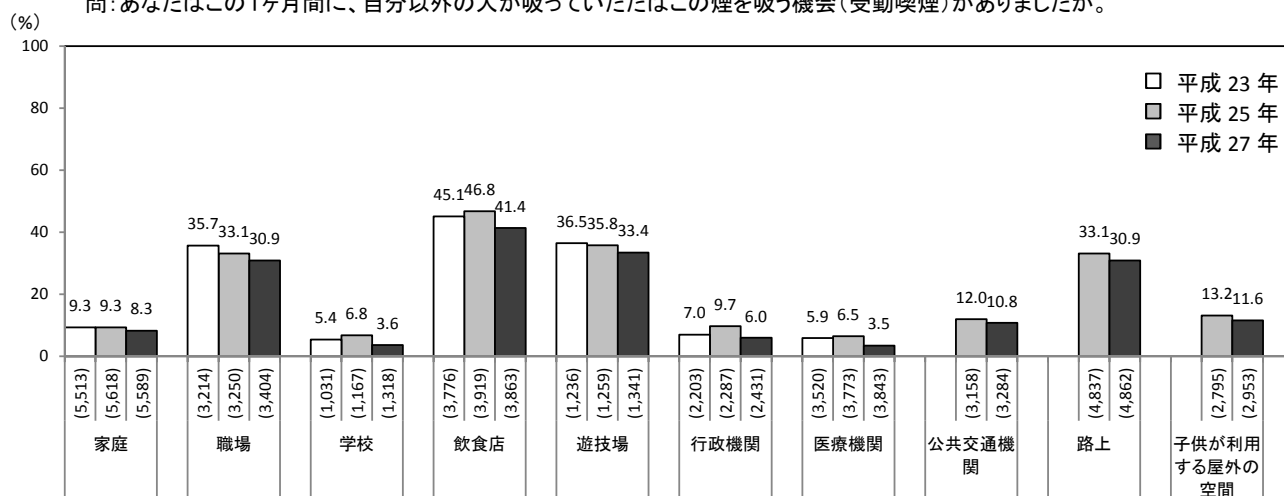
6. 受動喫煙の防止に関する状況

過去1ヶ月間に、自分以外の人が吸っていたタバコの煙を吸う機会（受動喫煙）を有する者（現在喫煙者除く）の割合について場所別にみると、「飲食店」では41.4%と4割を超えて最も高く、次いで「遊技場」では33.4%、「職場」では30.9%である。

非喫煙者において、受動喫煙防止対策が推進されることを望む場所は「飲食店」が35.0%と最も高く、次いで「路上」が34.8%、「子供が利用する屋外の空間（公園、通学路など）」が28.2%である。

図 15 自分以外の人が吸っていたタバコの煙を吸う機会（受動喫煙）を有する者の割合
（20歳以上、男女計、現在喫煙者を除く）（平成23年、25年、27年）

問：あなたはこの1ヶ月間に、自分以外の人が吸っていたタバコの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。



※現在喫煙者：現在習慣的に喫煙している者。

※「受動喫煙の機会を有する者」とは、家庭：毎日受動喫煙の機会を有する者、その他：月1回以上受動喫煙の機会を有する者。

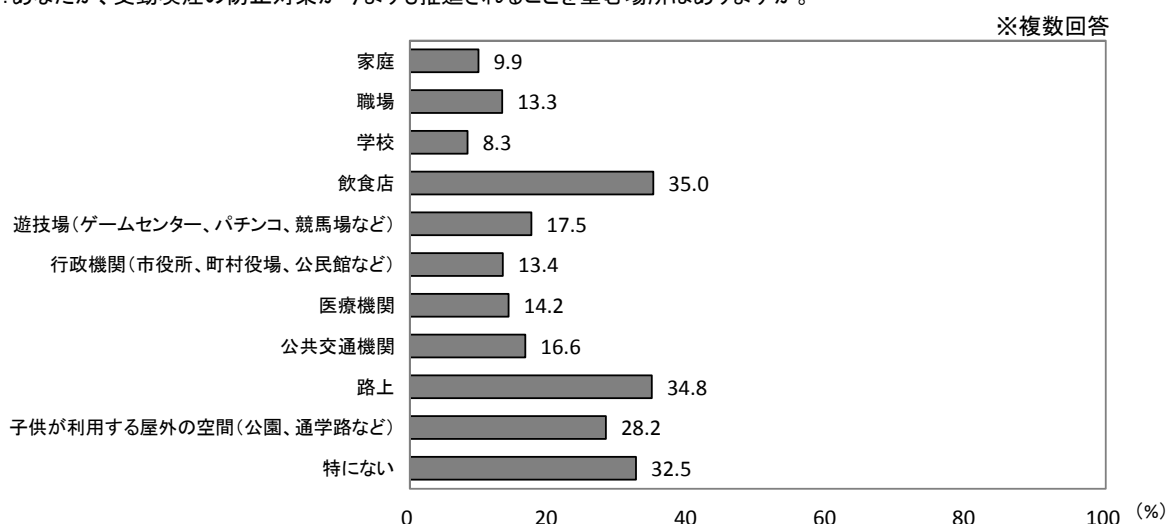
（参考）「健康日本21（第2次）」の目標

受動喫煙（家庭・職場・飲食店・行政機関・医療機関）の機会を有する者の割合の減少

目標値： 「家庭」3%、 「職場」受動喫煙の無い職場の実現、
「飲食店」15%、 「行政機関」・「医療機関」0%

図 16 非喫煙者における、受動喫煙防止対策が推進されることを望む場所
（20歳以上、男女計）

問：あなたが、受動喫煙の防止対策が今よりも推進されることを望む場所がありますか。

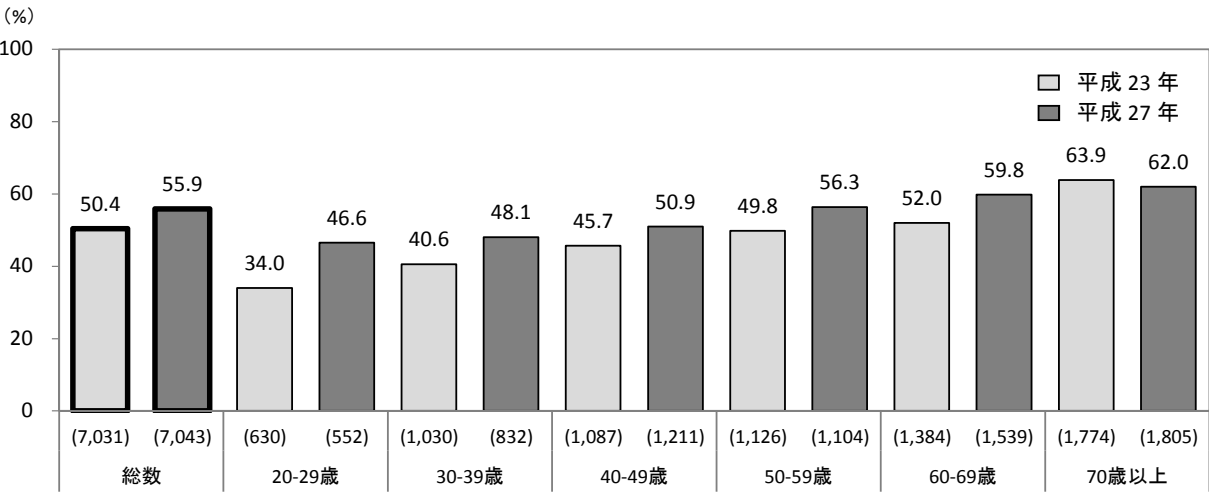


7. 地域のつながりに関する状況

居住する地域の人々が「お互いに助け合っている」と思う者の割合は 55.9%で、平成 23 年と比較して、40 歳代、70 歳以上を除くすべての年代で有意に増加している。

また、居住する地域の人々を「信頼できる」と思う者の割合は 55.7%、「お互いにあいさつをしている」と思う者の割合は 82.0%、「問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとする」と思う者の割合は 52.4%で、その割合は年代が高いほど高くなる傾向がある。

図 17 居住する地域の人々が「お互いに助け合っている」と思う者の割合
(20 歳以上、男女計・年齢階級別)(平成 23 年、27 年)



(参考)「健康日本 2 1 (第 2 次)」の目標
地域のつながりの強化 (居住地域でお互いに助け合っていると思う国民の割合の増加)
目標値 : 65%

表 7 地域社会のつながりの状況 (20 歳以上、男女計・年齢階級別)

問: あなたのお住まいの地域についておたずねします。次の質問について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

		総数		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
お互いに助け合っている	総数	7,043	100.0	552	100.0	832	100.0	1,211	100.0	1,104	100.0	1,539	100.0	1,805	100.0
	思う	3,935	55.9	257	46.6	400	48.1	617	50.9	622	56.3	920	59.8	1,119	62.0
	強く思う	639	9.1	43	7.8	40	4.8	64	5.3	62	5.6	119	7.7	311	17.2
	どちらかといえば思う	3,296	46.8	214	38.8	360	43.3	553	45.7	560	50.7	801	52.0	808	44.8
	どちらともいえない	2,367	33.6	218	39.5	327	39.3	480	39.6	374	33.9	478	31.1	490	27.1
	思わない	741	10.5	77	13.9	105	12.6	114	9.4	108	9.8	141	9.2	196	10.9
	どちらかといえば思わない	463	6.6	39	7.1	59	7.1	69	5.7	73	6.6	104	6.8	119	6.6
信頼できる	総数	7,040	100.0	552	100.0	832	100.0	1,211	100.0	1,103	100.0	1,537	100.0	1,805	100.0
	思う	3,919	55.7	231	41.8	372	44.7	657	54.3	640	58.0	889	57.8	1,130	62.6
	強く思う	619	8.8	41	7.4	40	4.8	60	5.0	63	5.7	113	7.4	302	16.7
	どちらかといえば思う	3,300	46.9	190	34.4	332	39.9	597	49.3	577	52.3	776	50.5	828	45.9
	どちらともいえない	2,591	36.8	252	45.7	375	45.1	463	38.2	392	35.5	559	36.4	550	30.5
	思わない	530	7.5	69	12.5	85	10.2	91	7.5	71	6.4	89	5.8	125	6.9
	どちらかといえば思わない	336	4.8	42	7.6	44	5.3	65	5.4	45	4.1	63	4.1	77	4.3
お互いにあいさつをしている	総数	7,049	100.0	553	100.0	832	100.0	1,211	100.0	1,104	100.0	1,540	100.0	1,809	100.0
	思う	5,782	82.0	373	67.5	608	73.1	975	80.5	917	83.1	1,346	87.4	1,563	86.4
	強く思う	1,773	25.2	103	18.6	131	15.7	194	16.0	230	20.8	418	27.1	697	38.5
	どちらかといえば思う	4,009	56.9	270	48.8	477	57.3	781	64.5	687	62.2	928	60.3	866	47.9
	どちらともいえない	1,000	14.2	143	25.9	179	21.5	186	15.4	150	13.6	154	10.0	188	10.4
	思わない	267	3.8	37	6.7	45	5.4	50	4.1	37	3.4	40	2.6	58	3.2
	どちらかといえば思わない	197	2.8	21	3.8	30	3.6	41	3.4	28	2.5	33	2.1	44	2.4
問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとする	総数	7,039	100.0	552	100.0	833	100.0	1,211	100.0	1,103	100.0	1,537	100.0	1,803	100.0
	思う	3,685	52.4	212	38.4	341	40.9	583	48.1	585	53.0	895	58.2	1,069	59.3
	強く思う	696	9.9	40	7.2	42	5.0	68	5.6	66	6.0	149	9.7	331	18.4
	どちらかといえば思う	2,989	42.5	172	31.2	299	35.9	515	42.5	519	47.1	746	48.5	738	40.9
	どちらともいえない	2,732	38.8	278	50.4	400	48.0	526	43.4	425	38.5	534	34.7	569	31.6
	思わない	622	8.8	62	11.2	92	11.0	102	8.4	93	8.4	108	7.0	165	9.2
	どちらかといえば思わない	393	5.6	34	6.2	44	5.3	72	5.9	63	5.7	82	5.3	98	5.4
	全く思わない	229	3.3	28	5.1	48	5.8	30	2.5	30	2.7	26	1.7	67	3.7

第2部 基本項目

第1章 身体状況及び糖尿病等に関する状況

1. 肥満及びやせの状況

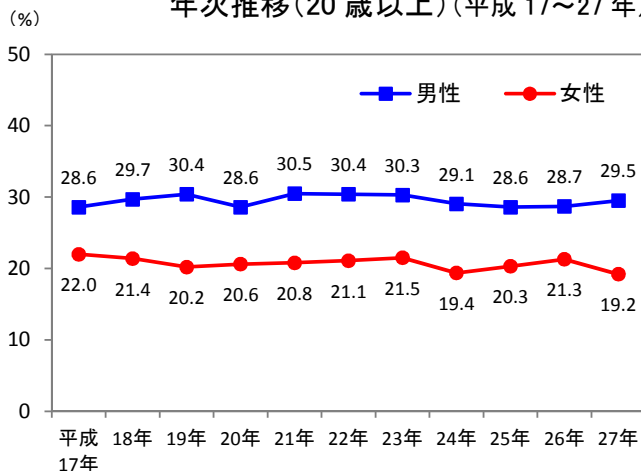
肥満者(BMI ≥ 25 kg/m²)の割合は男性 29.5%、女性 19.2%である。この10年間でみると、男性は有意な変化はみられず、女性は有意に減少している。

やせの者(BMI < 18.5 kg/m²)の割合は男性 4.2%、女性 11.1%である。この10年間でみると、男女とも有意な変化はみられなかった。なお、20歳代の女性のやせの割合は、22.3%である。また、65歳以上の低栄養傾向(BMI ≤ 20 kg/m²)の高齢者の割合は 16.7%であり、この10年間でみると有意な変化はみられなかった。

▼肥満の判定▼

BMI(Body Mass Index[kg/m²], 体重[kg]/(身長[m])²)を用いて判定(日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会 2011年)

図18-1 肥満者(BMI ≥ 25 kg/m²)の割合の年次推移(20歳以上)(平成17~27年)



※妊婦除外。

図18-2 年齢調整した、肥満者(BMI ≥ 25 kg/m²)の割合の年次推移(20歳以上)(平成17~27年)

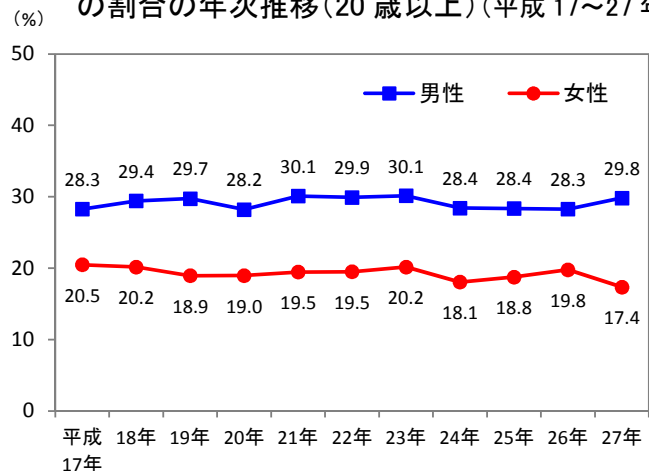
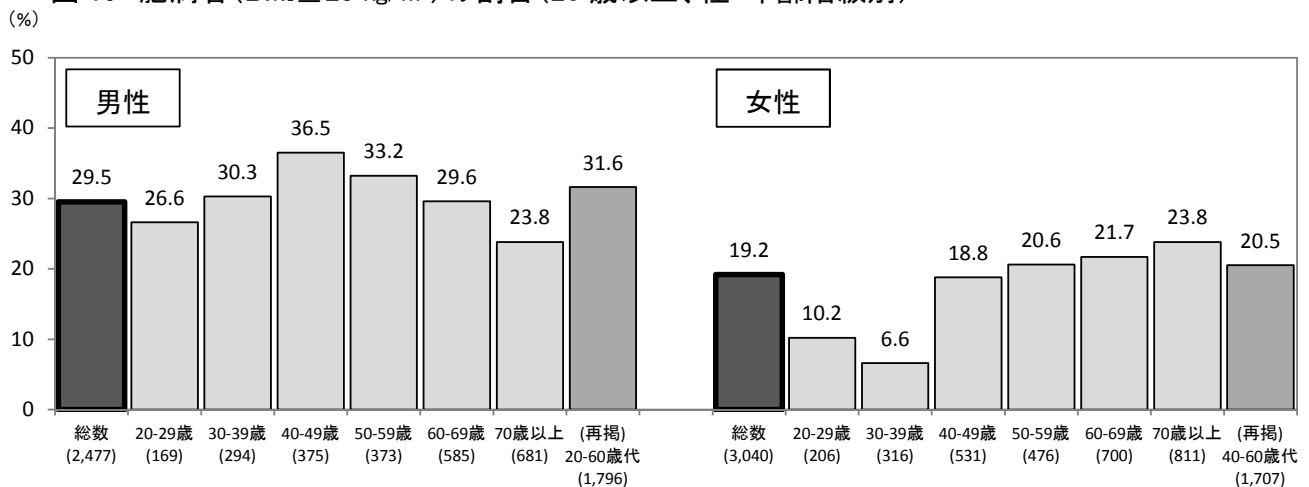


図19 肥満者(BMI ≥ 25 kg/m²)の割合(20歳以上、性・年齢階級別)



※妊婦除外。

(参考)「健康日本21(第2次)」の目標

適正体重を維持している者の増加(肥満(BMI25以上)、やせ(BMI18.5未満)の減少)

目標値: 20~60歳代男性の肥満者の割合 28%

40~60歳代女性の肥満者の割合 19%

図 20-1 やせの者(BMI<18.5 kg/m²)及び低栄養傾向の者(BMI≤20 kg/m²)の割合の年次推移(20歳以上)(平成17~27年)

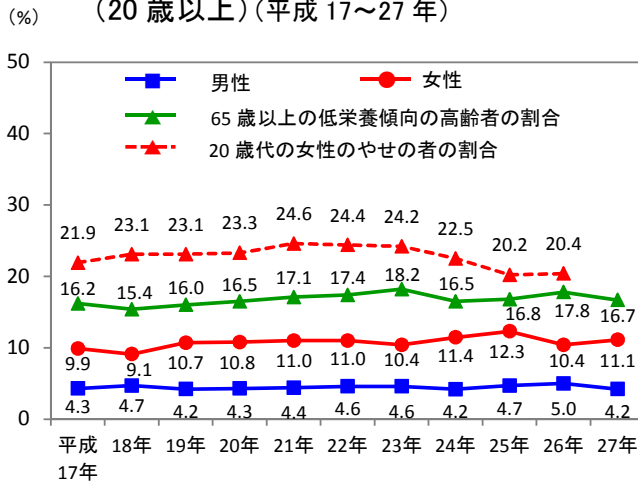
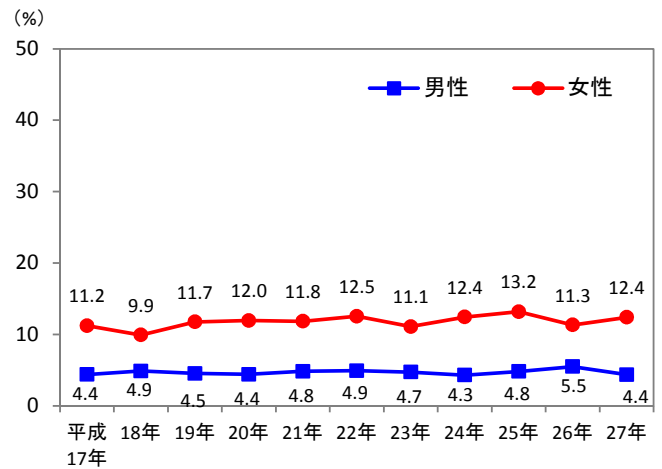


図 20-2 年齢調整した、やせの者(BMI<18.5 kg/m²)の割合の年次推移(20歳以上)(平成17~27年)



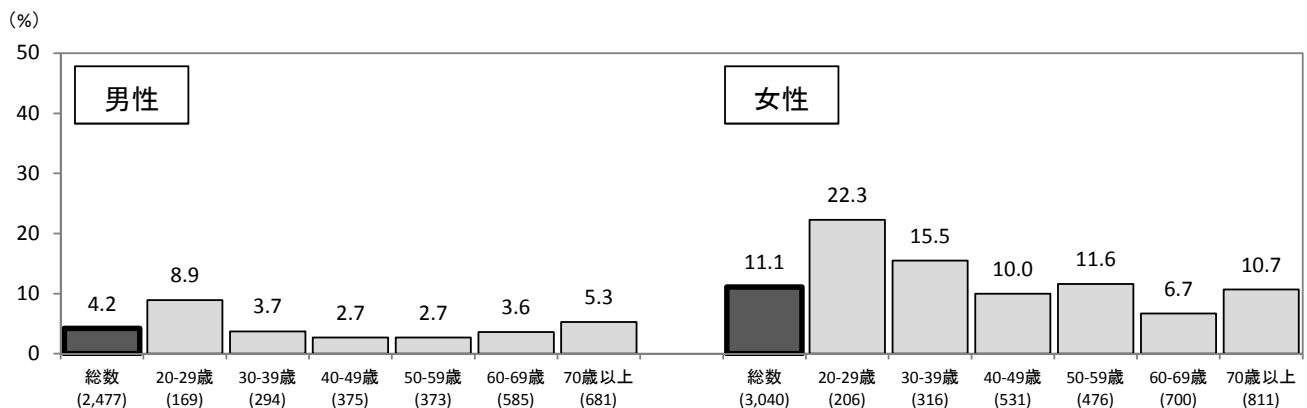
※妊婦除外。

※20歳代女性のやせの者の割合の年次推移は、移動平均により平滑化した結果から作成。

移動平均：各年の結果のばらつきを少なくするため、各年次結果と前後の年次結果を足し合わせ、計3年分を平均化したもの。
平成26年の値は、平成25~27年の3年分を平均化したもの。

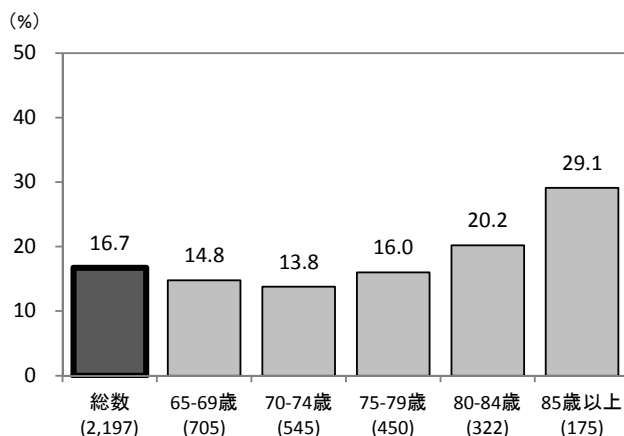
(参考)「健康日本21(第2次)」の目標
適正体重を維持している者の増加
(肥満(BMI25以上)、やせ(BMI18.5未満)の減少)
目標値：20歳代女性のやせの者の割合 20%

図 21 やせの者(BMI<18.5 kg/m²)の割合(20歳以上、性・年齢階級別)



※妊婦除外。

図 22 低栄養傾向(BMI≤20 kg/m²)の高齢者の割合(65歳以上、男女計、年齢階級別)



(参考)「健康日本21(第2次)」の目標
低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合の増加の抑制
目標値：22%

2. 糖尿病に関する状況

「糖尿病が強く疑われる者」の割合は、男性 19.5%、女性 9.2%である。平成 18 年以降でみると、男女とも有意な変化はみられなかった。

▼「糖尿病が強く疑われる者」の判定▼

ヘモグロビン A1c の測定値があり、「インスリン注射または血糖を下げる薬の使用の有無」及び「糖尿病治療の有無」に回答した者を集計対象とし、ヘモグロビン A1c(NGSP)値が 6.5%以上、又は、「糖尿病治療の有無」に「有」と回答した者を「糖尿病が強く疑われる者」と判定した。

図 23-1 「糖尿病が強く疑われる者」の割合の
年次推移(20 歳以上)(平成 18~27 年)

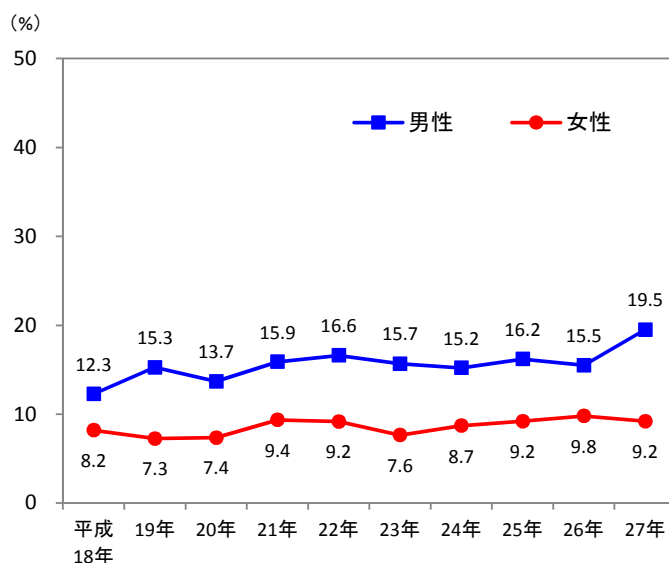


図 23-2 年齢調整した、「糖尿病が強く疑われる者」
の割合の年次推移(20 歳以上)
(平成 18~27 年)

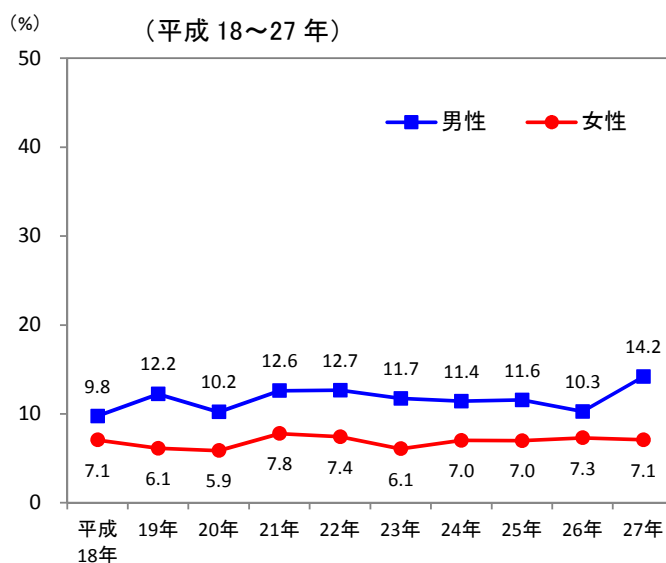
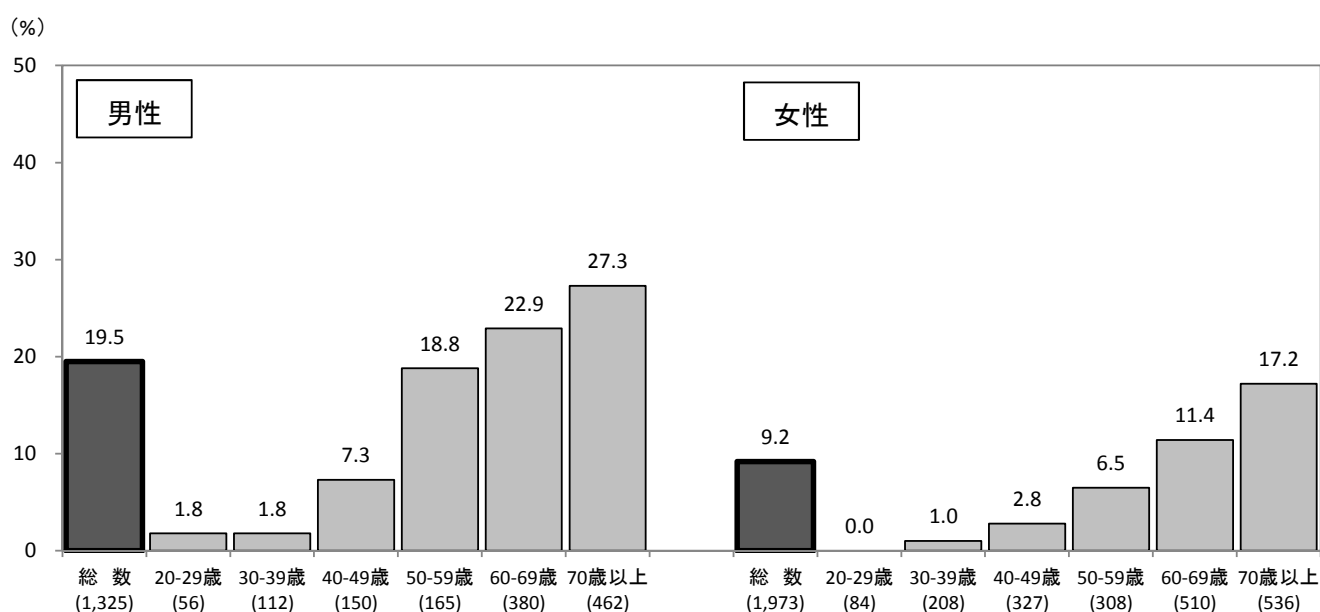


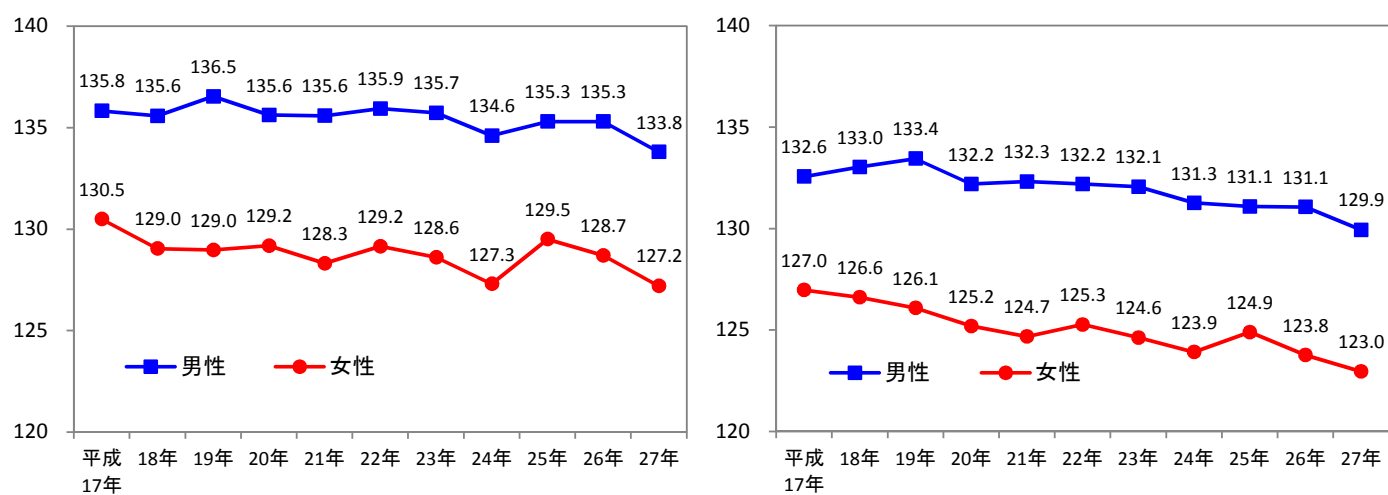
図 24 「糖尿病が強く疑われる者」の割合(20 歳以上、性・年齢階級別)



3. 血圧に関する状況

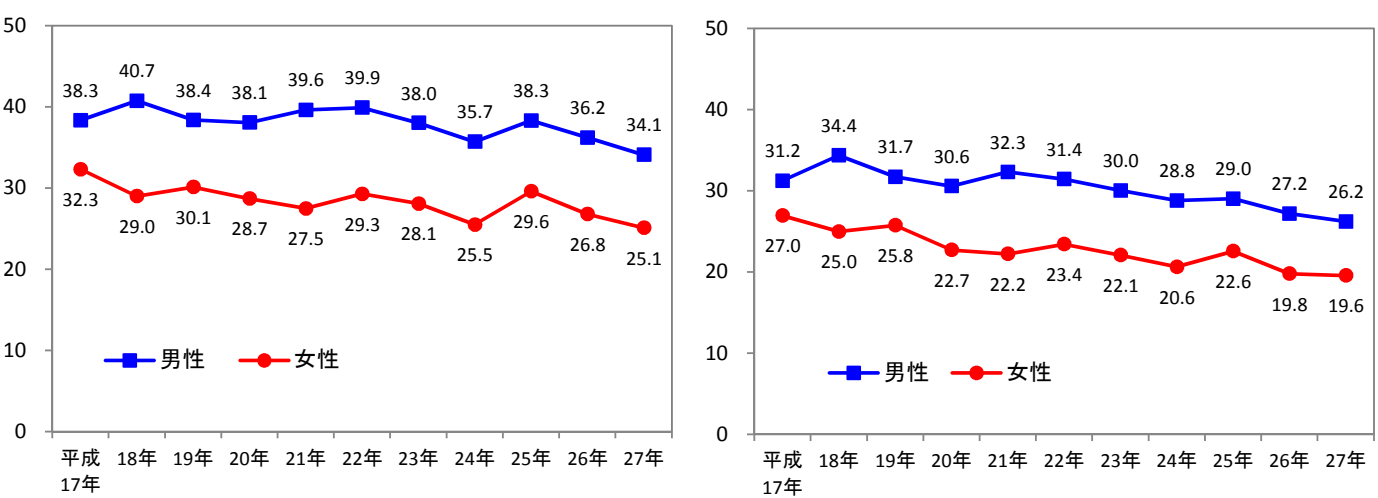
収縮期(最高)血圧の平均値は、男性 133.8mmHg、女性 127.2mmHg である。この 10 年間でみると、男女とも有意に低下している。また、収縮期(最高)血圧が 140mmHg 以上の者の割合は、男性 34.1%、女性 25.1%である。この 10 年間でみると、男女とも有意に低下している。

図 25-1 収縮期(最高)血圧の平均値の年次推移 (20 歳以上)(平成 17~27 年) 図 25-2 年齢調整した、収縮期(最高)血圧の平均値の年次推移(20 歳以上)(平成 17~27 年)



(参考)「健康日本 2 1 (第 2 次)」の目標
高血圧の改善(収縮期血圧の平均値の低下)
目標値: 男性 134mmHg、女性 129mmHg

図 26-1 収縮期(最高)血圧が 140mmHg 以上の者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 17~27 年) 図 26-2 年齢調整した、収縮期(最高)血圧が 140mmHg 以上の者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 17~27 年)



※2回の測定値の平均値。1回しか測定できなかった者については、その値を採用。

4. 血中コレステロールに関する状況

血清総コレステロールの平均値は、男性 195.8mg/dL、女性 207.9mg/dL である。この 10 年間でみると、男女とも有意な変化はみられなかった。また、血清総コレステロールが 240mg/dL 以上の者の割合は、男性 9.8%、女性 17.8%である。この 10 年間でみると、男女とも有意な変化はみられなかった。

図 27-1 血清総コレステロールの平均値の
年次推移(20 歳以上)(平成 17~27 年)

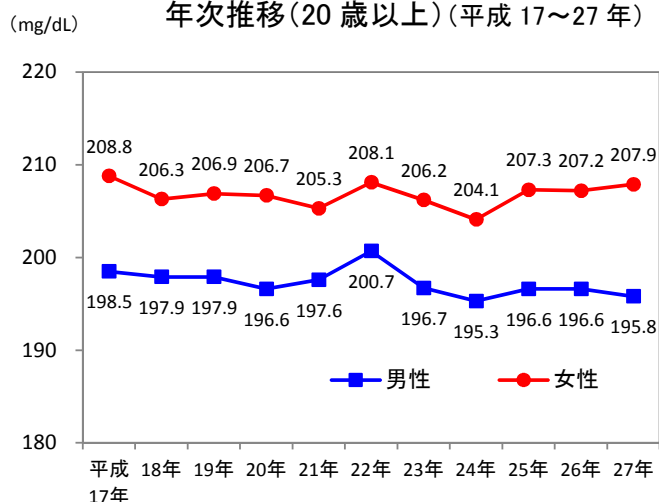


図 27-2 年齢調整した、血清総コレステロールの
平均値の年次推移(20 歳以上)(平成 17~27 年)

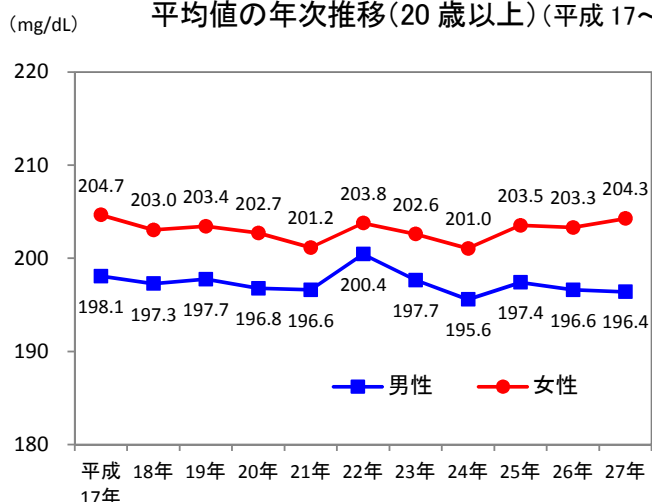


図 28-1 血清総コレステロールが 240mg/dL 以上の者の割合の年次推移(20 歳以上)
(平成 17~27 年)

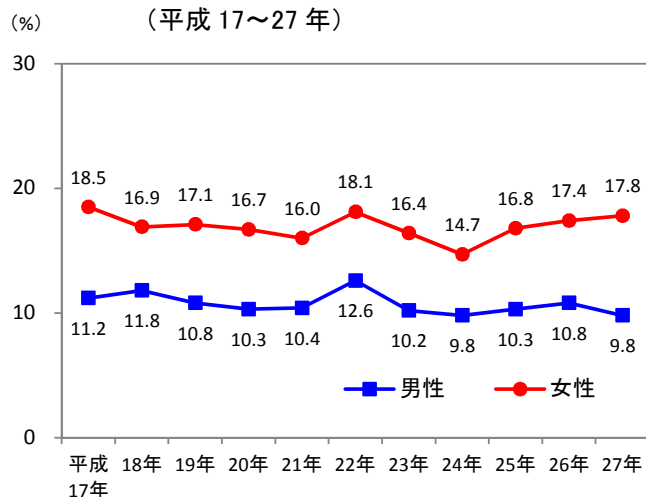
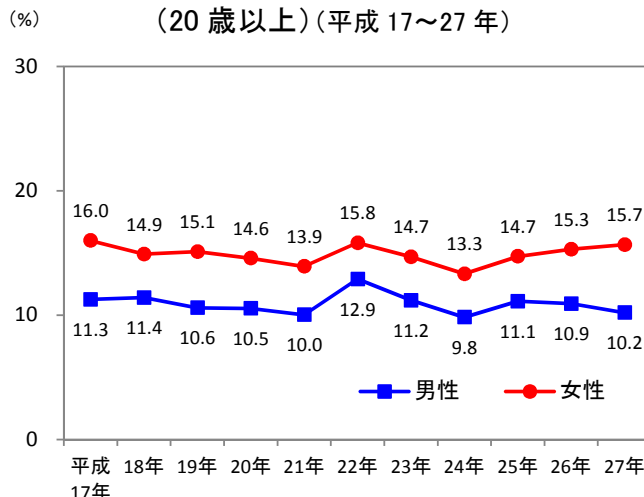


図 28-2 年齢調整した、血清総コレステロールが 240mg/dL 以上の者の割合の年次推移
(20 歳以上)(平成 17~27 年)



(参考)「健康日本 2 1 (第 2 次)」の目標

脂質異常症の減少

目標値： 総コレステロール 240mg/dl 以上の者の割合 男性 10%、女性 17%

第2章 栄養・食生活に関する状況

1. 食塩摂取量の状況

食塩摂取量の平均値は、10.0g であり、男女別にみると男性 11.0g、女性 9.2g である。この10年間でみると、総数、男女とも有意に減少している。

図 29-1 食塩摂取量の平均値の年次推移 (20 歳以上) (平成 17~27 年)

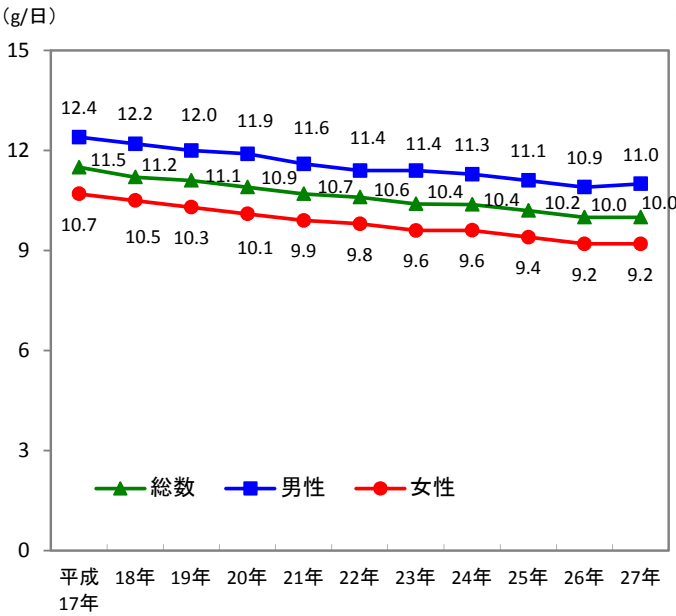


図 29-2 年齢調整した、食塩摂取量の平均値の年次推移 (20 歳以上) (平成 17~27 年)

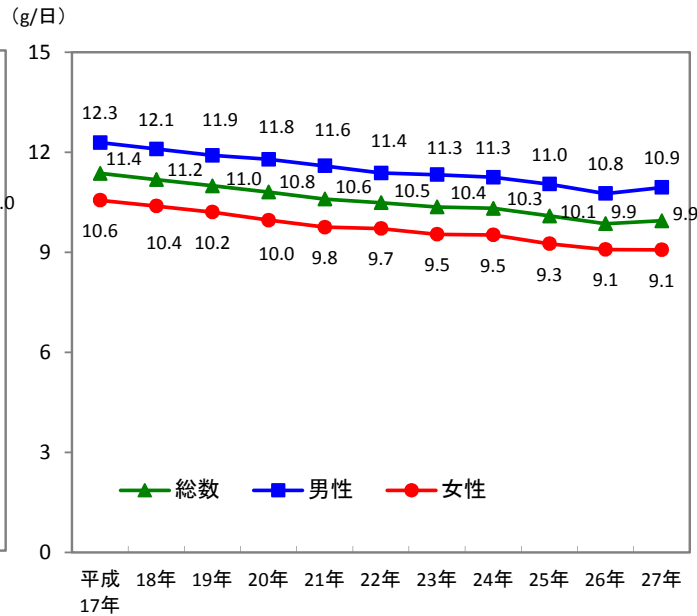
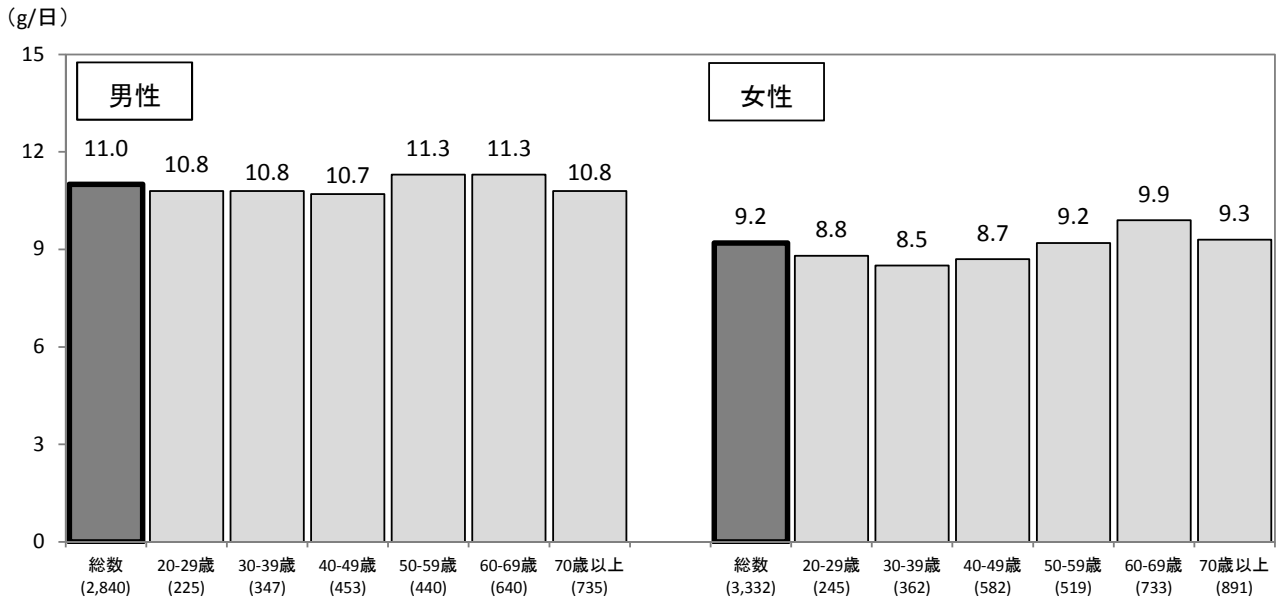


図 30 食塩摂取量の平均値 (20 歳以上、性・年齢階級別)



(参考)「健康日本 21 (第2次)」の目標
食塩摂取量の減少
目標値： 1日あたりの食塩摂取量の平均値 8g

2. 野菜摂取量の状況

野菜摂取量の平均値は 293.6g であり、男女別にみると男性 299.4g、女性 288.7g である。この 10 年間でみると、総数、男女とも有意な変化はみられなかった。
年齢階級別にみると、男女ともに 20 歳代で最も少なく、60 歳代で最も多い。

図 31-1 野菜摂取量の平均値の年次推移

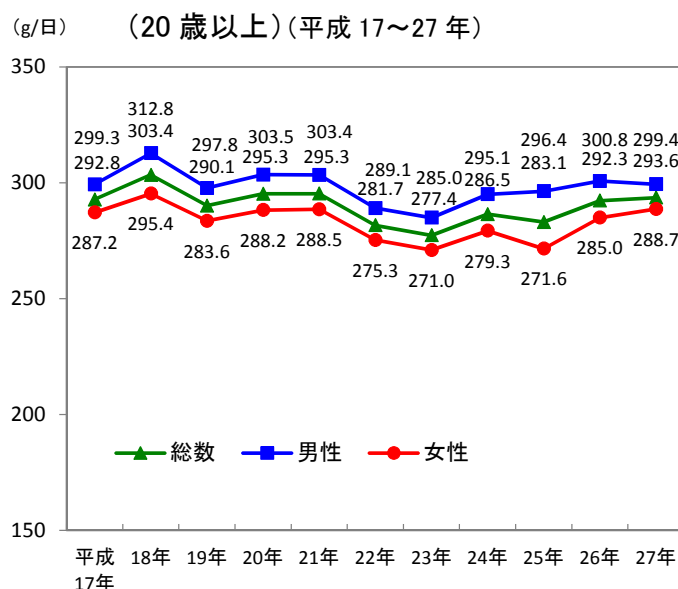


図 31-2 年齢調整した、野菜摂取量の年次推移

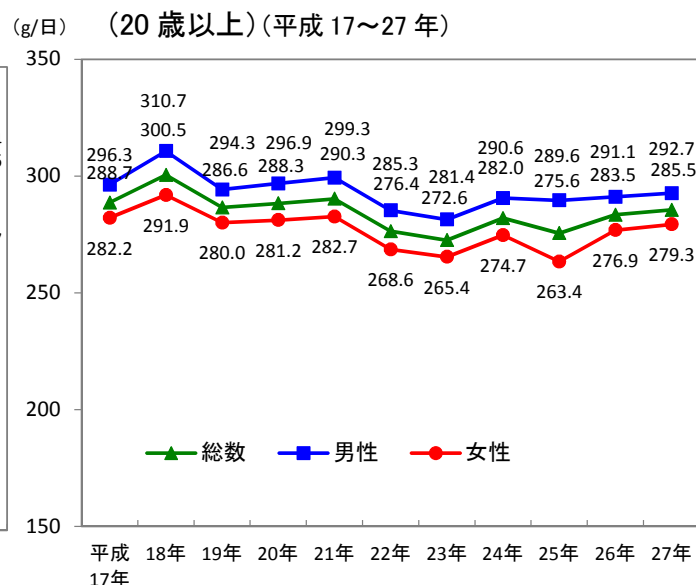
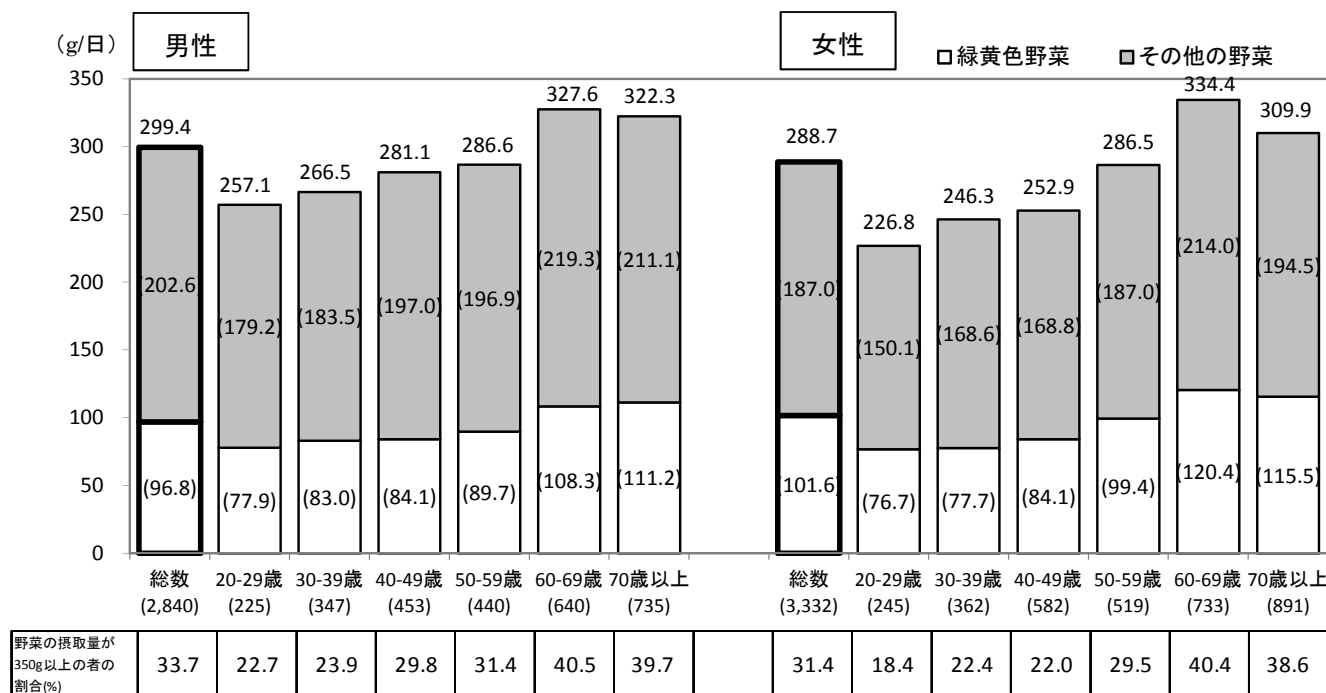


図 32 野菜摂取量の平均値(20 歳以上、性・年齢階級別)



(参考)「健康日本 2 1 (第 2 次)」の目標
野菜の摂取量の増加
目標値: 野菜摂取量の平均値 350g

3. 朝食の欠食に関する状況

朝食の欠食率は、男性 14.3%、女性 10.1%であり、年齢階級別にみると、男性は 30 歳代、女性は 20 歳代で最も高く、それぞれ 25.6%、25.3%である。

▼「朝食の欠食率」▼

調査を実施した日(任意の1日)において朝食を欠食*した者の割合。

*「欠食」とは、下記の3つの合計。

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

図 33 朝食の欠食率の内訳(20 歳以上、性・年齢階級別)

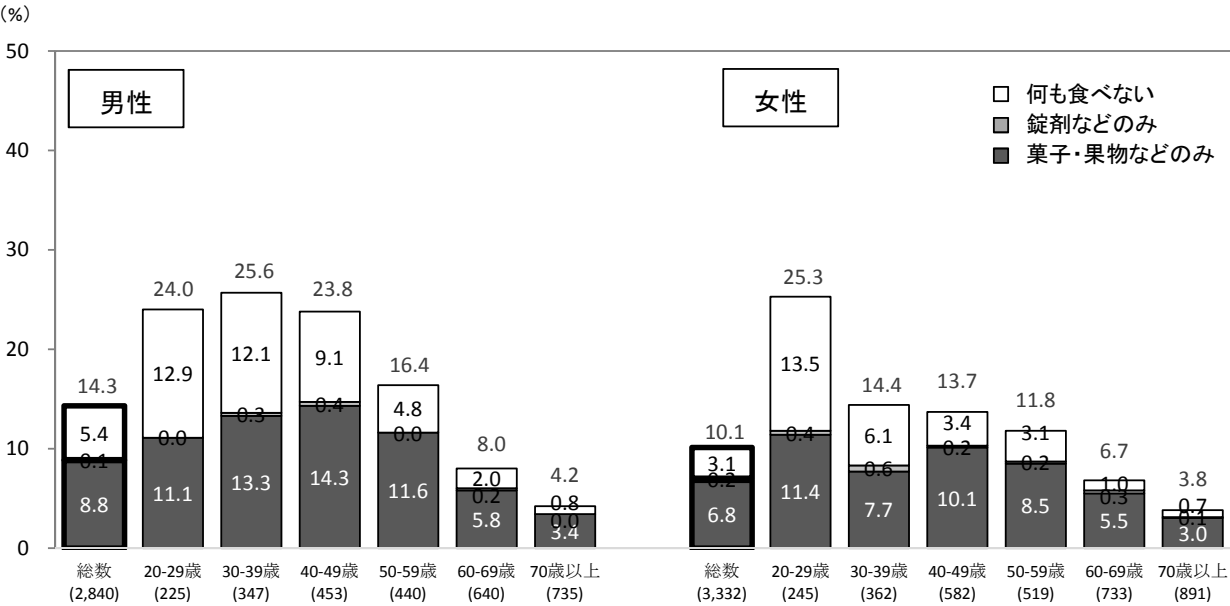


表 8 朝食の欠食率の年次推移(20 歳以上、性・年齢階級別)(平成 17~27 年)(単位: %)

		17年	18年	19年	20年	21年	22年	23年	24年	25年	26年	27年
男性	総数	14.3	14.2	14.7	15.8	15.5	15.2	16.1	14.2	14.4	14.3	14.3
	20~29歳	33.1	30.5	28.6	30.0	33.0	29.7	34.1	29.5	30.0	37.0	24.0
	30~39歳	27.0	22.8	30.2	27.7	29.2	27.0	31.5	25.8	26.4	29.3	25.6
	40~49歳	16.2	20.8	17.9	25.7	19.3	20.5	23.5	19.6	21.1	21.9	23.8
	50~59歳	11.7	13.1	11.8	15.1	12.4	13.7	15.0	13.1	17.8	13.4	16.4
	60~69歳	5.6	5.8	7.4	8.1	9.1	9.2	6.3	7.9	6.6	8.5	8.0
	70歳以上	2.8	2.2	3.4	4.6	4.9	4.2	3.7	3.9	4.1	3.2	4.2
女性	総数	9.3	8.9	10.5	12.8	10.9	10.9	11.9	9.7	9.8	10.5	10.1
	20~29歳	23.5	22.5	24.9	26.2	23.2	28.6	28.8	22.1	25.4	23.5	25.3
	30~39歳	15.0	13.9	16.3	21.7	18.1	15.1	18.1	14.8	13.6	18.3	14.4
	40~49歳	10.3	11.0	12.8	14.8	12.1	15.2	16.0	12.1	12.2	13.5	13.7
	50~59歳	8.3	7.7	9.7	13.4	10.6	10.4	11.2	9.2	13.8	10.7	11.8
	60~69歳	5.5	4.6	5.1	8.6	7.2	5.4	7.6	6.5	5.2	7.4	6.7
	70歳以上	2.8	2.2	3.8	5.2	4.7	4.6	3.8	3.6	3.8	4.4	3.8

第3章 身体活動・運動及び睡眠に関する状況

1. 運動習慣者の状況

運動習慣のある者の割合は、男性 37.8%、女性 27.3%である。この 10 年間でみると、男女とも有意な変化はみられなかった。

年齢階級別にみると、その割合は男女とも 20 歳代で最も低く、それぞれ 17.1%、8.3%である。

図 34-1 運動習慣のある者の割合の年次推移
(20 歳以上)(平成 17~27 年)

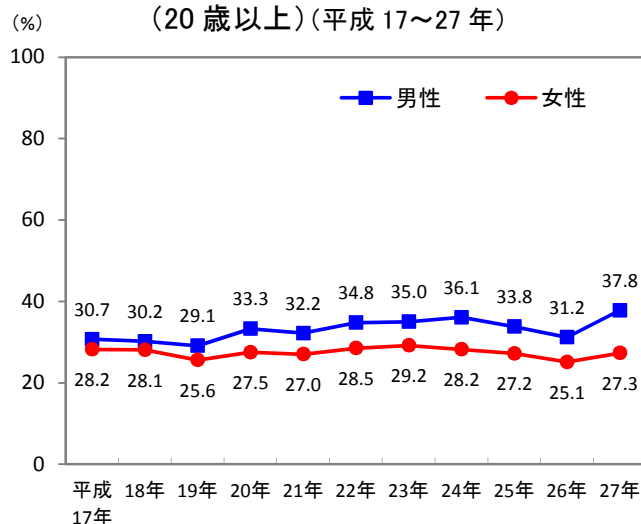
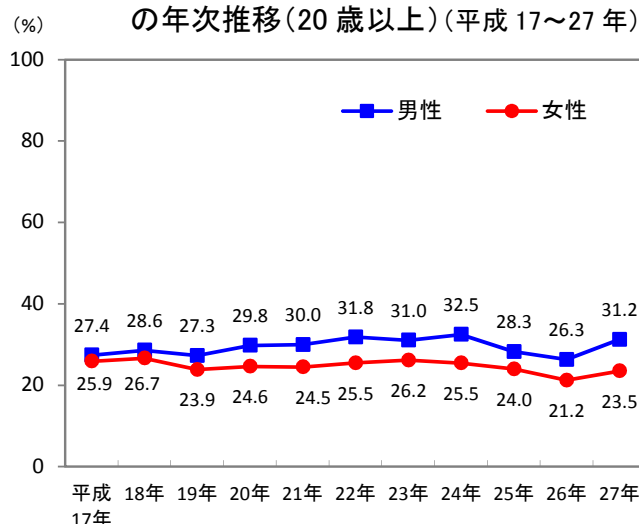
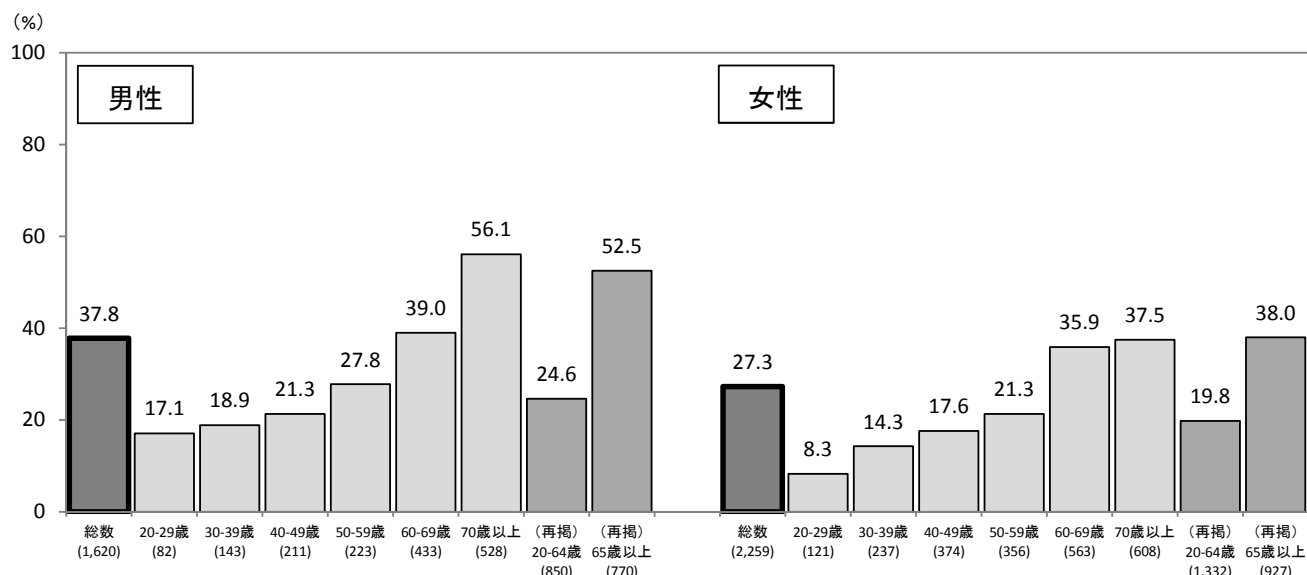


図 34-2 年齢調整した、運動習慣のある者の割合
の年次推移(20 歳以上)(平成 17~27 年)



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

図 35 運動習慣のある者の割合(20 歳以上、性・年齢階級別)



(参考)「健康日本 2 1 (第 2 次)」の目標

運動習慣者の割合の増加

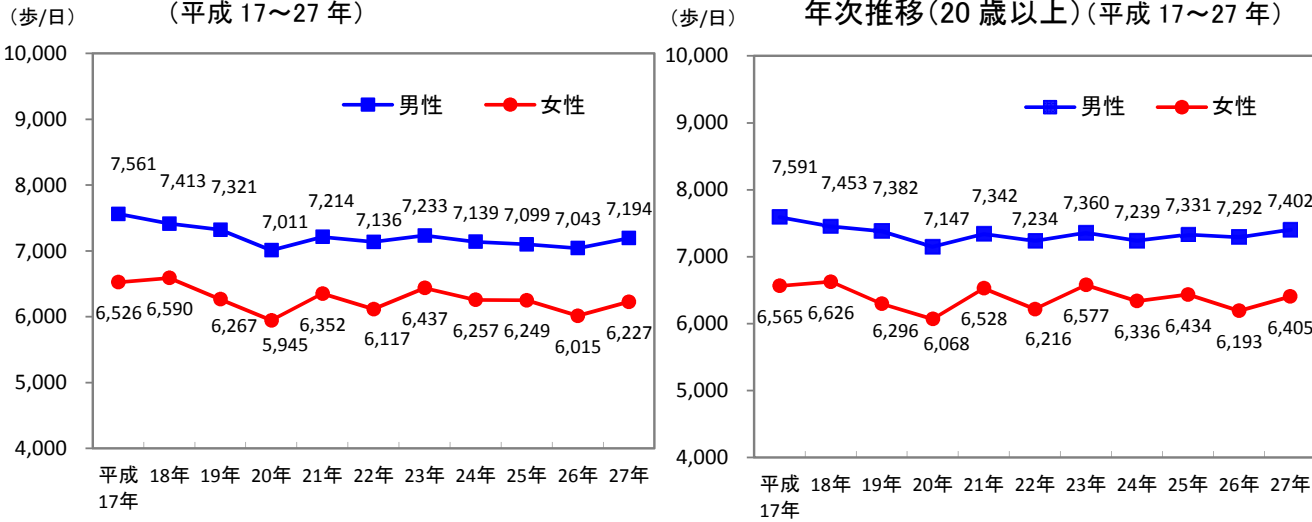
目標値： 20~64 歳 男性 36% 女性 33%
65 歳以上 男性 58% 女性 48%

2. 歩数の状況

歩数の平均値は男性 7,194 歩、女性 6,227 歩である。この 10 年間でみると、男性は平成 20 年までは有意に減少し、その後は変化は見られず、女性は有意な変化はみられなかった。

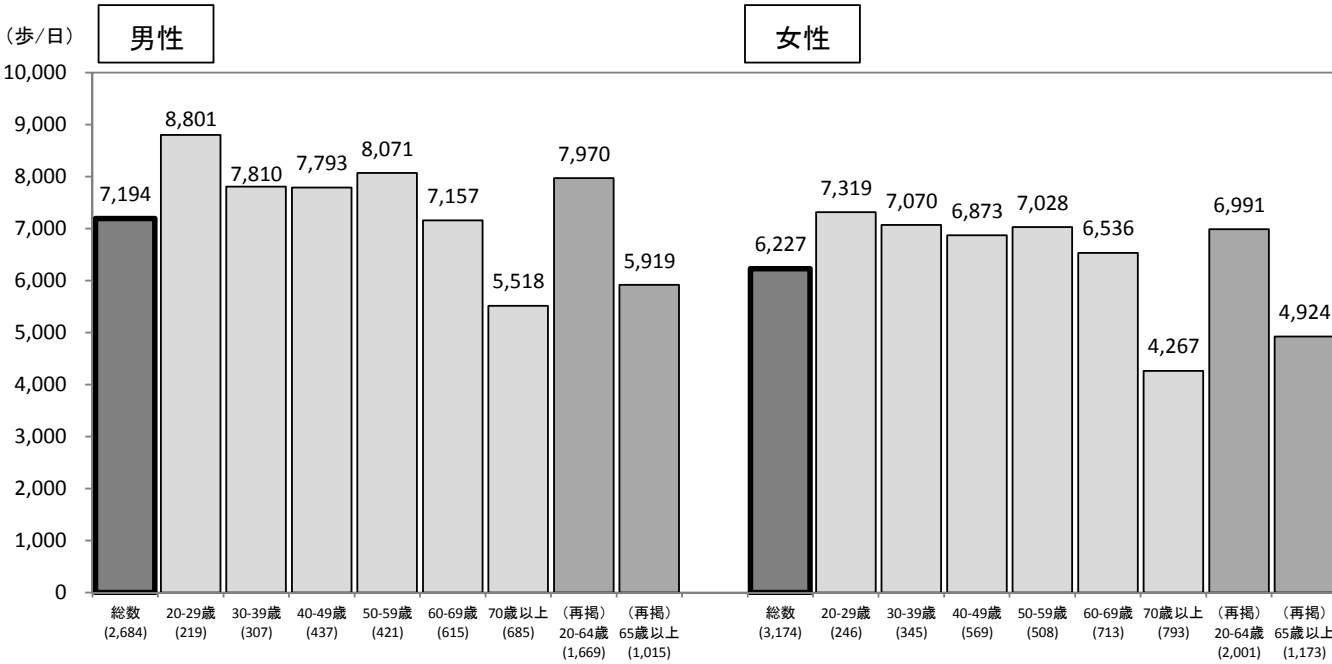
20～64 歳の歩数の平均値は男性 7,970 歩、女性 6,991 歩であり、65 歳以上では男性 5,919 歩、女性 4,924 歩である。

図 36-1 歩数の平均値の年次推移(20 歳以上) 図 36-2 年齢調整した、歩数の平均値の年次推移(20 歳以上)(平成 17～27 年)



※平成 24 年以降は、100 歩未満または 5 万歩以上の者は除く。

図 37 歩数の平均値(20 歳以上、性・年齢階級別)



※100 歩未満または 5 万歩以上の者は除く。

(参考)「健康日本 2 1 (第 2 次)」の目標

日常生活における歩数の増加

目標値： 20～64 歳 男性 9,000 歩 女性 8,500 歩
65 歳以上 男性 7,000 歩 女性 6,000 歩

3. 睡眠の状況

1日の平均睡眠時間は、男女とも「6時間以上7時間未満」が最も高く、それぞれ 33.9%、34.2%である。1日の平均睡眠時間が6時間未満の者※の割合について、この10年でみると、平成19年以降有意に増加している。

睡眠の質に関する項目については、1日の平均睡眠時間別にみると、6時間未満の者が、男女とも全ての項目において有意に高い。6時間未満の者では、男女とも「日中、眠気を感じた」が最も高く、それぞれ 44.5%、48.7%である。

※1日の平均睡眠時間が「6時間未満の者」とは、1日の平均睡眠時間が「5時間未満」又は「5時間以上6時間未満」と回答した者である。

図 38 1日の平均睡眠時間(20歳以上、性・年齢階級別)

問：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。

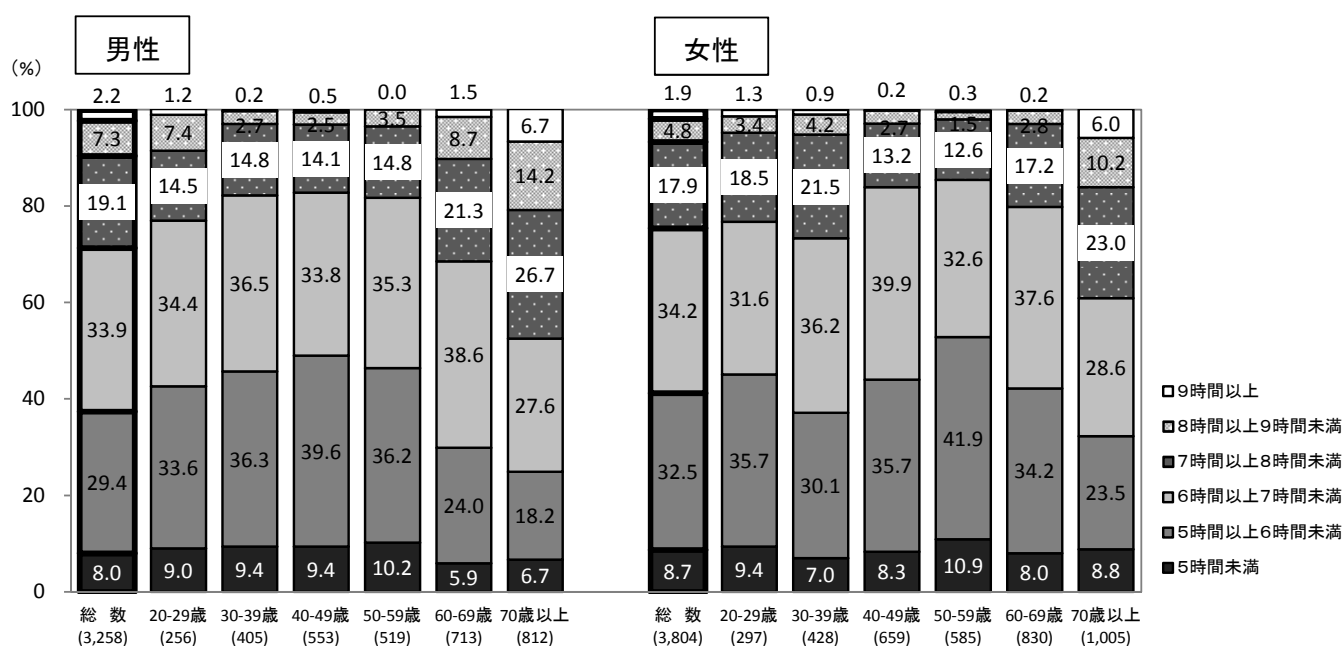
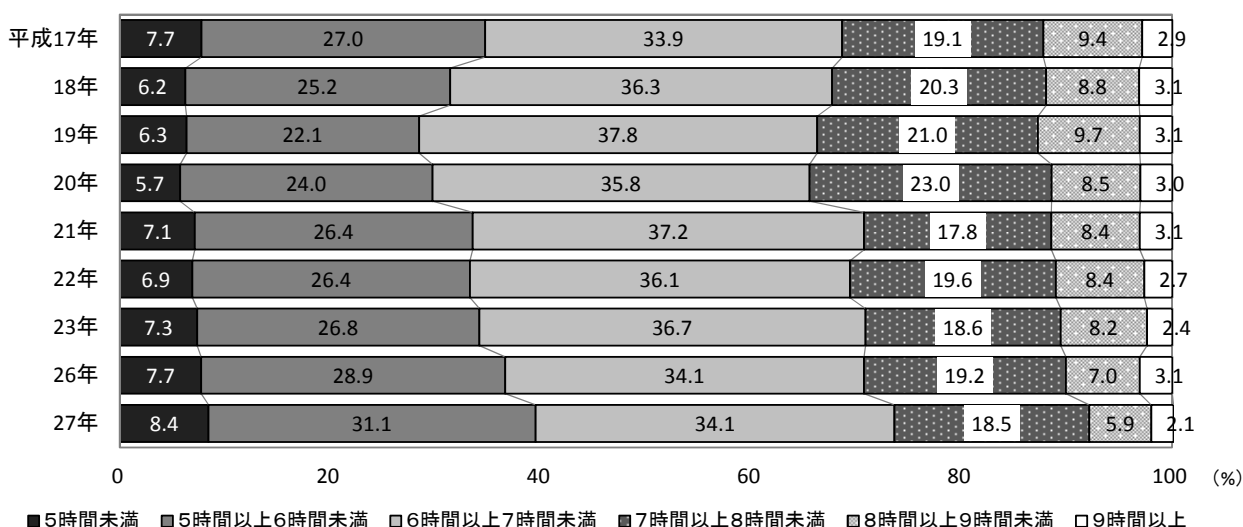


図 39 1日の平均睡眠時間の年次推移(20歳以上、男女計)(平成17~27年)



※平成24、25年は未実施。

図 40 1日の平均睡眠時間別、睡眠の質の状況(20歳以上、男女別)

問:睡眠の質についておたずねします。あなたはこの1ヶ月間に、次のようなことが週3回以上ありましたか。

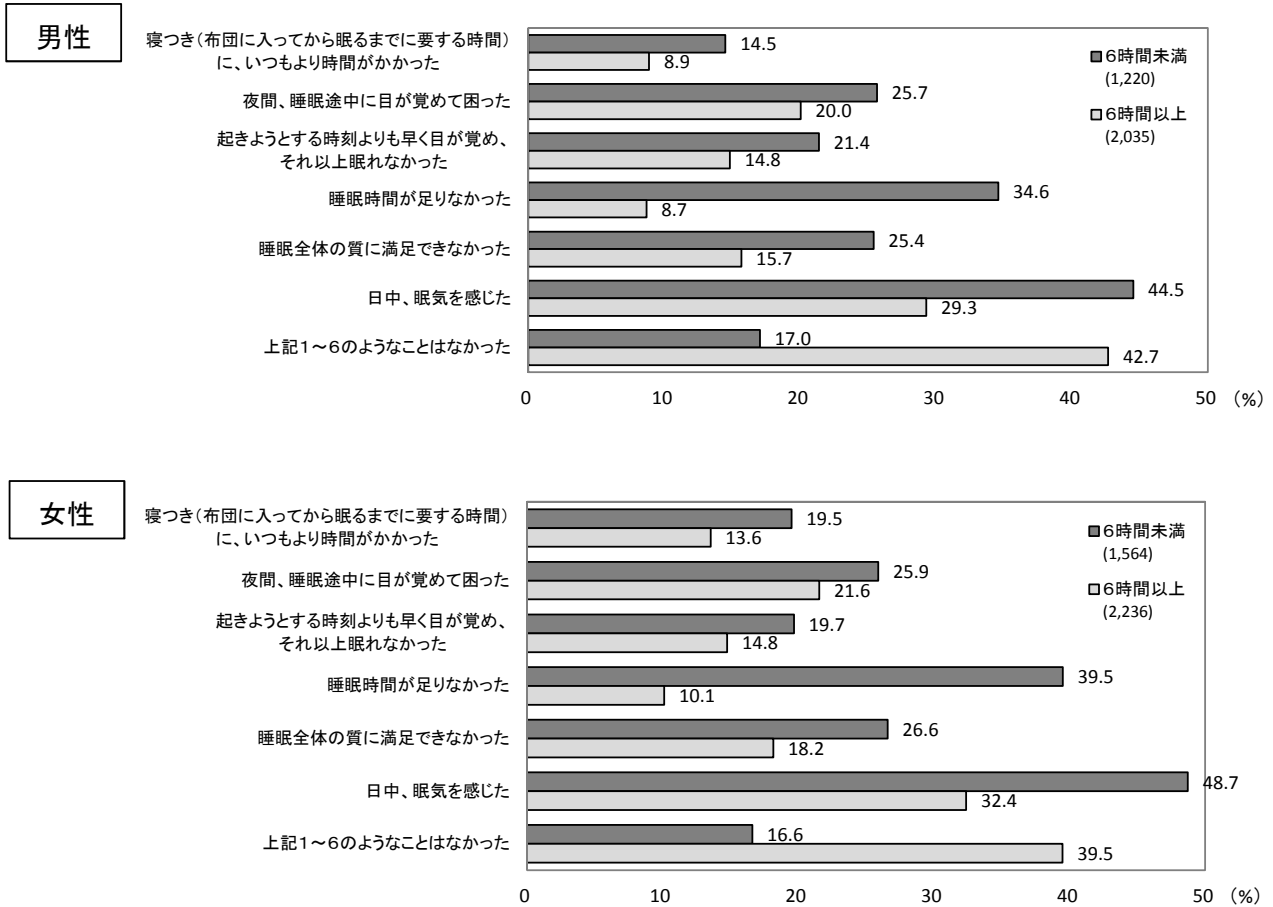


表9 睡眠の質の状況(20歳以上、性・年齢階級別)

	総数		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70歳以上	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性														
総数	3,255	-	256	-	405	-	553	-	519	-	713	-	809	-
1 寝つき(布団に入ってから眠るまでに要する時間)に、いつもより時間がかかった	358	11.0	38	14.8	42	10.4	65	11.8	41	7.9	76	10.7	96	11.9
2 夜間、睡眠途中に目が覚めて困った	721	22.2	26	10.2	72	17.8	106	19.2	98	18.9	184	25.8	235	29.0
3 起きようとする時刻よりも早く目が覚め、それ以上眠れなかった	563	17.3	15	5.9	44	10.9	80	14.5	93	17.9	162	22.7	169	20.9
4 睡眠時間が足りなかった	599	18.4	84	32.8	118	29.1	139	25.1	115	22.2	82	11.5	61	7.5
5 睡眠全体の質に満足できなかった	629	19.3	69	27.0	103	25.4	118	21.3	111	21.4	113	15.8	115	14.2
6 日中、眠気を感じた	1,139	35.0	99	38.7	166	41.0	192	34.7	187	36.0	231	32.4	264	32.6
7 上記1～6のようなことはなかった	1,076	33.1	79	30.9	109	26.9	173	31.3	170	32.8	252	35.3	293	36.2
女性														
総数	3,802	-	297	-	428	-	659	-	586	-	829	-	1,003	-
1 寝つき(布団に入ってから眠るまでに要する時間)に、いつもより時間がかかった	608	16.0	43	14.5	55	12.9	60	9.1	98	16.7	155	18.7	197	19.6
2 夜間、睡眠途中に目が覚めて困った	888	23.4	53	17.8	100	23.4	118	17.9	125	21.3	191	23.0	301	30.0
3 起きようとする時刻よりも早く目が覚め、それ以上眠れなかった	638	16.8	19	6.4	42	9.8	71	10.8	85	14.5	156	18.8	265	26.4
4 睡眠時間が足りなかった	844	22.2	121	40.7	123	28.7	196	29.7	164	28.0	140	16.9	100	10.0
5 睡眠全体の質に満足できなかった	822	21.6	81	27.3	131	30.6	144	21.9	162	27.6	148	17.9	156	15.6
6 日中、眠気を感じた	1,486	39.1	160	53.9	202	47.2	288	43.7	227	38.7	298	35.9	311	31.0
7 上記1～6のようなことはなかった	1,144	30.1	60	20.2	114	26.6	179	27.2	158	27.0	295	35.6	338	33.7

※複数回答のため、内訳合計が100%にならない。

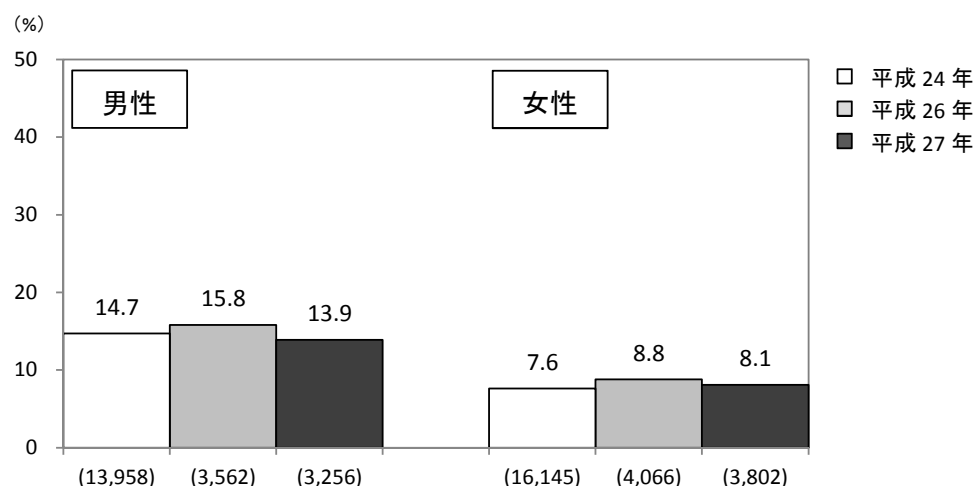
※網掛けは、各年代で最も多い項目。

第4章 飲酒・喫煙に関する状況

1. 飲酒の状況

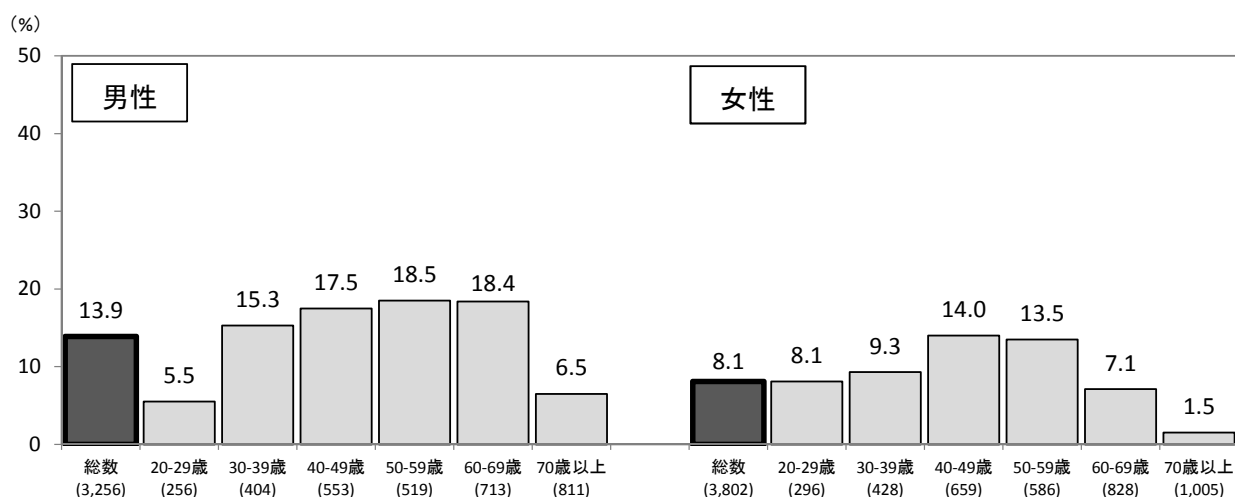
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は、男性 13.9%、女性 8.1%である。平成 24 年、26 年、27 年の推移でみると、男女とも有意な変化はみられなかった。性・年齢階級別にみると、その割合は男性では 50 歳代、女性は 40 歳代が最も高い。

図 41 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の年次比較(20 歳以上、男女別)
(平成 24 年、26 年、27 年)



※年齢調整した、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は、男性では平成 24 年 14.6%、平成 26 年 15.7%、平成 27 年 13.6%であり、女性では平成 24 年 7.9%、平成 26 年 9.5%、平成 27 年 8.6%であり、平成 21 年、25 年、27 年の推移でみると、男女とも有意な変化は見られなかった。

図 42 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(20 歳以上、性・年齢階級別)



※「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」とは、1 日当たりの純アルコール摂取量が男性で 40g 以上、女性 20g 以上の者とし、以下の方法で算出。

- ① 男性: 「毎日×2 合以上」+ 「週5~6 日×2 合以上」+ 「週3~4 日×3 合以上」+ 「週1~2 日×5 合以上」+ 「月1~3 日×5 合以上」
 ② 女性: 「毎日×1 合以上」+ 「週5~6 日×1 合以上」+ 「週3~4 日×1 合以上」+ 「週1~2 日×3 合以上」+ 「月1~3 日×5 合以上」

清酒 1 合(180ml)は、次の量にほぼ相当する。

ビール・発泡酒中瓶 1 本(約 500ml)、焼酎 20 度(135ml)、焼酎 25 度(110ml)、焼酎 35 度(80ml)、チューハイ 7 度(350ml)、ウイスキーダブル 1 杯(60ml)、ワイン 2 杯(240ml)

(参考) 「健康日本 2 1 (第 2 次)」の目標 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の減少
 目標値: 男性 13% 女性 6.4%

2. 生活習慣病のリスクを高める飲酒量に関する認識

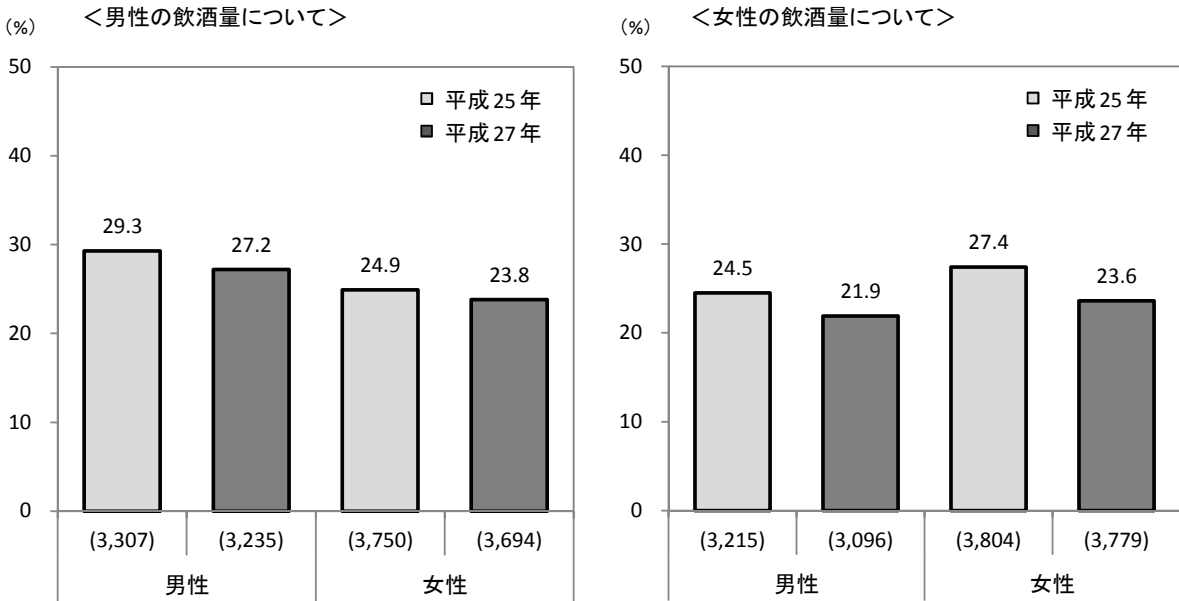
生活習慣病のリスクを高める男性の飲酒量(清酒換算で2合以上)を正しく知っている者の割合は、男性 27.2%、女性 23.8%である。生活習慣病のリスクを高める女性の飲酒量(清酒換算で1合以上)を正しく知っている者の割合は、男性 21.9%、女性 23.6%である。

平成 25 年と比較して、生活習慣病のリスクを高める男性の飲酒量を正しく知っている者の割合は男女とも有意な変化はみられず、生活習慣病のリスクを高める女性の飲酒量を正しく知っている者の割合は男女とも有意に減少した。

図 43 生活習慣病のリスクを高める飲酒量を正しく知っている者の割合の年次比較
(20 歳以上、男女別)(平成 25 年、27 年)

問:「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」とは、男女それぞれ1日平均でどのくらいだと思いますか。清酒に換算[※]し、あてはまる番号をそれぞれ1つ選んで○印をつけて下さい。

※清酒 1 合(180ml)は、次の量にほぼ相当します。
ビール・発泡酒中瓶 1 本(約 500ml)、焼酎 2 0 度(135ml)、焼酎 2 5 度(110ml)、焼酎 3 5 度(80ml)、
チューハイ 7 度(350ml)、ウィスキーダブル 1 杯(60ml)、ワイン 2 杯(240ml)



3. 喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している者の割合は、18.2%であり、男女別にみると、男性 30.1%、女性 7.9%である。この 10 年間でみると、総数、男女とも有意に減少している。
年齢階級別にみると、その割合は、男性では 30 歳代、女性では 40 歳代で最も高い。

図 44-1 現在習慣的に喫煙している者の割合の
年次推移(20 歳以上)(平成 17~27 年)

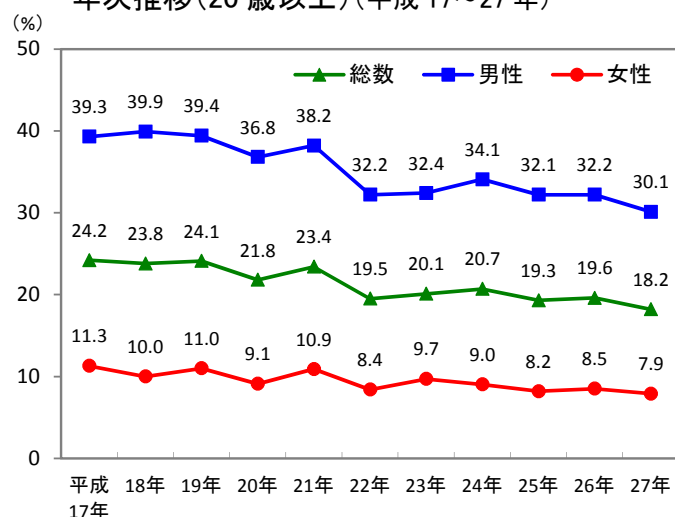
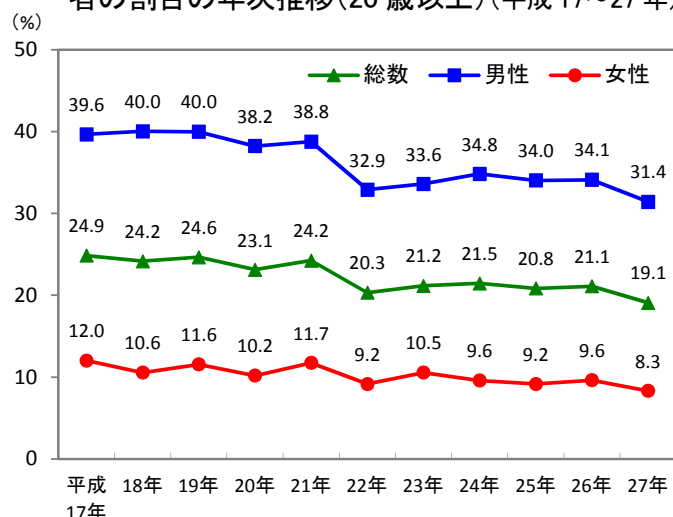


図 44-2 年齢調整した、現在習慣的に喫煙している
者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 17~27 年)



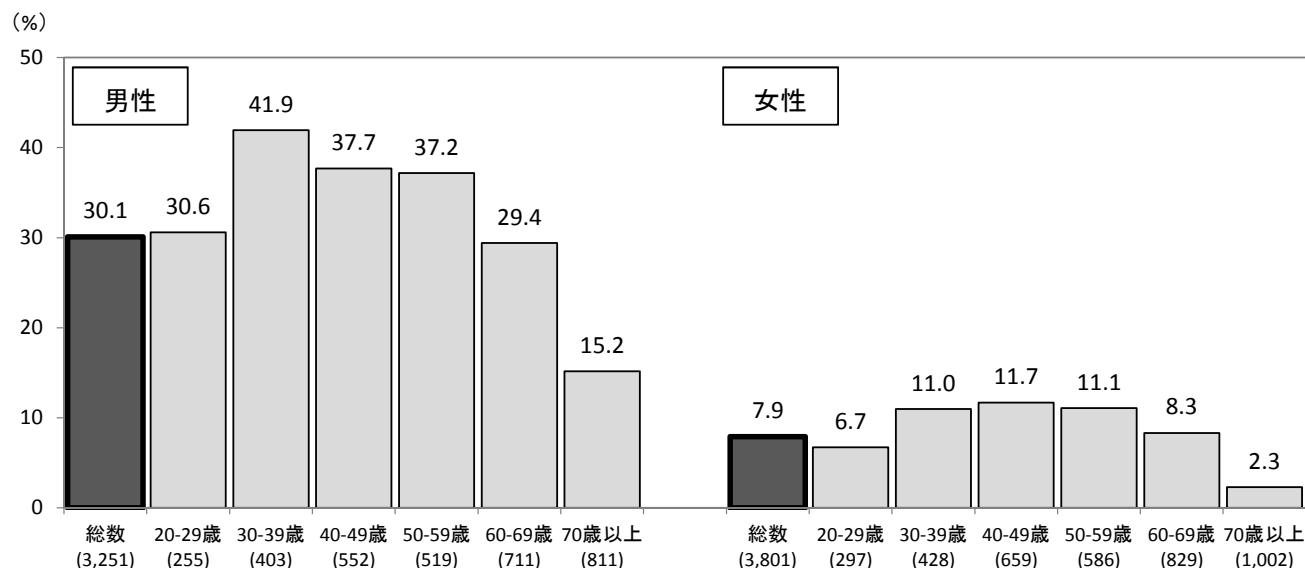
※「現在習慣的に喫煙している者」とは、たばこを「毎日吸っている」又は「時々吸う日がある」と回答した者。

なお、平成 24 年までは、これまでたばこを習慣的に吸っていたことがある者*のうち、「この 1 か月間に毎日又はときどきたばこを吸っている」と回答した者。

*平成 17~22 年は、合計 100 本以上又は 6 か月以上たばこを吸っている(吸っていた)者

(参考)「健康日本 2 1 (第 2 次)」の目標
成人の喫煙率の減少(喫煙をやめたい者がやめる)
目標値: 12%

図 45 現在習慣的に喫煙している者の割合(20 歳以上、性・年齢階級別)

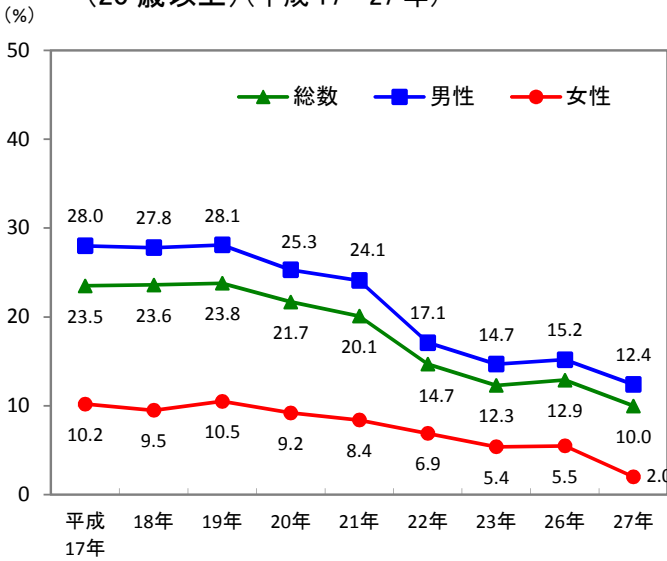


4. 喫煙本数と禁煙意思の有無の状況

現在習慣的に喫煙している者のうち、1日に 21 本以上吸う者の割合は、10.0%であり、男女別にみると男性 12.4%、女性 2.0%である。この 10 年間でみると、総数、男女ともに有意に減少している。

現在習慣的に喫煙している者のうち、たばこをやめたいと思う者の割合は、27.9%であり、男女別にみると男性 26.1%、女性 33.6%である。平成 19 年以降でみると、男女とも有意な変化はみられなかった。

図 46-1 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
(20 歳以上)(平成 17~27 年)



※平成 24、25 年は未実施。

図 46-2 年齢調整した、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(20 歳以上)(平成 17~27 年)

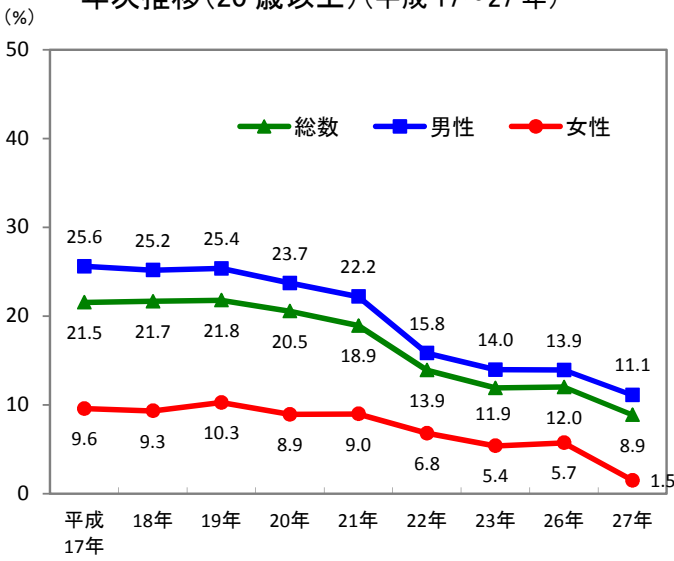


図 47 現在習慣的に喫煙している者における1日 21 本以上吸う者の割合
(20 歳以上、性・年齢階級別)

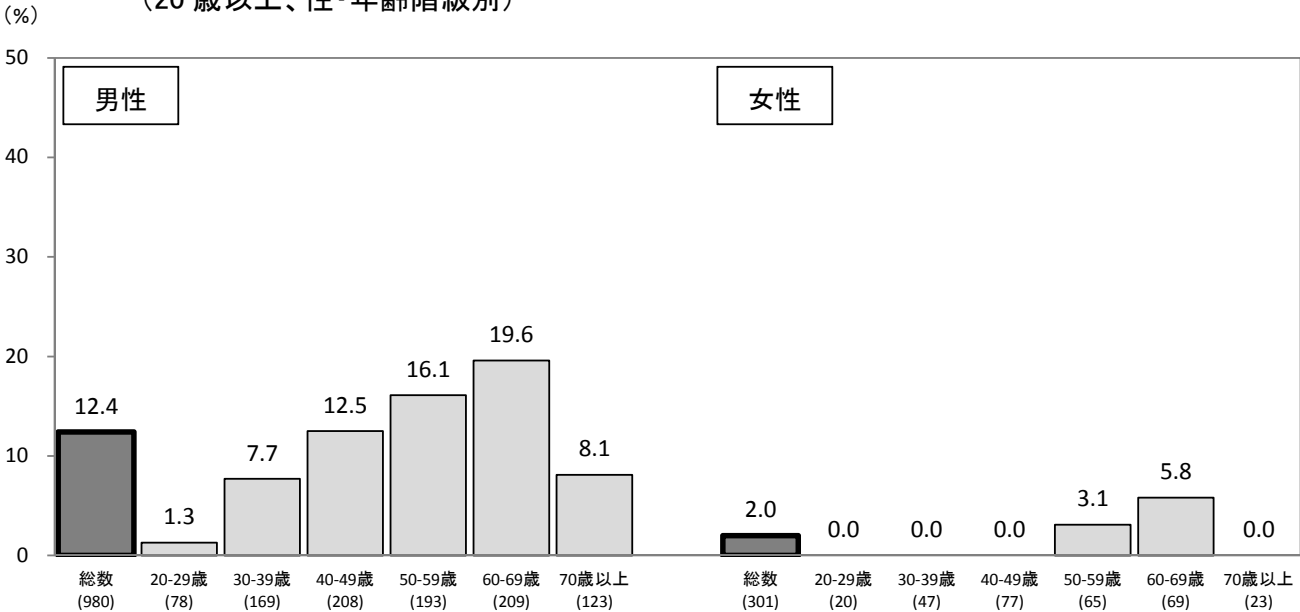
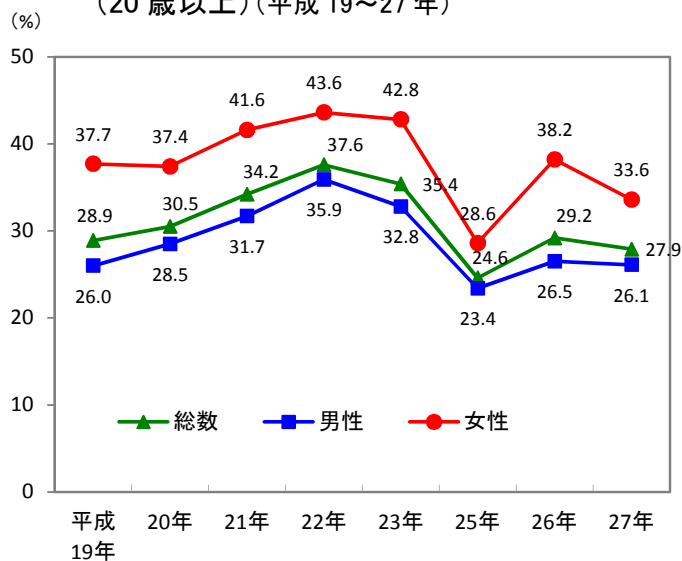


図 48-1 現在習慣的に喫煙している者における
たばこをやめたいと思う者の割合の年次推移
(20 歳以上)(平成 19~27 年)



※平成 24 年は未実施。

図 48-2 年齢調整した、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(20 歳以上)(平成 19~27 年)

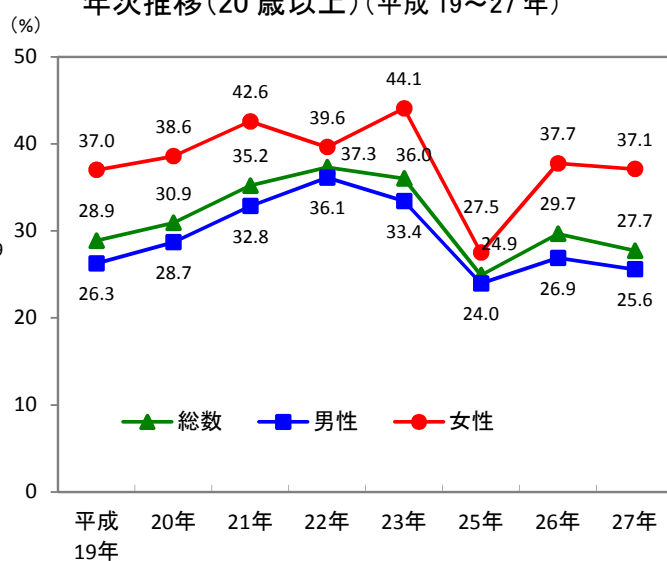
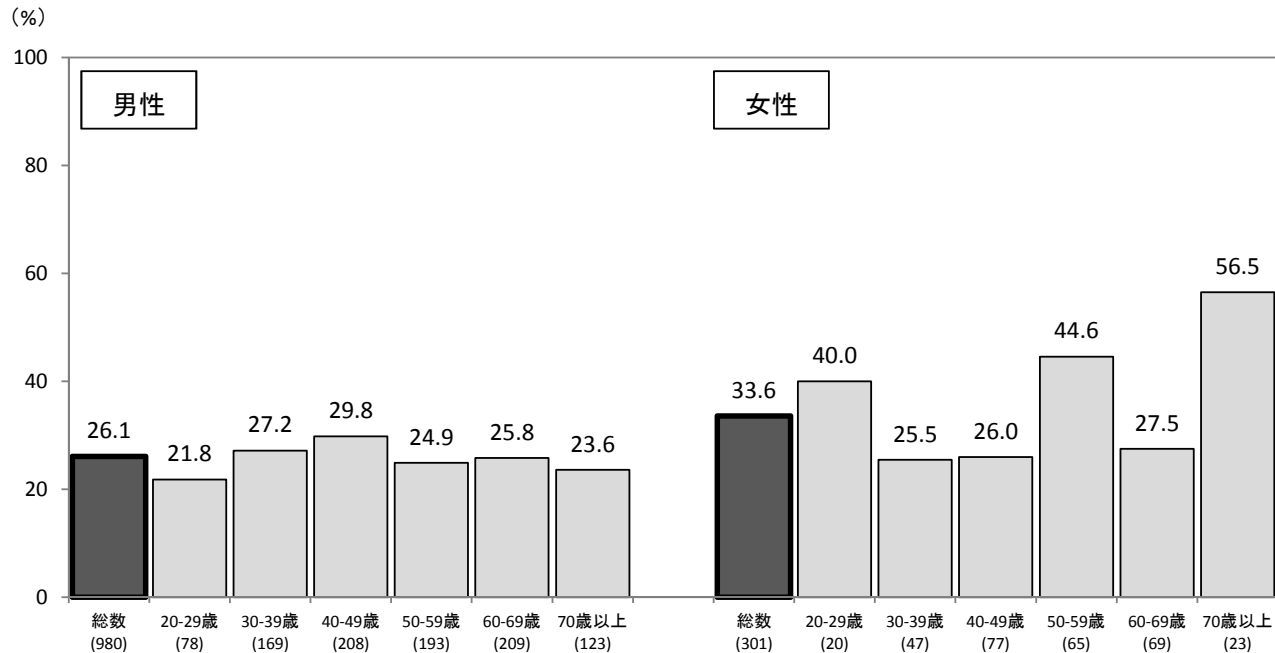


図 49 現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合
(20 歳以上、性・年齢階級別)



5. 身近に禁煙治療が受けられる医療機関の状況

身近に禁煙治療が受けられる医療機関がある者の割合は、男性 34.6%、女性 42.9%であり、男性ではすべての年代で、「わからない」が50%を超えている。

たばこをやめたいと思う喫煙者でも、身近に禁煙治療が受けられる医療機関があるかわからない者が男女とも約50%いる。

図 50 身近に禁煙治療が受けられる医療機関の有無(20 歳以上、性・年齢階級別)

問: 身近に禁煙治療が受けられる医療機関がありますか。

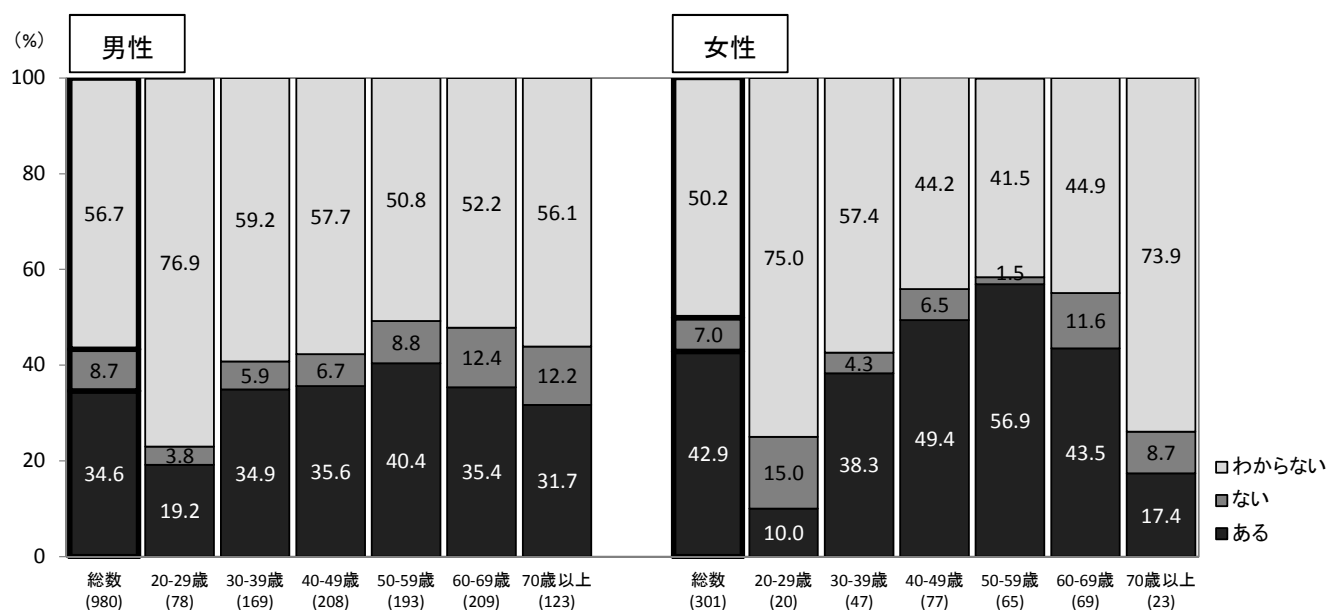
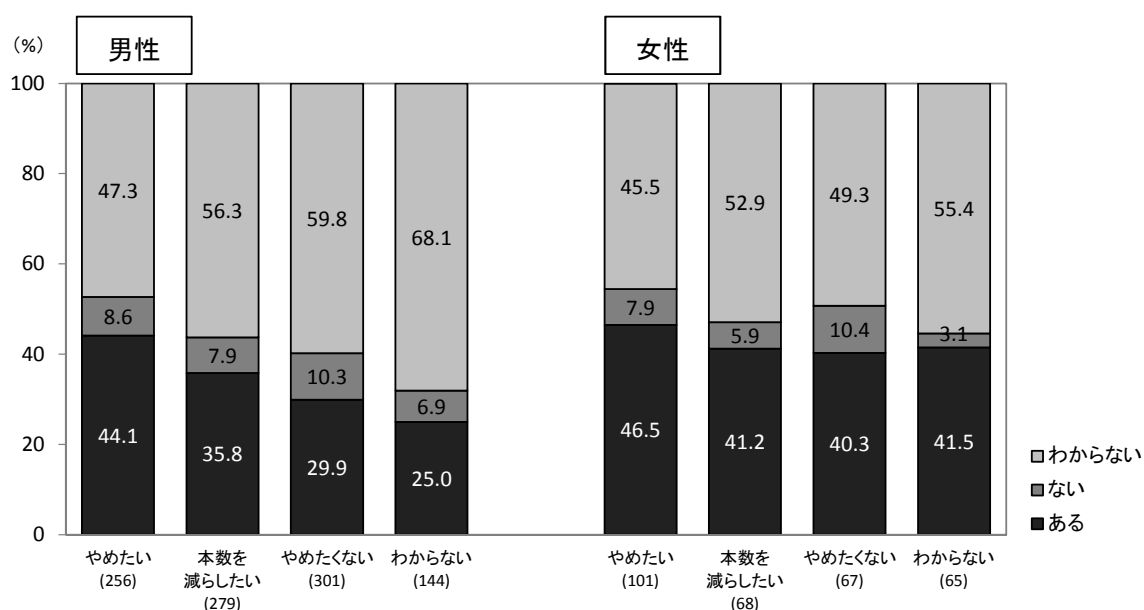


図 51 禁煙の意思別、身近に禁煙治療が受けられる医療機関の有無(20 歳以上、男女別)



第5章 歯・口腔の健康に関する状況

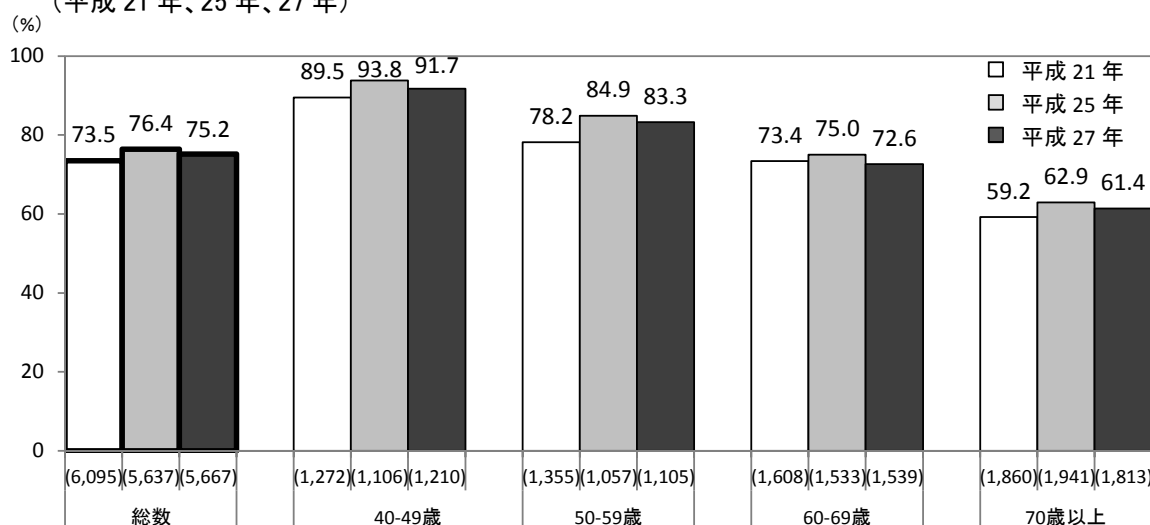
1. 歯・口腔の健康に関する状況

かんで食べる時の状態について、「何でもかんで食べることができる」者の割合は 75.2%である。平成 21 年、25 年、27 年の推移でみると、40～50 歳代では有意に増加し、60 歳以上では変化はみられない。

「ゆっくりよくかんで食事をする」者の割合は、男性 47.2%、女性 58.2%であり、男女とも 70 歳以上で最も高い。

図 52 「何でもかんで食べることができる」者の割合(40 歳以上、男女計・年齢階級別)

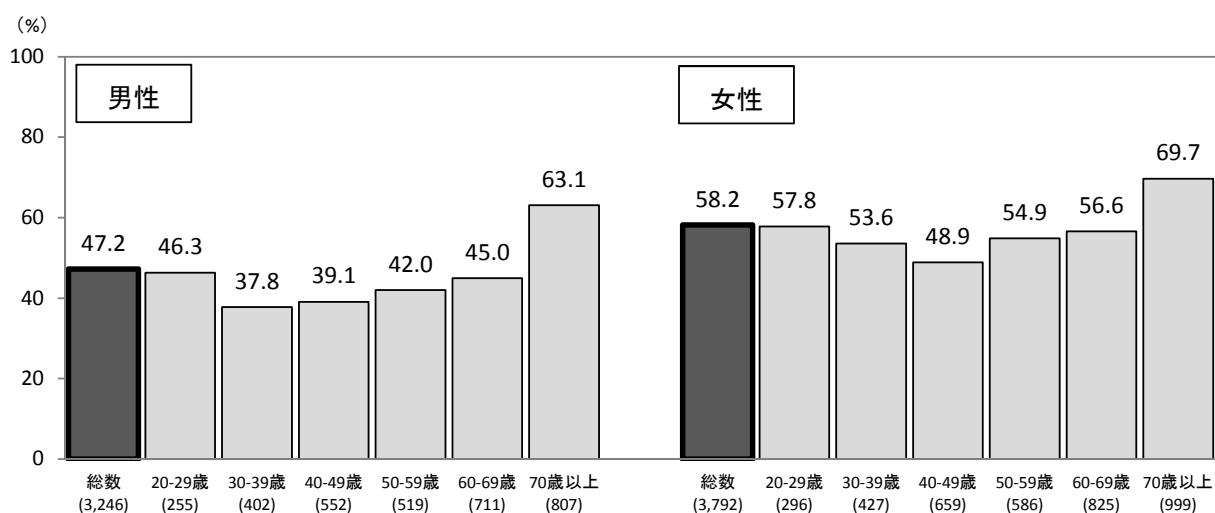
(平成 21 年、25 年、27 年)



※年齢調整した、何でもかんで食べることができると回答した者の割合は、平成 21 年 74.1%、平成 25 年 78.1%、平成 27 年 76.2%であり、平成 21 年、25 年、27 年の推移でみると増加している。

(参考)「健康日本 2 1 (第 2 次)」の目標
口腔機能の維持・向上(60 歳代における咀嚼良好者の割合の増加)
目標値: 80%

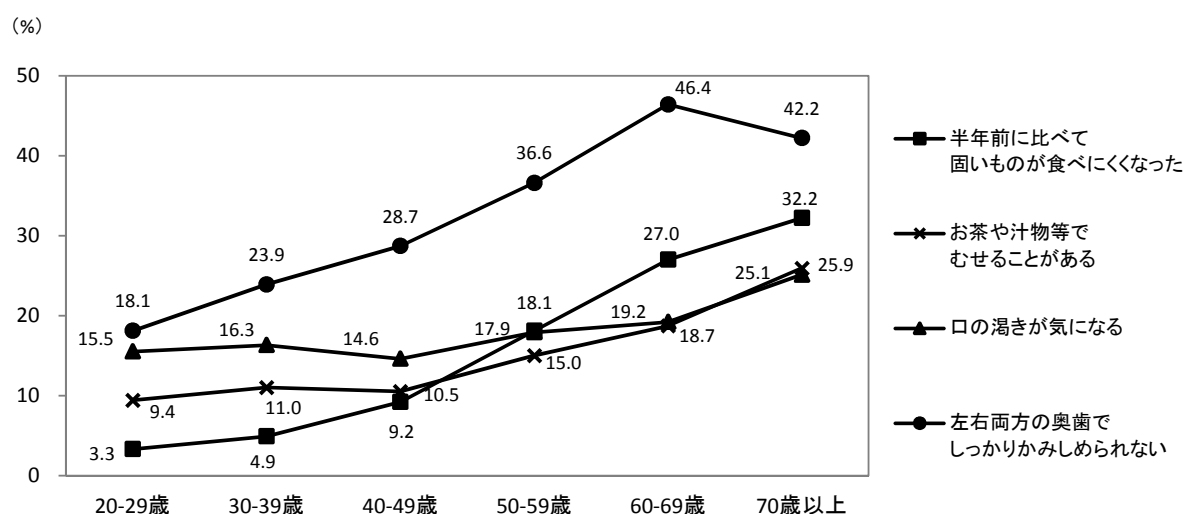
図 53 「ゆっくりよくかんで食事をする」者の割合(20 歳以上、性・年齢階級別)



食事の様子について、「左右両方の奥歯でしっかりかみしめられない」者の割合は、60歳代で46.4%、70歳以上で42.2%であり、4割を超えている。「半年前に比べて固いものが食べにくくなった」「お茶や汁物等でむせることがある」「口の渇きが気になる」者の割合は70歳以上で最も高く、それぞれ32.2%、25.9%、25.1%である。

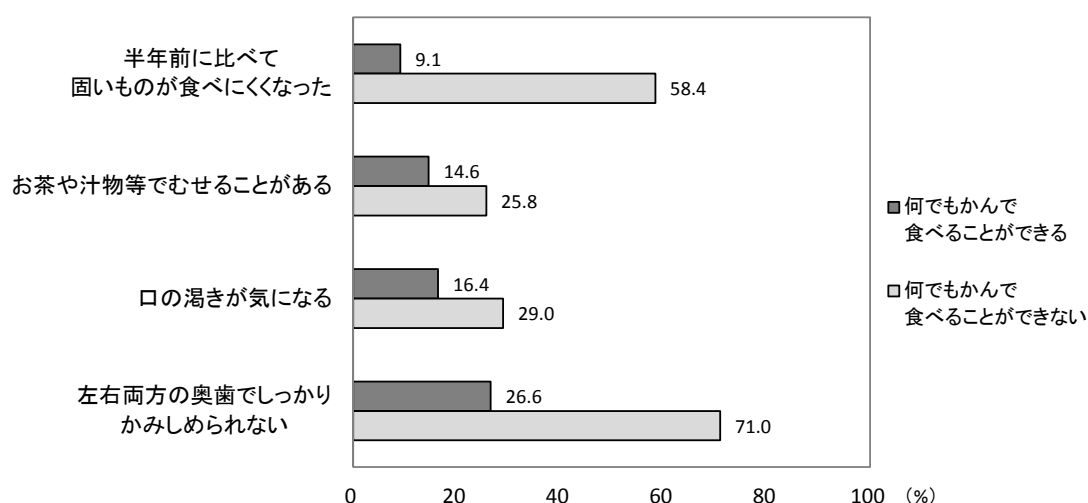
また、何でもかんで食べることができる状況別にみると、何でもかんで食べることができない者の方がすべての項目でその割合が有意に高く、「左右両方の奥歯でしっかりかみしめられない」が71.0%、「半年前に比べて固いものが食べにくくなった」が58.4%である。

図 54 食事の様子(20歳以上、男女計・年齢階級別)



※図中の数値は、「半年前に比べて固いものが食べにくくなった」、「お茶や汁物等でむせることがある」、「口の渇きが気になる」に「はい」と回答した者、「左右両方の奥歯でしっかりかみしめられる」に「いいえ」と回答した者の割合。

図 55 何でもかんで食べることができる状況別、食事の様子(20歳以上、男女計)



※「何でもかんで食べることができない」とは、「一部かめない食べ物がある」、「かめない食べ物が多い」又は「かんで食べることはできない」のいずれかに回答した者である。

※各項目で無回答の者を除外したため、解析対象者数は異なる。

《参考》エネルギー及び主食・主菜・副菜に関連した栄養素摂取量の年次推移（平成7年～27年）

※調査方法の変更により個人の摂取量を把握する事が可能となった平成7年から平成27年までの性別・年齢階級別の栄養素摂取量

表10 エネルギー摂取量の平均値の年次推移（性・年齢階級別）

		7年 1995	8年 1996	9年 1997	10年 1998	11年 1999	12年 2000	13年 2001	14年 2002	15年 2003	16年 2004	17年 2005	18年 2006	19年 2007	20年 2008	21年 2009	22年 2010	23年 2011	24年 2012	25年 2013	26年 2014	27年 2015
男性	20～29歳	2,333	2,295	2,275	2,243	2,277	2,192	2,163	2,227	2,200	2,151	2,118	2,112	2,183	2,134	2,138	2,119	2,136	2,180	2,161	2,137	2,222
	30～39歳	2,422	2,312	2,389	2,292	2,303	2,287	2,247	2,157	2,239	2,164	2,130	2,180	2,208	2,109	2,155	2,116	2,117	2,124	2,164	2,122	2,161
	40～49歳	2,370	2,313	2,325	2,319	2,309	2,261	2,242	2,213	2,213	2,179	2,193	2,188	2,153	2,082	2,183	2,113	2,090	2,166	2,129	2,156	2,168
	50～59歳	2,440	2,319	2,347	2,378	2,294	2,281	2,288	2,252	2,249	2,212	2,215	2,224	2,214	2,201	2,191	2,179	2,118	2,192	2,141	2,183	2,186
	60～69歳	2,265	2,214	2,237	2,205	2,215	2,189	2,252	2,225	2,201	2,182	2,186	2,133	2,195	2,182	2,154	2,143	2,141	2,150	2,180	2,213	2,180
	70歳以上	1,975	1,998	1,924	1,980	1,936	1,961	1,917	1,953	1,975	1,934	1,984	1,946	1,982	1,962	1,894	1,898	1,936	1,991	2,055	1,988	1,986
女性	20～29歳	1,866	1,826	1,845	1,818	1,822	1,766	1,752	1,688	1,683	1,659	1,673	1,720	1,684	1,652	1,659	1,612	1,595	1,669	1,628	1,662	1,706
	30～39歳	1,895	1,860	1,869	1,820	1,831	1,782	1,760	1,735	1,708	1,697	1,692	1,697	1,725	1,657	1,689	1,655	1,651	1,690	1,665	1,651	1,652
	40～49歳	1,929	1,916	1,908	1,868	1,861	1,836	1,813	1,805	1,793	1,760	1,764	1,762	1,719	1,721	1,721	1,687	1,668	1,701	1,633	1,642	1,706
	50～59歳	1,943	1,883	1,904	1,894	1,877	1,866	1,875	1,827	1,803	1,811	1,790	1,782	1,774	1,771	1,753	1,728	1,726	1,755	1,724	1,710	1,735
	60～69歳	1,809	1,836	1,820	1,764	1,778	1,773	1,810	1,797	1,795	1,769	1,764	1,742	1,759	1,759	1,724	1,732	1,692	1,728	1,752	1,719	1,766
	70歳以上	1,625	1,632	1,624	1,628	1,606	1,618	1,647	1,650	1,602	1,619	1,634	1,615	1,613	1,612	1,585	1,585	1,595	1,619	1,643	1,602	1,639

注) 平成24年の平均値は抽出率等を考慮した全国補正值である。

表11 たんぱく質摂取量の平均値の年次推移（性・年齢階級別）

		7年 1995	8年 1996	9年 1997	10年 1998	11年 1999	12年 2000	13年 2001	14年 2002	15年 2003	16年 2004	17年 2005	18年 2006	19年 2007	20年 2008	21年 2009	22年 2010	23年 2011	24年 2012	25年 2013	26年 2014	27年 2015
男性	20～29歳	90.9	90.2	89.1	89.0	88.9	83.2	79.1	79.8	77.1	77.8	76.1	74.4	76.7	76.2	73.0	73.6	76.7	74.6	75.5	74.5	78.3
	30～39歳	93.4	89.4	92.0	88.9	88.2	88.5	80.9	77.6	78.5	76.9	76.1	76.5	76.6	73.3	75.0	73.6	72.7	73.7	76.8	73.8	74.8
	40～49歳	94.7	92.1	91.6	90.8	90.6	89.2	81.3	80.5	79.6	77.8	78.6	77.2	75.8	72.9	75.7	73.8	72.6	74.8	75.1	74.0	75.1
	50～59歳	99.8	95.2	96.6	96.3	94.8	92.0	87.1	84.2	83.9	82.5	82.6	80.2	80.5	78.6	78.5	78.1	76.2	77.8	76.7	78.9	77.6
	60～69歳	90.8	91.5	90.4	90.6	90.2	88.2	86.5	84.5	83.4	81.4	82.8	79.7	80.9	81.1	78.8	78.1	78.9	79.2	80.1	80.1	79.3
	70歳以上	79.2	81.0	78.7	80.1	79.0	80.9	71.4	73.4	74.3	72.0	73.5	72.7	74.8	72.1	69.9	69.8	71.8	73.2	76.4	73.0	74.0
女性	20～29歳	74.5	71.7	73.1	72.3	72.4	69.4	65.8	64.2	63.8	62.2	62.8	63.6	62.9	59.9	60.2	58.2	57.6	60.7	59.5	60.8	63.2
	30～39歳	74.7	72.1	73.8	72.2	71.3	69.9	65.4	65.1	62.7	62.6	62.9	62.5	62.5	58.6	60.8	60.5	59.0	60.7	61.5	58.9	60.4
	40～49歳	78.8	77.8	77.9	74.7	75.4	72.8	68.6	67.4	68.3	66.3	66.1	65.2	63.1	62.2	63.6	62.1	60.5	61.2	59.4	59.3	61.5
	50～59歳	81.0	79.5	80.6	79.5	79.4	78.2	74.5	71.8	70.3	71.8	70.0	68.2	68.1	67.5	65.3	65.3	64.7	65.3	65.3	63.5	65.6
	60～69歳	75.2	76.7	76.0	74.5	74.9	74.6	72.5	70.5	70.7	69.3	70.1	68.0	69.1	68.0	67.4	67.0	66.4	66.9	68.1	65.9	68.1
	70歳以上	67.5	67.9	68.4	67.5	67.3	67.2	63.7	63.4	62.4	62.8	63.1	62.3	62.5	60.7	60.1	60.2	60.2	61.6	63.4	61.0	64.1

注) 平成24年の平均値は抽出率等を考慮した全国補正值である。

表 12 脂質摂取量の平均値の年次推移（性・年齢階級別）

		7 年 1995	8 年 1996	9 年 1997	10 年 1998	11 年 1999	12 年 2000	13 年 2001	14 年 2002	15 年 2003	16 年 2004	17 年 2005	18 年 2006	19 年 2007	20 年 2008	21 年 2009	22 年 2010	23 年 2011	24 年 2012	25 年 2013	26 年 2014	27 年 2015
男性	20-29 歳	70.4	70.1	70.1	68.4	69.2	67.7	64.9	68.6	65.6	65.3	63.9	66.1	66.3	64.4	66.3	65.5	68.0	67.9	67.1	69.8	72.0
	30-39 歳	70.6	66.9	70.9	65.9	68.2	68.2	64.9	62.3	65.0	63.4	61.0	63.4	65.1	60.7	63.1	61.3	63.8	62.7	65.2	63.9	65.7
	40-49 歳	65.5	64.7	65.1	65.0	66.1	63.7	60.8	59.0	59.3	59.0	59.4	61.1	60.6	56.2	60.9	61.7	60.6	63.4	62.7	62.4	64.7
	50-59 歳	63.4	61.2	62.5	63.8	62.2	61.7	59.5	57.4	57.8	57.9	59.0	58.2	61.1	58.4	59.6	59.8	58.8	60.9	60.1	61.8	63.1
	60-69 歳	55.5	55.1	55.9	54.6	56.0	55.1	53.8	53.7	52.5	53.4	54.3	52.3	55.3	53.7	55.5	55.1	55.4	57.1	59.5	61.3	61.2
	70 歳以上	47.3	49.3	47.7	48.0	46.8	48.1	43.5	45.6	44.7	45.7	46.5	45.6	47.8	46.2	44.6	46.5	48.5	49.3	52.5	49.4	51.9
女性	20-29 歳	60.6	59.4	60.1	59.0	59.1	57.7	56.7	54.1	55.1	53.5	53.9	57.1	55.6	52.9	54.8	52.3	52.2	55.2	52.7	57.0	56.8
	30-39 歳	60.3	58.9	59.5	57.7	57.2	56.8	54.6	54.1	53.4	53.4	53.8	53.2	54.4	51.2	53.6	52.0	53.2	53.5	52.3	53.6	52.9
	40-49 歳	58.6	58.6	58.4	57.9	58.1	56.3	54.4	53.7	54.0	53.2	54.3	54.5	53.9	52.9	53.9	54.5	53.4	52.9	51.4	52.6	55.3
	50-59 歳	54.3	53.8	54.9	53.8	54.7	54.3	52.2	51.7	51.0	51.7	51.9	51.4	52.7	51.1	52.3	51.7	53.4	54.6	52.8	53.8	54.5
	60-69 歳	47.2	50.2	49.3	46.9	48.2	47.6	46.6	46.6	46.5	47.0	46.9	45.5	47.8	47.1	48.2	48.8	47.6	49.8	51.1	50.6	54.0
	70 歳以上	41.9	41.6	41.9	41.5	41.0	42.1	40.0	41.2	39.1	40.4	40.5	40.6	40.7	39.8	39.7	41.5	41.7	42.7	44.3	42.8	45.5

注) 平成 24 年の平均値は抽出率等を考慮した全国補正值である。

表 13 炭水化物摂取量の平均値の年次推移（性・年齢階級別）

		7 年 1995	8 年 1996	9 年 1997	10 年 1998	11 年 1999	12 年 2000	13 年 2001	14 年 2002	15 年 2003	16 年 2004	17 年 2005	18 年 2006	19 年 2007	20 年 2008	21 年 2009	22 年 2010	23 年 2011	24 年 2012	25 年 2013	26 年 2014	27 年 2015
男性	20-29 歳	315	307	304	301	308	297	294.9	304.5	304.6	296.5	290.4	288.1	300.2	283.9	297.2	290.9	286.8	300.0	296.5	287.9	288.9
	30-39 歳	320	308	312	303	305	302	303.1	292.3	304.8	289.8	292.9	296.8	299.3	291.2	294.4	294.0	285.0	288.8	292.6	286.6	292.9
	40-49 歳	312	305	305	303	301	298	301.7	300.7	297.8	296.2	299.4	294.6	290.4	286.3	294.9	284.0	283.0	290.4	285.6	289.2	290.8
	50-59 歳	328	307	311	314	301	301	308.1	307.7	306.0	298.8	299.6	299.1	296.8	299.3	293.2	294.7	281.7	291.5	282.5	288.1	286.6
	60-69 歳	320	306	311	308	307	303	321.9	314.2	312.9	306.3	305.3	302.6	306.7	304.3	298.7	294.7	293.9	291.2	290.6	297.2	288.4
	70 歳以上	287	289	275	285	281	284	287.8	290.3	296.2	285.8	295.4	289.2	289.1	291.8	278.2	274.9	280.3	288.2	293.9	285.5	279.7
女性	20-29 歳	249	244	246	242	244	234	235.8	227.6	223.9	223.5	226.4	229.6	223.2	225.9	223.1	218.8	215.9	223.1	220.5	219.2	226.9
	30-39 歳	256	253	250	245	248	237	242.1	237.1	233.3	229.3	228.2	231.0	235.4	230.0	229.1	225.8	222.0	231.3	226.2	221.5	222.9
	40-49 歳	265	263	260	253	252	251	251.9	251.9	246.3	241.7	242.0	241.5	233.1	238.2	233.8	226.0	224.6	233.2	221.1	219.8	228.5
	50-59 歳	278	265	266	267	262	261	269.0	259.7	257.1	255.0	253.0	252.2	248.2	251.2	246.3	239.9	236.1	240.8	234.8	231.8	233.6
	60-69 歳	268	266	266	257	259	258	269.6	267.0	267.8	260.1	259.0	258.3	256.7	258.8	248.9	249.1	242.2	244.7	247.8	242.5	243.8
	70 歳以上	242	244	241	244	240	241	253.5	251.2	244.9	246.4	250.0	244.8	244.1	247.8	241.8	237.9	239.9	241.6	242.4	237.5	238.1

注 1) 平成 24 年の平均値は抽出率等を考慮した全国補正值である。

注 2) 平成 12 年以前の平均値は整数で記載。

表 14 カルシウム摂取量の平均の年次推移（性・年齢階級別）

		7 年 1995	8 年 1996	9 年 1997	10 年 1998	11 年 1999	12 年 2000	13 年 2001	14 年 2002	15 年 2003	16 年 2004	17 年 2005	18 年 2006	19 年 2007	20 年 2008	21 年 2009	22 年 2010	23 年 2011	24 年 2012	25 年 2013	26 年 2014	27 年 2015
男性	20～29 歳	532	523	520	529	540	482	470	471	479	489	487	474	475	449	473	452	455	448	445	472	473
	30～39 歳	558	533	539	511	524	497	486	475	477	447	462	485	451	453	457	444	422	430	454	464	443
	40～49 歳	568	542	543	532	530	509	483	507	487	478	487	487	472	431	458	430	453	443	443	436	459
	50～59 歳	635	604	612	607	603	562	567	533	548	525	549	533	517	514	499	512	498	489	473	499	493
	60～69 歳	634	639	640	633	665	604	618	613	600	584	590	584	589	584	552	561	568	539	550	544	550
	70 歳以上	585	597	594	607	599	601	550	582	580	569	568	572	587	550	552	551	544	556	590	550	570
女性	20～29 歳	509	494	499	496	506	440	457	458	457	432	465	476	445	408	410	407	398	415	405	409	427
	30～39 歳	528	508	526	504	504	464	477	475	465	455	475	476	474	428	451	450	432	436	441	407	430
	40～49 歳	558	540	548	533	540	497	489	500	497	492	480	498	466	457	471	453	450	424	420	423	454
	50～59 歳	624	613	637	595	614	590	578	560	551	545	572	537	542	528	523	515	519	494	490	485	499
	60～69 歳	606	618	624	603	628	604	608	598	604	591	603	586	580	564	558	555	537	532	540	526	568
	70 歳以上	539	542	563	546	559	553	533	539	534	544	543	536	553	519	519	538	521	516	521	502	546

注) 平成 24 年の平均値は抽出率等を考慮した全国補正值である。

表 15 食物繊維摂取量の平均値の年次推移（性・年齢階級別）

		13 年 2001	14 年 2002	15 年 2003	16 年 2004	17 年 2005	18 年 2006	19 年 2007	20 年 2008	21 年 2009	22 年 2010	23 年 2011	24 年 2012	25 年 2013	26 年 2014	27 年 2015
男 性	20～29 歳	12.8	12.7	12.9	12.9	13.3	12.5	13.1	12.8	12.8	12.5	12.4	13.0	12.5	12.3	13.1
	30～39 歳	13.6	12.9	13.2	12.6	13.5	13.3	13.4	13.7	13.8	13.6	12.5	13.2	13.5	12.7	13.3
	40～49 歳	14.1	13.9	13.6	13.0	14.8	13.3	13.8	13.2	13.8	13.3	12.9	13.6	13.5	13.7	13.9
	50～59 歳	15.9	15.4	15.5	14.9	16.3	15.2	15.4	15.2	15.0	14.7	14.3	14.8	14.1	14.5	14.8
	60～69 歳	18.0	17.2	17.5	16.7	18.3	17.3	17.6	18.0	17.1	16.7	16.1	16.5	16.6	16.6	16.8
	70 歳以上	15.7	16.0	16.3	15.5	17.4	16.7	17.4	17.0	16.2	16.4	15.9	17.1	17.3	16.8	17.0
女 性	20～29 歳	12.7	12.2	12.0	12.0	12.6	12.5	12.5	12.5	11.4	11.3	11.2	11.8	11.5	12.0	11.8
	30～39 歳	12.9	12.7	12.5	12.1	13.1	12.4	12.9	12.6	12.4	12.7	11.8	12.7	12.6	12.3	12.5
	40～49 歳	14.1	13.8	13.7	13.2	14.4	12.3	13.0	13.2	14.0	12.0	12.5	12.8	12.2	12.5	13.0
	50～59 歳	16.9	16.0	15.9	15.3	16.8	15.7	15.8	15.8	15.3	14.7	14.6	14.8	14.2	14.5	14.4
	60～69 歳	17.5	16.8	17.4	16.5	17.9	17.0	17.3	17.3	17.0	16.6	15.9	16.4	16.4	16.3	16.8
	70 歳以上	15.4	15.1	14.9	14.8	16.2	15.2	16.0	15.7	15.4	15.4	15.1	15.7	15.5	15.5	16.1

注 1) 平成 24 年の平均値は抽出率等を考慮した全国補正值である。

注 2) 5 訂食品成分表を利用した平成 13 年から、摂取量を把握している。

表 16 カリウム摂取量の平均値の年次推移（性・年齢階級別）

		13 年 2001	14 年 2002	15 年 2003	16 年 2004	17 年 2005	18 年 2006	19 年 2007	20 年 2008	21 年 2009	22 年 2010	23 年 2011	24 年 2012	25 年 2013	26 年 2014	27 年 2015
男 性	20～29 歳	2,209	2,197	2,175	2,224	2,166	2,092	2,181	2,063	2,069	2,053	2,081	2,069	1,995	1,975	2,124
	30～39 歳	2,389	2,241	2,269	2,174	2,211	2,268	2,204	2,181	2,217	2,141	2,096	2,095	2,119	2,079	2,180
	40～49 歳	2,416	2,439	2,343	2,282	2,368	2,318	2,266	2,141	2,236	2,143	2,113	2,191	2,121	2,175	2,216
	50～59 歳	2,744	2,612	2,630	2,561	2,608	2,552	2,518	2,466	2,452	2,391	2,344	2,355	2,323	2,372	2,372
	60～69 歳	2,973	2,904	2,864	2,758	2,831	2,800	2,742	2,778	2,671	2,591	2,593	2,594	2,606	2,586	2,638
	70 歳以上	2,566	2,605	2,631	2,556	2,683	2,648	2,650	2,588	2,499	2,495	2,505	2,612	2,703	2,585	2,635
女 性	20～29 歳	2,036	2,007	1,973	1,934	1,976	2,007	1,913	1,855	1,812	1,773	1,742	1,850	1,770	1,816	1,893
	30～39 歳	2,079	2,092	2,008	1,966	2,041	2,014	2,018	1,909	1,938	1,910	1,851	1,939	1,893	1,834	1,949
	40～49 歳	2,305	2,294	2,252	2,167	2,220	2,176	2,088	2,078	2,062	1,948	1,975	1,974	1,874	1,902	2,039
	50～59 歳	2,722	2,588	2,538	2,502	2,556	2,486	2,425	2,433	2,368	2,244	2,277	2,272	2,246	2,229	2,298
	60～69 歳	2,805	2,685	2,714	2,627	2,710	2,654	2,613	2,605	2,538	2,510	2,458	2,501	2,506	2,434	2,577
	70 歳以上	2,450	2,428	2,375	2,374	2,468	2,392	2,401	2,345	2,321	2,304	2,316	2,369	2,372	2,322	2,467

注 1) 平成 24 年の平均値は抽出率等を考慮した全国補正値である。

注 2) 5 訂食品成分表を利用した平成 13 年から、摂取量を把握している。