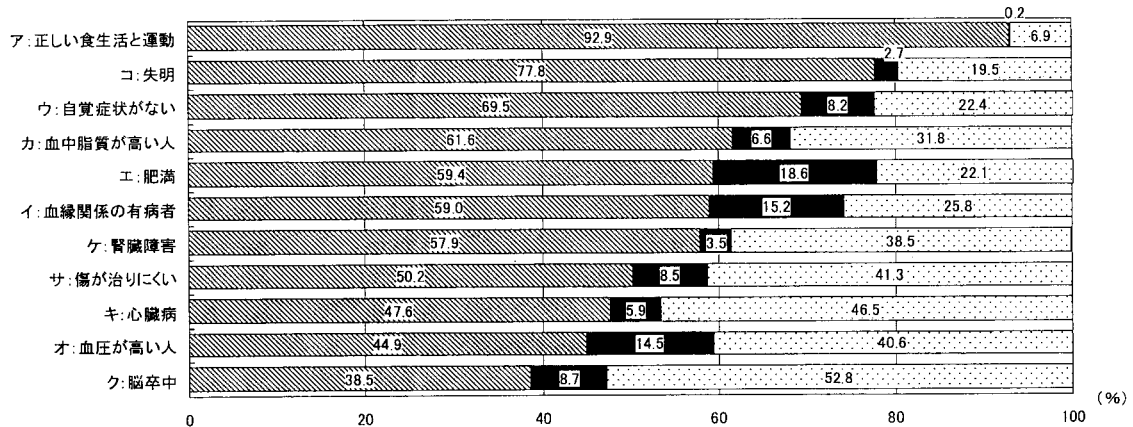


1-9. 糖尿病に関する知識の状況

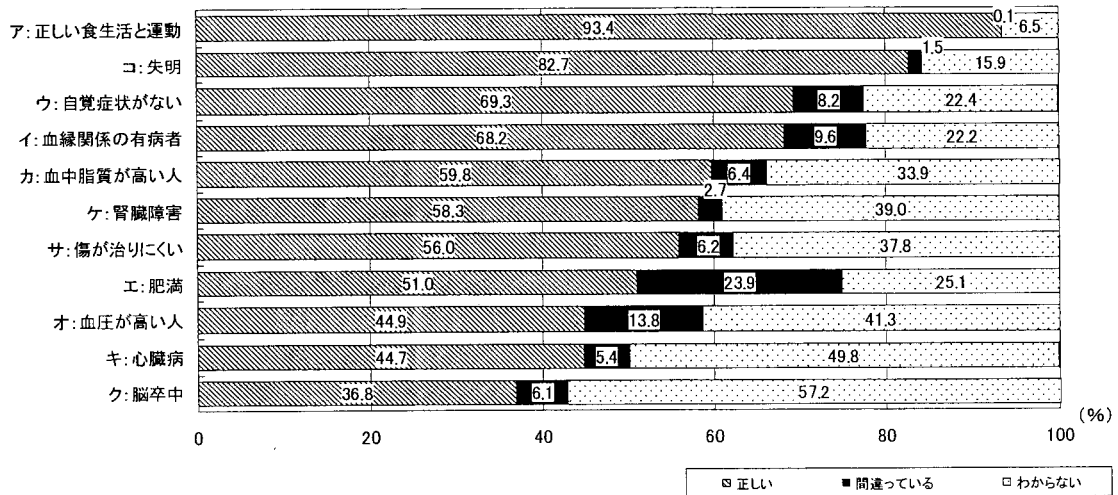
糖尿病に関する知識について、正答率が高かったものは、男女ともに、「正しい食生活と運動習慣は、糖尿病の予防に効果がある」、「糖尿病は成人における失明の原因になる」であった。

図7 糖尿病に関する知識の状況(20歳以上)

男



女



【質問項目】

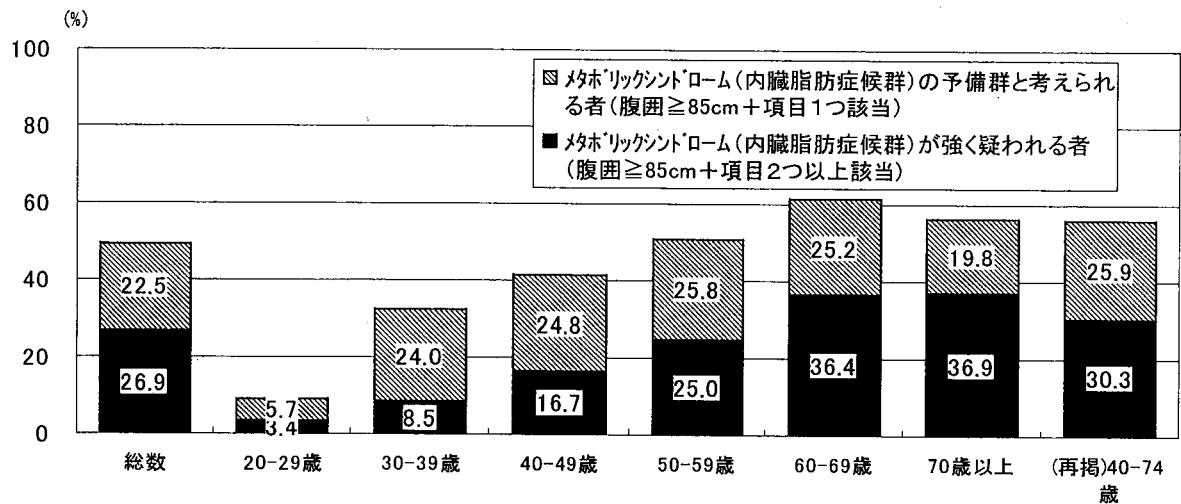
- ア. 正しい食生活と運動習慣は、糖尿病予防の効果がある
- イ. 血のつながった家族に糖尿病の人がいると、自分も糖尿病になりやすい
- ウ. 糖尿病になっても、自覚症状がないことが多い
- エ. 太っていると、糖尿病になりやすい
- オ. 糖尿病の人には、血圧の高い人が多い
- カ. 糖尿病の人には、血液中のコレステロールや中性脂肪が高い人が多い
- キ. 軽い糖尿病の人でも、狭心症や心筋梗塞などの心臓病になりやすい
- ク. 軽い糖尿病の人でも脳卒中になりやすい
- ケ. 糖尿病は腎臓障害の原因となる
- コ. 糖尿病は成人における失明の原因になる
- サ. 糖尿病の人は、傷が治りにくい

2. メタボリックシンドローム

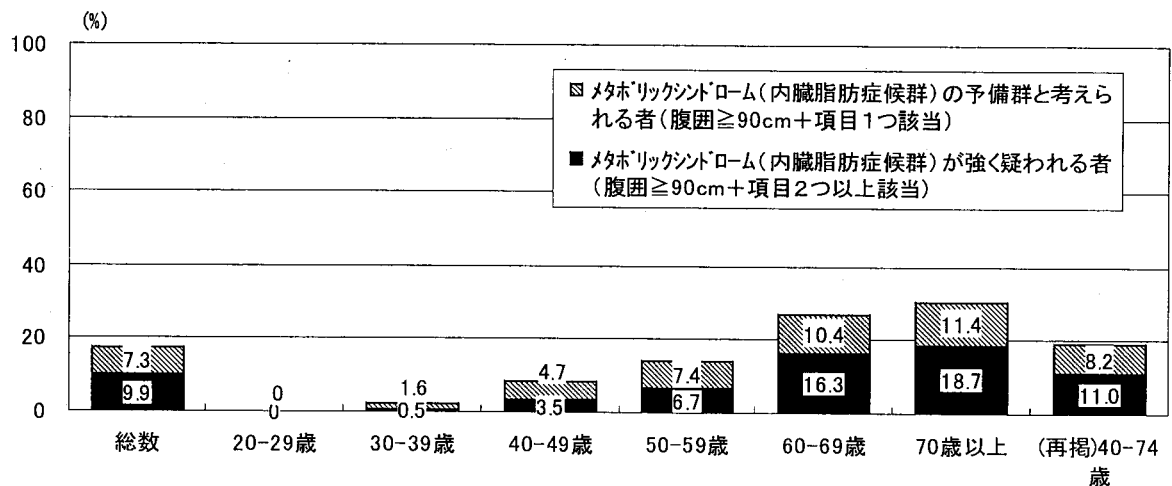
40～74歳で見ると、男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる者又は予備群と考えられる者。

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」が追加されたため、平成19年の結果は平成18年以前の結果と単純比較できません。

	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 ² 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

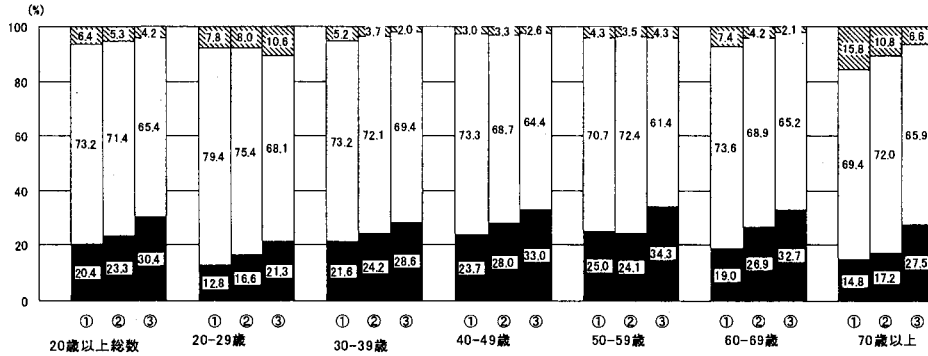
1. 肥満とやせの状況

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。

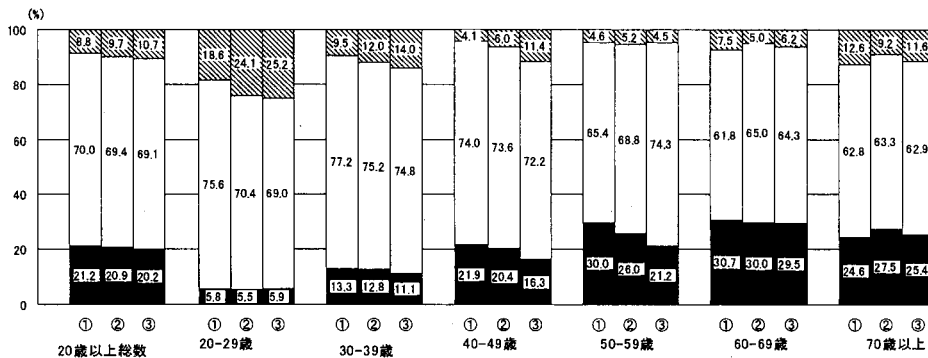
女性では、30~60歳代において肥満者の割合が20年前、10年前と比べて減少していた。また、20~40歳代においては低体重(やせ)が増加傾向であった。

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

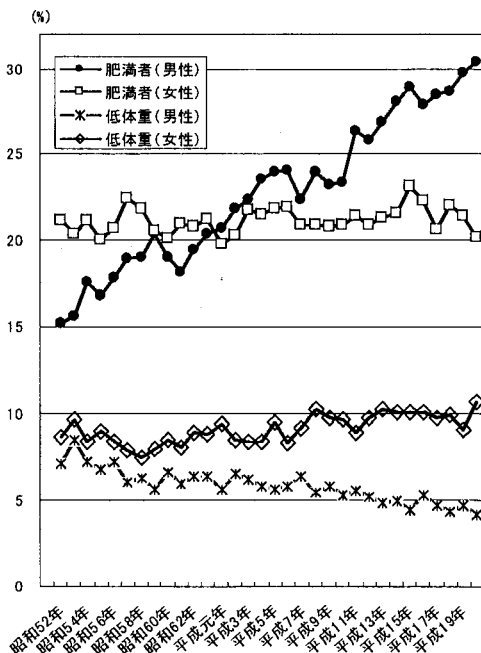


女



■ 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)



肥満実: 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)
 $EMI = \frac{\text{体重}[\text{kg}]}{(\text{身長}[\text{m}])^2}$ により算出
 EMI < 18.5 低体重(やせ)
 18.5 ≤ EMI < 25 普通体重(正常)
 EMI ≥ 25 肥満

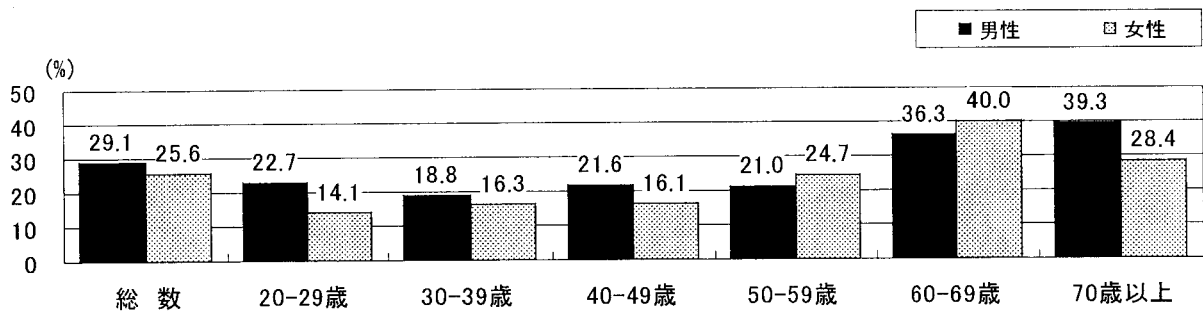
(参考) 表8 肥満とやせの状況の推移 (20歳以上)

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）



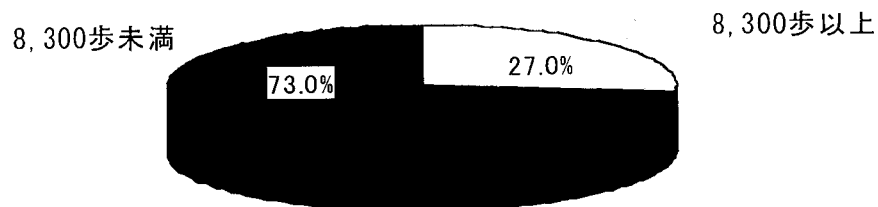
運動習慣のある者：1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者

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

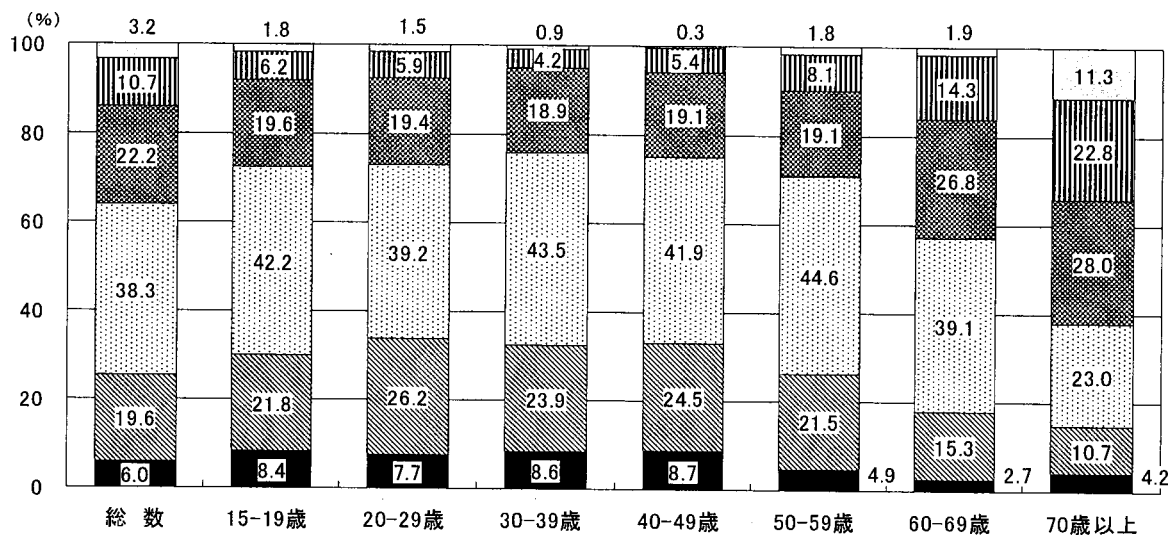
3. 睡眠・休養の状況

3-1. 平均睡眠時間

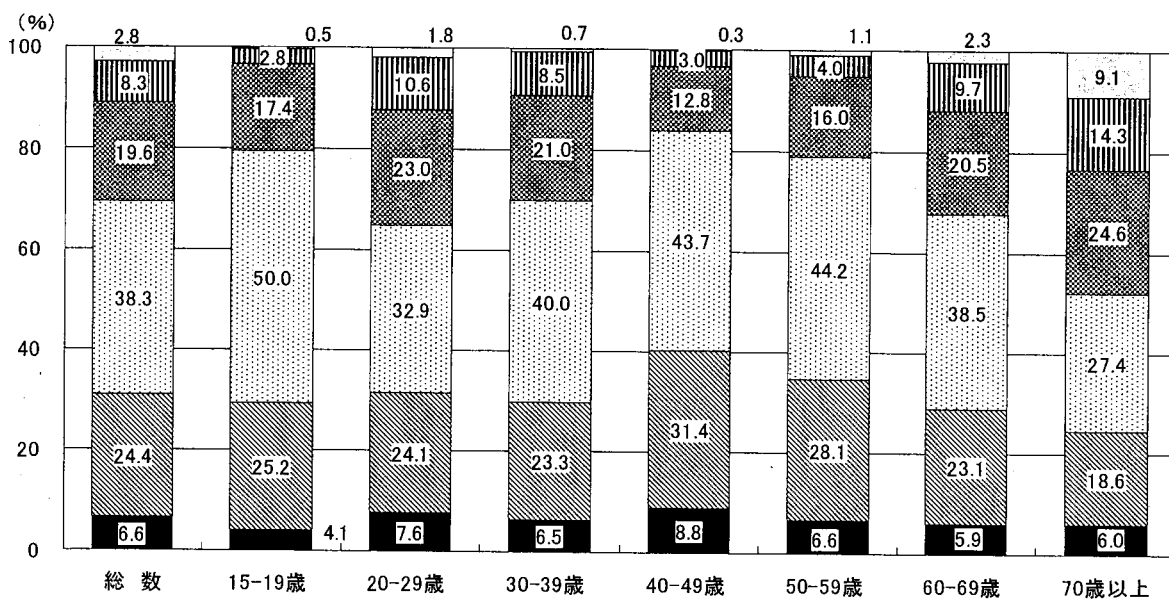
1日の平均睡眠時間は、男女ともに「6時間以上7時間未満」が最も多く、約4割であった。

図12 1日の平均睡眠時間(15歳以上)

男



女

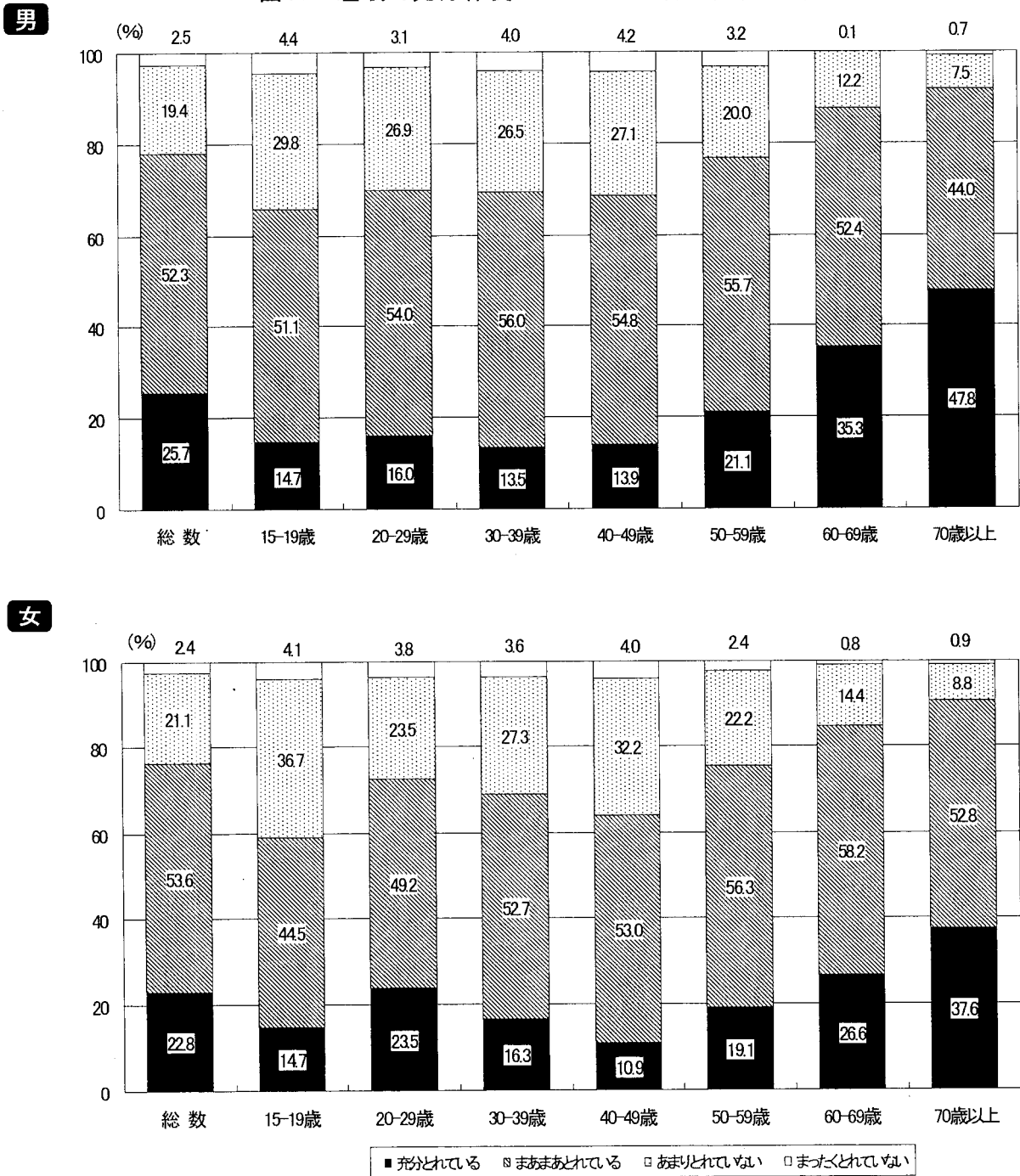


■ 5時間未満 □ 5時間以上6時間未満 □ 6時間以上7時間未満 □ 7時間以上8時間未満 □ 8時間以上9時間未満 □ 9時間以上

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)

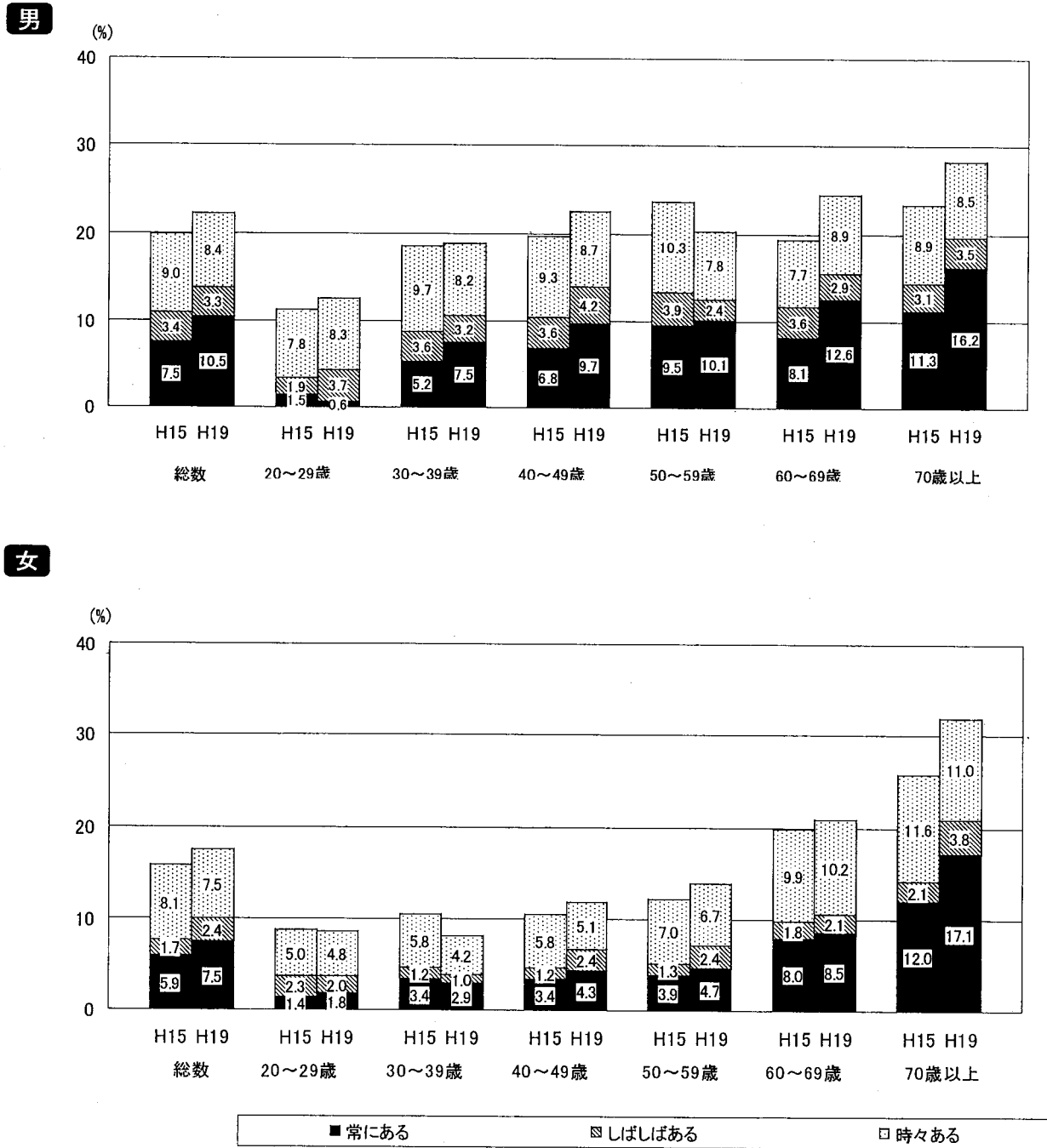


(参考)
「健康日本21」の目標値
睡眠による休養を充分にとれていない人の割合
21%以下

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）

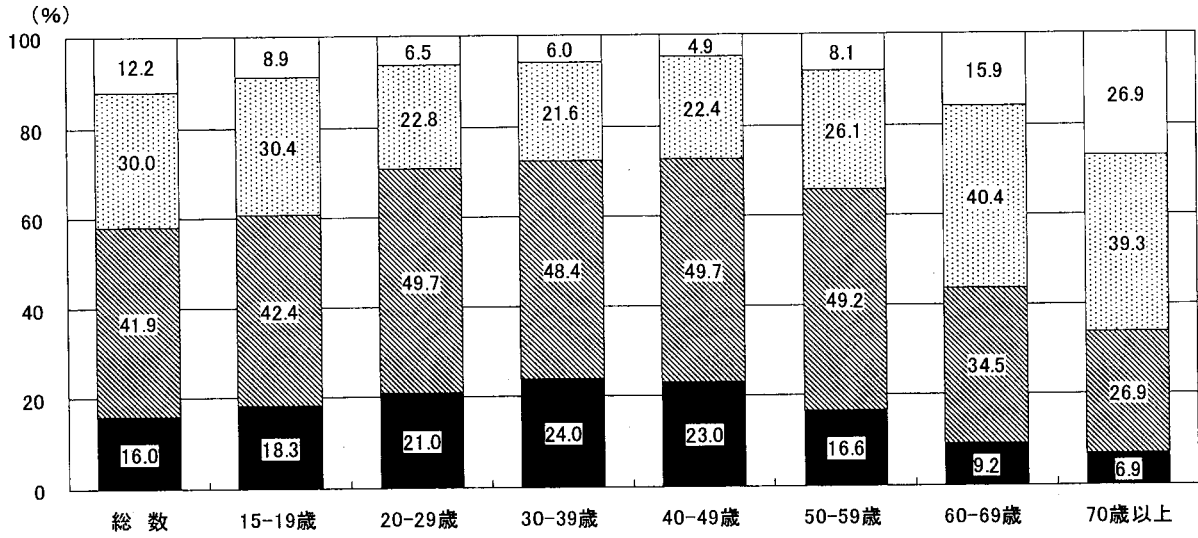
		総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		
		実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	
男性	H19	全くない	2,567	73.0	251	77.7	411	72.5	395	68.8	461	70.6	495	71.3	554	78.6
		めったにない	370	10.5	36	11.1	63	11.1	70	12.2	72	11.0	80	11.5	49	7.0
		時々ある	254	7.2	25	7.7	44	7.8	43	7.5	50	7.7	48	6.9	44	6.2
		しばしばある	89	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

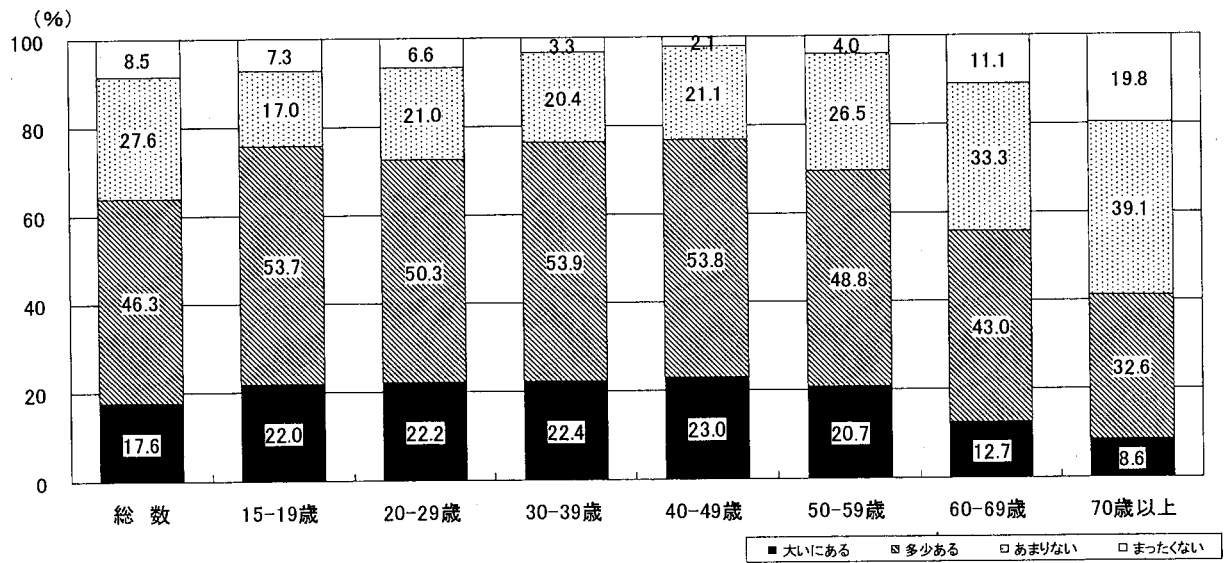
ストレスの状況は、「大いにある」、「多少ある」と回答した者は、男女ともに、20～40歳代で7割を超えていた。

図15 ストレスの状況(15歳以上)

男



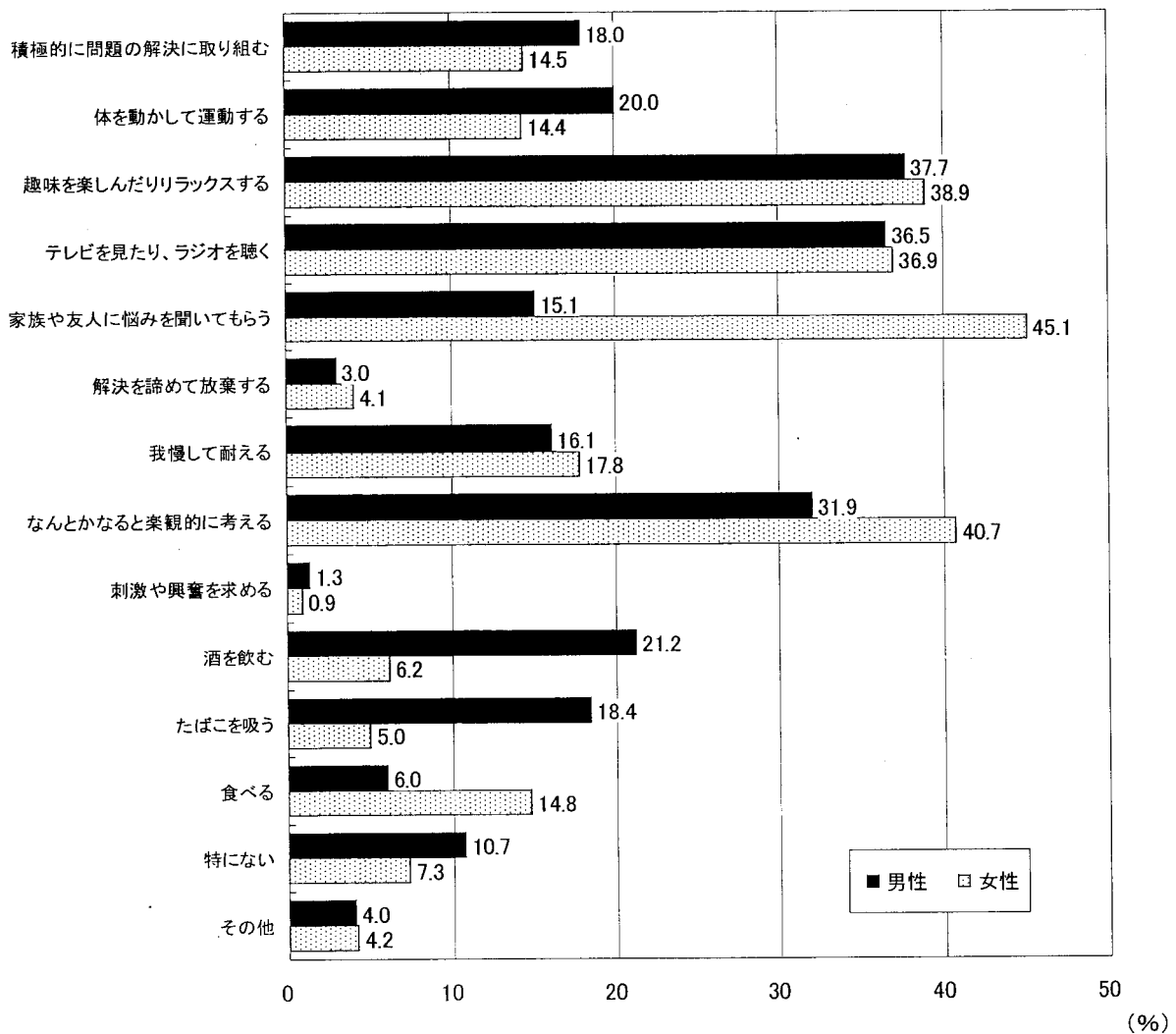
女



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