

国民健康・栄養調査について

1. 平成27年国民健康・栄養調査の結果の概要について

(平成28年11月14日公表)

平成27年調査は、毎年実施している基本項目に加え、重点項目として、栄養バランスのとれた食事、運動ができる場所、適正な休養の確保及び受動喫煙の防止など、社会環境の整備の状況について把握。

平成27年国民生活基礎調査において設定された単位区から無作為抽出した300単位区内の5,327世帯を対象として、平成27年11月に実施し、有効回答が得られた3,507世帯について集計。

【調査結果のポイント】

(1) 若い世代ほど栄養バランスに課題

- ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、若い世代ほど食べられていない傾向にあり、この世代は、外食や中食の利用割合が高い。

図1 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)

問: あなたは、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)の3つを組み合わせて食べるのが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。

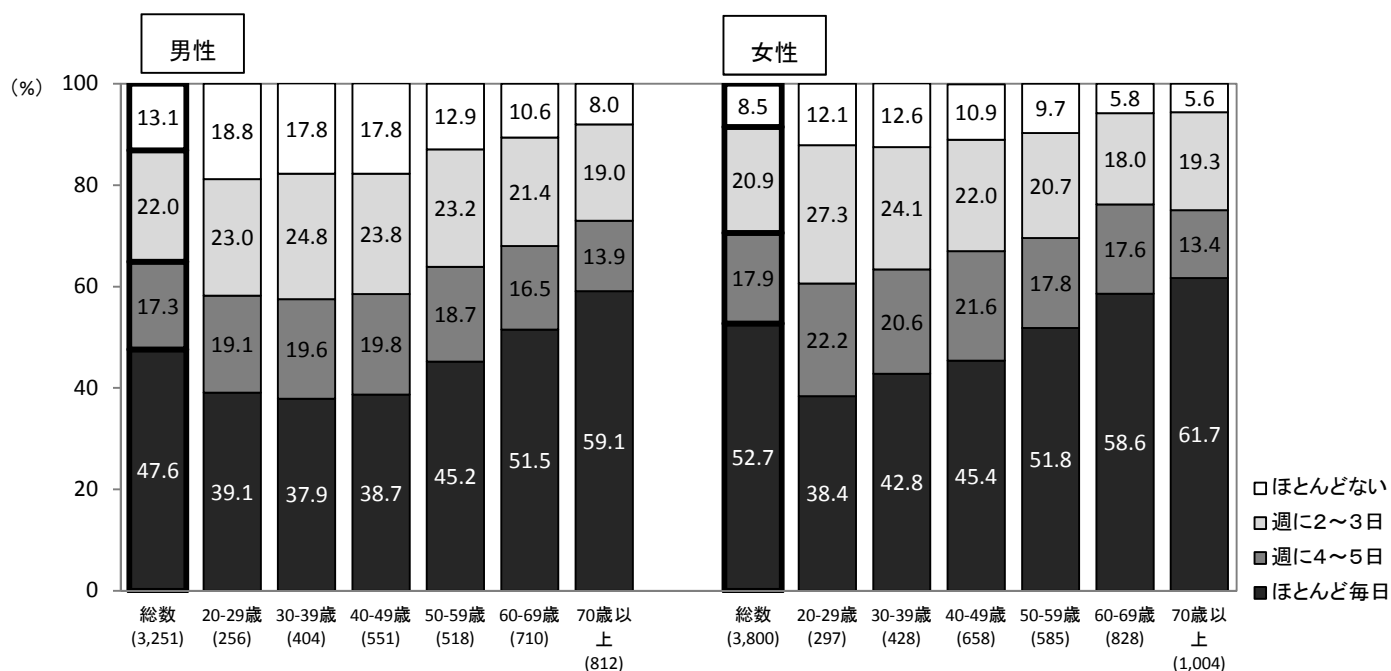
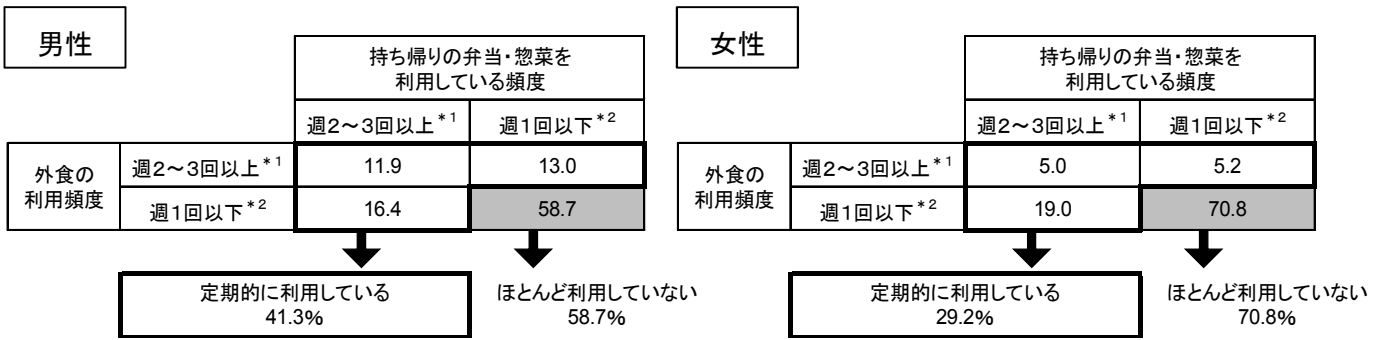


表1 外食及び持ち帰りの弁当・惣菜の利用状況(20歳以上、男女別)



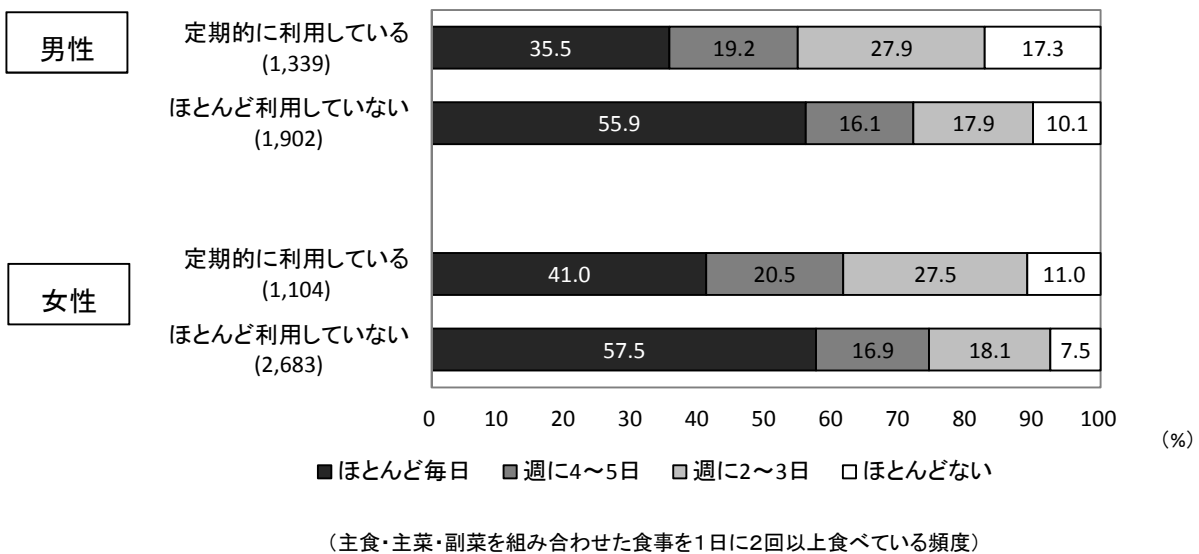
*1 「週2回以上」は、「週2~3回」、「週4~6回」、「毎日1回」、「毎日2回以上」と回答した者の割合の合計。

*2 「週1回以下」は、「週1回」、「週1回未満」、「全く利用しない」と回答した者の割合の合計。

表2 外食及び持ち帰りの弁当・惣菜を定期的にご利用している者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)

	総数		20~29歳		30~39歳		40~49歳		50~59歳		60~69歳		70歳以上	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	1,341	41.3	137	53.7	195	48.1	276	50.2	263	50.9	264	37.2	206	25.4
女性	1,106	29.2	126	42.6	143	33.4	227	34.5	193	32.9	201	24.4	216	21.6

図2 外食及び持ち帰りの弁当・惣菜の利用頻度別、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度(20歳以上、男女別)



※外食及び持ち帰りの弁当・惣菜を「定期的にご利用している者」とは、外食又は持ち帰り弁当・惣菜のいずれかの利用頻度が週2回以上の者、「ほとんど利用していない者」とは、外食及び持ち帰り弁当・惣菜のいずれの利用頻度も週1回以下の者である。

- ・特に 20～30 歳代の女性では、たんぱく質、カルシウム、食物繊維及びカリウムなどの栄養素摂取量が少ない傾向。

表 3 栄養素等摂取量（20 歳以上、女性、年齢階級別） [抜粋]

(1人1日あたり平均値)

		総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	(再掲) 20歳以上
エネルギー	kcal	1,694	1,706	1,652	1,706	1,735	1,766	1,639	1,700
たんぱく質	g	63.5	63.2	60.4	61.5	65.6	68.1	64.1	64.3
カルシウム	mg	507	427	430	454	499	568	546	506
食物繊維	g	14.2	11.8	12.5	13.0	14.4	16.8	16.1	14.7
カリウム	mg	2,220	1,893	1,949	2,039	2,298	2,577	2,467	2,291

図 3 たんぱく質摂取量の平均値の年次推移
(20 歳以上、女性)

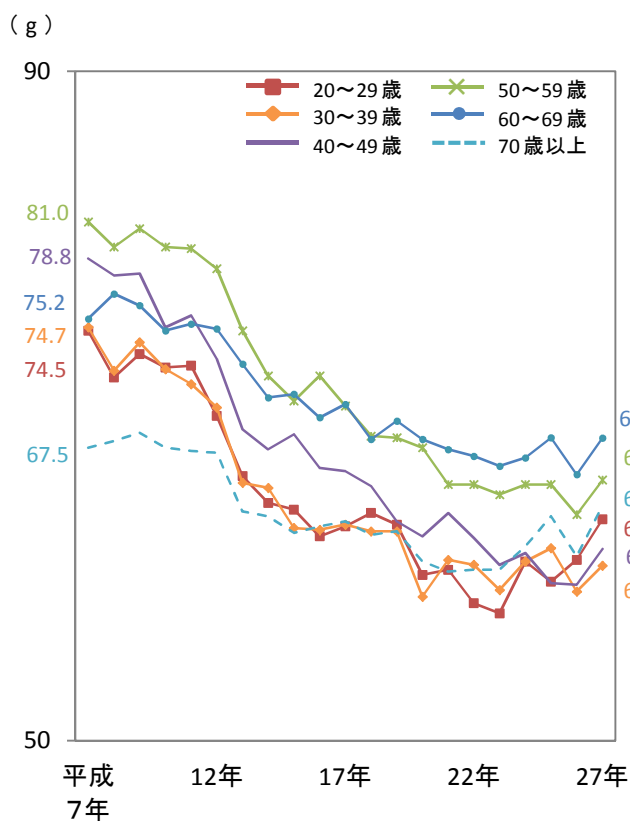
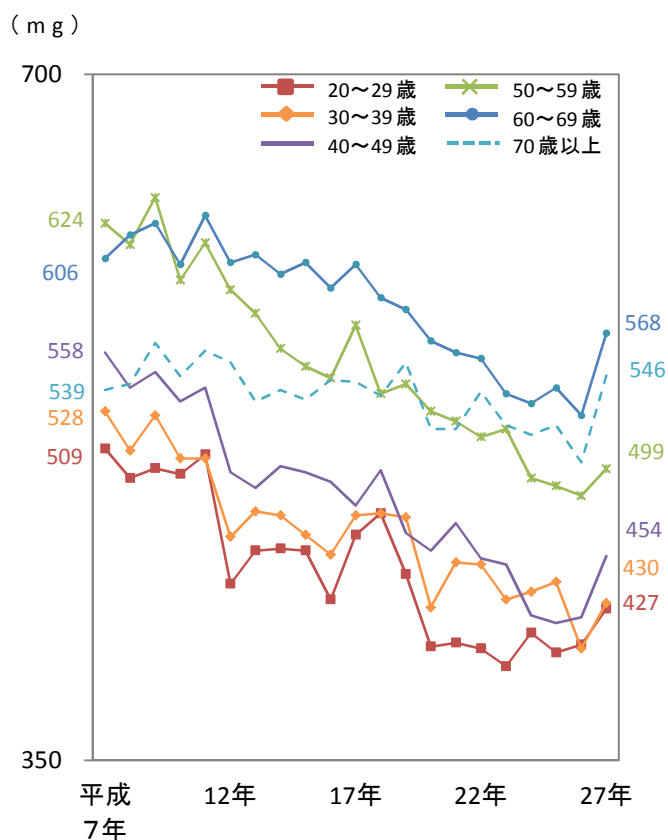


図 4 カルシウム摂取量の平均値の年次推移
(20 歳以上、女性)

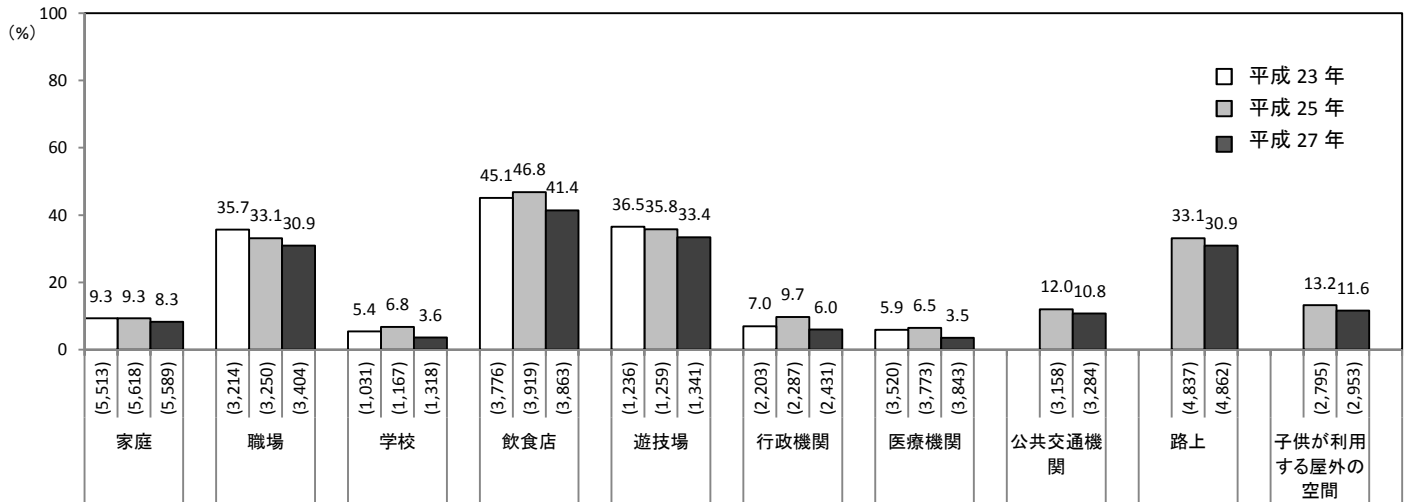


(2) 受動喫煙の機会「飲食店」が最も高く4割超

- ・受動喫煙の機会を有する者の割合について場所別にみると、「飲食店」では41.4%と最も高く、次いで「遊技場」では33.4%、「職場」では30.9%。

図5 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
(20歳以上、男女計、現在喫煙者を除く)(平成23年、25年、27年)

問: あなたはこの1ヶ月間に、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。



※現在喫煙者: 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。

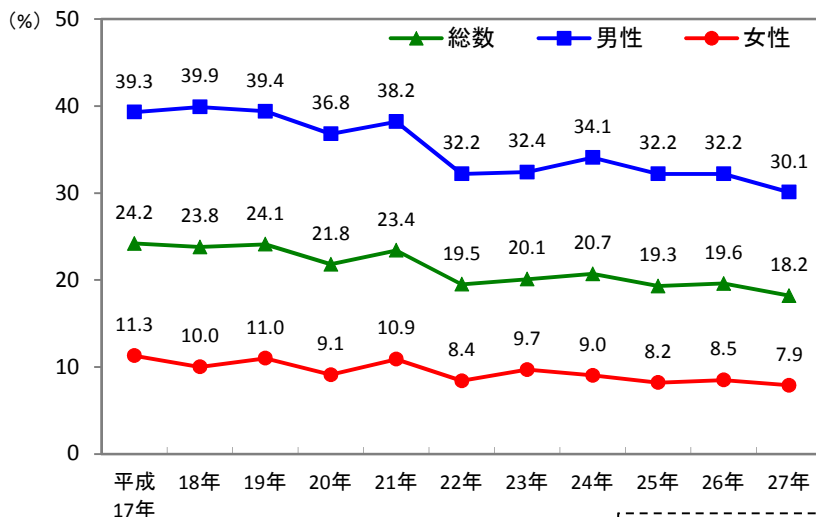
(参考) 「健康日本21(第2次)」の目標

受動喫煙(家庭・職場・飲食店・行政機関・医療機関)の機会を有する者の割合の減少

目標値: 「家庭」3%、「職場」受動喫煙の無い職場の実現、「飲食店」15%、「行政機関」・「医療機関」0%

- ・現在習慣的に喫煙している者の割合は、18.2%であり、男女別にみると、男性30.1%、女性7.9%である。

図6 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17~27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24年までは、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か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。

*平成17~22年は、合計100本以上又は6か月以上たばこを吸っている(吸っていた)者

(参考) 「健康日本21(第2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%

(3) 1日の平均睡眠時間が6時間未満の割合が増加

- 1日の平均睡眠時間が6時間未満の割合は、ここ数年で増加傾向にあり、睡眠の妨げになっていることは、男性では「仕事」、女性では「育児」「家事」。

図7 1日の平均睡眠時間の年次推移(20歳以上、男女計)(平成17~27年)

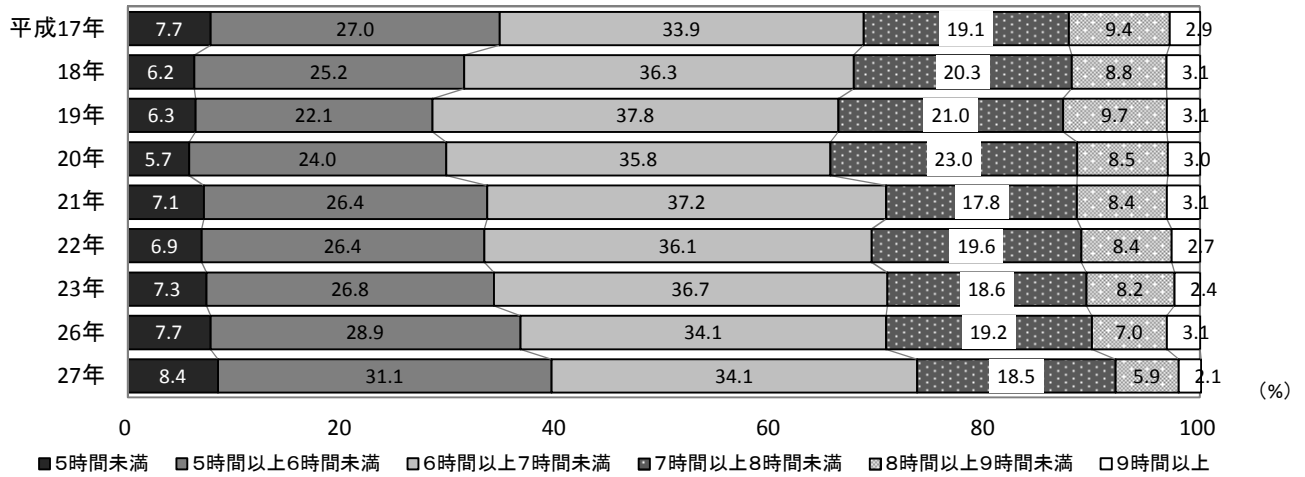


表4 睡眠の確保の妨げとなっていること(20歳以上、性・年齢階級別)

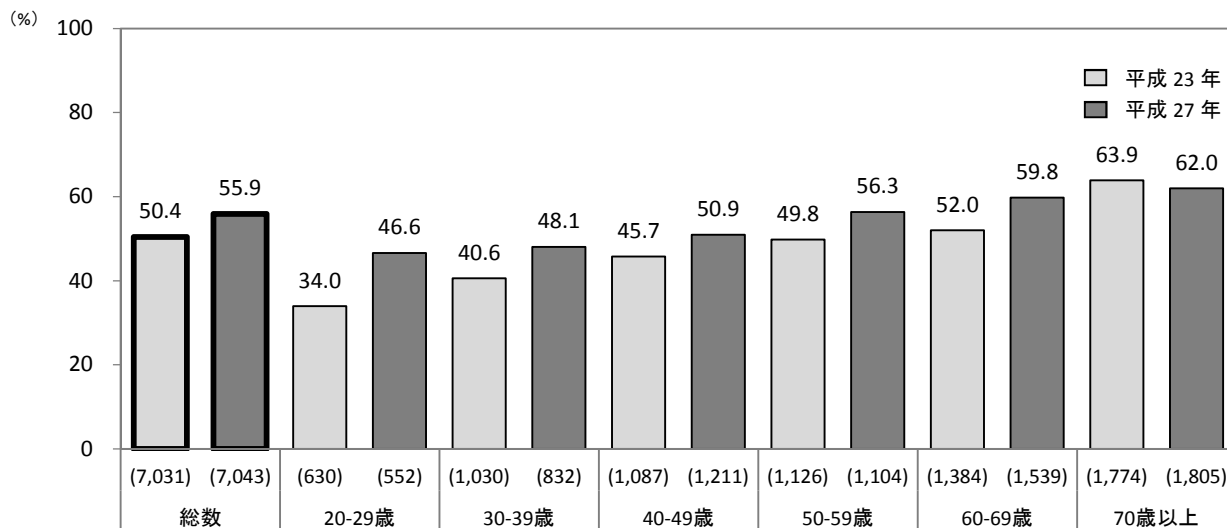
※複数回答

		人数	1位	2位	3位
男性	20~29歳	256	特に困っていない 34.4%	仕事 31.6%	就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること 24.6%
	30~39歳	405	仕事 39.3%	特に困っていない 36.0%	就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること 19.8%
	40~49歳	553	仕事 40.5%	特に困っていない 38.0%	その他 9.8%
	50~59歳	519	特に困っていない 46.4%	仕事 32.2%	健康状態 10.0%
	60~69歳	713	特に困っていない 63.1%	健康状態 14.4%	仕事 12.9%
	70歳以上	808	特に困っていない 64.0%	健康状態 20.0%	その他 11.8%
	女性	20~29歳	297	就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること 33.3%	仕事 30.0%
30~39歳		428	育児 32.7%	特に困っていない 26.2%	家事 22.4%
40~49歳		659	特に困っていない 36.0%	家事 27.9%	仕事 20.5%
50~59歳		586	特に困っていない 37.5%	仕事 19.6%	その他 18.1%
60~69歳		829	特に困っていない 53.9%	その他 18.5%	健康状態 14.4%
70歳以上		1,001	特に困っていない 60.5%	健康状態 22.1%	その他 12.3%

(4) 地域でお互い助け合っていると思う割合が増加

- ・居住する地域の人々が「お互い助け合っている」と思う者の割合は 55.9%で、前回調査（平成 23 年）と比べて約 5 ポイント増加。

図8 居住する地域の人々が「お互いに助け合っている」と思う者の割合
(20 歳以上、男女計・年齢階級別)(平成 23 年、27 年)



(参考) 「健康日本 2 1 (第 2 次)」の目標
地域のつながりの強化 (居住地域でお互いに助け合っていると思う国民の割合の増加)
目標値 : 65%

2. 今後の国民健康・栄養調査の方針について

(1) 調査のねらいについて

- ・国民の身体の状態、栄養素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に必要なデータの収集・分析を行う。
- ・健康日本21（第二次）の指標となっている項目のモニタリングを行う。
- ・健康日本21（第二次）の推進に向け、新たな方向性として示された地域や所得等による「健康格差の縮小」及び「社会環境の整備」に関する基本データの収集・分析を行う。

(2) 調査の企画の考え方について

- ・国民の身体の状態、栄養素摂取量及び生活習慣の状態の基本となる項目について、経年的に把握できるようにする。
- ・健康日本21（第二次）の指標となっている項目については、毎年もしくは周期的に把握できるようにする。
- ・健康日本21（第二次）の推進に合わせて、地域間の格差の把握については、最終評価にあわせて、平成32年に大規模調査を実施することとする。
- ・この他、所得格差や社会環境についても、重点テーマとし、必要な項目の把握や分析が行えるようにする。

(3) 平成28年～32年国民健康・栄養調査 調査計画

調査年	重点テーマ	ポイント
平成28年	地域格差	健康日本21（第二次）の中間評価にあわせた生活習慣等の地域格差の把握
平成29年	高齢者の健康・生活習慣に関する実態把握	食事、身体活動、睡眠、身体状況（筋肉量等）、咀嚼・嚥下に関する実態把握
平成30年	所得等社会経済的状況	所得、居住・労働環境、食物の入手可能性等と生活習慣等に関する実態把握
平成31年	社会環境	健康日本21次期計画を見据えた社会環境の整備に関する実態把握
平成32年	地域格差	健康日本21（第二次）の最終評価にあわせた生活習慣等の地域格差の把握