結 果 の 概 要

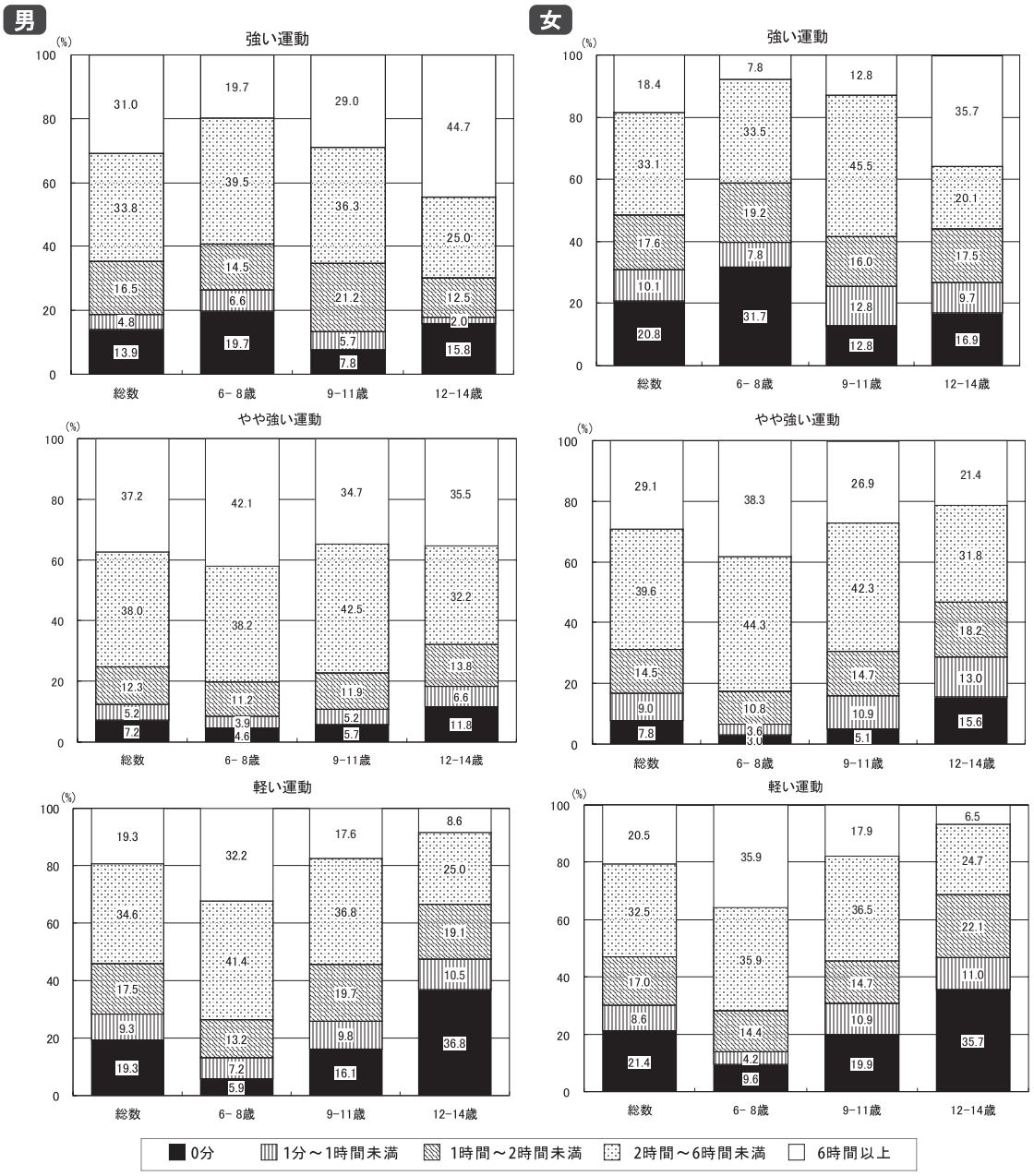
この報告書に掲載している数値は，四捨五入のため，内訳合計が総数に合わないことがある。

第１部　子どもの状況

1．１週間の運動時間

強い運動について，１時間以上運動する者の割合は，男女共に 6～8 歳に比べ，他の年齢階級は高かった。やや強い運動，軽い運動では，年齢階級が上がるほど０分の者の割合が高かった。

図１　１週間の運動時間の分布（運動強度別）

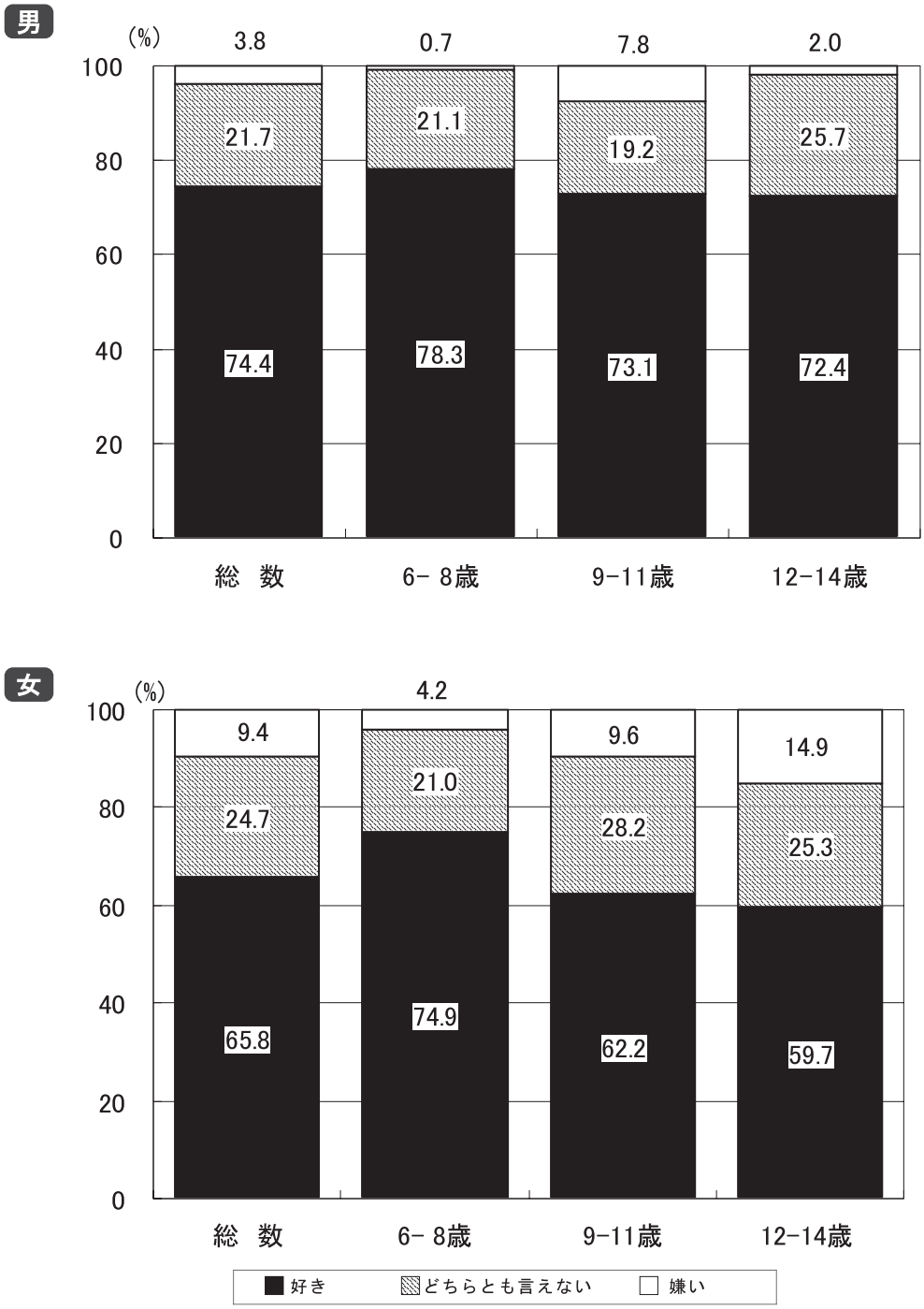


強い運動の例：
　ランニング，サッカー，バスケットボール，バドミントン，ラグビー，ハンドボール，スキー，アイススケート，ローラースケート，水泳，柔道，剣道，空手，きつい自転車こぎ，なわとび，テニス，など
やや強い運動の例：
　野球，ソフトボール，卓球，器械体操，軽い自転車こぎ，バレーボール，ドッジボール，軽い水泳，体操，エアロビクス，フォークダンス，ハイキング，鬼ごっこ，外でからだを動かす遊び，など
軽い運動の例：
　軽い体操，つり，ボーリング，弓道，フリスビー，軽くからだを動かす遊び，など
※いずれも体育の授業も含む。

2. 運動の好き嫌い

運動が好きな者の比率は，男が 74. 4%，女が 65. 8% であり，男女共に 6～8 歳で好きな者の比率が他の年齢階級に比べて高かった。

図２　運動の好き嫌いの比率

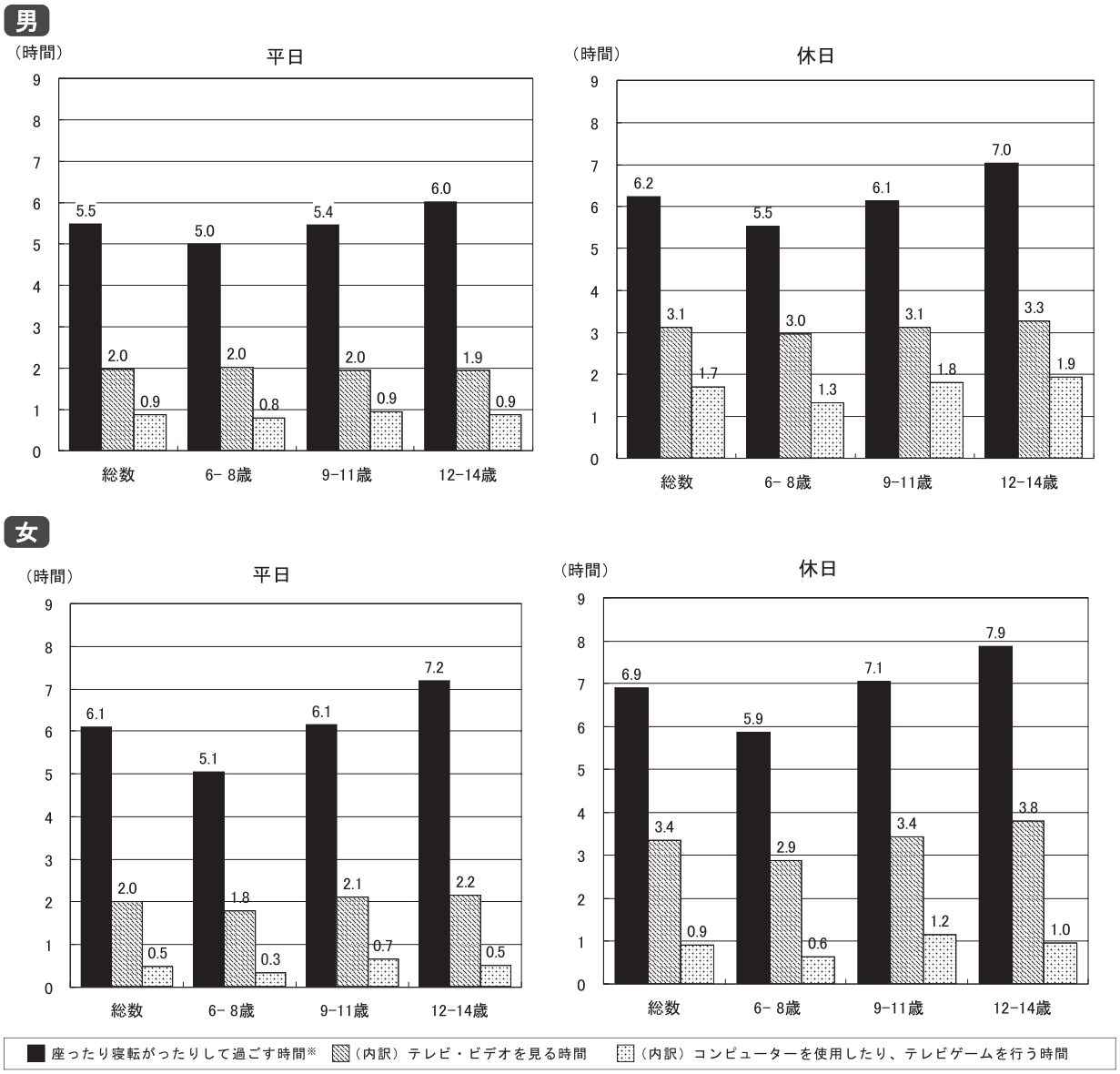


3．座ったり寝転がったりして過ごす時間

平日，休日共に座ったり寝転がったりして過ごす時間は，男女共に，年齢階級が高いほど，長い傾向であった。

そのうち，テレビ・ビデオを見る時間は，男女共に平日約２時間，休日約３時間であった。

図３　座ったり寝転がったりして過ごす時間の分布



※座ったり寝転がったりして過ごす時間とは，机やコンピューターに向かう時間（勉強や読書などを含む），テレビをみる時間，座って会話をする時間，車に乗っている時間，電車で座っている時間などを含む。ただし，睡眠時間は含まない。

4. 親子で一緒に外で遊ぶ回数

親子で一緒に外で遊ぶことがある者は，男女共に約５割であり，年齢とともに，低くなる傾向であった（図 4-1)。うち，週１回が約７割であった（図 4-2)。

図４-１　親子で一緒に外で遊ぶ機会の有無

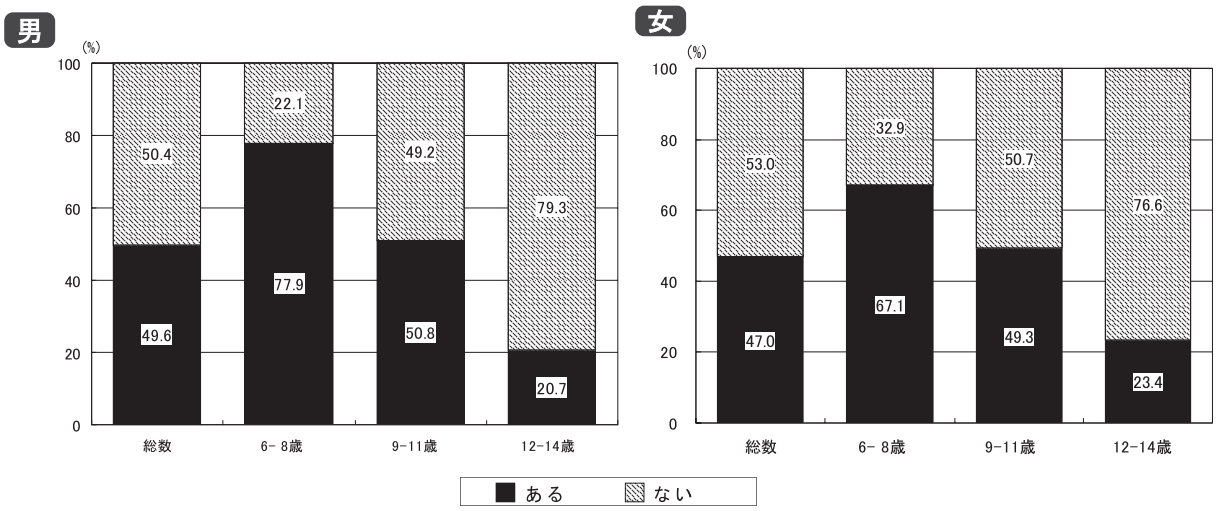
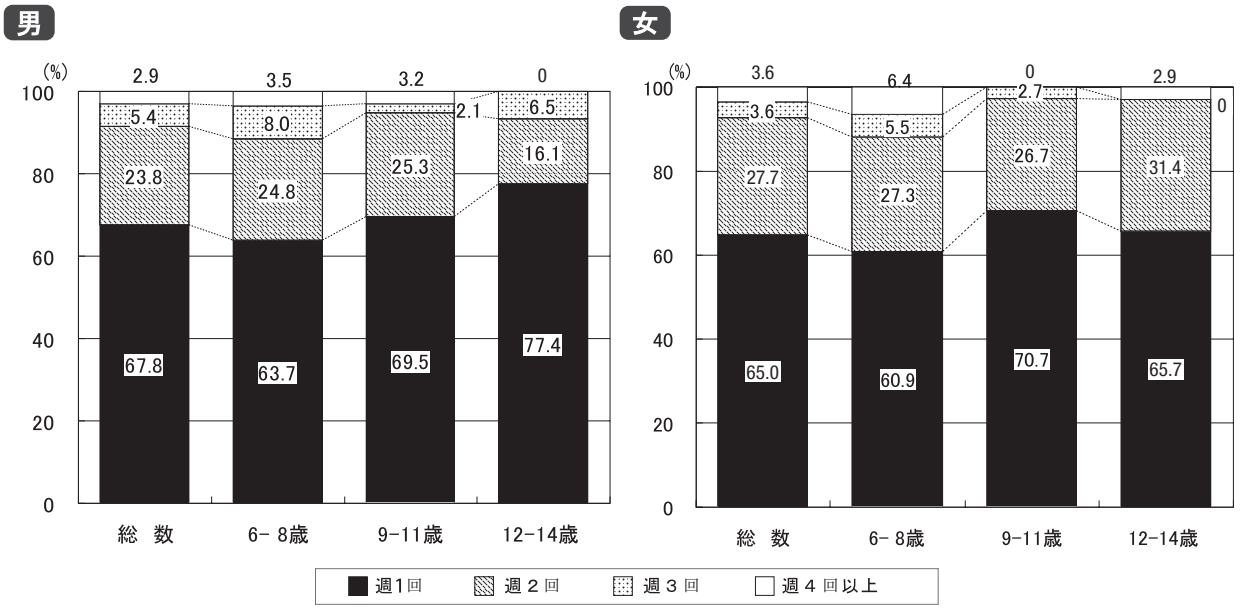


図４-２　親子で一緒に外で遊ぶ回数の分布



※図 4-1 で「ある」と回答した者の内訳

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 61 年），10 年前（平成 8 年）と比べて増加していた。

女性では，40 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る一方で，20 歳代の約 2 割が低体重（やせ）であった。

男女共に 70 歳以上において低体重（やせ）の者の割合が減少していた（図 5 -1）。

図 5 -1　肥満とやせの状況の推移（20 歳以上）
〔① 20 年前（昭和 61 年）・② 10 年前（平成 8 年）・③平成 18 年〕

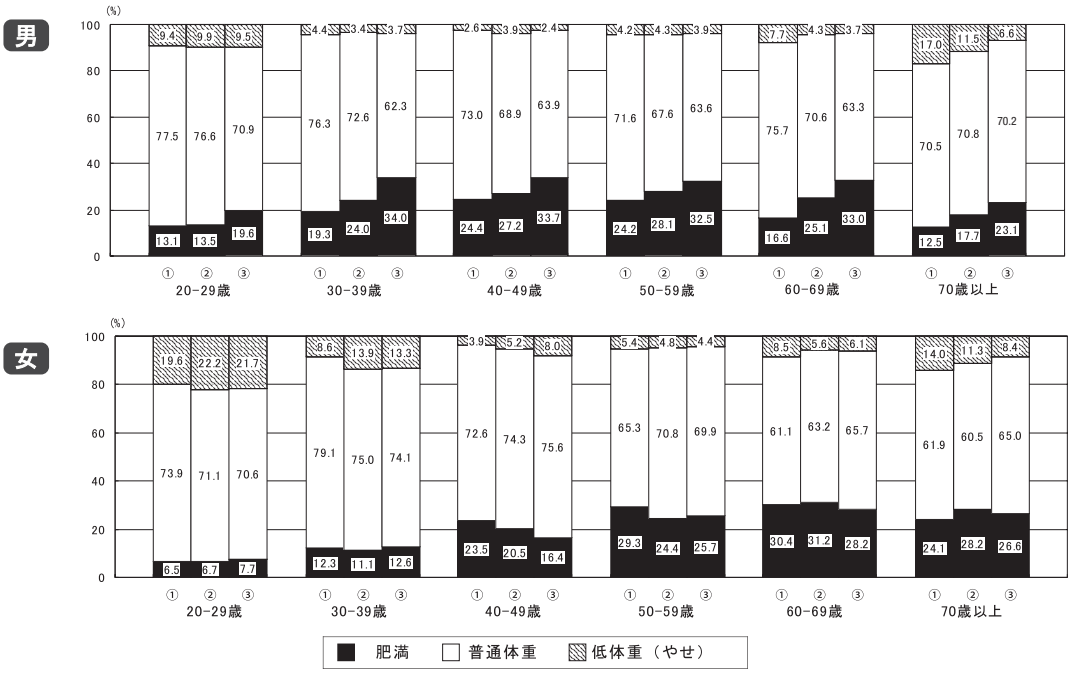
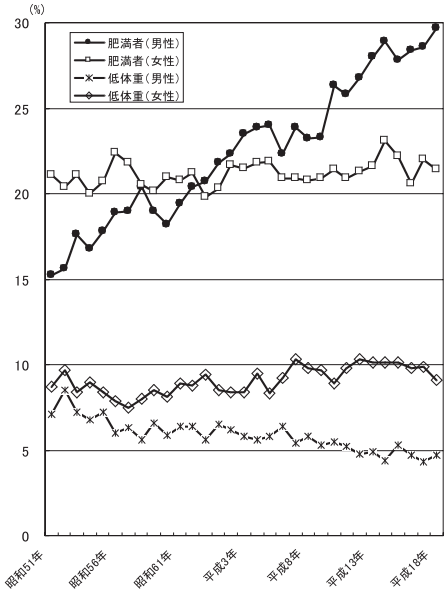


図 5 -2　肥満とやせの状況の推移
（20 歳以上）



肥満度：BMI（Body Mass Index）を用いて判定
BMI = 体重［kg］/（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
（日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会，2000 年）

（参考）表 1　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					

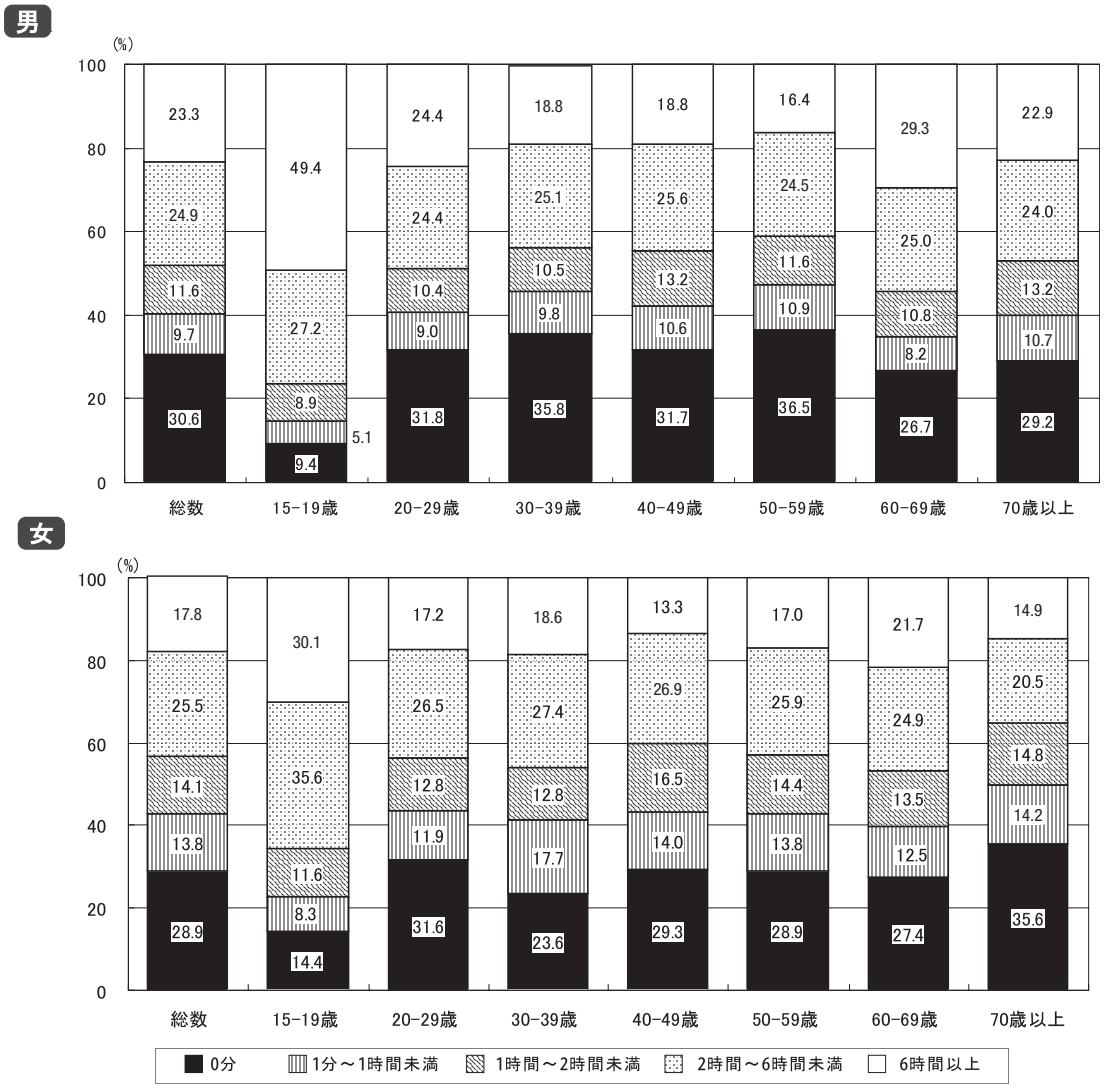
2．1週間の運動時間

1週間の運動時間で，全く行わない者（0分の者）の割合は，男女共に20～50歳代で約3割であった（図6-1）。

強度別1週間の運動時間で，強い運動・やや強い運動を全く行わない者（0分の者）は，男女共に約8割であった（図6-2）。年齢階級別にみると，1時間以上の者の割合は，男女共に15～19歳が他の年齢階級に比べ最も高く，年齢とともに低くなる傾向であった。

また，軽い運動・非常に軽い運動を全く行わない者（0分の者）の割合は男性約6割，女性約5割であった（図6-3）。

図6-1　1週間の運動時間
（まとめ：①強い運動・②やや強い運動・③軽い運動・④非常に軽い運動）



強い運動の例：
　ジョギング，エアロビクス，サッカー，テニス，スキー，スケート，水泳，登山，柔道，空手，その他の強い運動
やや強い運動の例：
　ウォーキング（速歩），ジャズダンス，バスケットボール，水泳（ゆっくり），水中運動（アクアビクスなど），太極拳，卓球，ソフトボール，野球，ウェイトトレーニング（高強度），ゴルフ（カートを使わない），その他のやや強い運動
軽い運動の例：
　ウォーキング（通常の歩行速度），ボーリング，フリスビー，体操（ラジオ体操など），ゴルフ（カートを使う），ウェイトトレーニング（軽・中等度），その他の軽い運動
非常に軽い運動の例：
　散歩（ゆっくりした歩行），ストレッチング，ヨガ，キャッチボール，ゲートボール，その他の非常に軽い運動

図 6-2　1 週間の運動時間（①強い運動・②やや強い運動）

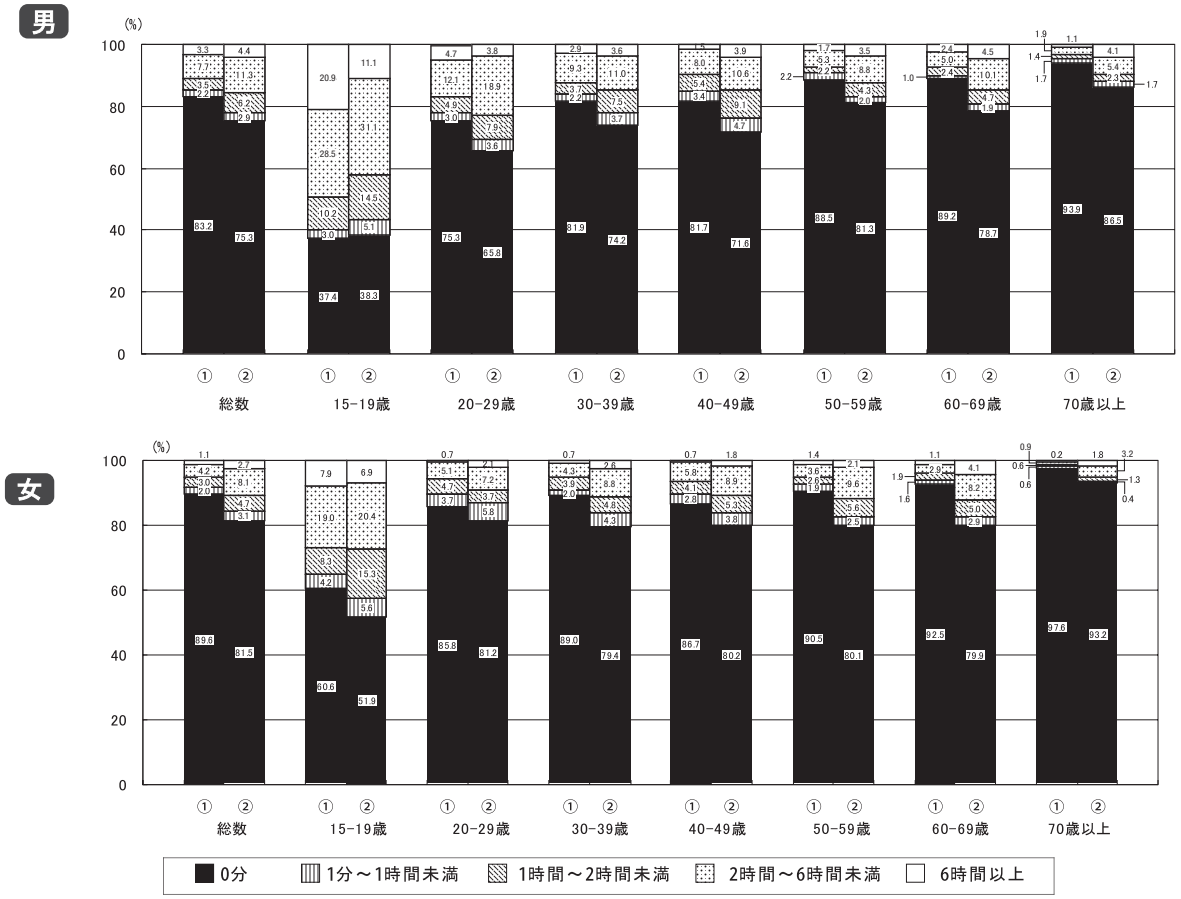
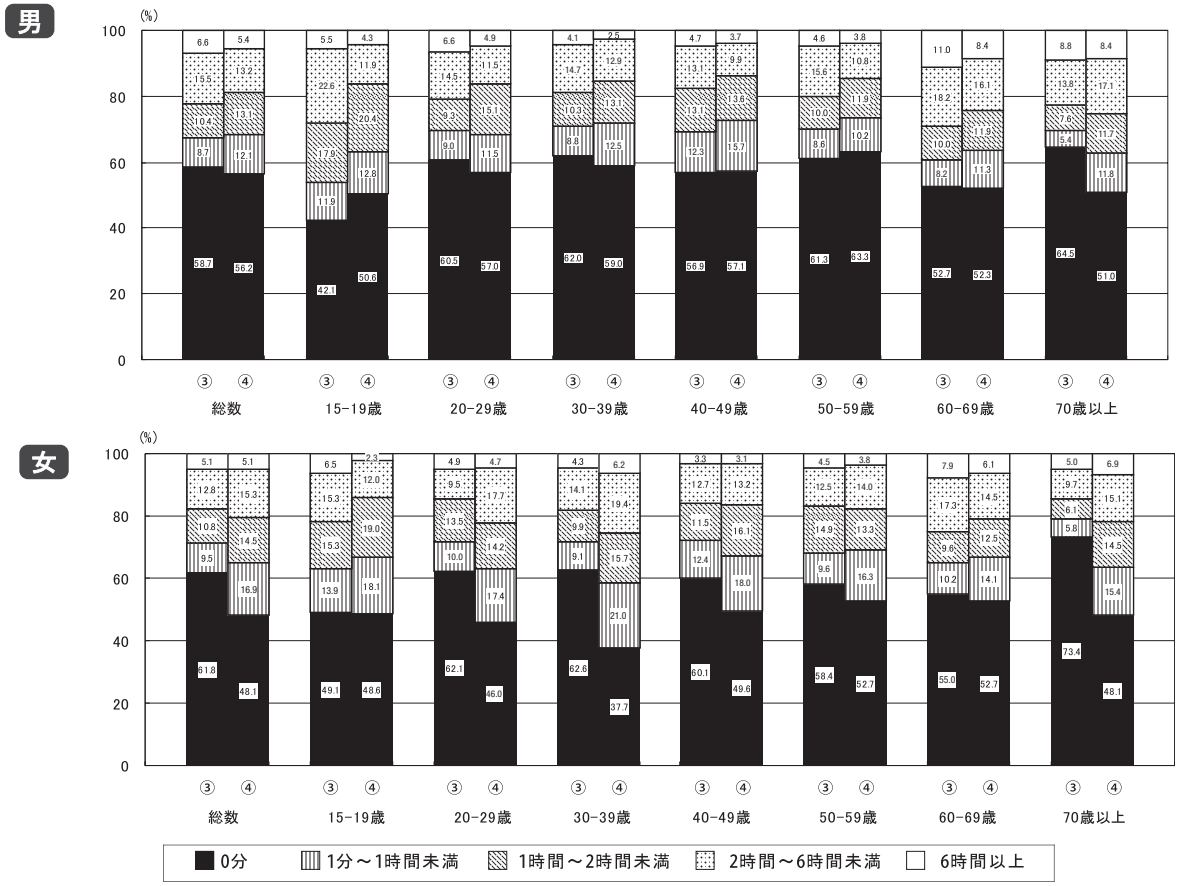


図 6-3　1 週間の運動時間（③軽い運動・④非常に軽い運動）

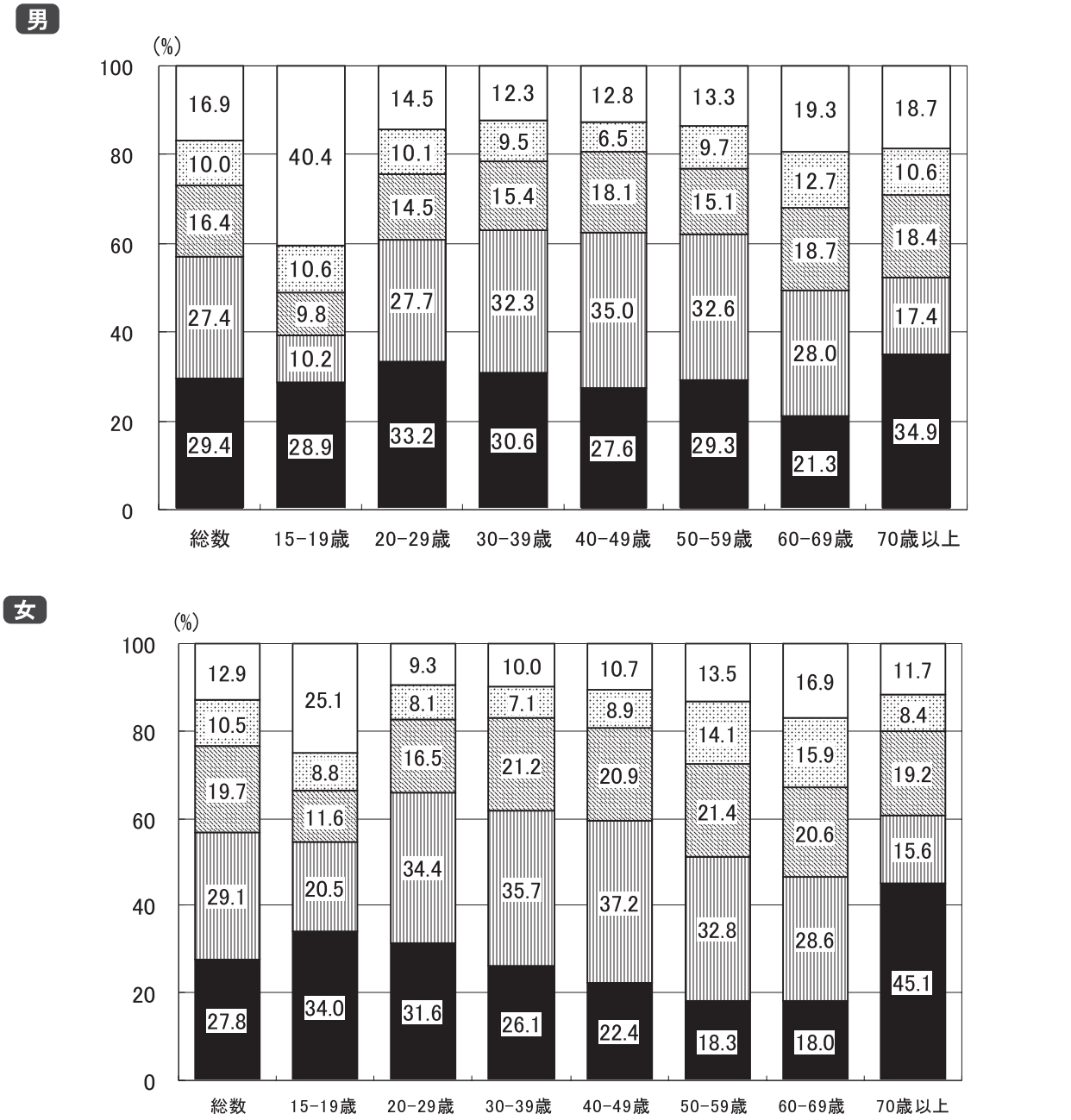


3. 運動に関する意識

運動に対する意識では，「実行していて，十分に習慣化している」者の比率は，男女共に 15～19 歳が他の年齢に比べて最も高く，男性 40. 4%，女性 25. 1% であった。

一方，男性の 20～39 歳及び 70 歳以上と，女性の 15～29 歳及び 70 歳以上では，「実行していないし，実行しようとも考えていない」者が 30% 以上であった。

図 7　運動に関する意識

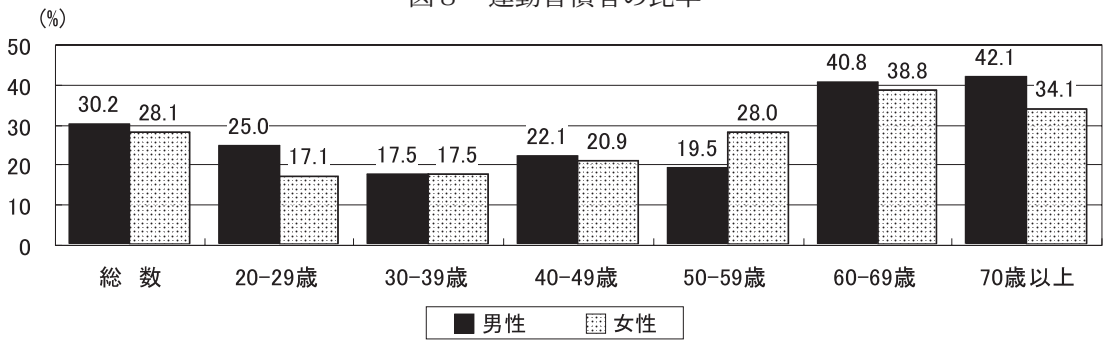


この問でいう運動とは，「健康維持・増進のためには，速歩のようなやや強い運動を 1 週間で合計 60 分間（ジョギングのような強い運動ならば合計 35 分間程度）以上行うこと。」を指す。

4. 運動習慣者

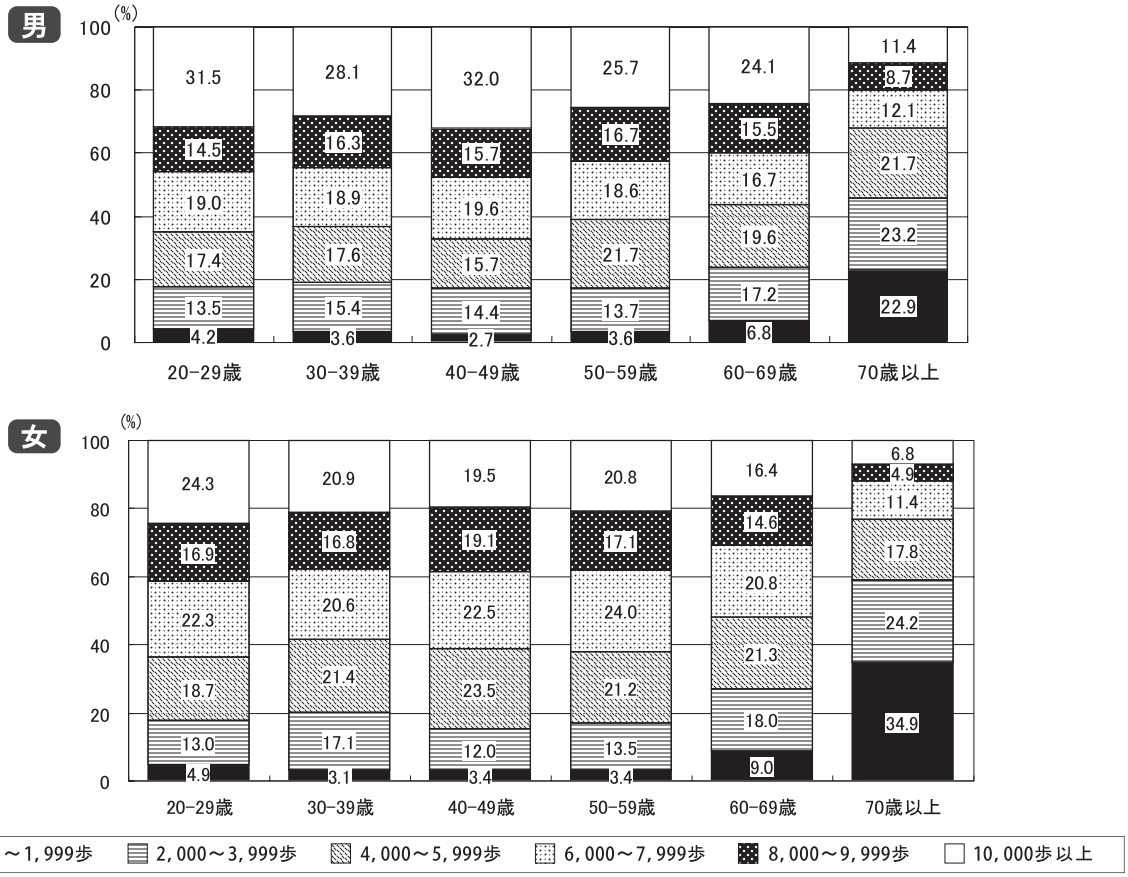
運動習慣者の比率は，男女共に約 30% であり，男性では 30 歳代が最も低く 17.5%，女性では 20 歳代が最も低く 17.1% であった。

図８　運動習慣者の比率

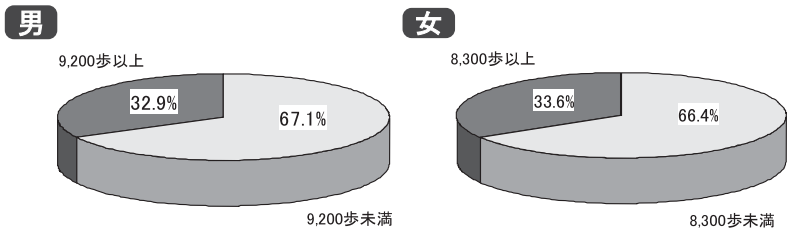


運動習慣のある者：１回 30 分以上の運動を週２日以上実施し，１年以上継続している者

図９-１　歩行数の分布（20 歳以上）



（参考）図９-２　歩行数の分布（20 歳以上）



（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

5．1日の生活活動

1日の生活活動は，平日では，強い生活活動が1時間以上の者の比率は，男女共に年齢が高くなるほど低くなる傾向（図 10-1，10-2）。

図 10-1　平日の生活活動（①強い生活活動・②やや強い生活活動・③軽い生活活動）

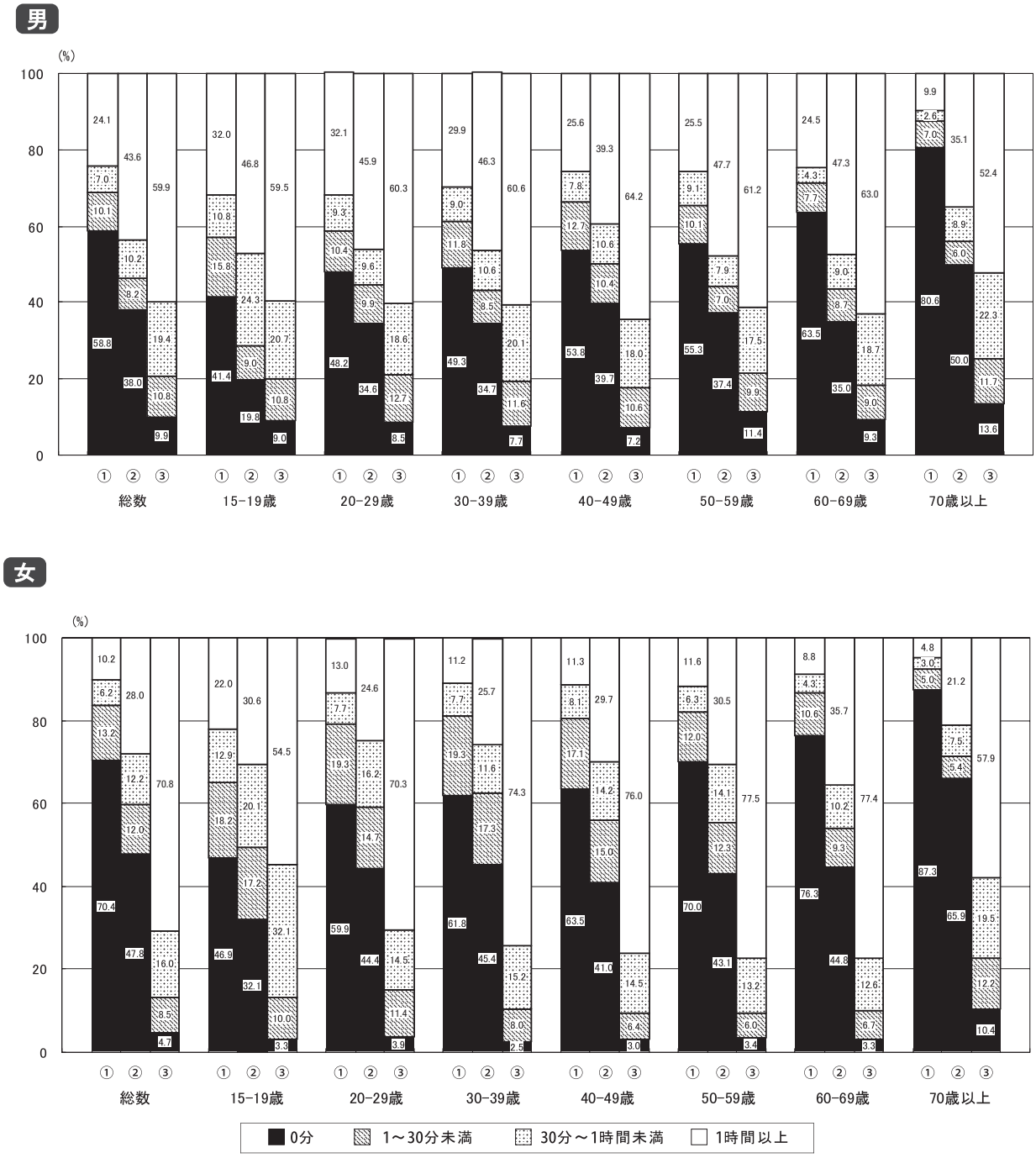
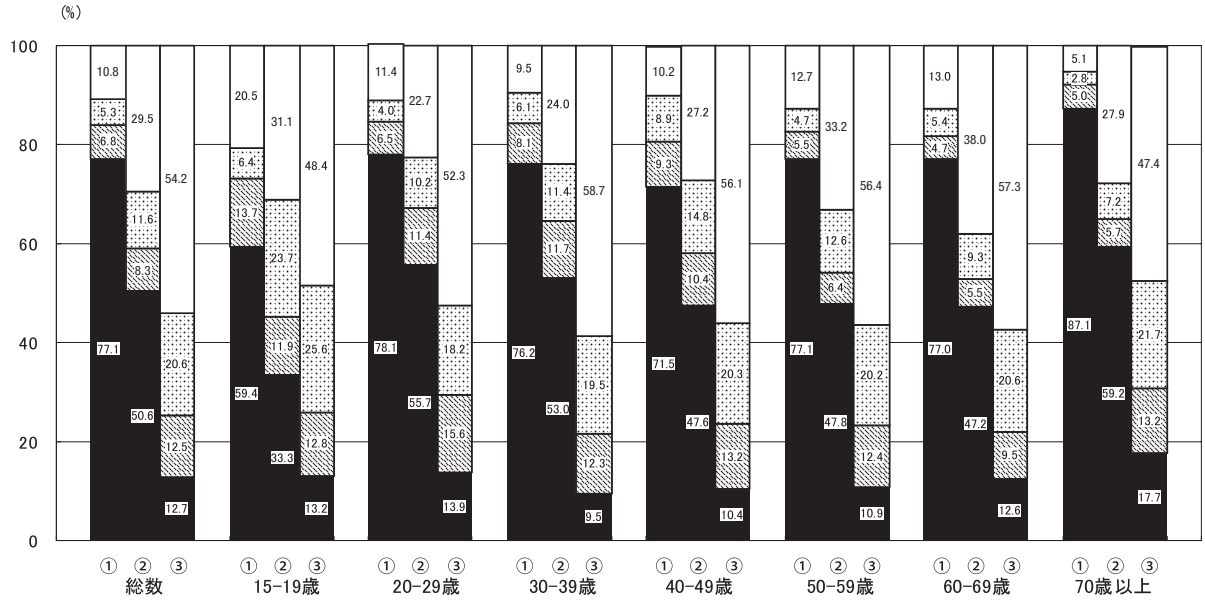
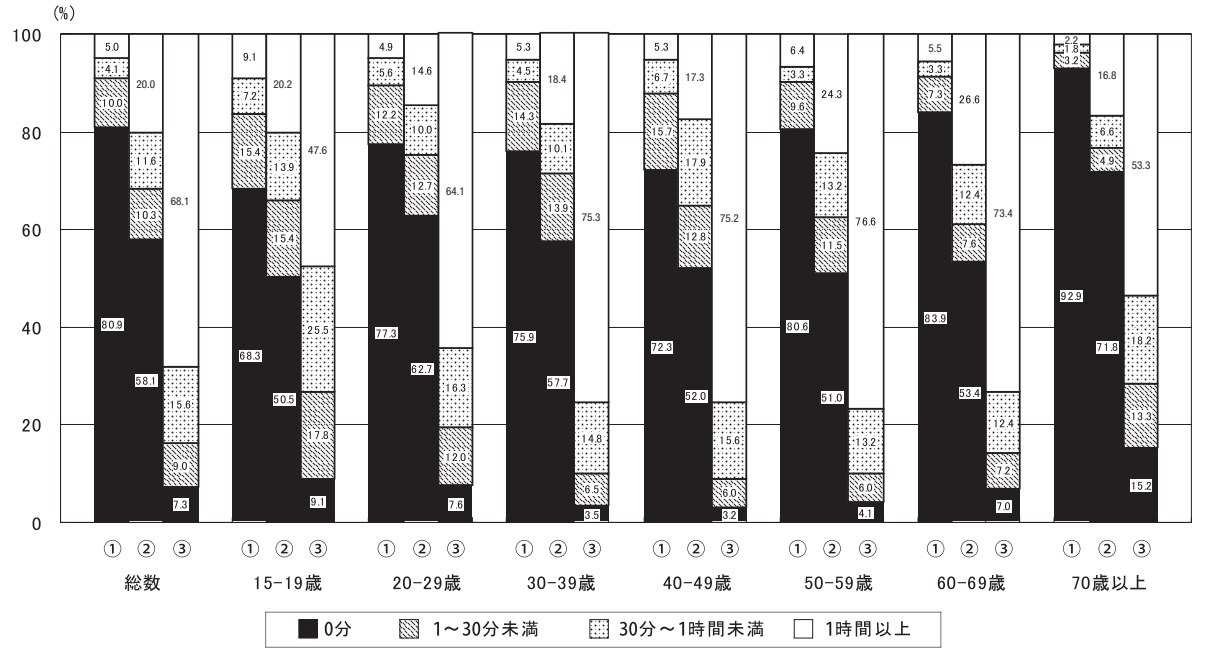


図 10-2　休日の生活活動（①強い生活活動・②やや強い生活活動・③軽い生活活動）

男



女



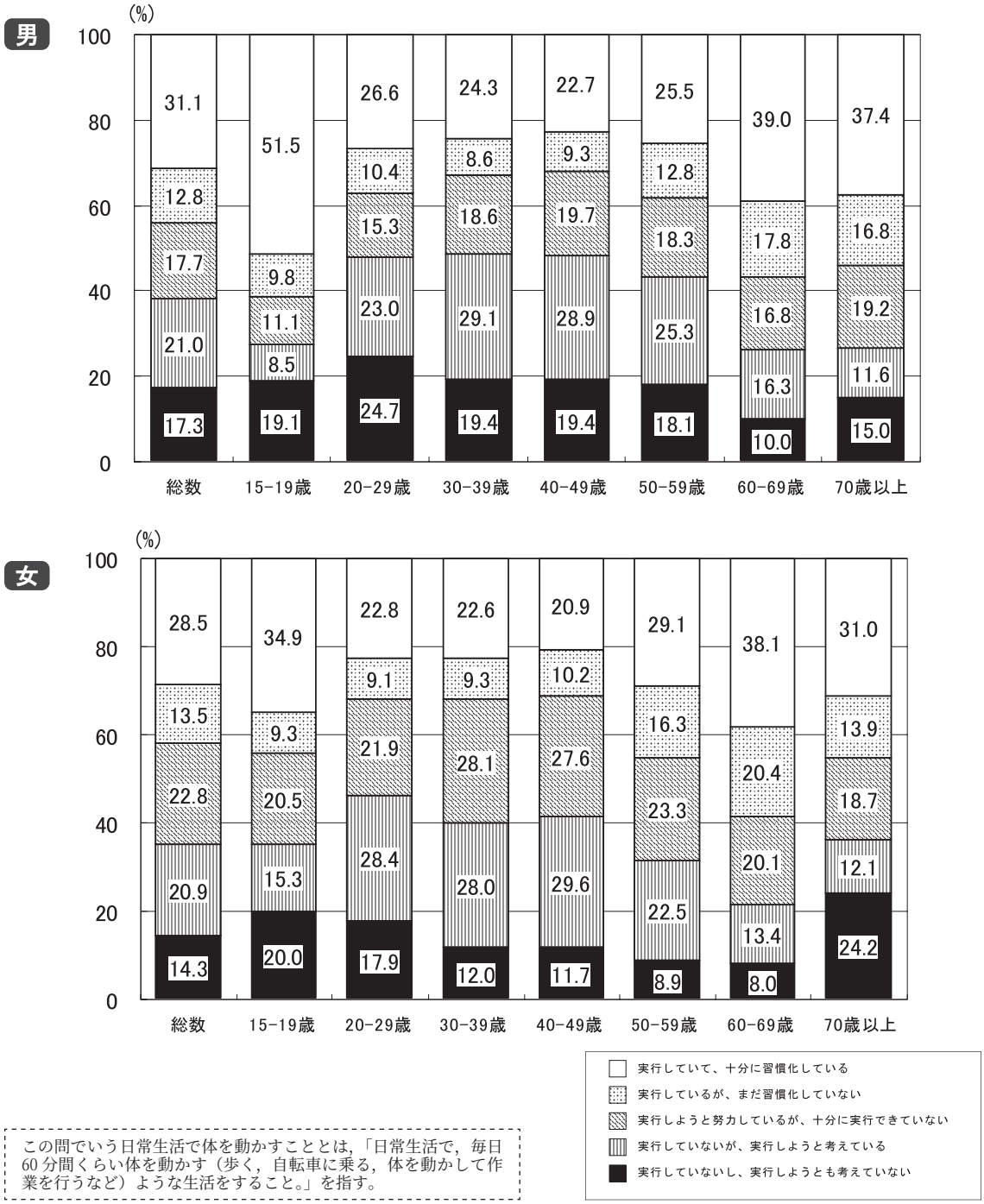
生活活動の強さ	「強い生活活動」	「やや強い生活活動」	「軽い生活活動」
強さの目安	「ジョギング」程度　　強い農作業，強い工事現場の仕事	「速歩」程度　　農作業，工事現場の仕事	「普通歩行」程度　　軽く体を動かす仕事
生活活動例	・重い荷物を運ぶ ・荷物を上の階へ運ぶ ・階段を上る ・シャベルを使った作業 ・干草をまとめる ・納屋の掃除 その他の強い生活活動	・自転車での移動 （レジャー，通勤，娯楽など） ・軽い荷物の運搬 ・庭仕事 ・家具の移動 ・家畜に餌を与える ・重機の運転 その他のやや強い生活活動	・日常生活（通勤・通学・買い物など）での普通の速さの歩行 ・床掃除 ・掃除機かけ ・車の荷物の積み下ろし ・洗車 ・犬の散歩 ・階段を降りる その他の軽い生活活動

6．日常生活で体を動かすことに関する意識

日常生活で体を動かすことを，「実行していない」者は，男性の 20～50 歳代，女性の 20～40 歳代で 4 割以上。

日常生活で体を動かすことに関する意識では，「実行していて，十分に習慣化している」者の比率は，男性では 15～19 歳が他の年齢に比べて高く 51.5%，女性は 60～69 歳が他の年齢に比べて高く 38.1% であった。

図 11　日常生活で体を動かすことに関する意識



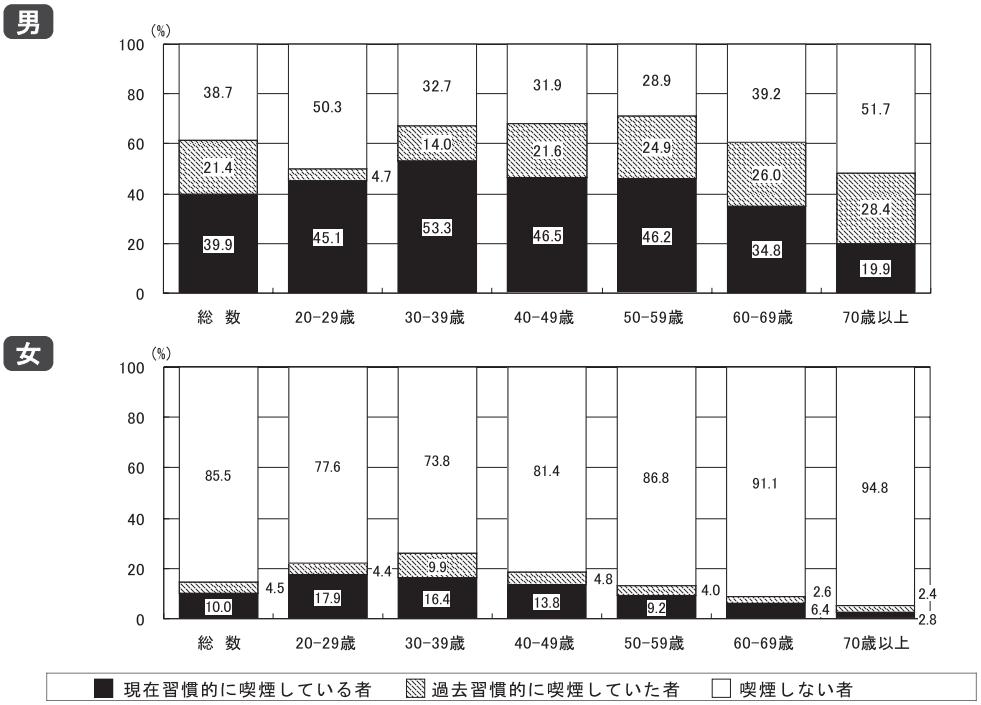
この問でいう日常生活で体を動かすこととは，「日常生活で，毎日 60 分間くらい体を動かす（歩く，自転車に乗る，体を動かして作業を行うなど）ような生活をすること。」を指す。

7．喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している者の割合は，男性では30歳代が最も高く，約5割，女性では20歳代が最も高く，約2割。

現在習慣的に喫煙している者の比率は，男性では30歳代が最も高く53.3%，女性では20歳代が最も高く17.9%であった。

図12-1　喫煙の状況（20歳以上）

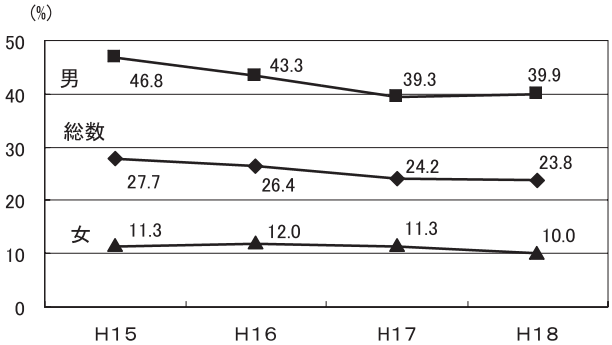


現在習慣的に喫煙している者：
　これまで合計100本以上又は6ヶ月以上たばこを吸っている（吸っていた）者のうち，「この1ヶ月間に毎日又は時々たばこを吸っている」と回答した者
過去習慣的に喫煙していた者：
　これまで合計100本以上又は6ヶ月以上たばこを吸っている（吸っていた）者のうち，「この1ヶ月間にたばこを吸っていない」と回答した者
喫煙しない者：
　「まったく吸ったことがない」又は「吸ったことはあるが，合計100本未満で6ヶ月未満である」と回答した者

喫煙率は男女共に平成15年に比べ低下し，男性は4割を下回っていた。

喫煙率の年次推移をみると，男女共に平成15年に比べ低下し，男性39.9%，女性10.0%であった。

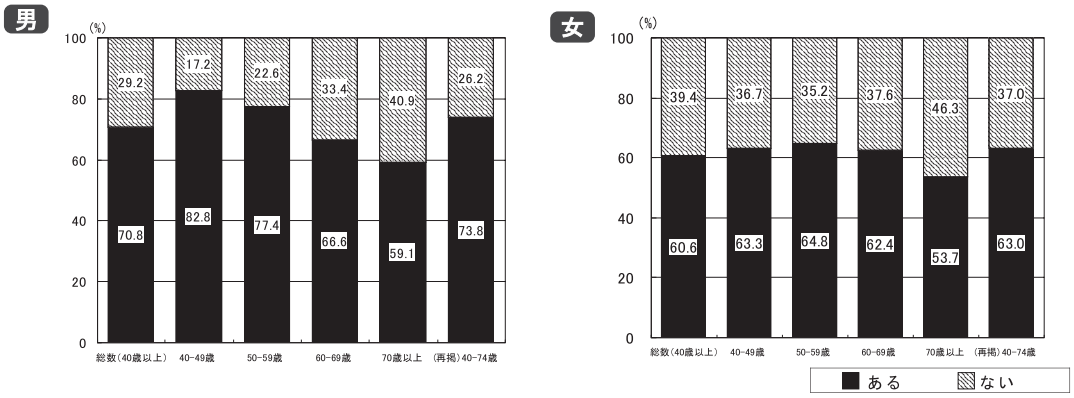
図12-2　喫煙率の年次推移（20歳以上）



8. 健診・人間ドックでの受診状況

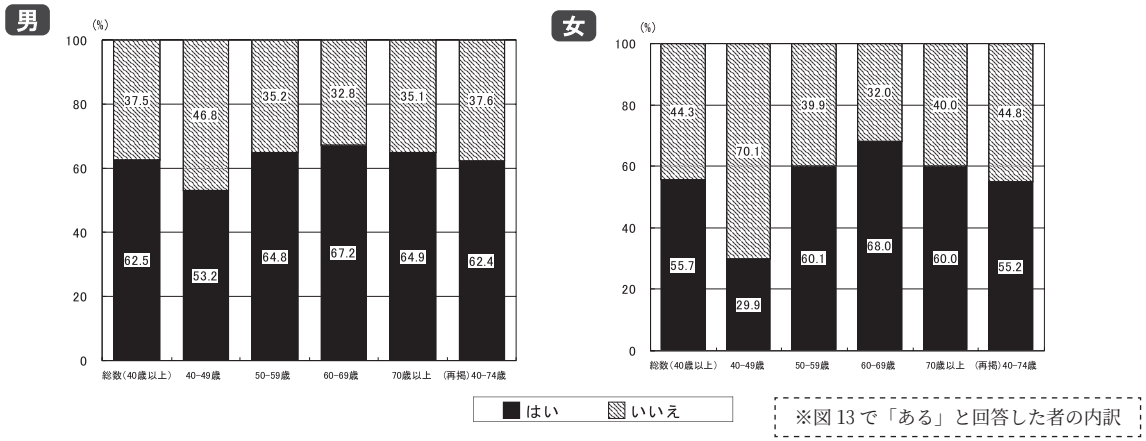
40 歳以上において，過去 1 年間に健診や人間ドックを受けたことがある者は，男性約 7 割，女性約 6 割であった。

図 13　健診・人間ドック受診率（40 歳以上）



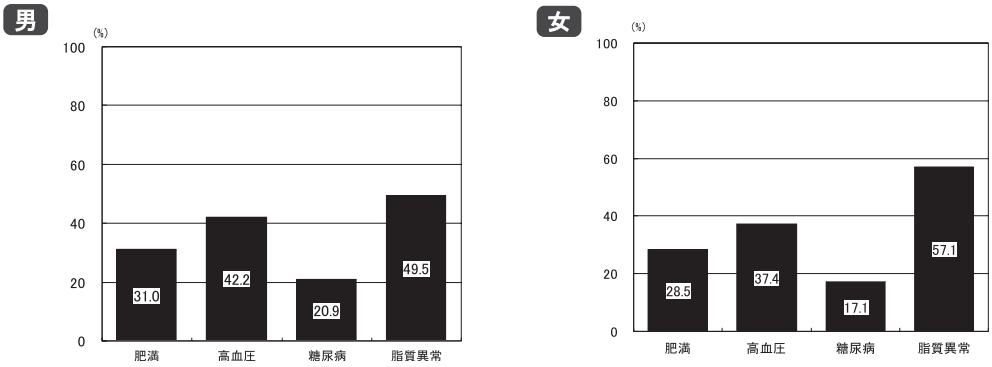
過去 1 年間に健診や人間ドックを受けたことがある者のうち，健診の結果，肥満や高血圧，糖尿病などの指摘を受けたことのある者の割合は，男女共に約 6 割であった（図 14）。そのうち，40～74 歳が受けた指摘の内容としては，男女共に脂質異常が最も多く，男性約 5 割，女性約 6 割であった（図 15）。

図 14　健診・人間ドックでの指摘の有無



※図 13 で「ある」と回答した者の内訳

図 15　健診・人間ドックでの指摘内容（40～74 歳）



※図 14 で「はい」と回答した者（40～74 歳）の内訳

9．医療機関の受診状況

40 歳以上において，健診の結果，指摘を受けたことがある者のうち，医療機関の受診を勧められた者は，男女共に約 6 割であり（図 16），そのうち最終的に医療機関に行った者は，男女共に約 9 割（図 17）。

図 16　健診の結果，医療機関の受診を勧められた者の比率

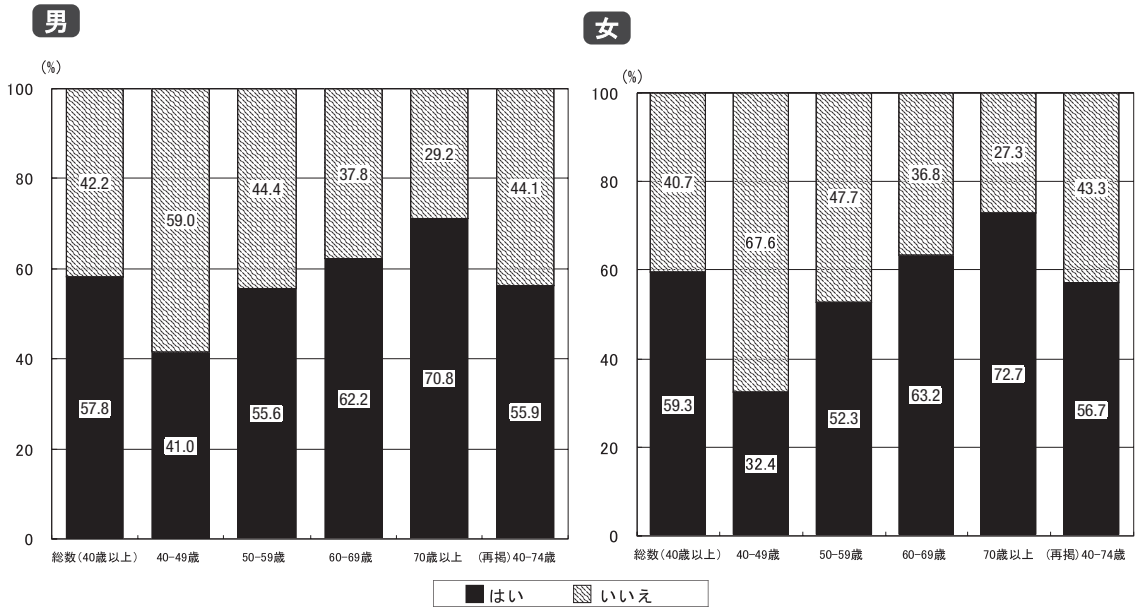
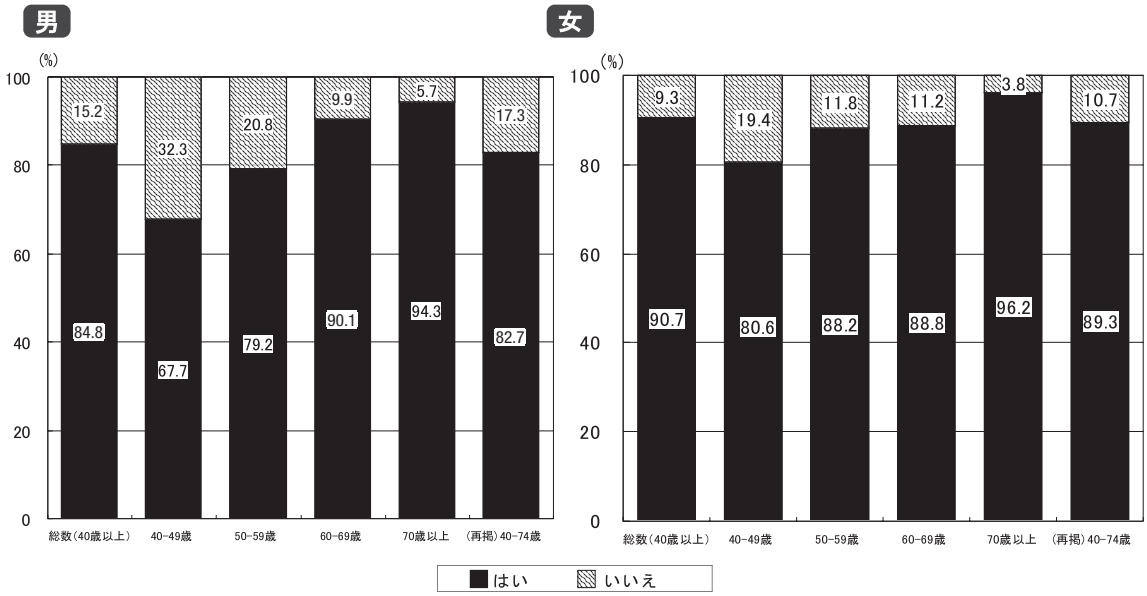


図 17　医療機関に行った者の比率



※図 16 で医療機関の受診を勧められたと回答した者の内訳

10. 保健指導の利用状況

40 歳以上において，健診の結果，指摘を受けたことのある者のうち，保健指導を受けた者は，男女共に約 7 割であり（図 18），そのうち，指導内容を実行している者（「おおむね実行している」，「一部実行している」）は，男女共に約 9 割（図 19）。

図 18　健診の結果，保健指導を受けた者の比率

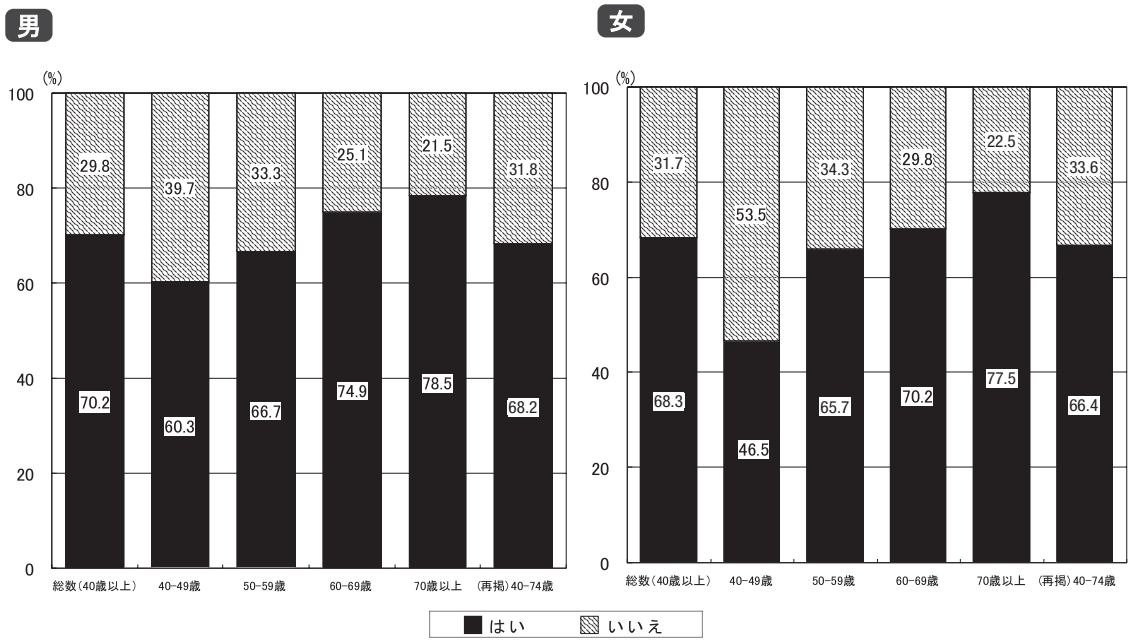
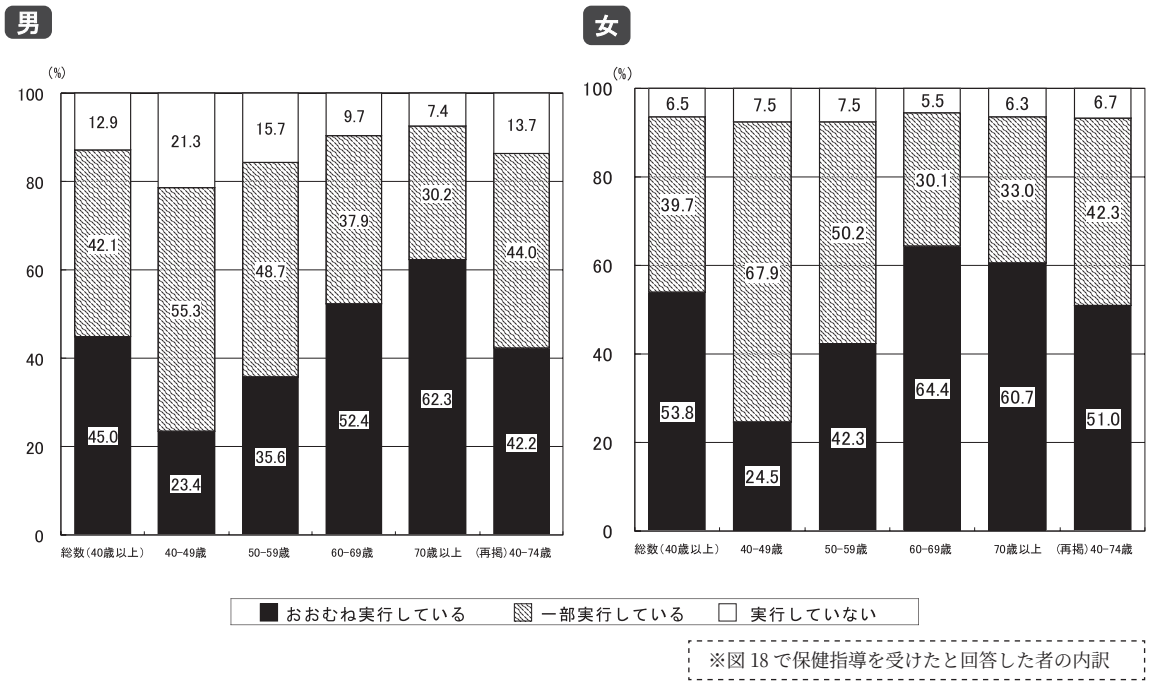


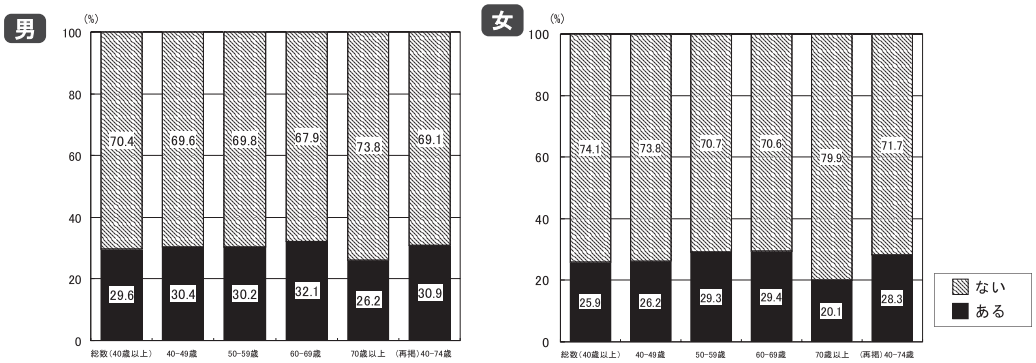
図 19　保健指導内容を実行している者の比率



11. 腹囲計測の状況

40 歳以上において，過去 1 年間に腹囲（おへその位置でのお腹周り）を計測したことのある者は，男女共に約 3 割であった。

図 20　過去 1 年間の腹囲計測の有無



腹囲をコントロールするために，食事や運動などの生活習慣に気をつけている者の割合は，腹囲計測をしたことのある者で，男性約 7 割，女性約 8 割に対し（図 21），腹囲計測をしたことのない者の割合は，男性約 4 割，女性約 5 割であった（図 22）。

図 21　（腹囲計測経験あり）腹囲コントロールのために食事や運動，生活習慣について気をつけているか

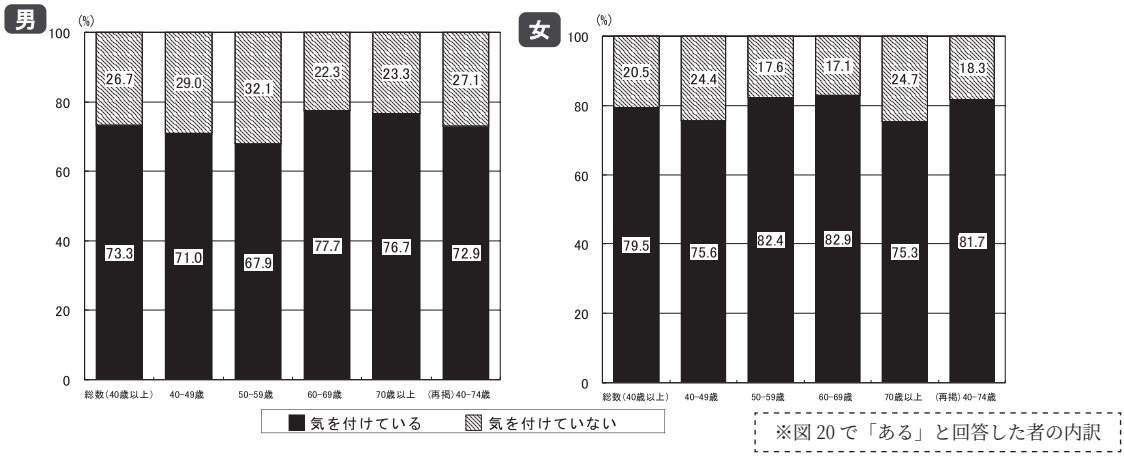
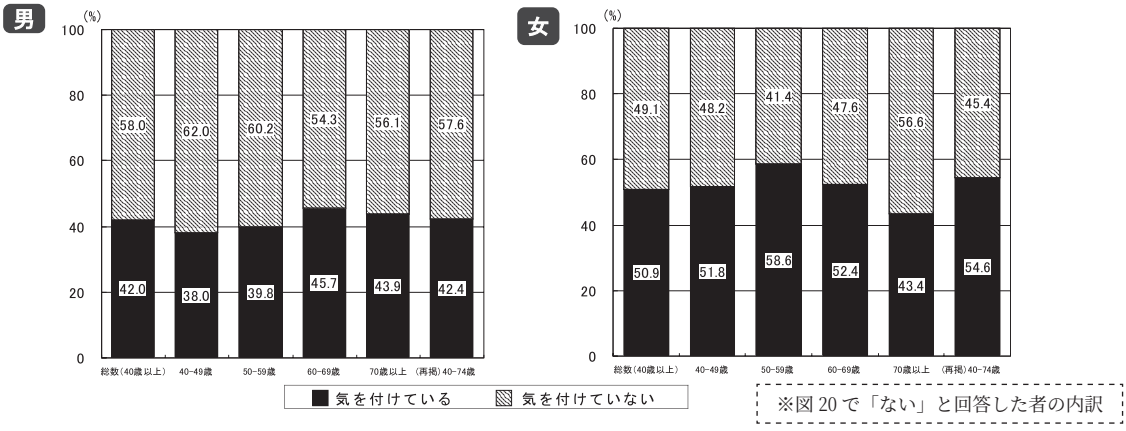


図 22　（腹囲計測経験なし）腹囲コントロールのために食事や運動，生活習慣について気をつけているか



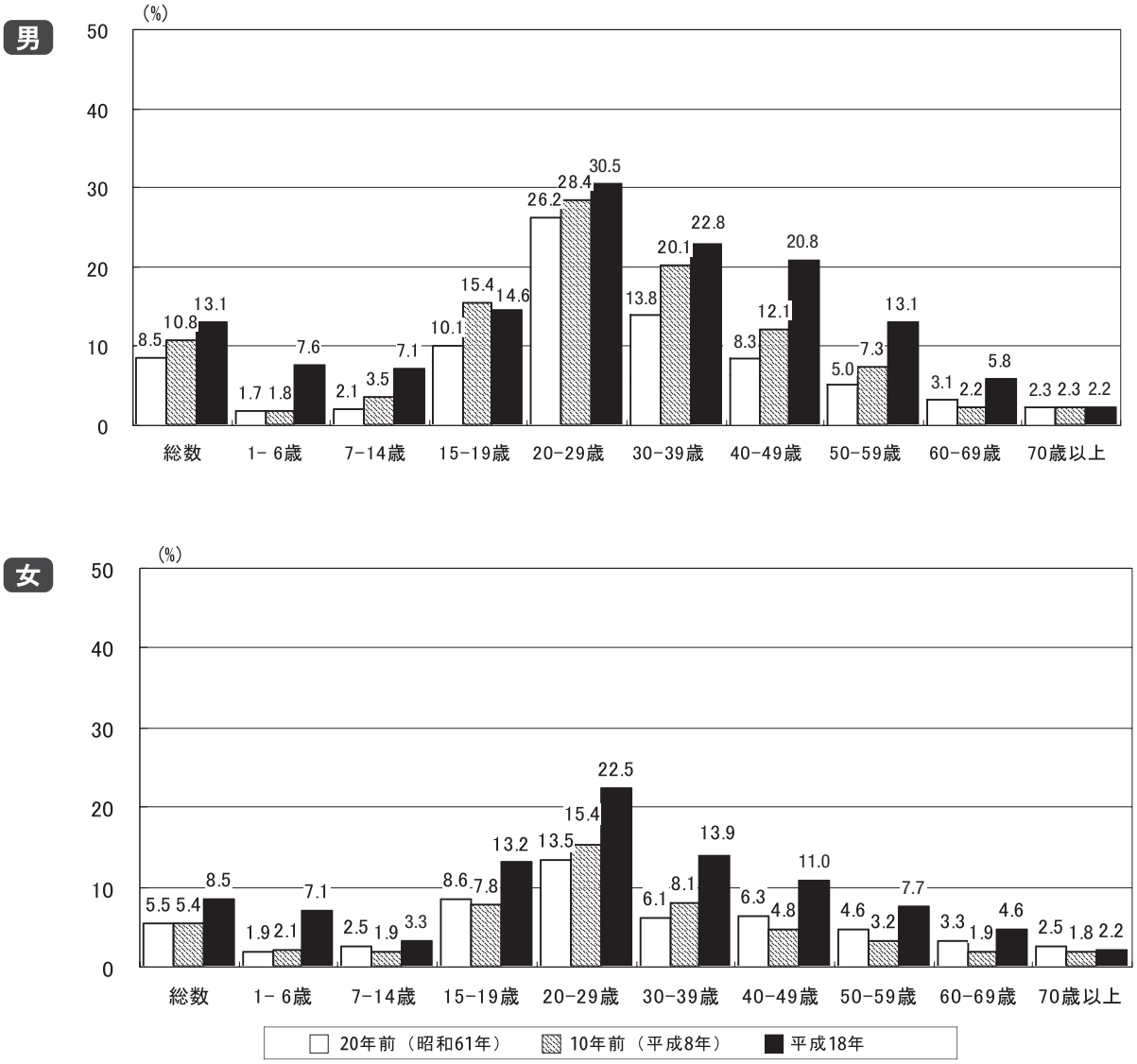
第３部　栄養素等摂取，食品群別摂取の状況

１．食習慣の状況

朝食の欠食率を年次推移でみると，男女共に高くなる傾向であり，平成 18 年では男女共に 20 歳代で最も高く，男性で約３割，女性で約２割。

朝食の欠食率は，男女共に 20 歳代で最も高く，男性 30.5%，女性 22.5% であり，30 歳代以降は，年齢とともに，低くなっていた。

図 23　朝食の欠食率（1 歳以上）

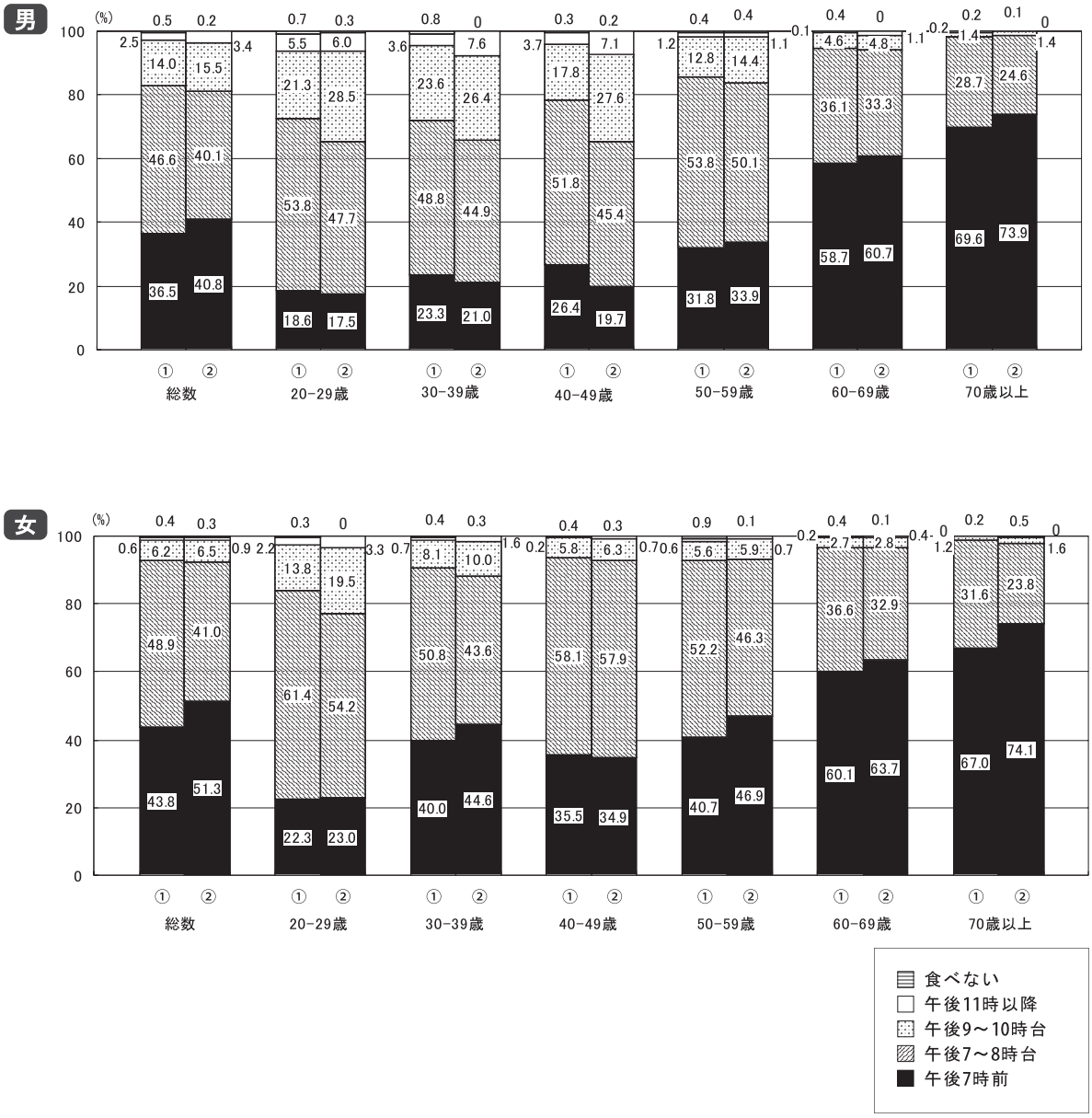


本調査での「欠食」は以下の３つの場合の合計である。
①何も食べない（食事をしなかった場合）
②菓子，果物，乳製品，し好飲料などの食品のみ食べた場合
③錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル，栄養ドリンク剤のみの場合

夕食の開始時間は，男女共に 20～60 歳代において，午後 9 時以降に食べる者の割合が増加。

夕食の開始時間については，男性では，20 歳代～60 歳代において，午後 9 時以降に食べる者の割合が増加していた。特に，平成 18 年は，男性の 30 歳代，40 歳代においては，午後 11 時以降の者が 7.0% 以上であった。

図 24　夕食開始時間（20 歳以上）　〔①平成 9 年・②平成 18 年〕



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，男女共に漸減傾向。
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。

エネルギー摂取量の平均値は，男女共に漸減傾向（図 25）。脂肪エネルギー比率が 30% 以上の者は，成人の男性で 18.1%，女性で 27.2% であり（図 26-1），近年の年次推移でみると，男女共に 25% 未満の者の比率が漸減し，30% 以上の者の比率が漸増していた（図 26-2）。

図 25　エネルギー摂取量の平均値の年次推移（20 歳以上）

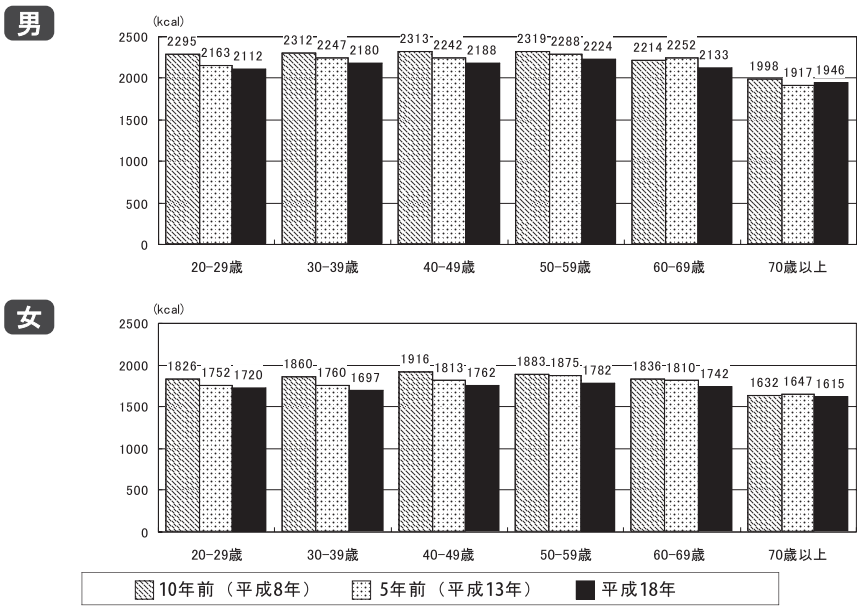


図 26-1　脂肪エネルギー比率の分布（20 歳以上）

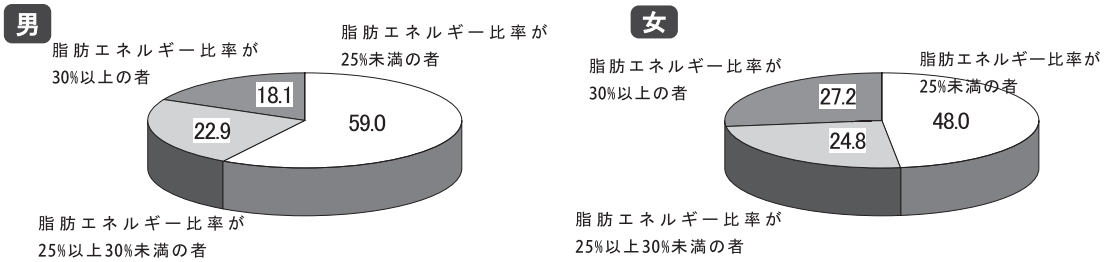
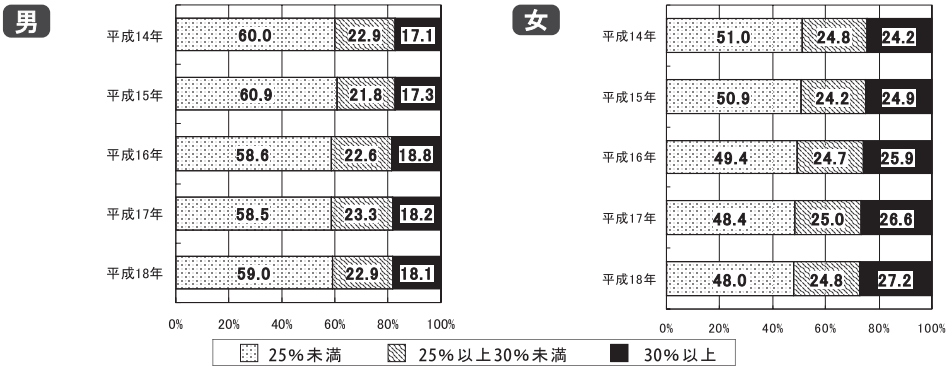


図 26-2　脂肪エネルギー比率の分布の年次推移（20 歳以上）



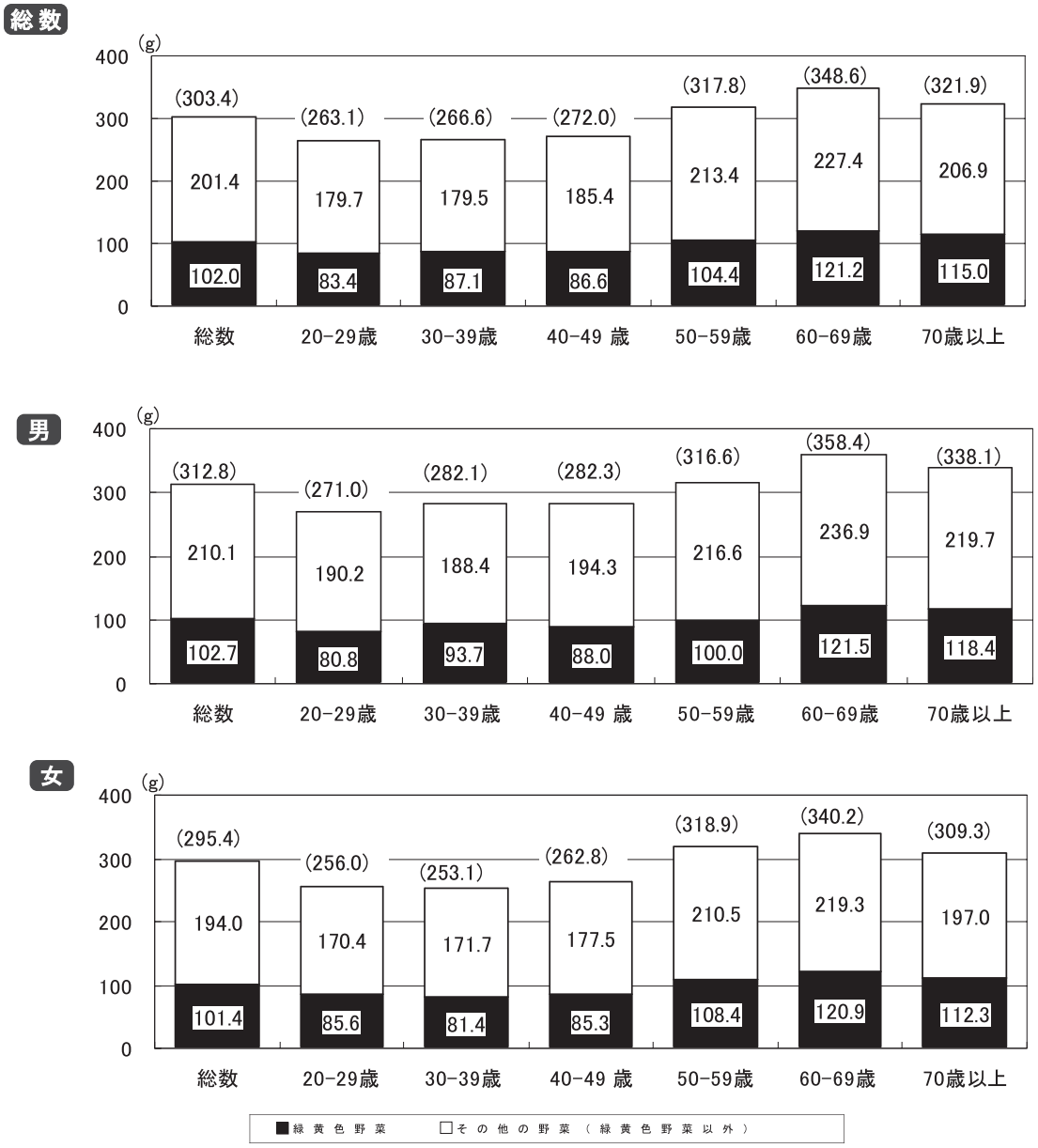
脂肪エネルギー比率：脂肪からのエネルギー摂取割合
（参考）日本人の食事摂取基準（2005 年版）：脂肪エネルギー比率の目標量
18～29 歳：20% 以上 30% 未満，30～69 歳：20% 以上 25% 未満，70 歳以上：15% 以上 25% 未満

３．野菜摂取量

野菜摂取量は，年齢と共に増加しているが，最も摂取量の多い 60 歳代においても，平均で 348. 6g。

野菜類摂取量の 20 歳以上における１日当たりの平均は 303. 4g，最も多い 60 歳代の平均は 348. 6g であった。一方，男女とも 20～40 歳代は平均摂取量が 300g に達していなかった。

図 27　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。

４．食塩摂取量

食塩を目標量を超えて摂取している者の割合は，男性で約６割，女性で約７割。

20 歳以上の 60% 以上の者が，食塩を目標量以上摂取していた。

また，20 歳以上の１日当たりの食塩摂取量の平均値は，11. 2g（男性 12. 2g，女性 10. 5g）であった。

図 28-1　食塩摂取量の分布（20 歳以上）

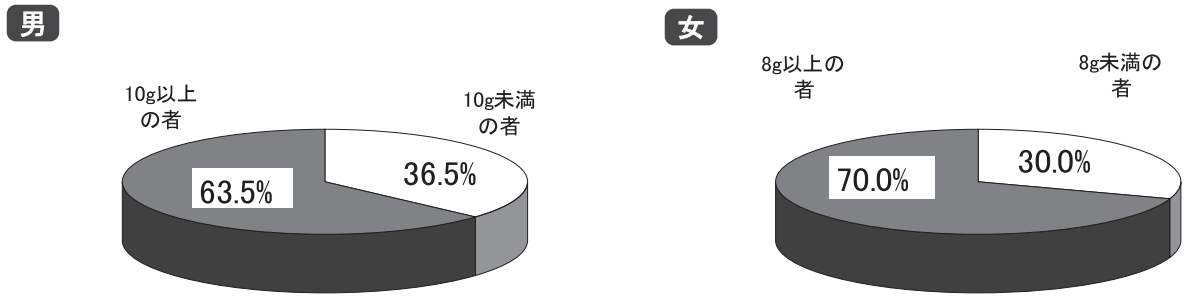
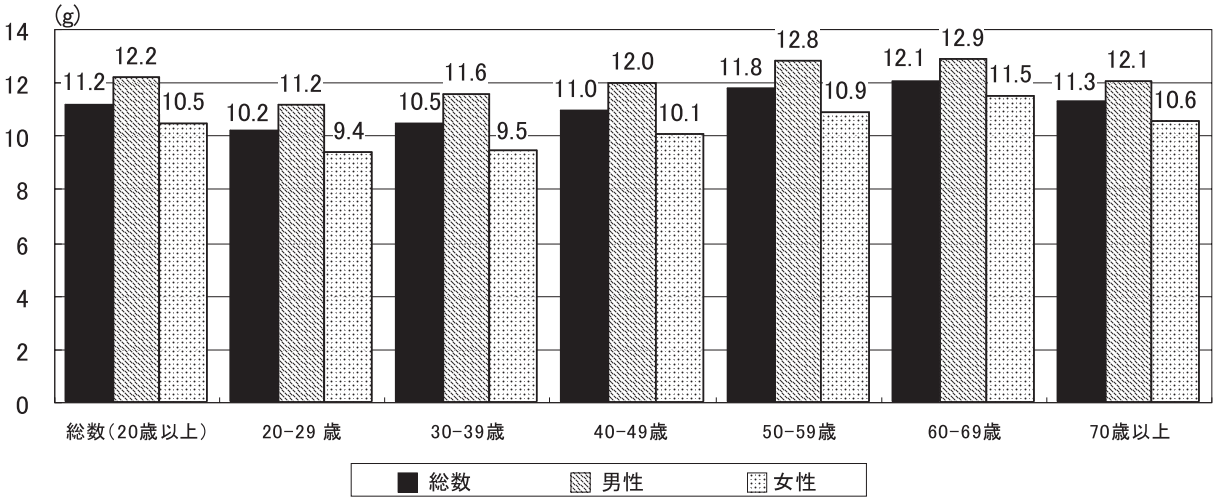


図 28-2　食塩摂取量の平均値（20 歳以上）



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 10g未満　成人女性 8g 未満

第４部　生活習慣病等の状況

１．糖尿病

表２　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
男女計	4,296	280	607	570	875	912	1,052	2,798
男性	1,744	114	212	207	350	389	472	1,153
女性	2,552	166	395	363	525	523	580	1,645

※ヘモグロビンA_1c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，糖尿病の可能性が否定できない人の状況

表３「糖尿病が強く疑われる人」及び「糖尿病の可能性が否定できない人」の比率

		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	423	9.8	0	0	3	0.5	18	3.2	89	10.2	124	13.6	189	18.0	320	11.4
	（うち服薬者）※	204	4.7	0	0	2	0.3	4	0.7	29	3.3	64	7.0	105	10.0	149	5.3
	糖尿病の可能性が否定できない人	513	11.9	3	1.1	22	3.6	59	10.4	112	12.8	140	15.4	177	16.8	383	13.7
	上記以外	3,360	78.2	277	98.9	582	95.9	493	86.5	674	77.0	648	71.1	686	65.2	2,095	74.9
	総数	4,296	100.0	280	100.0	607	100.0	570	100.0	875	100.0	912	100.0	1,052	100.0	2,798	100.0
男性	糖尿病が強く疑われる人	214	12.3	0	0	1	0.5	10	4.8	46	13.1	57	14.7	100	21.2	165	14.3
	（うち服薬者）※	106	6.1	0	0	1	0.5	4	1.9	17	4.9	28	7.2	56	11.9	78	6.8
	糖尿病の可能性が否定できない人	193	11.1	1	0.9	4	1.9	19	9.2	46	13.1	56	14.4	67	14.2	148	12.8
	上記以外	1,337	76.7	113	99.1	207	97.6	178	86.0	258	73.7	276	71.0	305	64.6	840	72.9
	総数	1,744	100.0	114	100.0	212	100.0	207	100.0	350	100.0	389	100.0	472	100.0	1,153	100.0
女性	糖尿病が強く疑われる人	209	8.2	0	0	2	0.5	8	2.2	43	8.2	67	12.8	89	15.3	155	9.4
	（うち服薬者）※	98	3.8	0	0	1	0.3	0	0	12	2.3	36	6.9	49	8.4	71	4.3
	糖尿病の可能性が否定できない人	320	12.5	2	1.2	18	4.6	40	11.0	66	12.6	84	16.1	110	19.0	235	14.3
	上記以外	2,023	79.3	164	98.8	375	94.9	315	86.8	416	79.2	372	71.1	381	65.7	1,255	76.3
	総数	2,552	100.0	166	100.0	395	100.0	363	100.0	525	100.0	523	100.0	580	100.0	1,645	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▼（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_{1C} 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_{1C} の値が 5.6% 以上，6.1% 未満で，①以外の人である。

１-２．糖尿病が強く疑われる人，糖尿病の可能性が否定できない人の推計

今回の調査結果に平成 18 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 820 万人，「糖尿病の可能性が否定できない人」を合わせると約 1,870 万人となった（表 4）。

（参考：平成 14 年度糖尿病実態調査「糖尿病が強く疑われる人」約 740 万人，「糖尿病の可能性が否定できない人」約 880 万人）（表 5）。

表４　糖尿病が強く疑われる人，糖尿病の可能性が否定できない人の推計（平成 18 年）

	平成18年
「糖尿病が強く疑われる人」	約820万人
「糖尿病の可能性が否定できない人」	約1,050万人
「糖尿病が強く疑われる人」と「糖尿病の可能性が否定できない人」の合計	約1,870万人

（参考）表５　糖尿病が強く疑われる人，糖尿病の可能性が否定できない人の推計
（平成９年，平成１４年）

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

（参考）

本報では，「糖尿病の可能性が否定できない人」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 $A_{1}c$ 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 $A_{1}c$ 値 5.5% 以上を「要指導」としているため，「糖尿病の可能性が否定できない人」について，ヘモグロビン $A_{1}c$ 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６　「糖尿病が強く疑われる人」及び「糖尿病の可能性が否定できない人」の比率
（「糖尿病の可能性を否定できない人」のヘモグロビン $A_{1}c$ 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	423	9.8	0	0	3	0.5	18	3.2	89	10.2	124	13.6	189	18.0	320	11.4
	（うち服薬者）※	204	4.7	0	0	2	0.3	4	0.7	29	3.3	64	7.0	105	10.0	149	5.3
	糖尿病の可能性が否定できない人	763	17.8	8	2.9	37	6.1	81	14.2	166	19.0	211	23.1	260	24.7	571	20.4
	上記以外	3,110	72.4	272	97.1	567	93.4	471	82.6	620	70.9	577	63.3	603	57.3	1,907	68.2
	総数	4,296	100.0	280	100.0	607	100.0	570	100.0	875	100.0	912	100.0	1,052	100.0	2,798	100.0
男性	糖尿病が強く疑われる人	214	12.3	0	0	1	0.5	10	4.8	46	13.1	57	14.7	100	21.2	165	14.3
	（うち服薬者）※	106	6.1	0	0	1	0.5	4	1.9	17	4.9	28	7.2	56	11.9	78	6.8
	糖尿病の可能性が否定できない人	268	15.4	1	0.9	6	2.8	22	10.6	65	18.6	80	20.6	94	19.9	206	17.9
	上記以外	1,262	72.4	113	99.1	205	96.7	175	84.5	239	68.3	252	64.8	278	58.9	782	67.8
	総数	1,744	100.0	114	100.0	212	100.0	207	100.0	350	100.0	389	100.0	472	100.0	1,153	100.0
女性	糖尿病が強く疑われる人	209	8.2	0	0	2	0.5	8	2.2	43	8.2	67	12.8	89	15.3	155	9.4
	（うち服薬者）※	98	3.8	0	0	1	0.3	0	0	12	2.3	36	6.9	49	8.4	71	4.3
	糖尿病の可能性が否定できない人	495	19.4	7	4.2	31	7.8	59	16.3	101	19.2	131	25.0	166	28.6	365	22.2
	上記以外	1,848	72.4	159	95.8	362	91.6	296	81.5	381	72.6	325	62.1	325	56.0	1,125	68.4
	総数	2,552	100.0	166	100.0	395	100.0	363	100.0	525	100.0	523	100.0	580	100.0	1,645	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 $A_{1}c$ 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 $A_{1}c$ の値が 5.5% 以上，6.1% 未満で，①以外の人である。

2．高血圧症

表 7　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
男女計	4,538	301	630	593	907	972	1,135	2,940
男性	1,834	122	220	214	363	411	504	1,208
女性	2,704	179	410	379	544	561	631	1,732

※血圧の測定値（2回測定の平均値），質問票（「血圧を下げる薬」の服薬状況）の回答がある者を解析対象とした。

2-1．高血圧症有病者の状況

表 8　高血圧症有病者の比率

		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	有病者	2,046	45.1	10	3.3	60	9.5	130	21.9	428	47.2	597	61.4	821	72.3	1,466	49.9
	（うち服薬者）※	1,022	22.5	2	0.7	7	1.1	22	3.7	154	17.0	300	30.9	537	47.3	674	22.9
	正常高値血圧者	663	14.6	21	7.0	73	11.6	111	18.7	165	18.2	154	15.8	139	12.2	499	17.0
	上記以外	1,829	40.3	270	89.7	497	78.9	352	59.4	314	34.6	221	22.7	175	15.4	975	33.2
	総数	4,538	100.0	301	100.0	630	100.0	593	100.0	907	100.0	972	100.0	1,135	100.0	2,940	100.0
男性	有病者	975	53.2	8	6.6	42	19.1	76	35.5	215	59.2	274	66.7	360	71.4	714	59.1
	（うち服薬者）※	457	24.9	2	1.6	4	1.8	13	6.1	76	20.9	130	31.6	232	46.0	312	25.8
	正常高値血圧者	288	15.7	18	14.8	47	21.4	42	19.6	61	16.8	57	13.9	63	12.5	191	15.8
	上記以外	571	31.1	96	78.7	131	59.5	96	44.9	87	24.0	80	19.5	81	16.1	303	25.1
	総数	1,834	100.0	122	100.0	220	100.0	214	100.0	363	100.0	411	100.0	504	100.0	1,208	100.0
女性	有病者	1,071	39.6	2	1.1	18	4.4	54	14.2	213	39.2	323	57.6	461	73.1	752	43.4
	（うち服薬者）※	565	20.9	0	0	3	0.7	9	2.4	78	14.3	170	30.3	305	48.3	362	20.9
	正常高値血圧者	375	13.9	3	1.7	26	6.3	69	18.2	104	19.1	97	17.3	76	12.0	308	17.8
	上記以外	1,258	46.5	174	97.2	366	89.3	256	67.5	227	41.7	141	25.1	94	14.9	672	38.8
	総数	2,704	100.0	179	100.0	410	100.0	379	100.0	544	100.0	561	100.0	631	100.0	1,732	100.0

（参考）表 9　高血圧症有病者の比率（妊婦除外）

		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	%
女性	有病者	1,071	39.9	2	1.1	18	4.6	54	14.2	213	39.2	323	57.6	461	73.1	752	43.4
	（うち服薬者）※	565	21.1	0	0	3	0.8	9	2.4	78	14.3	170	30.3	305	48.3	362	20.9
	正常高値血圧者	375	14.0	3	1.7	26	6.6	69	18.2	104	19.1	97	17.3	76	12.0	308	17.8
	上記以外	1,238	46.1	170	97.1	350	88.8	256	67.5	227	41.7	141	25.1	94	14.9	672	38.8
	総数	2,684	100.0	175	100.0	394	100.0	379	100.0	544	100.0	561	100.0	631	100.0	1,732	100.0

▼「高血圧症有病者・正常高値血圧者」の判定▼
・高血圧症有病者：収縮期血圧 140mmHg 以上，または拡張期血圧 90mmHg 以上，または血圧を下げる薬を服用している者。
　※有病者のうち服薬者とは，質問票で「血圧を下げる薬」の服用有と回答した者とし，総数に占める比率を示した。
・正常高値血圧者：収縮期血圧 130mmHg 以上 140mmHg 未満で，かつ拡張期血圧 90mmHg 未満の者または，収縮期血圧が 140mmHg 未満で，かつ拡張期血圧が 85mmHg 以上 90mmHg 未満の者。（ただし，薬を服用していない者）

今回の調査結果に平成 18 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，「高血圧症有病者」は約 3,970 万人，「正常高値血圧者」を合わせると，約 5,490 万人となった（表 10）。

2-2．高血圧症有病者の推計

表 10　高血圧症有病者の推計

	平成18年
「高血圧症有病者」	約3,970万人
「正常高値血圧者」	約1,520万人
「高血圧症有病者」、「正常高値血圧者」の合計	約5,490万人

3．脂質異常症

表 11　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
男女計	4,304	284	601	570	876	917	1,056	2,809
男性	1,747	115	210	207	351	390	474	1,159
女性	2,557	169	391	363	525	527	582	1,650

※総コレステロール・中性脂肪・HDLコレステロールの測定値，質問票（「コレステロールを下げる薬」の服薬状況）の回答がある者を解析対象とした。

3-1．脂質異常症が疑われる人の状況

表 12　「脂質異常症が疑われる人」の比率

		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	脂質異常症が疑われる人	680	15.8	7	2.5	22	3.7	39	6.8	144	16.4	199	21.7	269	25.5	498	17.7
	（うち服薬者）※	450	10.5	0	0	5	0.8	18	3.2	99	11.3	139	15.2	189	17.9	334	11.9
	上記以外	3,624	84.2	277	97.5	579	96.3	531	93.2	732	83.6	718	78.3	787	74.5	2,311	82.3
	総数	4,304	100.0	284	100.0	601	100.0	570	100.0	876	100.0	917	100.0	1,056	100.0	2,809	100.0
男性	脂質異常症が疑われる人	296	16.9	6	5.2	16	7.6	25	12.1	66	18.8	79	20.3	104	21.9	216	18.6
	（うち服薬者）※	128	7.3	0	0	3	1.4	7	3.4	31	8.8	38	9.7	49	10.3	95	8.2
	上記以外	1,451	83.1	109	94.8	194	92.4	182	87.9	285	81.2	311	79.7	370	78.1	943	81.4
	総数	1,747	100.0	115	100.0	210	100.0	207	100.0	351	100.0	390	100.0	474	100.0	1,159	100.0
女性	脂質異常症が疑われる人	384	15.0	1	0.6	6	1.5	14	3.9	78	14.9	120	22.8	165	28.4	282	17.1
	（うち服薬者）※	322	12.6	0	0	2	0.5	11	3.0	68	13.0	101	19.2	140	24.1	239	14.5
	上記以外	2,173	85.0	168	99.4	385	98.5	349	96.1	447	85.1	407	77.2	417	71.6	1,368	82.9
	総数	2,557	100.0	169	100.0	391	100.0	363	100.0	525	100.0	527	100.0	582	100.0	1,650	100.0

▼「脂質異常症が疑われる人」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，脂質異常症の診断基準項目である中性脂肪による判定は行わず，下記の通りとした。
・「脂質異常症が疑われる人」
HDL コレステロールが 40mg/dl 未満，若しくはコレステロールを下げる薬を服用している者。（採血時間によらず，妊婦含む）
※「脂質異常症が疑われる人」のうち，服薬者とは，質問票で「コレステロールを下げる薬」の服用有と回答した者とし，総数に占める比率を示した。

（参考）表 13　「脂質異常症が疑われる人」の比率（「動脈硬化性疾患予防ガイドライン（2007 年版）」の基準）

		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	脂質異常症が疑われる人	1,787	42.2	59	21.1	157	26.3	199	35.4	445	52.2	469	52.3	458	43.9	1,312	47.7
	（うち服薬者）※	205	4.8	0	0	4	0.7	12	2.1	48	5.5	60	6.5	81	7.7	150	5.3
	上記以外	2,443	57.8	221	78.9	439	73.7	363	64.6	407	47.8	428	47.7	585	56.1	1,439	52.3
	総数	4,230	100.0	280	100.0	596	100.0	562	100.0	852	100.0	897	100.0	1,043	100.0	2,751	100.0
男性	脂質異常症が疑われる人	809	47.7	30	27.0	91	44.2	105	52.8	190	56.7	201	52.6	192	41.4	584	52.0
	（うち服薬者）※	70	4.0	0	0	3	1.4	6	2.9	17	4.8	22	5.6	22	4.6	51	4.4
	上記以外	888	52.3	81	73.0	115	55.8	94	47.2	145	43.3	181	47.4	272	58.6	538	48.0
	総数	1,697	100.0	111	100.0	206	100.0	199	100.0	335	100.0	382	100.0	464	100.0	1,122	100.0
女性	脂質異常症が疑われる人	978	38.6	29	17.2	66	16.9	94	25.9	255	49.3	268	52.0	266	45.9	728	44.7
	（うち服薬者）※	135	5.3	0	0	1	0.3	6	1.7	31	5.9	38	7.2	59	10.1	99	6.0
	上記以外	1,555	61.4	140	82.8	324	83.1	269	74.1	262	50.7	247	48.0	313	54.1	901	55.3
	総数	2,533	100.0	169	100.0	390	100.0	363	100.0	517	100.0	515	100.0	579	100.0	1,629	100.0

▼「脂質異常症が疑われる人」の判定▼（定義）「動脈硬化性疾患予防ガイドライン（2007 年版）」の基準
LDL コレステロール（Friedewald の式で算出）140mg/dl 以上，または，中性脂肪 150mg/dl 以上，または，HDL コレステロール 40mg/dl 未満
（ただし，採血時間によらず，中性脂肪 400mg/dl 以上は除外（74 名），妊婦含む。なお，集計対象者のうち，食後 6 時間以上経過後採血の者は，1,645 名。）
※「脂質異常症が疑われる人」のうち，服薬者とは，質問票で「コレステロールを下げる薬」の服用有と回答した者とし，総数に占める比率を示した。

３-２.「脂質異常症が疑われる人」の推計

今回の調査結果に平成 18 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，「脂質異常症が疑われる人」は約 1, 410 万人となった（表 14）。

国民健康・栄養調査の血液検査では，直接法による LDL コレステロールの測定を行っていない。また，空腹時採血を対象者全員に行うことが困難であるため，食事の影響を受ける中性脂肪及び中性脂肪を用いた LDL コレステロールの計算式（Friedewald の式）での算出は行わず，HDL コレステロールと服薬状況のみを用いて，「脂質異常症が疑われる人」の判定を行った（表 12）。この場合，推計値は，約 1, 410 万人であった。

表 14 「脂質異常が疑われる人」の推計

	平成18年
「脂質異常症が疑われる人」	約1, 410万人

また，参考値として，食事の影響を受ける中性脂肪を用い，「動脈硬化性疾患予防ガイドライン（2007 年版）」の基準である中性脂肪，LDL コレステロール，HDL コレステロールを用いた判定を行った（表 13）。この場合，推計値は約 4, 220 万人であった。なお，参考値の算出に当たっては，中性脂肪は採血時間によらず使用し，LDL コレステロールは Friedewald の式で算出した（解析対象者のうち，食後 6 時間以上経過後採血の者は，1, 645 名）。

※ Friedewald の式（LDL コレステロール = 総コレステロール－HDL コレステロール－中性脂肪 /5（中性脂肪値が 400mg/dl 未満の場合）

（参考） 表 15 「脂質異常が疑われる人」の推計

	平成18年
「脂質異常症が疑われる人」	約4, 220万人

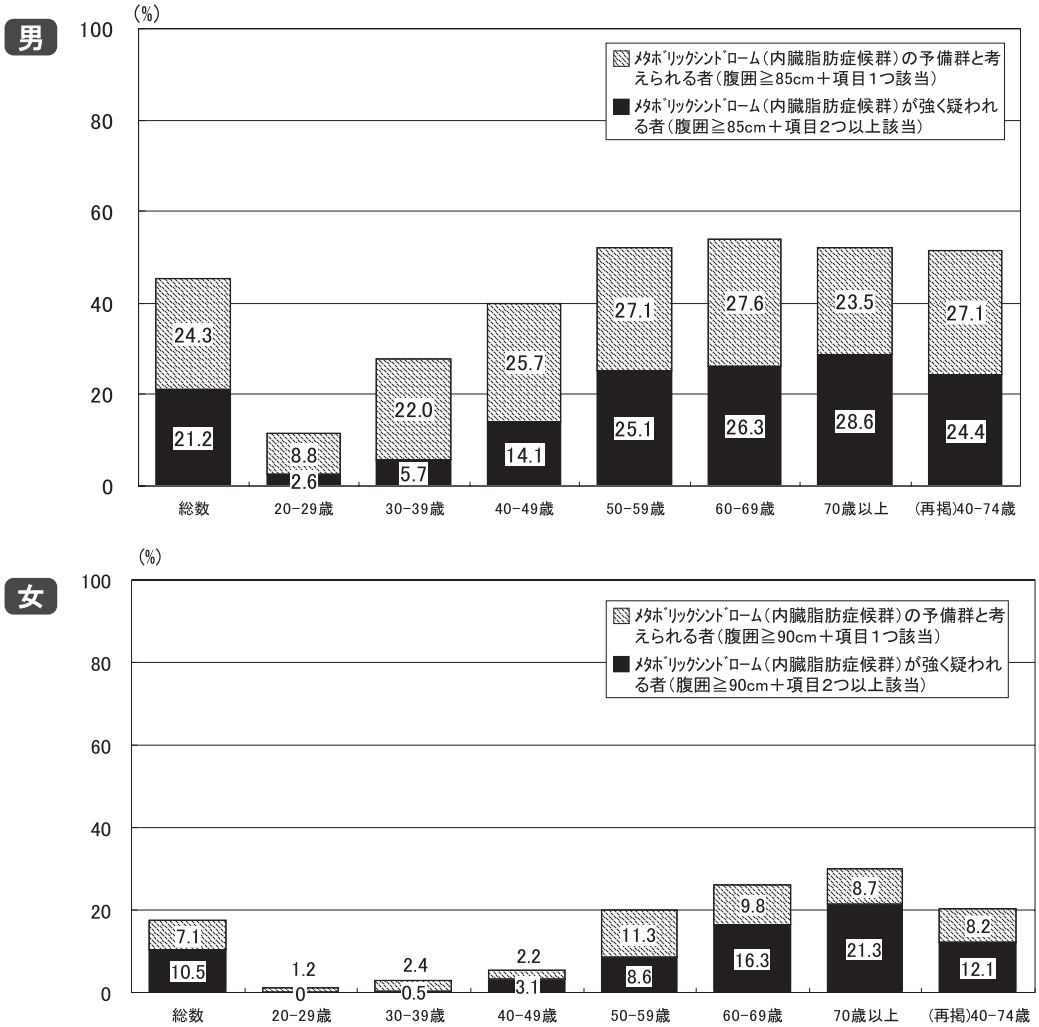
４．メタボリックシンドローム

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。

20 歳以上において，メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる者の比率は，男性 21.2%，女性 10.5%，予備群と考えられる者の比率は，男性 24.3%，女性 7.1% であった。

40～74 歳でみると，強く疑われる者の比率は，男性 24.4%，女性 12.1%，予備群と考えられる者の比率は，男性 27.1%，女性 8.2% であり，40～74 歳男性の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であった。

図 29　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 18 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 5,700 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 960 万人，予備群者数は約 980 万人，併せて約 1,940 万人と推定される。

（参考）表 16　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17年	平成16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920万人	約940万人
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980万人	約1,020万人

“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_{1c}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_{1c} 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_{1c} 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^2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中点の高さで測定する。

＊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。