

平成 23 年国民健康・栄養調査報告

厚生労働省

平成 25 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、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、国民の健康に関する大きな課題となっており、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年から推進してきた「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」が平成24年度に最終年度を迎えました。平成25年度からは「健康日本21（第二次）」として、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開始いたします。

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23年11月に実施した調査結果を取りまとめたものです。

調査内容は、毎年調査する項目として、身体状況、栄養摂取状況、食生活、身体活動・運動、休養（睡眠）、飲酒、喫煙、歯の健康等に関して把握するとともに、平成23年調査では、健康日本21（第二次）に先駆けて、健康と社会経済的要因の関係を把握するために、近年摂取量が減少している生鮮食品の入手状況に着目しました。その結果、生鮮食品（野菜、果物、魚、肉等）の入手を控えたり、入手できなかった理由は、「価格が高い」が最も多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ご助言いただきました「平成23年国民健康・栄養調査企画解析検討会」の先生方並びに集計を担当した独立行政法人国立健康・栄養研究所の御尽力に対し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ご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25年3月

厚生労働省健康局長
矢 島 鉄 也

目 次

序

厚生労働省健康局長 矢島 鉄也

調査の概要

1	調査の目的	2
2	調査の対象及び客体	2
3	調査客体の分類方法	2
4	調査客体の概要	3
5	調査項目及び実施時期	4
6	調査要領	4
7	調査の機関と組織	9
8	本書利用上の留意点	9

結果の概要

第1部	食生活に関する状況	28
第2部	身体活動・運動に関する状況	33
第3部	喫煙に関する状況	36
第4部	飲酒に関する状況	40
第5部	休養等に関する状況	41
第6部	身体状況及び糖尿病等に関する状況	43
第7部	歯の健康に関する状況	47
第8部	健康寿命や地域のつながりに関する状況	49

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(総数, 年齢階級別)	52
第1表の2	栄養素等摂取量(男性, 年齢階級別)	56
第1表の3	栄養素等摂取量(女性, 年齢階級別)	60
第2表	栄養素等摂取量(地域ブロック別)	64
第3表の1	食塩摂取量の分布(20歳以上, 地域ブロック別)	66
第3表の2	食塩摂取量の分布(20歳以上, 地域ブロック別<再掲>)	66
第4表	脂肪エネルギー比率の分布(20歳以上, 性・年齢階級別)	67
第5表の1	食品群別摂取量(総数, 年齢階級別)	68
第5表の2	食品群別摂取量(男性, 年齢階級別)	76
第5表の3	食品群別摂取量(女性, 年齢階級別)	84
第6表	食品群別摂取量(地域ブロック別)	92
第7表	野菜類摂取量の分布(20歳以上, 性・年齢階級別)	96
第8表	果実類(ジャムを除く)摂取量の分布(20歳以上, 性・年齢階級別)	97
第9表	食品群別栄養素等摂取量(総数)	98
第10表の1	朝, 昼, 夕別にみた1日の食事構成比(性・年齢階級別)	102
第10表の2	朝, 昼, 夕別にみた1日の食事構成比[1人世帯](性・年齢階級別)	104

第2部 身体状況調査の結果

第11表	身長・体重の平均値及び標準偏差(性・年齢階級別)	108
第12表	BMIの平均値及び標準偏差(15歳以上, 性・年齢階級別)	109
第13表	BMIの分布(15歳以上, 性別)	109
第14表	BMIの状況(15歳以上, 性・年齢階級別)	110
第15表	学校保健統計調査方式による肥満区分(6-14歳, 性・年齢階級別)	111
第16表	腹囲の分布(6歳以上, 性・年齢階級別)	112
第17表	腹囲の区分(20歳以上, 性・年齢階級別)	113
第18表	BMI・腹囲の区分(20歳以上, 性・年齢階級別)	113
第19表	薬の服用状況(性・年齢階級別)	114
第20表の1	血圧の状況(性・年齢階級別)	115
第20表の2	血圧の状況(性・年齢階級別)[服薬者除外]	116
第21表の1	収縮期(最高)・拡張期(最低)血圧の分布(性・年齢階級別)	117
第21表の2	収縮期(最高)・拡張期(最低)血圧の分布(性・年齢階級別)[服薬者除外]	118
第22表の1	血色素量の分布(性・年齢階級別)	119
第22表の2	血色素量の分布(性・年齢階級別)[服薬者除外]	119
第23表	赤血球数の分布(性・年齢階級別)	120
第24表	ヘマトクリット値の分布(性・年齢階級別)	120
第25表	平均赤血球容積(MCV)の分布(性・年齢階級別)	121
第26表	平均赤血球血色素量(MCH)の分布(性・年齢階級別)	121
第27表	平均赤血球血色素濃度(MCHC)の分布(性・年齢階級別)	122
第28表	血清総たんぱく質値の分布(性・年齢階級別)	122
第29表	血清アルブミン値の分布(性・年齢階級別)	123
第30表の1	ヘモグロビンA1cの分布(性・年齢階級別)	124
第30表の2	ヘモグロビンA1cの分布(性・年齢階級別)[インスリン注射または服薬者除外]	126
第31表の1	血糖値の分布(食後3時間以上, 性・年齢階級別)	128
第31表の2	血糖値の分布(食後3時間以上, 性・年齢階級別)[インスリン注射または服薬者除外]	129
第32表の1	血清総コレステロール値の分布(性・年齢階級別)	130
第32表の2	血清総コレステロール値の分布(性・年齢階級別)[服薬者除外]	130
第33表の1	血清HDL-コレステロール値の分布(性・年齢階級別)	131
第33表の2	血清HDL-コレステロール値の分布(性・年齢階級別)[服薬者除外]	131
第34表の1	血清LDL-コレステロール値(Friedewaldの式)の分布(性・年齢階級別)	132
第34表の2	血清LDL-コレステロール値(Friedewaldの式)の分布(性・年齢階級別)[服薬者除外]	133
(参考)第34表の3	血清LDL-コレステロール値(直接測定法)の分布(性・年齢階級別)	134
(参考)第34表の4	血清LDL-コレステロール値(直接測定法)の分布(性・年齢階級別)[服薬者除外]	135
第35表の1	血清non HDL-コレステロール値の分布(性・年齢階級別)	136
第35表の2	血清non HDL-コレステロール値の分布(性・年齢階級別)[服薬者除外]	137
第36表の1	血清中性脂肪(トリグリセライド)値の分布(性・年齢階級別)	138
第36表の2	血清中性脂肪(トリグリセライド)値の分布(性・年齢階級別)[服薬者除外]	138
第37表	血清クレアチニン値の分布(性・年齢階級別)	139
第38表	推算GFR値の分布(性・年齢階級別)	139
第39表の1	血清鉄の分布(性・年齢階級別)	140
第39表の2	血清鉄の分布(性・年齢階級別)[服薬者除外]	140

第 40 表 の 1	総鉄結合能(TIBC)の分布(性・年齢階級別)	141
第 40 表 の 2	総鉄結合能(TIBC)の分布(性・年齢階級別)[服薬者除外]	141
第 41 表	AST(GOT)の分布(性・年齢階級別)	142
第 42 表	ALT(GPT)の分布(性・年齢階級別)	142
第 43 表	γ -GT(γ -GTP)の分布(性・年齢階級別)	143
第 44 表	血清尿酸値の分布(性・年齢階級別)	143
第 45 表	メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の状況(性・年齢階級別)	144
第 46 表 の 1	腹囲区分別, 血中脂質, 血圧, 血糖のいずれかのリスクを有する割合(性・年齢階級別)	145
第 46 表 の 2	腹囲区分別, 血中脂質, 血圧, 血糖のリスク保有状況[すべての組み合わせ (①血中脂質②血圧③血糖)](性・年齢階級別)	146
第 47 表	「糖尿病が強く疑われる人」及び「糖尿病の可能性を否定できない人」の状況 (性・年齢階級別)	147
第 48 表	高血圧症有病者の状況(性・年齢階級別)	148
第 49 表	「脂質異常症が疑われる人」の状況(採血時間によらず, 性・年齢階級別)	149
第 50 表	運動習慣の状況(性・年齢階級別)	150
第 51 表	1 週間の運動日数(性・年齢階級別)	150
第 52 表	運動を行う日の平均運動時間(性・年齢階級別)	150
第 53 表	運動強度の状況(性・年齢階級別)	151
第 54 表	1 日の歩行数の分布(性・年齢階級別)	151

第 3 部 生活習慣調査の結果

第 55 表	習慣的な朝食の摂取状況(性・年齢階級別)	154
第 56 表	生鮮食品をふだん入手する者の状況(性・年齢階級別)	154
第 57 表	生鮮食品の購入頻度(性・年齢階級別)	154
第 58 表	生鮮食品の入手方法(性・年齢階級別)	155
第 59 表	生鮮食品の入手が困難な理由(性・年齢階級別)	156
第 60 表	健康づくりのための身体活動や運動の実践状況(性・年齢階級別)	156
第 61 表 の 1	身体活動や運動を実践することに期待する効果(性・年齢階級別)	157
第 61 表 の 2	健康づくりのための身体活動や運動の実践状況別, 期待する効果(性・年齢階級別)	158
第 62 表	1 日の平均睡眠時間(性・年齢階級別)	159
第 63 表 の 1	睡眠の質の状況(性・年齢階級別)	159
第 63 表 の 2	1 日の平均睡眠時間別, 睡眠の質の状況(性・年齢階級別)	160
第 64 表	日常生活の中で感じている悩みや不安の状況(性・年齢階級別)	161
第 65 表	睡眠の質の状況別, 日常生活の中で感じている悩みや不安(性・年齢階級別)	162
第 66 表 の 1	受動喫煙の状況 「ア 家庭」(性・年齢階級別)	164
第 66 表 の 2	受動喫煙の状況 「イ 職場」(性・年齢階級別)	165
第 66 表 の 3	受動喫煙の状況 「ウ 学校」(性・年齢階級別)	166
第 66 表 の 4	受動喫煙の状況 「エ 飲食店」(性・年齢階級別)	167
第 66 表 の 5	受動喫煙の状況 「オ 遊技場」(性・年齢階級別)	168
第 66 表 の 6	受動喫煙の状況 「カ 行政機関」(性・年齢階級別)	169
第 66 表 の 7	受動喫煙の状況 「キ 医療機関」(性・年齢階級別)	170
第 66 表 の 8	受動喫煙の状況 「ク その他」(性・年齢階級別)	171
第 67 表	喫煙経験の有無(性・年齢階級別)	172

第 68 表	現在の喫煙状況(性・年齢階級別)	172
第 69 表	喫煙の状況(性・年齢階級別)	172
第 70 表	現在の喫煙状況別, 1 日の喫煙本数(性・年齢階級別)	173
第 71 表	現在習慣的に喫煙している者における, 禁煙の意思(性・年齢階級別)	174
第 72 表 の 1	たばこの値上げによる影響の有無(性・年齢階級別)	175
第 72 表 の 2	たばこの値上げによる影響を受けた者における, 影響の種類(性・年齢階級別)	175
第 73 表	歯の本数の分布(性・年齢階級別)	176
第 74 表	入れ歯の使用状況(性・年齢階級別)	176
第 75 表	歯科健康診査や専門家による口腔ケアの受診頻度(性・年齢階級別)	177
第 76 表 の 1	咀嚼の状況(性・年齢階級別)	177
第 76 表 の 2	歯の本数別, 咀嚼の状況(性・年齢階級別)	178
第 77 表	飲酒の頻度(性・年齢階級別)	179
第 78 表	飲酒日の 1 日当たりの飲酒量(性・年齢階級別)	179
第 79 表	飲酒習慣の状況(性・年齢階級別)	179
第 80 表	飲酒の頻度別, 飲酒日の 1 日当たりの飲酒量(性・年齢階級別)	180
第 81 表	メタボリックシンドロームの予防, 改善のための取組の実践状況(性・年齢階級別)	182
第 82 表	糖尿病の指摘の状況(性・年齢階級別)	182
第 83 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(性・年齢階級別)	182
第 84 表	糖尿病の治療の未受診の理由(性・年齢階級別)	183
第 85 表	健康寿命の認知度(性・年齢階級別)	183
第 86 表	健康寿命を延伸するために良い生活習慣を実践している者の割合(性・年齢階級別) ..	184
第 87 表	健康寿命を延伸するために良い生活習慣を実践していない者における, 取組意識(性・年齢階級別) ..	184
第 88 表	地域社会のつながりの状況(性・年齢階級別)	185
第 89 表 の 1	非常用食料の用意の有無(性・年齢階級別)	186
第 89 表 の 2	非常用食料の用意の有無(地域ブロック別)	186
第 90 表 の 1	用意している非常用食料の種類(性・年齢階級別)	187
第 90 表 の 2	用意している非常用食料の種類(地域ブロック別)	187
第 91 表	世帯の年間収入(性・年齢階級別)	188
第 92 表	世帯の年間収入別, 生鮮食品摂取量の状況(20歳以上, 性別)	188

第 4 部 年次別結果

第 93 表	栄養素等摂取量の年次推移(総数, 1 人 1 日当たり)	190
第 94 表	食品群別摂取量の年次推移(総数, 1 人 1 日当たり)	191
第 95 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)	192
第 96 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)	193
第 97 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)	194
第 98 表	野菜類摂取量の分布の年次推移	195
第 99 表 の 1	朝食欠食率の年次推移(性・年齢階級別)	196
第 99 表 の 2	朝食欠食率の移動平均値(性・年齢階級別)	197
第 100 表 の 1	身長の平均値の年次推移(男性・年齢階級別)	198
第 100 表 の 2	身長の平均値の年次推移(女性・年齢階級別)	199
第 101 表 の 1	体重の平均値の年次推移(男性・年齢階級別)	200
第 101 表 の 2	体重の平均値の年次推移(女性・年齢階級別)	201

第 102 表	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)	202
第 103 表	運動習慣者の年次推移(性・年齢階級別)	204
第 104 表	歩行数の平均値の年次推移(性・年齢階級別)	205
第 105 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)	206
第 105 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)	207
第 106 表	現在習慣的に喫煙している者の年次推移(性・年齢階級別)	208

