

# 結果の概要

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

# 第1部 糖尿病に関する状況

## 1. 「糖尿病が強く疑われる者」、「糖尿病の可能性を否定できない者」の状況

「糖尿病が強く疑われる者」の割合は、12.1%であり、男女別にみると男性 16.3%、女性 9.3%である。「糖尿病の可能性を否定できない者」の割合は 12.1%であり、男女別にみると男性 12.2%、女性 12.1%である。

### ▼「糖尿病が強く疑われる者」、「糖尿病の可能性を否定できない者」の判定▼

- ①「糖尿病が強く疑われる者」とは、ヘモグロビン A1c の測定値がある者のうち、ヘモグロビン A1c(NGSP)値が 6.5%以上(平成 19 年まではヘモグロビン A1c(JDS)値が 6.1%以上)、又は「糖尿病治療の有無」に「有」と回答した者。
- ②「糖尿病の可能性を否定できない者」とは、ヘモグロビン A1c の測定値がある者のうち、ヘモグロビン A1c 値が 6.0%以上、6.5%未満(平成 19 年まではヘモグロビン A1c(JDS)値が 5.6%以上、6.1%未満)で、「糖尿病が強く疑われる者」以外の者。

図1 「糖尿病が強く疑われる者」、「糖尿病の可能性を否定できない者」の割合の年次推移  
(20歳以上、総数・男女別)(平成9年、14年、19年、24年、28年)

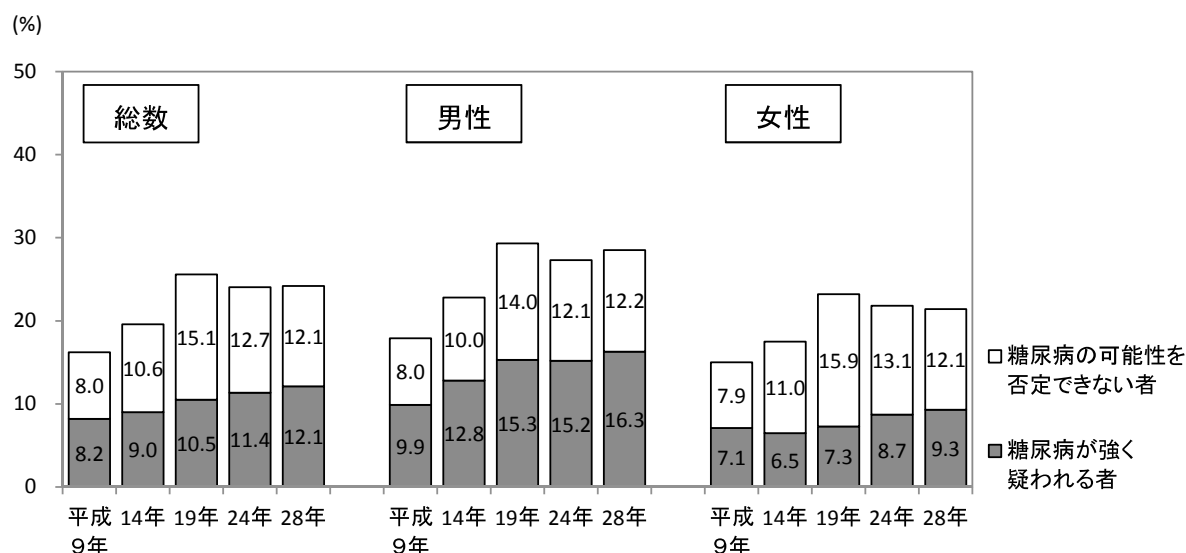


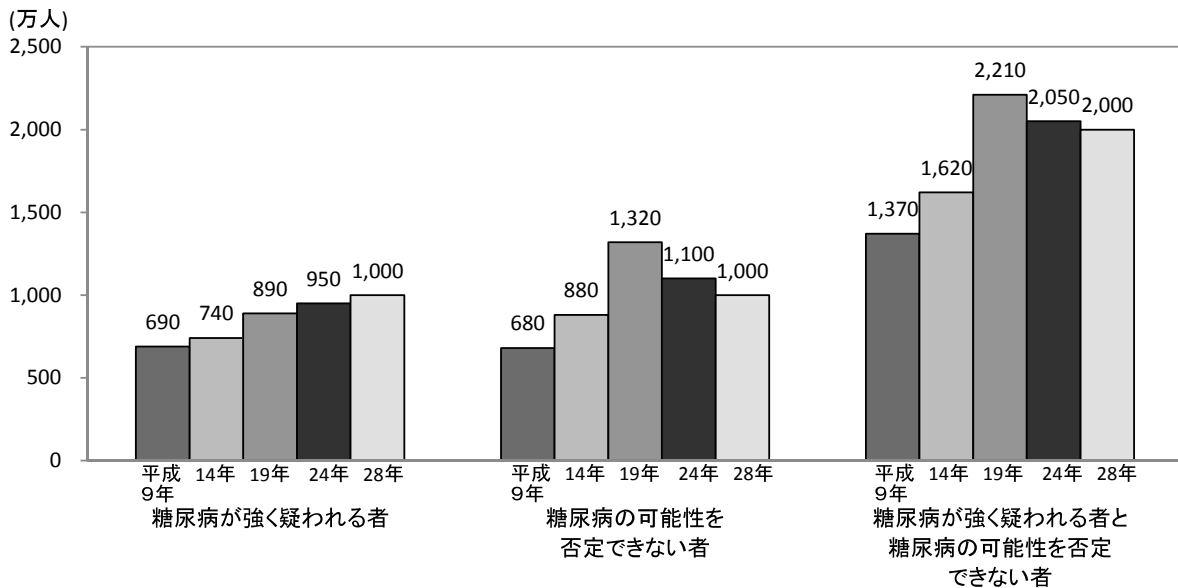
表1 「糖尿病が強く疑われる者」、「糖尿病の可能性を否定できない者」の割合の年次推移  
(20歳以上、性・年齢階級別)

	年	男性							女性						
		総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
糖尿病が強く疑われる者	平成9年	9.9	0.9	1.6	5.4	14.2	17.5	11.3	7.1	0.9	1.6	5.3	7.1	10.6	15.5
	14年	12.8	0.0	0.8	4.4	14.0	17.9	21.3	6.5	0.8	0.9	3.6	4.6	11.5	11.6
	19年	15.3	1.1	3.0	7.6	12.1	22.1	22.6	7.3	0.0	0.5	2.9	5.6	14.1	11.0
	24年	15.2	0.6	1.4	5.4	12.2	20.7	23.2	8.7	0.0	1.1	1.7	6.2	12.6	16.7
	28年	16.3	0.0	1.3	3.8	12.6	21.8	23.2	9.3	1.2	0.7	1.8	6.1	12.0	16.8
糖尿病の可能性を否定できない者	平成9年	8.0	0.4	4.1	6.8	10.1	10.3	11.5	7.9	1.4	4.2	7.7	10.4	8.8	12.4
	14年	10.0	2.1	2.7	3.4	10.7	13.4	16.1	11.0	0.4	4.4	8.3	10.7	16.0	16.7
	19年	14.0	0.0	3.0	11.0	16.7	17.3	18.4	15.9	0.9	5.4	10.4	20.8	18.2	23.8
	24年	12.1	0.5	1.8	7.2	10.2	15.5	17.7	13.1	0.8	3.1	7.5	12.1	17.4	20.8
	28年	12.2	0.7	1.5	4.7	11.1	12.5	18.8	12.1	0.0	0.7	5.1	9.7	15.2	20.2

## 2. 「糖尿病が強く疑われる者」、「糖尿病の可能性を否定できない者」の推計人数

「糖尿病が強く疑われる者」は約 1,000 万人と推計され、平成9年以降増加している。また、「糖尿病の可能性を否定できない者」も約 1,000 万人と推計され、平成9年以降増加していたが、平成19年以降減少している。

図2 「糖尿病が強く疑われる者」、「糖尿病の可能性を否定できない者」の推計人数の年次推移  
(20歳以上、男女計)(平成9年、14年、19年、24年、28年)



(参考)「健康日本21(第二次)」の目標  
糖尿病有病者の増加の抑制 目標値：1,000万人

<参考>「糖尿病が強く疑われる者」、「糖尿病の可能性を否定できない者」の推計人数の算出方法  
性・年齢階級別の「糖尿病が強く疑われる者」の割合と「糖尿病の可能性を否定できない者」の割合に、それぞれ総務省統計局「人口推計(当該年の10月1日現在)」の性・年齢階級別の全国人口を乗じて全国推計値を算出し、合計した。

表2 解析対象者の性・年齢構成の年次推移

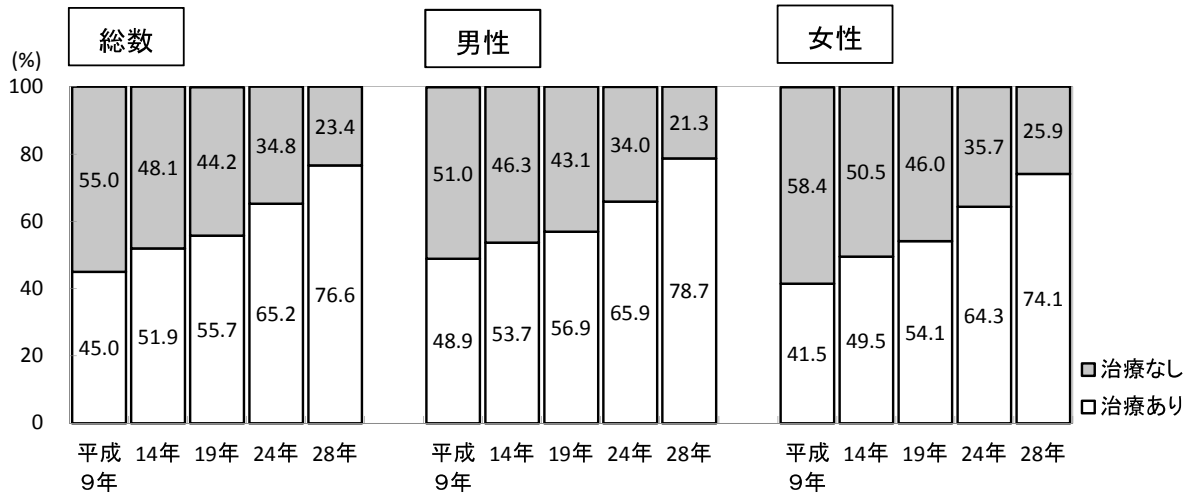
		男性							女性						
		総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
平成9年	人数	2,403	234	317	443	486	532	391	3,656	423	553	703	761	661	555
	(%)	100	9.7	13.2	18.4	20.2	22.1	16.3	100	11.6	15.1	19.2	20.8	18.1	15.2
平成14年	人数	2,150	145	257	295	429	546	478	3,196	253	456	472	694	663	658
	(%)	100	6.7	12.0	13.7	20.0	25.4	22.2	100	7.9	14.3	14.8	21.7	20.7	20.6
平成19年	人数	1,619	88	200	210	264	411	446	2,384	116	389	347	447	523	562
	(%)	100	5.4	12.4	13.0	16.3	25.4	27.5	100	4.9	16.3	14.6	18.8	21.9	23.6
平成24年	人数	5,752	299	626	687	824	1,552	1,764	8,337	435	1,028	1,147	1,376	2,075	2,276
	(%)	100	5.2	10.9	11.9	14.3	27.0	30.7	100	5.2	12.3	13.8	16.5	24.9	27.3
平成28年	人数	4,582	192	395	583	592	1,275	1,545	6,609	262	679	928	980	1,737	2,023
	(%)	100	4.2	8.6	12.7	12.9	27.8	33.7	100	4.0	10.3	14.0	14.8	26.3	30.6

※ヘモグロビン A1c の測定値がある者を解析対象者とした。

### 3. 糖尿病の治療に関する状況

「糖尿病が強く疑われる者」のうち、現在治療を受けている者の割合は 76.6%である。男女別にみると男性で 78.7%、女性で 74.1%であり、男女とも有意に増加している。性・年齢階級別に見ると、40 歳代男性では治療を受けている割合が他の年代よりも低い。

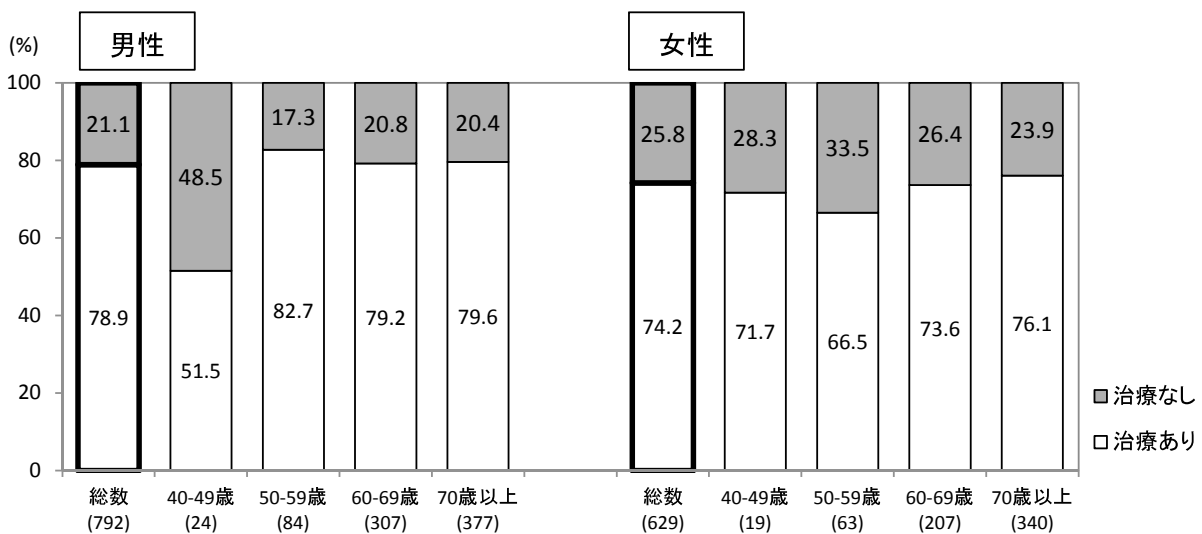
図3 「糖尿病が強く疑われる者」における治療の状況の年次推移(20 歳以上、総数・男女別)  
(平成9年、14年、19年、24年、28年)



※「治療あり」とは、平成9～19年は「現在受けている」と回答した者、平成24年は「過去から現在にかけて継続的に受けている」又は「過去に中断したことがあるが、現在は受けている」と回答した者、平成28年は「糖尿病治療の有無」に「有」と回答した者。

※「治療なし」とは、平成9～19年は「ほとんど治療を受けたことがない」、「以前に受けたことがあるが、現在は受けていない」と回答した者、又は「医師から糖尿病といわれたことがない」と回答した者、平成24年は「これまでに治療を受けたことがない」、「過去に受けたことがあるが、現在は受けていない」、又は「医師から糖尿病といわれたことがない」と回答した者、平成28年は「糖尿病治療の有無」に「無」と回答した者、又は「糖尿病といわれたことの有無」に「無」と回答した者。

図4 「糖尿病が強く疑われる者」における治療の状況  
(40 歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)



## 第2部 体格及び生活習慣に関する都道府県の状況

体格(BMI)及び主な生活習慣の状況について、都道府県別に年齢調整を行い、高い方から低い方に4区分に分け、上位(上位 25%)群と下位(下位 25%)群の状況を比較した結果、BMI、野菜摂取量、食塩摂取量、歩数、現在習慣的に喫煙している者の割合(男性)で、それぞれ上位群と下位群の間に有意な差がみられた。

また、平成 24 年調査と比較した結果、都道府県間の格差は男性の野菜摂取量及び男女の食塩摂取量で縮小がみられた。

表3 体格(BMI)及び生活習慣に関する都道府県の状況

	全国	都道府県の状況		上位群と下位群の
	平均	上位群	下位群	差
1. BMI の平均値(kg/m <sup>2</sup> )				
男性(20～69 歳)	23.8	24.4	23.4	0.9
女性(40～69 歳)	22.6	23.3	22.1	1.2
2. 野菜摂取量の平均値(g/日)				
男性(20 歳以上)	284	318	258	59
女性(20 歳以上)	270	302	242	60
3. 食塩摂取量の平均値(g/日)				
男性(20 歳以上)	10.8	11.5	10.0	1.5
女性(20 歳以上)	9.2	9.7	8.5	1.1
4. 歩数の平均値(歩/日)				
男性(20～64 歳)	7,779	8,264	6,774	1,490
女性(20～64 歳)	6,776	7,200	5,930	1,270
5. 現在習慣的に喫煙している者の割合(%)				
男性(20 歳以上)	29.7	35.2	25.4	9.9

※都道府県別データを高い方から低い方に4区分に分け、上位 25%の群を上位群、下位 25%の群を下位群とした。

なお、熊本県は除く。

※比較に用いた値は、各指標の年齢区分における平均年齢で年齢調整を行った値である。

※第2部の全国平均は、上記の方法で年齢調整を行った値であるため、第1部と第3部の全国補正值及び年次推移で表す年齢調整値とは異なる。

※上位群と下位群の差は、四捨五入のため上位群の平均値から下位群の平均値を引いた値とは一致しない。

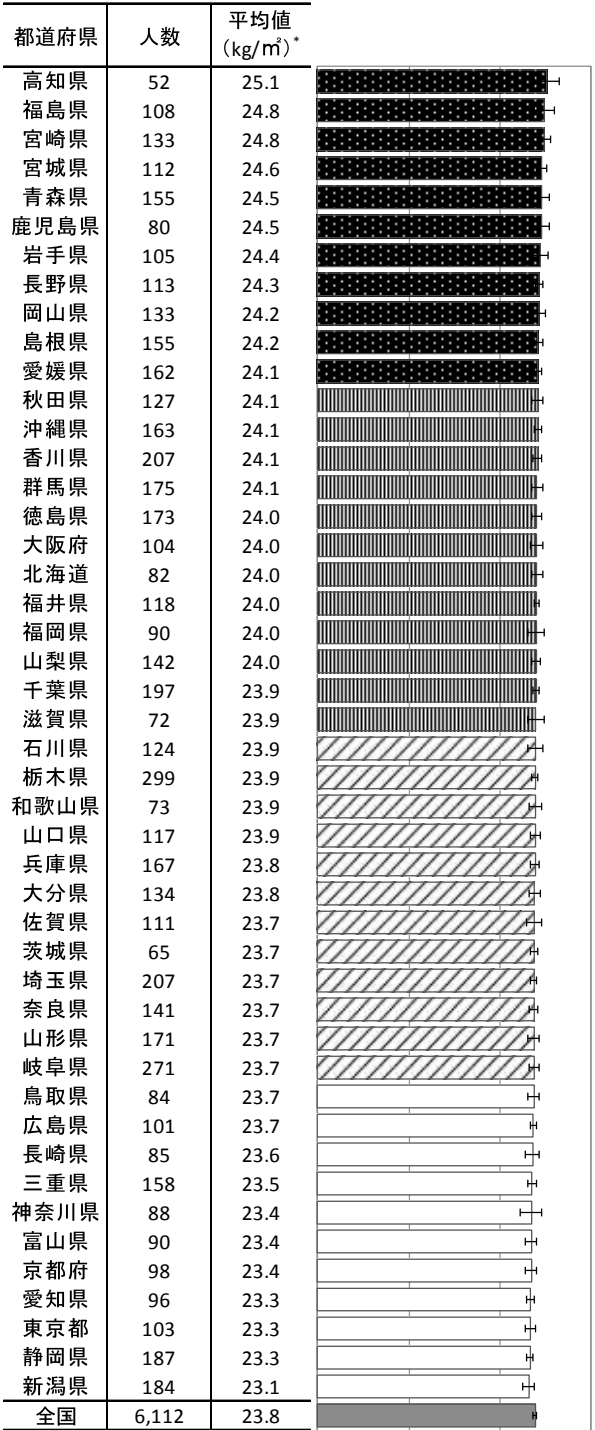
注)女性における現在習慣的に喫煙している者の割合は、誤差率が著しく高かったため、平成 24 年調査と同様、地域格差の把握には適さないと判断した。

## <参考> 体格(BMI)及び生活習慣に関する都道府県の状況

- ▷ 都道府県別データを高い方から低い方に4区分に分け、色分けをして示した。  
 なお、都道府県別データについては、差異がみられる小数点以下の桁数まで算出し、値が高い方から並べた。
- ▷ 図の横軸誤差範囲については、割合又は平均値の95%信頼区間を示した。  
 95%信頼区間：同人数の標本を繰り返し抽出して調査を行った場合、95%の確率でこの範囲内の値をとる区間を示している。  
 信頼区間の幅が狭いほど値の精度は高いといえる。

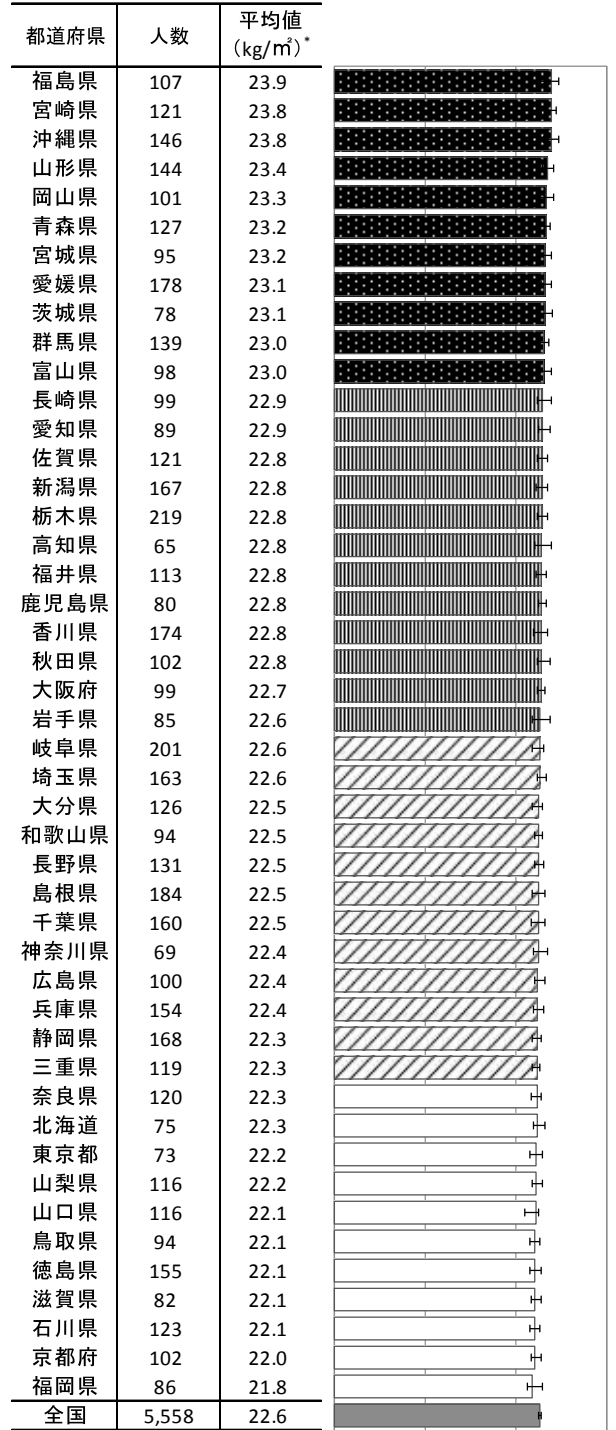
### 1. BMIの平均値

男性(20~69歳)



\*年齢調整した値  
 \*小数第2位を四捨五入

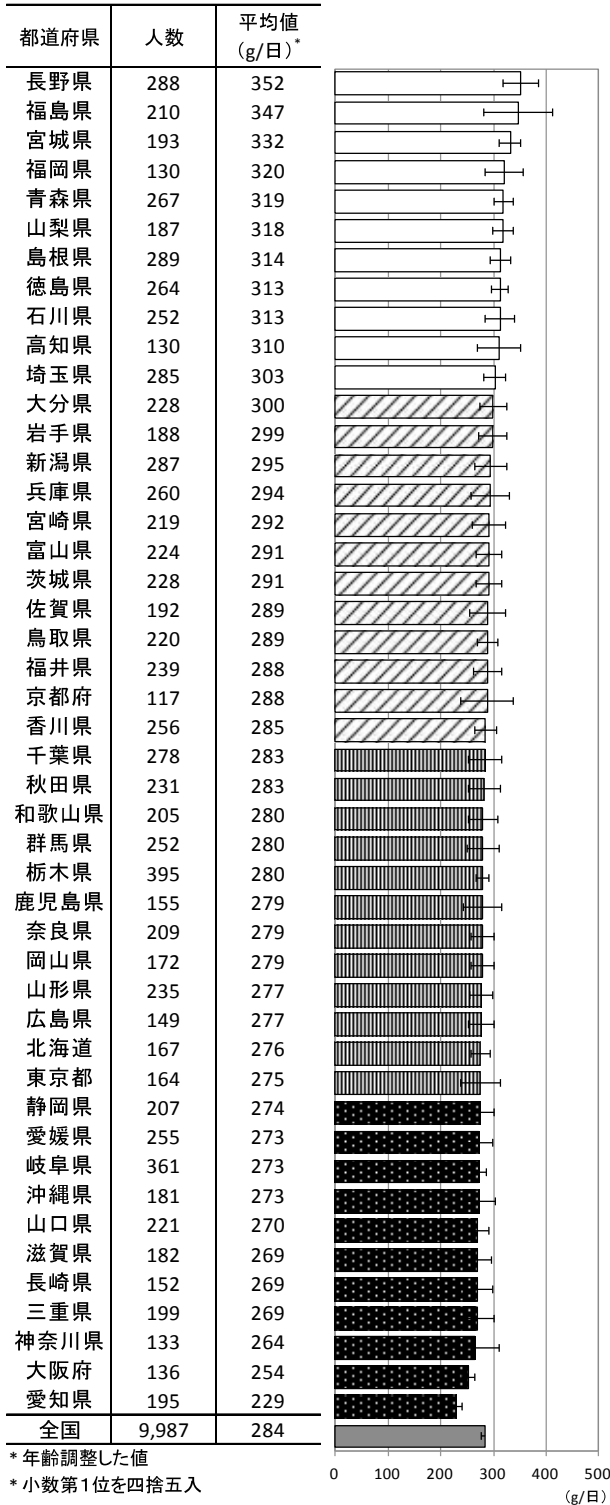
女性(40~69歳)



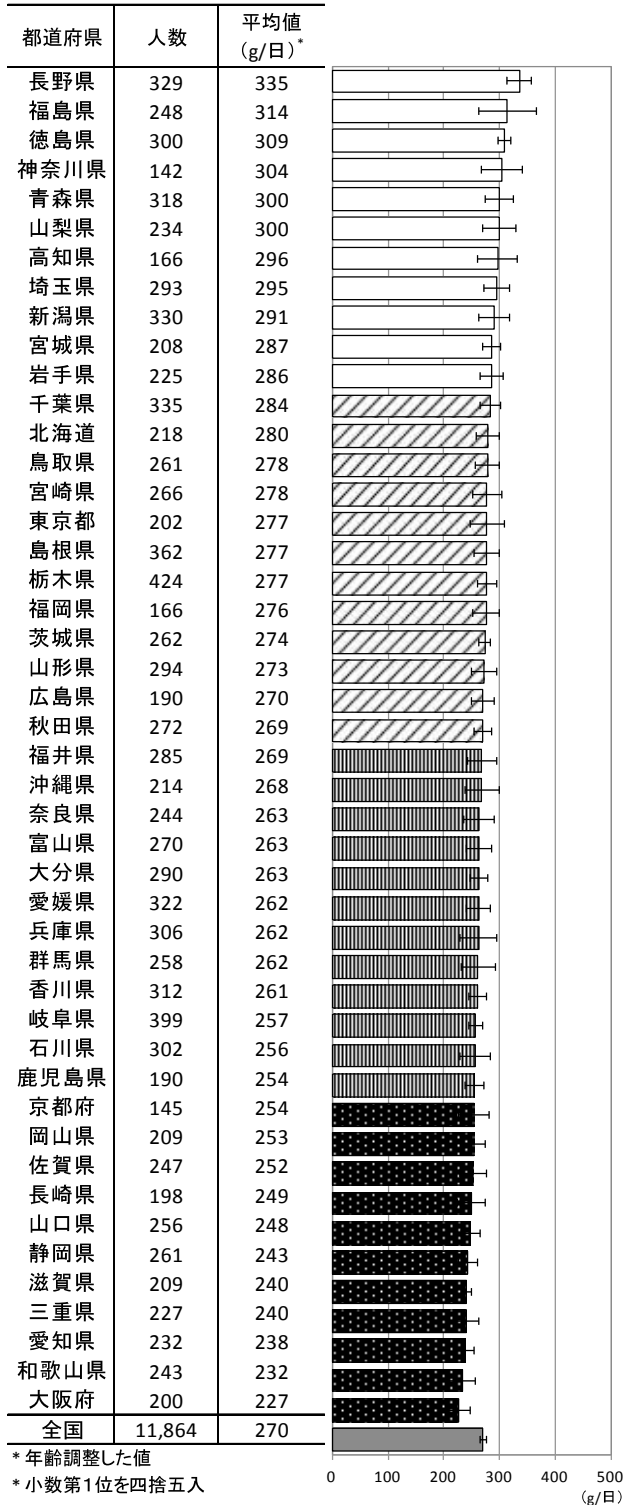
\*年齢調整した値  
 \*小数第2位を四捨五入

## 2. 野菜摂取量の平均値

男性(20歳以上)

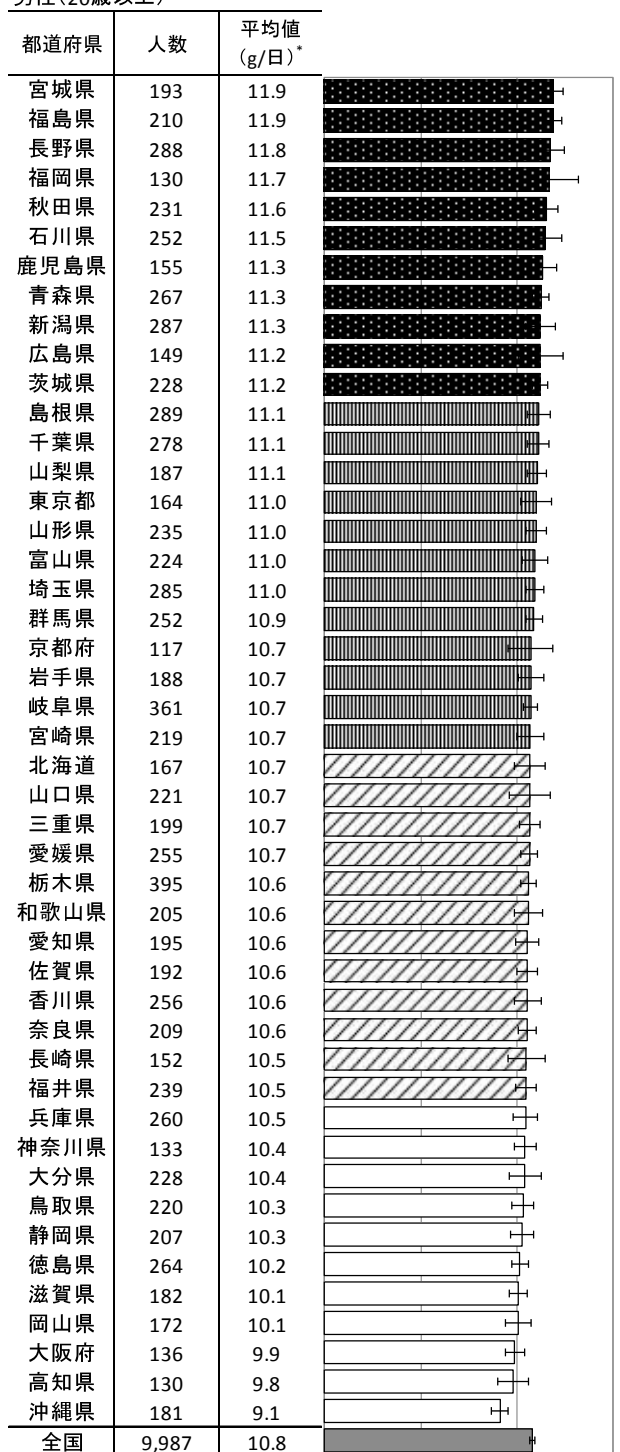


女性(20歳以上)



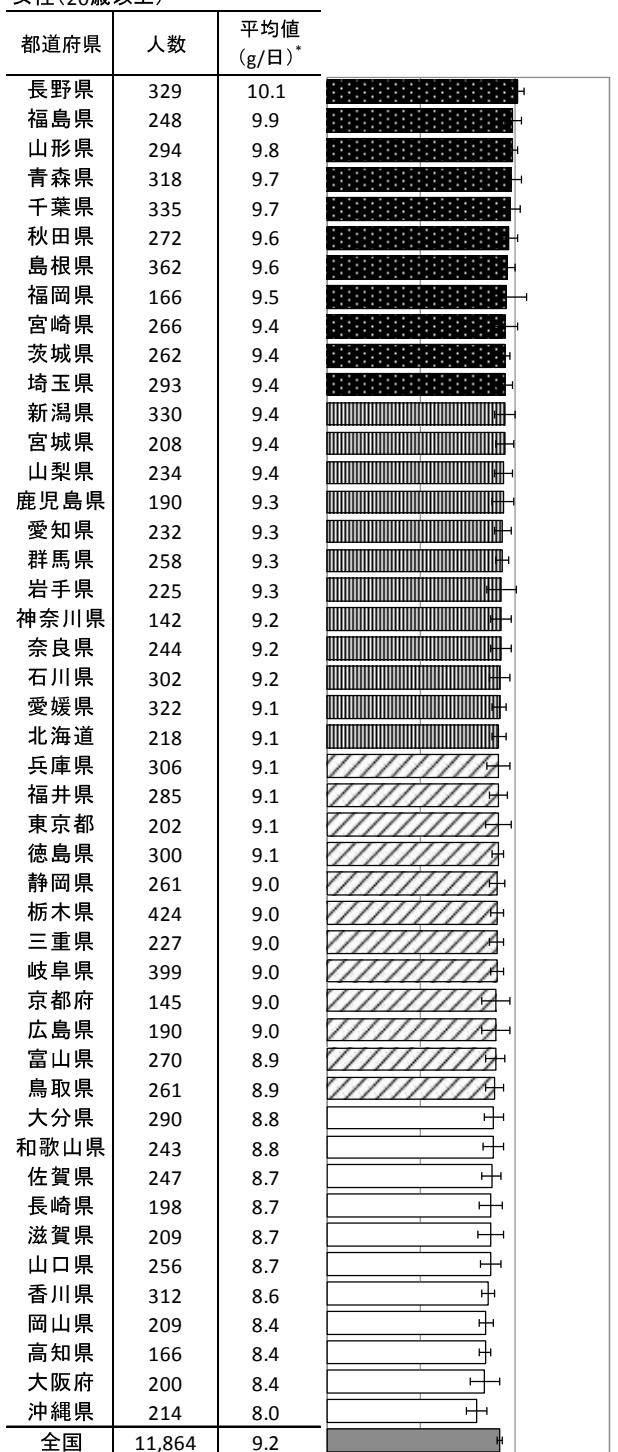
### 3. 食塩摂取量の平均値

男性(20歳以上)



\*年齢調整した値  
\*小数第2位を四捨五入

女性(20歳以上)

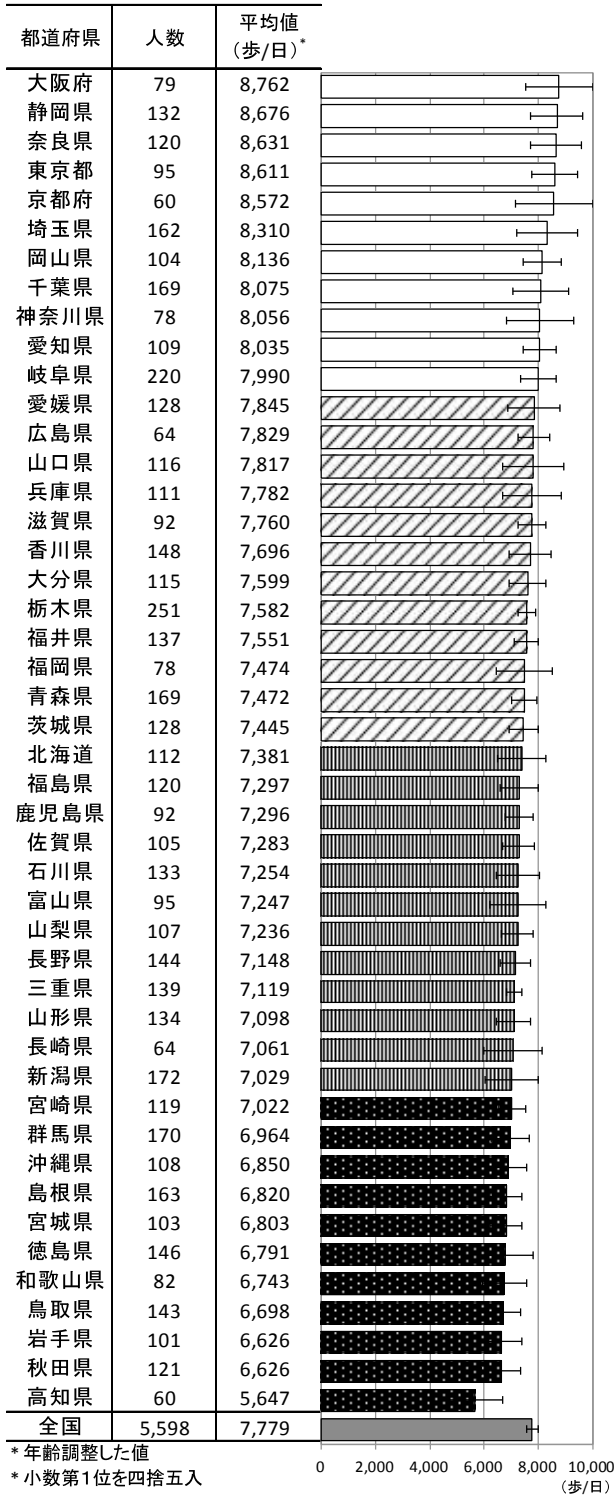


\*年齢調整した値  
\*小数第2位を四捨五入

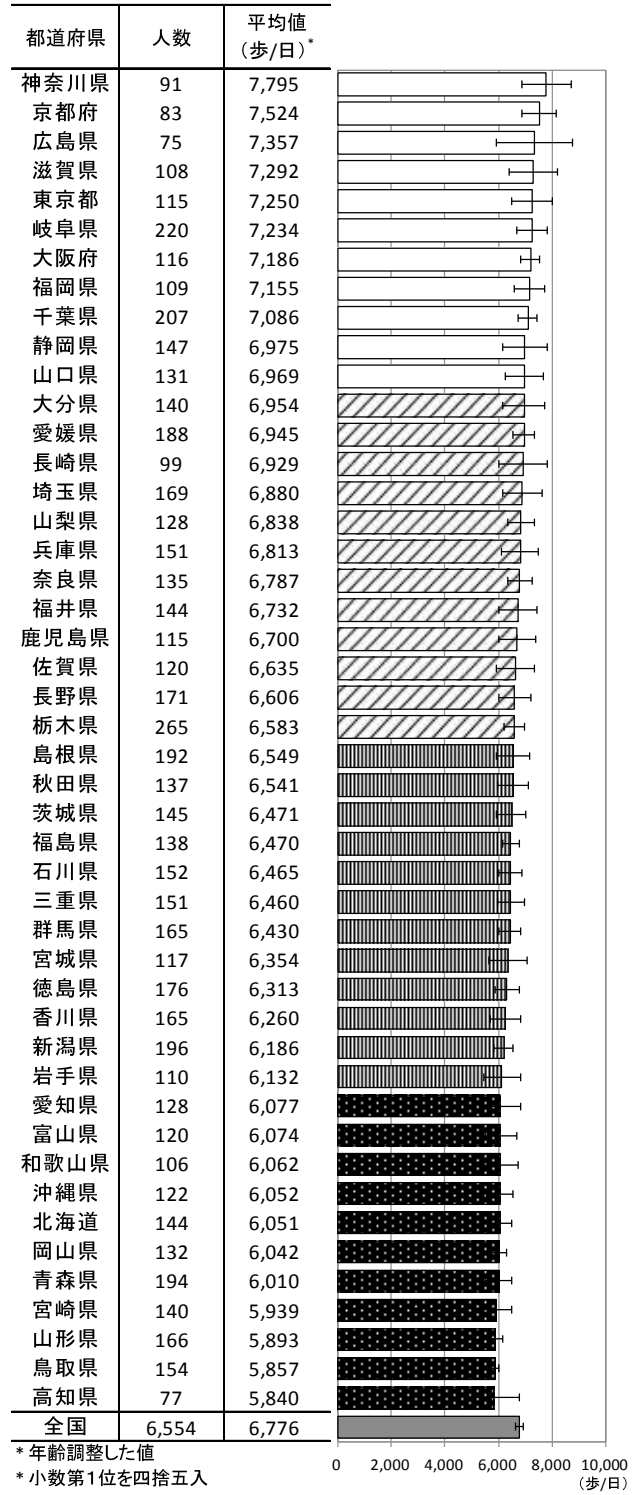


### 4. 歩数の平均値

男性(20～64歳)

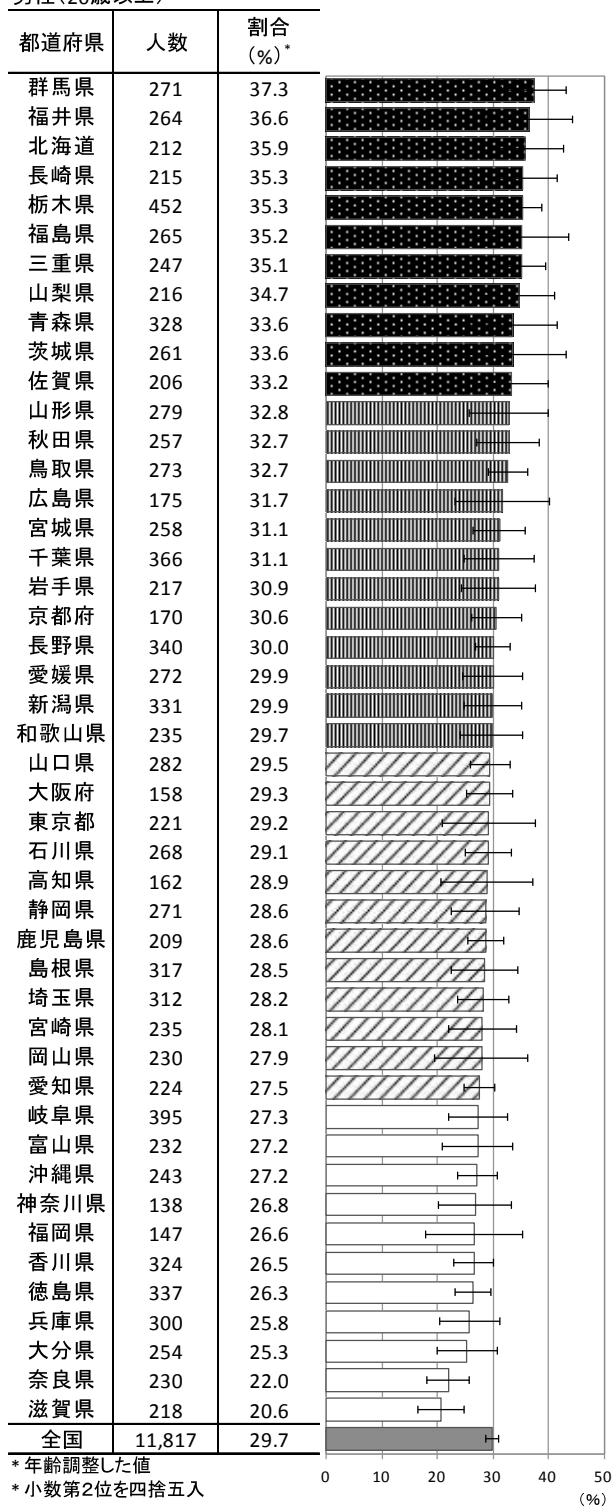


女性(20～64歳)



## 5. 現在習慣的に喫煙している者の割合

男性(20歳以上)



### 第3部 基本項目

#### 第1章 身体に関する状況

##### 1. 肥満及びやせの状況

肥満者(BMI $\geq$ 25 kg/m<sup>2</sup>)の割合は男性 31.3%、女性 20.6%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。

やせの者(BMI $<$ 18.5 kg/m<sup>2</sup>)の割合は男性 4.4%、女性で 11.6%であり、この10年間でみると、女性では有意に増加している。なお、20歳代女性のやせの者の割合は20.7%である。

65歳以上の高齢者の低栄養傾向の者(BMI $\leq$ 20 kg/m<sup>2</sup>)の割合は17.9%である。男女別にみると男性12.8%、女性22.0%であり、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。性・年齢階級別にみると、男女とも85歳以上でその割合が高い。

▼肥満の判定▼

BMI(Body Mass Index[kg/m<sup>2</sup>], 体重[kg]÷(身長[m])<sup>2</sup>)を用いて判定(日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会 2011年)

図5-1 肥満者(BMI $\geq$ 25 kg/m<sup>2</sup>)の割合の年次推移(20歳以上)(平成18~28年)

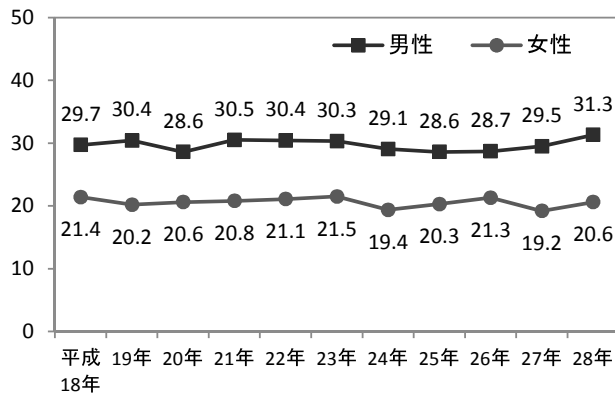
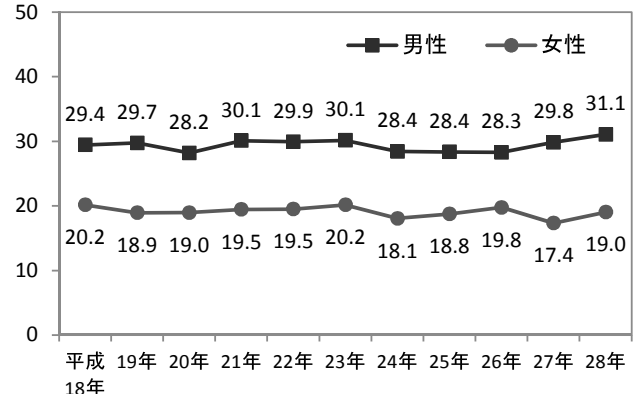
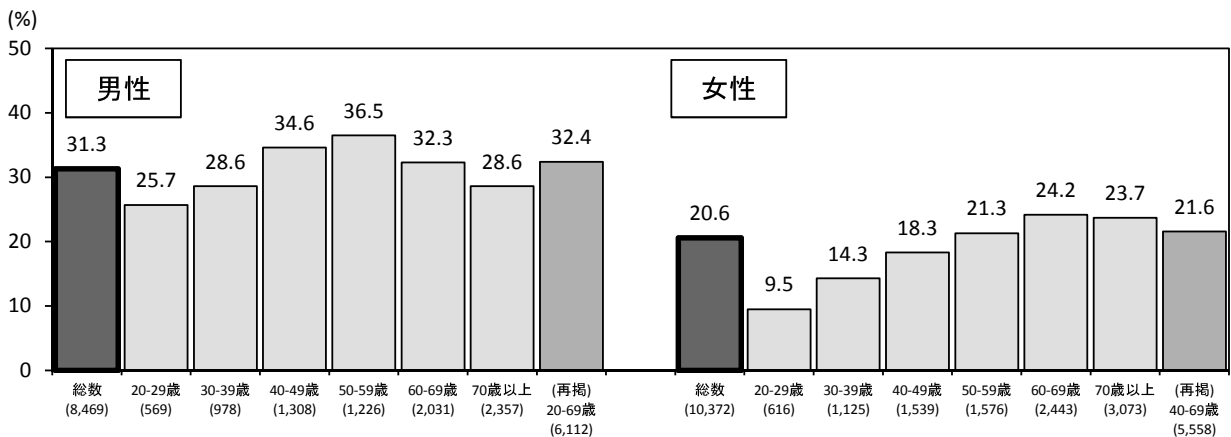


図5-2 年齢調整した、肥満者(BMI $\geq$ 25 kg/m<sup>2</sup>)の割合の年次推移(20歳以上)(平成18~28年)



※妊婦除外。

図6 肥満者(BMI $\geq$ 25 kg/m<sup>2</sup>)の割合(20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)



※妊婦除外。

(参考)「健康日本21(第二次)」の目標  
 適正体重を維持している者の増加(肥満(BMI25以上)、やせ(BMI18.5未満)の減少)  
 目標値: 20~60歳代男性の肥満者の割合 28%  
 40~60歳代女性の肥満者の割合 19%

図7-1 やせの者(BMI<18.5 kg/m<sup>2</sup>)の割合の年次推移(20歳以上)(平成18~28年)

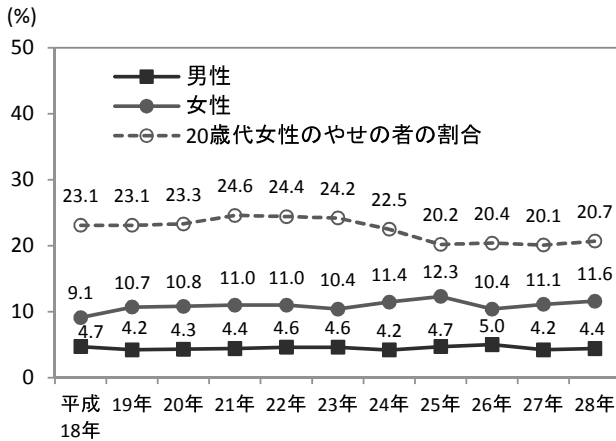
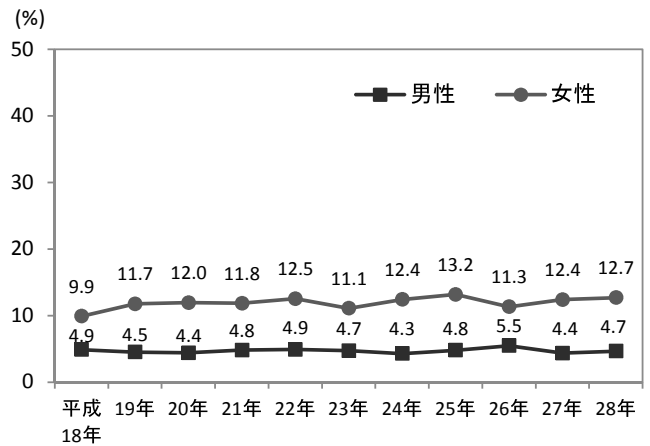


図7-2 年齢調整した、やせの者(BMI<18.5 kg/m<sup>2</sup>)の割合の年次推移(20歳以上)(平成18~28年)



※妊婦除外。

※20歳代女性のやせの者の割合の年次推移は、移動平均\*により平滑化した結果から作成。

\*「移動平均」とは、各年の結果のばらつきを少なくするため、各年次結果と前後の年次結果を足し合わせ、計3年分を平均化したもの。

ただし、平成28年については単年の結果である。

(参考)「健康日本21(第二次)」の目標  
適正体重を維持している者の増加  
(肥満(BMI25以上)、やせ(BMI18.5未満)の減少)  
目標値: 20歳代女性のやせの者の割合 20%

図8-1 低栄養傾向の者(BMI≤20 kg/m<sup>2</sup>)の割合の年次推移(65歳以上)(平成18~28年)

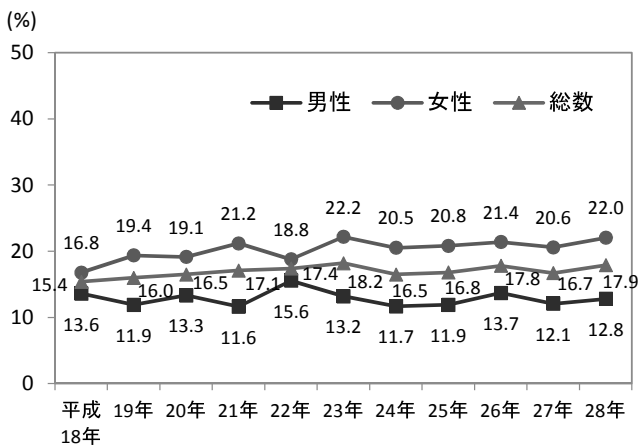


図8-2 年齢調整した、低栄養傾向の者(BMI≤20 kg/m<sup>2</sup>)の割合の年次推移(65歳以上)(平成18~28年)

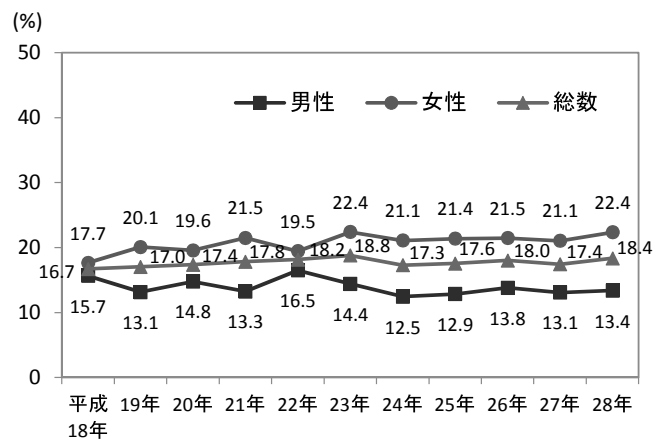
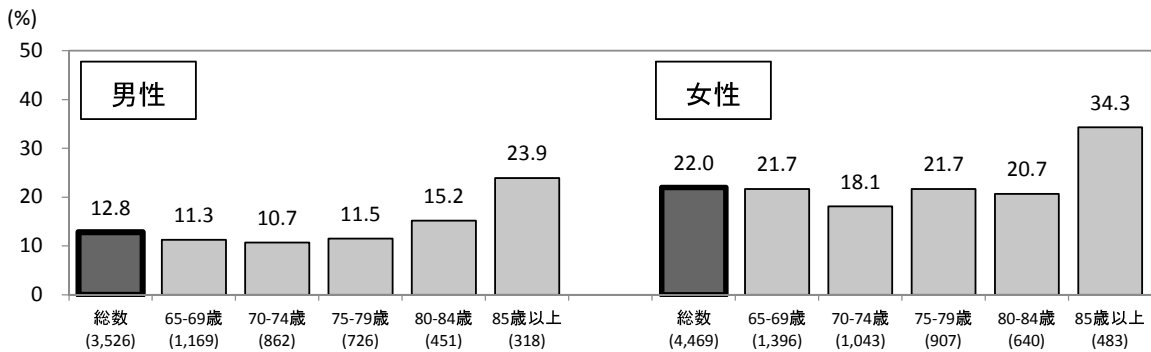


図9 低栄養傾向の者(BMI≤20 kg/m<sup>2</sup>)の割合(65歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)



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

## 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 16.3%、女性 9.3%である。この 10 年間でみると、男女とも有意な増減はみられない。年齢階級別にみると、年齢が高い層でその割合が高い。

図 10-1 「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 18~28 年)

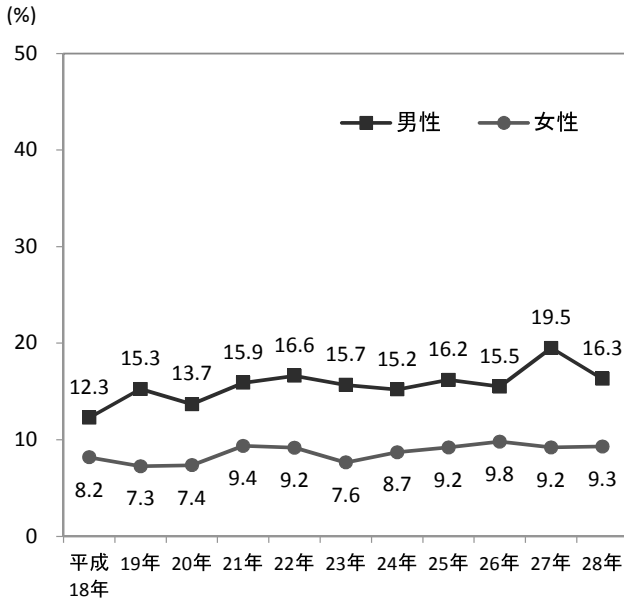


図 10-2 年齢調整した、「糖尿病が強く疑われる者」の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 18~28 年)

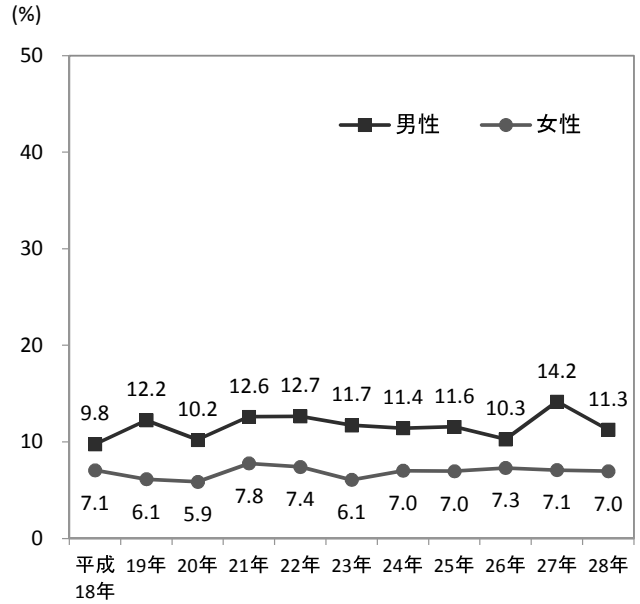
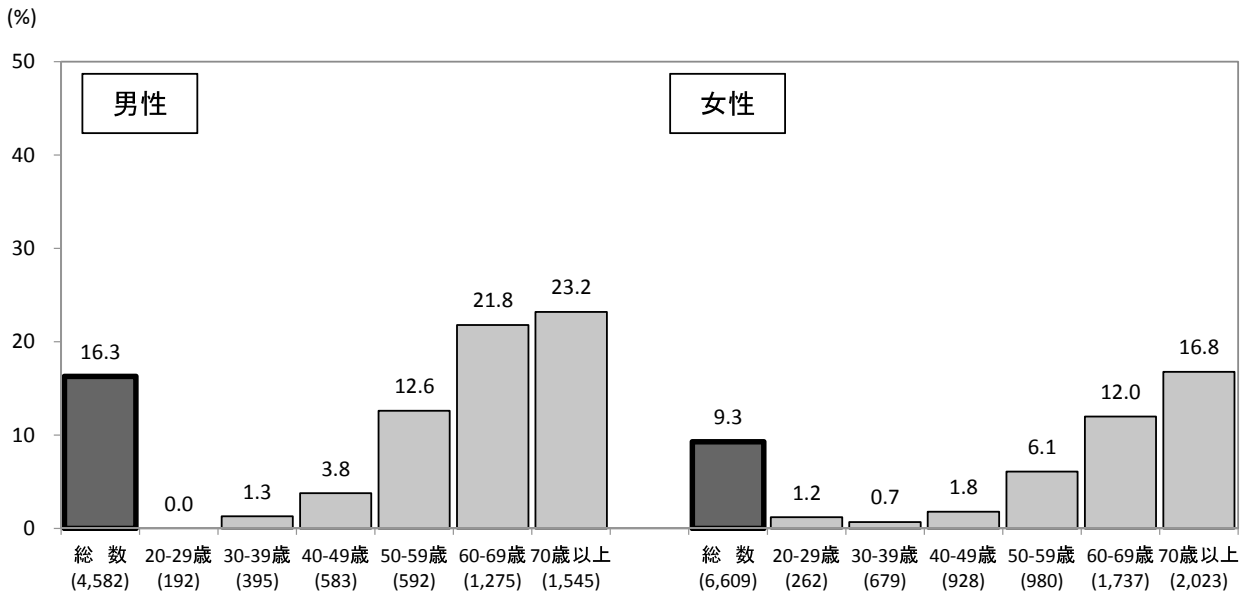


図 11 「糖尿病が強く疑われる者」の割合(20 歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)

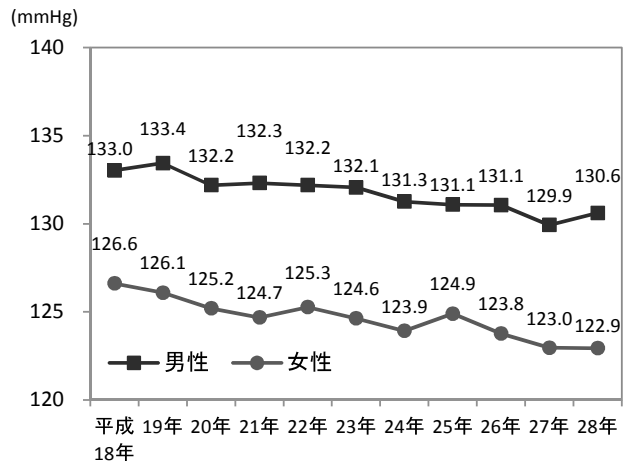
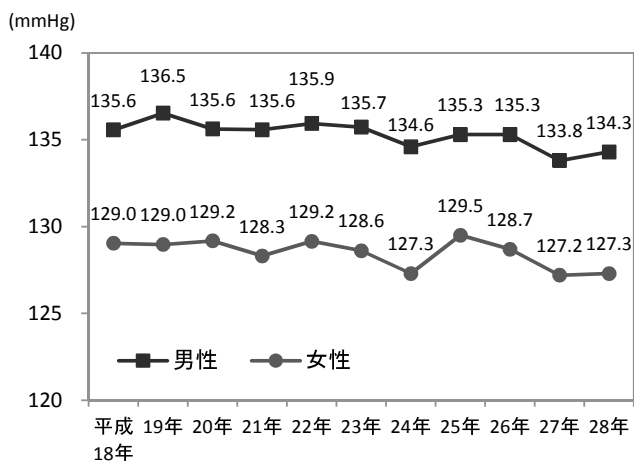


### 3. 血圧に関する状況

収縮期(最高)血圧の平均値は男性 134.3 mmHg、女性 127.3 mmHg 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。

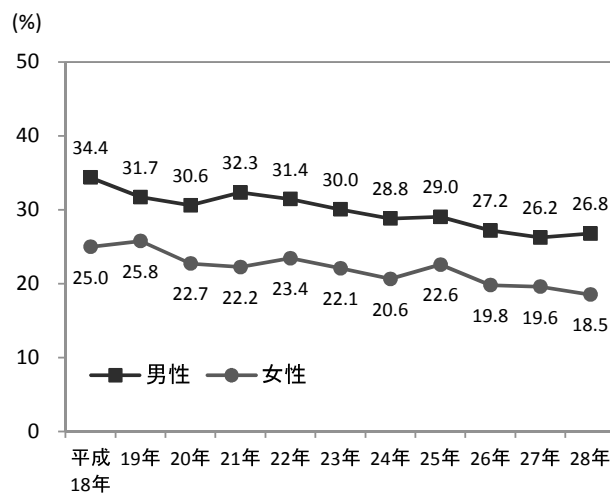
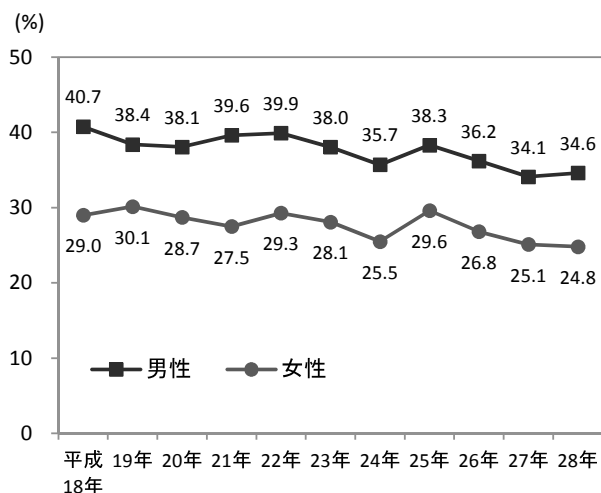
収縮期(最高)血圧が 140 mmHg 以上の者の割合は男性 34.6%、女性で 24.8%である。この 10 年間でみると、男女とも有意に減少している。

図 12-1 収縮期(最高)血圧の平均値の年次推移 (20 歳以上) (平成 18~28 年)      図 12-2 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 18~28 年)



(参考) 「健康日本 2 1 (第二次)」の目標  
 高血圧の改善 (収縮期血圧の平均値の低下 : 40~89 歳)  
 目標値 : 男性 134 mmHg 女性 129 mmHg

図 13-1 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 18~28 年)      図 13-2 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 18~28 年)



※2回の測定値の平均値。1回しか測定できなかった者については、その値を採用。

### 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の平均値は男性 196.3 mg/dL、女性 207.6 mg/dL 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。

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 9.8%、女性で 17.3% 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 14-1 血清総コレステロールの平均値の年次推移(20 歳以上)(平成 18~28 年)

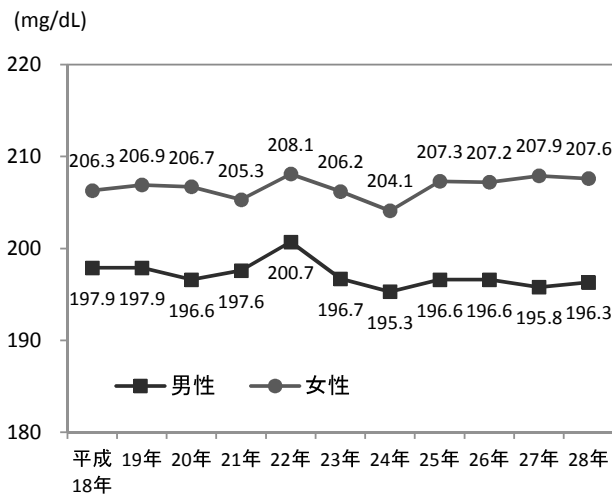


図 14-2 年齢調整した、血清総コレステロールの平均値の年次推移(20 歳以上)(平成 18~28 年)

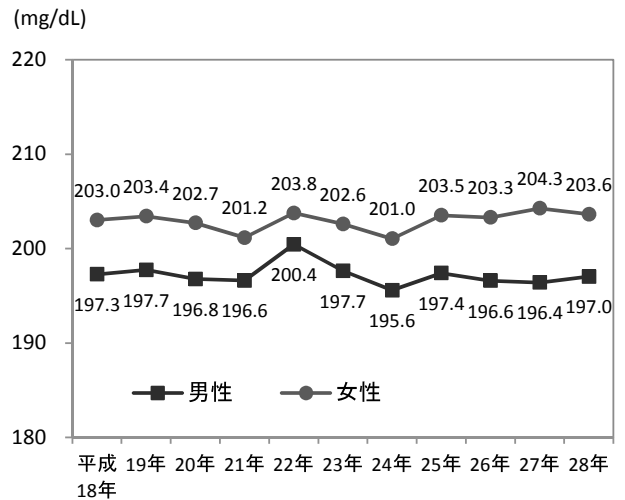


図 15-1 血清総コレステロールが 240 mg/dL 以上の者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 18~28 年)

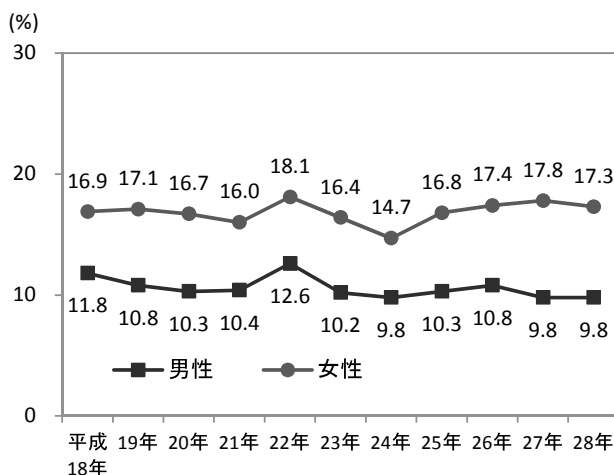
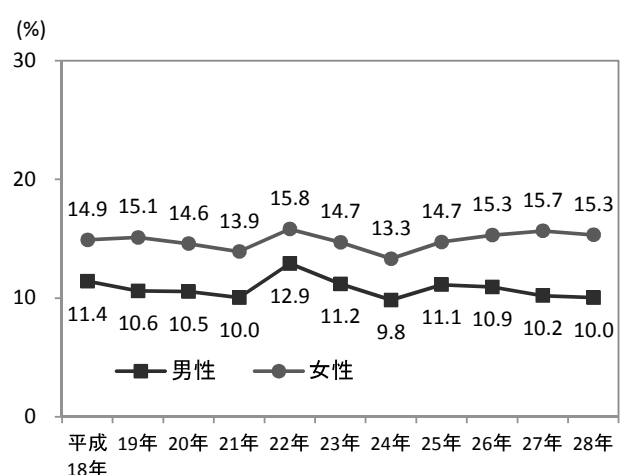


図 15-2 年齢調整した、血清総コレステロールが 240 mg/dL 以上の者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 18~28 年)



(参考)「健康日本 2 1 (第二次)」の目標  
 脂質異常症の減少(40~79 歳)  
 目標値: 総コレステロール 240 mg/dL 以上の者の割合  
 男性 10% 女性 17%

## 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9.9 gであり、男女別にみると男性10.8 g、女性9.2 gである。この10年間でみると、いずれも有意に減少している。

図16-1 食塩摂取量の平均値の年次推移  
(20歳以上)(平成18~28年)

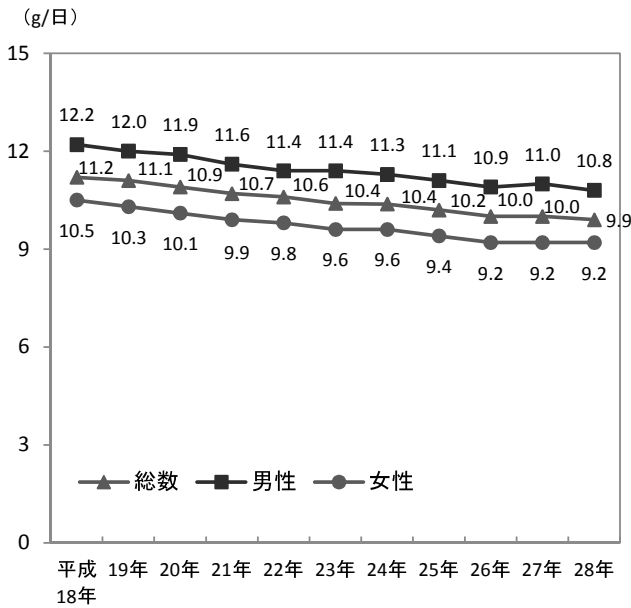


図16-2 年齢調整した、食塩摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)(平成18~28年)

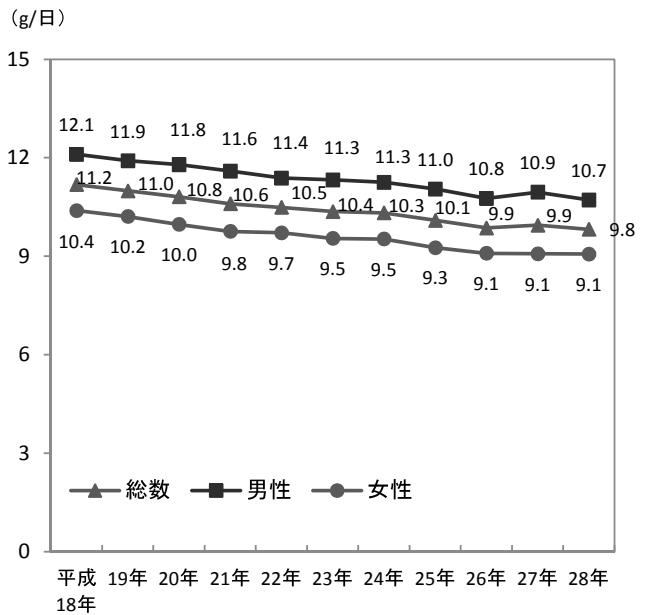
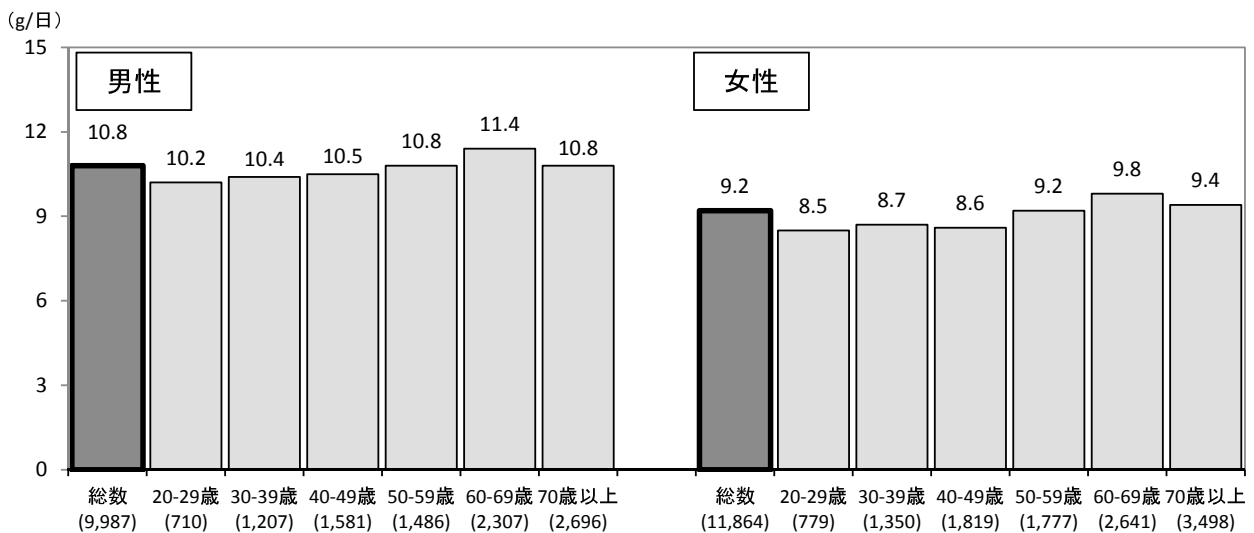


図17 食塩摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)



(参考)「健康日本21(第二次)」の目標

食塩摂取量の減少

目標値： 1日あたりの食塩摂取量の平均値 8g



## 2. 野菜摂取量の状況

野菜摂取量の平均値は 276.5g であり、男女別にみると男性 283.7g、女性 270.5g である。この 10 年間でみると、いずれも有意に減少している。  
年齢階級別にみると、男女ともに 20 歳代で最も少なく、60 歳代で最も多い。

図 18-1 野菜摂取量の平均値の年次推移 (20 歳以上) (平成 18~28 年)

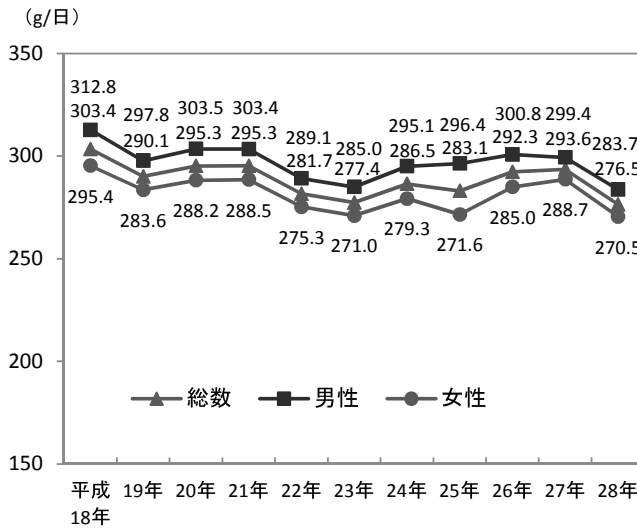


図 18-2 年齢調整した、野菜摂取量の平均値の年次推移 (20 歳以上) (平成 18~28 年)

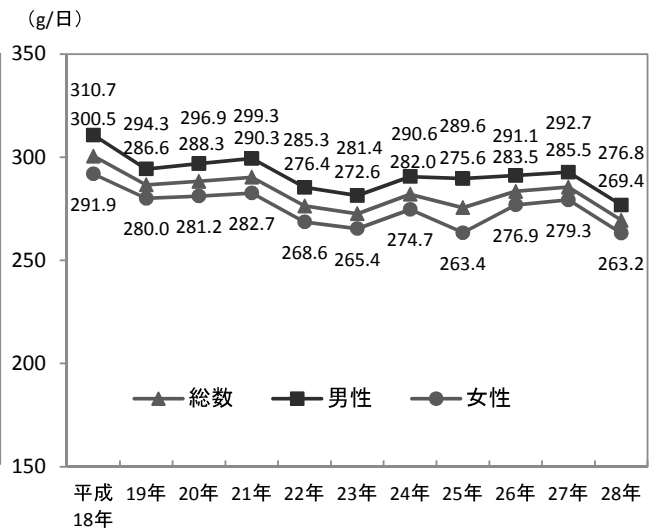
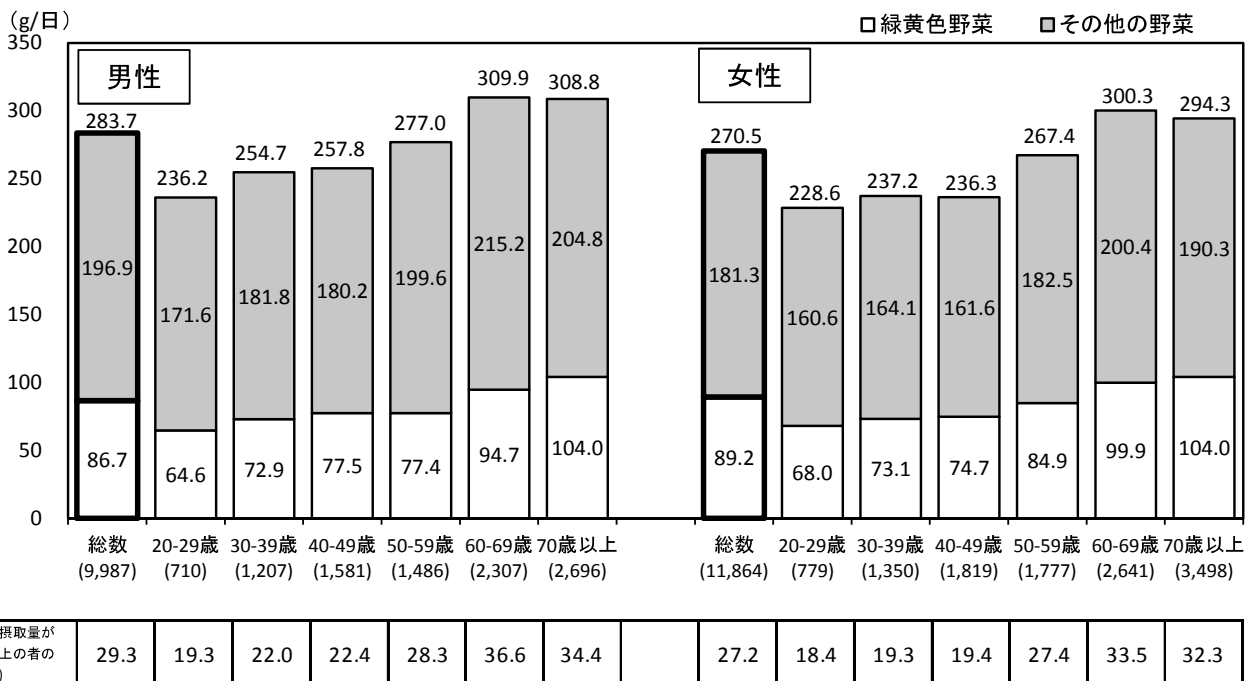


図 19 野菜摂取量の平均値 (20 歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)



(参考) 「健康日本 2 1 (第二次)」の目標  
野菜の摂取量の増加  
目標値： 野菜摂取量の平均値 350g

### 3. 朝食の欠食に関する状況

朝食の欠食率は男性で 15.4%、女性で 10.7%である。年齢階級別にみると、男女ともにその割合は 20 歳代で最も高く、それぞれ 37.4%、23.1%である。

#### ▼「朝食の欠食率」▼

調査を実施した日(任意の1日)において朝食を欠食\*した者の割合。

\*「欠食」とは、下記の3つの合計。

食事をしなかった場合

錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合

菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合

図 20 朝食の欠食率の内訳(20 歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)

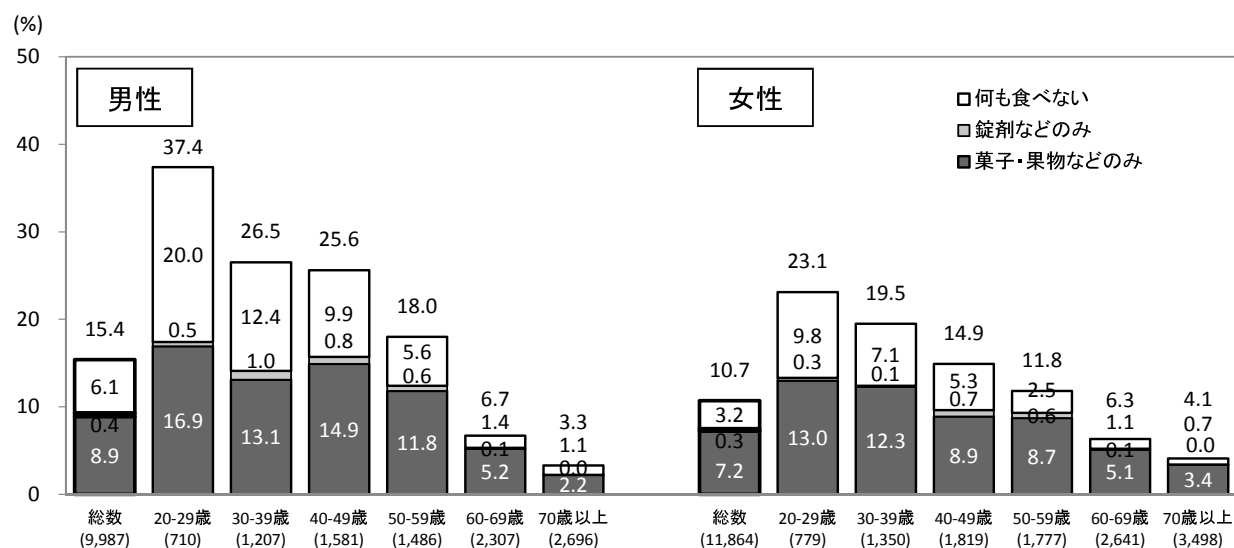


表 4 朝食の欠食率の年次推移(20 歳以上、性・年齢階級別)(平成 18~28 年)(単位: %)

		18年	19年	20年	21年	22年	23年	24年	25年	26年	27年	28年
男性	総数	14.2	14.7	15.8	15.5	15.2	16.1	14.2	14.4	14.3	14.3	15.4
	20-29歳	30.5	28.6	30.0	33.0	29.7	34.1	29.5	30.0	37.0	24.0	37.4
	30-39歳	22.8	30.2	27.7	29.2	27.0	31.5	25.8	26.4	29.3	25.6	26.5
	40-49歳	20.8	17.9	25.7	19.3	20.5	23.5	19.6	21.1	21.9	23.8	25.6
	50-59歳	13.1	11.8	15.1	12.4	13.7	15.0	13.1	17.8	13.4	16.4	18.0
	60-69歳	5.8	7.4	8.1	9.1	9.2	6.3	7.9	6.6	8.5	8.0	6.7
	70歳以上	2.2	3.4	4.6	4.9	4.2	3.7	3.9	4.1	3.2	4.2	3.3
女性	総数	8.9	10.5	12.8	10.9	10.9	11.9	9.7	9.8	10.5	10.1	10.7
	20-29歳	22.5	24.9	26.2	23.2	28.6	28.8	22.1	25.4	23.5	25.3	23.1
	30-39歳	13.9	16.3	21.7	18.1	15.1	18.1	14.8	13.6	18.3	14.4	19.5
	40-49歳	11.0	12.8	14.8	12.1	15.2	16.0	12.1	12.2	13.5	13.7	14.9
	50-59歳	7.7	9.7	13.4	10.6	10.4	11.2	9.2	13.8	10.7	11.8	11.8
	60-69歳	4.6	5.1	8.6	7.2	5.4	7.6	6.5	5.2	7.4	6.7	6.3
	70歳以上	2.2	3.8	5.2	4.7	4.6	3.8	3.6	3.8	4.4	3.8	4.1

### 第3章 身体活動・運動及び睡眠に関する状況

#### 1. 運動習慣者の状況

運動習慣のある者の割合は男性で35.1%、女性で27.4%であり、この10年間でみると男性では有意な増減はなく、女性では減少傾向である。年齢階級別にみると、その割合は男女ともに30歳代で最も低く、それぞれ18.4%、9.8%である。

図 21-1 運動習慣のある者の割合の年次推移 (20歳以上)(平成18~28年)

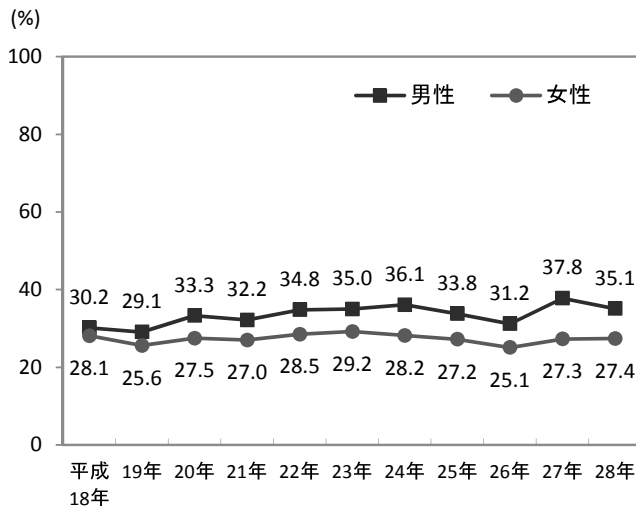
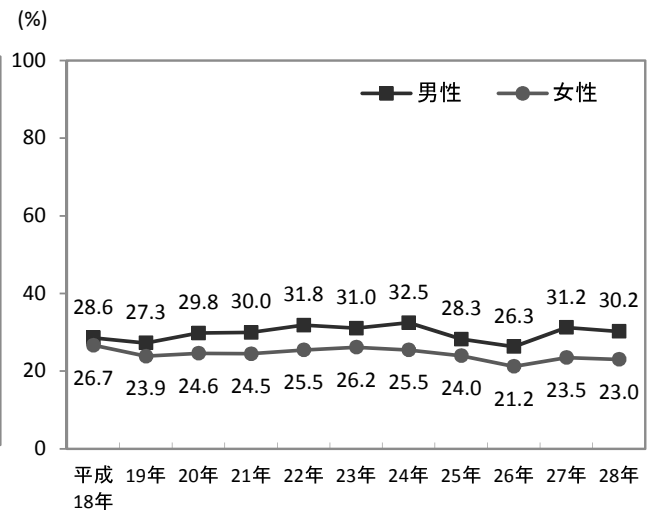
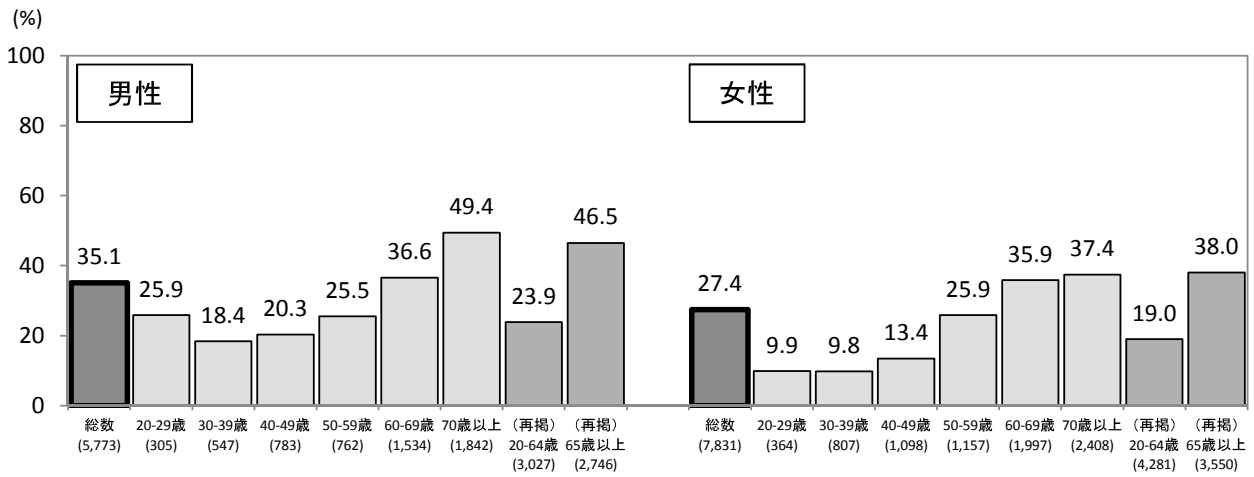


図 21-2 年齢調整した、運動習慣のある者の割合の年次推移(20歳以上)(平成18~28年)



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

図 22 運動習慣のある者の割合(20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)



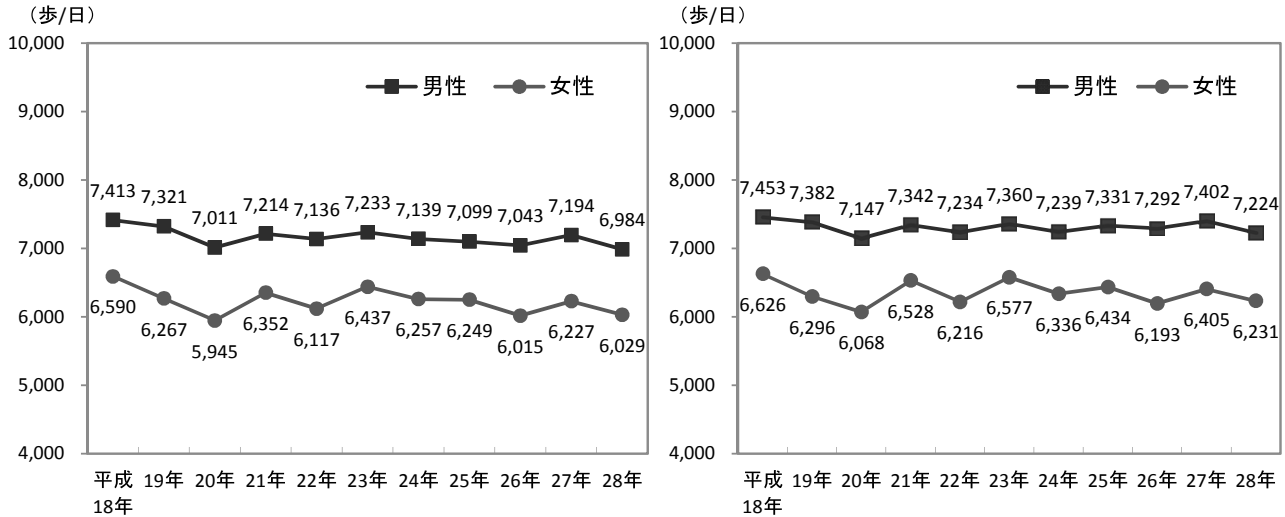
(参考) 「健康日本21(第二次)」の目標  
 運動習慣者の割合の増加  
 目標値： 20~64歳 男性36% 女性33%  
 65歳以上 男性58% 女性48%

## 2. 歩数の状況

歩数の平均値は男性で6,984歩、女性で6,029歩であり、この10年間でみると男女ともに有意な増減はみられない。

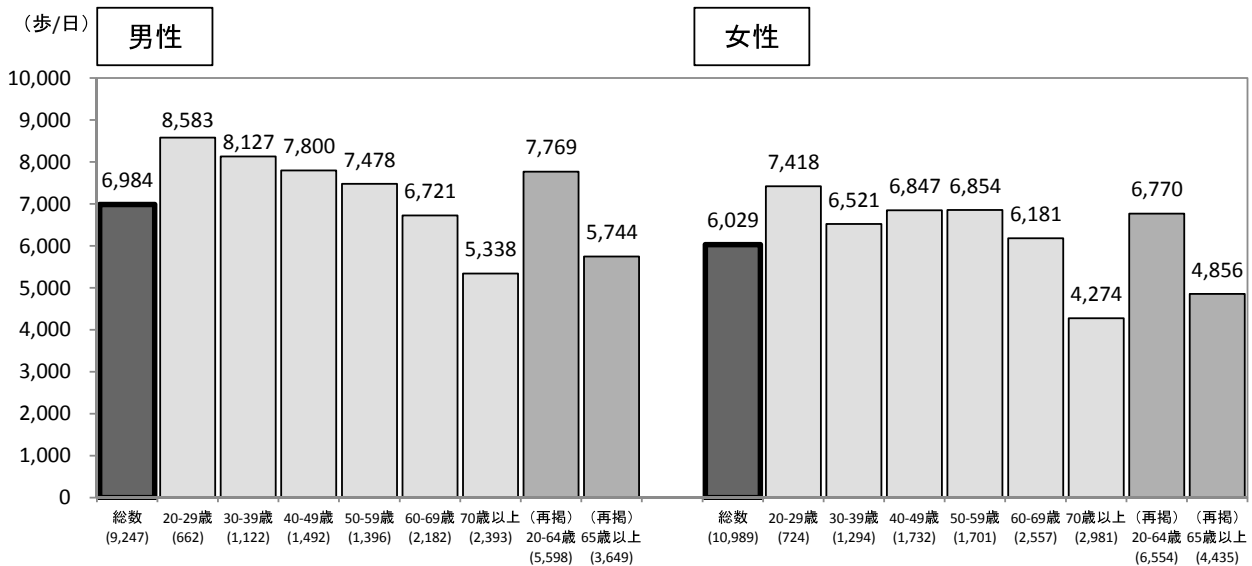
20～64歳の歩数の平均値は男性7,769歩、女性6,770歩であり、65歳以上では男性5,744歩、女性4,856歩である。

図23-1 歩数の平均値の年次推移(20歳以上) 図23-2 年齢調整した、歩数の平均値の年次推移(20歳以上)(平成18~28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24 歩数の平均値(20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)



※100歩未満又は5万歩以上の者は除く。

(参考)「健康日本21(第二次)」の目標

日常生活における歩数の増加

目標値： 20～64歳 男性9,000歩 女性8,500歩

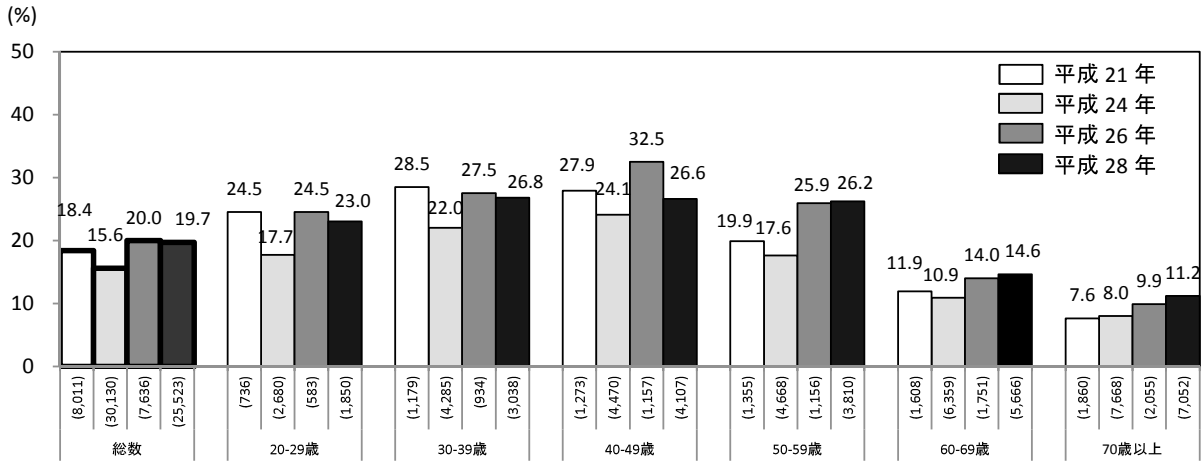
65歳以上 男性7,000歩 女性6,000歩

### 3. 睡眠の状況

ここ1ヶ月間、睡眠で休養が十分にとれていない者の割合は 19.7%であり、平成 21 年、24 年、26 年、28 年の推移でみると、有意に増加している。性・年齢階級別にみると、男女ともにその割合は 20～50 歳代で2割を超えている。

図 25 睡眠で休養が十分にとれていない者の割合の年次推移  
(20 歳以上、男女計・年齢階級別)(平成 21 年、24 年、26 年、28 年)

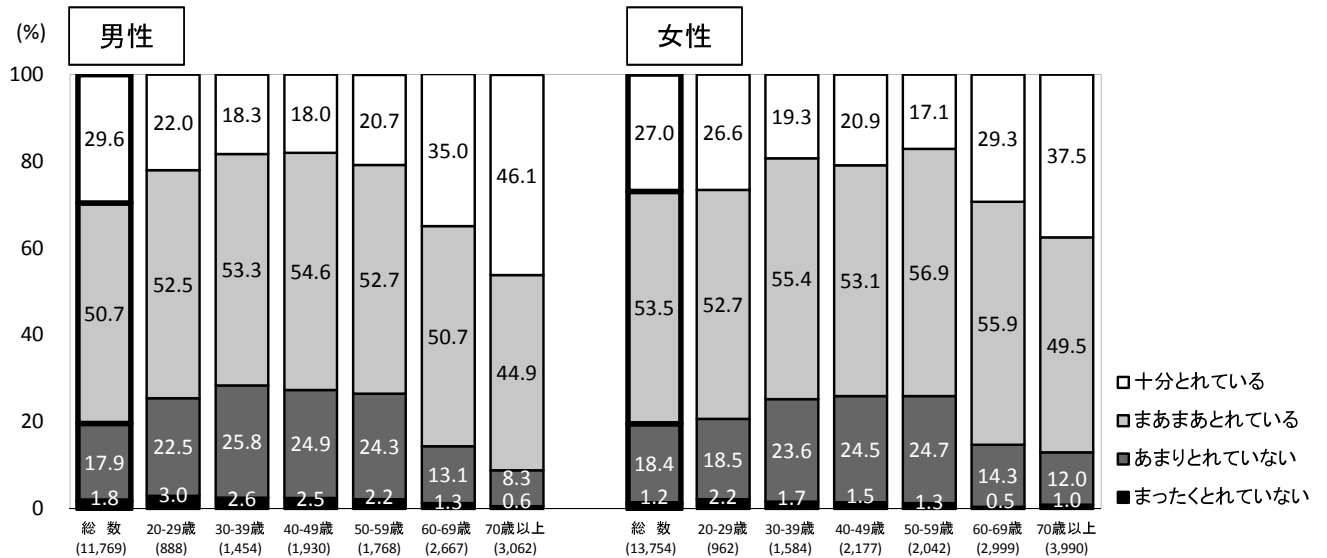
問:ここ1ヶ月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。



※「睡眠で休養が十分にとれていない者」とは、睡眠で休養が「あまりとれていない」又は「まったくとれていない」と回答した者。  
※年齢調整した、睡眠で休養が十分にとれていない者の割合(総数)は、平成 21 年で 19.4%、平成 24 年で 16.3%、平成 26 年で 21.7%、平成 28 年で 20.9%であり、平成 21 年、24 年、26 年、28 年の推移でみると、有意に増加している。

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

図 26 睡眠で休養が十分にとれていない者の割合(20 歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)

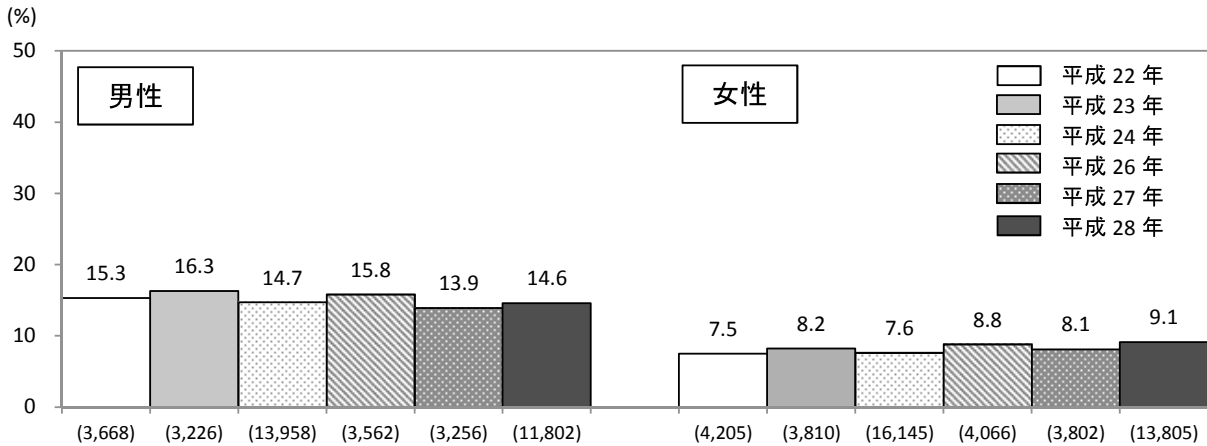


## 第4章 飲酒・喫煙に関する状況

### 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、男性で14.6%、女性で9.1%である。平成22年から推移で見ると、男性では有意な増減はみられず、女性では有意に増加している。年齢階級別にみると、その割合は男性では50歳代、女性では40歳代が最も高い。

図27 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推移(20歳以上、男女別)  
(平成22年、23年、24年、26年、27年、28年)



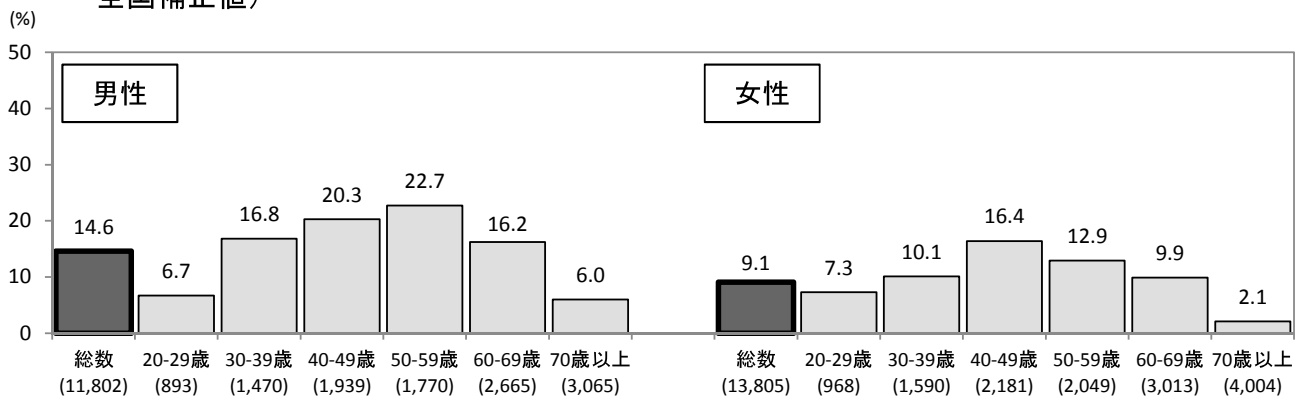
※「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性20g以上の者とし、以下の方法で算出。

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

清酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当する。  
ビール中瓶1本(同5度・500ml)、焼酎0.6合(同25度・約110ml)、ワイン1/4本(同14度・約180ml)、  
ウイスキーダブル1杯(同43度・60ml)、缶チューハイ1.5缶(同5度・約520ml)

※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、男性で平成22年15.3%、平成23年16.5%、平成24年14.6%、平成26年15.7%、平成27年13.6%、平成28年14.7%であり、女性で平成22年8.0%、平成23年8.9%、平成24年7.9%、平成26年9.5%、平成27年8.6%、平成28年で9.5%であった。平成22年から推移で見ると、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。

図28 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、全国補正值)



(参考)「健康日本21(第二次)」の目標  
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少  
目標値: 男性13% 女性6.4%

## 2. 喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している者の割合は18.3%であり、男女別にみると男性30.2%、女性8.2%である。この10年間でみると、いずれも有意に減少している。年齢階級別にみると、30～50歳代男性では他の年代よりもその割合が高く、約4割が現在習慣的に喫煙している。

図 29-1 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18~28年)

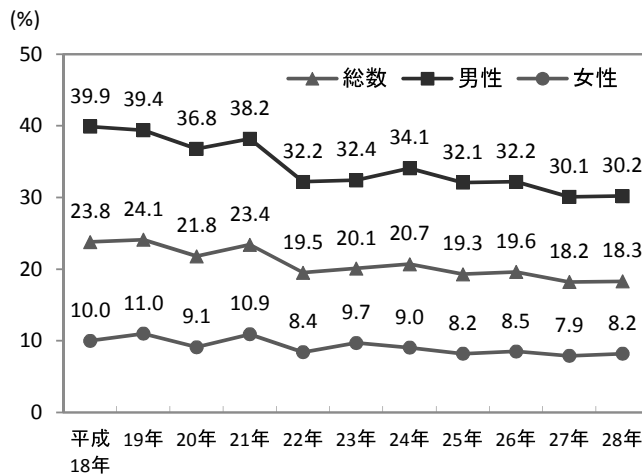
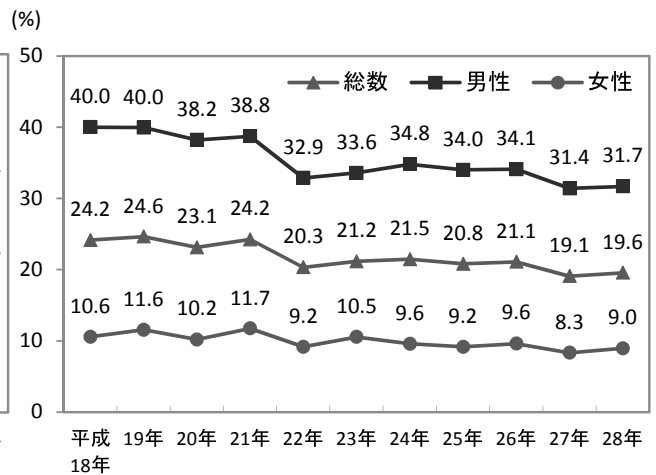


図 29-2 年齢調整した、現在習慣的に喫煙している者の割合の年次推移(20歳以上)(平成18~28年)



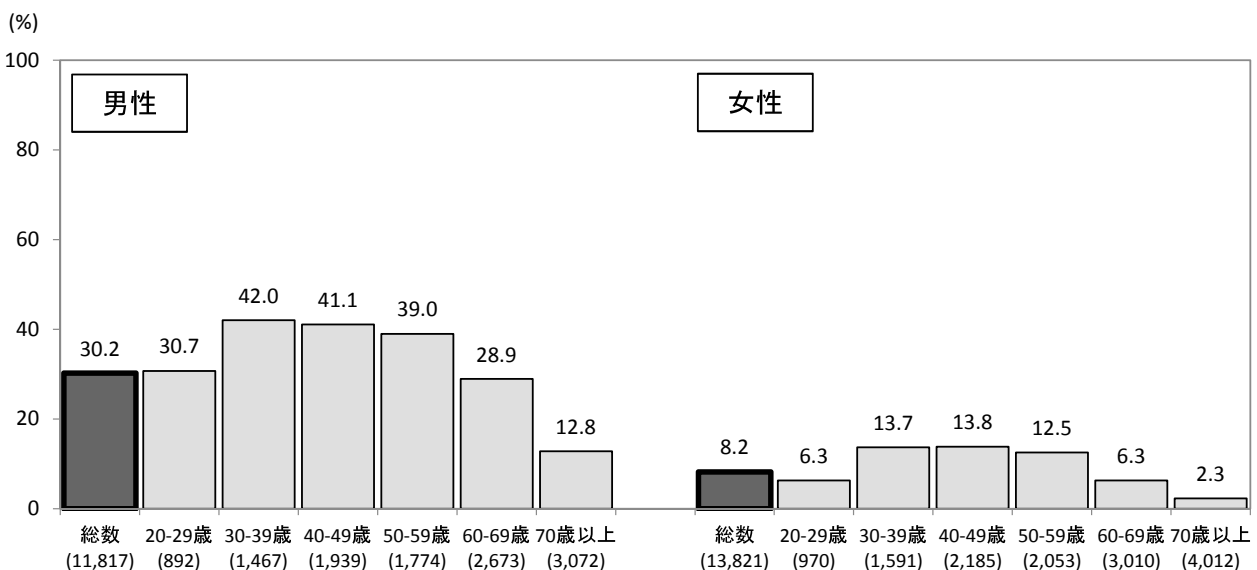
※「現在習慣的に喫煙している者」とは、たばこを「毎日吸っている」又は「時々吸う日がある」と回答した者。

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。

\*平成18~22年は、合計100本以上又は6ヶ月以上たばこを吸っている(吸っていた)者

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

図 30 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、全国補正值)



### 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 27.7%であり、男女別にみると男性 25.4%、女性 35.0%である。平成 19 年以降でみると、男性では平成 22 年まで増加傾向がみられ、その後有意に減少している。女性でも同様の推移であるが、有意な増減はみられない。

図 31-1 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19~28年)

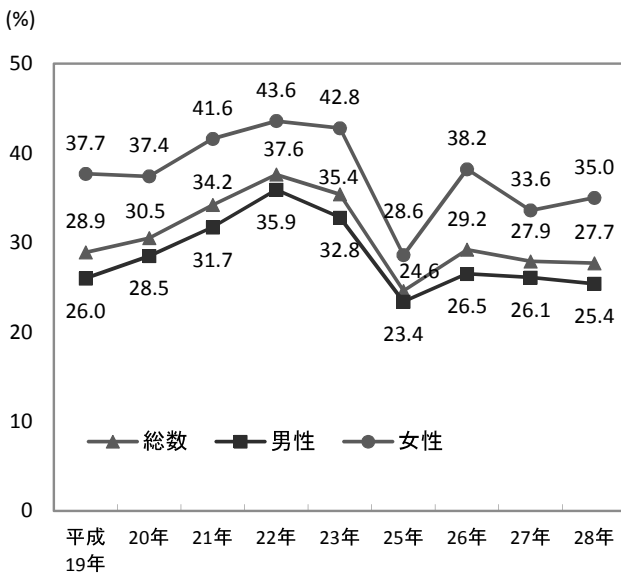
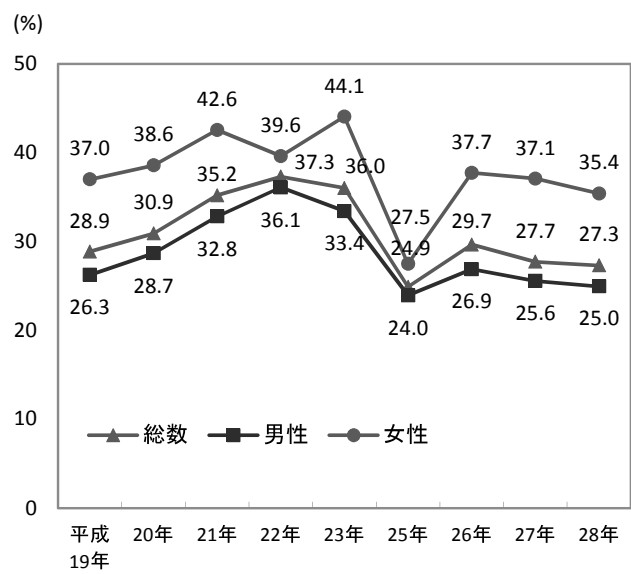
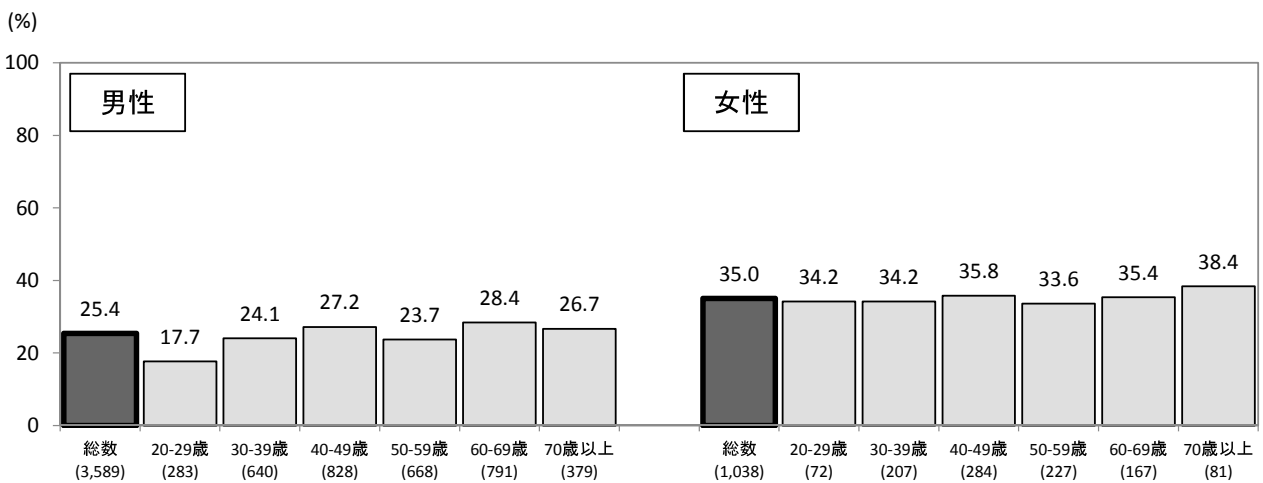


図 31-2 年齢調整した、現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合の年次推移(20歳以上)(平成19~28年)



※平成 24 年は未実施。

図 32 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、全国補正值)



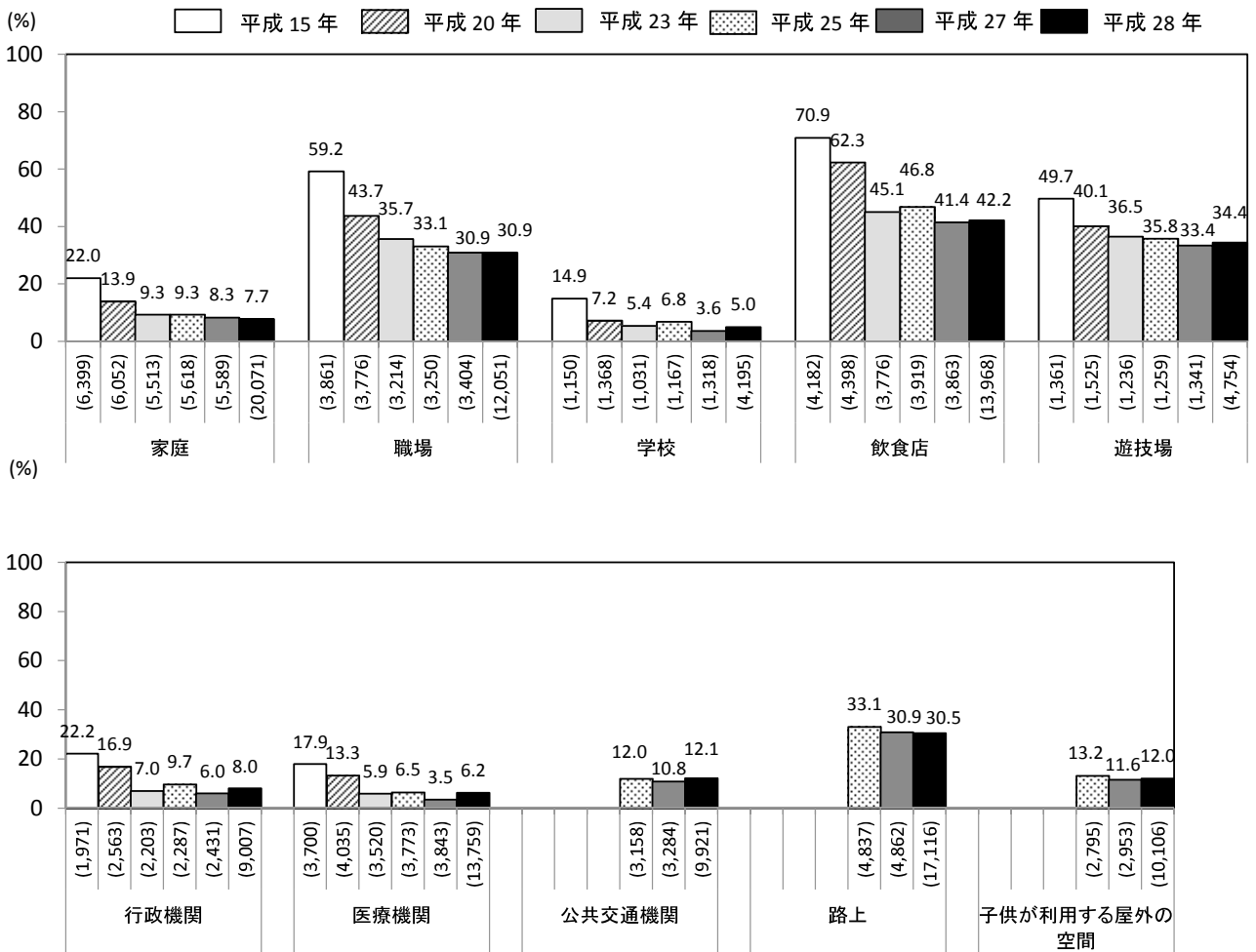


### 4. 受動喫煙の状況

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(現在喫煙者除く)の割合について場所別にみると、「飲食店」では 42.2%と4割を超えて最も高く、次いで「遊技場」では 34.4%、「職場」では 30.9%、「路上」では 30.5%といずれも3割を超えている。

図 33 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推移(20 歳以上、現在喫煙者を除く)(平成 15 年、20 年、23 年、25 年、27 年、28 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。  
 ※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。

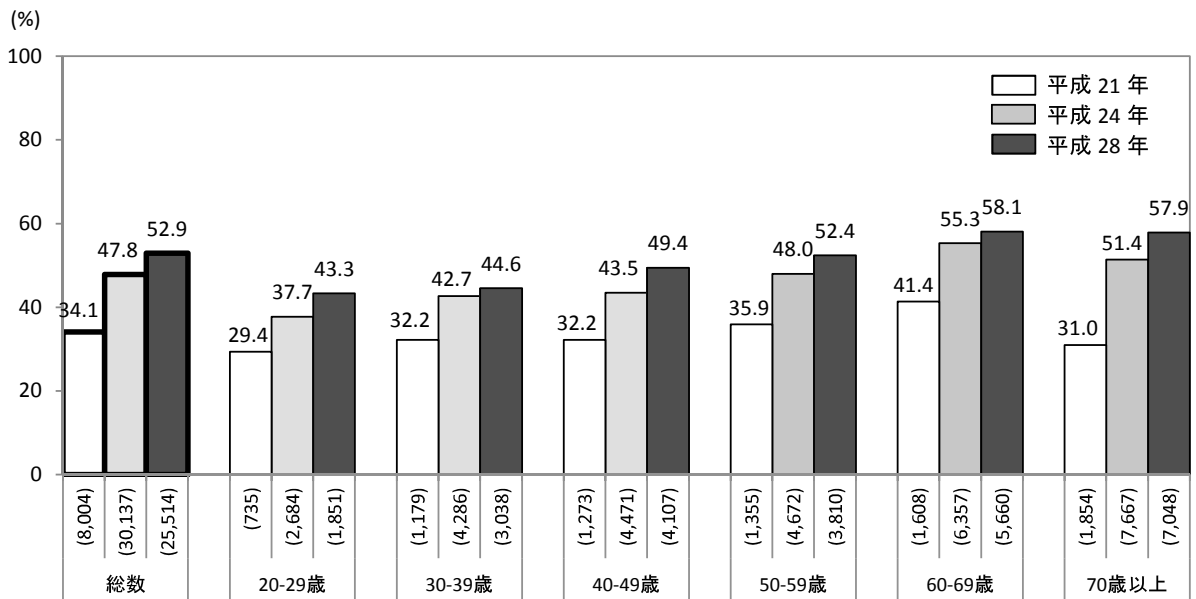
(参考) 「健康日本 2 1 (第二次)」の目標  
 受動喫煙(家庭・職場・飲食店・行政機関・医療機関)の機会を有する者の割合の減少  
 目標値: 「家庭」3%、 「職場」受動喫煙の無い職場の実現、  
 「飲食店」15%、 「行政機関」・「医療機関」0%

## 第5章 歯・口腔の健康に関する状況

### 1. 歯科検診受診の状況

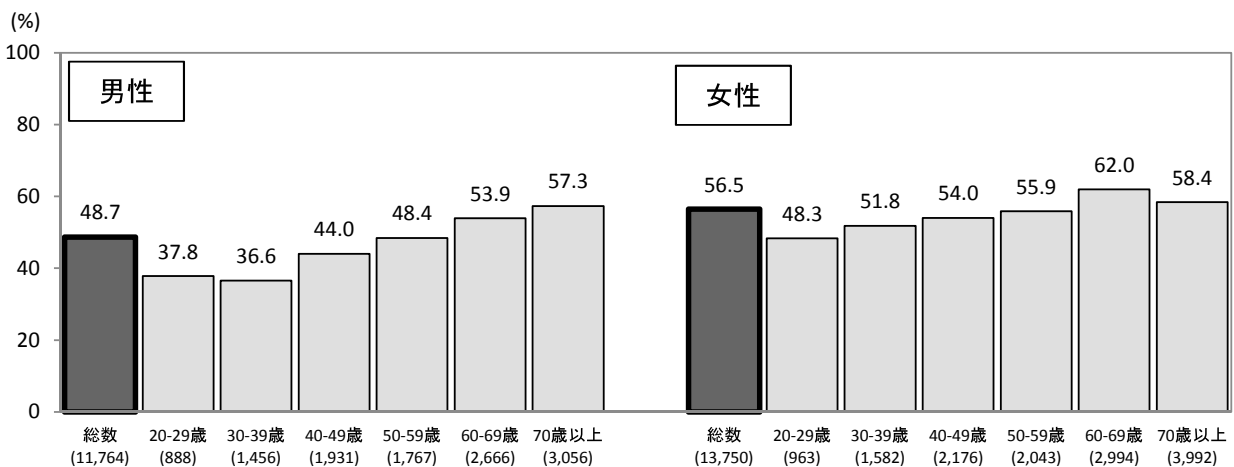
過去1年間に歯科検診を受けた者の割合は52.9%であり、平成21年、24年、28年の推移で見ると有意に増加している。性・年齢階級別にみると、男女とも年齢が高い層でその割合が高い。

図34 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年、24年、28年)



※年齢調整した、歯科検診を受診した者の割合(総数)は、平成21年で33.8%、平成24年で47.0%、平成28年で51.5%であり、平成21年、24年、28年の推移で見ると、有意に増加している。

図35 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、全国補正值)



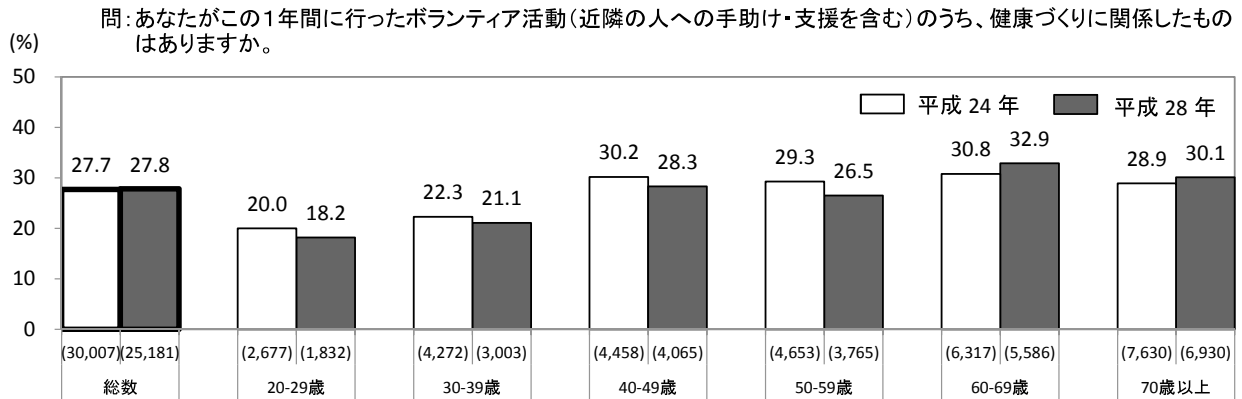
(参考)「健康日本21(第二次)」の目標  
過去1年間に歯科検診を受診した者の割合の増加  
目標値: 65%

## 第6章 健康づくりに関係するボランティア活動・社会参加に関する状況

### 1. 健康づくりに関係するボランティア活動への参加の状況

この1年間に健康づくりに関係した何らかのボランティア活動を行った者の割合は 27.8%であり、平成 24 年と比べても同程度である。年齢階級別にみると、その割合は 60 歳代で最も高い。

図 36 この1年間に健康づくりに関係した何らかのボランティア活動を行った者の割合の年次比較(20 歳以上、男女計・年齢階級別、全国補正值)(平成 24 年、28 年)



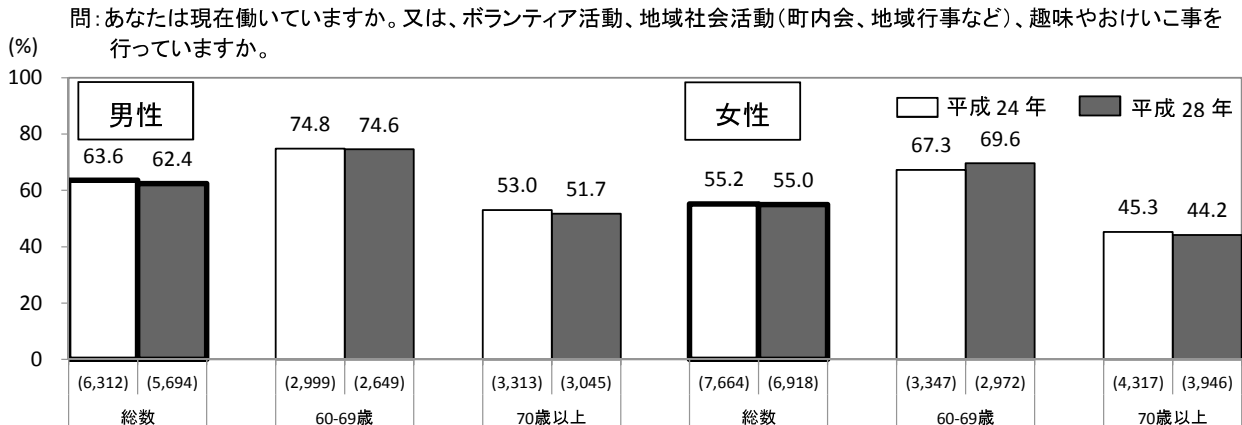
※「健康づくりに関係した何らかのボランティア活動を行った者」とは、①食生活などの生活習慣の改善のための活動、②スポーツ・文化・芸術に関係した活動、③まちづくりのための活動、④子どもを対象とした活動、⑤高齢者を対象とした活動、⑥防犯・防災に関係した活動、⑦自然や環境を守るための活動、⑧上記以外の活動、のうち1つでも健康づくりに関係した活動があると回答した者。

(参考)「健康日本 2 1 (第二次)」の目標  
健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている国民の割合の増加  
目標値 : 35%

### 2. 高齢者の社会参加の状況

現在働いている、又は、何らかの地域活動を行っている 60 歳以上の高齢者の割合は男性 62.4%、女性 55.0%である。平成 24 年と比べても同程度である。

図 37 社会参加している高齢者の割合の年次比較(60 歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)(平成 24 年、28 年)



(参考)「健康日本 2 1 (第二次)」の目標  
高齢者の社会参加の促進(就業又は何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加)  
目標値 : 80%