

# 結 果 の 概 要

- ・ 結果の概要における「高かった」「低かった」「増加した」「減少した」など、集計結果の評価に関わるコメントは、統計学的な検定（有意水準5%とした）に基づき記述した。
- ・ 解析対象者数については（ ）内で併記した。

## 第1部 社会環境と生活習慣等に関する状況

### 1. 世帯の等価所得<sup>※</sup>と生活習慣等に関する状況

世帯の等価所得別(200万円未満、200万円以上 400万円未満、400万円以上 600万円未満、600万円以上)に世帯員の生活習慣等の状況を比較した結果は、以下のとおり。

1. 野菜摂取量は、600万円以上の世帯員と比較して、男女ともに200万円未満の世帯員で有意に少ない。
2. 歩数の平均値は、600万円以上の世帯員と比較して、女性では200万円未満及び200万円以上400万円未満の世帯員で有意に少ない。
3. 現在習慣的に喫煙している者の割合は、600万円以上の世帯員と比較して、男性では200万円未満及び200万円以上400万円未満の世帯員で有意に高く、女性では200万円未満の世帯員で有意に高い。
4. 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は、600万円以上の世帯員と比較して、女性では400万円以上600万円未満の世帯員で有意に低い。
5. 睡眠時間が6時間未満の者の割合は、600万円以上の世帯員と比較して、男性では200万円未満及び200万円以上400万円未満の世帯員で有意に高い。また、睡眠で休養が十分とれていない者の割合は、600万円以上の世帯員と比較して、男性では200万円以上400万円未満の世帯員で有意に高い。
6. 肥満者の割合は、600万円以上の世帯員と比較して、女性では200万円未満、200万円以上400万円未満及び400万円以上600万円未満の世帯員で有意に高い。

※等価所得：世帯の所得を世帯員数の平方根で割って調整したもの

表1 等価所得の状況

|                 | 人数    | %     |
|-----------------|-------|-------|
| 総数              | 4,563 | 100.0 |
| 200万円未満         | 1,272 | 27.9  |
| 200万円以上 400万円未満 | 1,957 | 42.9  |
| 400万円以上 600万円未満 | 760   | 16.7  |
| 600万円以上         | 574   | 12.6  |

※世帯主又は世帯の代表者が生活習慣調査票の問12と問13に回答した世帯を集計対象とした。なお、同一世帯で複数の世帯員が問12又は問13に回答した世帯、及び問13で「わからない」と回答した世帯は除外した。

※所得とは、生活習慣調査票の問13で回答した過去1年間の世帯の収入(税込み)。世帯主又は世帯の代表者が回答した世帯年収を世帯員全員に当てはめた。等価所得は、その世帯が当てはまる収入区分の下限と上限の中央値を世帯員数の平方根で除して算出した。

表2 世帯の等価所得と生活習慣等に関する状況(20歳以上、男女別)

|     |                             | ①200万円未満 |                 | ②200万円以上<br>400万円未満 |                 | ③400万円以上<br>600万円未満 |                 | ④600万円以上 |                 | ①<br>vs<br>④ | ②<br>vs<br>④ | ③<br>vs<br>④ |
|-----|-----------------------------|----------|-----------------|---------------------|-----------------|---------------------|-----------------|----------|-----------------|--------------|--------------|--------------|
|     |                             | 人数       | 割合<br>又は<br>平均値 | 人数                  | 割合<br>又は<br>平均値 | 人数                  | 割合<br>又は<br>平均値 | 人数       | 割合<br>又は<br>平均値 |              |              |              |
| 食生活 | 食塩摂取量の平均値                   | (男性)     | 414             | 10.7g               | 772             | 10.6g               | 311             | 10.5g    | 254             | 10.4g        |              |              |
|     |                             | (女性)     | 605             | 9.0g                | 842             | 8.8g                | 318             | 8.9g     | 242             | 8.8g         |              |              |
|     | 野菜摂取量の平均値                   | (男性)     | 414             | 251.3g              | 772             | 276.3g              | 311             | 277.0g   | 254             | 286.3g       | *            |              |
|     |                             | (女性)     | 605             | 241.2g              | 842             | 259.6g              | 318             | 253.4g   | 242             | 268.7g       | *            |              |
| 運動  | 運動習慣のない者の割合※1               | (男性)     | 260             | 67.5%               | 417             | 63.9%               | 164             | 67.8%    | 117             | 62.0%        |              |              |
|     |                             | (女性)     | 382             | 69.1%               | 479             | 70.0%               | 176             | 68.7%    | 129             | 58.7%        |              |              |
|     | 歩数の平均値                      | (男性)     | 366             | 6,191               | 725             | 6,875               | 304             | 6,652    | 243             | 6,733        |              |              |
|     |                             | (女性)     | 539             | 5,705               | 789             | 5,955               | 306             | 6,050    | 236             | 6,555        | *            | *            |
| 喫煙  | 現在習慣的に喫煙している者の割合※2          | (男性)     | 505             | 30.3%               | 926             | 27.6%               | 370             | 18.5%    | 293             | 18.6%        | *            | *            |
|     |                             | (女性)     | 751             | 9.9%                | 1,004           | 4.9%                | 379             | 4.1%     | 275             | 3.3%         | *            |              |
| 飲酒  | 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合※3 | (男性)     | 505             | 11.6%               | 928             | 13.7%               | 369             | 13.6%    | 294             | 16.4%        |              |              |
|     |                             | (女性)     | 752             | 8.0%                | 1,002           | 8.8%                | 378             | 7.0%     | 274             | 12.6%        |              | *            |
| 睡眠  | 睡眠時間が6時間未満の者の割合※4           | (男性)     | 505             | 38.4%               | 928             | 38.4%               | 370             | 33.9%    | 293             | 29.2%        | *            | *            |
|     |                             | (女性)     | 753             | 40.4%               | 1,003           | 41.2%               | 378             | 38.7%    | 275             | 35.8%        |              |              |
|     | 睡眠で休養が十分とれていない者の割合※5        | (男性)     | 505             | 19.2%               | 928             | 21.3%               | 370             | 16.6%    | 293             | 15.7%        |              | *            |
|     |                             | (女性)     | 753             | 20.6%               | 1,003           | 22.9%               | 378             | 21.2%    | 275             | 21.2%        |              |              |
| 体型  | 肥満者の割合※6                    | (男性)     | 391             | 34.7%               | 691             | 31.1%               | 266             | 35.5%    | 213             | 34.0%        |              |              |
|     |                             | (女性)     | 545             | 25.9%               | 751             | 19.7%               | 272             | 23.3%    | 199             | 13.4%        | *            | *            |
|     | やせの者の割合※7                   | (男性)     | 391             | 5.1%                | 691             | 4.1%                | 266             | 1.7%     | 213             | 2.2%         |              |              |
|     |                             | (女性)     | 545             | 11.7%               | 751             | 12.0%               | 272             | 8.7%     | 199             | 8.3%         |              |              |

注1) 世帯主又は世帯の代表者が回答した世帯員数と世帯年収を世帯員全員に当てはめた。

注2) 等価所得は、その世帯が当てはまる収入区分の下限と上限の中央値を世帯員数の平方根で除して算出した。

注3) 推定値は、年齢階級(20-39歳、40-59歳、60-69歳、70歳以上の4区分)の調整値。割合に関する項目は直接法、平均値に関する項目は共分散分析を用いて算出。

注4) 等価所得について、多変量解析(割合に関する項目はロジスティック回帰分析、平均値に関する項目は共分散分析)を用いて、600万円以上を基準とした他の3群との群間比較を実施。

注5) \*は600万円以上の世帯員と比較した場合、群間の有意差のあった項目。

※1 「運動習慣のない者」とは、「運動習慣のある者(1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者)」に該当しない者。

※2 「現在習慣的に喫煙している者」とは、喫煙の状況が「毎日吸っている」又は「時々吸う日がある」と回答した者。

※3 「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者とし、以下の方法で算出した。

①男性:「毎日×2合以上」+「週5～6日×2合以上」+「週3～4日×3合以上」+「週1～2日×5合以上」+「月1～3日×5合以上」

②女性:「毎日×1合以上」+「週5～6日×1合以上」+「週3～4日×1合以上」+「週1～2日×3合以上」+「月1～3日×5合以上」

※4 「睡眠時間が6時間未満の者」とは、1日の平均睡眠時間が「5時間以上6時間未満」又は「5時間未満」と回答した者。

※5 「睡眠で休養が十分とれていない者」とは、睡眠で休養が「あまりとれていない」又は「まったくとれていない」と回答した者。

※6 「肥満者」とは、BMI 25.0以上の者。

※7 「やせの者」とは、BMI 18.5未満の者。

(参考表) 解析対象世帯の年間所得の状況

|                 | 世帯数   | %     |
|-----------------|-------|-------|
| 総数              | 2,467 | 100.0 |
| 200万円未満         | 542   | 22.0  |
| 200万円以上 400万円未満 | 746   | 30.2  |
| 400万円以上 600万円未満 | 477   | 19.3  |
| 600万円以上         | 702   | 28.5  |

※解析対象: 生活習慣調査票の問13に有効回答した世帯から、「わからない」と回答した者を除く。

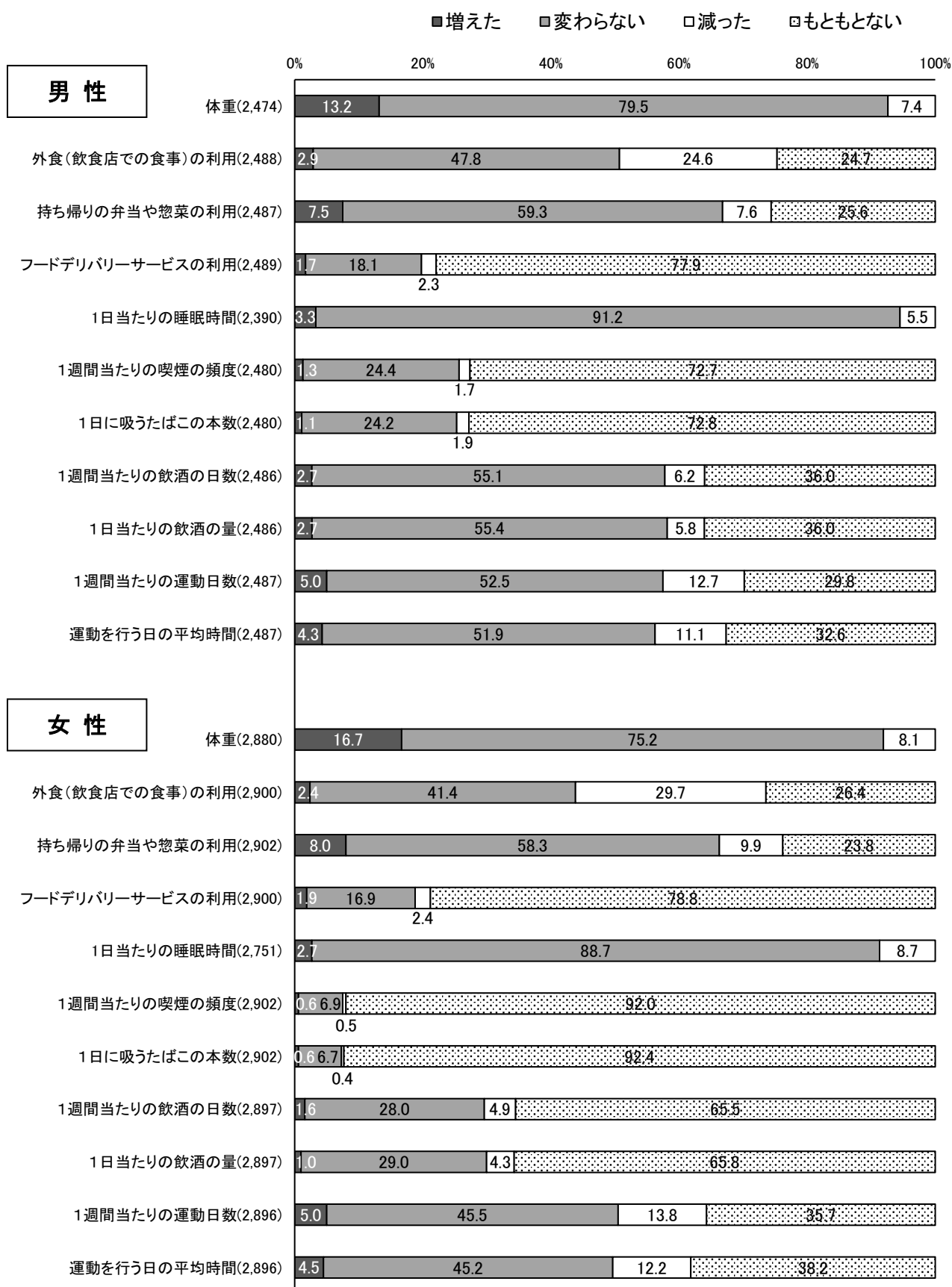
## 2. 新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響による体重及び生活習慣の変化の状況

回答までの1ヶ月間における新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響による、体重及び生活習慣の変化の状況は以下のとおり(調査は令和4年 11 月～12 月に実施。)

1. 体重について、「増えた」と回答した者の割合は、男性 13.2%、女性 16.7%、「減った」と回答した者の割合は、男性 7.4%、女性 8.1%、「変わらない」と回答した者の割合は、男性 79.5%、女性 75.2%である。
2. 外食(飲食店での食事)の利用について、「増えた」と回答した者の割合は、男性 2.9%、女性 2.4%、「減った」と回答した者の割合は、男性 24.6%、女性 29.7%、「変わらない」と回答した者の割合は、男性 47.8%、女性 41.4%である。
3. 持ち帰りの弁当や惣菜の利用について、「増えた」と回答した者の割合は、男性 7.5%、女性 8.0%、「減った」と回答した者の割合は、男性 7.6%、女性 9.9%、「変わらない」と回答した者の割合は、男性 59.3%、女性 58.3%である。
4. フードデリバリーサービスの利用について、「増えた」と回答した者の割合は、男性 1.7%、女性 1.9%、「減った」と回答した者の割合は、男性 2.3%、女性 2.4%、「変わらない」と回答した者の割合は、男性 18.1%、女性 16.9%である。
5. 1週間当たりの飲酒の日数について、「増えた」と回答した者の割合は、男性 2.7%、女性 1.6%、「減った」と回答した者の割合は、男性 6.2%、女性 4.9%、「変わらない」と回答した者の割合は、男性 55.1%、女性 28.0%である。
6. 1週間当たりの運動日数について、「増えた」と回答した者の割合は、男性 5.0%、女性 5.0%、「減った」と回答した者の割合は、男性で 12.7%、女性で 13.8%、「変わらない」と回答した者の割合は、男性 52.5%、女性 45.5%である。
7. 運動を行う日の平均時間について、「増えた」と回答した者の割合は、男性 4.3%、女性 4.5%、「減った」と回答した者の割合は、男性 11.1%、女性 12.2%、「変わらない」と回答した者の割合は、男性 51.9%、女性 45.2%である。

図1 新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響による体重及び生活習慣の変化の状況  
(20歳以上、男女別)

問: あなたのこの1ヶ月間における体重及び生活習慣は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により変化がありましたか。



## 第2部 基本項目

### 第1章 身体状況及び糖尿病等に関する状況

#### 1. 肥満及びやせの状況

肥満者(BMI $\geq 25$  kg/m<sup>2</sup>)の割合は男性 31.7%、女性 21.0%であり、この 10 年間でみると、女性では有意な増減はみられないのに対し、男性では有意に増加している。

やせの者(BMI $< 18.5$  kg/m<sup>2</sup>)の割合は男性 4.3%、女性 11.3%であり、この 10 年間でみると、男女とも有意な増減はみられない。また、20 歳代女性のやせの者の割合は 19.1%である。

65 歳以上の高齢者の低栄養傾向の者(BMI $\leq 20$  kg/m<sup>2</sup>)の割合は男性 12.9%、女性 22.0%であり、この 10 年間でみると男女とも有意な増減はみられない。年齢階級別にみると、男女とも 85 歳以上でその割合が最も高い。

#### ▼肥満の判定▼

BMI(Body Mass Index[kg/m<sup>2</sup>], 体重[kg]／(身長[m])<sup>2</sup>)を用いて判定 (日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会 平成 23 年)

図2-1 肥満者(BMI $\geq 25$  kg/m<sup>2</sup>)の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 22 年～令和元年、4 年)

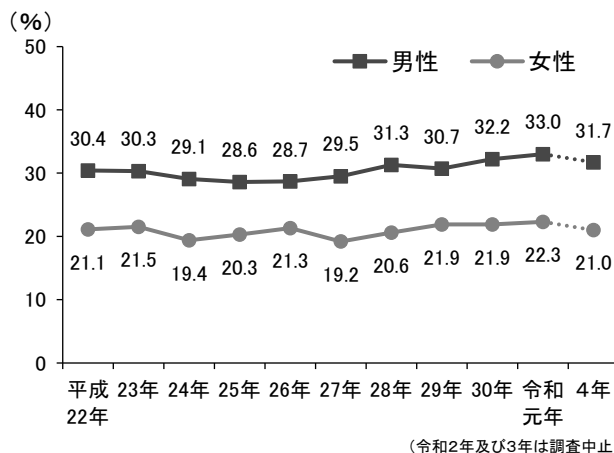


図2-2 年齢調整した、肥満者(BMI $\geq 25$  kg/m<sup>2</sup>)の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 22 年～令和元年、4 年)

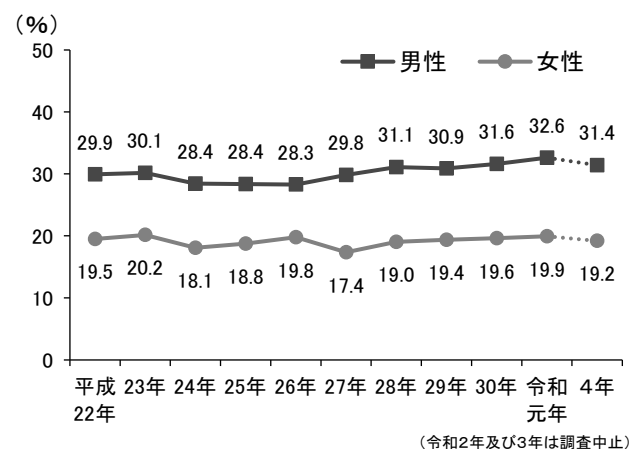
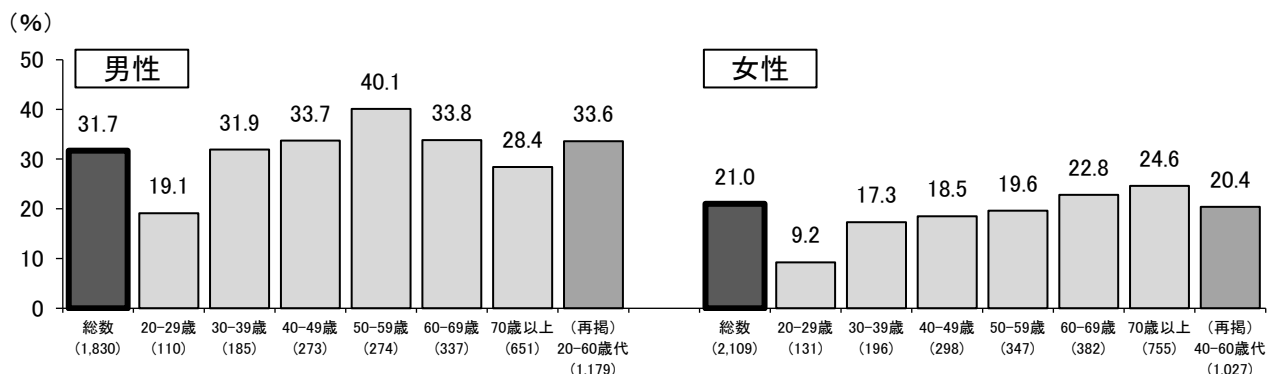


図3 肥満者(BMI $\geq 25$  kg/m<sup>2</sup>)の割合(20 歳以上、性・年齢階級別)



(参考)「健康日本 21(第二次)」の目標

適正体重を維持している者の増加(肥満(BMI25 以上)の減少、やせ(BMI18.5 未満)の減少)

目標値: 20～60 歳代男性の肥満者の割合 28%、40～60 歳代女性の肥満者の割合 19%

図4-1 やせの者(BMI<18.5 kg/m<sup>2</sup>)の割合の年次推移(20歳以上)(平成22年~令和元年、4年)

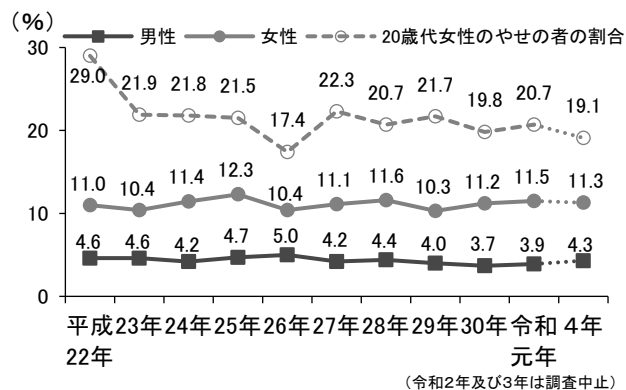
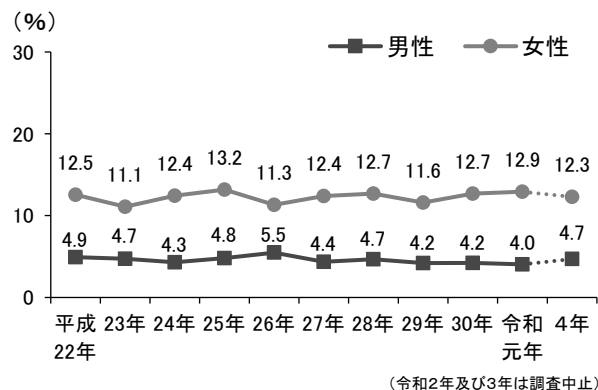


図4-2 年齢調整した、やせの者(BMI<18.5 kg/m<sup>2</sup>)の割合の年次推移(20歳以上)(平成22年~令和元年、4年)



(参考)「健康日本 21(第二次)」の目標

適正体重を維持している者の増加(肥満(BMI25以上)、やせ(BMI18.5未満)の減少)

目標値: 20歳代女性のやせの者の割合 20%

図5-1 低栄養傾向の者(BMI≤20 kg/m<sup>2</sup>)の割合の年次推移(65歳以上)(平成22年~令和元年、4年)

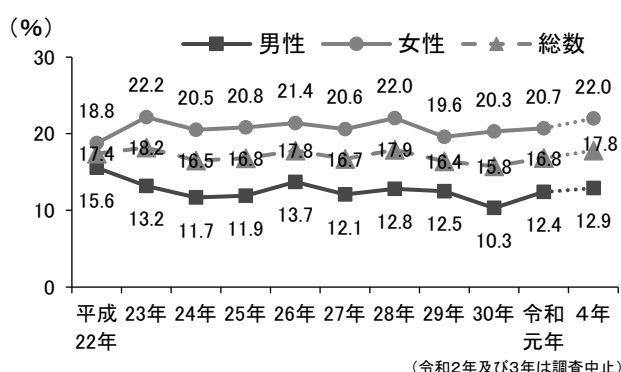
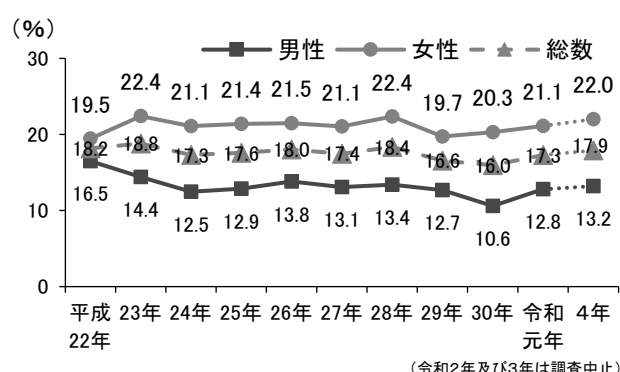
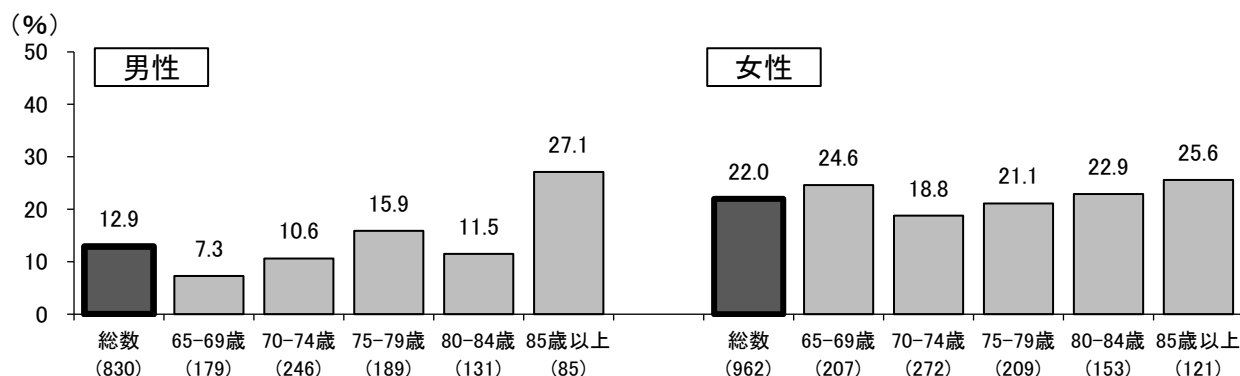


図5-2 年齢調整した、低栄養傾向の者(BMI≤20 kg/m<sup>2</sup>)の割合の年次推移(65歳以上)(平成22年~令和元年、4年)



(参考)「健康日本 21(第二次)」の目標 低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合の増加の抑制 目標値: 22%

図6 低栄養傾向の者(BMI≤20 kg/m<sup>2</sup>)の割合(65歳以上、性・年齢階級別)



## 2. 糖尿病に関する状況

「糖尿病が強く疑われる者」の割合は男性 18.1%、女性 9.1%である。この 10 年間でみると、男女とも有意な増減はみられない。年齢階級別にみると、年齢が高い層でその割合が高い。

### ▼「糖尿病が強く疑われる者」の判定▼

ヘモグロビン A1c の測定値があり、身体状況調査票(7)、(7-1)及び(7-2)が有効回答の者のうち、ヘモグロビン A1c (NGSP)の値が 6.5%以上、または、身体状況調査票の(7-1)「現在、糖尿病治療の有無」に「有」と回答した者

図7-1 「糖尿病が強く疑われる者」の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 22 年～令和元年、4年)

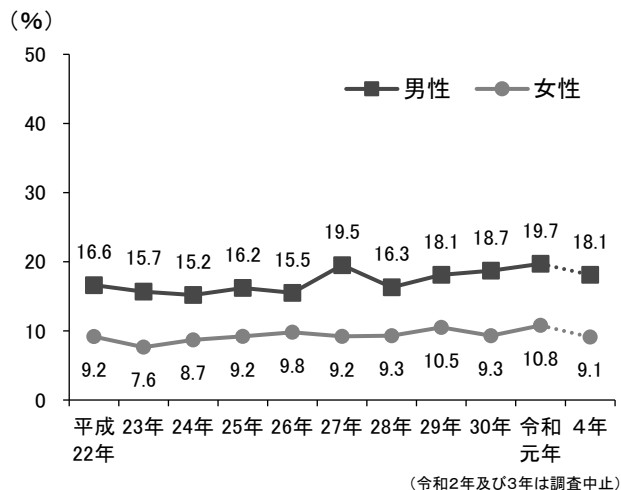


図7-2 年齢調整した、「糖尿病が強く疑われる者」の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 22 年～令和元年、4年)

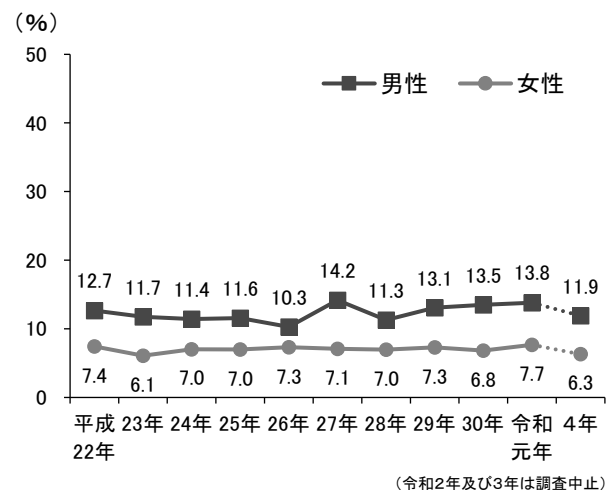
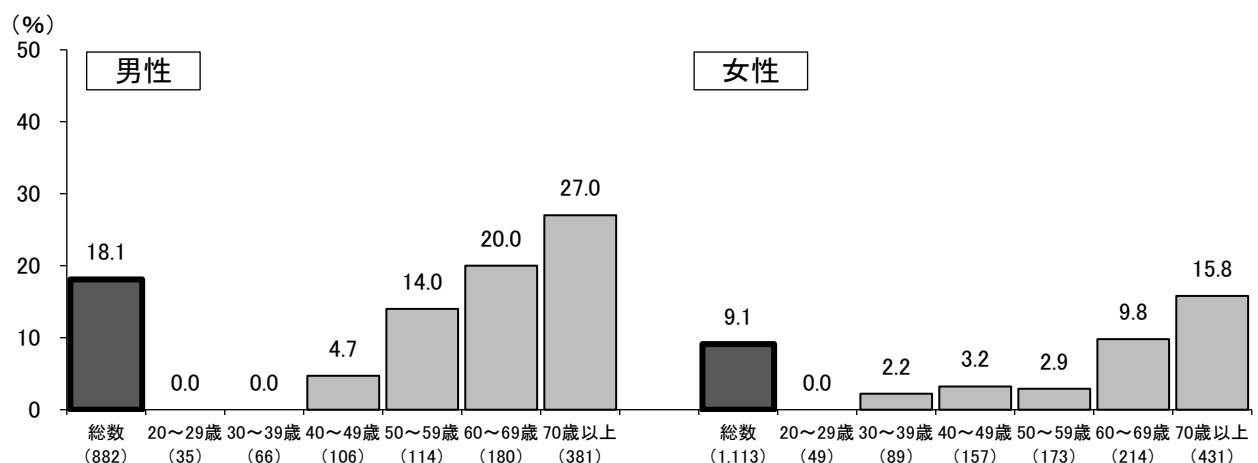


図8 「糖尿病が強く疑われる者」の割合(20 歳以上、性・年齢階級別)



### 3. 血圧に関する状況

収縮期(最高)血圧の平均値は男性 131.4mmHg、女性 125.5mmHg である。令和元年と比較して、男女とも有意な増減はみられない。

収縮期(最高)血圧が 140mmHg 以上の者の割合は男性 28.9%、女性 21.1%である。令和元年と比較して、男性では有意な増減はみられないのに対し、女性では有意に減少している。

図9-1 収縮期(最高)血圧の平均値の年次推移(20歳以上)(平成22年～令和元年、4年)

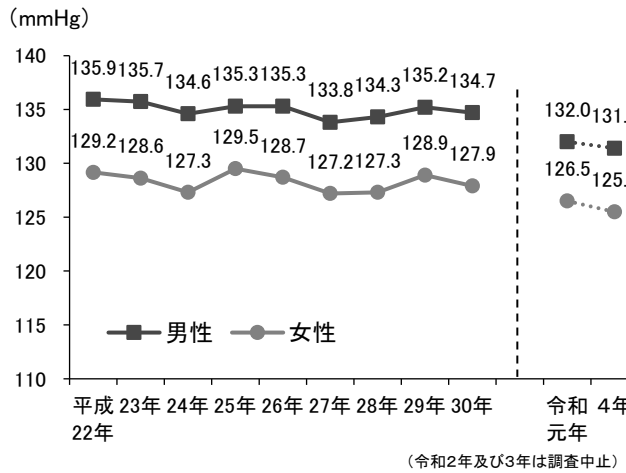
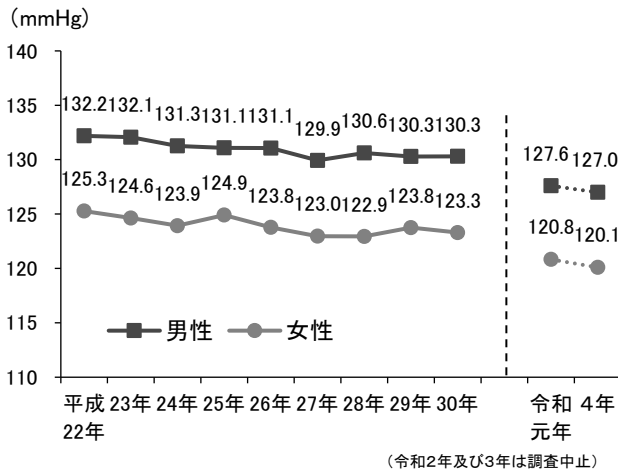


図9-2 年齢調整した、収縮期(最高)血圧の平均値の年次推移(20歳以上)(平成22年～令和元年、4年)



※令和元年より、水銀を使用しない血圧計を使用。

(参考) 「健康日本 21(第二次)」の目標  
 高血圧の改善(収縮期血圧の平均値の低下:40～89歳)  
 目標値: 男性 134mmHg、女性 129mmHg

図10-1 収縮期(最高)血圧が 140mmHg 以上の者の割合の年次推移(20歳以上)(平成22年～令和元年、4年)

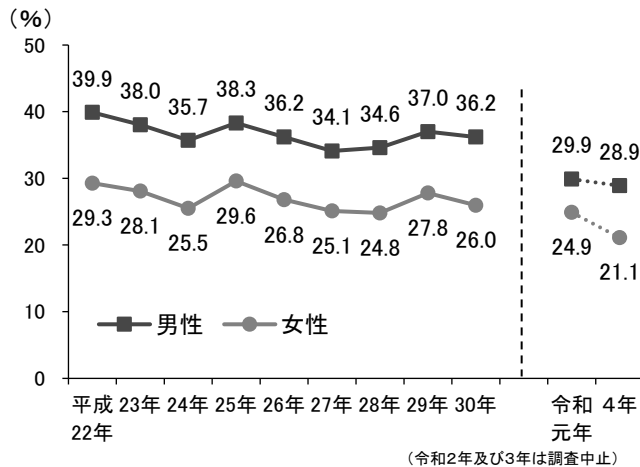
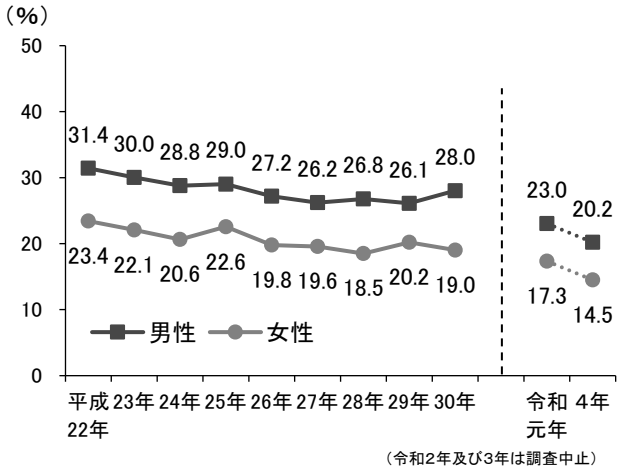


図10-2 年齢調整した、収縮期(最高)血圧が 140mmHg 以上の者の割合の年次推移(20歳以上)(平成22年～令和元年、4年)



## 4. 血中コレステロールに関する状況

血清総コレステロール値が 240mg/dL 以上の者の割合は男性 13.4%、女性 24.8%である。この 10 年間でみると、男女とも有意に増加している。血清 non HDL コレステロール値の平均値は男性 142.7 mg/dL、女性 145.9 mg/dL である。この 10 年間でみると、男女とも有意に増加している。

図 11-1 血清総コレステロール値が 240 mg/dL 以上の者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 22 年～令和元年、4 年)

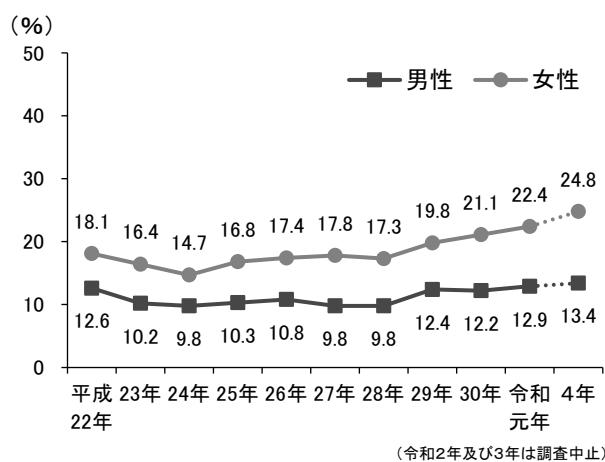
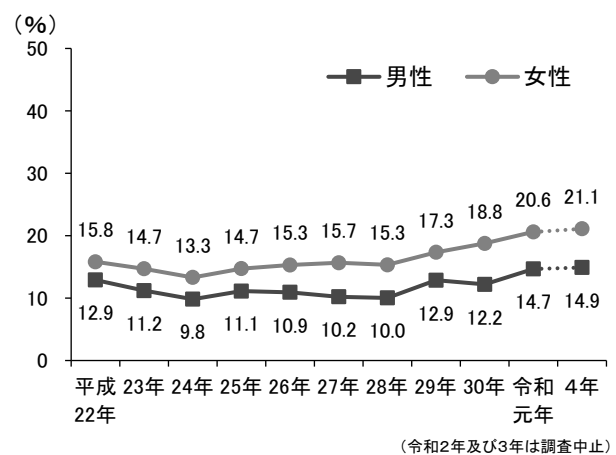


図 11-2 年齢調整した、血清総コレステロール値が 240 mg/dL 以上の者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 22 年～令和元年、4 年)



(参考)「健康日本 21(第二次)」の目標  
脂質異常症の減少(40～79 歳)  
目標値: 総コレステロール 240mg/dL 以上の者の割合 男性 10%、女性 17%

図 12-1 血清 non HDL コレステロール値の平均値の年次推移(20 歳以上)(平成 22 年～令和元年、4 年)

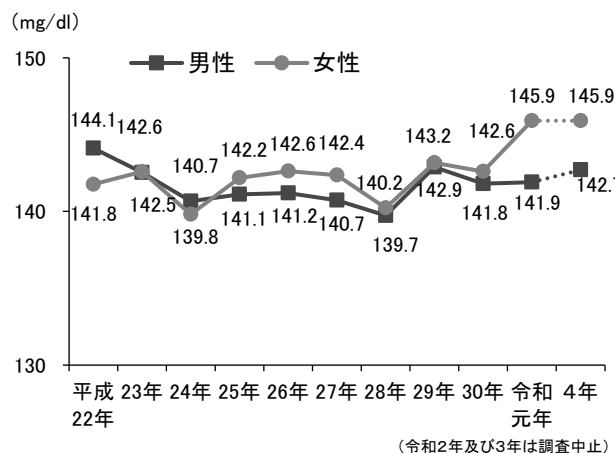
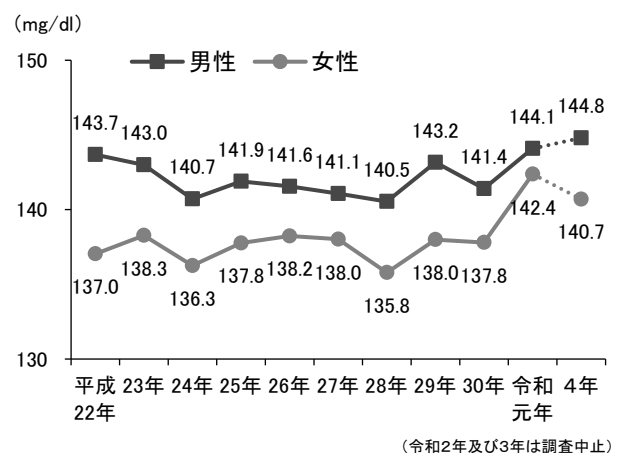


図 12-2 年齢調整した、血清 non HDL コレステロール値の平均値の年次推移(20 歳以上)(平成 22 年～令和元年、4 年)



※non HDL コレステロール(mg/dL) = 総コレステロール(mg/dL) - HDL コレステロール(mg/dL)

## 第2章 栄養・食生活に関する状況

### 1. 食塩摂取量の状況

食塩摂取量の平均値は 9.7 g であり、男性 10.5 g、女性 9.0 g である。この 10 年間でみると、男女とも有意に減少している。

図 13-1 食塩摂取量の平均値の年次推移  
(20 歳以上)(平成 22 年～令和元年、4 年)

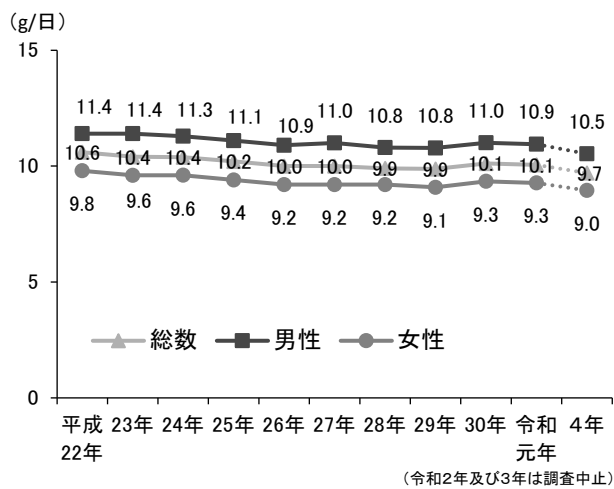


図 13-2 年齢調整した、食塩摂取量の平均値  
の年次推移(20 歳以上)(平成 22 年～令和  
元年、4 年)

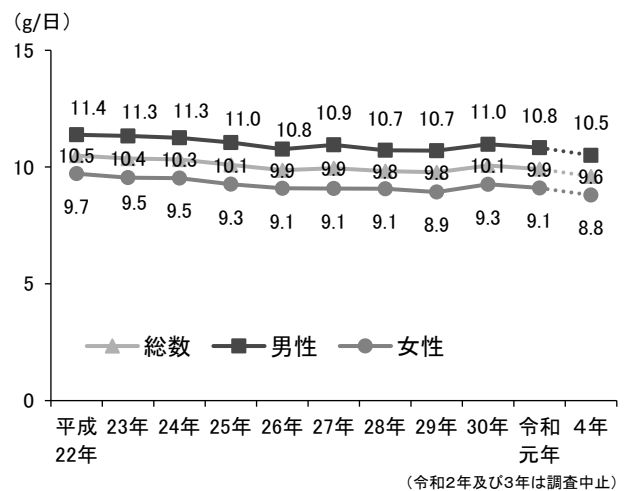
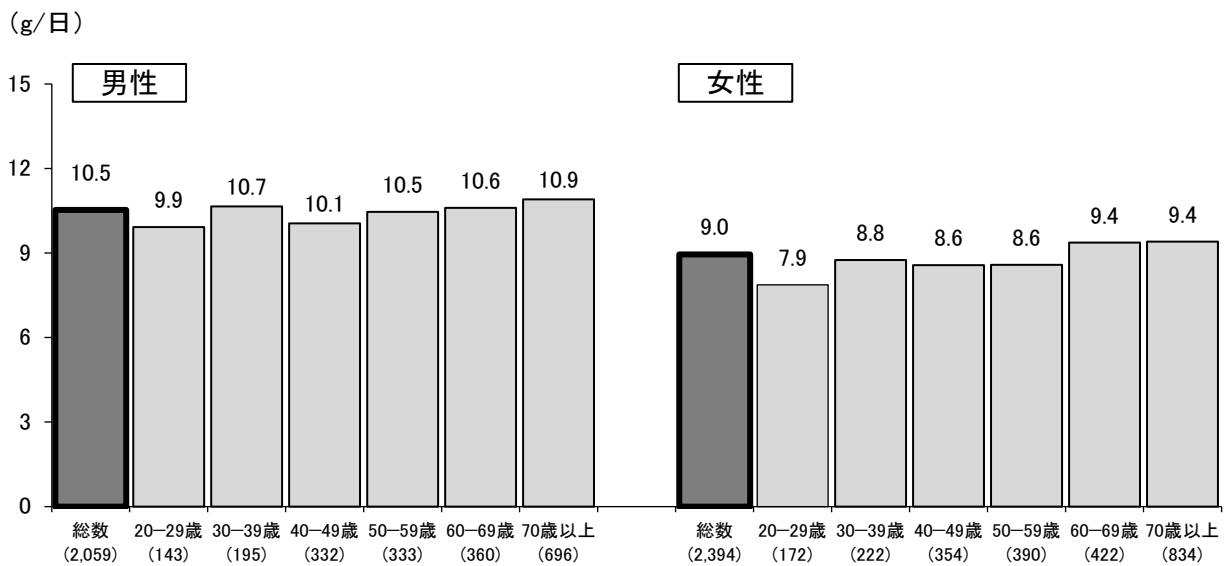


図 14 食塩摂取量の平均値(20 歳以上、性・年齢階級別)



(参考) 「健康日本 21(第二次)」の目標

食塩摂取量の減少

目標値: 1 日当たりの食塩摂取量の平均値 8g

## 2. 野菜摂取量の状況

野菜摂取量の平均値は 270.3 g であり、男性 277.8 g、女性 263.9 g である。この 10 年間でみると、男女とも有意に減少している。年齢階級別にみると、男女ともに 20 歳代で最も少なく、年齢が高い層で多い。

図 15-1 野菜摂取量の平均値の年次推移  
(20 歳以上)(平成 22～令和元、4年)

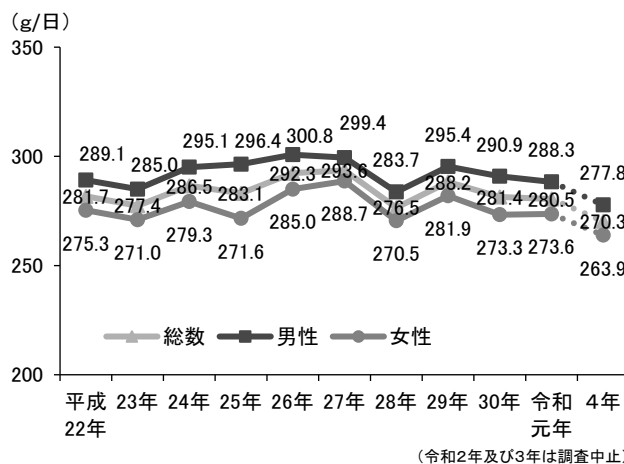


図 15-2 年齢調整した、野菜摂取量の平均値  
の年次推移(20 歳以上)(平成 22～令和  
元、4年)

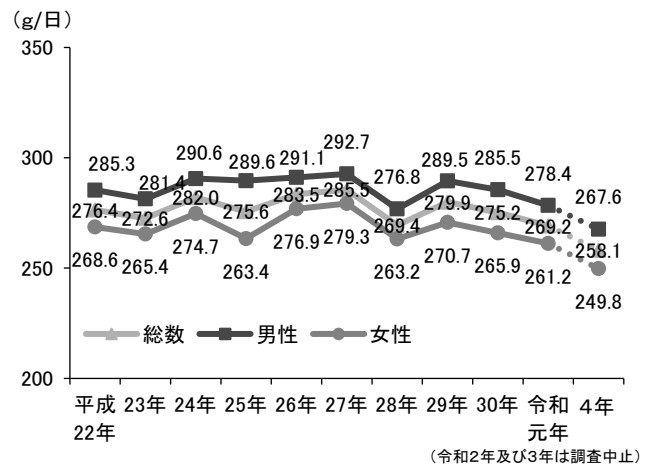
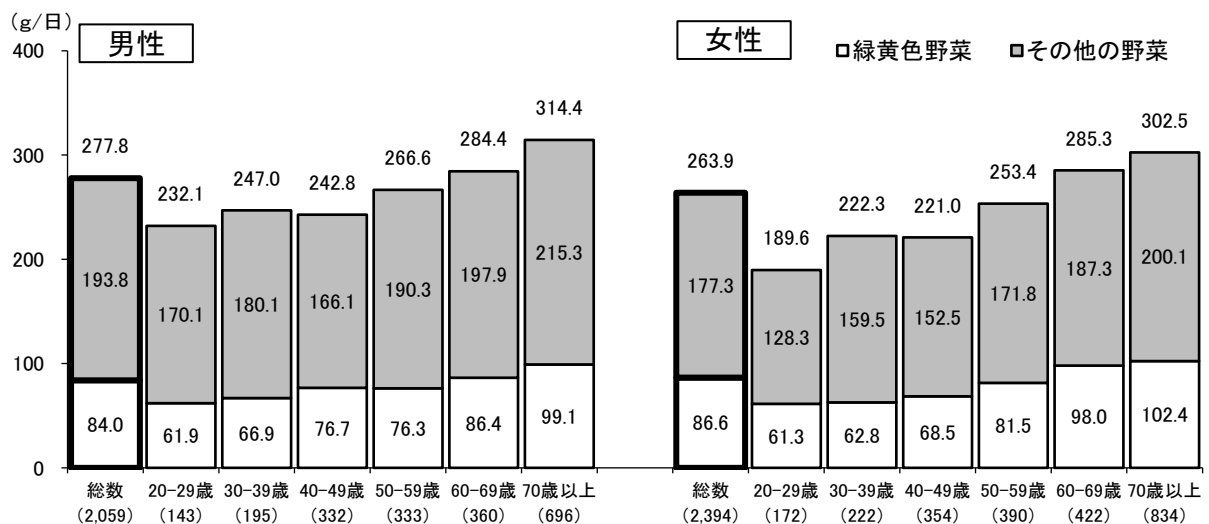


図 16 野菜摂取量の平均値(20 歳以上、性・年齢階級別)



|                         |      |      |      |      |      |      |      |
|-------------------------|------|------|------|------|------|------|------|
| 野菜の摂取量が 350g 以上の者の割合(%) | 28.9 | 20.3 | 24.1 | 22.3 | 26.7 | 30.6 | 35.5 |
|-------------------------|------|------|------|------|------|------|------|

|      |      |      |      |      |      |      |
|------|------|------|------|------|------|------|
| 24.8 | 11.6 | 15.3 | 14.1 | 22.3 | 30.1 | 33.0 |
|------|------|------|------|------|------|------|

(参考)「健康日本 21(第二次)」の目標  
野菜の摂取量の増加  
目標値: 野菜摂取量の平均値 350g

### 第3章 身体活動・運動及び睡眠に関する状況

#### 1. 運動習慣者の状況

運動習慣のある者の割合は、男性で 35.5%、女性で 31.5%であり、この 10 年間でみると、男女とも有意な増減はみられない。年齢階級別にみると、その割合は、男女ともに 20 歳代で最も低く、それぞれ 18.9%、15.2%である。

図 17-1 運動習慣のある者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 22 年～令和元年、4 年)

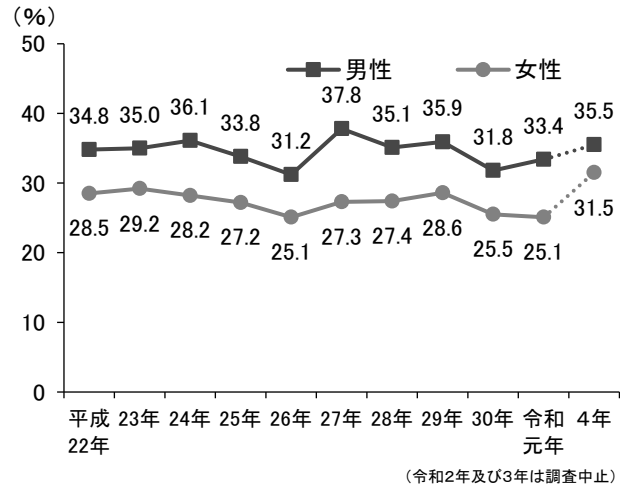
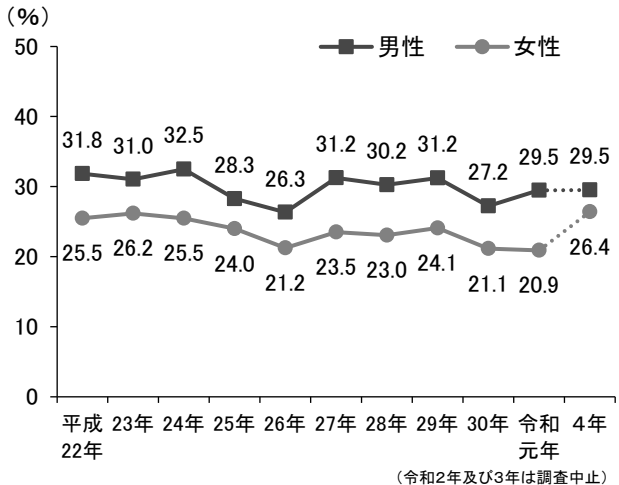
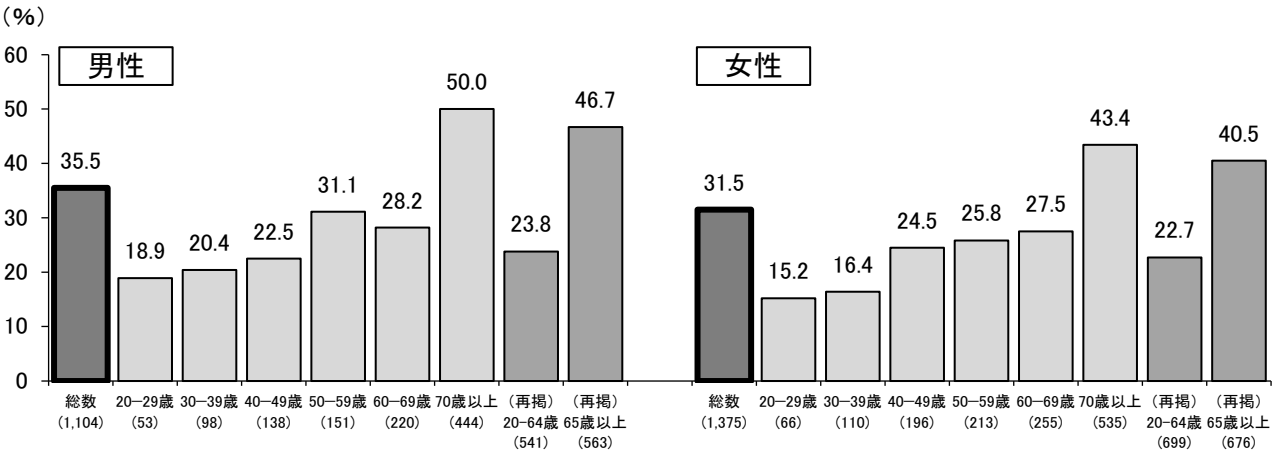


図 17-2 年齢調整した、運動習慣のある者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 22 年～令和元年、4 年)



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

図 18 運動習慣のある者の割合(20 歳以上、性・年齢階級別)



(参考) 「健康日本 21(第二次)」の目標  
運動習慣者の割合の増加  
目標値: 20～64 歳 男性 36%、女性 33%  
65 歳以上 男性 58%、女性 48%

## 2. 歩数の状況

歩数の平均値は男性で 6,465 歩、女性で 5,820 歩であり、この 10 年間でみると、男女とも有意に減少している。

20～64 歳の歩数の平均値は、男性 7,323 歩、女性 6,536 歩であり、65 歳以上では男性 5,257 歩、女性 4,821 歩である。

図 19-1 歩数の平均値の年次推移  
(20 歳以上)(平成 22 年～令和元年、4 年)

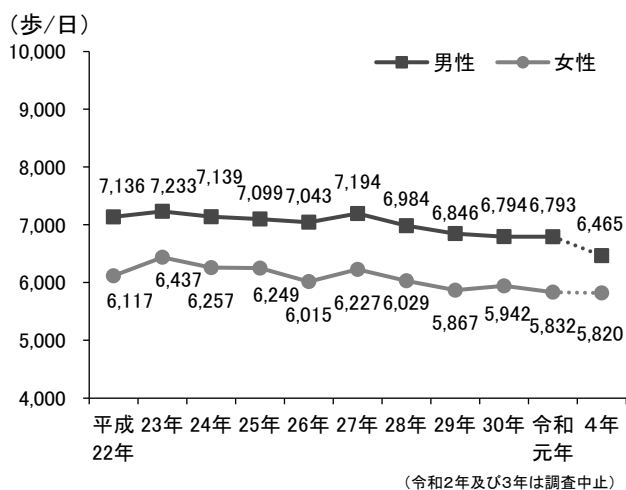
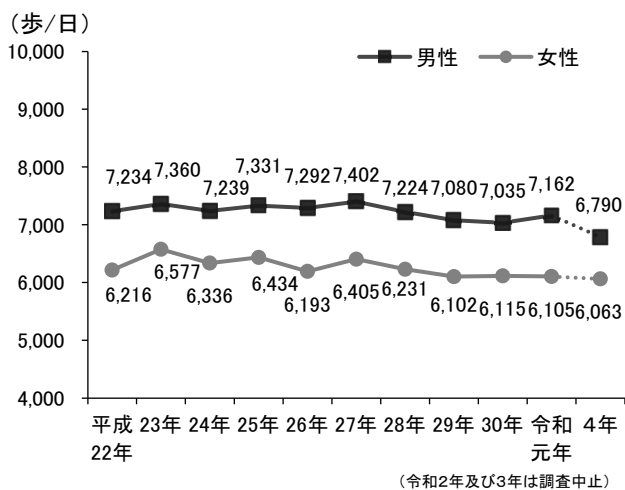
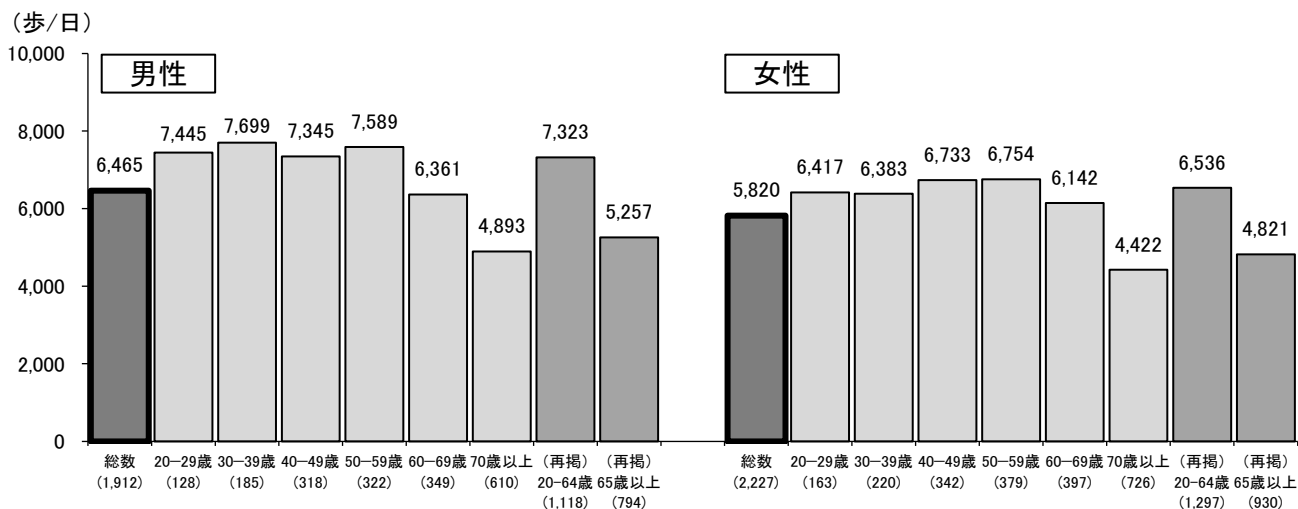


図 19-2 年齢調整した、歩数の平均値の年次推移(20 歳以上)(平成 22 年～令和元年、4 年)



※平成 24 年以降は、100 歩未満又は 5 万歩以上の者は除く。

図 20 歩数の平均値(20 歳以上、性・年齢階級別)



※100 歩未満又は 5 万歩以上の者は除く。

(参考) 「健康日本 21(第二次)」の目標  
日常生活における歩数の増加  
目標値: 20～64 歳 男性 9,000 歩 女性 8,500 歩  
65 歳以上 男性 7,000 歩 女性 6,000 歩

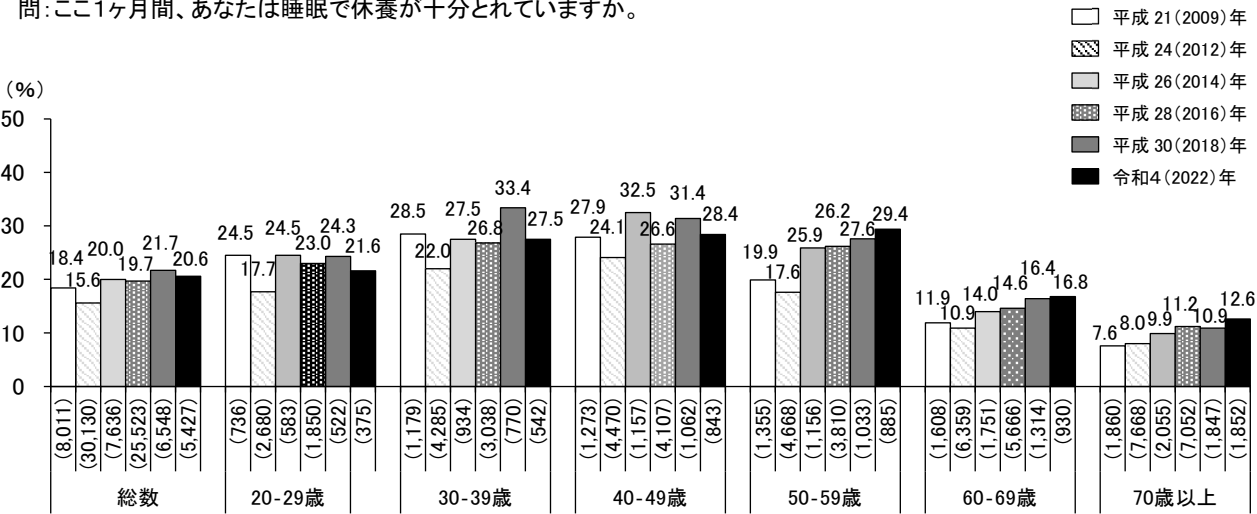
### 3. 睡眠の状況

ここ1ヶ月間、睡眠で休養が十分にとれていない者の割合は20.6%であり、平成21年から  
の推移でみると男女とも有意に増加している。

1日の平均睡眠時間は6時間以上7時間未満の割合が最も高く、男性 32.7%、女性  
36.2%である。6時間未満の者の割合は、男性 37.0%、女性 39.9%であり、性・年齢階級別  
にみると、男性の30～50歳代、女性の40～60歳代では4割を超えている。

図 21 睡眠で休養が十分にとれていない者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)  
(平成21(2009)年、24(2012)年、26(2014)年、28(2016)年、30(2018)年、令和4(2022)年)

問:ここ1ヶ月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。

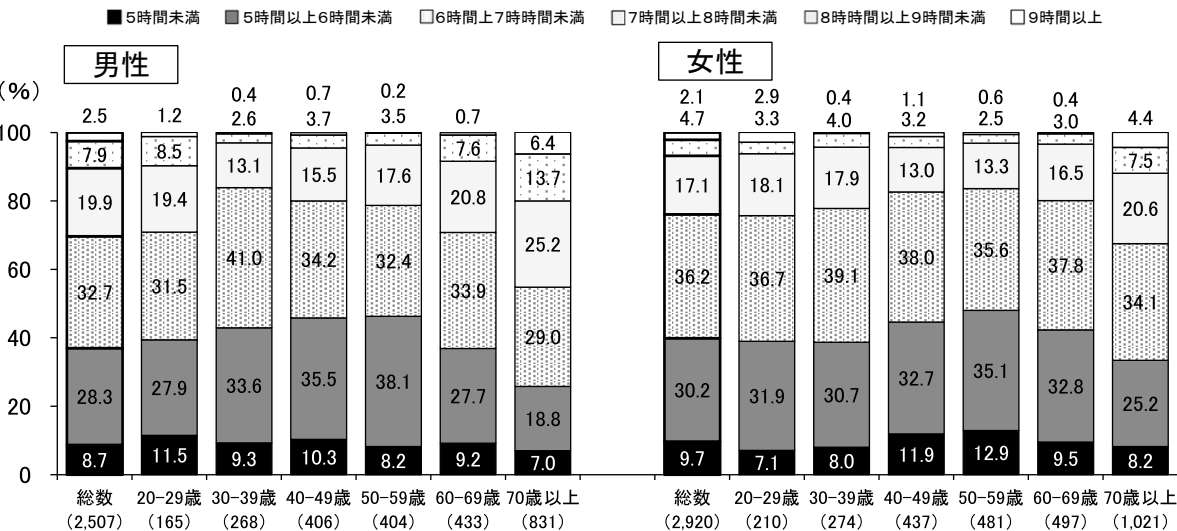


※「睡眠で休養が十分にとれていない者」とは、睡眠で休養が「あまりとれていない」又は「まったくとれていない」と回答した者。  
※年齢調整した、睡眠で休養が十分にとれていない者の割合(総数)は、平成21(2009)年で19.4%、平成24(2012)年で16.3%、  
平成26(2014)年で21.7%、平成28(2016)年で20.9%、平成30(2018)年で23.4%、令和4(2022)年で22.3%であった。

(参考)「健康日本21(第二次)」の目標  
睡眠による休養を十分にとれていない者の割合の減少  
目標値: 15%

図 22 1日の平均睡眠時間(20歳以上、性・年齢階級別)

問: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。



## 第4章 飲酒・喫煙に関する状況

### 1. 飲酒の状況

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は、男性 13.5%、女性 9.0%である。この 10 年間でみると、男性では有意な増減はなく、女性では有意に増加している。年齢階級別にみると、その割合は男性では 50 歳代、女性では 40 歳代が最も高く、それぞれ 20.0%、16.5%である。

図 23-1 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の年次比較(20 歳以上、男女別)(平成 22 年～令和元年、4 年)

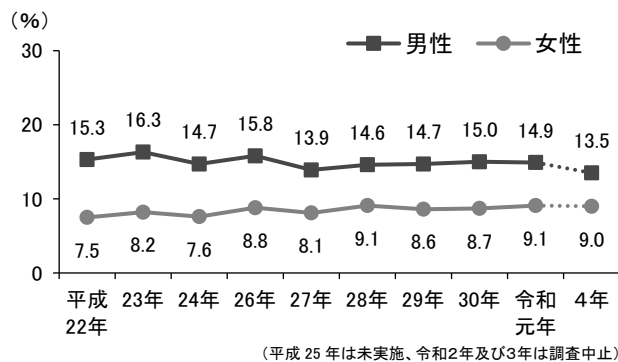
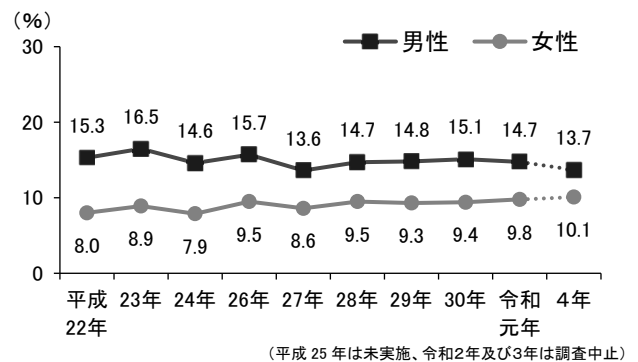


図 23-2 年齢調整した、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の年次比較(20 歳以上、男女別)(平成 22 年～令和元年、4 年)



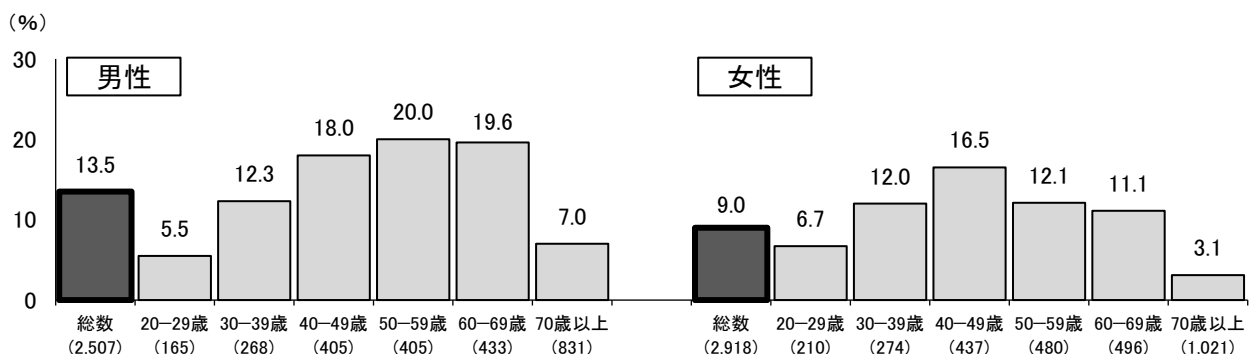
※「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」とは、1 日当たりの純アルコール摂取量が男性で 40g 以上、女性 20g 以上の者とし、以下の方法で算出。

- ①男性:「毎日×2 合以上」+「週5～6 日×2 合以上」+「週3～4 日×3 合以上」+「週1～2 日×5 合以上」+「月1～3 日×5 合以上」  
 ②女性:「毎日×1 合以上」+「週5～6 日×1 合以上」+「週3～4 日×1 合以上」+「週1～2 日×3 合以上」+「月1～3 日×5 合以上」

清酒 1 合(180ml)は、次の量にほぼ相当する。

ビール・発泡酒中瓶 1 本(約 500ml)、焼酎 20 度(135ml)、焼酎 25 度(110ml)、焼酎 30 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)

図 24 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合(20 歳以上、性・年齢階級別)



(参考)「健康日本 21(第二次)」の目標

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少

目標値: 男性 13%、女性 6.4%

## 2. 喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している者の割合は 14.8%であり、男性 24.8%、女性 6.2%である。この 10 年間でみると、男女とも有意に減少している。年齢階級別にみると、30～40 歳代男性ではその割合が高く、3割を超えている。

図 25-1 現在習慣的に喫煙している者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 22 年～令和元年、4年)

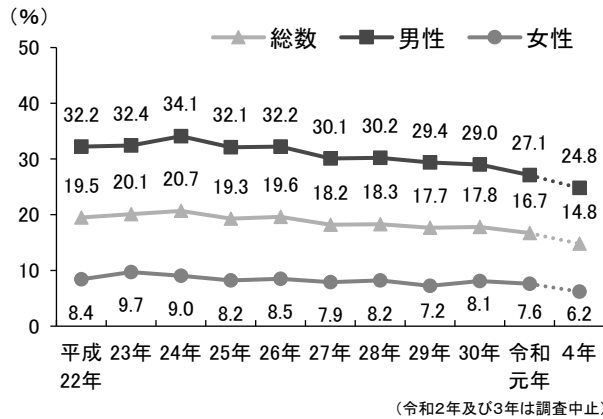
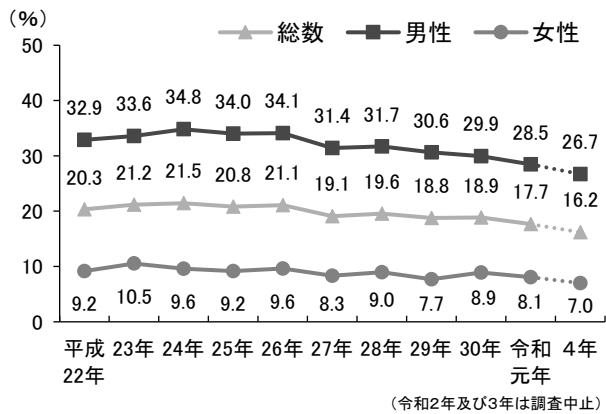


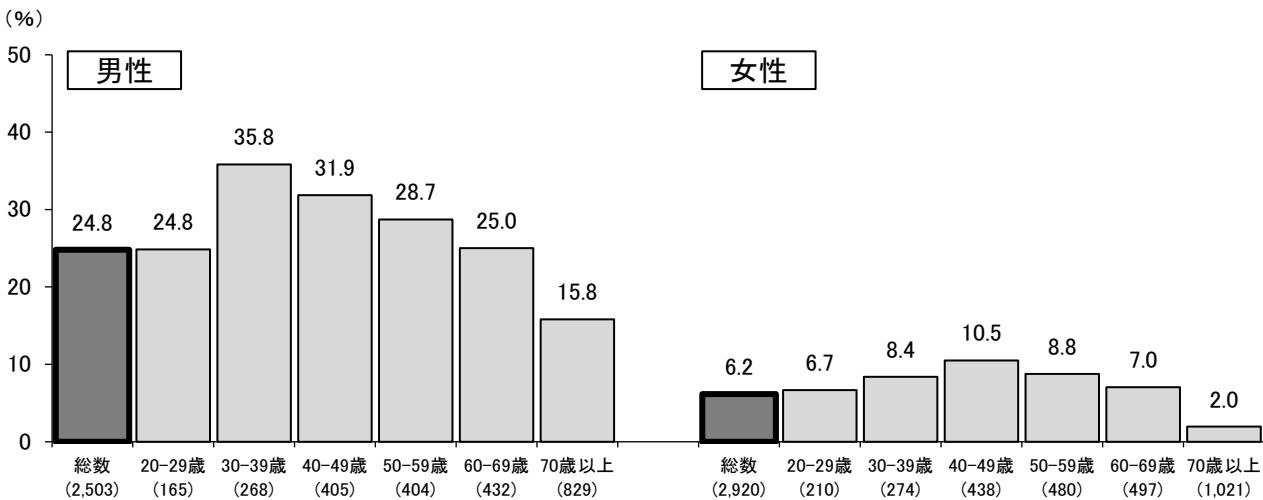
図 25-2 年齢調整した、現在習慣的に喫煙している者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 22 年～令和元年、4年)



※「現在習慣的に喫煙している者」とは、たばこを「毎日吸っている」又は「時々吸う日がある」と回答した者。

なお、平成 23、24 年は、これまでたばこを習慣的に吸っていたことがある者のうち、「この1ヶ月間に毎日又はときどきたばこを吸っている」と回答した者であり、平成 21、22 年は、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。

図 26 現在習慣的に喫煙している者の割合(20 歳以上、性・年齢階級別)

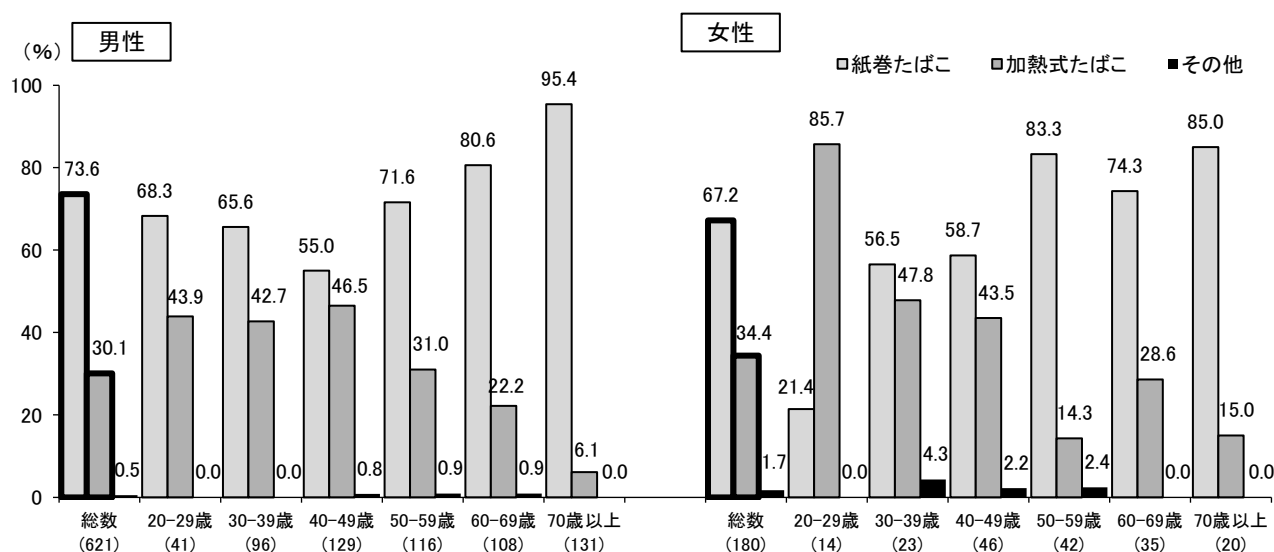


(参考) 「健康日本 21(第二次)」の目標  
成人の喫煙率の減少(喫煙をやめたい者がやめる)  
目標値: 12%

現在習慣的に喫煙している者が使用しているたばこ製品の種類は、「紙巻たばこ」の割合が男性 73.6%、女性 67.2%であり、「加熱式たばこ」の割合が男性 30.1%、女性 34.4%である。

たばこ製品の組合せについて、「紙巻たばこのみ」「加熱式たばこのみ」「紙巻たばこ及び加熱式たばこ」の割合は、男性では、68.9%、25.6%、4.5%であり、女性では、63.9%、31.1%、7.1%である。

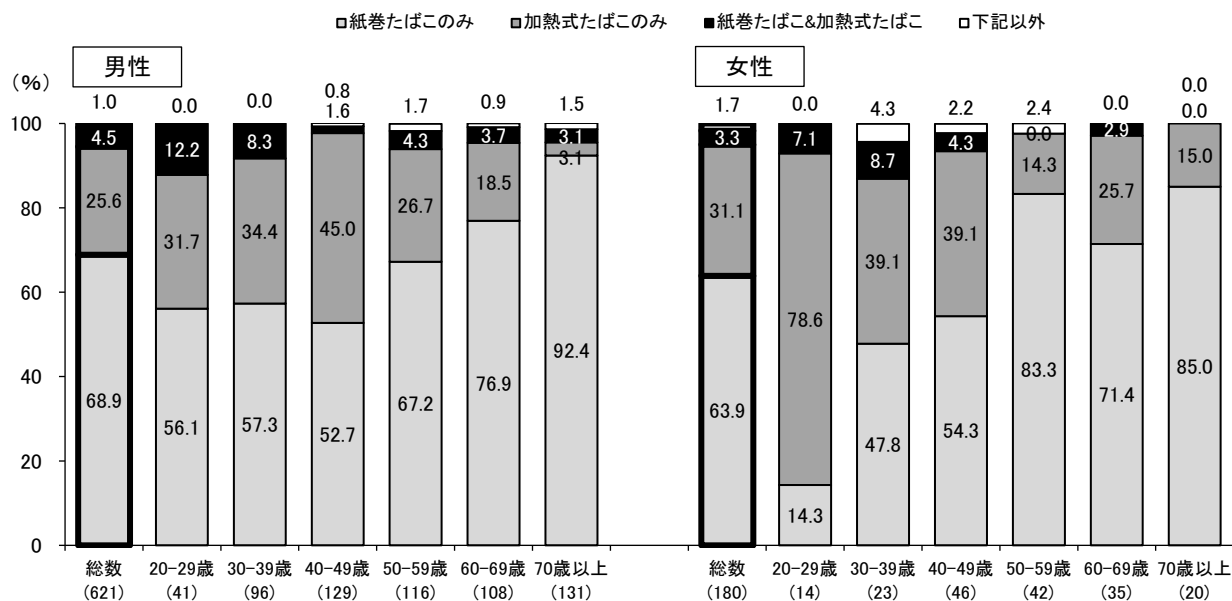
図 27 現在習慣的に喫煙している者が使用しているたばこ製品の種類（20 歳以上、性・年齢階級別）



※「現在習慣的に喫煙している者」とは、たばこを「毎日吸っている」又は「時々吸う日がある」と回答した者。

※たばこ製品は、「紙巻たばこ」、「加熱式たばこ」、「その他」の中から、複数回答可とした。

図 28 現在習慣的に喫煙している者が使用しているたばこ製品の組合せの状況（20 歳以上、性・年齢階級別）



※「紙巻たばこ及び加熱式たばこ」とは、複数回答において「紙巻たばこ」及び「加熱式たばこ」の両方を選択した者。

### 3. 禁煙意思の有無の状況

現在習慣的に喫煙している者のうち、たばこをやめたいと思う者の割合は 25.0%であり、男女別にみると男性 21.7%、女性 36.1%である。この 10 年間でみると男女とも有意な増減はみられない。

図 29-1 現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 22 年～令和元年、4 年)

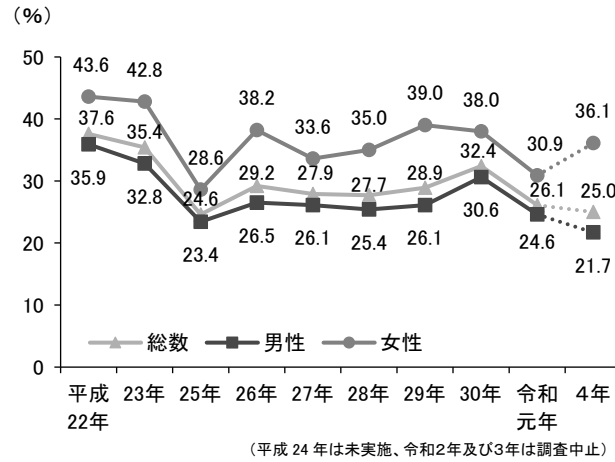


図 29-2 年齢調整した、現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 22 年～令和元年、4 年)

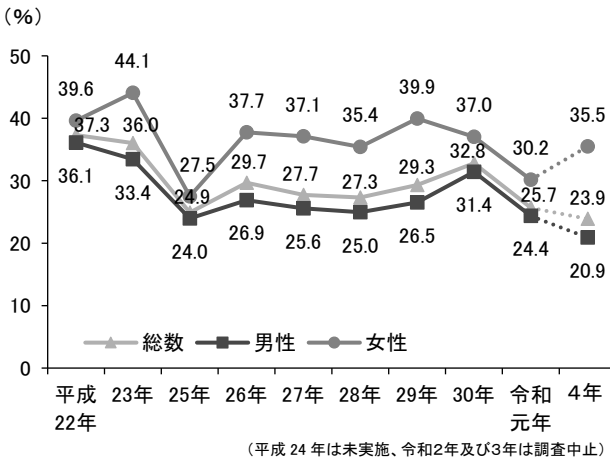
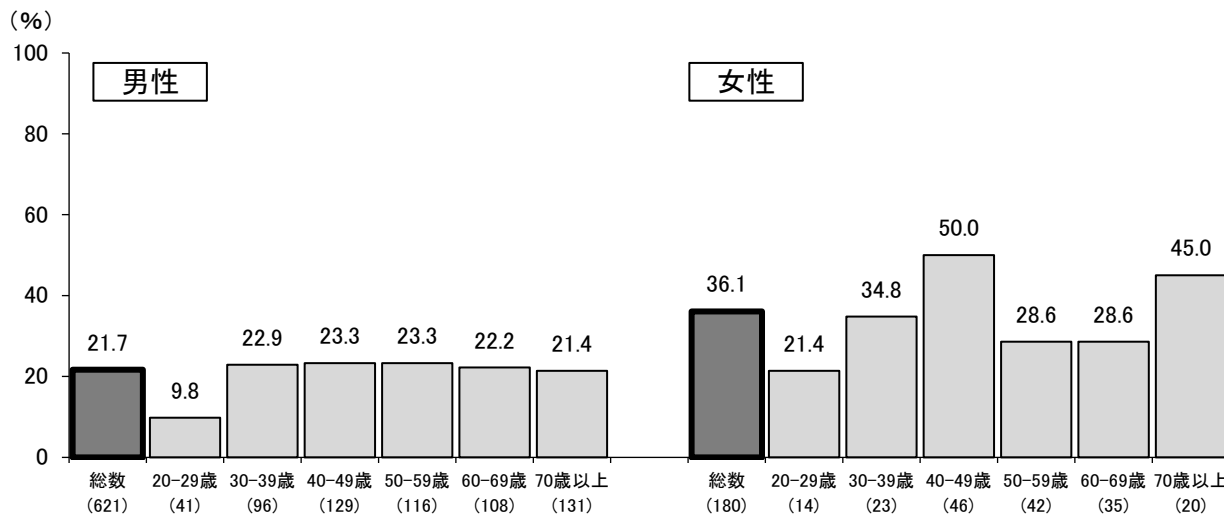


図 30 現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合(20 歳以上、性・年齢階級別)



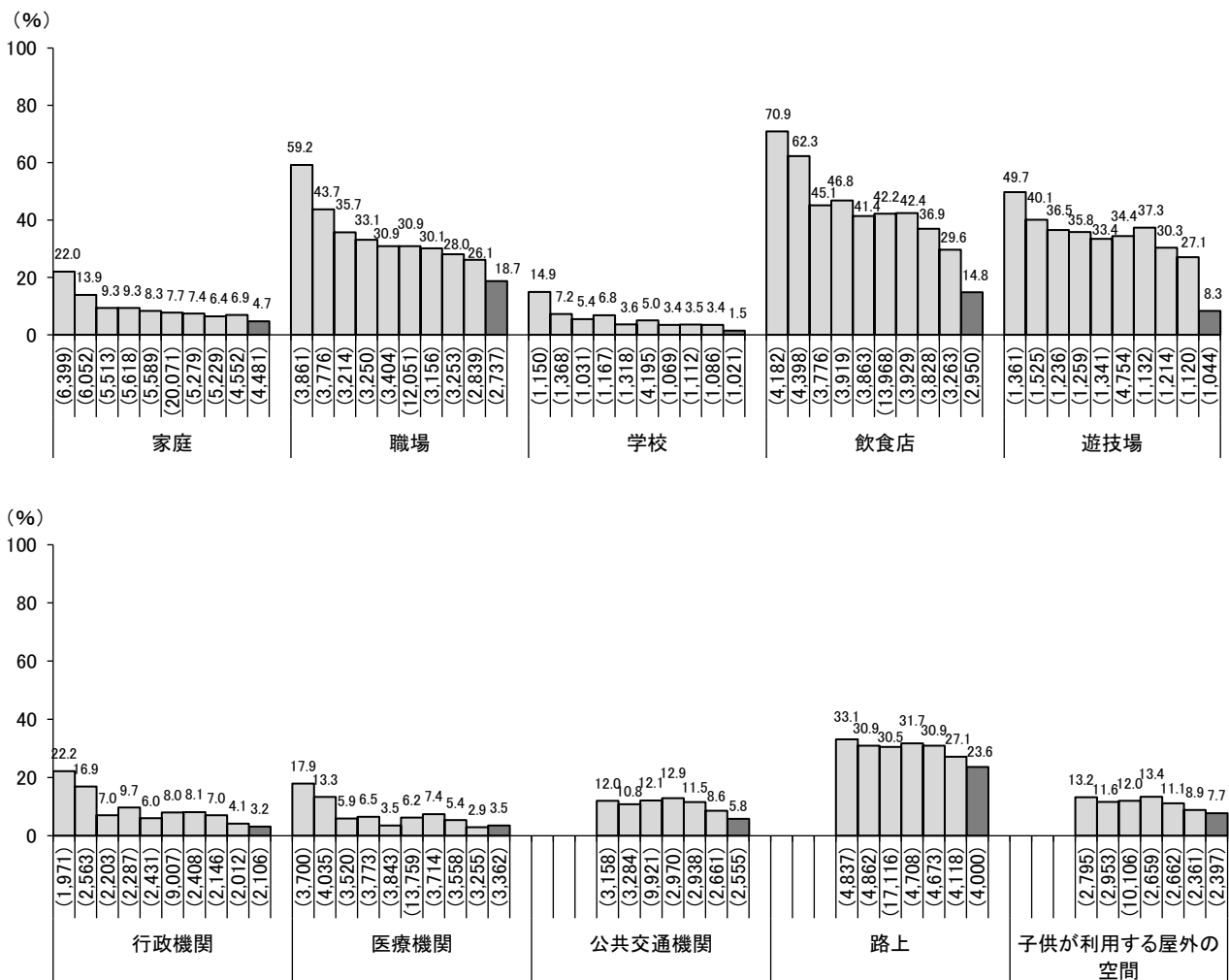
## 4. 受動喫煙の状況

自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)を有する者(現在喫煙者を除く。)の割合について場所別にみると、「路上」は 23.6%と最も高く、次いで「職場」は 18.7%となっている。平成 15 年以降の推移でみると、全ての場所有意に減少している。

図 31 自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)を有する者の割合の年次比較(20 歳以上、男女計、現在喫煙者を除く)(平成 15(2003)年、20(2008)年、23(2011)年、25(2013)年、27(2015)年、28(2016)年、29(2017)年、30(2018)年、令和元(2019)年、4(2022)年)

問:あなたはこの1ヶ月間に、望まずに自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。

左から順に、平成 15(2003)年、20(2008)年、23(2011)年、25(2013)年、27(2015)年、28(2016)年、29(2017)年、30(2018)年、令和元(2019)年、4(2022)年。ただし、公共交通機関、路上及び子供が利用する屋外の空間は、左から順に平成 25(2013)年、27(2015)年、28(2016)年、29(2017)年、30(2018)年、令和元(2019)年、4(2022)年。



※「現在喫煙者」とは現在習慣的に喫煙している者。

※「受動喫煙の機会を有する者」とは、家庭:毎日受動喫煙の機会を有する者、その他:月1回以上受動喫煙の機会を有する者(行かなかった者を除く。)

※学校、飲食店、遊技場などに勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は、「職場」欄に回答。

※屋内・屋外等、受動喫煙が生じた場所や場面は不明。

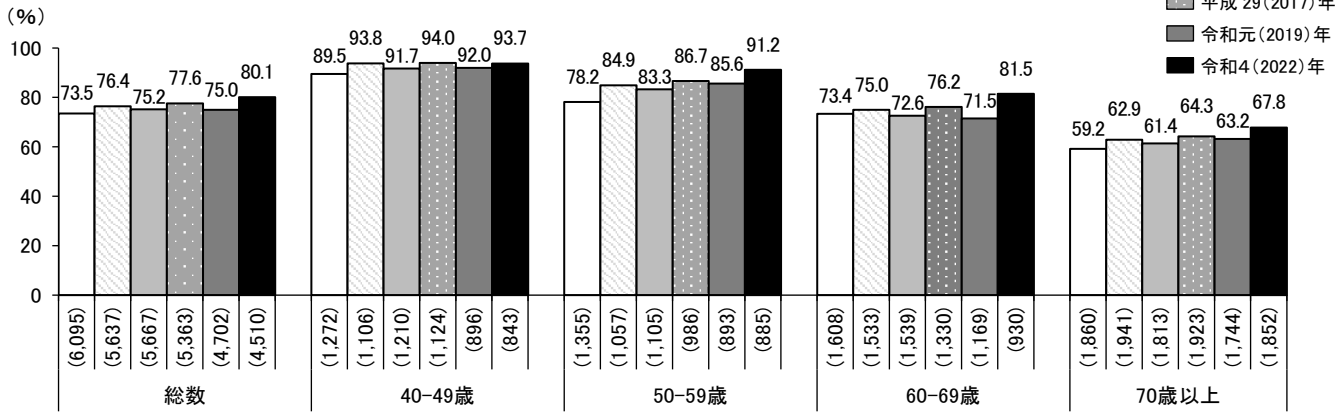
# 第5章 歯・口腔の健康に関する状況

## 1. 歯・口腔の健康に関する状況

何でもかんで食べることができる」と回答した者の割合は、80.1%である。平成 21 年、25 年、27 年、29 年、令和元年、4 年の推移をみると、有意に増加している。

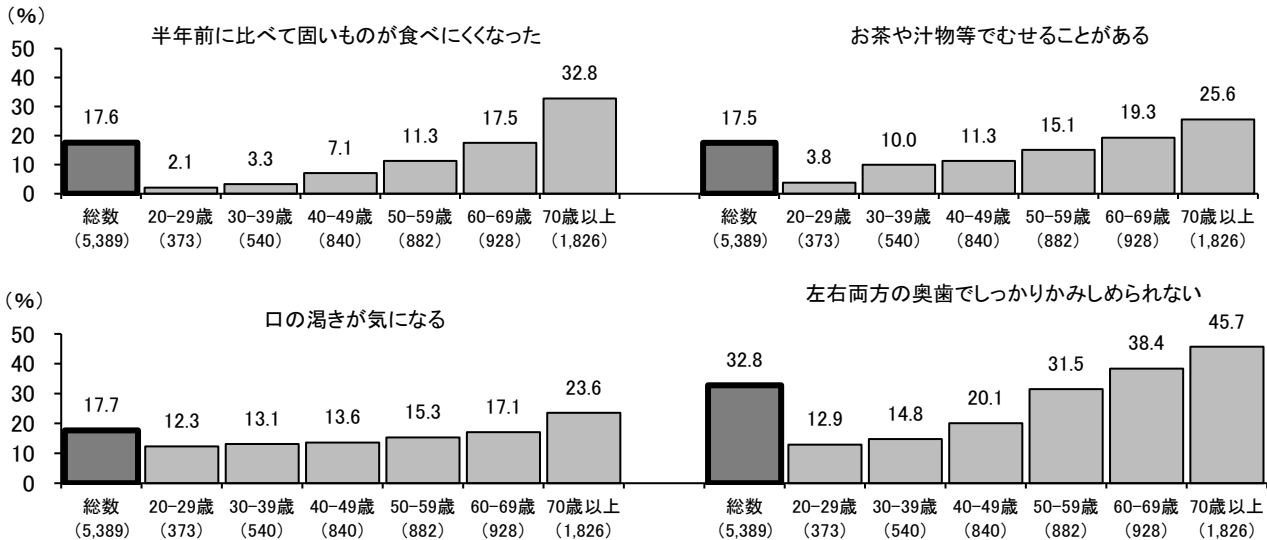
食事の様子について、「半年前に比べて固いものが食べにくくなった」、「お茶や汁物等でむせることがある」、「口の渇きが気になる」、「左右両方の奥歯でしっかりかみしめられない」と回答した者の割合は、70 歳以上で最も高く、それぞれ 32.8%、25.6%、23.6%、45.7%である。

図 32 「何でもかんで食べることができる」者の割合の年次比較(40 歳以上、男女計)  
(平成 21(2009)年、25(2013)年、27(2015)年、29(2017)年、令和元(2019)年、4(2022)年)



(参考)「健康日本 21(第二次)」の目標  
口腔機能の維持・向上(60 歳代における咀嚼良好者の割合の増加)  
目標値: 80%

図 33 食事の様子(20 歳以上、男女計・年齢階級別)



※図中の数値は、「半年前に比べて固いものが食べにくくなった」、「お茶や汁物等でむせることがある」、「口の渇きが気になる」に「はい」と回答した者、「左右両方の奥歯でしっかりかみしめられる」に「いいえ」と回答した者の割合。

