照 会 先： 健康局健康課
担　　当： 栄養指導室栄養調査係
電　　話： 03-5253-1111(内線 2343, 2344)

平成 28 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　糖尿病に関する状況
１．「糖尿病が強く疑われる者」、「糖尿病の可能性を否定できない者」の状況　7
２．「糖尿病が強く疑われる者」、「糖尿病の可能性を否定できない者」の推計人数　8
３．糖尿病の治療に関する状況　9
第２部　体格及び生活習慣に関する都道府県の状況　10
第３部　基本項目
第１章　身体に関する状況
１．肥満及びやせの状況　16
２．糖尿病に関する状況　18
３．血圧に関する状況　19
４．血中コレステロールに関する状況　20
第２章　栄養・食生活に関する状況
１．食塩摂取量の状況　21
２．野菜摂取量の状況　22
３．朝食の欠食に関する状況　23
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　24
２．歩数の状況　25
３．睡眠の状況　26
第４章　飲酒・喫煙に関する状況
１．飲酒の状況　27
２．喫煙の状況　28
３．禁煙意思の有無の状況　29
４．受動喫煙の状況　30
第５章　歯・口腔の健康に関する状況
１．歯科検診受診の状況　31
第６章　健康づくりに関係するボランティア活動・社会参加に関する状況
１．健康づくりに関係するボランティア活動への参加の状況　32
２．高齢者の社会参加の状況　32
≪参考≫ 栄養素・食品群別摂取量に関する状況
１．栄養素等摂取量　33
２．食品群別摂取量　36

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、国民の身体の状況、栄養素等摂取量及び生活習慣の状況を明らかにし、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。また、平成 28 年の調査は、全国の代表値に加えて地域別の健康状態や生活習慣の状況を把握するための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 22 年国勢調査区のうち、後置番号が「１」（一般調査区）から層化無作為抽出した１道府県あたり 10 地区（人口規模が大きい東京都のみ 15 地区）の計 475 地区のうち、平成 28 年４月の熊本地震、８月の台風 10 号、10 月の鳥取県中部地震の影響により 13 地区を除いたすべての世帯及び世帯員で、平成 28 年 11 月１日現在で１歳以上の者とした。

以下の世帯及び世帯員は調査の対象からは除外した。

＜世帯＞

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

＜世帯員＞

・１歳未満（乳児）
・在宅患者で疾病等の理由により、流動状の食品や薬剤のみを摂取している又は投与されている場合など通常の食事をしない者
・食生活を共にしていない者
・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 28 年 11 月１日現在の年齢とした。

ア. 身体状況調査票

（ア）身長（１歳以上）

（イ）体重（１歳以上）
（ウ）腹囲（20 歳以上）
（エ）血圧：収縮期（最高）血圧、拡張期（最低）血圧（20 歳以上）［２回測定］
（オ）血液検査（20 歳以上）
（カ）問診（20 歳以上）
①血圧を下げる薬の使用の有無
②脈の乱れを治す薬の使用の有無
③インスリン注射または血糖を下げる薬の使用の有無
④コレステロールを下げる薬の使用の有無
⑤中性脂肪（トリグリセライド）を下げる薬の使用の有無
⑥糖尿病指摘の有無
⑦糖尿病治療の有無
⑧医師からの運動禁止の有無
⑨運動習慣：１週間の運動日数、運動を行う日の平均運動時間、運動の継続年数

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

ウ．生活習慣調査票（20 歳以上）［自記式調査］
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。

（２）調査時期
10～11 月中とした。

ア．身体状況調査： 調査地区の実情を考慮して、最も高い参加率を上げうる日時（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（10～11 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 ―（都道府県／保健所設置市／特別区）―保健所－国民健康・栄養調査員－対象者

５．結果の集計

（１）集計方法

ア．全国値の集計

第１部及び第３部の全国値の集計に当たっては、通常年の国民健康・栄養調査との比較性を重視し、各都道府県の従来の実施世帯数と今回の実施世帯数との違いを補正するような重み付けを行った。

具体的には、都道府県ごとの直近３年間（平成 25～27 年）の実施世帯数の和を平成 28 年の実施世帯数で割った値を各都道府県の重みとして、平均と割合を算出し、これを全国重み付け補正値（以下、「全国補正値」という。）とした。全国補正値は、従来の調査結果の値と同様に、全国の性・年齢構成への補正は行っていない。

イ．都道府県別結果の集計

第２部の都道府県別結果の集計に当たっては、年齢調整を行った。その際、集計対象項目の年齢区分における平均年齢に調整し、都道府県別の平均と割合を算出した。男女で集計対象項目の年齢区分が異なる場合は、男女ごとに異なる平均年齢を用い、同じ年齢区分の場合は男女合わせた平均年齢を用いた。

（２）統計解析

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）」「有意な増減はみられなかった」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。

年次推移に関する分析は、「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、10 年間の推移については、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、４～６点の推移に関しては、一番古い調査年を基準として回帰分析による検定を行った。65 歳以上の低栄養傾向（BMI20 以下）の者の割合の年次推移に関しては、「平成 22 年国勢調査による基準人口（65-74 歳、75-84 歳、85 歳以上の３区分）」を用いて年齢調整値を算出[*1]し、各年次の割合と標準誤差を用いて、joinpoint regression[*2]で検定を行った。なお、平成 24 年及び 28 年調査結果については、「全国補正値」[*3]として算出した値を用いた。２時点の割合の比較については、カイ二乗検定を行った。

[*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※
24,187	10,745

※栄養摂取状況調査の世帯状況に回答した世帯数。

ア．年齢階級別集計客体数

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	26,354	100.0	11,391	100.0	26,133	100.0	20,327	100.0	25,704	100.0
1-6歳	1,013	3.8	-	-	1,244	4.8	-	-	-	-
7-14歳	1,516	5.8	-	-	1,988	7.6	-	-	-	-
15-19歳	735	2.8	-	-	1,050	4.0	-	-	-	-
20-29歳	1,619	6.1	467	4.1	1,489	5.7	1,387	6.8	1,867	7.3
30-39歳	2,748	10.4	1,094	9.6	2,557	9.8	2,421	11.9	3,063	11.9
40-49歳	3,658	13.9	1,533	13.5	3,400	13.0	3,230	15.9	4,133	16.1
50-59歳	3,472	13.2	1,591	14.0	3,263	12.5	3,106	15.3	3,832	14.9
60-69歳	5,228	19.8	3,065	26.9	4,948	18.9	4,748	23.4	5,697	22.2
70歳以上	6,365	24.2	3,641	32.0	6,194	23.7	5,435	26.7	7,112	27.7

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	12,251	100.0	4,659	100.0	12,202	100.0	9,284	100.0	11,852	100.0
1-6歳	487	4.0	-	-	611	5.0	-	-	-	-
7-14歳	788	6.4	-	-	1,045	8.6	-	-	-	-
15-19歳	382	3.1	-	-	559	4.6	-	-	-	-
20-29歳	767	6.3	196	4.2	710	5.8	662	7.1	895	7.6
30-39歳	1,306	10.7	401	8.6	1,207	9.9	1,125	12.1	1,471	12.4
40-49歳	1,708	13.9	590	12.7	1,581	13.0	1,494	16.1	1,944	16.4
50-59歳	1,595	13.0	597	12.8	1,486	12.2	1,402	15.1	1,777	15.0
60-69歳	2,437	19.9	1,298	27.9	2,307	18.9	2,189	23.6	2,679	22.6
70歳以上	2,781	22.7	1,577	33.8	2,696	22.1	2,412	26.0	3,086	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	14,103	100.0	6,732	100.0	13,931	100.0	11,043	100.0	13,852	100.0
1-6歳	526	3.7	-	-	633	4.5	-	-	-	-
7-14歳	728	5.2	-	-	943	6.8	-	-	-	-
15-19歳	353	2.5	-	-	491	3.5	-	-	-	-
20-29歳	852	6.0	271	4.0	779	5.6	725	6.6	972	7.0
30-39歳	1,442	10.2	693	10.3	1,350	9.7	1,296	11.7	1,592	11.5
40-49歳	1,950	13.8	943	14.0	1,819	13.1	1,736	15.7	2,189	15.8
50-59歳	1,877	13.3	994	14.8	1,777	12.8	1,704	15.4	2,055	14.8
60-69歳	2,791	19.8	1,767	26.2	2,641	19.0	2,559	23.2	3,018	21.8
70歳以上	3,584	25.4	2,064	30.7	3,498	25.1	3,023	27.4	4,026	29.1

※身体状況調査及び生活習慣調査は、設問に１つ以上回答した人数である。

イ．ブロック別及び都道府県別集計客体数

（人）

		調査実施者総数	身体状況調査	血液検査	栄養摂取状況調査	歩数	生活習慣調査
北海道		578	453	164	478	362	458
東北		4,099	3,449	1,369	3,406	2,722	3,482
	青森県	829	699	211	693	575	704
	岩手県	568	484	225	478	377	485
	宮城県	633	492	176	475	368	547
	秋田県	678	565	236	606	435	558
	山形県	711	645	273	611	522	614
	福島県	680	564	248	543	445	574
関東Ⅰ		2,642	2,289	724	2,208	1,727	2,177
	埼玉県	786	698	196	704	535	624
	千葉県	926	813	254	733	604	783
	東京都	571	454	174	440	345	479
	神奈川県	359	324	100	331	243	291
関東Ⅱ		4,067	3,398	1,570	3,511	2,679	3,303
	茨城県	710	488	173	604	440	575
	栃木県	1,201	1,072	449	1,038	780	941
	群馬県	717	657	306	645	496	567
	山梨県	558	518	233	483	400	482
	長野県	881	663	409	741	563	738
北陸		2,848	2,430	1,079	2,616	1,963	2,375
	新潟県	846	733	327	750	592	698
	富山県	577	507	283	554	436	509
	石川県	704	602	239	664	495	588
	福井県	721	588	230	648	440	580
東海		2,900	2,664	1,056	2,447	2,025	2,423
	岐阜県	953	900	339	870	709	812
	愛知県	576	475	213	511	386	486
	三重県	606	549	228	497	443	520
	静岡県	765	740	276	569	487	605
近畿Ⅰ		1,763	1,542	574	1,434	1,045	1,433
	京都府	510	421	157	354	230	396
	大阪府	466	435	142	406	304	382
	兵庫県	787	686	275	674	511	655
近畿Ⅱ		1,738	1,445	599	1,493	1,165	1,490
	奈良県	590	552	183	534	456	498
	和歌山県	592	457	182	495	358	528
	滋賀県	556	436	234	464	351	464
中国		3,373	2,792	1,377	2,810	2,173	2,815
	鳥取県	699	520	255	580	445	590
	島根県	867	732	489	798	596	706
	岡山県	638	546	203	486	378	510
	広島県	483	448	194	400	307	401
	山口県	686	546	236	546	447	608
四国		2,805	2,414	1,097	2,350	1,849	2,386
	徳島県	823	677	240	661	526	703
	香川県	819	762	302	672	520	688
	愛媛県	735	668	374	682	537	616
	高知県	428	307	181	335	266	379
北九州		2,189	1,894	1,026	1,876	1,500	1,863
	福岡県	396	351	150	354	280	332
	佐賀県	567	512	301	519	412	472
	長崎県	555	430	242	402	316	483
	大分県	671	601	333	601	492	576
南九州		1,821	1,584	756	1,504	1,117	1,499
	宮崎県	620	569	341	573	459	519
	鹿児島県	527	425	216	425	330	443
	沖縄県	674	590	199	506	328	537

７．都道府県別集計結果の精度

多くの都道府県（およそ８割）で得られた誤差率及び都道府県順位の 95%信頼区間の幅の平均は、下表のとおりであった。誤差率は、各都道府県で得られた標準誤差を平均値で除して求めた。都道府県順位の 95%信頼区間は、先行研究（Marshall EC and Spiegelhalter DJ. BMJ 1998;316:1701-5）の方法に基づき算出した。

なお、都道府県順位は、下表の 95%信頼区間の幅で示した程度の誤差変動があることから、示していない。

	多くの都道府県で得られた誤差率		都道府県順位の 95%信頼区間の幅の平均±標準偏差	
	平成 28 年	平成 24 年	平成 28 年	平成 24 年
ＢＭＩの平均値（男性）	1.7%	1.5%	29.5 ± 7.5	27.6 ± 8.5
ＢＭＩの平均値（女性）	1.8%	1.6%	28.1 ± 8.3	26.7 ± 7.8
野菜摂取量の平均値（男性）	5.7%	4.8%	26.8 ± 9.5	21.5 ± 8.3
野菜摂取量の平均値（女性）	5.3%	4.6%	23.3 ± 8.3	23.1 ± 9.1
食塩摂取量の平均値（男性）	3.7%	3.4%	25.7 ± 9.2	20.3 ± 6.7
食塩摂取量の平均値（女性）	3.5%	2.9%	25.6 ± 9.0	19.5 ± 8.0
歩数の平均値（男性）	7.1%	5.3%	25.9 ± 7.5	25.3 ± 8.2
歩数の平均値（女性）	5.7%	5.6%	25.5 ± 7.5	29.5 ± 6.9
現在習慣的に喫煙している者の割合（男性）	11.9%	10.8%	29.6 ± 8.6	31.3 ± 8.2

８．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　糖尿病に関する状況

１．「糖尿病が強く疑われる者」、「糖尿病の可能性を否定できない者」の状況

「糖尿病が強く疑われる者」の割合は、12.1%であり、男女別にみると男性 16.3%、女性 9.3%である。「糖尿病の可能性を否定できない者」の割合は 12.1%であり、男女別にみると男性 12.2%、女性 12.1%である。

▼「糖尿病が強く疑われる者」、「糖尿病の可能性を否定できない者」の判定▼
①「糖尿病が強く疑われる者」とは、ヘモグロビン A1c の測定値がある者のうち、ヘモグロビン A1c（NGSP）値が 6.5%以上（平成 19 年まではヘモグロビン A1c（JDS）値が 6.1%以上）、又は「糖尿病治療の有無」に「有」と回答した者。
②「糖尿病の可能性を否定できない者」とは、ヘモグロビン A1c の測定値がある者のうち、ヘモグロビン A1c 値が 6.0%以上、6.5%未満（平成 19 年まではヘモグロビン A1c（JDS）値が 5.6%以上、6.1%未満）で、「糖尿病が強く疑われる者」以外の者。

図１ 「糖尿病が強く疑われる者」、「糖尿病の可能性を否定できない者」の割合の年次推移
（20 歳以上、総数・男女別）（平成9年、14 年、19 年、24 年、28 年）

表１ 「糖尿病が強く疑われる者」、「糖尿病の可能性を否定できない者」の割合の年次推移
（20 歳以上、性・年齢階級別）

		男性							女性						
		総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
糖尿病が強く疑われる者	平成9年	9.9	0.9	1.6	5.4	14.2	17.5	11.3	7.1	0.9	1.6	5.3	7.1	10.6	15.5
	14年	12.8	0.0	0.8	4.4	14.0	17.9	21.3	6.5	0.8	0.9	3.6	4.6	11.5	11.6
	19年	15.3	1.1	3.0	7.6	12.1	22.1	22.6	7.3	0.0	0.5	2.9	5.6	14.1	11.0
	24年	15.2	0.6	1.4	5.4	12.2	20.7	23.2	8.7	0.0	1.1	1.7	6.2	12.6	16.7
	28年	16.3	0.0	1.3	3.8	12.6	21.8	23.2	9.3	1.2	0.7	1.8	6.1	12.0	16.8
糖尿病の可能性を否定できない者	平成9年	8.0	0.4	4.1	6.8	10.1	10.3	11.5	7.9	1.4	4.2	7.7	10.4	8.8	12.4
	14年	10.0	2.1	2.7	3.4	10.7	13.4	16.1	11.0	0.4	4.4	8.3	10.7	16.0	16.7
	19年	14.0	0.0	3.0	11.0	16.7	17.3	18.4	15.9	0.9	5.4	10.4	20.8	18.2	23.8
	24年	12.1	0.5	1.8	7.2	10.2	15.5	17.7	13.1	0.8	3.1	7.5	12.1	17.4	20.8
	28年	12.2	0.7	1.5	4.7	11.1	12.5	18.8	12.1	0.0	0.7	5.1	9.7	15.2	20.2

２．「糖尿病が強く疑われる者」、「糖尿病の可能性を否定できない者」の推計人数

「糖尿病が強く疑われる者」は約 1,000 万人と推計され、平成９年以降増加している。また、「糖尿病の可能性を否定できない者」も約 1,000 万人と推計され、平成９年以降増加していたが、平成 19 年以降減少している。

図２ 「糖尿病が強く疑われる者」、「糖尿病の可能性を否定できない者」の推計人数の年次推移（20 歳以上、男女計）（平成９年、14 年、19 年、24 年、28 年）

（参考）「健康日本２１（第二次）」の目標
糖尿病有病者の増加の抑制　目標値：1,000 万人

＜参考＞「糖尿病が強く疑われる者」、「糖尿病の可能性を否定できない者」の推計人数の算出方法
性・年齢階級別の「糖尿病が強く疑われる者」の割合と「糖尿病の可能性を否定できない者」の割合に、それぞれ総務省統計局「人口推計（当該年の 10 月１日現在）」の性・年齢階級別の全国人口を乗じて全国推計値を算出し、合計した。

表２ 解析対象者の性・年齢構成の年次推移

		男性							女性						
		総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
平成9年	人数	2,403	234	317	443	486	532	391	3,656	423	553	703	761	661	555
	(%)	100	9.7	13.2	18.4	20.2	22.1	16.3	100	11.6	15.1	19.2	20.8	18.1	15.2
平成14年	人数	2,150	145	257	295	429	546	478	3,196	253	456	472	694	663	658
	(%)	100	6.7	12.0	13.7	20.0	25.4	22.2	100	7.9	14.3	14.8	21.7	20.7	20.6
平成19年	人数	1,619	88	200	210	264	411	446	2,384	116	389	347	447	523	562
	(%)	100	5.4	12.4	13.0	16.3	25.4	27.5	100	4.9	16.3	14.6	18.8	21.9	23.6
平成24年	人数	5,752	299	626	687	824	1,552	1,764	8,337	435	1,028	1,147	1,376	2,075	2,276
	(%)	100	5.2	10.9	11.9	14.3	27.0	30.7	100	5.2	12.3	13.8	16.5	24.9	27.3
平成28年	人数	4,582	192	395	583	592	1,275	1,545	6,609	262	679	928	980	1,737	2,023
	(%)	100	4.2	8.6	12.7	12.9	27.8	33.7	100	4.0	10.3	14.0	14.8	26.3	30.6

※ヘモグロビン A1c の測定値がある者を解析対象者とした。

3. 糖尿病の治療に関する状況

「糖尿病が強く疑われる者」のうち、現在治療を受けている者の割合は 76.6%である。男女別にみると男性で 78.7%、女性で 74.1%であり、男女とも有意に増加している。性・年齢階級別にみると、40 歳代男性では治療を受けている割合が他の年代よりも低い。

図3 「糖尿病が強く疑われる者」における治療の状況の年次推移（20 歳以上、総数・男女別）
（平成9年、14 年、19 年、24 年、28 年）

※「治療あり」とは、平成９～19 年は「現在受けている」と回答した者、平成 24 年は「過去から現在にかけて継続的に受けている」又は「過去に中断したことがあるが、現在は受けている」と回答した者、平成 28 年は「糖尿病治療の有無」に「有」と回答した者。
※「治療なし」とは、平成９～19 年は「ほとんど治療を受けたことがない」、「以前に受けたことがあるが、現在は受けていない」と回答した者、又は「医師から糖尿病といわれたことがない」と回答した者、平成 24 年は「これまでに治療を受けたことがない」、「過去に受けたことがあるが、現在は受けていない」、又は「医師から糖尿病といわれたことがない」と回答した者、平成 28 年は「糖尿病治療の有無」に「無」と回答した者、又は「糖尿病といわれたことの有無」に「無」と回答した者。

図4 「糖尿病が強く疑われる者」における治療の状況
（40 歳以上、性・年齢階級別、全国補正値）

第２部　体格及び生活習慣に関する都道府県の状況

体格（BMI）及び主な生活習慣の状況について、都道府県別に年齢調整を行い、高い方から低い方に4区分に分け、上位（上位 25%）群と下位（下位 25%）群の状況を比較した結果、BMI、野菜摂取量、食塩摂取量、歩数、現在習慣的に喫煙している者の割合（男性）で、それぞれ上位群と下位群の間に有意な差がみられた。

また、平成 24 年調査と比較した結果、都道府県間の格差は男性の野菜摂取量及び男女の食塩摂取量で縮小がみられた。

表3　体格（BMI）及び生活習慣に関する都道府県の状況

	全国	都道府県の状況		上位群と下位群の
	平均	上位群	下位群	差
1. BMI の平均値（kg/m^2）				
男性（20～69 歳）	23.8	24.4	23.4	0.9
女性（40～69 歳）	22.6	23.3	22.1	1.2
2. 野菜摂取量の平均値（g/日）				
男性（20 歳以上）	284	318	258	59
女性（20 歳以上）	270	302	242	60
3. 食塩摂取量の平均値（g/日）				
男性（20 歳以上）	10.8	11.5	10.0	1.5
女性（20 歳以上）	9.2	9.7	8.5	1.1
4. 歩数の平均値（歩/日）				
男性（20～64 歳）	7,779	8,264	6,774	1,490
女性（20～64 歳）	6,776	7,200	5,930	1,270
5. 現在習慣的に喫煙している者の割合（%）				
男性（20 歳以上）	29.7	35.2	25.4	9.9

※都道府県別データを高い方から低い方に4区分に分け、上位 25%の群を上位群、下位 25%の群を下位群とした。
　なお、熊本県は除く。
※比較に用いた値は、各指標の年齢区分における平均年齢で年齢調整を行った値である。
※第2部の全国平均は、上記の方法で年齢調整を行った値であるため、第1部と第3部の全国補正値及び年次推移で表す年齢調整値とは異なる。
※上位群と下位群の差は、四捨五入のため上位群の平均値から下位群の平均値を引いた値とは一致しない。

注）女性における現在習慣的に喫煙している者の割合は、誤差率が著しく高かったため、平成 24 年調査と同様、地域格差の把握には適さないと判断した。

＜参考＞体格（BMI）及び生活習慣に関する都道府県の状況

▷ 都道府県別データを高い方から低い方に4区分に分け、色分けをして示した。
なお、都道府県別データについては、差異がみられる小数点以下の桁数まで算出し、値が高い方から並べた。

▷ 図の横軸誤差範囲については、割合又は平均値の 95%信頼区間を示した。
95%信頼区間：同人数の標本を繰り返し抽出して調査を行った場合、95%の確率でこの範囲内の値をとる区間を示している。
信頼区間の幅が狭いほど値の精度は高いといえる。

1．BMI の平均値

男性（20～69歳）

都道府県	人数	平均値（kg/㎡）*
高知県	52	25.1
福島県	108	24.8
宮崎県	133	24.8
宮城県	112	24.6
青森県	155	24.5
鹿児島県	80	24.5
岩手県	105	24.4
長野県	113	24.3
岡山県	133	24.2
島根県	155	24.2
愛媛県	162	24.1
秋田県	127	24.1
沖縄県	163	24.1
香川県	207	24.1
群馬県	175	24.1
徳島県	173	24.0
大阪府	104	24.0
北海道	82	24.0
福井県	118	24.0
福岡県	90	24.0
山梨県	142	24.0
千葉県	197	23.9
滋賀県	72	23.9
石川県	124	23.9
栃木県	299	23.9
和歌山県	73	23.9
山口県	117	23.9
兵庫県	167	23.8
大分県	134	23.8
佐賀県	111	23.7
茨城県	65	23.7
埼玉県	207	23.7
奈良県	141	23.7
山形県	171	23.7
岐阜県	271	23.7
鳥取県	84	23.7
広島県	101	23.7
長崎県	85	23.6
三重県	158	23.5
神奈川県	88	23.4
富山県	90	23.4
京都府	98	23.4
愛知県	96	23.3
東京都	103	23.3
静岡県	187	23.3
新潟県	184	23.1
全国	6,112	23.8

＊年齢調整した値
＊小数第2位を四捨五入

女性（40～69歳）

都道府県	人数	平均値（kg/㎡）*
福島県	107	23.9
宮崎県	121	23.8
沖縄県	146	23.8
山形県	144	23.4
岡山県	101	23.3
青森県	127	23.2
宮城県	95	23.2
愛媛県	178	23.1
茨城県	78	23.1
群馬県	139	23.0
富山県	98	23.0
長崎県	99	22.9
愛知県	89	22.9
佐賀県	121	22.8
新潟県	167	22.8
栃木県	219	22.8
高知県	65	22.8
福井県	113	22.8
鹿児島県	80	22.8
香川県	174	22.8
秋田県	102	22.8
大阪府	99	22.7
岩手県	85	22.6
岐阜県	201	22.6
埼玉県	163	22.6
大分県	126	22.5
和歌山県	94	22.5
長野県	131	22.5
島根県	184	22.5
千葉県	160	22.5
神奈川県	69	22.4
広島県	100	22.4
兵庫県	154	22.4
静岡県	168	22.3
三重県	119	22.3
奈良県	120	22.3
北海道	75	22.3
東京都	73	22.2
山梨県	116	22.2
山口県	116	22.1
鳥取県	94	22.1
徳島県	155	22.1
滋賀県	82	22.1
石川県	123	22.1
京都府	102	22.0
福岡県	86	21.8
全国	5,558	22.6

＊年齢調整した値
＊小数第2位を四捨五入

2. 野菜摂取量の平均値

男性（20歳以上）

都道府県	人数	平均値（g/日）*
長野県	288	352
福島県	210	347
宮城県	193	332
福岡県	130	320
青森県	267	319
山梨県	187	318
島根県	289	314
徳島県	264	313
石川県	252	313
高知県	130	310
埼玉県	285	303
大分県	228	300
岩手県	188	299
新潟県	287	295
兵庫県	260	294
宮崎県	219	292
富山県	224	291
茨城県	228	291
佐賀県	192	289
鳥取県	220	289
福井県	239	288
京都府	117	288
香川県	256	285
千葉県	278	283
秋田県	231	283
和歌山県	205	280
群馬県	252	280
栃木県	395	280
鹿児島県	155	279
奈良県	209	279
岡山県	172	279
山形県	235	277
広島県	149	277
北海道	167	276
東京都	164	275
静岡県	207	274
愛媛県	255	273
岐阜県	361	273
沖縄県	181	273
山口県	221	270
滋賀県	182	269
長崎県	152	269
三重県	199	269
神奈川県	133	264
大阪府	136	254
愛知県	195	229
全国	9,987	284

＊年齢調整した値
＊小数第1位を四捨五入

女性（20歳以上）

都道府県	人数	平均値（g/日）*
長野県	329	335
福島県	248	314
徳島県	300	309
神奈川県	142	304
青森県	318	300
山梨県	234	300
高知県	166	296
埼玉県	293	295
新潟県	330	291
宮城県	208	287
岩手県	225	286
千葉県	335	284
北海道	218	280
鳥取県	261	278
宮崎県	266	278
東京都	202	277
島根県	362	277
栃木県	424	277
福岡県	166	276
茨城県	262	274
山形県	294	273
広島県	190	270
秋田県	272	269
福井県	285	269
沖縄県	214	268
奈良県	244	263
富山県	270	263
大分県	290	263
愛媛県	322	262
兵庫県	306	262
群馬県	258	262
香川県	312	261
岐阜県	399	257
石川県	302	256
鹿児島県	190	254
京都府	145	254
岡山県	209	253
佐賀県	247	252
長崎県	198	249
山口県	256	248
静岡県	261	243
滋賀県	209	240
三重県	227	240
愛知県	232	238
和歌山県	243	232
大阪府	200	227
全国	11,864	270

＊年齢調整した値
＊小数第1位を四捨五入

3. 食塩摂取量の平均値

男性（20歳以上）

都道府県	人数	平均値（g/日）*
宮城県	193	11.9
福島県	210	11.9
長野県	288	11.8
福岡県	130	11.7
秋田県	231	11.6
石川県	252	11.5
鹿児島県	155	11.3
青森県	267	11.3
新潟県	287	11.3
広島県	149	11.2
茨城県	228	11.2
島根県	289	11.1
千葉県	278	11.1
山梨県	187	11.1
東京都	164	11.0
山形県	235	11.0
富山県	224	11.0
埼玉県	285	11.0
群馬県	252	10.9
京都府	117	10.7
岩手県	188	10.7
岐阜県	361	10.7
宮崎県	219	10.7
北海道	167	10.7
山口県	221	10.7
三重県	199	10.7
愛媛県	255	10.7
栃木県	395	10.6
和歌山県	205	10.6
愛知県	195	10.6
佐賀県	192	10.6
香川県	256	10.6
奈良県	209	10.6
長崎県	152	10.5
福井県	239	10.5
兵庫県	260	10.5
神奈川県	133	10.4
大分県	228	10.4
鳥取県	220	10.3
静岡県	207	10.3
徳島県	264	10.2
滋賀県	182	10.1
岡山県	172	10.1
大阪府	136	9.9
高知県	130	9.8
沖縄県	181	9.1
全国	9,987	10.8

＊年齢調整した値
＊小数第2位を四捨五入

女性（20歳以上）

都道府県	人数	平均値（g/日）*
長野県	329	10.1
福島県	248	9.9
山形県	294	9.8
青森県	318	9.7
千葉県	335	9.7
秋田県	272	9.6
島根県	362	9.6
福岡県	166	9.5
宮崎県	266	9.4
茨城県	262	9.4
埼玉県	293	9.4
新潟県	330	9.4
宮城県	208	9.4
山梨県	234	9.4
鹿児島県	190	9.3
愛知県	232	9.3
群馬県	258	9.3
岩手県	225	9.3
神奈川県	142	9.2
奈良県	244	9.2
石川県	302	9.2
愛媛県	322	9.1
北海道	218	9.1
兵庫県	306	9.1
福井県	285	9.1
東京都	202	9.1
徳島県	300	9.1
静岡県	261	9.0
栃木県	424	9.0
三重県	227	9.0
岐阜県	399	9.0
京都府	145	9.0
広島県	190	9.0
富山県	270	8.9
鳥取県	261	8.9
大分県	290	8.8
和歌山県	243	8.8
佐賀県	247	8.7
長崎県	198	8.7
滋賀県	209	8.7
山口県	256	8.7
香川県	312	8.6
岡山県	209	8.4
高知県	166	8.4
大阪府	200	8.4
沖縄県	214	8.0
全国	11,864	9.2

＊年齢調整した値
＊小数第2位を四捨五入

4. 歩数の平均値

男性（20～64歳）

都道府県	人数	平均値（歩/日）*
大阪府	79	8,762
静岡県	132	8,676
奈良県	120	8,631
東京都	95	8,611
京都府	60	8,572
埼玉県	162	8,310
岡山県	104	8,136
千葉県	169	8,075
神奈川県	78	8,056
愛知県	109	8,035
岐阜県	220	7,990
愛媛県	128	7,845
広島県	64	7,829
山口県	116	7,817
兵庫県	111	7,782
滋賀県	92	7,760
香川県	148	7,696
大分県	115	7,599
栃木県	251	7,582
福井県	137	7,551
福岡県	78	7,474
青森県	169	7,472
茨城県	128	7,445
北海道	112	7,381
福島県	120	7,297
鹿児島県	92	7,296
佐賀県	105	7,283
石川県	133	7,254
富山県	95	7,247
山梨県	107	7,236
長野県	144	7,148
三重県	139	7,119
山形県	134	7,098
長崎県	64	7,061
新潟県	172	7,029
宮崎県	119	7,022
群馬県	170	6,964
沖縄県	108	6,850
島根県	163	6,820
宮城県	103	6,803
徳島県	146	6,791
和歌山県	82	6,743
鳥取県	143	6,698
岩手県	101	6,626
秋田県	121	6,626
高知県	60	5,647
全国	5,598	7,779

* 年齢調整した値
* 小数第1位を四捨五入

女性（20～64歳）

都道府県	人数	平均値（歩/日）*
神奈川県	91	7,795
京都府	83	7,524
広島県	75	7,357
滋賀県	108	7,292
東京都	115	7,250
岐阜県	220	7,234
大阪府	116	7,186
福岡県	109	7,155
千葉県	207	7,086
静岡県	147	6,975
山口県	131	6,969
大分県	140	6,954
愛媛県	188	6,945
長崎県	99	6,929
埼玉県	169	6,880
山梨県	128	6,838
兵庫県	151	6,813
奈良県	135	6,787
福井県	144	6,732
鹿児島県	115	6,700
佐賀県	120	6,635
長野県	171	6,606
栃木県	265	6,583
島根県	192	6,549
秋田県	137	6,541
茨城県	145	6,471
福島県	138	6,470
石川県	152	6,465
三重県	151	6,460
群馬県	165	6,430
宮城県	117	6,354
徳島県	176	6,313
香川県	165	6,260
新潟県	196	6,186
岩手県	110	6,132
愛知県	128	6,077
富山県	120	6,074
和歌山県	106	6,062
沖縄県	122	6,052
北海道	144	6,051
岡山県	132	6,042
青森県	194	6,010
宮崎県	140	5,939
山形県	166	5,893
鳥取県	154	5,857
高知県	77	5,840
全国	6,554	6,776

* 年齢調整した値
* 小数第1位を四捨五入

5. 現在習慣的に喫煙している者の割合

男性（20歳以上）

都道府県	人数	割合（%）*
群馬県	271	37.3
福井県	264	36.6
北海道	212	35.9
長崎県	215	35.3
栃木県	452	35.3
福島県	265	35.2
三重県	247	35.1
山梨県	216	34.7
青森県	328	33.6
茨城県	261	33.6
佐賀県	206	33.2
山形県	279	32.8
秋田県	257	32.7
鳥取県	273	32.7
広島県	175	31.7
宮城県	258	31.1
千葉県	366	31.1
岩手県	217	30.9
京都府	170	30.6
長野県	340	30.0
愛媛県	272	29.9
新潟県	331	29.9
和歌山県	235	29.7
山口県	282	29.5
大阪府	158	29.3
東京都	221	29.2
石川県	268	29.1
高知県	162	28.9
静岡県	271	28.6
鹿児島県	209	28.6
島根県	317	28.5
埼玉県	312	28.2
宮崎県	235	28.1
岡山県	230	27.9
愛知県	224	27.5
岐阜県	395	27.3
富山県	232	27.2
沖縄県	243	27.2
神奈川県	138	26.8
福岡県	147	26.6
香川県	324	26.5
徳島県	337	26.3
兵庫県	300	25.8
大分県	254	25.3
奈良県	230	22.0
滋賀県	218	20.6
全国	11,817	29.7

＊年齢調整した値
＊小数第2位を四捨五入

第３部　基本項目

第１章　身体に関する状況

１．肥満及びやせの状況

肥満者（BMI≧25 kg/m²）の割合は男性 31.3%、女性 20.6%であり、この 10 年間でみると、男女とも有意な増減はみられない。

やせの者（BMI＜18.5 kg/m²）の割合は男性 4.4%、女性で 11.6%であり、この 10 年間でみると、女性では有意に増加している。なお、20 歳代女性のやせの者の割合は 20.7%である。

65 歳以上の高齢者の低栄養傾向の者（BMI≦20 kg/m²）の割合は 17.9%である。男女別にみると男性 12.8%、女性 22.0%であり、この 10 年間でみると男性では有意な増減はなく、女性では有意に増加している。性・年齢階級別にみると、男女とも 85 歳以上でその割合が高い。

▼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５－１　肥満者（BMI≧25 kg/m²）の割合の年次推移（20 歳以上）（平成 18～28 年）

図５－２　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 18～28 年）

※妊婦除外。

図６　肥満者（BMI≧25 kg/m²）の割合（20 歳以上、性・年齢階級別、全国補正値）

※妊婦除外。

（参考）「健康日本２１（第二次）」の目標
適正体重を維持している者の増加（肥満（BMI25 以上）、やせ（BMI18.5 未満）の減少）
目標値：　20～60 歳代男性の肥満者の割合　28%
40～60 歳代女性の肥満者の割合　19%

図7－1　やせの者（BMI＜18.5 kg/m²）の割合の年次推移（20 歳以上）（平成 18～28 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」とは、各年の結果のばらつきを少なくするため、各年次結果と前後の年次結果を足し合わせ、計３年分を平均化したもの。
ただし、平成 28 年については単年の結果である。

図7－2　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 18～28 年）

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

図8－1　低栄養傾向の者（BMI≦20 kg/m²）の割合の年次推移（65 歳以上）（平成 18～28 年）

図8－2　年齢調整した、低栄養傾向の者（BMI≦20 kg/m²）の割合の年次推移（65 歳以上）（平成 18～28 年）

図９　低栄養傾向の者（BMI≦20 kg/m²）の割合（65 歳以上、性・年齢階級別、全国補正値）

（参考）「健康日本２１（第二次）」の目標
低栄養傾向（BMI20 以下）の高齢者の割合の増加の抑制
目標値：　22%

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 16.3%、女性 9.3%である。この 10 年間でみると、男女とも有意な増減はみられない。年齢階級別にみると、年齢が高い層でその割合が高い。

図 10－１ 「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 18～28 年）

図 10－２ 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 18～28 年）

図 11 「糖尿病が強く疑われる者」の割合（20 歳以上、性・年齢階級別、全国補正値）

３．血圧に関する状況

収縮期（最高）血圧の平均値は男性 134.3 mmHg、女性 127.3 mmHg である。この 10 年間でみると、男女とも有意に減少している。

収縮期（最高）血圧が 140 mmHg 以上の者の割合は男性 34.6%、女性で 24.8%である。この 10 年間でみると、男女とも有意に減少している。

図 12－1　収縮期（最高）血圧の平均値の年次推移（20 歳以上）（平成 18～28 年）

図 12－2　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 18～28 年）

（参考）「健康日本２１（第二次）」の目標
高血圧の改善（収縮期血圧の平均値の低下：40～89 歳）
目標値：　男性　134 mmHg　女性　129 mmHg

図 13－1　収縮期（最高）血圧が 140 mmHg 以上の者の割合の年次推移（20 歳以上）（平成 18～28 年）

図 13－2　年齢調整した、収縮期（最高）血圧が 140 mmHg 以上の者の割合の年次推移（20 歳以上）（平成 18～28 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値の平均値は男性 196.3 mg/dL、女性 207.6 mg/dL である。この 10 年間でみると、男女とも有意な増減はみられない。

血清総コレステロール値が 240 mg/dL 以上の者の割合は、男性 9.8%、女性で 17.3%である。この 10 年間でみると、男女とも有意な増減はみられない。

図 14－１　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 18～28 年）

図 14－２　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 18～28 年）

図 15－１　血清総コレステロールが 240 mg/dL 以上の者の割合の年次推移（20 歳以上）（平成 18～28 年）

図 15－２　年齢調整した、血清総コレステロールが 240 mg/dL 以上の者の割合の年次推移（20 歳以上）（平成 18～28 年）

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

第２章　栄養・食生活に関する状況

１．食塩摂取量の状況

食塩摂取量の平均値は 9.9 g であり、男女別にみると男性 10.8 g、女性 9.2 g である。この 10 年間でみると、いずれも有意に減少している。

図 16－1　食塩摂取量の平均値の年次推移（20 歳以上）（平成 18～28 年）

図 16－2　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 18～28 年）

図 17　食塩摂取量の平均値（20 歳以上、性・年齢階級別、全国補正値）

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

２．野菜摂取量の状況

野菜摂取量の平均値は 276.5g であり、男女別にみると男性 283.7g、女性 270.5g である。この 10 年間でみると、いずれも有意に減少している。

年齢階級別にみると、男女ともに 20 歳代で最も少なく、60 歳代で最も多い。

図 18－１　野菜摂取量の平均値の年次推移（20 歳以上）（平成 18～28 年）

図 18－２　年齢調整した、野菜摂取量の平均値の年次推移（20 歳以上）（平成 18～28 年）

図 19　野菜摂取量の平均値（20 歳以上、性・年齢階級別、全国補正値）

野菜の摂取量が350g以上の者の割合(%)	29.3	19.3	22.0	22.4	28.3	36.6	34.4		27.2	18.4	19.3	19.4	27.4	33.5	32.3

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

３．朝食の欠食に関する状況

朝食の欠食率は男性で 15.4%、女性で 10.7%である。年齢階級別にみると、男女ともにその割合は 20 歳代で最も高く、それぞれ 37.4%、23.1%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 20 朝食の欠食率の内訳（20 歳以上、性・年齢階級別、全国補正値）

表4 朝食の欠食率の年次推移（20 歳以上、性・年齢階級別）（平成 18～28 年）（単位：%）

		18年	19年	20年	21年	22年	23年	24年	25年	26年	27年	28年
男性	総数	14.2	14.7	15.8	15.5	15.2	16.1	14.2	14.4	14.3	14.3	15.4
	20-29歳	30.5	28.6	30.0	33.0	29.7	34.1	29.5	30.0	37.0	24.0	37.4
	30-39歳	22.8	30.2	27.7	29.2	27.0	31.5	25.8	26.4	29.3	25.6	26.5
	40-49歳	20.8	17.9	25.7	19.3	20.5	23.5	19.6	21.1	21.9	23.8	25.6
	50-59歳	13.1	11.8	15.1	12.4	13.7	15.0	13.1	17.8	13.4	16.4	18.0
	60-69歳	5.8	7.4	8.1	9.1	9.2	6.3	7.9	6.6	8.5	8.0	6.7
	70歳以上	2.2	3.4	4.6	4.9	4.2	3.7	3.9	4.1	3.2	4.2	3.3
女性	総数	8.9	10.5	12.8	10.9	10.9	11.9	9.7	9.8	10.5	10.1	10.7
	20-29歳	22.5	24.9	26.2	23.2	28.6	28.8	22.1	25.4	23.5	25.3	23.1
	30-39歳	13.9	16.3	21.7	18.1	15.1	18.1	14.8	13.6	18.3	14.4	19.5
	40-49歳	11.0	12.8	14.8	12.1	15.2	16.0	12.1	12.2	13.5	13.7	14.9
	50-59歳	7.7	9.7	13.4	10.6	10.4	11.2	9.2	13.8	10.7	11.8	11.8
	60-69歳	4.6	5.1	8.6	7.2	5.4	7.6	6.5	5.2	7.4	6.7	6.3
	70歳以上	2.2	3.8	5.2	4.7	4.6	3.8	3.6	3.8	4.4	3.8	4.1

第３章　身体活動・運動及び睡眠に関する状況

１．運動習慣者の状況

運動習慣のある者の割合は男性で 35.1%、女性で 27.4%であり、この 10 年間でみると男性では有意な増減はなく、女性では減少傾向である。年齢階級別にみると、その割合は男女ともに 30 歳代で最も低く、それぞれ 18.4%、9.8%である。

図 21－1　運動習慣のある者の割合の年次推移（20 歳以上）（平成 18～28 年）

図 21－2　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 18～28 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 22　運動習慣のある者の割合（20 歳以上、性・年齢階級別、全国補正値）

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

２．歩数の状況

歩数の平均値は男性で 6,984 歩、女性で 6,029 歩であり、この 10 年間でみると男女ともに有意な増減はみられない。

20～64 歳の歩数の平均値は男性 7,769 歩、女性 6,770 歩であり、65 歳以上では男性 5,744 歩、女性 4,856 歩である。

図 23－１　歩数の平均値の年次推移（20 歳以上）（平成 18～28 年）

図 23－２　年齢調整した、歩数の平均値の年次推移（20 歳以上）（平成 18～28 年）

※平成 24 年以降は、100 歩未満又は5万歩以上の者は除く。

図 24　歩数の平均値（20 歳以上、性・年齢階級別、全国補正値）

※100 歩未満又は5万歩以上の者は除く。

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

３．睡眠の状況

ここ1ヶ月間、睡眠で休養が十分にとれていない者の割合は 19.7%であり、平成 21 年、24 年、26 年、28 年の推移でみると、有意に増加している。性・年齢階級別にみると、男女ともにその割合は 20～50 歳代で2割を超えている。

図 25 睡眠で休養が十分にとれていない者の割合の年次推移
（20 歳以上、男女計・年齢階級別）（平成 21 年、24 年、26 年、28 年）

問：ここ1ヶ月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。

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

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

図 26 睡眠で休養が十分にとれていない者の割合（20 歳以上、性・年齢階級別、全国補正値）

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、男性で 14.6%、女性で 9.1%である。平成 22 年からの推移でみると、男性では有意な増減はみられず、女性では有意に増加している。年齢階級別にみると、その割合は男性では 50 歳代、女性では 40 歳代が最も高い。

図 27　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推移（20 歳以上、男女別）
（平成 22 年、23 年、24 年、26 年、27 年、28 年）

※「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。
ビール中瓶1本（同5度・500ml）、焼酎 0.6 合（同 25 度・約 110ml）、ワイン 1/4 本（同 14 度・約 180ml）、
ウイスキーダブル1杯（同 43 度・60ml）、缶チューハイ 1.5 缶（同5度・約 520ml）

※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 23 年 16.5%、平成 24 年 14.6%、平成 26 年 15.7%、平成 27 年 13.6%、平成 28 年 14.7%であり、女性で平成 22 年 8.0%、平成 23 年 8.9%、平成 24 年 7.9%、平成 26 年 9.5 %、平成 27 年 8.6%、平成 28 年で 9.5%であった。平成 22 年からの推移でみると、男性では有意な増減はなく、女性では有意に増加している。

図 28　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、全国補正値）

（参考）「健康日本２１（第二次）」の目標
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少
目標値：　男性 13%　女性 6.4%

２．喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している者の割合は 18.3%であり、男女別にみると男性 30.2%、女性 8.2%である。この 10 年間でみると、いずれも有意に減少している。年齢階級別にみると、30～50 歳代男性では他の年代よりもその割合が高く、約4割が現在習慣的に喫煙している。

図 29－１　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 18～28 年）

図 29－２　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 18～28 年）

※「現在習慣的に喫煙している者」とは、たばこを「毎日吸っている」又は「時々吸う日がある」と回答した者。
なお、平成 24 年までは、これまでたばこを習慣的に吸っていたことがある者＊のうち、「この1ヶ月間に毎日又はときどきたばこを吸っている」と回答した者。
＊平成 18～22 年は、合計 100 本以上又は6ヶ月以上たばこを吸っている（吸っていた）者

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

図 30　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、全国補正値）

３． 禁煙意思の有無の状況

現在習慣的に喫煙している者のうち、たばこをやめたいと思う者の割合は 27.7%であり、男女別にみると男性 25.4%、女性 35.0%である。平成 19 年以降でみると、男性では平成 22 年まで増加傾向がみられ、その後有意に減少している。女性でも同様の推移であるが、有意な増減はみられない。

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 19～28 年）

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 19～28 年）

※平成 24 年は未実施。

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、全国補正値）

４．受動喫煙の状況

自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）を有する者（現在喫煙者除く）の割合について場所別にみると、「飲食店」では 42.2%と4割を超えて最も高く、次いで「遊技場」では 34.4%、「職場」では 30.9%、「路上」では 30.5%といずれも3割を超えている。

図 33　自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)を有する者の割合の年次推移（20 歳以上、現在喫煙者を除く）（平成 15 年、20 年、23 年、25 年、27 年、28 年）

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

※現在喫煙者：現在習慣的に喫煙している者。
※「受動喫煙の機会を有する者」とは、家庭：毎日受動喫煙の機会を有する者、その他：月１回以上受動喫煙の機会を有する者。
※学校、飲食店、遊技場などに勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は、「職場」欄に回答。
※屋内・屋外等、受動喫煙が生じた場所や場面は不明。

（参考）「健康日本２１（第二次）」の目標
受動喫煙（家庭・職場・飲食店・行政機関・医療機関）の機会を有する者の割合の減少
目標値：　「家庭」３%、　「職場」受動喫煙の無い職場の実現、
「飲食店」15%、　「行政機関」・「医療機関」０%

第５章　歯・口腔の健康に関する状況

１．歯科検診受診の状況

過去１年間に歯科検診を受けた者の割合は 52.9%であり、平成 21 年、24 年、28 年の推移でみると有意に増加している。性・年齢階級別にみると、男女とも年齢が高い層でその割合が高い。

図 34　過去１年間に歯科検診を受けた者の割合の年次推移（20 歳以上、男女計・年齢階級別）
（平成 21 年、24 年、28 年）

※年齢調整した、歯科検診を受診した者の割合（総数）は、平成 21 年で 33.8%、平成 24 年で 47.0%、平成 28 年で 51.5%であり、平成 21 年、24 年、28 年の推移でみると、有意に増加している。

図 35　過去１年間に歯科検診を受けた者の割合（20 歳以上、性・年齢階級別、全国補正値）

（参考）「健康日本２１（第二次）」の目標
過去１年間に歯科検診を受診した者の割合の増加
目標値：　65%

第６章　健康づくりに関係するボランティア活動・社会参加に関する状況

１．健康づくりに関係するボランティア活動への参加の状況

この１年間に健康づくりに関係した何らかのボランティア活動を行った者の割合は 27.8%であり、平成 24 年と比べても同程度である。年齢階級別にみると、その割合は 60 歳代で最も高い。

図 36　この１年間に健康づくりに関係した何らかのボランティア活動を行った者の割合の年次比較（20 歳以上、男女計・年齢階級別、全国補正値）（平成 24 年、28 年）

問：あなたがこの１年間に行ったボランティア活動（近隣の人への手助け・支援を含む）のうち、健康づくりに関係したものはありますか。

※「健康づくりに関係した何らかのボランティア活動を行った者」とは、①食生活などの生活習慣の改善のための活動、②スポーツ・文化・芸術に関係した活動、③まちづくりのための活動、④子どもを対象とした活動、⑤高齢者を対象とした活動、⑥防犯・防災に関係した活動、⑦自然や環境を守るための活動、⑧上記以外の活動、のうち１つでも健康づくりに関係した活動があると回答した者。

（参考）「健康日本２１（第二次）」の目標
健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている国民の割合の増加
目標値：　35%

２．高齢者の社会参加の状況

現在働いている、又は、何らかの地域活動を行っている 60 歳以上の高齢者の割合は男性 62.4%、女性 55.0%である。平成 24 年と比べても同程度である。

図 37　社会参加している高齢者の割合の年次比較（60 歳以上、性・年齢階級別、全国補正値）（平成 24 年、28 年）

問：あなたは現在働いていますか。又は、ボランティア活動、地域社会活動（町内会、地域行事など）、趣味やおけいこ事を行っていますか。

（参考）「健康日本２１（第二次）」の目標
高齢者の社会参加の促進（就業又は何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加）
目標値：　80%

≪参考≫ 栄養素・食品群別摂取量に関する状況

１．栄養素等摂取量

表５　栄養素等摂取量（１歳以上、男女計・年齢階級別、全国補正値）

（1人1日当たり平均値）

		総　数	1- 6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	(再掲) 20歳以上
解析対象者	人	26,133	1,244	1,988	1,050	1,489	2,557	3,400	3,263	4,948	6,194	21,851
エネルギー	kcal	1,865	1,258	1,976	2,097	1,856	1,881	1,878	1,918	1,943	1,808	1,878
たんぱく質	g	68.5	44.1	70.9	75.1	67.0	67.5	67.1	70.2	73.1	68.6	69.3
うち動物性	g	37.4	24.9	41.5	44.5	38.0	36.8	36.9	37.9	39.0	36.1	37.4
脂質	g	57.2	39.9	63.9	69.0	60.9	60.2	59.4	59.3	57.8	51.0	56.9
うち動物性	g	29.1	21.3	35.5	37.9	30.9	30.3	29.7	29.3	28.7	25.8	28.5
飽和脂肪酸	g	15.74	12.49	20.36	19.62	16.74	16.41	16.12	15.99	15.18	13.59	15.28
一価不飽和脂肪酸	g	19.70	13.28	21.45	24.63	21.83	21.18	20.97	20.59	19.77	17.02	19.65
n-6系脂肪酸	g	9.61	6.18	9.67	11.12	10.24	10.27	10.21	10.19	9.94	8.65	9.73
n-3系脂肪酸	g	2.16	1.17	1.83	2.04	2.05	2.07	2.09	2.22	2.49	2.33	2.26
コレステロール	mg	311	203	306	390	318	315	307	320	327	301	313
炭水化物	g	252.8	177.3	271.4	283.2	248.1	249.7	247.4	253.9	261.0	255.3	253.8
食物繊維	g	14.2	8.6	13.0	12.4	12.2	12.8	12.7	14.3	16.3	16.4	14.7
うち水溶性	g	3.3	2.1	3.2	2.9	3.0	3.1	3.0	3.3	3.7	3.7	3.4
うち不溶性	g	10.3	6.2	9.5	9.0	8.7	9.2	9.3	10.4	11.9	12.0	10.7
ビタミンＡ	μgRE	524	394	562	496	473	475	491	545	548	569	529
ビタミンＤ	μg	7.5	3.7	6.6	6.5	6.0	6.1	6.5	7.2	9.0	9.4	7.8
ビタミンＥ	mg	6.4	4.2	6.0	6.4	6.1	6.2	6.2	6.7	7.1	6.7	6.6
ビタミンＫ	μg	225	128	180	200	194	213	212	230	264	253	236
ビタミンB_1	mg	0.86	0.57	0.91	0.97	0.86	0.86	0.85	0.89	0.90	0.84	0.87
ビタミンB_2	mg	1.15	0.80	1.26	1.13	1.07	1.06	1.06	1.16	1.24	1.21	1.16
ナイアシン	mgNE	14.4	7.6	12.2	14.0	13.8	14.1	14.6	15.7	16.3	14.7	15.0
ビタミンB_6	mg	1.11	0.71	1.05	1.09	1.04	1.03	1.04	1.14	1.24	1.21	1.14
ビタミンB_{12}	μg	6.0	3.2	5.2	4.9	5.1	5.3	5.2	6.0	7.2	7.1	6.3
葉酸	μg	277	153	227	240	236	245	252	286	322	325	290
パントテン酸	mg	5.45	3.90	6.03	5.72	5.13	5.21	5.14	5.49	5.79	5.59	5.47
ビタミンＣ	mg	89	52	67	70	66	66	71	86	111	120	94
ナトリウム	mg	3,770	2,116	3,435	3,677	3,653	3,755	3,716	3,914	4,148	3,943	3,902
食塩相当量	g	9.6	5.4	8.7	9.3	9.3	9.5	9.4	9.9	10.5	10.0	9.9
カリウム	mg	2,219	1,464	2,160	1,999	1,908	1,991	2,024	2,251	2,513	2,489	2,279
カルシウム	mg	502	409	646	467	412	441	437	485	541	544	495
マグネシウム	mg	238	147	221	215	207	220	224	247	271	260	246
リン	mg	976	674	1,066	1,015	900	925	926	989	1,054	1,004	982
鉄	mg	7.4	4.4	6.6	7.1	6.8	7.0	7.0	7.7	8.4	8.1	7.7
亜鉛	mg	8.0	5.4	8.6	9.3	8.0	8.0	8.0	8.1	8.3	7.7	8.0
銅	mg	1.11	0.69	1.07	1.13	1.04	1.07	1.06	1.14	1.21	1.17	1.14
脂肪エネルギー比率	%	27.4	27.9	29.0	29.6	29.5	28.6	28.3	27.7	26.6	25.1	27.1
炭水化物エネルギー比率	%	57.8	58.2	56.5	55.9	55.9	56.8	57.3	57.5	58.2	59.7	58.0
動物性たんぱく質比率	%	52.8	54.5	57.6	57.4	54.6	52.8	52.9	52.2	51.6	50.7	52.0
穀類エネルギー比率	%	40.9	39.3	40.9	44.5	43.0	43.0	42.3	40.8	39.3	39.7	40.8

※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６　栄養素等摂取量（１歳以上、男性・年齢階級別、全国補正値）

（1人1日当たり平均値）

		総　数	1- 6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	(再掲) 20歳以上
解析対象者	人	12,202	611	1,045	559	710	1,207	1,581	1,486	2,307	2,696	9,987
エネルギー	kcal	2,071	1,280	2,100	2,425	2,113	2,092	2,122	2,145	2,160	1,997	2,097
たんぱく質	g	74.6	45.1	75.4	85.7	74.5	73.6	74.8	76.1	79.1	74.4	75.7
うち動物性	g	41.1	25.8	44.3	50.8	42.7	40.9	41.7	41.3	42.5	39.2	41.2
脂質	g	61.6	40.9	66.9	76.6	67.7	65.0	64.6	63.2	61.7	54.7	61.4
うち動物性	g	32.0	22.2	37.6	42.9	35.0	33.0	33.2	31.9	31.3	28.1	31.4
飽和脂肪酸	g	16.74	12.80	21.36	21.94	18.38	17.27	16.98	16.61	16.02	14.42	16.18
一価不飽和脂肪酸	g	21.49	13.72	22.63	27.81	24.65	23.20	23.17	22.30	21.38	18.34	21.49
n-6系脂肪酸	g	10.43	6.24	10.10	12.37	11.47	11.28	11.23	11.05	10.77	9.30	10.62
n-3系脂肪酸	g	2.34	1.23	1.92	2.24	2.27	2.28	2.35	2.39	2.67	2.53	2.46
コレステロール	mg	335	206	320	431	347	340	332	350	353	321	339
炭水化物	g	279.2	179.4	289.9	334.6	285.6	278.0	278.8	282.1	286.4	277.7	281.1
食物繊維	g	14.5	8.6	13.4	13.5	12.5	12.9	13.1	14.4	16.5	16.9	15.0
うち水溶性	g	3.4	2.1	3.3	3.2	3.0	3.1	3.1	3.3	3.8	3.9	3.5
うち不溶性	g	10.5	6.2	9.8	9.8	9.0	9.3	9.5	10.5	12.0	12.4	10.9
ビタミンＡ	μgRE	539	397	601	542	489	465	523	574	559	568	541
ビタミンＤ	μg	7.9	3.9	7.1	7.3	6.2	6.4	7.2	7.3	9.3	9.9	8.2
ビタミンＥ	mg	6.7	4.4	6.1	6.9	6.4	6.6	6.5	6.7	7.3	7.0	6.9
ビタミンＫ	μg	233	125	196	210	199	217	221	240	270	267	245
ビタミンB_1	mg	0.93	0.58	0.95	1.12	0.97	0.94	0.93	0.96	0.95	0.90	0.94
ビタミンB_2	mg	1.20	0.82	1.32	1.24	1.14	1.10	1.10	1.20	1.28	1.27	1.20
ナイアシン	mgNE	15.8	7.8	13.1	15.8	15.6	15.7	16.6	16.9	17.8	16.1	16.6
ビタミンB_6	mg	1.20	0.73	1.10	1.23	1.13	1.11	1.15	1.21	1.32	1.31	1.23
ビタミンB_{12}	μg	6.5	3.5	5.6	5.5	5.5	5.7	6.0	6.4	7.8	7.7	6.8
葉酸	μg	283	156	236	252	244	251	262	291	328	334	297
パントテン酸	mg	5.82	3.96	6.42	6.47	5.57	5.54	5.58	5.85	6.09	5.95	5.83
ビタミンＣ	mg	87	53	66	71	67	65	70	82	105	119	92
ナトリウム	mg	4,077	2,097	3,600	4,077	3,995	4,110	4,139	4,269	4,494	4,243	4,251
食塩相当量	g	10.4	5.3	9.1	10.4	10.2	10.4	10.5	10.8	11.4	10.8	10.8
カリウム	mg	2,297	1,489	2,257	2,219	1,998	2,067	2,130	2,291	2,556	2,603	2,356
カルシウム	mg	511	421	678	508	430	442	435	478	539	562	498
マグネシウム	mg	251	148	232	242	222	234	240	258	284	278	260
リン	mg	1,044	692	1,129	1,144	983	988	1,004	1,047	1,119	1,073	1,051
鉄	mg	7.8	4.4	6.9	7.8	7.2	7.3	7.5	8.0	8.7	8.6	8.1
亜鉛	mg	8.8	5.5	9.2	10.8	9.1	8.7	9.0	8.9	9.1	8.4	8.8
銅	mg	1.20	0.69	1.13	1.30	1.14	1.16	1.16	1.22	1.30	1.26	1.23
脂肪エネルギー比率	%	26.5	28.1	28.7	28.3	28.8	27.7	27.2	26.4	25.5	24.3	26.1
炭水化物エネルギー比率	%	58.9	57.8	56.8	57.4	57.0	58.0	58.6	59.3	59.8	60.7	59.3
動物性たんぱく質比率	%	53.4	55.3	58.0	57.3	55.2	54.0	53.8	52.6	51.8	51.0	52.6
穀類エネルギー比率	%	42.7	39.2	41.6	47.0	46.1	45.0	44.4	42.7	41.7	40.7	42.8

※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７　栄養素等摂取量（１歳以上、女性・年齢階級別、全国補正値）

（1人1日当たり平均値）

		総　数	1- 6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	(再掲) 20歳以上
解析対象者	人	13,931	633	943	491	779	1,350	1,819	1,777	2,641	3,498	11,864
エネルギー	kcal	1,687	1,237	1,837	1,773	1,631	1,694	1,677	1,727	1,751	1,663	1,694
たんぱく質	g	63.2	43.1	65.8	64.8	60.5	62.1	60.7	65.2	67.8	64.1	64.0
うち動物性	g	34.2	24.0	38.2	38.3	33.9	33.1	32.9	34.9	36.0	33.7	34.2
脂質	g	53.4	38.9	60.5	61.4	55.0	56.0	55.1	55.9	54.3	48.3	53.2
うち動物性	g	26.6	20.5	33.0	32.9	27.2	27.9	26.8	27.1	26.4	24.1	26.2
飽和脂肪酸	g	14.86	12.20	19.24	17.33	15.30	15.65	15.41	15.46	14.44	12.95	14.53
一価不飽和脂肪酸	g	18.15	12.87	20.12	21.51	19.35	19.38	19.16	19.14	18.35	16.00	18.12
n-6系脂肪酸	g	8.90	6.13	9.18	9.89	9.16	9.37	9.37	9.45	9.21	8.15	8.98
n-3系脂肪酸	g	2.01	1.12	1.73	1.84	1.86	1.89	1.87	2.08	2.33	2.18	2.09
コレステロール	mg	290	200	290	351	292	294	285	295	303	286	292
炭水化物	g	229.9	175.2	250.6	232.5	215.2	224.6	221.4	230.2	238.5	238.0	231.0
食物繊維	g	13.9	8.6	12.6	11.3	11.9	12.6	12.4	14.2	16.1	15.9	14.4
うち水溶性	g	3.3	2.1	3.1	2.7	3.0	3.1	2.9	3.3	3.7	3.6	3.4
うち不溶性	g	10.1	6.1	9.1	8.2	8.5	9.1	9.1	10.4	11.8	11.6	10.5
ビタミンＡ	μgRE	511	391	519	450	459	484	465	520	538	569	520
ビタミンＤ	μg	7.2	3.6	5.9	5.7	5.9	5.8	6.0	7.2	8.6	8.9	7.5
ビタミンＥ	mg	6.3	4.1	5.9	5.9	5.7	5.9	6.0	6.6	6.9	6.6	6.4
ビタミンＫ	μg	219	130	162	190	189	211	205	222	259	243	229
ビタミンB_1	mg	0.80	0.56	0.87	0.83	0.77	0.78	0.78	0.84	0.85	0.79	0.81
ビタミンB_2	mg	1.10	0.79	1.18	1.02	1.01	1.02	1.02	1.13	1.20	1.17	1.12
ナイアシン	mgNE	13.2	7.4	11.2	12.3	12.2	12.7	12.9	14.7	15.1	13.6	13.8
ビタミンB_6	mg	1.04	0.69	0.98	0.95	0.95	0.95	0.95	1.07	1.18	1.14	1.07
ビタミンB_{12}	μg	5.5	2.9	4.8	4.2	4.8	4.9	4.5	5.7	6.6	6.7	5.8
葉酸	μg	272	151	218	228	229	240	244	283	317	318	285
パントテン酸	mg	5.13	3.84	5.59	4.97	4.73	4.92	4.78	5.18	5.53	5.32	5.16
ビタミンＣ	mg	91	52	68	69	65	66	71	90	115	121	97
ナトリウム	mg	3,504	2,134	3,249	3,283	3,352	3,441	3,366	3,614	3,842	3,713	3,610
食塩相当量	g	8.9	5.4	8.3	8.3	8.5	8.7	8.6	9.2	9.8	9.4	9.2
カリウム	mg	2,152	1,441	2,050	1,782	1,829	1,925	1,937	2,217	2,476	2,402	2,216
カルシウム	mg	493	398	610	426	396	439	439	491	543	531	492
マグネシウム	mg	226	146	209	189	194	209	210	238	259	247	234
リン	mg	916	657	996	888	827	868	861	939	996	951	925
鉄	mg	7.1	4.3	6.1	6.5	6.5	6.7	6.5	7.4	8.1	7.8	7.3
亜鉛	mg	7.3	5.3	7.9	7.8	7.1	7.3	7.1	7.4	7.6	7.2	7.3
銅	mg	1.03	0.69	0.99	0.97	0.95	0.99	0.97	1.07	1.13	1.10	1.06
脂肪エネルギー比率	%	28.1	27.6	29.4	30.8	30.1	29.4	29.2	28.8	27.6	25.6	27.9
炭水化物エネルギー比率	%	56.9	58.5	56.1	54.4	54.9	55.8	56.2	56.0	56.9	58.9	57.0
動物性たんぱく質比率	%	52.3	53.7	57.2	57.4	54.1	51.8	52.2	51.9	51.4	50.4	51.6
穀類エネルギー比率	%	39.4	39.4	40.2	42.0	40.2	41.2	40.5	39.3	37.3	38.9	39.2

※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。

２．食品群別摂取量

表８　食品群別摂取量（１歳以上、性・年齢階級別、全国補正値）

（g，１人１日当たり平均値）

		総　数	1- 6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	(再掲) 20歳以上
総数	解析対象者（人）	26,133	1,244	1,988	1,050	1,489	2,557	3,400	3,263	4,948	6,194	21,851
	穀類	422.1	264.0	443.0	520.7	447.9	447.1	438.9	432.6	421.5	396.8	424.3
	いも類	53.8	35.8	62.4	52.7	50.4	49.4	48.0	51.8	56.4	59.9	54.0
	砂糖・甘味料類	6.5	3.6	5.5	6.2	5.9	6.1	5.7	6.6	7.2	7.8	6.8
	豆類	58.6	32.0	44.4	43.3	47.9	54.4	51.1	62.7	70.4	69.5	62.2
	種実類	2.5	1.1	2.0	1.7	1.7	1.9	2.4	3.3	3.1	2.8	2.7
	野菜類	265.9	149.0	242.1	233.5	232.1	245.4	246.0	271.8	304.8	300.6	276.5
	緑黄色野菜	84.5	51.5	70.4	76.4	66.4	73.0	76.0	81.4	97.5	104.0	88.1
	果実類	98.9	98.7	77.8	72.4	57.6	49.3	59.6	84.4	126.2	153.5	102.2
	きのこ類	16.0	7.2	12.4	13.2	14.0	13.9	13.8	17.9	20.0	18.1	17.0
	藻類	10.9	6.4	8.2	8.1	8.4	10.0	9.0	11.0	13.1	13.7	11.6
	魚介類	65.6	29.5	46.1	47.0	50.4	53.2	55.7	67.2	84.6	83.0	70.5
	肉類	95.5	61.6	111.8	152.4	123.7	114.4	113.6	100.4	83.9	66.3	93.0
	卵類	35.6	22.5	30.1	47.4	35.9	35.7	34.7	36.4	38.2	36.1	36.3
	乳類	131.8	194.5	306.2	137.7	94.1	96.9	94.1	108.6	117.8	128.5	111.2
	油脂類	10.9	6.7	10.9	13.4	12.6	12.5	12.4	11.7	11.0	8.9	11.0
	菓子類	26.3	30.5	37.3	29.4	25.7	26.0	23.4	24.8	24.6	25.3	24.9
	嗜好飲料類	605.1	211.2	314.2	419.4	525.5	623.1	690.4	733.9	737.2	611.6	664.9
	調味料・香辛料類	93.5	54.0	77.6	77.4	91.4	91.9	95.4	101.3	105.4	96.8	98.1
男性	解析対象者（人）	12,202	611	1,045	559	710	1,207	1,581	1,486	2,307	2,696	9,987
	穀類	492.4	268.0	484.2	638.4	542.4	524.2	527.1	510.3	497.2	452.0	499.0
	いも類	56.2	36.2	65.4	56.8	54.8	50.3	48.9	56.2	57.1	63.6	56.3
	砂糖・甘味料類	6.6	3.5	5.6	6.9	5.9	6.0	5.8	6.6	7.5	7.8	6.8
	豆類	59.6	31.4	45.3	49.7	43.1	51.1	52.6	62.3	73.5	74.1	63.5
	種実類	2.4	1.2	1.9	1.9	1.8	1.9	2.2	2.6	3.0	2.9	2.6
	野菜類	272.3	148.4	248.6	250.7	236.2	254.7	257.8	277.0	309.9	308.8	283.7
	緑黄色野菜	83.4	53.0	73.0	78.1	64.6	72.9	77.5	77.4	94.7	104.0	86.7
	果実類	89.2	101.2	73.9	74.9	54.9	41.0	51.1	67.8	108.8	147.7	90.9
	きのこ類	16.0	7.5	12.9	14.7	13.9	13.4	13.8	18.2	20.0	18.1	17.0
	藻類	11.2	5.5	8.3	8.1	8.4	10.8	10.0	11.6	13.4	14.2	12.1
	魚介類	71.8	31.7	48.5	51.5	51.9	60.9	64.7	72.5	93.3	91.9	78.0
	肉類	111.2	63.2	123.1	180.7	147.5	131.7	136.9	117.3	97.1	75.3	109.1
	卵類	37.8	22.2	30.6	50.5	38.9	38.9	36.1	40.3	41.3	37.8	38.9
	乳類	127.9	199.0	323.0	154.8	95.0	88.9	76.9	92.5	101.4	124.9	100.2
	油脂類	12.0	6.9	11.2	15.2	14.9	14.0	13.7	12.6	12.1	9.5	12.2
	菓子類	23.9	33.1	37.4	28.0	20.3	21.6	19.3	22.3	20.4	24.2	21.6
	嗜好飲料類	665.3	225.7	342.0	439.5	599.3	681.8	761.5	809.6	823.7	686.5	740.6
	調味料・香辛料類	102.8	52.9	82.8	88.3	99.9	103.1	113.9	111.6	117.7	102.1	108.9
女性	解析対象者（人）	13,931	633	943	491	779	1,350	1,819	1,777	2,641	3,498	11,864
	穀類	361.3	260.3	396.5	404.7	364.9	378.6	366.1	367.0	354.5	354.4	361.8
	いも類	51.7	35.5	59.2	48.6	46.6	48.6	47.2	48.1	55.8	57.0	52.1
	砂糖・甘味料類	6.5	3.6	5.4	5.6	5.8	6.1	5.6	6.6	7.1	7.7	6.7
	豆類	57.7	32.5	43.4	37.0	52.0	57.3	49.9	63.0	67.7	65.9	61.2
	種実類	2.6	1.1	2.2	1.4	1.6	2.0	2.5	3.9	3.1	2.8	2.8
	野菜類	260.4	149.5	234.7	216.6	228.6	237.2	236.3	267.4	300.3	294.3	270.5
	緑黄色野菜	85.4	50.2	67.5	74.8	68.0	73.1	74.7	84.9	99.9	104.0	89.2
	果実類	107.3	96.4	82.1	69.9	59.9	56.7	66.7	98.5	141.7	158.0	111.7
	きのこ類	15.9	6.9	11.9	11.6	14.0	14.2	13.8	17.7	20.0	18.0	17.0
	藻類	10.6	7.3	8.1	8.1	8.3	9.3	8.2	10.4	12.8	13.4	11.1
	魚介類	60.3	27.4	43.4	42.6	49.0	46.3	48.3	62.8	76.9	76.2	64.3
	肉類	81.9	60.1	99.1	124.6	102.8	99.1	94.3	86.2	72.3	59.3	79.6
	卵類	33.7	22.8	29.5	44.3	33.2	32.9	33.5	33.1	35.4	34.8	34.1
	乳類	135.3	190.2	287.4	120.7	93.3	104.0	108.4	122.1	132.2	131.2	120.3
	油脂類	10.0	6.4	10.6	11.6	10.6	11.1	11.2	10.9	10.1	8.4	10.1
	菓子類	28.4	28.1	37.2	30.8	30.5	30.0	26.8	26.9	28.4	26.1	27.6
	嗜好飲料類	552.9	197.6	282.8	399.5	460.7	571.0	631.7	669.9	660.6	554.1	601.7
	調味料･香辛料類	85.4	54.9	71.7	66.7	83.8	82.0	80.1	92.7	94.5	92.7	89.1

※特定保健用食品は、該当する食品群に含む。