

平成 25 年  
県民健康基礎調査報告書

静岡県健康福祉部

## はじめに

静岡県では、「富国有徳の理想郷“ふじのくに”づくり」の実現に向けて、「第3次ふじのくに健康増進計画」を策定し、すべての世代において健康で自立して暮らすことができる「健康寿命の延伸」と健やかで心豊かに生活できる「生活の質の向上」を目指した健康づくりを推進しております。

この報告書は、平成25年10月から11月にかけて行った第7回県民健康基礎調査の結果をまとめたものです。この調査は、これまで県が進めてきた健康施策の評価や、地域の健康課題の明確化等、今後の健康づくり推進のための基礎資料として重要な役割を果たしています。

健康づくりは、個人の努力だけでなく、家庭、学校、地域、職場等、さまざまな社会環境の影響を受けることがわかっています。そのため、市町や関係団体等とさらなる協働体制を築き、これまで以上に社会全体で県民の皆様の健康を支える環境づくりを進めてまいりたいと考えております。今後とも、引き続き御協力賜りますよう、よろしくお願いいたします。

この報告書が、県内市町をはじめ関係各方面で、健康づくりのために活用されることを願っております。

結びに、この調査にあたり、御協力いただきました皆様に、心からお礼申し上げます。

平成27年2月

静岡県健康福祉部長 宮城島 好史



# 平成 25 年県民健康基礎調査報告書 目次

## I 調査の概要

1 調査の目的 .....	1
2 調査の対象及び客体 .....	1
3 調査客体の概要 .....	1
4 調査項目 .....	1
5 調査時期 .....	2
6 調査体制 .....	2
7 調査方法 .....	2
8 調査に関する秘密の保持 .....	4
9 調査の機関と組織 .....	4
10 本書利用上の注意 .....	4

## II 結果の概要

1 体格の状況 .....	17
2 血圧の状況 .....	20
3 身体活動の状況 .....	25
4 食生活の状況 .....	27
5 エネルギー、栄養素及び食品群別摂取量の状況 .....	29
6 飲酒に関する状況 .....	32
7 睡眠・心の健康に関する状況 .....	33
8 高血圧及び糖尿病の未治療者に関する状況 .....	34
9 未成年者の生活状況（小学生～19 歳） .....	35

## III 集計表

1 身体状況調査 .....	37
2 生活状況調査（小学生～19 歳） .....	59
3 生活状況調査（20 歳以上） .....	62
4 栄養摂取状況調査 .....	76
5 食品摂取頻度調査 .....	104
6 BMI 判定による体型別状況 .....	109
7 高血圧症有病の有無による状況 .....	121
8 食塩摂取量四分位別の状況 .....	132

## IV 保健所別集計 .....

139

## V 経年比較

1 身体状況及び生活習慣の推移 .....	159
2 エネルギー及び栄養素摂取量の推移 .....	164
3 食品群別摂取量の推移 .....	175
4 調理形態別摂取頻度の推移 .....	192

## VI 調査票 .....

201

## 図表の目次

### I 調査の概要

表1	調査地区および調査世帯数・人数	9
表2	調査協力者数	10
表3	(再掲)生活状況調査(小学1年生から19歳)協力者数	10
表4	(再掲)栄養摂取状況調査協力者数	10
表5	食品群別表	11

### II 結果の概要

図1	肥満者の割合の推移(20歳以上)	17
図2	肥満者の割合	17
図3	やせの者の割合の年次推移(20歳以上)	18
図4	やせの者の割合	18
図5	低栄養傾向の者の割合(65歳以上)	18
図6	BMI判定別 週1回以上体重測定をする者の割合(20歳以上)	19
図7	BMI判定別 歩数の平均値(20歳以上,年齢調整値)	19
図8	BMI判定別 1か月の料理の摂取頻度(男性,年齢調整値)	19
図9	BMI判定別 1か月の調理形態別摂取頻度(女性,年齢調整値)	19
図10	高血圧症有病者の状況	20
図11	自分の日ごろの血圧値を大体知っている者の割合	20
図12-1	血圧分類別 血圧を下げる薬の服用状況(男性)	21
図12-2	血圧分類別 血圧を下げる薬の服用状況(女性)	21
図13	血圧を下げる薬の服用者の血圧の状況	22
図14	高血圧症有病の有無別 食塩のとりすぎに気をつけている状況	22
図15	食塩のとりすぎに気をつけていない者の理由	22
図16-1	高血圧症有病の有無別 食塩摂取量の平均値(年齢調整値)	23
図16-2	高血圧症有病の有無別 1,000kcalあたり食塩摂取量の平均値(年齢調整値)	23
図16-3	高血圧症有病の有無別 野菜類摂取量の平均値(年齢調整値)	23
図16-4	高血圧症有病の有無別 漬物類摂取量の平均値(年齢調整値)	24
図17	高血圧症有病の有無別 血圧測定週1回以上の者の割合	24
図18	高血圧と「関係がある」生活習慣等の認知度	24
図19	運動習慣のある者の年次推移(20歳以上)	25
図20	運動習慣のある者の割合	25
図21	歩数の平均値の年次推移(20歳以上)	26
図22	歩数の平均値	26
図23	朝食欠食者の割合の推移(20歳以上)	27
図24	朝食欠食者の割合	27
図25	食事づくり(配膳、片付け含む)の実施状況	28
図26	野菜料理摂取皿数(1皿約70g)の状況	28
図27	エネルギー摂取量の年次推移(20歳以上)	29
図28	エネルギー摂取量の平均値	29
図29	食塩摂取量の年次推移(20歳以上)	30

図 30	食塩摂取量の平均値.....	30
図 31	飽和脂肪酸エネルギー比率の平均値 .....	30
図 32	主な栄養素の年次推移（カルシウム，食物繊維） .....	31
図 33	主な食品群別摂取量の年次変化（男女計）（豆類，緑黄色野菜，果実類，魚介類，肉類，乳類） .....	31
図 34	飲酒習慣のある者の年次推移 .....	32
図 35	生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をする者の割合 .....	32
図 36	睡眠による十分な休養が不足している者の割合の年次推移 .....	33
図 37	睡眠による十分な休養が不足している者の割合（20 歳以上） .....	33
図 38	ストレスの有無別 睡眠による十分な休養が不足している者の割合 .....	33
図 39	これまでに医療機関や健診で高血圧といわれたことがある者のうち、現在治療を受けていない者の割合 .....	34
図 40	これまでに医療機関や健診で糖尿病といわれたことがある者のうち、現在治療を受けていない者の割合 .....	34
図 41	この 1 週間の家族からの受動喫煙の状況 .....	35
図 42	睡眠による十分な休養が不足している者の割合（中学生以上） .....	35
図 43	就寝時間別 睡眠による十分な休養が不足している者の割合（中学生以上） .....	35

### III 集計表

#### 1 身体状況調査

表6	身長の平均値.....	37
表7	体重の平均値.....	38
表8	BMI の平均値.....	39
表9	腹囲の平均値.....	39
表10	BMI の判定状況 .....	40
表11	日本人の食事摂取基準（2015 年版）による目標とする BMI の範囲の状況 .....	40
表12	BMI の分布 .....	41
表13	腹囲の分布 .....	42
表14	内臓脂肪面積 100 cm <sup>2</sup> に相当する腹囲による区分の状況（20 歳以上） .....	43
表15	BMI と腹囲による区分の状況（20 歳以上） .....	43
表16	学校保健統計調査方式による肥満区分（6-14 歳） .....	44
表17	薬の服用状況.....	45
表18	血圧の状況（血圧を下げる薬の服用者含む） .....	46
表19	血圧の状況（血圧を下げる薬の服用者除く） .....	47
表20	血圧の状況（血圧を下げる薬の服用者のみ） .....	48
表21	血圧の平均値（血圧を下げる薬の服用者含む） .....	49
表22	血圧の平均値（血圧を下げる薬の服用者除く） .....	49
表23	血圧の平均値（血圧を下げる薬の服用者のみ） .....	50
表24	血圧の分布（血圧を下げる薬の服用者含む） .....	51
表25	血圧の分布（血圧を下げる薬の服用者除く） .....	52
表26	血圧の分布（血圧を下げる薬の服用者のみ） .....	53
表27	高血圧症有病者の状況.....	54
表28	（再掲）高血圧症有病者の状況（40-64 歳） .....	54
表29	血圧分類別 血圧を下げる薬の服用状況 .....	55
表30	運動習慣のある者の割合 .....	56

表31	1週間の運動日数 .....	56
表32	運動を行う日の平均運動時間 .....	57
表33	1日あたりの平均歩数 .....	58
表34	1日あたりの平均歩数の分布 .....	58
2 生活状況調査（小学生～19歳）		
表35	（問1）この1週間の間に、あなたの近くで家族がたばこを吸っていたことがありましたか.....	59
表36	（問2）未成年者がたばこを吸うことについて、どう思いますか .....	59
表37	（問3）学校のある日は、いつも何時ごろ寝ますか .....	60
表38	（問4）この1か月の間、睡眠によって休養が十分とれていますか.....	60
表39	学校のある日の就寝時間別 睡眠による休養の状況.....	61
表39-2	（再掲）学校のある日の就寝時間別 睡眠による十分な休養の有無（中学生以上） .....	61
表40	（問5）あなたは、自分なりのストレス解消法がありますか .....	61
3 生活状況調査（20歳以上）		
表41	（問1）あなたは食事づくりをすることがありますか.....	62
表42	（問2）外食や食品購入の際、下記のような栄養成分表示を参考にしていますか.....	62
表43	（問3）あなたは、ふだん、1日に野菜料理を、皿数で数えると何皿食べていますか.....	62
表44	（問4）主食・主菜・副菜をそろえて食べる事が1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか.....	62
表45	（問5）あなたはふだん食塩のとりすぎに気をつけていますか.....	63
表46	（問5-2）気をつけている方は、どのようなことに気をつけていますか .....	63
表47	（問5-2）「その他」の具体的な内容 .....	64
表48	（問5-3）気をつけていない理由は何ですか.....	64
表49	（問5-3）「その他」の具体的な内容 .....	65
表50	（問6）あなたは、週に何日くらいお酒を飲みますか.....	65
表51	（問6-2）お酒を飲む日は1日あたり、どのくらいの量を飲みますか .....	65
表52	飲酒の頻度別 飲酒日1日あたりの飲酒量（総数） .....	66
表53	飲酒の頻度別 飲酒日1日あたりの飲酒量（男性） .....	66
表54	飲酒の頻度別 飲酒日1日あたりの飲酒量（女性） .....	67
表55	多量飲酒者及び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 .....	68
表56	（問7）自分の歯は何本ありますか .....	68
表57	（再掲）自分の歯は何本ありますか .....	68
表58	（問8）あなたはこの1か月間に、不満、悩み、苦勞などによるストレスがありましたか.....	69
表59	（問9）あなたは自分なりのストレス解消法がありますか.....	69
表60	（再掲）あなたは自分なりのストレス解消法がありますか（15歳以上） .....	69
表61	ストレスの状況別 ストレス解消法の有無.....	69
表62	（問10）あなたはこの1か月間、睡眠によって休養が十分とれていますか.....	69
表63	（再掲）あなたはこの1か月間、睡眠によって休養が十分取れていますか（15歳以上） .....	70
表64	ストレスの状況別 十分な睡眠の有無.....	70
表65	（問11）あなたは、体重をどのくらいの頻度で測っていますか.....	70
表66	（問12）あなたはこの1年間に家庭で体重を測定したことがありますか.....	70
表67	（問13）あなたは、血圧をどのくらいの頻度で測っていますか.....	71

表68	(問 14) あなたはこの 1 年間に家庭で血圧を測定したことがありますか.....	71
表69	(問 15) あなたは自分の日ごろの血圧の値を知っていますか .....	71
表70	(問 16) あなたは、高血圧の人はそうでない人に比べて以下の病気にかかりやすくなると思いますか ア:脳卒中 .....	71
表71	(問 16) あなたは、高血圧の人はそうでない人に比べて以下の病気にかかりやすくなると思いますか イ:心臓表 .....	72
表72	(問 16) あなたは、高血圧の人はそうでない人に比べて以下の病気にかかりやすくなると思いますか ウ:CKD .....	72
表73	(再掲) 高血圧の人はそうでない人に比べて「なりやすい」病気の認知度 .....	72
表74	(問 17) あなたは高血圧と以下の生活習慣病等との関係についてどう思いますか ア:食塩のとりすぎ.....	72
表75	(問 17) あなたは高血圧と以下の生活習慣病等との関係についてどう思いますか イ:野菜不足 .....	73
表76	(問 17) あなたは高血圧と以下の生活習慣病等との関係についてどう思いますか ウ:果物不足 .....	73
表77	(問 17) あなたは高血圧と以下の生活習慣病等との関係についてどう思いますか エ:運動不足 .....	73
表78	(問 17) あなたは高血圧と以下の生活習慣病等との関係についてどう思いますか オ:過度の飲酒 .....	73
表79	(問 17) あなたは高血圧と以下の生活習慣病等との関係についてどう思いますか カ:肥満.....	74
表80	(再掲) 高血圧と「関係がある」生活習慣の認知度.....	74
表81	(問 18) あなたはこれまでに医療機関や健診で高血圧といわれたことがありますか.....	74
表82	(問 18-2) 高血圧の治療を受けたことがありますか.....	74
表83	(問 19) あなたはこれまでに医療機関や健診で糖尿病といわれたことがありますか.....	75
表84	(問 19-2) 糖尿病の治療を受けたことがありますか.....	75
表85	(問 20) あなたの現在の健康状態はいかがですか .....	75

#### 4 栄養摂取状況調査

表86	栄養素等摂取量 (総数) .....	76
表87	栄養素等摂取量 (男性) .....	80
表88	栄養素等摂取量 (女性) .....	84
表89	食品群別摂取量 (総数) .....	88
表90	食品群別摂取量 (男性) .....	92
表91	食品群別摂取量 (女性) .....	96
表92	脂肪エネルギー比率の分布.....	100
表93	野菜摂取量の分布.....	100
表94	果実類 (ジャムを除く) 摂取量の分布.....	101
表95	食品群別 食塩摂取量 (20 歳以上) .....	102
表96	(再掲) 食品群別食塩摂取量 (20-39 歳) .....	102
表97	(再掲) 食品群別食塩摂取量 (40-59 歳) .....	103
表98	(再掲) 食品群別食塩摂取量 (60 歳以上) .....	103

#### 5 食品摂取頻度調査

表99	朝食の欠食状況 .....	104
表100	(再掲) 朝食の欠食状況 .....	104
表101	昼食の欠食状況 .....	105
表102	夕食の欠食状況 .....	105
表103	この 1 か月間の摂取頻度 揚げ物.....	106
表104	この 1 か月間の摂取頻度 炒め物.....	106
表105	この 1 か月間の摂取頻度 煮物 .....	106



表106	この1か月間の摂取頻度	焼き物.....	107
表107	この1か月間の摂取頻度	蒸し物.....	107
表108	この1か月間の摂取頻度	和え物.....	107
表109	この1か月間の摂取頻度	みそ汁.....	108
表110	この1か月間の摂取頻度	漬物.....	108

## 6 BMI判定による体型別状況

表111	BMI判定と高血圧症有病者の状況.....	109
表112	BMI判定と服薬ありの状況.....	109
表113	BMI判定と運動習慣なしの状況.....	109
表114	BMI判定と歩数が目標値以下の者の状況（20-64歳）.....	109
表115	BMI判定と歩数が目標値以下の者の状況（65歳以上）.....	110
表116	BMI判定と食事づくりをほとんどしない者の状況（男性）.....	110
表117	BMI判定と栄養成分表示を参考にしない者の状況.....	110
表118	BMI判定と1日の野菜料理摂取皿数2皿以下の状況.....	110
表119	BMI判定と「主食・主菜・副菜をそろえて食べる事が1日2回以上ある」が週3日以下の状況.....	110
表120	BMI判定と食塩のとりすぎに「気をつけていない」状況.....	110
表120-2（再掲）	BMI判定と食塩のとりすぎに「気をつけていない」状況（20-49歳）.....	111
表121	BMI判定と食塩のとりすぎに「気をつけていない」状況（+高血圧症有病の有無を調整）.....	111
表122	BMI判定と週5日以上飲酒の状況.....	111
表123	BMI判定と生活習慣病のリスクのある飲酒ありの状況.....	111
表124	BMI判定と体重測定週1回未満の状況.....	111
表125	BMI判定と過去1年間の家庭での体重測定「ない・わからない」の状況.....	111
表126	BMI判定と朝食欠食ありの状況.....	112
表127	BMI判定と身体活動レベルが「1日のほとんどは座っている」状況.....	112
表128	BMI判定別 歩数の平均値.....	113
表129	BMI判定別 歩数の平均値（+エネルギー摂取量（1DR）調整）.....	113
表130	BMI判定別 収縮期血圧の平均値（血圧を下げる薬の服用者含む）.....	113
表131	BMI判定別 拡張期血圧の平均値（血圧を下げる薬の服用者含む）.....	113
表132	BMI判定別 収縮期血圧の平均値（血圧を下げる薬の服用者除く）.....	114
表133	BMI判定別 拡張期血圧の平均値（血圧を下げる薬の服用者除く）.....	114
表134	BMI判定別 収縮期血圧の平均値（血圧を下げる薬の服用者のみ）.....	114
表135	BMI判定別 拡張期血圧の平均値（血圧を下げる薬の服用者のみ）.....	114
表136	BMI判定別 運動日数の平均値（医師の禁止あり除く）.....	114
表137	BMI判定別 摂取エネルギー（1DR）の平均値.....	115
表138	BMI判定別 摂取エネルギー（FFQ）の平均値.....	115
表139	BMI判定別 野菜類摂取量（1DR）の平均値.....	115
表140	BMI判定別 食塩摂取量（1DR）の平均値.....	115
表141	BMI判定別 1,000kcalあたりの食塩摂取量（1DR）の平均値.....	116
表142	BMI判定別 野菜料理摂取皿数（連続値）の平均値.....	116
表143	BMI判定別 野菜料理摂取皿数1皿あたりの野菜摂取量.....	116

○食品摂取頻度調査における摂取頻度を1か月間の摂取回数に置き換えた分析

表144	BMI 判定別	1か月間の緑茶摂取回数の平均値	116
表145	BMI 判定別	1か月間の寿司摂取回数の平均値	117
表146	BMI 判定別	1か月間の丼物摂取回数の平均値	117
表147	BMI 判定別	1か月間の炒飯摂取回数の平均値	117
表148	BMI 判定別	1か月間のうどん摂取回数の平均値	117
表149	BMI 判定別	1か月間のラーメン摂取回数の平均値	117
表150	BMI 判定別	1か月間のみそ汁摂取回数の平均値	118
表151	BMI 判定別	1か月間の干物摂取回数の平均値	118
表152	BMI 判定別	1か月間の魚介練製品摂取回数の平均値	118
表153	BMI 判定別	1か月間の梅干摂取回数の平均値	118
表154	BMI 判定別	1か月間の漬物摂取回数の平均値	118
表155	BMI 判定別	1か月間のスナック菓子摂取回数の平均値	119

○食品摂取頻度調査における調理形態別摂取頻度を1か月の摂取回数に置き換えた分析

表156	BMI 判定別	1か月間の「揚げ物」摂取回数の平均値	119
表157	BMI 判定別	1か月間の「炒め物」摂取回数の平均値	119
表158	BMI 判定別	1か月間の「煮物」摂取回数の平均値	119
表159	BMI 判定別	1か月間の「焼き物」摂取回数の平均値	120
表160	BMI 判定別	1か月間の「蒸し物」摂取回数の平均値	120
表161	BMI 判定別	1か月間の「和え物」摂取回数の平均値	120
表162	BMI 判定別	1か月間の「みそ汁」摂取回数の平均値	120
表163	BMI 判定別	1か月間の「漬物」摂取回数の平均値	120

7 高血圧症有病の有無による状況

表164	高血圧症有病の有無と運動習慣なしの状況	121
表165	高血圧症有病の有無と食事づくりをほとんどしない者の状況	121
表166	高血圧症有病の有無と栄養成分表示を参考にしない者の状況	121
表167	高血圧症有病の有無と1日の野菜摂取皿数2皿以下の状況	121
表168	高血圧症有病の有無と「主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日2回以上ある」が週3日以下の状況	121
表169	高血圧症有病の有無と食塩のとりすぎに「気をつけていない」状況	121
表169-2 (再掲)	高血圧症有病の有無と食塩のとりすぎに「気をつけていない」状況 (20-49歳)	121
表170	高血圧症有病の有無と週5日以上飲酒の状況	122
表171	高血圧症有病の有無と生活習慣病のリスクのある飲酒ありの状況	122
表172	高血圧症有病の有無とストレスが「大いにあった」状況	122
表173	高血圧症有病の有無とストレス解消法が「ない」状況	122
表174	高血圧症有病の有無と睡眠による休養が「あまり・まったくとれていない」状況	122
表175	高血圧症有病の有無と体重測定週1回未満の状況	122
表176	高血圧症有病の有無と体重測定週1回未満の状況 (+BMI調整)	122
表177	高血圧症有病の有無と過去1年間の家庭での体重測定「ない・わからない」の状況	123
表178	高血圧症有病の有無と過去1年間の家庭での体重測定「ない・わからない」の状況 (+BMI調整)	123
表179	高血圧症有病の有無と血圧測定週1回未満の状況	123

表180	高血圧症有病の有無と過去1年間の家庭での血圧測定「ない・わからない」の状況	123
表181	高血圧症有病の有無と日ごろの血圧値認識なしの状況	123
表182	高血圧症有病の有無と脳卒中のなりやすさの認知なしの状況	123
表183	高血圧症有病の有無と心臓病のなりやすさの認知なしの状況	123
表184	高血圧症有病の有無とCKDのなりやすさの認知なしの状況	124
表185	高血圧症有病の有無と「食塩のとりすぎが高血圧と関連する」認知なしの状況	124
表186	高血圧症有病の有無と「野菜不足が高血圧と関連する」認知なしの状況	124
表187	高血圧症有病の有無と「果物不足が高血圧と関連する」認知なしの状況	124
表188	高血圧症有病の有無と「運動不足が高血圧と関連する」認知なしの状況	124
表189	高血圧症有病の有無と「過度の飲酒が高血圧と関連する」認知なしの状況	124
表190	高血圧症有病の有無と「肥満が高血圧と関連する」認知なしの状況	124
表191	高血圧症有病の有無と朝食欠食ありの状況	125
表192	高血圧症有病の有無とうどん、ラーメンの汁を「ほとんど飲まない」以外の状況	125
表193	高血圧有病の有無と身体活動レベルが「1日のほとんどは座っている」状況	125
表194	高血圧症有病の有無別 BMIの平均値	126
表195	高血圧症有病の有無別 運動日数の平均値	126
表196	高血圧症有病の有無別 エネルギー摂取量(1DR)の平均値	126
表197	高血圧症有病の有無別 食塩摂取量(1DR)の平均値	126
表198	高血圧症有病の有無別 1,000kcalあたりの食塩摂取量(1DR)の平均値	126
表199	高血圧症有病の有無別 カリウム摂取量(1DR)の平均値	127
表200	高血圧症有病の有無別 野菜類摂取量(1DR)の平均値	127
表201	高血圧症有病の有無別 果物類摂取量(1DR)の平均値	127
表202	高血圧症有病の有無別 漬物類摂取量(1DR)の平均値	127
○食品摂取頻度調査における摂取頻度を1か月間の摂取回数に置き換えた分析		
表203	高血圧症有病の有無別 1か月間の緑茶摂取回数の平均値	127
表204	高血圧症有病の有無別 1か月間の寿司摂取回数の平均値	128
表205	高血圧症有病の有無別 1か月間の丼物摂取回数の平均値	128
表206	高血圧症有病の有無別 1か月間の炒飯摂取回数の平均値	128
表207	高血圧症有病の有無別 1か月間のうどん摂取回数の平均値	128
表208	高血圧症有病の有無別 1か月間のラーメン摂取回数の平均値	128
表209	高血圧症有病の有無別 1か月間のみそ汁摂取回数の平均値	129
表210	高血圧症有病の有無別 1か月間の干物摂取回数の平均値	129
表211	高血圧症有病の有無別 1か月間の魚介練り製品摂取回数の平均値	129
表212	高血圧症有病の有無別 1か月間の梅干摂取回数の平均値	129
表213	高血圧症有病の有無別 1か月間の漬物摂取回数の平均値	129
表214	高血圧症有病の有無別 1か月間のスナック菓子摂取回数の平均値	130
○食品摂取頻度調査における調理形態別摂取頻度を1か月の摂取回数に置き換えた分析		
表215	高血圧症有病の有無別 1か月間の「揚げ物」摂取回数の平均値	130
表216	高血圧症有病の有無別 1か月間の「炒め物」摂取回数の平均値	130
表217	高血圧症有病の有無別 1か月間の「煮物」摂取回数の平均値	130

表218	高血圧症有病の有無別	1 か月間の「焼き物」摂取回数の平均値	130
表219	高血圧症有病の有無別	1 か月間の「蒸し物」摂取回数の平均値	131
表220	高血圧症有病の有無別	1 か月間の「和え物」摂取回数の平均値	131
表221	高血圧症有病の有無別	1 か月間の「みそ汁」摂取回数の平均値	131
表222	高血圧症有病の有無別	1 か月間の「漬物」摂取回数の平均値	131

#### 8 食塩摂取量（1DR）四分位別の状況

表223	食塩摂取量四分位別	各食品群からの食塩摂取量	132
表224	食塩摂取量四分位別	各食品群の摂取量	132
表225	1,000kcal あたり食塩摂取量四分位別	各食品群からの食塩摂取量	133
表226	食塩摂取量と 1,000kcal あたり食塩摂取量の状況		133
表227	食塩摂取量四分位と高血圧症有病者の状況		134
表228	食塩摂取量四分位と食事づくりをほとんどしない者の状況		134
表229	食塩摂取量四分位と食塩のとりすぎに「気をつけていない」状況		134
表230	食塩摂取量四分位と「食塩のとりすぎが高血圧と関連する」認知なしの状況		134
表231	食塩摂取量四分位と生活習慣病のリスクのある飲酒ありの状況		135
表232	食塩摂取量四分位と朝食欠食ありの状況		135
表233	食塩摂取量四分位とうどん、ラーメンの汁を「ほとんど飲まない」以外の状況		135
表234	食塩摂取量四分位別	BMI の平均値	136
表235	食塩摂取量四分位別	収縮期血圧の平均値（+血圧を下げる薬の服用状況調整）	136
表236	食塩摂取量四分位別	拡張期血圧の平均値（+血圧を下げる薬の服用状況調整）	136
表237	食塩摂取量四分位別	歩数の平均値	136
表238	食塩摂取量四分位別	エネルギー摂取量（1DR）の平均値	137
表239	食塩摂取量四分位別	カリウム摂取量（1DR）の平均値	137
表240	食塩摂取量四分位別	1,000kcal あたりの食塩摂取量（1DR）の平均値	137
表241	食塩摂取量四分位別	野菜類摂取量（1DR）の平均値	137
表242	食塩摂取量四分位別	果物類摂取量（1DR）の平均値	138

#### IV 保健所別集計

(参考 1)	栄養摂取状況調査協力者の年齢及び BMI の平均値	139
(参考 2)	栄養摂取状況調査協力者の年齢及び BMI の平均値（20 歳以上）	139
表243	BMI の判定状況	140
表244	高血圧症有病者の状況	141
表245	運動習慣の状況	142
表246	歩数の平均値	143
表247	飲酒習慣の状況	144
表248	睡眠による休養の状況	145
表249	脂肪エネルギー比率 25%以上及び 30%以上の者の割合	146
表250	野菜類 350g 摂取の状況	147
表251	果実類 100g 摂取の状況	148
表252	朝食摂取の状況	149

表253 エネルギー及び栄養素摂取量の平均値	150
表254 食品群別摂取量の平均値	152
表255 エネルギー摂取量の分布（20歳以上）	154
表256 総たんぱく質摂取量の分布（20歳以上）	154
表257 総脂肪摂取量の分布（20歳以上）	155
表258 脂肪エネルギー比率の分布（20歳以上）	155
表259 食塩摂取量の分布（20歳以上）	156
表260 野菜類摂取量の分布（20歳以上）	156
表261 果実類摂取量の分布（20歳以上）	157

## V 経年比較

### 1 身体状況及び生活習慣の推移

表262 BMI25以上の者の割合	159
表263 BMI18.5未満の者の割合	159
表264 BMIと腹囲による区分の状況	160
表265 運動習慣のある者の割合	161
表266 歩数の平均値	161
表267 飲酒習慣のある者の割合	162
表268 多量飲酒者の割合	162
表269 睡眠による休養が不足している者の割合	163
表270 朝食の欠食者の割合	163

### 2 エネルギー及び栄養素摂取量の推移

表271 エネルギー	164
表272 たんぱく質	165
表273 脂質	166
表274 脂肪エネルギー比率	167
表275 炭水化物	168
表276 カリウム	169
表277 カルシウム	170
表278 鉄	171
表279 コレステロール	172
表280 食物繊維総量	173
表281 食塩相当量	174

### 3 食品群別摂取量の推移

表282 いも類	175
表283 砂糖・甘味料類	176
表284 豆類	177
表285 種実類	178
表286 緑黄色野菜	179
表287 その他の野菜	180

表288	果実類	181
表289	きのこ類	182
表290	藻類	183
表291	魚介類	184
表292	肉類	185
表293	卵類	186
表294	乳類	187
表295	油脂類	188
表296	菓子類	189
表297	嗜好飲料類	190
表298	調味料・香辛料類	191

#### 4 調理形態別摂取頻度の推移

表299	揚げ物（男性）	192
表300	揚げ物（女性）	192
表301	炒め物（男性）	193
表302	炒め物（女性）	193
表303	煮物（男性）	194
表304	煮物（女性）	194
表305	焼き物（男性）	195
表306	焼き物（女性）	195
表307	蒸し物（男性）	196
表308	蒸し物（女性）	196
表309	和え物（男性）	197
表310	和え物（女性）	197
表311	みそ汁（男性）	198
表312	みそ汁（女性）	198
表313	漬物（男性）	199
表314	漬物（女性）	199



# I 調査の概要



## 1 調査の目的

県民の健康状態、食品・栄養摂取状況、身体状況及び生活習慣等について経年的に調査を実施することにより、①県の健康づくりの方策を講ずる基礎資料とする。②「ふじのくに健康増進計画」の最終評価と次期計画のベースライン値として活用する。③生活習慣病の関連要因を評価し、県民の生活習慣の改善に役立てる。

## 2 調査の対象及び客体

調査の対象は、平成 25 年国民生活基礎調査において設定された、県内の単位区内の世帯員で、平成 25 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 25 年国民生活基礎調査を実施した単位区から層化無作為抽出した 45 単位区内の世帯（829 世帯）及び世帯員（約 2,300 人）とした。なお、平成 25 年国民健康・栄養調査対象者も調査客体に含めた。

## 3 調査客体の概要

抽出した 45 単位区のうち、調査の協力が得られた世帯数（調査票の一部のみ実施している者を含む）は、576 世帯（世帯協力率 69.5%）であった（表 1）。

調査協力者の概要を表 2～4 に示す。

## 4 調査項目

調査名	調査票	調査内容
身体状況調査	身体状況調査票	(1) 身体状況：身長、体重（満 1 歳以上）、腹囲（満 20 歳以上）、 血圧（2 回測定）（満 20 歳以上） (2) 問診（満 20 歳以上）：服薬の有無、運動習慣 (3) 歩数（満 20 歳以上）（生活状況調査票に記入）：3 日間の歩数及び 歩数計の装着状況
生活状況調査	生活状況調査票	アンケート調査（小学生以上） (1) 小学生～19 歳：5 問 (2) 20 歳以上：食生活、飲酒、歯の健康、休養等 20 問
食品摂取頻度調査	食品摂取頻度調査票	(1) 身体の状況（満 20 歳以上）： 身長、体重、日常生活活動レベル、妊娠・授乳の別 (2) 食品摂取頻度状況（満 20 歳以上） 最近 1 ヶ月の食品及び料理の摂取頻度状況等
栄養摂取状況調査	栄養摂取状況調査票	*一部単位区のみ実施（国民健康・栄養調査対象単位区の外、各健康福祉センター 2 単位区までを指定） (1) 世帯状況：氏名、生年月日、性別、世帯主との続柄、妊娠（週数） ・授乳の別、仕事の種類 (2) 食事状況 (3) 食物摂取状況（1 日分）

\*ここで用いる年齢は、平成 25 年 11 月 1 日現在のもの。

## 5 調査時期

平成 25 年 10 月又は 11 月中の 1 日（歩数調査については 3 日）を任意に定めて行った。

ただし、栄養摂取状況調査は、日曜日及び祝祭日を避けて実施した。

また、身体状況調査は、地域の実情を考慮して、月曜日から日曜日で最も協力率を上げる日を設定した。

## 6 調査体制

調査体制は、8 ページのとおりである。

## 7 調査方法

### (1) 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、靴下を脱がせ、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。
- イ 体重：体重の測定は、できるだけ裸体に近い状態にして、体重計の秤台の真中に静かに乗らせて測定した。ただし、衣服を着たまま測定した場合は、衣服の重さを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、両腕は身体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 J I S 規格のもので、伸縮による目盛りのくるいが少ないもの）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、0.5cm までの単位で目盛りを読み取った。

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

### エ 血圧：

測定機器…リバロッチ水銀血圧計を使用した。マンシエットは JIS 規格のものを使用した。  
血圧の測定手順…血圧は下記の手順で測定した。

#### ① 血圧測定の場合

- (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さけるようにした。
- (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。右腕で測定が不可能な者については左腕で測定した。
- (オ) 上腕を緊縛する衣服を着ている場合は、脱衣の上、マンシエットを巻いた。

## ② 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測定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)に上げてから、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、すぐさま減圧し、③の手順に従った。
- (カ) 水銀を落とす速度は、1秒間に1目盛(2mmHg)とした。
- (キ) コロトコフ音の初めて聞こえる点を収縮血圧値とし、消失する点を拡張期血圧値とした。拡張期血圧値は最後に聞こえた後の次の目盛りの値とした。
- (ク) 目の高さを目盛と同じ高さにした。
- (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。

## ③ 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、②の(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、以下の二点に特に注意した。
  - 触診法は行わないこと
  - 1回目と2回目の測定の間、対象者に深呼吸をさせないこと

## オ 問診：

- ① 服薬の有無…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、中性脂肪(トリグリセリド)下げる薬、貧血治療のための薬を服用している者を「服薬している」とした。
- ② 運動習慣…「運動習慣あり」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

カ 歩数：歩数計を用いて、測定した。使用機器は、アルネス 200S, AS-200とした。装置は、朝起きたらすぐにベルトなどにクリップをしっかりと装着し、就寝まで原則として連続する3日間、測定した。

## (2) 生活状況調査

留め置き法による質問紙調査とし、被調査世帯の世帯員のうち、小学生以上の全員を対象に生活状況調査票を配布し記入させた。

小学生から 19 歳までには、1 ページ目の 5 問を、20 歳以上の世帯員には 2 ページ目以降を記入させた。

## (3) 食品摂取頻度調査

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 20 歳以上の全員を対象に食品摂取頻度調査票を配布し記入させた。

## (4) 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、被調査世帯が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布し記入要領を十分説明したうえ、秤を用いて秤量記録させたが、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するなどし、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。

## 8 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およぶ場合もあるため、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抱かせないよう留意した。

## 9 調査の機関と組織

- (1) 健康福祉部医療健康局健康増進課が企画立案を行い、健康福祉センター及び保健所が調査を実施した。政令市については、静岡市、浜松市に実施協力を求めた。
- (2) 健康福祉センター及び保健所では、保健所長を班長とする県民健康基礎調査班を編成し、医師、管理栄養士、保健師及び事務担当者等の調査員が調査の実施にあたった。
- (3) 健康福祉センター及び保健所から提出された調査票について、入力・集計・作表を行った。

## 10 本書利用上の注意

### (1) 肥満の判定

BMI (Body Mass Index, 次式)を用いて判定した。

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

男女とも 20 歳以上の肥満の判定基準は下記のとおりである。また、15～19 歳についても、参考までに BMI を算出した。

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 (2011 年) による肥満の判定基準) より)

学校保健統計調査方式による肥満度判定

6～14歳における肥満度は、年齢別、身長別標準体重から判定した。

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

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

$$\text{身長別標準体重 (kg)} = a \times \text{実測身長 (cm)} - b$$

	係数			
	男子		女子	
年齢	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) ①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(改訂版)」(2006), ②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)

(2) 低栄養傾向の者の定義

BMIが20以下の者を低栄養傾向の者とした。

※ 「「低栄養傾向」の基準は、要介護や総死亡リスクが統計学的に有意に高くなるポイントとして示されているBMI20以下が有用と考えられ、これを指標として設定する。」(健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料)

### (3) 血圧の分類 (mmHg)

		収縮期血圧 (最高血圧)	拡張期血圧 (最低血圧)
血圧 正常域	至適血圧	<120	かつ <80
	正常血圧	120-129	かつ/または 80-84
	正常高値血圧	130-139	かつ/または 85-89
高血圧	I度高血圧	140-159	かつ/または 90-99
	II度高血圧	160-179	かつ/または 100-109
	III度高血圧	≥180	かつ/または ≥110
	収縮期高血圧	≥140	かつ <90

(高血圧治療ガイドライン 2014 (JSH2014) による「成人における血圧値の分類」より)

### (4) 歩数の算出

歩数の集計には、3日間とも測定し、歩数計を「朝起きてから寝るまで、ほぼずっとつけていた」と回答し、歩数計のカウント状況に問題のなかった者の3日間の平均値を使用した。

### (5) 栄養素等摂取量の算出

栄養素等摂取量の算出には、「日本食品標準成分表 2010 (科学技術庁資源調査会、現文部科学省資源室)」(以下、「成分表 2010」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)の成分値が成分表 2010 に記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、成分表 2010 に記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。

### (6) 食品群分類

食品群分類は、平成 24 年国民健康・栄養調査食品群別表(表 5, 11~16 ページ)のとおりである。

### (7) 食品群/栄養素等摂取量の分布

県民健康基礎調査の栄養摂取状況調査の結果からは、中央値(又は平均値)を情報として活用することはできるが、1日分の食事内容の調査であるため、習慣的な摂取量の分布曲線を得ることはできない。1日調査で得られる摂取量の分布曲線は、その幅がかなり広くなり、推定平均必要量未満の人の割合を過大に評価するおそれがあるため、注意が必要である。

(参考)「日本人の食事摂取基準(2015年版)」策定検討会報告書

### (8) その他

ア 年齢は、平成 25 年 11 月 1 日現在とした。

イ 掲載している比率の合計は四捨五入のため、100%にならないことがある。

ウ 栄養摂取状況調査は、国民健康・栄養調査方式業務支援システム「食事しらべ(2013)」(独立行政法人健康・栄養研究所 栄養疫学プログラム 国民健康・栄養プロジェクト)を用いて、エネルギー、栄養素及び食品群別摂取量の算出を行った。

エ 食品摂取頻度調査によるエネルギー、栄養素及び食品群別摂取量の算出には、「静岡県版食品摂取頻度調査票利用マニュアル」、「静岡県版食品摂取頻度調査票の妥当性に関する研究報告書」のデータベース、計算式を用いて青木氏の開発した静岡県食品摂取頻度調査票(短縮版)栄養素解析システム(Ver.1.2)を用いた。

- オ 食事調査には過少申告等の誤差があることを承知の上、結果の活用をすること。
- カ 集計には **IBM SPSS Statistics 22** を用いた。また、**BMI** 判定による体型別区分別及び高血圧症有病の有無による区分別、食塩摂取量四分位別の平均比較には、**Bonferroni** の検定により **P** 値を算出した。また、ロジスティック回帰分析により、基準カテゴリとの違いについて、オッズ比を算出した。

調査の実施体制

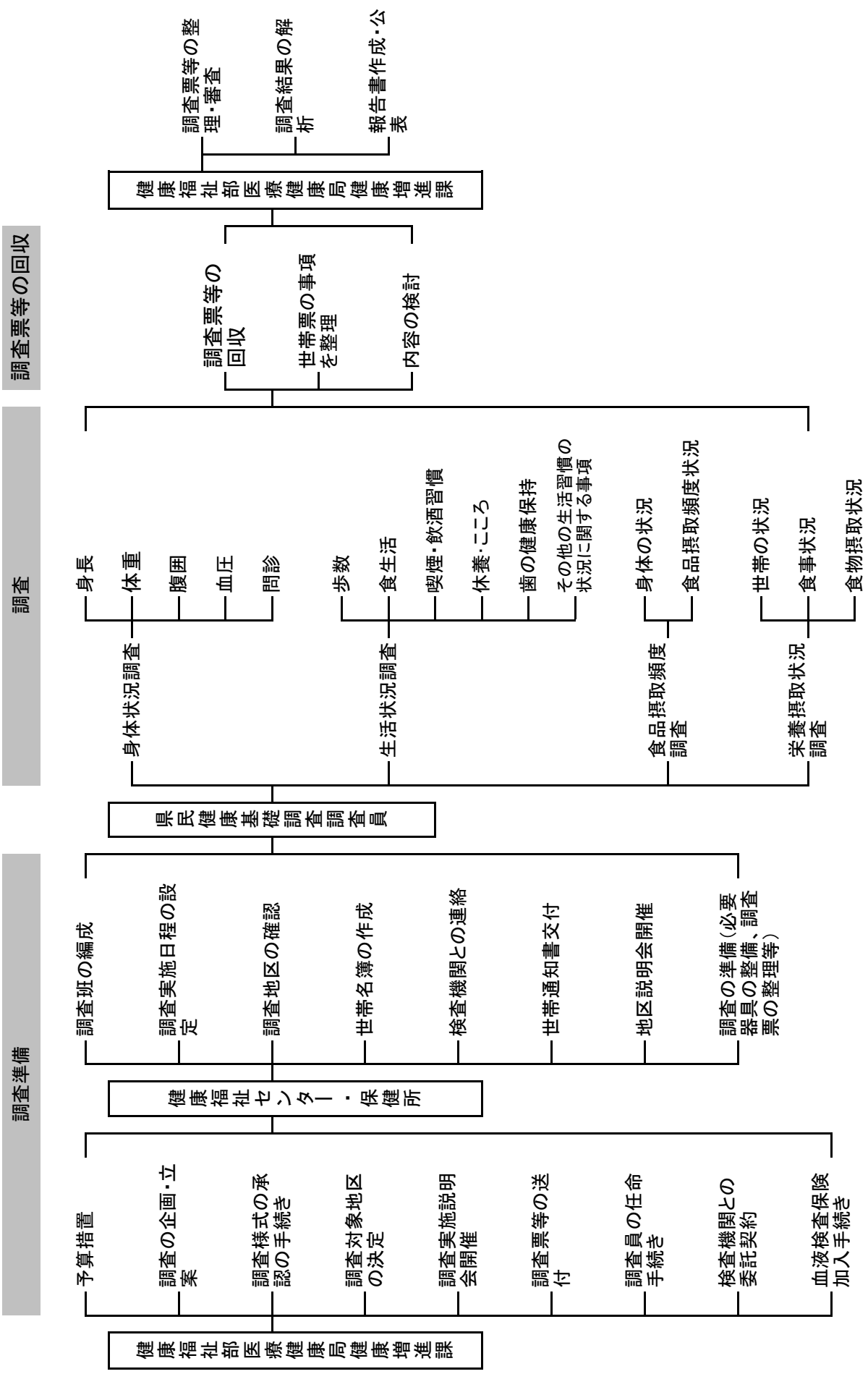




表1 調査地区および調査世帯数・人数

健康福祉センター ・保健所名	市町名	対象 世帯数	協力 世帯数	身体状 況 調査	生活状況調査			食品摂取 頻度調査	栄養摂取 状況調査	世帯 協力率	保健所別 世帯 協力率	延べ 協力者数
					20歳未満	20歳以上						
						歩数調査	アンケート					
					世帯	人						
賀茂	下田市	20	12	22	0	15	22	21	17	60.0	62.2	22
	松崎町	17	11	33	8	22	23	23	33	64.7		38
熱海	熱海市	13	12	25	2	22	23	23	24	92.3	90.9	25
	熱海市	9	8	13	0	9	13	13	12	88.9		13
東部	沼津市	21	15	28	3	22	24	23	/	71.4	83.1	29
	沼津市	17	12	27	5	23	25	25	/	70.6		31
	沼津市	20	19	38	8	30	35	33	/	95.0		43
	沼津市	21	18	41	1	33	40	39	/	85.7		41
	三島市*	19	13	25	3	19	22	20	23	68.4		25
	長泉町*	18	16	44	4	38	40	40	40	88.9		47
	清水町	27	24	56	8	47	48	48	/	88.9		59
	清水町	13	10	16	2	11	14	13	/	76.9		16
	清水町	21	20	41	8	28	33	33	/	95.2		42
御殿場	御殿場市	25	14	20	7	14	16	15	17	56.0	62.7	23
	御殿場市	26	18	23	3	15	20	19	24	69.2		25
富士	富士宮市	21	17	35	3	32	33	36	/	81.0	62.3	39
	富士宮市	14	9	24	2	17	24	24	/	64.3		27
	富士市*	24	7	16	5	12	12	13	18	29.2		18
	富士市	14	5	15	1	7	13	11	15	35.7		15
	富士市	23	16	43	11	37	40	40	/	69.6		52
	富士市	20	15	28	9	27	28	26	/	75.0		39
	富士市	22	17	48	8	45	45	44	/	77.3		54
中部	島田市	12	10	23	3	13	22	21	18	83.3	63.5	28
	島田市	18	11	24	10	10	18	15	13	61.1		30
	藤枝市	19	13	27	2	21	25	25	/	68.4		27
	藤枝市	18	11	25	1	22	23	23	/	61.1		26
	藤枝市	25	14	37	9	28	29	29	/	56.0		38
	藤枝市	24	9	17	0	15	17	17	/	37.5		17
	藤枝市	20	8	24	5	16	18	17	/	40.0		24
	川根本町	21	19	46	3	34	41	41	/	90.5		47
	川根本町	21	18	45	7	34	44	41	/	85.7		51
西部	磐田市	7	4	10	4	6	6	6	/	57.1	67.7	10
	磐田市	9	5	16	2	10	11	12	/	55.6		16
	掛川市	19	12	35	2	33	34	33	/	63.2		36
	掛川市	20	13	53	3	45	47	47	/	65.0		53
	掛川市	23	22	63	10	45	48	48	/	95.7		63
	掛川市	11	6	15	1	8	11	11	/	54.5		15
	袋井市	14	9	17	3	14	13	14	18	64.3		20
	湖西市	19	14	44	5	40	40	40	/	73.7		47
	湖西市	22	16	44	8	37	37	36	/	72.7		48
	湖西市*	20	10	39	10	25	28	27	37	50.0		39
静岡市	静岡市*	26	25	72	5	54	60	56	62	96.2	91.7	76
	静岡市*	10	8	21	5	11	11	10	17	80.0		21
浜松市	浜松市*	6	2	6	1	4	3	4	5	33.3	42.3	6
	浜松市*	20	9	20	1	18	20	20	17	45.0		23
合計		829	576	1,384	201	1,068	1,199	1,175	410	69.5		1,484

\*は国民健康・栄養調査該当地区

表2 調査協力者数

(人)

		総数	20歳未満	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
総数	身体状況調査	1,384	192	96	168	172	181	255	215	105
	歩数	1,068	—	87	147	159	164	235	199	77
	生活状況調査	1,400	201	98	167	178	182	255	215	104
	食品摂取頻度調査	1,175	—	94	165	170	181	253	214	98
	栄養摂取状況調査	410	78	27	41	43	53	73	63	32
男性	身体状況調査	634	98	37	83	82	77	125	92	40
	歩数	479	—	34	67	74	68	112	90	34
	生活状況調査	632	99	40	81	82	76	125	90	39
	食品摂取頻度調査	524	—	36	80	78	77	125	90	38
	栄養摂取状況調査	173	34	10	20	17	26	32	23	11
女性	身体状況調査	750	94	59	85	90	104	130	123	65
	歩数	589	—	53	80	85	96	123	109	43
	生活状況調査	768	102	58	86	96	106	130	125	65
	食品摂取頻度調査	651	—	58	85	92	104	128	124	60
	栄養摂取状況調査	237	44	17	21	26	27	41	40	21

表3 (再掲)生活状況調査(小学1年生から19歳)協力者数

(人)

	総数	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳	19歳	小学生 (再掲)
総数	201	5	15	13	9	15	27	22	15	18	12	18	10	16	6	92
男性	99	3	5	5	8	10	9	8	10	7	5	12	6	6	5	43
女性	102	2	10	8	1	5	18	14	5	11	7	6	4	10	1	49

表4 (再掲)栄養摂取状況調査協力者数

(人)

	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上	20歳以上 (再掲)
総数	410	17	40	21	27	41	43	53	73	63	32	332
男性	173	8	14	12	10	20	17	26	32	23	11	139
女性	237	9	26	9	17	21	26	27	41	40	21	193

表5 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, 中力粉, 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, コッパン, 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, 干しうどん, ゆで干しうどん, 乾そうめん・ひやむぎ, ゆでそうめん・ひやむぎ, 乾手延そうめん・手延ひやむぎ, ゆで手延そうめん・手延ひやむぎ, 生中華めん, ゆで中華めん, 蒸し中華めん, 干し中華めん, ゆで干し中華めん, 生沖繩そば, ゆで沖繩そば, 干し沖繩そば, ゆで干し沖繩そば
				即席中華めん	7	インスタントラーメン(油揚げ味付け), インスタントラーメン(油揚げ), インスタントラーメン(非油揚げ), 中華カップめん(油揚げ), 焼そばカップめん(油揚げ), 中華カップめん(非油揚げ), 和風カップめん(油揚げ)
				パスタ類	8	マカロニ・スパゲッティ, ゆでマカロニ・ゆでスパゲッティ
		その他の小麦加工品	9	生麩, 観世ふ, 小町ふ, 板ふ, 車ふ, 竹輪ふ, 小麦胚芽, ぎょうざの皮, しゅうまいの皮, ピザクラスト, 生パン粉, 半生パン粉, 乾燥パン粉		
		その他の穀類・加工品	3	そば・加工品	10	そば粉(全粒粉, ひきぐるみ), 内層粉そば粉, 中層粉そば粉, 表層粉そば粉, そば米, 生そば, ゆでそば, 干しそば, ゆで干しそば
				とうもろこし・加工品	11	とうもろこし(玄穀), フライ味付けジャイアントコーン, ポップコーン, コーンフレーク
				その他の穀類	12	アマランサス, あわ, あわもち, オートミール, 七分つき押麦, 押麦, 米粒麦, 乾大麦めん, ゆで大麦めん, 麦こがし, きび・もちきび, はとむぎ, ひえ, もろこし(精白粒), 全粒粉ライ麦粉, ライ麦粉
		いも類	2	いも・加工品	4	さつまいも・加工品
じゃがいも・加工品	14					じゃがいも, じゃがいも(蒸し・ふかし), じゃがいも(水煮), 乾燥マッシュポテト
その他のいも・加工品	15					きくいも, こんにやく精粉, 板こんにやく, 生いもこんにやく, しらたき, さといも, さといも(水煮), さといも(冷凍), みずいも, みずいも(水煮), やつがしら, やつがしら(水煮), いちよういも, ながいも, ながいも(水煮), やまといも, じねんじょ, だいじょ
でんぷん・加工品	5	でんぷん・加工品	16	タピオカ粉, ぐず粉, 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, ぐずきり(乾), ぐずきり(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	糸引き納豆, 挽きわり納豆, 五斗納豆, 寺納豆(塩辛納豆, 浜納豆)
		その他の大豆加工品	22	おから(旧来製法), おから(新製法), 豆乳, 調製豆乳, 豆乳飲料・麦芽コーヒー, 生湯葉, 干し湯葉, 金山寺みそ, ひしおみそ		
その他の豆・加工品	8	その他の豆・加工品	23	乾燥あずき, ゆであずき, ゆで小豆缶詰, こしあん, さらしあん, つぶしあん, 乾燥いんげんまめ, ゆでいんげんまめ, うずら豆(煮豆), いんげんまめこしあん, 豆きんとん, 乾燥えんどう, ゆでえんどう, グリンピース(揚げ豆), 塩豆, うぐいす豆, 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, 乾燥りよくとう, ゆでりよくとう, 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), きんとき(京にんじん), きんとき(ゆで), きんとき・皮むき, きんとき・皮むき(ゆで), ミニキャロット		
				ほうれん草	27	ほうれん草, ほうれん草(ゆで), ほうれん草(冷凍)		
				ピーマン	28	青ピーマン, 青ピーマン(油炒め), 赤ピーマン, 赤ピーマン油炒め, 黄ピーマン, 黄ピーマン油炒め, トマピー		
				その他の緑黄色野菜	29	あきつき, あきつき(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), おおさかしろな, おおさかしろな(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, ぎょうじやんにんにく, きょうな, きょうな(ゆで), キンサイ, キンサイ(ゆで), クレソン, ケール, こごみ, こまつな, こまつな(ゆで), さんとうさい, さんとうさい(ゆで), ししとうがらし, しそ葉, しその実, じゅうろくささげ, じゅうろくささげ(ゆで), しゅんぎく, しゅんぎく(ゆで), じゅんさい水煮びん詰, すぐきな, 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, バジル, パセリ, ひのな, 広島菜, ふだんそう, ふだんそう(ゆで), ブロッコリー, ブロッコリー(ゆで), みずかけな, 切りみつば, 切りみつば(ゆで), 根みつば, 根みつば(ゆで), 糸みつば, 糸みつば(ゆで), 芽キャベツ, 芽キャベツ(ゆで), 芽たで, モロヘイヤ, モロヘイヤ(ゆで), ようさい, ようさい(ゆで), よめな, よもぎ, よもぎ(ゆで), リーキ, リーキ(ゆで), サラダ菜, リーフレタス, サニーレタス, ロケットサラダ, わけぎ, わけぎ(ゆで)		
				キャベツ	30	キャベツ, キャベツ(ゆで), グリーンボール, レッドキャベツ		
				きゅうり	31	きゅうり		
				大根	32	大根, 大根(ゆで), 大根・皮むき, 大根・皮むき(ゆで), 切干し大根		
				たまねぎ	33	たまねぎ, たまねぎ(水さらし), たまねぎ(ゆで), 赤たまねぎ		
				はくさい	34	はくさい, はくさい(ゆで)		
		その他の野菜	11	35	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, しろり, ずいき, ずいき(ゆで), 干しずいき, 干しずいき(ゆで), すぐきな根, 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, ホールカーネルコーン缶詰, ヤングコーン, く, 根深ねぎ, はつか大根, はやとり, 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), ブラックマツパもやし, ブラックマツパもやし(ゆで), 緑豆もやし, 緑豆もやし(ゆで), ゆり根, ゆり根(ゆで), エシヤロット, 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, 生わらび, わらび(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	おおさかしろな・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, しろり・塩漬, しろり・奈良漬, すぐき漬, 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, 塩抜き塩蔵・しなちく, 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, オリーブピクルスタイプ, オリーブピクルススタッフド		
		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

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	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, ココナッツウォーター, 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, さくろ, すいか, すもも, 生プルーン, ドライプルーン, チェリモヤ, ドリアン, なし, なし缶詰, 中国なし, 西洋なし, 西洋なし缶詰, 干しなつめ, 干しなつめやし, パインアップル, パインアップル缶詰, パインアップル砂糖漬, ハスカップ, パパイア, 未熟パパイア, ピタヤ, 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, ホワイサボテ, まくわうり, マルメロ, マンゴー, マンゴスチン, 温室メロン, 露地メロン, もも, もも缶詰果肉, ネクタリン, やまもも, ライチ, ラズベリー, 乾燥りゅうがん
		ジャム	15	ジャム	44	あんずジャム(高糖度), あんずジャム(低糖度), イチゴジャム(高糖度), イチゴジャム(低糖度), マーメレード(高糖度), マーメレード(低糖度), ぶどうジャム, ブルーベリージャム, りんごジャム
		果汁・果汁飲料	16	果汁・果汁飲料	45	アセロラ10%果汁入り飲料, 梅20%果汁入り飲料, ストレートみかんジュース(天然果汁), 濃縮還元みかんジュース, 果粒入りみかんジュース, みかん50%果汁入り飲料, みかん20%果汁入り飲料, みかん缶詰(液汁), ストレートオレンジジュース(天然果汁), 濃縮還元オレンジジュース, オレンジ50%果汁入り飲料, オレンジ30%果汁入り飲料, かぼす果汁, グァバ20%入り果汁入り飲料(ネクター), グァバ10%入り果汁入り飲料, グレープフルーツストレートジュース(天然果汁), グレープフルーツ濃縮還元ジュース, グレープフルーツ50%果汁入り飲料, グレープフルーツ20%果汁入り飲料 シイクワシャー果汁, シイクワシャー10%果汁入り飲料, すだち果汁, だいたい果汁, パインアップルストレートジュース(天然果汁), パインアップル濃縮還元ジュース, パインアップル50%果汁入り飲料, パインアップル10%果汁入り飲料, パッションフルーツ果汁, ぶどうストレートジュース(天然果汁), ぶどう濃縮還元ジュース, ぶどう70%果汁入り飲料, ぶどう10%果汁入り飲料, もも30%果汁入り飲料(ネクター), もも缶詰液汁, ゆず果汁, ライム果汁, りんごストレートジュース(天然果汁), りんご濃縮還元ジュース, りんご50%果汁入り飲料, りんご30%果汁入り飲料, レモン果汁
きのこ類	8	きのこ類	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, ふのり, 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), さばくしめさば, さんま, さんま(焼き), しまあじ養殖, にしん, かずのこ
				さけ, ます	49	からふとます, からふとます(焼き), ぎんざけ養殖, ぎんざけ養殖(焼き), さくらます(マス), さくらます(焼き), しろさけ, しろさけ(水煮), しろさけ(焼き), 大西洋さけ養殖, 大西洋さけ養殖(焼き), にじます海面養殖, にじます海面養殖(焼き), にじます淡水養殖, べにざけ, べにざけ(焼き), ますのすけ, ますのすけ(焼き)
				たい, かれい類	50	あこうだい, あまだい, あまだい(水煮), あまだい(焼き), いしだい, いとよりだい, いとよりだい(すり身), いぼだい, おひょう, まがれい, まがれい(水煮), まがれい(焼き), まこがれい, 子持ちがれい, 子持ちがれい(水煮), ぎんだら, きんめだい, きだい, くらだい, ちだい, まだい天然, まだい養殖, まだい養殖(水煮), まだい養殖(焼き), すけとうだら, すけとうだら・すり身, たら(すきみだら), まだら, まだら(焼き), しらこ, ひらめ天然, ひらめ養殖 みなみだら
				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, くらまぐろ・赤身, くらまぐろ・脂身, びんなが, みなみまぐろ・赤身, みなみまぐろ・脂身, めじまぐろ, めばちまぐろ
				その他の生魚	52	あいなめ, あなご, あなご(蒸し), あまご養殖, あゆ天然, あゆ天然(焼き), あゆ内臓, あゆ内臓(焼き), あゆ養殖, あゆ養殖(焼き), あゆ養殖 内臓, あゆ養殖 内臓(焼き), アラスカめぬけ, あんこう, あんこう(きも・肝:内臓), いかなご, いさき, いわな養殖, うぐい, 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, かんぱち, きす, きちじ, きびなご, キングクリップ, ぐち(いしもち), ぐち(いしもち)(焼き), こい養殖, こい養殖(水煮), こい養殖 内臓, こち, めごち, このしろ, あぶらつのだめ, よしきりざめ, ふかひれ, さより, さわら, さわら(焼き), しいら, したびらめ, しらうお, シルバー, すずき, たかさご, たかべ, たちうお, ちか, テラピア, どじょう, どじょう(水煮), とびうお, なまず, にぎす, はげ, はたはた, はまふえふき, はも, バラクータ, ひらまさ, とらふぐ養殖, まふぐ, ふな, ふな(水煮), ぶり, ぶり(焼き), はまち養殖, ほうぼう, ホキ, ほっけ, ぼら, ほんもろこ, マジェランあいなめ, まながつお, むつ, むつ(水煮), めじな, めばる, メルルーサ, やつめうなぎ, やまめ養殖, わかさぎ

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	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		
		魚介加工品	20	魚介(塩蔵、生干し、乾物)	56	まあじ(あじ)(開き干し)、まあじ(あじ)(開き干し、焼き)、むろあじ(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、しろさけ水煮缶詰、さば水煮缶詰、さばみそ煮缶詰、さば味付け缶詰、さんま味付け缶詰、さんまかば焼缶詰、まぐろ水煮缶詰(ライト)、まぐろ水煮缶詰(ホワイト)、まぐろ味付け缶詰、まぐろ油漬缶詰(ライト)、まぐろ油漬缶詰(ホワイト)、あさり水煮缶詰、あさり味付け缶詰、あわび水煮缶詰、エスカルゴ水煮缶詰、かきくん製油漬缶詰、トップシエル味付け缶詰、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、はんぺん、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		
				牛肉	61	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(和牛)、牛そとも皮下脂肪なし(和牛)、牛そとも赤肉(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、牛そとも皮下脂肪なし、牛そとも赤肉、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(輸入牛)、牛そとも皮下脂肪なし(輸入牛)、牛そとも赤肉(輸入牛)、牛ランプ(輸入牛)、牛ランプ皮下脂肪なし(輸入牛)、牛ランプ赤肉(輸入牛)、牛ヒレ(輸入牛)、子牛肉リブロース、子牛肉ばら、子牛肉もも、牛ひき肉、牛舌、牛腱、牛尾、ローストビーフ、コンビーフ缶詰、牛味付け缶詰、ビーフジャーキー、スモークタン
							豚肉	62

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	豚肉	62	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, 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, ウインナーソーセージ, 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, マシロース, マシもも, 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(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, しちめんちよう皮なし, すずめ, はと皮なし, ほろほろちよう皮なし		
		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, くじらさらくじら		
				その他の肉・加工品	69	いなごつくだ煮, かえる, すっぽん, はちの子缶詰		
		卵類	12	卵類	25	卵類	70	うこっけい卵, うずら卵, うずら卵水煮缶詰, 鶏卵, ゆで卵, 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, ピータン
		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・殺菌乳製品一希釈タイプ, 非乳製品乳酸菌飲料		
その他の乳類	27	その他の乳類	74	その他の乳製品	74	コーヒー乳飲料, フルーツ乳飲料, 金粉乳, 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・液状(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), アイスクリーム・高脂肪, アイスクリーム・普通脂肪, アイスマルク, 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, チーズホエーパウダー		
				75	母乳, やぎ乳			
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)		
菓子類	15	菓子類	29	和菓子類	81	甘納豆(あずき), 甘納豆(いんげんまめ), 甘納豆(えんどう), あん入り生八つ橋, 今川焼, ういろう, うぐいすもち, かしわもち, カステラ, かのこ, かるかん, きび団子, ぎゅうひ, きりざんしょ, きんぎょく糖, きんつば, 草もち, くし団子(あん), くし団子(しょうゆ), げっぺい, 桜もち(関東風), 桜もち(関西風), 大福もち, タルト, ちまき, ちやつう, だら焼, ねりきり, カステラまんじゅう, くずぎら, 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, 芋かりんどう, おこし, おのろけ豆, 黒かりんどう, 白かりんどう, ごかぼう, 炭酸せんべい, かわらせんべい, 巻きせんべい, ごま入り南部せんべい, しおがま, 中華風クッキー, ひなあられ(関東風), ひなあられ(関西風), 揚げせんべい, 甘辛せんべい, あられ, 塩せんべい, 衛生ボーロ, そばボーロ, 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・ペストリー類	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, イーストドーナッツ, ケーキドーナッツ, 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	ウェハース, 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, プリトル・いり落花生入り, マシュマロ		

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
菓子類	15	菓子類	29	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, ババロア, 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, ウォッカ, ジン, ラム, マオタイ酒, 梅酒, 合成清酒, 薬味酒, キュラソー, スweet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, ペーストタイプ即席みそ
		その他の調味料	97	本みりん, 本直しみりん, トウバンジャン, チリペッパーソース, ラー油, 穀物酢, 米酢, ワインビネガー, 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	香辛料・その他	98	ゼラチン, オールスパイス, オニオンパウダー, 粉からし, 練りからし, マスタード(練り・フレンチマスタード), マスタード(粒入り・荒挽きマスタード), カレー粉, クロブ, 黒こしょう, 白こしょう, 混合こしょう, さんしょう, シナモン, 粉しょうが, おろししょうが, セージ, タイム, チリパウダー, とうがらし, ナツメグ, ガーリックパウダー, おろしにんにく, 粉末バジル, 乾燥パセリ, パプリカ, からし粉入り粉わさび, 練りわさび, 圧搾パン酵母, 乾燥パン酵母, ベーキングパウダー



## Ⅱ 結果の概要

※ 本項で用いている全国値は、「平成 25 年国民健康・栄養調査結果の概要」から引用している

## 1 体格の状況

- ◇ 肥満者の割合は男性 24.9%、女性 18.5%で、男女とも全国平均より低い。
- ◇ 20 歳代のやせの者は男性 21.1%、女性 24.1%と他の世代よりも突出して多い。
- ◇ 65 歳以上の低栄養傾向の者の割合は 20.6%で、全国平均より多い。
- ◇ 週 1 回以上体重測定をする者の割合は、男性はBMIが「やせ」の者で、女性は「やせ」と「肥満」の者で少ない。
- ◇ BMI判定別の歩数の平均値は、男女とも「ふつう」の者が多く、男性では「やせ」の者、女性では「やせ」と「肥満」の者でやや少ない。
- ◇ 「肥満」の者の食べ方をみると、男性では「丼物」、「炒飯」を食べる頻度が多く、女性では「揚げ物」が多く、「煮物」が少ない。

### (1) 肥満者 (BMI 25 以上) の割合

図1 肥満者の割合の年次推移 (20 歳以上)

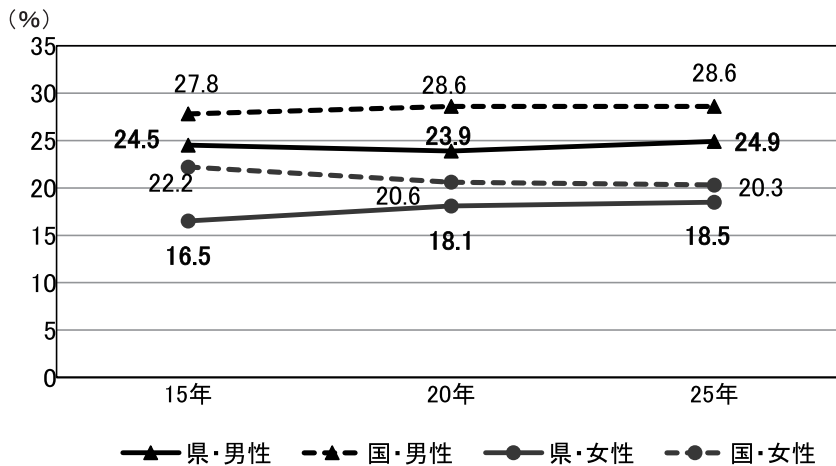
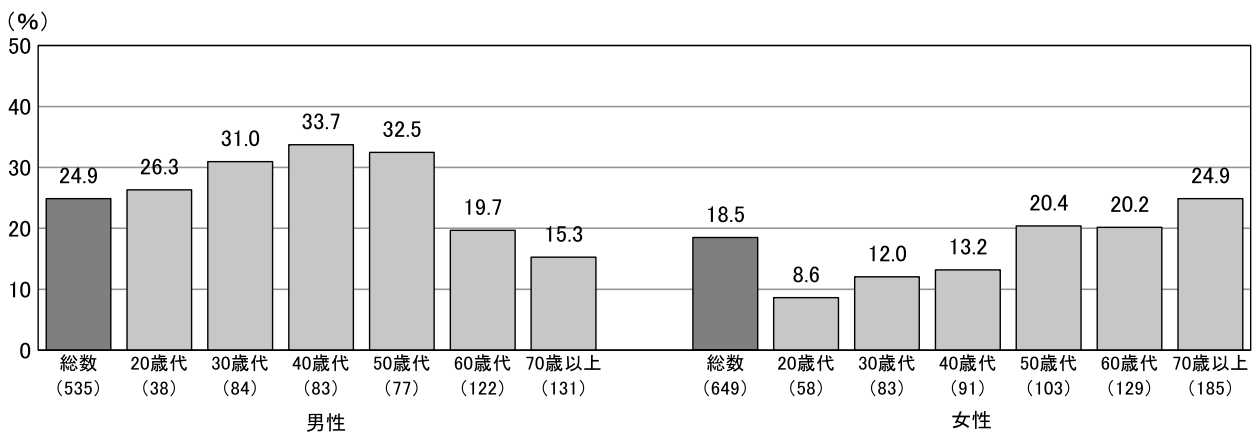
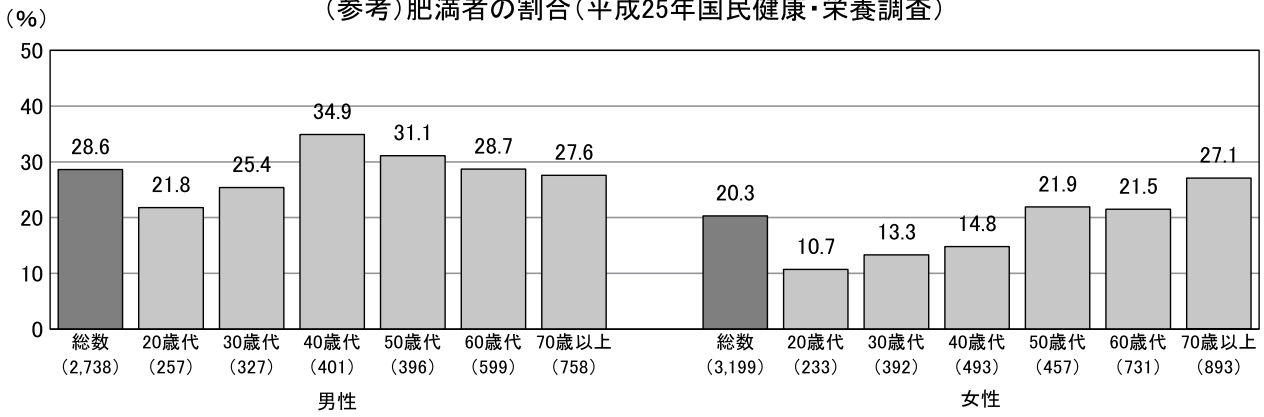


図2 肥満者の割合



(参考)肥満者の割合(平成25年国民健康・栄養調査)



(2) やせ (BMI 18.5 未満) の者及び低栄養傾向 (BMI 20 以下) の者の割合

図3 やせの者の割合の年次推移 (20歳以上)

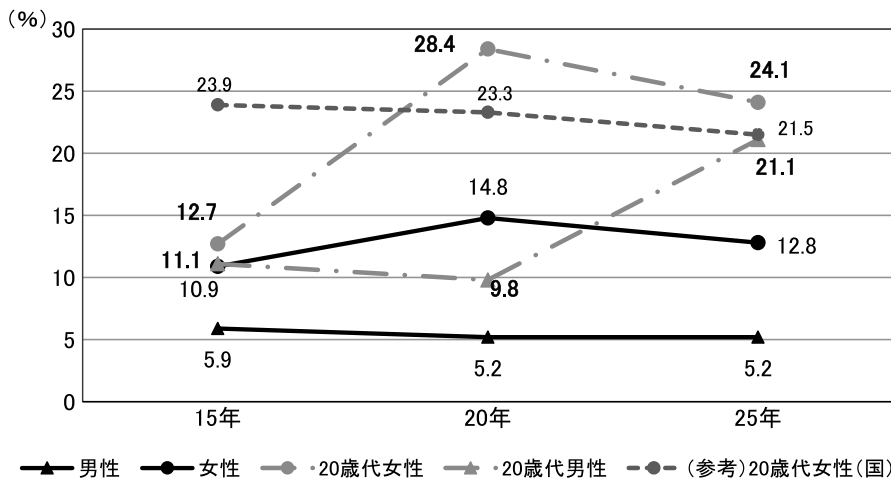


図4 やせの者の割合

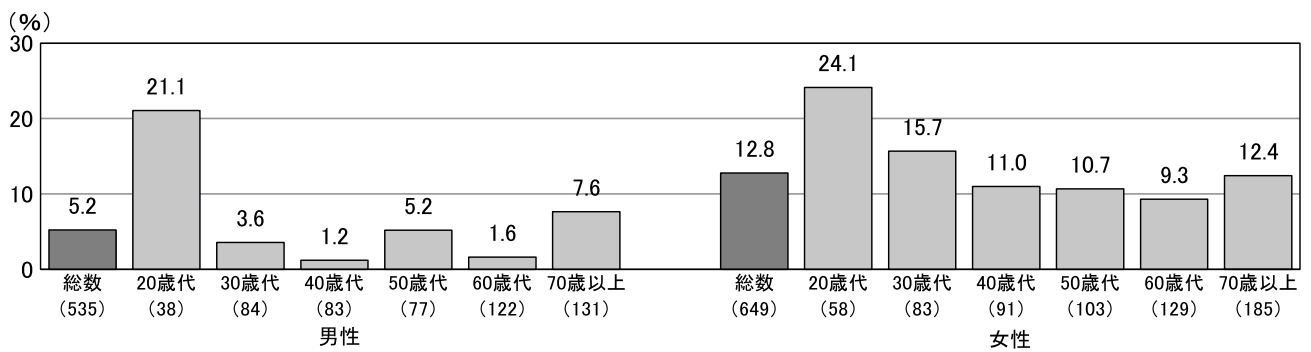
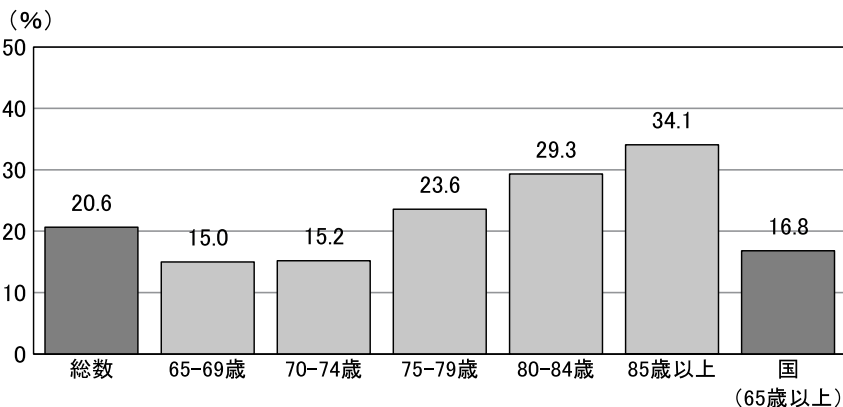


図5 低栄養傾向の者の割合 (65歳以上)



(3) BMI 判定別の状況

図6 BMI 判定別 週1回以上体重測定をする者の割合 (20歳以上)

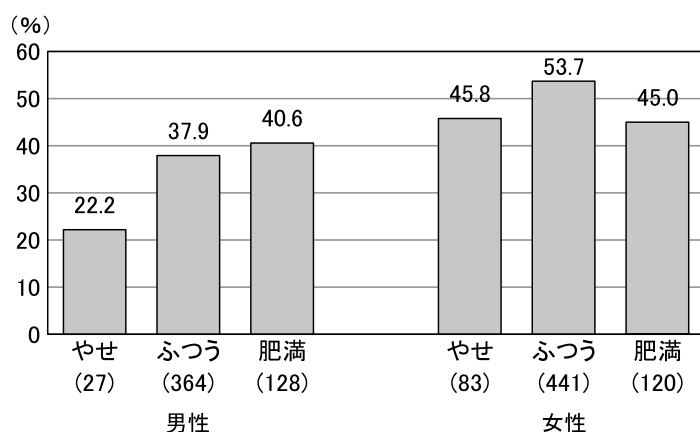


図7 BMI 判定別 歩数の平均値 (20歳以上, 年齢調整値)

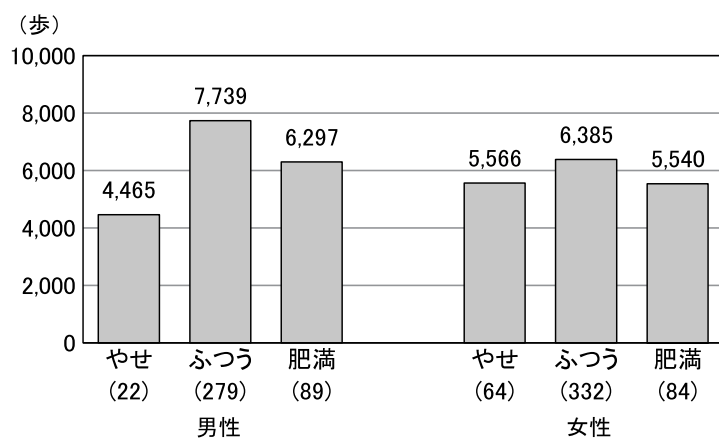


図8 BMI 判定別 1か月間の料理の摂取頻度 (男性, 年齢調整値)

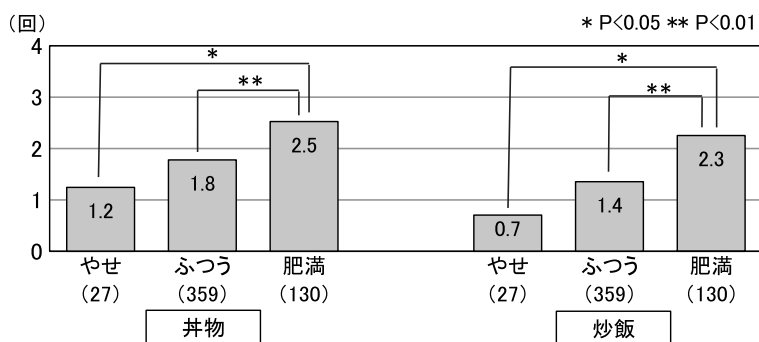
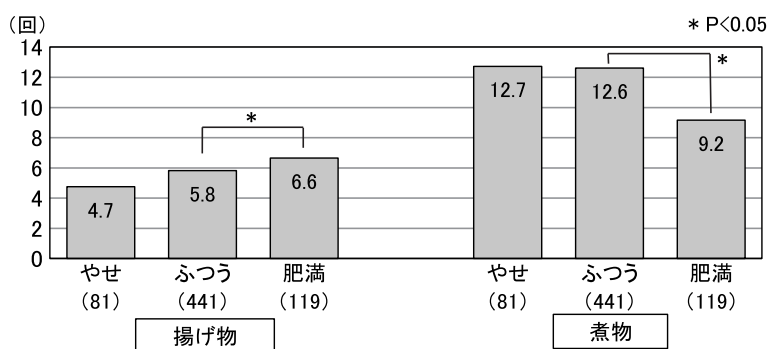


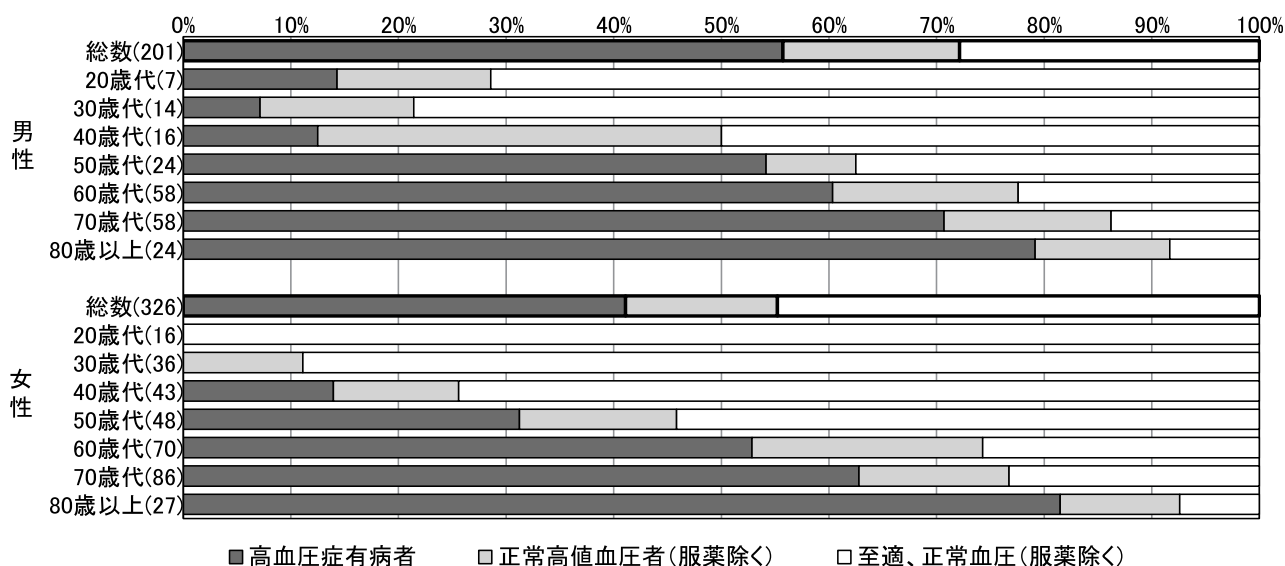
図9 BMI 判定別 1か月間の調理形態別摂取頻度 (女性, 年齢調整値)



## 2 血圧の状況

- ◇ 男性 50 歳代、女性 60 歳代の 50%以上が高血圧症有病者で、年齢が上がるにつれ増加。
- ◇ 自分の日ごろの血圧の値を大体知っている者の割合は、男性 40 歳代から、女性では 30 歳代から約 6 割以上。
- ◇ II 度以上の高血圧でも血圧を下げる薬を服用していない者は、男性で約 6 割、女性で約 8 割。
- ◇ 血圧を下げる薬を服用していながら II 度以上の高血圧の者は、男性で 1 割と女性の 2 倍。
- ◇ 男性では、高血圧症有病者で、食塩のとりすぎに気をつけていない者の割合が 25%。
- ◇ 食塩のとりすぎに気をつけていない理由は、男性では「濃いめの味が好きで、おいしく食べたい」、女性では「健康上の問題がないので必要ない」と回答した者が最多。
- ◇ 女性の高血圧症有病者は、野菜摂取量が多く、漬物を控えており、減塩に努力。
- ◇ 高血圧症有病者の男性の約 6 割、女性の約 4 割が、週 1 回以上血圧を測定。
- ◇ 認知度の低かった高血圧と関係のある生活習慣は、果物不足（認知度約 3 割）、野菜不足（同、約 6 割）。

図 10 高血圧症有病者\*の状況



\* 高血圧症有病者：収縮期血圧 140mmHg 以上、または拡張期血圧 90mmHg 以上、もしくは血圧を下げる薬を服用している者。  
 正常高値血圧者：とは 130mmHg ≤ 収縮期血圧 ≤ 139mmHg または (かつ) 85mmHg ≤ 拡張期血圧 ≤ 89mmHg で、かつ血圧を下げる薬を服用していない者。

図 11 自分の日ごろの血圧の値を大体知っている者の割合

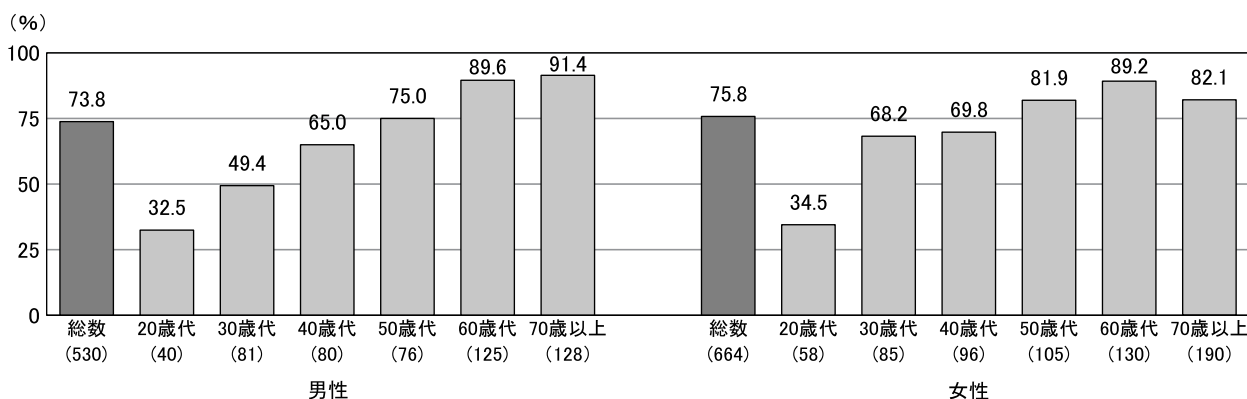
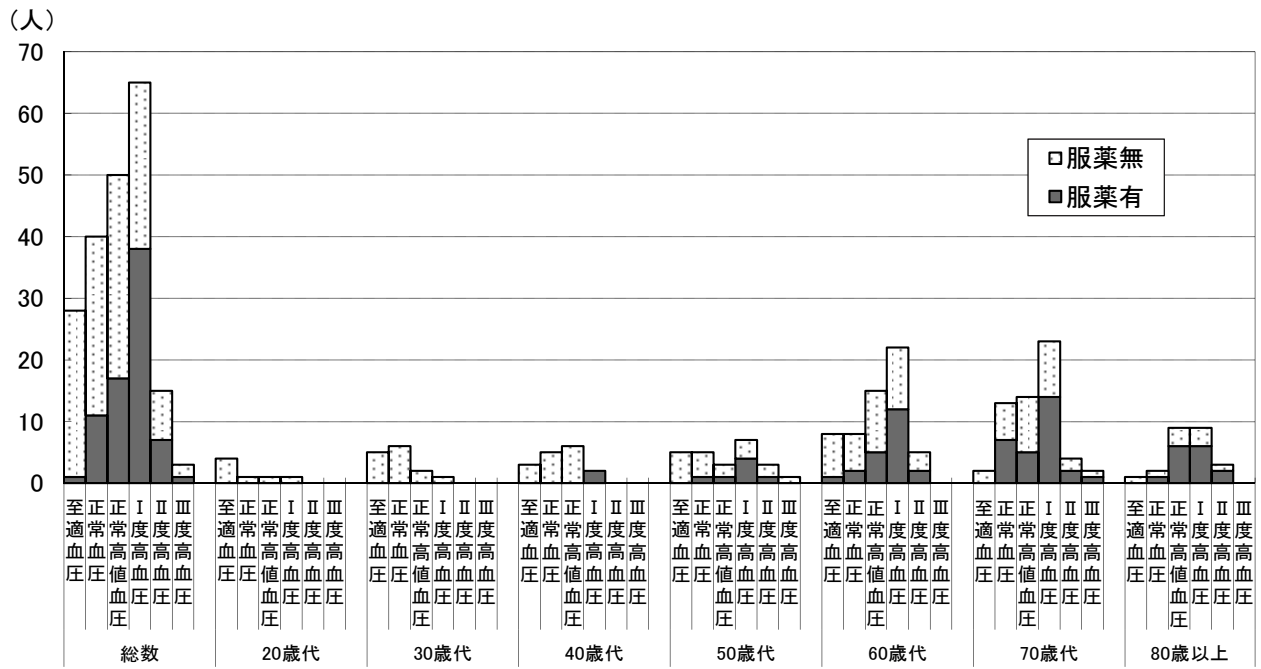


図 12-1 血圧分類\*別 血圧を下げる薬の服用状況（男性）



\* 血圧分類は日本高血圧学会による。6 ページを参照。

図 12-2 血圧分類別 血圧を下げる薬の服用状況（女性）

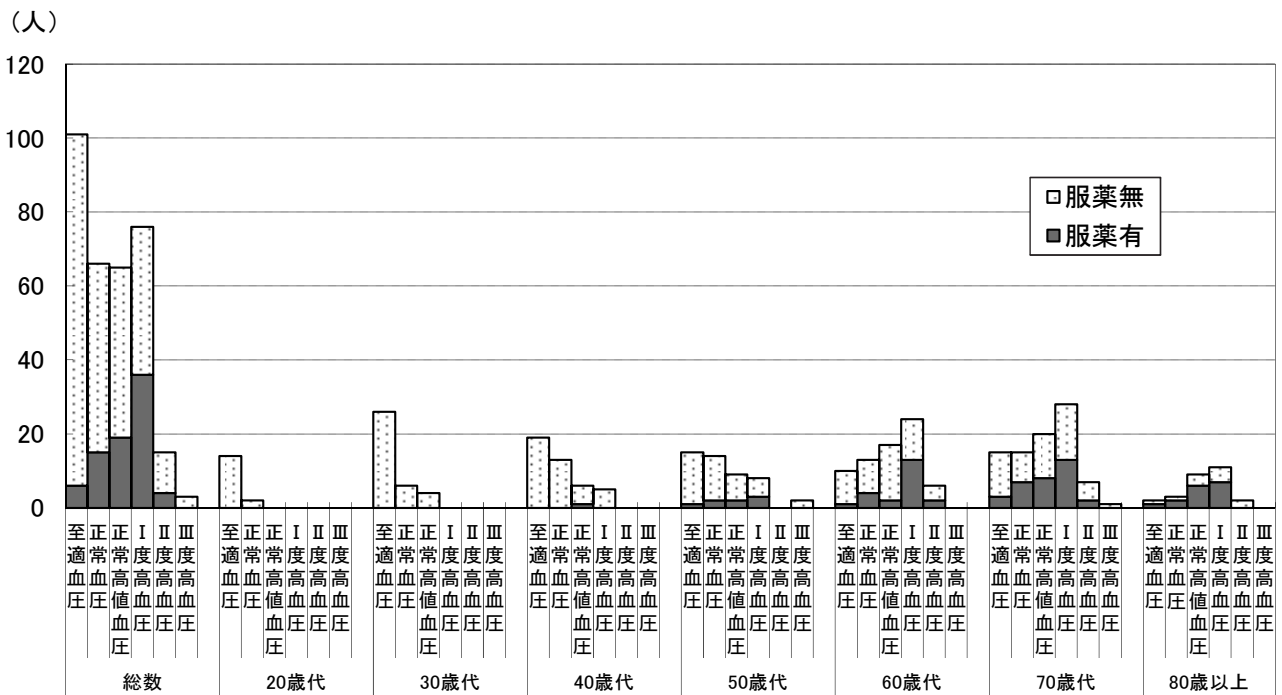


図 13 血圧を下げる薬の服用者の血圧の状況

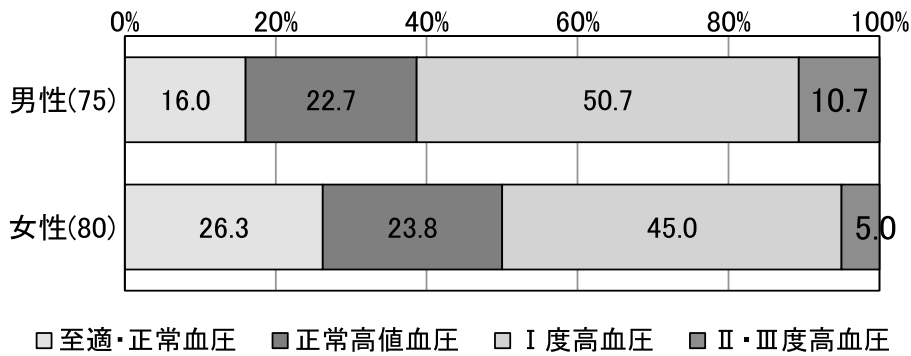


図 14 高血圧症有病の有無別 食塩のとりすぎに気をつけている状況

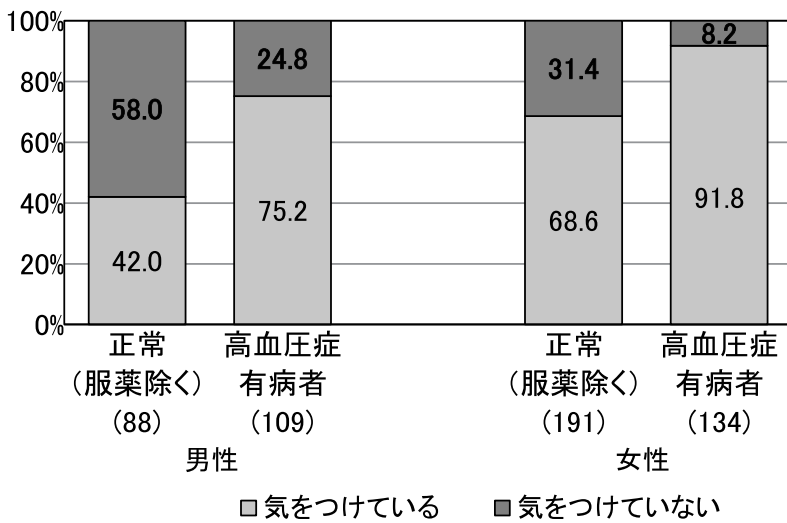
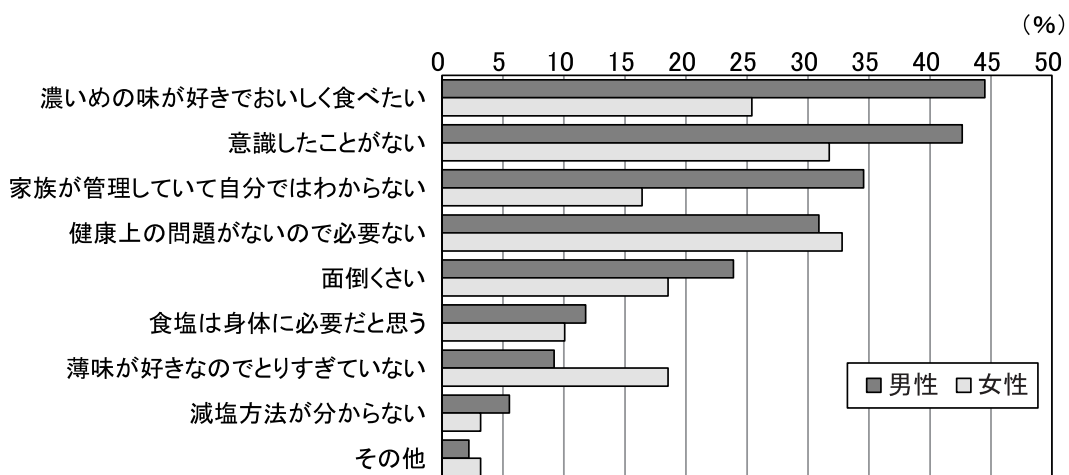


図 15 食塩のとりすぎに気をつけていない者の理由



\* 食塩のとりすぎに「気をつけていない」と回答した者を 100 とした割合

図 16-1 高血圧症有病の有無別 食塩摂取量 (1DR) の平均値 (年齢調整値)

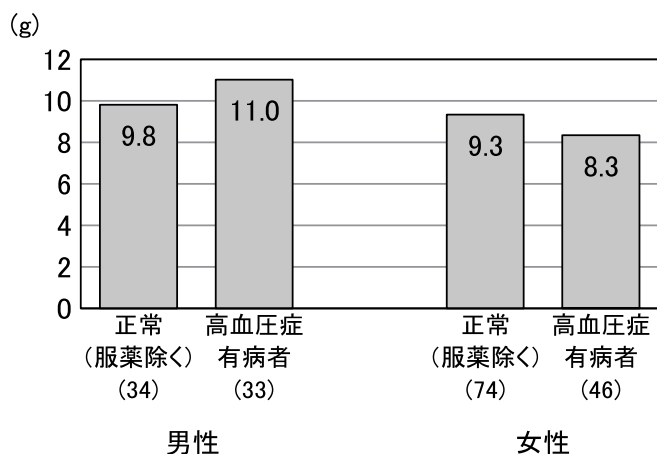


図 16-2 高血圧症有病の有無別 1,000kcal あたり食塩摂取量 (1DR) の平均値 (年齢調整値)

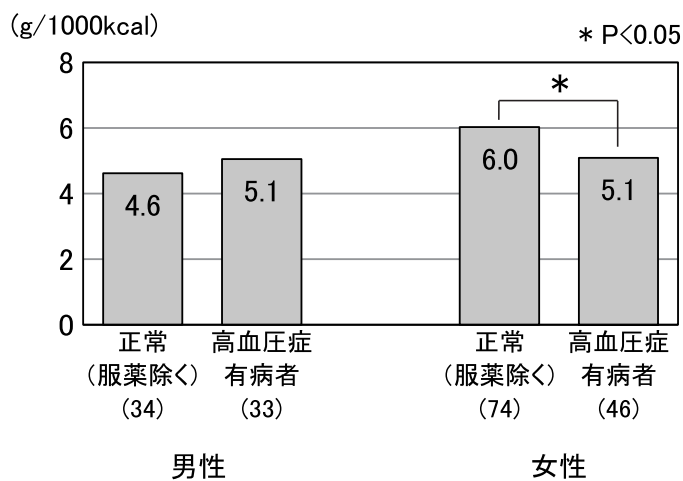


図 16-3 高血圧症有病の有無別 野菜類摂取量 (1DR) の平均値 (年齢調整値)

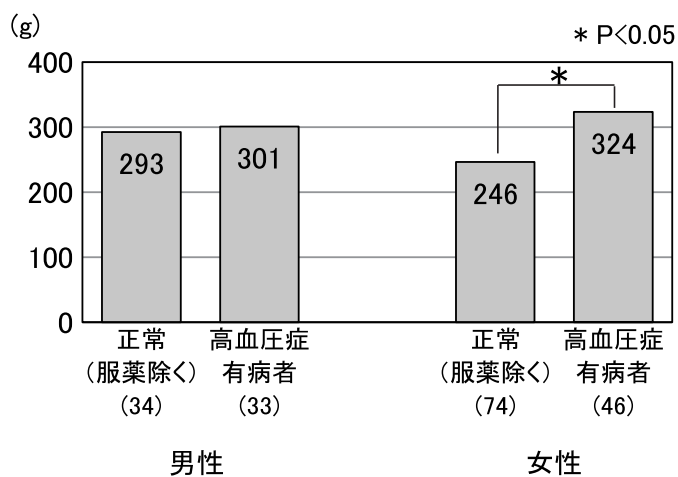




図 16-4 高血圧症有病の有無別 漬物類摂取量 (1DR) の平均値 (年齢調整値)

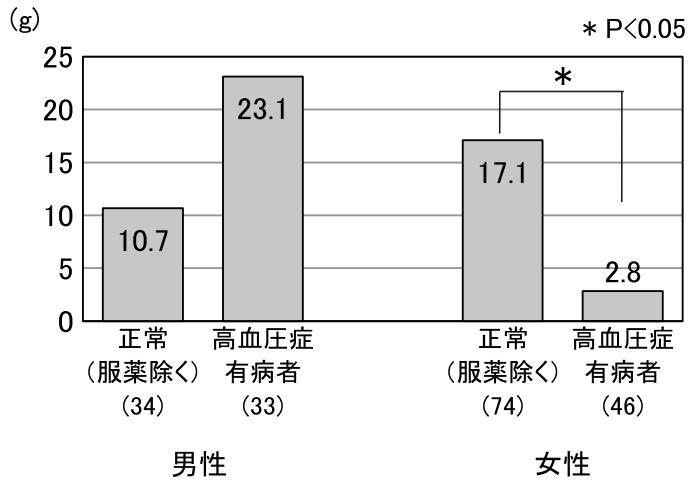


図 17 高血圧症有病の有無別 血圧測定週 1 回以上の者の割合

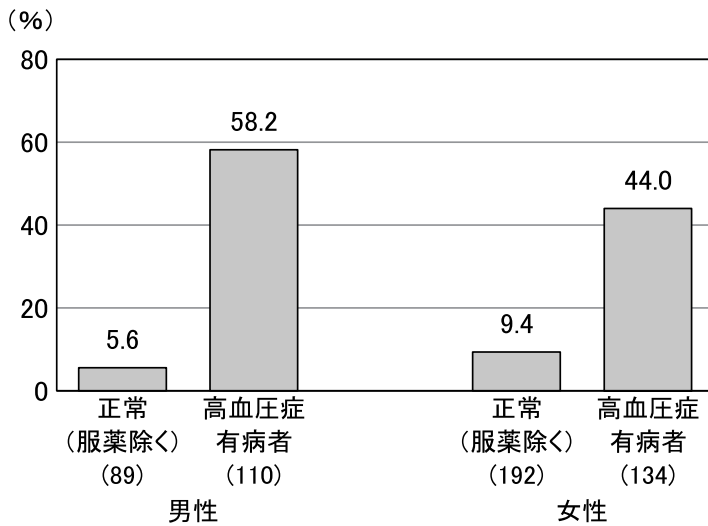
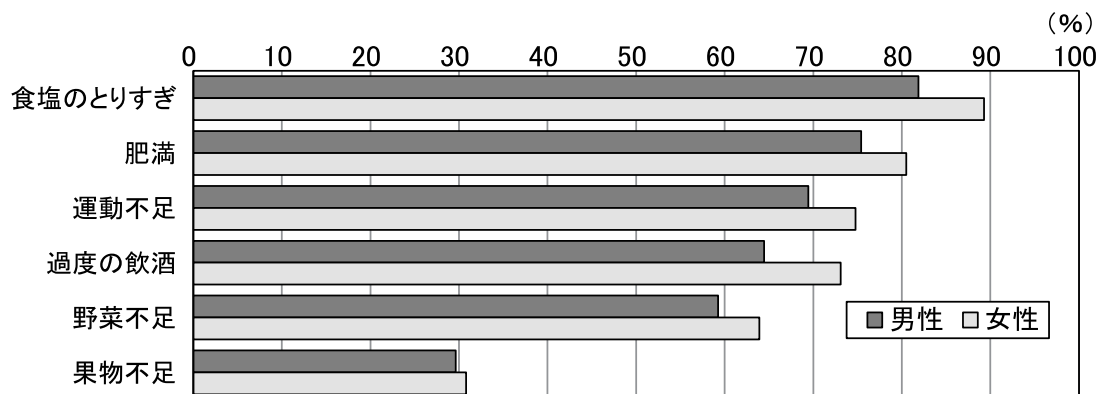


図 18 高血圧と「関係がある」生活習慣等の認知度



### 3 身体活動の状況

- ◇ 運動習慣のある者の割合は男性 40.3%、女性 34.3%と前回調査に比べ急激に増加。50 歳代以降で、全国平均よりも多い。一方、40 歳代男性は 9.1%と低い。
- ◇ 歩数は、男性 7,202 歩、女性 6,128 歩と、ほぼ全国平均並み。平成 15 年から減少傾向で、特に女性の減少が目立つ。

#### (1) 運動習慣のある者の割合

図 19 運動習慣のある者の割合の年次推移 (20 歳以上)

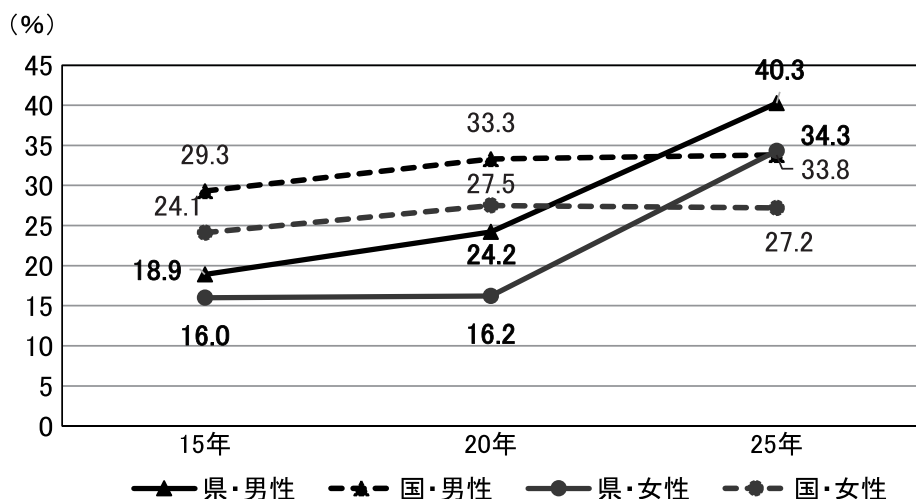
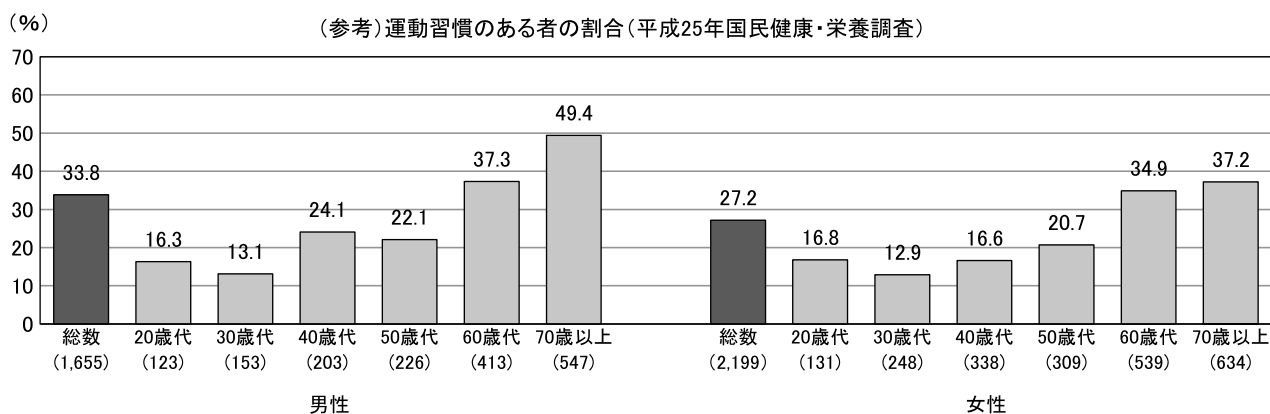
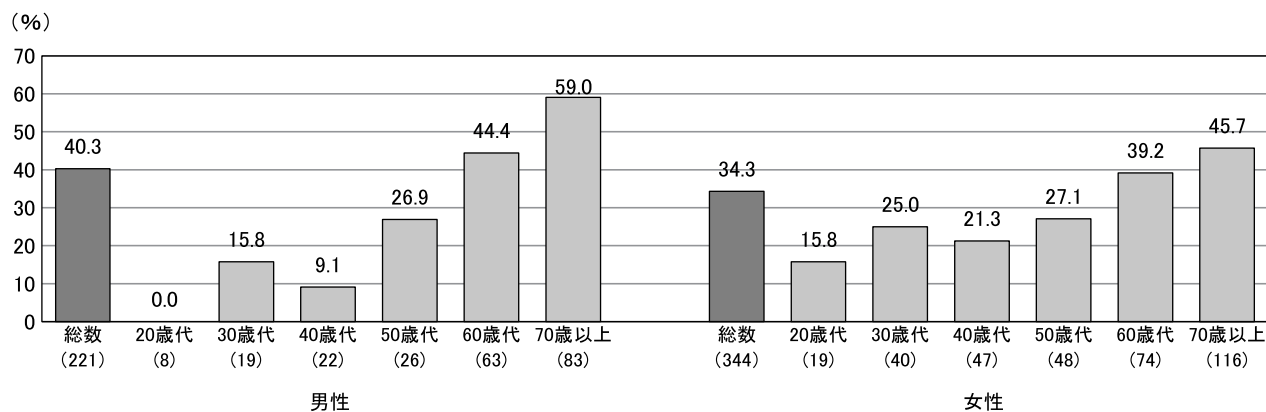


図 20 運動習慣のある者の割合



(2) 歩数の平均値

図 21 歩数の平均値の年次推移 (20歳以上)

(歩/日)

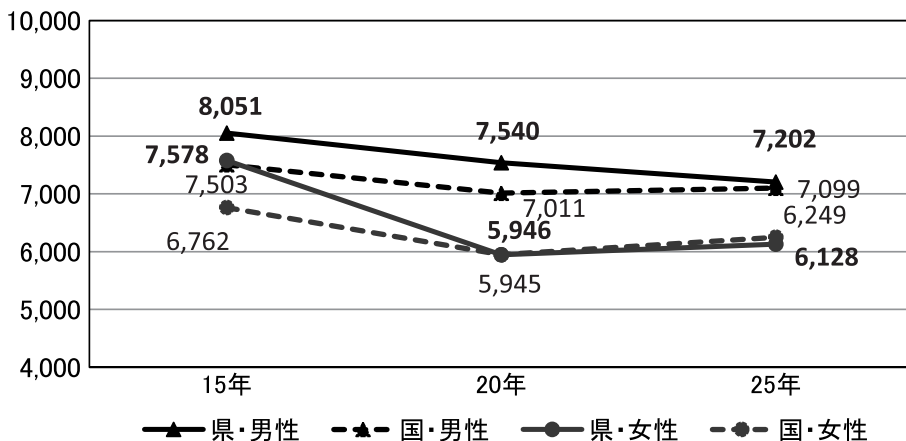
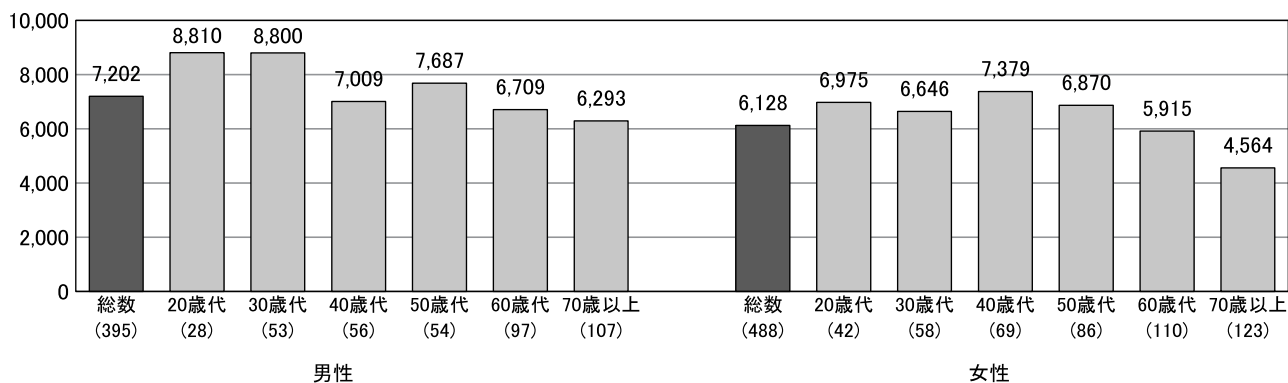


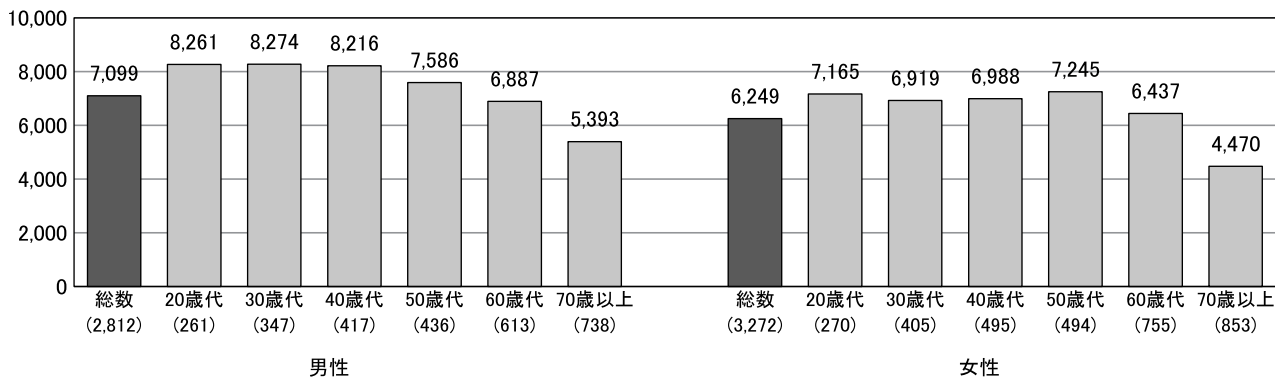
図 22 歩数の平均値

(歩/日)



(歩/日)

(参考)歩数の平均値(平成25年国民健康・栄養調査)

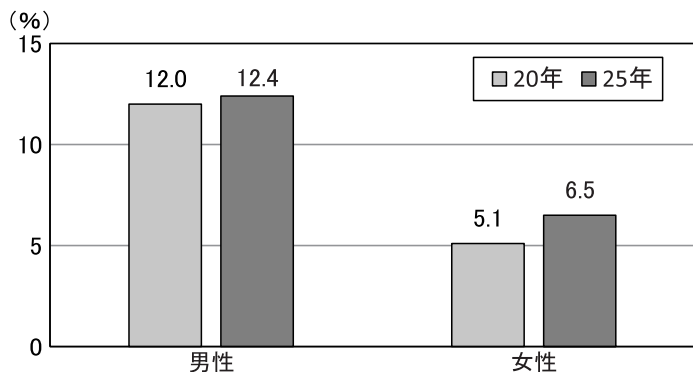


#### 4 食生活の状況

- ◇ 朝食欠食者の割合は男性で多く、特に20歳代は3人に1人(36.1%)、30歳代では4人に1人(25.0%)。
- ◇ 男性では、配膳や片付けも含む食事づくりを「ほとんどしない」が約5割。一方、「ほとんど毎日」も約2割と2極化。女性では約8割が「ほとんど毎日」。
- ◇ 野菜料理を1日に「ほとんど食べない」又は「1~2皿食べる」者の割合は、男性で約7割、女性で約6割。20歳代女性では8割以上と最も多い。

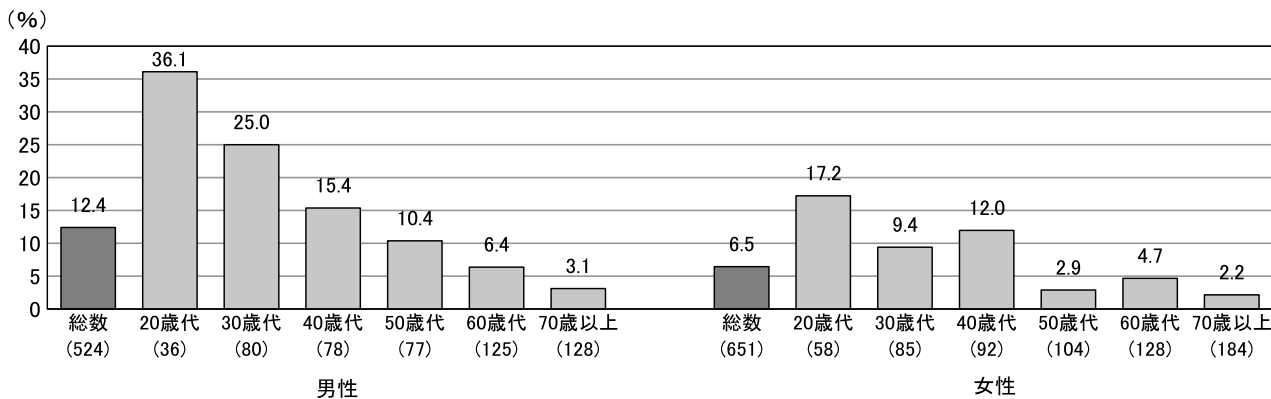
##### (1) 朝食の欠食者の割合

図23 朝食欠食者\*の割合の推移 (20歳以上)

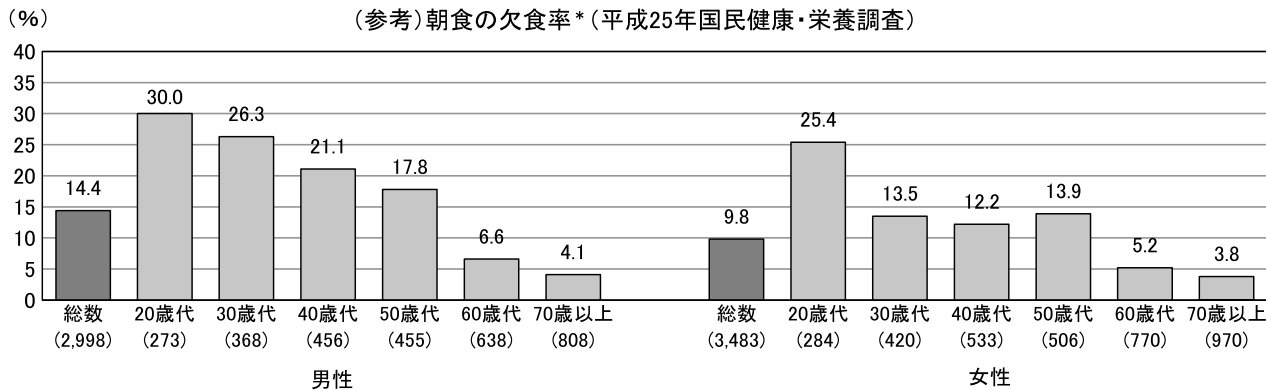


\* 朝食欠食者：食品摂取頻度調査で朝の食事をしなかった日が週に「3日」～「7日」と回答した者

図24 朝食欠食者の割合



(参考)朝食の欠食率\*(平成25年国民健康・栄養調査)



(2) その他食習慣に関する状況

図 25 食事づくり（配膳、片付け含む）の実施状況

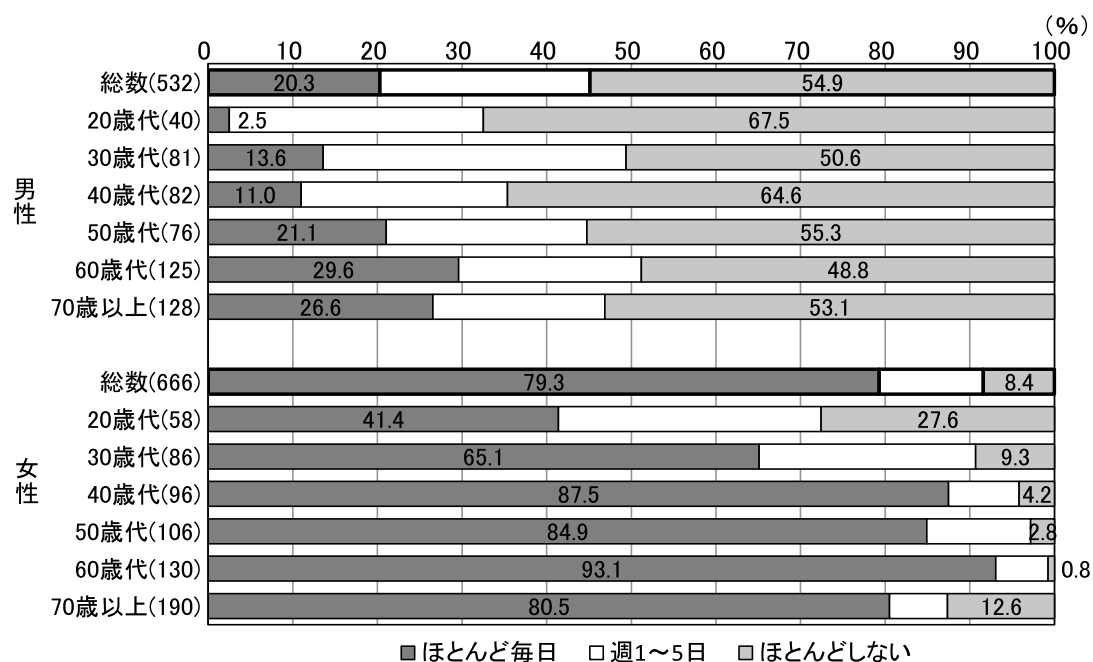
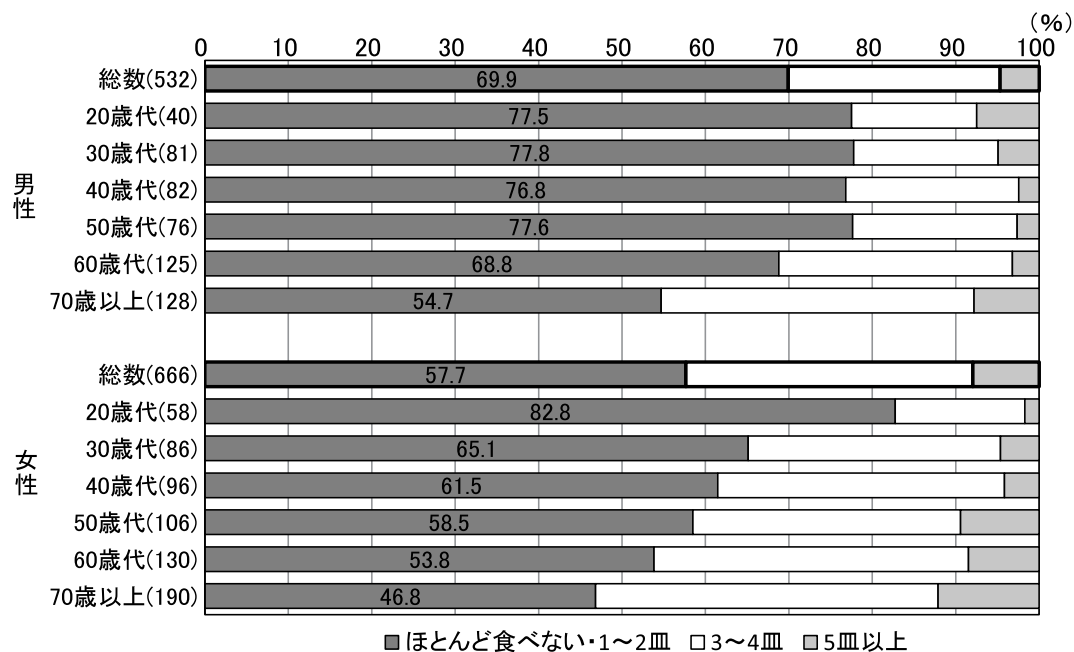


図 26 野菜料理摂取皿数（1皿約70g）の状況



5 エネルギー、栄養素及び食品群別摂取量の状況（栄養摂取状況調査結果より）

- ◇ 1日のエネルギー摂取量の平均値は、男性 2,045kcal、女性 1,579kcal であり、男女ともに 10 年間で減少傾向。
- ◇ 1日の食塩摂取量の平均値は、男性 10.1g、女性 8.6g であり、男女ともに 10 年間で減少傾向にあるが、未だ目標量\*を上回って過剰に摂取。
- ◇ 飽和脂肪酸は、男性の 30～40 歳代、女性の 20～50 歳代で目標量\*\*\*を超過。
- ◇ カルシウム\*\*、食物繊維\*\*\*\*の摂取量の平均値も減少傾向で、ともに推奨量、目標量を下回る。
- ◇ 30 歳代以外の世代で豆類が、50 歳代、70 歳以上を除く世代で魚介類の摂取量が減少、全ての世代で肉類の摂取量が増加。20～30 歳代では果実類の摂取量が倍増。

\* 食塩目標量：男性 8.0g/日未満、女性 7.0g/日未満

\*\* カルシウム推奨量：男性 18-29 歳 800 mg/日、30-49 歳 650 mg/日、50 歳以上 700 mg/日  
女性 18 歳以上 650 mg/日

\*\*\* 飽和脂肪酸目標量：7%以下

\*\*\*\* 食物繊維目標量：男性 18-69 歳 20g/日以上、70 歳以上 19g/日以上  
女性 18-69 歳 18g/日以上、70 歳以上 17g/日以上

（日本人の食事摂取基準 2015 年版より）

（1）エネルギー摂取量の状況

図 27 エネルギー摂取量の年次推移（20 歳以上）

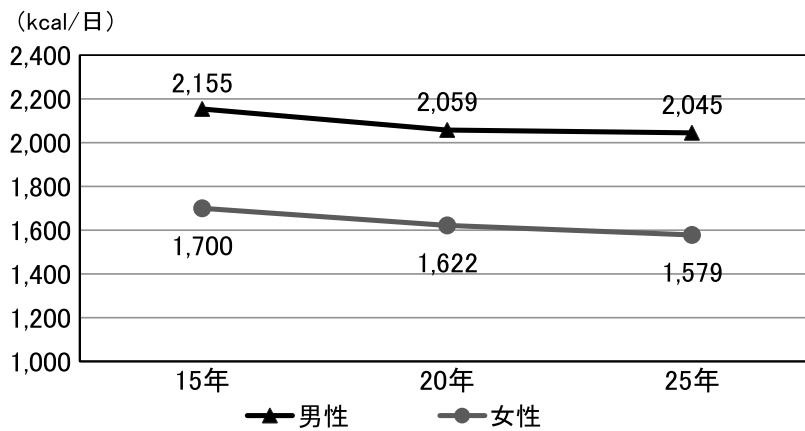
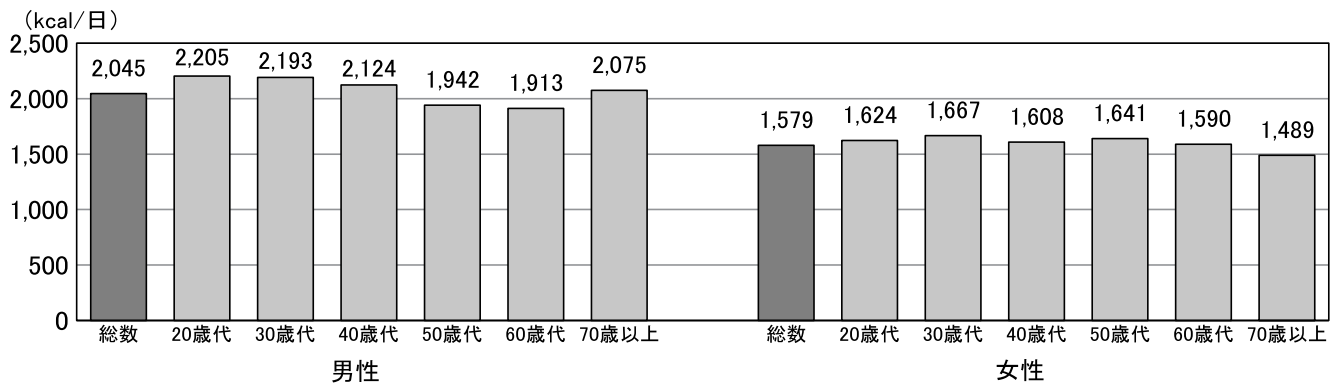


図 28 エネルギー摂取量の平均値



(2) 食塩摂取量の状況

図 29 食塩摂取量の年次推移 (20 歳以上)

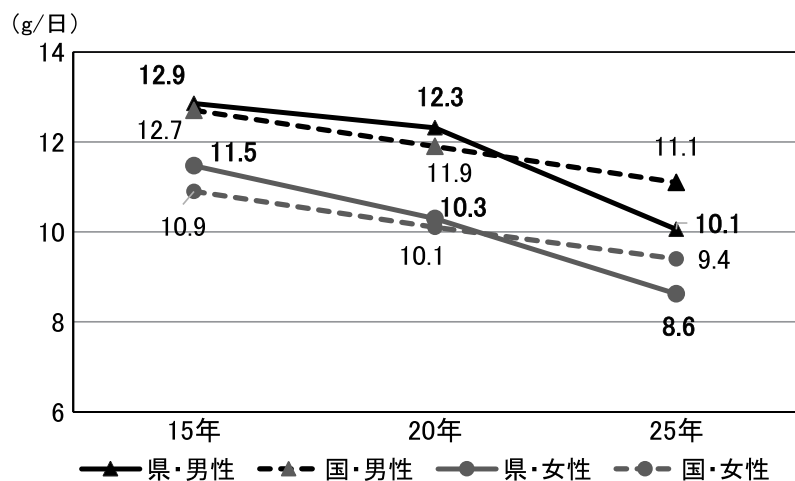
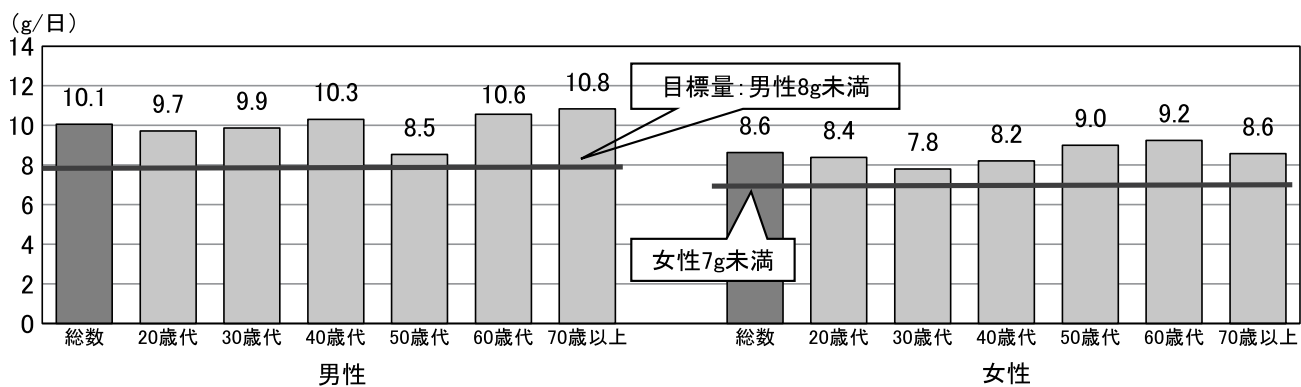
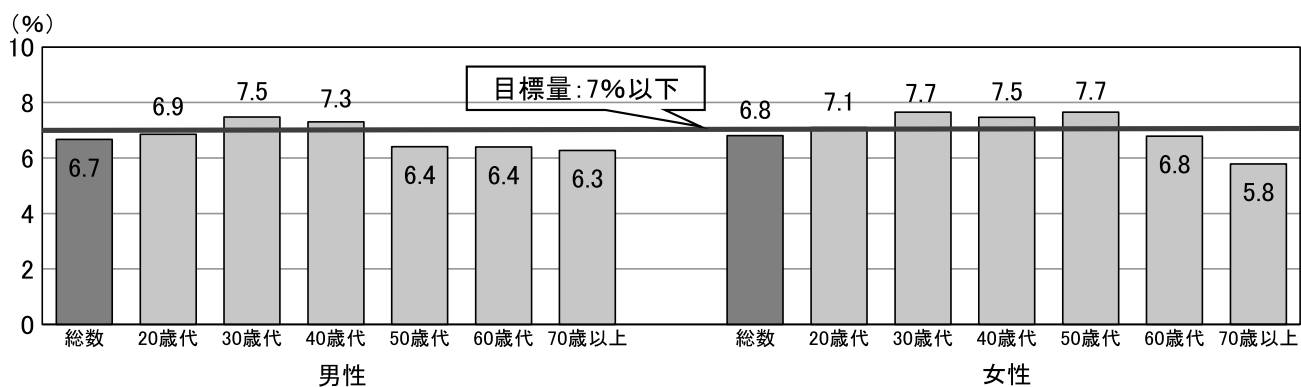


図 30 食塩摂取量の平均値



(3) 飽和脂肪酸エネルギー比率の状況

図 31 飽和脂肪酸エネルギー比率の平均値 (20 歳以上)



(2) 主な栄養素、食品群別摂取量の年次変化

図 32 主な栄養素の年次推移 (20 歳以上)

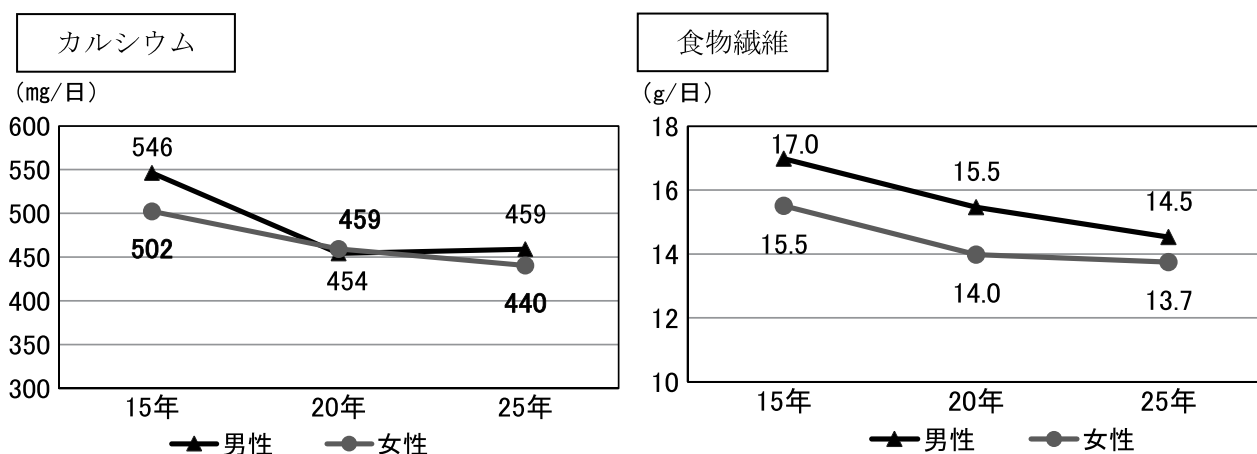
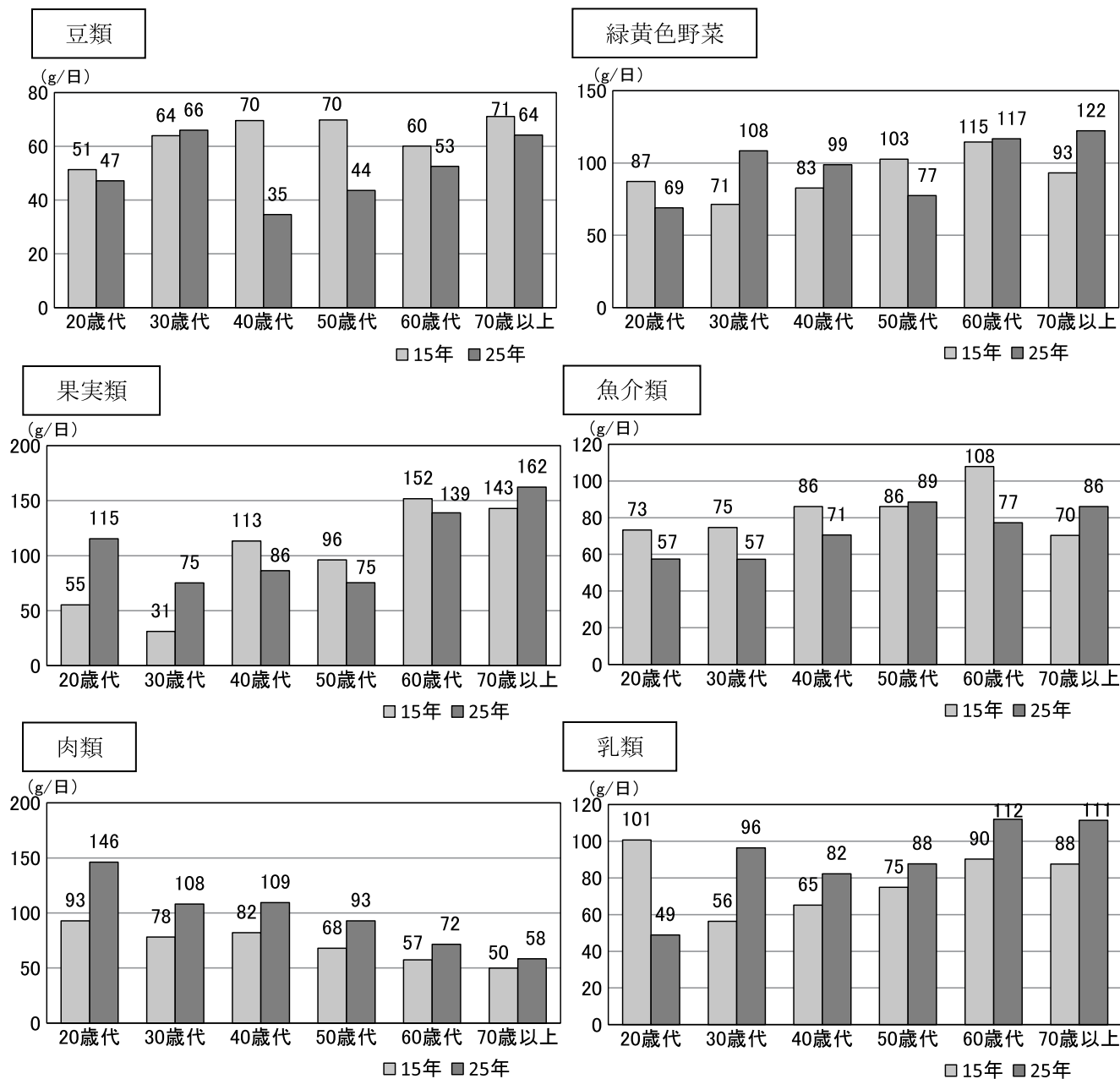


図 33 主な食品群別摂取量の平均値の年次変化 (男女計)

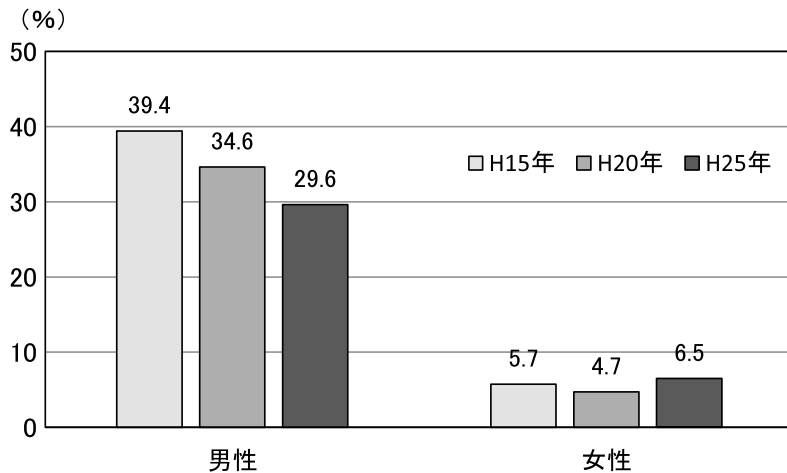




## 6 飲酒に関する状況

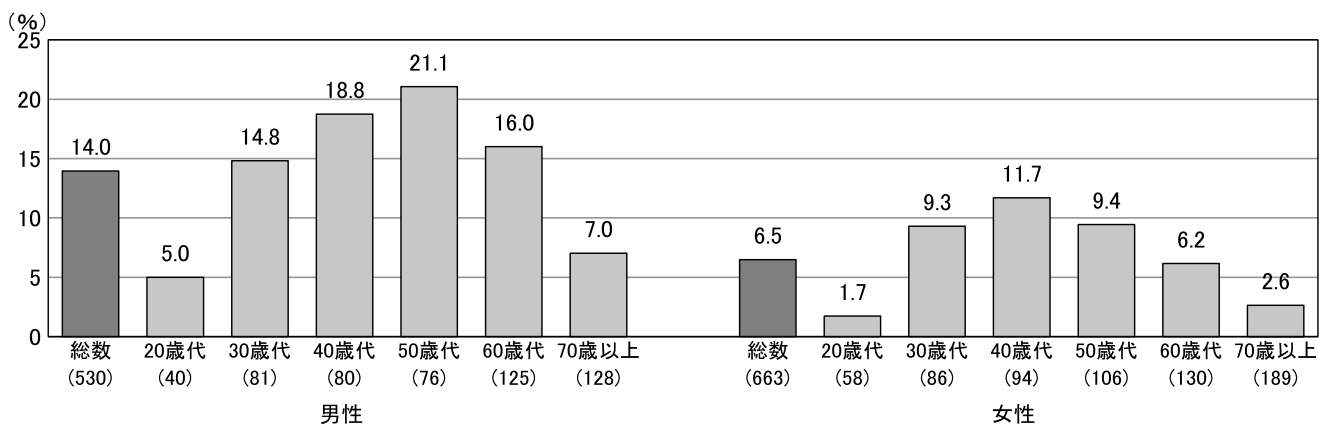
- ◇ 飲酒習慣のある者の割合は、男性は減少傾向、女性は横ばい。
- ◇ 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者の割合は、男性の40歳代、50歳代で約5人に1人と多い。

図 34 飲酒習慣のある者\*の年次推移



\* 飲酒習慣のある者：週3日以上、1回日本酒換算して1合（純アルコールで約20g程度）以上の者

図 35 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒\*をする者の割合

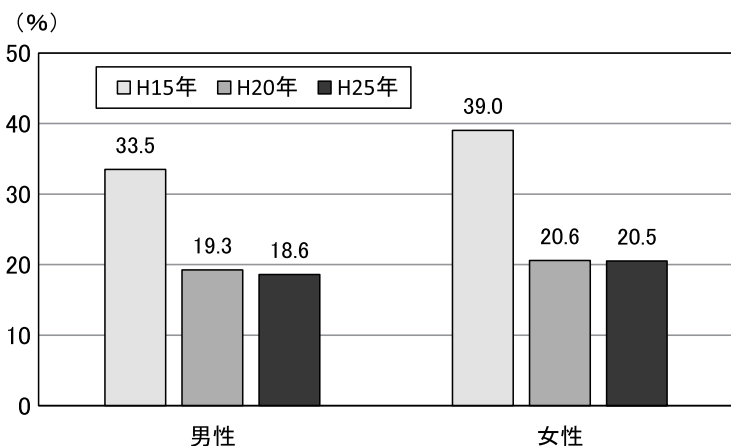


\* 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒：純アルコール摂取量が男性1日平均40g以上、女性1日平均20g以上の飲酒

7 睡眠・心の健康に関する状況

- ◇ 40歳代女性の約4割で、睡眠による十分な休養が不足。
- ◇ 「ストレスが大いにあった」と回答した者は、睡眠による十分な休養が不足している割合が、20-59歳の男女とも、そうでない者の2倍以上。60歳以上の男性では約7倍。

図 36 睡眠による十分な休養が不足している者の割合の年次推移（20歳以上）



\*平成15年調査は、設問の選択肢が異なるため大きな差が出たと考えられる。

図 37 睡眠による十分な休養が不足している者の割合（20歳以上）

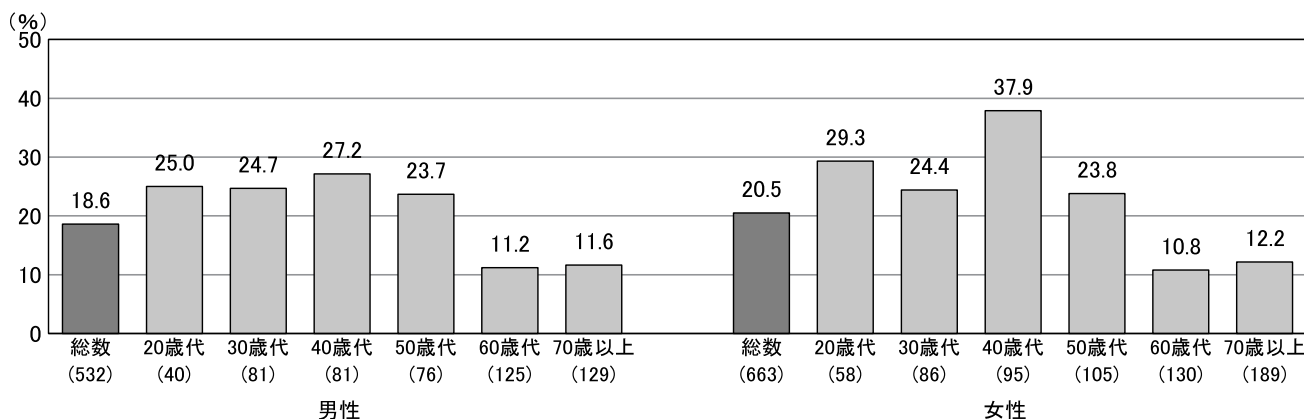
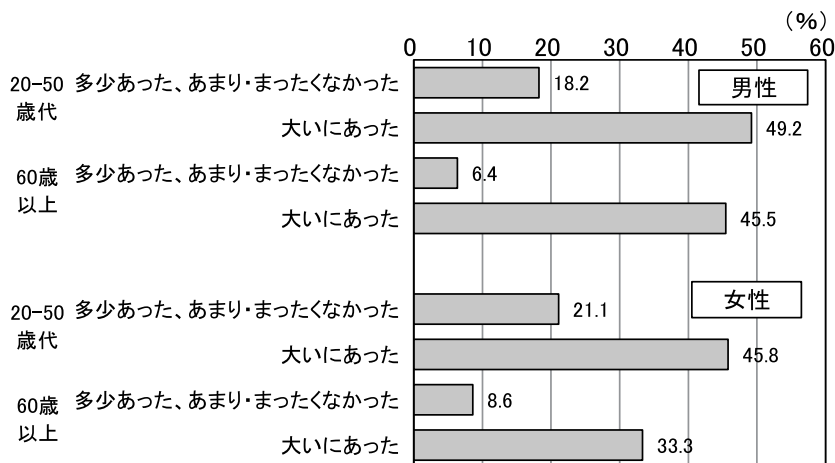


図 38 ストレスの有無別 睡眠による十分な休養が不足している者の割合



## 8 高血圧及び糖尿病の未治療者に関する状況

- ◇ 高血圧といわれたことがあっても現在治療を受けていない者の割合は、若い世代が多い。
- ◇ 糖尿病といわれたことがあっても現在治療を受けていない者の割合は、男女とも3割を超える。

図 39 これまで医療機関や健診で高血圧（血圧が高い）といわれたことがある者のうち、現在治療を受けていない者\*の割合

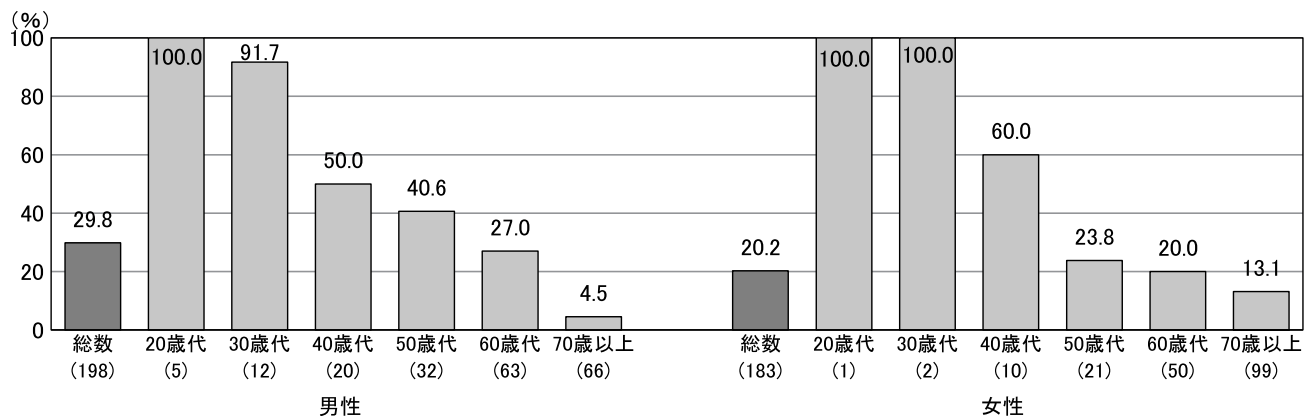
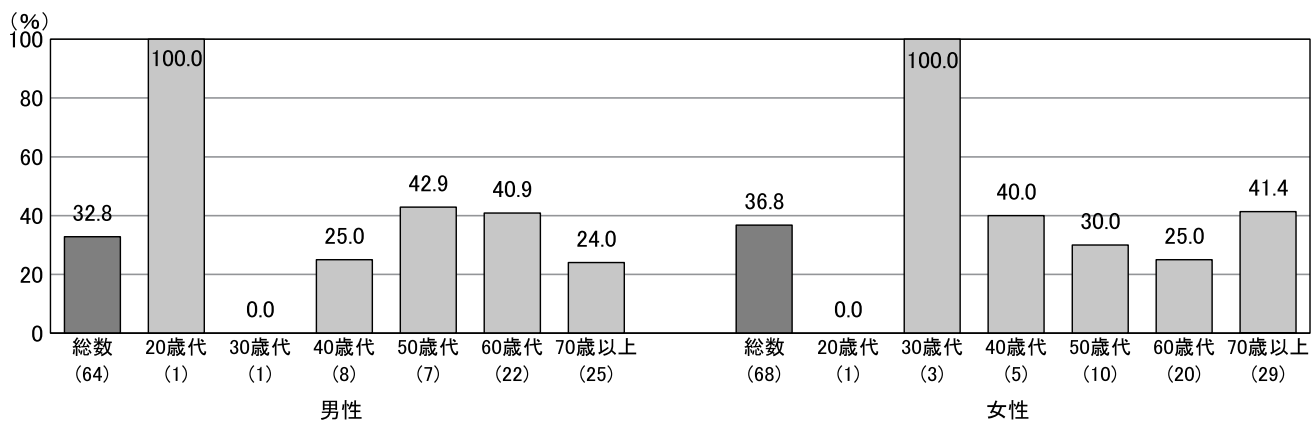


図 40 これまで医療機関や健診で糖尿病といわれたことがある者のうち、現在治療を受けていない者\*の割合



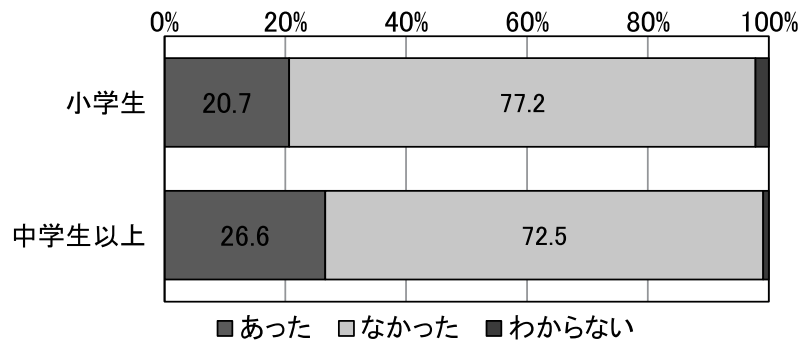
\* 現在治療を受けていない者：「過去に受けたことがあるが、現在は受けていない」又は、「これまでに治療は受けていない」と回答した者

9 未成年者の生活状況（小学生～19歳）

- ◇ 小学生の5人に1人、中学生以上の4人に1人は日常的に家族からの受動喫煙がある。
- ◇ 中学生以上の男子の4人に1人、女子の3人に1人は睡眠による休養が不足しており、11時以降に就寝していることが原因。

(1) 受動喫煙の状況

図41 この1週間の家族からの受動喫煙の状況



(2) 睡眠による休養の状況

図42 睡眠による十分な休養が不足している者の割合（中学生以上）

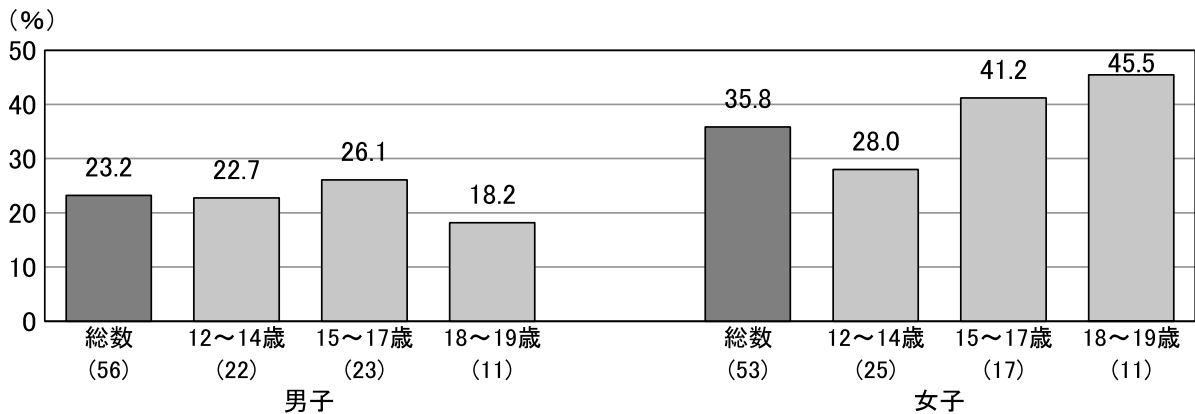


図43 就寝時間別 睡眠による休養が不足している者の割合（中学生以上）

