ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

政府統計

令和5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　5
第１章　身体状況及び糖尿病等に関する状況　5
１．肥満及びやせの状況　5
２．糖尿病に関する状況　7
３．血圧に関する状況　8
４．血中コレステロールに関する状況　9
第２章　栄養・食生活に関する状況　10
１．食塩摂取量の状況　10
２．野菜摂取量の状況　11
３．栄養バランスのとれた食事に関する状況　12
４．食習慣改善の意思　13
５．健康な食習慣の妨げとなる点　15
６．共食に関する状況　16
第３章　身体活動・運動及び睡眠に関する状況　17
１．運動習慣者の状況　17
２．歩数の状況　18
３．睡眠の状況　19
第４章　飲酒・喫煙に関する状況　20
１．飲酒の状況　20
２．喫煙の状況　21
３．禁煙意思の有無の状況　23
４．受動喫煙の状況　24
第５章　歯・口腔の健康に関する状況　25
１．歯・口腔の健康に関する状況　25
第６章　地域のつながりに関する状況　26
≪参考≫ 栄養素・食品群別摂取量に関する状況　27
１．栄養素等摂取量　27
２．食品群別摂取量　30

Ⅰ　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、国民の身体の状況、栄養素等摂取量及び生活習慣の状況を明らかにし、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．調査対象

調査の対象は、令和５年国民生活基礎調査（約 2,000 単位区内の世帯約６万１千世帯及び世帯員約 13 万６千人）において設定された単位区から層化無作為抽出した 300 単位区内の全ての世帯及び世帯員で、令和５年 11 月１日現在で１歳以上の者とした。

以下の世帯及び世帯員は調査の対象からは除外した。

＜世帯＞

・ 世帯主が外国人である世帯
・ ３食とも集団的な給食を受けている世帯
・ 住み込み、賄い付きの寮・寄宿舎等に居住する単独世帯

＜世帯員＞

・ １歳未満（乳児）
・ 在宅患者で疾病等の理由により、流動状の食品や薬剤のみを摂取している又は投与されている場合など通常の食事をしない者
・ 食生活を共にしていない者
・ 世帯に不在の者（次に掲げる者）
  単身赴任者、出稼ぎ者、長期出張者（おおむね３ヶ月以上）、遊学中の者、社会福祉施設（介護保険施設含む）の入所者、長期入院者、預けた里子、収監中の者、その他別居中の者

３．調査項目及び調査時期

（１）調査項目及び対象年齢

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、調査項目及び対象年齢は下記のとおりとした。なお、年齢は、令和５年 11 月１日現在の年齢とした。

ア. 身体状況調査票

（ア）身長（１歳以上）
（イ）体重（１歳以上）
（ウ）腹囲（20 歳以上）
（エ）血圧：収縮期（最高）血圧、拡張期（最低）血圧（20 歳以上）［２回測定］
（オ）血液検査（20 歳以上）

（カ）問診（20 歳以上）

①血圧を下げる薬の使用の有無

②脈の乱れに関する薬の使用の有無

③コレステロールを下げる薬の使用の有無

④中性脂肪（トリグリセライド）を下げる薬の使用の有無

⑤貧血治療のための薬（鉄剤）の使用の有無

⑥糖尿病指摘の有無

⑦糖尿病治療の有無

⑧治療の状況：インスリン注射または血糖を下げる薬の使用の有無、生活習慣の改善指導の有無

⑨医師からの運動禁止の有無

⑩運動習慣：１週間の運動日数、運動を行う日の平均運動時間、運動の継続年数

イ．栄養摂取状況調査票（１歳以上）

（ア）世帯状況：氏名、生年月日、性別、妊婦（週数）・授乳婦別、仕事の種類

（イ）食事状況：家庭食・調理済み食・外食・給食・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、世帯員ごとの案分比率

（エ）１日の身体活動量〈歩数〉（20 歳以上）

ウ．生活習慣調査票（20 歳以上）［自記式調査］

食生活、身体活動、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。

令和元年から、生活習慣調査票のオンライン調査が導入された。調査対象者はインターネットを経由して、自宅や会社などのパソコン、スマートフォンから電子調査票に回答した。

（２）調査時期

令和５年 11 月中とした。

ア．身体状況調査：調査地区の実情を考慮して、最も高い参加率をあげ得る日時（複数日設定しても構わない）

イ．栄養摂取状況調査：日曜日及び祝祭日を除く任意の１日

ウ．生活習慣調査：調査期間中（令和５年 11 月中）

４．調査系統

調査系統は次のとおりである。

厚生労働省 ─ (都道府県 / 保健所設置市 / 特別区) ─ 保健所－国民健康・栄養調査員－対象者

５．結果の集計

結果の概要における集計結果の評価のうち、「有意に高かった（低かった、増加した、減少した)」「有意な増減はみられなかった」などについては、統計学的な検定（両側有意水準５％とした）に基づき記述した。以下に詳細を述べる。

（１）年次推移に関する分析

10 年間の年次推移に関しては、「平成 22 年国勢調査による基準人口（20-29 歳、30-39 歳、40-49 歳、50-59 歳、60-69 歳、70 歳以上の６区分)」を用いて年齢調整値を算出[*1]し、各年次の平均値又は割合と標準誤差を用いて、joinpoint regression[*2]で検定を行った。65 歳以上の低栄養傾向（BMI20 以下）の者の割合の 10 年間の年次推移に関しては、「平成 22 年国勢調査による基準人口（65-74 歳、75-84 歳、85 歳以上の３区分)」を用いて年齢調整値を算出[*1]し、各年次の割合と標準誤差を用いて、joinpoint regression[*2]で検定を行った。

なお、年次推移については、平成 25 年から令和５年の 10 年間について検定を行い、また、平成 28 年調査結果については、「全国補正値」[*3]として算出した値を用いた。

（２）年次比較に関する分析

年次比較に関する傾向性の検定には、重回帰分析を用いて年齢調整（20-29 歳、30-39 歳、40-49 歳、50-59 歳、60-69 歳、70 歳以上の６区分）を行った。

[*1] 年齢調整値の算出方法

【（各年齢階級別の割合または平均値）×（基準人口の当該年齢階級別の人数）】の各年齢階級の総和／基準人口の総数

[*2] 米国国立がん研究所. Joinpoint Trend Analysis Software（https://surveillance.cancer.gov/joinpoint/）

[*3] 平成 28 年国民健康・栄養調査結果報告（https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou/dl/h28-houkoku.pdf）

6．集計客体

結果の集計は、国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所が行った。

調査対象世帯数、調査実施世帯数は、次のとおりであった。

調査対象世帯数	調査実施世帯数※
6,014	2,921

※調査項目に１つ以上回答した世帯数。

集計客体数は次のとおりであった。

男女計	身体状況調査				栄養摂取状況調査				生活習慣調査	
			血液検査				歩数測定			
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総　数	4,731	100.0	2,178	100.0	5,305	100.0	4,272	100.0	5,475	100.0
1-6歳	194	4.1	－	－	214	4.0	－	－	－	－
7-14 歳	320	6.8	－	－	401	7.6	－	－	－	－
15-19 歳	158	3.3	－	－	218	4.1	－	－	－	－
20-29 歳	262	5.5	92	4.2	309	5.8	304	7.1	402	7.3
30-39 歳	420	8.9	156	7.2	489	9.2	477	11.2	607	11.1
40-49 歳	512	10.8	250	11.5	585	11.0	561	13.1	753	13.8
50-59 歳	738	15.6	383	17.6	816	15.4	812	19.0	1,034	18.9
60-69 歳	775	16.4	463	21.3	847	16.0	827	19.4	1,004	18.3
70 歳以上	1,352	28.6	834	38.3	1,426	26.9	1,291	30.2	1,675	30.6
（再掲）65-74 歳	901	19.0	560	25.7	969	18.3	921	21.6	1,109	20.3
（再掲）75 歳以上	879	18.6	542	24.9	914	17.2	811	19.0	1,096	20.0
（再掲）70-79 歳	841	17.8	535	24.6	891	16.8	833	19.5	1,026	18.7
（再掲）80 歳以上	511	10.8	299	13.7	535	10.1	458	10.7	649	11.9

男性	身体状況調査				栄養摂取状況調査				生活習慣調査	
			血液検査				歩数測定			
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総　数	2,225	100.0	949	100.0	2,508	100.0	1,997	100.0	2,579	100.0
1-6歳	102	4.6	－	－	114	4.5	－	－	－	－
7-14 歳	162	7.3	－	－	191	7.6	－	－	－	－
15-19 歳	76	3.4	－	－	106	4.2	－	－	－	－
20-29 歳	138	6.2	40	4.2	162	6.5	159	8.0	209	8.1
30-39 歳	192	8.6	59	6.2	239	9.5	232	11.6	298	11.6
40-49 歳	232	10.4	96	10.1	272	10.8	257	12.9	347	13.5
50-59 歳	330	14.8	156	16.4	371	14.8	370	18.5	480	18.6
60-69 歳	370	16.6	216	22.8	398	15.9	381	19.1	481	18.7
70 歳以上	623	28.0	382	40.3	655	26.1	598	29.9	764	29.6
（再掲）65-74 歳	424	19.1	263	27.7	461	18.4	437	21.9	534	20.7
（再掲）75 歳以上	405	18.2	245	25.8	415	16.5	374	18.7	493	19.1
（再掲）70-79 歳	398	17.9	250	26.3	429	17.1	399	20.0	490	19.0
（再掲）80 歳以上	225	10.1	132	13.9	226	9.0	199	10.0	274	10.6

女性	身体状況調査				栄養摂取状況調査				生活習慣調査	
			血液検査				歩数測定			
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総　数	2,506	100.0	1,229	100.0	2,797	100.0	2,275	100.0	2,896	100.0
1-6歳	92	3.7	－	－	100	3.6	－	－	－	－
7-14 歳	158	6.3	－	－	210	7.5	－	－	－	－
15-19 歳	82	3.3	－	－	112	4.0	－	－	－	－
20-29 歳	124	4.9	52	4.2	147	5.3	145	6.4	193	6.7
30-39 歳	228	9.1	97	7.9	250	8.9	245	10.8	309	10.7
40-49 歳	280	11.2	154	12.5	313	11.2	304	13.4	406	14.0
50-59 歳	408	16.3	227	18.5	445	15.9	442	19.4	554	19.1
60-69 歳	405	16.2	247	20.1	449	16.1	446	19.6	523	18.1
70 歳以上	729	29.1	452	36.8	771	27.6	693	30.5	911	31.5
（再掲）65-74 歳	477	19.0	297	24.2	508	18.2	484	21.3	575	19.9
（再掲）75 歳以上	474	18.9	297	24.2	499	17.8	437	19.2	603	20.8
（再掲）70-79 歳	443	17.7	285	23.2	462	16.5	434	19.1	536	18.5
（再掲）80 歳以上	286	11.4	167	13.6	309	11.0	259	11.4	375	12.9

7．その他

・解析対象者数は、図表中（　）内に併記した。

・集計客体数及び結果の概要に掲載している数値は四捨五入を行っているため、内訳合計が総数と合わないことがある。

・平成 24 年及び 28 年調査結果については、「全国補正値」*として算出した値を記した。

* 平成 24 年国民健康・栄養調査結果報告（https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou/dl/h24-houkoku.pdf）
平成 28 年国民健康・栄養調査結果報告（https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou/dl/h28-houkoku.pdf）

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≧25 kg/m²）の割合は男性 31.5%、女性 21.1%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、男性では平成 25 年から令和元年の間に有意に増加し、その後有意な増減はみられない。やせの者（BMI＜18.5 kg/m²）の割合は男性 4.4%、女性 12.0%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、男性では平成 25 年から令和元年の間に有意に減少し、その後有意な増減はみられない。また、20～30 歳代女性のやせの者の割合は 20.2%である。

65 歳以上の高齢者の低栄養傾向の者（BMI≦20 kg/m²）の割合は男性 12.2%、女性 22.4%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/m²], 体重[kg]／（身長[m]）²）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１－１　肥満者（BMI≧25 kg/m²）の割合の年次推移（20 歳以上）（平成 23 年～令和元年、4年、5年）

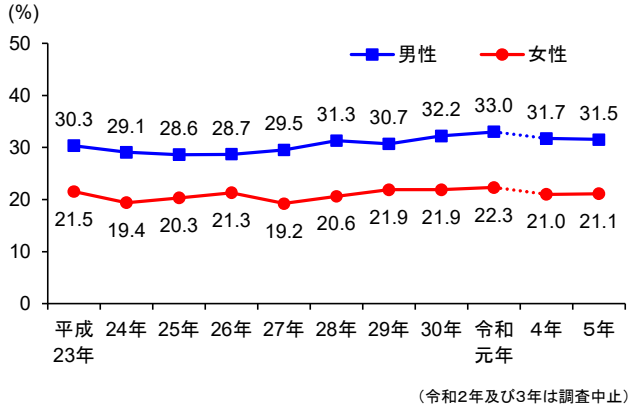


図１－２　年齢調整した、肥満者（BMI≧25 kg/m²）の割合の年次推移（20 歳以上）（平成 23 年～令和元年、4年、5年）

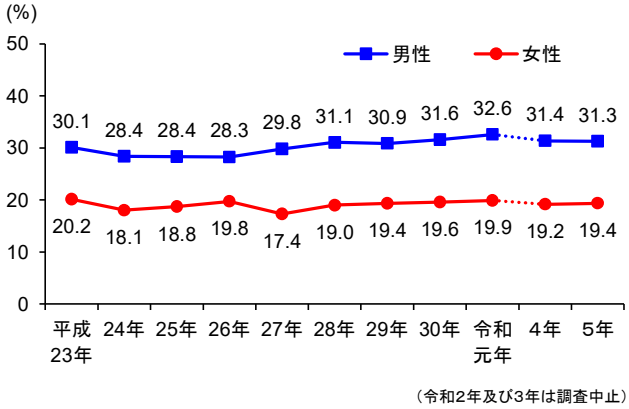
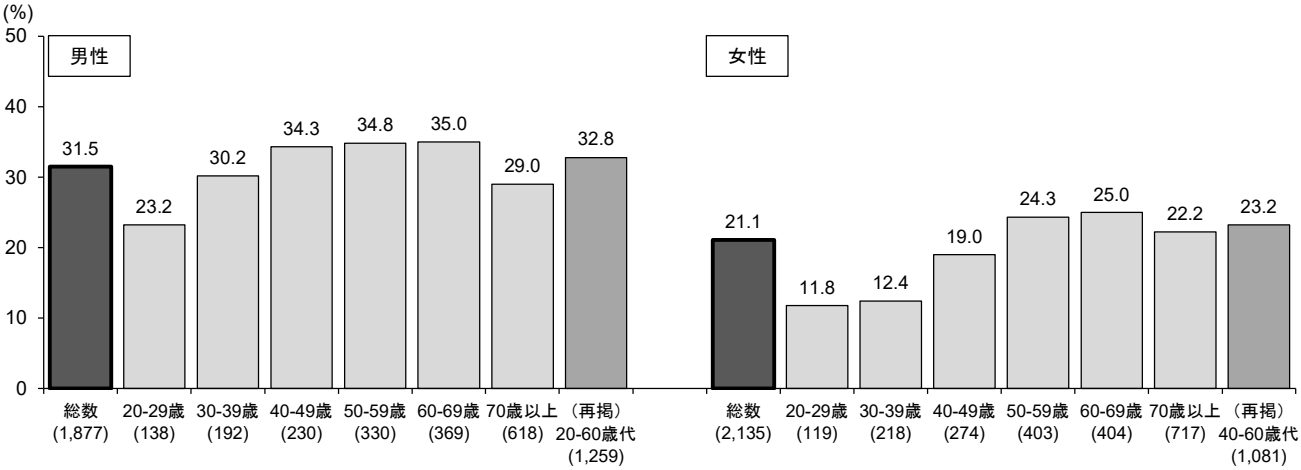


図２　肥満者（BMI≧25 kg/m²）の割合（20 歳以上、性・年齢階級別）



（参考）「健康日本 21（第三次）」の目標
適正体重を維持している者の増加（肥満、若年女性のやせ、低栄養傾向の高齢者の減少）
目標値： BMI18.5 以上 25 未満（65 歳以上は BMI20 を超え 25 未満）の者の割合（年齢調整値） 66%

図３－１　やせの者（BMI＜18.5 kg/m²）の割合の年次推移（20 歳以上）（平成 23 年～令和元年、4年、5年）

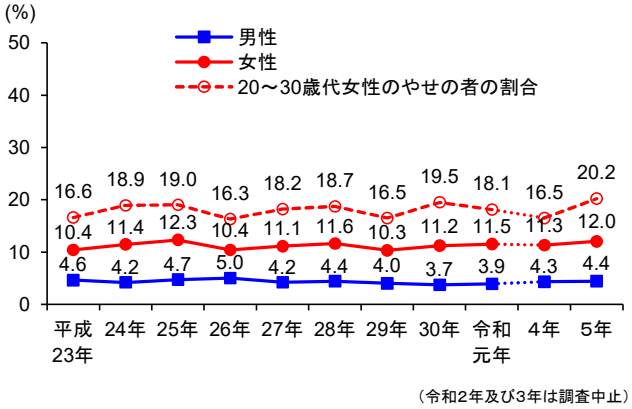
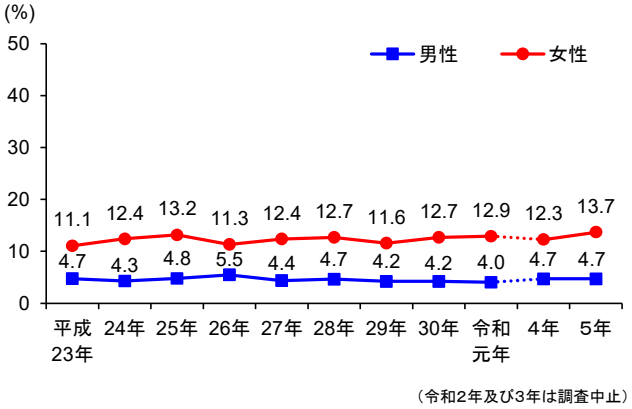


図３－２　年齢調整した、やせの者（BMI＜18.5 kg/m²）の割合の年次推移（20 歳以上）（平成 23 年～令和元年、4年、5年）



（参考）「健康日本 21（第三次）」の目標　若年女性のやせの減少
目標値：　BMI18.5 未満の 20 歳～30 歳代女性の割合　15%

図４－１　低栄養傾向の者（BMI≦20 kg/m²）の割合の年次推移（65 歳以上）（平成 23 年～令和元年、4年、5年）

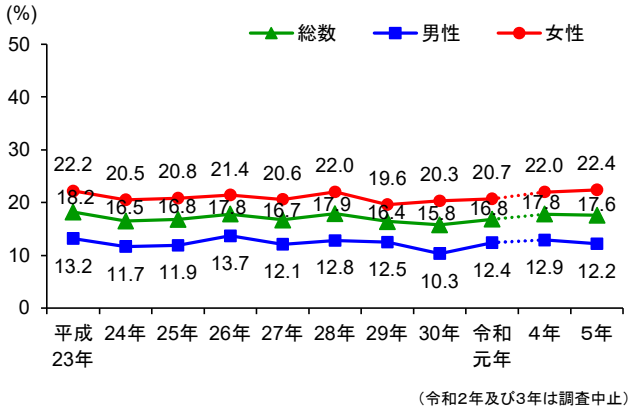


図４－２　年齢調整した、低栄養傾向の者（BMI≦20 kg/m²）の割合の年次推移（65 歳以上）（平成 23 年～令和元年、4年、5年）

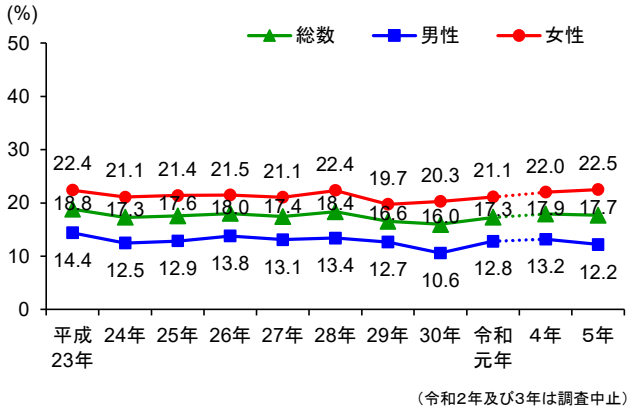
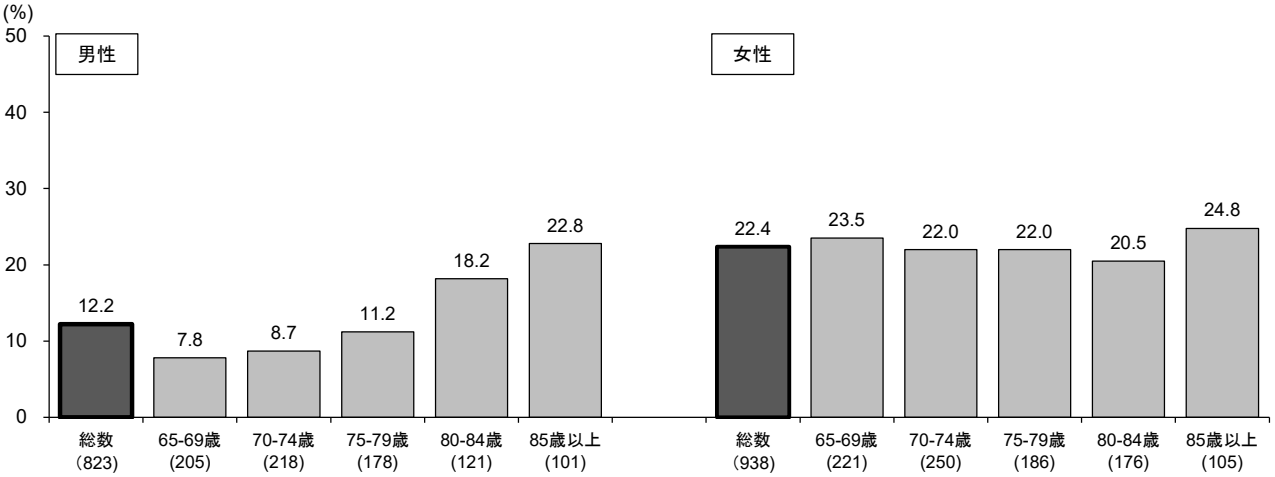


図５　低栄養傾向の者（BMI≦20 kg/m²）の割合（65 歳以上、性・年齢階級別）



（参考）「健康日本 21（第三次）」の目標　低栄養傾向（BMI 20 以下）の高齢者の減少
目標値：　BMI20 以下の高齢者（65 歳以上）の割合　13%

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 16.8%、女性 8.9%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、年齢階級が上がるにつれ、その割合が高くなっている。

▼「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6－1 「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 23 年～令和元年、4年、5年）

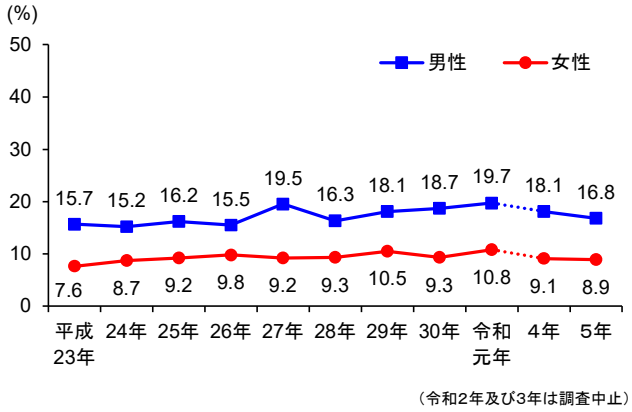


図6－2 年齢調整した、「糖尿病が強く疑われる者」の割合の年次推移（20 歳以上）（平成 23 年～令和元年、4年、5年）

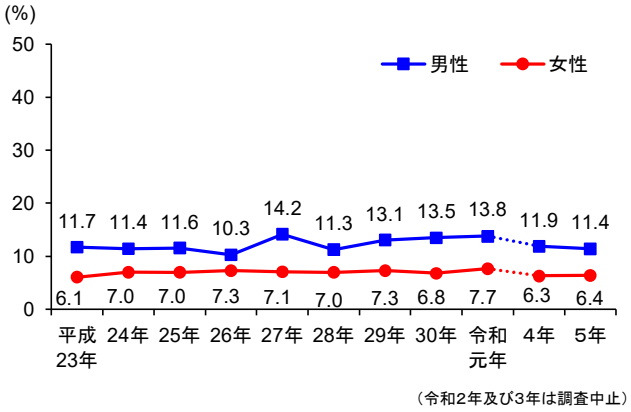
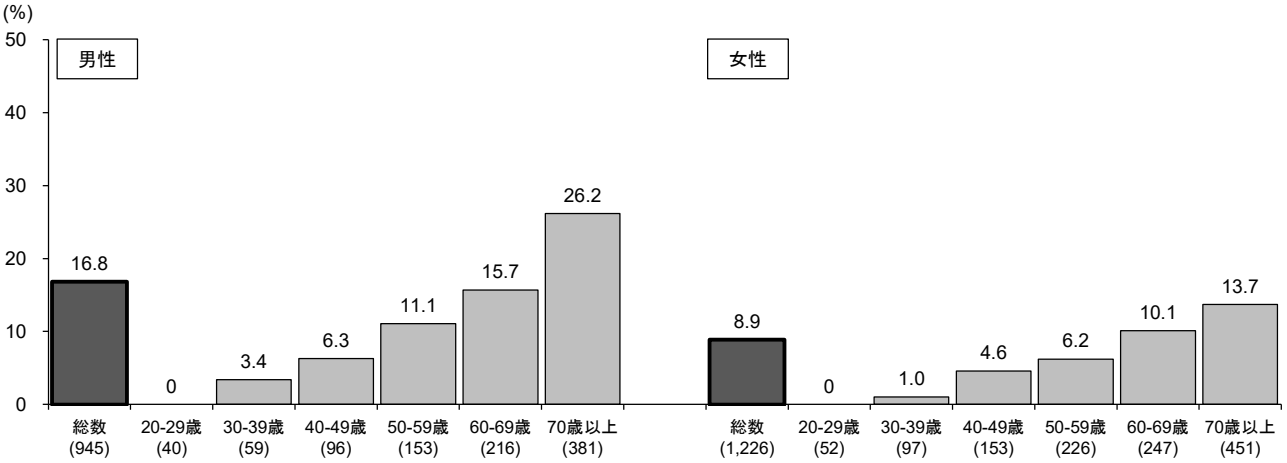


図7 「糖尿病が強く疑われる者」の割合（20 歳以上、性・年齢階級別）



３．血圧に関する状況

収縮期（最高）血圧の平均値は男性 131.6 mmHg、女性 126.2 mmHg である。令和元年からの推移でみると、男女とも有意な増減はみられない。

収縮期（最高）血圧が 140 mmHg 以上の者の割合は男性 27.5%、女性 22.5%である。令和元年からの推移でみると、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８－１　収縮期（最高）血圧の平均値の年次推移（20 歳以上）（平成 23 年～令和元年、４年、５年）

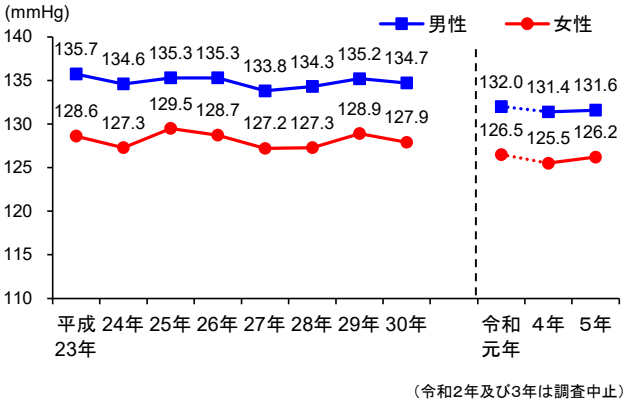
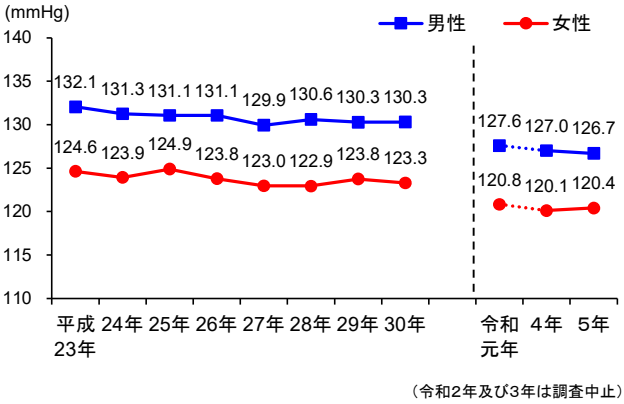


図８－２　年齢調整した、収縮期（最高）血圧の平均値の年次推移（20 歳以上）（平成 23 年～令和元年、４年、５年）



※令和元年から、水銀を使用しない血圧計を使用。

（参考）「健康日本 21（第三次）」の目標　高血圧の改善
目標値：　収縮期血圧の平均値（40 歳以上、内服加療中の者を含む）（年齢調整値）
ベースライン値から5mmHg の低下

図９－１　収縮期（最高）血圧が 140 mmHg 以上の者の割合の年次推移（20 歳以上）（平成 23 年～令和元年、４年、５年）

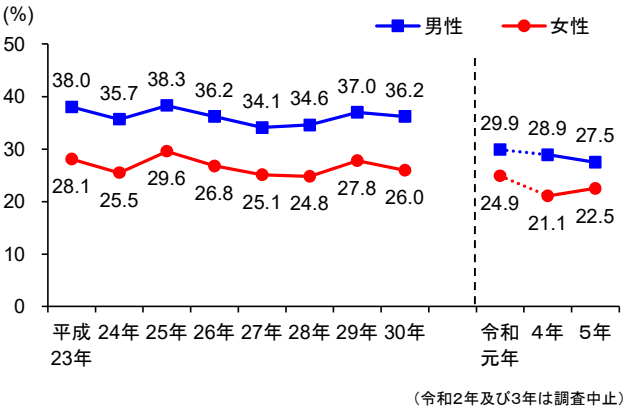
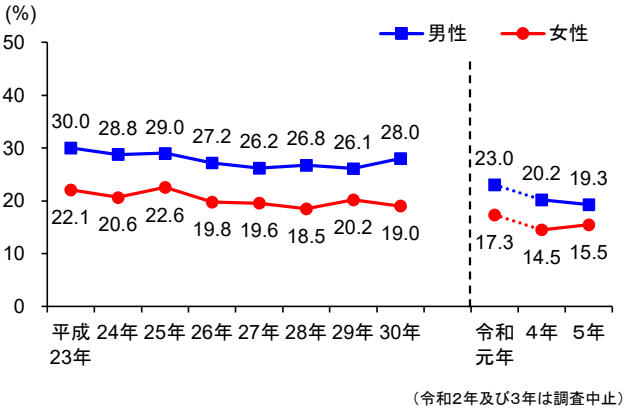


図９－２　年齢調整した、収縮期（最高）血圧が 140 mmHg 以上の者の割合の年次推移（20 歳以上）（平成 23 年～令和元年、４年、５年）



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 240 mg/dl 以上の者の割合は男性 10.1%、女性 23.1%である。この 10 年間でみると、男性では有意な増減はみられないのに対し、女性では平成 28 年から令和元年の間に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 139.0 mg/dl、女性 143.5 mg/dl である。この 10 年間でみると、男女とも有意に有意な増減はみられない。

図 10－1　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 23 年～令和元年、4年、5年）

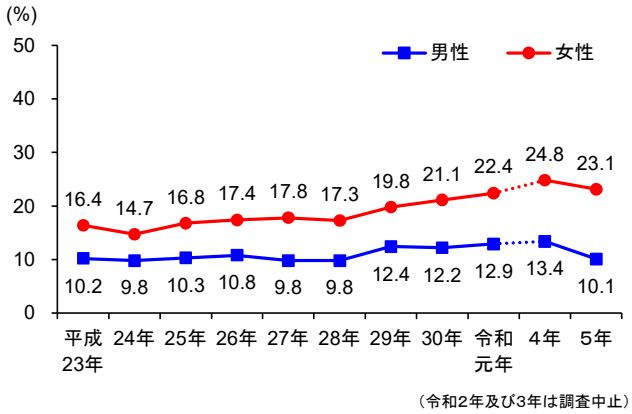


図 10－2　年齢調整した、血清総コレステロール値が 240 mg/dl 以上の者の割合の年次推移（20 歳以上）（平成 23 年～令和元年、4年、5年）

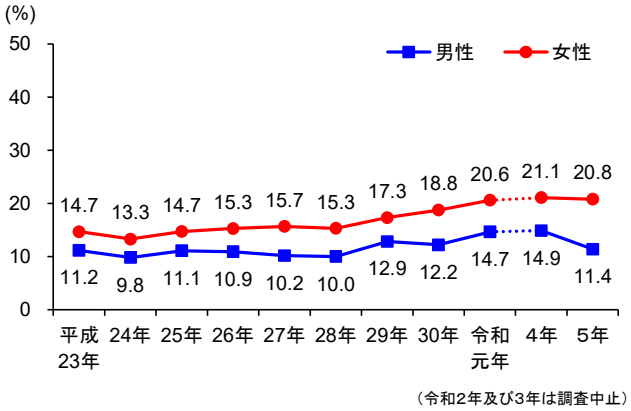


図 11－1　血清 non HDL コレステロール値の平均値の年次推移（20 歳以上）（平成 23 年～令和元年、4年、5年）

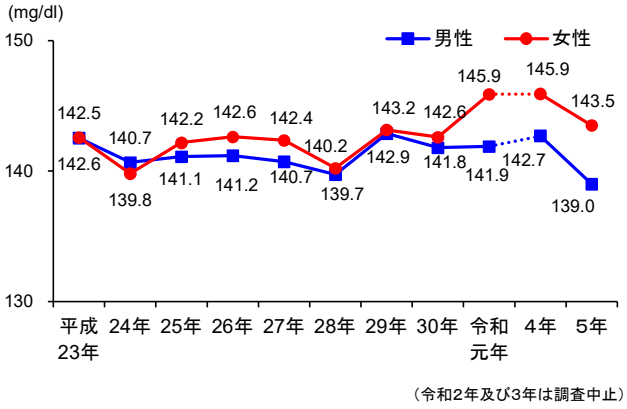
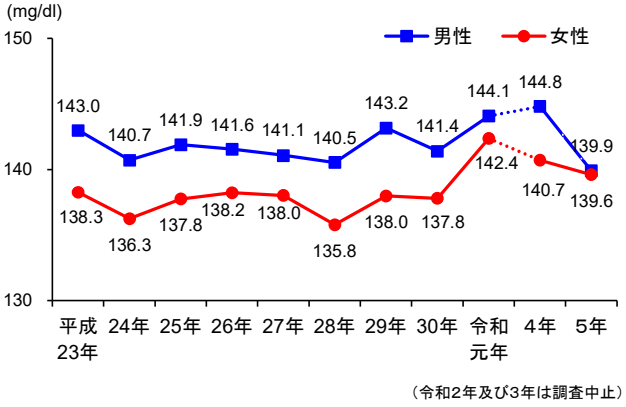


図 11－2　年齢調整した、血清 non HDL コレステロール値の平均値の年次推移（20 歳以上）（平成 23 年～令和元年、4年、5年）



※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 9.8 g であり、男性 10.7 g、女性 9.1 g 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 12－1　食塩摂取量の平均値の年次推移（20 歳以上）（平成 23 年～令和元年、4 年、5年）

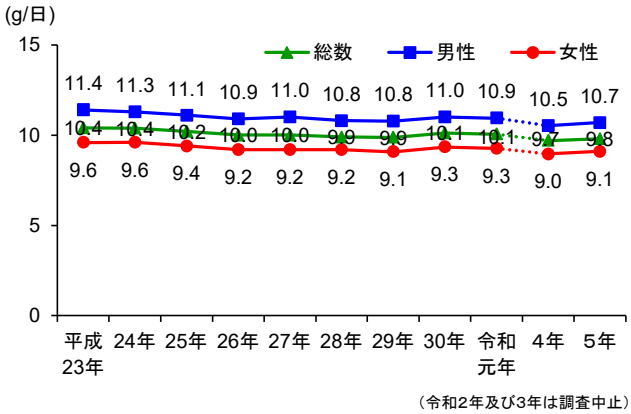


図 12－2　年齢調整した、食塩摂取量の平均値の年次推移（20 歳以上）（平成 23 年～令和元年、4年、5年）

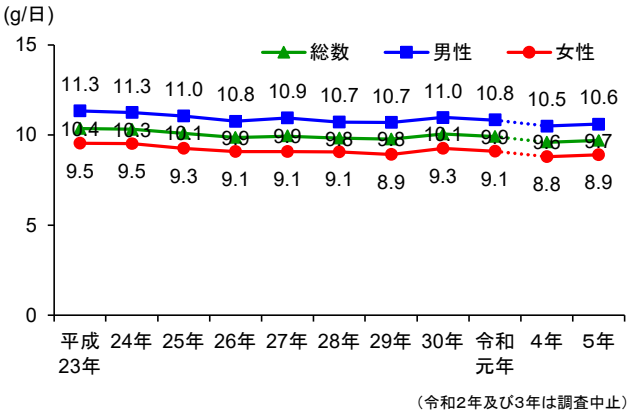
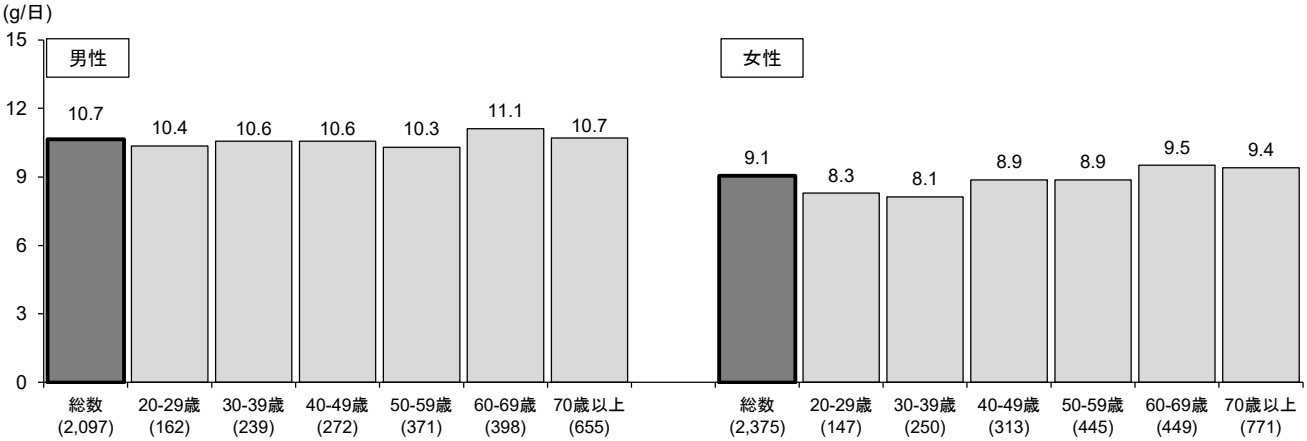


図 13　食塩摂取量の平均値（20 歳以上、性・年齢階級別）



（参考）「健康日本 21（第三次）」の目標　食塩摂取量の減少
目標値：　食塩摂取量の平均値　7g

２．野菜摂取量の状況

野菜摂取量の平均値は 256.0 g であり、男性 262.2 g、女性 250.6 g である。この 10 年間でみると、男性では有意に減少している。女性では平成 27 年以降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、年齢階級が高い層で多くなっている。

図 14－1　野菜摂取量の平均値の年次推移（20 歳以上）（平成 23 年～令和元年、4 年、5年）

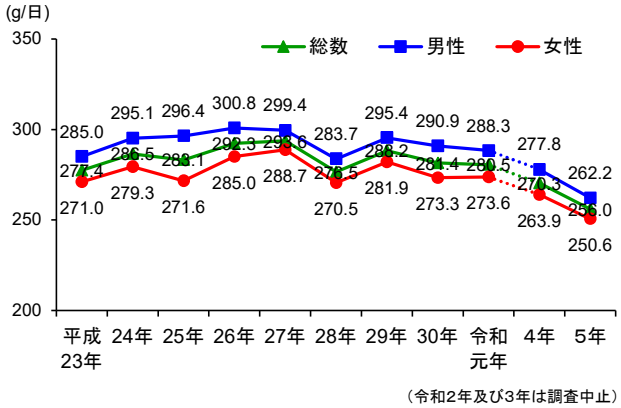


図 14－2　年齢調整した、野菜摂取量の平均値の年次推移（20 歳以上）（平成 23 年～令和元年、4年、5年）

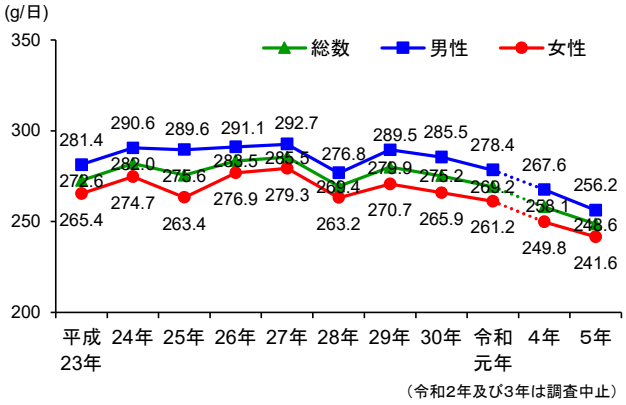
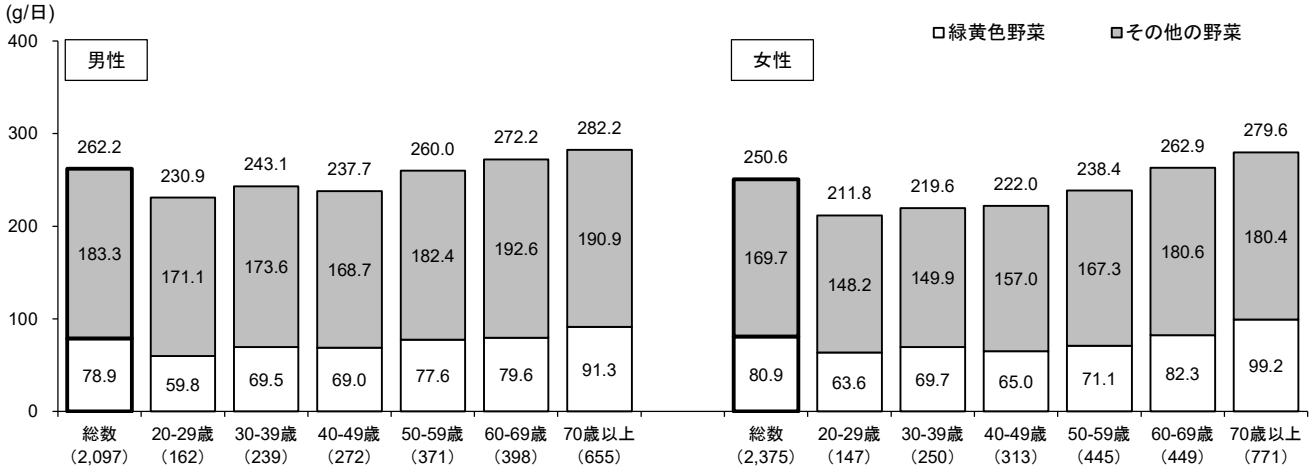


図 15　野菜摂取量の平均値（20 歳以上、性・年齢階級別）



野菜の摂取量が 350g 以上の者の割合(%)	25.2	19.1	23.4	21.0	25.3	26.1	28.5	21.9	11.6	18.4	18.5	17.5	24.7	27.2

（参考）「健康日本 21（第三次）」の目標　野菜摂取量の増加
目標値：　野菜摂取量の平均値　350 g

３． 栄養バランスのとれた食事に関する状況

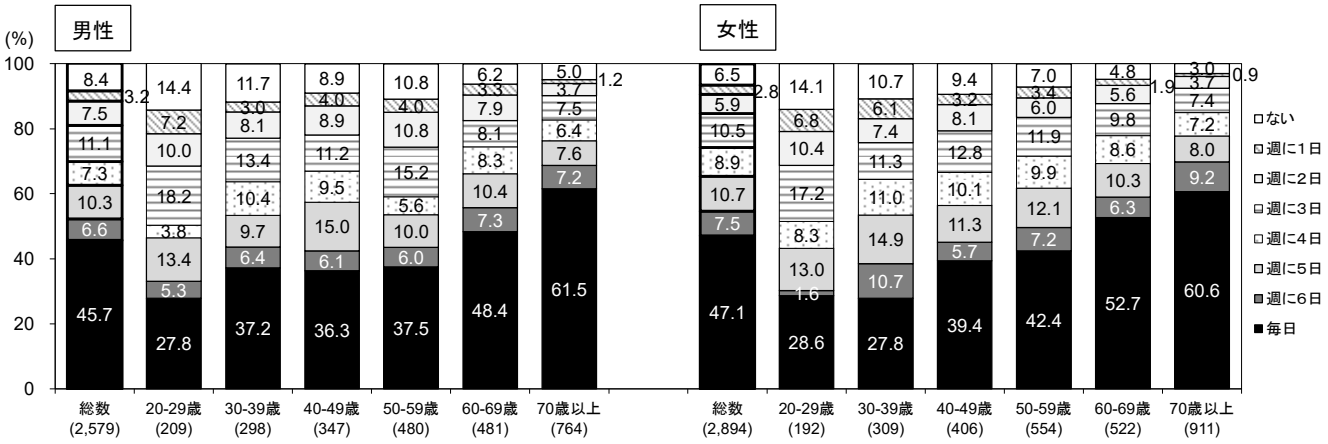
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を毎日１日２回以上摂っている者の割合は、男性45.7%、女性 47.1%であり、男女ともに 70 歳以上で最も高い。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度別に食習慣改善の意思をみると、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上摂っている日が週に1日もない者や、週に1日の者では、「改善することに関心がない」、「関心はあるが改善するつもりはない」、「食習慣に問題はないため改善する必要はない」に回答した者の割合の合計が、男性では約8割であり、女性では6割を超えている。

図 16　主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度（20 歳以上、性・年齢階級別）

問：ここ1ヶ月間の様子についておたずねします。あなたは、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせて食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ですか。

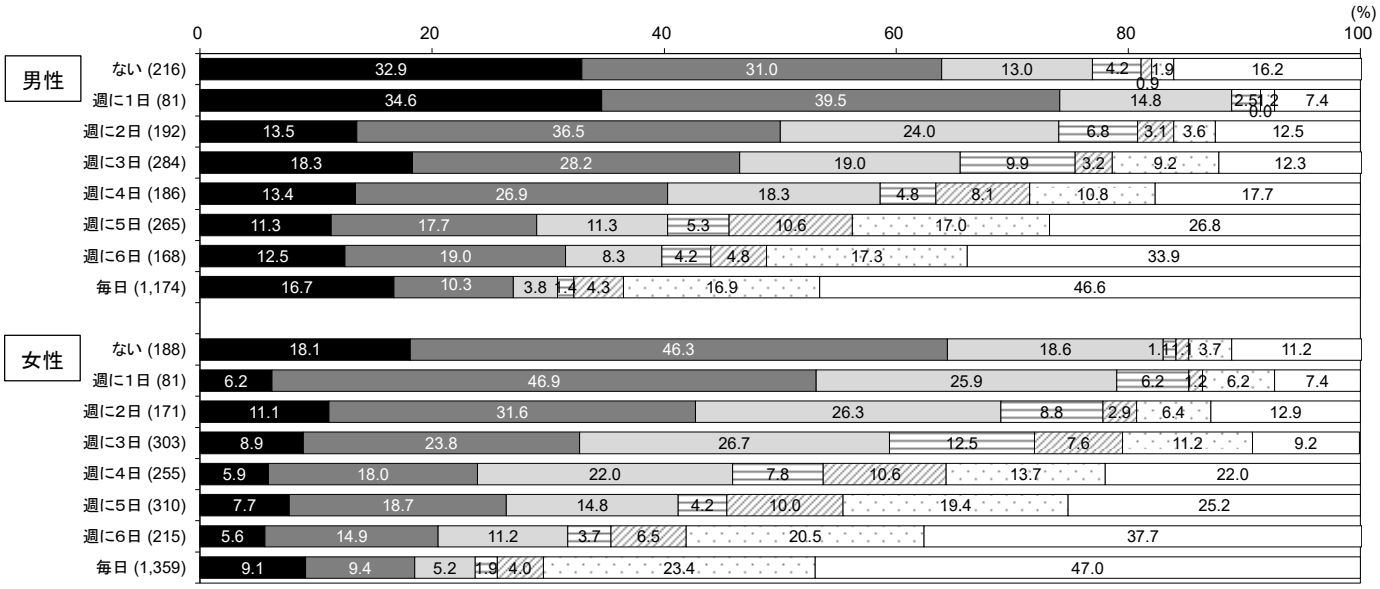
主食：ごはん、パン、麺類などの料理、主菜：魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理、副菜：野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理



（参考）「健康日本 21（第三次）」の目標　バランスの良い食事を摂っている者の増加
目標値：主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合　50%

図 17　主食・主菜・副菜を組み合わせて食べる頻度別、食習慣改善の意思（20 歳以上、男女別）

問：あなたは、現在の食習慣について、改善したいと思っていますか。



※上段、問「あなたは、現在の食習慣について、改善したいと思っていますか。」の結果とのクロス集計。

4. 食習慣改善の意思

食習慣のうち、「野菜を十分に食べる」、「果物を食べる」、「食塩の摂取を控える」ことについて、男女とも、「食習慣に問題はないため改善する必要はない」と回答した者が最も多かった。

野菜摂取量別に食習慣改善の意思をみると、男女ともに1日の野菜摂取量が 70 g 未満の者では、「関心はあるが改善するつもりはない」と回答した者の割合が最も高い。

果物摂取量別に食習慣改善の意思をみると、男女ともに1日の果物摂取量が 0 g の者では「関心はあるが改善するつもりはない」と回答した者の割合が最も高い。

食塩摂取量の状況別に食習慣改善の意思をみると、男女ともに1日の食塩摂取量が7g 以上の者では「食習慣に問題はないため改善する必要はない」と回答した者の割合が最も高い。

図 18 食習慣改善の意思（20 歳以上、男女別）

問：あなたは、現在の食習慣について、改善したいと思っていますか。

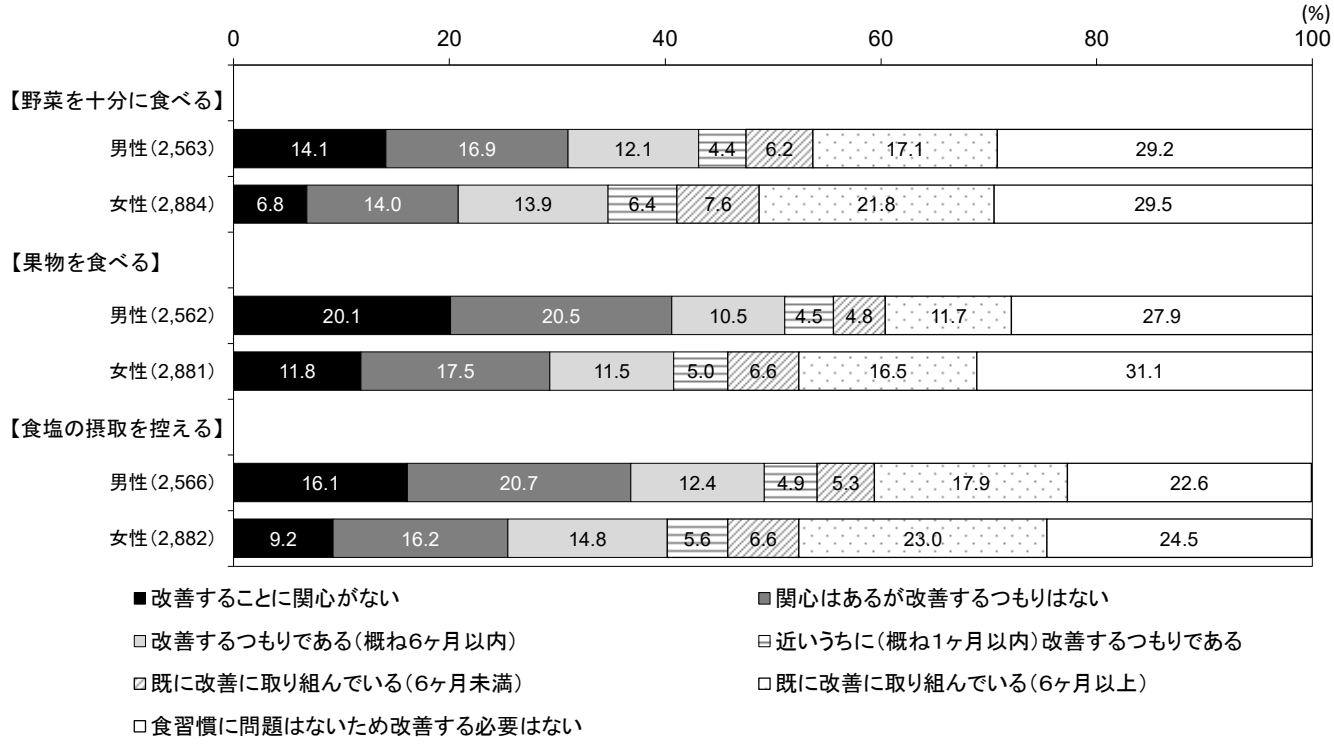
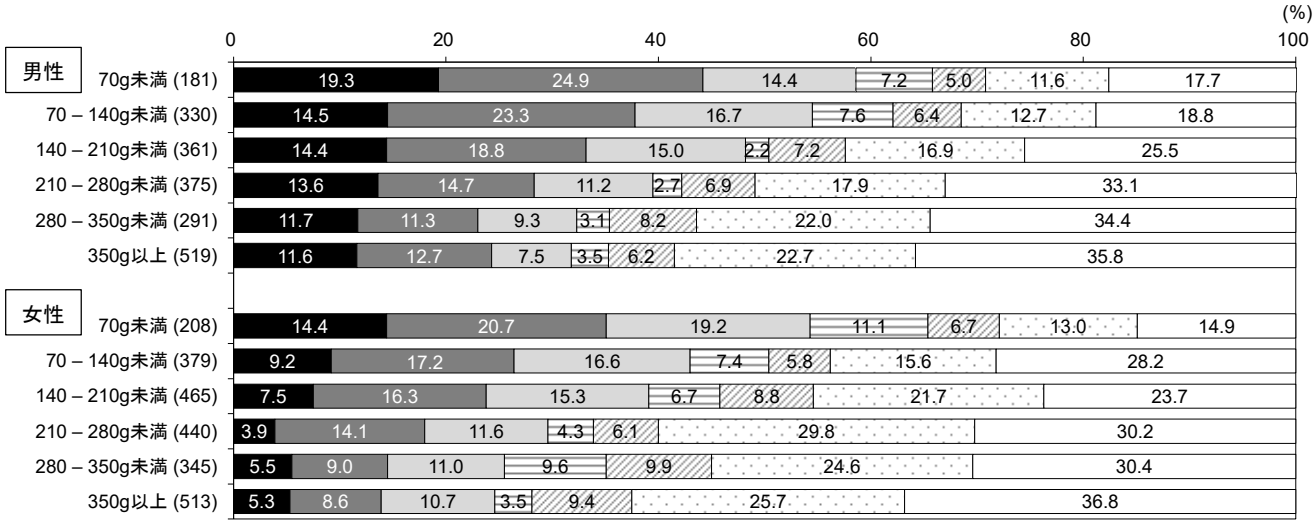


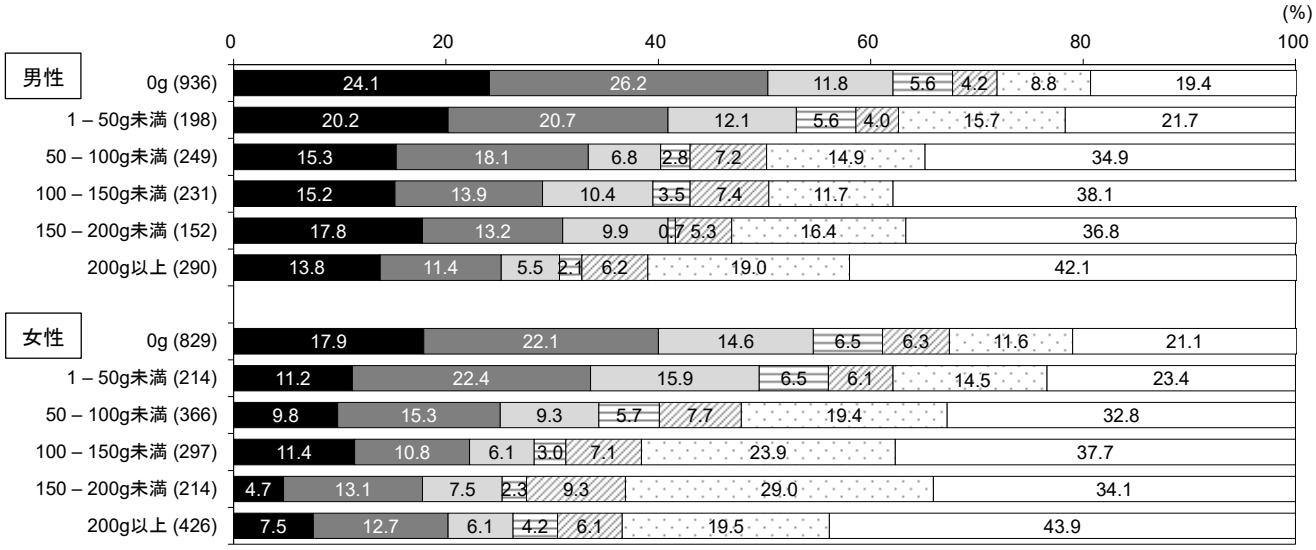
図 19　食行動別、食習慣改善の意思（20 歳以上、男女別）

問：あなたは、現在の食習慣について、改善したいと思っていますか。

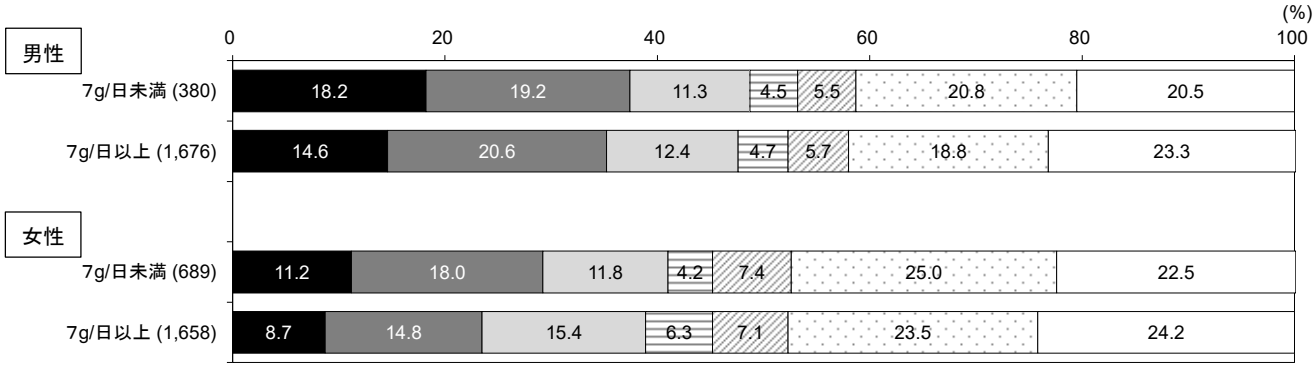
【野菜を十分に食べる】



【果物を食べる】



【食塩の摂取を控える】



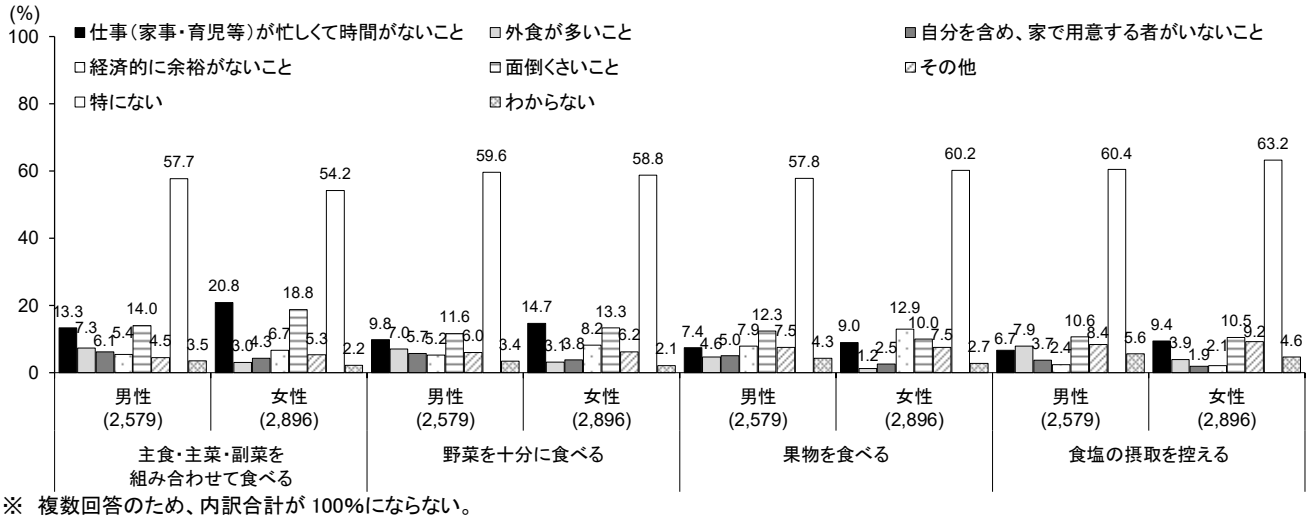
■改善することに関心がない
■関心はあるが改善するつもりはない
■改善するつもりである（概ね6ヶ月以内）
■近いうちに（概ね1ヶ月以内）改善するつもりである
■既に改善に取り組んでいる（6ヶ月未満）
□既に改善に取り組んでいる（6ヶ月以上）
□食習慣に問題はないため改善する必要はない

5. 健康な食習慣の妨げとなる点

健康な食習慣の妨げとなる点について、「主食・主菜・副菜を組み合わせて食べる」、「野菜を十分に食べる」、「果物を食べる」、「食塩の摂取を控える」のいずれについても、男女ともに「特にない」と回答した者の割合が最も高い。

図 20　健康な食習慣の妨げとなる点（20 歳以上、男女別）

問：あなたの健康な食習慣の妨げとなっていることは何ですか。



※　複数回答のため、内訳合計が 100%にならない。

６．共食に関する状況

「家庭」での共食頻度は、「ほとんど毎日」と回答した者の割合が最も高く、66.6%であるのに対して、「職場・学校」での共食頻度は、「ほとんどない」と回答した者の割合が最も高く、61.4%である。

「地域」での共食頻度及び「友人・知人」との共食頻度が「年に1回程度」以上と回答した者の割合は、それぞれ 19.0%、65.2%である。

図 21　家庭や職場・学校における共食の頻度（20 歳以上、男女計・年齢階級別）

問：ここ1ヶ月間の様子についておたずねします。あなたは、家庭（同居者を含む）や職場・学校において、誰かと一緒に食事をすることはどのくらいありますか。

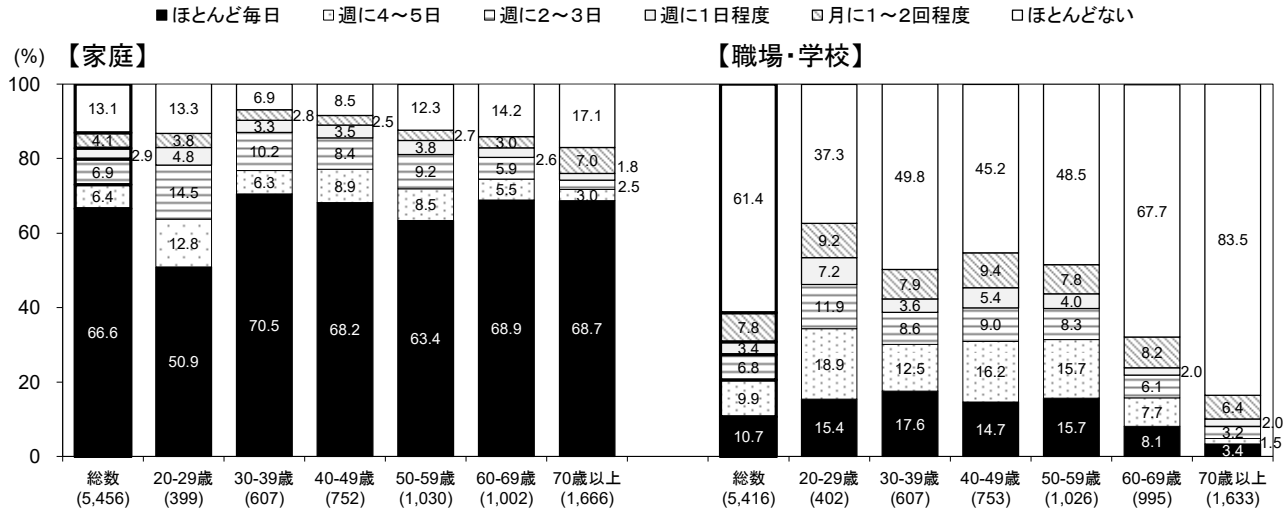
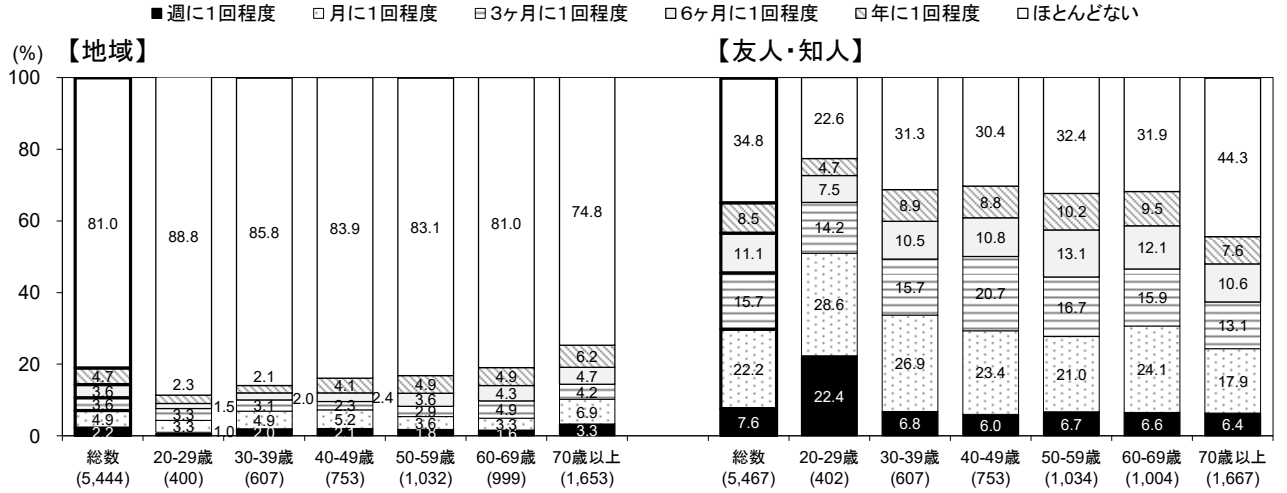


図 22　地域における共食の頻度（20 歳以上、男女計・年齢階級別）

問：ここ1年間の様子についておたずねします。あなたは、お住まいの地域（職場・学校を除く）において、誰かと一緒に食事をすることはどのくらいありますか。



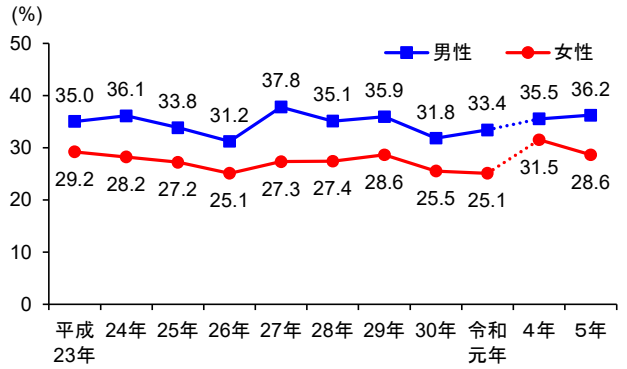
（参考）「健康日本 21（第三次）」の目標　地域等で共食している者の割合の増加
目標値：　地域等で共食している者の割合　30%

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

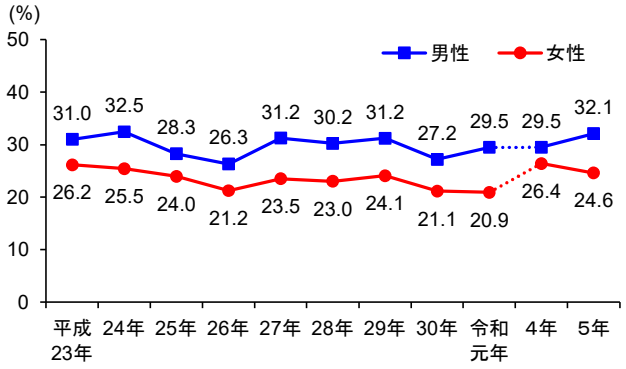
運動習慣のある者の割合は、男性で 36.2%、女性で 28.6%であり、この 10 年間でみると、男女とも有意な増減はみられない。年齢階級別にみると、その割合は、男性では 30 歳代、女性では 20 歳代が最も低く、それぞれ 23.5%、14.5%である。

図 23－1　運動習慣のある者の割合の年次推移（20 歳以上）（平成 23 年～令和元年、4 年、5年）



（令和2年及び3年は調査中止）

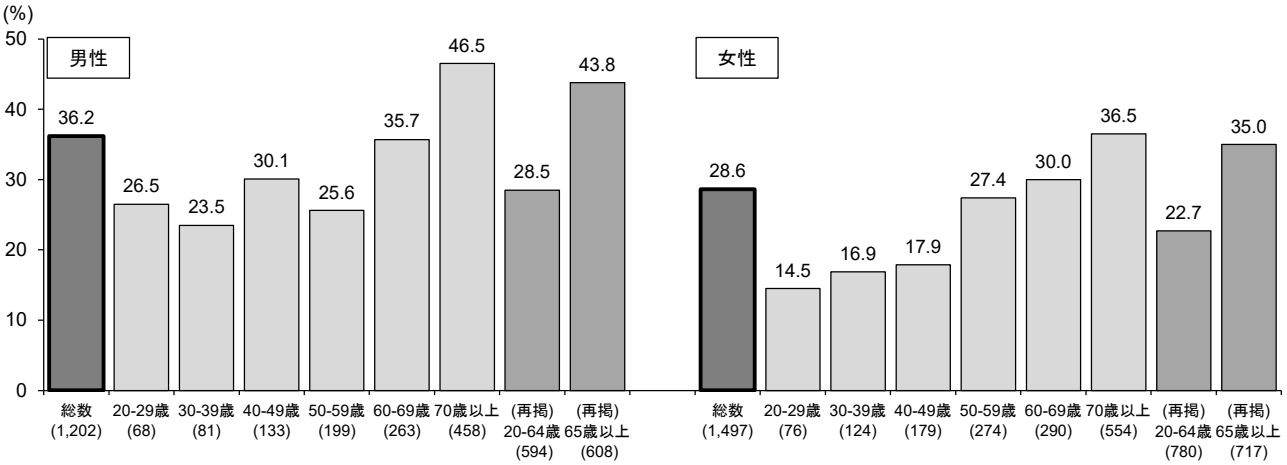
図 23－2　年齢調整した、運動習慣のある者の割合の年次推移（20 歳以上）（平成 23 年～令和元年、4年、5年）



（令和2年及び3年は調査中止）

※「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 24　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（第三次）」の目標　運動習慣者の増加
目標値：　運動習慣者の割合（年齢調整値）　40%

２．歩数の状況

歩数の平均値は男性で 6,628 歩、女性で 5,659 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 7,506 歩、女性 6,494 歩であり、65 歳以上では男性 5,329 歩、女性 4,419 歩である。

図 25－1　歩数の平均値の年次推移（20 歳以上）（平成 23 年～令和元年、4年、5年）

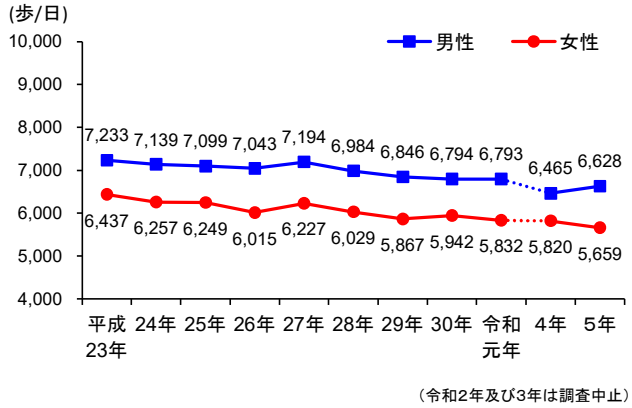
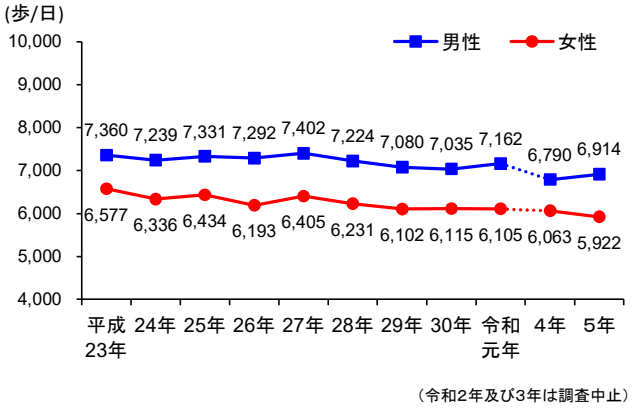
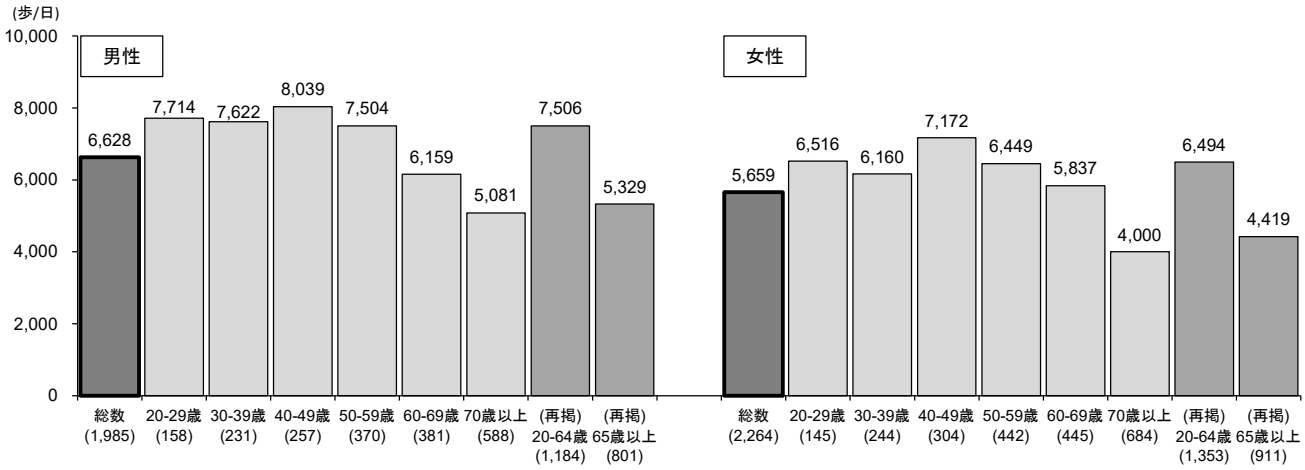


図 25－2　年齢調整した、歩数の平均値の年次推移（20 歳以上）（平成 23 年～令和元年、4年、5年）



※　平成 24 年以降は、100 歩未満又は5万歩以上の者は除く。

図 26　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（第三次）」の目標　日常生活における歩数の増加
目標値：　1日の歩数の平均値（年齢調整値）　7,100 歩

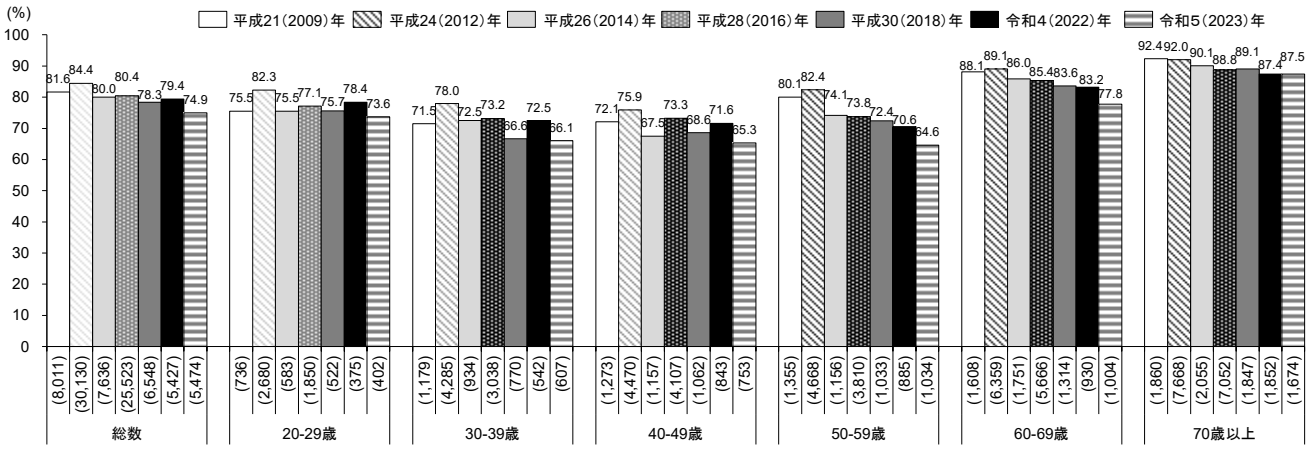
３．睡眠の状況

ここ1ヶ月間、睡眠で休養がとれている者の割合は 74.9%であり、平成 21 年からの推移でみると有意に減少している。

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 35.2%、女性 33.9%である。6時間未満の者の割合は、男性 38.5%、女性 43.6%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 27　睡眠で休養がとれている者の割合（20 歳以上、男女計・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、令和5（2023）年）

問：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。



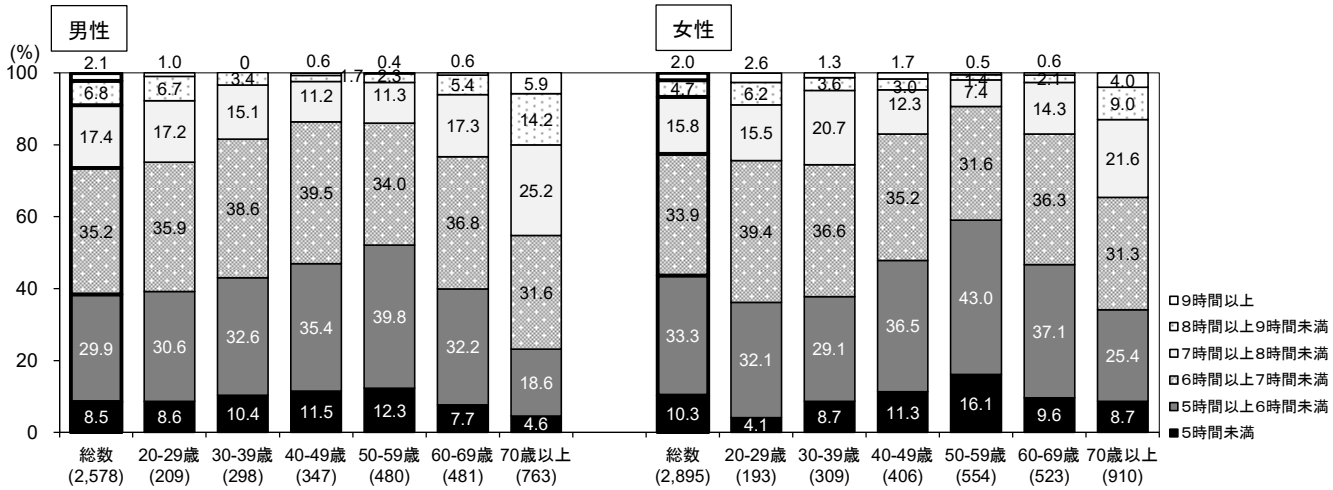
※「睡眠で休養がとれている者」とは、睡眠で休養が「充分とれている」又は「まあまあとれている」と回答した者。

※年齢調整した、睡眠で休養がとれている者の割合（総数）は、平成 21（2009）年で 80.6%、平成 24（2012）年で 83.7%、平成 26（2014）年で 78.3%、平成 28（2016）年で 79.1%、平成 30（2018）年で 76.6%、令和4（2022）年で 77.7%、令和5（2023）年で 73.1%であった。

（参考）「健康日本 21（第三次）」の目標　睡眠で休養がとれている者の増加
目標値：睡眠で休養がとれている者の割合（年齢調整値）80%

図 28　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。



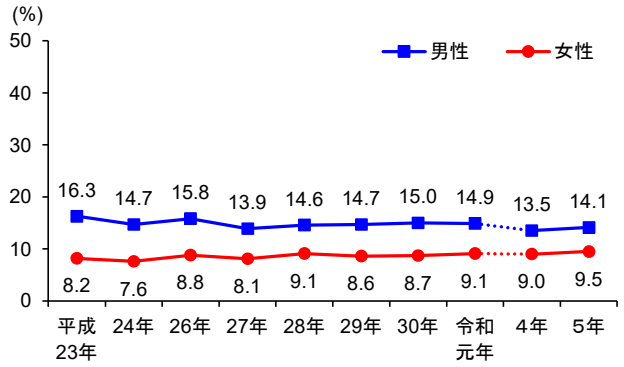
（参考）「健康日本 21（第三次）」の目標　睡眠時間が十分に確保できている者の増加
目標値：睡眠時間が6～9時間（60 歳以上については6～8時間）の者の割合（年齢調整値）60%

第４章　飲酒・喫煙に関する状況

１．飲酒の状況

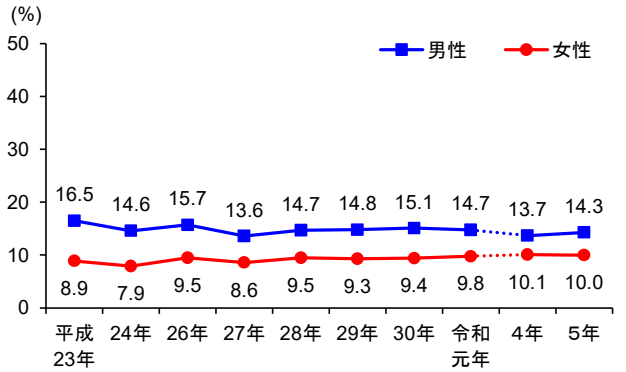
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は、男性 14.1%、女性 9.5%である。この 10 年間でみると、男性では有意な増減はなく、女性では有意に増加している。年齢階級別にみると、その割合は男性では 40 歳代、女性では 50 歳代が最も高く、それぞれ 23.6%、14.6%である。

図 29－１　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 23 年～令和元年、４年、５年）



（平成 25 年は未実施、令和2年及び3年は調査中止）

図 29－２　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 23 年～令和元年、４年、５年）

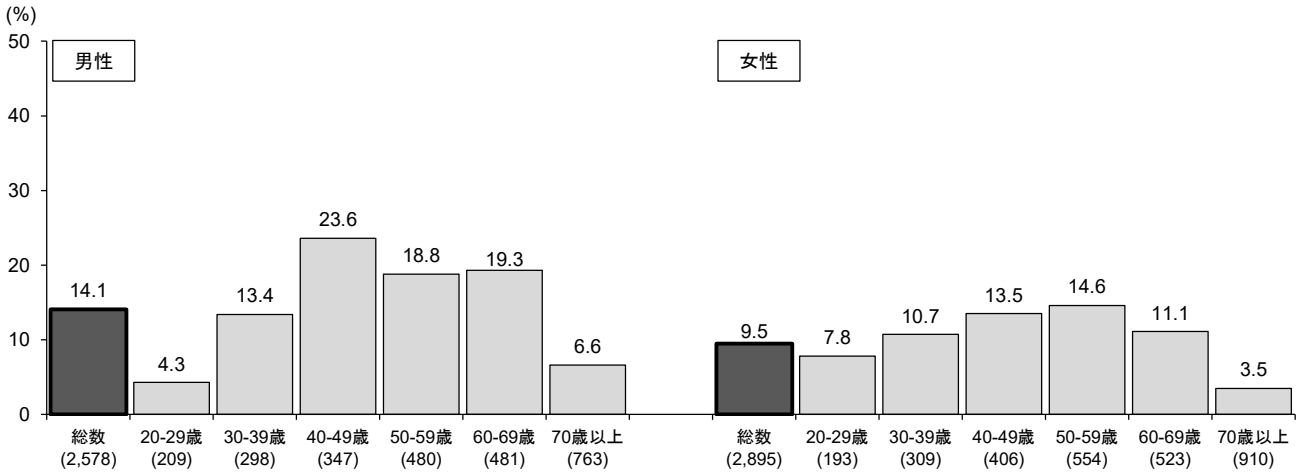


（平成 25 年は未実施、令和2年及び3年は調査中止）

※「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。
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）、チュウハイ7度（350ml）、ウィスキーダブル1杯（60ml）、ワイン2杯（240ml）

図 30　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（第三次）」の目標　生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している者の減少
目標値：１日当たりの純アルコール摂取量が男性 40 g、女性 20 g 以上の者の割合　10%

２．喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している者の割合は 15.7%であり、男性 25.6%、女性 6.9%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、40～50 歳代男性ではその割合が高く、3割を超えている。

図 31－1　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 23 年～令和元年、4年、5年）

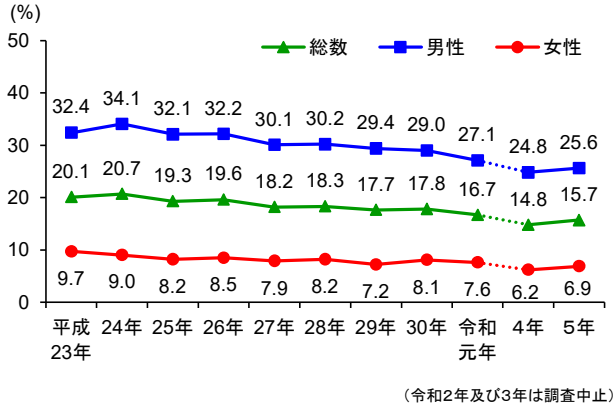
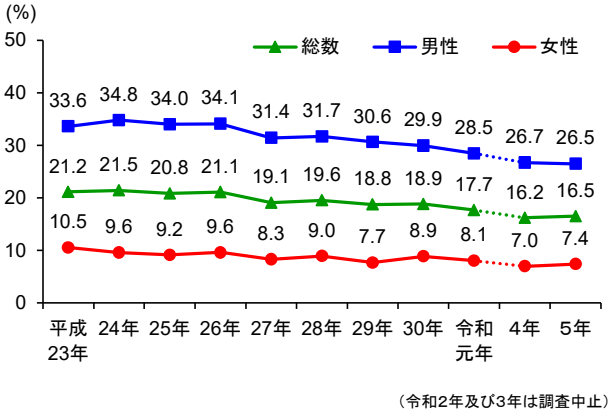
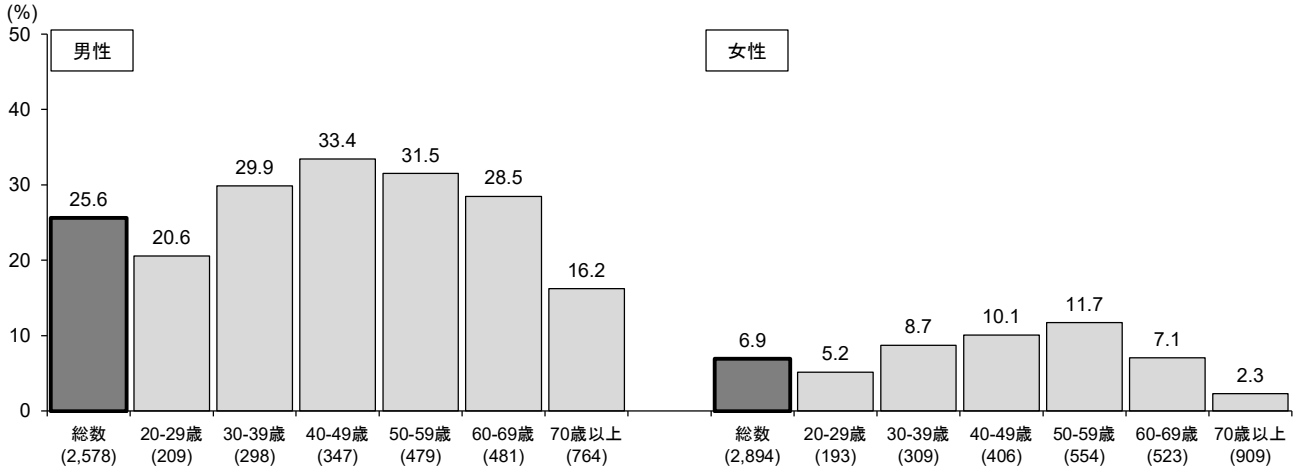


図 31－2　年齢調整した、現在習慣的に喫煙している者の割合の年次推移（20 歳以上）（平成 23 年～令和元年、4年、5年）



※「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」と回答した者である。

図 32　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）

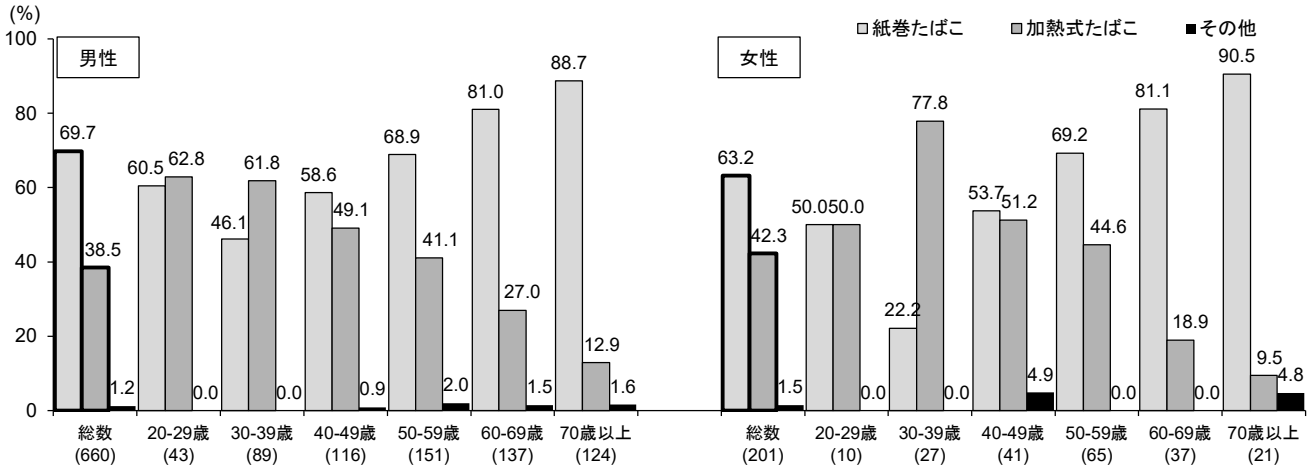


（参考）「健康日本 21（第三次）」の目標　喫煙率の減少（喫煙をやめたい者がやめる）
目標値：20 歳以上の者の喫煙率 12%

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 69.7%、女性 63.2%であり、「加熱式たばこ」の割合が男性 38.5%、女性 42.3%である。

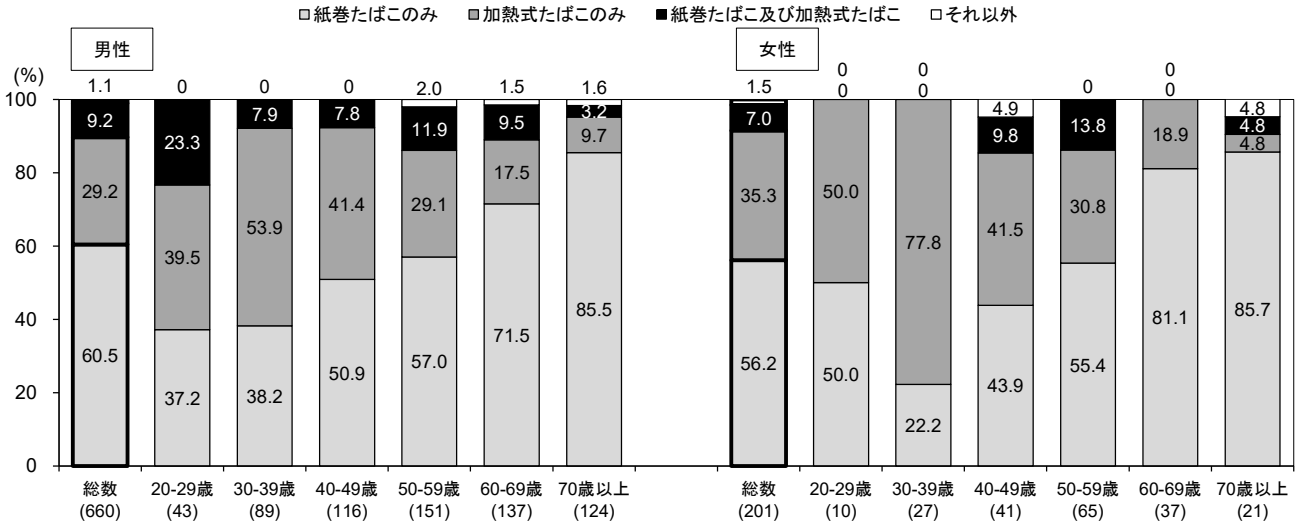
たばこ製品の組合せについて、「紙巻たばこのみ」「加熱式たばこのみ」「紙巻たばこ及び加熱式たばこ」の割合は、男性では、60.5%、29.2%、9.2%であり、女性では、56.2%、35.3%、7.0%である。

図 33　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 34　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）

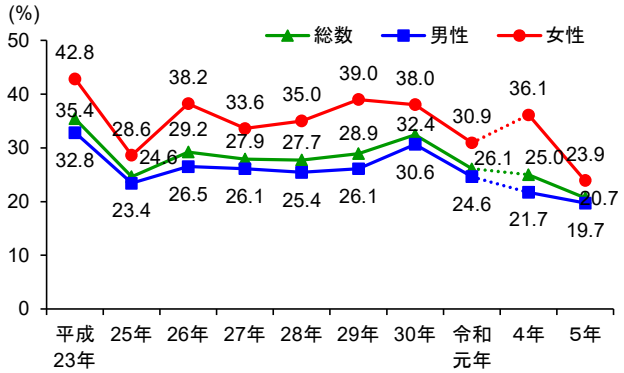


※「紙巻たばこ及び加熱式たばこ」とは、複数回答において「紙巻たばこ」及び「加熱式たばこ」の両方を選択した者。

３．禁煙意思の有無の状況

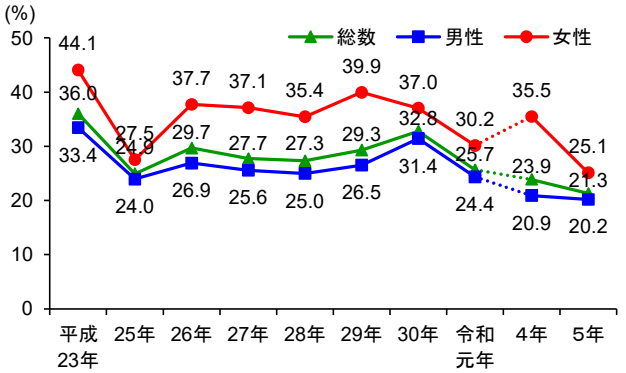
現在習慣的に喫煙している者のうち、たばこをやめたいと思う者の割合は 20.7%であり、男女別にみると、男性 19.7%、女性 23.9%である。この 10 年間でみると、女性では有意な増減はみられないのに対し、男性では平成 25 年から平成 30 年まで有意に増加したが、平成 30 年以降有意に減少している。

図 35－1　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 23 年～令和元年、4年、5年）



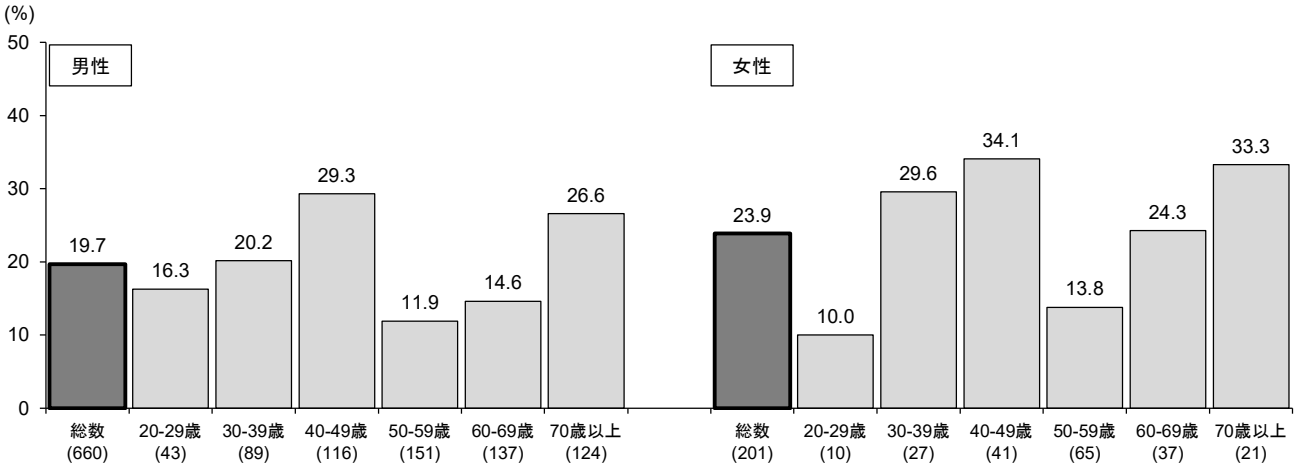
（平成 24 年は未実施、令和2年及び3年は調査中止）

図 35－2　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 23 年～令和元年、4年、5年）



（平成 24 年は未実施、令和2年及び3年は調査中止）

図 36　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）



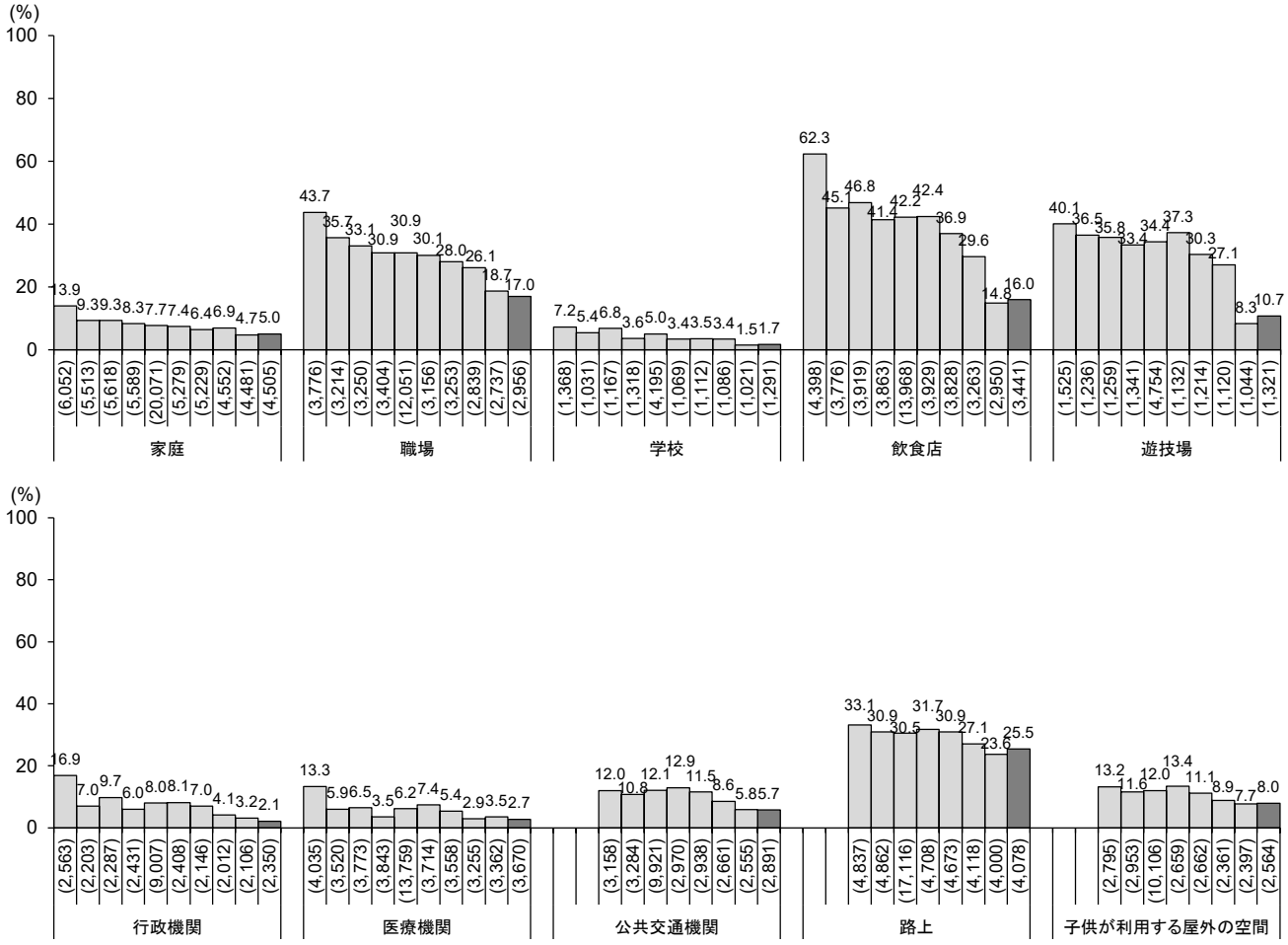
４．受動喫煙の状況

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 25.5%と最も高く、次いで「職場」は 17.0%となっている。平成 20 年以降の推移でみると、全ての場所で有意に減少している。

図 37　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 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、５（2023 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 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、５（2023）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、５（2023）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。

（参考）「健康日本 21（第三次）」の目標　望まない受動喫煙の機会を有する者の減少
目標値：　望まない受動喫煙（家庭・職場・飲食店）の機会を有する者の割合　望まない受動喫煙のない社会の実現

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

過去１年間に歯科検診を受けた者の割合は58.8%であり、平成21(2009)年、24(2012)年、28(2016)年、令和５(2023)年の推移でみると有意に増加している。年齢階級別にみると、男女とも年齢階級が高い層でその割合が高い。

図 38　過去１年間に歯科検診を受けた者の割合の年次推移(20 歳以上、男女計・年齢階級別)
(平成 21(2009)年、24(2012)年、28(2016)年、令和５(2023)年)

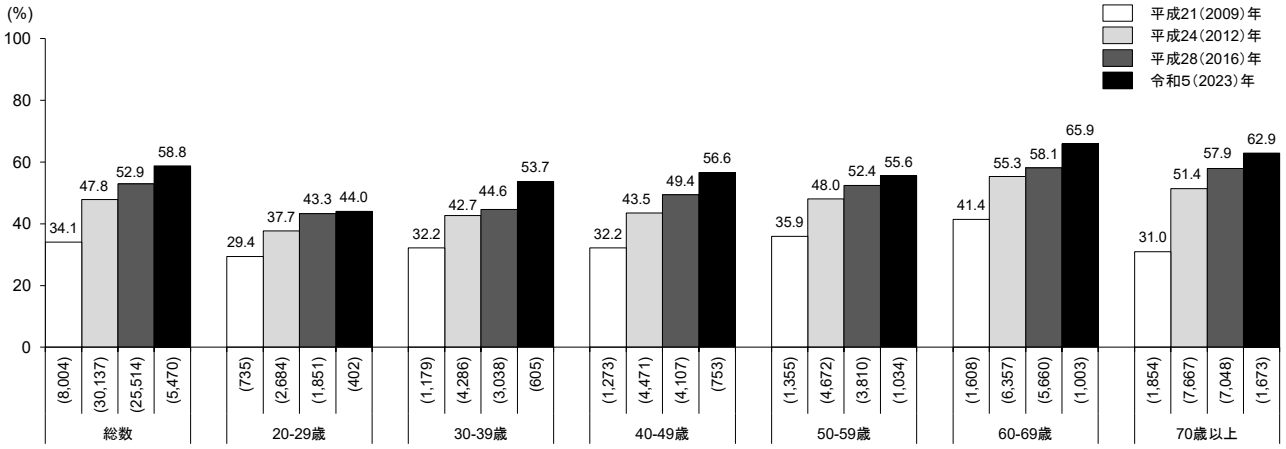
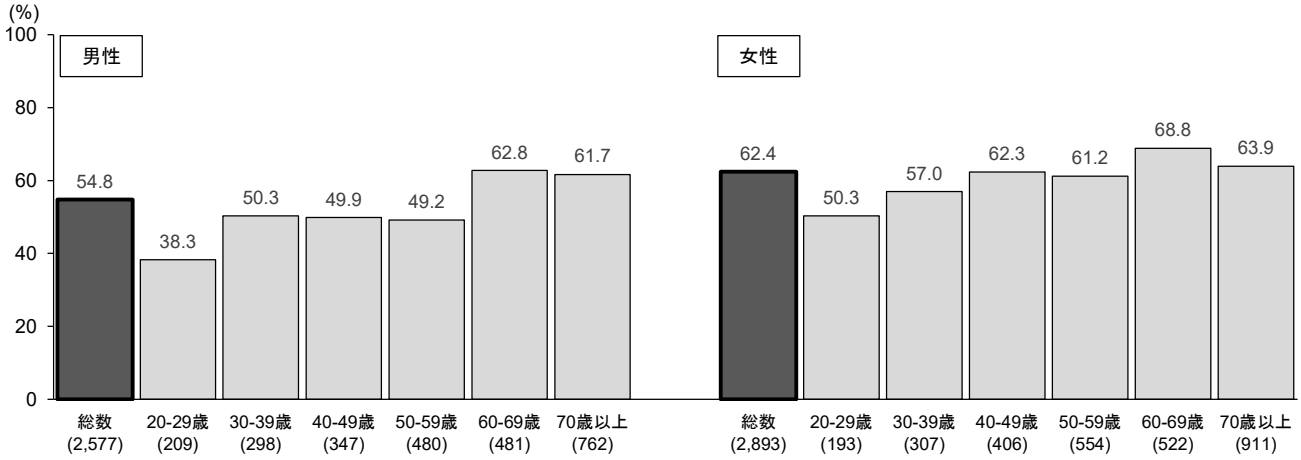


図 39　過去１年間に歯科検診を受けた者の割合(20 歳以上、性・年齢階級別)



(参考)「健康日本21(第三次)」の目標　歯科検診の受診者の増加
目標値:　過去１年間に歯科検診を受診した者の割合 95%

第６章　地域のつながりに関する状況

１．地域社会のつながりの状況

居住する地域の人々が「お互いに助け合っている」と思う者の割合は 41.5%であり、平成 23 年、平成 27 年、令和元年、令和５年の推移でみると、有意に減少している。また、「地域の人々とのつながりは強い」と思う者の割合は 31.6%である。どちらの項目も、年齢階級が上がるにつれ、その割合は高くなっている。

図 40　居住する地域の人々が「お互いに助け合っている」と思う者の割合
（20 歳以上、男女計・年齢階級別）（平成 23（2011）年、27（2015）年、令和元（2019）年、５（2023）年）

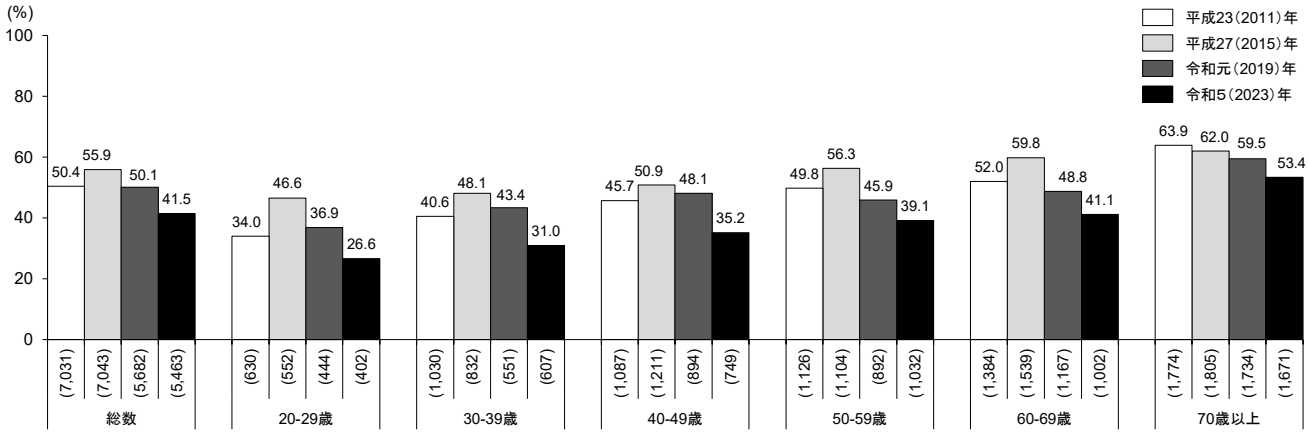


表１　地域のつながりに関する状況（20 歳以上、男女計・年齢階級別）

問：あなたのお住まいの地域についておたずねします。

		総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
お互いに助け合っている	総数	5,463	100.0	402	100.0	607	100.0	749	100.0	1,032	100.0	1,002	100.0	1,671	100.0
	思う	2,268	41.5	107	26.6	188	31.0	264	35.2	404	39.1	412	41.1	893	53.4
	強くそう思う	298	5.5	14	3.5	14	2.3	24	3.2	39	3.8	38	3.8	169	10.1
	どちらかといえばそう思う	1,970	36.1	93	23.1	174	28.7	240	32.0	365	35.4	374	37.3	724	43.3
	どちらともいえない	2,029	37.1	166	41.3	250	41.2	309	41.3	394	38.2	413	41.2	497	29.7
	思わない	1,166	21.3	129	32.1	169	27.8	176	23.5	234	22.7	177	17.7	281	16.8
	どちらかといえばそう思わない	585	10.7	49	12.2	62	10.2	99	13.2	105	10.2	103	10.3	167	10.0
	全くそう思わない	581	10.6	80	19.9	107	17.6	77	10.3	129	12.5	74	7.4	114	6.8
つながりは強い	総数	5,460	100.0	402	100.0	607	100.0	749	100.0	1,032	100.0	1,002	100.0	1,668	100.0
	思う	1,724	31.6	72	17.9	110	18.1	157	21.0	282	27.3	328	32.7	775	46.5
	強くそう思う	312	5.7	13	3.2	10	1.6	16	2.1	35	3.4	41	4.1	197	11.8
	どちらかといえばそう思う	1,412	25.9	59	14.7	100	16.5	141	18.8	247	23.9	287	28.6	578	34.7
	どちらともいえない	1,988	36.4	146	36.3	233	38.4	310	41.4	370	35.9	392	39.1	537	32.2
	思わない	1,748	32.0	184	45.8	264	43.5	282	37.7	380	36.8	282	28.1	356	21.3
	どちらかといえばそう思わない	887	16.2	65	16.2	101	16.6	138	18.4	182	17.6	176	17.6	225	13.5
	全くそう思わない	861	15.8	119	29.6	163	26.9	144	19.2	198	19.2	106	10.6	131	7.9

（参考）「健康日本21（第三次）」の目標　地域の人々とのつながりが強いと思う者の増加
目標値：　地域の人々とのつながりが強いと思う者の割合　45%

≪参考≫ 栄養素・食品群別摂取量に関する状況

1. 栄養素等摂取量

表2 栄養素等摂取量（1歳以上、男女計・年齢階級別）

（1人1日当たり平均値）

		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	70-79歳	80歳以上	（再掲）20歳以上	（再掲）65-74歳	（再掲）75歳以上
調査人数	人	5,305	214	401	218	309	489	585	816	847	891	535	4,472	969	914
エネルギー	kcal	1,877	1,229	1,900	2,153	1,870	1,877	1,912	1,901	1,952	1,910	1,767	1,893	1,932	1,828
たんぱく質	g	70.4	44.0	69.7	79.5	70.8	70.3	70.2	71.3	73.4	73.5	67.1	71.3	73.2	69.7
うち動物性	g	39.9	26.1	42.5	47.5	42.2	41.0	40.0	40.3	40.5	39.9	36.0	39.9	39.9	37.5
脂質	g	60.9	39.3	64.2	73.0	65.0	62.6	63.7	62.6	62.6	59.7	51.5	61.0	61.7	54.5
うち動物性	g	31.6	21.9	36.9	39.5	34.7	32.7	33.1	32.5	31.2	29.6	26.4	31.2	30.3	27.7
飽和脂肪酸	g	18.03	13.36	22.04	22.01	19.21	18.14	18.70	18.40	18.12	16.89	14.90	17.69	17.57	15.65
一価不飽和脂肪酸	g	22.41	13.89	22.84	27.66	24.89	23.67	24.14	23.32	22.87	21.52	18.25	22.52	22.41	19.41
n-6系脂肪酸	g	10.65	6.14	9.82	12.24	11.02	11.11	11.06	11.07	11.22	10.97	9.23	10.86	11.20	9.86
n-3系脂肪酸	g	2.26	1.16	1.77	2.18	2.07	2.18	2.18	2.21	2.57	2.65	2.28	2.36	2.66	2.42
コレステロール	mg	332	199	304	414	353	331	325	331	349	348	319	337	352	327
炭水化物	g	244.9	170.6	252.4	282.8	237.5	241.8	244.5	241.1	249.8	251.6	248.2	246.0	249.8	250.8
食物繊維	g	17.8	10.8	16.6	18.6	16.3	16.7	17.0	17.4	18.8	20.0	19.3	18.2	19.4	19.8
水溶性	g	3.4	2.1	3.3	3.3	3.1	3.1	3.2	3.3	3.7	4.0	3.8	3.5	3.9	3.9
不溶性	g	11.0	6.4	9.9	10.8	9.6	10.0	10.2	10.7	11.8	13.0	12.4	11.3	12.3	12.8
ビタミンA	μgRAE [*1]	483	381	485	439	375	421	451	421	506	597	563	490	573	573
ビタミンD	μg	6.2	3.2	4.7	5.4	4.5	5.2	5.3	5.5	7.4	7.9	8.0	6.5	7.7	8.1
ビタミンE	mg [*2]	6.7	4.0	5.8	6.8	6.1	6.4	6.3	6.6	7.1	7.5	7.2	6.9	7.5	7.3
ビタミンK	μg	236	122	171	224	203	211	222	236	258	280	286	248	265	288
ビタミンB_1	mg	1.0	0.6	1.0	1.1	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.9	1.0	1.0	0.9
ビタミンB_2	mg	1.2	0.8	1.2	1.2	1.1	1.1	1.1	1.1	1.2	1.3	1.2	1.2	1.2	1.2
ナイアシン当量	mg	30.2	17.5	28.1	32.8	30.1	30.5	30.4	31.4	31.9	31.6	28.2	30.8	31.5	29.6
ビタミンB_6	mg	1.1	0.7	1.1	1.2	1.1	1.1	1.1	1.1	1.2	1.3	1.2	1.2	1.2	1.2
ビタミンB_{12}	μg	5.3	2.9	4.7	4.5	4.3	4.4	4.7	4.9	5.9	6.5	6.2	5.5	6.1	6.5
葉酸	μg	269.7	143.4	210.0	235.8	230.9	230.2	245.9	265.3	298.7	333.3	318.5	282.8	312.3	330.0
パントテン酸	mg	5.5	3.9	5.9	6.1	5.3	5.3	5.3	5.4	5.7	5.9	5.6	5.6	5.8	5.7
ビタミンC	mg	87	46	60	68	65	66	69	78	98	121	126	93	107	128
ナトリウム	mg	3,737	1,916	3,214	3,981	3,689	3,668	3,801	3,748	4,039	4,063	3,739	3,859	4,043	3,915
食塩相当量	g [*3]	9.5	4.9	8.2	10.1	9.4	9.3	9.7	9.5	10.3	10.3	9.5	9.8	10.3	9.9
食塩相当量	g/1,000kcal	5.1	4.0	4.3	4.8	5.2	5.1	5.2	5.1	5.3	5.5	5.5	5.3	5.4	5.5
カリウム	mg	2,224	1,462	2,126	2,109	1,987	2,016	2,043	2,186	2,369	2,565	2,433	2,275	2,449	2,515
カルシウム	mg	489	400	624	463	422	420	411	449	516	546	542	482	527	551
マグネシウム	mg	239	144	215	223	212	219	225	242	264	273	255	247	268	264
リン	mg	986	676	1045	1053	939	948	941	970	1039	1050	978	992	1038	1012
鉄	mg	7.4	3.9	6.2	7.4	7.0	6.8	7.0	7.4	8.0	8.4	7.9	7.6	8.2	8.1
亜鉛	mg	8.2	5.4	8.7	9.9	8.5	8.3	8.4	8.3	8.3	8.1	7.7	8.2	8.2	7.9
銅	mg	1.08	0.65	1.00	1.15	1.01	1.03	1.05	1.08	1.14	1.17	1.16	1.10	1.15	1.16
脂肪エネルギー比率	% [*4]	28.9	27.7	30.1	30.3	30.8	29.7	29.6	29.3	28.8	27.9	25.9	28.7	28.6	26.6
炭水化物エネルギー比率	% [*4, 5]	56.0	58.0	55.1	54.8	53.8	55.2	55.6	55.5	56.0	56.6	58.9	56.1	56.1	58.1
動物性たんぱく質比率	% [*4]	54.7	57.2	60.0	57.9	57.3	56.2	54.5	54.2	53.4	52.5	51.9	53.9	52.7	52.0
穀類エネルギー比率	% [*4]	40.1	40.0	40.1	44.3	41.6	43.0	42.6	40.2	38.4	37.0	39.5	39.9	37.7	38.2

[*1] RAE：レチノール活性当量 [*2] α-トコフェロール量（α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない）

[*3] 食塩相当量＝ナトリウム量（mg)×2.54/1,000 で算出。

[*4] これらの比率は個々人の計算値を平均したものである。

[*5] 炭水化物エネルギー比率＝100－たんぱく質エネルギー比率－脂肪エネルギー比率 で算出。

表3　栄養素等摂取量（1歳以上、男性・年齢階級別）

（1人1日当たり平均値）

		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	70-79歳	80歳以上	（再掲）20歳以上	（再掲）65-74歳	（再掲）75歳以上
調査人数	人	2,508	114	191	106	162	239	272	371	398	429	226	2,097	461	415
エネルギー	kcal	2,081	1,260	2,011	2,557	2,088	2,104	2,154	2,107	2,197	2,105	1,926	2,108	2,166	1,998
たんぱく質	g	76.5	45.5	72.2	94.2	77.5	78.5	77.6	77.4	79.8	78.9	71.8	77.7	79.6	74.7
うち動物性	g	43.7	27.1	44.0	57.0	45.8	46.3	45.2	44.3	44.5	43.2	38.4	43.9	43.6	40.4
脂質	g	66.0	40.0	67.9	84.8	70.3	69.5	69.9	67.2	67.0	64.9	55.2	66.2	67.3	58.8
うち動物性	g	34.6	22.3	38.2	47.0	37.0	36.9	36.7	35.7	33.6	32.1	29.4	34.3	32.8	30.5
飽和脂肪酸	g	19.36	13.63	22.87	25.68	20.71	19.91	20.17	19.46	19.16	18.24	16.15	19.04	19.06	16.86
一価不飽和脂肪酸	g	24.56	14.11	24.44	32.45	27.02	26.51	26.93	25.38	24.73	23.61	19.67	24.74	24.50	21.19
n-6系脂肪酸	g	11.55	6.38	10.64	13.95	12.02	12.42	12.23	11.88	11.98	11.97	9.65	11.79	12.29	10.49
n-3系脂肪酸	g	2.43	1.14	1.91	2.49	2.26	2.46	2.43	2.36	2.73	2.84	2.44	2.55	2.93	2.58
コレステロール	mg	358	205	319	481	372	358	351	360	377	377	331	363	385	348
炭水化物	g	270.1	175.4	268.3	339.1	270.0	268.6	274.1	267.9	279.7	271.2	268.0	271.9	274.8	269.1
食物繊維	g	18.8	11.2	17.3	21.4	17.8	17.9	18.2	18.5	20.0	20.3	20.4	19.2	20.1	20.7
水溶性	g	3.5	2.2	3.3	3.7	3.3	3.3	3.3	3.3	3.8	4.0	3.9	3.6	3.9	4.0
不溶性	g	11.4	6.7	10.3	12.2	10.2	10.6	10.7	11.1	12.3	13.0	13.0	11.7	12.6	13.2
ビタミンA	μgRAE [*1]	504	374	504	484	394	433	498	426	522	653	550	512	634	578
ビタミンD	μg	6.6	3.6	5.3	6.3	4.7	5.7	5.5	6.0	7.8	8.1	8.7	6.9	8.1	8.6
ビタミンE	mg [*2]	7.0	4.0	6.2	7.7	6.4	6.9	6.7	6.9	7.4	7.9	7.7	7.2	8.0	7.7
ビタミンK	μg	242	136	175	244	199	223	232	243	265	282	302	254	270	296
ビタミンB_1	mg	1.03	0.63	1.01	1.30	1.07	1.09	1.04	1.07	1.02	1.04	0.97	1.04	1.02	1.00
ビタミンB_2	mg	1.22	0.80	1.25	1.38	1.14	1.17	1.16	1.19	1.29	1.31	1.31	1.24	1.30	1.30
ナイアシン当量	mg	33.0	17.9	28.9	39.1	33.3	34.5	34.0	34.5	35.0	33.9	30.3	33.9	34.3	31.9
ビタミンB_6	mg	1.22	0.71	1.09	1.40	1.17	1.20	1.19	1.22	1.32	1.32	1.27	1.26	1.31	1.31
ビタミンB_{12}	μg	5.7	2.8	5.0	5.2	4.4	4.9	5.1	5.5	6.6	7.2	6.8	6.0	7.0	7.1
葉酸	μg	277	148	214	256	240	242	254	275	310	334	334	291	320	339
パントテン酸	mg	5.90	4.04	6.18	7.15	5.66	5.72	5.72	5.78	6.12	6.17	5.88	5.91	6.10	6.04
ビタミンC	mg	85	47	60	71	66	67	66	78	96	113	127	90	100	126
ナトリウム	mg	4,049	1,958	3,379	4,622	4,074	4,157	4,158	4,057	4,372	4,305	4,065	4,194	4,379	4,170
食塩相当量	g [*3]	10.3	5.0	8.6	11.7	10.4	10.6	10.6	10.3	11.1	10.9	10.3	10.7	11.1	10.6
食塩相当量	g/1,000kcal	5.0	4.0	4.3	4.7	5.1	5.1	5.0	5.0	5.1	5.2	5.5	5.1	5.2	5.4
カリウム	mg	2,319	1,501	2,200	2,407	2,132	2,176	2,153	2,294	2,464	2,585	2,561	2,370	2,511	2,597
カルシウム	mg	499	415	644	512	454	443	413	453	514	550	561	490	538	558
マグネシウム	mg	253	148	224	256	229	241	238	256	278	284	271	261	283	275
リン	mg	1,054	700	1,078	1,226	1,014	1,049	1,014	1,039	1,110	1,109	1,034	1,062	1,113	1,069
鉄	mg	7.8	4.0	6.5	8.5	7.4	7.4	7.5	7.7	8.4	8.8	8.3	8.0	8.6	8.5
亜鉛	mg	9.0	5.5	9.2	11.9	9.1	9.3	9.4	9.1	9.2	8.7	8.2	9.0	8.9	8.4
銅	mg	1.16	0.67	1.05	1.34	1.10	1.13	1.13	1.15	1.24	1.23	1.23	1.18	1.23	1.23
脂肪エネルギー比率	% [*4]	28.2	27.4	30.1	29.2	29.7	29.6	28.9	28.2	27.2	27.6	25.6	28.0	27.9	26.3
炭水化物エネルギー比率	% [*4, 5]	57.1	58.1	55.5	56.1	55.2	55.3	56.6	57.0	58.2	57.3	59.6	57.2	57.3	58.8
動物性たんぱく質比率	% [*4]	55.1	57.1	60.1	58.2	56.1	56.8	56.2	54.6	53.9	53.1	51.4	54.4	52.9	52.3
穀類エネルギー比率	% [*4]	41.5	40.4	39.6	47.2	44.6	43.8	43.7	42.6	40.2	38.1	40.4	41.4	38.9	39.0

[*1] RAE：レチノール活性当量　[*2] α-トコフェロール量（α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない）

[*3] 食塩相当量＝ナトリウム量（mg）×2.54/1,000 で算出。

[*4] これらの比率は個々人の計算値を平均したものである。

[*5] 炭水化物エネルギー比率＝100－たんぱく質エネルギー比率－脂肪エネルギー比率 で算出。

表4　栄養素等摂取量（1歳以上、女性・年齢階級別）

（1人1日当たり平均値）

		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	70-79歳	80歳以上	（再掲）20歳以上	（再掲）65-74歳	（再掲）75歳以上	（再掲）妊婦	（再掲）授乳婦
調査人数	人	2,797	100	210	112	147	250	313	445	449	462	309	2,375	508	499	17	27
エネルギー	kcal	1,695	1,193	1,799	1,770	1,630	1,661	1,701	1,728	1,736	1,729	1,651	1,703	1,719	1,687	1,812	1,883
たんぱく質	g	65.0	42.3	67.4	65.6	63.3	62.4	63.8	66.1	67.7	68.5	63.6	65.7	67.5	65.5	66.7	70.2
うち動物性	g	36.4	25.0	41.2	38.5	38.2	36.0	35.5	37.1	36.8	36.9	34.3	36.4	36.5	35.1	36.9	38.2
脂質	g	56.3	38.6	60.8	61.7	59.0	56.0	58.2	58.8	58.8	54.9	48.8	56.4	56.6	51.0	64.3	65.1
うち動物性	g	29.0	21.5	35.8	32.4	32.2	28.6	30.0	29.8	29.2	27.3	24.2	28.5	28.0	25.4	32.4	31.9
飽和脂肪酸	g	16.83	13.05	21.29	18.53	17.56	16.46	17.42	17.52	17.19	15.64	13.99	16.51	16.22	14.65	17.68	20.21
一価不飽和脂肪酸	g	20.49	13.64	21.39	23.13	22.55	20.95	21.72	21.60	21.23	19.59	17.21	20.57	20.51	17.94	22.10	24.33
n-6系脂肪酸	g	9.84	5.87	9.08	10.63	9.92	9.85	10.05	10.40	10.55	10.05	8.92	10.03	10.21	9.34	12.39	10.61
n-3系脂肪酸	g	2.10	1.19	1.65	1.89	1.86	1.91	1.97	2.08	2.43	2.48	2.16	2.19	2.41	2.29	2.64	2.12
コレステロール	mg	309	191	291	351	333	306	302	306	325	321	310	314	321	310	351	336
炭水化物	g	222.4	165.1	237.9	229.6	201.8	216.2	218.8	218.8	223.4	233.3	233.8	223.1	227.1	235.6	234.6	245.9
食物繊維	g	16.9	10.3	15.9	15.8	14.6	15.4	15.9	16.5	17.7	19.8	18.6	17.3	18.8	19.2	17.3	17.9
水溶性	g	3.4	2.1	3.2	3.0	2.9	3.0	3.2	3.3	3.6	4.1	3.7	3.5	3.9	3.8	3.8	4.1
不溶性	g	10.7	6.1	9.5	9.5	9.0	9.4	9.8	10.4	11.3	13.0	12.0	11.0	12.2	12.5	10.7	11.2
ビタミンA	μgRAE [*1]	464	389	468	396	354	410	409	417	492	545	572	471	518	569	516	557
ビタミンD	μg	5.9	2.8	4.2	4.5	4.3	4.8	5.1	5.1	7.0	7.8	7.4	6.2	7.3	7.7	4.2	5.1
ビタミンE	mg [*2]	6.4	4.0	5.5	6.0	5.7	5.8	6.1	6.3	6.9	7.2	6.8	6.6	7.1	7.0	7.8	7.1
ビタミンK	μg	231	106	166	204	208	200	214	231	252	279	274	243	260	281	230	238
ビタミンB_1	mg	0.87	0.58	0.90	0.93	0.85	0.83	0.88	0.90	0.88	0.91	0.81	0.87	0.90	0.85	0.78	1.04
ビタミンB_2	mg	1.09	0.76	1.15	1.01	1.00	0.97	1.02	1.07	1.15	1.21	1.15	1.10	1.16	1.19	1.10	1.16
ナイアシン当量	mg	27.7	17.1	27.4	26.8	26.6	26.6	27.3	28.9	29.2	29.4	26.7	28.2	28.9	27.7	26.9	28.2
ビタミンB_6	mg	1.07	0.70	1.03	0.98	0.98	0.98	0.99	1.05	1.12	1.23	1.14	1.09	1.17	1.18	0.98	1.05
ビタミンB_{12}	μg	4.8	3.1	4.5	3.8	4.3	4.0	4.3	4.5	5.3	5.9	5.8	5.0	5.3	6.0	4.6	3.9
葉酸	μg	263	139	207	217	220	219	239	258	288	333	307	276	306	323	266	241
パントテン酸	mg	5.20	3.75	5.72	5.05	4.91	4.85	4.95	5.08	5.34	5.66	5.33	5.22	5.43	5.48	5.16	5.37
ビタミンC	mg	89	45	60	66	65	66	71	78	99	128	126	95	113	130	91	69
ナトリウム	mg	3,457	1,868	3,064	3,374	3,264	3,201	3,491	3,491	3,744	3,838	3,500	3,563	3,739	3,703	3,939	3,728
食塩相当量	g [*3]	8.8	4.8	7.8	8.6	8.3	8.1	8.9	8.9	9.5	9.8	8.9	9.1	9.5	9.4	10.0	9.5
食塩相当量	g/1,000kcal	5.3	4.0	4.4	4.9	5.2	5.0	5.4	5.2	5.5	5.7	5.5	5.4	5.6	5.7	5.7	5.1
カリウム	mg	2,138	1,418	2,059	1,826	1,826	1,862	1,948	2,096	2,285	2,547	2,339	2,190	2,392	2,447	1,948	2,115
カルシウム	mg	480	383	606	417	386	399	409	446	518	543	528	476	517	545	507	500
マグネシウム	mg	227	140	207	192	193	197	214	229	252	262	244	234	254	254	203	216
リン	mg	924	649	1,015	890	856	851	878	913	976	996	937	930	970	965	937	965
鉄	mg	7.0	3.9	5.9	6.3	6.5	6.2	6.6	7.1	7.6	8.1	7.5	7.2	7.8	7.8	6.9	7.0
亜鉛	mg	7.5	5.2	8.3	8.0	7.7	7.4	7.6	7.7	7.6	7.5	7.4	7.6	7.5	7.4	7.8	8.6
銅	mg	1.01	0.63	0.95	0.96	0.91	0.93	0.99	1.02	1.05	1.12	1.10	1.03	1.08	1.11	1.01	1.04
脂肪エネルギー比率	% [*4]	29.5	27.9	30.2	31.4	32.0	29.8	30.3	30.2	30.2	28.3	26.2	29.4	29.3	26.9	30.3	30.7
炭水化物エネルギー比率	% [*4, 5]	55.1	57.9	54.8	53.6	52.2	55.0	54.7	54.3	54.2	55.9	58.3	55.1	55.0	57.6	54.9	54.1
動物性たんぱく質比率	% [*4]	54.3	57.3	59.9	57.6	58.6	55.6	53.1	53.8	53.0	51.9	52.2	53.5	52.5	51.9	53.4	54.1
穀類エネルギー比率	% [*4]	38.8	39.6	40.5	41.6	38.2	42.3	41.7	38.2	36.9	35.9	38.9	38.5	36.6	37.6	42.2	43.2

[*1] RAE：レチノール活性当量　[*2] α-トコフェロール量（α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない）

[*3] 食塩相当量＝ナトリウム量（mg）×2.54/1,000 で算出。

[*4] これらの比率は個々人の計算値を平均したものである。

[*5] 炭水化物エネルギー比率＝100－たんぱく質エネルギー比率－脂肪エネルギー比率 で算出。

２．　食品群別摂取量

表５　食品群別摂取量（１歳以上、性・年齢階級別）

（ｇ、１人１日当たり平均値）

		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	70-79歳	80歳以上	（再掲）20歳以上	（再掲）65-74歳	（再掲）75歳以上
総数	解析対象者（人）	5,305	214	401	218	309	489	585	816	847	891	535	4,472	969	914
	穀類	411.2	259.1	413.4	530.1	431.9	444.5	439.3	419.7	410.0	385.2	381.0	412.5	397.2	380.8
	いも類	47.9	37.1	58.1	50.6	49.5	48.7	45.9	41.4	46.0	53.1	48.1	47.4	49.6	50.5
	砂糖・甘味料類	6.5	3.7	5.8	5.6	5.5	5.4	6.2	6.9	6.3	7.3	8.4	6.7	6.5	8.1
	豆類	55.4	29.1	40.0	43.9	45.4	42.8	51.1	57.3	66.1	69.1	61.9	58.6	69.6	64.7
	種実類	2.4	0.5	1.5	1.5	1.7	1.8	2.5	3.1	2.4	3.1	2.5	2.6	2.7	2.8
	野菜類	247.0	133.8	212.8	235.4	221.8	231.1	229.3	248.2	267.2	286.2	271.8	256.0	278.8	280.1
	緑黄色野菜	77.6	50.9	65.7	77.3	61.6	69.6	66.9	74.1	81.0	94.4	97.5	79.9	89.4	96.8
	その他の野菜	169.4	82.9	147.2	158.2	160.2	161.5	162.4	174.1	186.2	191.8	174.3	176.1	189.4	183.3
	果実類	88.4	76.6	59.1	62.2	44.3	49.5	49.0	67.0	99.4	142.4	155.4	92.9	120.6	154.9
	きのこ類	13.6	4.7	9.5	12.6	11.2	12.8	12.0	15.3	16.4	16.6	11.9	14.4	16.0	14.4
	藻類	9.8	5.6	7.4	8.0	7.3	6.7	9.2	9.5	11.1	12.3	12.7	10.3	11.5	13.2
	魚介類	58.4	25.9	37.7	40.7	41.9	47.7	45.6	55.9	72.7	78.2	75.1	62.6	76.7	77.2
	肉類	107.1	65.8	118.6	163.2	140.7	130.1	133.3	119.3	94.5	82.9	64.6	105.3	86.6	70.5
	卵類	40.2	22.1	30.7	52.2	42.5	38.6	37.1	39.6	44.8	43.7	41.2	41.4	45.1	41.6
	乳類	127.4	190.5	313.2	117.0	93.5	87.6	85.5	93.2	117.5	128.7	135.0	108.3	119.7	135.5
	油脂類	11.9	6.1	10.8	14.1	13.3	13.5	12.7	12.4	12.6	11.8	9.2	12.2	12.5	10.0
	菓子類	25.0	28.6	29.8	30.5	24.3	21.3	21.1	23.6	24.4	25.9	27.1	24.1	24.2	27.8
	嗜好飲料類	598.6	212.0	306.0	396.5	461.0	601.9	629.3	732.9	734.0	660.2	576.0	653.2	686.6	605.2
	調味料・香辛料類	62.6	28.1	50.7	64.0	64.0	63.7	67.6	65.8	67.5	67.0	57.7	65.3	67.5	61.8
男性	解析対象者（人）	2,508	114	191	106	162	239	272	371	398	429	226	2,097	461	415
	穀類	474.1	267.2	440.7	658.8	514.6	509.3	510.8	494.4	483.8	438.1	427.3	479.0	460.8	427.0
	いも類	49.8	38.6	62.3	54.3	55.0	52.1	53.0	41.1	48.2	50.2	49.6	49.1	46.6	51.8
	砂糖・甘味料類	6.5	4.0	5.9	6.5	5.0	5.4	6.3	7.0	6.3	7.1	8.9	6.6	6.4	7.8
	豆類	54.8	31.1	39.4	49.4	49.9	45.8	48.2	51.4	63.6	69.5	65.5	57.8	69.7	66.2
	種実類	2.3	0.4	1.9	1.3	0.9	2.0	2.1	3.6	2.5	2.8	2.3	2.5	2.8	2.3
	野菜類	252.9	141.1	216.6	255.3	230.9	243.1	237.7	260.0	272.2	283.6	279.5	262.2	280.7	285.0
	緑黄色野菜	76.5	50.7	66.5	76.1	59.8	69.5	69.0	77.6	79.6	88.5	96.8	78.9	86.6	94.5
	その他の野菜	176.4	90.4	150.1	179.2	171.1	173.7	168.7	182.4	192.6	195.2	182.7	183.3	194.2	190.5
	果実類	79.7	77.0	56.9	63.7	41.3	41.3	39.1	59.8	93.2	124.7	148.4	82.7	105.7	144.9
	きのこ類	13.5	4.2	9.8	15.8	8.9	12.7	12.1	15.7	17.5	15.0	12.8	14.3	15.8	14.9
	藻類	9.8	5.3	7.0	8.1	7.3	6.5	9.6	10.2	11.8	11.7	13.3	10.4	12.2	12.3
	魚介類	63.4	26.0	39.0	45.2	43.8	56.5	49.6	60.4	82.3	84.2	81.3	68.6	88.0	82.0
	肉類	123.0	66.7	122.9	205.6	154.5	150.5	160.5	135.8	108.5	95.4	72.9	121.9	96.1	82.8
	卵類	42.6	23.3	32.6	59.3	44.3	40.6	38.8	43.5	47.4	46.6	41.3	43.8	48.6	42.8
	乳類	122.7	197.2	321.8	125.1	95.8	83.5	74.5	83.9	105.7	120.2	133.4	100.4	111.4	129.1
	油脂類	13.0	6.5	11.9	16.2	15.2	14.6	14.3	13.5	13.6	12.8	9.4	13.3	13.8	10.5
	菓子類	23.7	27.2	32.8	29.9	23.3	19.4	19.4	17.9	21.8	27.4	27.4	22.4	25.2	28.3
	嗜好飲料類	675.4	213.1	323.9	434.0	524.1	684.3	696.5	862.9	846.8	753.3	634.6	744.7	792.1	674.0
	調味料・香辛料類	68.2	29.5	53.4	74.5	71.8	70.7	75.4	75.2	72.6	70.0	60.9	71.3	70.9	65.4
女性	解析対象者（人）	2,797	100	210	112	147	250	313	445	449	462	309	2,375	508	499
	穀類	354.8	249.8	388.6	408.4	340.7	382.5	377.2	357.3	344.7	336.0	347.1	353.7	339.4	342.4
	いも類	46.1	35.5	54.3	47.1	43.3	45.6	39.7	41.7	44.2	55.8	46.9	45.8	52.3	49.4
	砂糖・甘味料類	6.5	3.4	5.7	4.8	6.0	5.5	6.2	6.8	6.3	7.5	8.0	6.7	6.5	8.3
	豆類	56.0	26.8	40.5	38.7	40.3	39.8	53.7	62.2	68.3	68.7	59.2	59.4	69.5	63.5
	種実類	2.5	0.7	1.2	1.7	2.6	1.7	2.8	2.7	2.4	3.4	2.7	2.7	2.6	3.2
	野菜類	241.7	125.4	209.4	216.7	211.8	219.6	222.0	238.4	262.9	288.5	266.2	250.6	277.0	276.0
	緑黄色野菜	78.5	51.2	65.0	78.4	63.6	69.7	65.0	71.1	82.3	99.9	98.0	80.9	92.0	98.7
	その他の野菜	163.1	74.2	144.5	138.3	148.1	149.8	157.0	167.3	180.6	188.6	168.1	169.7	185.0	177.3
	果実類	96.2	76.0	61.1	60.8	47.7	57.4	57.6	73.0	104.8	158.8	160.6	101.9	134.1	163.3
	きのこ類	13.6	5.2	9.3	9.6	13.7	12.9	12.0	15.0	15.4	18.1	11.3	14.5	16.3	13.9
	藻類	9.7	5.9	7.8	7.9	7.3	6.9	8.9	8.8	10.5	12.8	12.3	10.1	10.8	13.9
	魚介類	53.8	25.7	36.5	36.3	39.7	39.3	42.1	52.2	64.1	72.7	70.6	57.4	66.4	73.1
	肉類	92.8	64.7	114.6	123.1	125.4	110.7	109.7	105.6	82.0	71.3	58.5	90.7	78.0	60.2
	卵類	38.0	20.8	28.9	45.4	40.6	36.7	35.5	36.4	42.5	41.0	41.2	39.2	41.9	40.6
	乳類	131.7	182.9	305.3	109.4	91.0	91.4	95.0	101.0	128.0	136.7	136.1	115.2	127.3	140.8
	油脂類	10.9	5.6	9.8	12.2	11.3	12.3	11.3	11.4	11.7	10.8	9.1	11.1	11.2	9.7
	菓子類	26.1	30.3	27.1	31.0	25.5	23.2	22.5	28.3	26.7	24.6	26.9	25.6	23.4	27.5
	嗜好飲料類	529.8	210.8	289.8	361.0	391.5	523.2	570.9	624.6	634.1	573.7	533.2	572.4	590.9	548.0
	調味料・香辛料類	57.6	26.6	48.2	54.1	55.5	56.9	60.9	57.9	62.9	64.2	55.3	59.9	64.4	58.8