

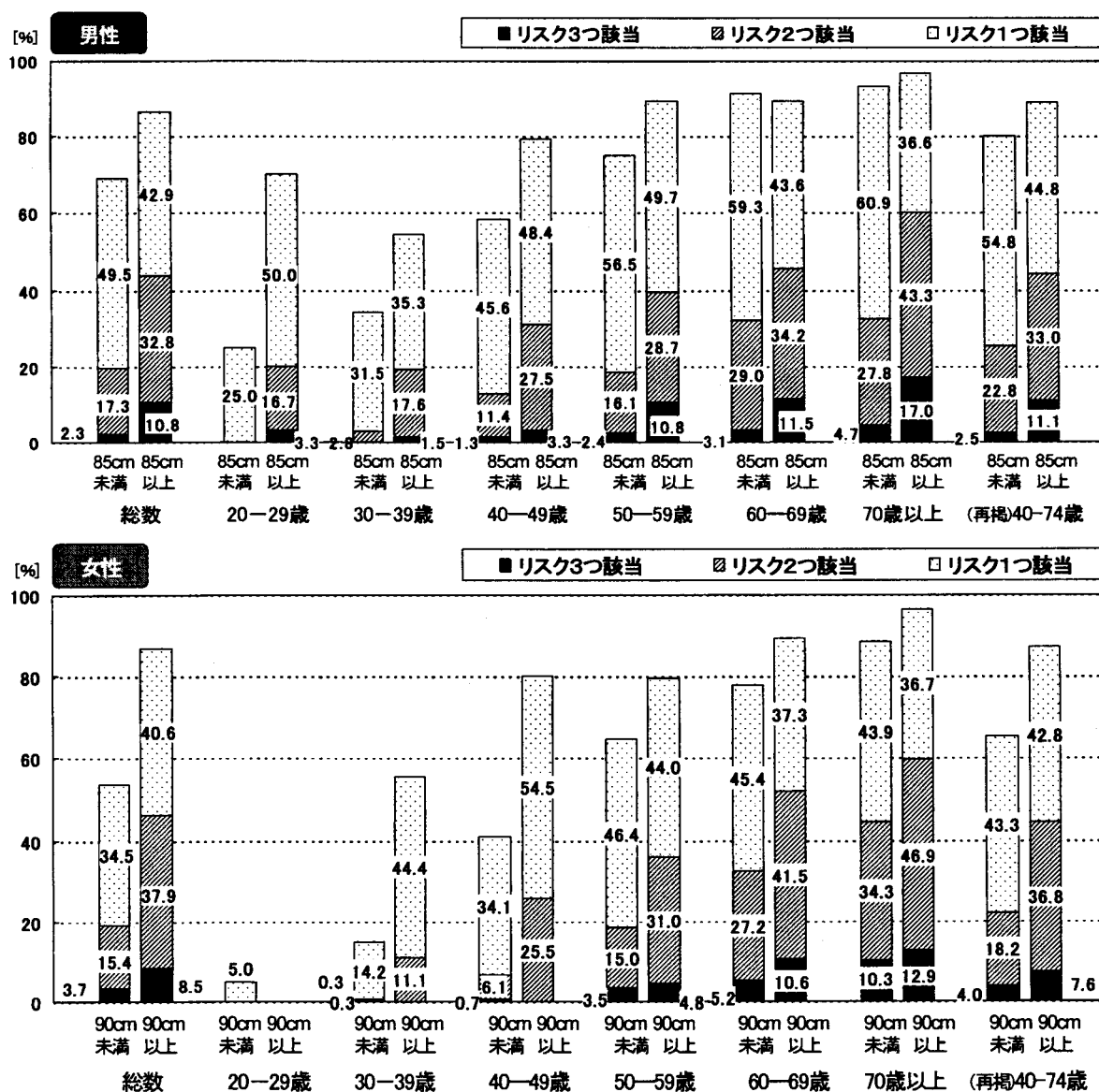
4. 腹囲区分別、血中脂質、血圧、血糖のいずれかのリスクを有する状況

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の診断基準の1つである腹囲が男性85cm、女性90cm以上の者は、未満の者に比べ、血中脂質、血圧、血糖のいずれかのリスクを2つ以上有する割合が高い。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の診断基準の1つである腹囲が男性85cm、女性90cm以上の者は、未満の者に比べ、いずれの年齢階級においても、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の疑いの判定項目である、血中脂質、血圧、血糖のいずれかのリスクを2つ以上有する割合が高かった。

また、血中脂質、血圧、血糖のいずれかのリスクを2つ以上有する割合は、男女とも年齢とともに増加していた。

図6 腹囲区分別、血中脂質、血圧、血糖のいずれかのリスクを有する割合(20歳以上)



第2部 生活習慣に関する状況

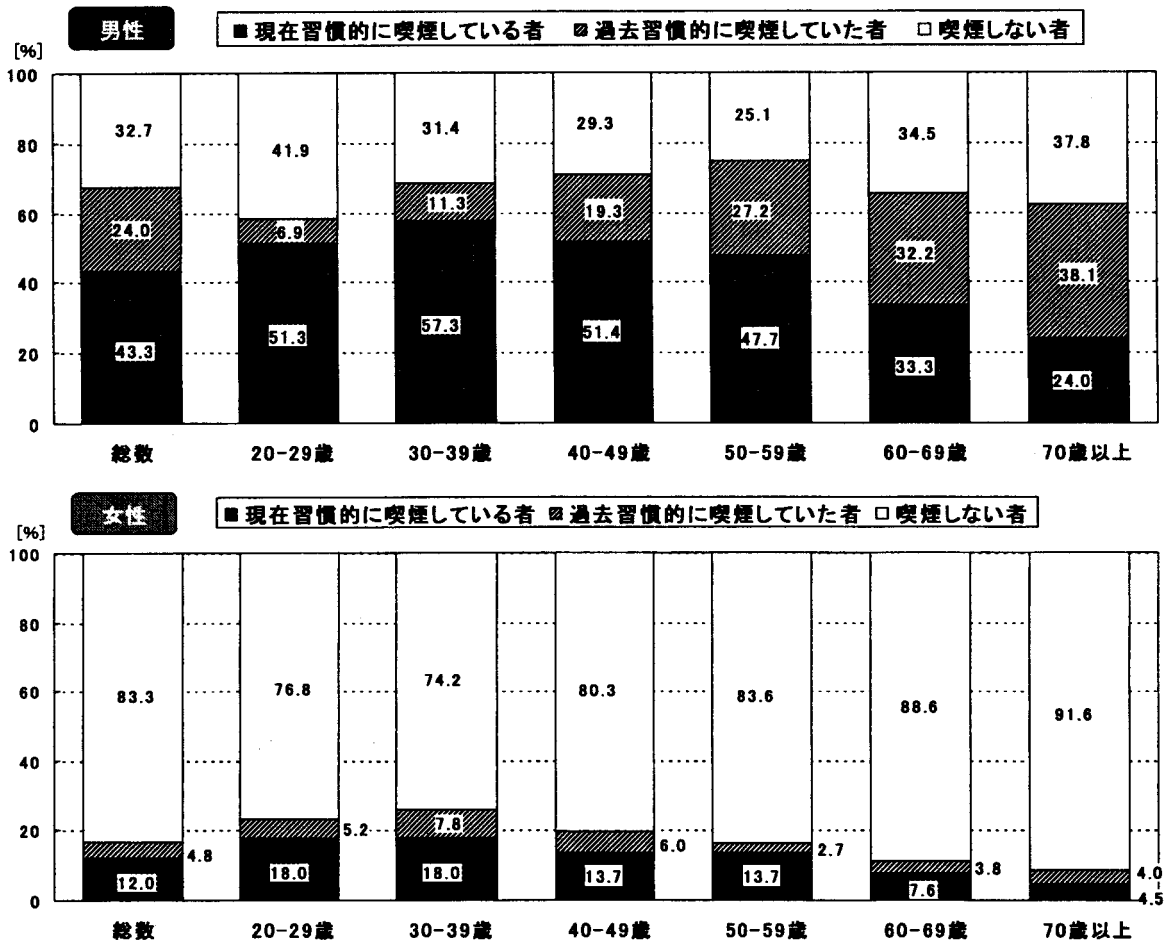
1. 喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している者の割合は、男性では30歳代が最も高く約6割、20、40、50歳代で約5割、女性では20～30歳代で最も高く約2割。

現在習慣的に喫煙している者の割合は、男性で約4割、女性で約1割であり、男性では30歳代が最も高く約6割、20、40、50歳代で約5割、女性では20～30歳代で最も高く約2割であった。

また、男性において過去習慣的に喫煙していた者の割合は、年齢とともに高くなっていった。

図7 喫煙の状況（20歳以上）



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：

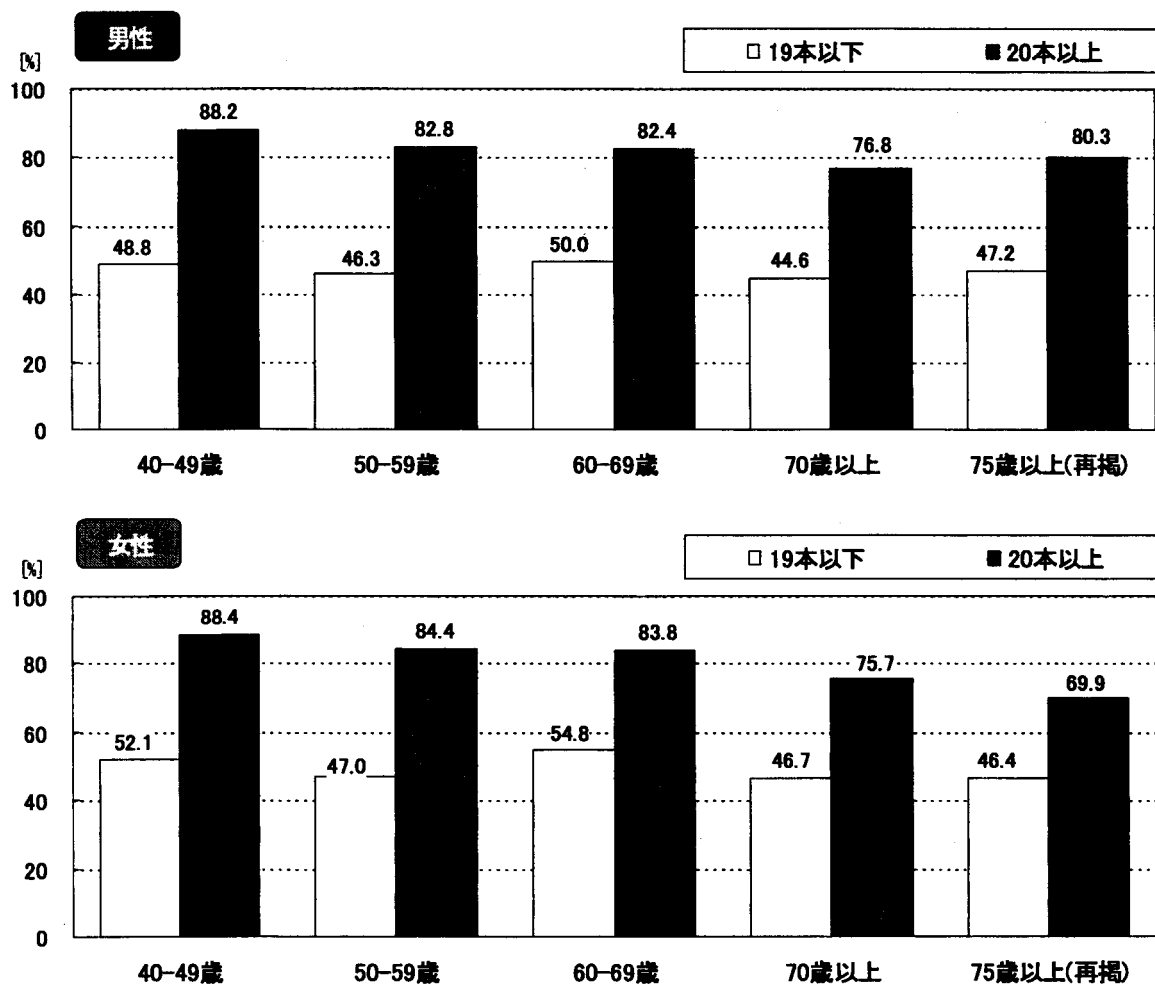
「まったく吸ったことがない」又は「吸ったことはあるが、合計100本未満で6ヶ月未満である」と回答した者

2. 歯の本数とかんで食べる時の状況

40歳以上において、歯の本数が20本以上の者は19本以下の者に比べ、「何でもかんで食べることができる」と回答した者の割合が高い。

40歳以上において、「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、歯の本数が20本以上の者では約8割である一方、歯の本数が19本以下の者では約5割であり、歯の本数が20本以上の者は19本以下の者に比べ、いずれの年齢階級においても、「何でもかんで食べることができる」と回答した者の割合が高かった。

図8 歯の本数区分別、「何でもかんで食べることができる」と回答した者の割合（40歳以上）



30歳代以下においては、歯の本数が19本以下の者が少ないことから、歯の本数に関する比較は困難である。

3. 喫煙習慣と歯の状況

40歳以上の男性においては、現在習慣的に喫煙している者は喫煙しない者に比べ、「何でもかんで食べることができる」と回答した者の割合及び歯の本数が20本以上の者の割合が低い。

「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、年齢とともに低くなっており、現在習慣的に喫煙している者は喫煙しない者に比べ、40歳以上のいずれの年齢階級においても低かった。

また、歯の本数が20本以上の者の割合も年齢とともに低くなっており、現在習慣的に喫煙している者は喫煙しない者に比べ、40歳以上のいずれの年齢階級においても低かった。

図9 喫煙習慣別、「何でもかんで食べることができる」と回答した者の割合（40歳以上）

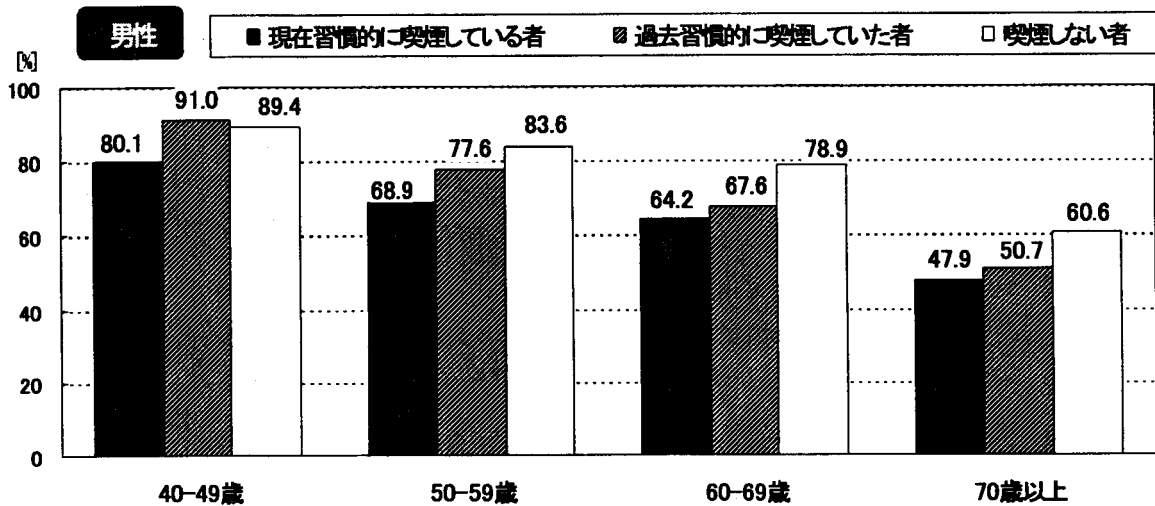
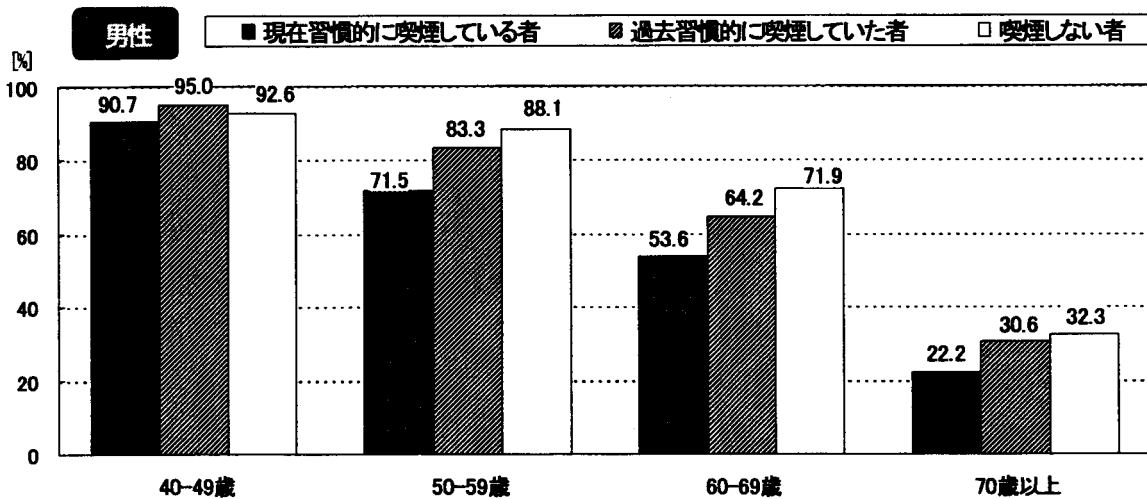


図10 喫煙習慣別、歯の本数が20本以上の者の割合（40歳以上）



女性においては、現在習慣的に喫煙している者の割合が少ないことから、喫煙習慣別の比較は困難である。

4. 運動習慣の状況

運動習慣のある者の割合は、成人の男性で約3割、女性で約2.5割。
 運動習慣のある者の割合が高いのは、男性では60歳以上、女性では50歳以上、一方、その割合が低いのは、男性の20～50歳代、女性の20～40歳代。

平成16年の結果では、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）の割合は、男性の60歳代以上で高く、男性の20～50歳代、女性の20～40歳代で低かった。

また、運動習慣のある者の割合の年次推移をみると、単年では、ばらつきがあるものの、経年的な傾向としては男女とも総数ではほぼ横ばいである。年齢階級別にみると、男性の60歳以上、女性の50歳以上で高く、その他の比較的若い年齢層で低い傾向が続いている。

図11 運動習慣のある者の割合（20歳以上）

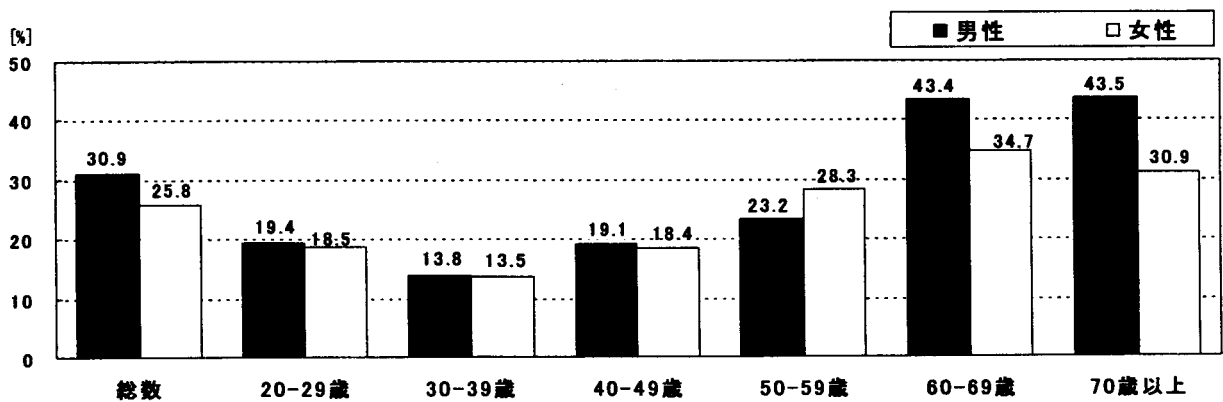
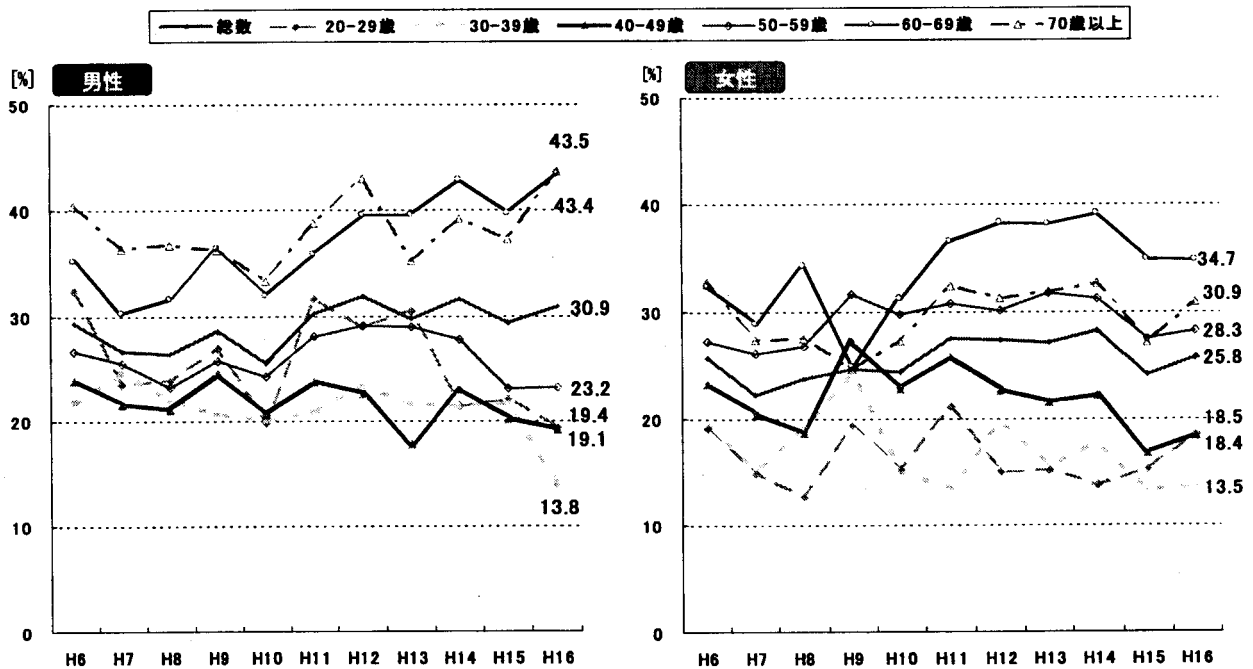


図12 運動習慣のある者の割合の年次推移（20歳以上）



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

(参考)
 「健康日本21」の目標値 (2010年)
 運動習慣者の割合 男性 39%以上
 女性 35%以上

5. 朝食の欠食率

朝食の欠食率は、平成11年以降、全体的に男女とも増加しており、特に男女とも20歳代で最も高く、男性で約3割、女性で約2割。
20歳代の一人世帯に限った朝食の欠食率は、男性で約7割、女性で約3割。

朝食の欠食率は、特に男女とも20歳代で最も高く、男性で34.3%、女性で22.0%であり、その後、年齢とともに低くなっていた。

一人世帯に限った朝食の欠食率は、男性の20歳代で65.5%、30歳代で41.4%であり、女性の20歳代で29.0%であった。

図13 朝食の欠食率の年次推移（1歳以上総数）

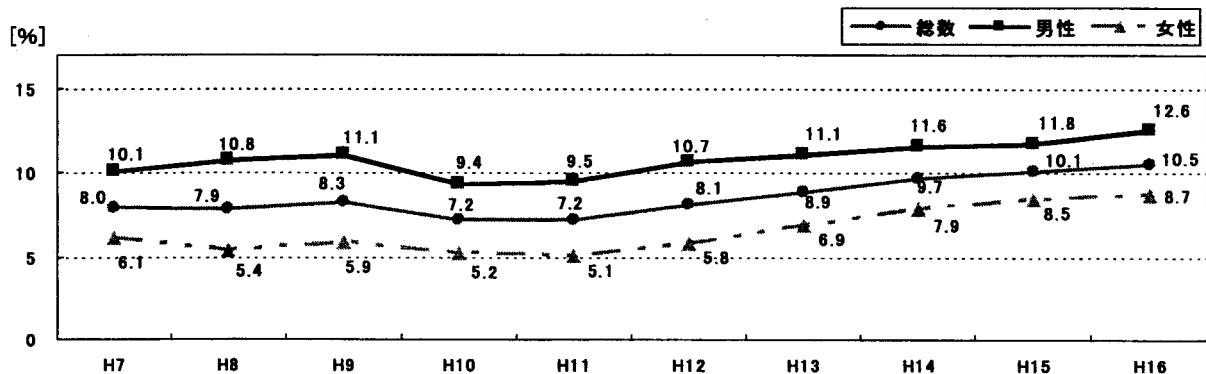


図14 朝食の欠食率（1歳以上）

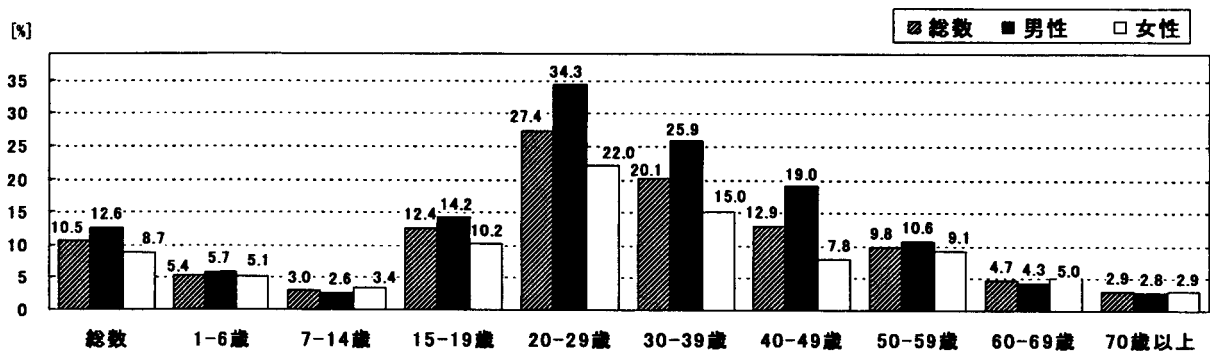
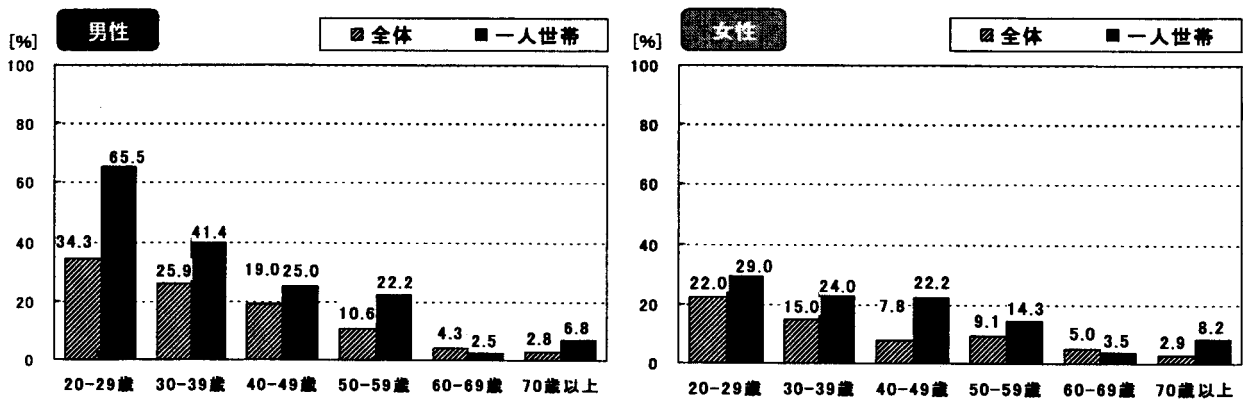


図15 朝食の欠食率 - 全体と一人世帯 - (20歳以上)



本調査での「欠食」は以下3つの場合の合計である。
 ①何も食べない（食事をしなかった場合）
 ②菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみ食べた場合
 ③錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル、栄養ドリンク剤のみの場合

(参考) 「健康日本21」の目標値
 (2010年)
 朝食の欠食率 20、30歳代男性 15%以下

第3部 栄養素等摂取、食品群別摂取の状況

1. 食塩摂取量

食塩を1日当たり10g以上摂取している者の割合は、成人の5割以上。

成人の5割以上の者が、食塩を1日10g以上摂取していた。

また、成人の1日当たりの食塩摂取量の平均値は、11.2g(男性12.1g, 女性10.5g)であった。

図16 食塩摂取量の分布 (20歳以上総数)

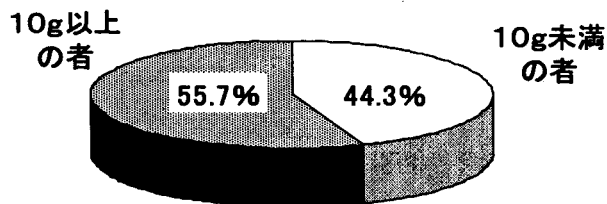


図17 食塩摂取量 (20歳以上)

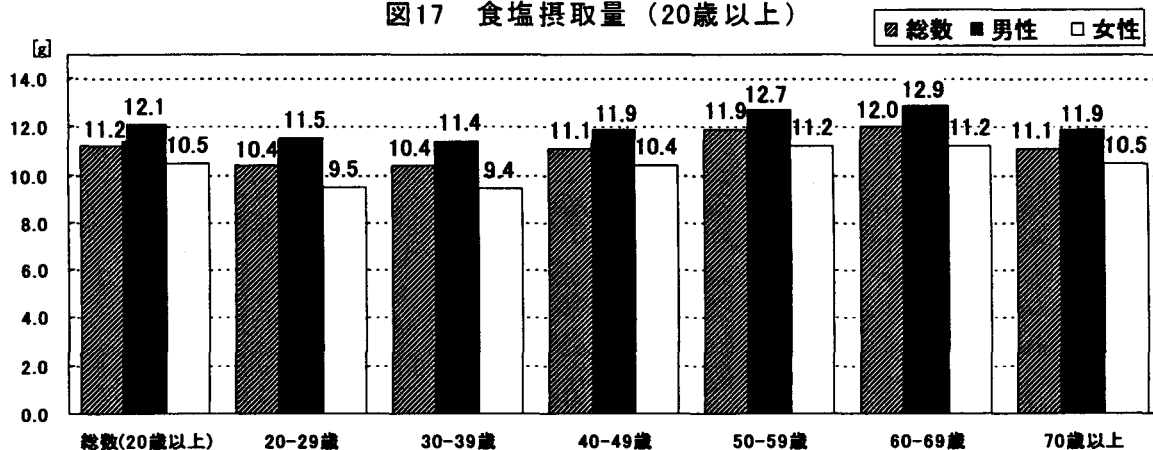
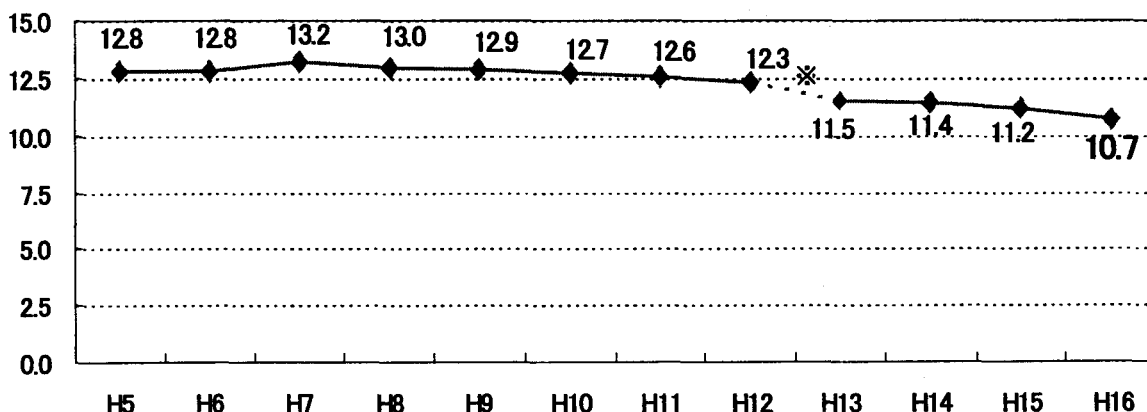


図18 食塩摂取量の年次推移 (1歳以上総数)



食塩摂取量(g) = ナトリウム(mg) × 2.54 / 1,000

※平成12年までは四訂日本食品標準成分表、平成13年からは五訂日本食品標準成分表を用いて算出している。

(参考) 「健康日本21」の目標値 (2010年)
食塩摂取量 成人10g未満

2. エネルギーの栄養素別摂取構成

脂肪からのエネルギー摂取が25%を超えている者の割合は、成人で男性約4割、女性約5割。

脂肪からのエネルギー摂取が25%を超えている者の割合は、成人で男性の約4割、女性の約5割であり、うち男性の約2割、女性の約2.5割が30%を超えていた。

図19 脂肪エネルギー比率の分布 (20歳以上)

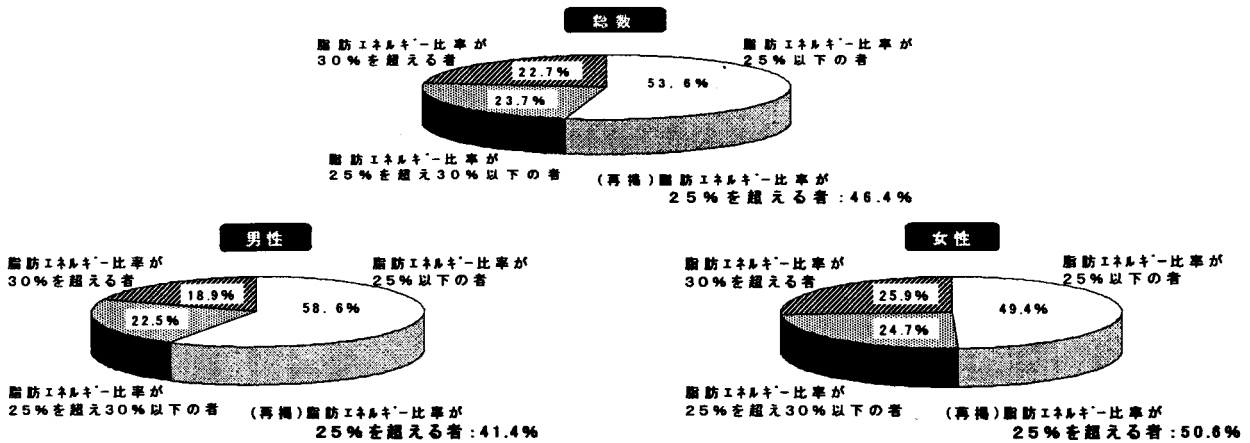


図20 エネルギーの栄養素別摂取構成比の年次推移 (1歳以上総数)

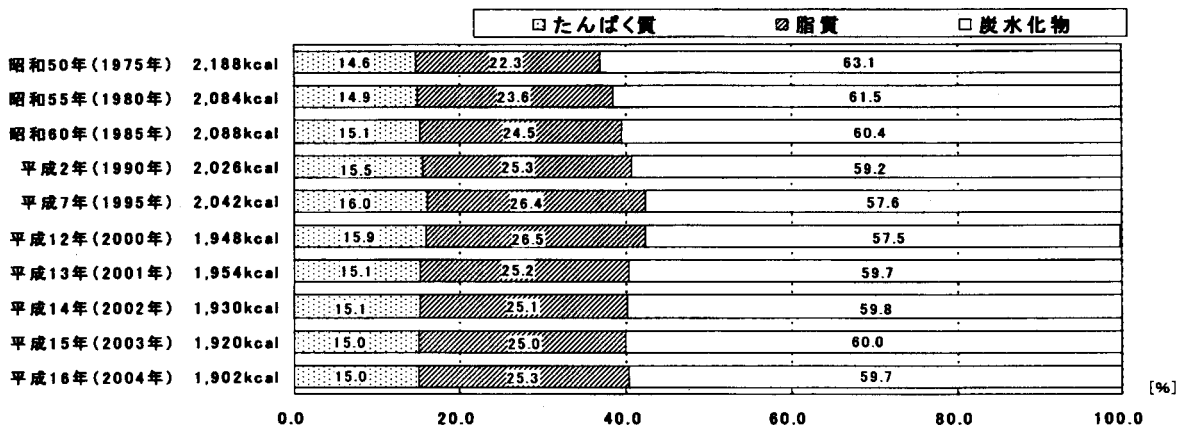
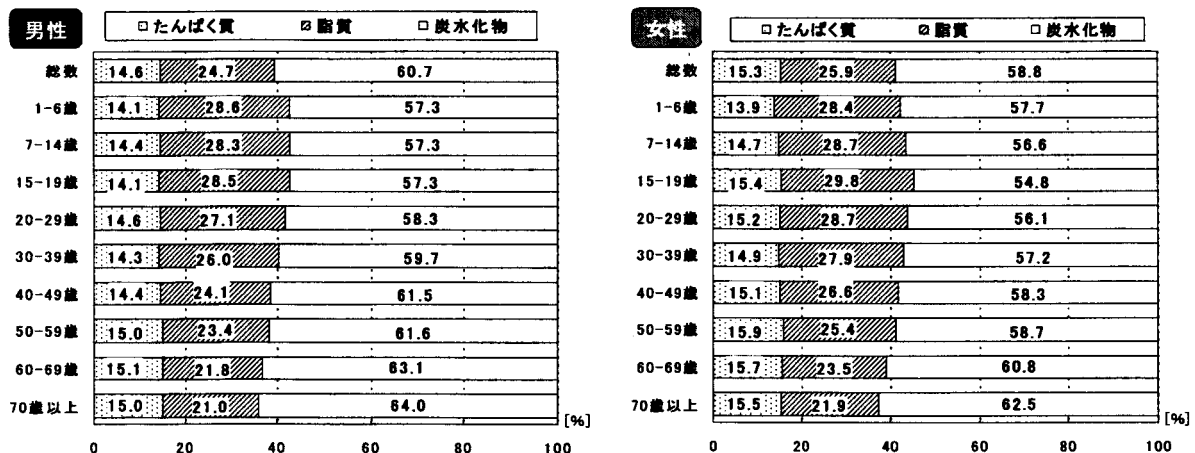


図21 エネルギーの栄養素別摂取構成比 (1歳以上)



脂肪エネルギー比率：
脂肪からのエネルギーの摂取割合

(参考) 第6次改定日本人の栄養所要量—食事摂取基準—
脂肪エネルギー比率 1~17歳 25~30% 18歳以上 20~25%

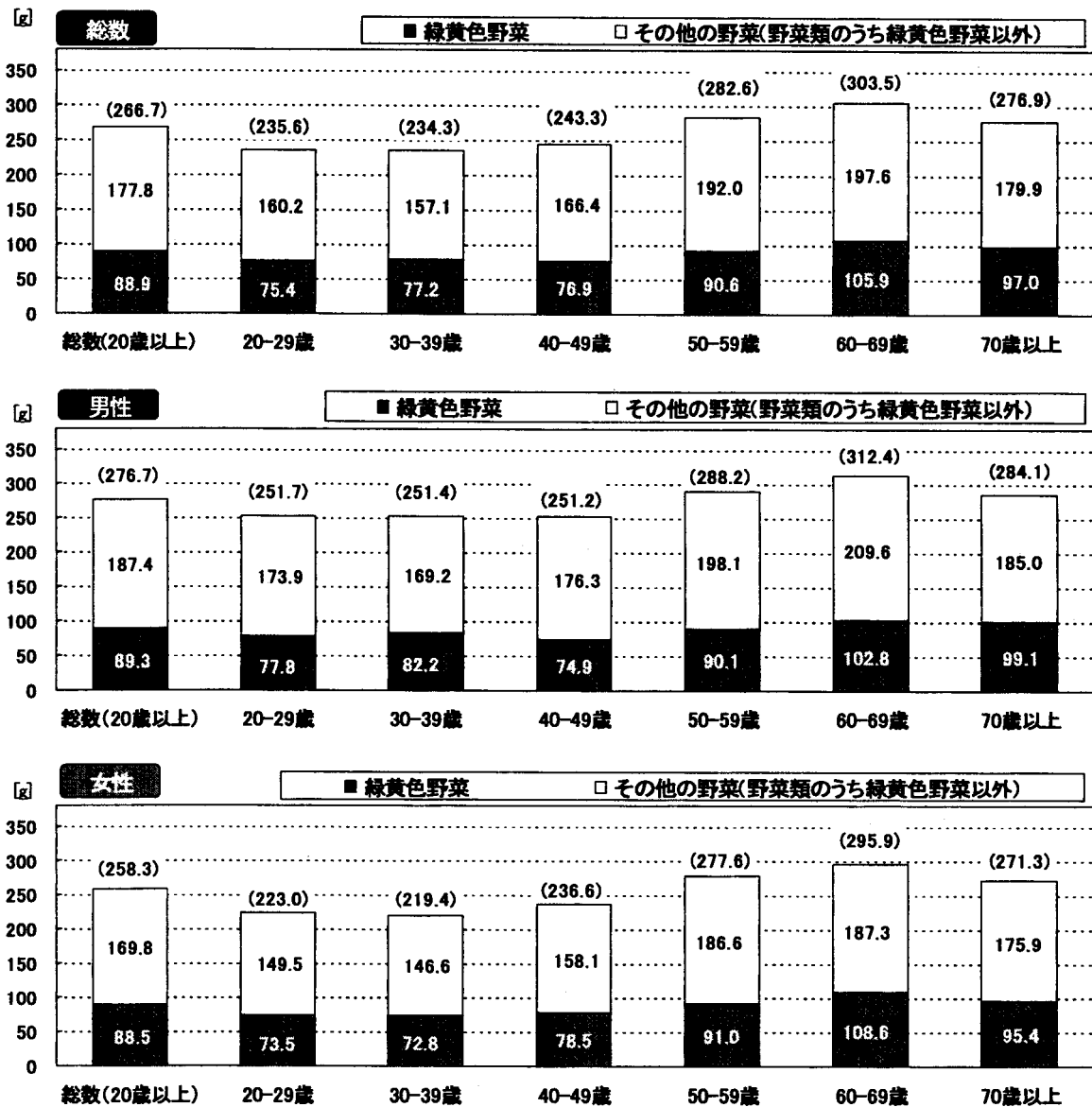
(参考) 「健康日本21」の目標値 (2010年)
脂肪エネルギー比率 20~40歳代 25%以下

3. 野菜摂取量

野菜摂取量は、年齢とともに増加していたが、最も摂取量の多い60歳代においても、平均で303.5g。

野菜類の摂取量の成人全体における平均では266.7g、最も多い60歳代の平均で303.5gであり、また、男女とも20～40歳代で少なかった。

図22 野菜類摂取量（20歳以上）



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

(参考) 野菜類摂取量に対する気象条件の影響

調査時期である平成16年11月は台風などの気象の影響により、生鮮野菜の価格は例年よりもかなり上回った（指定野菜の価格は前年比190%（東京都中央卸売市場における指定野菜の卸売価格動向）。

また、調査時期の生鮮野菜全体の購入量は、例年よりも落ち込みがみられた（過去5年間の1ヶ月あたり平均購入量に対する11月購入量は平成12～15年においては100%以上、平成16年は94%（総務省「家計調査」結果より算出）。

(参考)

「健康日本21」の目標値（2010年）
 野菜摂取量 成人350g以上
 うち緑黄色野菜 成人120g以上

第4部 「健康日本21」中間評価関連表

「健康日本21」中間評価関連表一覧

表	表題	対象	「健康日本21」目標項目 [分野]
表1	日比式肥満区分による肥満児の割合	児童・生徒 (6-14歳)	1.1 適正体重を維持している人の増加[栄養・食生活]
表2	BMI区分による体型の状況	15歳以上	
表3-1	栄養素等摂取量(1日当たり平均)(総数)	1歳以上	1.2 脂肪エネルギー比率の減少[栄養・食生活]
表3-2	栄養素等摂取量(1日当たり平均)(男性)	1歳以上	1.3 食塩摂取量の減少[栄養・食生活]
表3-3	栄養素等摂取量(1日当たり平均)(女性)	1歳以上	8.2 カリウム摂取量の増加[循環器病]
表4	食品群別摂取量(1日当たり平均)	1歳以上	1.4 野菜の摂取量の増加[栄養・食生活] 1.5 カルシウムに富む食品の摂取量の増加[栄養・食生活]
表5	果物類(ジャムを除く)摂取量の分布	20歳以上	9.4 1日の食事において、果物類を摂取している者の増加[がん]
表6	自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践する人の割合	15歳以上	1.6 自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践する人の増加[栄養・食生活]
表6(参考1)	自分の体重の認識状況	15歳以上	
表6(参考2)	適正体重の認識(自分の体重の認識と実際の体重との一致)状況	15歳以上	
表6(参考3)	体重コントロールを実践する人の割合	15歳以上	
表7-1	朝食の食事状況(中学・高校生)	中学・高校生 (12-17歳)	1.7 朝食を欠食する人の減少[栄養・食生活]
表7-2	朝食の食事状況	1歳以上	
表8	量、質ともに、きちんとした食事をする人の割合	15歳以上	1.8 量、質ともに、きちんとした食事をする人の増加[栄養・食生活]
表9	外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の割合	15歳以上	1.9 外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の増加[栄養・食生活]
表10	自分の適正体重を維持することのできる食事量を理解している人の割合	15歳以上	1.10 自分の適正体重を維持することのできる食事量を理解している人の増加[栄養・食生活]
表11	自分の食生活に問題があると思う人のうち、食生活の改善意欲のある人の割合	15歳以上	1.11 自分の食生活に問題があると思う人のうち、食生活の改善意欲のある人の増加[栄養・食生活]
表11(参考1)	自分の食生活に問題があると思う人の割合	15歳以上	
表11(参考2)	食生活の改善意欲のある人の割合	15歳以上	
表12	食品や料理の栄養成分表示の普及状況	15歳以上	1.12 ヘルシーメニューの提供の増加と利用の促進[栄養・食生活]
表13	栄養成分表示を利用する人の割合	15歳以上	
表14	学習の場(地域、職域において健康や栄養に関する情報を得られる場)の状況	15歳以上	1.13 学習の場の増加と参加の促進[栄養・食生活] 1.14 学習や活動の自主グループの増加[栄養・食生活]
表15	学習の場への参加状況	15歳以上	
表16	1日の歩行数の分布及び平均値・標準偏差	15歳以上	2.2 日常生活における歩数の増加(成人)[身体活動・運動] 2.6 日常生活における歩数の増加(高齢者)[身体活動・運動]
表17	運動習慣の状況	20歳以上	2.3 運動習慣者の増加[身体活動・運動]
表18	睡眠による休養の状況	15歳以上	3.2 睡眠による休養を十分にとれていない人の減少[休養・こころの健康づくり]
表19	飲酒の頻度別、飲酒日の1日当たりの飲酒量(多量飲酒者の割合)	20歳以上	5.1 多量に飲酒する人の減少[アルコール]
表19(参考1)	飲酒の頻度	20歳以上	
表19(参考2)	飲酒日の1日当たりの飲酒量	20歳以上	
表20	フッ化物歯面塗布を受けたことのある者の割合	1-14歳	6.2 フッ化物歯面塗布を受けたことのある幼児の増加[歯の健康]
表21	間食としての甘味食品・飲料の摂取回数状況	1-14歳	6.3 間食として甘味食品・飲料を頻回飲食する習慣のある幼児の減少[歯の健康]
表22	フッ化物配合歯磨剤の使用状況	1-14歳	6.5 フッ化物配合歯磨剤の使用の増加[歯の健康]
表23-1	過去1年間に「歯磨きの個人指導」を受けた人の割合(15歳以上)	15歳以上	6.6 個別的な歯口清掃指導を受ける人の増加[歯の健康]
表23-2	過去1年間に「歯磨きの個人指導」を受けた人の割合(1-14歳)	1-14歳	
表24	進行した歯周炎を有する人の割合	15歳以上	6.7 進行した歯周炎の減少[歯の健康]
表24(参考1)	歯ぐきの状況	15歳以上	
表25	歯間部清掃用器具を使用する人の割合	15歳以上	6.8 歯間部清掃用器具の使用の増加[歯の健康]
表26	歯の本数の分布	15歳以上	6.11 80歳で20歯以上、60歳で24歯以上の自分の歯を有する人の増加[歯の健康]
表27	過去1年間に歯石除去や歯面清掃を受けた人の割合	15歳以上	6.12 定期的な歯石除去や歯面清掃を受ける人の増加[歯の健康]
表28	過去1年間に歯科健康診査を受けた人の割合	15歳以上	6.13 定期的な歯科健診の受診者の増加[歯の健康]
表29	血清総コレステロール値の分布と平均値・標準偏差	20歳以上	8.7 高脂血症の減少[循環器病]
表30	拡張期(最低)及び収縮期(最高)血圧値の分布と平均値・標準偏差	15歳以上	8.5 高血圧の改善[循環器病]
表30(参考1)	血圧の状況(血圧区分別分布)	15歳以上	