

# 平成 1 7 年

## 国民健康・栄養調査結果の概要

(平成 1 8 年国民健康・栄養調査「速報」を含む)

健康局総務課生活習慣病対策室

電話 0 3 - 5 2 5 3 - 1 1 1 1

内線 2 3 4 3, 2 3 4 5

# 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17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17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17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、3,588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	6-14歳(再掲)
身体状況調査	7,279	383	619	295	585	831	865	1,116	1,243	1,342	678
血液検査	3,874	-	-	-	273	449	506	711	934	1,001	-
栄養摂取状況調査	8,896	464	741	429	803	1,053	1,090	1,346	1,426	1,544	811
生活習慣調査	9,137	338	812	446	812	1,132	1,149	1,410	1,460	1,578	888

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	6-14歳(再掲)
身体状況調査	3,304	188	309	141	284	376	373	492	551	590	330
血液検査	1,558	-	-	-	118	158	176	258	397	451	-
栄養摂取状況調査	4,164	230	365	218	399	508	500	623	648	673	394
生活習慣調査	4,257	159	405	227	399	541	523	659	664	680	437

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	6-14歳(再掲)
身体状況調査	3,975	195	310	154	301	455	492	624	692	752	348
血液検査	2,316	-	-	-	155	291	330	453	537	550	-
栄養摂取状況調査	4,732	234	376	211	404	545	590	723	778	871	417
生活習慣調査	4,880	179	407	219	413	591	626	751	796	898	451

### 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3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17年調査では、「食生活」及び「アルコール（飲酒）」を重点項目とした。なお、3～14歳は、「食生活」に関する項目のみとした。

### 4. 調査時期

- 1) 身体状況調査：平成17年11月
- 2) 栄養摂取状況調査：平成17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・政令市・特別区－保健所－国民健康・栄養調査員

この調査結果に掲載している数値は、四捨五入のため、内訳合計が総数に合わないことがある。

## Ⅱ 結果の概要

### 第1部 子どもの体型及び生活習慣の状況

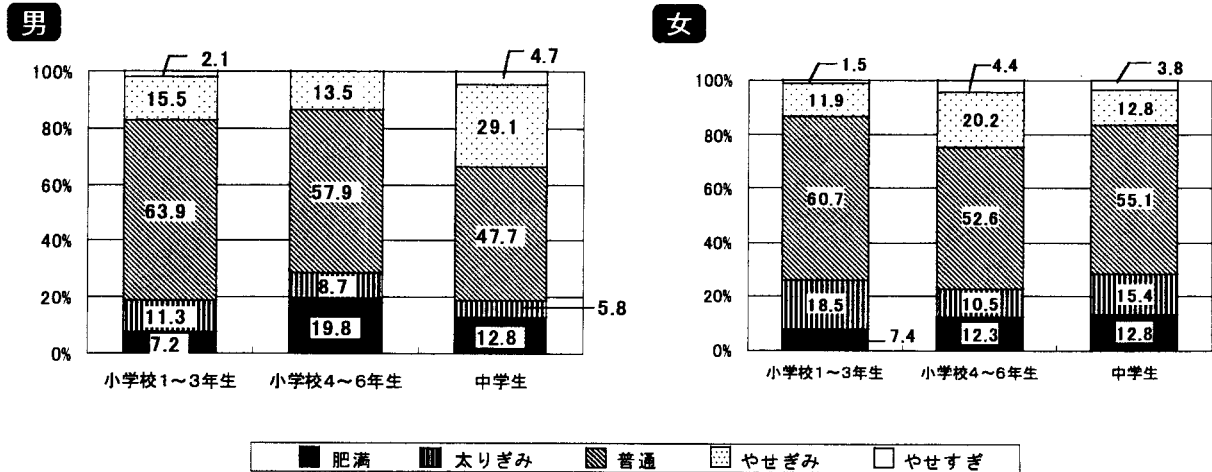
#### 1. 体型の状況

男女共に「肥満」「太りぎみ」或いは「やせすぎ」「やせぎみ」の子どもがそれぞれ約2～3割

男子の小学校4～6年生では、「肥満」「太りぎみ」の者が28.5%であった。中学生では「肥満」「太りぎみ」の者が18.6%、「やせぎみ」「やせすぎ」の者が33.8%であった。

女子の中学生では、「肥満」「太りぎみ」の者が28.2%、「やせぎみ」「やせすぎ」の者が16.6%であった。

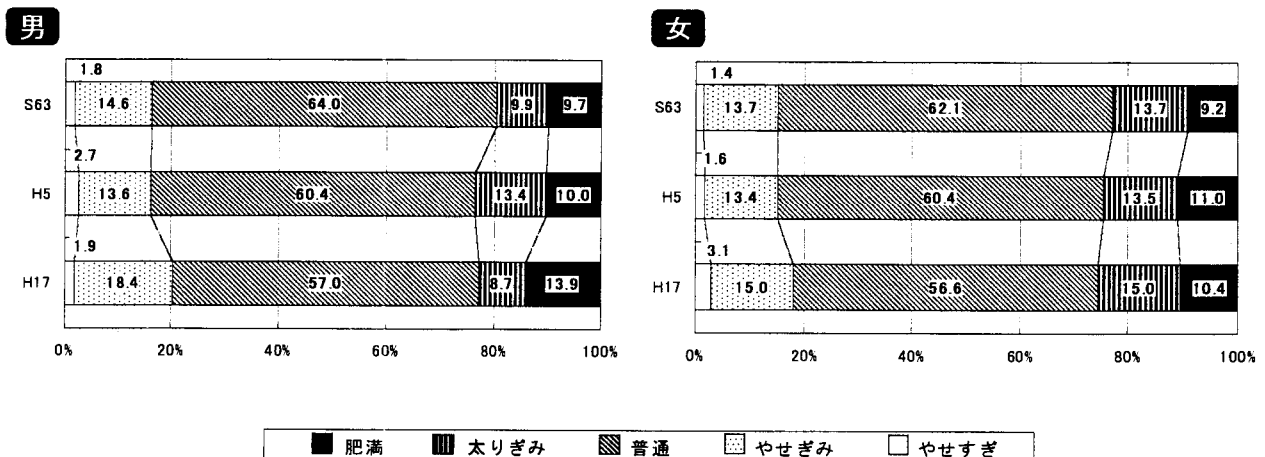
図1 体型の状況



体型の状況を年次推移で見ると、男女共に「普通」の者の割合が減少傾向

体型の状況を年次推移で見ると、「普通」の者の比率が男子は昭和63年の64.0%から平成17年の57.0%と7ポイント減少し、女子は昭和63年の62.1%から平成17年の56.6%と5.5ポイント減少していた。

図2 体型の年次推移



日比式による肥満度判定

6～14歳における肥満度は、実測体重と日比式から求められる標準体重とを比較して判定した。

判定 やせすぎ-20%未満 やせぎみ-20%以上-10%未満 普通-10%以上10%未満 太りぎみ10%以上20%未満 肥満20%以上

肥満度(%) = (実測体重(kg) - 標準体重(kg)) ÷ 標準体重(kg) × 100

標準体重(kg) = 係数1 × 身長(cm)<sup>3</sup> + 係数2 × 身長(cm)<sup>2</sup> + 係数3 × 身長(cm) + 係数4

男子 係数1(0.0000641424) 係数2(-0.0182083) 係数3(2.01339) 係数4(-67.9488)

女子 係数1(0.0000312278) 係数2(-0.00517476) 係数3(0.34215) 係数4(1.66406)

(参考) ①日比逸郎:肥満症.現代小児科学大系 第4巻 栄養障害と代謝障害, pp. 330-343(1968) 中山書店, 東京

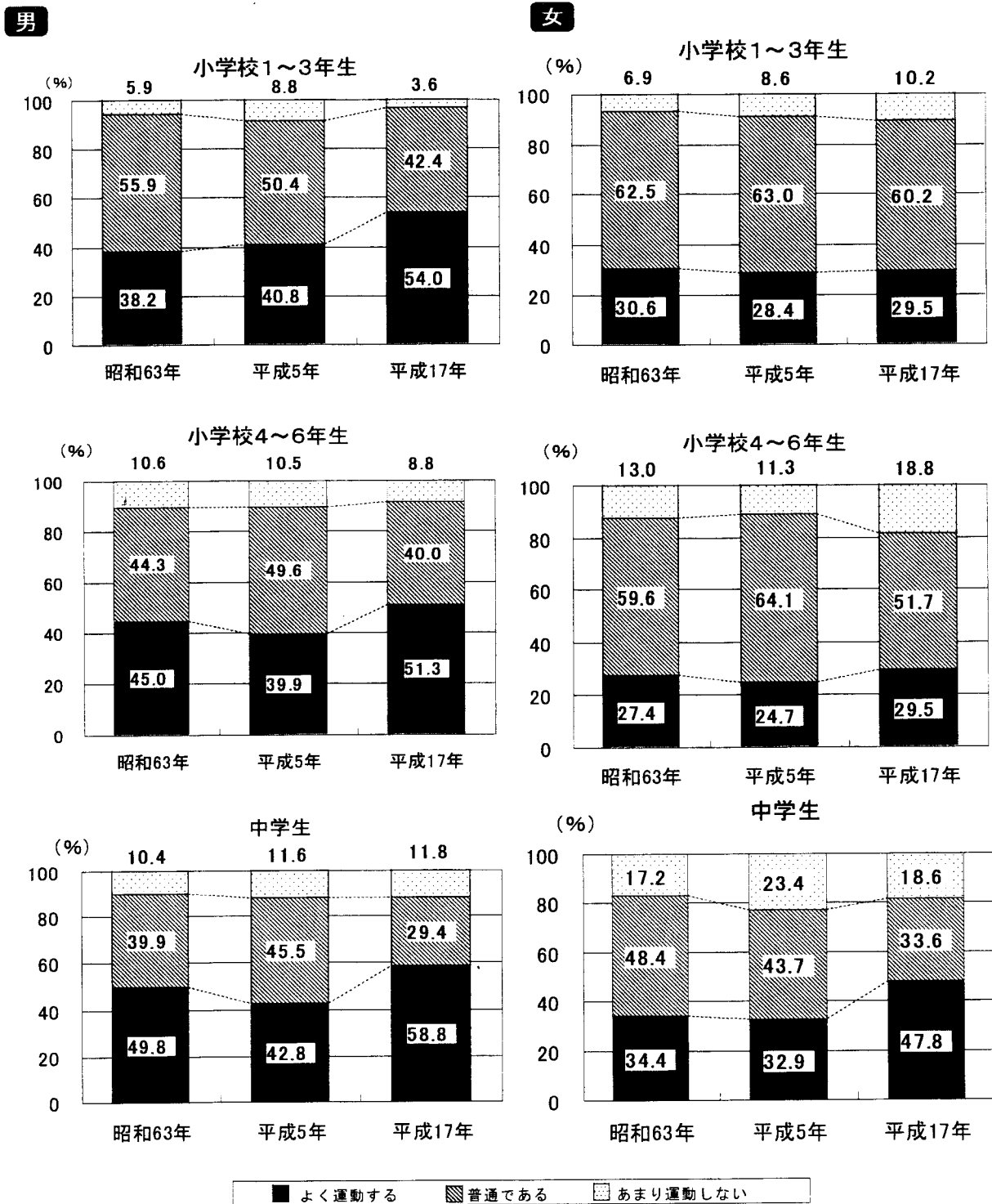
②吉池信男:学童,生徒における肥満者頻度の経年変化-健康日本21の数値目標と各種指標.栄養学雑誌:58(4):177-180(2000)

## 2. 運動及びスポーツ活動の状況

小中学生男子において「よく運動する」と回答した者の割合は5割以上

子どものふだんの運動の状況について、「よく運動する」と回答した者の比率は、平成17年では、男子はいずれの年代も50%以上であり、女子は小学生で約30%、中学生で約50%であった。

図3 運動状況の年次推移

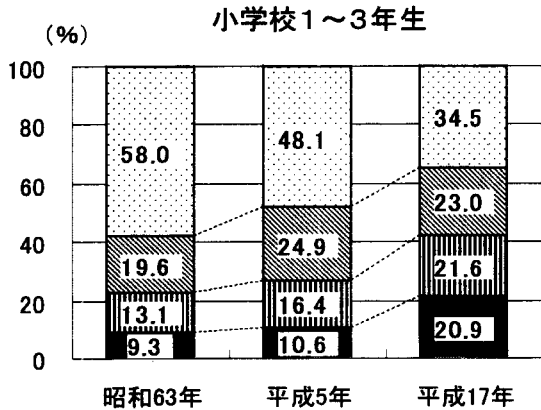


「週3回以上スポーツ活動をしている」と回答した者の割合は、平成5年から男女共にいずれの学年においても増加傾向

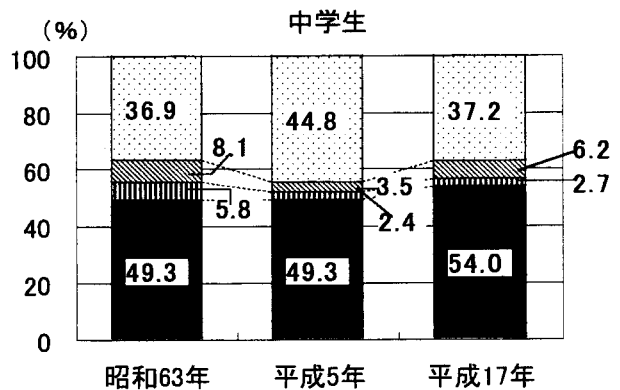
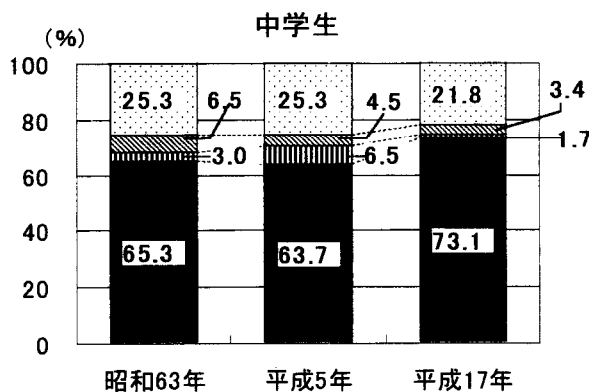
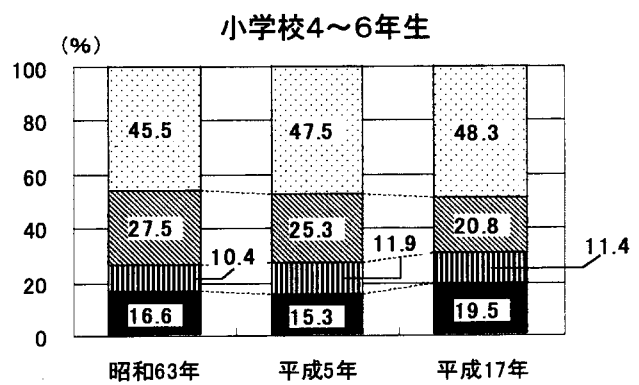
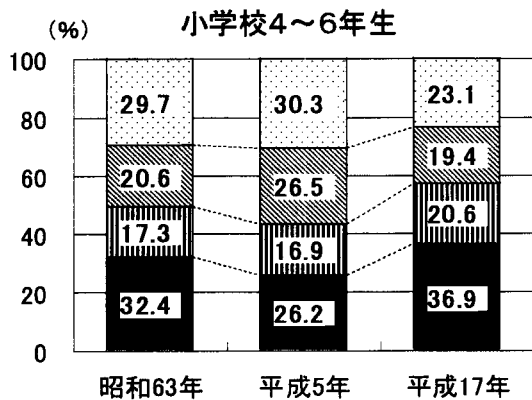
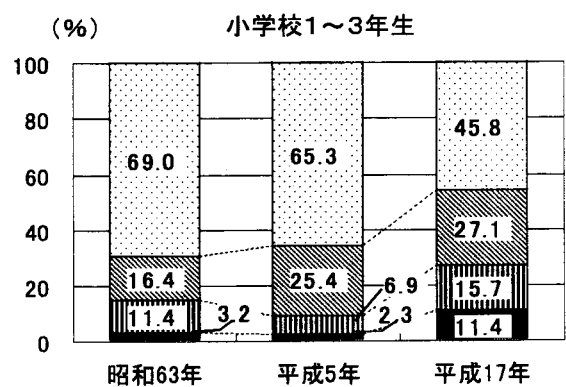
子どもの学校、地域、民間のスポーツクラブ等でのスポーツ活動の状況について、「週3回以上活動している」と回答した者の比率は、平成5年と比べて男女共にいずれの学年においても増加傾向であり、平成17年は、中学生男子で73.1%、中学生女子で54.0%であった。

図4 スポーツ活動の年次推移

男



女



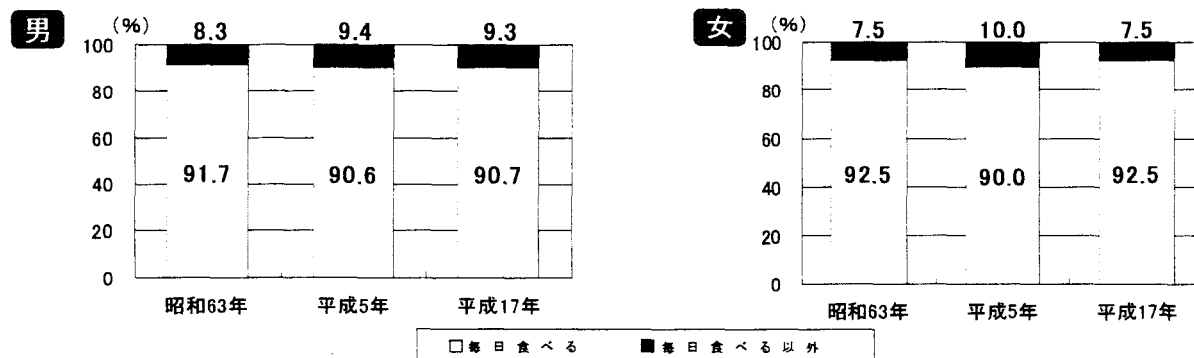
■週3回以上活動している □週2回以上活動している ▨週1回以上活動している □スポーツを行っていない

### 3. 食習慣の状況

**朝食を「毎日食べる」と回答した子どもの割合は、男女共に約9割**

子どものふだんの朝食の状況について、「毎日食べる」と回答した者の比率は、昭和63年、平成5年、平成17年とほぼ横ばいで、男女共に90%以上であった。

図5 朝食欠食の年次推移（小中学生）



**朝食を「子どもだけで食べる」と回答した者の割合は、増加傾向**

ふだん、子どもが朝食を誰と一緒に食べるかについて、「子どもだけで食べる」と回答した者の比率は、小中学生共に増加傾向であり、平成17年には小学生においても40%を超えていた（図6）。「子どもだけで食べる」者のうち、「子ども一人で食べる」者の比率は小学校1～3年生で13.5%、中学生で25.3%であった（図7）。

図6 朝食を子どもだけで食べる比率の年次推移

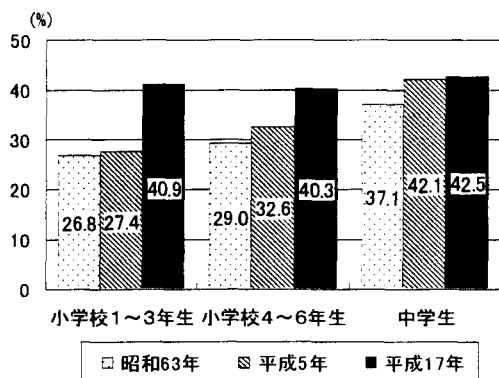
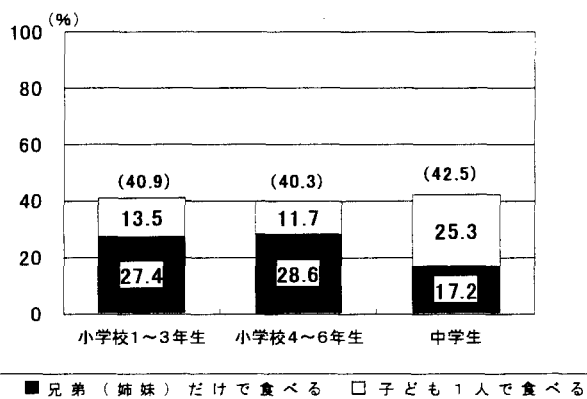
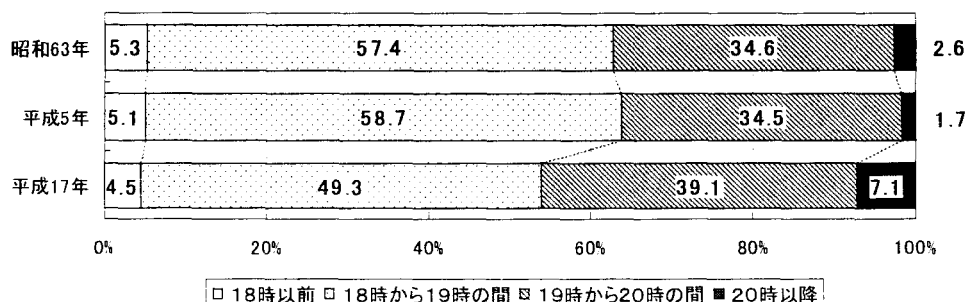


図7 朝食を子ども一人で食べる比率



**夕食を19時以降に食べる子どもの割合は、増加傾向  
特に、20時以降に食べる子どもは、平成5年と比べて5.4ポイント増加**

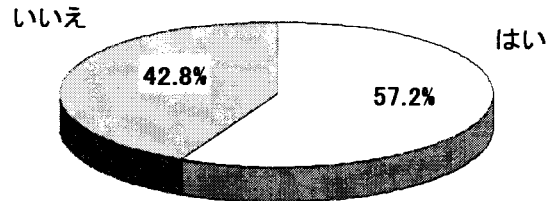
図8 夕食時間の年次推移（小中学生）



## 子どもの現在の食習慣について、改善したい者は約6割

「お子さんの現在の食習慣について、改善したいと思いますか」について、「はい」と回答した者の比率は、57.2%であった。

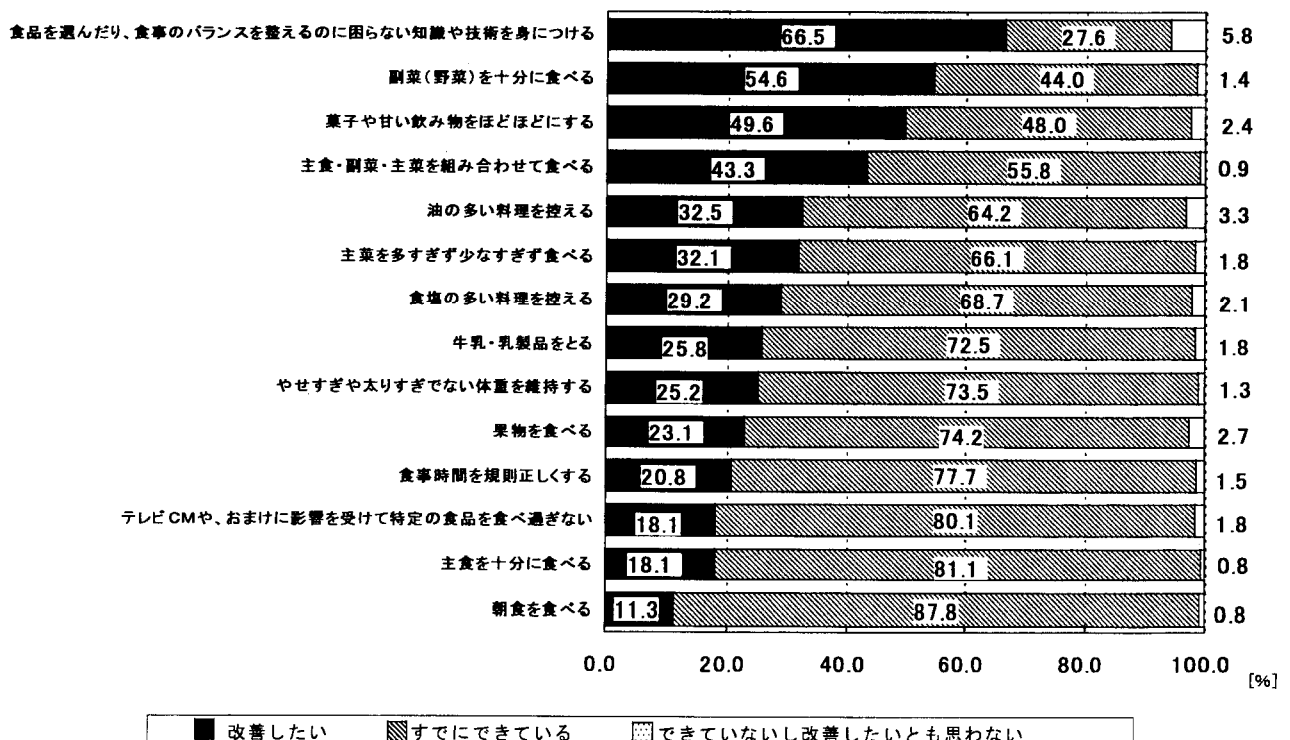
図9 子どもの食習慣についての改善意欲（小中学生）



子どもの食習慣で改善したい項目は、「食品を選んだり、食事のバランスを整えるのに困らない知識や技術を身につける」と回答した者の割合が最も高い

子どもの食習慣について「改善したい」項目は、「食品を選んだり、食事のバランスを整えるのに困らない知識や技術を身につける」が66.5%であり、次いで「副菜（野菜）を十分に食べる」が54.6%、「菓子や甘い飲み物をほどほどにする」が49.6%であった。一方、「朝食を食べる」や「食事時間を規則正しくする」などについて、「すでにできている」と回答した者の比率は約80~90%と高かった。

図10 子どもの食習慣についての改善意識（項目別）（小中学生）





## 第2部 成人の体型及びメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の状況

### 1. 体型の状況

男性では、いずれの年齢階級においても、肥満者の割合が20年前（昭和60年）、10年前（平成7年）と比べて増加しており、40歳代が最も高い。

女性では、40～60歳代において肥満者の割合が20年前、10年前と比べて減少している一方で、20～30歳代の約2割が低体重（やせ）。

平成17年の結果では、肥満者の比率は、男性では40歳代で最も高く34.1%であり、女性では60歳代で最も高く29.0%であった（図11）。一方、低体重（やせ）の者の比率は、女性の20歳代で22.6%、30歳代で20.0%であった（図12）。

図11 肥満者(BMI≥25)の割合（20歳以上）

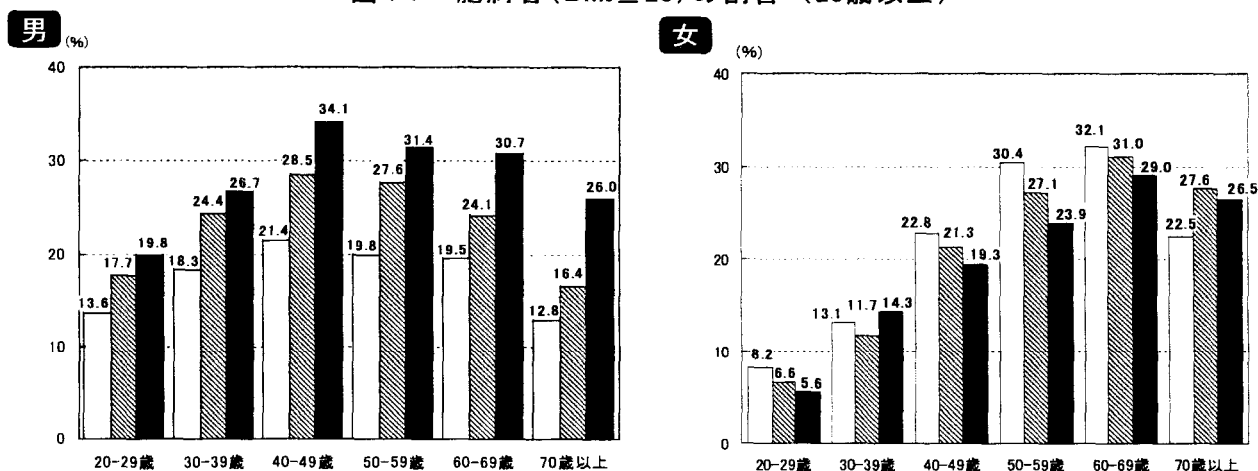
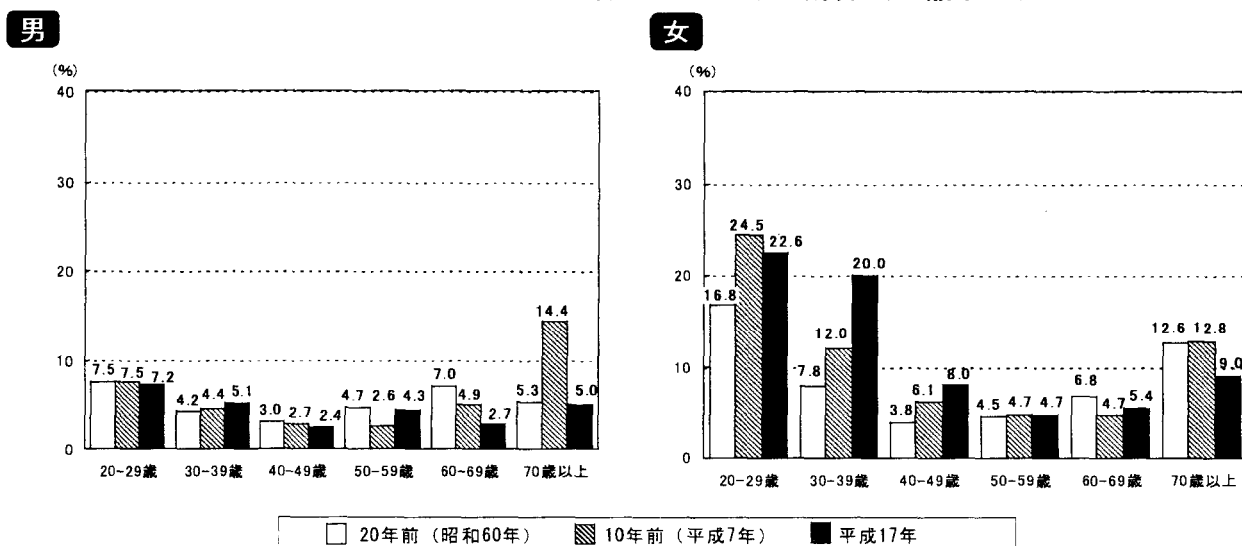


図12 低体重(やせ)の者(BMI<18.5)の割合（20歳以上）



肥満度：BMI (Body Mass Index) を用いて判定  
 $BMI = \frac{\text{体重}[\text{kg}]}{(\text{身長}[\text{m}])^2}$  により算出  
 BMI < 18.5 低体重（やせ）  
 18.5 ≤ BMI < 25 普通体重（正常）  
 BMI ≥ 25 肥満  
 （日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会，2000年）

## 2. メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の状況

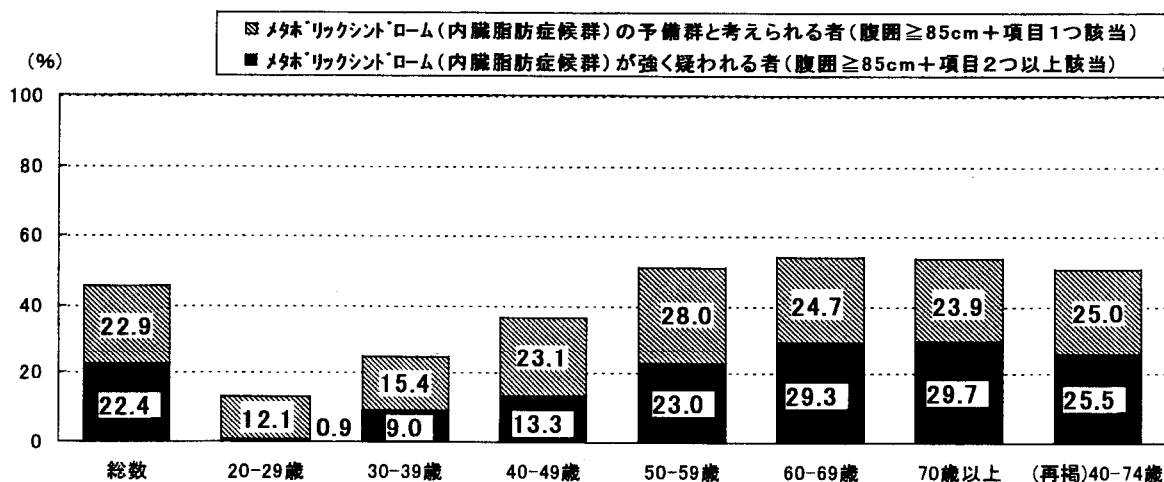
40～74歳で見ると、男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる者又は予備群と考えられる者

20歳以上において、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる者の比率は、男性22.4%、女性10.0%、予備群と考えられる者の比率は、男性22.9%、女性8.6%であった。

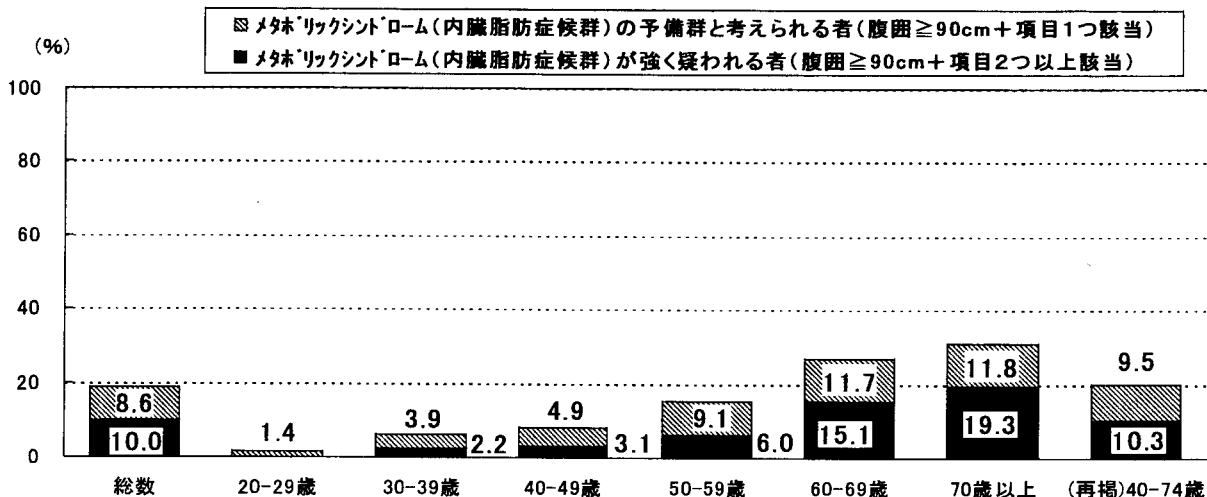
40～74歳で見ると、強く疑われる者の比率は、男性25.5%、女性10.3%、予備群と考えられる者の比率は、男性25.0%、女性9.5%であり、40～74歳男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる者又は予備群と考えられる者であった。

**男**

図13 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の状況（20歳以上）



**女**



※各年代のメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる者と予備群と考えられる者について、平成17年10月1日現在国勢調査人口の男女別、年齢階級別の40-74歳人口(全体約5,700万人中)を用い、それぞれ該当者、予備群として推計したところ、40～74歳におけるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者数は約920万人、予備群者数は約980万人、併せて約1,900万人と推定される。

### “メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の疑い”の判定

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

#### メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる者

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

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

#### メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予備群と考えられる者

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

腹 囲	腹囲(ウエスト周囲径) 男性:85cm以上 女性:90cm以上		
項目	血 中 脂 質	血 圧	血 糖
基準	・HDLコレステロール値 40mg/dl未満	・収縮期血圧値 130mmHg以上 ・拡張期血圧値 85mmHg以上	・ヘモグロビンA <sub>1c</sub> 値 5.5%以上
服薬	・コレステロールを下げる薬服用	・血圧を下げる薬服用	・血糖を下げる薬服用 ・インスリン注射使用

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

※老人保健事業の健康診査では、ヘモグロビンA<sub>1c</sub>値 5.5%以上を「要指導」としているため、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の疑いに関する判定項目である血糖を“ヘモグロビンA<sub>1c</sub>値 5.5%”とした。

### (参考) メタボリックシンドロームの診断基準

(日本動脈硬化学会、日本糖尿病学会、日本高血圧学会、日本肥満学会、

日本循環器学会、日本腎臓病学会、日本血栓止血学会、日本内科学会、2005年4月)

(※上記との比較のため、記載方法を一部変更し、上記とほぼ同様の様式とした。)

#### メタボリックシンドローム

内臓脂肪(腹腔内脂肪)蓄積に加え、下記の2つ以上の項目に該当する場合。

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

内臓脂肪(腹腔内脂肪)蓄積	ウエスト周囲径 男性:85cm以上 女性:90cm以上 (内臓脂肪面積 100cm <sup>2</sup> 以上に相当(男女とも))		
項目	血 中 脂 質	血 圧	血 糖
基準	・中性脂肪(TG)値 150mg/dl以上 (高トリグリセライド血症) ・HDLコレステロール値 40mg/dl未満 (低HDLコレステロール血症)	・収縮期血圧値 130mmHg以上 ・拡張期血圧値 85mmHg以上	・空腹時血糖値 110mg/dl以上
服薬	・高トリグリセライド血症に対する薬物治療 ・低HDLコレステロール血症に対する薬物治療	・高血圧に対する薬物治療	・糖尿病に対する薬物治療

\* CTスキャンなどで内臓脂肪量測定を行うことが望ましい。

\* ウエスト径は立位、軽呼吸時、臍レベルで測定する。脂肪蓄積が著明で臍が下方に偏位している場合は肋骨下縁と前上腸骨棘の中点の高さで測定する。

\* メタボリックシンドロームと診断された場合、糖負荷試験が薦められるが診断には必須ではない。

\* 糖尿病、高コレステロール血症の存在はメタボリックシンドロームの診断から除外されない。