

平成 26 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	5
第 1 部 社会経済状況と生活習慣等の状況	5
1. 所得と生活習慣等に関する状況	5
2. 所得と食生活に関する状況	7
第 2 部 基本項目	10
第 1 章 身体状況及び糖尿病等に関する状況	10
1. 肥満及びやせの状況	10
2. 「糖尿病が強く疑われる者」の状況	12
3. 血圧に関する状況	13
4. 血中コレステロールに関する状況	14
第 2 章 栄養・食生活に関する状況	15
1. 食塩摂取量の状況	15
2. 野菜摂取量の状況	16
3. 食品の選択に関する状況	17
4. 朝食の欠食に関する状況	19
第 3 章 身体活動・運動及び睡眠に関する状況	20
1. 運動習慣者の状況	20
2. 歩数の状況	21
3. 睡眠時間の状況	22
4. 睡眠の状況	22
第 4 章 飲酒・喫煙に関する状況	23
1. 飲酒の状況	23
2. 喫煙の状況	24
3. 喫煙本数と禁煙意思の有無の状況	25
第 5 章 健診の受診に関する状況	27
1. 健診の受診状況と生活習慣等に関する状況	27
第 6 章 歯・口腔の健康に関する状況	29
1. 歯・口腔の健康に関する状況	29
《参考》栄養素・食品群別摂取量等に関する状況	30
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 26 年国民生活基礎調査（約 11,000 単位区内の世帯約 30 万世帯及び世帯員約 74 万人）において設定された単位区から層化無作為抽出した 300 単位区のうち、平成 26 年 8 月豪雨の影響により 1 単位区を除いたすべての世帯及び世帯員で、平成 26 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・寄宿舍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
- ・次に掲げる世帯に不在の者
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 26 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（6 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貧血治療のための薬 (鉄剤) の使用の有無

⑦糖尿病指摘の有無

⑧糖尿病治療の有無

⑨医師からの運動禁止の有無

⑩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
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、世帯主との続柄、
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]

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 26 年は重点項目として、世帯の所得について把握した。

(2) 調査時期

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、もっとも高い参加率をあげる日時
(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 (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 — $\left(\begin{array}{c} \text{都道府県} \\ \text{保健所設置市} \\ \text{特別区} \end{array} \right)$ — 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「高かった」「低かった」「増加した」「減少した」など、集計結果の評価に関わるコメントは、統計学的な検定（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）所得と生活習慣・食生活に関する分析

年齢（20-29 歳、30-39 歳、40-49 歳、50-59 歳、60-69 歳、70 歳以上の6区分）と世帯員数（1 人、2 人、3 人以上世帯の3区分）で調整を行った後、割合に関する項目は多変量ロジスティック回帰分析、平均値に関する項目は共分散分析を行った。

（2）年次推移に関する分析

平成16年～26年の値については、「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}した。推移については、各年次の平均値又は割合と標準誤差を用いて joinpoint regression^{*2}で検定を行い、3点の比較に関する分析は最も古い調査年を基準とした傾向性の検定を行った。なお、平成24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。

（3）その他

群間比較について、年齢調整を行い分析したものについては、割合に関する項目は Cochran-Mantel-Haenszel 検定、平均値に関する項目は共分散分析を行った。

^{*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>)

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※
5,432	3,648

※生活習慣調査に1つでも有効回答した世帯数。

集計客体数は、次のとおりである。

男女計	身体状況調査		血液検査		栄養摂取状況調査		歩数測定		生活習慣調査	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総 数	7,123	100.0	3,504	100.0	8,047	100.0	6,353	100.0	7,641	100.0
1-6歳	305	4.3	-	-	345	4.3	-	-	-	-
7-14歳	530	7.4	-	-	620	7.7	-	-	-	-
15-19歳	272	3.8	-	-	355	4.4	-	-	-	-
20-29歳	415	5.8	138	3.9	491	6.1	458	7.2	583	7.6
30-39歳	695	9.8	325	9.3	797	9.9	734	11.6	935	12.2
40-49歳	868	12.2	439	12.5	1,009	12.5	991	15.6	1,159	15.2
50-59歳	942	13.2	560	16.0	1,027	12.8	995	15.7	1,156	15.1
60-69歳	1,419	19.9	928	26.5	1,548	19.2	1,513	23.8	1,751	22.9
70歳以上	1,677	23.5	1,114	31.8	1,855	23.1	1,662	26.2	2,057	26.9

男性	身体状況調査		血液検査		栄養摂取状況調査		歩数測定		生活習慣調査	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総 数	3,321	100.0	1,476	100.0	3,786	100.0	2,947	100.0	3,569	100.0
1-6歳	158	4.8	-	-	181	4.8	-	-	-	-
7-14歳	271	8.2	-	-	320	8.5	-	-	-	-
15-19歳	132	4.0	-	-	173	4.6	-	-	-	-
20-29歳	178	5.4	52	3.5	219	5.8	196	6.7	259	7.3
30-39歳	327	9.8	108	7.3	376	9.9	349	11.8	451	12.6
40-49歳	390	11.7	161	10.9	461	12.2	451	15.3	542	15.2
50-59歳	426	12.8	219	14.8	476	12.6	460	15.6	543	15.2
60-69歳	666	20.1	420	28.5	741	19.6	721	24.5	846	23.7
70歳以上	773	23.3	516	35.0	839	22.2	770	26.1	928	26.0

女性	身体状況調査		血液検査		栄養摂取状況調査		歩数測定		生活習慣調査	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総 数	3,802	100.0	2,028	100.0	4,261	100.0	3,406	100.0	4,072	100.0
1-6歳	147	3.9	-	-	164	3.8	-	-	-	-
7-14歳	259	6.8	-	-	300	7.0	-	-	-	-
15-19歳	140	3.7	-	-	182	4.3	-	-	-	-
20-29歳	237	6.2	86	4.2	272	6.4	262	7.7	324	8.0
30-39歳	368	9.7	217	10.7	421	9.9	385	11.3	484	11.9
40-49歳	478	12.6	278	13.7	548	12.9	540	15.9	617	15.2
50-59歳	516	13.6	341	16.8	551	12.9	535	15.7	613	15.1
60-69歳	753	19.8	508	25.0	807	18.9	792	23.3	905	22.2
70歳以上	904	23.8	598	29.5	1,016	23.8	892	26.2	1,129	27.7

7. その他

- ・解析対象者数は、図表中（ ）内に併記した。
- ・集計客体数並びに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 社会経済状況と生活習慣等の状況

1. 所得と生活習慣等に関する状況

世帯の所得別(200万円未満、200万円以上～600万円未満、600万円以上)に、世帯員の生活習慣等(食生活、運動、たばこ、飲酒、睡眠、健診、体型、歯の本数)の状況を比較した結果は、以下のとおり。

1. 穀類摂取量は、世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、男性では200万円未満と200～600万円未満の世帯員で有意に多く、女性では200万円未満の世帯員で有意に多かった。また、野菜類及び肉類摂取量は、男女とも世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、200万円未満と200～600万円未満の世帯員で有意に少なかった。
2. 運動習慣のない者の割合は、男女とも有意な差はみられなかった。また、歩数の平均値は、男女とも世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、200万円未満の世帯員で有意に少なかった。
3. 現在習慣的に喫煙している者の割合は、世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、男女とも200万円未満と200～600万円未満の世帯員で有意に高かった。
4. 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、世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、男性では200万円未満の世帯員で有意に低く、女性では有意な差はみられなかった。
5. 睡眠による休養が充分とれていない者の割合は、男女とも有意な差はみられなかった。
6. 健診等の未受診者の割合は、世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、男性では200万円未満と200～600万円未満の世帯員で有意に高く、女性では200万円未満の世帯員で有意に高かった。
7. 肥満者の割合は、男女とも世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、200万円未満の世帯員で有意に高かった。
8. 歯の本数が20歯未満の者の割合は、世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、男女とも200万円未満と200～600万円未満の世帯員で有意に高かった。

表1 解析対象世帯の年間所得の状況

※解析対象:生活習慣調査に1つでも有効回答した 3,648 世帯のうち、生活習慣調査票問 10 に有効回答した 3,424 世帯(93.9%)から、「わからない」と回答した 158 世帯を除く 3,266 世帯

	世帯数	%
総数	3,266	—
200万円未満	784	24.0
200万円以上～600万円未満	1,765	54.0
600万円以上	717	22.0

表2 所得と生活習慣等に関する状況(20歳以上)

※世帯の所得額を当該世帯員に当てはめて解析

※★は600万円以上の世帯の世帯員と比較して、群間の有意差のあった項目

		世帯所得 200万円未満		世帯所得 200万円以上～600 万円未満		世帯所得 600万円以上		200万円 未満*	200万円 以上～ 600万円 未満**
		人数	割合または 平均*	人数	割合または 平均*	人数	割合または 平均*		
1. 食生活 [#]	穀類摂取量(男性)	423	535.1g	1,623	520.9g	758	494.1g	★	★
	(女性)	620	372.5g	1,776	359.4g	842	352.8g	★	
	野菜摂取量(男性)	423	253.6g	1,623	288.5g	758	322.3g	★	★
	(女性)	620	271.8g	1,776	284.8g	842	313.6g	★	★
	肉類摂取量(男性)	423	101.7g	1,623	111.0g	758	122.0g	★	★
	(女性)	620	74.1g	1,776	78.0g	842	83.9g	★	★
2. 運動	運動習慣のない者の割合(男性)	267	70.9%	973	68.0%	393	68.2%		
	(女性)	417	78.0%	1,146	74.4%	546	74.8%		
	歩数の平均値(男性)	384	6,263	1,537	7,606	743	7,592	★	
	(女性)	570	6,120	1,675	6,447	814	6,662	★	
3. たばこ	現在習慣的に喫煙している者の割合(男性)	499	35.4%	1,853	33.4%	867	29.2%	★	★
	(女性)	705	15.3%	1,996	9.2%	935	5.6%	★	★
4. 飲酒	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(男性)	502	11.5%	1,853	17.0%	867	15.0%	★	
	(女性)	705	9.7%	1,996	8.8%	936	9.2%		
5. 睡眠	睡眠による休養が充分とれていない者の割合(男性)	502	18.0%	1,855	20.0%	867	18.8%		
	(女性)	705	21.4%	1,997	19.5%	937	18.5%		
6. 健診	未受診者の割合(男性)	501	42.9%	1,854	27.2%	867	16.1%	★	★
	(女性)	703	40.8%	1,998	36.4%	937	30.7%	★	
7. 体型	肥満者の割合(男性)	383	38.8%	1,457	27.7%	659	25.6%	★	
	(女性)	576	26.9%	1,565	20.4%	750	22.3%	★	
8. 歯の本数	20歯未満の者の割合(男性)	500	33.9%	1,844	27.5%	865	20.3%	★	★
	(女性)	702	31.2%	1,991	26.5%	936	25.8%	★	★

*年齢(20-29歳、30-39歳、40-49歳、50-59歳、60-69歳、70歳以上の6区分)と世帯員数(1人、2人、3人以上世帯の3区分)での調整値。割合に関する項目は直接法、平均値に関する項目は共分散分析を用いて算出。

**多変量解析(世帯の所得額を当該世帯員に当てはめて、割合に関する項目はロジスティック回帰分析、平均値に関する項目は共分散分析)を用いて600万円以上を基準とした他の2群との群間比較を実施。

[#] 詳細はp.8の表3を参照

※「運動習慣のない者の割合」とは、「運動習慣のある者(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)」に該当しない者。

※「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」

※「睡眠で休養が充分とれていない者」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。

2. 所得と食生活に関する状況

世帯の所得別(200 万円未満、200 万円以上～600 万円未満、600 万円以上)に、世帯員の食生活(食品群別摂取量等、食品を選択する際に重視する点)の状況を比較した結果は、以下のとおり。

1. 食品群別摂取量等

<食品群別摂取量>

- ・ 穀類摂取量は、世帯の所得が 600 万円以上の世帯員に比較して、男性では 200 万円未満と 200～600 万円未満の世帯員で有意に多く、女性では 200 万円未満の世帯員で有意に多かった。
- ・ 野菜類及び肉類摂取量は、男女とも世帯の所得が 600 万円以上の世帯員に比較して、200 万円未満と 200～600 万円未満の世帯員で有意に少なかった。
- ・ きのこと類及び乳類摂取量は、世帯の所得が 600 万円以上の世帯員に比較して、男性では 200 万円未満の世帯員で有意に少なく、女性では 200 万円未満と 200～600 万円未満の世帯員で有意に少なかった。

<エネルギー産生栄養素バランス等>

- ・ エネルギー摂取量は、世帯の所得が 600 万円以上の世帯に比較して、男性では 200 万円未満で有意に低く、女性では 200 万円未満と 200～600 万円未満の世帯員で有意に低かった。
- ・ 炭水化物エネルギー比率は、世帯の所得が 600 万円以上の世帯員に比較して、男性では 200 万円未満と 200～600 万円未満の世帯員で有意に高く、女性では 200 万円未満の世帯員で有意に高かった。
- ・ たんぱく質エネルギー比率は、男女とも世帯の所得が 600 万円以上の世帯員に比較して、200 万円未満の世帯員で有意に低かった。
- ・ 脂肪エネルギー比率は、世帯の所得が 600 万円以上の世帯員に比較して、男性では 200 万円未満と 200～600 万円未満の世帯員で有意に低く、女性では 200 万円未満の世帯員で有意に低かった。

2. 食品を選択する際に重視する点

- ・ 食品を選択する際に、「おいしさ」を重視する者の割合は、男女とも世帯の所得が 600 万円以上の世帯員に比較して、200 万円未満、200～600 万円未満の世帯員で有意に少なく、「好み」、「大きさ・量」を重視する者の割合は、男性では 200 万円未満と 200～600 万円未満の世帯員で有意に少なく、女性では 200 万円未満の世帯員で有意に少ないなど、「価格」以外の項目について、世帯の所得が 600 万円以上の世帯員に比較して、200 万円未満、200～600 万円未満の世帯員では、食品を選択する際に重視する点として選択する者の割合が少ない傾向がみられた。
- ・ 世帯の所得が 600 万円以上の世帯員に比較して、男性では、200 万円未満、200～600 万円未満の世帯員で、食品を選択する際に重視する点について「特にない」と回答した者の割合が有意に高かった。

表3 所得と食品群別摂取量等に関する状況(20歳以上)

※世帯の所得額を当該世帯員に当てはめて解析

※★は600万円以上の世帯の世帯員と比較して、群間に有意差のあった項目

	世帯所得 200万円未満	世帯所得 200万円以上～ 600万円未満	世帯所得 600万円以上	200万円 未満**	200万円 以上～ 600万円 未満**
	平均*	平均*	平均*		
解析対象者(男性)	423人	1,623人	758人	—	—
(女性)	620人	1,776人	842人	—	—
穀類(男性)	535.1g	520.9g	494.1g	★	★
(女性)	372.5g	359.4g	352.8g	★	
いも類(男性)	50.7g	50.8g	52.2g		
(女性)	48.3g	45.1g	47.1g		
砂糖・甘味料類(男性)	5.5g	6.6g	6.9g	★	
(女性)	6.3g	6.6g	7.0g		
豆類(男性)	68.2g	64.3g	67.0g		
(女性)	56.4g	61.0g	63.0g		
種実類(男性)	1.3g	2.1g	2.4g		
(女性)	2.1g	2.5g	2.6g		
野菜類(男性)	253.6g	288.5g	322.3g	★	★
(女性)	271.8g	284.8g	313.6g	★	★
果実類(男性)	72.4g	91.1g	88.8g		
(女性)	106.2g	121.3g	127.9g	★	
きのこ類(男性)	12.2g	15.4g	17.9g	★	
(女性)	14.2g	17.5g	20.9g	★	★
藻類(男性)	8.9g	11.0g	10.5g		
(女性)	7.6g	8.8g	9.9g		
魚介類(男性)	74.1g	81.4g	76.4g		
(女性)	58.9g	65.7g	60.9g		
肉類(男性)	101.7g	111.0g	122.0g	★	★
(女性)	74.1g	78.0g	83.9g	★	★
卵類(男性)	31.8g	38.5g	38.6g	★	
(女性)	30.7g	35.1g	34.7g	★	
乳類(男性)	87.4g	103.4g	113.6g	★	
(女性)	99.5g	118.8g	136.1g	★	★
油脂類(男性)	12.0g	12.6g	14.1g	★	★
(女性)	10.7g	10.3g	10.5g		
菓子類(男性)	21.9g	23.4g	21.7g		
(女性)	26.9g	31.5g	31.8g		
嗜好飲料類(男性)	655.2g	817.2g	844.1g	★	
(女性)	529.5g	637.1g	633.3g	★	
調味料・香辛料類(男性)	87.2g	98.4g	105.0g	★	
(女性)	70.9g	75.8g	80.8g	★	
エネルギー(男性)	2053.1kcal	2182.6kcal	2180.3kcal	★	
(女性)	1651.7kcal	1703.6kcal	1741.0kcal	★	★
炭水化物エネルギー比率(男性)	60.8%	59.8%	58.5%	★	★
(女性)	58.2%	56.8%	56.1%	★	
たんぱく質エネルギー比率(男性)	14.1%	14.4%	14.6%	★	
(女性)	14.6%	15.1%	15.1%	★	
脂肪エネルギー比率(男性)	25.1%	25.9%	26.9%	★	★
(女性)	27.2%	28.1%	28.7%	★	
動物性たんぱく質(男性)	37.5g	42.4g	43.9g	★	
(女性)	30.8g	34.0g	34.7g	★	

*年齢(20-29歳、30-39歳、40-49歳、50-59歳、60-69歳、70歳以上の6区分)と世帯員数(1人、2人、3人以上世帯の3区分)での調整値。共分散分析を用いて算出。

**多変量解析(世帯の所得額を当該世帯員に当てはめて、共分散分析)を用いて600万円以上を基準とした他の2群との群間比較を実施。

表4 所得と食品を選択する際に重視する点に関する状況(20歳以上)

※世帯の所得額を当該世帯員に当てはめて解析

※★は600万円以上の世帯の世帯員と比較して、群間に有意差のあった項目

	世帯所得 200万円未満	世帯所得 200万円以上～ 600万円未満	世帯所得 600万円以上	200万円 未満**	200万円 以上～ 600万円 未満**
	割合または 平均*	割合または 平均*	割合または 平均*		
解析対象者(男性)	502	1,855	867	—	—
(女性)	705	1,996	936	—	—
おいしさ(男性)	62.0%	69.5%	70.5%	★	★
(女性)	70.4%	75.7%	81.0%	★	★
好み(男性)	56.3%	65.8%	67.1%	★	★
(女性)	59.1%	66.4%	69.4%	★	
大きさ・量(男性)	25.0%	29.1%	32.4%	★	★
(女性)	31.4%	36.2%	40.0%	★	
栄養価(男性)	24.3%	26.4%	29.2%		
(女性)	49.4%	52.0%	53.6%	★	
季節感(男性)	24.7%	30.8%	32.4%	★	
(女性)	42.1%	52.8%	57.4%	★	★
安全性(男性)	41.8%	44.7%	47.0%		
(女性)	59.3%	68.4%	71.7%	★	★
鮮度(男性)	45.5%	49.6%	49.1%		
(女性)	70.0%	71.3%	76.5%	★	★
価格(男性)	44.6%	50.8%	47.7%		
(女性)	67.4%	72.3%	64.1%		★
簡便性(男性)	8.6%	10.6%	12.0%	★	
(女性)	13.4%	16.3%	17.4%		
特になし(男性)	8.8%	7.6%	3.1%	★	★
(女性)	3.9%	2.2%	2.3%		
選択数の平均値(男性)	3.4	3.8	4.1	★	★
(女性)	4.7	5.2	5.3	★	★

*年齢(20-29歳、30-39歳、40-49歳、50-59歳、60-69歳、70歳以上の6区分)と世帯員数(1人、2人、3人以上世帯の3区分)での調整値。割合に関する項目は直接法、平均値に関する項目は共分散分析を用いて算出。

**多変量解析(世帯の所得額を当該世帯員に当てはめて、割合に関する項目はロジスティック回帰分析、平均値に関する項目は共分散分析)を用いて600万円以上を基準とした他の2群との群間比較を実施。

※選択数の平均値には、「特になし」を含まない。

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

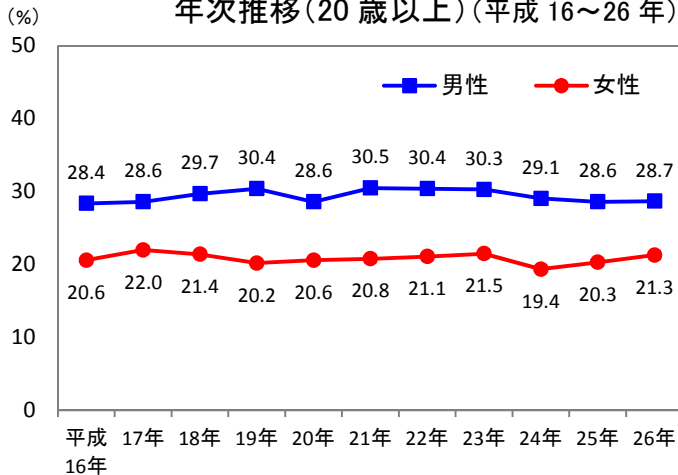
肥満者(BMI ≥ 25 kg/m²)の割合は男性 28.7%、女性 21.3%である。この10年間でみると、男女ともに有意な変化はみられなかった。

やせの者(BMI < 18.5 kg/m²)の割合は男性 5.0%、女性 10.4%である。この10年間でみると、男性では変化はみられず、女性では有意に増加している。なお、20歳代の女性のやせの割合は、17.4%である。また、65歳以上の低栄養傾向(BMI ≤ 20 kg/m²)の高齢者の割合は 17.8%であり、この10年間でみると有意な変化はみられなかった。

▼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1-1 肥満者(BMI ≥ 25 kg/m²)の割合の年次推移(20歳以上)(平成16~26年)



※妊婦除外。

図1-2 年齢調整した、肥満者(BMI ≥ 25 kg/m²)の割合の年次推移(20歳以上)(平成16~26年)

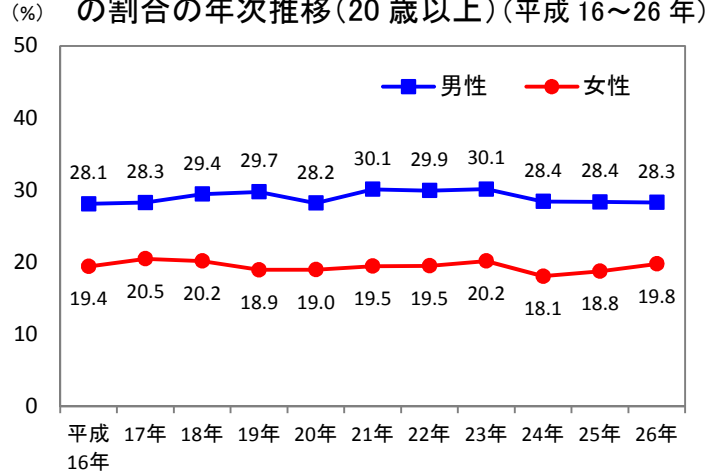
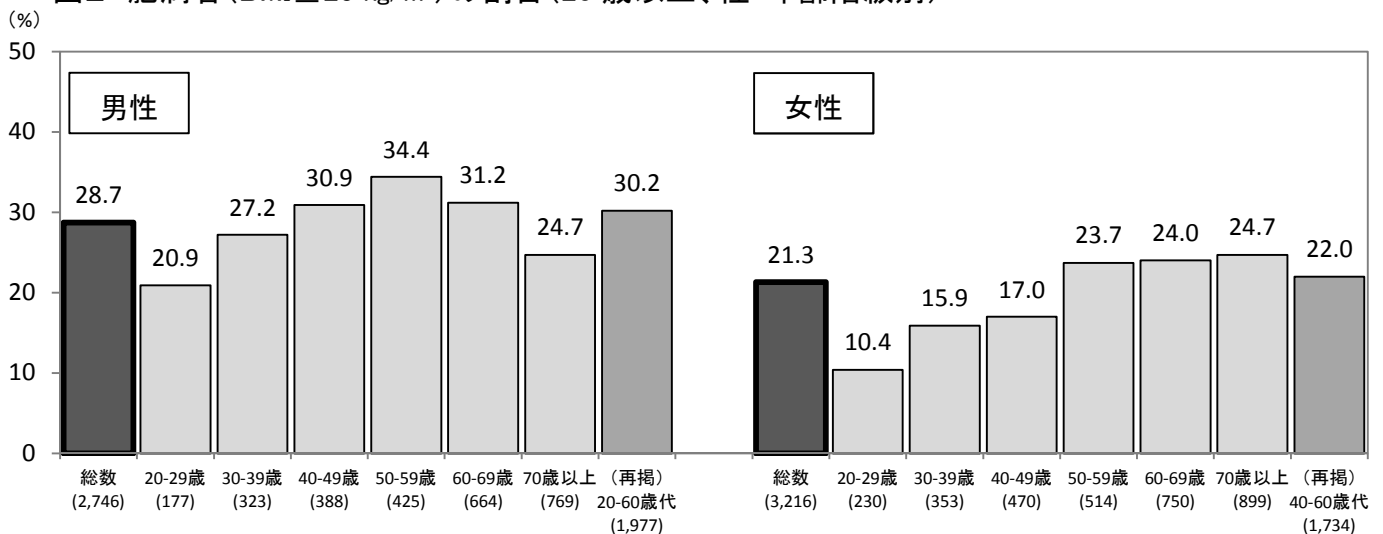


図2 肥満者(BMI ≥ 25 kg/m²)の割合(20歳以上、性・年齢階級別)



※妊婦除外。

(参考)「健康日本21(第2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3-1 やせの者(BMI<18.5 kg/m²)及び低栄養傾向の者(BMI≤20 kg/m²)の割合の年次推移(20歳以上)(平成16~26年)

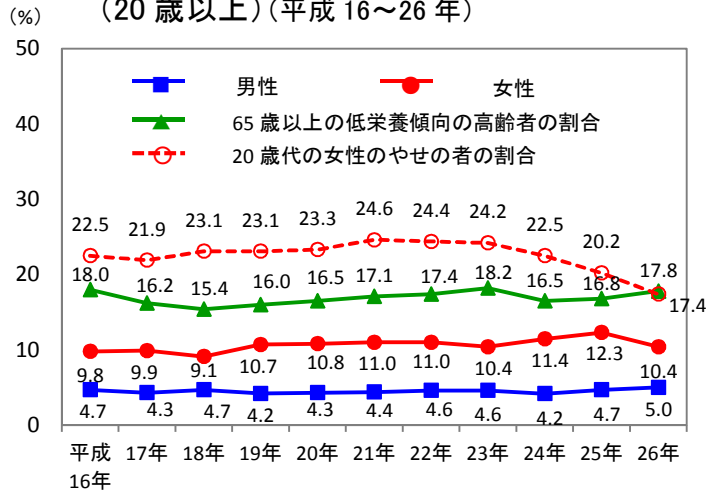
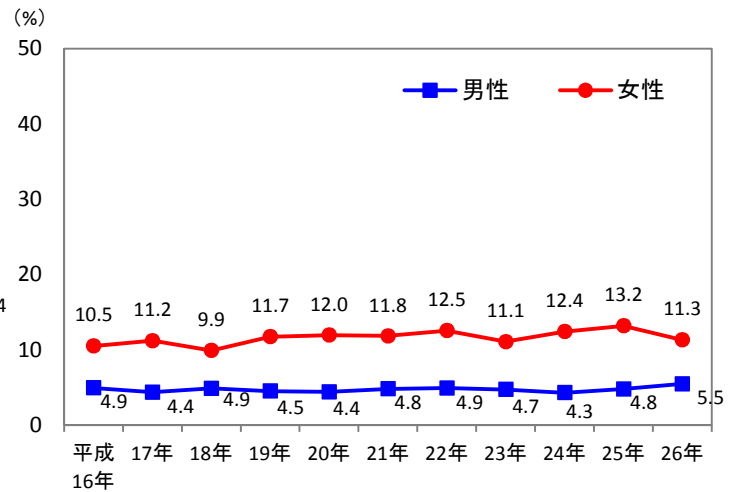


図3-2 年齢調整した、やせの者(BMI<18.5 kg/m²)の割合の年次推移(20歳以上)(平成16~26年)



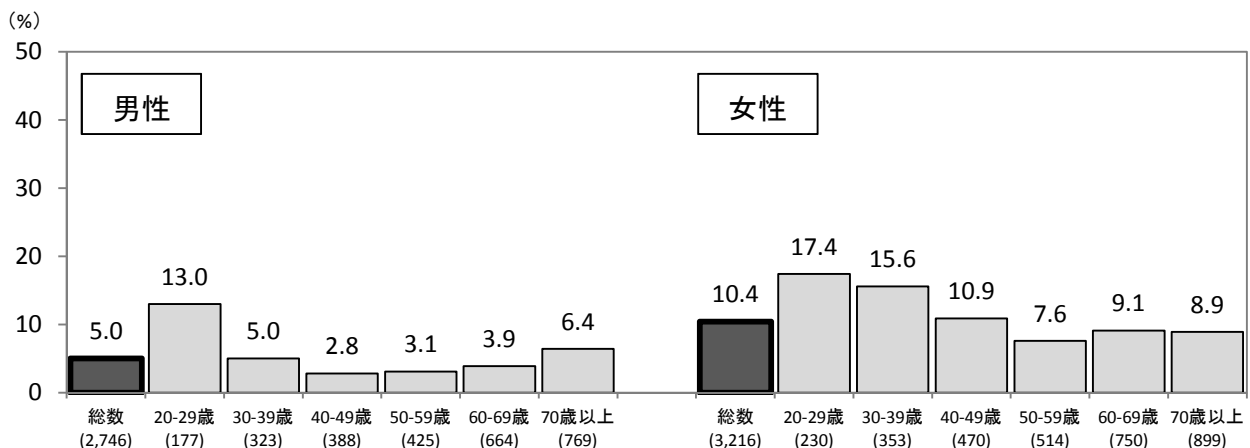
※妊婦除外。

※20代女性のやせの者の割合の年次推移は、移動平均により平滑化した結果から作成。

移動平均：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26年については単年の結果である。

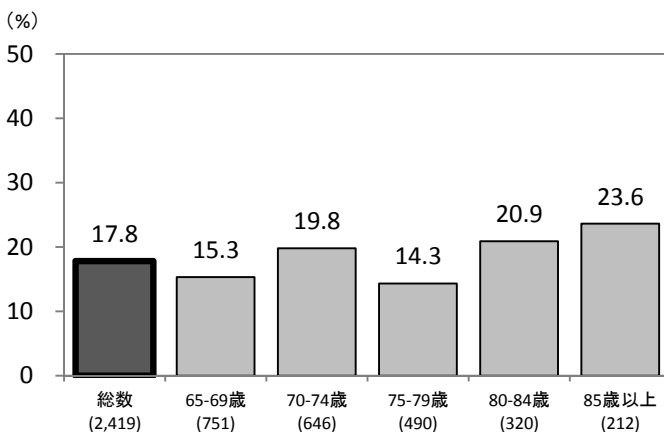
(参考)「健康日本21(第2次)」の目標
適正体重を維持している者の増加
(肥満(BMI25以上)、やせ(BMI18.5未満)の減少)
目標値：20歳代女性のやせの者の割合 20%

図4 やせの者(BMI<18.5 kg/m²)の割合(20歳以上、性・年齢階級別)



※妊婦除外。

図5 低栄養傾向(BMI≤20 kg/m²)の高齢者の割合(65歳以上、男女計、年齢階級別)



(参考)「健康日本21(第2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%

2. 「糖尿病が強く疑われる者」の状況

「糖尿病が強く疑われる者」の割合は、男性 15.5%、女性 9.8%である。平成 18 年からみると、男女ともに有意な変化はみられなかった。

▼「糖尿病が強く疑われる者」の判定▼

「糖尿病が強く疑われる者」とは、ヘモグロビン A1c の測定値があり、「インスリン注射または血糖を下げる薬の使用の有無」及び「糖尿病治療の有無」に回答した者のうち、ヘモグロビン A1c(NGSP)値が 6.5%以上、又は、「糖尿病治療の有無」に「有」と回答した者。

図6-1 「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 18~26 年)

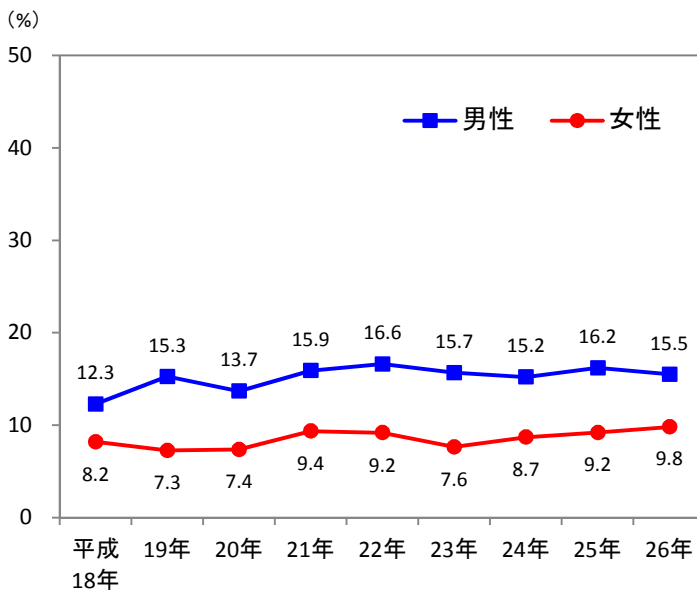


図6-2 年齢調整した、「糖尿病が強く疑われる者」
の割合の年次推移(20 歳以上)
(平成 18~26 年)

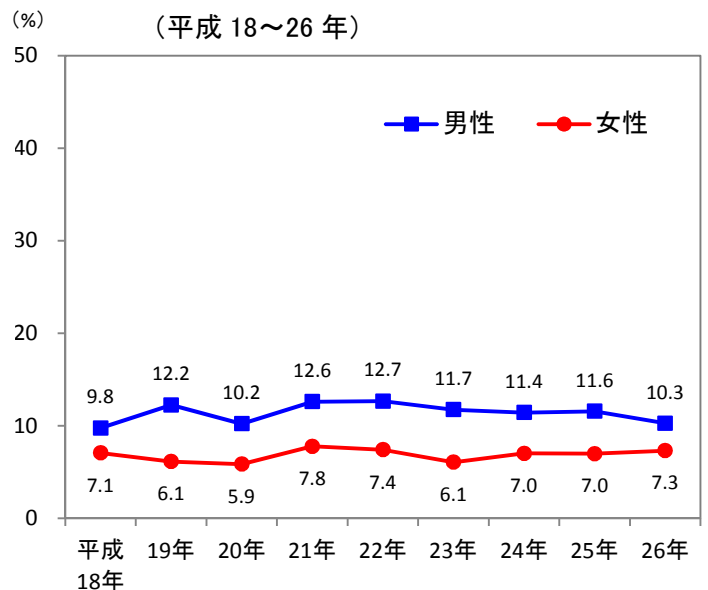
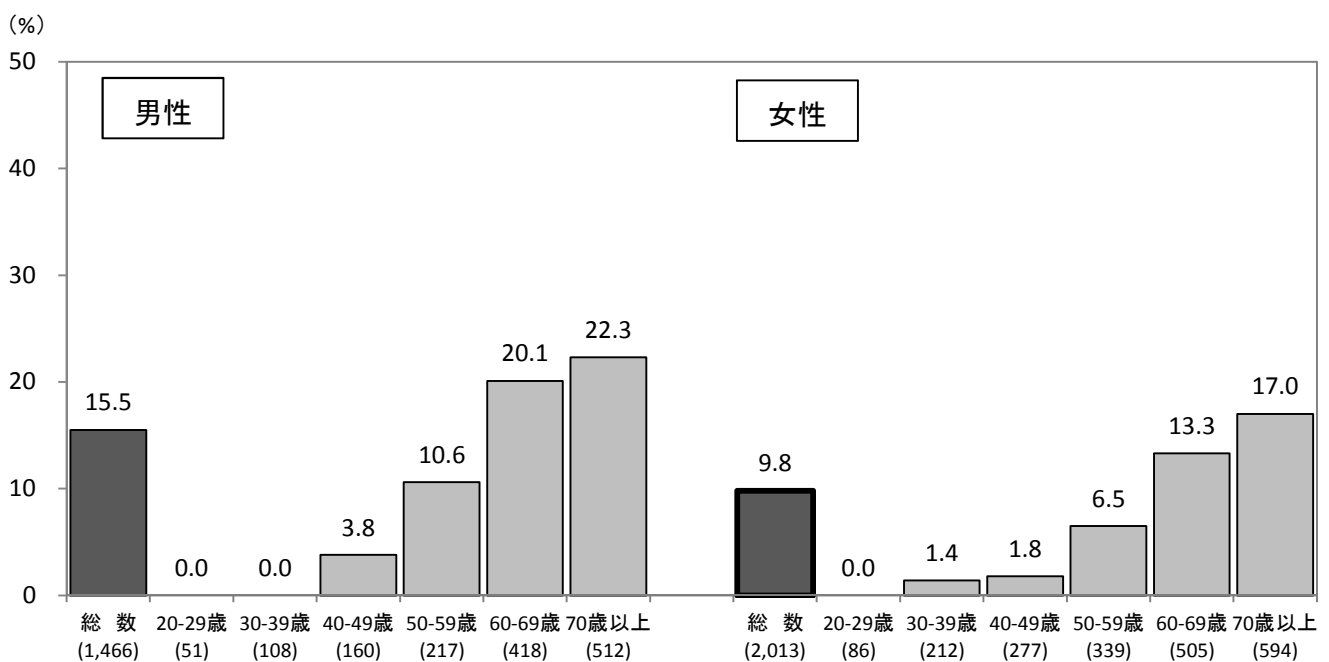


図7 「糖尿病が強く疑われる者」の割合(20 歳以上、性・年齢階級別)



3. 血圧に関する状況

収縮期(最高)血圧の平均値は、男性 135.3mmHg、女性 128.7mmHg である。この 10 年間でみると、男女ともに有意に低下している。また、収縮期(最高)血圧が 140mmHg 以上の者の割合は、男性 36.2%、女性 26.8%である。この 10 年間でみると、男女ともに有意に低下している。

図8-1 収縮期(最高)血圧の平均値の年次推移
(20 歳以上)(平成 16~26 年)

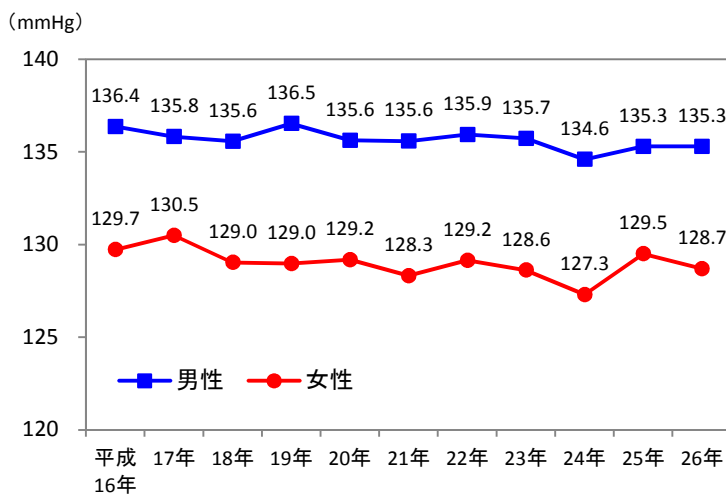
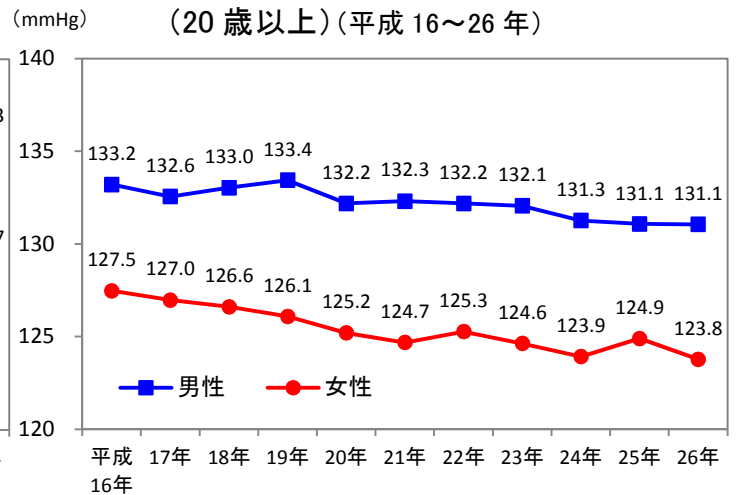


図8-2 年齢調整した、収縮期(最高)血圧の
平均値の年次推移
(20 歳以上)(平成 16~26 年)



(参考)「健康日本 2 1 (第 2 次)」の目標
高血圧の改善(収縮期血圧の平均値の低下)
目標値: 男性 134mmHg、女性 129mmHg

図9-1 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 16~26 年)

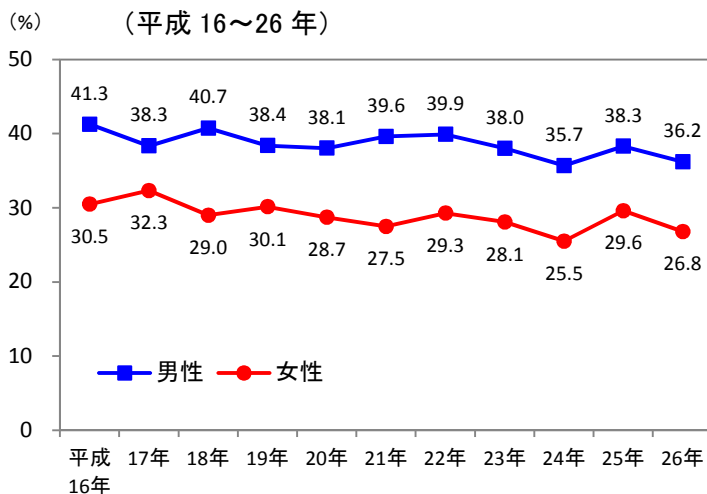
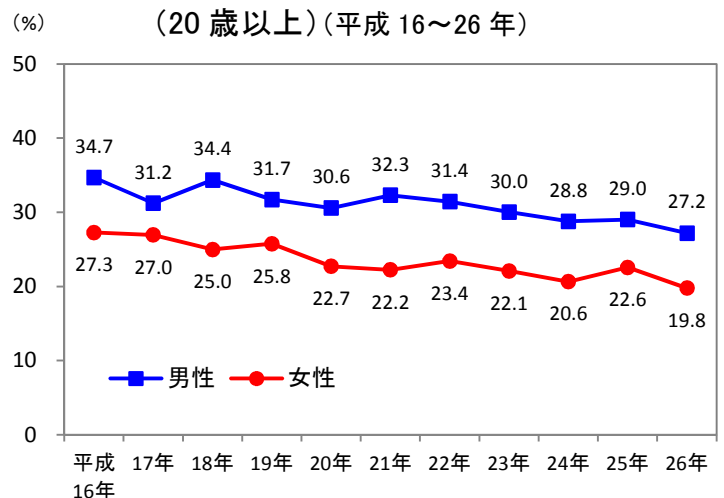


図9-2 年齢調整した、収縮期(最高)血圧が
140mmHg 以上の者の割合の年次推移
(20 歳以上)(平成 16~26 年)



※血圧を下げる薬の使用を含む。

※2回の測定値の平均値。1回しか測定できなかった者については、その値を採用。

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の平均値は、男性 196.6mg/dL、女性 207.2mg/dL である。この 10 年間でみると、男女ともに有意な変化はみられなかった。また、血清総コレステロールが 240mg/dL 以上の者の割合は、男性 10.8%、女性 17.4% である。この 10 年間でみると、男女ともに有意な変化はみられなかった。

図 10-1 血清総コレステロールの平均値の年次推移(20 歳以上)(平成 16~26 年)

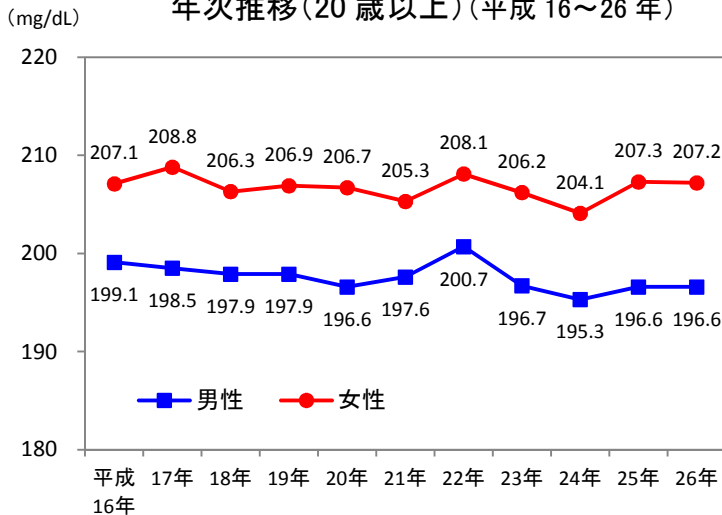


図 10-2 年齢調整した、血清総コレステロールの平均値の年次推移(20 歳以上)(平成 16~26 年)

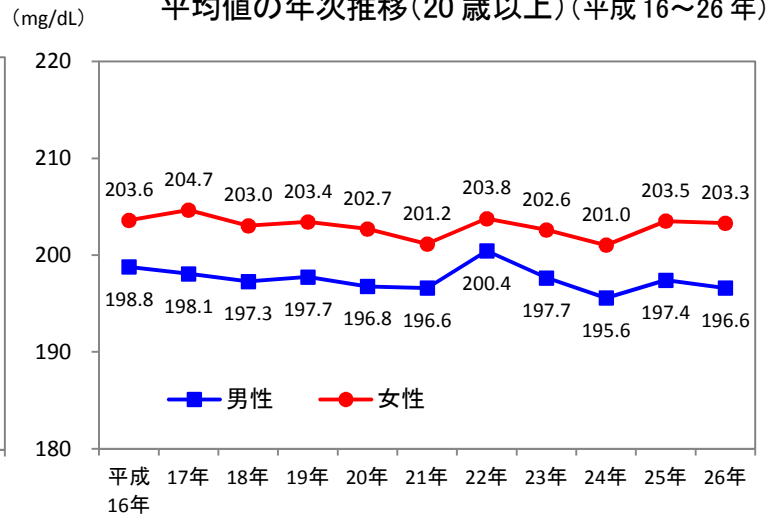


図 11-1 血清総コレステロールが 240mg/dL 以上の者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 16~26 年)

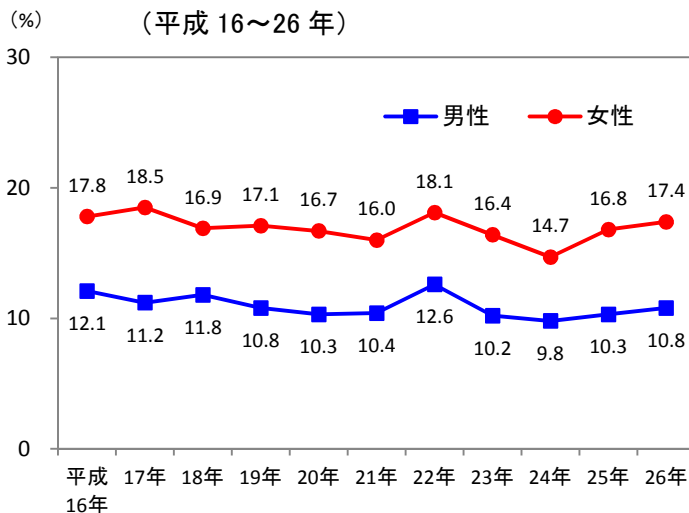
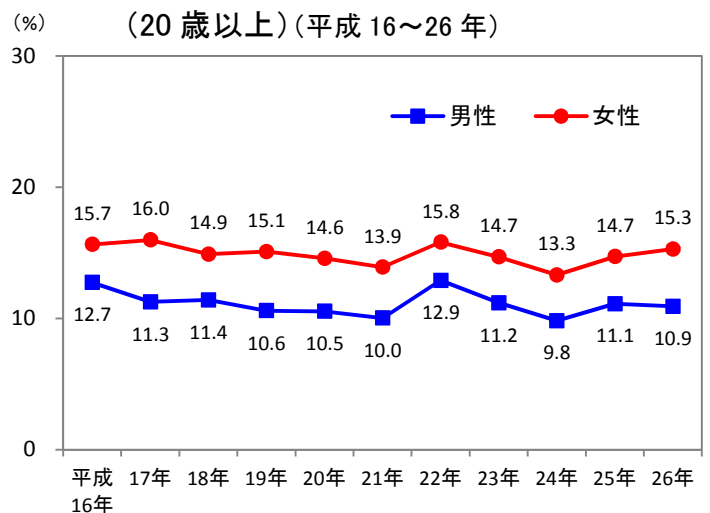


図 11-2 年齢調整した、血清総コレステロールが 240mg/dL 以上の者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 16~26 年)



※コレステロールを下げる薬または中性脂肪(トリグリセライド)を下げる薬の使用を含む。

(参考)「健康日本 21 (第 2 次)」の目標

脂質異常症の減少

目標値： 総コレステロール 240mg/dl 以上の者の割合 男性 10%、女性 17%

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、10.0g であり、性別にみると男性 10.9g、女性 9.2g である。この 10 年間でみると、総数、男女ともに有意に減少している。

図 12-1 食塩摂取量の平均値の年次推移
(20 歳以上)(平成 16~26 年)

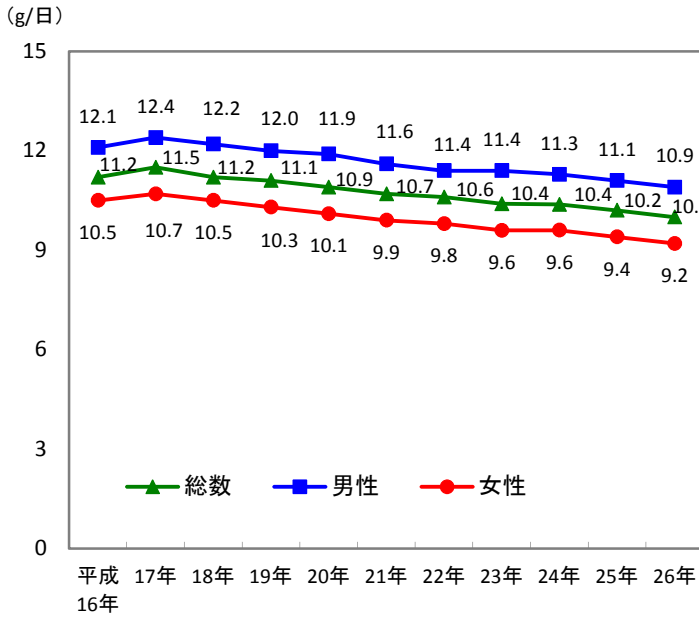


図 12-2 年齢調整した、食塩摂取量の平均値の年次推移(20 歳以上)(平成 16~26 年)

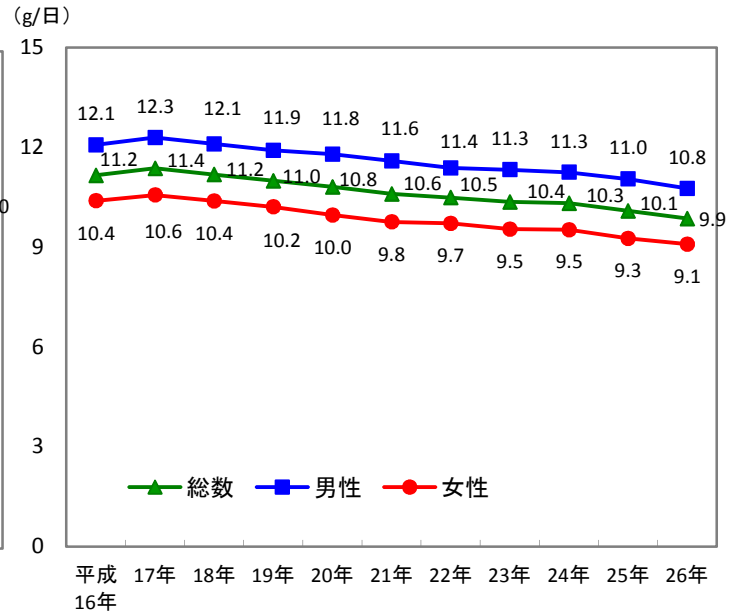
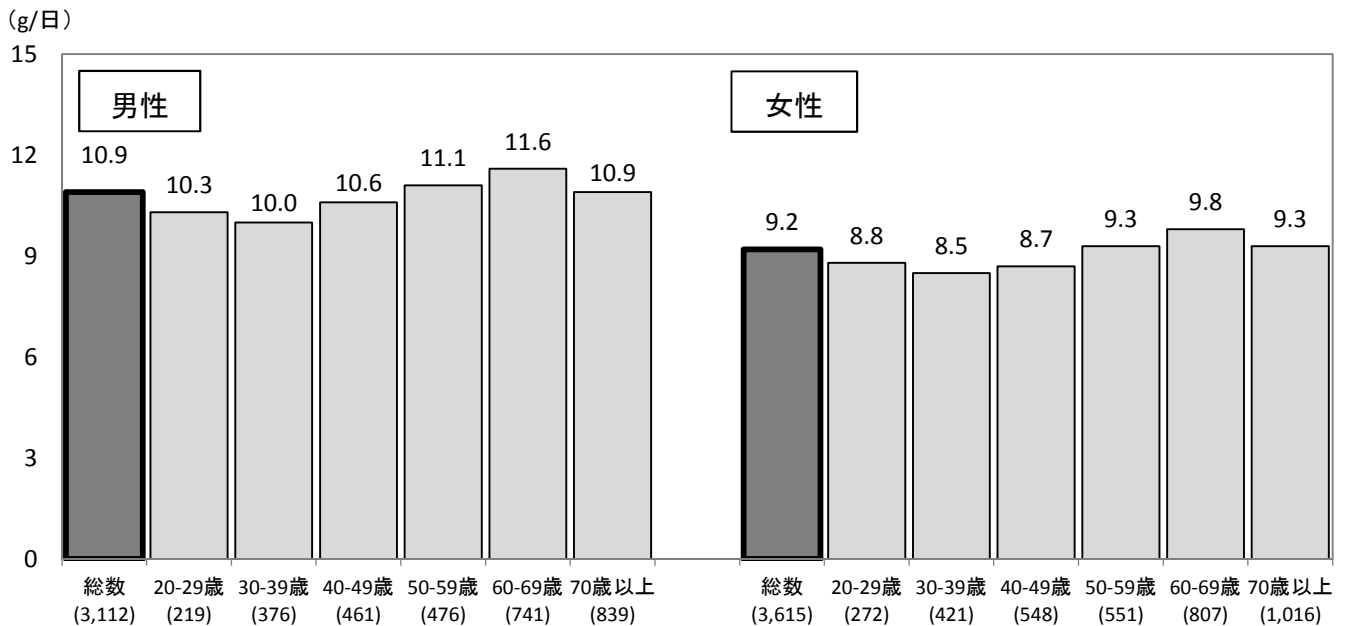


図 13 食塩摂取量の平均値(20 歳以上)(性・年齢階級別)



(参考)「健康日本 2 1 (第 2 次)」の目標

食塩摂取量の減少

目標値： 1 日あたりの食塩摂取量の平均値 8 g

2. 野菜摂取量の状況

1日の野菜類摂取量の平均値は292.3gであり、性別にみると男性300.8g、女性285.0gである。この10年間でみると、総数、男女ともに有意な変化はみられなかった。

年齢階級別にみると、男女ともに20歳代で最も少ない。

図 14-1 野菜摂取量の平均値の年次推移

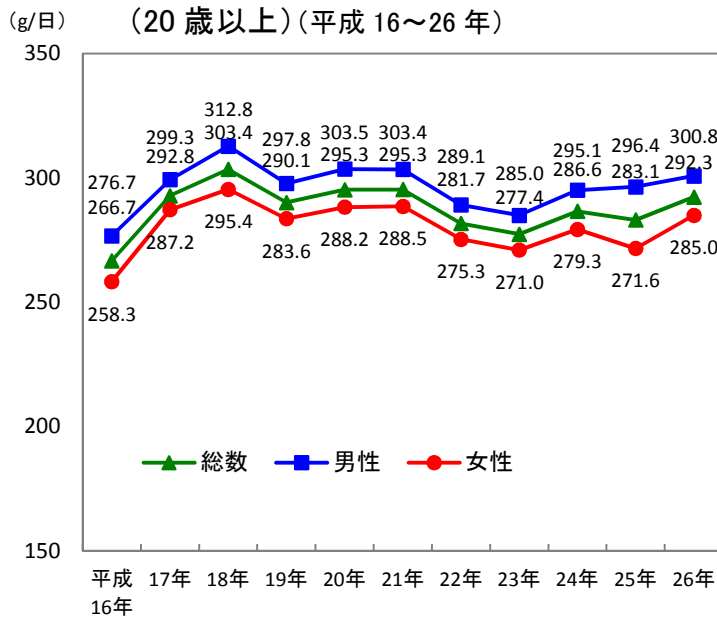


図 14-2 年齢調整した、野菜摂取量の年次推移

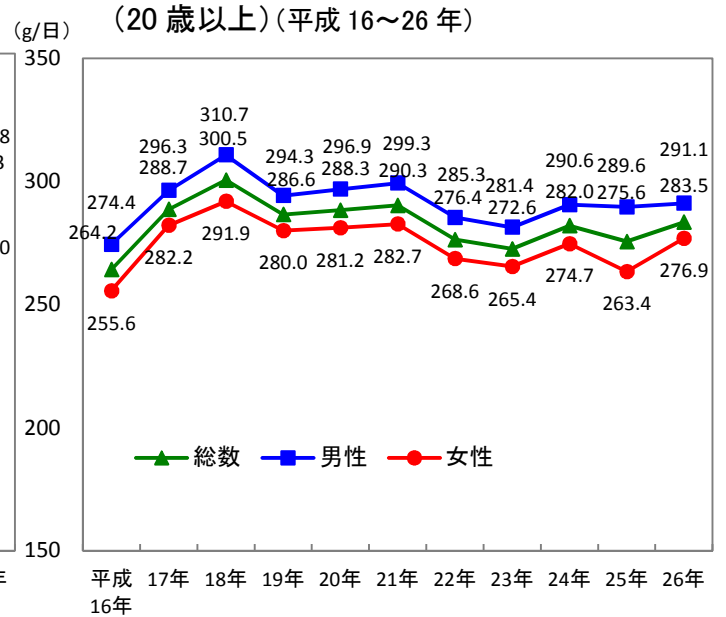
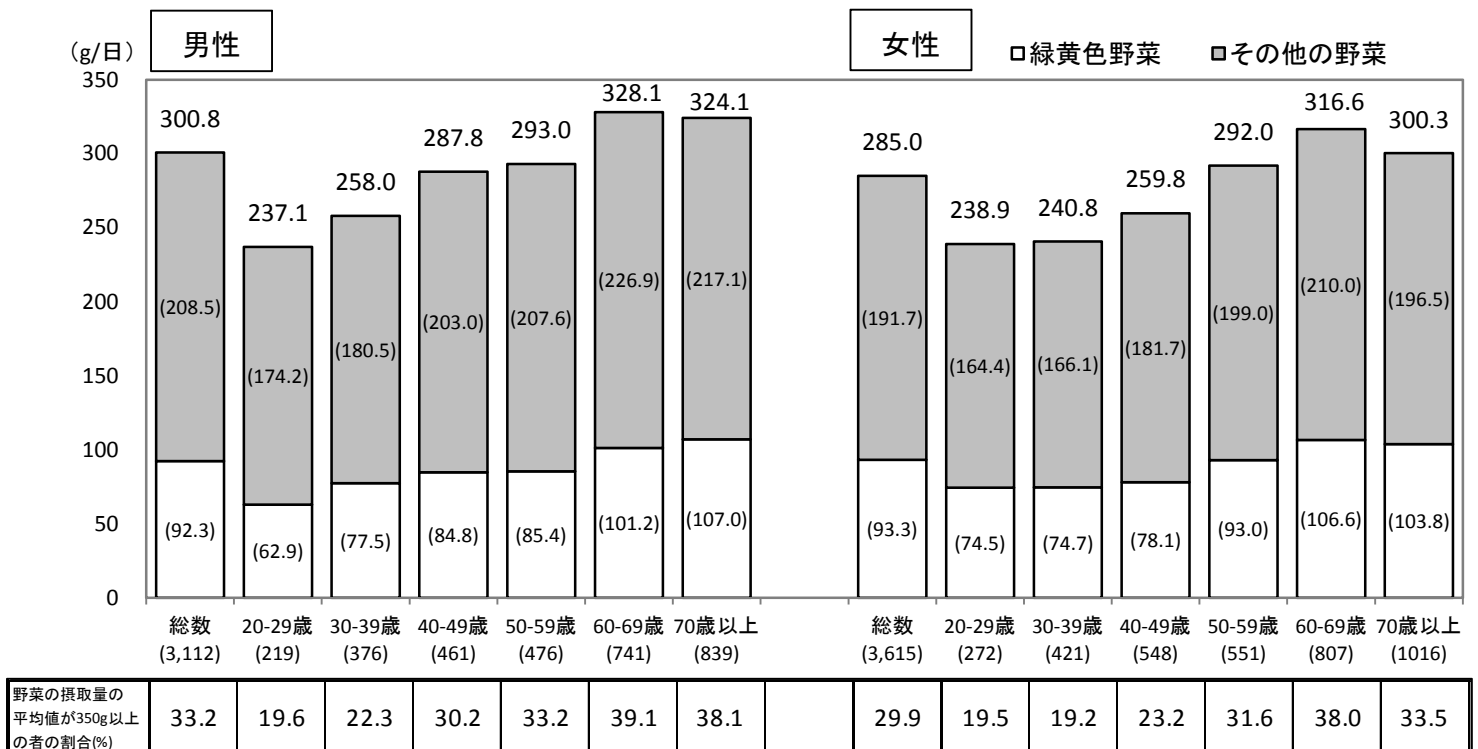


図 15 野菜摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)



(参考)「健康日本21(第2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. 食品の選択に関する状況

3-1. 食品を選択する際に重視する点

食品を選択する際に重視する点として回答した者の割合が男女とも最も高かったのは「おいしさ」であり、男性 69.7%、女性 75.5%である。年齢階級別にみると、男性では 20 歳代を除く全ての年齢階級で「おいしさ」と回答した者の割合が最も高く、女性では 40～50 歳代は「価格」、60 歳代以上は「鮮度」と回答した者の割合が最も高い。

図 16 食品を選択する際に重視する点(20 歳以上、性別)

問：あなたはふだん食品を選択する際にどのようなことを重視していますか。

※複数回答

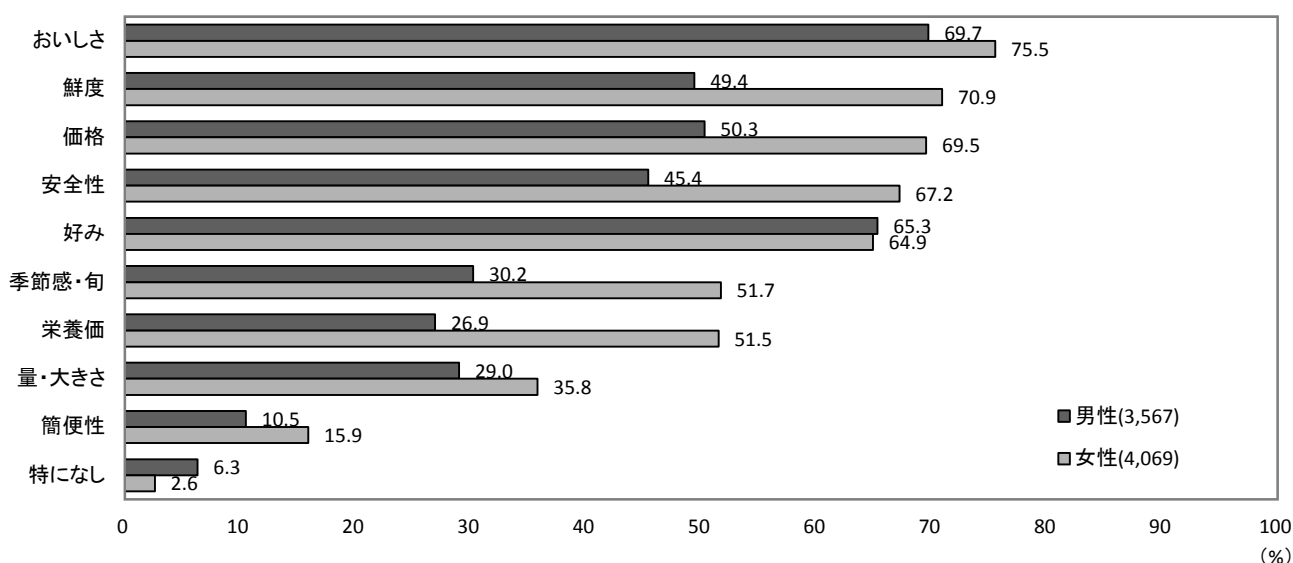


表5 食品を選択する際に重視する点(20 歳以上、性・年齢階級別)

		総数		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	総数	3,567	-	259	-	451	-	541	-	543	-	846	-	927	-
	おいしさ	2,486	69.7	189	73.0	328	72.7	390	72.1	392	72.2	585	69.1	602	64.9
	好み	2,329	65.3	210	81.1	306	67.8	356	65.8	383	70.5	534	63.1	540	58.3
	量・大きさ	1,036	29.0	119	45.9	184	40.8	200	37.0	148	27.3	199	23.5	186	20.1
	栄養価	960	26.9	52	20.1	92	20.4	119	22.0	136	25.0	228	27.0	333	35.9
	季節感・旬	1,079	30.2	41	15.8	93	20.6	129	23.8	155	28.5	315	37.2	346	37.3
	安全性	1,619	45.4	73	28.2	162	35.9	223	41.2	253	46.6	419	49.5	489	52.8
	鮮度	1,763	49.4	74	28.6	165	36.6	226	41.8	269	49.5	493	58.3	536	57.8
	価格	1,794	50.3	134	51.7	250	55.4	323	59.7	288	53.0	415	49.1	384	41.4
	簡便性	376	10.5	40	15.4	50	11.1	54	10.0	61	11.2	86	10.2	85	9.2
	特になし	225	6.3	10	3.9	22	4.9	22	4.1	25	4.6	52	6.1	94	10.1
女性	総数	4,069	-	323	-	483	-	617	-	613	-	905	-	1,128	-
	おいしさ	3,074	75.5	258	79.9	390	80.7	484	78.4	489	79.8	690	76.2	763	67.6
	好み	2,639	64.9	262	81.1	334	69.2	406	65.8	400	65.3	591	65.3	646	57.3
	量・大きさ	1,455	35.8	141	43.7	207	42.9	229	37.1	228	37.2	333	36.8	317	28.1
	栄養価	2,096	51.5	93	28.8	221	45.8	318	51.5	326	53.2	540	59.7	598	53.0
	季節感・旬	2,104	51.7	83	25.7	201	41.6	313	50.7	364	59.4	568	62.8	575	51.0
	安全性	2,735	67.2	135	41.8	306	63.4	429	69.5	461	75.2	706	78.0	698	61.9
	鮮度	2,883	70.9	118	36.5	308	63.8	430	69.7	485	79.1	759	83.9	783	69.4
	価格	2,828	69.5	232	71.8	377	78.1	484	78.4	497	81.1	661	73.0	577	51.2
	簡便性	647	15.9	52	16.1	77	15.9	101	16.4	114	18.6	149	16.5	154	13.7
	特になし	105	2.6	8	2.5	1	0.2	7	1.1	3	0.5	14	1.5	72	6.4

※複数回答のため、内訳合計が 100%にならない。

※網掛けは、各年代で最も多い項目。

3-2. 経済的な理由による食物の購入の状況

過去1年間に、経済的な理由で食物の購入を控えた又は購入できなかった経験がある者※の割合は、男性 35.5%、女性 40.6%である。

また、経済的な理由で食物の購入を控えた又は購入できなかった経験別に、食品を選択する際に重視する点をみたところ、購入を控えた又は購入できなかった経験が「よくあった」者では「価格」と回答した者の割合が最も高く、それ以外では「おいしさ」と回答した者の割合が最も高い。

※「経済的な理由で食物の購入を控えた又は購入できなかった経験がある者」とは、「よくあった」、「まれにあった」、「ときどきあった」と回答した者である。

図 17 経済的な理由で食物の購入を控えた又は購入できなかった経験
(20 歳以上、性・年齢階級別)

問：あなたは過去1年間に、経済的な理由で食物（菓子、嗜好飲料を除く）の購入を控えた又は購入できなかったことがありますか。

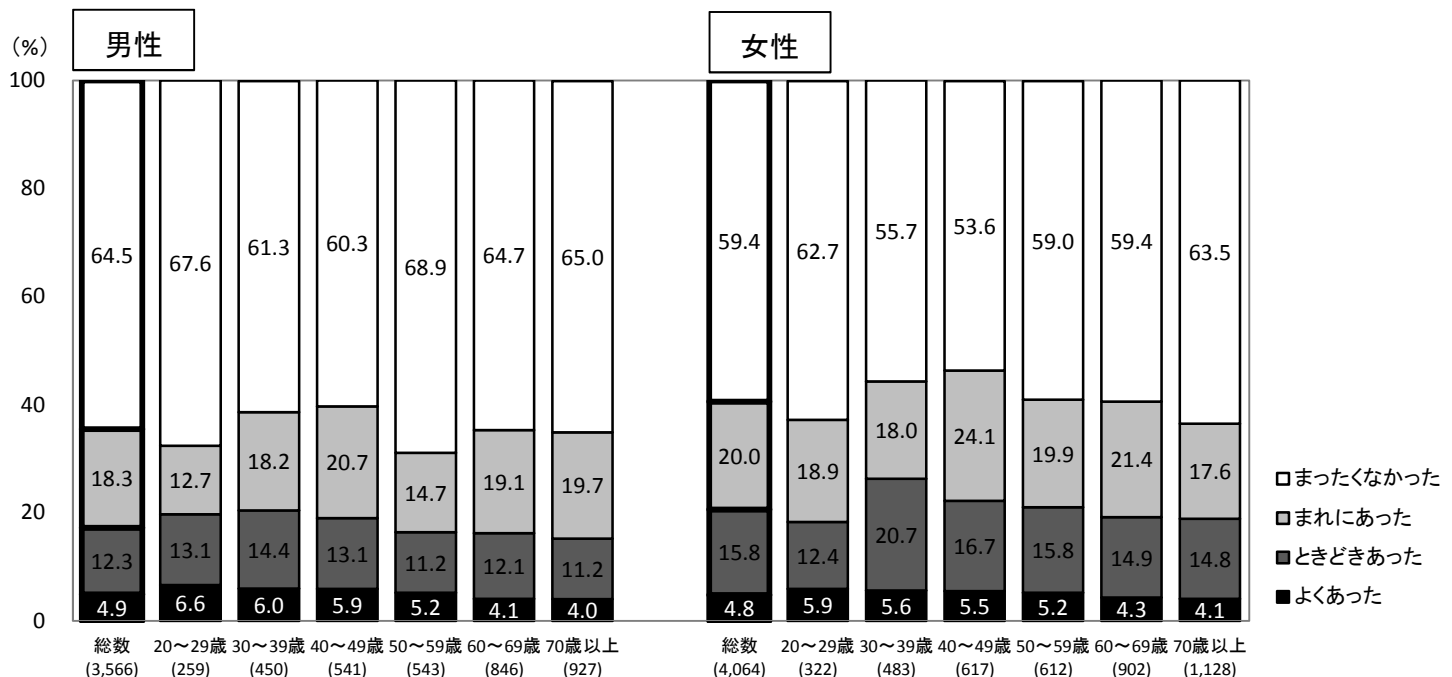


表 6 経済的な理由で食物の購入を控えた又は購入できなかった経験別、食品を選択する際に重視する点(20 歳以上、男女計)

	よくあった		ときどきあった		まれにあった		まったくなかった	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	373	-	1,078	-	1,463	-	4,715	-
おいしさ	250	67.0	787	73.0	1,100	75.2	3,417	72.5
好み	222	59.5	702	65.1	973	66.5	3,067	65.0
量・大きさ	136	36.5	383	35.5	531	36.3	1,437	30.5
栄養価	147	39.4	452	41.9	644	44.0	1,810	38.4
季節感・旬	135	36.2	451	41.8	677	46.3	1,918	40.7
安全性	198	53.1	632	58.6	919	62.8	2,602	55.2
鮮度	217	58.2	679	63.0	955	65.3	2,791	59.2
価格	281	75.3	776	72.0	1,034	70.7	2,526	53.6
簡便性	58	15.5	159	14.7	206	14.1	599	12.7
特になし	15	4.0	25	2.3	32	2.2	258	5.5

※複数回答のため、内訳合計が 100%にならない。

※網掛けは、経験別で最も多い項目。

4. 朝食の欠食に関する状況

朝食の欠食率は、男性 14.3%、女性 10.5%であり、性・年齢階級別にみると、男女ともに 20 歳代で最も高く、男性で 37.0%、女性で 23.5%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、下記の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を食べた場合

図 18 朝食の欠食率の内訳(20 歳以上、性・年齢階級別)

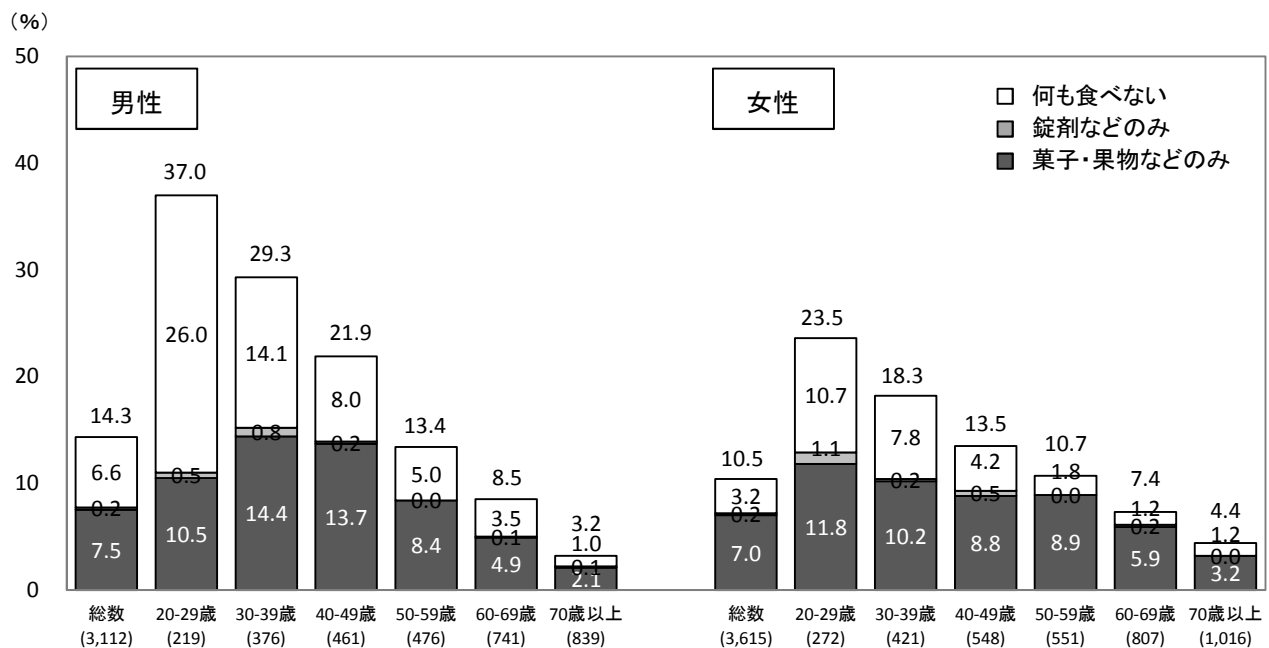


表 7 朝食の欠食率の年次推移(20 歳以上、性・年齢階級別)(平成 16~26 年)(単位: %)

		16年	17年	18年	19年	20年	21年	22年	23年	24年	25年	26年
男性	総数	14.3	14.3	14.2	14.7	15.8	15.5	15.2	16.1	14.2	14.4	14.3
	20~29歳	34.3	33.1	30.5	28.6	30.0	33.0	29.7	34.1	29.5	30.0	37.0
	30~39歳	25.9	27.0	22.8	30.2	27.7	29.2	27.0	31.5	25.8	26.4	29.3
	40~49歳	19.0	16.2	20.8	17.9	25.7	19.3	20.5	23.5	19.6	21.1	21.9
	50~59歳	10.6	11.7	13.1	11.8	15.1	12.4	13.7	15.0	13.1	17.8	13.4
	60~69歳	4.3	5.6	5.8	7.4	8.1	9.1	9.2	6.3	7.9	6.6	8.5
	70歳以上	2.8	2.8	2.2	3.4	4.6	4.9	4.2	3.7	3.9	4.1	3.2
女性	総数	9.4	9.3	8.9	10.5	12.8	10.9	10.9	11.9	9.7	9.8	10.5
	20~29歳	22.0	23.5	22.5	24.9	26.2	23.2	28.6	28.8	22.1	25.4	23.5
	30~39歳	15.0	15.0	13.9	16.3	21.7	18.1	15.1	18.1	14.8	13.6	18.3
	40~49歳	7.8	10.3	11.0	12.8	14.8	12.1	15.2	16.0	12.1	12.2	13.5
	50~59歳	9.1	8.3	7.7	9.7	13.4	10.6	10.4	11.2	9.2	13.8	10.7
	60~69歳	5.0	5.5	4.6	5.1	8.6	7.2	5.4	7.6	6.5	5.2	7.4
	70歳以上	2.9	2.8	2.2	3.8	5.2	4.7	4.6	3.8	3.6	3.8	4.4

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 31.2%、女性 25.1%である。この 10 年間でみると、男女とも有意な変化はみられなかった。

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 歳代で最も低い。

図 19-1 運動習慣のある者の割合の年次推移
(20 歳以上)(平成 16~26 年)

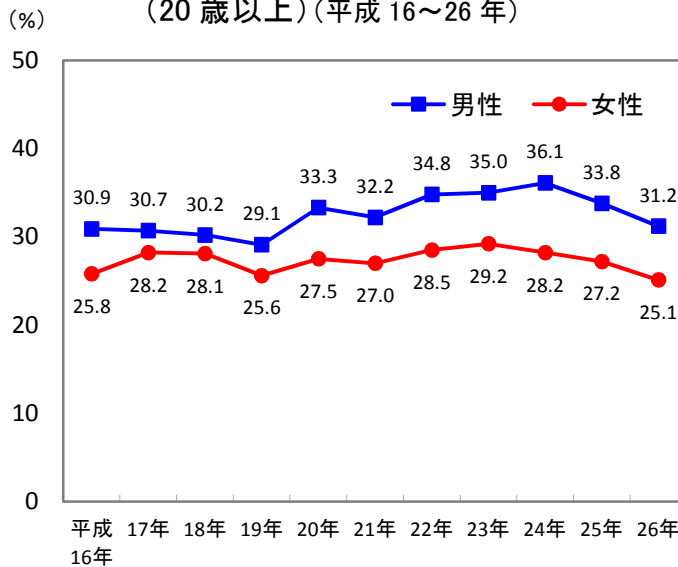
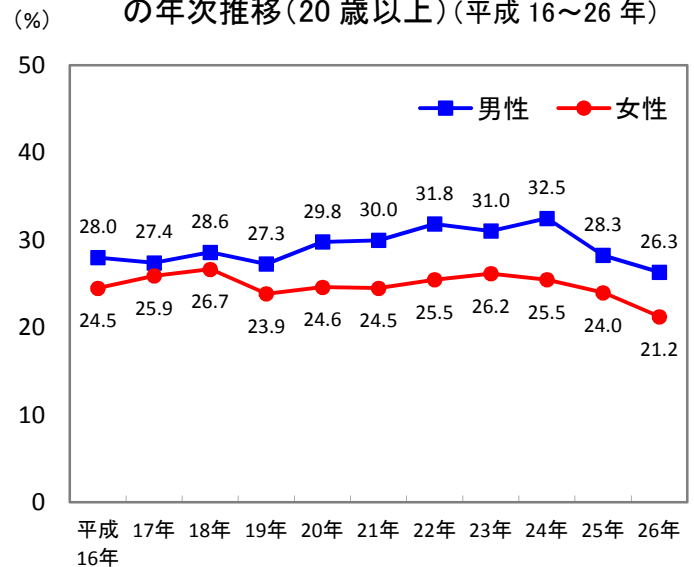
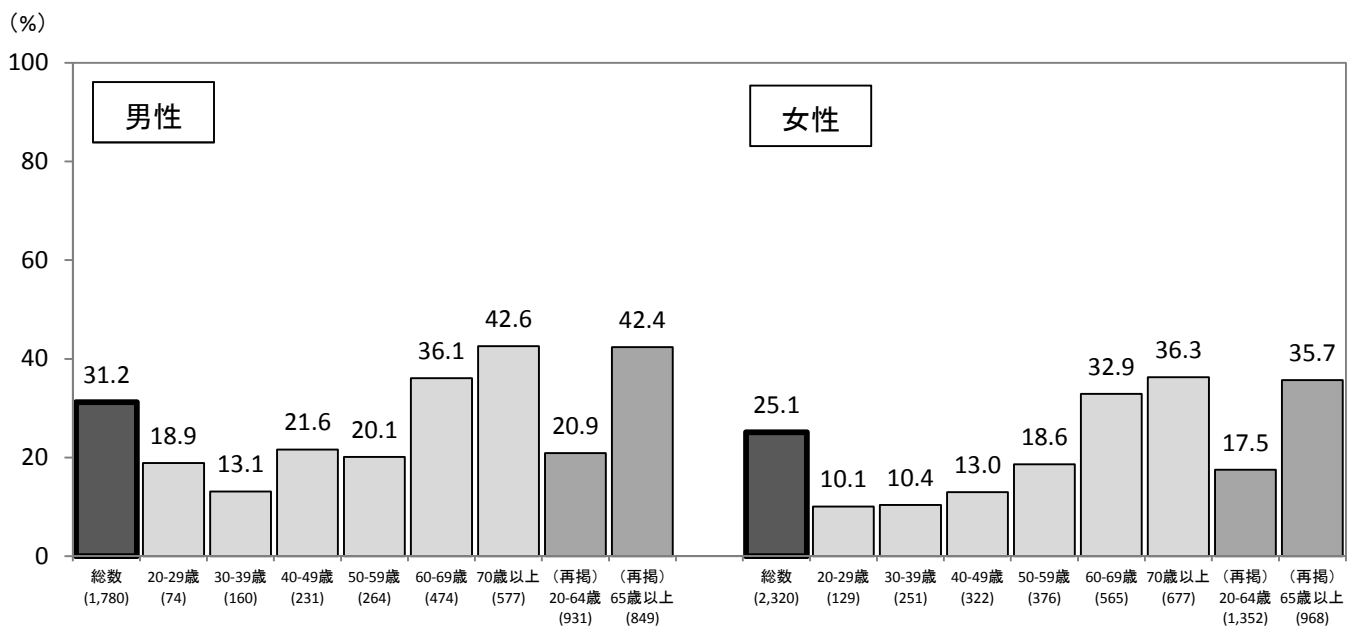


図 19-2 年齢調整した、運動習慣のある者の割合
の年次推移(20 歳以上)(平成 16~26 年)



※「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 20 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 2 1 (第 2 次)」の目標

運動習慣者の割合の増加

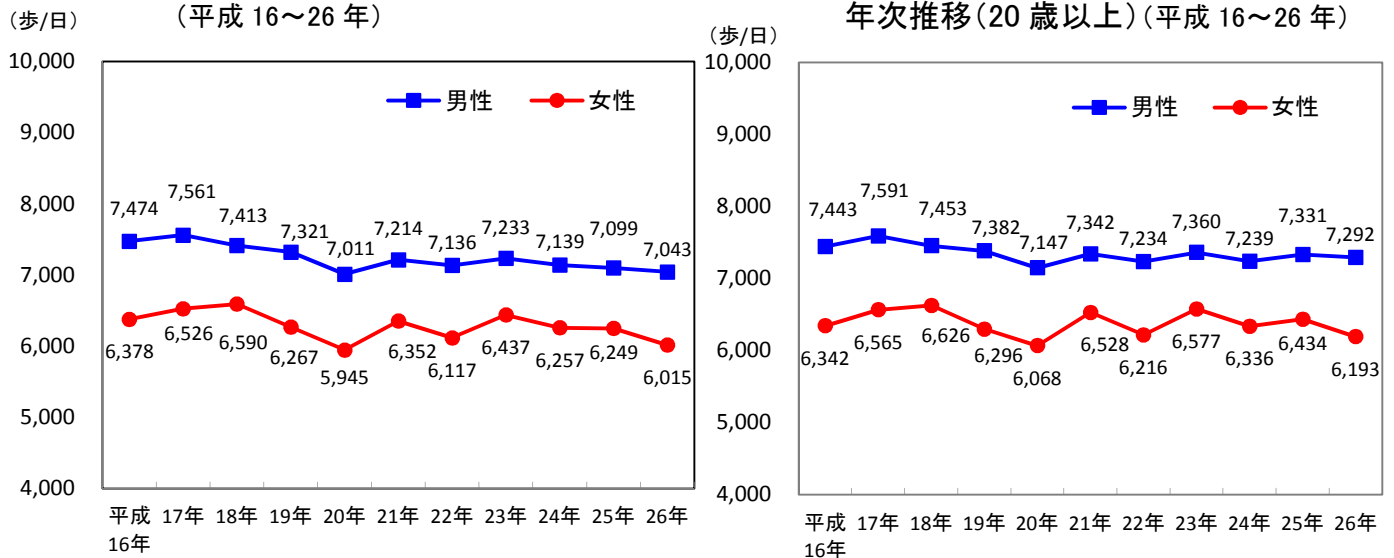
目標値： 20~64 歳 男性 36% 女性 33%
65 歳以上 男性 58% 女性 48%

2. 歩数の状況

歩数の平均値は男性 7,043 歩、女性 6,015 歩である。この 10 年間でみると、男性では有意に減少しており、女性では有意な変化はみられなかった。

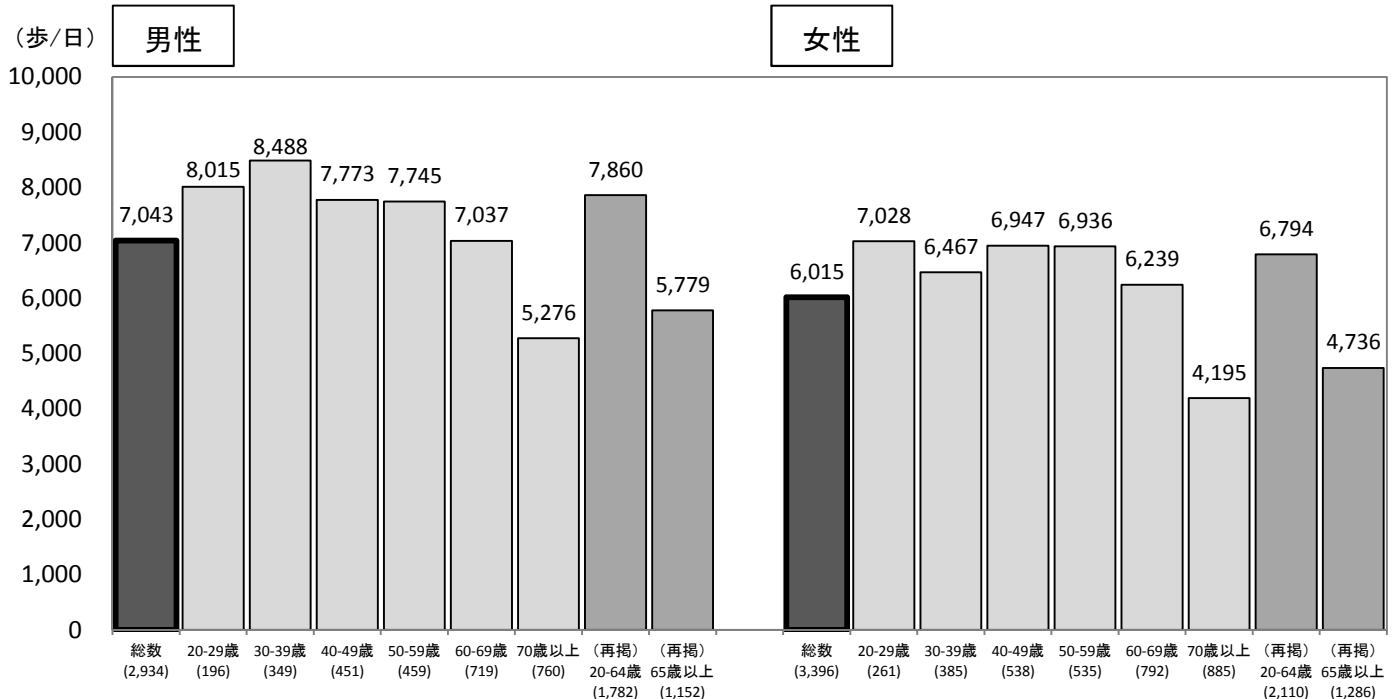
20～64 歳の歩数の平均値は、男性 7,860 歩、女性 6,794 歩であり、65 歳以上では男性 5,779 歩、女性 4,736 歩である。

図 21-1 歩数の平均値の年次推移(20 歳以上) 図 21-2 年齢調整した、歩数の平均値の年次推移(20 歳以上)(平成 16～26 年)



※平成 24 年以降は、100 歩未満または 5 万歩以上の者は除く。

図 22 歩数の平均値(20 歳以上、性・年齢階級別)



※100 歩未満または 5 万歩以上の者は除く。

(参考)「健康日本 2 1 (第 2 次)」の目標

日常生活における歩数の増加

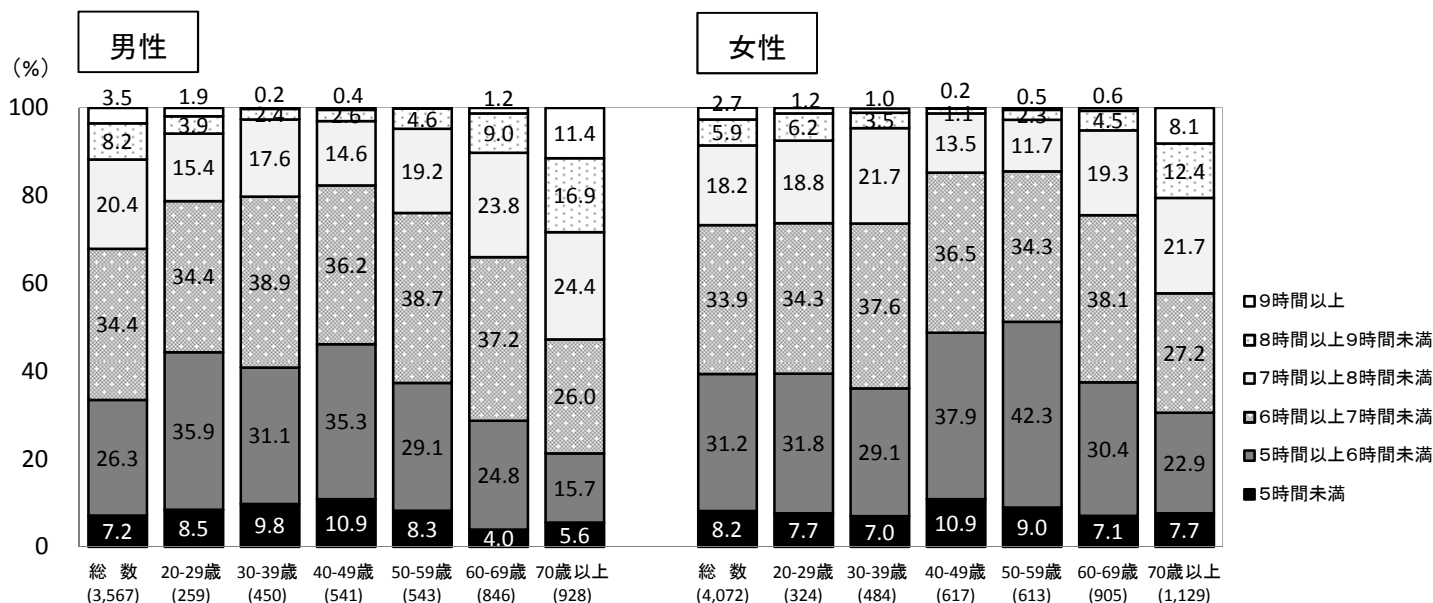
目標値： 20～64 歳 男性 9,000 歩 女性 8,500 歩
65 歳以上 男性 7,000 歩 女性 6,000 歩

3. 睡眠時間の状況

1日の平均睡眠時間は、男女とも「6時間以上7時間未満」と回答した者の割合が最も高く、男性 34.4%、女性 33.9%である。

図 23 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。

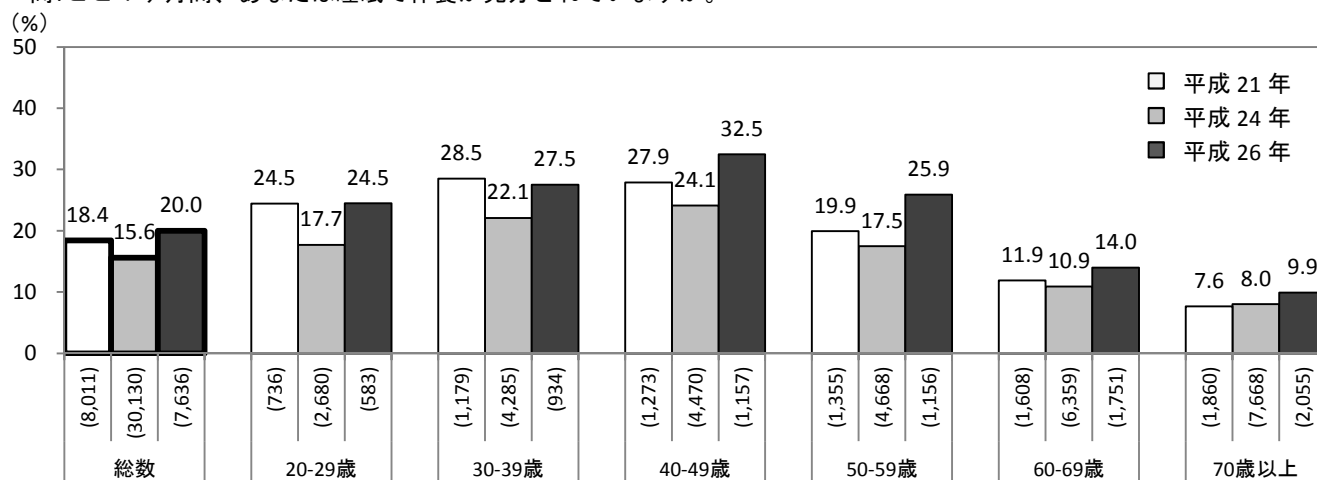


4. 睡眠の状況

ここ1ヶ月間、睡眠で休養が充分にとれていない者の割合は 20.0%である。平成 21 年、24 年、26 年の推移でみると、有意に増加している。
年齢階級別にみると、40 歳代で最も高い。

図 24 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)

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。



※「睡眠で休養が充分にとれていない者」とは、睡眠で休養が「あまりにとれていない」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%であり、平成 21 年、24 年、26 年の推移でみると、有意に増加している。

(参考)「健康日本 21 (第 2 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

飲酒習慣のある者の割合は、男性 34.6%、女性 8.2%である。

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 15.8%、女性 8.8%である。平成 22 年、24 年、26 年の推移でみると、男性では有意な変化はみられず、女性では有意に増加している。性・年齢階級別にみると、その割合は男性では 50 歳代、女性では 40 歳代で最も高い。

図 25-1 飲酒習慣のある者の割合の年次推移
(20 歳以上)(平成 16~26 年)

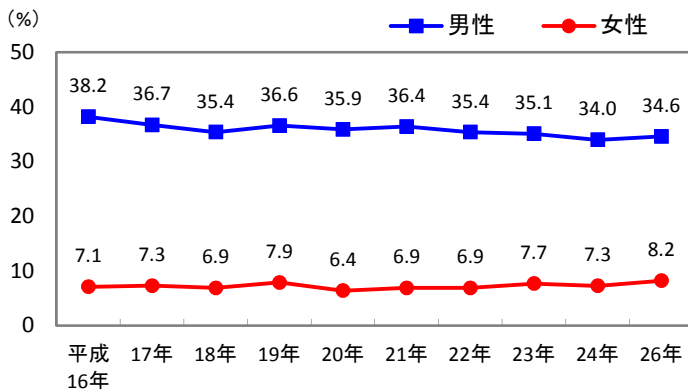
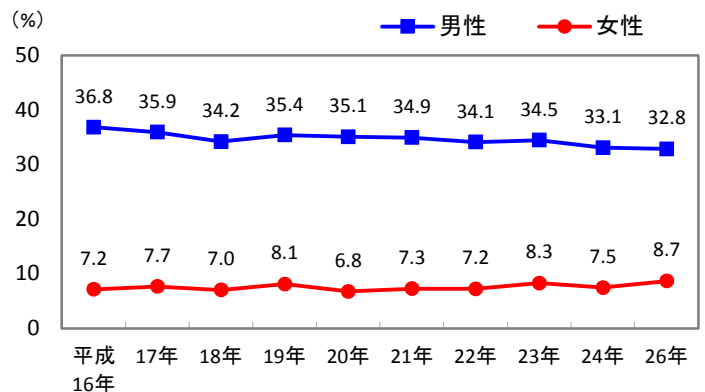
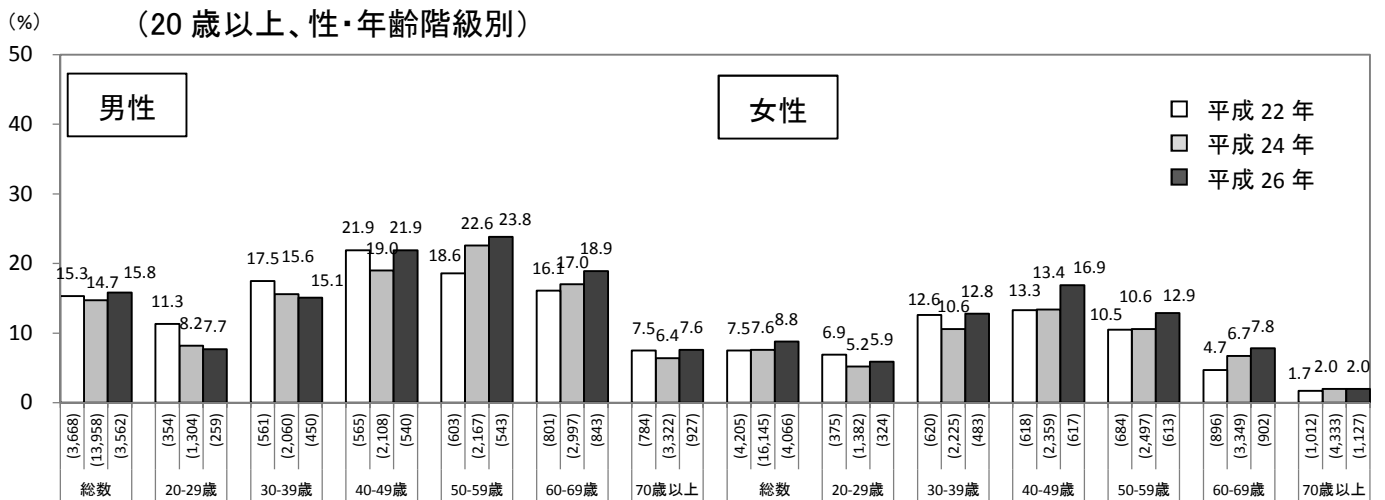


図 25-2 年齢調整した、飲酒習慣のある者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 16~26 年)



※「飲酒習慣のある者」とは、週に3日以上飲酒し、飲酒日1日あたり1合以上を飲酒すると回答した者。
※平成 25 年は未実施。

図 26 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
(20 歳以上、性・年齢階級別)



※「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」

※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、男性で平成 22 年 15.3%、平成 24 年 14.6%、平成 26 年 15.7%、女性で平成 22 年 8.0%、平成 24 年 7.9%、平成 26 年 9.5%であり、平成 22 年、24 年、26 年の推移でみると、男性では変化はなく、女性では増加している。

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)

(参考)「健康日本 2 1 (第 2 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、19.6%であり、性別にみると、男性 32.2%、女性 8.5%である。この10年間でみると、男女ともに有意に減少しているが、平成22年以降、総数で20%前後、男性で33%前後、女性は9%前後で推移している。

年齢階級別にみると、その割合は男女ともに30歳代で最も高い。

図 27-1 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16~26年)

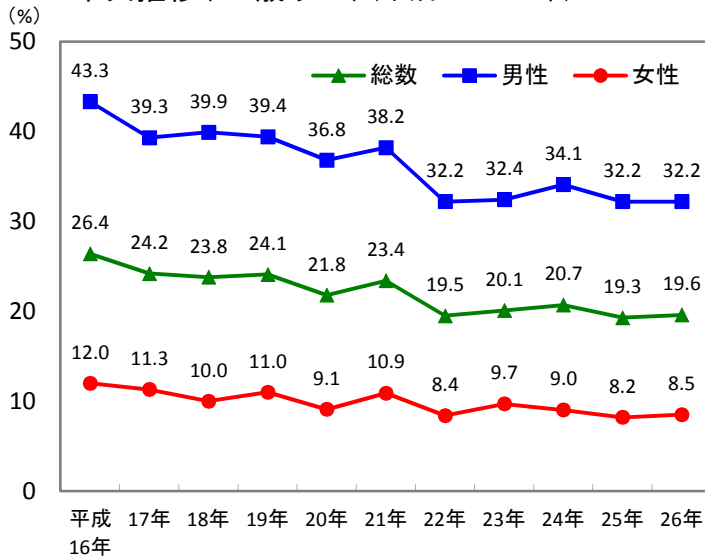
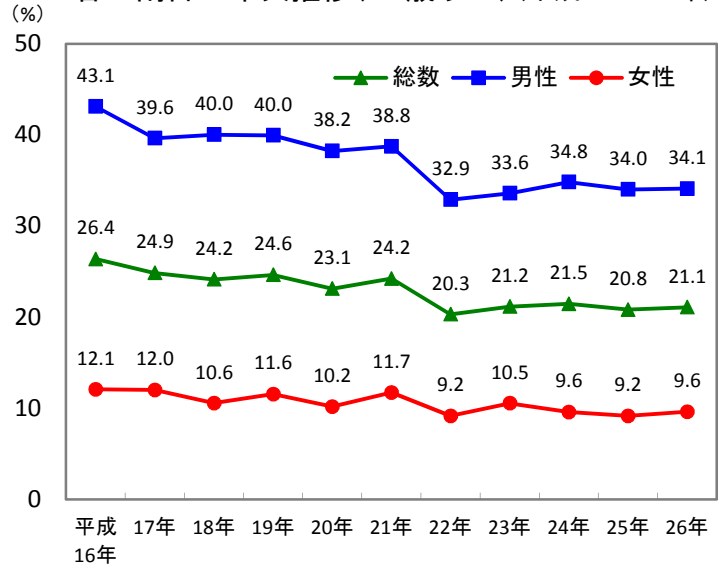


図 27-2 年齢調整した、現在習慣的に喫煙している
者の割合の年次推移(20歳以上)(平成16~26年)



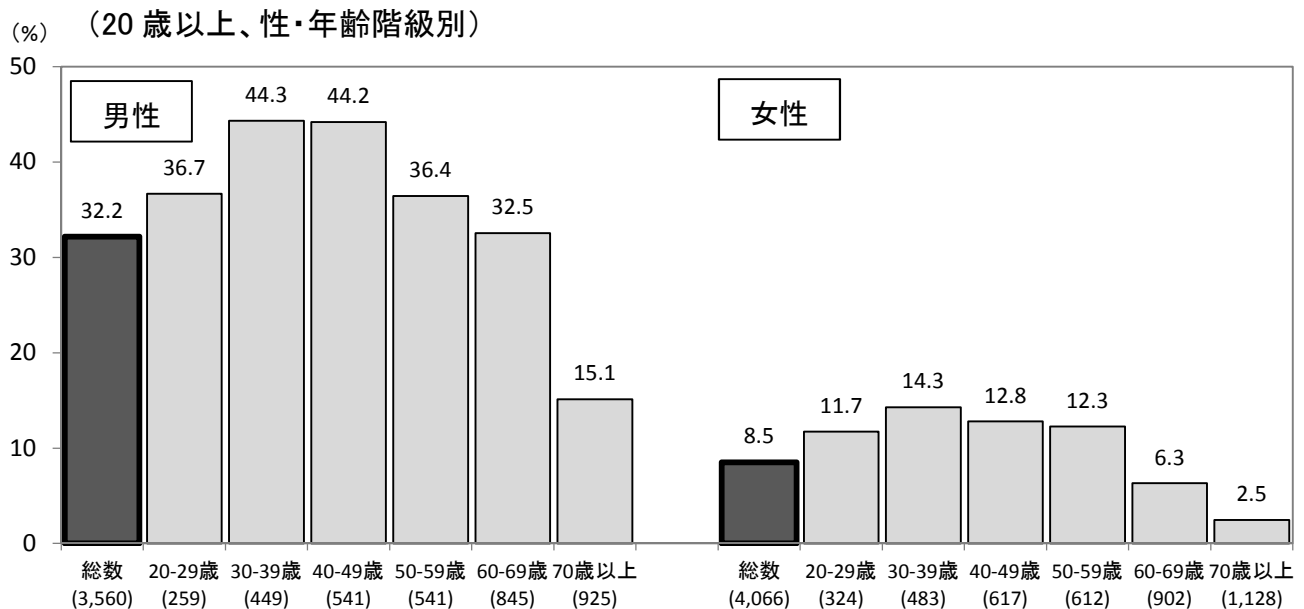
※「現在習慣的に喫煙している者」とは、たばこを「毎日吸っている」又は「時々吸う日がある」と回答した者。

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か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16~22年は、合計100本以上又は6か月以上たばこを吸っている(吸っていた)者

(参考)「健康日本21(第2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%

図 28 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)

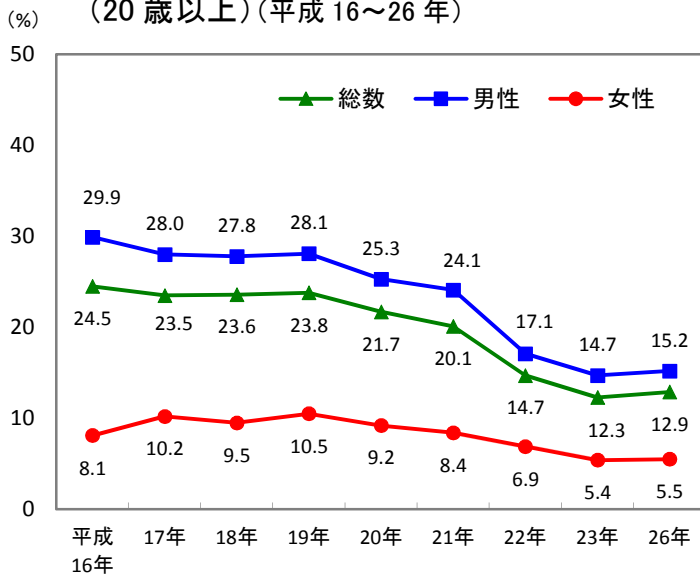


3. 喫煙本数と禁煙意思の有無の状況

現在習慣的に喫煙している者のうち、1日に21本以上吸う者の割合は、男性15.2%、女性5.5%である。この10年間でみると、男性では有意に減少しており、女性では有意な変化はみられなかった。

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、男性26.5%、女性38.2%である。平成19年以降でみると、男女ともに有意な変化はみられなかった。

図 29-1 現在習慣的に喫煙している者における
1日21本以上吸う者の割合の年次推移
(20歳以上)(平成16~26年)



※平成24、25年は未実施。

図 29-2 年齢調整した、現在習慣的に喫煙して
いる者における1日21本以上吸う者の割合の
年次推移(20歳以上)(平成16~26年)

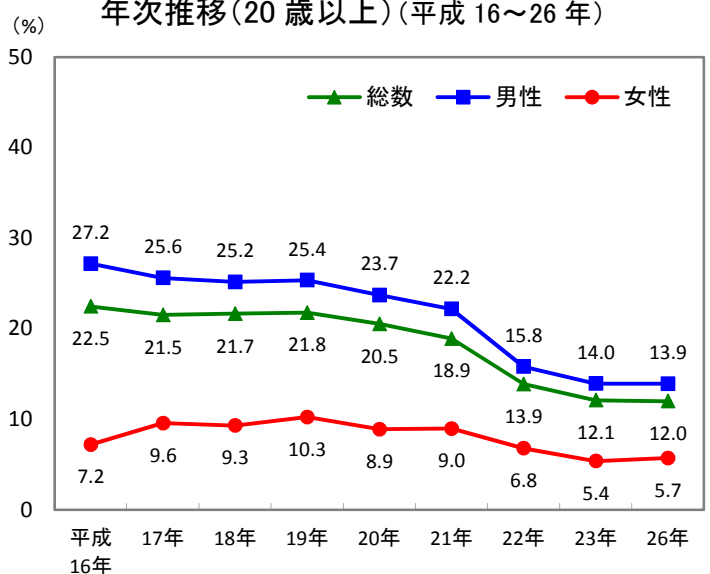


図 30 現在習慣的に喫煙している者における1日21本以上吸う者の割合
(20歳以上、性・年齢階級別)

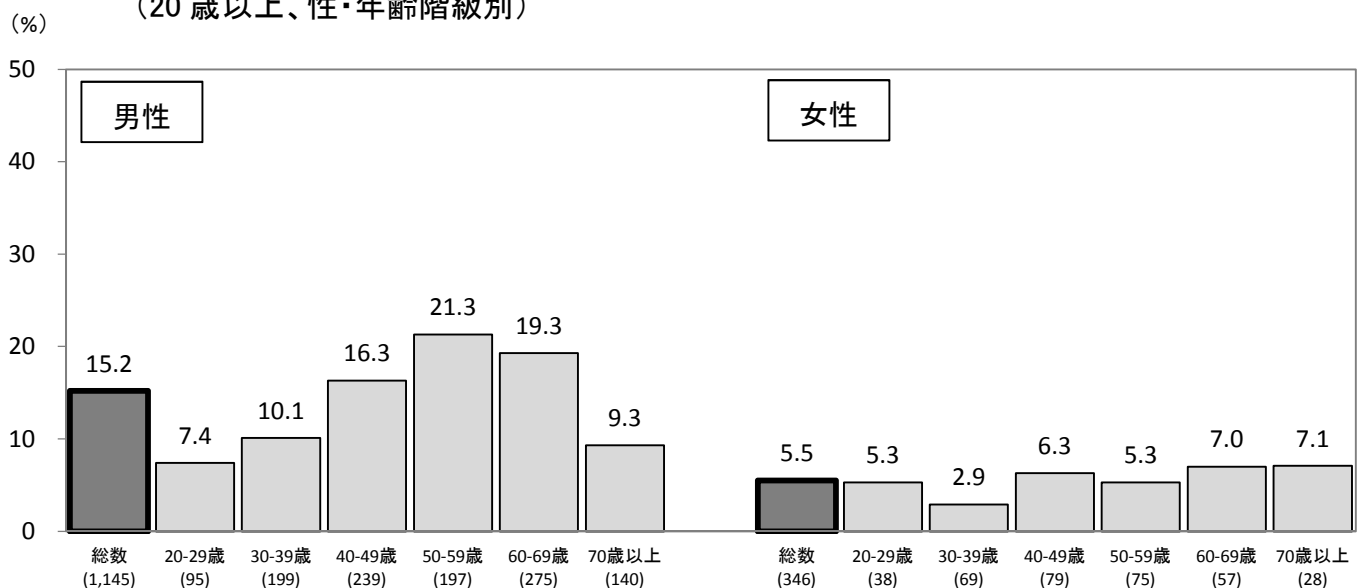
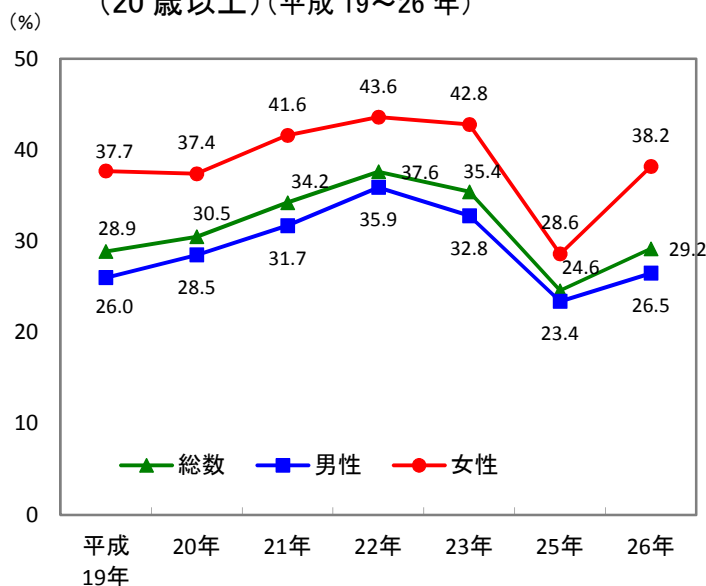


図 31-1 現在習慣的に喫煙している者における
たばこをやめたいと思う者の割合の年次推移
(20 歳以上)(平成 19～26 年)



※平成 24 年は未実施。

図 31-2 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 19～26 年)

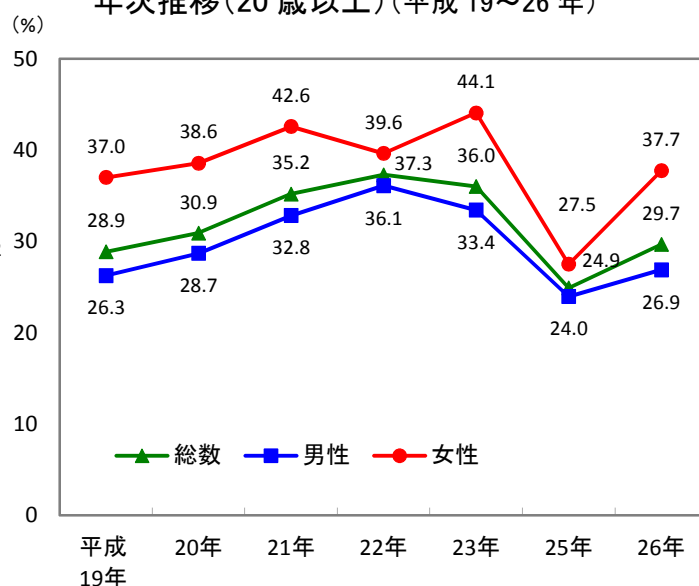
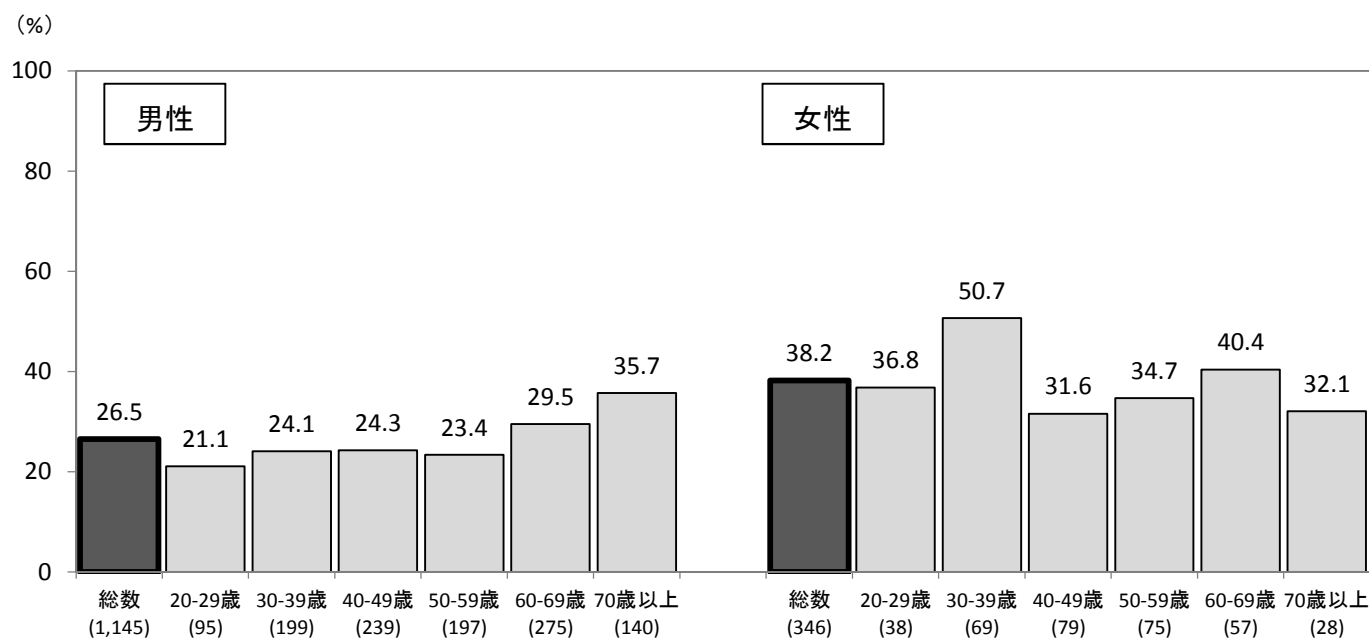


図 32 現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合
(20 歳以上、性・年齢階級別)



第5章 健診の受診に関する状況

1. 健診の受診状況と生活習慣等に関する状況

過去1年間に健診※を受診しなかった者(未受診者)の割合は、男性 27.8%、女性 37.1%であり、年齢階級別にみると、男性では70歳以上で最も高く、女性では30歳代で最も高い。

健診の受診状況別に生活習慣等の状況(たばこ、運動、体型、血圧)を比較すると、女性の肥満者の割合は未受診者で有意に高く、また男女ともに現在習慣的に喫煙している者の割合、運動習慣がない者の割合、血圧の平均値は未受診者で有意に高い。

※本調査項目での健診とは、健康診断、健康診査および人間ドックのことを指す。

図33 健診の受診の状況(20歳以上、性・年齢階級別)

問：あなたは過去1年間に、健診等(健康診断、健康診査及び人間ドック)を受けたことがありますか。

注：次のようなものは健診等には含まれません。
がんのみの検診、妊産婦健診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診療としての検査

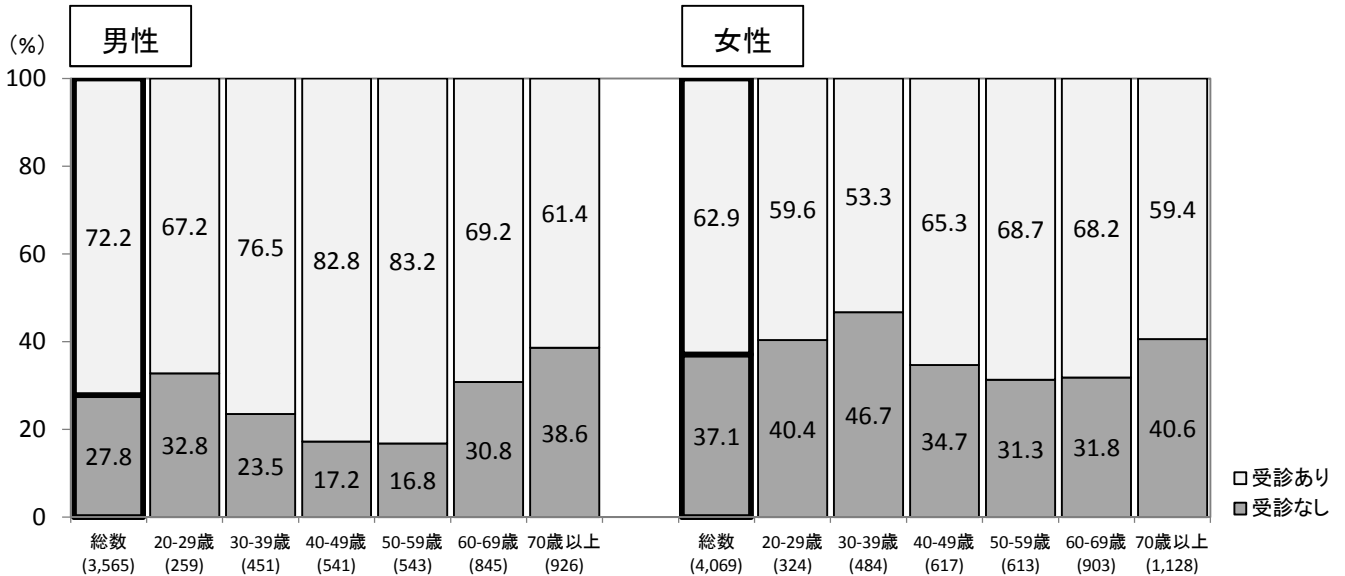


表8 健診の受診状況と生活習慣等に関する状況

※★は受診ありと受診なしの群の比較で、有意差のあった項目

		受診あり			受診なし			
		総数	該当者		総数	該当者		
			人数	割合		人数	割合	
現在習慣的に喫煙している者の割合	男性	2,570	816	31.8%	987	329	33.3%	★
	女性	2,556	188	7.4%	1,507	158	10.5%	★
運動習慣のない者の割合	男性	1,288	879	68.2%	480	336	70.0%	★
	女性	1,461	1,054	72.1%	846	675	79.8%	★
肥満者の割合	男性	1,974	555	28.1%	744	222	29.8%	
	女性	2,008	390	19.4%	1,179	288	24.4%	★
血圧の平均値		総数	平均		総数	平均		
	男性	1,110	134.0mmHg		437	138.7mmHg		★
	女性	1,366	128.4mmHg		771	128.9mmHg		★

※年齢階級(20-29歳、30-39歳、40-49歳、50-59歳、60-69歳、70歳以上の6区分)で調整後、割合に関する項目はCochran-Mantel-Haenszel検定、平均値に関する項目は共分散分析を実施。

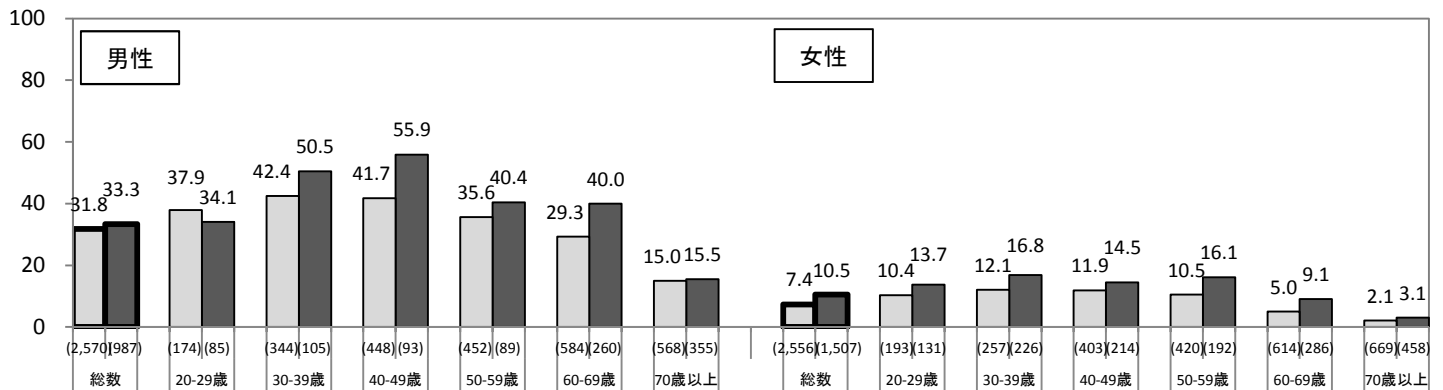
※「現在習慣的に喫煙している者」とは、たばこを「毎日吸っている」又は「時々吸う日がある」と回答した者。

※「運動習慣のない者」とは、「運動習慣のある者(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)」に該当しない者。

図 34 健診の受診状況と生活習慣等に関する状況(20 歳以上、性・年齢階級別)

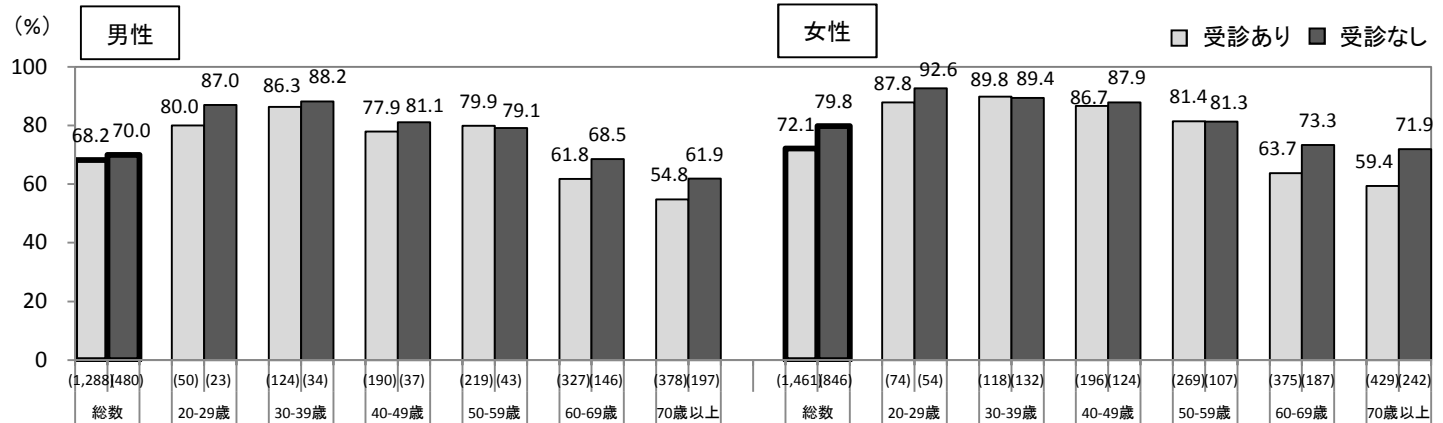
(%) <現在習慣的に喫煙している者の割合>

□ 受診あり ■ 受診なし



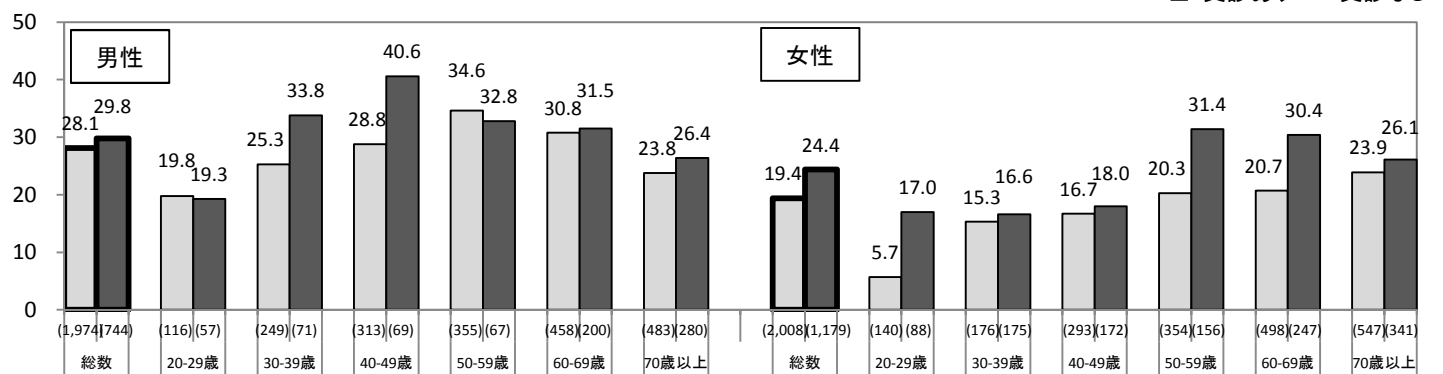
<運動習慣がない者の割合>

□ 受診あり ■ 受診なし



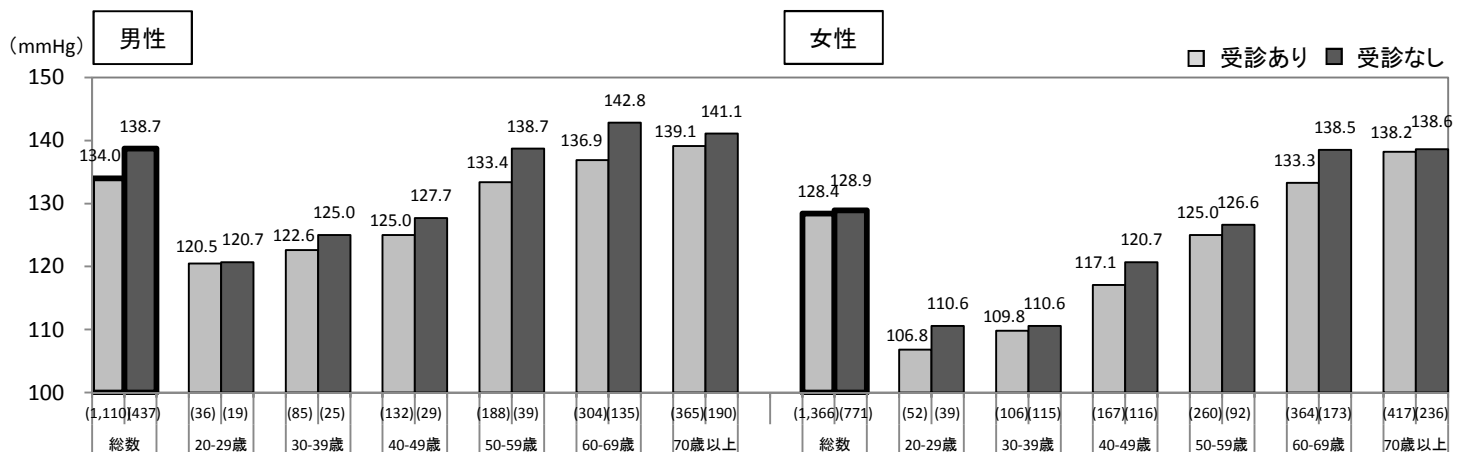
(%) <肥満者(BMI \geq 25kg/m²)の割合>

□ 受診あり ■ 受診なし



<収縮期血圧の平均値>

□ 受診あり ■ 受診なし



第6章 歯・口腔の健康に関する状況

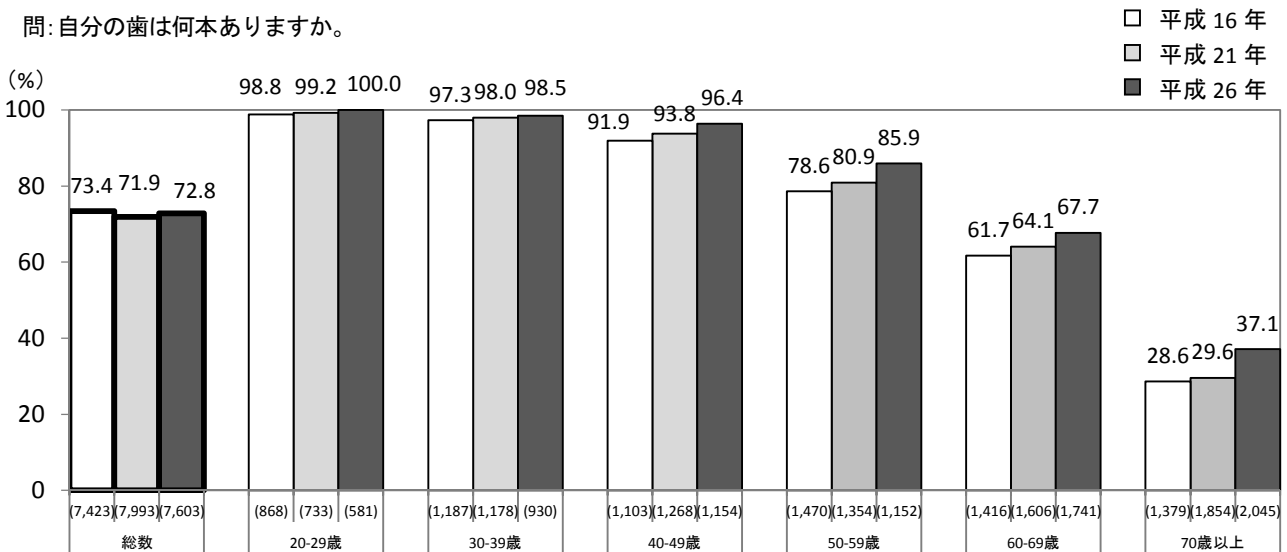
1. 歯・口腔の健康に関する状況

自分の歯を20歯以上有する者の割合は72.8%である。平成16年、21年、26年の推移でみると、有意に増加している。

歯肉に炎症所見を有する者の割合は23.1%である。平成16年、21年、26年の推移でみると、有意に減少している。

図35 20歯以上有する者の割合の年次比較(20歳以上、男女計)

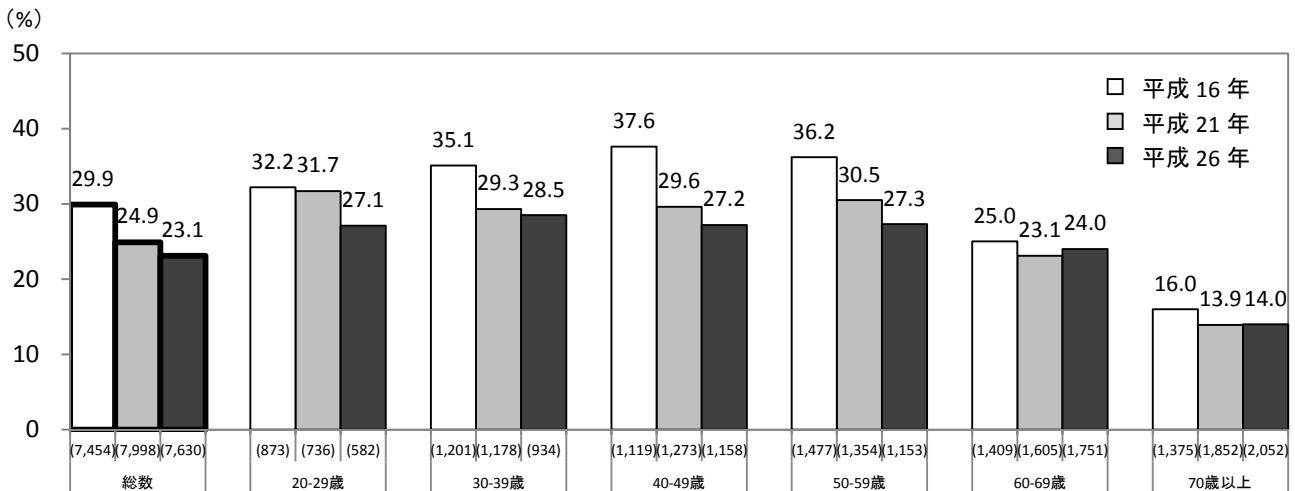
問:自分の歯は何本ありますか。



※年齢調整した、自分の歯を20本以上有する者の割合(総数)は、平成16年で73.6%、21年で75.0%、26年で78.6%であり、平成16年、21年、26年の推移でみると、増加している。

図36 歯肉に炎症所見を有する者の割合の年次比較(20歳以上、男女計)

問:あなたの歯ぐきの状態について、「はい」「いいえ」でお答えください。



※歯肉に炎症所見を有する者とは、「歯ぐきの状態」において、「歯ぐきが腫れている」、「歯を磨いた時に血が出る」のいずれかに「はい」と回答した者。

※年齢調整した、歯肉に炎症所見を有する者の割合(総数)は、平成16年で29.7%、21年で25.7%、26年で24.2%であり、平成16年、21年、26年の推移でみると、減少している。

(参考)「健康日本21(第2次)」の目標

20歳代における歯肉に炎症所見を有する者の割合の減少
目標値: 25%

《参考》 栄養素・食品群別摂取量等に関する状況

1. 栄養素等摂取量

表9 栄養素等摂取量（1歳以上、男女計、年齢階級別）

（1人1日あたり平均値）

		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歳以上	(再掲) 20歳以上
解析対象者	人	8,047	345	620	355	491	797	1,009	1,027	1,548	1,855	6,727
エネルギー	kcal	1,863	1,249	1,964	2,064	1,874	1,873	1,877	1,929	1,955	1,776	1,875
たんぱく質	g	67.7	43.1	70.6	72.6	66.9	65.9	66.0	70.6	72.7	66.4	68.4
うち動物性	g	36.3	24.1	40.6	41.0	37.3	35.7	35.1	38.1	38.2	34.3	36.3
脂質	g	55.0	40.5	63.8	67.8	62.7	58.4	57.1	57.5	55.7	45.8	54.3
うち動物性	g	27.7	20.9	34.7	35.5	31.8	29.2	28.1	28.4	27.6	22.9	27.0
飽和脂肪酸	g	14.89	12.48	19.72	18.92	17.31	15.94	15.16	15.10	14.52	11.93	14.36
一価不飽和脂肪酸	g	18.97	13.78	21.35	23.84	22.47	20.71	20.29	20.18	19.07	15.05	18.76
n-6系脂肪酸	g	9.41	6.40	10.01	11.22	10.26	9.95	9.96	10.07	9.73	8.01	9.41
n-3系脂肪酸	g	2.14	1.20	1.89	2.13	2.04	2.03	2.03	2.20	2.46	2.24	2.21
コレステロール	mg	306	201	317	390	326	301	304	325	318	284	306
炭水化物	g	256.8	174.6	269.2	281.3	249.9	252.2	251.5	257.9	268.7	259.2	258.5
食物繊維	g	14.3	8.4	13.0	12.8	12.1	12.5	13.1	14.5	16.4	16.1	14.8
うち水溶性	g	3.3	2.1	3.2	3.0	2.8	3.0	3.0	3.3	3.8	3.6	3.4
うち不溶性	g	10.4	6.0	9.5	9.3	8.8	9.1	9.6	10.6	12.1	11.8	10.8
ビタミンA	μgRE	514	399	523	494	504	440	444	545	547	566	521
ビタミンD	μg	7.2	3.7	5.5	6.0	5.8	5.7	5.7	7.6	9.0	8.7	7.6
ビタミンE	mg	6.4	4.2	6.0	6.6	6.3	6.0	6.2	6.8	7.1	6.5	6.6
ビタミンK	μg	231	121	189	202	187	215	218	239	270	260	242
ビタミンB ₁	mg	0.83	0.55	0.90	0.89	0.85	0.82	0.84	0.87	0.88	0.80	0.84
ビタミンB ₂	mg	1.12	0.76	1.23	1.16	1.07	1.02	1.03	1.16	1.21	1.15	1.13
ナイアシン	mgNE	14.1	7.3	12.0	12.8	13.3	13.7	14.2	15.6	15.8	14.2	14.7
ビタミンB ₆	mg	1.08	0.68	1.01	1.02	0.98	0.99	1.01	1.13	1.22	1.16	1.11
ビタミンB ₁₂	μg	6.0	3.0	5.1	5.0	5.5	5.1	4.9	6.2	7.2	6.8	6.2
葉酸	μg	284	155	233	247	242	242	258	302	332	326	298
パントテン酸	mg	5.33	3.81	5.93	5.65	5.01	5.02	5.03	5.40	5.69	5.41	5.34
ビタミンC	mg	94	55	69	71	69	68	75	95	118	123	100
ナトリウム	mg	3,807	2,092	3,475	3,744	3,712	3,637	3,770	3,975	4,209	3,940	3,929
食塩相当量	g	9.7	5.3	8.8	9.5	9.4	9.2	9.6	10.1	10.7	10.0	10.0
カリウム	mg	2,214	1,412	2,135	2,003	1,887	1,949	2,027	2,295	2,507	2,441	2,273
カルシウム	mg	497	402	625	490	437	434	429	491	535	524	490
マグネシウム	mg	236	142	220	218	208	214	223	251	268	252	244
リン	mg	962.3	654.2	1,053.3	996.5	914.0	903.0	914.2	994.5	1,037.4	966.8	968.0
鉄	mg	7.4	4.3	6.6	7.3	7.0	6.7	7.0	7.9	8.3	7.9	7.6
亜鉛	mg	7.92	5.17	8.67	9.08	8.05	7.79	7.88	8.25	8.21	7.59	7.93
銅	mg	1.1	0.7	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.2	1.2	1.2	1.1
脂肪エネルギー比率	%	26.3	28.4	29.0	29.4	29.8	27.6	27.2	26.7	25.5	23.0	25.8
炭水化物エネルギー比率	%	59.0	57.8	56.5	56.4	55.7	58.1	58.6	58.5	59.5	62.0	59.5
動物性たんぱく質比率	%	51.8	54.1	56.5	55.1	54.2	51.9	51.5	51.9	50.7	49.5	51.1
穀類エネルギー比率	%	42.2	38.8	41.8	44.9	43.5	44.6	43.6	41.0	40.3	42.5	42.2

※強化食品及び補助食品からの摂取については把握しなかった。

表 10 栄養素等摂取量（１歳以上、男性、年齢階級別）

（１人１日あたり平均値）

		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歳以上	(再掲) 20歳以上
解析対象者	人	3,786	181	320	173	219	376	461	476	741	839	3,112
エネルギー	kcal	2,094	1,308	2,107	2,367	2,137	2,122	2,156	2,183	2,213	1,988	2,123
たんぱく質	g	74.7	45.0	74.7	83.0	74.5	73.8	74.0	78.9	80.1	73.0	76.0
うち動物性	g	40.6	25.7	42.7	47.3	41.7	41.0	39.7	43.6	42.6	38.0	40.8
脂質	g	60.0	42.8	68.0	77.1	69.8	63.9	62.4	61.8	61.3	49.4	59.2
うち動物性	g	30.7	22.2	36.5	41.8	35.1	33.2	31.4	31.5	30.8	24.9	30.0
飽和脂肪酸	g	16.09	13.26	20.61	21.40	19.14	17.21	16.20	15.87	15.85	12.86	15.49
一価不飽和脂肪酸	g	20.86	14.79	22.93	27.16	25.09	22.93	22.39	21.86	21.28	16.29	20.66
n-6系脂肪酸	g	10.33	6.64	10.91	12.61	11.67	11.03	11.13	11.01	10.75	8.60	10.36
n-3系脂肪酸	g	2.35	1.25	2.02	2.34	2.24	2.24	2.28	2.47	2.71	2.45	2.45
コレステロール	mg	336	212	332	437	349	341	333	357	358	309	338
炭水化物	g	286.0	182.0	290.4	322.6	287.9	286.6	289.2	288.1	297.2	285.5	289.5
食物繊維	g	14.6	8.6	13.3	13.5	12.3	12.7	13.7	14.5	16.6	16.8	15.1
うち水溶性	g	3.4	2.1	3.3	3.2	2.8	3.0	3.2	3.3	3.8	3.8	3.5
うち不溶性	g	10.6	6.1	9.6	9.9	8.9	9.2	10.1	10.5	12.2	12.3	11.0
ビタミンA	μgRE	538	424	533	535	531	469	455	535	608	582	545
ビタミンD	μg	7.7	4.3	5.5	6.4	5.7	6.3	6.0	8.8	9.5	9.5	8.2
ビタミンE	mg	6.7	4.4	6.3	7.0	6.5	6.3	6.6	7.0	7.4	6.9	6.9
ビタミンK	μg	239	120	202	217	177	223	231	245	283	271	252
ビタミンB ₁	mg	0.91	0.57	0.93	1.03	0.94	0.93	0.93	0.95	0.95	0.88	0.93
ビタミンB ₂	mg	1.19	0.80	1.28	1.26	1.14	1.12	1.10	1.23	1.30	1.21	1.20
ナイアシン	mgNE	15.6	7.6	12.6	14.4	14.8	15.4	16.3	17.8	17.6	15.8	16.5
ビタミンB ₆	mg	1.18	0.72	1.05	1.11	1.05	1.08	1.13	1.24	1.32	1.27	1.22
ビタミンB ₁₂	μg	6.7	3.1	5.3	5.4	5.9	5.9	5.4	7.3	8.2	7.7	7.1
葉酸	μg	293	159	237	257	243	253	275	310	344	339	309
パントテン酸	mg	5.76	3.96	6.22	6.26	5.43	5.48	5.54	5.84	6.14	5.81	5.78
ビタミンC	mg	91	54	65	68	62	66	78	88	111	125	98
ナトリウム	mg	4,130	2,215	3,648	4,160	4,042	3,953	4,163	4,352	4,575	4,286	4,289
食塩相当量	g	10.5	5.6	9.3	10.6	10.3	10.0	10.6	11.1	11.6	10.9	10.9
カリウム	mg	2,316	1,488	2,188	2,136	1,975	2,079	2,175	2,372	2,586	2,585	2,388
カルシウム	mg	516	415	640	536	472	464	436	499	544	550	508
マグネシウム	mg	253	147	227	237	223	231	244	268	286	273	262
リン	mg	1,044.9	681.2	1,096.9	1,116.0	995.4	996.8	1,002.5	1,085.5	1,124.2	1,053.7	1,056.8
鉄	mg	7.9	4.3	6.8	8.0	7.5	7.2	7.5	8.4	8.9	8.4	8.2
亜鉛	mg	8.82	5.33	9.28	10.64	9.07	8.75	8.89	9.28	9.19	8.37	8.88
銅	mg	1.2	0.7	1.1	1.3	1.2	1.2	1.2	1.3	1.4	1.3	1.3
脂肪エネルギー比率	%	25.5	28.6	28.8	29.3	28.8	26.5	25.8	25.3	24.7	22.2	24.8
炭水化物エネルギー比率	%	60.1	57.7	57.0	56.5	57.1	59.5	60.4	60.2	60.8	63.0	60.8
動物性たんぱく質比率	%	52.5	55.2	55.9	55.8	54.5	52.9	52.2	53.2	51.5	49.8	51.8
穀類エネルギー比率	%	43.9	38.4	43.3	47.3	47.1	47.0	45.7	43.7	42.0	43.3	44.1

※強化食品及び補助食品からの摂取については把握しなかった。

表 11 栄養素等摂取量（１歳以上、女性、年齢階級別）

（１人１日あたり平均値）

		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歳以上	(再掲) 20歳以上
解析対象者	人	4,261	164	300	182	272	421	548	551	807	1,016	3,615
エネルギー	kcal	1,658	1,184	1,811	1,776	1,662	1,651	1,642	1,710	1,719	1,602	1,661
たんぱく質	g	61.5	41.0	66.3	62.7	60.8	58.9	59.3	63.5	65.9	61.0	62.0
うち動物性	g	32.5	22.4	38.4	34.9	33.7	31.0	31.2	33.3	34.1	31.3	32.4
脂質	g	50.6	38.0	59.4	59.0	57.0	53.6	52.6	53.8	50.6	42.8	50.0
うち動物性	g	25.0	19.4	32.8	29.4	29.2	25.7	25.2	25.8	24.6	21.3	24.4
飽和脂肪酸	g	13.83	11.62	18.77	16.56	15.84	14.81	14.27	14.43	13.30	11.16	13.39
一価不飽和脂肪酸	g	17.28	12.67	19.68	20.68	20.36	18.72	18.52	18.73	17.04	14.03	17.12
n-6系脂肪酸	g	8.58	6.13	9.04	9.90	9.13	8.98	8.98	9.26	8.80	7.53	8.59
n-3系脂肪酸	g	1.95	1.15	1.76	1.94	1.88	1.83	1.81	1.96	2.22	2.07	2.01
コレステロール	mg	280	189	301	344	308	266	280	298	281	264	279
炭水化物	g	230.8	166.4	246.7	242.1	219.2	221.5	219.8	231.8	242.5	237.5	231.8
食物繊維	g	14.0	8.1	12.8	12.1	12.0	12.3	12.5	14.5	16.3	15.5	14.4
うち水溶性	g	3.2	2.0	3.1	2.9	2.9	2.9	3.0	3.3	3.7	3.5	3.3
うち不溶性	g	10.2	5.9	9.3	8.8	8.8	9.0	9.2	10.6	12.0	11.3	10.6
ビタミンA	μgRE	494	371	514	455	483	413	434	553	491	553	500
ビタミンD	μg	6.7	3.1	5.5	5.5	5.8	5.2	5.4	6.6	8.5	8.1	7.0
ビタミンE	mg	6.1	4.0	5.8	6.2	6.1	5.8	5.9	6.6	6.8	6.2	6.3
ビタミンK	μg	224	122	176	188	195	208	207	234	258	251	234
ビタミンB ₁	mg	0.76	0.52	0.86	0.76	0.77	0.72	0.77	0.79	0.82	0.73	0.77
ビタミンB ₂	mg	1.06	0.72	1.19	1.06	1.00	0.93	0.98	1.11	1.14	1.09	1.06
ナイアシン	mgNE	12.7	6.8	11.3	11.4	12.2	12.2	12.5	13.7	14.2	12.9	13.1
ビタミンB ₆	mg	1.00	0.63	0.97	0.93	0.93	0.90	0.91	1.04	1.13	1.08	1.02
ビタミンB ₁₂	μg	5.3	2.9	4.9	4.7	5.1	4.4	4.5	5.3	6.3	6.0	5.5
葉酸	μg	276	151	228	237	242	232	243	296	321	315	288
パントテン酸	mg	4.96	3.64	5.63	5.07	4.67	4.60	4.60	5.02	5.27	5.08	4.95
ビタミンC	mg	97	56	72	74	74	69	74	101	124	122	102
ナトリウム	mg	3,521	1,955	3,291	3,349	3,446	3,355	3,439	3,649	3,873	3,654	3,619
食塩相当量	g	8.9	5.0	8.4	8.5	8.8	8.5	8.7	9.3	9.8	9.3	9.2
カリウム	mg	2,122	1,327	2,078	1,876	1,816	1,834	1,902	2,229	2,434	2,322	2,174
カルシウム	mg	480	387	609	447	409	407	423	485	526	502	475
マグネシウム	mg	222	136	212	200	196	199	206	236	251	235	227
リン	mg	889.0	624.3	1,006.8	882.8	848.5	819.3	839.8	915.9	957.6	895.0	891.5
鉄	mg	7.0	4.2	6.3	6.6	6.6	6.3	6.5	7.4	7.8	7.4	7.2
亜鉛	mg	7.12	5.00	8.02	7.60	7.22	6.94	7.03	7.37	7.31	6.94	7.12
銅	mg	1.0	0.7	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.1	1.1	1.1	1.0
脂肪エネルギー比率	%	27.1	28.2	29.2	29.5	30.6	28.6	28.4	28.0	26.2	23.6	26.7
炭水化物エネルギー比率	%	58.0	57.9	56.0	56.4	54.6	56.9	57.0	57.1	58.4	61.1	58.3
動物性たんぱく質比率	%	51.2	52.9	57.1	54.5	54.0	51.0	51.0	50.7	50.0	49.3	50.5
穀類エネルギー比率	%	40.6	39.3	40.3	42.5	40.6	42.3	41.9	38.7	38.8	41.7	40.6

※強化食品及び補助食品からの摂取については把握しなかった。

2. 食品群別摂取量

表 12 食品群別摂取量（1 歳以上、性・年齢階級別）

（g、1 人 1 日あたり平均値）

	食品群	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	解析対象者（人）	8,047	345	620	355	491	797	1,009	1,027	1,548	1,855	6,727
	穀類	435.9	257.3	449.0	510.3	451.1	461.2	452.6	438.9	439.6	421.7	439.9
	いも類	52.9	36.3	58.5	53.4	45.0	49.1	48.6	51.3	54.2	59.9	53.2
	砂糖・甘味料類	6.3	3.3	5.3	7.2	6.7	5.8	5.5	6.3	7.0	7.1	6.5
	豆類	59.4	33.5	46.6	45.6	49.3	50.3	54.6	65.6	70.4	67.8	62.6
	種実類	2.0	0.9	1.4	1.6	1.5	1.3	1.7	2.7	2.5	2.2	2.1
	野菜類	280.3	148.9	245.6	242.4	238.1	248.9	272.6	292.4	322.1	311.0	292.3
	緑黄色野菜	88.2	47.9	68.9	72.4	69.4	76.0	81.1	89.5	104.0	105.2	92.8
	果実類	105.2	99.2	88.3	69.5	59.9	52.9	59.5	99.4	139.6	152.7	109.0
	きのこ類	15.8	7.2	13.9	12.6	14.0	14.5	15.6	17.5	18.7	16.2	16.5
	藻類	9.6	5.3	8.0	7.7	7.9	7.7	7.9	11.0	11.4	11.4	10.1
	魚介類	69.4	26.2	47.1	52.7	54.9	55.7	54.3	75.0	89.0	86.4	74.5
	肉類	89.1	61.7	111.2	126.5	115.7	108.3	107.2	97.5	78.7	58.6	86.5
	卵類	34.8	22.2	32.5	49.9	37.6	32.9	35.1	37.9	36.2	32.0	34.9
	乳類	121.0	183.5	284.9	138.8	99.8	83.1	82.3	92.0	112.7	117.0	101.7
	油脂類	10.5	7.2	10.9	13.7	12.5	12.2	12.3	11.4	10.6	7.7	10.5
	菓子類	26.4	33.8	35.5	33.0	29.1	25.6	23.2	23.9	26.8	23.2	24.8
	嗜好飲料類	597.9	199.8	298.1	424.5	505.5	599.8	694.8	771.1	704.0	591.9	655.1
	調味料・香辛料類	80.3	39.7	67.5	76.6	85.5	83.1	84.8	87.9	86.8	78.2	83.8
男 性	解析対象者（人）	3,786	181	320	173	219	376	461	476	741	839	3,112
	穀類	512.1	267.2	499.2	619.8	552.8	551.4	550.2	531.6	518.1	481.9	521.6
	いも類	55.1	44.2	57.9	49.5	48.2	53.3	51.7	54.2	54.6	63.0	55.8
	砂糖・甘味料類	6.3	3.4	5.1	8.0	6.6	6.3	5.4	5.9	7.1	7.2	6.6
	豆類	61.8	29.6	49.2	44.2	45.0	48.6	57.2	69.5	74.1	74.6	65.9
	種実類	1.9	0.5	1.2	1.6	1.1	1.3	1.7	2.7	2.6	2.2	2.1
	野菜類	287.3	151.0	247.7	260.2	237.1	258.0	287.8	293.0	328.1	324.1	300.8
	緑黄色野菜	87.1	50.1	66.4	69.9	62.9	77.5	84.8	85.4	101.2	107.0	92.3
	果実類	94.3	99.3	85.6	54.6	40.3	39.0	49.2	82.0	123.1	149.9	97.1
	きのこ類	15.4	7.0	14.2	12.3	15.2	12.6	15.4	16.7	17.7	16.9	16.2
	藻類	10.2	5.8	7.6	8.3	10.6	7.9	8.3	11.8	12.2	11.7	10.8
	魚介類	77.1	28.9	46.0	54.3	57.3	62.8	61.0	87.9	99.2	98.7	84.3
	肉類	104.8	65.5	124.2	157.4	139.4	129.6	129.4	114.9	93.2	65.8	102.1
	卵類	37.7	24.1	33.1	55.9	38.6	37.2	38.3	41.6	40.6	33.5	37.9
	乳類	118.3	194.5	290.3	153.9	106.4	71.3	68.4	78.6	104.5	115.0	94.1
	油脂類	11.7	7.8	12.3	15.7	14.3	13.2	13.9	12.4	12.0	8.3	11.6
	菓子類	23.8	34.7	34.7	30.1	27.2	21.7	19.1	16.4	23.2	23.5	21.7
	嗜好飲料類	680.0	220.0	318.2	460.4	552.1	681.5	849.5	876.8	817.5	669.1	756.2
	調味料・香辛料類	90.4	36.5	72.5	90.3	96.8	94.6	98.3	106.2	94.7	88.0	95.3
女 性	解析対象者（人）	4,261	164	300	182	272	421	548	551	807	1,016	3,615
	穀類	368.2	246.3	395.4	406.2	369.1	380.7	370.5	358.8	367.5	372.1	369.6
	いも類	50.9	27.5	59.1	57.2	42.3	45.3	46.0	48.7	53.9	57.3	51.0
	砂糖・甘味料類	6.3	3.1	5.5	6.5	6.8	5.3	5.6	6.7	7.0	7.0	6.5
	豆類	57.3	37.9	43.7	46.9	52.8	51.7	52.4	62.2	67.0	62.1	59.8
	種実類	2.0	1.2	1.7	1.5	1.7	1.3	1.7	2.6	2.4	2.2	2.1
	野菜類	274.2	146.6	243.5	225.6	238.9	240.8	259.8	292.0	316.6	300.3	285.0
	緑黄色野菜	89.1	45.6	71.7	74.7	74.5	74.7	78.1	93.0	106.6	103.8	93.3
	果実類	114.9	99.1	91.2	83.7	75.7	65.3	68.1	114.4	154.8	154.9	119.2
	きのこ類	16.0	7.3	13.6	12.9	12.9	16.2	15.7	18.2	19.6	15.6	16.8
	藻類	9.1	4.7	8.5	7.2	5.7	7.6	7.6	10.2	10.6	11.1	9.5
	魚介類	62.5	23.3	48.3	51.3	53.1	49.3	48.6	63.9	79.6	76.2	66.0
	肉類	75.2	57.6	97.2	97.1	96.6	89.3	88.5	82.5	65.4	52.6	73.1
	卵類	32.2	20.1	31.8	44.2	36.9	29.1	32.4	34.8	32.2	30.7	32.2
	乳類	123.4	171.3	279.3	124.4	94.5	93.7	93.9	103.6	120.3	118.6	108.2
	油脂類	9.5	6.5	9.5	11.8	11.1	11.2	10.9	10.5	9.3	7.2	9.5
	菓子類	28.7	32.8	36.2	35.8	30.6	29.1	26.8	30.4	30.2	22.9	27.5
	嗜好飲料類	525.0	177.4	276.6	390.5	468.0	526.9	564.6	679.7	599.8	528.2	568.1
	調味料・香辛料類	71.4	43.1	62.2	63.5	76.4	72.7	73.5	72.0	79.6	70.2	73.8

※特定保健用食品は、該当する食品群に含む。