

## Ⅱ 結果の概要

### 第 1 部 糖尿病等の状況

#### 1. 糖尿病

表 1 解析対象者

(人)

	総数	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	(再掲) 40～74歳
総数	4,003	204	589	557	711	934	1,008	2,624
男性	1,619	88	200	210	264	411	446	1,082
女性	2,384	116	389	347	447	523	562	1,542

※ヘモグロビンA<sub>1c</sub>の測定値がある者を解析対象とした。

#### 1-1. 「糖尿病が強く疑われる人」, 「糖尿病の可能性を否定できない人」の状況

▼「糖尿病が強く疑われる人」, 「糖尿病の可能性を否定できない人」の判定▼ (糖尿病実態調査(H9,H14)と同様の基準)  
 ①「糖尿病が強く疑われる人」とは、ヘモグロビンA<sub>1c</sub>の値が6.1%以上、または、質問票で「現在糖尿病の治療を受けている」と答えた人である。  
 ②「糖尿病の可能性を否定できない人」とは、ヘモグロビンA<sub>1c</sub>の値が5.6%以上、6.1%未満で、①以外の人である。

図 1 「糖尿病が強く疑われる人」, 「糖尿病の可能性を否定できない人」の年次推移

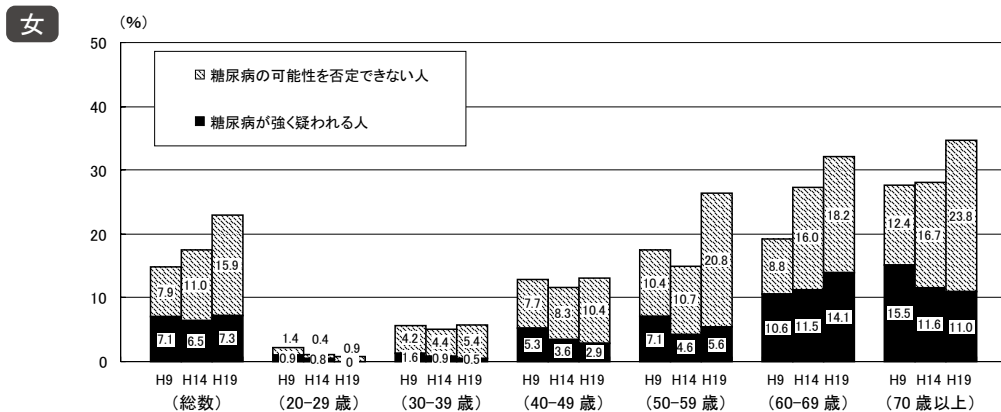
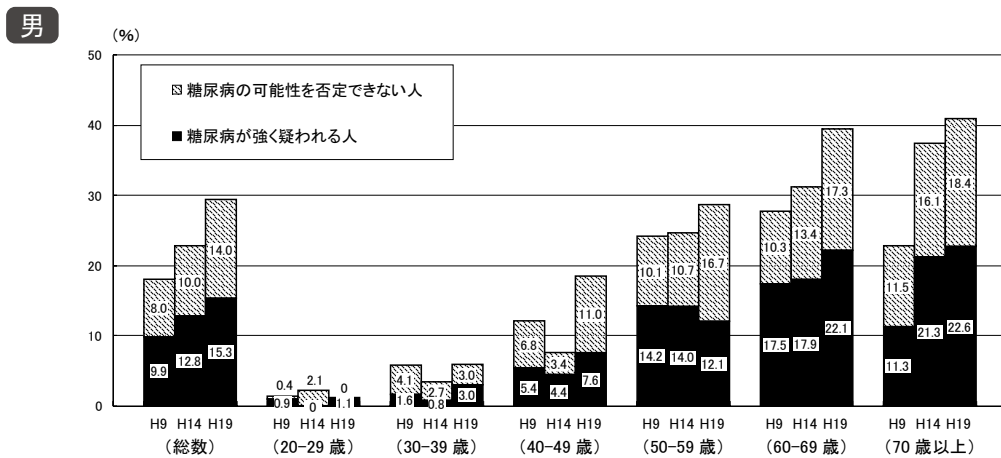


表2 「糖尿病が強く疑われる人」および「糖尿病の可能性を否定できない人」の割合

	総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		(再掲) 40-74歳		
	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	
総数	糖尿病が強く疑われる人	420	10.5	1	0.5	8	1.4	26	4.7	57	8.0	165	17.7	163	16.2	318	12.1
	(うち服薬者) <sup>※</sup>	193	4.8	1	0.5	2	0.3	11	2.0	13	1.8	88	9.4	78	7.7	149	5.7
	糖尿病の可能性を否定できない人	606	15.1	1	0.5	27	4.6	59	10.6	137	19.3	166	17.8	216	21.4	443	16.9
	上記以外	2,977	74.4	202	99.0	554	94.1	472	84.7	517	72.7	603	64.6	629	62.4	1,863	71.0
	総数	4,003	100.0	204	100.0	589	100.0	557	100.0	711	100.0	934	100.0	1,008	100.0	2,624	100.0
男性	糖尿病が強く疑われる人	247	15.3	1	1.1	6	3.0	16	7.6	32	12.1	91	22.1	101	22.6	186	17.2
	(うち服薬者) <sup>※</sup>	120	7.4	1	1.1	2	1.0	8	3.8	8	3.0	50	12.2	51	11.4	94	8.7
	糖尿病の可能性を否定できない人	226	14.0	0	0	6	3.0	23	11.0	44	16.7	71	17.3	82	18.4	170	15.7
	上記以外	1,146	70.8	87	98.9	188	94.0	171	81.4	188	71.2	249	60.6	263	59.0	726	67.1
	総数	1,619	100.0	88	100.0	200	100.0	210	100.0	264	100.0	411	100.0	446	100.0	1,082	100.0
女性	糖尿病が強く疑われる人	173	7.3	0	0	2	0.5	10	2.9	25	5.6	74	14.1	62	11.0	132	8.6
	(うち服薬者) <sup>※</sup>	73	3.1	0	0	0	0	3	0.9	5	1.1	38	7.3	27	4.8	55	3.6
	糖尿病の可能性を否定できない人	380	15.9	1	0.9	21	5.4	36	10.4	93	20.8	95	18.2	134	23.8	273	17.7
	上記以外	1,831	76.8	115	99.1	366	94.1	301	86.7	329	73.6	354	67.7	366	65.1	1,137	73.7
	総数	2,384	100.0	116	100.0	389	100.0	347	100.0	447	100.0	523	100.0	562	100.0	1,542	100.0

※「服薬者」とは、質問票で「インスリン注射または血糖を下げる薬」の使用有と回答した者。

1-2. 「糖尿病が強く疑われる人」, 「糖尿病の可能性を否定できない人」の推計

今回の調査結果に平成19年10月1日現在推計の男女別、年齢階級別の20歳以上人口(全体約1億400万人)を乗じて推計したところ、糖尿病が強く疑われる人は約890万人、糖尿病の可能性を否定できない人を合わせると約2,210万人と推計された(表3)。

表3 「糖尿病が強く疑われる人」, 「糖尿病の可能性を否定できない人の推計」(平成19年)

	平成19年
「糖尿病が強く疑われる人」	約890万人
「糖尿病の可能性を否定できない人」	約1,320万人
「糖尿病が強く疑われる人」と「糖尿病の可能性を否定できない人」の合計	約2,210万人

(参考) 表4 「糖尿病が強く疑われる人」, 「糖尿病の可能性を否定できない人」の推計(平成9年, 平成14年)

	平成9年	平成14年
「糖尿病が強く疑われる人」	約690万人	約740万人
「糖尿病の可能性を否定できない人」	約680万人	約880万人
「糖尿病が強く疑われる人」と「糖尿病の可能性を否定できない人」の合計	約1,370万人	約1,620万人

## (参考)

本報では、「糖尿病の可能性を否定できない人」の判定を糖尿病実態調査(H9, H14)と同様の基準（ヘモグロビンA<sub>1c</sub>の値が5.6%以上, 6.1%未満）を用いて行っているが、老人保健事業の健康診査では、ヘモグロビンA<sub>1c</sub>値5.5%以上を「要指導」としているため、「糖尿病の可能性を否定できない人」について、ヘモグロビンA<sub>1c</sub>の値が5.5%以上, 6.1%未満で判定した値についても参考値として示す。

表5 「糖尿病が強く疑われる人」および「糖尿病の可能性を否定できない人」の割合

(「糖尿病の可能性を否定できない人」のヘモグロビン A<sub>1c</sub> の値が 5.5% 以上, 6.1% 未満の場合)

	総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		(再掲) 40-74歳		
	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	
総数	糖尿病が強く疑われる人	420	10.5	1	0.5	8	1.4	26	4.7	57	8.0	165	17.7	163	16.2	318	12.1
	(うち服薬者) <sup>*</sup>	193	4.8	1	0.5	2	0.3	11	2.0	13	1.8	88	9.4	78	7.7	149	5.7
	糖尿病の可能性を否定できない人	844	21.1	3	1.5	46	7.8	86	15.4	179	25.2	234	25.1	296	29.4	614	23.4
	上記以外	2,739	68.4	200	98.0	535	90.8	445	79.9	475	66.8	535	57.3	549	54.5	1,692	64.5
	総数	4,003	100.0	204	100.0	589	100.0	557	100.0	711	100.0	934	100.0	1,008	100.0	2,624	100.0
男性	糖尿病が強く疑われる人	247	15.3	1	1.1	6	3.0	16	7.6	32	12.1	91	22.1	101	22.6	186	17.2
	(うち服薬者) <sup>*</sup>	120	7.4	1	1.1	2	1.0	8	3.8	8	3.0	50	12.2	51	11.4	94	8.7
	糖尿病の可能性を否定できない人	314	19.4	1	1.1	15	7.5	33	15.7	60	22.7	92	22.4	113	25.3	227	21.0
	上記以外	1,058	65.3	86	97.7	179	89.5	161	76.7	172	65.2	228	55.5	232	52.0	669	61.8
	総数	1,619	100.0	88	100.0	200	100.0	210	100.0	264	100.0	411	100.0	446	100.0	1,082	100.0
女性	糖尿病が強く疑われる人	173	7.3	0	0	2	0.5	10	2.9	25	5.6	74	14.1	62	11.0	132	8.6
	(うち服薬者) <sup>*</sup>	73	3.1	0	0	0	0	3	0.9	5	1.1	38	7.3	27	4.8	55	3.6
	糖尿病の可能性を否定できない人	530	22.2	2	1.7	31	8.0	53	15.3	119	26.6	142	27.2	183	32.6	387	25.1
	上記以外	1,681	70.5	114	98.3	356	91.5	284	81.8	303	67.8	307	58.7	317	56.4	1,023	66.3
	総数	2,384	100.0	116	100.0	389	100.0	347	100.0	447	100.0	523	100.0	562	100.0	1,542	100.0

※「服薬者」とは、質問票で「インスリン注射または血糖を下げる薬」の使用有と回答した者。

## ▼ 「糖尿病が強く疑われる人」、「糖尿病の可能性を否定できない人」の判定 ▼

- ① 「糖尿病が強く疑われる人」とは、ヘモグロビン A<sub>1c</sub> の値が 6.1% 以上, または、質問票で「現在糖尿病の治療を受けている」と答えた人である。
- ② 「糖尿病の可能性を否定できない人」とは、ヘモグロビン A<sub>1c</sub> の値が 5.5% 以上, 6.1% 未満で、①以外の人である。

### 1-3. 糖尿病が強く疑われる人における治療の状況

糖尿病が強く疑われる人における治療の状況において、現在治療を受けている者の割合は、平成9年、平成14年に比べて増加していた。

図2-1 糖尿病が強く疑われる人における治療の状況の年次推移（20歳以上）

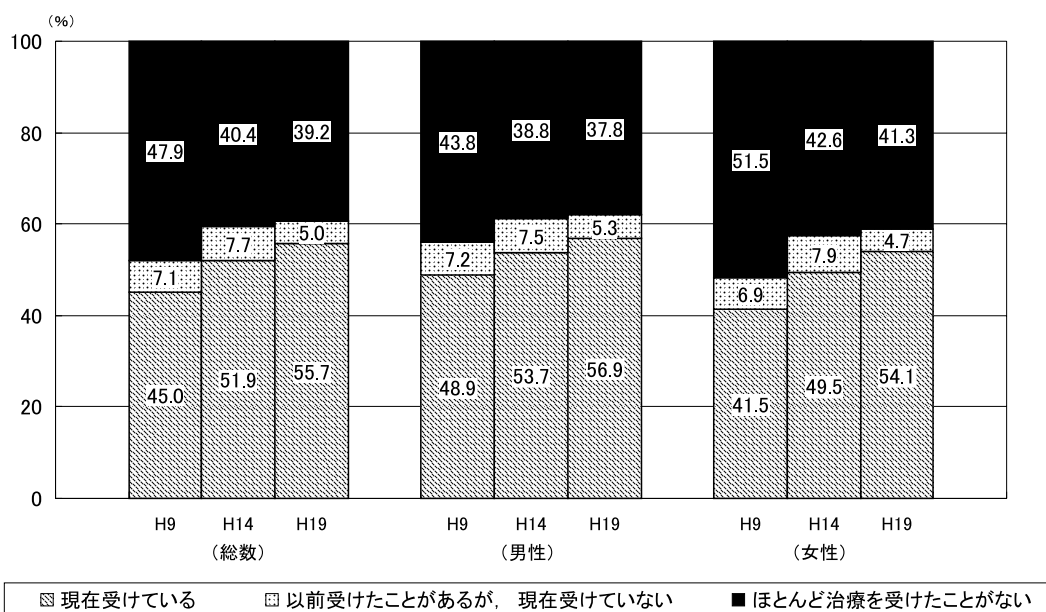
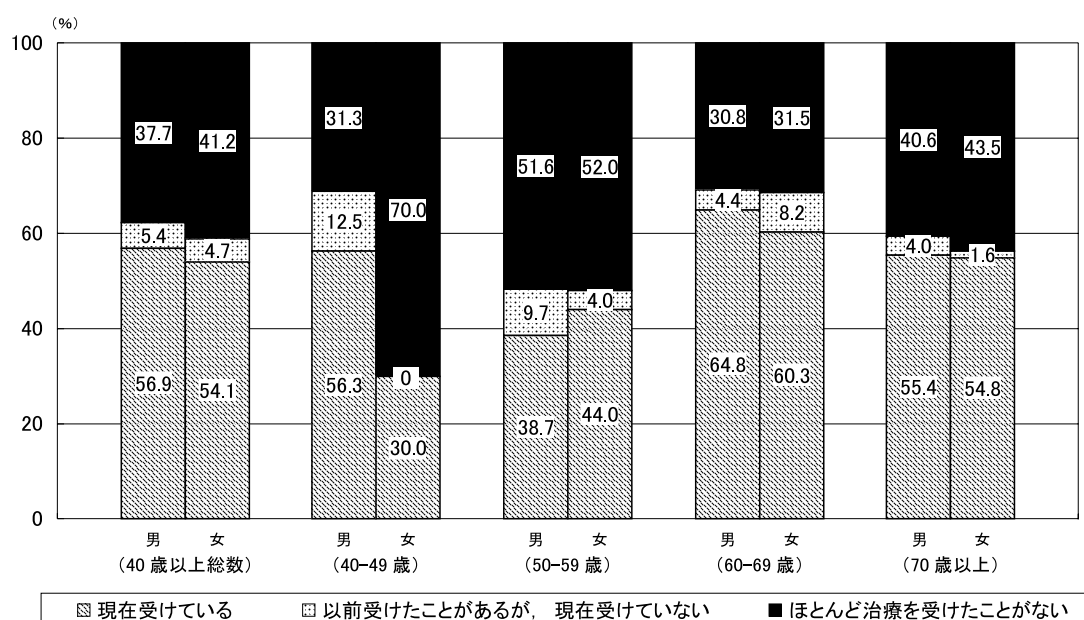


図2-2 糖尿病が強く疑われる人における治療の状況（40歳以上）



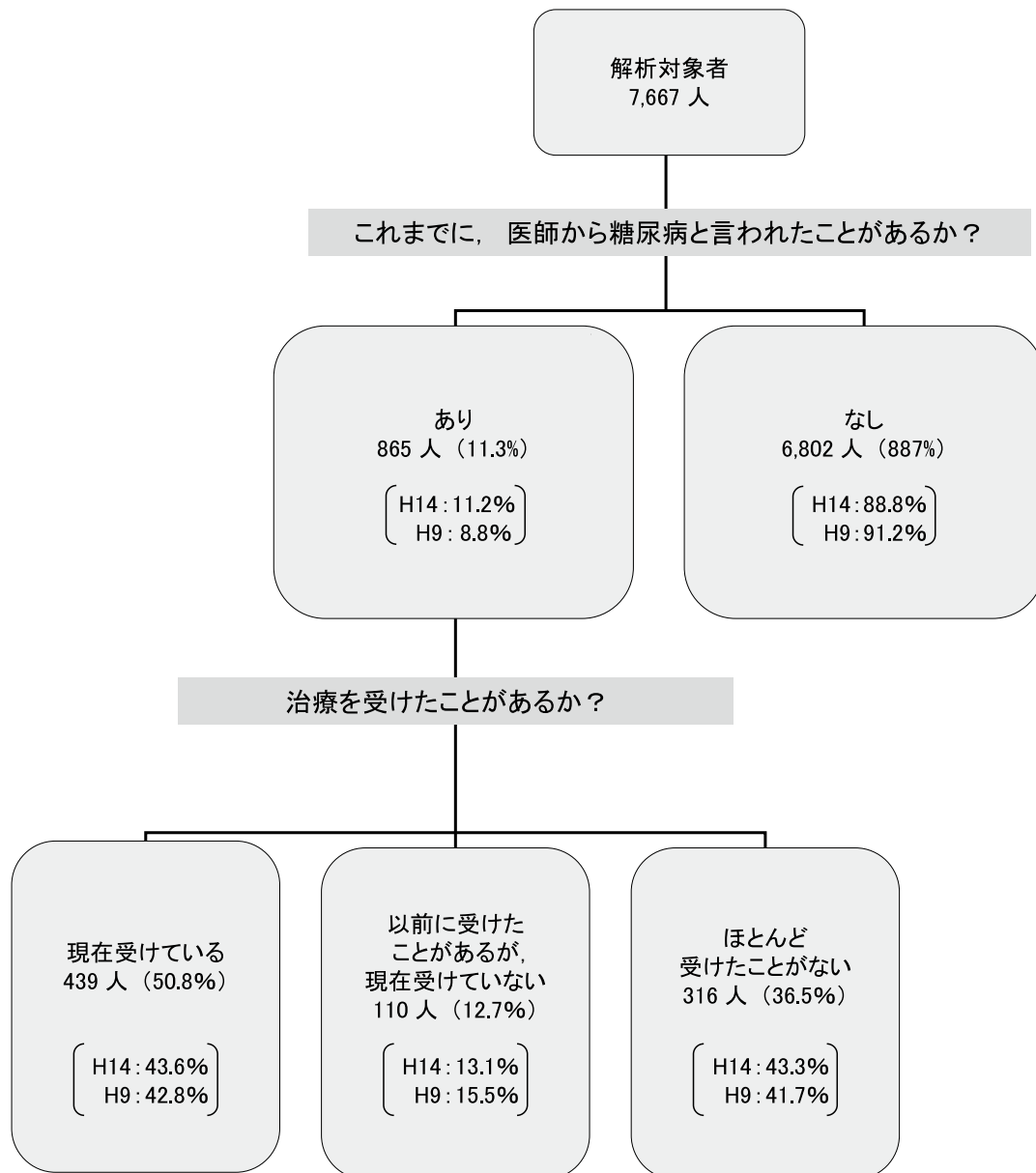
※ 本報告4頁で示した「糖尿病が強く疑われる人（ヘモグロビン A<sub>1c</sub> の値が6.1%以上、または、質問票で「現在糖尿病の治療を受けている」と答えた人）」について、「糖尿病の治療を受けたことがあるか」という問をまとめた結果である。

なお、図2-1及び図2-2の「ほとんど治療を受けたことがない」は、「医師から糖尿病と言われたことがない」者（男62名、女54名）を含む。

1-4. 糖尿病に関する医療サービス

医師から糖尿病と言われたことがある人（「境界型」、 「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」 等のように言われた人も含む）は、平成14年と同水準だったが、「現在治療を受けている」人は増加していた。

図3 糖尿病に関する医療サービスの状況（20歳以上）



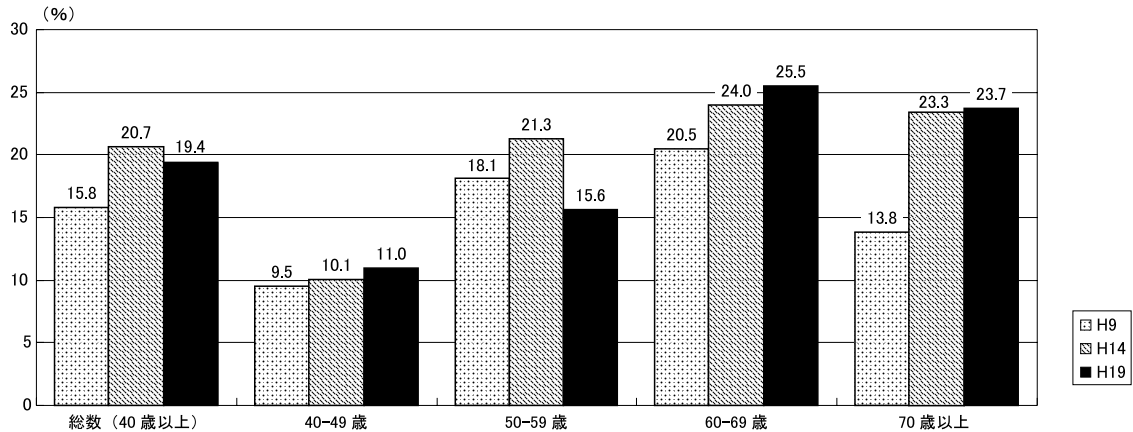
注) 各問における未回答者を除いた上での集計結果である。

## 1-5. 医師から糖尿病と言われた人の状況

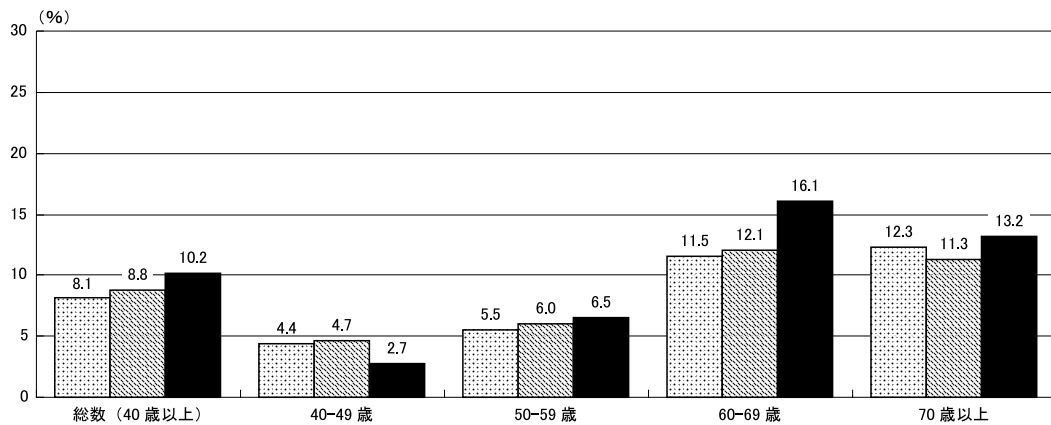
医師から糖尿病と言われた人（「境界型」、「糖尿病の気がある」、「糖尿病になりかけている」、「血糖値が高い」等のように言われた人も含む）の割合は、40歳以上で、男性19.4%、女性10.2%であった。

図4 医師から糖尿病と言われた人の割合の年次推移（40歳以上）

男



女



※「これまでに医師から糖尿病と言われたことがある」には、「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」等のように言われた人も含まれている。

## 1-6. 医師から糖尿病と言われた人における合併症の状況

「医師から糖尿病と言われた人における、治療経験別合併症の割合」は、神経障害が最も多く、11.8%であった。また、合併症がある者について、治療の状況を見ると、「現在治療を受けている」者が約7割。

表6 医師から糖尿病と言われた人における合併症の割合 (20歳以上総数)

神経障害なし	神経障害あり	
757人 (88.2%)	101人 (11.8%)	
	(再掲) 現在治療を受けている	79人 (78.2%)
	(再掲) 以前治療を受けたことがあるが、 現在受けていない	10人 (9.9%)
	(再掲) ほとんど治療を受けたことがない	12人 (11.9%)

網膜症なし	網膜症あり	
766人 (89.4%)	91人 (10.6%)	
	(再掲) 現在治療を受けている	67人 (73.6%)
	(再掲) 以前治療を受けたことがあるが、 現在受けていない	8人 (8.8%)
	(再掲) ほとんど治療を受けたことがない	16人 (17.6%)

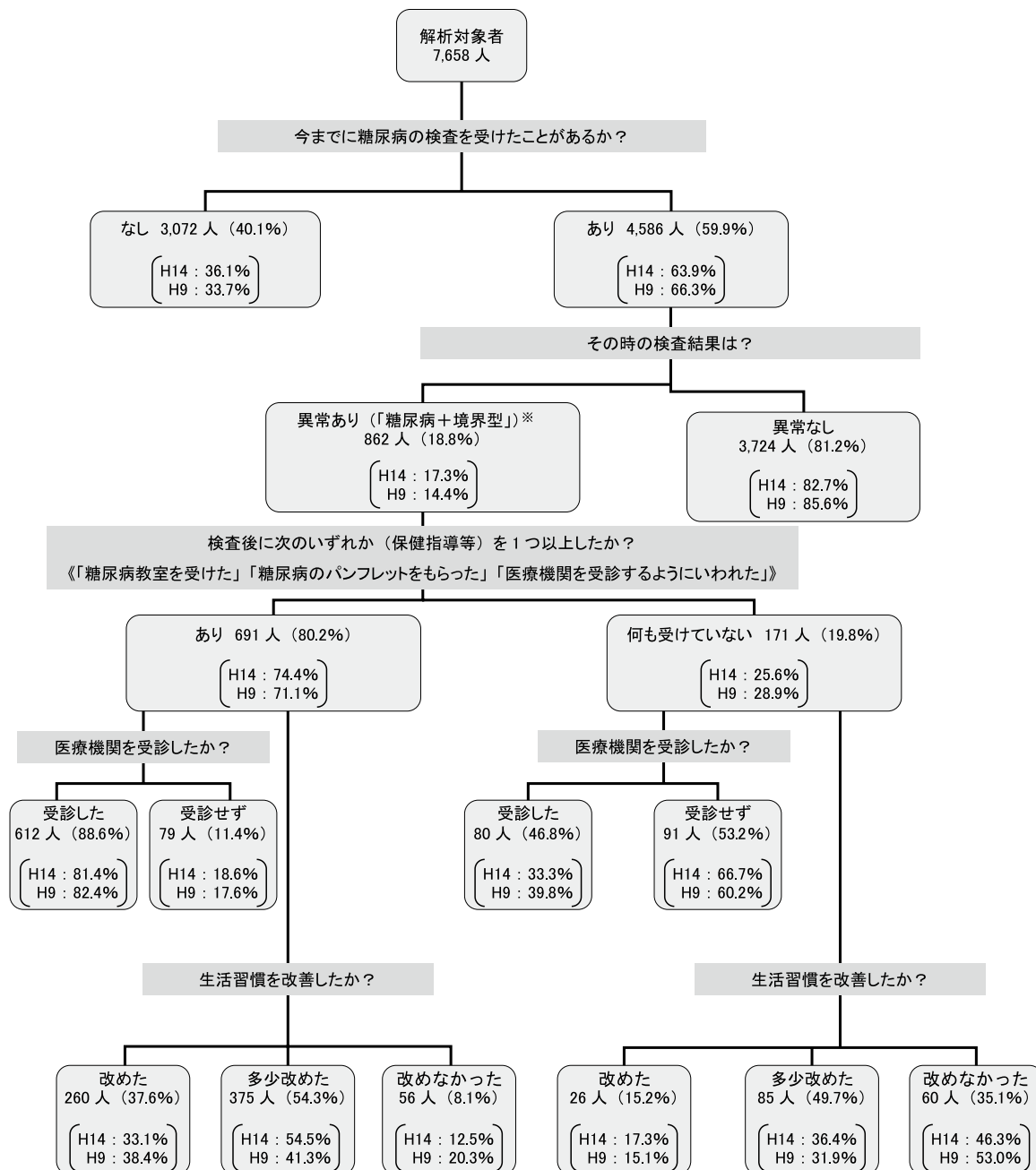
腎症なし	腎症あり	
760人 (88.9%)	95人 (11.1%)	
	(再掲) 現在治療を受けている	70人 (73.7%)
	(再掲) 以前治療を受けたことがあるが、 現在受けていない	9人 (9.5%)
	(再掲) ほとんど治療を受けたことがない	16人 (16.8%)

足壊疽なし	足壊疽あり	
850人 (99.3%)	6人 (0.7%)	
	(再掲) 現在治療を受けている	4人 (66.7%)
	(再掲) 以前治療を受けたことがあるが、 現在受けていない	1人 (16.7%)
	(再掲) ほとんど治療を受けたことがない	1人 (16.7%)

## 1-7. 糖尿病の検査と保健指導等

これまでに健康診断などで糖尿病の検査を受けたことがあり、「糖尿病と言われた」者、「境界型」だった者において、検査後に、「糖尿病教室を受けた」、「糖尿病のパンフレットをもらった」、「医療機関を受診するよういわれた」のいずれか1つ以上回答した者の割合は80.2%であった。そのうち、「生活習慣を改めた」と回答した者は約9割であった。

図5 糖尿病の検査と保健指導等（20歳以上）



※ ここでいう「異常あり」とは、「糖尿病である」、「境界型である」、「糖尿病の気がする」、「糖尿病になりかけている」、「血糖値が高い」などと言われた人を含む。

注) 各問における未回答者を除いた上での集計結果である。



1-8. 糖尿病の予防や治療に関する情報源

糖尿病の予防や治療に関する情報源は、男女ともに、「テレビ・ラジオ」、「新聞」、「雑誌・本」と回答した者が多かった（複数回答可）（図6-1）。  
 項目別に見ると、「テレビ・ラジオ」、「雑誌・本」と回答した者の割合は、40～60歳代女性で特に高かった。また、「健診・人間ドック」と回答した者の割合は、50歳以上男性で特に高かった（図6-2）。

図6-1 糖尿病の予防や治療に関する情報源（20歳以上）

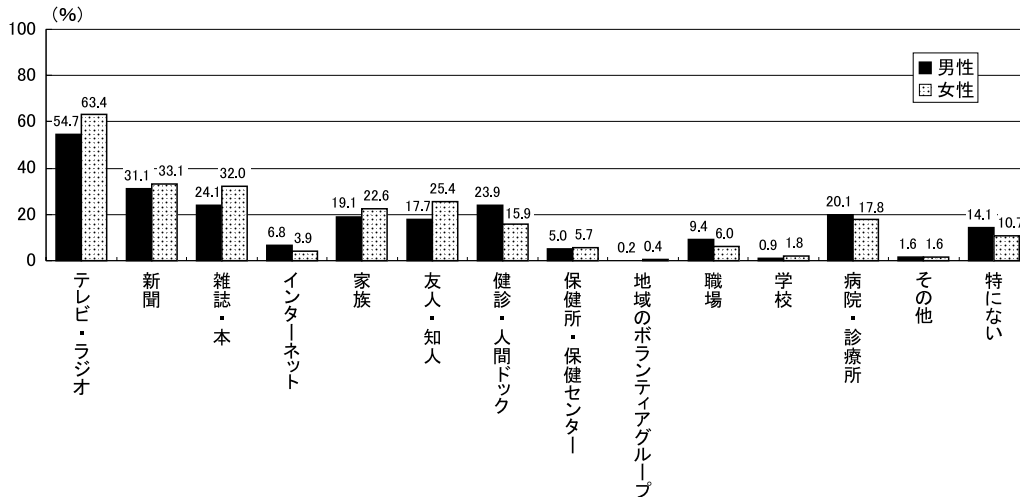
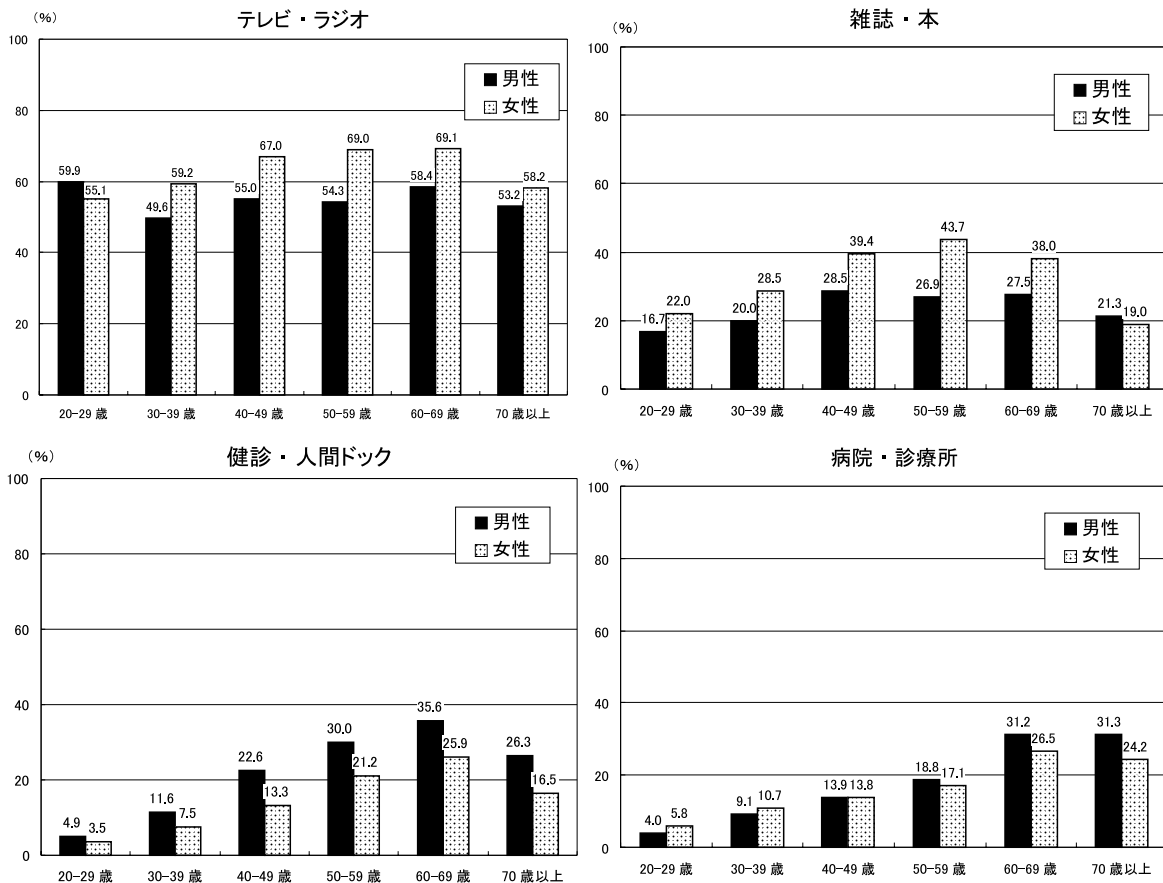


図6-2 糖尿病の予防や治療に関する情報源（項目別）

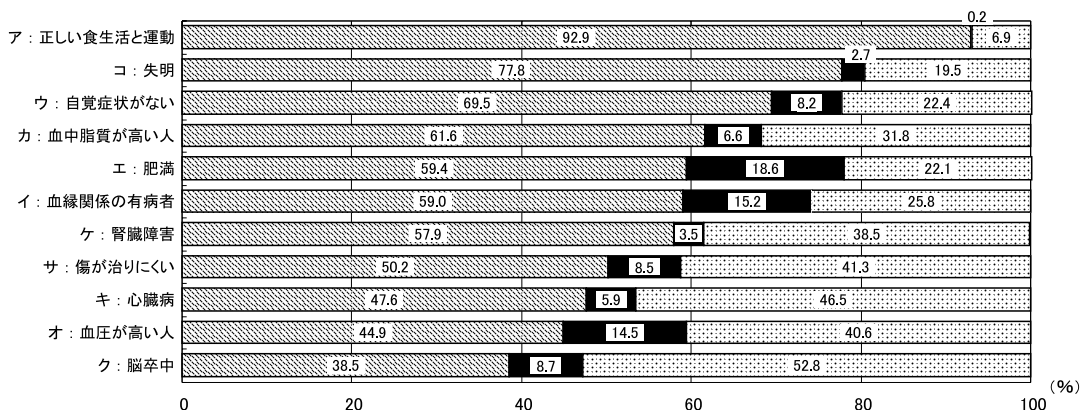


## 1-9. 糖尿病に関する知識の状況

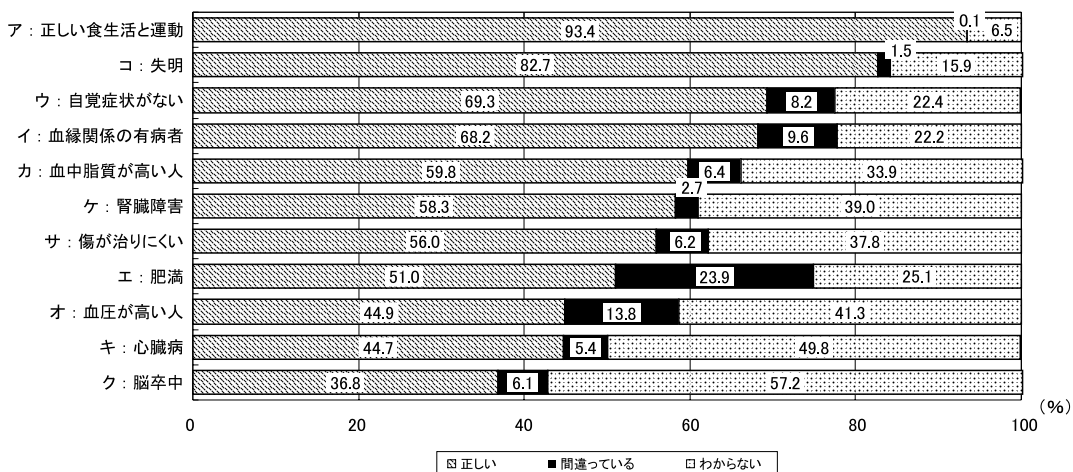
糖尿病に関する知識について、正答率が高かったものは、男女ともに、「正しい食生活と運動習慣は、糖尿病の予防に効果がある」、「糖尿病は成人における失明の原因になる」であった。

図7 糖尿病に関する知識の状況（20歳以上）

男



女



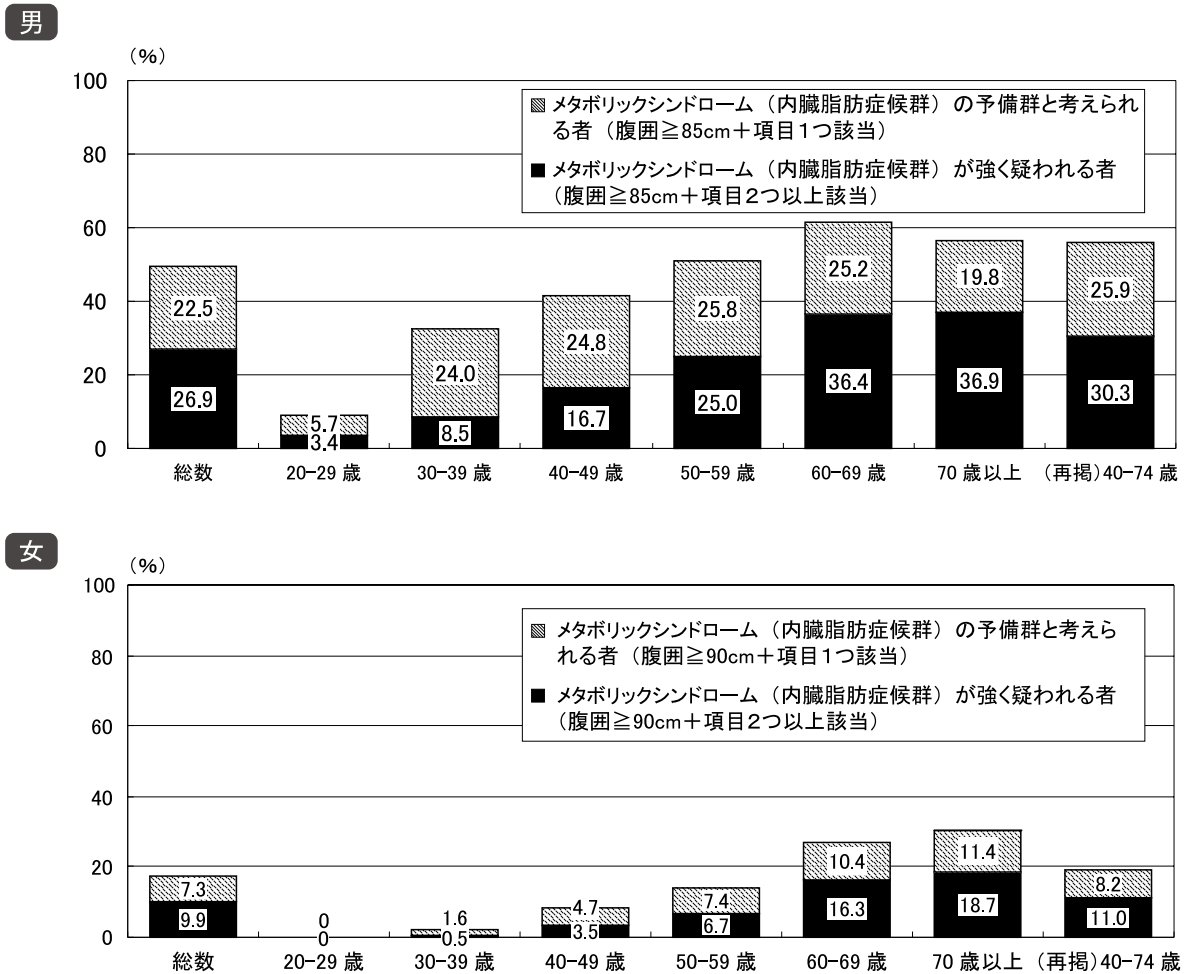
【質問項目】

- ア. 正しい食生活と運動習慣は、糖尿病予防の効果がある
- 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
- ウ. 糖尿病になっても、自覚症状がないことが多い
- エ. 太っていると、糖尿病になりやすい
- オ. 糖尿病の人には、血圧の高い人が多い
- 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
- キ. 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
- ク. 軽い糖尿病の人でも脳卒中になりやすい
- ケ. 糖尿病は腎臓障害の原因となる
- コ. 糖尿病は成人における失明の原因になる
- サ. 糖尿病の人は、傷が治りにくい

## 2. メタボリックシンドローム

40～74歳でみると、男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる者又は予備群と考えられる者。

図8 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の状況（20歳以上）



※ 各年代のメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる者と予備群と考えられる者について、平成19年10月1日現在推計の男女別、年齢階級別の40-74歳人口（全体約5,800万人中）を用い、それぞれ該当者、予備群として推計したところ、40-74歳におけるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者数は約1,070万人、予備群者数は約940万人、併せて約2,010万人と推定される。

(参考)表7 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の該当者、予備群の推計(平成16年,平成17年,平成18年)

	平成16年	平成17年	平成18年
メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる者（該当者）	約940万人	約920万人	約960万人
メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予備群と考えられる者	約1,020万人	約980万人	約980万人

※ただし、平成19年調査より、服薬状況の間に「中性脂肪(トリグリセライド)を下げる薬」が追加された為、平成19年の結果は平成18年以前の結果と単純比較できない。

### “メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の疑い”の判定

国民健康・栄養調査の血液検査では、空腹時採血が困難であるため、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の診断基準項目である空腹時血糖値及び中性脂肪値により判定はしない。したがって、本報告における判定は以下の通りとした。

#### メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる者

腹囲が男性 85 cm，女性 90 cm 以上で，3つの項目（血中脂質，血圧，血糖）のうち2つ以上の項目に該当する者。

※“項目に該当する”とは，下記の「基準」を満たしている場合，かつ/または「服薬」がある場合とする。

#### メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予備群と考えられる者

腹囲が男性 85 cm，女性 90 cm 以上で，3つの項目（血中脂質，血圧，血糖）のうち1つに該当する者。

腹 囲	腹囲(ウエスト周囲径) 男性:85cm以上 女性:90cm以上		
項目	血 中 脂 質	血 圧	血 糖
基準	・HDLコレステロール値 40mg/dl未満	・収縮期血圧値 130mmHg以上 ・拡張期血圧値 85mmHg以上	・ヘモグロビンA <sub>1c</sub> 値 5.5%以上
服薬	・コレステロールを下げる薬服用	・血圧を下げる薬服用	・血糖を下げる薬服用 ・インスリン注射使用

(参考：厚生労働科学研究 健康科学総合研究事業「地域保健における健康診査の効率的なプロトコールに関する研究～健康対策指標検討研究班中間報告～」平成17年8月)

※老人保健事業の健康診査では，ヘモグロビン A<sub>1c</sub> 値 5.5% 以上を「要指導」としているため，メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の疑いに関する判定項目である血糖を“ヘモグロビン A<sub>1c</sub> 値 5.5%”とした。

### (参考) メタボリックシンドロームの診断基準

(日本動脈硬化学会，日本糖尿病学会，日本高血圧学会，日本肥満学会，日本循環器学会，日本腎臓病学会，日本血栓止血学会，日本内科学会，2005年4月)

(※ 上記との比較のため，記載方法を一部変更し，上記とほぼ同様の様式とした。)

#### メタボリックシンドローム

内臓脂肪（腹腔内脂肪）蓄積に加え，下記の2つ以上の項目に該当する場合。

※“項目に該当する”とは，下記の「基準」を満たしている場合，かつ/または「服薬」がある場合とする。

内臓脂肪(腹腔内脂肪)蓄積	ウエスト周囲径 男性:85cm以上 女性:90cm以上 (内臓脂肪面積 100cm <sup>2</sup> 以上に相当(男女とも))		
項目	血 中 脂 質	血 圧	血 糖
基準	・中性脂肪(TG)値 150mg/dl以上 (高トリグリセライド血症) ・HDLコレステロール値 40mg/dl未満 (低HDLコレステロール血症)	・収縮期血圧値 130mmHg以上 ・拡張期血圧値 85mmHg以上	・空腹時血糖値 110mg/dl以上
服薬	・高トリグリセライド血症に対する薬物治療 ・低HDLコレステロール血症に対する薬物治療	・高血圧に対する薬物治療	・糖尿病に対する薬物治療

\*CT スキャンなどで内臓脂肪量測定を行うことが望ましい。

\*ウエスト径は立位，軽呼気時，臍レベルで測定する。脂肪蓄積が著明で臍が下方に偏位している場合は肋骨下縁と前上腸骨棘の midpoint の高さで測定する。

\*メタボリックシンドロームと診断された場合，糖負荷試験が薦められるが診断には必須ではない。

\*糖尿病，高コレステロール血症の存在はメタボリックシンドロームの診断から除外されない。

## 第2部 身体状況及び生活習慣等の状況

### 1. 肥満とやせの状況

男性では、全ての年齢階級において、肥満者の割合が20年前(昭和62年)、10年前(平成9年)と比べて増加傾向であった。

女性では、30～60歳代において肥満者の割合が20年前、10年前と比べて減少していた。また、20～40歳代においては低体重(やせ)が増加傾向であった。

図9-1 肥満とやせの状況の推移(20歳以上)〔①20年前(昭和62年)・②10年前(平成9年)・③平成19年〕

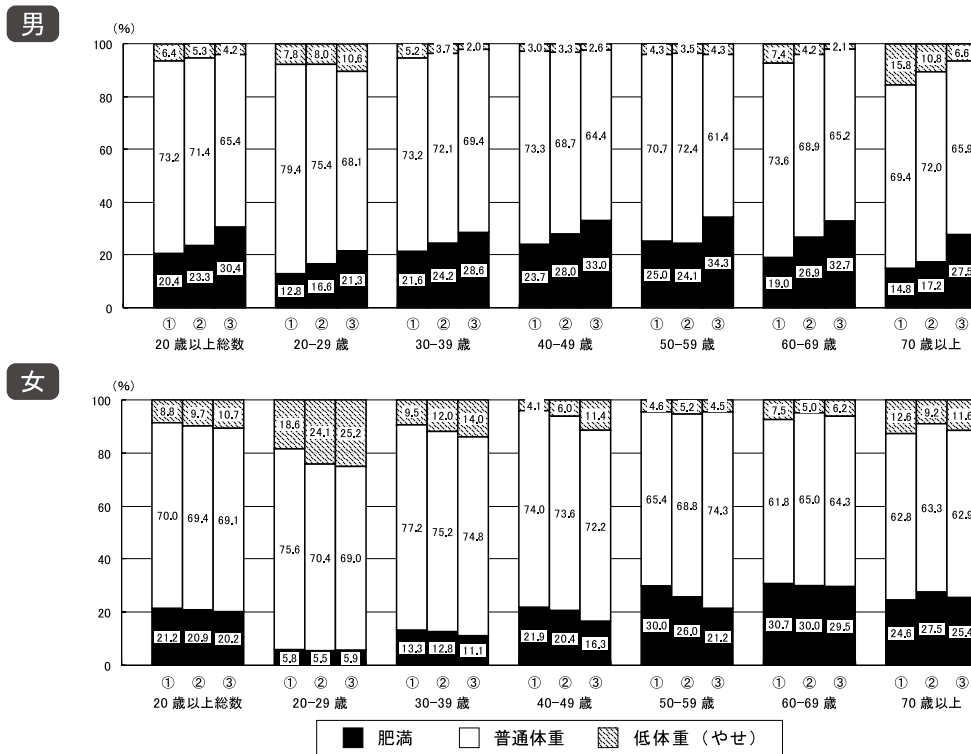
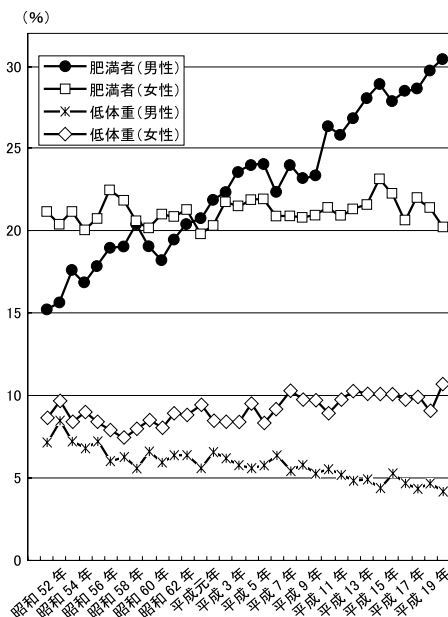


図9-2 肥満とやせの状況の推移(20歳以上)



肥満度：BMI (Body Mass Index) を用いて判定 (日本肥満学会  
 肥満症診断基準検討委員会, 2000年)  
 $BMI = \text{体重} [kg] / (\text{身長} [m])^2$  により算出  
 BMI < 18.5 低体重(やせ)  
 18.5 ≤ BMI < 25 普通体重(正常)  
 BMI ≥ 25 肥満

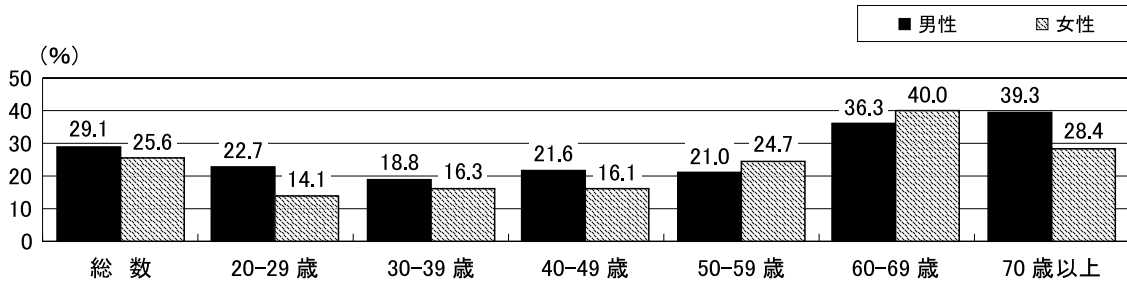
(参考) 表8 肥満とやせの状況の推移(20歳以上)

年次	肥満者		低体重(やせ)		年次	肥満者		低体重(やせ)	
	男性	女性	男性	女性		男性	女性	男性	女性
昭和51年	15.2	21.1	7.1	8.7	平成4年	23.9	21.8	5.6	9.5
昭和52年	15.6	20.4	8.5	9.7	平成5年	24.0	21.9	5.8	8.3
昭和53年	17.6	21.1	7.2	8.4	平成6年	22.3	20.9	6.4	9.2
昭和54年	16.8	20.0	6.8	9.0	平成7年	23.9	20.9	5.4	10.3
昭和55年	17.8	20.7	7.2	8.4	平成8年	23.2	20.8	5.8	9.8
昭和56年	18.9	22.4	6.0	7.9	平成9年	23.3	20.9	5.3	9.7
昭和57年	19.0	21.8	6.3	7.5	平成10年	26.3	21.4	5.5	8.9
昭和58年	20.4	20.5	5.6	8.0	平成11年	25.8	20.9	5.2	9.8
昭和59年	19.0	20.1	6.6	8.5	平成12年	26.8	21.3	4.8	10.3
昭和60年	18.2	21.0	5.9	8.1	平成13年	28.0	21.6	4.9	10.1
昭和61年	19.4	20.8	6.4	8.9	平成14年	28.9	23.1	4.4	10.1
昭和62年	20.4	21.2	6.4	8.8	平成15年	27.8	22.2	5.3	10.1
昭和63年	20.7	19.8	5.6	9.4	平成16年	28.4	20.6	4.7	9.8
平成元年	21.8	20.3	6.5	8.5	平成17年	28.6	22.0	4.3	9.9
平成2年	22.3	21.7	6.2	8.4	平成18年	29.7	21.4	4.7	9.1
平成3年	23.5	21.5	5.8	8.4	平成19年	30.4	20.2	4.2	10.7

## 2. 運動習慣者

日常生活における歩数の平均値は、男性で7,321歩、女性で6,267歩となっており、「健康日本21」の目標値である男性9,200歩、女性8,300歩に達していない。

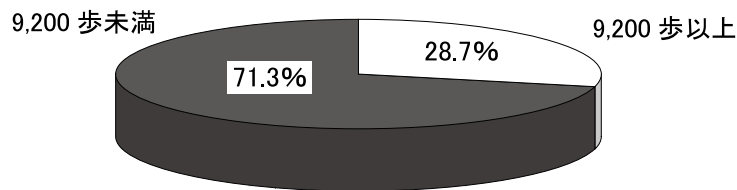
図10 運動習慣のある者の割合（20歳以上）



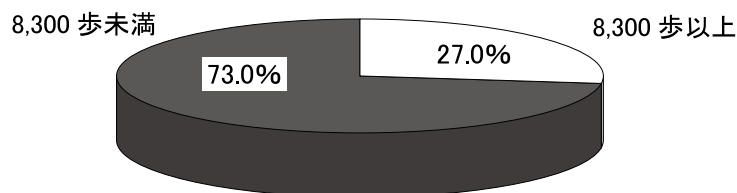
※運動習慣のある者：1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者

図11 歩数の平均値と分布割合（20歳以上）

**男** 歩数の平均値 7,321歩



**女** 歩数の平均値 6,267歩



(参考)

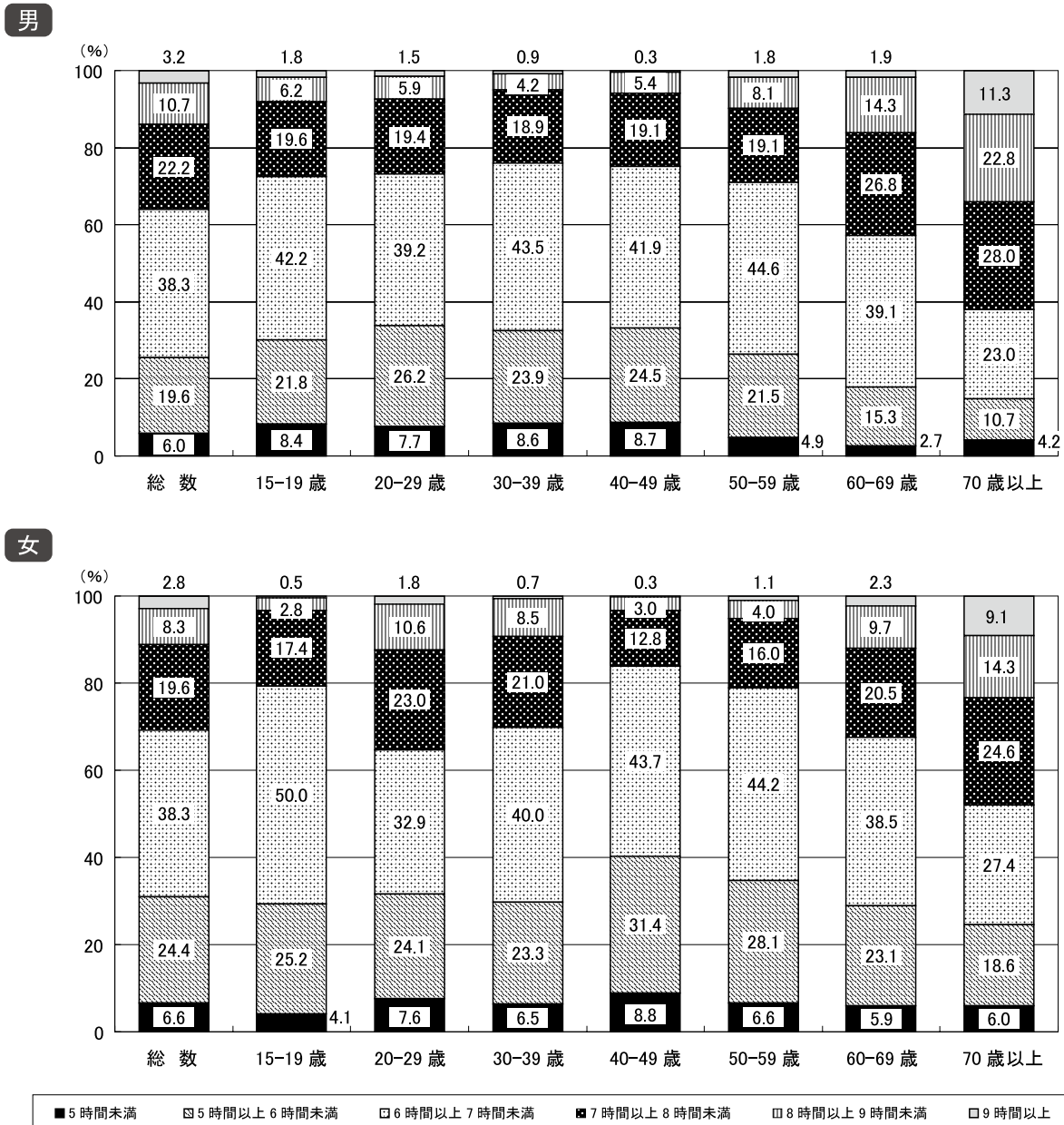
「健康日本21」の目標値  
日常生活における歩数  
成人男性 9,200歩以上  
成人女性 8,300歩以上

### 3. 睡眠・休養の状況

#### 3-1. 平均睡眠時間

1日の平均睡眠時間は、男女ともに「6時間以上7時間未満」が最も多く、約4割であった。

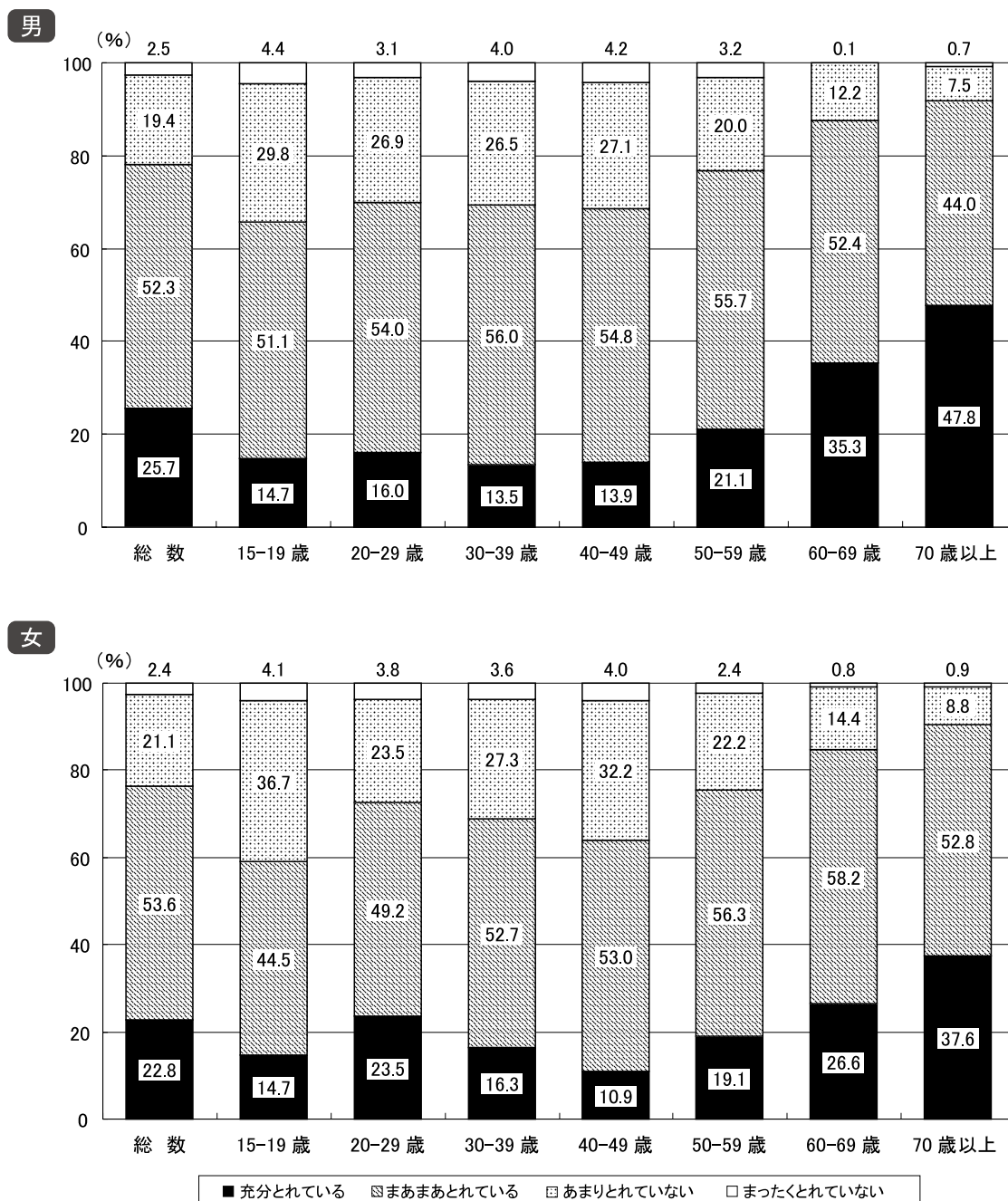
図 12 1日の平均睡眠時間（15歳以上）



### 3-2. 睡眠で充分休養がとれている者の割合

睡眠で充分休養がとれている者の割合において、「充分とれている」、「まあまあとれている」と回答した者の割合を合わせると、総数では男女ともに75%を超えていた。一方、15～40歳代では、「あまりとれていない」、「まったくとれていない」と回答した者が多かった。

図 13 睡眠で充分休養がとれている者の割合（15歳以上）



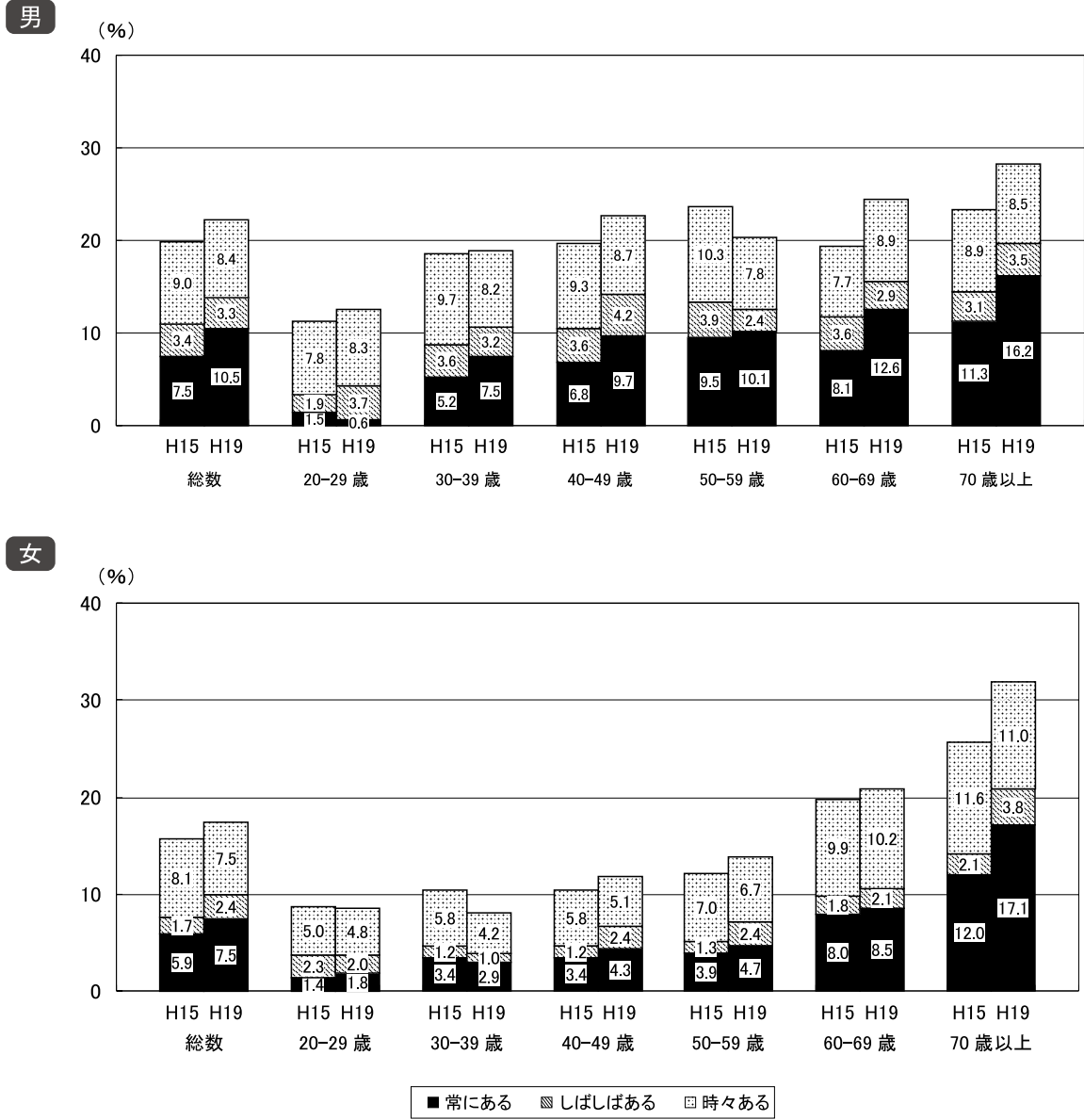
(参考)  
「健康日本21」の目標値  
睡眠による休養を充分にとれていない人の割合  
21%以下



### 3-3. 眠るために睡眠薬や安定剤などの薬、お酒を使うことがある者の状況

眠るために睡眠薬や安定剤などの薬、もしくはお酒を使うことがある者の割合は、男性の50歳代、女性の20～30歳代を除いて、平成15年に比べ増加していた。

図 14 眠るために睡眠薬や安定剤などの薬、もしくはお酒を使うことがある者の状況（20歳以上）



(参考)  
「健康日本 21」の目標値  
睡眠の確保のために補助品やアルコールを使うことのある人の割合  
13% 以下

表9 眠るために睡眠薬や安定剤などの薬を使うことがある者の状況（15歳以上）

		総数		15-19歳		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		
		実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	
男性	H19	まったくない	3,404	90.6	223	99.1	309	95.4	541	94.9	534	92.9	616	94.0	618	88.4	563	79.3
		めったにない	78	2.1	2	0.9	10	3.1	11	1.9	7	1.2	14	2.1	14	2.0	20	2.8
		時々ある	91	2.4	0	0	2	0.6	5	0.9	14	2.4	8	1.2	25	3.6	37	5.2
		しばしばある	36	1.0	0	0	2	0.6	3	0.5	1	0.2	5	0.8	10	1.4	15	2.1
		常にある	149	4.0	0	0	1	0.3	10	1.8	19	3.3	12	1.8	32	4.6	75	10.6
		総数	3,758	100.0	225	100.0	324	100.0	570	100.0	575	100.0	655	100.0	699	100.0	710	100.0
	H15	まったくない	4,178	91.6	276	97.9	516	98.1	668	97.0	626	94.1	785	93.3	691	88.7	616	79.3
		めったにない	93	2.0	5	1.8	4	0.8	6	0.9	15	2.3	14	1.7	21	2.7	28	3.6
		時々ある	103	2.3	1	0.4	3	0.6	2	0.3	5	0.8	13	1.5	24	3.1	55	7.1
		しばしばある	35	0.8	0	0	2	0.4	2	0.3	2	0.3	7	0.8	8	1.0	14	1.8
常にある		150	3.3	0	0	1	0.2	11	1.6	17	2.6	22	2.6	35	4.5	64	8.2	
総数		4,559	100.0	282	100.0	526	100.0	689	100.0	665	100.0	841	100.0	779	100.0	777	100.0	
女性	H19	まったくない	3,713	85.2	214	98.2	379	95.7	666	96.2	585	93.6	653	87.9	630	79.1	586	65.9
		めったにない	130	3.0	3	1.4	6	1.5	10	1.4	15	2.4	23	3.1	33	4.1	40	4.5
		時々ある	196	4.5	1	0.5	6	1.5	7	1.0	9	1.4	28	3.8	61	7.7	84	9.4
		しばしばある	67	1.5	0	0	2	0.5	3	0.4	4	0.6	13	1.7	13	1.6	32	3.6
		常にある	253	5.8	0	0	3	0.8	6	0.9	12	1.9	26	3.5	59	7.4	147	16.5
		総数	4,359	100.0	218	100.0	396	100.0	692	100.0	625	100.0	743	100.0	796	100.0	889	100.0
	H15	まったくない	4,501	86.1	287	96.6	549	95.5	699	94.1	671	94.0	855	90.4	689	78.1	751	70.1
		めったにない	190	3.6	5	1.7	12	2.1	16	2.2	17	2.4	23	2.4	48	5.4	69	6.4
		時々ある	231	4.4	2	0.7	5	0.9	11	1.5	10	1.4	32	3.4	66	7.5	105	9.8
		しばしばある	49	0.9	1	0.3	3	0.5	2	0.3	5	0.7	7	0.7	13	1.5	18	1.7
常にある		257	4.9	2	0.7	6	1.0	15	2.0	11	1.5	29	3.1	66	7.5	128	12.0	
総数		5,228	100.0	297	100.0	575	100.0	743	100.0	714	100.0	946	100.0	882	100.0	1,071	100.0	

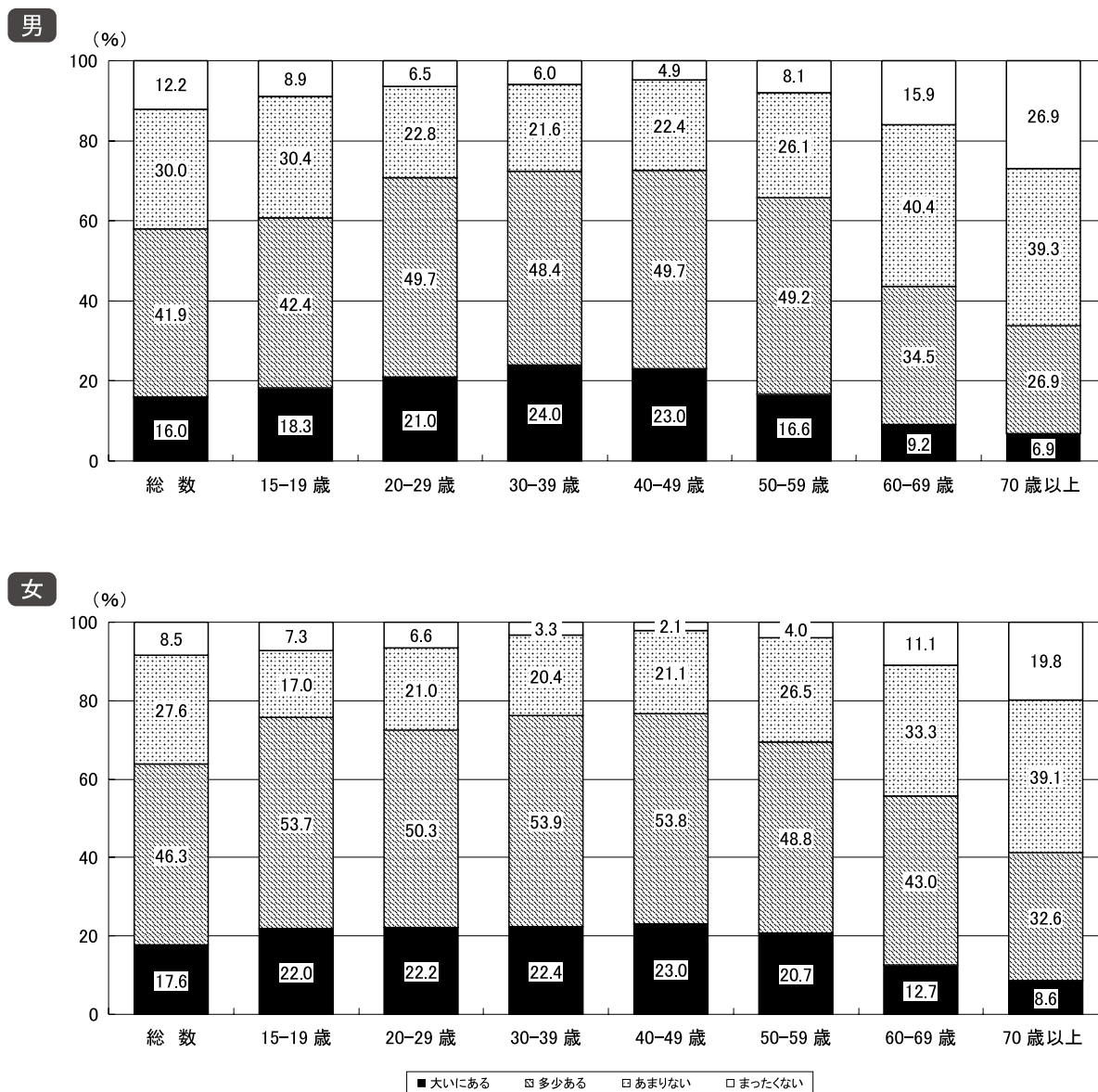
表10 眠るためにお酒を使うことがある者の状況（20歳以上）

		総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		
		実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	
男性	H19	まったくない	2,567	73.0	251	77.7	411	72.5	395	68.8	461	70.6	495	71.3	554	78.6
		めったにない	370	10.5	36	11.1	63	11.1	70	12.2	72	11.0	80	11.5	49	7.0
		時々ある	254	7.2	25	7.7	44	7.8	43	7.5	50	7.7	48	6.9	44	6.2
		しばしばある	89	2.5	10	3.1	16	2.8	23	4.0	15	2.3	13	1.9	12	1.7
		常にある	236	6.7	1	0.3	33	5.8	43	7.5	55	8.4	58	8.4	46	6.5
		総数	3,516	100.0	323	100.0	567	100.0	574	100.0	653	100.0	694	100.0	705	100.0
	H15	まったくない	3,104	72.9	415	79.3	499	72.6	463	69.7	537	64.1	565	72.6	625	81.2
		めったにない	535	12.6	53	10.1	70	10.2	87	13.1	130	15.5	118	15.2	77	10.0
		時々ある	325	7.6	39	7.5	68	9.9	61	9.2	83	9.9	43	5.5	31	4.0
		しばしばある	117	2.7	9	1.7	24	3.5	22	3.3	29	3.5	21	2.7	12	1.6
常にある		179	4.2	7	1.3	26	3.8	31	4.7	59	7.0	31	4.0	25	3.2	
総数		4,260	100.0	523	100.0	687	100.0	664	100.0	838	100.0	778	100.0	770	100.0	
女性	H19	まったくない	3,655	88.6	350	88.6	601	87.2	532	85.1	655	88.4	703	88.8	814	92.1
		めったにない	222	5.4	17	4.3	43	6.2	39	6.2	41	5.5	49	6.2	33	3.7
		時々ある	152	3.7	17	4.3	26	3.8	27	4.3	29	3.9	25	3.2	28	3.2
		しばしばある	39	0.9	7	1.8	5	0.7	12	1.9	6	0.8	6	0.8	3	0.3
		常にある	58	1.4	4	1.0	14	2.0	15	2.4	10	1.3	9	1.1	6	0.7
		総数	4,126	100.0	395	100.0	689	100.0	625	100.0	741	100.0	792	100.0	884	100.0
	H15	まったくない	4,235	86.9	480	83.8	627	84.6	576	81.2	814	86.7	775	89.6	963	92.1
		めったにない	352	7.2	56	9.8	60	8.1	71	10.0	69	7.3	50	5.8	46	4.4
		時々ある	204	4.2	25	4.4	35	4.7	45	6.3	41	4.4	29	3.4	29	2.8
		しばしばある	43	0.9	10	1.7	9	1.2	8	1.1	6	0.6	4	0.5	6	0.6
常にある		39	0.8	2	0.3	10	1.3	9	1.3	9	1.0	7	0.8	2	0.2	
総数		4,873	100.0	573	100.0	741	100.0	709	100.0	939	100.0	865	100.0	1,046	100.0	

### 3-4. ストレスの状況

ストレスの状況は、「大いにある」、「多少ある」と回答した者は、男女ともに、20～40歳代で7割を超えていた。

図 15 ストレスの状況（15歳以上）

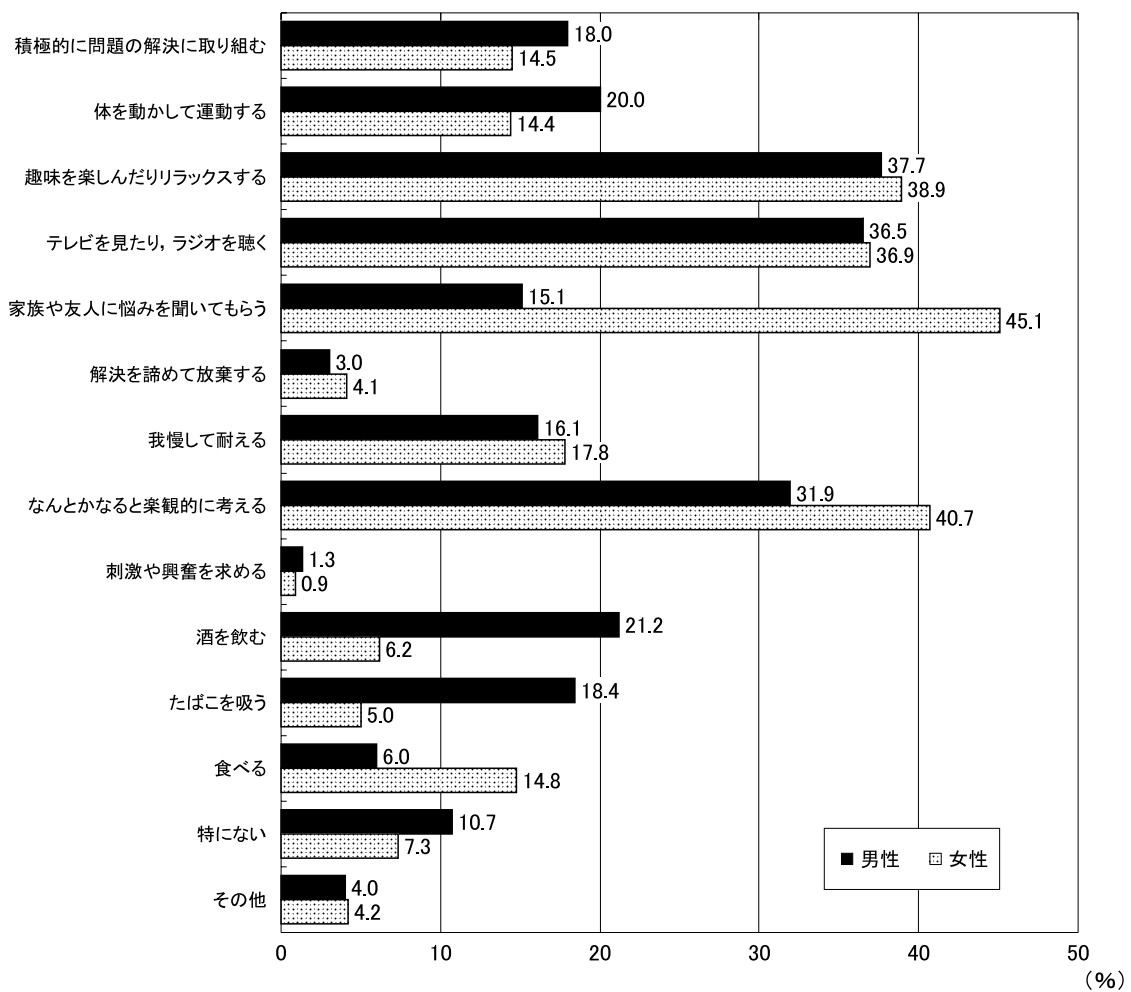


### 3-5. ストレスの対処法

「ストレスの対処法」は、男女ともに、「趣味を楽しんだりリラックスする」、「テレビを見たり、ラジオを聞く」者の割合が多かった。

また、男性では、女性に比べて「酒を飲む」、「たばこを吸う」者の割合が多い特徴があった。一方、女性では、男性に比べて「家族や友人に悩みを聞いてもらう」、「なんとかなると楽観的に考える」、「食べる」者の割合が多い特徴があった。

図 16 ストレスの対処法（15歳以上）

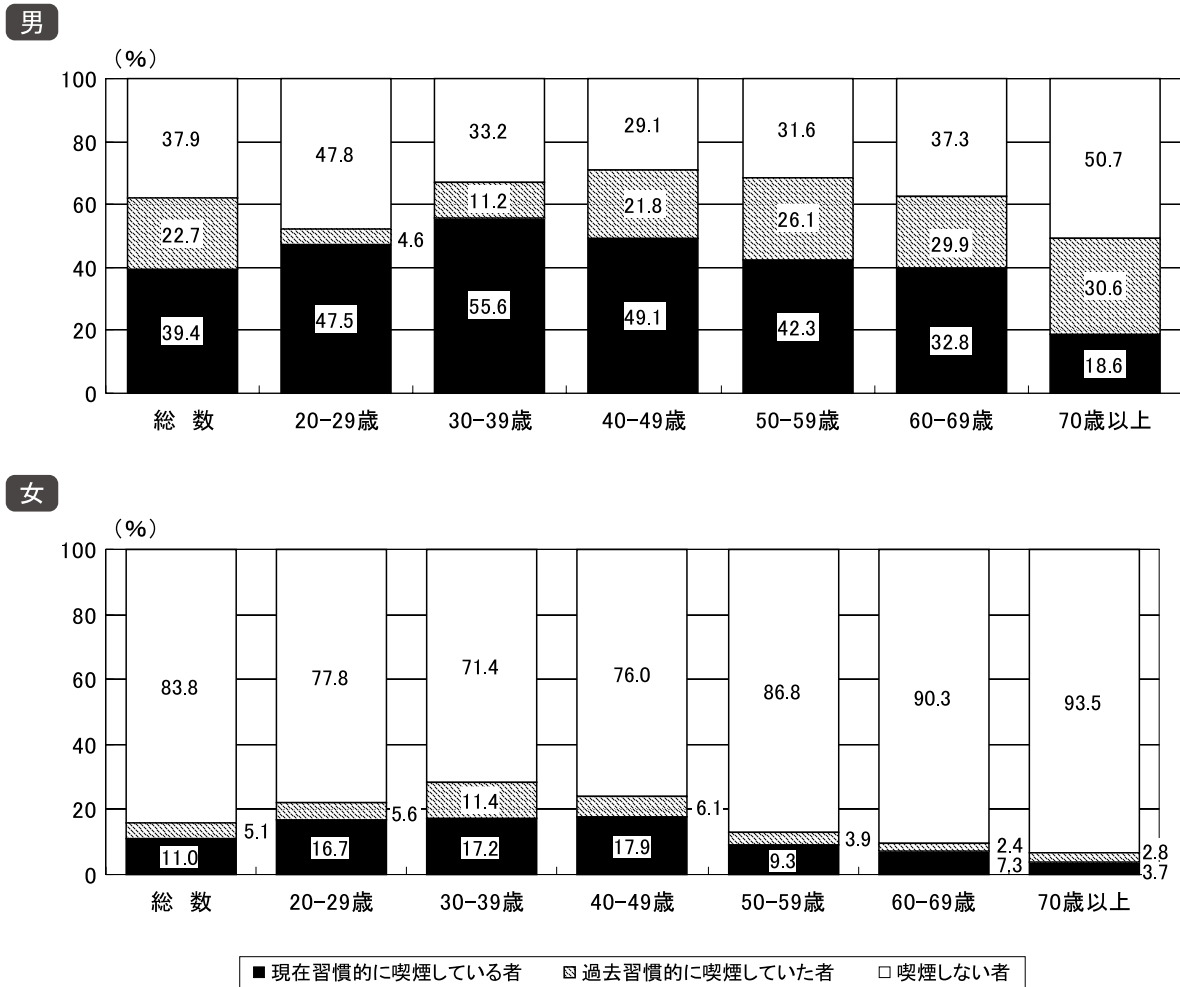


※ 「酒を飲む」、「たばこを吸う」は20歳以上の総数

#### 4. 喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している者の割合は、男女ともに20～40歳代が高く、男性で約5割、女性で約2割。

図 17-1 喫煙の状況 (20 歳以上)



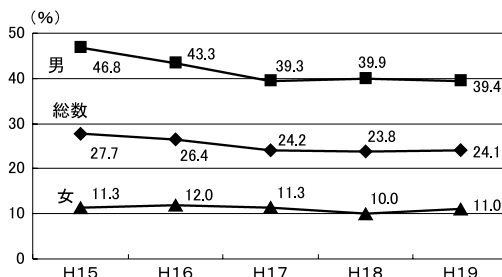
**現在習慣的に喫煙している者：**  
 これまで合計100本以上、または6ヶ月以上たばこを吸っている（吸っていた）者のうち、「この1ヶ月間に毎日またはときどきたばこを吸っている」と回答した者

**過去習慣的に喫煙していた者：**  
 これまで合計100本以上、または6ヶ月以上たばこを吸っている（吸っていた）者のうち、「この1ヶ月間にたばこを吸っていない」と回答した者

**喫煙しない者：**  
 「まったく吸ったことがない」又は「吸ったことはあるが合計100本未満で6ヶ月未満である」と回答した者

現在習慣的に喫煙している者の割合は、男性では減少傾向にあるものの依然として約4割であり、女性は横ばいで、約1割であった。

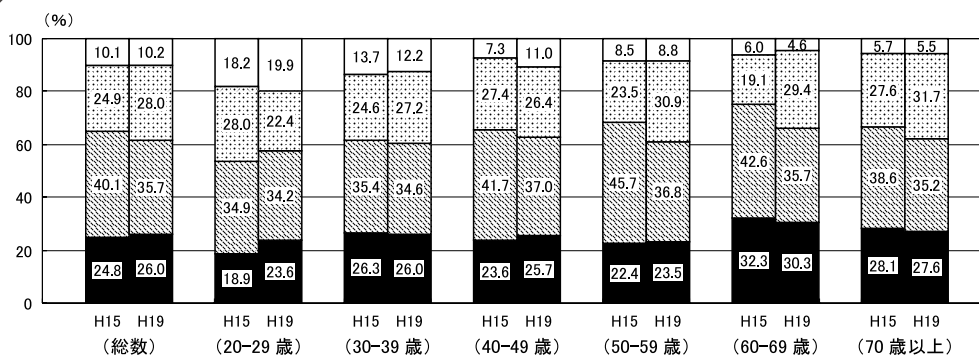
図 17-2 現在習慣的に喫煙している者の年次推移 (20 歳以上)



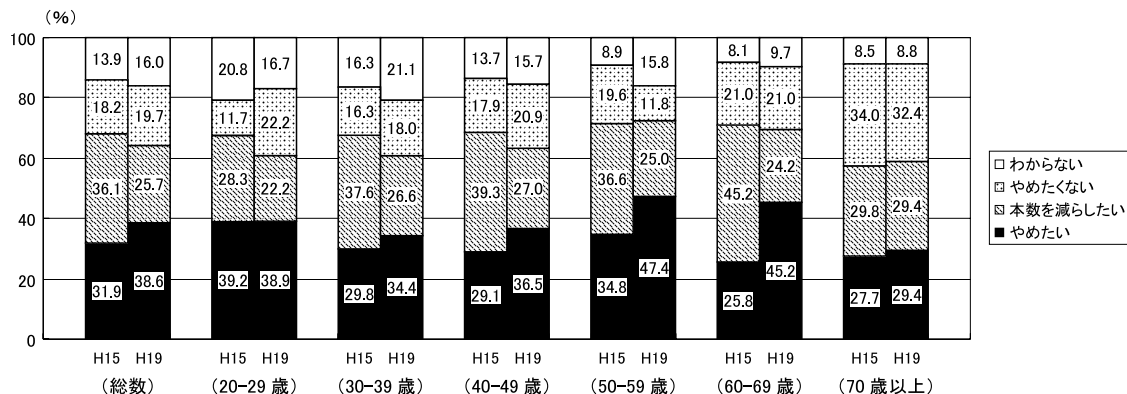
「たばこをやめたい」と回答した者の割合は、男性 26.0%、女性 38.6% であり、平成 15 年に比べて増加傾向であった。

図 18 禁煙希望の状況 (20 歳以上)

男



女



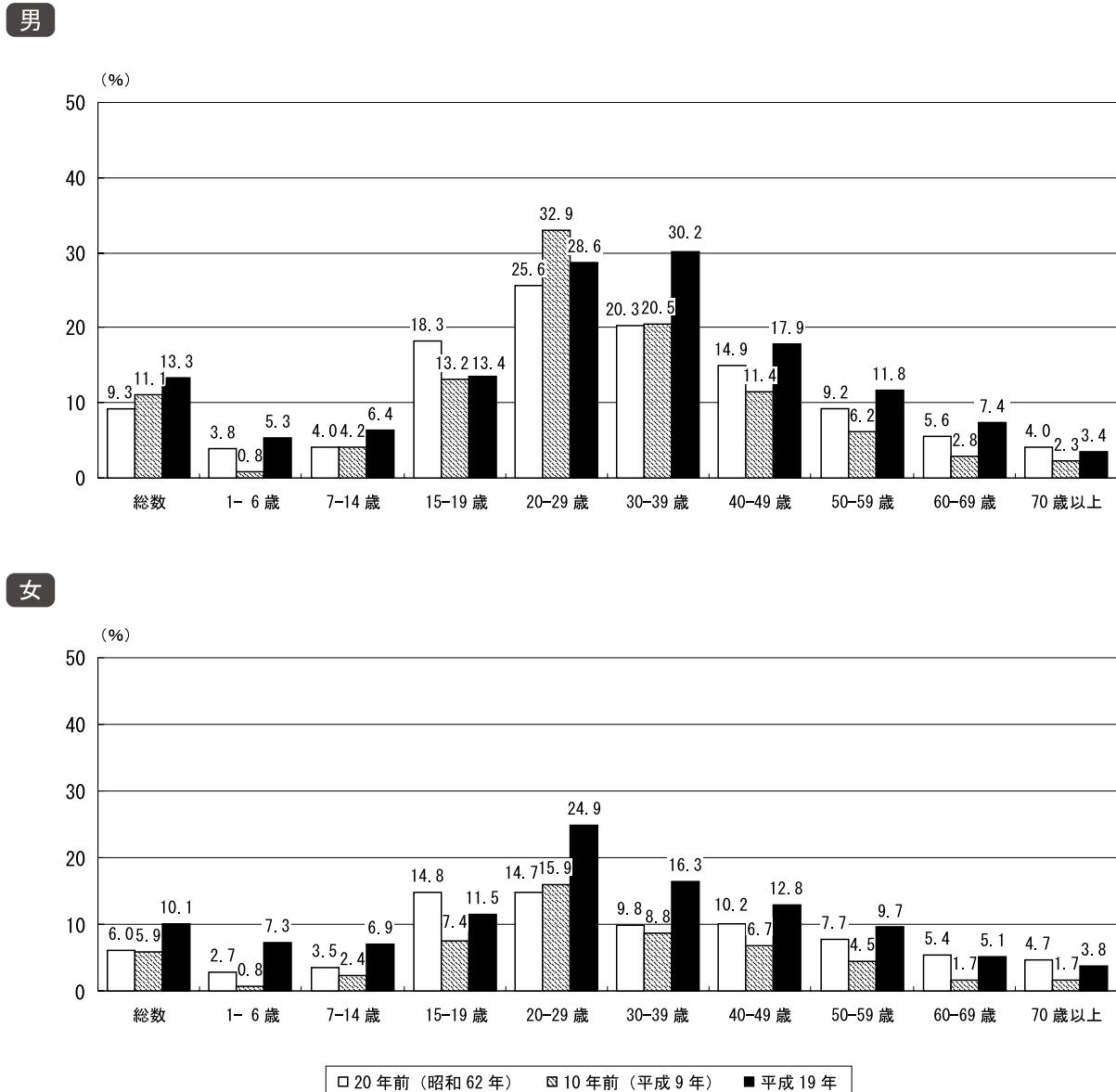
□ わからない  
 ◻ やめたくない  
 ▨ 本数を減らしたい  
 ■ やめたい

### 第3部 食生活の状況

#### 1. 朝食欠食の状況

朝食欠食の状況を年次推移で見ると、男女ともに高くなる傾向であり、平成19年では、男性は30歳代で最も高く約3割、女性は20歳代で最も高く約2.5割。

図19 朝食欠食の状況（1歳以上）

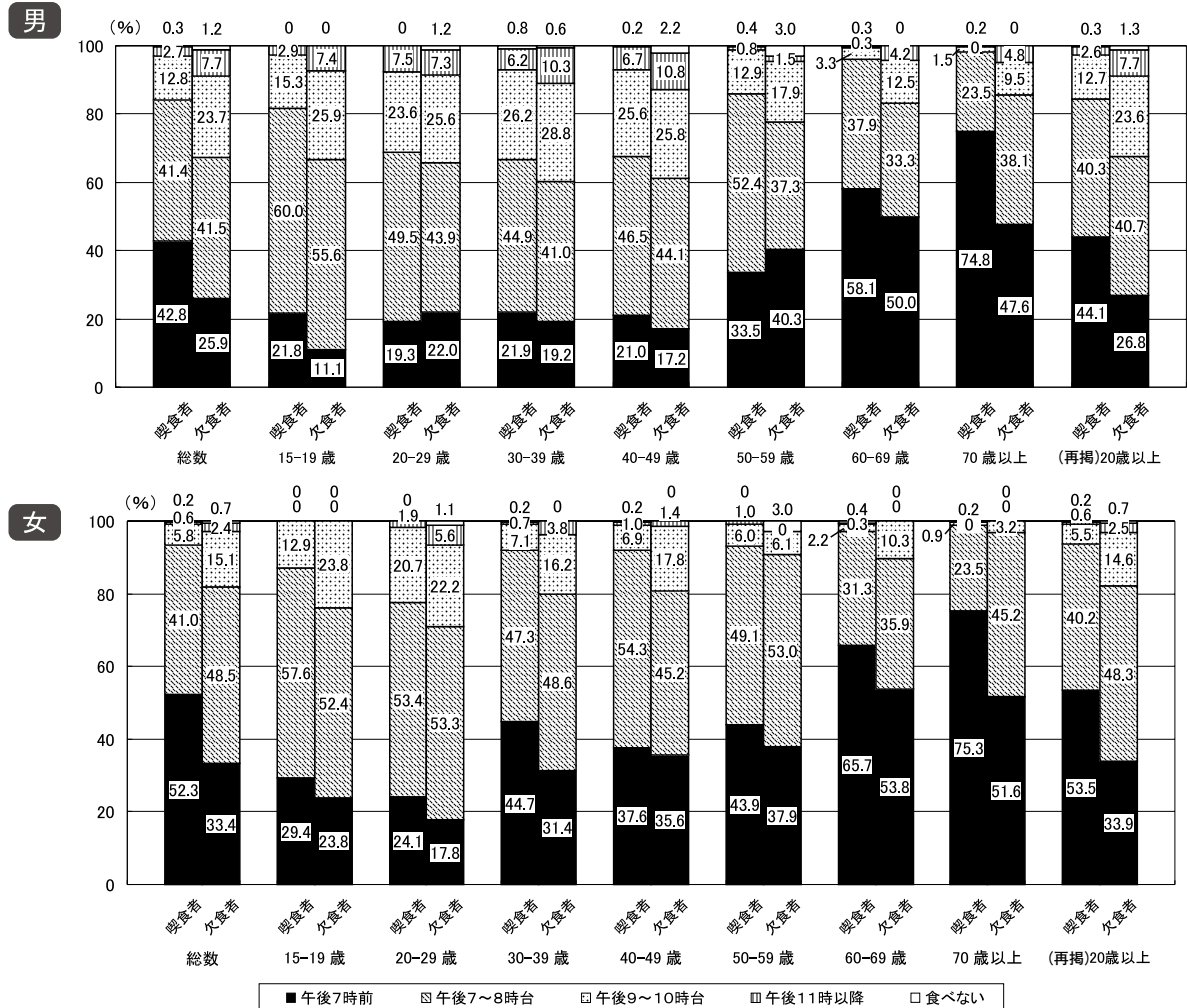


本報告でいう、「欠食」は、下記の3つの場合である。

- ・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

朝食の喫食状況別に夕食時間を見ると，男女ともに，朝食をとっている者は朝食をとっていない者に比べ，午後8時台までに夕食をとっている者の割合が高かった。

図 20 朝食の喫食状況別・夕食時間（15歳以上）



朝食の喫食別に野菜摂取量をみると，野菜を350g以上食べている者の割合は，朝食喫食者で32.5%，朝食欠食者で16.3%であった。

図 21 朝食の喫食状況別・野菜摂取量の分布割合（20歳以上）





## 2. エネルギー摂取量及び脂肪エネルギー比率

エネルギー摂取量の平均値の年次推移は、男女ともに減少傾向。  
 脂肪エネルギー比率が30%以上の者の割合は、20歳以上の男性で約2割、女性で約3割。

図 22 エネルギー摂取量の平均値の年次推移（20歳以上）

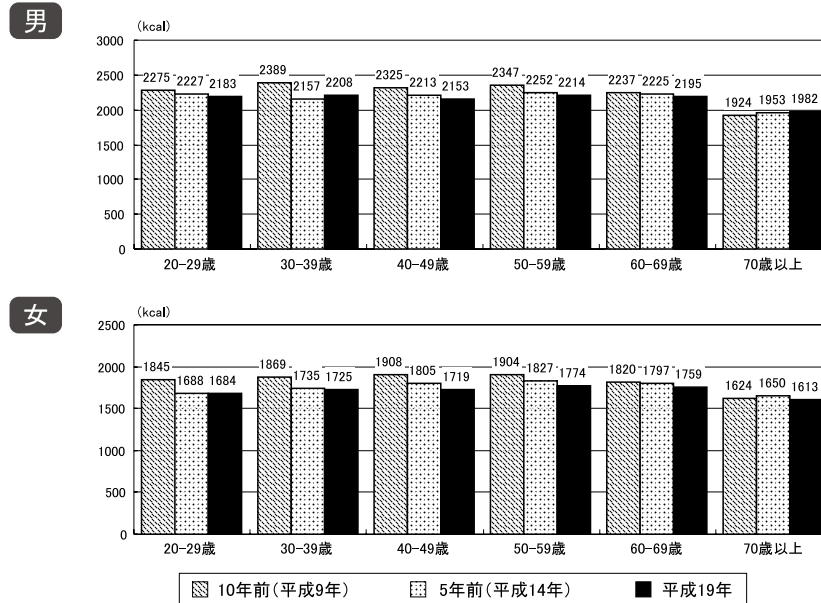


図 23 - 1 脂肪エネルギー比率の分布割合（20歳以上）

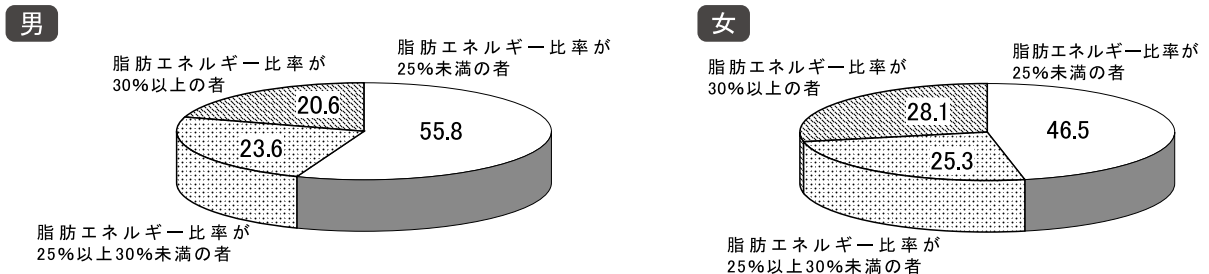
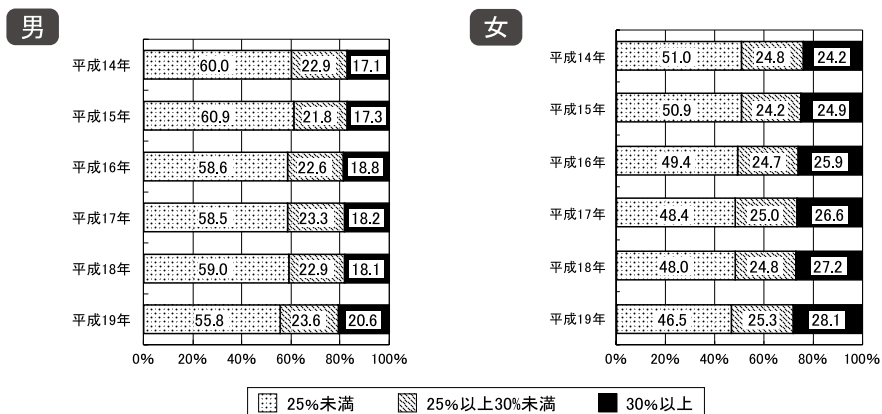


図 23 - 2 脂肪エネルギー比率の分布割合の年次推移（20歳以上）

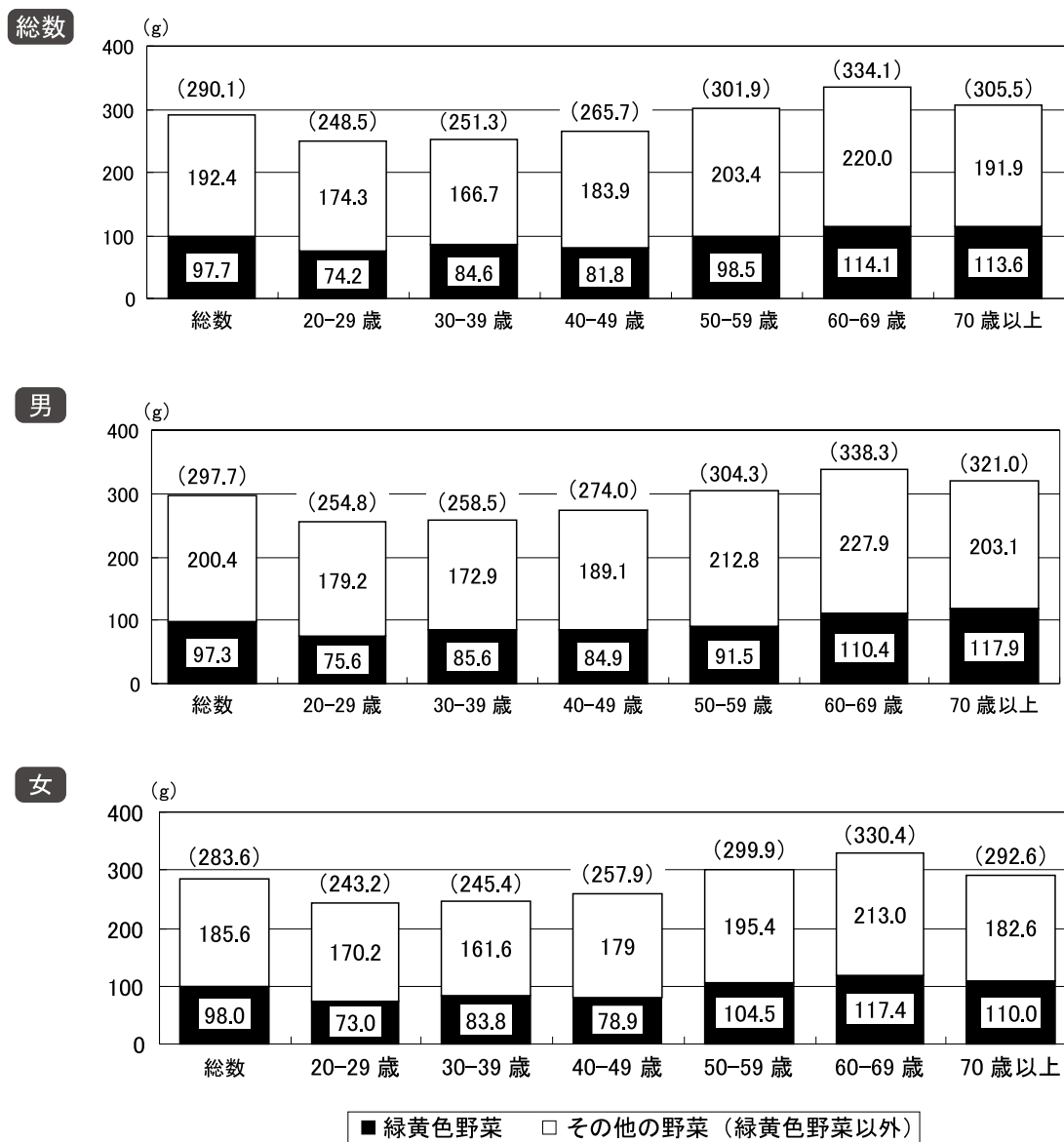


脂肪エネルギー比率：脂肪からのエネルギー摂取割合  
 (参考) 日本人の食事摂取基準(2005年版)：脂肪エネルギー比率の目標量  
 18～29歳：20%以上30%未満, 30～69歳：20%以上25%未満, 70歳以上：15%以上25%未満

### 3. 野菜摂取量

野菜摂取量の平均値は290gであり、「健康日本21」の目標値である350gに達していない。

図 24 野菜類摂取量の平均値 (20 歳以上)



( ) 内は、「緑黄色野菜」及び「その他の野菜 (野菜類のうち緑黄色野菜以外)」摂取量の合計。

(参考)  
「健康日本21」の目標値  
1日あたりの野菜の平均摂取量の増加  
350 g 以上

#### 4. 食塩摂取量

食塩摂取量の平均値は、男性で 12.0g、女性で 10.3g となっており、食塩摂取の目標量である男性 10g 未満、女性 8g 未満に達していない（図 25-1）。

図 25-1 食塩摂取量の分布割合（20 歳以上）

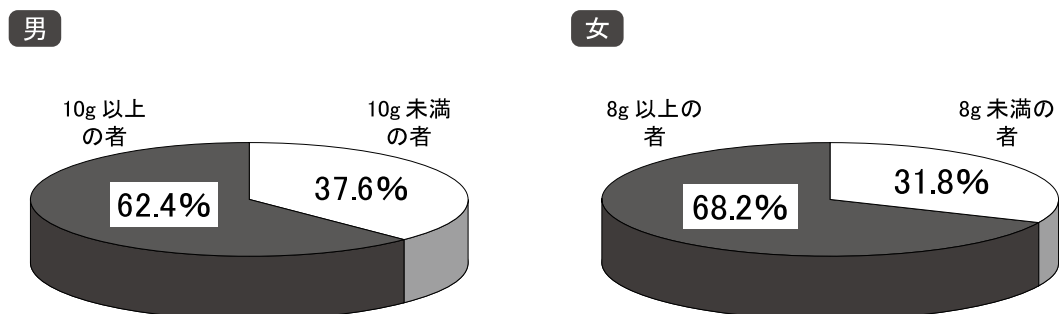
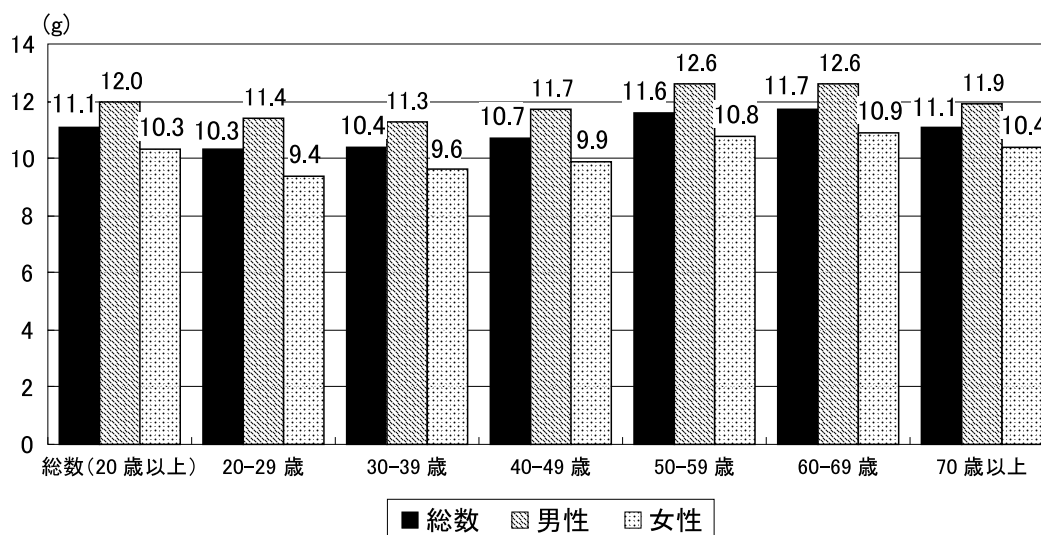


図 25-2 食塩摂取量の平均値（20 歳以上）



食塩摂取量(g) = ナトリウム(mg) × 2.54 / 1,000

(参考) 日本人の食事摂取基準 (2005 年版)  
食塩摂取の目標量  
成人男性 10 g 未満  
成人女性 8 g 未満