

令和4年 国民健康・栄養調査結果の概要

目次	(頁)
I 調査の概要	1
II 結果の概要	5
第1部 社会環境と生活習慣等に関する状況	5
1. 世帯の等価所得と生活習慣等に関する状況	5
2. 新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響による体重及び生活習慣の変化の状況	7
第2部 基本項目	9
第1章 身体状況及び糖尿病等に関する状況	9
1. 肥満及びやせの状況	9
2. 糖尿病に関する状況	11
3. 血圧に関する状況	12
4. 血中コレステロールに関する状況	13
第2章 栄養・食生活に関する状況	14
1. 食塩摂取量の状況	14
2. 野菜摂取量の状況	15
第3章 身体活動・運動及び睡眠に関する状況	16
1. 運動習慣者の状況	16
2. 歩数の状況	17
3. 睡眠の状況	18
第4章 飲酒・喫煙に関する状況	19
1. 飲酒の状況	19
2. 喫煙の状況	20
3. 禁煙意思の有無の状況	22
4. 受動喫煙の状況	23
第5章 歯・口腔の健康に関する状況	24
1. 歯・口腔の健康に関する状況	24
《参考》 栄養素・食品群別摂取量に関する状況	25
1. 栄養素等摂取量	25
2. 食品群別摂取量	28

I 調査の概要

1. 調査の目的

この調査は、健康増進法（平成 14 年法律第 103 号）に基づき、国民の身体の状態、栄養素等摂取量及び生活習慣の状態を明らかにし、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基礎資料を得ることを目的とする。

2. 調査対象

調査の対象は、令和 4 年国民生活基礎調査（約 11,000 単位区内の世帯約 30 万世帯及び世帯員約 67 万 4 千人）において設定された単位区から層化無作為抽出した 300 単位区内の全ての世帯及び世帯員で、令和 4 年 11 月 1 日現在で 1 歳以上の者とした。

以下の世帯及び世帯員は調査の対象からは除外した。

＜世帯＞

- ・ 世帯主が外国人である世帯
- ・ 3 食とも集団的な給食を受けている世帯
- ・ 住み込み、賄い付きの寮・寄宿舎等に居住する単独世帯

＜世帯員＞

- ・ 1 歳未満（乳児）
- ・ 在宅患者で疾病等の理由により、流動状の食品や薬剤のみを摂取している又は投与されている場合など通常の食事をしない者
- ・ 食生活を共にしていない者
- ・ 世帯に不在の者（次に掲げる者）

単身赴任者、出稼ぎ者、長期出張者（おおむね 3 ヶ月以上）、遊学中の者、社会福祉施設（介護保険施設含む）の入所者、長期入院者、預けた里子、収監中の者、その他別居中の者

3. 調査項目及び調査時期

（1）調査項目及び対象年齢

本調査は、身体状況調査票、栄養摂取状況調査票及び生活習慣調査票からなり、調査項目及び対象年齢は下記のとおりとした。なお、年齢は、令和 4 年 11 月 1 日現在の年齢とした。

ア. 身体状況調査票

- （ア）身長（1 歳以上）
- （イ）体重（1 歳以上）
- （ウ）腹囲（20 歳以上）
- （エ）血圧：収縮期（最高）血圧、拡張期（最低）血圧（20 歳以上）〔2 回測定〕
- （オ）血液検査（20 歳以上）

(カ) 問診 (20 歳以上)

- ①血圧を下げる薬の使用の有無
- ②脈の乱れに関する薬の使用の有無
- ③コレステロールを下げる薬の使用の有無
- ④中性脂肪（トリグリセライド）を下げる薬の使用の有無
- ⑤貧血治療のための薬（鉄剤）の使用の有無
- ⑥糖尿病指摘の有無
- ⑦糖尿病治療の有無
- ⑧治療の状況：インスリン注射または血糖を下げる薬の使用の有無、通院による定期的な血液検査や生活習慣の改善指導の有無
- ⑨医師からの運動禁止の有無
- ⑩運動習慣：1 週間の運動日数、運動を行う日の平均運動時間、運動の継続年数

イ. 栄養摂取状況調査票（1 歳以上）

- (ア) 世帯状況：氏名、生年月日、性別、妊婦（週数）・授乳婦別、仕事の種類
- (イ) 食事状況：家庭食・調理済み食・外食・給食・その他の区分
- (ウ) 食物摂取状況：料理名、食品名、使用量、廃棄量、世帯員ごとの案分比率
- (エ) 1 日の身体活動量〈歩数〉(20 歳以上)

ウ. 生活習慣調査票（20 歳以上）〔自記式調査〕

食生活、身体活動、休養（睡眠）、飲酒、喫煙、歯の健康等に関する生活習慣全般を把握した。また、令和 4 年は新型コロナウイルス感染症の感染拡大による生活習慣の変化について把握した。

令和元年から、生活習慣調査票のオンライン調査が導入された。調査対象者はインターネットを経由して、自宅や会社などのパソコン、スマートフォンから電子調査票に回答した。

(2) 調査時期

令和 4 年 11～12 月中とした。

- ア. 身体状況調査：調査地区の実情を考慮して、最も高い参加率をあげ得る日時（複数日設定しても構わない）
- イ. 栄養摂取状況調査：日曜日及び祝祭日を除く任意の 1 日
- ウ. 生活習慣調査：調査期間中（令和 4 年 11～12 月中）

4. 調査系統

調査系統は次のとおりである。

厚生労働省 — $\left\{ \begin{array}{l} \text{都道府県} \\ \text{保健所設置市} \\ \text{特別区} \end{array} \right\}$ — 保健所 — 国民健康・栄養調査員 — 対象者

5. 結果の集計

結果の概要における集計結果の評価のうち、「有意に高かった（低かった、増加した、減少した）」「有意な増減はみられなかった」などについては、統計学的な検定（両側有意水準5%とした）に基づき記述した。以下に詳細を述べる。

（1）年次推移に関する分析

基本項目における10年間の年次推移に関しては、「平成22年国勢調査による基準人口（20-29歳、30-39歳、40-49歳、50-59歳、60-69歳、70歳以上の6区分）」を用いて年齢調整値を算出^{*1}し、各年次の平均値又は割合と標準誤差を用いて、joinpoint regression^{*2}で検定を行った。65歳以上の低栄養傾向（BMI20以下）の者の割合の10年間の年次推移に関しては、「平成22年国勢調査による基準人口（65-74歳、75-84歳、85歳以上の3区分）」を用いて年齢調整値を算出^{*1}し、各年次の割合と標準誤差を用いて、joinpoint regression^{*2}で検定を行った。

なお、年次推移については、平成24年から令和4年の10年間について検定を行い、また、平成24年及び28年調査結果については、「全国補正值」^{*3}として算出した値を用いた。

（2）年次比較に関する分析

基本項目における年次比較に関する傾向性の検定には、重回帰分析を用いて年齢調整（20-29歳、30-39歳、40-49歳、50-59歳、60-69歳、70歳以上の6区分）を行った。

（3）等価所得に関する分析

等価所得は、生活習慣調査票の問13で世帯の代表者が回答した過去1年間の世帯の収入（税込み）区分の下限と上限の中央値を代表値として、問12で世帯の代表者が回答した世帯員数の平方根で除して算出した。なお、問13における選択肢「14：1,500万円以上」の区分については中央値が求められないことから、選択肢「13：1,000～1,499万円」と「14：1,500万円以上」の2区分の分布を用いてPareto曲線から算出し^{*4}、1,850万円を代表値とした。等価所得と生活習慣・食生活に関する項目の推定値は、年齢階級（20-39歳、40-59歳、60-69歳、70歳以上の4区分）で調整した。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した。等価所得の群間比較に関する項目は、多変量解析（割合に関する項目は多変量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3群との比較を行った。

^{*1} 年齢調整値の算出方法

【（各年齢階級別の割合または平均値）×（基準人口の当該年齢階級別の人数）】の各年齢階級の総和／基準人口の総数

^{*2} 米国国立がん研究所. Joinpoint Trend Analysis Software (<https://surveillance.cancer.gov/joinpoint/>)

^{*3} 平成24年国民健康・栄養調査結果報告 (<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou/dl/h24-houkoku.pdf>)

平成28年国民健康・栄養調査結果報告 (<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou/dl/h28-houkoku.pdf>)

^{*4} Parker RN & Fenwick R (1983) The Pareto Curve and Its Utility for Open-Ended Income Distributions in Survey Research. Social Forces 61, 872-885.

6. 集計客体

結果の集計は、国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所が行った。
調査対象世帯数、調査実施世帯数は、次のとおりであった。

調査対象世帯数	調査実施世帯数※
6, 134	2, 910

※調査項目に1つ以上回答した世帯数。

集計客体数は次のとおりであった。

男女計	身体状況調査		血液検査		栄養摂取状況調査		歩数測定		生活習慣調査	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総 数	4,642	100.0	2,008	100.0	5,276	100.0	4,150	100.0	5,434	100.0
1-6歳	163	3.5	-	-	187	3.5	-	-	-	-
7-14歳	311	6.7	-	-	399	7.6	-	-	-	-
15-19歳	171	3.7	-	-	237	4.5	-	-	-	-
20-29歳	251	5.4	84	4.2	315	6.0	291	7.0	376	6.9
30-39歳	394	8.5	155	7.7	417	7.9	405	9.8	542	10.0
40-49歳	574	12.4	263	13.1	686	13.0	660	15.9	844	15.5
50-59歳	628	13.5	287	14.3	723	13.7	701	16.9	886	16.3
60-69歳	724	15.6	396	19.7	782	14.8	746	18.0	931	17.1
70歳以上	1,426	30.7	823	41.0	1,530	29.0	1,347	32.5	1,855	34.1
(再掲) 65-74歳	908	19.6	519	25.8	960	18.2	906	21.8	1,155	21.3
(再掲) 75歳以上	905	19.5	523	26.0	975	18.5	829	20.0	1,190	21.9
(再掲) 70-79歳	923	19.9	542	27.0	995	18.9	915	22.0	1,182	21.8
(再掲) 80歳以上	503	10.8	281	14.0	535	10.1	432	10.4	673	12.4
男性	身体状況調査		血液検査		栄養摂取状況調査		歩数測定		生活習慣調査	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総 数	2,171	100.0	888	100.0	2,485	100.0	1,917	100.0	2,510	100.0
1-6歳	86	4.0	-	-	101	4.1	-	-	-	-
7-14歳	153	7.0	-	-	203	8.2	-	-	-	-
15-19歳	88	4.1	-	-	122	4.9	-	-	-	-
20-29歳	111	5.1	35	3.9	143	5.8	128	6.7	166	6.6
30-39歳	189	8.7	66	7.4	195	7.8	185	9.7	268	10.7
40-49歳	273	12.6	106	11.9	332	13.4	318	16.6	406	16.2
50-59歳	277	12.8	114	12.8	333	13.4	322	16.8	405	16.1
60-69歳	339	15.6	181	20.4	360	14.5	349	18.2	433	17.3
70歳以上	655	30.2	386	43.5	696	28.0	615	32.1	832	33.1
(再掲) 65-74歳	427	19.7	235	26.5	452	18.2	430	22.4	546	21.8
(再掲) 75歳以上	408	18.8	251	28.3	428	17.2	369	19.2	514	20.5
(再掲) 70-79歳	438	20.2	251	28.3	471	19.0	426	22.2	559	22.3
(再掲) 80歳以上	217	10.0	135	15.2	225	9.1	189	9.9	273	10.9
女性	身体状況調査		血液検査		栄養摂取状況調査		歩数測定		生活習慣調査	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総 数	2,471	100.0	1,120	100.0	2,791	100.0	2,233	100.0	2,924	100.0
1-6歳	77	3.1	-	-	86	3.1	-	-	-	-
7-14歳	158	6.4	-	-	196	7.0	-	-	-	-
15-19歳	83	3.4	-	-	115	4.1	-	-	-	-
20-29歳	140	5.7	49	4.4	172	6.2	163	7.3	210	7.2
30-39歳	205	8.3	89	7.9	222	8.0	220	9.9	274	9.4
40-49歳	301	12.2	157	14.0	354	12.7	342	15.3	438	15.0
50-59歳	351	14.2	173	15.4	390	14.0	379	17.0	481	16.5
60-69歳	385	15.6	215	19.2	422	15.1	397	17.8	498	17.0
70歳以上	771	31.2	437	39.0	834	29.9	732	32.8	1,023	35.0
(再掲) 65-74歳	481	19.5	284	25.4	508	18.2	476	21.3	609	20.8
(再掲) 75歳以上	497	20.1	272	24.3	547	19.6	460	20.6	676	23.1
(再掲) 70-79歳	485	19.6	291	26.0	524	18.8	489	21.9	623	21.3
(再掲) 80歳以上	286	11.6	146	13.0	310	11.1	243	10.9	400	13.7

7. その他

- ・解析対象者数は、図表中（ ）内に併記した。
- ・集計客体数及び結果の概要に掲載している数値は四捨五入を行っているため、内訳合計が総数と合わないことがある。

Ⅱ 結果の概要

第 1 部 社会環境と生活習慣等に関する状況

1. 世帯の等価所得[※]と生活習慣等に関する状況

世帯の等価所得別(200 万円未満、200 万円以上 400 万円未満、400 万円以上 600 万円未満、600 万円以上)に世帯員の生活習慣等の状況を比較した結果は、以下のとおり。

1. 野菜摂取量は、600 万円以上の世帯員と比較して、男女ともに 200 万円未満の世帯員で有意に少ない。
2. 歩数の平均値は、600 万円以上の世帯員と比較して、女性では 200 万円未満及び 200 万円以上 400 万円未満の世帯員で有意に少ない。
3. 現在習慣的に喫煙している者の割合は、600 万円以上の世帯員と比較して、男性では 200 万円未満及び 200 万円以上 400 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い。
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、600 万円以上の世帯員と比較して、女性では 400 万円以上 600 万円未満の世帯員で有意に低い。
5. 睡眠時間が6時間未満の者の割合は、600 万円以上の世帯員と比較して、男性では 200 万円未満及び 200 万円以上 400 万円未満の世帯員で有意に高い。また、睡眠で休養が十分とれていない者の割合は、600 万円以上の世帯員と比較して、男性では 200 万円以上 400 万円未満の世帯員で有意に高い。
6. 肥満者の割合は、600 万円以上の世帯員と比較して、女性では 200 万円未満、200 万円以上 400 万円未満及び 400 万円以上 600 万円未満の世帯員で有意に高い。

※等価所得：世帯の所得を世帯員数の平方根で割って調整したもの

表1 等価所得の状況

	人数	%
総数	4,563	100.0
200 万円未満	1,272	27.9
200 万円以上 400 万円未満	1,957	42.9
400 万円以上 600 万円未満	760	16.7
600 万円以上	574	12.6

※世帯主又は世帯の代表者が生活習慣調査票の問 12 と問 13 に回答した世帯を集計対象とした。なお、同一世帯で複数の世帯員が問 12 又は問 13 に回答した世帯、及び問 13 で「わからない」と回答した世帯は除外した。

※所得とは、生活習慣調査票の問 13 で回答した過去1年間の世帯の収入(税込み)。世帯主又は世帯の代表者が回答した世帯年収を世帯員全員に当てはめた。等価所得は、その世帯が当てはまる収入区分の下限と上限の中央値を世帯員数の平方根で除して算出した。

表2 世帯の等価所得と生活習慣等に関する状況(20歳以上、男女別)

		①200万円未満		②200万円以上 400万円未満		③400万円以上 600万円未満		④600万円以上		① vs ④	② vs ④	③ vs ④
		人数	割合 又は 平均値	人数	割合 又は 平均値	人数	割合 又は 平均値	人数	割合 又は 平均値			
食生活	食塩摂取量の平均値	(男性)	414	10.7g	772	10.6g	311	10.5g	254	10.4g		
		(女性)	605	9.0g	842	8.8g	318	8.9g	242	8.8g		
	野菜摂取量の平均値	(男性)	414	251.3g	772	276.3g	311	277.0g	254	286.3g	*	
		(女性)	605	241.2g	842	259.6g	318	253.4g	242	268.7g	*	
運動	運動習慣のない者の割合※1	(男性)	260	67.5%	417	63.9%	164	67.8%	117	62.0%		
		(女性)	382	69.1%	479	70.0%	176	68.7%	129	58.7%		
	歩数の平均値	(男性)	366	6,191	725	6,875	304	6,652	243	6,733		
		(女性)	539	5,705	789	5,955	306	6,050	236	6,555	*	*
喫煙	現在習慣的に喫煙している者の割合※2	(男性)	505	30.3%	926	27.6%	370	18.5%	293	18.6%	*	*
		(女性)	751	9.9%	1,004	4.9%	379	4.1%	275	3.3%	*	
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※3	(男性)	505	11.6%	928	13.7%	369	13.6%	294	16.4%		
		(女性)	752	8.0%	1,002	8.8%	378	7.0%	274	12.6%		*
睡眠	睡眠時間が6時間未満の者の割合※4	(男性)	505	38.4%	928	38.4%	370	33.9%	293	29.2%	*	*
		(女性)	753	40.4%	1,003	41.2%	378	38.7%	275	35.8%		
	睡眠で休養が十分とれていない者の割合※5	(男性)	505	19.2%	928	21.3%	370	16.6%	293	15.7%		*
		(女性)	753	20.6%	1,003	22.9%	378	21.2%	275	21.2%		
体型	肥満者の割合※6	(男性)	391	34.7%	691	31.1%	266	35.5%	213	34.0%		
		(女性)	545	25.9%	751	19.7%	272	23.3%	199	13.4%	*	*
	やせの者の割合※7	(男性)	391	5.1%	691	4.1%	266	1.7%	213	2.2%		
		(女性)	545	11.7%	751	12.0%	272	8.7%	199	8.3%		

注1) 世帯主又は世帯の代表者が回答した世帯員数と世帯年収を世帯員全員に当てはめた。

注2) 等価所得は、その世帯が当てはまる収入区分の下限と上限の中央値を世帯員数の平方根で除して算出した。

注3) 推定値は、年齢階級(20-39歳、40-59歳、60-69歳、70歳以上の4区分)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。

注4) 等価所得について、多変量解析(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3群との群間比較を実施。

注5) *は600万円以上の世帯員と比較した場合、群間の有意差のあった項目。

※1 「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。

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

※3 「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40g以上、女性20g以上の者とし、以下の方法で算出した。

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」

※4 「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時間以上6時間未満」又は「5時間未満」と回答した者。

※5 「睡眠で休養が十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。

※6 「肥満者」とは、BMI 25.0以上の者。

※7 「やせの者」とは、BMI 18.5未満の者。

(参考表) 解析対象世帯の年間所得の状況

	世帯数	%
総数	2,467	100.0
200万円未満	542	22.0
200万円以上 400万円未満	746	30.2
400万円以上 600万円未満	477	19.3
600万円以上	702	28.5

※解析対象:生活習慣調査票の問13に有効回答した世帯から、「わからない」と回答した者を除く。

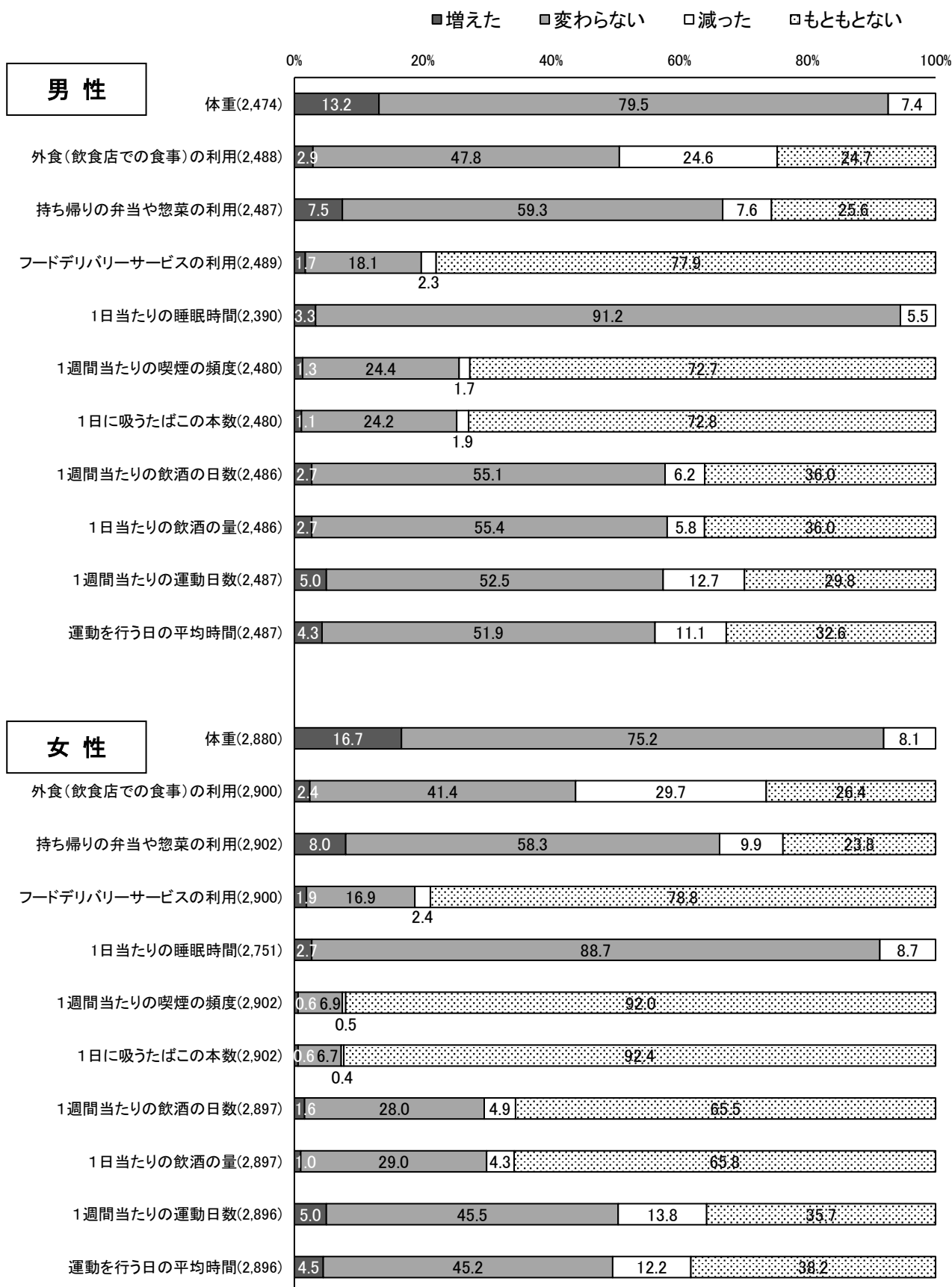
2. 新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響による体重及び生活習慣の変化の状況

回答までの1ヶ月間における新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響による、体重及び生活習慣の変化の状況は以下のとおり(調査は令和4年 11 月～12 月に実施。)

1. 体重について、「増えた」と回答した者の割合は、男性 13.2%、女性 16.7%、「減った」と回答した者の割合は、男性 7.4%、女性 8.1%、「変わらない」と回答した者の割合は、男性 79.5%、女性 75.2%である。
2. 外食(飲食店での食事)の利用について、「増えた」と回答した者の割合は、男性 2.9%、女性 2.4%、「減った」と回答した者の割合は、男性 24.6%、女性 29.7%、「変わらない」と回答した者の割合は、男性 47.8%、女性 41.4%である。
3. 持ち帰りの弁当や惣菜の利用について、「増えた」と回答した者の割合は、男性 7.5%、女性 8.0%、「減った」と回答した者の割合は、男性 7.6%、女性 9.9%、「変わらない」と回答した者の割合は、男性 59.3%、女性 58.3%である。
4. フードデリバリーサービスの利用について、「増えた」と回答した者の割合は、男性 1.7%、女性 1.9%、「減った」と回答した者の割合は、男性 2.3%、女性 2.4%、「変わらない」と回答した者の割合は、男性 18.1%、女性 16.9%である。
5. 1週間当たりの飲酒の日数について、「増えた」と回答した者の割合は、男性 2.7%、女性 1.6%、「減った」と回答した者の割合は、男性 6.2%、女性 4.9%、「変わらない」と回答した者の割合は、男性 55.1%、女性 28.0%である。
6. 1週間当たりの運動日数について、「増えた」と回答した者の割合は、男性 5.0%、女性 5.0%、「減った」と回答した者の割合は、男性で 12.7%、女性で 13.8%、「変わらない」と回答した者の割合は、男性 52.5%、女性 45.5%である。
7. 運動を行う日の平均時間について、「増えた」と回答した者の割合は、男性 4.3%、女性 4.5%、「減った」と回答した者の割合は、男性 11.1%、女性 12.2%、「変わらない」と回答した者の割合は、男性 51.9%、女性 45.2%である。

図1 新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響による体重及び生活習慣の変化の状況
(20歳以上、男女別)

問: あなたのこの1ヶ月間における体重及び生活習慣は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により変化がありましたか。



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 31.7%、女性 21.0%であり、この10年間でみると、女性では有意な増減はみられないのに対し、男性では有意に増加している。

やせの者(BMI < 18.5 kg/m²)の割合は男性 4.3%、女性 11.3%であり、この10年間でみると、男女とも有意な増減はみられない。また、20歳代女性のやせの者の割合は19.1%である。

65歳以上の高齢者の低栄養傾向の者(BMI ≤ 20 kg/m²)の割合は男性 12.9%、女性 22.0%であり、この10年間でみると男女とも有意な増減はみられない。年齢階級別にみると、男女とも85歳以上でその割合が最も高い。

▼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 平成23年)

図2-1 肥満者(BMI ≥ 25 kg/m²)の割合の年次推移(20歳以上)(平成22年～令和元年、4年)

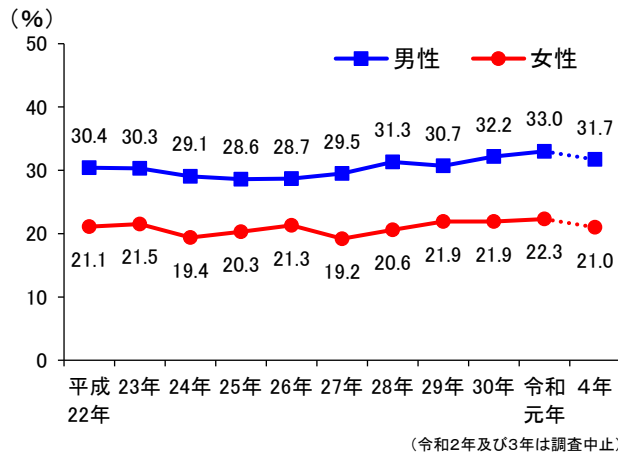


図2-2 年齢調整した、肥満者(BMI ≥ 25 kg/m²)の割合の年次推移(20歳以上)(平成22年～令和元年、4年)

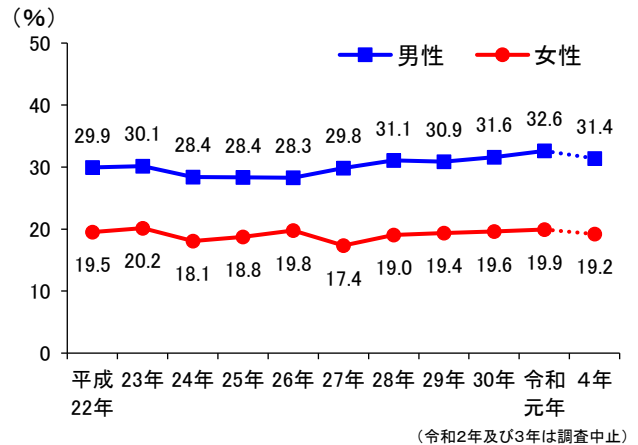
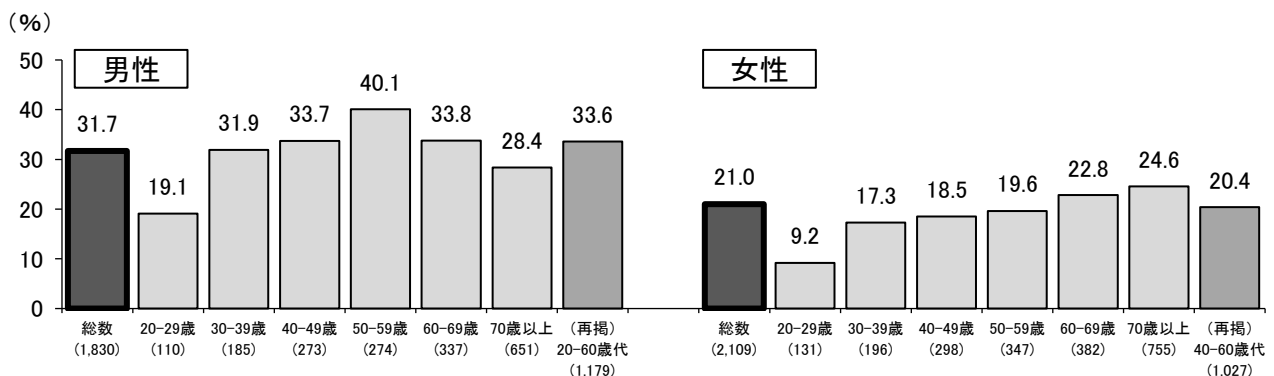


図3 肥満者(BMI ≥ 25 kg/m²)の割合(20歳以上、性・年齢階級別)



(参考)「健康日本21(第二次)」の目標

適正体重を維持している者の増加(肥満(BMI25以上)の減少、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4-1 やせの者(BMI<18.5 kg/m²)の割合の年次推移(20歳以上)(平成22年~令和元年、4年)

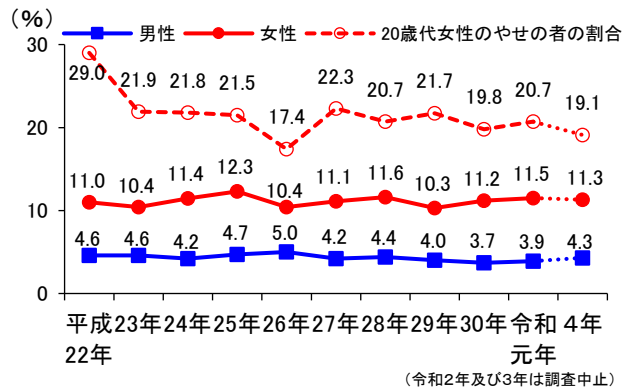
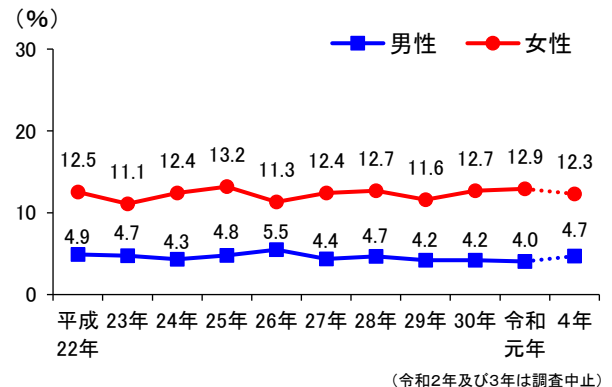


図4-2 年齢調整した、やせの者(BMI<18.5 kg/m²)の割合の年次推移(20歳以上)(平成22年~令和元年、4年)



(参考)「健康日本 21(第二次)」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5-1 低栄養傾向の者(BMI≤20 kg/m²)の割合の年次推移(65歳以上)(平成22年~令和元年、4年)

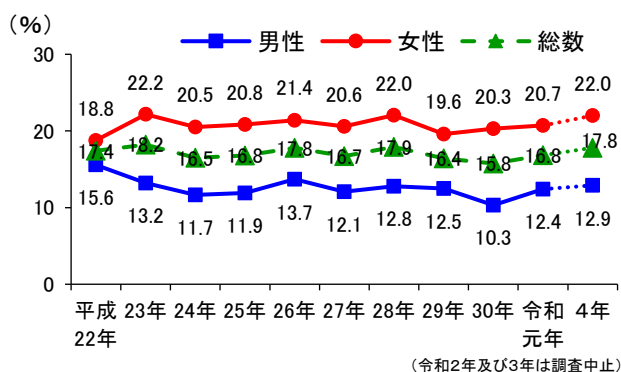
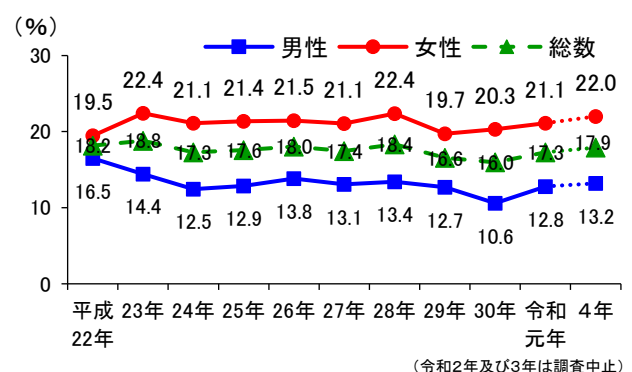
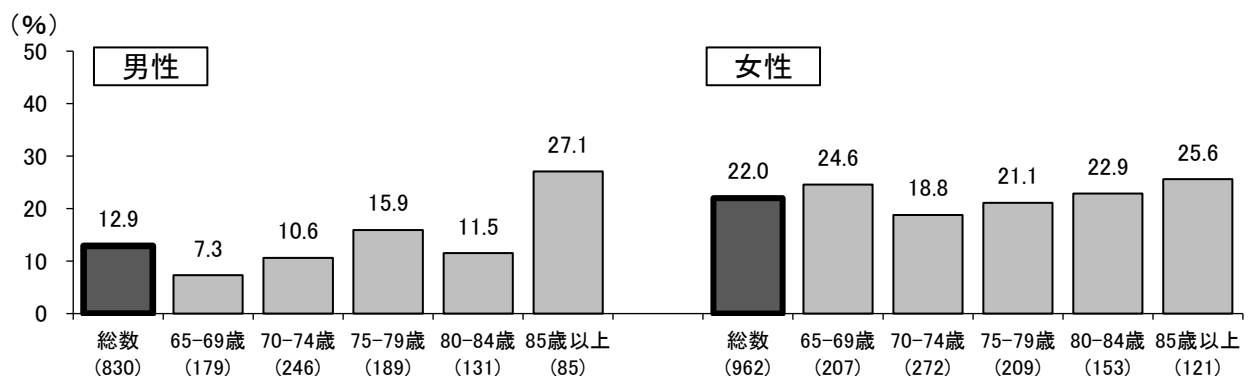


図5-2 年齢調整した、低栄養傾向の者(BMI≤20 kg/m²)の割合の年次推移(65歳以上)(平成22年~令和元年、4年)



(参考)「健康日本 21(第二次)」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%

図6 低栄養傾向の者(BMI≤20 kg/m²)の割合(65歳以上、性・年齢階級別)



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 18.1%、女性 9.1%である。この 10 年間でみると、男女とも有意な増減はみられない。年齢階級別にみると、年齢が高い層でその割合が高い。

▼「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、身体状況調査票(7)、(7-1)及び(7-2)が有効回答の者のうち、ヘモグロビン A1c (NGSP)の値が 6.5%以上、または、身体状況調査票の(7-1)「現在、糖尿病治療の有無」に「有」と回答した者

図7-1 「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 22 年～令和元年、4年)

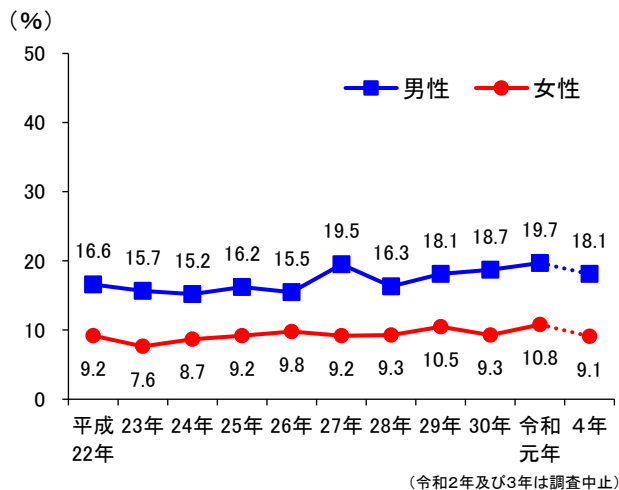


図7-2 年齢調整した、「糖尿病が強く疑われる者」の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 22 年～令和元年、4年)

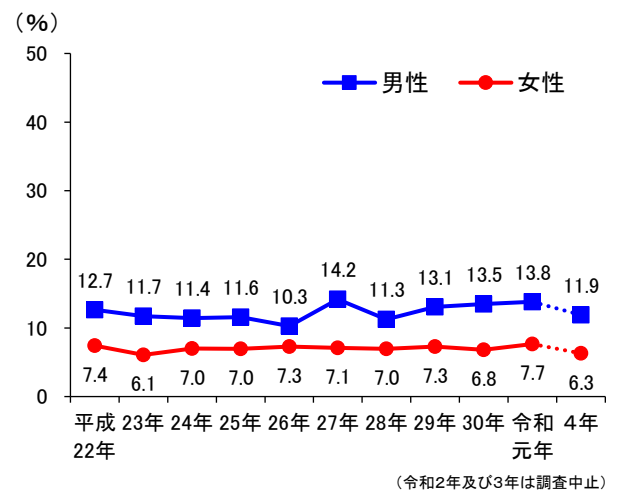
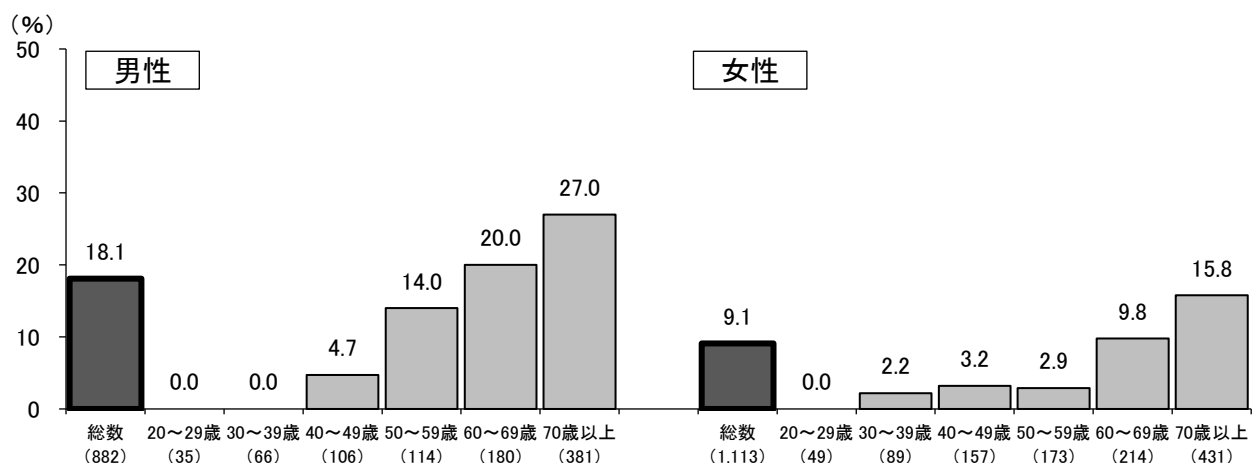


図8 「糖尿病が強く疑われる者」の割合(20 歳以上、性・年齢階級別)



3. 血圧に関する状況

収縮期(最高)血圧の平均値は男性 131.4mmHg、女性 125.5mmHg である。令和元年と比較して、男女とも有意な増減はみられない。

収縮期(最高)血圧が 140mmHg 以上の者の割合は男性 28.9%、女性 21.1%である。令和元年と比較して、男性では有意な増減はみられないのに対し、女性では有意に減少している。

図9-1 収縮期(最高)血圧の平均値の年次推移(20歳以上)(平成22年～令和元年、4年)

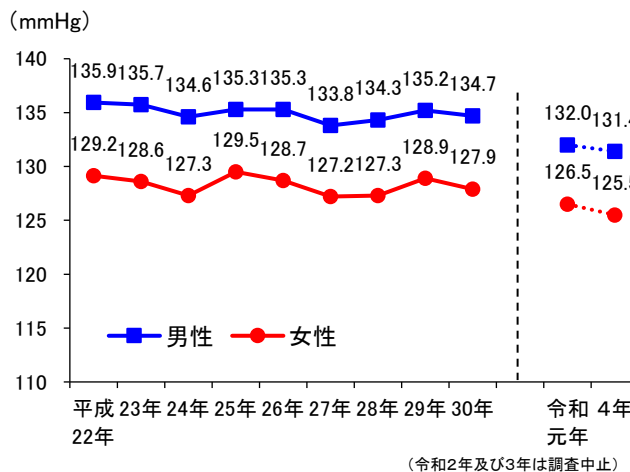
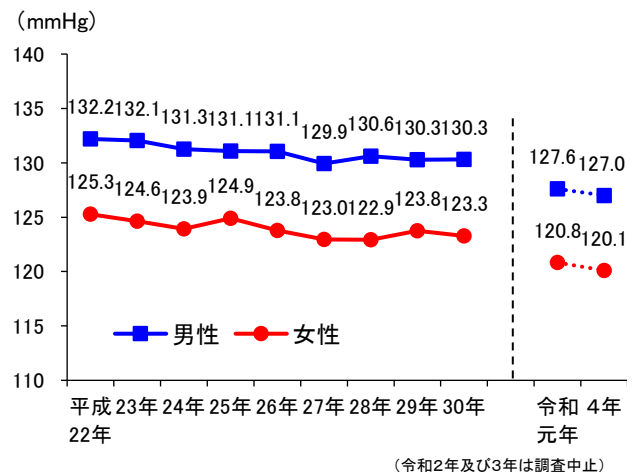


図9-2 年齢調整した、収縮期(最高)血圧の平均値の年次推移(20歳以上)(平成22年～令和元年、4年)



※令和元年より、水銀を使用しない血圧計を使用。

(参考) 「健康日本 21(第二次)」の目標
 高血圧の改善(収縮期血圧の平均値の低下:40~89歳)
 目標値: 男性 134mmHg、女性 129mmHg

図10-1 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22年～令和元年、4年)

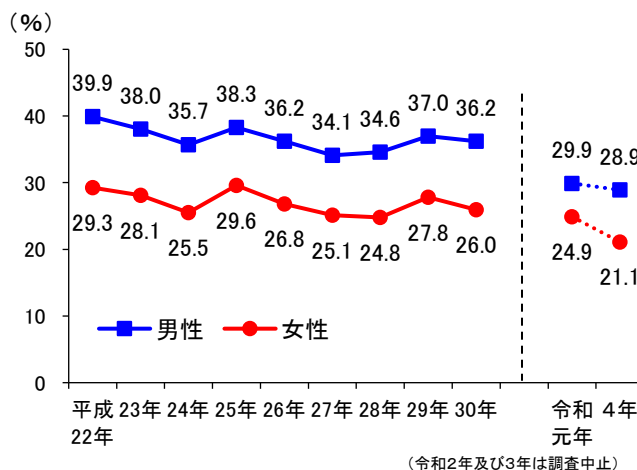
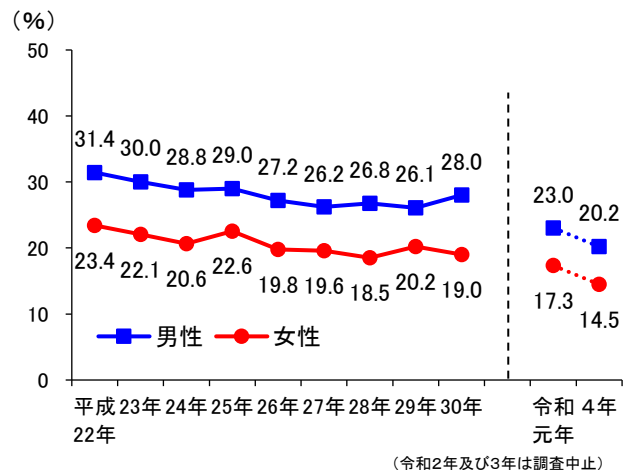


図10-2 年齢調整した、収縮期(最高)血圧が140mmHg以上の者の割合の年次推移(20歳以上)(平成22年～令和元年、4年)



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値が 240mg/dL 以上の者の割合は男性 13.4%、女性 24.8%である。この 10 年間でみると、男女とも有意に増加している。血清 non HDL コレステロール値の平均値は男性 142.7 mg/dL、女性 145.9 mg/dL である。この 10 年間でみると、男女とも有意に増加している。

図 11-1 血清総コレステロール値が 240 mg/dL 以上の者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 22 年～令和元年、4 年)

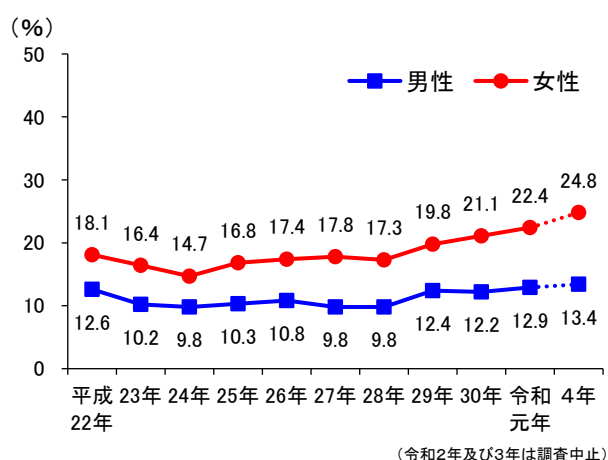
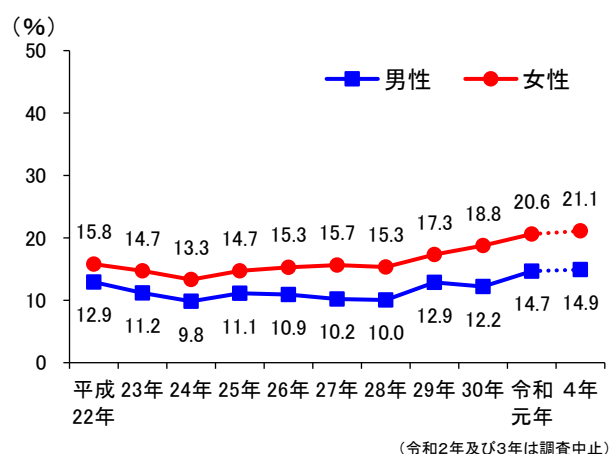


図 11-2 年齢調整した、血清総コレステロール値が 240 mg/dL 以上の者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 22 年～令和元年、4 年)



(参考)「健康日本 21(第二次)」の目標
脂質異常症の減少(40～79 歳)
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%

図 12-1 血清 non HDL コレステロール値の平均値の年次推移(20 歳以上)(平成 22 年～令和元年、4 年)

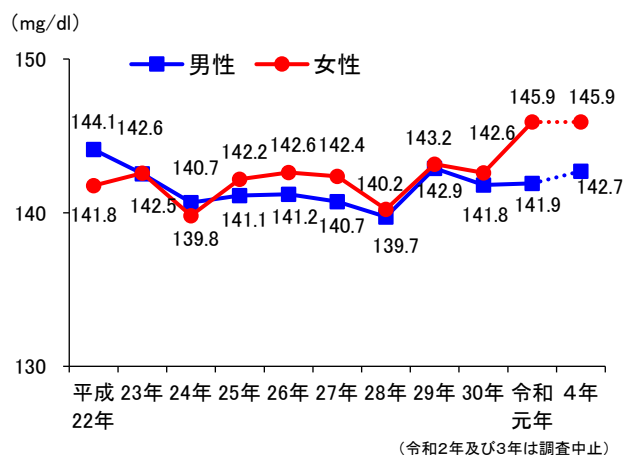
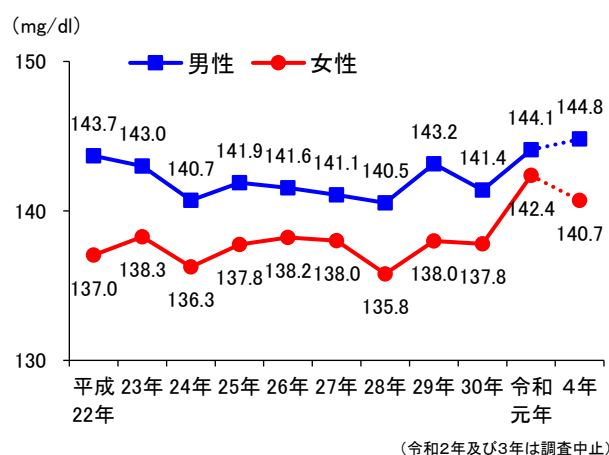


図 12-2 年齢調整した、血清 non HDL コレステロール値の平均値の年次推移(20 歳以上)(平成 22 年～令和元年、4 年)



※non HDL コレステロール(mg/dL) = 総コレステロール(mg/dL) - HDL コレステロール(mg/dL)

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9.7 gであり、男性10.5 g、女性9.0 gである。この10年間でみると、男女とも有意に減少している。

図13-1 食塩摂取量の平均値の年次推移
(20歳以上)(平成22年～令和元年、4年)

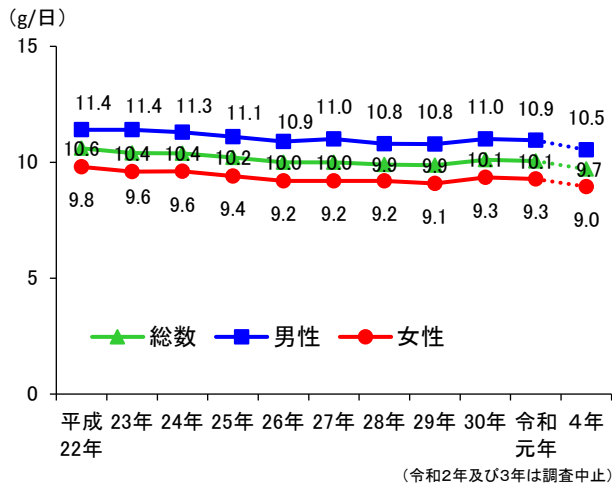


図13-2 年齢調整した、食塩摂取量の平均値
の年次推移(20歳以上)(平成22年～令和元年、4年)

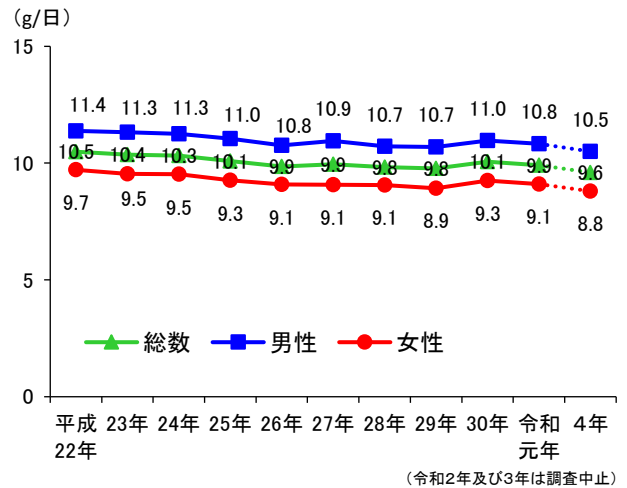
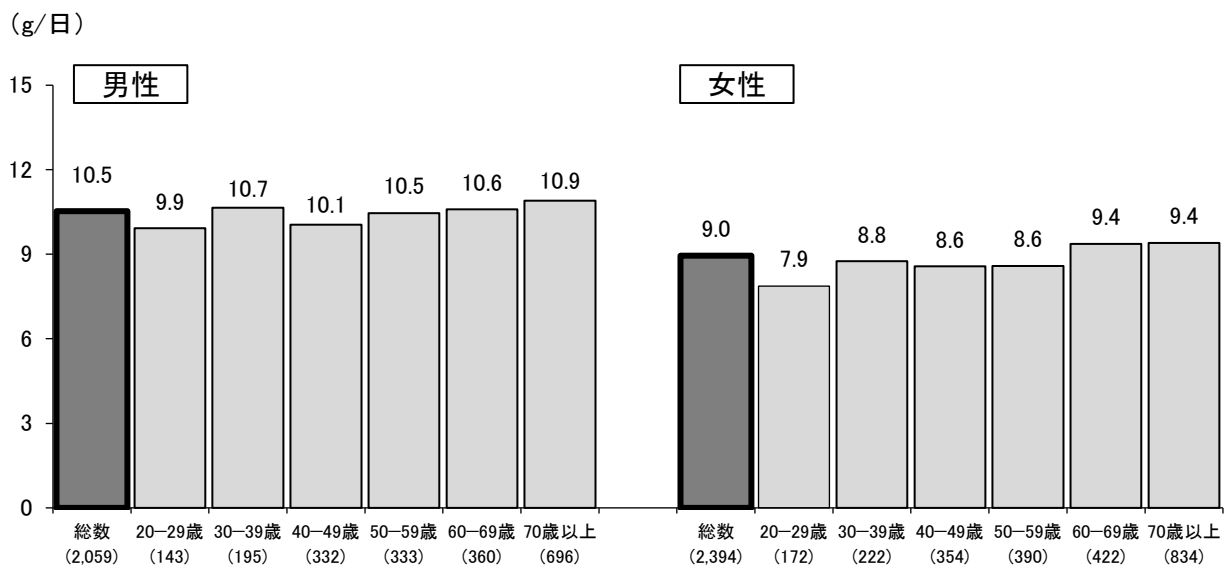


図14 食塩摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)



(参考)「健康日本21(第二次)」の目標

食塩摂取量の減少

目標値: 1日当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 270.3 g であり、男性 277.8 g、女性 263.9 g である。この 10 年間でみると、男女とも有意に減少している。年齢階級別にみると、男女ともに 20 歳代で最も少なく、年齢が高い層で多い。

図 15-1 野菜摂取量の平均値の年次推移
(20 歳以上)(平成 22～令和元、4 年)

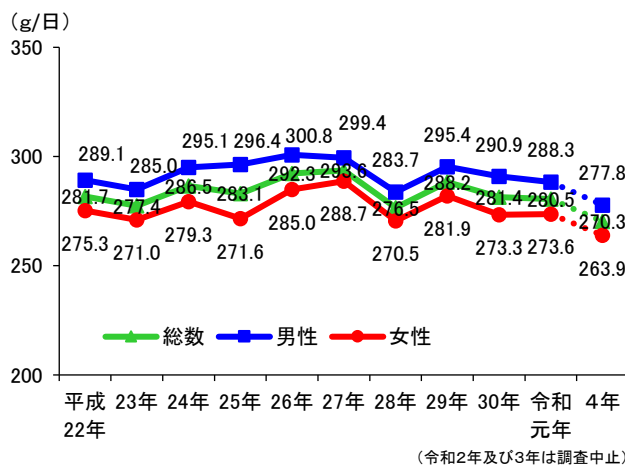


図 15-2 年齢調整した、野菜摂取量の平均値
の年次推移(20 歳以上)(平成 22～令和
元、4 年)

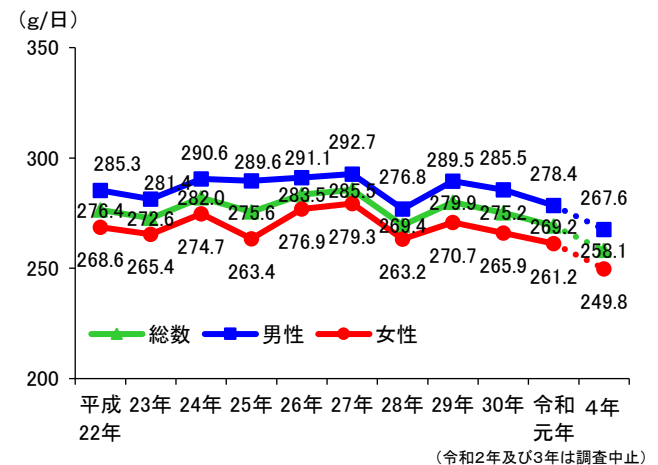
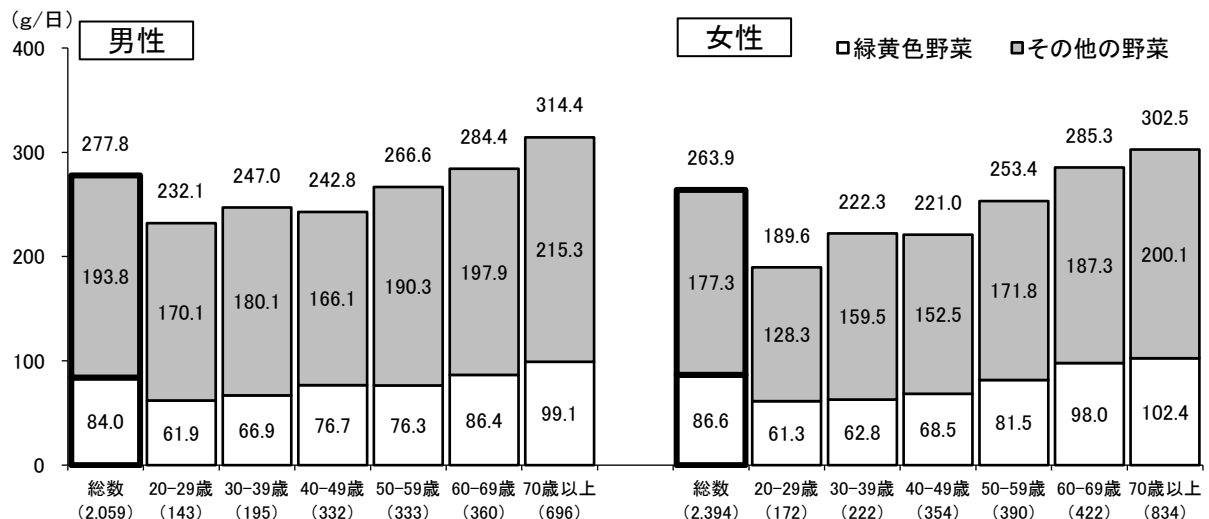


図 16 野菜摂取量の平均値(20 歳以上、性・年齢階級別)



野菜の摂取量が 350g 以上の者の割合(%)	28.9	20.3	24.1	22.3	26.7	30.6	35.5
-------------------------	------	------	------	------	------	------	------

24.8	11.6	15.3	14.1	22.3	30.1	33.0
------	------	------	------	------	------	------

(参考)「健康日本 21(第二次)」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

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、男性で 35.5%、女性で 31.5%であり、この 10 年間でみると、男女とも有意な増減はみられない。年齢階級別にみると、その割合は、男女ともに 20 歳代で最も低く、それぞれ 18.9%、15.2%である。

図 17-1 運動習慣のある者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 22 年～令和元年、4 年)

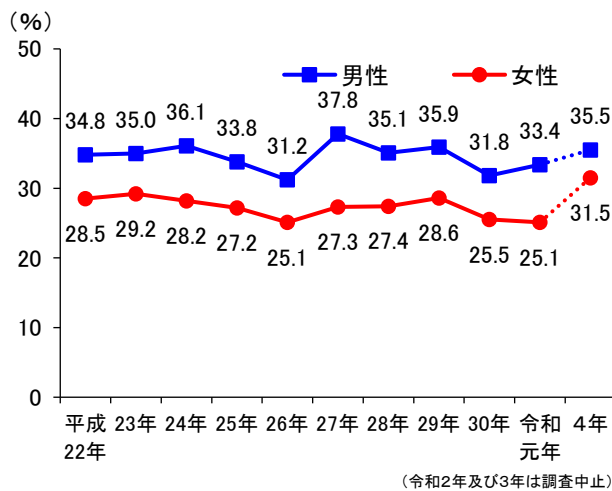
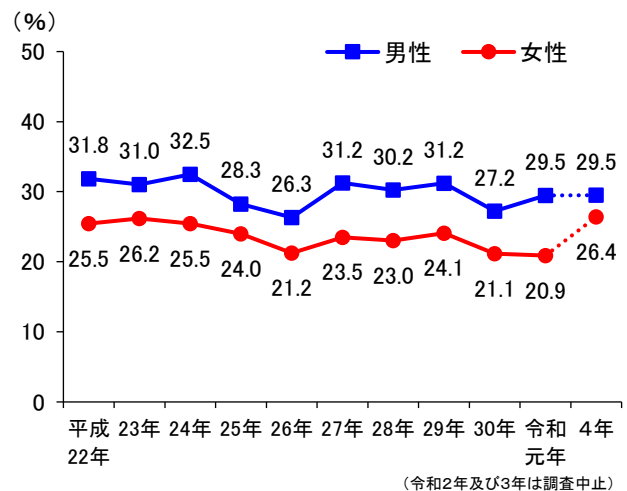
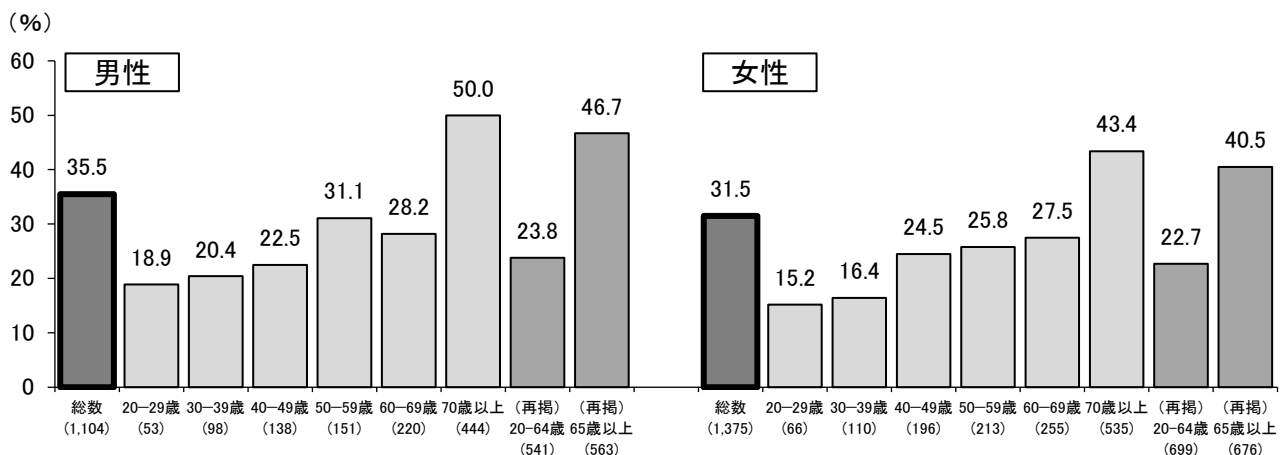


図 17-2 年齢調整した、運動習慣のある者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 22 年～令和元年、4 年)



※「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 18 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 21(第二次)」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で 6,465 歩、女性で 5,820 歩であり、この 10 年間でみると、男女とも有意に減少している。

20～64 歳の歩数の平均値は、男性 7,323 歩、女性 6,536 歩であり、65 歳以上では男性 5,257 歩、女性 4,821 歩である。

図 19-1 歩数の平均値の年次推移
(20 歳以上)(平成 22 年～令和元年、4 年)

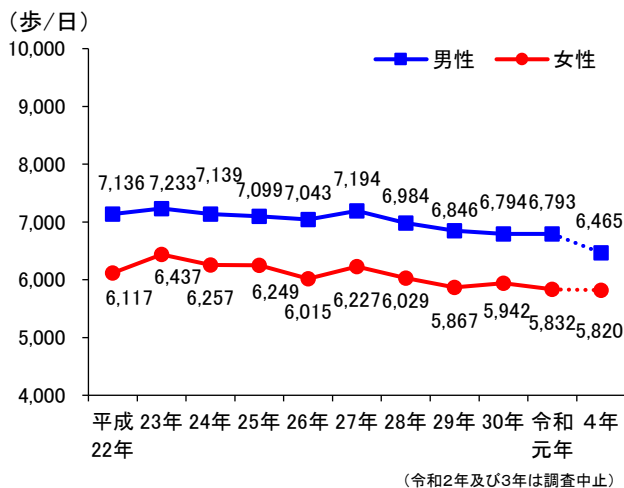
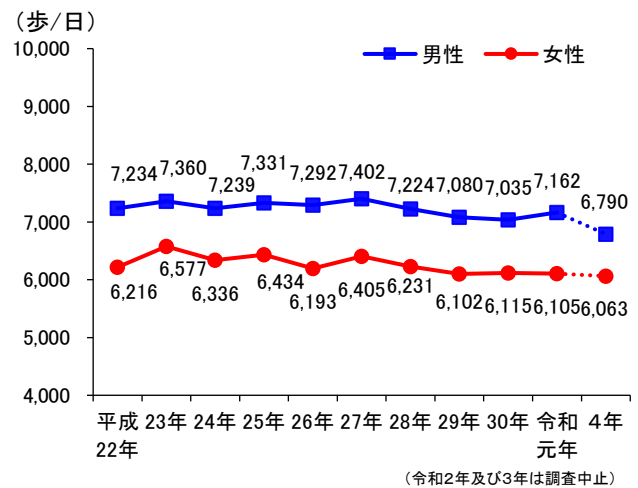
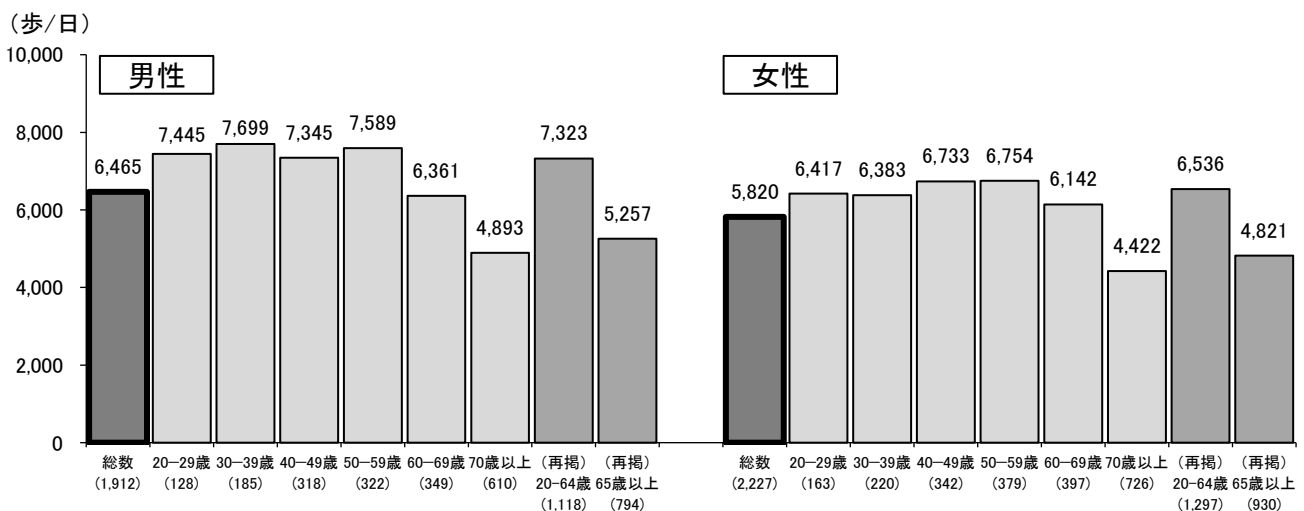


図 19-2 年齢調整した、歩数の平均値の年次推移(20 歳以上)(平成 22 年～令和元年、4 年)



※平成 24 年以降は、100 歩未満又は 5 万歩以上の者は除く。

図 20 歩数の平均値(20 歳以上、性・年齢階級別)



※100 歩未満又は 5 万歩以上の者は除く。

(参考) 「健康日本 21(第二次)」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

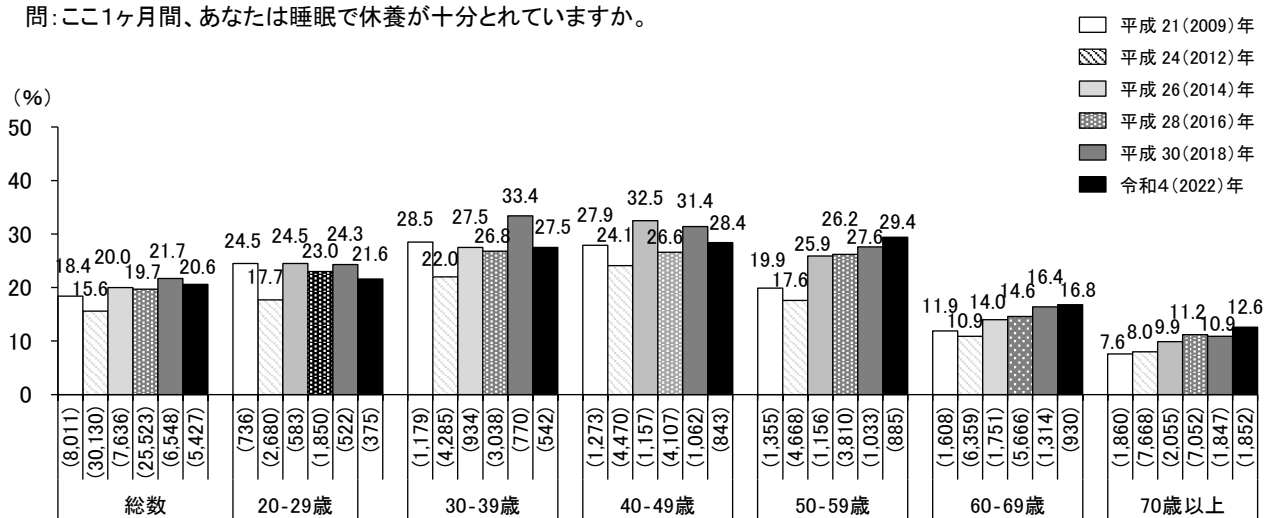
ここ1ヶ月間、睡眠で休養が十分にとれていない者の割合は 20.6%であり、平成 21 年からの推移でみると男女とも有意に増加している。

1 日の平均睡眠時間は6時間以上7時間未満の割合が最も高く、男性 32.7%、女性 36.2%である。6時間未満の者の割合は、男性 37.0%、女性 39.9%であり、性・年齢階級別にみると、男性の 30～50 歳代、女性の 40～60 歳代では4割を超えている。

図 21 睡眠で休養が十分にとれていない者の割合(20 歳以上、性・年齢階級別)

(平成 21(2009)年、24(2012)年、26(2014)年、28(2016)年、30(2018)年、令和4(2022)年)

問:ここ1ヶ月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。



※「睡眠で休養が十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。

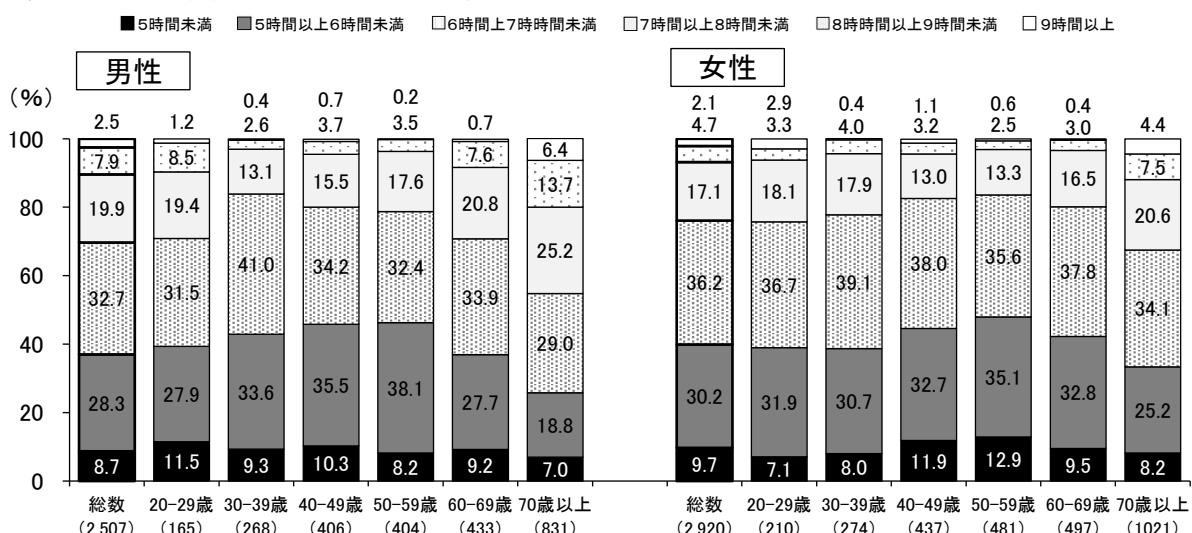
※年齢調整した、睡眠で休養が十分にとれていない者の割合(総数)は、平成 21(2009)年で 19.4%、平成 24(2012)年で 16.3%、平成 26(2014)年で 21.7%、平成 28(2016)年で 20.9%、平成 30(2018)年で 23.4%、令和4(2022)年で 22.3%であった。

(参考)「健康日本 21(第二次)」の目標

睡眠による休養を十分にとれていない者の割合の減少
目標値: 15%

図 22 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。



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 13.5%、女性 9.0%である。この 10 年間でみると、男性では有意な増減はなく、女性では有意に増加している。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 歳代が最も高く、それぞれ 20.0%、16.5%である。

図 23-1 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 22 年～令和元年、4 年)

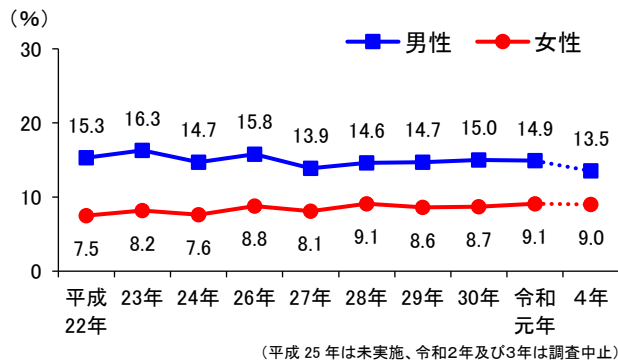
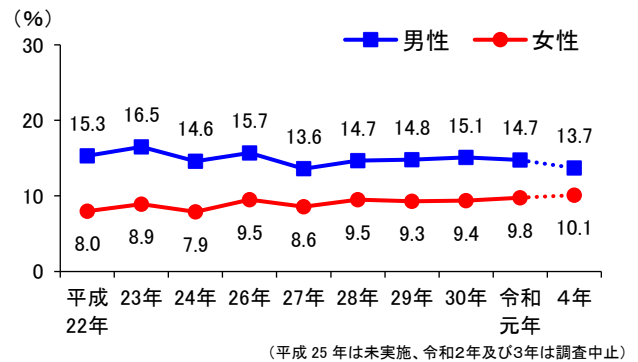


図 23-2 年齢調整した、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の年次比較(20 歳以上、男女別)(平成 22 年～令和元年、4 年)



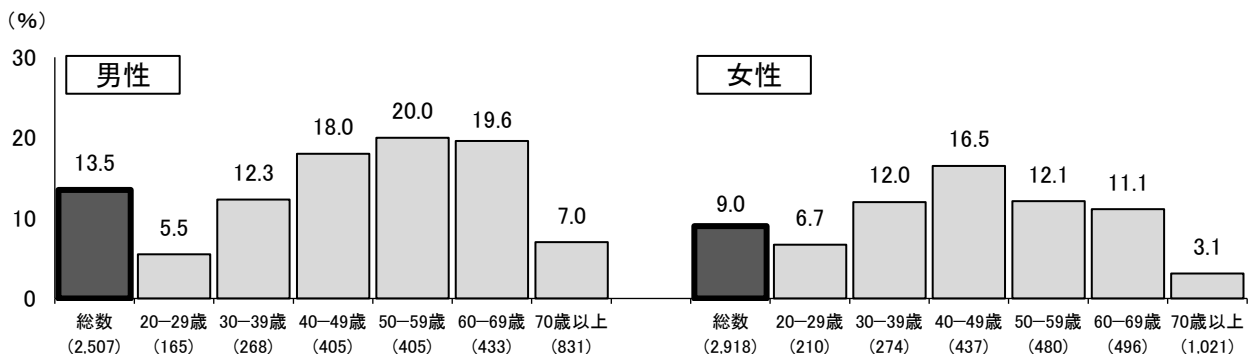
※「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」とは、1 日当たりの純アルコール摂取量が男性で 40g 以上、女性 20g 以上の者とし、以下の方法で算出。

- 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 30 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)

図 24 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)



(参考) 「健康日本 21(第二次)」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 14.8%であり、男性 24.8%、女性 6.2%である。この 10 年間でみると、男女とも有意に減少している。年齢階級別にみると、30～40 歳代男性ではその割合が高く、3割を超えている。

図 25-1 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 22 年～令和元年、4年)

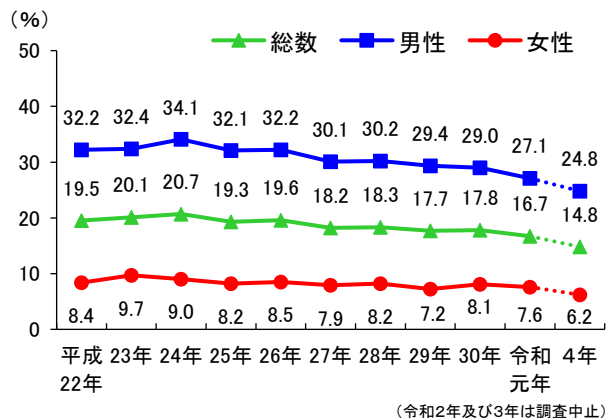
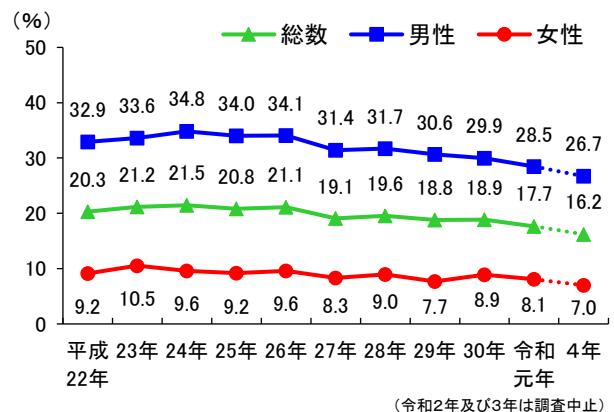


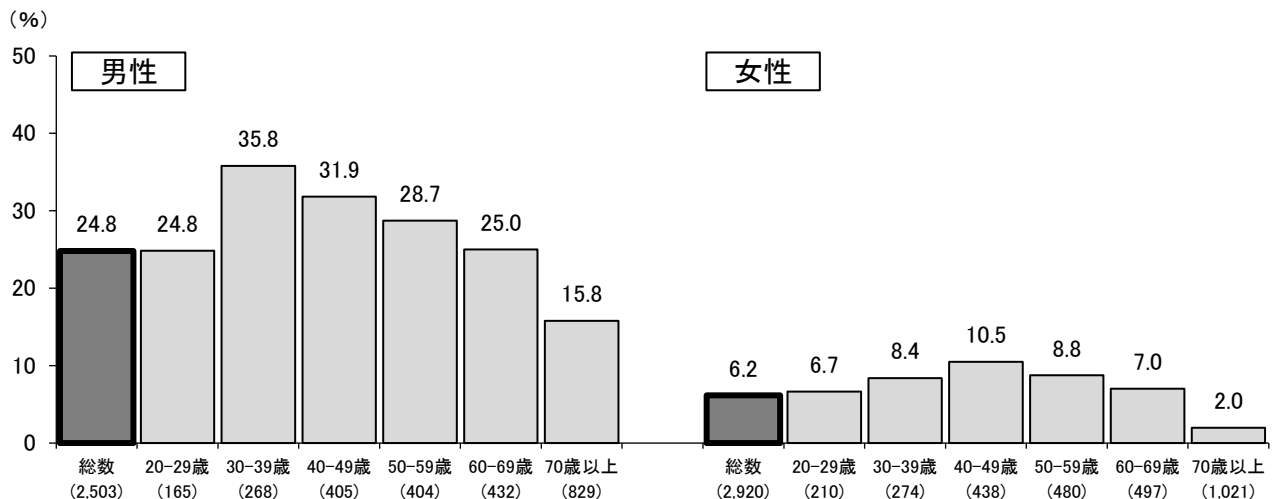
図 25-2 年齢調整した、現在習慣的に喫煙している者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 22 年～令和元年、4年)



※「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 23、24 年は、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ヶ月間に毎日又はときどきたばこを吸っている」と回答した者であり、平成 21、22 年は、合計 100 本以上又は6ヶ月以上たばこを吸っている(吸っていた)者。

図 26 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)

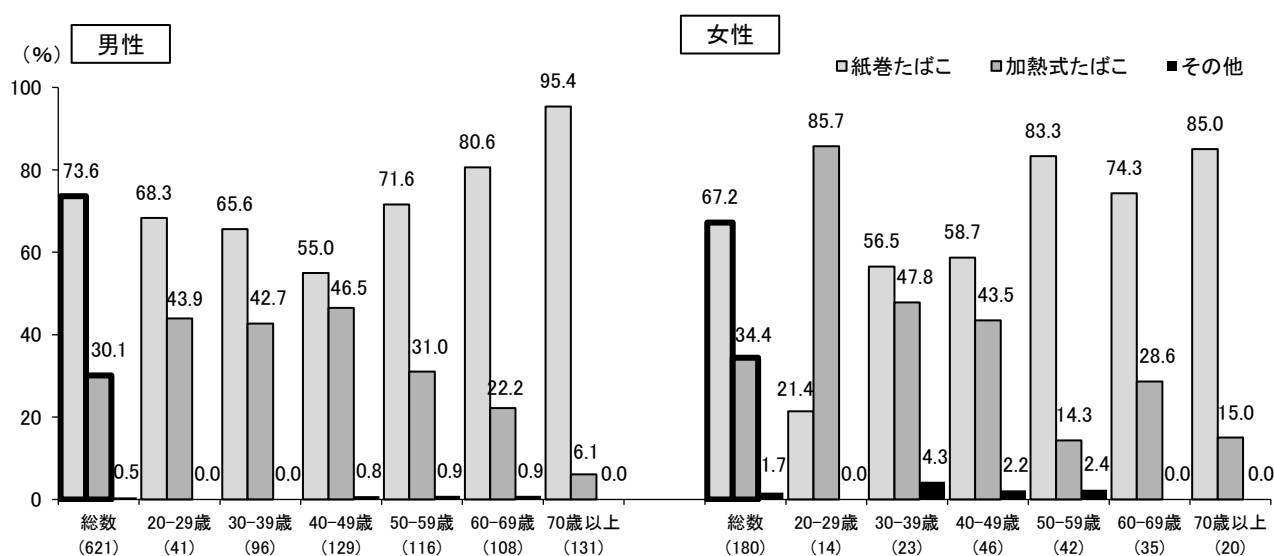


(参考) 「健康日本 21(第二次)」の目標
成人の喫煙率の減少(喫煙をやめたい者がやめる)
目標値: 12%

現在習慣的に喫煙している者が使用しているたばこ製品の種類は、「紙巻たばこ」の割合が男性 73.6%、女性 67.2%であり、「加熱式たばこ」の割合が男性 30.1%、女性 34.4%である。

たばこ製品の組合せについて、「紙巻たばこのみ」「加熱式たばこのみ」「紙巻たばこ及び加熱式たばこ」の割合は、男性では、68.9%、25.6%、4.5%であり、女性では、63.9%、31.1%、3.3%である。

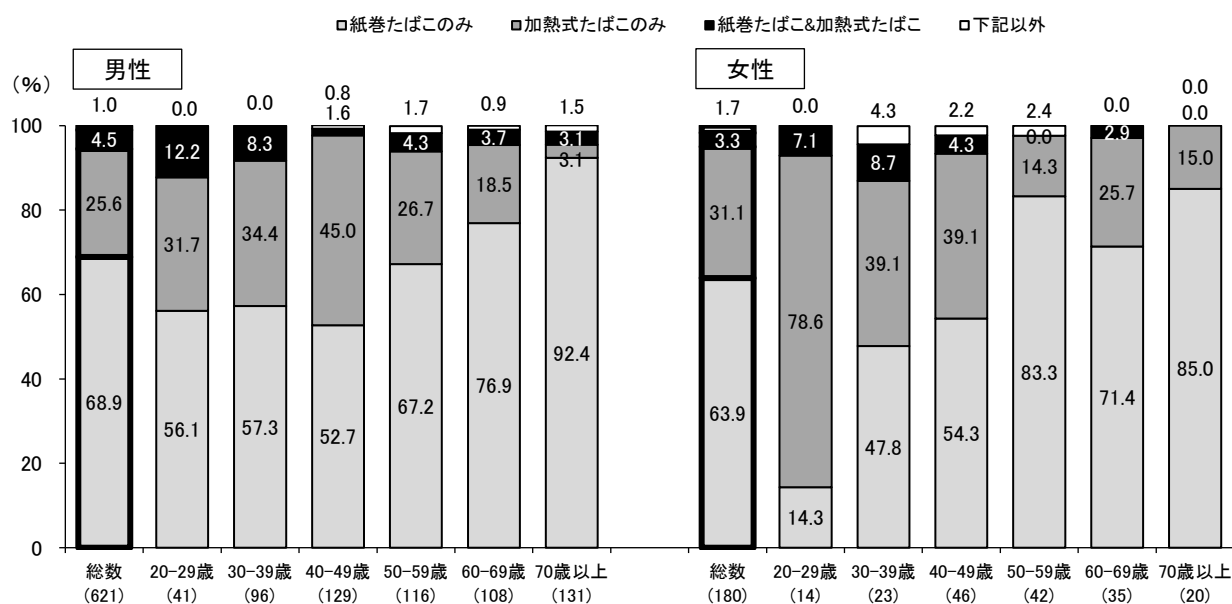
図 27 現在習慣的に喫煙している者が使用しているたばこ製品の種類（20 歳以上、性・年齢階級別）



※「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。

※たばこ製品は、「紙巻たばこ」、「加熱式たばこ」、「その他」の中から、複数回答可とした。

図 28 現在習慣的に喫煙している者が使用しているたばこ製品の組合せの状況（20 歳以上、性・年齢階級別）



※「紙巻たばこ及び加熱式たばこ」とは、複数回答において「紙巻たばこ」及び「加熱式たばこ」の両方を選択した者。

3. 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、たばこをやめたいと思う者の割合は 25.0%であり、男女別にみると男性 21.7%、女性 36.1%である。この 10 年間でみると男女とも有意な増減はみられない。

図 29-1 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 22 年～令和元年、4 年)

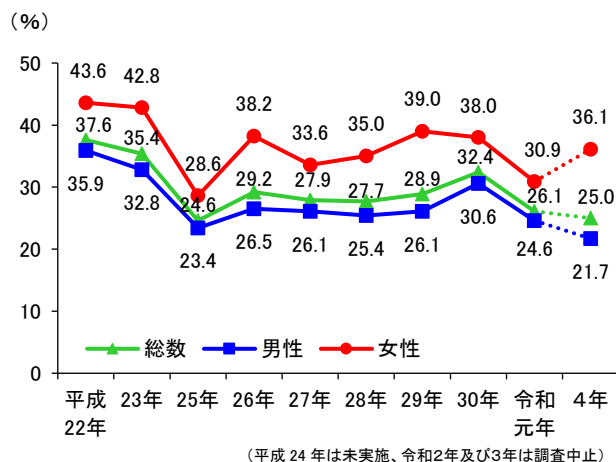


図 29-2 年齢調整した、現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 22 年～令和元年、4 年)

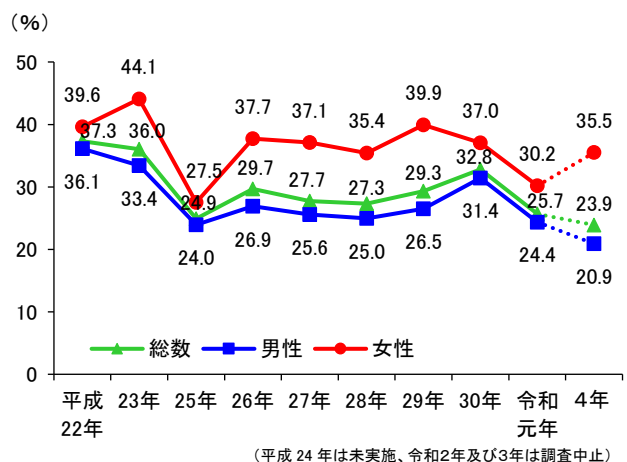
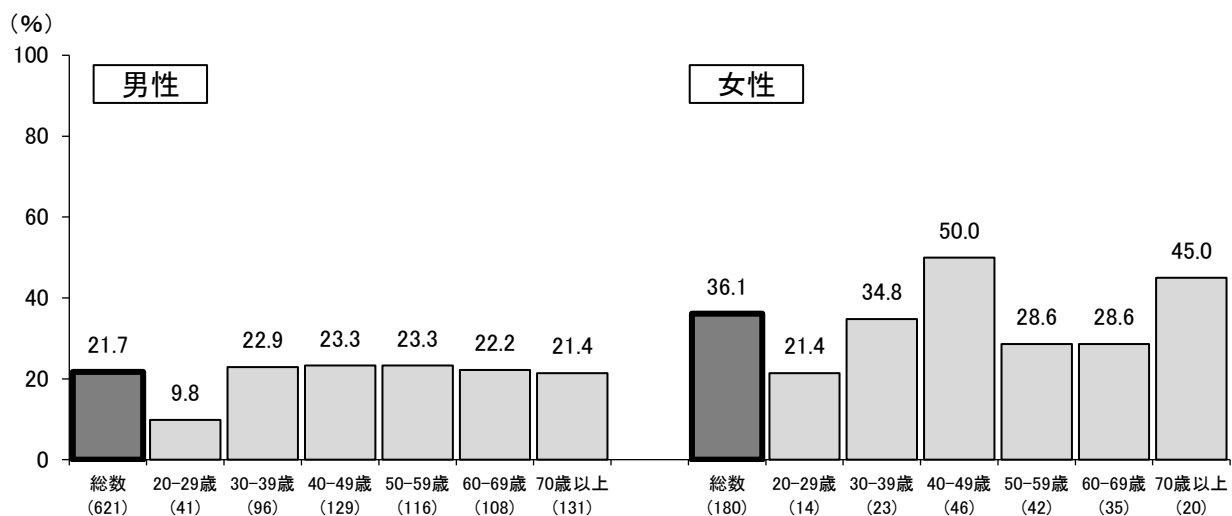


図 30 現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合(20 歳以上、性・年齢階級別)



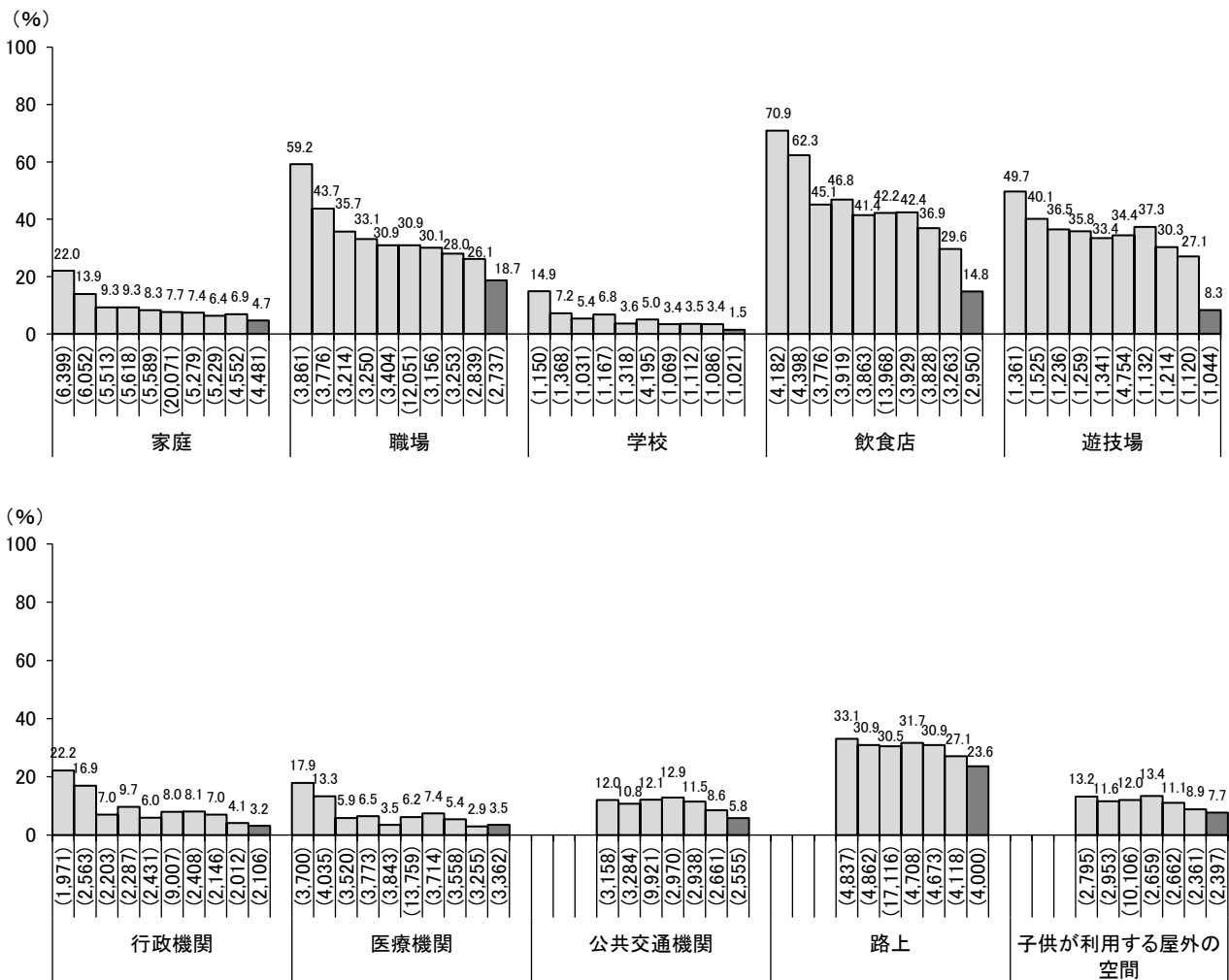
4. 受動喫煙の状況

自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)を有する者(現在喫煙者を除く。)の割合について場所別にみると、「路上」は 23.6%と最も高く、次いで「職場」は 18.7%となっている。平成 15 年以降の推移でみると、全ての場所でも有意に減少している。

図 31 自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)を有する者の割合の年次比較(20 歳以上、男女計、現在喫煙者を除く)(平成 15(2003)年、20(2008)年、23(2011)年、25(2013)年、27(2015)年、28(2016)年、29(2017)年、30(2018)年、令和元(2019)年、4(2022)年)

問:あなたはこの1ヶ月間に、望まずに自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。

左から順に、平成 15(2003)年、20(2008)年、23(2011)年、25(2013)年、27(2015)年、28(2016)年、29(2017)年、30(2018)年、令和元(2019)年、4(2022)年。ただし、公共交通機関、路上及び子供が利用する屋外の空間は、左から順に平成 25(2013)年、27(2015)年、28(2016)年、29(2017)年、30(2018)年、令和元(2019)年、4(2022)年。



※「現在喫煙者」とは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(行かなかった者を除く。)

※学校、飲食店、遊技場などに勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は、「職場」欄に回答。

※屋内・屋外等、受動喫煙が生じた場所や場面は不明。

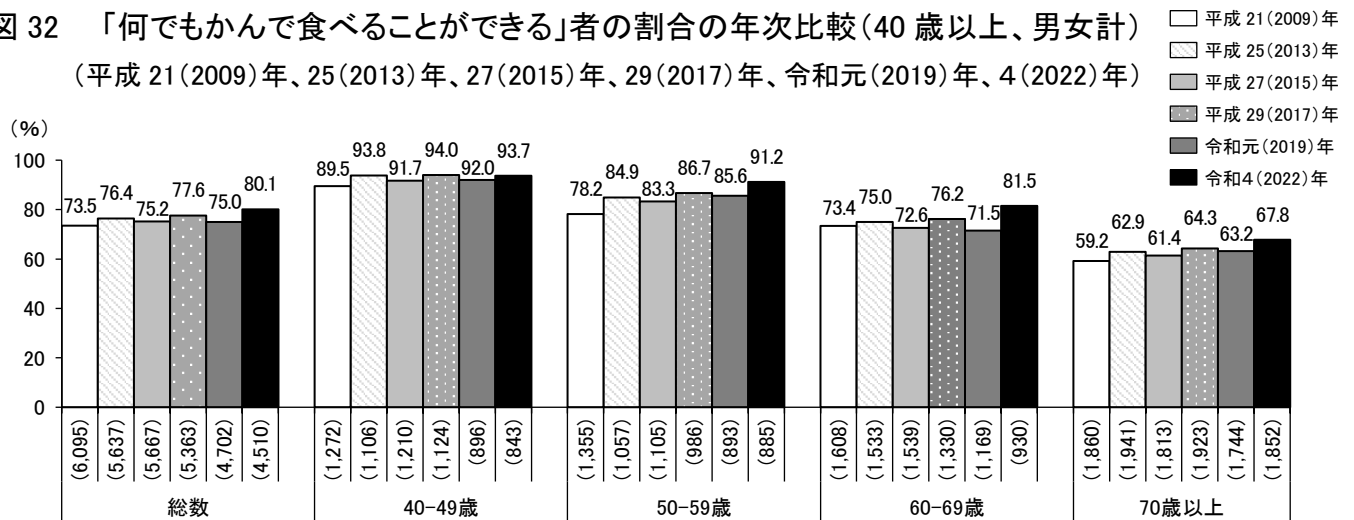
第5章 歯・口腔の健康に関する状況

1. 歯・口腔の健康に関する状況

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、80.1%である。平成 21 年、25 年、27 年、29 年、令和元年、4 年の推移をみると、有意に増加している。

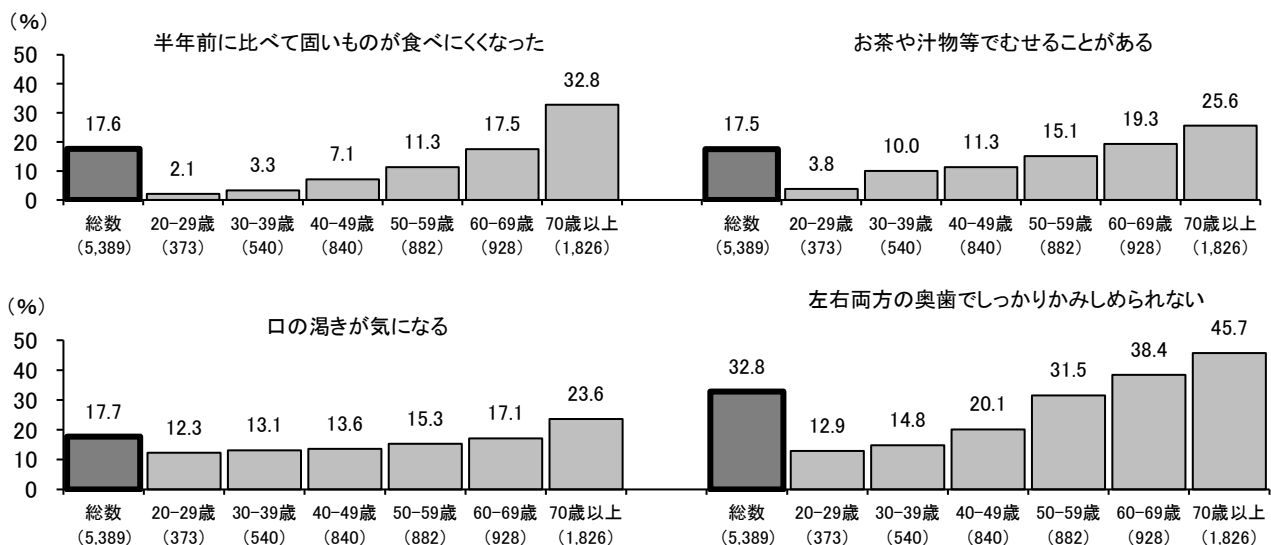
食事の様子について、「半年前に比べて固いものが食べにくくなった」、「お茶や汁物等でむせることがある」、「口の渇きが気になる」、「左右両方の奥歯でしっかりかみしめられない」と回答した者の割合は、70 歳以上で最も高く、それぞれ 32.8%、25.6%、23.6%、45.7%である。

図 32 「何でもかんで食べることができる」者の割合の年次比較(40 歳以上、男女計)
(平成 21(2009)年、25(2013)年、27(2015)年、29(2017)年、令和元(2019)年、4(2022)年)



(参考)「健康日本 21(第二次)」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 33 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。

《参考》 栄養素・食品群別摂取量に関する状況

1. 栄養素等摂取量

表3 栄養素等摂取量（1歳以上、男女計・年齢階級別）

（1人1日当たり平均値）

		総 数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-79歳	80歳以上	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
調査人数	人	5,276	187	399	237	315	417	686	723	782	995	535	4,453	960	975
エネルギー	kcal	1,888	1,262	1,947	2,130	1,811	1,892	1,889	1,906	1,963	1,927	1,794	1,896	1,962	1,843
たんぱく質	g	71.3	45.3	72.1	78.2	67.6	70.8	69.7	71.8	74.5	75.0	68.7	71.9	75.6	71.2
うち動物性	g	40.4	26.5	43.1	47.1	40.6	41.1	39.6	40.4	41.4	41.3	37.2	40.4	41.9	38.8
脂質	g	61.7	40.8	66.8	74.1	62.7	62.9	62.9	63.3	63.7	61.0	53.0	61.5	62.7	56.2
うち動物性	g	32.3	23.5	38.2	41.3	33.0	32.0	32.6	32.1	32.5	31.6	27.9	31.7	32.2	29.5
飽和脂肪酸	g	18.34	13.92	22.67	22.39	18.46	18.08	18.64	18.50	18.47	17.66	15.48	17.92	18.12	16.42
一価不飽和脂肪酸	g	22.71	14.26	23.78	28.33	23.83	23.85	23.60	23.45	23.36	22.07	18.92	22.67	22.92	20.09
n-6系脂肪酸	g	10.78	6.48	10.52	12.78	10.93	11.13	11.16	11.40	11.44	10.73	9.04	10.88	11.18	9.64
n-3系脂肪酸	g	2.24	1.21	1.81	2.02	2.07	2.09	2.03	2.24	2.50	2.59	2.44	2.33	2.50	2.58
コレステロール	mg	347	226	327	395	352	354	340	346	384	353	322	352	375	332
炭水化物	g	244.8	174.2	255.8	275.9	231.8	243.3	238.0	241.0	250.4	251.6	249.5	245.1	254.1	249.6
食物繊維	g	18.1	11.0	16.9	18.1	15.5	16.8	16.4	17.8	19.3	20.5	20.1	18.5	20.3	20.2
水溶性	g	3.5	2.3	3.3	3.3	2.8	3.3	3.1	3.5	3.8	4.1	3.9	3.6	4.1	4.0
不溶性	g	11.3	6.6	10.2	10.6	9.2	10.0	9.9	11.1	12.5	13.4	13.1	11.7	13.2	13.2
ビタミンA	μ RAE*1	515	386	602	453	420	410	420	502	542	616	573	516	641	569
ビタミンD	μ g	6.2	3.9	4.7	4.9	4.9	5.2	5.0	5.6	6.9	8.1	8.3	6.5	7.5	8.5
ビタミンE	mg*2	6.8	4.1	6.1	6.7	6.4	6.5	6.2	6.8	7.4	7.5	7.0	7.0	7.6	7.2
ビタミンK	μ g	243	136	190	222	194	206	224	249	274	292	267	253	284	281
ビタミンB1	mg	0.95	0.61	0.97	1.11	0.90	0.90	0.92	1.00	0.98	0.99	0.88	0.95	1.02	0.91
ビタミンB2	mg	1.17	0.81	1.22	1.13	1.02	1.06	1.07	1.17	1.28	1.29	1.22	1.19	1.30	1.25
ナイアシン当量	mg	30.5	17.9	28.6	32.6	29.0	30.4	30.4	31.3	32.1	32.5	29.1	31.1	32.6	30.5
ビタミンB6	mg	1.15	0.74	1.06	1.13	1.02	1.07	1.05	1.14	1.24	1.31	1.22	1.18	1.31	1.25
ビタミンB12	μ g	5.4	3.1	4.7	3.9	5.0	5.0	4.3	5.4	5.7	6.7	6.6	5.6	6.2	6.7
葉酸	μ g	281	155	235	241	223	238	245	285	316	339	329	293	336	332
パントテン酸	mg	5.66	4.08	6.08	5.98	5.11	5.30	5.27	5.65	5.96	6.04	5.69	5.67	6.10	5.83
ビタミンC	mg	93	54	68	73	61	69	68	84	108	127	129	98	121	128
ナトリウム	mg	3,712	2,082	3,303	3,800	3,465	3,795	3,655	3,717	3,915	4,061	3,746	3,812	4,046	3,861
食塩相当量	g*3	9.4	5.3	8.4	9.7	8.8	9.6	9.3	9.4	10.0	10.3	9.5	9.7	10.3	9.8
食塩相当量	g/1,000kcal	5.1	4.3	4.4	4.6	5.0	5.2	5.1	5.1	5.2	5.5	5.4	5.2	5.4	5.4
カリウム	mg	2,256	1,502	2,165	2,091	1,857	1,983	2,010	2,231	2,478	2,605	2,485	2,305	2,598	2,531
カルシウム	mg	500	425	625	440	386	411	421	476	538	569	548	495	566	559
マグネシウム	mg	242	149	220	217	200	220	224	246	269	278	257	250	278	265
リン	mg	1,001	703	1,067	1,032	899	944	941	996	1,064	1,075	1,000	1,006	1,085	1,030
鉄	mg	7.5	4.3	6.6	7.2	6.4	7.1	6.9	7.5	8.3	8.5	8.0	7.7	8.6	8.2
亜鉛	mg	8.3	5.5	9.0	9.6	8.2	8.4	8.2	8.3	8.5	8.5	7.8	8.3	8.6	8.0
銅	mg	1.09	0.67	1.02	1.12	0.99	1.05	1.02	1.11	1.17	1.19	1.15	1.12	1.21	1.16
脂肪エネルギー比率	%*4	29.1	28.3	30.5	31.0	31.2	29.6	29.7	29.6	29.0	28.2	26.0	28.9	28.5	26.9
炭水化物エネルギー比率	%*4, 5	55.8	57.4	54.7	54.3	53.6	55.3	55.5	55.2	55.7	56.2	58.6	55.9	56.0	57.6
動物性たんぱく質比率	%*4	54.7	56.6	58.6	57.9	58.0	55.7	54.3	54.3	53.9	53.3	51.7	54.1	53.6	52.4
穀類エネルギー比率	%*4	39.5	38.7	41.0	43.8	42.2	42.8	42.0	39.6	36.8	36.8	38.6	39.2	36.5	37.8

*¹ RAE：レチノール活性当量 *² α-トコフェロール量（α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない。）

*³ 食塩相当量＝ナトリウム量（mg）×2.54/1,000 で算出。

*⁴ これらの比率は個々人の計算値を平均したものである。

*⁵ 炭水化物エネルギー比率＝100－たんぱく質エネルギー比率－脂肪エネルギー比率 で算出。

表4 栄養素等摂取量（1歳以上、男性・年齢階級別）

（1人1日当たり平均値）

		総 数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-79歳	80歳以上	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
調査人数	人	2,485	101	203	122	143	195	332	333	360	471	225	2,059	452	428
エネルギー	kcal	2,093	1,308	2,090	2,465	2,064	2,133	2,102	2,124	2,196	2,109	1,980	2,111	2,177	2,033
たんぱく質	g	77.6	47.3	76.2	90.8	76.6	78.5	76.5	78.5	80.7	80.1	75.7	78.5	81.6	77.6
うち動物性	g	44.6	28.0	45.8	55.4	45.6	45.8	44.2	44.8	45.4	44.7	41.9	44.6	45.8	43.0
脂質	g	67.0	42.0	72.0	84.3	69.1	69.6	67.3	68.4	69.7	65.4	57.2	66.7	68.4	61.1
うち動物性	g	35.5	24.2	41.7	47.6	35.6	35.1	34.7	35.9	36.0	34.6	31.1	34.8	35.7	32.9
飽和脂肪酸	g	19.68	14.34	24.56	25.40	20.03	19.59	19.24	19.70	19.75	18.93	16.50	19.12	19.64	17.69
一価不飽和脂肪酸	g	24.85	14.65	25.76	32.28	26.36	26.50	25.54	25.79	25.85	23.80	20.45	24.83	25.25	21.87
n-6系脂肪酸	g	11.76	6.61	11.26	14.59	12.19	12.54	12.21	12.31	12.76	11.36	9.82	11.90	12.19	10.41
n-3系脂肪酸	g	2.44	1.24	1.82	2.29	2.34	2.43	2.29	2.41	2.74	2.78	2.78	2.57	2.66	2.91
コレステロール	mg	375	244	354	441	370	385	373	368	415	378	352	379	407	360
炭水化物	g	269.2	180.9	274.3	321.8	269.5	275.2	265.3	265.5	274.9	270.0	270.8	269.9	275.7	269.4
食物繊維	g	19.1	11.4	17.5	20.8	17.6	18.2	17.6	18.9	20.1	21.0	21.5	19.5	21.0	21.2
水溶性	g	3.6	2.3	3.4	3.7	3.1	3.4	3.2	3.5	3.8	4.1	4.1	3.7	4.1	4.1
不溶性	g	11.7	6.8	10.4	12.1	10.3	10.6	10.3	11.4	12.6	13.5	13.9	12.0	13.4	13.7
ビタミンA	μgRAE*1	536	433	596	492	442	425	420	553	540	621	673	538	655	618
ビタミンD	μg	6.7	4.5	4.2	5.7	5.0	6.1	5.7	5.8	7.5	8.6	9.2	7.1	7.9	9.4
ビタミンE	mg*2	7.1	4.3	6.4	7.6	7.0	7.0	6.7	7.0	7.8	7.8	7.5	7.3	7.9	7.7
ビタミンK	μg	252	141	187	251	223	224	242	255	285	288	287	264	292	293
ビタミンB1	mg	1.04	0.62	1.05	1.31	1.03	1.02	1.01	1.10	1.06	1.07	0.98	1.05	1.10	1.00
ビタミンB2	mg	1.25	0.85	1.29	1.29	1.15	1.18	1.13	1.23	1.35	1.35	1.33	1.26	1.37	1.34
ナイアシン当量	mg	33.4	18.3	30.0	38.3	33.4	34.0	33.6	34.2	35.1	35.0	32.4	34.2	35.4	33.7
ビタミンB6	mg	1.24	0.76	1.09	1.33	1.14	1.19	1.16	1.22	1.34	1.39	1.34	1.27	1.40	1.36
ビタミンB12	μg	5.9	3.3	4.4	4.4	5.5	5.5	4.9	5.9	6.4	7.2	7.8	6.3	6.9	7.7
葉酸	μg	289	163	234	268	243	258	249	296	324	339	350	302	342	343
パントテン酸	mg	6.06	4.27	6.38	6.93	5.74	5.78	5.68	6.02	6.37	6.29	6.20	6.07	6.48	6.22
ビタミンC	mg	90	57	67	80	62	75	67	81	103	120	128	95	117	123
ナトリウム	mg	4,018	2,111	3,477	4,343	3,905	4,193	3,957	4,116	4,179	4,363	4,074	4,146	4,327	4,217
食塩相当量	g*3	10.2	5.4	8.8	11.0	9.9	10.7	10.1	10.5	10.6	11.1	10.4	10.5	11.0	10.7
食塩相当量	g/1,000kcal	5.0	4.1	4.3	4.6	4.9	5.1	4.9	5.1	4.9	5.3	5.3	5.1	5.1	5.3
カリウム	mg	2,347	1,583	2,239	2,408	2,059	2,150	2,093	2,297	2,532	2,644	2,640	2,392	2,648	2,650
カルシウム	mg	512	448	657	501	419	436	421	474	529	566	588	501	570	580
マグネシウム	mg	255	155	225	247	224	239	237	257	282	287	278	263	289	283
リン	mg	1,071	733	1,124	1,189	1,006	1,028	1,011	1,062	1,128	1,125	1,095	1,076	1,151	1,105
鉄	mg	7.9	4.4	6.8	8.0	6.9	7.7	7.2	7.9	8.7	8.8	8.7	8.1	9.0	8.7
亜鉛	mg	9.1	5.7	9.7	10.9	9.2	9.3	9.0	9.2	9.3	9.0	8.6	9.1	9.4	8.7
銅	mg	1.17	0.70	1.06	1.28	1.12	1.15	1.11	1.18	1.26	1.24	1.25	1.20	1.28	1.24
脂肪エネルギー比率	%*4	28.4	28.4	30.6	30.2	29.8	28.7	28.5	28.7	28.2	27.6	25.5	28.1	28.0	26.5
炭水化物エネルギー比率	%*4、*5	56.7	57.2	54.8	55.1	55.1	56.6	56.8	56.3	57.1	57.2	59.2	57.0	57.0	58.2
動物性たんぱく質比率	%*4	55.4	57.2	59.0	58.2	57.3	55.4	55.4	55.2	54.5	53.9	53.1	54.8	54.2	53.5
穀類エネルギー比率	%*4	41.1	39.1	41.7	44.6	45.5	44.5	43.6	41.9	38.6	38.0	39.2	40.9	37.8	38.5

*¹ RAE：レチノール活性当量 *² α -トコフェロール量（ α -トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない。）*³ 食塩相当量＝ナトリウム量（mg） $\times$ 2.54/1,000 で算出。*⁴ これらの比率は個々人の計算値を平均したものである。*⁵ 炭水化物エネルギー比率＝100－たんぱく質エネルギー比率－脂肪エネルギー比率 で算出。

表5 栄養素等摂取量（1歳以上、女性・年齢階級別）

（1人1日当たり平均値）

		総 数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-79歳	80歳以上	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上	(再掲) 妊婦	(再掲) 授乳婦
調査人数	人	2,791	86	196	115	172	222	354	390	422	524	310	2,394	508	547	14	34
エネルギー	kcal	1,705	1,209	1,799	1,774	1,600	1,680	1,688	1,720	1,763	1,763	1,659	1,712	1,771	1,695	1,687	1,777
たんばく質	g	65.6	42.9	67.8	64.9	60.2	64.1	63.3	66.1	69.2	70.4	63.7	66.2	70.3	66.2	71.1	66.1
うち動物性	g	36.7	24.9	40.4	38.2	36.4	37.0	35.3	36.7	38.0	38.3	33.8	36.7	38.4	35.6	45.1	38.7
脂質	g	57.0	39.5	61.3	63.3	57.5	57.0	58.9	58.8	58.7	57.0	49.9	57.0	57.6	52.4	62.6	57.6
うち動物性	g	29.4	22.8	34.5	34.6	30.8	29.2	30.7	28.9	29.5	28.8	25.6	29.0	29.1	26.8	33.2	31.8
飽和脂肪酸	g	17.15	13.42	20.71	19.20	17.15	16.76	18.08	17.48	17.39	16.52	14.74	16.90	16.76	15.43	18.42	17.67
一価不飽和脂肪酸	g	20.80	13.80	21.72	24.14	21.72	21.53	21.78	21.45	21.23	20.51	17.81	20.81	20.84	18.69	23.25	21.88
n-6系脂肪酸	g	9.91	6.33	9.77	10.85	9.88	9.90	10.18	10.63	10.31	10.17	8.47	10.00	10.28	9.03	11.03	9.04
n-3系脂肪酸	g	2.05	1.17	1.81	1.74	1.85	1.79	1.78	2.10	2.28	2.43	2.18	2.12	2.35	2.32	2.55	1.60
コレステロール	mg	323	204	299	347	338	327	310	328	357	330	300	328	346	310	380	339
炭水化物	g	223.1	166.5	236.5	227.1	200.4	215.3	212.3	220.1	229.5	235.0	234.0	223.8	234.9	234.0	201.5	238.9
食物繊維	g	17.2	10.5	16.2	15.3	13.7	15.5	15.3	16.9	18.6	20.1	19.0	17.6	19.8	19.4	13.7	17.0
水溶性	g	3.4	2.2	3.2	2.9	2.6	3.1	3.0	3.4	3.8	4.1	3.7	3.5	4.1	3.8	2.6	3.5
不溶性	g	11.0	6.3	9.9	9.0	8.3	9.5	9.5	10.8	12.3	13.3	12.5	11.3	13.1	12.8	8.8	10.2
ビタミンA	μgRAE ^{*1}	496	332	608	411	402	397	421	458	543	612	501	497	628	531	338	443
ビタミンD	μg	5.8	3.3	5.2	4.0	4.9	4.3	4.3	5.4	6.4	7.7	7.6	6.1	7.2	7.7	10.1	4.4
ビタミンE	mg ^{*2}	6.5	4.0	5.9	5.9	5.8	6.0	5.9	6.7	7.1	7.3	6.7	6.6	7.4	6.8	6.8	5.8
ビタミンK	μg	235	131	194	191	169	189	207	244	266	295	252	244	277	271	213	171
ビタミンB ₁	mg	0.87	0.60	0.89	0.91	0.79	0.79	0.84	0.91	0.91	0.93	0.81	0.87	0.95	0.84	0.73	0.95
ビタミンB ₂	mg	1.10	0.76	1.14	0.96	0.92	0.96	1.01	1.12	1.22	1.23	1.14	1.12	1.23	1.18	1.02	0.94
ナイアシン当量	mg	27.9	17.5	27.2	26.6	25.4	27.3	27.4	28.7	29.4	30.3	26.7	28.4	30.0	28.0	30.1	28.8
ビタミンB ₆	mg	1.07	0.72	1.03	0.92	0.92	0.97	0.95	1.08	1.15	1.23	1.14	1.09	1.22	1.16	1.00	1.11
ビタミンB ₁₂	μg	5.0	2.8	5.0	3.5	4.5	4.5	3.8	5.0	5.0	6.2	5.7	5.1	5.7	6.0	6.8	3.8
葉酸	μg	274	146	235	212	207	220	242	275	310	339	315	285	330	323	236	215
パントテン酸	mg	5.30	3.86	5.78	4.97	4.59	4.87	4.89	5.33	5.61	5.81	5.32	5.32	5.76	5.52	5.20	5.11
ビタミンC	mg	95	49	68	66	60	64	68	87	111	133	129	100	125	132	70	72
ナトリウム	mg	3,439	2,047	3,122	3,224	3,100	3,445	3,372	3,376	3,691	3,789	3,508	3,525	3,796	3,582	3,251	3,513
食塩相当量	g ^{*3}	8.7	5.2	7.9	8.2	7.9	8.8	8.6	8.6	9.4	9.6	8.9	9.0	9.6	9.1	8.3	8.9
食塩相当量	g/1,000kcal	5.2	4.5	4.5	4.7	5.1	5.3	5.2	5.1	5.4	5.6	5.4	5.4	5.6	5.4	5.0	5.1
カリウム	mg	2,175	1,406	2,088	1,755	1,689	1,837	1,932	2,174	2,432	2,569	2,373	2,230	2,554	2,438	1,907	2,024
カルシウム	mg	490	398	592	375	359	390	422	478	545	572	519	491	562	542	500	411
マグネシウム	mg	231	143	214	185	180	204	212	237	258	270	242	238	269	251	210	212
リン	mg	938	669	1,009	866	810	870	875	941	1,009	1,031	931	946	1,025	971	1,028	919
鉄	mg	7.2	4.2	6.3	6.5	5.9	6.5	6.5	7.2	7.9	8.3	7.6	7.4	8.3	7.8	6.1	6.6
亜鉛	mg	7.6	5.2	8.3	8.2	7.3	7.7	7.5	7.6	7.8	8.0	7.3	7.7	8.0	7.5	7.7	8.0
銅	mg	1.03	0.64	0.99	0.96	0.88	0.97	0.94	1.04	1.10	1.15	1.08	1.05	1.14	1.10	0.92	1.00
脂肪エネルギー比率	% ^{*4}	29.6	28.1	30.3	31.8	32.4	30.4	30.8	30.3	29.6	28.6	26.4	29.5	29.0	27.2	32.9	28.9
炭水化物エネルギー比率	% ^{*4、5}	54.9	57.7	54.6	53.5	52.3	54.2	54.2	54.2	54.5	55.4	58.2	54.9	55.1	57.2	50.1	56.3
動物性たんばく質比率	% ^{*4}	54.1	55.8	58.2	57.5	58.6	56.1	53.3	53.6	53.3	52.7	50.7	53.5	53.0	51.5	61.2	56.7
穀類エネルギー比率	% ^{*4}	38.2	38.3	40.3	42.9	39.4	41.3	40.5	37.7	35.2	35.8	38.2	37.8	35.4	37.3	36.7	40.9

*¹ RAE：レチノール活性当量 *² α -トコフェロール量（ α -トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない。）*³ 食塩相当量＝ナトリウム量（mg） $\times$ 2.54/1,000 で算出。*⁴ これらの比率は個々人の計算値を平均したものである。*⁵ 炭水化物エネルギー比率＝100－たんばく質エネルギー比率－脂肪エネルギー比率 で算出。

2. 食品群別摂取量

表6 食品群別摂取量（1歳以上、性・年齢階級別）

（g、1人1日当たり平均値）

		総 数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-79歳	80歳以上	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
総 数	解析対象者（人）	5,276	187	399	237	315	417	686	723	782	995	535	4,453	960	975
	穀類	406.6	258.6	426.5	514.2	421.5	439.7	430.8	413.6	392.0	387.5	377.5	405.3	392.3	378.0
	いも類	46.0	28.5	47.2	52.0	41.0	43.9	34.5	41.7	49.3	51.3	59.3	46.4	53.0	55.5
	砂糖・甘味料類	6.0	3.8	5.1	5.0	5.9	5.8	5.7	5.9	6.5	6.6	6.9	6.2	6.7	6.9
	豆類	57.9	31.9	44.3	46.9	41.0	48.2	52.6	62.4	69.7	70.5	59.2	60.7	71.9	62.3
	種実類	2.6	0.6	1.3	1.0	1.9	1.8	2.0	3.1	3.3	3.4	3.3	2.8	3.6	3.1
	野菜類	262.5	147.4	243.5	238.6	208.9	233.8	231.5	259.4	284.9	313.1	298.2	270.3	307.4	300.9
	緑黄色野菜	82.8	52.2	72.0	77.2	61.6	64.7	72.5	79.1	92.7	99.1	104.2	85.4	97.5	101.9
	果実類	92.5	93.5	68.2	64.1	52.2	44.8	42.4	71.0	112.4	144.4	151.3	96.1	135.3	149.2
	きのこ類	15.4	6.7	9.9	14.8	10.1	12.8	14.2	15.7	18.6	19.0	18.1	16.3	19.1	18.5
	藻類	8.7	5.0	5.0	5.6	6.4	7.4	6.2	9.2	9.9	11.5	12.2	9.4	11.1	12.1
	魚介類	57.2	27.0	37.4	36.3	46.4	52.2	45.9	52.3	66.0	77.0	73.6	61.4	72.3	77.2
	肉類	108.0	61.2	121.6	167.0	131.7	126.0	125.8	117.7	99.4	90.0	70.1	105.6	96.1	75.5
	卵類	43.4	28.3	35.2	50.5	41.6	44.1	41.8	43.3	51.8	44.1	41.0	44.4	49.2	41.0
	乳類	128.6	204.1	295.1	117.7	75.9	77.7	86.6	107.5	126.0	129.6	138.0	111.1	129.3	137.3
	油脂類	11.8	6.1	10.5	15.0	13.4	13.9	12.8	12.6	12.3	11.3	8.6	12.0	11.9	9.7
	菓子類	25.9	27.5	33.8	26.9	22.9	21.5	22.9	23.1	29.5	24.8	28.3	25.0	26.0	27.8
嗜好飲料類	578.7	228.4	297.3	334.9	388.9	607.3	656.5	658.9	716.2	664.1	541.2	631.7	687.4	589.2	
調味料・香辛料類	62.9	33.0	54.3	65.3	60.3	64.0	63.8	61.4	67.5	70.8	59.2	64.8	70.7	62.9	
男性	解析対象者（人）	2,485	101	203	122	143	195	332	333	360	471	225	2,059	452	428
	穀類	469.6	272.7	467.7	605.1	506.1	505.3	508.6	487.1	462.4	438.8	425.2	471.5	450.2	426.5
	いも類	46.5	26.9	45.8	59.9	42.1	50.0	34.3	41.2	49.3	50.8	61.1	46.8	51.8	56.7
	砂糖・甘味料類	5.9	4.0	4.7	5.3	6.5	6.4	5.1	5.4	6.2	6.7	6.9	6.1	6.6	7.1
	豆類	57.7	31.3	44.2	48.3	41.5	49.9	52.5	60.3	71.1	69.4	61.6	60.8	70.8	64.2
	種実類	2.4	0.5	1.1	1.3	2.2	1.4	1.8	2.6	3.7	3.3	2.7	2.7	3.4	2.9
	野菜類	270.2	158.9	248.0	271.2	232.1	247.0	242.8	266.6	284.4	311.2	321.0	277.8	312.6	311.5
	緑黄色野菜	81.7	58.4	69.1	84.3	61.9	66.9	76.7	76.3	86.4	94.3	109.3	84.0	91.7	102.6
	果実類	83.6	94.7	65.1	68.9	47.5	44.7	34.9	53.3	100.9	133.4	145.2	85.8	120.8	144.4
	きのこ類	15.1	5.7	10.4	15.1	10.8	13.2	13.1	14.9	17.9	19.1	18.9	16.1	19.2	18.9
	藻類	9.2	5.2	4.9	7.1	7.2	8.1	6.7	11.0	9.3	12.3	12.8	10.0	10.6	12.8
	魚介類	62.6	31.4	33.7	40.3	54.1	58.0	54.9	55.5	71.8	84.3	85.6	68.3	77.9	88.5
	肉類	124.8	60.6	134.2	203.0	152.9	145.1	143.2	141.2	117.2	100.6	78.4	122.4	111.7	84.3
	卵類	46.3	30.7	40.4	54.7	39.6	47.9	44.8	44.3	55.8	47.7	44.1	47.2	53.2	43.9
	乳類	125.8	223.2	316.0	140.6	74.1	71.4	71.0	93.7	112.2	120.5	143.2	101.4	121.9	135.4
	油脂類	13.0	6.6	11.2	17.0	15.0	15.8	14.5	13.6	13.6	12.3	9.3	13.3	13.1	10.8
	菓子類	24.9	26.3	36.0	32.4	25.1	22.3	20.7	18.1	25.9	24.0	28.3	23.2	24.6	27.6
嗜好飲料類	643.2	255.9	307.5	375.8	444.4	678.6	707.4	753.4	844.8	742.5	572.7	711.2	786.4	638.1	
調味料・香辛料類	67.6	30.8	55.8	72.5	68.0	72.4	68.7	67.7	71.2	74.8	64.6	70.2	75.0	69.1	
女性	解析対象者（人）	2,791	86	196	115	172	222	354	390	422	524	310	2,394	508	547
	穀類	350.4	241.9	383.9	417.8	351.2	382.2	357.9	350.8	331.8	341.4	342.8	348.3	340.7	340.1
	いも類	45.6	30.4	48.6	43.6	40.2	38.5	34.7	42.2	49.4	51.7	58.0	46.0	54.0	54.5
	砂糖・甘味料類	6.1	3.7	5.6	4.7	5.4	5.2	6.3	6.3	6.7	6.6	6.9	6.3	6.8	6.8
	豆類	58.0	32.5	44.3	45.5	40.7	46.8	52.7	64.2	68.5	71.5	57.4	60.7	72.9	60.8
	種実類	2.7	0.6	1.5	0.7	1.7	2.2	2.2	3.4	3.0	3.5	3.7	3.0	3.7	3.3
	野菜類	255.6	134.0	238.9	204.0	189.6	222.3	221.0	253.4	285.3	314.9	281.6	263.9	302.8	292.6
	緑黄色野菜	83.8	45.0	74.9	69.7	61.3	62.8	68.5	81.5	98.0	103.5	100.6	86.6	102.7	101.4
	果実類	100.3	92.0	71.4	59.0	56.1	44.8	49.4	86.1	122.3	154.2	155.8	105.0	148.1	152.9
	きのこ類	15.7	7.8	9.3	14.5	9.5	12.4	15.3	16.4	19.1	19.0	17.6	16.6	19.0	18.2
	藻類	8.3	4.7	5.1	4.1	5.7	6.9	5.7	7.7	10.4	10.7	11.7	8.8	11.6	11.6
	魚介類	52.4	21.9	41.3	32.0	40.0	47.0	37.5	49.6	61.0	70.4	64.8	55.4	67.3	68.3
	肉類	93.0	61.9	108.6	128.7	114.1	109.2	109.5	97.6	84.1	80.5	64.0	91.2	82.3	68.6
	卵類	40.9	25.4	29.9	46.1	43.3	40.8	39.0	42.6	48.3	40.9	38.8	42.1	45.6	38.7
	乳類	131.1	181.6	273.5	93.3	77.4	83.1	101.2	119.2	137.8	137.7	134.2	119.5	135.9	138.8
	油脂類	10.7	5.5	9.8	12.8	12.0	12.2	11.1	11.7	11.2	10.4	8.1	10.8	10.8	8.9
	菓子類	26.8	29.0	31.5	21.2	21.0	20.7	25.0	27.3	32.5	25.5	28.3	26.6	27.3	27.9
嗜好飲料類	521.4	196.0	286.8	291.5	342.8	544.6	608.7	578.2	606.5	593.6	518.4	563.3	599.4	550.9	
調味料・香辛料類	58.8	35.6	52.9	57.7	54.0	56.5	59.1	56.1	64.4	67.1	55.2	60.2	66.9	58.1	