

令和4年国民健康・栄養調査結果の概要について

令和4年調査は、前回調査（令和元年）から3年ぶりに実施。毎年実施している基本項目に加え、社会環境と生活習慣等に関する状況として、世帯の等価所得と生活習慣等に関する状況及び新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響による生活習慣等の変化の状況を把握。

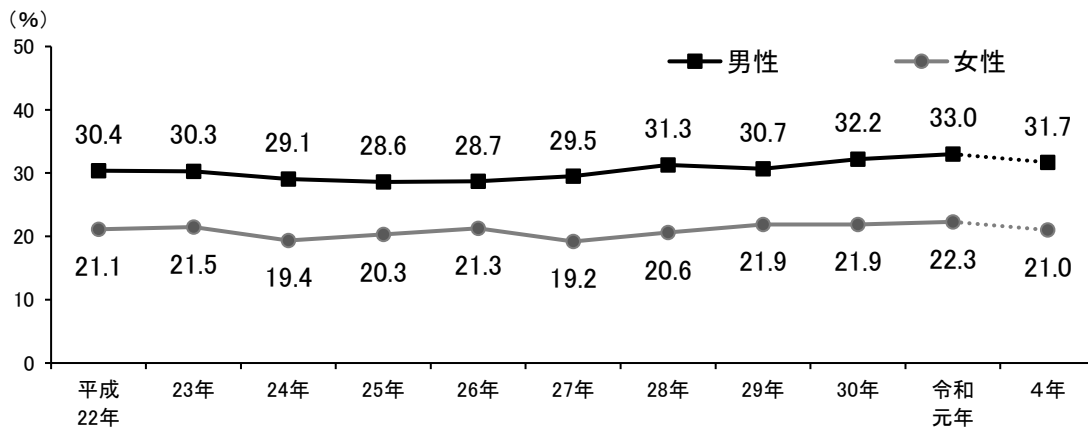
令和4年国民生活基礎調査において設定された地区（単位区）から無作為抽出した 300 単位区 内の 6,134 世帯 を対象として実施し、有効回答が得られた 2,910 世帯 について集計。

【調査結果のポイント】

- **男性の20歳以上の肥満者（BMI \geq 25 kg/m²）の割合は31.7%であり、直近10年間*で有意に増加。**

※平成24年から令和4年までの10年間。以下同じ。

図1 肥満者（BMI \geq 25 kg/m²）の割合の年次推移（20歳以上）（平成22年～令和元年、4年）

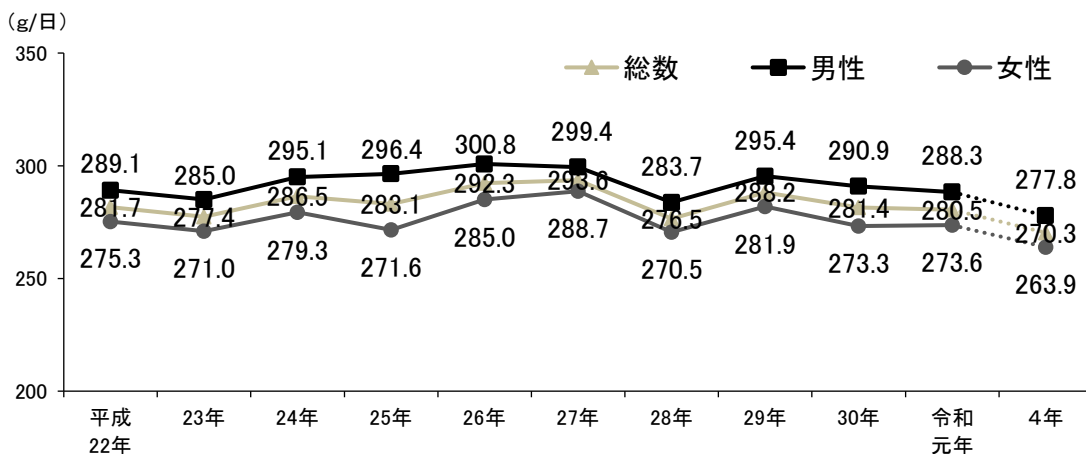


▼肥満の判定▼

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）

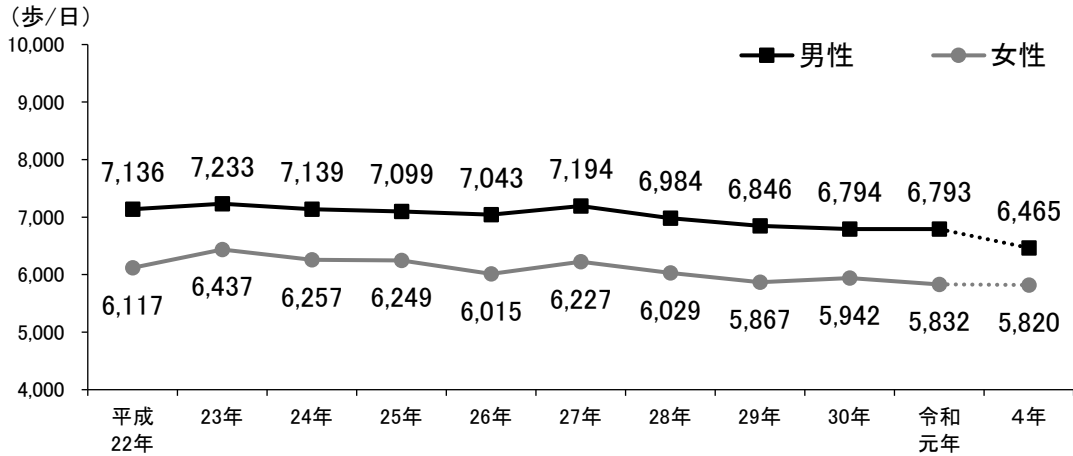
- **20歳以上の野菜摂取量の平均値は270.3gであり、直近10年間で男女とも有意に減少。**

図2 野菜摂取量の平均値の年次推移（20歳以上）（平成22～令和元、4年）



○ 20歳以上の歩数の平均値は男性で6,465歩、女性で5,820歩であり、直近10年間で男女とも有意に減少。

図3 歩数の平均値の年次推移(20歳以上)(平成22年～令和元年、4年)

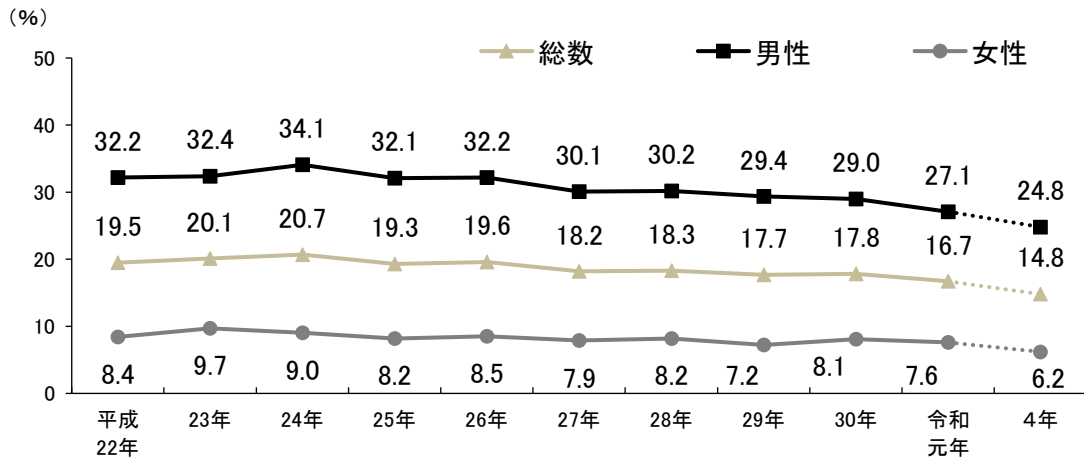


※平成24年以降は、100歩未満又は5万歩以上の者は除く。

○ 喫煙及び受動喫煙の状況については、改善傾向。

・現在習慣的に喫煙している者の割合は14.8%であり、男性24.8%、女性6.2%。直近10年間で男女とも有意に減少。

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



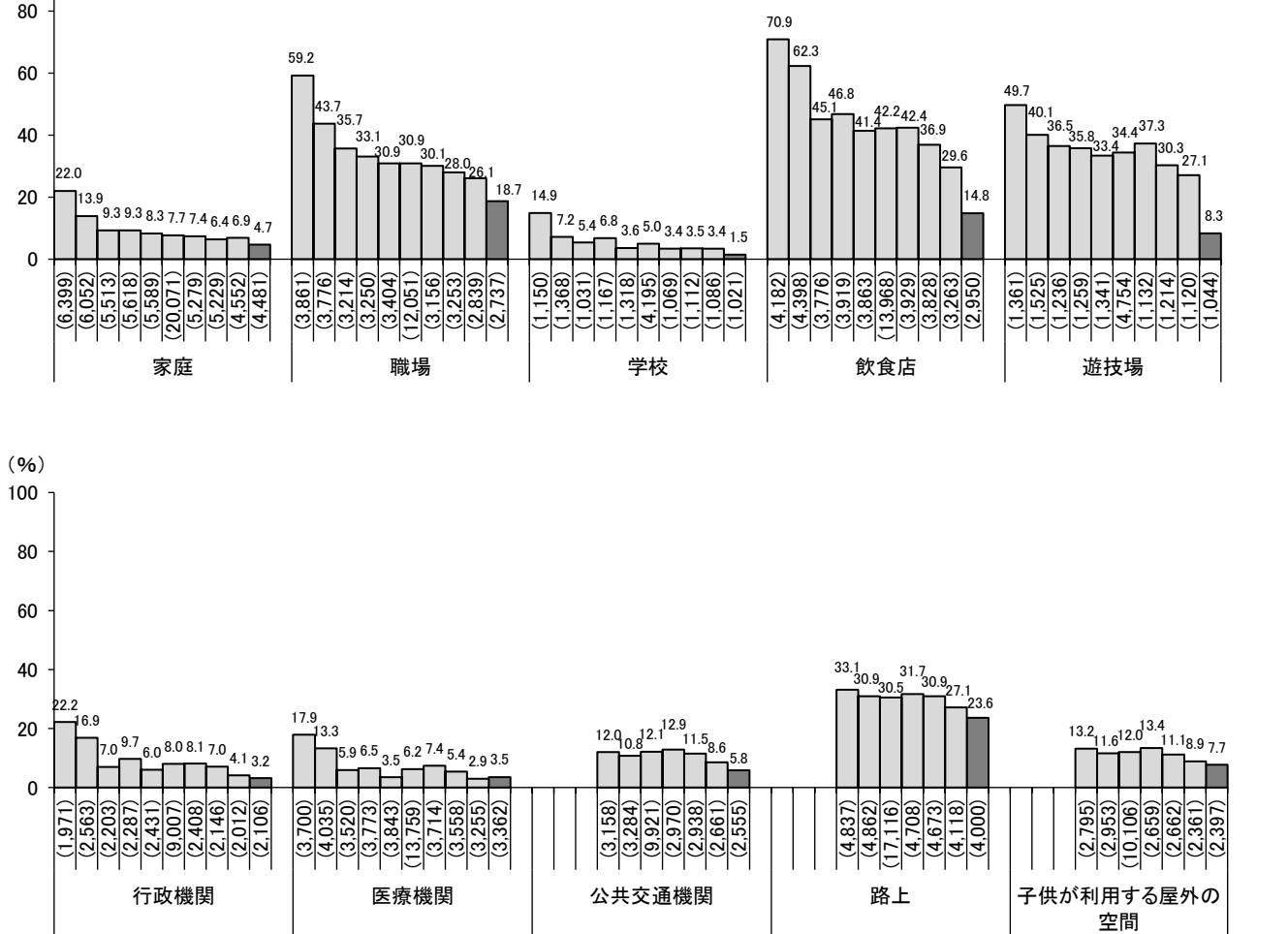
※「現在習慣的に喫煙している者」とは、たばこを「毎日吸っている」又は「時々吸う日がある」と回答した者。なお、平成23、24年は、これまでたばこを習慣的に吸っていたことがある者のうち、「この1ヶ月間に毎日又はときどきたばこを吸っている」と回答した者であり、平成21、22年は、合計100本以上又は6ヶ月以上たばこを吸っている(吸っていた)者。

・家庭、職場、学校、飲食店、遊技場、行政機関、医療機関、公共交通機関、路上及び子供が利用する屋外の空間における受動喫煙の機会を有する者の割合は、平成 15 年以降有意に減少。

図5 自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)を有する者の割合の年次比較(20 歳以上、男女計、現在喫煙者を除く)(平成 15(2003)年、20(2008)年、23(2011)年、25(2013)年、27(2015)年、28(2016)年、29(2017)年、30(2018)年、令和元(2019)年、4(2022)年)

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

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



※「現在喫煙者」とは現在習慣的に喫煙している者。

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

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

※屋内・屋外等、受動喫煙が生じた場所や場面は不明。

○ 世帯の等価所得と生活習慣等の状況は、野菜摂取量の平均や現在習慣的に喫煙している者の割合で男女とも有意な関連。

表1 世帯の等価所得と生活習慣等に関する状況(20歳以上、男女別)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

※6 「肥満者」とは、BMI 25.0以上の者。

※7 「やせの者」とは、BMI 18.5未満の者。

○ 新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により体重や運動日数等に影響。

図6 新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響による体重及び生活習慣の変化の状況（20歳以上、男女別）

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

