

平成18年国民健康・栄養調査報告

厚生労働省

平成21年1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国民の健康に関する大きな課題となっています。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、「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、本年4月からは、医療保険者において、生活習慣病予防の観点から、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が実施されており、生活習慣病対策は新たな局面を迎えているといえます。

その際、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18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、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、歯の健康といった生活習慣に関し、毎年調査する項目と周期的に重点を置いて調査する項目とから構成されています。平成18年調査においては、「健康日本21」の最終評価に向けた「身体活動・運動」の基礎データとするため、身体活動・運動に関する知識、態度、行動について把握しました。また、「健診受診率、保健指導実施率」等の都道府県健康増進計画に位置付けることとしている項目や、「メタボリックシンドロームの認知度」等の食育推進基本計画の目標に関する項目について、重点項目として把握しました。

今後、メタボリックシンドローム等を予防するためには、運動、栄養、たばこ等に関する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います。

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18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御礼申し上げます。また、本調査は、ひとえにご協力いただきました世帯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も心より感謝申し上げます。

平成21年1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	10
8 本書利用上の留意点	10

結 果 の 概 要

第1部 子どもの状況	50
第2部 身体状況及び生活習慣等の状況	54
第3部 栄養素等摂取，食品群別摂取の状況	67
第4部 生活習慣病等の状況	72

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）	80
第1表の2	栄養素等摂取量（男，年齢階級別）	82
第1表の3	栄養素等摂取量（女，年齢階級別）	84
第2表の1	栄養素等摂取量（全国，年齢階級別 再掲）	86
第2表の2	栄養素等摂取量（男，年齢階級別 再掲）	88
第2表の3	栄養素等摂取量（女，年齢階級別 再掲）	90
第3表	栄養素等摂取量（地域ブロック別）	92
第4表の1	食品群別摂取量（全国，年齢階級別）	93
第4表の2	食品群別摂取量（男，年齢階級別）	94
第4表の3	食品群別摂取量（女，年齢階級別）	95
第5表の1	食品群別摂取量（全国，年齢階級別 再掲）	96
第5表の2	食品群別摂取量（男，年齢階級別 再掲）	97

第 5 表の 3	食品群別摂取量（女，年齢階級別 再掲）	98
第 6 表	食品群別摂取量（地域ブロック別）	99
第 7 表	食品群別栄養素等摂取量（全国）	100
第 8 表の 1	ビタミン B ₁ 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 8 表の 2	ビタミン B ₁ 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 8 表の 3	ビタミン B ₁ 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 9 表の 1	ビタミン B ₂ 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 9 表の 2	ビタミン B ₂ 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 9 表の 3	ビタミン B ₂ 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 10 表の 1	ビタミン B ₆ 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 10 表の 2	ビタミン B ₆ 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 10 表の 3	ビタミン B ₆ 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 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）	130
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）	132
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）	134
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）	136
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）	138
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）	140
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）	142
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）	144
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）	146
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）	148
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）	150
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）	152
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）	154
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）	156
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）	158

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）	162
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）	164
第 17 表	朝昼夕別にみた 1 日の食事構成比（性・職業別）	166
第 18 表	朝昼夕別にみた外食の内容構成（性・年齢階級別）	170

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）	173
--------	----------------------------	-----

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）	178
第 21 表	BMI の平均値及び標準偏差（性・年齢階級別）	179
第 22 表	BMI の分布（15 歳以上）	179
第 23 表	BMI の状況（性・年齢階級別）	180
第 24 表	日比式肥満区分（6-14 歳，性・年齢階級別）	181
第 25 表	学校保健統計調査方式による肥満度分布（6-14 歳，性・年齢階級別）	181
第 26 表	腹囲の分布（6 歳以上，性・年齢階級別）	182
第 27 表	腹囲の区分（性・年齢階級別）	183
第 28 表	BMI・腹囲の区分（性・年齢階級別）	183
第 29 表の 1	血圧を下げる薬の服用状況（性・年齢階級別）	184
第 29 表の 2	脈の乱れを治す薬の服用状況（性・年齢階級別）	184
第 29 表の 3	コレステロールを下げる薬の服用状況（性・年齢階級別）	184
第 29 表の 4	インスリン注射又は血糖を下げる薬の服用状況（性・年齢階級別）	184
第 30 表の 1	血圧の状況（性・年齢階級別）	185
第 30 表の 2	血圧の状況（性・年齢階級別）[妊婦除外]	186
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]	187
第 31 表の 1-1	最低血圧の分布（性・年齢階級別）	188
第 31 表の 1-2	最高血圧の分布（性・年齢階級別）	188
第 31 表の 2-1	最低血圧の分布（性・年齢階級別）[妊婦除外]	189
第 31 表の 2-2	最高血圧の分布（性・年齢階級別）[妊婦除外]	189
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]	190
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]	190
第 32 表	血色素量の分布（性・年齢階級別）	191
第 33 表	赤血球数の分布（性・年齢階級別）	192
第 34 表	ヘマトクリット値の分布（性・年齢階級別）	193
第 35 表	平均赤血球容積（MCV）の分布（性・年齢階級別）	194
第 36 表	平均赤血球血色素量（MCH）の分布（性・年齢階級別）	195
第 37 表	平均赤血球血色素濃度（MCHC）の分布（性・年齢階級別）	196
第 38 表	フェリチンの分布（性・年齢階級別）	197
第 39 表	総たんぱく質値の分布（性・年齢階級別）	198
第 40 表	アルブミン値の分布（性・年齢階級別）	199
第 41 表の 1	ヘモグロビン A _{1c} の分布（性・年齢階級別）	200

第 41 表の 2	ヘモグロビン A _{1c} の分布 (性・年齢階級別) [インスリン注射又は血糖を下げる薬服用者除外]	203
第 42 表の 1	血糖値の分布 (食後 3 時間以上, 性・年齢階級別)	206
第 42 表の 2	血糖値の分布 (食後 3 時間以上, 性・年齢階級別) [インスリン注射又は血糖を下げる薬服用者除外]	207
第 43 表の 1	総コレステロール値の分布 (性・年齢階級別)	208
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服用者除外]	209
第 44 表の 1	トリグリセリド値の分布 (性・年齢階級別)	210
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服用者除外]	211
第 45 表の 1	HDL-コレステロール値の分布 (性・年齢階級別)	212
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服用者除外]	213
第 46 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 _{1c} 5.5% 以上の場合]	214
第 46 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 _{1c} 5.6% 以上の場合]	214
第 47 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 _{1c} 5.5% 以上の場合]	215
第 47 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 _{1c} 5.5% 以上の場合]	216
第 48 表の 1-1	「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」の状況 (性・年齢階級別)[ヘモグロビン A _{1c} 5.6% 以上の場合]	217
第 48 表の 1-2	「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」の状況 (性・年齢階級別)[妊婦除外, ヘモグロビン A _{1c} 5.6% 以上の場合]	217
第 48 表の 2-1	「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」の状況 (性・年齢階級別)[ヘモグロビン A _{1c} 5.5% 以上の場合]	218
第 48 表の 2-2	「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」の状況 (性・年齢階級別)[妊婦除外, ヘモグロビン A _{1c} 5.5% 以上の場合]	218
第 49 表の 1	高血圧症有病者の状況 (性・年齢階級別)	219
第 49 表の 2	高血圧症有病者の状況 (性・年齢階級別)[妊婦除外]	219
第 50 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)	220
第 50 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]	220

第 50 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，性・年齢階級別）……………	221
第 50 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，性・年齢階級別）[妊婦除外] ……	221
第 50 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，性・年齢階級別）……………	222
第 50 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，性・年齢階級別）[妊婦除外] ……	222
第 51 表	運動習慣の状況（性・年齢階級別）……………	223
第 52 表	1 週間の運動日数（性・年齢階級別）……………	223
第 53 表	運動を行う日の平均運動時間（性・年齢階級別）……………	224
第 54 表	運動強度の状況（性・年齢階級別）……………	224
第 55 表	運動習慣別栄養素等摂取量 ……	225
第 56 表	歩行数の平均値及び標準偏差（性・年齢階級別）……………	226
第 57 表	歩行数の分布（性・年齢階級別）……………	226
第 58 表	開眼片足立ち実施状況（40 歳以上，性・年齢階級別）……………	227
第 59 表	開眼片足立ちの分布（40 歳以上，性・年齢階級別）……………	227

第 4 部 生活習慣調査の結果

第 60 表	ふだんの間食（夜食を含む）の頻度（性・年齢階級別）……………	230
第 61 表	ふだんの外食の頻度（性・年齢階級別）……………	230
第 62 表	ふだんの欠食の頻度（性・年齢階級別）……………	231
第 63 表	夕食開始時間（性・年齢階級別）……………	231
第 64 表	睡眠の状況（性・年齢階級別）……………	232
第 65 表	1 日の平均睡眠時間（性・年齢階級別）……………	232
第 66 表	「健康日本 21」の認知状況（性・年齢階級別）……………	233
第 67 表	生活習慣病の認知状況（性・年齢階級別）……………	233
第 68 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）……………	234
第 68 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）……………	234
第 68 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）……………	234
第 68 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）……………	235
第 68 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）……………	235
第 68 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）……………	235
第 69 表	歯の本数の分布（性・年齢階級別）……………	236
第 70 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）……………	237

第 71 表	座ったり寝転がったりして過ごす時間（性・年齢階級別）	239
第 72 表	テレビ、ビデオを見る時間、コンピューターを使用したり、テレビゲームを行う 時間（性・年齢階級別）	240
第 73 表	運動に関する意識（性・年齢階級別）	241
第 74 表	日常生活で体を動かすことに関する意識（性・年齢階級別）	241
第 75 表	歩行速度の状況（性・年齢階級別）	242
第 76 表の 1	運動ができる場所の有無 運動が行える公園（性・年齢階級別）	242
第 76 表の 2	運動ができる場所の有無 ウォーキングができる場所（性・年齢階級別）	243
第 76 表の 3	運動ができる場所の有無 海岸、河原、山など（性・年齢階級別）	243
第 76 表の 4	運動ができる場所の有無 体育館（性・年齢階級別）	243
第 76 表の 5	運動ができる場所の有無 プール（性・年齢階級別）	244
第 76 表の 6	運動ができる場所の有無 グランド（性・年齢階級別）	244
第 76 表の 7	運動ができる場所の有無 スポーツジム（性・年齢階級別）	244
第 76 表の 8	運動ができる場所の有無 地域センター等の公共施設（性・年齢階級別）	245
第 77 表の 1	1 週間の運動時間 強い運動（性・年齢階級別）	245
第 77 表の 2	1 週間の運動時間 やや強い運動（性・年齢階級別）	246
第 77 表の 3	1 週間の運動時間 軽い運動（性・年齢階級別）	246
第 77 表の 4	1 週間の運動時間 非常に軽い運動（性・年齢階級別）	247
第 77 表の 5	1 週間の運動時間（まとめ：強い運動・やや強い運動・軽い運動・非常に軽い 運動）（性・年齢階級別）	247
第 78 表	健診・人間ドック受診率（性・年齢階級別）	248
第 79 表	健診・人間ドックでの指摘の有無（性・年齢階級別）	248
第 80 表の 1	健診・人間ドックでの指摘内容 肥満（性・年齢階級別）	249
第 80 表の 2	健診・人間ドックでの指摘内容 高血圧症（性・年齢階級別）	249
第 80 表の 3	健診・人間ドックでの指摘内容 糖尿病（性・年齢階級別）	249
第 80 表の 4	健診・人間ドックでの指摘内容 脂質異常（性・年齢階級別）	250
第 81 表	健診の結果、保健指導を受けた者の状況（性・年齢階級別）	250
第 82 表	保健指導内容を実行している者の状況（性・年齢階級別）	250
第 83 表	健診の結果、医療機関の受診を勧められた者の状況（性・年齢階級別）	251
第 84 表	医療機関に行った者の状況（性・年齢階級別）	251
第 85 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）	252
第 86 表	過去 1 年間の腹囲計測の有無（性・年齢階級別）	252
第 87 表	（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（性・年齢階級別）	253
第 88 表	（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（性・年齢階級別）	253
第 89 表	医師から糖尿病と言われた者の状況（性・年齢階級別）	254

第 90 表	医師から糖尿病と言われた者における，治療経験のある者の状況 （性・年齢階級別）	254
第 91 表	飲酒の頻度（性・年齢階級別）	255
第 92 表	飲酒日の 1 日当たりの飲酒量（性・年齢階級別）	256
第 93 表	飲酒習慣の状況（性・年齢階級別）	256
第 94 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）	257
第 95 表	喫煙経験の状況（性・年齢階級別）	259
第 96 表	現在の喫煙状況（性・年齢階級別）	259
第 97 表	喫煙の状況（性・年齢階級別）	260
第 98 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）	261
第 99 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）	262
第 100 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）	263
第 101 表の 1	喫煙の状況別，栄養素等摂取量（全国，性・年齢階級別）	264
第 101 表の 2	喫煙の状況別，栄養素等摂取量（男，年齢階級別）	265
第 101 表の 3	喫煙の状況別，栄養素等摂取量（女，年齢階級別）	266
第 102 表の 1	体力の自己評価 3 階まで休まずに階段を上ることができる （60 歳以上，性・年齢階級別）	267
第 102 表の 2	体力の自己評価 やや急ぎ足で 30 分間は歩くことができる （60 歳以上，性・年齢階級別）	267
第 102 表の 3	体力の自己評価 いすに座った状態から手のささえを使わず立ち上がることが できる（60 歳以上，性・年齢階級別）	268
第 102 表の 4	体力の自己評価 目を閉じたまま片足で立つことができる （60 歳以上，性・年齢階級別）	268
第 102 表の 5	体力の自己評価 立った姿勢から前屈し，膝を伸ばしたまま手が床に届く （60 歳以上，性・年齢階級別）	269
第 103 表	外出の頻度（60 歳以上，性・年齢階級別）	270
第 104 表の 1	社会参加の状況 趣味や稽古ごと（60 歳以上，性・年齢階級別）	270
第 104 表の 2	社会参加の状況 知人・友人とのつきあい（60 歳以上，性・年齢階級別）	271
第 104 表の 3	社会参加の状況 老人クラブへの参加（60 歳以上，性・年齢階級別）	271
第 104 表の 4	社会参加の状況 ボランティア活動への参加（60 歳以上，性・年齢階級別）	272
第 104 表の 5	社会参加の状況 地域の行事（60 歳以上，性・年齢階級別）	272
第 105 表の 1-1	1 日の生活活動の状況 平日・強い生活活動（性・年齢階級別）	273
第 105 表の 1-2	1 日の生活活動の状況 平日・やや強い生活活動（性・年齢階級別）	273
第 105 表の 1-3	1 日の生活活動の状況 平日・軽い生活活動（性・年齢階級別）	274

第 105 表の 1-4	1 日の生活活動の状況 平日(まとめ:強い生活活動・やや強い生活活動・ 軽い生活活動)(性・年齢階級別) ……………	274
第 105 表の 2-1	1 日の生活活動の状況 休日・強い生活活動(性・年齢階級別) ……………	275
第 105 表の 2-2	1 日の生活活動の状況 休日・やや強い生活活動(性・年齢階級別) ……………	275
第 105 表の 2-3	1 日の生活活動の状況 休日・軽い生活活動(性・年齢階級別) ……………	276
第 105 表の 2-4	1 日の生活活動の状況 休日(まとめ:強い生活活動・やや強い生活活動・ 軽い生活活動)(性・年齢階級別) ……………	276
第 106 表の 1	1 週間の運動時間 強い運動(6-14 歳, 性・年齢階級別) ……………	277
第 106 表の 2	1 週間の運動時間 やや強い運動(6-14 歳, 性・年齢階級別) ……………	278
第 106 表の 3	1 週間の運動時間 軽い運動(6-14 歳, 性・年齢階級別) ……………	278
第 106 表の 4	1 週間の運動時間 (まとめ:強い運動・やや強い運動・軽い運動) (6-14 歳, 性・年齢階級別) ……………	279
第 107 表の 1	体育の授業における運動の状況 1 週間あたりの回数(6-14 歳, 性・年齢階級別) ……………	280
第 107 表の 2	体育の授業における運動の状況 1 回あたりの時間(6-14 歳, 性・年齢階級別) ……	281
第 108 表の 1	スポーツ活動への参加状況 学校の運動部(授業を除く) (6-14 歳, 性・年齢階級別) ……………	282
第 108 表の 2	スポーツ活動への参加状況 1 週間あたりの回数・学校の運動部(授業を除く) (6-14 歳, 性・年齢階級別) ……………	282
第 109 表の 1	スポーツ活動への参加状況 学校外でのスポーツ団体(子ども会, スポーツ少年 団, スイミングスクールなど)(6-14 歳, 性・年齢階級別) ……………	283
第 109 表の 2	スポーツ活動への参加状況 1 週間あたりの回数・学校外でのスポーツ団体(子ども 会, スポーツ少年団, スイミングスクールなど)(6-14 歳, 性・年齢階級別) ……	283
第 110 表の 1	通学時間の状況(6-14 歳, 性・年齢階級別) ……………	284
第 110 表の 2	通学時間の状況(内訳・歩く時間)(6-14 歳, 性・年齢階級別; 該当者のみ) ……	285
第 110 表の 3	通学時間の状況(内訳・自転車に乗る時間)(6-14 歳, 性・年齢階級別; 該当者のみ) ……………	286
第 111 表の 1	座ったり寝転がったりして過ごす時間の状況 平日(6-14 歳, 性・年齢階級別) ……	287
第 111 表の 2	座ったり寝転がったりして過ごす時間の状況 休日(6-14 歳, 性・年齢階級別) ……	288
第 112 表の 1	テレビ, ビデオを見る時間 平日(6-14 歳, 性・年齢階級別) ……………	289
第 112 表の 2	テレビ, ビデオを見る時間 休日(6-14 歳, 性・年齢階級別) ……………	290
第 113 表の 1	コンピューターを使用したり, テレビゲームを行う時間 平日 (6-14 歳, 性・年齢階級別) ……………	291
第 113 表の 2	コンピューターを使用したり, テレビゲームを行う時間 休日 (6-14 歳, 性・年齢階級別) ……………	292
第 114 表	運動の好き嫌い(6-14 歳, 性・年齢階級別) ……………	293
第 115 表	家の外で遊ぶことの好き嫌い(6-14 歳, 性・年齢階級別) ……………	293

第 116 表の 1	親子で一緒に外で遊ぶ機会の有無（6-14 歳，性・年齢階級別）	294
第 116 表の 2	親子で一緒に外で遊ぶ 1 週間あたりの回数（6-14 歳，性・年齢階級別）	294

第 5 部 栄養素等摂取量の分布

第 117 表	エネルギー摂取量の分布（性・年齢階級別）	296
第 118 表	たんぱく質摂取量の分布（性・年齢階級別）	297
第 119 表	動物性たんぱく質摂取量の分布（性・年齢階級別）	298
第 120 表	脂質摂取量の分布（性・年齢階級別）	299
第 121 表	動物性脂質摂取量の分布（性・年齢階級別）	300
第 122 表	脂肪エネルギー比率の分布（性・年齢階級別）	301
第 123 表	炭水化物摂取量の分布（性・年齢階級別）	302
第 124 表	食塩摂取量の分布（性・年齢階級別）	303
第 125 表	カリウム摂取量の分布（性・年齢階級別）	304
第 126 表	カルシウム摂取量の分布（性・年齢階級別）	305
第 127 表	マグネシウム摂取量の分布（性・年齢階級別）	306
第 128 表	リン摂取量の分布（性・年齢階級別）	307
第 129 表	鉄摂取量の分布（性・年齢階級別）	308
第 130 表	亜鉛摂取量の分布（性・年齢階級別）	309
第 131 表	銅摂取量の分布（性・年齢階級別）	310
第 132 表	ビタミン A 摂取量の分布（性・年齢階級別）	311
第 133 表	ビタミン D 摂取量の分布（性・年齢階級別）	312
第 134 表	ビタミン E 摂取量の分布（性・年齢階級別）	313
第 135 表	ビタミン K 摂取量の分布（性・年齢階級別）	314
第 136 表	ビタミン B ₁ 摂取量の分布（性・年齢階級別）	315
第 137 表	ビタミン B ₂ 摂取量の分布（性・年齢階級別）	316
第 138 表	ナイアシン摂取量の分布（性・年齢階級別）	317
第 139 表	ビタミン B ₆ 摂取量の分布（性・年齢階級別）	318
第 140 表	ビタミン B ₁₂ 摂取量の分布（性・年齢階級別）	319
第 141 表	葉酸摂取量の分布（性・年齢階級別）	320
第 142 表	パントテン酸摂取量の分布（性・年齢階級別）	321
第 143 表	ビタミン C 摂取量の分布（性・年齢階級別）	322
第 144 表	コレステロール摂取量の分布（性・年齢階級別）	323
第 145 表	食物繊維総量摂取量の分布（性・年齢階級別）	324
第 146 表	水溶性食物繊維摂取量の分布（性・年齢階級別）	325
第 147 表	不溶性食物繊維摂取量の分布（性・年齢階級別）	326
第 148 表	食塩摂取量の分布（20 歳以上，地域ブロック別）	327

第 149 表	脂肪エネルギー比率の分布（20 歳以上，性・年齢階級別）	328
第 150 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）	329

第 6 部 年次別結果

第 151 表	栄養素等摂取量の年次推移（全国，1 人 1 日当たり）	332
第 152 表	食品群別摂取量の年次推移（全国，1 人 1 日当たり）	333
第 153 表	食品群別摂取エネルギー比率の年次推移（全国）	334
第 154 表	食品群別摂取たんぱく質比率の年次推移（全国）	335
第 155 表	食品群別摂取脂質比率の年次推移（全国）	336
第 156 表	朝食欠食率の年次推移（性・年齢階級別）	337
第 157 表の 1	身長の平均値の年次推移（男，年齢階級別）	338
第 157 表の 2	身長の平均値の年次推移（女，年齢階級別）	339
第 158 表の 1	体重の平均値の年次推移（男，年齢階級別）	340
第 158 表の 2	体重の平均値の年次推移（女，年齢階級別）	341
第 159 表の 1	肥満者（BMI 25）の割合の年次推移（性・年齢階級別）	342
第 159 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）	343
第 160 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）	344
第 160 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）	345
第 161 表	運動習慣者の年次推移（性・年齢階級別）	346
第 162 表	歩行数平均値の年次推移（性・年齢階級別）	347
第 163 表の 1	収縮期（最高）血圧平均値の年次推移（性・年齢階級別）	348
第 163 表の 2	拡張期（最低）血圧平均値の年次推移（性・年齢階級別）	348
第 164 表の 1	総コレステロール平均値の年次推移（性・年齢階級別）	349
第 164 表の 2	総コレステロール値 240 mg/dl 以上の者の年次推移（性・年齢階級別）	349

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 18 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 18 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 18 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 5,000 世帯）及び世帯員（約 15,000 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
中国	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、3,599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-	(再掲) 6-14歳	(再掲) 40-74歳
身体状況調査	8060	502	674	350	608	1051	916	1298	1211	1450	772	4005
血液検査	4318	0	0	0	284	608	572	877	917	1060	0	2812
栄養摂取状況調査	9423	559	815	458	780	1254	1101	1483	1341	1632	924	4549
生活習慣調査	8212	0	0	451	795	1284	1145	1515	1359	1663	0	4651
生活習慣調査	7952	0	0	432	774	1246	1109	1463	1320	1608	0	4512
生活習慣調査(6-14歳)	974	111	863	0	0	0	0	0	0	0	974	0

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-	(再掲) 6-14歳	(再掲) 40-74歳
身体状況調査	3684	248	338	186	275	460	416	586	537	638	389	1816
血液検査	1753	0	0	0	115	212	208	351	390	477	0	1160
栄養摂取状況調査	4443	276	422	239	367	583	519	702	618	717	476	2142
生活習慣調査	3795	0	0	235	365	593	537	714	621	730	0	2180
生活習慣調査	3662	0	0	222	359	573	515	688	602	703	0	2106
生活習慣調査(6-14歳)	497	55	442	0	0	0	0	0	0	0	497	0

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-	(再掲) 6-14歳	(再掲) 40-74歳
身体状況調査	4376	254	336	164	333	591	500	712	674	812	383	2189
血液検査	2565	0	0	0	169	396	364	526	527	583	0	1652
栄養摂取状況調査	4980	283	393	219	413	671	582	781	723	915	448	2407
生活習慣調査	4417	0	0	216	430	691	608	801	738	933	0	2471
生活習慣調査	4290	0	0	210	415	673	594	775	718	905	0	2406
生活習慣調査(6-14歳)	477	56	421	0	0	0	0	0	0	0	477	0

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
9423	302	727	1962	888	638	1142	1381	245	603	270	760	505

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	9423	768	321	778	496	611	67	377
男	4443	392	296	304	245	198	65	226
女	4980	376	25	474	251	413	2	151

	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	15	34	167	993	1591	1285	175	158
男	14	22	150	734	39	770	87	77
女	1	12	17	259	1552	515	88	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	180	190	207	218	313	466	13
男	85	93	121	111	159	246	9
女	95	97	86	107	154	220	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)

インスリン注射又は血糖を下げる薬 (満 20 歳以上)

コレステロールを下げる薬 (満 20 歳以上)

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)

(ク) 開眼片足立ち (満 40 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 6 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 18 年調査では，健康日本 21 における「身体活動・運動」分野推進の基礎データとするため，身体活動・運動に関する知識，態度，行動について把握するとともに，医療制度改革にあたり都道府県健康増進計画に新たに位置付ける項目として「健診受診率，保健指導実施率，医療機関受診率」及び食育推進基本計画の目標値に関する項目として「メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) の認知度」等についても把握した。

2. 調査時期

ア．身体状況調査：平成 18 年 11 月中の 1 日

イ．栄養摂取状況調査：平成 18 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8頁のとおりである。

3．調査票の様式

- (ア) 身体状況調査票・・・28頁参照
- (イ) 栄養摂取状況調査票・・・28頁参照
- (ウ) 生活習慣調査票・・・32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。マンシェットは 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，マンシェットを巻いた。

血圧測定（1回目）の手順

- ア) 水銀血圧計を垂直に置く。
- イ) マンシエツトの中の空気を完全に抜き、上腕部の上腕動脈を覆うようにマンシエツトのゴム囊を当て、巻きつけた。肘窩に膜側の聴診器を置いたとき、マンシエツトが触れないように、ゴム囊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、マンシエツトの下縁が肘窩の2~3cm上になるように巻いた。
- ウ) 測定の際には、肘関節を伸展させ、マンシエツト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ト圧をゼロに落とした。さらに、触診法による推定血圧より30mmHg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(2mmHg)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トを外し、完全に空気を抜いた。
- イ) 1~2分経ったら再びマンシエツトを巻き付け、(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：食後3時間以上経過後、駆血帯を使用して、肘静脈から採血した。なお、各血液検査項目とその検査方法は9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
- (ク) 開眼片足立ち：開眼片足立ちの方法については、次の開眼片足立ち測定手

順に従って行った。

【開眼片足立ち測定手順】

実施場所...平らな滑らない床（畳は不可）で行い，周りには物を置かないこととした。また，段差や傾斜のある場所では行わないこととした。

測定方法

- ア) 被測定者には，壁から 50 cm 程度離れたところに壁を向いて立ってもらい，目はまっすぐ前の壁を見るように指示をした。
- イ) 靴下は脱いでもらい素足で行った。ストッキングもできる限り脱いでもらった。
- ウ) 片足立ちの姿勢は，両手を楽にたらしめて支持足の膝を伸ばし，もう一方の足を前方に上げ，上げた足は支持足に触れない姿勢とした。支持足は左右どちらでもよいこととした。
- エ) 前方に上げた足を支持足につけないよう注意し，次の終了条件を徹底した。
- （終了条件）
- 支持足の位置がずれたとき
 - 支持足以外の体の一部が床に触れたとき
- オ) 片足を床から離して上げ，終了条件の状態になるまでの時間を測定した。なお，支持足を決めるなどのウォーミングアップを兼ねて，1 分間程度，練習の時間を設けた。
- カ) 練習中及び測定中は，測定者のほかに被測定者がバランスを崩したときに即座に支えられるよう，転倒防止のための補助員を必ず 1 人以上つけた。
- キ) 「始め」という合図をすると，それだけでバランスを崩す人がいるので，「片足を上げて」の合図をし，片足立ちになった時点から，ストップウォッチで片足立ちの持続時間を計測した。なお，測定者は，時間経過を読み上げないこととした。
- ク) 「目を開けたまま，この状態をできるだけ長く保って下さい」という教示に統一した。
- ケ) 記録は秒単位とし，秒未満は切り捨てた。
- コ) 測定は 2 回行い，評価は良い方の数字でみた。3 回以上は行わないこととした。
- サ) 測定時間は 60 秒以内とし，1 回目で 60 秒に達した場合，2 回目は測定しないこととした。
- シ) 2 回目の測定は，「もう少し，がんばってみましょう。」と教示した。
- ス) 血圧測定や血液検査のような開眼片足立ち試験が影響を与えるような測定は，開眼片足立ち測定前に行った。また，測定が可能か否かは医師が判断した。

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 タイプワコーコレステロール	生研リキッドアブノーマル
トリグリセリド	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
血糖	酵素法	H7170	シカリキッド GLU	グルコース標準液
赤血球 (RBC)	電気抵抗検出法(自動化法)	SE-9000	セルパック	
	シースクローDC 検出方式(自動化法)	XE-2100	SE シース()	
白血球 (WBC)	フローサイトメトリー法(自動化法)	SE-9000	ストマライザーFB()	
		XE-2100	ストマライザー4DS ストマライザー4DL セルパック	
血小板 (PLT)	シーセルフローDC 検出方式(自動化法)	SE-9000	セルパック	
		XE-2100	SE シース() ストマライザーNR レットサーチ()	
血色素 (Hb)	SLS-Hb 法(自動化法)	SE-9000	セルパック	
		XE-2100	スルホライザー	
ヘマトクリット	赤血球パルス波高値検出法(自動化法)	SE-9000	セルパック	
		XE-2100	SE シース()	
ヘモグロビン A _{1c}	ラテックス凝集比濁法	BM-9030	ラビディアオート HbA _{1c}	ラビディアオート HbA _{1c}
フェリチン	EIA 法	全自動化化学発光酵素免疫測定装置 BCS600	LS 試薬栄研フェリチン	LS 標準フェリチン栄研
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6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。なお、満6歳以上14歳以下については、保護者の方(又はこれに代わる方)に記入させた。

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 18 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、保健所設置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 1，11～16 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	13	さつまいも, さつまいも (蒸し・ふかし), さつまいも (焼きいも), 干しいも
				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, メープルシロップ
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	系引き納豆, 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, フライビーンズ (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), きんととき(京にんじん), きんととき(ゆで), きんととき・皮むき, きんととき・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, ぎょうじゃにんにく, 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), じゅんさい水煮いんげん, 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, 茎にんにく, 茎にんにく(ゆで), 葉ねぎ, こねぎ, 野沢菜, のびる, パクチョイ, パジル, 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, はやとうり, 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, ルバーブ, ルバーブ(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・べつたら漬, 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, はやとうり・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ブ, 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								
きのこ類	8	きのこ類	17	きのこ類	46	えのきたけ, えのきたけ(ゆで), えのきたけ味付け瓶詰, 乾燥黒きくらげ(灰褐色), 乾燥黒きくらげ(灰褐色)(ゆで), 乾燥黒きくらげ, 乾燥黒きくらげ(ゆで), 乾燥白きくらげ, 乾燥白きくらげ(ゆで), 黒あわびたけ, 生しいたけ, 生しいたけ(ゆで), 乾しいたけ, 乾しいたけ(ゆで), はたけしめじ, ぶなしめじ, ぶなしめじ(ゆで), 本しめじ, たもぎたけ, なめこ, なめこ(ゆで), なめこ水煮缶詰, ぬめりすぎたけ, うすひらたけ, エリンギ, ひらたけ, ひらたけ(ゆで), まいたけ, まいたけ(ゆで), 乾燥まいたけ, マッシュルーム, マッシュルーム(ゆで), マッシュルーム水煮缶詰, まつたけ(松茸), 松茸水煮缶詰, やなぎまつたけ						
						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), 生めかぶわかめ
						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, くるだい, 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、くろまぐろ・赤身、くろまぐろ・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）、アラスカメぬけ、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、うぐい、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、かんばち、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、めぐち、このしろ、あぶらつものざめ、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、すすき、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、バラクーター、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、ほっけ、ぼら、ほんもろこ、マジエランあいなめ、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、いいたこ、まだこ、まだこ（ゆで）、なまこ、ほや		
				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（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）、むろあじ（開き干し）、むろあじ（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、しるさけ水煮缶詰、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（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、トップシエル味付け缶詰、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, 牛腿, 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	22	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	24	鯨肉	68	くじら肉, くじらうねす, くじら本皮, くじらさらしくじら		
				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	うこつけい卵, うずら卵, うずら卵水煮缶詰, 鶏卵, ゆで卵, ボーチドエッグ, 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, ビータン
		乳類	13	牛乳・乳製品	26	牛乳	71	ジャージー種生乳, 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, ゴーダチーズ, チェダーチーズ, 粉チーズ, ブルーチーズ, プロセスチーズ, チーズブレッド(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, ちゃつう, だら焼, ねりきり, カステラまんじゅう, くずざくら, 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, ごかぼろ, 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, プレッツェル, 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, チャイナマーブル, ドロップ, バタースコッチ, 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
		その他の嗜好飲料	31	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, ウオッカ, 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
				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, しろしょうゆ
				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, ベースタイプ即席みそ
		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, 鳥がらだし, 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	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, 压榨パン酵母, 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

	最高血圧 (mmHg)		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	
軽症高血圧	140 ~ 159	または	90 ~ 99	
中等症高血圧	160 ~ 179	または	100 ~ 109	
重症高血圧	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（2004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

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

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

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。

判定	やせ傾向		普通	肥満傾向		
	- 20% 以下			20% 以上		
	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 日本人の食事摂取基準（2005年版）（抜粋）

エネルギーの食事摂取基準：推定エネルギー必要量

（kcal/日）

性別	男性			女性		
身体活動レベル						
0～5(月)						
母乳栄養児		600			550	
人工乳栄養児		650			600	
6～11(月)		700			650	
1～2(歳)		1050			950	
3～5(歳)		1400			1250	
6～7(歳)		1650			1450	
8～9(歳)		1950	2200		1800	2000
10～11(歳)		2300	2550		2150	2400
12～14(歳)	2350	2650	2950	2050	2300	2600
15～17(歳)	2350	2750	3150	1900	2200	2550
18～29(歳)	2300	2650	3050	1750	2050	2350
30～49(歳)	2250	2650	3050	1700	2000	2300
50～69(歳)	2050	2400	2750	1650	1950	2200
70以上(歳) ¹	1600	1850	2100	1350	1550	1750
妊婦 初期(付加量)				+ 50	+ 50	+ 50
妊婦 中期(付加量)				+ 250	+ 250	+ 250
妊婦 末期(付加量)				+ 500	+ 500	+ 500
授乳婦 (付加量)				+ 450	+ 450	+ 450

¹ 成人では、推定エネルギー必要量 = 基礎代謝量 (kcal/日) × 身体活動レベルとして算定した。18～69歳では、身体活動レベルはそれぞれ = 1.50, = 1.75, = 2.00 としたが、70歳以上では、それぞれ = 1.30, = 1.50, = 1.70 とした。50～69歳と70歳以上で推定エネルギー必要量に乖離があるように見えるのはこの理由によるところが大きい。

たんぱく質の食事摂取基準

性別	男性				女性			
年齢	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)
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 目標量(上限)は、たんぱく質エネルギー比率(%)として策定した。

総脂質の食事摂取基準

(総脂質の総エネルギーに占める割合(脂肪エネルギー比率); %エネルギー)

性別 年齢	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(付加量)			20以上	30未満
授乳婦(付加量)			20以上	30未満

炭水化物の食事摂取基準

(%エネルギー)

性別 年齢	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
30~49(歳)	50以上	70未満
50~69(歳)	50以上	70未満
70以上(歳)	50以上	70未満
妊婦(付加量)		
授乳婦(付加量)		

ナトリウムの食事摂取基準

(mg/日, ()は食塩相当量 [g/日])

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

¹ エネルギー摂取量の測定が可能な場合は、1~69歳(男女)で4.5g/1000kcal未満。ただし、12~17歳(男性)は例外で、4g/1000kcal未満とする。

カリウムの食事摂取

基準：目安量¹

高血圧の予防を目的としたカリウムの食事摂取基準：目標量

(mg/日)

(mg/日)

性別 年齢	男性		女性	
	生活習慣病予防の観点から望ましい摂取量 ¹	目標量	生活習慣病予防の観点から望ましい摂取量 ¹	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)	3500	2800	3500	2700
30~49(歳)	3500	2900	3500	2800
50~69(歳)	3500	3100	3500	3100
70以上(歳)	3500	3000	3500	2900
妊婦(付加量)				
授乳婦(付加量)				

性別 年齢	男性 目安量	女性 目安量
0~5(月)	400	400
6~11(月)	800	800
1~2(歳)	800 ²	800 ²
3~5(歳)	800	800
6~7(歳)	1100	1000
8~9(歳)	1200	1200
10~11(歳)	1500	1400
12~14(歳)	1900	1700
15~17(歳)	2200	1600
18~29(歳)	2000	1600
30~49(歳)	2000	1600
50~69(歳)	2000	1600
70以上(歳)	2000	1600
妊婦(付加量)		
授乳婦(付加量)	+ 0	

¹ 体内のカリウム平衡を維持するために適正と考えられる値を目安量として設定した。

² 前後の年齢階級の値を参考にして、値の平滑化を行った。

¹ 米国高血圧合同委員会第6次報告が、高血圧の予防のために、3500mg/日を摂ることが望ましいとしている値。高血圧の一次予防を積極的に進める観点からは、この値が支持される。

カルシウムの食事摂取基準

(mg/日)

性別 年齢	男性			女性		
	目安量	目標量	上限量 ²	目安量	目標量	上限量 ²
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 ³		400	400	
3~5(歳)	600	550		550	550 ³	
6~7(歳)	600	600		650	600	
8~9(歳)	700 ⁴	700		800	700	
10~11(歳)	950	800		950	800	
12~14(歳)	1000	900		850	750	
15~17(歳)	1100	850		850	650	
18~29(歳)	900	650	2300	700	600 ⁴	2300
30~49(歳)	650	600 ⁴	2300	600 ⁴	600 ⁴	2300
50~69(歳)	700	600	2300	700	600	2300
70以上(歳)	750	600	2300	650	550	2300
妊婦(付加量)				+0		
授乳婦(付加量)				+0		

¹ 付加量は設けませんが、目安量をめざして摂取することが勧められる。

妊娠中毒症等の胎盤機能低下がある場合は積極的なカルシウム摂取が必要である。

² 上限量は十分な研究報告がないため、17歳以下では定めない。しかし、これは、多量摂取を勧めるものでも、多量摂取の安全性を保障するものでもない。

³ 目安量と現在の摂取量の中央値とが接近しているため、目安量を採用した。

⁴ 前後の年齢階級の値を考慮して、値の平滑化を行った。

マグネシウムの食事摂取基準

(mg/日)

性別 年齢	男性				女性			
	推定平均必要量	推奨量	目安量	上限量 ¹	推定平均必要量	推奨量	目安量	上限量 ¹
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		

¹ 通常の食品からの摂取の場合、上限量は設定しない。

通常の食品以外からの摂取量の上限量は、成人の場合 350 mg/日、小児では 5 mg/kg 体重/日とする。

リンの食事摂取基準

(mg/日)

性別 年齢	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)	1000		900	
8~9(歳)	1100		1000	
10~11(歳)	1150		1050	
12~14(歳)	1350		1100	
15~17(歳)	1250		1000	
18~29(歳)	1050	3500	900	3500
30~49(歳)	1050	3500	900	3500
50~69(歳)	1050	3500	900	3500
70以上(歳)	1000	3500	900	3500
妊婦(付加量)			+0	
授乳婦(付加量)			+0	

鉄の食事摂取基準¹

(mg/日)

性別	男性				女性					
	年齢	推定平均 必要量	推奨量	目安量	月経なし ²		月経あり		目安量	上限量
					推定平均 必要量	推奨量	推定平均 必要量	推奨量		
0~5(月)				0.4					0.4	
母乳栄養児				7.7					7.7	
人工乳栄養児										
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 ³	7.5 ³		50	5.5 ³	6.5 ³	9.0 ³	10.5 ³		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				

¹ 過多月経(月経出血量が80 mL/回以上)の者を除外して策定した。² 妊婦ならびに授乳婦で用いる。³ 前後の年齢階級における値を考慮して値の平滑化を行った。

亜鉛の食事摂取基準

(mg/日)

性別	男性				女性				
	年齢	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)				2				2	
母乳栄養児				3				3	
人工乳栄養児									
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)

性別	男性				女性				
	年齢	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 ¹	0.8 ¹		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			

¹ 前後の年齢階級における値を考慮して、値の平滑化を行った。

ビタミン A の食事摂取基準

(µgRE/日)

性別 年齢	男 性				女 性			
	推定平均 必要量 ¹	推奨量 ¹	目安量 ¹	上限量 ²	推定平均 必要量 ¹	推奨量 ¹	目安量 ¹	上限量 ²
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		1000	250	350		1000
8~9(歳)	350	450		1250	300	400		1250
10~11(歳)	400	550		1550	350	500		1550
12~14(歳)	500	700		2220	400	550		2220
15~17(歳)	500	700		2550	400	600		2550
18~29(歳)	550	750		3000	400	600		3000
30~49(歳)	550	750		3000	450	600		3000
50~69(歳)	500	700		3000	450	600		3000
70以上(歳)	450	650		3000	400	550		3000
妊婦(付加量)					+ 50	+ 70		
授乳婦(付加量)					+ 300	+ 420		

RE = レチノール当量。

1 µgRE = 1 µg レチノール = 12 µg b-カロテン = 24 µg a-カロテン = 24 µg b-クリプトキサンチン。

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	男 性		女 性	
	目安量	上限量	目安量	上限量
0~5(月)	2.5(5)	25	2.5(5)	25
6~11(月)	4(5)	25	4(5)	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。()内は、日照を受ける機会が少ない乳児の目安量。

ビタミン K の食事摂取基準

(µg/日)

性別 年齢	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)			+ 0
授乳婦(付加量)			+ 0

ビタミン E の食事摂取基準¹

(mg/日)

性別 年齢	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 ²	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	

¹ a-トコフェロールについて算定した。a-トコフェロール以外のビタミン E は含んでいない。

² 前後の年齢階級の値を考慮して、値の平滑化を行った。

ビタミン B₁ の食事摂取基準¹

(mg/日)

性別 年齢	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)				+ 0	+ 0	
初期				+ 0.1	+ 0.1	
中期				+ 0.2	+ 0.3	
末期						
授乳婦(付加量)				+ 0.1	+ 0.1	

¹ 身体活動レベル の推定エネルギー必要量を用いて算定した。

ビタミン B₂ の食事摂取基準¹

(mg/日)

性別	男性			女性			
	年齢	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		
授乳婦(付加量)				+0.3	+0.4		

¹ 身体活動レベル の推定エネルギー必要量を用いて算定した。

ナイアシンの食事摂取基準¹

(mgNE/日)

性別	男性				女性				
	年齢	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量 ²	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量 ²
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			
授乳婦(付加量)					+2	+2			

NE=ナイアシン当量。

¹ 身体活動レベル の推定エネルギー必要量を用いて算定した。

² 上限量；ニコチンアミドのmg量,()内はニコチン酸のmg量。

³ 単位は, mg/日。

ビタミン B₆ の食事摂取基準¹

(mg/日)

性別	男性				女性				
	年齢	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量 ²	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量 ²
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			

¹ たんぱく質食事摂取基準の推奨量を用いて算定した。

² ピリドキシンとしての量。

ビタミン B₁₂ の食事摂取基準

(µg/日)

性別	男性				女性				
	年齢	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量 ¹	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量 ¹
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			

¹ 上限量は策定しなかったが、過剰摂取しても胃から分泌される内因子が飽和するため吸収されない。

葉酸の食事摂取基準¹

(µg/日)

性別 年齢	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量 ²	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量 ²
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		1000	200	240		1000
30~49(歳)	200	240		1000	200	240		1000
50~69(歳)	200	240		1000	200	240		1000
70以上(歳)	200	240		1000	200	240		1000
妊婦(付加量)					+170	+200		-
授乳婦(付加量)					+80	+100		-

¹ 妊娠を計画している女性、または、妊娠の可能性のある女性は、神経管閉鎖障害のリスクの低減のために、400 µg/日の摂取が望まれる。

² プテロイルモノグルタミン酸としての量(通常の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	男性 目安量	女性 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 ¹
50~69(歳)	6	5 ¹
70以上(歳)	6	5
妊婦(付加量)		+1
授乳婦(付加量)		+4

¹ 前後の年齢階級における値を考慮して、値の平滑化を行った。

ビタミンCの食事摂取基準

(mg/日)

性別 年齢	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	男性 目標量	女性 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

注) 10歳以上で、血中LDL-コレステロール値が高い場合、動脈硬化が進行する可能性があるため、コレステロール摂取量の制限を含めた対策が望まれる。

食物繊維の食事摂取基準

(g/日)

性別 年齢	男性			女性		
	目安量	現在の摂取 量(中央値)	目標量	目安量	現在の摂取 量(中央値)	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	11.3	20	21	12.2	17
30~49(歳)	26	12.7	20	20	12.8	17
50~69(歳)	24	16.1	20	19	15.9	18
70以上(歳)	19	14.5	17	15	14.7	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	農業作業者	農耕，養蚕，養鶏，養蜂，養畜，植木職，造園師など
08	林業作業者	育林，伐木・造材，集材・運材，製炭・製薪など
09	漁業作業者	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 作業者	製造作業者〔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・修理作業者〔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・溶断作業者，紡績作業者，印刷・製本作業者，ボイラー工，建設機械運転作業者，電気作業者，採掘作業者，とび職，鉄筋工，建設作業者，土木作業従事者，運搬労務作業者，その他の労務作業者（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	（高齢・病気などで無職の人）
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. 26629
承認期限 平成19年2月28日まで

平成18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18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) . cm

(2) 体重 (1歳以上) . kg

(3) 腹囲 (6歳以上) . cm
(へその高さ)

(4) 血圧 (15歳以上)

1 調査員が測定
 2 家庭で測定 (自己申告)

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

(6) 開眼片足立ち (40歳以上)
 1 健康上の理由で測定が出来ない
 2 上記以外の理由で測定が出来ない
 3 測定可能
 開眼片足立ち時間*1 秒

*1 2回測定し長い値を採用する。
測定時間は60秒以内とし、1回目で60秒であった場合は、2回目の測定は行わない。
*11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)

【問診】 (20歳以上)

(7) 現在、aからd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) コルステロールを下げる薬

(8) 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)

*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. 26630
承認期限 平成19年2月28日まで

平成18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

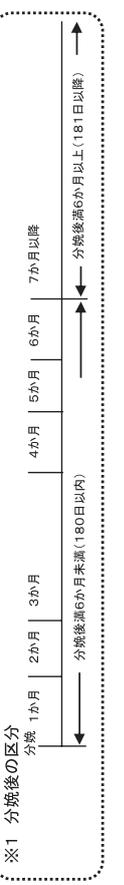
都道府県 保健所
 調査員氏名
 確認者氏名

厚生労働省

I 世帯状況・II 食事状況

「栄養摂取状況調査票の書き方」に沿って、記入してください。

I 世帯状況		II 食事状況		状況		7. 身体活動レベル			
1. 世帯員番号	2. 氏名	3. 生年月日	4. 性別	5. 妊娠・授乳 ※1 分娩後の区分 参照	6. 仕事の種類	仕事・家事		余暇・運動・移動	
						中強度	高強度	中強度	高強度
01		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している		1 ほとんどしない 2 30分前後 3 1時間前後 4 2時間前後(またはそれ)以上	1 ほとんどしない 2 15分前後 3 30分前後 4 1時間前後(またはそれ)以上	1 ほとんどしない 2 30分前後 3 1時間前後 4 2時間前後(またはそれ)以上	1 ほとんどしない 2 15分前後 3 30分前後 4 1時間前後(またはそれ)以上
02		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している		1 ほとんどしない 2 30分前後 3 1時間前後 4 2時間前後(またはそれ)以上	1 ほとんどしない 2 15分前後 3 30分前後 4 1時間前後(またはそれ)以上	1 ほとんどしない 2 30分前後 3 1時間前後 4 2時間前後(またはそれ)以上	1 ほとんどしない 2 15分前後 3 30分前後 4 1時間前後(またはそれ)以上
03		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している		1 ほとんどしない 2 30分前後 3 1時間前後 4 2時間前後(またはそれ)以上	1 ほとんどしない 2 15分前後 3 30分前後 4 1時間前後(またはそれ)以上	1 ほとんどしない 2 30分前後 3 1時間前後 4 2時間前後(またはそれ)以上	1 ほとんどしない 2 15分前後 3 30分前後 4 1時間前後(またはそれ)以上
04		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している		1 ほとんどしない 2 30分前後 3 1時間前後 4 2時間前後(またはそれ)以上	1 ほとんどしない 2 15分前後 3 30分前後 4 1時間前後(またはそれ)以上	1 ほとんどしない 2 30分前後 3 1時間前後 4 2時間前後(またはそれ)以上	1 ほとんどしない 2 15分前後 3 30分前後 4 1時間前後(またはそれ)以上
05		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している		1 ほとんどしない 2 30分前後 3 1時間前後 4 2時間前後(またはそれ)以上	1 ほとんどしない 2 15分前後 3 30分前後 4 1時間前後(またはそれ)以上	1 ほとんどしない 2 30分前後 3 1時間前後 4 2時間前後(またはそれ)以上	1 ほとんどしない 2 15分前後 3 30分前後 4 1時間前後(またはそれ)以上
06		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している		1 ほとんどしない 2 30分前後 3 1時間前後 4 2時間前後(またはそれ)以上	1 ほとんどしない 2 15分前後 3 30分前後 4 1時間前後(またはそれ)以上	1 ほとんどしない 2 30分前後 3 1時間前後 4 2時間前後(またはそれ)以上	1 ほとんどしない 2 15分前後 3 30分前後 4 1時間前後(またはそれ)以上
07		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している		1 ほとんどしない 2 30分前後 3 1時間前後 4 2時間前後(またはそれ)以上	1 ほとんどしない 2 15分前後 3 30分前後 4 1時間前後(またはそれ)以上	1 ほとんどしない 2 30分前後 3 1時間前後 4 2時間前後(またはそれ)以上	1 ほとんどしない 2 15分前後 3 30分前後 4 1時間前後(またはそれ)以上
08		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している		1 ほとんどしない 2 30分前後 3 1時間前後 4 2時間前後(またはそれ)以上	1 ほとんどしない 2 15分前後 3 30分前後 4 1時間前後(またはそれ)以上	1 ほとんどしない 2 30分前後 3 1時間前後 4 2時間前後(またはそれ)以上	1 ほとんどしない 2 15分前後 3 30分前後 4 1時間前後(またはそれ)以上
09		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している		1 ほとんどしない 2 30分前後 3 1時間前後 4 2時間前後(またはそれ)以上	1 ほとんどしない 2 15分前後 3 30分前後 4 1時間前後(またはそれ)以上	1 ほとんどしない 2 30分前後 3 1時間前後 4 2時間前後(またはそれ)以上	1 ほとんどしない 2 15分前後 3 30分前後 4 1時間前後(またはそれ)以上



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>欄外に記入する</small>
<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"/> 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"/> 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"/> 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"/> 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"/> 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"/> 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"/> 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"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかか、レ印をつけて下さい)					

総務省承認 No. 26631
承認期限 平成19年2月28日まで

平成18年国民健康・栄養調査

生活習慣調査票 (15歳以上用-I)

(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18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 あなたのふだん（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 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6 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7 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8 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9 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10 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

身体活動・運動についておたずねします

問11 あなたは、座ったり寝転がったりして過ごす時間が、1日平均してどのくらいありますか。□に数字を入れて下さい。

(記入例：5時間→05時間00分 なし→00時間00分)

※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（仕事、勉強や読書などを含む）、テレビを見る時間、座って会話をする時間、車を運転する（または車に乗っている）時間、電車で座っている時間などを含みます。ただし、睡眠時間は含みません。

平日 約 時間 分

休日 約 時間 分

問12 問11の「座ったり寝転がったりして過ごす時間」のうち、テレビやビデオを見たり、コンピューターを使用したり、テレビゲームを行う時間は、1日平均してどのくらいですか。□に数字を入れて下さい。

平日 約 時間 分

休日 約 時間 分

問13 運動に関するあなたの意識についてお伺いします。

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）以上行うことが推奨されています。あなたは、これを実行していますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 実行していないし、実行しようとも考えていない
- 2 実行していないが、実行しようと考えている
- 3 実行しようとして努力しているが、十分に実行できていない
- 4 実行しているが、まだ習慣化していない
- 5 実行していて、十分に習慣化している

問14 日常生活で体を動かすこと（生活活動）に関するあなたの意識についてお伺いします。

健康維持・増進のためには、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

とが推奨されています。あなたは、これを実行していますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 実行していないし、実行しようとも考えていない
- 2 実行していないが、実行しようと考えている
- 3 実行しようとして努力しているが、十分に実行できていない
- 4 実行しているが、まだ習慣化していない
- 5 実行していて、十分に習慣化している

問15 同年代の同性と比較した時、あなたの普段の歩行速度は、次のどれにあてはまりますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 速い 2 普通 3 遅い

問16 あなたの周辺に、次に示すような運動ができる場所がありますか。

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。

※「周辺」とは、自宅から徒歩、自転車、車でそれぞれ10分以内程度、あるいは通勤・通学路上にあって気軽に行けることを意味するものとします。

	1 ある	2 ない	3 わからない
ア. 運動が行える公園	1	2	3
イ. ウォーキングができる場所	1	2	3
ウ. 海岸、河原、山など	1	2	3
エ. 体育館	1	2	3
オ. プール	1	2	3
カ. グランド	1	2	3
キ. スポーツジム	1	2	3
ク. 地域センター等の公共施設	1	2	3

問17 あなたは、この1週間、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、1週間で合計どのくらい行いましたか。

□に数字を入れて下さい。該当のない場合は、必ず0を入れて下さい。

※休憩時間は除きます。また、通勤、通学など、日常生活における歩行は、運動に含みません。ただし、1駅分歩いているなど、通勤、通学時間を使ってウォーキングを行っている場合は、運動に含みます。

（記入例：

5時間→05時間00分 該当なし→00時間00分 5分→00時間05分）

ア 強い運動 約 時間 分

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

イ やや強い運動 約 時間 分

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（カートを使わない場合）、その他のやや強い運動

ウ 軽い運動 約 時間 分

軽い運動の例：ウォーキング（通常の歩行速度で）、ボーリング、フリスビー、体操（ラジオ体操など）、ゴルフ（カートを使う場合）、ウェイトトレーニング（軽・中等度）、その他の軽い運動

エ 非常に軽い運動 約 時間 分

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

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18 あなたは過去1年間に、健診（健康診断や健康診査）や人間ドックを受けたことがありますか。

※がんのみの検診、妊産婦検診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診療としての検査は、健診に含みません。

1 ある 2 ない → 問19へ

↓

(問18-1) 健診の結果、肥満、高血圧症（血圧が高い）、糖尿病（血糖が高い）、血中の脂質異常[総コレステロール、LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪(トリグリセリド)]が高い、または、HDL(善玉)コレステロールが低い]に関する指摘を受けましたか。

※健診結果にあわせて書面に、「血圧が高めなので、塩分の摂取を控えましょう」「再検査を受けてください」等記載されている場合を含みます。

1 はい 2 いいえ → 問19へ

↓

(問18-1-1) 次のどのようなことについて、指摘を受けましたか。
あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- 1 肥 満
- 2 高血圧症（血圧が高い）
- 3 糖 尿 病（血糖が高い）
- 4 血中の脂質異常[総コレステロール、LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪(トリグリセリド)]が高い、または、HDL(善玉)コレステロールが低い]

(問18-1-2) 指摘を受けたことについて、保健指導（食事や生活習慣の改善の指導）を受けましたか。※医療機関で受けた指導も含みます。

1 はい 2 いいえ

↓

(付問) 指導された内容についてどの程度実行していますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 おおむね実行している
- 2 一部実行している
- 3 実行していない

(問18-1-3) 最終的に、医療機関を受診するように勧められましたか。

※検査目的の受診は除きます。

1 はい 2 いいえ → 問19へ

↓
(付問) その後、医療機関に行きましたか。

1 はい 2 いいえ

問19

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、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。

※血中の脂質異常とは、総コレステロール、LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪(トリグリセリド)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）

問20

あなたは過去1年間に、腹囲（おへその位置でのお腹周り）を計測したことがありますか。※今回の調査で計測した場合を除きます。

1 ある 2 ない

↓
(問20-1) 「男性で腹囲85cm以上、女性で腹囲90cm以上」が、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の診断基準の一つとなっています。あなたは、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付けていますか。

1 気を付けている 2 気を付けていない

↓
(問20-2) 「男性で腹囲85cm以上、女性で腹囲90cm以上」が、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の診断基準の一つとなっています。あなたは、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付けていますか。

- 1 85cm（男性）、90cm（女性）以上なので、気を付けている
- 2 85cm（男性）、90cm（女性）以上だが、気を付けていない
- 3 85cm（男性）、90cm（女性）未満だが、気を付けている
- 4 85cm（男性）、90cm（女性）未満なので、気を付けていない

問21 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」
などのように言われた方も含みます。)

1 あり 2 なし



(問21-1) 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

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）、
チューハイ7度（350ml）、ウィスキーダブル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

ここからは、60歳以上の方におたずねします。 59歳以下の方はここで終了です。

問26 あなたは次のことを行うことができますか。または、できると思いますか。

「はい」「いいえ」のどちらかに○印をつけて下さい。

- | | | | |
|---|------------------------------------|----|-----|
| 1 | 3階まで休まずに階段を上ることができる | はい | いいえ |
| 2 | やや急ぎ足で30分間は歩くことができる | はい | いいえ |
| 3 | いすに座った状態から
手のささえを使わず立ち上がることができる | はい | いいえ |
| 4 | 目を閉じたまま片足で立つことができる | はい | いいえ |
| 5 | 立った姿勢から前屈し、膝を伸ばしたまま手が床に届く | はい | いいえ |

問27 あなたはどのくらいの頻度で外出しますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。※外出には、買い物、散歩、通勤等も含まれます。

- 1 ほとんど毎日 (週6～7日程度)
- 2 たびたび (週4～5日程度)
- 3 たまに (週2～3日程度)
- 4 ほとんどしない (週0～1日程度)

問28 あなたは次のような活動を行うことがありますか。

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 よくする	2 時々する	3 ほとんどしない
ア. 趣味や稽古(けいこ)ごと	1	2	3
イ. 知人・友人とのつきあい	1	2	3
ウ. 老人クラブへの参加	1	2	3
エ. ボランティア活動への参加	1	2	3
オ. 地域の行事	1	2	3

ご協力ありがとうございました。

総務省承認 No. 26632
承認期限 平成19年2月28日まで

平成18年国民健康・栄養調査

生活習慣調査票

(15歳以上用－Ⅱ)

(満15歳以上の方は記入して下さい。)

この調査は、あなたの生活活動の時間について、お尋ねするものです。
平日2日分、休日2日分の生活活動の時間について、記入していただきますようお願いいたします。

記録日は、これから1週間のなかの平均的な平日2日、休日2日とし、平日のうち1日は歩数の測定と同じ日として下さい。

4日分まとめて記入するのではなく、それぞれの日に記入するようにして下さい。

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18年11月1日現在)

都道府県 _____ 保健所 _____

厚生労働省

以下の□に、該当する数字を入れて下さい。

問 1 1週間のうち、普段あなたは、平日、休日がそれぞれ何日ずつありますか。

※仕事などを持たない方は、平日5日、休日2日として下さい。また、休日が月6回など、週によって異なる場合は、問2の生活活動時間を記載する週の平日、休日の日数をお答え下さい。祝日のある週の場合は、普段の休日の数を記入して下さい。

平日 □ 日 休日 □ 日

問 2 あなたの生活活動（日常生活や仕事などで行っている活動で、運動は除きます。）について、右ページの記入例（略）にならって、平日2日間、休日2日間の「生活活動時間」を太枠部分に記入して下さい。

※平日のうち1日は、歩数の測定を行った日として下さい。

休日が1日の方は休日①のみの記載とし、休日②の欄には斜線を入れて下さい。

生活活動の強さ	「強い生活活動」を行った時間	「やや強い生活活動」を行った時間	「軽い生活活動」を行った時間
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
平日① 歩数の測定を行った日	□□ 時間 □□ 分	□□ 時間 □□ 分	□□ 時間 □□ 分
平日②	□□ 時間 □□ 分	□□ 時間 □□ 分	□□ 時間 □□ 分
休日①	□□ 時間 □□ 分	□□ 時間 □□ 分	□□ 時間 □□ 分
休日②	□□ 時間 □□ 分	□□ 時間 □□ 分	□□ 時間 □□ 分

* 平日1日は、歩数の測定を行った日と同じ日（以下、平日①とします）の生活活動について記録して下さい。残りの平日1日は、1週間の中で平均的と思われる平日を1日選び（以下、平日②とします）、その日の生活活動について記録して下さい。

* 仕事などを持たない方は、土日を休日として記入して下さい。

* 休憩時間等は除いて、実際に活動している時間のみを記入して下さい。

* 該当する生活活動を行わなかったところには、“00”と記入して下さい。

* 同じ種類の活動でも実施方法によって強度は異なります。例を参考にして、活動の「種類」ではなく「強さ」で分類して下さい。活動例の中に、行った生活活動が見つからない場合は、活動例を参考にして活動の強さを推定して記入して下さい。

* 「軽い生活活動」より低い活動（読書、テレビを見ることや睡眠など）を記録する必要はありません。

御協力ありがとうございました。

総務省承認 No. 26633
承認期限 平成19年2月28日まで

平成18年国民健康・栄養調査

生活習慣調査票 (6～14歳用)

この調査は、**満6歳以上14歳以下**のお子さんの状況について、
保護者の方（又はこれに代わる方）が記入して下さい。
なお、調査票はお子さん1人について1部使用して下さい。

地区番号 -

市郡番号

世帯番号

世帯員番号 (お子さんの世帯員番号を記入して下さい。)

性別 1 男 2 女

年齢 (平成18年11月1日現在)

都道府県 _____ 保健所 _____

厚生労働省

身体活動・運動についておたずねします

以下の質問について、□に数字を入れて下さい。該当のない場合は、必ず0を入れて下さい。(記入例：5時間→05時間00分 該当なし→00時間00分や0回 5分→05分)

問1 お子さんは、普段、次のような運動や遊びを、1週間で合計どのくらい行いますか。

※体育の授業を含みます。

ア 強い運動 約 時間 分

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

イ やや強い運動 約 時間 分

やや強い運動の例：野球、ソフトボール、卓球、器械運動、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

ウ 軽い運動 約 時間 分

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

問2 お子さんは、体育の授業で息がはずむような運動を週何回、1回あたり何分くらい行っていますか。

※体育の授業中に休憩をしている時間は含みません。

週 回 1回あたり 分

