

# 平成19年国民健康・栄養調査報告

厚生労働省

平成22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。そこで、厚生労働省では、健康寿命を伸ばし、生活の質を高めることを目標に、平成12年から「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を推進しています。

また、平成19年に「健康日本21」の中間評価が公表され、その結果を踏まえ、「健康日本21」の重点プロジェクトとして、産業界との連携による「健やか生活習慣国民運動」の実施や、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した特定健康診査及び特定保健指導を実施するなど、生活習慣病予防の取組を一層強化しています。

健康づくりの分野においては、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あり、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。本報告書は、平成19年11月に実施した調査結果を取りまとめたものです。

調査内容は、毎年調査する項目として、身体状況、栄養摂取状況、食生活、身体活動・運動、休養（睡眠）、飲酒、喫煙、歯の健康等に関する生活習慣等に関して把握するとともに、平成19年調査では、重点的に「健康日本21」における「休養・睡眠」及び「糖尿病」分野に関して把握しました。

今後、糖尿病等生活習慣病を予防するためには、「適度な運動」、「適切な栄養」、「禁煙」等、対策を一層推進することが重要であり、本調査結果が、個々人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、本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19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、本調査は、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22年3月

厚生労働省健康局長  
上 田 博 三

# 目 次

序

厚生労働省健康局長 上田 博三

## 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 糖尿病等の状況	44
第2部 身体状況及び生活習慣等の状況	56
第3部 食生活の状況	66

## 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(全国,年齢階級別)	72
第1表の2	栄養素等摂取量(男,年齢階級別)	74
第1表の3	栄養素等摂取量(女,年齢階級別)	76
第2表の1	栄養素等摂取量(全国,年齢階級別 再掲)	78
第2表の2	栄養素等摂取量(男,年齢階級別 再掲)	80
第2表の3	栄養素等摂取量(女,年齢階級別 再掲)	82
第3表	栄養素等摂取量(地域ブロック別)	84
第4表の1	食品群別摂取量(全国,年齢階級別)	86
第4表の2	食品群別摂取量(男,年齢階級別)	87
第4表の3	食品群別摂取量(女,年齢階級別)	88
第5表の1	食品群別摂取量(全国,年齢階級別 再掲)	89
第5表の2	食品群別摂取量(男,年齢階級別 再掲)	90
第5表の3	食品群別摂取量(女,年齢階級別 再掲)	91

第 6 表	食品群別摂取量（地域ブロック別）	92
第 7 表	食品群別栄養素等摂取量（全国）	94
第 8 表の 1	ビタミン B <sub>1</sub> 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（全国，年齢階級別）	106
第 8 表の 2	ビタミン B <sub>1</sub> 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（男，年齢階級別）	108
第 8 表の 3	ビタミン B <sub>1</sub> 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（女，年齢階級別）	110
第 9 表の 1	ビタミン B <sub>2</sub> 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（全国，年齢階級別）	112
第 9 表の 2	ビタミン B <sub>2</sub> 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（男，年齢階級別）	114
第 9 表の 3	ビタミン B <sub>2</sub> 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（女，年齢階級別）	116
第 10 表の 1	ビタミン B <sub>6</sub> 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（全国，年齢階級別）	118
第 10 表の 2	ビタミン B <sub>6</sub> 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（男，年齢階級別）	120
第 10 表の 3	ビタミン B <sub>6</sub> 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（女，年齢階級別）	122
第 11 表の 1	ビタミン C 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（全国，年齢階級別）	124
第 11 表の 2	ビタミン C 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（男，年齢階級別）	126
第 11 表の 3	ビタミン C 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（女，年齢階級別）	128
第 12 表の 1	ビタミン E 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（全国，年齢階級別）	130
第 12 表の 2	ビタミン E 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（男，年齢階級別）	132
第 12 表の 3	ビタミン E 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（女，年齢階級別）	134
第 13 表の 1	カルシウム補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（全国，年齢階級別）	136
第 13 表の 2	カルシウム補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（男，年齢階級別）	138
第 13 表の 3	カルシウム補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（女，年齢階級別）	140
第 14 表の 1	鉄補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（全国，年齢階級別）	142
第 14 表の 2	鉄補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（男，年齢階級別）	144
第 14 表の 3	鉄補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（女，年齢階級別）	146
第 15 表の 1	補助食品等（いずれか 1 つ以上）の摂取の有無別，栄養素等摂取量 （全国，年齢階級別）	148
第 15 表の 2	補助食品等（いずれか 1 つ以上）の摂取の有無別，栄養素等摂取量 （男，年齢階級別）	150
第 15 表の 3	補助食品等（いずれか 1 つ以上）の摂取の有無別，栄養素等摂取量 （女，年齢階級別）	152

## 第 2 部 欠食・外食等の食事状況調査の結果

第 16 表の 1	朝昼夕別にみた 1 日の食事構成比（性・年齢階級別）	156
第 16 表の 2	朝昼夕別にみた 1 日の食事構成比（性・年齢階級別）（1人世帯）	158
第 17 表	朝昼夕別にみた 1 日の食事構成比（性・職業別）	160
第 18 表	朝昼夕別にみた外食の内容構成（性・年齢階級別）	164
第 19 表	朝昼夕別にみた調理済み食の内容構成（性・年齢階級別）	167

### 第 3 部 身体状況調査の結果

第 20 表	身長・体重の平均値及び標準偏差（性・年齢階級別）	172
第 21 表	BMI の平均値及び標準偏差（性・年齢階級別）	173
第 22 表	BMI の分布（15 歳以上）	173
第 23 表	BMI の状況（性・年齢階級別）	174
第 24 表	日比式による肥満区分（6-14 歳，性・年齢階級別）	175
第 25 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）	175
第 26 表	腹囲の分布（6 歳以上，性・年齢階級別）	176
第 27 表	腹囲の区分（性・年齢階級別）	177
第 28 表	BMI・腹囲の区分（性・年齢階級別）	177
第 29 表の 1	血圧を下げる薬の服用状況（性・年齢階級別）	178
第 29 表の 2	脈の乱れを治す薬の服用状況（性・年齢階級別）	178
第 29 表の 3	インスリン注射または血糖を下げる薬の服用状況（性・年齢階級別）	178
第 29 表の 4	コレステロールを下げる薬の服用状況（性・年齢階級別）	178
第 29 表の 5	中性脂肪（トリグリセライド）を下げる薬の服用状況（性・年齢階級別）	179
第 30 表の 1	血圧の状況（性・年齢階級別）	180
第 30 表の 2	血圧の状況（性・年齢階級別）[ 妊婦除外 ]	181
第 30 表の 3	血圧の状況（性・年齢階級別）[ 妊婦・血圧を下げる薬服用者除外 ]	182
第 31 表の 1-1	最低血圧の分布（性・年齢階級別）	183
第 31 表の 1-2	最高血圧の分布（性・年齢階級別）	183
第 31 表の 2-1	最低血圧の分布（性・年齢階級別）[ 妊婦除外 ]	184
第 31 表の 2-2	最高血圧の分布（性・年齢階級別）[ 妊婦除外 ]	184
第 31 表の 3-1	最低血圧の分布（性・年齢階級別）[ 妊婦・血圧を下げる薬服用者除外 ]	185
第 31 表の 3-2	最高血圧の分布（性・年齢階級別）[ 妊婦・血圧を下げる薬服用者除外 ]	185
第 32 表	血色素量の分布（性・年齢階級別）	186
第 33 表	赤血球数の分布（性・年齢階級別）	187
第 34 表	ヘマトクリット値の分布（性・年齢階級別）	188
第 35 表	平均赤血球容積（MCV）の分布（性・年齢階級別）	189
第 36 表	平均赤血球血色素量（MCH）の分布（性・年齢階級別）	190
第 37 表	平均赤血球血色素濃度（MCHC）の分布（性・年齢階級別）	191
第 38 表	フェリチンの分布（性・年齢階級別）	192
第 39 表	総たんぱく質値の分布（性・年齢階級別）	193
第 40 表	アルブミン値の分布（性・年齢階級別）	194
第 41 表の 1	ヘモグロビン A <sub>1c</sub> の分布（性・年齢階級別）	195
第 41 表の 2	ヘモグロビン A <sub>1c</sub> の分布（性・年齢階級別） [ インスリン注射または血糖を下げる薬服用者除外 ]	198

第 42 表の 1	血糖値の分布（食後 3 時間以上，性・年齢階級別）……………	201
第 42 表の 2	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血糖を下げる薬服用者除外 ]……………	202
第 43 表の 1	総コレステロール値の分布（性・年齢階級別）……………	203
第 43 表の 2	総コレステロール値の分布（性・年齢階級別）[ 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）を下げる薬服用者除外 ]……………	204
第 44 表の 1	トリグリセリド値の分布（性・年齢階級別）……………	205
第 44 表の 2	トリグリセリド値の分布（性・年齢階級別）[ 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）を下げる薬服用者除外 ]……………	206
第 45 表の 1	HDL-コレステロール値の分布（性・年齢階級別）……………	207
第 45 表の 2	HDL-コレステロール値の分布（性・年齢階級別）[ 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）を下げる薬服用者除外 ]……………	208
第 46 表の 1-1	LDL-コレステロール値（Friedewald の式）の分布（性・年齢階級別）……………	209
第 46 表の 1-2	LDL-コレステロール値（Friedewald の式）の分布（性・年齢階級別） [ 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 下げる薬服用者除外 ]……………	210
(参考第 46 表の 2-1	LDL-コレステロール値（直接測定法）の分布（性・年齢階級別）……………	211
(参考第 46 表の 2-2	LDL-コレステロール値（直接測定法）の分布（性・年齢階級別） [ 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 下げる薬服用者除外 ]……………	212
第 47 表の 1	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） [ 妊婦除外，ヘモグロビン A <sub>1c</sub> 5.5% 以上の場合 ]……………	213
第 47 表の 2	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） [ 妊婦除外，ヘモグロビン A <sub>1c</sub> 5.6% 以上の場合 ]……………	213
第 48 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割合 （性・年齢階級別）[ 妊婦除外，ヘモグロビン A <sub>1c</sub> 5.5% 以上の場合 ]……………	214
第 48 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 血中脂質 血圧 血糖 ](性・年齢階級別) [ 妊婦除外，ヘモグロビン A <sub>1c</sub> 5.5% 以上の場合 ]……………	215
第 49 表の 1-1	「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）[ ヘモグロビン A <sub>1c</sub> 5.6% 以上の場合 ]……………	216
第 49 表の 1-2	「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）[ 妊婦除外，ヘモグロビン A <sub>1c</sub> 5.6% 以上の場合 ]……………	216
第 49 表の 2-1	「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）[ ヘモグロビン A <sub>1c</sub> 5.5% 以上の場合 ]……………	217
第 49 表の 2-2	「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）[ 妊婦除外，ヘモグロビン A <sub>1c</sub> 5.5% 以上の場合 ]……………	217

第 50 表の 1	高血圧症有病者の状況（性・年齢階級別）	218
第 50 表の 2	高血圧症有病者の状況（性・年齢階級別）[ 妊婦除外 ]	218
第 51 表の 1-1	「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）	219
第 51 表の 1-2	「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） [ 妊婦除外 ]	219
第 51 表の 2-1	「脂質異常症が疑われる人」の状況（採血時間によらず，動脈硬化性疾患予防 ガイドライン 2007 年版の基準，Friedewald の式，性・年齢階級別）	220
第 51 表の 2-2	「脂質異常症が疑われる人」の状況（採血時間によらず，動脈硬化性疾患予防 ガイドライン 2007 年版の基準，Friedewald の式，性・年齢階級別）[ 妊婦除外 ]	220
第 51 表の 3-1	「脂質異常症が疑われる人」の状況（食後 6 時間以上の者のみ，動脈硬化性疾患予防 ガイドライン 2007 年版の基準，Friedewald の式，性・年齢階級別）	221
第 51 表の 3-2	「脂質異常症が疑われる人」の状況（食後 6 時間以上の者のみ，動脈硬化性疾患予防 ガイドライン 2007 年版の基準，Friedewald の式，性・年齢階級別）[ 妊婦除外 ]	221
(参考)第 51 表の 4-1	「脂質異常症が疑われる人」の状況（採血時間によらず，動脈硬化性疾患予防 ガイドライン 2007 年版の基準，直接測定法，性・年齢階級別）	222
(参考)第 51 表の 4-2	「脂質異常症が疑われる人」の状況（採血時間によらず，動脈硬化性疾患予防 ガイドライン 2007 年版の基準，直接測定法，性・年齢階級別）[ 妊婦除外 ]	222
(参考)第 51 表の 5-1	「脂質異常症が疑われる人」の状況（食後 6 時間以上の者のみ，動脈硬化性疾患予防 ガイドライン 2007 年版の基準，直接測定法，性・年齢階級別）	223
(参考)第 51 表の 5-2	「脂質異常症が疑われる人」の状況（食後 6 時間以上の者のみ，動脈硬化性疾患予防 ガイドライン 2007 年版の基準，直接測定法，性・年齢階級別）[ 妊婦除外 ]	223
第 52 表	運動習慣の状況（性・年齢階級別）	224
第 53 表	1 週間の運動日数（性・年齢階級別）	224
第 54 表	運動を行う日の平均運動時間（性・年齢階級別）	225
第 55 表	運動強度の状況（性・年齢階級別）	225
第 56 表	運動習慣別栄養素等摂取量	226
第 57 表	歩行数の平均値及び標準偏差（性・年齢階級別）	227
第 58 表	歩行数の分布（性・年齢階級別）	227

## 第 4 部 生活習慣調査の結果

第 59 表	ふだんの間食（夜食を含む）の頻度（性・年齢階級別）	230
第 60 表	ふだんの外食の頻度（性・年齢階級別）	230
第 61 表	ふだんの欠食の頻度（性・年齢階級別）	231
第 62 表	夕食開始時間（性・年齢階級別）	231
第 63 表	朝食欠食の有無別，夕食時間（性・年齢階級別）	232
第 64 表	体重減少の試みの有無（性・年齢階級別）	233

第 65 表の 1	体重減少の試みの方法（食事面） 食事の量を調整している（性・年齢階級別）……………	233
第 65 表の 2	体重減少の試みの方法（食事面） お菓子や甘い飲み物の量を調整している （性・年齢階級別）……………	233
第 65 表の 3	体重減少の試みの方法（食事面） バランスのとれた食生活を心がけている （性・年齢階級別）……………	234
第 65 表の 4	体重減少の試みの方法（食事面） 夜遅い時間の食事を控えている （性・年齢階級別）……………	234
第 65 表の 5	体重減少の試みの方法（食事面） 飲酒量を調整している（性・年齢階級別）……………	234
第 65 表の 6	体重減少の試みの方法（食事面） 健康に関する効果や食品の機能等を 表示して販売されている食品を使っている（性・年齢階級別）……………	235
第 65 表の 7	体重減少の試みの方法（食事面） 食事面では何もしていない（性・年齢階級別）…	235
第 65 表の 8	体重減少の試みの方法（食事面） その他（性・年齢階級別）……………	235
第 66 表の 1	体重減少の試みの方法（運動面） 日常生活で体を動かすようにしている （性・年齢階級別）……………	236
第 66 表の 2	体重減少の試みの方法（運動面） 運動（体力の維持・向上を目的として、 計画的・意図的に実施する活動）を行っている（性・年齢階級別）……………	236
第 66 表の 3	体重減少の試みの方法（運動面） 運動面では何もしていない（性・年齢階級別）…	236
第 66 表の 4	体重減少の試みの方法（運動面） その他（性・年齢階級別）……………	237
第 67 表	肥満区分別，体重減少の試みの状況（性・年齢階級別）……………	237
第 68 表	「健康日本 21」の認知状況（性・年齢階級別）……………	238
第 69 表	生活習慣病の認知状況（性・年齢階級別）……………	238
第 70 表の 1	歯間部清掃用器具の使用状況 デンタルフロス・糸（付）ようじの使用 （性・年齢階級別）……………	239
第 70 表の 2	歯間部清掃用器具の使用状況 歯間ブラシの使用（性・年齢階級別）……………	239
第 70 表の 3	歯間部清掃用器具の使用状況 歯間刺激子の使用（性・年齢階級別）……………	239
第 70 表の 4	歯間部清掃用器具の使用状況 水流式口腔洗浄器の使用（性・年齢階級別）……………	240
第 70 表の 5	歯間部清掃用器具の使用状況 使用していない（性・年齢階級別）……………	240
第 70 表の 6	歯間部清掃用器具（1 つ以上）の使用状況（性・年齢階級別）……………	240
第 71 表	歯の本数の分布（性・年齢階級別）……………	241
第 72 表	歯の本数別，歯間部清掃用器具の使用状況（40 歳以上，性・年齢階級別）……………	242
第 73 表	1 日の平均睡眠時間（性・年齢階級別）……………	243
第 74 表	昼寝の日数状況（性・年齢階級別）……………	244
第 75 表	昼寝の平均時間の状況（性・年齢階級別）……………	244
第 76 表	睡眠の状況（性・年齢階級別）……………	245
第 77 表の 1	不眠状況 夜，眠りにつきにくい（性・年齢階級別）……………	245
第 77 表の 2	不眠状況 夜中に何度も目が覚める（性・年齢階級別）……………	246
第 77 表の 3	不眠状況 朝早く目覚めてしまう（性・年齢階級別）……………	246



第 77 表の 4	不眠状況	夜，悪夢を見る（性・年齢階級別）……………	247
第 77 表の 5	不眠状況	よく眠れないせいで昼間に不調（倦怠，食欲不振，頭痛など）を 感じる（性・年齢階級別）……………	247
第 77 表の 6	不眠状況	昼間，眠ってはいけないうきに起きていられない（性・年齢階級別）……	248
第 78 表の 1	不眠状況	夜，寢床につくと足をじっとしているのがつらい（性・年齢階級別）……	248
第 78 表の 2	不眠状況	夜，寢床につくと足がむずむずする（性・年齢階級別）……………	249
第 78 表の 3	不眠状況	寝つき際に金縛りに遭う（性・年齢階級別）……………	249
第 78 表の 4	不眠状況	寝つき際に夢を見る（性・年齢階級別）……………	249
第 78 表の 5	不眠状況	いびきを毎日かくといわれた（性・年齢階級別）……………	250
第 78 表の 6	不眠状況	睡眠中に呼吸が止まるといわれた（性・年齢階級別）……………	250
第 78 表の 7	不眠状況	睡眠中に手足がびくついているといわれた（性・年齢階級別）……………	250
第 78 表の 8	不眠状況	睡眠中に寝言が多いといわれた（性・年齢階級別）……………	251
第 78 表の 9	不眠状況	起きているときに，笑ったり，びっくりすると突然体の力が抜ける （性・年齢階級別）……………	251
第 78 表の 10	不眠状況	（1 つ以上）の状況（性・年齢階級別）……………	251
第 79 表	睡眠薬や安定剤の服用状況	（性・年齢階級別）……………	252
第 80 表	睡眠補助を目的とした飲酒の状況	（性・年齢階級別）……………	252
第 81 表	睡眠補助を目的とした睡眠薬や安定剤などの服用または飲酒の状況 （性・年齢階級別）……………	253	
第 82 表	仕事や学業，家事などの負担	（性・年齢階級別）……………	253
第 83 表の 1	余暇の過ごし方の状況	自宅でのんびりする（ラジオを聞く，テレビを見る， 家族との団らん，囲碁，読書や DVD 鑑賞など）（性・年齢階級別）……………	254
第 83 表の 2	余暇の過ごし方の状況	友人・知人と過ごす（性・年齢階級別）……………	254
第 83 表の 3	余暇の過ごし方の状況	運動する，スポーツジム，フィットネスクラブに行く （性・年齢階級別）……………	254
第 83 表の 4	余暇の過ごし方の状況	ギャンブルをする（競輪・競馬・競艇・パチンコなど） （性・年齢階級別）……………	255
第 83 表の 5	余暇の過ごし方の状況	ドライブや旅行にでかける（性・年齢階級別）……………	255
第 83 表の 6	余暇の過ごし方の状況	習い事や資格取得に利用する（性・年齢階級別）……………	255
第 83 表の 7	余暇の過ごし方の状況	ボランティア活動に参加する（性・年齢階級別）……………	256
第 83 表の 8	余暇の過ごし方の状況	インターネットをする（性・年齢階級別）……………	256
第 83 表の 9	余暇の過ごし方の状況	買い物にでかける（性・年齢階級別）……………	256
第 83 表の 10	余暇の過ごし方の状況	宗教や信仰活動に利用する（性・年齢階級別）……………	257
第 83 表の 11	余暇の過ごし方の状況	その他（性・年齢階級別）……………	257
第 83 表の 12	余暇の過ごし方の状況	わからない（性・年齢階級別）……………	257
第 84 表	ストレスの状況	（性・年齢階級別）……………	258
第 85 表の 1	ストレスの状況別，睡眠の状況	（性・年齢階級別）……………	259

第 85 表の 2	ストレスの状況別，1日の平均睡眠時間（性・年齢階級別）	260
第 86 表の 1	ストレスの対処法 積極的に問題の解決に取り組む（性・年齢階級別）	261
第 86 表の 2	ストレスの対処法 体を動かして運動する（性・年齢階級別）	261
第 86 表の 3	ストレスの対処法 趣味を楽しんだりリラックスする時間をとる （性・年齢階級別）	261
第 86 表の 4	ストレスの対処法 テレビを見たり，ラジオを聴く（性・年齢階級別）	262
第 86 表の 5	ストレスの対処法 家族や友人に悩みを聞いてもらう（性・年齢階級別）	262
第 86 表の 6	ストレスの対処法 解決を諦めて放棄する（性・年齢階級別）	262
第 86 表の 7	ストレスの対処法 我慢して耐える（性・年齢階級別）	263
第 86 表の 8	ストレスの対処法 なんとかなると楽観的に考えようと努める（性・年齢階級別）	263
第 86 表の 9	ストレスの対処法 刺激や興奮を求める（性・年齢階級別）	263
第 86 表の 10	ストレスの対処法 酒を飲む（性・年齢階級別）	264
第 86 表の 11	ストレスの対処法 たばこを吸う（性・年齢階級別）	264
第 86 表の 12	ストレスの対処法 食べる（性・年齢階級別）	264
第 86 表の 13	ストレスの対処法 特にない（性・年齢階級別）	265
第 86 表の 14	ストレスの対処法 その他（性・年齢階級別）	265
第 87 表	メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の認知度（性・年齢階級別）	265
第 88 表	飲酒の頻度（性・年齢階級別）	266
第 89 表	飲酒日の1日当たりの飲酒量（性・年齢階級別）	266
第 90 表	飲酒習慣の状況（性・年齢階級別）	267
第 91 表	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）	268
第 92 表	喫煙経験の状況（性・年齢階級別）	270
第 93 表	現在の喫煙状況（性・年齢階級別）	270
第 94 表	喫煙の状況（性・年齢階級別）	271
第 95 表	禁煙の意志（性・年齢階級別）	271
第 96 表	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）	272
第 97 表	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）	273
第 98 表	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）	274
第 99 表の 1	喫煙の状況別，栄養素等摂取量（全国，年齢階級別）	275
第 99 表の 2	喫煙の状況別，栄養素等摂取量（男，年齢階級別）	276
第 99 表の 3	喫煙の状況別，栄養素等摂取量（女，年齢階級別）	277
第 100 表の 1	糖尿病の予防や治療に関する情報源 テレビ・ラジオ（性・年齢階級別）	278
第 100 表の 2	糖尿病の予防や治療に関する情報源 新聞（性・年齢階級別）	278
第 100 表の 3	糖尿病の予防や治療に関する情報源 雑誌・本（性・年齢階級別）	278

第 100 表の 4	糖尿病の予防や治療に関する情報源	インターネット（性・年齢階級別）……………	279
第 100 表の 5	糖尿病の予防や治療に関する情報源	家族（性・年齢階級別）……………	279
第 100 表の 6	糖尿病の予防や治療に関する情報源	友人・知人（性・年齢階級別）……………	279
第 100 表の 7	糖尿病の予防や治療に関する情報源	健診・人間ドック（性・年齢階級別）……………	280
第 100 表の 8	糖尿病の予防や治療に関する情報源	保健所・保健センター （健康教室，講習会，冊子など）（性・年齢階級別）……………	280
第 100 表の 9	糖尿病の予防や治療に関する情報源	地域のボランティアグループなど （性・年齢階級別）……………	280
第 100 表の 10	糖尿病の予防や治療に関する情報源	職場（健康教室，講習会，冊子など） （性・年齢階級別）……………	281
第 100 表の 11	糖尿病の予防や治療に関する情報源	学校（授業，課外活動など） （性・年齢階級別）……………	281
第 100 表の 12	糖尿病の予防や治療に関する情報源	病院・診療所（健診・人間ドックを除く） （性・年齢階級別）……………	281
第 100 表の 13	糖尿病の予防や治療に関する情報源	その他（性・年齢階級別）……………	282
第 100 表の 14	糖尿病の予防や治療に関する情報源	特にない（性・年齢階級別）……………	282
第 101 表の 1	糖尿病に関する知識状況	正しい食生活と運動週間は，糖尿病の予防に 効果がある（性・年齢階級別）……………	283
第 101 表の 2	糖尿病に関する知識状況	血のつながった家族に糖尿病の人がいると， 自分も糖尿病になりやすい（性・年齢階級別）……………	283
第 101 表の 3	糖尿病に関する知識状況	糖尿病になっても，自覚症状がないことが多い （性・年齢階級別）……………	283
第 101 表の 4	糖尿病に関する知識状況	太っていると，糖尿病になりやすい （性・年齢階級別）……………	284
第 101 表の 5	糖尿病に関する知識状況	糖尿病の人には，血圧の高い人が多い （性・年齢階級別）……………	284
第 101 表の 6	糖尿病に関する知識状況	糖尿病の人には，血液中のコレステロールや 中性脂肪が高い人が多い（性・年齢階級別）……………	284
第 101 表の 7	糖尿病に関する知識状況	軽い糖尿病の人でも，狭心症や心筋梗塞などの 心臓病になりやすい（性・年齢階級別）……………	285
第 101 表の 8	糖尿病に関する知識状況	軽い糖尿病の人でも脳卒中になりやすい （性・年齢階級別）……………	285
第 101 表の 9	糖尿病に関する知識状況	糖尿病は腎臓障害の原因となる（性・年齢階級別）……………	285
第 101 表の 10	糖尿病に関する知識状況	糖尿病は成人における失明の原因になる （性・年齢階級別）……………	286
第 101 表の 11	糖尿病に関する知識状況	糖尿病の人は，傷が治りにくい（性・年齢階級別）……………	286
第 102 表	糖尿病の家族歴の有無（性・年齢階級別）……………		286

第 103 表の 1	糖尿病の家族の状況	父 (性・年齢階級別)……………	287	
第 103 表の 2	糖尿病の家族の状況	母 (性・年齢階級別)……………	287	
第 103 表の 3	糖尿病の家族の状況	きょうだい (性・年齢階級別)……………	287	
第 103 表の 4	糖尿病の家族の状況	父方の祖父 (性・年齢階級別)……………	288	
第 103 表の 5	糖尿病の家族の状況	父方の祖母 (性・年齢階級別)……………	288	
第 103 表の 6	糖尿病の家族の状況	母方の祖父 (性・年齢階級別)……………	288	
第 103 表の 7	糖尿病の家族の状況	母方の祖母 (性・年齢階級別)……………	289	
第 103 表の 8	糖尿病の家族の状況	その他 (性・年齢階級別)……………	289	
第 104 表	糖尿病の検査の受診状況	(性・年齢階級別)……………	289	
第 105 表の 1	糖尿病の検査の受診機会	住民健診 (病院・診療所) (性・年齢階級別)……………	290	
第 105 表の 2	糖尿病の検査の受診機会	職場における健診 (性・年齢階級別)……………	290	
第 105 表の 3	糖尿病の検査の受診機会	学校における健診 (性・年齢階級別)……………	290	
第 105 表の 4	糖尿病の検査の受診機会	人間ドック (性・年齢階級別)……………	291	
第 105 表の 5	糖尿病の検査の受診機会	その他 (性・年齢階級別)……………	291	
第 106 表	糖尿病の検査結果の状況	(性・年齢階級別)……………	291	
第 107 表	糖尿病の検査で初めて異常を指摘された年齢	(性・年齢階級別)……………	292	
第 108 表	糖尿病検査受診後の保健指導	(性・年齢階級別) [複数回答]……………	292	
第 109 表	異常指摘後の生活習慣改善の状況	(性・年齢階級別)……………	293	
第 110 表	異常指摘後の医療機関受診の状況	(性・年齢階級別)……………	293	
第 111 表の 1	保健指導等の有無別, 異常指摘後の生活習慣改善の状況	(性・年齢階級別)……………	293	
第 111 表の 2	保健指導等の有無別, 異常指摘後の医療機関受診の状況	(性・年齢階級別)……………	294	
第 112 表	医師から糖尿病と言われた人の状況	(性・年齢階級別)……………	294	
第 113 表	医師から糖尿病と言われた人における, 治療経験のある人の状況	(性・年齢階級別)……………	294	
第 114 表	初回糖尿病の治療年齢の状況	(性・年齢階級別)……………	295	
第 115 表の 1	医師から糖尿病と言われた人の治療内容	食事指導 (性・年齢階級別)……………	295	
第 115 表の 2	医師から糖尿病と言われた人の治療内容	運動指導 (性・年齢階級別)……………	296	
第 115 表の 3	医師から糖尿病と言われた人の治療内容	飲みぐすり (性・年齢階級別)……………	296	
第 115 表の 4	医師から糖尿病と言われた人の治療内容	インスリン注射 (性・年齢階級別)……………	296	
第 115 表の 5	医師から糖尿病と言われた人の治療内容	その他 (性・年齢階級別)……………	297	
第 116 表	糖尿病診療における眼底検査の状況	(性・年齢階級別)……………	297	
第 117 表の 1	糖尿病合併症の状況	神経障害 (手足がしびれる, 感覚がにぶくなるなど)	(性・年齢階級別)……………	297
第 117 表の 2	糖尿病合併症の状況	網膜症 (眼底に出血がある, 視力の低下など)	(性・年齢階級別)……………	298
第 117 表の 3	糖尿病合併症の状況	腎症 (尿にたんぱくが出ているなど) (性・年齢階級別)……………	298	
第 117 表の 4	糖尿病合併症の状況	足壊疽 (性・年齢階級別)……………	298	

第 118 表の 1	心臓病（狭心症，心筋梗塞など）の状況（性・年齢階級別）	299
第 118 表の 2	脳卒中（脳出血，脳梗塞など）の状況（性・年齢階級別）	299
第 119 表	「糖尿病が強く疑われる人」における治療の状況（性・年齢階級別）	299
第 120 表の 1	医師から糖尿病と言われた人における合併症【神経障害】の有無別，治療経験 （性・年齢階級別）	300
第 120 表の 2	医師から糖尿病と言われた人における合併症【網膜症】の有無別，治療経験 （性・年齢階級別）	301
第 120 表の 3	医師から糖尿病と言われた人における合併症【腎症】の有無別，治療経験 （性・年齢階級別）	302
第 120 表の 4	医師から糖尿病と言われた人における合併症【足壊疽】の有無別，治療経験 （性・年齢階級別）	303

## 第 5 部 栄養素等摂取量の分布

第 121 表	エネルギー摂取量の分布（性・年齢階級別）	306
第 122 表	たんぱく質摂取量の分布（性・年齢階級別）	307
第 123 表	動物性たんぱく質摂取量の分布（性・年齢階級別）	308
第 124 表	脂質摂取量の分布（性・年齢階級別）	309
第 125 表	動物性脂質摂取量の分布（性・年齢階級別）	310
第 126 表	脂肪エネルギー比率の分布（性・年齢階級別）	311
第 127 表	炭水化物摂取量の分布（性・年齢階級別）	312
第 128 表	食塩摂取量の分布（性・年齢階級別）	313
第 129 表	カリウム摂取量の分布（性・年齢階級別）	314
第 130 表	カルシウム摂取量の分布（性・年齢階級別）	315
第 131 表	マグネシウム摂取量の分布（性・年齢階級別）	316
第 132 表	リン摂取量の分布（性・年齢階級別）	317
第 133 表	鉄摂取量の分布（性・年齢階級別）	318
第 134 表	亜鉛摂取量の分布（性・年齢階級別）	319
第 135 表	銅摂取量の分布（性・年齢階級別）	320
第 136 表	ビタミン A 摂取量の分布（性・年齢階級別）	321
第 137 表	ビタミン D 摂取量の分布（性・年齢階級別）	322
第 138 表	ビタミン E 摂取量の分布（性・年齢階級別）	323
第 139 表	ビタミン K 摂取量の分布（性・年齢階級別）	324
第 140 表	ビタミン B <sub>1</sub> 摂取量の分布（性・年齢階級別）	325
第 141 表	ビタミン B <sub>2</sub> 摂取量の分布（性・年齢階級別）	326
第 142 表	ナイアシン摂取量の分布（性・年齢階級別）	327
第 143 表	ビタミン B <sub>6</sub> 摂取量の分布（性・年齢階級別）	328

第 144 表	ビタミン B <sub>12</sub> 摂取量の分布（性・年齢階級別）	329
第 145 表	葉酸摂取量の分布（性・年齢階級別）	330
第 146 表	パントテン酸摂取量の分布（性・年齢階級別）	331
第 147 表	ビタミン C 摂取量の分布（性・年齢階級別）	332
第 148 表	コレステロール摂取量の分布（性・年齢階級別）	333
第 149 表	食物繊維総量摂取量の分布（性・年齢階級別）	334
第 150 表	水溶性食物繊維摂取量の分布（性・年齢階級別）	335
第 151 表	不溶性食物繊維摂取量の分布（性・年齢階級別）	336
第 152 表	食塩摂取量の分布（20 歳以上，地域ブロック別）	337
第 153 表	脂肪エネルギー比率の分布（20 歳以上，性・年齢階級別）	338
第 154 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）	339
第 155 表	朝食欠食の有無別，野菜類摂取量の分布（性・年齢階級別）	340

## 第 6 部 年次別結果

第 156 表	栄養素等摂取量の年次推移（全国，1 人 1 日当たり）	344
第 157 表	食品群別摂取量の年次推移（全国，1 人 1 日当たり）	345
第 158 表	食品群別摂取エネルギー比率の年次推移（全国，1 人 1 日当たり）	346
第 159 表	食品群別摂取たんぱく質比率の年次推移（全国，1 人 1 日当たり）	347
第 160 表	食品群別摂取脂質比率の年次推移（全国，1 人 1 日当たり）	348
第 161 表	朝食欠食率の年次推移（性・年齢階級別）	349
第 162 表の 1	身長の平均値の年次推移（男，年齢階級別）	350
第 162 表の 2	身長の平均値の年次推移（女，年齢階級別）	351
第 163 表の 1	体重の平均値の年次推移（男，年齢階級別）	352
第 163 表の 2	体重の平均値の年次推移（女，年齢階級別）	353
第 164 表の 1	肥満者（BMI ≥ 25）の割合の年次推移（性・年齢階級別）	354
第 164 表の 2	低体重（やせ）の者（BMI < 18.5）の割合の年次推移（性・年齢階級別）	355
第 165 表の 1	子どもの肥満，太りぎみの者の割合の年次推移（性・年齢階級別）	356
第 165 表の 2	子どものやせすぎ，やせぎみの者の割合の年次推移（性・年齢階級別）	357
第 166 表	運動習慣者の年次推移（性・年齢階級別）	358
第 167 表	歩行数平均値の年次推移（性・年齢階級別）	359
第 168 表の 1	収縮期（最高）血圧平均値の年次推移（性・年齢階級別）	360
第 168 表の 2	拡張期（最低）血圧平均値の年次推移（性・年齢階級別）	360
第 169 表	総コレステロール平均値の年次推移（性・年齢階級別）	361

# 調査の概要

# 調査の概要

## 1. 調査の目的

この調査は、健康増進法（平成 14 年法律第 103 号）に基づき、国民の身体の状態、栄養素等摂取量及び生活習慣の状態を明らかにし、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基礎資料を得ることを目的とする。

## 2. 調査の対象及び客体

調査の対象は、平成 19 年国民生活基礎調査において設定された単位区内の世帯の世帯員で、平成 19 年 11 月 1 日現在で満 1 歳以上の者とした。

調査の客体は、平成 19 年国民生活基礎調査において設定された単位区から、層化無作為抽出した 300 単位区内の世帯（約 6,000 世帯）及び世帯員（約 18,000 人）とした。

## 3. 調査客体の分類方法

### 地域ブロック別分類

全国を次の表のように 12 地域に分類した。

ブロック	都道府県名
北海道	北海道
東北	青森県、岩手県、宮城県、秋田県、山形県、福島県
関東	埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県
関東	茨城県、栃木県、群馬県、山梨県、長野県
北陸	新潟県、富山県、石川県、福井県
東海	岐阜県、愛知県、三重県、静岡県
近畿	京都府、大阪府、兵庫県
近畿	奈良県、和歌山県、滋賀県
中国	鳥取県、島根県、岡山県、広島県、山口県
四国	徳島県、香川県、愛媛県、高知県
九州	福岡県、佐賀県、長崎県、大分県
九州	熊本県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県



## 4. 調査客体の概要

### 1. 調査世帯数

無作為抽出された300単位区のうち調査の協力が得られた世帯数は、3,586世帯である。

### 2. 年齢階級別状況（対象者数）

(人)

総数	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-
身体状況調査	8,000	431	690	338	541	1,056	1,001	1,183	1,345	1,415
血液検査	4,018				207	590	558	714	937	1,012
栄養摂取状況調査	8,885	488	795	393	665	1,201	1,107	1,268	1,426	1,542
生活習慣調査	8,119			443	720	1,262	1,200	1,399	1,495	1,600

男性	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-
身体状況調査	3,662	218	331	173	238	453	467	537	620	625
血液検査	1,625				89	200	210	265	413	448
栄養摂取状況調査	4,164	243	392	201	304	540	537	587	664	696
生活習慣調査	3,759			225	324	570	575	655	699	711

女性	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-
身体状況調査	4,338	213	359	165	303	603	534	646	725	790
血液検査	2,393				118	390	348	449	524	564
栄養摂取状況調査	4,721	245	403	192	361	661	570	681	762	846
生活習慣調査	4,360			218	396	692	625	744	796	889

### 3. 地域ブロック別状況（栄養摂取状況調査対象者数）

(人)

総数	北海道	東北	関東	関東	北陸	東海	近畿	近畿	中国	四国	北九州	南九州
8,885	389	737	2,048	781	441	1,263	1,098	205	709	294	567	353

### 4. 職業別状況（栄養摂取状況調査対象者数）

(人)

	総数	専門的・技術的職業従事者	管理的職業従事者	事務従事者	販売従事者	サービス職業従事者	保安職業従事者	農業作業員
全国	8,885	852	342	737	426	592	62	248
男	4,164	469	308	254	206	178	59	151
女	4,721	383	34	483	220	414	3	97

	林業作業員	漁業作業員	運輸・通信従事者	生産工程・労務作業員	家事従事者	その他（無職）	保育園児	幼稚園児
全国	8	20	148	913	1,595	1,178	145	155
男	7	14	138	686	39	768	78	74
女	1	6	10	227	1,556	410	67	81

	その他の幼児	小学校低学年	小学校中学年	小学校高学年	中学生	その他の学生	不明
全国	157	198	198	206	278	420	7
男	75	101	97	99	139	221	3
女	82	97	101	107	139	199	4

## 5. 調査項目及び実施時期

### 1. 調査項目

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、調査項目は下記のとおりである。

#### ア．身体状況調査票

- (ア) 身長（満1歳以上）
- (イ) 体重（満1歳以上）
- (ウ) 腹囲（満6歳以上）
- (エ) 血圧：収縮期（最高）血圧，拡張期（最低）血圧（満15歳以上）[2回測定]
- (オ) 血液検査（満20歳以上）
- (カ) 1日の運動量 歩行数（満15歳以上）
- (キ) 問診： 血圧を下げる薬（満20歳以上）  
脈の乱れを治す薬（満20歳以上）  
インスリン注射または血糖を下げる薬（満20歳以上）  
コレステロールを下げる薬（満20歳以上）  
中性脂肪（トリグリセライド）を下げる薬（満20歳以上）  
運動習慣の有無と1週間の運動日数，運動を行う日の平均運動時間，運動の強さ（満20歳以上）

#### イ．栄養摂取状況調査票（満1歳以上）

- (ア) 世帯の状況：氏名，性別，生年月日，妊産婦（週数）・授乳婦別，仕事の種類，身体活動レベル
  - (イ) 食事状況：外食・調理済み食・給食・家庭食・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，世帯ごとの案分比率
- ウ．生活習慣調査票（満15歳以上）[アンケート調査]

食生活，身体活動・運動，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。特に平成19年調査では，健康日本21における「休養・睡眠」及び「糖尿病」分野推進の基礎データとするため，休養・睡眠の状況について把握するとともに，糖尿病の実態についても把握した。

### 2. 調査時期

- ア．身体状況調査：平成19年11月中の1日
- イ．栄養摂取状況調査：平成19年11月中の1日（日曜日及び祝日は除く）
- ウ．生活習慣調査：栄養摂取状況調査日と同日

## 6. 調査要領

### 1. 調査員の構成

調査員は、医師，管理栄養士，保健師，臨床（衛生）検査技師及び事務担当者等をもって構成した。栄養摂取状況調査については，主として管理栄養士，栄養士がこれにあたり，身体状況調査については医師，保健師，臨床（衛生）検査技師等が担当した。

## 2. 調査体制

調査体制は7頁のとおりである。

## 3. 調査票の様式

- (ア) 身体状況調査票・・・27頁参照
- (イ) 栄養摂取状況調査票・・・27頁参照
- (ウ) 生活習慣調査票・・・31頁参照

## 4. 調査方法

### ア. 身体状況調査

身体状況調査は、調査対象世帯の世帯員を対象とし、被調査者の集合に便利な場所に集めて実施した。検査方法は次のとおりである。

(ア) 身長：身長の測定は、靴下をぬがせ、両かかとを密接させ、背、臀部及びかかとを身長計の尺柱に接して直立させて、両上肢を体側にたれ、頭部を正位に保たせて測定した。ただし、3歳未満の幼児については、乳幼児用身長計を用い、仰臥位において頭部を助手に固定させて、できるだけ児の脚を伸展させた位置において、頭部と足蹠間の最短距離を測定した。

(イ) 体重：体重の測定は、被調査者を裸体に近い状態にして、体重計の秤台の真中に特に静かに乗らせて測定した。なお、体重は裸体で測定するのが望ましいが、衣服を着たまま測定した場合は、あらかじめ衣服の重さを家庭において計らせ、測定数値から差し引いた。

(ウ) 腹囲：腹囲は、立位でへその高さで計測した。その際、被調査者には、両足をそろえ、両腕はからだの横に自然に下げてもらい、腹壁に力が入らないようにした。なお、できるだけ飲食直後の測定を避けるようにした。

測定者は、被調査者の正面に立ち、巻き尺（合成樹脂製 JIS 規格のもので、伸縮による目盛りの狂いの少ないもの）を腹部に直接あてた。巻き尺が水平面できちんと巻かれているかを確認し、普通の呼吸での呼気の終わりに、0.5 cm までの単位で目盛りを読みとった。

正確な計測を行うため、下着などは着用しないことが望ましいとしたが、被調査者の負担とならないように配慮した。

(エ) 血圧：測定機器...リバロッチ水銀血圧計を使用した。マンシエットは JIS 規格のものを使用した。

血圧測定手順...血圧は、下記の手順で測定した。

#### 血圧測定の条件

ア) 測定前の運動、食事、たばこ、寒冷曝露など、血圧測定値に影響があると考えられる条件を避けるようにした。

イ) あらかじめ排尿させ、測定前5分以上の心身の安静をとった後に測定した。

ウ) 体位は、椅子（背もたれのあるものが望ましい）の座位とした。

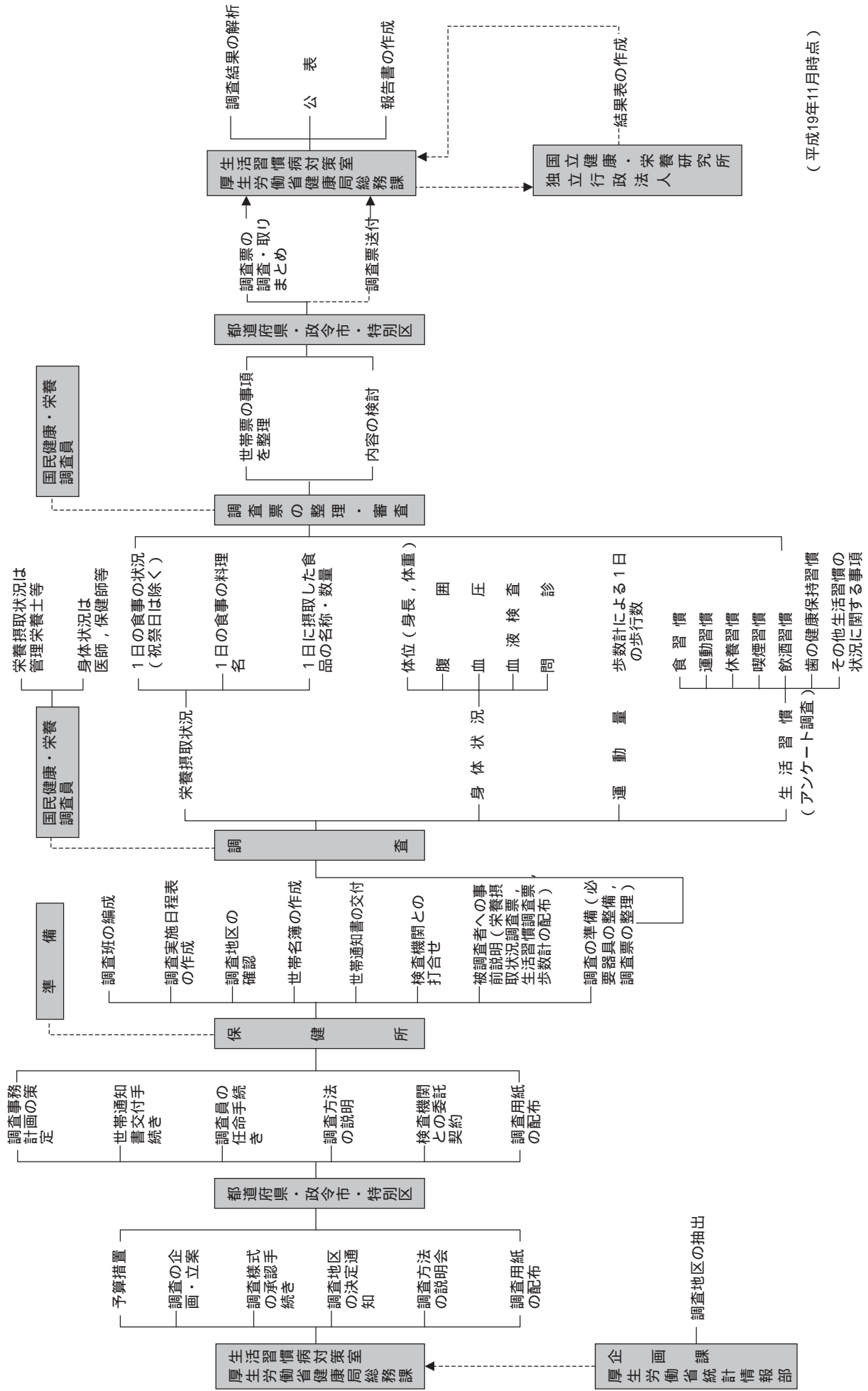
エ) 測定部位は右腕の上腕とした。右腕での測定が不可能なものについては、左腕で測定した。

オ) 上腕を緊縛する衣服を着ている場合は、脱衣の上、マンシエットを巻いた。

#### 血圧測定（1回目）の手順

ア) 水銀血圧計を垂直に置く。

- イ) マンシエツの中の水気を完全に抜き、上腕部の上腕動脈を覆うようにマンシエツの水膜嚢を当て、巻きつけた。肘窩に膜側の聴診器を置いたとき、マンシエツが触れないように、水膜嚢の位置に注意して巻いた。巻き方は、巻いた後に指が1~2本入る余裕を持たせ、マンシエツの下縁が肘窩の2~3 cm上になるように巻いた。
  - ウ) 測定の際には、肘関節を軽度伸展させ、マンシエツの中心位置が被調査者の心臓と同じ高さにした。
  - エ) 触診法で収縮期血圧を推測し、いったんマンシエツ圧をゼロに落とした。さらに、触診法による推定血圧より30 mmHg上 (= 加圧目標値) にあげてから、聴診法で収縮期血圧及び拡張期血圧を測定した。
  - オ) 加圧目標値で既にコロトコフ音が聞こえてくる場合は、直ぐさま減圧し、の手順に従った。
  - カ) 水銀を落とす速度は、1秒間に1目盛り (2 mmHg) とした。
  - キ) コロトコフ音の初めて聞こえる点を収縮期血圧値とし、消失する点を拡張期血圧値とした。拡張期血圧値が目盛りと目盛りのちょうど中間と判断される場合は、最後に聞こえた後の次の目盛りの値とする。
  - ク) 目の高さは、目盛りと同じ高さにした。
  - ケ) 測定値の末尾の数値の読みは、目盛りに最も近い偶数値で読んだ。
- 血圧測定 (2回目) の手順
- ア) 1回目の測定後、いったん被調査者のマンシエツを外し、完全に空気を抜いた。
  - イ) 1~2分経ったら再びマンシエツを巻き付け、 (イ)~(ケ) の手順に沿って2回目を測定した。
  - ウ) 2回目の測定の際には、以下の2点に特に注意した。
- 触診法は行わないこと
- 1回目と2回目の測定の間、被調査者に深呼吸をさせないこと
- (オ) 血液検査：なるべく食後4時間以上経過後、駆血帯を使用して、座位で静脈から採血した。なお、各血液検査項目とその検査方法は8頁参照。
  - (カ) 1日の運動量：歩数計を用いて測定した。使用機器はアルネス200S、AS-200とした。装置は、朝起きたらすぐにベルトなどにクリップをしっかりと装着し、就寝まで測定した。
  - (キ) 問診：
    - 薬の服用の有無... 現在、医師の指示の有無にかかわらず、血圧を下げる薬、脈の乱れを治す薬、インスリン注射または血糖を下げる薬、コレステロールを下げる薬、中性脂肪 (トリグリセライド) を下げる薬を服用している者を「服用している」とした。
    - 運動習慣... 「運動習慣有り」とは、継続的に次の3項目全部が該当する者とした。
  - ア) 運動の実施頻度として、週2回以上
  - イ) 運動の持続時間として、30分以上
  - ウ) 運動の継続期間として、1年以上



(平成19年11月時点)

血液検査方法

測定項目	測定方法	測定機器	試薬	標準物質
総たんぱく質	ビュレット法	H7170	総蛋白 HR	蛋白標準血清
総コレステロール	酵素法	H7170	L タイプワコー-CHO	生研リキッドアブノーマルVプラス
中性脂肪(トリグリセライド)	酵素法	H7170	L タイプワコー-TG・H	マルチキャリブレーター-リビッド
HDL-コレステロール	直接法	H7170	コレステスト NHDL	コレステストNキャリブレーター
LDL-コレステロール	酵素的測定法	H7170	コレステスト LDL	コレステストNキャリブレーター
血糖値	酵素法	H7170	シカリキッド GLU	グルコース標準液
赤血球数	シーセルフローDC 検出方式(自動化法)	XE-2100	セルパック SE シース( )	
白血球数	フローサイトメトリー法(自動化法)	XE-2100	ストマライザー-FB( ) ストマライザー-4DS ストマライザー-4DL	
血小板数	シーセルフローDC 検出方式(自動化法)	XE-2100	セルパック SE シース( ) ストマライザー-SNR	
血色素量(Hb)	SLS-Hb 法(自動化法)	XE-2100	レットサーチ( ) RED セルパック スルホライザー	
ヘマトクリット値	赤血球パルス波高値検出法(自動化法)	XE-2100	セルパック SE シース( )	
ヘモグロビン A <sub>1c</sub>	ラテックス凝集比濁法	BM-9030	ラビディアオート HbA <sub>1c</sub>	ラビディアオート HbA <sub>1c</sub> 対照用 HbA <sub>1c</sub> セット
フェリチン	CLEIA 法	全自動化学発光酵素免疫測定システムルミパルス Presto	ルミパルスプレスト フェリチン	ルミパルスプレスト フェリチン フェリチンキャリブレーター
アルブミン	BCG 法	H7170	アルブミン HR	蛋白標準血清

イ．栄養摂取状況調査

調査日は、祝祭日、冠婚葬祭その他特別に食物摂取に変化のある日を避け、被調査世帯においてなるべく普通の摂取状態にある日に実施し、被調査者の積極的協力を得るため、調査開始前に被調査地区民に対し調査の趣旨を十分説明した。調査員が栄養摂取状況調査票を各世帯に配付し記入要領を十分説明したうえ、秤を用いて秤量記入させたが、使用量が少なく秤量困難なもの等については目安量をもって記入させた。

また、調査員である管理栄養士等は、被調査世帯を直接訪問し、記入状況を点検するとともに不備な点の是正や記入の説明にあたった。

ウ．生活習慣調査

栄養摂取状況調査と同時に実施した。留め置き法による質問紙調査とし、被調査世帯の世帯員満 15 歳以上の全員を対象に生活習慣調査票を配付し記入させた。

5．調査に関する秘密の保持

この調査は、世帯や個人の私的なことに及ぶ場合もあるため、その個人情報の保護と管理に万全を期し、被調査者に危惧の念をいだかせないように留意した。

## 7. 調査の機関と組織

1. 厚生労働省は、平成 19 年国民健康・栄養調査企画解析検討会を設置し、本調査の調査設計及びその解析について専門的な立場から意見を聞いた。
2. 厚生労働省が、企画立案を行い、都道府県、政令市及び特別区衛生主管部（局）統括の下、調査は調査地区を管轄する保健所が行った。
3. 保健所では、保健所長を班長とする国民健康・栄養調査班を編成し、医師、管理栄養士、保健師、臨床検査技師及び事務担当者等の調査員が調査の実施にあたった。
4. 独立行政法人国立健康・栄養研究所は、厚生労働省に提出された調査票について、入力・集計・作表を行った。

## 8. 本書利用上の留意点

### 1. 栄養素等摂取量の算出

栄養素等摂取量の算出には、「五訂増補日本食品標準成分表（科学技術庁資源調査会，現文部科学省資源室）」（以下、「五訂増補成分表」という。）を使用した。

栄養素等摂取量は、調理後（ゆで、油いため等）の成分値が五訂増補成分表に収載されている食品は、これを用いた。また、その他の食品については、五訂増補成分表に収載されている調理による「重量変化率」を加味して算出した。

### 2. 食品群分類

食品群分類は、国民健康・栄養調査食品群別表（表 1，10～15 頁）のとおりである。なお、「バター（小分類 76）」と「動物性油脂（小分類 79）」は、動物性食品として取り扱っているのに注意されたい。また、平成 13 年国民栄養調査より、以下の点について変更されている。

#### 分類

「ジャム」は「砂糖類」から「果実類」に、「味噌」は「豆類」から「調味料・香辛料類」に、「マヨネーズ」は「油脂類」から「調味料・香辛料類」に分類。

#### 重量

食品の重量は、調理を加味した数量となり、「米・加工品」の米は「めし」・「かゆ」など、「その他の穀類・加工品」の「干しそば」は「ゆでそば」など、「藻類」の「乾燥わかめ」は「水戻しわかめ」など、「嗜好飲料類」の「茶葉」は「茶浸出液」などで算出。

表 1 国民健康・栄養調査食品群別表

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名
穀類	1	米・加工品	1	米	1	玄米, 半つき米, 七分つき米, 精白米, はいが精米, 玄米めし, 半つき米めし, 七分つき米めし, 精白米めし, はいが精米めし, 玄米全かゆ, 半つき米全かゆ, 七分つき米全かゆ, 精白米全かゆ (20%がゆ), 玄米五分かゆ, 半つき米五分かゆ, 七分つき米五分かゆ, 精白米五分かゆ, 玄米おもゆ, 半つき米おもゆ, 七分つき米おもゆ, 精白米おもゆ, 陸稲玄米, 陸稲半つき米, 陸稲七分つき米, 陸稲精白米, 陸稲玄米めし, 陸稲半つき米めし, 陸稲七分つき米めし, 陸稲精白米めし
				米加工品	2	アルファ化米, おにぎり, 焼きおにぎり, きりたんぼ, 上新粉, ビーフン, 米こうじ, もち, 赤飯, あくまき, 白玉粉, 道明寺粉
		小麦・加工品	2	小麦粉類	3	薄力粉, 学校給食用薄力粉, 中力粉, 強力粉, 学校給食用強力粉, 全粒粉強力粉, ホットケーキミックス粉, 天ぷら粉
				パン類 (菓子パンを除く)	4	食パン, 学校給食用食パン, コッペパン, 学校給食用コッペパン, 乾パン, フランスパン, ライ麦パン, ぶどうパン, ロールパン, クロワッサン, イングリッシュマフィン, ナン
				菓子パン類	5	あんパン, クリームパン, ジャムパン, チョココロネ
				うどん, 中華めん類	6	生うどん, ゆでうどん, 学校給食用ゆでめん, 干しうどん, ゆで干しうどん, 乾そうめん・ひやむぎ, ゆでそうめん・ひやむぎ, 乾手延そうめん・手延ひやむぎ, ゆで手延そうめん・手延ひやむぎ, 生中華めん, ゆで中華めん, 蒸し中華めん, 干し中華めん, ゆで干し中華めん, 生沖繩そば, ゆで沖繩そば, 干し沖繩そば, ゆで干し沖繩そば
				即席中華めん	7	インスタントラーメン (油揚げ味付け), インスタントラーメン (油揚げ), インスタントラーメン (非油揚げ), 中華カップめん (油揚げ), 焼そばカップめん (油揚げ), 中華カップめん (非油揚げ), 和風カップめん (油揚げ)
				パスタ類	8	マカロニ・スパゲッティ, ゆでマカロニ・ゆでスパゲッティ
				その他の小麦加工品	9	生麩, 観世ふ, 小町ふ, 板ふ, 車ふ, 竹輪ふ, 小麦胚芽, ぎょうざの皮, しゅうまいの皮, ピザクラスト, 生パン粉, 半生パン粉, 乾燥パン粉
		その他の穀類・加工品	3	そば・加工品	10	そば粉 (全粒粉, ひきぐるみ), 内層粉そば粉, 中層粉そば粉, 表層粉そば粉, そば米, 生そば, ゆでそば, 干しそば, ゆで干しそば
				とうもろこし・加工品	11	とうもろこし (玄穀), フライ味付けジャイアントコーン, ポップコーン, コーンフレーク
				その他の穀類	12	アマランサス, あわ, あわもち, オートミール, 七分つき押麦, 押麦, 米粒麦, 乾大麦めん, ゆで大麦めん, 麦こがし, きび・もちきび, はとむぎ, ひえ, もろこし (精白粒), 全粒粉ライ麦粉, ライ麦粉
		いも類	2	いも・加工品	4	さつまいも・加工品
じゃがいも・加工品	14				じゃがいも, じゃがいも (蒸し・ふかし), じゃがいも (水煮), 乾燥マッシュポテト	
その他のいも・加工品	15				きくいも, こんにやく精粉, 板こんにやく, 生いもこんにやく, しらたき, さといも, さといも (水煮), さといも (冷凍), みずいも, みずいも (水煮), やつがしら, やつがしら (水煮), いちよういも, ながいも, ながいも (水煮), やまといも, じねんじょ, だいじょ	
でんぷん・加工品	16			タピオカ粉, くず粉, 米でん粉, 小麦でん粉, さつまいもでん粉, かたくり粉, コーンスターチ, くずきり (乾), くずきり (ゆで), タピオカパール, 緑豆はるさめ, はるさめ		
砂糖・甘味料類	3	砂糖・甘味料類	6	砂糖・甘味料類	17	黒砂糖, 和三盆糖, 上白糖, 三温糖, グラニュー糖, 白ざら (上ざら) 糖, 中ざら (黄ざら) 糖, 角砂糖, 氷砂糖, コーヒーシュガー, パウダーシュガー, 水あめ, はちみつ, メーブルシロップ
豆類	4	大豆・加工品	7	大豆 (全粒)・加工品	18	乾燥国産大豆, ゆで大豆, 乾燥大豆 (米国産), 乾燥大豆 (中国産), 乾燥大豆 (ブラジル産), 大豆 (水煮缶), きな粉 (全粒), きな粉 脱皮, ぶどう豆 (煮豆)
			豆腐	19	木綿豆腐, 絹ごし豆腐, ソフト豆腐, 充てん豆腐, 沖繩豆腐, ゆし豆腐, 焼き豆腐, 凍り豆腐, 豆腐よう, 蒸し豆腐竹輪, 焼き豆腐竹輪	
			油揚げ類	20	生揚げ, 油揚げ, がんもどき	
			納豆	21	糸引き納豆, 挽きわり納豆, 五斗納豆, 寺納豆 (塩辛納豆, 浜納豆)	
		その他の大豆加工品	22	おから (旧来製法), おから (新製法), 豆乳, 調製豆乳, 豆乳飲料・麦芽コーヒー, 生湯葉, 干し湯葉, 金山寺みそ, ひしおみそ		
その他の豆・加工品	8	その他の豆・加工品	23	乾燥あずき, ゆであずき, ゆで小豆缶詰, こしあん, さらしあん, つぶしあん, 乾燥いんげんまめ, ゆでいんげんまめ, うずら豆 (煮豆), いんげんまめこしあん, 豆きんとん, 乾燥えんどう, ゆでえんどう, グリンピース (揚げ豆), 塩豆, うくいす豆, 乾燥ささげ, ゆでささげ, 乾燥そらまめ, フライピーズ (揚げそら豆), おたふく豆, ふき豆, 乾燥たけあずき, 乾燥ひよこまめ, ゆでひよこまめ, フライ味付けひよこまめ, 乾燥べにばないんげん, ゆでべにばないんげん, 乾燥らいまめ, 乾燥りょくとう, ゆでりょくとう, 乾燥レンズまめ		
種実類	5	種実類	9	種実類	24	アーモンド, アーモンド (フライ味付け), あさ, えごま, カシューナッツ (フライ味付け), かぼちゃの種 (いり味付け), かやの実 (いり), ぎんなん, ぎんなん (ゆで), くり, くり (ゆで), くり (甘露煮), 甘ぐり (焼ぐり), くるみ (いり), けしの実, コナッツパウダー, ごま (乾), ごま (いり), ごま (むき), しいの実, すいかの種 (いり味付け), とちの実 (蒸し), はすの実 (生), はすの実 (乾), ひしの実, ピスタチオ (いり味付け), ひまわりの種 (フライ味付け), ブラジルナッツ (フライ味付け), ヘーゼルナッツ (フライ味付け), ペカン (フライ味付け), マカダミアナッツ (いり味付け), まつの実, まつの実 (いり), らっかせい (乾), らっかせい (いり), バターピーナッツ, ピーナッツバター, らっかせい, らっかせい (ゆで)



大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食 品 名
野菜類	6	緑黄色野菜	10	トマト	25	トマト, ミニトマト, ホールトマト缶詰
				にんじん	26	葉にんじん, にんじん, にんじん(ゆで), にんじん・皮むき, にんじん・皮むき(ゆで), にんじん(冷凍), きんとき(京にんじん), きんとき(ゆで), きんとき・皮むき, きんとき・皮むき(ゆで), ミニキャロット
				ほうれん草	27	ほうれん草, ほうれん草(ゆで), ほうれん草(冷凍)
				ピーマン	28	青ピーマン, 青ピーマン(油炒め), 赤ピーマン, 赤ピーマン(油炒め), 黄ピーマン, 黄ピーマン(油炒め), トマピー
				その他の緑黄色野菜	29	あさつき, あさつき(ゆで), あしたば, あしたば(ゆで), アスパラガス, アスパラガス(ゆで), さやいんげん, さやいんげん(ゆで), エンダイブ, トウモロコシ, さやえんどう, さやえんどう(ゆで), おおさかしるな, おおさかしるな(ゆで), おかひじき, おかひじき(ゆで), オクラ, オクラ(ゆで), かぶ葉, かぶ葉(ゆで), 日本かぼちゃ, 日本かぼちゃ(ゆで), 西洋かぼちゃ, 西洋かぼちゃ(ゆで), 西洋かぼちゃ(冷凍), そうめんかぼちゃ, からしな, きょうじやんにんにく, きょうな, きょうな(ゆで), キンサイ, キンサイ(ゆで), クレソン, ケール, こごみ, こまつな, こまつな(ゆで), さんとうさい, さんとうさい(ゆで), ししとうがらし, しそ葉, しその実, じゅうろくささげ, じゅうろくささげ(ゆで), しゅんぎく, しゅんぎく(ゆで), じゅんさい水煮びん詰, すくきな, せり, せり(ゆで), タアサイ, タアサイ(ゆで), かいわれだいこん, 葉だいこん, だいこん葉, だいこん葉(ゆで), つまみな, たいさい, たかな, たらめ, たらめ(ゆで) チンゲンサイ, チンゲンサイ(ゆで), つくし, つくし(ゆで), つるな, つるむらさき, つるむらさき(ゆで), 葉とうがらし, 葉とうがらし(油炒め), 生とうがらし, 乾燥とうがらし, ゆでとんぶり, 長崎はくさい, 長崎はくさい(ゆで), なずな, なばな/花らい・茎, なばな/花らい・茎(ゆで), なばな/茎・葉, なばな/茎・葉(ゆで), いら, いら(ゆで), 花いら, 黄いら, 黄いらにんにく, 茎にんにく(ゆで), 葉ねぎ, こねぎ, 野沢菜, のびる, パクチョイ, バジル, パセリ, ひのな, 広島菜, ふだんそう, ふだんそう(ゆで), ブロッコリー, ブロッコリー(ゆで), みずかけな, 切りみつば, 切りみつば(ゆで), 根みつば, 根みつば(ゆで), 糸みつば, 糸みつば(ゆで), 芽キャベツ, 芽キャベツ(ゆで), 芽たで, モロヘイヤ, モロヘイヤ(ゆで), ようさい, ようさい(ゆで), よめな, よもぎ, よもぎ(ゆで), リーキ, リーキ(ゆで), サラダ菜, リーフレタス, サニーレタス, ロケットサラダ, わけぎ, わけぎ(ゆで)
				キャベツ	30	キャベツ, キャベツ(ゆで), グリーンボール, レッドキャベツ
				きゅうり	31	きゅうり
				大根	32	大根, 大根(ゆで), 大根・皮むき, 大根・皮むき(ゆで), 切干し大根
				たまねぎ	33	たまねぎ, たまねぎ(水さらし), たまねぎ(ゆで), 赤たまねぎ
				はくさい	34	はくさい, はくさい(ゆで)
	その他の野菜	11	35	アーティチョーク, アーティチョーク(ゆで), アスパラガス水煮缶詰・ホワイトアスパラガス, うど, 山うど, 枝豆, 枝豆(ゆで), 枝豆(冷凍), スナップえんどう, グリンピース, グリンピース(ゆで), グリンピース(冷凍), グリンピース水煮缶詰, かぶ, かぶ(ゆで), かぶ・皮むき, かぶ・皮むき(ゆで), カリフラワー, カリフラワー(ゆで), かんぴょう, かんぴょう(ゆで), 菊, 菊(ゆで), 菊のり, くわい, くわい(ゆで), コールラビ, コールラビ(ゆで), ごぼう, ごぼう(ゆで), しかくまめ, 葉しょうが, しょうが, しろうり, ずいき, ずいき(ゆで), 干しずいき, 干しずいき(ゆで), すくきな根, ズッキーニ, セロリー, ぜんまい, ぜんまい(ゆで), 干しぜんまい, 干しぜんまい(ゆで), そらまめ, そらまめ(ゆで), たけのこ, たけのこ(ゆで), たけのこ(水煮缶詰), チコリー, つわぶき, つわぶき(ゆで), とうがん, とうがん(ゆで), スイートコーン, スイートコーン(ゆで), スイートコーン(冷凍ホール), スイートコーン(冷凍カーネル・全粒), クリームコーン缶詰, ホールカーネルコーン缶詰, ヤングコーン, トレビス, なす, なす(ゆで), べいなす, べいなす(油揚げ), にがうり, にがうり(油炒め), にんにく, 根深ねぎ, はつか大根, はやとわり, ビート, ビート(ゆで), ふき, ふき(ゆで), ふきのとう, ふきのとう(ゆで), ふじまめ, へちま, へちま(ゆで), ホースラディッシュ, まこも, みょうが, みょうがたけ, むかご, アルファルファもやし, 大豆もやし, 大豆もやし(ゆで), ブラックマツペもやし, ブラックマツペもやし(ゆで), 緑豆もやし, 緑豆もやし(ゆで), ゆり根, ゆり根(ゆで), エシャロット, ルパープ, ルパープ(ゆで), レタス, コスレタス, れんこん, れんこん(ゆで), 生わさび, 生わさび(ゆで), 干しわらび		
	野菜ジュース	12	野菜ジュース	36	トマトジュース缶詰, トマトミックスジュース缶詰, にんじんジュース缶詰	
	漬け物	13	葉類漬け物	37	おおさかしるな・塩漬, かぶ葉・塩漬, かぶ葉・ぬかみそ漬, からしな・塩漬, きょうな・塩漬, さんとうさい・塩漬, たいさい・塩漬, たかな漬, 野沢菜・塩漬, 野沢菜・調味漬, はくさい・塩漬, キムチ, ひのな・甘酢漬, 広島菜・塩漬, みずかけな漬	
			たくあん・その他の漬け物	38	かぶ・塩漬, 皮むきかぶ・塩漬, かぶ・ぬかみそ漬, 皮むきかぶ・ぬかみそ漬, きゅうり・塩漬, きゅうり・しょうゆ漬, きゅうり・ぬかみそ漬, スイート型ピクルス, サワー型ピクルス, ザーサイ, しょうが・酢漬, しょうが・甘酢漬, しろうり・塩漬, しろうり・奈良漬, すくき漬, だいこん・ぬかみそ漬, 塩押しだいこん・たくあん漬, 干しだいこん・たくあん漬, 守口漬, だいこん・べったら漬, だいこん・みそ漬, 福神漬, しなちく・塩抜き塩蔵, なす・塩漬, なす・ぬかみそ漬, なす・こうじ漬, なす・からし漬, なす・しば漬, はやとわり・塩漬, やまごぼう・みそ漬, 生らっきょう, らっきょう甘酢漬, わさび漬, 梅漬(塩漬), 梅漬(調味漬), 梅干し, 梅干し(調味漬), 梅びしお, オリーブピクルスグリーン, オリーブピクルスライプ, オリーブピクルススタッフド	

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名
果実類	7	生果	14	いちご	39	いちご
				柑橘類	40	いよかん(いよ), 早生みかん, みかん(うんしゅう), 早生みかん(内皮なし), みかん(うんしゅう)(内皮なし), みかん缶詰(果肉), ネーブル, バレンシアオレンジ, スイーティー, きんかん, グレープフルーツ, グレープフルーツ缶詰, さんぼうかん, すだち(皮), タンゴール, タンゼロ, なつみかん, なつみかん缶詰, はっさく, ひゅうがなつ, ひゅうがなつ(内皮なし), ぶんたん, ぶんたん(ざぼん漬), ぼんかん, ゆず(皮), レモン全果
				バナナ	41	バナナ, 乾燥バナナ
				りんご	42	りんご, りんご缶詰
				その他の生果	43	あけび果肉, あけび果皮, アセロラ, アテモヤ, アボカド, あんず, 干しあんず, あんず缶詰, いちじく, 干しいちじく, いちじく缶詰, うめ, 柿(甘柿), 渋抜き柿, 干し柿, かりん, キウイフルーツ, キワノ, グアバ, グズベリー, ぐみ, ココナッツミルク, スターフルーツ, さくらんぼ, アメリカンチェリー, さくらんぼ缶詰, ざくろ, すいか, すもも, 生ブルー, ドライブルーン, チェリモヤ, ドリアン, なし, なし缶詰, 中国なし, 西洋なし, 西洋なし缶詰, 干しなつめ, 干しなつめやし, パインアップル, パインアップル缶詰, パインアップル砂糖漬, ハスカップ, パパイア, 未熟パパイア, ビタヤ, びわ, びわ缶詰, ぶどう, 干しぶどう, ぶどう缶詰, ブルーベリー, ホワイトサボテ, まくわうり, マルメロ, マンゴー, マンゴスチン, 温室メロン, 露地メロン, もも, もも缶詰果肉, ネクタリン, やまもも, ライチ, ラズベリー, 乾燥りゅうがん
ジャム	15	ジャム	44	あんずジャム(高糖度), あんずジャム(低糖度), イチゴジャム(高糖度), イチゴジャム(低糖度), マーメレード(高糖度), マーメレード(低糖度), ぶどうジャム, ブルーベリージャム, りんごジャム		
果汁類	16	果汁・果汁飲料	16	果汁・果汁飲料	45	アセロラ10%果汁入り飲料, 梅20%果汁入り飲料, ストレートみかんジュース(天然果汁), 濃縮還元みかんジュース, 果粒入りみかんジュース, みかん50%果汁入り飲料, みかん20%果汁入り飲料, みかん缶詰(液汁), ストレートオレンジジュース(天然果汁), 濃縮還元オレンジジュース, オレンジ50%果汁入り飲料, オレンジ30%果汁入り飲料, かぼす果汁, グアバ20%果汁入り飲料(ネクター), グアバ10%果汁入り飲料, グレープフルーツストレートジュース(天然果汁), グレープフルーツ濃縮還元ジュース, グレープフルーツ50%果汁入り飲料, グレープフルーツ20%果汁入り飲料, シクワシャー果汁, シクワシャー10%果汁入り飲料, すだち果汁, だいたい果汁, パインアップルストレートジュース(天然果汁), パインアップル濃縮還元ジュース, パインアップル50%果汁入り飲料, パインアップル10%果汁入り飲料, パッションフルーツ果汁, ぶどうストレートジュース(天然果汁), ぶどう濃縮還元ジュース, ぶどう70%果汁入り飲料, ぶどう10%果汁入り飲料, もも30%果汁入り飲料(ネクター), もも缶詰液汁, ゆず果汁, ライム果汁, りんごストレートジュース(天然果汁), りんご濃縮還元ジュース, りんご50%果汁入り飲料, りんご30%果汁入り飲料, レモン果汁
				きのこ類	8	きのこ類
藻類	9	藻類	18	藻類	47	干しあおさ, 青のり, のり(干しあまのり), 焼きのり/詳細不明の「のり」, 味付けのり, 蒸し干しあらめ, すき干し岩のり, 干しえごのり, おきうと, おごのり(塩蔵塩抜き), 干しかわのり, うみぶどう, らうすこんぶ, 干しがごめ昆布, 長こんぶ, 松前こんぶ, まこんぶ干し/詳細不明の「こんぶ(乾燥)」, 日高こんぶ, 利尻こんぶ, 刻み昆布, 削り昆布, 塩昆布, 昆布つくだ煮, すいぜんじのり(干し水戻し), 干してんぐさ, ところてん, 干し寒天, 寒天(ゼリー状), 赤とさか(塩蔵塩抜き), 青とさか(塩蔵塩抜き), 干しひじき, 干しひとえぐさ, のりつくだ煮, ぶのり, 干しまつも, むかでのり(塩蔵塩抜き), 沖縄もずく(塩蔵塩抜き), もずく(塩蔵塩抜き), 生わかめ(原藻), わかめ(乾燥), わかめ(乾燥水戻し), 板わかめ, わかめ(灰干し乾燥水戻し), カットわかめ, 生わかめ, 茎わかめ(塩蔵塩抜き), 生わかめわかめ
魚介類	10	生魚介類	19	あじ, いわし類	48	まあじ あじ, まあじ(水煮), まあじ あじ(焼き), 大西洋あじ, 大西洋あじ(水煮), 大西洋あじ(焼き), むろあじ, むろあじ(焼き), うるめいわし, かたくちいわし, まいわし, まいわし(水煮), まいわし(焼き), めざし, めざし(焼き), まさば, まさば(水煮), まさば(焼き), 大西洋さば, 大西洋さば(水煮), 大西洋さば(焼き), さば しめさば, さんま, さんま(焼き), しまあじ養殖, にしん, かずのこ
				さけ, ます	49	からふとます, からふとます(焼き), ぎんざけ養殖, ぎんざけ養殖(焼き), さくらます マス, さくらます(焼き), しろさけ, しろさけ(水煮), しろさけ(焼き), 大西洋さけ養殖, 大西洋さけ養殖(焼き), にじます海面養殖, にじます海面養殖(焼き), にじます淡水養殖, べにざけ, べにざけ(焼き), ますのすけ, ますのすけ(焼き)
				たい, かれい類	50	あこうだい, あまだい, あまだい(水煮), あまだい(焼き), いしだい, いとよりだい, いとよりだい(すり身), いぼだい, おひょう, まがれい, まがれい(水煮), まがれい(焼き), まこがれい, 子持ちがれい, 子持ちがれい(水煮), ぎんだら, きんめだい, きだい, くらだい, ちだい, まだい天然, まだい養殖, まだい養殖(水煮), まだい養殖(焼き), すけとうだら, すけとうだら・すり身, たら すきみだら, まだら, まだら(焼き), しらこ, ひらめ天然, ひらめ養殖, みなみだら

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名
魚介類	10	生魚介類	19	まぐろ, かじき類	51	くろかじき, まかじき, めかじき, 春かつお, 秋かつお, そうだかつお, かつお (なまり節: 蒸しかつお), きはだまぐろ, くるまぐろ・赤身, くるまぐろ・脂身, びんなが, みなみまぐろ・赤身, みなみまぐろ・脂身, めじまぐろ, めばちまぐろ
				その他の生魚	52	あいなめ, あなご, あなご (蒸し), あまご養殖, あゆ天然, あゆ天然 (焼き), あゆ内臓, あゆ内臓 (焼き), あゆ養殖, あゆ養殖 (焼き), あゆ養殖 内臓, あゆ養殖 内臓 (焼き), アラスカめぬけ, あんこう, あんこう (きも・肝: 内臓), いかなご, いさき, いわな養殖, うくい, うなぎ養殖, うなぎ (きも・肝: 内臓), うなぎ (白焼き), うなぎ (かば焼), うまづらはぎ, えい, えそ, おいかわ, おおさが・おこぜ, かさご, かじか, かじか (水煮), かます, かます (焼き), かわはぎ, かんぱち, きす, きちじ, きびなご, キングクリップ, ぐち いしもち, ぐち いしもち (焼き), こい養殖, こい養殖 (水煮), こい養殖 内臓, こち, めごち, このしろ, あぶらつのざめ, よしきりざめ, ふかひれ, さより, さわら, さわら (焼き), しいら, したびらめ, しらうお, シルバー, すずき, たかさご, たかべ, たちうお, ちか, テラピア, どじょう, どじょう (水煮), とびうお, なまず, にぎす, はぜ, はたはた, はまふえふき, はも, パラクータ, ひらまさ, とらふぐ養殖, まふぐ, ふな, ふな (水煮), ぶり, ぶり (焼き), はまち養殖, ほうぼう, ホキ, ぼっけ, ぼら, ほんもろこ, マジェランあいなめ, まながつお, むつ, むつ (水煮), めじな, めばる, メルルーサ, やつめうなぎ, やまめ養殖, わかさぎ
				貝類	53	あかがい, あげまき, あさり, あわび, いがい・ムール貝, いたやがい養殖, かき養殖, かき養殖 (水煮), さざえ, さざえ (焼き), しじみ, 貝柱たいらがい, たにし, つぶ, とこぶし, とりがい斧足, ばいがい, ばかがい, はまぐり, はまぐり (水煮), はまぐり (焼き), ちょうせんはまぐり, ほたてがい, ほたてがい (水煮), ほたて貝柱, ほっきがい, みるがい水管, うに
				いか, たこ類	54	あかいか, けんさきいか, こういか, するめいか, するめいか (水煮), するめいか (焼き), ほたるいか, ほたるいか (ゆで), やりいか, いいだこ, まだこ, まだこ (ゆで), なまこ, ぼや
				えび, かに類	55	あまえび, いせえび, くるまえび養殖, くるまえび養殖 (ゆで), くるまえび養殖 (焼き), 素干し さくらえび (ゆで), 大正えび, しばえび, ブラックタイガー養殖, がざみ, 毛がに, 毛がに (ゆで), ずわいがに, ずわいがに (ゆで), たらばがに, たらばがに (ゆで), おきあみ, おきあみ (ゆで), ゆでしゃこ
	魚介加工品	20	魚介 (塩蔵, 生干し, 乾物)	56	まあじ あじ (開き干し), まあじ あじ (開き干し, 焼き), むるあじ (開き干し), むるあじ (くさや), うるか, いかなご (煮干し), うるめいわし (丸干し), かたくちいわし (煮干し), まいわし (塩いわし), まいわし (生干し), まいわし (丸干し), しらす干し, しらす干し (ちりめん), たたみいわし, かたくちいわし (みりん干し), まいわし (みりん干し), うまづらはぎ (味付け開き干し), かつお (なまり節), かつお節, かつお削り節, かつお (削り節つくだ煮), かつお (塩辛・内臓, 酒盗), 干しかれい, きびなご (調味干し), キャビア, このしろ (甘酢漬), 塩ます, 新巻きさけ, 新巻きさけ (焼き), 塩ざけ, イクラ, すじこ, めふん, べにざけ (くん製), さば節, 塩さば, さば (開き干し), さんま (開き干し), さんま (みりん干し), ししゃも (生干し), ししゃも (生干し, 焼き), からふとししゃも (生干し), からふとししゃも (生干し, 焼き), たらこ, たらこ (焼き), 辛子めんたいこ, 塩だら, たら (干しだら), たら (でんぶ), 身欠きにしん, にしん (開き干し), にしん (くん製), かずのこ (乾), かずのこ (塩蔵水戻し), はたはた (生干し), ほっけ (塩ほっけ), ほっけ (開き干し), からすみ, やつめうなぎ (干し), あわび (干し), あわび (塩辛), ほたて貝柱 (干し貝柱), さくらえび (素干し), さくらえび (煮干し), えび (干しえび), かに (がん漬), ほたるいか (くん製), するめ, いか (さきいか), いか (くん製), いか塩辛 (赤作り), あみ (塩辛), うに (粒うに), うに (練りうに), 塩蔵塩抜きくらげ, なまこ (このわた), ほや (塩辛)	
			魚介 (缶詰)	57	いわし水煮缶詰, いわし味付け缶詰, いわしトマト漬缶詰, いわし油漬缶詰, いわしかば焼缶詰, かつお味付け缶詰, かつお油漬缶詰, からふとます水煮缶詰, しろさけ水煮缶詰, さば水煮缶詰, さばみそ煮缶詰, さば味付け缶詰, さんま味付け缶詰, さんまかば焼缶詰, まぐろ水煮缶詰 (ライト), まぐろ水煮缶詰 (ホワイト), まぐろ味付け缶詰, まぐろ油漬缶詰 (ライト), まぐろ油漬缶詰 (ホワイト), あさり水煮缶詰, あさり味付け缶詰, あわび水煮缶詰, エスカルゴ水煮缶詰, かきくん製油漬缶詰, トップシェル味付け缶詰, ほたて貝柱水煮缶詰, もがい味付け缶詰, ずわいがに水煮缶詰, たらばがに水煮缶詰, いか味付け缶詰	
			魚介 (佃煮)	58	いかなご (つくだ煮), いかなご (あめ煮), かたくちいわし (田作り), かじか (つくだ煮), かつお (角煮), はぜ (つくだ煮), はぜ (甘露煮), ふな (甘露煮), わかさぎ (つくだ煮), わかさぎ (あめ煮), あさり (つくだ煮), はまぐり (つくだ煮), えび (つくだ煮), ほたるいか (つくだ煮), いか (切りいかあめ煮), いか (いかあられ), あみつくだ煮	
			魚介 (練り製品)	59	かに風味かまぼこ, 昆布巻きかまぼこ, す巻きかまぼこ, 蒸しかまぼこ, 焼き抜きかまぼこ, 焼き竹輪, だて巻, つみれ, なると, はんべん, さつま揚げ	
			魚肉ハム, ソーセージ	60	魚肉ハム, 魚肉ソーセージ	
肉類	11	畜肉	21	牛肉	61	牛かた (和牛), 牛かた皮下脂肪なし (和牛), 牛かた赤肉 (和牛), 牛かた脂身 (和牛), 牛かたロース (和牛), 牛かたロース皮下脂肪なし (和牛), 牛かたロース赤肉 (和牛), 牛リブロース (和牛), 牛リブロース皮下脂肪なし (和牛), 牛リブロース赤肉 (和牛), 牛リブロース脂身 (和牛), 牛サーロイン (和牛), 牛サーロイン皮下脂肪なし (和牛), 牛サーロイン赤肉 (和牛), 牛ばら (和牛), 牛もも (和牛), 牛もも皮下脂肪なし (和牛), 牛もも赤肉 (和牛), 牛もも脂身 (和牛), 牛そともも (和牛), 牛そともも皮下脂肪なし (和牛), 牛そともも赤肉 (和牛), 牛ランプ (和牛), 牛ランプ皮下脂肪なし (和牛), 牛ランプ赤肉 (和牛), 牛ヒレ (和牛), 牛かた/部位不明の牛肉, 牛

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名		
肉類	11	畜肉	21	牛肉	61	かた皮下脂肪なし/部位不明の牛肉赤肉, 牛かた赤肉, 牛かた脂身, 牛かたロース, 牛かたロース皮下脂肪なし, 牛かたロース赤肉, 牛リブロース, 牛リブロース(焼き), 牛リブロース(ゆで), 牛リブロース皮下脂肪なし, 牛リブロース赤肉, 牛リブロース脂身, 牛サーロイン, 牛サーロイン皮下脂肪なし, 牛サーロイン(赤肉), 牛ばら, 牛もも, 牛もも皮下脂肪なし, 牛もも皮下脂肪なし(焼き), 牛もも皮下脂肪なし(ゆで), 牛もも赤肉, 牛もも脂身, 牛そともも, 牛そともも皮下脂肪なし, 牛そともも赤肉, 牛ランプ, 牛ランプ皮下脂肪なし, 牛ランプ赤肉(和牛), 牛ヒレ, 牛かた(輸入牛), 牛かた皮下脂肪なし(輸入牛), 牛かた赤肉(輸入牛), 牛かた脂身(輸入牛), 牛かたロース(輸入牛), 牛かたロース皮下脂肪なし(輸入牛), 牛かたロース赤肉(輸入牛), 牛リブロース(輸入牛), 牛リブロース皮下脂肪なし(輸入牛), 牛リブロース赤肉(輸入牛), 牛リブロース脂身(輸入牛), 牛サーロイン(輸入牛), 牛サーロイン皮下脂肪なし(輸入牛), 牛サーロイン赤肉(輸入牛), 牛ばら(輸入牛), 牛もも(輸入牛), 牛もも皮下脂肪なし(輸入牛), 牛もも赤肉(輸入牛), 牛もも脂身(輸入牛), 牛そともも(輸入牛), 牛そともも皮下脂肪なし(輸入牛), 牛そともも赤肉(輸入牛), 牛ランプ(輸入牛), 牛ランプ皮下脂肪なし(輸入牛), 牛ランプ赤肉(輸入牛), 牛ヒレ(輸入牛), 子牛肉リブロース, 子牛肉ばら, 子牛肉もも, 牛ひき肉, 牛舌, 牛腱, 牛尾, ローストビーフ, コンビーフ缶詰, 牛味付け缶詰, ビーフジャーキー, スモークタン		
				豚肉	62	豚かた, 豚かた皮下脂肪なし, 豚かた赤肉, 豚かた脂身, 豚かたロース, 豚かたロース皮下脂肪なし, 豚かたロース赤肉, 豚かたロース脂身, 豚ロース, 豚ロース皮下脂肪なし(焼き), 豚ロース(ゆで), 豚ロース皮下脂肪なし, 豚ロース赤肉, 豚ロース脂身, 豚ばら, 豚もも, 豚もも皮下脂肪なし(焼き), 豚もも皮下脂肪なし(ゆで), 豚もも赤肉, 豚もも脂身, 豚そともも, 豚そともも皮下脂肪なし, 豚そともも赤肉, 豚そともも脂身, 豚ヒレ赤肉, 豚中型かた(黒ぶた), 豚中型かた皮下脂肪なし(黒ぶた), 豚中型かた赤肉(黒ぶた), 豚中型かた脂身(黒ぶた), 豚中型かたロース(黒ぶた), 豚中型かたロース皮下脂肪なし(黒ぶた), 豚中型かたロース赤肉(黒ぶた), 豚中型かたロース脂身(黒ぶた), 豚中型ロース(黒ぶた), 豚中型ロース皮下脂肪なし(黒ぶた), 豚中型ロース赤肉(黒ぶた), 豚中型ロース脂身(黒ぶた), 豚中型ばら(黒ぶた), 豚中型もも(黒ぶた), 豚中型もも皮下脂肪なし(黒ぶた), 豚中型もも赤肉(黒ぶた), 豚中型もも脂身(黒ぶた), 豚中型そともも(黒ぶた), 豚中型そともも皮下脂肪なし(黒ぶた), 豚中型そともも赤肉(黒ぶた), 豚中型そともも脂身(黒ぶた), 豚中型そともも脂身(黒ぶた), 豚中型ヒレ赤肉(黒ぶた), 豚ひき肉, 豚舌, 豚足ゆで, 豚軟骨ゆで		
			ハム, ソーセージ類	63	骨付ハム, ボンレスハム, ロースハム, ショルダーハム, プレスハム, 混合プレスハム, チョップドハム, 促成生ハム, 長期熟成生ハム, ベーコン, ロースベーコン, ショルダーベーコン, ウィンナーソーセージ, セミドライソーセージ, ドライソーセージ, フランクフルトソーセージ, ボロニアソーセージ, リオナソーセージ, レバーソーセージ, 混合ソーセージ, 生ソーセージ, 焼き豚			
			その他の畜肉	64	いのしし, いのぶた, うさぎ赤肉, 馬肉, しか肉, マトンロース, マトンもも, ラムかた(子羊), ラムロース(子羊), ラムもも(子羊), やぎ赤肉			
			鳥肉	鶏肉	65	成鶏手羽, 成鶏むね, 成鶏むね(皮なし), 成鶏もも, 成鶏もも(皮なし), 成鶏ささ身, 鶏手羽, 鶏むね, 鶏むね(皮なし), 鶏もも, 鶏もも(焼き), 鶏もも(ゆで), 鶏もも(皮なし), 鶏もも・皮なし(焼き), 鶏もも・皮なし(ゆで), 鶏ささ身, 鶏ささ身(焼き), 鶏ささ身(ゆで), 鶏ひき肉, 鶏皮(むね), 鶏皮(もも), 鶏軟骨, 焼き鳥缶詰		
				その他の鳥肉	66	あいがも, あひる, うずら, かも皮なし, きじ皮なし, しちめんちょう皮なし, すずめ, はと皮なし, ほろほろちょう皮なし		
		肉類(内臓)	23	肉類(内臓)	67	牛心臓, 牛肝臓, 牛じん臓, 牛第一胃/部位不明の牛モツ, 牛第二胃, 牛第三胃, 牛第四胃, 牛小腸, 牛大腸, 牛直腸, 牛子宮, 豚心臓, 豚肝臓, 豚じん臓, 豚胃(ゆで), 豚小腸(ゆで), 豚大腸(ゆで), 豚子宮, レバーペースト, スモークレバー, 鶏心臓, 鶏肝臓, 鶏筋胃, フォアグラ(ゆで)		
		その他の肉類	鯨肉	68	くじら肉, くじらうねす, くじら本皮, くじらさしにくじら			
			その他の肉・加工品	69	いなごつくだ煮, かえる, すっぽん, はちの子缶詰			
		卵類	12	卵類	25	卵類	70	うこっけい卵, うずら卵, うずら卵水煮缶詰, 鶏卵, ゆで卵, ポーチドエッグ, 鶏卵水煮缶詰, 加糖全卵, 乾燥全卵, 卵黄, ゆで卵黄, 加糖卵黄, 乾燥卵黄, 卵白, ゆで卵白, 乾燥卵白, たまご豆腐, 厚焼きたまご(砂糖入り), だし巻きたまご, ビーターン
		乳類	13	牛乳・乳製品	牛乳	71	ジャーキー種生乳, ホルスタイン種生乳, 普通牛乳, 濃厚加工乳, 低脂肪加工乳, 脱脂乳液状乳	
					チーズ	72	エダムチーズ, エメンタルチーズ, カテージチーズ, カマンベールチーズ, クリームチーズ, ゴータチーズ, チェダーチーズ, 粉チーズ, ブルーチーズ, プロセスチーズ, チーズスプレッド(ぬるチーズ)	
発酵乳・乳酸菌飲料	73				プレーンヨーグルト(全脂無糖ヨーグルト), 加糖ヨーグルト(脱脂加糖ヨーグルト), ヨーグルトドリンク, 乳酸菌飲料・乳製品, 乳酸菌飲料・殺菌乳製品 希釈タイプ, 非乳製品乳酸菌飲料			
その他の乳製品	74				コーヒー乳飲料, フルーツ乳飲料, 全粉乳, 脱脂粉乳, 調製粉乳, 無糖練乳, 加糖練乳, クリーム(乳脂肪), クリーム(乳脂肪・植物性脂肪), クリーム(植物性脂肪), ホイップクリーム(乳脂肪), ホイップクリーム(乳脂肪・植物性脂肪), ホイップクリーム(植物性脂肪), コーヒーホワイトナー・液状(乳脂肪), コーヒーホワイトナー・液状(乳脂肪・植物性脂肪), コーヒーホワイトナー・粉末状(乳脂肪), コーヒーホワイトナー・粉末状(植物性脂肪), アイスクリューム・高脂肪, アイスクリューム・普通脂肪, アイスミルク, ラクトアイス・普通脂肪, ラクトアイス・低脂肪, ソフトクリーム, シャーベット, チーズホエイパウダー			
その他の乳類	27			その他の乳類	75	母乳, やぎ乳		

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名
油脂類	14	油脂類	28	バター	76	有塩バター、無塩バター、発酵バター
				マーガリン	77	ソフトタイプマーガリン、ファットスプレッドマーガリン
				植物性油脂	78	オリーブ油、ごま油、米ぬか油、サフラワー油、大豆油、調合油、とうもろこし油、なたね油、ひまわり油、綿実油、落花生油
				動物性油脂	79	牛脂（ヘット）、ラード（豚脂）
				その他の油脂	80	パーム油、パーム核油、やし油、ショートニング
菓子類	15	菓子類	29	和菓子類	81	甘納豆（あずき）、甘納豆（いんげんまめ）、甘納豆（えんどう）、あん入り生八つ橋、今川焼、ういろう、うぐいすもち、かしわもち、カステラ、かのこ、かるかん、きび団子、ぎゅうひ、きりざんしょ、きんぎょく糖、きんつば、草もち、くし団子（あん）、くし団子（しょうゆ）、げっぺい、桜もち（関東風）、桜もち（関西風）、大福もち、タルト、ちまき、ちやつう、どら焼、ねりきり、カステラまんじゅう、くずぎくら、くりまんじゅう、とうまんじゅう、蒸しまんじゅう、あんまん、肉まん、もなか、ゆべし、練りようかん、水ようかん、蒸しようかん、あめ玉、芋かりんとう、おこし、おのろけ豆、黒かりんとう、白かりんとう、ごかぼう、炭酸せんべい、かわらせんべい、巻きせんべい、ごま入り南部せんべい、しおがま、中華風クッキー、ひなあられ（関東風）、ひなあられ（関西風）、揚げせんべい、甘辛せんべい、あられ、塩せんべい、衛生ポーロ、そばポーロ、松風、三島豆、八つ橋、らくがん、麦らくがん、もろこしらくがん、小麦粉あられ
				ケーキ・パストリー類	82	シュークリーム（エクレア）、スポンジケーキ、ショートケーキ、デニッシュペストリー、イーストドーナツ、ケーキドーナツ、パイ皮、アップルパイ、ミートパイ、バターケーキ、ホットケーキ、カスタードクリーム入りワッフル、ジャム入りワッフル
				ビスケット類	83	ウエハース、オイルスプレークラッカー、ソーダクラッカー、サブレ、パフパイ、ハードビスケット、ソフトビスケット、プレツェル、ロシアケーキ
				キャンデー類	84	キャラメル、錠菓・果汁系、ゼリーキャンデー、ゼリービーンズ、チャイナマール、ドロップ、パタースコッチ、ブリットル・いり落花生入り、マシュマロ
				その他の菓子類	85	プリン・カスタードプディング、オレンジゼリー、コーヒーゼリー、ミルクゼリー、ワインゼリー、パバロア、コーンスナック、ポテトチップス、成形ポテトチップス、カバーリングチョコレート、ホワイトチョコレート、ミルクチョコレート、マロングラッセ、板ガム、糖衣ガム、風船ガム
嗜好飲料類	16	アルコール飲料	30	日本酒	86	清酒、純米酒、本醸造酒、吟醸酒、純米吟醸酒、白酒
				ビール	87	淡色ビール、黒ビール、スタウトビール、発泡酒
				洋酒・その他	88	白ワイン、赤ワイン、ロゼ（ワイン）、紹興酒、35度しょうちゅう（甲類）、25度しょうちゅう（乙類）、ウイスキー、ブランデー、ウォッカ、ジン、ラム、マオタイ酒、梅酒、合成清酒、薬味酒、キュラソー、スイートワイン、ペパーミント、ベルモット甘口タイプ、ベルモット辛口タイプ
		その他の嗜好飲料	31	茶	89	玉露茶葉、玉露（浸出液）、抹茶（粉末）、せん茶茶葉、せん茶（浸出液）、かまいり茶（浸出液）、番茶（浸出液）、ほうじ茶（浸出液）、玄米茶（浸出液）、ウーロン茶（浸出液）、紅茶茶葉、紅茶（浸出液）
				コーヒーココア	90	コーヒー（ドリップ式、浸出液）、インスタントコーヒー（粉末）、コーヒー飲料、ピュアココア（粉末）、ミルクココア（粉末）
その他の嗜好飲料	91	甘酒、昆布茶（粉末）、炭酸飲料果実色（無果汁）、コーラ、サイダー、麦茶（浸出液）				
調味料・香辛料類	17	調味料	32	ソース	92	ウスターソース、中濃ソース、濃厚（トンカツ）ソース
				しょうゆ	93	濃口しょうゆ、うす口しょうゆ、たまりしょうゆ、さいしこみしょうゆ、しるしょうゆ
				塩	94	食塩、並塩、精製塩
				マヨネーズ	95	マヨネーズ（全卵型）、卵黄型マヨネーズ
				味噌	96	甘みそ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、麦みそ、豆みそ、粉末淡色辛みそ、ペーストタイプ即席みそ
				その他の調味料	97	本みりん、本直しみりん、トウバンジャン、チリペッパーソース、ラー油、穀物酢、米酢、ワインピネガー、りんご果実酢、かつおだし、昆布だし、かつお昆布だし、しいたけだし、煮干しだし、烏がらだし、中華だし、洋風だし、固形コンソメ、顆粒風味調味料、ストレートめんつゆ、三倍濃厚めんつゆ、オイスターソース（かき油）、マーボー豆腐の素、ミートソース、トマトピューレー、トマトペースト、トマトケチャップ、トマトソース、チリソース、ノンオイル和風ドレッシング、フレンチドレッシング、サウザンアイランドドレッシング、カレールウ、ハヤシルウ、酒かす、みりん風調味料
		香辛料・その他	33	香辛料・その他	98	ゼラチン、オールスパイス、オニオンパウダー、粉からし、練りからし、マスタード（練り・フレンチマスタード）、マスタード（粒入り・荒挽きマスタード）、カレー粉、クローブ、黒こしょう、白こしょう、混合こしょう、さんしょう、シナモン、粉しょうが、おろししょうが、セージ、タイム、チリパウダー、とうがらし、ナツメグ、ガーリックパウダー、おろしにんにく、粉末バジル、乾燥パセリ、パプリカ、からし粉入り粉わさび、練りわさび、圧搾パン酵母、乾燥パン酵母、ベーキングパウダー

### 3. 食事内容

次の区分により集計した。

#### ア. 外食

飲食店での食事，及び家庭以外の場所で出前をとったり市販のお弁当を買って食べるなど家庭で調理せずに，食べる場所も家庭ではない場合。

そば，うどん類	各種そば，うどん，ラーメン，焼きそば等
すし類	にぎりずし，ちらしずし，のりまき，いなりずし等
丼もの	かつ丼，天丼，中華丼，親子丼，卵丼，鰻重等
カレーライス類	カレーライス，オムライス，チャーハン等
パスタ類	グラタン，ラザニア，スパゲティー，マカロニ等
パン類	トースト，サンドイッチ，ハンバーガー等
その他の和食	和定食，幕の内弁当，おにぎり等
その他の洋食	洋定食，洋風弁当等
その他の中華	中華定食，中華弁当等

#### イ. 調理済み食

すでに調理されたものを買ってきたり，出前をとって家庭で食べた場合（食事内容は「ア. 外食」と同じ）。

#### ウ. 給食

- ・ 保育所・幼稚園給食（教職員は，職場給食）
- ・ 学校給食（教職員は，職場給食）
- ・ 職場給食

#### エ. 家庭食

- ・ 家庭で作った食事や弁当を食べた場合

#### オ. その他

- ・ 菓子，果物，乳製品，嗜好飲料などの食品のみを食べた場合
- ・ 錠剤などによる栄養素の補給，栄養ドリンク剤のみの場合
- ・ 食事をしなかった場合（欠食）

### 4. 血圧の分類

	収縮期血圧(最高血圧)(mmHg)		拡張期血圧(最低血圧)(mmHg)
至適血圧	< 120	かつ	< 80
正常血圧	< 130	かつ	< 85
正常高値血圧	130～139	または	85～89
度高血圧	140～159	または	90～99
度高血圧	160～179	または	100～109
度高血圧	180	または	110
収縮期高血圧	140	かつ	< 90

結果図表中の数値は，2回の測定値の平均値。

（「日本高血圧学会（2009年）による血圧の分類」より）

## 5. 肥満の判定

BMI (Body Mass Index, 次式) を用いて判定した。

$$\text{BMI} = \text{体重 kg} / (\text{身長 m})^2$$

男女とも 20 歳以上 BMI = 22 を標準とし、肥満の判定基準は下記のとおりである。

判定	低体重(やせ)	普通	肥満
BMI	18.5 未満	18.5 以上 25.0 未満	25.0 以上

(「日本肥満学会(2000年)による肥満の判定基準」より)

### 日比式による肥満度判定

6～14歳における肥満度は、実測体重と日比式から求められる標準体重とを比較して判定した。

判定	やせすぎ	やせぎみ	普通	太りぎみ	肥満
肥満度	-20% 未満	-20% 以上 -10% 未満	-10% 以上 10% 未満	10% 以上 20% 未満	20% 以上

$$\text{肥満度( \% )} = (\text{実測体重( kg )} - \text{標準体重( kg )}) / \text{標準体重( kg )} \times 100$$

$$\text{標準体重( kg )} = \text{係数 1} \times \text{身長( cm )}^3 + \text{係数 2} \times \text{身長( cm )}^2 + \text{係数 3} \times \text{身長( cm )} + \text{係数 4}$$

性別	係数 1	係数 2	係数 3	係数 4
男子	0.0000641424	-0.0182083	2.01339	-67.9488
女子	0.0000312278	-0.00517476	0.34215	1.66406

(参考) 日比逸郎：肥満症．現代小児科学大系 第4巻 栄養障害と代謝障害，pp. 330-343 (1968) 中山書店，東京， 吉池信男：学童，生徒における肥満者頻度の経年変化 健康日本 21 の数値目標と各種指標．栄養学雑誌：58(4)；177-180 (2000)

学校保健統計調査方式による肥満度判定

6～14歳における肥満度は、年齢別、身長別標準体重から判定した。

	やせ傾向		普通	肥満傾向		
	- 20% 以下			20% 以上		
判定	高度やせ	軽度やせ		軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
肥満度	- 30% 以下	- 20% 以下 - 30% 未満	- 20% ~ +20%	20% 以上 30% 未満	30% 以上 50% 未満	50% 以上

肥満度 (過体重度) = (実測体重(kg) - 身長別標準体重(kg)) / 身長別標準体重(kg) × 100 (%)

身長別標準体重(kg) = a × 実測身長(cm) - b

年 齢	係 数			
	男 子		女 子	
	a	b	a	b
6	0.461	32.382	0.458	32.079
7	0.513	38.878	0.508	38.367
8	0.592	48.804	0.561	45.006
9	0.687	61.390	0.652	56.992
10	0.752	70.461	0.730	68.091
11	0.782	75.106	0.803	78.846
12	0.783	75.642	0.796	76.934
13	0.815	81.348	0.655	54.234
14	0.832	83.695	0.594	43.264

(参考) 財団法人日本学校保健会「児童生徒の健康診断マニュアル(改定版)」(2006), 村田光範, 伊藤けい子:平成14年度厚生労働省厚生科学研究費補助金健康科学総合研究事業 小児の栄養・運動・休養からみた健康度指標とQOLに関する研究 身体活動からみた健康度指標とQOLに関する研究(2003)



表 2 食事による栄養摂取量の基準（抜粋）

熱量の食事摂取基準（推定エネルギー必要量（kcal/日））

年齢等		性別		男性			女性		
				身体活動レベル 1					
		低い	普通	高い	低い	普通	高い		
0~5 (月)	母乳栄養児	600 2			550 2				
	人工乳栄養児	650 2			600 2				
6~11(月)		700 2			650 2				
1~2(歳)			1,050			950			
3~5(歳)			1,400			1,250			
6~7(歳)			1,650			1,450			
8~9(歳)			1,950	2,200		1,800	2,000		
10~11(歳)			2,300	2,550		2,150	2,400		
12~14(歳)		2,350	2,650	2,950	2,050	2,300	2,600		
15~17(歳)		2,350	2,750	3,150	1,900	2,200	2,550		
18~29(歳)		2,300	2,650	3,050	1,750	2,050	2,350		
30~49(歳)		2,250	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300		
50~69(歳)		2,050	2,400	2,750	1,650	1,950	2,200		
70以上(歳)		1,600	1,850	2,100	1,350	1,550	1,750		
妊婦(付加量)					+ 50	+ 50	+ 50		
中期					+ 250	+ 250	+ 250		
末期					+ 500	+ 500	+ 500		
授乳婦(付加量)					+ 450	+ 450	+ 450		

1 1日のエネルギー消費量を1日当たりの基礎代謝量で除した指数

2 乳児については、基礎体重を基に算出した総エネルギー消費量にエネルギー蓄積量を加えたものを推定エネルギー必要量としたものである。

たんぱく質の食事摂取基準

年齢等		性別		男性				女性			
				推定平均必要量(g/日)	推奨量(g/日)	目安量(g/日)	目標量(%エネルギー) 1	推定平均必要量(g/日)	推奨量(g/日)	目安量(g/日)	目標量(%エネルギー) 1
0~5 (月)	母乳栄養児			10				10			
	人工乳栄養児			15				15			
6~11 (月)	母乳栄養児			15				15			
	人工乳栄養児			20				20			
1~2(歳)		15	20			15	20				
3~5(歳)		20	25			20	25				
6~7(歳)		30	35			25	30				
8~9(歳)		30	40			30	40				
10~11(歳)		40	50			40	50				
12~14(歳)		50	60			45	55				
15~17(歳)		50	65			40	50				
18~29(歳)		50	60		20未満	40	50		20未満		
30~49(歳)		50	60		20未満	40	50		20未満		
50~69(歳)		50	60		20未満	40	50		20未満		
70以上(歳)		50	60		25未満	40	50		25未満		
妊婦(付加量)					+ 8	+10					
授乳婦(付加量)					+15	+20					

1 たんぱく質の総エネルギーに占める割合（エネルギー比率）として策定したものである。

脂質の食事摂取基準（%エネルギー）

性別 年齢等	男 性		女 性	
	目安量	目標量	目安量	目標量
0～5(月)	50		50	
6～11(月)	40		40	
1～2(歳)	20以上30未満		20以上30未満	
3～5(歳)	20以上30未満		20以上30未満	
6～7(歳)	20以上30未満		20以上30未満	
8～9(歳)	20以上30未満		20以上30未満	
10～11(歳)	20以上30未満		20以上30未満	
12～14(歳)	20以上30未満		20以上30未満	
15～17(歳)	20以上30未満		20以上30未満	
18～29(歳)	20以上30未満		20以上30未満	
30～49(歳)	20以上25未満		20以上25未満	
50～69(歳)	20以上25未満		20以上25未満	
70以上(歳)	15以上25未満		15以上25未満	
妊婦 授乳婦			20以上30未満 20以上30未満	

注 脂質の総エネルギーに占める割合（エネルギー比率）として策定したものである。

炭水化物の食事摂取基準（%エネルギー）

性別 年齢等	男 性		女 性	
	目標量		目標量	
0～5(月)				
6～11(月)				
1～2(歳)				
3～5(歳)				
6～7(歳)				
8～9(歳)				
10～11(歳)				
12～14(歳)				
15～17(歳)				
18～29(歳)	50以上70未満		50以上70未満	
30～49(歳)	50以上70未満		50以上70未満	
50～69(歳)	50以上70未満		50以上70未満	
70以上(歳)	50以上70未満		50以上70未満	
妊婦(付加量) 授乳婦(付加量)				

注 炭水化物の総エネルギーに占める割合（エネルギー比率）として策定したものである。

ナトリウムの食事摂取基準（mg/日）

性別 年齢等	男 性			女 性		
	推定平均 必要量	目安量	目標量	推定平均 必要量	目安量	目標量
0～5(月)		100(0.25)			100(0.25)	
6～11(月)		600(1.5)			600(1.5)	
1～2(歳)			(4未満)			(3未満)
3～5(歳)			(5未満)			(5未満)
6～7(歳)			(6未満)			(6未満)
8～9(歳)			(7未満)			(7未満)
10～11(歳)			(9未満)			(8未満)
12～14(歳)			(10未満)			(8未満)
15～17(歳)			(10未満)			(8未満)
18～29(歳)	600(1.5)		(10未満)	600(1.5)		(8未満)
30～49(歳)	600(1.5)		(10未満)	600(1.5)		(8未満)
50～69(歳)	600(1.5)		(10未満)	600(1.5)		(8未満)
70以上(歳)	600(1.5)		(10未満)	600(1.5)		(8未満)
妊婦(付加量) 授乳婦(付加量)						

注 括弧内は、食塩相当量（g/日）である。

カリウムの食事摂取基準（mg/日）

性別 年齢等	男 性		女 性	
	目安量	目標量	目安量	目標量
0～5(月)	400		400	
6～11(月)	800		800	
1～2(歳)	800		800	
3～5(歳)	800		800	
6～7(歳)	1,100		1,000	
8～9(歳)	1,200		1,200	
10～11(歳)	1,500		1,400	
12～14(歳)	1,900		1,700	
15～17(歳)	2,200		1,600	
18～29(歳)	2,000	2,800	1,600	2,700
30～49(歳)	2,000	2,900	1,600	2,800
50～69(歳)	2,000	3,100	1,600	3,100
70以上(歳)	2,000	3,000	1,600	2,900
妊婦(付加量) 授乳婦(付加量)			+ 0 + 370	

カルシウムの食事摂取基準 (mg/日)

年齢等	性別	男性			女性		
		目安量	目標量	上限量	目安量	目標量	上限量
0~5 (月)	母乳栄養児	200			200		
	人工乳栄養児	300			300		
6~11 (月)	母乳栄養児	250			250		
	人工乳栄養児	400			400		
	1~2(歳)	450	450		400	400	
	3~5(歳)	600	550		550	550	
	6~7(歳)	600	600		650	600	
	8~9(歳)	700	700		800	700	
	10~11(歳)	950	800		950	800	
	12~14(歳)	1,000	900		850	750	
	15~17(歳)	1,100	850		850	650	
	18~29(歳)	900	650	2,300	700	600	2,300
	30~49(歳)	650	600	2,300	600	600	2,300
	50~69(歳)	700	600	2,300	700	600	2,300
	70以上(歳)	750	600	2,300	650	550	2,300
	妊婦(付加量)				+0		
	授乳婦(付加量)				+0		

マグネシウムの食事摂取基準 (mg/日)

年齢等	性別	男性			女性		
		推定平均必要量	推奨量	目安量	推定平均必要量	推奨量	目安量
0~5(月)				21		21	
6~11(月)				32		32	
1~2(歳)	60	70		55	70		
3~5(歳)	85	100		80	100		
6~7(歳)	115	140		110	130		
8~9(歳)	140	170		140	160		
10~11(歳)	180	210		180	210		
12~14(歳)	250	300		230	270		
15~17(歳)	290	350		250	300		
18~29(歳)	290	340		230	270		
30~49(歳)	310	370		240	280		
50~69(歳)	290	350		240	290		
70以上(歳)	260	310		220	270		
	妊婦(付加量)				+30	+40	
	授乳婦(付加量)				+0	+0	

注 通常の食品から摂取する場合には、上限量は設定しない。通常の食品以外から摂取する場合には、8歳未満の者にとっては体重1キログラム当たり1日5ミリグラムを、8歳以上の者にとっては1日当たり350ミリグラムを、それぞれ上限量とする。

リンの食事摂取基準 (mg/日)

年齢等	性別	男性		女性	
		目安量	上限量	目安量	上限量
0~5(月)		130		130	
6~11(月)		280		280	
1~2(歳)		650		600	
3~5(歳)		800		800	
6~7(歳)		1,000		900	
8~9(歳)		1,100		1,000	
10~11(歳)		1,150		1,050	
12~14(歳)		1,350		1,100	
15~17(歳)		1,250		1,000	
18~29(歳)		1,050	3,500	900	3,500
30~49(歳)		1,050	3,500	900	3,500
50~69(歳)		1,050	3,500	900	3,500
70以上(歳)		1,000	3,500	900	3,500
	妊婦(付加量)			+0	
	授乳婦(付加量)			+0	

鉄の食事摂取基準 (mg/日)

年齢等		性別		男性				女性				
				推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量	月経なし		月経あり		目安量
		推定平均 必要量	推奨量					推定平均 必要量	推奨量			
0~5 (月)	母乳栄養児			0.4							0.4	
	人工乳栄養児			7.7							7.7	
	6~11(月)	4.5	6.0			4.0	5.5					
	1~2(歳)	4.0	5.5		25	3.5	5.0					20
	3~5(歳)	3.5	5.0		25	3.5	5.0					25
	6~7(歳)	5.0	6.5		30	4.5	6.0					30
	8~9(歳)	6.5	9.0		35	6.0	8.5					35
	10~11(歳)	7.5	10.0		35	6.5	9.0	9.5	13.0			35
	12~14(歳)	8.5	11.5		50	6.5	9.0	9.5	13.5			45
	15~17(歳)	9.0	10.5		45	6.0	7.5	9.0	11.0			40
	18~29(歳)	6.5	7.5		50	5.5	6.5	9.0	10.5			40
	30~49(歳)	6.5	7.5		55	5.5	6.5	9.0	10.5			40
	50~69(歳)	6.0	7.5		50	5.5	6.5	9.0	10.5			45
	70以上(歳)	5.5	6.5		45	5.0	6.0					40
	妊婦(付加量)					+11.0	+13.0					
	授乳婦(付加量)					+2.0	+2.5					

注 過多月経(月経出血量が1回当たり80ミリリットル以上)の者を除く。

亜鉛の食事摂取基準 (mg/日)

年齢等		性別		男性				女性			
				推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量
0~5 (月)	母乳栄養児			2						2	
	人工乳栄養児			3						3	
	6~11(月)			3						3	
	1~2(歳)	4	4			3	4				
	3~5(歳)	5	6			5	6				
	6~7(歳)	5	6			5	6				
	8~9(歳)	6	7			5	6				
	10~11(歳)	6	8			6	7				
	12~14(歳)	7	9			6	7				
	15~17(歳)	8	10			6	7				
	18~29(歳)	8	9		30	6	7				30
	30~49(歳)	8	9		30	6	7				30
	50~69(歳)	8	9		30	6	7				30
	70以上(歳)	7	8		30	6	7				30
	妊婦(付加量)						+3				
	授乳婦(付加量)						+3				

銅の食事摂取基準 (mg/日)

年齢等		性別		男性				女性			
				推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量
	0~5(月)			0.3						0.3	
	6~11(月)			0.3						0.3	
	1~2(歳)	0.2	0.3			0.2	0.3				
	3~5(歳)	0.3	0.4			0.3	0.3				
	6~7(歳)	0.3	0.4			0.3	0.4				
	8~9(歳)	0.4	0.5			0.4	0.5				
	10~11(歳)	0.5	0.6			0.5	0.6				
	12~14(歳)	0.6	0.8			0.6	0.7				
	15~17(歳)	0.7	0.9			0.5	0.7				
	18~29(歳)	0.6	0.8		10	0.5	0.7				10
	30~49(歳)	0.6	0.8		10	0.6	0.7				10
	50~69(歳)	0.6	0.8		10	0.6	0.7				10
	70以上(歳)	0.6	0.8		10	0.5	0.7				10
	妊婦(付加量)					+0.1	+0.1				
	授乳婦(付加量)					+0.5	+0.6				

ビタミン A の食事摂取基準 (µgRE/日)

性別 年齢等	男性				女性			
	推定平均 必要量 <sup>1</sup>	推奨量 <sup>1</sup>	目安量 <sup>1</sup>	上限量 <sup>2</sup>	推定平均 必要量 <sup>1</sup>	推奨量 <sup>1</sup>	目安量 <sup>1</sup>	上限量 <sup>2</sup>
0~5(月)			250	600			250	600
6~11(月)			350	600			350	600
1~2(歳)	200	250		600	150	250		600
3~5(歳)	200	300		750	200	300		750
6~7(歳)	300	400		1,000	250	350		1,000
8~9(歳)	350	450		1,250	300	400		1,250
10~11(歳)	400	550		1,550	350	500		1,550
12~14(歳)	500	700		2,220	400	550		2,220
15~17(歳)	500	700		2,550	400	600		2,550
18~29(歳)	550	750		3,000	400	600		3,000
30~49(歳)	550	750		3,000	450	600		3,000
50~69(歳)	500	700		3,000	450	600		3,000
70以上(歳)	450	650		3,000	400	550		3,000
妊婦(付加量)					+ 50	+ 70		
授乳婦(付加量)					+ 300	+ 420		

注 µgRE レチノールの量， -カロテンの量を十二で除して得た量， -カロテンの量を二十四で除して得た量， -クリプトキサンチンの量を二十四で除して得た量及びこれら以外のプロビタミンAカロテノイドの量を二十四で除して得た量を合計した量

- 1 プロビタミン・カロテノイドを含む。
- 2 プロビタミン・カロテノイドを含まない。

ビタミン D の食事摂取基準 (µg/日)

性別 年齢等	男性		女性	
	目安量	上限量	目安量	上限量
0~5(月)	2.5(5) <sup>1</sup>	25	2.5(5) <sup>1</sup>	25
6~11(月)	4(5) <sup>1</sup>	25	4(5) <sup>1</sup>	25
1~2(歳)	3	25	3	25
3~5(歳)	3	25	3	25
6~7(歳)	3	30	3	30
8~9(歳)	4	30	4	30
10~11(歳)	4	40	4	40
12~14(歳)	4	50	4	50
15~17(歳)	5	50	5	50
18~29(歳)	5	50	5	50
30~49(歳)	5	50	5	50
50~69(歳)	5	50	5	50
70以上(歳)	5	50	5	50
妊婦(付加量)			+2.5	
授乳婦(付加量)			+2.5	

1 適度な日照を受ける環境にある乳児の目安量である。括弧内は、日照を受ける機会が少ない乳児の目安量である。

ビタミン E の食事摂取基準 (mg/日)

性別 年齢等	男性		女性	
	目安量	上限量	目安量	上限量
0~5(月)	3		3	
6~11(月)	3		3	
1~2(歳)	5	150	4	150
3~5(歳)	6	200	6	200
6~7(歳)	7	300	6	300
8~9(歳)	8	400	7	300
10~11(歳)	10	500	7	500
12~14(歳)	10	600	8	600
15~17(歳)	10	700	9	600
18~29(歳)	9	800	8	600
30~49(歳)	8	800	8	700
50~69(歳)	9	800	8	700
70以上(歳)	7	700	7	600
妊婦(付加量)			+0	
授乳婦(付加量)			+3	

注 α-トコフェロールについて算定したものである。α-トコフェロール以外のビタミン E を含まない。

ビタミン K の食事摂取基準 (µg/日)

性別 年齢等	男性	女性
	目安量	目安量
0~5(月)	4	4
6~11(月)	7	7
1~2(歳)	25	25
3~5(歳)	30	30
6~7(歳)	40	35
8~9(歳)	45	45
10~11(歳)	55	55
12~14(歳)	70	65
15~17(歳)	80	60
18~29(歳)	75	60
30~49(歳)	75	65
50~69(歳)	75	65
70以上(歳)	75	65
妊婦(付加量)		
授乳婦(付加量)	+0	

ビタミン B<sub>1</sub> の食事摂取基準 (mg/日)

性別 年齢等	男性			女性		
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0~5(月)			0.1			0.1
6~11(月)			0.3			0.3
1~2(歳)	0.4	0.5		0.4	0.5	
3~5(歳)	0.6	0.7		0.6	0.7	
6~7(歳)	0.7	0.9		0.7	0.8	
8~9(歳)	0.9	1.1		0.8	1.0	
10~11(歳)	1.0	1.2		1.0	1.2	
12~14(歳)	1.2	1.4		1.0	1.2	
15~17(歳)	1.2	1.5		1.0	1.2	
18~29(歳)	1.2	1.4		0.9	1.1	
30~49(歳)	1.2	1.4		0.9	1.1	
50~69(歳)	1.1	1.3		0.9	1.0	
70以上(歳)	0.8	1.0		0.7	0.8	
妊婦(付加量)						
初期				+0	+0	
中期				+0.1	+0.1	
末期				+0.2	+0.3	
授乳婦(付加量)				+0.1	+0.1	

注 熱量の食事摂取基準 (p.19) の身体活動レベル普通 の推定エネルギー必要量を用いて算定したものである。

ビタミン B<sub>2</sub> の食事摂取基準 (mg/日)

性別 年齢等	男性			女性		
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0~5(月)			0.3			0.3
6~11(月)			0.4			0.4
1~2(歳)	0.5	0.6		0.4	0.5	
3~5(歳)	0.7	0.8		0.6	0.8	
6~7(歳)	0.8	1.0		0.7	0.9	
8~9(歳)	1.0	1.2		0.9	1.1	
10~11(歳)	1.2	1.4		1.1	1.3	
12~14(歳)	1.3	1.6		1.2	1.4	
15~17(歳)	1.4	1.7		1.1	1.3	
18~29(歳)	1.3	1.6		1.0	1.2	
30~49(歳)	1.3	1.6		1.0	1.2	
50~69(歳)	1.2	1.4		1.0	1.2	
70以上(歳)	0.9	1.1		0.8	0.9	
妊婦(付加量)				+0	+0	
初期				+0.1	+0.2	
中期				+0.3	+0.3	
末期						
授乳婦(付加量)				+0.3	+0.4	

注 熱量の食事摂取基準 (p.19) の身体活動レベル普通 の推定エネルギー必要量を用いて算定したものである。

ナイアシンの食事摂取基準 (mgNE/日)

性別 年齢等	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量 <sup>1</sup>	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量 <sup>1</sup>
0~5(月)			2				2	
6~11(月)			3				3	
1~2(歳)	5	6			4	5		
3~5(歳)	7	8			6	7		
6~7(歳)	8	10			7	9		
8~9(歳)	9	11			9	10		
10~11(歳)	11	13			10	12		
12~14(歳)	13	15			11	13		
15~17(歳)	13	16			11	13		
18~29(歳)	13	15		300(100)	10	12		300(100)
30~49(歳)	13	15		300(100)	10	12		300(100)
50~69(歳)	12	14		300(100)	9	11		300(100)
70以上(歳)	9	11		300(100)	7	9		300(100)
妊婦(付加量)					+0	+0		
初期					+1	+1		
中期					+2	+3		
末期								
授乳婦(付加量)					+2	+2		

注 1 熱量の食事摂取基準 (p.19) の身体活動レベル普通 の推定エネルギー必要量を用いて算定したものである。

2 mgNE ニコチンアミドの量、ニコチン酸の量及びトリプトファンを六十で除して得た量を合計した量

1 ニコチンアミドについて算定したものである。括弧内は、ニコチン酸について算定したものである。

2 単位 mg/日

ビタミン B<sub>6</sub> の食事摂取基準 (mg/日)

性別 年齢等	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量 <sup>1</sup>	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量 <sup>1</sup>
0~5(月)			0.2				0.2	
6~11(月)			0.3				0.3	
1~2(歳)	0.4	0.5			0.4	0.5		
3~5(歳)	0.5	0.6			0.5	0.6		
6~7(歳)	0.7	0.8			0.6	0.7		
8~9(歳)	0.8	0.9			0.8	0.9		
10~11(歳)	1.0	1.2			1.0	1.2		
12~14(歳)	1.1	1.4			1.0	1.3		
15~17(歳)	1.2	1.5			1.0	1.2		
18~29(歳)	1.1	1.4		60	1.0	1.2		60
30~49(歳)	1.1	1.4		60	1.0	1.2		60
50~69(歳)	1.1	1.4		60	1.0	1.2		60
70以上(歳)	1.1	1.4		60	1.0	1.2		60
妊婦(付加量)					+0.7	+0.8		
授乳婦(付加量)					+0.3	+0.3		

注 たんぱく質の食事摂取基準 (p.19) の推奨量を用いて算定したものである。

1 ピリドキシンの量

ビタミン B<sub>12</sub> の食事摂取基準 (µg/日)

性別 年齢等	男性			女性		
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0~5(月)			0.2			0.2
6~11(月)			0.5			0.5
1~2(歳)	0.8	0.9		0.8	0.9	
3~5(歳)	0.9	1.1		0.9	1.1	
6~7(歳)	1.2	1.4		1.2	1.4	
8~9(歳)	1.4	1.6		1.4	1.6	
10~11(歳)	1.6	2.0		1.6	2.0	
12~14(歳)	2.0	2.4		2.0	2.4	
15~17(歳)	2.0	2.4		2.0	2.4	
18~29(歳)	2.0	2.4		2.0	2.4	
30~49(歳)	2.0	2.4		2.0	2.4	
50~69(歳)	2.0	2.4		2.0	2.4	
70以上(歳)	2.0	2.4		2.0	2.4	
妊婦(付加量)				+0.3	+0.4	
授乳婦(付加量)				+0.3	+0.4	

葉酸の食事摂取基準 (µg/日)

性別 年齢等	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量 <sup>1</sup>	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量 <sup>1</sup>
0~5(月)			40				40	
6~11(月)			60				60	
1~2(歳)	80	90			80	90		
3~5(歳)	90	110			90	110		
6~7(歳)	110	140			110	140		
8~9(歳)	140	160			140	160		
10~11(歳)	160	200			160	200		
12~14(歳)	200	240			200	240		
15~17(歳)	200	240			200	240		
18~29(歳)	200	240		1,000	200	240		1,000
30~49(歳)	200	240		1,000	200	240		1,000
50~69(歳)	200	240		1,000	200	240		1,000
70以上(歳)	200	240		1,000	200	240		1,000
妊婦(付加量)					+ 170	+ 200		
授乳婦(付加量)					+ 80	+ 100		

注 妊娠を計画している又は妊娠の可能性のある女性は、胎児の神経管閉鎖障害のリスクの低減のために、1日当たり400マイクログラムの摂取が望まれる。

1 プテロイルモノグルタミン酸としての量(通常食品以外からの摂取量)。

パントテン酸の食事摂取基準 (mg/日)

性別 年齢等	男性	女性
	目安量	目安量
0~5(月)	4	4
6~11(月)	5	5
1~2(歳)	4	3
3~5(歳)	5	4
6~7(歳)	6	5
8~9(歳)	6	5
10~11(歳)	6	6
12~14(歳)	7	6
15~17(歳)	7	5
18~29(歳)	6	5
30~49(歳)	6	5
50~69(歳)	6	5
70以上(歳)	6	5
妊婦(付加量)		+ 1
授乳婦(付加量)		+ 4

ビタミンCの食事摂取基準 (mg/日)

性別 年齢等	男性			女性		
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0~5(月)			40			40
6~11(月)			40			40
1~2(歳)	35	40		35	40	
3~5(歳)	40	45		40	45	
6~7(歳)	50	60		50	60	
8~9(歳)	55	70		55	70	
10~11(歳)	70	80		70	80	
12~14(歳)	85	100		85	100	
15~17(歳)	85	100		85	100	
18~29(歳)	85	100		85	100	
30~49(歳)	85	100		85	100	
50~69(歳)	85	100		85	100	
70以上(歳)	85	100		85	100	
妊婦(付加量)				+ 10	+ 10	
授乳婦(付加量)				+ 40	+ 50	

コレステロールの食事摂取基準 (mg/日)

性別 年齢等	男性	女性
	目標量	目標量
0~5(月)		
6~11(月)		
1~2(歳)		
3~5(歳)		
6~7(歳)		
8~9(歳)		
10~11(歳)		
12~14(歳)		
15~17(歳)		
18~29(歳)	750未満	600未満
30~49(歳)	750未満	600未満
50~69(歳)	750未満	600未満
70以上(歳)	750未満	600未満
妊婦		600未満
授乳婦		600未満

食物繊維の食事摂取基準 (g/日)

性別 年齢等	男性		女性	
	目安量	目標量	目安量	目標量
0~5(月)				
6~11(月)				
1~2(歳)				
3~5(歳)				
6~7(歳)				
8~9(歳)				
10~11(歳)				
12~14(歳)				
15~17(歳)				
18~29(歳)	27	20	21	17
30~49(歳)	26	20	20	17
50~69(歳)	24	20	19	18
70以上(歳)	19	17	15	15
妊婦(付加量)				
授乳婦(付加量)				

表 3 職業分類表

番号	職業分類項目	仕事の種類
所得（賃金・給料，営業利益など）を伴う仕事についている方（内職，アルバイト，パートを含む）		
01	専門的・技術的職業従事者	研究者，技術者，医師，歯科医師，獣医師，薬剤師，保健師，助産師，看護師，臨床・衛生検査技師，歯科衛生士，栄養士，あんまマッサージ指圧師，はり師，きゅう師，柔道整復師，社会福祉専門職業従事者（保育士など），法務従事者（裁判官，検察官，弁護士など），公認会計士，税理士，教員，宗教家，文芸家，記者，編集者，美術家，写真家，デザイナー，イラストレーター，漫画家，音楽家，舞台芸術家，その他の専門的・技術的職業従事者（個人教師，職業スポーツ従事者など）
02	管理的職業従事者	管理的公務員（議会議員，知事，市長など），会社・団体等役員，会社・団体等管理職員（工場長，支店長，駅長，会社課長など），その他の管理的職業従事者
03	事務従事者	一般事務従事者（総務事務員，受付・案内事務員，秘書など）会社事務従事者，外勤事務従事者（集金人など），運輸・通信事務従事者，その他の事務従事者（速記者，タイピスト，キーパンチャー，電子計算機オペレーターなど）
04	販売従事者	商品販売従事者（小売店主，飲食店主，販売店員，商品仕入・販売外交員，商品仲介人など），販売類似職業従事者（不動産仲介人，保険外交員，質屋店主・店員など）
05	サービス職業従事者	家庭生活支援サービス職業従事者〔家政婦（夫），家事手伝い，訪問介護員（ホームヘルパー）など〕，生活衛生サービス職業従事者（理容師，美容師，クリーニング職など），飲食物調理従事者，接客・給仕職業従事者，居住施設・ビル等管理人，その他のサービス職業従事者（旅行・観光案内人，物品一時預かり人など）
06	保安職業従事者	自衛官，警察官，看守，消防員，警備員など
07	農業作業	農耕，養蚕，養鶏，養蜂，養畜，植木職，造園師など
08	林業作業	育林，伐木・造材，集材・運材，製炭・製薪など
09	漁業作業	漁労作業，海草・貝採取，漁労船の船長・航海士・機関長・機関士・水産養殖など
10	運輸・通信従事者	自動車運転者，鉄道・船舶・航空機運転従事者，その他の運輸従事者（車掌，鉄道輸送関連業務従事者，甲板員，船舶機関員，検車係など），通信従事者（無線通信技術従事者，有線通信員，電話交換手，郵便・電報外務員など）
11	生産工程・労務作業	製造業者〔金属材料，化学製品，窯業製品，土石製品，食料品，飲料・たばこ，衣服・繊維製品，木・竹・草・つる製品，パルプ・紙・紙製品，ゴム・プラスチック製品，革・革製品，その他〕，組立・修理事業者〔一般機械器具，電気機械器具，輸送機械，計量計測機器・光学機械器具〕，金属加工作業者，金属溶接・溶断作業，紡績作業，印刷・製本作業，ボイラー工，建設機械運転作業，電気作業，採掘作業，とび職，鉄筋工，建設作業，土木作業従事者，運搬労務作業，その他の労務作業（清掃員など）
上記（01～11）の仕事をしていない方		
12	家事従事者	一般家庭の主婦等日常家事に従事することを常態としている人
13	その他	無職（高齢・病気・障害などの理由による場合も含む）
14	保育園児	保育所へ通うことを常態としている幼児
15	幼稚園児	幼稚園へ通うことを常態としている幼児
16	その他の幼児	保育所や幼稚園に通っていない幼児
17	小学校低学年	小学1，2年生
18	小学校中学年	小学3，4年生
19	小学校高学年	小学5，6年生
20	中学生	中学1～3年生
21	その他の学生	高校生，大学生，大学院生，各種専門学校生など



総務省承認 No. 27029  
承認期限 平成20年2月29日まで

平成19年国民健康・栄養調査

# 身体状況調査票

地区番号     -

市郡番号

世帯番号

世帯員番号

性別  1 男  2 女

年齢  (平成19年11月1日現在)

都道府県 保健所

**【身体計測】**

(1) 身長 (1歳以上)     c m

(2) 体重 (1歳以上)     k g

(3) 腹囲 (6歳以上)     c m  
(へその高さ)

1 調査員が測定

2 家庭で測定 (自己申告)

(4) 血圧 (15歳以上)

1回目 収縮期(最高)   mmHg 拡張期(最低)   mmHg

2回目 収縮期(最高)   mmHg 拡張期(最低)   mmHg

(5) 血液検査実施の有無 (20歳以上)  
(検査項目は裏面に記載)

1 有

2 無

**【問診】(20歳以上)**

(6) 現在、a からeの薬の使用の有無

1 有

2 無

(a) 血圧を下げる薬

(b) 脈の乱れを治す薬

(c) インスリン注射または血糖を下げる薬

(d) コレステロールを下げる薬

(e) 中性脂肪 (トリグリセリド) を下げる薬

(7) 運動

1 健康上の理由で運動が出来ない

2 上記以外の理由で運動が出来ない

3 運動の習慣有り \*2

3に回答した方

(a) 1週間の運動日数  日

(b) 運動を行う日の平均運動時間  時間  分

(c) 運動の強さ

1 高強度(かなり息の乱れる運動)

2 中強度(少し息の乱れる運動)

3 低強度(あまり息の乱れない運動)

\*1 1日の運動量(歩行数) (15歳以上)  
(栄養摂取状況調査票の記入事項確認)

\*2 「運動の習慣有り」とは、現在、継続的に次の3項目全てに該当する者をいう。  
運動の実施頻度として、週2日以上  
運動の持続時間として、30分以上  
運動の継続期間として、1年以上

総務省承認 No. 27030  
承認期限 平成20年2月29日まで

平成19年国民健康・栄養調査

# 栄養摂取状況調査票

地区番号     -

市郡番号

世帯番号

都道府県 保健所  
調査員氏名  
確認者氏名

厚生労働省

厚生労働省



II 食事状況			身体状況調査項目		* 調査員記入欄
朝	昼	夕	一日の運動量(歩行数) (15歳以上)	歩数計の装着状況 朝起きてから寝るまで、ほぼずっと着けていましたか。(入浴、水泳中などを除く)	(ここには、記入しないで下さい) <small>欄外に記入し、レ印をつける</small>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかか、レ印をつけて下さい)	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかか、レ印をつけて下さい)	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかか、レ印をつけて下さい)	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかか、レ印をつけて下さい)	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかか、レ印をつけて下さい)	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかか、レ印をつけて下さい)	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかか、レ印をつけて下さい)	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかか、レ印をつけて下さい)	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかか、レ印をつけて下さい)	

### 食物摂取状況調査

月 日【朝食】

料理名	食品名	使用量 (重量または 目安量と その単位)	産産員	その料理は、どのように 家族で分けましたか？									
				氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	残
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	残

料理・整理番号	食品番号	調理コード	摂取量 (左記の家庭記 録欄の使用量・ 産産量を記入。 外食の場合は、 「人前」)	調査員記入欄(ここには、記入しないで下さい)									
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	残

総務省承認 No. 27031

承認期限 平成20年2月29日まで

平成19年国民健康・栄養調査

# 生活習慣調査票

(満15歳以上の方は記入して下さい。)

地区番号  -

市郡番号

世帯番号

世帯員番号

性別  1 男  2 女

年齢  (平成19年11月1日現在)

都道府県

保健所

厚生労働省

## 食生活・生活習慣についておたずねします

問 1 あなたはふだん間食（夜食を含む）をすることがありますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※ エネルギー源となる食べ物、飲み物は間食とします。したがって、砂糖・ミルクを加えないお茶類（日本茶・コーヒー・紅茶など）、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルのみをとることは間食に含みません。

- 1 毎日2回以上（週14回以上）間食をする
- 2 毎日1回以上2回未満（週7回以上14回未満）間食をする
- 3 週2回以上7回未満間食をする
- 4 間食しない、または週2回未満間食をする

問 2 あなたはふだん外食することがありますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※ 外食とは、飲食店での食事や家庭以外の場所で出前をとったり市販のお弁当を買って食べる場合とします。例えば、職場で市販のお弁当を買って食べた場合も外食とします。

- 1 毎日2回以上（週14回以上）外食をする
- 2 毎日1回以上2回未満（週7回以上14回未満）外食をする
- 3 週2回以上7回未満外食をする
- 4 外食しない、または週2回未満外食をする

問 3 あなたはふだん欠食する（食事を抜く）ことがありますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※ 砂糖・ミルクを加えないお茶類（日本茶・コーヒー・紅茶など）、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルのみをとった場合も欠食に含めます。

- 1 毎日1食以上（週7食以上）欠食する
- 2 週4食以上7食未満欠食する
- 3 週2食以上4食未満欠食する
- 4 欠食しない、または週2食未満欠食する

問 4 あなたの普段（平日）の夕食開始時刻は何時頃ですか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 午後7時前
- 2 午後7～8時台
- 3 午後9～10時台
- 4 午後11時以降
- 5 食べない

問5 あなたは、現在、体重を減らそうとしていますか。

1 はい  
↓

2 いいえ

問6へ

(問5-1) 食事面で行っているのは次のうちどれですか。

あてはまる番号をすべて選んで○印を付けて下さい。

- 1 食事の量を調整している
- 2 お菓子や甘い飲み物の量を調整している
- 3 バランスのとれた食生活を心がけている
- 4 夜遅い時間の食事を控えている
- 5 飲酒量を調整している
- 6 健康に関する効果や食品の機能等を表示して販売されている食品を使っている  
例：トクホ、栄養機能食品、いわゆる健康食品、その他ダイエット食品など
- 7 食事面では何もしていない
- 8 その他

(問5-2) 運動面で行っているのは次のうちどれですか。

あてはまる番号をすべて選んで○印を付けて下さい。

- 1 日常生活で体を動かすようにしている  
例：通勤や買い物などで歩く・階段の利用など
- 2 運動（体力の維持・向上を目的として、計画的・意図的に実施する活動）を行っている  
例：ウォーキング（速歩）・ジョギング・ゴルフなど
- 3 運動面では何もしていない
- 4 その他

問6 あなたは「健康日本21（21世紀における国民健康づくり運動）」を知っていますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 内容を知っている
- 2 言葉を聞いたことはあるが内容は知らない
- 3 知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

問7 あなたは、生活習慣病とは何か知っていますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 内容を知っている
- 2 言葉を聞いたことはあるが内容は知らない
- 3 知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

問8 あなたは、次の器具（歯間部清掃用器具など）を使用していますか。  
あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- 1 デンタルフロス・糸（付）ようじ
- 2 歯間ブラシ（一般的な歯ブラシを除く）
- 3 歯間刺激子
- 4 水流式口腔洗浄器
- 5 使用していない

問9 自分の歯は何本ありますか。

※親しらず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。さし歯は含みます。

親しらずを除くと全部で28本が正常ですが、数本の増減が見られることもあります。

自分の歯は   本ある

## 休養・睡眠についておたずねします

問10 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。  
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 5時間未満
- 2 5時間以上6時間未満
- 3 6時間以上7時間未満
- 4 7時間以上8時間未満
- 5 8時間以上9時間未満
- 6 9時間以上

問11 ここ1ヶ月間、あなたは1週間で何日昼寝をしましたか。

1 昼寝はしない → 問12へ

2  日

(問11-1) 1回の昼寝の平均時間はどれくらいですか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 15分未満
- 2 15分以上30分未満
- 3 30分以上1時間未満
- 4 1時間以上2時間未満
- 5 2時間以上

問12 ここ1ヶ月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 充分とれている
- 2 まあまあとれている
- 3 あまりとれていない
- 4 まったくとれていない



問13 ここ1ヶ月、あなたは睡眠に関して次のようなことを感じたことがありますか。  
それぞれの項目について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1 全くない	2 めったにない	3 時々ある	4 しばしばある	5 常にある
ア. 夜、眠りにつきにくい	1	2	3	4	5
イ. 夜中に何度も目が覚める	1	2	3	4	5
ウ. 朝早く目覚めてしまう	1	2	3	4	5
エ. 夜、悪夢を見る	1	2	3	4	5
オ. よく眠れないせいで昼間に不調（倦怠、食欲不振、頭痛など）を感じる	1	2	3	4	5
カ. 昼間、眠ってはいけないうきに起きていられない	1	2	3	4	5

問14 ここ1ヶ月、あなたは睡眠に関して次のようなことがありましたか。  
それぞれの項目について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1 ある	2 ない	3 わからない
ア. 夜、寝床につくと足をじっとしているのがつらい	1	2	3
イ. 夜、寝床につくと足がむずむずする	1	2	3
ウ. 寝つき際に金縛りに遭う	1	2	3
エ. 寝つき際に夢を見る	1	2	3
オ. いびきを毎日かくといわれた	1	2	3
カ. 睡眠中に呼吸が止まるといわれた	1	2	3
キ. 睡眠中に手足がびくついているといわれた	1	2	3
ク. 睡眠中に寝言が多いといわれた	1	2	3
ケ. 起きているときに、笑ったり、びっくりすると突然体の力が抜ける	1	2	3

問15 ここ1ヶ月間、あなたは眠るために睡眠薬や安定剤などの薬を使いましたか。  
 あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 まったくない                                      2 めったにない                                      3 時々ある  
 4 しばしばある                                      5 常にある

問16 ここ1ヶ月間、あなたは眠るためにお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を使いましたか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 まったくない                                      2 めったにない                                      3 時々ある  
 4 しばしばある                                      5 常にある

問17 ここ1ヶ月間、仕事、学業、家事など、自分がやらなくてはならないことの負担はどのくらいですか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 多い    2 やや多い    3 ちょうど良い    4 やや少ない    5 少ない

問18 自由にできる余暇の時間は、どのようなことをして過ごすことが多いですか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- 1 自宅でのんびりする(ラジオを聞く、テレビを見る、家族との団らん、囲碁、読書やDVD鑑賞など)
- 2 友人・知人と過ごす
- 3 運動する、スポーツジム、フィットネスクラブに行く
- 4 ギャンブルをする(競輪・競馬・競艇・パチンコなど)
- 5 ドライブや旅行にでかける
- 6 習い事や資格取得に利用する
- 7 ボランティア活動に参加する
- 8 インターネットをする
- 9 買い物にでかける
- 10 宗教や信仰活動に利用する
- 11 その他
- 12 わからない

問19 ここ1ヶ月間、あなたは不満、悩み、苦労などによるストレスがありましたか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 大いにある
- 2 多少ある
- 3 あまりない
- 4 まったくない

問20 ストレスがあったときの対処法は次のうちどれですか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- 1 積極的に問題の解決に取り組む
- 2 体を動かして運動する
- 3 趣味を楽しんだりリラックスする時間をとる
- 4 テレビを見たり、ラジオを聴く
- 5 家族や友人に悩みを聞いてもらう
- 6 解決を諦めて放棄する
- 7 我慢して耐える
- 8 なんとかなると楽観的に考えようと努める
- 9 刺激や興奮を求める
- 10 酒を飲む
- 11 たばこを吸う
- 12 食べる
- 13 特にない
- 14 その他

**ここからは、20歳以上の方におたずねします。 15歳から19歳の方はここで終了です。**

問21 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）とは、

「内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常をおこしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態」のことです。この内容を知っていますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※ここでいう血液中の脂質異常とは、中性脂肪（トリグリセライド）が高い、または、HDL（善玉）コレステロールが低いことをいいます。

- 1 内容を知っている
- 2 言葉を聞いたことはあるが内容は知らない
- 3 知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

## 飲酒についておたずねします

問22 あなたは週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- |                  |             |         |
|------------------|-------------|---------|
| 1 毎日             | 2 週5～6日     | 3 週3～4日 |
| 4 週1～2日          | 5 月に1～3日    |         |
| 6 やめた（1年以上やめている） | —————> 問23へ |         |
| 7 ほとんど飲まない（飲めない） | —————> 問23へ |         |

（問22で1，2，3，4，5と答えた方にお聞きします。）

（問22-1） お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。

清酒に換算し、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 1 1合（180ml）未満     | 2 1合以上2合（360ml）未満 |
| 3 2合以上3合（540ml）未満 | 4 3合以上4合（720ml）未満 |
| 5 4合以上5合（900ml）未満 | 6 5合（900ml）以上     |

清酒1合（180ml）は、次の量にほぼ相当します。  
 ビール・発泡酒中瓶1本（約500ml）、焼酎20度（135ml）、焼酎35度（80ml）、  
 チュウハイ7度（350ml）、ウイスキーダブル1杯（60ml）、ワイン2杯（240ml）

## たばこについておたずねします

問23 あなたは、これまでにたばこを吸ったことがありますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 合計100本以上、または6ヶ月以上吸っている（吸っていた）
- 2 吸ったことはあるが合計100本未満で6ヶ月未満である
- 3 まったく吸ったことがない → 問26へ

問24 現在（この1ヶ月間）、あなたはたばこを吸っていますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 毎日吸う
- 2 ときどき吸っている
- 3 今は（この1ヶ月間）吸っていない → 問26へ

（問24-1）たばこをやめたいと思いますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 やめたい
- 2 本数を減らしたい
- 3 やめたくない
- 4 わからない

**問25は、問23で「1 合計100本以上、または6ヶ月以上吸っている(吸っていた)」と答えた方がお答え下さい。**

問23で「2 吸ったことはあるが合計100本未満で6ヶ月未満である」と答えた方は問26へお進み下さい。

問25 あなたは、通常、1日に何本たばこを吸いますか(吸っていましたか)。

（「ときどき吸う方」は吸うときの1日の本数をお答え下さい。）

--	--	--

本

## 糖尿病についておたずねします

問26 糖尿病という病気について、その予防や治療に関する情報を何から得ていますか。

あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- |                   |                             |         |
|-------------------|-----------------------------|---------|
| 1 テレビ・ラジオ         | 2 新聞                        | 3 雑誌・本  |
| 4 インターネット         | 5 家族                        | 6 友人・知人 |
| 7 健診・人間ドック        | 8 保健所・保健センター（健康教室、講習会、冊子など） |         |
| 9 地域のボランティアグループなど | 10 職場（健康教室、講習会、冊子など）        |         |
| 11 学校（授業、課外活動など）  | 12 病院・診療所（7を除く）             |         |
| 13 その他            | 14 特にない                     |         |

問27 糖尿病という病気に関する以下の記述は正しいと思いますか。

それぞれの項目について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1 正しい	2 間違っている	3 わからない
ア. 正しい食生活と運動習慣は、糖尿病の予防に効果がある	1	2	3
イ. 血のつながった家族に糖尿病の人がいると、自分も糖尿病になりやすい	1	2	3
ウ. 糖尿病になっても、自覚症状がないことが多い	1	2	3
エ. 太っていると、糖尿病になりやすい	1	2	3
オ. 糖尿病の人には、血圧の高い人が多い	1	2	3
カ. 糖尿病の人には、血液中のコレステロールや中性脂肪が高い人が多い	1	2	3
キ. 軽い糖尿病の人でも、狭心症 <small>きょうしんしょう</small> や心筋梗塞 <small>しんきんこうそく</small> などの心臓病になりやすい	1	2	3
ク. 軽い糖尿病の人でも脳卒中になりやすい	1	2	3
ケ. 糖尿病は腎臓障害の原因となる	1	2	3
コ. 糖尿病は成人における失明の原因になる	1	2	3
サ. 糖尿病の人は、傷 <small>きず</small> が治りにくい	1	2	3

問28 あなたの血のつながった方で糖尿病といわれた方がいますか。

1 いない → 問29へ

2 いる



(問28-1) あてはまる方にすべて○印をつけて下さい。

(分からない方には○印をつけなくて結構です。)

- |         |         |         |         |
|---------|---------|---------|---------|
| 1 父     | 2 母     | 3 きょうだい | 4 父方の祖父 |
| 5 父方の祖母 | 6 母方の祖父 | 7 母方の祖母 | 8 その他   |

問29 これまでに健康診断などで糖尿病（尿糖、血糖）の検査を受けたことがありますか。

1 なし → 問30へ

2 あり

→ (問29-1) どのような機会に検査を受けましたか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- |                |            |       |
|----------------|------------|-------|
| 1 住民健診（病院・診療所） | 2 職場における健診 |       |
| 3 学校における健診     | 4 人間ドック    | 5 その他 |

→ (問29-2) 検査の結果はどうでしたか。

1 異常なし → 問30へ

- |   |
|---|
| 2 「境界型である」、「糖尿病の気がある」、「糖尿病になりかけている」、「血糖値が高い」<br>などといわれた |
| 3 「糖尿病である」といわれた   |

→ (問29-2-1) 初めてそのようにいわれたのは何歳のときですか。

--	--

 歳ころ

→ (問29-2-2) あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- 1 糖尿病教室を受けた
- 2 糖尿病のパンフレットをもらった
- 3 医療機関を受診するよういわれた
- 4 何も受けていない

→ (問29-2-3) 食事や運動などの生活習慣を改めましたか。

- |       |          |       |
|-------|----------|-------|
| 1 いいえ | 2 多少は改めた | 3 改めた |
|-------|----------|-------|

→ (問29-2-4) その後、医療機関を受診しましたか。

- |       |      |
|-------|------|
| 1 いいえ | 2 はい |
|-------|------|

問30 これまでに医師から糖尿病といわれたことがありますか。

(「境界型である」、「糖尿病の気がある」、「糖尿病になりかけている」、「血糖値が高い」などのようにいわれた方も含みます。)

1 なし → 問31へ

2 あり

→(問30-1) 糖尿病の治療を受けたことはありますか。

- 1 現在受けている
- 2 以前に受けたことがあるが、現在は受けていない
- 3 ほとんど治療を受けたことがない → 問30-2へ

→(問30-1-1) 初めて糖尿病の治療を受けたのは何歳のときですか。

		歳ころ
--	--	-----

→(問30-1-2) どのような治療を受けましたか。受けたことのある治療法にすべて○印をつけて下さい。

- |           |        |         |
|-----------|--------|---------|
| 1 食事指導    | 2 運動指導 | 3 飲みぐすり |
| 4 インスリン注射 | 5 その他  |         |

→(問30-2) 眼底検査（眼の奥を調べる検査）を受けたことがありますか。

- 1 なし      2 あり

→(問30-3) 次の合併症にかかっていますか。

- |                            |       |      |
|----------------------------|-------|------|
| 1 神経障害（手足がしびれる、感覚がにぶくなるなど） | 1 いいえ | 2 はい |
| 2 網膜症（眼底に出血がある、視力の低下など）    | 1 いいえ | 2 はい |
| 3 腎症（尿にたんぱくが出ているなど）        | 1 いいえ | 2 はい |
| 4 足壊疽 <sup>えそ</sup>        | 1 いいえ | 2 はい |

問31 医師から次の病気にかかっているといわれたり、治療を受けたりしたことがありますか。

- |   |      |      |
|---|------|------|
| 1 心臓病（狭心症 <sup>きょうしんしょう</sup> 、心筋梗塞 <sup>しんきんこうそく</sup> など） | 1 なし | 2 あり |
| 2 脳卒中（脳出血 <sup>のうしゅつ</sup> 、脳梗塞 <sup>のうこうそく</sup> など）       | 1 なし | 2 あり |

**ご協力ありがとうございました。**

