

平成 27 年

国民健康・栄養調査結果の概要

目次	(頁)
I 調査の概要	1
II 結果の概要	
第 1 部 重点項目 社会環境の実態とニーズの状況	
1. 栄養バランスのとれた食事を食べている状況	5
2. 外食、持ち帰りの弁当・惣菜の利用状況	7
3. 栄養成分表示に関する状況	9
4. 運動ができる場所に関する状況	11
5. 適正な休養の確保に関する状況	13
6. 受動喫煙の防止に関する状況	15
7. 地域のつながりに関する状況	16
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	17
2. 糖尿病に関する状況	19
3. 血圧に関する状況	20
4. 血中コレステロールに関する状況	21
第 2 章 栄養・食生活に関する状況	
1. 食塩摂取量の状況	22
2. 野菜摂取量の状況	23
3. 朝食の欠食に関する状況	24
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	25
2. 歩数の状況	26
3. 睡眠の状況	27
第 4 章 飲酒・喫煙に関する状況	
1. 飲酒の状況	29
2. 生活習慣病のリスクを高める飲酒量に関する認識	30
3. 喫煙の状況	31
4. 喫煙本数と禁煙意思の有無の状況	32
5. 身近に喫煙治療が受けられる医療機関の状況	34
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	35
《参考》栄養素・食品群別摂取量等に関する状況	
1. 栄養素等摂取量	37
2. 食品群別摂取量	40
3. エネルギー及び主食・主菜・副菜に関連した栄養素摂取量の 年次推移（平成 7 年～27 年）	41

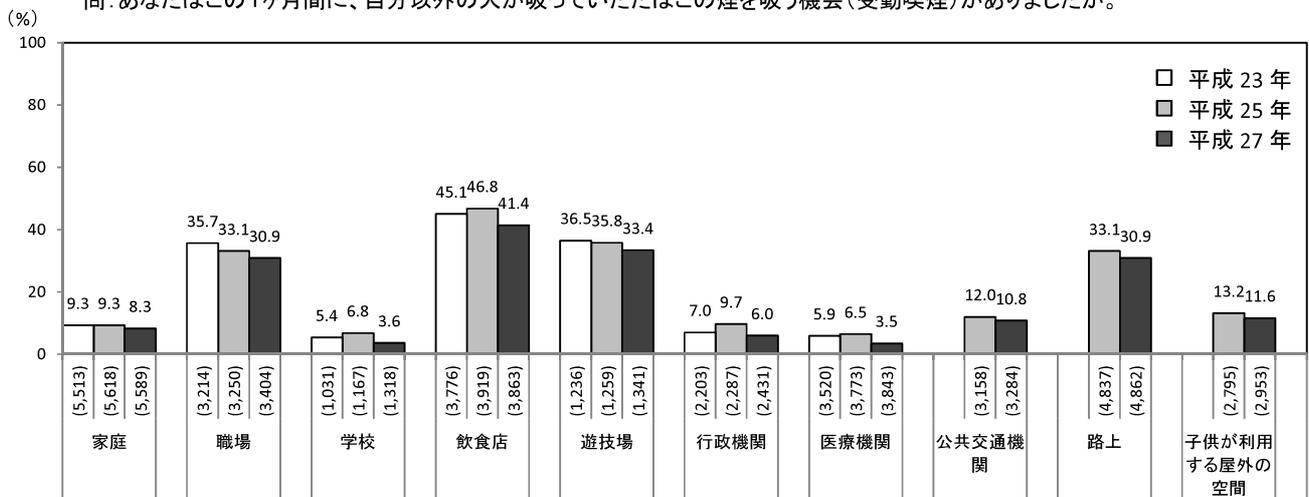
6. 受動喫煙の防止に関する状況

過去1ヶ月間に、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)を有する者(現在喫煙者除く)の割合について場所別にみると、「飲食店」では41.4%と4割を超えて最も高く、次いで「遊技場」では33.4%、「職場」では30.9%である。

非喫煙者において、受動喫煙防止対策が推進されることを望む場所は「飲食店」が35.0%と最も高く、次いで「路上」が34.8%、「子供が利用する屋外の空間(公園、通学路など)」が28.2%である。

図 15 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
(20歳以上、男女計、現在喫煙者を除く)(平成23年、25年、27年)

問: あなたはこの1ヶ月間に、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。



※現在喫煙者: 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。

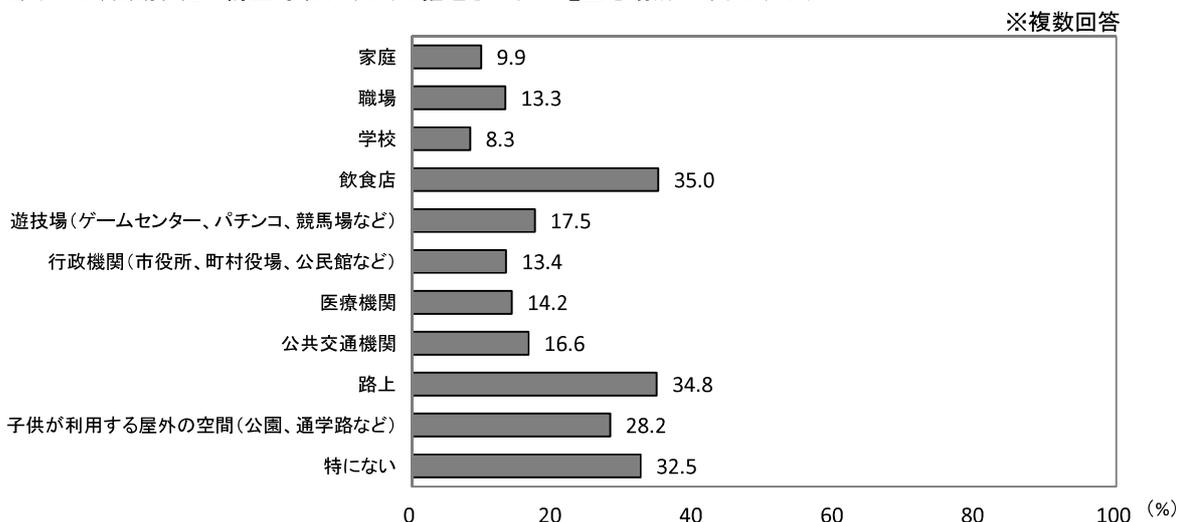
(参考) 「健康日本21(第2次)」の目標

受動喫煙(家庭・職場・飲食店・行政機関・医療機関)の機会を有する者の割合の減少

目標値: 「家庭」3%、 「職場」受動喫煙の無い職場の実現、
「飲食店」15%、 「行政機関」・「医療機関」0%

図 16 非喫煙者における、受動喫煙防止対策が推進されることを望む場所
(20歳以上、男女計)

問: あなたが、受動喫煙の防止対策が今よりも推進されることを望む場所はありますか。



3. 喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している者の割合は、18.2%であり、男女別にみると、男性 30.1%、女性 7.9%である。この 10 年間でみると、総数、男女とも有意に減少している。
年齢階級別にみると、その割合は、男性では 30 歳代、女性では 40 歳代で最も高い。

図 44-1 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 17~27 年)

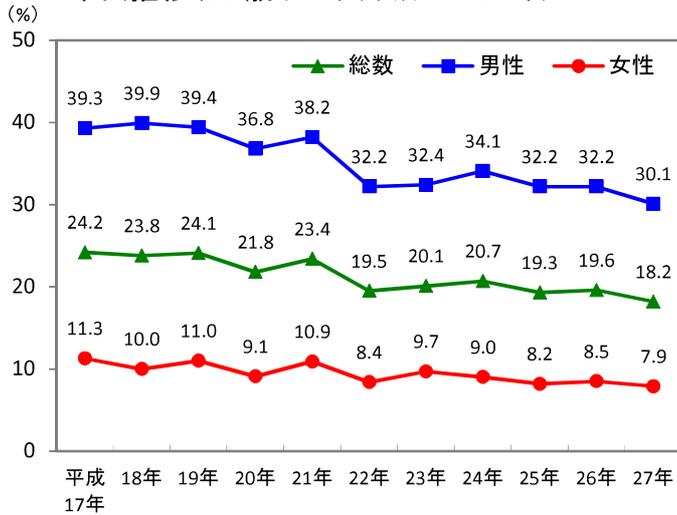
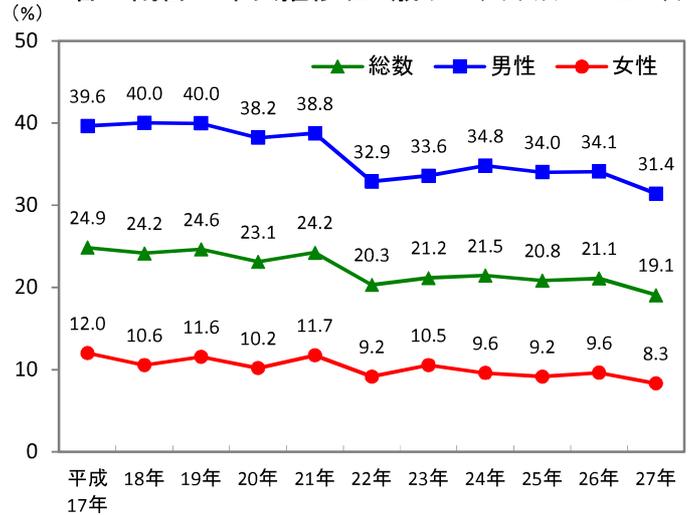


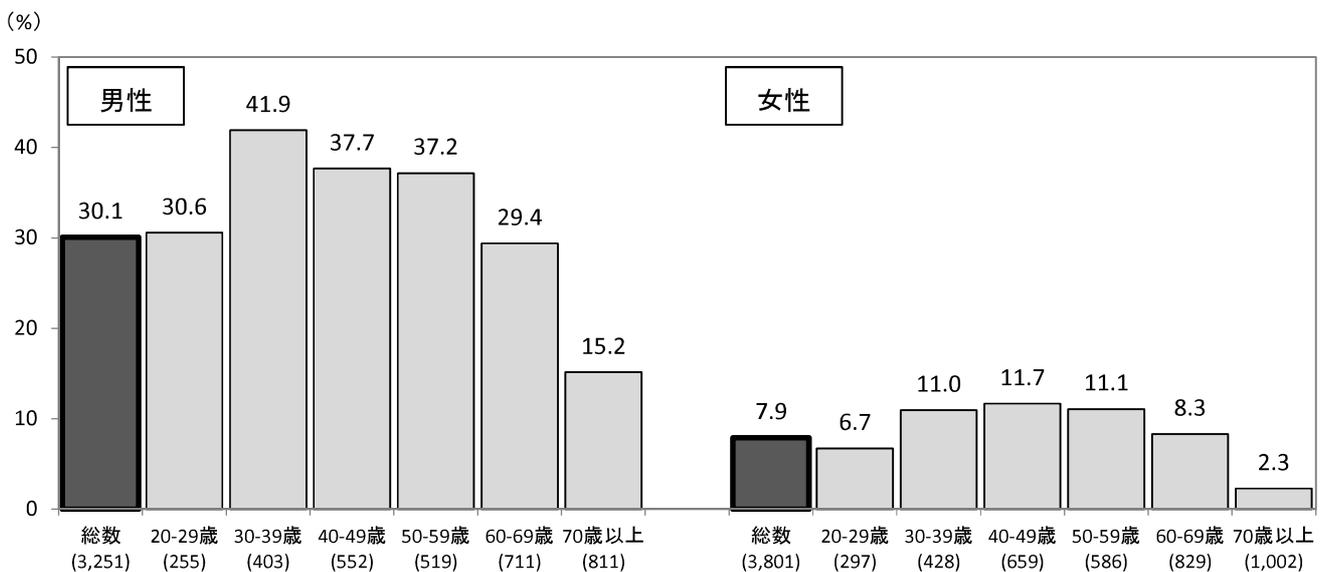
図 44-2 年齢調整した、現在習慣的に喫煙している者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 17~27 年)



※「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 24 年までは、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 か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。
*平成 17~22 年は、合計 100 本以上又は 6 か月以上たばこを吸っている(吸っていた)者

(参考)「健康日本 21 (第 2 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%

図 45 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)

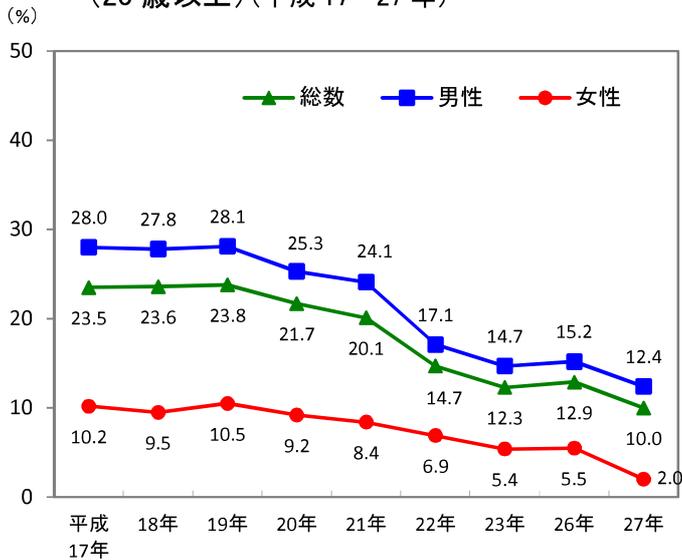


4. 喫煙本数と禁煙意思の有無の状況

現在習慣的に喫煙している者のうち、1日に21本以上吸う者の割合は、10.0%であり、男女別にみると男性12.4%、女性2.0%である。この10年間でみると、総数、男女ともに有意に減少している。

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、27.9%であり、男女別にみると男性26.1%、女性33.6%である。平成19年以降でみると、男女とも有意な変化はみられなかった。

図 46-1 現在習慣的に喫煙している者における1日21本以上吸う者の割合の年次推移(20歳以上)(平成17~27年)



※平成24、25年は未実施。

図 46-2 年齢調整した、現在習慣的に喫煙している者における1日21本以上吸う者の割合の年次推移(20歳以上)(平成17~27年)

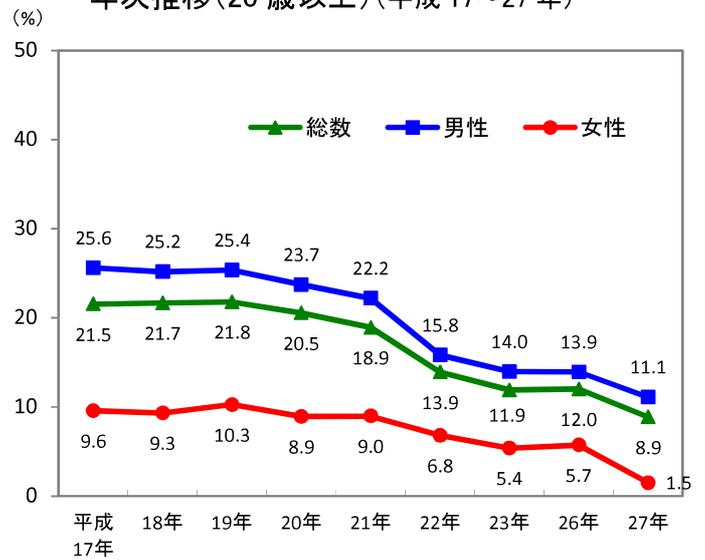


図 47 現在習慣的に喫煙している者における1日21本以上吸う者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)

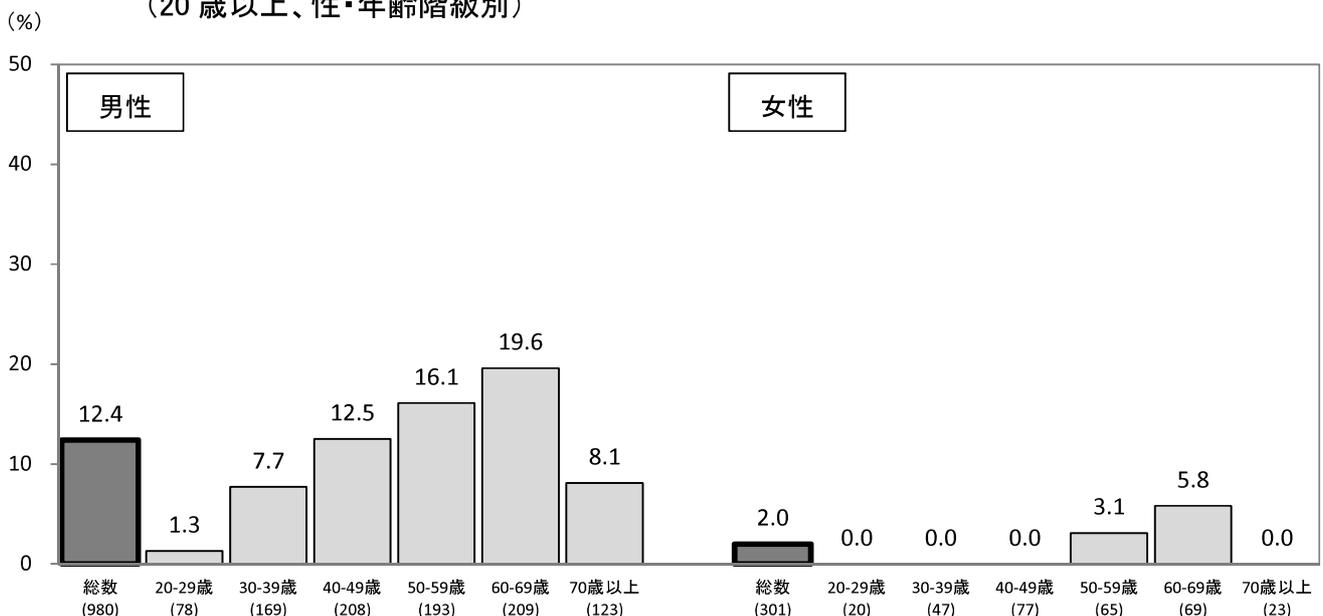
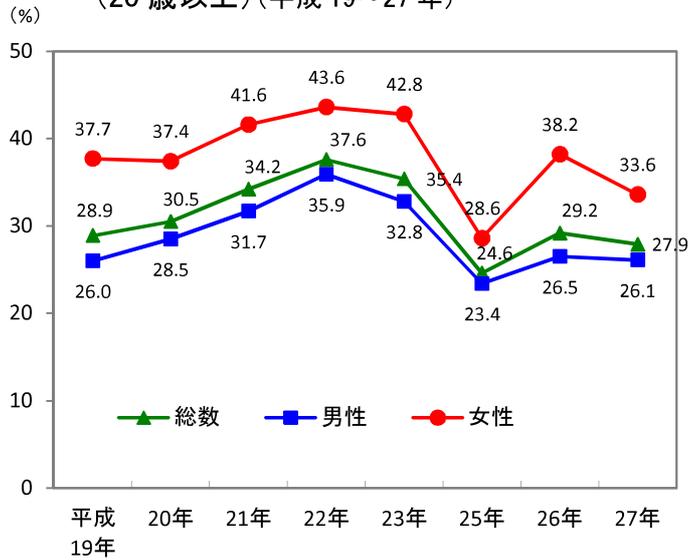


図 48-1 現在習慣的に喫煙している者における
たばこをやめたいと思う者の割合の年次推移
(20歳以上)(平成19~27年)



※平成24年は未実施。

図 48-2 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19~27年)

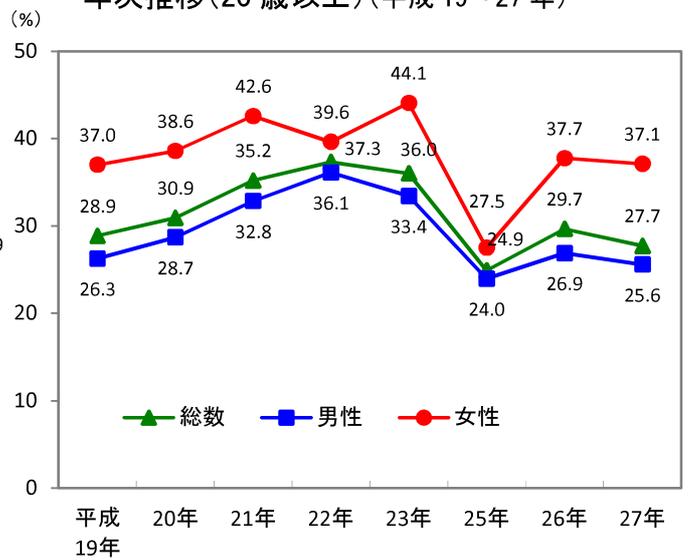
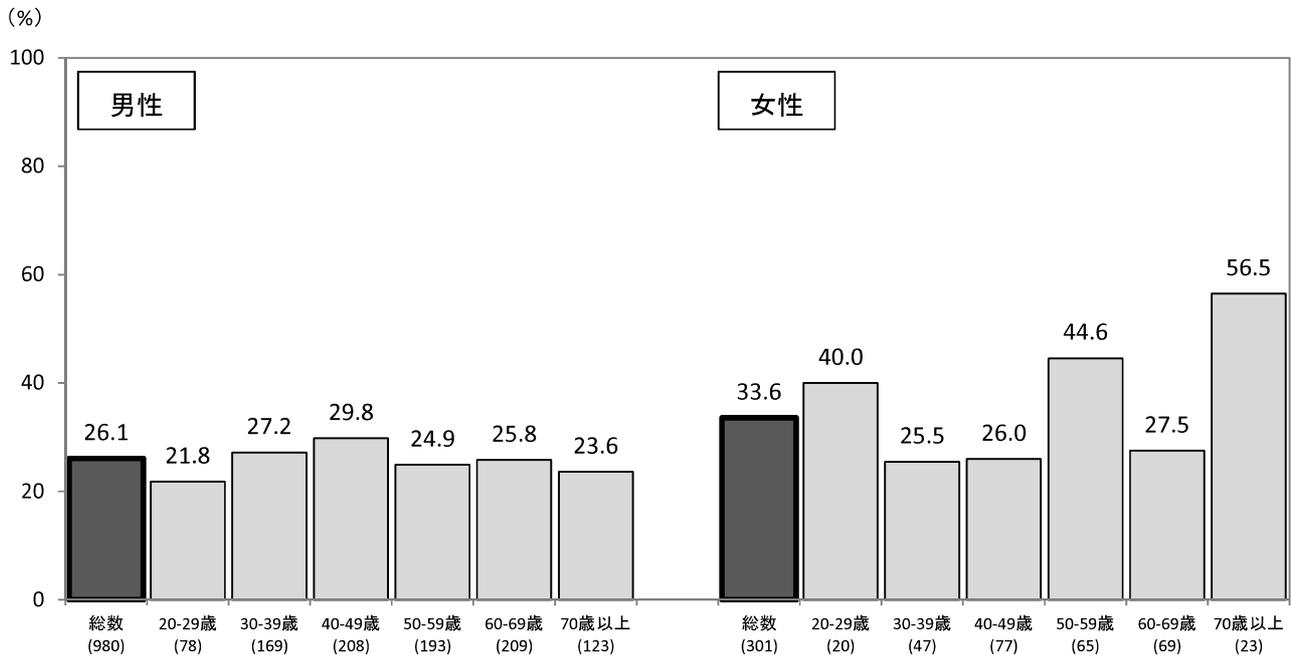


図 49 現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合
(20歳以上、性・年齢階級別)



5. 身近に禁煙治療が受けられる医療機関の状況

身近に禁煙治療が受けられる医療機関がある者の割合は、男性 34.6%、女性 42.9%であり、男性ではすべての年代で、「わからない」が50%を超えている。

たばこをやめたいと思う喫煙者でも、身近に禁煙治療が受けられる医療機関があるかわからない者が男女とも約50%いる。

図 50 身近に禁煙治療が受けられる医療機関の有無(20歳以上、性・年齢階級別)

問: 身近に禁煙治療が受けられる医療機関がありますか。

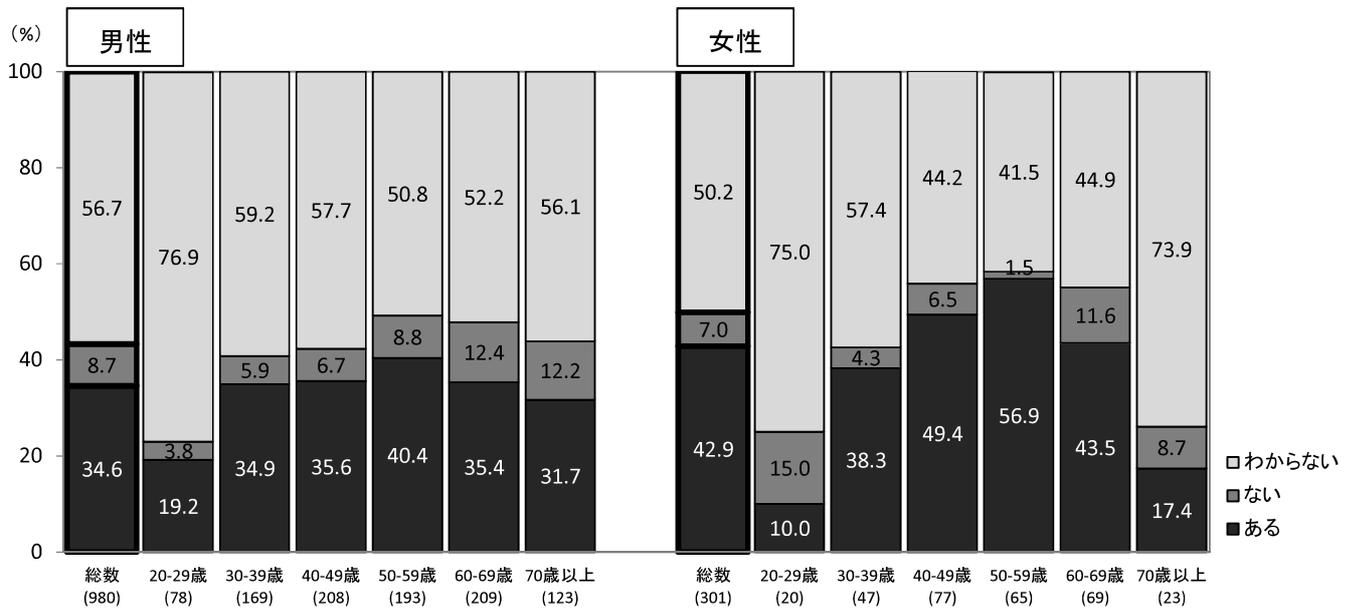
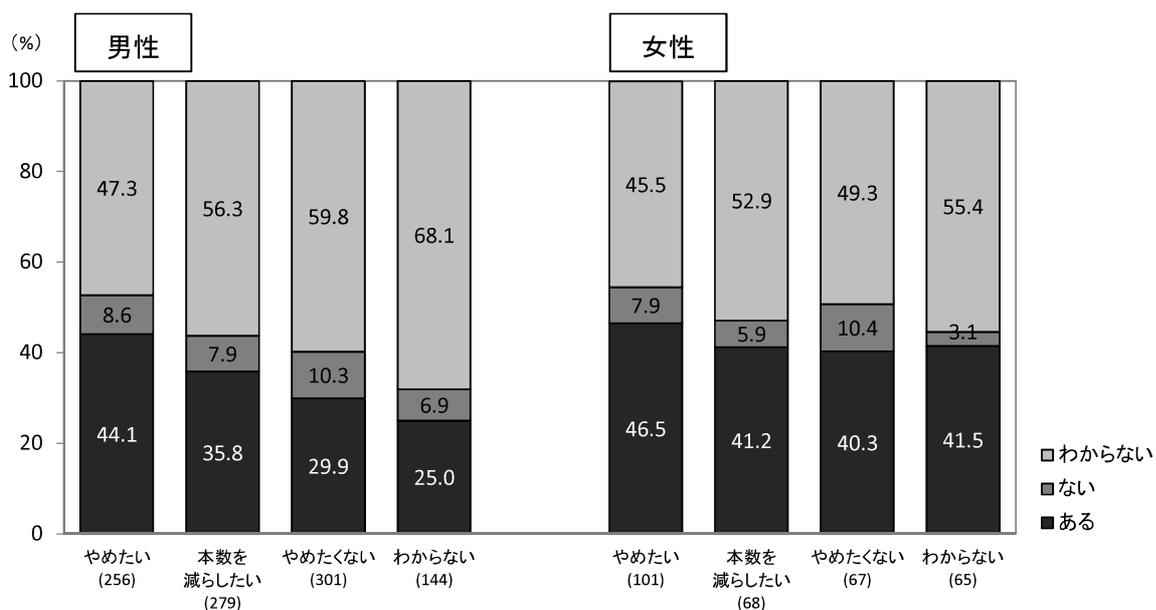


図 51 禁煙の意思別、身近に禁煙治療が受けられる医療機関の有無(20歳以上、男女別)

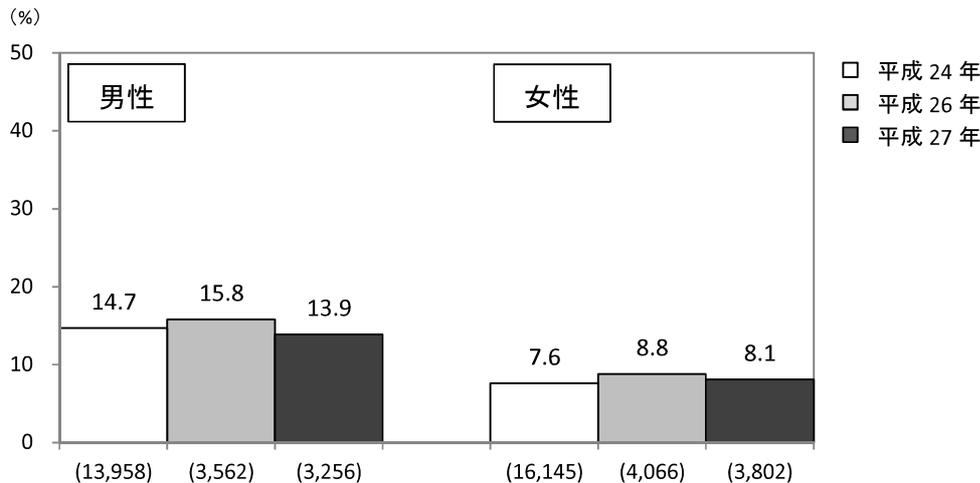


第4章 飲酒・喫煙に関する状況

1. 飲酒の状況

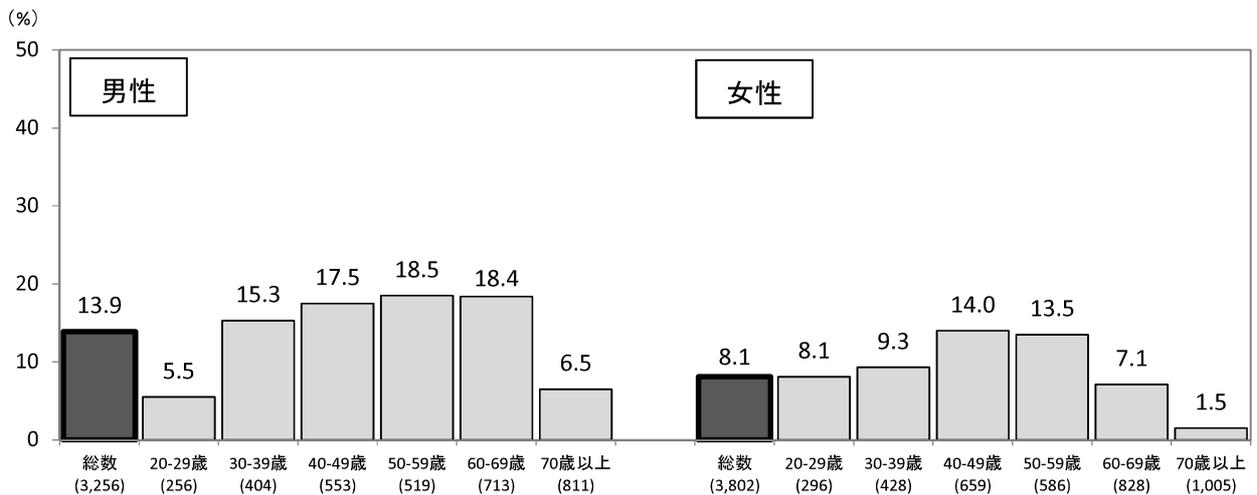
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は、男性 13.9%、女性 8.1%である。平成 24 年、26 年、27 年の推移で見ると、男女とも有意な変化はみられなかった。性・年齢階級別にみると、その割合は男性では 50 歳代、女性は 40 歳代が最も高い。

図 41 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 24 年、26 年、27 年)



※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は、男性では平成 24 年 14.6%、平成 26 年 15.7%、平成 27 年 13.6%であり、女性では平成 24 年 7.9%、平成 26 年 9.5%、平成 27 年 8.6%であり、平成 21 年、25 年、27 年の推移で見ると、男女とも有意な変化は見られなかった。

図 42 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)



※「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)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)

(参考)「健康日本 21 (第 2 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. 生活習慣病のリスクを高める飲酒量に関する認識

生活習慣病のリスクを高める男性の飲酒量(清酒換算で2合以上)を正しく知っている者の割合は、男性27.2%、女性23.8%である。生活習慣病のリスクを高める女性の飲酒量(清酒換算で1合以上)を正しく知っている者の割合は、男性21.9%、女性23.6%である。

平成25年と比較して、生活習慣病のリスクを高める男性の飲酒量を正しく知っている者の割合は男女とも有意な変化はみられず、生活習慣病のリスクを高める女性の飲酒量を正しく知っている者の割合は男女とも有意に減少した。

図43 生活習慣病のリスクを高める飲酒量を正しく知っている者の割合の年次比較
(20歳以上、男女別)(平成25年、27年)

問:「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」とは、男女それぞれ1日平均でどのくらいだと思いますか。清酒に換算[※]し、あてはまる番号をそれぞれ1つ選んで○印をつけて下さい。

※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25度(110ml)、焼酎35度(80ml)、
チューハイ7度(350ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)

