

## 第9回健康日本21推進国民会議

場 所： 中央合同庁舎5号館 厚生労働省省議室（9階）  
日 時： 平成21年3月2日（月）  
16：00～18：00

### 次 第

1. 開会
2. 厚生労働省健康局長挨拶
3. 事務局からの報告及び意見交換
  - (1) 健康日本21の取組状況等について
    - ① 第9回健康日本21全国大会について
    - ② 平成20年度健康増進普及月間について
    - ③ 平成20年度食生活改善普及月間について
  - (2) 健やか生活習慣国民運動について
  - (3) 平成19年国民健康・栄養調査について
  - (4) 特定健診・特定保健指導の状況について
  - (5) たばこ対策の取組について
  - (6) 女性の健康づくりについて
4. 委員からの事例報告及び意見交換
5. 閉会

## 配 付 資 料 一 覧

- 資料 1 - 1 健康日本 2 1 の取組状況について
- 資料 1 - 2 第 9 回健康日本 2 1 全国大会開催概要
- 資料 1 - 3 平成 2 0 年度健康増進普及月間実施要綱
- 資料 1 - 4 平成 2 0 年度食生活改善普及運動実施要綱
- 資料 2 - 1 健やか生活習慣国民運動について
- 資料 2 - 2 「元気！ 2008 健康日本 2 1 ～健やか生活習慣国民運動～」  
開催概要
- 資料 3 - 1 平成 1 9 年国民健康・栄養調査結果の概要について（トピックス）
- 資料 3 - 2 平成 1 9 年国民健康・栄養調査結果の概要について（説明資料）
- 資料 3 - 3 平成 1 9 年国民健康・栄養調査結果の概要
- 資料 4 特定健診・特定保健指導の状況について
- 資料 5 たばこ対策について
- 資料 6 - 1 女性の健康づくりについて
- 資料 6 - 2 「女性の健康週間」の実施について

## 健康日本 2 1 の取組状況について

年 月	事 項
平成	
10年11月	・健康日本 2 1 企画検討会の設置承認（公衆衛生審議会総合部会・健康増進栄養部会・成人病難病対策部会 3 部会合同部会）
12. 2	・ 2 1 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 2 1）について報告書（健康日本 2 1 企画検討会、健康日本 2 1 計画策定検討会）
3	・「健康日本 2 1 の推進について」（厚生事務次官通知、保健医療局長通知、3 局長通知）を発出（3 月 3 1 日）
4	・厚生省内に健康日本 2 1 推進本部を設置
7	・「健康日本 2 1」全国都道府県主管課長等会議
11	・健やか親子 2 1 検討会報告書（母子保健課）
12	・第 1 回健康日本 2 1 推進国民会議開催（1 2 月 2 6 日）
13. 1	・省庁再編
2	・健康日本 2 1 推進全国連絡協議会発起人会 （（財）健康・体力づくり事業財団）
3	・第 1 回健康日本 2 1 推進全国連絡協議会総会 （（財）健康・体力づくり事業財団）
	・第 2 回健康日本 2 1 推進国民会議（3 月 2 1 日）
	・第 1 回健康日本 2 1 全国大会（3 月 2 1 日）
6	・第 1 回健やか親子 2 1 全国大会（母子保健課）（6 月 2 7 日）
8	・「健康日本 2 1」全国都道府県主管課長等会議
	・健康日本 2 1 地方計画策定の支援に資するセミナー（市町村セミナー）（8 月 9 日）
9	・第 2 回健康日本 2 1 推進全国連絡協議会総会（9 月 7 日）
10	・第 3 回健康日本 2 1 推進国民会議（1 0 月 2 6 日）

13.	11	・政府・与党社会保障改革協議会「医療制度改革大綱」を公表
	12	・健康増進法案の国会提出について（厚生科学審議会 地域保健・健康増進栄養部会）
14.	3	・第2回健康日本21全国大会（3月15日、島根県）
	6	・第3回健康日本21推進全国連絡協議会総会（6月19日）
	7	・第1回健康日本21評価手法検討会（7月17日）
		・健康増進法成立（7月26日）
	8	・健康増進法公布（8月2日）
		・「健康日本21」全国都道府県主管課長等会議（8月7日）
		・第2回健康日本21評価手法検討会（8月23日）
	9	・健康づくり国際会議（9月21日、京都）
	10	・第3回健康日本21評価手法検討会（10月31日）
	11	・平成14年糖尿病実態調査実施
		・第2回健やか親子21全国大会（母子保健課）（11月14日、15日）
		・健康日本21地方計画策定の支援に資するセミナー（市町村セミナー）（11月21日）
		・健康増進法及び今後のたばこ対策について（厚生科学審議会 地域保健健康増進栄養部会）
	12	・第4回健康日本21推進国民会議（12月4日）
		・「今後のたばこ対策の基本的な考え方について（意見具申）」とりまとめ（厚生科学審議会）
15.	1	・第4回健康日本21評価手法検討会（1月15日）
	2	・第3回健康日本21全国大会開催（2月7日、滋賀県）
		・健康増進法に基づく基本方針について（厚生科学審議会 地域保健健康増進栄養部会）
	3	・第5回健康日本21評価手法検討会（3月24日）
		「健康日本21評価手法検討会中間報告」とりまとめ
		「健康日本21評価手法検討会調査分科会報告書」とりまとめ
		・健康増進法に基づく基本方針について（厚生科学審議会 地域保健健康増進栄養部会）

3	・「健康づくりのための睡眠指針検討会報告書」とりまとめ
4	・健康増進法に基づく基本方針告示、施行関係通知発出（4月30日）
5	・健康増進法施行（5月1日）
6	・第4回健康日本21推進全国連絡協議会総会（6月25日） ・第6回健康日本21評価手法検討会（6月27日） ・今後のがん戦略について（厚生科学審議会 地域保健健康増進栄養部会）
7	・第3次対がん10か年総合戦略を策定（文部科学大臣、厚生労働大臣 7月25日）
8	・第5回健康日本21推進国民会議（8月4日）
9	・「健康日本21」全国都道府県主管部局長等会議開催（9月2日）
11	・第4回健康日本21全国大会開催（11月7日、8日、岩手県） ・第3回健やか親子21全国大会（母子保健課）（11月6、7日）
16. 3	・第7回健康日本21評価手法検討会（3月19日） ・「健康日本21評価手法検討会報告書」とりまとめ ・「健康づくりのための食環境整備に関する検討会報告書」とりまとめ
5	・WHOたばこ対策枠組条約への締結を国会で承認 ・健康フロンティア戦略を策定（与党幹事長・政調会長会議）
6	・WHOたばこ規制枠組条約批准（6月8日） ・健康増進事業者に対する健康診査の実施等に関する指針告示（6月 14日） ・第1回たばこ対策関係省庁連絡会議幹事会（たばこ対策関係省庁連絡 会議の設置）（6月15日） ・平成14年糖尿病実態調査報告書とりまとめ ・第1回WHOたばこ規制枠組政府間作業部会開催（6月21日～25 日、ジュネーブ）
7	・第6回健康日本21推進国民会議（7月30日）
9	・第5回健康日本21全国大会開催（9月17日、山梨県）
11	・第4回健やか親子21全国大会（母子保健課）（11月16、18 日） ・日本人の食事摂取基準（2005年度版）（厚生科学審議会 地域保 健健康増進栄養部会）
17. 1	・第1回たばこ対策関係省庁連絡会議（1月18日）

17.	1	・第2回WHOたばこ規制枠組政府間作業部会開催（1月31日～2月4日、ジュネーブ）
	2	・WHOたばこ規制枠組条約発効（2月27日）
	5	・がん対策推進本部の設置
	6	・食育基本法成立
		・「食事バランスガイド」策定公表
	7	・食育基本法施行
	9	・第6回健康日本21全国大会開催（9月9日、鹿児島県）
	10	・第5回健やか親子21全国大会（母子保健課）（10月27日）
	11	・第7回健康日本21推進国民会議（11月10日）
18.	2	・WHOたばこ規制枠組条約第1回締約国会議（2月6日～17日）
	6	・がん対策基本法成立
		・医療制度改革関連法成立
		・第1回食育推進全国大会（内閣府）（6月24日、大阪府）
	7	・「健康づくりのための運動基準2006報告書」とりまとめ
		・「健康づくりのための運動指針2006報告書」とりまとめ
	8	・第2回たばこ対策関係省庁連絡会議（8月10日）
	11	・第7回健康日本21全国大会開催（11月2日、岡山県）
		・第6回健やか親子21全国大会（母子保健課）（11月21・22日）
19.	2	・WHOたばこ規制枠組条約報告書提出（2月27日）
	4	・都道府県健康増進計画改定ガイドライン、健康日本21中間評価報告書、標準的な健診・保健指導プログラム等について（厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会）
		・がん対策基本法施行
		・がん対策推進協議会の設置
		・第8回健康日本21推進国民会議（4月23日）
	6	・がん対策推進基本計画閣議決定
		・第2回食育推進全国大会（内閣府）（6月9・10日、福井県）
	6-7	・WHOたばこ規制枠組条約第2回締約国会議（6月30～7月6日）
	9	・第8回健康日本21全国大会開催（9月7日、福井県）
	11	・第7回健やか親子21全国大会（母子保健課）（11月15・16日）
	12	・糖尿病等の生活習慣病対策の推進について（中間取りまとめ）

19. 12	・女性の健康づくり推進懇談会設置
20. 3	・女性の健康週間創設（毎年3月1日から8日）
	・健やか生活週間国民運動イベント開催（3月15・16日、東京都）
	・受動喫煙防止対策のあり方に関する検討会設置
4	・医療制度改革関連法施行
6	・第3回食育推進全国大会（内閣府）（6月7・8日、群馬県）
	・第3回たばこ対策関係省庁連絡会議（6月26日）
7	・がん対策推進本部において国の主な取り組みを提示（7月24日）
10	・第9回健康日本21全国大会開催（10月4日、熊本県）
11	・元気2008！健康日本21～健やか生活習慣国民運動～開催（11月7・8・9日、東京都）
	・WHOたばこ規制枠組条約第3回締約国会議（11月17日～22日）
	・第8回健やか親子21全国大会（母子保健課）（11月27・28日）

## 第 9 回健康日本 2 1 全国大会開催概要

## 1. 目 的

「健康日本 2 1（2 1 世紀における国民健康づくり運動）」を国民一人一人が主体的に取り組む国民運動として普及、推進するため、広く国民、健康関連団体等の参加を得て、生活習慣病の予防等の健康づくりに関する情報発信や様々な関係者の交流の場とすることを目的とする。

なお、第 9 回大会となる今大会は熊本県で開催することとし、働き盛り世代とその家族を中心に、大会参加者が、動くこと、食べること、眠る（休む）ことの意義を知り、自分の日常生活を振り返り、生活習慣病を予防するための健やかな生活について考える大会とする。

## 2. 対 象

国民一般、行政関係者、健康増進関係者、ボランティア団体、マスコミ関係者、医療保険者、企業関係者等

## 3. メインテーマ

「1 に運動 2 に食事 家族で健やか 元氣くまもと！」

## 4. 主 催

厚生労働省、健康日本 2 1 推進国民会議、健康日本 2 1 推進全国連絡協議会、熊本県、熊本県健康づくり県民会議

## 5. 開催日時

平成 2 0 年 1 0 月 4 日（土） 1 3 : 0 0 ~ 1 6 : 4 0

※（展示） 1 2 : 0 0 ~ 1 7 : 0 0、（ウォーキング大会） 9 : 3 0 ~ 1 2 : 0 0

## 6. 内 容

【会 場】熊本県立劇場コンサートホール（熊本市大江 2 - 7 - 1）

○オープニング：「マリンバ演奏」（吉田 ミカ）

○主催者挨拶

○講演（関 英一（厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室長）、増田 明美（健康大使、スポーツジャーナリスト））



○アトラクション：「ステージドリル」（熊本工業高校吹奏楽部）

○シンポジウム：「1に運動 2に食事 家族で健やか 元気くまもと！」

シンポジスト（50音順）

- ・ 荒木 栄一（熊本大学大学院 医学薬学研究部 代謝内科学 教授）
- ・ 緒方 正朋（熊本県体育協会 理事）
- ・ 桑 和彦（熊本大学 発生医学研究センター 准教授）
- ・ 牧山 規矩子（熊本県食生活改善推進員連絡協議会 会長）
- ・ 右田 昌子（タレント、栄養士）

アドバイザー

- ・ 増田 明美（健康大使、スポーツジャーナリスト）

コーディネーター

- ・ 大田黒 浩一（タレント）

○次回開催県からのメッセージ

○大会宣言 大村 詠一（熊本大学教育学部学生）

（関連行事）

- ・ 各種団体等による健康づくり活動紹介（展示ブースの設置）
- ・ ウォーキング大会

（美しい日本の歩きたくなるみち500選

「熊本城界隈歴史の道ウォーク」）

## 平成 20 年度健康増進普及月間実施要綱

## 1. 名称

平成 20 年度健康増進普及月間

## 2. 趣旨

平均寿命の著しい伸長にみられるように、近年の国民の健康水準の向上には目覚ましいものがあるが、一方において、人口の高齢化、社会生活環境の急激な変化等に伴って、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中等に代表される生活習慣病の増加等が大きな問題となっている。

生活習慣病は日常生活のあり方と深く関連しており、国民の健康の保持・増進を図るためには、運動習慣の定着や食生活の改善といった健康的な生活習慣の確立が重要である。

このため、生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性についての国民一人一人の理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するため、平成 20 年 9 月 1 日（月）から 30 日（火）までの 1 か月間を健康増進普及月間とし、種々の行事等を全国的に実施するものである。

## 3. 実施機関

厚生労働省並びに健康増進普及月間の趣旨に賛同する都道府県、政令市、特別区及び市町村

## 4. 実施期間

平成 20 年 9 月 1 日（月）～9 月 30 日（火）

## 5. 統一標語

「1 に運動 2 に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ  
～良い生活習慣は、気持ちがいい！～」

## 6. 実施方法

## (1) 厚生労働省

政府広報等の活用を図るほか、（財）健康・体力づくり事業財団等関係機関の協力の下、ポスターの作成等により健康増進に関する普及啓発を図る。

## (2) 都道府県、政令市、特別区及び市町村

健康増進普及月間の趣旨に賛同する都道府県、政令市、特別区及び市町村は、関係官庁及び関係団体等との連携を密にしつつ、それぞれの地域や職域の実情に即し、創意工夫をこらした効果的な普及啓発を図る。

〈活動内容の例示〉

- ア. テレビ、ラジオ、新聞等報道機関の協力を得た広報
- イ. 都道府県及び市区町村の広報紙、関係機関及び関係団体等の機関紙、有線放送、インターネット等の活用による広報
- ウ. ポスター、リーフレット等による広報
- エ. 健康増進に関する各種講演会、研修会、シンポジウム、フォーラム及び映画会等の開催
- オ. ウォーキング等の運動イベントの開催
- カ. 地域別、年代別に応じた健康増進のための行動目標、スローガン等の公募及び発表
- キ. 住民主体のボランティアグループ等を通じた情報提供の推進
- ク. 健康相談、食生活相談及び栄養改善指導

なお、事業の実施にあたっては、次の点に留意するものとする。

- ①メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の認知度の向上
- ②「エクササイズガイド2006」、「食事バランスガイド」及び「禁煙支援マニュアル」の積極的な活用
- ③産業界との連携

## 平成 20 年度食生活改善普及運動実施要綱

## 1 名称

平成 20 年度食生活改善普及運動

## 2 趣旨

近年、人口の急速な高齢化が進む中で、疾病構造が変化し糖尿病等の生活習慣病は増加している。平成 18 年国民健康・栄養調査によれば、糖尿病が強く疑われる人は約 820 万人、糖尿病の可能性が否定できない人は約 1,050 万人となっている。

こうした背景のもと、今年 4 月からメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した特定健康診査及び特定保健指導が実施されている。メタボリックシンドロームの予防には、食生活や運動習慣といった生活習慣を見直すことにより、発症を予防することが可能なものであるため、個人に対するハイリスクアプローチと、環境整備などの集団に働きかけるポピュレーションアプローチの両方を適切に組み合わせることが重要である。

また、食生活改善普及運動は、昭和 24 年に「皆さんの栄養週間」として出発してから今年で 60 年目である。食に関する背景や課題内容は時代とともに変化し、疾病構造も大きく変わっているが、今も昔も食生活改善が重要であることは変わらない。そこで、国民一人ひとりが改めて食生活改善の重要性を認識し、理解を深め、日常生活での実践を促進するために、平成 20 年 10 月 1 日（水）から同月 31 日（金）までの 1 か月間を食生活改善普及月間として本運動を展開し、種々の事業等を全国的に実施するものである。

## 3 実施機関

厚生労働省、食生活改善普及運動の趣旨に賛同する都道府県、保健所設置市、特別区、市町村及び関係団体

## 4 実施期間

平成 20 年 10 月 1 日（水）～同月 31 日（金）

## 5 重点活動の日標

特に 30 歳～60 歳代男性の肥満傾向にある者、単身者、子育てを担う世代を対象とし、「健康日本 21」や食育推進基本計画の日標も踏まえ、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を認知している国民の割合の増加、「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている国民の割合の増加等を図るための総合的な取組を行う。

## 6 重点活動の内容

- (1) 腹囲測定やBMI (Body Mass Index) の普及とともに、メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) に関する理解を深め、腹囲径などから自分の体型に対する自己評価が正しく行えるようにする。
- (2) 肥満又は過度のダイエット志向の者に対して、食生活と運動の両面からのプログラムを提供するとともに、その実践が継続できるように支援する。
- (3) 「食事バランスガイド」等を活用し、食生活の問題点を明確にし、日々の活動に見合った主食、副菜、主菜の食事量を示し、食生活改善の意欲が増すような支援を継続的に行う。
- (4) 野菜料理などの副菜の摂取量が少ないことを気づかせ、野菜の摂取量を増やすための料理選択の工夫について、対象者の特性に応じて支援を行う。
- (5) 肥満が気になる者には、エネルギーと脂質との関係を理解し、油を多く使った料理を知り、日常生活のなかで油の摂取量を控えるための工夫ができるように食生活の支援を行う。
- (6) 朝食を欠食しがちな単身者等については、簡単にできる朝食の組合せなど、日常生活のなかで実践できるような支援を行う。

## 7 活動の方法

- (1) 「エクササイズガイド2006」の活用やウォーキング等の運動に関するイベントと連携した「食事バランスガイド」の普及啓発
- (2) スーパーマーケット、コンビニエンスストア、外食料理店や特定給食施設等における「食事バランスガイド」の活用とヘルシーメニュー提供の推進
- (3) 住民主体のボランティアグループ等を通じた情報提供の推進
- (4) 健康相談、食生活相談及び栄養指導
- (5) メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) 予防のためのヘルシーメニュー・コンテスト等の開催
- (6) 地域別、年代別に応じた食生活改善のための行動目標、スローガン等の公募及び発表
- (7) 食生活改善に関する各種講演会、大会、シンポジウム、フォーラム等の開催
- (8) テレビ、ラジオ、新聞等報道機関の協力を得た広報
- (9) 都道府県及び市区町村の広報紙、関係機関及び関係団体等の機関紙、有線放送、インターネット等の活用による広報
- (10) ポスター、リーフレット等による広報

## 8 関係機関の役割

### (1) 厚生労働省

本運動の全国的な推進を図るため、関係省庁及び関係団体と密接な連携をとり、広報の実施やポスターの作成等を行う。

### (2) 都道府県、保健所設置市、特別区及び市町村

食生活改善普及運動の趣旨に賛同する都道府県、保健所設置市、特別区及び市町村は、住民の幅広い参加が得られるよう、関係部局及び団体との連携を密にする。また、重点活動の日標を達成する効果的な運動を展開できるよう、地域の実情に応じた実施計画を作成する。なお、本運動の実施計画の作成に当たっては、中長期的に住民の行動変容を促す事業の一つとして位置づけるとともに、プロセス評価及びアウトカム評価等を行うことにより、次の実施計画に反映させることに留意する。

都道府県は、保健所を活用して食生活改善普及運動を効果的に展開するとともに、管轄する市町村における食生活改善普及運動が効果的に展開されるよう支援を行う。

市町村は、地域住民の食生活が適切に行われるよう、「食事バランスガイド」等を活用して望ましい食生活の支援を行うほか、保健所等と連携を図り、効果的な運動を展開する。

### (3) 関係団体

食生活改善普及運動の趣旨に賛同する関係団体は、住民が日々の生活で食生活改善を継続的に実践できるよう、関係機関及び都道府県、保健所設置市、特別区及び市町村と連携を図り、活動日標が達成できるよう効果的な運動を展開する。

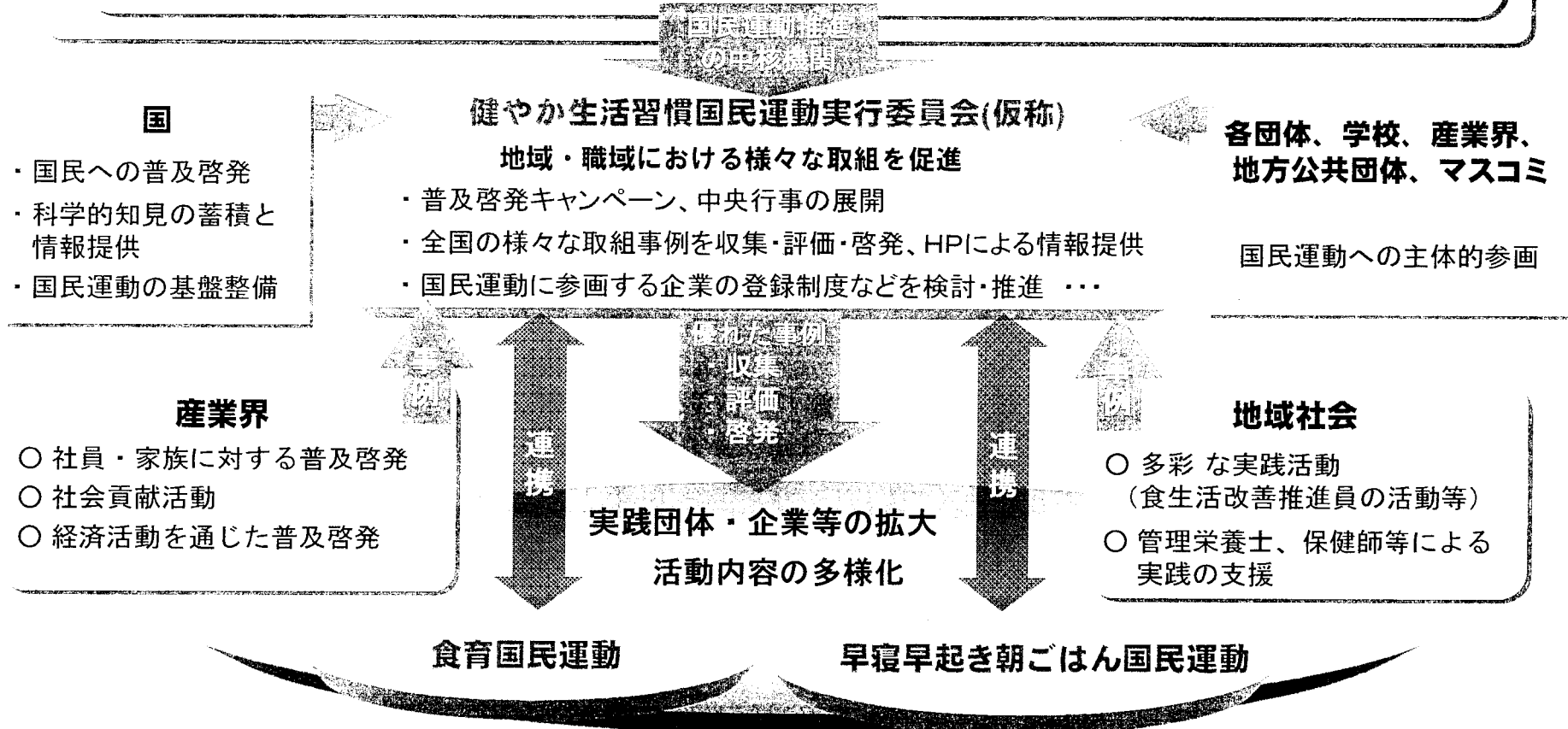
# 健やか生活習慣国民運動について（概念図）

## これまでのポピュレーションアプローチの課題

- ① 健康日本21の目標項目(9分野70項目)は日常生活で意識し実践するには数が多過ぎること
- ② 健康日本21の目標達成に向けた効果的なプログラムやツールの展開が不十分なこと
- ③ 普及啓発が行政や外郭団体中心であり産業界を含む社会全体の活動に必ずしも至っていないこと

## 産業界も巻き込み“健やかな生活習慣”の普及定着を目指す国民運動の展開

- ① 重点分野の設定:健康日本21のうち、「運動・食生活・禁煙」に焦点
- ② ターゲットを明確にした戦略的で効果的な運動の推進、「子供の食育」などわかりやすいテーマ設定
- ③ 産業界を含めた社会全体として運動を展開:様々な実施主体による様々な実践活動を促進

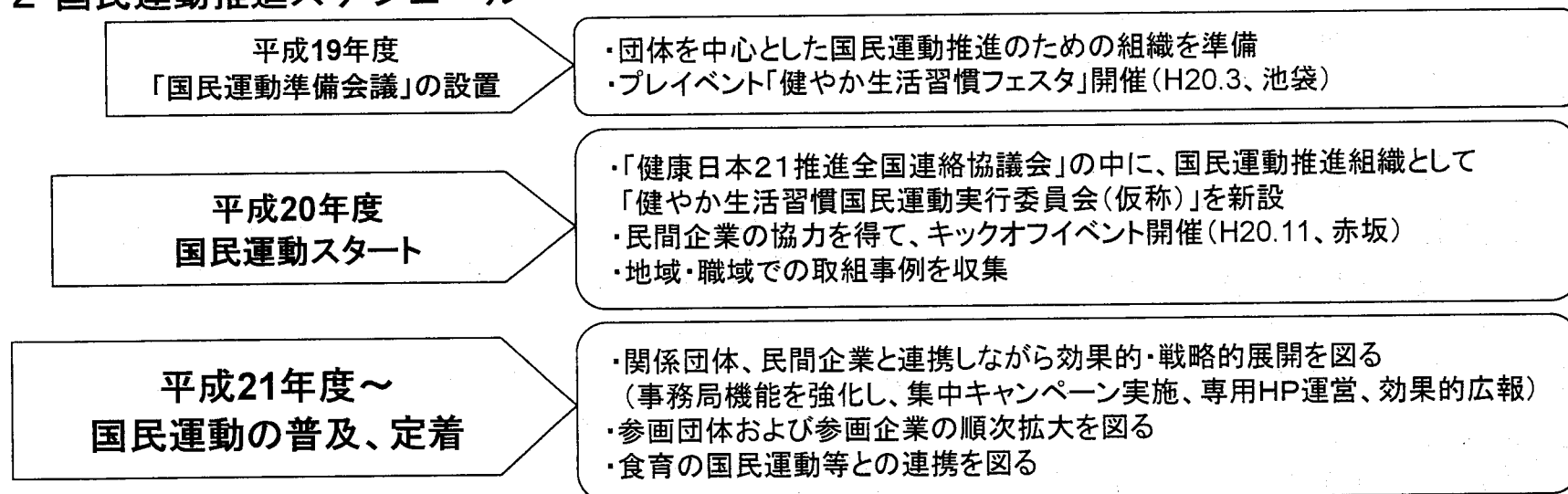


# 健やか生活習慣国民運動について

## 1 趣 旨

- 健康寿命の延伸を図り、「明るく活力ある社会」を構築するため、疾病の発症を予防する「一次予防」に重点を置いた健康づくりのための新たな国民運動として展開する。
- 特に、死亡原因の約6割、国民医療費の約3割を占める生活習慣病に着目し、日常生活の中の適度な運動、適切な食生活、禁煙を柱とした「健やかな生活習慣」を国民が実感することにより、国民の行動変容を促すことを目的とする。
- また、「健やかな生活習慣」が地域・職域に浸透し、国民の生活文化として定着していくことを目指して、国民運動の趣旨に共感し具体的に行動する団体の参画を得て「健やか生活習慣国民運動実行委員会」(仮称)を設置し、産業界とも連携を図る。
- さらに、食育など他の国民運動とも連携しながら、家庭、地域社会、学校、職場など様々な場における生活習慣病予防のための普及啓発及び実践活動を促進する。

## 2 国民運動推進スケジュール





## 「元気！2008 健康日本21～健やか生活習慣国民運動～」開催概要

### 1 目的

「適度な運動」「適切な食生活」「禁煙」を焦点とした生活習慣病予防のための新たな国民運動「健やか生活習慣国民運動」を産業界や地域社会等と連携しながら展開することとしており、そのキックオフイベントとして、広く国民に国民運動の周知を図るとともに、イベントへの参加や体験を通じて、来場者が「健やかな生活習慣」の爽快感や重要性に気づき、学ぶ機会を提供することを目的として開催する。

### 2 対象

国民一般

### 3 主催

厚生労働省

### 4 後援

内閣府、文部科学省、農林水産省、経済産業省、東京都、港区、TBS

### 5 開催日時・来場者数

平成20年11月7日（金）～9日（日）

7日（36,400人）

8日（33,000人）

9日（32,700人）

計 102,100人

### 6 内容

【会場】赤坂サカス サカス広場（港区赤坂5丁目）

#### (1) オープニングセレモニー

① 健康大使（加藤剛氏、中尾和子氏、服部幸應氏）や亀淵友香&VOJAによるセレモニー

② 舩添厚生労働大臣メッセージ（会場モニターでビデオレター上映）

#### (2) ステージプログラム

① 健康大使による講演

○中尾和子氏「いつでもどこでもフィットネス」

○服部幸應氏「健康的な食生活」

○本多京子氏「クイズで学ぼう！栄養のこと」

② 団体等によるステージ

○（社）日本看護協会／全国保健師長会

・佐賀県みやき町「いつまでも自分らしく元気にいこう」

・岩手県岩泉町「まめで達者もりもり元気へ健康づくり自主グループ活動の取り組み～」

・宮崎市保健所「危うしカイゼンレンジャーレッド！」

○（社）日本フィットネス協会「ひばりエクササイズ」

- NPO 法人青果物健康推進協会「キレイの秘訣はフルーツ!フルーツと一緒にフルーツを食べよう」
- NPO 法人日本健康運動指導士会「からだスッキリ・チェアエクササイズ」
- NPO 法人ヘルスマネジメントあおぞら「若々しい血液で若さをゲットしよう」
- 亀淵友香&VOJA「おなかの底から歌おう！」
- よしもと笑うシニア. com「笑って学べる!お笑い健康ライブ」
- レスミルズジャパン「ボディコンバット」

③団体による出展

- (財) 結核予防会/NPO 法人日本呼吸器障害者情報センター「肺年齢測定」
- (社) 日本栄養士会「メタボ度測定・栄養相談等」
- (社) 日本健康倶楽部「骨密度測定・栄養指導」
- (社) 日本歯科医師会「ガムで咀嚼力・混合の判定等」
- (社) 日本理学療法士協会「片足立ち時間等各種体力測定」
- NPO 法人禁煙ネット「タバコ検査・血管年齢測定」
- NPO 法人地球足もみ健康法実践普及協会「足もみ健康法体験コーナー」

④企業による出展(企業名のみ)

(株)メルシー、ソフトバンクリブラ(株)、明治乳業(株)、(株)ディーエイチシー、(株)ルネサンス、シャープ(株)、みどりウェルプランニング(株)、ニプロ(株)、よしもと笑うシニア. com、(株)バンダイ、(株)タニタ、(株)エバニュー

⑤サカス健康ウォーク

(社)日本ウォーキング協会の協力の下に、赤坂サカス周辺を使用したウォーキングを実施。

## 平成 19 年 国民健康・栄養調査結果の概要について (トピックス)

## 国民健康・栄養調査について

目的：健康増進法（平成14年法律第103号）に基づき、国民の身体の状態、栄養摂取量及び生活習慣の状況を明らかにし、国民の健康増進の総合的な推進を図るための基礎資料を得る

調査客体：平成19年国民生活基礎調査により設定された単位区から無作為抽出した300単位区内の世帯（約6,000世帯）及び当該世帯の1歳以上の世帯員（約18,000人）

調査時期：毎年11月

調査項目：身体状況調査；身長、体重、腹囲、血圧、血液検査、歩数、問診（服薬状況、運動）  
 栄養摂取状況調査；食品摂取量、栄養素等摂取量、食事状況（欠食、外食等）  
 生活習慣調査；食生活、身体活動・運動、休養（睡眠）、飲酒、喫煙、歯の健康等に関する生活習慣全般

※平成19年の重点調査項目：「糖尿病」、「休養（睡眠）」

## 糖尿病の状況について

(1) 糖尿病が強く疑われる人は約890万人。糖尿病の可能性が否定できない人は約1,320万人、合わせて約2,210万人と推定された。(p.4)

▼「糖尿病が強く疑われる人」、「糖尿病の可能性を否定できない人」の判定基準▼

- ①「糖尿病が強く疑われる人」とは、ヘモグロビン A1c の値が 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」と答えた人
- ②「糖尿病の可能性を否定できない人」とは、ヘモグロビン A1c の値が 5.6%以上、6.1%未満で、①以外の人

(参考) (平成14年糖尿病実態調査)

糖尿病が強く疑われる人	約740万人
糖尿病の可能性を否定できない人との合計	約1,620万人

(2) 糖尿病が強く疑われる人の治療状況について、「現在治療を受けている」と回答した者の割合は増加しているが、「ほとんど治療を受けたことがない」と回答した者は依然として約4割にのぼる。(p.6)

(3) 糖尿病の検査後に「異常あり」と言われた者のうち、保健指導等を受けた者は約8割であった。さらに、「生活習慣を改めた」と回答した者は約9割。(p.10)

(4) 糖尿病に関する知識については、「正しい食生活と運動習慣は、糖尿病の予防に効果がある」は約9割、「糖尿病は失明の原因になる」は約8割と高い正答率であった。(p.12)

「糖尿病は腎臓障害の原因となる」の正答率は中程度、「糖尿病の人には、血圧の高い人が多い」、「軽い糖尿病の人でも、心臓病や脳卒中になりやすい」の正答率は低かった。

## メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の状況について

- (1) 40～74歳でみると、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。(p. 13)

## 身体活動の状況について

- (1) 日常生活における歩数の平均値は、男性で7, 321歩、女性で6, 267歩となっており、「健康日本21」の目標値である男性9, 200歩、女性8, 300歩に達していない。(p. 16)

## 睡眠・休養の状況について

- (1) 「睡眠による休養が充分にとれていない」と回答した者は、15歳～19歳で最も高く、男性で34.2%、女性で40.8%である。また、20歳代～40歳代でも約3割であった。(p. 18)
- (2) 眠るために薬やお酒を使うことがある者の割合は約2割で増加しており、「健康日本21」の目標値である13%以下に達していない。(p. 19)
- (3) ストレスの状況は、「大いにある」、「多少ある」と回答した者は、男女ともに20～40歳代で7割を超えていた。(p. 21)

## 喫煙の状況について

- (1) 現在習慣的に喫煙している者の割合は、男性では減少傾向にあるものの依然として約4割であり、女性は横ばいで約1割であった。特に、男女とも20歳代～40歳代で高く、男性で約5割、女性で約2割。(p. 23, 24)
- (2) 現在習慣的に喫煙している者のうち、「たばこをやめたい」と回答した者の割合は増加傾向にあった。(p. 24)

## 食生活の状況について

- (1) 朝食の欠食率を年次推移でみると、男女ともに高くなる傾向。(p. 25)
- (2) 野菜摂取量の平均値は290gであり、「健康日本21」の目標値である350gに達していない。また、朝食をとっている者のうち、野菜を350g以上摂取している者は約3割、朝食をとっていない者で野菜を350g以上摂取している者は、2割未満に留まる。(p. 26, 28)
- (3) 食塩摂取量の平均値は、男性で12.0g、女性で10.3gとなっており、食塩摂取の目標量である男性10g未満、女性8g未満に達していない。(p. 29)

# 平成19年国民健康・栄養調査結果の概要について (説明資料)

健康局総務課生活習慣病対策室

# 国民健康・栄養調査とは

## 調査目的

健康増進法(平成14年法律第103号)に基づき実施するものであり、国民の身体の状態、栄養摂取量及び生活習慣の状態を明らかにし、国民の健康増進の総合的な推進を図るための基礎資料を得る

## 調査客体

平成19年国民生活基礎調査により設定された単位区から無作為抽出した  
300単位区内の世帯(約6,000世帯)及び当該世帯の1歳以上の世帯員(約18,000人)

## 調査時期

毎年11月

## 調査項目

### 1. 身体状況調査

- 1) 身長、体重(満1歳以上)
- 2) 腹囲(満6歳以上)
- 3) 血圧(満15歳以上)
- 4) 血液検査(満20歳以上)
- 5) 1日の運動量:歩数(満15歳以上)
- 6) 問診:服薬状況、運動(満20歳以上)

平成19年調査の重点調査項目:「糖尿病」、「休養(睡眠)」

### 2. 栄養摂取状況調査

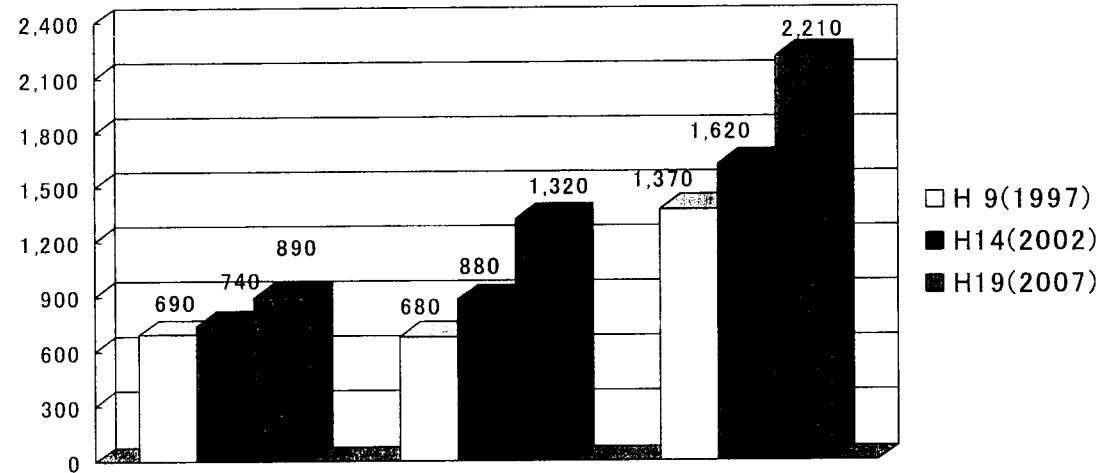
食品摂取量、栄養素等摂取量、食事状況(欠食、外食等)

### 3. 生活習慣調査

食生活、身体活動・運動、休養(睡眠)、飲酒、喫煙、歯の健康等に関する生活習慣全般

# 糖尿病の状況

糖尿病が強く疑われる人は約890万人。糖尿病の可能性が否定できない人は約1,320万人、合わせて約2,210万人と推定された。



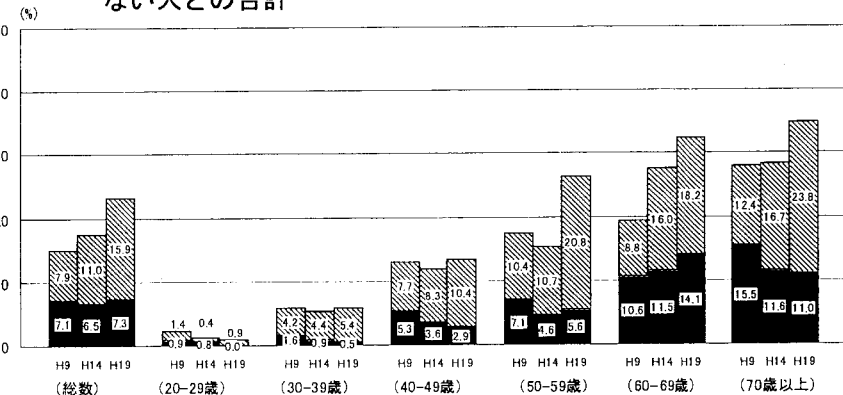
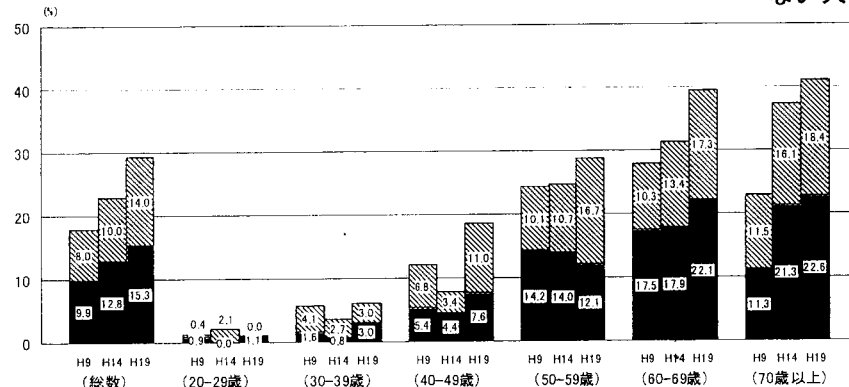
男性

糖尿病が強く疑われる人

糖尿病の可能性が否定できない人

糖尿病が強く疑われる人と糖尿病の可能性が否定できない人の合計

女性



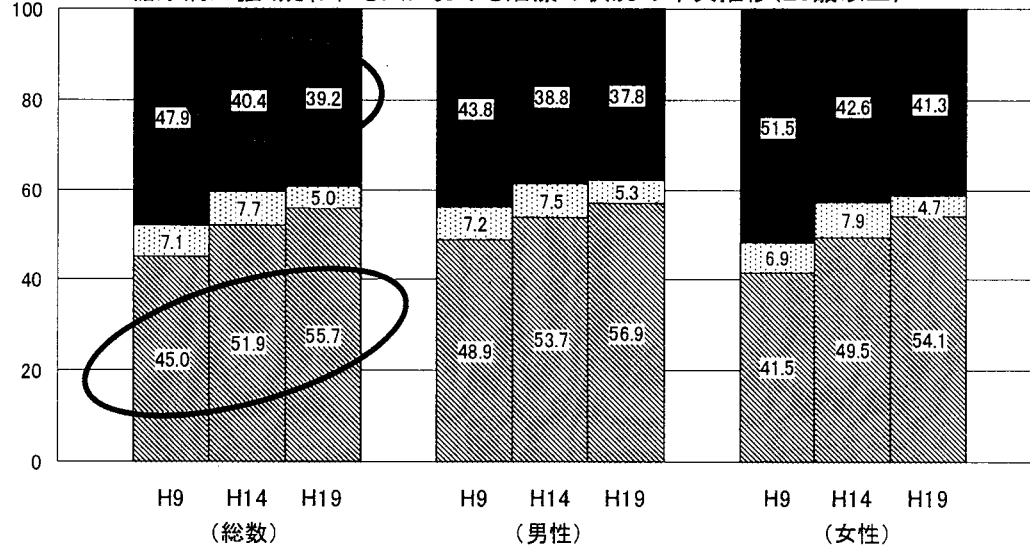
■ 糖尿病が強く疑われる人    ▨ 糖尿病の可能性が否定できない人




▼「糖尿病が強く疑われる人」、「糖尿病の可能性を否定できない人」の判定▼(糖尿病実態調査(H9,H14)と同様の基準)  
 ①「糖尿病が強く疑われる人」とは、ヘモグロビンA1cの値が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」と答えた人である。  
 ②「糖尿病の可能性を否定できない人」とは、ヘモグロビンA1cの値が5.6%以上、6.1%未満で、①以外の人である。

# 糖尿病が強く疑われる人における治療の状況

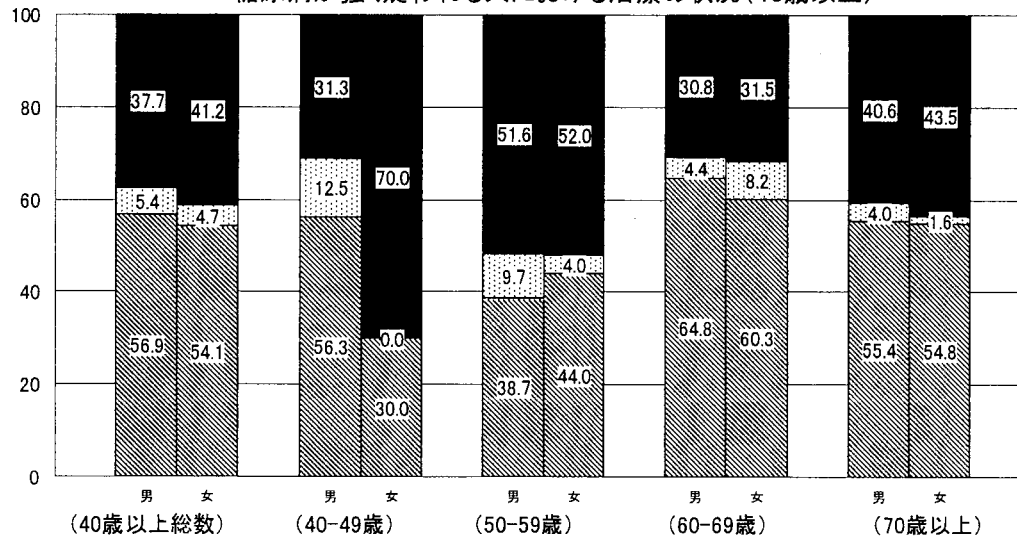
糖尿病が強く疑われる人の治療状況について、「現在治療を受けている」と回答した者の割合は増加しているが、「ほとんど治療を受けたことがない」と回答した者は依然として約4割にのぼる。

(%) 糖尿病が強く疑われる人における治療の状況の年次推移(20歳以上)



-  現在受けている
-  以前受けたことがあるが、現在受けていない
-  ほとんど治療を受けたことがない

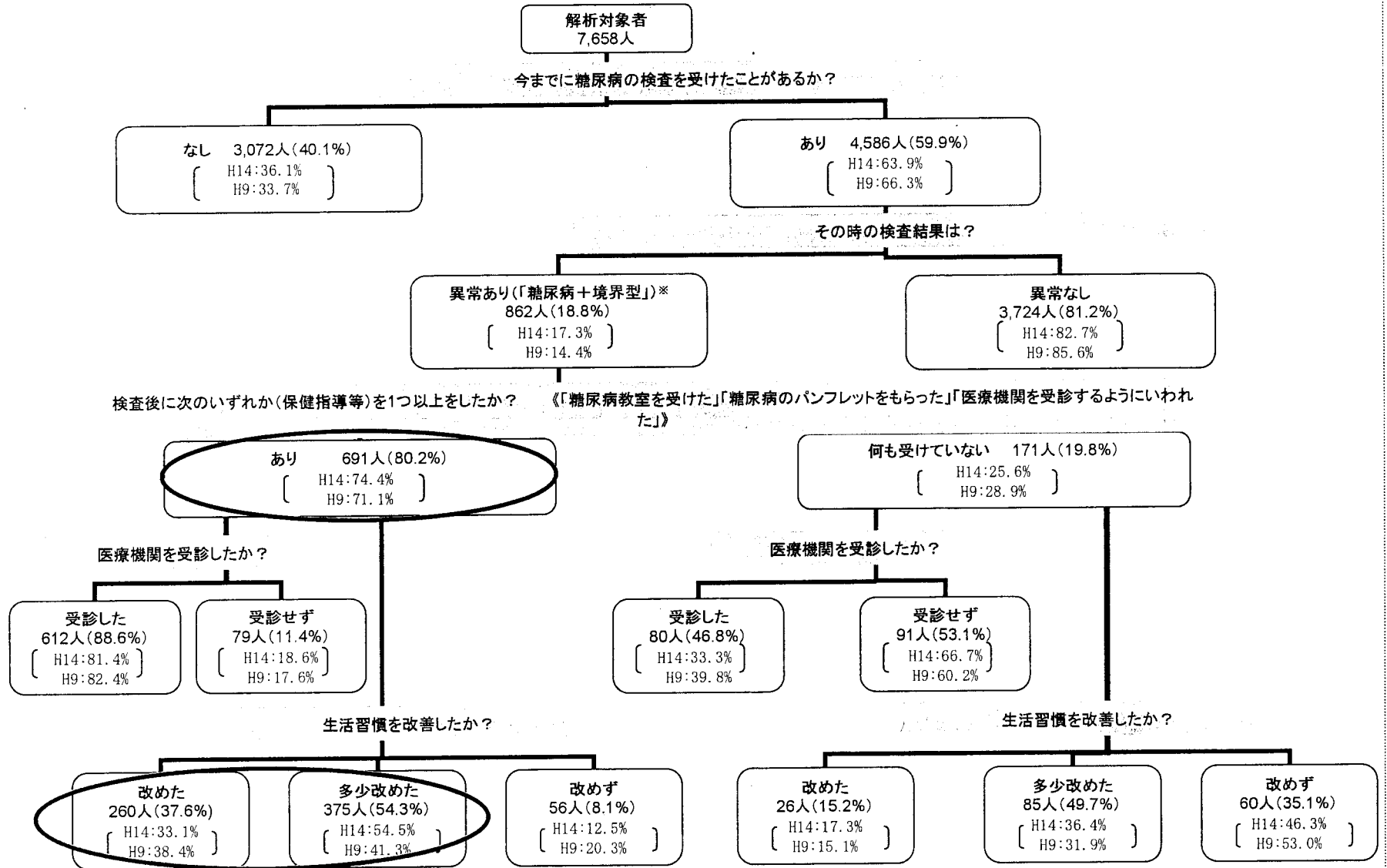
(%) 糖尿病が強く疑われる人における治療の状況(40歳以上)





# 糖尿病の検査と保健指導等

糖尿病の検査後に「異常あり」と言われた者のうち、保健指導等を受けた者は約8割であった。さらに、「生活習慣を改めた」と回答した者は約9割。



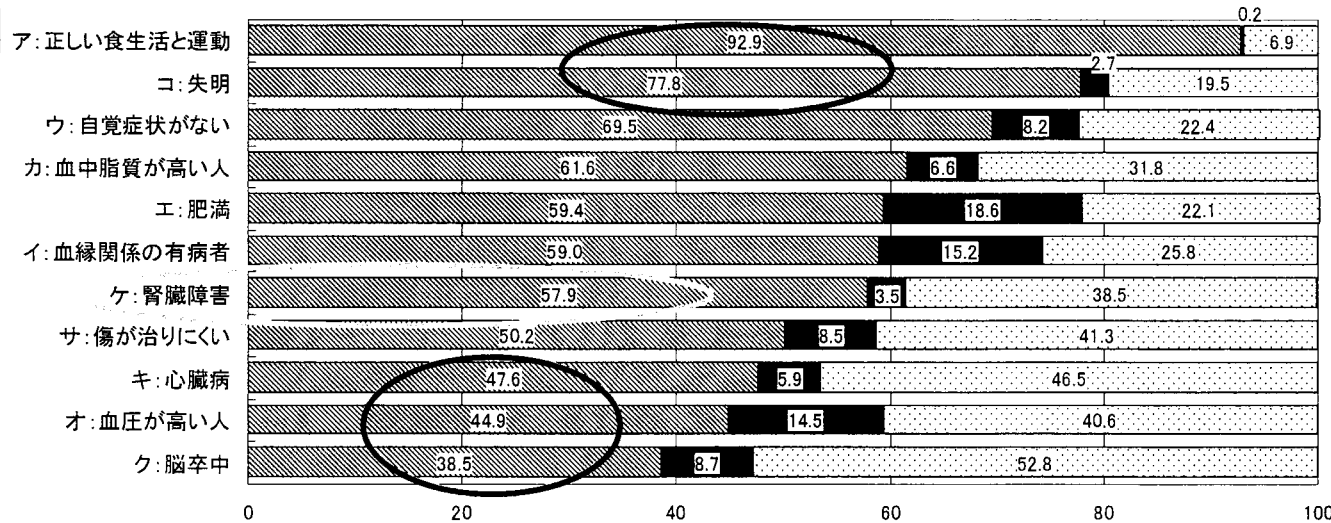
※ここでいう「異常あり」とは、「糖尿病である」、「境界型である」、「糖尿病の気がある」、「糖尿病になりかけている」、「血糖値が高い」などと言われた者を含む。

# 糖尿病に関する知識の状況

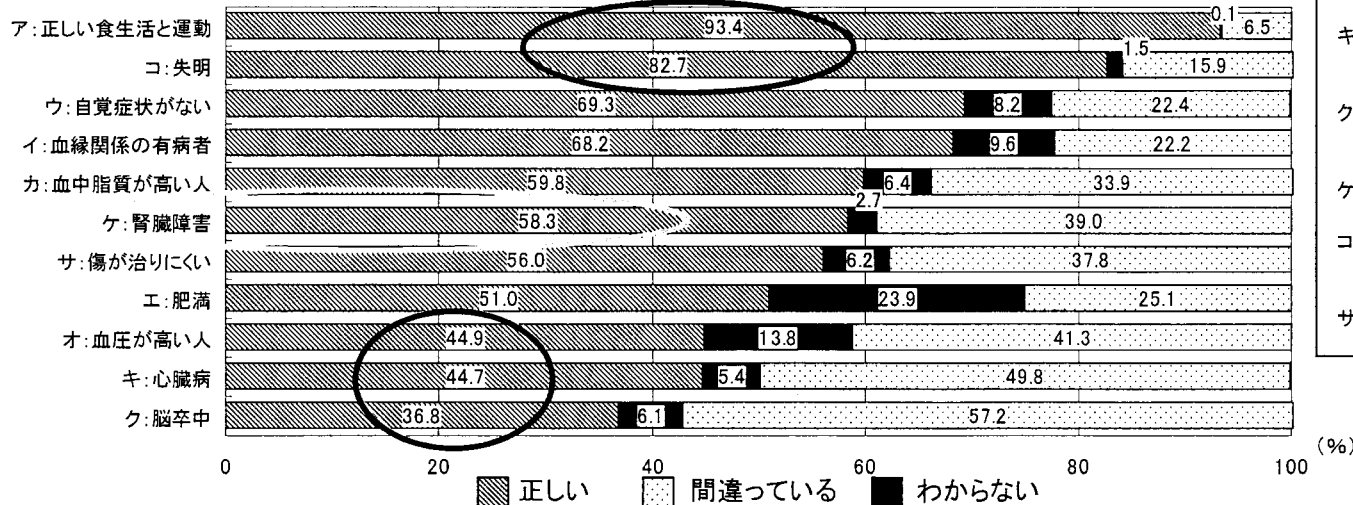
糖尿病に関する知識については、「正しい食生活と運動習慣は、糖尿病の予防に効果がある」は約9割、「糖尿病は失明の原因になる」は約8割と高い正答率であった。

「糖尿病は腎臓障害の原因となる」の正答率は中程度、「糖尿病の人には、血圧の高い人が多い」、「軽い糖尿病の人でも、心臓病や脳卒中になりやすい」の正答率は低かった。

## 男性



## 女性

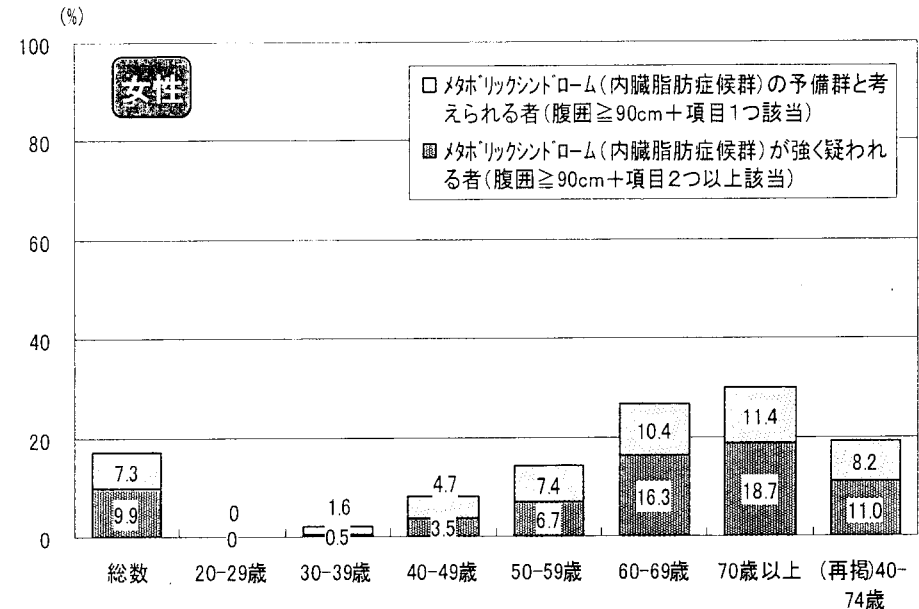
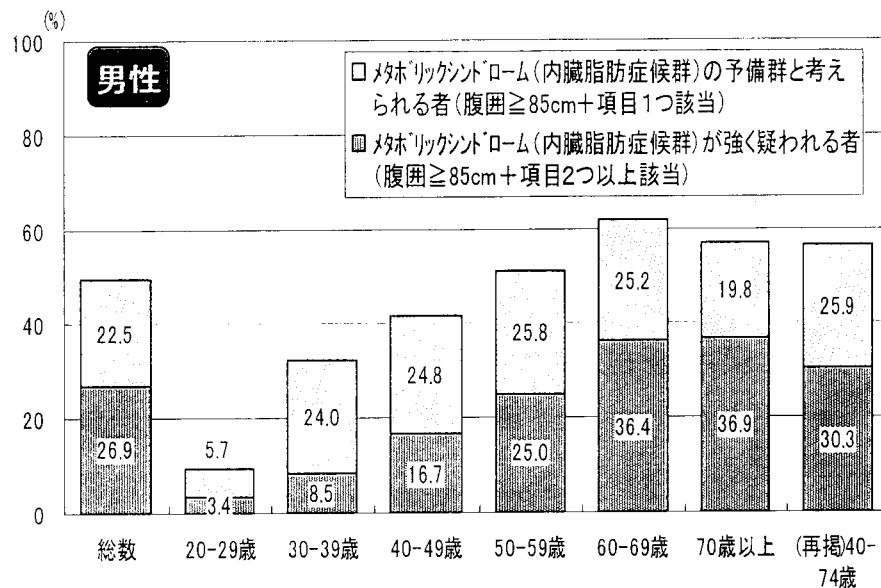


【質問項目】(全て正しい)

- ア. 正しい食生活と運動習慣は、糖尿病の予防に効果がある
- イ. 血のつながった家族に糖尿病の人がいると、自分も糖尿病になりやすい
- ウ. 糖尿病になっても、自覚症状がないことが多い
- エ. 太っていると、糖尿病になりやすい
- オ. 糖尿病の人には、血圧の高い人が多い
- カ. 糖尿病の人には、血液中のコレステロールや中性脂肪が高い人が多い
- キ. 軽い糖尿病の人でも、狭心症や心筋梗塞などの心臓病になりやすい
- ク. 軽い糖尿病の人でも脳卒中になりやすい
- ケ. 糖尿病は腎臓障害の原因となる
- コ. 糖尿病は成人における失明の原因になる
- サ. 糖尿病の人は、傷が治りにくい

# メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)該当者・予備群の状況

40~74歳でみると、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(該当者)又は予備群と考えられる者であり、該当者数 約1,070万人、予備群者数 約940万人、併せて 約2,010万人 と推定された。



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以上、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

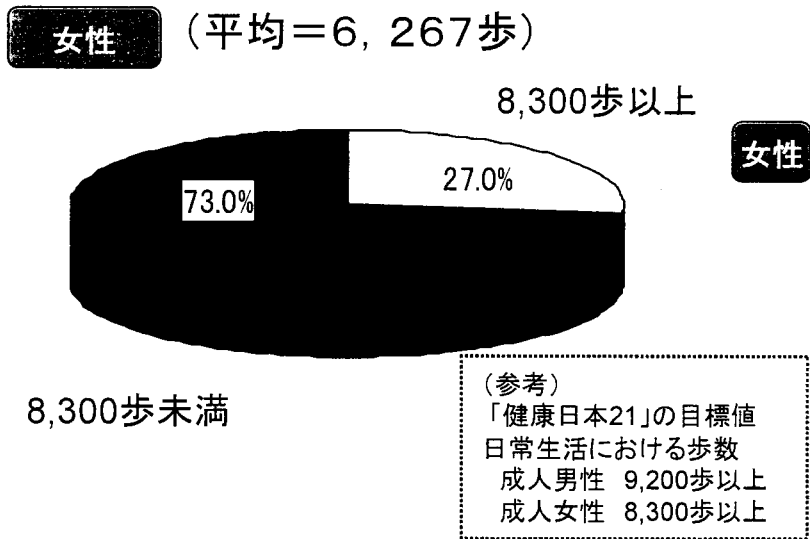
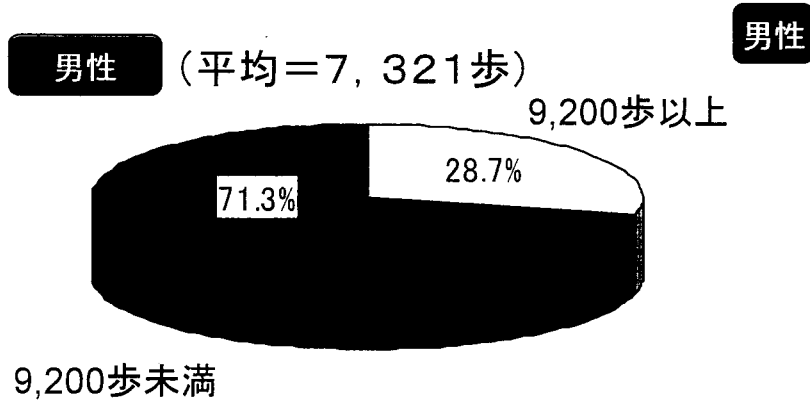
メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予備群と考えられる者  
 腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、3つの項目(血中脂質、血圧、血糖)のうち1つに該当する者

(参考)平成18年の推計者数 : 該当者数 約960万人、予備群者数 約980万人、併せて1,940万人

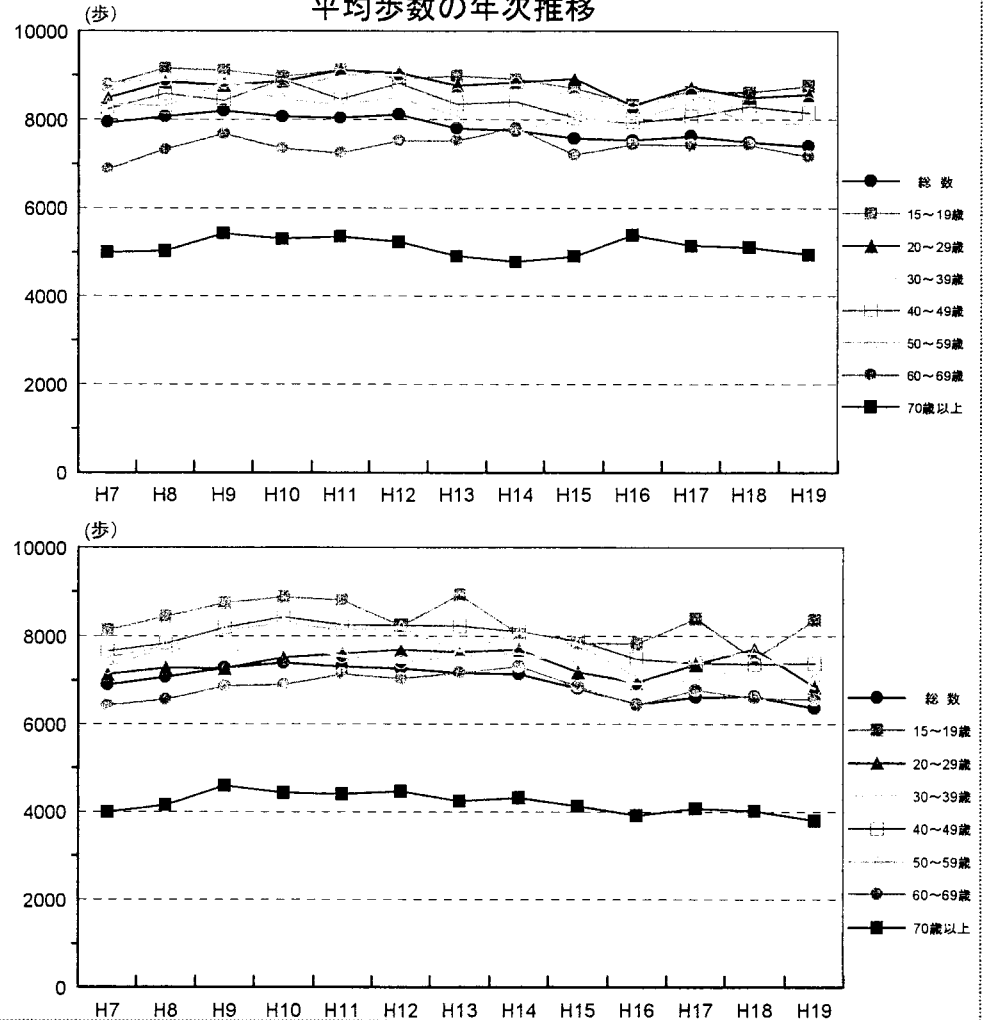
# 歩数の状況

日常生活における歩数の平均値は、男性で7,321歩、女性で6,267歩となっており、「健康日本21」の目標値である男性9,200歩、女性8,300歩に達していない。

歩数の分布割合(20歳以上)

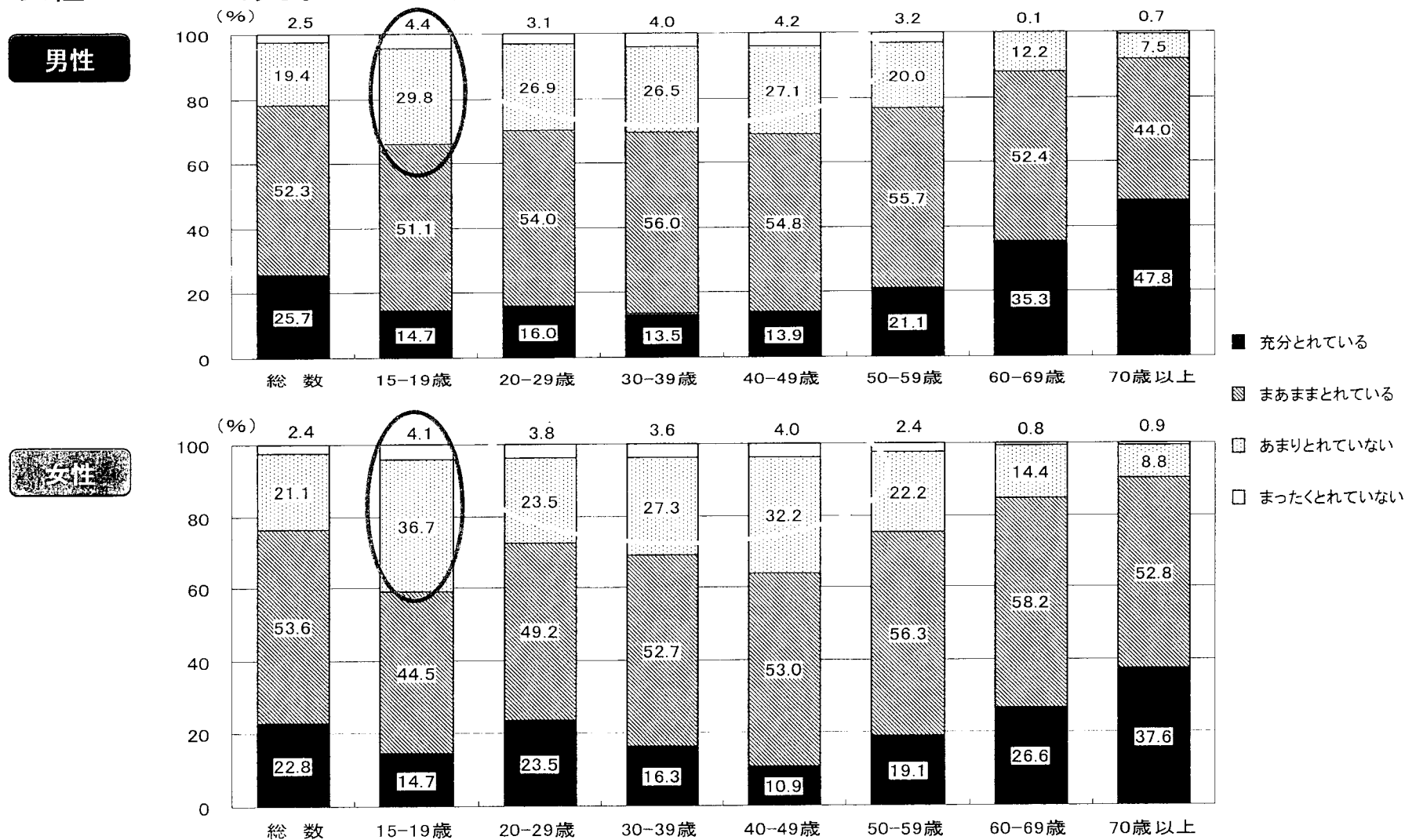


平均歩数の年次推移



## 睡眠で充分休養がとれている者の状況

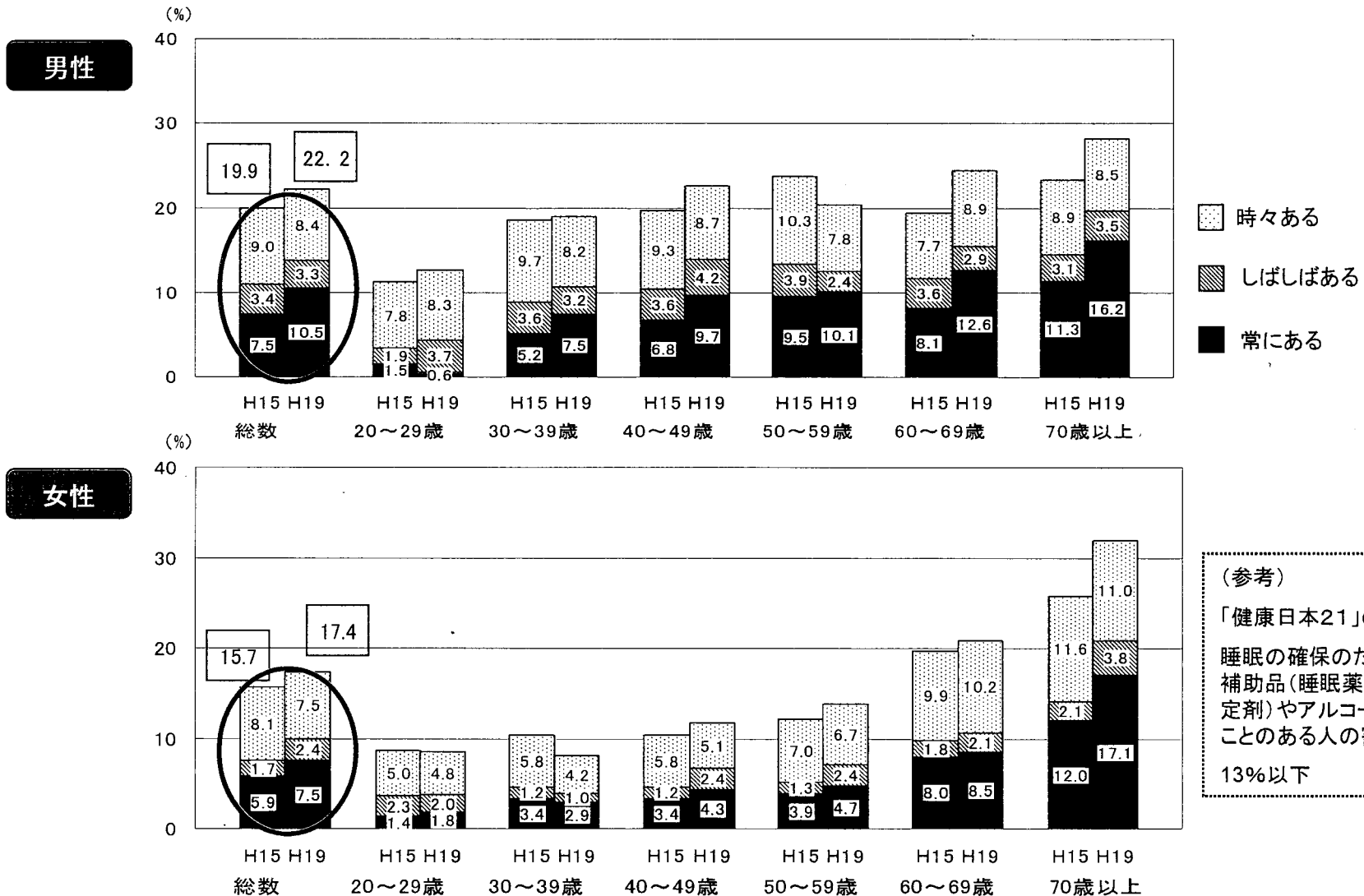
「睡眠による休養が充分にとれていない\*」と回答した者は、15歳～19歳で最も高く、男性で34.2%、女性で40.8%である。また、20歳代～40歳代でも約3割であった。



\*ここでいう「睡眠による休養が充分にとれていない」とは、「あまりとれていない」、「まったくとれていない」と回答した者。

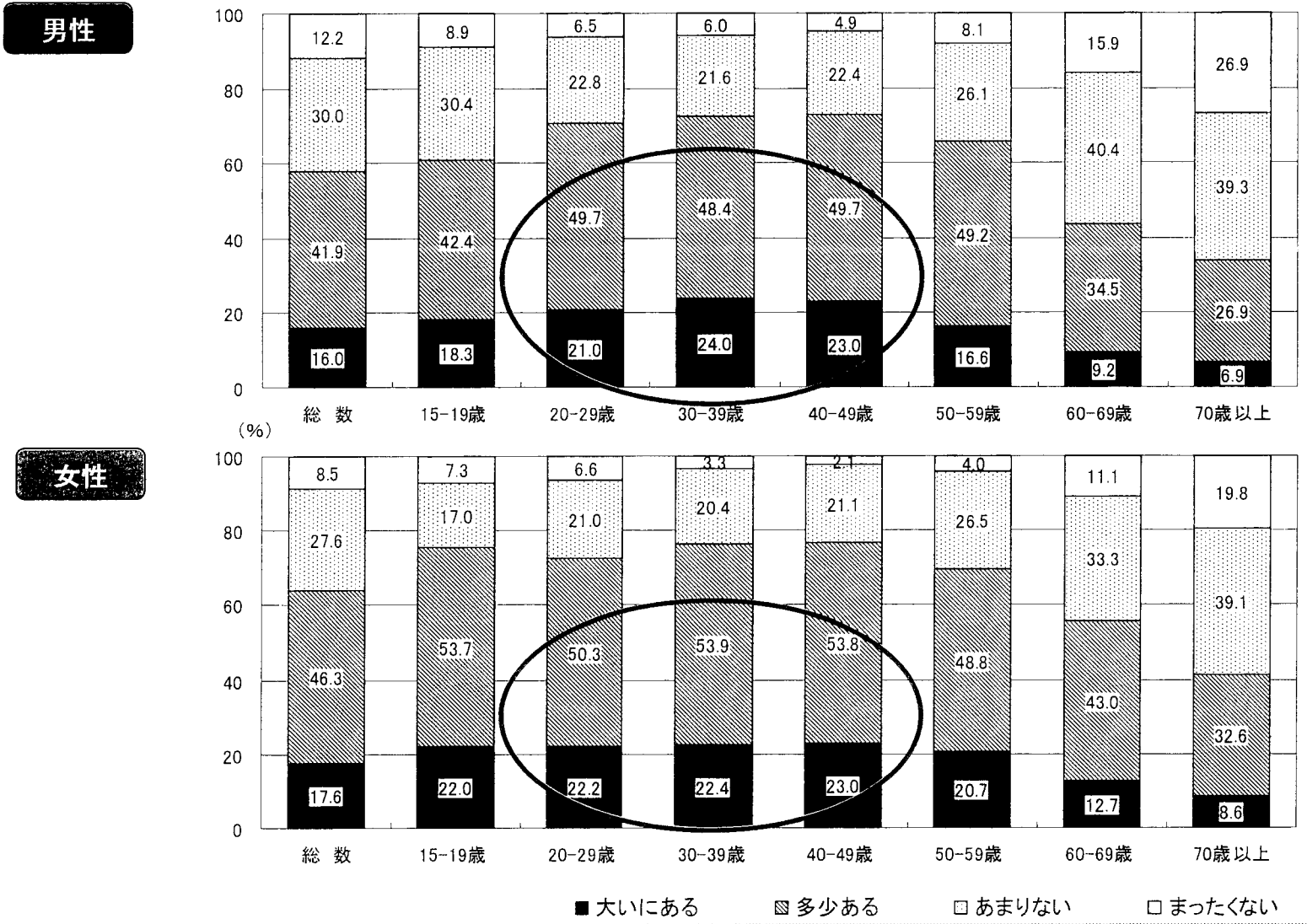
# 眠るために睡眠薬や安定剤などの薬、お酒を使うことがある者の割合

眠るために薬やお酒を使うことがある者の割合は約2割で増加しており、「健康日本21」の目標値である13%以下に達していない。



# ストレスの状況

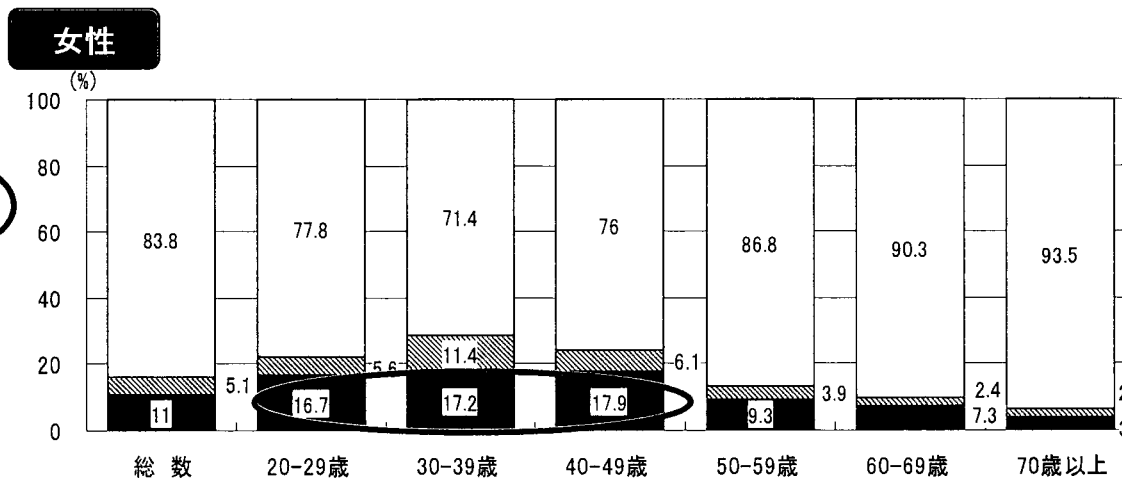
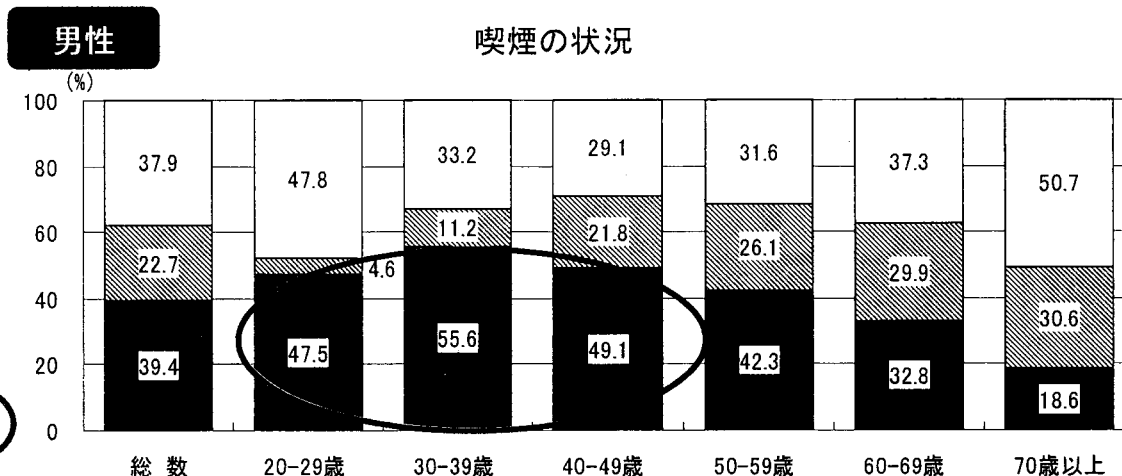
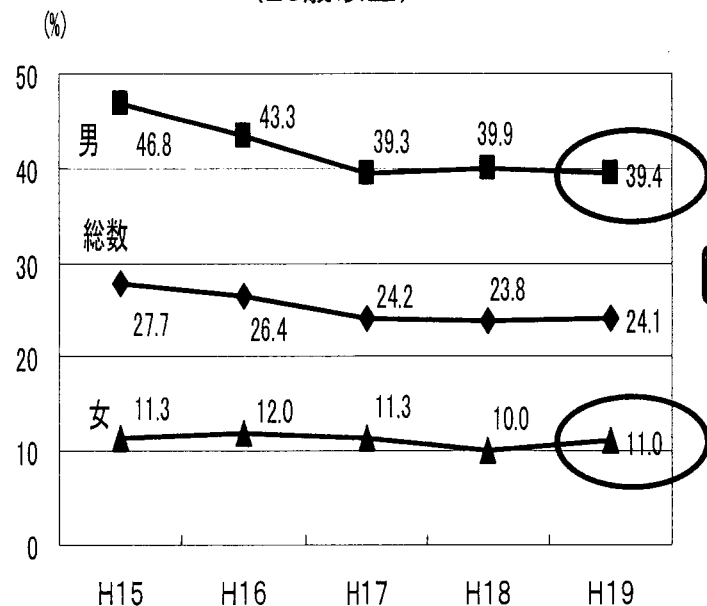
ストレスの状況は、「大いにある」、「多少ある」と回答した者は、男女ともに20～40歳代で7割を超えていた。



# 喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している者の割合は、男性では減少傾向にあるものの依然として約4割であり、女性は横ばいで約1割であった。特に、男女とも20歳代～40歳代で高く、男性で約5割、女性で約2割。

現在習慣的に喫煙している者の年次推移  
(20歳以上)

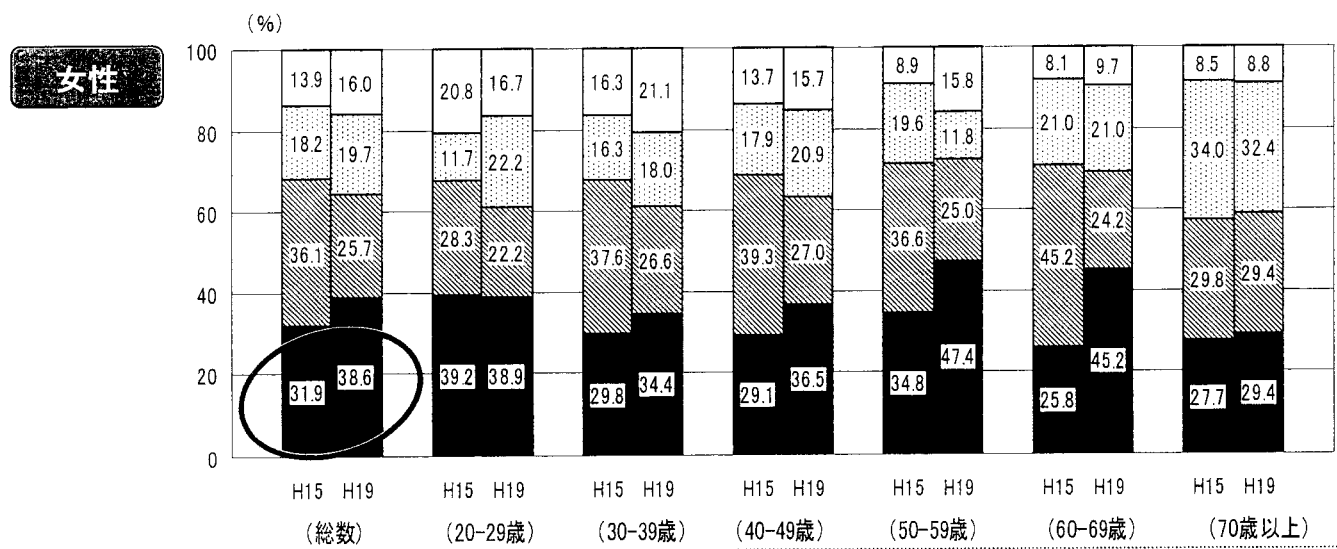
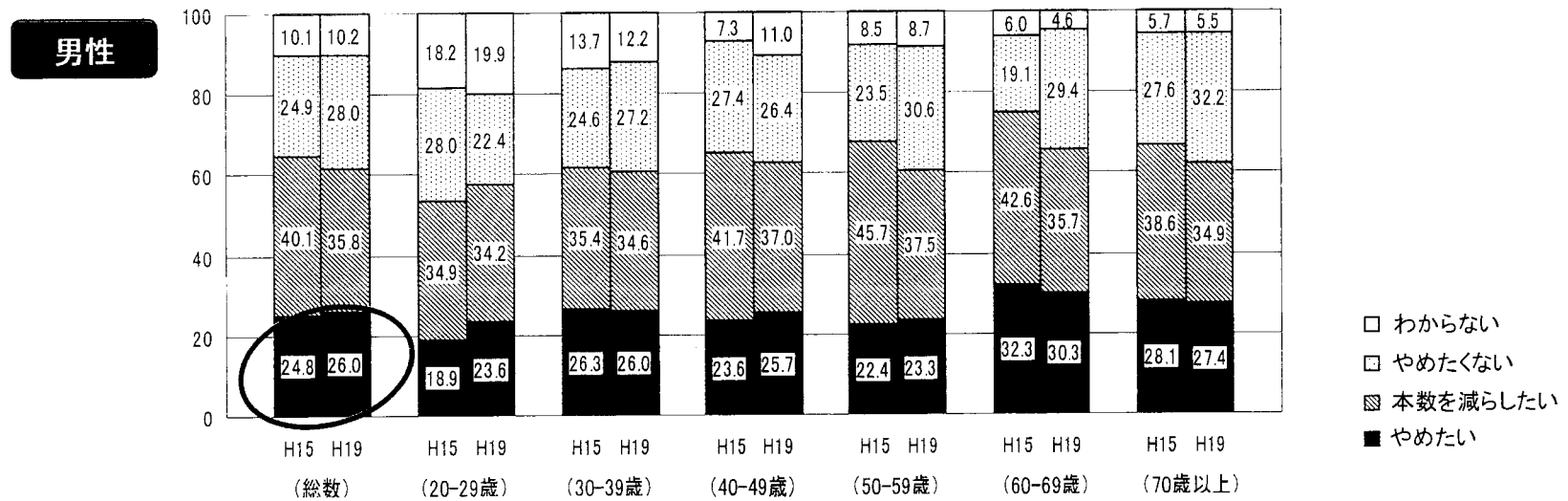


■ 現在習慣的に喫煙している者    ▨ 過去習慣的に喫煙していた者    □ 喫煙しない者



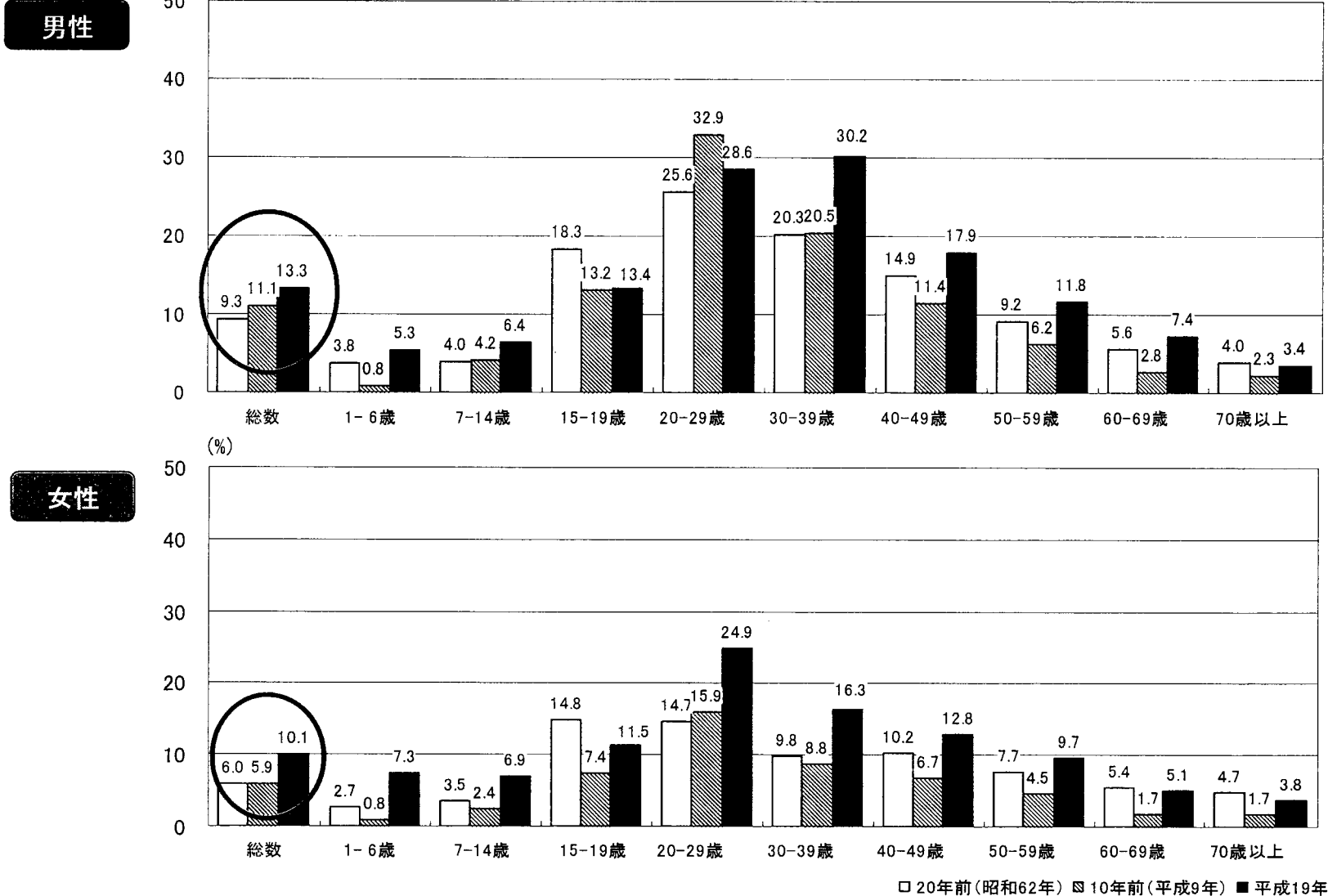
# 禁煙希望の状況

現在習慣的に喫煙している者のうち、「たばこをやめたい」と回答した者の割合は増加傾向にあった。



# 朝食欠食の状況

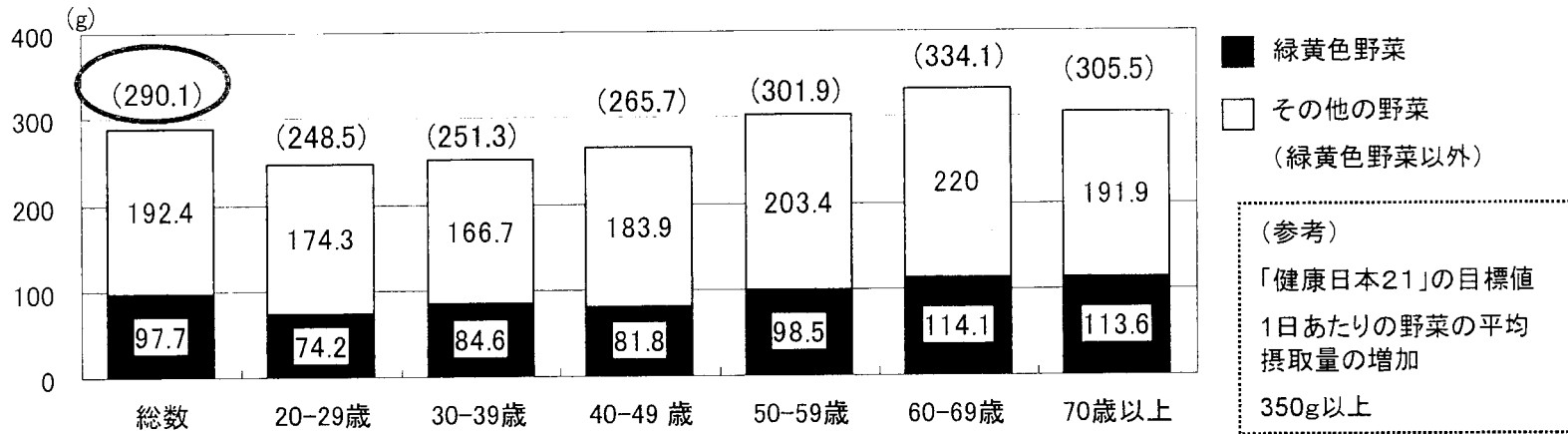
朝食の欠食率を年次推移で見ると、男女ともに高くなる傾向。



# 野菜の摂取量の状況

野菜摂取量の平均値は290gであり、「健康日本21」の目標値である350gに達していない。また、朝食をとっている者のうち、野菜を350g以上摂取している者は約3割、朝食をとっていない者で野菜を350g以上摂取している者は、2割未満に留まる。

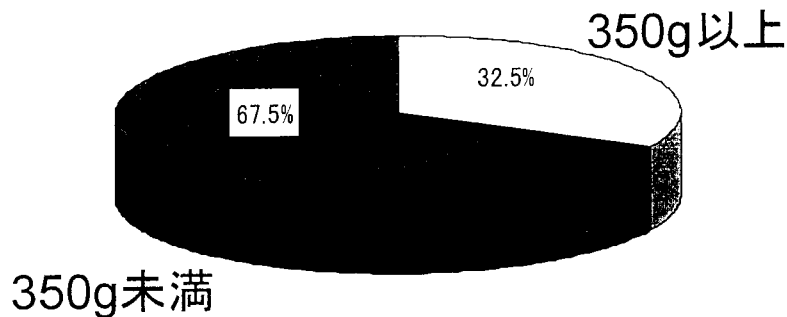
野菜類摂取量の平均値



朝食の喫食状況別・野菜摂取量の分布割合(20歳以上)

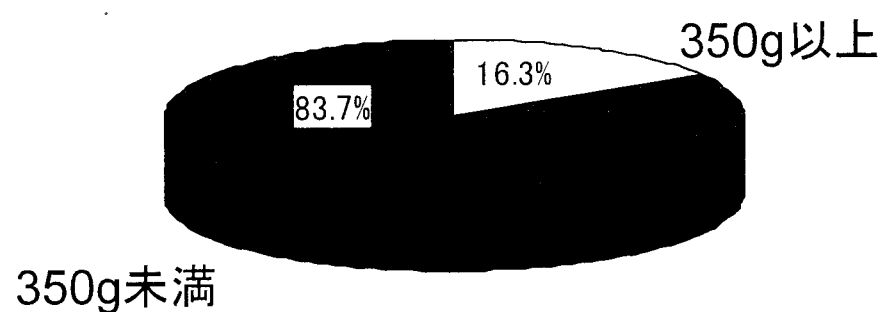
朝食喫食者

(平均=297.7g)



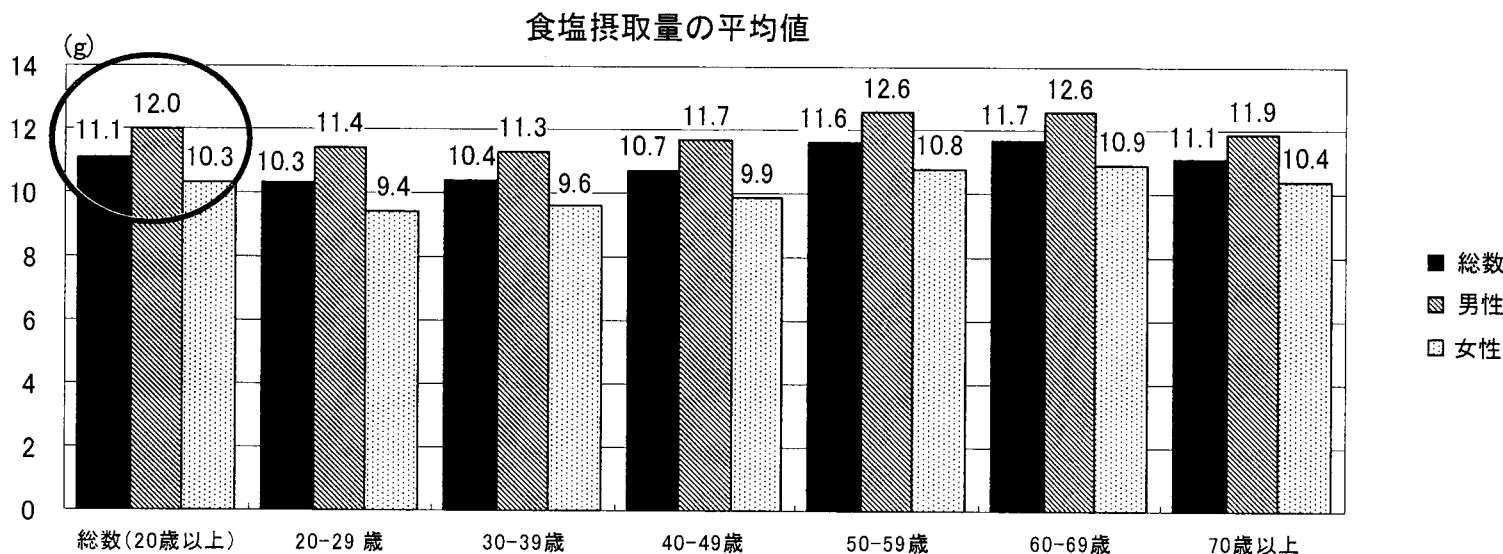
朝食欠食者

(平均=283.6g)



# 食塩摂取の状況

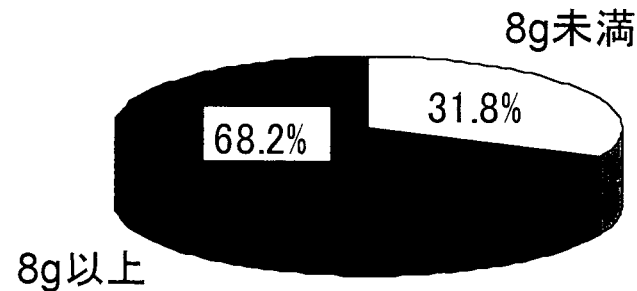
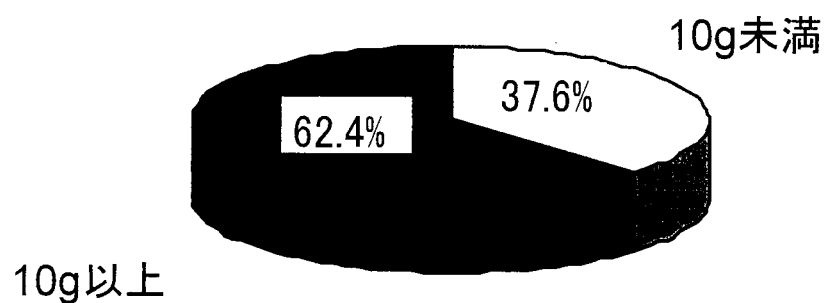
食塩摂取量の平均値は、男性で12.0g、女性で10.3gとなっており、食塩摂取の目標量である男性10g未満、女性8g未満に達していない。



男性

食塩摂取量の分布割合(20歳以上)

女性



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

平成 1 9 年  
国民健康・栄養調査結果の概要

健康局総務課生活習慣病対策室

# I 調査の概要

## 1. 調査の目的

この調査は、健康増進法（平成14年法律第103号）に基づき、国民の身体  
の状況、栄養素等摂取量及び生活習慣の状況を明らかにし、国民の健康の増  
進の総合的な推進を図るための基礎資料を得ることを目的とする。

## 2. 調査対象及び客体

調査の対象は、平成19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19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19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、3,586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	8,000	431	690	338	541	1,056	1,001	1,183	1,345	1,415
血液検査	4,018	-	-	-	207	590	558	714	937	1,012
栄養摂取状況調査	8,885	488	795	393	665	1,201	1,107	1,268	1,426	1,542
生活習慣調査	8,119	-	-	443	720	1,262	1,200	1,399	1,495	1,600

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	3,662	218	331	173	238	453	467	537	620	625
血液検査	1,625	-	-	-	89	200	210	265	413	448
栄養摂取状況調査	4,164	243	392	201	304	540	537	587	664	696
生活習慣調査	3,759	-	-	225	324	570	575	655	699	711

女性	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
身体状況調査	4,338	213	359	165	303	603	534	646	725	790
血液検査	2,393	-	-	-	118	390	348	449	524	564
栄養摂取状況調査	4,721	245	403	192	361	661	570	681	762	846
生活習慣調査	4,360	-	-	218	396	692	625	744	796	889

### 3. 調査項目

#### 1) 身体状況調査票

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

#### 2) 栄養摂取状況調査票（満1歳以上）

世帯員各々の食品摂取量、栄養素等摂取量、食事状況〈欠食・外食等〉

#### 3) 生活習慣調査票（満15歳以上）

食生活、身体活動・運動、休養（睡眠）、飲酒、喫煙、歯の健康等に関する生活習慣全般を把握した。特に平成19年調査では、健康日本21における「休養・睡眠」及び「糖尿病」分野推進の基礎データとするため、休養・睡眠の状況について把握するとともに、糖尿病の実態についても把握した。

### 4. 調査時期

- 1) 身体状況調査：平成19年11月
- 2) 栄養摂取状況調査：平成19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

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 糖尿病等の状況

#### 1. 糖尿病

表 1 解析対象者

(人)

	総数	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	(再掲) 40～74歳
総数	4,003	204	589	557	711	934	1,008	2,624
男性	1,619	88	200	210	264	411	446	1,082
女性	2,384	116	389	347	447	523	562	1,542

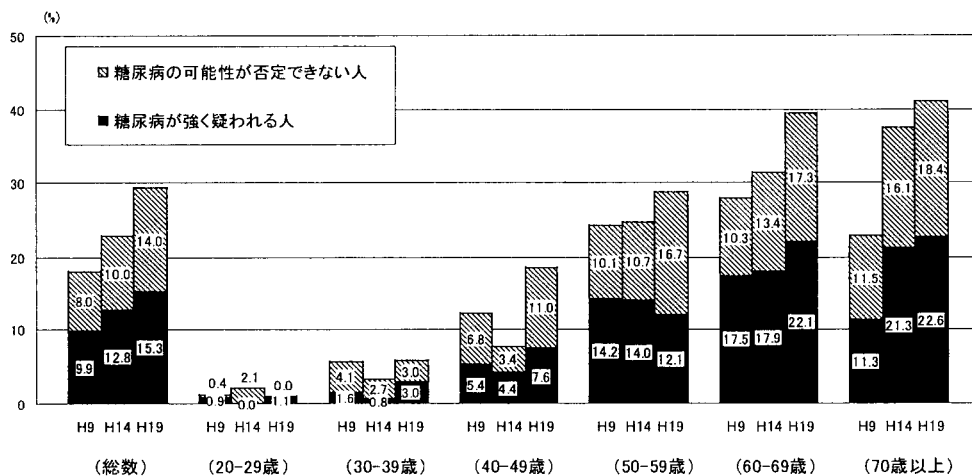
ヘモグロビンA1cの測定値がある者を解析対象とした。

#### 1-1. 「糖尿病が強く疑われる人」、「糖尿病の可能性が否定できない人」の状況

▼「糖尿病が強く疑われる人」、「糖尿病の可能性が否定できない人」の判定▼ (糖尿病実態調査(H9, H14)と同様の基準)  
 ①「糖尿病が強く疑われる人」とは、ヘモグロビンA1cの値が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」と答えた人である。  
 ②「糖尿病の可能性が否定できない人」とは、ヘモグロビンA1cの値が5.6%以上、6.1%未満で、①以外の人である。

図 1 「糖尿病が強く疑われる人」、「糖尿病の可能性が否定できない人」の年次推移

**男**



**女**

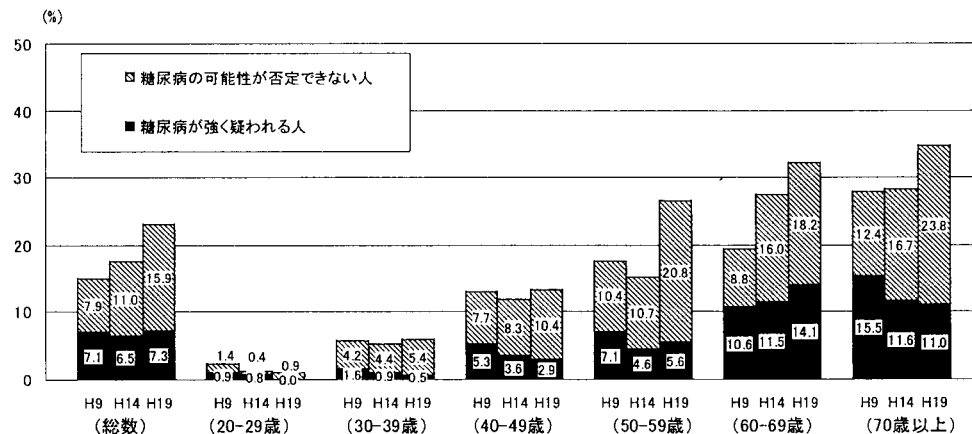




表2 「糖尿病が強く疑われる人」および「糖尿病の可能性が否定できない人」の割合

	総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		(再掲) 40-74歳		
	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	
総数	糖尿病が強く疑われる人	420	10.5	1	0.5	8	1.4	26	4.7	57	8.0	165	17.7	163	16.2	318	12.1
	(うち服薬者)	193	4.8	1	0.5	2	0.3	11	2.0	13	1.8	88	9.4	78	7.7	149	5.7
	糖尿病の可能性が否定できない人	606	15.1	1	0.5	27	4.6	59	10.6	137	19.3	166	17.8	216	21.4	443	16.9
	上記以外	2,977	74.4	202	99.0	554	94.1	472	84.7	517	72.7	603	64.6	629	62.4	1,863	71.0
	総数	4,003	100.0	204	100.0	589	100.0	557	100.0	711	100.0	934	100.0	1,008	100.0	2,624	100.0
男性	糖尿病が強く疑われる人	247	15.3	1	1.1	6	3.0	16	7.6	32	12.1	91	22.1	101	22.6	186	17.2
	(うち服薬者)	120	7.4	1	1.1	2	1.0	8	3.8	8	3.0	50	12.2	51	11.4	94	8.7
	糖尿病の可能性が否定できない人	226	14.0	0	0.0	6	3.0	23	11.0	44	16.7	71	17.3	82	18.4	170	15.7
	上記以外	1,146	70.8	87	98.9	188	94.0	171	81.4	188	71.2	249	60.6	263	59.0	726	67.1
	総数	1,619	100.0	88	100.0	200	100.0	210	100.0	264	100.0	411	100.0	446	100.0	1,082	100.0
女性	糖尿病が強く疑われる人	173	7.3	0	0.0	2	0.5	10	2.9	25	5.6	74	14.1	62	11.0	132	8.6
	(うち服薬者)	73	3.1	0	0.0	0	0.0	3	0.9	5	1.1	38	7.3	27	4.8	55	3.6
	糖尿病の可能性が否定できない人	380	15.9	1	0.9	21	5.4	36	10.4	93	20.8	95	18.2	134	23.8	273	17.7
	上記以外	1,831	76.8	115	99.1	366	94.1	301	86.7	329	73.6	354	67.7	366	65.1	1,137	73.7
	総数	2,384	100.0	116	100.0	389	100.0	347	100.0	447	100.0	523	100.0	562	100.0	1,542	100.0

※「服薬者」とは、質問票で「インスリン注射または血糖を下げる薬」の使用有と回答した者。

1-2. 「糖尿病が強く疑われる人」、「糖尿病の可能性が否定できない人」の推計

今回の調査結果に平成19年10月1日現在推計の男女別、年齢階級別の20歳以上人口(全体約1億400万人)を乗じて推計したところ、糖尿病が強く疑われる人は約890万人、糖尿病の可能性が否定できない人を合わせると約2,210万人と推計された(表3)。

表3 「糖尿病が強く疑われる人」、「糖尿病の可能性が否定できない人の推計」(平成19年)

	平成19年
「糖尿病が強く疑われる人」	約890万人
「糖尿病の可能性が否定できない人」	約1,320万人
「糖尿病が強く疑われる人」と「糖尿病の可能性が否定出来ない人」の合計	約2,210万人

(参考)表4 「糖尿病が強く疑われる人」、「糖尿病の可能性が否定できない人」の推計(平成9年,平成14年)

	平成9年	平成14年
「糖尿病が強く疑われる人」	約690万人	約740万人
「糖尿病の可能性が否定できない人」	約680万人	約880万人
「糖尿病が強く疑われる人」と「糖尿病の可能性が否定できない人」の合計	約1,370万人	約1,620万人

(参考)

本報では、「糖尿病の可能性が否定できない人」の判定を糖尿病実態調査（H9, H14）と同様の基準（ヘモグロビンA1cの値が5.6%以上、6.1%未満）を用いて行っているが、老人保健事業の健康診査では、ヘモグロビンA1c値5.5%以上を「要指導」としているため、「糖尿病の可能性が否定できない人」について、ヘモグロビンA1cの値が5.5%以上、6.1%未満で判定した値についても参考値として示す。

表5 「糖尿病が強く疑われる人」および「糖尿病の可能性が否定できない人」の割合  
（「糖尿病の可能性を否定できない人」のヘモグロビンA1cの値が5.5%以上、6.1%未満の場合）

※「服薬者」とは、質問票で「インスリン注射または血糖を下げる薬」の使用有と回答した者。

	総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		(再掲) 40-74歳		
	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	
総数	糖尿病が強く疑われる人	420	10.5	1	0.5	8	1.4	26	4.7	57	8.0	165	17.7	163	16.2	318	12.1
	(うち服薬者)*	120	3.0	1	0.5	2	0.3	11	2.0	13	1.8	88	9.4	78	7.7	149	5.7
	糖尿病の可能性が否定できない人	844	21.1	3	1.5	46	7.8	86	15.4	179	25.2	234	25.1	296	29.4	614	23.4
	上記以外	2,739	68.4	200	98.0	535	90.8	445	79.9	475	66.8	535	57.3	549	54.5	1,692	64.5
	総数	4,003	100.0	204	100.0	589	100.0	557	100.0	711	100.0	934	100.0	1,008	100.0	2,624	100.0
男性	糖尿病が強く疑われる人	247	15.3	1	1.1	6	3.0	16	7.6	32	12.1	91	22.1	101	22.6	186	17.2
	(うち服薬者)*	120	7.4	1	1.1	2	1.0	8	3.8	8	3.0	50	12.2	51	11.4	94	8.7
	糖尿病の可能性が否定できない人	314	19.4	1	1.1	15	7.5	33	15.7	60	22.7	92	22.4	113	25.3	227	21.0
	上記以外	1,058	65.3	86	97.7	179	89.5	161	76.7	172	65.2	228	55.5	232	52.0	669	61.8
	総数	1,619	100.0	88	100.0	200	100.0	210	100.0	264	100.0	411	100.0	446	100.0	1,082	100.0
女性	糖尿病が強く疑われる人	173	7.3	0	0.0	2	0.5	10	2.9	25	5.6	74	14.1	62	11.0	132	8.6
	(うち服薬者)*	73	3.1	0	0.0	0	0.0	3	0.9	5	1.1	38	7.3	27	4.8	55	3.6
	糖尿病の可能性が否定できない人	530	22.2	2	1.7	31	8.0	53	15.3	119	26.6	142	27.2	183	32.6	387	25.1
	上記以外	1,681	70.5	114	98.3	356	91.5	284	81.8	303	67.8	307	58.7	317	56.4	1,023	66.3
	総数	2,384	100.0	116	100.0	389	100.0	347	100.0	447	100.0	523	100.0	562	100.0	1,542	100.0

▼「糖尿病が強く疑われる人」、「糖尿病の可能性を否定できない人」の判定▼

- ①「糖尿病が強く疑われる人」とは、ヘモグロビンA1cの値が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」と答えた人である。  
②「糖尿病の可能性を否定できない人」とは、ヘモグロビンA1cの値が5.5%以上、6.1%未満で、①以外の人である。

1-3. 糖尿病が強く疑われる人における治療の状況

糖尿病が強く疑われる人における治療の状況において、現在治療を受けている者の割合は、平成9年、平成14年に比べて増加していた。

図2-1 糖尿病が強く疑われる人における治療の状況の年次推移(20歳以上)

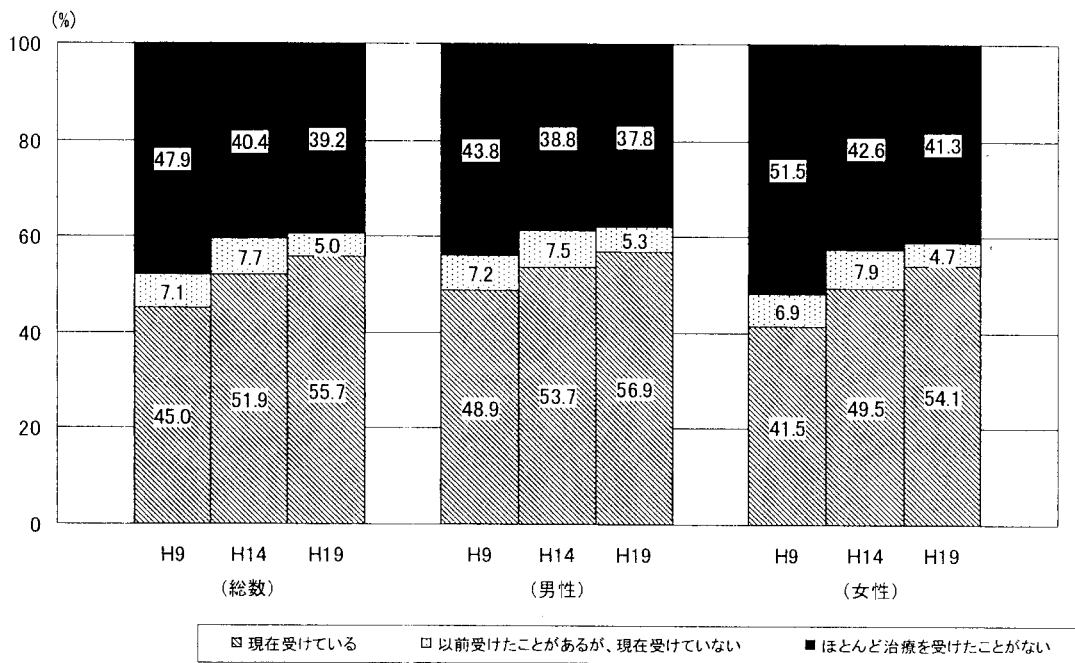
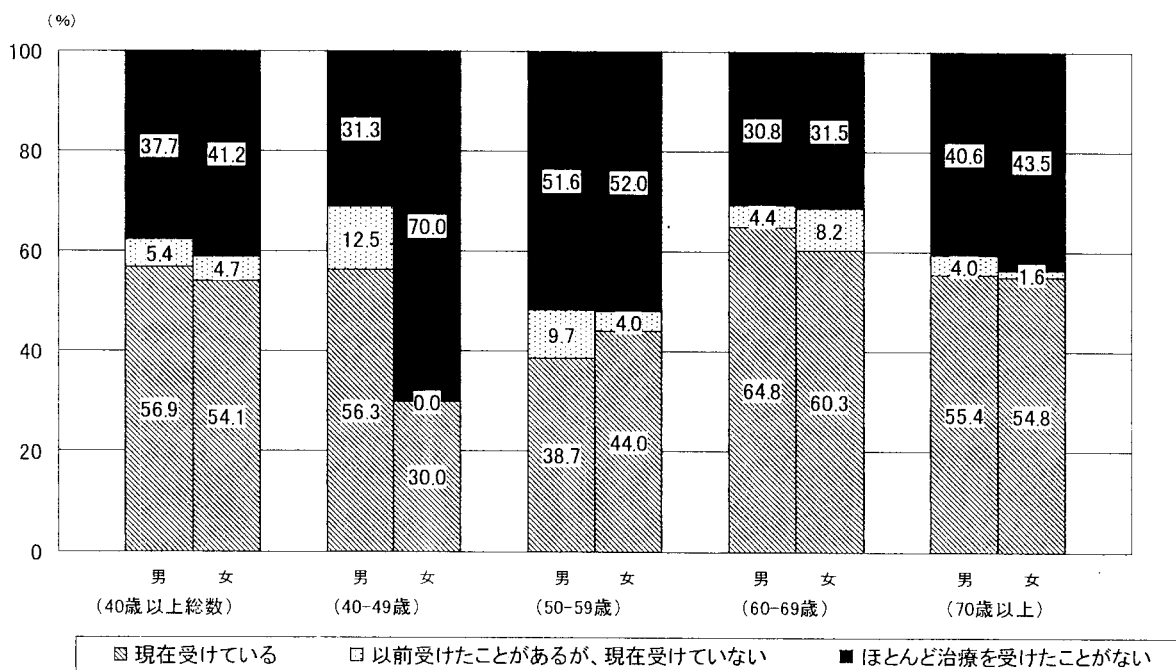


図2-2 糖尿病が強く疑われる人における治療の状況(40歳以上)



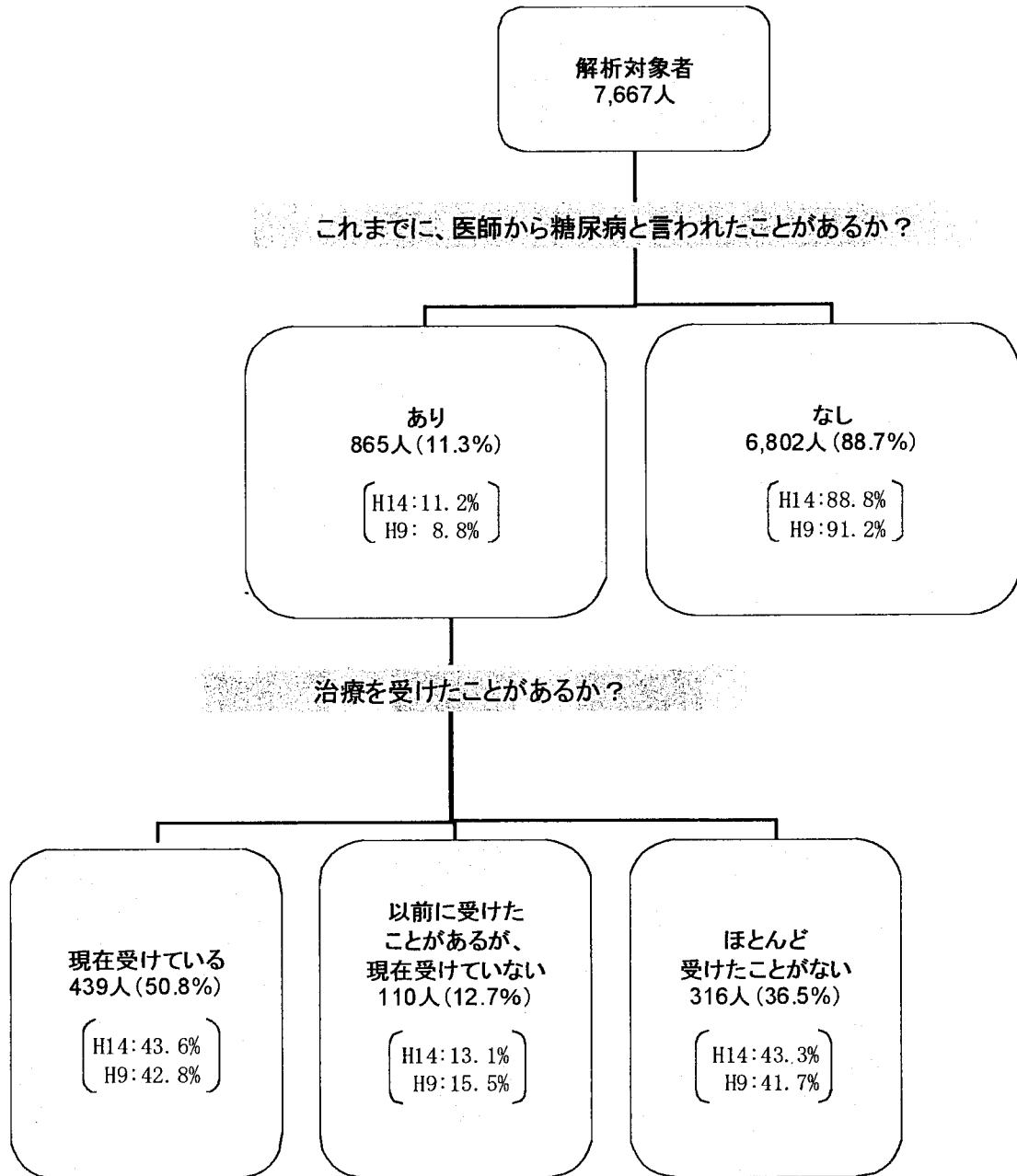
※本報告4頁で示した「糖尿病が強く疑われる者(ヘモグロビンA1cの値が6.1%以上、または、質問票で「現在糖尿病の治療を受けている」と答えた人)」について、「糖尿病の治療を受けたことがあるか」という問をまとめた結果である。

なお、図2-1及び図2-2の「ほとんど治療を受けたことがない」は、「医師から糖尿病と言われたことがない」者(男62名、女54名)を含む。

1-4. 糖尿病に関する医療サービス

医師から糖尿病と言われたことがある者（「境界型」、「糖尿病の気がある」、「糖尿病になりかけている」、「血糖値が高い」等のように言われた者も含む）は、平成14年と同水準だったが、「現在治療を受けている」者は増加していた。

図3 糖尿病に関する医療サービスの状況（20歳以上）

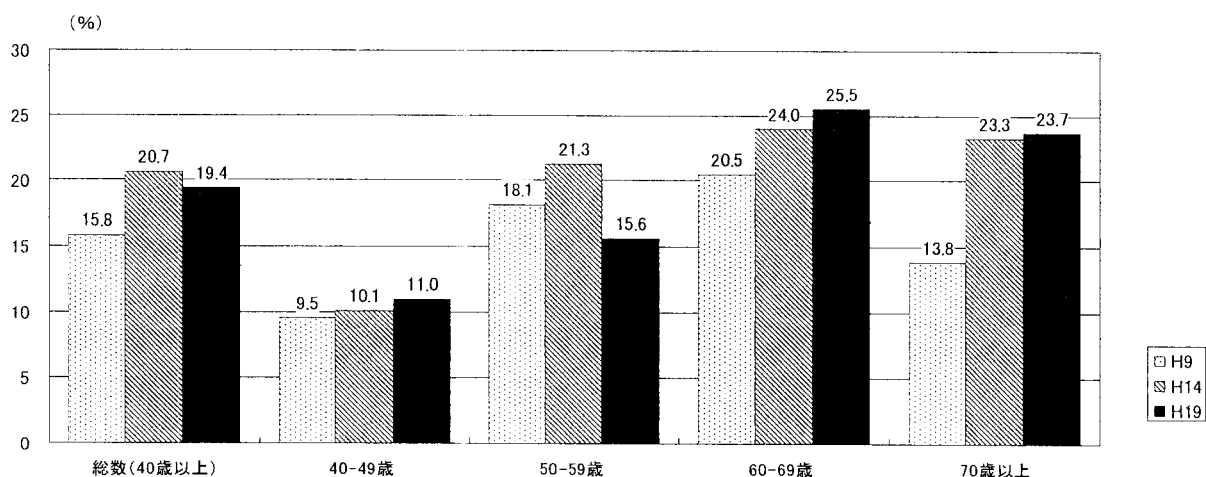


1-5. 医師から糖尿病と言われた者の状況

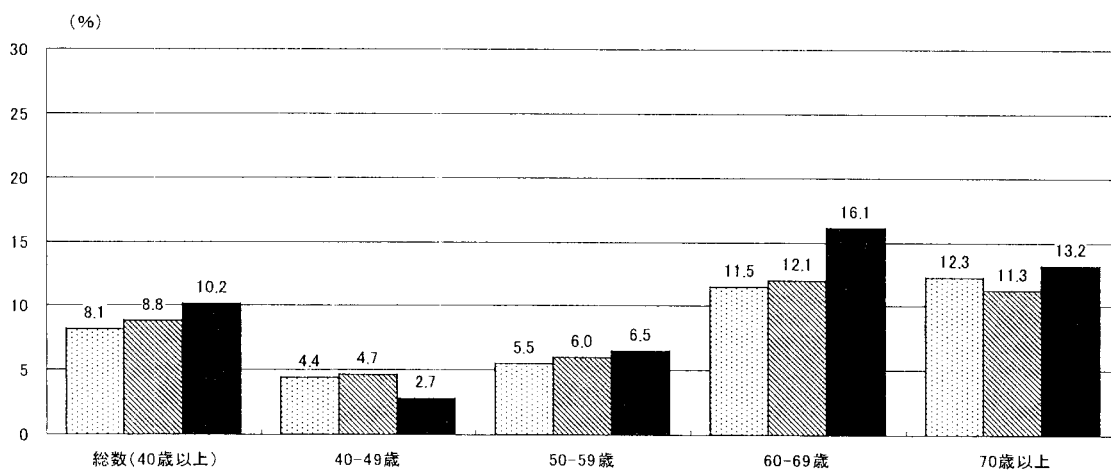
医師から糖尿病と言われた者（「境界型」、「糖尿病の気がある」、「糖尿病になりかけている」、「血糖値が高い」等のように言われた者も含む）の割合は、40歳以上で、男性19.4%、女性10.2%であった。

図4 医師から糖尿病と言われた人の割合の年次推移（40歳以上）

**男**



**女**



※「これまでに医師から糖尿病と言われたことがある」には、「境界型である」、「糖尿病の気がある」、「糖尿病になりかけている」、「血糖値が高い」等のように言われた人も含まれている。

1-6. 医師から糖尿病と言われた人における合併症の状況

「医師から糖尿病と言われた人における、治療経験別合併症の割合」は、神経障害が最も多く、11.8%であった。また、合併症がある者について、治療の状況を見ると、「現在治療を受けている」者が約7割。

表6 医師から糖尿病と言われた人における合併症の割合 (20歳以上 総数)

神経障害なし	神経障害あり	
757人 (88.2%)	101人 (11.8%)	
	(再掲) 現在治療を受けている	79人 (78.2%)
	(再掲) 以前治療を受けたことがあるが、 現在受けていない	10人 (9.9%)
	(再掲) ほとんど治療をうけたことがない	12人 (11.9%)

網膜症なし	網膜症あり	
766人 (89.4%)	91人 (10.6%)	
	(再掲) 現在治療を受けている	67人 (73.6%)
	(再掲) 以前治療を受けたことがあるが、 現在受けていない	8人 (8.8%)
	(再掲) ほとんど治療をうけたことがない	16人 (17.6%)

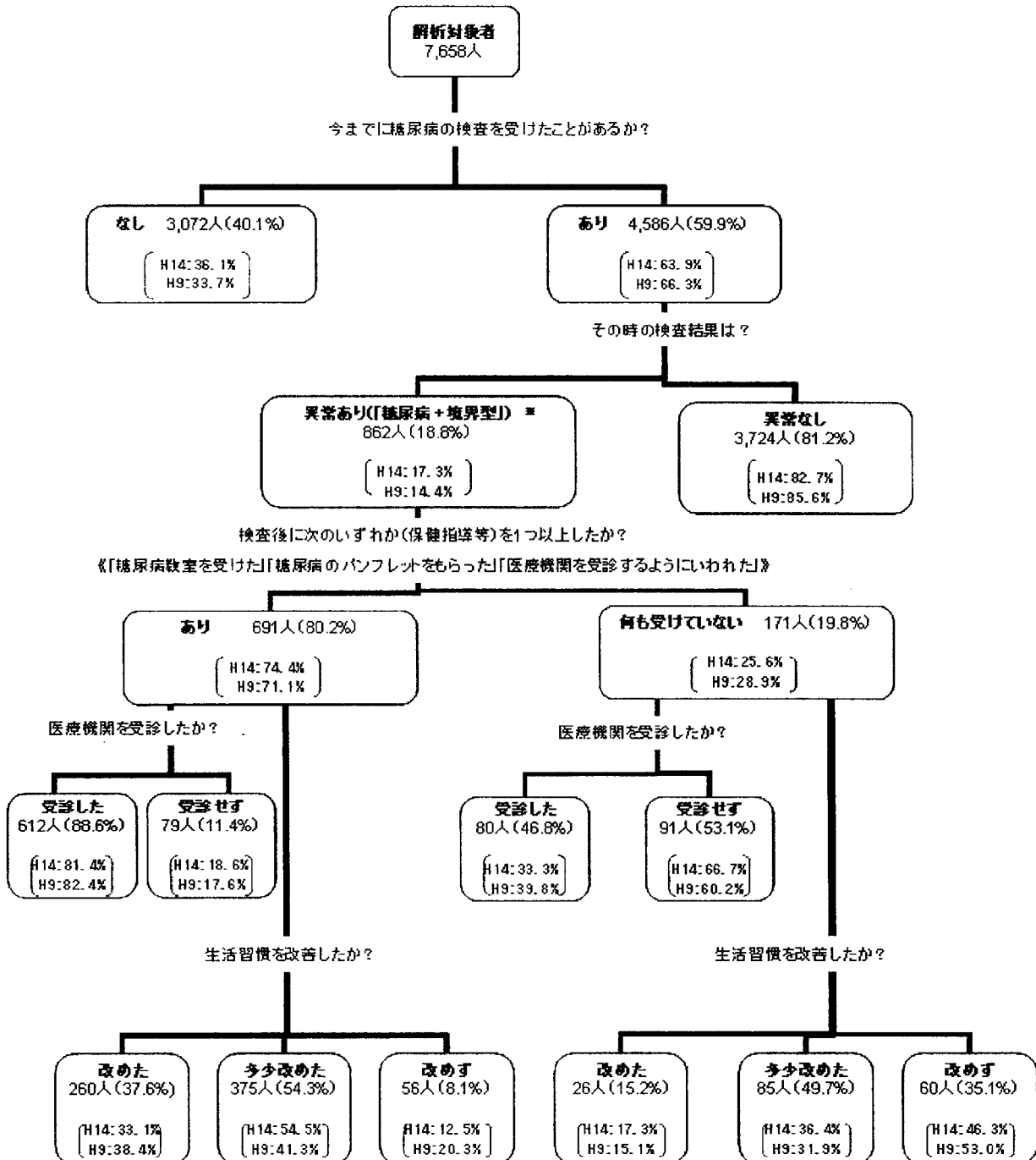
腎症なし	腎症あり	
760人 (88.9%)	95人 (11.1%)	
	(再掲) 現在治療を受けている	70人 (73.7%)
	(再掲) 以前治療を受けたことがあるが、 現在受けていない	9人 (9.5%)
	(再掲) ほとんど治療をうけたことがない	16人 (16.8%)

足壊疽なし	足壊疽あり	
850人 (99.3%)	6人 (0.7%)	
	(再掲) 現在治療を受けている	4人 (66.7%)
	(再掲) 以前治療を受けたことがあるが、 現在受けていない	1人 (16.7%)
	(再掲) ほとんど治療をうけたことがない	1人 (16.7%)

1-7. 糖尿病の検査と保健指導等

これまでに健康診断などで糖尿病の検査を受けたことがあり、「糖尿病と言われた」者、「境界型」だった者において、検査後に、「糖尿病教室を受けた」、「糖尿病のパンフレットをもらった」、「医療機関を受診するよういわれた」のいずれか1つ以上回答した者の割合は80.2%であった。そのうち、「生活習慣を改めた」と回答した者は約9割であった。

図5 糖尿病の検査と保健指導等（20歳以上）



※ここでいう「異常あり」とは、「糖尿病である」、「境界型である」、「糖尿病の気がある」、「糖尿病になりかけている」、「血糖値が高いなどと言われた者を含む。

1-8. 糖尿病の予防や治療に関する情報源

糖尿病の予防や治療に関する情報源は、男女ともに、「テレビ・ラジオ」、「新聞」、「雑誌・本」と回答した者が多かった（複数回答可）（図6-1）。

項目別に見ると、「テレビ・ラジオ」「雑誌・本」と回答した者の割合は、40～60歳代女性で特に高かった。また、「健診・人間ドック」と回答した者の割合は、50歳以上男性で特に高かった（図6-2）。

図6-1 糖尿病の予防や治療に関する情報源（20歳以上）

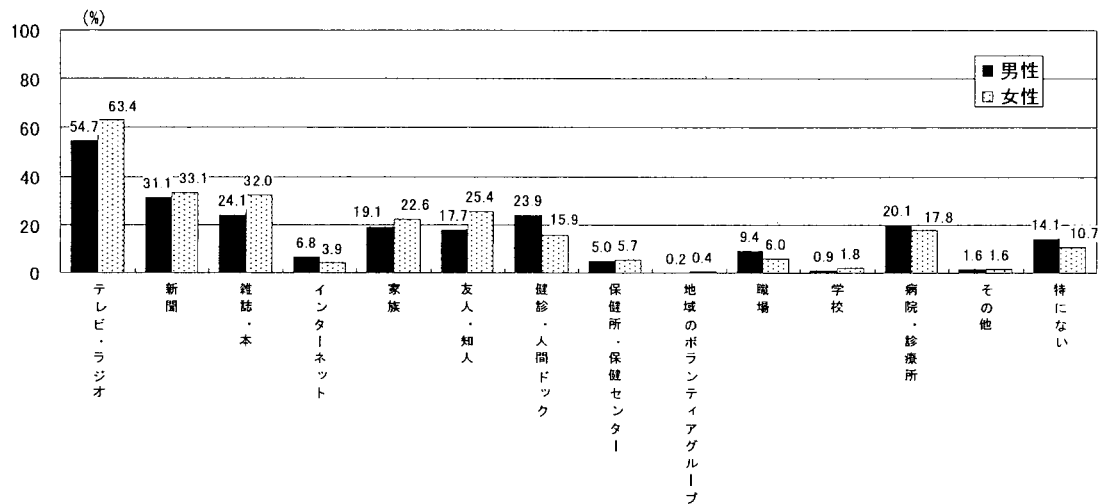
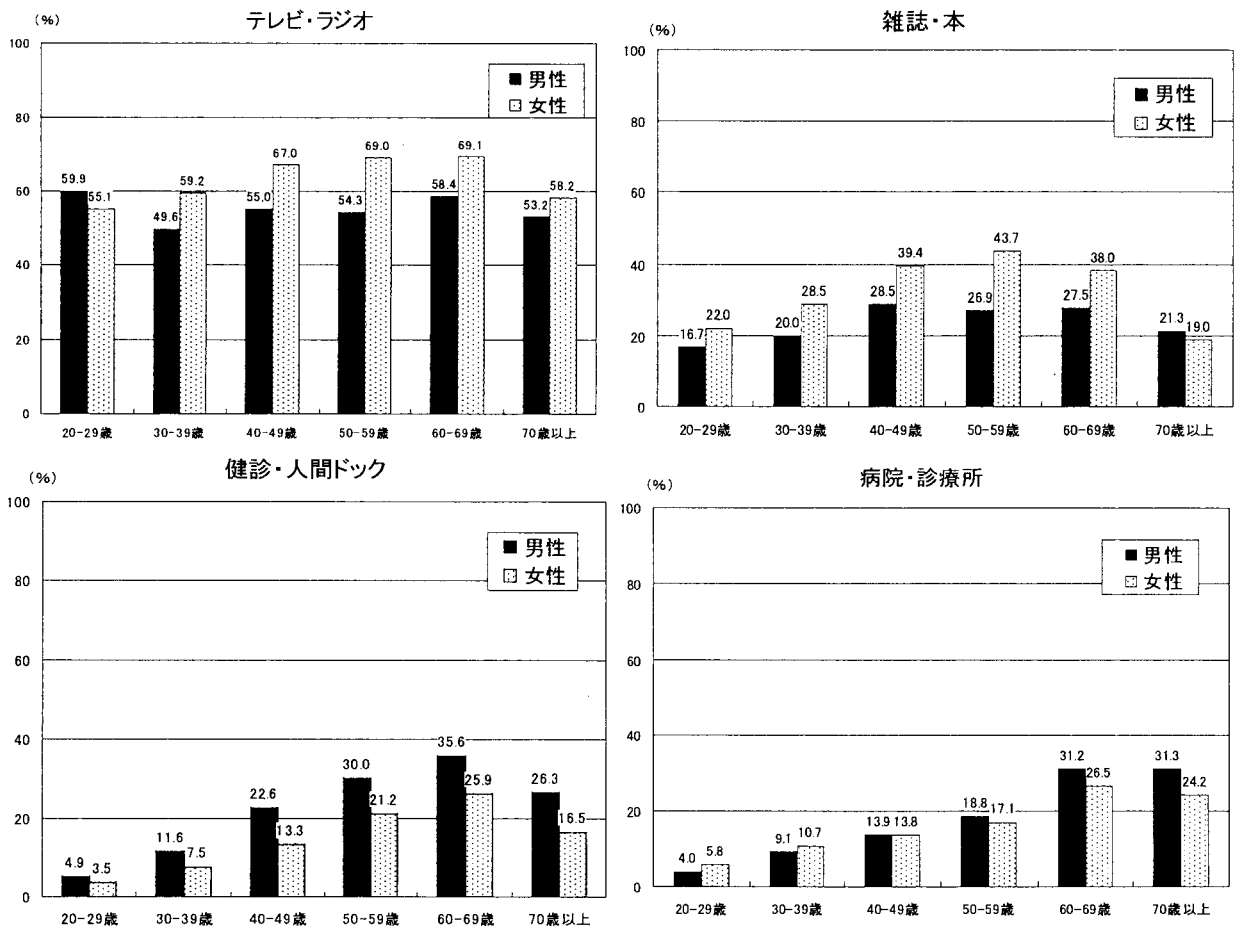


図6-2 糖尿病の予防や治療に関する情報源（項目別）



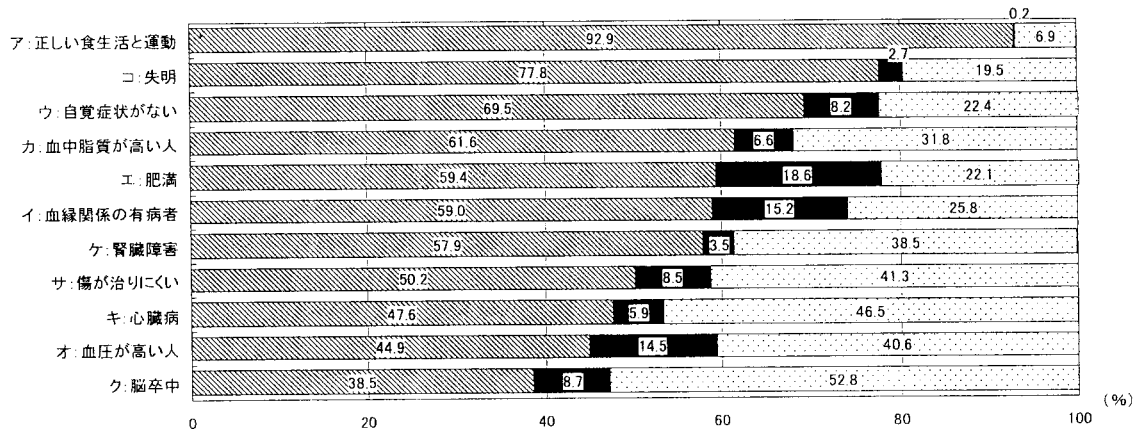


1-9. 糖尿病に関する知識の状況

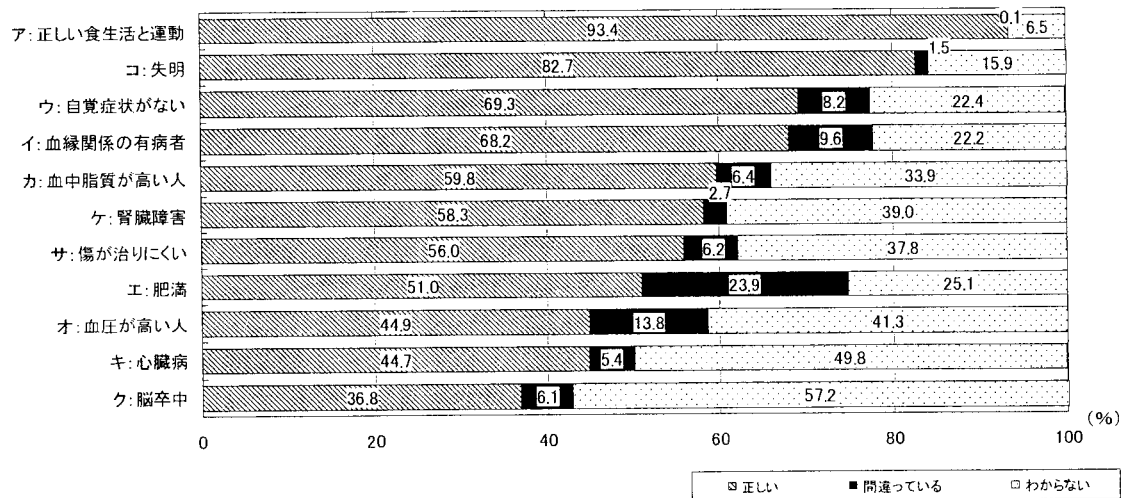
糖尿病に関する知識について、正答率が高かったものは、男女ともに、「正しい食生活と運動習慣は、糖尿病の予防に効果がある」、「糖尿病は成人における失明の原因になる」であった。

図7 糖尿病に関する知識の状況(20歳以上)

男



女



【質問項目】

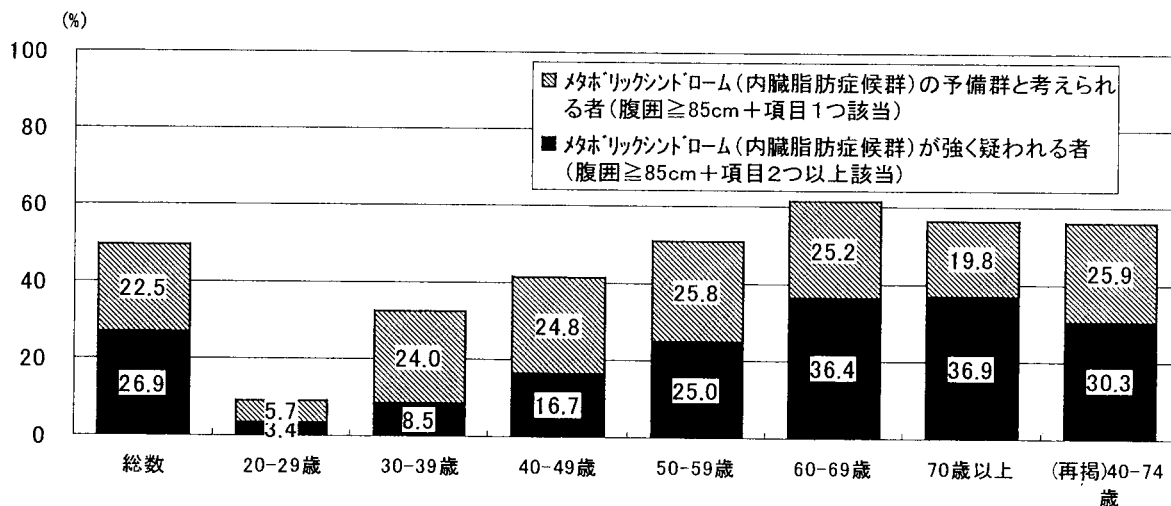
- ア. 正しい食生活と運動習慣は、糖尿病予防の効果がある
- イ. 血のつながった家族に糖尿病の人がいると、自分も糖尿病になりやすい
- ウ. 糖尿病になっても、自覚症状がないことが多い
- エ. 太っていると、糖尿病になりやすい
- オ. 糖尿病の人には、血圧の高い人が多い
- カ. 糖尿病の人には、血液中のコレステロールや中性脂肪が高い人が多い
- キ. 軽い糖尿病の人でも、狭心症や心筋梗塞などの心臓病になりやすい
- ク. 軽い糖尿病の人でも脳卒中になりやすい
- ケ. 糖尿病は腎臓障害の原因となる
- コ. 糖尿病は成人における失明の原因になる
- サ. 糖尿病の人は、傷が治りにくい

## 2. メタボリックシンドローム

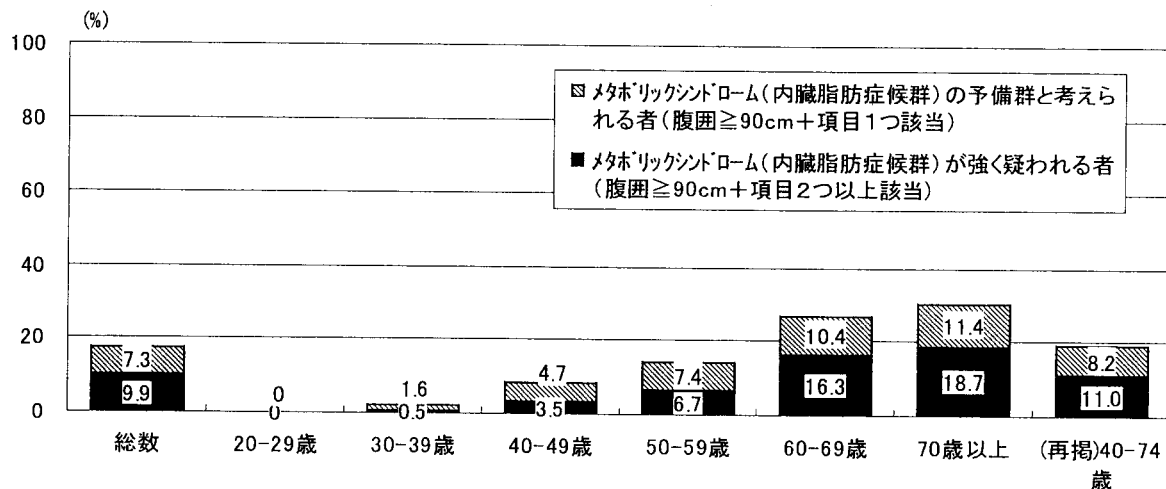
40～74歳で見ると、男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる者又は予備群と考えられる者。

図8 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）

男



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19年10月1日現在推計の男女別、年齢階級別の40-74歳人口（全体約5,800万人中）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1,070万人、予備群者数は約940万人、併せて約2,010万人と推定される。

(参考) 表7 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者、予備群の推計  
(平成16年, 平成17年, 平成18年)

※ただし、平成19年調査より、服薬状況の間に「中性脂肪を下げる薬」が追加された為、平成19年の結果は平成18年以前の結果と単純比較できない。

	平成16年	平成17年	平成18年
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（該当者）	約940万人	約920万人	約960万人
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	約1,020万人	約980万人	約980万人

## “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A1c値 5.5%以上
服薬	・コレステロールを下げる薬服用 ・中性脂肪を下げる薬服用	・血圧を下げる薬服用	・血糖を下げる薬服用 ・インスリン注射使用

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

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

## (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 midpoint 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。

## 第2部 身体状況及び生活習慣等の状況

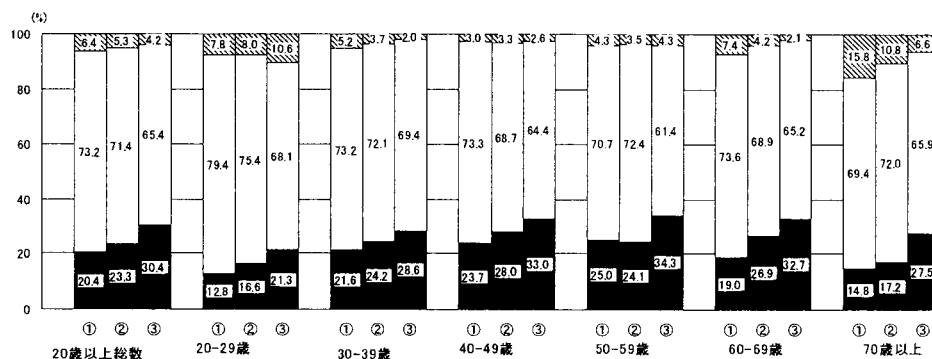
### 1. 肥満とやせの状況

男性では、全ての年齢階級において、肥満者の割合が20年前(昭和62年)、10年前(平成9年)と比べて増加傾向であった。

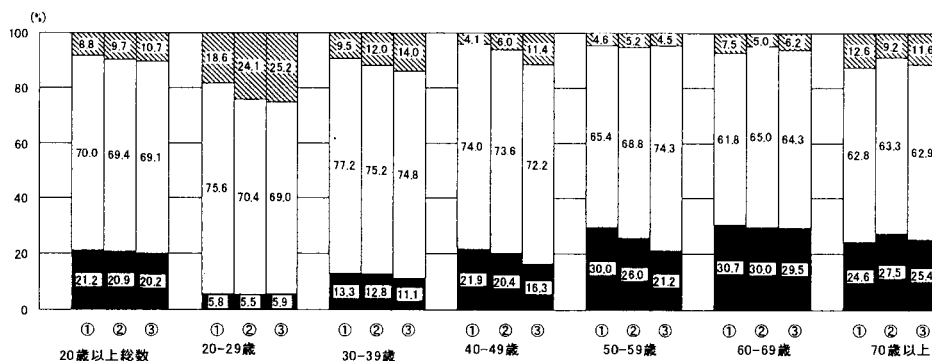
女性では、30～60歳代において肥満者の割合が20年前、10年前と比べて減少していた。また、20～40歳代においては低体重(やせ)が増加傾向であった。

図9-1 肥満とやせの状況の推移 (20歳以上) [ ①20年前(昭和62年)・②10年前(平成9年)・③平成19年 ]

男

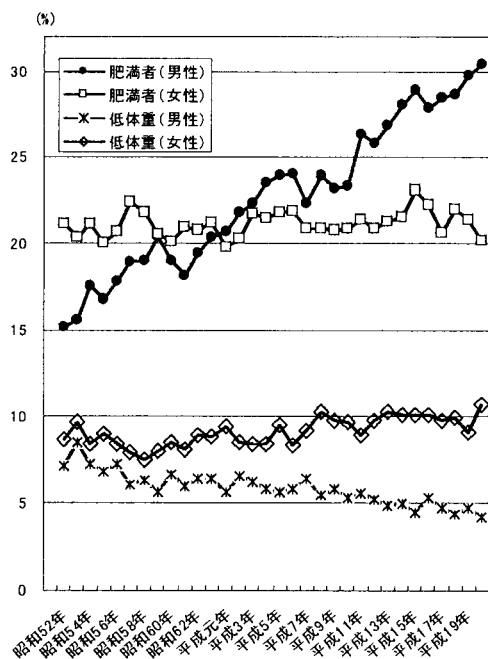


女



■ 肥満 □ 普通体重 ▨ 低体重(やせ)

図9-2 肥満とやせの状況の推移 (20歳以上)



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

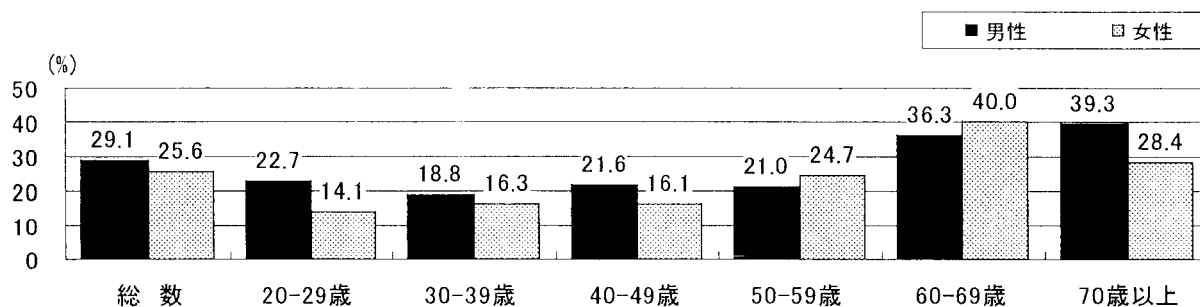
(参考) 表8 肥満とやせの状況の推移 (20歳以上)

年次	肥満者		低体重(やせ)		年次	肥満者		低体重(やせ)	
	男性	女性	男性	女性		男性	女性	男性	女性
昭和51年	15.2	21.1	7.1	8.7	平成4年	23.9	21.8	5.6	9.5
昭和52年	15.6	20.4	8.5	9.7	平成5年	24.0	21.9	5.8	8.3
昭和53年	17.6	21.1	7.2	8.4	平成6年	22.3	20.9	6.4	9.2
昭和54年	16.8	20.0	6.8	9.0	平成7年	23.9	20.9	5.4	10.3
昭和55年	17.8	20.7	7.2	8.4	平成8年	23.2	20.8	5.8	9.8
昭和56年	18.9	22.4	6.0	7.9	平成9年	23.3	20.9	5.3	9.7
昭和57年	19.0	21.8	6.3	7.5	平成10年	26.3	21.4	5.5	8.9
昭和58年	20.4	20.5	5.6	8.0	平成11年	25.8	20.9	5.2	9.8
昭和59年	19.0	20.1	6.6	8.5	平成12年	26.8	21.3	4.8	10.3
昭和60年	18.2	21.0	5.9	8.1	平成13年	28.0	21.6	4.9	10.1
昭和61年	19.4	20.8	6.4	8.9	平成14年	28.9	23.1	4.4	10.1
昭和62年	20.4	21.2	6.4	8.8	平成15年	27.8	22.2	5.3	10.1
昭和63年	20.7	19.8	5.6	9.4	平成16年	28.4	20.6	4.7	9.8
平成元年	21.8	20.3	6.5	8.5	平成17年	28.6	22.0	4.3	9.9
平成2年	22.3	21.7	6.2	8.4	平成18年	29.7	21.4	4.7	9.1
平成3年	23.5	21.5	5.8	8.4	平成19年	30.4	20.2	4.2	10.7

## 2. 運動習慣者

日常生活における歩数の平均値は、男性で7,321歩、女性で6,267歩となっており、「健康日本21」の目標値である男性9,200歩、女性8,300歩に達していない。

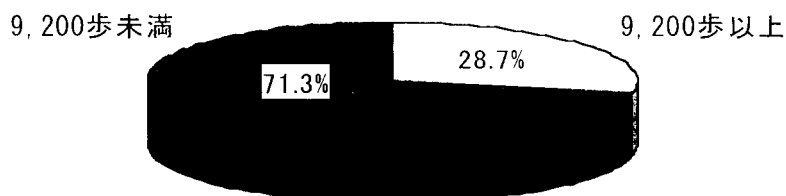
図10 運動習慣のある者の割合 (20歳以上)



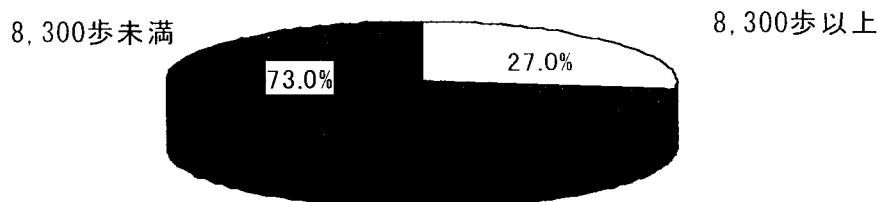
運動習慣のある者：1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者

図11 歩数の平均値と分布割合(20歳以上)

**男** 歩数の平均値 7,321歩



**女** 歩数の平均値 6,267歩



(参考)

「健康日本21」の目標値  
 日常生活における歩数  
 成人男性 9,200歩以上  
 成人女性 8,300歩以上

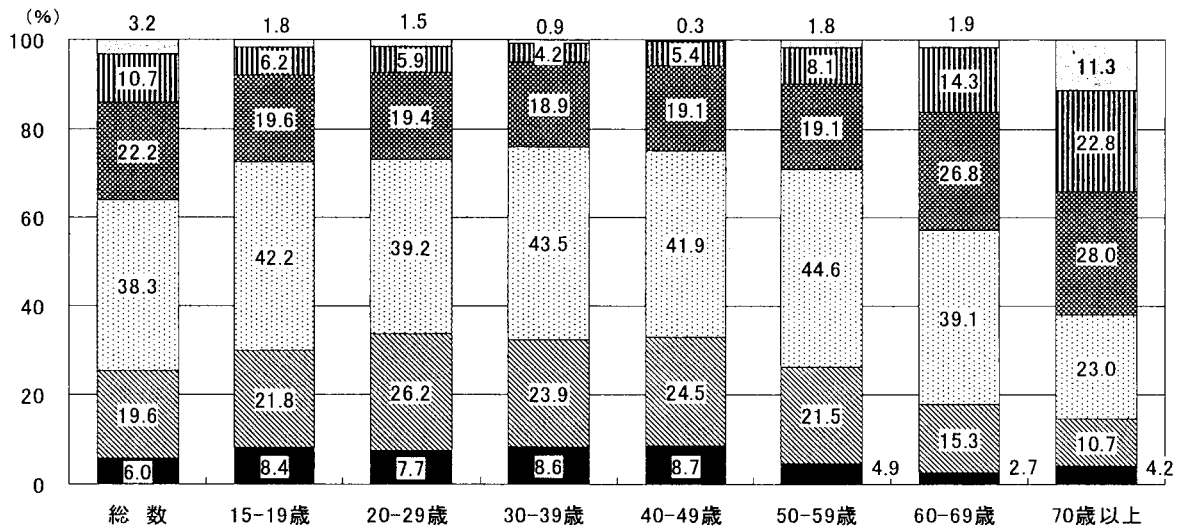
### 3. 睡眠・休養の状況

#### 3-1. 平均睡眠時間

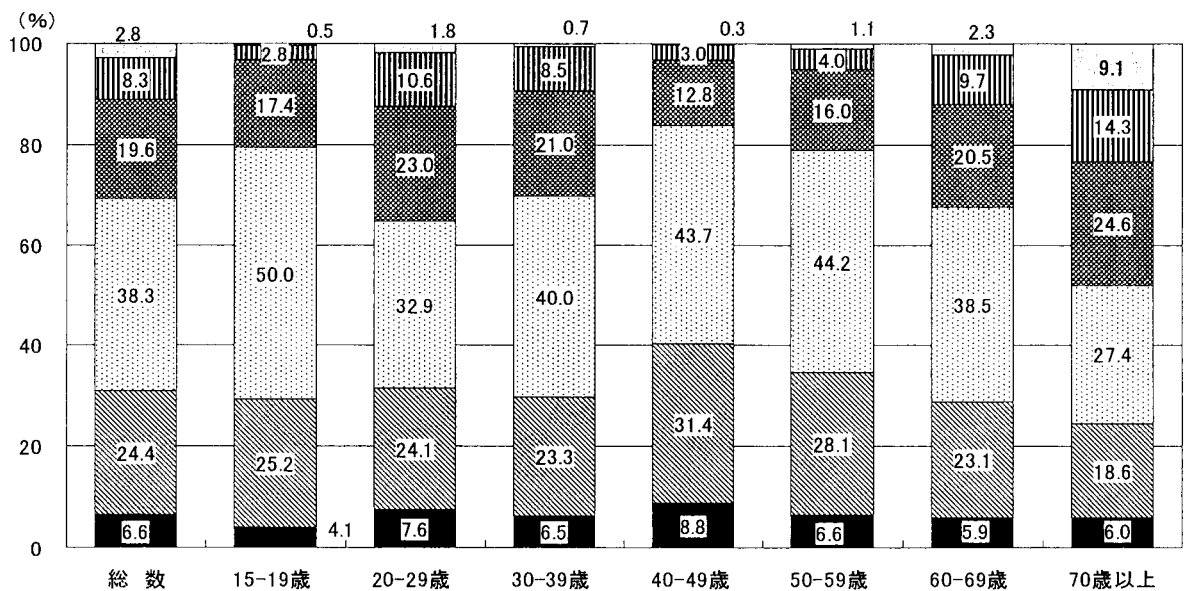
1日の平均睡眠時間は、男女ともに「6時間以上7時間未満」が最も多く、約4割であった。

図12 1日の平均睡眠時間(15歳以上)

**男**



**女**

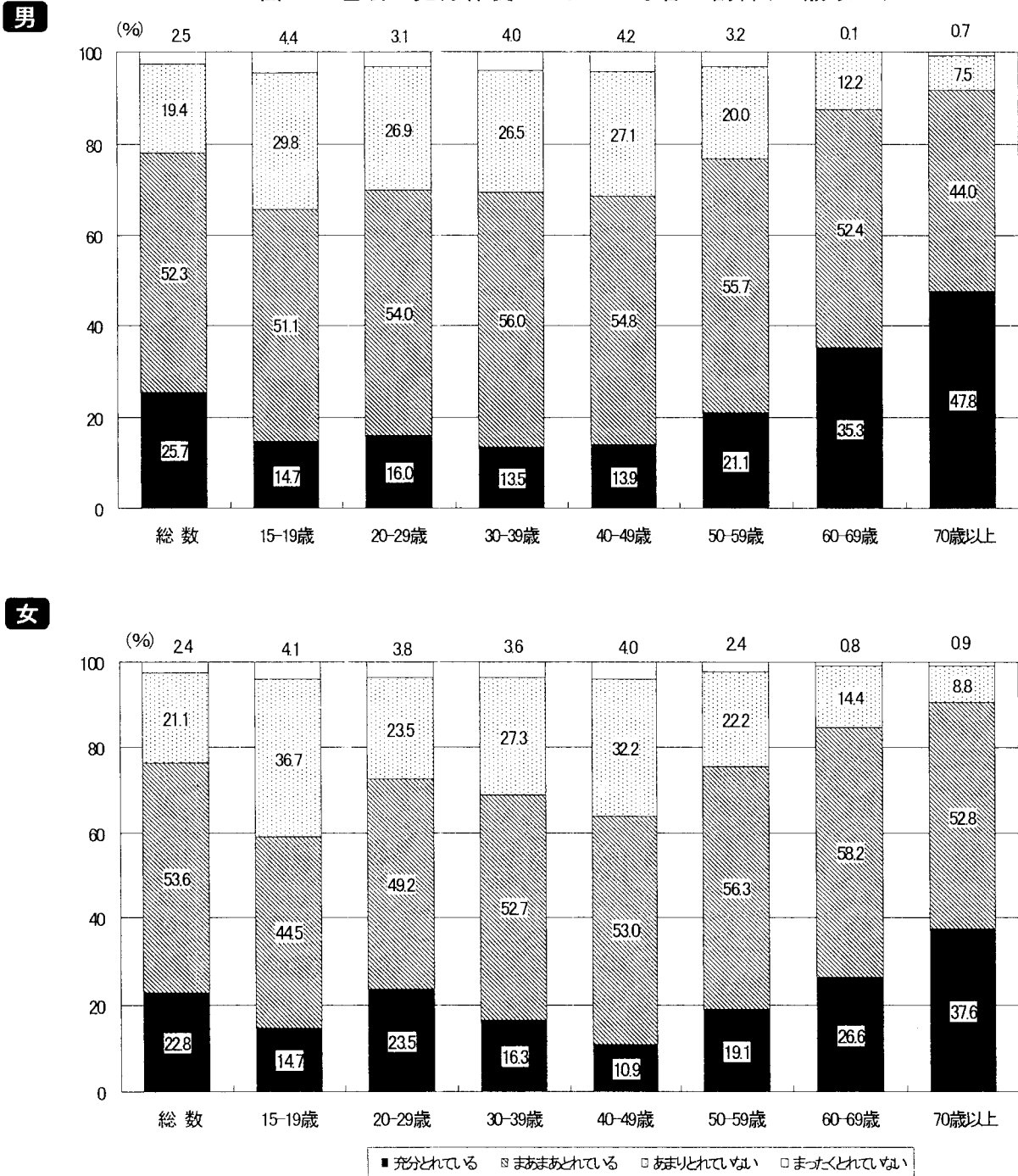


■ 5時間未満    ▨ 5時間以上6時間未満    □ 6時間以上7時間未満    ▩ 7時間以上8時間未満    ▤ 8時間以上9時間未満    □ 9時間以上

### 3-2. 睡眠で充分休養がとれている者の割合

睡眠で充分休養がとれている者の割合において、「充分とれている」、「まあまあとれている」と回答した者の割合を合わせると、総数では男女ともに75%を超えていた。一方、15~40歳代では、「あまりとれていない」、「まったくとれていない」と回答した者が多かった。

図13 睡眠で充分休養がとれている者の割合(15歳以上)

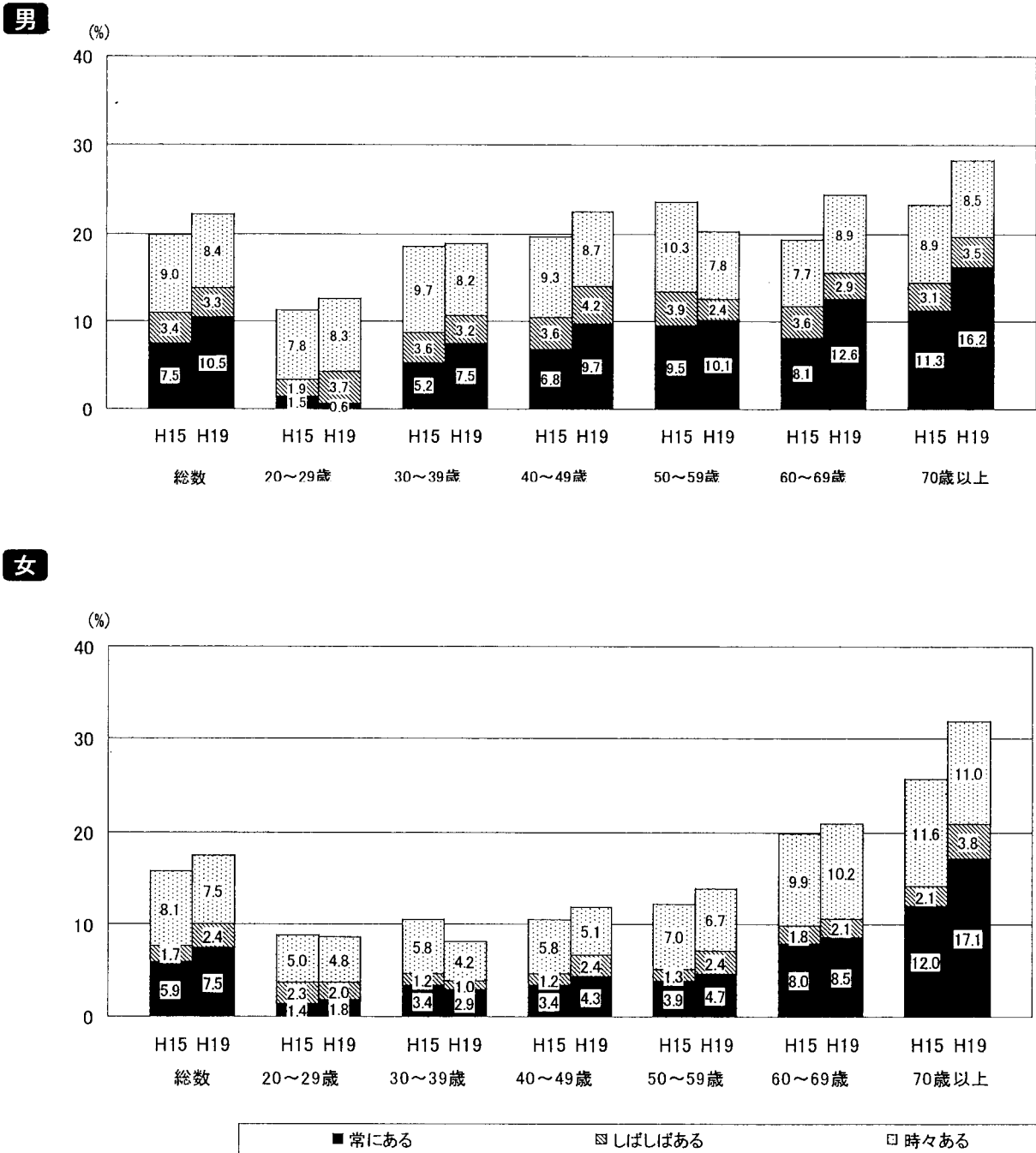


(参考)  
「健康日本21」の目標値  
睡眠による休養を充分にとれていない人の割合  
21%以下

3-3. 眠るために睡眠薬や安定剤などの薬、お酒を使うことがある者の状況

眠るために睡眠薬や安定剤などの薬、もしくはお酒を使うことがある者の割合は、男性の50歳代、女性の20～30歳代を除いて、平成15年に比べ増加していた。

図14 眠るために睡眠薬や安定剤などの薬、  
もしくはお酒を使うことがある者の状況（20歳以上）



(参考)  
「健康日本21」の目標値  
睡眠の確保のために補助品やアルコールを使うことのある人の割合  
13%以下



表9 眠るために睡眠薬や安定剤などの薬を使うことがある者の状況（15歳以上）

		総数		15-19歳		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		
		実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	
男性	H19	全くない	3,404	90.6	223	99.1	309	95.4	541	94.9	534	92.9	616	94.0	618	88.4	563	79.3
		めったにない	78	2.1	2	0.9	10	3.1	11	1.9	7	1.2	14	2.1	14	2.0	20	2.8
		時々ある	91	2.4	0	0.0	2	0.6	5	0.9	14	2.4	8	1.2	25	3.6	37	5.2
		しばしばある	36	1.0	0	0.0	2	0.6	3	0.5	1	0.2	5	0.8	10	1.4	15	2.1
		常にある	149	4.0	0	0.0	1	0.3	10	1.8	19	3.3	12	1.8	32	4.6	75	10.6
		総数	3,758	100.0	225	100.0	324	100.0	570	100.0	575	100.0	655	100.0	699	100.0	710	100.0
	H15	全くない	4,178	91.6	276	97.9	516	98.1	668	97.0	626	94.1	785	93.3	691	88.7	616	79.3
		めったにない	93	2.0	5	1.8	4	0.8	6	0.9	15	2.3	14	1.7	21	2.7	28	3.6
		時々ある	103	2.3	1	0.4	3	0.6	2	0.3	5	0.8	13	1.5	24	3.1	55	7.1
		しばしばある	35	0.8	0	0.0	2	0.4	2	0.3	2	0.3	7	0.8	8	1.0	14	1.8
常にある		150	3.3	0	0.0	1	0.2	11	1.6	17	2.6	22	2.6	35	4.5	64	8.2	
総数		4,559	100.0	282	100.0	526	100.0	689	100.0	665	100.0	841	100.0	779	100.0	777	100.0	
女性	H19	全くない	3,713	85.2	214	98.2	379	95.7	666	96.2	585	93.6	653	87.9	630	79.1	586	65.9
		めったにない	130	3.0	3	1.4	6	1.5	10	1.4	15	2.4	23	3.1	33	4.1	40	4.5
		時々ある	196	4.5	1	0.5	6	1.5	7	1.0	9	1.4	28	3.8	61	7.7	84	9.4
		しばしばある	67	1.5	0	0.0	2	0.5	3	0.4	4	0.6	13	1.7	13	1.6	32	3.6
		常にある	253	5.8	0	0.0	3	0.8	6	0.9	12	1.9	26	3.5	59	7.4	147	16.5
		総数	4,359	100.0	218	100.0	396	100.0	692	100.0	625	100.0	743	100.0	796	100.0	889	100.0
	H15	全くない	4,501	86.1	287	96.6	549	95.5	699	94.1	671	94.0	855	90.4	689	78.1	751	70.1
		めったにない	190	3.6	5	1.7	12	2.1	16	2.2	17	2.4	23	2.4	48	5.4	69	6.4
		時々ある	231	4.4	2	0.7	5	0.9	11	1.5	10	1.4	32	3.4	66	7.5	105	9.8
		しばしばある	49	0.9	1	0.3	3	0.5	2	0.3	5	0.7	7	0.7	13	1.5	18	1.7
常にある		257	4.9	2	0.7	6	1.0	15	2.0	11	1.5	29	3.1	66	7.5	128	12.0	
総数		5,228	100.0	297	100.0	575	100.0	743	100.0	714	100.0	946	100.0	882	100.0	1,071	100.0	

表10 眠るためにお酒を使うことがある者の状況（20歳以上）

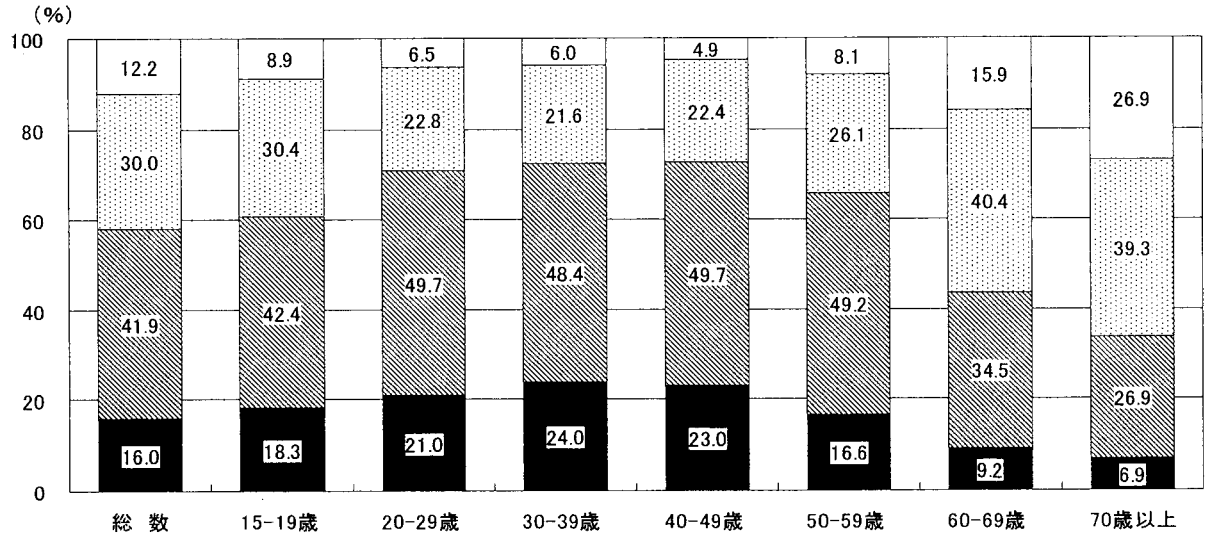
		総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		
		実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	
男性	H19	全くない	2,567	73.0	251	77.7	411	72.5	395	68.8	461	70.6	495	71.3	554	78.6
		めったにない	370	10.5	36	11.1	63	11.1	70	12.2	72	11.0	80	11.5	49	7.0
		時々ある	254	7.2	25	7.7	44	7.8	43	7.5	50	7.7	48	6.9	44	6.2
		しばしばある	89	2.5	10	3.1	16	2.8	23	4.0	15	2.3	13	1.9	12	1.7
		常にある	236	6.7	1	0.3	33	5.8	43	7.5	55	8.4	58	8.4	46	6.5
		総数	3,516	100.0	323	100.0	567	100.0	574	100.0	653	100.0	694	100.0	705	100.0
	H15	全くない	3,104	72.9	415	79.3	499	72.6	463	69.7	537	64.1	565	72.6	625	81.2
		めったにない	535	12.6	53	10.1	70	10.2	87	13.1	130	15.5	118	15.2	77	10.0
		時々ある	325	7.6	39	7.5	68	9.9	61	9.2	83	9.9	43	5.5	31	4.0
		しばしばある	117	2.7	9	1.7	24	3.5	22	3.3	29	3.5	21	2.7	12	1.6
常にある		179	4.2	7	1.3	26	3.8	31	4.7	59	7.0	31	4.0	25	3.2	
総数		4,260	100.0	523	100.0	687	100.0	664	100.0	838	100.0	778	100.0	770	100.0	
女性	H19	全くない	3,655	88.6	350	88.6	601	87.2	532	85.1	655	88.4	703	88.8	814	92.1
		めったにない	222	5.4	17	4.3	43	6.2	39	6.2	41	5.5	49	6.2	33	3.7
		時々ある	152	3.7	17	4.3	26	3.8	27	4.3	29	3.9	25	3.2	28	3.2
		しばしばある	39	0.9	7	1.8	5	0.7	12	1.9	6	0.8	6	0.8	3	0.3
		常にある	58	1.4	4	1.0	14	2.0	15	2.4	10	1.3	9	1.1	6	0.7
		総数	4,126	100.0	395	100.0	689	100.0	625	100.0	741	100.0	792	100.0	884	100.0
	H15	全くない	4,235	86.9	480	83.8	627	84.6	576	81.2	814	86.7	775	89.6	963	92.1
		めったにない	352	7.2	56	9.8	60	8.1	71	10.0	69	7.3	50	5.8	46	4.4
		時々ある	204	4.2	25	4.4	35	4.7	45	6.3	41	4.4	29	3.4	29	2.8
		しばしばある	43	0.9	10	1.7	9	1.2	8	1.1	6	0.6	4	0.5	6	0.6
常にある		39	0.8	2	0.3	10	1.3	9	1.3	9	1.0	7	0.8	2	0.2	
総数		4,873	100.0	573	100.0	741	100.0	709	100.0	939	100.0	865	100.0	1,046	100.0	

### 3-4. ストレスの状況

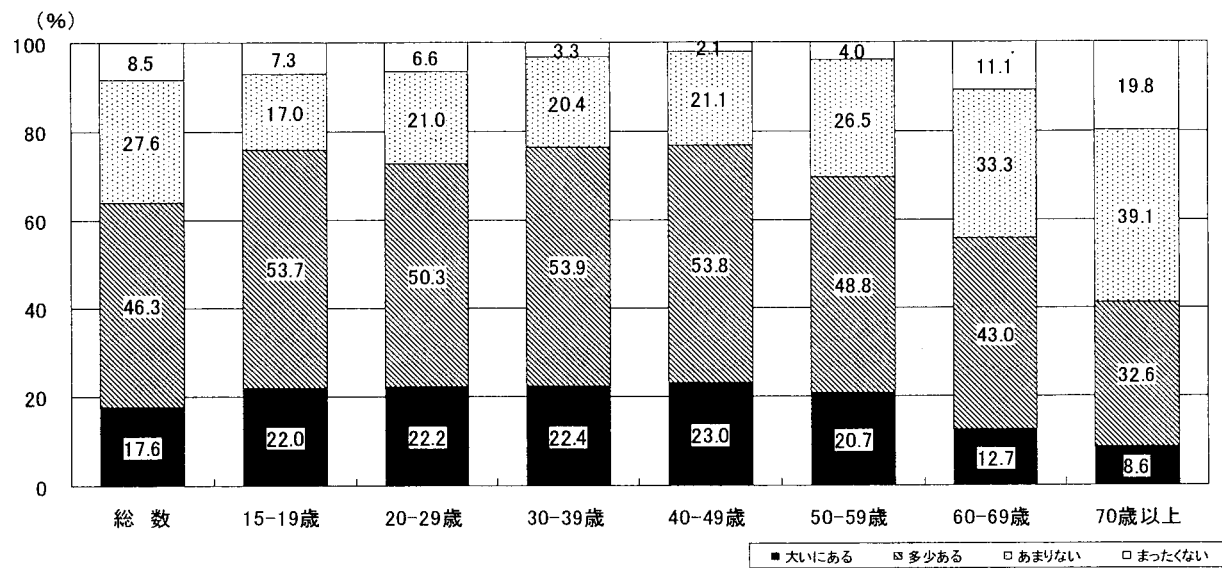
ストレスの状況は、「大いにある」、「多少ある」と回答した者は、男女ともに、20～40歳代で7割を超えていた。

図15 ストレスの状況(15歳以上)

**男**



**女**

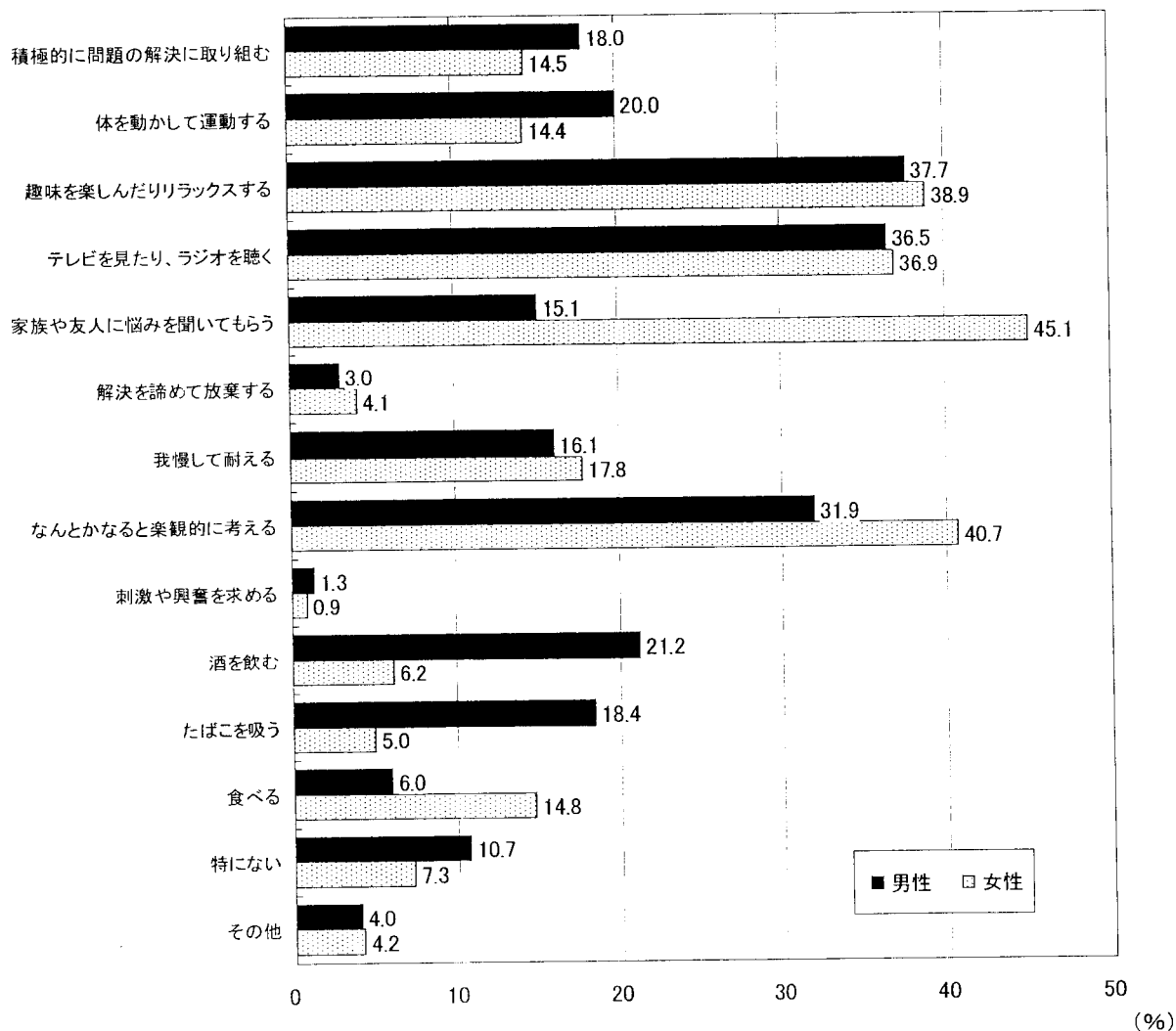


### 3-5. ストレスの対処法

「ストレスの対処法」は、男女ともに、「趣味を楽しんだり、リラックスする」、「テレビを見たり、ラジオを聞く」者の割合が多かった。

また、男性では、女性に比べて「酒を飲む」、「たばこを吸う」者の割合が多い特徴があった。一方、女性では、男性に比べて「家族や友人に悩みを聞いてもらう」、「なんとかなると楽観的に考える」、「食べる」者の割合が多い特徴があった。

図16 ストレスの対処法(15歳以上)



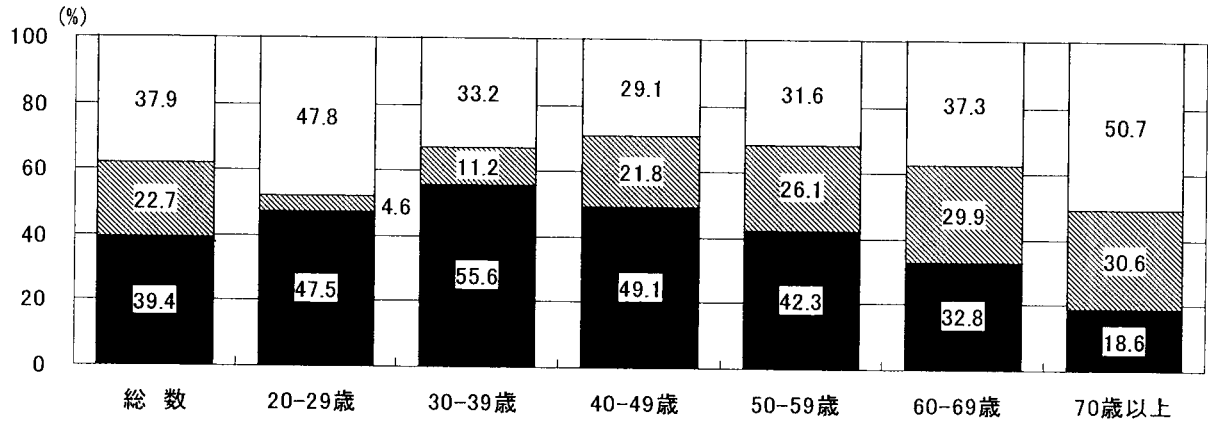
※「酒を飲む」、「たばこを吸う」は20歳以上の総数

#### 4. 喫煙の状況

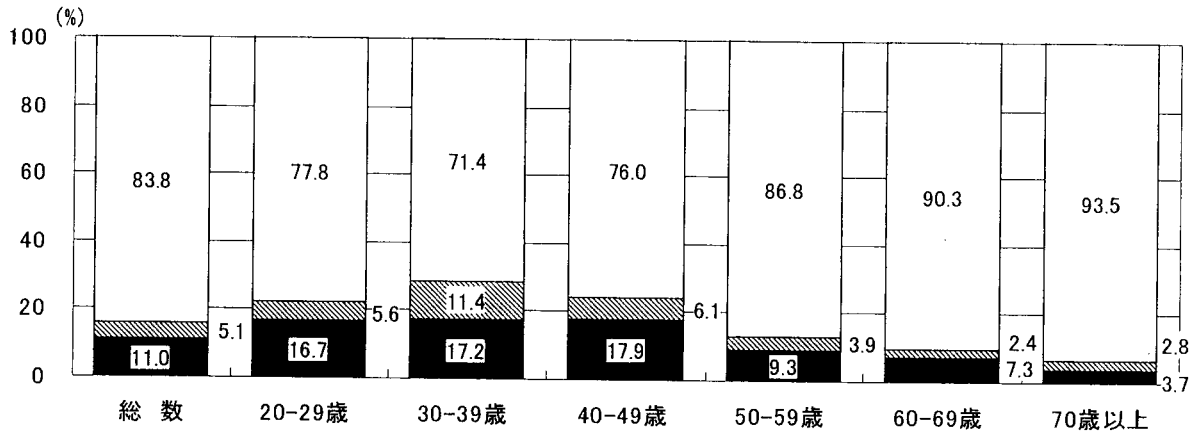
現在習慣的に喫煙している者の割合は、男女ともに20～40歳代が高く、男性で約5割、女性で約2割。

図17-1 喫煙の状況（20歳以上）

**男**



**女**



■ 現在習慣的に喫煙している者    ▨ 過去習慣的に喫煙していた者    □ 喫煙しない者

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

過去習慣的に喫煙していた者：

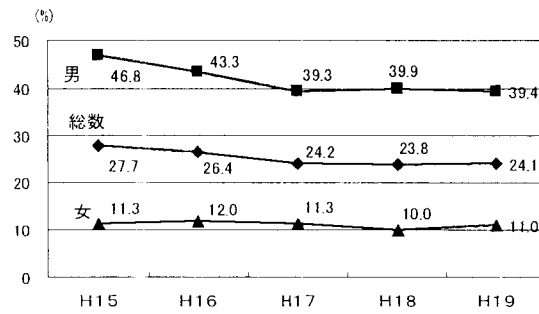
これまで合計100本以上又は6ヶ月以上たばこを吸っている(吸っていた)者のうち、「この1ヶ月間にたばこを吸っていない」と回答した者

喫煙しない者：

「まったく吸ったことがない」又は「吸ったことはあるが、合計100本未満で6ヶ月未満である」と回答した者

現在習慣的に喫煙している者の割合は、男性では減少傾向にあるものの依然として約4割であり、女性は横ばいで、約1割であった。

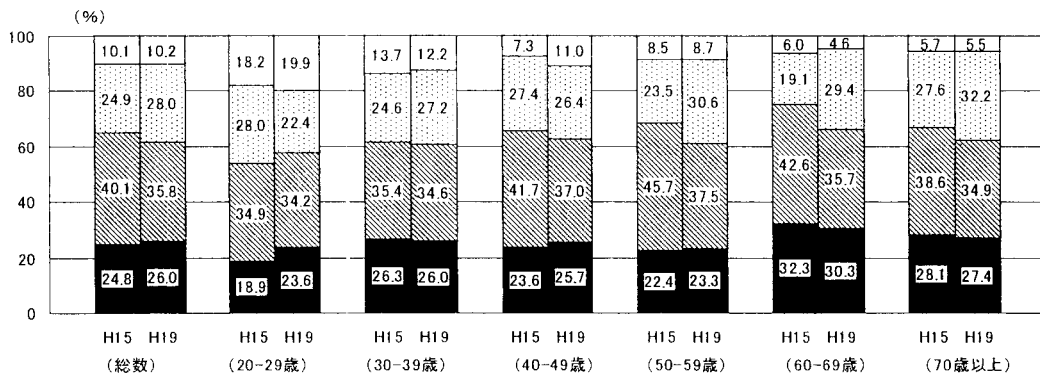
図17-2 現在習慣的に喫煙している者の年次推移（20歳以上）



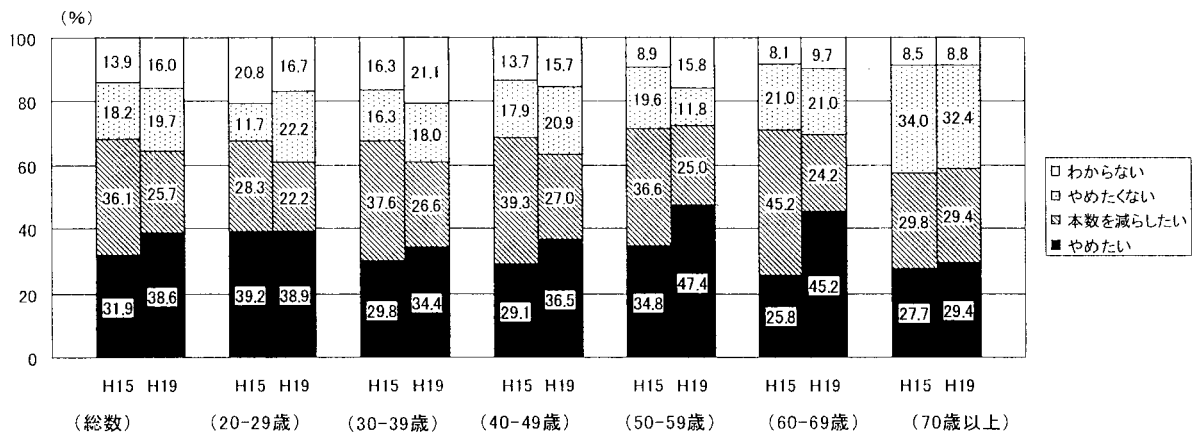
「たばこをやめたい」と回答した者の割合は、男性26.0%、女性38.6%であり、平成15年に比べて増加傾向であった。

図18 禁煙希望の状況（20歳以上）

**男**



**女**



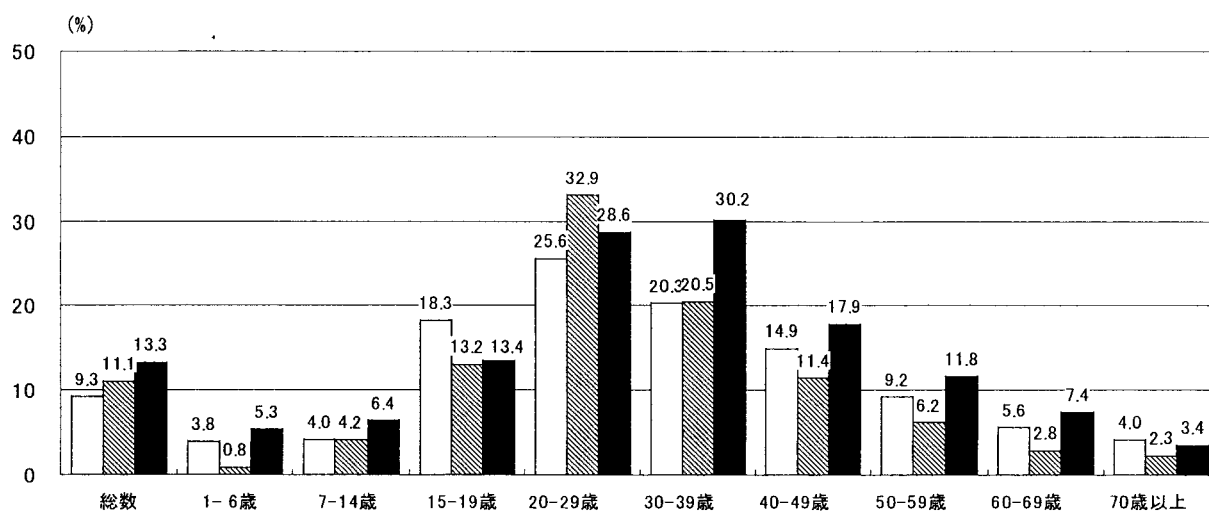
### 第3部 食生活の状況

#### 1. 朝食欠食の状況

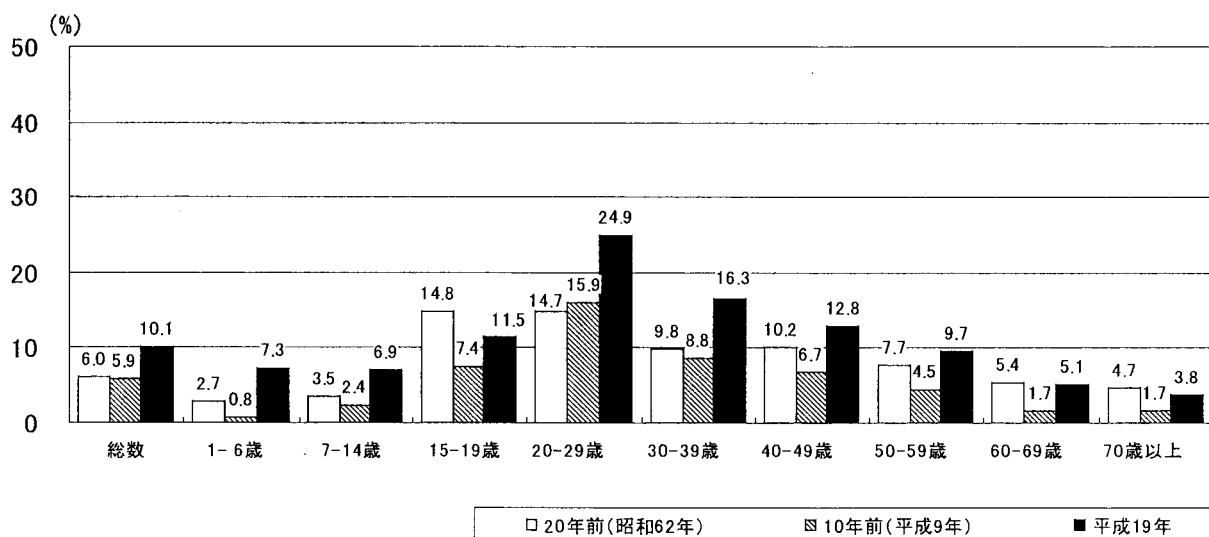
朝食欠食の状況を年次推移で見ると、男女ともに高くなる傾向であり、平成19年では、男性は30歳代で最も高く約3割、女性は20歳代で最も高く約2.5割。

図19 朝食欠食の状況（1歳以上）

**男**



**女**

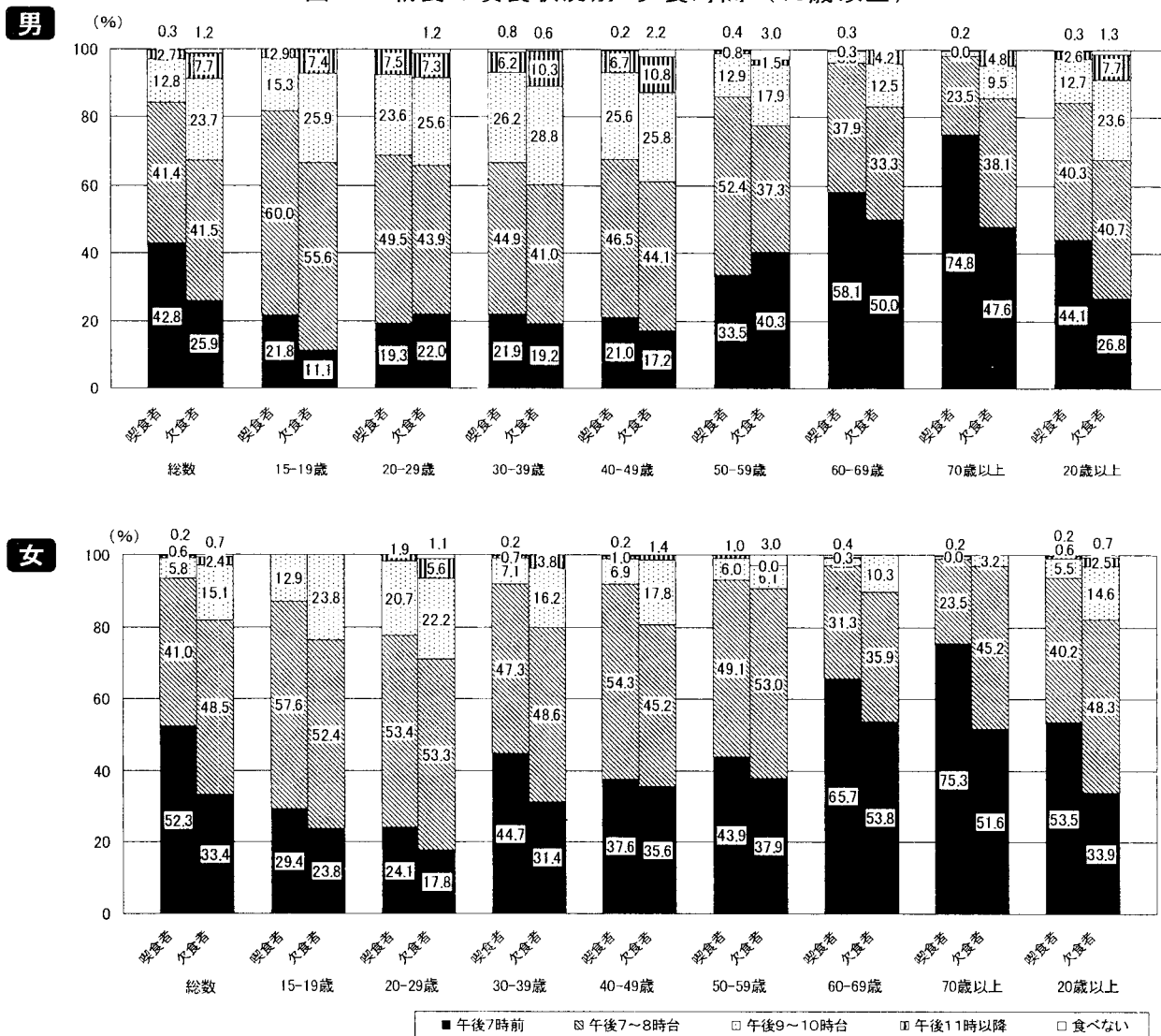


本報告でいう、「欠食」は、下記の3つの場合である。

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

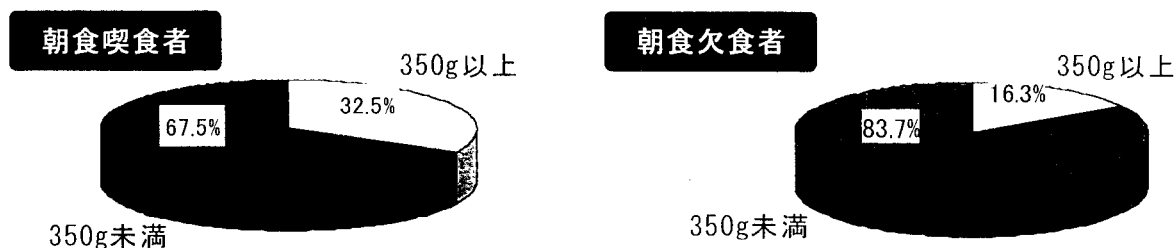
朝食の喫食状況別に夕食時間を見ると、男女ともに、朝食をとっている者は朝食をとっていない者に比べ、午後8時台までに夕食を摂っている者の割合が高かった。

図20 朝食の喫食状況別・夕食時間（15歳以上）



朝食の喫食別に野菜摂取量をみると、野菜を350g以上食べている者の割合は、朝食喫食者で32.5%、朝食欠食者で16.3%であった。

図21 朝食の喫食状況別・野菜摂取量の分布割合（20歳以上）



## 2. エネルギー摂取量及び脂肪エネルギー比率

エネルギー摂取量の平均値の年次推移は、男女ともに減少傾向。  
脂肪エネルギー比率が30%以上の者の割合は、20歳以上の男性で約2割、  
女性で約3割。

図22 エネルギー摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)

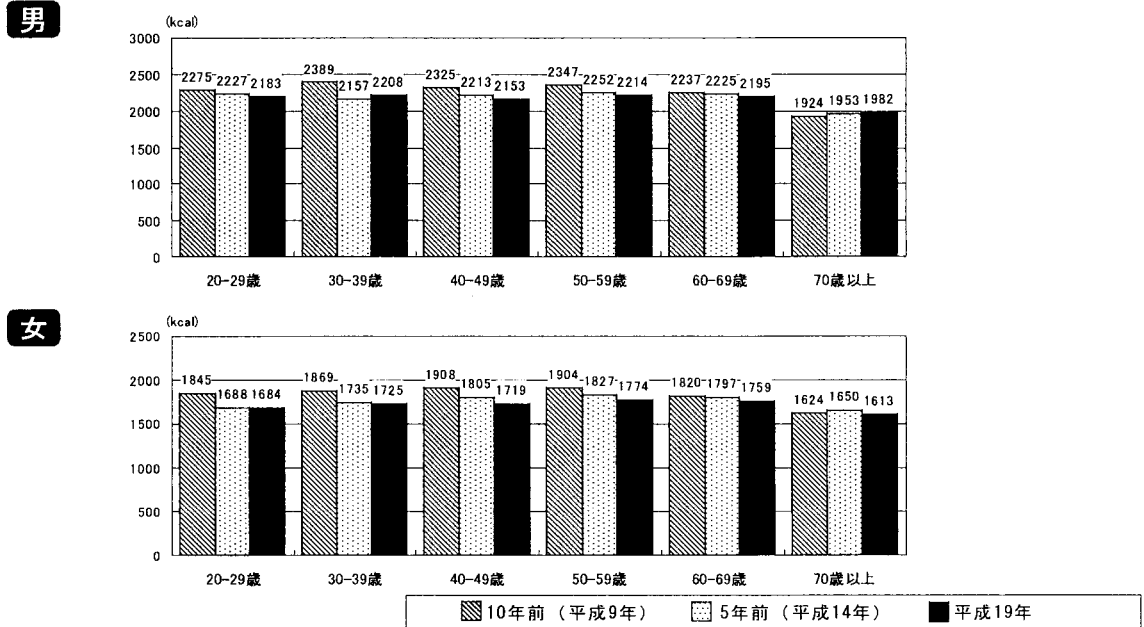


図23-1 脂肪エネルギー比率の分布割合(20歳以上)

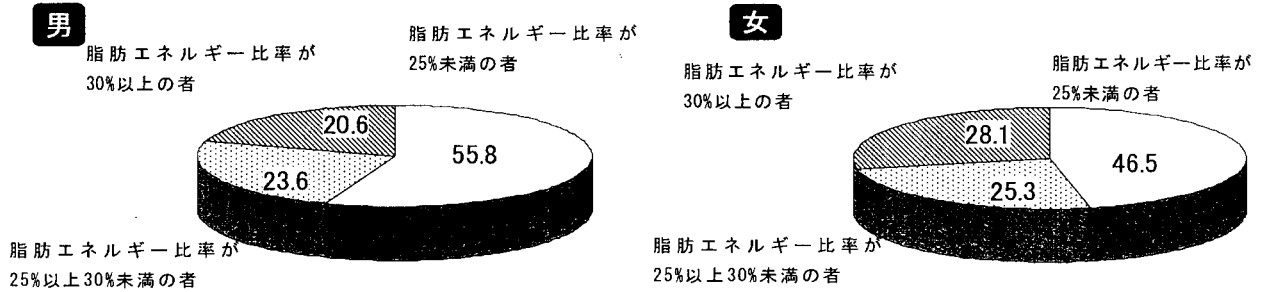
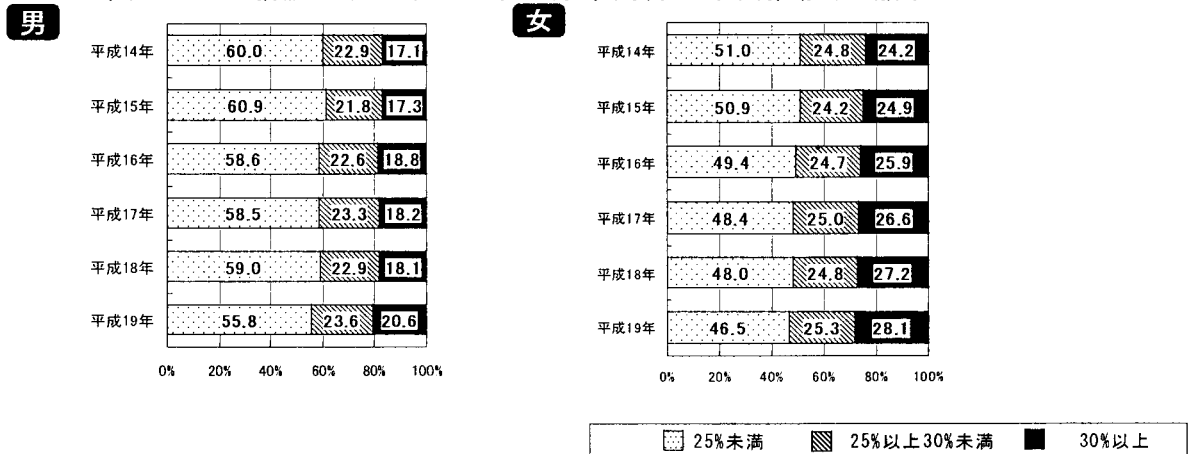


図23-2 脂肪エネルギー比率の分布割合の年次推移(20歳以上)



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(2005年版): 脂肪エネルギー比率の目標量

18~29歳: 20%以上30%未満, 30~69歳: 20%以上25%未満, 70歳以上: 15%以上25%未満

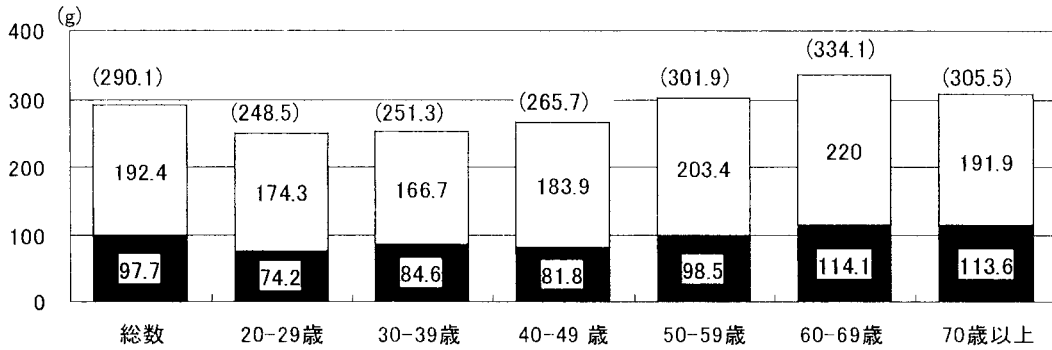


### 3. 野菜摂取量

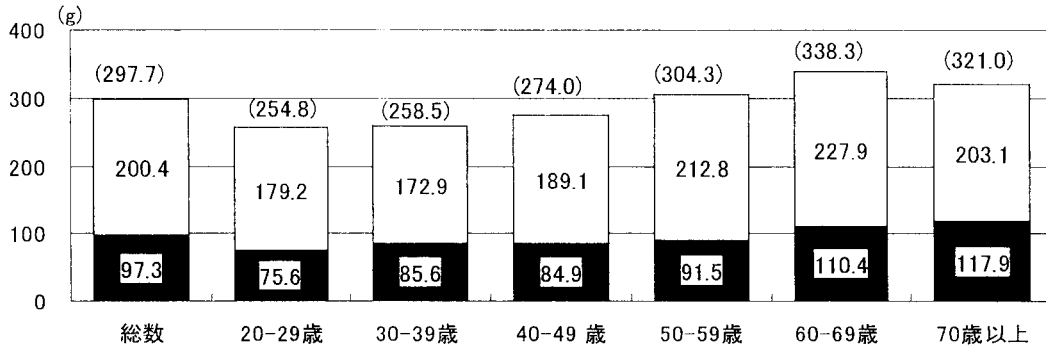
野菜摂取量の平均値は290gであり、「健康日本21」の目標値である350gに達していない。

図24 野菜類摂取量の平均値（20歳以上）

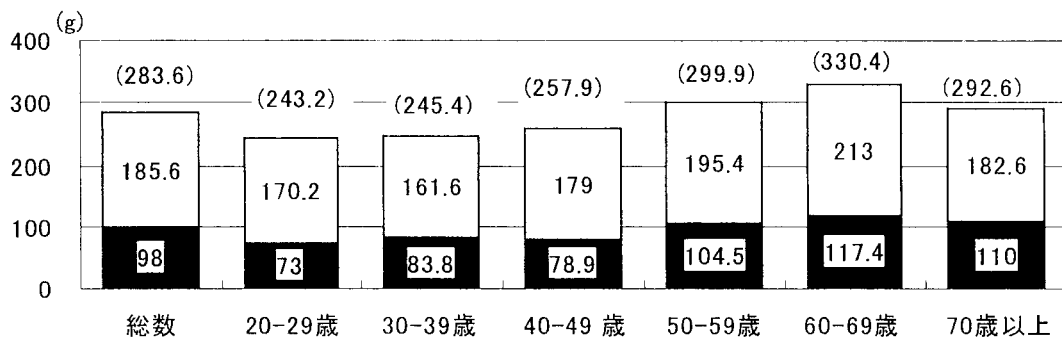
**総数**



**男**



**女**



■ 緑黄色野菜      □ その他の野菜(緑黄色野菜以外)

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

(参考)

「健康日本21」の目標値  
1日あたりの野菜の平均摂取量の増加  
350g以上

#### 4. 食塩摂取量

食塩摂取量の平均値は、男性で12.0g、10.3gとなっており、食塩摂取の目標量である男性10g未満、女性8g未満に達していない（図25-1）。

図25-1 食塩摂取量の分布割合（20歳以上）

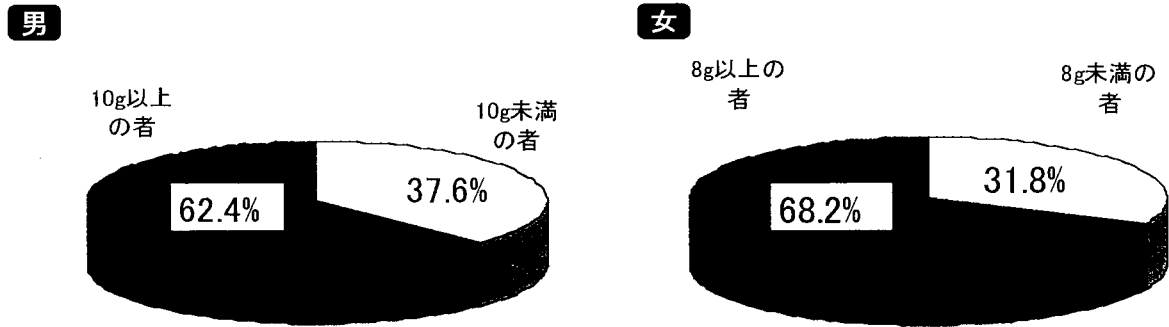
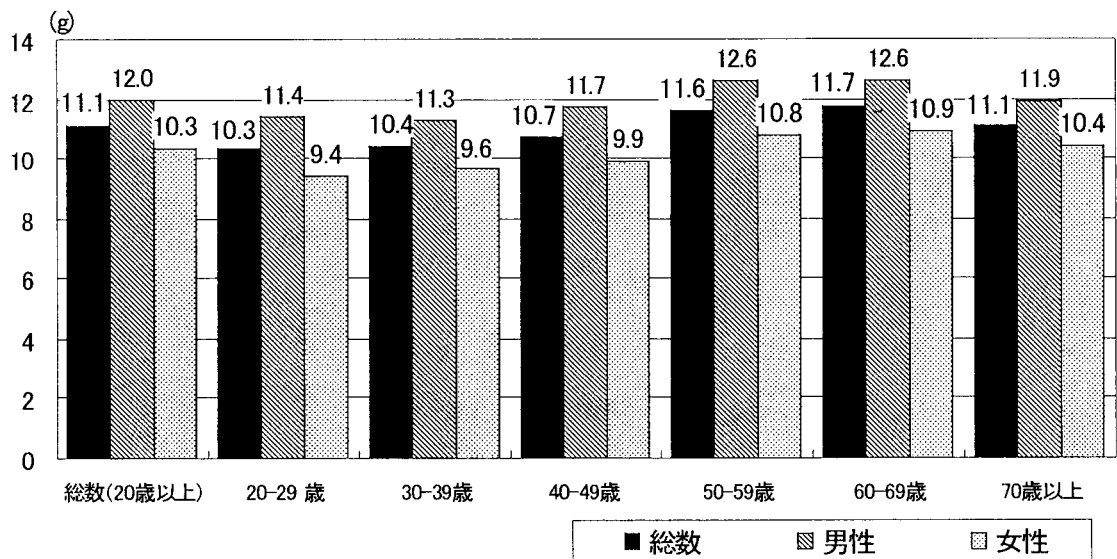


図25-2 食塩摂取量の平均値（20歳以上）



$$\text{食塩摂取量 (g)} = \text{ナトリウム (mg)} \times 2.54 / 1,000$$

(参考) 日本人の食事摂取基準 (2005年版)

食塩摂取の目標量

成人男性 10g 未満

成人女性 8g 未満

表11-1 栄養素等摂取量(1日当たり平均)(総数)一性・年齢階級別

	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	(再掲)20歳以上	
調査人数	人	8,885	488	795	393	665	1,201	1,107	1,268	1,426	1,542	7,209
エネルギー	kcal	1,898	1,329	1,985	2,163	1,912	1,942	1,930	1,978	1,962	1,779	1,913
たんぱく質	g	69.8	46.7	71.4	78.1	69.2	68.9	69.3	73.8	74.6	68.0	70.8
うち動物性	g	38.0	27.0	41.6	46.5	38.6	36.9	37.8	39.8	39.3	35.3	37.8
脂質	g	55.1	43.0	66.4	71.9	60.5	59.2	57.1	56.6	51.3	43.9	53.7
うち動物性	g	27.7	22.4	36.2	37.7	29.9	29.3	28.6	27.2	25.3	22.3	26.6
炭水化物	g	264.1	185.3	268.6	290.5	258.4	264.1	260.9	270.7	280.0	264.4	267.5
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	10.6	6.2	9.4	10.6	10.3	10.4	10.7	11.6	11.7	11.1	11.1
カリウム	mg	2,306	1,513	2,249	2,194	2,035	2,102	2,174	2,468	2,673	2,513	2,372
カルシウム	mg	531	438	667	536	459	464	469	531	584	568	522
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	524	435	662	534	456	460	463	523	577	555	515
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	4	0	1	0	0	2	3	5	6	9	5
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	3	2	4	2	2	1	3	3	2	5	3
マグネシウム	mg	247	151	227	232	221	233	240	267	286	264	256
リン	mg	1,000	713	1,086	1,076	946	961	970	1,045	1,079	994	1,006
鉄	mg	7.9	4.7	6.9	7.8	7.4	7.7	7.5	8.5	9.1	8.5	8.3
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	7.8	4.7	6.9	7.8	7.4	7.4	7.4	8.4	9.0	8.4	8.1
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.1	0.1	0.2	0.0	0.1
__鉄(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
亜鉛	mg	8.2	5.6	8.7	9.6	8.3	8.3	8.2	8.4	8.5	7.9	8.2
銅	mg	1.16	0.71	1.08	1.18	1.10	1.12	1.13	1.24	1.31	1.23	1.20
ビタミンA(レチノール当量)	μRE	615	413	612	686	616	558	573	607	685	677	625
ビタミンD	μRE	7.6	3.6	5.2	6.4	6.7	5.9	7.2	9.3	9.8	9.2	8.2
ビタミンE(α-トコフェロール量)	mg-α-TE	8.6	4.7	6.5	8.1	7.1	7.9	8.5	9.2	9.5	10.9	9.1
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg-α-TE	6.9	4.7	6.5	7.3	6.7	6.7	7.5	7.6	7.6	6.8	7.1
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg-α-TE	1.7	0.0	0.0	0.8	0.4	1.0	1.8	1.5	1.9	4.1	2.0
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg-α-TE	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1
ビタミンK	μRE	235	123	184	214	199	220	210	257	292	274	249
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.43	0.59	1.23	1.19	1.21	1.21	1.26	1.45	1.67	2.03	1.53
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.87	0.59	1.14	1.01	0.89	0.85	0.86	0.87	0.88	0.80	0.85
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.55	0.00	0.09	0.18	0.31	0.35	0.38	0.58	0.78	1.22	0.66
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.02	0.00	0.01	0.01	0.01
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.46	0.86	1.35	1.51	1.41	1.38	1.33	1.59	1.57	1.64	1.51
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.17	0.86	1.30	1.28	1.13	1.11	1.10	1.20	1.26	1.20	1.18
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.28	0.00	0.06	0.23	0.27	0.27	0.22	0.39	0.30	0.43	0.32
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0.01	0.01
ナイアシン	mgNE	15.0	7.9	12.2	14.9	14.9	15.2	15.8	16.9	16.9	14.7	15.8
ビタミンB <sub>3</sub>	mg	1.67	0.71	1.12	1.43	1.42	1.42	1.46	1.72	2.03	2.40	1.81
__ビタミンB <sub>3</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.13	0.70	1.03	1.12	1.05	1.06	1.09	1.21	1.29	1.19	1.16
__ビタミンB <sub>3</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.54	0.00	0.09	0.29	0.36	0.36	0.36	0.50	0.73	1.19	0.63
__ビタミンB <sub>3</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01	0.00	0.01	0.02	0.01
ビタミンB <sub>12</sub>	μRE	7.1	3.8	5.8	6.4	6.7	5.9	6.6	7.9	8.7	7.9	7.5
葉酸	μRE	299	160	241	270	267	266	275	325	365	352	316
パントテン酸	mg	5.46	4.03	6.09	6.07	5.18	5.25	5.21	5.57	5.83	5.47	5.46
ビタミンC	mg	113	55	81	100	99	90	100	131	148	137	121
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	96	52	73	77	77	73	79	109	130	120	102
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	13	1	2	14	9	12	16	17	15	16	15
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	4	2	6	9	14	5	5	4	2	1	4
コレステロール	mg	323	239	343	425	341	327	331	337	323	289	322
食物繊維総量	g	14.0	8.3	12.8	12.7	12.3	12.7	12.8	15.0	16.7	15.9	14.5
うち水溶性	g	3.4	2.1	3.3	3.1	3.0	3.1	3.1	3.5	3.9	3.8	3.5
うち不溶性	g	10.6	6.2	9.6	9.6	9.3	9.6	9.7	11.4	12.8	12.1	11.1
脂肪エネルギー比率	%	25.8	28.5	29.9	29.6	28.1	27.1	26.5	25.5	23.4	21.9	25.0
炭水化物エネルギー比率	%	59.3	57.5	55.6	55.8	57.3	58.5	58.9	59.4	61.3	62.8	60.1
動物性たんぱく質比率	%	52.5	55.5	57.2	58.0	53.2	51.8	52.9	51.9	50.8	49.6	51.4

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  
 強化食品の強化分: 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11-2 栄養素等摂取量(1日当たり平均)(男性)-性・年齢階級別-

	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	(再掲)20歳以上	
調査人数	人	4,164	243	392	201	304	540	537	587	664	696	3,328
エネルギー	kcal	2,114	1,389	2,103	2,440	2,183	2,208	2,153	2,214	2,195	1,982	2,148
たんぱく質	g	76.2	48.8	75.3	87.5	76.7	76.6	75.8	80.5	80.9	74.8	77.7
うち動物性	g	42.0	28.1	44.1	52.4	43.0	42.0	41.8	44.4	43.1	39.3	42.1
脂質	g	59.4	43.8	69.6	78.2	66.3	65.1	60.6	61.1	55.3	47.8	58.2
うち動物性	g	30.5	22.4	38.3	42.1	33.2	33.0	30.9	30.2	27.5	25.1	29.4
炭水化物	g	291.7	195.9	286.1	333.6	300.2	299.3	290.4	296.8	306.7	289.1	296.8
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	11.4	6.5	9.8	11.7	11.4	11.3	11.7	12.6	12.6	11.9	12.0
カリウム	mg	2,398	1,571	2,356	2,329	2,181	2,204	2,266	2,518	2,742	2,650	2,468
カルシウム	mg	540	456	711	578	475	451	472	517	589	587	524
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	536	451	703	577	474	450	468	512	584	579	520
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	2	0	1	0	1	1	2	3	3	5	3
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	2	4	7	1	0	0	2	3	1	3	2
マグネシウム	mg	262	158	238	248	241	250	257	279	301	284	273
リン	mg	1,076	744	1,140	1,192	1,030	1,042	1,046	1,115	1,158	1,078	1,085
鉄	mg	8.2	4.9	7.3	8.4	7.8	8.0	8.0	8.7	9.4	9.0	8.6
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	8.2	4.8	7.2	8.4	7.8	8.0	7.9	8.7	9.3	8.9	8.5
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
__鉄(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
亜鉛	mg	9.0	5.8	9.3	11.0	9.4	9.4	9.1	9.2	9.3	8.6	9.1
銅	mg	1.26	0.75	1.13	1.32	1.23	1.24	1.25	1.32	1.40	1.33	1.31
ビタミンA(レチノール当量)	μgRE	641	419	618	805	603	592	630	601	674	750	650
ビタミンD	μg	8.2	3.7	5.7	6.6	6.7	6.3	7.3	10.1	10.9	10.1	8.9
ビタミンE(α-トコフェロール量)	mg-α-TE	8.4	4.9	6.7	9.3	7.9	7.4	8.1	9.5	9.1	9.9	8.8
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg-α-TE	7.2	4.8	6.7	7.6	7.3	7.1	7.0	7.7	7.9	7.2	7.4
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg-α-TE	1.2	0.0	0.0	1.6	0.6	0.3	1.1	1.8	1.2	2.8	1.4
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg-α-TE	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	239	131	195	229	200	229	219	252	294	283	253
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.36	0.61	1.28	1.42	1.39	1.23	1.25	1.42	1.44	1.71	1.42
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.94	0.61	1.20	1.11	1.00	0.93	0.92	0.93	0.93	0.87	0.92
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.42	0.00	0.07	0.31	0.38	0.29	0.31	0.49	0.51	0.83	0.49
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.02	0.00	0.00	0.01	0.01
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.45	0.91	1.38	1.75	1.43	1.34	1.39	1.62	1.57	1.50	1.48
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.23	0.90	1.36	1.36	1.22	1.18	1.15	1.22	1.31	1.28	1.23
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.22	0.00	0.02	0.39	0.19	0.17	0.23	0.39	0.26	0.20	0.24
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0.01	0.01
ナイアシン	mgNE	16.6	8.3	12.9	16.5	16.9	17.6	17.5	18.9	18.7	16.2	17.7
ビタミンB <sub>3</sub>	mg	1.65	0.74	1.12	1.68	1.63	1.38	1.59	1.78	1.83	2.25	1.78
__ビタミンB <sub>3</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.22	0.73	1.08	1.23	1.17	1.17	1.20	1.32	1.38	1.30	1.27
__ビタミンB <sub>3</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.42	0.00	0.03	0.44	0.44	0.20	0.37	0.46	0.44	0.92	0.50
__ビタミンB <sub>3</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.01	0.02	0.01	0.01	0.00	0.01	0.02	0.01
ビタミンB <sub>6</sub>	μg	7.8	4.2	6.0	7.5	7.1	6.8	7.6	8.6	9.6	9.2	8.3
葉酸	μg	306	162	246	290	277	283	288	322	367	369	325
パントテン酸	mg	5.85	4.23	6.39	6.78	5.59	5.69	5.62	5.88	6.20	5.91	5.85
ビタミンC	mg	105	55	83	108	92	85	87	115	135	131	111
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	91	51	72	75	77	73	75	98	121	119	98
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	9	0	3	24	4	4	8	15	10	11	9
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	5	4	9	9	10	7	4	2	3	1	4
コレステロール	mg	351	244	352	467	369	365	351	369	353	317	352
食物繊維総量	g	14.2	8.6	13.3	13.2	12.6	12.9	13.2	14.7	16.9	16.5	14.8
うち水溶性	g	3.4	2.2	3.4	3.3	3.0	3.1	3.1	3.5	3.9	3.9	3.5
うち不溶性	g	10.8	6.4	9.9	10.0	9.5	9.8	10.0	11.2	12.9	12.6	11.3
脂肪エネルギー比率	%	25.0	27.8	29.5	28.4	26.9	26.2	25.1	24.5	22.6	21.5	24.1
炭水化物エネルギー比率	%	60.5	58.2	56.1	57.1	58.9	59.8	60.6	60.9	62.5	63.4	61.3
動物性たんぱく質比率	%	53.3	55.7	57.5	58.6	53.5	52.8	53.4	53.2	51.5	50.4	52.3

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

強化食品の強化分：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11-3 栄養素等摂取量(1日当たり平均)(女性) - 性・年齢階級別 -

	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	(再掲)20歳以上	
調査人数	人	4,721	245	403	192	361	661	570	681	762	846	3,881
エネルギー	kcal	1,708	1,270	1,871	1,873	1,684	1,725	1,719	1,774	1,759	1,613	1,711
たんぱく質	g	64.2	44.7	67.7	68.3	62.9	62.5	63.1	68.1	69.1	62.5	64.9
うち動物性	g	34.4	25.9	39.1	40.4	34.8	32.8	34.0	35.9	36.0	32.0	34.2
脂質	g	51.3	42.2	63.2	65.4	55.6	54.4	53.9	52.7	47.8	40.7	49.9
うち動物性	g	25.3	22.4	34.1	33.1	27.2	26.3	26.4	24.6	23.4	20.0	24.2
炭水化物	g	239.7	174.7	251.6	245.4	223.2	235.4	233.1	248.2	256.7	244.1	242.3
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	9.9	5.9	9.0	9.5	9.4	9.6	9.9	10.8	10.9	10.4	10.3
カリウム	mg	2,225	1,455	2,145	2,052	1,913	2,018	2,088	2,425	2,613	2,401	2,290
カルシウム	mg	523	421	623	493	445	474	466	542	580	553	520
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	514	420	622	489	441	469	459	533	570	535	510
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	5	1	1	0	0	3	4	6	8	12	6
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	3	1	1	4	4	2	3	3	3	6	4
マグネシウム	mg	234	144	216	216	204	219	224	256	274	248	242
リン	mg	934	683	1,033	955	875	895	898	984	1,010	925	938
鉄	mg	7.6	4.5	6.6	7.2	7.1	7.5	7.1	8.3	9.0	8.1	8.0
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	7.5	4.5	6.5	7.2	7.0	7.0	7.0	8.2	8.7	8.0	7.8
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.5	0.1	0.1	0.2	0.0	0.2
__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	0.0	0.0
亜鉛	mg	7.5	5.4	8.2	8.2	7.5	7.4	7.3	7.7	7.8	7.2	7.5
銅	mg	1.08	0.67	1.03	1.03	1.00	1.02	1.02	1.16	1.23	1.15	1.11
ビタミンA(レチノール当量)	μRE	591	407	606	561	627	529	519	612	695	617	603
ビタミンD	μg	7.2	3.5	4.8	6.1	6.7	5.6	7.1	8.5	8.9	8.4	7.7
ビタミンE(α-トコフェロール量)	mg-α-TE	8.8	4.5	6.3	6.9	6.5	8.3	8.9	8.9	9.8	11.8	9.4
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg-α-TE	6.6	4.5	6.3	6.9	6.3	6.4	6.4	7.4	7.3	6.5	6.8
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg-α-TE	2.1	0.0	0.0	0.0	0.2	1.6	2.4	1.3	2.5	5.2	2.5
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg-α-TE	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.2	0.0	0.0	0.1
ビタミンK	μg	230	115	174	197	198	212	201	261	291	266	245
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.50	0.58	1.19	0.95	1.05	1.19	1.27	1.48	1.88	2.30	1.62
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.81	0.58	1.09	0.89	0.80	0.78	0.80	0.82	0.84	0.74	0.80
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.68	0.00	0.10	0.05	0.25	0.40	0.45	0.65	1.02	1.55	0.81
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.02	0.00	0.01	0.01	0.01
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.46	0.82	1.33	1.27	1.39	1.41	1.28	1.56	1.57	1.76	1.52
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.12	0.82	1.24	1.20	1.06	1.06	1.05	1.18	1.21	1.13	1.13
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.33	0.00	0.09	0.07	0.33	0.35	0.22	0.38	0.34	0.62	0.39
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.00	0.02	0.01	0.01
ナイアシン	mgNE	13.6	7.6	11.5	13.3	13.2	13.3	14.1	15.2	15.4	13.5	14.2
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.69	0.67	1.12	1.16	1.25	1.45	1.35	1.66	2.21	2.52	1.84
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.04	0.67	0.98	1.01	0.95	0.96	0.99	1.12	1.21	1.10	1.07
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.64	0.00	0.14	0.13	0.29	0.48	0.34	0.54	0.98	1.41	0.75
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01	0.00	0.02	0.01	0.01
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	6.4	3.4	5.6	5.2	6.5	5.2	5.7	7.4	8.0	6.9	6.7
葉酸	μg	292	158	236	249	259	253	262	328	363	337	308
パントテン酸	mg	5.12	3.82	5.80	5.34	4.84	4.89	4.83	5.31	5.51	5.10	5.12
ビタミンC	mg	120	55	79	91	105	95	112	144	159	142	130
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	99	52	73	79	76	73	82	119	138	121	106
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	16	2	2	3	12	18	25	19	20	20	20
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	4	1	4	9	17	4	5	6	1	1	5
コレステロール	mg	299	234	334	382	317	296	311	309	297	265	296
食物繊維総量	g	13.7	8.1	12.4	12.1	12.1	12.5	12.5	15.2	16.6	15.3	14.3
うち水溶性	g	3.3	2.0	3.1	2.9	3.0	3.1	3.0	3.6	3.9	3.6	3.4
うち不溶性	g	10.4	6.0	9.2	9.2	9.0	9.4	9.4	11.6	12.6	11.7	10.9
脂肪エネルギー比率	%	26.5	29.2	30.2	30.8	29.1	27.9	27.9	26.4	24.1	22.3	25.8
炭水化物エネルギー比率	%	58.4	56.8	55.2	54.5	55.9	57.4	57.3	58.2	60.1	62.3	59.0
動物性たんぱく質比率	%	51.8	55.2	56.9	57.4	53.0	50.9	52.4	50.9	50.1	48.9	50.7

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

強化食品の強化分：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12 食品群別摂取量(1日当たり平均) 一性・年齢階級別一

(g)

		総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	(再掲)20歳以上
総数	調査人数(人)	8,885	488	795	393	665	1,201	1,107	1,268	1,426	1,542	7,209
	穀類	445.7	264.4	424.1	513.1	455.0	476.2	465.1	453.3	461.2	434.5	456.6
	いも類	56.3	37.6	60.5	55.4	54.5	47.3	55.8	57.0	61.8	62.8	57.2
	砂糖・甘味料類	6.7	3.7	6.0	6.5	6.1	6.1	6.0	7.3	7.7	8.2	7.0
	豆類	56.0	28.4	41.3	43.1	49.4	47.9	51.0	64.5	71.1	67.1	60.1
	種実類	2.0	0.7	1.8	1.2	1.3	1.4	1.3	2.4	3.1	2.7	2.2
	野菜類	276.7	140.0	243.7	267.6	248.5	251.3	265.7	301.9	334.1	305.5	290.1
	うち緑黄色野菜	92.2	50.0	74.0	79.7	74.2	84.6	81.8	98.5	114.1	113.6	97.7
	果実類	111.6	109.0	95.0	85.1	77.0	66.3	71.3	125.7	161.9	148.7	115.0
	きのこ類	16.0	7.8	13.1	14.7	15.5	14.7	14.3	18.5	19.9	17.5	17.0
	海藻類	11.4	5.8	9.3	10.3	8.6	10.0	10.8	12.2	13.5	14.9	12.1
	魚介類	80.2	35.9	53.1	60.9	69.6	65.1	74.2	98.6	104.6	96.1	87.2
	肉類	82.6	61.8	102.2	140.0	105.8	102.2	96.8	77.2	63.8	51.0	78.8
	卵類	35.6	27.2	35.1	50.6	37.6	36.3	35.9	36.8	35.3	32.2	35.4
	乳類	123.9	199.3	307.1	160.5	88.8	94.1	83.9	92.5	100.3	111.1	96.6
	油脂類	10.2	7.9	11.0	14.8	12.3	12.2	11.5	10.9	8.9	6.7	10.0
	菓子類	26.3	35.8	43.6	34.5	27.6	23.3	23.7	24.7	21.3	21.9	23.3
	嗜好飲料類	634.4	233.8	294.0	447.9	586.0	716.2	744.1	789.6	759.7	618.9	709.2
	調味料・香辛料類	93.0	46.1	75.2	85.6	92.3	102.6	102.7	103.8	103.4	86.1	98.5
	補助栄養素・特定保健用食品	15.8	10.4	7.7	13.7	15.2	13.8	13.6	20.2	19.5	18.7	17.2
男性	調査人数(人)	4,164	243	392	201	304	540	537	587	664	696	3,328
	穀類	518.2	287.9	460.9	615.4	555.1	570.0	543.8	534.5	535.2	496.6	535.9
	いも類	58.6	40.7	64.2	58.6	61.5	48.0	57.8	58.3	62.1	66.1	59.2
	砂糖・甘味料類	6.8	4.0	6.0	6.4	6.3	6.2	6.6	6.8	7.6	8.3	7.1
	豆類	57.2	29.6	41.9	43.6	50.6	47.7	54.4	64.8	71.9	71.3	61.8
	種実類	2.0	0.5	2.0	1.2	1.3	1.3	1.3	2.3	3.0	3.0	2.2
	野菜類	283.3	140.7	248.7	284.2	254.8	258.5	274.0	304.3	338.3	321.0	297.7
	うち緑黄色野菜	91.8	48.7	76.4	82.5	75.6	85.6	84.9	91.5	110.4	117.9	97.3
	果実類	100.1	110.7	93.9	80.2	70.7	57.9	60.5	99.2	144.9	139.9	101.3
	きのこ類	16.1	7.6	13.5	12.8	14.0	15.3	13.8	17.5	20.8	19.3	17.2
	海藻類	11.8	7.0	10.6	10.4	10.1	9.2	11.9	12.0	13.0	15.6	12.3
	魚介類	88.8	38.4	56.0	64.7	76.8	73.7	84.8	109.9	116.1	108.1	97.8
	肉類	95.9	62.6	108.8	166.1	121.9	126.1	111.5	92.2	71.9	59.3	92.6
	卵類	38.6	27.6	36.5	53.6	41.3	40.1	36.7	41.1	38.7	35.8	38.7
	乳類	121.7	207.7	330.1	178.6	85.5	71.1	71.7	76.6	97.2	113.0	87.4
	油脂類	11.4	8.4	11.8	15.8	14.1	13.8	12.7	12.3	10.2	7.2	11.3
	菓子類	23.1	37.4	41.9	36.6	24.3	18.0	18.4	17.4	18.1	20.0	19.0
	嗜好飲料類	703.7	241.7	315.9	467.5	668.0	840.5	812.5	884.3	861.4	674.4	797.4
	調味料・香辛料類	102.7	48.2	77.7	94.3	103.3	113.6	119.9	116.2	117.0	91.5	110.2
	補助栄養素・特定保健用食品	16.0	10.3	8.4	14.5	15.7	14.0	13.9	23.6	18.1	17.6	17.4
女性	調査人数(人)	4,721	245	403	192	361	661	570	681	762	846	3,881
	穀類	381.7	241.1	388.3	406.0	370.8	399.5	390.9	383.4	396.7	383.4	388.7
	いも類	54.3	34.5	56.9	51.9	48.7	46.7	53.9	55.8	61.5	60.1	55.4
	砂糖・甘味料類	6.7	3.5	5.9	6.5	5.9	6.1	5.4	7.7	7.7	8.1	7.0
	豆類	54.9	27.3	40.8	42.6	48.4	48.2	47.8	64.3	70.3	63.6	58.7
	種実類	2.0	0.8	1.7	1.2	1.2	1.5	1.3	2.5	3.1	2.5	2.2
	野菜類	270.9	139.4	238.9	250.4	243.2	245.4	257.9	299.9	330.4	292.6	283.6
	うち緑黄色野菜	92.5	51.4	71.7	76.8	73.0	83.8	78.9	104.5	117.4	110.0	98.0
	果実類	121.7	107.3	96.0	90.1	82.2	73.1	81.4	148.5	176.7	155.9	126.8
	きのこ類	16.0	8.0	12.7	16.7	16.8	14.3	14.7	19.4	19.1	16.0	16.8
	海藻類	11.1	4.5	8.0	10.3	7.3	10.5	9.8	12.4	14.0	14.2	11.9
	魚介類	72.6	33.4	50.4	56.9	63.6	58.1	64.2	88.9	94.5	86.3	78.2
	肉類	70.9	60.9	95.8	112.7	92.3	82.7	83.1	64.2	56.8	44.3	66.9
	卵類	32.9	26.9	33.7	47.6	34.5	33.1	35.1	33.1	32.3	29.2	32.5
	乳類	125.9	191.0	284.8	141.5	91.7	112.8	95.4	106.2	103.1	109.5	104.5
	油脂類	9.2	7.4	10.3	13.8	10.8	11.0	10.4	9.8	7.8	6.2	9.0
	菓子類	29.2	34.3	45.2	32.3	30.4	27.7	28.7	31.1	24.1	23.5	27.1
	嗜好飲料類	573.2	225.9	272.7	427.3	516.9	614.7	679.6	707.9	671.1	573.3	633.5
	調味料・香辛料類	84.4	44.1	72.8	76.5	83.1	93.7	86.6	93.1	91.5	81.7	88.5
	補助栄養素・特定保健用食品	15.7	10.6	7.1	12.8	14.8	13.7	13.4	17.3	20.7	19.6	17.1

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