

平成24年
国民健康・栄養調査報告

The National Health and Nutrition Survey in Japan, 2012

厚生労働省

平成26年 3 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、社会保障制度が持続可能なものとなるよう、健康寿命の延伸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「健康日本21（第二次）」として、全ての国民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現するため、生活習慣の改善と社会環境の整備に取り組むことにより、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指す新たな国民健康づくり運動を開始しました。

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24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24年調査は、平成9年以降、5年ごとに行っている糖尿病有病者等の推計人数を把握しました。その結果、糖尿病が強く疑われる者と糖尿病の可能性を否定できない者を合わせると約2,050万人と推計され、平成9年以降増加していましたが、平成19年の約2,210万人から初めて減少に転じたことがわかりました。また、初めて調査規模を拡大して実施し、体格及び生活習慣に関する地域格差が明らかになりました。

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、生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底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24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26年3月

厚生労働省健康局長

佐藤敏信

目 次

序

厚生労働省健康局長 佐藤 敏信

調査の概要

1	調査の目的	2
2	調査の対象	2
3	調査項目及び実施時期	3
4	調査要項	4
5	調査の機関と組織	8
6	集計方法	8
7	結果の集計及び集計客体	9
8	都道府県別集計結果の精度	12
9	本書利用上の留意点	13

結果の概要

第1部	糖尿病に関する状況	32
第2部	身体状況、食生活及び生活習慣に関する状況	35
第3部	体格及び生活習慣に関する都道府県の状況	46

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－エネルギー・栄養素等，年齢階級別，平均値，標準偏差，中央値－全国補正值，総数，1歳以上〔年齢階級①〕	54
第1表の2	栄養素等摂取量－エネルギー・栄養素等，年齢階級別，平均値，標準偏差，中央値－全国補正值，総数，1歳以上〔年齢階級②〕	56
第1表の3	栄養素等摂取量－エネルギー・栄養素等，年齢階級別，平均値，標準偏差，中央値－全国補正值，男性，1歳以上〔年齢階級①〕	58
第1表の4	栄養素等摂取量－エネルギー・栄養素等，年齢階級別，平均値，標準偏差，中央値－全国補正值，男性，1歳以上〔年齢階級②〕	60
第1表の5	栄養素等摂取量－エネルギー・栄養素等，年齢階級別，平均値，標準偏差，中央値－全国補正值，女性，1歳以上〔年齢階級①〕	62
第1表の6	栄養素等摂取量－エネルギー・栄養素等，年齢階級別，平均値，標準偏差，中央値－全国補正值，女性，1歳以上〔年齢階級②〕	64
第2表	栄養素等摂取量－エネルギー・栄養素等，地域ブロック別，平均値，標準偏差，中央値－地域ブロック補正值，総数，1歳以上	66
第3表	食塩摂取量の平均値及び標準偏差－地域ブロック別，平均値，標準偏差－地域ブロック補正值，総数・男性・女性，20歳以上	68
第4表	脂肪エネルギー比率ごとの人数の割合－脂肪エネルギー比率の区分，年齢階級別，人数，割合－全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上	69
第5表の1	食品群別摂取量－食品群，年齢階級別，平均値，標準偏差，中央値－全国補正值，総数，1歳以上〔年齢階級①〕	70

第5表の2	食品群別摂取量－食品群，年齢階級別，平均値，標準偏差，中央値－全国補正值，総数，1歳以上〔年齢階級②〕	74
第5表の3	食品群別摂取量－食品群，年齢階級別，平均値，標準偏差，中央値－全国補正值，男性，1歳以上〔年齢階級①〕	78
第5表の4	食品群別摂取量－食品群，年齢階級別，平均値，標準偏差，中央値－全国補正值，男性，1歳以上〔年齢階級②〕	82
第5表の5	食品群別摂取量－食品群，年齢階級別，平均値，標準偏差，中央値－全国補正值，女性，1歳以上〔年齢階級①〕	86
第5表の6	食品群別摂取量－食品群，年齢階級別，平均値，標準偏差，中央値－全国補正值，女性，1歳以上〔年齢階級②〕	90
第6表	食品群別摂取量－食品群，地域ブロック別，平均値，標準偏差，中央値－地域ブロック補正值，総数，1歳以上	94
第7表	野菜類の摂取量区分ごとの人数の割合－摂取量区分，年齢階級別，人数，割合－全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上	98
第8表の1	果実類(ジャムを除く)の摂取量区分ごとの人数の割合－摂取量区分，年齢階級別，人数，割合－全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上	99
第8表の2	果実類(ジャムを除く)の摂取量の平均値及び標準偏差－年齢階級別，人数，平均値，標準偏差－全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上	99
第9表	食品群別栄養素等摂取量－食品群，栄養素等別，摂取量－全国補正值，総数，1歳以上	100
第10表の1	朝，昼，夕別にみた1日の食事状況－朝・昼・夕別，食事状況，年齢階級別，人数，割合－全国補正值，総数・男性・女性，1歳以上	104
第10表の2	朝，昼，夕別にみた1日の食事状況－朝・昼・夕別，食事状況，年齢階級別，人数，割合－全国補正值，総数・男性・女性，15歳以上〔一人世帯〕	106

第2部 身体状況調査の結果

第11表	身長・体重の平均値および標準偏差－年齢階級，身長・体重別，人数，平均値，標準偏差－全国補正值，男性・女性，1歳以上〔体重は妊婦除外〕	110
第12表	BMIの平均値および標準偏差－年齢階級別，人数，平均値，標準偏差－全国補正值，男性・女性，15歳以上〔妊婦除外〕	111
第13表	BMIの状況－年齢階級，肥満度(BMI)別，人数，割合－全国補正值，総数・男性・女性，15歳以上〔妊婦除外〕	112
第14表	学校保健統計調査方式による肥満区分－学校保健統計調査方式による肥満区分，年齢階級別，人数，割合－全国補正值，総数・男性・女性，6－14歳	113
第15表	腹囲の区分－腹囲の区分，年齢階級別，人数，割合－全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上〔妊婦除外〕	114
第16表	BMI・腹囲の区分－BMI・腹囲の区分，人数，年齢階級別，割合－全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上〔妊婦除外〕	114
第17表	薬の服用状況－薬の服用状況，年齢階級別，人数，割合－全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上	115
第18表の1	血圧の状況－年齢階級，日本高血圧学会による血圧の分類別，人数，割合－全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上〔血圧を下げる薬の使用者含む〕	116
第18表の2	血圧の状況－年齢階級，日本高血圧学会による血圧の分類別，人数，割合－全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上〔血圧を下げる薬の使用者除外〕	117
第19表の1	収縮期(最高)・拡張期(最低)血圧の平均値および標準偏差－年齢階級別，人数，平均値，標準偏差－全国補正值，男性・女性，20歳以上〔血圧を下げる薬の使用者含む〕	118
第19表の2	収縮期(最高)・拡張期(最低)血圧の平均値および標準偏差－年齢階級別，人数，平均値，標準偏差－全国補正值，男性・女性，20歳以上〔血圧を下げる薬の使用者除外〕	118

第 19 表 の 3	収縮期(最高)血圧140mmHg以上の者の割合一年齢階級別, 人数, 割合ー全国補正值, 男性・女性, 20歳以上[血圧を下げる薬の使用者含む] ……………	119
第 20 表 の 1	ヘモグロビンA1c(NGSP)の平均値および標準偏差一年齢階級別, 人数, 平均値, 標準偏差ー全国補正值, 男性・女性, 20歳以上[インスリン注射または血糖を下げる薬の使用者含む] ……	119
第 20 表 の 2	ヘモグロビンA1c(NGSP)の平均値および標準偏差一年齢階級別, 人数, 平均値, 標準偏差ー全国補正值, 男性・女性, 20歳以上[インスリン注射または血糖を下げる薬の使用者除外] ……	119
第 21 表 の 1	血清総コレステロール値の平均値および標準偏差一年齢階級別, 人数, 平均値, 標準偏差ー全国補正值, 男性・女性, 20歳以上[コレステロールを下げる薬または中性脂肪(トリグリセライド)を下げる薬の使用者含む] ……………	120
第 21 表 の 2	血清総コレステロール値の平均値および標準偏差一年齢階級別, 人数, 平均値, 標準偏差ー全国補正值, 男性・女性, 20歳以上[コレステロールを下げる薬または中性脂肪(トリグリセライド)を下げる薬の使用者除外] ……………	120
第 21 表 の 3	血清総コレステロール値240mg/dL以上の者の割合一年齢階級別, 人数, 割合ー全国補正值, 男性・女性, 20歳以上[コレステロールを下げる薬または中性脂肪(トリグリセライド)を下げる薬の使用者含む] ……………	120
第 22 表 の 1	血清HDLーコレステロール値の平均値および標準偏差一年齢階級別, 人数, 平均値, 標準偏差ー全国補正值, 男性・女性, 20歳以上[コレステロールを下げる薬または中性脂肪(トリグリセライド)を下げる薬の使用者含む] ……………	121
第 22 表 の 2	血清HDLーコレステロール値の平均値および標準偏差一年齢階級別, 人数, 平均値, 標準偏差ー全国補正值, 男性・女性, 20歳以上[コレステロールを下げる薬または中性脂肪(トリグリセライド)を下げる薬の使用者除外] ……………	121
第 23 表 の 1	血清LDLーコレステロール値(直接法)の平均値および標準偏差一年齢階級別, 人数, 平均値, 標準偏差ー全国補正值, 男性・女性, 20歳以上[コレステロールを下げる薬または中性脂肪(トリグリセライド)を下げる薬の使用者含む] ……………	122
第 23 表 の 2	血清LDLーコレステロール値(直接法)の平均値および標準偏差一年齢階級別, 人数, 平均値, 標準偏差ー全国補正值, 男性・女性, 20歳以上[コレステロールを下げる薬または中性脂肪(トリグリセライド)を下げる薬の使用者除外] ……………	122
第 23 表 の 3	血清LDLーコレステロール値(直接法)160mg/dL以上の者の割合一年齢階級別, 人数, 割合ー全国補正值, 男性・女性, 20歳以上[コレステロールを下げる薬または中性脂肪(トリグリセライド)を下げる薬の使用者含む] ……………	122
第 24 表 の 1	血清non HDLーコレステロール値の平均値および標準偏差一年齢階級別, 人数, 平均値, 標準偏差ー全国補正值, 男性・女性, 20歳以上[コレステロールを下げる薬または中性脂肪(トリグリセライド)を下げる薬の使用者含む] ……………	123
第 24 表 の 2	血清non HDLーコレステロール値の平均値および標準偏差一年齢階級別, 人数, 平均値, 標準偏差ー全国補正值, 男性・女性, 20歳以上[コレステロールを下げる薬または中性脂肪(トリグリセライド)を下げる薬の使用者除外] ……………	123
第 25 表	メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の状況ーメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の疑い, 年齢階級別, 人数, 割合ー全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上[妊婦除外] ……………	124
第 26 表 の 1	腹囲区分別, 血中脂質, 血圧, 血糖のいずれかのリスクを有する者の割合一年齢階級, 腹囲の区分, 血中脂質・血圧・血糖のリスク保有数別, 人数, 割合ー全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上[妊婦除外] ……………	125
第 26 表 の 2	腹囲区分別, 血中脂質, 血圧, 血糖のリスクの保有状況[すべての組み合わせ(①血中脂質②血圧③血糖)]一年齢階級, 腹囲の区分, 血中脂質・血圧・血糖のリスク保有組合せ別, 人数, 割合ー全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上[妊婦除外] ……………	126
第 27 表	「糖尿病が強く疑われる者」及び「糖尿病の可能性を否定できない者」の状況ー糖尿病が疑われる者の状況, 年齢階級別, 人数, 割合ー全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上 ……………	127
第 28 表	高血圧症有病者の状況ー高血圧症有病者の状況, 年齢階級別, 人数, 割合ー全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上 ……………	128
第 29 表	「脂質異常症が疑われる者」の状況ー脂質異常症が疑われる者の状況, 年齢階級別, 人数, 割合ー全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上 ……………	129
第 30 表	運動習慣の有無ー運動習慣の有無, 年齢階級別, 人数, 割合ー全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上 ……………	130

第 31 表	1 週間の運動日数－1 週間の運動日数, 年齢階級別, 人数, 割合－全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	131
第 32 表	運動を行う日の平均運動時間－運動を行う日の平均運動時間, 年齢階級別, 人数, 割合－全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	132
第 33 表	運動強度の状況－運動強度, 年齢階級別, 人数, 割合－全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	133
第 34 表	歩数の平均値および標準偏差－年齢階級別, 平均値, 標準偏差－全国補正值, 総数・男性・女性, 20歳以上	133
<参考> 1 の 1	収縮期(最高)・拡張期(最低)血圧の分布－収縮期(最高)・拡張期(最低)血圧の区分, 年齢階級別, 人数, 割合－粗集計, 男性・女性, 20歳以上〔血圧を下げる薬の使用者含む〕	134
<参考> 1 の 2	収縮期(最高)・拡張期(最低)血圧の分布－収縮期(最高)・拡張期(最低)血圧の区分, 年齢階級別, 人数, 割合－粗集計, 男性・女性, 20歳以上〔血圧を下げる薬の使用者除外〕	135
<参考> 2 の 1	ヘモグロビンA1c (NGSP) の分布－ヘモグロビンA1c (NGSP) の区分, 年齢階級別, 人数, 割合－粗集計, 総数・男性・女性, 20歳以上〔インスリン注射または血糖を下げる薬の使用者含む〕	136
<参考> 2 の 2	ヘモグロビンA1c (NGSP) の分布－ヘモグロビンA1c (NGSP) の区分, 年齢階級別, 人数, 割合－粗集計, 総数・男性・女性, 20歳以上〔インスリン注射または血糖を下げる薬の使用者除外〕	138
<参考> 3 の 1	血清総コレステロール値の分布－血清総コレステロール値の区分, 年齢階級別, 人数, 割合－粗集計, 男性・女性, 20歳以上〔コレステロールを下げる薬または中性脂肪(トリグリセライド)を下げる薬の使用者含む〕	140
<参考> 3 の 2	血清総コレステロール値の分布－血清総コレステロール値の区分, 年齢階級別, 人数, 割合－粗集計, 男性・女性, 20歳以上〔コレステロールを下げる薬または中性脂肪(トリグリセライド)を下げる薬の使用者除外〕	140
<参考> 4 の 1	血清HDL－コレステロール値の分布－血清HDL－コレステロール値の区分, 年齢階級別, 人数, 割合－粗集計, 男性・女性, 20歳以上〔コレステロールを下げる薬または中性脂肪(トリグリセライド)を下げる薬の使用者含む〕	141
<参考> 4 の 2	血清HDL－コレステロール値の分布－血清HDL－コレステロール値の区分, 年齢階級別, 人数, 割合－粗集計, 男性・女性, 20歳以上〔コレステロールを下げる薬または中性脂肪(トリグリセライド)を下げる薬の使用者除外〕	141
<参考> 5 の 1	血清LDL－コレステロール値の分布－血清LDL－コレステロール値の区分, 年齢階級別, 人数, 割合－粗集計, 男性・女性, 20歳以上〔コレステロールを下げる薬または中性脂肪(トリグリセライド)を下げる薬の使用者含む〕	142
<参考> 5 の 2	血清LDL－コレステロール値の分布－血清LDL－コレステロール値の区分, 年齢階級別, 人数, 割合－粗集計, 男性・女性, 20歳以上〔コレステロールを下げる薬または中性脂肪(トリグリセライド)を下げる薬の使用者除外〕	143
<参考> 6 の 1	血清non HDL－コレステロール値の分布－血清non HDL－コレステロール値の区分, 年齢階級別, 人数, 割合－粗集計, 男性・女性, 20歳以上〔コレステロールを下げる薬または中性脂肪(トリグリセライド)を下げる薬の使用者含む〕	144
<参考> 6 の 2	血清non HDL－コレステロール値の分布－血清non HDL－コレステロール値の区分, 年齢階級別, 人数, 割合－粗集計, 男性・女性, 20歳以上〔コレステロールを下げる薬または中性脂肪(トリグリセライド)を下げる薬の使用者除外〕	145

第3部 生活習慣調査の結果

第35表	睡眠による休養の状況－睡眠による休養の状況，年齢階級別，人数，割合－全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上	148
第36表	喫煙経験の有無－喫煙経験，年齢階級別，人数，割合－全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上	148
第37表	現在の喫煙状況－現在の喫煙状況，年齢階級別，人数，割合－全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上(たばこを吸っていたことがある者のみ回答)	148
第38表	喫煙の状況－習慣的な喫煙の状況，年齢階級別，人数，割合－全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上	149
第39表	飲酒の頻度－飲酒の頻度，年齢階級別，人数，割合－全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上	150
第40表	飲酒日の1日当たりの飲酒量－飲酒日の1日当たりの飲酒量，年齢階級別，人数，割合－全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上(月に1日以上飲酒する者のみ回答)	151
第41表	飲酒習慣の状況－飲酒習慣の状況，年齢階級別，人数，割合－全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上	152
第42表	生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者の割合－生活習慣病のリスクを高める量の飲酒の状況，年齢階級別，人数，割合－全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上	152
第43表	歯科検診の受診状況－この1年間における歯科検診の受診の状況，年齢階級別，人数，割合－全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上	153
第44表	糖尿病の指摘の状況－糖尿病の指摘の状況，年齢階級別，人数，割合－全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上	153
第45表	糖尿病を指摘されたことがある者における，治療状況－糖尿病の治療状況，年齢階級別，人数，割合－全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上(糖尿病と指摘されたことがある者のみ回答)	154
第46表	糖尿病が強く疑われる者における，治療の状況－糖尿病の治療状況，年齢階級別，人数，割合－全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上(糖尿病が強く疑われる者について集計)	155
第47表	健康づくりに関係したボランティア活動の実施状況－ボランティア活動の種類，年齢階級別，人数，割合－全国補正值，総数・男性・女性，20歳以上	156
第48表	高齢者の社会活動の状況－社会活動の実施の有無，年齢階級別，人数，割合－全国補正值，総数・男性・女性，60歳以上	157
<参考> 7	飲酒の頻度別，飲酒日の1日当たりの飲酒量－飲酒の頻度，飲酒日の1日当たりの飲酒量，年齢階級別，人数，割合－粗集計，総数・男性・女性，20歳以上	158

第4部 都道府県別結果

第49表	BMIの平均値(20-69歳・男性，40-69歳・女性，都道府県別，年齢調整)	162
第50表	野菜摂取量の平均値(20歳以上，性・都道府県別，年齢調整)	163
第51表	食塩摂取量の平均値(20歳以上，性・都道府県別，年齢調整)	164
第52表	歩数の平均値(20-64歳，性・都道府県別，年齢調整)	165
第53表	現在習慣的に喫煙している者の割合(20歳以上，男性，都道府県別，年齢調整)	166

第5部 年次別結果

第54表	栄養素等摂取量の年次推移（総数，1人1日当たり）	168
第55表	食品群別摂取量の年次推移（総数，1人1日当たり）	169
第56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）	170
第57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）	171
第58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）	172
第59表	野菜類摂取量の分布の年次推移	173
第60表の1	朝食欠食率の年次推移（性・年齢階級別）	174
第60表の2	朝食欠食率の移動平均値（性・年齢階級別）	175
第61表の1	身長の平均値の年次推移（男性・年齢階級別）	176
第61表の2	身長の平均値の年次推移（女性・年齢階級別）	177
第62表の1	体重の平均値の年次推移（男性・年齢階級別）	178
第62表の2	体重の平均値の年次推移（女性・年齢階級別）	179
第63表	肥満及び低体重（やせ）の者の割合の年次推移（20歳以上，性・年齢階級別）	180
第64表	運動習慣者の年次推移（性・年齢階級別）	182
第65表	歩数の平均値の年次推移（性・年齢階級別）	183
第66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）	184
第66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）	185
第67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）	186