

平成22年国民健康・栄養調査報告

厚生労働省

平成24年5月

序

我が国の平均寿命は、生活環境の改善や医学の進歩等により、世界有数の水準に達していますが、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病等の生活習慣病が医療費の約3割を占め、国民の健康に関する大きな課題となっており、健康増進の重要性が増大しています。

厚生労働省では、平成12年から推進してきた「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」が平成24年度に最終年度を迎え、平成25年度からは、健康寿命の延伸と健康格差の縮小の実現を目指した次期国民健康づくり運動を開始する予定としています。現在、その策定に向けた議論が進められておりますが、目標設定にあたっては、国民健康・栄養調査の結果も活用されています。

健康づくりの分野では、科学的根拠に基づいた施策の立案及び評価が極めて重要です。厚生労働省では毎年、健康増進法に基づき、国民の健康増進の総合的な推進を図るための基礎資料とするため、「国民健康・栄養調査」を実施しています。この報告書は、平成22年11月に実施した調査結果を取りまとめたものです。

平成22年調査では、「循環器疾患」を重点項目とするとともに、今回初めて世帯の年間所得と体型及び主な生活習慣の状況について、把握・分析を行いました。その結果、世帯の所得が600万円以上の世帯員と比べて、200万円未満、200万円以上～600万円未満の世帯員は、女性の肥満者、朝食欠食者、運動習慣のない者、現在習慣的に喫煙している者の割合が高く、野菜の摂取量が少ないことなどが明らかになりました。今後は、こうした健康格差の縮小に向けた対策が重要となります。

この調査結果が、国及び地方公共団体の行政運営に活用されるだけでなく、広く国民の皆様の生活習慣の改善や健康管理の改善支援など多くの場面で有効に活用され、適切な情報提供等に役立てられますことを期待しております。

終わりに、この調査に当たられた調査員、保健所、都道府県等の関係者の方々、調査の企画及び解析についてご助言いただきました「平成22年国民健康・栄養調査企画解析検討会」の先生方並びに集計を担当した独立行政法人国立健康・栄養研究所の御尽力に対して御礼申し上げます。そして、何より、この調査は、調査にご協力いただきました世帯の皆様のご協力により成り立ったものであり、調査対象者の方々に対しまして、心より感謝申し上げます。

平成24年5月

厚生労働省健康局長
外山千也

目 次

序

厚生労働省健康局長 外山 千也

調査の概要

| | | |
|---|------------|---|
| 1 | 調査の目的 | 2 |
| 2 | 調査の対象及び客体 | 2 |
| 3 | 調査客体の分類方法 | 2 |
| 4 | 調査客体の概要 | 3 |
| 5 | 調査項目及び実施時期 | 4 |
| 6 | 調査要領 | 4 |
| 7 | 調査の機関と組織 | 9 |
| 8 | 本書利用上の留意点 | 9 |

結果の概要

| | | |
|-----|---------------------|----|
| 第1部 | 循環器疾患に関する状況 | 28 |
| 第2部 | 体型、食生活、運動に関する状況 | 39 |
| 第3部 | たばこ、飲酒、睡眠に関する状況 | 45 |
| 第4部 | 健康寿命に関する状況 | 51 |
| 第5部 | 所得と生活習慣等に関する状況 | 52 |
| 第6部 | 都道府県別の肥満及び主な生活習慣の状況 | 54 |

第1部 栄養素等摂取状況調査の結果

| | | |
|--------|------------------------------------|----|
| 第1表の1 | 栄養素等摂取量(総数, 年齢階級別) | 62 |
| 第1表の2 | 栄養素等摂取量(男性, 年齢階級別) | 64 |
| 第1表の3 | 栄養素等摂取量(女性, 年齢階級別) | 66 |
| 第2表 | 栄養素等摂取量(地域ブロック別) | 68 |
| 第3表の1 | 食塩摂取量の分布(20歳以上, 地域ブロック別) | 70 |
| 第3表の2 | 食塩摂取量の分布(20歳以上, 地域ブロック別<再掲>) | 70 |
| 第4表 | 脂肪エネルギー比率の分布(20歳以上, 性・年齢階級別) | 71 |
| 第5表の1 | 食品群別摂取量(総数, 年齢階級別) | 72 |
| 第5表の2 | 食品群別摂取量(男性, 年齢階級別) | 72 |
| 第5表の3 | 食品群別摂取量(女性, 年齢階級別) | 74 |
| 第6表 | 食品群別摂取量(地域ブロック別) | 74 |
| 第7表の1 | 野菜類摂取量の分布(20歳以上, 性・年齢階級別) | 76 |
| 第7表の2 | 朝食の摂取状況別、野菜摂取量の分布(20歳以上, 性・年齢階級別) | 76 |
| 第8表 | 果実類(ジャムを除く)摂取量の分布(20歳以上, 性・年齢階級別) | 77 |
| 第9表 | 食品群別栄養素等摂取量(総数) | 78 |
| 第10表の1 | 朝, 昼, 夕別にみた1日の食事構成比(性・年齢階級別) | 82 |
| 第10表の2 | 朝, 昼, 夕別にみた1日の食事構成比[1人世帯](性・年齢階級別) | 84 |

第2部 身体状況調査の結果

| | | |
|------------|--|-----|
| 第11表 | 身長・体重の平均値及び標準偏差(性・年齢階級別) …………… | 88 |
| 第12表 | BMIの平均値及び標準偏差(15歳以上, 性・年齢階級別) …………… | 89 |
| 第13表 | BMIの分布(15歳以上, 性別) …………… | 89 |
| 第14表 | BMIの状況(15歳以上, 性・年齢階級別) …………… | 90 |
| 第15表 | 学校保健統計調査方式による肥満区分(6-14歳, 性・年齢階級別) …………… | 91 |
| 第16表 | 腹囲の分布(6歳以上, 性・年齢階級別) …………… | 92 |
| 第17表 | 腹囲の区分(20歳以上, 性・年齢階級別) …………… | 93 |
| 第18表 | BMI・腹囲の区分(20歳以上, 性・年齢階級別) …………… | 93 |
| 第19表 | 薬の服用状況(性・年齢階級別) …………… | 94 |
| 第20表の1 | 血圧の状況(性・年齢階級別) …………… | 95 |
| 第20表の2 | 血圧の状況(性・年齢階級別)[服薬者除外] …………… | 96 |
| 第21表の1 | 収縮期(最高)・拡張期(最低)血圧の分布(性・年齢階級別) …………… | 97 |
| 第21表の2 | 収縮期(最高)・拡張期(最低)血圧の分布(性・年齢階級別)[服薬者除外] …………… | 98 |
| 第22表 | 血色素量の分布(性・年齢階級別)[服薬者除外] …………… | 99 |
| 第23表 | 赤血球数の分布(性・年齢階級別) …………… | 99 |
| 第24表 | ヘマトクリット値の分布(性・年齢階級別) …………… | 100 |
| 第25表 | 平均赤血球容積(MCV)の分布(性・年齢階級別) …………… | 100 |
| 第26表 | 平均赤血球血色素量(MCH)の分布(性・年齢階級別) …………… | 101 |
| 第27表 | 平均赤血球血色素濃度(MCHC)の分布(性・年齢階級別) …………… | 101 |
| 第28表 | 血清総たんぱく質値の分布(性・年齢階級別) …………… | 102 |
| 第29表 | 血清アルブミン値の分布(性・年齢階級別) …………… | 102 |
| 第30表 | ヘモグロビンA1cの分布(性・年齢階級別)[インスリン注射または服薬者除外] …… | 103 |
| 第31表 | 血糖値の分布(食後3時間以上, 性・年齢階級別)[インスリン注射または服薬者除外] …… | 105 |
| 第32表の1 | 血清総コレステロール値の分布(性・年齢階級別) …………… | 106 |
| 第32表の2 | 血清総コレステロール値の分布(性・年齢階級別)[服薬者除外] …………… | 106 |
| 第33表 | 血清中性脂肪(トリグリセライド)値の分布(性・年齢階級別)[服薬者除外] …………… | 107 |
| 第34表 | 血清HDL-コレステロール値の分布(性・年齢階級別)[服薬者除外] …………… | 107 |
| 第35表の1 | 血清LDL-コレステロール値(Friedewaldの式)の分布(性・年齢階級別)[服薬者除外]… | 108 |
| (参考)第35表の2 | 血清LDL-コレステロール値(直接測定法)の分布(性・年齢階級別)[服薬者除外] …… | 109 |
| 第36表 | 血清クレアチニン値の分布(性・年齢階級別) …………… | 110 |
| 第37表 | 推算GFR値の分布(性・年齢階級別) …………… | 110 |
| 第38表 | 血清鉄の分布(性・年齢階級別)[妊婦・服薬者除外] …………… | 111 |
| 第39表 | 総鉄結合能(TIBC)の分布(性・年齢階級別)[妊婦・服薬者除外] …………… | 111 |
| 第40表 | AST(GOT)の分布(性・年齢階級別) …………… | 112 |
| 第41表 | ALT(GPT)の分布(性・年齢階級別) …………… | 112 |
| 第42表 | γ -GTの分布(性・年齢階級別) …………… | 113 |
| 第43表 | 血清尿酸値の分布(性・年齢階級別) …………… | 113 |
| 第44表 | メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の状況(性・年齢階級別) …………… | 114 |
| 第45表の1 | 腹囲区分別, 血中脂質, 血圧, 血糖のいずれかかのリスクを有する割合(性・年齢階級別) | 115 |
| 第45表の2 | 腹囲区分別, 血中脂質, 血圧, 血糖のリスク保有状況[すべての組み合わせ (①血中脂質②血圧③血糖)](性・年齢階級別) …………… | 116 |

| | | |
|------------|--|-----|
| 第 46 表 | 「糖尿病が強く疑われる人」及び「糖尿病の可能性を否定できない人」の状況 (性・年齢階級別) | 117 |
| 第 47 表 | 高血圧症有病者の状況(性・年齢階級別) | 118 |
| 第 48 表 | 「脂質異常症が疑われる人」の状況(採血時間によらず, 性・年齢階級別) | 119 |
| 第 49 表 | 運動習慣の状況(20歳以上, 性・年齢階級別) | 120 |
| 第 50 表 | 1 週間の運動日数(性・年齢階級別) | 120 |
| 第 51 表 | 運動を行う日の平均運動時間(性・年齢階級別) | 120 |
| 第 52 表 | 運動強度の状況(性・年齢階級別) | 121 |
| 第 53 表 の 1 | 歩行数の分布(性・年齢階級別) | 121 |
| 第 53 表 の 2 | 運動習慣の状況別, 歩行数の分布(性・年齢階級別) | 122 |

第 3 部 生活習慣調査の結果

| | | |
|------------|---|-----|
| 第 54 表 | 習慣的な朝食の摂取状況(性・年齢階級別) | 126 |
| 第 55 表 | 野菜摂取量を増やすことの意識(性・年齢階級別) | 127 |
| 第 56 表 | 身体活動の状況(性・年齢階級別) | 128 |
| 第 57 表 の 1 | 歩数を増やすことの意識(性・年齢階級別) | 129 |
| 第 57 表 の 2 | 歩数を増やすことの意識別, 身体活動の状況(性・年齢階級別) | 130 |
| 第 57 表 の 3 | 歩数を増やすことの意識別, 歩行数の平均値(性・年齢階級別) | 135 |
| 第 58 表 | 1 日の平均睡眠時間(性・年齢階級別) | 136 |
| 第 59 表 の 1 | 睡眠の質の状況(性・年齢階級別) | 136 |
| 第 59 表 の 2 | 1 日の平均睡眠時間別, 睡眠の質の状況(性・年齢階級別) | 137 |
| 第 60 表 | 歯間部清掃用器具の使用状況 (性・年齢階級別) | 139 |
| 第 61 表 | 歯の本数の分布 (性・年齢階級別) | 140 |
| 第 62 表 | 嚥下の状況 (性・年齢階級別) | 140 |
| 第 63 表 の 1 | 受動喫煙の状況 「ア 家庭」(性・年齢階級別) | 141 |
| 第 63 表 の 2 | 受動喫煙の状況 「イ 職場」(性・年齢階級別) | 142 |
| 第 63 表 の 3 | 受動喫煙の状況 「ウ 学校」(性・年齢階級別) | 143 |
| 第 63 表 の 4 | 受動喫煙の状況 「エ 飲食店」(性・年齢階級別) | 144 |
| 第 63 表 の 5 | 受動喫煙の状況 「オ 遊技場」(性・年齢階級別) | 145 |
| 第 63 表 の 6 | 受動喫煙の状況 「カ その他」(性・年齢階級別) | 146 |
| 第 64 表 | 喫煙経験の状況(性・年齢階級別) | 147 |
| 第 65 表 | 現在の喫煙状況(性・年齢階級別) | 147 |
| 第 66 表 | 喫煙の状況(性・年齢階級別) | 147 |
| 第 67 表 の 1 | 合計100本以上, または6ヶ月以上たばこを吸っている者の1日の喫煙本数 (性・年齢階級別) | 148 |
| 第 67 表 の 2 | 喫煙の状況別, 1日の喫煙本数[現在習慣的に喫煙している者](性・年齢階級別) | 148 |
| 第 67 表 の 3 | 喫煙の状況別, 1日の喫煙本数[過去習慣的に喫煙していた者](性・年齢階級別) | 148 |
| 第 68 表 | 現在習慣的に喫煙している者における喫煙開始年齢(性・年齢階級別) | 149 |
| 第 69 表 | 現在喫煙していない者が最後に喫煙した年齢(性・年齢階級別) | 150 |
| 第 70 表 | 禁煙の意志(性・年齢階級別) | 151 |
| 第 71 表 | 喫煙の状況別, 禁煙の意志[現在習慣的に喫煙している者](性・年齢階級別) | 151 |
| 第 72 表 | 飲酒の頻度(性・年齢階級別) | 152 |
| 第 73 表 の 1 | 飲酒日の1日当たりの飲酒量(性・年齢階級別) | 152 |

| | | |
|------------|--|-----|
| 第 73 表 の 2 | 飲酒の頻度別, 飲酒日の 1 日当たりの飲酒量(性・年齢階級別) …………… | 153 |
| 第 74 表 | 飲酒習慣の状況(性・年齢階級別) …………… | 154 |
| 第 75 表 | 飲酒が原因による肝機能障害の指摘の状況(性・年齢階級別) …………… | 154 |
| 第 76 表 | 肝機能障害の指摘をされたことがある者における, 治療経験の状況(性・年齢階級別) … | 154 |
| 第 77 表 | 飲酒が原因のケガの状況(性・年齢階級別) …………… | 154 |
| 第 78 表 の 1 | 家庭で体重測定をしたことがある人の状況(性・年齢階級別) …………… | 155 |
| 第 78 表 の 2 | 体型別, 家庭で体重測定をしたことがある人の状況(性・年齢階級別) …………… | 155 |
| 第 79 表 | 家庭での体重測定の頻度(性・年齢階級別) …………… | 156 |
| 第 80 表 | メタボリックシンドロームの指摘の状況(性・年齢階級別) …………… | 156 |
| 第 81 表 の 1 | 家庭での血圧測定の状況(性・年齢階級別) …………… | 157 |
| 第 81 表 の 2 | 高血圧の指摘の有無別, 家庭での血圧測定の状況(性・年齢階級別) …………… | 157 |
| 第 81 表 の 3 | 血圧を下げる薬の使用の有無別, 家庭での血圧測定の状況(性・年齢階級別) …………… | 157 |
| 第 82 表 | 家庭での血圧測定の頻度(性・年齢階級別) …………… | 158 |
| 第 83 表 | 高血圧の指摘の状況(性・年齢階級別) …………… | 159 |
| 第 84 表 | 高血圧を初めて指摘された年齢(性・年齢階級別) …………… | 159 |
| 第 85 表 | 高血圧を指摘されたことがある者における, 治療の状況(性・年齢階級別) …………… | 159 |
| 第 86 表 | 糖尿病の指摘の状況(性・年齢階級別) …………… | 160 |
| 第 87 表 | 糖尿病を初めて指摘された年齢(性・年齢階級別) …………… | 160 |
| 第 88 表 | 糖尿病を指摘されたことがある者における, 治療の状況(性・年齢階級別) …………… | 160 |
| 第 89 表 | 高コレステロールの指摘の状況(性・年齢階級別) …………… | 161 |
| 第 90 表 | 高コレステロールを初めて指摘された年齢(性・年齢階級別) …………… | 161 |
| 第 91 表 | 高コレステロールを指摘されたことがある者における, 治療の状況(性・年齢階級別) … | 161 |
| 第 92 表 | 脳卒中の指摘の状況(性・年齢階級別) …………… | 162 |
| 第 93 表 | 脳卒中を発症した年齢(性・年齢階級別) …………… | 162 |
| 第 94 表 | 心筋梗塞の指摘の状況(性・年齢階級別) …………… | 163 |
| 第 95 表 | 心筋梗塞を発症した年齢(性・年齢階級別) …………… | 163 |
| 第 96 表 | 狭心症の指摘の状況(性・年齢階級別) …………… | 164 |
| 第 97 表 | 狭心症を発症した年齢(性・年齢階級別) …………… | 164 |
| 第 98 表 | 腎臓病の指摘の状況(性・年齢階級別) …………… | 165 |
| 第 99 表 | 腎臓病の原因(性・年齢階級別) …………… | 165 |
| 第 100 表 | 疾病予防を目的とした生活習慣改善の取組状況(性・年齢階級別) …………… | 166 |
| 第 101 表 | 疾病予防を目的とした生活習慣改善に取り組んでいない理由(性・年齢階級別) …… | 167 |
| 第 102 表 | 疾病予防のために日常生活で心がけている生活習慣の状況(性・年齢階級別) …… | 168 |
| 第 103 表 | 健康寿命の認知度(性・年齢階級別) …………… | 169 |
| 第 104 表 | 世帯の年間収入(性・年齢階級別) …………… | 169 |
| 第 105 表 | 世帯の年間収入別, 体型及び生活習慣の状況(20歳以上, 性別) …………… | 170 |

第 4 部 年次別結果

| | | |
|---------|--|-----|
| 第 106 表 | 栄養素等摂取量の年次推移(総数, 1 人 1 日当たり) …………… | 174 |
| 第 107 表 | 食品群別摂取量の年次推移(総数, 1 人 1 日当たり) …………… | 175 |
| 第 108 表 | 食品群別摂取エネルギー比率の年次推移(総数, 1 人 1 日当たり) …………… | 176 |
| 第 109 表 | 食品群別摂取たんぱく質比率の年次推移(総数, 1 人 1 日当たり) …………… | 177 |
| 第 110 表 | 食品群別摂取脂質比率の年次推移(総数, 1 人 1 日当たり) …………… | 178 |

| | | |
|-------------|--------------------------------|-----|
| 第 111 表 | 野菜類摂取量の年次推移 | 179 |
| 第 112 表 の 1 | 朝食欠食率の年次推移(性・年齢階級別) | 180 |
| 第 112 表 の 2 | 朝食欠食率の年次推移[移動平均値](性・年齢階級別) | 181 |
| 第 113 表 の 1 | 身長の平均値の年次推移(男性・年齢階級別) | 182 |
| 第 113 表 の 2 | 身長の平均値の年次推移(女性・年齢階級別) | 183 |
| 第 114 表 の 1 | 体重の平均値の年次推移(男性・年齢階級別) | 184 |
| 第 114 表 の 2 | 体重の平均値の年次推移(女性・年齢階級別) | 185 |
| 第 115 表 | 肥満及び低体重(やせ)の者の割合の年次推移(性・年齢階級別) | 186 |
| 第 116 表 | 運動習慣者の年次推移(性・年齢階級別) | 188 |
| 第 117 表 | 歩行数の平均値の年次推移(性・年齢階級別) | 189 |
| 第 118 表 の 1 | 収縮期(最高)血圧の平均値の年次推移(性・年齢階級別) | 190 |
| 第 118 表 の 2 | 拡張期(最低)血圧の平均値の年次推移(性・年齢階級別) | 191 |
| 第 119 表 | 現在習慣的に喫煙している者の年次推移(性・年齢階級別) | 192 |

第 5 部 都道府県別結果

| | | |
|---------|--------------------------------------|-----|
| 第 120 表 | 都道府県別の肥満及び主な生活習慣の状況(平成18年－22年, 年齢調整) | 194 |
|---------|--------------------------------------|-----|

