

結果の概要

- ・結果の概要における「高かった」「低かった」「増加した」「減少した」など、集計結果の評価に関わるコメントは、統計学的な検定（有意水準5%とした）に基づき記述した。
- ・解析対象者数については（ ）内で併記した。

第1部 社会経済状況と生活習慣等に関する状況

1. 所得と生活習慣等に関する状況

世帯の所得別(200万円未満, 200万円以上400万円未満, 400万円以上600万円未満, 600万円以上)に世帯員の生活習慣等(食生活, 運動, 喫煙, 飲酒, 睡眠, 健診, 体型, 歯の本数)の状況を比較した結果は, 以下のとおり。

- 食塩摂取量は, 世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して, 男性では200万円未満の世帯員で有意に少ない。また, 野菜摂取量は, 世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して, 男性では200万円未満及び200万円以上400万円未満の世帯員で有意に少ない。さらに, 果物摂取量が100g未満の者の割合は, 世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して, 女性では200万円未満の世帯員で有意に高い。
- 歩数の平均値は, 世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して, 男性では200万円未満の世帯員で有意に少なく, 女性では200万円未満, 200万円以上400万円未満及び400万円以上600万円未満の世帯員で有意に少ない。
- 現在習慣的に喫煙している者の割合は, 世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して, 男性では200万円未満及び200万円以上400万円未満の世帯員で有意に高く, 女性では200万円未満の世帯員で有意に高い。
- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は, 世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して, 男性では200万円未満及び400万円以上600万円未満の世帯員で有意に低い。
- 睡眠による休養が十分にとれていない者の割合は, 世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して, 女性では200万円未満の世帯員で有意に高い。
- 健診の未受診者の割合は, 世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して, 男女ともに200万円未満, 200万円以上400万円未満及び400万円以上600万円未満の世帯員で有意に高い。
- やせの者の割合は, 世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して, 男性では200万円以上400万円未満の世帯員で有意に高い。
- 歯の本数が20歯未満と回答した者の割合は, 世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して, 男性では200万円未満, 200万円以上400万円未満及び400万円以上600万円未満の世帯員で有意に高く, 女性では200万円未満及び200万円以上400万円未満の世帯員で有意に高い。

表1 解析対象世帯における年間所得の状況

※解析対象:生活習慣調査票の間13に有効回答した世帯から,「わからない」と回答した世帯を除く。

	世帯数	%
総数	2,913	-
200万円未満	617	21.1
200万円以上400万円未満	917	31.5
400万円以上600万円未満	580	19.9
600万円以上	799	27.4

表2 所得と生活習慣等に関する状況(20歳以上, 男女別)

注1) 推定値は、年齢階級(20-39歳, 40-59歳, 60-69歳, 70歳以上の4区分)と世帯員数(1人, 2人, 3人, 4人, 5人以上世帯の5区分)での調整値。割合に関する項目は直接法, 平均値に関する項目は共分散分析を用いて算出。
 注2) 「所得」とは、生活習慣調査票の問13で、回答した過去1年間の世帯の収入(税込み)。
 注3) 世帯の所得額を当該世帯員に当てはめて多変量解析(割合に関する項目はロジスティック回帰分析, 平均値に関する項目は共分散分析)を用いて600万円以上を基準とした他の3群との群間比較を実施。
 注4) ★は世帯の所得が600万円以上の世帯員と比較して群間の有意差があった項目。

		①200万円未満		②200万円以上 400万円未満		③400万円以上 600万円未満		④600万円以上		① vs ④	② vs ④	③ vs ④	
		人数	割合 又は 平均値	人数	割合 又は 平均値	人数	割合 又は 平均値	人数	割合 又は 平均値				
1. 食生活	食塩摂取量の平均値	(男性)	281	10.5g	705	10.9g	537	11.1g	821	11.2g	★		
		(女性)	453	9.2g	802	9.3g	574	9.2g	900	9.3g			
	野菜摂取量の平均値	(男性)	281	253.9g	705	271.2g	537	301.2g	821	296.6g	★	★	
		(女性)	453	266.6g	802	264.4g	574	283.7g	900	278.5g			
	果物摂取量 100g 未満 の者の割合	(男性)	281	64.4%	705	65.3%	537	62.7%	821	67.9%			
		(女性)	453	64.5%	802	56.3%	574	53.3%	900	55.7%	★		
2. 運動	運動習慣のない者 の割合	(男性)	179	66.4%	439	70.6%	285	66.3%	407	61.7%			
		(女性)	325	70.9%	534	76.5%	375	78.6%	560	63.1%			
	歩数の平均値	(男性)	253	5,327	653	6,751	522	7,243	798	7,015	★		
		(女性)	396	5,685	743	5,897	548	5,779	868	6,373	★	★	★
3. 喫煙	現在習慣的に喫煙 している者の割合	(男性)	337	34.3%	810	32.9%	613	29.4%	925	27.3%	★	★	
		(女性)	529	13.7%	911	9.6%	646	6.6%	1,001	6.5%	★		
4. 飲酒	生活習慣病のリスクを高 める量を飲酒している 者の割合	(男性)	338	12.1%	809	15.3%	615	13.8%	927	19.2%	★		★
		(女性)	528	6.6%	911	8.7%	645	15.6%	1,001	8.7%			
5. 睡眠	睡眠で休養が十分とれて いない者の割合	(男性)	338	16.4%	810	22.5%	615	20.0%	927	22.0%			
		(女性)	529	28.1%	910	20.9%	644	22.4%	999	20.2%	★		
6. 健診	未受診者の割合	(男性)	337	40.7%	810	29.8%	615	19.2%	927	16.7%	★	★	★
		(女性)	528	41.1%	909	34.2%	644	36.8%	1,001	26.1%	★	★	★
7. 体型	肥満者の割合	(男性)	260	30.0%	660	30.8%	486	31.9%	732	32.0%			
		(女性)	431	18.5%	712	23.8%	518	28.1%	804	27.0%			
	やせの者の割合	(男性)	260	4.8%	660	5.1%	486	2.7%	732	2.2%			★
		(女性)	431	9.0%	712	10.7%	518	11.4%	804	9.9%			
8. 歯の本数	歯の本数 20 歯未満と 回答した者の割合	(男性)	334	30.2%	802	24.0%	612	21.3%	927	18.9%	★	★	★
		(女性)	529	29.8%	905	22.2%	643	16.6%	998	21.6%	★	★	

※「運動習慣のない者」とは、「運動習慣のある者(1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者)」に該当しない者。

※「現在習慣的に喫煙している者」とは、喫煙の状況が「毎日吸う」又は「時々吸う」と回答した者。

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

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

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

※「睡眠で休養が十分とれていない者」とは、睡眠で休養が「あまりとれていない」又は「まったくとれていない」と回答した者。

※「未受診者」とは、過去1年間の健診等を「受診しなかった」と回答した者。

※「肥満者」とはBMI 25.0以上の者、「やせの者」とは、BMI 18.5未満の者。

2. 所得と食生活等に関する状況

<食品を選択する際に重視する点>

・食品を選択する際に「おいしさ」、「栄養価」、「季節感・旬」を重視すると回答した者の割合は、世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、男女ともに200万円未満の世帯員で有意に低い。

<主食・主菜・副菜を組み合わせて食べている食事の頻度>

・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べる頻度が「ほとんど毎日」と回答した者の割合は、世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、男女ともに200万円未満の世帯員で有意に低い。また、「ほとんどない」と回答した者の割合は、世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、男女ともに200万円未満の世帯員で有意に高い。

<主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることができない理由等>

・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度が週5日以下と回答した者における主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることがバランスの良い食事であることを知っている者の割合は、600万円以上の世帯員に比較して、男性では200万円未満の世帯員で有意に低い。
 ・主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることができない理由は、「食費の余裕がない」と回答した者の割合が世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、男女ともに200万円未満の世帯員で有意に高い。また、「外食が多く難しい」と回答した者の割合は、世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、男女ともに200万円未満の世帯員で有意に低い。

<食品群別摂取量等>

・肉類、乳類の摂取量は、世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、男女ともに200万円未満の世帯員で有意に少ない。
 ・エネルギー摂取量は、世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、男女ともに200万円未満の世帯員で有意に少ない。

▼表3～5及び図1について▼

注1)生活習慣調査票の問1と問2に回答した者、かつ、世帯主又は世帯の代表者が問12と問13に回答した世帯の世帯員を集計対象とした。

なお、同一世帯で複数の世帯員が問12又は問13に回答した世帯、及び問13で「わからない」と回答した世帯は集計から除外した。

注2)推定値は、年齢階級(20-39歳、40-59歳、60-69歳、70歳以上の4区分)と世帯員数(1人、2人、3人、4人、5人以上世帯の5区分)での調整値。割合に関する項目は直接法、平均値に関する項目は共分散分析を用いて算出。

注3)「所得」とは、生活習慣調査票の問13で、回答した過去1年間の世帯の収入(税込み)。

注4)世帯の所得額を当該世帯員に当てはめて多変量解析(割合に関する項目はロジスティック回帰分析、平均値に関する項目は共分散分析)を用いて600万円以上を基準とした他の3群との群間比較を実施。

注5)★は世帯の所得が600万円以上の世帯員と比較して群間の有意差があった項目。

表3 所得と食品を選択する際に重視する点に関する状況(20歳以上、男女別)

			①200万円未満	②200万円以上	③400万円以上	④600万円以上	①	②	③
			400万円未満	600万円未満		vs	vs	vs	
							④	④	④
解析対象者 (人)	(男性)		338	810	614	927			
	(女性)		529	909	644	1,001			
おいしさ (%)	(男性)		65.5	73.3	76.9	78.5	★	★	
	(女性)		66.6	76.8	81.6	85.3	★	★	★
好み (%)	(男性)		63.4	69.5	71.8	70.7	★		
	(女性)		66.3	65.2	64.3	71.5			
栄養価 (%)	(男性)		25.3	29.5	31.6	34.3	★		
	(女性)		45.1	55.9	60.7	62.1	★		
季節感・旬 (%)	(男性)		26.2	28.0	29.9	35.7	★	★	
	(女性)		39.8	54.0	59.2	60.0	★		
安全性 (%)	(男性)		40.1	40.8	46.2	45.3			
	(女性)		61.3	64.3	72.6	67.3	★	★	
価格 (%)	(男性)		49.4	54.0	50.9	50.6			
	(女性)		68.1	71.1	76.2	72.0			★

図1 所得と主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度の状況(20歳以上, 男女別)

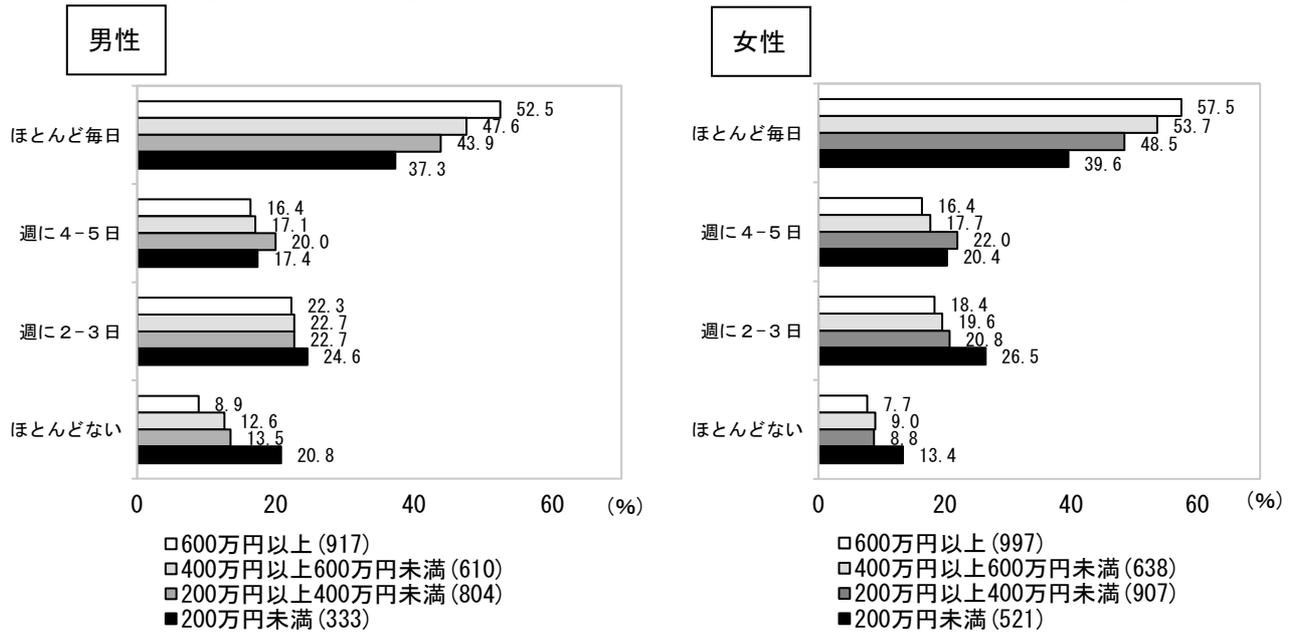


表4 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度が週5日以下と回答した者における所得と主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることがバランスの良い食事であることを知っている者の割合(20歳以上, 男女別)

	①200万円未満		②200万円以上400万円未満		③400万円以上600万円未満		④600万円以上		①	②	③
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	vs ④	vs ④	vs ④
男性	211	81.8	424	86.6	326	91.5	497	88.2	★	★	
女性	307	93.2	449	97.6	333	86.3	471	87.7			

表5 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度が週5日以下と回答した者における所得と主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることができない理由に関する状況(20歳以上, 男女別)

理由	性別	①200万円未満		②200万円以上400万円未満		③400万円以上600万円未満		④600万円以上		①	②	③
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	vs ④	vs ④	vs ④
解析対象者	(人)	(男性) 177	(女性) 281	(男性) 366	(女性) 436	(男性) 298	(女性) 323	(男性) 458	(女性) 458			
時間がない	(%)	(男性) 31.4	(女性) 38.9	(男性) 37.8	(女性) 43.6	(男性) 38.2	(女性) 45.7	(男性) 37.3	(女性) 42.3			
食費の余裕がない	(%)	(男性) 22.1	(女性) 28.9	(男性) 13.7	(女性) 18.8	(男性) 3.8	(女性) 8.0	(男性) 7.6 ★	(女性) 5.3 ★	★	★	★
手間がかかる	(%)	(男性) 41.1	(女性) 56.5	(男性) 44.9	(女性) 51.8	(男性) 45.0	(女性) 51.6	(男性) 39.7	(女性) 49.7			
量が多くなる	(%)	(男性) 14.0	(女性) 22.5	(男性) 15.4	(女性) 26.0	(男性) 14.6	(女性) 18.2	(男性) 7.8	(女性) 18.1			
外食が多く, 難しい	(%)	(男性) 6.9	(女性) 3.4	(男性) 16.8	(女性) 6.3	(男性) 20.8	(女性) 4.9	(男性) 30.2 ★	(女性) 11.2 ★	★	★	★
その他	(%)	(男性) 24.7	(女性) 21.5	(男性) 21.1	(女性) 17.8	(男性) 22.5	(女性) 16.3	(男性) 20.7	(女性) 18.5			

表6 所得と食品群別摂取量等に関する状況(20歳以上, 男女別)

			①200万円未満	②200万円以上 400万円未満	③400万円以上 600万円未満	④600万円以上	① vs ④	② vs ④	③ vs ④
解析対象者	(人)	(男性)	281	705	537	821			
		(女性)	453	802	574	900			
穀類	(g)	(男性)	501.3	509.3	495.4	482.9			★
		(女性)	368.5	369.2	349.7	350.8			★
いも類	(g)	(男性)	50.8	50.5	53.9	54.4			
		(女性)	46.1	47.1	51.5	50.9			
砂糖・甘味料類	(g)	(男性)	6.8	6.7	7.3	6.5			
		(女性)	5.8	7.2	6.8	6.8			
豆類	(g)	(男性)	58.0	64.2	68.4	71.1			
		(女性)	55.9	59.4	69.9	72.2	★	★	
種実類	(g)	(男性)	0.7	2.6	2.5	2.2			★
		(女性)	3.0	2.5	2.3	3.2			
野菜類	(g)	(男性)	253.9	271.2	301.2	296.6	★	★	
		(女性)	266.6	264.4	283.7	278.5			
果実類	(g)	(男性)	75.8	89.5	89.3	88.0			
		(女性)	89.3	111.2	114.2	114.2			★
きのこ類	(g)	(男性)	13.1	15.1	17.0	20.4	★	★	★
		(女性)	16.7	17.0	17.9	17.9			
藻類	(g)	(男性)	9.3	9.5	10.4	9.7			
		(女性)	7.8	8.3	9.2	8.7			
魚介類	(g)	(男性)	75.2	68.7	78.6	76.0			
		(女性)	59.3	62.4	60.6	65.2			
肉類	(g)	(男性)	106.8	124.8	127.1	129.3			★
		(女性)	79.7	88.3	90.1	91.9			★
卵類	(g)	(男性)	37.6	44.7	46.1	44.8			★
		(女性)	39.7	41.2	40.4	39.7			
乳類	(g)	(男性)	84.4	95.4	101.5	111.4	★	★	
		(女性)	101.0	118.3	119.6	126.3			★
食塩	(g)	(男性)	10.5	10.9	11.1	11.2			★
		(女性)	9.2	9.3	9.2	9.3			
エネルギー	(kcal)	(男性)	2,041	2,167	2,207	2,187			★
		(女性)	1,651	1,737	1,730	1,767			★

注1) 栄養摂取状況調査票に回答した者、かつ世帯主又は世帯の代表者が生活習慣調査票の問12と問13に回答した世帯の世帯員(20歳以上)を集計対象とした。なお、同一世帯で複数の世帯員が問12又は問13に回答した世帯、及び問13で「わからない」と回答した世帯は集計から除外した。

注2) 推定値は、年齢階級(20-39歳, 40-59歳, 60-69歳, 70歳以上の4区分)と世帯員数(1人, 2人, 3人, 4人, 5人以上世帯の5区分)での調整値。割合に関する項目は直接法、平均値に関する項目は共分散分析を用いて算出。

注3) 世帯の所得額を当該世帯員に当てはめて多変量解析(割合に関する項目はロジスティック回帰分析、平均値に関する項目は共分散分析)を用いて600万円以上を基準とした他の3群との群間比較を実施。

注4) ★は世帯の所得が600万円以上の世帯員と比較して群間の有意差があった項目。

3. 就業時間と生活習慣等に関する状況

1週間の平均的な就業時間の状況は、男性では週に40～48時間、女性では週に1～39時間が最も多い。

1週間の平均的な就業時間と生活習慣等に関する状況は、就業時間が週に1～39時間の者は、男女ともに健診を未受診の者の割合が高く、就業時間が週に60時間以上の者は、男女ともに肥満者の割合が高い傾向にある。

図2 1週間の平均的な就業時間の状況(20歳以上, 性・年齢階級別)

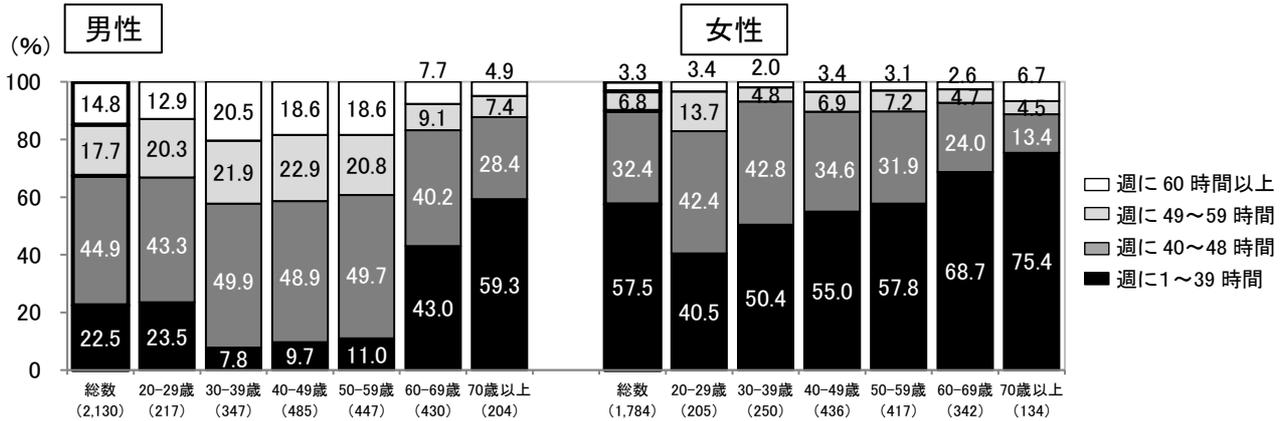


表7 1週間の平均的な就業時間と生活習慣等に関する状況(20歳以上, 男女別)

※網掛け部分は、各項目において最も値が大きい(野菜摂取量の平均値は最も小さい)カテゴリを示す。

項目	性別	週に1～39時間		週に40～48時間		週に49～59時間		週に60時間以上	
		人数	割合 又は 平均値	人数	割合 又は 平均値	人数	割合 又は 平均値	人数	割合 又は 平均値
食生活	食塩摂取量の平均値(g)	411	11.7g	808	11.0g	336	10.9g	260	11.1g
	野菜摂取量の平均値(g)	882	9.4g	496	9.1g	101	9.0g	48	9.5g
運動	運動習慣のない者の割合	411	308.1g	808	283.3g	336	277.3g	260	279.4g
		882	271.2g	496	254.3g	101	255.0g	48	268.0g
喫煙	現在習慣的に喫煙している者の割合	240	64.6%	423	78.0%	151	81.5%	120	78.3%
		582	82.5%	280	87.1%	59	88.1%	26	96.2%
飲酒	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合	479	30.9%	956	34.4%	377	29.7%	314	38.5%
		1026	10.9%	578	12.3%	122	10.7%	58	6.9%
睡眠	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	480	14.6%	956	18.4%	377	17.2%	315	22.9%
		1026	11.9%	578	13.8%	122	19.7%	58	19.0%
健診	睡眠で休養が十分とれていない者の割合	480	18.1%	957	22.6%	378	31.7%	315	42.2%
		1026	25.3%	578	29.9%	122	34.4%	58	32.8%
体型	健診未受診者の割合	480	26.3%	957	15.3%	378	11.9%	315	16.2%
		1025	29.4%	577	15.1%	122	18.9%	58	20.7%
	肥満者の割合	382	31.7%	729	32.2%	284	32.7%	229	34.9%
		825	20.2%	422	17.8%	85	23.5%	43	30.2%
	382	3.4%	729	3.4%	284	2.8%	229	2.6%	
	825	12.1%	422	15.6%	85	8.2%	43	9.3%	

※「運動習慣のない者」とは、「運動習慣のある者(1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者)」に該当しない者。
 ※「現在習慣的に喫煙している者」とは、喫煙の状況が「毎日吸っている」又は「時々吸う日がある」と回答した者。
 ※「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性20g以上の者とし、以下の方法で算出した。
 ①男性:「毎日×2合以上」+「週5～6日×2合以上」+「週3～4日×3合以上」+「週1～2日×5合以上」+「月1～3日×5合以上」
 ②女性:「毎日×1合以上」+「週5～6日×1合以上」+「週3～4日×1合以上」+「週1～2日×3合以上」+「月1～3日×5合以上」
 ※「睡眠で休養が十分とれていない者」とは、睡眠で休養が「あまりとれていない」又は「まったくとれていない」と回答した者。
 ※「未受診者」とは、過去1年間の健診等を「受診しなかった」と回答した者。
 ※「肥満者」とはBMI 25.0以上の者、「やせの者」とは、BMI 18.5未満の者。

第2部 基本項目

第1章 身体状況及び糖尿病等に関する状況

1. 肥満及びやせの状況

肥満者(BMI \geq 25 kg/m²)の割合は男性 32.2%, 女性 21.9%であり, この10年間でみると, 男女とも有意な増減はみられない。

やせの者(BMI $<$ 18.5 kg/m²)の割合は男性 3.7%, 女性 11.2%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。また, 20歳代女性のやせの割合は 19.8%である。

65歳以上の高齢者の低栄養傾向の者(BMI \leq 20 kg/m²)の割合は男性 10.3%, 女性 20.3%であり, この10年間でみると男女とも有意な増減はみられない。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平成23年)

図3-1 肥満者(BMI \geq 25 kg/m²)の割合の年次推移(20歳以上)(平成20~30年)

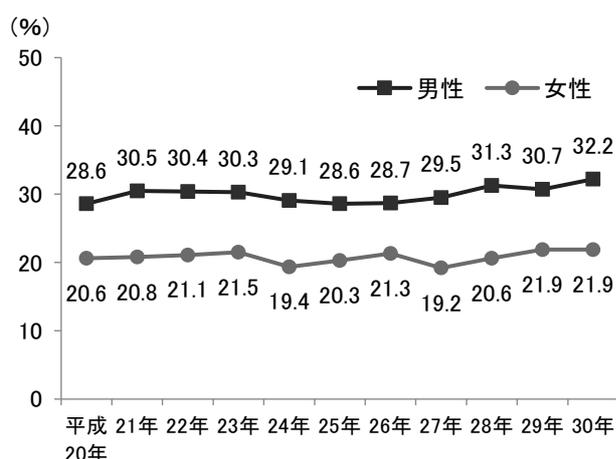


図3-2 年齢調整した, 肥満者(BMI \geq 25 kg/m²)の割合の年次推移(20歳以上)(平成20~30年)

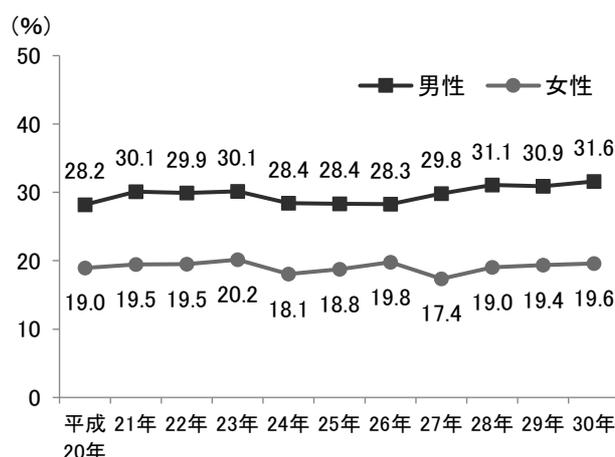
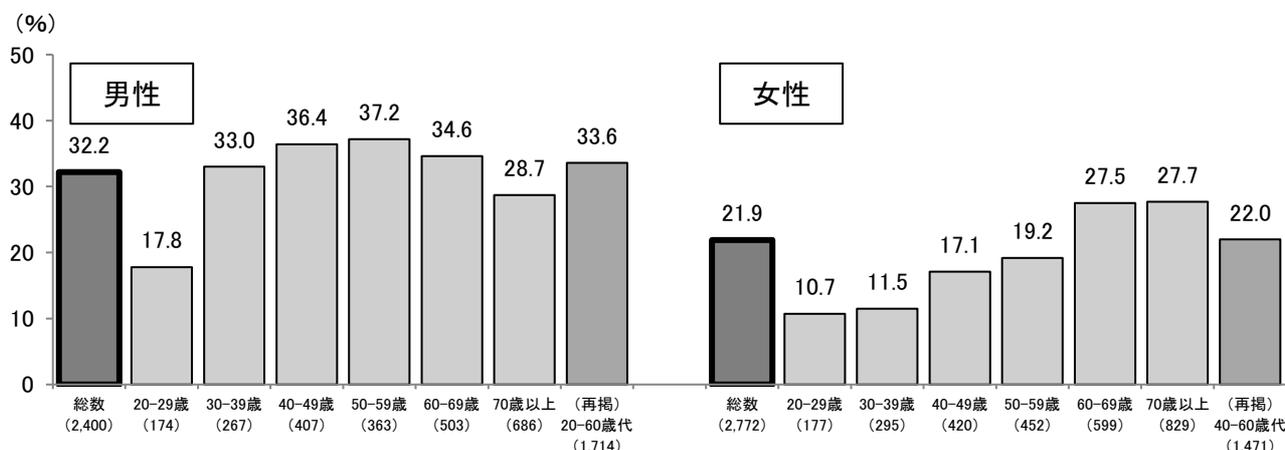


図4 肥満者(BMI \geq 25 kg/m²)の割合(20歳以上, 性・年齢階級別)



(参考) 「健康日本21(第二次)」の目標

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

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

図5-1 やせの者(BMI<18.5 kg/m²)の割合の年次推移(20歳以上)(平成20~30年)

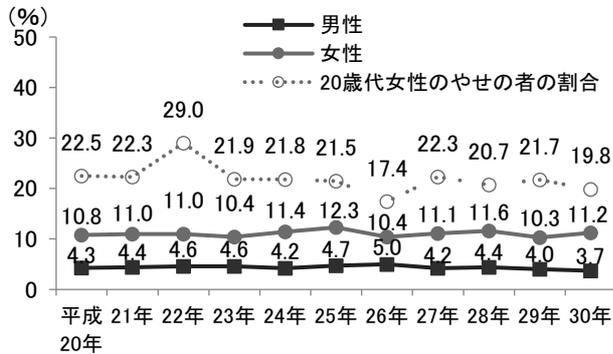
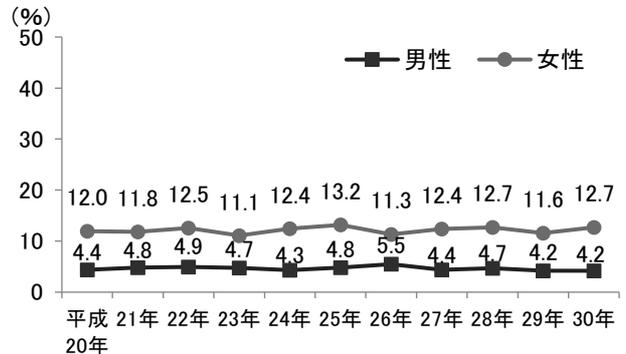


図5-2 年齢調整した、やせの者(BMI<18.5 kg/m²)の割合の年次推移(20歳以上)(平成20~30年)



(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6-1 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20~30年)

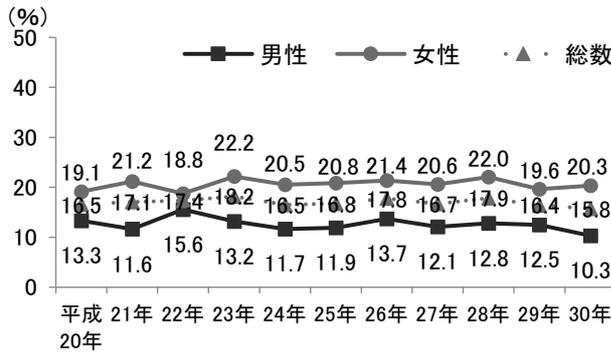
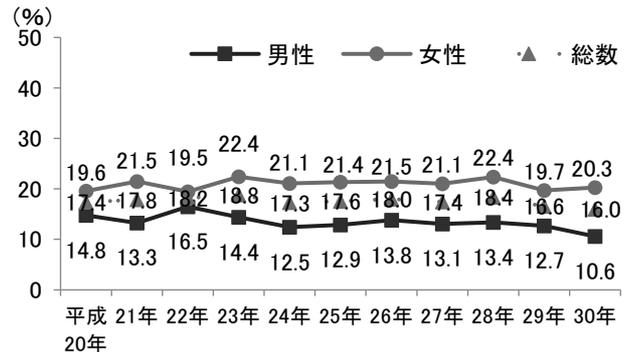
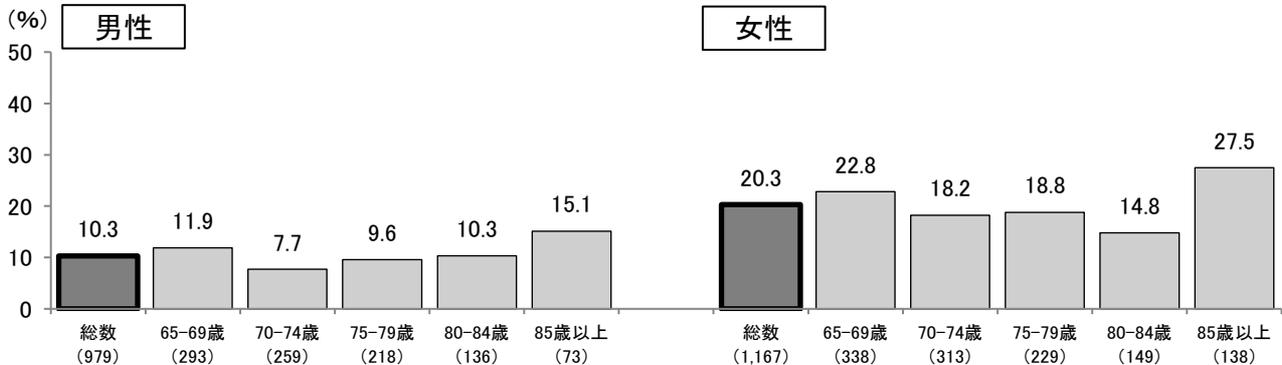


図6-2 年齢調整した、低栄養傾向の者(BMI≤20 kg/m²)の割合の年次推移(65歳以上)(平成20~30年)



(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%

図7 低栄養傾向の者(BMI≤20 kg/m²)の割合(65歳以上, 性・年齢階級別)



(参考)低栄養傾向の者(BMI≤20 kg/m²)について
 「健康日本21(第二次)」では、「やせあるいは低栄養状態にある高齢者」ではなく、より緩やかな基準を用いて「低栄養傾向にある高齢者」の割合を減少させることを重視している。その際、「低栄養傾向」の基準として、要介護や総死亡リスクが統計学的に有意に高くなるポイントとして示されている BMI20 以下を指標として設定している。

2. 糖尿病に関する状況

「糖尿病が強く疑われる者」の割合は男性 18.7%，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。

▼「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、身体状況調査票の問診において「これまでに医療機関や健診で糖尿病といわれたことの有無」、「現在、糖尿病治療の有無」及び「現在の状況」が有効回答である者のうち、ヘモグロビン A1c(NGSP)値が 6.5%以上(平成 23 年まではヘモグロビン A1c(JDS)値が 6.1%以上)又は「糖尿病治療の有無」に「有」と回答した者。

図8-1 「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20~30年)

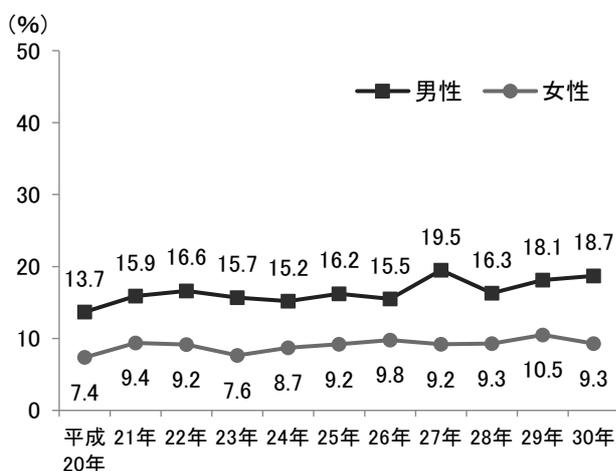


図8-2 年齢調整した「糖尿病が強く疑われる者」の割合の年次推移(20歳以上)(平成20~30年)

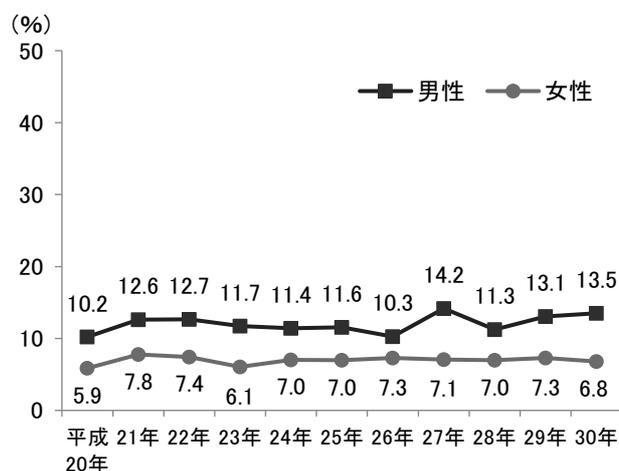
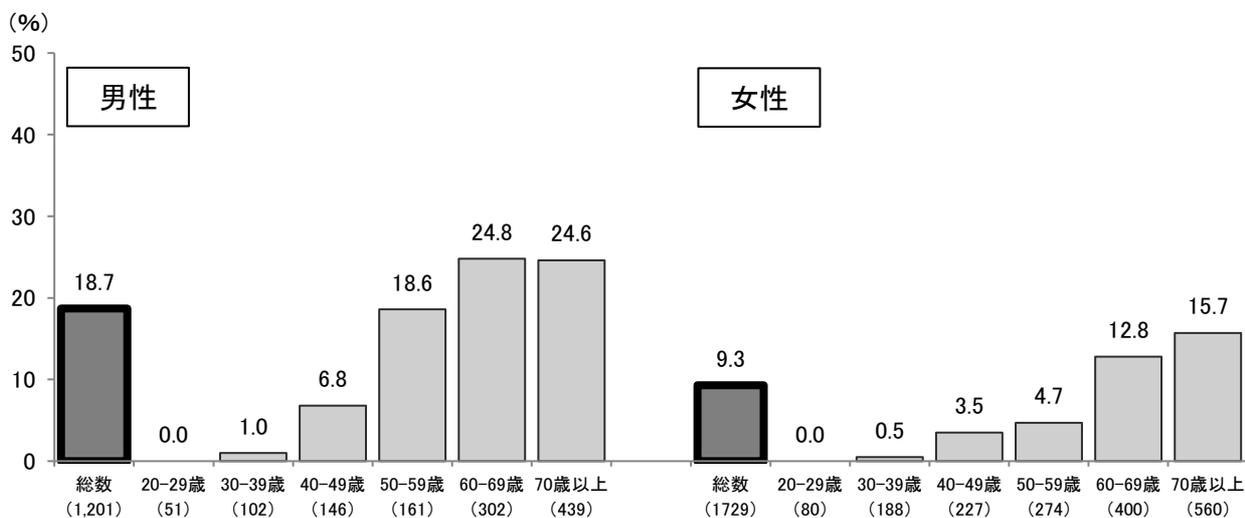


図9 「糖尿病が強く疑われる者」の割合(20歳以上, 性・年齢階級別)



3. 血圧に関する状況

収縮期(最高)血圧の平均値は男性 134.7mmHg, 女性 127.9mmHg 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 140mmHg 以上の者の割合は男性 36.2%, 女性 26.0% 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 10-1 収縮期(最高)血圧の平均値の年次推移(20 歳以上)(平成 20~30 年)

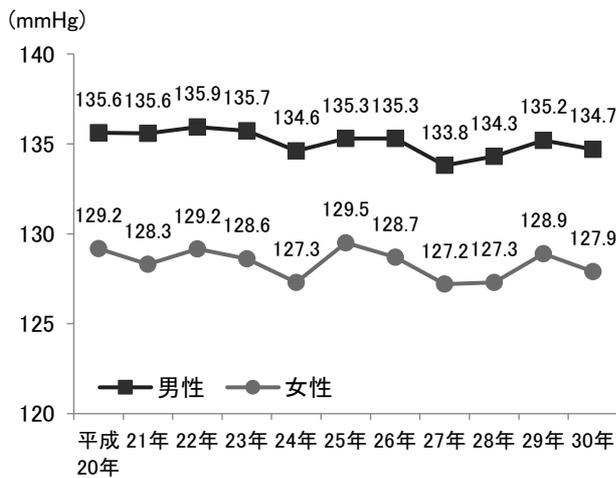
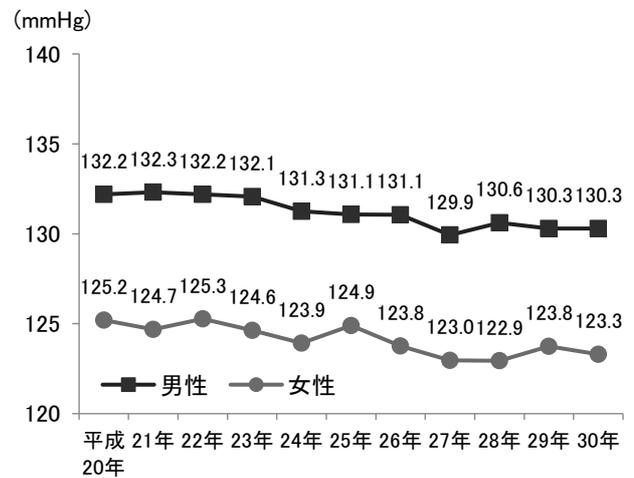


図 10-2 年齢調整した, 収縮期(最高)血圧の平均値の年次推移(20 歳以上)(平成 20~30 年)



(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 134mmHg, 女性 129mmHg

図 11-1 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 20~30 年)

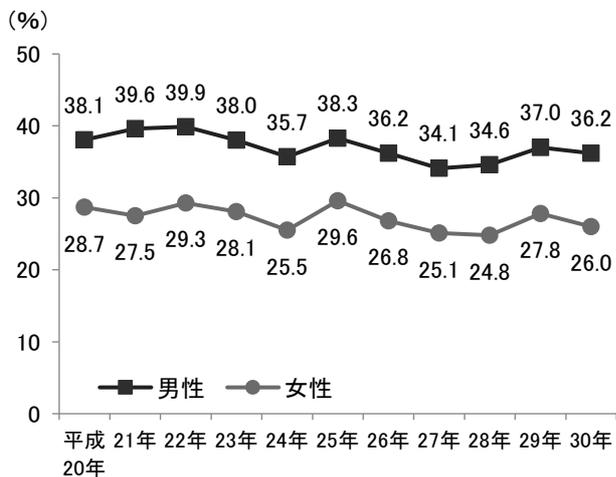
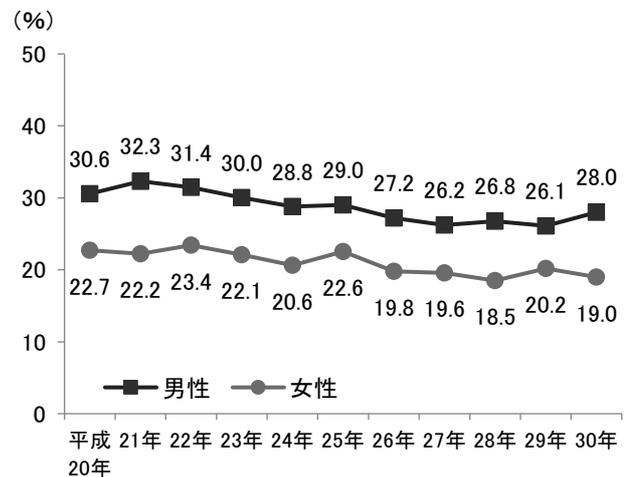


図 11-2 年齢調整した, 収縮期(最高)血圧が 140mmHg 以上の者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 20~30 年)



4. 血中コレステロールに関する状況

血清総コレステロール値が 240mg/dL 以上の者の割合は男性 12.2%、女性 21.1%である。この 10 年間でみると、男性は有意な増減はみられないが、女性は有意に増加している。

血清 non HDL コレステロール値の平均値は男性 141.8mg/dL、女性 142.6mg/dL である。この 10 年間でみると、男女とも有意な増減はみられない。

図 12-1 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 20~30 年)

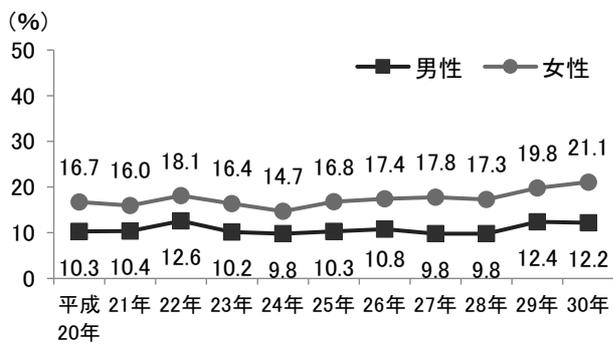
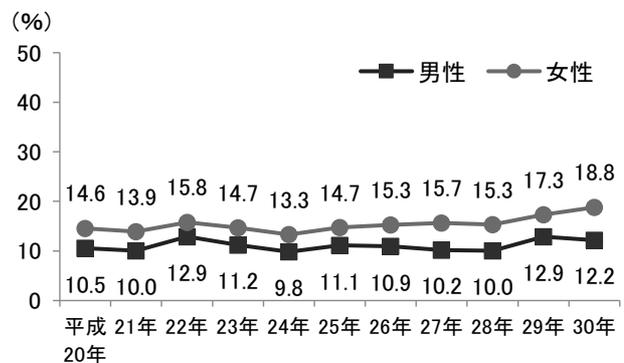


図 12-2 年齢調整した、血清総コレステロールが 240mg/dL 以上の者の割合の年次推移(20 歳以上) (平成 20~30 年)



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

図 13-1 血清 non HDL コレステロール値の平均値の年次推移(20 歳以上) (平成 20~30 年)

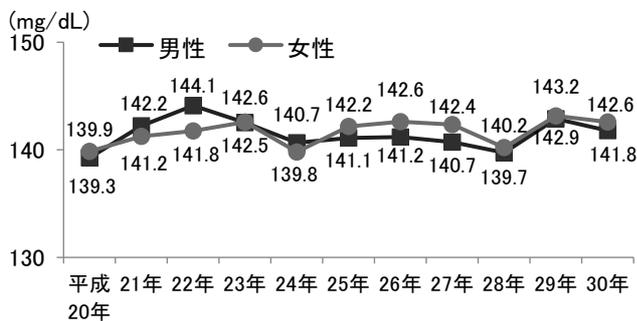
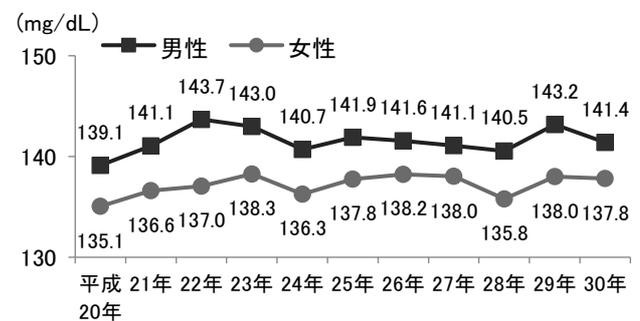


図 13-2 年齢調整した、血清 non HDL コレステロール値の平均値の年次推移(20 歳以上) (平成 20~30 年)



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

第2章 栄養・食生活に関する状況

1. 食塩摂取量の状況

食塩摂取量の平均値は 10.1g であり、男女別にみると男性 11.0g、女性 9.3g 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 60 歳代で最も高い。

図 14-1 食塩摂取量の平均値の年次推移 (20 歳以上) (平成 20~30 年)

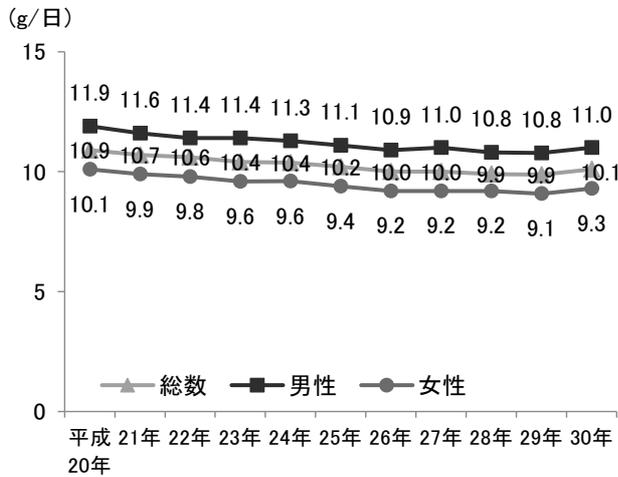


図 14-2 年齢調整した、食塩摂取量の平均値の年次推移 (20 歳以上) (平成 20~30 年)

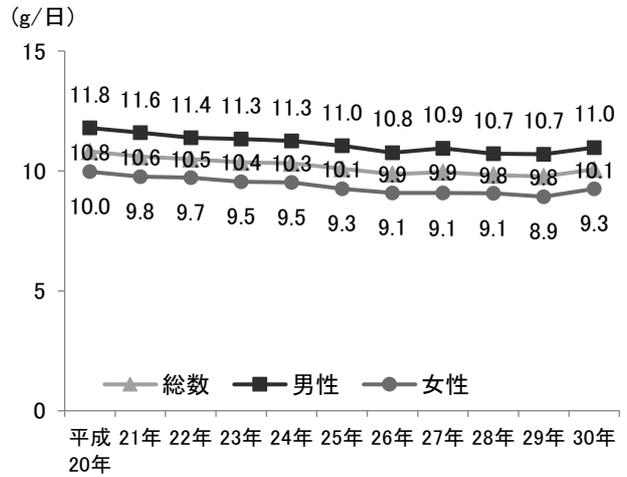
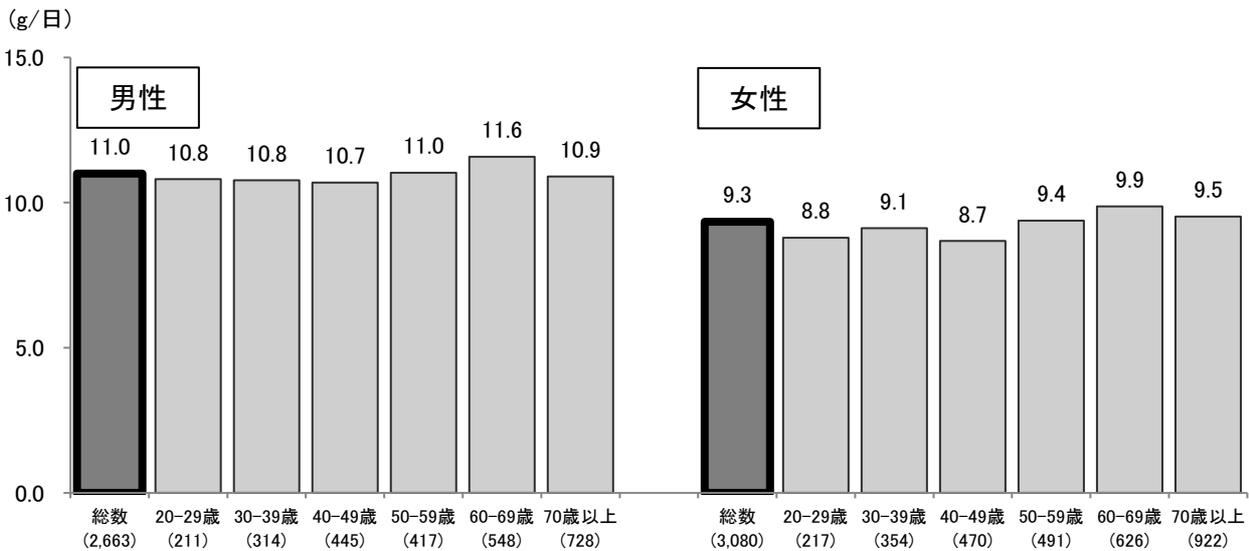


図 15 食塩摂取量の平均値 (20 歳以上、性・年齢階級別)



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

2. 野菜摂取量の状況

野菜摂取量の平均値は 281.4g であり、男女別にみると男性 290.9g、女性 273.3g である。この 10 年間でみると、いずれも有意な増減はみられない。年齢階級別にみると、男女ともに 20～40 歳代で少なく、60 歳以上で多い。

図 16-1 野菜摂取量の平均値の年次推移 (20 歳以上) (平成 20～30 年)

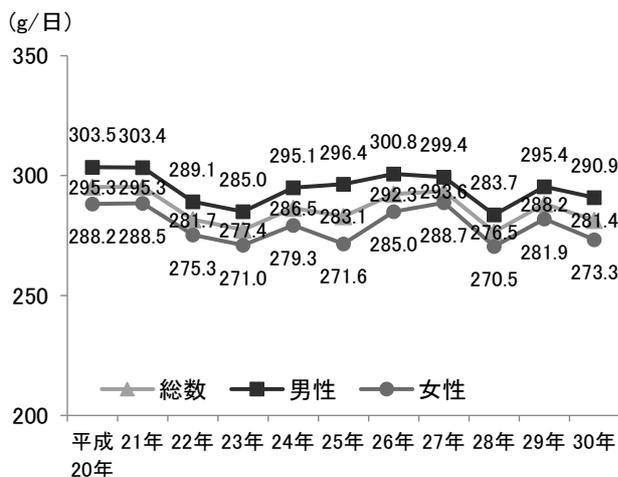


図 16-2 年齢調整した、野菜摂取量の平均値の年次推移 (20 歳以上) (平成 20～30 年)

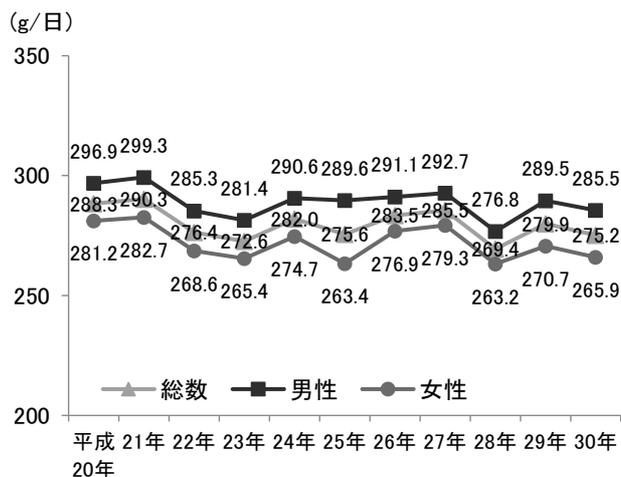
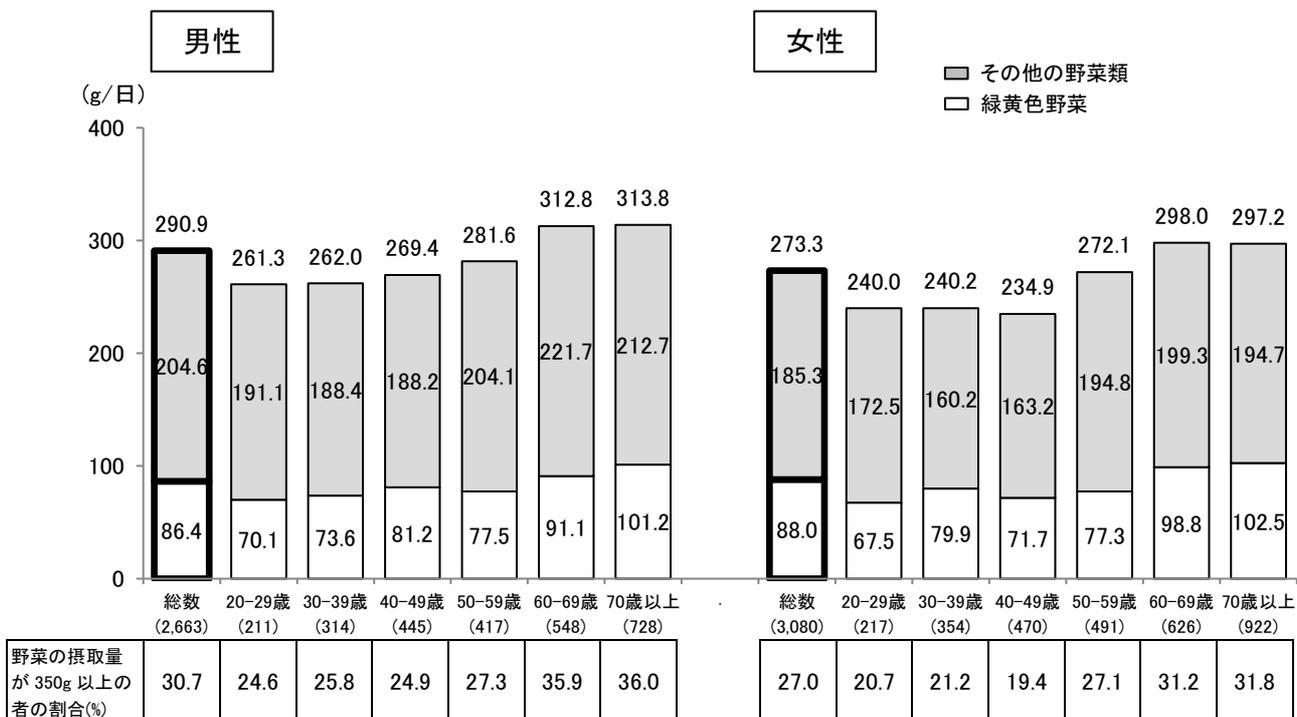


図 17 野菜摂取量の平均値 (20 歳以上、性・年齢階級別)



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

3. 食品の選択に関する状況

3-1. 食品を選択する際に重視する点

食品を選択する際に重視する点として回答した者の割合が男女とも高い項目は「おいしさ」であり、男性 74.4%、女性 77.4%である。男女の違いが大きい主な項目は、「栄養価」、「季節感・旬」、「安全性」、次いで「鮮度」、「価格」である。

図 18 食品を選択する際に重視する点 (20 歳以上, 男女別)

問: あなたはふだん食品を選択する際にどのようなことを重視していますか。

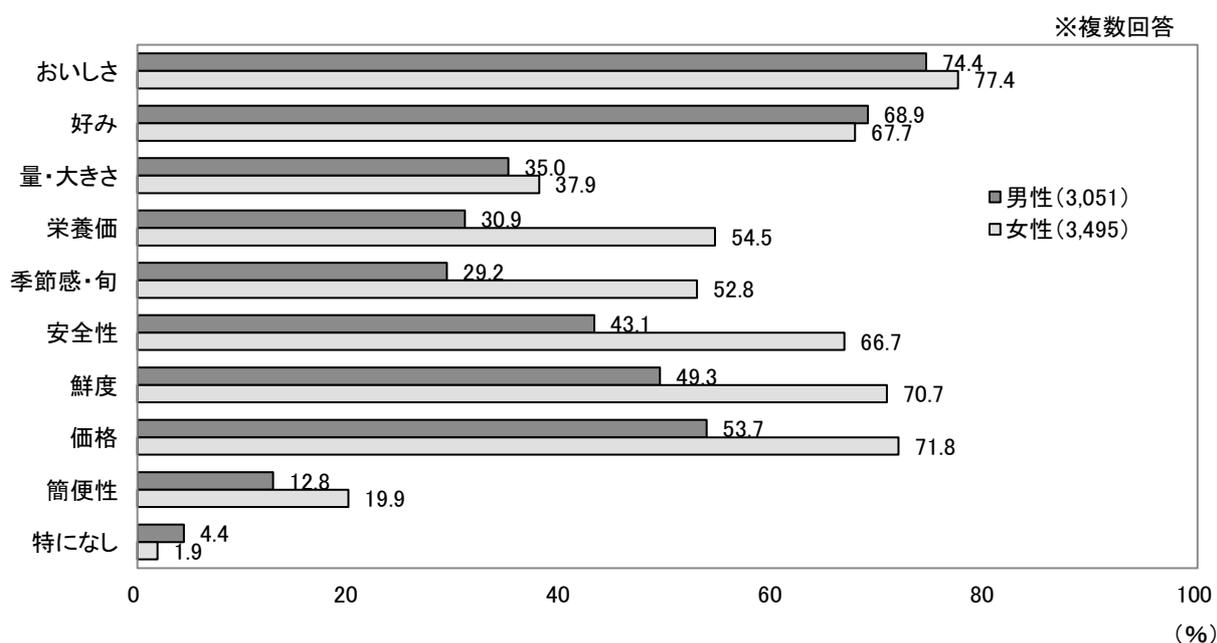


表 8 食品を選択する際に重視する点 (20 歳以上, 性・年齢階級別)

	総数		20~29 歳		30~39 歳		40~49 歳		50~59 歳		60~69 歳		70 歳以上	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	3,051	-	254	-	374	-	515	-	482	-	620	-	806	-
おいしさ	2,271	74.4	193	76.0	297	79.4	388	75.3	363	75.3	457	73.7	573	71.1
好み	2,102	68.9	189	74.4	271	72.5	363	70.5	332	68.9	443	71.5	504	62.5
量・大きさ	1,069	35.0	124	48.8	181	48.4	219	42.5	174	36.1	180	29.0	191	23.7
栄養価	943	30.9	57	22.4	95	25.4	149	28.9	116	24.1	196	31.6	330	40.9
季節感・旬	891	29.2	36	14.2	88	23.5	126	24.5	113	23.4	211	34.0	317	39.3
安全性	1,315	43.1	56	22.0	119	31.8	201	39.0	203	42.1	300	48.4	436	54.1
鮮度	1,503	49.3	59	23.2	136	36.4	225	43.7	218	45.2	373	60.2	492	61.0
価格	1,637	53.7	126	49.6	200	53.5	301	58.4	277	57.5	355	57.3	378	46.9
簡便性	390	12.8	38	15.0	52	13.9	68	13.2	51	10.6	77	12.4	104	12.9
特になし	135	4.4	15	5.9	15	4.0	20	3.9	22	4.6	18	2.9	45	5.6
総数	3,495	-	268	-	396	-	545	-	551	-	694	-	1,041	-
おいしさ	2,706	77.4	222	82.8	336	84.8	440	80.7	438	79.5	539	77.7	731	70.2
好み	2,366	67.7	214	79.9	285	72.0	368	67.5	379	68.8	482	69.5	638	61.3
量・大きさ	1,326	37.9	115	42.9	150	37.9	220	40.4	218	39.6	274	39.5	349	33.5
栄養価	1,904	54.5	95	35.4	191	48.2	295	54.1	327	59.3	413	59.5	583	56.0
季節感・旬	1,847	52.8	73	27.2	168	42.4	283	51.9	314	57.0	427	61.5	582	55.9
安全性	2,332	66.7	106	39.6	252	63.6	351	64.4	416	75.5	524	75.5	683	65.6
鮮度	2,470	70.7	112	41.8	255	64.4	382	70.1	431	78.2	566	81.6	724	69.5
価格	2,510	71.8	188	70.1	311	78.5	425	78.0	443	80.4	540	77.8	603	57.9
簡便性	697	19.9	46	17.2	112	28.3	103	18.9	119	21.6	134	19.3	183	17.6
特になし	68	1.9	2	0.7	6	1.5	7	1.3	3	0.5	5	0.7	45	4.3

※複数回答のため、内訳合計が 100%にならない。
 ※網掛けは、各年代で最も回答が多い項目。

3-2. 栄養バランスのとれた食事に関する状況

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べることが、「ほとんど毎日」と回答した者の割合は、男性 45.4%、女性 49.0%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・副菜を組み合わせた食事の頻度が週5日以下と回答した者のうち、主食・主菜・副菜の3つを組み合わせるとバランスの良い食事になることを知っている者の割合は、男性 88.7%、女性 95.5%である。また、知っている者のうち、主食・主菜・副菜の3つを組み合わせて食べることができない理由は、男女ともに「手間がかかる」の割合が最も高い。

図 19 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, きのこと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。

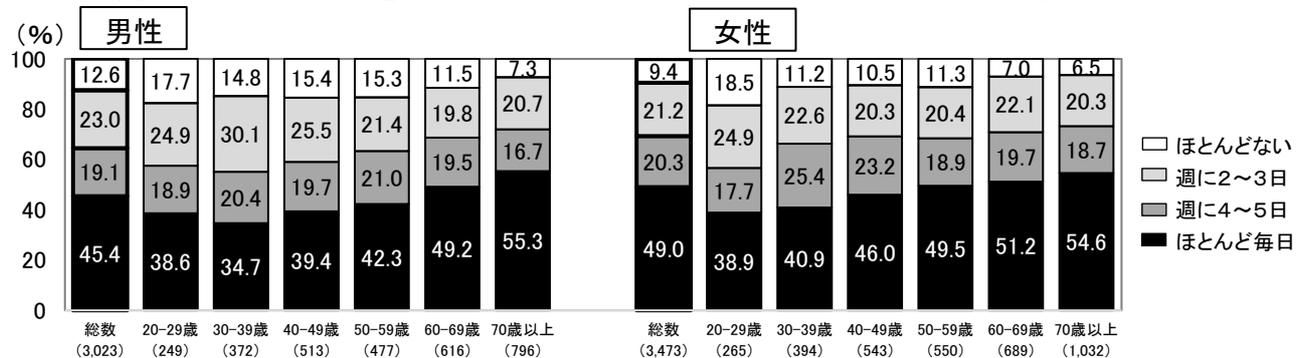


表9 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度が週5日以下と回答した者における主食・主菜・副菜の3つを組み合わせることがバランスのよい食事になることを知っている割合(20歳以上, 性・年齢階級別)

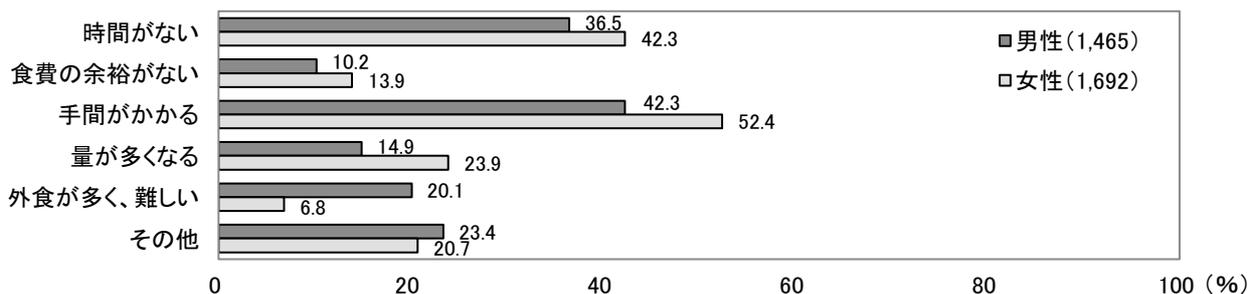
問: 主食・主菜・副菜の3つを組み合わせるとバランスのよい食事になることを知っていますか。

		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	1,651	88.7	153	89.5	243	89.3	311	88.7	275	93.5	313	85.3	356	87.4
	週に4-5日	577	92.5	47	100.0	76	94.7	101	96.0	100	95.0	120	90.0	133	86.5
	週に2-3日	694	89.3	62	90.3	112	92.0	131	86.3	102	93.1	122	88.5	165	87.9
	ほとんどない	380	81.8	44	77.3	55	76.4	79	83.5	73	91.8	71	71.8	58	87.9
女性	総数	1,771	95.5	162	95.7	233	98.3	293	96.6	278	97.5	336	96.7	469	91.5
	週に4-5日	706	97.3	47	95.7	100	98.0	126	98.4	104	99.0	136	98.5	193	94.8
	週に2-3日	738	94.3	66	95.5	89	98.9	110	95.5	112	97.3	152	96.7	209	88.0
	ほとんどない	327	94.5	49	95.9	44	97.7	57	94.7	62	95.2	48	91.7	67	92.5

※主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べる頻度が「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 20 主食・主菜・副菜の3つを組み合わせて食べることができない理由(20歳以上, 男女別)

※複数回答



※主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べる頻度が「週に4~5日」「週に2~3日」「ほとんどない」と回答した者のうち、主食・主菜・副菜の3つを組み合わせることがバランスのよい食事になることを知っている者が回答。

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31.8%、女性で25.5%であり、この10年間でみると、男性では有意な増減はなく、女性では有意に減少している。年齢階級別にみると、その割合は、男女ともに20歳代で最も低く、それぞれ17.6%、7.8%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20~30年)

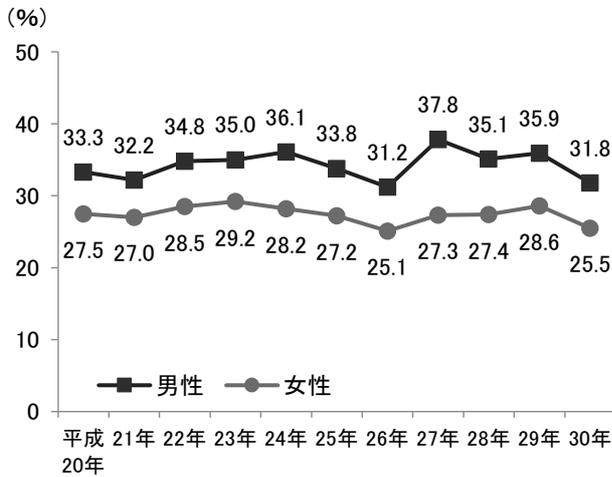
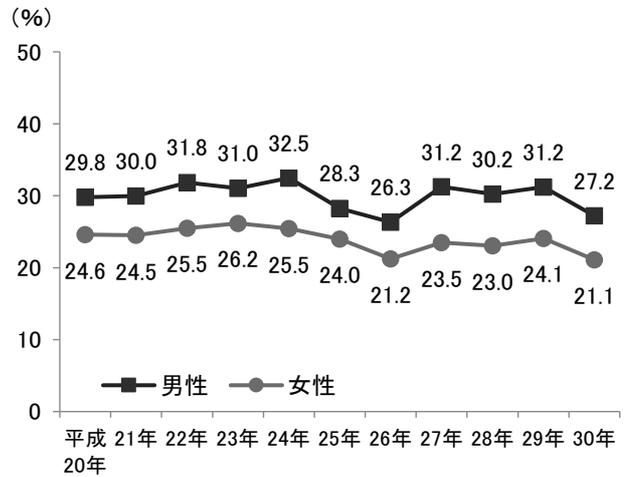
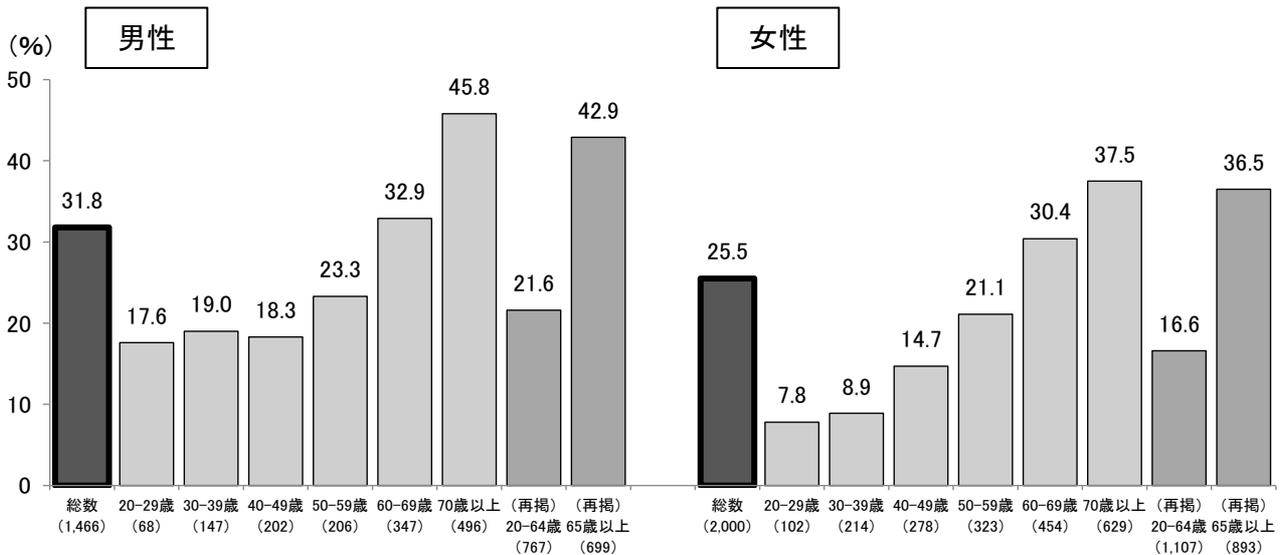


図 21-2 年齢調整した、運動習慣のある者の割合の年次推移(20歳以上)(平成20~30年)



※「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)



(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6,794歩、女性で5,942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。年齢階級別にみると、20～64歳の歩数は男性7,644歩、女性6,705歩であり、65歳以上は男性5,417歩、女性4,759歩である。

図 23-1 歩数の平均値の年次推移
(20歳以上)(平成20～30年)

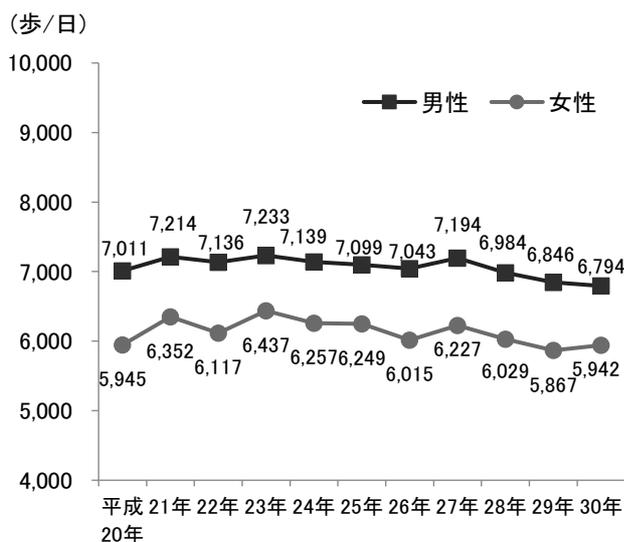
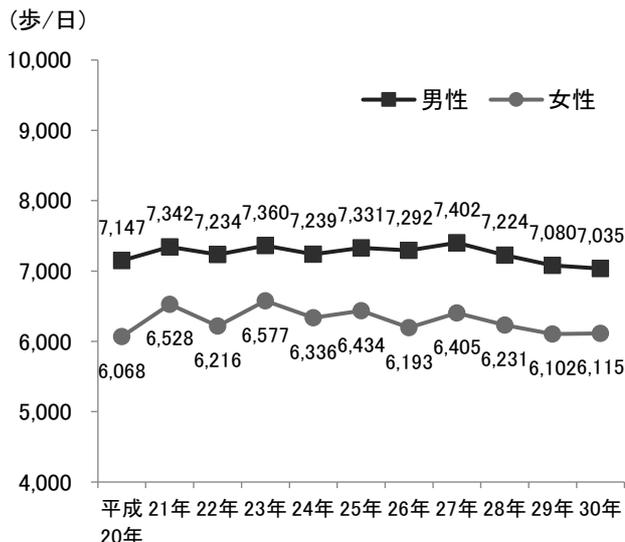
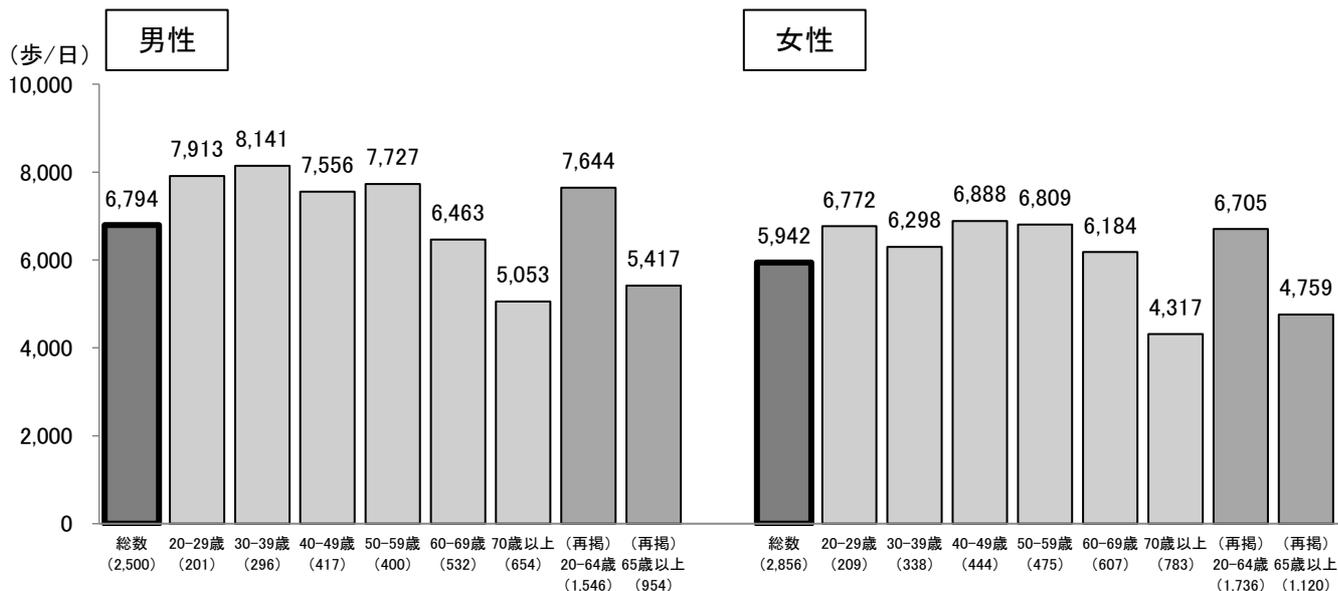


図 23-2 年齢調整した、歩数の平均値の年次推移(20歳以上)(平成20～30年)



※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)



※100歩未満又は5万歩以上の者は除く。

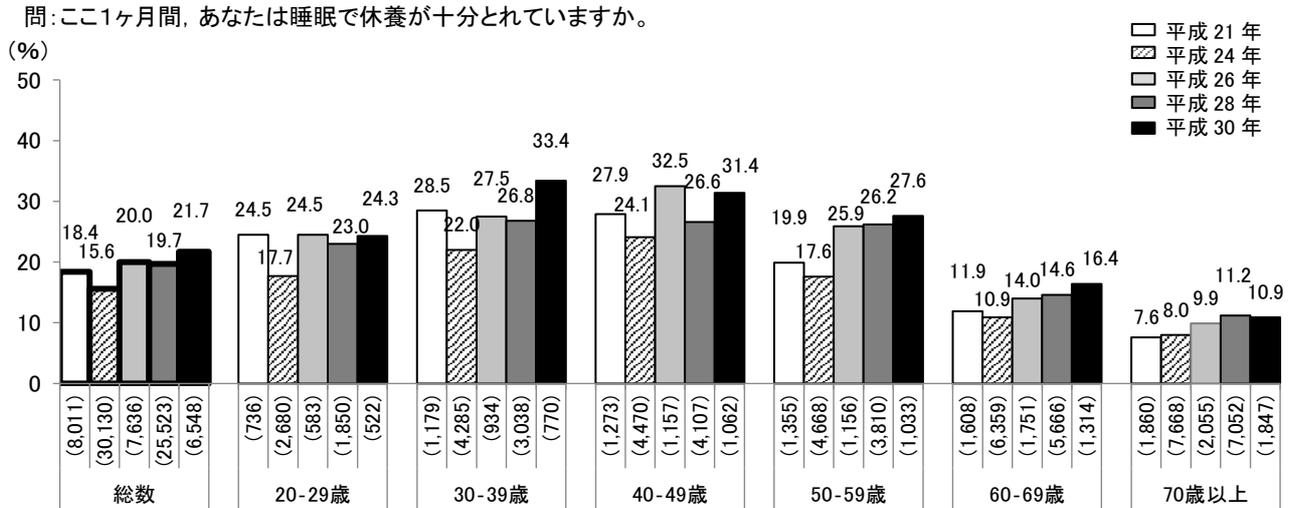
(参考) 「健康日本21(第二次)」の目標
日常生活における歩数の増加
目標値: 20～64歳 男性 9,000歩 女性 8,500歩
65歳以上 男性 7,000歩 女性 6,000歩

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21.7%であり、平成21年からの推移で見ると、有意に増加している。

1日の平均睡眠時間は6時間以上7時間未満の割合が最も高く、男性34.5%、女性34.7%である。6時間未満の者の割合は、男性36.1%、女性39.6%であり、性・年齢階級別にみると、男性の30～50歳代、女性の40～60歳代では4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比較
(20歳以上、男女計・年齢階級別)(平成21年、24年、26年、28年、30年)

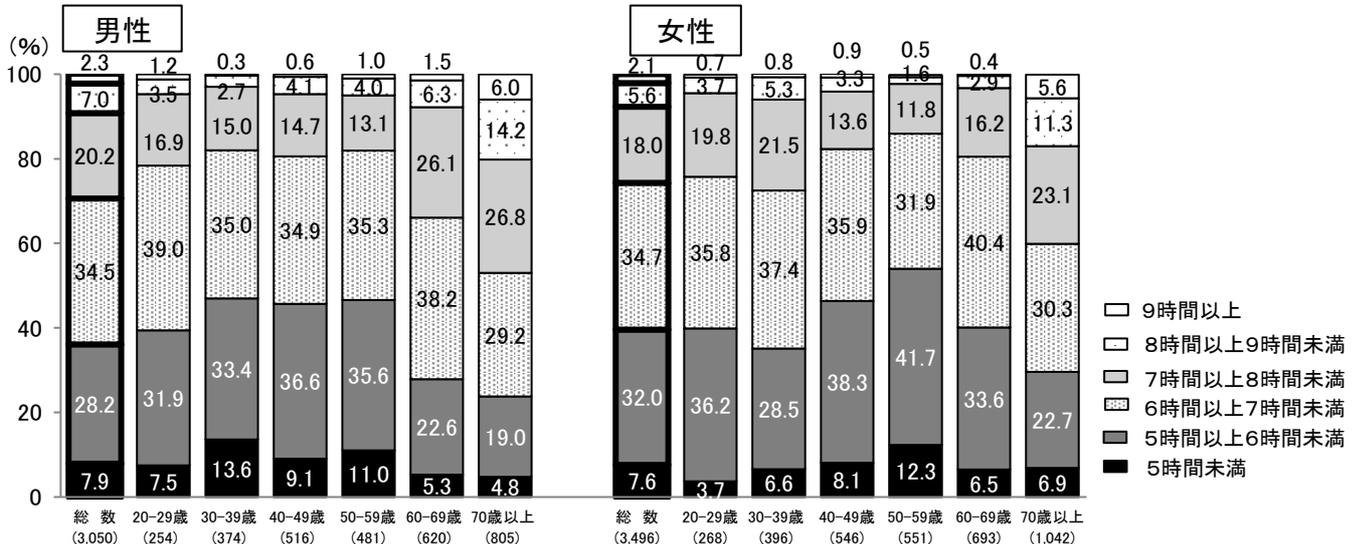


※「睡眠で休養が十分にとれていない者」とは、睡眠で休養が「あまりとれていない」又は「まったくとれていない」と回答した者。
※年齢調整した、睡眠で休養が十分にとれていない者の割合(総数)は、平成21年で19.4%、平成24年で16.3%、平成26年で21.7%、平成28年で20.9%、平成29年で21.9%、平成30年で23.4%であり、平成21年からの推移で見ると、有意に増加している。

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

図 26 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。



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 15.0%、女性 8.7%である。平成 22 年からの推移でみると、男性では有意な増減はなく、女性では有意に増加している。年齢階級別にみると、その割合は男女とも 50 歳代が最も高く、男性 22.4%、女性 15.6%である。

図 27-1 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 22~30 年)

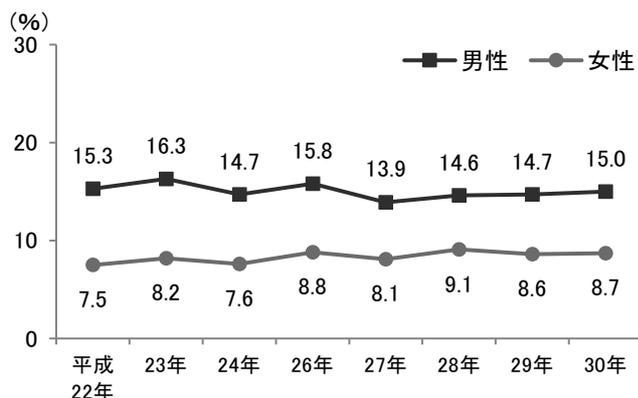
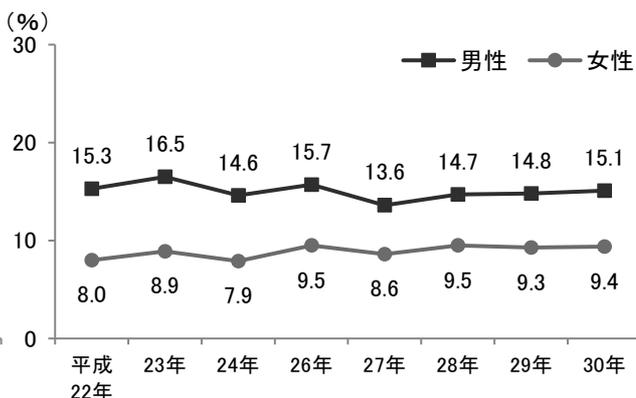


図 27-2 年齢調整した生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の年次比較(20歳以上, 男女別)(平成 22~30 年)



※平成 25 年は未実施。

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

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

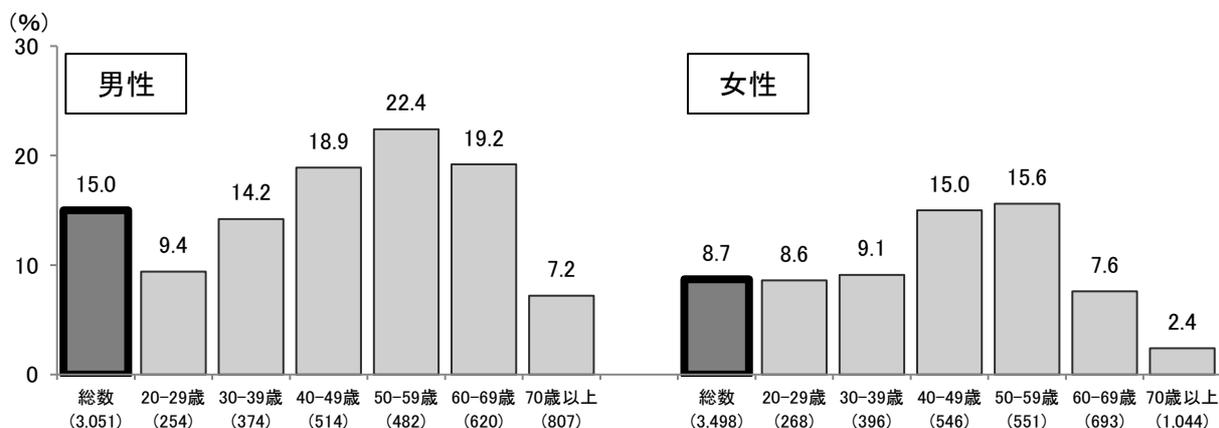
②女性:「毎日×1合以上」+「週5~6日×1合以上」+「週3~4日×1合以上」+「週1~2日×3合以上」+「月1~3日×5合以上」

清酒 1 合(180ml)は、次の量にほぼ相当する。

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

※年齢調整した、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は、男性では平成 22 年で 15.3%、平成 23 年で 16.5%、平成 24 年で 14.6%、26 年で 15.7%、平成 27 年で 13.6%、平成 28 年で 14.7%、平成 29 年で 14.8%、平成 30 年で 15.1%、女性では平成 22 年で 8.0%、平成 23 年で 8.9%、平成 24 年で 7.9%、平成 26 年で 9.5%、平成 27 年で 8.6%、平成 28 年で 9.5%、平成 29 年で 9.3%、平成 30 年で 9.4%であり、平成 22 年からの推移でみると、男性では有意な増減はなく、女性では有意に増加している。

図 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)



(参考) 「健康日本21(第二次)」の目標

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少

目標値: 男性 13% 女性 6.4%

2. 喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している者の割合は17.8%であり、男女別にみると男性29.0%、女性8.1%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、30～60歳代男性ではその割合が高く、習慣的に喫煙している者は3割を超えている。

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20～30年)

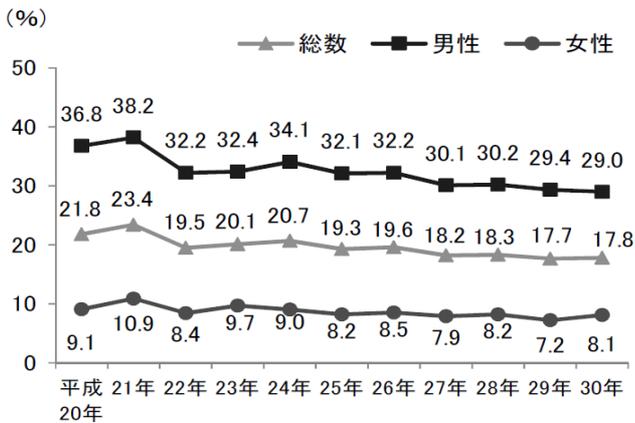
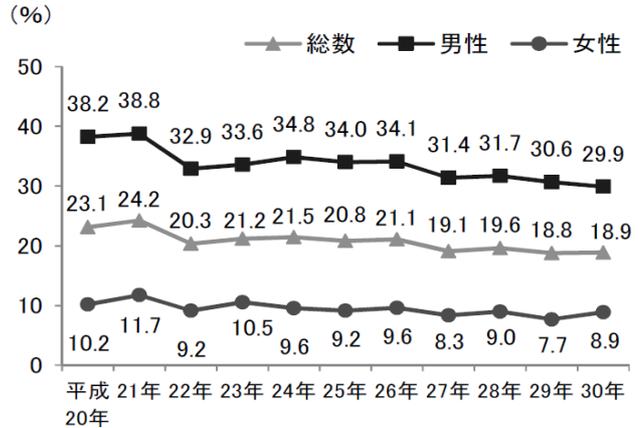


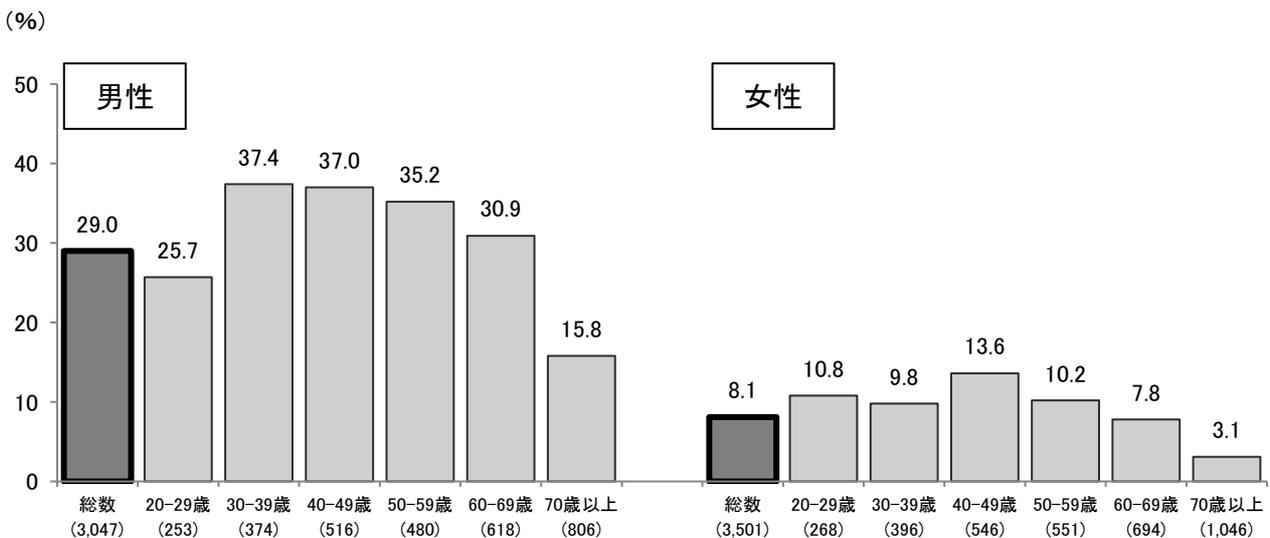
図 29-2 年齢調整した、現在習慣的に喫煙している者の割合の年次推移(20歳以上)(平成20～30年)



※「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23、24年は、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」と回答した者であり、平成20～22年は、合計100本以上又は6ヶ月以上たばこを吸っている(吸っていた)者。

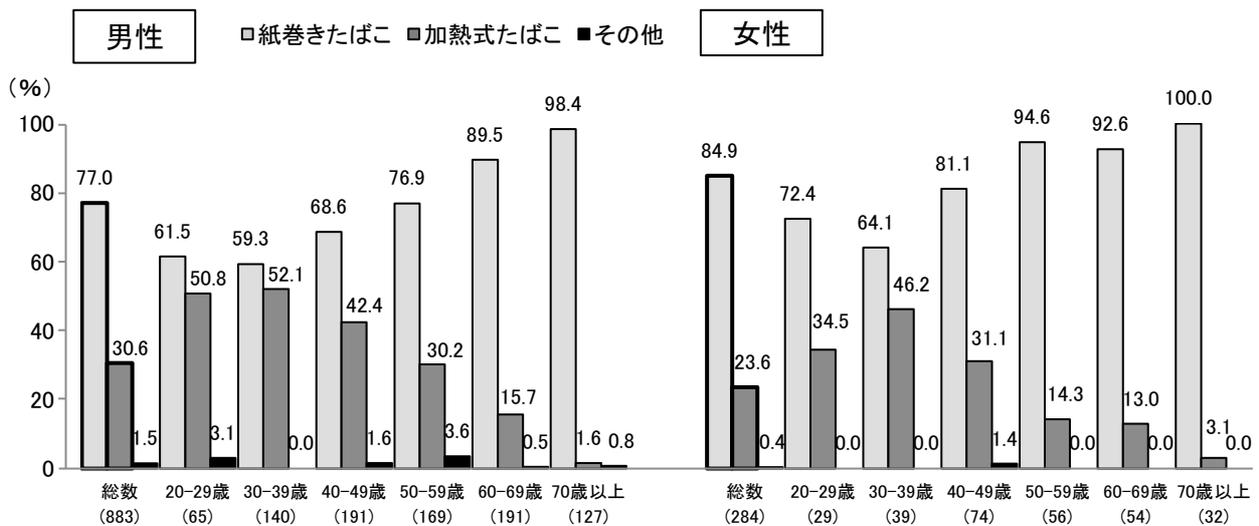
図 30 現在習慣的に喫煙している者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)



(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%

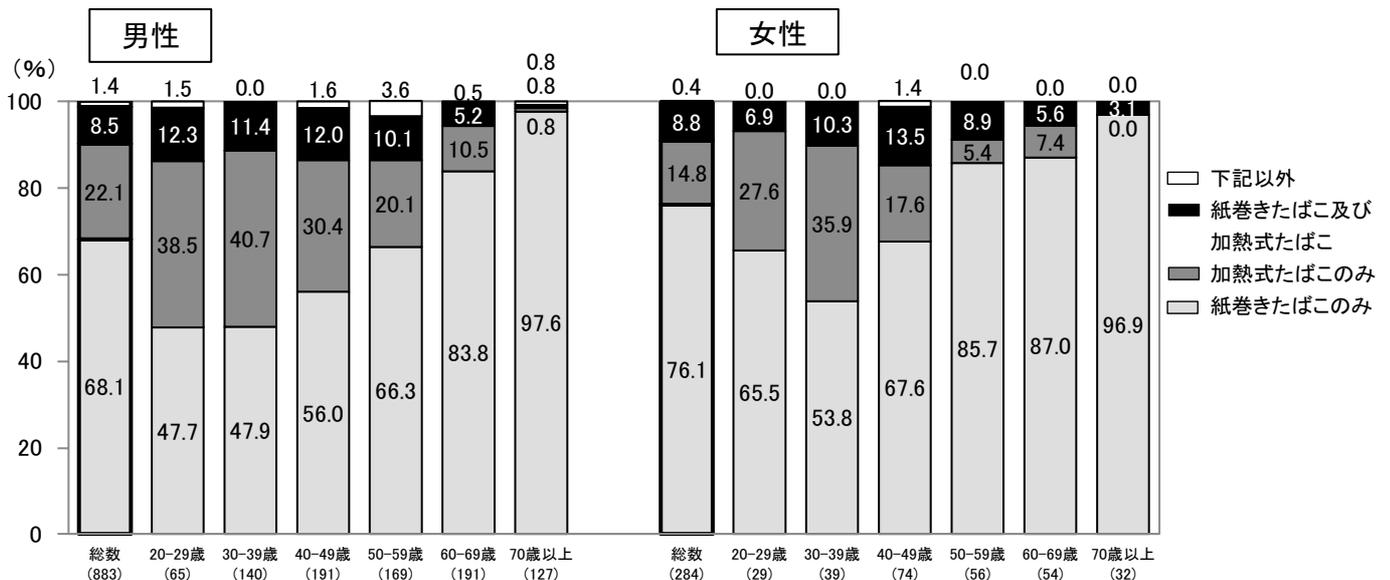
現在習慣的に喫煙している者が使用しているたばこ製品の種類は、「紙巻きたばこ」の割合が男性 77.0%、女性 84.9%であり、「加熱式たばこ」の割合が男性 30.6%、女性 23.6%である。
 たばこ製品の組合せについて、「紙巻きたばこのみ」「加熱式たばこのみ」「紙巻きたばこ及び加熱式たばこ」の割合は、男性では 68.1%、22.1%、8.5%であり、女性では 76.1%、14.8%、8.8%である。

図 31 現在習慣的に喫煙している者が使用しているたばこ製品の種類合(20歳以上, 性・年齢階級別)



※「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。
 ※たばこ製品は、「紙巻きたばこ」、「加熱式たばこ」、「その他」の中から、複数回答可とした。

図 32 現在習慣的に喫煙している者が使用しているたばこ製品の組合せの状況合(20歳以上, 性・年齢階級別)



※「紙巻きたばこ及び加熱式たばこ」とは、複数回答において「紙巻きたばこ」及び「加熱式たばこ」をそれぞれ選択した者であり、さらに「その他」も選択した1名を含む。

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 32.4%であり、男女別にみると男性 30.6%、女性 38.0%である。

図 33-1 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20~30年)

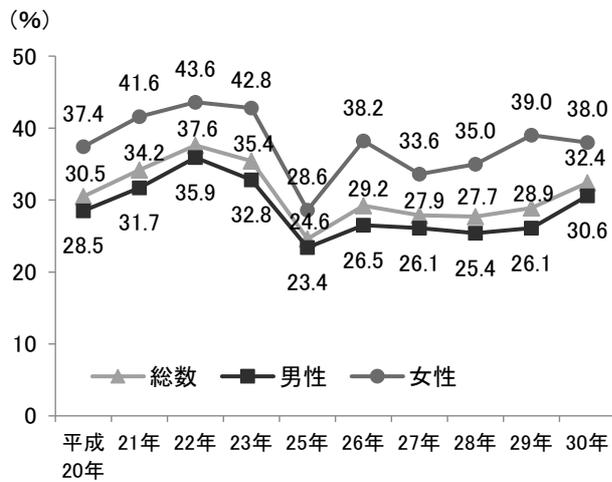
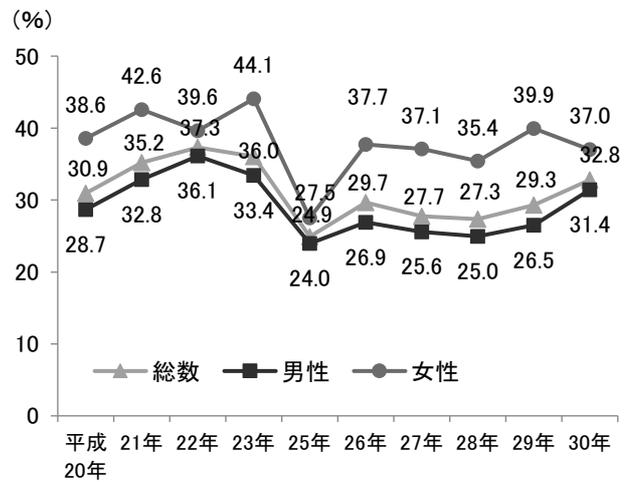
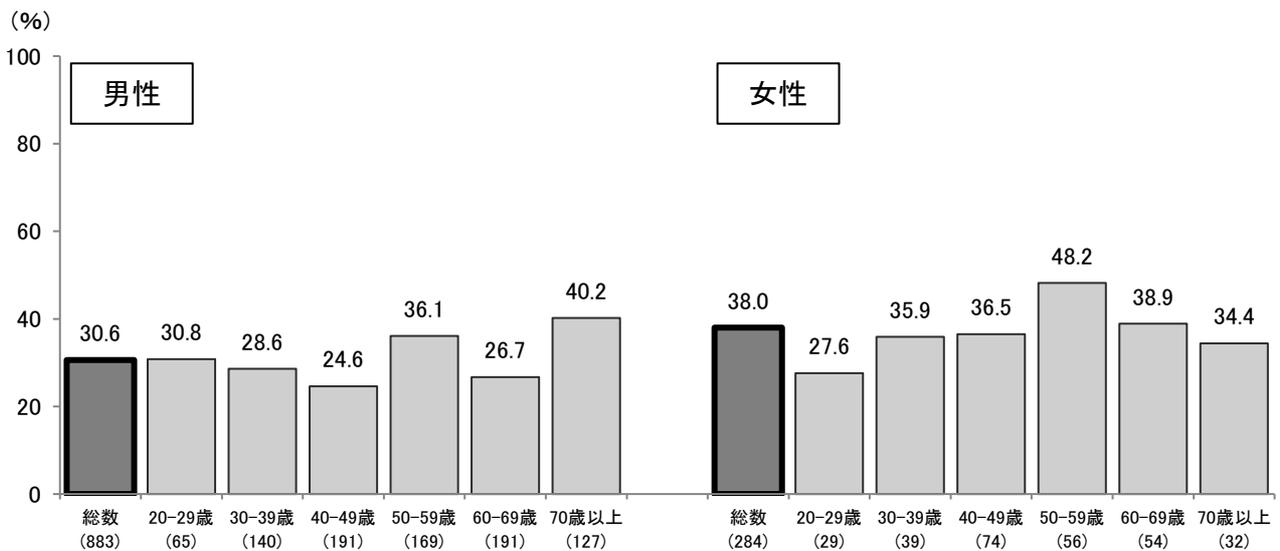


図 33-2 年齢調整した、現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合の年次推移(20歳以上)(平成20~30年)



※平成24年は未実施。

図 34 現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合(20歳以上, 性・年齢階級別)

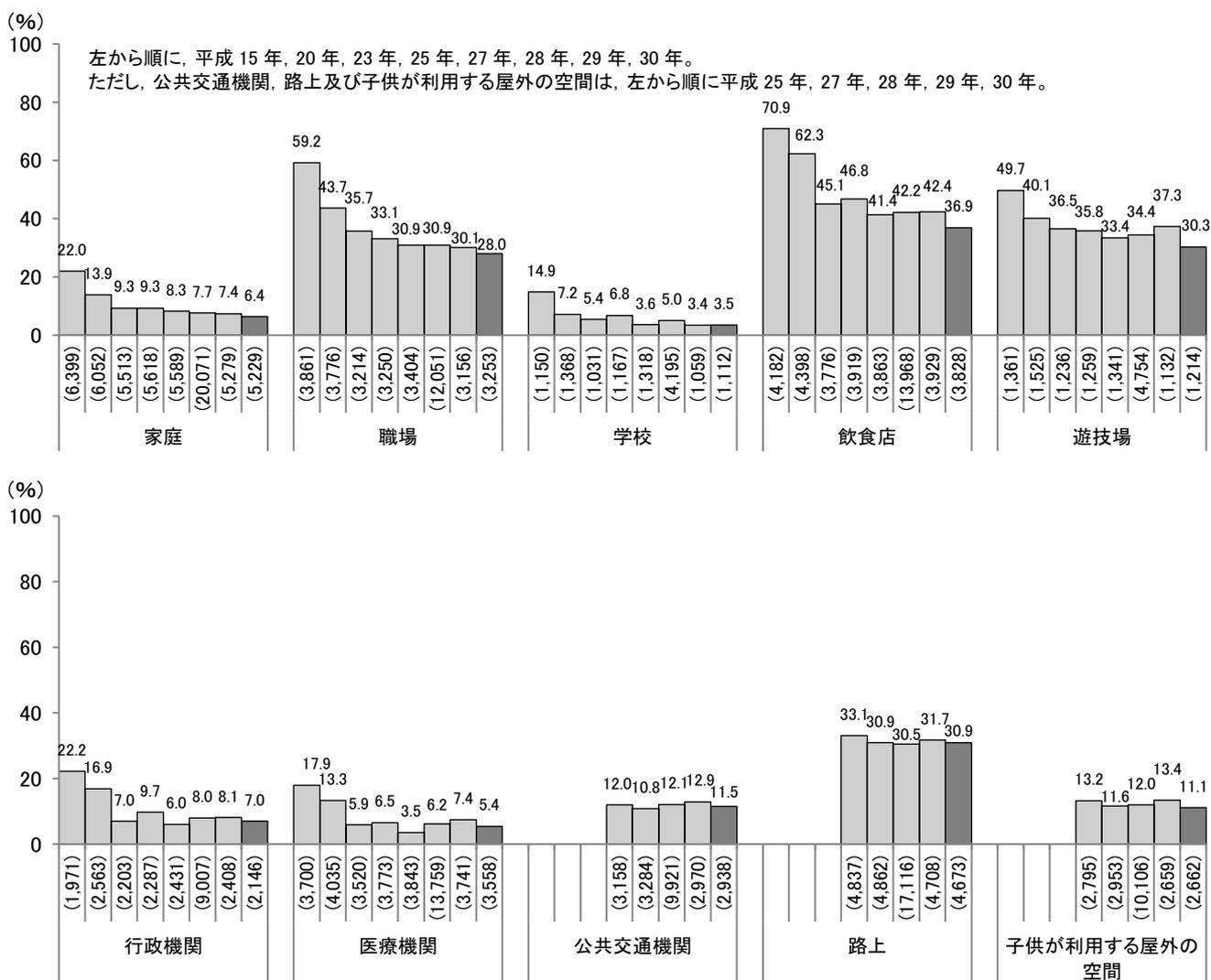


4. 受動喫煙の状況

自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙の機会)を有する者(現在喫煙者を除く)の割合について場所別にみると、「飲食店」では36.9%と最も高く、次いで「路上」では30.9%、「遊技場」では30.3%といずれも3割を超えている。平成15年、20年、23年、25年、27年、28年、29年、30年の推移でみると家庭、職場、学校、飲食店、遊技場、行政機関及び医療機関は、有意に減少している。

図35 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比較(20歳以上, 男女計, 現在喫煙者を除く)(平成15年, 20年, 23年, 25年, 27年, 28年, 29年, 30年)

問: あなたはこの1ヶ月間に、望まず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」とは現在習慣的に喫煙している者。

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

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

※屋内・屋外等、受動喫煙が生じた場所や場面は不明。

(参考) 「健康日本21(第二次)」の目標
望まない受動喫煙のない社会の実現

第5章 歯・口腔の健康に関する状況

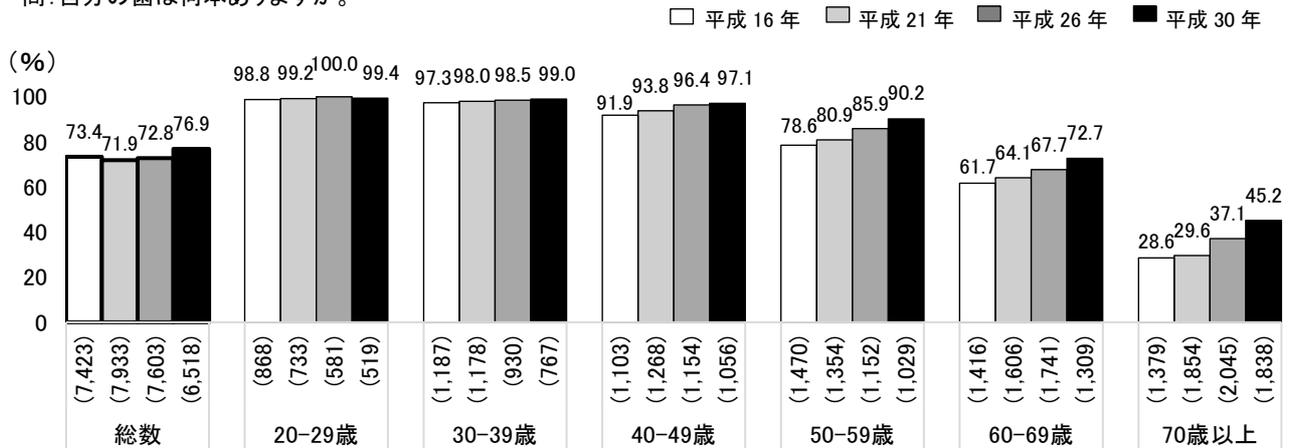
1. 歯・口腔の健康に関する状況

自分の歯を20歯以上有すると回答した者の割合は76.9%である。平成16年、21年、26年、30年の推移をみると、有意に増加している。

歯肉に炎症所見を有すると回答した者の割合は21.3%である。平成16年、21年、26年、30年の推移でみると、有意に減少している。

図36 20歯以上有すると回答した者の割合の年次比較(20歳以上, 男女計)

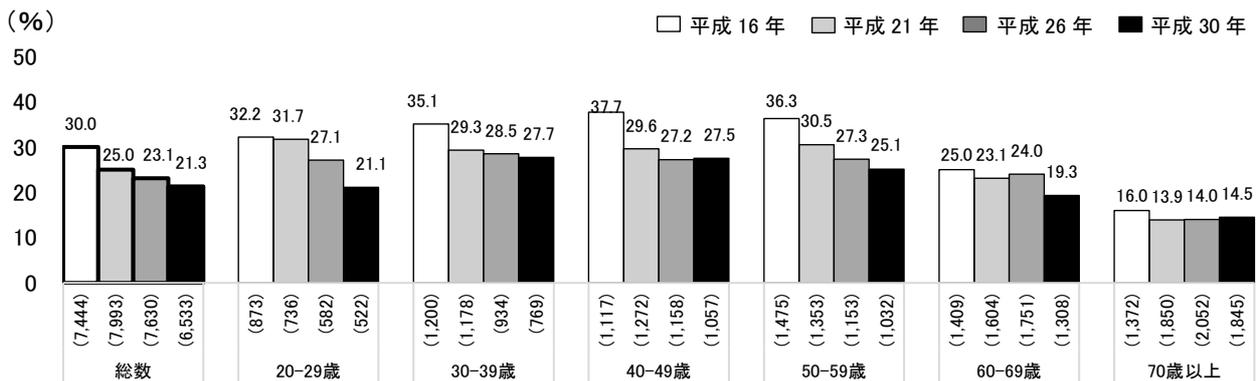
問: 自分の歯は何本ありますか。



※ 年齢調整した、自分の歯を20歯以上有すると回答した者の割合(総数)は、平成16年で73.6%、21年で75.0%、26年で78.6%、30年で81.9%であり、平成16年、21年、26年、30年の推移でみると、増加している。

図37 歯肉に炎症所見を有すると回答した者の割合の年次比較(20歳以上, 男女計)

問: あなたの歯ぐきの状態について「はい」「いいえ」でお答えください。



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

※ 年齢調整した、歯肉に炎症所見を有すると回答した者の割合(総数)は、平成16年で29.7%、21年で25.7%、26年で24.2%、30年で22.3%であり、平成16年、21年、26年、30年の推移でみると、減少している。

(参考) 「健康日本21(第二次)」の目標
20歳代における歯肉に炎症所見を有する者の割合の減少
目標値: 25%

