

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 社会経済状況と生活習慣等の状況

1. 所得と生活習慣等に関する状況

世帯の所得別(200万円未満、200万円以上～600万円未満、600万円以上)に、世帯員の生活習慣等(食生活、運動、たばこ、飲酒、睡眠、健診、体型、歯の本数)の状況を比較した結果は、以下のとおり。

1. 穀類摂取量は、世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、男性では200万円未満と200～600万円未満の世帯員で有意に多く、女性では200万円未満の世帯員で有意に多かった。また、野菜類及び肉類摂取量は、男女とも世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、200万円未満と200～600万円未満の世帯員で有意に少なかった。
2. 運動習慣のない者の割合は、男女とも有意な差はみられなかった。また、歩数の平均値は、男女とも世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、200万円未満の世帯員で有意に少なかった。
3. 現在習慣的に喫煙している者の割合は、世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、男女とも200万円未満と200～600万円未満の世帯員で有意に高かった。
4. 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、世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、男性では200万円未満の世帯員で有意に低く、女性では有意な差はみられなかった。
5. 睡眠による休養が充分とれていない者の割合は、男女とも有意な差はみられなかった。
6. 健診等の未受診者の割合は、世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、男性では200万円未満と200～600万円未満の世帯員で有意に高く、女性では200万円未満の世帯員で有意に高かった。
7. 肥満者の割合は、男女とも世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、200万円未満の世帯員で有意に高かった。
8. 歯の本数が20歯未満の者の割合は、世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、男女とも200万円未満と200～600万円未満の世帯員で有意に高かった。

表1 解析対象世帯の年間所得の状況

※解析対象:生活習慣調査に1つでも有効回答した3,648世帯のうち、生活習慣調査票問10に有効回答した3,424世帯(93.9%)から、「わからない」と回答した158世帯を除く3,266世帯

	世帯数	%
総数	3,266	—
200万円未満	784	24.0
200万円以上～600万円未満	1,765	54.0
600万円以上	717	22.0

表2 所得と生活習慣等に関する状況(20歳以上)

※世帯の所得額を当該世帯員に当てはめて解析

※★は600万円以上の世帯の世帯員と比較して、群間の有意差のあった項目

	世帯所得 200万円未満		世帯所得 200万円以上～600 万円未満		世帯所得 600万円以上		200万円 未満**	200万円 以上～ 600万円 未満**	
	人数	割合または 平均*	人数	割合または 平均*	人数	割合または 平均*			
1. 食生活 [#]	穀類摂取量(男性)	423	535.1g	1,623	520.9g	758	494.1g	★	★
	(女性)	620	372.5g	1,776	359.4g	842	352.8g	★	
	野菜摂取量(男性)	423	253.6g	1,623	288.5g	758	322.3g	★	★
	(女性)	620	271.8g	1,776	284.8g	842	313.6g	★	★
	肉類摂取量(男性)	423	101.7g	1,623	111.0g	758	122.0g	★	★
	(女性)	620	74.1g	1,776	78.0g	842	83.9g	★	★
2. 運動	運動習慣のない者の割合(男性)	267	70.9%	973	68.0%	393	68.2%		
	(女性)	417	78.0%	1,146	74.4%	546	74.8%		
	歩数の平均値(男性)	384	6,263	1,537	7,606	743	7,592	★	
	(女性)	570	6,120	1,675	6,447	814	6,662	★	
3. たばこ	現在習慣的に喫煙している者の割合(男性)	499	35.4%	1,853	33.4%	867	29.2%	★	★
	(女性)	705	15.3%	1,996	9.2%	935	5.6%	★	★
4. 飲酒	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(男性)	502	11.5%	1,853	17.0%	867	15.0%	★	
	(女性)	705	9.7%	1,996	8.8%	936	9.2%		
5. 睡眠	睡眠による休養が充分とれていない者の割合(男性)	502	18.0%	1,855	20.0%	867	18.8%		
	(女性)	705	21.4%	1,997	19.5%	937	18.5%		
6. 健診	未受診者の割合(男性)	501	42.9%	1,854	27.2%	867	16.1%	★	★
	(女性)	703	40.8%	1,998	36.4%	937	30.7%	★	
7. 体型	肥満者の割合(男性)	383	38.8%	1,457	27.7%	659	25.6%	★	
	(女性)	576	26.9%	1,565	20.4%	750	22.3%	★	
8. 歯の本数	20歯未満の者の割合(男性)	500	33.9%	1,844	27.5%	865	20.3%	★	★
	(女性)	702	31.2%	1,991	26.5%	936	25.8%	★	★

*年齢(20-29歳、30-39歳、40-49歳、50-59歳、60-69歳、70歳以上の6区分)と世帯員数(1人、2人、3人以上世帯の3区分)での調整値。割合に関する項目は直接法、平均値に関する項目は共分散分析を用いて算出。

**多変量解析(世帯の所得額を当該世帯員に当てはめて、割合に関する項目はロジスティック回帰分析、平均値に関する項目は共分散分析)を用いて600万円以上を基準とした他の2群との群間比較を実施。

詳細は p.8 の表3を参照

※「運動習慣のない者の割合」とは、「運動習慣のある者(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)」に該当しない者。

※「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」

※「睡眠で休養が充分とれていない者」とは、睡眠で休養が「あまりとれていない」又は「まったくとれていない」と回答した者。

2. 所得と食生活に関する状況

世帯の所得別(200万円未満、200万円以上～600万円未満、600万円以上)に、世帯員の食生活(食品群別摂取量等、食品を選択する際に重視する点)の状況を比較した結果は、以下のとおり。

1. 食品群別摂取量等

<食品群別摂取量>

- ・ 穀類摂取量は、世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、男性では200万円未満と200～600万円未満の世帯員で有意に多く、女性では200万円未満の世帯員で有意に多かった。
- ・ 野菜類及び肉類摂取量は、男女とも世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、200万円未満と200～600万円未満の世帯員で有意に少なかった。
- ・ きのこと類及び乳類摂取量は、世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、男性では200万円未満の世帯員で有意に少なく、女性では200万円未満と200～600万円未満の世帯員で有意に少なかった。

<エネルギー産生栄養素バランス等>

- ・ エネルギー摂取量は、世帯の所得が600万円以上の世帯に比較して、男性では200万円未満で有意に低く、女性では200万円未満と200～600万円未満の世帯員で有意に低かった。
- ・ 炭水化物エネルギー比率は、世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、男性では200万円未満と200～600万円未満の世帯員で有意に高く、女性では200万円未満の世帯員で有意に高かった。
- ・ たんぱく質エネルギー比率は、男女とも世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、200万円未満の世帯員で有意に低かった。
- ・ 脂肪エネルギー比率は、世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、男性では200万円未満と200～600万円未満の世帯員で有意に低く、女性では200万円未満の世帯員で有意に低かった。

2. 食品を選択する際に重視する点

- ・ 食品を選択する際に、「おいしさ」を重視する者の割合は、男女とも世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、200万円未満、200～600万円未満の世帯員で有意に少なく、「好み」、「大きさ・量」を重視する者の割合は、男性では200万円未満と200～600万円未満の世帯員で有意に少なく、女性では200万円未満の世帯員で有意に少ないなど、「価格」以外の項目について、世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、200万円未満、200～600万円未満の世帯員では、食品を選択する際に重視する点として選択する者の割合が少ない傾向がみられた。
- ・ 世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、男性では、200万円未満、200～600万円未満の世帯員で、食品を選択する際に重視する点について「特になし」と回答した者の割合が有意に高かった。

表3 所得と食品群別摂取量等に関する状況(20歳以上)

※世帯の所得額を当該世帯員に当てはめて解析

※★は600万円以上の世帯の世帯員と比較して、群間に有意差のあった項目

	世帯所得 200万円未満	世帯所得 200万円以上～ 600万円未満	世帯所得 600万円以上	200万円 未満**	200万円 以上～ 600万円 未満*
	平均*	平均*	平均*		
解析対象者(男性)	423人	1,623人	758人	—	—
(女性)	620人	1,776人	842人	—	—
穀類(男性)	535.1g	520.9g	494.1g	★	★
(女性)	372.5g	359.4g	352.8g	★	
いも類(男性)	50.7g	50.8g	52.2g		
(女性)	48.3g	45.1g	47.1g		
砂糖・甘味料類(男性)	5.5g	6.6g	6.9g	★	
(女性)	6.3g	6.6g	7.0g		
豆類(男性)	68.2g	64.3g	67.0g		
(女性)	56.4g	61.0g	63.0g		
種実類(男性)	1.3g	2.1g	2.4g		
(女性)	2.1g	2.5g	2.6g		
野菜類(男性)	253.6g	288.5g	322.3g	★	★
(女性)	271.8g	284.8g	313.6g	★	★
果実類(男性)	72.4g	91.1g	88.8g		
(女性)	106.2g	121.3g	127.9g	★	
きのこ類(男性)	12.2g	15.4g	17.9g	★	
(女性)	14.2g	17.5g	20.9g	★	★
藻類(男性)	8.9g	11.0g	10.5g		
(女性)	7.6g	8.8g	9.9g		
魚介類(男性)	74.1g	81.4g	76.4g		
(女性)	58.9g	65.7g	60.9g		
肉類(男性)	101.7g	111.0g	122.0g	★	★
(女性)	74.1g	78.0g	83.9g	★	★
卵類(男性)	31.8g	38.5g	38.6g	★	
(女性)	30.7g	35.1g	34.7g	★	
乳類(男性)	87.4g	103.4g	113.6g	★	
(女性)	99.5g	118.8g	136.1g	★	★
油脂類(男性)	12.0g	12.6g	14.1g	★	★
(女性)	10.7g	10.3g	10.5g		
菓子類(男性)	21.9g	23.4g	21.7g		
(女性)	26.9g	31.5g	31.8g		
嗜好飲料類(男性)	655.2g	817.2g	844.1g	★	
(女性)	529.5g	637.1g	633.3g	★	
調味料・香辛料類(男性)	87.2g	98.4g	105.0g	★	
(女性)	70.9g	75.8g	80.8g	★	
エネルギー(男性)	2053.1kcal	2182.6kcal	2180.3kcal	★	
(女性)	1651.7kcal	1703.6kcal	1741.0kcal	★	★
炭水化物エネルギー比率(男性)	60.8%	59.8%	58.5%	★	★
(女性)	58.2%	56.8%	56.1%	★	
たんぱく質エネルギー比率(男性)	14.1%	14.4%	14.6%	★	
(女性)	14.6%	15.1%	15.1%	★	
脂肪エネルギー比率(男性)	25.1%	25.9%	26.9%	★	★
(女性)	27.2%	28.1%	28.7%	★	
動物性たんぱく質(男性)	37.5g	42.4g	43.9g	★	
(女性)	30.8g	34.0g	34.7g	★	

*年齢(20-29歳、30-39歳、40-49歳、50-59歳、60-69歳、70歳以上の6区分)と世帯員数(1人、2人、3人以上世帯の3区分)での調整値。共分散分析を用いて算出。

**多変量解析(世帯の所得額を当該世帯員に当てはめて、共分散分析)を用いて600万円以上を基準とした他の2群との群間比較を実施。

表4 所得と食品を選択する際に重視する点に関する状況(20歳以上)

※世帯の所得額を当該世帯員に当てはめて解析

※★は600万円以上の世帯の世帯員と比較して、群間に有意差のあった項目

	世帯所得 200万円未満	世帯所得 200万円以上～ 600万円未満	世帯所得 600万円以上	200万円 未満**	200万円 以上～ 600万円 未満**
	割合または 平均]	割合または 平均]	割合または 平均]		
解析対象者(男性)	502	1,855	867	—	—
(女性)	705	1,996	936	—	—
おいしさ(男性)	62.0%	69.5%	70.5%	★	★
(女性)	70.4%	75.7%	81.0%	★	★
好み(男性)	56.3%	65.8%	67.1%	★	★
(女性)	59.1%	66.4%	69.4%	★	
大きさ・量(男性)	25.0%	29.1%	32.4%	★	★
(女性)	31.4%	36.2%	40.0%	★	
栄養価(男性)	24.3%	26.4%	29.2%		
(女性)	49.4%	52.0%	53.6%	★	
季節感(男性)	24.7%	30.8%	32.4%	★	
(女性)	42.1%	52.8%	57.4%	★	★
安全性(男性)	41.8%	44.7%	47.0%		
(女性)	59.3%	68.4%	71.7%	★	★
鮮度(男性)	45.5%	49.6%	49.1%		
(女性)	70.0%	71.3%	76.5%	★	★
価格(男性)	44.6%	50.8%	47.7%		
(女性)	67.4%	72.3%	64.1%		★
簡便性(男性)	8.6%	10.6%	12.0%	★	
(女性)	13.4%	16.3%	17.4%		
特になし(男性)	8.8%	7.6%	3.1%	★	★
(女性)	3.9%	2.2%	2.3%		
選択数の平均値(男性)	3.4	3.8	4.1	★	★
(女性)	4.7	5.2	5.3	★	★

*年齢(20-29歳、30-39歳、40-49歳、50-59歳、60-69歳、70歳以上の6区分)と世帯員数(1人、2人、3人以上世帯の3区分)での調整値。割合に関する項目は直接法、平均値に関する項目は共分散分析を用いて算出。

**多変量解析(世帯の所得額を当該世帯員に当てはめて、割合に関する項目はロジスティック回帰分析、平均値に関する項目は共分散分析)を用いて600万円以上を基準とした他の2群との群間比較を実施。

※選択数の平均値には、「特になし」を含まない。

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28.7%、女性21.3%である。この10年間でみると、男女ともに有意な変化はみられなかった。

やせの者(BMI < 18.5 kg/m²)の割合は男性5.0%、女性10.4%である。この10年間でみると、男性では変化はみられず、女性では有意に増加している。なお、20歳代の女性のやせの割合は、17.4%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17.8%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1-1 肥満者(BMI ≥ 25 kg/m²)の割合の年次推移(20歳以上)(平成16~26年)

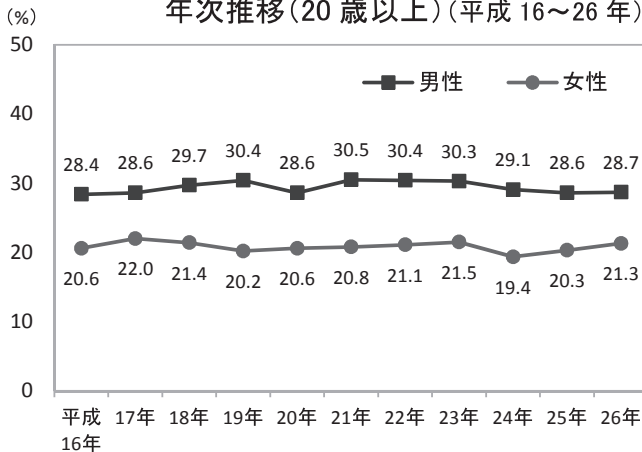
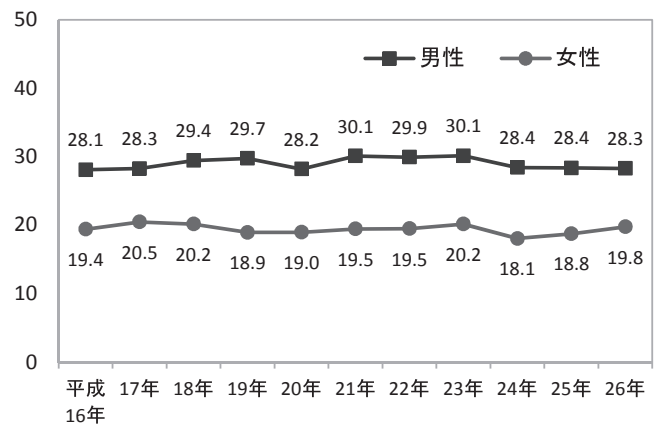
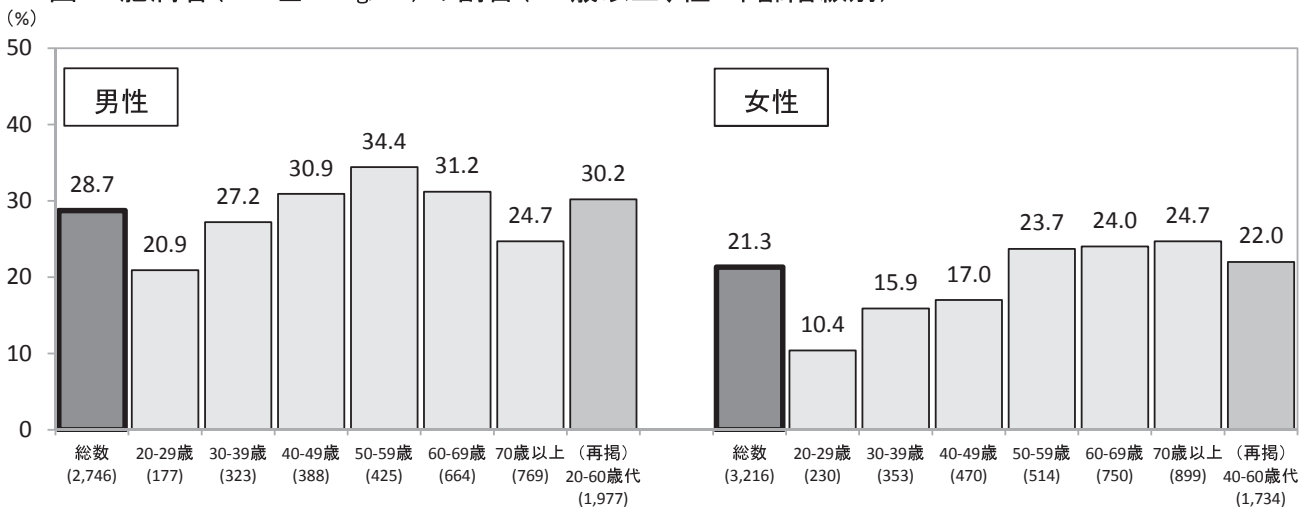


図1-2 年齢調整した、肥満者(BMI ≥ 25 kg/m²)の割合の年次推移(20歳以上)(平成16~26年)



※妊婦除外。

図2 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3-1 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16~26年)

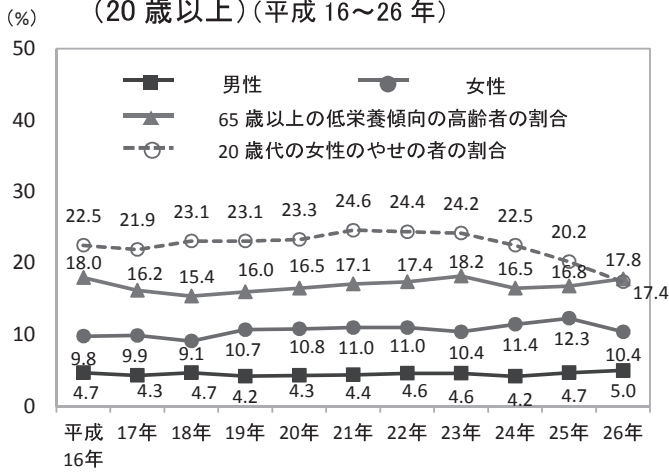
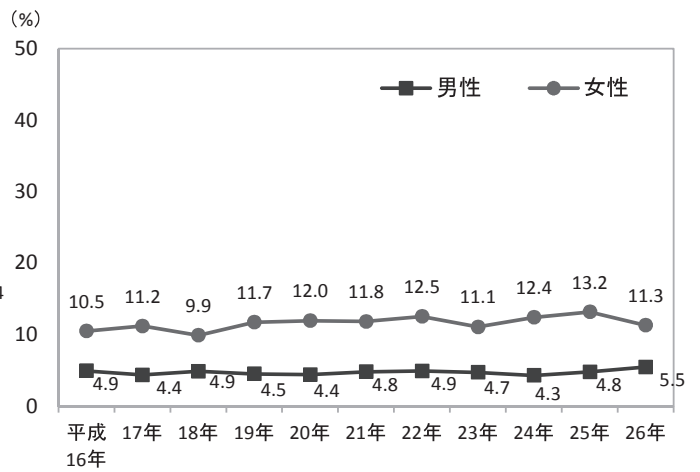


図3-2 年齢調整した、やせの者(BMI<18.5 kg/m²)の割合の年次推移(20歳以上)(平成16~26年)



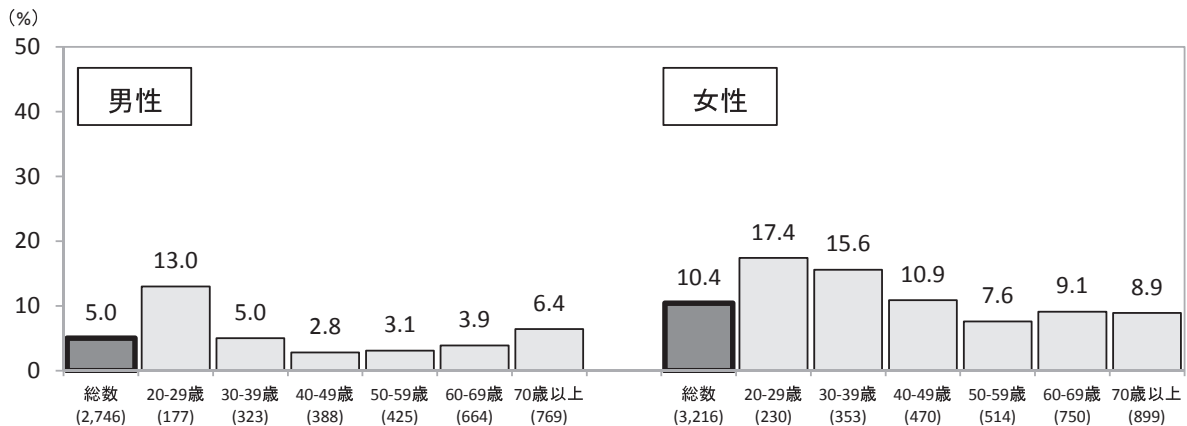
※妊婦除外。

※20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。ただし、平成26年については単年の結果である。

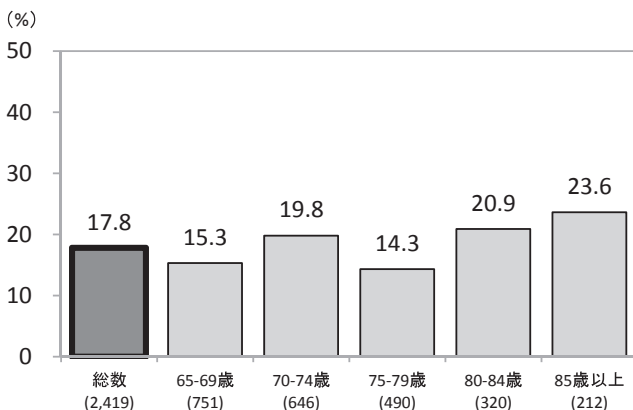
(参考)「健康日本21(第2次)」の目標
適正体重を維持している者の増加
(肥満(BMI25以上)、やせ(BMI18.5未満)の減少)
目標値：20歳代女性のやせの者の割合 20%

図4 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5 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. 「糖尿病が強く疑われる者」の状況

「糖尿病が強く疑われる者」の割合は、男性 15.5%、女性 9.8%である。平成 18 年からみると、男女ともに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▼

「糖尿病が強く疑われる者」とは、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」に回答した者のうち、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。

図6-1 「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18~26年)

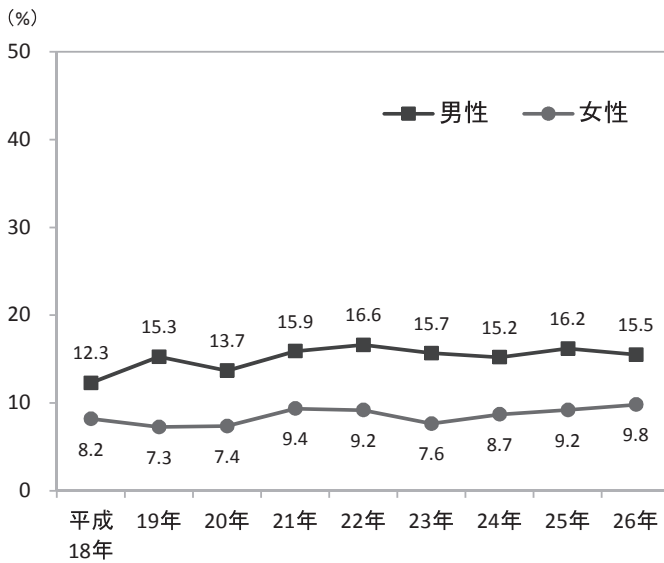


図6-2 年齢調整した、「糖尿病が強く疑われる者」の割合の年次推移(20歳以上)(平成18~26年)

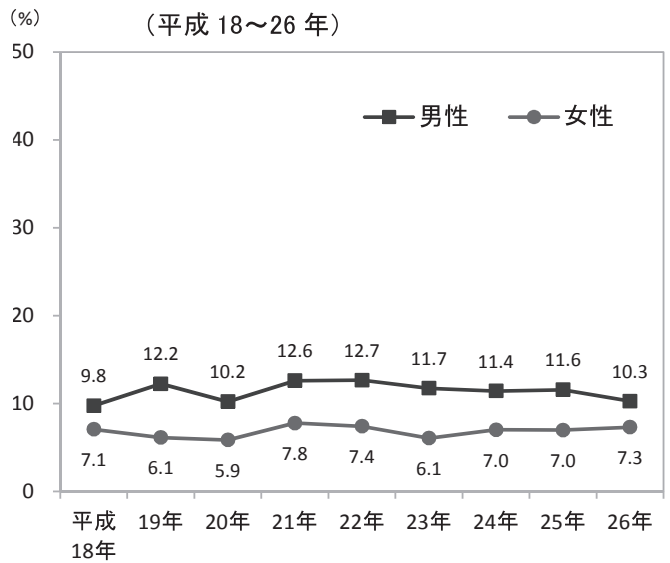
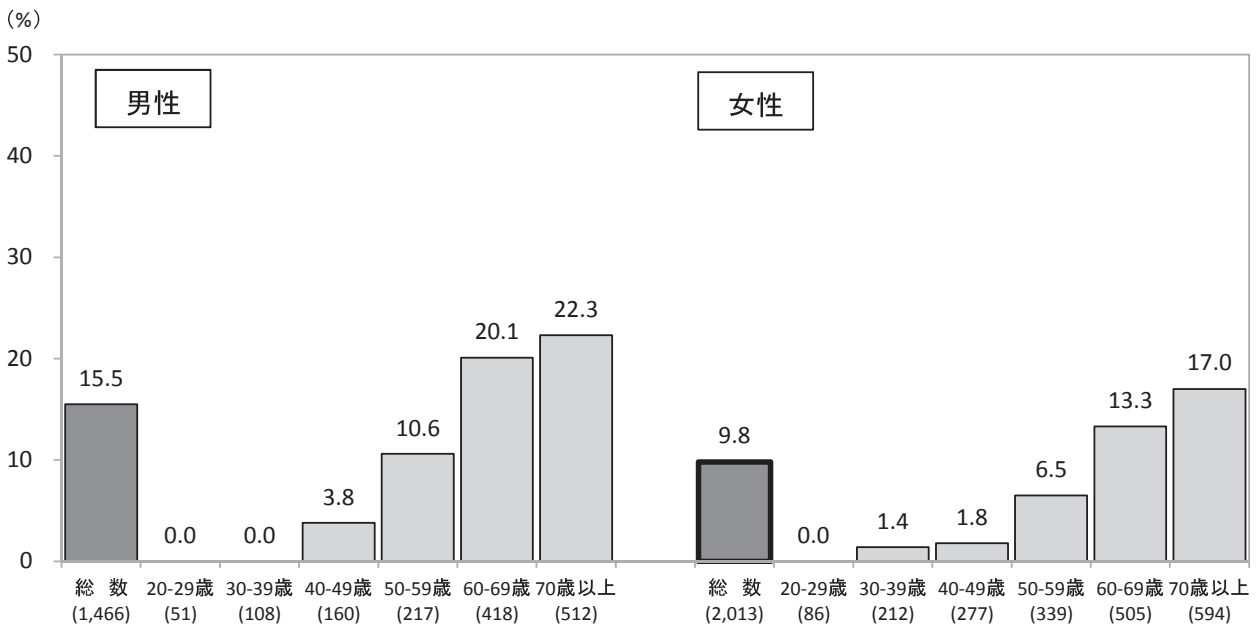


図7 「糖尿病が強く疑われる者」の割合(20歳以上、性・年齢階級別)



3. 血圧に関する状況

収縮期(最高)血圧の平均値は、男性 135.3mmHg、女性 128.7mmHg である。この 10 年間でみると、男女ともに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 36.2%、女性 26.8% である。この 10 年間でみると、男女ともに有意に低下している。

図8-1 収縮期(最高)血圧の平均値の年次推移
(20歳以上)(平成16~26年)

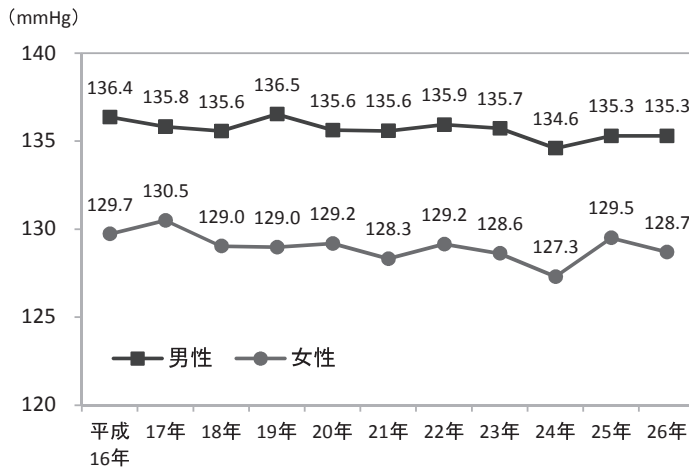
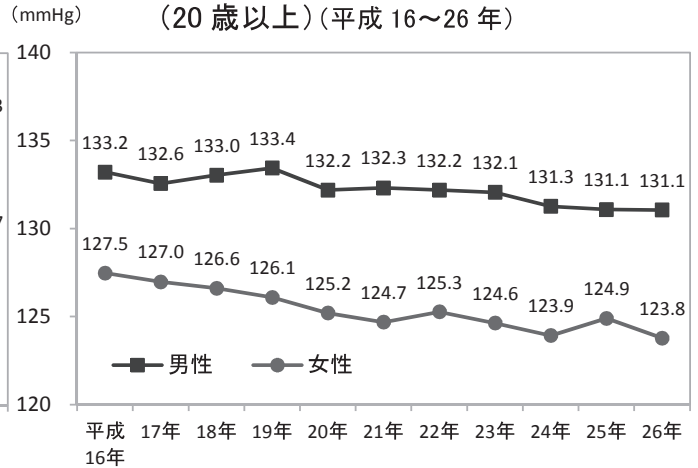


図8-2 年齢調整した、収縮期(最高)血圧の平均値の年次推移
(20歳以上)(平成16~26年)



(参考)「健康日本21(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9-1 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16~26年)

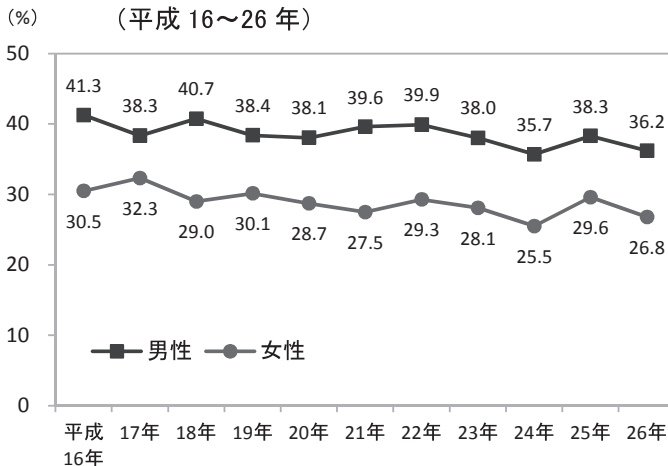
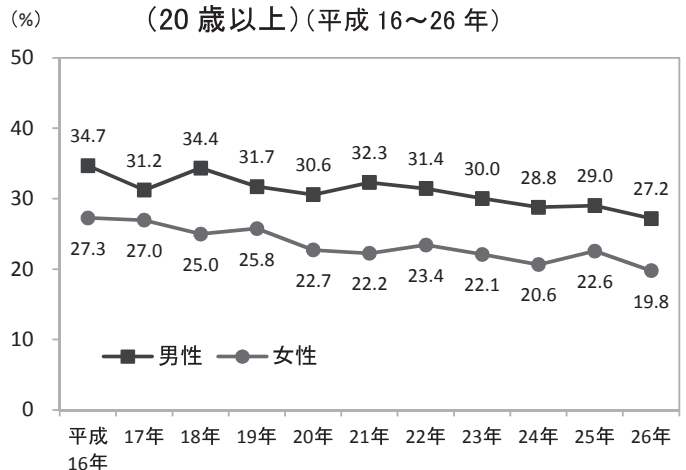


図9-2 年齢調整した、収縮期(最高)血圧が 140mmHg 以上の者の割合の年次推移
(20歳以上)(平成16~26年)



※血圧を下げる薬の使用者含む。

※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 196.6mg/dL、女性 207.2mg/dL である。この 10 年間でみると、男女ともに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 10.8%、女性 17.4% である。この 10 年間でみると、男女ともに有意な変化はみられなかった。

図 10-1 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16~26年)

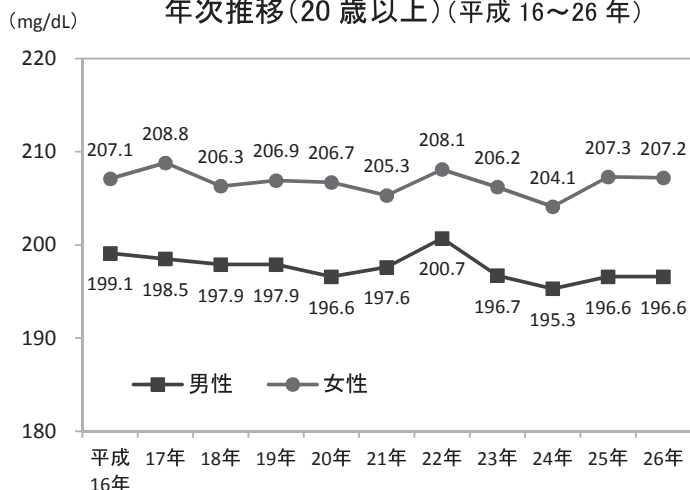


図 10-2 年齢調整した、血清総コレステロールの平均値の年次推移(20歳以上)(平成16~26年)

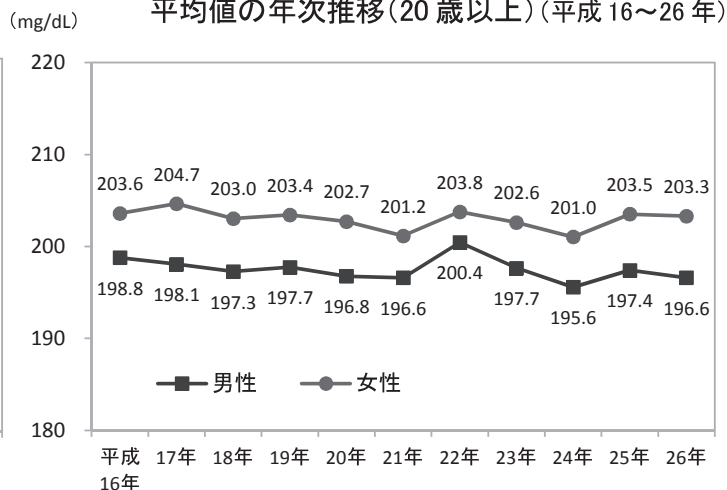


図 11-1 血清総コレステロールが 240mg/dL 以上の者の割合の年次推移(20歳以上)(平成16~26年)

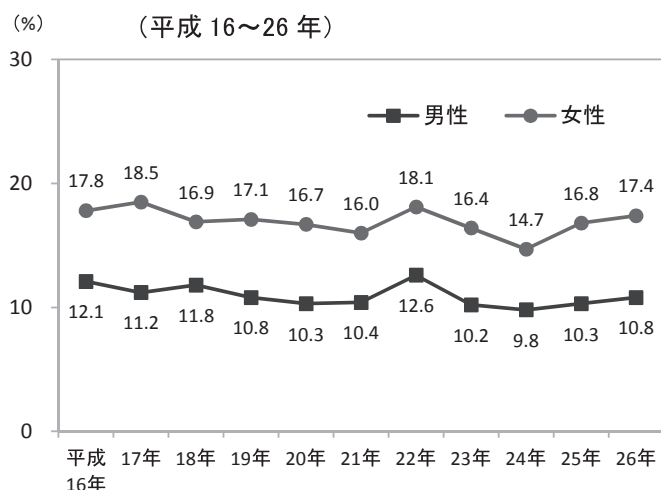
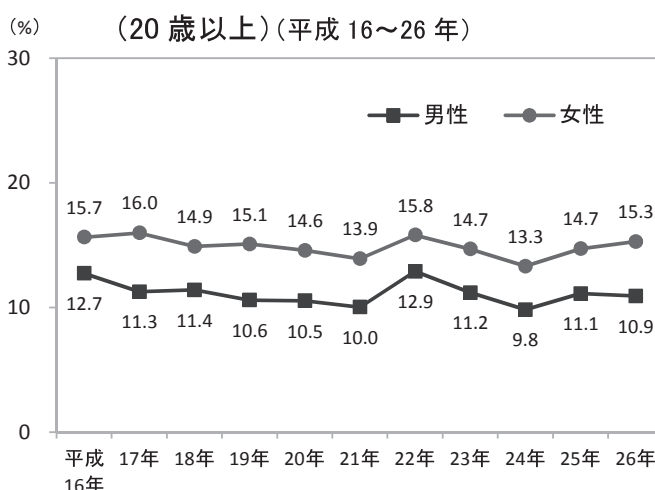


図 11-2 年齢調整した、血清総コレステロールが 240mg/dL 以上の者の割合の年次推移(20歳以上)(平成16~26年)



※コレステロールを下げる薬または中性脂肪(トリグリセライド)を下げる薬の使用者含む。

(参考)「健康日本21(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、性別にみると男性 10.9g、女性 9.2g 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。

図 12-1 食塩摂取量の平均値の年次推移 (20 歳以上) (平成 16~26 年) 図 12-2 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 16~26 年)

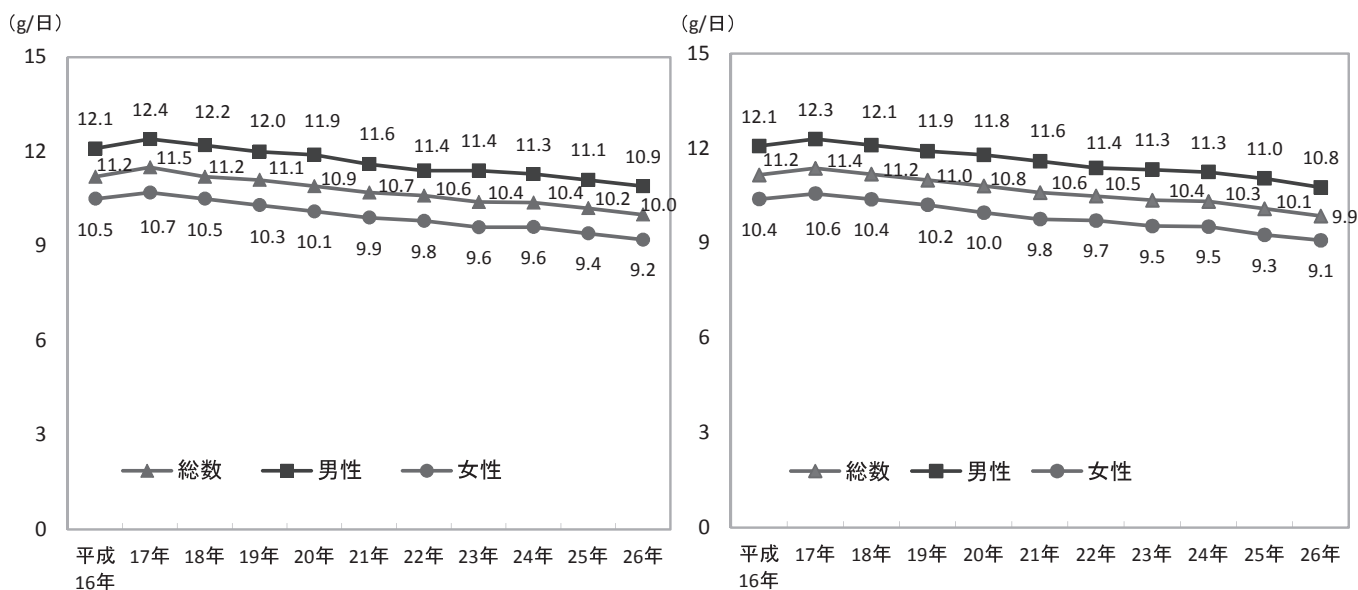
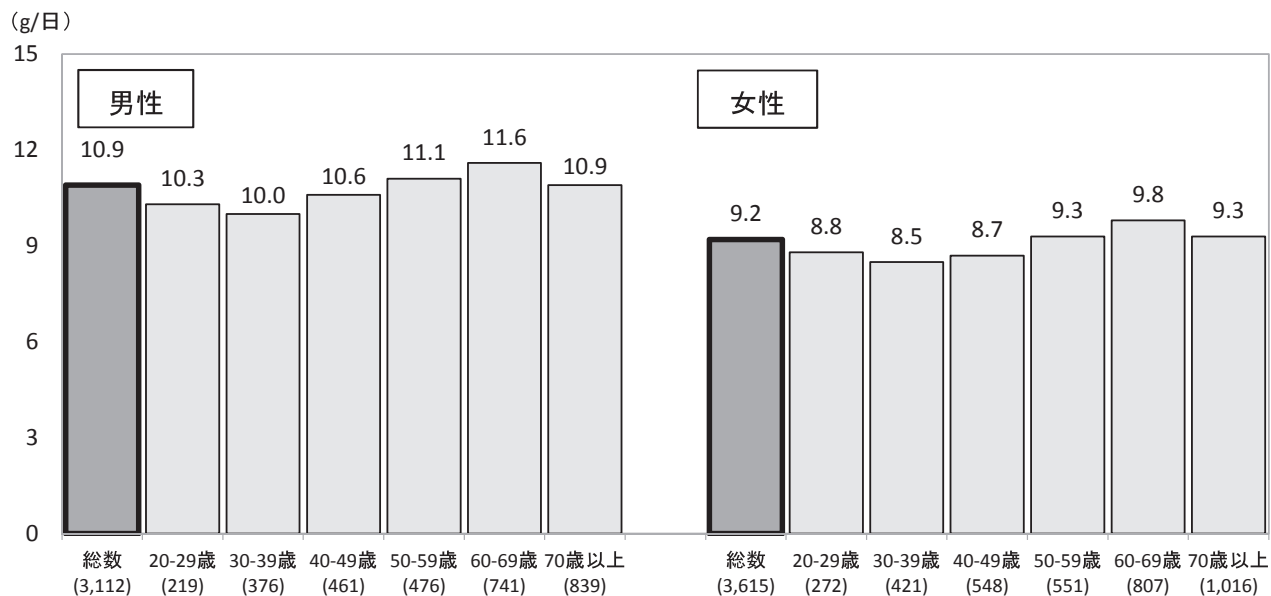


図 13 食塩摂取量の平均値(20 歳以上) (性・年齢階級別)



(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

1日の野菜類摂取量の平均値は292.3gであり、性別にみると男性300.8g、女性285.0gである。この10年間でみると、総数、男女ともに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歳代で最も少ない。

図 14-1 野菜摂取量の平均値の年次推移

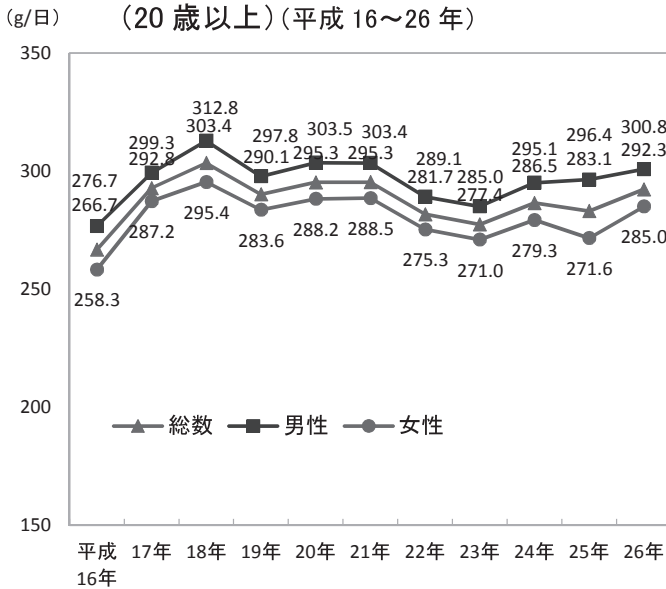


図 14-2 年齢調整した、野菜摂取量の年次推移

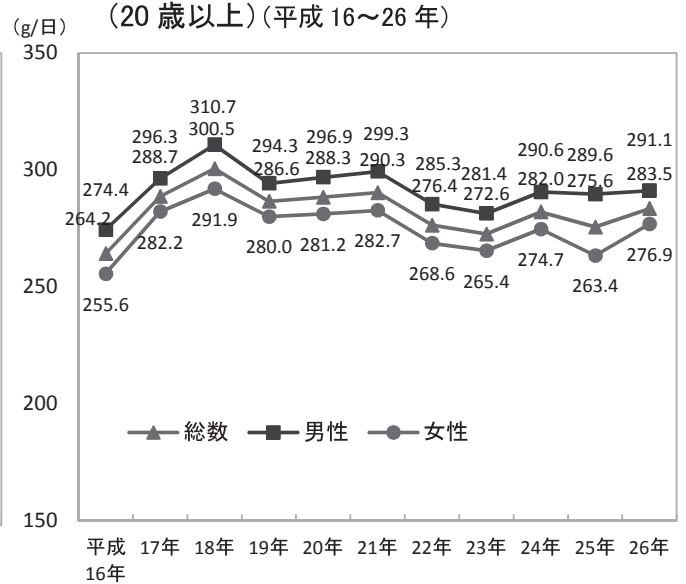
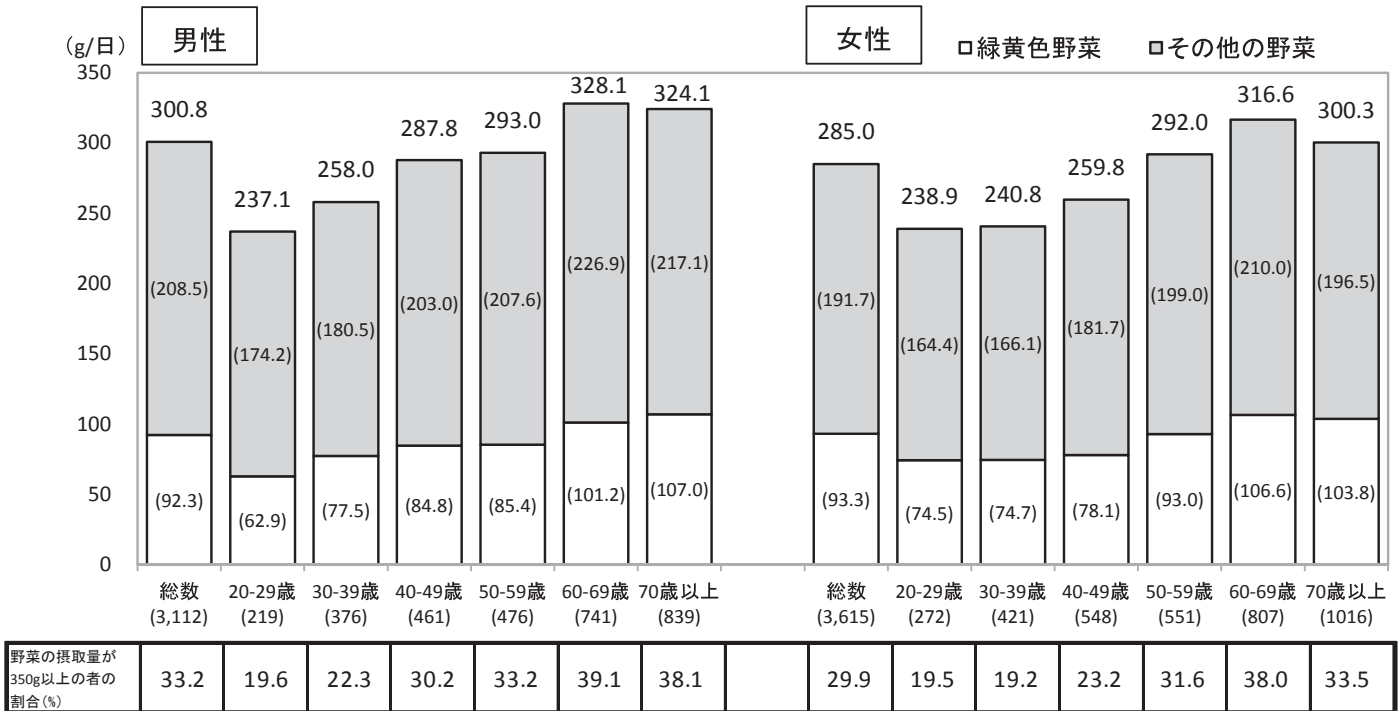


図 15 野菜摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)



(参考)「健康日本21 (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. 食品の選択に関する状況

3-1. 食品を選択する際に重視する点

食品を選択する際に重視する点として回答した者の割合が男女とも最も高かったのは「おいしさ」であり、男性 69.7%、女性 75.5%である。年齢階級別にみると、男性では 20 歳代を除く全ての年齢階級で「おいしさ」と回答した者の割合が最も高く、女性では 40～50 歳代は「価格」、60 歳代以上は「鮮度」と回答した者の割合が最も高い。

図 16 食品を選択する際に重視する点(20 歳以上、性別)

問：あなたはふだん食品を選択する際にどのようなことを重視していますか。

※複数回答

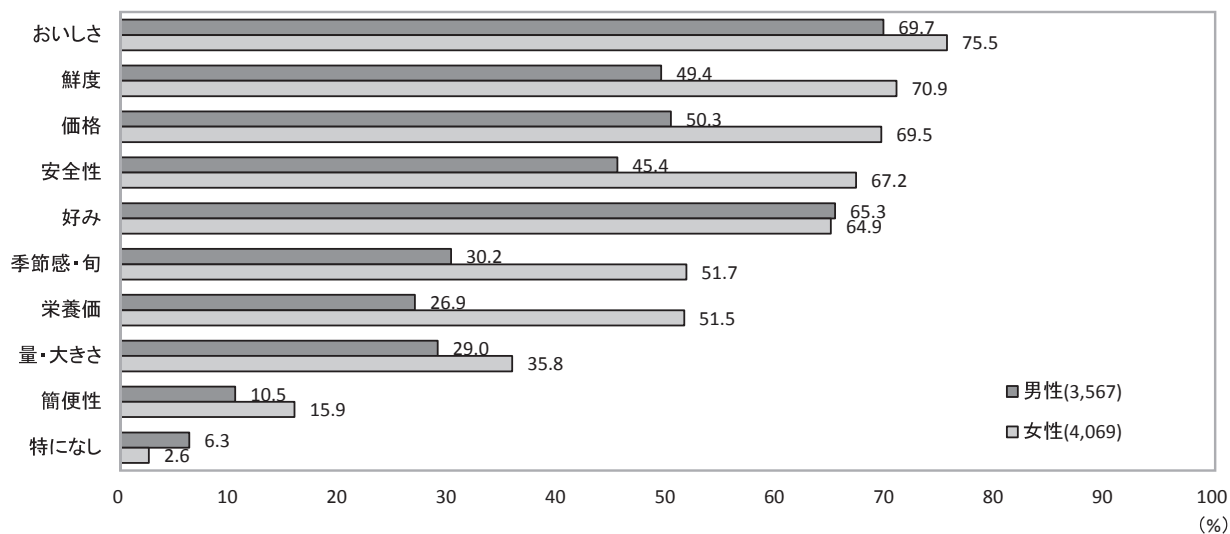


表5 食品を選択する際に重視する点(20 歳以上、性・年齢階級別)

	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	%	
総数	3,567	-	259	-	451	-	541	-	543	-	846	-	927	-	
男性	おいしさ	2,486	69.7	189	73.0	328	72.7	390	72.1	392	72.2	585	69.1	602	64.9
	好み	2,329	65.3	210	81.1	306	67.8	356	65.8	383	70.5	534	63.1	540	58.3
	量・大きさ	1,036	29.0	119	45.9	184	40.8	200	37.0	148	27.3	199	23.5	186	20.1
	栄養価	960	26.9	52	20.1	92	20.4	119	22.0	136	25.0	228	27.0	333	35.9
	季節感・旬	1,079	30.2	41	15.8	93	20.6	129	23.8	155	28.5	315	37.2	346	37.3
	安全性	1,619	45.4	73	28.2	162	35.9	223	41.2	253	46.6	419	49.5	489	52.8
	鮮度	1,763	49.4	74	28.6	165	36.6	226	41.8	269	49.5	493	58.3	536	57.8
	価格	1,794	50.3	134	51.7	250	55.4	323	59.7	288	53.0	415	49.1	384	41.4
	簡便性	376	10.5	40	15.4	50	11.1	54	10.0	61	11.2	86	10.2	85	9.2
	特になし	225	6.3	10	3.9	22	4.9	22	4.1	25	4.6	52	6.1	94	10.1
女性	総数	4,069	-	323	-	483	-	617	-	613	-	905	-	1,128	-
	おいしさ	3,074	75.5	258	79.9	390	80.7	484	78.4	489	79.8	690	76.2	763	67.6
	好み	2,639	64.9	262	81.1	334	69.2	406	65.8	400	65.3	591	65.3	646	57.3
	量・大きさ	1,455	35.8	141	43.7	207	42.9	229	37.1	228	37.2	333	36.8	317	28.1
	栄養価	2,096	51.5	93	28.8	221	45.8	318	51.5	326	53.2	540	59.7	598	53.0
	季節感・旬	2,104	51.7	83	25.7	201	41.6	313	50.7	364	59.4	568	62.8	575	51.0
	安全性	2,735	67.2	135	41.8	306	63.4	429	69.5	461	75.2	706	78.0	698	61.9
	鮮度	2,883	70.9	118	36.5	308	63.8	430	69.7	485	79.1	759	83.9	783	69.4
	価格	2,828	69.5	232	71.8	377	78.1	484	78.4	497	81.1	661	73.0	577	51.2
	簡便性	647	15.9	52	16.1	77	15.9	101	16.4	114	18.6	149	16.5	154	13.7
特になし	105	2.6	8	2.5	1	0.2	7	1.1	3	0.5	14	1.5	72	6.4	

※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。

3-2. 経済的な理由による食物の購入の状況

過去1年間に、経済的な理由で食物の購入を控えた又は購入できなかった経験がある者※の割合は、男性 35.5%、女性 40.6%である。

また、経済的な理由で食物の購入を控えた又は購入できなかった経験別に、食品を選択する際に重視する点をみたところ、購入を控えた又は購入できなかった経験が「よくあった」者では「価格」と回答した者の割合が最も高く、それ以外では「おいしさ」と回答した者の割合が最も高い。

※「経済的な理由で食物の購入を控えた又は購入できなかった経験がある者」とは、「よくあった」、「まれにあった」、「ときどきあった」と回答した者である。

図 17 経済的な理由で食物の購入を控えた又は購入できなかった経験
(20歳以上、性・年齢階級別)

問：あなたは過去1年間に、経済的な理由で食物（菓子、嗜好飲料を除く）の購入を控えた又は購入できなかったことがありますか。

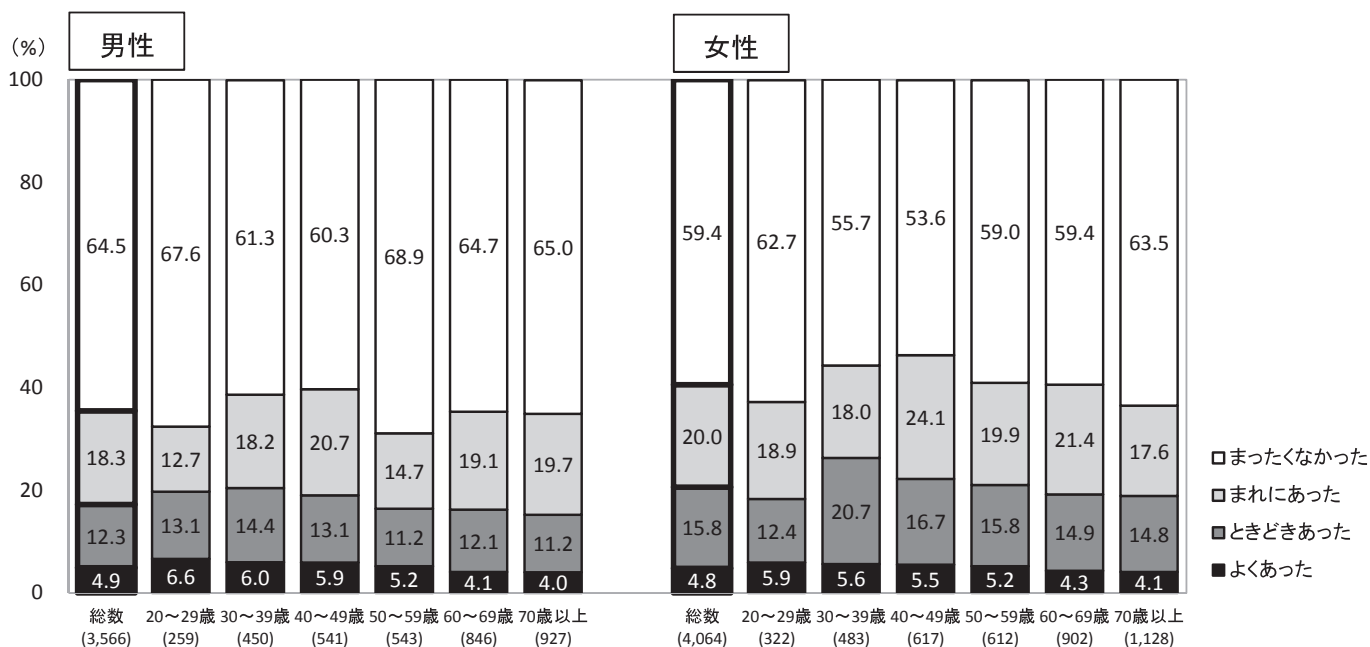


表 6 経済的な理由で食物の購入を控えた又は購入できなかった経験別、食品を選択する際に重視する点 (20歳以上、男女計)

	よくあった		ときどきあった		まれにあった		まったくなかった	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	373	-	1,078	-	1,463	-	4,715	-
おいしさ	250	67.0	787	73.0	1,100	75.2	3,417	72.5
好み	222	59.5	702	65.1	973	66.5	3,067	65.0
量・大きさ	136	36.5	383	35.5	531	36.3	1,437	30.5
栄養価	147	39.4	452	41.9	644	44.0	1,810	38.4
季節感・旬	135	36.2	451	41.8	677	46.3	1,918	40.7
安全性	198	53.1	632	58.6	919	62.8	2,602	55.2
鮮度	217	58.2	679	63.0	955	65.3	2,791	59.2
価格	281	75.3	776	72.0	1,034	70.7	2,526	53.6
簡便性	58	15.5	159	14.7	206	14.1	599	12.7
特になし	15	4.0	25	2.3	32	2.2	258	5.5

※複数回答のため、内訳合計が100%にならない。

※網掛けは、経験別で最も多い項目。

4. 朝食の欠食に関する状況

朝食の欠食率は、男性 14.3%、女性 10.5%であり、性・年齢階級別にみると、男女ともに 20 歳代で最も高く、男性で 37.0%、女性で 23.5%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 18 朝食の欠食率の内訳(20 歳以上、性・年齢階級別)

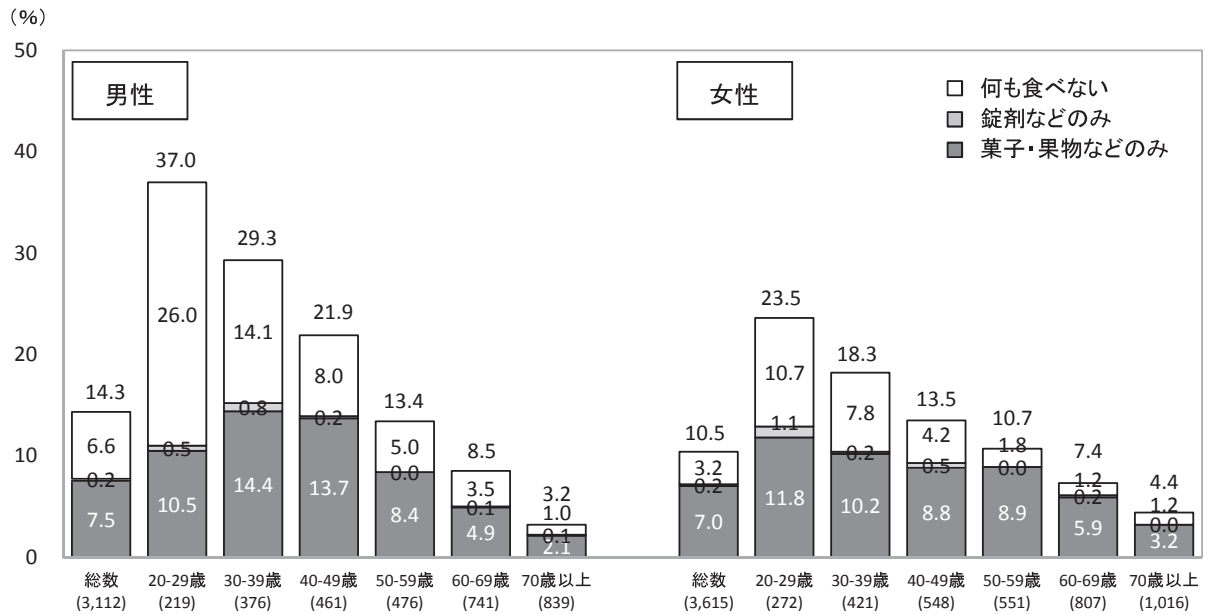


表 7 朝食の欠食率の年次推移(20 歳以上、性・年齢階級別)(平成 16~26 年)(単位: %)

		16年	17年	18年	19年	20年	21年	22年	23年	24年	25年	26年
男性	総数	14.3	14.3	14.2	14.7	15.8	15.5	15.2	16.1	14.2	14.4	14.3
	20~29歳	34.3	33.1	30.5	28.6	30.0	33.0	29.7	34.1	29.5	30.0	37.0
	30~39歳	25.9	27.0	22.8	30.2	27.7	29.2	27.0	31.5	25.8	26.4	29.3
	40~49歳	19.0	16.2	20.8	17.9	25.7	19.3	20.5	23.5	19.6	21.1	21.9
	50~59歳	10.6	11.7	13.1	11.8	15.1	12.4	13.7	15.0	13.1	17.8	13.4
	60~69歳	4.3	5.6	5.8	7.4	8.1	9.1	9.2	6.3	7.9	6.6	8.5
	70歳以上	2.8	2.8	2.2	3.4	4.6	4.9	4.2	3.7	3.9	4.1	3.2
女性	総数	9.4	9.3	8.9	10.5	12.8	10.9	10.9	11.9	9.7	9.8	10.5
	20~29歳	22.0	23.5	22.5	24.9	26.2	23.2	28.6	28.8	22.1	25.4	23.5
	30~39歳	15.0	15.0	13.9	16.3	21.7	18.1	15.1	18.1	14.8	13.6	18.3
	40~49歳	7.8	10.3	11.0	12.8	14.8	12.1	15.2	16.0	12.1	12.2	13.5
	50~59歳	9.1	8.3	7.7	9.7	13.4	10.6	10.4	11.2	9.2	13.8	10.7
	60~69歳	5.0	5.5	4.6	5.1	8.6	7.2	5.4	7.6	6.5	5.2	7.4
	70歳以上	2.9	2.8	2.2	3.8	5.2	4.7	4.6	3.8	3.6	3.8	4.4

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 31.2%、女性 25.1%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。
 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 20 歳代で最も低い。

図 19-1 運動習慣のある者の割合の年次推移 (20 歳以上) (平成 16~26 年)

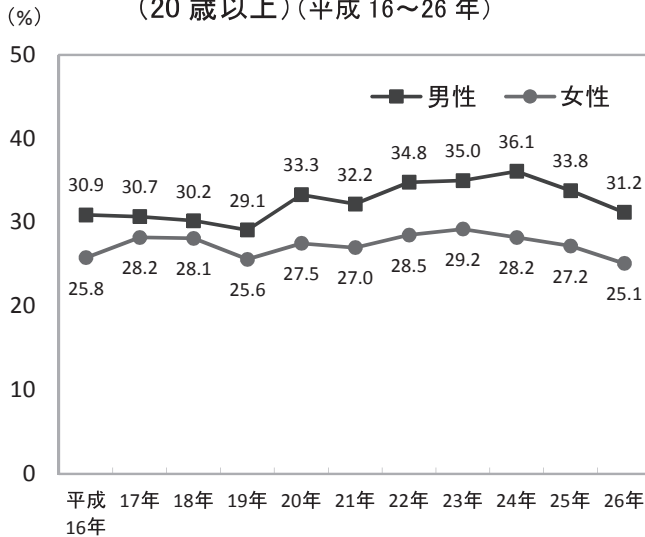
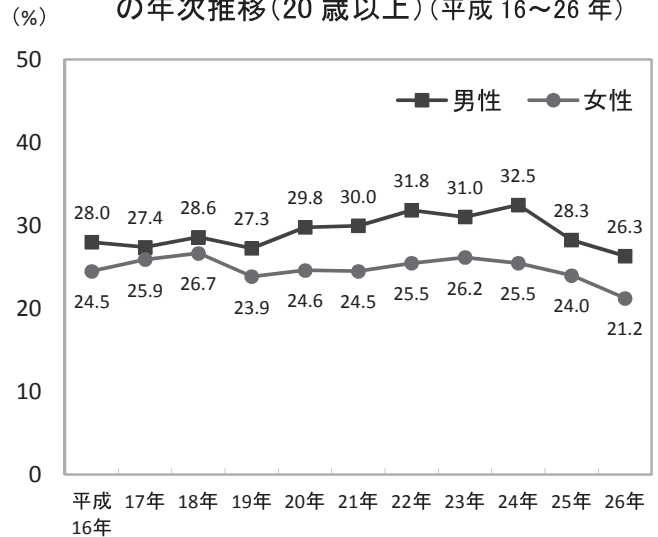
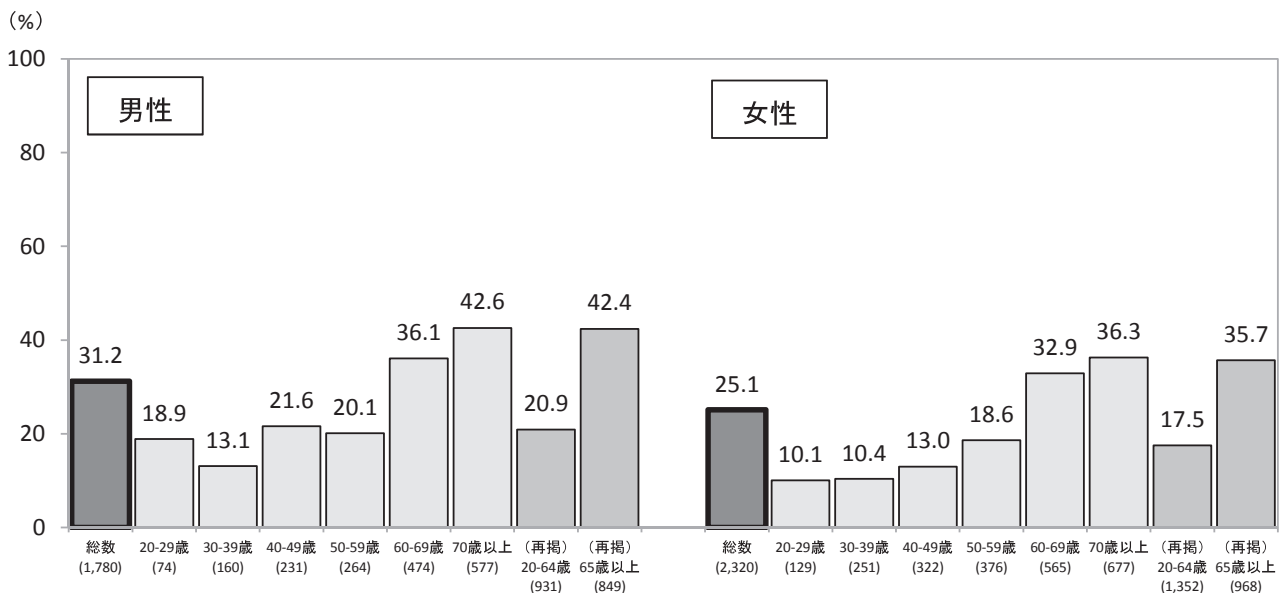


図 19-2 年齢調整した、運動習慣のある者の割合の年次推移 (20 歳以上) (平成 16~26 年)



※「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 20 運動習慣のある者の割合 (20 歳以上、性・年齢階級別)



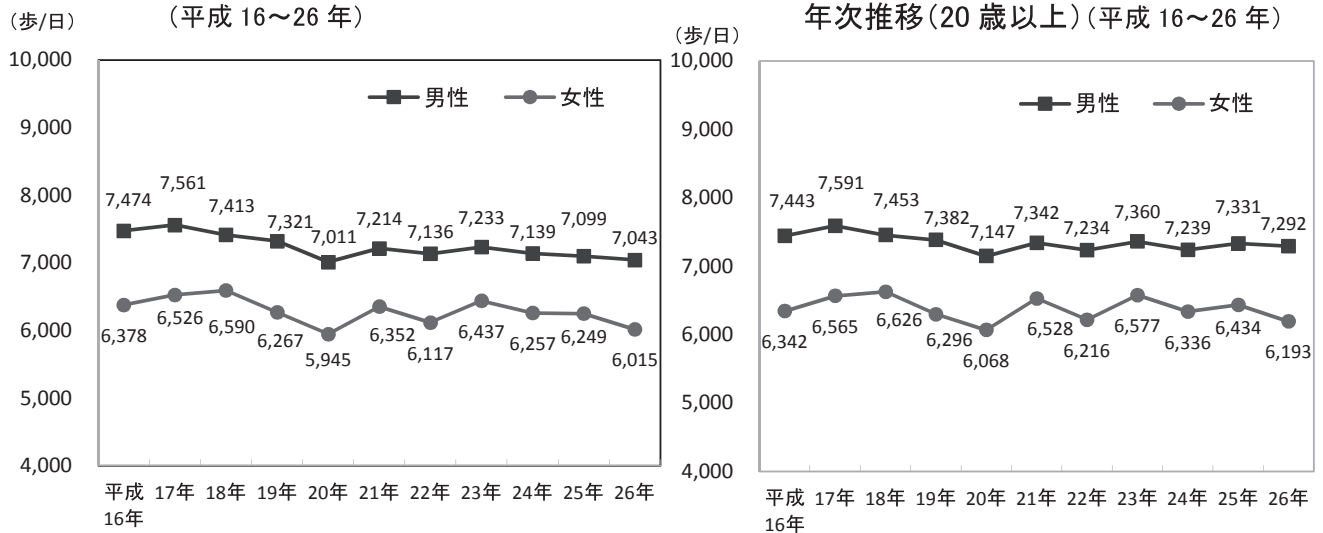
(参考) 「健康日本 2 1 (第 2 次)」の目標
 運動習慣者の割合の増加
 目標値： 20~64 歳 男性 36% 女性 33%
 65 歳以上 男性 58% 女性 48%

2. 歩数の状況

歩数の平均値は男性 7,043 歩、女性 6,015 歩である。この 10 年間でみると、男性では有意に減少しており、女性では有意な変化はみられなかった。

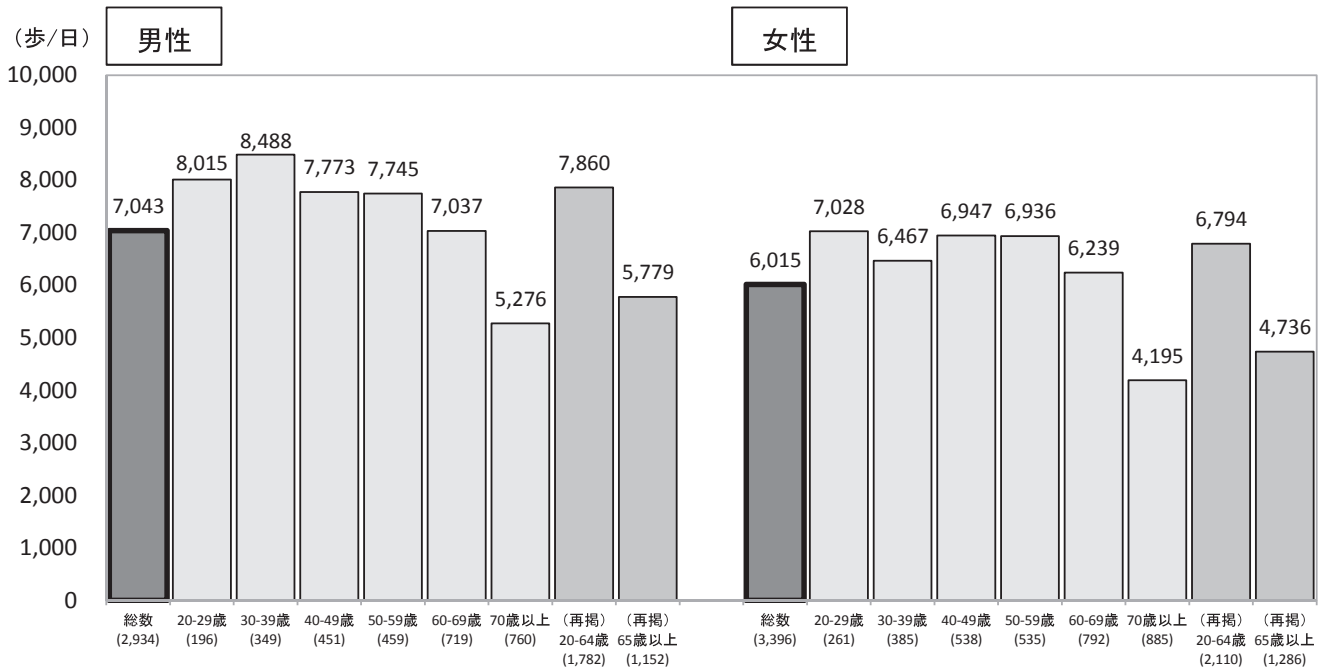
20～64 歳の歩数の平均値は、男性 7,860 歩、女性 6,794 歩であり、65 歳以上では男性 5,779 歩、女性 4,736 歩である。

図 21-1 歩数の平均値の年次推移(20 歳以上) 図 21-2 年齢調整した、歩数の平均値の年次推移(20 歳以上)(平成 16～26 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 22 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 21 (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

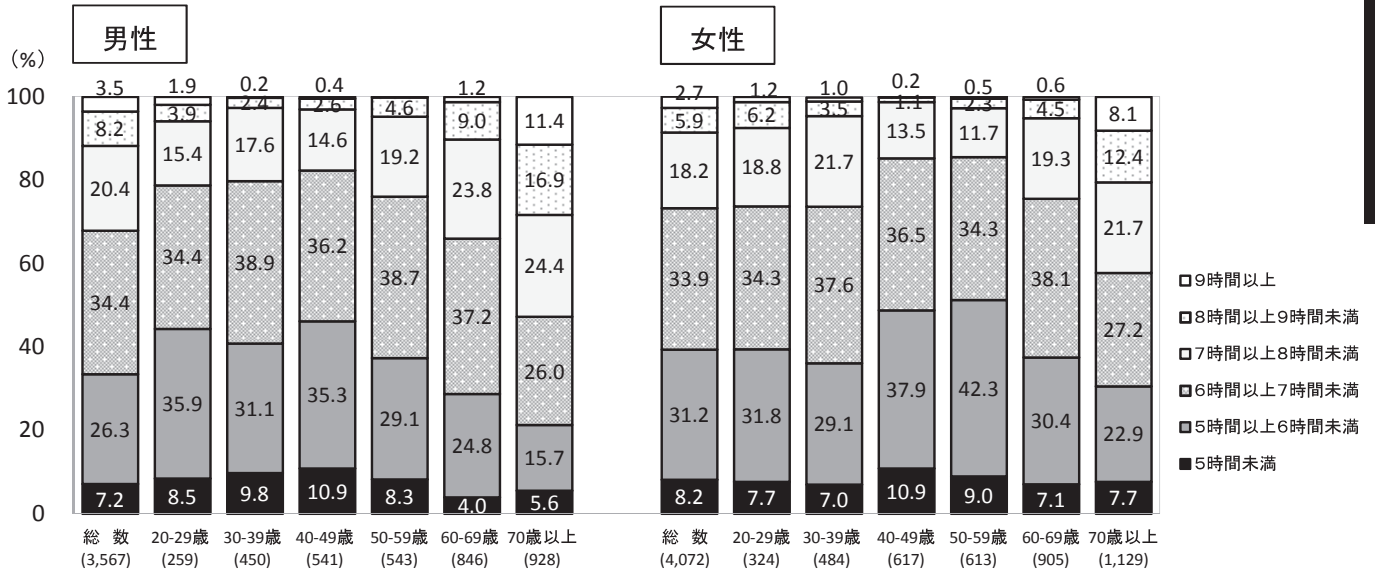
65 歳以上 男性 7,000 歩 女性 6,000 歩

3. 睡眠時間の状況

1日の平均睡眠時間は、男女とも「6時間以上7時間未満」と回答した者の割合が最も高く、男性 34.4%、女性 33.9%である。

図 23 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。

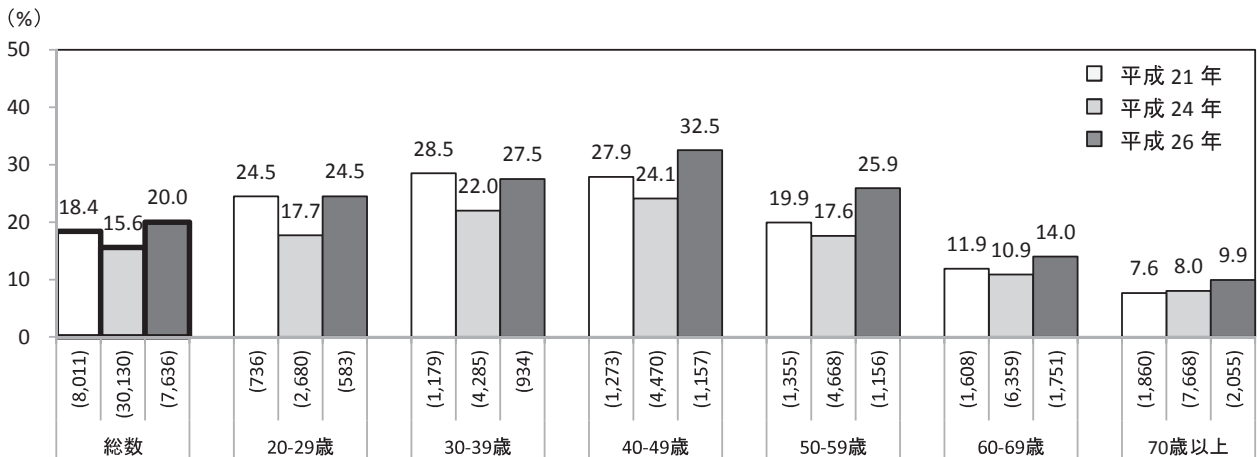


4. 睡眠の状況

ここ1ヶ月間、睡眠で休養が充分にとれていない者の割合は 20.0%である。平成 21 年、24 年、26 年の推移で見ると、有意に増加している。
年齢階級別にみると、40歳代で最も高い。

図 24 睡眠で休養が充分にとれていない者の割合の年次比較(20歳以上、男女計・年齢階級別)

問：ここ1ヶ月間、あなたは睡眠で休養が充分にとれていますか。



※「睡眠で休養が充分にとれていない者」とは、睡眠で休養が「あまりとれていない」又は「まったくとれていない」と回答した者。
※年齢調整した、睡眠で休養が充分にとれていない者の割合(総数)は、平成 21 年で 19.4%、平成 24 年で 16.3%、平成 26 年で 21.7%であり、平成 21 年、24 年、26 年の推移で見ると、有意に増加している。

(参考)「健康日本 2 1 (第 2 次)」の目標
睡眠による休養を充分にとれていない者の割合の減少
目標値： 15%

第4章 飲酒・喫煙に関する状況

1. 飲酒の状況

飲酒習慣のある者の割合は、男性 34.6%、女性 8.2%である。

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 15.8%、女性 8.8%である。平成 22 年、24 年、26 年の推移でみると、男性では有意な変化はみられず、女性では有意に増加している。性・年齢階級別にみると、その割合は男性では 50 歳代、女性では 40 歳代で最も高い。

図 25-1 飲酒習慣のある者の割合の年次推移 (20 歳以上) (平成 16~26 年)

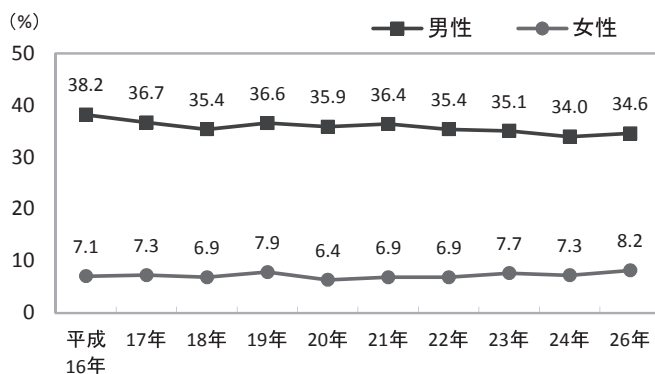
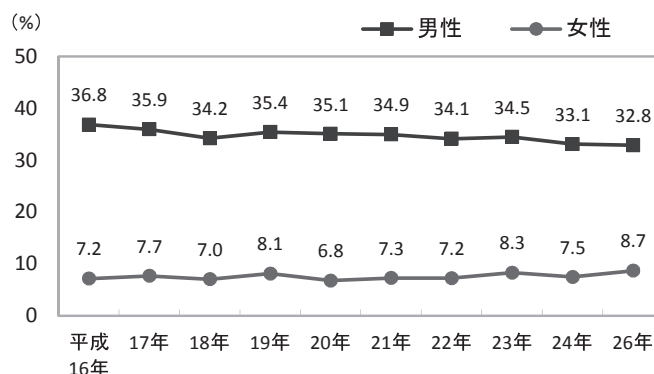
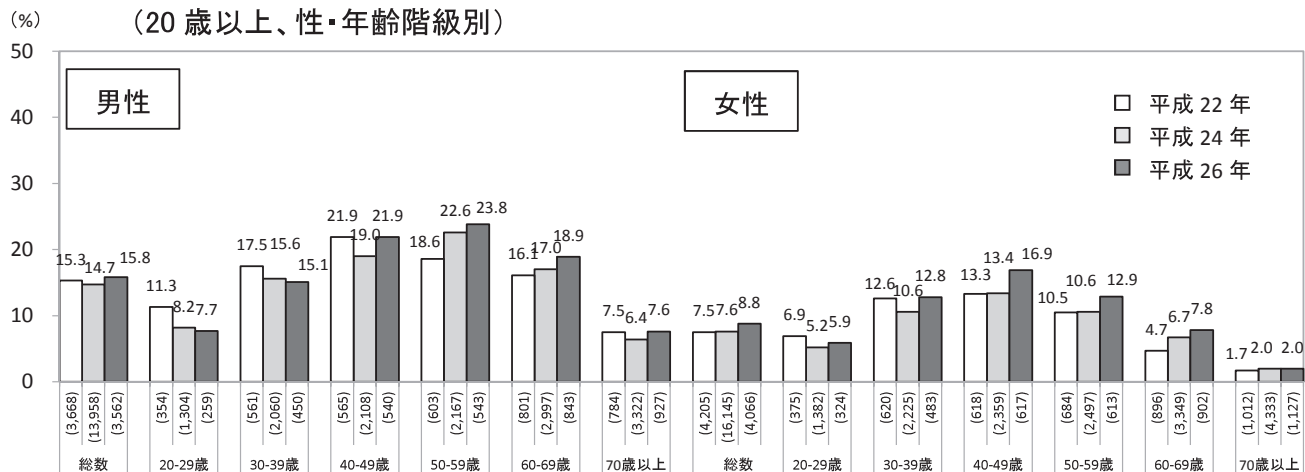


図 25-2 年齢調整した、飲酒習慣のある者の割合の年次推移 (20 歳以上) (平成 16~26 年)



※「飲酒習慣のある者」とは、週に3日以上飲酒し、飲酒日1日あたり1合以上を飲酒すると回答した者。
 ※平成 25 年は未実施。

図 26 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、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」

※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、男性で平成 22 年 15.3%、平成 24 年 14.6%、平成 26 年 15.7%、女性で平成 22 年 8.0%、平成 24 年 7.9%、平成 26 年 9.5%であり、平成 22 年、24 年、26 年の推移でみると、男性では変化はなく、女性では増加している。

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. 喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している者の割合は、19.6%であり、性別にみると、男性 32.2%、女性 8.5%である。この10年間でみると、男女ともに有意に減少しているが、平成22年以降、総数で20%前後、男性で33%前後、女性は9%前後で推移している。

年齢階級別にみると、その割合は男女ともに30歳代で最も高い。

図 27-1 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16~26年)

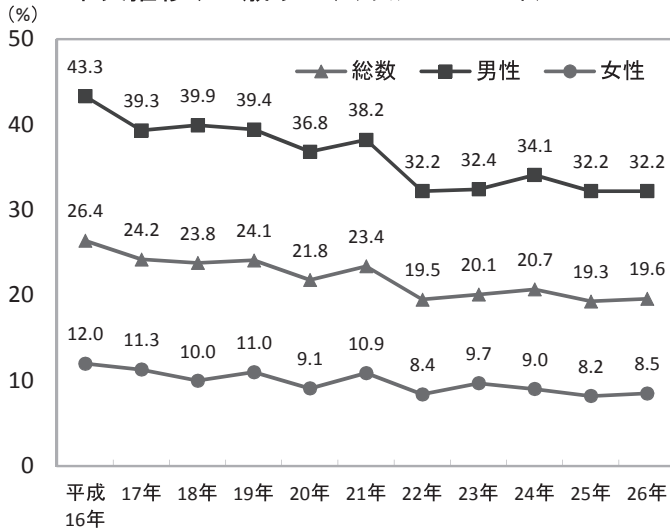
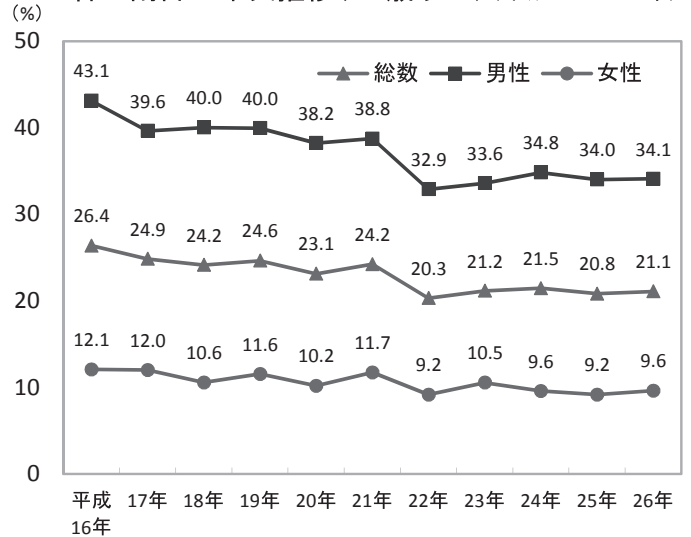


図 27-2 年齢調整した、現在習慣的に喫煙している者の割合の年次推移(20歳以上)(平成16~26年)



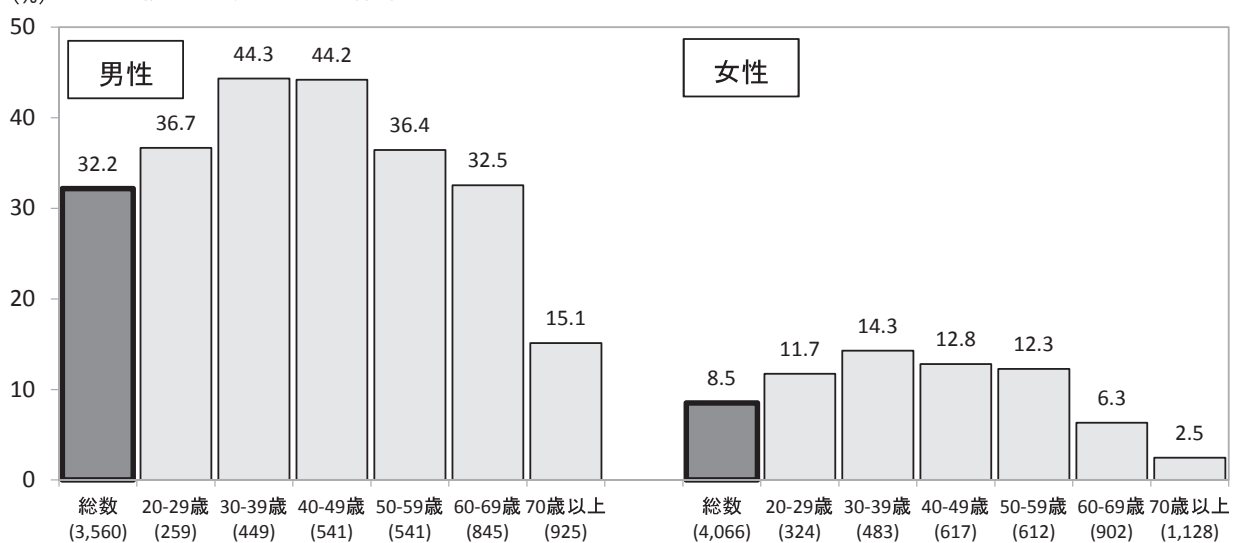
※「現在習慣的に喫煙している者」とは、たばこを「毎日吸っている」又は「時々吸う日がある」と回答した者。

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16~22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21(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 28 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)
(20歳以上、性・年齢階級別)

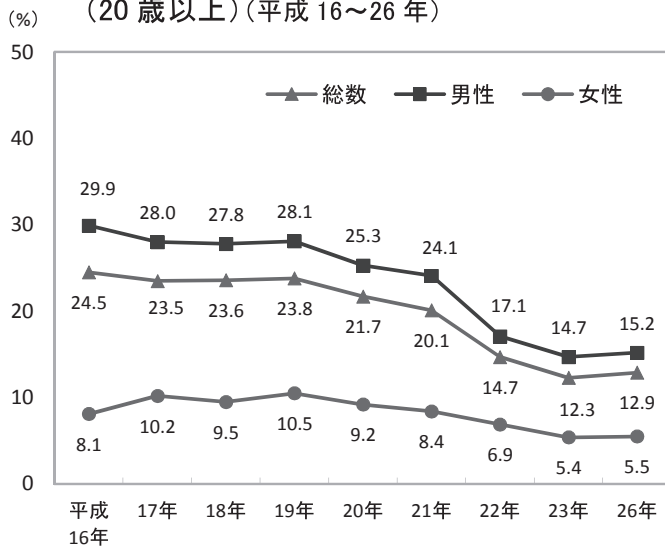


3. 喫煙本数と禁煙意思の有無の状況

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、男性 15.2%、女性 5.5%である。この 10 年間でみると、男性では有意に減少しており、女性では有意な変化はみられなかった。

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、男性 26.5%、女性 38.2%である。平成 19 年以降でみると、男女ともに有意な変化はみられなかった。

図 29-1 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 16~26 年)



※平成 24、25 年は未実施。

図 29-2 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 16~26 年)

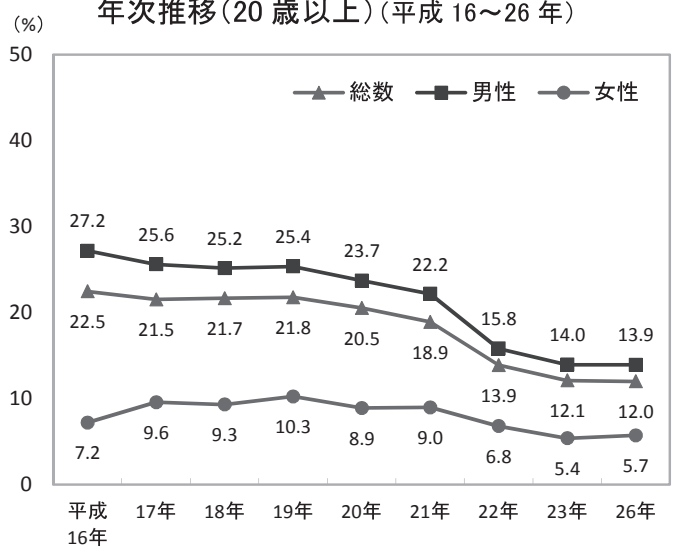


図 30 現在習慣的に喫煙している者における1日 21 本以上吸う者の割合
(20 歳以上、性・年齢階級別)

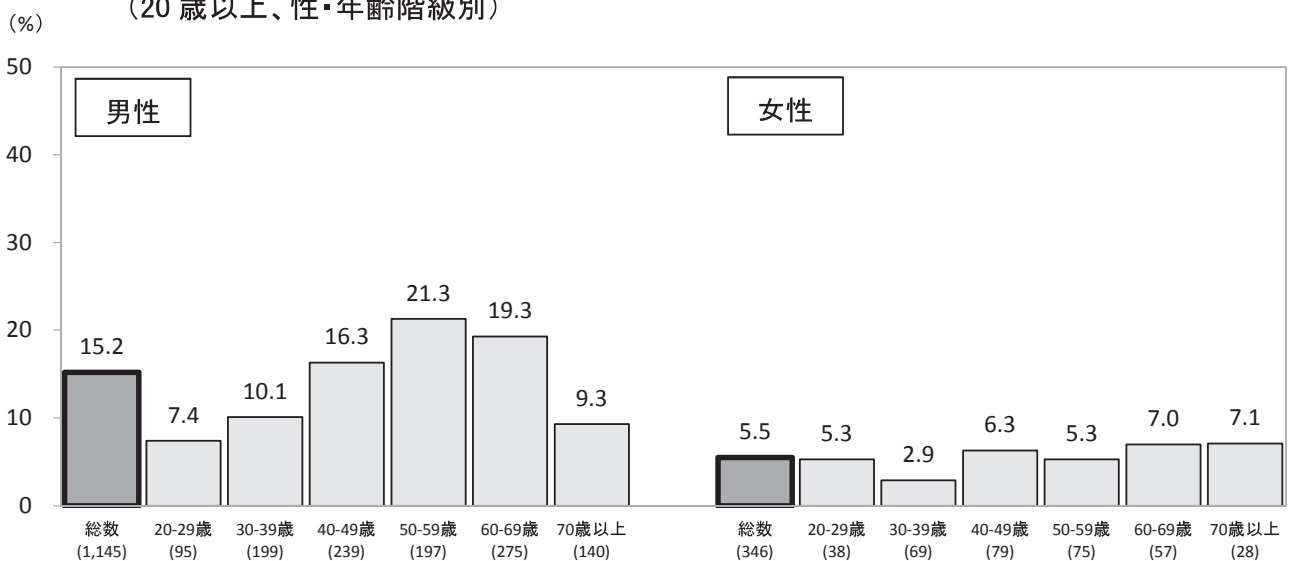


図 31-1 現在習慣的に喫煙している者における
たばこをやめたいと思う者の割合の年次推移
(20歳以上)(平成19~26年)

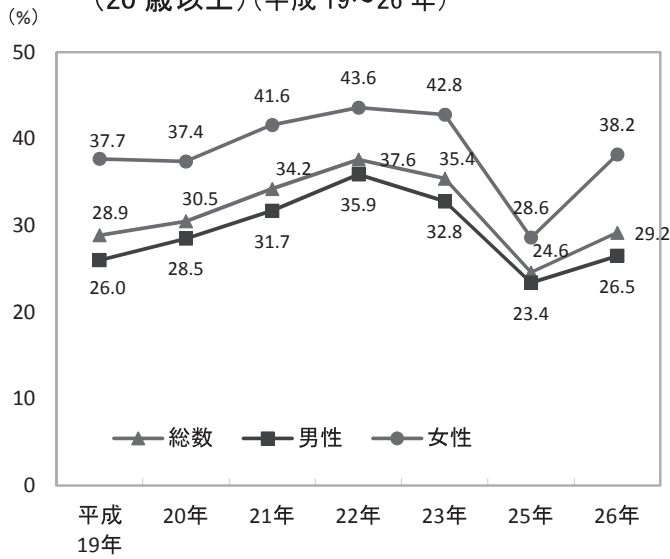
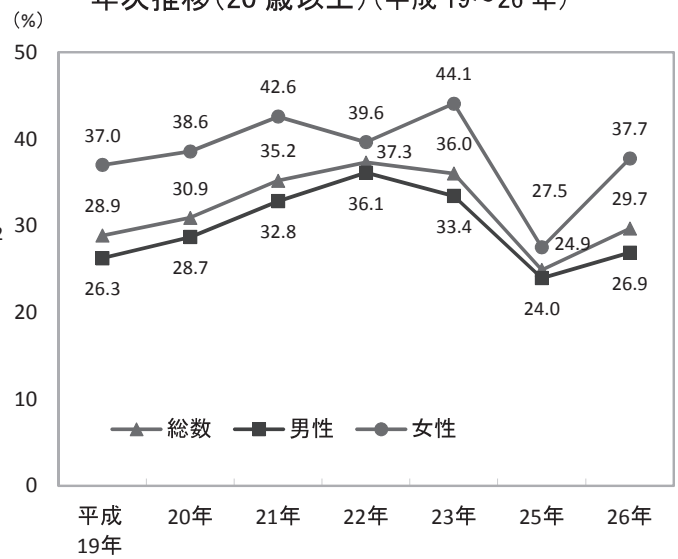
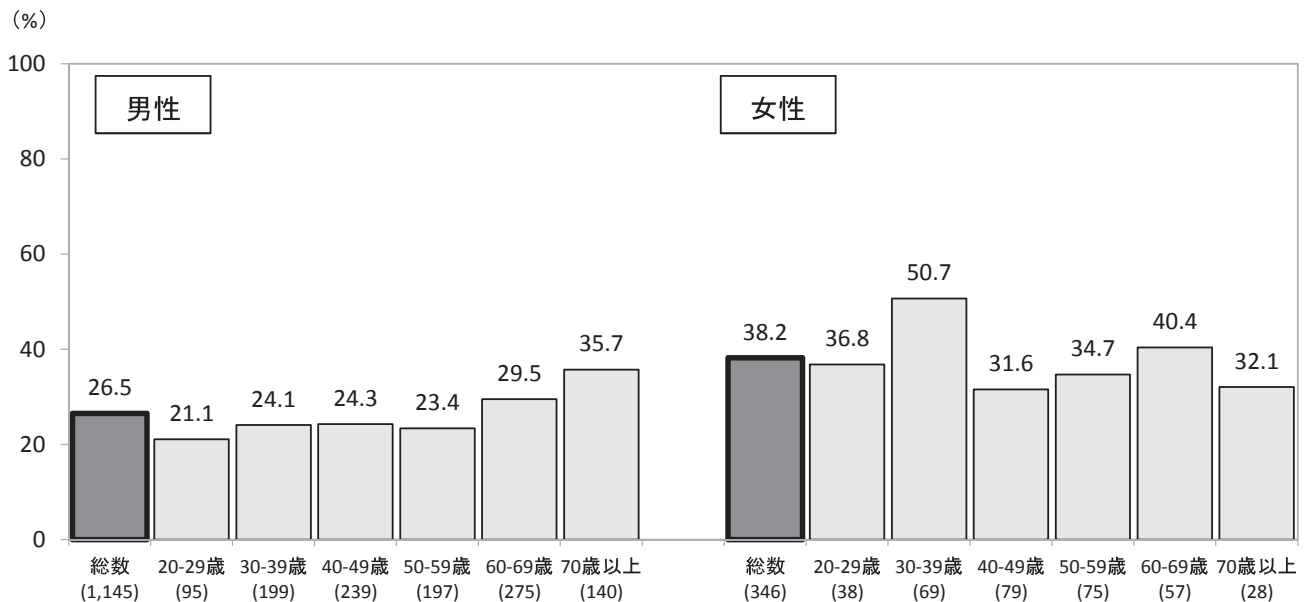


図 31-2 年齢調整した、現在習慣的に喫煙している
者におけるたばこをやめたいと思う者の割合の
年次推移(20歳以上)(平成19~26年)



※平成24年は未実施。

図 32 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)



第5章 健診の受診に関する状況

1. 健診の受診状況と生活習慣等に関する状況

過去1年間に健診※を受診しなかった者(未受診者)の割合は、男性 27.8%、女性 37.1%であり、年齢階級別にみると、男性では70歳以上で最も高く、女性では30歳代で最も高い。

健診の受診状況別に生活習慣等の状況(たばこ、運動、体型、血圧)を比較すると、女性の肥満者の割合は未受診者で有意に高く、また男女ともに現在習慣的に喫煙している者の割合、運動習慣がない者の割合、血圧の平均値は未受診者で有意に高い。

※本調査項目での健診とは、健康診断、健康診査および人間ドックのことを指す。

図 33 健診の受診の状況(20歳以上、性・年齢階級別)

問：あなたは過去1年間に、健診等(健康診断、健康診査及び人間ドック)を受けたことがありますか。

注：次のようなものは健診等には含まれません。
がんのみの検診、妊産婦健診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診療としての検査

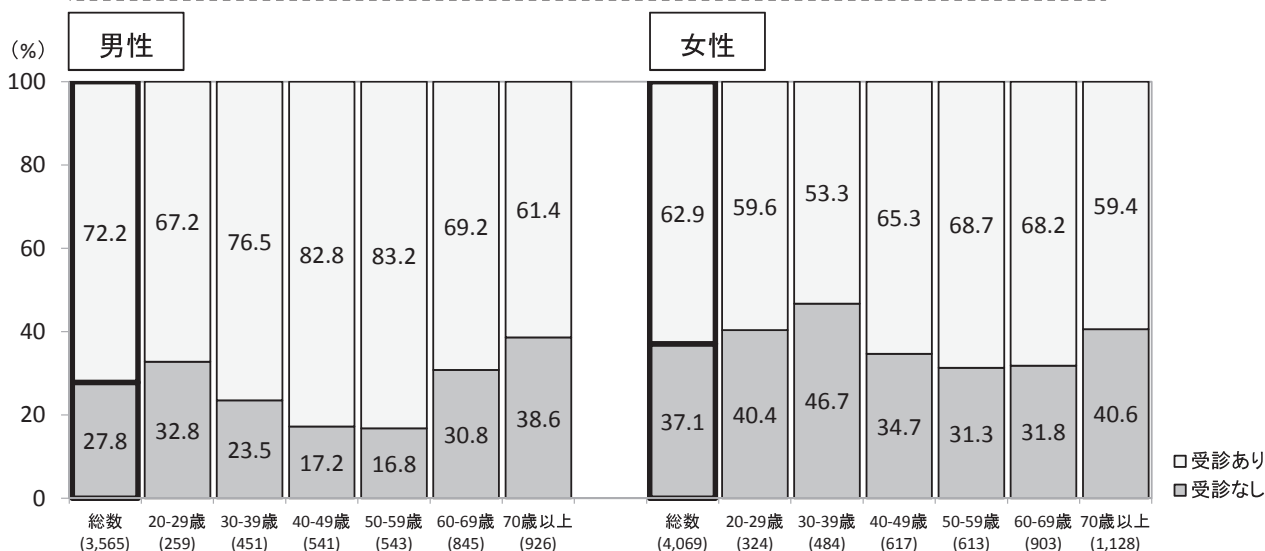


表 8 健診の受診状況と生活習慣等に関する状況

※★は受診ありと受診なしの群の比較で、有意差のあった項目

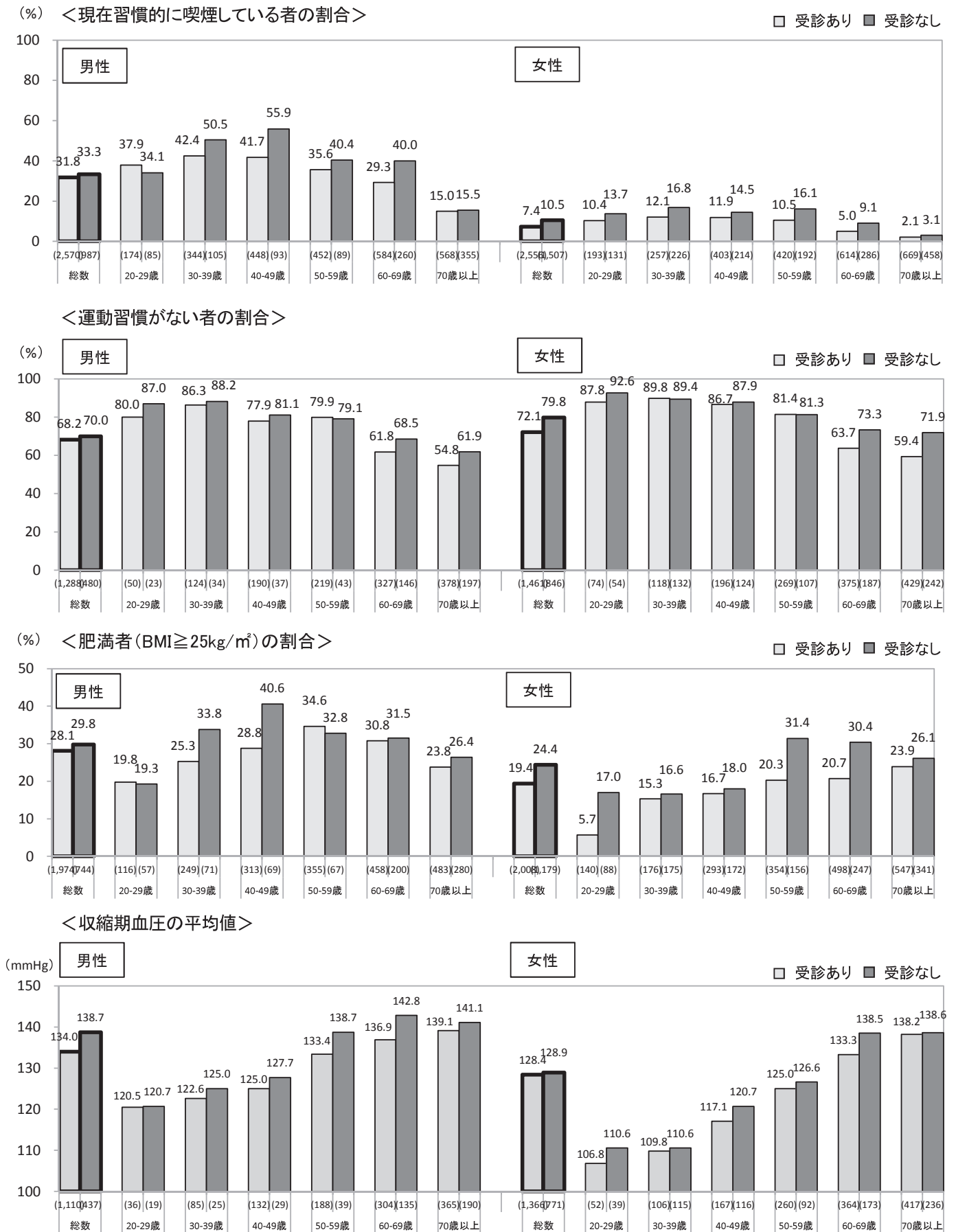
	性別	受診あり				受診なし				有意差
		総数	該当者		総数	該当者				
			人数	割合		人数	割合			
現在習慣的に喫煙している者の割合	男性	2,570	816	31.8%	987	329	33.3%	★		
	女性	2,556	188	7.4%	1,507	158	10.5%	★		
運動習慣のない者の割合	男性	1,288	879	68.2%	480	336	70.0%	★		
	女性	1,461	1,054	72.1%	846	675	79.8%	★		
肥満者の割合	男性	1,974	555	28.1%	744	222	29.8%			
	女性	2,008	390	19.4%	1,179	288	24.4%	★		
血圧の平均値		総数	平均		総数	平均				
	男性	1,110	134.0mmHg		437	138.7mmHg		★		
	女性	1,366	128.4mmHg		771	128.9mmHg		★		

※年齢階級(20-29歳、30-39歳、40-49歳、50-59歳、60-69歳、70歳以上の6区分)で調整後、割合に関する項目はCochran-Mantel-Haenszel検定、平均値に関する項目は共分散分析を実施。

※「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。

※「運動習慣のない者」とは、「運動習慣のある者(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)」に該当しない者。

図 34 健診の受診状況と生活習慣等に関する状況(20歳以上、性・年齢階級別)



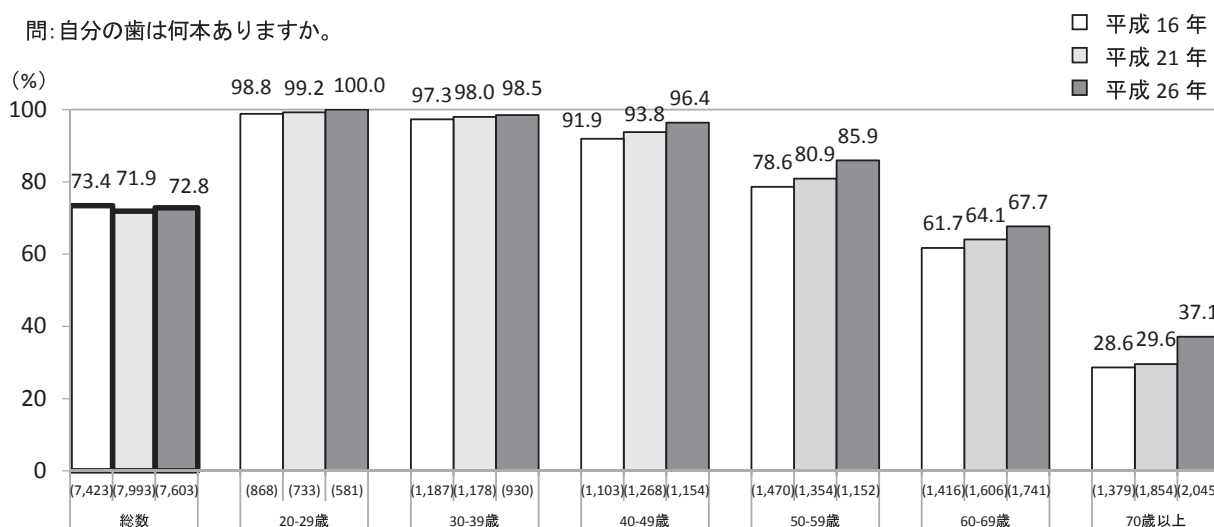
第6章 歯・口腔の健康に関する状況

1. 歯・口腔の健康に関する状況

自分の歯を20歯以上有する者の割合は72.8%である。平成16年、21年、26年の推移で見ると、有意に増加している。

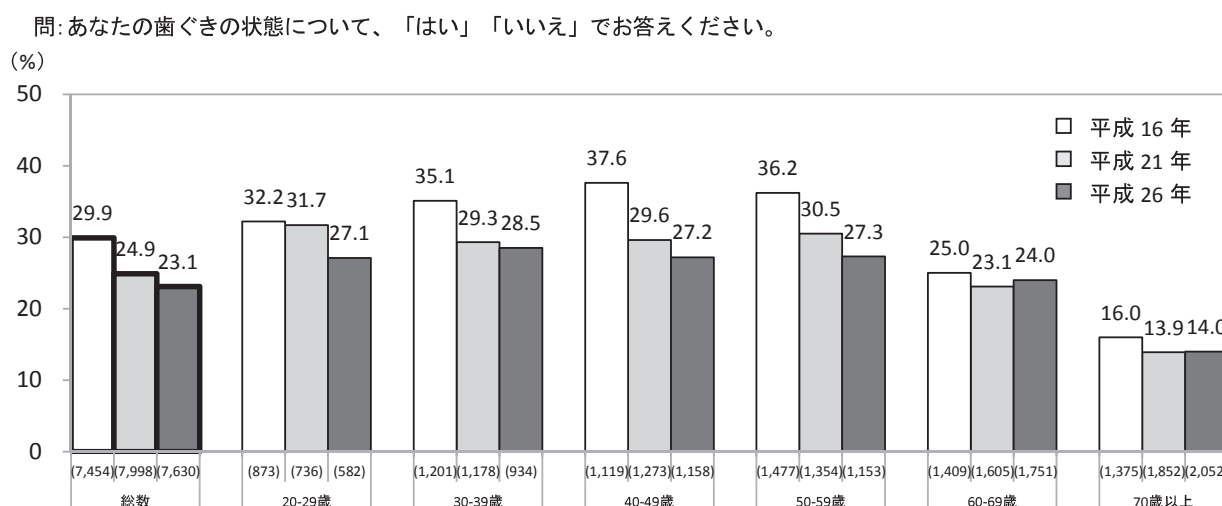
歯肉に炎症所見を有する者の割合は23.1%である。平成16年、21年、26年の推移で見ると、有意に減少している。

図35 20歯以上有する者の割合の年次比較(20歳以上、男女計)



※年齢調整した、自分の歯を20本以上有する者の割合(総数)は、平成16年で73.6%、21年で75.0%、26年で78.6%であり、平成16年、21年、26年の推移で見ると、増加している。

図36 歯肉に炎症所見を有する者の割合の年次比較(20歳以上、男女計)



※歯肉に炎症所見を有する者とは、「歯ぐきの状態」において、「歯ぐきが腫れている」、「歯を磨いた時に血が出る」のいずれかに「はい」と回答した者。

※年齢調整した、歯肉に炎症所見を有する者の割合(総数)は、平成16年で29.7%、21年で25.7%、26年で24.2%であり、平成16年、21年、26年の推移で見ると、減少している。

(参考)「健康日本21(第2次)」の目標
20歳代における歯肉に炎症所見を有する者の割合の減少
目標値: 25%