



福県医発第2671号(地)

平成27年 1月 5日

各 医 師 会 長 殿

福 岡 県 医 師 会
会 長 松 田 峻一良
(公 印 省 略)

「平成25年国民健康・栄養調査結果の概要」の送付について

今般、厚生労働省が平成25年11月に実施した国民健康・栄養調査の結果概要がとりまとめられ、平成26年12月9日に公表されました。

本会に対しましても日本医師会を通じて情報提供がありましたので、「平成25年国民健康・栄養調査結果の概要」を参考までに送付いたします。

なお、本調査結果につきましては、下記の厚生労働省ホームページに掲載されておりますことを申し添えます。

記

厚生労働省ホームページ

(<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000067890.html>)

小郡三井医師会より

地域保健担当理事 白石恒明
会長 廣瀬真恵

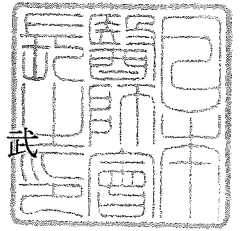
日医発第951号(地Ⅲ238)

平成26年12月16日

都道府県医師会長 殿

日本医師会会長

横 倉 義 武



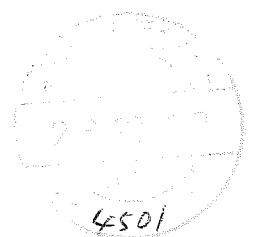
「平成25年国民健康・栄養調査結果の概要」の送付について

時下ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

さて今般、厚生労働省が平成25年11月に実施した国民健康・栄養調査の結果概要がとりまとめられ、本年12月9日に公表されました。

本会に対しましても情報提供がありましたので、「平成25年国民健康・栄養調査結果の概要」を参考までにお送りいたします。よろしくご査収のほどお願い申し上げます。

なお、本調査結果につきましては、厚生労働省ホームページ(<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000067890.html>)に掲載されておりますことを申し添えます。



事 務 連 絡
平成26年12月11日

公益社団法人日本医師会 会長殿

厚生労働省健康局
がん対策・健康増進課

「平成25年国民健康・栄養調査結果の概要」の送付について

国民健康・栄養調査については、種々御高配賜り誠にありがとうございます。
今般、平成25年11月に実施しました国民健康・栄養調査について、別添の
とおり概要をとりまとめましたので、送付いたします。

なお、本調査結果につきましては厚生労働省ホームページ
(<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000067890.html>) にも掲載しております。今
後とも御支援のほど、どうぞよろしくお願いします。

連 絡 先

厚生労働省健康局がん対策・健康増進課
栄養指導室栄養調査係

(担当) 田中、齋藤、佐々木

TEL 03-5253-1111 内線 2343, 2344

FAX 03-3502-3099



平成 26 年 12 月 9 日

【照会先】

健康局がん対策・健康増進課栄養指導室

室長 河野 美穂 (内線 2978)

室長補佐 芳賀 めぐみ (内線 2333)

栄養調査係長 田中 早苗 (内線 2343)

(代表電話) 03(5253)1111

(直通電話) 03(3595)2245

平成 25 年「国民健康・栄養調査」の結果

～主な生活習慣に関する状況は、60 歳以上で良好～

厚生労働省では、このたび、平成 25 年 11 月に実施した「国民健康・栄養調査」の結果を取りまとめましたので、公表します。

「国民健康・栄養調査」は、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として、国民の身体の状態、栄養摂取量及び生活習慣の状況を明らかにするため、毎年実施しています。平成 25 年は重点項目として、様々な基準の策定に関わる実態を把握しました。

今回は、平成 25 年国民生活基礎調査において設定された単位区から無作為抽出した 300 単位区内の 5,204 世帯を対象として実施し、有効回答が得られた 3,493 世帯について集計しました。

【調査結果のポイント】

〈主な生活習慣に関する状況〉

- ・食事、身体活動・運動、喫煙、睡眠の状況について、性・年齢階級別に見ると、60 歳以上で良好な一方、20 歳代及び 30 歳代では課題が見られた。(別紙)

〈食品群の組合せの状況〉

- ・3 食ともに、穀類・魚介類・肉類・卵・大豆(大豆製品)、野菜を組み合わせ食べている者の割合は、男女ともに年齢が若いほど低い傾向(別添 7 頁：図 6)。

〈身体状況に関する状況〉

- ・肥満者の割合について女性は減少傾向にあり、男性は平成 23 年以降、増加に歯止め(別添 15 頁：図 15)。血圧の平均値は男女ともに低下傾向(別添 18 頁：図 22-2)。

〈たばこに関する状況〉

- ・受動喫煙の影響をほぼ毎日受けた者の割合は、平成 20 年と比べて学校、遊技場を除く全ての場(家庭、職場、飲食店、行政機関、医療機関)で有意に減少(別添 25 頁：図 38)。

詳細は、別紙及び別添概要をご覧ください。

平成 25 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	4
第1章 食事に関する状況	4
1. エネルギー収支バランスの指標としての体格の状況	4
2. エネルギー及び栄養素等摂取量、食品群別摂取量の状況	5
3. 食品群の組合せの状況	7
4. 1日の食品数の摂取の状況	8
5. 食塩摂取量の状況	9
第2章 身体活動・運動及び睡眠に関する状況	10
1. 運動習慣者の状況	10
2. 歩数の状況	11
3. 生活活動の実践度の状況	12
4. 身体不活動の状況	13
5. 睡眠の質の状況	14
第3章 身体状況及び糖尿病等に関する状況	15
1. 肥満及びやせの状況	15
2. 「糖尿病が強く疑われる者」の状況	17
3. 血圧に関する状況	18
4. 血中コレステロールに関する状況	19
第4章 咀嚼・嚥下に関する状況	20
1. 咀嚼の状況	20
2. 嚥下の状況	21
第5章 飲酒・喫煙に関する状況	22
1. 生活習慣病のリスクを高める飲酒量の知識の状況	22
2. 喫煙の状況	23
3. 禁煙意思の有無の状況	24
4. 受動喫煙の状況	25
5. 受動喫煙防止対策の推進を望む場所	26
《参考》栄養素・食品群別摂取量等に関する状況	27
1. 朝食の欠食率	27
2. 栄養素等摂取量	28
3. 食品群別摂取量	31

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、国民の身体の状態、栄養素等摂取量及び生活習慣の状態を明らかにし、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基礎資料を得ることを目的とする。平成 25 年は重点項目として、様々な基準の策定に関わる実態を把握した。

2. 調査対象

調査の対象は、平成 25 年国民生活基礎調査（約 11,000 単位区内の世帯約 30 万世帯及び世帯員約 74 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 単位区内のすべての世帯及び世帯員で、平成 25 年 11 月 1 日現在で満 1 歳以上の者とした。

以下の世帯及び世帯員は調査の対象からは除外した。

<世帯>

- ・世帯主が外国人である世帯
- ・3食とも集団的な給食を受けている世帯
- ・住み込み、賄い付きの寮・寄宿舍等に居住する単独世帯

<世帯員>

- ・1歳未満（乳児）
- ・在宅患者で疾病等の理由により、流動状の食品や薬剤のみを摂取している又は投与されている場合など通常の食事をしない者
- ・食生活を共にしていない者
- ・次に掲げる世帯に不在の者
単身赴任者、出稼ぎ者、長期出張者（おおむね3ヶ月以上）、遊学中の者、社会福祉施設（介護保険施設含む）の入所者、長期入院者、預けた里子、収監中の者、その他別居中の者

3. 調査項目及び調査時期

（1）調査項目及び対象年齢

本調査は、身体状況調査票、栄養摂取状況調査票及び生活習慣調査票からなり、調査項目及び対象年齢は下記のとおりとした。

ア. 身体状況調査票

- （ア）身長（満1歳以上）
- （イ）体重（満1歳以上）
- （ウ）腹囲（満6歳以上）
- （エ）血圧：収縮期（最高）血圧、拡張期（最低）血圧（満20歳以上）[2回測定]
- （オ）血液検査（満20歳以上）

(カ) 問診（満 20 歳以上）

- ①血圧を下げる薬
- ②脈の乱れを治す薬
- ③インスリン注射または血糖を下げる薬
- ④コレステロールを下げる薬
- ⑤中性脂肪（トリグリセライド）を下げる薬
- ⑥貧血治療のための薬（鉄剤）
- ⑦糖尿病治療の有無
- ⑧医師からの運動禁止の有無

⑨運動習慣：1 週間の運動日数、運動を行う日の平均運動時間、運動の継続年数

イ. 栄養摂取状況調査票（満 1 歳以上）

(ア) 世帯状況：氏名、生年月日、性別、妊婦（週数）・授乳婦別、世帯主との続柄、仕事の種類

(イ) 食事状況：家庭食・調理済み食・外食・給食・その他の区分

(ウ) 食物摂取状況：料理名、食品名、使用量、廃棄量、世帯ごとの案分比率

(エ) 1 日の身体活動量〈歩数〉（満 20 歳以上）

ウ. 生活習慣調査票（満 20 歳以上）[アンケート調査]

食生活、身体活動、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。

(2) 調査時期

11 月中とした。

ア. 身体状況調査：調査地区の実情を考慮して、もっとも高い参加率をあげうる日時（複数日設定しても構わない）

イ. 栄養摂取状況調査：日曜日及び祝祭日を除く任意の 1 日

ウ. 生活習慣調査：調査期間中（11 月中）

4. 調査系統

調査系統は次のとおりである。

厚生労働省 — $\left(\begin{array}{c} \text{都道府県} \\ \text{保健所設置市} \\ \text{特別区} \end{array} \right)$ — 保健所 — 国民健康・栄養調査員 — 対象者

5. 結果の集計及び集計客体

結果の集計は、独立行政法人国立健康・栄養研究所が行った。

調査対象世帯数、調査実施世帯数は、次のとおりであった。

調査対象世帯数	調査実施世帯数※
5,204	3,493

※栄養摂取状況調査の世帯状況に回答した世帯数。

集計客体数は次のとおりである。

男女計	身体状況調査		血液検査		栄養摂取状況調査		歩数測定		生活習慣調査	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総 数	7,148	100.0	3,301	100.0	7,801	100.0	6,108	100.0	7,136	100.0
1-6歳	341	4.8	-	-	374	4.8	-	-	-	-
7-14歳	531	7.4	-	-	609	7.8	-	-	-	-
15-19歳	246	3.4	-	-	337	4.3	-	-	-	-
20-29歳	514	7.2	197	6.0	557	7.1	532	8.7	618	8.7
30-39歳	734	10.3	327	9.9	788	10.1	753	12.3	877	12.3
40-49歳	912	12.8	425	12.9	989	12.7	912	14.9	1,108	15.5
50-59歳	867	12.1	452	13.7	961	12.3	931	15.2	1,058	14.8
60-69歳	1,337	18.7	855	25.9	1,408	18.0	1,370	22.4	1,533	21.5
70歳以上	1,666	23.3	1,045	31.7	1,778	22.8	1,610	26.4	1,942	27.2

男性	身体状況調査		血液検査		栄養摂取状況調査		歩数測定		生活習慣調査	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総 数	3,344	100.0	1,382	100.0	3,684	100.0	2,822	100.0	3,319	100.0
1-6歳	179	5.4	-	-	197	5.3	-	-	-	-
7-14歳	275	8.2	-	-	314	8.5	-	-	-	-
15-19歳	123	3.7	-	-	175	4.8	-	-	-	-
20-29歳	262	7.8	91	6.6	273	7.4	262	9.3	301	9.1
30-39歳	329	9.8	109	7.9	368	10.0	348	12.3	418	12.6
40-49歳	406	12.1	141	10.2	456	12.4	417	14.8	517	15.6
50-59歳	404	12.1	180	13.0	455	12.4	436	15.5	499	15.0
60-69歳	603	18.0	365	26.4	638	17.3	614	21.8	702	21.2
70歳以上	763	22.8	496	35.9	808	21.9	745	26.4	882	26.6

女性	身体状況調査		血液検査		栄養摂取状況調査		歩数測定		生活習慣調査	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総 数	3,804	100.0	1,919	100.0	4,117	100.0	3,286	100.0	3,817	100.0
1-6歳	162	4.3	-	-	177	4.3	-	-	-	-
7-14歳	256	6.7	-	-	295	7.2	-	-	-	-
15-19歳	123	3.2	-	-	162	3.9	-	-	-	-
20-29歳	252	6.6	106	5.5	284	6.9	270	8.2	317	8.3
30-39歳	405	10.6	218	11.4	420	10.2	405	12.3	459	12.0
40-49歳	506	13.3	284	14.8	533	12.9	495	15.1	591	15.5
50-59歳	463	12.2	272	14.2	506	12.3	495	15.1	559	14.6
60-69歳	734	19.3	490	25.5	770	18.7	756	23.0	831	21.8
70歳以上	903	23.7	549	28.6	970	23.6	865	26.3	1,060	27.8

6. その他

- ・結果の概要におけるコメントは、統計的な処理（有意水準は5%とした）に基づき、記述している。
- ・解析対象者数は、図表中（ ）内に併記した。
- ・集計客体数並びに結果の概要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。
- ・年次推移の結果における平成24年調査は、通常調査より客体数を拡大して実施したため、通常調査年との結果の比較性を重視し、全国補正值として算出した結果を表記した。なお、全国補正值は、各都道府県の通常調査年と平成24年調査の実施世帯数の違いを補正できるよう重み付けを行い算出した。

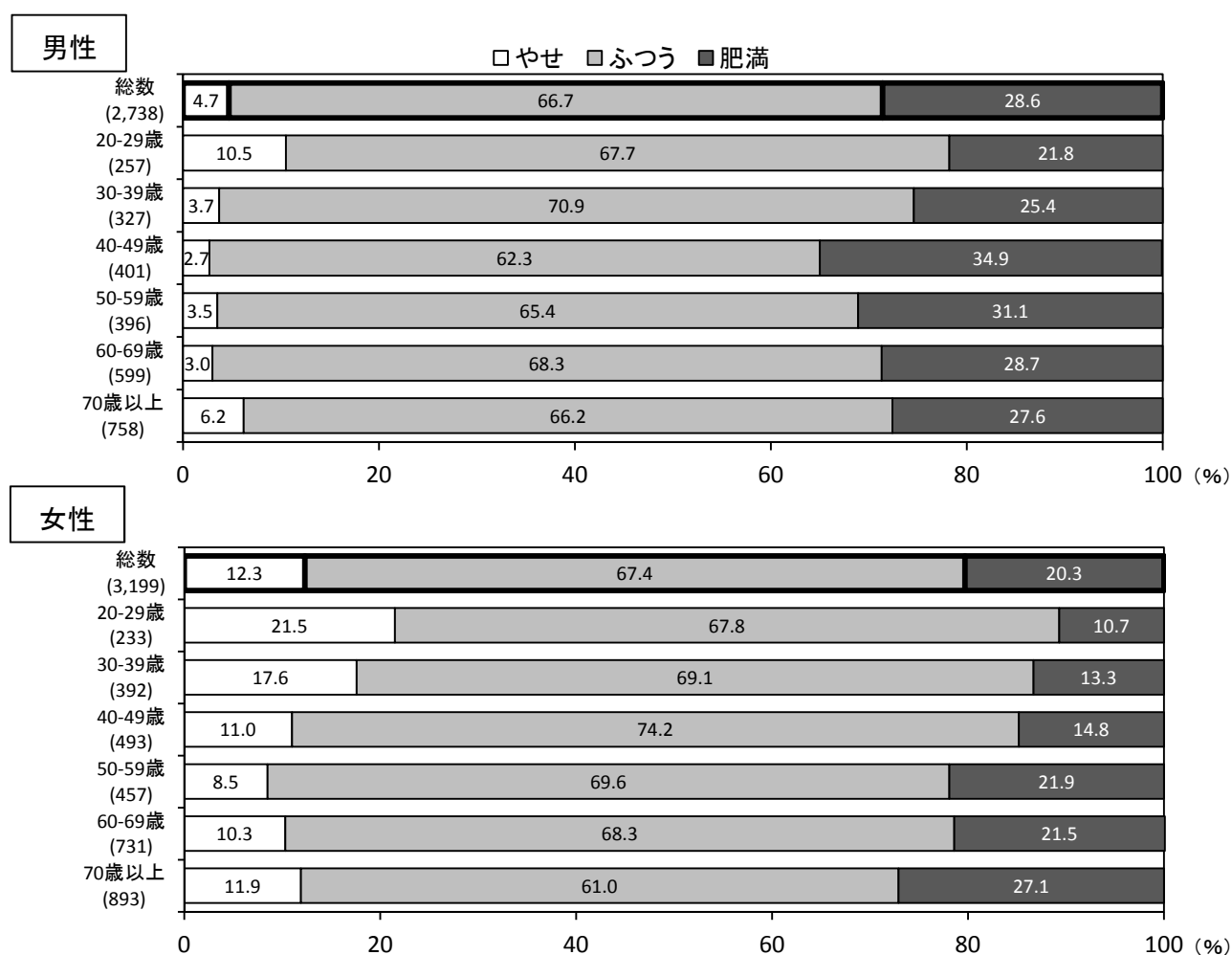
Ⅱ 結果の概要

第1章 食事に関する状況

1. エネルギー収支バランスの指標としての体格の状況

BMI が「ふつう」の範囲にあてはまる者の割合は、男女とも6割を超えている。「肥満」の範囲にあてはまる者の割合は、女性に比べて男性が高く、男性において年齢階級別にみると、40歳代が最も高い。「やせ」の範囲に当てはまる者の割合は、男性に比べて女性が高く、性・年齢階級別にみると男女ともに20歳代で最も高い。

図1 体格の状況(BMIの範囲別人数の割合)(20歳以上、性・年齢階級別)



※BMI (Body Mass Index) $[\text{kg}/\text{m}^2] = \text{体重}[\text{kg}] / (\text{身長}[\text{m}])^2$

「やせ」は BMI18.5 kg/m^2 未満、「ふつう」は BMI18.5 kg/m^2 以上 25 kg/m^2 未満、「肥満」は BMI25 kg/m^2 以上。

<参考>エネルギー収支バランスの基本概念



エネルギー摂取量とエネルギー消費量が等しいとき、体重の変化はなく、健康的な体格(BMI)が保たれる。エネルギー摂取量がエネルギー消費量を上回ると体重は増加し、肥満につながる。エネルギー消費量がエネルギー摂取量を上回ると体重は減少し、やせにつながる。

エネルギー収支バランスは、エネルギー摂取量－エネルギー消費量として定義され、「日本人の食事摂取基準(2015年版)」では、体格をエネルギーの指標として採用した。

2. エネルギー及び栄養素等摂取量、食品群別摂取量の状況

エネルギー摂取量の平均値は10年間で減少傾向にある。エネルギー摂取量に占める脂質の割合は、年齢が高くなるほど低くなっている。主な食品群別摂取量は、10年間でほとんど変化はないが魚介類と肉類の摂取量は、平成21年に逆転してからその状態は続いている。10年前と比べて、どの年代においても魚介類の摂取量は減少傾向、肉類は増加傾向にある。

図2 たんぱく質・脂質・炭水化物・エネルギーの摂取量の年次推移(20歳以上)(平成15～25年)

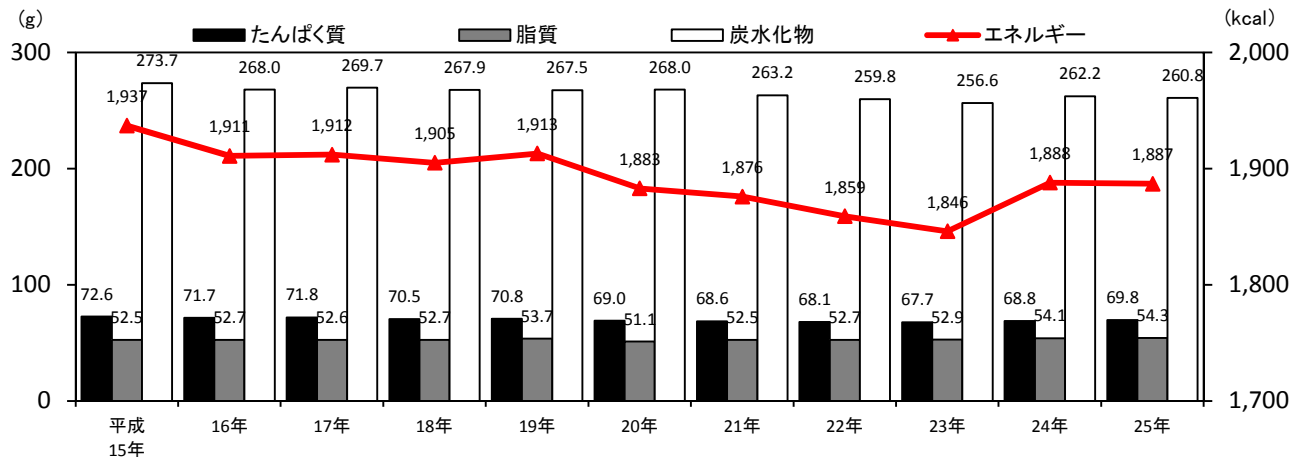


図3 エネルギーの栄養素別構成比の平均値(20歳以上、男女計、年齢階級別)

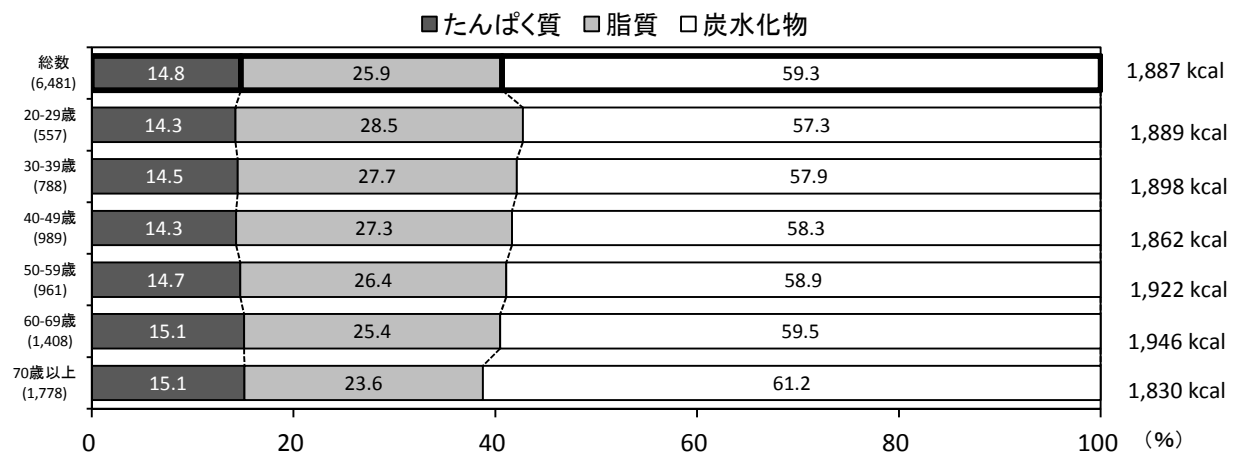


図4 主な食品群別摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)(平成15～25年)

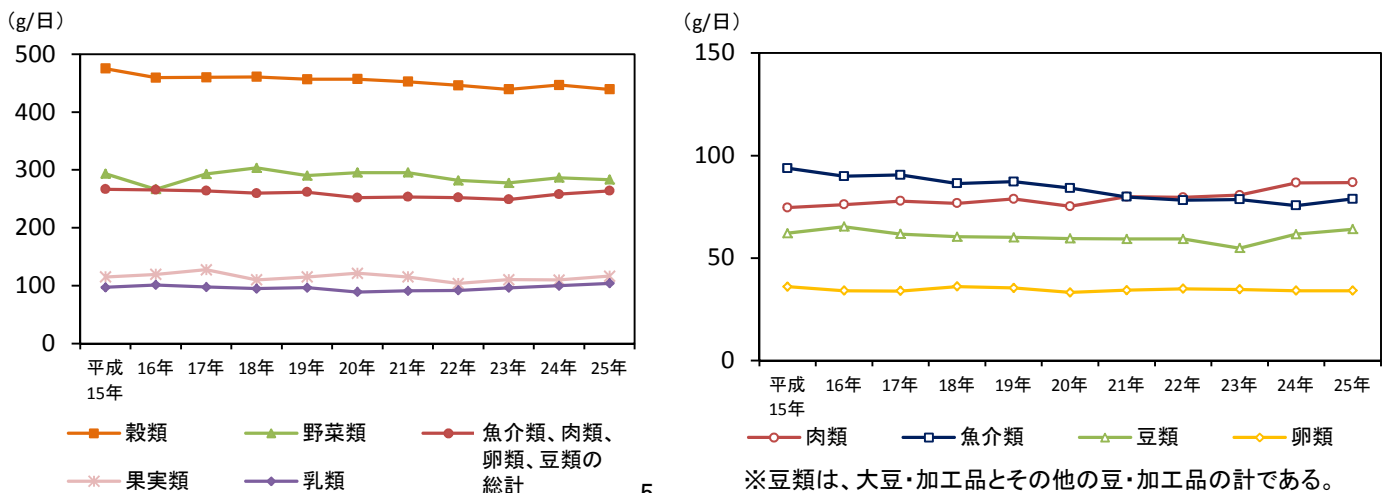
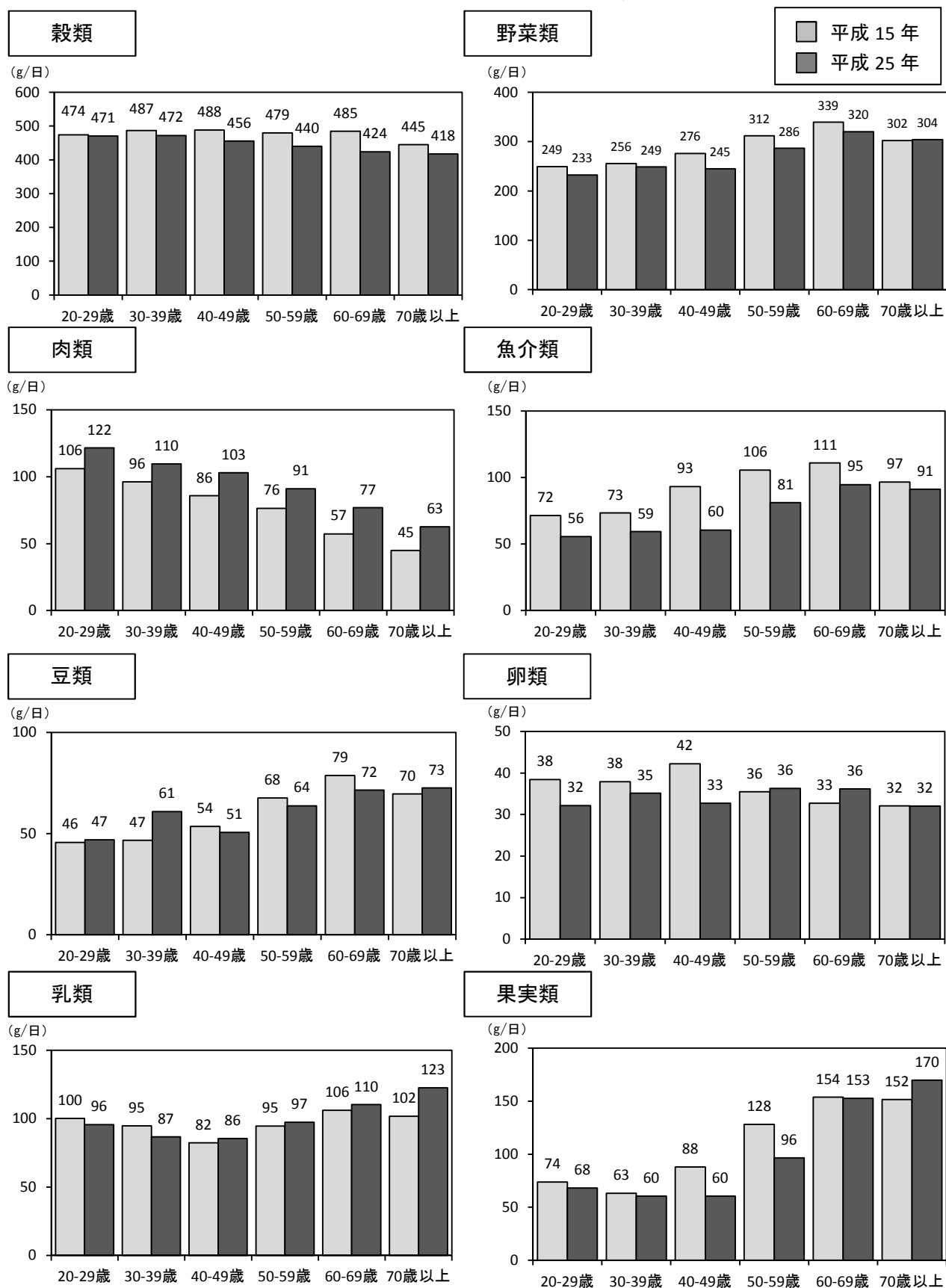


図5 主な食品群別摂取量の平均値の年次変化(20歳以上、男女計・年齢階級別)



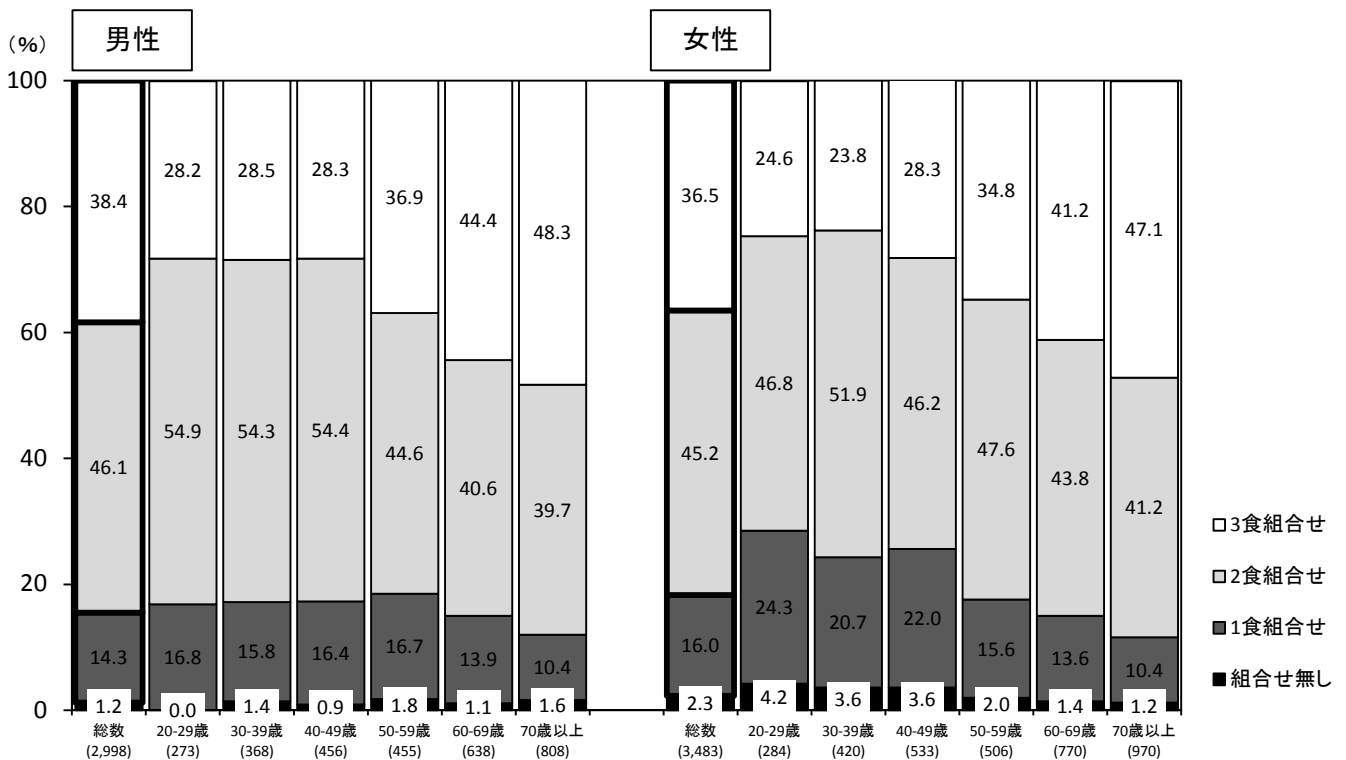
(参考)「健康日本21(第2次)」の目標
 野菜摂取量の増加
 目標値: 1日あたりの野菜摂取量の平均値 350g

3. 食品群の組合せの状況

3食ともに、穀類・魚介類・肉類・卵・大豆(大豆製品)、野菜を組み合わせで食べている者は男性で38.4%、女性で36.5%である。年齢階級別にみると、その割合は男女ともに若いほど低い傾向にある。

図6 穀類と魚介類・肉類・卵・大豆(大豆製品)と野菜を組み合わせで食べる者の割合

(20歳以上、性・年齢階級別)



※「穀類と魚介類・肉類・卵・大豆(大豆製品)と野菜を組み合わせで食べる」とは、いずれの食品群も摂取することとした。摂取量については考慮していない。

※欠食者を含む。

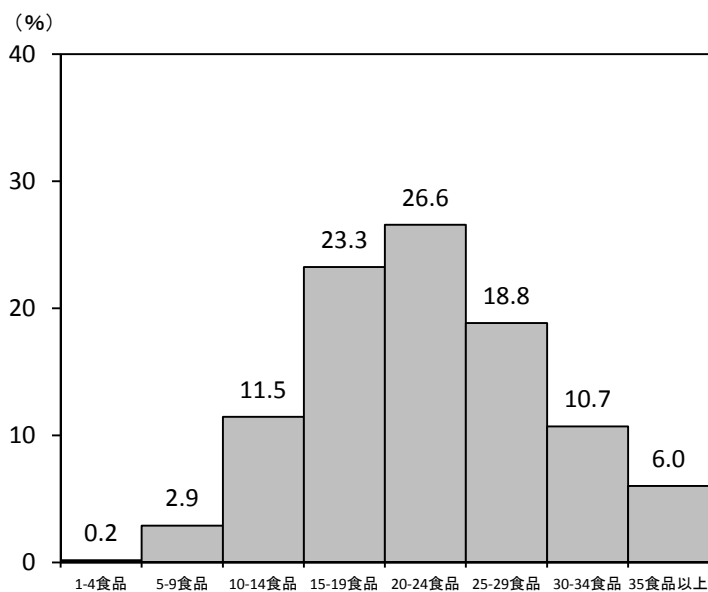
<参考>

平成26年10月に「日本人の長寿を支える『健康な食事』のあり方に関する検討会の報告書」がとりまとめられ、日本の食文化をふまえた「健康な食事」の食事パターンに関する基準が策定された。この基準は、「日本人の食事摂取基準(2015年版)」をもとに、生活習慣病の予防に資する栄養バランスの確保の観点から作成されたものであり、主食(精製度の低い穀類を利用した主食)・主菜(魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料とした副食)・副菜(緑黄色野菜を含む2種類以上の野菜を使用した副食)を組み合わせで食べることを基本としている。

4. 1日の食品数の摂取の状況

1日の食品数の平均値は22.3食品であり、20～24食品を摂取する者の割合が26.6%と最も高い。食事別、年齢階級別にみると、20歳代から40歳代では50歳以上に比べて朝食の食品数が少ない傾向にある。

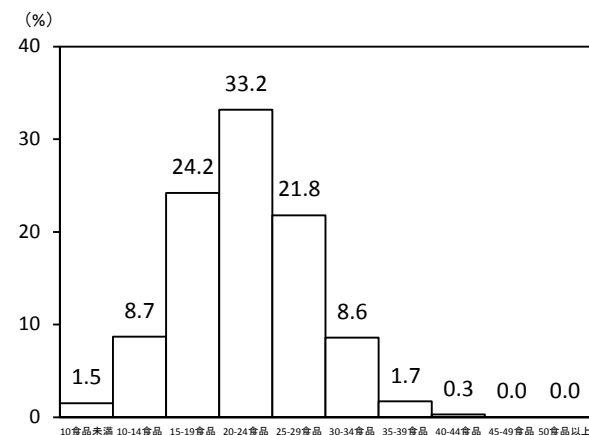
図7 1日の食品数の分布(20歳以上)



※90食品以上の者は除く。
※欠食者を含む。

<参考>

昭和61年国民栄養調査における1日の食品数
(世帯主および配偶者。3日間のうち、第2日目の食物摂取状況調査により把握した結果。)



1日平均約22食品であり、各食事別にみると朝食7.9、
昼食9.2、夕食12.4、間食1.8食品であった。
(昭和61年国民栄養調査報告書)

表1 食事別及び1日の食品数の平均値(20歳以上、男女計、年齢階級別)

	総数 (6,480)	20-29歳 (557)	30-39歳 (787)	40-49歳 (989)	50-59歳 (961)	60-69歳 (1,408)	70歳以上 (1,778)
朝食	6.1	4.1	4.5	4.8	5.8	6.9	7.8
昼食	8.0	8.2	7.8	8.0	8.4	8.2	7.6
夕食	10.6	10.3	10.6	10.3	10.8	11.1	10.4
間食	1.3	1.1	1.0	0.9	1.2	1.6	1.6
1日	22.3	20.6	20.8	20.8	22.7	23.7	22.9

<参考>平成25年調査における食品数の数え方について

朝食、昼食、夕食、間食、1日のそれぞれについて、同じ食品は何回食べても1食品として数え、次の食品群を除外して、摂取した食品数を数えた。

〔食品数の算出から除外した食品群〕

「砂糖及び甘味料」「嗜好飲料類」「調味料及び香辛料類」「栄養素調整調味料類及びその他の加工食品等」

5. 食塩摂取量の状況

成人の1日の食塩摂取量の平均値は、男性 11.1g、女性 9.4g であり、男女ともに、10 年間で減少傾向にある。

図8 食塩摂取量の平均値の年次推移(20 歳以上)(平成 15～25 年)

(g/日)

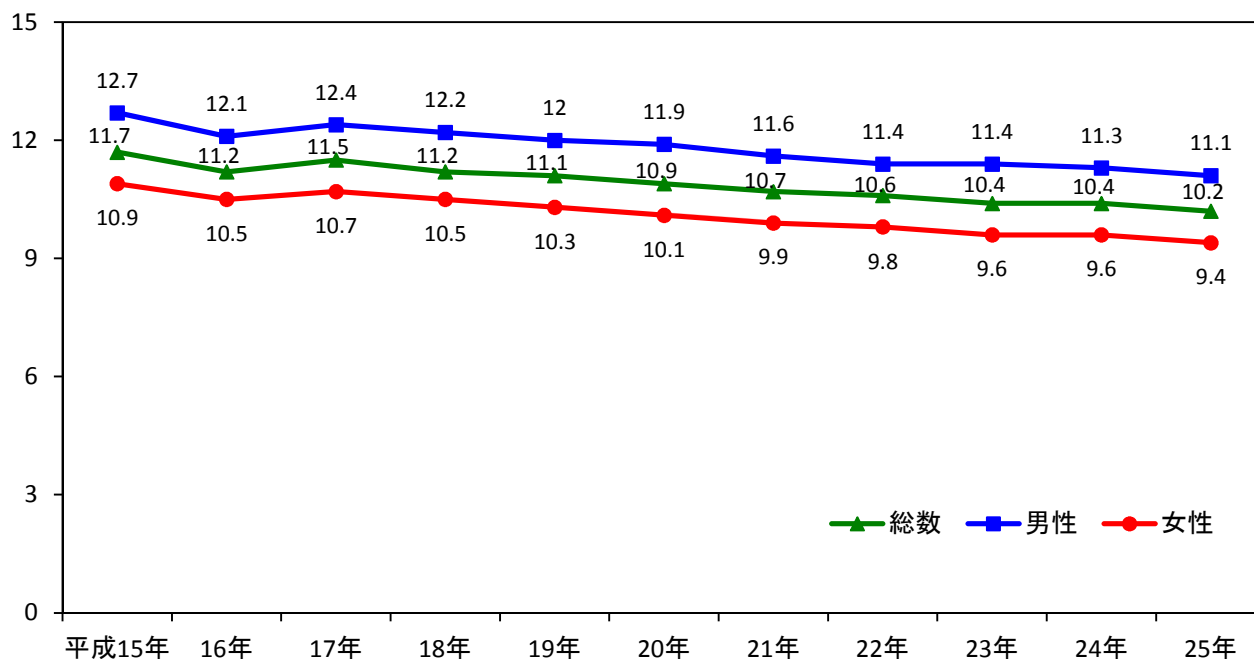
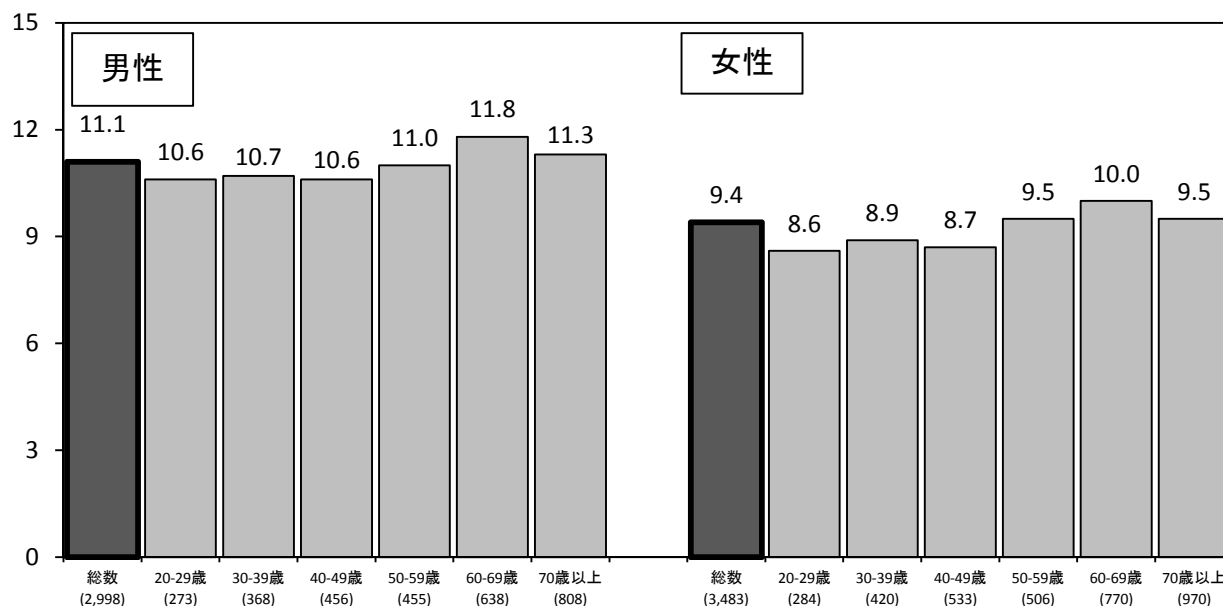


図9 食塩摂取量の平均値(20 歳以上、性・年齢階級別)

(g/日)



(参考)「健康日本21(第2次)」の目標

食塩摂取量の減少

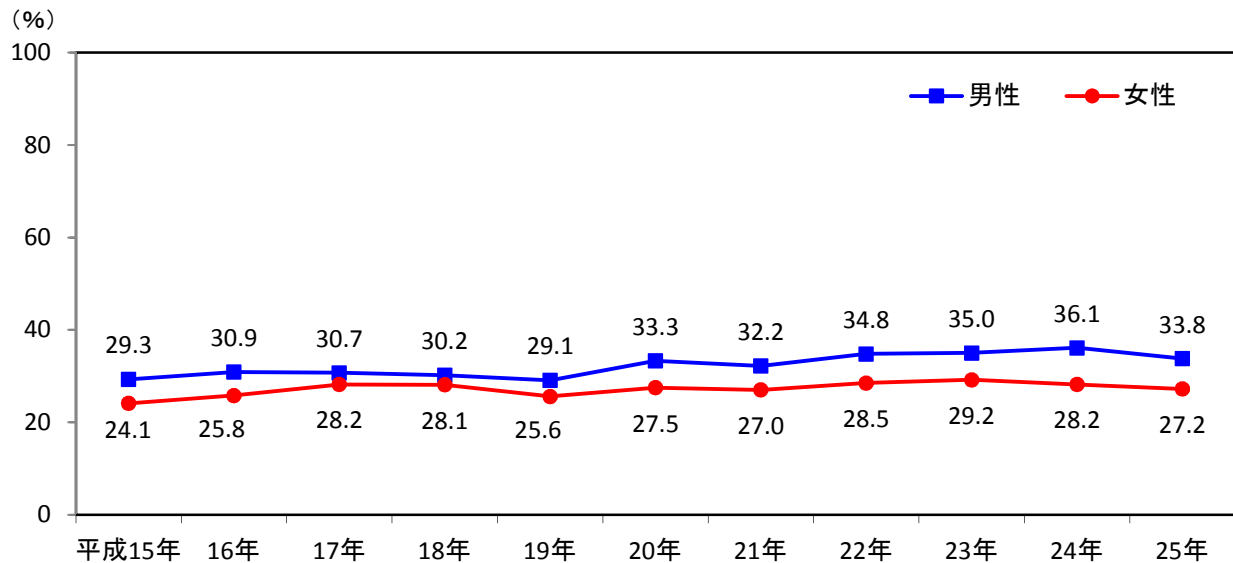
目標値: 1日あたりの食塩摂取量の平均値 8g

第2章 身体活動・運動及び睡眠に関する状況

1. 運動習慣者の状況

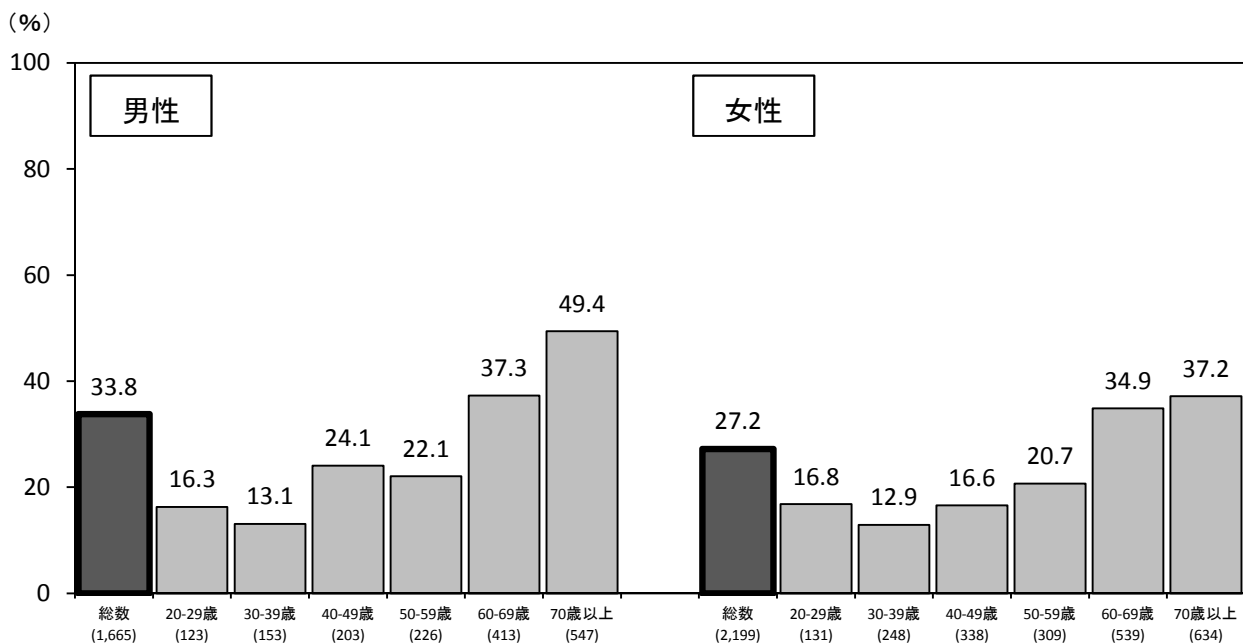
運動習慣のある者の割合は、男性 33.8%、女性 27.2%であり、年齢階級別にみると、その割合は男女ともに 30 歳代で最も低い。

図 10-1 運動習慣のある者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 15~25 年)



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

図 10-2 運動習慣のある者の割合(20 歳以上、性・年齢階級別)

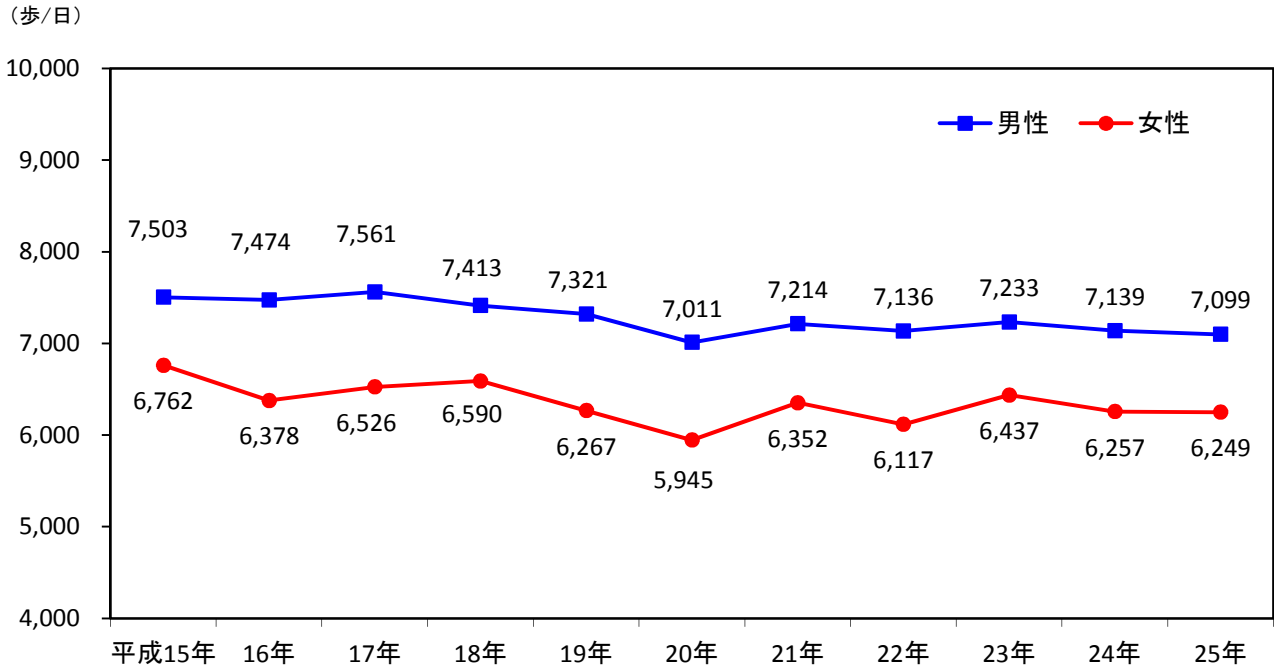


(参考)「健康日本21(第2次)」の目標
運動習慣者の割合の増加
目標値: 20~64 歳 男性 36% 女性 33%
65 歳以上 男性 58% 女性 48%

2. 歩数の状況

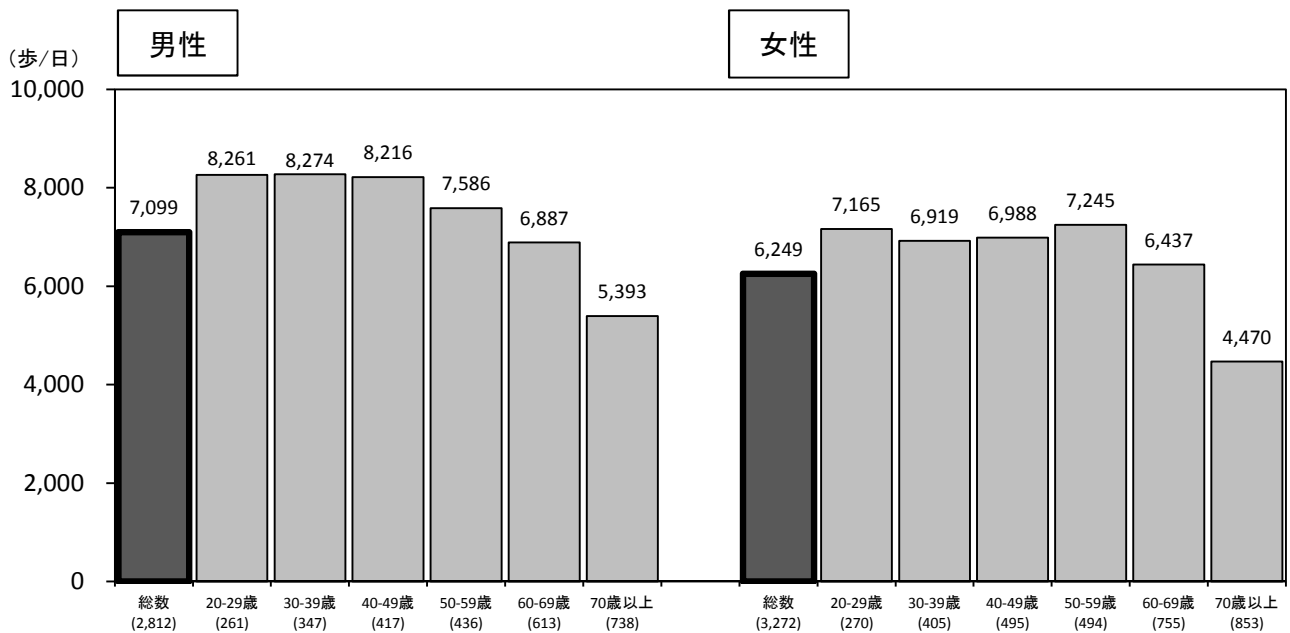
男性の歩数の平均値は、7,099 歩であり、10 年間で減少傾向にある。女性の歩数の平均値は 6,249 歩であり、10 年間で変化が見られなかった。

図 11-1 歩数の平均値の年次推移(20 歳以上)(平成 15～25 年)



※100 歩未満または5万歩以上の者は除く。

図 11-2 歩数の平均値(20 歳以上、性・年齢階級別)



※100 歩未満または5万歩以上の者は除く。

(参考)「健康日本21(第2次)」の目標

日常生活における歩数の増加

目標値: 20～64 歳 男性 9,000 歩 女性 8,500 歩

65 歳以上 男性 7,000 歩 女性 6,000 歩

3. 生活活動の実践度の状況

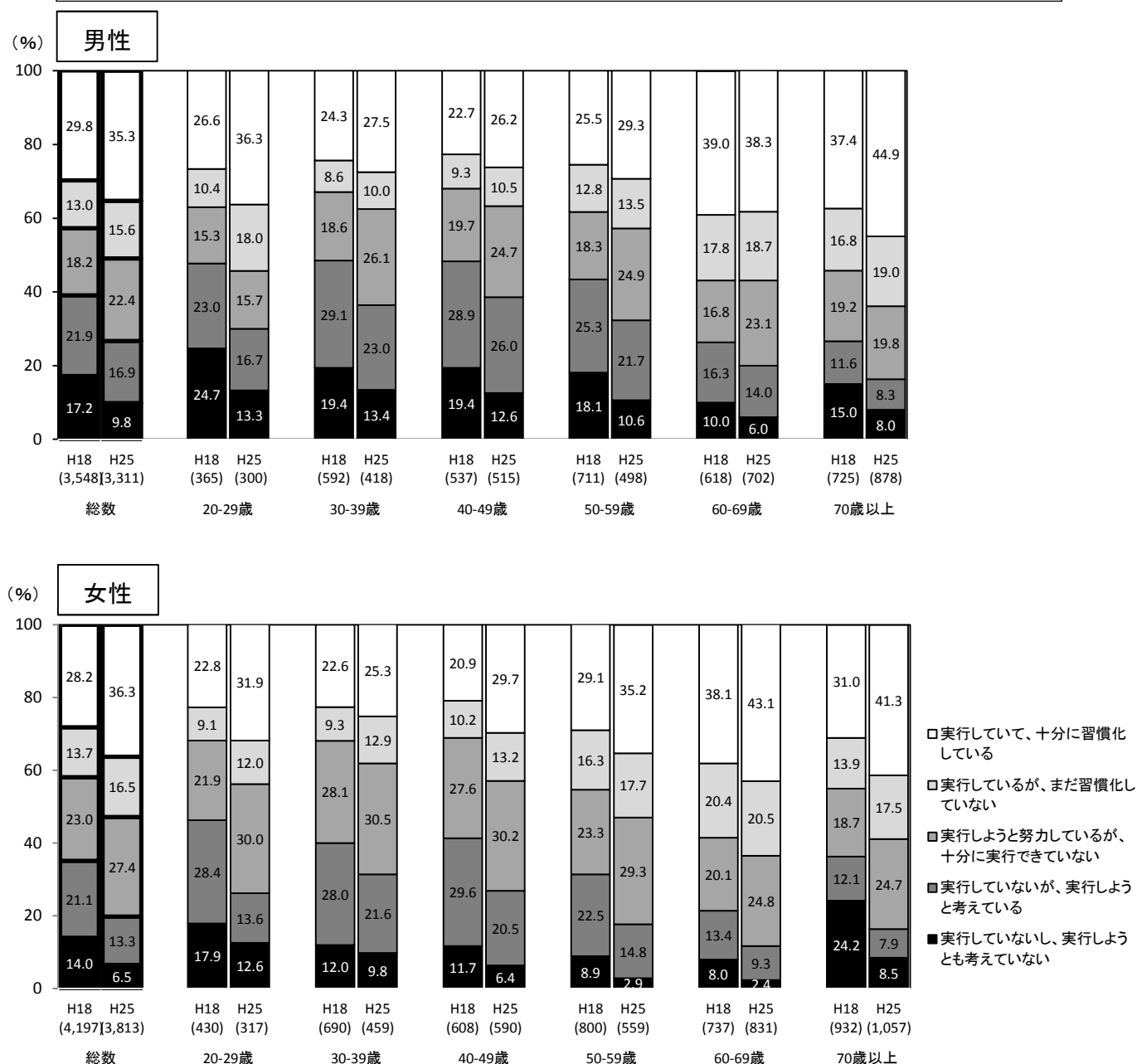
日常生活で体を動かすことを、「実行していて、十分に習慣化している」者の割合は、男女ともに3割を超えており、平成 18 年に比べて増加している。年齢階級別にみると、男性では 70 歳以上、女性では 60 歳代が最も高く、それぞれ 44.9%、43.1%である。一方、「実行していないし、実行しようとも考えていない」者の割合は、男性では 30 歳代、女性では 20 歳代が最も高く、それぞれ 13.4%、12.6%である。

図 12 生活活動の実践度(20 歳以上、性・年齢階級別)

問: 日常生活で体を動かす*こと(生活活動)についてお伺いします。

「健康維持・増進のためには、日常生活で、毎日 60 分間くらい体を動かすような生活をする」とが推奨されています。あなたは、これを実行していますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※体を動かすとは、歩く、犬の散歩をする、そうじをする、自転車に乗る、速歩きをする、こどもと活発に遊ぶ、農作業をする、階段を速くのぼるなどと同等の動きを指します。



4. 身体不活動の状況

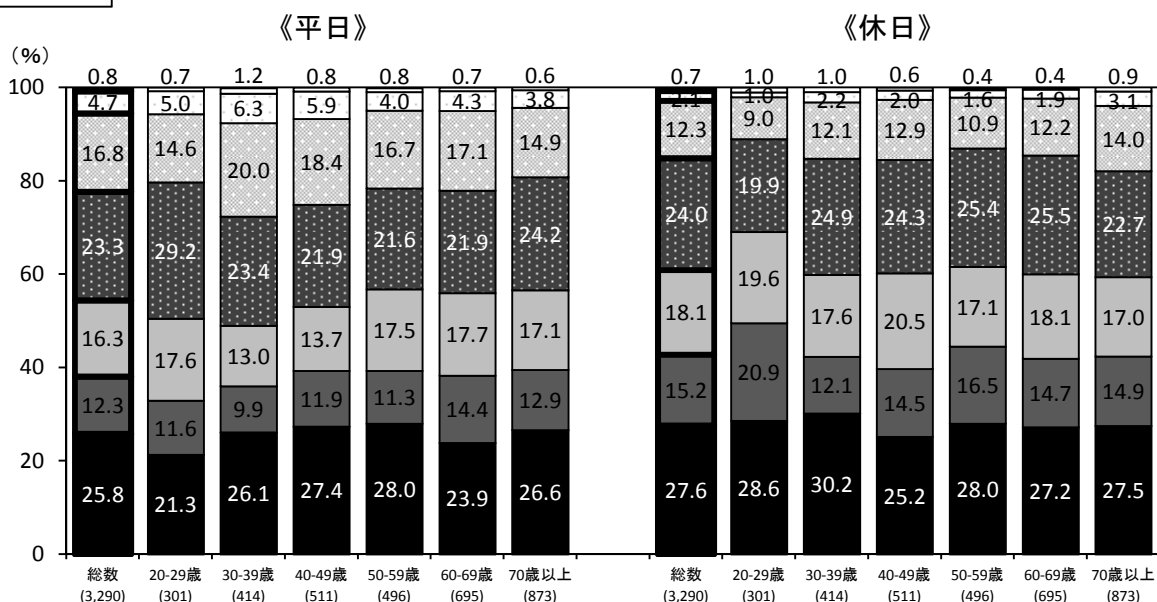
座ったり寝転がったりして過ごす時間(身体不活動の状況)が、1日に10時間以上ある者の割合は、平日で男性25.8%、女性20.3%、休日で男性27.6%、女性21.4%である。年齢階級別にみると、その割合は、男性では平日は50歳代、休日は30歳代が、女性では平日、休日ともに20歳代が最も高い。

図13 座ったり寝転がったりして過ごす時間(20歳以上、性・年齢階級別)

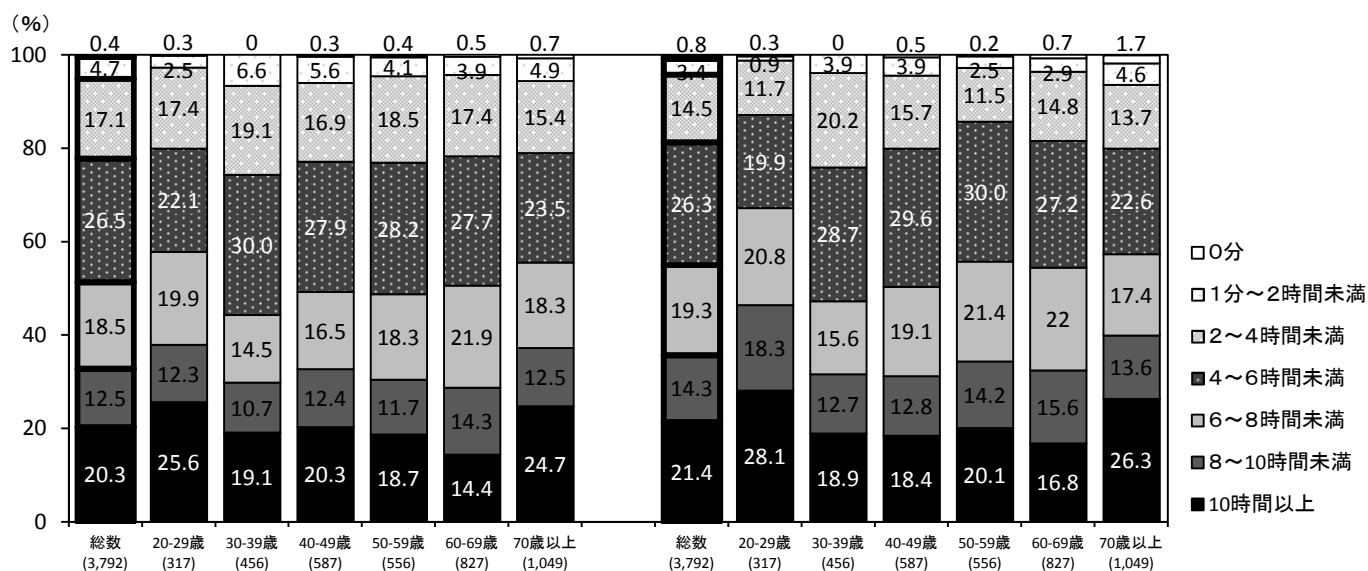
問:あなたは、座ったり寝転がったりして過ごす時間※が、1日平均してどのくらいありますか。

※座ったり寝転がったりして過ごす時間とは、机やコンピューターに向かう時間(仕事、勉強や読書などを含む)、テレビを見ている時間、座って会話をする時間、車を運転する(または車に乗っている)時間、電車で座っている時間等を含みます。ただし、睡眠時間は含みません。

男性



女性



5. 睡眠の質の状況

睡眠の質の状況として、男女とも「日中、眠気を感じた」と回答した者の割合が最も高く、男性 37.7%、女性 43.0%である。その他の項目では、「睡眠時間が足りなかった」と回答した者の割合が男性では 30 歳代、女性では 20 歳代および 40 歳代で約4割となっている。

図 14 睡眠の質の状況 (20 歳以上、男女別)

問:睡眠の質についておたずねします。あなたはこの1か月間に、次のようなことが週3回以上ありましたか。
 あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

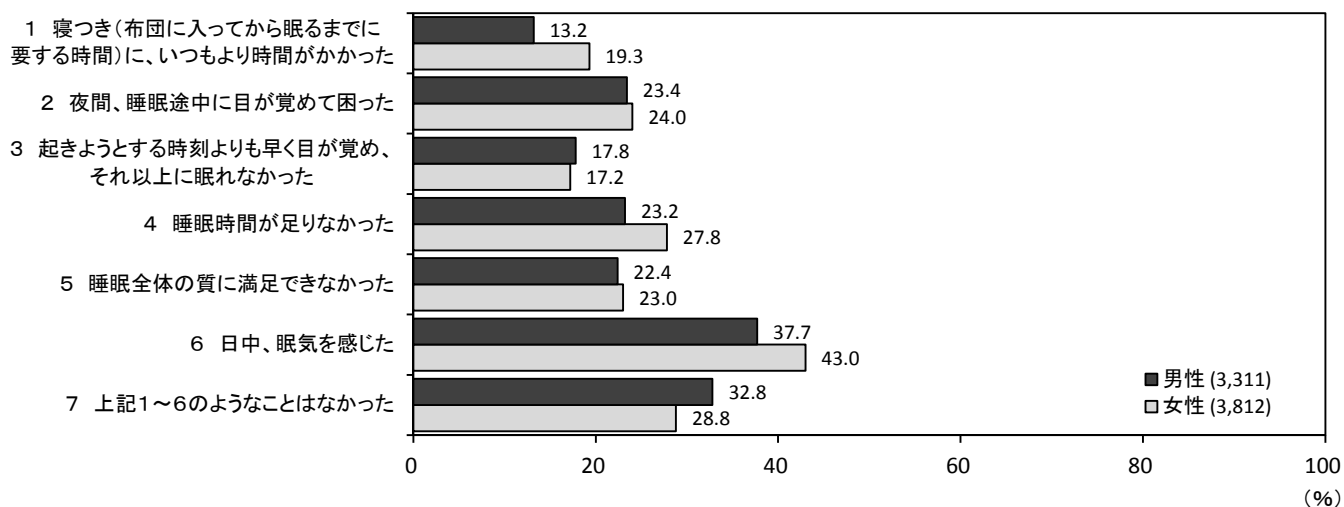


表2 睡眠の質の状況 (20 歳以上、性・年齢階級別)

		総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	1 寝つき(布団に入ってから眠るまでに要する時間)に、いつもより時間がかかった	438	13.2	53	17.7	60	14.4	64	12.5	54	10.8	84	12.0	123	14.0
	2 夜間、睡眠途中で目が覚めて困った	776	23.4	37	12.3	76	18.2	96	18.7	105	21.1	183	26.1	279	31.7
	3 起きようとする時刻よりも早く目が覚め、それ以上に眠れなかった	591	17.8	17	5.7	51	12.2	95	18.5	105	21.1	141	20.1	182	20.7
	4 睡眠時間が足りなかった	769	23.2	108	36.0	167	40.0	163	31.7	157	31.5	93	13.3	81	9.2
	5 睡眠全体の質に満足できなかった	743	22.4	83	27.7	122	29.2	136	26.5	126	25.3	139	19.9	137	15.6
	6 日中、眠気を感じた	1,247	37.7	148	49.3	176	42.1	198	38.5	194	39.0	237	33.9	294	33.4
	7 上記1～6のようなことはなかった	1,086	32.8	89	29.7	124	29.7	163	31.7	139	27.9	258	36.9	313	35.5
	総数	3,311	-	300	-	418	-	514	-	498	-	700	-	881	-
女性	1 寝つき(布団に入ってから眠るまでに要する時間)に、いつもより時間がかかった	736	19.3	64	20.2	79	17.2	60	10.2	110	19.7	172	20.7	251	23.7
	2 夜間、睡眠途中で目が覚めて困った	916	24.0	56	17.7	71	15.5	106	18.0	103	18.4	213	25.7	367	34.7
	3 起きようとする時刻よりも早く目が覚め、それ以上に眠れなかった	655	17.2	25	7.9	35	7.6	54	9.2	79	14.1	179	21.6	283	26.8
	4 睡眠時間が足りなかった	1,058	27.8	133	42.0	168	36.6	253	42.9	189	33.8	180	21.7	135	12.8
	5 睡眠全体の質に満足できなかった	877	23.0	94	29.7	152	33.1	170	28.8	145	25.9	157	18.9	159	15.0
	6 日中、眠気を感じた	1,639	43.0	180	56.8	226	49.2	304	51.5	240	42.9	320	38.6	369	34.9
	7 上記1～6のようなことはなかった	1,098	28.8	78	24.6	123	26.8	151	25.6	159	28.4	260	31.3	327	30.9
	総数	3,812	-	317	-	459	-	590	-	559	-	830	-	1,057	-

※複数回答のため、内訳合計が 100%にならない。

第3章 身体状況及び糖尿病等に関する状況

1. 肥満及びやせの状況

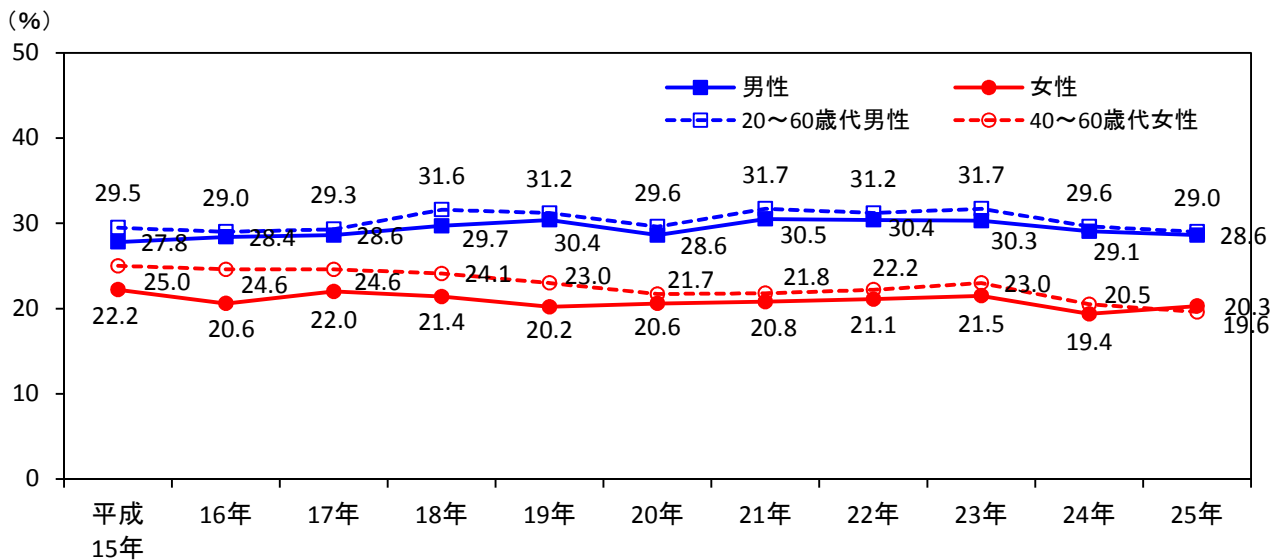
男性の肥満者の割合は28.6%であり、平成15年からみると22年まで増加傾向であり、平成23年からは変化が見られなかった。女性の肥満者の割合は20.3%であり、10年間で減少傾向にある。男性のやせの者の割合は4.7%であり、10年間で変化が見られなかった。女性のやせの者の割合は12.3%であり、10年間で増加傾向にある。低栄養傾向の高齢者の割合は16.8%であり、年齢階級別にみると、85歳以上で最も高い。

※BMI (Body Mass Index[kg/m²], 体重[kg] / (身長[m])²) を用いて判定

▼やせ、肥満について▼「日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会 2000年」

「やせ」はBMI18.5 kg/m²未満、「肥満」はBMI25 kg/m²以上。

図15 肥満者の割合の年次推移(20歳以上)(平成15～25年)



※妊婦除外。

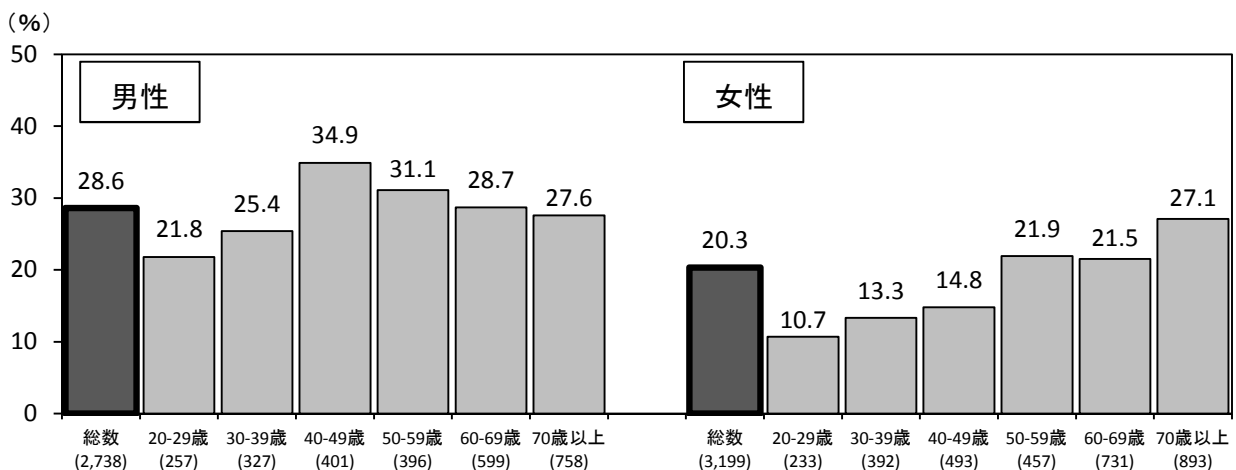
(参考)「健康日本21(第2次)」の目標

適正体重を維持している者の増加(肥満(BMI 25 以上)、やせ(BMI 18.5 未満)の減少)

目標値: 20～60 歳代男性の肥満者の割合 28%

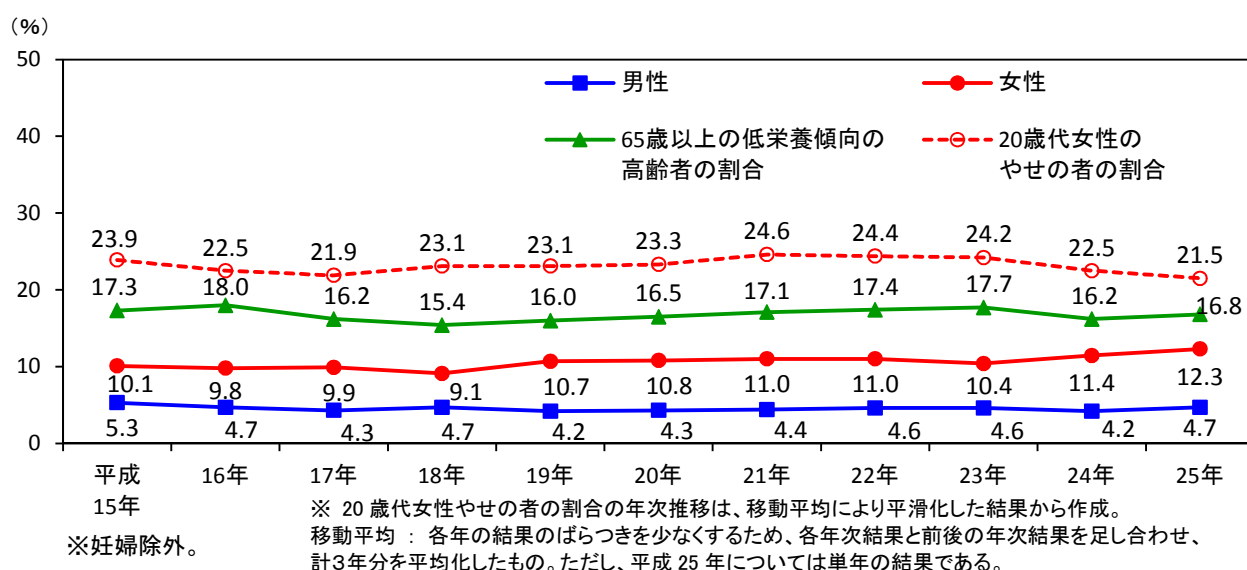
40～60 歳代女性の肥満者の割合 19%

図16 肥満者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)



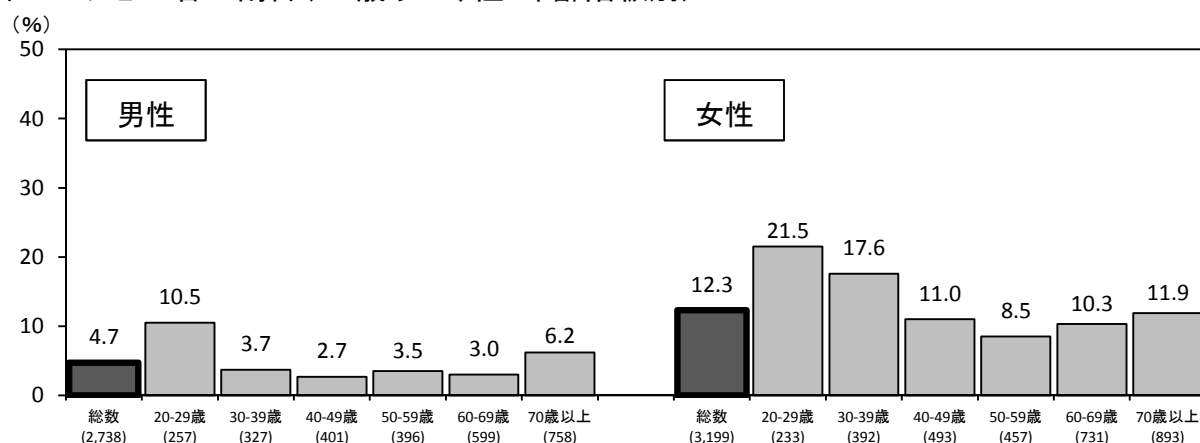
※妊婦除外。

図 17 やせの者及び低栄養傾向の者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 15～25 年)



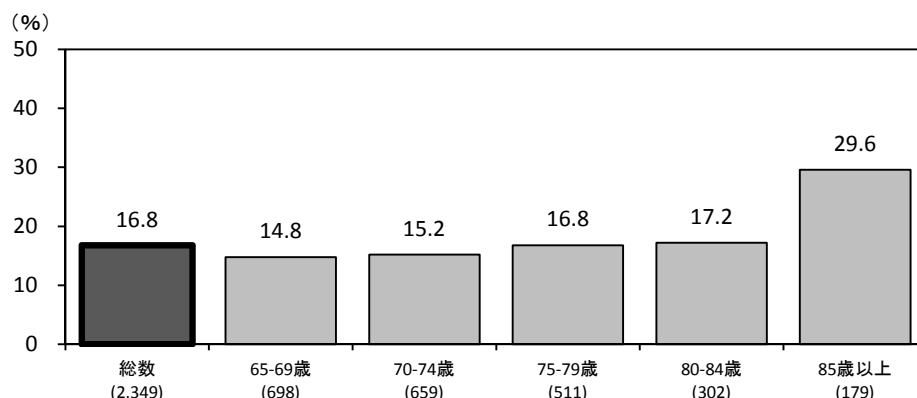
(参考)「健康日本21(第2次)」の目標
適正体重を維持している者の増加(肥満(BMI 25 以上)、やせ(BMI 18.5 未満)の減少)
目標値：20 歳代女性のやせの者の割合 20%

図 18 やせの者の割合(20 歳以上、性・年齢階級別)



※妊婦除外。

図 19 低栄養傾向の高齢者の割合(65 歳以上、男女計、年齢階級別)



(参考)「健康日本21(第2次)」の目標
低栄養傾向(BMI 20 以下)の高齢者の割合の増加の抑制
目標値：22%

2. 「糖尿病が強く疑われる者」の状況

「糖尿病が強く疑われる者」の割合は、男性 16.2%、女性 9.2%であり、平成 18 年からみても男女ともに変化が見られなかった。

▼「糖尿病が強く疑われる者」の判定▼

「糖尿病が強く疑われる者」とは、ヘモグロビン A1c の測定値があり、「薬の使用の有無」及び「糖尿病治療の有無」に回答した者のうち、ヘモグロビン A1c(NGSP)値が 6.5%以上、又は、「糖尿病治療の有無」に「有」と回答した者。

図 20-1 「糖尿病が強く疑われる者」の割合
の年次推移(20 歳以上)
(平成 18~25 年)

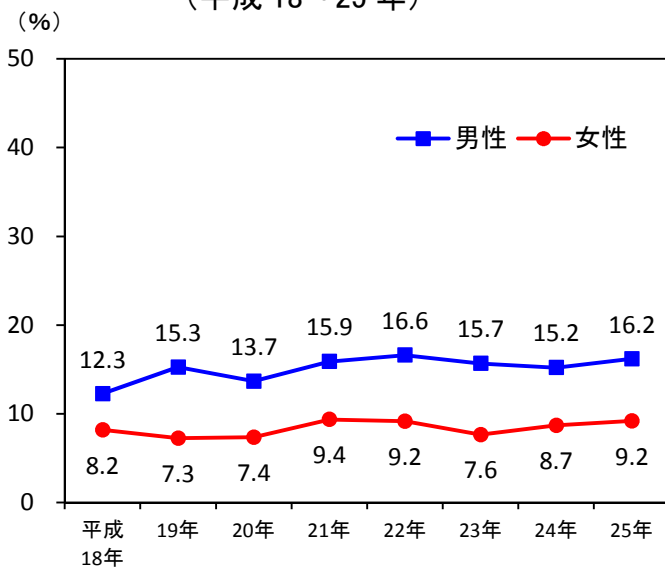


図 20-2 年齢調整した、「糖尿病が強く疑われる者」の割合の年次推移
(20 歳以上)(平成 18~25 年)

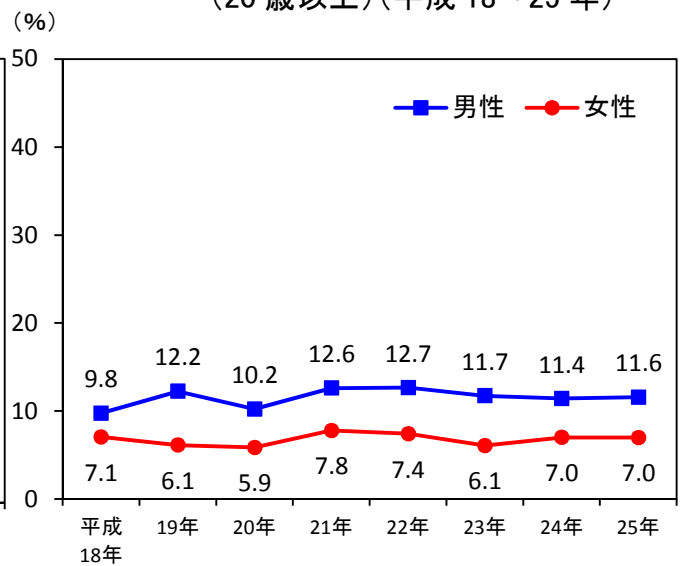
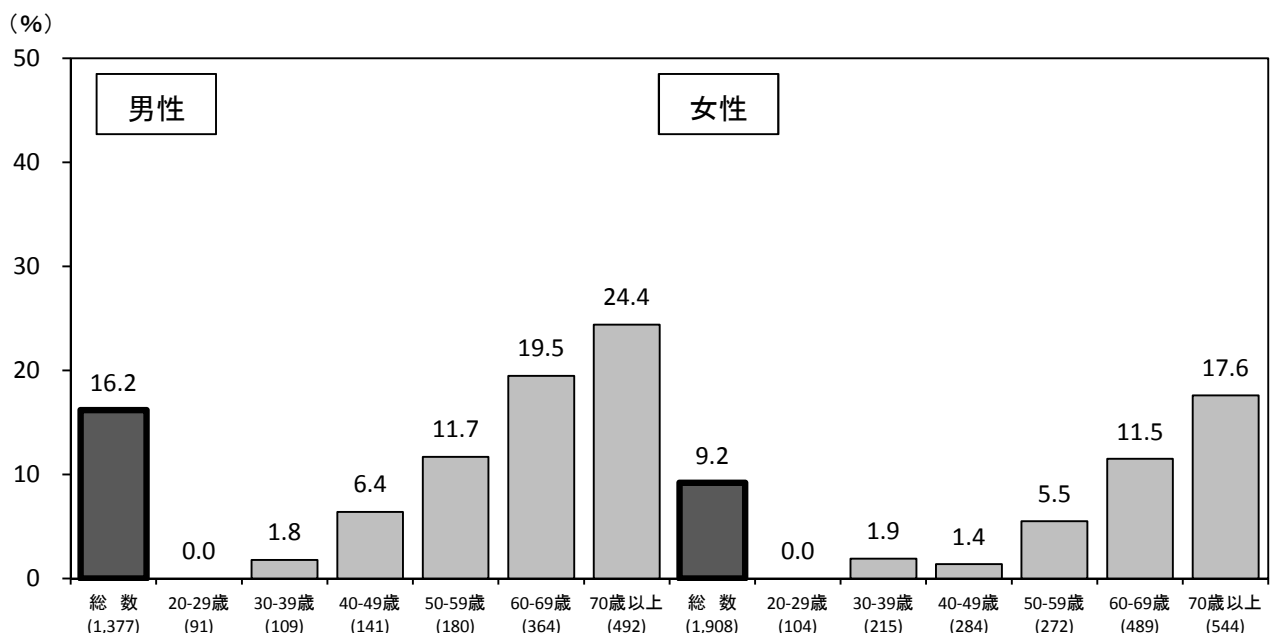


図 21 「糖尿病が強く疑われる者」の割合(20 歳以上、性・年齢階級別)



3. 血圧に関する状況

男性の収縮期(最高)血圧の平均値は 135.3mmHg であり、平成 19 年から減少傾向にある。
 女性の収縮期(最高)血圧の平均値は 129.5mmHg であり、10 年間で減少傾向にある。
 収縮期(最高)血圧が 140mmHg 以上の者の割合は、男性 38.3%、女性 29.6%である。

図 22-1 収縮期(最高)血圧の平均値の年次推移(20 歳以上)(平成 15~25 年)

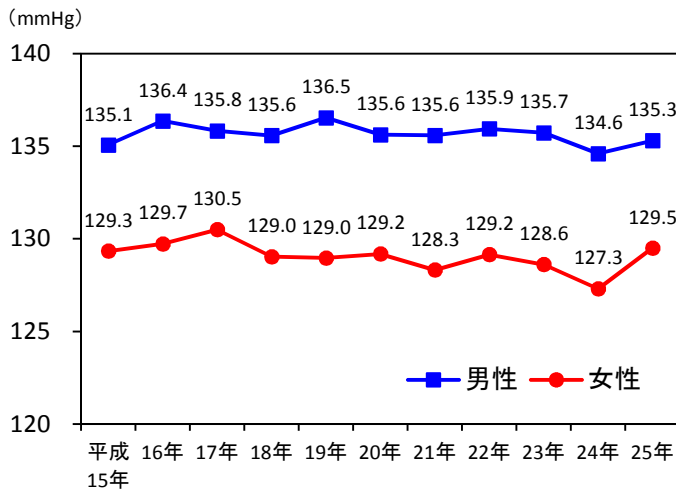


図 22-2 年齢調整した、収縮期(最高)血圧の平均値の年次推移(20 歳以上)(平成 15~25 年)

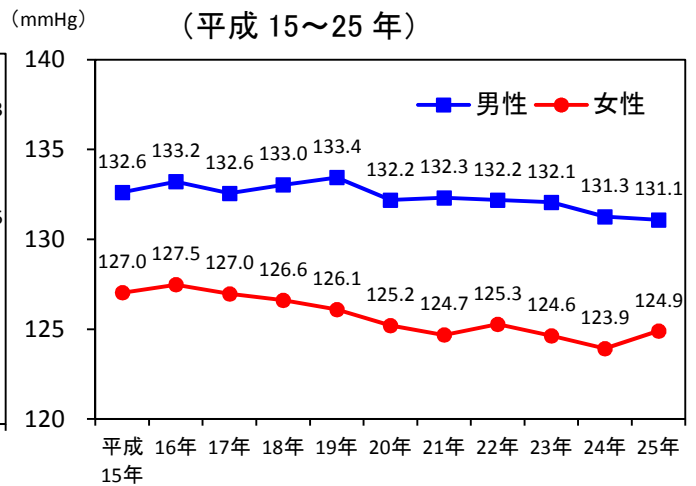


図 23-1 収縮期(最高)血圧が 140mmHg 以上の者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 15~25 年)

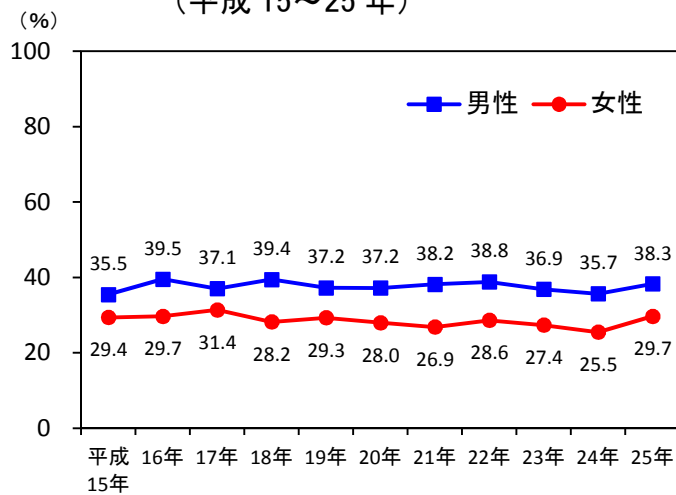
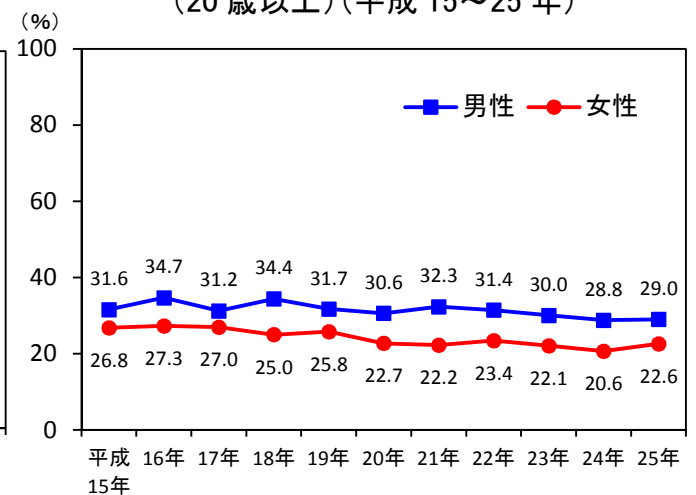


図 23-2 年齢調整した、収縮期(最高)血圧が 140mmHg 以上の者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 15~25 年)



※血圧を下げる薬の使用者含む。

※2回の測定値の平均値。1回しか測定できなかった者については、その値を採用。

(参考)「健康日本21(第2次)」の目標
 高血圧の改善(収縮期血圧の平均値の低下)
 目標値: 男性 138mmHg、女性 133mmHg

＜年齢調整値の算出方法＞

$$\frac{[(\text{各年齢階級の割合または平均値}) \times (\text{基準人口の当該年齢階級の人数})]}{\text{基準人口の総数}}$$

4. 血中コレステロールに関する状況

血清総コレステロールの平均値は、男性 196.6mg/dL、女性 207.3mg/dL であり、男女ともに 10 年間で変化が見られなかった。

血清総コレステロールが 240mg/dL 以上の者の割合は、男性 10.3%、女性 16.8%である。

図 24-1 血清総コレステロールの平均値の
年次推移(20 歳以上)
(平成 15~25 年)

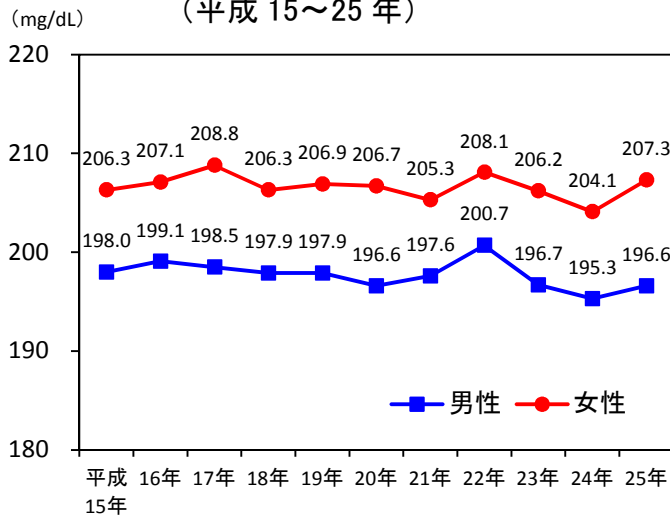


図 24-2 年齢調整した、血清総コレステロール
の平均値の年次推移
(20 歳以上)(平成 15~25 年)

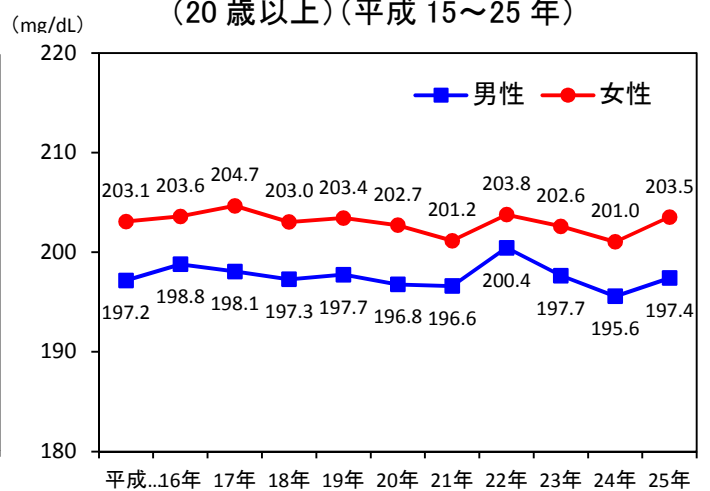


図 25-1 血清総コレステロールが 240mg/dL
以上の者の割合の年次推移
(20 歳以上)(平成 15~25 年)

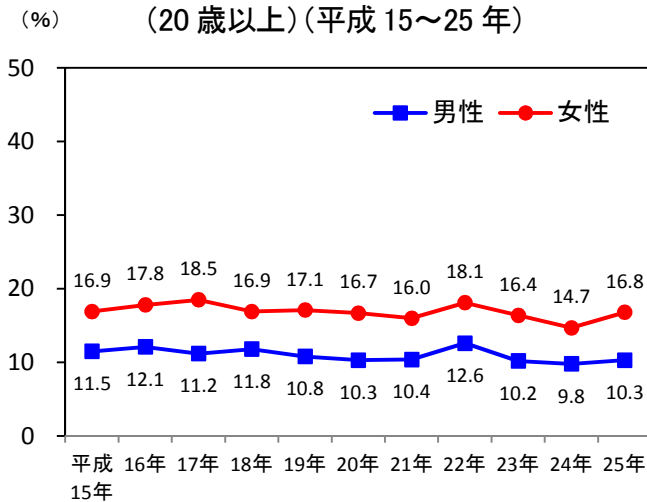
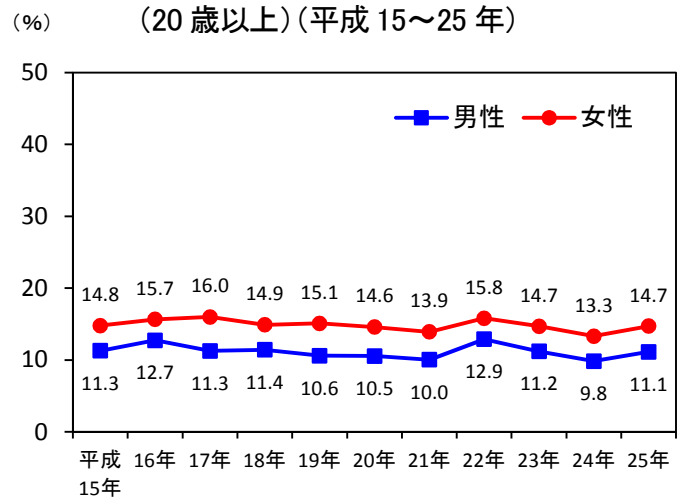


図 25-2 年齢調整した、血清総コレステロールが
240mg/dL 以上の者の割合の年次推移
(20 歳以上)(平成 15~25 年)



※コレステロールを下げる薬または中性脂肪(トリグリセライド)を下げる薬の使用者含む。

(参考)「健康日本21(第2次)」の目標

脂質異常症の減少

目標値: 総コレステロール 240mg/dl 以上の者の割合 男性 10%、女性 17%

<年齢調整値の算出に用いた基準人口>

平成 22 年国勢調査による基準人口

第4章 咀嚼・嚥下に関する状況

1. 咀嚼の状況

かんで食べる時の状態について、「何でもかんで食べることができる」と回答した者の割合は、平成16年と比較して、どの年代においても増加している。

図26 何でもかんで食べることができるという回答した者の割合の年次推移
(40歳以上、男女計、年齢階級別)

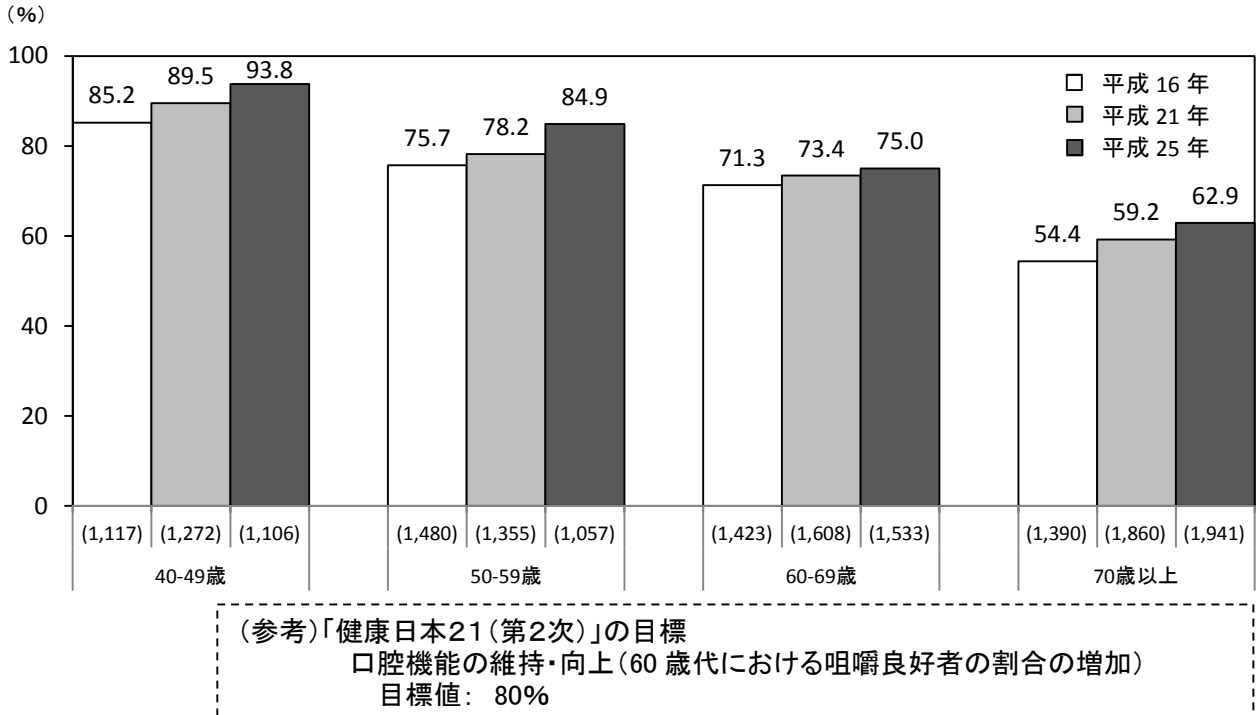


図27 かんで食べる時の状況別、低栄養傾向の者の割合(70歳以上、男女計)

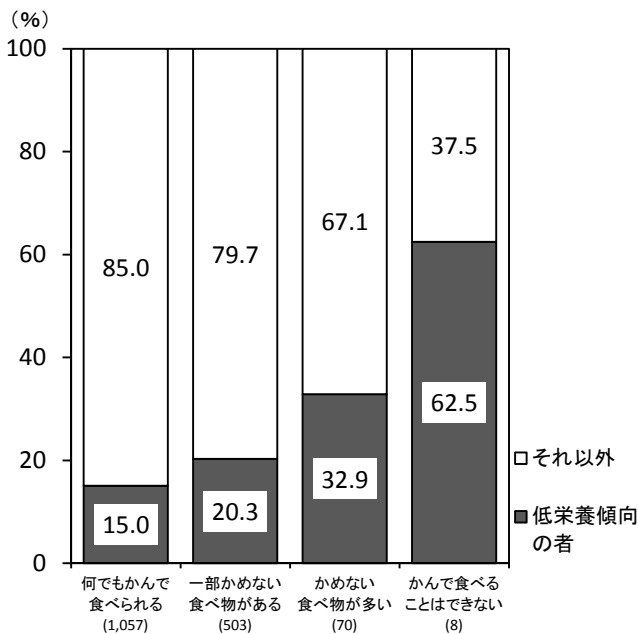
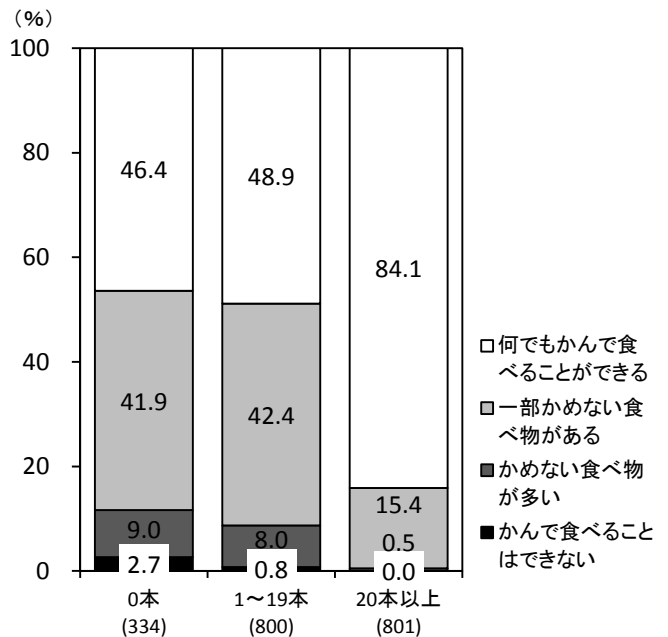


図28 歯の本数別、かんで食べるときの状況の割合(70歳以上、男女計)



2. 嚥下の状況

嚥下の状況について、食べ物や飲み物が飲み込みにくく感じたり、食事中にむせたりすることが頻繁にある、又はときどきあると回答した者の割合は、平成22年に比べて男女とも変わらない。また、その割合は、年齢階級別に見ると60歳代で男女とも13.7%であり、平成22年と比べ減少している。

図29 嚥下の状況(40歳以上、性・年齢階級別)

問: あなたは食べ物や飲み物が飲み込みにくく感じたり、食事中にむせたりすることがありますか。

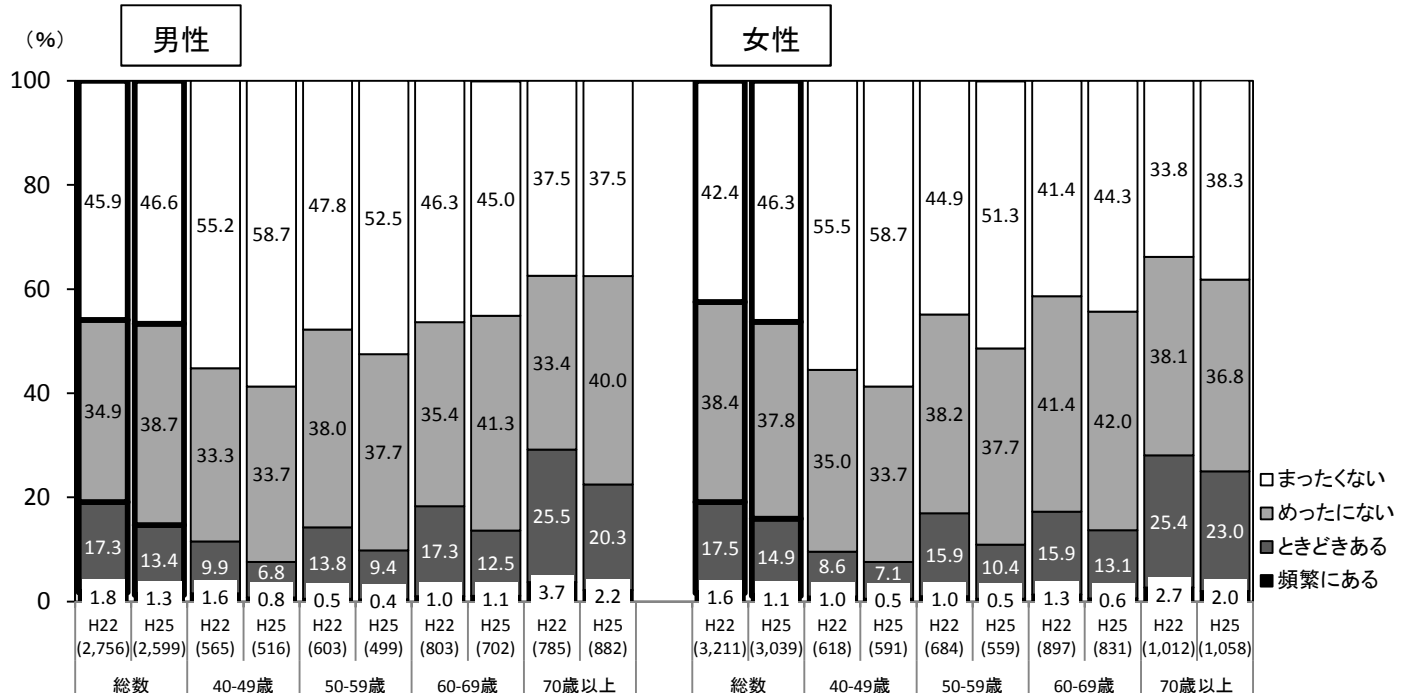


図30 嚥下の状況別、低栄養傾向の者の割合(70歳以上、男女計)

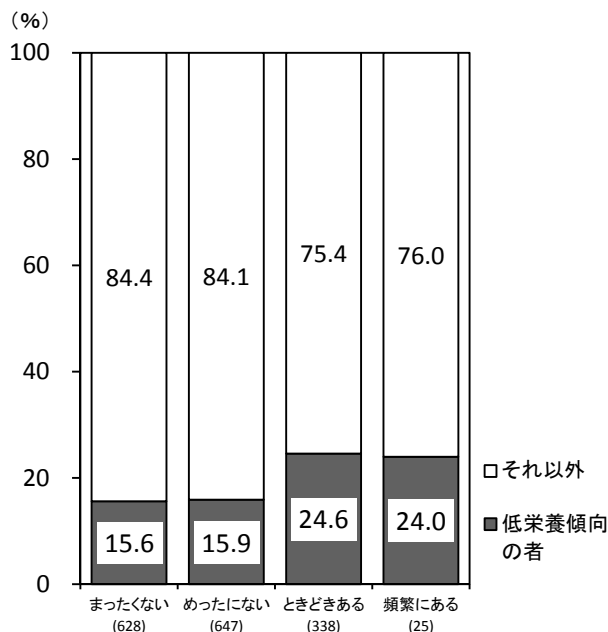
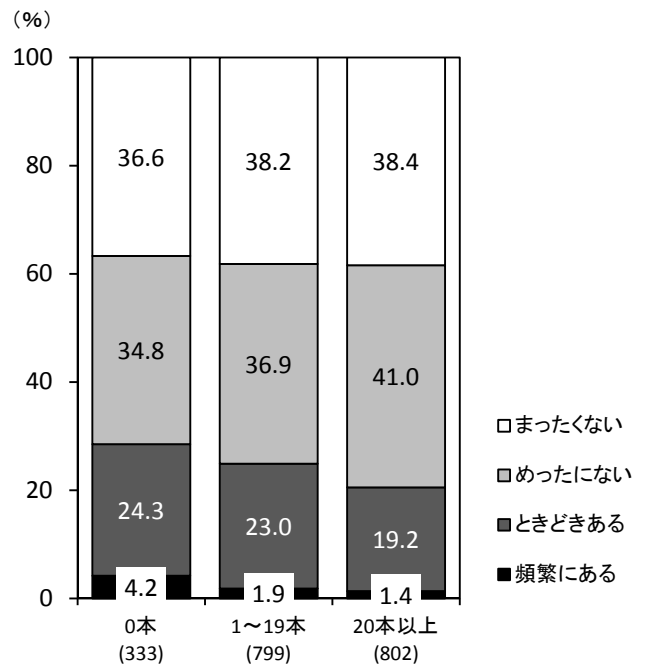


図31 歯の本数別、嚥下の状況の割合(70歳以上、男女計)



第5章 飲酒・喫煙に関する状況

1. 生活習慣病のリスクを高める飲酒量の知識の状況

生活習慣病のリスクを高める男性の飲酒量(清酒換算で2合以上)を正しく知っている者の割合は、男性 29.3%、女性 24.9%であり、生活習慣病のリスクを高める女性の飲酒量(清酒換算で1合以上)を正しく知っている者の割合は、男性 24.5%、女性 27.4%である。

問:「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」とは、男女それぞれ1日平均でどのくらいだと思いますか。清酒に換算※し、あてはまる番号をそれぞれ1つ選んで○印をつけて下さい。

図 32-1 生活習慣病のリスクを高める男性の飲酒量(清酒換算で2合以上)の知識の状況
(20 歳以上、性・年齢階級別)

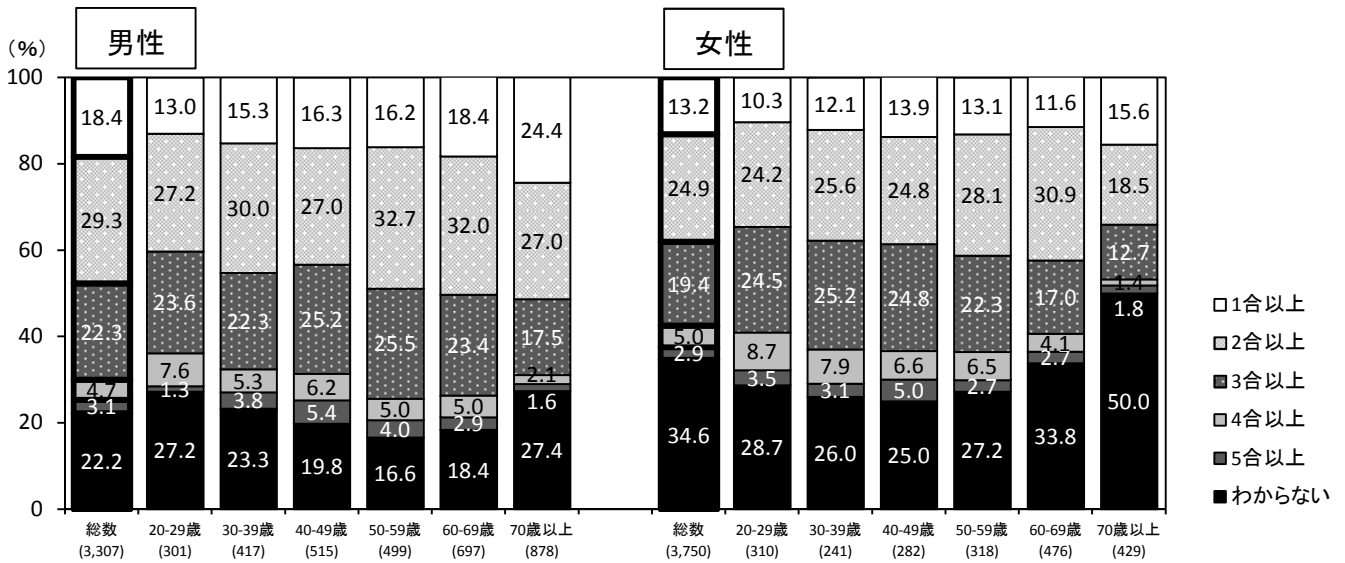
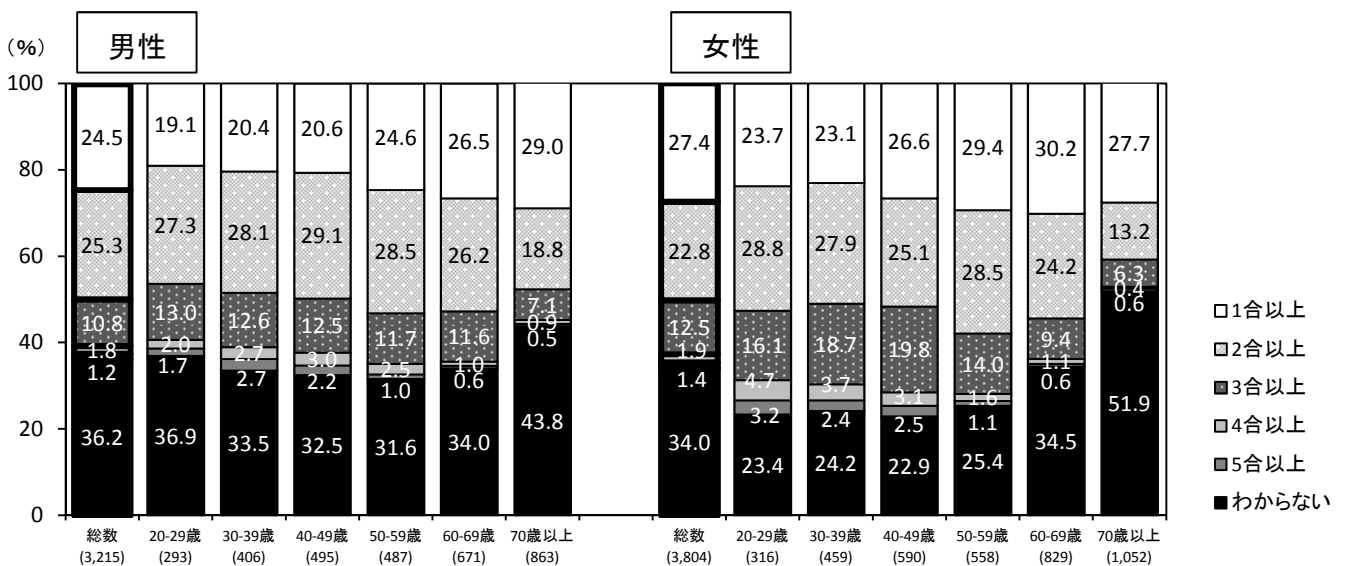


図 32-2 生活習慣病のリスクを高める女性の飲酒量(清酒換算で1合以上)の知識の状況
(20 歳以上、性・年齢階級別)

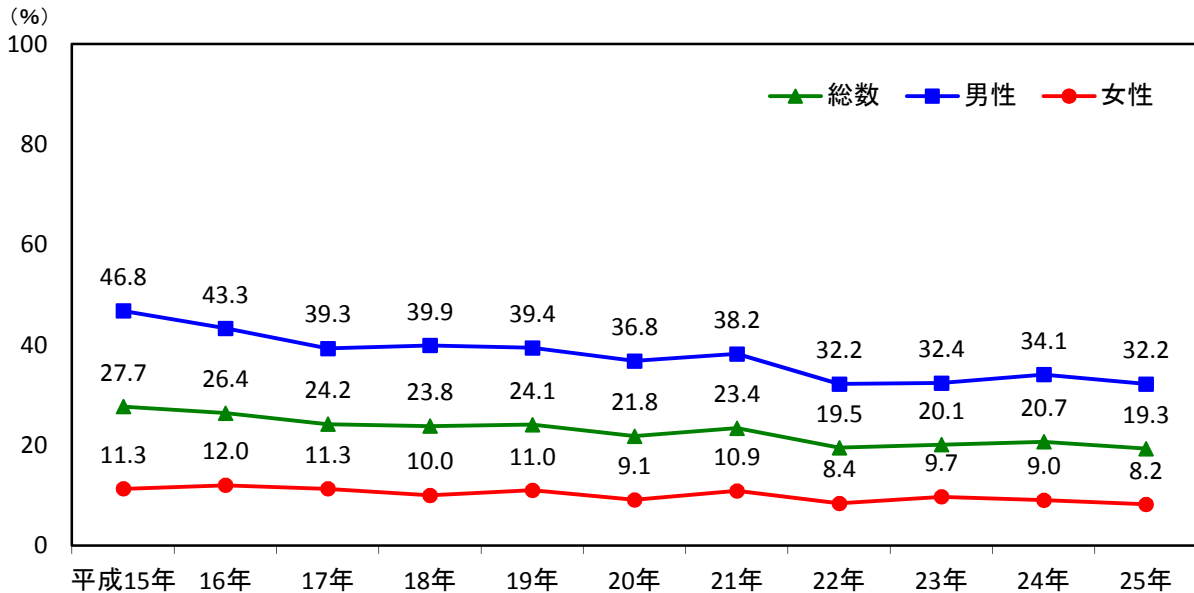


※清酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当する。
ビール・発泡酒中瓶1本(約500ml)、焼酎20度(135ml)、焼酎25度(110ml)、焼酎35度(80ml)、
チューハイ7度(350ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)

2. 喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している者の割合は、19.3%である。性別にみると、男性 32.2%、女性 8.2%であり、男女ともに 10 年間で減少傾向にある。

図 33 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 15～25 年)



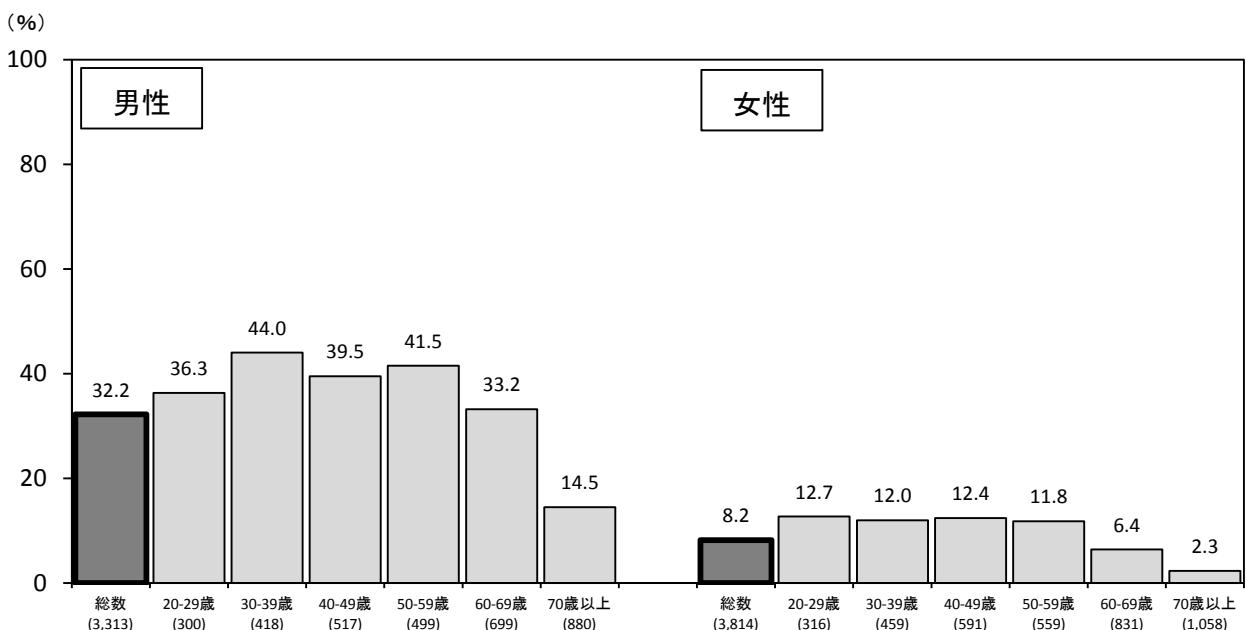
※「現在習慣的に喫煙している者」とは、たばこを「毎日吸っている」又は「時々吸う日がある」と回答した者。

なお、平成 24 年までは、これまでたばこを習慣的に吸っていたことがある者*のうち、「この1か月間に毎日又はときどきたばこを吸っている」と回答した者。

* 平成 15～22 年は、合計 100 本以上又は6か月以上たばこを吸っている(吸っていた)者

(参考)「健康日本21(第2次)」の目標
成人の喫煙率の減少(喫煙をやめたい者がやめる)
目標値: 12%

図 34 現在習慣的に喫煙している者の割合(20 歳以上、性・年齢階級別)



※「現在習慣的に喫煙している者」とは、たばこを「毎日吸っている」又は「時々吸う日がある」と回答した者。

3. 禁煙意思の有無の状況

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、24.6%であり、平成23年と比べて男女とも減少している。たばこの本数を減らしたいと思う者の割合は、33.5%であり、平成23年と比べて増加している。

図 35 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20～25年)

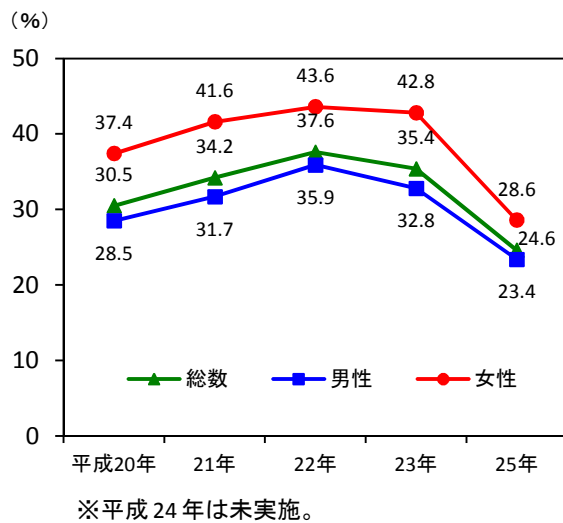


図 36 現在習慣的に喫煙している者における
たばこの本数を減らしたいと思う者の
割合の年次推移(20歳以上)
(平成20～25年)

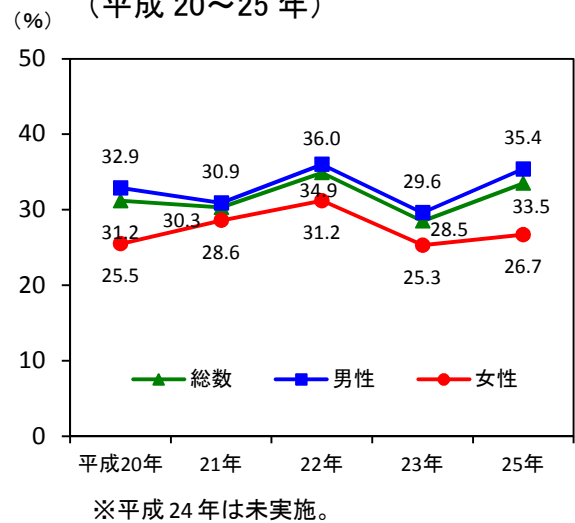
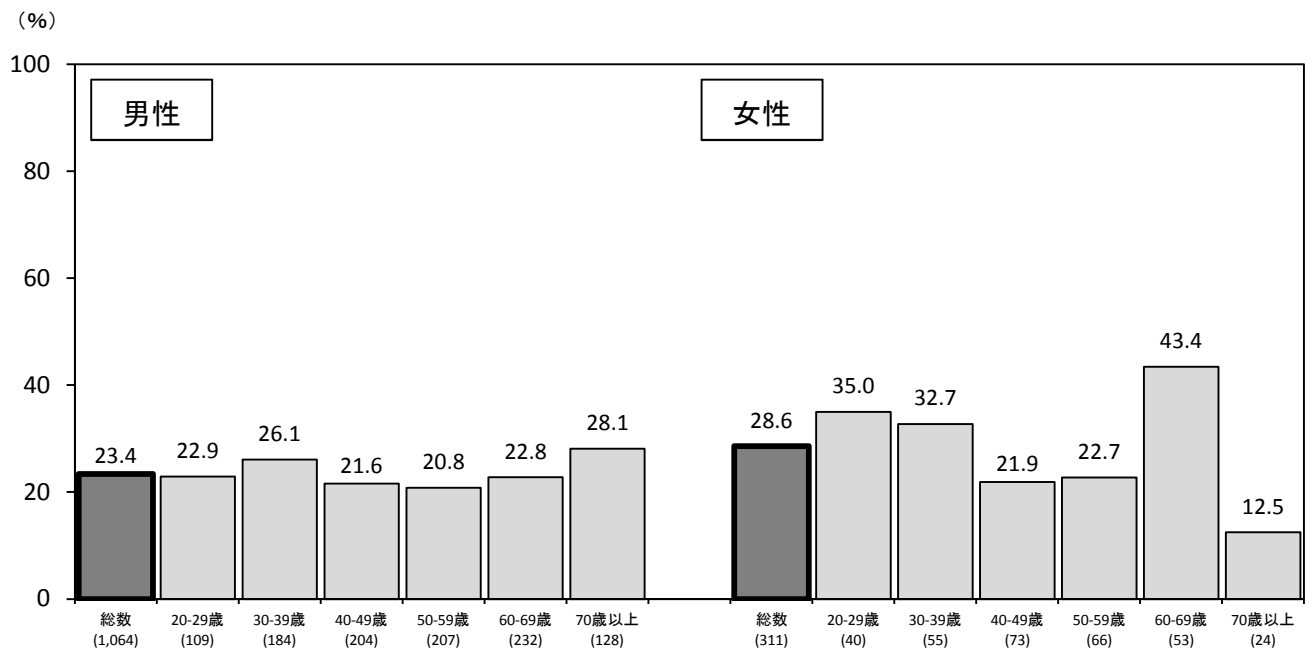


図 37 現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合
(20歳以上、性・年齢階級別)



4. 受動喫煙の状況

過去1か月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)を有する者(現在喫煙者除く)の割合は、平成20年と比べると、「学校」、「遊技場」を除くすべての場所において減少している。しかし、「飲食店」、「遊技場」、「職場」において受動喫煙の割合は3割を超えており、依然として高い状況にある。

図 38 自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)を有する者の割合
(20歳以上、現在喫煙者を除く)

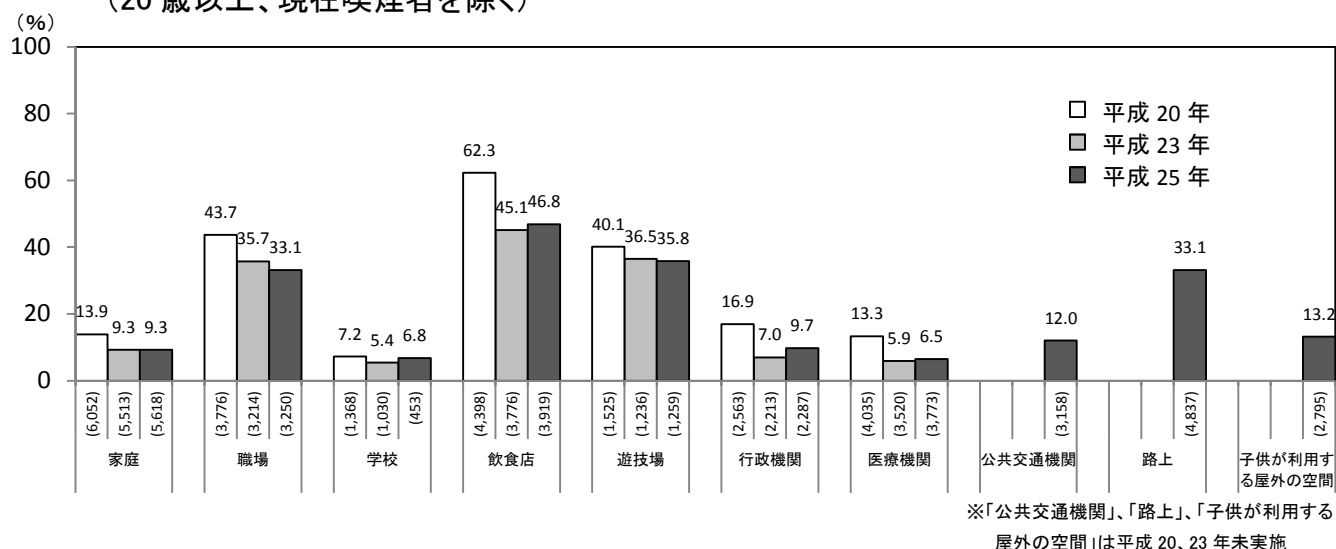


表3 喫煙の状況別、受動喫煙の状況(20歳以上)

		家庭		職場		学校		飲食店		遊技場 (ゲームセンター、パチンコ、競馬場など)		行政機関 (市役所、町村役場、公民館など)		医療機関		公共交通機関		路上		子供が利用する屋外の空間 (公園、通学路など)	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数 (現在喫煙者含む)	ほぼ毎日	906	13.1	905	21.3	16	1.2	83	1.7	48	2.8	14	0.5	10	0.2	41	1.1	211	3.6	49	1.5
	週に数回程度	227	3.3	477	11.2	30	2.2	329	6.8	153	9.0	16	0.6	24	0.5	54	1.5	427	7.3	78	2.3
	週に1回程度	144	2.1	211	5.0	24	1.8	628	13.0	239	14.1	39	1.4	39	0.9	83	2.2	495	8.4	106	3.2
	月に1回程度	148	2.1	209	4.9	27	2.0	1,418	29.4	322	18.9	200	7.4	229	5.2	274	7.4	839	14.2	216	6.4
	全くなかった	5,484	79.4	2,451	57.6	1,271	92.9	2,369	49.1	938	55.2	2,424	90.0	4,093	93.1	3,264	87.8	3,917	66.5	2,905	86.6
総数		6,909	100.0	4,253	100.0	1,368	100.0	4,827	100.0	1,700	100.0	2,693	100.0	4,395	100.0	3,716	100.0	5,889	100.0	3,354	100.0
現在喫煙者のみ	ほぼ毎日	385	29.8	528	52.6	7	3.5	47	5.2	32	7.3	8	2.0	3	0.5	14	2.5	70	6.7	7	1.3
	週に数回程度	63	4.9	144	14.4	6	3.0	135	14.9	62	14.1	4	1.0	5	0.8	10	1.8	94	8.9	13	2.3
	週に1回程度	29	2.2	34	3.4	1	0.5	195	21.5	106	24.0	3	0.7	8	1.3	12	2.2	93	8.8	19	3.4
	月に1回程度	25	1.9	21	2.1	4	2.0	245	27.0	111	25.2	33	8.1	40	6.4	38	6.8	114	10.8	40	7.2
	全くなかった	789	61.1	276	27.5	183	91.0	286	31.5	130	29.5	358	88.2	566	91.0	484	86.7	681	64.7	480	85.9
総数		1,291	100.0	1,003	100.0	201	100.0	908	100.0	441	100.0	406	100.0	622	100.0	558	100.0	1,052	100.0	559	100.0
現在喫煙者除く	ほぼ毎日	521	9.3	377	11.6	9	0.8	36	0.9	16	1.3	6	0.3	7	0.2	27	0.9	141	2.9	42	1.5
	週に数回程度	164	2.9	333	10.2	24	2.1	194	5.0	91	7.2	12	0.5	19	0.5	44	1.4	333	6.9	65	2.3
	週に1回程度	115	2.0	177	5.4	23	2.0	433	11.0	133	10.6	36	1.6	31	0.8	71	2.2	402	8.3	87	3.1
	月に1回程度	123	2.2	188	5.8	23	2.0	1,173	29.9	211	16.8	167	7.3	189	5.0	236	7.5	725	15.0	176	6.3
	全くなかった	4,695	83.6	2,175	66.9	1,088	93.2	2,083	53.2	808	64.2	2,066	90.3	3,527	93.5	2,780	88.0	3,236	66.9	2,425	86.8
総数		5,618	100.0	3,250	100.0	1,167	100.0	3,919	100.0	1,259	100.0	2,287	100.0	3,773	100.0	3,158	100.0	4,837	100.0	2,795	100.0

注)「行かなかった」を除く。

※現在喫煙者：現在習慣的に喫煙している者。

※「受動喫煙の機会を有する者」とは、家庭：毎日受動喫煙の機会を有する者、その他：月1回以上受動喫煙の機会を有する者。

(参考)「健康日本21(第2次)」の目標

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

目標値：「家庭」3%、「職場」受動喫煙の無い職場の実現

「飲食店」15%、「行政機関」・「医療機関」0%

5. 受動喫煙防止対策の推進を望む場所

受動喫煙防止対策を望む場所として、非喫煙者では「路上」、「飲食店」に次いで「子供が利用する屋外の空間(公園、通学路など)」と回答した者の割合が高く、それぞれ 42.7%、42.1%、36.9%である。喫煙者では「特にない」と回答した者の割合が最も高く、51.5%である。

図 39 受動喫煙防止対策の推進を望む場所(20 歳以上、喫煙の状況別)

問:あなたが、受動喫煙の防止対策が今よりも推進されることを望む場所はありますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

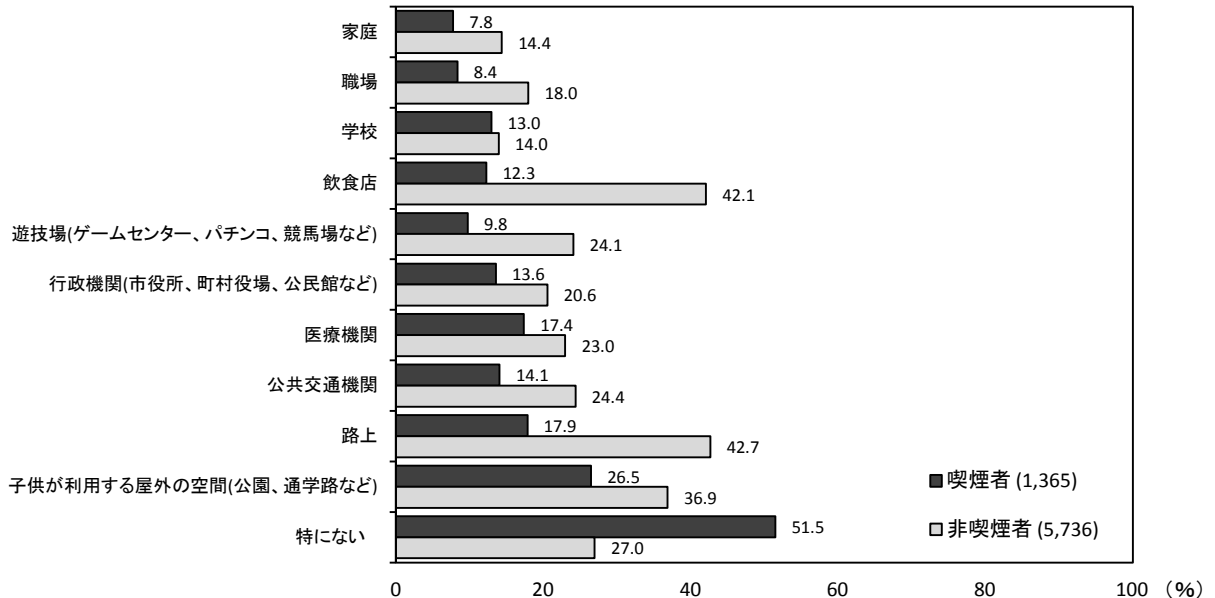


表 4 受動喫煙防止対策の推進を望む場所(20 歳以上、男女計、年齢階級別)

		総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
喫煙者	家庭	106	7.8	2	1.4	15	6.3	11	4	17	6.3	39	13.8	22	14.5
	職場	114	8.4	7	4.7	19	8	23	8.4	22	8.1	27	9.6	16	10.5
	学校	178	13	10	6.8	30	12.7	39	14.2	40	14.7	41	14.5	18	11.8
	飲食店	168	12.3	11	7.4	37	15.6	25	9.1	31	11.4	37	13.1	27	17.8
	遊技場(ゲームセンター、パチンコ、競馬場など)	134	9.8	16	10.8	27	11.4	22	8	24	8.8	31	11	14	9.2
	行政機関(市役所、町村役場、公民館など)	185	13.6	14	9.5	29	12.2	25	9.1	46	16.9	51	18.1	20	13.2
	医療機関	238	17.4	19	12.8	39	16.5	39	14.2	52	19.1	60	21.3	29	19.1
	公共交通機関	192	14.1	13	8.8	38	16	20	7.3	42	15.4	55	19.5	24	15.8
	路上	244	17.9	26	17.6	36	15.2	48	17.5	49	18	64	22.7	21	13.8
	子供が利用する屋外の空間(公園、通学路など)	362	26.5	45	30.4	80	33.8	62	22.6	74	27.2	71	25.2	30	19.7
	特にない	703	51.5	81	54.7	118	49.8	146	53.3	139	51.1	131	46.5	88	57.9
総数		1,365	-	148	-	237	-	274	-	272	-	282	-	152	-
非喫煙者	家庭	826	14.4	64	13.7	83	13	98	11.9	132	16.8	198	15.9	251	14.1
	職場	1032	18	92	19.7	133	20.9	196	23.8	179	22.8	228	18.3	204	11.5
	学校	802	14	76	16.3	100	15.7	139	16.8	130	16.6	169	13.6	188	10.6
	飲食店	2414	42.1	200	42.9	310	48.7	400	48.5	391	49.9	551	44.3	562	31.6
	遊技場(ゲームセンター、パチンコ、競馬場など)	1383	24.1	122	26.2	196	30.8	243	29.5	215	27.4	318	25.6	289	16.2
	行政機関(市役所、町村役場、公民館など)	1181	20.6	94	20.2	143	22.4	181	21.9	187	23.9	264	21.2	312	17.5
	医療機関	1317	23	123	26.4	156	24.5	197	23.9	205	26.1	289	23.3	347	19.5
	公共交通機関	1399	24.4	126	27	176	27.6	225	27.3	221	28.2	315	25.3	336	18.9
	路上	2448	42.7	222	47.6	331	52	413	50.1	359	45.8	529	42.6	594	33.4
	子供が利用する屋外の空間(公園、通学路など)	2115	36.9	194	41.6	307	48.2	361	43.8	301	38.4	465	37.4	487	27.3
	特にない	1548	27	94	20.2	118	18.5	148	17.9	166	21.2	312	25.1	710	39.9
総数		5,736	-	466	-	637	-	825	-	784	-	1243	-	1781	-

※網掛けは、年齢階級別で最も割合が多い項目である。

《参考》 栄養素・食品群別摂取量等に関する状況

1. 朝食の欠食率

朝食の欠食率は、男性 14.4%、女性 9.8%であり、性・年齢階級別にみると、男女ともに 20 歳代で最も高く、男性で 30.0%、女性で 25.4%である。

▼「朝食の欠食率」▼

調査を実施した日(任意の1日)において朝食を欠食*した者の割合。

*「欠食」とは、下記の3つの合計。

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

図 40 朝食の欠食率の内訳(20 歳以上、性・年齢階級別)

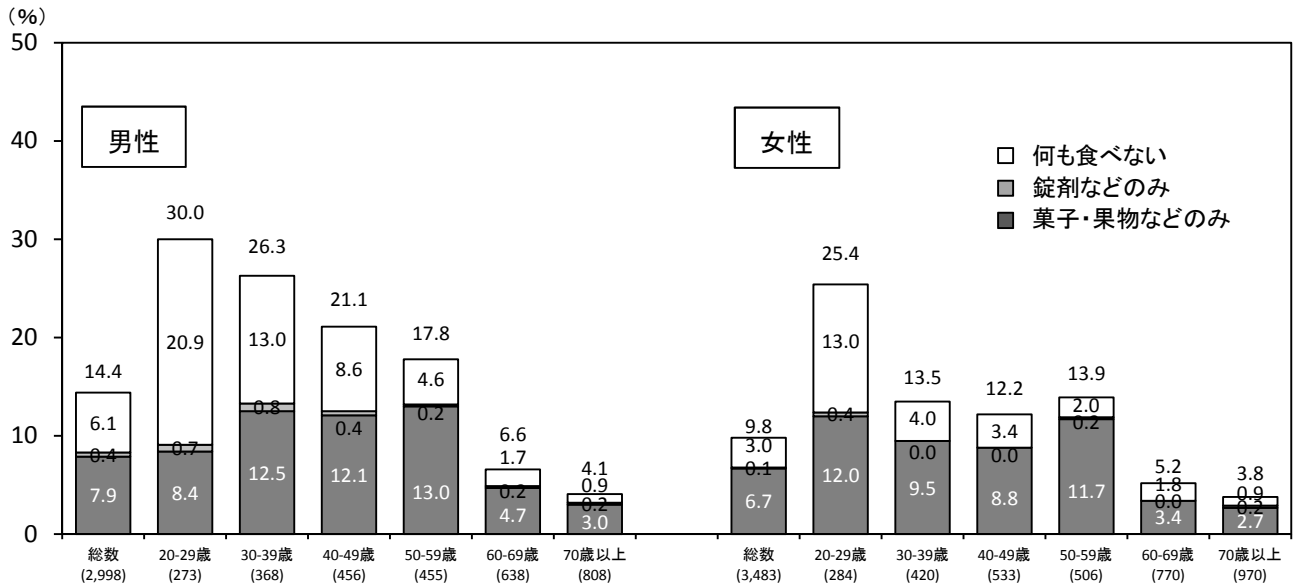


表5 朝食の欠食率の年次推移(20 歳以上、性・年齢階級別)(平成 15~25 年)(単位: %)

		平成15年	16年	17年	18年	19年	20年	21年	22年	23年	24年	25年
男性	20-29歳	30.1	32.3	32.6	30.7	29.7	30.5	30.9	32.3	31.1	31.2	30.0
	30-39歳	24.5	25.3	25.2	26.7	26.9	29.0	28.0	29.3	28.1	27.9	26.4
	40-49歳	16.4	17.0	18.7	18.3	21.5	21.0	21.8	21.1	21.2	21.4	21.1
	50-59歳	10.5	10.8	11.8	12.2	13.3	13.1	13.8	13.7	13.9	15.3	17.8
	60-69歳	4.3	4.7	5.2	6.3	7.1	8.2	8.8	8.2	7.8	6.9	6.6
	70歳以上	2.7	2.9	2.6	2.8	3.4	4.3	4.6	4.3	4.0	3.9	4.1
女性	20-29歳	22.1	23.1	22.7	23.7	24.6	24.8	26.0	26.9	26.5	25.4	25.4
	30-39歳	13.3	14.3	14.6	15.1	17.3	18.7	18.3	17.1	16.0	15.5	13.6
	40-49歳	8.1	8.6	9.7	11.4	12.9	13.2	14.0	14.4	14.4	13.4	12.2
	50-59歳	7.4	8.1	8.4	8.6	10.3	11.2	11.5	10.7	10.3	11.4	13.8
	60-69歳	4.9	5.0	5.0	5.1	6.1	7.0	7.1	6.7	6.5	6.4	5.2
	70歳以上	3.1	3.2	2.6	2.9	3.7	4.6	4.9	4.4	4.0	3.7	3.8

※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：各年の結果のばらつきを少なくするため、各年次結果と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 25 年については単年の結果である。

2. 栄養素等摂取量

表6 栄養素等摂取量（1歳以上、男女計、年齢階級別）

（1人1日あたり平均値）

		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
解析対象者	人	7,801	374	609	337	557	788	989	961	1,408	1,778	6,481
エネルギー	kcal	1,873	1,244	1,942	2,170	1,889	1,898	1,862	1,922	1,946	1,830	1,887
たんぱく質	g	68.9	43.7	70.8	76.3	67.3	68.6	66.7	70.7	73.5	69.3	69.8
うち動物性	g	37.2	24.7	40.9	43.8	37.4	36.5	35.7	38.4	39.2	36.3	37.3
脂質	g	55.0	39.4	63.9	70.1	59.8	58.4	56.6	56.3	54.9	48.0	54.3
うち動物性	g	28.1	21.1	35.3	37.6	31.0	29.0	28.7	28.2	27.2	24.4	27.4
飽和脂肪酸	g	15.09	12.47	20.40	19.74	16.54	15.75	15.45	14.84	14.37	12.72	14.51
一価不飽和	g	18.82	13.08	21.25	25.00	21.19	20.42	19.92	19.48	18.50	15.84	18.60
n-6系脂肪酸	g	9.28	6.25	9.64	11.30	9.79	10.21	9.51	9.75	9.51	8.28	9.32
n-3系脂肪酸	g	2.17	1.21	1.90	2.14	1.99	2.11	2.04	2.34	2.49	2.28	2.25
コレステロール	mg	307	206	313	379	308	315	295	323	327	289	308
炭水化物	g	258.6	175.1	264.0	298.0	257.7	257.2	250.8	257.4	267.2	265.8	260.8
食物繊維	g	14.2	8.5	13.0	12.9	12.0	13.0	12.8	14.1	16.5	16.3	14.7
うち水溶性	g	3.3	2.1	3.2	3.1	2.9	3.1	3.0	3.3	3.7	3.7	3.4
うち不溶性	g	10.4	6.1	9.4	9.4	8.7	9.4	9.3	10.3	12.1	12.0	10.7
ビタミンA	μgRE	516	385	538	509	417	523	449	519	550	575	522
ビタミンD	μg	7.5	3.9	5.8	6.5	5.8	6.1	6.4	7.8	9.2	9.1	7.9
ビタミンE	mg	6.4	4.0	5.9	6.6	6.0	6.1	5.9	6.6	7.2	6.7	6.5
ビタミンK	μg	220	119	181	194	180	211	206	224	263	246	230
ビタミンB1	mg	0.85	0.57	0.89	0.96	0.89	0.84	0.82	0.85	0.87	0.84	0.85
ビタミンB2	mg	1.13	0.81	1.21	1.15	1.03	1.05	1.04	1.12	1.21	1.21	1.14
ナイアシン	mgNE	14.4	7.4	12.2	14.1	13.7	14.1	14.5	16.1	16.2	14.8	15.1
ビタミンB6	mg	1.11	0.68	1.03	1.11	0.98	1.03	1.01	1.15	1.25	1.21	1.14
ビタミンB12	μg	6.1	2.9	5.0	4.9	5.1	5.4	5.3	6.7	7.2	7.4	6.5
葉酸	μg	280	150	227	246	227	248	247	291	331	333	294
パントテン酸	mg	5.41	3.93	6.02	5.79	4.98	5.19	5.07	5.44	5.76	5.56	5.42
ビタミンC	mg	94	51	68	71	67	69	70	93	123	128	100
ナトリウム	mg	3,868	2,077	3,453	3,875	3,776	3,845	3,765	4,036	4,273	4,071	4,010
食塩相当量	g	9.8	5.3	8.8	9.8	9.6	9.8	9.6	10.3	10.9	10.3	10.2
カリウム	mg	2,231	1,447	2,156	2,045	1,881	1,998	1,988	2,282	2,551	2,522	2,293
カルシウム	mg	504	417	638	468	425	447	431	482	545	552	498
マグネシウム	mg	239	143	221	219	206	226	222	250	271	264	247
リン	mg	978	671	1,065	1,024	900	936	916	994	1,053	1,014	985
鉄	mg	7.4	4.2	6.6	7.3	6.7	7.2	6.9	7.7	8.4	8.2	7.7
亜鉛	mg	8.0	5.3	8.6	9.4	8.1	8.1	7.8	8.0	8.2	7.8	8.0
銅	mg	1.12	0.67	1.05	1.18	1.04	1.09	1.06	1.15	1.22	1.21	1.15
脂肪エネルギー比率	%	26.2	27.8	29.4	29.3	28.3	27.4	27.2	26.3	25.2	23.3	25.7
炭水化物エネルギー比率	%	58.9	58.2	55.9	56.4	57.2	58.0	58.3	58.8	59.5	61.5	59.4
動物性たんぱく質比率	%	52.3	54.8	56.9	55.8	53.6	51.1	51.7	52.3	51.5	50.4	51.5
穀類エネルギー比	%	42.0	39.0	40.8	44.2	45.4	44.7	44.1	41.2	39.6	41.4	42.1

※強化食品及び補助食品からの摂取については把握しなかった。

表 7 栄養素等摂取量（1歳以上、男性、年齢階級別）

（1人1日あたり平均値）

		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
解析対象者	人	3,684	197	314	175	273	368	456	455	638	808	2,998
エネルギー	kcal	2,095	1,275	2,059	2,510	2,161	2,164	2,129	2,141	2,180	2,055	2,129
たんぱく質	g	75.5	44.5	74.8	85.6	75.5	76.8	75.1	76.7	80.1	76.4	77.0
うち動物性	g	41.2	25.0	43.4	48.7	42.4	41.8	40.9	42.3	43.3	40.0	41.6
脂質	g	60.0	40.3	66.8	77.0	67.1	65.2	62.7	60.1	59.5	52.5	59.6
うち動物性	g	31.2	21.6	37.4	41.6	35.5	32.8	32.4	30.5	30.3	26.9	30.5
飽和脂肪酸	g	16.28	12.69	21.24	21.45	18.58	17.01	16.80	15.41	15.40	13.87	15.69
一価不飽和	g	20.73	13.47	22.31	27.63	24.01	23.26	22.36	21.15	20.18	17.41	20.64
n-6系脂肪酸	g	10.20	6.51	10.07	12.52	10.84	11.58	10.80	10.65	10.40	9.03	10.31
n-3系脂肪酸	g	2.39	1.21	2.00	2.37	2.22	2.42	2.29	2.61	2.80	2.50	2.51
コレステロール	mg	334	209	329	407	341	348	324	350	363	314	338
炭水化物	g	286.7	180.0	281.7	355.2	296.5	292.6	285.6	282.5	290.6	293.9	290.3
食物繊維	g	14.6	8.6	13.4	13.9	12.5	13.5	13.5	14.1	16.6	17.3	15.2
うち水溶性	g	3.4	2.1	3.3	3.3	3.0	3.1	3.2	3.3	3.7	4.0	3.5
うち不溶性	g	10.7	6.2	9.7	10.2	9.1	9.8	9.8	10.3	12.2	12.7	11.1
ビタミンA	μgRE	539	412	542	563	447	553	483	535	544	620	546
ビタミンD	μg	8.1	3.8	6.2	6.9	6.6	6.6	7.1	8.7	9.9	9.9	8.6
ビタミンE	mg	6.7	4.1	6.1	7.0	6.3	6.6	6.2	7.0	7.3	7.3	6.9
ビタミンK	μg	227	124	187	196	189	214	215	227	269	265	239
ビタミンB1	mg	0.93	0.58	0.93	1.08	1.03	0.95	0.94	0.92	0.92	0.92	0.94
ビタミンB2	mg	1.20	0.83	1.29	1.25	1.14	1.12	1.10	1.16	1.27	1.30	1.21
ナイアシン	mgNE	15.9	7.6	12.8	15.8	15.2	15.9	16.5	17.7	17.9	16.5	16.8
ビタミンB6	mg	1.20	0.68	1.08	1.21	1.08	1.15	1.12	1.23	1.34	1.33	1.24
ビタミンB12	μg	6.8	2.9	5.2	5.5	5.6	6.1	5.9	7.6	8.0	8.4	7.3
葉酸	μg	289	151	232	261	238	264	261	298	336	354	306
パントテン酸	mg	5.81	3.93	6.42	6.43	5.47	5.66	5.55	5.75	6.12	6.03	5.84
ビタミンC	mg	92	53	68	72	66	70	70	86	115	132	98
ナトリウム	mg	4,192	2,171	3,583	4,297	4,177	4,217	4,171	4,350	4,663	4,445	4,383
食塩相当量	g	10.6	5.5	9.1	10.9	10.6	10.7	10.6	11.0	11.8	11.3	11.1
カリウム	mg	2,329	1,450	2,259	2,225	1,995	2,119	2,121	2,323	2,606	2,703	2,400
カルシウム	mg	520	421	667	502	445	454	443	473	550	590	512
マグネシウム	mg	255	146	230	240	221	243	243	263	286	288	265
リン	mg	1,056	681	1,120	1,140	986	1,021	1,010	1,061	1,128	1,110	1,069
鉄	mg	7.9	4.3	6.9	7.8	7.2	7.8	7.5	8.1	8.8	8.9	8.2
亜鉛	mg	8.8	5.4	9.2	10.7	9.3	9.2	8.9	8.8	9.0	8.7	8.9
銅	mg	1.22	0.68	1.12	1.35	1.15	1.21	1.19	1.24	1.31	1.32	1.26
脂肪エネルギー比率	%	25.6	27.5	29.1	27.6	27.7	26.9	26.3	25.2	24.4	22.8	25.0
炭水化物エネルギー比率	%	59.9	58.5	56.3	58.6	58.2	58.8	59.4	60.4	60.8	62.3	60.4
動物性たんぱく質比率	%	52.9	54.1	56.8	55.4	54.0	52.7	52.7	53.3	52.6	50.5	52.3
穀類エネルギー比	%	43.3	39.3	41.6	47.8	47.9	46.4	45.7	43.0	40.7	41.8	43.5

※強化食品及び補助食品からの摂取については把握しなかった。

表 8 栄養素等摂取量（１歳以上、女性、年齢階級別）

（１人１日あたり平均値）

		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
解析対象者	人	4,117	177	295	162	284	420	533	506	770	970	3,483
エネルギー	kcal	1,674	1,209	1,818	1,803	1,628	1,665	1,633	1,724	1,752	1,643	1,679
たんぱく質	g	63.0	42.8	66.4	66.3	59.5	61.5	59.4	65.3	68.1	63.4	63.6
うち動物性	g	33.7	24.4	38.3	38.4	32.7	31.9	31.3	34.9	35.9	33.1	33.5
脂質	g	50.6	38.4	60.8	62.7	52.7	52.3	51.4	52.8	51.1	44.3	49.8
うち動物性	g	25.4	20.6	33.0	33.3	26.6	25.6	25.6	26.2	24.6	22.3	24.6
飽和脂肪酸	g	14.03	12.22	19.50	17.88	14.59	14.64	14.28	14.32	13.52	11.76	13.48
一価不飽和	g	17.11	12.64	20.13	22.15	18.49	17.94	17.83	17.97	17.12	14.53	16.84
n-6系脂肪酸	g	8.46	5.96	9.19	9.98	8.77	9.00	8.40	8.94	8.78	7.66	8.46
n-3系脂肪酸	g	1.97	1.20	1.79	1.88	1.78	1.84	1.82	2.10	2.24	2.09	2.03
コレステロール	mg	282	204	296	349	276	286	270	299	298	268	282
炭水化物	g	233.4	169.7	245.2	236.2	220.5	226.2	221.1	234.8	247.8	242.4	235.5
食物繊維	g	13.8	8.3	12.6	11.9	11.5	12.6	12.2	14.2	16.4	15.5	14.3
うち水溶性	g	3.2	2.1	3.1	2.8	2.8	3.0	2.9	3.3	3.8	3.5	3.3
うち不溶性	g	10.1	6.0	9.1	8.6	8.3	9.1	8.9	10.3	12.0	11.4	10.4
ビタミンA	μgRE	496	355	534	451	388	497	420	505	556	537	502
ビタミンD	μg	6.9	3.9	5.5	6.0	5.0	5.6	5.8	7.0	8.6	8.5	7.3
ビタミンE	mg	6.1	4.0	5.7	6.1	5.6	5.8	5.6	6.3	7.1	6.3	6.2
ビタミンK	μg	213	113	175	192	171	209	199	222	257	230	223
ビタミンB1	mg	0.77	0.55	0.85	0.83	0.76	0.75	0.72	0.79	0.83	0.78	0.78
ビタミンB2	mg	1.07	0.80	1.13	1.05	0.91	0.99	0.99	1.09	1.17	1.13	1.08
ナイアシン	mgNE	13.1	7.2	11.5	12.2	12.3	12.6	12.8	14.7	14.9	13.3	13.6
ビタミンB6	mg	1.02	0.67	0.97	1.00	0.89	0.92	0.91	1.07	1.17	1.11	1.05
ビタミンB12	μg	5.5	2.9	4.8	4.2	4.6	4.8	4.7	5.8	6.7	6.5	5.8
葉酸	μg	271	148	222	229	217	233	234	284	327	316	283
パントテン酸	mg	5.05	3.94	5.60	5.10	4.52	4.79	4.66	5.15	5.46	5.17	5.05
ビタミンC	mg	96	49	69	70	67	69	70	99	129	125	102
ナトリウム	mg	3,578	1,973	3,316	3,419	3,391	3,518	3,418	3,754	3,949	3,759	3,689
食塩相当量	g	9.1	5.0	8.4	8.7	8.6	8.9	8.7	9.5	10.0	9.5	9.4
カリウム	mg	2,143	1,442	2,047	1,850	1,770	1,893	1,874	2,246	2,506	2,372	2,200
カルシウム	mg	489	413	607	431	405	441	420	490	540	521	486
マグネシウム	mg	225	140	211	197	192	211	204	239	259	243	232
リン	mg	908.4	659.5	1006.6	897.9	817.4	861.6	835.5	934.4	991.2	933.3	913.2
鉄	mg	7.0	4.1	6.3	6.8	6.2	6.7	6.3	7.4	8.0	7.7	7.2
亜鉛	mg	7.2	5.2	8.0	8.1	7.0	7.1	6.9	7.3	7.6	7.1	7.2
銅	mg	1.03	0.65	0.99	1.00	0.93	0.99	0.96	1.06	1.15	1.11	1.06
脂肪エネルギー比率	%	26.8	28.1	29.8	31.1	28.9	27.8	28.0	27.3	25.9	23.8	26.3
炭水化物エネルギー比率	%	58.1	57.8	55.5	54.0	56.3	57.3	57.4	57.5	58.5	60.7	58.5
動物性たんぱく質比率	%	51.7	55.6	57.1	56.3	53.1	49.8	50.9	51.5	50.7	50.2	50.8
穀類エネルギー比	%	40.8	38.7	40.0	40.4	43.0	43.3	42.8	39.5	38.7	41.0	41.0

※強化食品及び補助食品からの摂取については把握しなかった。

3. 食品群別摂取量

表9 食品群別摂取量（1歳以上、性・年齢階級別）

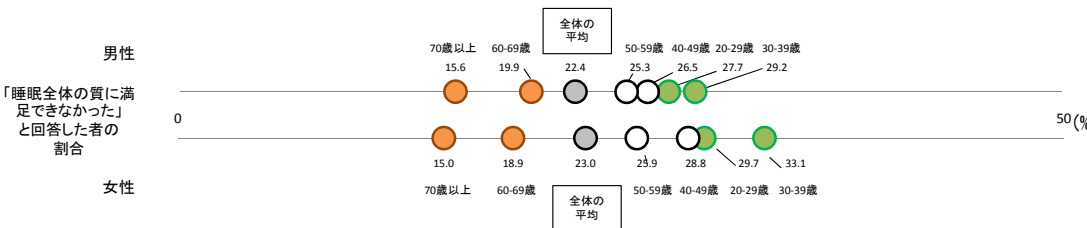
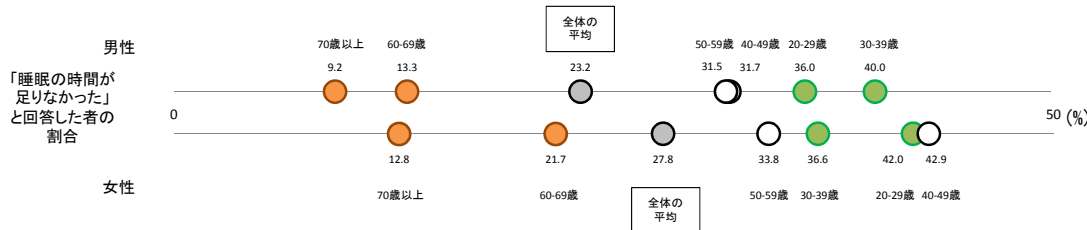
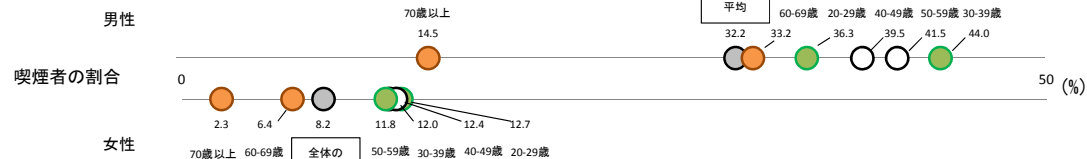
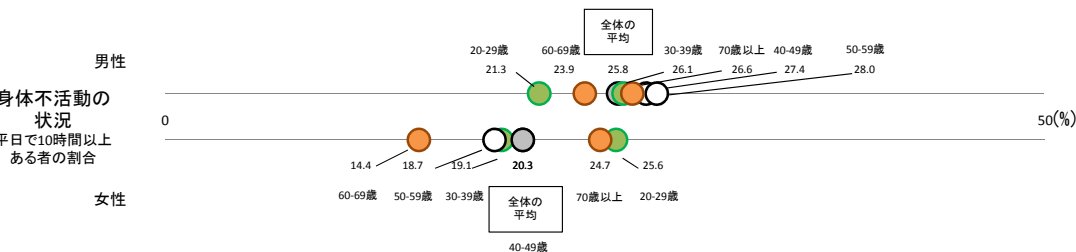
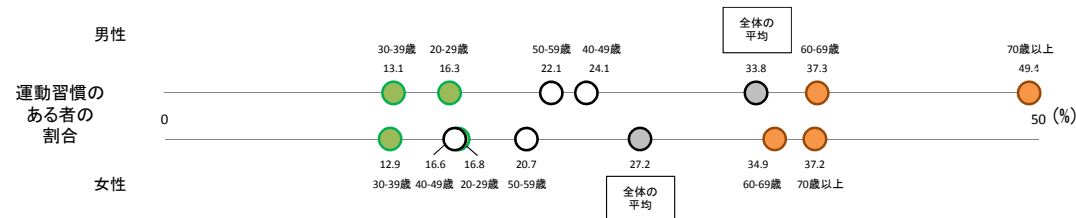
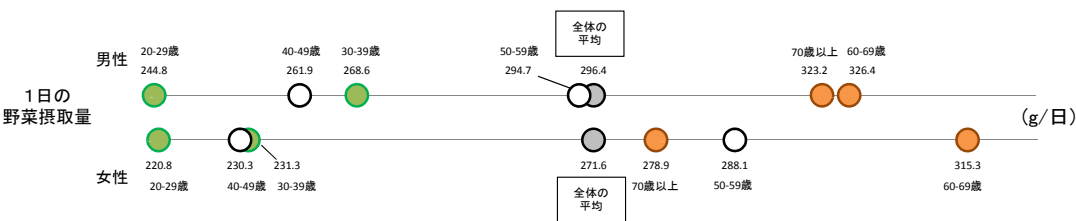
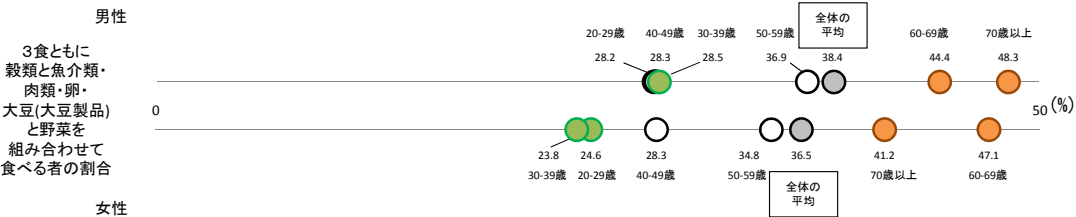
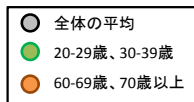
（g, 1人1日あたり平均値）

		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	解析対象者(人)	7,801	374	609	337	557	788	989	961	1,408	1,778	6,481
	穀類	434.9	260.8	436.0	543.8	470.5	471.9	455.9	440.1	423.7	417.5	439.2
	いも類	52.6	35.4	57.5	54.6	51.0	48.3	49.6	48.5	53.4	59.6	53.0
	砂糖・甘味料類	6.6	3.9	5.8	6.5	5.4	5.8	5.4	6.6	7.3	8.1	6.8
	豆類	60.4	31.3	46.9	45.9	46.9	60.9	50.6	63.8	71.5	72.6	64.1
	種実類	1.9	0.6	1.5	2.2	0.6	1.6	2.1	1.5	2.4	2.5	2.0
	野菜類	271.3	144.6	237.3	247.0	232.6	248.8	244.9	286.4	320.3	304.1	283.1
	緑黄色野菜	83.6	50.0	70.4	73.4	61.0	78.3	72.9	80.1	100.7	100.6	87.3
	果実類	111.9	92.5	89.4	86.3	68.1	60.4	60.5	96.4	152.6	169.8	116.5
	きのこ類	16.6	8.4	14.9	15.2	14.1	16.9	16.1	18.4	18.9	17.1	17.3
	藻類	10.2	5.2	8.0	8.5	8.0	9.5	9.2	10.9	12.3	11.8	10.7
	魚介類	72.8	26.4	48.3	52.6	55.6	59.3	60.5	81.2	94.6	91.1	78.8
	肉類	89.6	60.1	106.9	144.8	121.5	109.6	102.9	91.0	76.9	62.6	86.8
	卵類	33.9	23.3	31.4	46.6	32.2	35.1	32.7	36.3	36.2	32.0	34.1
	乳類	125.8	212.2	303.0	131.4	95.8	86.8	85.6	97.4	110.3	122.6	103.9
	油脂類	10.3	6.8	10.4	14.0	12.1	11.8	11.4	11.3	10.1	7.9	10.3
	菓子類	26.7	29.5	36.1	34.0	27.4	22.6	22.8	24.6	27.7	25.8	25.3
	嗜好飲料類	605.0	202.2	277.5	423.8	516.9	590.2	674.3	758.2	736.3	645.2	668.5
	調味料・香辛料類	88.7	48.1	79.5	89.2	87.4	92.9	92.3	92.7	96.9	88.1	91.9
男性	解析対象者(人)	3,684	197	314	175	273	368	456	455	638	808	2,998
	穀類	505.7	271.1	474.4	680.7	564.4	562.4	545.6	516.2	491.9	474.2	514.2
	いも類	54.6	34.9	60.4	59.2	53.0	53.7	55.2	47.5	53.1	61.7	55.0
	砂糖・甘味料類	6.6	3.9	5.9	7.1	5.2	6.0	5.2	6.0	6.9	9.0	6.8
	豆類	63.1	34.0	47.6	43.6	45.6	62.7	55.2	65.3	74.4	81.0	67.8
	種実類	1.9	0.6	1.5	3.2	0.5	1.5	2.2	1.4	2.2	2.5	2.0
	野菜類	282.0	146.4	239.9	264.3	244.8	268.6	261.9	294.7	326.4	323.2	296.4
	緑黄色野菜	84.0	51.1	70.6	76.2	62.3	80.9	72.9	81.0	97.0	105.5	88.1
	果実類	102.9	94.8	87.0	83.8	63.1	48.2	51.8	76.2	134.2	173.0	106.3
	きのこ類	16.9	8.2	15.0	15.0	13.1	16.9	16.9	17.9	19.9	18.4	17.7
	藻類	10.6	5.2	8.4	8.9	8.5	10.1	9.6	11.3	12.7	12.4	11.2
	魚介類	79.9	26.4	50.7	61.6	58.6	67.5	67.7	90.9	105.0	101.9	87.5
	肉類	105.1	62.5	115.3	163.0	147.7	135.0	127.0	105.2	89.2	71.1	103.4
	卵類	36.5	23.7	32.7	47.6	35.6	38.3	35.4	38.8	40.8	34.1	37.1
	乳類	123.4	212.8	325.0	147.5	91.8	72.0	72.1	81.2	97.9	125.1	95.0
	油脂類	11.5	7.0	10.9	15.0	13.8	13.9	13.1	12.8	11.2	8.7	11.6
	菓子類	24.7	30.2	37.5	34.1	27.1	18.5	17.8	18.9	24.2	25.9	22.5
	嗜好飲料類	671.9	189.6	288.4	443.1	571.7	645.6	779.8	855.0	859.5	721.7	757.1
	調味料・香辛料類	99.9	51.2	87.7	104.4	99.9	108.1	111.0	105.6	106.1	97.5	104.1
女性	解析対象者(人)	4,117	177	295	162	284	420	533	506	770	970	3,483
	穀類	371.6	249.3	395.1	396.0	380.3	392.7	379.1	371.6	367.2	370.4	374.7
	いも類	50.8	36.0	54.4	49.7	49.0	43.7	44.7	49.5	53.7	57.9	51.3
	砂糖・甘味料類	6.5	4.0	5.6	5.9	5.6	5.7	5.6	7.3	7.6	7.4	6.8
	豆類	57.9	28.3	46.1	48.3	48.2	59.4	46.7	62.4	69.2	65.6	60.9
	種実類	1.9	0.7	1.5	1.2	0.7	1.6	1.9	1.5	2.6	2.5	2.0
	野菜類	261.7	142.5	234.5	228.4	220.8	231.3	230.3	278.9	315.3	288.1	271.6
	緑黄色野菜	83.1	48.7	70.1	70.4	59.8	76.0	73.0	79.3	103.9	96.5	86.6
	果実類	119.9	89.8	91.9	89.1	73.0	71.1	67.9	114.7	167.8	167.3	125.3
	きのこ類	16.3	8.6	14.8	15.5	15.1	16.9	15.4	18.9	18.2	16.0	16.9
	藻類	9.8	5.2	7.5	8.2	7.4	9.1	8.7	10.5	11.9	11.2	10.3
	魚介類	66.4	26.3	45.8	42.9	52.7	52.1	54.2	72.5	86.0	82.1	71.3
	肉類	75.8	57.3	98.0	125.2	96.4	87.3	82.4	78.2	66.6	55.5	72.5
	卵類	31.5	22.8	30.0	45.6	28.9	32.3	30.4	34.0	32.3	30.3	31.5
	乳類	127.9	211.6	279.6	114.0	99.7	99.7	97.0	112.0	120.6	120.5	111.5
	油脂類	9.2	6.5	9.9	12.9	10.5	9.8	10.0	9.9	9.2	7.3	9.1
	菓子類	28.5	28.8	34.6	33.8	27.6	26.2	27.0	29.7	30.6	25.7	27.8
	嗜好飲料類	545.2	216.2	266.0	403.0	464.2	541.7	584.0	671.2	634.3	581.5	592.2
	調味料・香辛料類	78.6	44.6	70.9	72.8	75.4	79.5	76.3	81.1	89.2	80.3	81.3

※特定保健用食品は、該当する食品群に含む。

平成25年重点項目に関連する主な生活習慣の状況について

20歳～30歳代では、食事バランスが取れていない、運動習慣が少ない、睡眠時間が足りない傾向。



<参考>

