

# 平成 21 年国民健康・栄養調査結果の概要について

## 国民健康・栄養調査について

目的:健康増進法(平成14年法律第103号)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を得る

調査客体:平成21年国民生活基礎調査により設定された単位区から無作為抽出した300単位区内の世帯(約6,000世帯)及び当該世帯の1歳以上の世帯員(約18,000人)

調査項目:[身体状況調査]身長、体重、腹囲、血圧、血液検査、歩数、問診(服薬状況、運動)  
[栄養摂取状況調査]食品摂取量、栄養素等摂取量、食事状況(欠食、外食等)  
[生活習慣調査]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全般

\*平成21年の重点項目 「健康日本21」における「歯の健康」、「食生活」

## 調査結果の概要

### (1)歯の健康に関する状況

- 80歳(75歳～84歳)で自分の歯が20本以上ある人は4人に1人。子どものむし歯予防対策も大幅に向上 -
- ・ 自分の歯が20本以上ある人は、「80歳(75歳～84歳)」で26.8%。前回調査(平成16年、以下同じ)に比べ、3.8ポイント増加。(P3)
- ・ 何でもかんで食べることができる人は、「70歳以上」で59.2%。前回調査と比べ、4.8ポイントの増加。(P5)
- ・ むし歯予防にフッ化物を歯に塗ってもらったことのある幼児(1～5歳)は57.6%、フッ化物配合の歯磨剤を使用している学齢期の子ども(6～14歳)は86.3%。前回調査と比べ、それぞれ14.7ポイント、29.8ポイントと大幅に増加。(P6)

## (2)朝食の習慣、体重管理に関する状況

- 朝食を食べない人は、朝食の欠食が子どもの頃から習慣化している。朝食を食べるために必要なことは「早く寝る、よく眠る」 -
  - ・ 習慣的に朝食をほとんど食べない人は、男性 10.7%、女性 6.0%。男女とも 20 歳代（男性 21.0%、女性 14.3%）、30 歳代（男性 21.4%、女性 10.6%）では比率が高くなっている。（P 8）
  - ・ 習慣的に朝食をとらない人のうち、その習慣が「小学校」又は「中学、高校」の頃から始まった人は、男性 32.7%、女性 25.2%。さらに、朝食を毎日食べるつもりがない人は、男性 38.1%、女性 30.3%。（P 9）
  - ・ 習慣的に朝食をとらない人が、朝食を食べるために必要なことは、男女とも「早く寝る、よく眠る」が最も多い（男性 29.8%、女性 31.0%）。男性は女性に比べ、「家族や周りの人の支援」（男性 18.6%、女性 6.3%）、「残業時間の短縮など労働環境の改善」（男性 17.7%、女性 8.4%）との回答も多い。（P 10）
  
- 体重管理を心掛けている人は男性で7割、女性で8割。しかし、メタボリックシンドローム予防・改善のための食事や運動をしている人は3割に満たない -
  - ・ 体重管理を実践しようと心がけている人は、男性 67.8%、女性 75.6%で、前回調査（平成 16 年）に比べ男性で 7.0 ポイント、女性で 5.8 ポイント増加。（P 11）
  - ・ メタボリックシンドロームの予防や改善のための食事や運動の実践状況は、男性 27.5%、女性 24.2%。（P 13）