

平成19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、国民の身体の状態、栄養摂取量及び生活習慣の状態を明らかにし、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19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）

調査時期：毎年11月

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19年の重点調査項目：「糖尿病」、「休養（睡眠）」

糖尿病の状況について

(1) 糖尿病が強く疑われる人は約890万人。糖尿病の可能性が否定できない人は約1,320万人、合わせて約2,210万人と推定された。(p.4)

▼「糖尿病が強く疑われる人」、「糖尿病の可能性を否定できない人」の判定基準▼

- ①「糖尿病が強く疑われる人」とは、ヘモグロビンA1cの値が6.1%以上、または、質問票で「現在糖尿病の治療を受けている」と答えた人
- ②「糖尿病の可能性を否定できない人」とは、ヘモグロビンA1cの値が5.6%以上、6.1%未満で、①以外の人

(参考) (平成14年糖尿病実態調査)

糖尿病が強く疑われる人 約740万人
糖尿病の可能性が否定できない人との合計 約1,620万人

(2) 糖尿病が強く疑われる人の治療状況について、「現在治療を受けている」と回答した者の割合は増加しているが、「ほとんど治療を受けたことがない」と回答した者は依然として約4割にのぼる。(p.6)

(3) 糖尿病の検査後に「異常あり」と言われた者のうち、保健指導等を受けた者は約8割であった。さらに、「生活習慣を改めた」と回答した者は約9割。(p.10)

(4) 糖尿病に関する知識については、「正しい食生活と運動習慣は、糖尿病の予防に効果がある」は約9割、「糖尿病は失明の原因になる」は約8割と高い正答率であった。(p.12)

「糖尿病は腎臓障害の原因となる」の正答率は中程度、「糖尿病の人には、血圧の高い人が多い」、「軽い糖尿病の人でも、心臓病や脳卒中になりやすい」の正答率は低かった。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の状況について

- (1) 40～74歳で見ると、男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる者又は予備群と考えられる者。(p. 13)

身体活動の状況について

- (1) 日常生活における歩数の平均値は、男性で7,321歩、女性で6,267歩となっており、「健康日本21」の目標値である男性9,200歩、女性8,300歩に達していない。(p. 16)

睡眠・休養の状況について

- (1) 「睡眠による休養が充分にとれていない」と回答した者は、15歳～19歳で最も高く、男性で34.2%、女性で40.8%である。また、20歳代～40歳代でも約3割であった。(p. 18)
- (2) 眠るために薬やお酒を使うことがある者の割合は約2割で増加しており、「健康日本21」の目標値である13%以下に達していない。(p. 19)
- (3) ストレスの状況は、「大いにある」、「多少ある」と回答した者は、男女ともに20～40歳代で7割を超えていた。(p. 21)

喫煙の状況について

- (1) 現在習慣的に喫煙している者の割合は、男性では減少傾向にあるものの依然として約4割であり、女性は横ばいで約1割であった。特に、男女とも20歳代～40歳代で高く、男性で約5割、女性で約2割。(p. 23, 24)
- (2) 現在習慣的に喫煙している者のうち、「たばこをやめたい」と回答した者の割合は増加傾向にあった。(p. 24)

食生活の状況について

- (1) 朝食の欠食率を年次推移で見ると、男女ともに高くなる傾向。(p. 25)
- (2) 野菜摂取量の平均値は290gであり、「健康日本21」の目標値である350gに達していない。また、朝食をとっている者のうち、野菜を350g以上摂取している者は約3割、朝食をとっていない者で野菜を350g以上摂取している者は、2割未満に留まる。(p. 26, 28)
- (3) 食塩摂取量の平均値は、男性で12.0g、女性で10.3gとなっており、食塩摂取の目標量である男性10g未満、女性8g未満に達していない。(p. 29)