

平成 29 年 国民健康・栄養調査結果の概要

目次	(頁)
I 調査の概要	1
II 結果の概要	
第 1 部 高齢者の健康・生活習慣の状況	
1. 栄養素等摂取量の状況	5
2. 体格の状況	8
3. 四肢の筋肉量の状況	10
4. 生活の様子	12
5. 歯・口腔の健康に関する状況	14
第 2 部 基本項目	
第 1 章 身体状況及び糖尿病等に関する状況	
1. 肥満及びやせの状況	15
2. 糖尿病に関する状況	17
3. 血圧に関する状況	18
4. 血中コレステロールに関する状況	19
第 2 章 栄養・食生活に関する状況	
1. 食塩摂取量の状況	20
2. 野菜摂取量の状況	21
3. 朝食の欠食に関する状況	22
第 3 章 身体活動・運動及び睡眠に関する状況	
1. 運動習慣者の状況	23
2. 歩数の状況	24
3. 睡眠の状況	25
第 4 章 飲酒・喫煙に関する状況	
1. 飲酒の状況	26
2. 喫煙の状況	27
3. 禁煙意思の有無の状況	28
4. 受動喫煙の状況	29
《参考》 栄養素・食品群別摂取量に関する状況	
1. 栄養素等摂取量	30
2. 食品群別摂取量	33

I 調査の概要

1. 調査の目的

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

2. 調査対象

調査の対象は、平成 29 年国民生活基礎調査（約 1,106 単位区内の世帯約 6 万 1 千世帯及び世帯員約 15 万 1 千人）において設定された単位区から層化無作為抽出した 300 単位区内の全ての世帯及び世帯員で、平成 29 年 11 月 1 日現在で 1 歳以上の者とした。

以下の世帯及び世帯員は調査の対象からは除外した。

<世帯>

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

<世帯員>

- ・ 1 歳未満（乳児）
- ・ 在宅患者で疾病等の理由により、流動状の食品や薬剤のみを摂取している又は投与されている場合など通常の食事をしない者
- ・ 食生活を共にしていない者
- ・ 世帯に不在の者（次に掲げる者）

単身赴任者、出稼ぎ者、長期出張者（おおむね 3 ヶ月以上）、遊学中の者、社会福祉施設（介護保険施設含む）の入所者、長期入院者、預けた里子、収監中の者、その他別居中の者

3. 調査項目及び調査時期

(1) 調査項目及び対象年齢

本調査は、身体状況調査票、栄養摂取状況調査票及び生活習慣調査票からなり、調査項目及び対象年齢は下記のとおりとした。なお、年齢は、平成 29 年 11 月 1 日現在の年齢とした。

ア. 身体状況調査票

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

(カ) 問診 (20 歳以上)

- ①血圧を下げる薬の使用の有無
- ②脈の乱れを治す薬の使用の有無
- ③インスリン注射または血糖を下げる薬の使用の有無
- ④コレステロールを下げる薬の使用の有無
- ⑤中性脂肪 (トリグリセライド) を下げる薬の使用の有無
- ⑥糖尿病指摘の有無
- ⑦糖尿病治療の有無
- ⑧医師からの運動禁止の有無
- ⑨運動習慣：1 週間の運動日数、運動を行う日の平均運動時間、運動の継続年数

(キ) 四肢の筋肉量 (60 歳以上)

イ. 栄養摂取状況調査票 (1 歳以上)

- (ア) 世帯状況：氏名、生年月日、性別、妊婦 (週数)・授乳婦別、仕事の種類
- (イ) 食事状況：家庭食・調理済み食・外食・給食・その他の区分
- (ウ) 食物摂取状況：料理名、食品名、使用量、廃棄量、世帯員ごとの案分比率
- (エ) 1 日の身体活動量 (歩数) (20 歳以上)

ウ. 生活習慣調査票 (20 歳以上*) [自記式調査]

* 世帯の状況及び生活の様子については 60 歳以上

食生活、身体活動、休養 (睡眠)、飲酒、喫煙、歯の健康等に関する生活習慣全般を把握した。また、平成 29 年は重点項目として、高齢者の健康・生活習慣の状況を把握した。

(2) 調査時期

平成 29 年 11 月中とした。

- ア. 身体状況調査：調査地区の実情を考慮して、最も高い参加率をあげ得る日時 (複数日設定しても構わない)
- イ. 栄養摂取状況調査：日曜日及び祝祭日を除く任意の 1 日
- ウ. 生活習慣調査：調査期間中 (平成 29 年 11 月中)

4. 調査系統

調査系統は次のとおりである。

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

5. 結果の集計

結果の概要における集計結果の評価のうち、「有意に高かった（低かった、増加した、減少した）」「有意な増減はみられなかった」などについては、統計学的な検定（両側有意水準5%とした）に基づき記述した。以下に詳細を述べる。

（1）年次推移に関する分析

基本項目における10年間の年次推移に関しては、「平成22年国勢調査による基準人口（20-29歳、30-39歳、40-49歳、50-59歳、60-69歳、70歳以上の6区分）」を用いて年齢調整値を算出^{*1}し、各年次の平均値又は割合と標準誤差を用いて、joinpoint regression^{*2}で検定を行った。65歳以上の低栄養傾向（BMI20以下）の者の割合の10年間の年次推移に関しては、「平成22年国勢調査による基準人口（65-74歳、75-84歳、85歳以上の3区分）」を用いて年齢調整値を算出^{*1}し、各年次の割合と標準誤差を用いて、joinpoint regression^{*2}で検定を行った。

なお、平成24年及び28年調査結果については、「全国補正值」^{*3}として算出した値を用いた。

（2）年次比較に関する分析

基本項目における年次比較に関する傾向性の検定には、重回帰分析を用いて年齢調整（20-29歳、30-39歳、40-49歳、50-59歳、60-69歳、70歳以上の6区分）を行った。

（3）群間比較に関する分析

割合の比較に関する項目は、カイ二乗検定又はFisherの正確確率検定、平均値の比較に関する項目は、対応のないt検定を行った。3群間の平均値の傾向性の検定には、単回帰分析を用いた。骨格筋指数に関する傾向性の検定には、重回帰分析を用いて年齢調整（60-64歳、65-74歳、75歳以上の3区分）を行った。

結果の概要の第1部は、高齢者（65歳以上。ただし、四肢の筋肉量の状況に関する項目は60歳以上を対象とした。）の健康・生活習慣の状況を中心に取りまとめたが、一部の項目については、参考として、20歳以上の各年齢階級の結果も掲載した。

^{*1} 年齢調整値の算出方法

【（各年齢階級別の割合または平均値）×（基準人口の当該年齢階級別の人数）】の各年齢階級の総和／基準人口の総数

^{*2} 米国国立がん研究所. Joinpoint Trend Analysis Software

(<http://surveillance.cancer.gov/joinpoint/>)

^{*3} 平成24年国民健康・栄養調査結果報告

(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou/dl/h24-houkoku.pdf>)

平成28年国民健康・栄養調査結果報告

(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou/dl/h28-houkoku.pdf>)

6. 集計客体

結果の集計は、国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所が行った。
調査対象世帯数、調査実施世帯数は、次のとおりであった。

調査対象世帯数	調査実施世帯数*
5,149	3,076

*栄養摂取状況調査の世帯状況に回答した世帯数。

集計客体数は次のとおりであった。

男女計	身体状況調査						栄養摂取状況調査				生活習慣調査	
	血液検査		四肢の筋肉量		歩数測定		生活習慣調査					
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	6,007	100.0	2,924	100.0	1,833	100.0	6,962	100.0	5,399	100.0	6,598	100.0
1-6歳	301	5.0	-	-	-	-	373	5.4	-	-	-	-
7-14歳	375	6.2	-	-	-	-	512	7.4	-	-	-	-
15-19歳	225	3.7	-	-	-	-	283	4.1	-	-	-	-
20-29歳	331	5.5	124	4.2	-	-	418	6.0	375	6.9	496	7.5
30-39歳	545	9.1	248	8.5	-	-	639	9.2	590	10.9	729	11.0
40-49歳	819	13.6	382	13.1	-	-	978	14.0	921	17.1	1,127	17.1
50-59歳	749	12.5	416	14.2	-	-	864	12.4	825	15.3	987	15.0
60-69歳	1,085	18.1	713	24.4	738	40.3	1,186	17.0	1,143	21.2	1,331	20.2
70-79歳	1,084	18.0	741	25.3	786	42.9	1,149	16.5	1,072	19.9	1,282	19.4
80歳以上	493	8.2	300	10.3	309	16.9	560	8.0	473	8.8	646	9.8
(再掲) 65-74歳	1,210	20.1	802	27.4	850	46.4	1,287	18.5	1,221	22.6	1,440	21.8
(再掲) 75歳以上	964	16.0	634	21.7	660	36.0	1,071	15.4	941	17.4	1,212	18.4

男性	身体状況調査						栄養摂取状況調査				生活習慣調査	
	血液検査		四肢の筋肉量		歩数測定		生活習慣調査					
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	2,798	100.0	1,213	100.0	829	100.0	3,319	100.0	2,510	100.0	3,115	100.0
1-6歳	153	5.5	-	-	-	-	197	5.9	-	-	-	-
7-14歳	185	6.6	-	-	-	-	267	8.0	-	-	-	-
15-19歳	110	3.9	-	-	-	-	141	4.2	-	-	-	-
20-29歳	166	5.9	58	4.8	-	-	219	6.6	195	7.8	259	8.3
30-39歳	260	9.3	90	7.4	-	-	322	9.7	290	11.6	366	11.7
40-49歳	378	13.5	123	10.1	-	-	461	13.9	433	17.3	541	17.4
50-59歳	342	12.2	159	13.1	-	-	392	11.8	367	14.6	463	14.9
60-69歳	505	18.0	321	26.5	337	40.7	566	17.1	541	21.6	632	20.3
70-79歳	484	17.3	325	26.8	346	41.7	516	15.5	484	19.3	581	18.7
80歳以上	215	7.7	137	11.3	146	17.6	238	7.2	200	8.0	273	8.8
(再掲) 65-74歳	551	19.7	361	29.8	378	45.6	585	17.6	562	22.4	663	21.3
(再掲) 75歳以上	429	15.3	284	23.4	306	36.9	476	14.3	412	16.4	533	17.1

女性	身体状況調査						栄養摂取状況調査				生活習慣調査	
	血液検査		四肢の筋肉量		歩数測定		生活習慣調査					
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	3,209	100.0	1,711	100.0	1,004	100.0	3,643	100.0	2,889	100.0	3,483	100.0
1-6歳	148	4.6	-	-	-	-	176	4.8	-	-	-	-
7-14歳	190	5.9	-	-	-	-	245	6.7	-	-	-	-
15-19歳	115	3.6	-	-	-	-	142	3.9	-	-	-	-
20-29歳	165	5.1	66	3.9	-	-	199	5.5	180	6.2	237	6.8
30-39歳	285	8.9	158	9.2	-	-	317	8.7	300	10.4	363	10.4
40-49歳	441	13.7	259	15.1	-	-	517	14.2	488	16.9	586	16.8
50-59歳	407	12.7	257	15.0	-	-	472	13.0	458	15.9	524	15.0
60-69歳	580	18.1	392	22.9	401	39.9	620	17.0	602	20.8	699	20.1
70-79歳	600	18.7	416	24.3	440	43.8	633	17.4	588	20.4	701	20.1
80歳以上	278	8.7	163	9.5	163	16.2	322	8.8	273	9.4	373	10.7
(再掲) 65-74歳	659	20.5	441	25.8	472	47.0	702	19.3	659	22.8	777	22.3
(再掲) 75歳以上	535	16.7	350	20.5	354	35.3	595	16.3	529	18.3	679	19.5

7. その他

- ・解析対象者数は、図表中（ ）内に併記した。
- ・集計客体数及び結果の概要に掲載している数値は四捨五入のため、内訳合計が総数と合わないことがある。

II 結果の概要

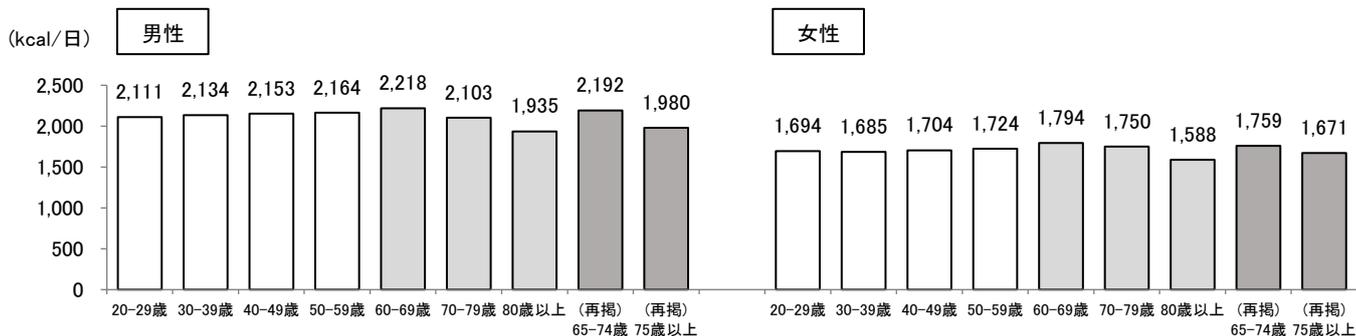
第1部 高齢者の健康・生活習慣の状況

1. 栄養素等摂取量の状況

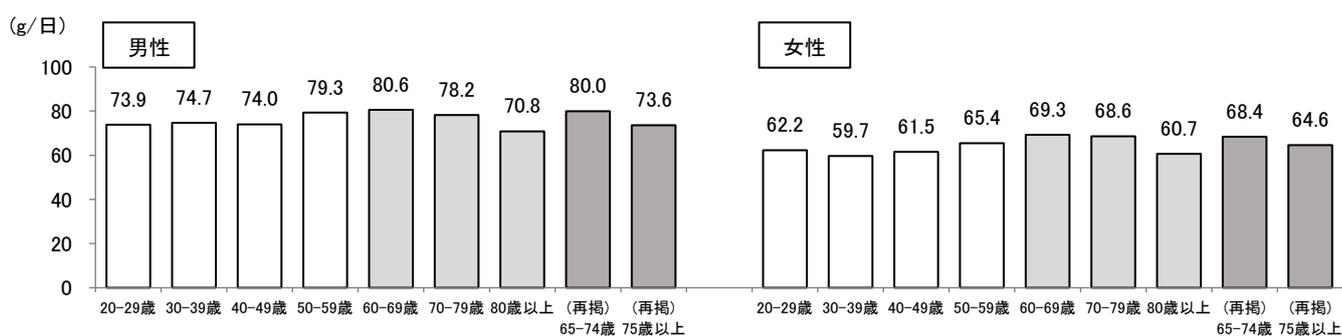
エネルギー及びたんぱく質摂取量は、男女とも60歳代で最も高い。

図1 エネルギー、たんぱく質、脂質及び炭水化物摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)

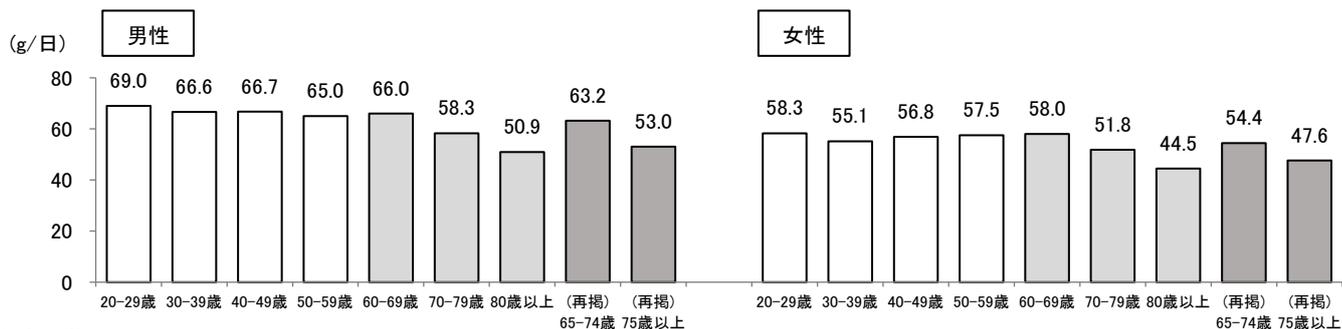
〈エネルギー〉



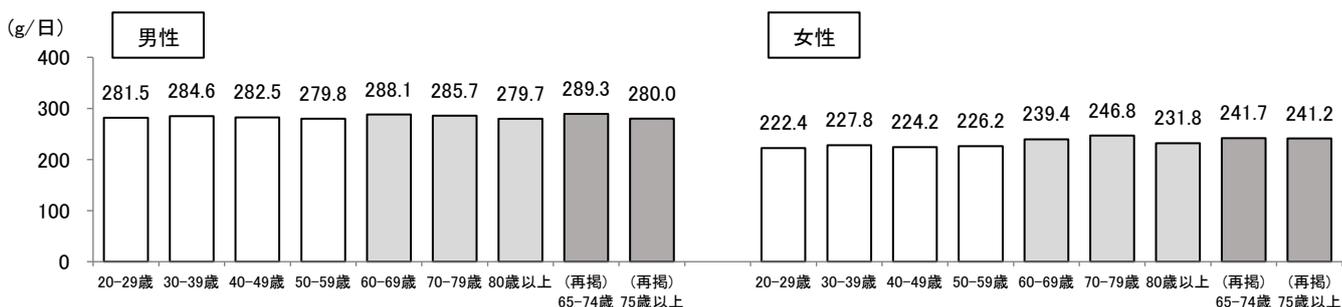
〈たんぱく質〉



〈脂質〉

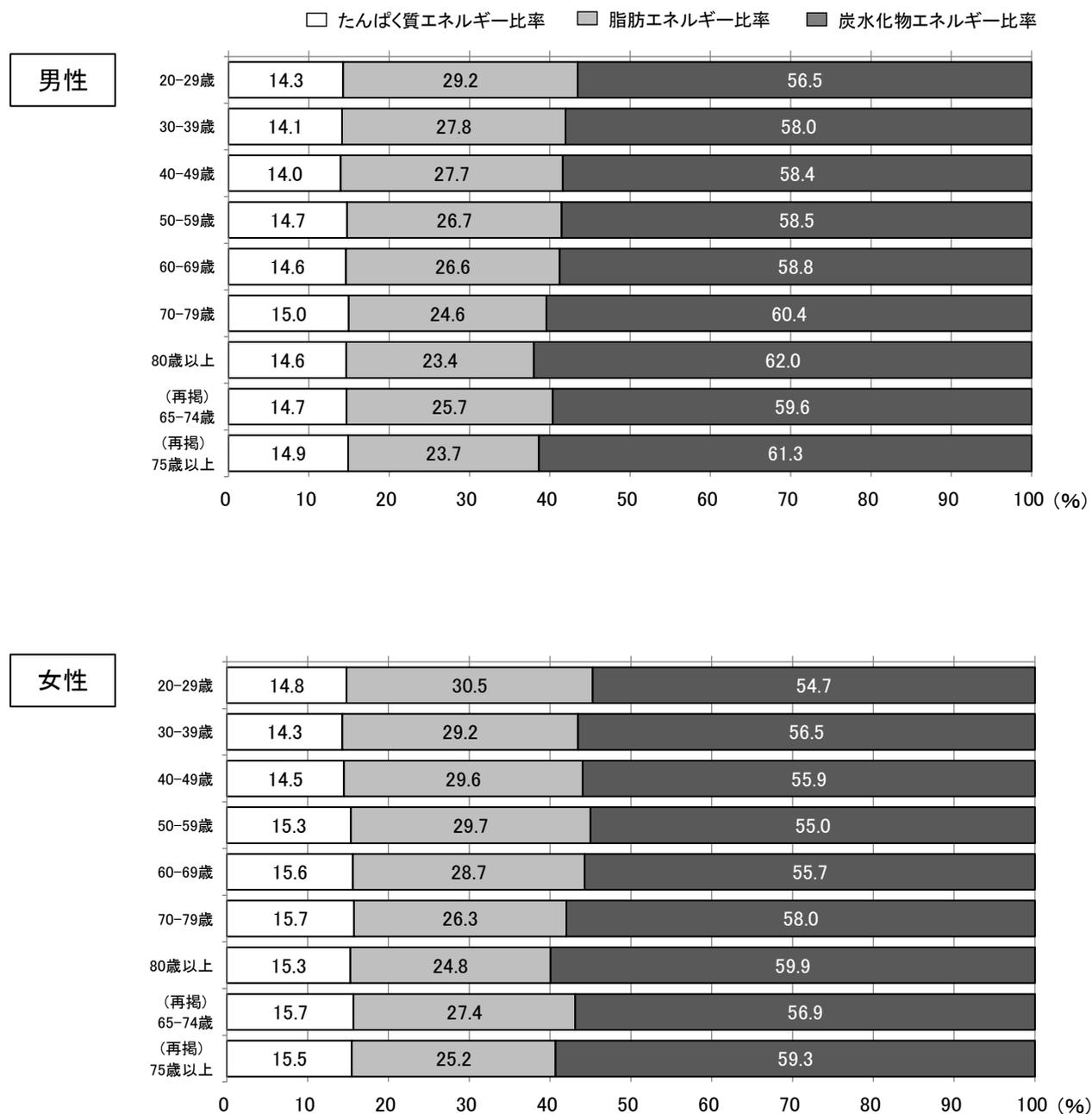


〈炭水化物〉



エネルギー摂取量に占める脂質摂取量の割合(脂肪エネルギー比率)は、年齢が高いほど低く、炭水化物摂取量の割合(炭水化物エネルギー比率)は、年齢が高いほど高い傾向にある。

図2 エネルギー産生栄養素バランス(20歳以上、性・年齢階級別)



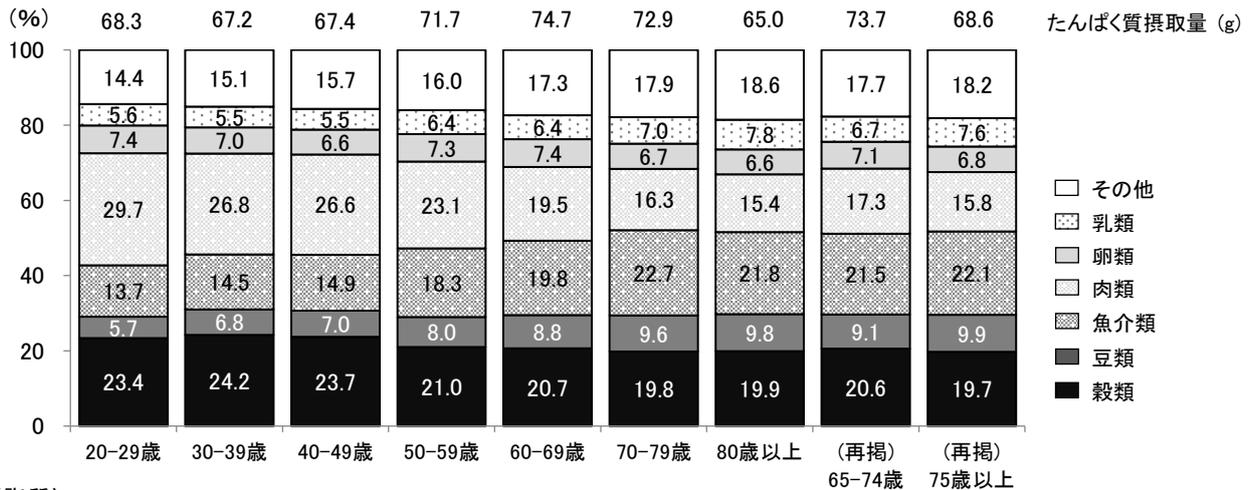
※各比率は個々人の計算値を平均したもの。

※炭水化物エネルギー比率=100-たんぱく質エネルギー比率-脂肪エネルギー比率

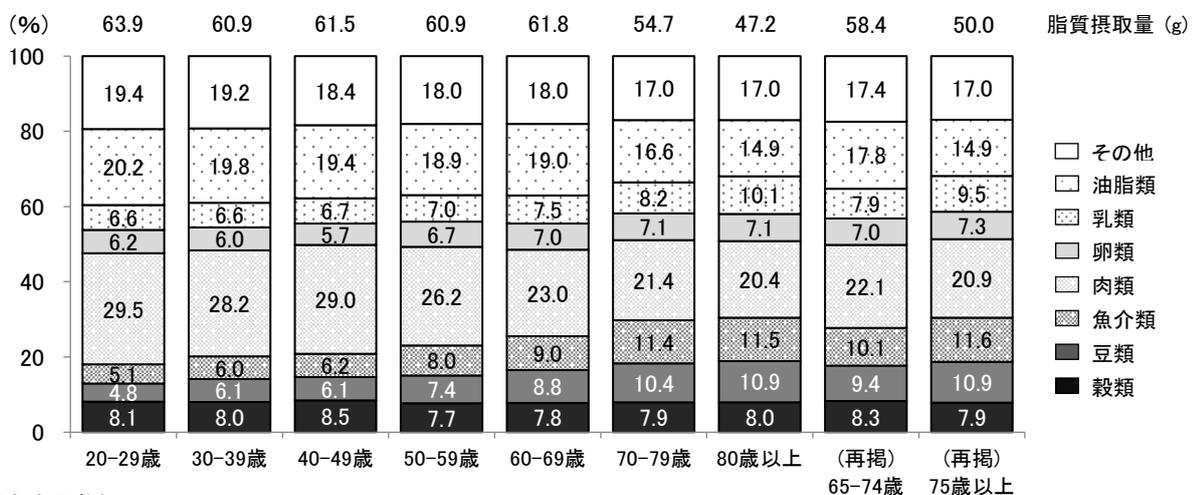
たんぱく質の食品群別摂取構成は、年齢が高いほど肉類からの摂取割合が低く、魚介類からの摂取割合は高い傾向にある。また、炭水化物の食品群別摂取構成は、全ての年齢階級で穀類からの摂取割合が最も高いが、年齢が高いほどその割合は低い傾向にある。

図3 たんぱく質、脂質及び炭水化物の食品群別摂取構成(20歳以上、男女計・年齢階級別)

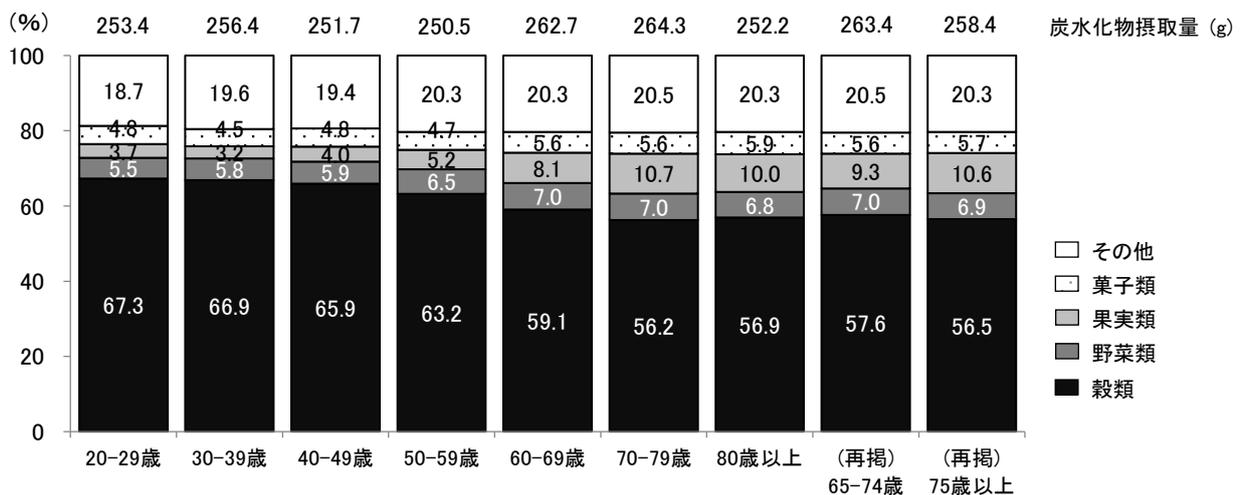
〈たんぱく質〉



〈脂質〉



〈炭水化物〉



2. 体格の状況

65歳以上の低栄養傾向の者(BMI \leq 20 kg/m²)の割合は、16.4%である。男女別にみると男性12.5%、女性19.6%であり、この10年間でみると、いずれも有意な増減はみられない。性・年齢階級別にみると、80歳以上では男女とも約2割が低栄養傾向にある。

図4-1 低栄養傾向の者(BMI \leq 20 kg/m²)の割合の年次推移(65歳以上)(平成19~29年)

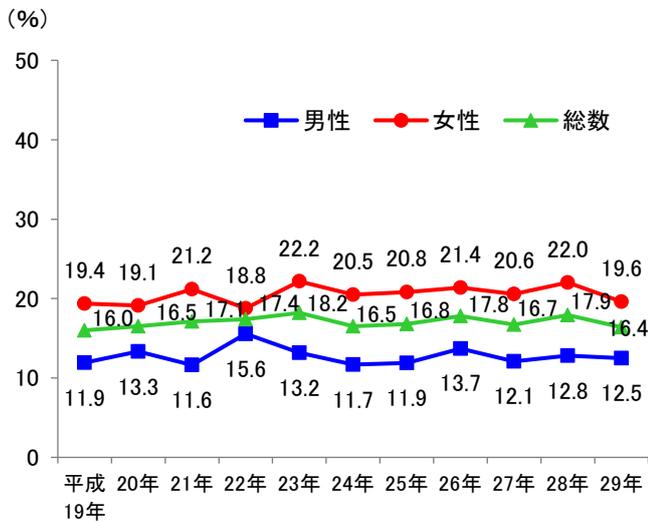


図4-2 年齢調整した、低栄養傾向の者(BMI \leq 20 kg/m²)の割合の年次推移(65歳以上)(平成19~29年)

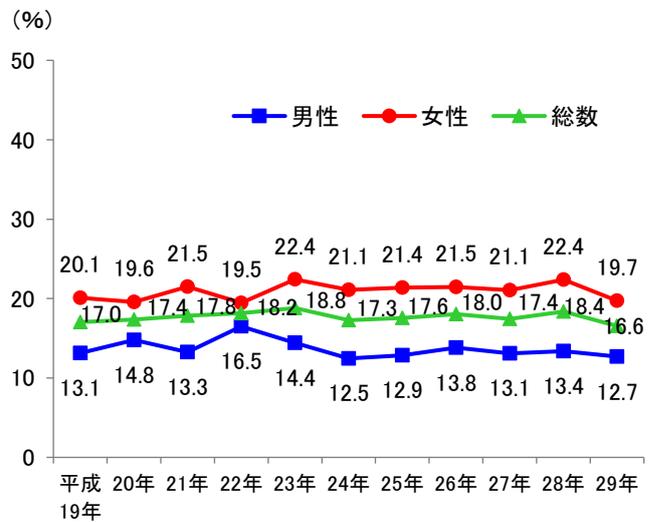
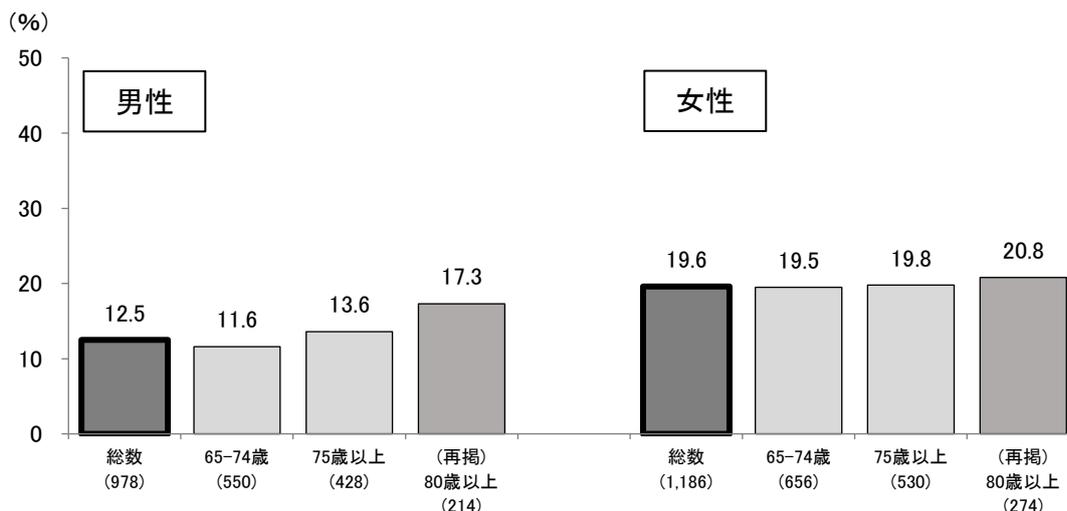


図5 低栄養傾向の者(BMI \leq 20 kg/m²)の割合(65歳以上、性・年齢階級別)



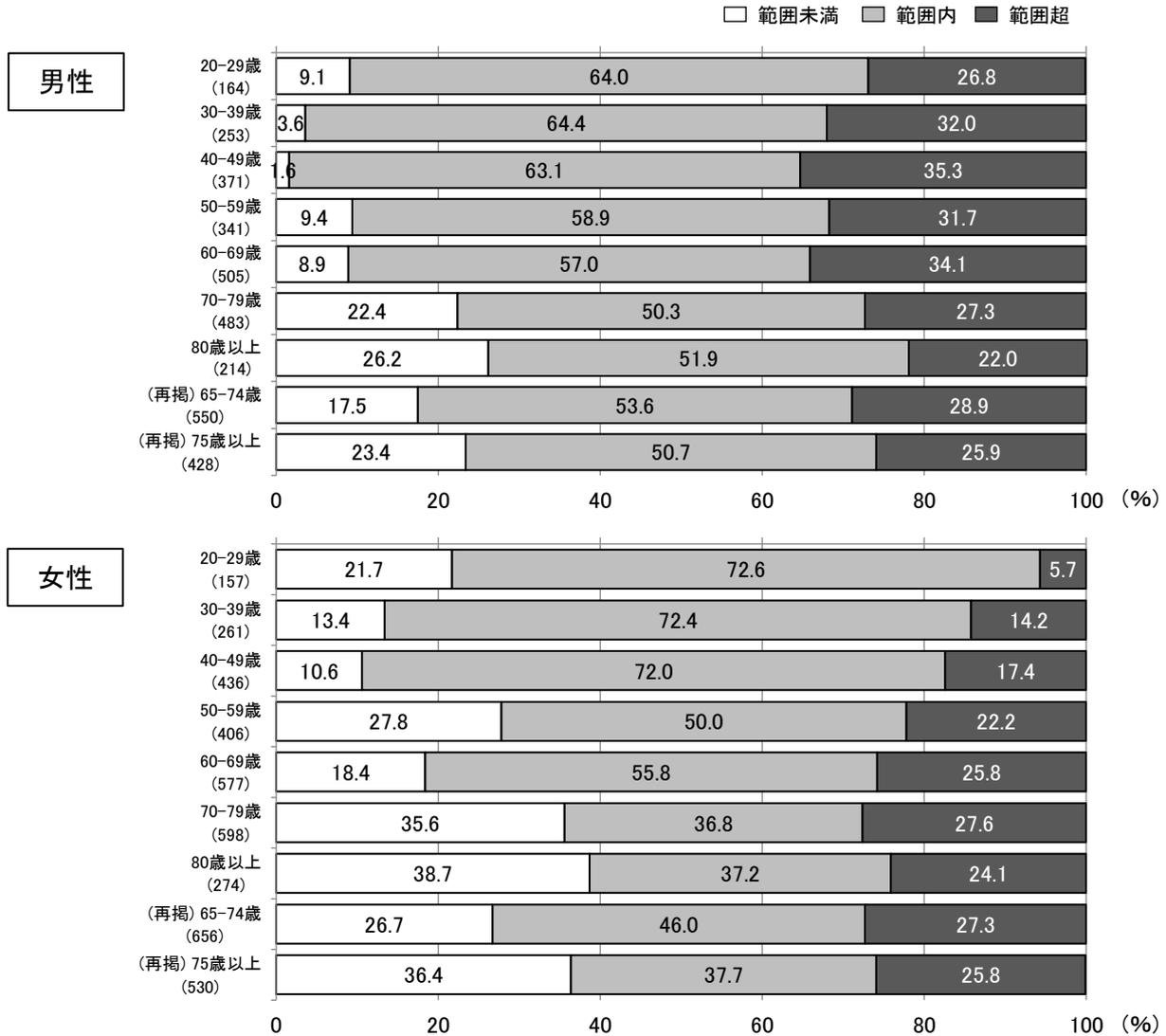
(参考) 「健康日本21(第二次)」の目標*
 低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合の増加の抑制
 目標値: 22%
 *平成25年度からおおむね10年間を目処として設定

(参考) 低栄養傾向の者(BMI \leq 20 kg/m²)について

「健康日本21(第二次)」では、「やせあるいは低栄養状態にある高齢者」ではなく、より緩やかな基準を用いて「低栄養傾向にある高齢者」の割合を減少させることを重視している。その際、「低栄養傾向」の基準として、要介護や総死亡リスクが統計学的に有意に高くなるポイントと示されているBMI20以下を指標として設定している。

目標とする BMI の範囲内にある高齢者の割合は、男性では5割を超えているのに対し、女性では70歳以上は4割を下回っている。また、範囲未達の者の割合は、男女とも70歳代以上で高くなる。

図6 目標とする BMI の範囲の分布(20歳以上、性・年齢階級別)



(参考) 目標とするBMIの範囲(18歳以上)^{1,2}

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18-49	18.5-24.9
50-69	20.0-24.9
70以上	21.5-24.9 ³

¹ 男女共通。あくまでも参考として使用すべきである。

² 観察疫学研究において報告された総死亡率が最も低かった BMI を基に、疾患別の発症率と BMI の関連、死因と BMI の関連、日本人の BMI の実態に配慮し、総合的に判断し目標とする範囲を設定。

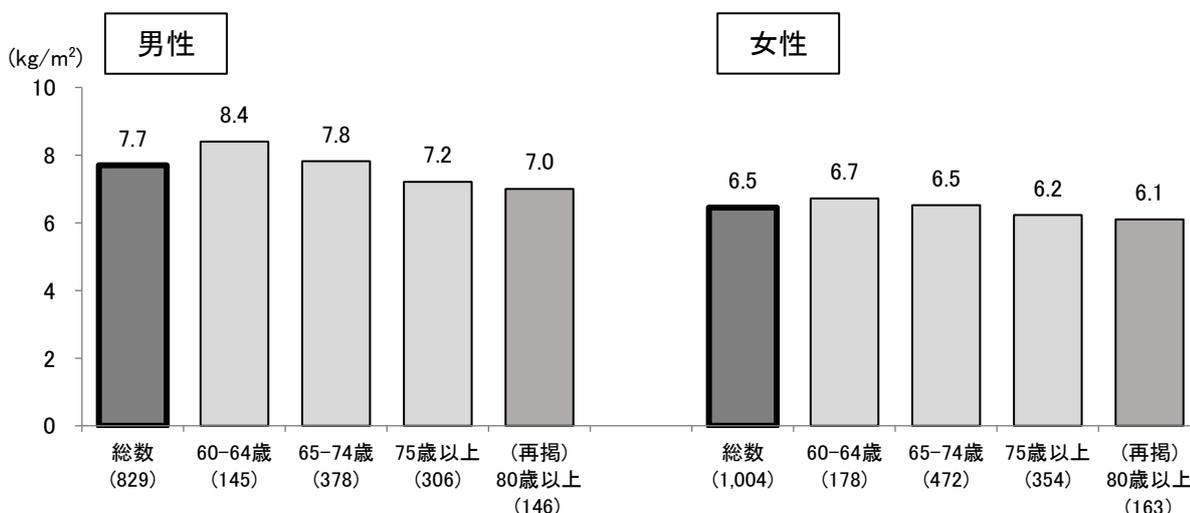
³ 70歳以上では、総死亡率が最も低かった BMI と実態との乖離がみられるため、虚弱の予防及び生活習慣病の予防の両者に配慮すると配慮が必要があることも踏まえ、当面目標とする BMI の範囲を 21.5~24.9 kg/m² とした。
(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」)

3. 四肢の筋肉量の状況

60歳以上の骨格筋指数の平均値は、男性 7.7 kg/m²、女性 6.5 kg/m² であり、男女とも年齢が高いほど有意に減少している。

また、低栄養傾向の者 (BMI ≤ 20 kg/m²) における骨格筋指数の平均値は、男性 6.7 kg/m²、女性 6.1 kg/m² であり、男性の 75 歳以上では 65~74 歳よりも有意に低いのに対し、女性では有意な差はみられない。

図7 骨格筋指数の平均値 (60歳以上、性・年齢階級別)

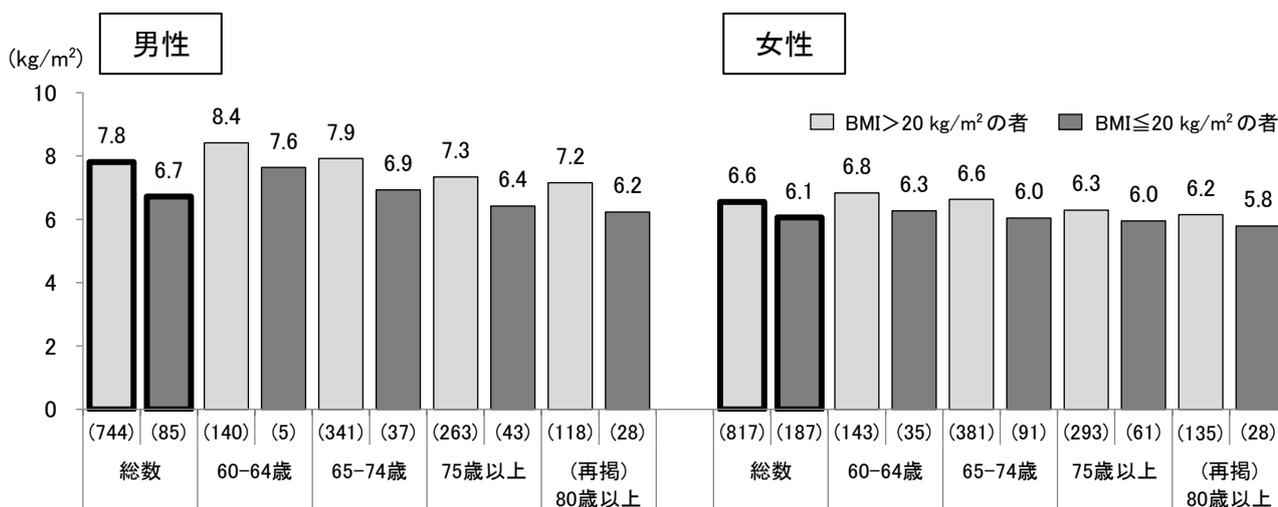


※骨格筋指数 (skeletal muscle mass index: SMI) は四肢除脂肪量 [kg] / (身長 [m])² で算出し、小数点第3位で四捨五入した値を使用した。

※サルコペニア*の評価方法やカットオフ値は定まっていないが、本調査と同種の機器を用いた Yamada, Yらの論文 (Int J Environ Res Public Health. 2017 Jul 19;14(7)) ではサルコペニアのカットオフ値を男性: SMI < 6.8 kg/m²、女性: SMI < 5.7 kg/m² としている。このカットオフ値の範囲に該当する割合は、男性の 60~64 歳では 1.4%、65~74 歳では 10.1%、75 歳以上では 28.8%、女性の 60~64 歳では 1.1%、65~74 歳では 4.2%、75 歳以上では 14.4% である。

*サルコペニアとは、「加齢に伴う筋肉の減少、又は老化に伴う筋肉量の減少」を指す。(厚生労働省「日本人の食事摂取基準 (2015 年版)」)

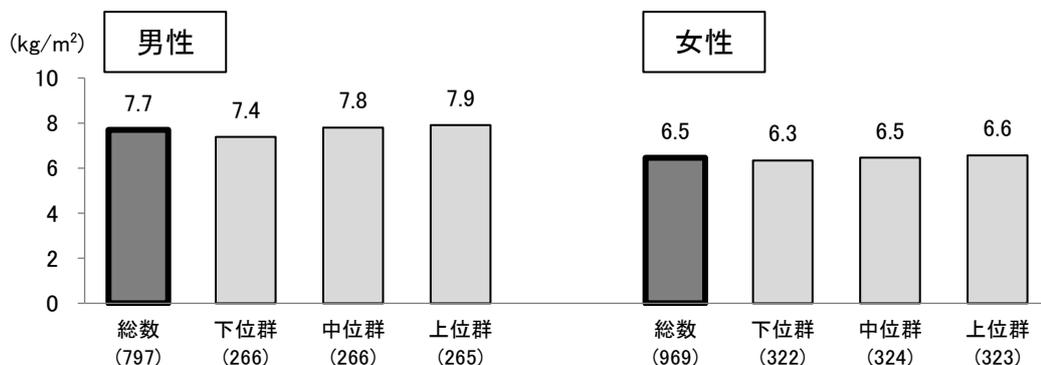
図8 体格の状況別、骨格筋指数の平均値 (60歳以上、性・年齢階級別)



骨格筋指数の平均値は、男女ともたばく質摂取量が多い者ほど有意に高い。同様に、男女とも肉体労働をしている時間が長い者ほど有意に高い。

たばく質摂取量及び肉体労働をしている時間別に骨格筋指数の平均値をみると、たばく質摂取量が多く、肉体労働をしている時間が長い者ほど有意に高い。

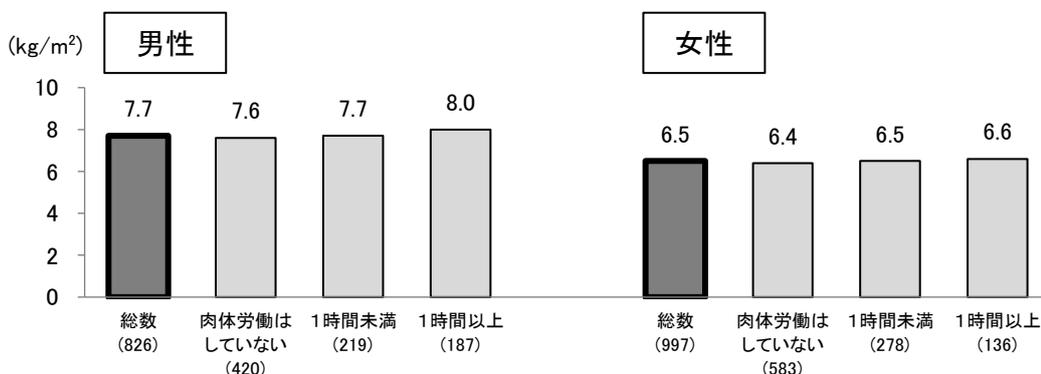
図9 たばく質摂取量別、骨格筋指数の平均値（60歳以上、男女別）



※男女それぞれのたばく質摂取量の分布から3分位で3群に分け、摂取量が少ない群から下位群、中位群、上位群とした。
 （男性：下位群 67.7g 未満、中位群 67.7g 以上 87.3g 未満、上位群 87.3g 以上、女性：下位群 59.9g 未満、中位群 59.9g 以上 76.2g 未満、上位群 76.2g 以上）

※年齢調整した、たばく質摂取量別、骨格筋指数の平均値は、男性：下位群 7.6 kg/m²、中位群 7.9 kg/m²、上位群 8.0kg/m²、女性：下位群 6.4 kg/m²、中位群 6.5 kg/m²、上位群 6.6 kg/m²であり、男女とも摂取量が多い者ほど有意に高い。

図10 肉体労働をしている時間別、骨格筋指数の平均値（60歳以上、男女別）



※年齢調整した、肉体労働をしている時間別、骨格筋指数の平均値は、男性：肉体労働はしていない 7.7 kg/m²、1時間未満 7.9 kg/m²、1時間以上 8.0 kg/m²、女性：肉体労働はしていない 6.5 kg/m²、1時間未満 6.5 kg/m²、1時間以上 6.6 kg/m²であり、男女とも肉体労働をしている時間が長い者ほど有意に高い。

表1 たばく質摂取量及び肉体労働をしている時間別、骨格筋指数の平均値（60歳以上、男女別）

	下位群		中位群		上位群	
	人数	骨格筋指数の平均値(kg/m ²)	人数	骨格筋指数の平均値(kg/m ²)	人数	骨格筋指数の平均値(kg/m ²)
男性(総数)	264	7.4	267	7.8	264	7.9
肉体労働はしていない	146	7.3	141	7.7	119	7.8
1時間未満	71	7.4	64	7.9	77	7.9
1時間以上	47	7.6	62	8.1	68	8.1
女性(総数)	320	6.3	322	6.5	321	6.6
肉体労働はしていない	186	6.3	197	6.4	184	6.5
1時間未満	92	6.4	81	6.5	93	6.6
1時間以上	42	6.5	44	6.6	44	6.7

※男女それぞれのたばく質摂取量の分布から3分位で3群に分け、摂取量が少ない群から下位群、中位群、上位群とした。
 （男性：下位群 67.6g 未満、中位群 67.6g 以上 87.3g 未満、上位群 87.3g 以上、女性：下位群 59.9g 未満、中位群 59.9g 以上 76.2g 未満、上位群 76.2g 以上）

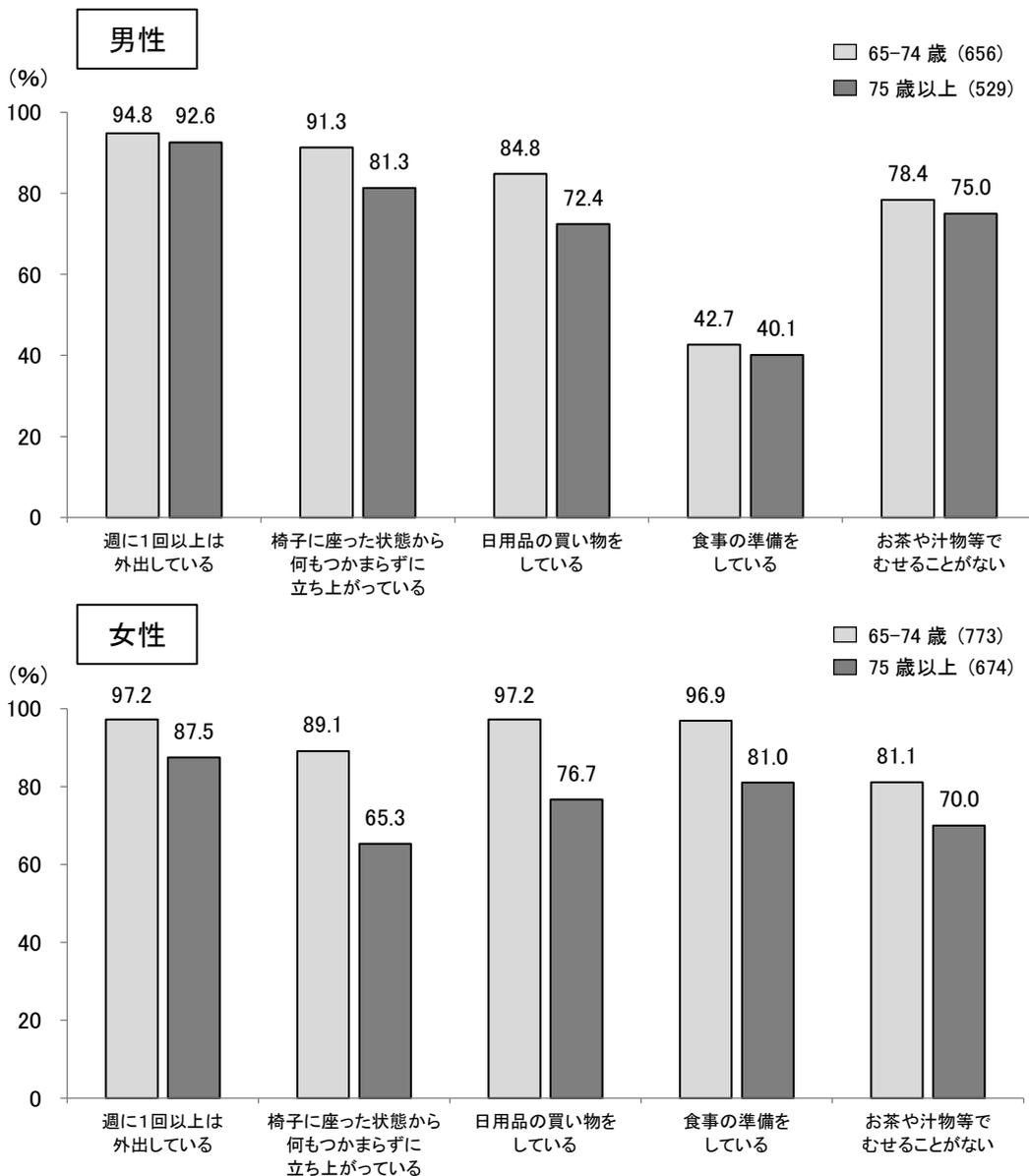
※年齢調整した、たばく質摂取量及び肉体労働をしている時間別、骨格筋指数の平均値は、たばく質摂取量が多く、肉体労働をしている時間が長い者ほど有意に高い。

4. 生活の様子

生活の様子について、女性では全項目で 65～74 歳と 75 歳以上で有意な差がみられるのに対し、男性では「椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっている」及び「日用品の買い物をしている」者の割合に有意な差がみられる。また、同居者の有無別にみると、男女ともに「日用品の買い物をしている」及び「食事の準備をしている」者の割合では有意な差がみられるが、男性の方が女性よりもその差が大きい。

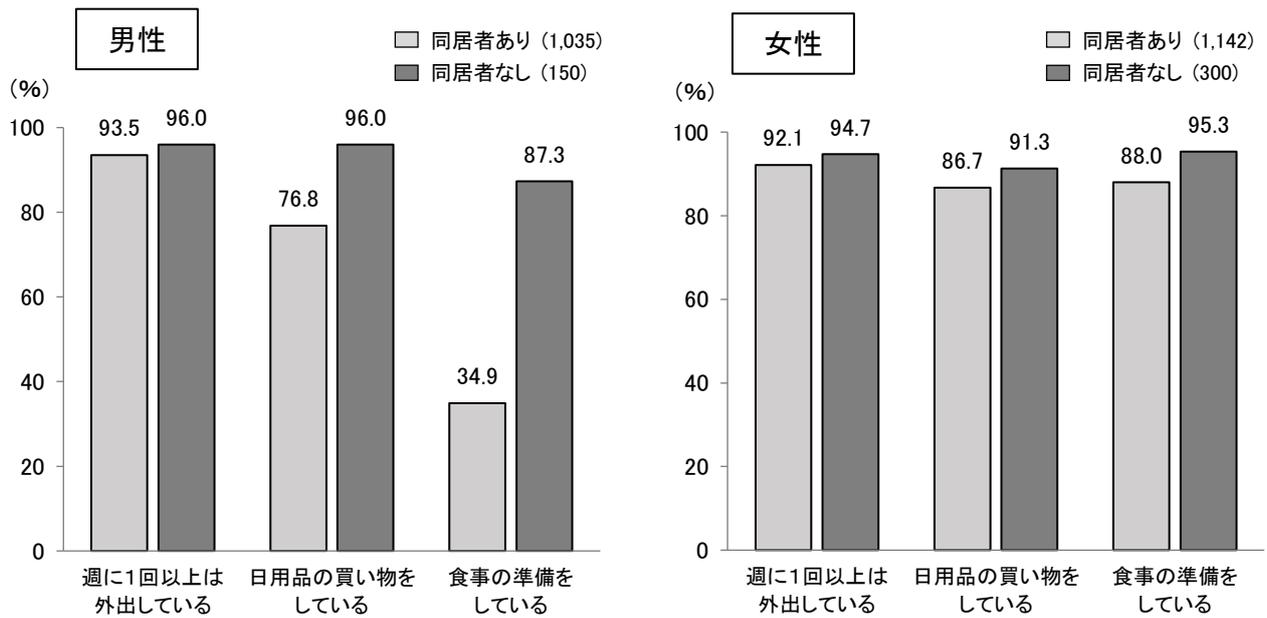
週に1回以上の外出の有無別に低栄養傾向の者(BMI \leq 20 kg/m²)の割合をみると、男性では年齢階級に関係なく「外出なし」が「外出あり」よりもその割合が高い。

図 11 生活の様子(65 歳以上、性・年齢階級別)



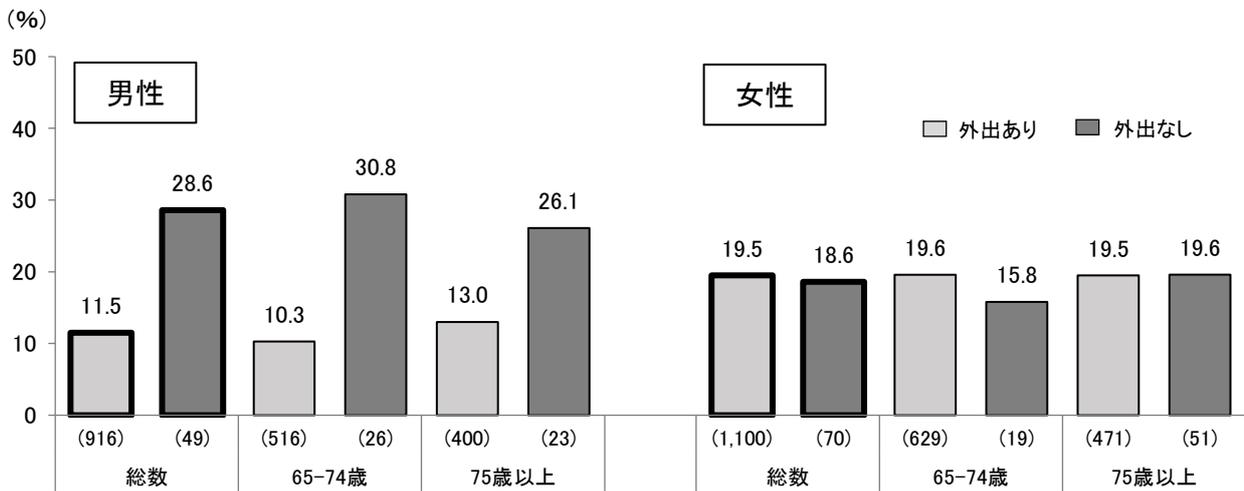
※図中の数値は、「週に1回以上は外出していますか」、「椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか」、「日用品の買い物をしていますか」、「食事の準備をしていますか」に「はい」と回答した者、「お茶や汁物等でむせることがありますか」に「いいえ」と回答した者の割合。

図 12 同居者の有無別、生活の様子(65 歳以上、男女別)



※「同居者あり」は、「あなたが同居している方は、あなたを含めて何人ですか」に「2人以上」と回答した者、「同居者なし」は、同問に「1人」と回答した者。

図 13 週に1回以上の外出の有無別、低栄養傾向の者 (BMI ≤ 20 kg/m²) の割合 (65 歳以上、性・年齢階級別)



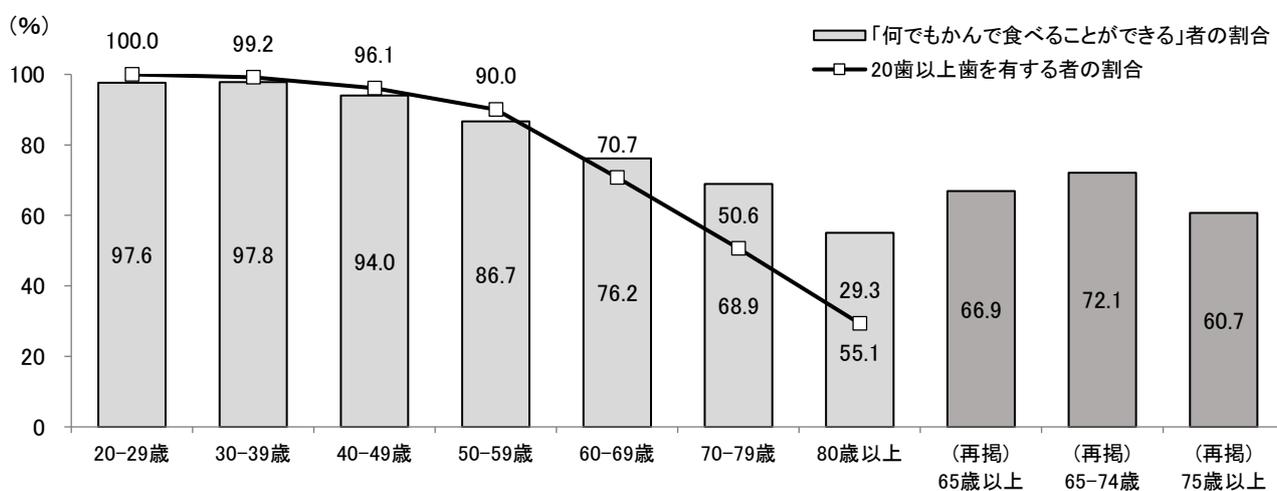
※「外出あり」は、「週に1回以上は外出していますか」に「はい」と回答した者、「外出なし」は、同問に「いいえ」と回答した者。

5. 歯・口腔の健康に関する状況

かんで食べるときの状態と歯の保有状況について、「何でもかんで食べることができる」者の割合と20歯以上歯を有する者の割合は、60歳代から大きく減少する。

また、65歳以上の高齢者のうち、「何でもかんで食べることができる」者における低栄養傾向の者(BMI ≤ 20 kg/m²)の割合は、男性10.2%、女性18.0%であり、「何でもかんで食べることができる」者と「何でもかんで食べることができる」以外の者における低栄養傾向の者の割合の差は、女性より男性の方が大きい。

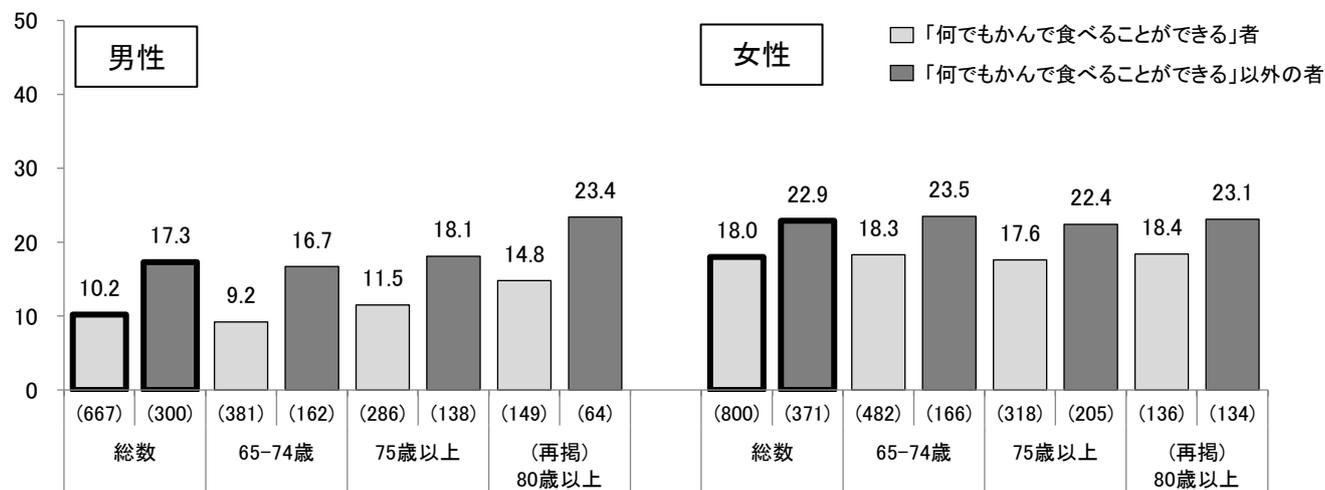
図14 「何でもかんで食べることができる」者と歯の保有状況(20歳以上、男女計・年齢階級別)



(参考) 「健康日本21(第二次)」の目標
口腔機能の維持・向上(60歳代における咀嚼良好者の割合の増加)
目標値: 80%

図15 かんで食べるときの状態別、低栄養傾向の者(BMI ≤ 20 kg/m²)の割合

(65歳以上、性・年齢階級別)



※「何でもかんで食べることができる」以外の者は、かんで食べる時の状態について、「一部かめない食べ物がある」、「かめない食べ物が多い」又は「かんで食べることはできない」と回答した者。

第2部 基本項目

第1章 身体状況及び糖尿病等に関する状況

1. 肥満及びやせの状況

肥満者(BMI \geq 25 kg/m²)の割合は男性 30.7%、女性 21.9%であり、この10年間でみると、男女とも有意な増減はみられない。

やせの者(BMI<18.5 kg/m²)の割合は男性 4.0%、女性 10.3%であり、この10年間でみると、男女とも有意な増減はみられない。なお、20歳代女性のやせの割合は21.7%である。

▼肥満の判定▼

BMI(Body Mass Index[kg/m²], 体重[kg]÷(身長[m])²)を用いて判定 (日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会 2011年)

図16-1 肥満者(BMI \geq 25 kg/m²)の割合の年次推移(20歳以上)(平成19~29年)

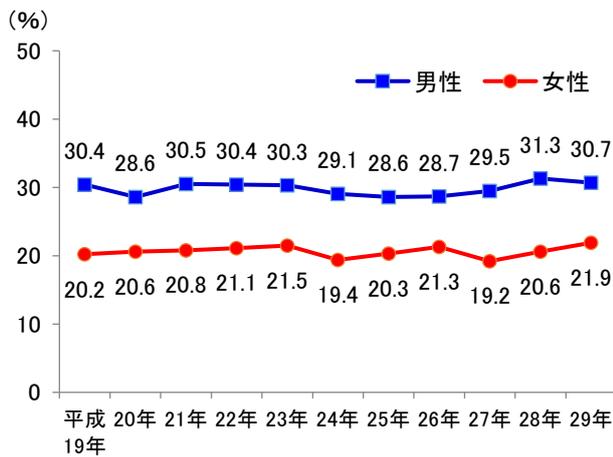


図16-2 年齢調整した、肥満者(BMI \geq 25 kg/m²)の割合の年次推移(20歳以上)(平成19~29年)

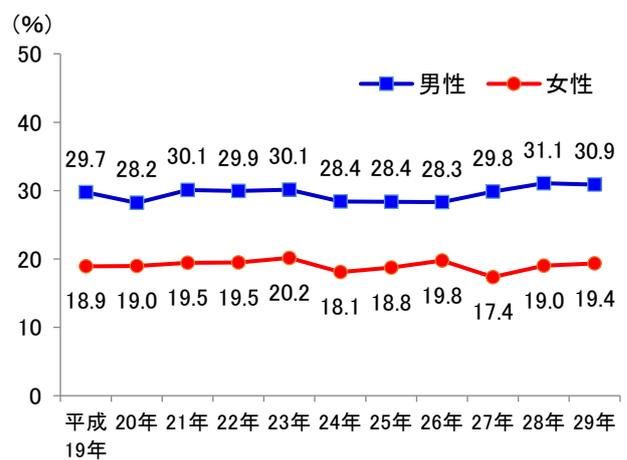
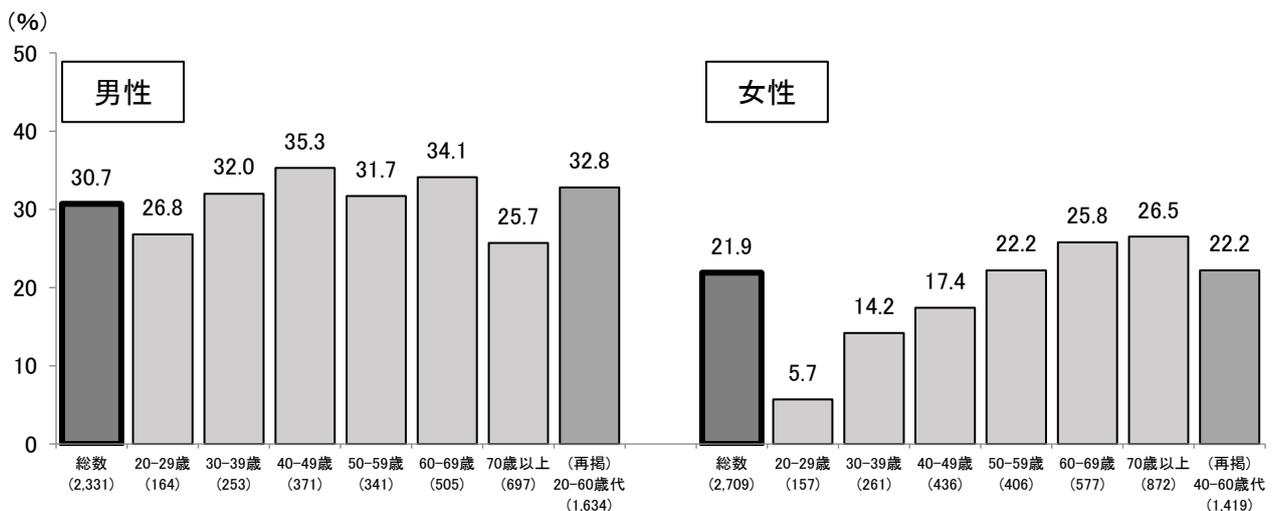


図17 肥満者(BMI \geq 25 kg/m²)の割合(20歳以上、性・年齢階級別)



(参考) 「健康日本21(第二次)」の目標

適正体重を維持している者の増加(肥満(BMI25以上)、やせ(BMI18.5未満)の減少)

目標値: 20~60歳代男性の肥満者の割合 28%、40~60歳代女性の肥満者の割合 19%

図 18-1 やせの者(BMI<18.5 kg/m²)の割合の年次推移(20歳以上)(平成19~29年)

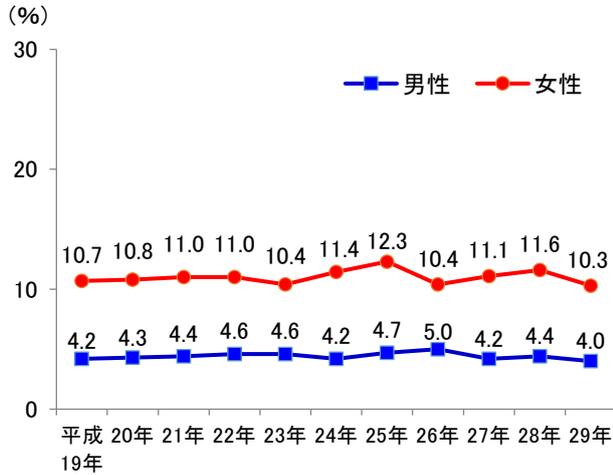


図 18-2 年齢調整した、やせの者(BMI<18.5 kg/m²)の割合の年次推移(20歳以上)(平成19~29年)

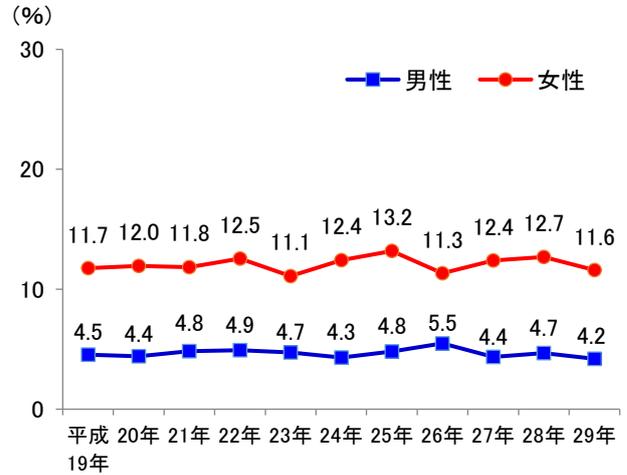
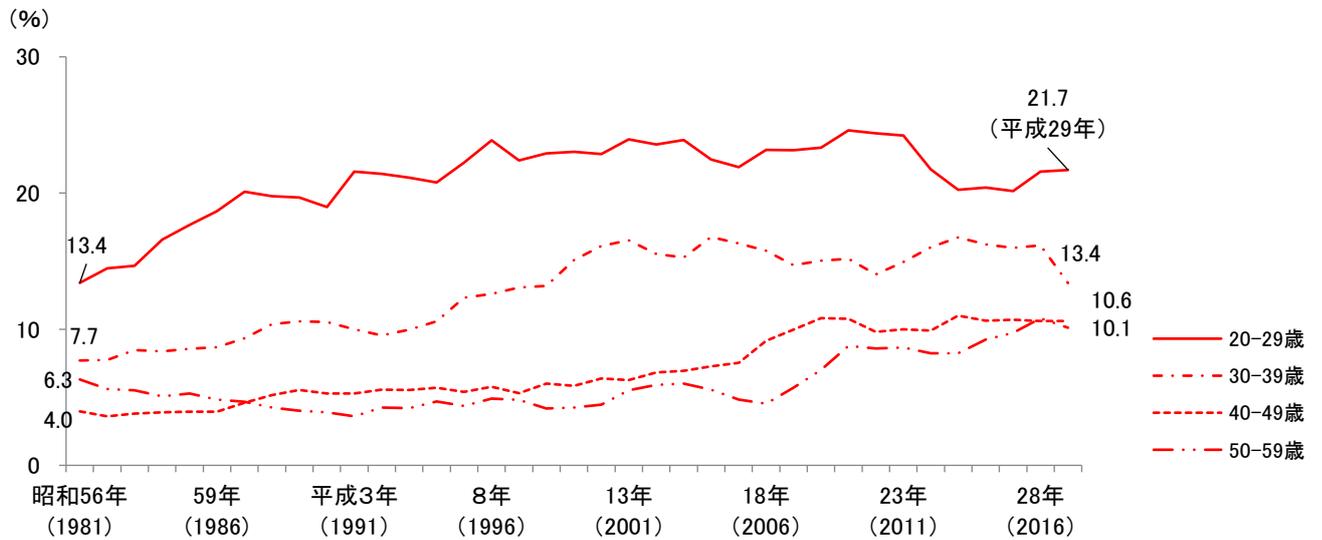


図 19 やせの者(BMI<18.5 kg/m²)の割合の年次推移(20~59歳、女性)



※移動平均*により平滑化した結果から作成。

*「移動平均」とは、各年の結果のばらつきを少なくするため、各年次結果と前後の年次結果を足し合わせ、計3年分を平均化したもの。

ただし、平成29年については単年の結果である。

(参考)「健康日本21(第二次)」の目標
 適正体重を維持している者の増加
 (肥満(BMI25以上)、やせ(BMI18.5未満)の減少)
 目標値: 20歳代女性のやせの者の割合 20%

(参考)やせの者(BMI<18.5 kg/m²)について

「健康日本21(第二次)」では、若年女性のやせは骨量減少、低出生体重児出産のリスク等との関連があることが示されている。

2. 糖尿病に関する状況

「糖尿病が強く疑われる者」の割合は男性 18.1%、女性 10.5%である。この 10 年間でみると、男女とも有意な増減はみられない。年齢階級別にみると、年齢が高い層でその割合が高い。

▼「糖尿病が強く疑われる者」の判定▼

ヘモグロビン A1c の測定値がある者のうち、ヘモグロビン A1c(NGSP)値が 6.5%以上(平成 23 年まではヘモグロビン A1c(JDS)値が 6.1%以上)又は「糖尿病治療の有無」に「有」と回答した者。

図 20-1 「糖尿病が強く疑われる者」の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 19~29 年)

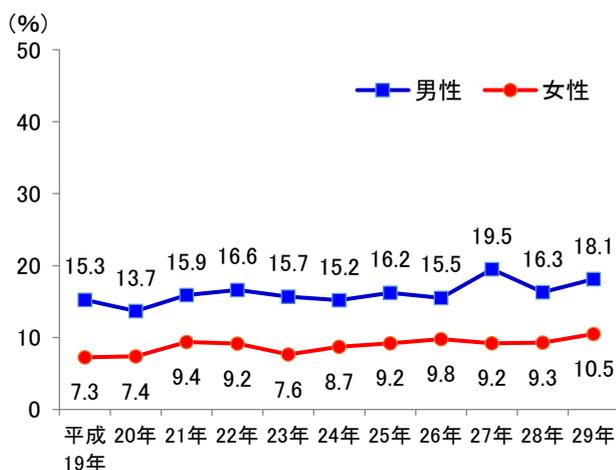


図 20-2 年齢調整した、「糖尿病が強く疑われる者」の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 19~29 年)

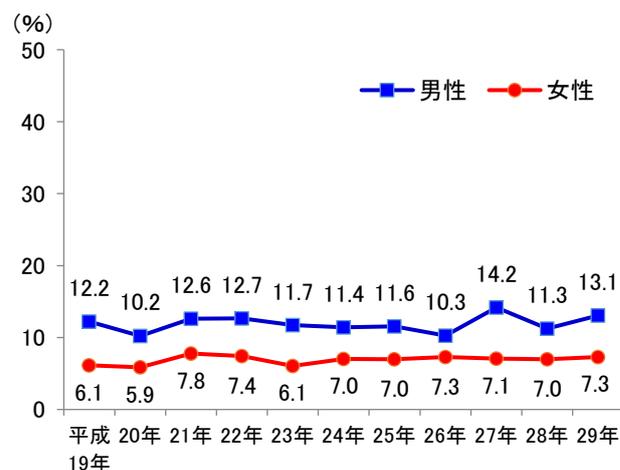
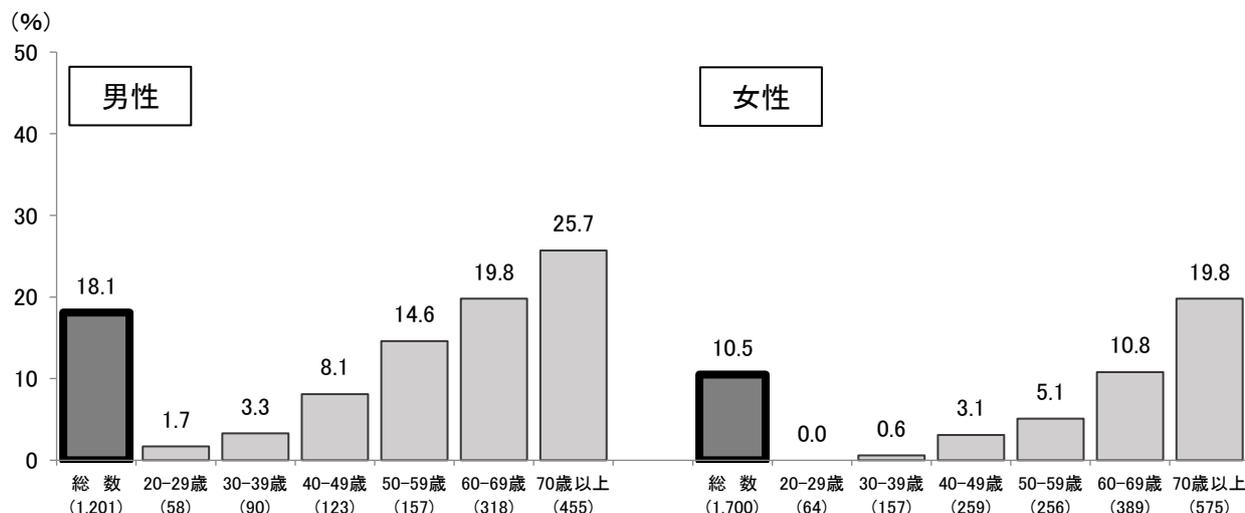


図 21 「糖尿病が強く疑われる者」の割合(20 歳以上、性・年齢階級別)



3. 血圧に関する状況

収縮期(最高)血圧の平均値は男性 135.2 mmHg、女性 128.9 mmHg である。この 10 年間でみると、男女とも有意に減少している。

収縮期(最高)血圧が 140 mmHg 以上の者の割合は男性 37.0%、女性 27.8% である。この 10 年間でみると、男女とも有意に減少している。

図 22-1 収縮期(最高)血圧の平均値の年次推移(20 歳以上)(平成 19~29 年)

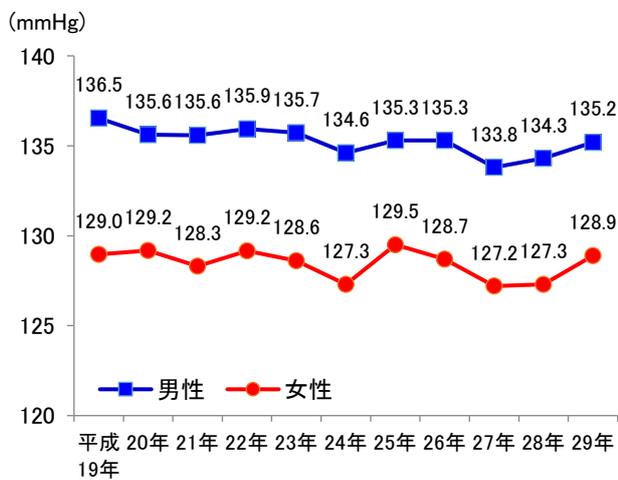
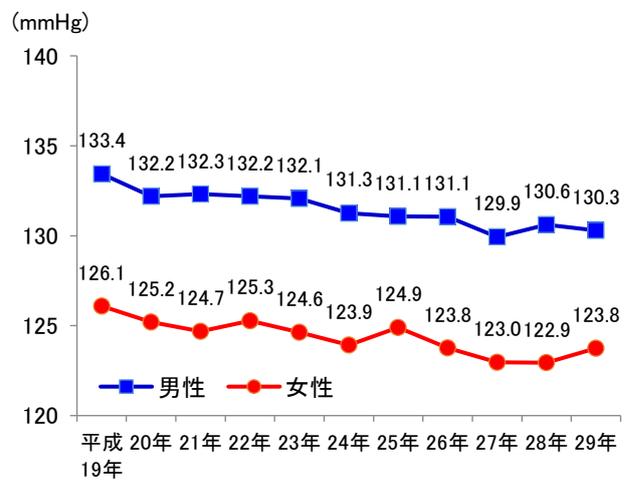


図 22-2 年齢調整した、収縮期(最高)血圧の平均値の年次推移(20 歳以上)(平成 19~29 年)



(参考) 「健康日本21(第2次)」の目標
 高血圧の改善(収縮期血圧の平均値の低下:40~89 歳)
 目標値: 男性 134mmHg、女性 129mmHg

図 23-1 収縮期(最高)血圧が 140mmHg 以上の者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 19~29 年)

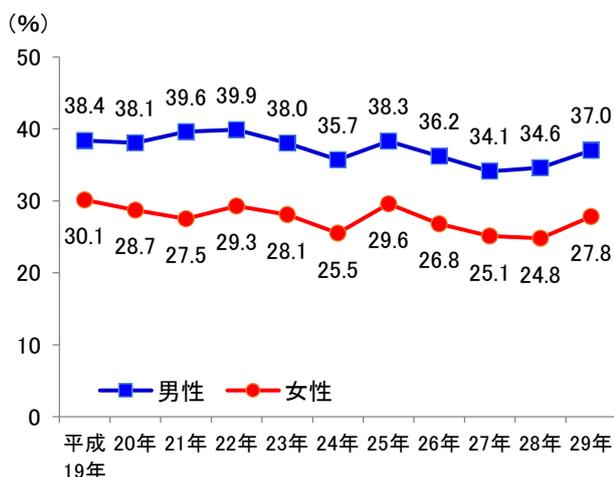
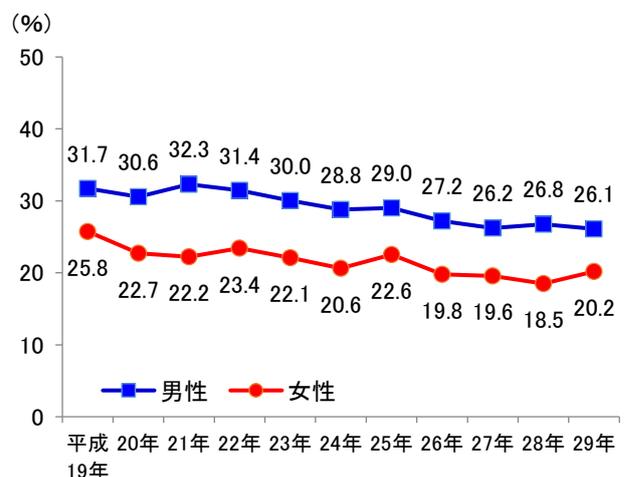


図 23-2 年齢調整した、収縮期(最高)血圧が 140mmHg 以上の者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 19~29 年)



4. 血中コレステロールに関する状況

血清総コレステロール値が 240 mg/dL 以上の者の割合は男性 12.4%、女性 19.8%である。この 10 年間でみると、男女とも有意な増減はみられない。

血清 non HDL コレステロール値の平均値は男性 142.9 mg/dL、女性 143.2 mg/dL である。この 10 年間でみると、男女とも有意な増減はみられない。

図 24-1 血清総コレステロールが 240 mg/dL 以上の者の割合の年次推移(20 歳以上)
(平成 19~29 年)

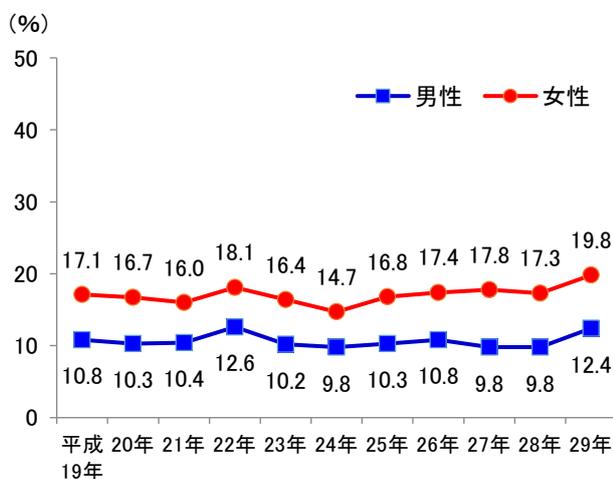
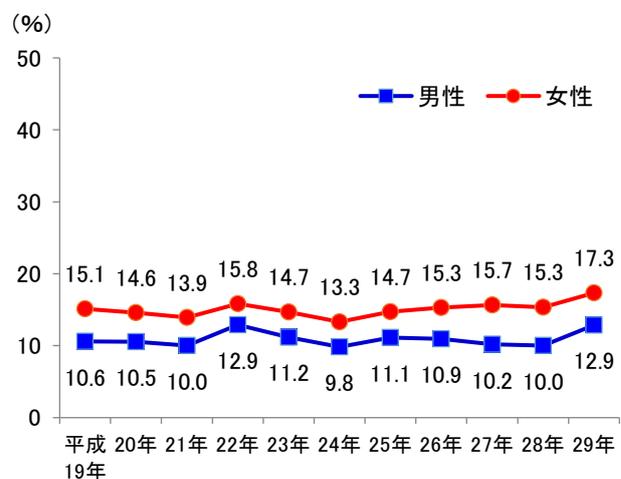


図 24-2 年齢調整した、血清総コレステロールが 240 mg/dL 以上の者の割合の年次推移(20 歳以上)
(平成 19~29 年)



(参考) 「健康日本21(第二次)」の目標
脂質異常症の減少(40~79 歳)
目標値: 総コレステロール 240 mg/dL 以上の者の割合 男性 10%、女性 17%

図 25-1 血清 non HDL コレステロール値の平均値の年次推移(20 歳以上)
(平成 19~29 年)

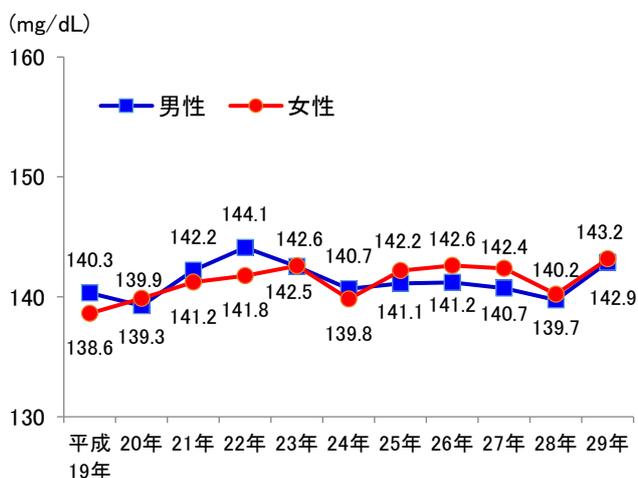
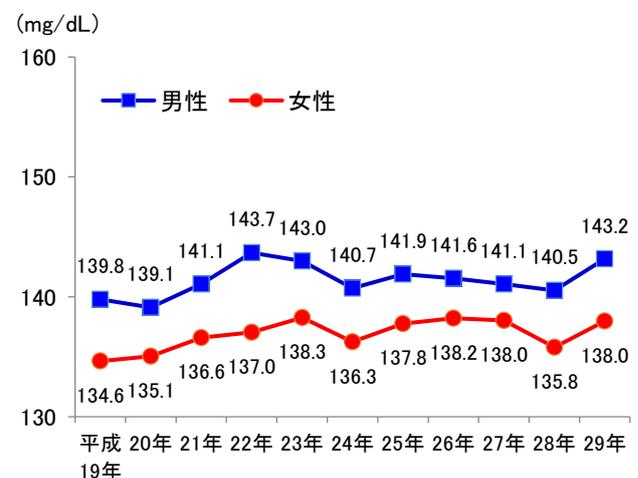


図 25-2 年齢調整した、血清 non HDL コレステロール値の平均値の年次推移(20 歳以上)
(平成 19~29 年)



※non HDL コレステロール(mg/dL) = 総コレステロール(mg/dL) - HDL コレステロール(mg/dL)

第2章 栄養・食生活に関する状況

1. 食塩摂取量の状況

食塩摂取量の平均値は9.9gであり、男女別にみると男性10.8g、女性9.1gである。この10年間でみると、いずれも有意に減少している。年齢階級別にみると、男性では20～30歳代、女性では20歳代で最も少なく、男女とも60歳代で最も高い。

図26-1 食塩摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)(平成19～29年)

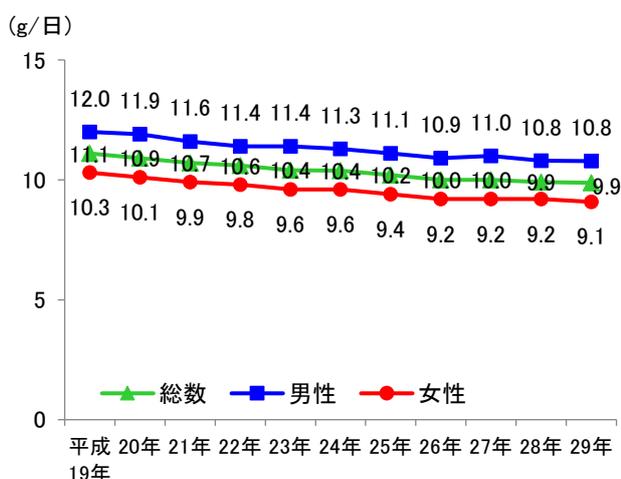


図26-2 年齢調整した、食塩摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)(平成19～29年)

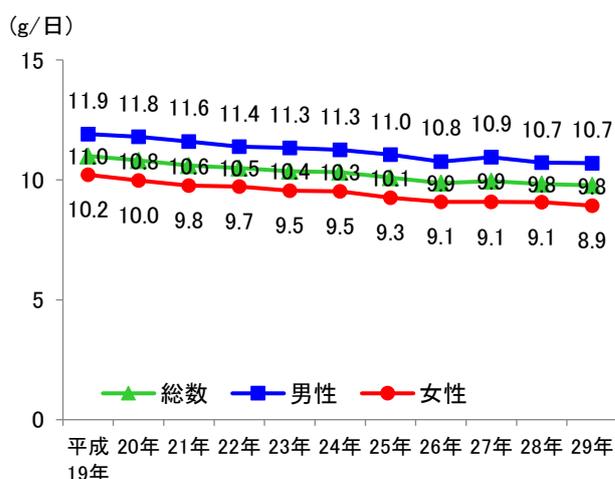
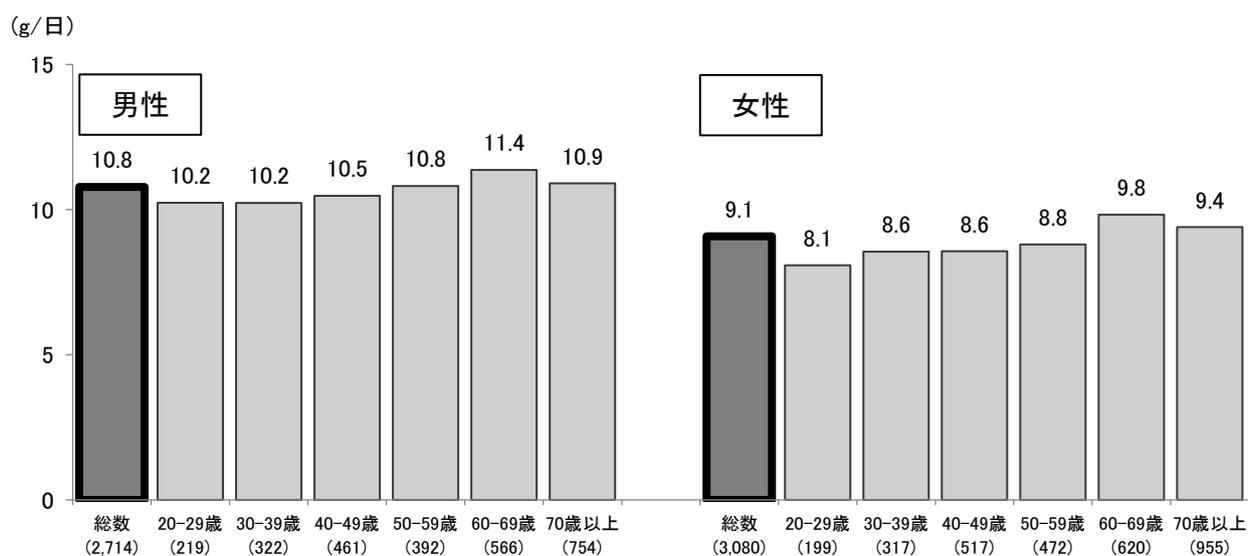


図27 食塩摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)



(参考) 「健康日本21(第二次)」の目標
食塩摂取量の減少
目標値: 1日当たりの食塩摂取量の平均値 8g

2. 野菜摂取量の状況

野菜摂取量の平均値は 288.2 g であり、男女別にみると男性 295.4 g、女性 281.9 g である。この 10 年間でみると、いずれも有意な増減はみられない。年齢階級別にみると、男性では 30 歳代、女性では 20 歳代で最も少なく、男女とも 60 歳代で最も多い。

図 28-1 野菜摂取量の平均値の年次推移 (20 歳以上) (平成 19~29 年)

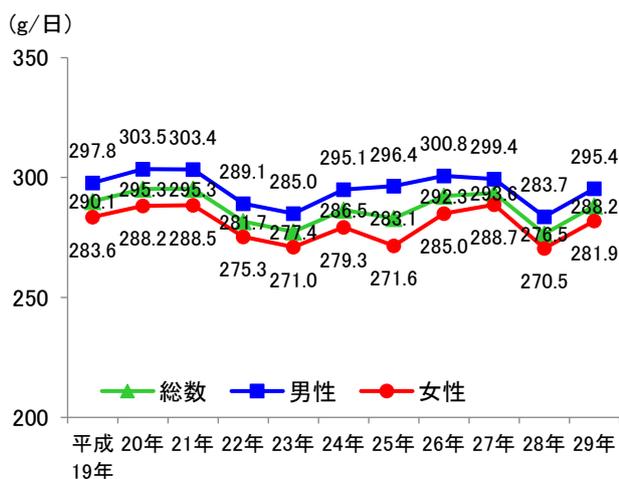


図 28-2 年齢調整した、野菜摂取量の平均値の年次推移 (20 歳以上) (平成 19~29 年)

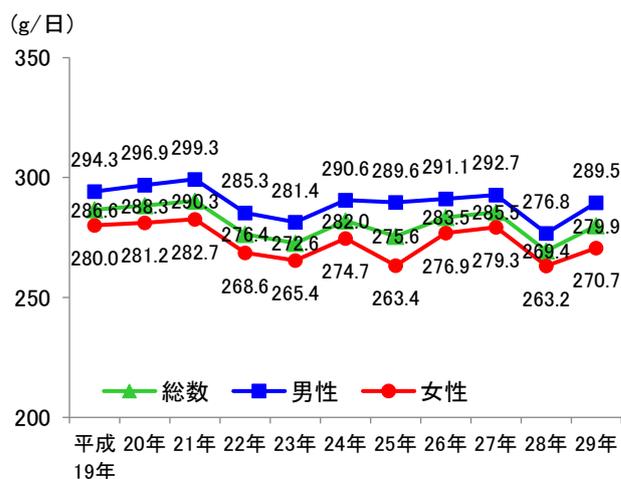
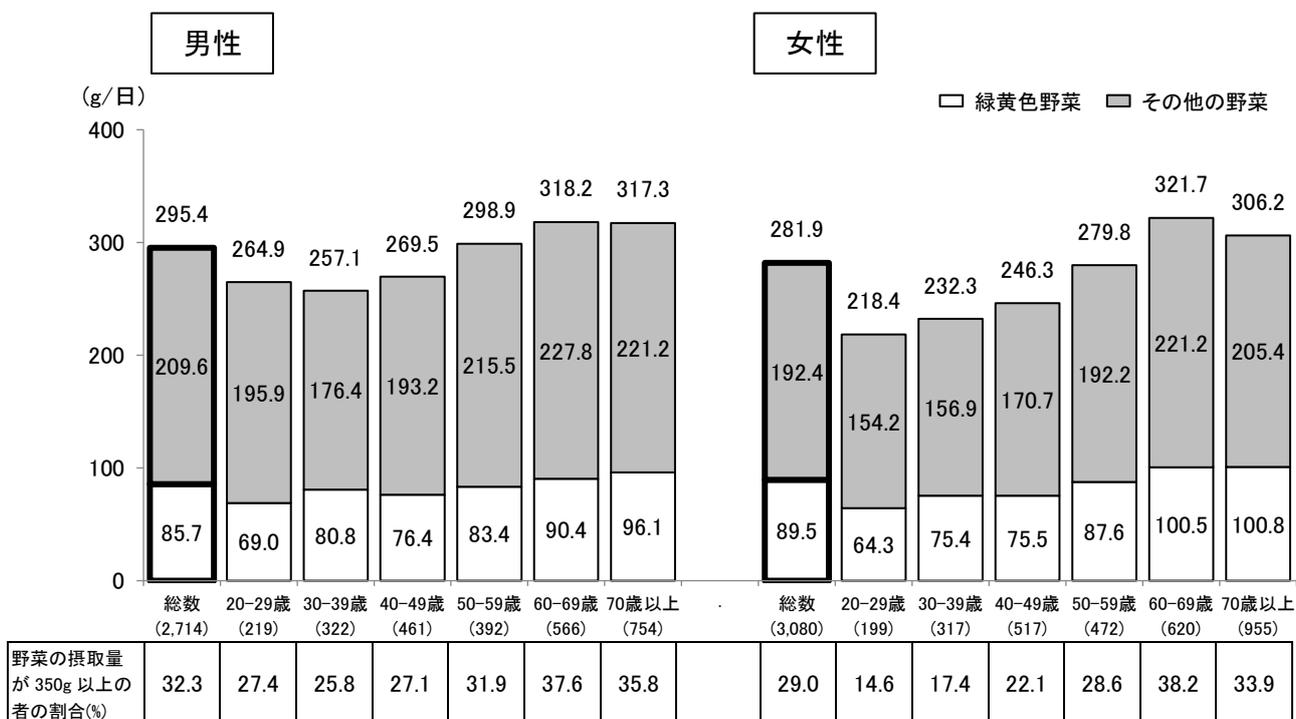


図 29 野菜摂取量の平均値 (20 歳以上、性・年齢階級別)



(参考) 「健康日本21(第二次)」の目標
野菜の摂取量の増加
目標値: 野菜摂取量の平均値 350g

3. 朝食の欠食に関する状況

朝食の欠食率は男性 15.0%、女性 10.2%である。年齢階級別にみると、男女ともにその割合は 20 歳代で最も高く、それぞれ男性 30.6%、女性 23.6%である。

▼「朝食の欠食率」▼

調査を実施した日(任意の1日)において朝食を欠食*した者の割合。

*「欠食」とは、以下の3つの合計。

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

図 30 朝食の欠食率の内訳(20 歳以上、性・年齢階級別)

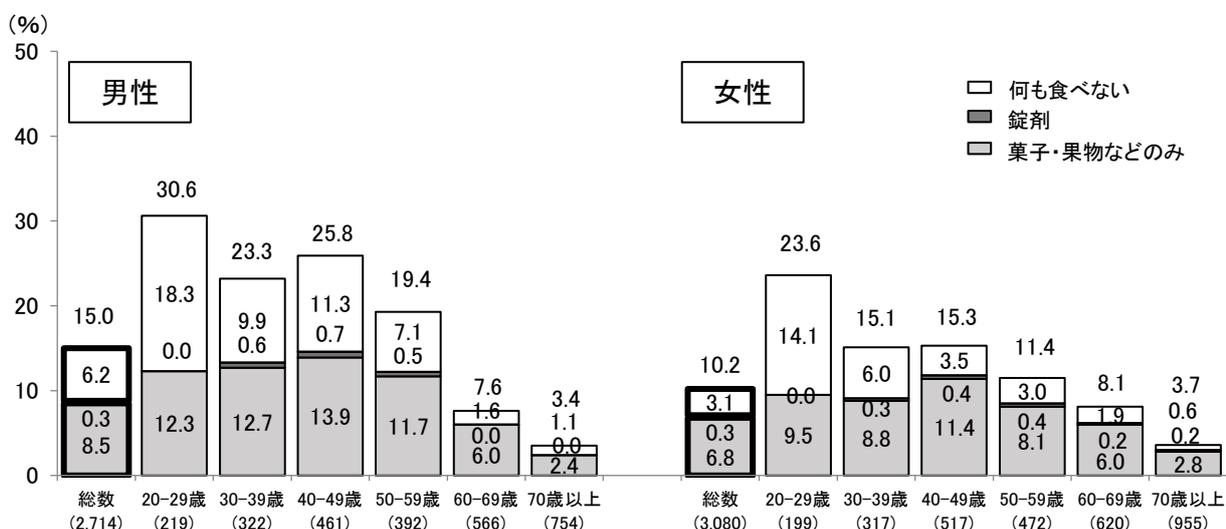


表2 朝食の欠食率の年次推移(20 歳以上、性・年齢階級別)(平成 19~29 年)

		平成 19年	20年	21年	22年	23年	24年	25年	26年	27年	28年	29年
男性	総数	14.7	15.8	15.5	15.2	16.1	14.2	14.4	14.3	14.3	15.4	15.0
	20-29歳	28.6	30.0	33.0	29.7	34.1	29.5	30.0	37.0	24.0	37.4	30.6
	30-39歳	30.2	27.7	29.2	27.0	31.5	25.8	26.4	29.3	25.6	26.5	23.3
	40-49歳	17.9	25.7	19.3	20.5	23.5	19.6	21.1	21.9	23.8	25.6	25.8
	50-59歳	11.8	15.1	12.4	13.7	15.0	13.1	17.8	13.4	16.4	18.0	19.4
	60-69歳	7.4	8.1	9.1	9.2	6.3	7.9	6.6	8.5	8.0	6.7	7.6
	70歳以上	3.4	4.6	4.9	4.2	3.7	3.9	4.1	3.2	4.2	3.3	3.4
女性	総数	10.5	12.8	10.9	10.9	11.9	9.7	9.8	10.5	10.1	10.7	10.2
	20-29歳	24.9	26.2	23.2	28.6	28.8	22.1	25.4	23.5	25.3	23.1	23.6
	30-39歳	16.3	21.7	18.1	15.1	18.1	14.8	13.6	18.3	14.4	19.5	15.1
	40-49歳	12.8	14.8	12.1	15.2	16.0	12.1	12.2	13.5	13.7	14.9	15.3
	50-59歳	9.7	13.4	10.6	10.4	11.2	9.2	13.8	10.7	11.8	11.8	11.4
	60-69歳	5.1	8.6	7.2	5.4	7.6	6.5	5.2	7.4	6.7	6.3	8.1
	70歳以上	3.8	5.2	4.7	4.6	3.8	3.6	3.8	4.4	3.8	4.1	3.7

第3章 身体活動・運動及び睡眠に関する状況

1. 運動習慣者の状況

運動習慣のある者の割合は、男性で 35.9%、女性で 28.6%であり、この 10 年間でみると、男女ともに有意な増減はみられない。年齢階級別にみると、その割合は、男性では 30 歳代、女性では 20 歳代で最も低く、それぞれ 14.7%、11.6%である。

図 31-1 運動習慣のある者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 19~29 年)

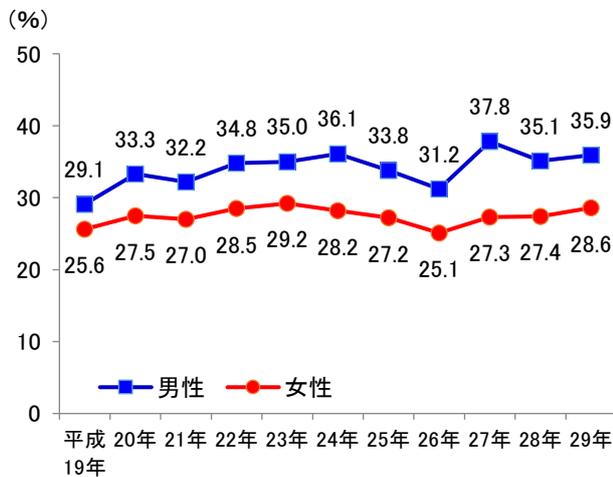
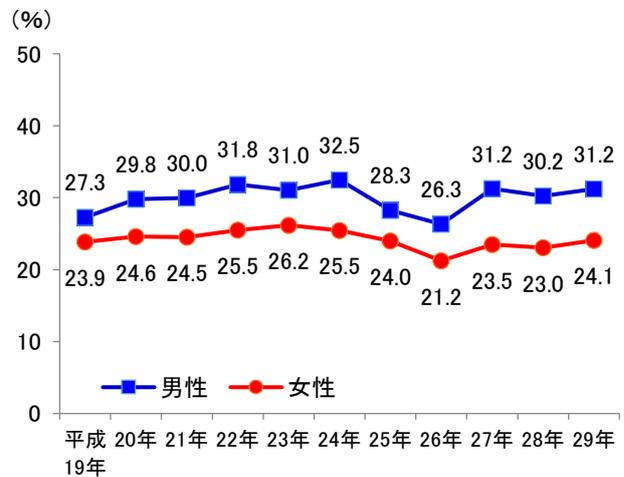
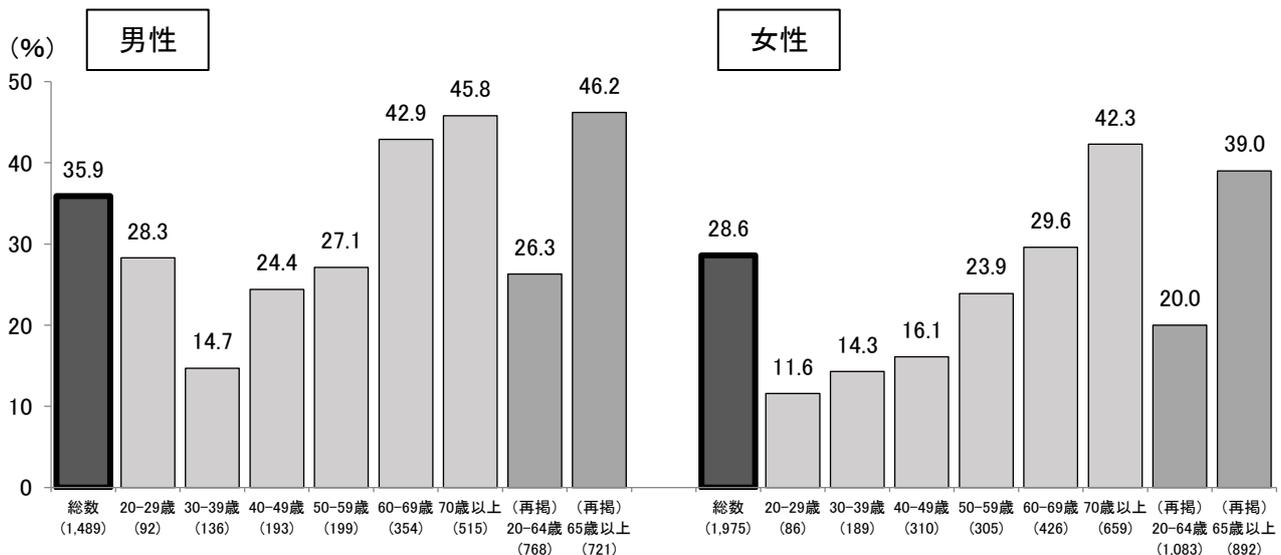


図 31-2 年齢調整した、運動習慣のある者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 19~29 年)



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

図 32 運動習慣のある者の割合(20 歳以上、性・年齢階級別)



(参考) 「健康日本21(第二次)」の目標
 運動習慣者の割合の増加
 目標値: 20~64 歳 男性 36% 女性 33%
 65 歳以上 男性 58% 女性 48%

2. 歩数の状況

歩数の平均値は男性で 6,846 歩、女性で 5,867 歩であり、この 10 年間でみると、男女ともに有意な増減はみられない。20～64 歳の歩数は、男性 7,636 歩、女性 6,657 歩であり、65 歳以上では男性 5,597 歩、女性 4,726 歩である。

図 33-1 歩数の平均値の年次推移
(20 歳以上)(平成 19～29 年)

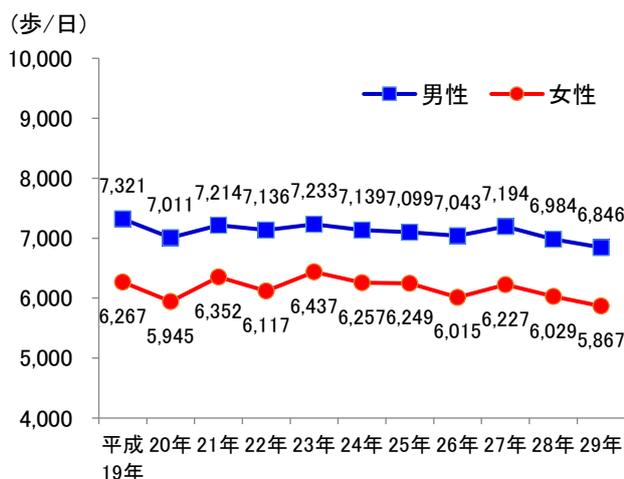
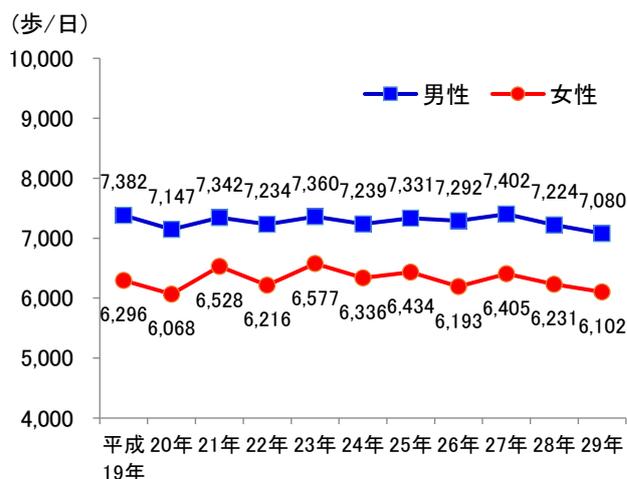
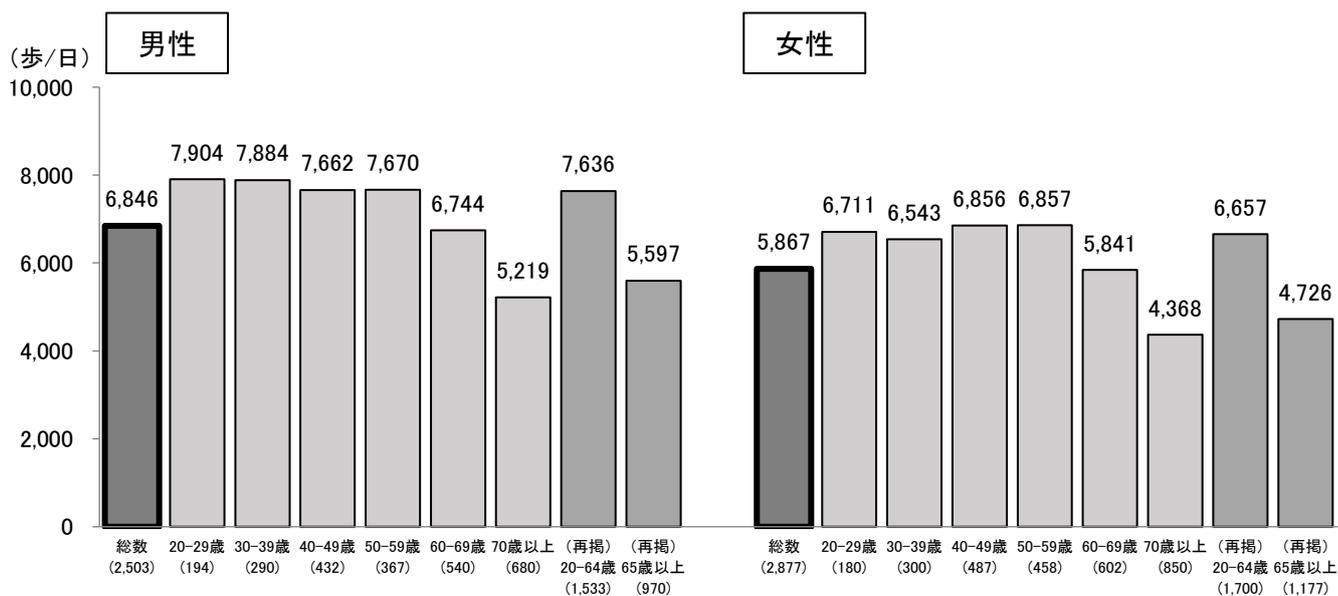


図 33-2 年齢調整した、歩数の平均値の年次推移(20 歳以上)(平成 19～29 年)



※平成 24 年以降は、100 歩未満又は 5 万歩以上の者は除く。

図 34 歩数の平均値(20 歳以上、性・年齢階級別)



※100 歩未満又は 5 万歩以上の者は除く。

(参考) 「健康日本 21 (第二次)」の目標
日常生活における歩数の増加
目標値: 20～64 歳 男性 9,000 歩 女性 8,500 歩
65 歳以上 男性 7,000 歩 女性 6,000 歩

3. 睡眠の状況

1日の平均睡眠時間は6時間以上7時間未満の割合が最も高く、男性 35.0%、女性 33.4%である。6時間未満の者の割合は、男性 36.1%、女性 42.1%であり、性・年齢階級別にみると、男女とも40歳代で最も高く、それぞれ 48.5%、52.4%である。

ここ1ヶ月間、睡眠で休養が十分にとれていない者の割合は 20.2%であり、平成 21 年からの推移でみると、有意に増加している。

図 35 1日の平均睡眠時間(20歳以上、性・年齢階級別)

問:ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。

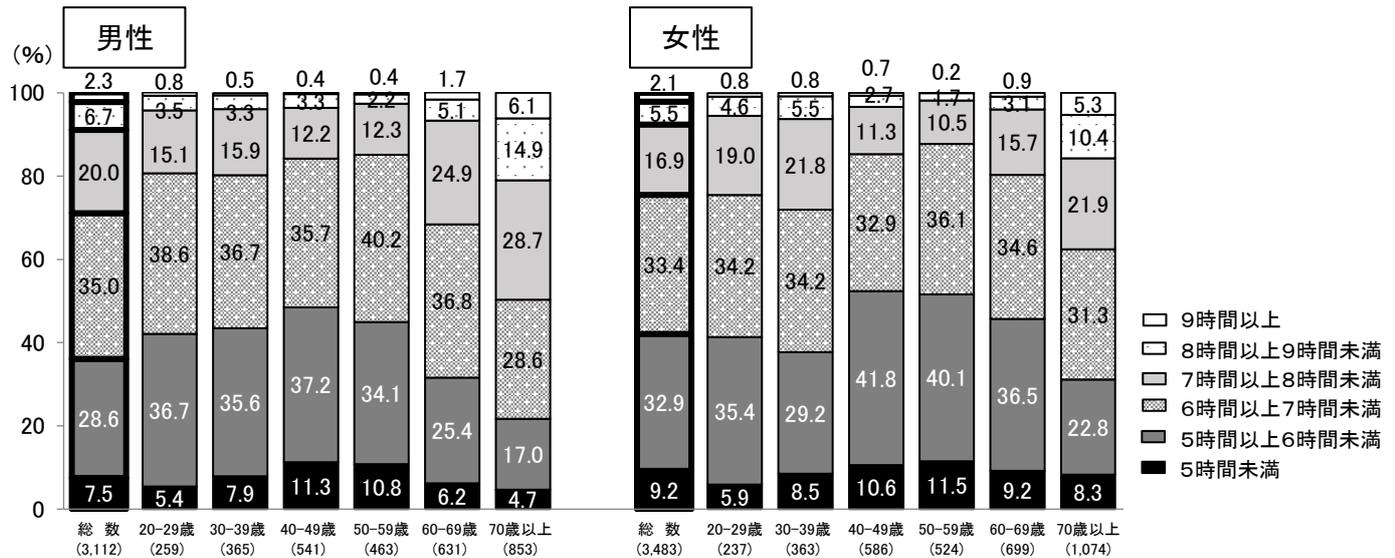
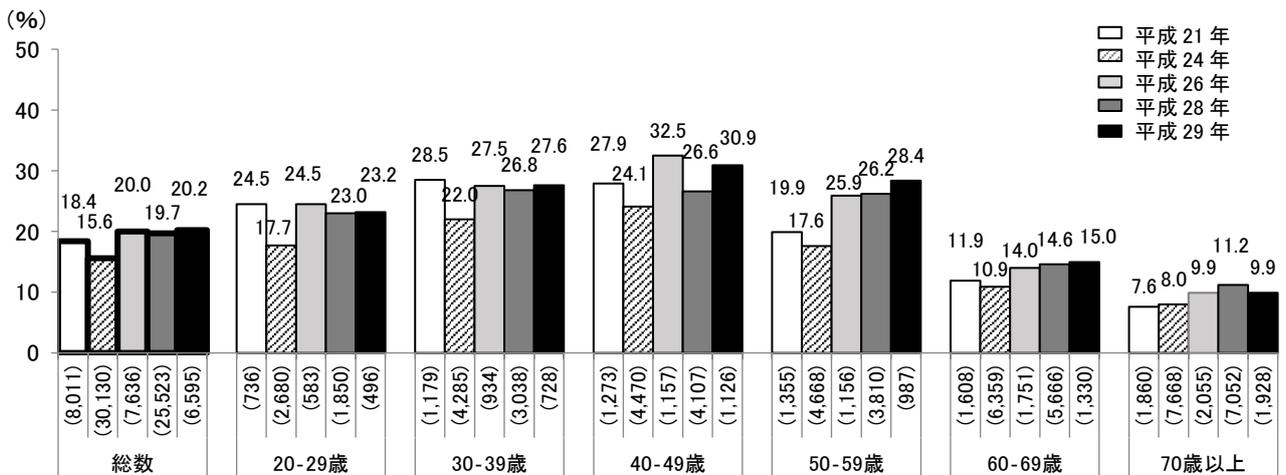


図 36 睡眠で休養が十分にとれていない者の割合の年次比較

(20歳以上、男女計・年齢階級別)(平成21年、24年、26年、28年、29年)

問:ここ1ヶ月間、あなたは睡眠で休養が充分にとれていますか。



※「睡眠で休養が十分にとれていない者」とは、睡眠で休養が「あまりとれていない」又は「まったくとれていない」と回答した者。
 ※年齢調整した、睡眠で休養が十分にとれていない者の割合(総数)は、平成 21 年で 19.4%、平成 24 年で 16.3%、平成 26 年で 21.7%、平成 28 年で 20.9%、平成 29 年で 21.9%であり、平成 21 年からの推移でみると、有意に増加している。

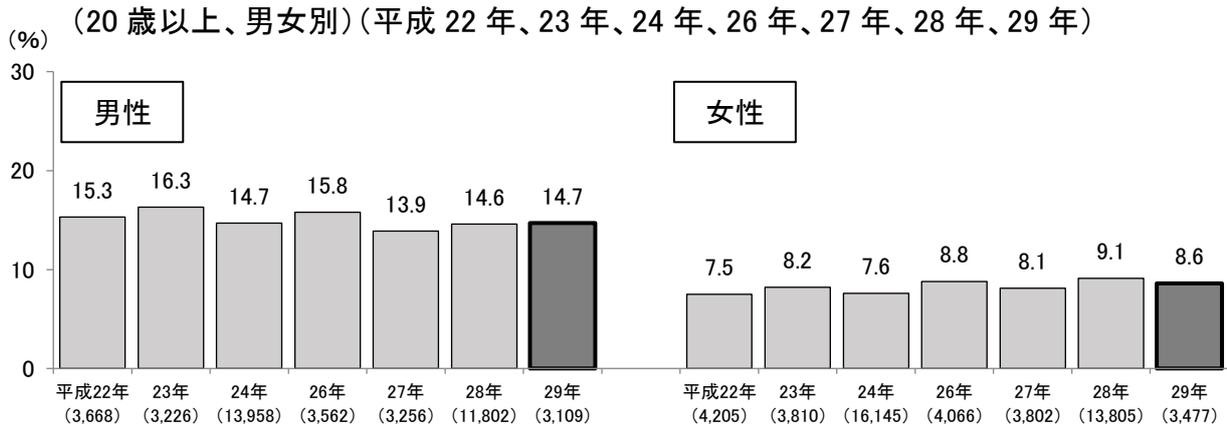
(参考) 「健康日本21(第二次)」の目標
 睡眠による休養を十分にとれていない者の割合の減少
 目標値: 15%

第4章 飲酒・喫煙に関する状況

1. 飲酒の状況

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は、男性 14.7%、女性 8.6%である。平成 22 年からの推移でみると、男性では有意な増減はなく、女性では有意に増加している。年齢階級別にみると、その割合は男女とも 40 歳代が最も高く、男性 21.4%、女性 15.2%である。

図 37 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の年次比較



※平成 25 年は未実施。

※「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性で 40g 以上、女性 20g 以上の者とし、以下の方法で算出。

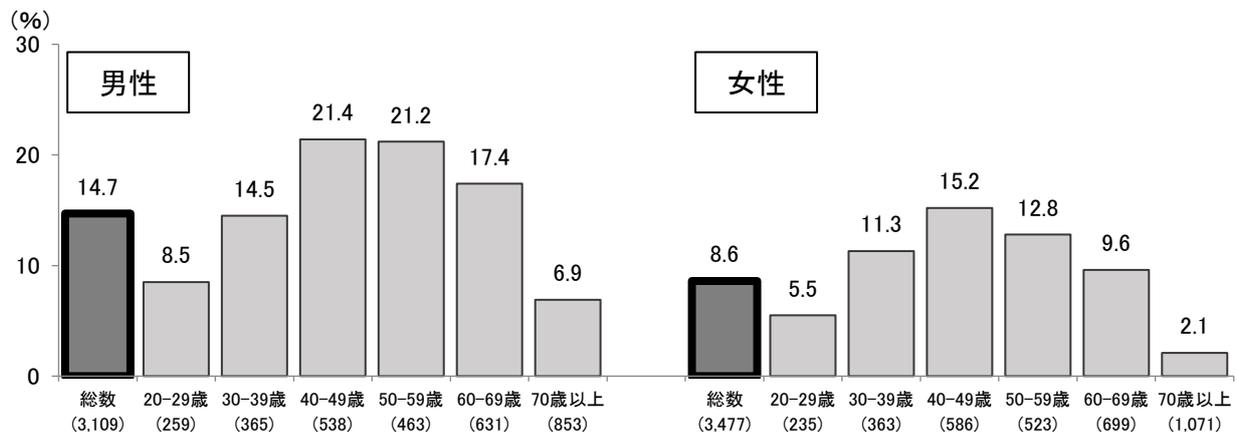
- ①男性:「毎日×2合以上」+「週5~6日×2合以上」+「週3~4日×3合以上」+「週1~2日×5合以上」+「月1~3日×5合以上」
 ②女性:「毎日×1合以上」+「週5~6日×1合以上」+「週3~4日×1合以上」+「週1~2日×3合以上」+「月1~3日×5合以上」

清酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当する。

ビール・発泡酒中瓶1本(約500ml)、焼酎20度(135ml)、焼酎25度(110ml)、焼酎30度(80ml)、チューハイ7度(350ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)

※年齢調整した、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は、男性では平成 22 年で 15.3%、平成 23 年で 16.5%、平成 24 年で 14.6%、26 年で 15.7%、平成 27 年で 13.6%、平成 28 年で 14.7%、平成 29 年で 14.8%、女性では平成 22 年で 8.0%、平成 23 年で 8.9%、平成 24 年で 7.9%、平成 26 年で 9.5%、平成 27 年で 8.6%、平成 28 年で 9.5%、平成 29 年で 9.3%であり、平成 22 年からの推移でみると、男性では有意な増減はなく、女性では有意に増加している。

図 38 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合(20 歳以上、性・年齢階級別)



(参考) 「健康日本21(第二次)」の目標

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少

目標値: 男性 13% 女性 6.4%

2. 喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している者の割合は 17.7%であり、男女別にみると男性 29.4%、女性 7.2%である。この 10 年間でみると、いずれも有意に減少している。年齢階級別にみると、30～40 歳代男性では他の年代よりもその割合が高く、約4割が習慣的に喫煙している。

図 39-1 現在習慣的に喫煙している者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 19～29 年)

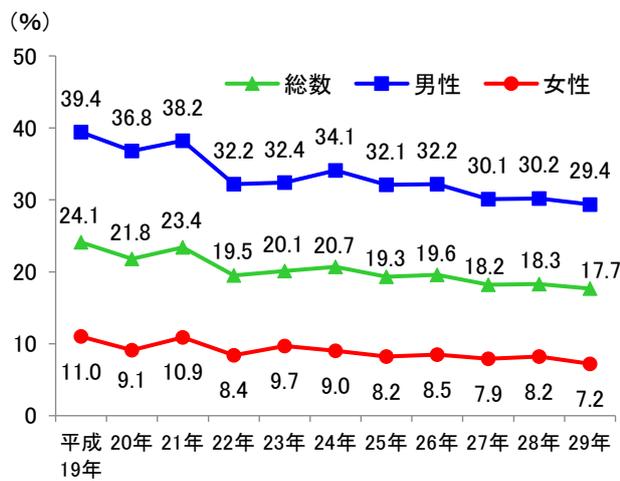
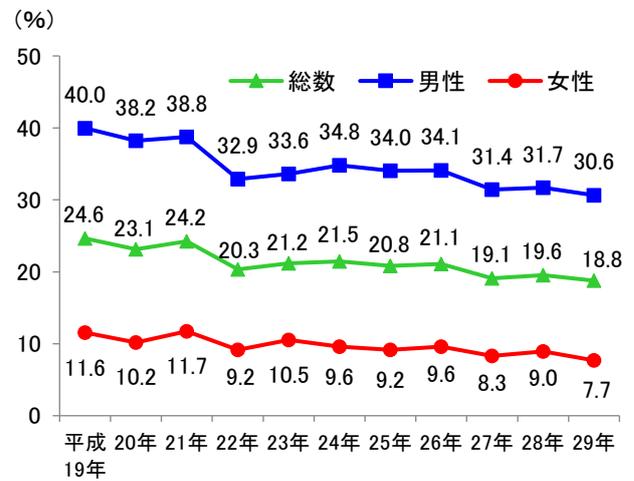


図 39-2 年齢調整した、現在習慣的に喫煙している者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 19～29 年)

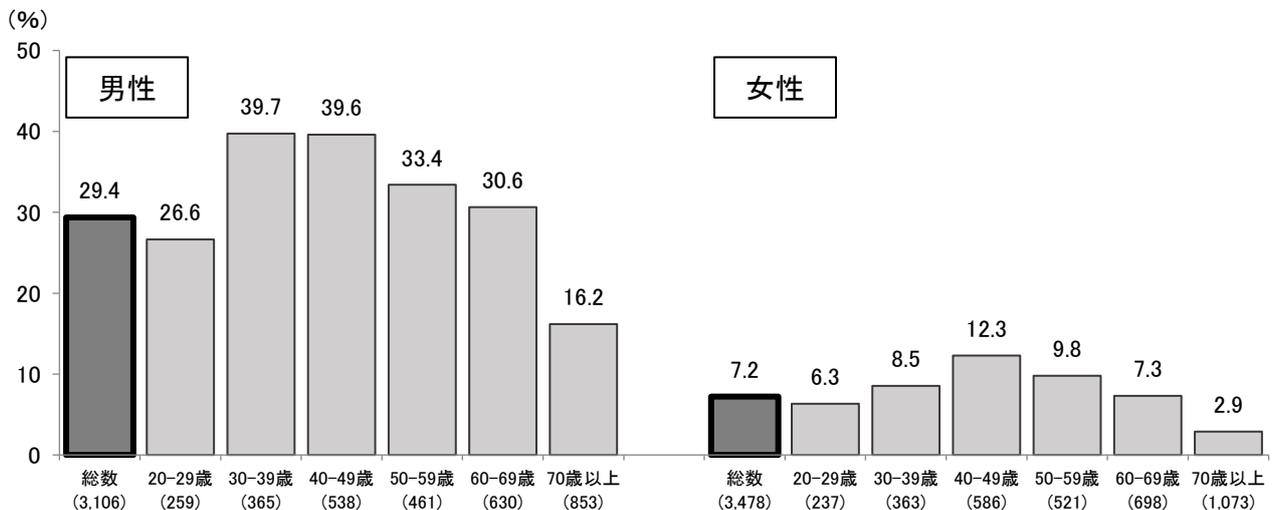


※「現在習慣的に喫煙している者」とは、たばこを「毎日吸っている」又は「時々吸う日がある」と回答した者。

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

*平成 19～22 年は、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。

図 40 現在習慣的に喫煙している者の割合(20 歳以上、性・年齢階級別)



(参考) 「健康日本21(第二次)」の目標
成人の喫煙率の減少(喫煙をやめたい者がやめる)
目標値: 12%

3. 禁煙意思の有無の状況

現在習慣的に喫煙している者のうち、たばこをやめたいと思う者の割合は 28.9%であり、男女別にみると男性 26.1%、女性 39.0%である。

図 41-1 現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合の年次推移(20歳以上)(平成19~29年)

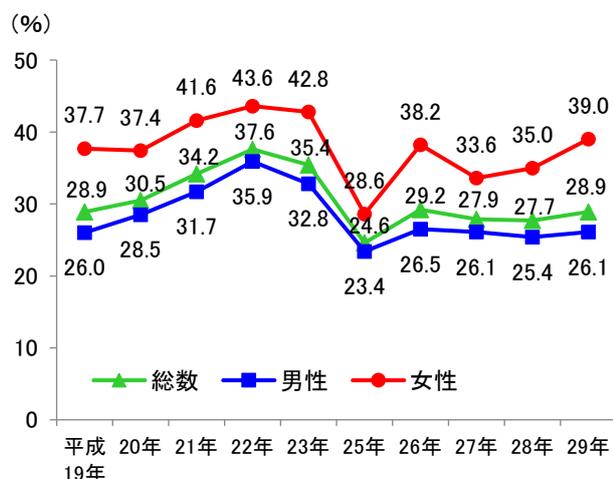
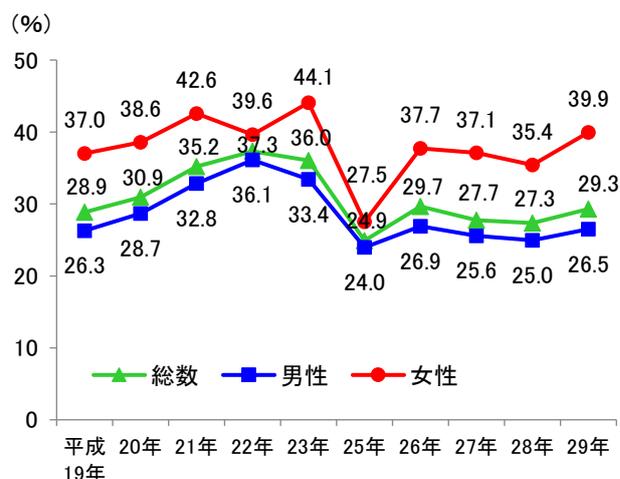
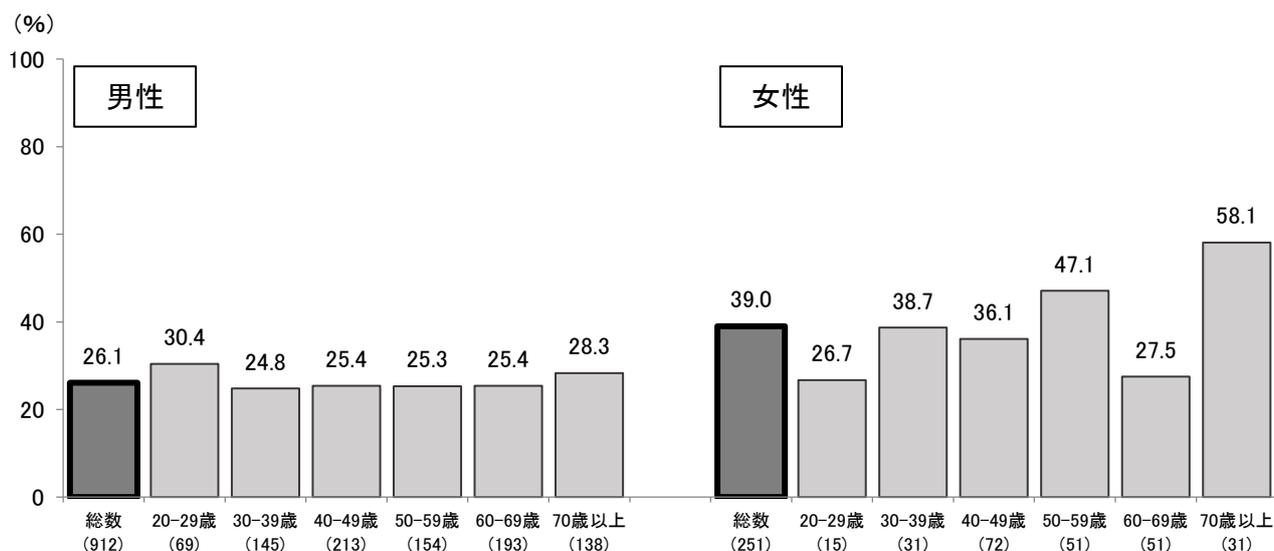


図 41-2 年齢調整した、現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合の年次推移(20歳以上)(平成19~29年)



※平成24年は未実施。

図 42 現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)

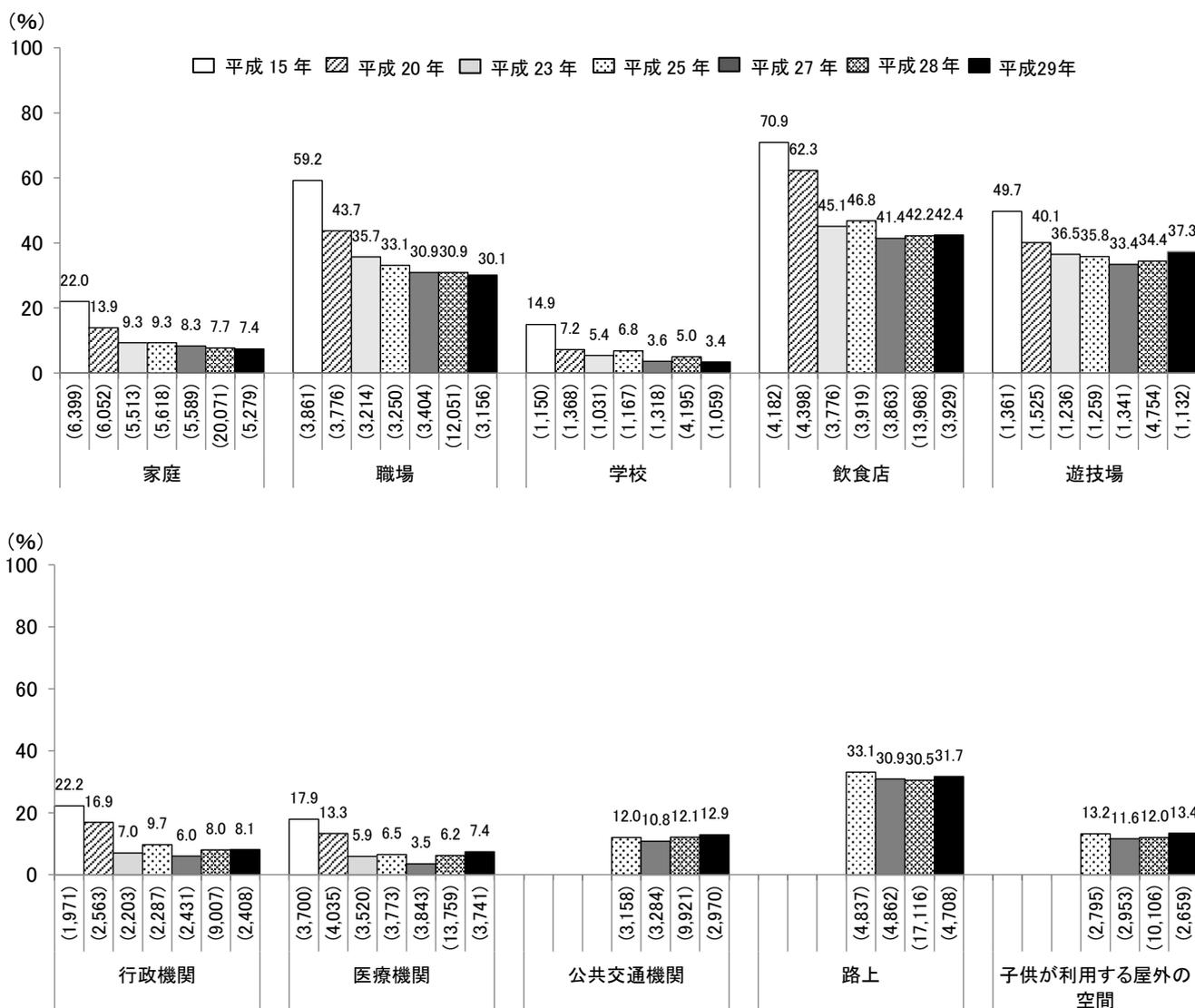


4. 受動喫煙の状況

自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)を有する者(現在喫煙者を除く)の割合について場所別にみると、「飲食店」では 42.4%と4割を超えて最も高く、次いで「遊技場」では 37.3%、「路上」では 31.7%、「職場」では 30.1%といずれも3割を超えている。

図 43 自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)を有する者の割合の年次比較(20歳以上、男女計、現在喫煙者を除く)(平成15年、20年、23年、25年、27年、28年、29年)

問: あなたはこの1ヶ月間に、自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。



※「現在喫煙者」とは現在習慣的に喫煙している者。

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

※学校、飲食店、遊技場などに勤務して、その職場で受動喫煙があった場合は、「職場」欄に回答。

※屋内・屋外等、受動喫煙が生じた場所や場面は不明。

(参考) 「健康日本21(第二次)」の目標

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

目標値: 「家庭」3%、「職場」受動喫煙の無い職場の実現、「飲食店」15%、「行政機関」「医療機関」0%

《参考》 栄養素・食品群別摂取量に関する状況

1. 栄養素等摂取量

表3 栄養素等摂取量（1歳以上、男女計・年齢階級別）

（1人1日当たり平均値）

	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-79歳	80歳以上	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上	
解析対象者	人	6,962	373	512	283	418	639	978	864	1,186	1,149	560	5,794	1,287	1,071
エネルギー	kcal	1,897	1,253	2,023	2,184	1,912	1,911	1,915	1,924	1,996	1,909	1,736	1,914	1,956	1,808
たんぱく質	g	69.4	42.8	72.1	78.8	68.3	67.2	67.4	71.7	74.7	72.9	65.0	70.4	73.7	68.6
うち動物性	g	37.8	24.1	41.7	47.0	38.8	36.4	36.3	39.6	39.8	38.5	33.6	37.9	38.9	35.9
脂質	g	59.0	39.8	67.0	73.1	63.9	60.9	61.5	60.9	61.8	54.7	47.2	58.9	58.4	50.0
うち動物性	g	30.0	20.7	36.9	40.1	32.3	30.5	30.9	30.7	30.3	27.5	24.0	29.5	28.9	25.6
飽和脂肪酸	g	16.22	12.29	21.08	20.73	17.53	16.80	16.70	16.23	16.37	14.50	12.79	15.82	15.59	13.42
一価不飽和脂肪酸	g	20.34	13.10	22.46	25.97	22.70	21.57	21.79	21.11	21.31	18.36	15.47	20.34	19.82	16.52
n-6系脂肪酸	g	10.03	6.19	10.39	11.77	10.61	10.43	10.47	10.89	9.55	8.16	10.16	10.11	8.69	
n-3系脂肪酸	g	2.18	1.19	1.98	2.18	2.01	2.07	2.09	2.31	2.51	2.41	2.08	2.26	2.45	2.22
コレステロール	mg	319	195	312	407	343	317	307	339	347	322	277	324	337	298
炭水化物	g	255.4	177.0	275.0	292.1	253.4	256.4	251.7	250.5	262.7	264.3	252.2	257.0	263.4	258.4
食物繊維	g	14.4	8.4	13.6	13.0	12.3	12.8	13.2	14.3	16.4	17.4	15.5	15.0	16.9	16.4
うち水溶性	g	3.4	2.0	3.3	3.1	3.0	3.1	3.2	3.4	3.8	4.0	3.5	3.5	3.9	3.7
うち不溶性	g	10.5	6.1	9.9	9.5	8.9	9.4	9.6	10.4	12.0	12.7	11.4	10.9	12.4	12.0
ビタミンA	μgRE	519	450	528	530	468	477	468	494	560	584	543	522	572	556
ビタミンD	μg	6.9	3.8	5.7	6.1	5.0	5.6	5.8	7.3	8.0	9.0	8.3	7.3	8.5	8.6
ビタミンE	mg	6.6	4.1	6.4	6.8	6.2	6.4	6.4	6.8	7.4	7.1	6.2	6.8	7.3	6.5
ビタミンK	μg	229	116	188	218	199	204	214	245	267	264	244	240	265	253
ビタミンB ₁	mg	0.87	0.53	0.93	1.00	0.85	0.85	0.86	0.88	0.94	0.89	0.81	0.88	0.92	0.84
ビタミンB ₂	mg	1.18	0.80	1.31	1.24	1.11	1.05	1.10	1.19	1.27	1.27	1.18	1.19	1.28	1.23
ナイアシン	mg	14.4	7.3	12.5	14.1	13.5	14.0	14.7	15.7	16.1	15.5	13.3	15.0	15.7	14.4
ビタミンB ₆	mg	1.12	0.67	1.06	1.12	1.01	1.02	1.05	1.15	1.25	1.27	1.15	1.15	1.26	1.21
ビタミンB ₁₂	μg	5.6	3.2	5.2	4.9	4.6	4.7	4.9	5.8	6.4	6.9	6.1	5.8	6.7	6.6
葉酸	μg	281	152	235	255	244	237	255	286	323	344	317	294	337	329
パントテン酸	mg	5.53	3.80	6.19	6.05	5.16	5.17	5.20	5.59	5.90	5.89	5.42	5.55	5.89	5.66
ビタミンC	mg	94	47	70	74	69	66	76	88	114	134	123	100	124	129
ナトリウム	mg	3,749	2,075	3,403	3,726	3,626	3,700	3,727	3,824	4,158	4,080	3,719	3,889	4,151	3,868
食塩相当量	g	9.5	5.3	8.6	9.5	9.2	9.4	9.5	9.7	10.6	10.4	9.4	9.9	10.5	9.8
カリウム	mg	2,250	1,380	2,224	2,109	1,904	1,978	2,050	2,279	2,544	2,631	2,388	2,315	2,579	2,507
カルシウム	mg	514	394	673	495	428	428	446	498	553	582	546	509	571	566
マグネシウム	mg	240	139	228	222	205	219	225	248	273	275	246	248	275	258
リン	mg	988	651	1,088	1,058	906	924	929	1,008	1,070	1,066	959	998	1,069	1,010
鉄	mg	7.5	4.3	6.8	7.4	6.9	6.8	7.1	7.7	8.4	8.7	7.7	7.8	8.5	8.2
亜鉛	mg	8.1	5.3	8.9	9.6	8.1	8.1	7.9	8.2	8.4	8.2	7.5	8.1	8.3	7.9
銅	mg	1.12	0.68	1.10	1.18	1.06	1.08	1.07	1.14	1.22	1.23	1.14	1.15	1.23	1.18
脂肪エネルギー比率	%	27.7	27.6	29.6	30.0	29.8	28.5	28.7	28.3	27.7	25.5	24.2	27.4	26.7	24.6
炭水化物エネルギー比率	%	57.5	58.8	56.1	55.4	55.7	57.3	57.1	56.6	57.2	59.1	60.8	57.7	58.1	60.2
動物性たんぱく質比率	%	52.7	54.1	57.0	58.0	55.2	52.0	51.8	53.4	51.9	51.1	50.0	52.0	51.3	50.5
穀類エネルギー比率	%	40.4	40.8	40.3	43.9	43.3	43.6	42.2	39.9	37.8	38.2	40.3	40.2	38.1	39.6

表4 栄養素等摂取量（1歳以上、男性・年齢階級別）

（1人1日当たり平均値）

	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-79歳	80歳以上	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上	
解析対象者	人	3,319	197	267	141	219	322	461	392	566	516	238	2,714	585	476
エネルギー	kcal	2,099	1,302	2,132	2,486	2,111	2,134	2,153	2,164	2,218	2,103	1,935	2,134	2,192	1,980
たんぱく質	g	75.3	44.3	76.3	90.1	73.9	74.7	74.0	79.3	80.6	78.2	70.8	76.7	80.0	73.6
うち動物性	g	41.4	24.7	43.9	55.0	41.8	41.4	39.9	44.7	43.3	41.6	36.4	41.6	42.5	38.5
脂質	g	63.4	41.1	70.6	79.9	69.0	66.6	66.7	65.0	66.0	58.3	50.9	63.5	63.2	53.0
うち動物性	g	32.7	21.1	38.9	44.6	35.1	34.1	34.2	34.1	32.6	29.7	26.0	32.3	31.3	27.6
飽和脂肪酸	g	17.16	12.69	22.07	21.91	18.57	18.05	17.76	16.69	17.21	15.25	13.65	16.75	16.65	14.09
一価不飽和脂肪酸	g	22.10	13.48	23.54	28.47	24.73	24.05	23.87	23.05	23.09	19.66	16.72	22.25	21.68	17.57
n-6系脂肪酸	g	10.87	6.41	11.06	13.05	11.68	11.57	11.53	11.21	11.81	10.11	8.97	11.07	10.97	9.31
n-3系脂肪酸	g	2.37	1.24	2.06	2.53	2.12	2.27	2.33	2.62	2.71	2.60	2.25	2.47	2.69	2.36
コレステロール	mg	340	196	317	452	357	345	318	371	370	350	299	347	370	319
炭水化物	g	280.7	184.9	289.5	338.2	281.5	284.6	282.5	279.8	288.1	285.7	279.7	283.8	289.3	280.0
食物繊維	g	14.6	8.7	14.1	13.9	12.8	13.1	13.5	14.3	16.3	17.5	16.8	15.2	17.0	17.0
うち水溶性	g	3.5	2.1	3.4	3.3	3.2	3.1	3.2	3.4	3.9	4.0	3.8	3.6	4.0	3.8
うち不溶性	g	10.7	6.3	10.3	10.1	9.1	9.6	9.8	10.4	11.9	12.8	12.4	11.1	12.5	12.5
ビタミンA	μgRE	530	445	542	574	508	516	468	488	570	566	611	532	552	587
ビタミンD	μg	7.2	3.9	6.0	7.2	5.0	5.9	6.3	8.1	8.2	9.3	9.0	7.6	8.8	9.0
ビタミンE	mg	6.8	4.3	6.6	7.3	6.5	6.8	6.6	7.0	7.6	7.3	6.7	7.0	7.6	6.8
ビタミンK	μg	235	119	208	245	201	215	219	259	271	263	255	245	266	257
ビタミンB ₁	mg	0.93	0.54	0.98	1.14	0.95	0.94	0.94	0.94	1.00	0.94	0.89	0.95	0.99	0.89
ビタミンB ₂	mg	1.22	0.84	1.38	1.34	1.15	1.10	1.12	1.24	1.31	1.30	1.26	1.22	1.34	1.26
ナイアシン	mg	15.7	7.6	13.2	16.4	14.9	15.9	16.2	17.9	17.5	16.8	14.6	16.5	17.3	15.4
ビタミンB ₅	mg	1.20	0.70	1.12	1.27	1.08	1.12	1.13	1.26	1.32	1.34	1.28	1.24	1.33	1.30
ビタミンB ₁₂	μg	6.1	3.3	5.0	6.2	5.0	5.2	5.3	6.7	6.9	7.5	6.9	6.4	7.5	7.2
葉酸	μg	285	154	243	275	261	248	260	292	323	343	340	299	340	336
パントテン酸	mg	5.87	3.95	6.55	6.81	5.47	5.57	5.51	5.99	6.23	6.17	5.98	5.90	6.24	6.02
ビタミンC	mg	90	48	71	80	71	66	74	84	105	126	134	96	116	129
ナトリウム	mg	4,052	2,101	3,532	4,062	4,030	4,028	4,124	4,257	4,475	4,392	4,081	4,245	4,508	4,172
食塩相当量	g	10.3	5.3	9.0	10.3	10.2	10.2	10.5	10.8	11.4	11.2	10.4	10.8	11.5	10.6
カリウム	mg	2,318	1,429	2,338	2,301	2,002	2,074	2,128	2,336	2,581	2,676	2,603	2,382	2,646	2,621
カルシウム	mg	520	417	698	528	435	435	447	484	554	583	584	510	583	581
マグネシウム	mg	252	145	241	244	218	234	239	262	285	287	269	261	290	273
リン	mg	1,052	678	1,147	1,184	963	1,000	996	1,078	1,133	1,126	1,047	1,064	1,146	1,076
鉄	mg	7.8	4.4	7.0	8.1	7.3	7.3	7.5	8.2	8.7	8.9	8.4	8.2	8.9	8.6
亜鉛	mg	8.9	5.4	9.5	10.9	8.9	9.1	8.8	9.2	9.2	8.7	8.3	8.9	9.1	8.4
銅	mg	1.20	0.71	1.16	1.34	1.13	1.18	1.16	1.24	1.31	1.29	1.25	1.24	1.32	1.25
脂肪エネルギー比率	%	26.9	27.7	29.6	28.8	29.2	27.8	27.7	26.7	26.6	24.6	23.4	26.5	25.7	23.7
炭水化物エネルギー比率	%	58.6	58.7	56.0	56.6	56.5	58.0	58.4	58.5	58.8	60.4	62.0	59.0	59.6	61.3
動物性たんぱく質比率	%	53.2	53.6	56.6	59.4	55.0	53.2	52.2	54.4	52.3	51.5	49.5	52.5	51.6	50.5
穀類エネルギー比率	%	42.2	40.5	40.8	46.4	45.5	44.9	44.7	42.6	40.0	39.8	40.9	42.3	39.7	40.7

表5 栄養素等摂取量（1歳以上、女性・年齢階級別）

（1人1日当たり平均値）

	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-79歳	80歳以上	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上	
解析対象者	人	3,643	176	245	142	199	317	517	472	620	633	322	3,080	702	595
エネルギー	kcal	1,713	1,198	1,903	1,885	1,694	1,685	1,704	1,724	1,794	1,750	1,588	1,720	1,759	1,671
たんぱく質	g	64.0	41.3	67.6	67.6	62.2	59.7	61.5	65.4	69.3	68.6	60.7	64.9	68.4	64.6
うち動物性	g	34.5	23.4	39.3	39.1	35.6	31.4	33.0	35.3	36.7	36.1	31.6	34.6	35.9	33.9
脂質	g	55.0	38.4	63.1	66.4	58.3	55.1	56.8	57.5	58.0	51.8	44.5	54.8	54.4	47.6
うち動物性	g	27.5	20.3	34.7	35.5	29.3	26.9	27.9	27.9	28.2	25.6	22.5	26.9	26.8	24.0
飽和脂肪酸	g	15.36	11.83	20.01	19.55	16.39	15.52	15.76	15.85	15.60	13.89	12.15	15.00	14.71	12.88
一価不飽和脂肪酸	g	18.73	12.67	21.27	23.47	20.47	19.05	19.94	19.50	19.68	17.29	14.54	18.65	18.28	15.67
n-6系脂肪酸	g	9.26	5.94	9.66	10.50	9.43	9.27	9.53	9.85	10.05	9.09	7.57	9.36	9.39	8.19
n-3系脂肪酸	g	2.01	1.14	1.90	1.84	1.88	1.87	1.88	2.06	2.32	2.25	1.95	2.08	2.26	2.11
コレステロール	mg	301	194	306	363	328	289	298	312	327	299	261	303	309	280
炭水化物	g	232.4	168.2	259.1	246.3	222.4	227.8	224.2	226.2	239.4	246.8	231.8	233.3	241.7	241.2
食物繊維	g	14.3	8.2	13.0	12.1	11.8	12.5	13.0	14.3	16.5	17.3	14.6	14.8	16.8	15.9
うち水溶性	g	3.4	2.0	3.1	2.9	2.8	3.0	3.1	3.4	3.8	4.0	3.4	3.5	3.9	3.7
うち不溶性	g	10.4	6.0	9.4	8.8	8.6	9.2	9.4	10.5	12.1	12.6	10.7	10.8	12.3	11.7
ビタミンA	μgRE	510	456	512	487	425	438	469	499	552	599	492	514	588	532
ビタミンD	μg	6.6	3.7	5.4	5.0	5.0	5.3	5.5	6.6	7.8	8.8	7.7	7.0	8.3	8.2
ビタミンE	mg	6.4	3.9	6.1	6.3	5.8	6.1	6.3	6.7	7.3	7.0	5.8	6.6	7.0	6.4
ビタミンK	μg	224	112	166	191	196	194	210	234	264	265	235	236	263	250
ビタミンB ₁	mg	0.81	0.51	0.86	0.85	0.75	0.75	0.79	0.83	0.89	0.85	0.74	0.82	0.86	0.80
ビタミンB ₂	mg	1.14	0.76	1.24	1.15	1.05	1.00	1.08	1.15	1.24	1.25	1.13	1.15	1.22	1.20
ナイアシン	mg	13.1	7.1	11.6	11.8	11.9	12.2	13.3	13.9	14.9	14.5	12.4	13.7	14.3	13.5
ビタミンB ₆	mg	1.05	0.64	0.99	0.97	0.93	0.92	0.97	1.06	1.18	1.22	1.05	1.08	1.19	1.14
ビタミンB ₁₂	μg	5.1	3.0	5.4	3.7	4.1	4.2	4.6	5.0	5.9	6.4	5.6	5.3	6.1	6.1
葉酸	μg	277	149	226	235	227	226	250	281	322	345	300	290	334	323
パントテン酸	mg	5.21	3.63	5.81	5.30	4.81	4.75	4.92	5.27	5.61	5.67	5.01	5.25	5.59	5.36
ビタミンC	mg	97	46	69	68	68	65	77	91	123	140	114	104	131	129
ナトリウム	mg	3,473	2,046	3,262	3,393	3,182	3,367	3,373	3,465	3,869	3,827	3,452	3,575	3,854	3,624
食塩相当量	g	8.8	5.2	8.3	8.6	8.1	8.6	8.6	8.8	9.8	9.7	8.8	9.1	9.8	9.2
カリウム	mg	2,187	1,326	2,100	1,919	1,796	1,880	1,981	2,232	2,511	2,594	2,229	2,256	2,524	2,415
カルシウム	mg	509	369	646	462	420	421	445	511	552	582	518	508	561	554
マグネシウム	mg	229	133	214	201	190	203	213	237	262	265	229	236	261	246
リン	mg	929	622	1,023	933	843	847	869	950	1,013	1,016	895	939	1,005	956
鉄	mg	7.2	4.1	6.5	6.7	6.4	6.4	6.8	7.3	8.2	8.5	7.3	7.5	8.2	7.9
亜鉛	mg	7.4	5.1	8.3	8.3	7.3	7.1	7.2	7.4	7.7	7.7	7.0	7.4	7.6	7.4
銅	mg	1.05	0.65	1.03	1.03	0.97	0.98	1.00	1.05	1.15	1.18	1.05	1.08	1.16	1.12
脂肪エネルギー比率	%	28.4	27.5	29.6	31.2	30.5	29.2	29.6	29.7	28.7	26.3	24.8	28.2	27.4	25.2
炭水化物エネルギー比率	%	56.6	58.8	56.1	54.3	54.7	56.5	55.9	55.0	55.7	58.0	59.9	56.6	56.9	59.3
動物性たんぱく質比率	%	52.3	54.7	57.5	56.7	55.3	50.8	51.5	52.5	51.5	50.7	50.3	51.5	51.0	50.5
穀類エネルギー比率	%	38.7	41.1	39.8	41.5	40.8	42.2	39.9	37.6	35.8	36.8	39.8	38.4	36.6	38.7

2. 食品群別摂取量

表6 食品群別摂取量（1歳以上、性・年齢階級別）

(g, 1人1日当たり平均値)

		総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-79歳	80歳以上	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
総数	解析対象者(人)	6,962	373	512	283	418	639	978	864	1,186	1,149	560	5,794	1,287	1,071
	穀類	421.8	268.7	445.2	530.8	457.2	461.5	442.3	422.9	416.9	401.5	390.4	424.3	407.4	397.4
	いも類	52.7	37.4	59.9	57.2	48.3	51.2	45.6	51.2	53.8	58.9	58.4	52.8	54.9	59.0
	砂糖・甘味料類	6.8	3.6	6.8	6.3	6.0	6.3	6.5	6.1	7.3	7.9	8.1	7.0	7.5	8.3
	豆類	62.8	30.1	56.3	48.4	47.8	52.8	57.1	67.0	74.4	77.9	68.2	66.2	75.0	73.3
	種実類	2.6	1.1	1.8	1.3	1.7	2.0	2.3	2.6	3.6	3.5	3.1	2.9	3.5	3.3
	野菜類	276.1	144.7	247.7	252.0	242.8	244.8	257.2	288.4	320.0	320.1	292.8	288.2	320.7	303.3
	緑黄色野菜	83.9	49.0	70.3	75.8	66.8	78.1	75.9	85.7	95.6	100.9	94.3	87.7	97.5	95.7
	果実類	105.0	86.3	91.5	79.5	64.8	52.1	62.2	79.3	130.9	170.9	157.9	108.7	149.0	169.3
	きのこ類	16.1	6.7	14.3	11.0	12.8	14.4	14.3	18.1	20.2	19.4	15.9	17.2	19.6	17.7
	藻類	9.9	6.1	8.2	8.1	8.0	7.5	8.2	9.3	10.7	14.5	11.9	10.4	12.6	13.3
	魚介類	64.4	30.4	46.2	50.6	49.5	51.1	53.3	68.8	79.7	85.9	72.4	68.8	83.7	78.0
	肉類	98.5	58.4	111.9	157.7	129.4	114.7	115.0	105.2	92.4	75.3	63.0	97.0	81.3	68.3
	卵類	37.6	21.0	31.3	50.2	39.7	36.5	34.8	40.6	43.2	38.4	34.3	38.6	40.9	36.8
	乳類	135.7	195.8	320.7	154.3	97.2	94.2	91.0	111.5	122.6	133.9	140.1	114.6	128.6	139.4
	油脂類	11.3	7.0	11.5	14.7	13.4	12.6	12.5	12.1	12.4	9.6	7.4	11.4	11.0	7.9
	菓子類	26.8	27.5	39.2	29.6	27.0	23.7	24.4	24.1	27.4	25.8	25.9	25.5	26.4	25.7
	嗜好飲料類	623.4	233.3	328.1	440.1	546.1	657.8	696.0	728.5	750.0	684.4	581.6	683.5	725.0	615.8
	調味料・香辛料類	86.5	43.5	71.7	76.4	81.6	87.9	88.8	94.0	96.7	94.0	83.2	91.1	95.8	87.4
	解析対象者(人)	3,319	197	267	141	219	322	461	392	566	516	238	2,714	585	476
男性	穀類	491.0	279.4	476.5	637.9	532.5	537.9	531.1	513.7	492.1	460.6	442.3	500.2	477.1	448.4
	いも類	53.2	37.4	56.4	62.9	51.3	46.8	46.2	51.1	57.1	57.9	64.6	53.5	55.8	61.5
	砂糖・甘味料類	6.8	3.9	6.4	6.7	6.2	6.2	6.5	5.9	7.6	8.2	8.5	7.1	8.1	8.4
	豆類	63.7	31.5	64.1	47.7	48.4	53.4	57.9	64.3	77.7	77.1	75.4	66.8	75.5	78.4
	種実類	2.5	1.3	1.8	0.5	2.0	1.9	2.0	2.4	3.4	3.6	3.8	2.8	3.6	3.5
	野菜類	282.8	143.6	260.6	277.9	264.9	257.1	269.5	298.9	318.2	319.9	311.7	295.4	321.7	308.6
	緑黄色野菜	82.4	48.9	73.9	82.0	69.0	80.8	76.4	83.4	90.4	95.6	97.3	85.7	91.0	95.6
	果実類	95.4	92.9	95.4	84.7	49.6	43.6	51.7	62.4	108.8	161.2	181.0	96.2	134.2	174.6
	きのこ類	16.0	6.3	14.5	10.0	12.1	15.3	14.5	18.1	19.9	19.7	16.1	17.2	20.6	17.7
	藻類	10.0	6.4	8.3	8.0	8.8	7.7	8.7	9.7	10.4	14.4	12.5	10.5	11.8	13.9
	魚介類	69.8	30.6	43.9	63.7	50.7	55.8	59.0	81.6	86.2	94.6	80.2	75.5	94.5	83.8
	肉類	114.9	58.8	123.7	186.7	149.1	141.2	135.3	127.5	106.5	84.0	68.1	114.3	90.0	76.4
	卵類	39.1	20.4	31.1	53.1	39.3	38.7	34.5	43.3	45.3	41.8	37.2	40.5	44.8	39.3
	乳類	132.8	215.0	334.9	172.3	92.4	83.7	78.4	85.5	117.5	127.7	148.6	104.9	125.9	140.2
	油脂類	12.4	7.5	11.5	16.1	15.2	14.4	13.7	13.1	13.7	10.5	7.7	12.7	12.5	8.3
	菓子類	23.9	30.2	40.3	27.7	24.4	20.7	18.1	16.8	24.1	24.6	23.6	21.7	25.0	23.9
	嗜好飲料類	674.6	216.9	335.1	464.6	627.2	720.9	742.7	822.9	832.0	748.9	628.1	752.1	831.3	653.5
	調味料・香辛料類	95.9	41.9	75.6	85.8	89.8	100.0	102.6	109.8	106.1	103.4	93.1	102.3	105.2	97.2
	解析対象者(人)	3,643	176	245	142	199	317	517	472	620	633	322	3,080	702	595
	女性	穀類	358.8	256.6	410.9	424.5	374.4	383.8	363.2	347.5	348.3	353.3	352.1	357.4	349.3
いも類		52.2	37.4	63.6	51.5	45.0	55.7	45.0	51.3	50.9	59.7	53.8	52.2	54.1	57.0
砂糖・甘味料類		6.7	3.3	7.2	5.8	5.9	6.4	6.5	6.3	7.0	7.8	7.8	6.9	7.0	8.1
豆類		61.9	28.5	47.8	49.1	47.0	52.3	56.4	69.2	71.3	78.5	62.9	65.6	74.6	69.2
種実類		2.7	0.8	2.0	2.0	1.3	2.1	2.6	2.8	3.8	3.5	2.6	2.9	3.5	3.1
野菜類		270.0	145.8	233.5	226.4	218.4	232.3	246.3	279.8	321.7	320.2	278.8	281.9	319.8	299.1
緑黄色野菜		85.2	49.2	66.4	69.6	64.3	75.4	75.5	87.6	100.5	105.2	92.2	89.5	102.9	95.8
果実類		113.8	79.0	87.3	74.4	81.6	60.8	71.6	93.3	151.1	178.8	140.9	119.7	161.4	165.0
きのこ類		16.3	7.3	14.1	12.0	13.5	13.4	14.1	18.1	20.6	19.3	15.8	17.1	18.8	17.8
藻類		9.8	5.8	8.1	8.1	7.0	7.3	7.8	8.9	10.9	14.7	11.5	10.3	13.2	12.9
魚介類		59.4	30.1	48.7	37.6	48.2	46.3	48.2	58.3	73.8	78.7	66.7	62.9	74.7	73.4
肉類		83.6	58.0	98.9	128.9	107.7	87.8	97.0	86.6	79.5	68.3	59.2	81.8	74.0	61.8
卵類		36.2	21.6	31.5	47.5	40.1	34.3	35.1	38.4	41.4	35.6	32.2	36.9	37.7	34.8
乳類		138.3	174.3	305.2	136.4	102.4	104.8	102.1	133.2	127.2	138.9	133.8	123.1	130.8	138.8
油脂類		10.3	6.6	11.5	13.3	11.4	10.8	11.4	11.3	11.2	8.8	7.2	10.3	9.8	7.5
菓子類		29.4	24.4	38.1	31.4	29.8	26.7	30.0	30.1	30.5	26.8	27.7	28.9	27.6	27.1
嗜好飲料類		576.7	251.6	320.5	415.9	456.9	593.7	654.4	650.1	675.2	631.8	547.2	623.1	636.4	585.6
調味料・香辛料類		77.9	45.2	67.4	67.0	72.6	75.6	76.6	80.9	88.1	86.3	75.8	81.1	88.0	79.6