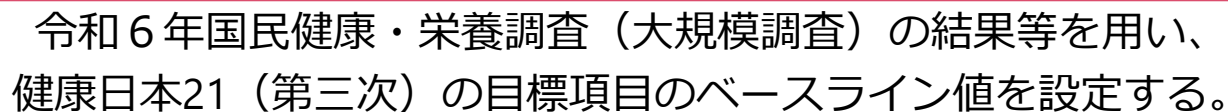


# 各目標項目のベースライン値（案） 令和6年国民健康・栄養調査の結果

- ※目標値については、計画策定時点の直近のデータ等を用いて、次期国民健康づくり運動プラン（令和6年度開始）策定専門委員会で設定。  
※ベースライン値は、令和6（2024）年度までの最新値で設定し、令和7（2025）年度に公表することを想定。



1

## 令和 6 年国民健康・栄養調査 結果の概要

ひと、くらし、みらいのために



厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

# 【栄養・食生活】

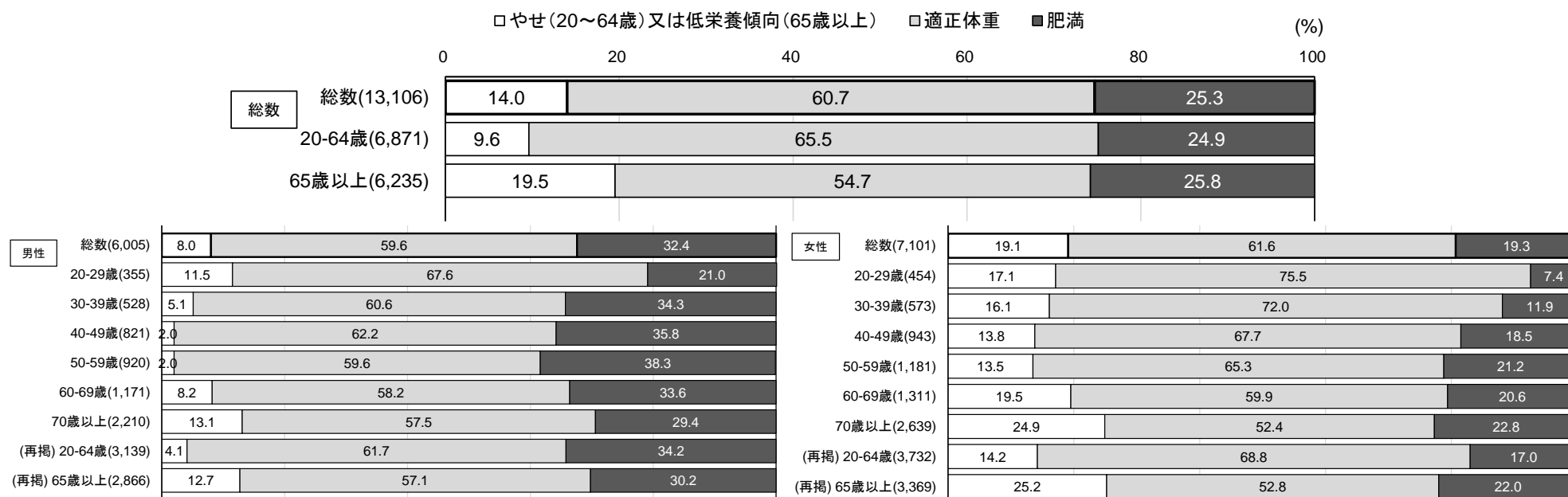
## 目標：適正体重を維持している者の増加

適正体重を維持している者(BMI18.5 kg/m<sup>2</sup>以上25 kg/m<sup>2</sup>未満(65歳以上はBMI20 kg/m<sup>2</sup>を超え25 kg/m<sup>2</sup>未満)の者)の割合は60.7%(年齢調整値62.2%)である。20～60歳代男性の肥満者(BMI25 kg/m<sup>2</sup>以上)の割合は34.0%、40～60歳代女性の肥満者の割合は20.2%である。

また、20～30歳代女性のやせ(BMI 18.5 kg/m<sup>2</sup>未満)の割合は16.6%、高齢者(65歳以上)の低栄養傾向(BMI 20 kg/m<sup>2</sup>以下)の割合は19.5%である。

※年齢調整値については、令和2年国勢調査による基準人口を用いて算出を行った。

### BMIの状況(20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)



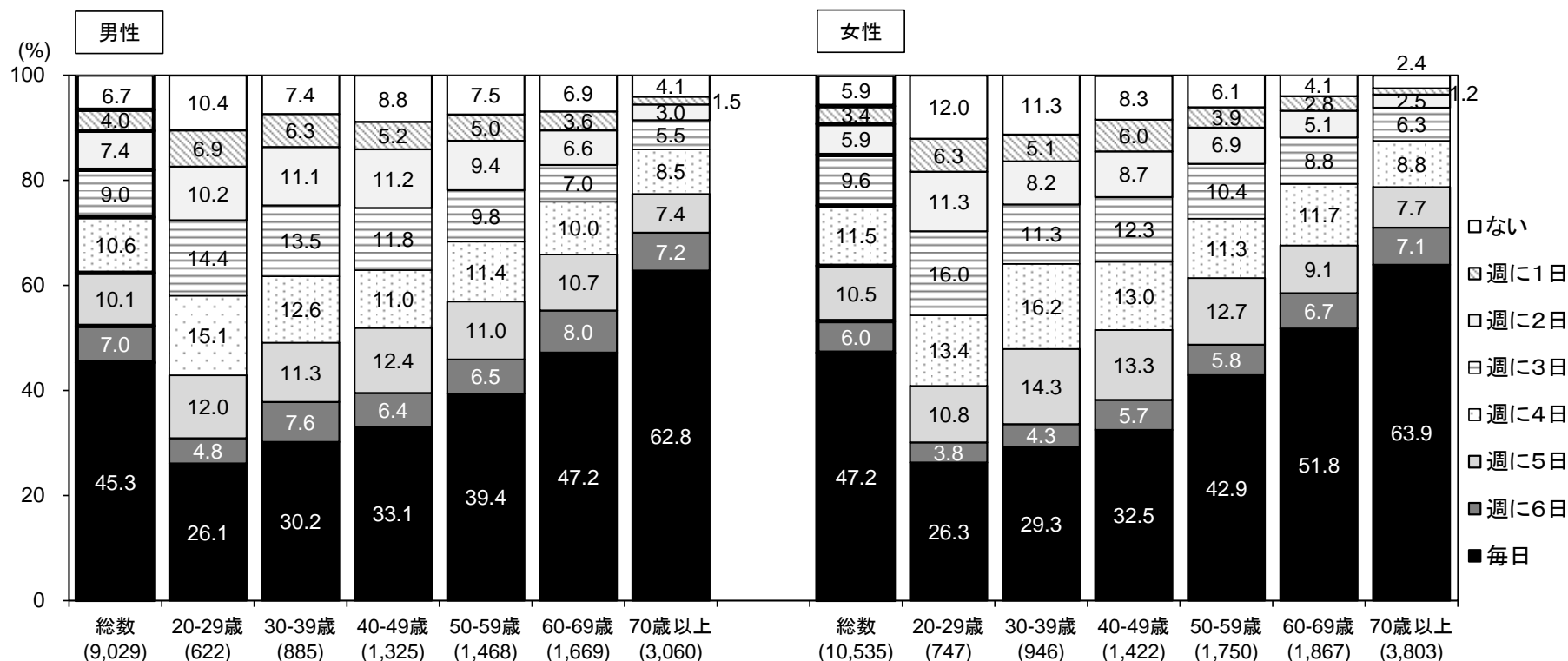
# 【栄養・食生活】

## 目標：バランスの良い食事を摂っている者の増加

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合は、52.8%である。男女別にみると、男性52.3%、女性53.2%であり、年齢階級別にみると、男女ともに20歳代で最も低い。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度(20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)

主食：ごはん、パン、麺類などの料理、主菜：魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理、副菜：野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理



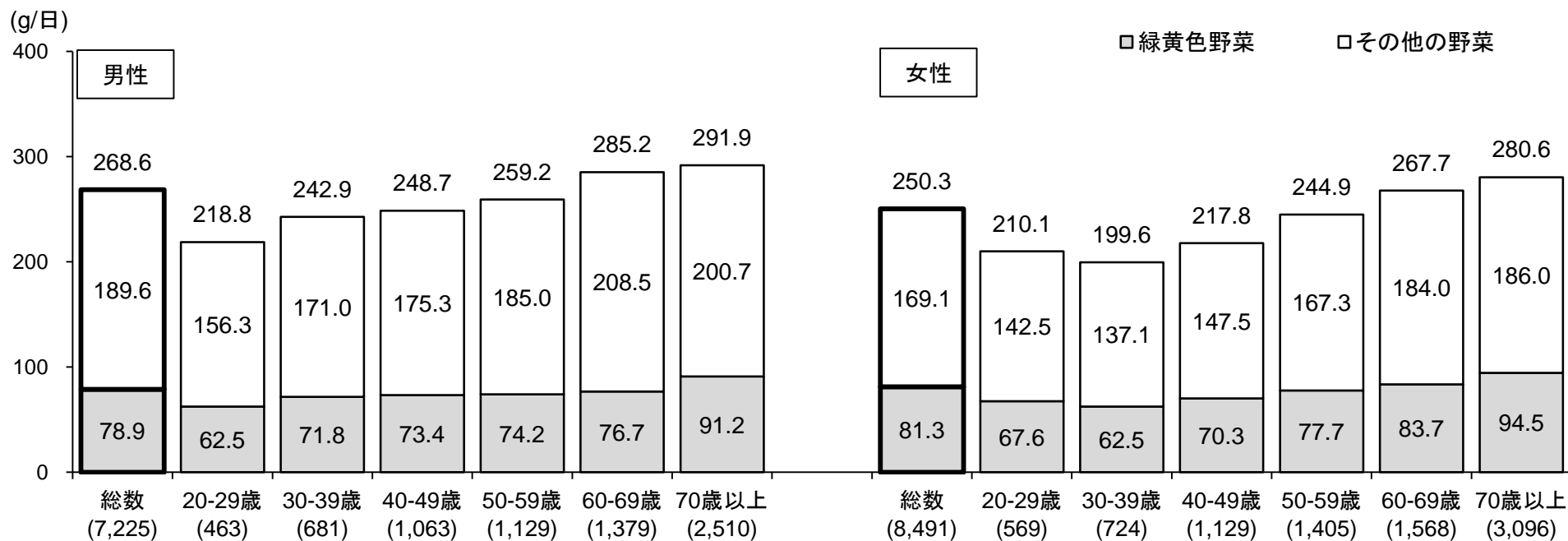
※「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者」とは、「毎日」又は「週に6日」と回答した者。

## 【栄養・食生活】

### 目標：野菜摂取量の増加

野菜摂取量の平均値は258.7 gであり、男女別にみると、男性268.6 g、女性250.3 gである。  
年齢階級別にみると、年齢階級が高い層で摂取量が多い。

野菜摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)

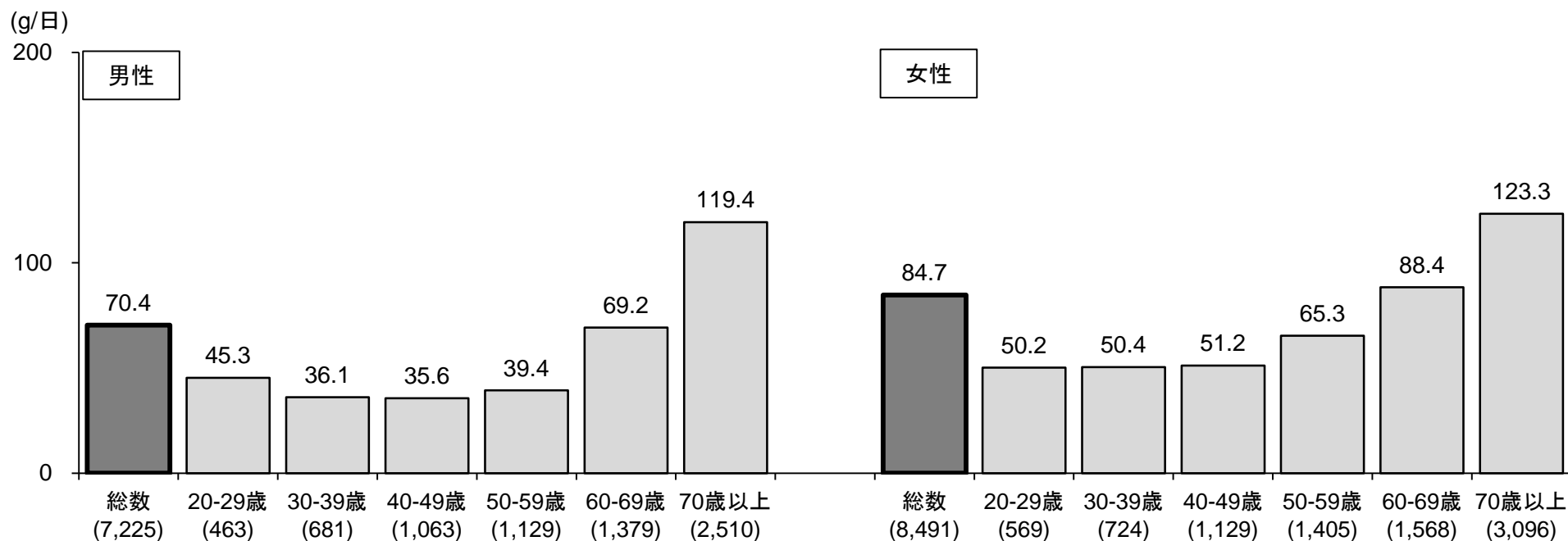


## 【栄養・食生活】

### 目標：果物摂取量の改善

果物摂取量の平均値は78.1 gであり、男女別にみると、男性70.4 g、女性84.7 gである。  
年齢階級別にみると、男女ともに70歳以上の摂取量が最も多い。

果物摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)



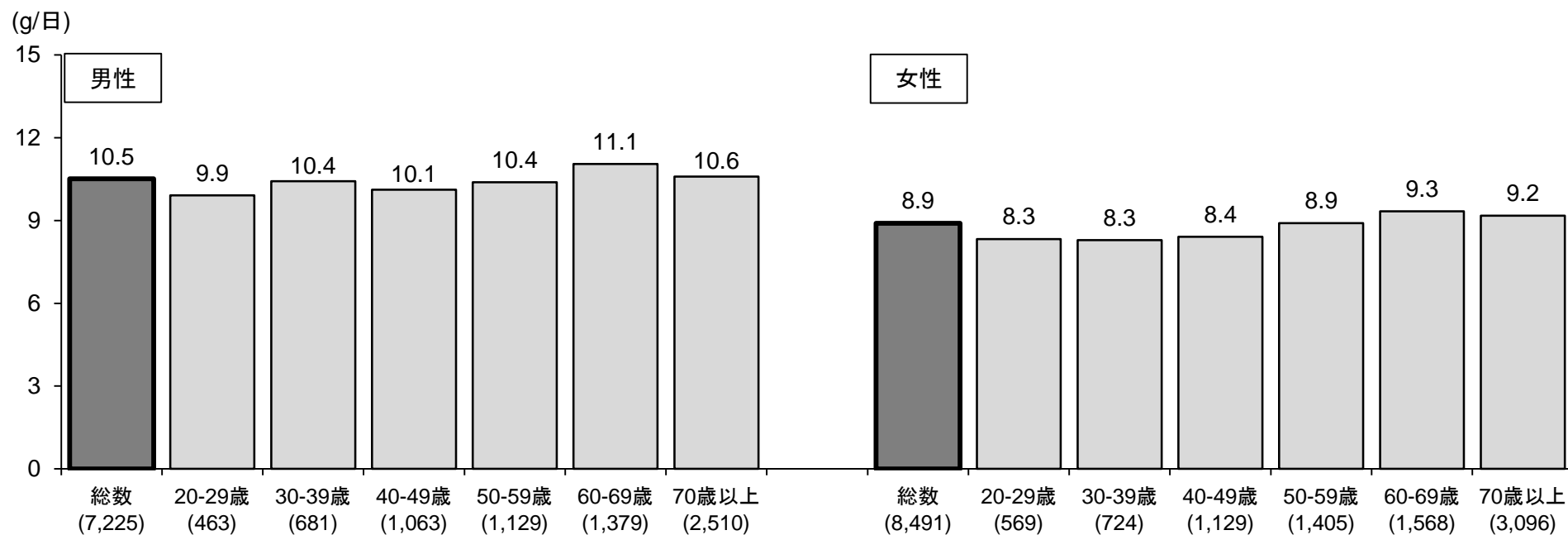
※ジャムを除く。

## 【栄養・食生活】

### 目標：食塩摂取量の減少

食塩摂取量の平均値は9.6 gであり、男女別にみると、男性10.5 g、女性8.9 gである。

食塩摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)



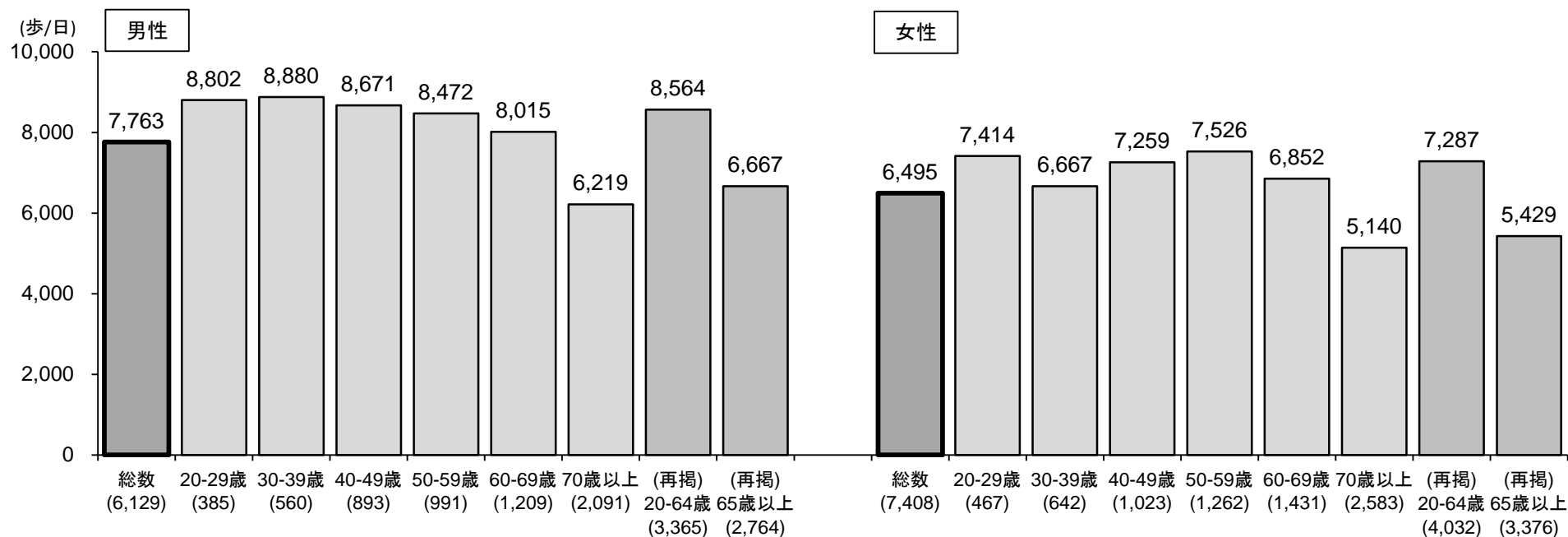


## 【身体活動・運動】

### 目標：日常生活における歩数の増加

歩数の平均値は7,071歩（年齢調整値7,231歩）であり、男性で7,763歩、女性で6,495歩である。20～64歳の歩数の平均値は、男性8,564歩、女性7,287歩であり、65歳以上では男性6,667歩、女性5,429歩である。

歩数の平均値（20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值）



※三次元加速度センサー式歩数計を使用。

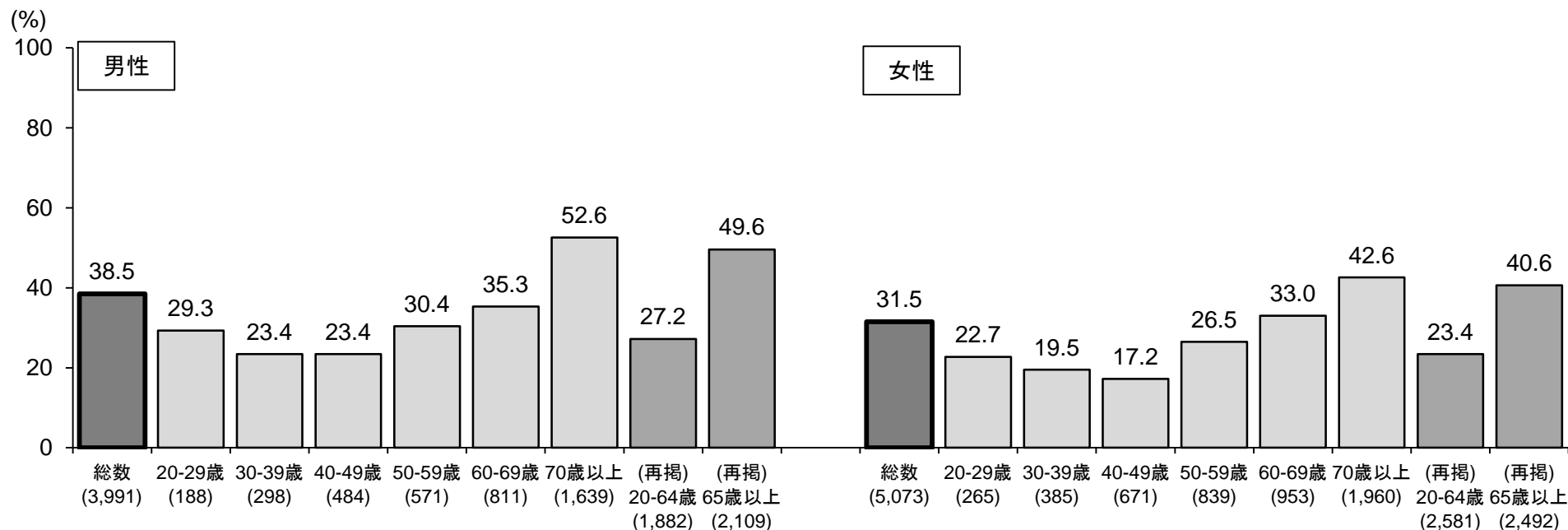
※歩数計を1日装着していなかった者、100歩未満又は5万歩以上の者は除く。

## 【身体活動・運動】

### 目標：運動習慣者の増加

運動習慣のある者の割合は34.6%（年齢調整値31.3%）であり、男女別にみると、男性で38.5%、女性で31.5%である。年齢階級別にみると、男女ともにその割合は30～40歳代で低くなっている。

運動習慣のある者の割合（20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值）

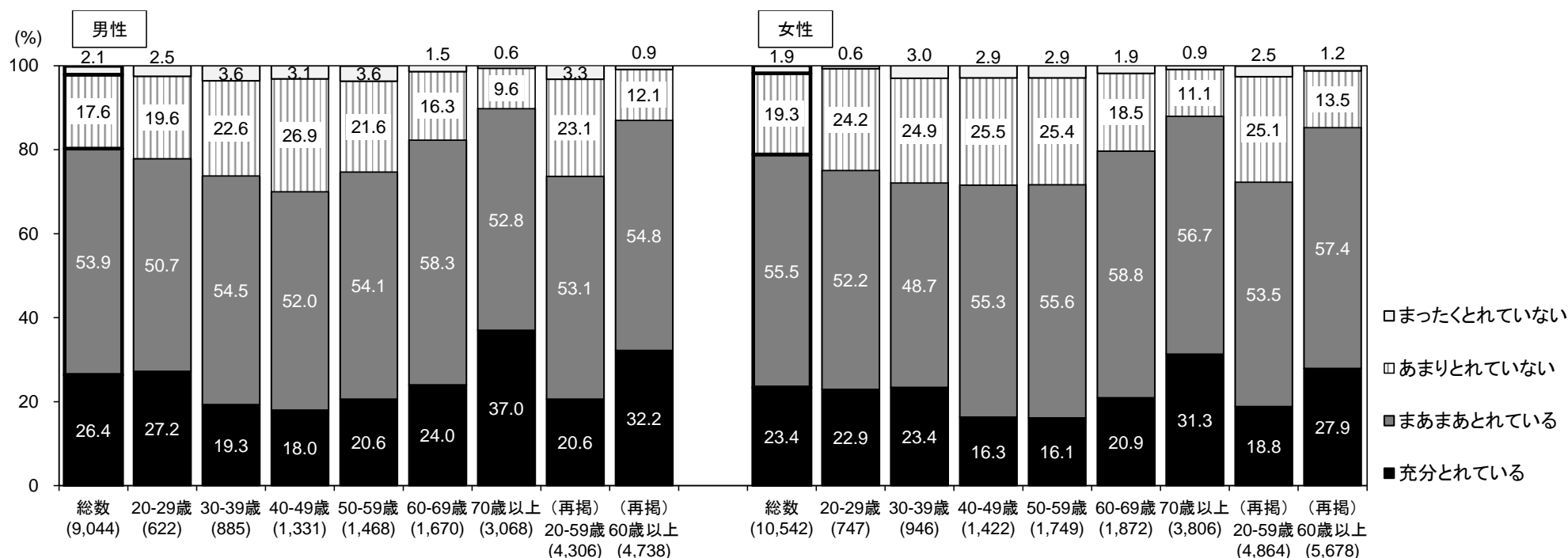


※「運動習慣のある者」とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者。

# 【休養・睡眠】 目標：睡眠で休養がとれている者の増加

ここ1ヶ月間、睡眠で休養がとれている者の割合は79.6%（年齢調整値78.5%）であり、男女別にみると、男性で80.4%、女性で78.9%である。  
20～59歳では73.0%、60歳以上は86.1%である。

睡眠の状況（20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值）



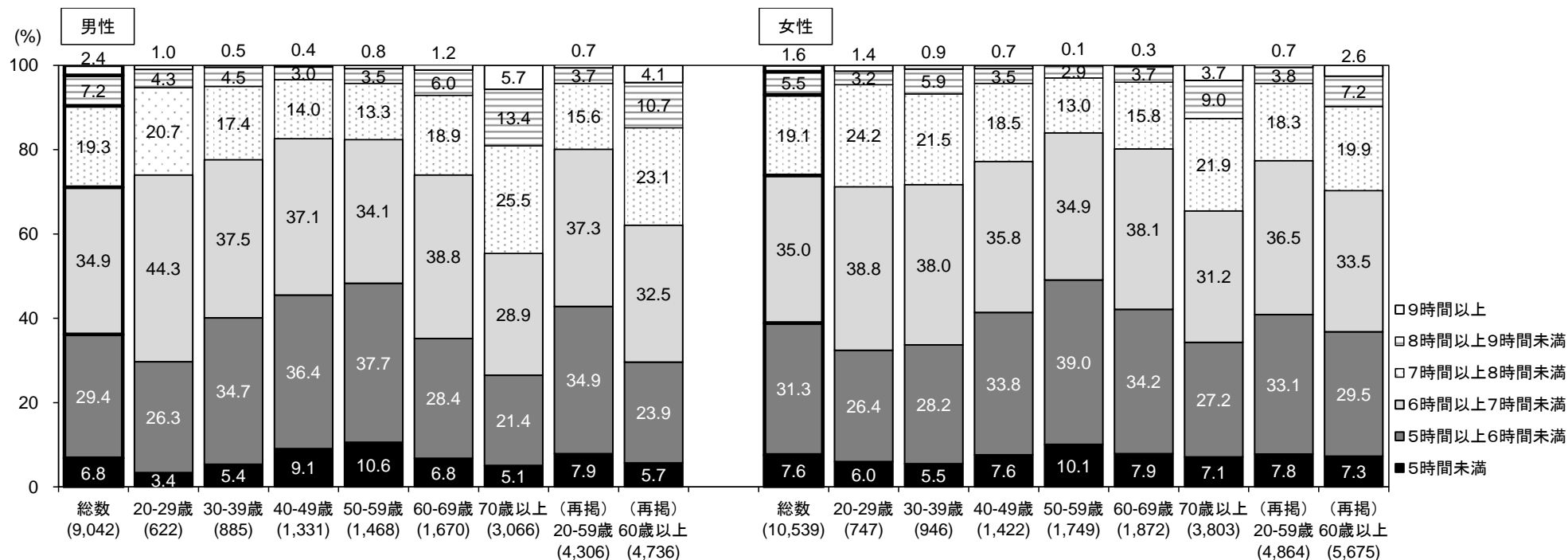
※「睡眠で休養がとれている者」とは、睡眠で休養が「充分とれている」又は「まあまあとれている」と回答した者。

# 【休養・睡眠】

## 目標：睡眠時間が十分に確保できている者の増加

1日の平均睡眠時間が6時間以上9時間未満(60歳以上については6時間以上8時間未満)の者の割合は56.0%(年齢調整値は56.9%)であり、男女別にみると、男性56.1%、女55.9%である。

1日の平均睡眠時間(20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)

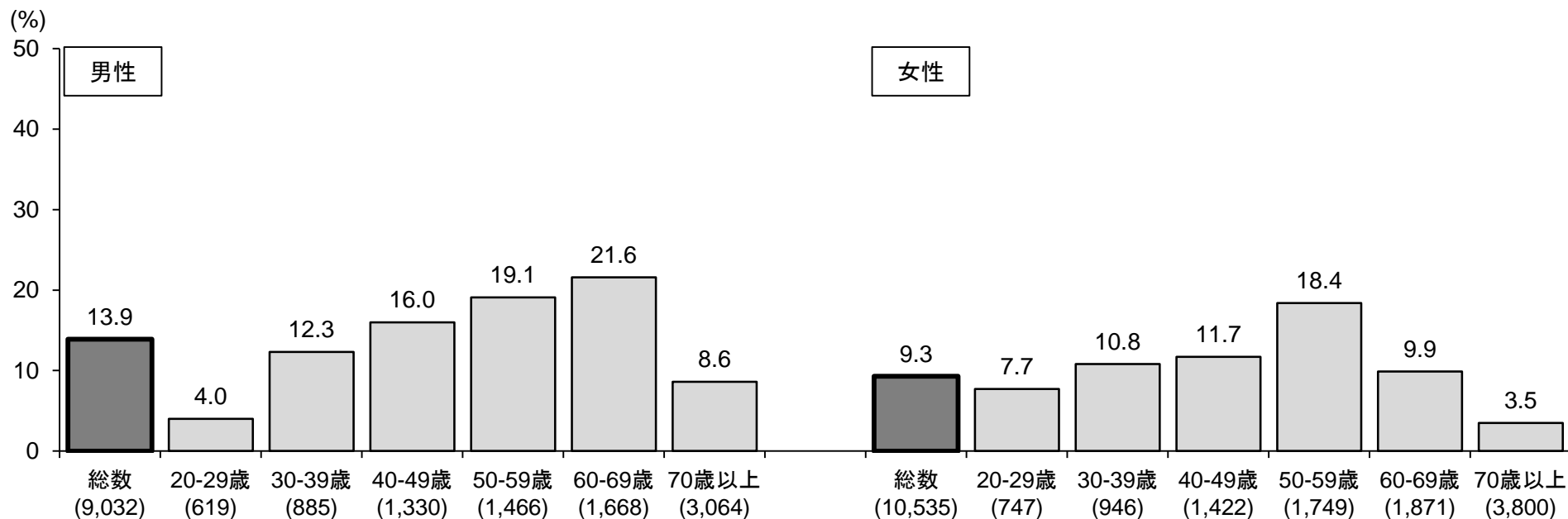


## 【飲酒】

### 目標：生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している者の減少

生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している者の割合は11.4%であり、男女別にみると、男性13.9%、女性9.3%である。年齢階級別にみると、その割合は男性では60歳代、女性では50歳代が最も高く、それぞれ21.6%、18.4%である。

生活習慣病（NCDs）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、全国補正值）



※「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。

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」

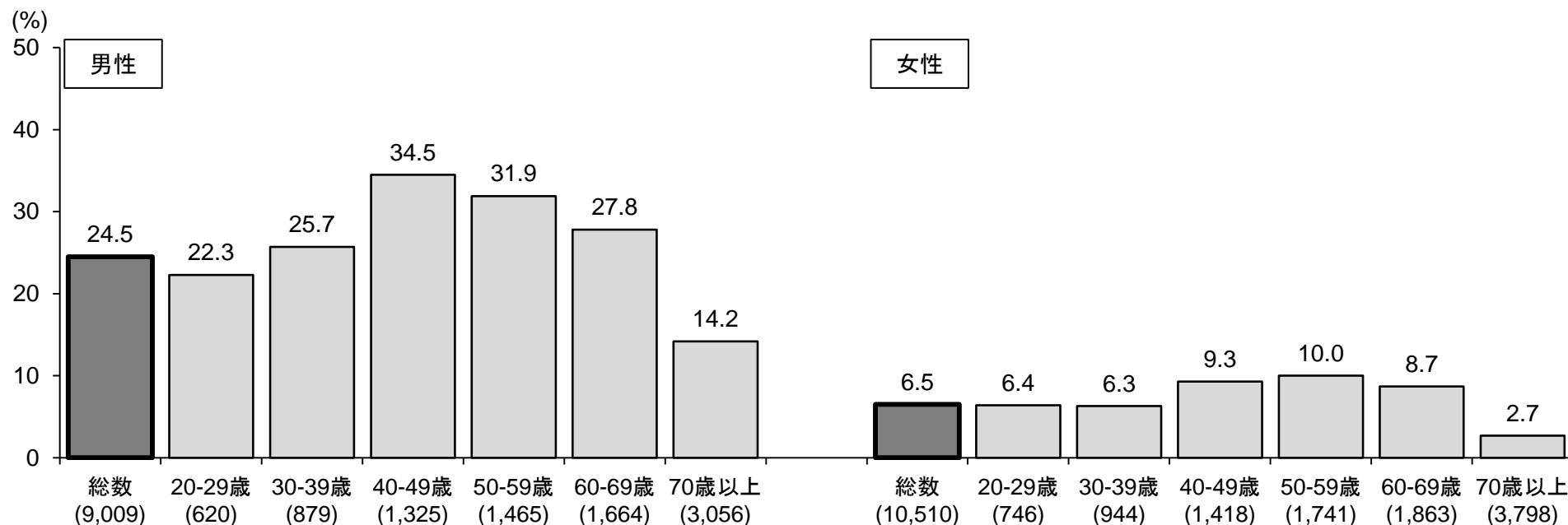
②女性：「毎日×1合以上」+「週5～6日×1合以上」+「週3～4日×1合以上」+「週1～2日×3合以上」+「月1～3日×5合以上」

## 【喫煙】

### 目標：喫煙率の減少（喫煙をやめたい者がやめる）

現在習慣的に喫煙している者の割合は14.8%であり、男女別にみると、男性24.5%、女性6.5%である。年齢階級別にみると、男性では40～50歳代でその割合が高く、3割を超えている。

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、全国補正值）



※「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。

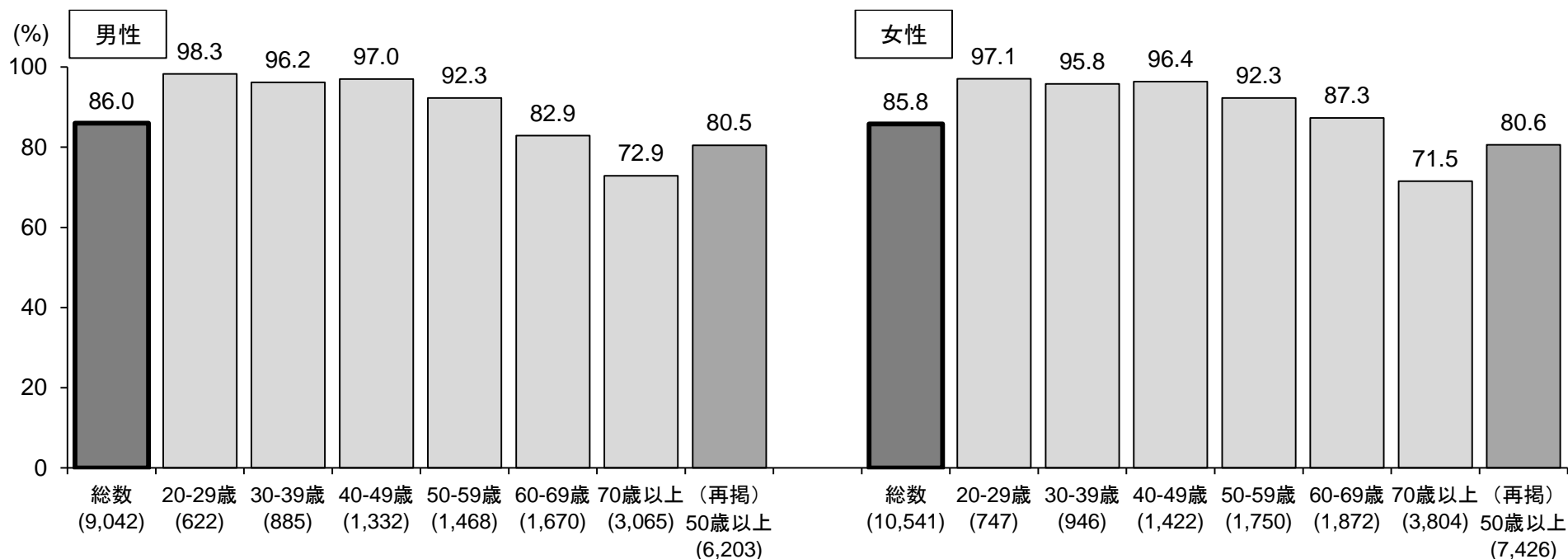
## 【歯・口腔の健康】

### 目標：よく噛んで食べることができる者の増加

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85.9%であり、男女別にみると、男性で86.0%、女性で85.8%である。

50歳以上ではその割合は80.6%(年齢調整値81.3%)である。

「何でもかんで食べることができる」者の割合(20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)



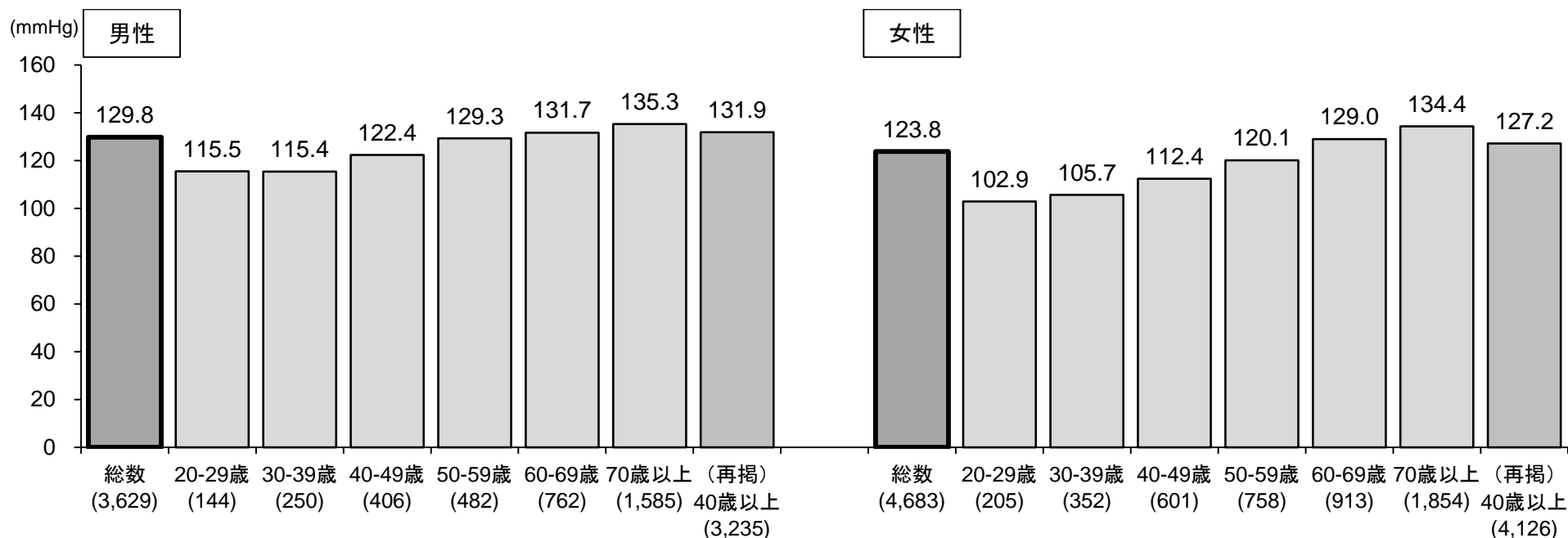
## 【循環器病】 目標：高血圧の改善

収縮期(最高)血圧の平均値は126.4 mmHgであり、男女別にみると、男性129.8 mmHg、女性123.8 mmHgである。

40歳以上の平均値は129.3 mmHg(年齢調整値127.3 mmHg)である。

※内服加療中の者を含む。

収縮期(最高)血圧の平均値(20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)





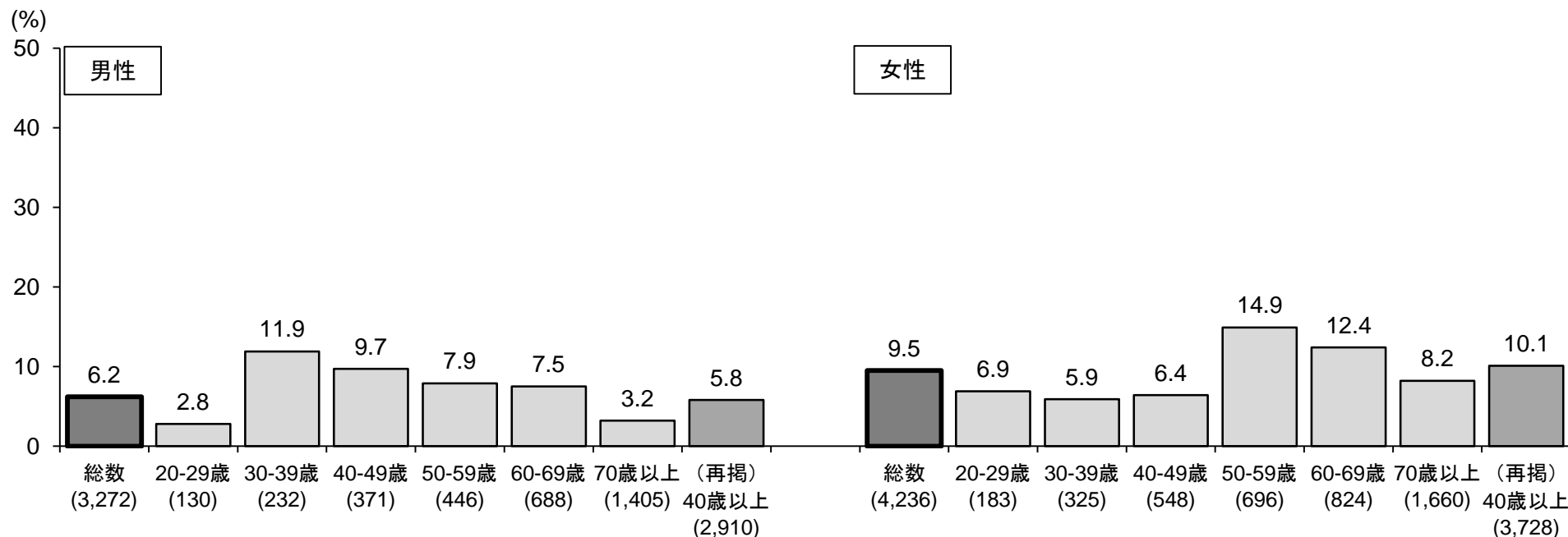
## 【循環器病】 目標：脂質（LDLコレステロール）高値の者の減少

血清LDLコレステロール値が160 mg/dl以上の者の割合は8.1%であり、男女別にみると、男性6.2%、女性9.5%である。

40歳以上では8.2%（年齢調整値8.5%）である。

※内服加療中の者を含む。

血清LDLコレステロール値が160 mg/dl以上の者の割合（20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值）

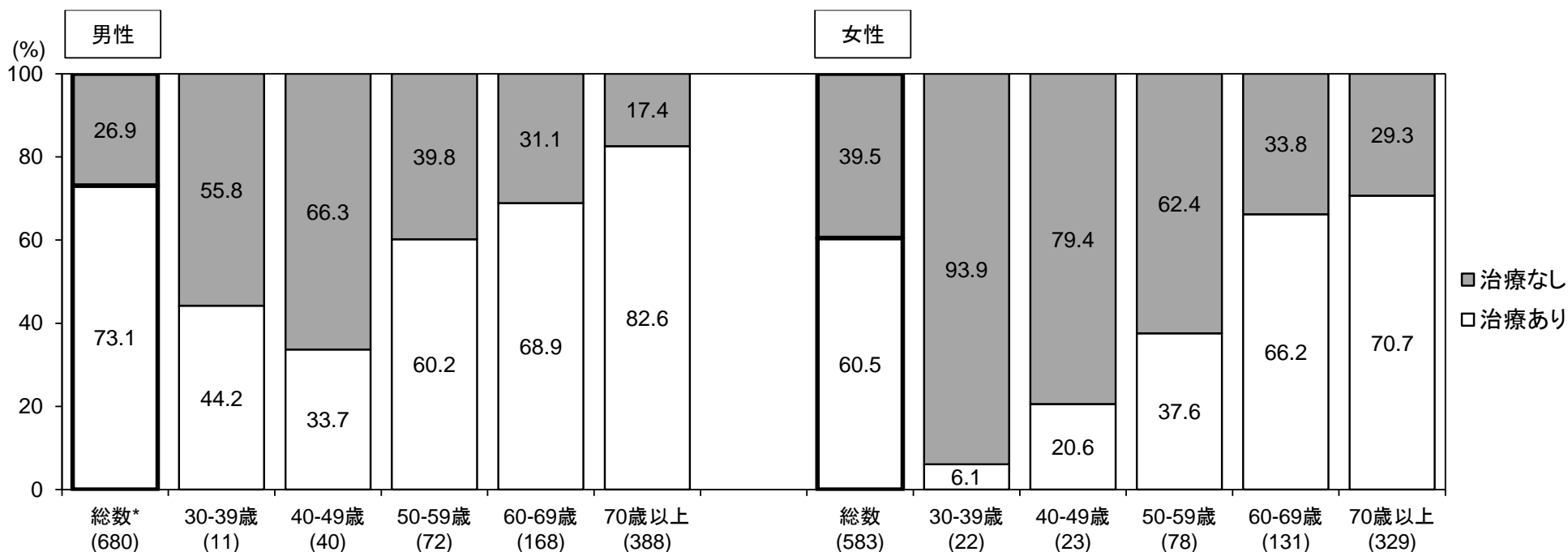


## 【糖尿病】

### 目標：治療継続者の増加

「糖尿病を指摘されたことがある者」のうち、現在治療を受けている者の割合は67.4%であり、男女別にみると、男性で73.1%、女性で60.5%である。年齢階級別にみると、30～40歳代では治療を受けていない者の割合が他の年代よりも高い。

「糖尿病を指摘されたことがある者」における治療の状況（20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值）



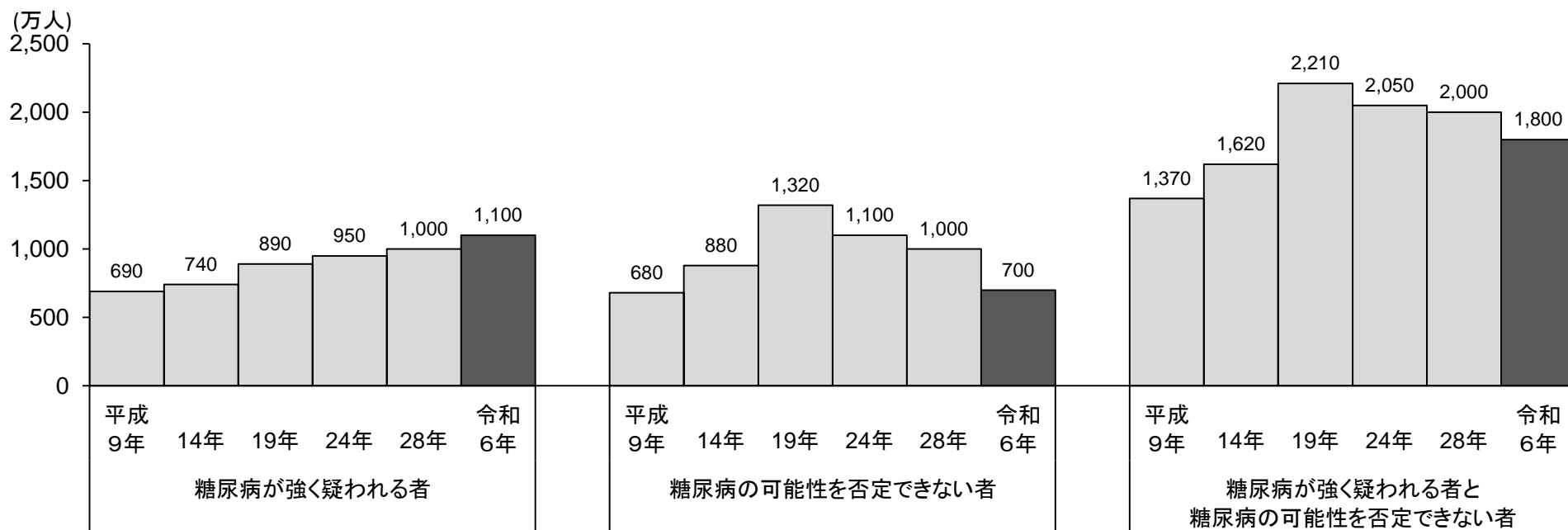
\* 20-29歳の1名を含む。

# 【糖尿病】

## 目標：糖尿病有病者の増加の抑制

「糖尿病が強く疑われる者」は約1,100万人と推計され、平成9年以降増加している。「糖尿病の可能性を否定できない者」は約700万人と推計され、平成19年からみると減少している。

「糖尿病が強く疑われる者」、「糖尿病の可能性を否定できない者」の推計人数の年次推移(20歳以上、男女計)  
(平成9(1997)年、14(2002)年、19(2007)年、24(2012)年、28(2016)年、令和6(2024)年)



### ▼「糖尿病が強く疑われる者」、「糖尿病の可能性を否定できない者」の判定▼

- ①「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、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(平成19年まではヘモグロビンA1c(JDS)値が6.1%以上)の者、又は身体状況調査票(7)「これまでに医療機関や健診で糖尿病といわれたことの有無」に「有」と回答し(7-1)「現在、糖尿病治療の有無」に「有」と回答した者。
- ②「糖尿病の可能性を否定できない者」とは、ヘモグロビンA1cの測定値がある者のうち、ヘモグロビンA1c(NGSP)値が6.0%以上、6.5%未満(平成19年まではヘモグロビンA1c(JDS)値が5.6%以上、6.1%未満)で、「糖尿病が強く疑われる者」以外の者。

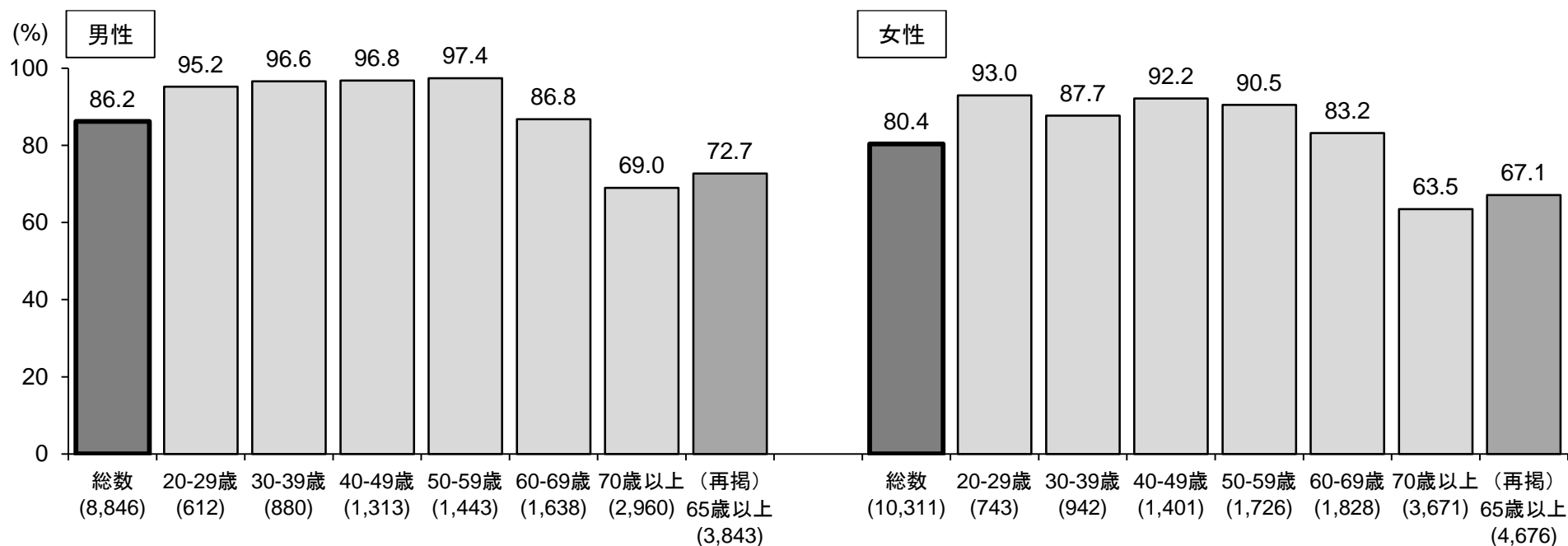
# 【社会のつながり・こころの健康の維持及び向上】

## 目標：社会活動を行っている者の増加

就労・就学を含む社会活動を行っている者の割合は、83.1%であり、男女別にみると、男性86.2%、女性80.4%である。

65歳以上では、その割合は69.6%である。

いずれかの社会活動(就労・就学を含む)を行っている者の割合(20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)

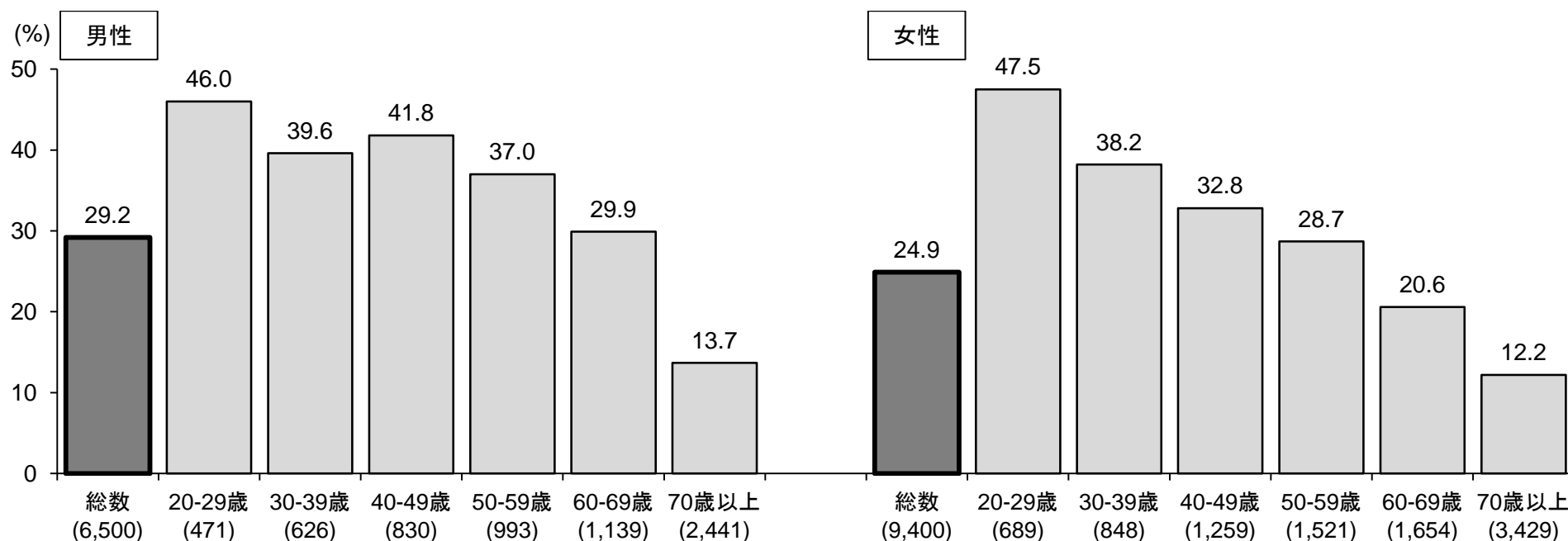


# 【自然に健康になれる環境づくり】

## 目標：望まない受動喫煙の機会を有する者の減少

望まない受動喫煙（家庭・職場・飲食店）の機会を有する者の割合は26.7%であり、男女別にみると、男性29.2%、女性24.9%である。

望まない受動喫煙（家庭・職場・飲食店）の機会を有する者の割合  
（20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值、現在喫煙者を除く）



※「現在喫煙者」とは現在習慣的に喫煙している者。

※「望まない受動喫煙（家庭・職場・飲食店）の機会を有する者」とは、「家庭」「職場」「飲食店」のいずれか1つ以上において月1回以上受動喫煙の機会を有する者。

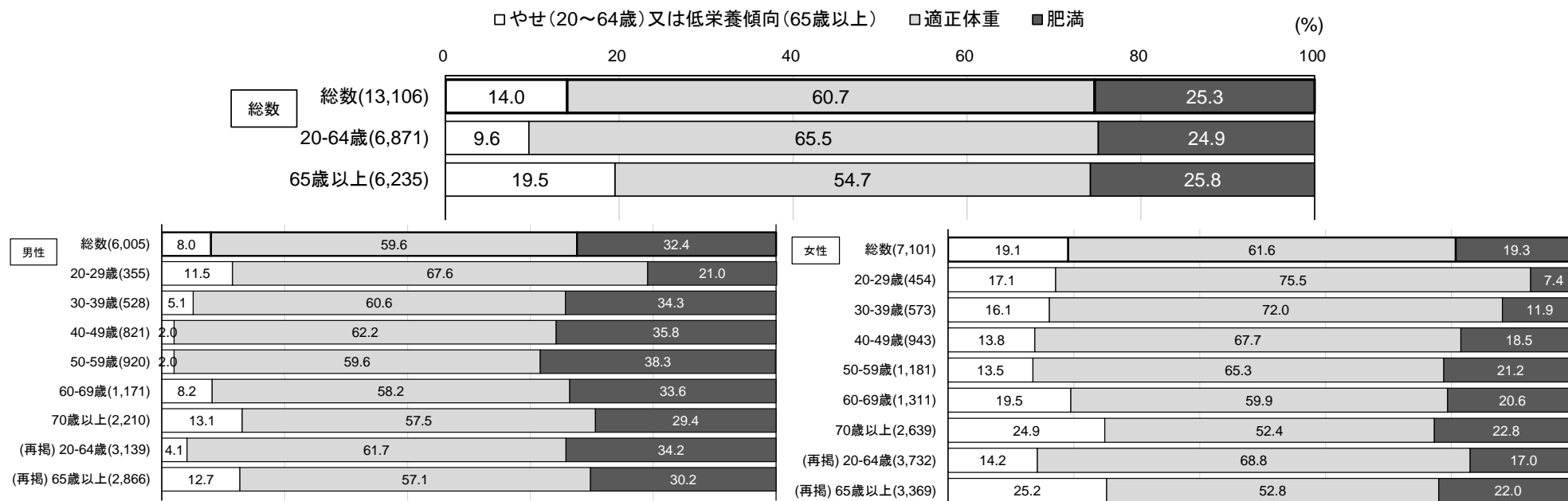
【高齢者】 目標：低栄養傾向の高齢者の減少  
【女性】 目標：若年女性のやせの減少

再掲

適正体重を維持している者(BMI18.5 kg/m<sup>2</sup>以上25 kg/m<sup>2</sup>未満(65歳以上はBMI20 kg/m<sup>2</sup>を超え25 kg/m<sup>2</sup>未満)の者)の割合は60.7%(年齢調整値62.2%)である。20～60歳代男性の肥満者(BMI25 kg/m<sup>2</sup>以上)の割合は34.0%、40～60歳代女性の肥満者の割合は20.2%である。

また、20～30歳代女性のやせ(BMI 18.5 kg/m<sup>2</sup>未満)の割合は16.6%、高齢者(65歳以上)の低栄養傾向(BMI 20 kg/m<sup>2</sup>以下)の割合は19.5%である。

BMIの状況(20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)



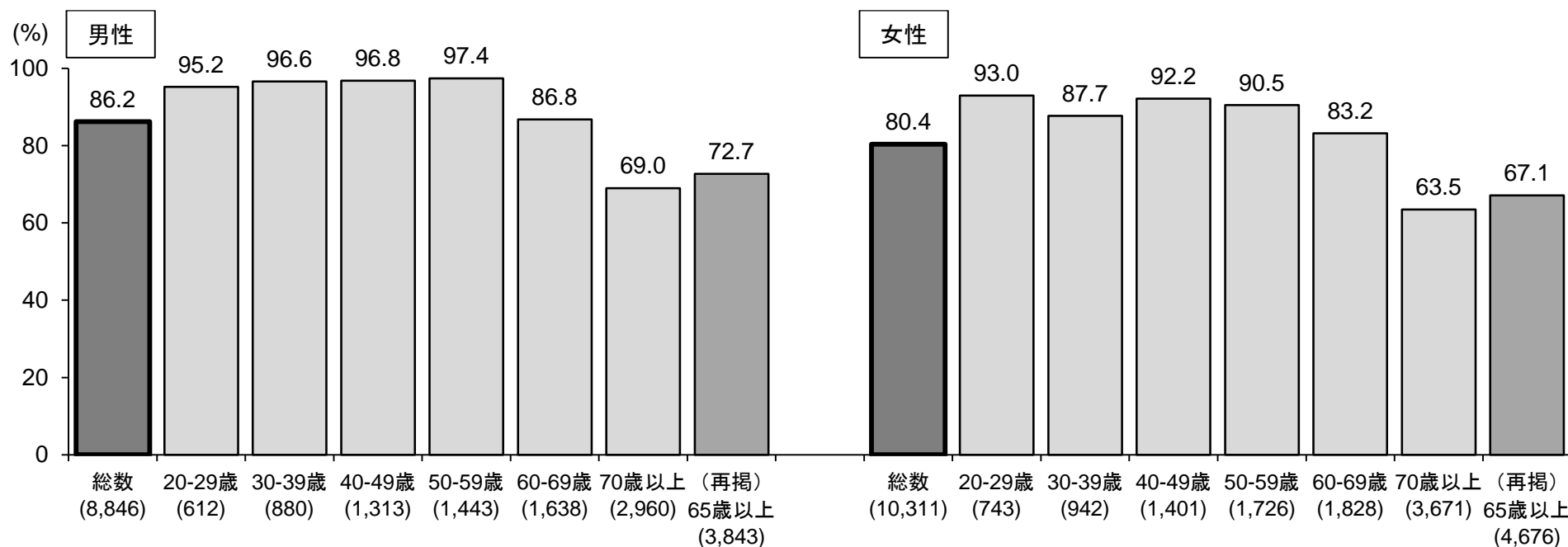
# 【高齢者】 目標：社会活動を行っている高齢者の増加

再掲

就労・就学を含む社会活動を行っている者の割合は、83.1%であり、男女別にみると、男性86.2%、女性80.4%である。

65歳以上では、その割合は69.6%である。

いずれかの社会活動(就労・就学を含む)を行っている者の割合(20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)

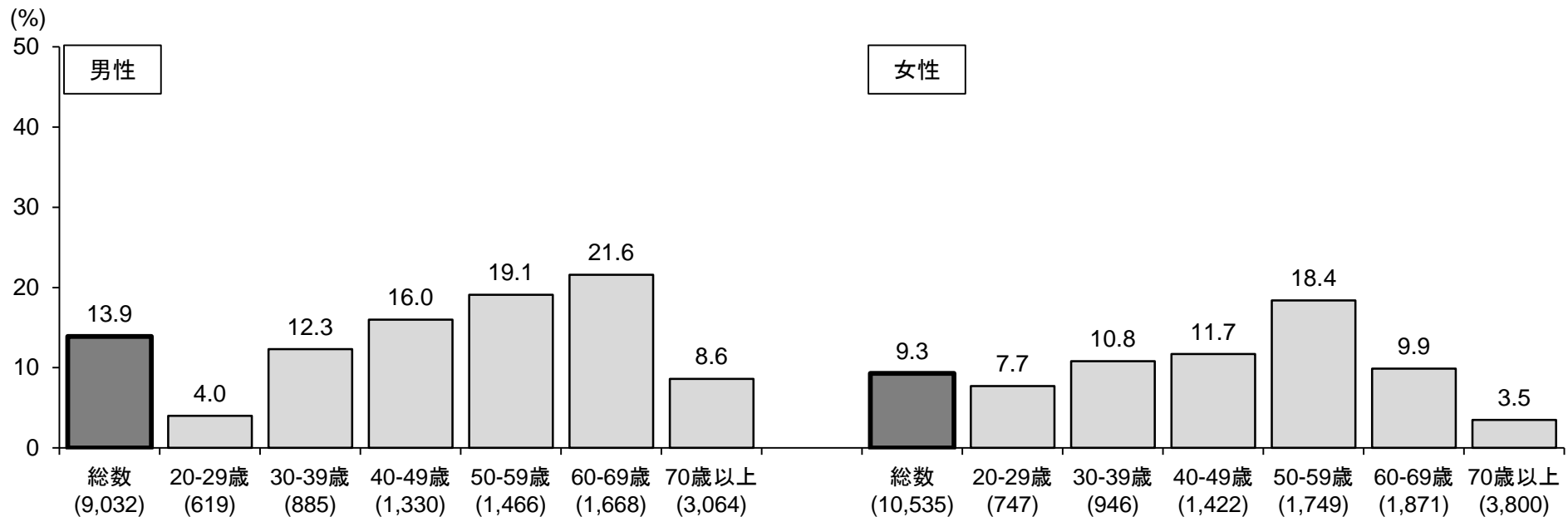


# 【女性】目標：生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している女性の減少

再掲

生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している者の割合は11.4%であり、男女別にみると、男性13.9%、女性9.3%である。年齢階級別にみると、その割合は男性では60歳代、女性では50歳代が最も高く、それぞれ21.6%、18.4%である。

生活習慣病（NCDs）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、全国補正值）



※「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。

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」