

## 平成20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こと

調査客体：平成20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単位区内の世帯及び当該世帯の1歳以上の世帯員

調査時期：平成20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20年の重点項目 「体型」、「身体活動・運動」、「たばこ」

(結果の概要については、第1部を「重点項目」、第2部を「基本項目」として整理)

### 調査結果のポイント

#### (1) 体型について

—平成12年以降、男性では、肥満者の割合の増加傾向が鈍化、女性では、肥満者の割合が減少。一方、若い女性のやせの者の割合は横ばい—

・肥満者の割合は、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、やせの者の割合は、20歳代の女性では、横ばいの状況にある。

・性・年齢階級別にみると、20～30歳代女性では、実測によるBMIも理想とするBMIも他の年齢階級より低い。

・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。

## (2) 身体活動・運動について

- ー運動習慣のある者の割合は、3割にとどまっているものの、平成15年に比べ、運動習慣のある者や意識的に身体を動かすなど運動を行う者の割合は増加ー
- ・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年以降男女とも増加している。
- ・意識的に身体を動かすなど運動を行う者の割合は、男女とも増加している。
- ・日常生活の中で積極的に外出する者の割合は、男性の40歳代及び70歳以上、女性の70歳以上では増加している一方、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。

## (3) たばこについて

- ー平成15年と比べ、男女とも喫煙率が減少。やめたいと思う者が男性で増加ー
- ・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、男女とも減少している。
- ・現在習慣的に喫煙している者のうち、やめたいと思う者の割合は、男性で増加している。
- ・現在習慣的に喫煙している者で1日21本以上吸う者は、平成15年に比べ男性では減少している。

( 抜 粋 )

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。

厚生労働省一都道府県・保健所設置市・特別区一保健所一国民健康・栄養調査員

### 7. その他

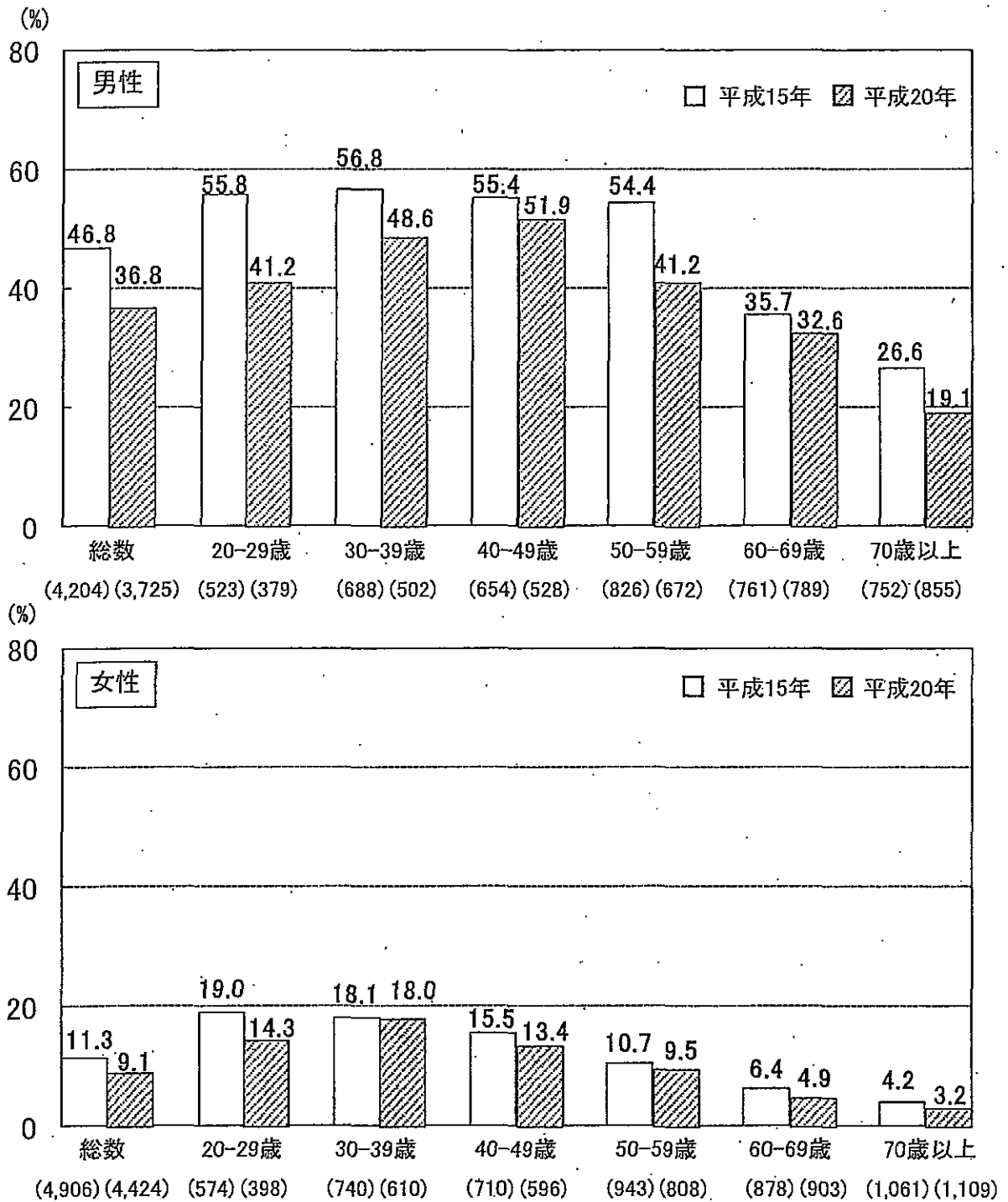
- ・本調査結果は、統計学的な処理に基づき、コメントを記述している。
- ・対象者数については( )内で併記した。
- ・本調査結果に掲載している数値は四捨五入のため、内訳合計が総数と合わないことがある。

### 第3章 たばこに関する状況

#### 1. 喫煙の状況

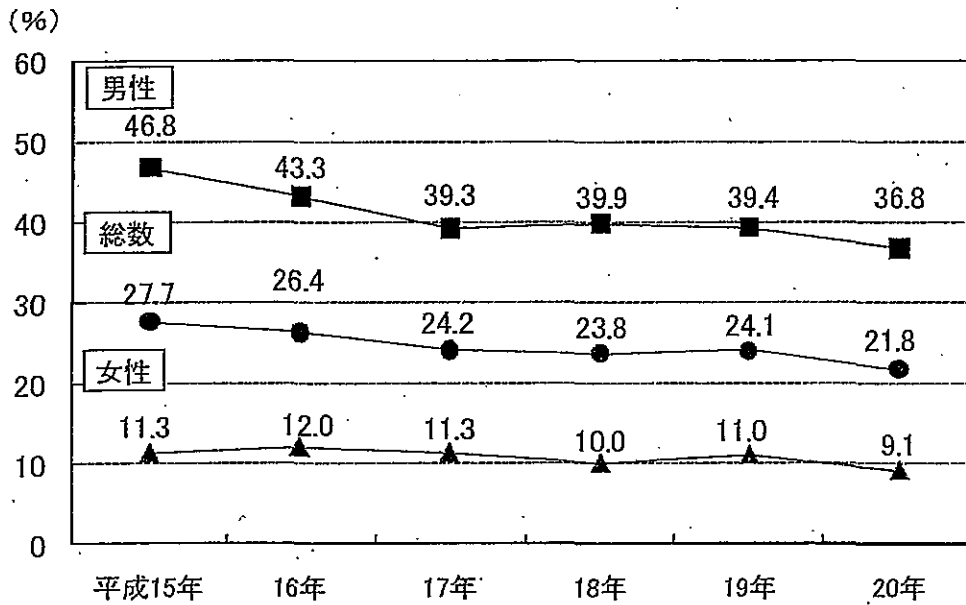
現在習慣的に喫煙している者の割合は、男性36.8%、女性9.1%であり、平成15年以降男女とも減少している。

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)

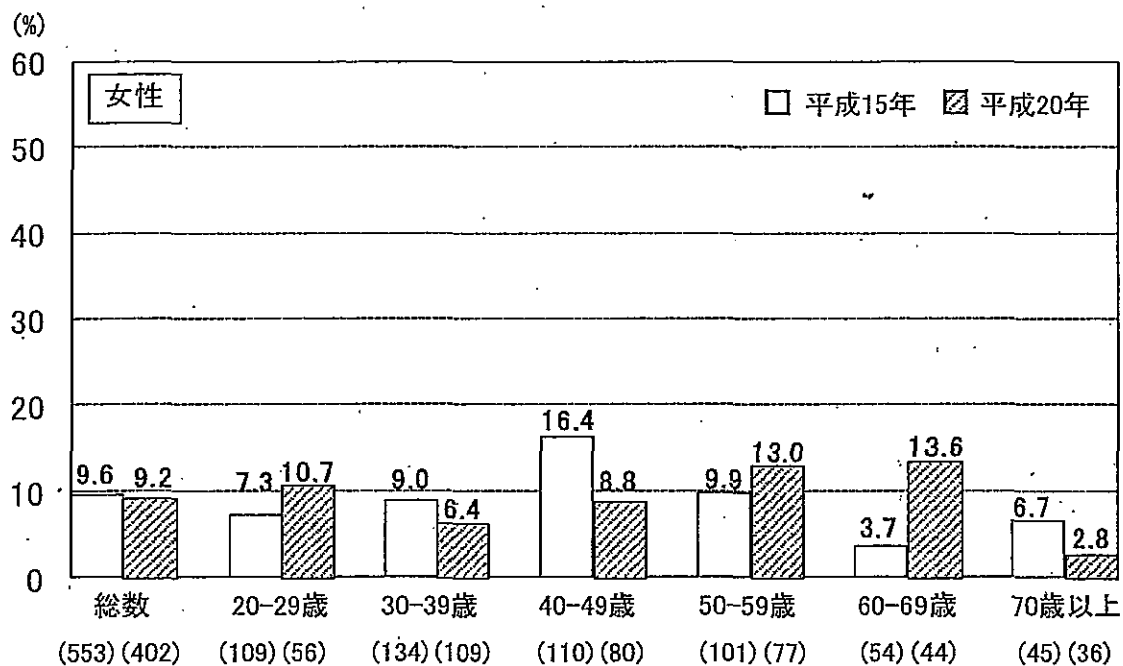
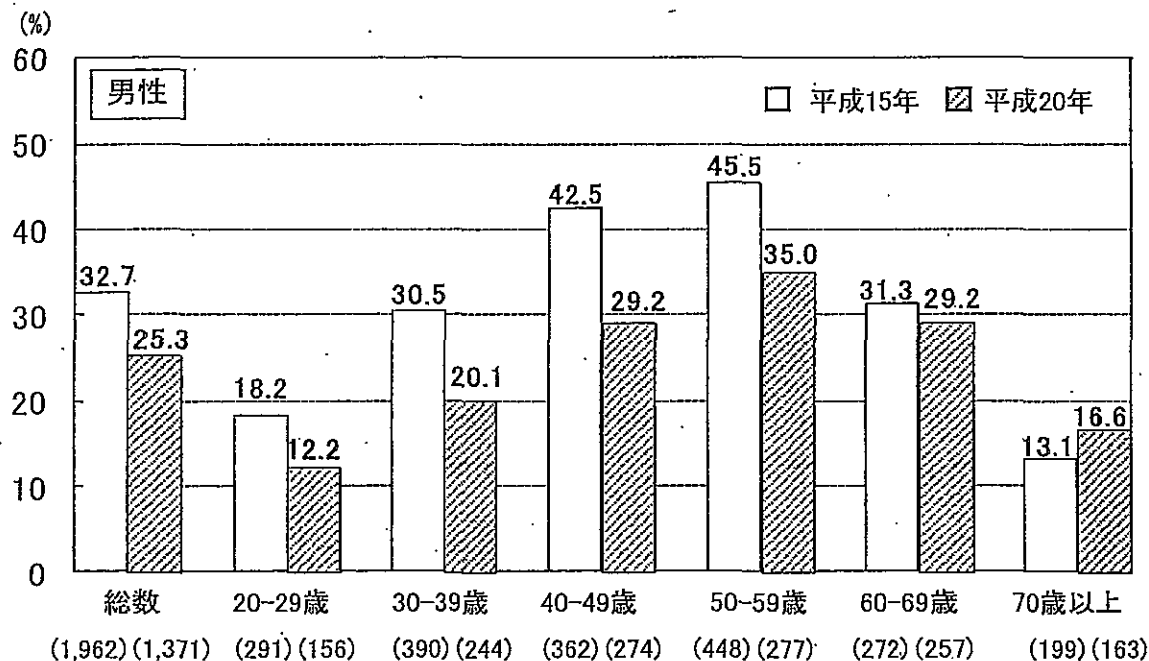
性別	平成15年~17年			平成18年~20年			
	人数(人)	喫煙率 (%)	標準誤差	人数(人)	喫煙率 (%)	標準誤差	
男性	20-24歳	620	46.5	2.17	515	40.4	2.24
	25-29歳	694	57.6	1.93	552	48.2	2.16
	30-34歳	900	55.3	1.72	735	53.5	1.78
	35-39歳	885	57.2	1.70	930	52.0	1.63
	40-44歳	830	50.6	1.78	819	51.8	1.77
	45-49歳	864	50.7	1.79	819	46.5	1.72
	50-54歳	1,051	51.4	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)

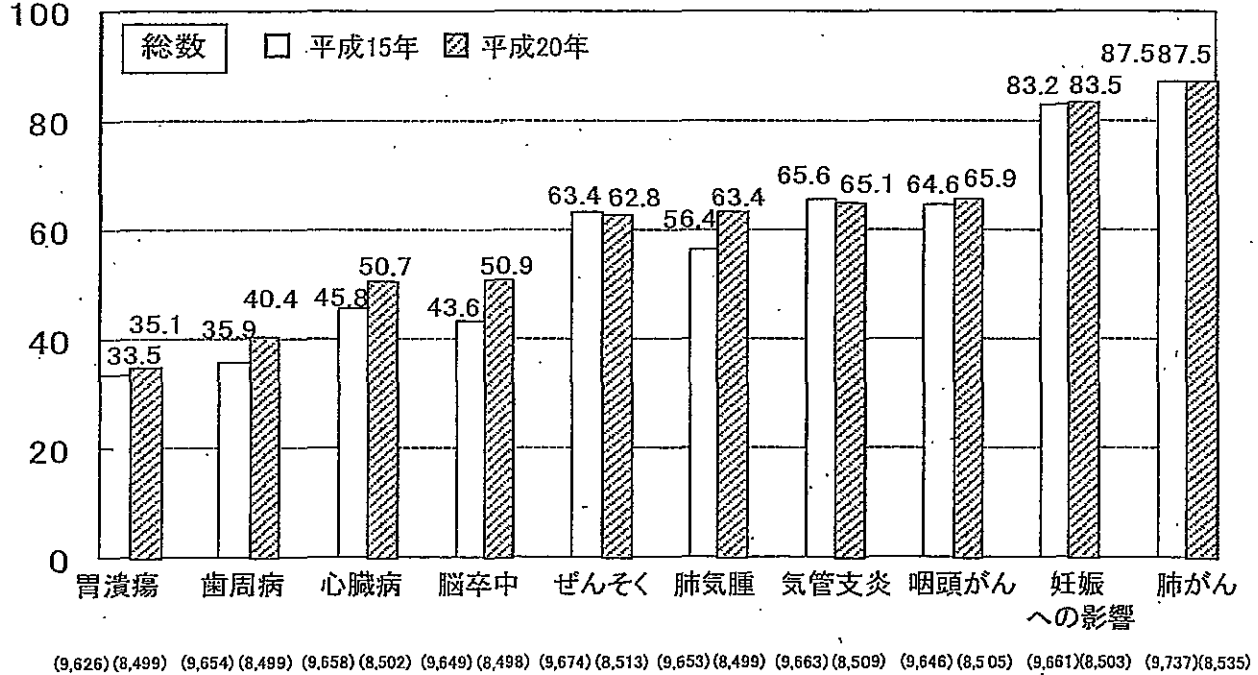
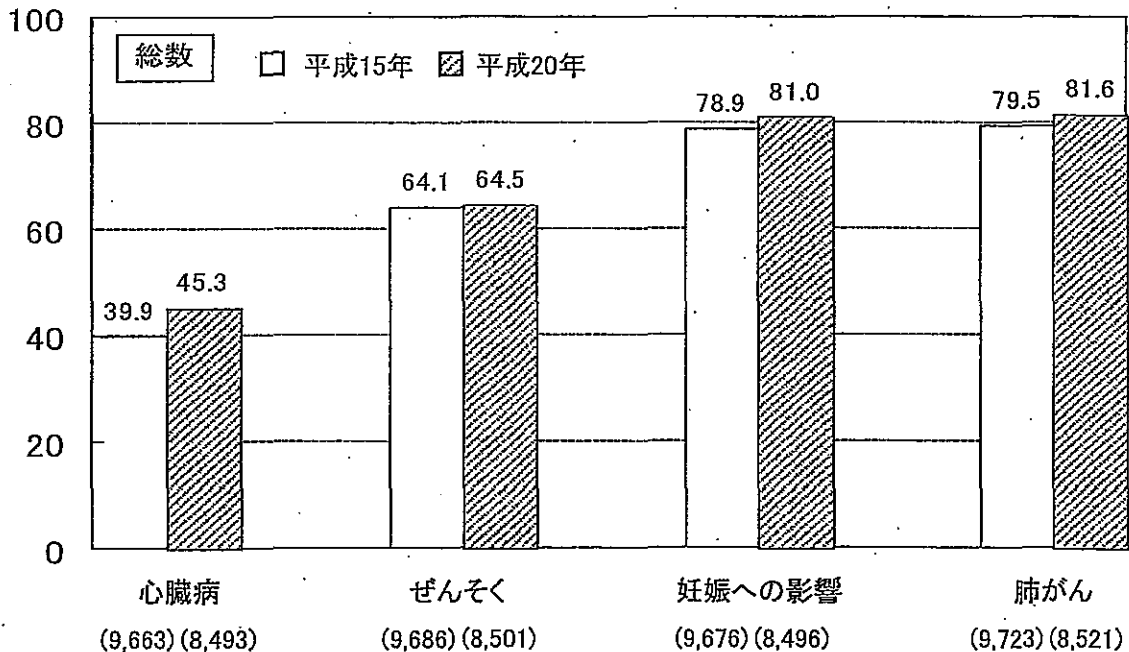


図13-2 受動喫煙の健康影響に関する知識について

「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)

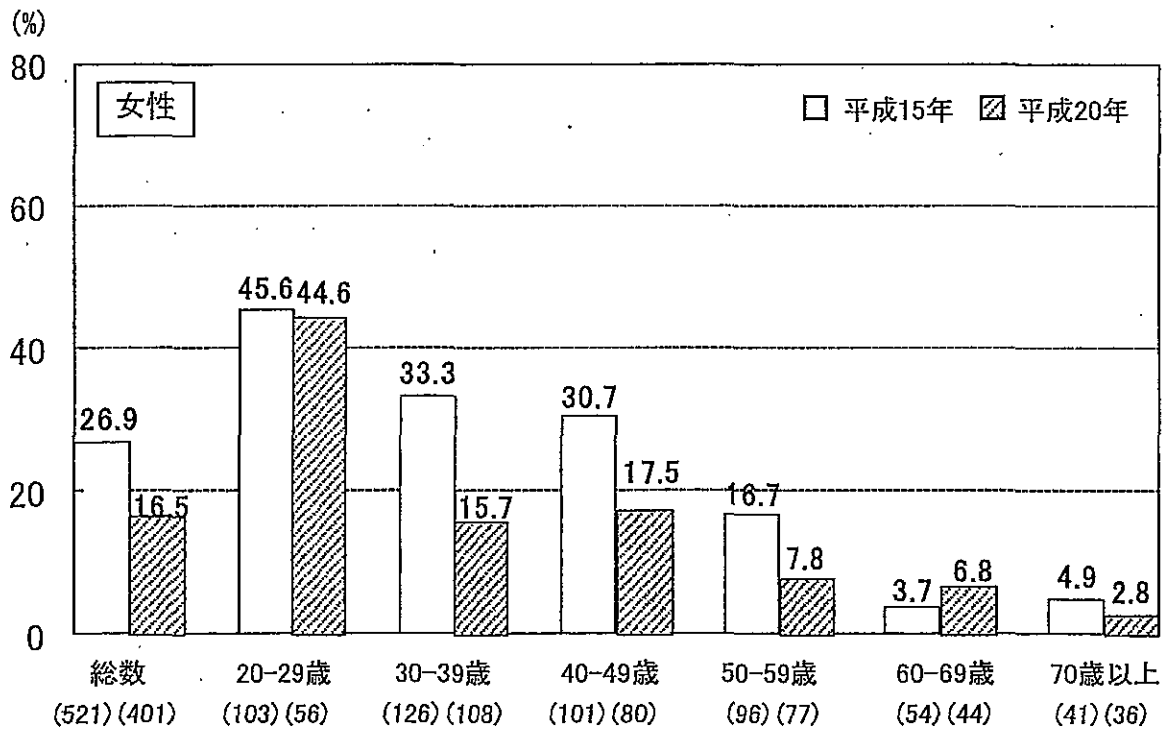
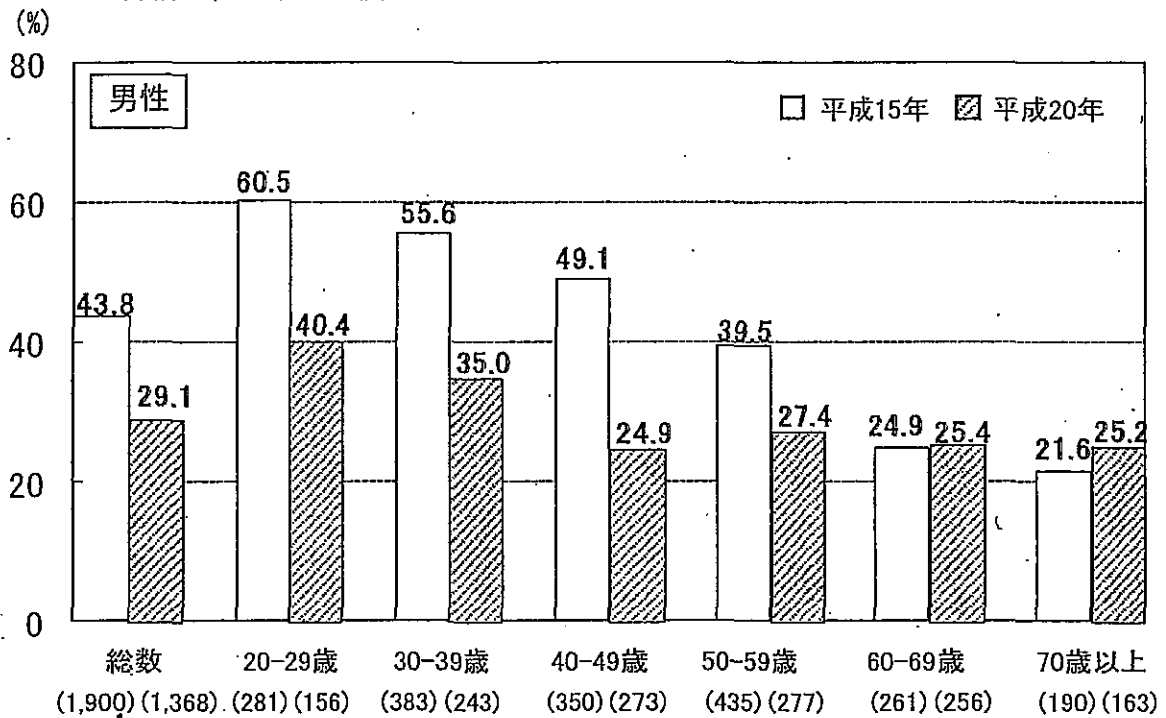
(%) (平成15年と20年との比較)



#### 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)

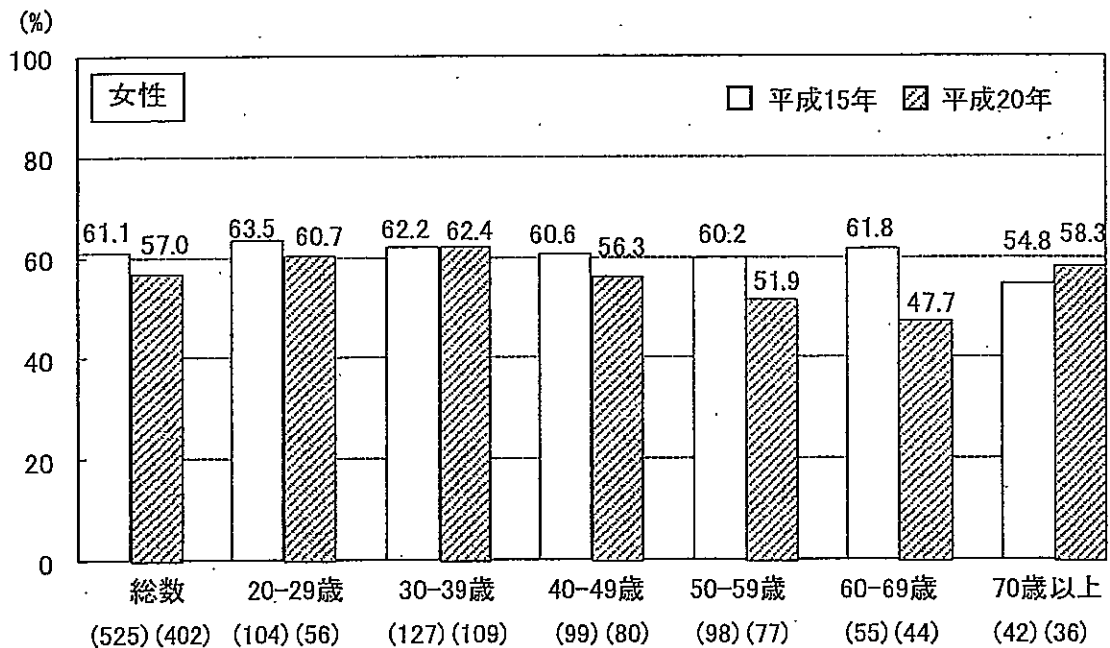
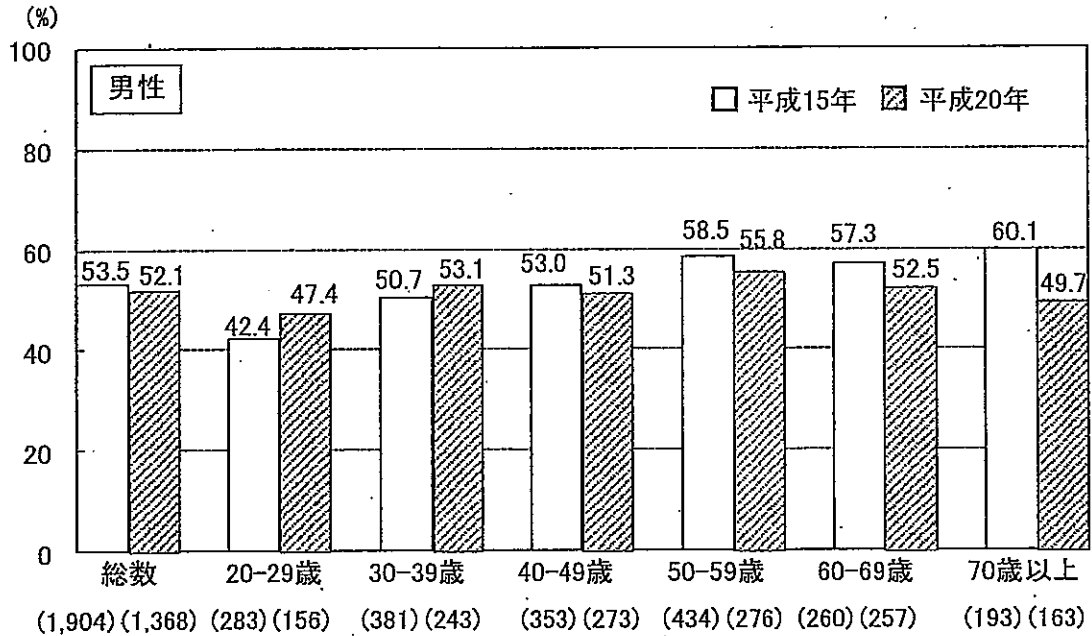
(%)

		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。

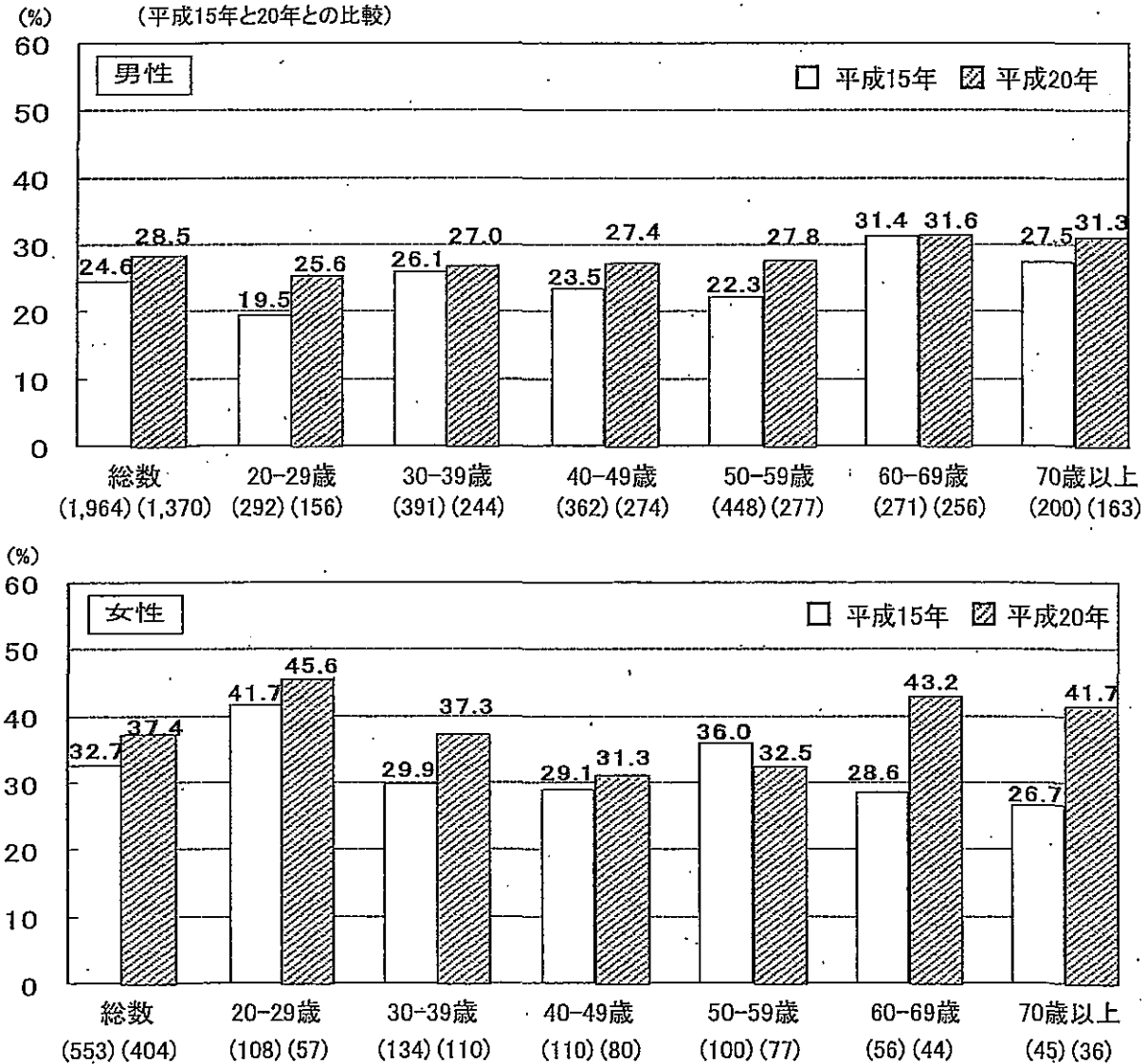
図15 現在習慣的に喫煙している者における禁煙を試みたことがある者の割合  
(平成15年と20年との比較)



## 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  
(平成15年と20年との比較)



※「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)

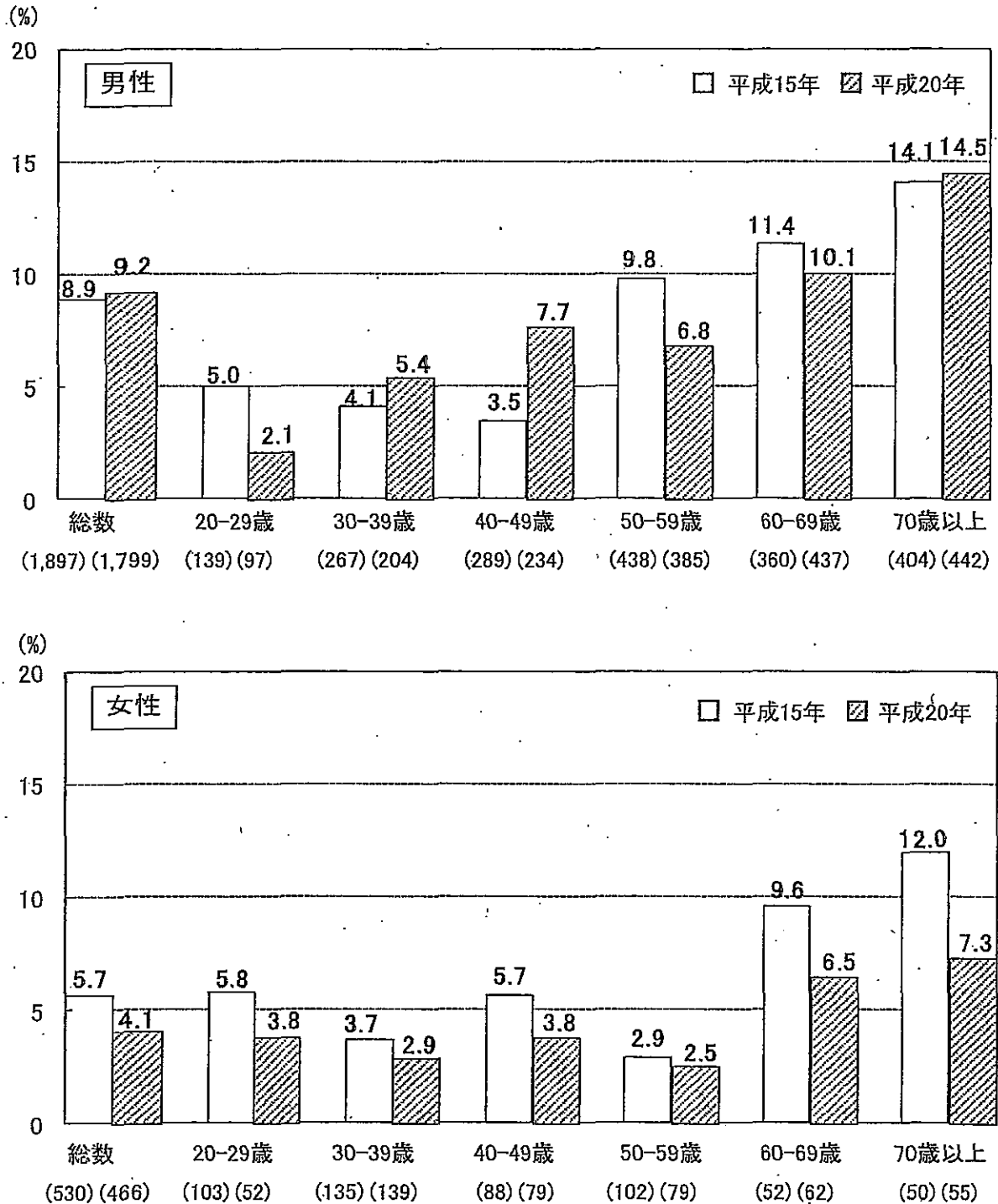


図18 禁煙指導を受けたことがあると回答した者における指導の場（平成15年と20年との比較）

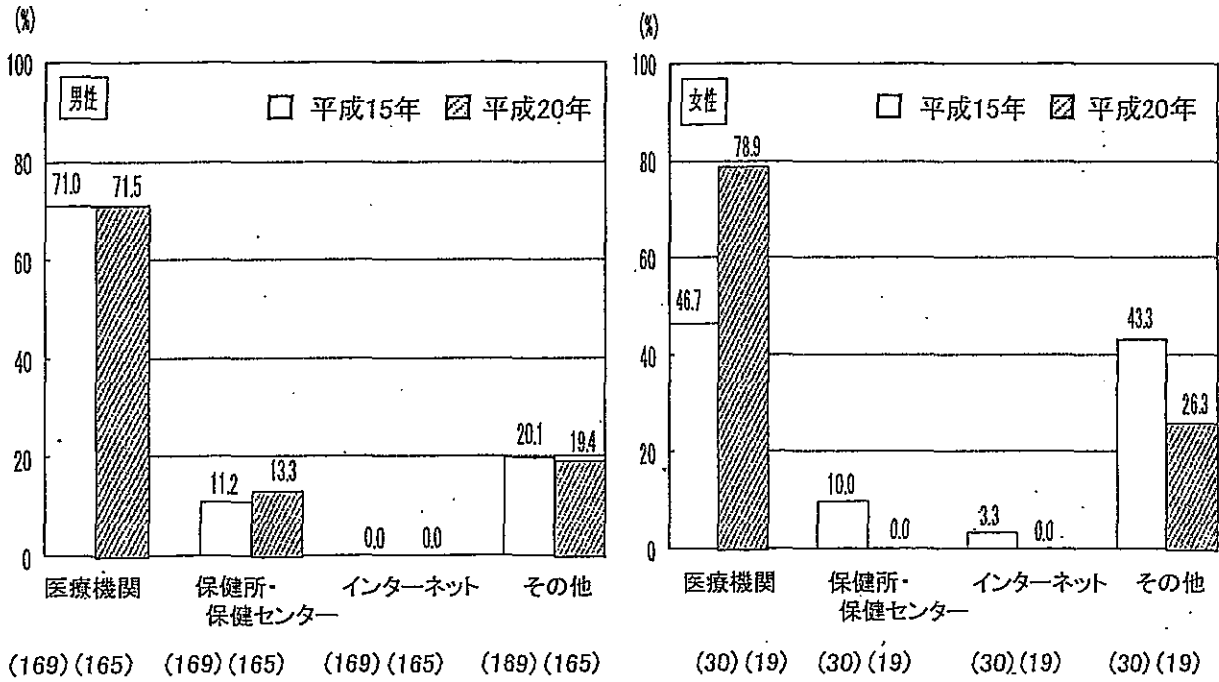
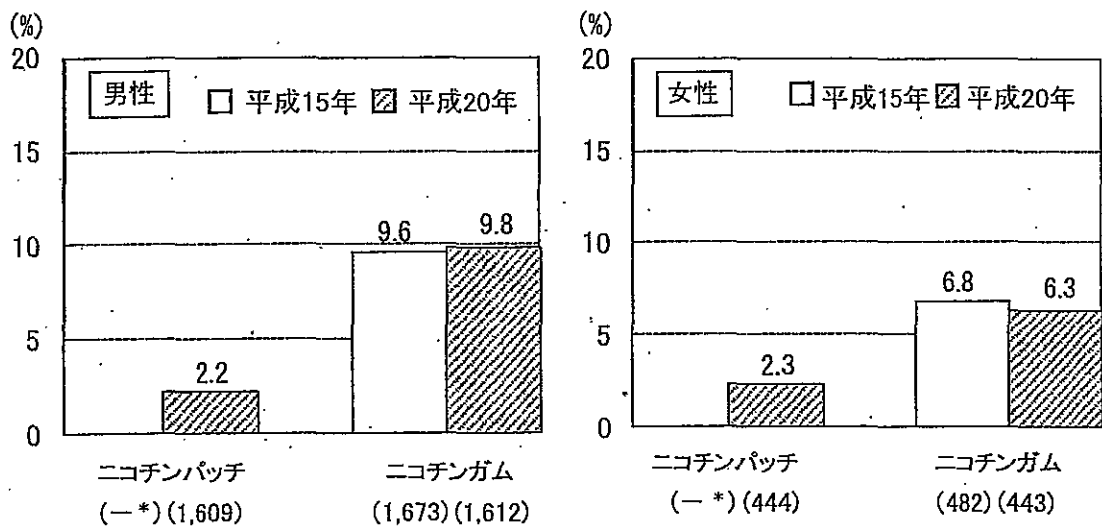


図19 禁煙指導を受けたことがないと回答した者における禁煙補助剤の使用（平成15年と20年との比較）



\*平成15年の調査では項目になかったため、回答なし