

平成 27 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 重点項目 社会環境の実態とニーズの状況	
1. 栄養バランスのとれた食事を食べている状況	5
2. 外食、持ち帰りの弁当・惣菜の利用状況	7
3. 栄養成分表示に関する状況	9
4. 運動ができる場所に関する状況	11
5. 適正な休養の確保に関する状況	13
6. 受動喫煙の防止に関する状況	15
7. 地域のつながりに関する状況	16
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	17
2. 糖尿病に関する状況	19
3. 血圧に関する状況	20
4. 血中コレステロールに関する状況	21
第2章 栄養・食生活に関する状況	
1. 食塩摂取量の状況	22
2. 野菜摂取量の状況	23
3. 朝食の欠食に関する状況	24
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	25
2. 歩数の状況	26
3. 睡眠の状況	27
第4章 飲酒・喫煙に関する状況	
1. 飲酒の状況	29
2. 生活習慣病のリスクを高める飲酒量に関する認識	30
3. 喫煙の状況	31
4. 喫煙本数と禁煙意思の有無の状況	32
5. 身近に喫煙治療が受けられる医療機関の状況	34
第5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	35
《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	37
2. 食品群別摂取量	40
3. エネルギー及び主食・主菜・副菜に関連した栄養素摂取量の 年次推移（平成7年～27年）	41

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 27 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 単位区内のすべての世帯及び世帯員で、平成 27 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 27 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27年は重点項目として、社会環境について把握した。

（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 — $\left\{ \begin{array}{l} \text{都道府県} \\ \text{保健所設置市} \\ \text{特別区} \end{array} \right\}$ — 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に関わるコメントのうち、「有意に高かった（低かった、増加した、減少した）」「有意な差はみられなかった」など、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）年次推移に関する分析

「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、一番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ている。

（2）群間比較に関する分析

年齢調整を行い分析を行ったものについては、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※
5,327	3,507

※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	6,655	100.0	3,320	100.0	7,456	100.0	5,884	100.0	7,066	100.0
1-6歳	326	4.9	-	-	353	4.7	-	-	-	-
7-14歳	501	7.5	-	-	597	8.0	-	-	-	-
15-19歳	239	3.6	-	-	334	4.5	-	-	-	-
20-29歳	388	5.8	142	4.3	470	6.3	466	7.9	553	7.8
30-39歳	633	9.5	322	9.7	709	9.5	653	11.1	833	11.8
40-49歳	918	13.8	482	14.5	1,035	13.9	1,008	17.1	1,212	17.2
50-59歳	856	12.9	473	14.2	959	12.9	931	15.8	1,105	15.6
60-69歳	1,294	19.4	893	26.9	1,373	18.4	1,330	22.6	1,543	21.8
70歳以上	1,500	22.5	1,008	30.4	1,626	21.8	1,496	25.4	1,820	25.8

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	3,064	100.0	1,337	100.0	3,502	100.0	2,693	100.0	3,260	100.0
1-6歳	176	5.7	-	-	182	5.2	-	-	-	-
7-14歳	259	8.5	-	-	315	9.0	-	-	-	-
15-19歳	122	4.0	-	-	165	4.7	-	-	-	-
20-29歳	174	5.7	57	4.3	225	6.4	220	8.2	256	7.9
30-39歳	301	9.8	114	8.5	347	9.9	308	11.4	405	12.4
40-49歳	382	12.5	153	11.4	453	12.9	438	16.3	553	17.0
50-59歳	378	12.3	165	12.3	440	12.6	421	15.6	519	15.9
60-69歳	589	19.2	382	28.6	640	18.3	617	22.9	713	21.9
70歳以上	683	22.3	466	34.9	735	21.0	689	25.6	814	25.0

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	3,591	100.0	1,983	100.0	3,954	100.0	3,191	100.0	3,806	100.0
1-6歳	150	4.2	-	-	171	4.3	-	-	-	-
7-14歳	242	6.7	-	-	282	7.1	-	-	-	-
15-19歳	117	3.3	-	-	169	4.3	-	-	-	-
20-29歳	214	6.0	85	4.3	245	6.2	246	7.7	297	7.8
30-39歳	332	9.2	208	10.5	362	9.2	345	10.8	428	11.2
40-49歳	536	14.9	329	16.6	582	14.7	570	17.9	659	17.3
50-59歳	478	13.3	308	15.5	519	13.1	510	16.0	586	15.4
60-69歳	705	19.6	511	25.8	733	18.5	713	22.3	830	21.8
70歳以上	817	22.8	542	27.3	891	22.5	807	25.3	1,006	26.4

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 重点項目 社会環境の実態とニーズの状況

1. 栄養バランスのとれた食事を食べている状況

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上食べることが、「ほとんど毎日」の割合は、男性 47.6%、女性 52.7%である。年代別にみると、男女ともに若い世代ほどその割合が低い傾向にある。

主食・主菜・副菜のうち、組み合わせて食べられないものは、男女とも「副菜」が最も高く、それぞれ 76.7%、74.0%であり、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度に関わらず同様の傾向である。

また、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度が高い者ほど、炭水化物、たんぱく質及び野菜の摂取状況が食事摂取基準等の目標とされる量に合致していると評価される者の割合が有意に高い。

図1 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度(20歳以上、性・年齢階級別)

問:あなたは、主食(ごはん、パン、麺類などの料理)、主菜(魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理)、副菜(野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理)の3つを組み合わせて食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。

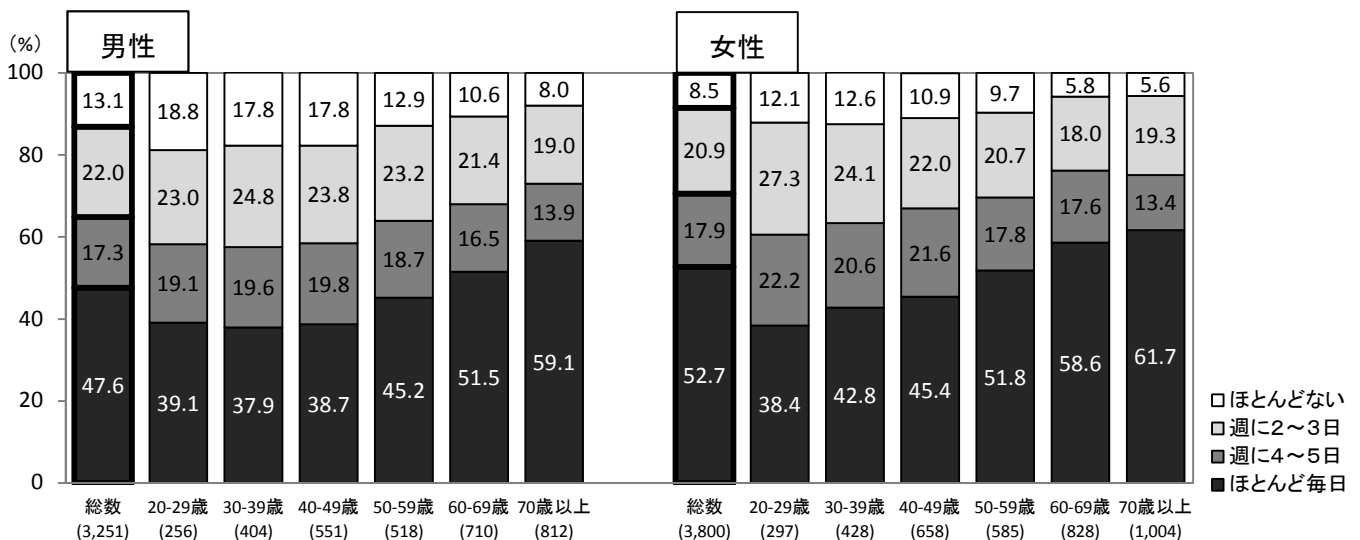
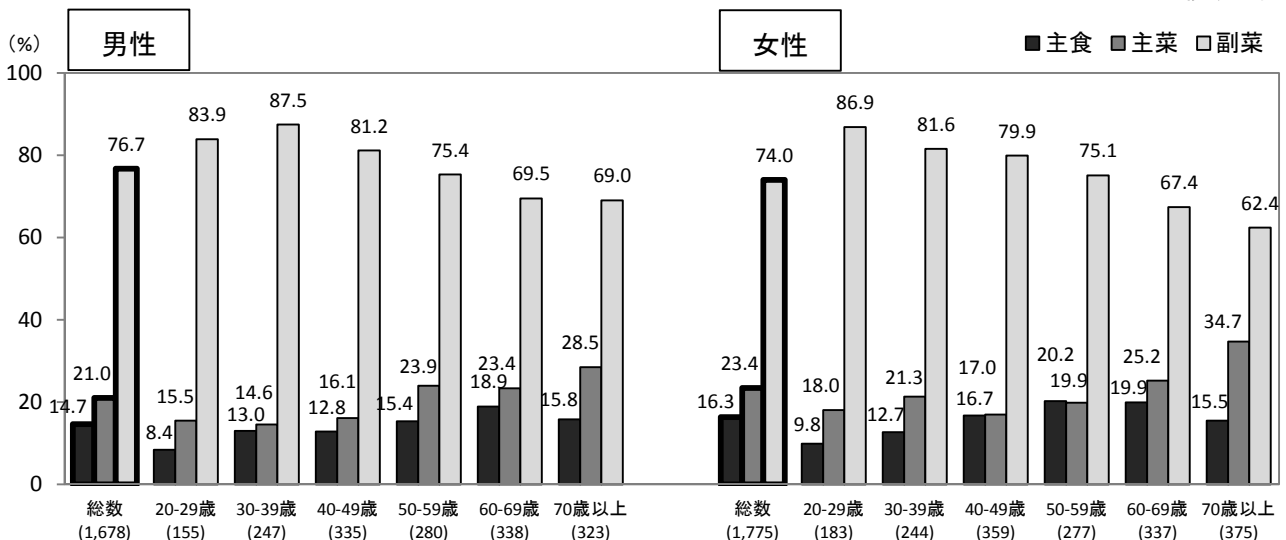


図2 主食・主菜・副菜のうち、組み合わせて食べられないもの(20歳以上、性・年齢階級別)

問:主食、主菜、副菜のうち、組み合わせて食べられないのはどれですか。

※複数回答



※主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度が「週に4~5日」「週に2~3日」「ほとんどない」と回答した者が回答。

図3 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度別、主食・主菜・副菜のうち、組み合わせて食べられないもの(20歳以上、男女別)

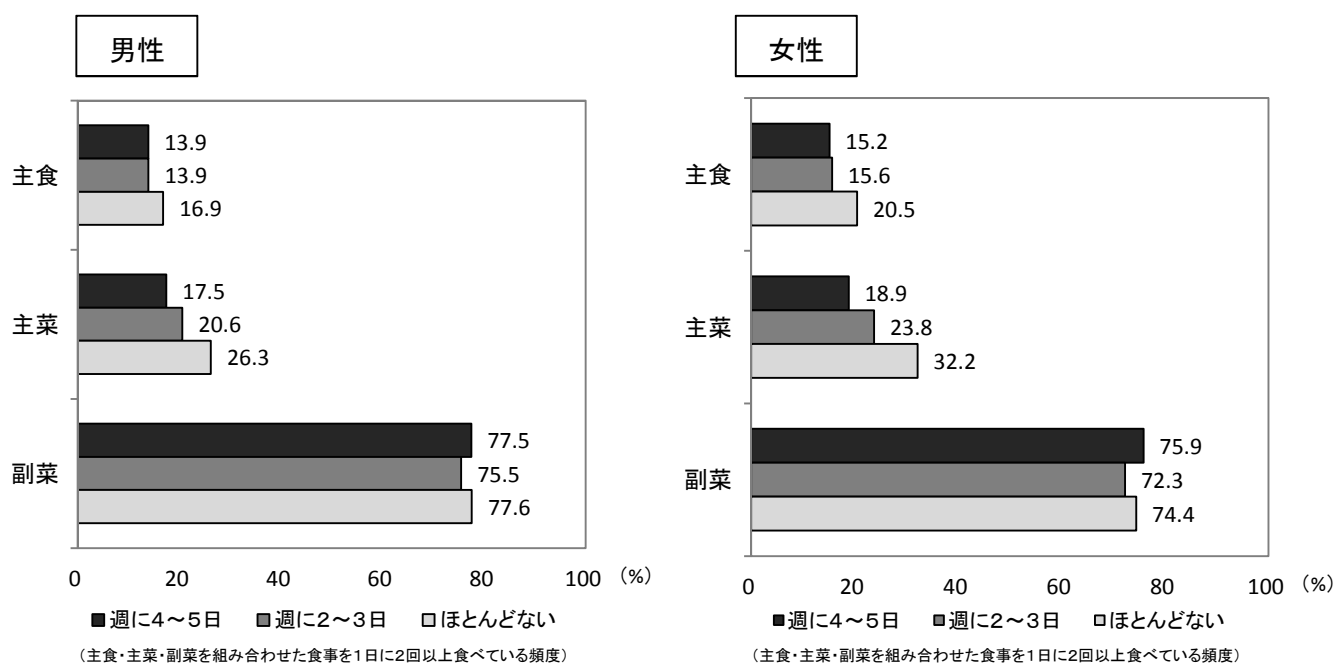


表1 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度別、炭水化物、たんぱく質及び野菜の摂取状況が食事摂取基準等の目標とされる量に合致していると評価される者の割合(20歳以上、男女別)

男性		(%)		
		炭水化物エネルギー比率 50～65(%エネルギー/日)の 者の割合*1	たんぱく質摂取量 60(g/日)以上の者の割合*2	野菜摂取量 350g以上の者の割合*3
主食・主菜・副菜を 組み合わせた食事を 1日2回以上食べて いる頻度	ほとんど毎日	64.2	80.4	42.4
	週に4～5日	63.5	75.3	31.3
	週に2～3日	56.8	68.1	25.0
	ほとんどない	58.1	66.5	19.3

女性		(%)		
		炭水化物エネルギー比率 50～65(%エネルギー/日)の 者の割合*1	たんぱく質摂取量 50(g/日)以上の者の割合*2	野菜摂取量 350g以上の者の割合*3
主食・主菜・副菜を 組み合わせた食事を 1日2回以上食べて いる頻度	ほとんど毎日	64.9	80.6	38.5
	週に4～5日	67.5	78.0	28.2
	週に2～3日	55.6	67.7	22.2
	ほとんどない	58.0	58.7	17.4

*1 炭水化物摂取量が「日本人の食事摂取基準(2015年版)」における炭水化物の目標量の範囲内にある者の割合

*2 たんぱく質摂取量が「日本人の食事摂取基準(2015年版)」におけるたんぱく質の推奨量以上の者の割合

*3 野菜摂取量が「健康日本21(第2次)」における野菜摂取量の目標値以上の者の割合

2. 外食、持ち帰りの弁当・惣菜の利用状況

外食を週1回以上利用している者の割合は、男性 40.6%、女性 25.1%であり、若い世代ほどその割合が高い。持ち帰りの弁当・惣菜を週1回以上利用している者の割合は、男性 41.1%、女性 39.4%であり、20～50 歳代ではその割合が高い。

外食及び持ち帰りの弁当・惣菜を定期的に利用している者※の割合は、男性 41.3%、女性 29.2%であり、男女とも 20 歳代で最も高く、70 歳代で最も低い。

また、外食及び持ち帰りの弁当・惣菜を定期的に利用している者はほとんど利用していない者※より、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度が有意に低い傾向が見られた。

※外食及び持ち帰りの弁当・惣菜を「定期的に利用している者」とは、外食又は持ち帰りの弁当・惣菜のいずれかの利用頻度が週2回以上の者、「ほとんど利用していない者」とは、外食及び持ち帰りの弁当・惣菜のいずれの利用頻度も週1回以下の者である。

図4 外食を利用している頻度(20 歳以上、性・年齢階級別)

問:あなたは、外食(飲食店での食事)をどのくらい利用していますか。

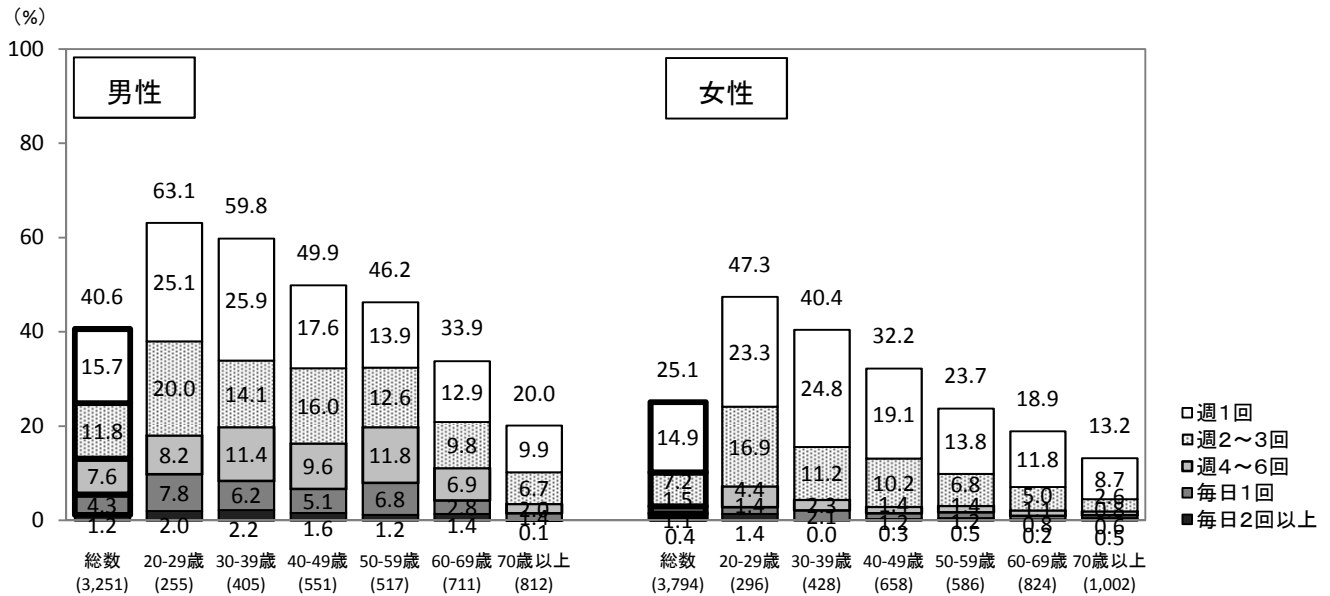


図5 持ち帰りの弁当・惣菜を利用している頻度(20 歳以上、性・年齢階級別)

問:あなたは、持ち帰りの弁当や惣菜をどのくらい利用していますか。

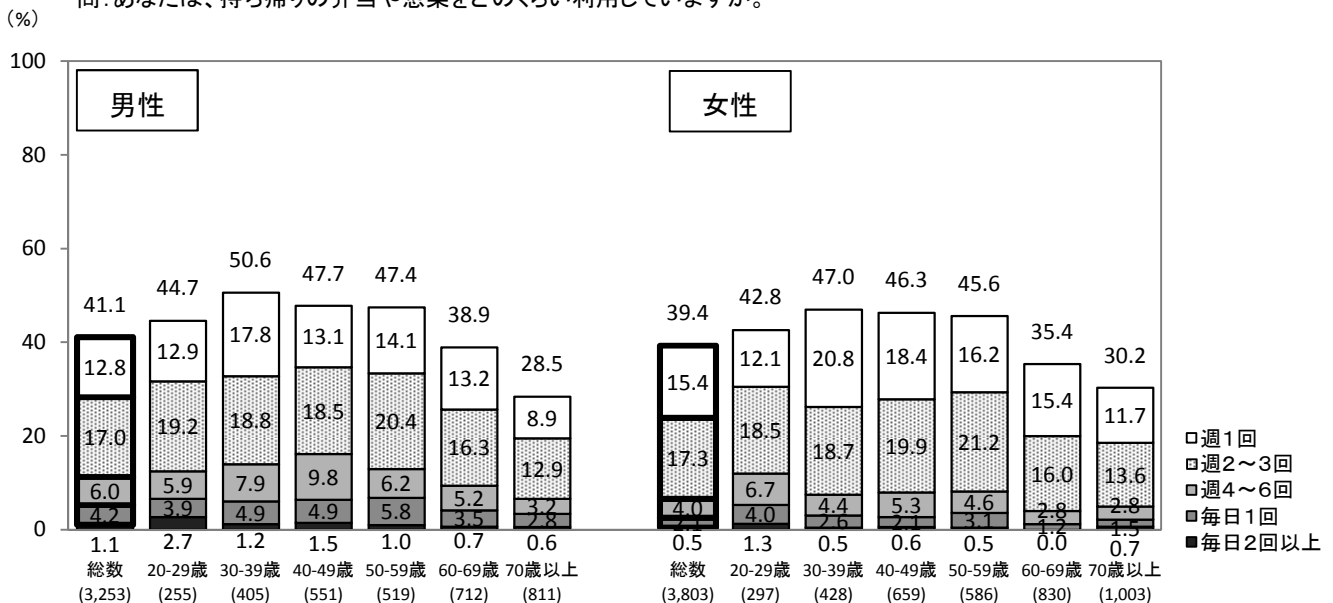


表2 外食及び持ち帰りの弁当・惣菜の利用状況(20歳以上、男女別)

男性				女性			
外食の利用頻度		持ち帰りの弁当・惣菜を利用している頻度		外食の利用頻度		持ち帰りの弁当・惣菜を利用している頻度	
		週2～3回以上*1	週1回以下*2			週2～3回以上*1	週1回以下*2
週2～3回以上*1	週2～3回以上*1	11.9	13.0	週2～3回以上*1	週2～3回以上*1	5.0	5.2
	週1回以下*2	16.4	58.7		週1回以下*2	19.0	70.8
		定期的にご利用している 41.3%				定期的にご利用している 29.2%	
		ほとんど利用していない 58.7%				ほとんど利用していない 70.8%	

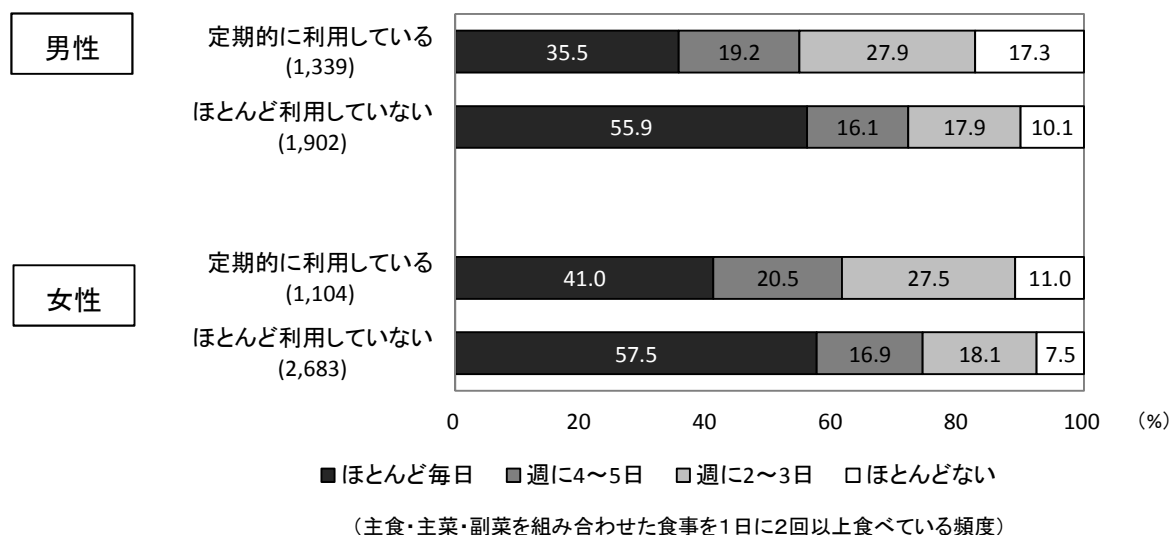
*1 「週2回以上」は、「週2～3回」、「週4～6回」、「毎日1回」、「毎日2回以上」と回答した者の割合の合計。

*2 「週1回以下」は、「週1回」、「週1回未満」、「全く利用しない」と回答した者の割合の合計。

表3 外食及び持ち帰りの弁当・惣菜を定期的にご利用している者の割合
(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	1,341	41.3	137	53.7	195	48.1	276	50.2	263	50.9	264	37.2	206	25.4
女性	1,106	29.2	126	42.6	143	33.4	227	34.5	193	32.9	201	24.4	216	21.6

図6 外食及び持ち帰りの弁当・惣菜の利用頻度別、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度(20歳以上、男女別)



※外食及び持ち帰りの弁当・惣菜を「定期的にご利用している者」とは、外食又は持ち帰り弁当・惣菜のいずれかの利用頻度が週2回以上の者、「ほとんど利用していない者」とは、外食及び持ち帰り弁当・惣菜のいずれの利用頻度も週1回以下の者である。

3. 栄養成分表示に関する状況

ふだん食品を購入する時に、栄養成分表示を参考にしている者※の割合は、男性 26.1%、女性 53.0%である。

食品を購入する際の参考として必要だと思う栄養成分表示については、男性では「特になし」、女性では「エネルギー(熱量)」の割合が最も高い。また、栄養成分表示を参考にしている程度別※にみると、栄養成分表示を参考にしている者では「エネルギー」が最も高く、63.5%であり、参考にしていない者では「特になし」が最も高く、45.3%である。

※栄養成分の表示を「参考にしている者」とは、「いつもしている」又は「時々している」と回答した者、「参考にしていない者」とは、「あまりしない」又は「いつもしない」と回答した者である。

図7 栄養成分表示を参考にしている程度(20歳以上、性・年齢階級別)

問:あなたは、ふだん食品を購入する時に、栄養成分の表示を参考にしていますか。

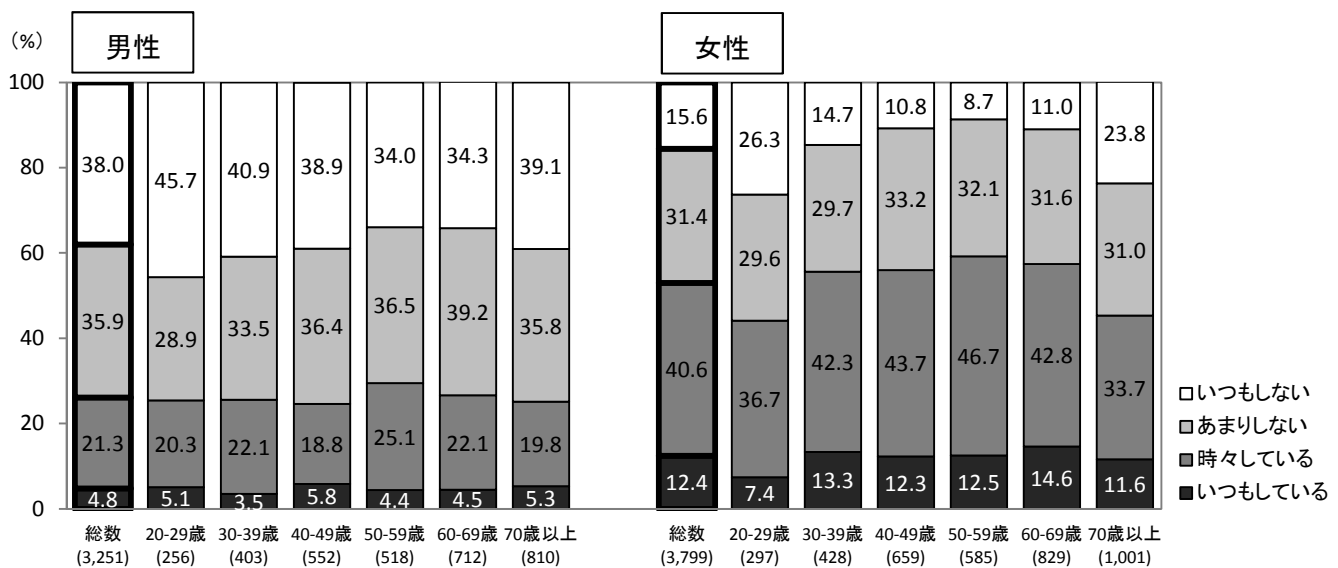


図8 食品を購入する際の参考として、必要だと思う栄養成分表示(20歳以上、男女別)

問:あなたが、食品を購入する際の参考として、必要だと思う栄養成分表示はどれですか。

※複数回答

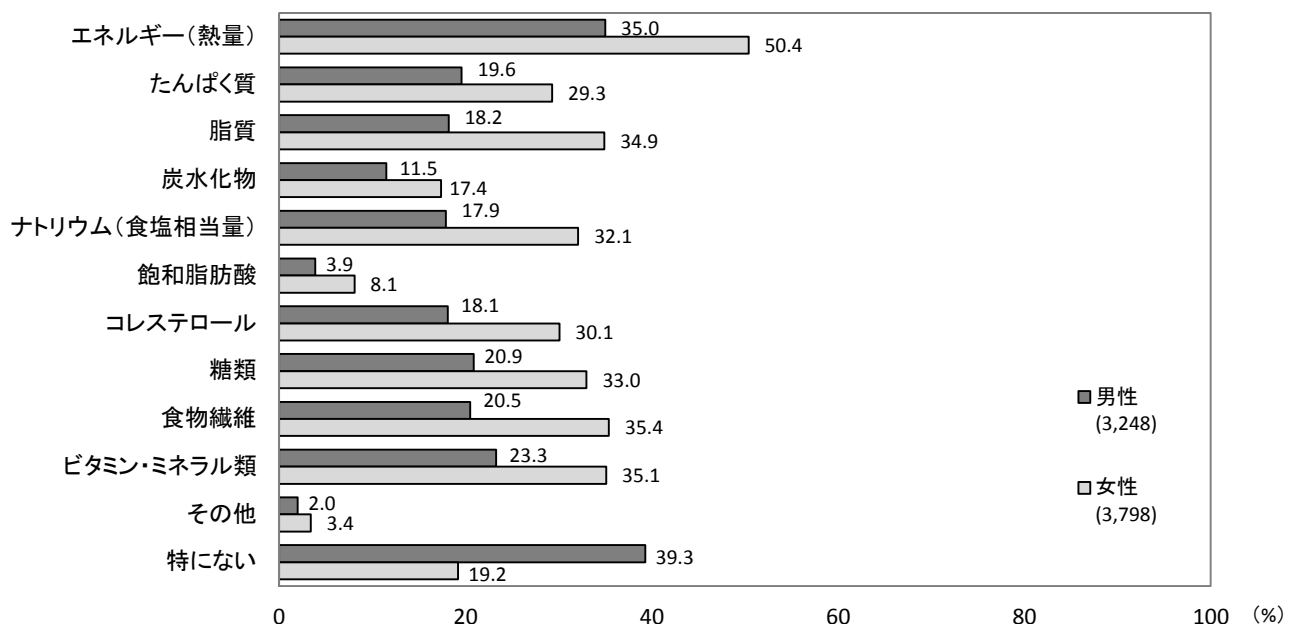


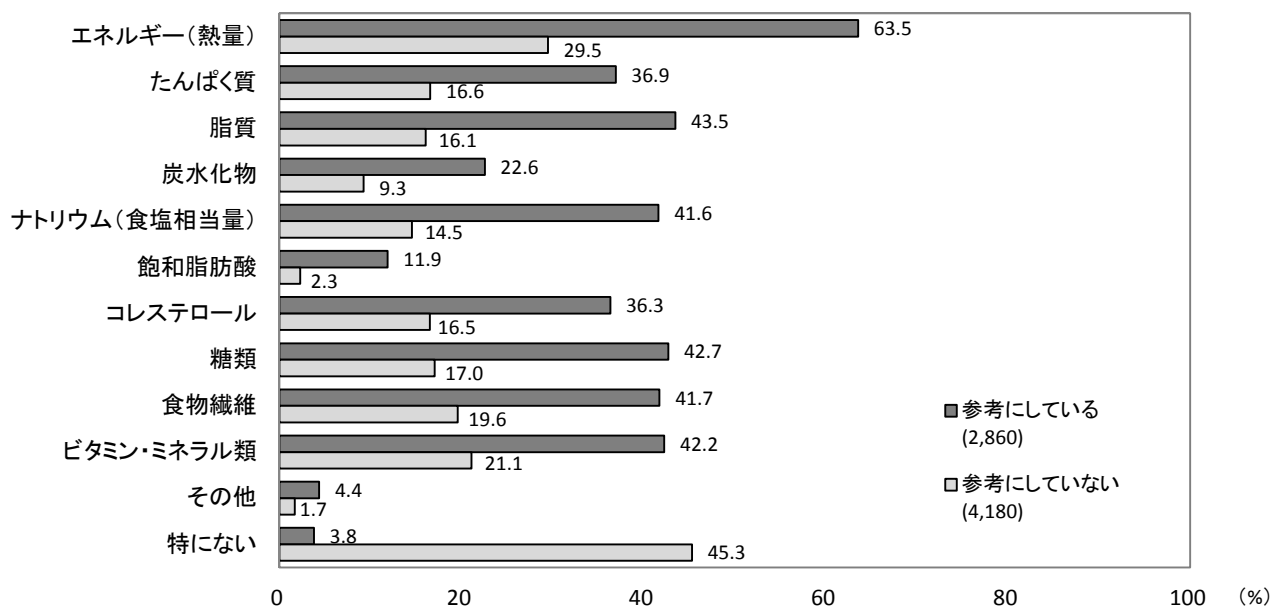
表4 食品を購入する際の参考として、必要だと思う栄養成分表示(20歳以上、性・年齢階級別)

		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	3,248	-	255	-	403	-	552	-	518	-	712	-	808	-
	エネルギー(熱量)	1,137	35.0	110	43.1	169	41.9	233	42.2	209	40.3	218	30.6	198	24.5
	たんぱく質	638	19.6	80	31.4	82	20.3	99	17.9	87	16.8	129	18.1	161	19.9
	脂質	590	18.2	41	16.1	77	19.1	98	17.8	95	18.3	123	17.3	156	19.3
	炭水化物	373	11.5	41	16.1	60	14.9	59	10.7	58	11.2	71	10.0	84	10.4
	ナトリウム(食塩相当量)	580	17.9	29	11.4	63	15.6	77	13.9	98	18.9	143	20.1	170	21.0
	飽和脂肪酸	128	3.9	10	3.9	17	4.2	26	4.7	20	3.9	27	3.8	28	3.5
	コレステロール	588	18.1	18	7.1	72	17.9	97	17.6	107	20.7	133	18.7	161	19.9
	糖類	680	20.9	37	14.5	78	19.4	108	19.6	111	21.4	182	25.6	164	20.3
	食物繊維	667	20.5	52	20.4	75	18.6	109	19.7	98	18.9	153	21.5	180	22.3
	ビタミン・ミネラル類	758	23.3	77	30.2	126	31.3	140	25.4	128	24.7	146	20.5	141	17.5
	その他	65	2.0	3	1.2	12	3.0	13	2.4	8	1.5	12	1.7	17	2.1
	特にない	1,276	39.3	92	36.1	140	34.7	206	37.3	180	34.7	292	41.0	366	45.3
女性	総数	3,798	-	297	-	428	-	659	-	586	-	828	-	1,000	-
	エネルギー(熱量)	1,915	50.4	181	60.9	253	59.1	410	62.2	362	61.8	412	49.8	297	29.7
	たんぱく質	1,111	29.3	76	25.6	129	30.1	185	28.1	187	31.9	244	29.5	290	29.0
	脂質	1,325	34.9	93	31.3	136	31.8	237	36.0	236	40.3	351	42.4	272	27.2
	炭水化物	659	17.4	69	23.2	90	21.0	113	17.1	99	16.9	152	18.4	136	13.6
	ナトリウム(食塩相当量)	1,219	32.1	54	18.2	120	28.0	209	31.7	233	39.8	297	35.9	306	30.6
	飽和脂肪酸	308	8.1	10	3.4	35	8.2	61	9.3	65	11.1	81	9.8	56	5.6
	コレステロール	1,145	30.1	48	16.2	84	19.6	173	26.3	189	32.3	335	40.5	316	31.6
	糖類	1,254	33.0	86	29.0	137	32.0	215	32.6	222	37.9	319	38.5	275	27.5
	食物繊維	1,345	35.4	103	34.7	174	40.7	246	37.3	206	35.2	280	33.8	336	33.6
	ビタミン・ミネラル類	1,333	35.1	115	38.7	196	45.8	247	37.5	223	38.1	262	31.6	290	29.0
	その他	130	3.4	7	2.4	18	4.2	24	3.6	28	4.8	28	3.4	25	2.5
	特にない	728	19.2	51	17.2	58	13.6	91	13.8	75	12.8	145	17.5	308	30.8

※複数回答のため、内訳合計が100%にならない。

※網掛けは、各年代で最も高い項目。

図9 栄養成分表示の参考の程度別、食品を購入する際の参考として、必要だと思う栄養成分表示(20歳以上、男女計)



※栄養成分表示を「参考にしている者」とは、「いつもしている」又は「時々している」と回答した者、「参考にしていない者」とは、「あまりしない」又は「いつもしない」と回答した者である。

4. 運動ができる場所に関する状況

運動ができる場所は、男女とも「地域センター、公民館など」が最も高く、それぞれ 74.9%、76.1%である。

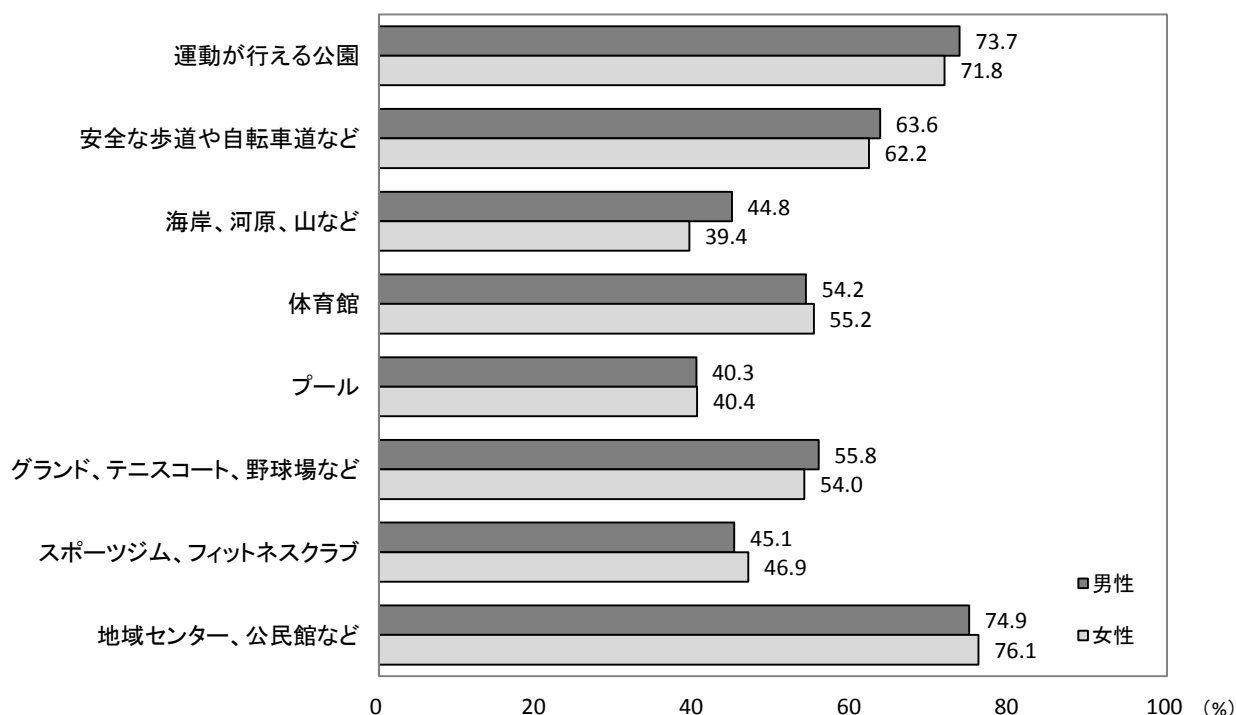
運動習慣の有無別にみると、「運動が行える公園」「安全な歩道や自転車道など」「グラウンド、テニスコート、野球場など」については、運動習慣ありの者で有意に高い。一方、運動習慣なしの者においても「地域センター、公民館など」「運動が行える公園」「安全な歩道や自転車道など」については、60%を超えている。

運動習慣のない者における、整備されることを望む運動ができる場所は、「特になし」を除くと、男女とも「運動が行える公園」「安全な歩道や自転車道など」「スポーツジム、フィットネスクラブ」が高く、20.0%を超えている。

図 10 運動ができる場所(20 歳以上、男女別)

問: あなたの周辺に、次に示すような運動ができる場所がありますか。

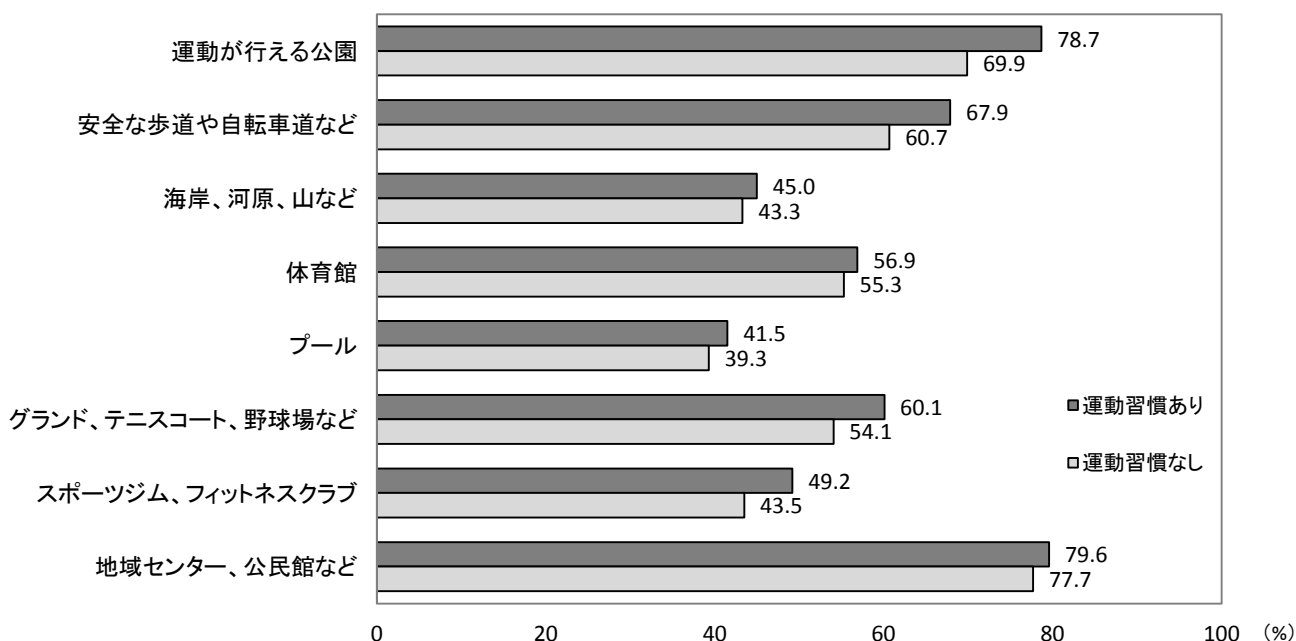
※周辺とは、自宅から徒歩、自転車、車でそれぞれ 10 分以内程度、あるいは通勤・通学路上にあって気軽に行けることを意味するものとします。



※図の数値は、各項目で「ある」と回答した者の割合。

※各項目で無回答の者を除外したため、解析対象者数は異なる。

図 11 運動習慣の有無別、運動ができる場所(20 歳以上、男女計)



※運動習慣: 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

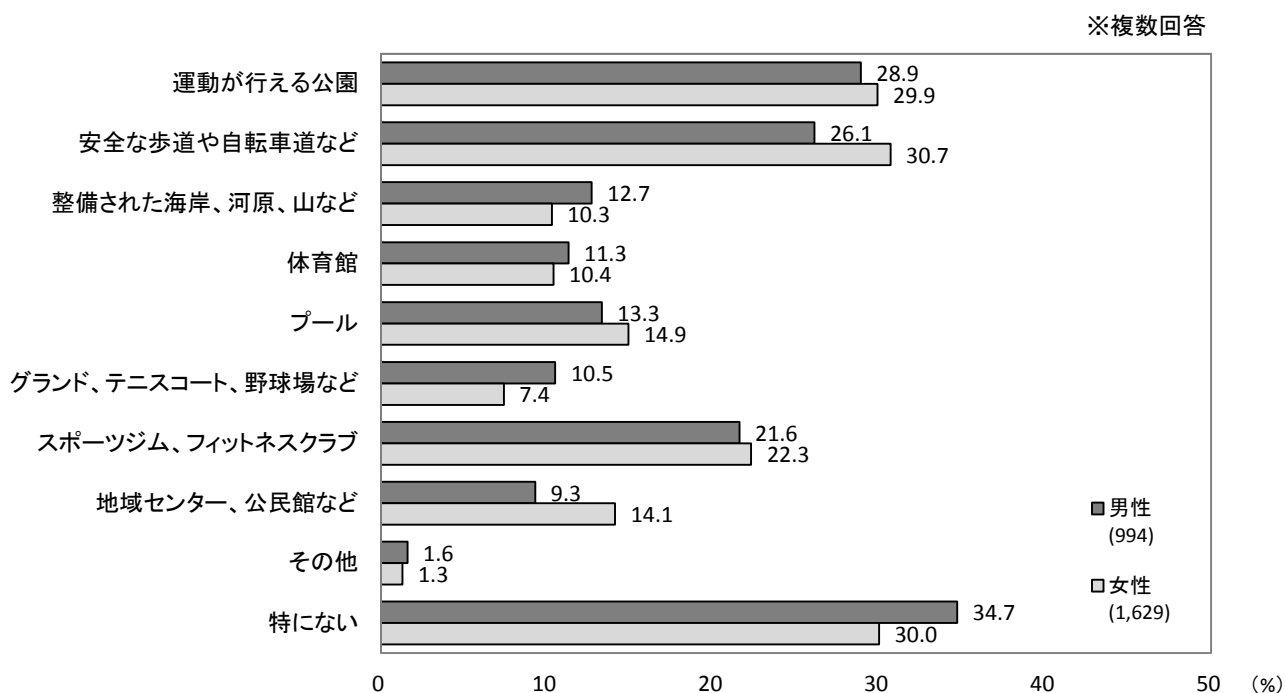
※図の数値は、各項目で「ある」と回答した者の割合。

※各項目で無回答の者を除外したため、解析対象者数は異なる。

図 12 運動習慣のない者における、整備されることを望む運動ができる場所
(20 歳以上、男女別)

問: あなたの周辺に、運動ができる場所が整備されるとすれば、次のどれを望みますか。

※ここでのいう運動とは、スポーツやトレーニングなどのような健康づくりや体力向上など、目的をもって余暇時間に行われる活動のことです。



5. 適正な休養の確保に関する状況

睡眠の確保の妨げとなっていることについて、「特に困っていない」や「その他」を除くと、20～50歳代男性では「仕事」が最も高く、20歳代 31.6%、30歳代 39.3%、40歳代 40.5%、50歳代 32.2%である。20歳代女性では「就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること」が 33.3%と最も高く、30歳代女性では「育児」が 32.7%、40歳代女性では「家事」が 27.9%と最も高い。

また、1日の平均睡眠時間別にみると、6時間未満の者では「特に困っていない」や「その他」を除くと、男性では「仕事」「健康状態」、女性では「家事」「仕事」の順で高い。

睡眠の確保の妨げになっていることがある者のうち自分の睡眠の確保のために最も必要としていることは、20～50歳代の男性では「就労時間の短縮」、20歳代の女性では「就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中しない」、40歳代の女性では「家事的サポート」、60歳以上の男女では「健康状態の改善」が最も高い。

図 13 睡眠の確保の妨げとなっていること(20歳以上、男女別)

問: あなたの睡眠の確保の妨げとなっていることは何ですか。

※複数回答

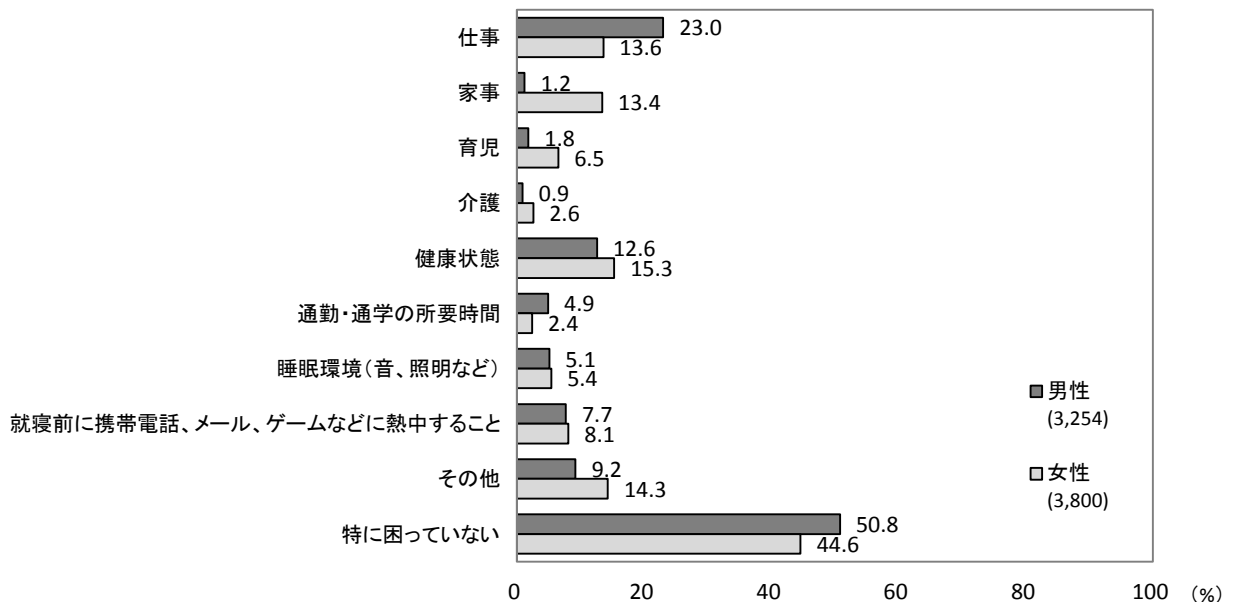


表5 睡眠の確保の妨げとなっていること(20歳以上、性・年齢階級別)

※複数回答

	人数	1位	2位	3位
男性	20～29歳	256 特に困っていない 34.4%	仕事 31.6%	就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること 24.6%
	30～39歳	405 仕事 39.3%	特に困っていない 36.0%	就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること 19.8%
	40～49歳	553 仕事 40.5%	特に困っていない 38.0%	その他 9.8%
	50～59歳	519 特に困っていない 46.4%	仕事 32.2%	健康状態 10.0%
	60～69歳	713 特に困っていない 63.1%	健康状態 14.4%	仕事 12.9%
	70歳以上	808 特に困っていない 64.0%	健康状態 20.0%	その他 11.8%
女性	20～29歳	297 就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること 33.3%	仕事 30.0%	特に困っていない 24.2%
	30～39歳	428 育児 32.7%	特に困っていない 26.2%	家事 22.4%
	40～49歳	659 特に困っていない 36.0%	家事 27.9%	仕事 20.5%
	50～59歳	586 特に困っていない 37.5%	仕事 19.6%	その他 18.1%
	60～69歳	829 特に困っていない 53.9%	その他 18.5%	健康状態 14.4%
	70歳以上	1,001 特に困っていない 60.5%	健康状態 22.1%	その他 12.3%

図 14 1日の平均睡眠時間別、睡眠の確保の妨げとなっていること(20歳以上、男女別)

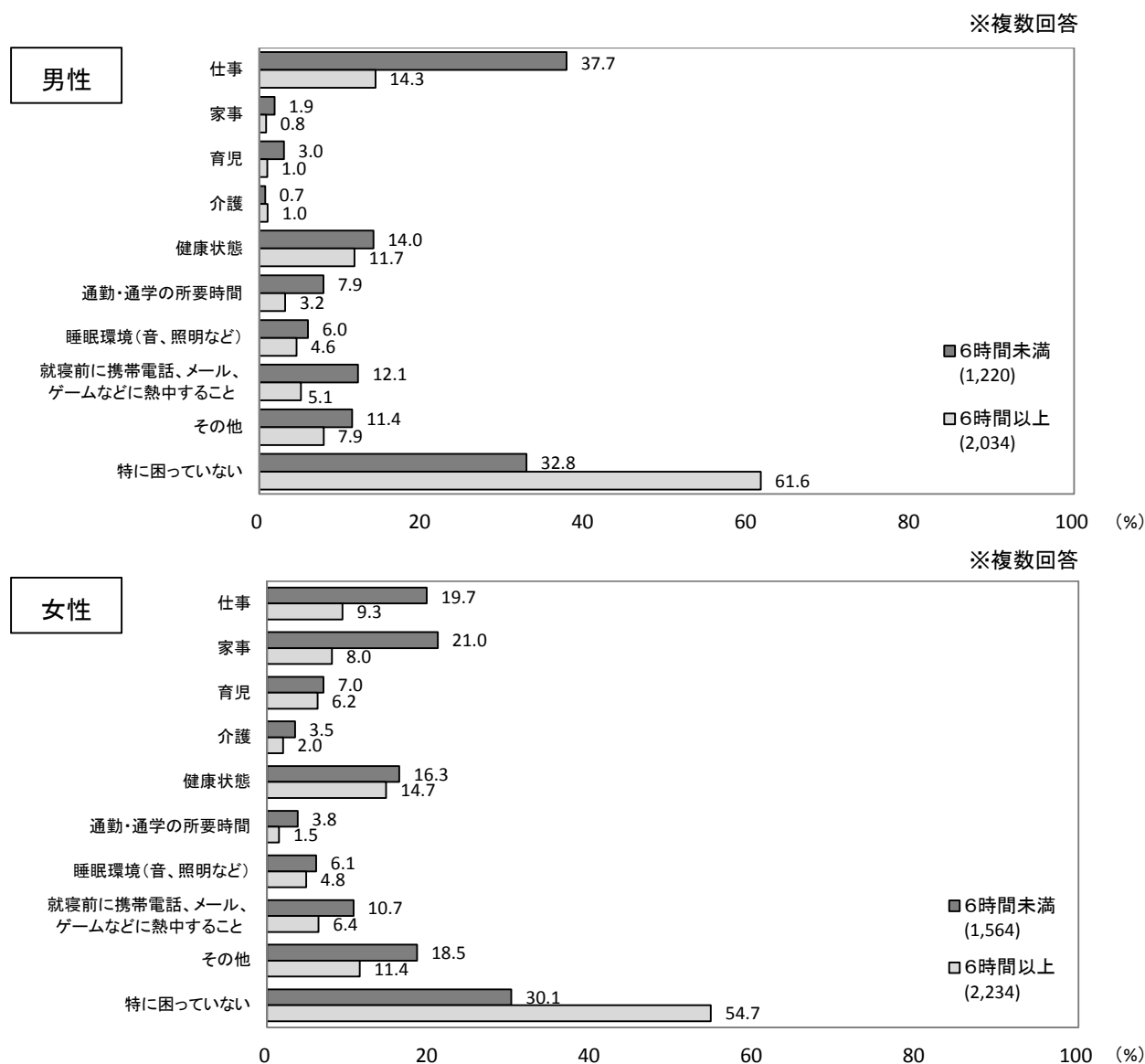


表6 睡眠の確保の妨げになっていることがあると回答した者が自分の睡眠の確保のために最も必要としていること(20歳以上、性・年齢階級別)

問:あなたが、自分の睡眠の確保のために必要なことは何ですか。最もあてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	人数	1位	2位	3位
男性	20～29歳	150 就労時間の短縮 28.7%	就寝前に携帯電話、メール、ゲームに熱中しない 26.0%	特にない 11.3%
	30～39歳	235 就労時間の短縮 38.7%	就寝前に携帯電話、メール、ゲームに熱中しない 20.4%	特にない 9.8%
	40～49歳	312 就労時間の短縮 34.6%	特にない 15.7%	睡眠環境を整える 15.1%
	50～59歳	259 就労時間の短縮 31.3%	その他 13.5%	健康状態の改善 13.1%
	60～69歳	248 健康状態の改善 35.5%	特にない 20.6%	睡眠環境を整える 12.1%
	70歳以上	287 健康状態の改善 43.6%	特にない 25.1%	その他 13.2%
女性	20～29歳	210 就寝前に携帯電話、メール、ゲームに熱中しない 31.4%	就労時間の短縮 16.2%	睡眠環境を整える 10.0%
	30～39歳	284 特にない 19.7%	育児のサポート 17.6%	就寝前に携帯電話、メール、ゲームに熱中しない 17.3%
	40～49歳	375 家事のサポート 20.8%	特にない 18.4%	その他 14.4%
	50～59歳	344 その他 18.3%	健康状態の改善 17.4%	就労時間の短縮 14.5%
	60～69歳	367 健康状態の改善 25.3%	その他 21.8%	特にない 18.3%
	70歳以上	388 健康状態の改善 42.5%	特にない 20.1%	その他 16.2%

※「特に困っていない」と回答した者を除く。

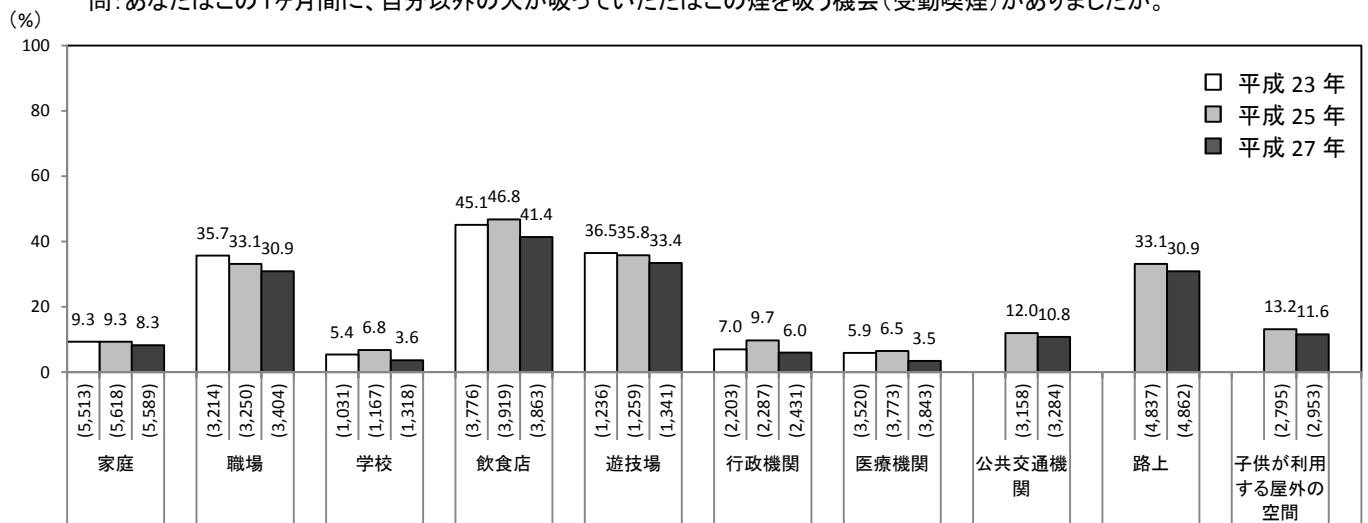
6. 受動喫煙の防止に関する状況

過去1ヶ月間に、自分以外の人吸っていたタバコの煙を吸う機会（受動喫煙）を有する者（現在喫煙者除く）の割合について場所別にみると、「飲食店」では41.4%と4割を超えて最も高く、次いで「遊技場」では33.4%、「職場」では30.9%である。

非喫煙者において、受動喫煙防止対策が推進されることを望む場所は「飲食店」が35.0%と最も高く、次いで「路上」が34.8%、「子供が利用する屋外の空間（公園、通学路など）」が28.2%である。

図 15 自分以外の人吸っていたタバコの煙を吸う機会（受動喫煙）を有する者の割合
（20歳以上、男女計、現在喫煙者を除く）（平成23年、25年、27年）

問：あなたはこの1ヶ月間に、自分以外の人吸っていたタバコの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。



※現在喫煙者：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。

（参考）「健康日本21（第2次）」の目標

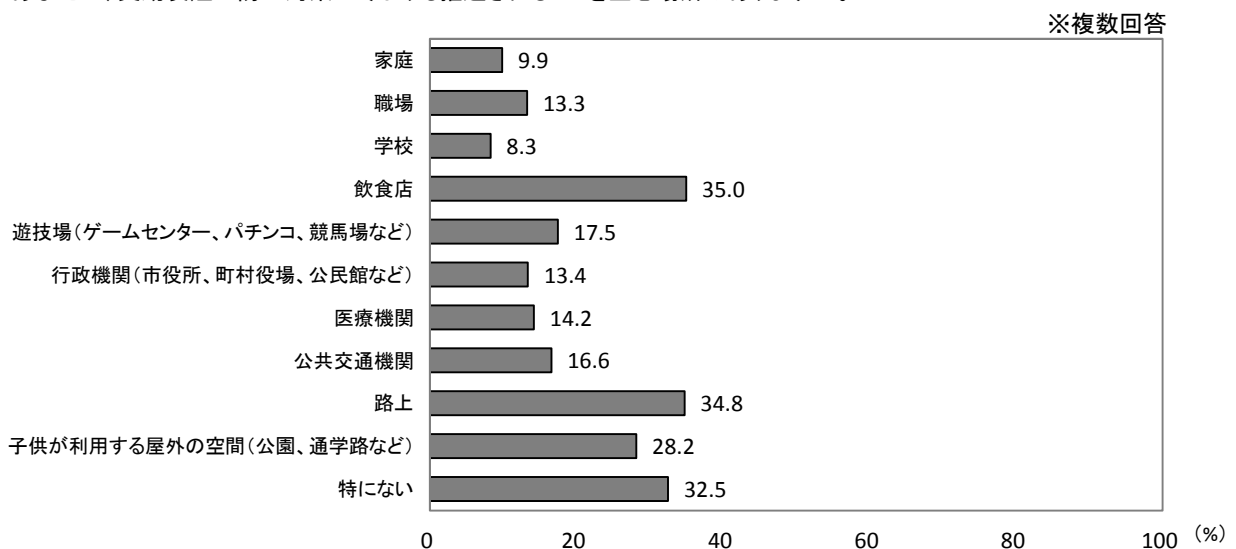
受動喫煙（家庭・職場・飲食店・行政機関・医療機関）の機会を有する者の割合の減少

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%

図 16 非喫煙者における、受動喫煙防止対策が推進されることを望む場所
（20歳以上、男女計）

問：あなたが、受動喫煙の防止対策が今よりも推進されることを望む場所はありますか。

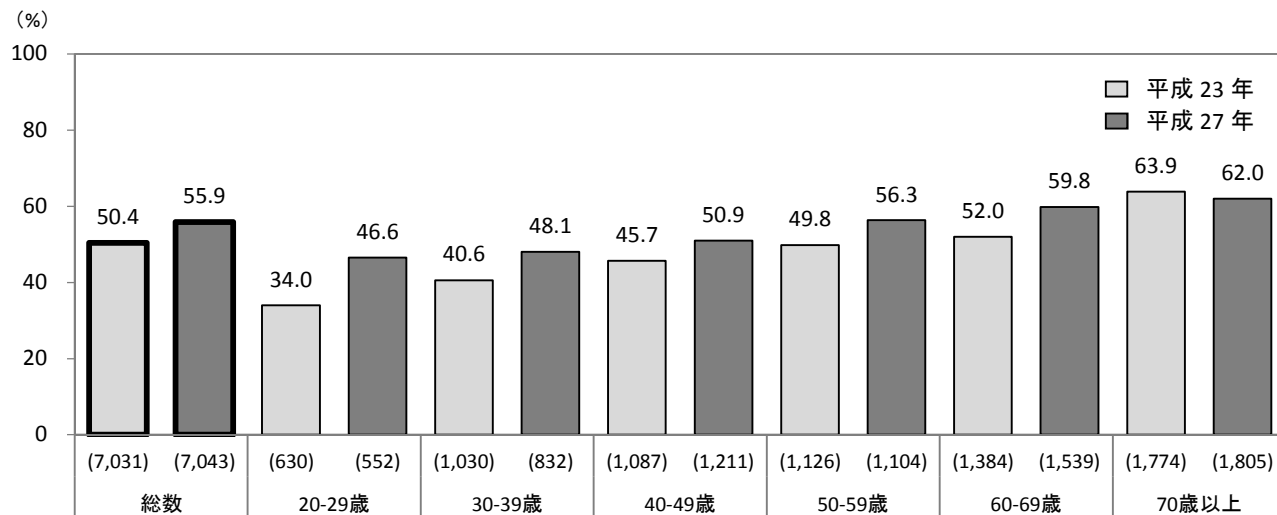


7. 地域のつながりに関する状況

居住する地域の人々が「お互いに助け合っている」と思う者の割合は55.9%で、平成23年と比較して、40歳代、70歳以上を除くすべての年代で有意に増加している。

また、居住する地域の人々を「信頼できる」と思う者の割合は55.7%、「お互いにあいさつをしている」と思う者の割合は82.0%、「問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとする」と思う者の割合は52.4%で、その割合は年代が高いほど高くなる傾向がある。

図17 居住する地域の人々が「お互いに助け合っている」と思う者の割合
(20歳以上、男女計・年齢階級別)(平成23年、27年)



(参考)「健康日本21(第2次)」の目標

地域のつながりの強化(居住地域でお互いに助け合っていると思う国民の割合の増加)

目標値: 65%

表7 地域社会のつながりの状況(20歳以上、男女計・年齢階級別)

問:あなたのお住まいの地域についておたずねします。次の質問について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

		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	%
お互いに助け合っている	総数	7,043	100.0	552	100.0	832	100.0	1,211	100.0	1,104	100.0	1,539	100.0	1,805	100.0
	思う	3,935	55.9	257	46.6	400	48.1	617	50.9	622	56.3	920	59.8	1,119	62.0
	強く思う	639	9.1	43	7.8	40	4.8	64	5.3	62	5.6	119	7.7	311	17.2
	どちらかといえば思う	3,296	46.8	214	38.8	360	43.3	553	45.7	560	50.7	801	52.0	808	44.8
	どちらともいえない	2,367	33.6	218	39.5	327	39.3	480	39.6	374	33.9	478	31.1	490	27.1
	思わない	741	10.5	77	13.9	105	12.6	114	9.4	108	9.8	141	9.2	196	10.9
	どちらかといえば思わない	463	6.6	39	7.1	59	7.1	69	5.7	73	6.6	104	6.8	119	6.6
信頼できる	総数	7,040	100.0	552	100.0	832	100.0	1,211	100.0	1,103	100.0	1,537	100.0	1,805	100.0
	思う	3,919	55.7	231	41.8	372	44.7	657	54.3	640	58.0	889	57.8	1,130	62.6
	強く思う	619	8.8	41	7.4	40	4.8	60	5.0	63	5.7	113	7.4	302	16.7
	どちらかといえば思う	3,300	46.9	190	34.4	332	39.9	597	49.3	577	52.3	776	50.5	828	45.9
	どちらともいえない	2,591	36.8	252	45.7	375	45.1	463	38.2	392	35.5	559	36.4	550	30.5
	思わない	530	7.5	69	12.5	85	10.2	91	7.5	71	6.4	89	5.8	125	6.9
	どちらかといえば思わない	336	4.8	42	7.6	44	5.3	65	5.4	45	4.1	63	4.1	77	4.3
お互いにあいさつをしている	総数	7,049	100.0	553	100.0	832	100.0	1,211	100.0	1,104	100.0	1,540	100.0	1,809	100.0
	思う	5,782	82.0	373	67.5	608	73.1	975	80.5	917	83.1	1,346	87.4	1,563	86.4
	強く思う	1,773	25.2	103	18.6	131	15.7	194	16.0	230	20.8	418	27.1	697	38.5
	どちらかといえば思う	4,009	56.9	270	48.8	477	57.3	781	64.5	687	62.2	928	60.3	866	47.9
	どちらともいえない	1,000	14.2	143	25.9	179	21.5	186	15.4	150	13.6	154	10.0	188	10.4
	思わない	267	3.8	37	6.7	45	5.4	50	4.1	37	3.4	40	2.6	58	3.2
	どちらかといえば思わない	197	2.8	21	3.8	30	3.6	41	3.4	28	2.5	33	2.1	44	2.4
問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとする	総数	7,039	100.0	552	100.0	833	100.0	1,211	100.0	1,103	100.0	1,537	100.0	1,803	100.0
	思う	3,685	52.4	212	38.4	341	40.9	583	48.1	585	53.0	895	58.2	1,069	59.3
	強く思う	696	9.9	40	7.2	42	5.0	68	5.6	66	6.0	149	9.7	331	18.4
	どちらかといえば思う	2,989	42.5	172	31.2	299	35.9	515	42.5	519	47.1	746	48.5	738	40.9
	どちらともいえない	2,732	38.8	278	50.4	400	48.0	526	43.4	425	38.5	534	34.7	569	31.6
	思わない	622	8.8	62	11.2	92	11.0	102	8.4	93	8.4	108	7.0	165	9.2
	どちらかといえば思わない	393	5.6	34	6.2	44	5.3	72	5.9	63	5.7	82	5.3	98	5.4

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

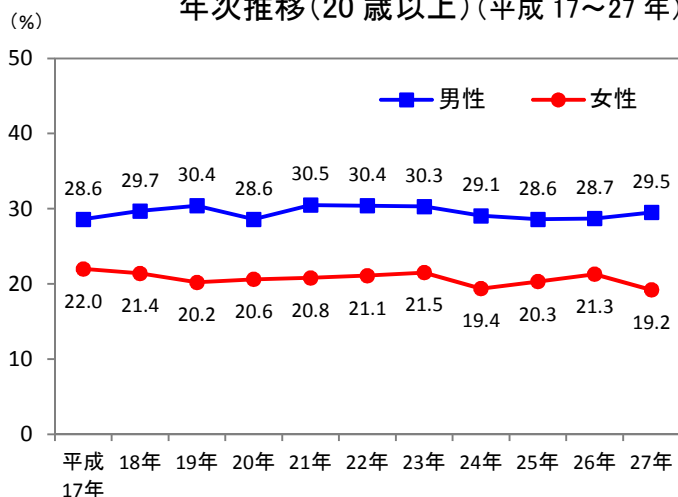
肥満者(BMI ≥ 25 kg/m²)の割合は男性 29.5%、女性 19.2%である。この10年間でみると、男性は有意な変化はみられず、女性は有意に減少している。

やせの者(BMI < 18.5 kg/m²)の割合は男性 4.2%、女性 11.1%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。なお、20歳代の女性のやせの割合は、22.3%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16.7%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18-1 肥満者(BMI ≥ 25 kg/m²)の割合の年次推移(20歳以上)(平成17~27年)



※妊婦除外。

図18-2 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17~27年)

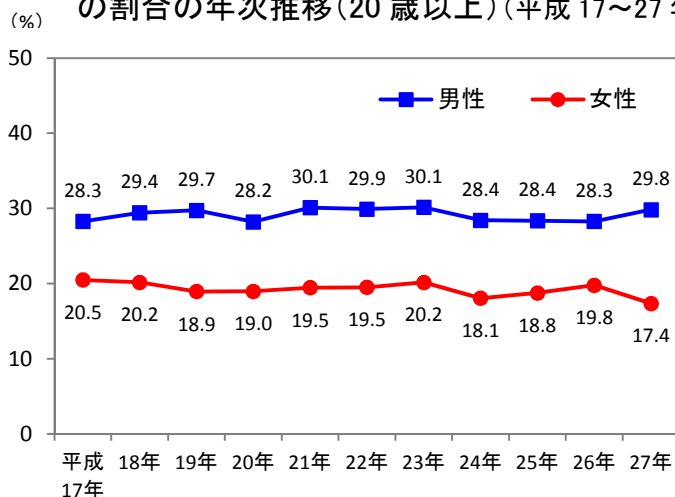
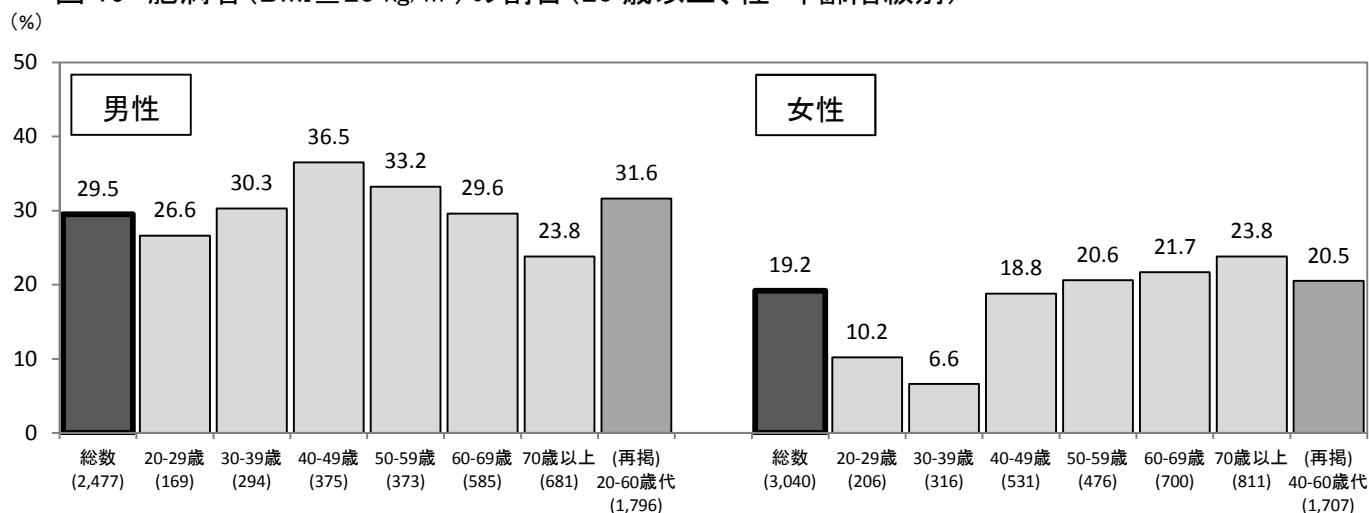


図19 肥満者(BMI ≥ 25 kg/m²)の割合(20歳以上、性・年齢階級別)



※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 20-1 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17~27年)

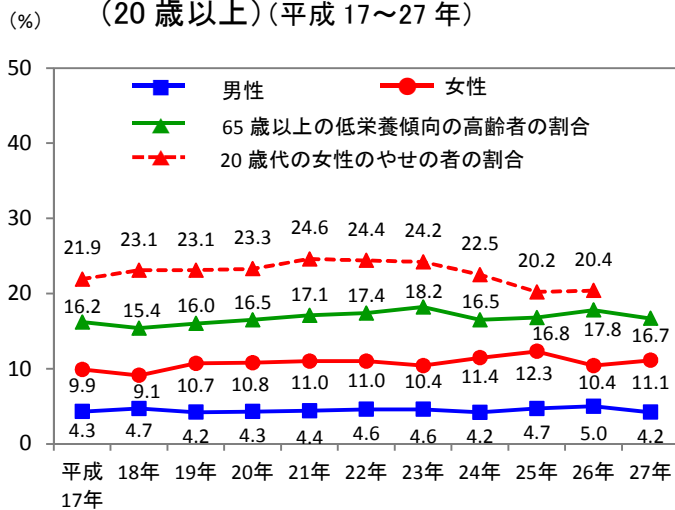
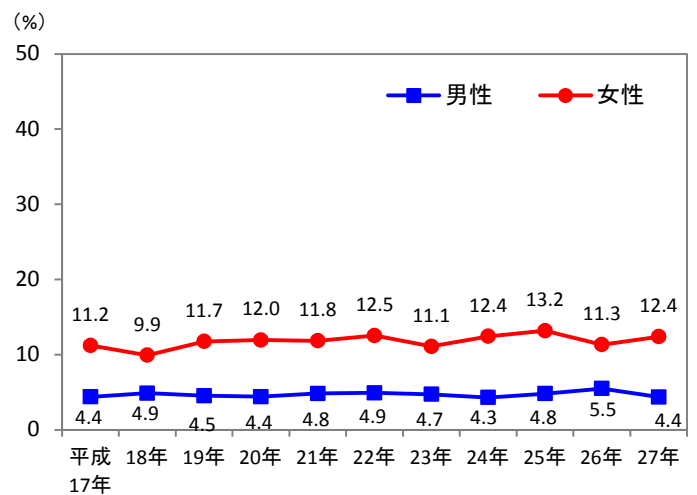


図 20-2 年齢調整した、やせの者(BMI<18.5 kg/m²)の割合の年次推移(20歳以上)(平成17~27年)



※妊婦除外。

※20歳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。
平成26年の値は、平成25~27年の3年分を平均化したもの。

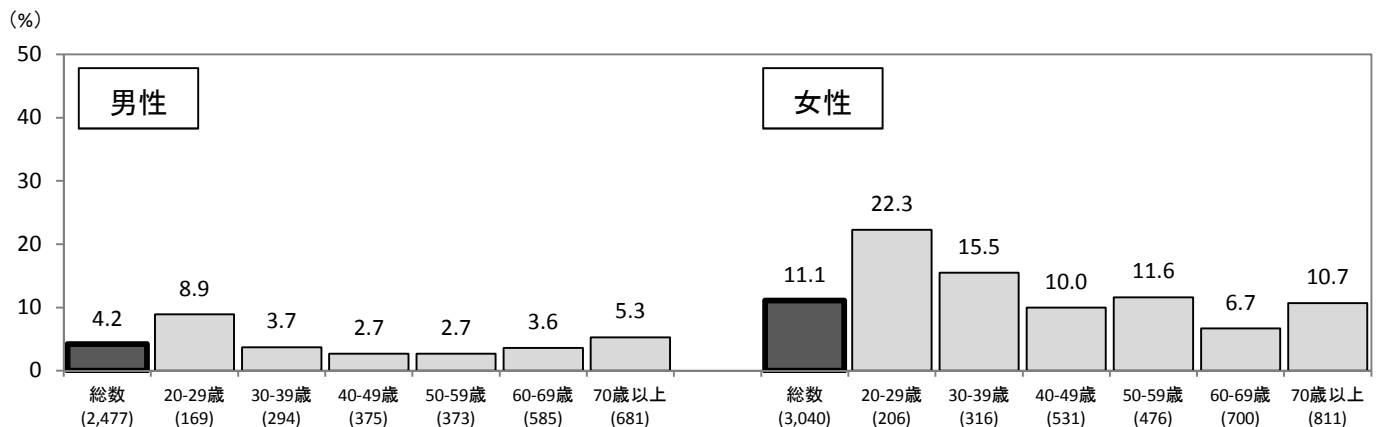
(参考)「健康日本21(第2次)」の目標

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)

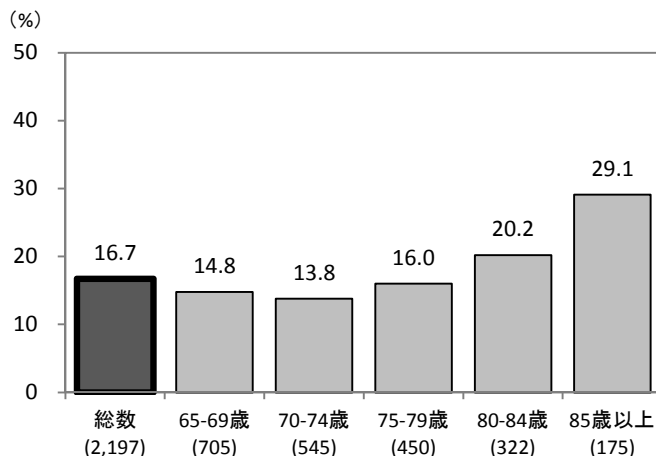
目標値：20歳代女性のやせの者の割合 20%

図 21 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 22 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. 糖尿病に関する状況

「糖尿病が強く疑われる者」の割合は、男性 19.5%、女性 9.2%である。平成 18 年以降でみると、男女とも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▼

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」に回答した者を集計対象とし、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」と回答した者を「糖尿病が強く疑われる者」と判定した。

図 23-1 「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 18~27 年)

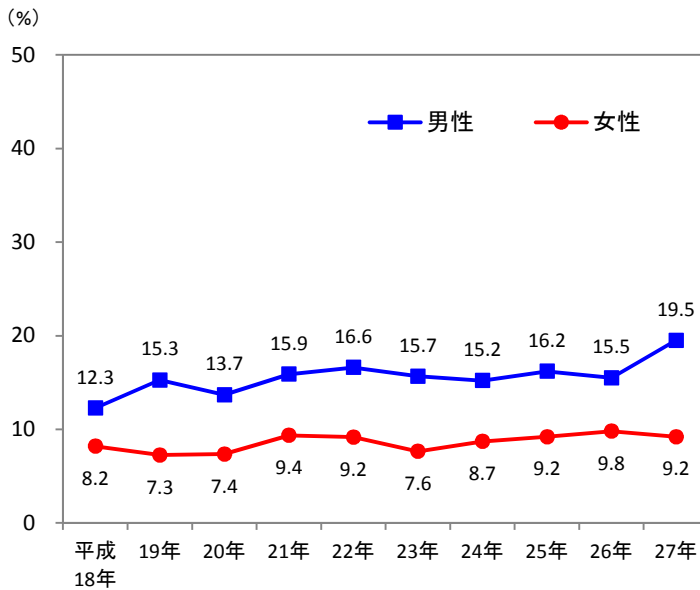


図 23-2 年齢調整した、「糖尿病が強く疑われる者」の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 18~27 年)

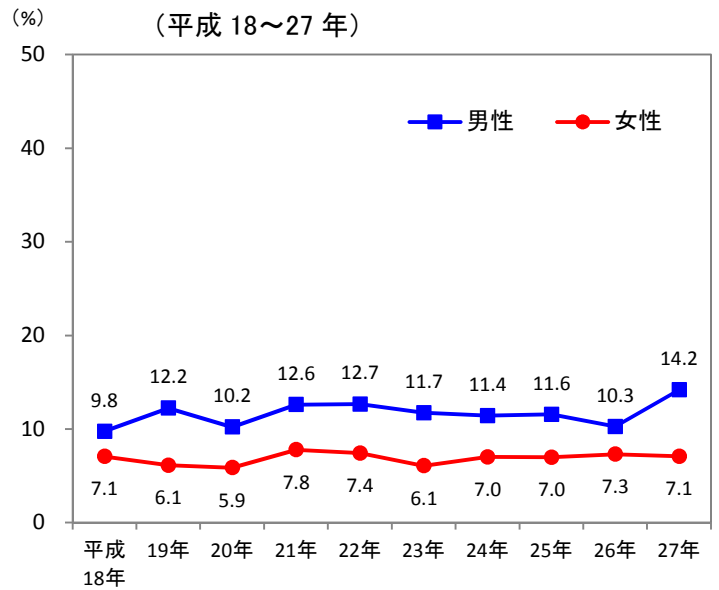
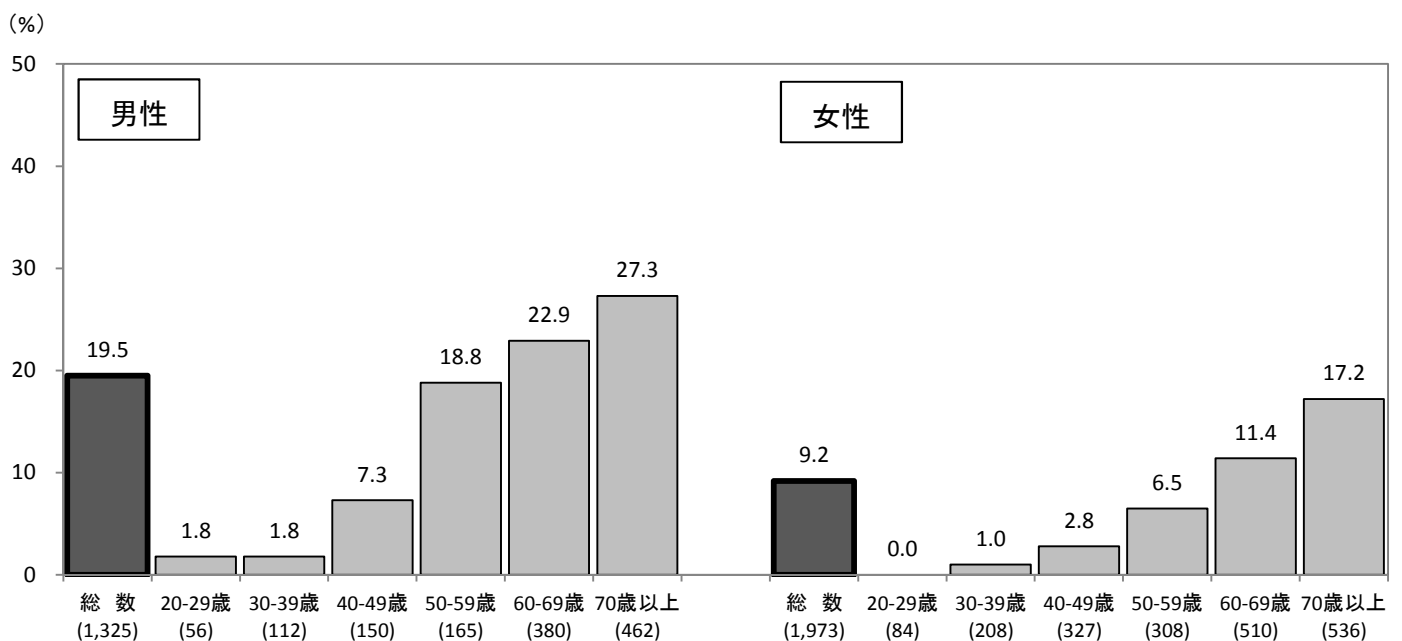


図 24 「糖尿病が強く疑われる者」の割合(20 歳以上、性・年齢階級別)



3. 血圧に関する状況

収縮期(最高)血圧の平均値は、男性 133.8mmHg、女性 127.2mmHg である。この 10 年間でみると、男女とも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 34.1%、女性 25.1%である。この 10 年間でみると、男女とも有意に低下している。

図 25-1 収縮期(最高)血圧の平均値の年次推移
(20 歳以上)(平成 17~27 年)

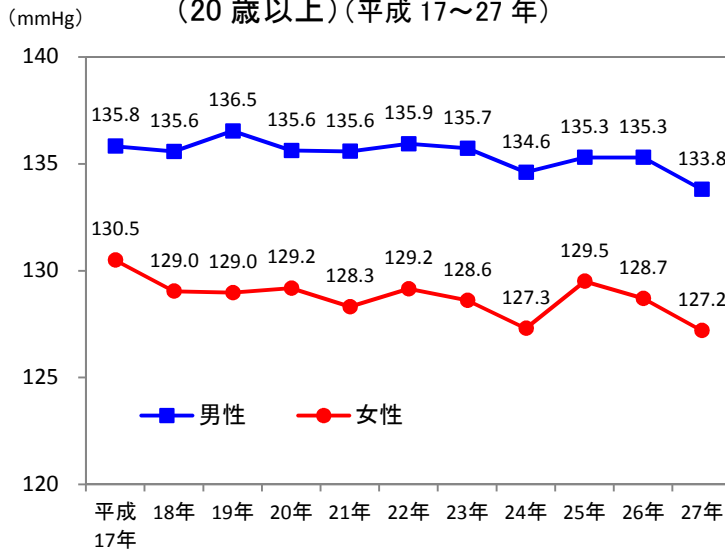
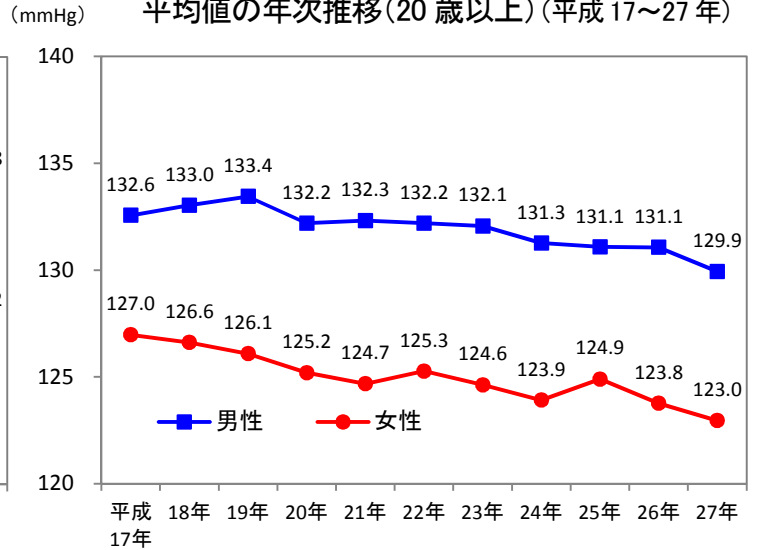


図 25-2 年齢調整した、収縮期(最高)血圧の平均値の年次推移(20 歳以上)(平成 17~27 年)



(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 26-1 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 17~27 年)

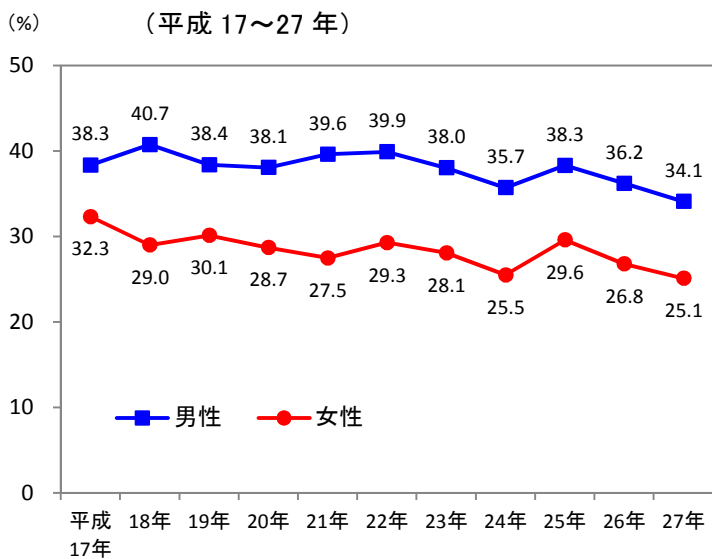
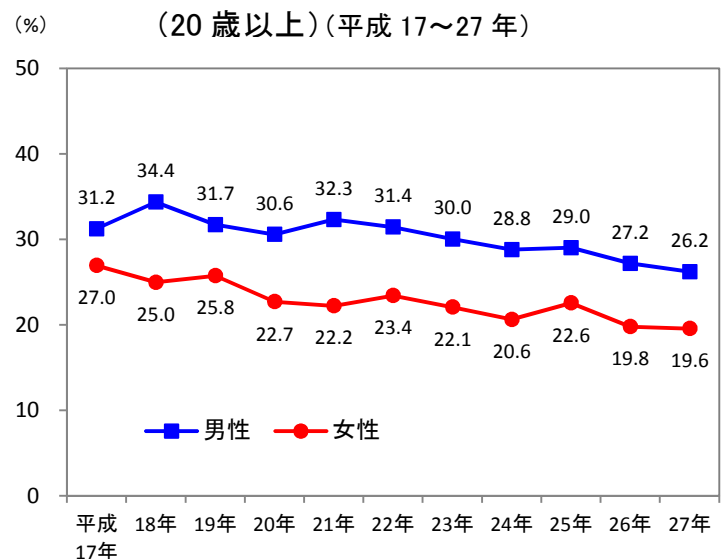


図 26-2 年齢調整した、収縮期(最高)血圧が 140mmHg 以上の者の割合の年次推移
(20 歳以上)(平成 17~27 年)



※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 195.8mg/dL、女性 207.9mg/dL 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。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 9.8%、女性 17.8% 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。

図 27-1 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 17~27 年)

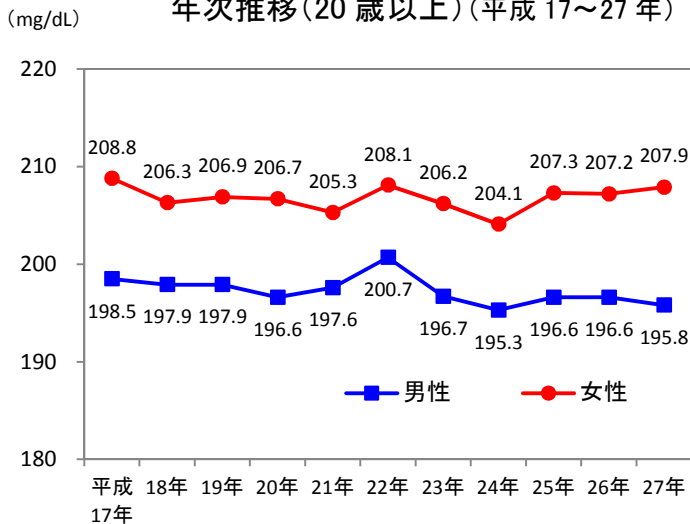


図 27-2 年齢調整した、血清総コレステロールの
平均値の年次推移(20 歳以上)(平成 17~27 年)

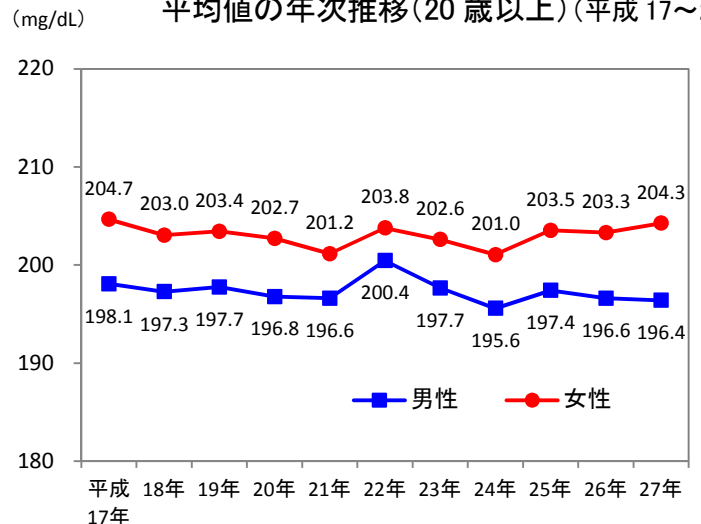


図 28-1 血清総コレステロールが 240mg/dL 以上の者の割合の年次推移(20 歳以上)
(平成 17~27 年)

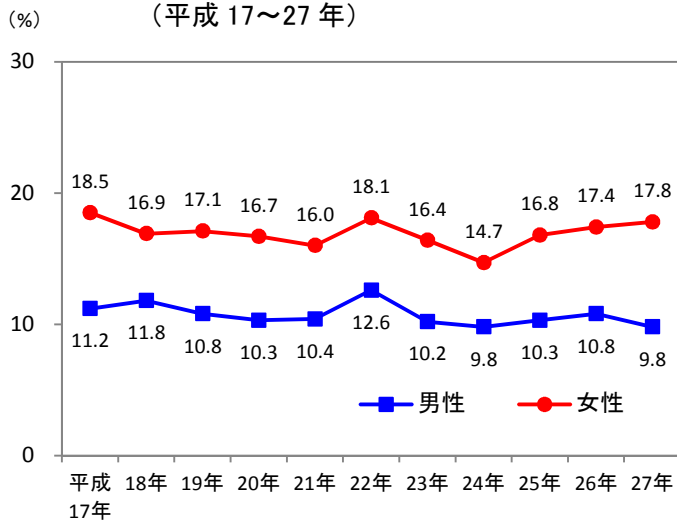
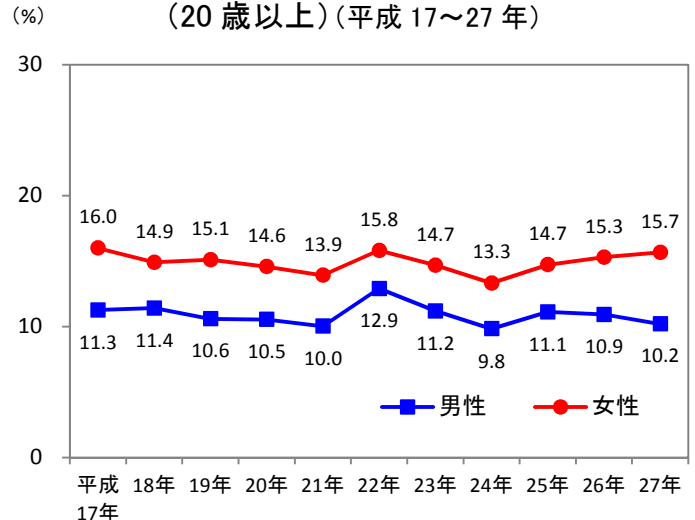


図 28-2 年齢調整した、血清総コレステロールが 240mg/dL 以上の者の割合の年次推移
(20 歳以上)(平成 17~27 年)



(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、男女別にみると男性 11.0g、女性 9.2g である。この10年間でみると、総数、男女とも有意に減少している。

図 29-1 食塩摂取量の平均値の年次推移 (20 歳以上) (平成 17~27 年) 図 29-2 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 17~27 年)

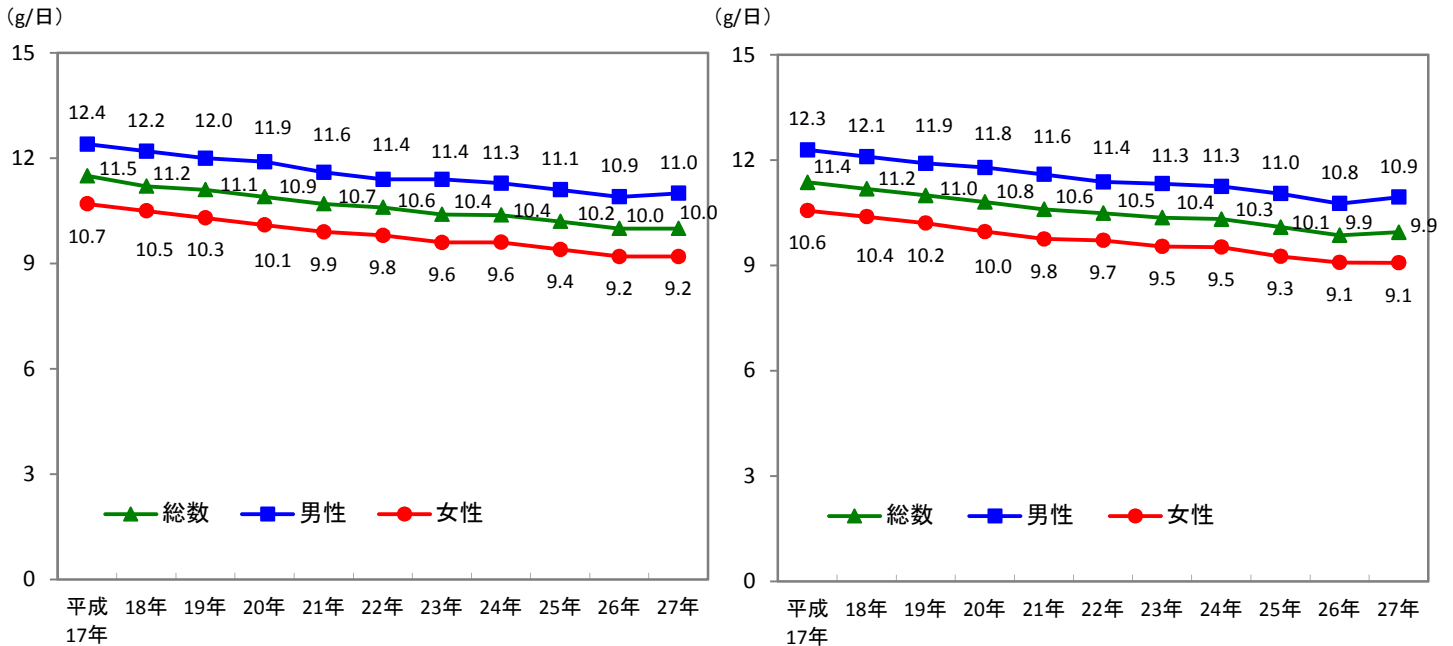
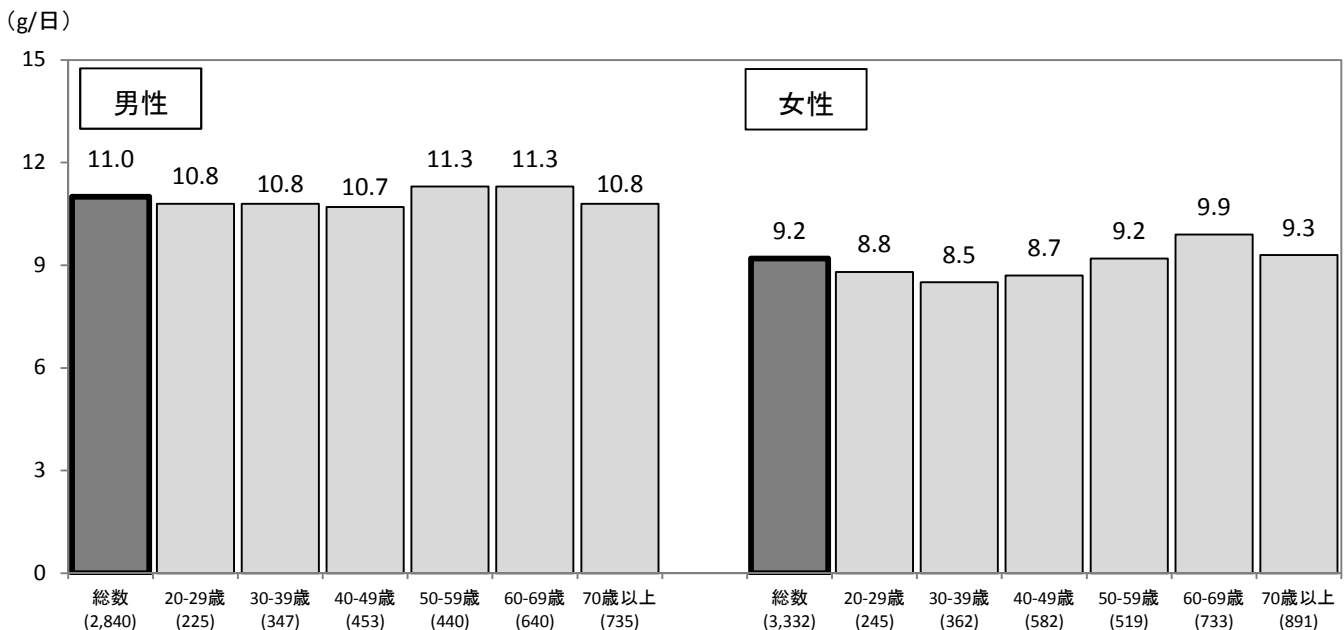


図 30 食塩摂取量の平均値 (20 歳以上、性・年齢階級別)



(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

野菜摂取量の平均値は 293.6g であり、男女別にみると男性 299.4g、女性 288.7g である。この 10 年間でみると、総数、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、男女ともに 20 歳代で最も少なく、60 歳代で最も多い。

図 31-1 野菜摂取量の平均値の年次推移

(g/日) (20 歳以上)(平成 17~27 年)

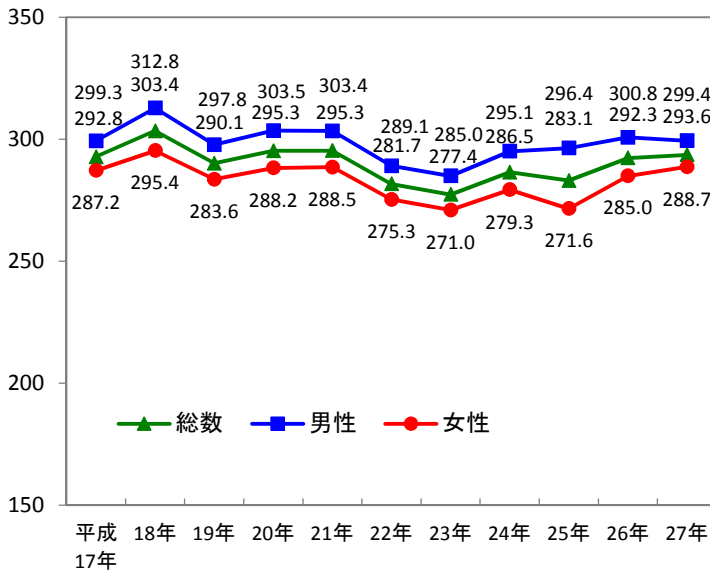


図 31-2 年齢調整した、野菜摂取量の年次推移

(g/日) (20 歳以上)(平成 17~27 年)

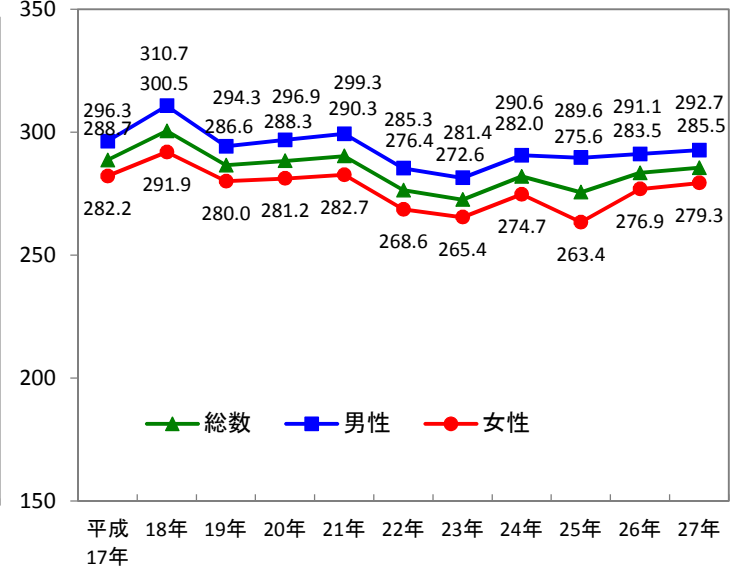
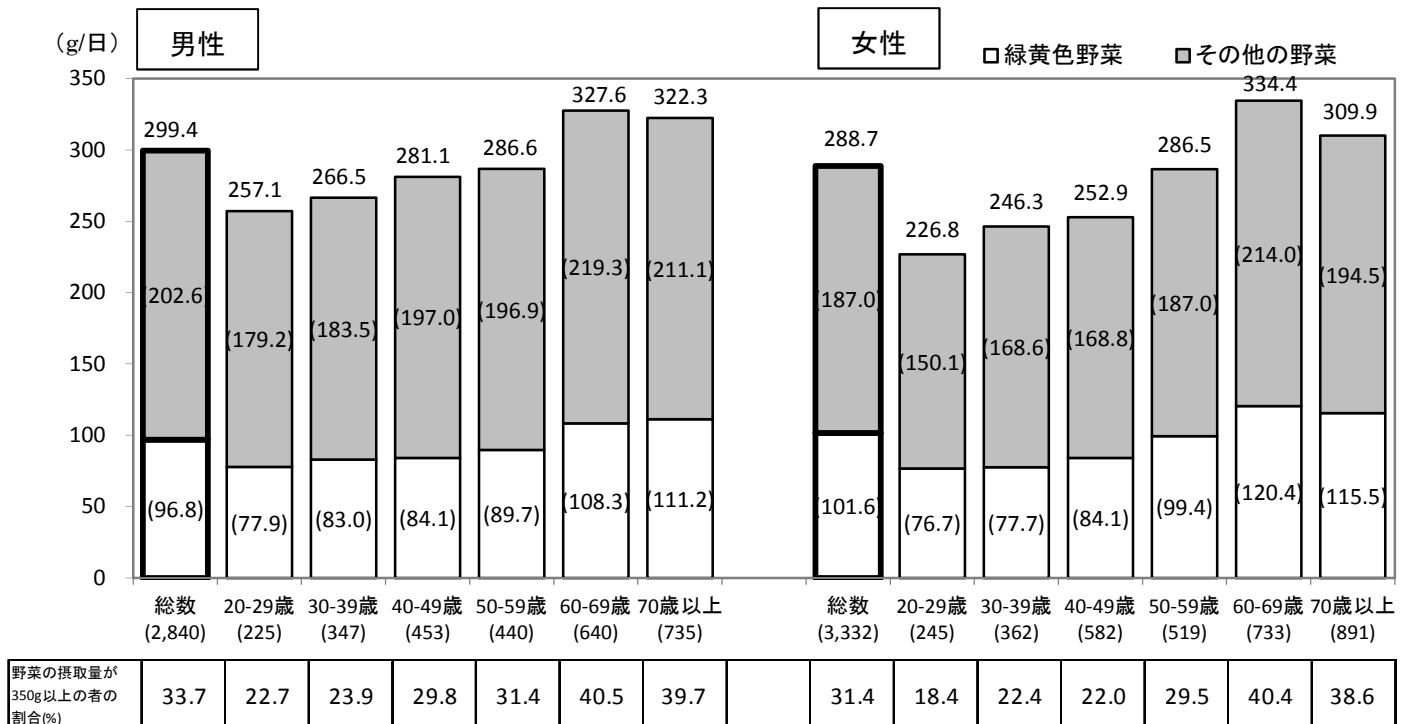


図 32 野菜摂取量の平均値(20 歳以上、性・年齢階級別)



(参考)「健康日本 2 1 (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. 朝食の欠食に関する状況

朝食の欠食率は、男性 14.3%、女性 10.1%であり、年齢階級別にみると、男性は 30 歳代、女性は 20 歳代で最も高く、それぞれ 25.6%、25.3%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 33 朝食の欠食率の内訳(20 歳以上、性・年齢階級別)

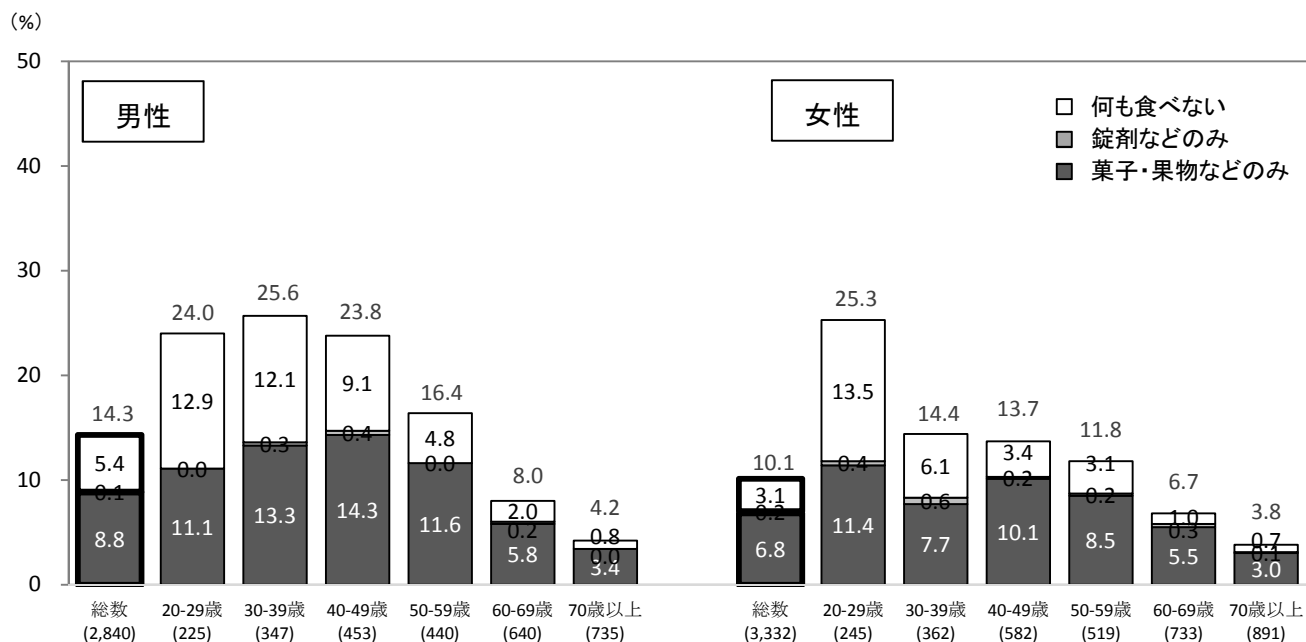


表8 朝食の欠食率の年次推移(20 歳以上、性・年齢階級別)(平成 17~27 年)(単位: %)

		17年	18年	19年	20年	21年	22年	23年	24年	25年	26年	27年
男性	総数	14.3	14.2	14.7	15.8	15.5	15.2	16.1	14.2	14.4	14.3	14.3
	20~29歳	33.1	30.5	28.6	30.0	33.0	29.7	34.1	29.5	30.0	37.0	24.0
	30~39歳	27.0	22.8	30.2	27.7	29.2	27.0	31.5	25.8	26.4	29.3	25.6
	40~49歳	16.2	20.8	17.9	25.7	19.3	20.5	23.5	19.6	21.1	21.9	23.8
	50~59歳	11.7	13.1	11.8	15.1	12.4	13.7	15.0	13.1	17.8	13.4	16.4
	60~69歳	5.6	5.8	7.4	8.1	9.1	9.2	6.3	7.9	6.6	8.5	8.0
	70歳以上	2.8	2.2	3.4	4.6	4.9	4.2	3.7	3.9	4.1	3.2	4.2
女性	総数	9.3	8.9	10.5	12.8	10.9	10.9	11.9	9.7	9.8	10.5	10.1
	20~29歳	23.5	22.5	24.9	26.2	23.2	28.6	28.8	22.1	25.4	23.5	25.3
	30~39歳	15.0	13.9	16.3	21.7	18.1	15.1	18.1	14.8	13.6	18.3	14.4
	40~49歳	10.3	11.0	12.8	14.8	12.1	15.2	16.0	12.1	12.2	13.5	13.7
	50~59歳	8.3	7.7	9.7	13.4	10.6	10.4	11.2	9.2	13.8	10.7	11.8
	60~69歳	5.5	4.6	5.1	8.6	7.2	5.4	7.6	6.5	5.2	7.4	6.7
	70歳以上	2.8	2.2	3.8	5.2	4.7	4.6	3.8	3.6	3.8	4.4	3.8

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 37.8%、女性 27.3%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、その割合は男女とも 20 歳代で最も低く、それぞれ 17.1%、8.3%である。

図 34-1 運動習慣のある者の割合の年次推移
(20 歳以上)(平成 17~27 年)

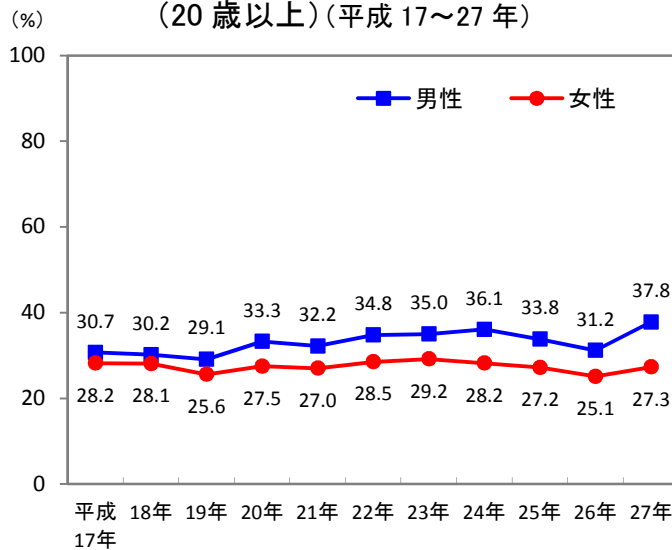
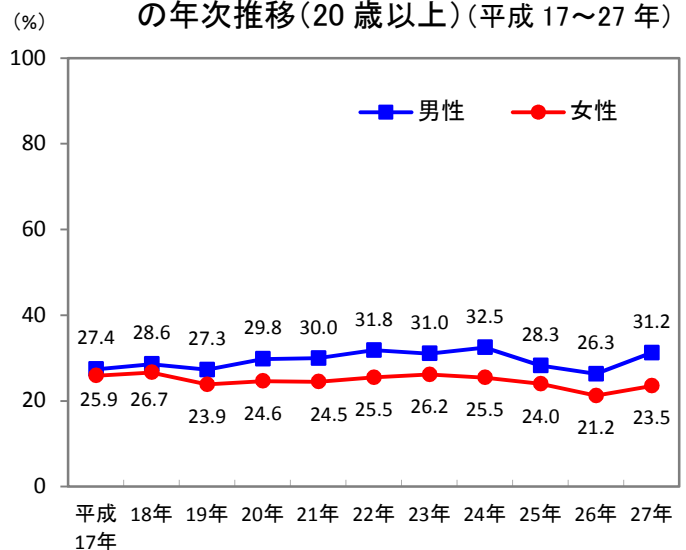
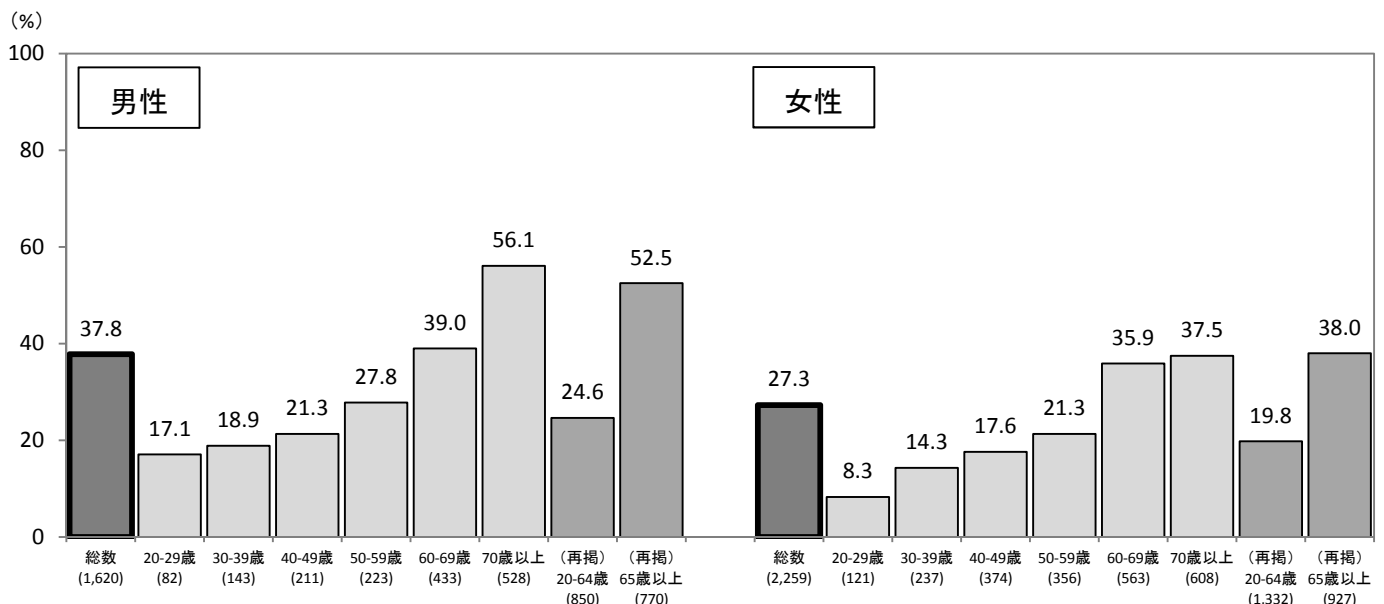


図 34-2 年齢調整した、運動習慣のある者の割合
の年次推移(20 歳以上)(平成 17~27 年)



※「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 35 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

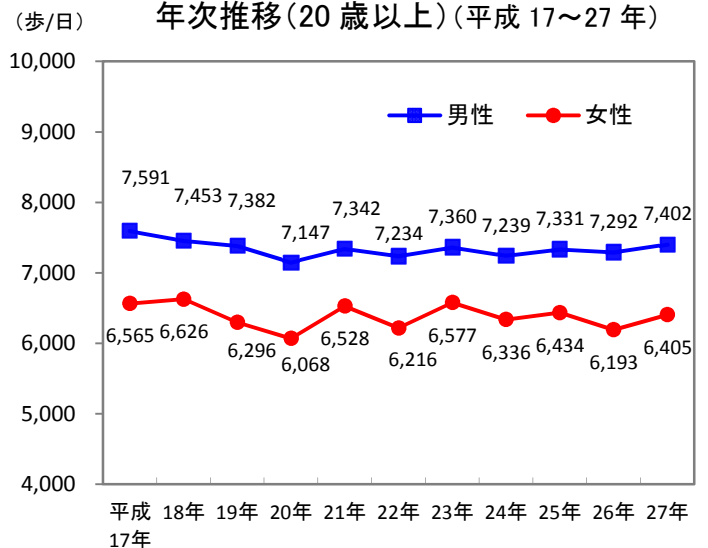
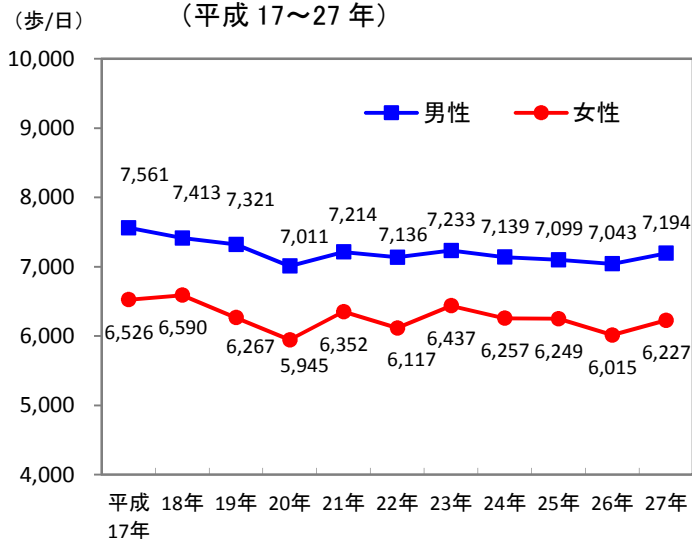
目標値： 20~64 歳 男性 36% 女性 33%
65 歳以上 男性 58% 女性 48%

2. 歩数の状況

歩数の平均値は男性 7,194 歩、女性 6,227 歩である。この 10 年間でみると、男性は平成 20 年までは有意に減少し、その後は変化は見られず、女性は有意な変化はみられなかった。

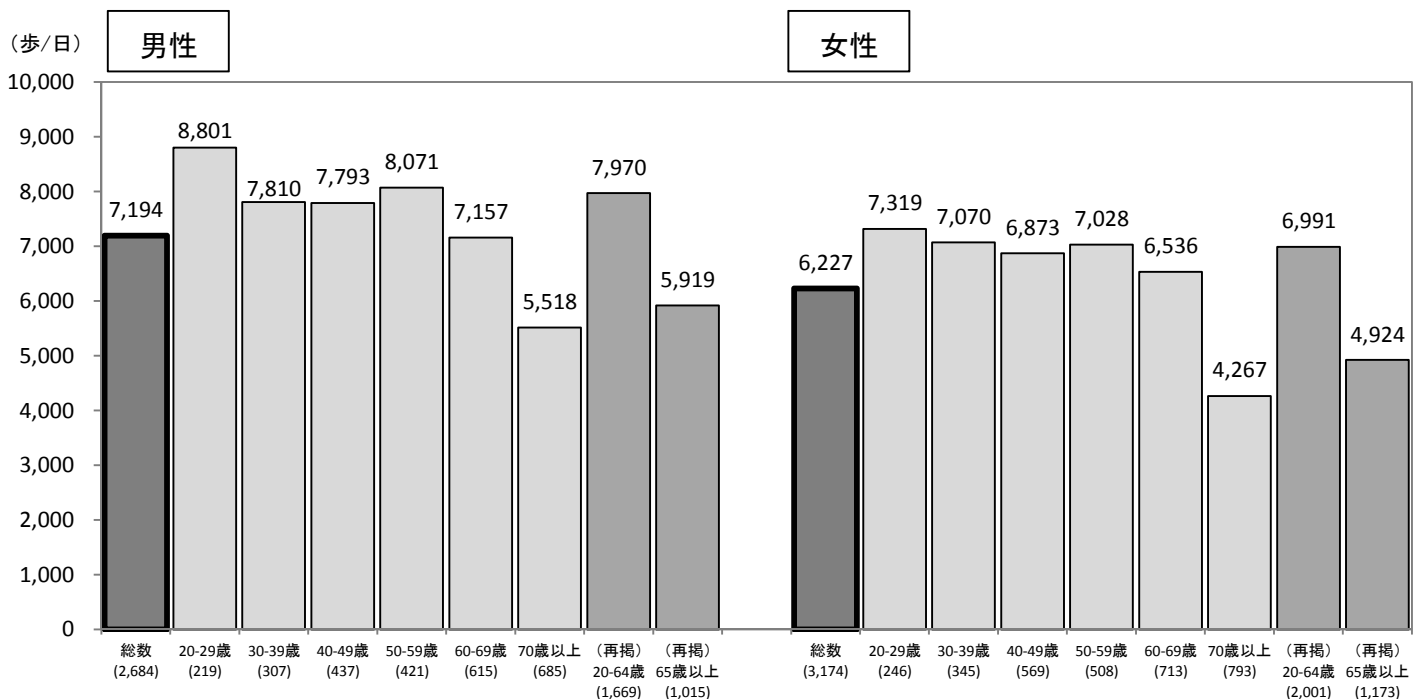
20～64 歳の歩数の平均値は男性 7,970 歩、女性 6,991 歩であり、65 歳以上では男性 5,919 歩、女性 4,924 歩である。

図 36-1 歩数の平均値の年次推移(20 歳以上) 図 36-2 年齢調整した、歩数の平均値の年次推移(20 歳以上)(平成 17～27 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 37 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」が最も高く、それぞれ 33.9%、34.2%である。1日の平均睡眠時間が6時間未満の者※の割合について、この10年でみると、平成19年以降有意に増加している。

睡眠の質に関する項目については、1日の平均睡眠時間別にみると、6時間未満の者が、男女とも全ての項目において有意に高い。6時間未満の者では、男女とも「日中、眠気を感じた」が最も高く、それぞれ44.5%、48.7%である。

※1日の平均睡眠時間が「6時間未満の者」とは、1日の平均睡眠時間が「5時間未満」又は「5時間以上6時間未満」と回答した者である。

図38 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。

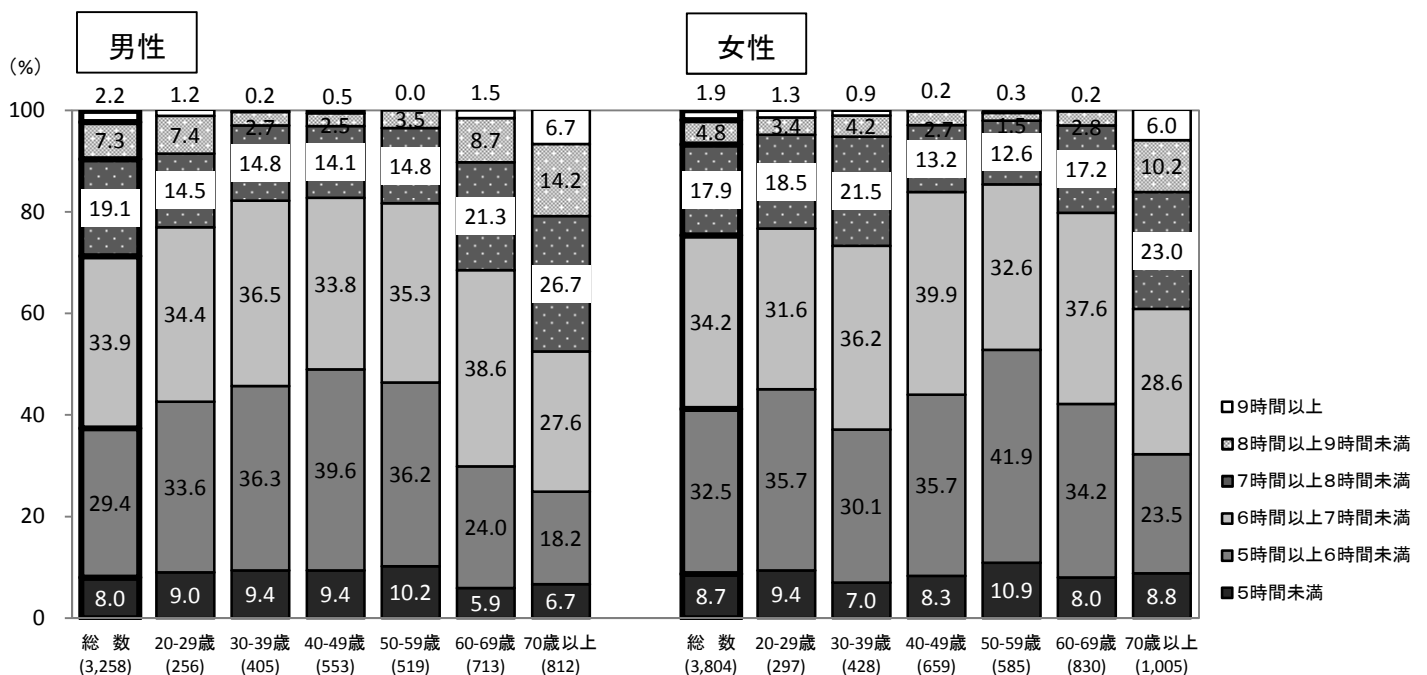
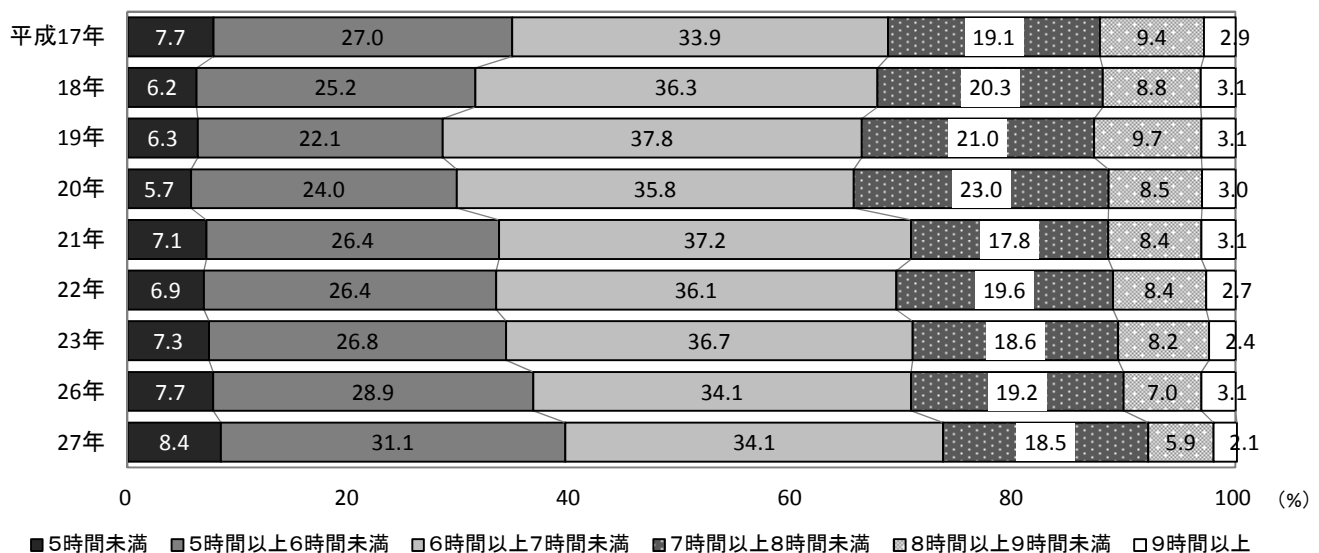


図39 1日の平均睡眠時間の年次推移(20歳以上、男女計)(平成17~27年)

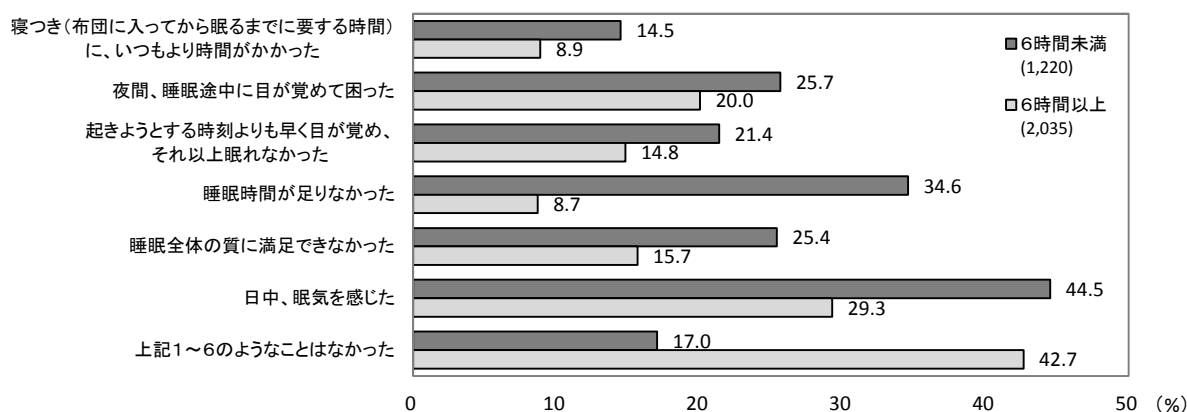


※平成24、25年は未実施。

図 40 1日の平均睡眠時間別、睡眠の質の状況(20歳以上、男女別)

問:睡眠の質についておたずねします。あなたはこの1ヶ月間に、次のようなことが週3回以上ありましたか。

男性



女性

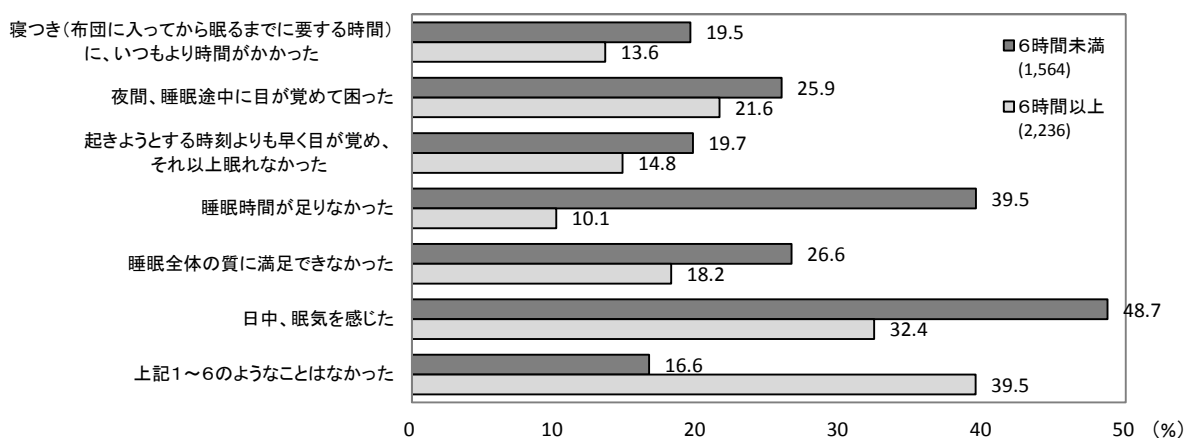


表9 睡眠の質の状況(20歳以上、性・年齢階級別)

		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	3,255	-	256	-	405	-	553	-	519	-	713	-	809	-
	1 寝つき(布団に入ってから眠るまでに要する時間)に、いつもより時間がかかった	358	11.0	38	14.8	42	10.4	65	11.8	41	7.9	76	10.7	96	11.9
	2 夜間、睡眠途中で目が覚めて困った	721	22.2	26	10.2	72	17.8	106	19.2	98	18.9	184	25.8	235	29.0
	3 起きようとする時刻よりも早く目が覚め、それ以上眠れなかった	563	17.3	15	5.9	44	10.9	80	14.5	93	17.9	162	22.7	169	20.9
	4 睡眠時間が足りなかった	599	18.4	84	32.8	118	29.1	139	25.1	115	22.2	82	11.5	61	7.5
	5 睡眠全体の質に満足できなかった	629	19.3	69	27.0	103	25.4	118	21.3	111	21.4	113	15.8	115	14.2
	6 日中、眠気を感じた	1,139	35.0	99	38.7	166	41.0	192	34.7	187	36.0	231	32.4	264	32.6
	7 上記1～6のようなことはなかった	1,076	33.1	79	30.9	109	26.9	173	31.3	170	32.8	252	35.3	293	36.2
女性	総数	3,802	-	297	-	428	-	659	-	586	-	829	-	1,003	-
	1 寝つき(布団に入ってから眠るまでに要する時間)に、いつもより時間がかかった	608	16.0	43	14.5	55	12.9	60	9.1	98	16.7	155	18.7	197	19.6
	2 夜間、睡眠途中で目が覚めて困った	888	23.4	53	17.8	100	23.4	118	17.9	125	21.3	191	23.0	301	30.0
	3 起きようとする時刻よりも早く目が覚め、それ以上眠れなかった	638	16.8	19	6.4	42	9.8	71	10.8	85	14.5	156	18.8	265	26.4
	4 睡眠時間が足りなかった	844	22.2	121	40.7	123	28.7	196	29.7	164	28.0	140	16.9	100	10.0
	5 睡眠全体の質に満足できなかった	822	21.6	81	27.3	131	30.6	144	21.9	162	27.6	148	17.9	156	15.6
	6 日中、眠気を感じた	1,486	39.1	160	53.9	202	47.2	288	43.7	227	38.7	298	35.9	311	31.0
	7 上記1～6のようなことはなかった	1,144	30.1	60	20.2	114	26.6	179	27.2	158	27.0	295	35.6	338	33.7

※複数回答のため、内訳合計が100%にならない。

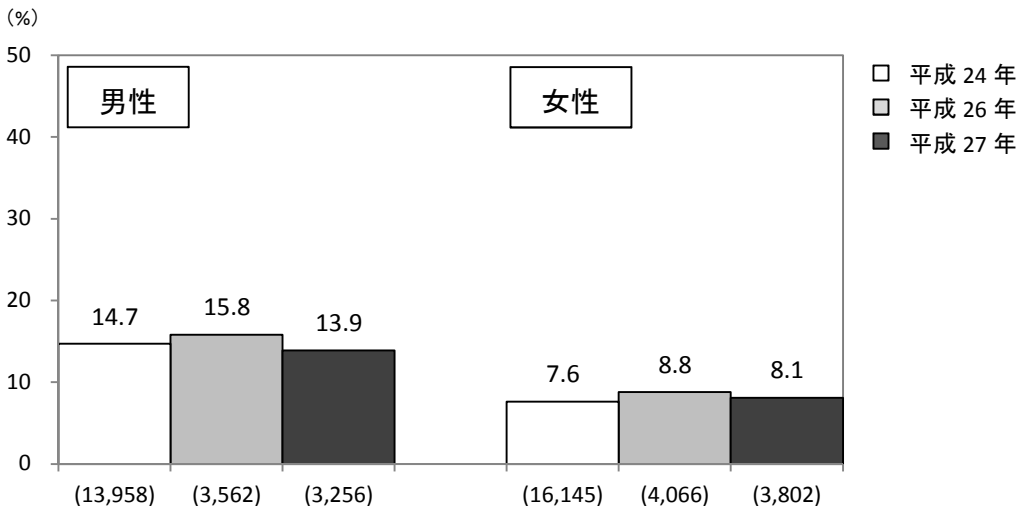
※網掛けは、各年代で最も多い項目。

第4章 飲酒・喫煙に関する状況

1. 飲酒の状況

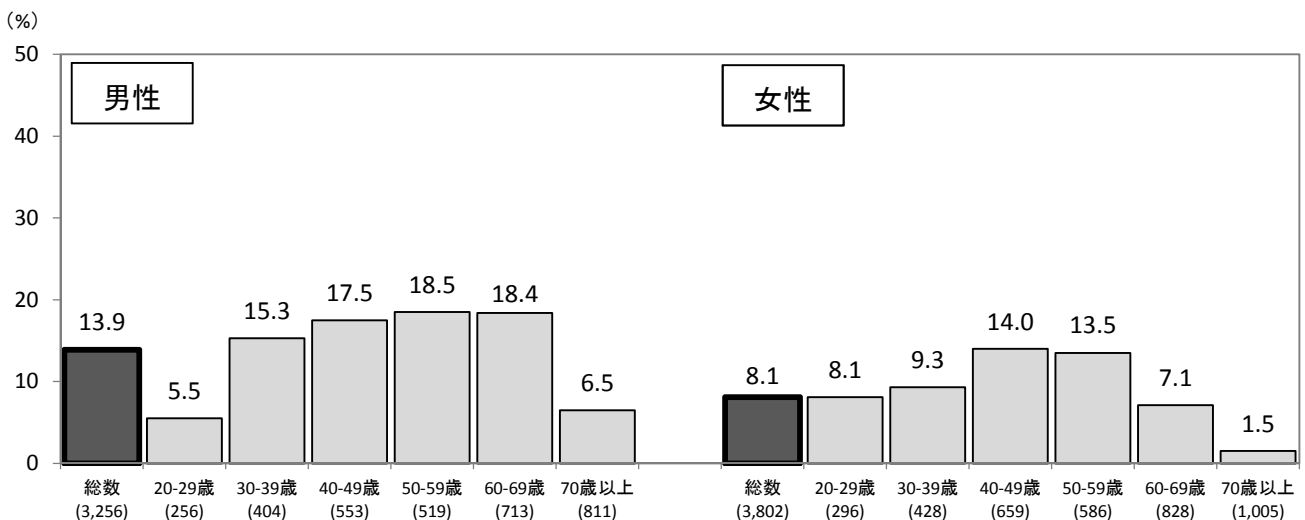
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は、男性 13.9%、女性 8.1%である。平成 24 年、26 年、27 年の推移でみると、男女とも有意な変化はみられなかった。性・年齢階級別にみると、その割合は男性では 50 歳代、女性は 40 歳代が最も高い。

図 41 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、男女別)
(平成 24 年、26 年、27 年)



※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 24 年 14.6%、平成 26 年 15.7%、平成 27 年 13.6%であり、女性では平成 24 年 7.9%、平成 26 年 9.5%、平成 27 年 8.6%であり、平成 21 年、25 年、27 年の推移でみると、男女とも有意な変化は見られなかった。

図 42 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)



※「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)

(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. 生活習慣病のリスクを高める飲酒量に関する認識

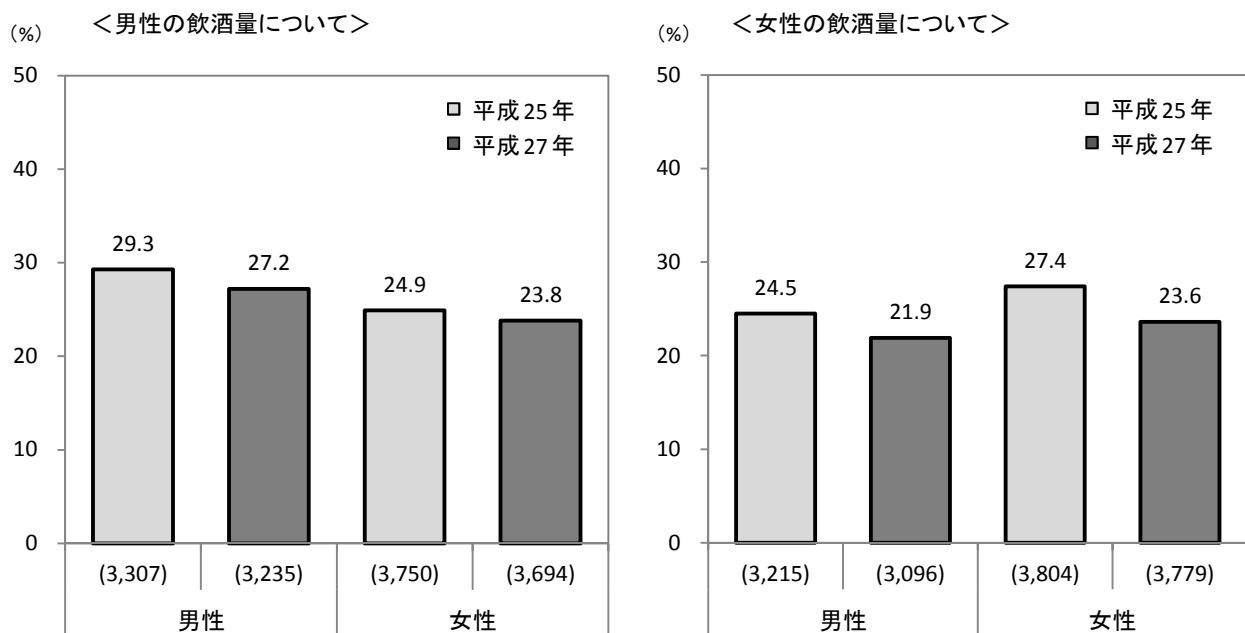
生活習慣病のリスクを高める男性の飲酒量(清酒換算で2合以上)を正しく知っている者の割合は、男性 27.2%、女性 23.8%である。生活習慣病のリスクを高める女性の飲酒量(清酒換算で1合以上)を正しく知っている者の割合は、男性 21.9%、女性 23.6%である。

平成 25 年と比較して、生活習慣病のリスクを高める男性の飲酒量を正しく知っている者の割合は男女とも有意な変化はみられず、生活習慣病のリスクを高める女性の飲酒量を正しく知っている者の割合は男女とも有意に減少した。

図 43 生活習慣病のリスクを高める飲酒量を正しく知っている者の割合の年次比較
(20 歳以上、男女別)(平成 25 年、27 年)

問:「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」とは、男女それぞれ1日平均でどのくらいだと思いますか。清酒に換算[※]し、あてはまる番号をそれぞれ1つ選んで○印をつけて下さい。

※清酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当します。
ビール・発泡酒中瓶1本(約500ml)、焼酎20度(135ml)、焼酎25度(110ml)、焼酎35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)



3. 喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している者の割合は、18.2%であり、男女別にみると、男性 30.1%、女性 7.9%である。この 10 年間でみると、総数、男女とも有意に減少している。
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 40 歳代で最も高い。

図 44-1 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 17~27 年)

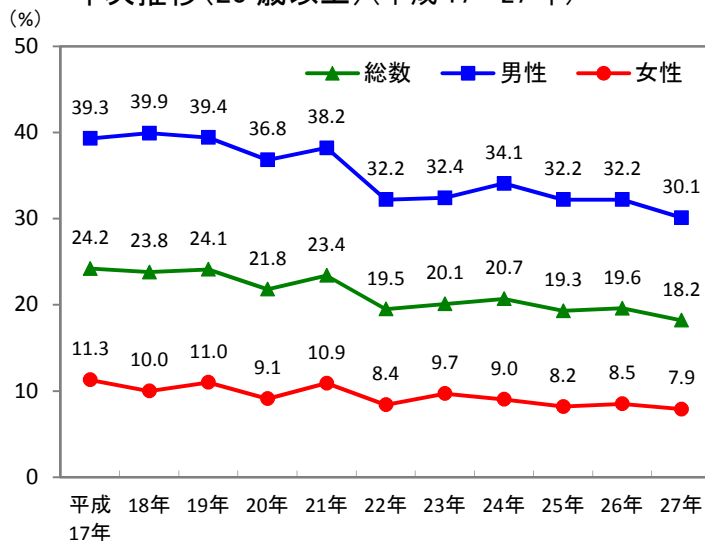
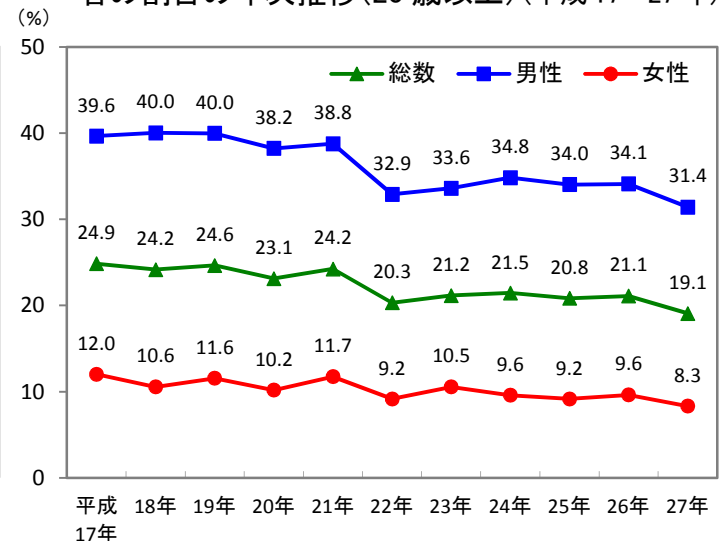


図 44-2 年齢調整した、現在習慣的に喫煙している
者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 17~27 年)



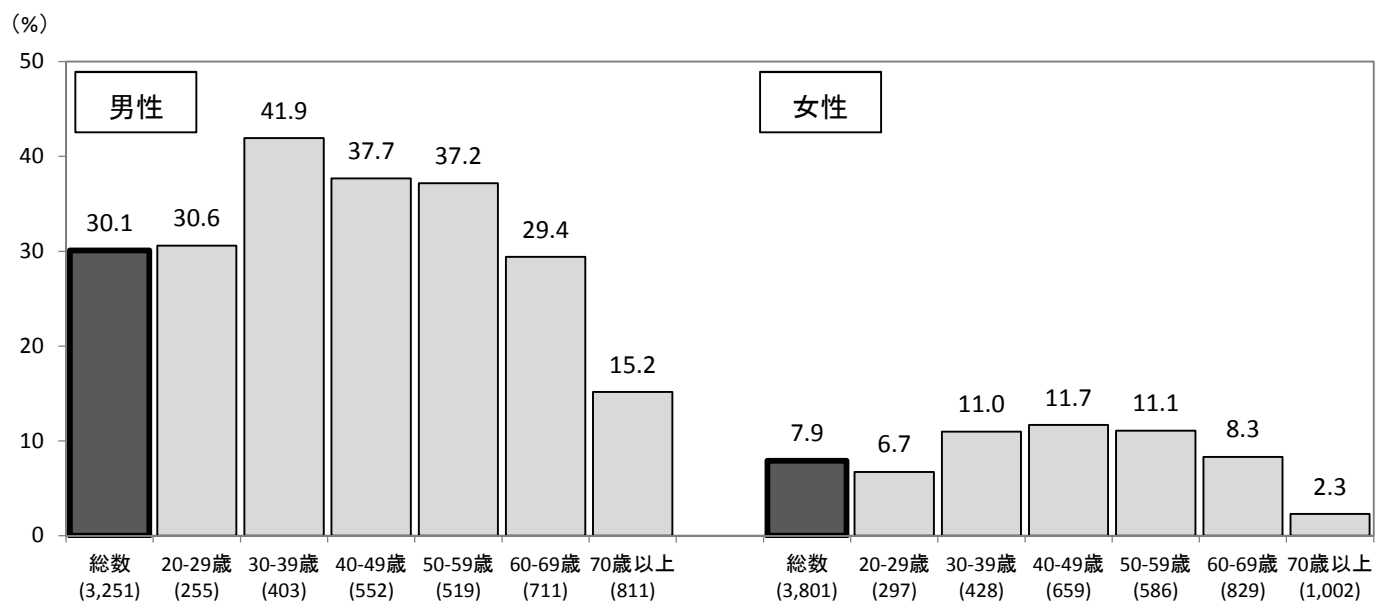
※「現在習慣的に喫煙している者」とは、たばこを「毎日吸っている」又は「時々吸う日がある」と回答した者。

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 17~22 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 2 1 (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 45 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)

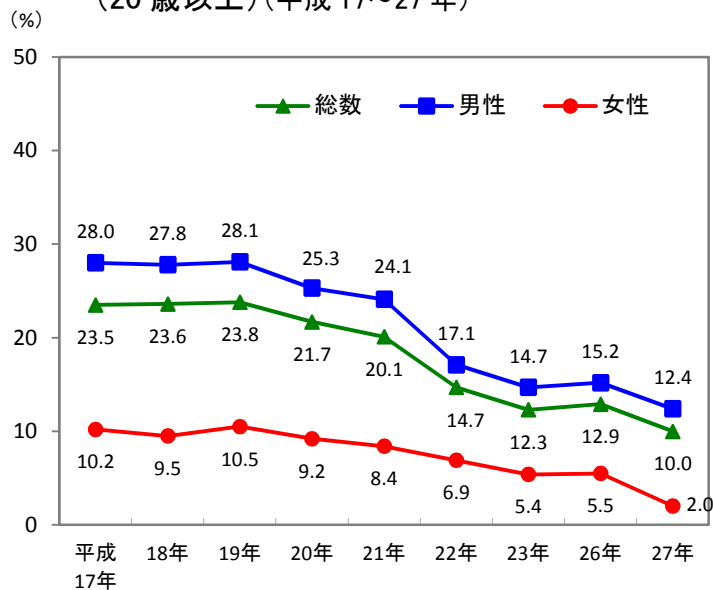


4. 喫煙本数と禁煙意思の有無の状況

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、10.0%であり、男女別にみると男性12.4%、女性2.0%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。

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、27.9%であり、男女別にみると男性26.1%、女性33.6%である。平成19年以降でみると、男女とも有意な変化はみられなかった。

図46-1 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17~27年)



※平成24、25年は未実施。

図46-2 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17~27年)

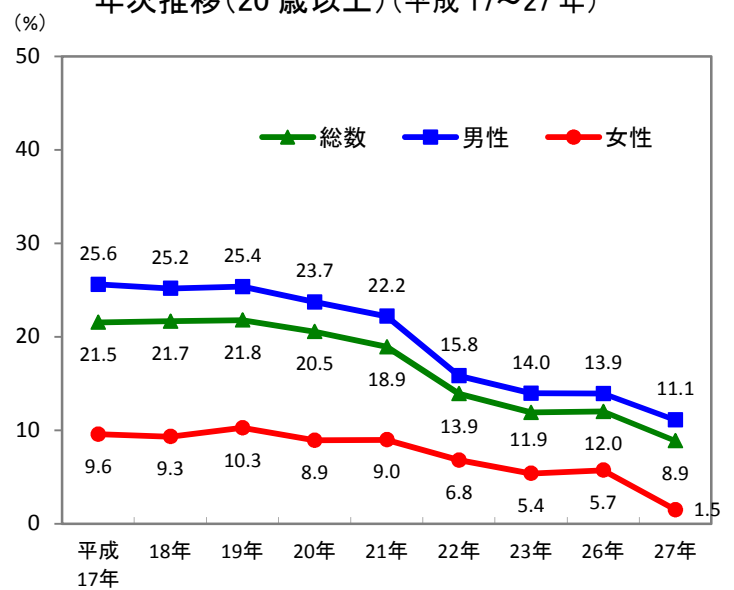


図47 現在習慣的に喫煙している者における1日21本以上吸う者の割合
(20歳以上、性・年齢階級別)

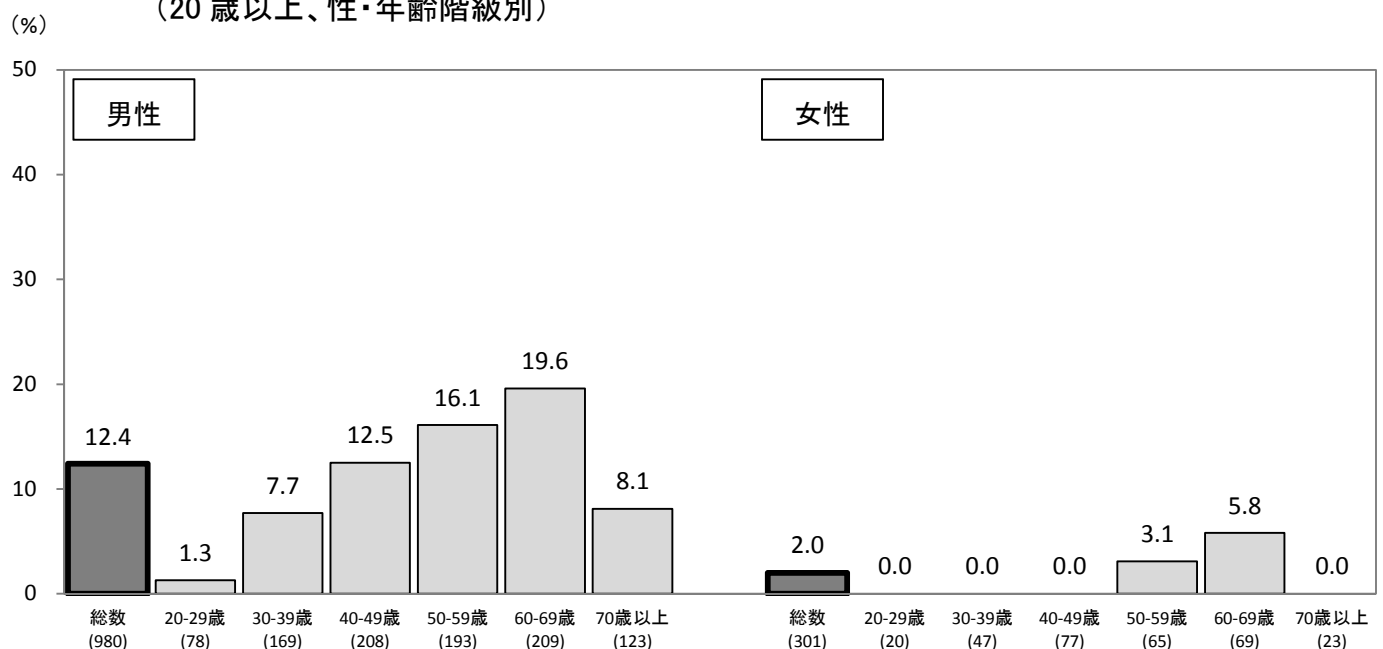
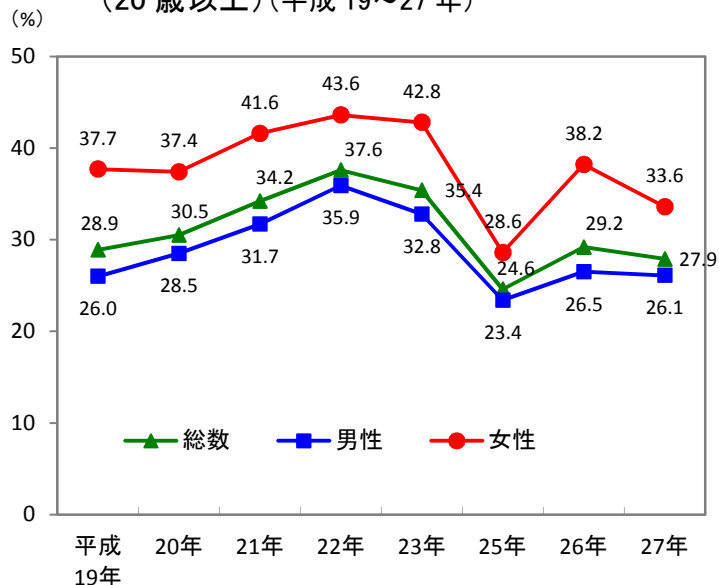


図 48-1 現在習慣的に喫煙している者における
たばこをやめたいと思う者の割合の年次推移
(20 歳以上)(平成 19～27 年)



※平成 24 年は未実施。

図 48-2 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 19～27 年)

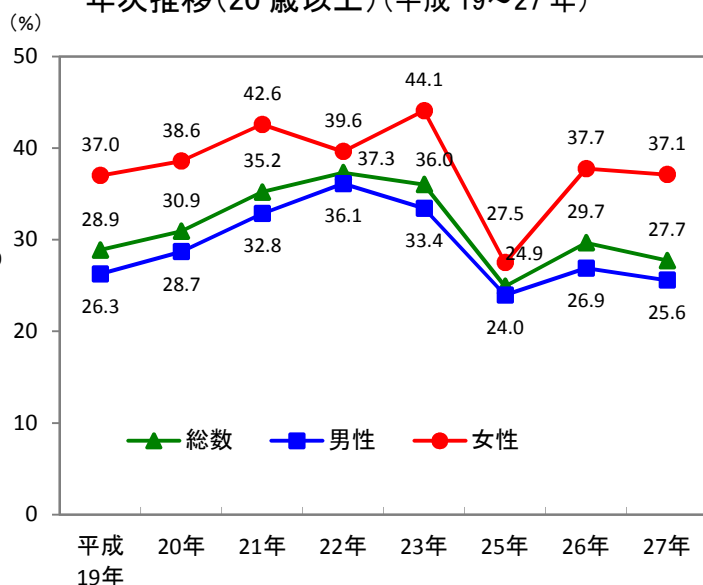
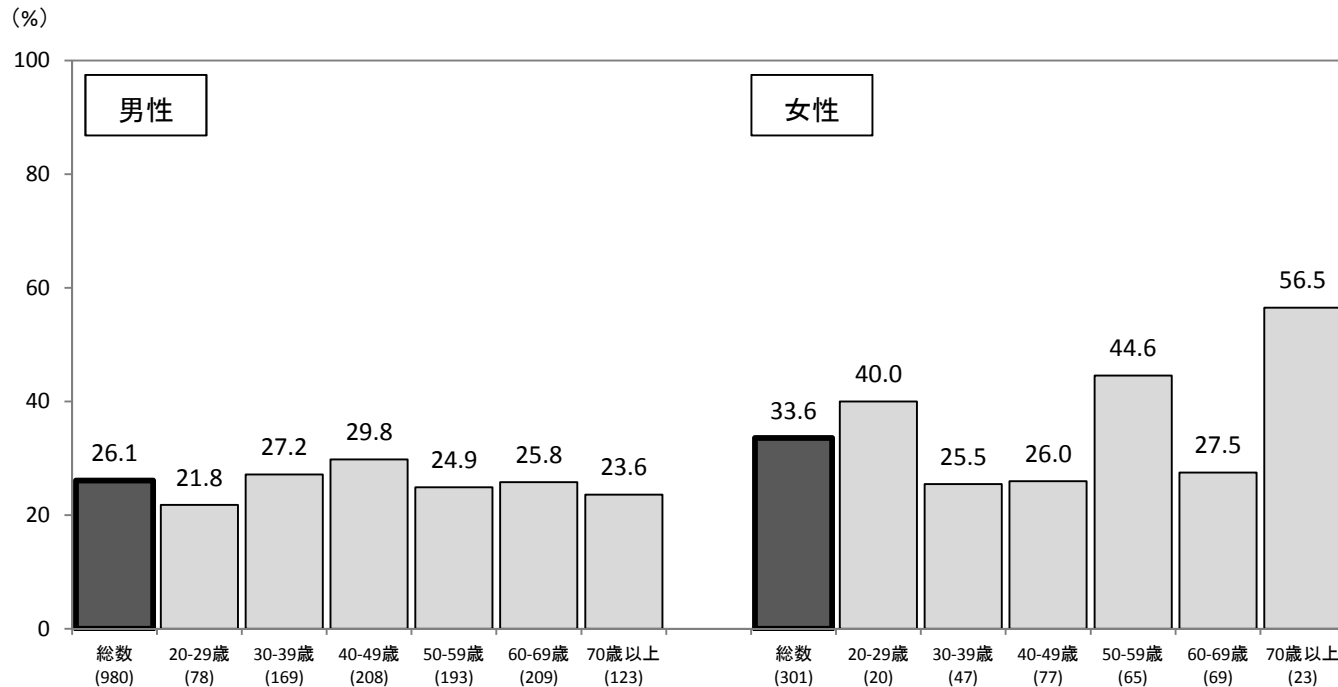


図 49 現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合
(20 歳以上、性・年齢階級別)



5. 身近に禁煙治療が受けられる医療機関の状況

身近に禁煙治療が受けられる医療機関がある者の割合は、男性 34.6%、女性 42.9%であり、男性ではすべての年代で、「わからない」が50%を超えている。

たばこをやめたいと思う喫煙者でも、身近に禁煙治療が受けられる医療機関があるかわからない者が男女とも約50%いる。

図 50 身近に禁煙治療が受けられる医療機関の有無(20 歳以上、性・年齢階級別)

問: 身近に禁煙治療が受けられる医療機関がありますか。

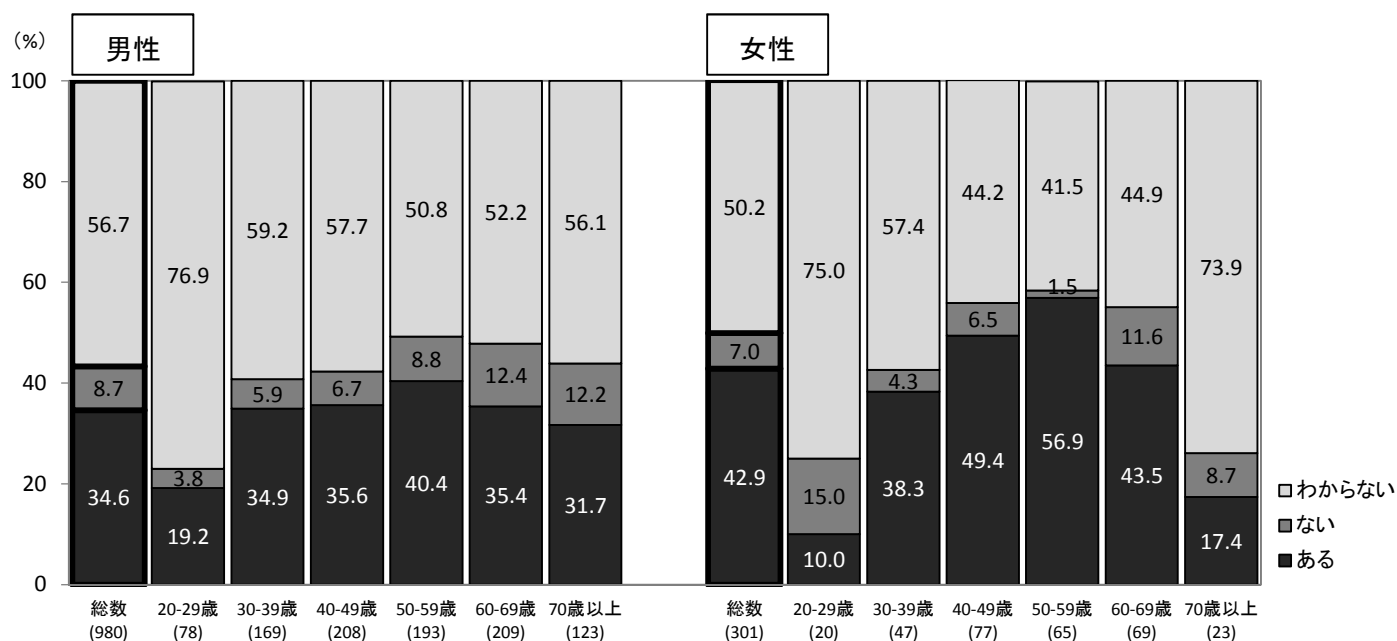
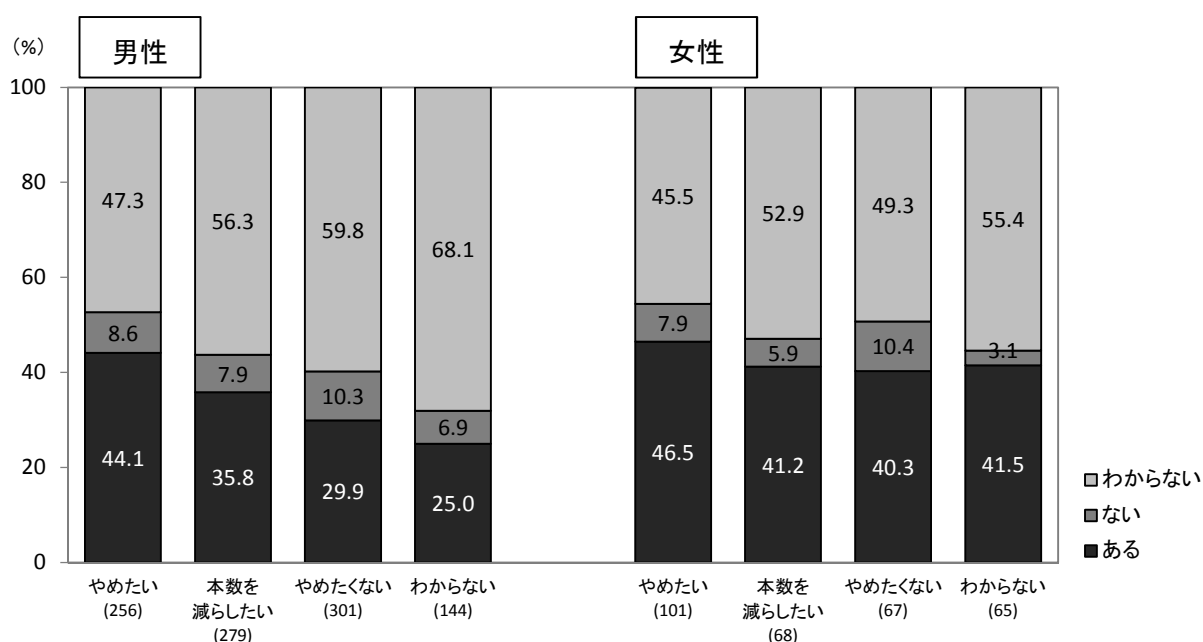


図 51 禁煙の意思別、身近に禁煙治療が受けられる医療機関の有無(20 歳以上、男女別)



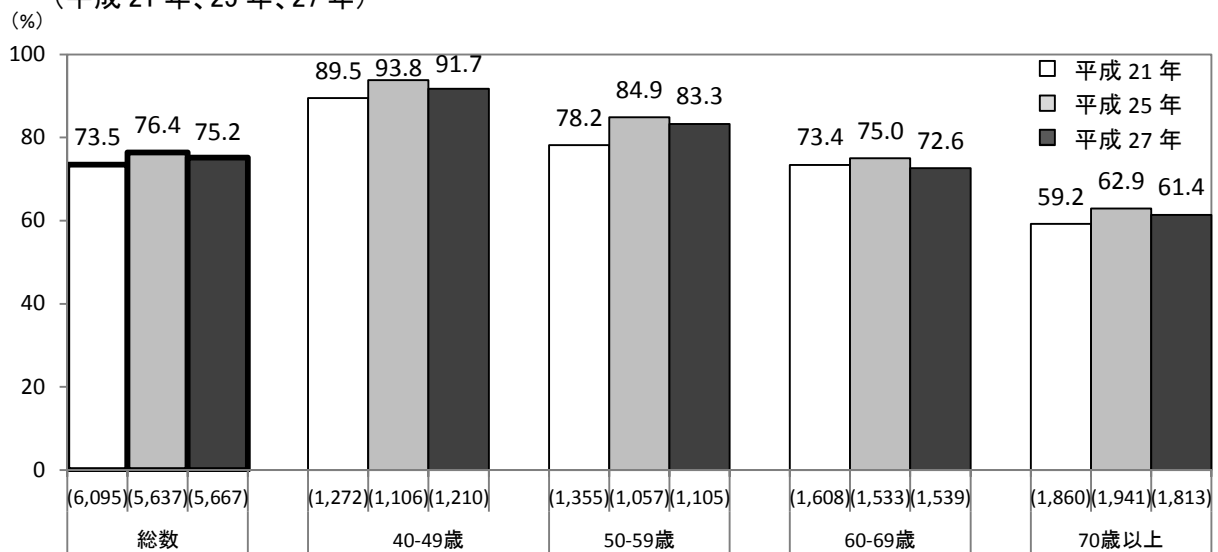
第5章 歯・口腔の健康に関する状況

1. 歯・口腔の健康に関する状況

かんで食べる時の状態について、「何でもかんで食べることができる」者の割合は 75.2%である。平成 21 年、25 年、27 年の推移でみると、40～50 歳代では有意に増加し、60 歳以上では変化はみられない。

「ゆっくりよくかんで食事をする」者の割合は、男性 47.2%、女性 58.2%であり、男女とも 70 歳以上で最も高い。

図 52 「何でもかんで食べることができる」者の割合(40 歳以上、男女計・年齢階級別)
(平成 21 年、25 年、27 年)



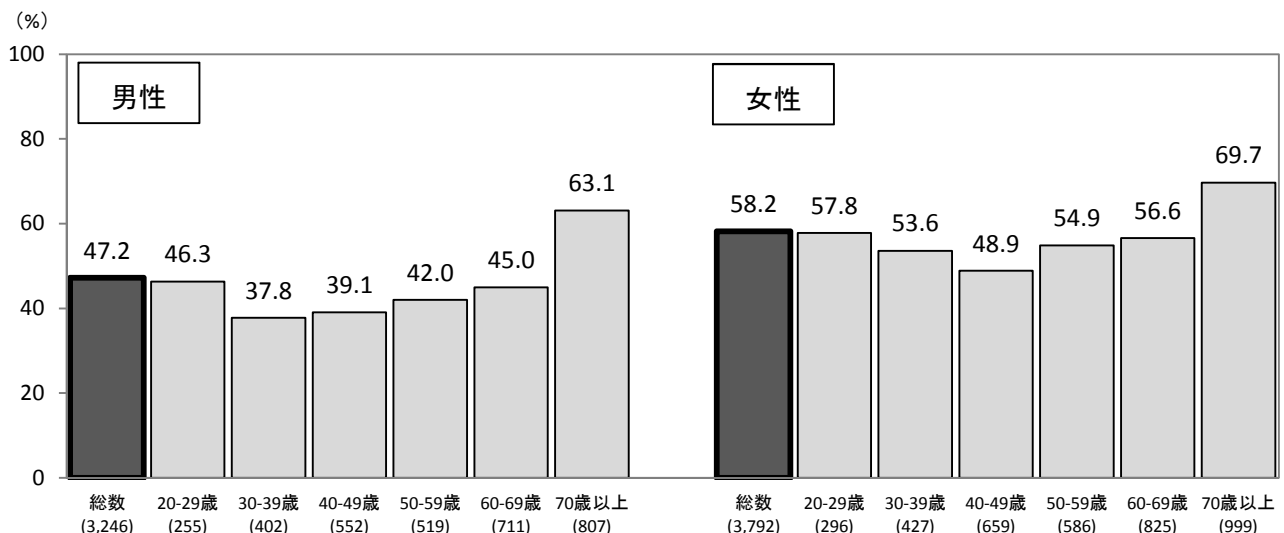
※年齢調整した、何でもかんで食べることができる」と回答した者の割合は、平成 21 年 74.1%、平成 25 年 78.1%、平成 27 年 76.2%であり、平成 21 年、25 年、27 年の推移でみると増加している。

(参考)「健康日本 2 1 (第 2 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%

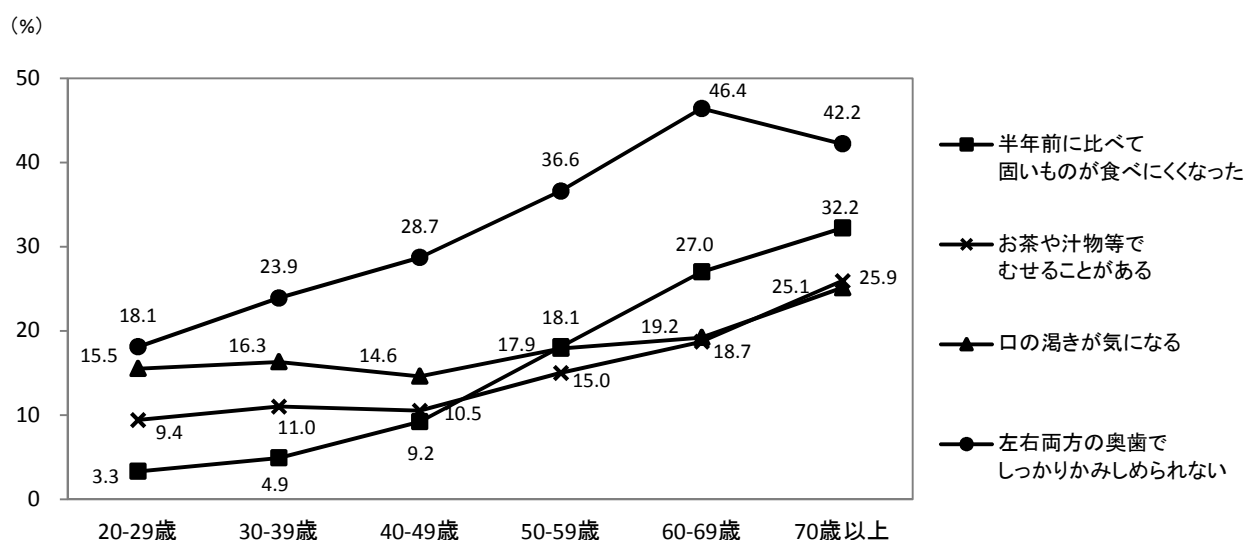
図 53 「ゆっくりよくかんで食事をする」者の割合(20 歳以上、性・年齢階級別)



食事の様子について、「左右両方の奥歯でしっかりかみしめられない」者の割合は、60歳代で46.4%、70歳以上で42.2%であり、4割を超えている。「半年前に比べて固いものが食べにくくなった」「お茶や汁物等でむせることがある」「口の渇きが気になる」者の割合は70歳以上で最も高く、それぞれ32.2%、25.9%、25.1%である。

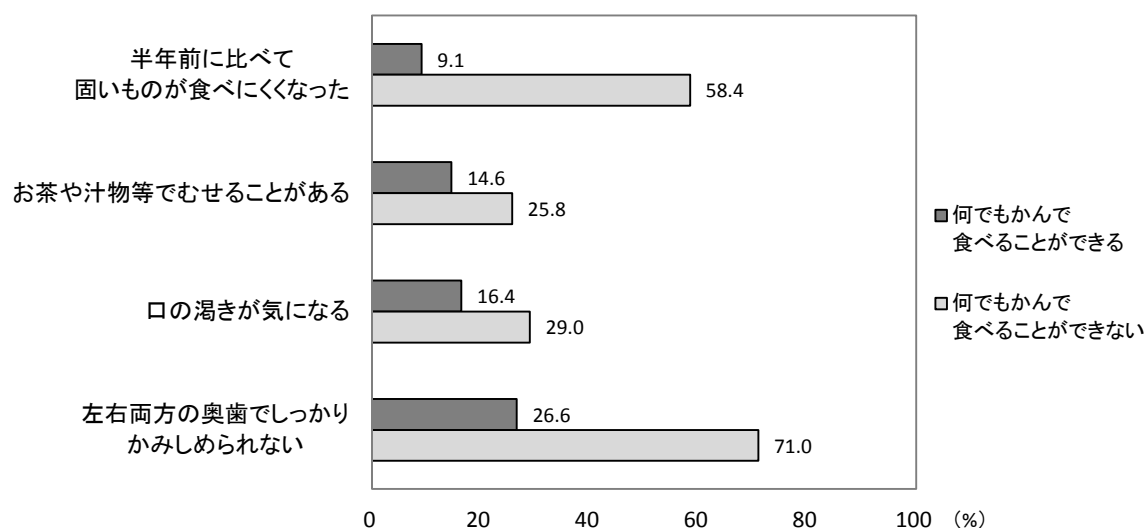
また、何でもかんで食べることができる状況別にみると、何でもかんで食べることができない者の方がすべての項目でその割合が有意に高く、「左右両方の奥歯でしっかりかみしめられない」が71.0%、「半年前に比べて固いものが食べにくくなった」が58.4%である。

図 54 食事の様子(20歳以上、男女計・年齢階級別)



※図中の数値は、「半年前に比べて固いものが食べにくくなった」、「お茶や汁物等でむせることがある」、「口の渇きが気になる」に「はい」と回答した者、「左右両方の奥歯でしっかりかみしめられる」に「いいえ」と回答した者の割合。

図 55 何でもかんで食べることができる状況別、食事の様子(20歳以上、男女計)



※「何でもかんで食べることができない」とは、「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」のいずれかに回答した者である。

※各項目で無回答の者を除外したため、解析対象者数は異なる。

《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 10 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	7,456	353	597	334	470	709	1,035	959	1,373	1,626	6,172
エネルギー	kcal	1,889	1,283	1,963	2,243	1,953	1,901	1,908	1,942	1,959	1,796	1,898
たんぱく質	g	69.1	44.6	69.9	79.9	70.4	67.5	67.4	71.1	73.3	68.5	69.8
うち動物性	g	37.3	25.2	40.0	46.5	39.2	36.5	35.8	38.0	38.9	36.1	37.3
脂質	g	57.0	40.4	64.7	75.6	64.1	59.2	59.4	58.4	57.4	48.4	56.2
うち動物性	g	28.7	21.0	35.3	39.7	32.6	29.5	28.9	28.5	28.5	24.6	28.0
飽和脂肪酸	g	15.65	12.84	20.72	21.23	17.63	16.14	15.99	15.58	15.14	12.72	15.02
一価不飽和脂肪酸	g	19.47	13.40	21.54	26.94	22.54	20.61	20.84	20.08	19.42	15.91	19.21
n-6系脂肪酸	g	9.54	6.35	9.85	12.48	10.55	9.94	10.04	10.01	9.74	8.30	9.54
n-3系脂肪酸	g	2.20	1.23	1.88	2.49	2.13	2.07	2.14	2.28	2.48	2.31	2.27
コレステロール	mg	313	206	322	416	342	308	301	324	330	294	313
炭水化物	g	257.8	181.4	268.0	299.9	261.4	257.2	255.8	257.9	264.6	256.9	259.0
食物繊維	g	14.5	8.7	13.3	13.8	12.4	12.9	13.4	14.6	16.8	16.5	15.0
うち水溶性	g	3.4	2.1	3.2	3.2	3.0	3.1	3.2	3.4	3.9	3.7	3.5
うち不溶性	g	10.6	6.3	9.7	10.1	9.0	9.4	9.8	10.7	12.3	12.1	11.0
ビタミンA	μgRE	534	415	563	509	481	496	479	535	597	569	540
ビタミンD	μg	7.5	4.4	5.7	6.5	6.5	6.2	6.2	7.5	9.3	9.3	7.9
ビタミンE	mg	6.6	4.3	6.1	7.5	6.4	6.2	6.4	6.8	7.5	6.8	6.8
ビタミンK	μg	242	132	190	231	207	217	231	244	288	275	254
ビタミンB ₁	mg	0.86	0.57	0.90	1.04	0.91	0.83	0.85	0.86	0.91	0.84	0.86
ビタミンB ₂	mg	1.17	0.83	1.27	1.24	1.12	1.05	1.07	1.18	1.25	1.23	1.17
ナイアシン	mgNE	14.6	7.3	11.8	15.1	14.0	14.3	14.8	16.0	16.4	14.8	15.2
ビタミンB ₆	mg	1.13	0.71	1.02	1.16	1.05	1.04	1.06	1.15	1.27	1.22	1.16
ビタミンB ₁₂	μg	5.9	3.1	5.0	5.1	5.0	5.1	4.9	6.1	7.2	7.1	6.2
葉酸	μg	291	154	236	264	249	253	263	300	345	343	306
パントテン酸	mg	5.50	4.00	6.01	6.19	5.32	5.16	5.23	5.51	5.84	5.56	5.49
ビタミンC	mg	98	53	68	79	72	69	76	95	127	133	104
ナトリウム	mg	3,811	2,124	3,422	3,955	3,837	3,794	3,755	4,014	4,151	3,919	3,937
食塩相当量	g	9.7	5.4	8.7	10.0	9.7	9.6	9.5	10.2	10.5	10.0	10.0
カリウム	mg	2,295	1,499	2,184	2,202	2,004	2,062	2,116	2,332	2,605	2,543	2,356
カルシウム	mg	517	436	657	505	449	437	456	496	560	557	509
マグネシウム	mg	244	148	223	236	218	224	232	256	276	264	252
リン	mg	990	692	1,067	1,091	954	930	941	1,009	1,057	1,005	994
鉄	mg	7.6	4.2	6.6	7.8	7.1	7.0	7.1	7.8	8.5	8.3	7.8
亜鉛	mg	8.0	5.4	8.6	9.9	8.5	8.0	8.0	8.1	8.3	7.7	8.0
銅	mg	1.13	0.69	1.07	1.23	1.10	1.08	1.08	1.16	1.23	1.19	1.16
脂肪エネルギー比率	%	26.9	27.8	29.5	30.4	29.0	27.9	27.9	27.0	26.1	23.9	26.4
炭水化物エネルギー比率	%	58.4	58.3	56.2	55.3	56.5	57.7	57.8	58.1	58.7	60.8	58.8
動物性たんぱく質比率	%	52.3	54.9	56.2	56.8	53.4	51.9	51.3	51.9	51.3	50.8	51.5
穀類エネルギー比率	%	41.2	39.9	41.6	43.1	44.2	43.8	43.1	40.6	38.7	40.2	41.1

※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、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	3,502	182	315	165	225	347	453	440	640	735	2,840
エネルギー	kcal	2,110	1,361	2,087	2,641	2,222	2,161	2,168	2,186	2,180	1,986	2,130
たんぱく質	g	75.4	46.7	74.2	92.6	78.3	74.8	75.1	77.6	79.3	74.0	76.4
うち動物性	g	40.9	26.5	42.6	53.8	43.5	41.0	40.1	41.4	42.5	39.0	40.9
脂質	g	62.1	43.5	69.2	87.0	72.0	65.7	64.7	63.1	61.2	51.9	61.1
うち動物性	g	31.9	22.6	38.0	47.0	37.7	34.0	31.9	31.1	31.0	26.7	30.9
飽和脂肪酸	g	16.90	14.19	22.15	24.55	19.80	17.60	16.81	16.34	16.02	13.55	16.05
一価不飽和脂肪酸	g	21.46	14.41	23.21	31.10	25.66	23.24	22.96	22.06	21.04	17.24	21.16
n-6系脂肪酸	g	10.45	6.63	10.55	14.54	11.78	11.03	11.09	11.12	10.48	8.91	10.44
n-3系脂肪酸	g	2.40	1.29	1.98	2.81	2.30	2.30	2.42	2.55	2.68	2.51	2.50
コレステロール	mg	338	209	334	458	365	337	323	355	362	317	340
炭水化物	g	285.6	191.5	283.9	358.6	298.9	292.9	290.8	286.6	288.4	279.7	287.6
食物繊維	g	14.9	9.0	13.9	15.4	13.1	13.3	13.9	14.8	16.8	17.0	15.4
うち水溶性	g	3.5	2.2	3.4	3.7	3.1	3.1	3.3	3.4	3.9	3.8	3.5
うち不溶性	g	10.9	6.5	10.1	11.3	9.6	9.7	10.2	10.8	12.3	12.5	11.3
ビタミンA	μgRE	560	418	598	605	513	533	494	532	625	598	562
ビタミンD	μg	7.9	4.6	6.0	6.9	6.5	6.5	6.7	7.9	9.9	10.0	8.4
ビタミンE	mg	6.9	4.5	6.5	8.2	6.5	6.6	6.6	7.0	7.7	7.0	7.0
ビタミンK	μg	248	135	202	269	221	218	242	253	286	283	259
ビタミンB ₁	mg	0.93	0.60	0.95	1.25	1.02	0.91	0.95	0.91	0.98	0.88	0.93
ビタミンB ₂	mg	1.23	0.89	1.34	1.42	1.21	1.12	1.11	1.23	1.31	1.28	1.23
ナイアシン	mgNE	16.0	7.6	12.5	17.5	15.4	16.2	16.9	17.7	17.9	16.2	16.9
ビタミンB ₆	mg	1.21	0.74	1.08	1.33	1.15	1.13	1.16	1.23	1.34	1.31	1.25
ビタミンB ₁₂	μg	6.5	3.3	5.2	5.5	5.2	5.9	5.6	6.6	7.9	8.0	6.9
葉酸	μg	298	155	245	296	264	263	276	306	348	351	314
パントテン酸	mg	5.89	4.18	6.36	7.21	5.82	5.56	5.67	5.86	6.16	5.91	5.87
ビタミンC	mg	95	54	67	89	71	70	75	88	120	132	101
ナトリウム	mg	4,149	2,184	3,583	4,427	4,243	4,251	4,200	4,461	4,463	4,245	4,321
食塩相当量	g	10.5	5.5	9.1	11.2	10.8	10.8	10.7	11.3	11.3	10.8	11.0
カリウム	mg	2,379	1,575	2,297	2,506	2,124	2,180	2,216	2,372	2,638	2,635	2,432
カルシウム	mg	529	468	689	578	473	443	459	493	550	570	513
マグネシウム	mg	259	156	236	266	237	243	249	271	289	279	268
リン	mg	1,063	733	1,125	1,258	1,038	1,013	1,018	1,079	1,121	1,073	1,066
鉄	mg	7.9	4.4	6.9	8.6	7.6	7.5	7.5	8.3	8.9	8.7	8.3
亜鉛	mg	8.9	5.6	9.2	11.6	9.6	9.1	9.0	9.0	9.0	8.4	8.9
銅	mg	1.22	0.72	1.12	1.41	1.20	1.20	1.19	1.26	1.31	1.27	1.25
脂肪エネルギー比率	%	26.2	28.2	29.8	29.7	28.6	27.2	26.7	26.0	25.0	23.1	25.5
炭水化物エネルギー比率	%	59.4	58.0	55.8	56.2	57.3	58.8	59.4	59.6	60.3	62.0	60.1
動物性たんぱく質比率	%	52.6	55.4	56.6	56.8	53.4	52.8	51.2	52.2	51.8	50.6	51.7
穀類エネルギー比率	%	42.9	40.0	41.7	45.4	46.9	45.9	45.8	42.9	40.5	41.3	43.1

※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 12 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	3,954	171	282	169	245	362	582	519	733	891	3,332
エネルギー	kcal	1,694	1,200	1,825	1,854	1,706	1,652	1,706	1,735	1,766	1,639	1,700
たんぱく質	g	63.5	42.4	65.1	67.5	63.2	60.4	61.5	65.6	68.1	64.1	64.3
うち動物性	g	34.1	23.8	37.0	39.4	35.3	32.3	32.4	35.1	35.8	33.8	34.1
脂質	g	52.5	37.0	59.7	64.6	56.8	52.9	55.3	54.5	54.0	45.5	52.1
うち動物性	g	26.0	19.2	32.1	32.6	27.9	25.2	26.6	26.3	26.3	22.9	25.4
飽和脂肪酸	g	14.54	11.41	19.11	18.00	15.63	14.75	15.35	14.94	14.38	12.03	14.14
一価不飽和脂肪酸	g	17.70	12.32	19.67	22.88	19.68	18.09	19.19	18.40	18.00	14.81	17.55
n-6系脂肪酸	g	8.74	6.05	9.06	10.47	9.41	8.88	9.22	9.08	9.09	7.79	8.76
n-3系脂肪酸	g	2.02	1.17	1.75	2.18	1.98	1.85	1.92	2.06	2.31	2.13	2.08
コレステロール	mg	291	203	308	374	320	281	283	297	301	276	290
炭水化物	g	233.2	170.7	250.1	242.7	226.9	222.9	228.5	233.6	243.8	238.1	234.5
食物繊維	g	14.2	8.4	12.6	12.2	11.8	12.5	13.0	14.4	16.8	16.1	14.7
うち水溶性	g	3.3	2.1	3.0	2.8	2.9	3.0	3.1	3.4	3.8	3.6	3.4
うち不溶性	g	10.4	6.1	9.2	8.9	8.5	9.0	9.5	10.6	12.3	11.8	10.8
ビタミンA	μgRE	512	413	524	416	452	461	468	537	572	546	520
ビタミンD	μg	7.2	4.2	5.5	6.1	6.5	6.0	5.8	7.2	8.8	8.7	7.5
ビタミンE	mg	6.4	4.0	5.8	6.7	6.3	5.9	6.1	6.7	7.3	6.5	6.6
ビタミンK	μg	236	129	175	193	195	216	222	236	290	269	249
ビタミンB ₁	mg	0.80	0.54	0.84	0.83	0.81	0.75	0.78	0.81	0.85	0.80	0.81
ビタミンB ₂	mg	1.11	0.77	1.18	1.07	1.04	0.99	1.04	1.13	1.20	1.19	1.13
ナイアシン	mgNE	13.3	7.1	10.9	12.8	12.8	12.6	13.1	14.6	15.1	13.6	13.8
ビタミンB ₆	mg	1.05	0.67	0.96	1.00	0.97	0.95	0.97	1.08	1.20	1.15	1.08
ビタミンB ₁₂	μg	5.4	2.7	4.8	4.7	4.9	4.3	4.4	5.7	6.5	6.4	5.6
葉酸	μg	285	153	226	234	234	243	253	295	342	337	299
パントテン酸	mg	5.15	3.80	5.61	5.19	4.86	4.78	4.89	5.22	5.56	5.27	5.18
ビタミンC	mg	101	52	69	69	74	69	78	102	133	134	107
ナトリウム	mg	3,512	2,059	3,242	3,495	3,465	3,357	3,409	3,636	3,879	3,649	3,610
食塩相当量	g	8.9	5.2	8.2	8.9	8.8	8.5	8.7	9.2	9.9	9.3	9.2
カリウム	mg	2,220	1,418	2,057	1,905	1,893	1,949	2,039	2,298	2,577	2,467	2,291
カルシウム	mg	507	401	620	434	427	430	454	499	568	546	506
マグネシウム	mg	231	140	208	205	201	205	219	243	265	250	238
リン	mg	925	649	1,002	927	876	851	881	950	1,000	949	933
鉄	mg	7.2	4.1	6.3	7.0	6.6	6.5	6.7	7.4	8.2	7.9	7.5
亜鉛	mg	7.3	5.2	8.0	8.2	7.5	7.1	7.3	7.4	7.6	7.1	7.3
銅	mg	1.05	0.65	1.01	1.06	1.00	0.97	1.00	1.08	1.15	1.12	1.07
脂肪エネルギー比率	%	27.5	27.4	29.2	31.0	29.4	28.6	28.9	27.9	27.1	24.5	27.2
炭水化物エネルギー比率	%	57.4	58.6	56.5	54.3	55.8	56.6	56.6	56.9	57.3	59.9	57.6
動物性たんぱく質比率	%	52.0	54.3	55.9	56.8	53.4	51.0	51.3	51.6	50.9	51.0	51.3
穀類エネルギー比率	%	39.7	39.8	41.5	40.8	41.7	41.9	40.9	38.7	37.0	39.4	39.5

※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 13 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）

		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）	7,456	353	597	334	470	709	1,035	959	1,373	1,626	6,172
	穀類	430.7	271.0	442.1	542.3	475.6	464.6	456.0	437.4	419.2	400.2	432.7
	いも類	50.9	37.3	56.3	52.8	48.2	50.9	45.6	48.4	51.4	56.6	51.0
	砂糖・甘味料類	6.6	3.7	5.3	6.1	6.0	6.3	5.6	6.3	7.5	8.0	6.9
	豆類	60.3	31.1	47.1	51.6	54.0	51.3	57.1	64.7	71.1	69.5	63.8
	種実類	2.3	0.7	2.0	1.9	1.5	1.5	2.0	2.8	3.1	2.7	2.5
	野菜類	281.9	156.3	246.3	262.9	241.3	256.2	265.3	286.5	331.2	315.5	293.6
	緑黄色野菜	94.4	55.4	72.5	81.3	77.3	80.3	84.1	95.0	114.8	113.5	99.4
	果実類	107.6	94.5	80.9	81.5	61.5	56.2	68.2	91.2	145.9	163.8	112.3
	きのこ類	15.7	7.0	12.6	15.2	13.5	14.0	15.5	16.9	18.6	17.3	16.6
	藻類	10.0	4.5	7.6	8.7	7.9	7.7	8.6	10.3	12.1	13.0	10.7
	魚介類	69.0	30.5	45.8	55.6	52.9	58.5	54.0	75.1	86.4	89.1	74.2
	肉類	91.0	57.4	101.2	148.0	122.6	110.4	107.4	92.9	81.7	61.6	88.8
	卵類	35.5	22.0	34.8	53.1	39.3	33.0	33.8	37.2	37.5	33.6	35.4
	乳類	132.2	212.2	304.6	141.8	104.3	89.0	96.2	104.5	117.3	128.3	110.4
	油脂類	10.8	7.3	11.2	15.2	12.6	11.9	12.2	11.6	10.6	8.2	10.7
	菓子類	26.7	29.3	36.9	34.1	27.0	24.9	25.0	26.5	26.1	23.2	25.1
	嗜好飲料類	788.7	287.2	421.1	630.7	704.1	830.3	848.3	951.8	906.8	837.5	861.5
	調味料・香辛料類	85.7	47.9	68.4	77.2	92.4	87.8	95.1	96.0	90.9	82.7	90.0
男 性	解析対象者（人）	3,502	182	315	165	225	347	453	440	640	735	2,840
	穀類	503.1	283.4	474.0	668.7	572.1	555.0	552.6	525.7	491.1	453.7	510.8
	いも類	51.9	37.4	56.8	61.1	49.8	53.6	48.4	45.8	50.9	57.8	51.7
	砂糖・甘味料類	6.5	3.5	5.6	6.1	5.1	7.0	5.5	6.3	7.1	8.3	6.9
	豆類	62.3	30.9	50.0	55.6	55.4	51.4	58.5	68.4	71.7	74.4	66.0
	種実類	2.3	0.9	2.0	2.6	1.6	1.7	1.8	2.6	3.3	2.7	2.5
	野菜類	288.1	154.2	259.3	296.9	257.1	266.5	281.1	286.6	327.6	322.3	299.4
	緑黄色野菜	92.5	55.0	75.2	92.8	77.9	83.0	84.1	89.7	108.3	111.2	96.8
	果実類	98.5	107.7	80.7	88.5	51.2	49.0	54.0	72.0	129.9	159.9	100.5
	きのこ類	15.8	6.2	12.8	14.7	15.0	13.5	16.3	16.2	18.5	18.0	16.8
	藻類	10.6	4.6	8.6	7.5	9.4	8.2	8.8	12.4	12.6	13.7	11.4
	魚介類	74.7	31.8	46.6	56.0	52.5	66.5	60.6	82.6	95.4	98.2	81.7
	肉類	106.3	59.2	112.0	184.6	148.3	130.2	130.4	106.2	94.5	69.6	104.2
	卵類	38.0	20.6	35.8	56.3	42.0	35.9	34.8	42.0	41.8	35.2	38.3
	乳類	129.9	236.5	326.4	176.1	108.1	84.0	76.8	83.0	100.1	123.7	98.5
	油脂類	11.7	7.7	11.5	16.9	13.6	13.9	13.2	13.0	11.3	8.7	11.7
	菓子類	23.6	31.4	37.4	31.9	19.8	19.5	19.7	20.9	22.8	21.9	21.1
	嗜好飲料類	860.2	298.9	422.4	732.0	803.2	924.5	938.7	1082.8	1001.1	898.3	952.2
	調味料・香辛料類	96.9	48.0	68.7	87.2	105.5	102.4	116.2	113.1	100.3	93.7	103.7
女 性	解析対象者（人）	3,954	171	282	169	245	362	582	519	733	891	3,332
	穀類	366.6	257.8	406.5	418.9	387.0	377.9	380.9	362.6	356.4	356.1	366.2
	いも類	50.0	37.1	55.7	44.6	46.8	48.4	43.4	50.7	51.8	55.6	50.4
	砂糖・甘味料類	6.6	3.8	5.0	6.2	6.9	5.6	5.7	6.4	7.9	7.8	6.9
	豆類	58.6	31.4	43.9	47.6	52.7	51.2	56.0	61.6	70.7	65.4	61.8
	種実類	2.3	0.5	2.0	1.2	1.5	1.3	2.2	2.9	2.9	2.7	2.5
	野菜類	276.5	158.5	231.7	229.7	226.8	246.3	252.9	286.5	334.4	309.9	288.7
	緑黄色野菜	96.0	55.7	69.4	70.0	76.7	77.7	84.1	99.4	120.4	115.5	101.6
	果実類	115.7	80.5	81.2	74.6	71.0	63.2	79.2	107.4	159.9	167.0	122.5
	きのこ類	15.7	7.9	12.4	15.7	12.2	14.6	15.0	17.5	18.8	16.7	16.4
	藻類	9.5	4.5	6.4	9.8	6.5	7.3	8.5	8.5	11.7	12.5	10.0
	魚介類	64.0	29.1	45.0	55.3	53.3	50.9	48.9	68.8	78.6	81.7	67.8
	肉類	77.4	55.4	89.2	112.3	99.0	91.4	89.4	81.6	70.5	55.0	75.8
	卵類	33.4	23.6	33.7	49.9	36.9	30.2	33.0	33.1	33.8	32.4	33.0
	乳類	134.3	186.3	280.3	108.4	100.8	93.9	111.2	122.8	132.3	132.0	120.6
	油脂類	9.9	6.9	10.7	13.4	11.7	10.1	11.4	10.5	10.1	7.7	9.9
	菓子類	29.4	27.0	36.4	36.2	33.5	30.1	29.1	31.2	28.9	24.3	28.5
	嗜好飲料類	725.4	274.8	419.5	531.9	613.1	740.1	777.9	840.8	824.5	787.4	784.3
	調味料・香辛料類	75.7	47.8	68.0	67.5	80.4	73.9	78.8	81.5	82.7	73.6	78.3

※特定保健用食品は、該当する食品群に含む。

3. エネルギー及び主食・主菜・副菜に関連した栄養素摂取量の

年次推移（平成7年～27年）

※調査方法の変更により個人の摂取量を把握する事が可能となった平成7年から平成27年までの性別・年齢階級別の栄養素摂取量

図56 エネルギー摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)(平成7～27年)

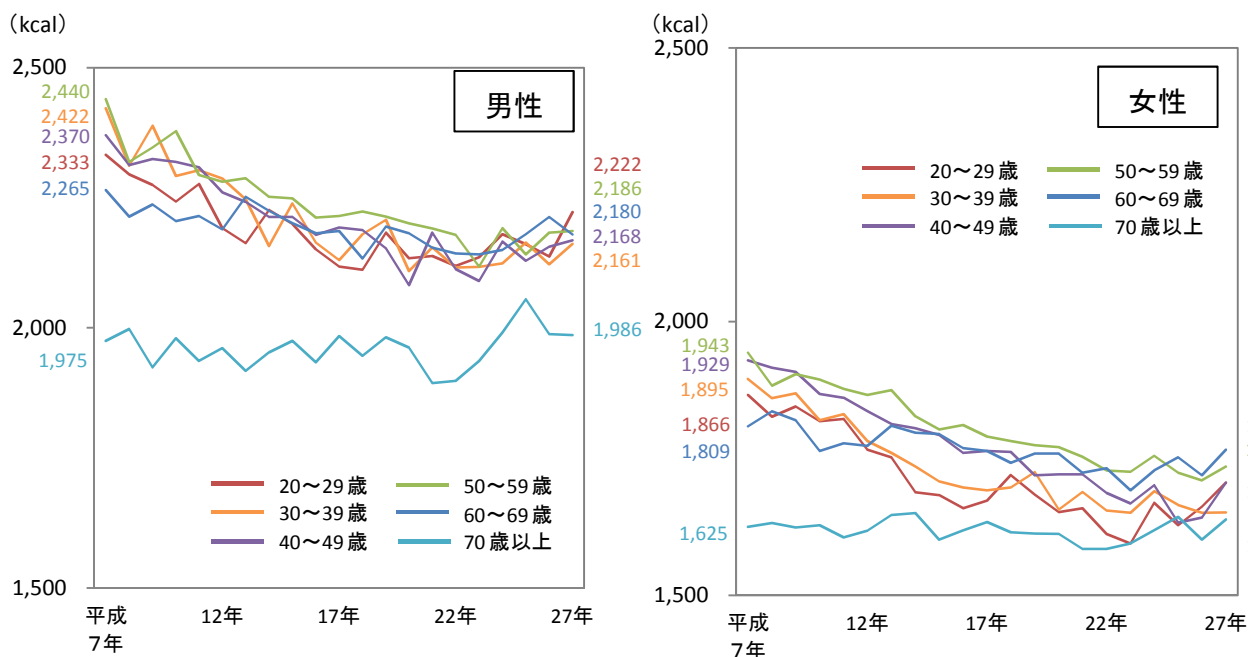


図57 たんぱく質摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)(平成7～27年)

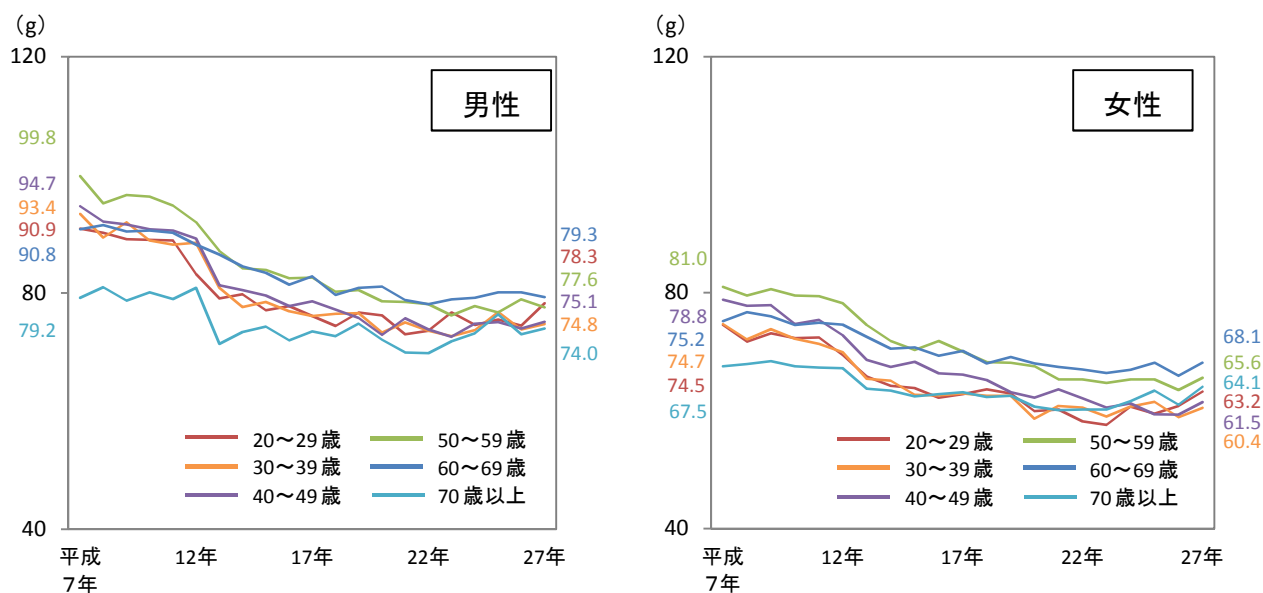


図 58 脂質摂取量の平均値の年次推移(20 歳以上)(平成7～27 年)

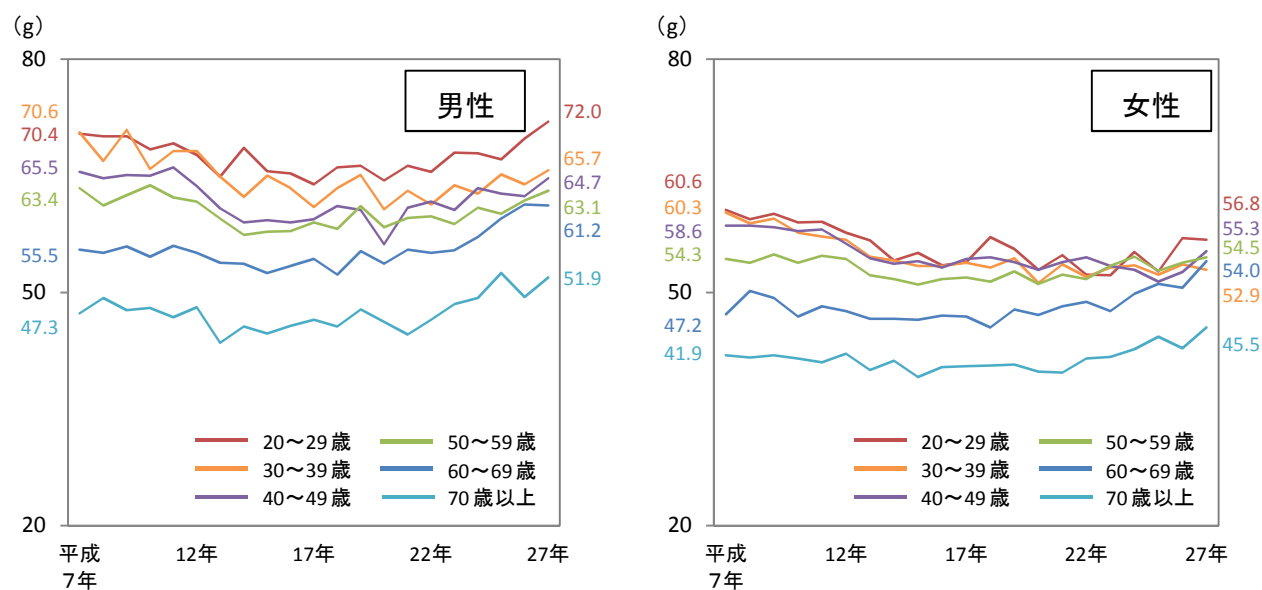


図 59 炭水化物摂取量の平均値の年次推移(20 歳以上)(平成7～27 年)

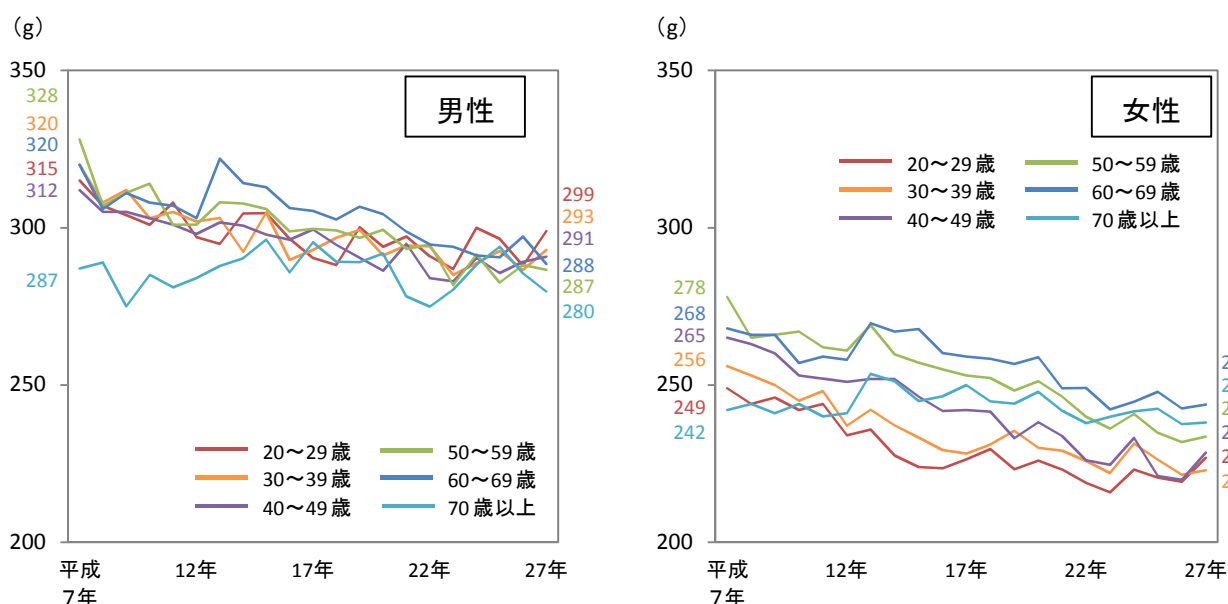


図 60 カルシウム摂取量の平均値の年次推移(20 歳以上)(平成7～27 年)

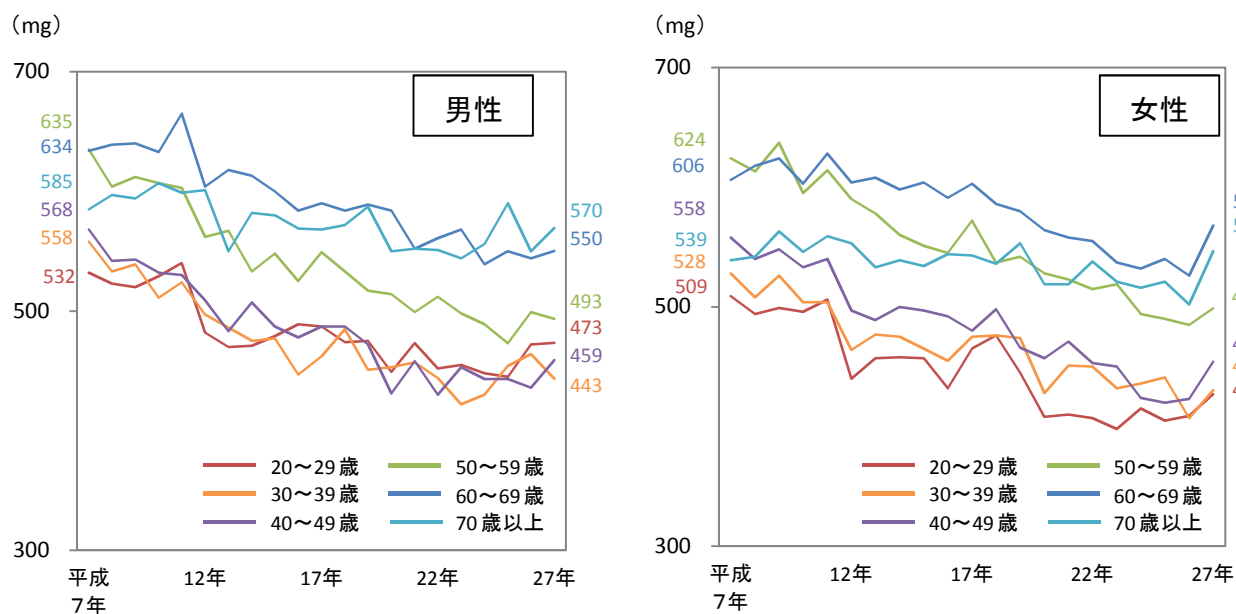
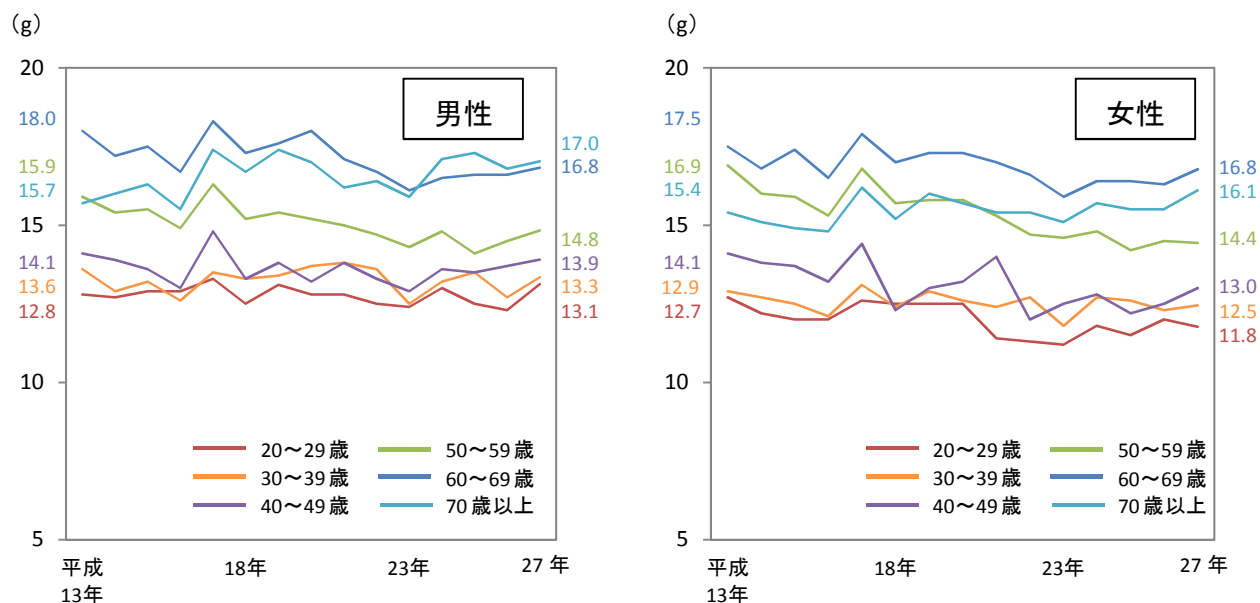
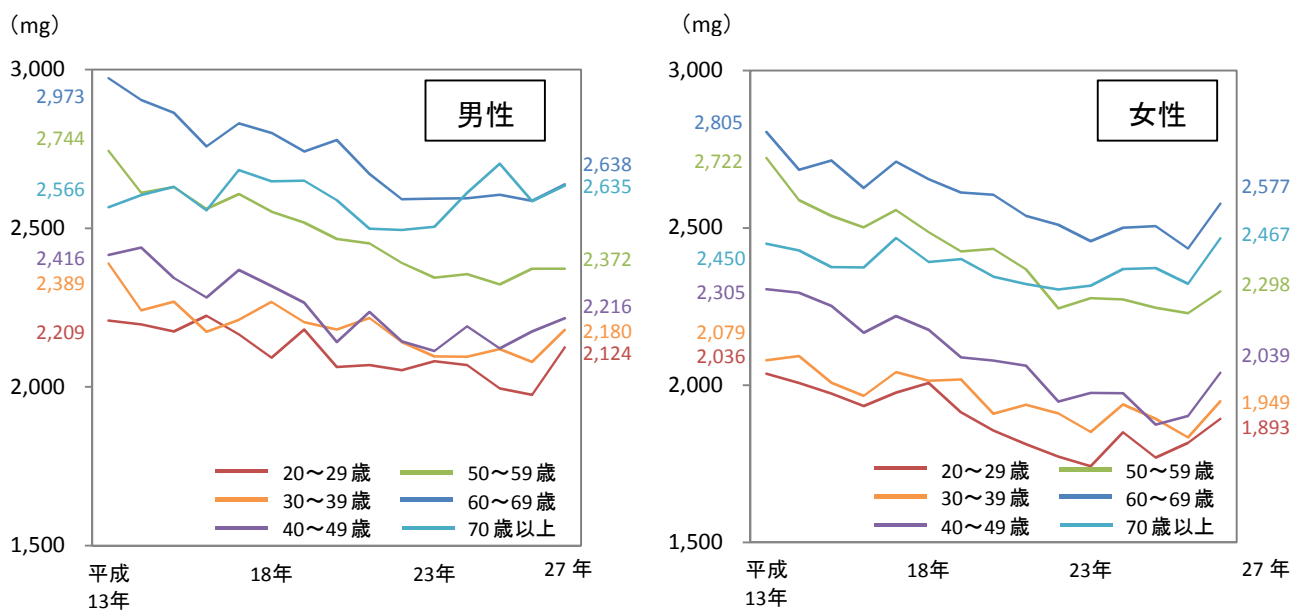


図 61 食物繊維摂取量の平均値の年次推移(20 歳以上)(平成 13～27 年)



※5訂食品成分表を利用した平成 13 年から、摂取量を把握している。

図 62 カリウム摂取量の平均値の年次推移(20 歳以上)(平成 13～27 年)



※5訂食品成分表を利用した平成 13 年から、摂取量を把握している。