

照会先：健康局総務課生活習慣病対策室  
担当：栄養調査係  
電話：03-5253-1111(内線2343, 2345)

# 平成20年 国民健康・栄養調査結果の概要

厚生労働省  
健康局総務課生活習慣病対策室

# 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、国民の身体の状況、栄養素等摂取量及び生活習慣の状況を明らかにし、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. 調査対象及び客体

調査の対象は、平成20年国民生活基礎調査において設定された調査地区内の世帯の世帯員で、平成20年11月1日現在で満1歳以上の者とした。調査の客体は、平成20年国民生活基礎調査において設定された調査地区から、層化無作為抽出した300単位区内の世帯及び世帯員とした。

調査実施世帯数は、3,838世帯であり、集計客体数は下記のとおりである。

総数	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歳以上
身体状況調査	7,998	378	575	275	557	909	877	1,241	1,483	1,703
血液検査	4,451	-	-	-	245	516	502	794	1,108	1,286
栄養摂取状況調査	9,129	421	704	360	703	1,044	1,037	1,368	1,615	1,877
生活習慣調査	8,557	-	-	386	779	1,113	1,127	1,483	1,696	1,973

男性	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歳以上
身体状況調査	3,651	190	292	142	263	398	396	549	682	739
血液検査	1,819	-	-	-	101	178	185	292	485	578
栄養摂取状況調査	4,269	204	367	190	337	476	498	614	755	828
生活習慣調査	3,940	-	-	202	381	502	531	674	790	860

女性	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歳以上
身体状況調査	4,347	188	283	133	294	511	481	692	801	964
血液検査	2,632	-	-	-	144	338	317	502	623	708
栄養摂取状況調査	4,860	217	337	170	366	568	539	754	860	1,049
生活習慣調査	4,617	-	-	184	398	611	596	809	906	1,113

### 3. 調査項目

#### 1) 身体状況調査票

- ア. 身長、体重 (満1歳以上)
- イ. 腹囲 (満6歳以上)
- ウ. 血圧 (満15歳以上)
- エ. 血液検査 (満20歳以上)
- オ. 1日の運動量〈歩数〉 (満15歳以上)
- カ. 問診〈服薬状況、運動〉 (満20歳以上)

#### 2) 栄養摂取状況調査票 (満1歳以上)

世帯員各々の食品摂取量、栄養素等摂取量、食事状況〈欠食・外食等〉

#### 3) 生活習慣調査票 (満15歳以上)

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を把握した。特に平成20年調査では、「体型」、「身体活動・運動」、「たばこ」について重点項目として把握した。

### 4. 調査時期

- 1) 身体状況調査：平成20年11月
- 2) 栄養摂取状況調査：平成20年11月の特定の1日(日曜日及び祝日は除く)
- 3) 生活習慣調査：栄養摂取状況調査日と同日

### 5. 調査方法

- 1) 身体状況調査：調査対象者を会場に集めて、調査員である医師、管理栄養士、保健師等が調査項目の計測及び問診を実施した。
- 2) 栄養摂取状況調査：世帯毎に調査対象者が摂取した食品を秤量記録することにより実施し、調査員である管理栄養士等が調査票の説明、回収及び確認を行った。
- 3) 生活習慣調査：留め置き法による自記式質問紙調査を実施した。

### 6. 調査系統

調査系統は次のとおりである。

厚生労働省—都道府県・保健所設置市・特別区—保健所—国民健康・栄養調査員

### 7. その他

- ・本調査結果は、統計学的な処理に基づき、コメントを記述している。
- ・対象者数については( )内で併記した。
- ・本調査結果に掲載している数値は四捨五入のため、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 重点項目

#### 第1章 体型や食事の実践等に関する状況

##### 1. 肥満及びやせの状況

肥満者（BMI $\geq$ 25）の割合は、男性28.6%、女性20.6%であり、男性では、40歳代（35.9%）が最も多く、次いで50歳代（32.4%）の順である。平成12年以降の年次推移をみると、男性の20～60歳代では、肥満者の割合の増加傾向がそれ以前の5年間に比べ鈍化している。また、女性の40～60歳代では、肥満者の割合が減少している。

一方、やせの者（BMI $<$ 18.5）の割合は、男性4.3%、女性10.8%であり、女性では、20歳代（22.5%）及び30歳代（16.8%）でその割合が高い。年次推移をみると、20歳代の女性では、横ばいの状況にある。

図1-1 肥満者の割合

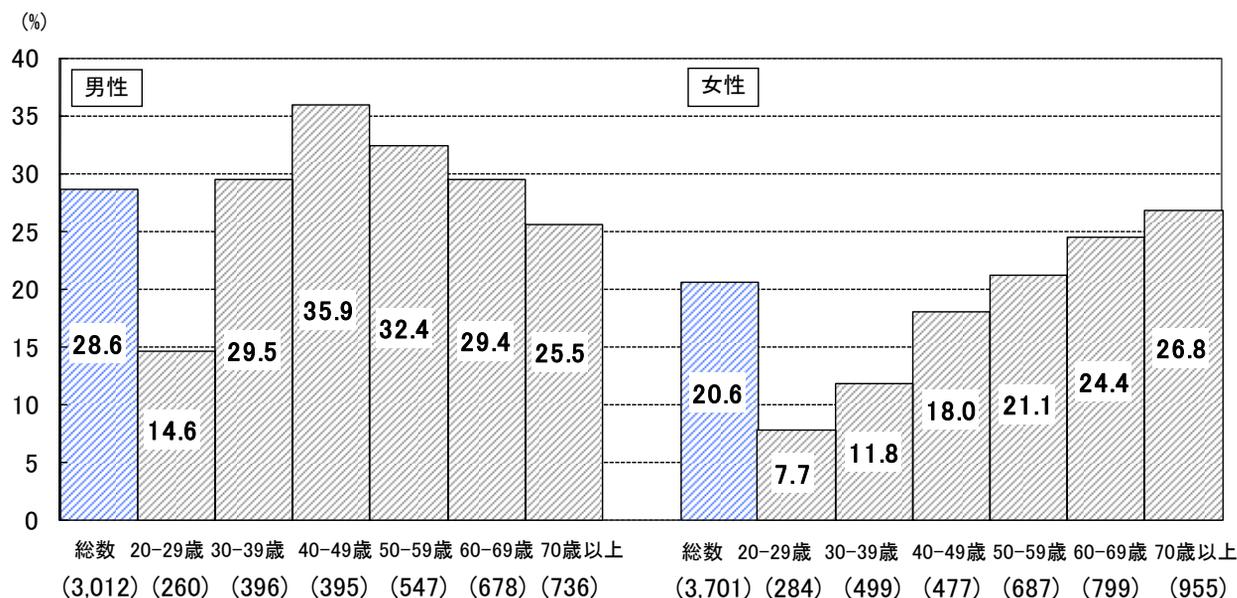
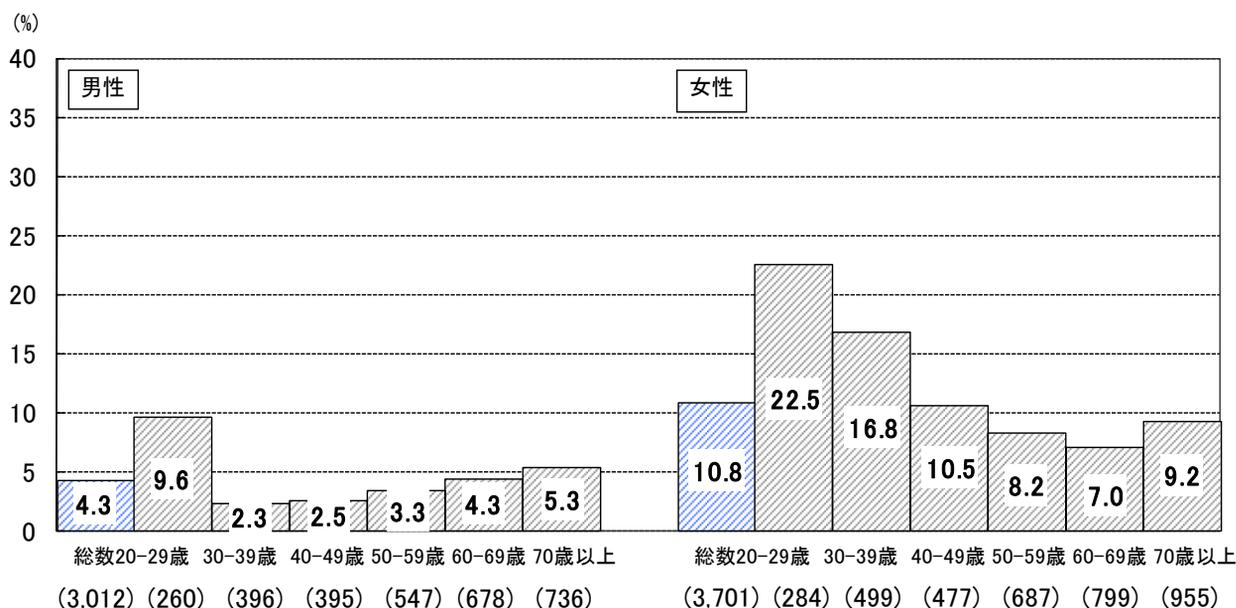


図1-2 やせの者の割合



※肥満度：BMI(Body Mass Index)を用いて判定  
 $BMI = \text{体重}[\text{kg}] / (\text{身長}[\text{m}]^2)$ により算出  
 BMI $<$ 18.5 低体重(やせ)  
 $18.5 \leq$  BMI $<$ 25 普通体重(正常)  
 BMI $\geq$ 25 肥満

(日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会 2000年)

図1-3 肥満者及びやせの者の割合（平成7年～20年の年次推移）  
 —「健康日本21」における肥満及びやせに関する目標値の状況について—

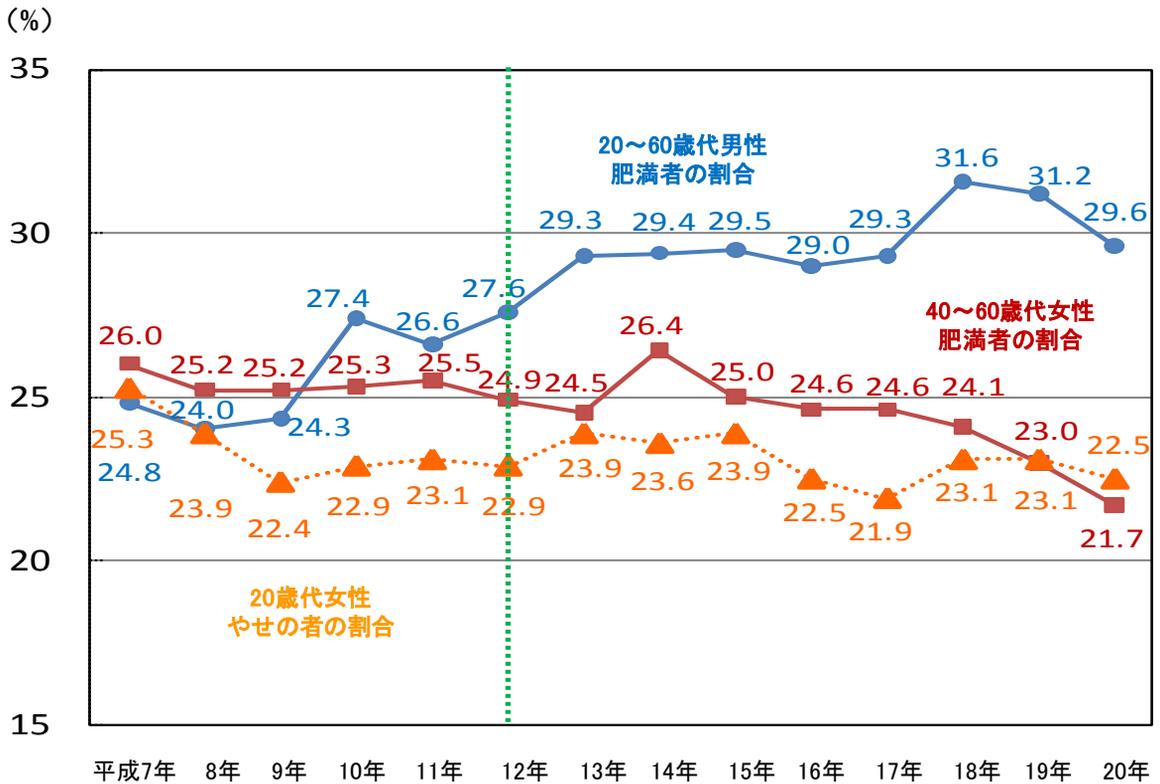


表1 肥満及びやせの者の割合の年次推移（対象者数、割合）

肥満者の割合		平成7年	8年	9年	10年	11年	12年	13年	14年	15年	16年	17年	18年	19年	20年
男性 20-60歳代	人	3,692	3,653	3,493	3,695	3,030	3,210	3,030	2,791	2,701	2,217	2,060	2,272	2,305	2,276
	%	24.8	24.0	24.3	27.4	26.6	27.6	29.3	29.4	29.5	29.0	29.3	31.6	31.2	29.6
女性 40-60歳代	人	2,835	2,889	2,770	2,896	2,475	2,526	2,507	2,326	2,276	1,867	1,796	1,886	1,902	1,963
	%	26.0	25.2	25.2	25.3	25.5	24.9	24.5	26.4	25.0	24.6	24.6	24.1	23.0	21.7

やせの者の割合		平成7年	8年	9年	10年	11年	12年	13年	14年	15年	16年	17年	18年	19年	20年
女性 20歳代	人	744	743	750	641	641	538	530	435	431	350	288	323	290	284
	%	25.3	23.9	22.4	22.9	23.1	22.9	23.9	23.6	23.9	22.5	21.9	23.1	23.1	22.5

※図1-3、表1のやせの者の割合(女性:20歳代)の年次推移は、移動平均により平滑化した結果から作成。  
 移動平均：グラフ上の結果のばらつきを少なくするため、各年次結果の前後の年次結果を足し合わせ、計3年分を平均化したもの。

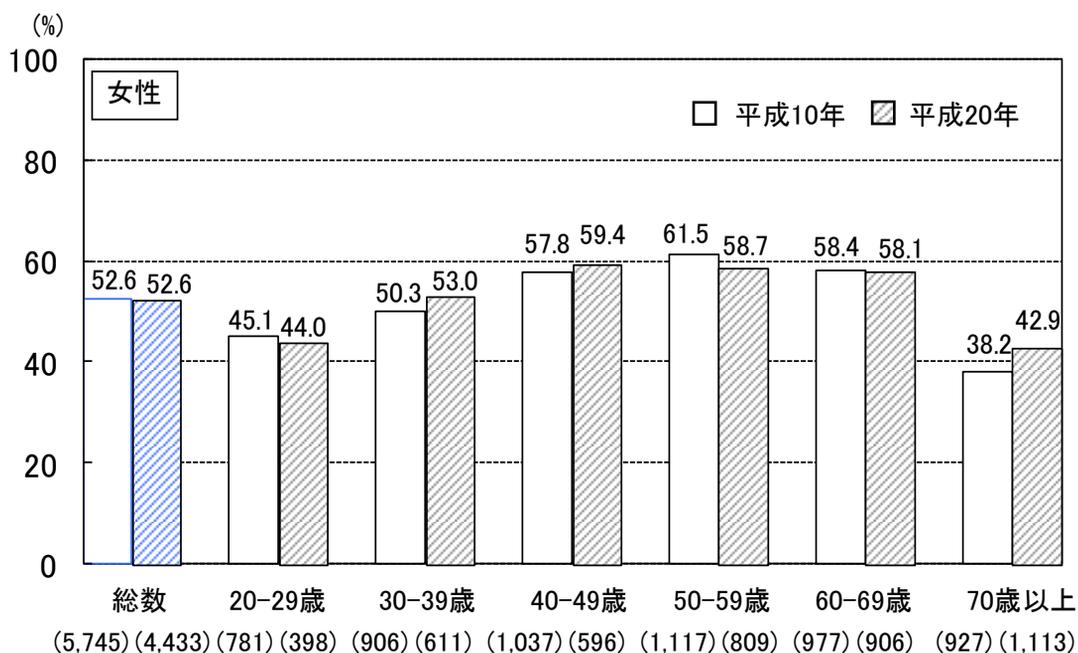
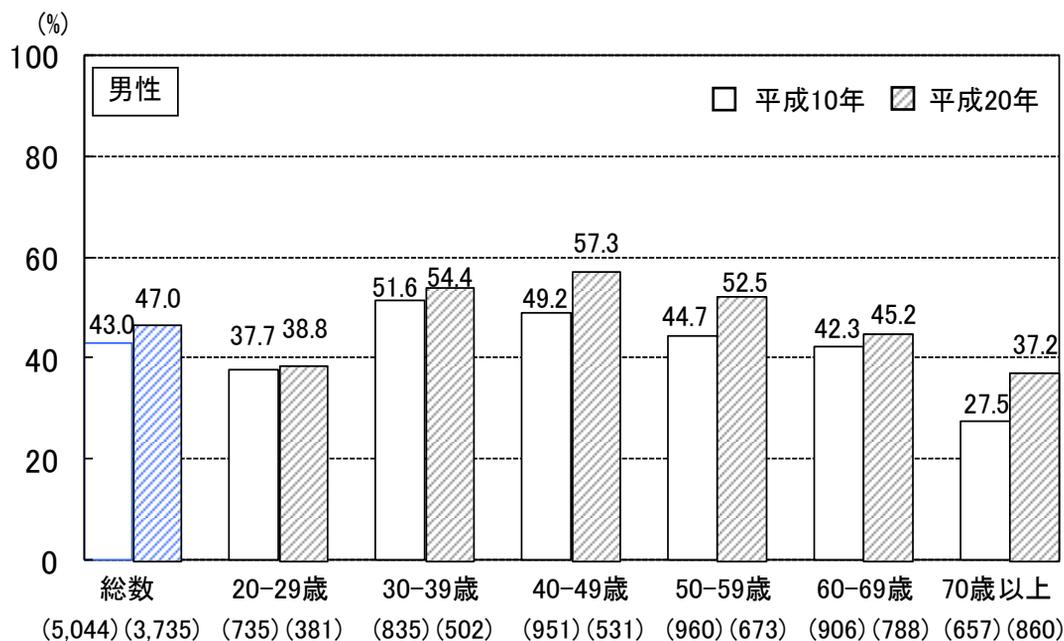
(参考) 「健康日本21」の目標  
 成人の肥満者(BMI $\geq$ 25)の減少  
 目標値: 20-60歳代男性 15%以下  
 40-60歳代女性 20%以下  
 20歳代女性のやせの者(BMI $<$ 18.5)の減少  
 目標値: 15%以下

## 2. 体型の自己評価

「太っている」、「少し太っている」と思う者の割合は、男性47.0%、女性52.6%である。

また、「太っている」、「少し太っている」と思う理由として、男女とも「過去の自分と比べて」が最も多く、次いで「身長や体重、体脂肪などから判断」の順であるが、女性の20歳代では「他人と比べて」が最も多い。

図2 「太っている」、「少し太っている」と思う者の割合（平成10年と20年との比較）



※「あなたは太っていると思いますか。やせていると思いますか」との問に対し、「太っている」、「少し太っている」と回答した者の割合

表2 「太っている」、「少し太っている」と思う理由

(%)

理由		総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
男性	過去の自分と比べて	44.0	49.3	53.1	49.7	47.9	41.6	26.6
	他人と比べて	19.6	31.8	20.5	22.4	16.4	15.2	18.8
	家族や友人に言われて	20.5	24.3	24.5	25.3	19.3	17.1	15.9
	健康診断や病院で指摘	29.0	14.2	21.6	38.2	32.9	30.3	27.8
	身長や体重、体脂肪 などから判断	36.1	31.1	32.2	36.8	39.1	38.5	35.0
	なんとなく	9.4	16.9	9.9	8.2	7.1	7.0	11.9
	その他	1.9	0.0	3.3	1.6	1.4	2.8	1.6
女性	過去の自分と比べて	47.2	34.9	55.9	59.3	51.2	43.2	37.4
	他人と比べて	29.9	45.7	42.9	33.9	25.9	24.1	22.6
	家族や友人に言われて	16.6	18.9	22.5	21.8	17.9	11.6	12.1
	健康診断や病院で指摘	20.2	6.9	11.4	19.2	26.3	23.2	22.2
	身長や体重、体脂肪 などから判断	38.6	37.7	34.6	46.6	43.2	43.2	25.9
	なんとなく	10.8	16.0	11.4	8.5	7.2	11.6	13.2
	その他	3.0	3.4	5.2	2.8	4.0	1.5	2.3

### 3. 本人が理想と思っている体型(理想のBMI)

平成10年に比べ、男性では、70歳以上で実測によるBMIと理想のBMIがともに増加しており、一方、女性では、40～60歳代で実測によるBMIと理想のBMIがともに減少している。

また、実測によるBMIで最も低いのが20歳代女性（20.7）、次いで30歳代女性（21.3）の順で、同様に理想のBMIが最も低いのが20歳代女性（19.0）、次いで30歳代女性（19.6）の順である。

図3-1 BMIの平均値（平成10年と20年との比較）

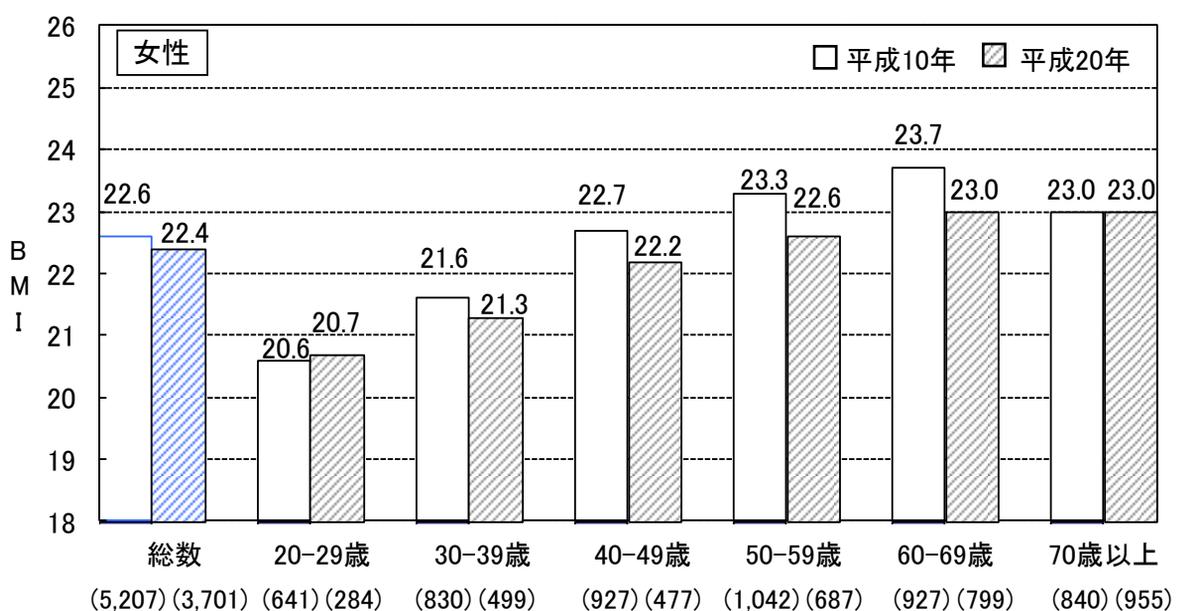
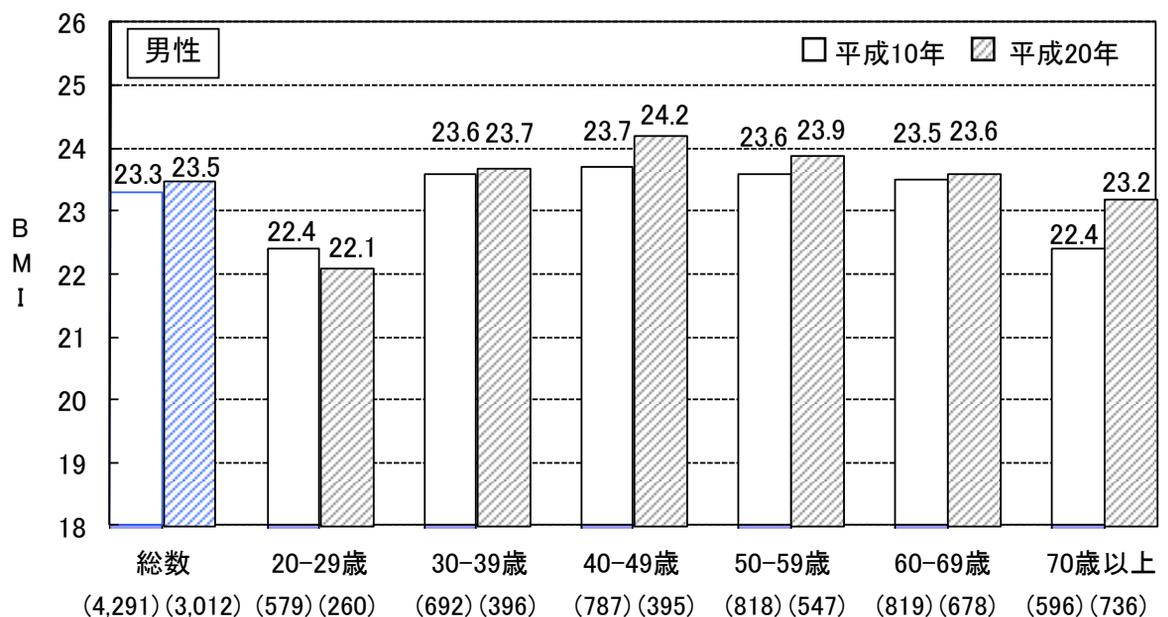
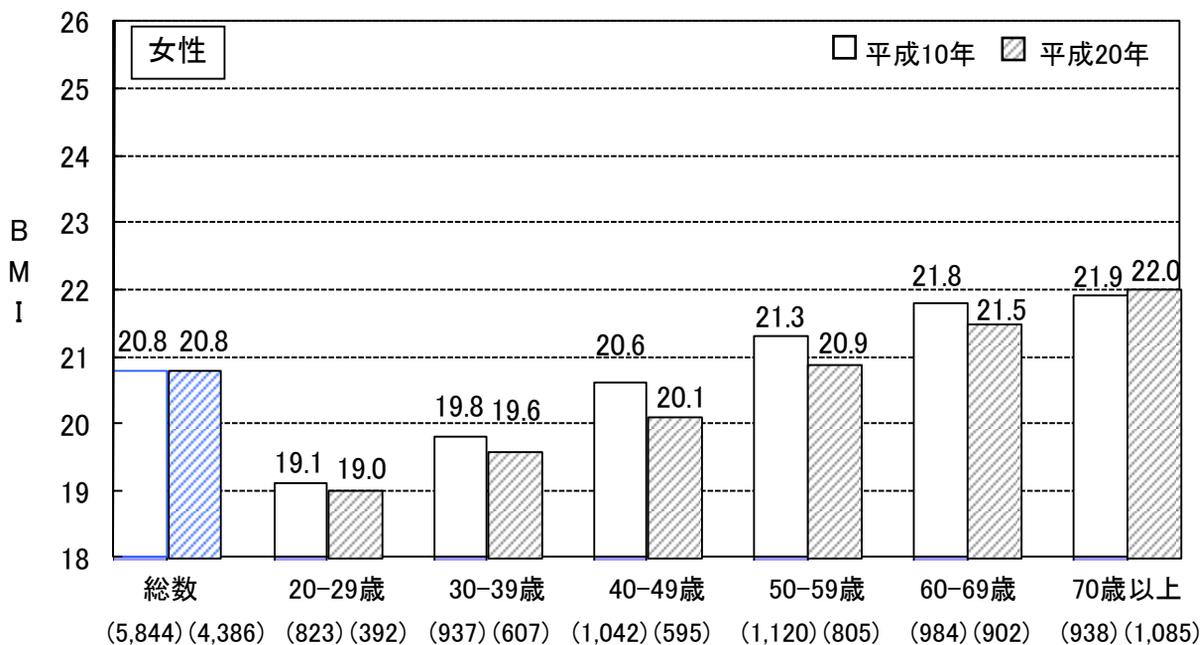
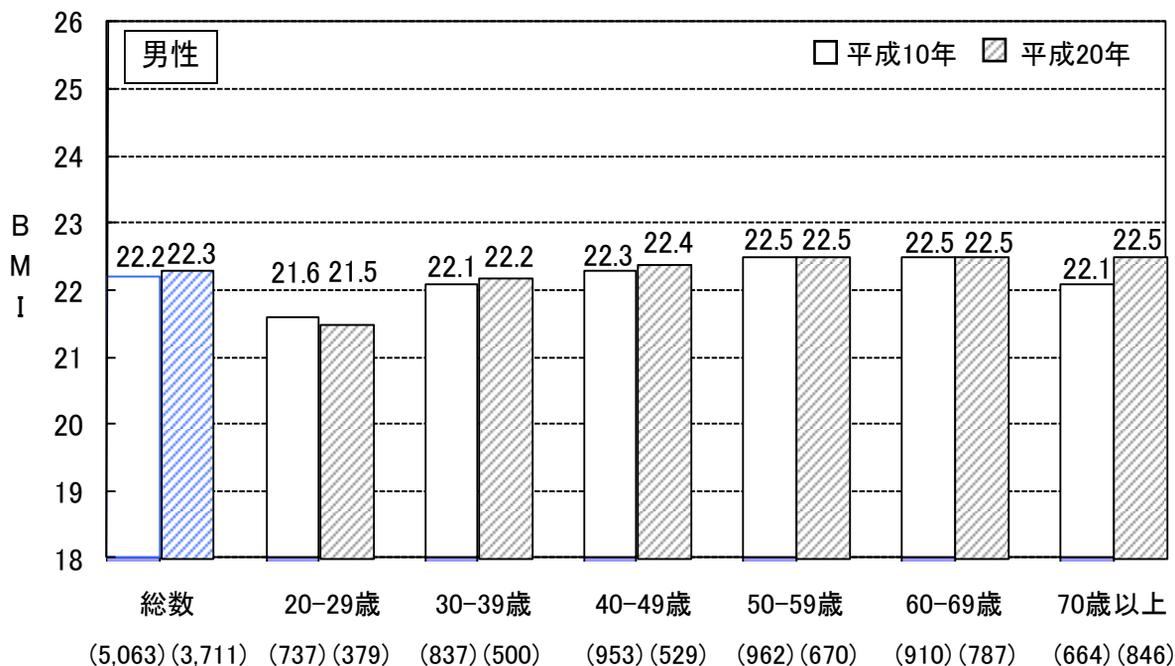


図3-2 理想のBMIの平均値（平成10年と20年との比較）



※「あなたの身長で、あなたが理想と考える体重はどのくらいですか」との問に対し、現在の身長（自己申告）と理想の体重を回答した結果からBMI（3頁参照）を算出（BMI22が標準）

#### 4. 体重を減らすための食事・運動の実践

体重を減らそうとする者の割合は、男性で40.5%、女性で51.6%である。  
 また、体型別に見ると、肥満者の男性では29.8%が体重を減らそうとしていない。  
 一方で、やせの女性では12.6%が体重を減らそうとしている。

図4-1 体重を減らそうとする者の割合

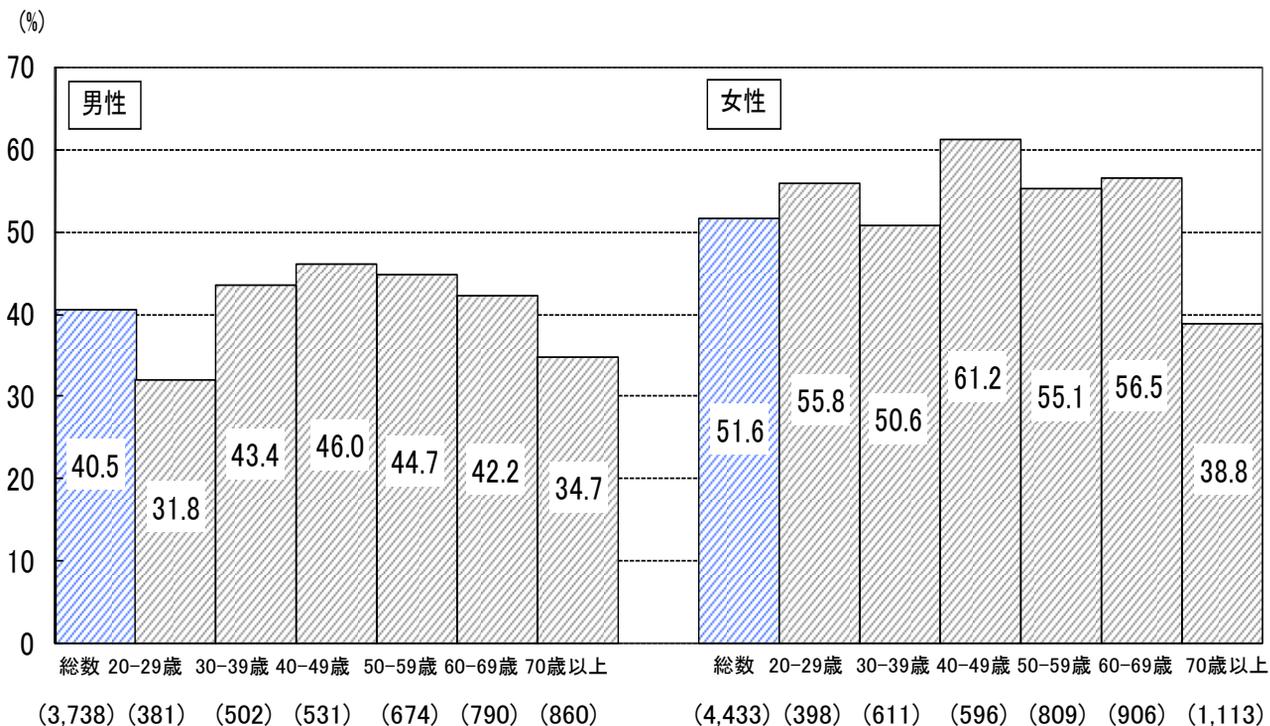
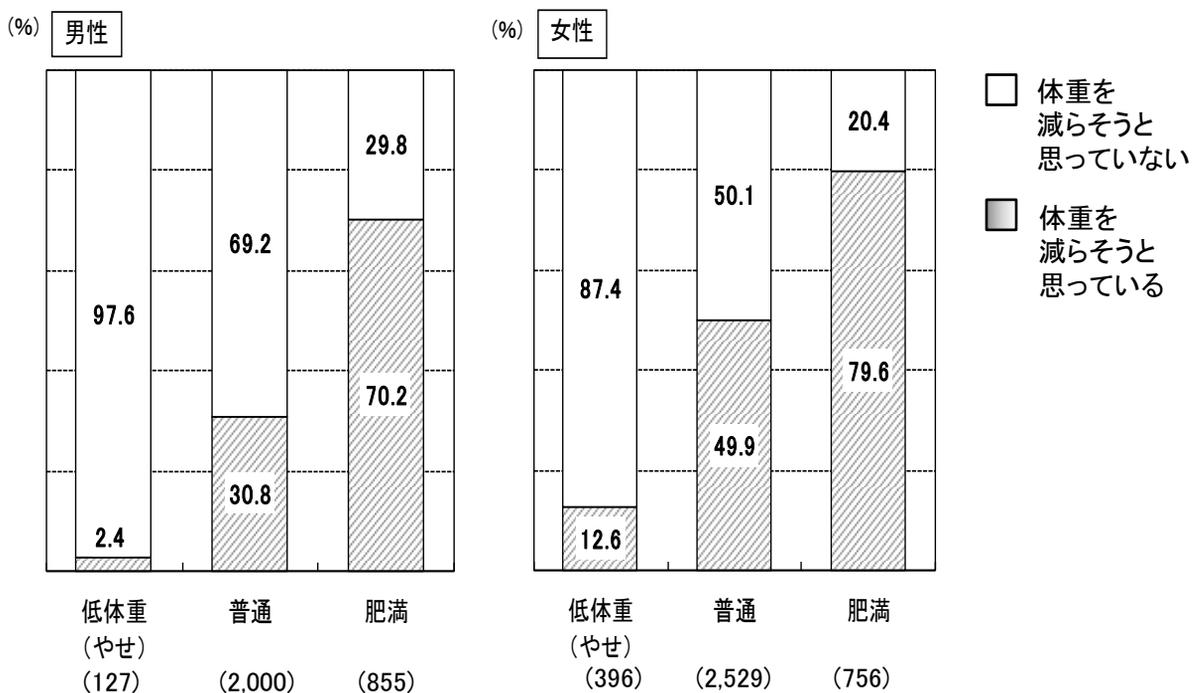


図4-2 体型別 体重を減らそうとする者の割合 (20歳以上)



体重を減らすために食事面で行っていることとしては、男性では、「食事の量を調整している」者の割合が49.3%と最も多い。女性では、「夜遅い時間の食事を控えている」（49.6%）が最も多く、次いで「お菓子や甘い飲み物の量を調整している」（47.5%）、「食事の量を調整している」（46.2%）の順である。

また、運動面で行っていることとして、男女ともに「日常生活で体を動かすようにしている」が最も多い。

表3-1 体重を減らすために食事面で行っていること（20歳以上）

	男性(1,515人)		女性(2,286人)	
	人	%	人	%
食事の量を調整している	747	49.3	1,055	46.2
お菓子や甘い飲み物の量を調整している	514	33.9	1,085	47.5
バランスのとれた食生活を心がける	459	30.3	927	40.6
夜遅い時間の食事を控えている	477	31.5	1,133	49.6
飲酒量を調整している	335	22.1	153	6.7
健康に関する効果や食品の機能等を表示して販売されている食品を使っている	107	7.1	256	11.2
食事面では何もしていない	205	13.5	176	7.7

（複数回答）

表3-2 体重を減らすために運動面で行っていること（20歳以上）

	男性(1,515人)		女性(2,288人)	
	人	%	人	%
日常生活で体を動かすようにしている	720	47.5	1,271	55.6
運動を行っている	586	38.7	657	28.7
運動面では何もしていない	429	28.3	633	27.7

（複数回答）

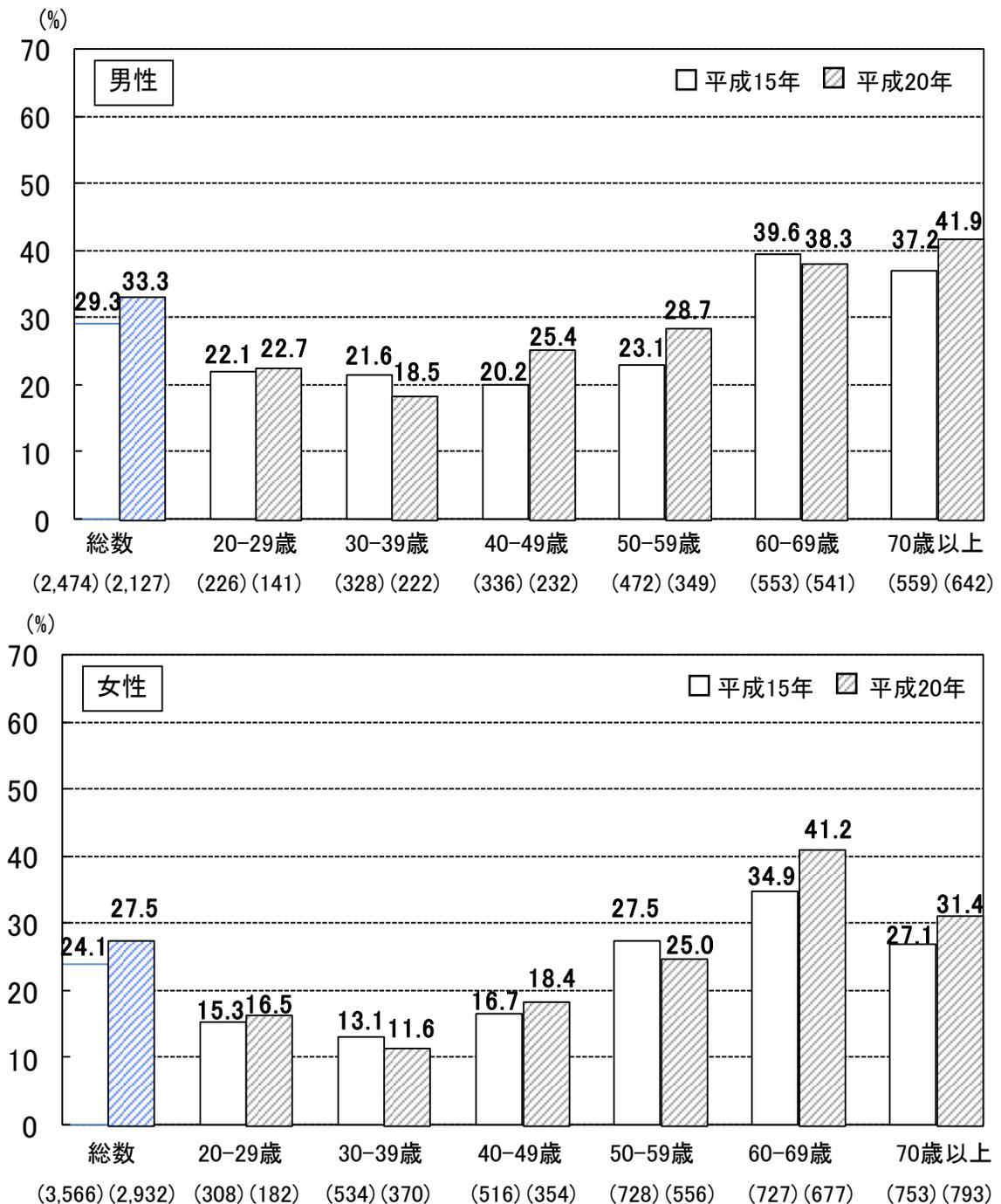
## 第2章 身体活動・運動習慣に関する状況

### 1. 運動習慣者の状況

運動習慣のある者の割合は、男性33.3%、女性27.5%であり、平成15年に比べ男女とも増加している。

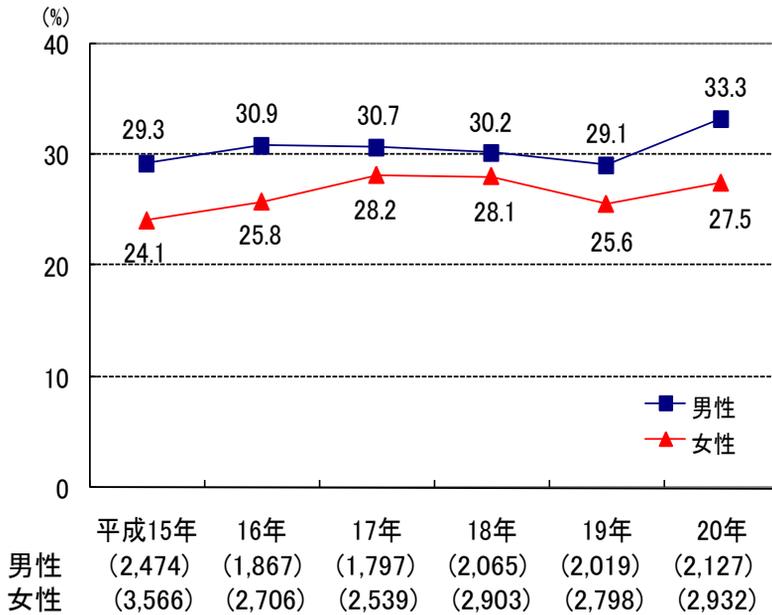
一方、歩数の平均値は、男性7,011歩、女性5,945歩であり、平成15年に比べ男女とも減少している。

図5-1 運動習慣のある者の割合（平成15年と20年との比較）



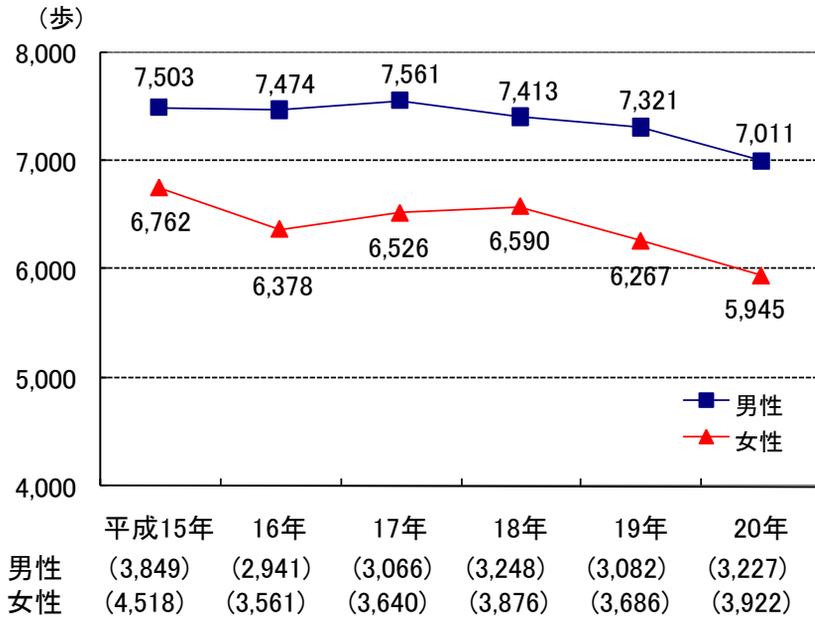
※運動習慣のある者：1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者

図5-2 運動習慣のある者の割合 (20歳以上) (平成15年~20年の年次推移)



(参考) 「健康日本21」の目標  
 運動習慣者の増加  
 目標値：男性39% 女性35%

図6 歩数の平均値 (20歳以上) (平成15年~20年の年次推移)

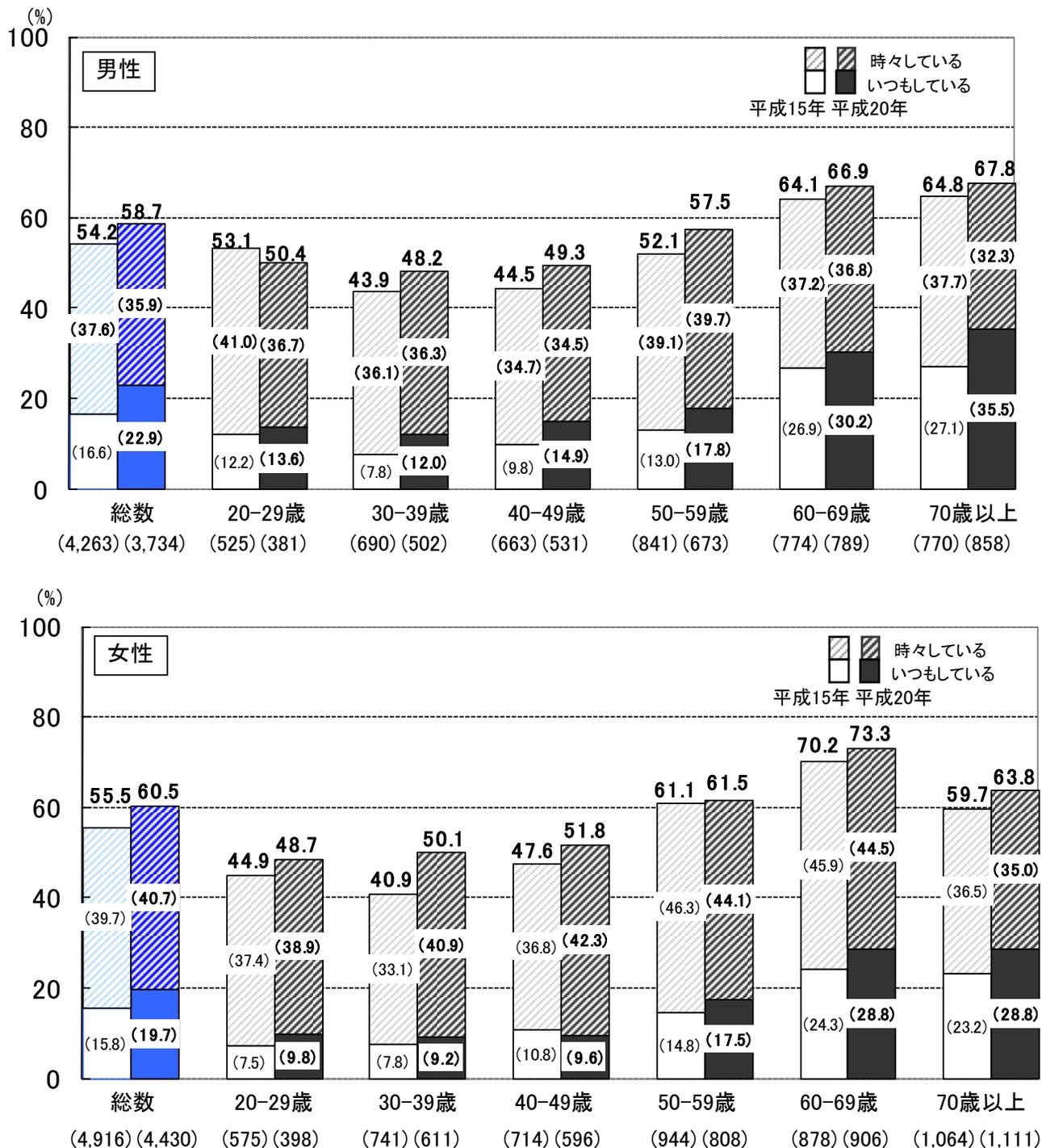


(参考) 「健康日本21」の目標  
 日常生活における歩数の増加  
 目標値：成人男性 9,200歩以上  
 成人女性 8,300歩以上  
 (策定時の値に対して約1,000歩の増加)

## 2. 意識的な身体活動の状況

意識的に身体を動かすなどの運動について、「いつもしている」、「時々している」と回答した者の割合は、男性58.7%、女性60.5%であり、平成15年に比べ男女ともその割合は増加している。

図7 意識的に身体を動かすなどの運動を行う者の割合（平成15年と20年との比較）



※「あなたは、日頃から、日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか」の問に対し、「いつもしている」「時々している」と回答した者の割合

(参考) 「健康日本21」の目標

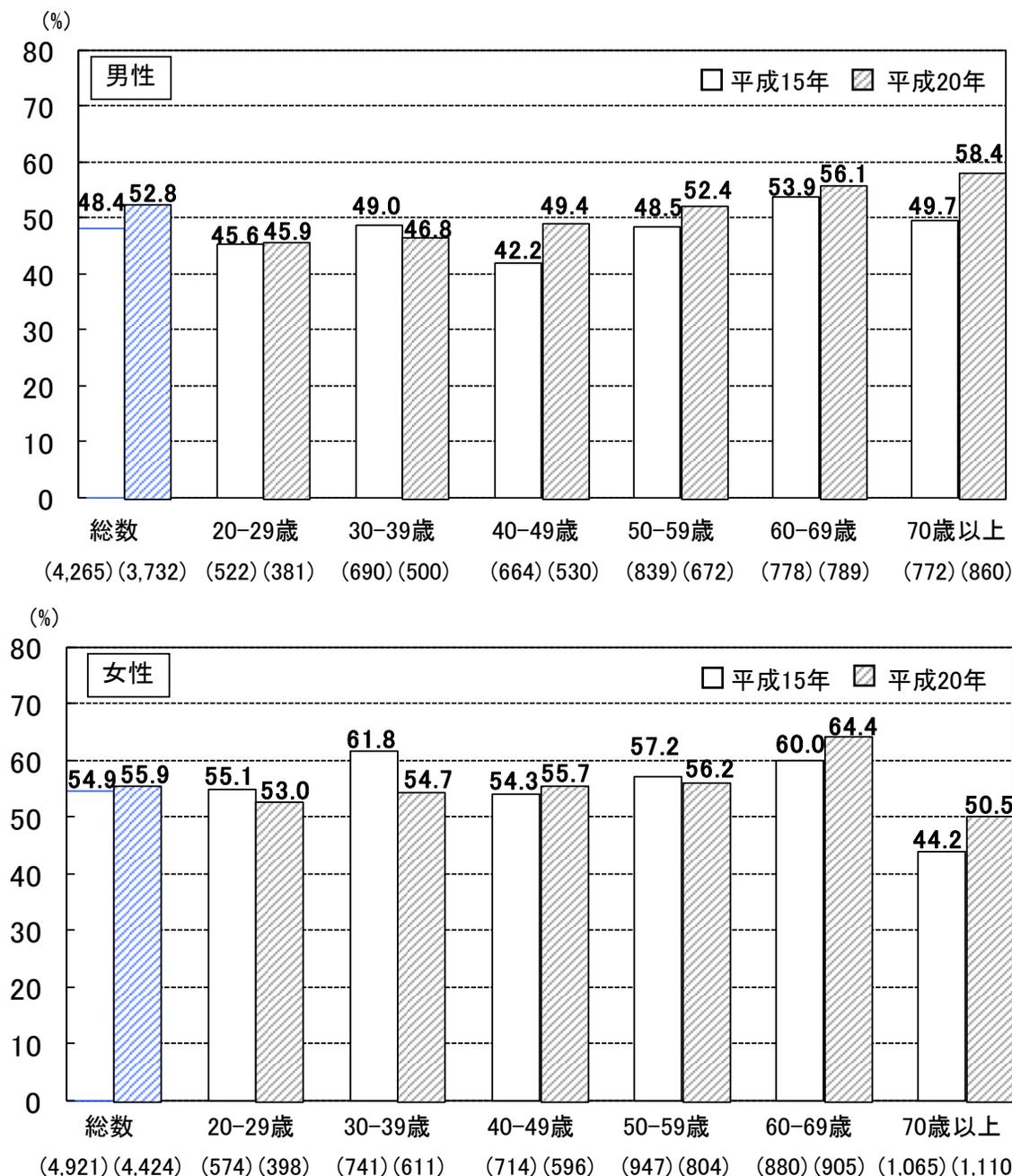
「日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動をしている人の増加  
目標値：男性・女性とも63%

### 3. 外出の積極性の状況

日常生活の中で積極的に外出する者の割合は、男性52.8%、女性55.9%であり、男性の40歳代及び70歳以上、女性の70歳以上では平成15年に比べ増加している。

一方、外出することがほとんどない者の割合の割合は、70歳以上では男性10.8%、女性13.5%と他の年齢階級に比べ多い。

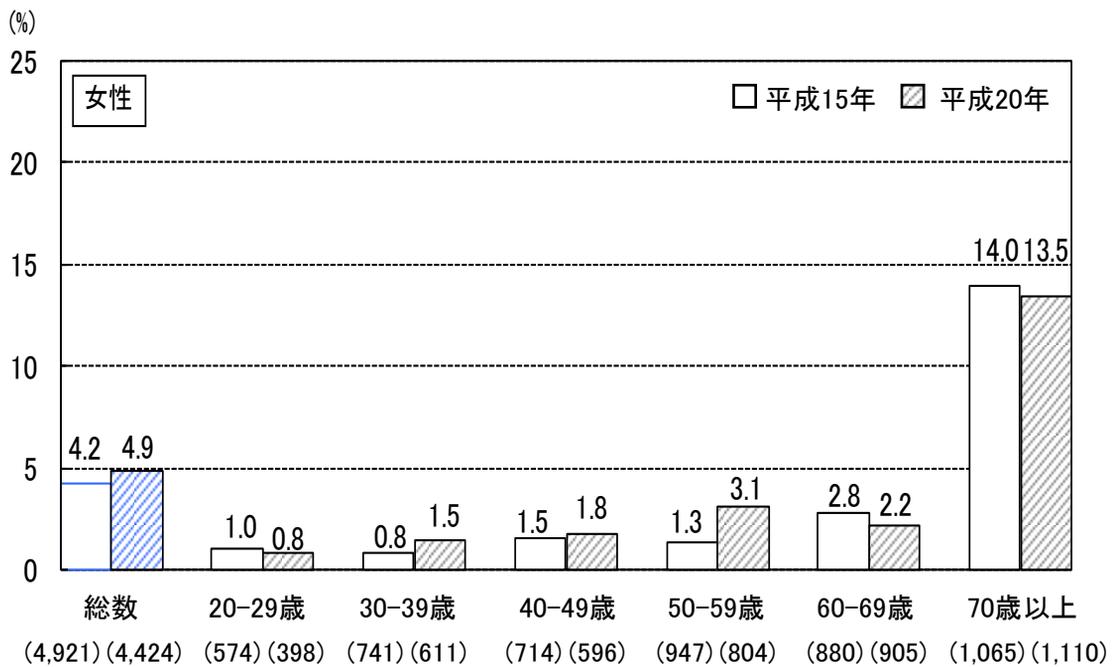
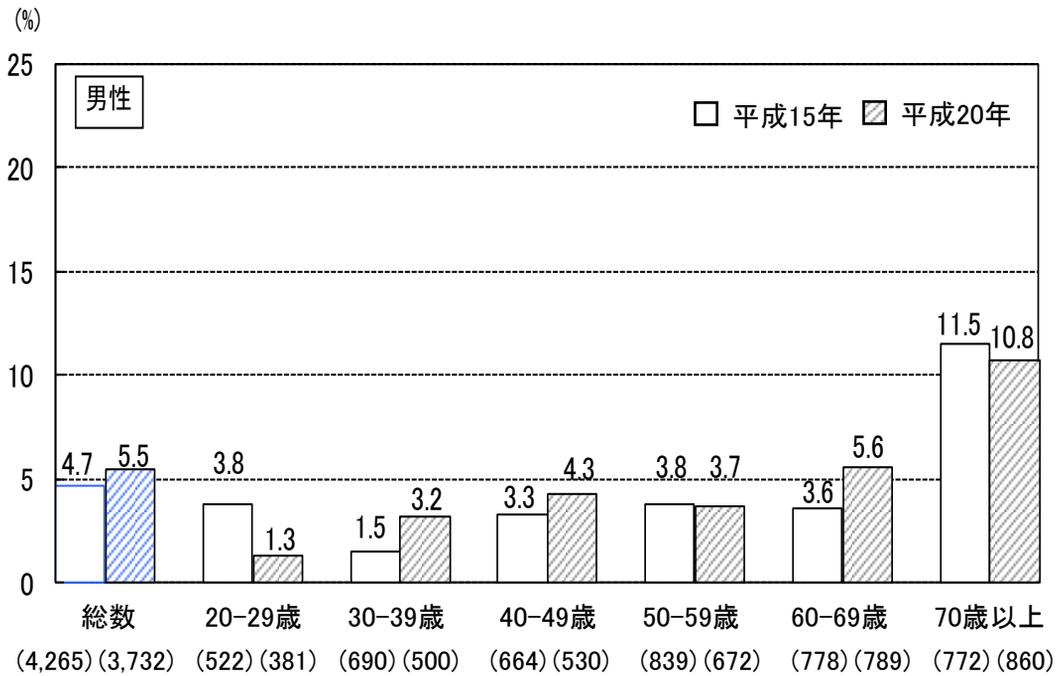
図8-1 日常生活の中で積極的に外出する者の割合（平成15年と20年との比較）



※「あなたは、日常生活の中で買い物や散歩などを含め、外出についてはどのように行動していますか」の問に対し、「自分から積極的に外出するほうである」と回答した者の割合

(参考) 「健康日本21」の目標  
 日常生活の中で買い物や散歩などを含めた外出について、  
 「自分から積極的に外出する方である」とする者の増加  
 目標値：60歳以上男性 70%  
 60歳以上女性 70%  
 80歳以上(全体) 56%以上

図8-2 日常生活の中で外出することがほとんどない者の割合（平成15年と20年との比較）

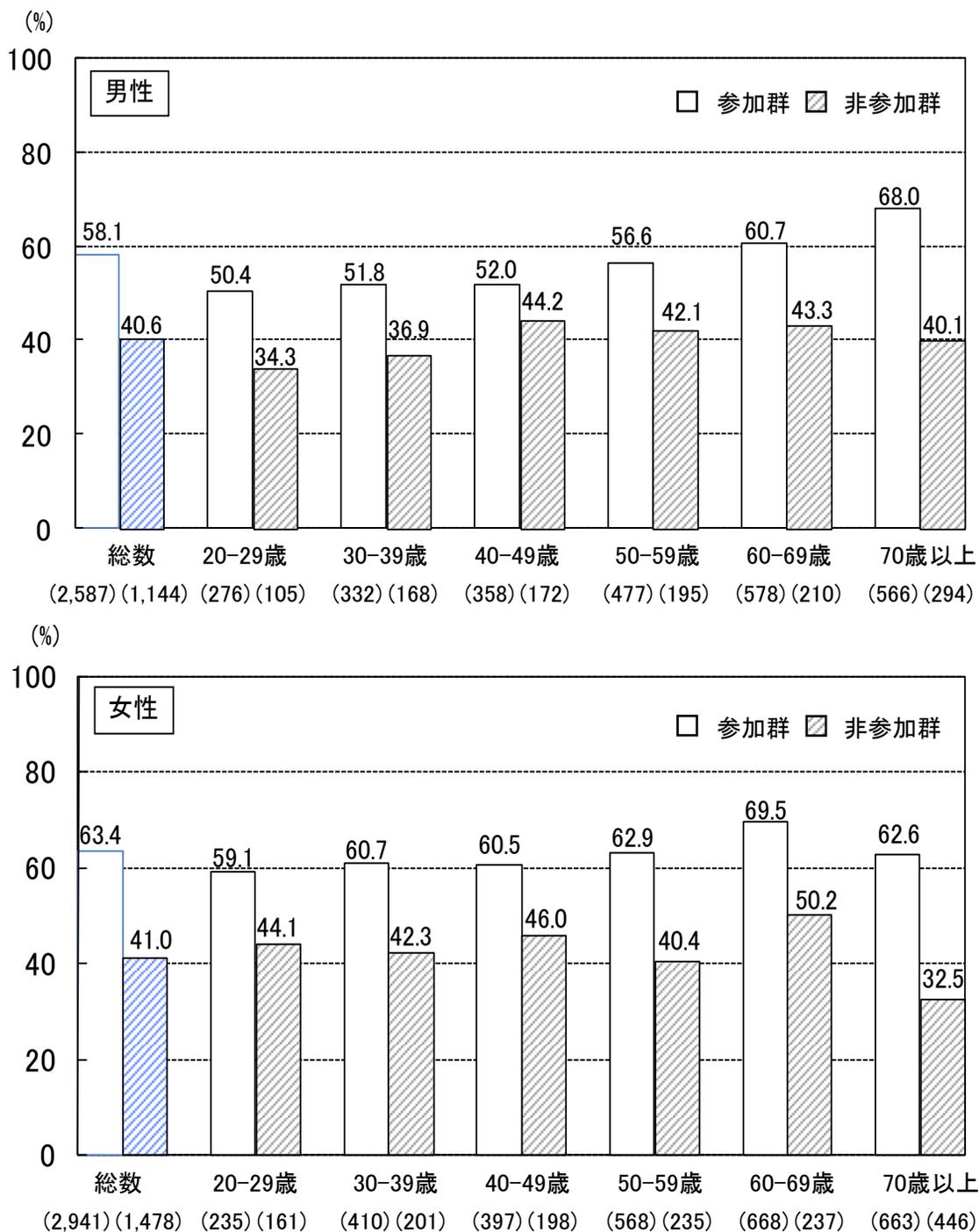


※「あなたは、日常生活の中で買い物や散歩などを含め、外出についてはどのように行動していますか」の問に対し、「外出することはほとんどない」と回答した者の割合

#### 4. 自主的な活動への参加状況による外出の積極性の状況

この1年間にグループや団体で自主的に行われている何らかの活動に参加したことがある群では、何も参加していない群に比べて、男女とも日常生活の中で積極的に外出する者の割合が高い。

図9 自主的な活動への参加状況別 日常生活の中で積極的に外出する者の割合



※「あなたは、この1年間に、個人または友人と、あるいはグループや団体で自主的に行われている次のような活動に参加したことがありますか」との問いに対し、下記に示す1～8の活動に参加したことがあると回答した者を「参加群」、参加したものはないと回答した者を「非参加群」とした。(複数回答) <具体的な回答肢> 1. 趣味 2. 健康・スポーツ 3. 生産・就業 4. 教育・文化 5. 生活環境改善 6. 安全管理 7. 福祉・保健 8. 地域行事 9. 参加したものはなし

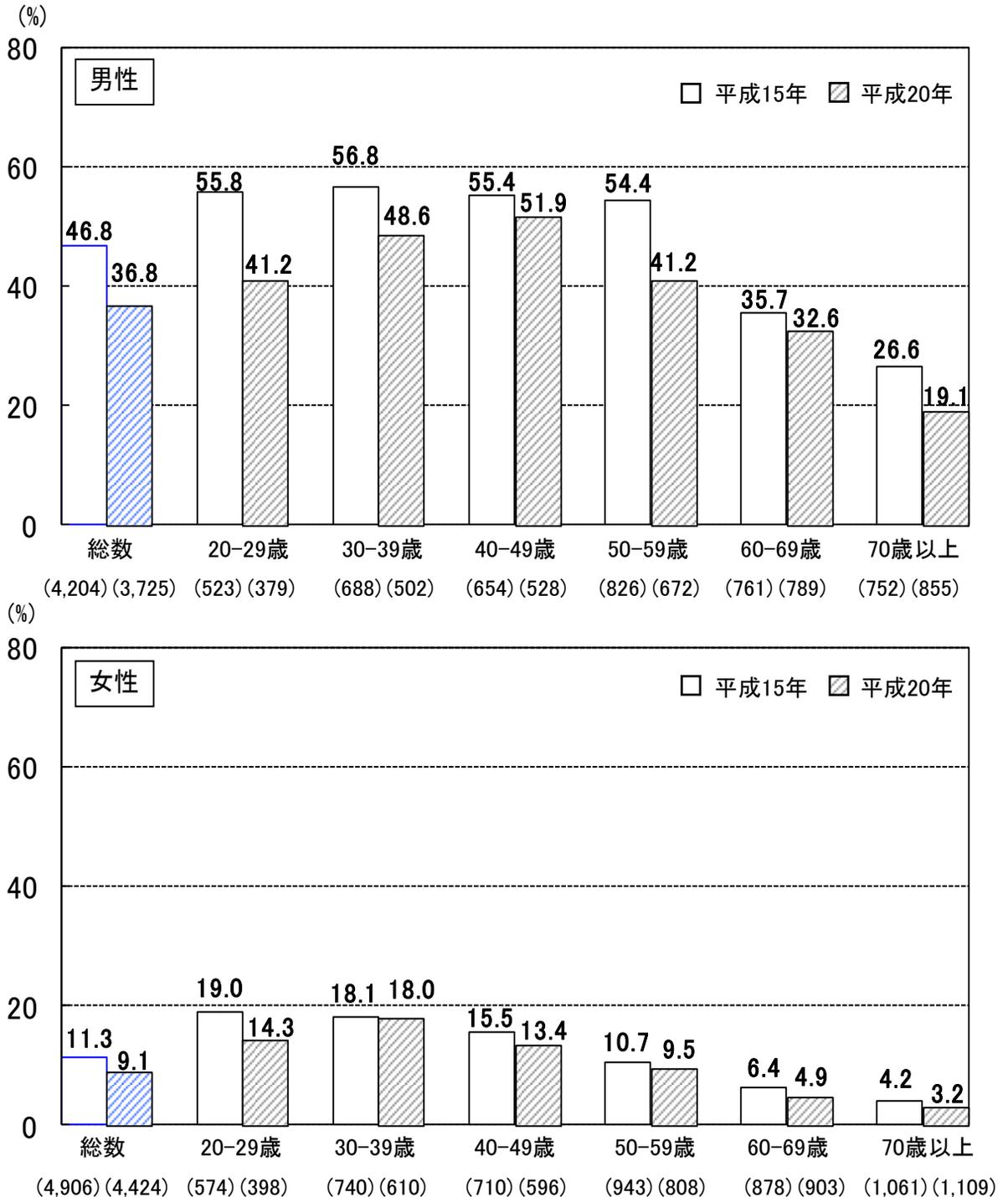
※ 日常生活の中で積極的に外出する者の割合：「あなたは、日常生活の中で買い物や散歩などを含め、外出についてはどのように行動していますか」との問いに対し、「自分から積極的に外出するほうである」と回答した者の割合

### 第3章 たばこに関する状況

#### 1. 喫煙の状況

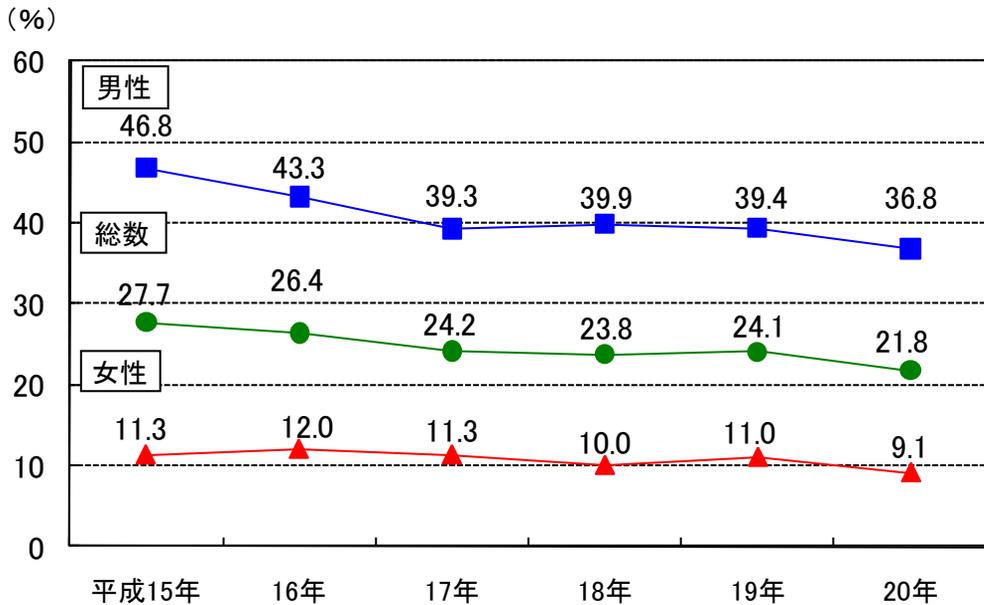
現在習慣的に喫煙している者の割合は、男性36.8%、女性9.1%であり、平成15年以降男女とも減少している。

図10 現在習慣的に喫煙している者の割合（平成15年と20年との比較）



※現在習慣的に喫煙している者：これまで合計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）者のうち、「この1ヶ月間に毎日又は時々たばこを吸っている」と回答した者

図11 現在習慣的に喫煙している者の割合（20歳以上）（平成15年～20年の年次推移）



(参考) 表4 現在習慣的に喫煙している者の年次推移（5歳階級別）

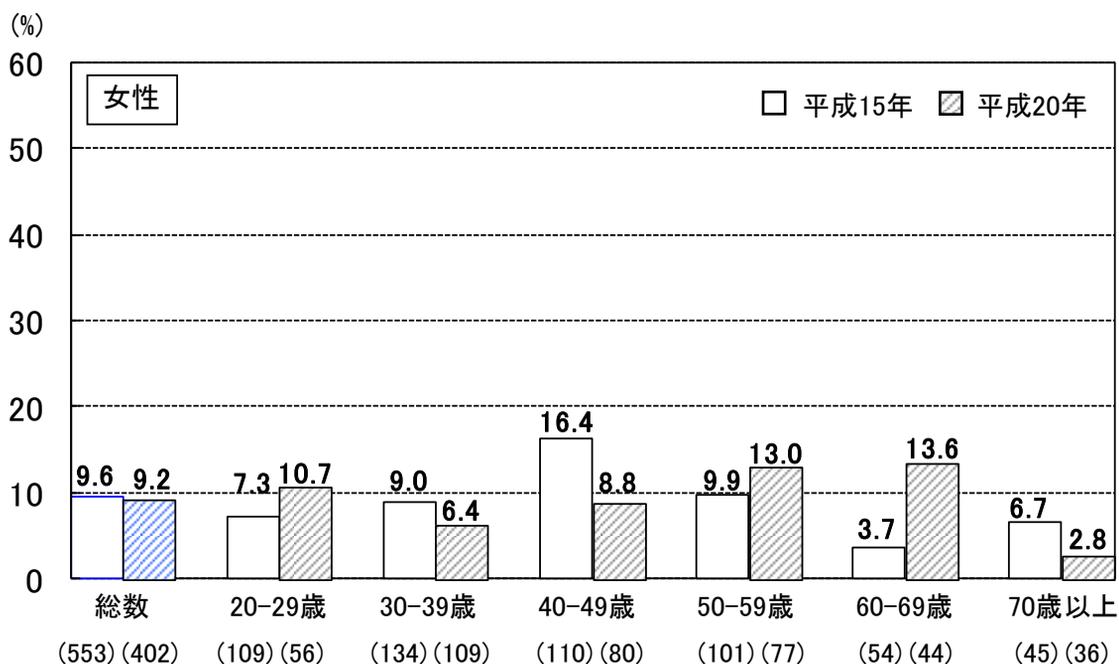
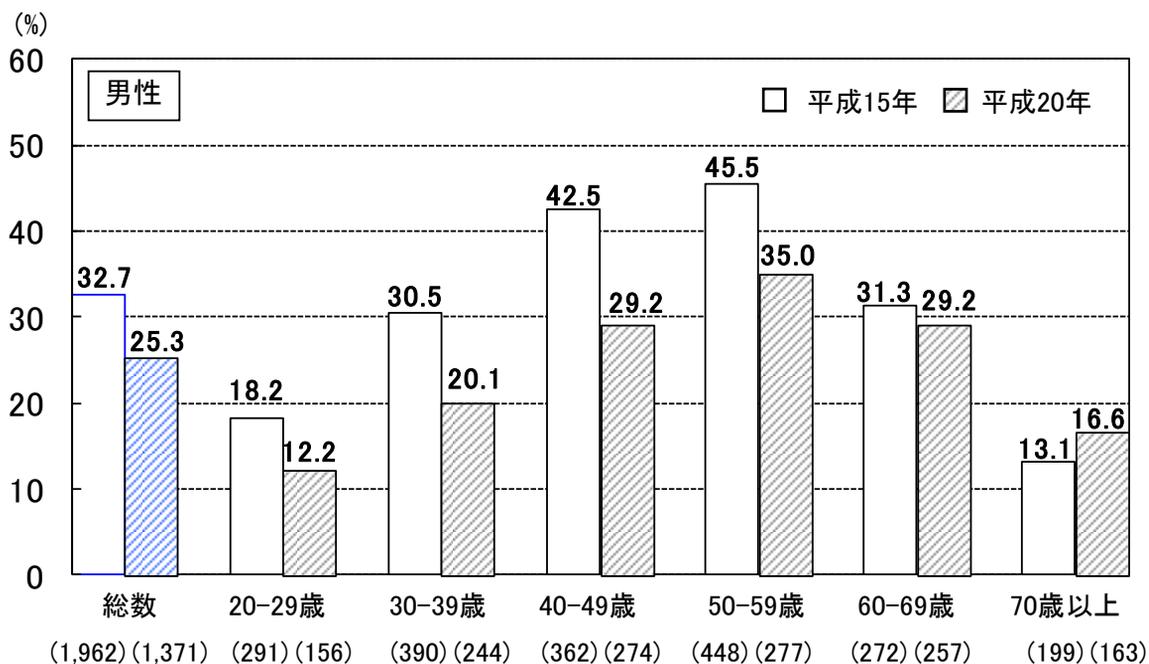
性別	平成15年～17年			平成18年～20年			
	人数(人)	喫煙率(%)	標準誤差	人数(人)	喫煙率(%)	標準誤差	
男性	20-24歳	620	46.5	2.17	515	40.4	2.24
	25-29歳	694	57.6	1.93	552	48.2	2.16
	30-34歳	900	55.3	1.72	735	53.5	1.78
	35-39歳	885	57.2	1.70	930	52.0	1.63
	40-44歳	830	50.6	1.78	819	51.8	1.77
	45-49歳	864	50.7	1.79	819	46.5	1.72
	50-54歳	1,051	51.4	1.47	890	46.4	1.71
	55-59歳	1,136	46.1	1.47	1,146	40.9	1.48
	60-64歳	1,070	37.9	1.51	1,084	37.6	1.44
	65-69歳	1,011	30.7	1.46	1,024	28.7	1.47
	70-74歳	922	27.2	1.47	943	21.2	1.34
	75-79歳	592	23.1	1.73	727	19.0	1.37
	80歳以上	515	17.9	1.65	622	16.4	1.50
計	11,090	43.4	0.55	10,806	38.7	0.53	
女性	平成15年～17年			平成18年～20年			
	人数(人)	喫煙率(%)	標準誤差	人数(人)	喫煙率(%)	標準誤差	
	20-24歳	687	17.0	1.51	571	13.0	1.43
	25-29歳	779	20.0	1.36	652	19.3	1.52
	30-34歳	999	19.9	1.30	947	17.0	1.25
	35-39歳	973	17.0	1.24	1,045	17.3	1.22
	40-44歳	939	15.8	1.28	959	15.7	1.25
	45-49歳	993	13.9	1.11	869	14.4	1.24
	50-54歳	1,202	14.9	1.05	980	10.3	1.00
	55-59歳	1,264	9.6	0.84	1,367	8.6	0.80
	60-64歳	1,205	8.7	0.81	1,221	7.4	0.77
	65-69歳	1,222	5.4	0.64	1,215	4.9	0.61
	70-74歳	1,013	5.0	0.70	1,024	4.0	0.63
75-79歳	830	3.1	0.62	879	2.4	0.51	
80歳以上	889	2.9	0.56	1,024	3.2	0.53	
計	12,995	11.5	0.34	12,753	10.0	0.32	

※性・年齢階級別について、WHOフォーマットにあわせ、平成15年～17年、平成18年～20年のそれぞれ3年分の結果を足し合わせ、平均化したもの

## 2. 喫煙本数の状況

現在習慣的に喫煙している者で、1日に21本以上吸う者の割合は、男性25.3%、女性9.2%であり、平成15年に比べ男性では減少している。

図12 現在習慣的に喫煙している者における1日に21本以上吸う者の割合  
(平成15年と20年との比較)



### 3. 喫煙及び受動喫煙の健康影響に関する知識

「たばこを吸うと病気にかかりやすくなる」と回答した者の割合は、平成15年に比べ心臓病、脳卒中、肺気腫、歯周病で増加している。  
 また「たばこの煙を吸うと病気にかかりやすくなる」と回答した者の割合は、平成15年に比べ心臓病、妊娠への影響、肺がんで増加している。

図13-1 喫煙の健康影響に関する知識について

「たばこを吸うと病気にかかりやすくなる」と回答した者の割合（15歳以上）  
 （平成15年と20年との比較）

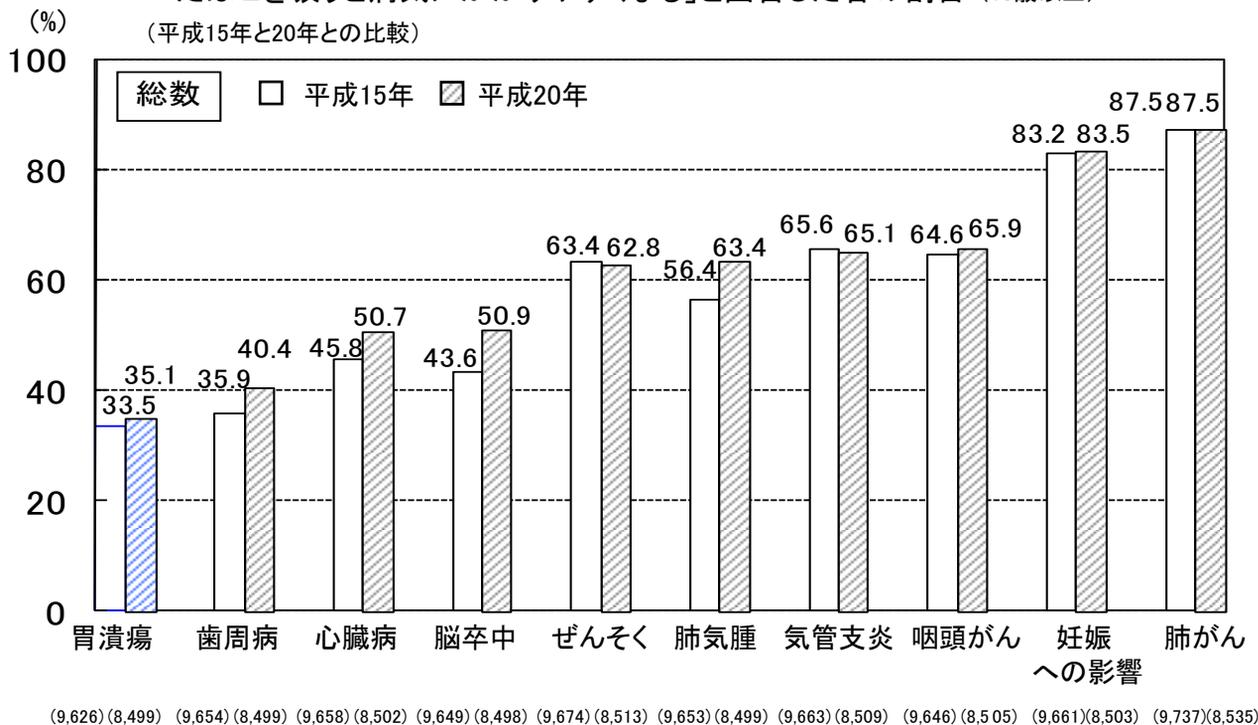
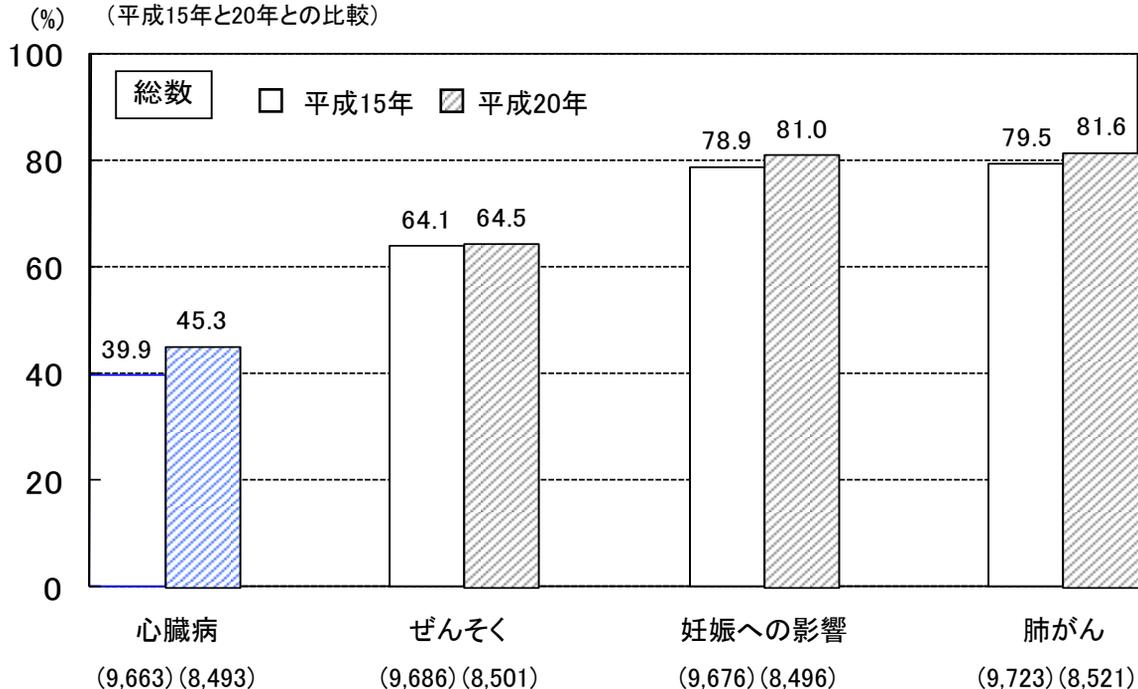


図13-2 受動喫煙の健康影響に関する知識について

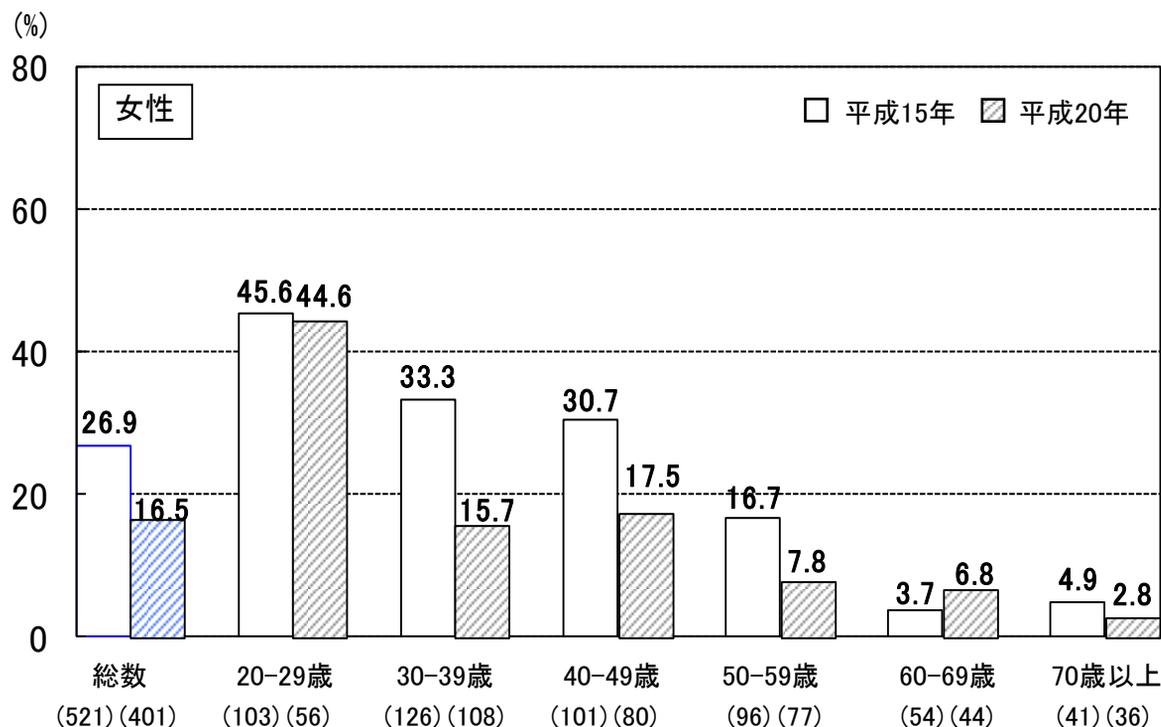
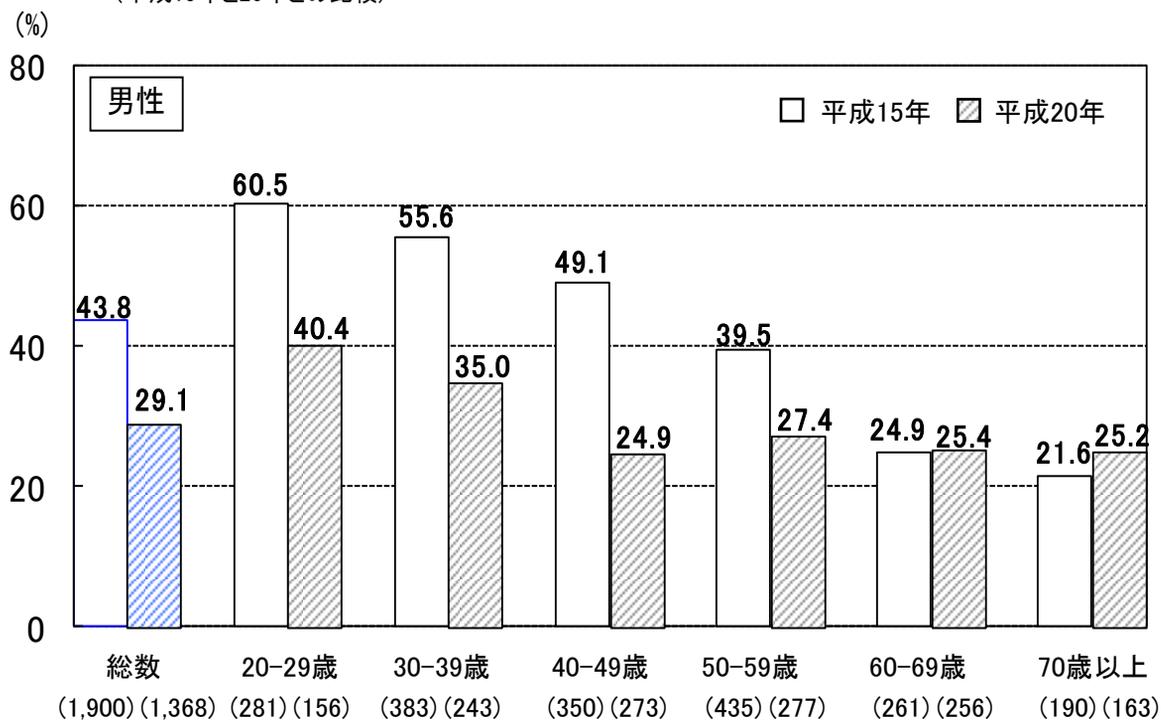
「たばこの煙を吸うと病気にかかりやすくなる」と回答した者の割合（15歳以上）  
 （平成15年と20年との比較）



#### 4. 喫煙開始年齢

現在習慣的に喫煙している者で、20歳未満で喫煙を開始した者の割合は、男性29.1%、女性16.5%であり、平成15年に比べ男女とも減少している。

図14 現在習慣的に喫煙している者における20歳未満で喫煙を開始した者の割合  
(平成15年と20年との比較)



(参考)

表5 現在習慣的に喫煙している者における喫煙を開始した年齢<20歳未満の内訳>  
(平成15年と20年との比較)

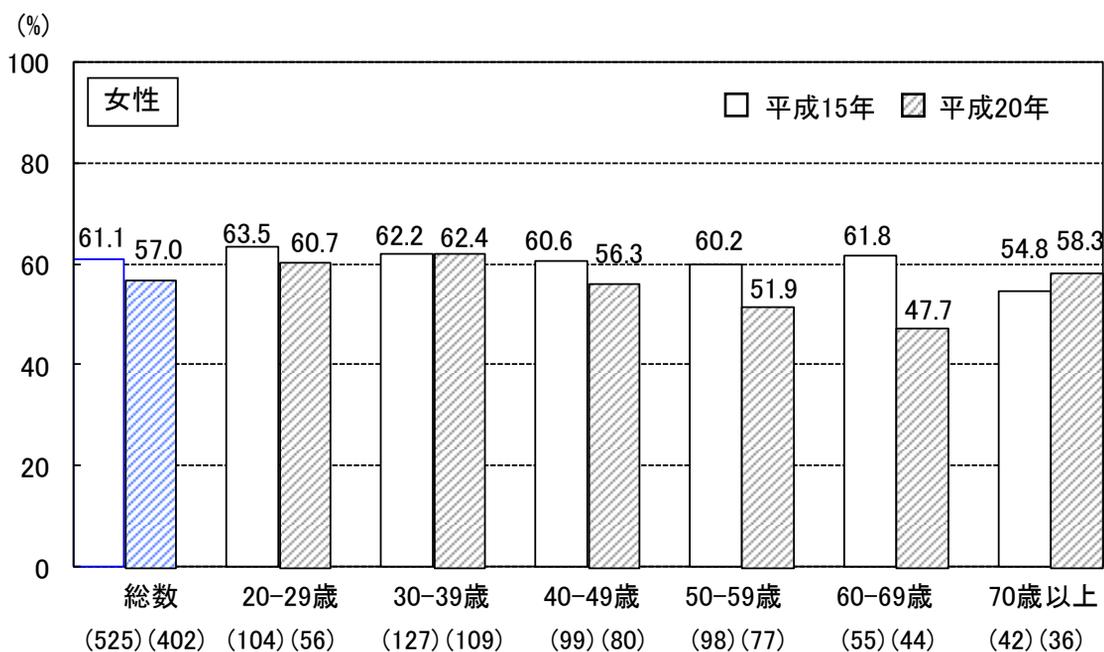
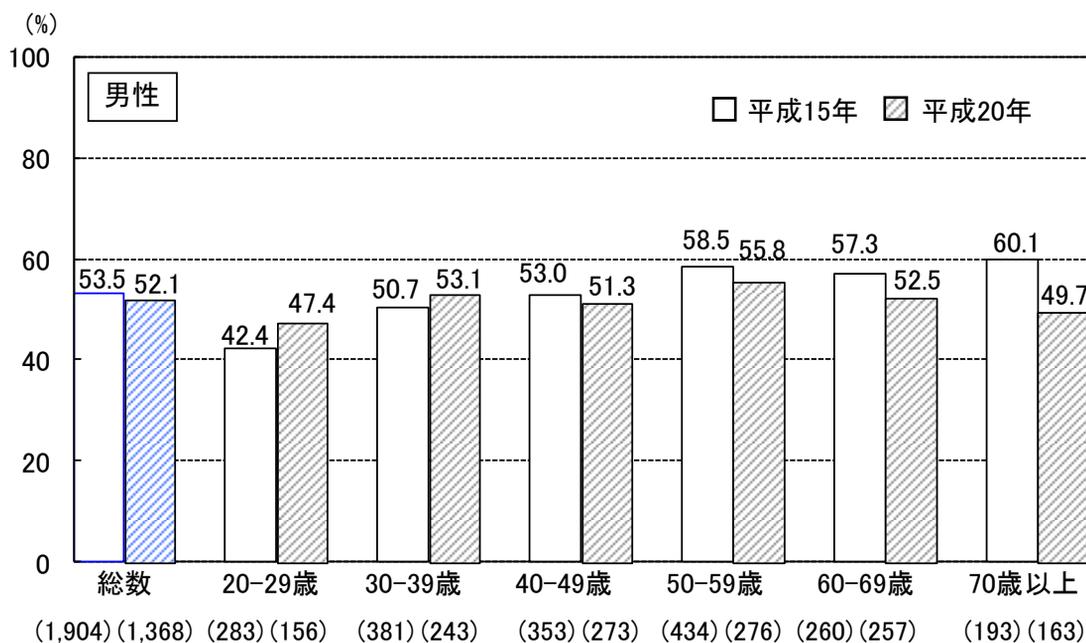
(%)

		男性		女性	
		平成15年	平成20年	平成15年	平成20年
総数	15歳未満	2.1	1.6	1.3	0.5
	15-17歳	12.9	8.9	9.0	5.7
	18歳	21.1	13.6	11.3	6.7
	19歳	7.7	5.0	5.2	3.5
20-29歳	15歳未満	4.3	3.2	1.9	0.0
	15-17歳	25.6	15.4	20.4	21.4
	18歳	21.0	17.3	14.6	14.3
	19歳	9.6	4.5	8.7	8.9
30-39歳	15歳未満	5.2	2.1	4.0	1.9
	15-17歳	18.8	11.9	10.3	5.6
	18歳	24.3	17.3	15.1	5.6
	19歳	7.3	3.7	4.0	2.8
40-49歳	15歳未満	1.4	1.8	0.0	0.0
	15-17歳	11.4	8.4	5.9	2.5
	18歳	26.6	11.7	16.8	8.8
	19歳	9.7	2.9	7.9	6.3
50-59歳	15歳未満	0.0	0.7	0.0	0.0
	15-17歳	8.0	7.2	6.3	2.6
	18歳	23.2	12.3	7.3	3.9
	19歳	8.3	7.2	3.1	1.3
60-69歳	15歳未満	1.1	0.8	0.0	0.0
	15-17歳	4.6	6.3	1.9	2.3
	18歳	13.8	12.9	1.9	4.5
	19歳	5.4	5.5	0.0	0.0
70歳以上	15歳未満	0.0	1.8	0.0	0.0
	15-17歳	7.9	6.1	0.0	0.0
	18歳	10.0	11.0	0.0	2.8
	19歳	3.7	6.1	4.9	0.0

## 5. 禁煙の試み

現在習慣的に喫煙している者で、禁煙を試みたことがある者は、男性52.1%、女性57.0%であり、平成15年に比べあまり変化はみられない。

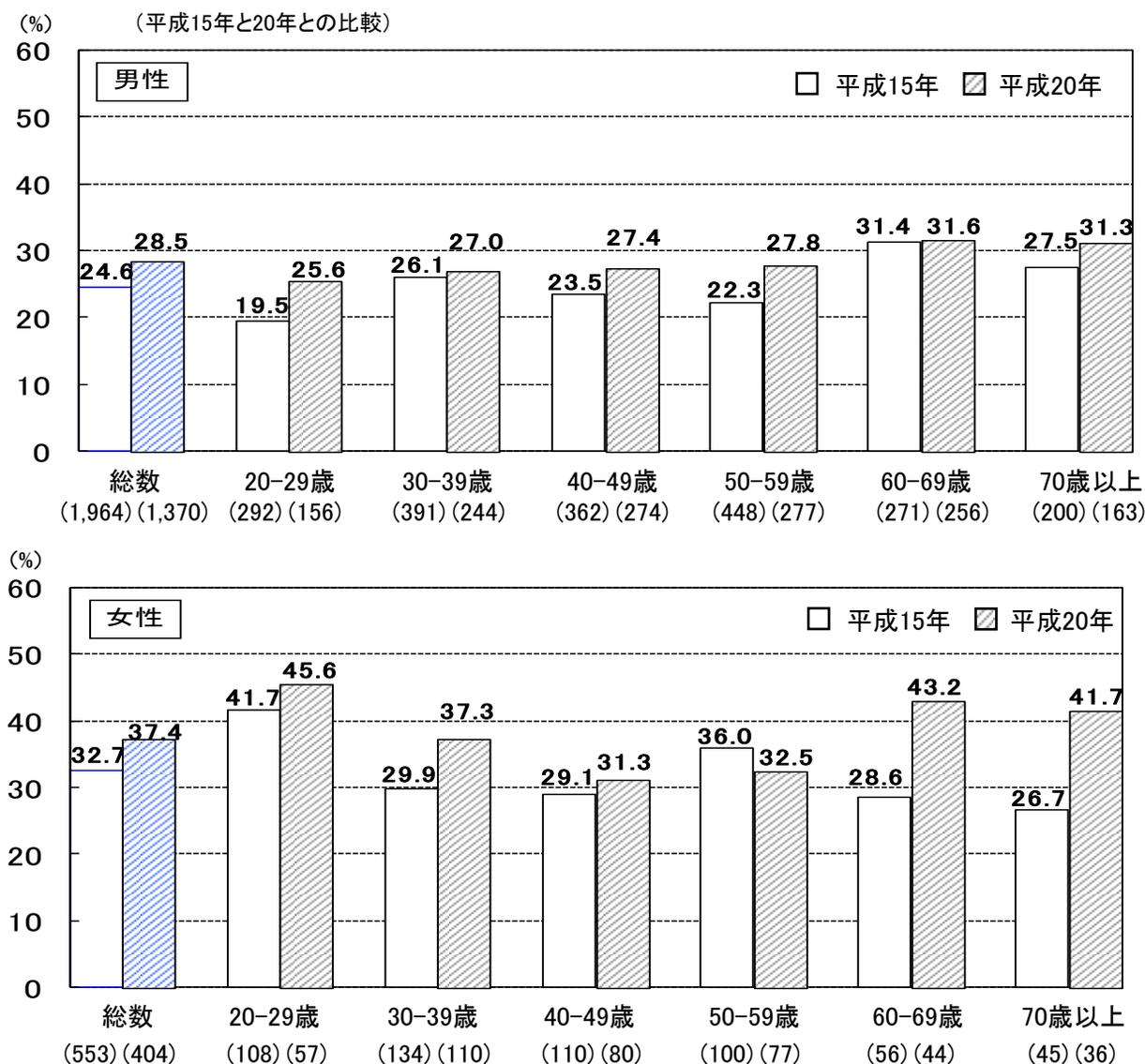
図15 現在習慣的に喫煙している者における禁煙を試みたことがある者の割合  
(平成15年と20年との比較)



## 6. 禁煙の意思の有無

現在習慣的に喫煙している者で、たばこをやめたいと思う者は、男性28.5%、女性37.4%であり、平成15年に比べ男性では増加している。

図16 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



※「たばこをやめたいと思いますか」の問に対して、「やめたい」と回答した者の割合

(参考) 「健康日本21」の目標  
喫煙をやめたい人がやめる

(参考) 表6 現在習慣的に喫煙している者における禁煙の意思を示す者の割合

男性		総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
平成15年	やめたい	24.6	19.5	26.1	23.5	22.3	31.4	27.5
	本数を減らしたい	40.5	35.6	35.8	42.0	45.8	43.2	39.0
平成20年	やめたい	28.5	25.6	27.0	27.4	27.8	31.6	31.3
	本数を減らしたい	32.9	30.8	30.7	31.8	34.3	38.3	29.4

女性		総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
平成15年	やめたい	32.7	41.7	29.9	29.1	36.0	28.6	26.7
	本数を減らしたい	35.8	27.8	38.1	40.9	34.0	44.6	28.9
平成20年	やめたい	37.4	45.6	37.3	31.3	32.5	43.2	41.7
	本数を減らしたい	25.5	28.1	21.8	33.8	23.4	27.3	16.7

※禁煙の意思を示す者：「たばこをやめたいと思いますか」の問に対して、「やめたい」「本数を減らしたい」と回答した者

## 7. 習慣的に喫煙している者の禁煙指導の体験

禁煙を試みたことがある者で、禁煙指導を受けたことがあると回答した者の割合は、男性9.2%、女性で4.1%であり、そのうち、禁煙指導を受けた場所は、医療機関が7割を超えている。

図17 禁煙を試みたことがある者における禁煙指導を受けたことがあると回答した者の割合  
(平成15年と20年との比較)

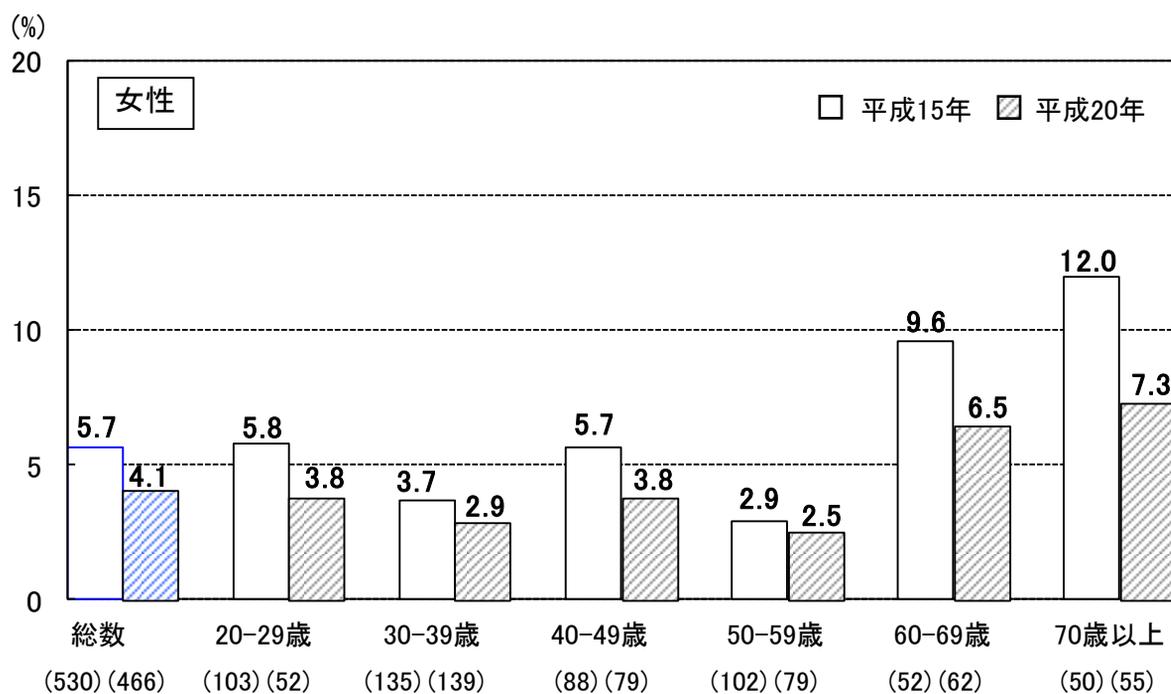
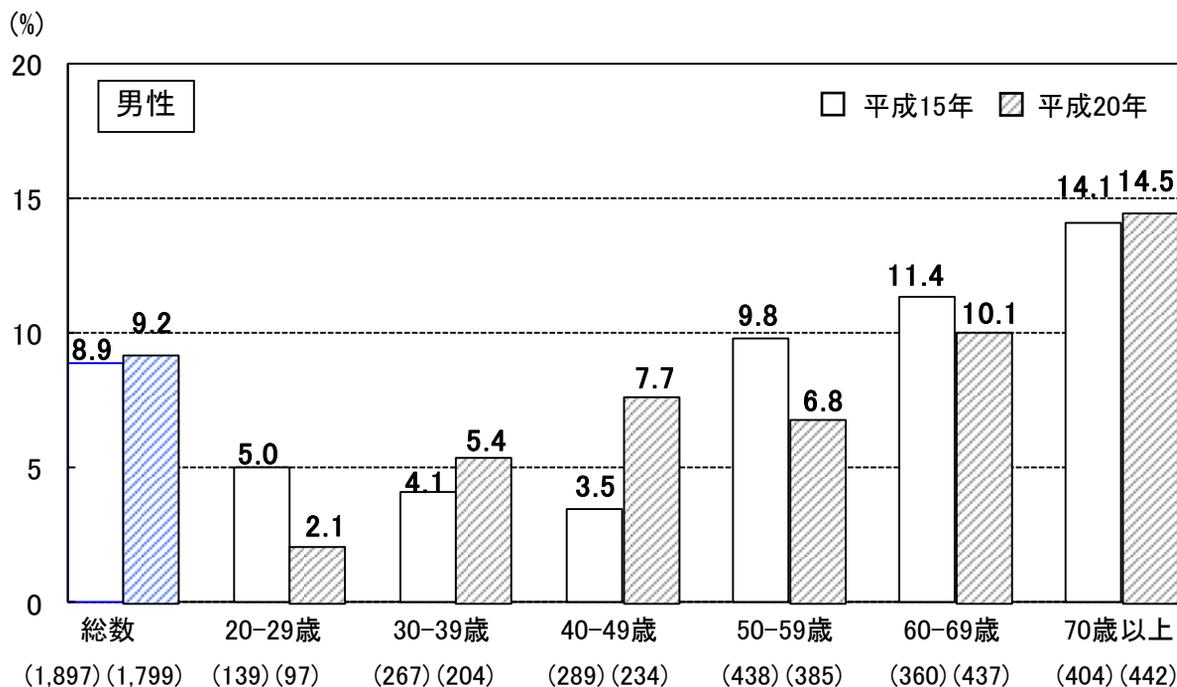


図18 禁煙指導を受けたことがあると回答した者における指導の場（平成15年と20年との比較）

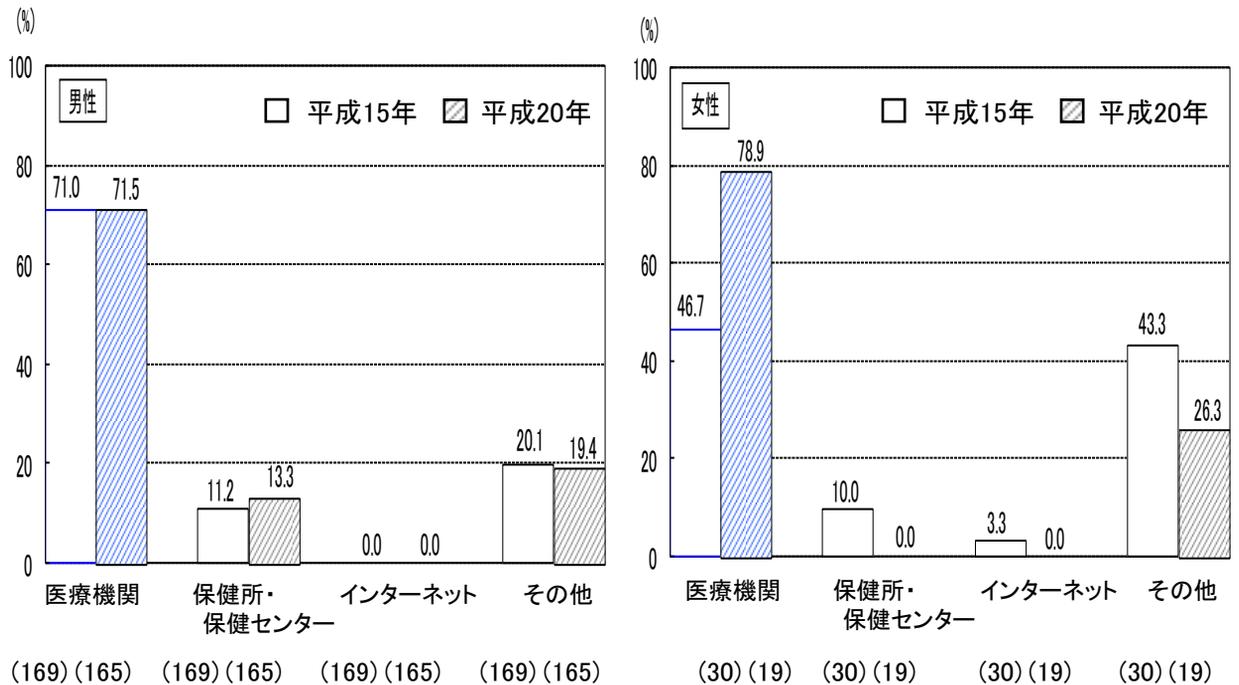
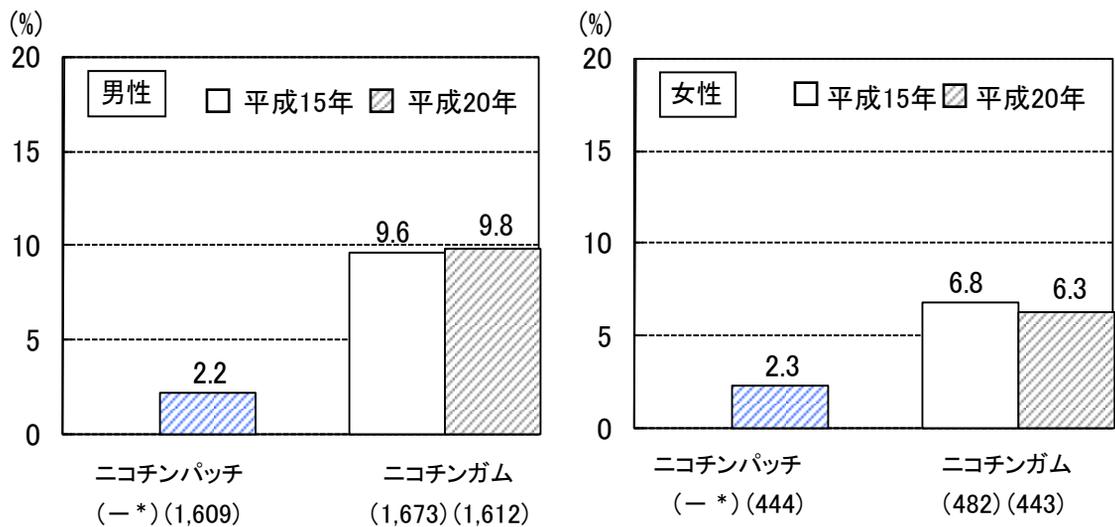


図19 禁煙指導を受けたことがないと回答した者における禁煙補助剤の使用（平成15年と20年との比較）



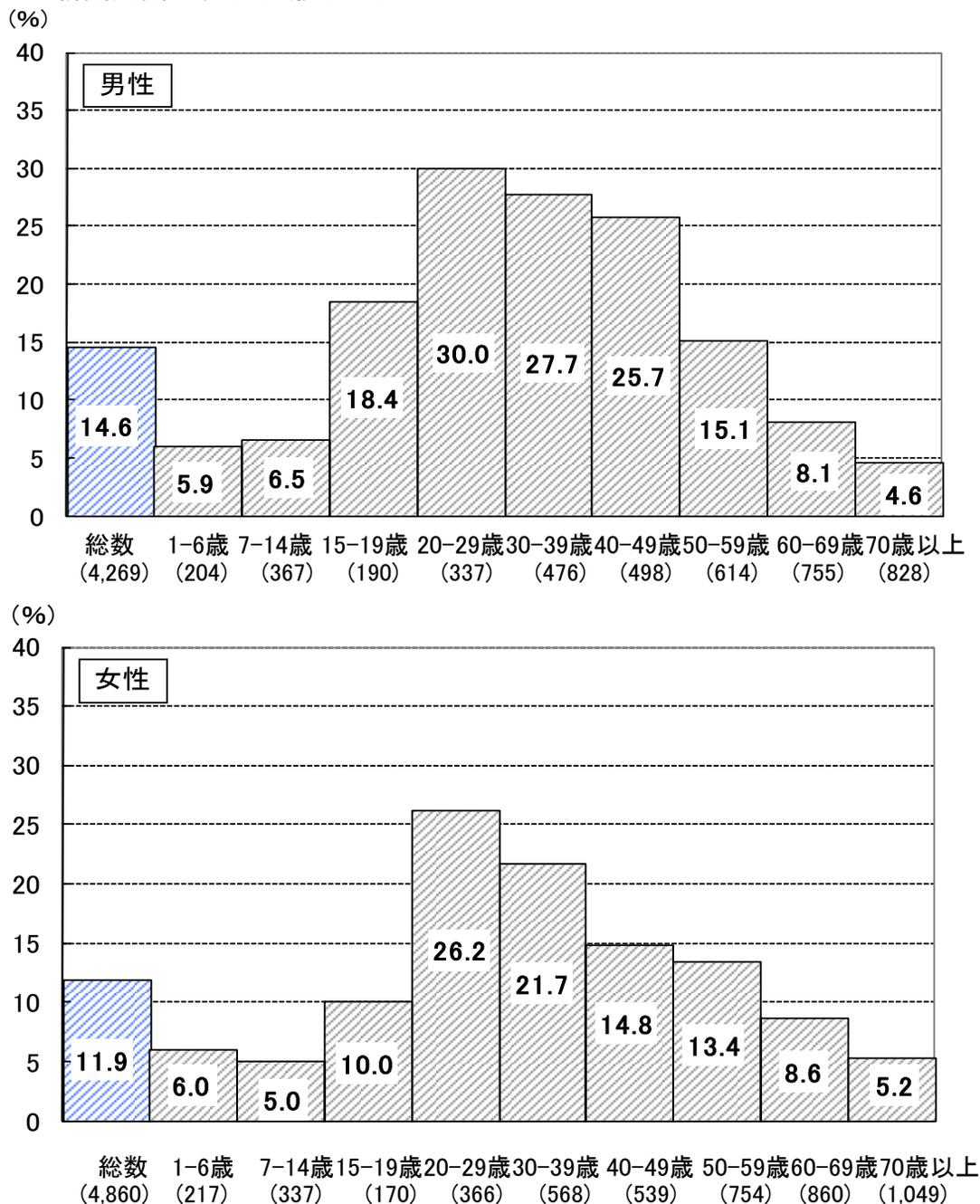
\* 平成15年の調査では項目になかったため、回答なし

第1章 食習慣に関する状況

1. 朝食欠食の状況

朝食を欠食する者の割合は、男女とも、20歳代が最も多く、男性で30.0%、女性で26.2%である。また、年次推移をみると、20歳男性を除く成人男女で欠食率は増加している。

図20-1 朝食欠食の状況(1歳以上)



※報告でいう「欠食」とは、下記の3つの場合である。

- ・菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合
- ・錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合
- ・食事をしなかった場合

(参考)

「健康日本21」の目標

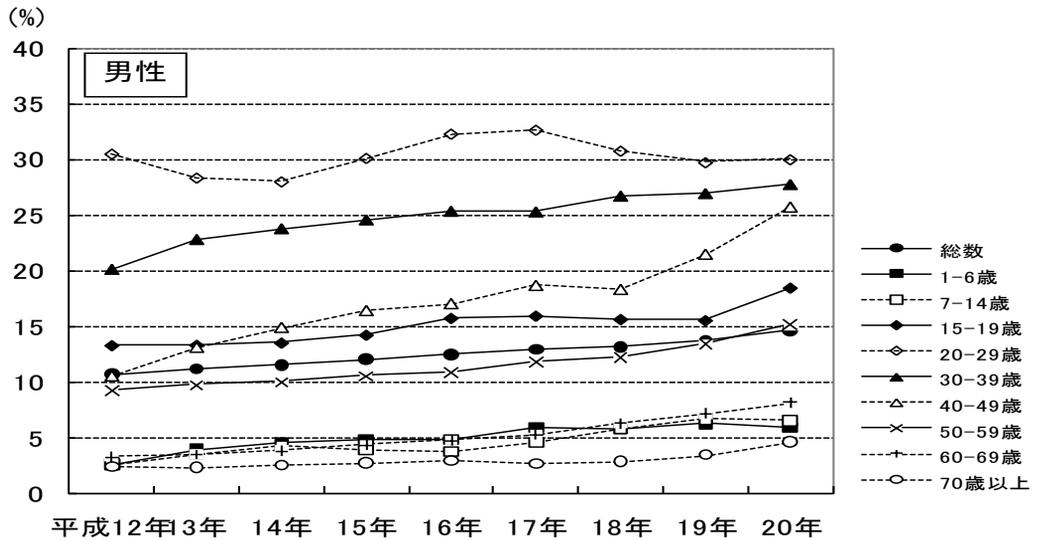
朝食を欠食する人の割合の減少

目標値：中学、高校生 0%

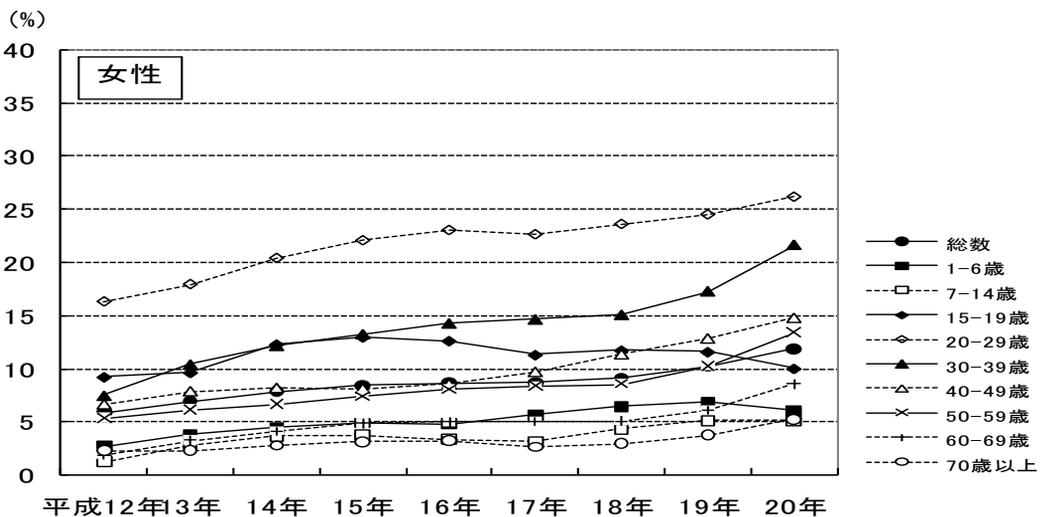
男性(20歳代) 15%以下

男性(30歳代) 15%以下

図20-2 朝食欠食率(1歳以上) (平成12年~20年の年次推移)



	平成12年	13年	14年	15年	16年	17年	18年	19年	20年
男性									
総数	5,815	5,852	5,365	5,258	4,135	4,162	4,443	4,164	4,269
1-6歳	361	396	346	346	263	229	276	243	204
7-14歳	602	591	451	472	420	365	422	392	367
15-19歳	339	358	300	272	238	218	239	201	190
20-29歳	676	587	539	516	353	399	367	304	337
30-39歳	688	702	656	670	525	507	583	540	476
40-49歳	770	798	676	642	480	500	519	537	498
50-59歳	913	930	888	815	649	623	702	587	614
60-69歳	828	804	798	770	631	648	618	664	755
70歳以上	638	686	711	755	576	673	717	696	828



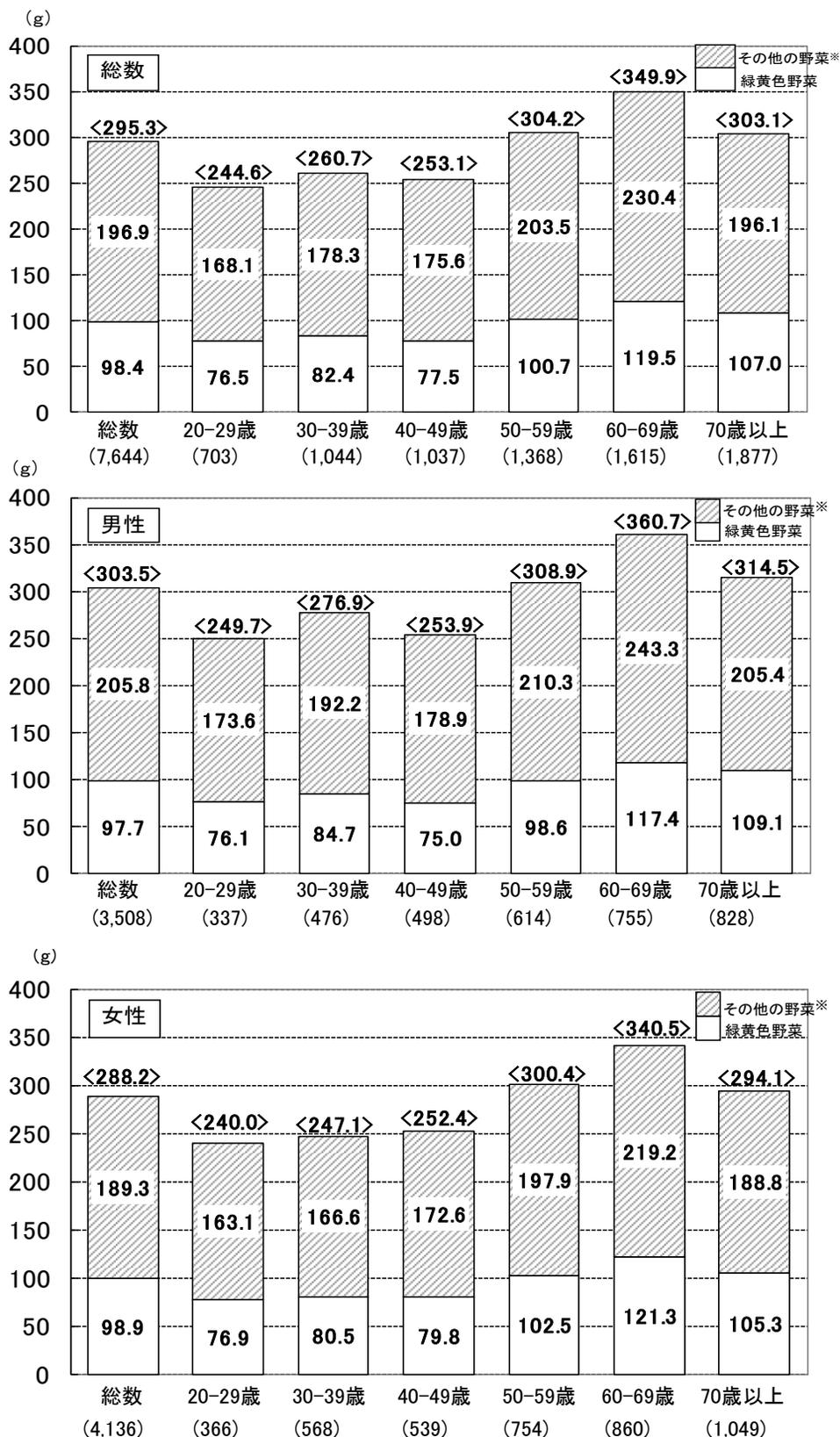
	平成12年	13年	14年	15年	16年	17年	18年	19年	20年
女性									
総数	6,456	6,629	6,106	5,841	4,627	4,731	4,980	4,721	4,860
1-6歳	343	401	341	292	257	234	283	245	217
7-14歳	581	580	464	467	351	376	393	403	337
15-19歳	369	330	314	291	196	211	219	192	170
20-29歳	692	695	607	552	450	404	413	361	366
30-39歳	787	843	723	722	599	545	671	661	568
40-49歳	874	868	741	688	565	590	582	570	539
50-59歳	1,050	1,033	994	914	725	723	781	681	754
60-69歳	854	912	883	870	737	778	723	762	860
70歳以上	906	967	1,039	1,045	747	870	915	846	1,049

※年次推移は、移動平均により平滑化した結果から作成

## 2. 野菜摂取量

野菜摂取量は、成人で平均295.3gである。また、年次推移をみると、横ばいの状況にある。

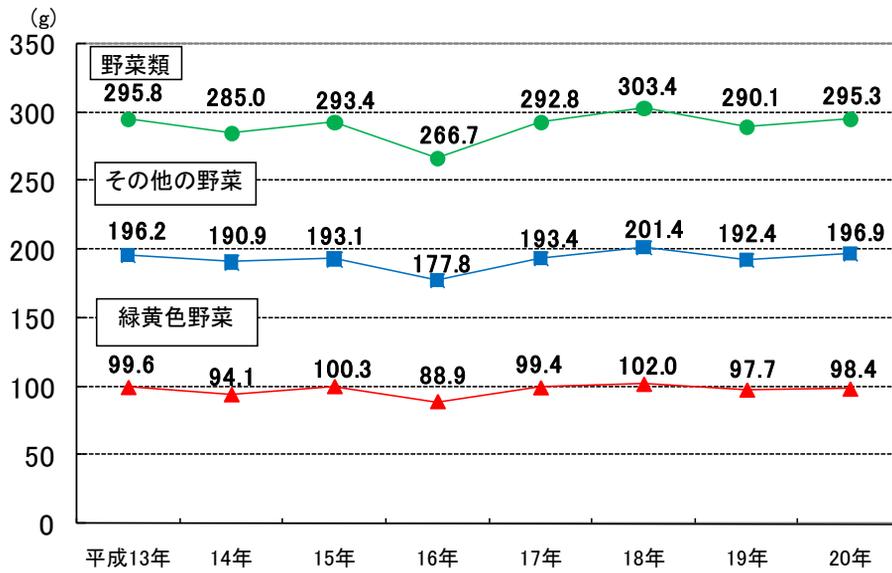
図21-1 野菜摂取量の平均値



※< >内は、「緑黄色野菜」及び「その他の野菜(野菜類のうち緑黄色野菜以外)」摂取量の合計

(参考) 「健康日本21」の目標  
野菜摂取量の増加  
目標値：1日当たりの平均摂取量 350g以上

図21-2 野菜摂取量の平均値（平成13年～20年の年次推移）



※平成13年国民栄養調査より、食品群の分類が変更したため、平成13年から年次推移を示した。

表7 野菜類の摂取状況

		70g(1皿)未満	70g(1皿)以上	140g(2皿)以上	210g(3皿)以上	280g(4皿)以上	350g(5皿)以上
男性	人	221	434	572	580	512	1,189
	%	6.3	12.4	16.3	16.5	14.6	33.9
女性	人	253	521	745	782	607	1,228
	%	6.1	12.6	18.0	18.9	14.7	29.7

※野菜70gを1皿とした場合

### 3. 食塩摂取量

食塩摂取量は、成人で平均10.9gであり、男性11.9g、女性10.1gである。また、年次推移をみると、男女とも減少している。

図22-1 食塩摂取量の平均値

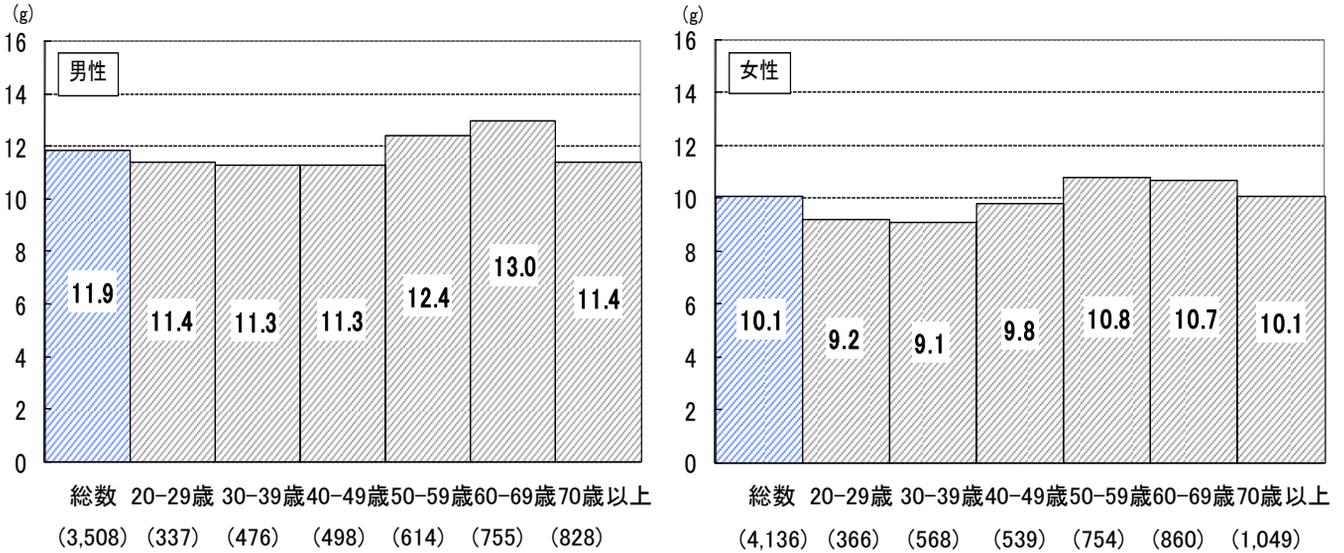
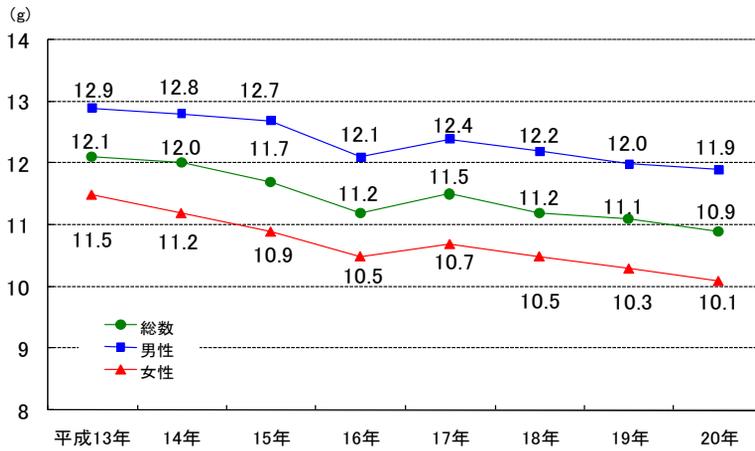


図22-2 食塩摂取量の平均値 (平成13年と20年の年次推移)



※平成13年国民栄養調査より、食品群の分類が変更したため、平成13年から年次推移を示した。

表8 食塩の摂取状況

性別	9.0g未満	9.0g以上～10.0g未満	10.0g以上
男性	1,000	330	2,178
人	28.5	9.4	62.1
%			
性別	7.5g未満	7.5g以上～8.0g未満	8.0g以上
女性	1,172	197	2,767
人	28.3	4.8	66.9
%			

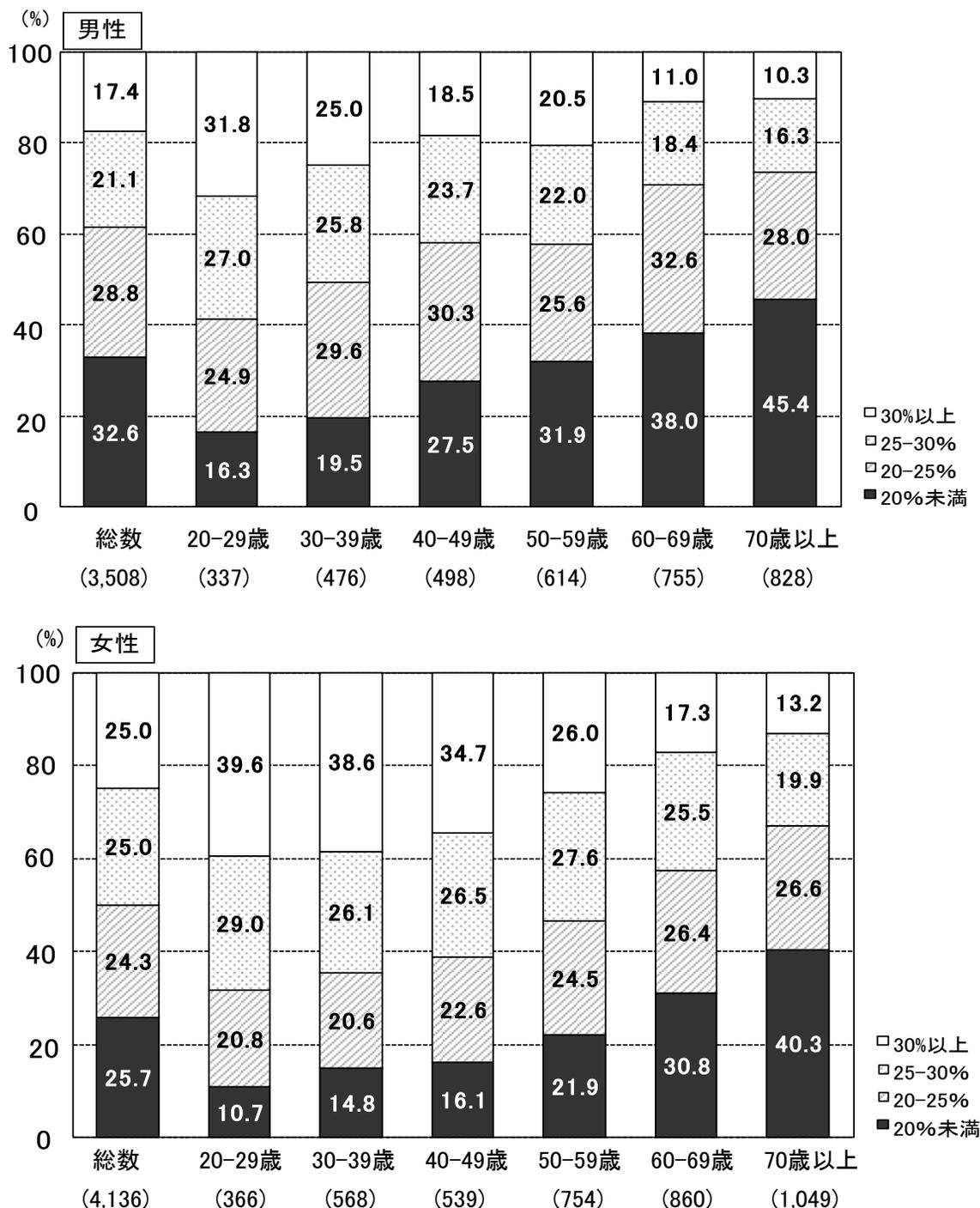
※食塩摂取量(g) = ナトリウム(mg) × 2.54 / 1,000

(参考) 食塩摂取の目標量  
「日本人の食事摂取基準」(2005年版)  
成人男性 10g未満  
成人女性 8g未満

## 4. 脂肪エネルギー比率

脂肪エネルギー比率が30%以上の者の割合は、成人の男性で17.4%、女性で25.0%である。

図23 脂肪エネルギー比率の状況



※脂肪エネルギー比率：脂肪からのエネルギー摂取割合

(参考) 「日本人の食事摂取基準」(2005年版)  
 脂肪エネルギー比率  
 18~29歳:20%以上 30%未満  
 30~69歳:20%以上 25%未満  
 70歳以上:15%以上 25%未満

「健康日本21」の目標  
 脂肪エネルギー比率の減少  
 目標値:20~40歳代 25%以下

# 5. 栄養素等摂取量

表9-1 栄養素等摂取量(1日あたり平均)(総数) -性・年齢階級別-

	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歳以上	(再掲) 20歳以上	
調査人数	人	9129	421	704	360	703	1044	1037	1368	1615	1877	7644
エネルギー	kcal	1867	1258	1936	2097	1883	1863	1894	1964	1956	1766	1883
たんぱく質	g	68.1	43.9	69.9	73.8	67.7	65.3	67.4	72.4	74.1	65.7	69.0
うち動物性	g	36.1	24.2	40.0	42.1	37.2	34.3	35.7	38.3	38.6	33.2	36.1
脂質	g	52.1	39.5	62.9	66.2	58.4	55.5	54.5	54.4	50.2	42.6	51.1
うち動物性	g	25.9	19.9	34.0	34.2	29.1	26.4	26.6	26.7	24.7	21.3	25.1
炭水化物	g	264.6	178.3	265.5	291.5	258.5	257.9	261.3	272.8	280.0	267.2	268.0
食塩(ナリウム*2.54/1,000)	g	10.5	5.9	9.1	10.2	10.2	10.1	10.5	11.5	11.8	10.7	10.9
カリウム	mg	2287	1457	2188	2085	1955	2033	2108	2448	2686	2452	2351
カルシウム	mg	511	416	655	482	428	439	445	522	573	533	505
カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	505	412	651	479	421	434	441	515	567	522	498
カルシウム(補助食品:再掲)	mg	4	1	1	2	4	3	2	6	3	6	4
カルシウム(強化食品:再掲)	mg	3	3	3	1	2	2	2	1	4	5	3
マグネシウム	mg	244	148	224	223	214	221	235	265	285	255	252
リン	mg	974	677	1064	1019	920	908	939	1027	1067	957	980
鉄	mg	7.8	4.6	7.0	7.5	7.6	7.1	7.4	8.4	9.0	8.2	8.1
鉄(通常の食品:再掲)	mg	7.7	4.5	6.8	7.4	7.0	7.0	7.3	8.3	8.9	8.1	7.9
鉄(補助食品:再掲)	mg	0.1	0.0	0.0	0.0	0.5	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1
鉄(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0
亜鉛	mg	8.0	5.3	8.5	9.1	8.2	7.8	7.9	8.4	8.5	7.6	8.0
銅	mg	1.16	0.70	1.08	1.17	1.09	1.09	1.12	1.24	1.30	1.21	1.20
ビタミンA(レチノール当量)	μgRE	597	406	589	708	578	520	529	620	716	589	603
ビタミンD	μg	7.8	3.7	6.5	6.9	6.3	6.0	6.8	8.7	9.9	9.2	8.2
ビタミンE(α-トコフェロール量)	mg	8.6	4.4	6.5	7.0	7.5	7.6	8.2	10.2	9.1	10.0	9.1
ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg	6.7	4.4	6.3	6.8	6.6	6.6	6.5	7.2	7.5	6.5	6.8
ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	1.9	0.0	0.2	0.1	1.0	1.0	1.7	3.1	1.6	3.4	2.2
ビタミンE(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	234	125	172	191	201	206	207	261	301	254	247
ビタミンB1	mg	1.52	0.57	0.92	0.97	1.42	1.06	1.21	1.62	1.65	2.36	1.66
ビタミンB1(通常の食品:再掲)	mg	0.83	0.57	0.89	0.93	0.88	0.81	0.82	0.88	0.88	0.78	0.84
ビタミンB1(補助食品:再掲)	mg	0.67	0.00	0.00	0.02	0.53	0.25	0.38	0.73	0.73	1.57	0.80
ビタミンB1(強化食品:再掲)	mg	0.01	0.01	0.03	0.01	0.01	0.01	0.00	0.01	0.04	0.01	0.01
ビタミンB2	mg	1.41	0.80	1.31	1.22	1.61	1.21	1.34	1.52	1.48	1.58	1.47
ビタミンB2(通常の食品:再掲)	mg	1.14	0.79	1.27	1.19	1.09	1.04	1.07	1.21	1.23	1.14	1.14
ビタミンB2(補助食品:再掲)	mg	0.27	0.00	0.04	0.02	0.51	0.17	0.27	0.31	0.24	0.43	0.32
ビタミンB2(強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01
ナイアシン	mgNE	14.6	7.6	11.9	13.7	13.9	14.0	15.2	16.4	16.8	14.4	15.3
ビタミンB6	mg	1.75	0.68	1.12	1.14	1.64	1.24	1.48	1.83	1.90	2.63	1.90
ビタミンB6(通常の食品:再掲)	mg	1.13	0.68	1.03	1.09	1.03	1.03	1.07	1.22	1.31	1.18	1.17
ビタミンB6(補助食品:再掲)	mg	0.61	0.00	0.08	0.03	0.61	0.20	0.41	0.61	0.58	1.44	0.72
ビタミンB6(強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01
ビタミンB12	μg	6.8	3.6	5.5	6.1	5.9	5.8	6.0	7.5	8.6	7.2	7.1
葉酸	μg	302	162	240	267	257	265	269	329	373	341	318
パントテン酸	mg	5.35	3.86	5.99	5.75	5.11	5.00	5.08	5.57	5.80	5.28	5.36
ビタミンC	mg	118	53	82	87	94	95	90	135	154	148	127
ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	100	52	74	75	72	76	78	109	131	129	107
ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	15	0	4	3	19	13	11	22	18	17	17
ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	3	2	4	9	3	6	1	5	4	1	3
コレステロール	mg	307	210	337	393	331	303	313	327	312	273	306
食物繊維総量	g	14.7	8.7	13.3	13.1	12.6	13.1	13.2	15.5	17.6	16.3	15.2
うち水溶性	g	3.4	2.2	3.3	3.0	3.0	3.1	3.0	3.5	3.9	3.6	3.4
うち不溶性	g	10.8	6.3	9.6	9.6	9.2	9.6	9.6	11.4	13.0	12.1	11.2
脂肪エネルギー比率	%	24.9	27.6	29.0	28.2	27.6	26.5	25.6	24.8	22.9	21.4	24.2
炭水化物エネルギー比率	%	60.4	58.4	56.4	57.5	58.0	59.3	60.0	60.4	61.8	63.7	61.1
動物性たんぱく質比率	%	51.0	53.3	56.3	55.4	52.4	50.5	51.2	50.9	50.1	48.4	50.2

※ 表中の「通常の食品」「強化食品」「補助食品」は次のとおりである。

通常の食品 : 通常の食品からの摂取

強化食品 : 通常の食品に強化されている部分からの摂取

(例:カルシウム強化牛乳、鉄強化ヨーグルトなどの強化分)

補助食品 : 顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品からの摂取

表9-2 栄養素等摂取量(1日あたり平均)(男性)-性・年齢階級別-

	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歳以上	(再掲) 20歳以上	
調査人数	人	4269	204	367	190	337	476	498	614	755	828	3508
エネルギー	kcal	2077	1346	2065	2380	2134	2109	2082	2201	2182	1962	2105
たんぱく質	g	74.5	46.0	74.1	82.3	76.2	73.3	72.9	78.6	81.1	72.1	75.8
うち動物性	g	40.0	25.2	42.6	47.2	42.5	39.3	39.3	42.2	42.4	36.9	40.2
脂質	g	56.2	41.8	66.1	73.6	64.4	60.7	56.2	58.4	53.7	46.2	55.1
うち動物性	g	28.4	20.9	35.7	38.4	33.4	29.5	28.0	29.2	26.6	23.6	27.6
炭水化物	g	291.2	192.1	286.0	334.4	293.9	291.2	286.3	299.3	304.3	291.8	295.1
食塩(ナトリウム*2.54/1,000)	g	11.4	6.0	9.6	10.9	11.4	11.3	11.3	12.4	13.0	11.4	11.9
カリウム	mg	2374	1531	2309	2223	2063	2181	2141	2466	2778	2588	2438
カルシウム	mg	524	437	693	517	449	453	431	514	584	550	511
カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	520	432	689	516	447	451	429	511	579	544	507
カルシウム(補助食品:再掲)	mg	2	0	1	0	2	2	1	3	2	2	2
カルシウム(強化食品:再掲)	mg	2	5	3	0	0	1	1	1	3	4	2
マグネシウム	mg	258	154	237	239	232	242	245	275	304	273	268
リン	mg	1051	713	1127	1117	1022	1001	995	1093	1150	1039	1059
鉄	mg	8.1	4.7	7.4	7.9	7.6	7.7	7.7	8.6	9.4	8.7	8.4
鉄(通常の食品:再掲)	mg	8.1	4.6	7.3	7.9	7.6	7.7	7.5	8.5	9.3	8.6	8.4
鉄(補助食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1
鉄(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0
亜鉛	mg	8.8	5.6	9.0	10.4	9.3	8.9	8.6	9.1	9.2	8.3	8.9
銅	mg	1.26	0.73	1.14	1.30	1.23	1.22	1.20	1.33	1.41	1.31	1.30
ビタミンA(レチノール当量)	μgRE	626	432	642	724	554	577	567	638	725	639	631
ビタミンD	μg	8.4	3.4	6.7	6.6	7.5	6.9	7.1	9.3	10.5	10.3	9.0
ビタミンE(α-トコフェロール量)	mg	8.1	4.7	6.8	7.6	7.4	7.3	6.9	9.0	8.6	10.0	8.5
ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg	6.9	4.6	6.7	7.4	6.8	7.0	6.5	7.3	7.7	6.9	7.1
ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	1.2	0.0	0.2	0.1	0.6	0.3	0.4	1.7	0.9	3.1	1.4
ビタミンE(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	240	134	179	205	215	212	205	263	312	269	255
ビタミンB1	mg	1.47	0.60	0.99	1.11	1.24	1.01	1.03	1.76	1.67	2.19	1.59
ビタミンB1(通常の食品:再掲)	mg	0.91	0.59	0.95	1.07	0.99	0.91	0.87	0.95	0.94	0.85	0.91
ビタミンB1(補助食品:再掲)	mg	0.54	0.00	0.01	0.03	0.25	0.10	0.16	0.81	0.64	1.34	0.66
ビタミンB1(強化食品:再掲)	mg	0.02	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.08	0.00	0.02
ビタミンB2	mg	1.40	0.83	1.39	1.32	1.38	1.21	1.26	1.54	1.47	1.62	1.44
ビタミンB2(通常の食品:再掲)	mg	1.21	0.83	1.34	1.28	1.19	1.12	1.10	1.27	1.29	1.22	1.21
ビタミンB2(補助食品:再掲)	mg	0.19	0.00	0.04	0.03	0.19	0.08	0.16	0.27	0.15	0.40	0.23
ビタミンB2(強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.01
ナイアシン	mgNE	16.1	7.8	12.7	15.1	15.8	15.8	16.7	17.9	18.8	16.3	17.0
ビタミンB6	mg	1.62	0.71	1.21	1.23	1.49	1.29	1.33	1.76	1.87	2.21	1.74
ビタミンB6(通常の食品:再掲)	mg	1.22	0.70	1.11	1.19	1.11	1.14	1.14	1.29	1.42	1.29	1.26
ビタミンB6(補助食品:再掲)	mg	0.39	0.00	0.10	0.03	0.38	0.13	0.18	0.46	0.43	0.91	0.47
ビタミンB6(強化食品:再掲)	mg	0.01	0.01	0.01	0.01	0.00	0.02	0.00	0.00	0.02	0.00	0.01
ビタミンB12	μg	7.5	3.5	6.0	6.4	6.6	7.0	6.5	8.4	9.3	8.3	7.9
葉酸	μg	312	166	251	274	264	286	276	333	385	356	329
パントテン酸	mg	5.74	4.10	6.34	6.31	5.59	5.52	5.34	5.85	6.16	5.73	5.75
ビタミンC	mg	106	54	84	88	78	86	79	108	134	143	112
ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	97	53	76	74	70	78	76	98	124	132	103
ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	6	0	4	2	7	6	3	7	6	12	7
ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	2	1	5	12	1	1	1	3	3	0	2
コレステロール	mg	333	219	354	420	366	335	333	350	340	296	332
食物繊維総量	g	15.0	9.1	13.8	13.6	12.8	13.7	13.2	15.2	18.0	17.0	15.5
うち水溶性	g	3.4	2.3	3.4	3.2	3.0	3.2	3.0	3.5	4.0	3.8	3.5
うち不溶性	g	11.0	6.6	10.0	10.0	9.3	10.0	9.6	11.2	13.3	12.6	11.4
脂肪エネルギー比率	%	24.1	27.4	28.6	27.5	26.8	25.6	24.1	23.7	22.0	20.9	23.3
炭水化物エネルギー比率	%	61.4	58.9	57.0	58.5	58.9	60.4	61.7	61.9	63.1	64.3	62.2
動物性たんぱく質比率	%	51.8	53.4	56.5	55.3	53.5	51.7	52.3	51.7	50.2	49.1	51.0

※表中の「通常の食品」「強化食品」「補助食品」は次のとおりである。

通常の食品 : 通常の食品からの摂取

強化食品 : 通常の食品に強化されている部分からの摂取

(例:カルシウム強化牛乳、鉄強化ヨーグルトなどの強化分)

補助食品 : 顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品からの摂取

表9-3 栄養素等摂取量(1日あたり平均)(女性)-性・年齢階級別-

	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歳以上	(再掲) 20歳以上	
調査人数	人	4860	217	337	170	366	568	539	754	860	1049	4136
エネルギー	kcal	1682	1176	1794	1781	1652	1657	1721	1771	1759	1612	1695
たんぱく質	g	62.5	41.9	65.4	64.3	59.9	58.6	62.2	67.5	68.0	60.7	63.3
うち動物性	g	32.7	23.3	37.3	36.4	32.3	30.1	32.3	35.2	35.3	30.3	32.7
脂質	g	48.5	37.3	59.5	57.8	52.9	51.2	52.9	51.1	47.1	39.8	47.8
うち動物性	g	23.7	19.0	32.1	29.6	25.2	23.8	25.2	24.6	23.1	19.4	23.0
炭水化物	g	241.3	165.4	243.2	243.4	225.9	230.0	238.3	251.2	258.8	247.8	245.1
食塩(ナリウム*2.54/1,000)	g	9.8	5.8	8.5	9.4	9.2	9.1	9.8	10.8	10.7	10.1	10.1
カリウム	mg	2210	1388	2056	1931	1855	1909	2078	2433	2605	2345	2277
カルシウム	mg	501	396	614	443	408	428	457	528	564	519	499
カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	492	394	610	437	397	420	452	518	556	505	490
カルシウム(補助食品:再掲)	mg	5	1	1	4	7	4	3	8	3	8	6
カルシウム(強化食品:再掲)	mg	3	1	4	2	3	3	3	1	4	5	4
マグネシウム	mg	231	142	210	206	197	204	226	258	268	240	239
リン	mg	906	643	995	909	826	829	886	973	994	893	913
鉄	mg	7.5	4.5	6.5	7.1	7.5	6.7	7.2	8.2	8.7	7.8	7.8
鉄(通常の食品:再掲)	mg	7.3	4.4	6.4	6.9	6.5	6.4	7.0	8.0	8.5	7.7	7.6
鉄(補助食品:再掲)	mg	0.2	0.0	0.0	0.0	0.9	0.1	0.1	0.1	0.2	0.0	0.2
鉄(強化食品:再掲)	mg	0.1	0.1	0.1	0.2	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1
亜鉛	mg	7.3	5.0	7.8	7.8	7.1	7.0	7.3	7.7	7.8	7.0	7.3
銅	mg	1.08	0.66	1.01	1.02	0.97	0.99	1.04	1.18	1.21	1.13	1.11
ビタミンA(レチノール当量)	μgRE	571	381	532	691	601	472	493	606	707	550	579
ビタミンD	μg	7.3	4.0	6.3	7.2	5.2	5.3	6.4	8.3	9.4	8.4	7.6
ビタミンE(α-トコフェロール量)	mg	9.0	4.2	6.2	6.3	7.6	7.9	9.4	11.3	9.6	9.9	9.6
ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg	6.5	4.2	5.9	6.2	6.3	6.3	6.4	7.1	7.2	6.2	6.6
ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	2.5	0.0	0.3	0.1	1.3	1.6	3.0	4.2	2.3	3.7	2.9
ビタミンE(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	228	117	164	175	187	202	209	260	291	243	241
ビタミンB1	mg	1.57	0.55	0.85	0.81	1.58	1.11	1.37	1.51	1.62	2.49	1.71
ビタミンB1(通常の食品:再掲)	mg	0.77	0.54	0.83	0.79	0.77	0.73	0.78	0.83	0.82	0.73	0.78
ビタミンB1(補助食品:再掲)	mg	0.79	0.00	0.00	0.01	0.80	0.37	0.58	0.67	0.80	1.75	0.93
ビタミンB1(強化食品:再掲)	mg	0.01	0.01	0.02	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01
ビタミンB2	mg	1.42	0.77	1.22	1.11	1.82	1.22	1.41	1.50	1.49	1.54	1.49
ビタミンB2(通常の食品:再掲)	mg	1.08	0.76	1.18	1.09	1.00	0.97	1.04	1.16	1.18	1.08	1.09
ビタミンB2(補助食品:再掲)	mg	0.34	0.00	0.03	0.02	0.81	0.25	0.37	0.34	0.31	0.46	0.40
ビタミンB2(強化食品:再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.01
ナイアシン	mgNE	13.2	7.4	11.1	12.0	12.2	12.5	13.8	15.2	15.1	12.9	13.8
ビタミンB6	mg	1.87	0.66	1.02	1.03	1.78	1.20	1.63	1.89	1.93	2.97	2.03
ビタミンB6(通常の食品:再掲)	mg	1.05	0.65	0.96	0.99	0.95	0.93	1.01	1.16	1.22	1.09	1.08
ビタミンB6(補助食品:再掲)	mg	0.81	0.01	0.06	0.04	0.82	0.26	0.62	0.73	0.71	1.86	0.94
ビタミンB6(強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0.01
ビタミンB12	μg	6.1	3.7	5.0	5.8	5.3	4.8	5.6	6.8	8.0	6.3	6.4
葉酸	μg	294	157	227	259	250	247	263	326	363	328	308
パントテン酸	mg	5.01	3.64	5.60	5.12	4.66	4.56	4.83	5.33	5.48	4.93	5.03
ビタミンC	mg	130	52	79	85	109	103	100	158	171	151	140
ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	103	50	72	76	75	74	81	117	137	128	110
ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	22	0	3	3	30	19	19	34	29	21	25
ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	5	2	4	6	5	10	1	7	5	2	5
コレステロール	mg	285	201	318	363	300	277	295	308	289	254	284
食物繊維総量	g	14.5	8.3	12.8	12.4	12.5	12.6	13.2	15.8	17.3	15.7	15.0
うち水溶性	g	3.3	2.1	3.2	2.9	2.9	3.0	3.0	3.5	3.8	3.5	3.4
うち不溶性	g	10.6	6.0	9.2	9.1	9.1	9.2	9.7	11.7	12.7	11.7	11.0
脂肪エネルギー比率	%	25.5	27.9	29.5	29.0	28.3	27.3	27.0	25.6	23.8	21.8	24.9
炭水化物エネルギー比率	%	59.6	58.0	55.8	56.4	57.2	58.4	58.4	59.1	60.7	63.1	60.1
動物性たんぱく質比率	%	50.4	53.2	56.2	55.4	51.4	49.5	50.1	50.4	49.9	47.8	49.5

※表中の「通常の食品」「強化食品」「補助食品」は次のとおりである。

通常の食品 : 通常の食品からの摂取

強化食品 : 通常の食品に強化されている部分からの摂取

(例:カルシウム強化牛乳、鉄強化ヨーグルトなどの強化分)

補助食品 : 顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品からの摂取

6. 食品群別摂取量

表10 食品群別摂取量(1日あたり平均) -性・年齢階級別-

(g)

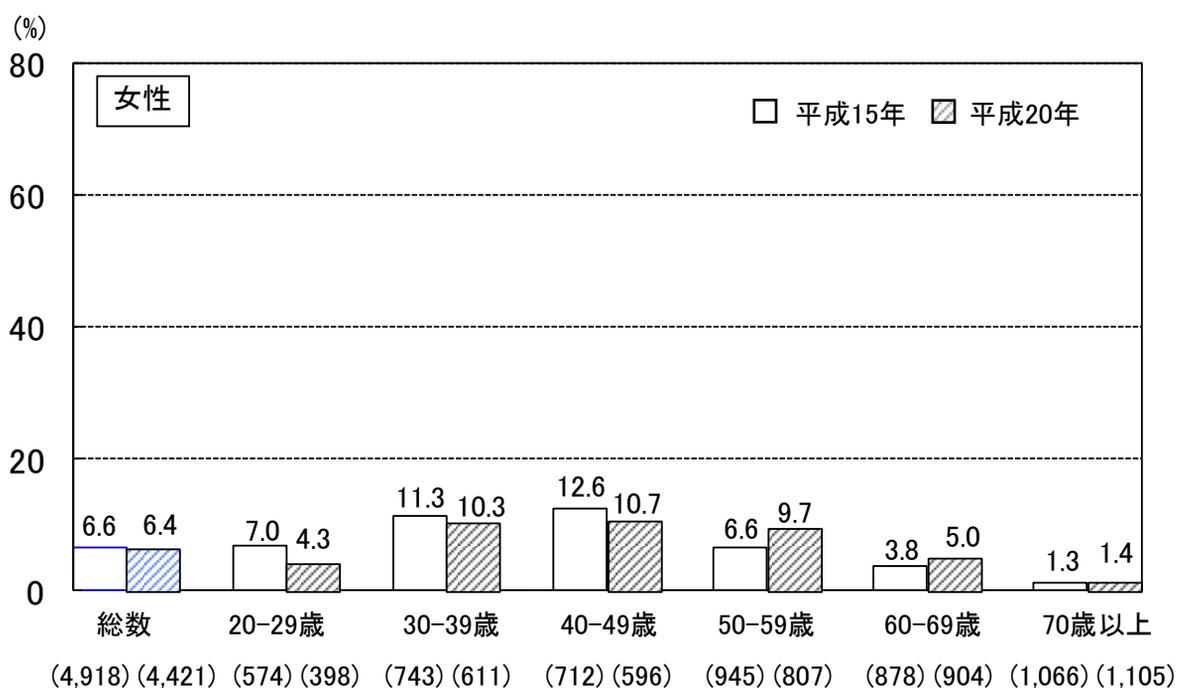
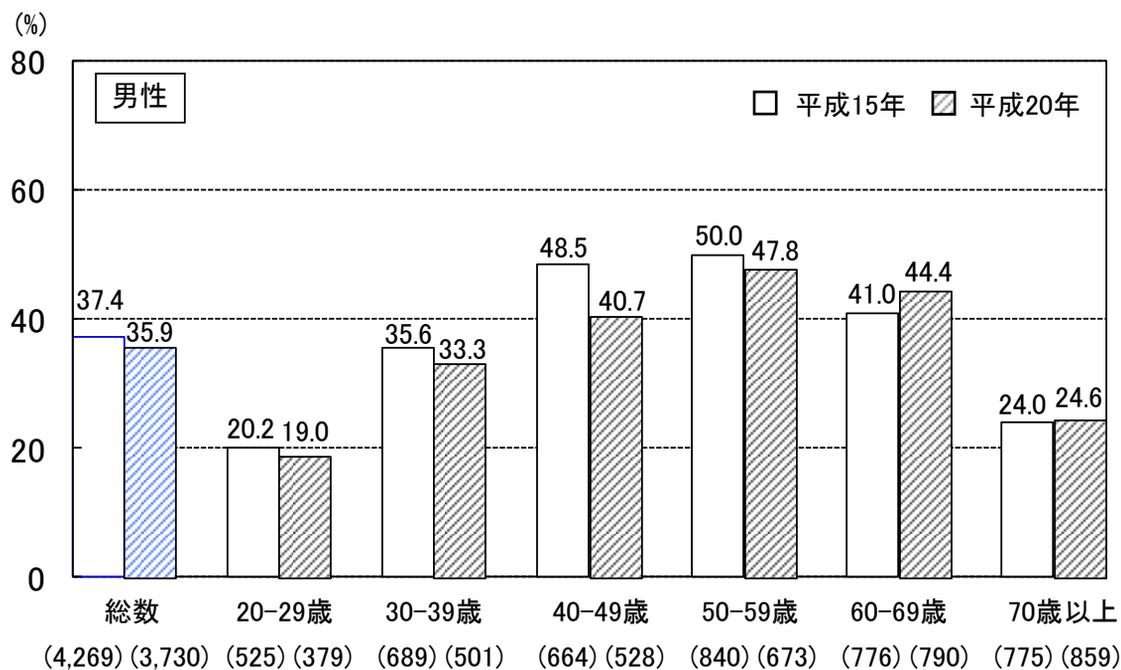
	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	(再掲) 20歳以上	
総数	調査人数(人)	9129	421	704	360	703	1044	1037	1368	1615	1877	7644
	穀類	448.8	269.0	426.7	529.7	480.5	463.7	468.5	461.4	454.4	437.0	457.0
	いも類	56.9	39.6	59.4	56.3	49.5	53.0	48.4	55.2	63.1	65.5	57.7
	砂糖・甘味料類	6.7	4.1	5.3	6.6	5.6	5.7	5.8	7.4	7.9	7.6	6.9
	豆類	56.2	28.5	45.8	40.1	41.7	46.2	51.5	63.2	70.3	65.9	59.5
	種実類	1.8	1.1	1.7	1.5	1.2	1.2	1.6	2.1	2.6	2.0	1.9
	野菜類	282.8	153.2	239.2	255.6	244.6	260.7	253.1	304.2	349.9	303.1	295.3
	うち緑黄色野菜	93.4	51.1	72.0	79.7	76.5	82.4	77.5	100.7	119.5	107.0	98.4
	果実類	116.8	99.0	97.8	80.3	71.8	70.4	75.9	122.8	157.9	160.5	121.3
	きのこ類	15.3	6.7	14.6	12.8	14.8	14.2	14.2	17.1	19.0	14.8	16.0
	藻類	10.0	5.1	7.7	8.6	8.5	7.9	10.4	10.5	12.6	11.0	10.5
	魚介類	78.5	30.8	53.8	62.0	63.6	62.7	72.7	91.5	103.0	88.4	84.1
	肉類	77.7	55.5	92.8	125.7	109.2	91.9	89.7	80.3	66.1	49.4	75.2
	卵類	33.6	23.6	36.3	46.9	36.2	33.0	34.1	35.2	32.2	31.2	33.2
	乳類	111.2	185.5	297.9	130.6	78.3	79.1	78.6	87.0	96.3	99.5	89.0
	油脂類	9.5	6.9	9.6	12.9	12.6	11.1	10.8	10.4	9.1	6.5	9.5
	菓子類	26.8	30.8	38.5	34.9	24.6	24.4	26.2	26.0	24.7	24.7	25.1
	嗜好飲料類	597.2	184.9	271.7	422.2	501.2	614.9	704.1	743.3	737.7	585.1	658.1
調味料・香辛料類	95.3	53.3	82.3	86.9	99.9	96.9	98.5	107.5	107.9	86.9	99.2	
補助栄養素・特定保健用食品	13.2	7.8	7.7	7.0	7.6	11.6	14.4	13.9	14.6	18.1	14.3	
男性	調査人数(人)	4269	204	367	190	337	476	498	614	755	828	3508
	穀類	520.3	296.1	465.9	629.8	586.2	549.5	546.3	544.5	524.8	493.2	533.1
	いも類	58.7	44.8	64.3	58.7	48.3	57.9	48.3	53.2	67.5	66.6	58.9
	砂糖・甘味料類	6.7	4.0	6.0	7.2	5.9	5.8	5.5	7.1	8.2	7.6	6.9
	豆類	58.4	28.1	46.2	42.1	43.9	51.8	50.4	64.3	76.9	68.4	62.3
	種実類	1.9	1.1	1.8	1.5	1.2	1.2	1.5	2.1	2.8	2.0	2.0
	野菜類	290.7	165.2	251.5	263.6	249.7	276.9	253.9	308.9	360.7	314.5	303.5
	うち緑黄色野菜	93.3	54.9	77.3	83.3	76.1	84.7	75.0	98.6	117.4	109.1	97.7
	果実類	103.1	94.7	96.4	74.8	48.8	62.3	64.2	94.0	134.5	161.8	105.8
	きのこ類	15.6	6.0	13.9	12.5	15.6	14.0	14.2	15.6	20.3	16.8	16.5
	藻類	10.4	5.6	8.2	7.0	9.2	8.7	11.1	10.7	13.0	11.8	11.1
	魚介類	87.9	30.7	56.3	66.2	74.0	73.1	84.7	101.9	116.7	100.4	95.7
	肉類	89.9	58.3	100.0	149.5	127.3	110.2	101.3	94.1	75.2	56.3	87.5
	卵類	35.8	24.8	38.4	47.4	39.7	36.5	35.5	37.6	34.4	32.8	35.5
	乳類	109.3	202.6	315.0	151.0	79.1	70.5	61.3	73.6	83.1	99.6	80.1
	油脂類	10.6	7.7	10.2	14.5	14.5	12.4	11.7	11.9	9.8	6.9	10.5
	菓子類	23.8	33.9	38.6	34.6	18.5	18.6	19.2	20.4	21.3	24.9	21.0
	嗜好飲料類	666.4	191.4	297.6	441.0	561.0	685.7	807.5	861.7	841.7	641.1	744.9
調味料・香辛料類	105.9	53.9	88.2	94.7	111.8	112.4	112.1	121.5	121.0	94.1	111.4	
補助栄養素・特定保健用食品	13.5	8.1	7.7	8.0	8.1	11.8	14.8	14.6	15.5	18.3	14.7	
女性	調査人数(人)	4860	217	337	170	366	568	539	754	860	1049	4136
	穀類	386.0	243.6	384.0	418.0	383.1	391.8	396.5	393.8	392.5	392.7	392.4
	いも類	55.4	34.7	54.1	53.7	50.6	48.9	48.5	56.8	59.3	64.6	56.6
	砂糖・甘味料類	6.6	4.3	4.5	5.9	5.4	5.5	6.1	7.7	7.7	7.6	6.9
	豆類	54.3	28.8	45.3	37.9	39.7	41.6	52.6	62.2	64.5	64.0	57.1
	種実類	1.8	1.0	1.5	1.6	1.1	1.2	1.6	2.1	2.4	1.9	1.8
	野菜類	275.9	141.9	225.8	246.7	240.0	247.1	252.4	300.4	340.5	294.1	288.2
	うち緑黄色野菜	93.5	47.6	66.2	75.6	76.9	80.5	79.8	102.5	121.3	105.3	98.9
	果実類	128.9	103.0	99.4	86.5	93.1	77.2	86.8	146.3	178.4	159.5	134.4
	きのこ類	15.0	7.3	15.3	13.1	14.1	14.4	14.3	18.3	17.9	13.3	15.5
	藻類	9.6	4.7	7.1	10.4	7.9	7.3	9.8	10.3	12.3	10.3	10.0
	魚介類	70.2	31.0	51.0	57.4	54.1	54.1	61.6	83.1	90.9	78.9	74.3
	肉類	66.9	52.9	84.8	99.2	92.6	76.6	79.0	69.1	58.2	44.0	64.8
	卵類	31.6	22.4	34.1	46.4	32.9	30.1	32.9	33.2	30.2	30.0	31.3
	乳類	112.9	169.3	279.2	107.9	77.6	86.3	94.6	98.0	107.9	99.5	96.6
	油脂類	8.6	6.0	9.0	11.2	10.9	9.9	10.0	9.1	8.4	6.2	8.6
	菓子類	29.4	28.0	38.3	35.2	30.2	29.3	32.7	30.5	27.6	24.5	28.5
	嗜好飲料類	536.4	178.9	243.4	401.1	446.1	555.5	608.5	646.9	646.3	540.9	584.6
調味料・香辛料類	85.9	52.7	75.8	78.3	88.8	84.0	85.9	96.2	96.4	81.2	88.8	
補助栄養素・特定保健用食品	12.9	7.5	7.7	5.9	7.3	11.4	14.2	13.4	13.8	17.9	13.9	

※補助栄養素・特定保健用食品： 顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品及び特定保健用食品からの摂取

1. 飲酒の状況

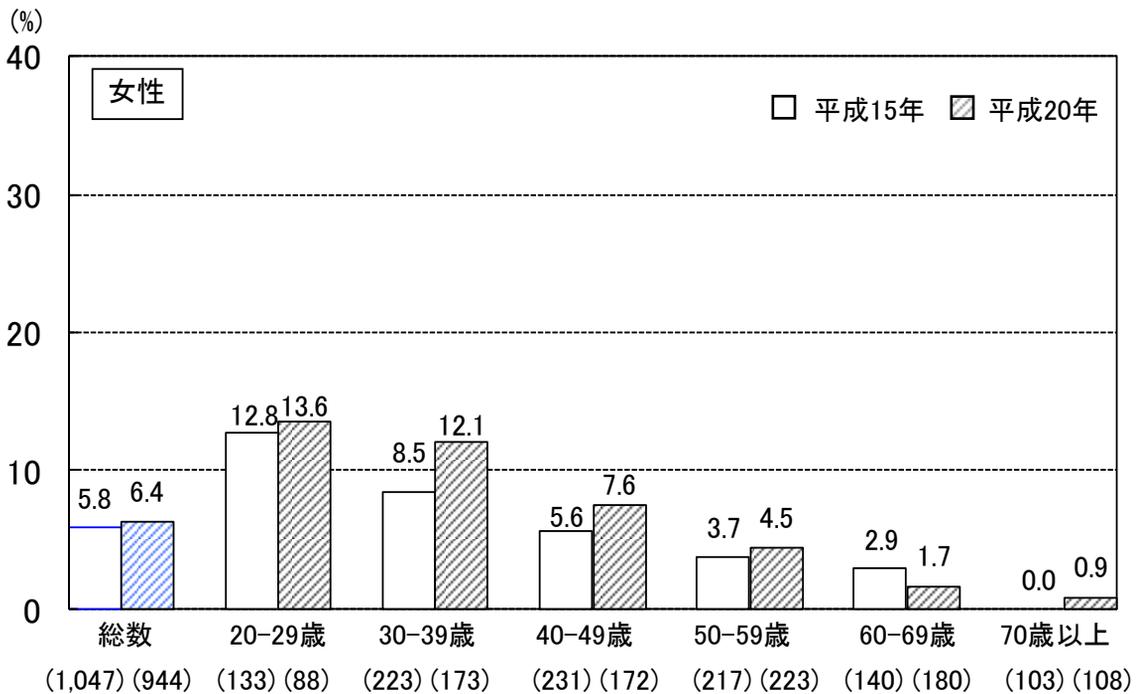
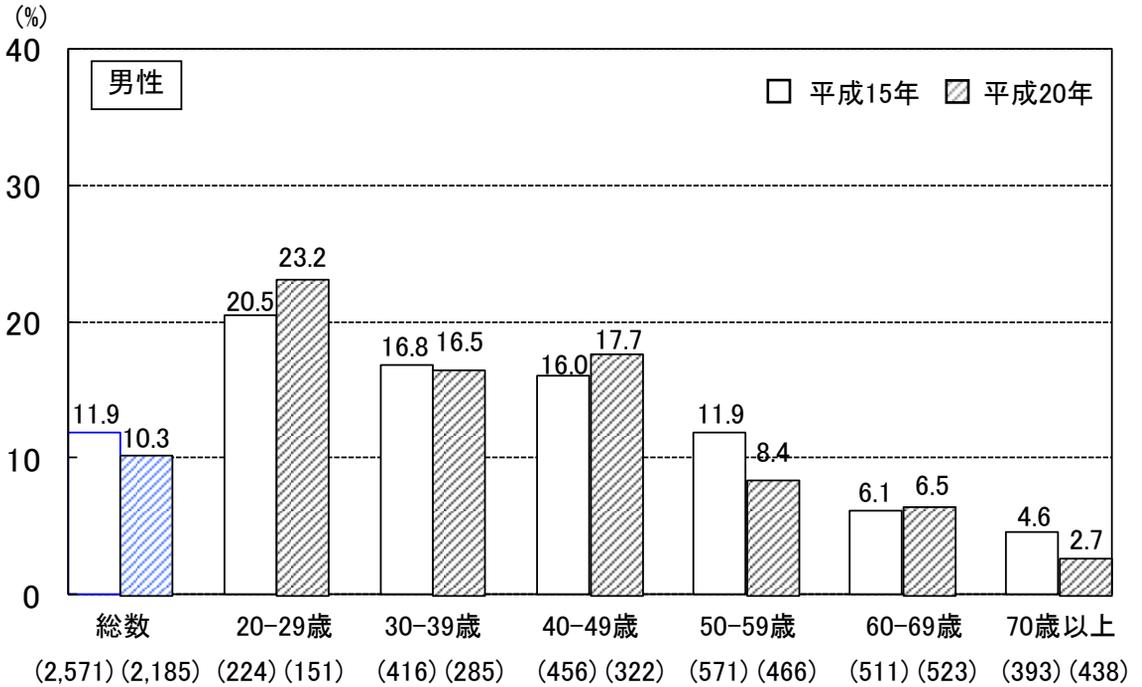
飲酒習慣のある者の割合は、男性35.9%、女性6.4%である。  
 また、現在、週に1日以上飲酒している者で飲酒日1日あたり3合以上を飲酒する者の割合は、男性で10.3%、女性で6.4%である。

図24 飲酒習慣のある者の割合（平成15年と20年との比較）



※飲酒習慣のある者：週に3日以上飲酒し、飲酒日1日あたり1合以上を飲酒すると回答した者  
 ※未回答者は除く。

図25 現在、週に1日以上飲酒している者における飲酒日1日あたり3合以上を飲酒する者の割合  
(平成15年と20年との比較)

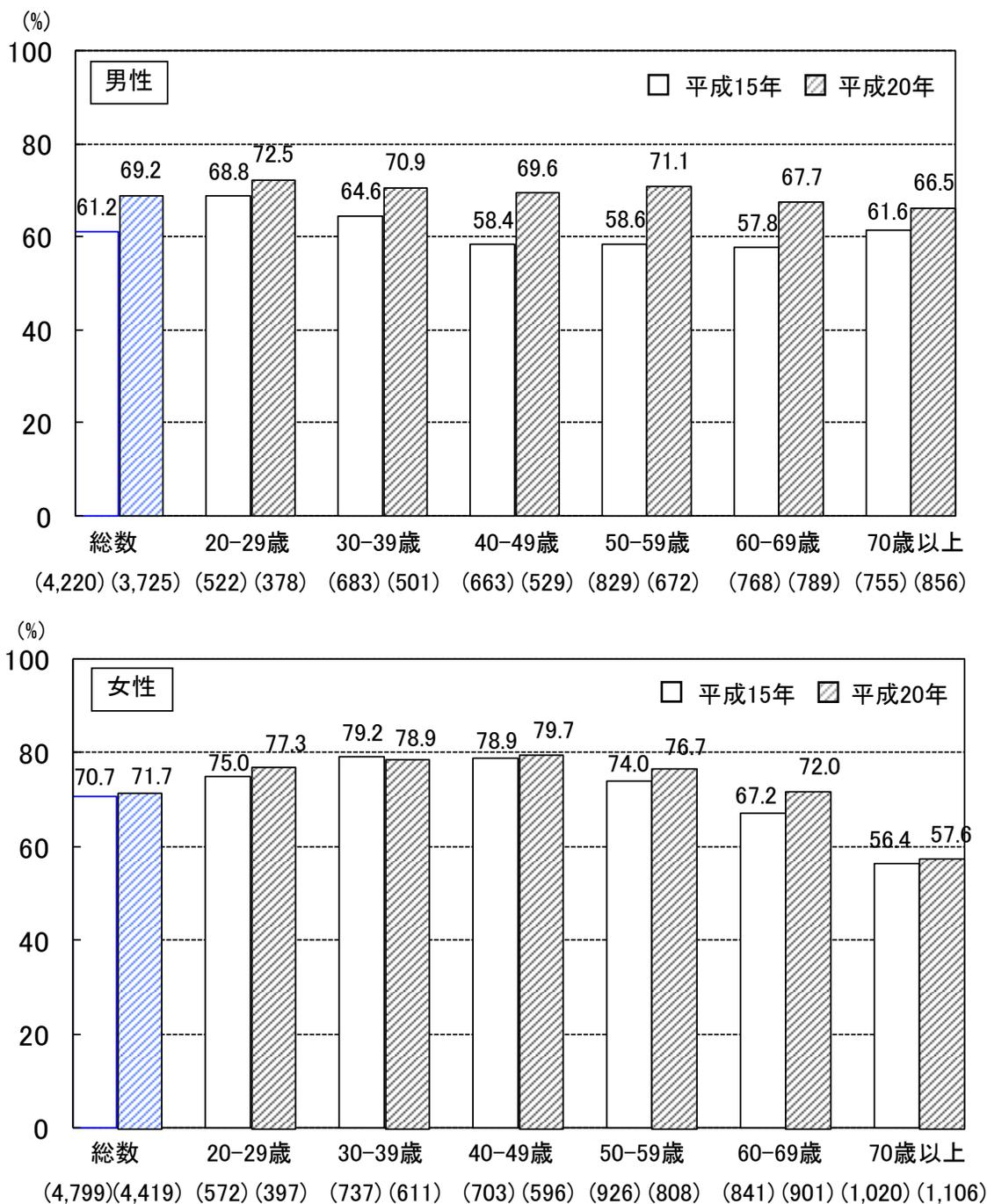


※未回答者は除く。

(参考) 「健康日本21」の目標  
 多量に飲酒する人(1日に平均純アルコール60gを超えて摂取する人)の減少  
 目標値: 男性 3.2%以下 女性 0.2%以下  
 (策定時の値に対して2割以上の減少)

「節度ある適度な飲酒」について認識している者の割合は、男性69.2%、女性71.7%であり、平成15年に比べ、男性でその割合は増加している。

図26 「節度のある適度な飲酒」を認識している者の割合（平成15年と20年との比較）



※「一般的に節度のある適度な飲酒とは、1日のどのくらいだと思いますか」の間に対し、「0.5合」、「1合」と回答した者

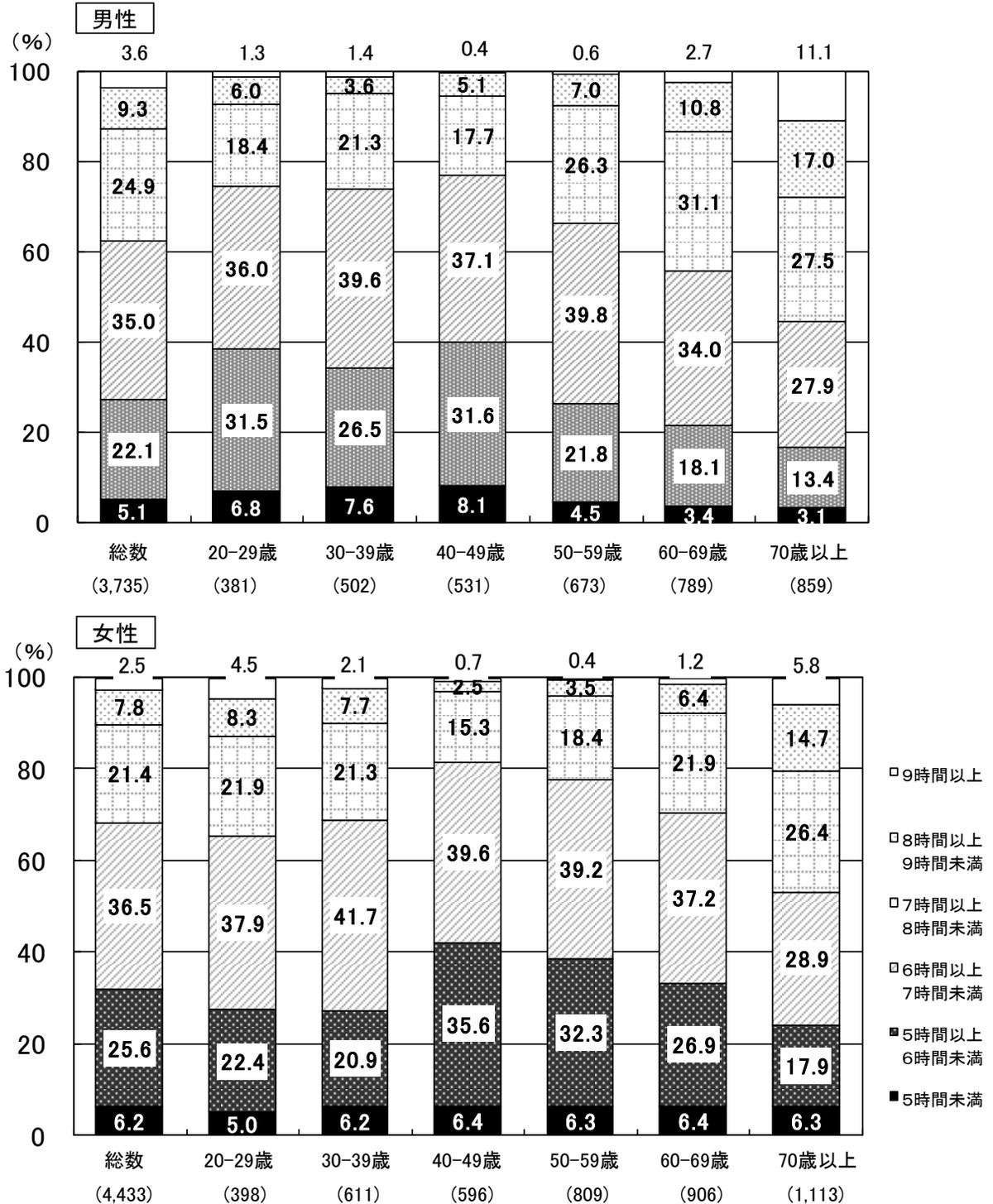
(参考) 「健康日本21」の目標  
「節度ある適度な飲酒」\*の知識の普及  
目標値：知っている人の割合 男女100%  
\*1日平均純アルコールで約20グラム程度の飲酒。  
ただし、女性や高齢者、お酒の分解能力の低い人などではより少ない量が望ましいとされる。

### 第3章 睡眠・休養に関する状況

#### 1. 睡眠の状況

1日の平均睡眠時間は、男女とも「6時間以上7時間未満」が最も多く、男性35.0%、女性36.5%である。

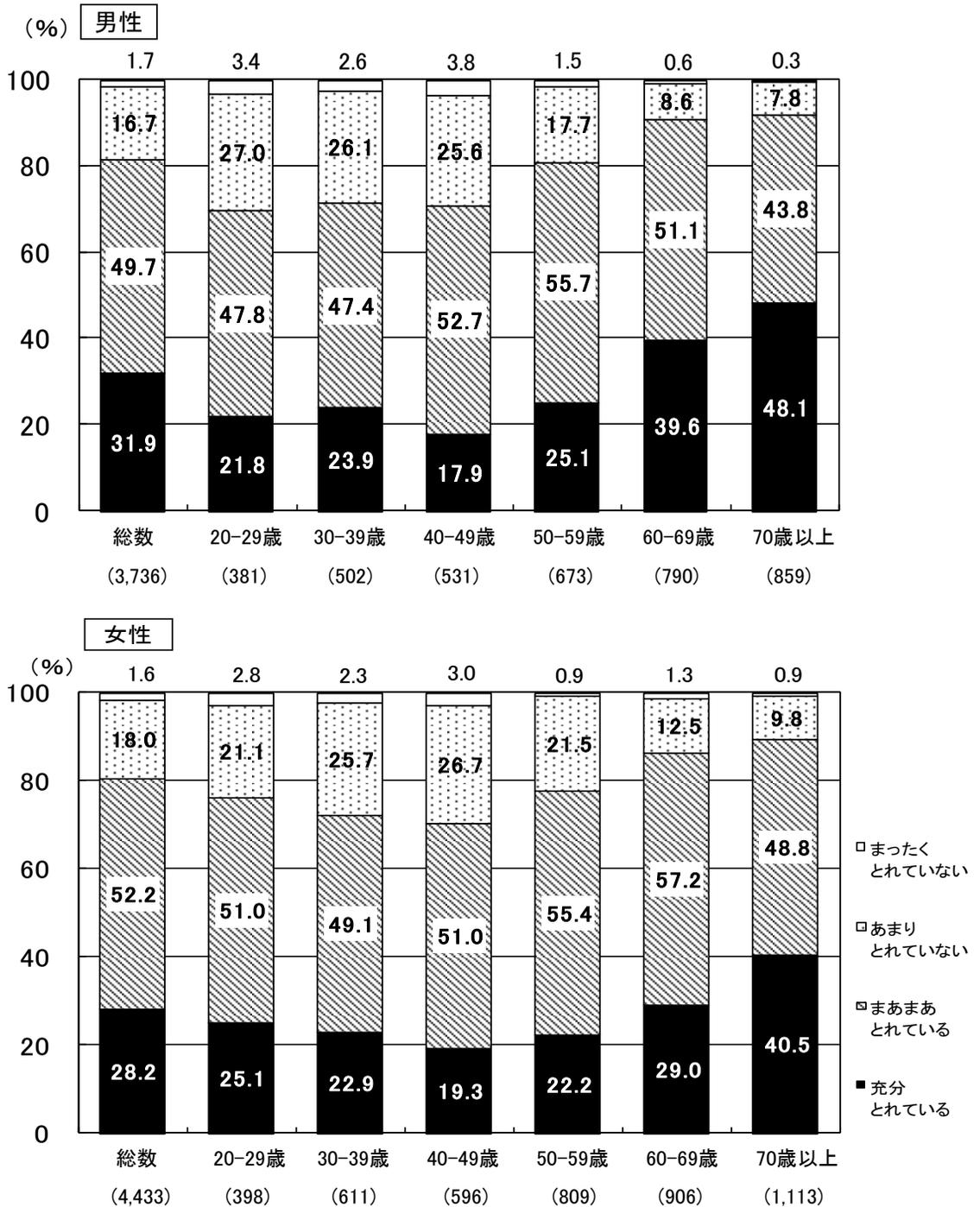
図27 1日の平均睡眠時間



## 2. 休養の状況

ここ1ヶ月間、睡眠で休養が「まったくとれていない」、「あまりとれていない」と回答した者の割合を合わせると、男性18.4%、女性19.6%である。

図28 睡眠で充分休養がとれている者の割合

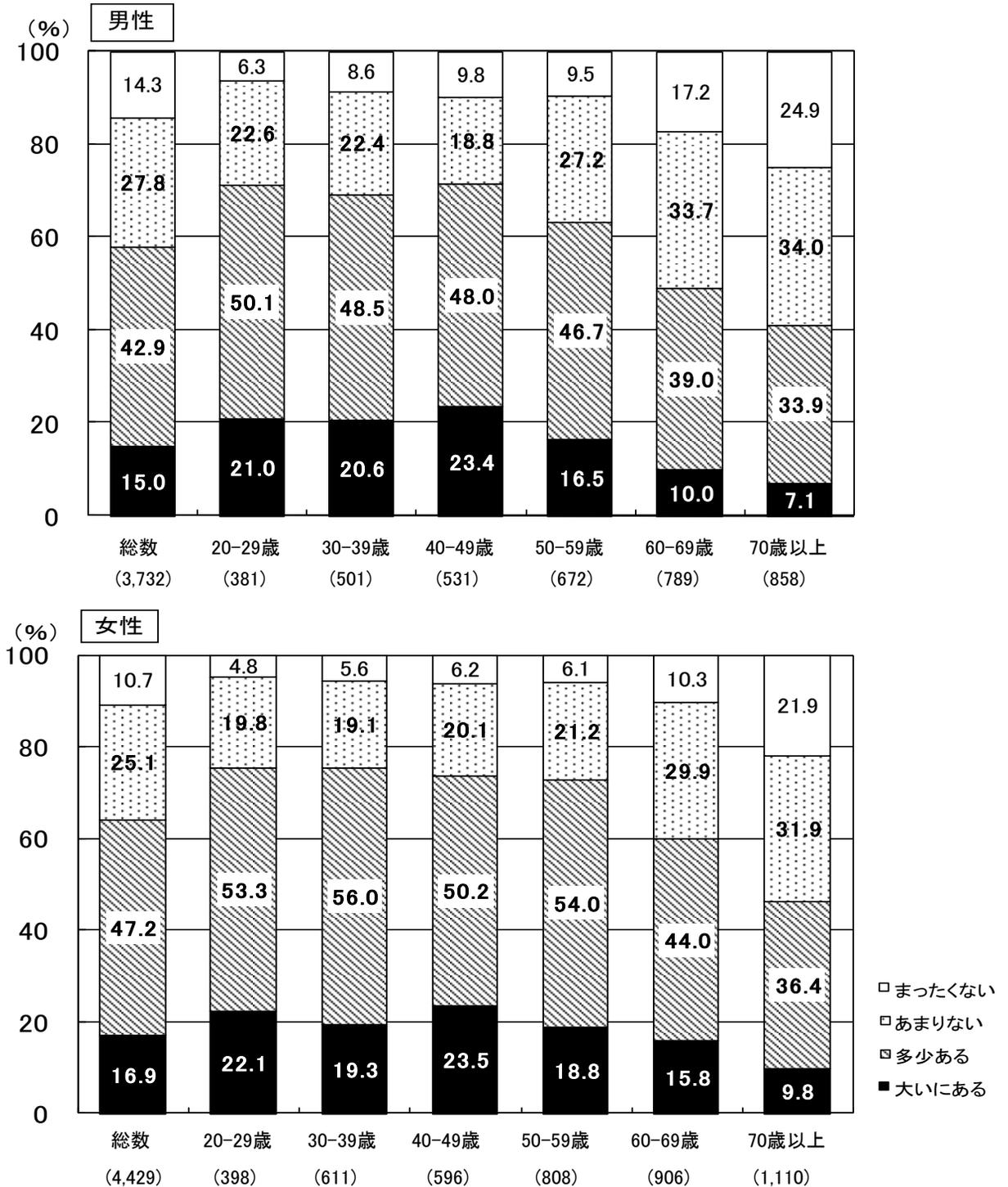


(参考) 「健康日本21」の目標  
 睡眠による休養を充分にとれていない人の減少  
 目標値：とれない人の割合 21%以下  
 (策定時の値に対して1割以上の減少)

### 3. ストレスの状況

ここ1ヶ月間のストレスについて、「大いにある」、「多少ある」と回答した者の割合を合わせると、男性57.9%、女性64.1%である。

図29 最近1ヶ月間にストレスを感じた者の割合



(参考) 「健康日本21」の目標  
 最近1ヶ月間にストレスを感じた人の減少  
 目標値：ストレスを感じた人の割合 49%以下  
 (策定時の値に対して1割以上の減少)

## 第4章 メタボリックシンドロームの状況

表11-1 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の状況(平成20年)

	総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		(再掲) 40-74歳	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
男性																
メタボリックシンドロームが強く疑われる者 (腹囲 $\geq$ 85cm+項目2つ該当)	457	25.3	4	4.0	14	7.9	31	16.8	78	26.8	140	29.0	190	33.2	324	27.0
メタボリックシンドロームの予備群と考えられる者 (腹囲 $\geq$ 85cm+項目1つ該当)	395	21.9	11	11.1	31	17.5	49	26.5	77	26.5	106	22.0	121	21.2	294	24.5
総数	1,806		99		177		185		291		482		572		1,199	
女性																
メタボリックシンドロームが強く疑われる者 (腹囲 $\geq$ 90cm+項目2つ該当)	276	10.6	2	1.5	6	1.8	15	4.8	37	7.4	89	14.4	127	18.1	204	11.9
メタボリックシンドロームの予備群と考えられる者 (腹囲 $\geq$ 90cm+項目1つ該当)	215	8.3	5	3.6	12	3.6	9	2.9	36	7.2	61	9.9	92	13.1	139	8.1
総数	2,600		137		329		315		499		617		703		1,715	

(参考) 表11-2 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の状況(平成19年)

	総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		(再掲) 40-74歳	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
男性																
メタボリックシンドロームが強く疑われる者 (腹囲 $\geq$ 85cm+項目2つ該当)	434	26.9	3	3.4	17	8.5	35	16.7	66	25.0	149	36.4	164	36.9	327	30.3
メタボリックシンドロームの予備群と考えられる者 (腹囲 $\geq$ 85cm+項目1つ該当)	364	22.5	5	5.7	48	24.0	52	24.8	68	25.8	103	25.2	88	19.8	280	25.9
総数	1,615		88		200		210		264		409		444		1,080	
女性																
メタボリックシンドロームが強く疑われる者 (腹囲 $\geq$ 90cm+項目2つ該当)	232	9.9	0	0	2	0.5	12	3.5	30	6.7	85	16.3	103	18.7	169	11.0
メタボリックシンドロームの予備群と考えられる者 (腹囲 $\geq$ 90cm+項目1つ該当)	172	7.3	0	0	6	1.6	16	4.7	33	7.4	54	10.4	63	11.4	125	8.2
総数	2,349		110		378		343		447		520		551		1,532	

## “メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の疑い”の判定

国民健康・栄養調査の血液検査では、空腹時採血が困難であるため、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の診断基準項目である空腹時血糖値及び中性脂肪値により判定はしない。したがって、本報告における判定は以下の通りとした。

### 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

腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、3つの項目(血中脂質、血圧、血糖)のうち2つ以上の項目に該当する者。

※“項目に該当する”とは、下記の「基準」を満たしている場合、かつ/または「服薬」がある場合とする。

### メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予備群と考えられる者

腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、3つの項目(血中脂質、血圧、血糖)のうち1つに該当する者。

項目	血中脂質	血圧	血糖
基準	・HDLコレステロール値 40mg/dl未満	・収縮期血圧値 130mmHg以上 ・拡張期血圧値 85mmHg以上	・ヘモグロビンA1c値 5.5%以上
服薬	・コレステロールを下げる薬服用 ・中性脂肪を下げる薬服用	・血圧を下げる薬服用	・血糖を下げる薬服用 ・インスリン注射使用

(参考：厚生労働科学研究 健康科学総合研究事業「地域保健における健康診査の効率的なプロトコールに関する研究～健康対策指標検討研究班中間報告～」平成17年8月)

旧老人保健事業の健康診査では、ヘモグロビンA1c値 5.5%以上を「要指導」としているため、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の疑いに関する判定項目である血糖を“ヘモグロビンA1c値5.5%”とした。