

# 平成22年 国民健康・栄養調査結果の概要

## 目次

	頁
I 調査の概要	1
II 結果の概要	
第1部 循環器疾患に関する状況	
1. 主な疾患の既往歴	3
2. 高血圧の状況	4
3. 高血圧といわれたことがある者の状況	5
4. 高血糖の状況	6
5. 糖尿病といわれたことがある者の状況	7
6. 高コレステロールの状況	8
7. 血中コレステロールが高いといわれたことがある者の状況	9
8. 循環器疾患の危険因子の状況	10
9. 家庭で血圧測定をしたことがある者の状況	11
10. 家庭で体重測定をしたことがある者の状況	12
11. 生活習慣病の予防・改善のための取組状況	13
第2部 基本項目	
第1章 体型、食生活、運動に関する状況	
1. 肥満及びやせの状況	14
2. 朝食の欠食率	15
3. 野菜摂取量	16
4. 食塩摂取量	17
5. 脂肪エネルギー比率	18
6. 栄養素等摂取量	19
7. 食品群別摂取量	22
8. 運動の状況	23
第2章 たばこ、飲酒、睡眠に関する状況	
1. 喫煙の状況	24
2. 喫煙本数の状況	25
3. 禁煙意志の有無	25
4. 受動喫煙の状況	26
5. 飲酒の状況	27
6. 飲酒による肝機能障害の状況	28
7. 飲酒が原因のケガの状況	28
8. 睡眠時間	29
9. 睡眠の質	29
第3章 健康寿命に関する状況	
1. 健康寿命の認知状況	30
第3部 その他	
第1章 所得と生活習慣等に関する状況	31
第2章 都道府県別の肥満及び主な生活習慣の状況	33

# 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22年国民生活基礎調査（11,000単位区内の世帯約29万世帯及び世帯員約75万人）において設定された単位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であり、平成22年11月1日現在で満1歳以上の者とした。

300単位区内で国民生活基礎調査を実施した5,411世帯のうち、転出等で対象から外れた54世帯を除く5,357世帯を調査客体とした。調査実施世帯は3,684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	7,182	80	580	296	491	883	895	1,033	1,428	1,496
血液検査	3,873	-	-	-	180	485	483	651	1,028	1,046
栄養摂取状況調査	8,815	461	739	386	649	1,083	1,077	1,168	1,558	1,694
生活習慣調査	7,881	-	-	-	731	1,181	1,183	1,287	1,700	1,799

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	3,278	42	304	148	225	393	404	460	657	645
血液検査	1,598	-	-	-	75	162	175	259	462	465
栄養摂取状況調査	4,153	236	390	193	310	507	517	541	726	733
生活習慣調査	3,672	-	-	-	355	561	565	603	803	785

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	3,904	38	276	148	266	490	491	573	771	851
血液検査	2,275	-	-	-	105	323	308	392	566	581
栄養摂取状況調査	4,662	225	349	193	339	576	560	627	832	961
生活習慣調査	4,209	-	-	-	376	620	618	684	897	1,014

### 3. 調査項目

#### 1) 身体状況調査票

- ア. 身長、体重 (満6歳以上) ※平成22年は乳幼児身体発育調査にて実施のため1～5歳は除く
- 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〈歩行数〉 (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20歳以上)

食生活、身体活動・運動、休養(睡眠)、飲酒、喫煙及び歯の健康等に関する生活習慣全般を把握した。また、平成22年度の重点項目として、「循環器疾患」に関する状況について把握した。

### 4. 調査時期

- 1) 身体状況調査：平成22年11月
- 2) 栄養摂取状況調査：平成22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 循環器疾患に関する状況

#### 1. 主な疾患の既往歴

医師から「脳卒中」といわれたことがある者の割合は、男性5.7%、女性3.3%であり、平成12年に比べて男女ともその割合は増加している。

医師から「心筋梗塞」といわれたことがある者の割合は、男性2.7%、女性0.9%、「狭心症」といわれたことがある者の割合は、男性3.8%、女性2.8%であり、男女とも平成12年に比べてその割合は変わらない。

表1-1 医師から脳卒中といわれたことがある者の割合(30歳以上)(平成12年と22年の比較)

	男性				女性			
	平成12年		平成22年		平成12年		平成22年	
	対象者数	%	対象者数	%	対象者数	%	対象者数	%
総数	3,813	4.0	3,314	5.7	4,472	2.2	3,829	3.3
30-39歳	676	0.4	561	0.2	795	0.0	620	0.3
40-49歳	769	0.8	564	1.4	879	0.2	618	0.5
50-59歳	918	2.2	601	3.3	1,060	1.2	682	1.3
60-69歳	824	5.7	803	8.1	855	2.6	897	3.9
70歳以上	626	12.1	785	12.2	883	6.8	1,012	7.6

表1-2 医師から心筋梗塞といわれたことがある者の割合(30歳以上)(平成12年と22年の比較)

	男性				女性			
	平成12年		平成22年		平成12年		平成22年	
	対象者数	%	対象者数	%	対象者数	%	対象者数	%
総数	3,801	2.4	3,314	2.7	4,451	1.1	3,830	0.9
30-39歳	676	0.3	561	0.0	794	0.1	620	0.0
40-49歳	768	0.8	564	0.4	877	0.2	618	0.2
50-59歳	917	1.9	601	1.3	1,051	0.8	683	0.1
60-69歳	817	2.4	803	2.9	857	0.9	896	1.0
70歳以上	623	7.5	785	7.0	872	3.4	1,013	2.3

表1-3 医師から狭心症といわれたことがある者の割合(30歳以上)(平成12年と22年の比較)

	男性				女性			
	平成12年		平成22年		平成12年		平成22年	
	対象者数	%	対象者数	%	対象者数	%	対象者数	%
総数	3,764	3.7	3,313	3.8	4,406	3.0	3,829	2.8
30-39歳	675	0.1	561	0.4	793	0.3	620	0.2
40-49歳	766	1.2	564	0.7	873	0.8	617	0.0
50-59歳	905	3.1	601	2.3	1,043	2.6	683	1.3
60-69歳	809	5.4	803	4.0	836	4.5	897	3.3
70歳以上	609	9.4	784	9.3	861	6.5	1,012	6.5

## 2. 高血圧の状況

収縮期血圧の平均値は、男性133.9mmHg、女性126.2mmHgであり、拡張期血圧の平均値は、男性82.4mmHg、女性77.0mmHgである。いずれの値も平成12年に比べて変わらない。  
 高血圧症有病者の割合は、男性60.0%、女性44.6%であり、平成12年に比べて男性は増加しているが、女性は変わらない。

図1-1 収縮期(最高)血圧の平均値(30歳以上)(平成12年と22年の比較)

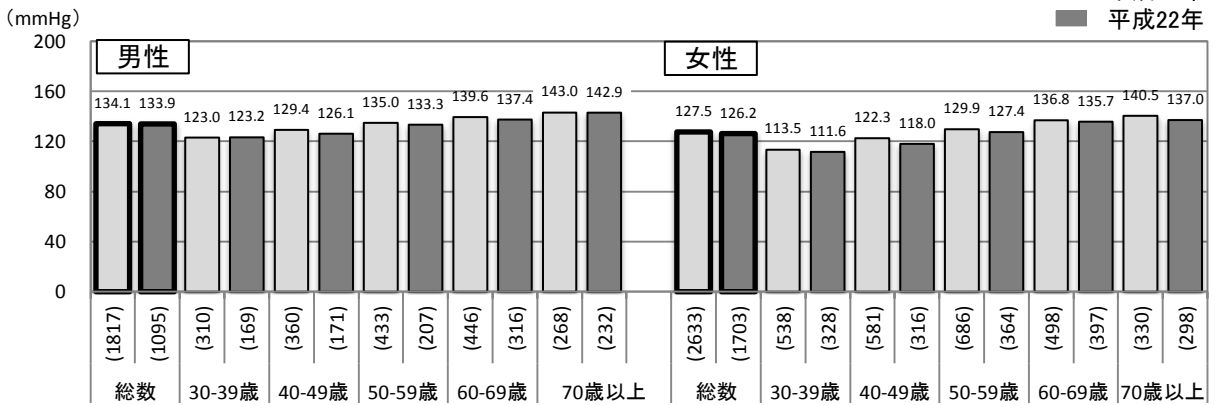
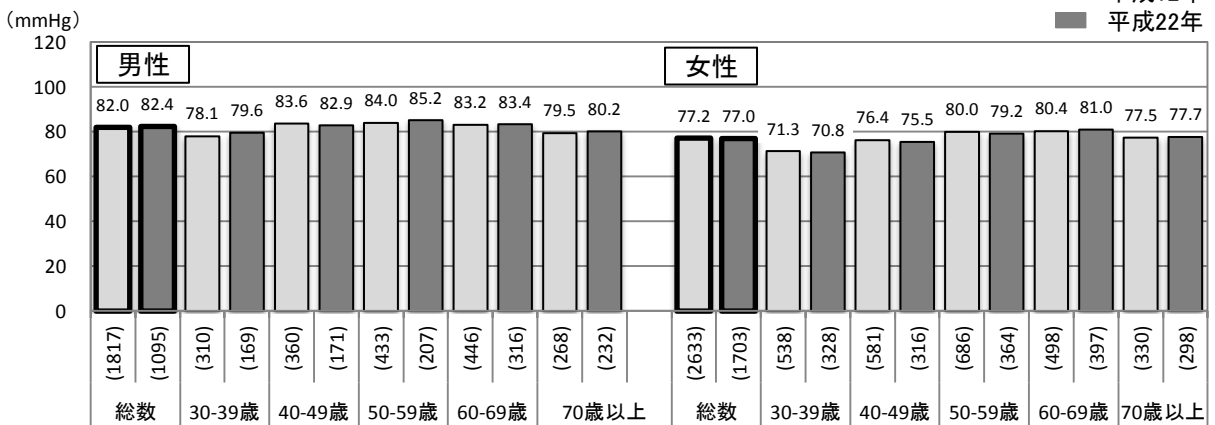
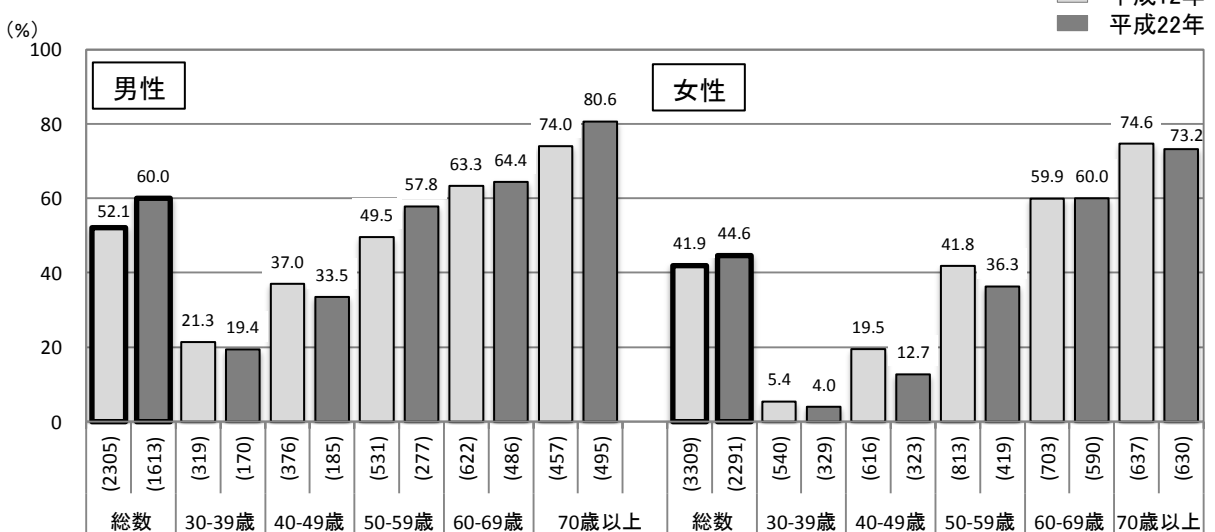


図1-2 拡張期(最低)血圧の平均値(30歳以上)(平成12年と22年の比較)



※2回の測定値の平均を用いた。1回しか測定できなかった者については、その値を採用した。  
 ※妊婦除外、血圧降下薬服用者除外

図2 高血圧症有病者の割合(30歳以上)(平成12年と22年の比較)



▼「高血圧症有病者」の判定▼

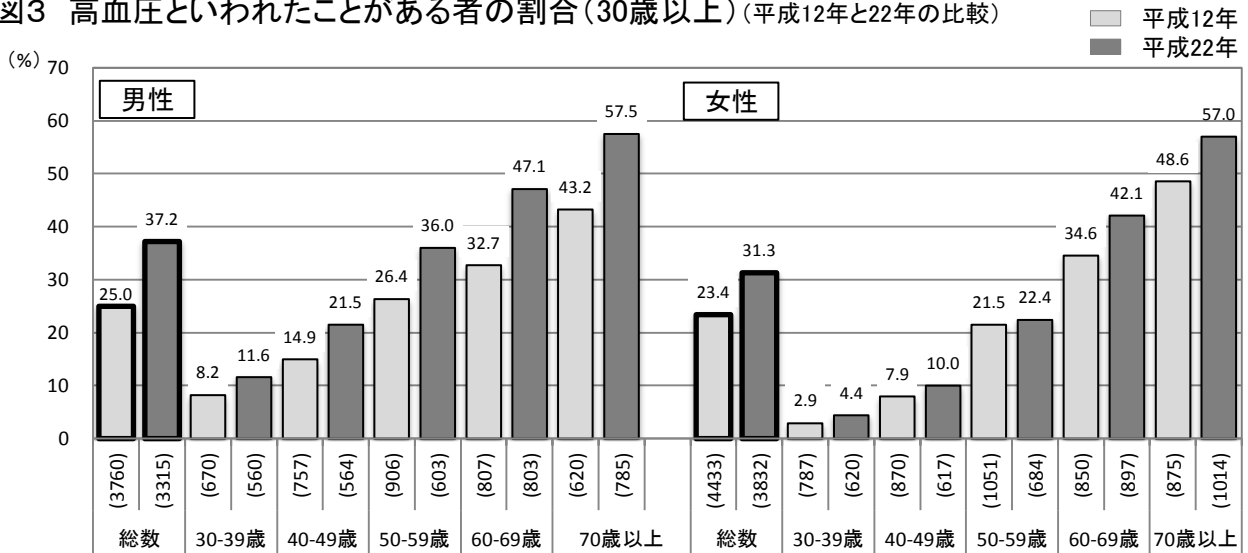
・収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上、もしくは血圧を下げる薬を服用している者。

### 3. 高血圧といわれたことがある者の状況

医療機関や健診で「高血圧」といわれたことがある者の割合は、男性37.2%、女性31.3%であり、平成12年に比べて男女とも増加している。

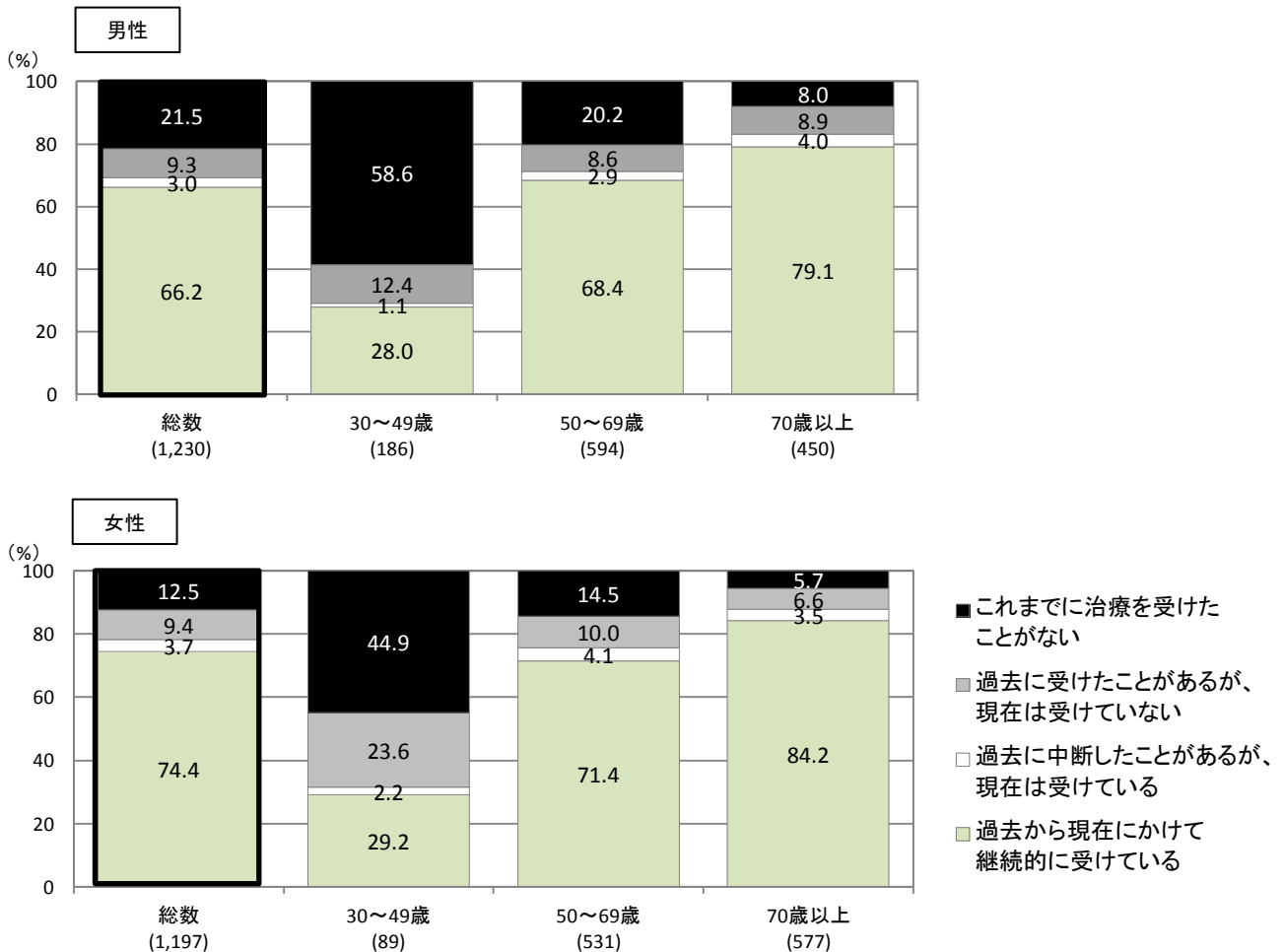
また、高血圧といわれたことがある者のうち、過去から現在にかけて継続的に治療を受けている者の割合は、男性66.2%、女性74.4%である。

図3 高血圧といわれたことがある者の割合(30歳以上)(平成12年と22年の比較)



※平成12年については、医師から高血圧と言われた者の割合

図4 高血圧といわれたことがある者における、治療の状況(30歳以上)

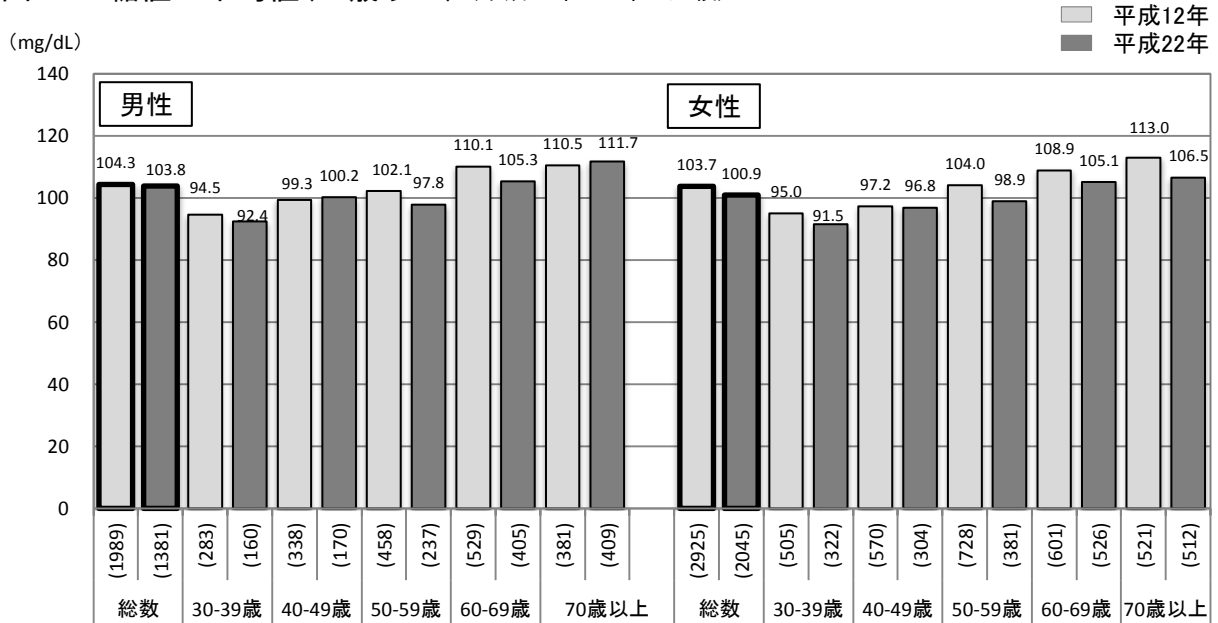


## 4. 高血糖の状況

血糖値の平均値は、男性103.8mg/dL、女性100.9mg/dLであり、平成12年に比べて男性では変わらず、女性では低下している。

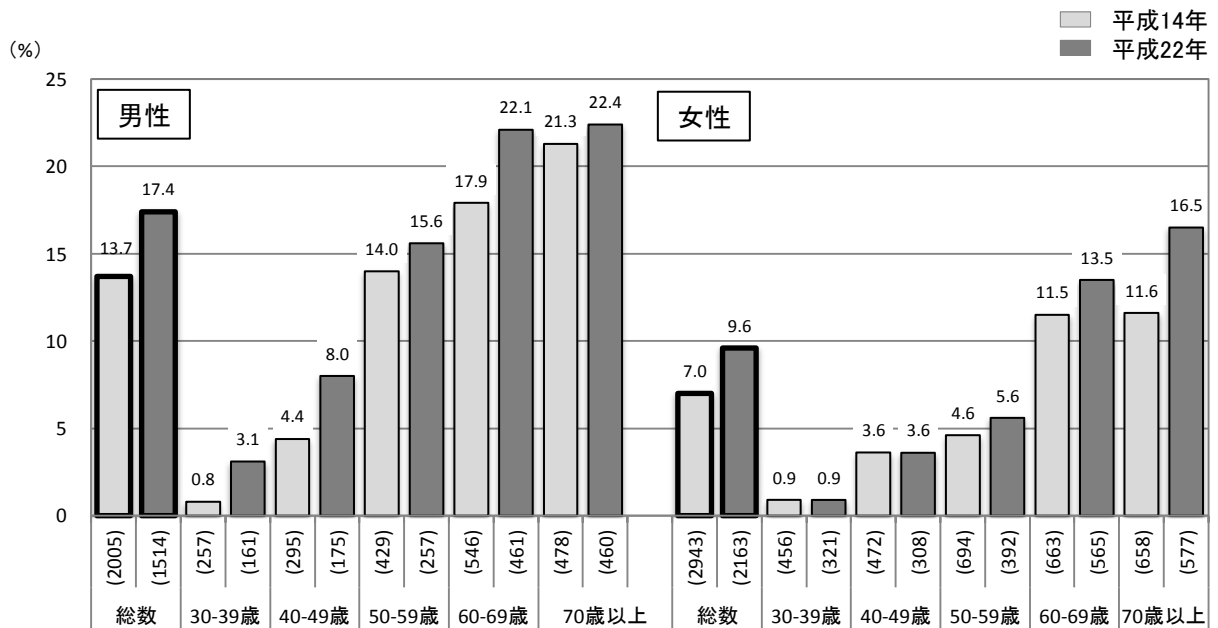
糖尿病が強く疑われる者の割合は、男性17.4%、女性9.6%であり、平成14年に比べて男女とも増加している。

図5 血糖値の平均値(30歳以上)(平成12年と22年の比較)



※食後時間によらず  
 ※インスリン注射または血糖を下げる薬服用者除外

図6 糖尿病が強く疑われる者の割合(30歳以上)(平成14年\*と22年の比較)



▼「糖尿病が強く疑われる者」の判定▼  
 ・ヘモグロビンA1c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」と答えた者。

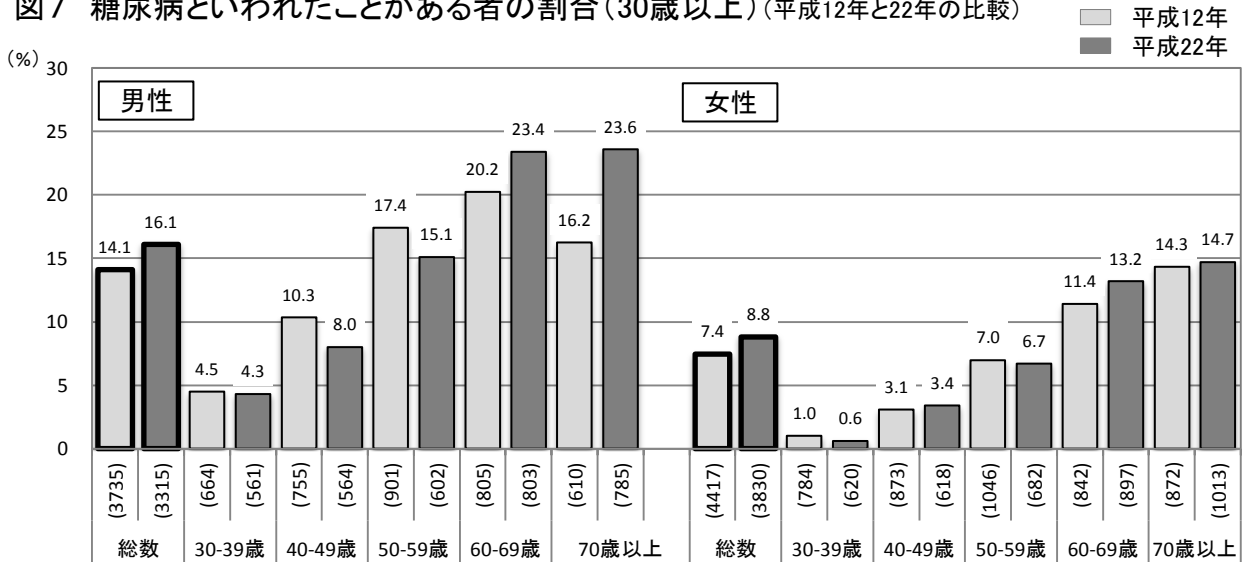
\*平成12年調査時に当該項目を把握していないため、平成14年糖尿病実態調査を用いている

## 5. 糖尿病といわれたことがある者の状況

医療機関や健診で「糖尿病」といわれたことがある者の割合は、男性16.1%、女性8.8%であり、平成12年に比べて男女とも増加している。

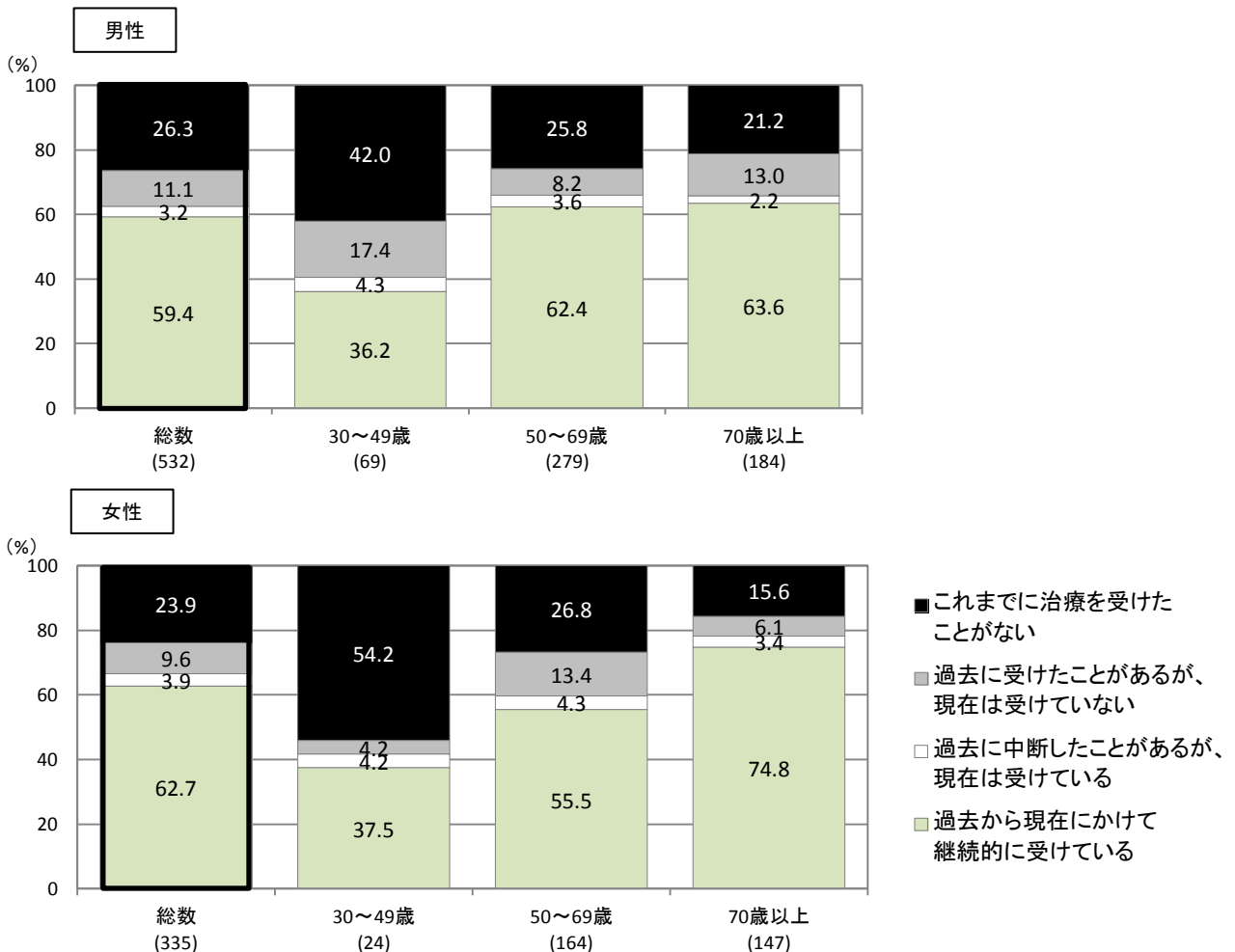
また、糖尿病といわれたことがある者のうち、過去から現在にかけて継続的に治療を受けている者の割合は、男性59.4%、女性62.7%である。

図7 糖尿病といわれたことがある者の割合(30歳以上)(平成12年と22年の比較)



※平成12年については、医師から糖尿病と言われた者の割合

図8 糖尿病といわれたことがある者における、治療の状況(30歳以上)



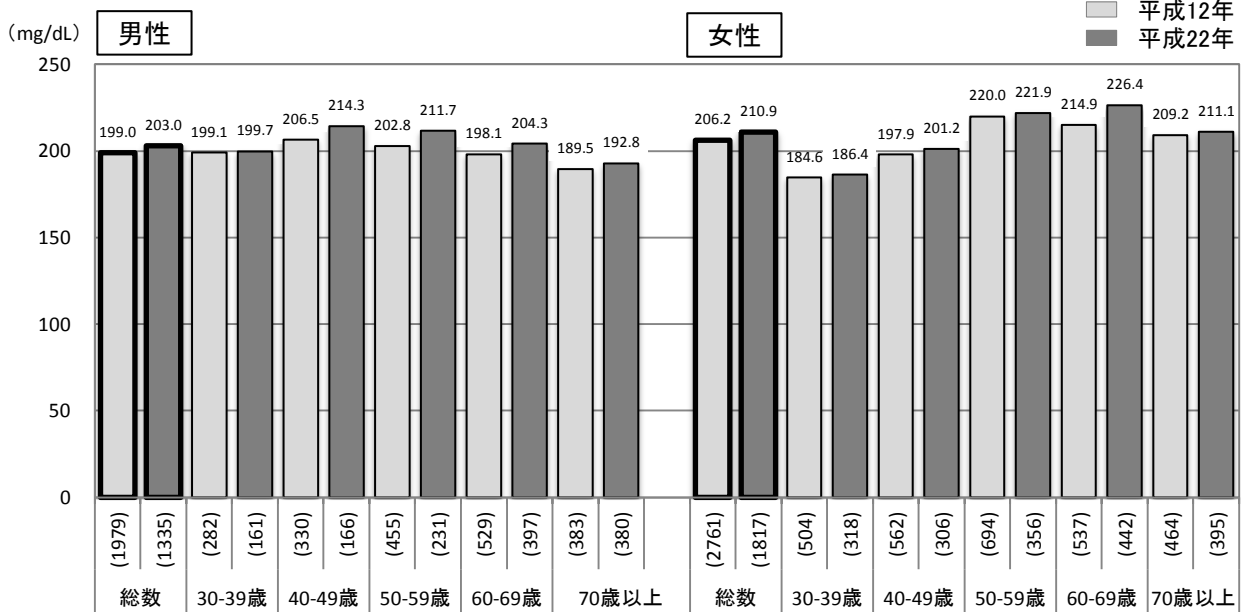


## 6. 高コレステロールの状況

血清総コレステロールの平均値は、男性203.0mg/dL、女性210.9mg/dLであり、平成12年に比べて男女とも増加している。

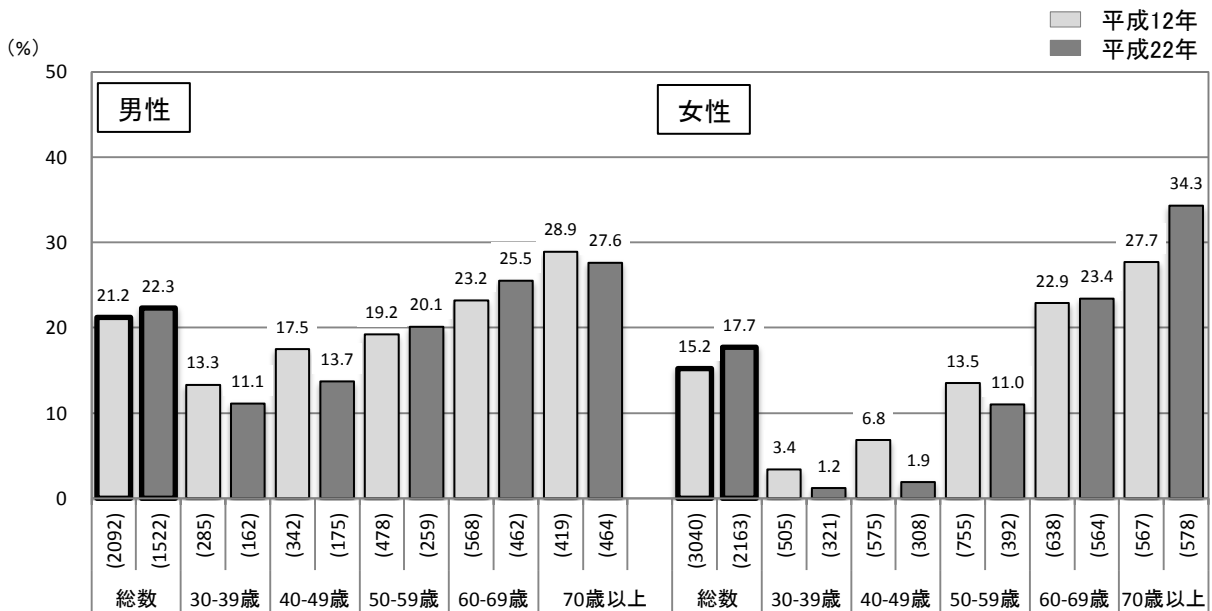
脂質異常症が疑われる者の割合は、男性22.3%、女性17.7%であり、平成12年に比べて男性は変わらないが、女性は増加している。

図9 血清総コレステロールの平均値(30歳以上)(平成12年と22年の比較)



※コレステロールを下げる薬服用者除外

図10 脂質異常症が疑われる者の割合(30歳以上)(平成12年と22年の比較)



▼「脂質異常症が疑われる者」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、脂質異常症の診断基準項目である中性脂肪による判定は行わず、下記の通りとした。

・HDLコレステロールが40mg/dl未満、または、「コレステロールを下げる薬」を服用している者。

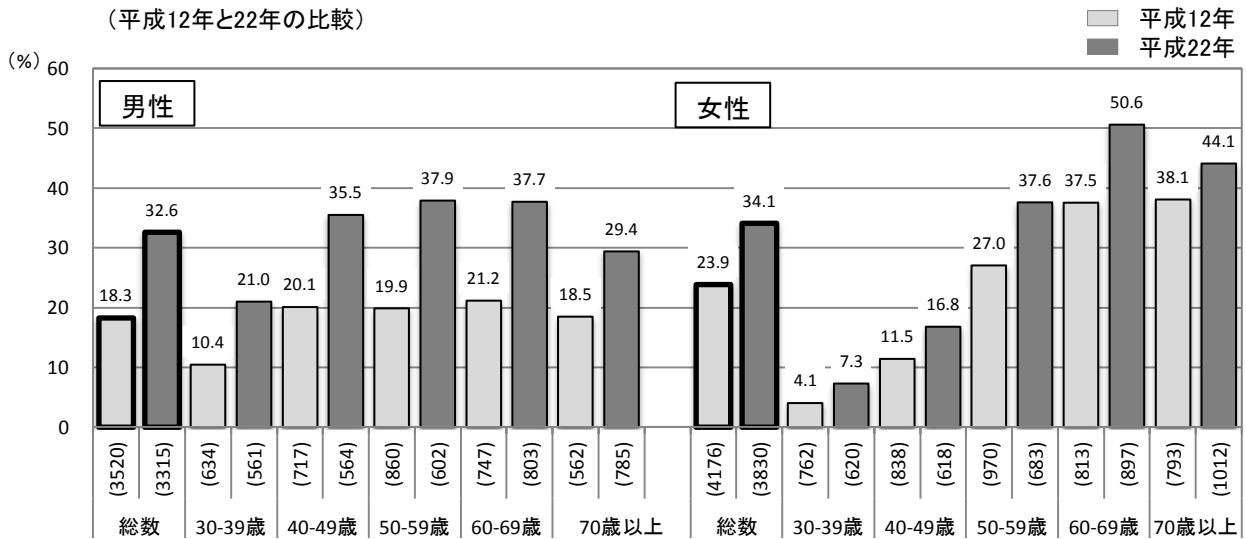
## 7. 血中コレステロールが高いといわれたことがある者の状況

医療機関や健診で「血中コレステロールが高い」といわれたことがある者の割合は、男性32.6%、女性34.1%であり、平成12年に比べて男女とも増加している。

また、血中コレステロールが高いといわれたことがある者のうち、過去から現在にかけて継続的に治療を受けている者の割合は、男性で35.5%、女性で45.4%である。

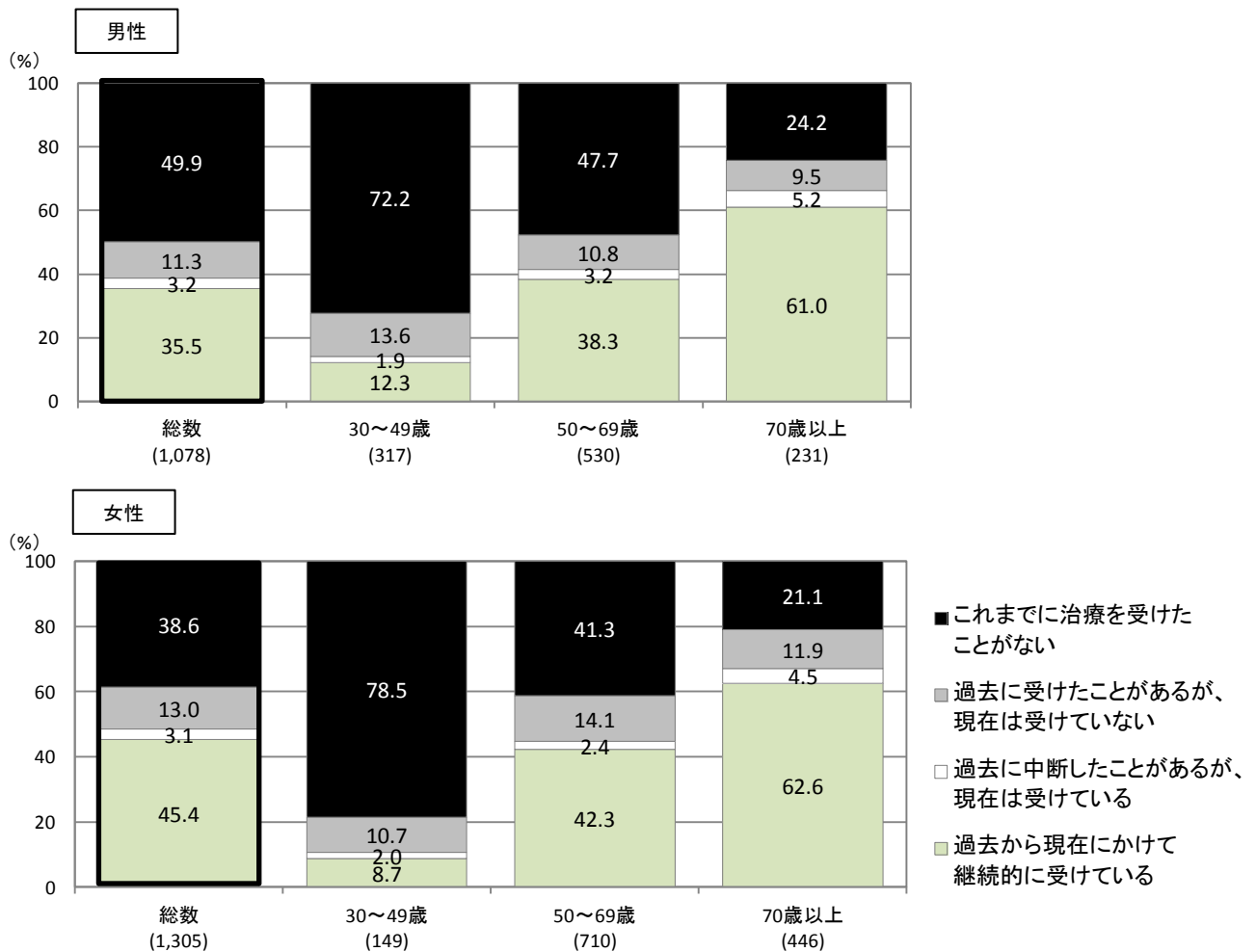
図11 血中コレステロールが高いといわれたことがある者の割合(30歳以上)

(平成12年と22年の比較)



※平成12年については、医師から血清コレステロールが高いと言われた者の割合

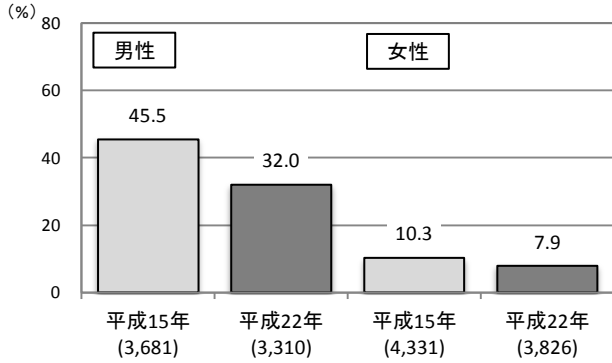
図12 血中コレステロールが高いといわれたことがある者における、治療の状況(30歳以上)



## 8. 循環器疾患の危険因子の状況

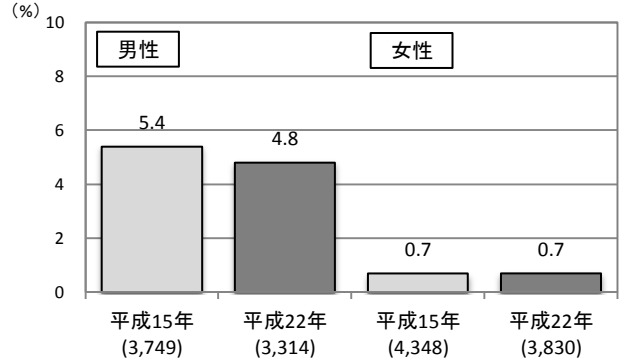
循環器疾患の危険因子の状況の変化について、平成15年に比べて改善しているものは、喫煙者の割合、食塩摂取量の平均値、運動習慣者の割合である。一方、悪化しているものは、カリウム摂取量の平均値である。多量飲酒者の割合、肥満者の割合については変わらない。

図13-1 喫煙者\*の割合(30歳以上)  
(平成15年と22年の比較)



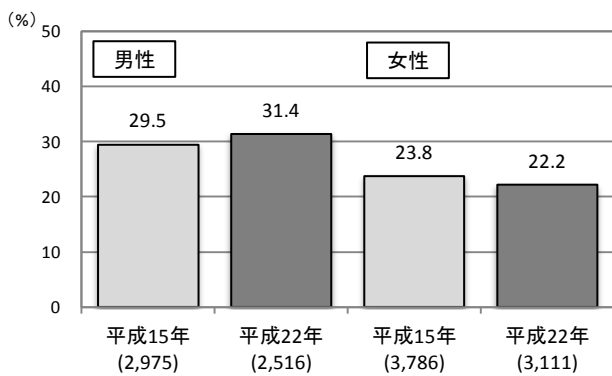
\* 喫煙者: 現在習慣的に喫煙している者(24ページ参照)

図13-2 多量飲酒者\*の割合(30歳以上)  
(平成15年と22年の比較)



\* 多量飲酒者: 1日平均純アルコール約60gを超えて摂取する者

図13-3 肥満者\*の割合(30歳以上)  
(平成15年と22年の比較)



\* 肥満者: BMI $\geq$ 25の者(12ページ参照)

図13-4 食塩摂取量の平均値(30歳以上)  
(平成15年と22年の比較)

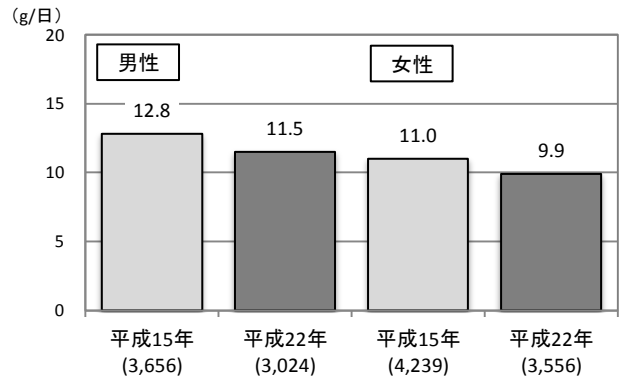


図13-5 カリウム摂取量の平均値(30歳以上)  
(平成15年と22年の比較)

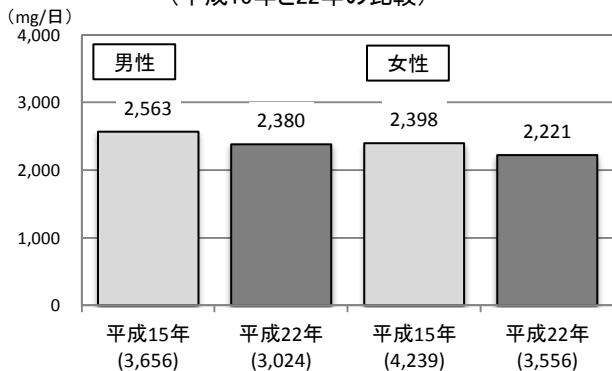
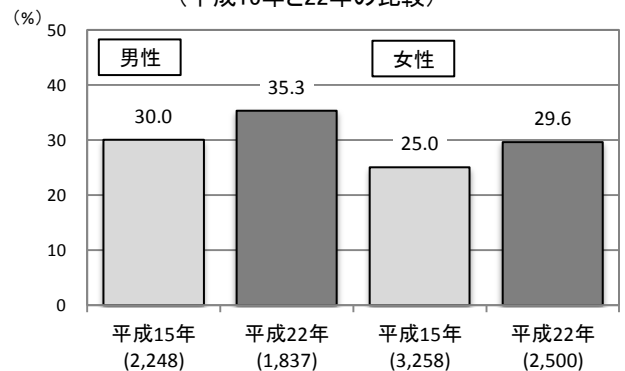


図13-6 運動習慣者\*の割合(30歳以上)  
(平成15年と22年の比較)



\* 運動習慣者: 運動習慣のある者(23ページ参照)

## 9. 家庭で血圧測定をしたことがある者の状況

過去1年間に家庭で血圧測定をしたことがある者の割合は、46.3%であり、年代別にみると70歳以上で最も高く62.9%である。

また、高血圧といわれたことの有無別に家庭での血圧測定状況をみると、指摘ありの者では72.0%であり、指摘なしの者では33.0%である。

図14-1 過去1年間に家庭で血圧測定をしたことがある者の割合(30歳以上)

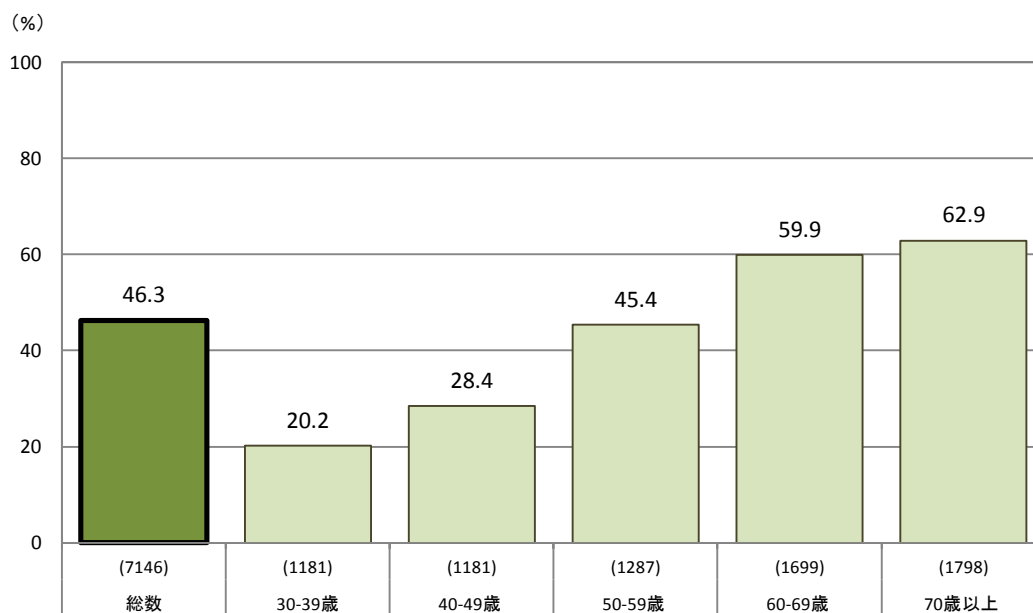
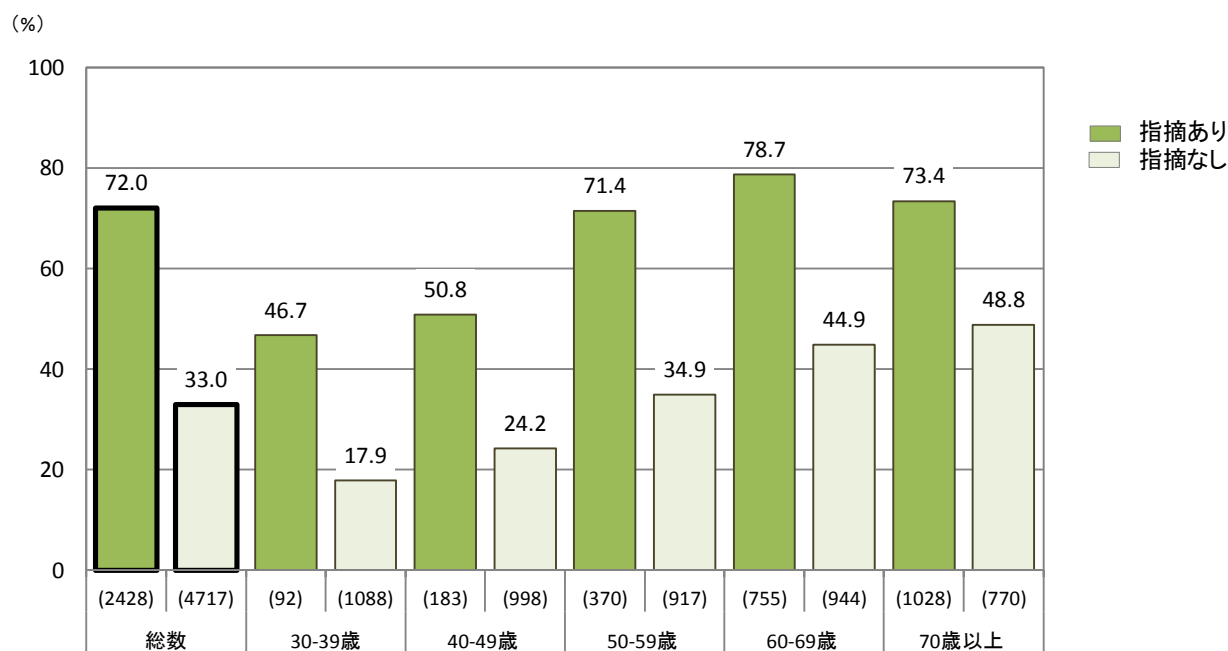


図14-2 高血圧の指摘の有無別、家庭で血圧測定をしたことがある者の割合(30歳以上)



## 10. 家庭で体重測定をしたことがある者の状況

過去1年間に家庭で体重測定をしたことがある者の割合は、男性78.7%、女性86.0%である。また、体型別に家庭での体重測定状況をみると、男性では正常及び肥満者で、女性ではいずれの体型でも8割台である。

図15-1 過去1年間に家庭で体重測定をしたことがある者の割合(30歳以上)

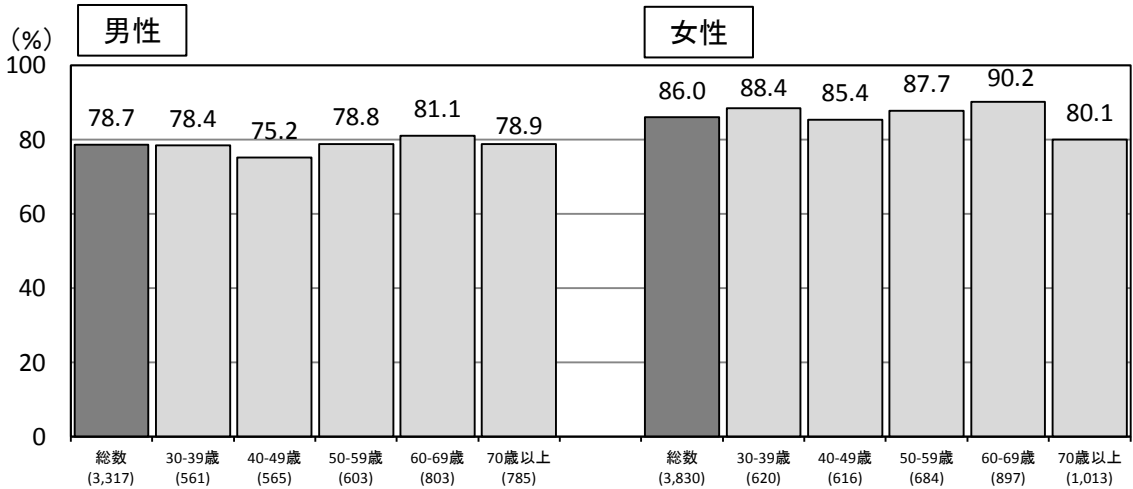
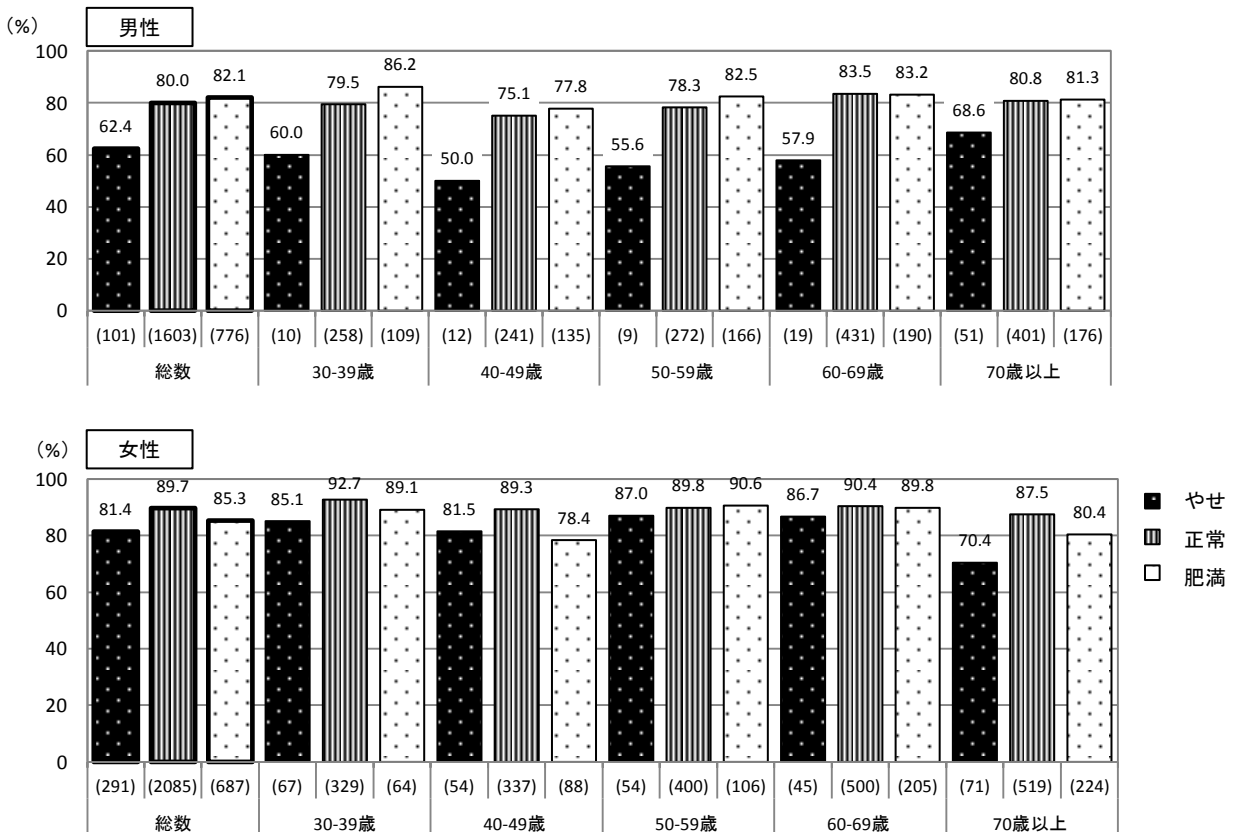


図15-2 体型別、家庭で体重測定をしたことがある者の割合(30歳以上)



※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)  
 $18.5 \leq \text{BMI} < 25$  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)

# 11. 生活習慣病の予防・改善のための取組状況

生活習慣病の予防・改善を目的とした生活習慣の改善に取り組んでいる者の割合は、男性50.4%、女性57.6%である。

生活習慣病の予防・改善のために普段の生活で心がけている内容で最も多いものは、男性では「食べ過ぎにないようにしている」(47.2%)、女性では「野菜をたくさん食べるようにしている」(57.5%)である。

一方、生活習慣の改善に取り組んでいない理由は、男女とも「病気の自覚症状がない」と回答した者が最も多く、男性では52.2%、女性では51.9%である。

図16 生活習慣病の予防・改善を目的とした生活習慣の改善に取り組んでいる者の割合 (%) (30歳以上)

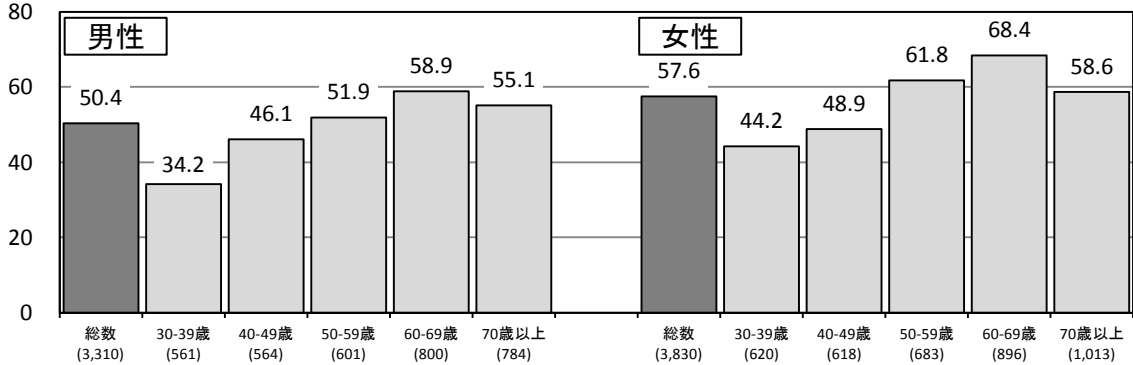


図17 生活習慣病の予防・改善のために普段の生活で心がけている内容 (30歳以上)

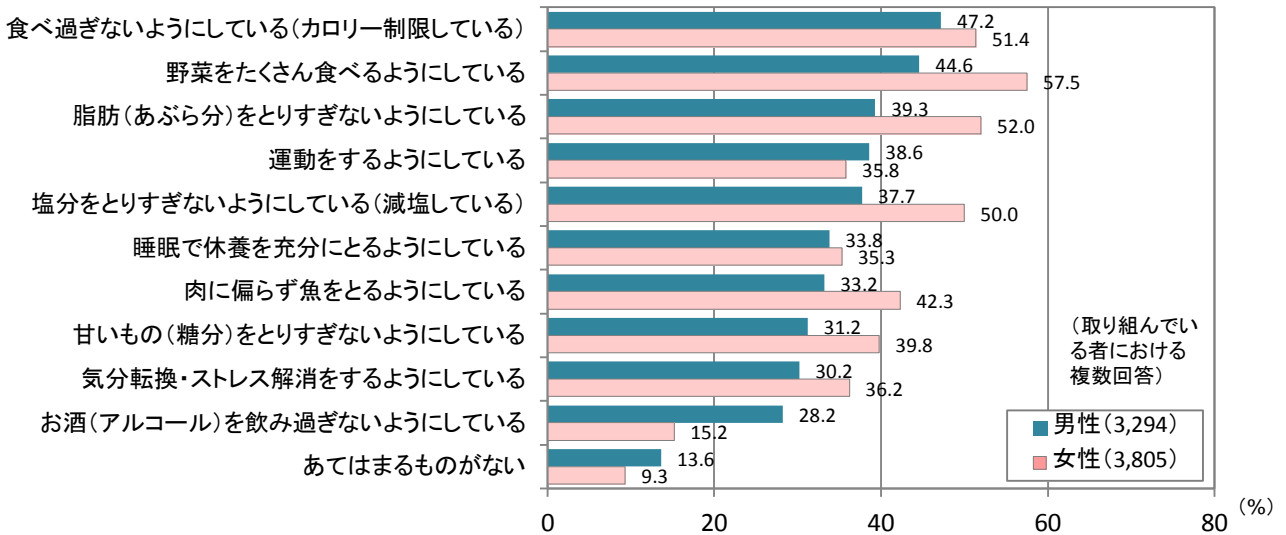
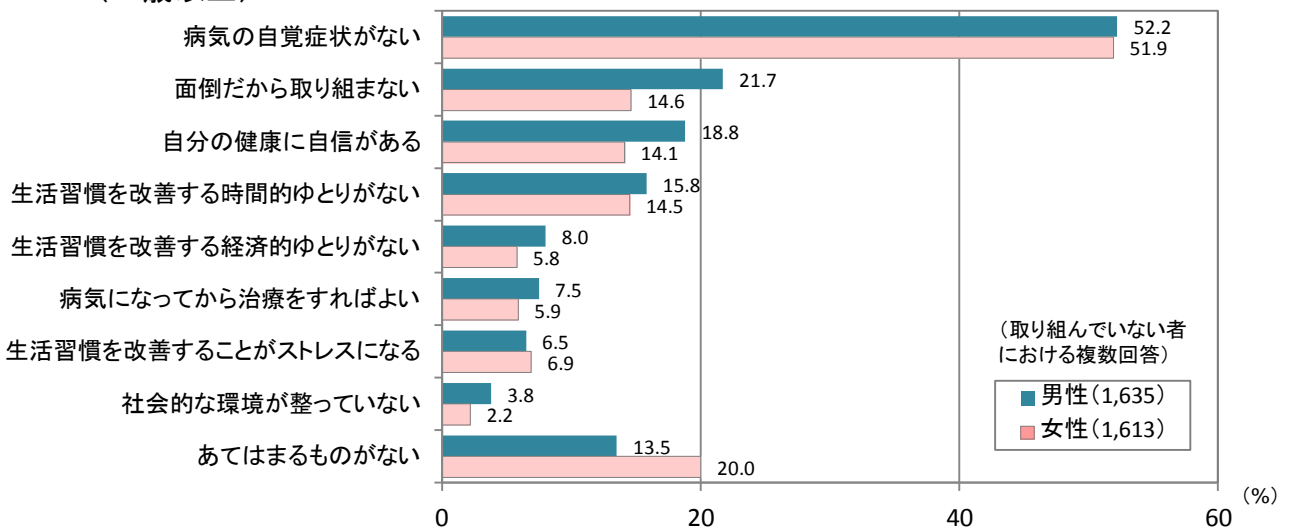


図18 生活習慣病の予防・改善を目的とした生活習慣の改善に取り組んでいない理由 (30歳以上)



## 第2部 基本項目

### 第1章 体型、食生活、運動に関する状況

#### 1. 肥満及びやせの状況

肥満者(BMI $\geq$ 25)の割合は、男性30.4%、女性21.1%であり、前年に比べて男女ともその割合は変わらない。  
 やせの者(BMI<18.5)の割合は、男性4.6%、女性11.0%であり、前年に比べて男女ともその割合は変わらない。

図19-1 肥満者(BMI $\geq$ 25)の割合(20歳以上)

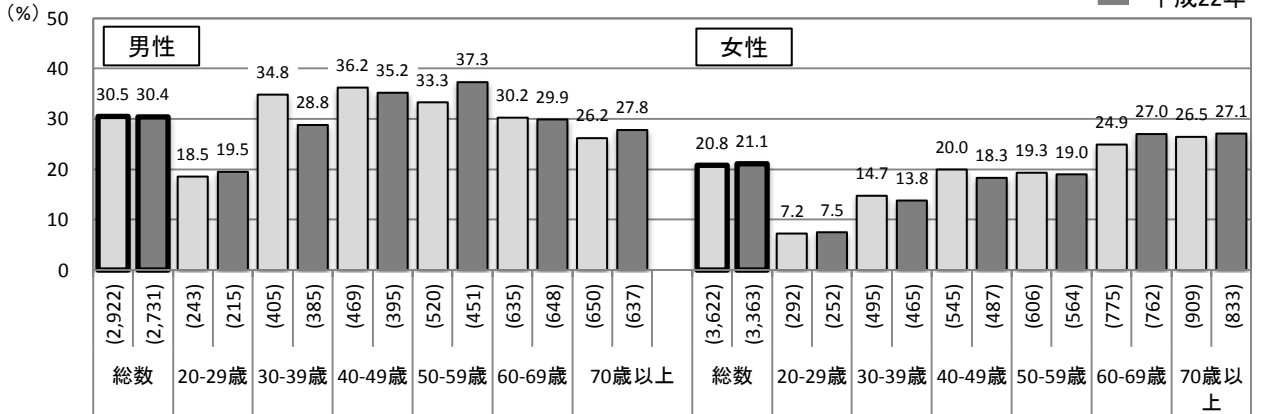


図19-2 やせの者(BMI<18.5)の割合(20歳以上)

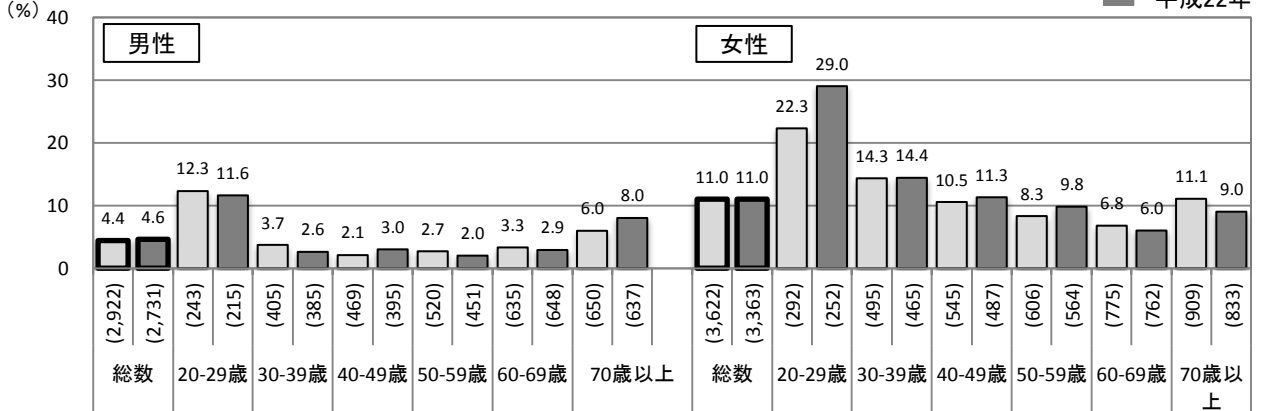
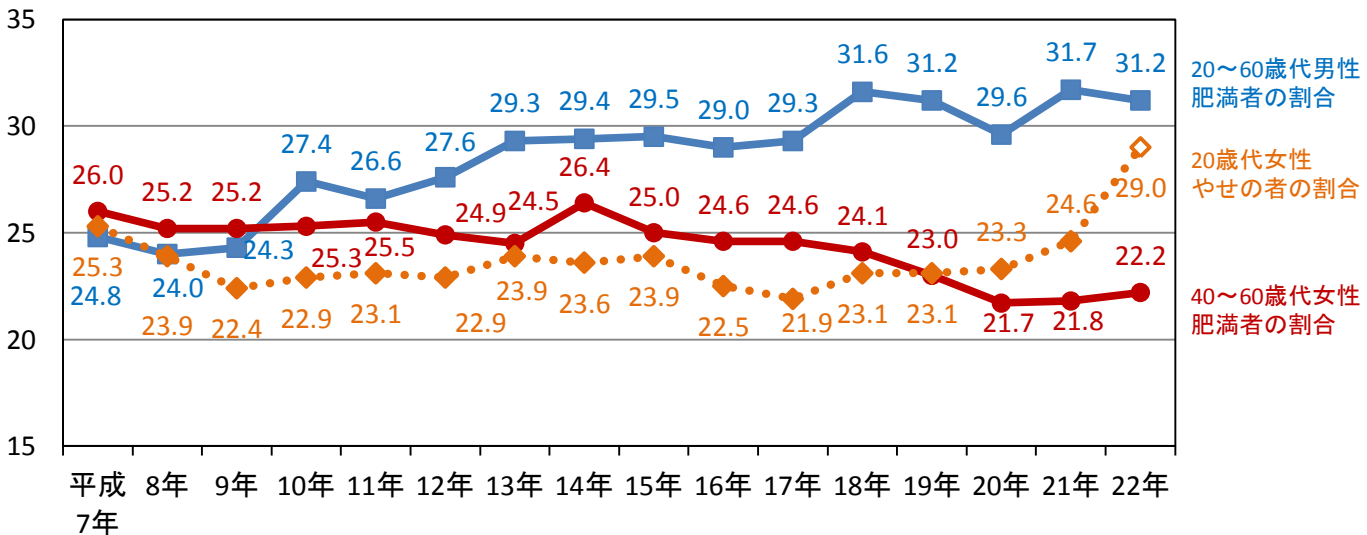


図19-3 肥満及びやせの者の割合の年次推移(20歳以上)(平成7年~22年)

※20歳代女性やせの者の割合は、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、各年次結果の前年の年次結果を足し合わせ、計3年分を平均化したもの。ただし、平成22年については単年の結果である。

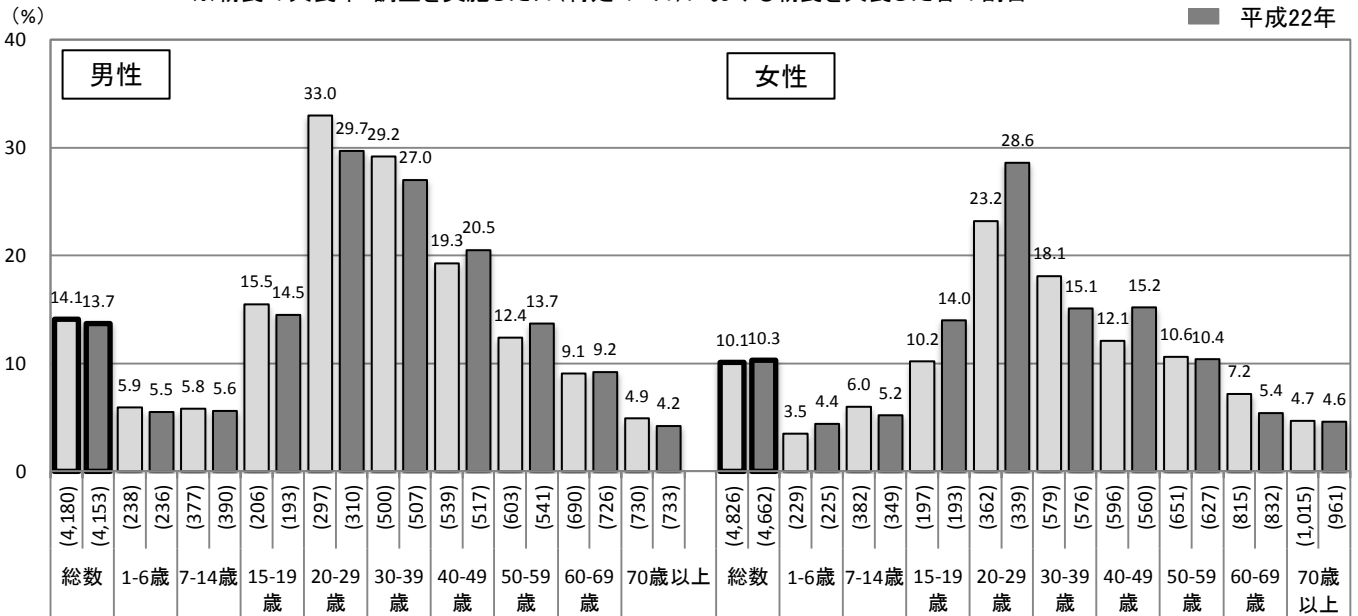


## 2. 朝食の欠食率

朝食の欠食率は、男性13.7%、女性10.3%であり、前年に比べて男女ともその割合は変わらない。

図20 朝食の欠食率(1歳以上)

※朝食の欠食率:調査を実施した日(特定の1日)における朝食を欠食した者の割合



※「欠食」とは、下記の3つの合計である。

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

(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

表2 朝食の欠食率の年次推移(1歳以上) (平成15年~22年)

※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。  
ただし、平成22年については単年の結果である。

		(%)								
		平成15年	16年	17年	18年	19年	20年	21年	22年	
男性	総数	12.0	12.5	12.9	13.1	13.7	14.0	14.2	13.7	
	1-6歳	4.8	4.8	5.9	5.8	6.3	5.7	5.8	5.5	
	7-14歳	3.8	3.7	4.5	5.8	6.7	6.3	6.0	5.6	
	15-19歳	14.2	15.7	15.9	15.6	15.5	15.8	16.2	14.5	
	20-29歳	30.1	32.3	32.6	30.7	29.7	30.5	30.9	29.7	
	30-39歳	24.5	25.3	25.2	26.7	26.9	29.0	28.0	27.0	
	40-49歳	16.4	17.0	18.7	18.3	21.5	21.0	21.8	20.5	
	50-59歳	10.5	10.8	11.8	12.2	13.3	13.1	13.8	13.7	
	60-69歳	4.3	4.7	5.2	6.3	7.1	8.2	8.8	9.2	
70歳以上	2.7	2.9	2.6	2.8	3.4	4.3	4.6	4.2		

		(%)								
		平成15年	16年	17年	18年	19年	20年	21年	22年	
女性	総数	8.4	8.6	8.6	9.1	10.2	10.7	10.7	10.3	
	1-6歳	4.8	4.7	5.6	6.4	6.8	5.6	4.6	4.4	
	7-14歳	3.7	3.3	3.1	4.3	5.1	6.0	5.4	5.2	
	15-19歳	13.0	12.6	11.3	11.7	11.6	10.5	11.4	14.0	
	20-29歳	22.1	23.1	22.7	23.7	24.6	24.8	26.0	28.6	
	30-39歳	13.3	14.3	14.6	15.1	17.3	18.7	18.3	15.1	
	40-49歳	8.1	8.6	9.7	11.4	12.9	13.2	14.0	15.2	
	50-59歳	7.4	8.1	8.4	8.6	10.3	11.2	11.5	10.4	
	60-69歳	4.9	5.0	5.0	5.1	6.1	7.0	7.1	5.4	
70歳以上	3.1	3.2	2.6	2.9	3.7	4.6	4.9	4.6		



### 3. 野菜摂取量

成人の野菜類、緑黄色野菜、その他の野菜の摂取量は、それぞれ平均281.7g、93.3g、188.4gであり、いずれも前年に比べて減少している。

図21-1 野菜摂取量の平均値の年次推移(20歳以上) (平成15年~22年)

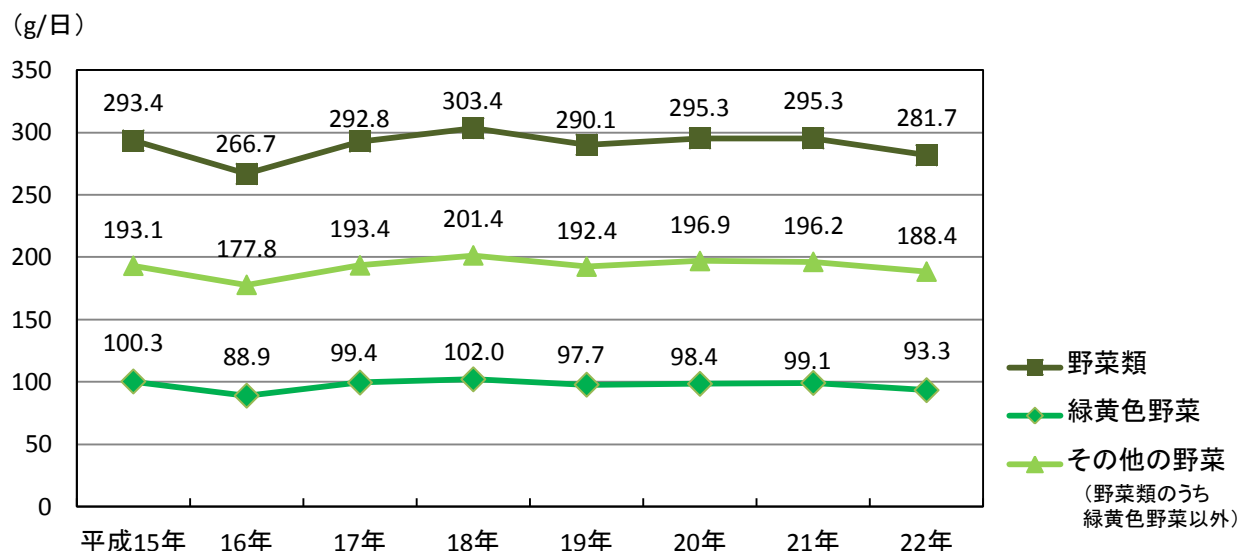


図21-2 野菜摂取量の平均値(20歳以上)

※〈 〉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

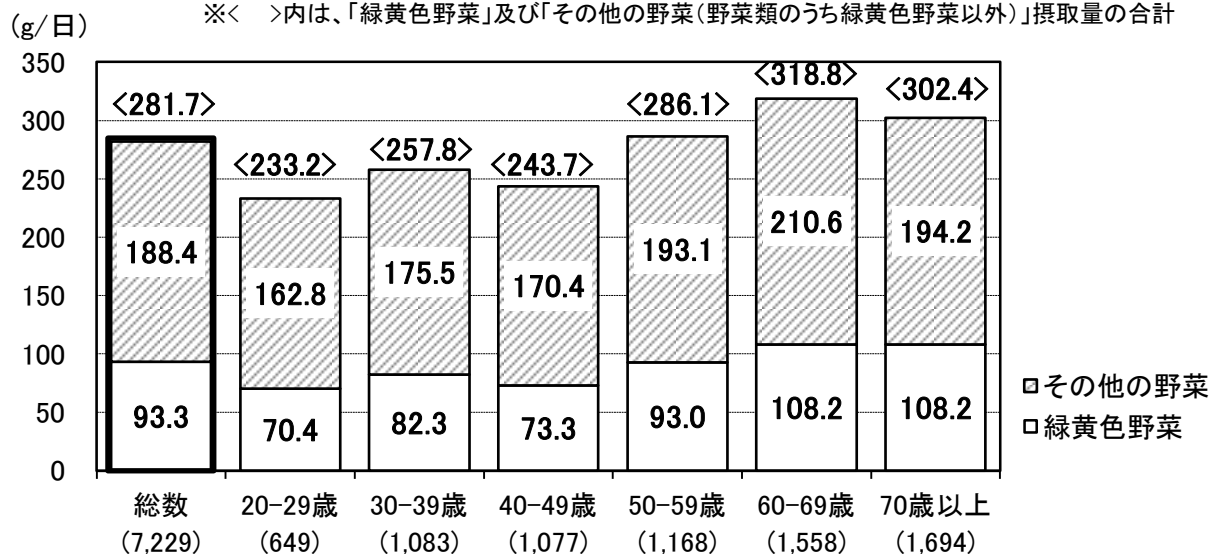


表3 野菜類の摂取状況(20歳以上)

※野菜70gを1皿とした場合

		70g(1皿)	70g(1皿)	140g(2皿)	210g(3皿)	280g(4皿)	350g(5皿)
		未満	以上	以上	以上	以上	以上
男性	人	218	405	593	578	497	1,043
	%	6.5	12.1	17.8	17.3	14.9	31.3
女性	人	244	567	748	675	568	1,093
	%	6.3	14.6	19.2	17.3	14.6	28.1

(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

## 4. 食塩摂取量

食塩摂取量は、男性11.4g、女性9.8gであり、前年に比べて男性は減少し、女性は変わらない。

図22-1 食塩摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)(平成15年~22年)

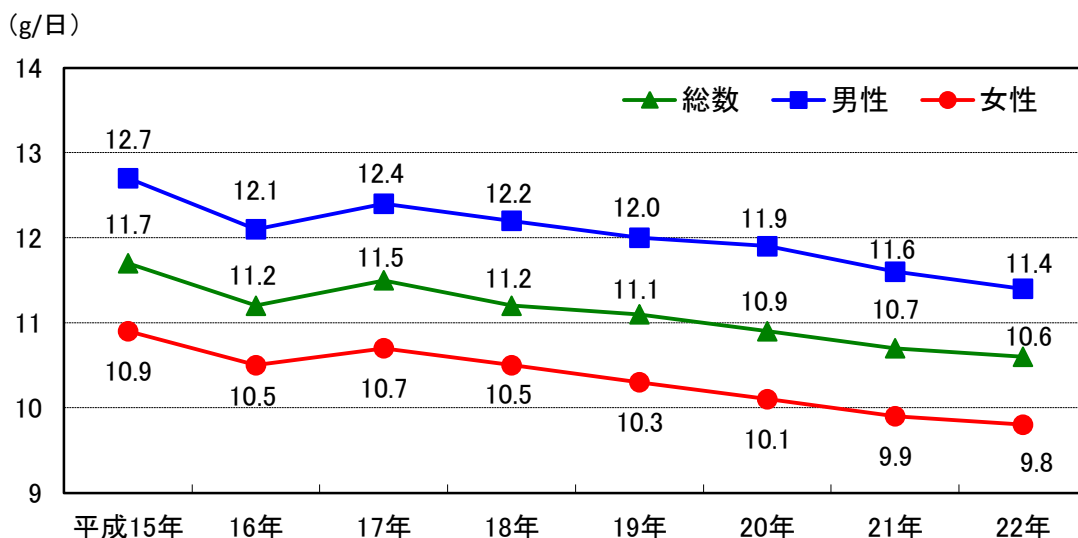


図22-2 食塩摂取量の平均値(20歳以上)

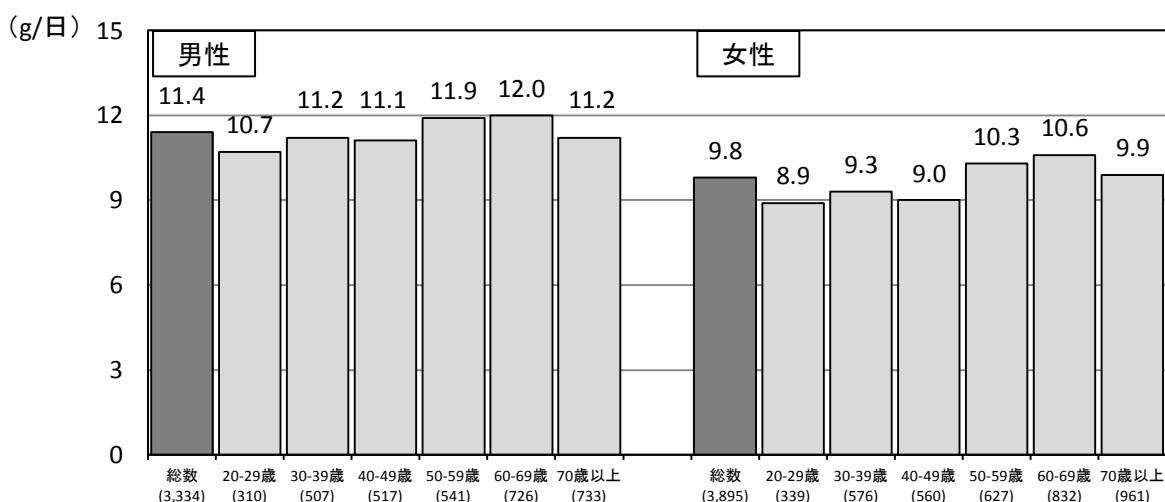


表4 食塩の摂取状況(20歳以上)

性別	9.0g未満	9.0g以上
男性	1,054	2,280
人	31.6	68.4
%		
性別	7.5g未満	7.5g以上
女性	1,161	2,734
人	29.8	70.2
%		

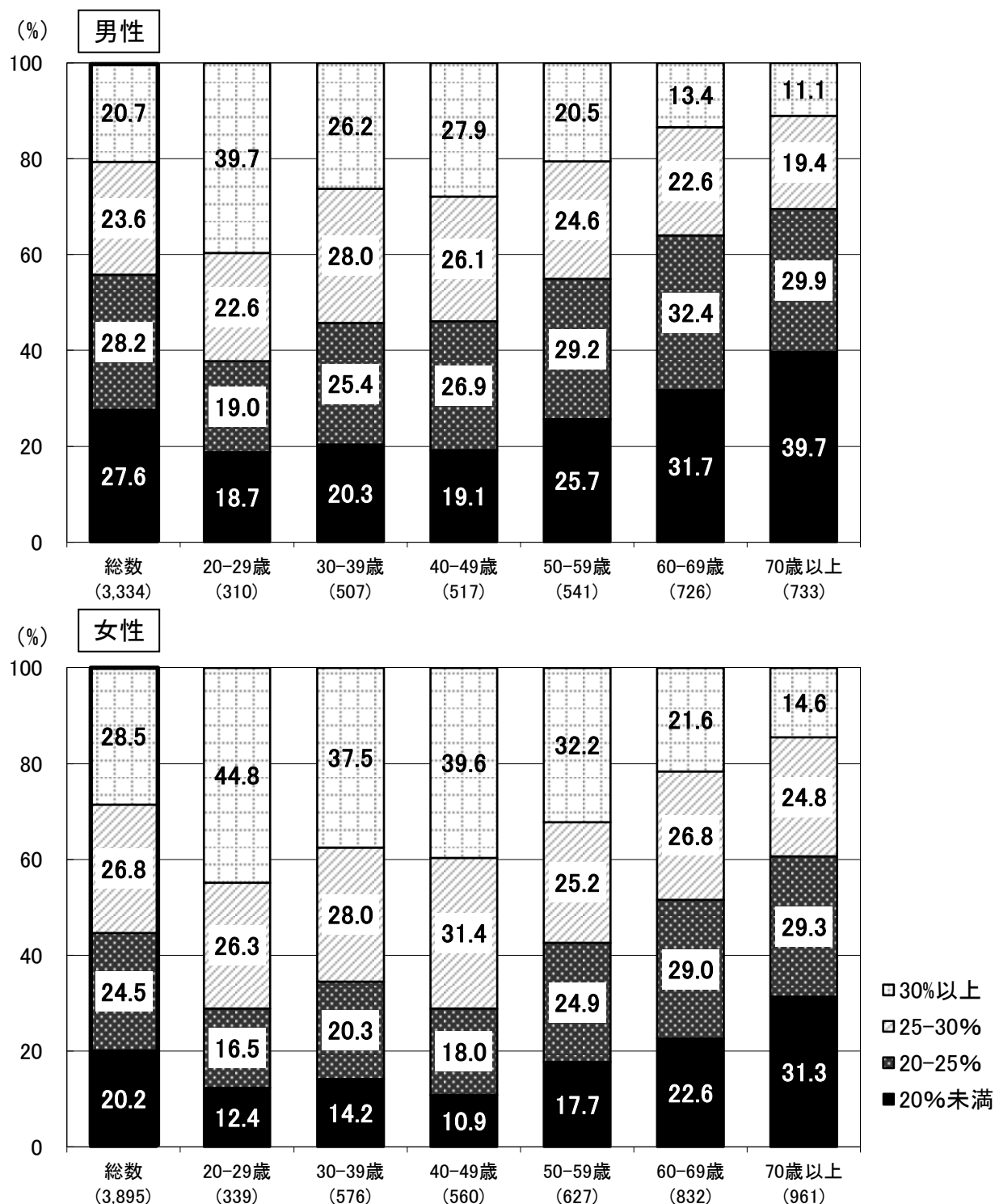
※食塩摂取量(g) = ナトリウム摂取量(mg) × 2.54 / 1,000

(参考) 食塩摂取の目標量  
「日本人の食事摂取基準」(2010年版)  
成人男性 9.0g未満  
成人女性 7.5g未満

## 5. 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、男性20.7%、女性28.5%である。

図23 脂肪エネルギー比率の状況(20歳以上)



※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」(2010年版)  
 脂肪エネルギー比率  
 18~29歳:20%以上 30%未満  
 30歳以上:20%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

## 6. 栄養素等摂取量

表5-1 栄養素等摂取量 -総数・年齢階級別-

(1人1日あたり平均)

	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
対象者数(人)	8,815	461	739	386	649	1,083	1,077	1,168	1,558	1,694	7,229
エネルギー	kcal	1849	1261	1935	2192	1854	1871	1891	1937	1923	1859
たんぱく質	g	67.3	44.1	69.8	75.9	65.5	66.6	67.7	71.2	72.2	64.3
うち動物性	g	36.0	24.8	40.8	43.5	36.0	35.4	36.7	37.5	37.7	32.7
脂質	g	53.7	40.9	62.9	71.6	58.6	56.3	58.0	55.4	51.7	43.7
うち動物性	g	27.1	21.5	34.3	37.3	29.0	28.2	29.3	27.1	25.4	21.7
炭水化物	g	257.6	176.1	265.0	300.1	253.2	257.8	253.8	265.3	270.4	253.9
カリウム	mg	2200	1485	2143	2059	1907	2018	2042	2312	2548	2387
カルシウム	mg	510	440	646	491	428	447	442	514	558	544
カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	503	435	643	491	425	443	435	506	552	531
カルシウム(補助食品:再掲)	mg	3	0	1	0	2	2	5	5	3	6
カルシウム(強化食品:再掲)	mg	3	5	3	1	2	2	2	3	3	7
マグネシウム	mg	236	147	217	220	206	223	228	256	271	251
リン	mg	960	690	1055	1037	894	923	937	1002	1035	938
鉄	mg	7.6	4.5	6.7	7.3	6.8	7.3	7.8	8.2	8.6	8.2
鉄(通常の食品:再掲)	mg	7.4	4.5	6.6	7.3	6.7	7.1	7.1	8.0	8.5	8.0
鉄(補助食品:再掲)	mg	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.6	0.1	0.0	0.1
鉄(強化食品:再掲)	mg	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1
亜鉛	mg	7.9	5.3	8.4	9.5	7.9	8.0	8.0	8.2	8.1	7.4
銅	mg	1.12	0.68	1.05	1.20	1.06	1.08	1.10	1.20	1.23	1.16
ビタミンA	μgRE	529	409	560	529	487	477	485	528	591	571
ビタミンD	μg	7.3	4.1	6.0	5.7	6.1	6.0	6.1	8.1	9.3	8.7
ビタミンE	mg	7.9	4.5	6.2	7.2	6.4	7.0	7.8	8.7	9.9	8.5
ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg	6.5	4.5	6.0	7.1	6.3	6.4	6.4	6.9	7.2	6.5
ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	1.3	0.0	0.1	0.1	0.1	0.6	1.4	1.8	2.7	2.0
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
ビタミンK	μg	227	119	175	196	198	208	204	251	271	265
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.50	0.58	1.21	1.30	0.97	1.14	1.40	1.68	1.82	2.00
ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.83	0.57	0.89	0.97	0.84	0.86	0.84	0.85	0.87	0.77
ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.66	0.00	0.25	0.33	0.13	0.28	0.55	0.81	0.95	1.23
ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.01	0.07	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.01
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.48	0.84	1.51	1.32	1.29	1.39	1.50	1.61	1.60	1.58
ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.13	0.83	1.24	1.19	1.07	1.06	1.07	1.18	1.23	1.15
ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.34	0.01	0.26	0.12	0.22	0.32	0.42	0.43	0.36	0.43
ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00
ナイアシン	mgNE	14.2	7.5	12.2	13.4	13.3	14.2	15.0	15.7	16.3	13.8
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.67	0.71	1.13	1.31	1.31	1.29	1.51	1.97	2.06	2.18
ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.09	0.70	1.02	1.08	0.97	1.02	1.06	1.14	1.25	1.14
ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.58	0.01	0.09	0.21	0.33	0.26	0.44	0.81	0.81	1.03
ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.02	0.02	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	6.0	3.3	5.3	4.9	5.2	5.3	5.5	6.4	7.4	6.7
葉酸	μg	281	156	230	249	239	251	257	306	342	325
パントテン酸	mg	5.24	3.94	5.89	5.84	5.00	4.99	5.06	5.34	5.62	5.14
ビタミンC	mg	109	55	79	107	91	95	99	118	133	131
ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	90	54	68	74	66	72	74	92	119	115
ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	13	0	4	2	13	12	22	20	11	15
ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	6	0	7	31	13	11	4	6	3	0
コレステロール	mg	307	212	317	403	333	304	317	323	311	276
食物繊維	g	14.0	8.8	12.7	12.7	11.9	13.1	12.6	14.7	16.6	15.8
うち水溶性	g	3.2	2.1	3.1	3.1	2.9	3.1	2.9	3.3	3.7	3.5
うち不溶性	g	10.3	6.3	9.2	9.3	8.6	9.5	9.3	10.8	12.2	11.6
食塩(ナトリウム*2.54/1,000)	g	10.2	5.7	9.0	10.2	9.8	10.2	10.0	11.1	11.3	10.5
脂肪エネルギー比率	%	25.9	28.6	29.2	29.2	28.2	26.9	27.3	25.7	24.0	22.5
炭水化物エネルギー比率	%	59.4	57.4	56.3	56.8	57.5	58.7	58.2	59.5	60.8	62.5
動物性たんぱく質比率	%	51.7	54.5	57.4	55.5	53.1	51.3	52.2	50.9	50.5	48.7

※ 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5-2 栄養素等摂取量 -男性・年齢階級別-

(1人1日あたり平均)

	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
対象者数(人)	4,153	236	390	193	310	507	517	541	726	733	3,334
エネルギー kcal	2058	1309	2040	2555	2119	2116	2113	2179	2143	1898	2084
たんぱく質 g	73.3	45.6	73.5	86.0	73.6	73.6	73.8	78.1	78.1	69.8	74.5
うち動物性 g	39.7	26.0	43.2	49.1	40.8	39.6	40.3	41.9	41.1	35.9	39.7
脂質 g	58.1	42.9	66.4	80.1	65.5	61.3	61.7	59.8	55.1	46.5	56.9
うち動物性 g	29.9	22.9	36.0	42.4	34.0	31.1	31.7	30.3	27.4	23.8	28.9
炭水化物 g	284.6	181.7	279.1	358.8	290.9	294.0	284.0	294.7	294.7	274.9	288.2
カリウム mg	2286	1521	2221	2257	2053	2141	2143	2391	2591	2495	2350
カルシウム mg	517	446	673	531	452	444	430	512	561	551	503
カルシウム(通常の食品:再掲) mg	512	442	667	530	450	442	426	505	556	542	497
カルシウム(補助食品:再掲) mg	3	0	2	0	1	2	3	5	2	3	3
カルシウム(強化食品:再掲) mg	3	4	4	1	1	1	1	2	3	5	2
マグネシウム mg	250	150	226	245	225	240	244	272	285	267	260
リン mg	1030	710	1104	1162	992	1002	1003	1080	1104	1005	1037
鉄 mg	8.0	4.6	7.0	7.9	7.4	7.5	8.2	8.5	8.9	8.7	8.3
鉄(通常の食品:再掲) mg	7.8	4.6	6.9	7.8	7.3	7.5	7.6	8.4	8.8	8.5	8.1
鉄(補助食品:再掲) mg	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	0.0	0.1	0.1
鉄(強化食品:再掲) mg	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0
亜鉛 mg	8.7	5.5	8.9	10.9	9.2	8.9	8.9	9.2	8.9	8.0	8.8
銅 mg	1.21	0.70	1.10	1.36	1.19	1.19	1.20	1.32	1.32	1.24	1.25
ビタミンA μ gRE	543	413	550	563	533	492	507	528	631	563	550
ビタミンD μ g	7.8	4.3	6.4	6.1	6.2	6.5	6.8	9.1	9.9	9.6	8.4
ビタミンE mg	7.9	4.5	6.6	7.9	6.7	7.4	7.2	8.6	10.2	8.1	8.3
ビタミンE(通常の食品:再掲) mg	6.7	4.5	6.3	7.7	6.6	6.7	6.5	7.1	7.4	6.7	6.9
ビタミンE(補助食品:再掲) mg	1.1	0.0	0.2	0.3	0.1	0.6	0.6	1.5	2.8	1.4	1.4
ビタミンE(強化食品:再掲) mg	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK μ g	231	121	183	204	203	221	212	255	272	274	246
ビタミンB <sub>1</sub> mg	1.48	0.60	1.49	1.59	1.14	1.37	1.34	1.39	1.96	1.64	1.54
ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品:再掲) mg	0.89	0.59	0.94	1.08	0.96	0.94	0.91	0.90	0.92	0.82	0.90
ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品:再掲) mg	0.57	0.00	0.48	0.51	0.17	0.42	0.41	0.49	1.04	0.81	0.63
ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品:再掲) mg	0.01	0.01	0.07	0.01	0.01	0.00	0.02	0.00	0.00	0.01	0.01
ビタミンB <sub>2</sub> mg	1.44	0.85	1.78	1.42	1.33	1.51	1.31	1.37	1.54	1.53	1.45
ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品:再掲) mg	1.18	0.85	1.29	1.29	1.13	1.10	1.12	1.23	1.29	1.20	1.19
ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品:再掲) mg	0.26	0.00	0.47	0.13	0.19	0.41	0.19	0.13	0.25	0.33	0.26
ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品:再掲) mg	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00
ナイアシン mgNE	15.7	7.9	12.9	15.1	14.8	16.1	16.9	17.4	17.9	15.6	16.6
ビタミンB <sub>6</sub> mg	1.63	0.72	1.18	1.41	1.37	1.27	1.58	1.69	2.13	2.06	1.75
ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品:再掲) mg	1.17	0.72	1.06	1.21	1.07	1.13	1.17	1.25	1.33	1.23	1.21
ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品:再掲) mg	0.44	0.00	0.10	0.17	0.29	0.13	0.40	0.43	0.80	0.81	0.53
ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品:再掲) mg	0.01	0.00	0.02	0.03	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
ビタミンB <sub>12</sub> μ g	6.6	3.6	5.5	5.2	5.4	5.8	6.3	7.5	8.3	7.6	7.1
葉酸 μ g	288	158	231	261	251	264	267	315	346	335	305
パントテン酸 mg	5.62	4.06	6.13	6.63	5.52	5.43	5.47	5.74	5.92	5.46	5.61
ビタミンC mg	104	58	80	121	92	95	86	113	118	131	109
ビタミンC(通常の食品:再掲) mg	87	58	67	75	66	73	72	88	110	117	92
ビタミンC(補助食品:再掲) mg	10	0	5	3	19	7	8	21	6	14	12
ビタミンC(強化食品:再掲) mg	7	0	8	44	8	15	6	4	1	0	5
コレステロール mg	330	217	333	439	370	326	336	351	334	298	331
食物繊維 g	14.3	8.9	12.9	13.7	12.5	13.6	13.3	14.7	16.7	16.4	14.9
うち水溶性 g	3.2	2.2	3.2	3.1	3.0	3.2	3.0	3.2	3.7	3.6	3.3
うち不溶性 g	10.5	6.4	9.4	10.1	9.1	9.9	9.8	10.8	12.3	12.0	10.9
食塩(ナトリウム*2.54/1,000) g	10.9	6.0	9.3	11.5	10.7	11.2	11.1	11.9	12.0	11.2	11.4
脂肪エネルギー比率 %	25.1	28.8	29.2	27.7	27.5	25.9	25.9	24.6	23.0	21.7	24.3
炭水化物エネルギー比率 %	60.5	57.3	56.2	58.8	58.4	60.1	59.9	61.0	62.4	63.5	61.3
動物性たんぱく質比率 %	52.5	55.5	57.8	55.3	54.0	52.0	53.0	52.1	50.9	49.3	51.5

※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

表5-3 栄養素等摂取量 -女性・年齢階級別-

(1人1日あたり平均)

	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	
対象者数(人)	4,662	225	349	193	339	576	560	627	832	961	3,895	
エネルギー	kcal	1663	1212	1817	1829	1612	1655	1687	1728	1732	1585	1667
たんぱく質	g	62.0	42.6	65.7	65.7	58.2	60.5	62.1	65.3	67.0	60.2	62.6
うち動物性	g	32.7	23.6	38.0	37.9	31.5	31.6	33.4	33.6	34.8	30.2	32.5
脂質	g	49.9	38.8	59.1	63.0	52.3	52.0	54.5	51.7	48.8	41.5	49.1
うち動物性	g	24.6	20.0	32.4	32.2	24.5	25.7	27.0	24.4	23.6	20.1	23.7
炭水化物	g	233.6	170.1	249.2	241.4	218.8	225.8	226.0	239.9	249.1	237.9	235.5
カリウム	mg	2124	1447	2056	1861	1773	1910	1948	2244	2510	2304	2182
カルシウム	mg	505	433	617	452	407	450	453	515	555	538	501
カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	496	427	615	451	402	444	444	506	549	522	492
カルシウム(補助食品:再掲)	mg	4	0	0	0	2	3	7	4	4	8	5
カルシウム(強化食品:再掲)	mg	4	6	2	1	2	3	2	4	3	9	4
マグネシウム	mg	224	145	207	196	189	208	213	243	260	239	232
リン	mg	897	669	1001	912	805	854	875	934	975	887	900
鉄	mg	7.3	4.4	6.4	6.7	6.2	7.0	7.3	7.9	8.3	7.8	7.6
鉄(通常の食品:再掲)	mg	7.1	4.3	6.4	6.7	6.1	6.7	6.7	7.6	8.2	7.6	7.3
鉄(補助食品:再掲)	mg	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.6	0.2	0.0	0.1	0.2
鉄(強化食品:再掲)	mg	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1
亜鉛	mg	7.2	5.1	7.9	8.0	6.8	7.2	7.2	7.4	7.5	6.9	7.2
銅	mg	1.04	0.66	0.99	1.04	0.95	0.98	1.00	1.09	1.15	1.09	1.06
ビタミンA	μ gRE	518	406	571	494	444	463	465	528	556	578	520
ビタミンD	μ g	6.8	3.8	5.5	5.3	6.1	5.6	5.5	7.3	8.8	8.0	7.2
ビタミンE	mg	7.9	4.5	5.7	6.5	6.1	6.6	8.3	8.8	9.6	8.7	8.3
ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg	6.3	4.4	5.7	6.5	6.0	6.0	6.3	6.7	7.1	6.3	6.5
ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	1.6	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	2.0	2.1	2.5	2.4	1.9
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	μ g	223	118	165	189	194	197	196	248	271	258	235
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.52	0.57	0.89	1.02	0.82	0.94	1.45	1.92	1.69	2.28	1.65
ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.77	0.55	0.83	0.85	0.73	0.78	0.77	0.81	0.82	0.73	0.77
ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.73	0.00	0.00	0.16	0.09	0.16	0.68	1.10	0.87	1.55	0.87
ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.01	0.06	0.01	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.01	0.01
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.51	0.82	1.22	1.22	1.25	1.28	1.67	1.83	1.65	1.63	1.59
ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.09	0.81	1.18	1.10	1.01	1.03	1.03	1.13	1.18	1.11	1.10
ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.41	0.01	0.03	0.12	0.24	0.25	0.64	0.69	0.45	0.52	0.48
ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00
ナイアシン	mgNE	12.8	7.2	11.4	11.7	11.9	12.6	13.2	14.3	14.9	12.5	13.3
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.71	0.71	1.07	1.22	1.26	1.30	1.44	2.21	2.00	2.26	1.85
ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.01	0.68	0.98	0.96	0.88	0.92	0.96	1.06	1.17	1.07	1.04
ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.69	0.03	0.08	0.25	0.36	0.37	0.48	1.15	0.83	1.19	0.81
ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.01	0.01	0.02	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0.01
ビタミンB <sub>12</sub>	μ g	5.4	3.0	5.1	4.7	5.0	4.8	4.8	5.6	6.5	6.0	5.6
葉酸	μ g	276	154	228	237	229	239	247	299	338	317	289
パントテン酸	mg	4.91	3.81	5.62	5.05	4.52	4.61	4.68	5.00	5.35	4.89	4.90
ビタミンC	mg	113	52	78	93	90	95	112	122	146	130	121
ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	92	50	68	74	65	71	75	95	126	114	97
ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	16	1	3	2	7	17	34	19	16	17	19
ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	5	0	7	18	17	7	3	8	4	0	5
コレステロール	mg	286	208	298	366	298	285	299	299	291	259	285
食物繊維	g	13.8	8.7	12.4	11.7	11.3	12.7	12.0	14.7	16.6	15.4	14.3
うち水溶性	g	3.2	2.1	3.1	3.0	2.8	3.0	2.8	3.4	3.7	3.5	3.3
うち不溶性	g	10.1	6.3	8.9	8.4	8.2	9.2	8.8	10.8	12.2	11.3	10.5
食塩(ナトリウム*2.54/1,000)	g	9.5	5.4	8.6	9.0	8.9	9.3	9.0	10.3	10.6	9.9	9.8
脂肪エネルギー比率	%	26.6	28.4	29.1	30.8	28.9	27.8	28.6	26.6	25.0	23.1	26.1
炭水化物エネルギー比率	%	58.4	57.6	56.4	54.8	56.5	57.5	56.6	58.1	59.5	61.6	58.8
動物性たんぱく質比率	%	51.0	53.3	57.0	55.7	52.2	50.6	51.6	49.8	50.2	48.2	50.1

※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

## 7. 食品群別摂取量

表6 食品群別摂取量 -性・年齢階級別-

(g, 1人1日あたり平均)

		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	対象者数(人)	8,815	461	739	386	649	1,083	1,077	1,168	1,558	1,694	7,229
	穀類	439.7	255.1	434.5	548.7	455.2	469.7	460.4	457.0	444.9	412.2	446.1
	いも類	53.3	39.9	57.4	53.5	49.1	47.3	49.2	51.5	57.3	60.8	53.7
	砂糖・甘味料類	6.7	4.0	5.3	6.1	6.1	6.5	6.1	7.4	7.6	7.4	7.0
	豆類	55.3	29.5	38.9	41.8	42.4	48.0	51.4	64.8	67.7	66.6	59.3
	種実類	2.1	1.2	1.8	1.5	1.3	1.7	2.0	2.3	2.7	2.3	2.2
	野菜類	268.1	145.5	230.0	232.8	233.2	257.8	243.7	286.1	318.8	302.4	281.7
	緑黄色野菜	87.9	49.3	67.6	73.3	70.4	82.3	73.3	93.0	108.2	108.2	93.3
	果実類	101.7	103.7	92.2	80.1	61.4	64.8	69.2	89.9	141.5	141.3	103.7
	きのこ類	16.8	9.1	14.1	13.4	16.0	15.9	16.6	18.6	20.9	17.1	17.8
	藻類	11.0	6.7	8.2	8.3	7.4	10.3	10.3	12.2	12.9	13.9	11.7
	魚介類	72.5	28.8	53.7	54.1	60.0	59.2	65.7	87.2	95.8	83.0	78.2
	肉類	82.5	57.6	98.2	137.4	103.0	100.5	103.2	80.3	68.4	52.0	79.6
	卵類	34.8	23.2	32.7	48.8	39.4	34.6	35.3	36.2	34.9	32.6	35.0
	乳類	117.3	202.3	298.5	144.5	84.1	84.9	79.3	84.9	101.0	103.7	91.9
	油脂類	10.1	7.3	10.3	14.6	12.0	11.0	12.1	10.7	9.5	7.0	10.0
菓子類	25.1	30.9	35.8	32.9	27.7	21.6	20.8	26.9	22.6	21.9	23.2	
嗜好飲料類	598.5	212.9	287.9	434.7	528.4	631.4	692.6	761.3	735.1	584.1	663.5	
調味料・香辛料類	87.0	45.0	68.1	86.3	92.4	96.4	94.5	92.9	95.5	81.9	91.6	
補助栄養素・特定保健用食品	12.3	6.2	9.2	5.5	12.0	10.2	11.2	14.5	11.9	17.8	13.3	
男性	対象者数(人)	4,153	236	390	193	310	507	517	541	726	733	3,334
	穀類	510.8	267.0	466.8	685.3	547.3	560.2	548.5	542.9	513.4	464.2	523.1
	いも類	55.4	40.8	57.1	60.0	55.6	50.2	54.2	54.2	56.9	61.9	56.0
	砂糖・甘味料類	6.7	4.1	5.2	5.9	6.7	6.8	5.7	7.6	7.7	7.5	7.1
	豆類	56.3	29.3	39.2	39.9	43.7	47.1	50.9	67.3	73.2	69.3	61.2
	種実類	2.0	1.0	1.8	1.7	1.4	1.4	1.8	2.0	3.0	2.2	2.1
	野菜類	273.7	149.8	235.0	237.6	248.9	271.1	258.8	287.1	317.6	313.3	289.1
	緑黄色野菜	87.1	48.0	68.9	75.3	70.6	83.4	76.3	91.9	104.7	108.7	92.7
	果実類	92.5	104.8	86.1	83.4	56.1	58.9	59.6	72.1	126.1	138.0	92.9
	きのこ類	17.3	9.3	14.4	15.3	14.9	15.4	18.8	17.7	21.8	18.8	18.4
	藻類	11.5	6.5	7.8	10.1	7.4	10.9	11.3	13.7	12.9	14.5	12.3
	魚介類	80.2	31.3	58.4	59.9	63.9	66.9	72.5	99.3	107.4	93.5	87.4
	肉類	95.7	62.9	103.8	159.1	125.6	120.4	119.2	94.5	76.9	58.6	93.4
	卵類	37.2	22.5	35.1	52.5	44.7	36.0	37.0	39.0	37.0	35.6	37.6
	乳類	114.1	207.4	310.1	171.3	85.0	69.5	63.5	71.2	90.9	98.2	81.2
	油脂類	11.0	7.6	10.8	16.0	13.3	12.6	13.5	11.8	10.3	7.4	11.0
菓子類	21.9	31.3	35.8	31.8	22.6	17.0	14.4	21.4	19.5	20.0	19.0	
嗜好飲料類	658.7	220.4	307.4	474.0	563.7	694.3	757.6	871.4	827.9	656.7	741.6	
調味料・香辛料類	95.8	46.3	68.7	95.7	102.5	113.1	109.3	104.8	101.9	89.3	102.5	
補助栄養素・特定保健用食品	12.1	7.4	10.1	5.4	15.6	10.1	13.2	13.7	10.6	15.7	13.0	
女性	対象者数(人)	4,662	225	349	193	339	576	560	627	832	961	3,895
	穀類	376.3	242.6	398.5	412.2	371.0	390.1	379.1	383.0	385.1	372.5	380.3
	いも類	51.5	38.9	57.7	47.1	43.1	44.8	44.7	49.1	57.6	60.1	51.8
	砂糖・甘味料類	6.6	3.9	5.5	6.2	5.6	6.3	6.4	7.2	7.5	7.2	6.9
	豆類	54.3	29.6	38.5	43.8	41.2	48.8	51.9	62.7	62.8	64.5	57.7
	種実類	2.1	1.4	1.9	1.3	1.2	1.9	2.2	2.6	2.4	2.3	2.2
	野菜類	263.0	140.9	224.3	228.0	218.7	246.2	229.9	285.3	319.9	294.1	275.3
	緑黄色野菜	88.7	50.7	66.1	71.3	70.1	81.3	70.6	93.9	111.3	107.9	93.8
	果実類	109.8	102.5	99.1	76.8	66.2	70.0	78.1	105.3	154.9	143.8	112.9
	きのこ類	16.4	8.9	13.8	11.5	17.0	16.4	14.6	19.3	20.2	15.8	17.3
	藻類	10.7	6.9	8.7	6.5	7.5	9.8	9.4	10.9	13.0	13.3	11.3
	魚介類	65.7	26.2	48.3	48.3	56.4	52.4	59.3	76.8	85.6	75.1	70.4
	肉類	70.8	52.2	92.0	115.8	82.4	83.0	88.5	68.0	61.0	47.0	67.8
	卵類	32.7	24.0	30.1	45.1	34.5	33.4	33.7	33.8	33.1	30.3	32.8
	乳類	120.1	196.9	285.7	117.7	83.4	98.4	93.9	96.7	109.8	107.8	100.9
	油脂類	9.2	6.9	9.8	13.1	10.8	9.6	10.8	9.8	8.8	6.8	9.0
菓子類	27.9	30.4	35.9	34.0	32.2	25.6	26.8	31.6	25.4	23.4	26.7	
嗜好飲料類	544.8	205.1	266.2	395.5	496.0	576.0	632.7	666.3	654.0	528.7	596.7	
調味料・香辛料類	79.1	43.5	67.4	76.9	83.1	81.8	80.9	82.6	89.9	76.3	82.3	
補助栄養素・特定保健用食品	12.5	5.0	8.2	5.5	8.8	10.2	9.3	15.2	13.0	19.4	13.6	

※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

## 8. 運動の状況

運動習慣のある者の割合は、男性34.8%、女性28.5%であり、前年に比べて男女ともその割合は変わらない。

歩数の平均値は、男性7,136歩、女性6,117歩であり、前年に比べて男性は変わらず、女性は減少している。

図24-1 運動習慣のある者の割合の年次推移 (20歳以上) (平成15年~22年)

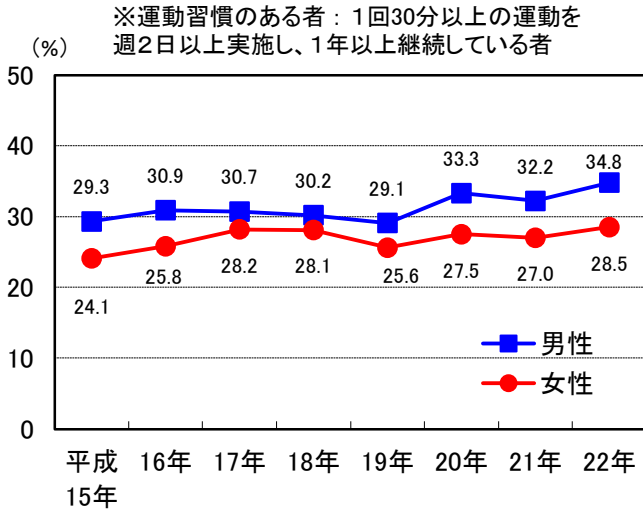


図25-1 歩数の平均値の年次推移(20歳以上) (平成15年~22年)

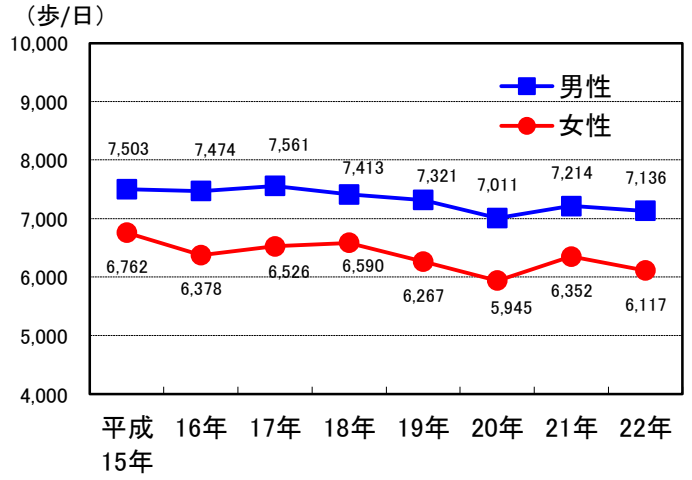


図24-2 運動習慣のある者の割合 (20歳以上)

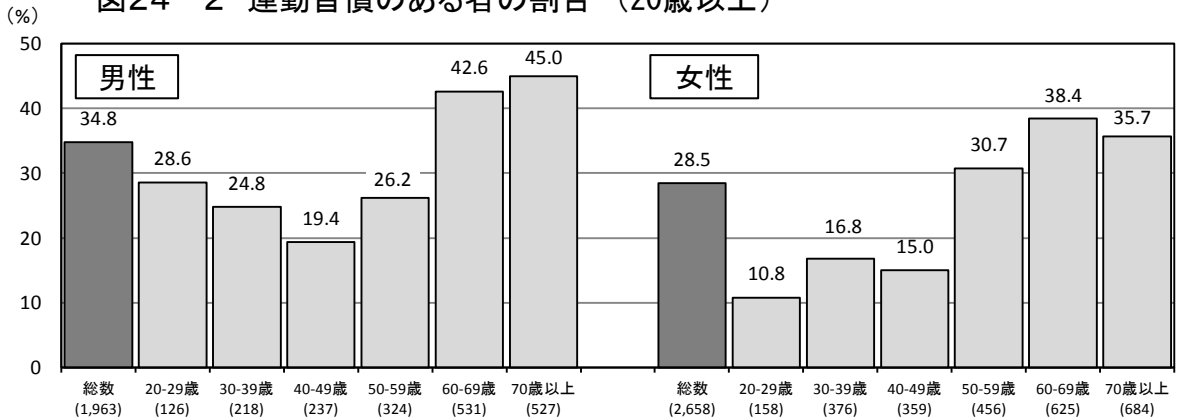
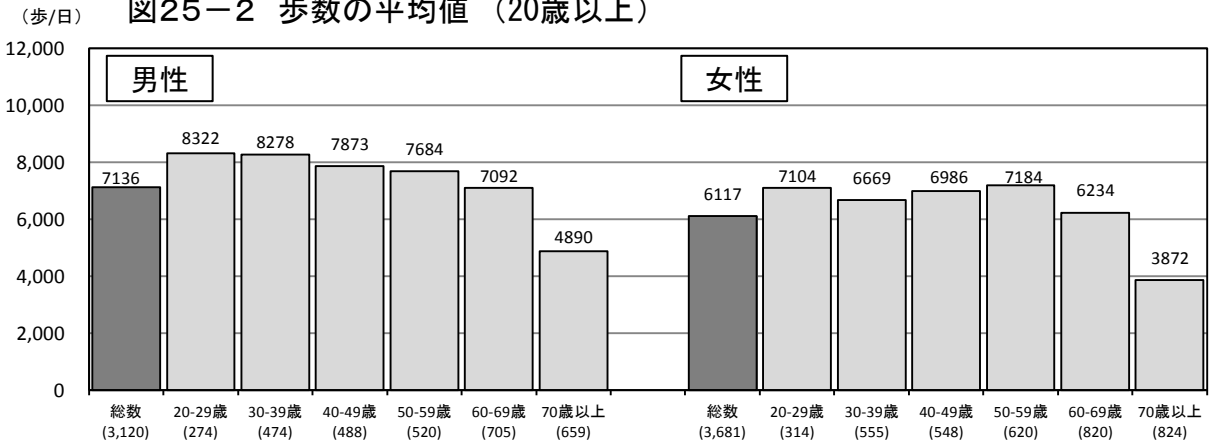


図25-2 歩数の平均値 (20歳以上)



(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%

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)



## 第2章 たばこ、飲酒、睡眠に関する状況

### 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32.2%、女性8.4%であり、前年に比べて男女とも減少している。

図26-1 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15年～22年）

※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

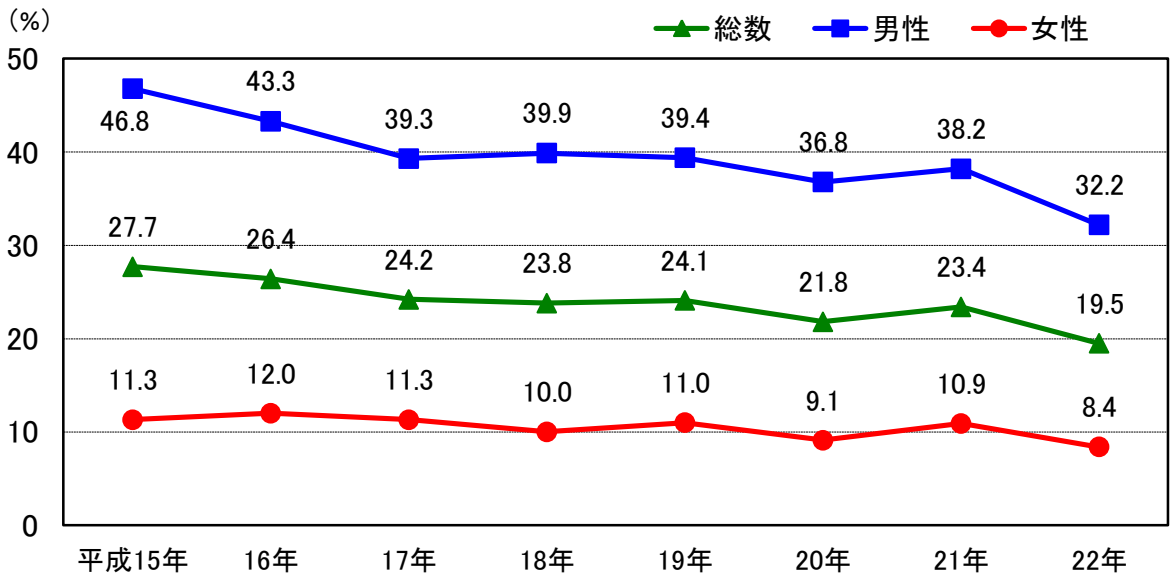
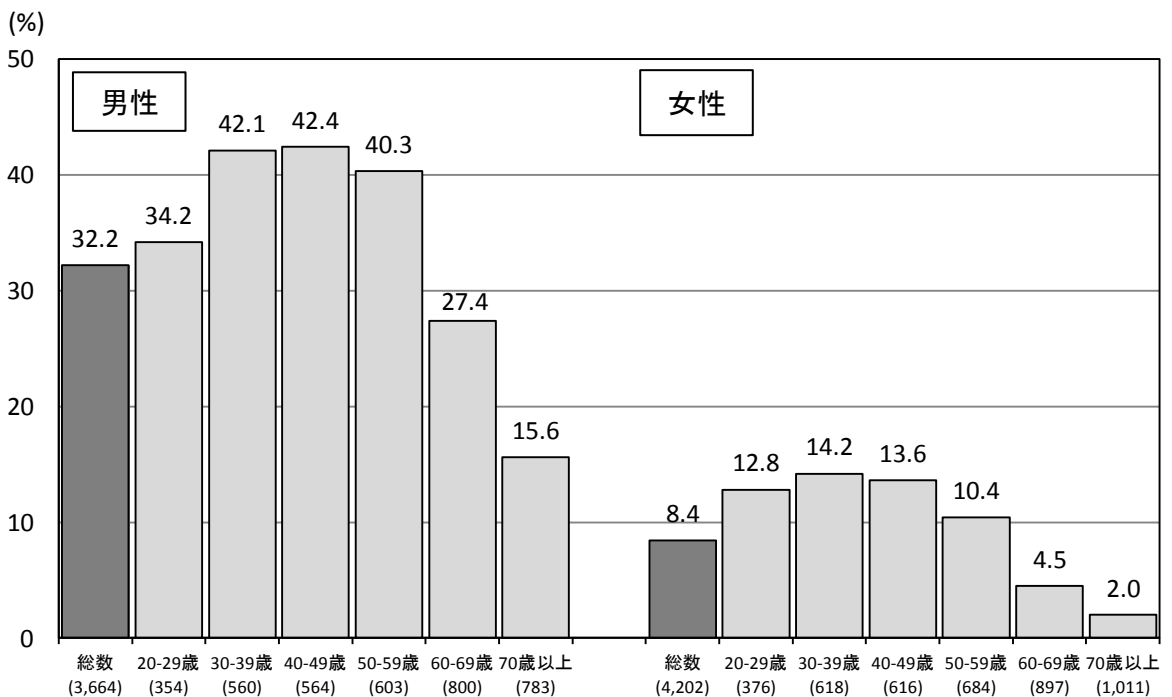


図26-2 現在習慣的に喫煙している者の割合（20歳以上）



## 2. 喫煙本数の状況

現在習慣的に喫煙している者のうち、1日に21本以上吸う者の割合は、男性17.1%、女性6.9%であり、前年に比べて男性は減少し、女性は変わらない。

図27-1 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の年次推移(20歳以上)(平成15年~22年)

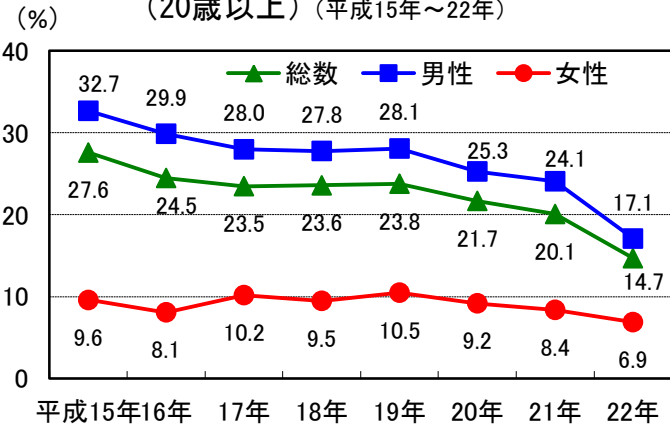


図27-2 現在習慣的に喫煙している者における1日に21本以上吸う者の割合(20歳以上)

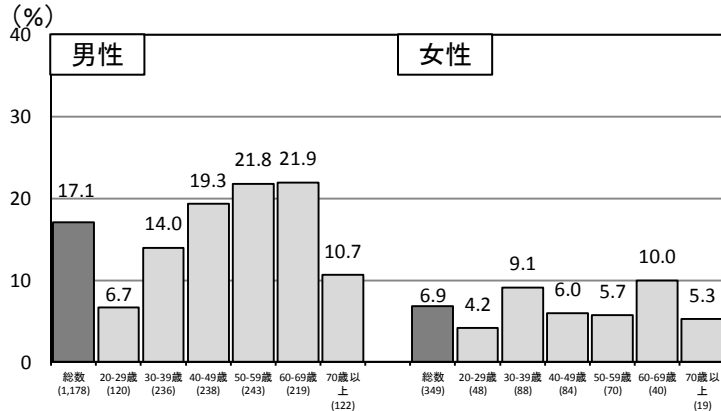


表7 現在習慣的に喫煙している者における1日の喫煙本数の平均値

(本)

	平成15年	16年	17年	18年	19年	20年	21年	22年
総数	20.3	19.8	19.6	22.4	19.7	18.8	18.5	17.4
男性	21.9	21.5	21.0	24.0	21.1	20.0	19.8	18.6
女性	14.9	14.6	15.6	15.9	15.4	14.8	14.7	13.7

## 3. 禁煙意志の有無

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思う者の割合は、男性35.9%、女性43.6%であり、前年に比べて男性は増加し、女性は変わらない。

図28-1 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の年次推移(20歳以上)(平成19年~22年)

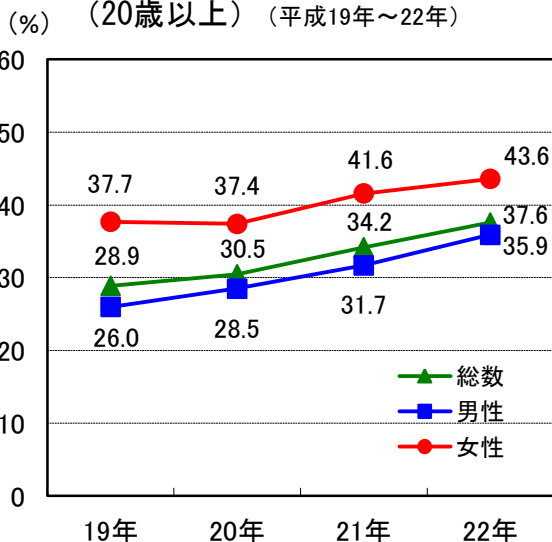
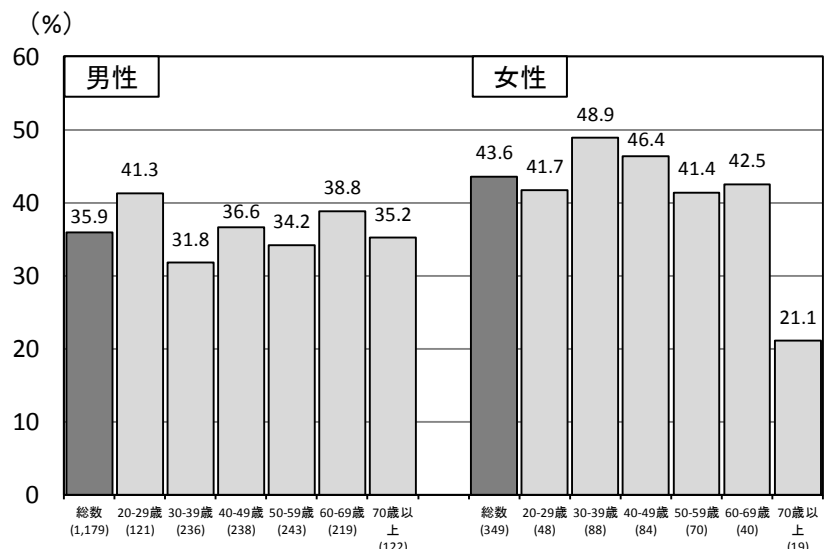


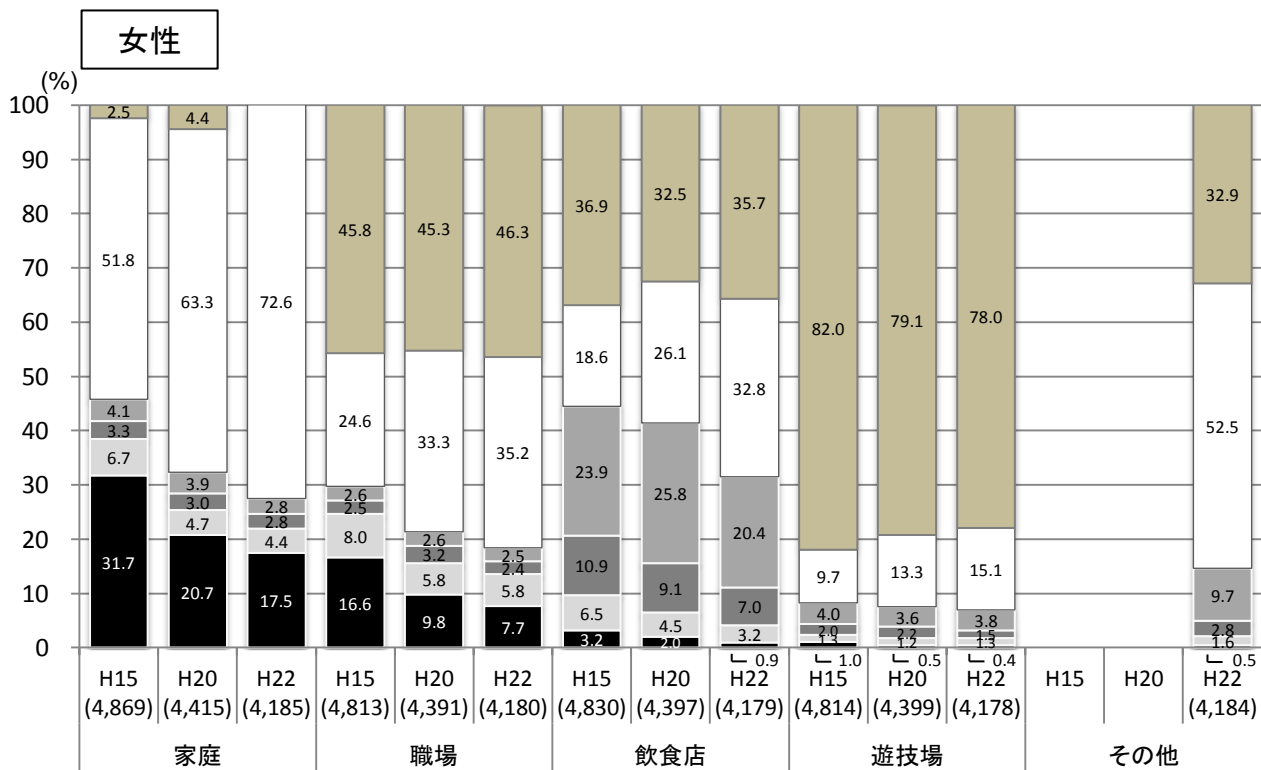
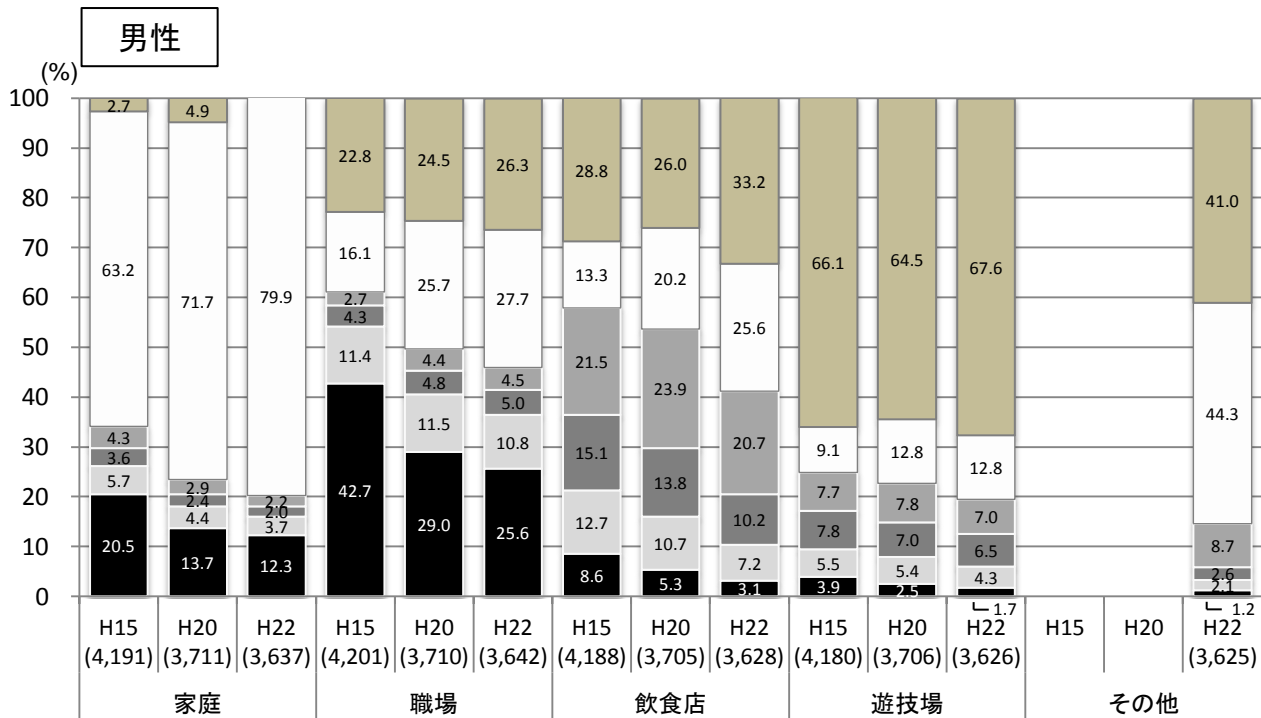
図28-2 現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合(20歳以上)



#### 4. 受動喫煙の状況

過去1ヶ月間、受動喫煙の影響を「ほぼ毎日受けた」と回答した者は、平成15年と比べて全ての場において少なくなっている。

図29 受動喫煙の状況(20歳以上)(平成15年、20年と22年との比較)



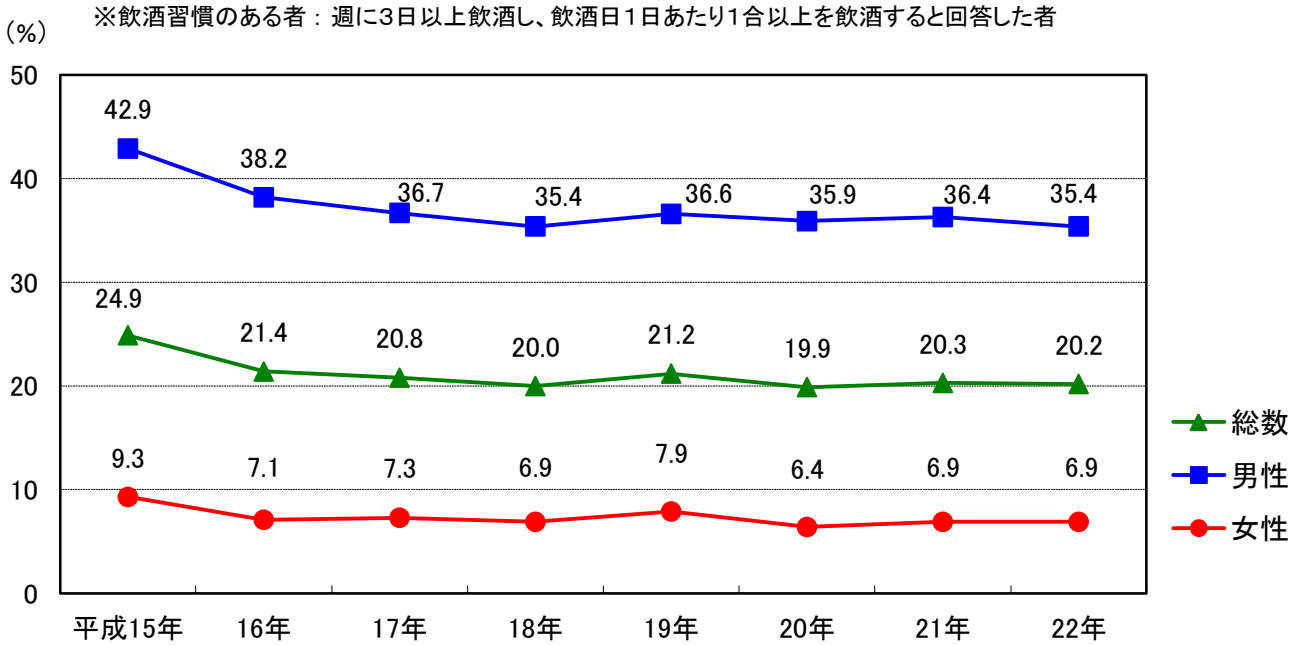
■ ほぼ毎日 ■ 週に数回程度 ■ 週に1回程度 ■ 月に1回程度 □ 全くなかった ■ 行かなかった

※平成22年については、家庭に「行かなかった」選択肢なし。  
 ※その他：市役所、病院、公共交通機関など(平成22年のみ把握)

## 5. 飲酒の状況

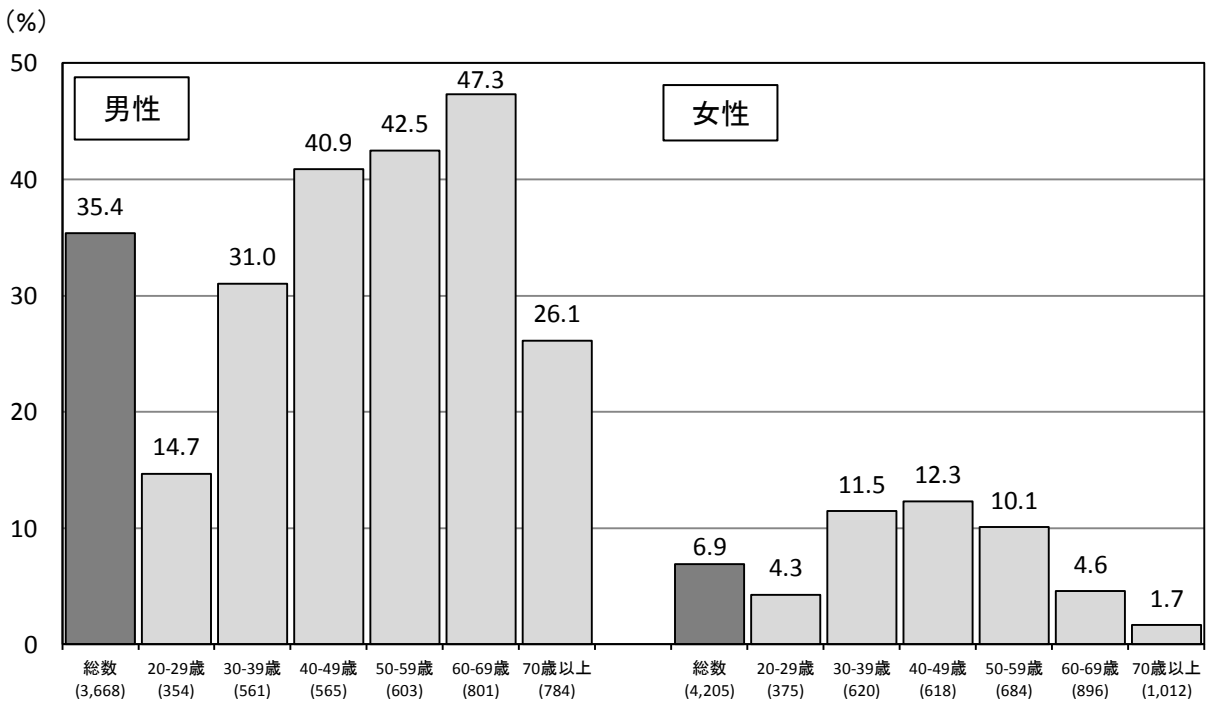
飲酒習慣のある者の割合は、男性35.4%、女性6.9%であり、前年に比べて男女ともその割合は変わらない。

図30-1 飲酒習慣のある者の割合の年次推移(20歳以上) (平成15年~22年)



※平成20年からは未回答者は除く。

図30-2 飲酒習慣のある者の割合(20歳以上)



## 6. 飲酒による肝機能障害の状況

飲酒が原因で肝機能障害を指摘されたことがある者の割合は、男性11.7%、女性2.2%である。肝機能障害を指摘されたことがある者のうち、過去から現在にかけて継続的に治療を受けている者の割合は、16.4%である。

図31 飲酒が原因で肝機能障害を指摘されたことがある者の割合(20歳以上)

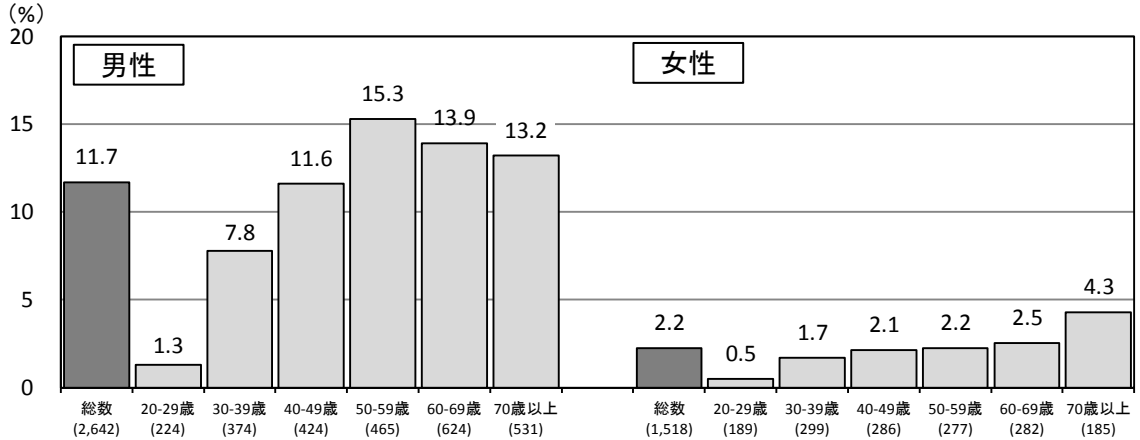
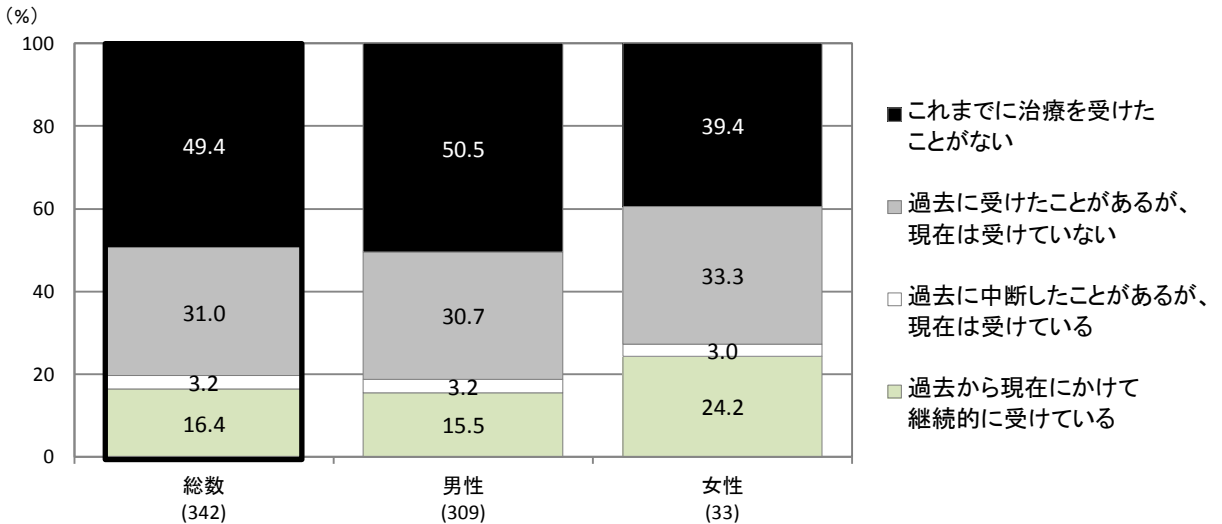


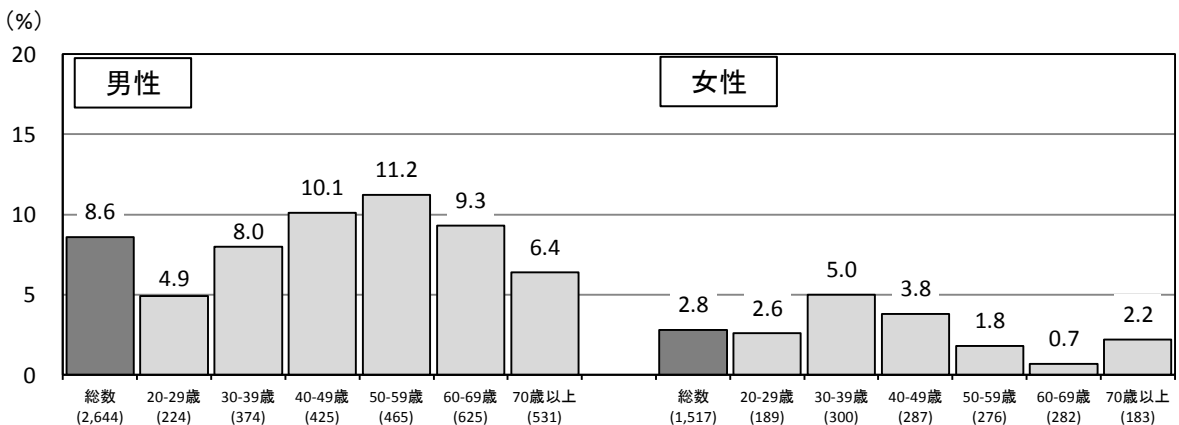
図32 飲酒が原因で肝機能障害を指摘されたことがある者における、治療の状況(20歳以上)



## 7. 飲酒が原因のケガの状況

飲酒が原因でケガをしたことがある者の割合は、男性8.6%、女性2.8%である。

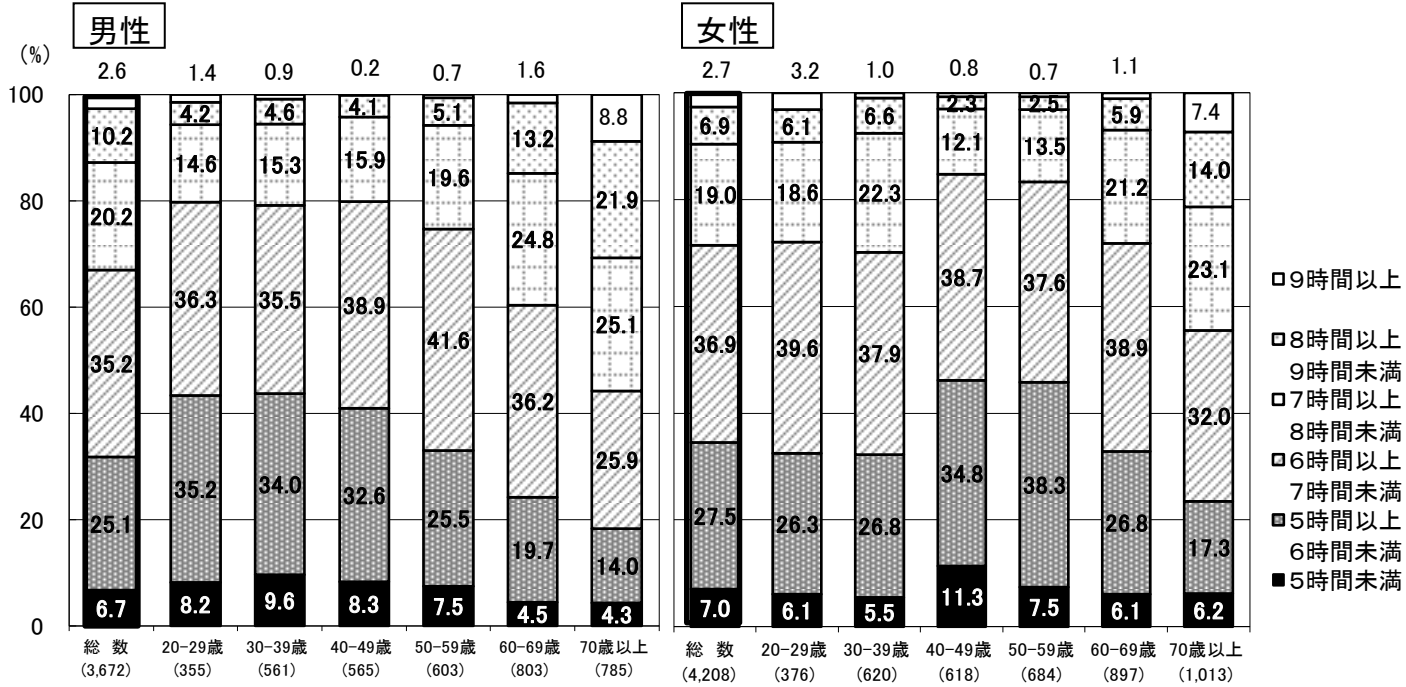
図33 飲酒が原因で自身か他の誰かがケガをしたことがある者の割合(20歳以上)



## 8. 睡眠時間

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35.2%、女性36.9%である。

図34 1日の平均睡眠時間(20歳以上)

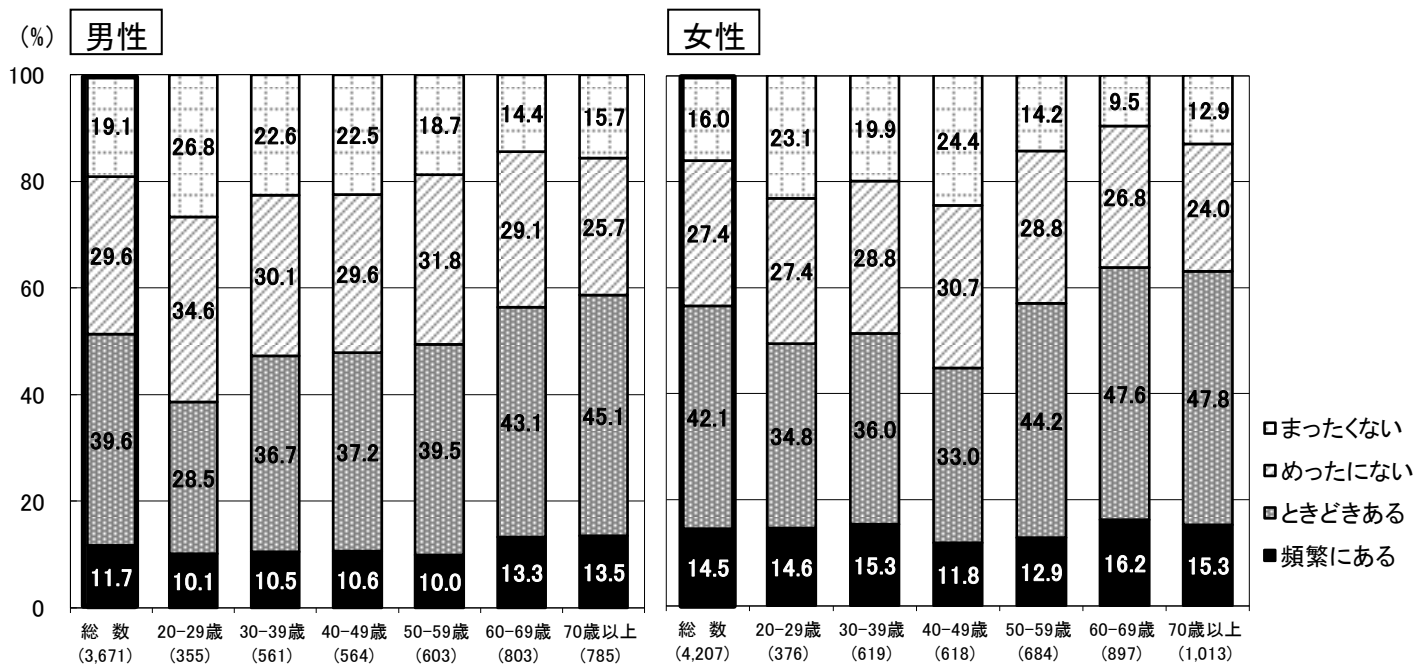


## 9. 睡眠の質

ここ1ヶ月間、眠れないことが頻繁にあった者の割合は、男性11.7%、女性14.5%である。

図35 寝付きの状況(20歳以上)

問: ここ1ヶ月間、あなたは寢床に入っても、寝付きが悪い、途中で目が覚める、朝早く目覚める、熟睡できないなど、眠れないことがありましたか。

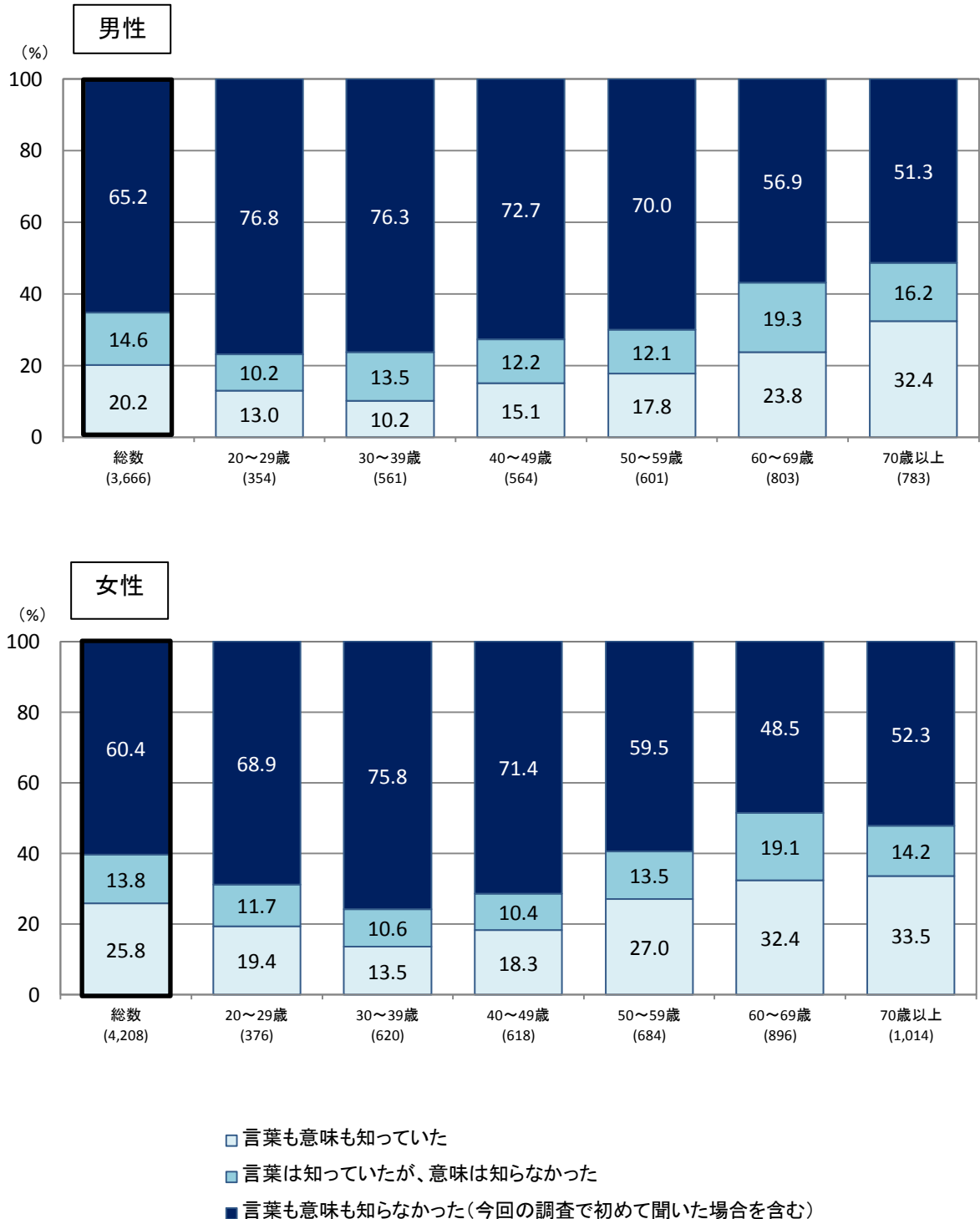


### 第3章 健康寿命に関する状況

#### 1. 健康寿命の認知状況

「健康寿命」という言葉も意味も知っていたと回答した者の割合は、男性20.2%、女性25.8%である。

図36 健康寿命の認知状況(20歳以上)



## 第3部 その他

### 第1章 所得と生活習慣等に関する状況

世帯の所得を3区分(200万円未満、200万円以上～600万円未満、600万円以上)に分け、年齢、世帯員数を調整したうえで、世帯の所得が600万円以上の世帯員を基準として、200万円未満、200万円以上～600万円未満の世帯員の生活習慣等(体型、食生活、運動、たばこ、飲酒、睡眠)の状況を比較した結果は以下のとおり。

1. 肥満者の割合は、男性では差がみられず、女性では200万円未満と200～600万円未満の世帯で高かった。
2. 習慣的な朝食欠食者の割合は、男性では200万円未満と200～600万円未満の世帯で高く、女性では200万円未満の世帯で高かった。
3. 野菜摂取量は、男女とも200万円未満と200～600万円未満の世帯で少なかった。
4. 運動習慣のない者の割合は、男性では200万円未満の世帯で高く、女性では200万円未満と200～600万円未満の世帯で高かった。
5. 現在習慣的に喫煙している者の割合は、男女とも、200万円未満と200～600万円未満の世帯で高かった。
6. 飲酒習慣者の割合は、男性では200万円未満の世帯で低く、女性では差がみられなかった。
7. 睡眠の質が悪い者の割合は、男性では差がみられず、女性では200～600万円未満の世帯で高かった。



表8 所得と生活習慣等に関する状況(20歳以上)

※世帯の所得額を当該世帯員に当てはめて解析  
 ※★は600万円以上の世帯の世帯員と比較して、差のあった項目

		世帯所得 200万円未満		世帯所得 200万円以上～ 600万円未満		世帯所得 600万円以上		200万 円未満 **	200万円 以上～ 600万円 未満**
		人数	割合また は平均*	人数	割合また は平均*	人数	割合また は平均*		
体型	1. 肥満者の割合(男性)	380	31.5%	1,438	30.2%	600	30.7%		
	(女性)	587	25.6%	1,634	21.0%	686	13.2%	★	★
食生活	2. 習慣的な朝食欠食者の割合(男性)	499	20.7%	1,900	18.6%	816	15.1%	★	★
	(女性)	718	17.6%	2,038	11.7%	878	10.5%	★	
	3. 野菜摂取量(男性)	455	256g	1,716	276g	755	293g	★	★
	(女性)	678	270g	1,880	278g	829	305g	★	★
運動	4. 運動習慣のない者の割合(男性)	302	70.6%	1,050	63.7%	381	62.5%	★	
	(女性)	492	72.9%	1,315	72.1%	505	67.7%	★	★
たばこ	5. 現在習慣的に喫煙している者の割合(男性)	497	37.3%	1,896	33.6%	815	27.0%	★	★
	(女性)	719	11.7%	2,034	8.8%	877	6.4%	★	★
飲酒	6. 飲酒習慣者の割合(男性)	497	32.6%	1,898	36.6%	816	40.0%	★	
	(女性)	719	7.2%	2,037	6.4%	877	8.0%		
睡眠	7. 睡眠の質が悪い者の割合(男性)	499	11.1%	1,900	11.8%	816	10.8%		
	(女性)	718	15.9%	2,037	15.4%	878	11.4%		★

\*年齢と世帯員数で調整した値

\*\*世帯の所得について600万円以上を基準とする多変量解析(割合に関する項目はロジスティック回帰、平均値に関する項目は線形回帰)を実施

〈参考〉解析対象世帯の年間所得の状況(20歳以上)

※解析対象:調査実施世帯数3,684世帯のうち、回答が得られた3,401世帯(92.3%)から、わからないと回答した212世帯を除く3,189世帯

	世帯数	%
総数	3,189	—
200万円未満	733	23.0
200万円以上～600万円未満	1,787	56.0
600万円以上	669	21.0

## 第2章 都道府県別の肥満及び主な生活習慣の状況

平成18～22年の5年分の国民健康・栄養調査データを用い、都道府県別に年齢調整を行い、肥満及び主な生活習慣の状況について高い方から低い方に4区分に分け、上位(上位25%)群と下位(下位25%)群の状況を比較した結果、肥満者の割合、現在習慣的に喫煙している者の割合及び飲酒習慣者の割合については、上位群と下位群ではおおむね10%程度、また、歩数については、1,000歩以上など、地域格差がみられた。

表9 都道府県別の肥満及び生活習慣の状況

※都道府県別データを並べて、高い方から低い方に4区分に分け、上位25%の群を上位群、下位25%の群を下位群とした

	全国平均	都道府県の状況	
		上位群	下位群
1. 肥満者(男性)の割合(%)	31.1	39.7	25.2
2. 野菜摂取量(g/日)			
男性	301	339	272
女性	285	321	253
3. 食塩摂取量(g/日)			
男性	11.8	12.7	11.0
女性	10.1	10.8	9.4
4. 歩数(歩/日)			
男性	7,225	7,659	6,271
女性	6,287	6,613	5,551
5. 現在習慣的に喫煙している者(男性)の割合(%)	37.2	42.2	33.5
6. 飲酒習慣者(男性)の割合(%)	35.9	43.3	31.4

\* 肥満者の割合、現在習慣的に喫煙している者の割合及び飲酒習慣者の割合の女性の都道府県別データについては、該当者の割合が少なく、変動係数が大きいため、解析から除いた。

# 〈参考〉都道府県別の肥満及び生活習慣等の状況

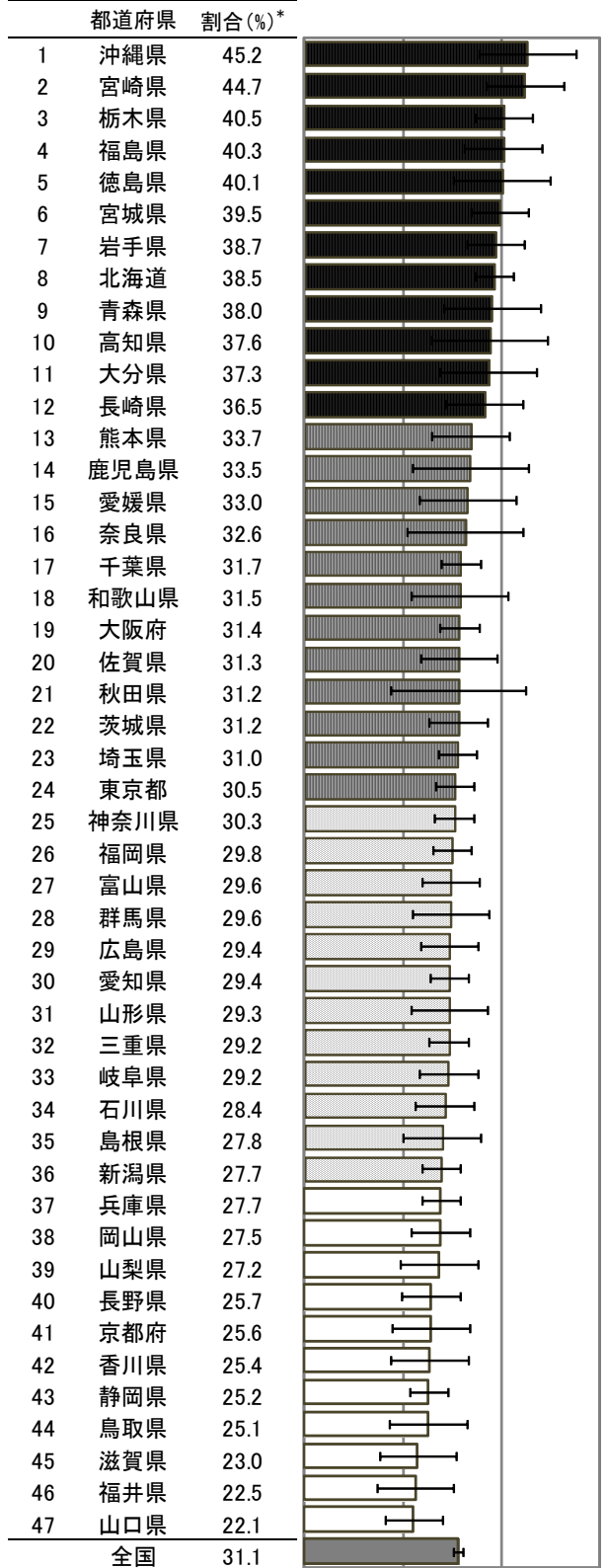
※値の大きい順に並べ、値の高い方から4区分に分けて、色分けをして示した。

※図の横軸誤差範囲については、割合または平均値の95%信頼区間を示した。

95%信頼区間: 同人数の標本を繰り返し抽出して調査を行った場合、95%の確率でこの範囲内の値をとる区間を示している。信頼区間の幅が狭いほど値の精度は高いといえる。

## 1. 肥満者の割合

男性(20~69歳)



\* 年齢調整した値

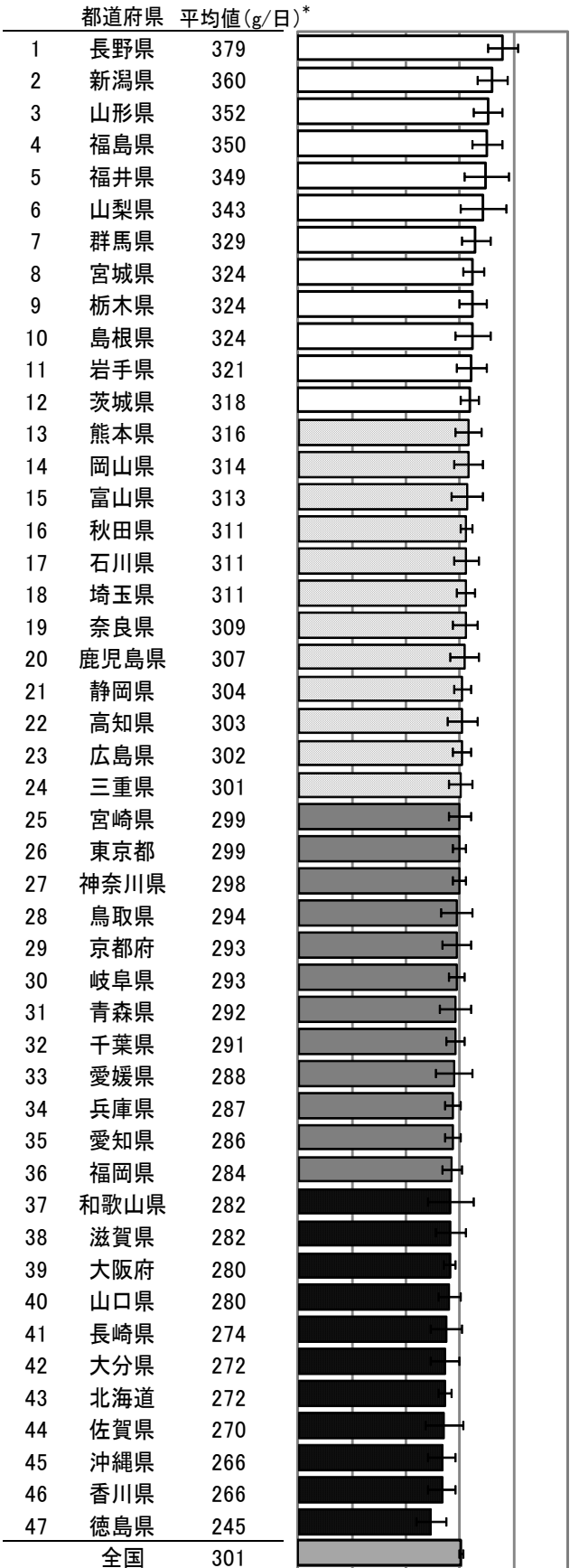
\* 小数第2位を四捨五入

※順位については小数第2位の値を用いて評価

(%)

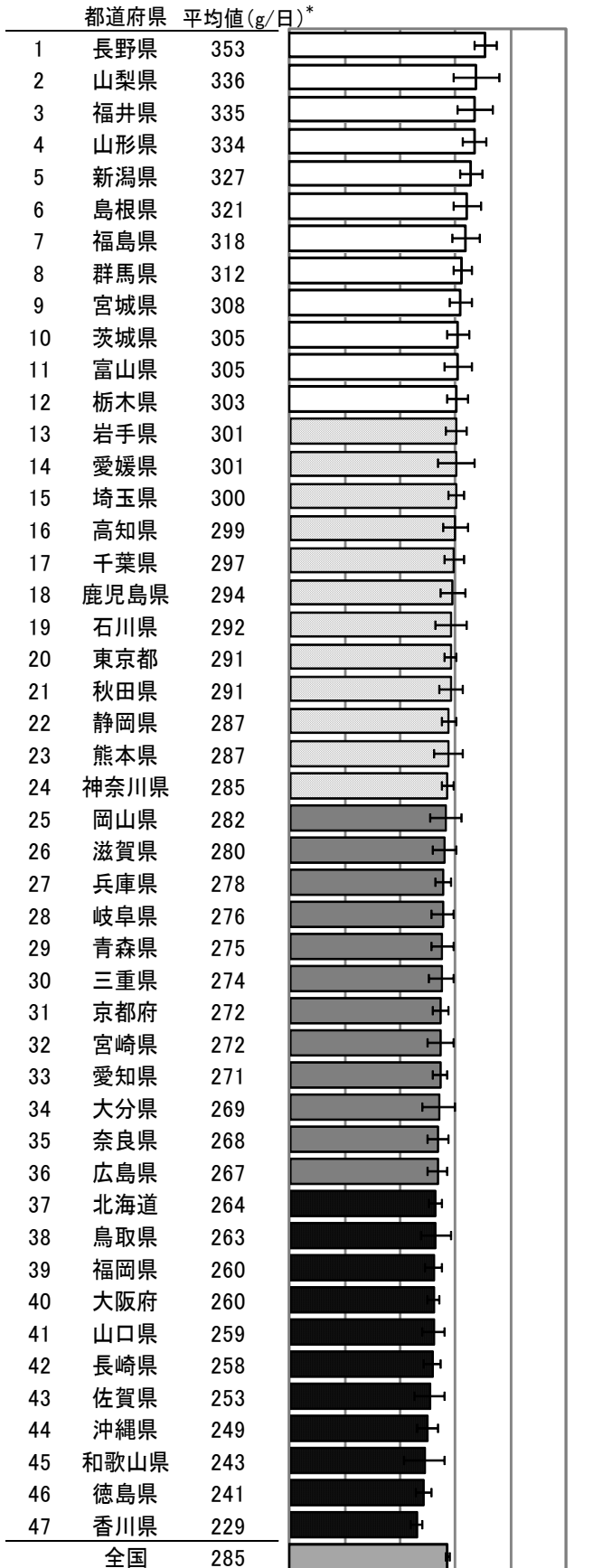
## 2. 野菜摂取量

男性(20歳以上)



\* 年齢調整した値  
 \* 小数第1位を四捨五入  
 ※順位については小数第2位の値を用いて評価

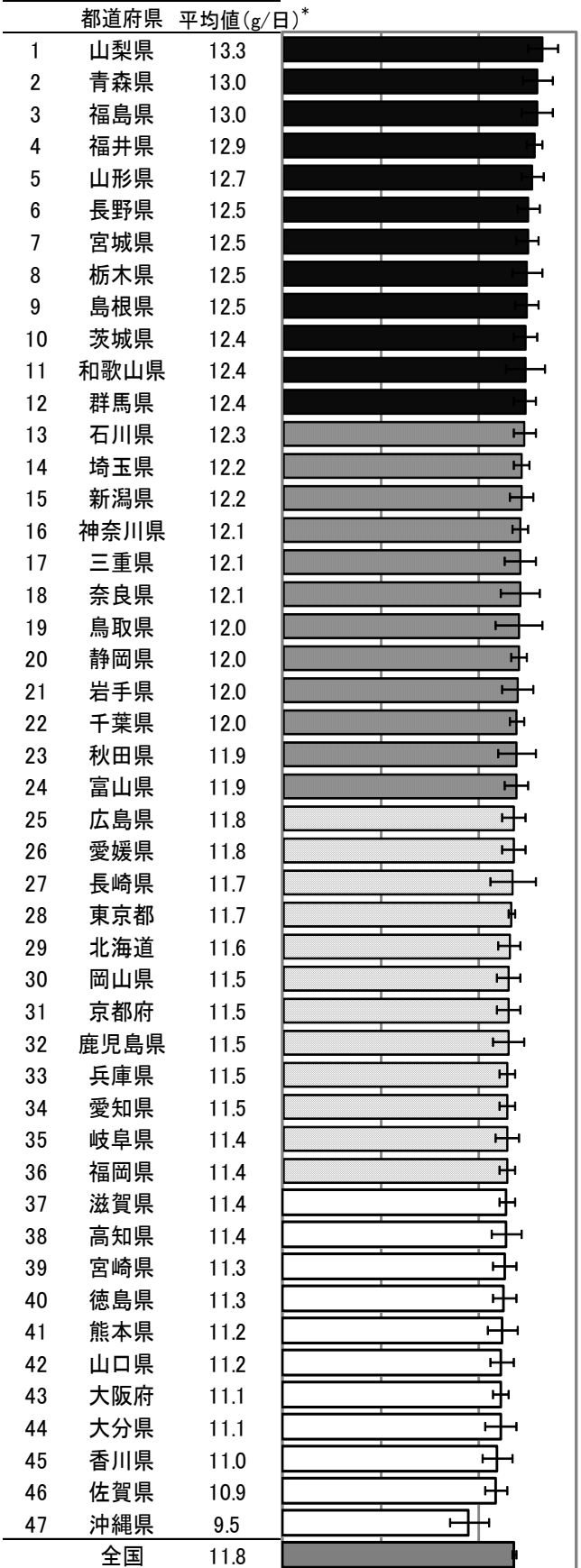
女性(20歳以上)



\* 年齢調整した値  
 \* 小数第1位を四捨五入  
 ※順位については小数第3位の値を用いて評価

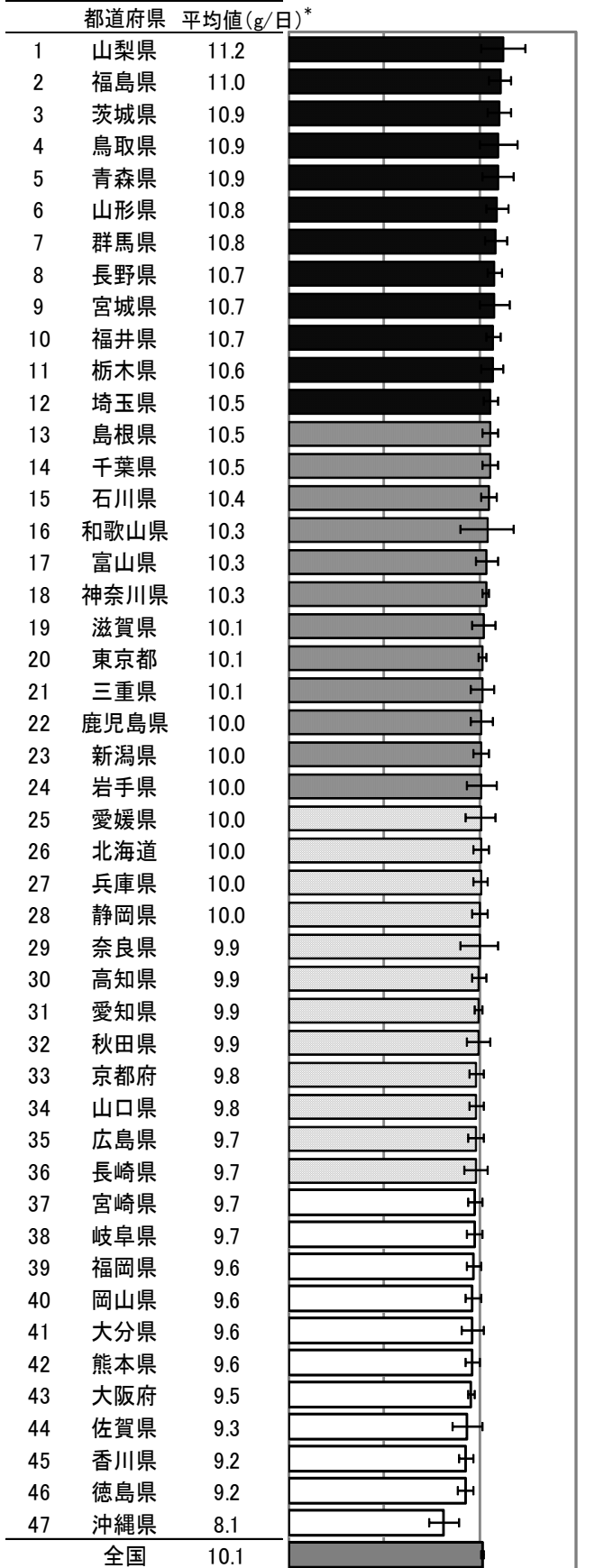
### 3. 食塩摂取量

男性(20歳以上)



\* 年齢調整した値  
 \* 小数第2位を四捨五入  
 ※順位については小数第3位の値を用いて評価

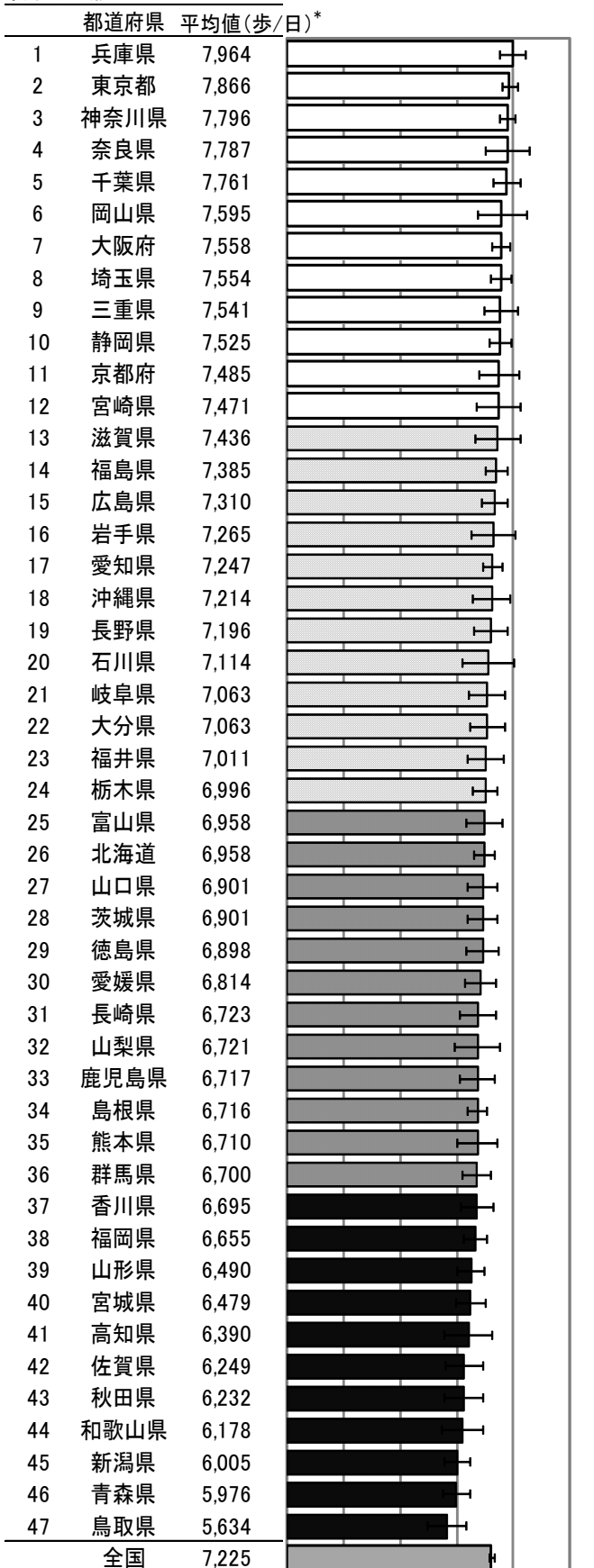
女性(20歳以上)



\* 年齢調整した値  
 \* 小数第2位を四捨五入  
 ※順位については小数第3位の値を用いて評価

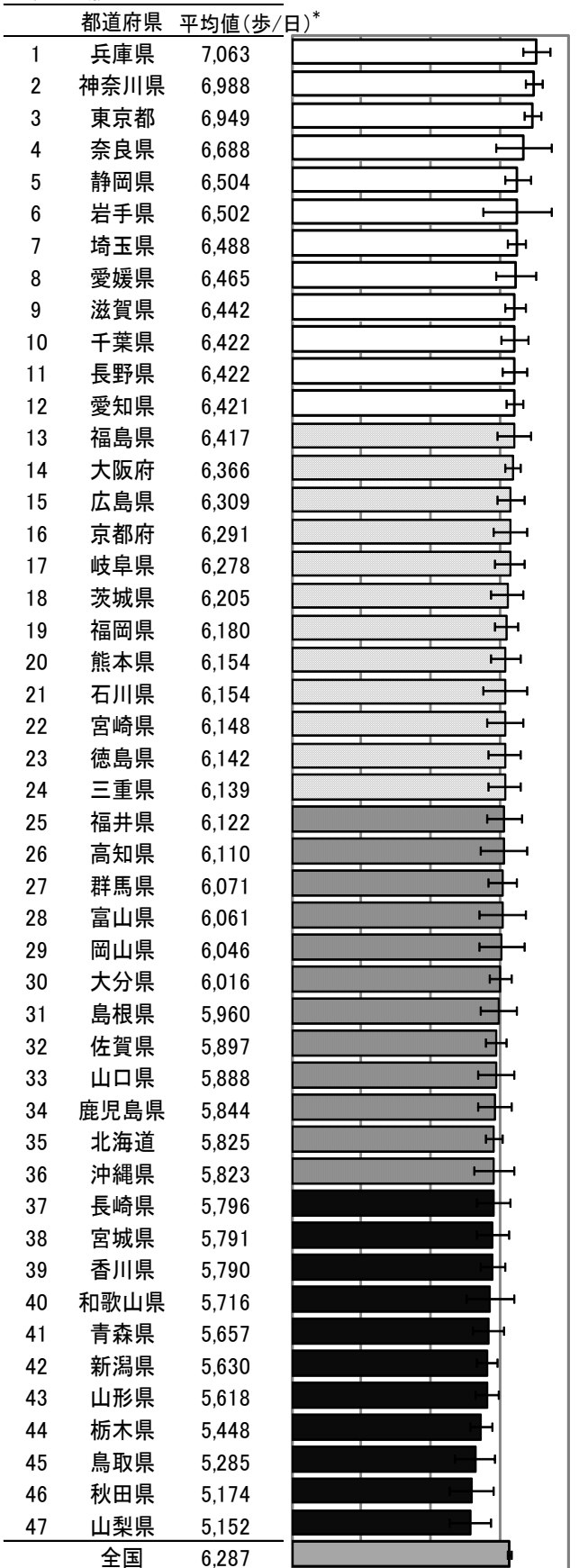
## 4. 歩数

男性(20歳以上)



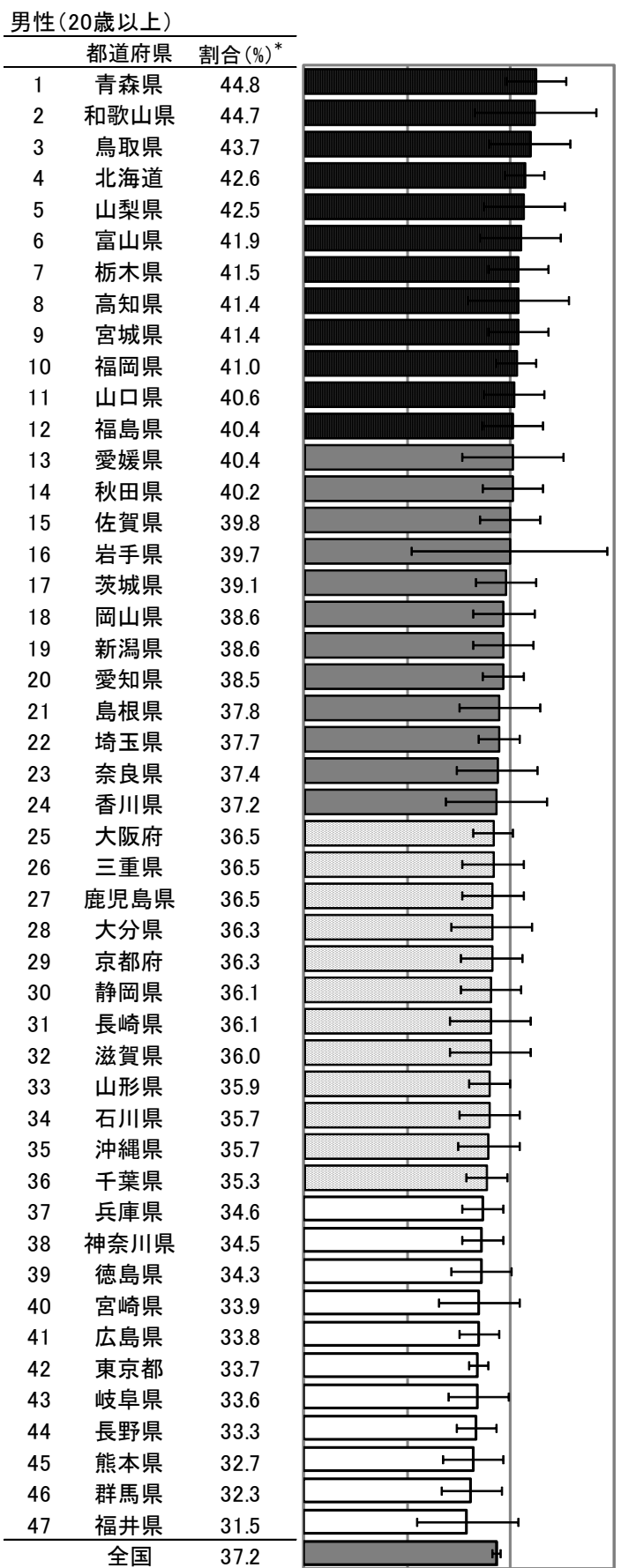
\* 年齢調整した値  
 \* 小数第1位を四捨五入  
 ※順位については小数第2位の値を用いて評価  
 (歩/日)

女性(20歳以上)



\* 年齢調整した値  
 \* 小数第1位を四捨五入  
 ※順位については小数第1位の値を用いて評価  
 (歩/日)

## 5. 現在習慣的に喫煙している者の割合

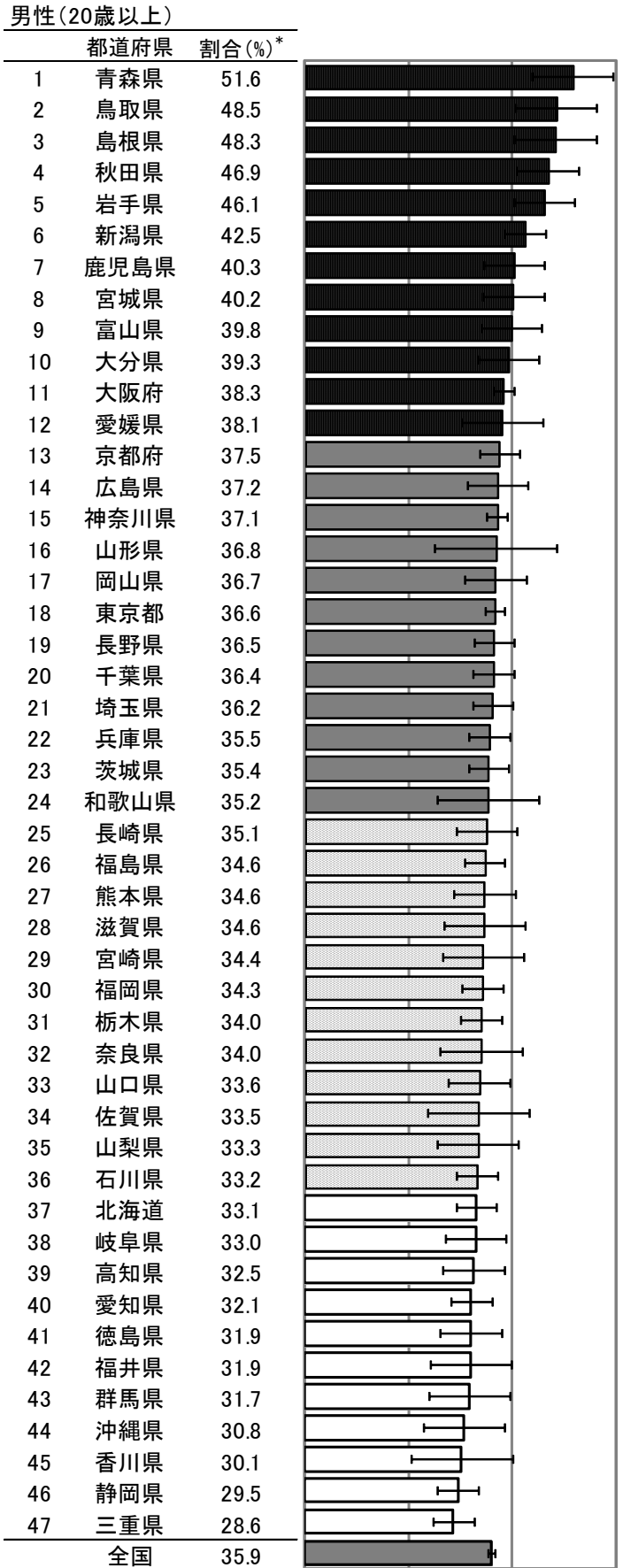


\* 年齢調整した値

\* 小数第2位を四捨五入

※順位については小数第2位の値を用いて評価

## 6. 飲酒習慣者の割合



\* 年齢調整した値

\* 小数第2位を四捨五入

※順位については小数第2位の値を用いて評価