平成20年国民健康・栄養調査報告

厚 生 労 働 省

平成 23 年 1 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，健康増進の重要性が増大しています。

厚生労働省では，健康寿命を伸ばし，生活の質を高めることを目標に，平成12年から「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を推進しています。また，平成20年度からは，「適度な運動」，「適切な食生活」，「禁煙」に焦点を絞り，産業界とも連携して健康づくりを国民運動とすることを目指し「すこやか生活習慣国民運動」を開始するなど，生活習慣病予防の取組を推進しております。

また，医療保険者における特定健康診査及び特定保健指導を推進するとともに，昨年10月1日からは，国民の健康保持の観点から，たばこ税の引き上げが行われたところです。

健康づくりの分野においては，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あり，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。本報告書は，平成20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，歯の健康等に関する生活習慣等に関して把握するとともに，平成20年調査では，重点的に「体型」，「身体活動・運動」，「たばこ」分野に関して把握しました。

生活習慣病を予防するためには，「適度な運動」，「適切な栄養」，「禁煙」等の取組を一層推進することが重要であります。本調査結果が，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，広く個々人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，適切な情報提供等に役立てられますことを期待しております。

終わりに，本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20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，本調査は，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23年1月

厚生労働省健康局長

外　山　千　也

目　　　次

序　　　　厚生労働省健康局長　外山　千也

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　体型や食事の実践等に関する状況……………………………………………… 44
1. 肥満及びやせの状況　44
2. 体型の自己評価　46
3. 本人が理想と思っている体型（理想のBMI）　48
4. 体重を減らすための食事・運動の実践　50
第２部　身体活動・運動習慣に関する状況……………………………………………… 52
1. 運動習慣者の状況　52
2. 意識的な身体活動の状況　54
3. 外出の積極性の状況　55
4. 自主的な活動への参加状況による外出の積極性の状況　57
第３部　たばこに関する状況……………………………………………………………… 58
1. 喫煙の状況　58
2. 喫煙本数の状況　60
3. 喫煙及び受動喫煙の健康影響に関する知識　61
4. 喫煙開始年齢　62
5. 禁煙の試み　64
6. 禁煙の意思の有無　65
7. 習慣的に喫煙している者の禁煙指導の体験　66

第４部　食習慣に関する状況……………………………………………………………………………… 68
1. 朝食欠食の状況　68
2. 野菜摂取量　70
3. 食塩摂取量　72
4. 脂肪エネルギー比率　73
第５部　飲酒に関する状況………………………………………………………………………………… 74
1. 飲酒の状況　74
第６部　睡眠・休養に関する状況………………………………………………………………………… 77
1. 睡眠の状況　77
2. 休養の状況　78
3. ストレスの状況　79
第７部　メタボリックシンドロームの状況……………………………………………………………… 80

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）…………………………………………………… 84
第１表の２　栄養素等摂取量（男，年齢階級別）……………………………………………………… 86
第１表の３　栄養素等摂取量（女，年齢階級別）……………………………………………………… 88
第２表の１　栄養素等摂取量（総数，年齢階級別〈再掲〉）………………………………………… 90
第２表の２　栄養素等摂取量（男，年齢階級別〈再掲〉）…………………………………………… 92
第２表の３　栄養素等摂取量（女，年齢階級別〈再掲〉）…………………………………………… 94
第３表　栄養素等摂取量（地域ブロック別）……………………………………………………… 96
第４表の１　食品群別摂取量（総数，年齢階級別）…………………………………………………… 98
第４表の２　食品群別摂取量（男，年齢階級別）……………………………………………………… 99
第４表の３　食品群別摂取量（女，年齢階級別）……………………………………………………… 100
第５表の１　食品群別摂取量（総数，年齢階級別〈再掲〉）………………………………………… 101
第５表の２　食品群別摂取量（男，年齢階級別〈再掲〉）…………………………………………… 102
第５表の３　食品群別摂取量（女，年齢階級別〈再掲〉）…………………………………………… 103
第６表　食品群別摂取量（地域ブロック別）……………………………………………………… 104
第７表　食品群別栄養素等摂取量（総数）………………………………………………………… 106
第８表の１　ビタミン B_1 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（総数，年齢階級別）……… 118
第８表の２　ビタミン B_1 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（男，年齢階級別）……… 120
第８表の３　ビタミン B_1 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（女，年齢階級別）……… 122
第９表の１　ビタミン B_2 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（総数，年齢階級別）……… 124
第９表の２　ビタミン B_2 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（男，年齢階級別）……… 126
第９表の３　ビタミン B_2 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（女，年齢階級別）……… 128
第10表の１　ビタミン B_6 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（総数，年齢階級別）……… 130

第 10 表の 2　ビタミン B_6 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（男，年齢階級別）……………… 132
第 10 表の 3　ビタミン B_6 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（女，年齢階級別）……………… 134
第 11 表の 1　ビタミン C 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（総数，年齢階級別）……………… 136
第 11 表の 2　ビタミン C 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（男，年齢階級別）……………… 138
第 11 表の 3　ビタミン C 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（女，年齢階級別）……………… 140
第 12 表の 1　ビタミン E 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（総数，年齢階級別）……………… 142
第 12 表の 2　ビタミン E 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（男，年齢階級別）……………… 144
第 12 表の 3　ビタミン E 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（女，年齢階級別）……………… 146
第 13 表の 1　カルシウム補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（総数，年齢階級別）……………… 148
第 13 表の 2　カルシウム補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（男，年齢階級別）……………… 150
第 13 表の 3　カルシウム補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（女，年齢階級別）……………… 152
第 14 表の 1　鉄補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（総数，年齢階級別）……………………… 154
第 14 表の 2　鉄補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（男，年齢階級別）………………………… 156
第 14 表の 3　鉄補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（女，年齢階級別）………………………… 158
第 15 表の 1　補助食品等（いずれか 1 つ以上）の摂取の有無別，栄養素等摂取量（総数，年齢階級別）… 160
第 15 表の 2　補助食品等（いずれか 1 つ以上）の摂取の有無別，栄養素等摂取量（男，年齢階級別）…… 162
第 15 表の 3　補助食品等（いずれか 1 つ以上）の摂取の有無別，栄養素等摂取量（女，年齢階級別）…… 164

第 2 部　欠食・外食等の食事状況調査の結果

第 16 表の 1　朝昼夕別にみた 1 日の食事構成比（性・年齢階級別）………………………………………… 168
第 16 表の 2　朝昼夕別にみた 1 日の食事構成比（性・年齢階級別）（1 人世帯）………………………… 170
第 17 表　朝昼夕別にみた 1 日の食事構成比（性・職業別）……………………………………………… 172
第 18 表　朝昼夕別にみた外食の内容構成（性・年齢階級別）……………………………………………… 176
第 19 表　朝昼夕別にみた調理済み食の内容構成（性・年齢階級別）……………………………………… 179

第 3 部　身体状況調査の結果

第 20 表　身長・体重の平均値及び標準偏差（性・年齢階級別）……………………………………………… 184
第 21 表　BMI の平均値及び標準偏差（性・年齢階級別）…………………………………………………… 185
第 22 表　BMI の分布（15 歳以上）…………………………………………………………………………… 185
第 23 表　BMI の状況（性・年齢階級別）……………………………………………………………………… 186
第 24 表　日比式による肥満区分（6–14 歳，性・年齢階級別）…………………………………………… 187
第 25 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）………………………… 187
第 26 表　腹囲の分布（6 歳以上，性・年齢階級別）………………………………………………………… 188
第 27 表　腹囲の区分（性・年齢階級別）……………………………………………………………………… 189
第 28 表　BMI・腹囲の区分（性・年齢階級別）……………………………………………………………… 189

第 29 表の 1　血圧を下げる薬の服用状況（性・年齢階級別）…… 190
第 29 表の 2　脈の乱れを治す薬の服用状況（性・年齢階級別）…… 190
第 29 表の 3　インスリン注射または血糖を下げる薬の服用状況（性・年齢階級別）…… 190
第 29 表の 4　コレステロールを下げる薬の服用状況（性・年齢階級別）…… 190
第 29 表の 5　中性脂肪（トリグリセライド）を下げる薬の服用状況（性・年齢階級別）…… 191
第 29 表の 6　貧血治療のための薬（錠剤）の服用状況（性・年齢階級別）…… 191
第 30 表の 1　血圧の状況（性・年齢階級別）…… 192
第 30 表の 2　血圧の状況（性・年齢階級別）[妊婦・血圧を下げる薬服用者除外]…… 193
第 31 表の 1–1　最低血圧の分布（性・年齢階級別）…… 194
第 31 表の 1–2　最高血圧の分布（性・年齢階級別）…… 194
第 31 表の 2–1　最低血圧の分布（性・年齢階級別）[妊婦・血圧を下げる薬服用者除外]…… 195
第 31 表の 2–2　最高血圧の分布（性・年齢階級別）[妊婦・血圧を下げる薬服用者除外]…… 195
第 32 表の 1　血色素量の分布（性・年齢階級別）…… 196
第 32 表の 2　血色素量の分布（性・年齢階級別）[貧血治療のための薬服用者除外]…… 197
第 33 表　赤血球数の分布（性・年齢階級別）…… 198
第 34 表　ヘマトクリット値の分布（性・年齢階級別）…… 199
第 35 表　平均赤血球容積（MCV）の分布（性・年齢階級別）…… 200
第 36 表　平均赤血球血色素量（MCH）の分布（性・年齢階級別）…… 201
第 37 表　平均赤血球血色素濃度（MCHC）の分布（性・年齢階級別）…… 202
第 38 表の 1　フェリチンの分布（性・年齢階級別）…… 203
第 38 表の 2　フェリチンの分布（性・年齢階級別）[妊婦・貧血治療のための薬服用者除外]…… 204
第 39 表　総たんぱく質値の分布（性・年齢階級別）…… 205
第 40 表　アルブミン値の分布（性・年齢階級別）…… 206
第 41 表の 1　ヘモグロビン A1c の分布（性・年齢階級別）…… 207
第 41 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血糖を下げる薬服用者除外]…… 210
第 42 表の 1　血糖値の分布（食後 3 時間以上，性・年齢階級別）…… 213
第 42 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血糖を下げる薬服用者除外]…… 214
第 43 表の 1　総コレステロール値の分布（性・年齢階級別）…… 215
第 43 表の 2　総コレステロール値の分布（性・年齢階級別）[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）を下げる薬服用者除外]…… 216
第 44 表の 1　中性脂肪（トリグリセライド）値の分布（性・年齢階級別）…… 217
第 44 表の 2　中性脂肪（トリグリセライド）値の分布（性・年齢階級別）[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）を下げる薬服用者除外]…… 218
第 45 表の 1　HDL–コレステロール値の分布（性・年齢階級別）…… 219
第 45 表の 2　HDL–コレステロール値の分布（性・年齢階級別）[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）を下げる薬服用者除外]…… 220

第 46 表の 1-1　LDL-コレステロール値（Friedewald の式）の分布（性・年齢階級別）……… 221
第 46 表の 1-2　LDL-コレステロール値（Friedewald の式）の分布（性・年齢階級別）
[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）を下げる薬服用者除外]……… 222
〔参考〕
第 46 表の 2-1　LDL-コレステロール値（直接測定法）の分布（性・年齢階級別）……… 223
〔参考〕
第 46 表の 2-2　LDL-コレステロール値（直接測定法）の分布（性・年齢階級別）[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）を下げる薬服用者除外]……… 224
第 47 表の 1　クレアチニンの分布（性・年齢階級別）……… 225
第 47 表の 2　推算 GFR の分布（性・年齢階級別）……… 226
第 48 表の 1　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）
[妊婦除外，ヘモグロビン A1c 5.5% 以上の場合]……… 227
第 48 表の 2　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）
[妊婦除外，ヘモグロビン A1c 5.6% 以上の場合]……… 227
第 49 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）
[妊婦除外，ヘモグロビン A1c 5.5% 以上の場合]……… 228
第 49 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
[すべての組み合せ①血中脂質②血圧③血糖]（性・年齢階級別）
[妊婦除外，ヘモグロビン A1c 5.5% 以上の場合]……… 229
第 50 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）[ヘモグロビン A1c 5.6% 以上の場合]……… 230
第 51 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）[ヘモグロビン A1c 5.5% 以上の場合]……… 230
第 52 表の 1　高血圧症有病者の状況（性・年齢階級別）……… 231
第 52 表の 2　高血圧症有病者の状況（性・年齢階級別）[妊婦除外]……… 231
第 53 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）……… 232
第 54 表　「脂質異常症が疑われる人」の状況（採血時間によらず，動脈硬化性疾患予防ガイドライン
2007 年版の基準，Friedewald の式，性・年齢階級別）……… 232
第 55 表　運動習慣の状況（性・年齢階級別）……… 233
第 56 表　1 週間の運動日数（性・年齢階級別）……… 233
第 57 表　運動を行う日の平均運動時間（性・年齢階級別）……… 234
第 58 表　運動強度の状況（性・年齢階級別）……… 234
第 59 表　運動習慣別栄養素等摂取量 ……… 235
第 60 表の 1　歩行数の平均値及び標準偏差（性・年齢階級別）……… 236
第 60 表の 2　歩行数の分布（性・年齢階級別）……… 236
第 61 表　（再掲）運動習慣の有無別の歩行数の平均値及び標準偏差（性・年齢階級別）……… 236

第４部　生活習慣調査の結果

第 62 表　ふだんの間食（夜食を含む）の頻度（性・年齢階級別）…… 238
第 63 表　ふだんの外食の頻度（性・年齢階級別）…… 238
第 64 表　ふだんの欠食の頻度（性・年齢階級別）…… 239
第 65 表　夕食開始時刻の状況（性・年齢階級別）…… 239
第 66 表　体型の自己認識（性・年齢階級別）…… 240
第 67 表の 1　体型の自己認識別，体型の自己認識の理由「1　他の人と比べて」（性・年齢階級別）…… 240
第 67 表の 2　体型の自己認識別，体型の自己認識の理由「2　家族や友人にいわれたから」（性・年齢階級別）…… 241
第 67 表の 3　体型の自己認識別，体型の自己認識の理由「3　過去の自分と比べて」（性・年齢階級別）…… 242
第 67 表の 4　体型の自己認識別，体型の自己認識の理由「4　健康診断や病院などで指摘されたから」（性・年齢階級別）…… 243
第 67 表の 5　体型の自己認識別，体型の自己認識の理由「5　身長や体重から計算する指標や，体脂肪計などから判定したから」（性・年齢階級別）…… 244
第 67 表の 6　体型の自己認識別，体型の自己認識の理由「6　なんとなく」（性・年齢階級別）…… 245
第 67 表の 7　体型の自己認識別，体型の自己認識の理由「7　その他」（性・年齢階級別）…… 246
第 68 表の 1　体重を減らそうとする者の割合（性・年齢階級別）…… 247
第 68 表の 2　現在の体型別，体重を減らそうとする者の状況（性・年齢階級別，肥満区分別）…… 247
第 69 表の 1-1　体重を減らそうとする者の行動（食事面）「1　食事の量を調整している」（性・年齢階級別）…… 248
第 69 表の 1-2　体重を減らそうとする者の行動（食事面）「2　お菓子や甘い飲み物の量を調整している」（性・年齢階級別）…… 248
第 69 表の 1-3　体重を減らそうとする者の行動（食事面）「3　バランスのとれた食生活を心がけている」（性・年齢階級別）…… 248
第 69 表の 1-4　体重を減らそうとする者の行動（食事面）「4　夜遅い時間の食事を控えている」（性・年齢階級別）…… 249
第 69 表の 1-5　体重を減らそうとする者の行動（食事面）「5　飲酒量を調整している」（性・年齢階級別）…… 249
第 69 表の 1-6　体重を減らそうとする者の行動（食事面）「6　健康に関する効果や食品の機能等を表示して販売されている食品を使っている」（性・年齢階級別）…… 249
第 69 表の 1-7　体重を減らそうとする者の行動（食事面）「7　食事面では何もしていない」（性・年齢階級別）…… 250
第 69 表の 1-8　体重を減らそうとする者の行動（食事面）「8　その他」（性・年齢階級別）…… 250
第 69 表の 2-1　体重を減らそうとする者の行動（運動面）「1　日常生活で体を動かすようにしている」（性・年齢階級別）…… 251
第 69 表の 2-2　体重を減らそうとする者の行動（運動面）「2　運動を行っている」（性・年齢階級別）…… 251

第 69 表の 2-3　体重を減らそうとする者の行動（運動面）「3　運動面では何もしていない」（性・年齢階級別）…… 251
第 69 表の 2-4　体重を減らそうとする者の行動（運動面）「4　その他」（性・年齢階級別）…… 252
第 70 表　理想の体重の平均値及び標準偏差（性・年齢階級別）…… 252
第 71 表　理想の BMI の平均値及び標準偏差（性・年齢階級別）…… 252
第 72 表　意識的に運動するように心がけている者の状況（性・年齢階級別）…… 253
第 73 表　外出の状況（性・年齢階級別）…… 253
第 74 表の 1　地域活動への参加の状況「1　趣味」（性・年齢階級別）…… 254
第 74 表の 2　地域活動への参加の状況「2　健康・スポーツ」（性・年齢階級別）…… 254
第 74 表の 3　地域活動への参加の状況「3　生産・就業」（性・年齢階級別）…… 254
第 74 表の 4　地域活動への参加の状況「4　教育・文化」（性・年齢階級別）…… 255
第 74 表の 5　地域活動への参加の状況「5　生活環境改善」（性・年齢階級別）…… 255
第 74 表の 6　地域活動への参加の状況「6　安全管理」（性・年齢階級別）…… 255
第 74 表の 7　地域活動への参加の状況「7　福祉・保健」（性・年齢階級別）…… 256
第 74 表の 8　地域活動への参加の状況「8　地方行事」（性・年齢階級別）…… 256
第 74 表の 9　地域活動への参加の状況「9　参加したものはない」（性・年齢階級別）…… 256
第 75 表　自主的な活動への参加状況別外出の状況（性・年齢階級別）…… 257
第 76 表　1 日の平均睡眠時間（性・年齢階級別）…… 258
第 77 表　睡眠の状況（性・年齢階級別）…… 258
第 78 表　睡眠のための薬の服用状況（性・年齢階級別）…… 259
第 79 表　ストレスの状況（性・年齢階級別）…… 259
第 80 表の 1-1　たばこが健康に与える影響の知識（能動）「ア．肺がん」（性・年齢階級別）…… 260
第 80 表の 1-2　たばこが健康に与える影響の知識（能動）「イ．咽頭がん」（性・年齢階級別）…… 261
第 80 表の 1-3　たばこが健康に与える影響の知識（能動）「ウ．ぜんそく」（性・年齢階級別）…… 262
第 80 表の 1-4　たばこが健康に与える影響の知識（能動）「エ．気管支炎」（性・年齢階級別）…… 263
第 80 表の 1-5　たばこが健康に与える影響の知識（能動）「オ．肺気腫」（性・年齢階級別）…… 264
第 80 表の 1-6　たばこが健康に与える影響の知識（能動）「カ．心臓病」（性・年齢階級別）…… 265
第 80 表の 1-7　たばこが健康に与える影響の知識（能動）「キ．脳卒中」（性・年齢階級別）…… 266
第 80 表の 1-8　たばこが健康に与える影響の知識（能動）「ク．胃かいよう」（性・年齢階級別）…… 267
第 80 表の 1-9　たばこが健康に与える影響の知識（能動）「ケ．妊婦への影響（未熟児など）」（性・年齢階級別）…… 268
第 80 表の 1-10　たばこが健康に与える影響の知識（能動）「コ．歯周病（歯槽膿漏など）」（性・年齢階級別）…… 269
第 80 表の 2-1　たばこが健康に与える影響の知識（受動）「ア．肺がん」（性・年齢階級別）…… 270
第 80 表の 2-2　たばこが健康に与える影響の知識（受動）「イ．ぜんそく」（性・年齢階級別）…… 271
第 80 表の 2-3　たばこが健康に与える影響の知識（受動）「ウ．心臓病」（性・年齢階級別）…… 272

第 80 表の 2-4　たばこが健康に与える影響の知識（受動）「エ．妊婦への影響（未熟児など）」（性・年齢階級別）……273
第 81 表の 1　受動喫煙の状況　「ア．家族」（性・年齢階級別）……274
第 81 表の 2　受動喫煙の状況　「イ．職場」（性・年齢階級別）……275
第 81 表の 3　受動喫煙の状況　「ウ．学校」（性・年齢階級別）……276
第 81 表の 4　受動喫煙の状況　「エ．飲食店」（性・年齢階級別）……277
第 81 表の 5　受動喫煙の状況　「オ．遊戯場」（性・年齢階級別）……278
第 81 表の 6　受動喫煙の状況　「カ．行政機関」（性・年齢階級別）……279
第 81 表の 7　受動喫煙の状況　「キ．医療機関」（性・年齢階級別）……280
第 81 表の 8　受動喫煙の状況　「ク．その他」（性・年齢階級別）……281
第 82 表　「健康日本 21」の認知状況（性・年齢階級別）……282
第 83 表　生活習慣病の認知状況（性・年齢階級別）……282
第 84 表の 1　歯間部清掃用器具の使用状況「1　デンタルフロス・糸（付）ようじの使用」（性・年齢階級別）……283
第 84 表の 2　歯間部清掃用器具の使用状況「2　歯間ブラシの使用」（性・年齢階級別）……283
第 84 表の 3　歯間部清掃用器具の使用状況「3　歯間刺激子の使用」（性・年齢階級別）……283
第 84 表の 4　歯間部清掃用器具の使用状況「4　水流式口腔洗浄器の使用」（性・年齢階級別）……284
第 84 表の 5　歯間部清掃用器具の使用状況「5　使用していない」（性・年齢階級別）……284
第 84 表の 6　歯間部清掃用器具（1 つ以上）の使用状況（性・年齢階級別）……284
第 85 表　歯の本数の分布（性・年齢階級別）……285
第 86 表　歯の本数別，歯間部清掃用器具の使用状況（40 歳以上，性・年齢階級別）……286
第 87 表　医師から糖尿病と言われた人の状況（性・年齢階級別）……287
第 88 表　医師から糖尿病と言われた人における，治療経験のある人の状況（性・年齢階級別）……288
第 89 表　メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の認知度（性・年齢階級別）……288
第 90 表　節度ある適度な飲酒の知識（性・年齢階級別）……288
第 91 表　飲酒の頻度（性・年齢階級別）……289
第 92 表の 1　飲酒日の 1 日当たりの飲酒量（性・年齢階級別）……289
第 92 表の 2　現在，週に 1 日以上飲酒している者における飲酒日 1 日当たりの飲酒量（性・年齢階級別）……290
第 93 表　飲酒習慣の状況（性・年齢階級別）……290
第 94 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）……291
第 95 表　喫煙経験の状況（性・年齢階級別）……293
第 96 表　現在の習慣的喫煙の状況（性・年齢階級別）……293
第 97 表　習慣的喫煙者の喫煙開始年齢（性・年齢階級別）……294
第 98 表　禁煙経験の有無（性・年齢階級別）……295
第 99 表　禁煙回数の状況（性・年齢階級別）……295
第 100 表　禁煙を試みたことがある者における禁煙指導受診の状況（性・年齢階級別）……296

第 101 表の 1　禁煙指導受診場所の状況「1　医療機関」（性・年齢階級別）………… 296
第 101 表の 2　禁煙指導受診場所の状況「2　保健所や保健センター」（性・年齢階級別）………… 296
第 101 表の 3　禁煙指導受診場所の状況「3　インターネット」（性・年齢階級別）………… 297
第 101 表の 4　禁煙指導受診場所の状況「4　その他」（性・年齢階級別）………… 297
第 102 表の 1　ニコチンガム使用の状況（性・年齢階級別）………… 297
第 102 表の 2　ニコチンパッチ使用の状況（性・年齢階級別）………… 298
第 103 表　現在の喫煙状況（性・年齢階級別）………… 298
第 104 表　喫煙の状況（性・年齢階級別）………… 298
第 105 表　現在習慣的に喫煙している者における喫煙開始年齢の状況（性・年齢階級別）………… 299
第 106 表　喫煙の状況別，禁煙経験の有無（性・年齢階級別）………… 300
第 107 表の 1　喫煙の状況別，栄養素等摂取量（総数，年齢階級別）………… 301
第 107 表の 2　喫煙の状況別，栄養素等摂取量（男，年齢階級別）………… 302
第 107 表の 3　喫煙の状況別，栄養素等摂取量（女，年齢階級別）………… 303
第 108 表　禁煙の意志（性・年齢階級別）………… 303
第 109 表　現在習慣的に喫煙している者における禁煙希望の状況（性・年齢階級別）………… 304
第 110 表　起床後最初にたばこを吸うまでの時間の状況（性・年齢階級別）………… 305
第 111 表　1 日禁煙することの難しさの状況（性・年齢階級別）………… 305
第 112 表の 1　合計 100 本以上，または 6ヶ月以上たばこを吸っている者の 1 日の喫煙本数（性・年齢階級別）………… 306
第 112 表の 2　合計 100 本以上，または 6ヶ月以上たばこを吸っている者の 1 日の喫煙本数の平均値と標準偏差（性・年齢階級別）………… 306
第 113 表の 1　喫煙の状況別，1 日の喫煙本数［現在習慣的に喫煙している者］（性・年齢階級別）………… 307
第 113 表の 2　喫煙の状況別，1 日の喫煙本数の平均値と標準偏差［現在習慣的に喫煙している者］（性・年齢階級別）………… 307

第 5 部　栄養素等摂取量の分布

第 114 表　エネルギー摂取量の分布（性・年齢階級別）………… 310
第 115 表の 1　たんぱく質摂取量の分布（性・年齢階級別）………… 310
第 115 表の 2　動物性たんぱく質摂取量の分布（性・年齢階級別）………… 311
第 116 表の 1　脂質摂取量の分布（性・年齢階級別）………… 311
第 116 表の 2　動物性脂質摂取量の分布（性・年齢階級別）………… 312
第 117 表　脂肪エネルギー比率の分布（性・年齢階級別）………… 312
第 118 表　炭水化物摂取量の分布（性・年齢階級別）………… 313
第 119 表　食塩摂取量の分布（性・年齢階級別）………… 313
第 120 表　カリウム摂取量の分布（性・年齢階級別）………… 314
第 121 表　カルシウム摂取量の分布（性・年齢階級別）………… 314

第 122 表　マグネシウム摂取量の分布（性・年齢階級別）…… 315
第 123 表　リン摂取量の分布（性・年齢階級別）…… 315
第 124 表　鉄摂取量の分布（性・年齢階級別）…… 316
第 125 表　亜鉛摂取量の分布（性・年齢階級別）…… 316
第 126 表　銅摂取量の分布（性・年齢階級別）…… 317
第 127 表　ビタミン A 摂取量の分布（性・年齢階級別）…… 317
第 128 表　ビタミン D 摂取量の分布（性・年齢階級別）…… 318
第 129 表　ビタミン E 摂取量の分布（性・年齢階級別）…… 318
第 130 表　ビタミン K 摂取量の分布（性・年齢階級別）…… 319
第 131 表　ビタミン B_1 摂取量の分布（性・年齢階級別）…… 319
第 132 表　ビタミン B_2 摂取量の分布（性・年齢階級別）…… 320
第 133 表　ナイアシン摂取量の分布（性・年齢階級別）…… 320
第 134 表　ビタミン B_6 摂取量の分布（性・年齢階級別）…… 321
第 135 表　ビタミン B_{12} 摂取量の分布（性・年齢階級別）…… 321
第 136 表　葉酸摂取量の分布（性・年齢階級別）…… 322
第 137 表　パントテン酸摂取量の分布（性・年齢階級別）…… 322
第 138 表　ビタミン C 摂取量の分布（性・年齢階級別）…… 323
第 139 表　コレステロール摂取量の分布（性・年齢階級別）…… 323
第 140 表の 1　食物繊維総量摂取量の分布（性・年齢階級別）…… 324
第 140 表の 2　水溶性食物繊維摂取量の分布（性・年齢階級別）…… 324
第 140 表の 3　不溶性食物繊維摂取量の分布（性・年齢階級別）…… 325
第 141 表の 1　食塩摂取量の分布（20 歳以上，地域ブロック別）…… 326
第 141 表の 3　食塩摂取量の分布（男，20 歳以上，地域ブロック別〈再掲〉）…… 326
第 141 表の 1　食塩摂取量の分布（女，20 歳以上，地域ブロック別〈再掲〉）…… 326
第 142 表　脂肪エネルギー比率の分布（20 歳以上，性・年齢階級別）…… 327
第 143 表　野菜類摂取量の状況（20 歳以上，性・年齢階級別）…… 328
第 144 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）…… 329

第 6 部　年次別結果

第 145 表　栄養素等摂取量の年次推移（総数，1 人 1 日当たり）…… 332
第 146 表　食品群別摂取量の年次推移（総数，1 人 1 日当たり）…… 333
第 147 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）…… 334
第 148 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）…… 335
第 149 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）…… 336
第 150 表の 1-1　野菜類摂取量の年次推移　平成 13，14 年（性・年齢階級別）…… 337
第 150 表の 1-2　野菜類摂取量の年次推移　平成 15，16 年（性・年齢階級別）…… 338

第 150 表の 1-3　野菜類摂取量の年次推移　平成 17，18 年（性・年齢階級別）…… 339
第 150 表の 1-4　野菜類摂取量の年次推移　平成 19，20 年（性・年齢階級別）…… 340
第 150 表の 2　野菜類摂取量の年次推移　平成 13～20 年総数…… 341
第 151 表の 1　朝食欠食率の年次推移（性・年齢階級別）…… 342
第 151 表の 2　朝食欠食率の移動平均値（平成 12 年と平成 20 年は現状値）…… 342
第 152 表の 1　身長の平均値の年次推移（男，年齢階級別）…… 344
第 152 表の 2　身長の平均値の年次推移（女，年齢階級別）…… 345
第 153 表の 1　体重の平均値の年次推移（男，年齢階級別）…… 346
第 153 表の 2　体重の平均値の年次推移（女，年齢階級別）…… 347
第 154 表の 1　肥満者（BMI≧25）の割合の年次推移（性・年齢階級別）…… 348
第 154 表の 2　低体重（やせ）の者（BMI＜18. 5）の割合の年次推移（性・年齢階級別）…… 349
第 154 表の 3　肥満及び低体重（やせ）の者の割合の年次推移（性・年齢階級別）…… 350
第 155 表の 1　子どもの肥満，太りぎみの者の割合の年次推移（性・年齢階級別）…… 352
第 155 表の 2　子どものやせすぎ，やせぎみの者の割合の年次推移（性・年齢階級別）…… 353
第 156 表　運動習慣者の年次推移（性・年齢階級別）…… 354
第 157 表　歩行数平均値の年次推移（性・年齢階級別）…… 355
第 158 表の 1　収縮期（最高）血圧平均値の年次推移（性・年齢階級別）…… 356
第 158 表の 2　拡張期（最低）血圧平均値の年次推移（性・年齢階級別）…… 356
第 159 表　総コレステロール平均値の年次推移（性・年齢階級別）…… 357
第 160 表の 1-1　現在習慣的に喫煙している者の年次推移　平成 15～20 年（性・年齢階級別）…… 358
第 160 表の 1-2　現在習慣的に喫煙している者の年次推移　平成 15～20 年
（5 歳区切，性・年齢階級別）…… 360
第 160 表の 2-1　現在習慣的に喫煙している者の年次推移　平成 15～17 年平均
（5 歳区切，性・年齢階級別）…… 362
第 160 表の 2-2　現在習慣的に喫煙している者の年次推移　平成 18～20 年平均
（5 歳区切，性・年齢階級別）…… 362