

令和3年度  
長崎県健康・栄養調査  
結果報告書

長崎県福祉保健部



# 目次

## I 調査の概要

1. 調査の目的	1
2. 調査対象及び客体	1
3. 調査票回収状況	1
4. 調査項目及び方法	3
5. 調査時期	3
6. 調査方法	3
7. 調査の機関と組織	3

## II 結果の概要

1. 肥満とやせの状況	5
図1 肥満・普通・やせの者の割合	
図2 低栄養傾向の高齢者の割合	
図3 BMI, 腹囲の区分による肥満の割合	
2. 高血圧症有病者の割合	7
図4 高血圧症有病者の割合	
図5 血圧の分類別の割合	
3. 摂取エネルギーの状況	9
図6 摂取エネルギーの栄養素別摂取構成比	
図7 脂肪エネルギーの摂取比率別割合	
4. 野菜摂取量の状況	10
図8 野菜摂取量の平均値	
図9 野菜摂取量の平均値の年次推移	
図10 野菜の摂取量区分ごとの割合	
図11 野菜摂取量が350g以上の者の割合	
5. 果物摂取量の状況	11
図12 果物摂取量の平均値	
図13 果物摂取量が100g以上の者の割合	
6. 食塩摂取量の状況	12
図14 食塩摂取量の平均値	
図15 食塩摂取量の平均値の年次推移	
図16 食塩摂取量が8g未満の者の割合	
図17 食塩の摂取量区分ごとの割合	

## III 栄養摂取状況調査の結果（20～69歳の男女）

1. 栄養素等摂取量に関すること	13
表1 栄養素等摂取量	
2. 食品群別摂取量に関すること	16
表2 食品群別摂取量	

3. 脂肪エネルギー比率に関すること	20
表3 脂肪エネルギー比率の区分ごとの人数の割合	
4. 野菜摂取量に関すること	22
表4 野菜摂取量 健康ながさき21（第2次）野菜摂取量目標量（350g）達成状況	
表5 野菜摂取量の区分ごとの人数の割合	
5. 果物摂取量に関すること	25
表6 果物摂取量 健康ながさき21（第2次）果物摂取量目標値（100g）達成状況	
表7 果物摂取量の区分ごとの人数の割合	
6. 食塩摂取量に関すること	28
表8 食塩摂取量 健康ながさき21（第2次）食塩摂取量目標値（8g）達成状況	
表9 食塩摂取量の区分ごとの人数の割合	
表10 食品群別食塩摂取相当量	

#### IV 身体状況・食習慣調査の結果（20歳以上の男女）

1. 身体状況に関すること	35
表11 身長と体重の平均値及び標準偏差	
表12 BMIの平均値及び標準偏差	
表13 BMIの状況	
表14 腹囲の状況	
表15 BMI、腹囲の区分による肥満の状況	
表16 血圧の分布	
表17 収縮期（最高）血圧の分布	
表18 拡張期（最低）血圧の分布	
2. 生活習慣に関すること	44
表19 薬の服用状況	
表20 糖尿病の状況	
表21 新型コロナウイルス感染症の感染拡大期と比べた体重の変化	
表22 新型コロナウイルス感染症の感染拡大期と比べた生活習慣の変化	
3. 食習慣に関すること	53
表23 自身の食生活	
表24 食品の購入時に栄養成分表示を参考にするか	
表25 この1ヶ月間の外食（飲食店での食事）の利用頻度	
表26 この1ヶ月間の持ち帰り弁当や惣菜の利用頻度	
表27 外食や持ち帰り弁当・惣菜を選ぶ基準	
表28 普段（平日）の夕食開始時刻	
表29 災害時の食事の備え	
表30 長崎県健康づくり応援の店	

#### V 資料

1. 調査票様式	65
2. 図表一覧	69

# I 調査の概要



## 1. 調査の目的

この調査は、県民の健康状態、栄養摂取状況の把握、生活習慣病と関連の深い肥満及び各世代の食生活における問題点の把握を行い、栄養と健康の関係を明らかにし、今後の食生活改善のあり方と健康増進対策に必要な基礎資料とする。

また、令和5年度に終期を迎える長崎県健康増進計画「健康ながさき21(第2次)」の評価並びに次期計画策定のための基礎数値を得ることを目的とする。

## 2. 調査対象及び客体

### (1) 調査対象

- ・身体状況・食習慣調査  
：県内に居住し、令和3年11月1日現在で20歳以上の男女
- ・栄養摂取状況調査(BDHQ)  
：上記の内、20～69歳の男女

### (2) 調査客体

平成27年国勢調査の調査地区から無作為抽出した27地区に居住する住民

- ・身体状況・食習慣調査：3,000人
- ・栄養摂取状況調査(BDHQ)：2,350人

表1 圏域別調査地区数

圏域名	市町名及び単位区数			圏域名	市町名及び単位区数		
長 崎	長崎市	6	8	県 北	平戸市	1	2
	長与町	1			佐々町	1	
	時津町	1		五 島	五島市	1	1
佐世保	佐世保市	7	7	上五島	新上五島町	1	1
県 央	諫早市	1	3	壱 岐	壱岐市	1	1
	大村市	1		対 馬	対馬市	1	1
	東彼杵町	1					
県 南	島原市	2	3				
	雲仙市	1					

## 3. 調査票回収状況

調査対象のうち、調査協力者数及び分析対象者数は表2～4のとおりである。

表2 対象者数（年齢階級別）

	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-79歳	80歳以上
(人)								
<b>&lt;身体状況・食習慣調査&gt;</b>								
総数	1,255	119	148	175	245	279	207	82
男性	561	49	62	79	101	137	93	40
女性	694	70	86	96	144	142	114	42
<b>&lt;栄養摂取状況調査&gt;</b>								
総数	955	117	143	182	247	266		
男性	422	48	60	80	107	127		
女性	533	69	83	102	140	139		

表3 BDHQの分析対象者

	総数	男性	女性
(人)			
総数	952	419	533
20-29歳	117	49	68
30-39歳	144	60	84
40-49歳	180	78	102
50-59歳	245	105	140
60-69歳	266	127	139

表4 地域ブロック別の年齢階級別対象者数

	総数	A地区	B地区	C地区	D地区	
(人)						
総数	総数	952	717	119	65	51
	20-29歳	117	91	16	9	1
	30-39歳	144	125	13	5	1
	40-49歳	180	138	19	11	12
	50-59歳	245	184	31	16	14
	60-69歳	266	179	40	24	23
男性	総数	419	318	45	28	28
	20-29歳	49	38	7	3	1
	30-39歳	60	54	2	3	1
	40-49歳	78	60	6	5	7
	50-59歳	105	75	14	8	8
	60-69歳	127	91	16	9	11
女性	総数	533	399	74	37	23
	20-29歳	68	53	9	6	0
	30-39歳	84	71	11	2	0
	40-49歳	102	78	13	6	5
	50-59歳	140	109	17	8	6
	60-69歳	139	88	24	15	12

A地区：長崎市、佐世保市、長与町、時津町、諫早市、大村市、島原市

B地区：西海市、東彼杵町、川棚町、波佐見町、雲仙市、南島原市、平戸市、松浦市、佐々町

C地区：五島市、新上五島町、小値賀町

D地区：壱岐市、対馬市

#### 4．調査項目及び方法

本調査は、身体状況・食習慣調査及び栄養摂取状況調査（簡易型自記式食事歴法質問票（以下、BDHQ））から成り、各調査票の調査項目は以下のとおりである。

##### （1）身体状況・食習慣調査

- ア）身長・体重（現在の状況について自己申告）
- イ）腹囲・血圧（1年以内の健診結果から転記）
- ウ）服薬状況
- エ）糖尿病に関する状況
- オ）生活習慣における新型コロナウイルスの影響
- カ）食生活に関する意識・行動
- キ）災害時非常食の備蓄状況
- ク）健康づくり応援の店の認知状況

##### （2）栄養摂取状況調査（BDHQ）

- ア）過去1か月間の食品別摂取頻度（乳類、肉類、魚介類、野菜類、果物、菓子類、麺類、嗜好飲料等）
- イ）平均的な1日の摂取量（ごはん、みそ汁、お酒等）
- ウ）過去1か月間の料理別摂取頻度（肉料理、魚料理）
- エ）調味料の使用状況
- オ）普段食べる量、食べる速さ

#### 5．調査時期

令和3年11月～12月

#### 6．調査方法

郵送による配布・回収を行い、期日までに回答がなかった対象者には、はがき送付により再度の提出を依頼した。

#### 7．調査の機関と組織

- （1）福祉保健部（国保・健康増進課）が、健康ながさき21推進会議小委員会の意見を参考に企画立案を行い、長崎国際大学の協力を得て実施した。
- （2）調査対象者の抽出は調査地区を管轄する県立保健所が行い、長崎市・佐世保市については両市の協力を得て実施した。
- （3）本調査の集計・解析は、長崎国際大学の協力を得て実施した。



## II 結果の概要



# 1. 肥満とやせの状況

肥満者（BMI $\geq 25\text{kg/m}^2$ ）の割合は、男性31.2%、女性16.6%で、男女とも平成28年度及び全国（R1）と同程度である。男性では、50歳代で最も高く44.0%であった。女性では、全ての年代で平成28年度より減少している。

やせの者（BMI $< 18.5\text{kg/m}^2$ ）の割合は、男性3.3%、女性10.5%である。女性では特に20歳代、30歳代で平成28年度より増加している。低栄養傾向の高齢者は、男性13.6%、女性21.5%で平成28年より増加している。

図1-1 肥満・普通・やせの者の割合（男性・年齢階級別）

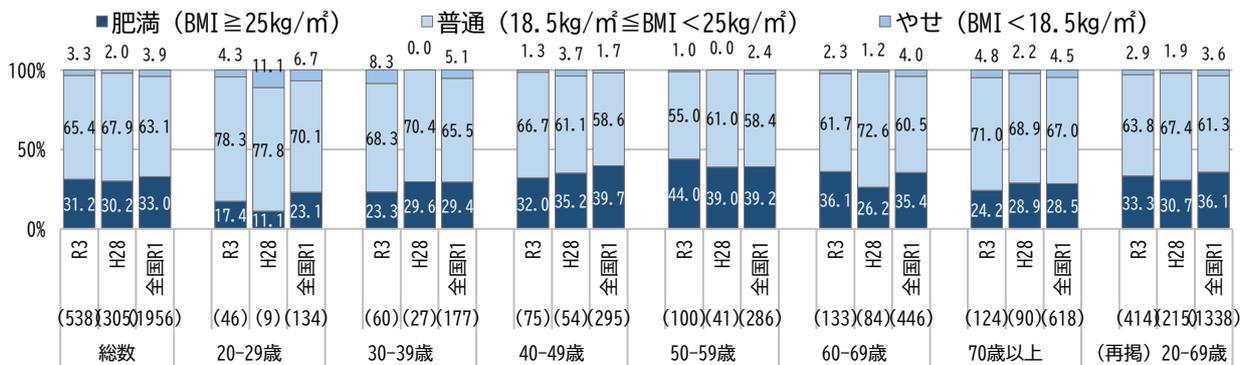


図1-2 肥満・普通・やせの者の割合（女性・年齢階級別）

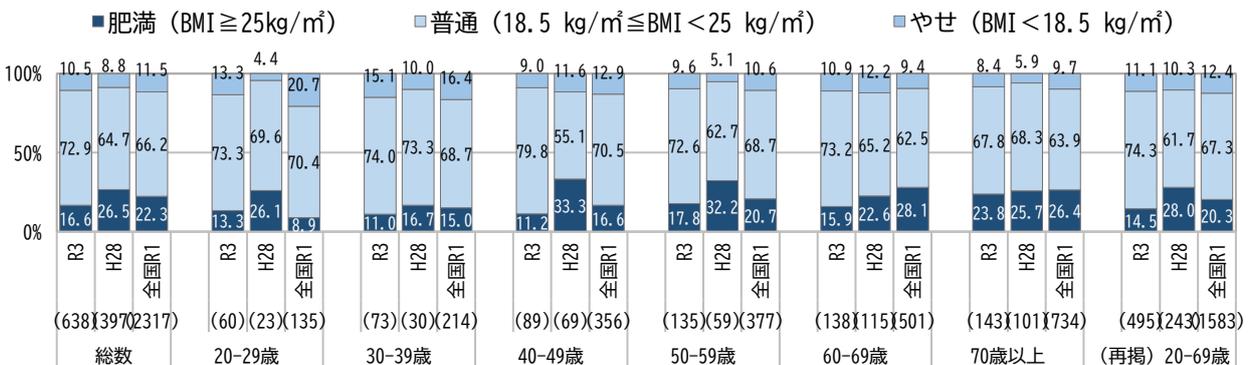
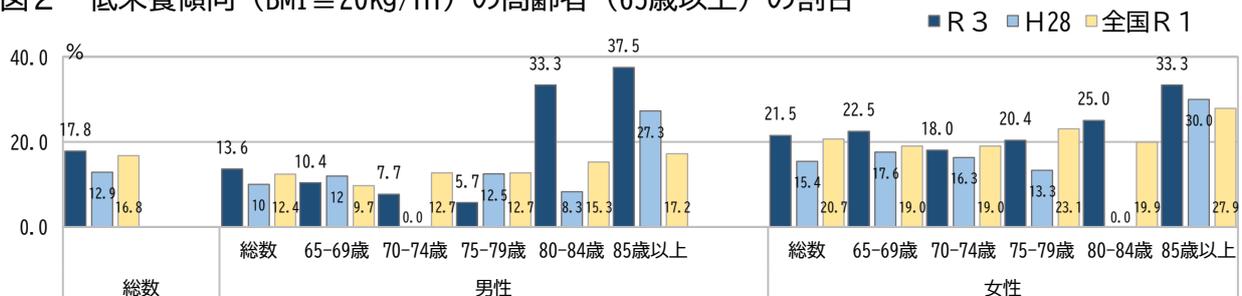


図2 低栄養傾向（BMI $\geq 20\text{kg/m}^2$ ）の高齢者（65歳以上）の割合



注) R3は被調査者本人による自己申告、H28及び全国R1（令和元年国民健康・栄養調査）は実測に基づくものである。

<参考>  
 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3-1 BMI, 腹囲の区分による肥満の割合（男性・年齢階級別）

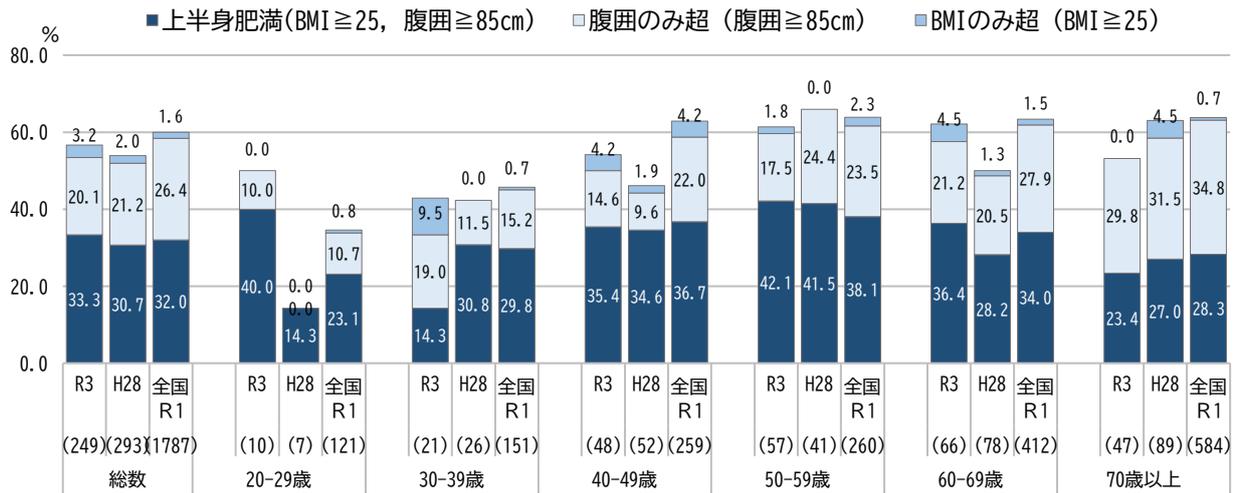
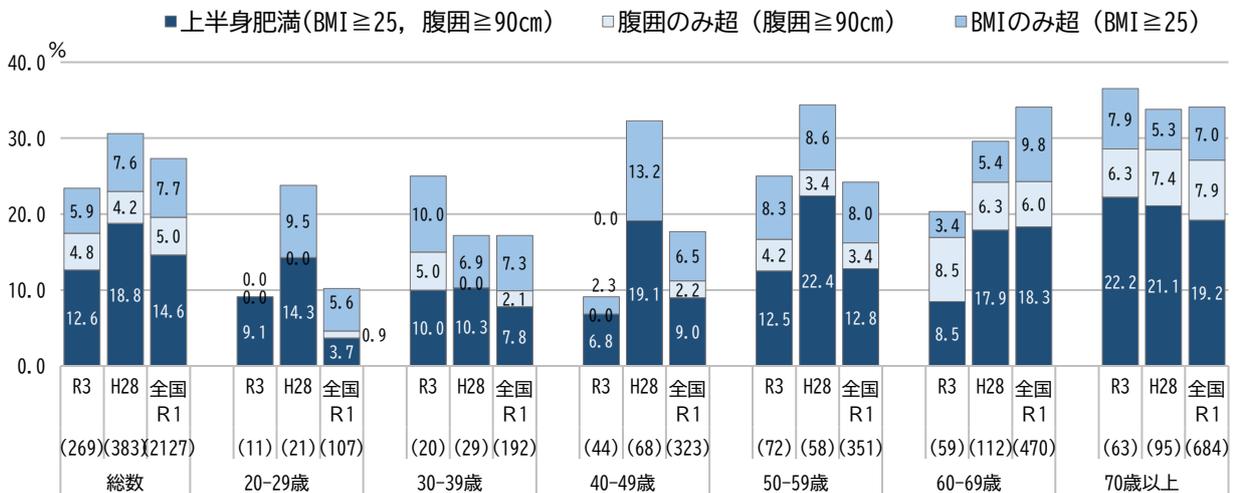


図3-2 BMI, 腹囲の区分による肥満の割合（女性・年齢階級別）



注) R3は被調査者本人による自己申告、H28及び全国R1（令和元年国民健康・栄養調査）は実測に基づくものである。

＜参考＞内蔵脂肪型肥満の判断基準

- ・ BMI25以上で、腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上を上半身肥満の疑いとする。
- ・ 上半身肥満の疑いと判断され、腹部CT法による内蔵脂肪面積100cm<sup>2</sup>以上（男女とも）を内蔵脂肪型肥満と診断する。

（日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会、2000年）

## 2. 高血圧症有病者の割合

高血圧症有病者の割合は、男性42.0%、女性26.4%で男女とも平成28年度と比べて減少し、全国平均（令和元年）より男性は高く、女性は低い。

また、収縮期血圧（最高血圧）の平均値は、男性126.4mmHg、女性118.7mmHgであった。

図4-1 高血圧症有症者の割合（男性・年齢階級別）

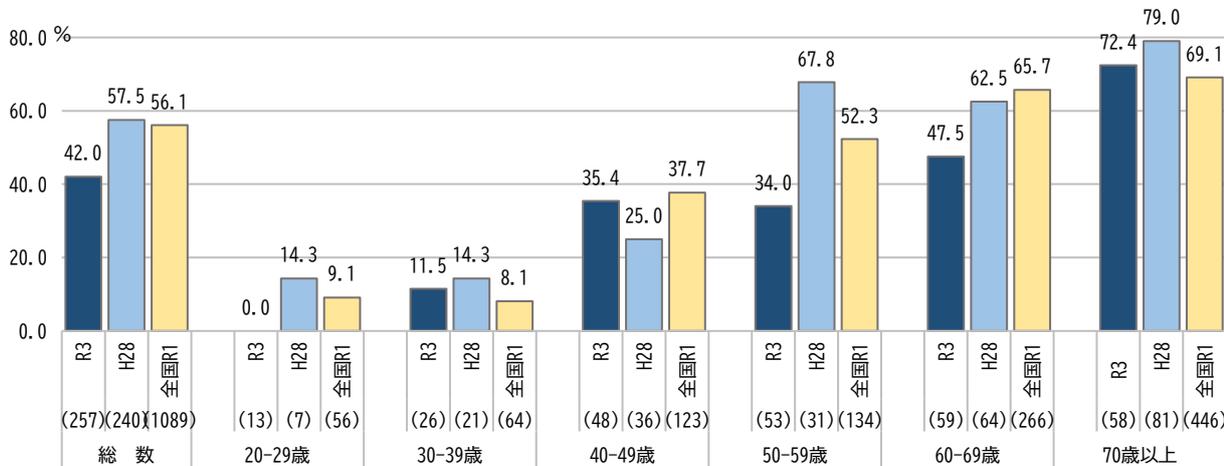
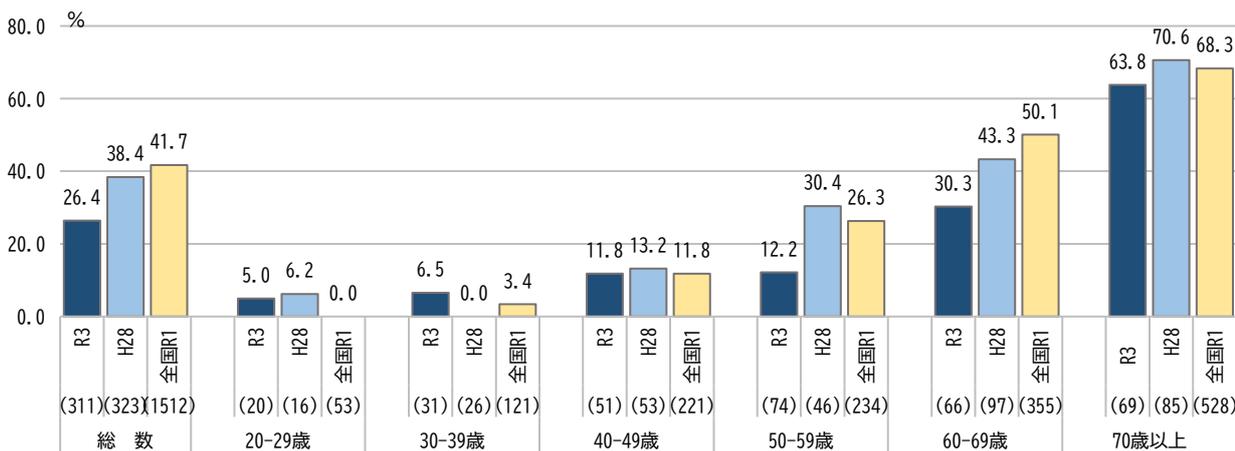


図4-2 高血圧症有症者の割合（女性・年齢階級別）



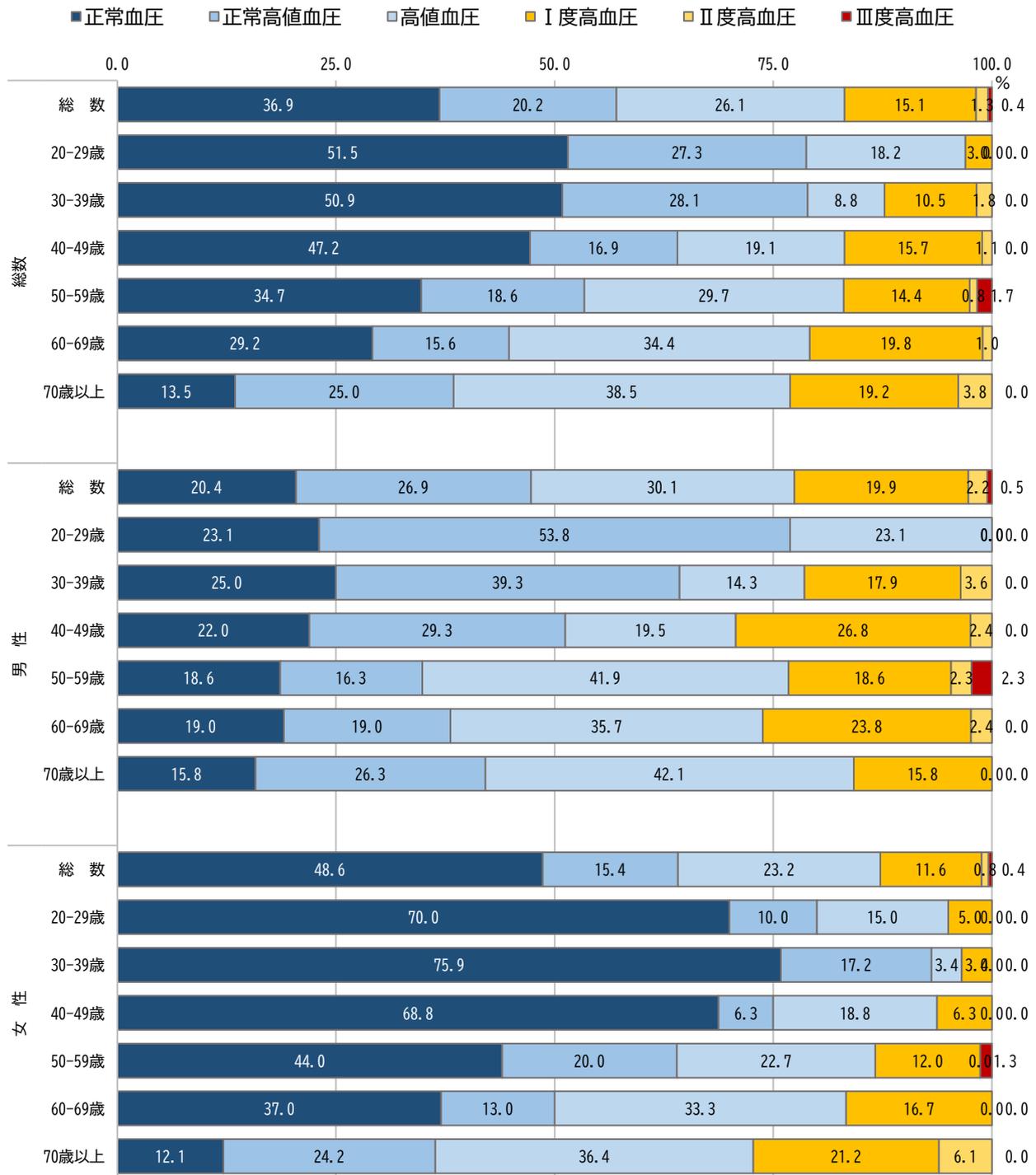
注）結果は被調査者本人による健診結果からの転記に基づくものである。

### <参考>

#### 「高血圧症有病者の判定」

収縮期血圧140mmHg以上、かつ/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

図5 血圧の分類別の割合（性・年齢階級別、服薬者を除く）



注) 結果は被調査者本人による健診結果からの転記に基づくものである。

<成人における血圧値の分類 (mmHg) (参照: 高血圧治療ガイドライン2019) >

分類	診察室血圧		
	収縮期血圧		拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ	<80
正常高値血圧	120-129	かつ	<80
高値血圧	130-139	かつ/または	80-89
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
(孤立性) 収縮期高血圧	≥140	かつ	<90

### 3. 摂取エネルギーの状況

脂肪からのエネルギー比率の平均値は、男性26.4%エネルギー、女性29.2%エネルギーである。

脂肪エネルギー比率が25%未満の者の割合は、男女ともに平成28年度より減少している。また、25-30%の者の割合は全国（R1）と比べて男女とも高い。

図6 摂取エネルギーの栄養素別摂取構成比

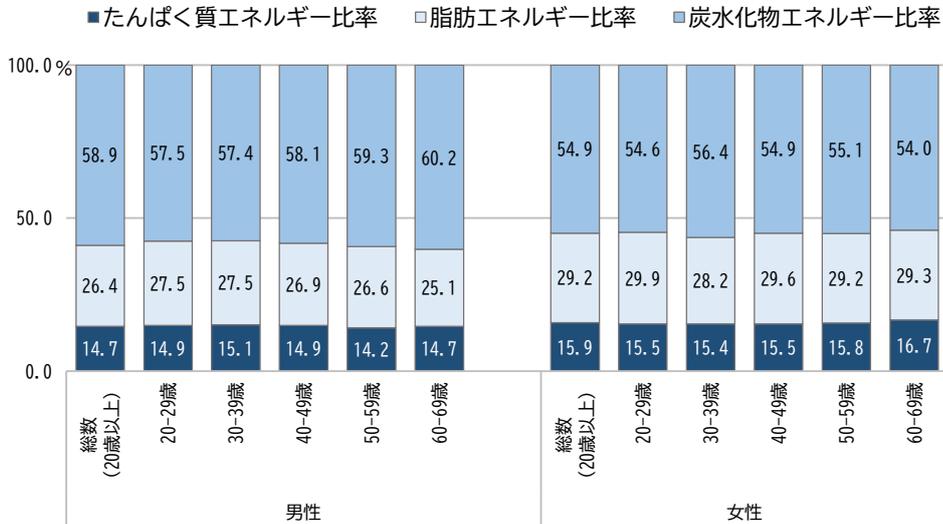
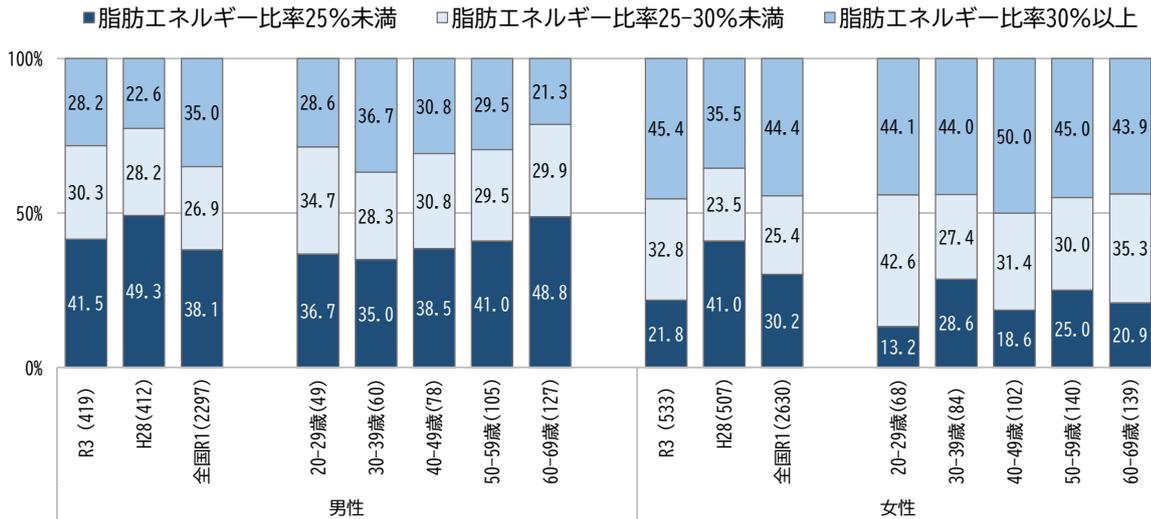


図7 脂肪エネルギーの摂取比率別割合



注) H28及び全国R1（令和元年国民健康・栄養調査）の総数には、70歳以上の者を含む。

注) 全国R1（令和元年国民健康・栄養調査）及びH28は秤量記録法であり、R3（簡易型自記式食事歴法）とは調査手法が異なる。

<参考> 脂質の食事摂取基準（脂肪の総エネルギーに占める割合）

男女とも 1歳以上 目標量 20-30%エネルギー（参照：食事摂取基準（2020年版））

## 4. 野菜摂取量の状況

野菜摂取量の平均値は234.4gであり、男性239.9g、女性230.1gであり、男女とも全国平均より少ない。この15年間でみると減少傾向にある。年齢階級別にみると、男女ともに60歳代で最も多い。

図8 野菜摂取量の平均値（性・年齢階級別）

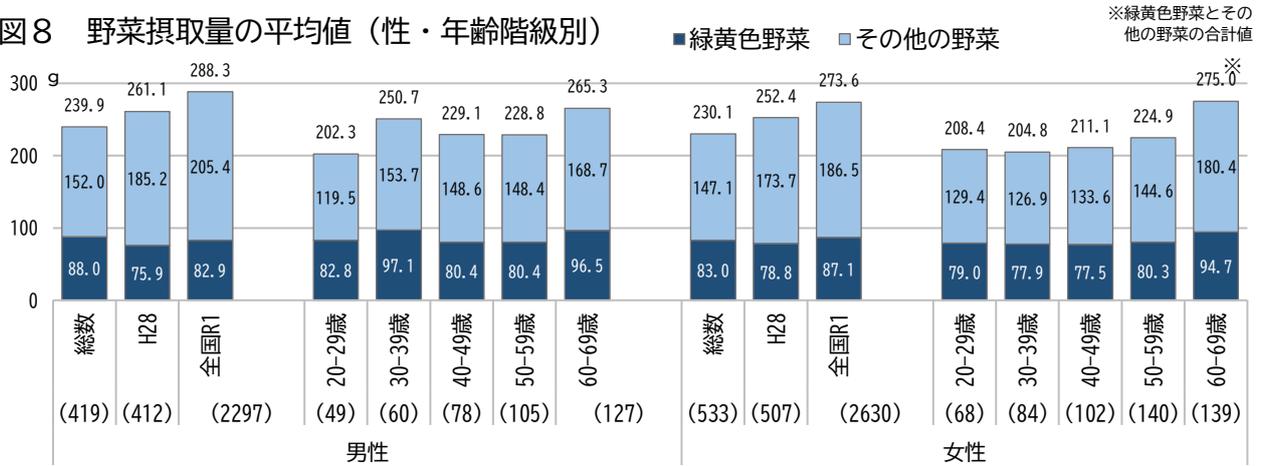


図9 野菜摂取量の平均値の年次推移

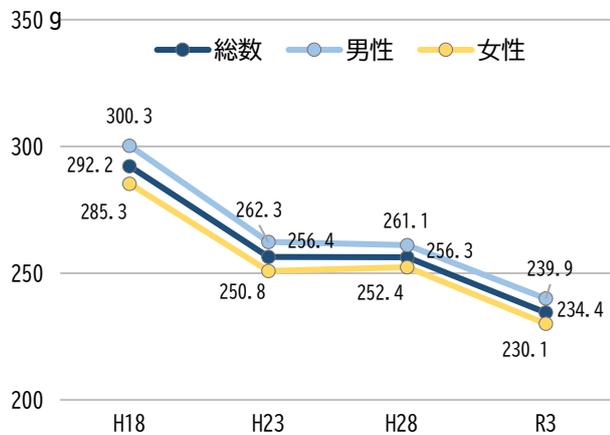


図10 野菜の摂取量区分ごとの割合

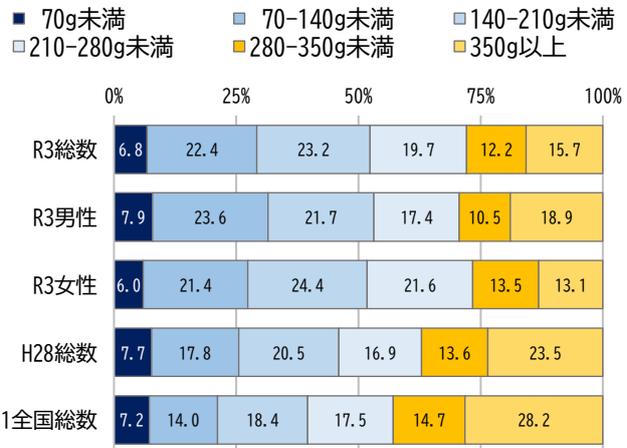
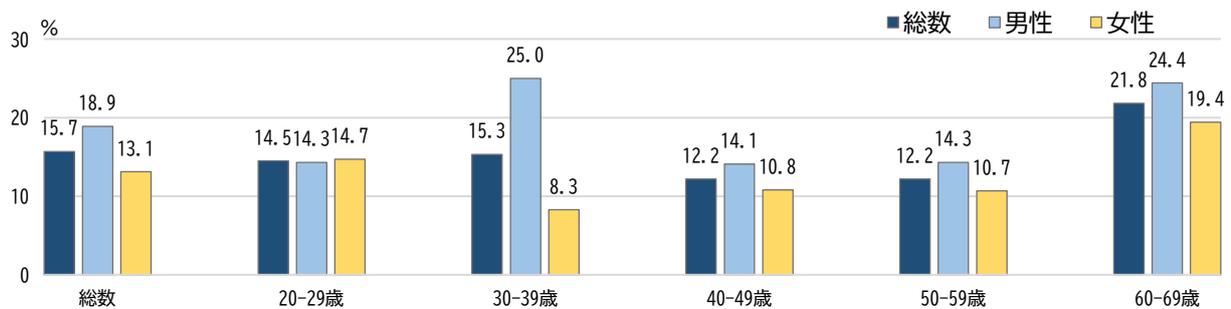


図11 野菜摂取量が350g以上の者の割合（性・年齢階級別）



注) H28及び全国R1（令和元年国民健康・栄養調査）の総数には、70歳以上の者を含む。

注) 全国R1及びH28は秤量記録法であり、R3（簡易型自記式食事歴法）とは調査手法が異なる。

<参考> 健康ながさき21の目標量

野菜摂取量（1日平均摂取量）の増加 目標値 350g

## 5. 果物摂取量の状況

果物摂取量の平均値は、男性91.8g、女性97.6gであり、年齢階級別にみると男女ともに60歳代で最も多い。

果物摂取量が100g以上の者の割合は、男性34.6%、女性38.5%である。

図12 果物摂取量の平均値（性・年齢階級別）

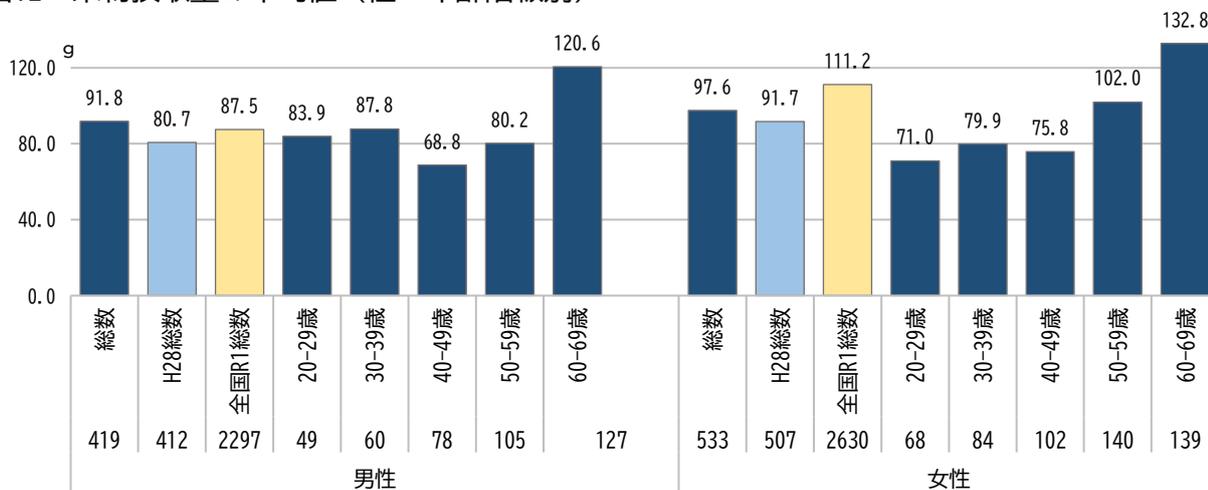
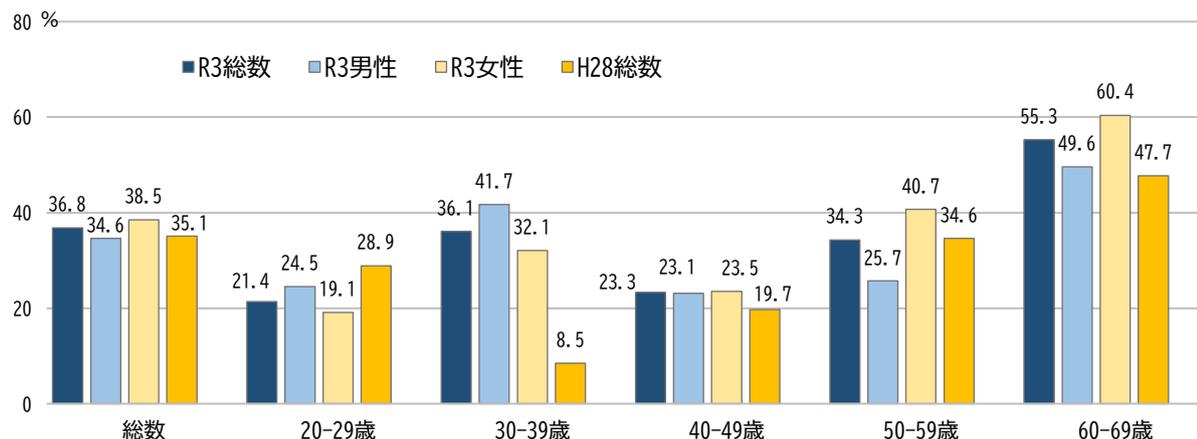


図13 果物摂取量が100g以上の者の割合（性・年齢階級別）



注) H28及び全国R1（令和元年国民健康・栄養調査）の総数には、70歳以上の者を含む。

注) 全国R1及びH28は秤量記録法であり、R3（簡易型自記式食事歴法）とは調査手法が異なる。

<参考> 健康ながさき21の目標量

果物摂取量100g未満の人の割合の減少 目標値 30.0%

## 6. 食塩摂取量の状況

食塩の摂取量の平均値は、男性11.3g、女性9.0gであり、総計で10.0gであった。目標である8g未満の割合は男性16.0%、女性42.4%であった。

図14 食塩摂取量の平均値（性、年齢階級別）

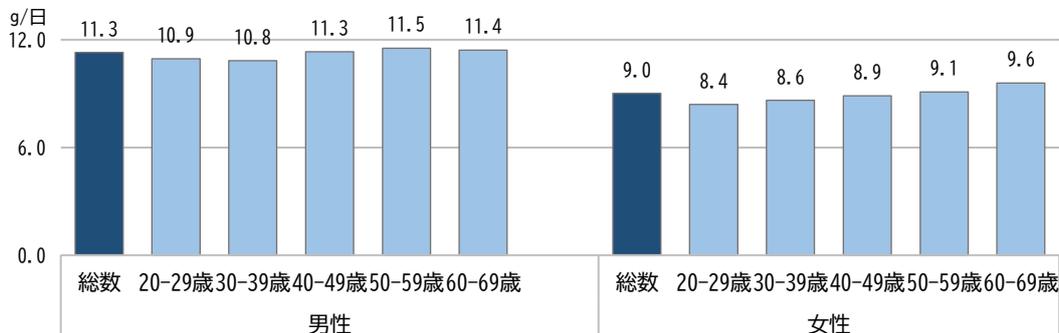


図15 食塩摂取量の平均値の年次推移

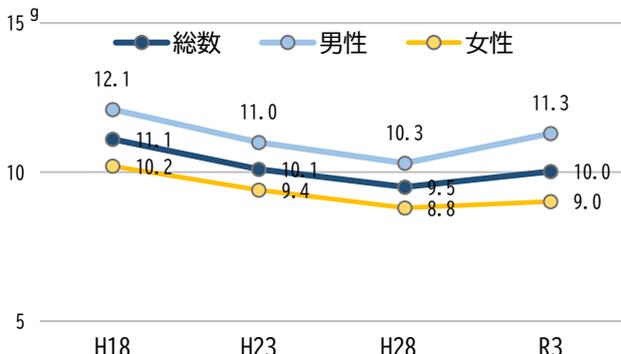


図16 食塩摂取量が8g未満の者の割合（年齢階級別）

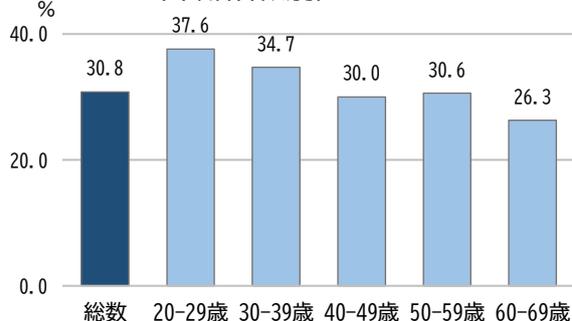
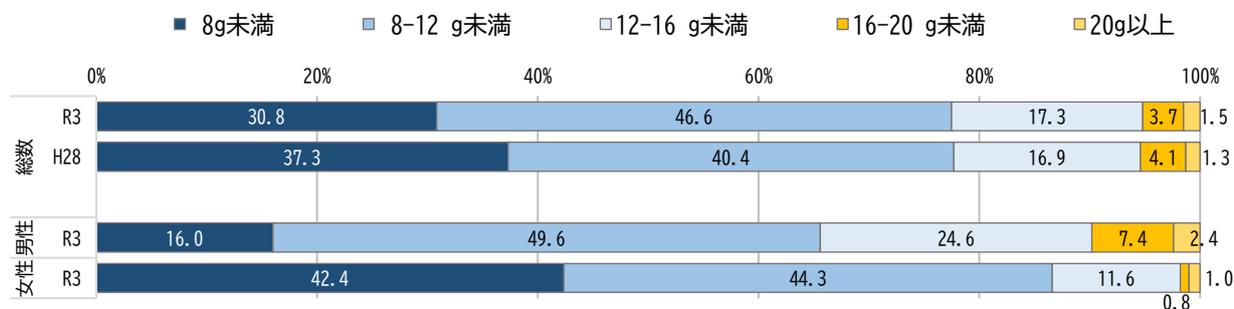


図17 食塩の摂取量区分ごとの割合



注) H28及び全国R1（令和元年国民健康・栄養調査）の総数には、70歳以上の者を含む。

注) 全国R1及びH28は秤量記録法であり、R3（簡易型自記式食事歴法）とは調査手法が異なる。

<参考> 健康ながさき21（第2次）の目標量

食塩摂取量（1日平均摂取量）の減少 目標値 8g

### Ⅲ 栄養摂取状況調査の結果



# 1. 栄養素等摂取量に関すること

表1-1 栄養素等摂取量（エネルギー・栄養素別）－年齢階級別－総数

	総数			20-29歳			30-39歳			40-49歳			50-59歳			60-69歳			
	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	
人	952			117			144			180			245			266			
エネルギー	kcal	1,718	602	1,633	1,694	632	1,572	1,680	638	1,624	1,704	561	1,644	1,747	599	1,671	1,734	600	1,637
たんぱく質	g	65.9	27.6	61.8	64.6	30.0	59.4	63.9	28.7	59.9	64.6	24.1	60.3	66.0	28.1	62.4	68.2	27.7	65.2
うち動物性	g	38.8	21.6	34.2	39.0	24.7	34.6	38.1	22.5	32.0	37.7	17.9	34.3	38.6	21.9	34.2	40.0	21.7	35.2
脂質	g	53.2	21.7	50.2	54.1	22.2	50.4	51.8	22.6	48.3	53.2	19.0	53.1	54.2	22.5	49.8	52.5	22.0	50.4
うち動物性	g	24.9	12.6	23.0	26.6	13.8	23.9	24.8	12.9	22.1	24.8	11.6	23.1	24.9	12.9	23.4	24.2	12.4	22.6
飽和脂肪酸	g	14.0	6.1	13.2	14.9	6.6	14.2	13.9	6.0	12.8	14.0	5.6	13.8	14.2	6.3	13.6	13.6	6.2	12.8
一価不飽和脂肪酸	g	19.3	8.2	18.2	19.8	8.3	18.5	18.9	9.0	17.6	19.4	7.2	18.8	19.7	8.5	17.9	18.9	8.2	17.9
n-6系脂肪酸	g	10.4	4.2	9.8	10.3	4.2	9.5	10.0	4.4	9.6	10.6	3.7	10.5	10.7	4.4	9.8	10.2	4.2	9.7
n-3系脂肪酸	g	2.6	1.3	2.3	2.4	1.3	2.1	2.4	1.2	2.2	2.5	1.1	2.4	2.6	1.3	2.4	2.8	1.4	2.6
コレステロール	mg	379	194	347	391	198	369	365	208	337	376	171	356	379	198	341	384	195	356
炭水化物	g	221.1	84.4	212.9	221.7	96.2	200.7	218.6	85.4	210.0	217.1	81.4	212.2	222.3	81.3	217.7	223.9	83.5	215.2
総食物繊維	g	10.6	4.8	10.0	9.4	4.4	8.8	10.0	4.0	9.6	10.1	4.7	9.6	10.5	4.7	9.8	11.9	5.2	11.6
うち水溶性	g	2.7	1.3	2.5	2.4	1.2	2.2	2.5	1.0	2.5	2.6	1.3	2.4	2.6	1.3	2.5	3.0	1.3	2.8
うち不溶性	g	7.6	3.3	7.2	6.8	3.1	6.4	7.2	2.8	6.9	7.3	3.3	6.8	7.5	3.2	7.0	8.5	3.6	8.4
ビタミンA	μgRE*2	627	455	536	529	324	440	645	516	490	615	368	582	613	576	508	680	384	580
ビタミンD	μg	12.9	10.8	9.9	10.7	12.0	7.8	11.4	8.3	9.1	11.3	9.0	8.9	12.9	10.0	10.5	16.0	12.6	12.9
ビタミンE	mg*3	6.9	3.0	6.5	6.6	3.1	5.9	6.7	2.9	6.3	6.7	2.6	6.4	7.0	3.2	6.5	7.3	3.1	6.9
ビタミンK	mg	264	165	222	244	154	206	250	150	218	263	160	225	251	171	199	293	172	264
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	0.71	0.29	0.66	0.70	0.31	0.66	0.69	0.29	0.65	0.69	0.27	0.64	0.71	0.31	0.66	0.74	0.29	0.71
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.21	0.49	1.13	1.13	0.46	1.13	1.13	0.48	1.01	1.17	0.45	1.08	1.22	0.52	1.13	1.31	0.50	1.27
ナイアシン	mg	16.8	8.0	15.3	15.0	8.8	13.7	16.3	8.7	14.5	16.6	6.7	15.4	17.3	8.1	16.1	17.5	7.8	16.0
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.18	0.53	1.10	1.09	0.55	0.99	1.15	0.52	1.02	1.13	0.47	1.06	1.19	0.55	1.11	1.27	0.54	1.19
ビタミンB <sub>12</sub>	mg	9.2	7.0	7.3	7.7	7.5	6.0	8.5	6.4	6.8	8.3	6.0	6.8	9.5	7.1	8.1	10.7	7.3	9.2
葉酸	μg	309	146	285	267	127	249	288	134	255	291	132	269	306	151	280	353	154	334
パントテン酸	mg	5.99	2.34	5.62	5.88	2.36	5.54	5.85	2.40	5.41	5.89	2.14	5.58	5.96	2.41	5.58	6.21	2.35	5.90
ビタミンC	mg	105	60	93	88	53	76	94	49	86	93	55	82	103	58	92	127	67	119
ナトリウム	mg	3,968	1,421	3,850	3,742	1,459	3,598	3,781	1,409	3,669	3,940	1,285	3,868	4,012	1,436	3,890	4,146	1,466	4,042
食塩相当量	g*4	10.0	3.6	9.7	9.5	3.7	9.2	9.5	3.6	9.3	9.9	3.2	9.8	10.1	3.6	9.9	10.5	3.7	10.2
食塩相当量	g/1,000kcal	6.0	1.3	5.8	5.8	1.5	5.5	5.9	1.4	5.7	6.0	1.3	5.8	6.0	1.3	5.8	6.2	1.3	6.1
カリウム	mg	2,269	981	2,139	2,006	967	1,820	2,142	906	1,953	2,152	876	2,061	2,291	1,009	2,145	2,511	1,017	2,410
カルシウム	mg	468	227	430	408	209	373	428	187	384	430	206	382	469	223	437	541	253	519
マグネシウム	mg	228	93	214	200	92	189	213	87	196	220	85	209	232	93	215	250	95	241
リン	mg	969	404	909	913	427	851	926	391	855	936	354	876	975	410	923	1033	421	980
鉄	mg	7.3	3.1	6.7	6.8	3.0	6.2	6.9	2.9	6.3	7.1	2.8	6.6	7.3	3.2	6.7	7.9	3.1	7.4
亜鉛	mg	7.6	3.0	7.2	7.7	3.1	7.1	7.5	3.2	7.2	7.6	2.7	7.2	7.6	3.0	7.2	7.8	2.9	7.5
銅	mg	1.05	0.40	1.01	1.00	0.41	0.96	1.00	0.39	1.00	1.02	0.39	0.98	1.04	0.39	1.00	1.10	0.40	1.07
脂肪エネルギー比率	%*5	28.0	6.1	28.0	28.9	6.0	28.3	27.9	5.7	28.4	28.5	6.3	28.9	28.0	6.0	28.0	27.3	6.1	27.5
炭水化物エネルギー比率	%*5,6	56.6	8.3	56.6	55.8	8.6	56.9	56.8	8.2	56.6	56.3	8.5	55.9	56.9	8.1	57.0	56.9	8.3	56.7
動物性たんぱく質比率	%*5	56.9	10.8	57.4	58.0	11.7	58.6	57.7	11.1	58.7	56.8	10.7	57.3	56.6	9.6	56.1	56.4	11.4	57.7
穀類エネルギー比率	%*4	37.1	12.0	36.9	38.9	11.9	40.4	37.8	11.4	38.1	36.8	11.8	37.2	36.9	12.7	36.2	36.5	11.9	35.9

\*1 簡易型自記式食事歴法調査票 (BDHQ: Brief-type self-administered diet history questionnaire) を用いた調査

\*2 RE: レチノール当量

\*3 α-トコフェロール量

\*4 食塩相当量=ナトリウム(mg)×2.54/1000で算出。

\*5 これらの比率は個々の計算値を平均したものである。

\*6 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1-2 栄養素等摂取量（エネルギー・栄養素別）－年齢階級別－男性

	人	総数			20-29歳			30-39歳			40-49歳			50-59歳			60-69歳		
		平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値
		419			49			60			78			105			127		
エネルギー	kcal	1,968	638	1,941	1,982	630	2,034	1,921	763	1,853	1,958	555	1,918	2,031	624	1,988	1,937	640	1,892
たんばく質	g	72.5	29.4	68.3	73.1	27.5	70.5	72.0	34.5	63.0	72.9	25.6	70.0	72.8	29.3	67.4	71.9	30.2	69.2
うち動物性	g	42.7	23.1	38.2	43.9	22.7	38.9	43.6	26.9	36.0	43.2	19.5	39.8	42.7	22.7	38.2	41.7	23.8	36.2
脂質	g	57.9	24.0	55.5	59.9	22.2	56.3	58.7	28.1	52.3	58.1	20.4	56.3	60.5	25.3	56.9	54.6	23.5	53.4
うち動物性	g	27.2	13.7	25.2	29.3	13.2	25.5	28.7	16.0	25.5	27.7	13.0	26.2	27.8	14.2	26.4	24.9	12.6	23.7
飽和脂肪酸	g	14.9	6.8	14.0	15.9	6.5	15.4	15.5	7.2	14.5	14.9	6.3	14.0	15.5	7.3	14.6	13.9	6.4	13.1
一価不飽和脂肪酸	g	21.2	9.2	19.8	22.1	8.5	20.1	21.7	11.4	18.8	21.3	7.7	21.2	22.3	9.7	21.0	19.7	8.8	18.8
n-6系脂肪酸	g	11.5	4.7	11.1	11.8	4.3	11.2	11.5	5.5	10.4	11.8	3.9	11.6	12.1	4.7	11.7	10.9	4.8	9.9
n-3系脂肪酸	g	2.9	1.4	2.6	2.7	1.3	2.3	2.7	1.3	2.4	2.8	1.1	2.7	3.0	1.5	2.7	2.9	1.5	2.6
コレステロール	mg	410	219	381	423	204	410	416	266	385	412	186	424	410	215	349	401	225	365
炭水化物	g	252.3	91.0	244.3	265.4	104.4	244.8	248.6	95.6	246.2	246.8	84.9	241.8	254.8	85.3	240.0	250.2	92.4	249.6
総食物繊維	g	11.0	5.1	10.2	9.9	4.6	9.3	10.9	4.6	9.9	10.8	5.4	10.0	10.6	4.7	10.2	11.8	5.7	11.3
うち水溶性	g	2.7	1.4	2.6	2.5	1.2	2.3	2.7	1.2	2.5	2.7	1.5	2.4	2.6	1.3	2.5	2.9	1.5	2.7
うち不溶性	g	7.9	3.6	7.4	7.2	3.2	6.8	7.9	3.2	7.2	7.8	3.8	7.3	7.7	3.3	7.5	8.5	4.0	8.1
ビタミンA	μgRE*2	670	435	577	579	359	494	733	594	561	690	458	594	626	360	544	700	414	622
ビタミンD	μg	13.8	11.1	10.9	11.6	11.5	8.3	11.3	7.1	9.2	12.7	9.6	10.5	13.8	9.5	12.0	16.4	13.8	12.7
ビタミンE	mg*3	7.4	3.3	7.0	7.3	3.1	6.5	7.5	3.5	7.1	7.2	3.0	7.0	7.6	3.3	7.2	7.5	3.5	7.2
ビタミンK	mg	275	182	231	242	156	206	271	179	234	291	193	238	254	179	199	298	186	251
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	0.75	0.32	0.69	0.76	0.30	0.71	0.77	0.36	0.68	0.75	0.31	0.68	0.76	0.33	0.72	0.75	0.32	0.70
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.29	0.53	1.24	1.20	0.48	1.25	1.24	0.57	1.12	1.29	0.49	1.23	1.29	0.52	1.20	1.33	0.55	1.30
ナイアシン	mg	18.9	8.5	17.2	17.2	7.7	16.0	18.7	10.4	16.1	19.4	7.2	18.0	19.6	8.6	17.4	18.7	8.5	18.1
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.28	0.57	1.18	1.20	0.50	1.14	1.28	0.61	1.14	1.27	0.53	1.20	1.30	0.60	1.18	1.31	0.59	1.23
ビタミンB <sub>12</sub>	mg	10.1	7.1	8.1	8.8	7.1	6.8	9.2	7.0	7.1	9.6	6.4	7.6	10.5	6.7	9.6	11.1	7.8	9.7
葉酸	μg	324	158	301	275	132	252	316	165	279	320	153	285	317	150	304	355	167	324
パントテン酸	mg	6.48	2.52	6.14	6.44	2.38	6.51	6.53	2.87	5.95	6.61	2.35	6.36	6.40	2.46	6.02	6.47	2.59	6.18
ビタミンC	mg	104	64	91	87	56	74	100	59	86	96	63	79	99	59	89	120	70	110
ナトリウム	mg	4,474	1,482	4,278	4,331	1,305	4,175	4,292	1,690	4,138	4,490	1,235	4,346	4,566	1,515	4,278	4,528	1,560	4,390
食塩相当量	g*4	11.3	3.7	10.8	10.9	3.3	10.6	10.8	4.3	10.4	11.3	3.1	11.0	11.5	3.8	10.8	11.4	3.9	11.1
食塩相当量	g/1,000kcal	5.9	1.4	5.7	5.7	1.4	5.4	5.9	1.6	5.4	5.9	1.4	5.7	5.8	1.3	5.7	6.0	1.2	5.9
カリウム	mg	2,393	1,056	2,206	2,116	935	1,928	2,362	1,078	2,167	2,369	1,029	2,105	2,395	1,033	2,275	2,527	1,118	2,358
カルシウム	mg	484	239	441	416	207	373	461	200	431	462	238	412	479	226	456	538	268	525
マグネシウム	mg	248	98	232	220	90	202	236	101	222	247	93	225	252	94	241	261	105	248
リン	mg	1054	426	978	1009	395	956	1030	453	931	1048	380	971	1062	419	995	1079	460	1000
鉄	mg	7.7	3.3	7.1	7.3	3.0	7.4	7.5	3.6	6.4	7.7	3.1	6.9	7.7	3.2	7.1	8.0	3.5	7.6
亜鉛	mg	8.4	3.2	8.2	8.8	3.0	8.3	8.5	4.0	8.0	8.5	2.9	8.2	8.5	3.2	8.3	8.2	3.2	7.9
銅	mg	1.14	0.43	1.11	1.13	0.43	1.08	1.11	0.45	1.14	1.15	0.42	1.06	1.13	0.39	1.13	1.17	0.45	1.14
脂肪エネルギー比率	%*5	26.4	6.2	26.6	27.5	5.9	26.5	27.5	5.5	27.2	26.9	6.8	27.4	26.6	6.1	26.8	25.1	6.2	25.1
炭水化物エネルギー比率	%*5,6	58.9	8.5	59.0	57.5	8.7	58.7	57.4	8.5	57.7	58.1	9.3	58.3	59.3	8.0	59.8	60.2	8.3	59.5
動物性たんばく質比率	%*5	57.1	10.9	57.4	58.8	11.3	58.8	58.6	11.0	59.7	57.7	10.7	58.9	56.8	9.4	56.2	55.6	11.9	56.3
穀類エネルギー比率	%*4	39.4	12.4	39.4	42.0	11.2	43.4	39.4	11.1	38.9	37.8	12.2	37.8	39.3	13.7	39.4	39.4	12.3	38.6

\*1 簡易型自記式食事歴法調査票（BDHQ: Brief-type self-administered diet history questionnaire）を用いた調査

\*2 RE：レチノール当量

\*3 α-トコフェロール量

\*4 食塩相当量＝ナトリウム(mg)×2.54/1000で算出。

\*5 これらの比率は個々人の計算値を平均したものである。

\*6 炭水化物エネルギー比率＝100 - たんばく質エネルギー比率 - 脂肪エネルギー比率で算出。

表1-3 栄養素等摂取量（エネルギー・栄養素別）－年齢階級別－女性

	人	総数			20-29歳			30-39歳			40-49歳			50-59歳			60-69歳		
		平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値
		533			68			84			102			140			139		
エネルギー	kcal	1,523	491	1,483	1,486	550	1,384	1,508	464	1,476	1,510	485	1,490	1,533	481	1,492	1,548	495	1,535
たんばく質	g	60.7	24.9	57.1	58.4	30.4	54.6	58.0	22.1	54.7	58.2	20.8	56.5	60.9	26.1	57.5	64.9	24.8	61.4
うち動物性	g	35.7	19.8	32.0	35.4	25.6	32.3	34.1	18.0	29.7	33.5	15.4	30.9	35.5	20.7	31.6	38.5	19.6	34.3
脂質	g	49.4	18.9	47.6	49.9	21.4	47.6	46.9	16.1	46.5	49.4	17.0	47.5	49.5	18.9	47.2	50.6	20.4	49.0
うち動物性	g	23.0	11.4	21.0	24.7	13.9	22.8	21.9	9.3	20.6	22.6	10.0	20.6	22.7	11.5	20.3	23.6	12.1	21.4
飽和脂肪酸	g	13.3	5.5	12.6	14.1	6.5	13.3	12.7	4.6	12.2	13.3	4.9	13.7	13.3	5.3	12.3	13.3	6.1	12.6
一価不飽和脂肪酸	g	17.8	7.0	17.1	18.1	7.8	17.5	16.9	6.1	16.4	17.9	6.4	17.3	17.7	6.8	16.9	18.1	7.6	17.3
n-6系脂肪酸	g	9.5	3.5	9.2	9.2	3.8	8.4	9.0	3.1	9.1	9.7	3.3	9.4	9.7	3.8	9.2	9.6	3.4	9.5
n-3系脂肪酸	g	2.4	1.2	2.2	2.1	1.3	1.8	2.2	1.0	2.1	2.2	0.9	2.2	2.4	1.2	2.1	2.7	1.3	2.5
コレステロール	mg	355	168	336	368	192	338	329	145	321	348	154	326	355	181	335	369	164	349
炭水化物	g	196.7	69.7	192.0	190.1	76.2	175.4	197.1	70.3	190.4	194.4	71.0	186.9	198.0	69.0	188.9	200.0	66.2	201.2
総食物繊維	g	10.3	4.4	9.8	9.1	4.2	8.5	9.4	3.4	9.3	9.6	4.0	8.9	10.4	4.6	9.5	11.9	4.7	11.8
うち水溶性	g	2.6	1.2	2.5	2.4	1.2	2.2	2.4	0.9	2.4	2.4	1.1	2.4	2.7	1.3	2.4	3.0	1.2	3.1
うち不溶性	g	7.4	3.1	7.0	6.4	2.9	5.9	6.7	2.5	6.7	6.8	2.8	6.3	7.4	3.2	6.8	8.5	3.3	8.5
ビタミンA	μgRE*2	592	467	516	493	293	409	582	446	461	558	269	570	604	697	499	661	356	552
ビタミンD	μg	12.3	10.6	9.4	10.0	12.4	7.4	11.4	9.1	9.1	10.1	8.4	8.1	12.2	10.3	9.3	15.5	11.4	13.1
ビタミンE	mg*3	6.5	2.7	6.3	6.1	3.1	5.1	6.1	2.2	5.9	6.2	2.3	6.2	6.6	3.0	6.2	7.1	2.7	6.7
ビタミンK	mg	255	150	218	246	154	206	235	125	211	241	127	219	249	165	197	289	158	274
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	0.68	0.27	0.65	0.65	0.32	0.58	0.63	0.22	0.60	0.65	0.22	0.64	0.68	0.29	0.64	0.73	0.27	0.71
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.15	0.45	1.09	1.09	0.44	1.05	1.05	0.38	0.98	1.07	0.38	1.04	1.17	0.51	1.08	1.29	0.45	1.22
ナイアシン	mg	15.2	7.1	14.1	13.5	9.3	12.1	14.6	6.9	13.6	14.5	5.4	13.9	15.6	7.3	14.5	16.4	6.9	14.9
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.10	0.48	1.04	1.02	0.58	0.89	1.05	0.42	0.98	1.02	0.38	1.01	1.11	0.50	1.05	1.23	0.48	1.18
ビタミンB <sub>12</sub>	mg	8.5	6.7	6.7	6.9	7.6	5.1	8.0	5.9	6.4	7.4	5.5	6.1	8.7	7.3	7.1	10.3	6.7	9.0
葉酸	μg	297	135	273	262	124	248	269	104	254	268	110	263	298	152	268	352	141	337
パントテン酸	mg	5.60	2.10	5.32	5.48	2.27	5.34	5.36	1.86	5.00	5.33	1.78	5.26	5.64	2.32	5.29	5.98	2.10	5.63
ビタミンC	mg	105	57	94	89	51	79	89	39	87	90	47	83	106	57	94	134	63	124
ナトリウム	mg	3,570	1,234	3,442	3,317	1,424	3,060	3,417	1,032	3,273	3,518	1,161	3,373	3,597	1,224	3,436	3,797	1,283	3,704
食塩相当量	g*4	9.0	3.1	8.7	8.4	3.6	7.7	8.6	2.6	8.2	8.9	2.9	8.5	9.1	3.1	8.7	9.6	3.3	9.4
食塩相当量	g/1,000kcal	6.0	1.3	5.9	5.8	1.5	5.5	5.9	1.1	5.7	6.0	1.1	5.9	6.1	1.3	5.9	6.3	1.4	6.1
カリウム	mg	2,171	906	2,044	1,926	989	1,722	1,984	728	1,892	1,986	699	1,992	2,213	987	2,028	2,497	921	2,424
カルシウム	mg	456	217	422	402	212	375	404	174	363	406	176	366	462	221	432	543	240	517
マグネシウム	mg	212	85	200	186	91	167	196	72	190	199	71	189	216	90	199	240	85	239
リン	mg	902	373	845	844	438	780	851	322	790	850	309	792	910	392	841	990	379	940
鉄	mg	6.9	2.8	6.4	6.4	3.0	5.8	6.4	2.3	6.1	6.5	2.5	6.3	7.0	3.2	6.6	7.8	2.8	7.3
亜鉛	mg	7.0	2.6	6.7	6.9	2.9	6.5	6.8	2.3	6.3	6.9	2.4	6.6	6.9	2.7	6.8	7.3	2.6	7.0
銅	mg	0.97	0.35	0.94	0.90	0.36	0.86	0.93	0.32	0.86	0.93	0.34	0.90	0.97	0.38	0.90	1.05	0.34	1.04
脂肪エネルギー比率	%*5	29.2	5.7	29.4	29.9	5.9	29.4	28.2	5.8	29.0	29.6	5.7	29.9	29.2	5.8	29.6	29.3	5.3	29.3
炭水化物エネルギー比率	%*5,6	54.9	7.7	55.3	54.6	8.3	56.0	56.4	8.0	56.1	54.9	7.6	55.4	55.1	7.8	55.2	54.0	7.2	54.3
動物性たんばく質比率	%*5	56.8	10.7	57.4	57.4	12.1	58.5	57.0	11.2	57.9	56.2	10.7	55.9	56.5	9.7	55.5	57.2	10.9	58.8
穀類エネルギー比率	%*4	35.4	11.4	35.4	36.6	12.0	36.9	36.6	11.5	37.1	36.0	11.5	36.4	35.0	11.5	35.1	33.9	11.0	33.5

\*1 簡易型自記式食事歴法調査票（BDHQ: Brief-type self-administered diet history questionnaire）を用いた調査

\*2 RE：レチノール当量

\*3 α-トコフェロール量

\*4 食塩相当量＝ナトリウム(mg)×2.54/1000で算出。

\*5 これらの比率は個々人の計算値を平均したものである。

\*6 炭水化物エネルギー比率＝100 - たんばく質エネルギー比率 - 脂肪エネルギー比率で算出。

## 2. 食品群別摂取量に関すること

表2-1 食品群別摂取量－年齢階級別－総数

	人	総数			20-29歳			30-39歳			40-49歳			50-59歳			60-69歳		
		平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値
		952	117			144			180			245			266				
穀類	g	363.8	182.7	341.4	376.4	189.5	344.3	367.0	186.3	351.8	363.4	183.1	348.5	361.4	181.4	331.8	358.9	179.7	339.7
いも類	g	38.7	38.5	23.1	36.4	42.7	22.0	39.5	38.0	23.1	34.5	30.5	23.1	42.2	41.6	40.0	38.9	38.6	22.5
砂糖・甘味料類	g	4.6	3.8	3.6	3.3	2.5	2.7	4.3	3.4	3.4	4.8	3.9	3.9	4.9	4.0	3.7	4.9	4.2	3.8
豆類	g	60.8	48.4	45.9	51.6	49.0	40.3	51.0	37.9	41.1	60.8	49.0	45.9	62.3	49.1	48.4	68.9	50.7	63.8
野菜類	g	234.4	156.6	203.7	205.8	133.7	176.2	223.9	138.6	197.8	218.9	148.1	192.0	226.6	160.1	198.4	270.4	171.7	235.6
緑黄色野菜	g	85.2	71.2	67.1	80.6	62.2	62.5	85.9	71.8	70.4	78.8	59.8	64.8	80.4	74.3	61.7	95.6	77.6	73.9
その他の野菜	g	149.2	97.5	130.2	125.2	81.6	114.0	138.0	80.5	121.9	140.1	99.0	123.8	146.2	95.3	126.8	174.8	108.2	157.2
果実類	g	95.1	94.8	70.3	76.4	109.1	38.1	83.2	74.8	64.9	72.7	79.0	47.4	92.7	94.3	66.8	127.0	100.1	109.3
魚介類	g	70.6	59.4	54.8	62.2	72.5	42.6	64.9	53.2	49.3	62.7	49.7	47.0	71.7	58.3	60.7	81.6	61.9	69.6
肉類	g	79.0	51.5	72.1	91.6	54.2	83.5	86.6	63.5	72.6	85.2	48.7	78.1	76.5	49.8	68.5	67.5	43.8	59.3
卵類	g	41.5	27.9	37.7	44.4	27.7	42.4	38.6	28.9	28.3	42.4	26.7	42.4	41.8	28.8	32.7	41.0	27.3	31.3
乳類	g	101.4	92.4	80.4	92.9	69.1	82.2	93.9	84.5	65.4	89.9	89.4	60.5	104.6	94.4	95.7	113.8	103.9	104.4
油脂類	g	11.4	6.1	10.5	12.0	5.9	11.0	11.6	6.3	10.8	11.7	4.9	11.3	11.9	6.5	11.0	10.5	6.5	9.2
菓子類	g	44.0	39.5	35.2	45.0	40.2	32.1	44.0	32.4	36.8	44.5	37.0	36.0	46.3	45.4	32.1	41.0	38.8	33.2
嗜好飲料類	g	684.3	411.6	628.3	499.4	345.4	417.6	577.0	407.5	526.6	679.0	401.6	610.6	740.7	430.7	666.9	775.2	391.9	750.0
調味料・香辛料類	g	223.4	134.8	196.7	208.2	112.4	191.1	222.2	127.5	198.3	239.5	145.1	208.8	222.2	139.5	195.3	221.1	135.8	191.1

\*1 簡易型自記式食事歴法調査票 (BDHQ: Brief-type self-administered diet history questionnaire) を用いた調査

表2-2 食品群別摂取量－年齢階級別－男性

人	総数			20-29歳			30-39歳			40-49歳			50-59歳			60-69歳			
	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	
人	419			49			60			78			105			127			
穀類	g	441.8	202.0	415.1	484.8	219.1	454.8	439.9	211.3	398.0	432.4	193.6	414.3	442.1	197.0	415.8	431.8	200.8	405.4
いも類	g	35.5	37.9	23.1	32.1	36.7	23.1	37.7	44.7	23.1	36.1	36.9	23.1	37.8	35.2	23.1	33.4	37.9	20.8
砂糖・甘味料類	g	4.9	4.3	3.5	3.7	2.8	3.0	3.8	3.2	3.1	5.5	4.6	4.1	5.6	4.9	3.8	4.9	4.4	3.6
豆類	g	61.1	51.5	47.7	52.1	57.1	38.2	52.6	40.2	43.4	63.4	58.5	47.7	62.9	48.4	48.4	65.8	51.9	53.0
野菜類	g	239.9	175.6	200.3	202.3	127.7	176.3	250.7	181.1	207.0	229.1	184.2	181.9	228.8	171.6	201.0	265.3	185.1	225.2
緑黄色野菜	g	88.0	80.2	63.7	82.8	63.7	60.9	97.1	95.5	70.4	80.4	73.1	58.7	80.4	76.4	61.0	96.5	85.1	73.7
その他の野菜	g	152.0	107.6	129.8	119.5	77.7	114.4	153.7	98.1	135.4	148.6	123.1	118.5	148.4	103.4	129.7	168.7	113.2	151.5
果実類	g	91.8	100.2	62.9	83.9	125.4	36.6	87.8	72.1	70.5	68.8	82.7	40.6	80.2	94.5	51.0	120.6	109.5	96.0
魚介類	g	78.7	62.6	63.6	72.6	74.0	50.1	70.5	56.8	51.5	74.3	55.2	56.9	80.0	54.5	69.9	86.7	70.4	72.2
肉類	g	90.0	60.1	80.8	106.8	52.0	90.1	105.5	84.4	83.5	99.2	55.7	83.7	88.6	59.5	76.5	71.5	46.6	62.2
卵類	g	45.0	32.2	32.7	47.3	31.2	49.0	46.4	36.4	29.9	45.7	31.0	49.0	45.5	33.0	32.7	42.7	30.8	29.9
乳類	g	99.5	98.9	71.1	88.2	67.2	74.2	104.3	92.7	74.9	92.5	105.9	49.5	100.0	99.9	71.1	105.6	107.2	71.1
油脂類	g	13.2	7.0	11.8	14.7	6.0	13.9	13.7	7.4	12.2	13.4	5.6	12.8	13.8	7.1	12.2	11.8	7.6	9.8
菓子類	g	40.7	41.2	29.9	44.8	41.5	28.0	39.0	31.0	34.4	39.7	36.9	34.1	42.9	51.6	28.0	38.7	38.6	28.9
嗜好飲料類	g	832.5	456.8	799.2	578.3	392.8	551.1	662.0	439.5	632.9	881.4	419.8	871.1	931.4	481.8	866.2	899.1	436.6	866.2
調味料・香辛料類	g	265.1	146.7	225.5	264.8	126.2	225.8	267.2	142.8	259.1	287.4	145.5	233.7	266.1	148.9	230.2	249.6	154.8	210.7

\*1 簡易型自記式食事歴法調査票 (BDHQ: Brief-type self-administered diet history questionnaire) を用いた調査

表2-3 食品群別摂取量－年齢階級別－女性

人	総数			20-29歳			30-39歳			40-49歳			50-59歳			60-69歳			
	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	
人	533			68			84			102			140			139			
穀類	g	302.4	138.1	290.1	298.2	114.0	279.3	314.9	146.5	295.4	310.6	156.2	298.0	300.8	141.9	278.7	292.4	126.0	291.3
いも類	g	41.2	38.8	40.0	39.5	46.5	21.0	40.8	32.7	23.0	33.4	24.6	22.0	45.4	45.7	45.0	43.9	38.7	45.0
砂糖・甘味料類	g	4.3	3.4	3.6	3.0	2.3	2.5	4.6	3.5	3.8	4.2	3.2	3.3	4.3	3.1	3.6	4.9	4.0	4.0
豆類	g	60.6	45.8	45.9	51.3	42.8	41.3	49.8	36.3	37.9	58.9	40.4	43.6	61.8	49.8	45.9	71.7	49.6	68.6
野菜類	g	230.1	139.9	207.0	208.4	138.7	174.6	204.8	94.2	193.2	211.1	113.5	196.6	224.9	151.6	197.9	275.0	159.1	251.9
緑黄色野菜	g	83.0	63.1	68.7	79.0	61.6	63.0	77.9	47.2	69.0	77.5	47.6	70.2	80.3	73.0	62.2	94.7	70.4	74.3
その他の野菜	g	147.1	88.9	131.5	129.4	84.7	111.1	126.9	63.4	118.2	133.6	75.5	124.8	144.6	89.2	124.1	180.4	103.5	163.8
果実類	g	97.6	90.4	76.3	71.0	96.2	39.1	79.9	76.9	56.2	75.8	76.4	54.1	102.0	93.5	80.0	132.8	90.6	119.2
魚介類	g	64.2	56.1	50.0	54.8	70.9	40.0	61.0	50.4	46.2	53.7	43.2	41.4	65.4	60.5	51.3	77.0	52.9	67.1
肉類	g	70.4	41.8	65.1	80.7	53.5	72.4	73.1	37.9	67.5	74.5	39.6	69.3	67.5	38.9	63.0	63.8	40.9	59.3
卵類	g	38.8	23.6	37.7	42.4	25.0	42.4	33.0	20.4	25.9	39.9	22.7	40.1	39.0	25.1	31.8	39.6	23.6	37.7
乳類	g	102.8	87.1	94.7	96.4	70.6	92.4	86.4	77.8	58.9	87.9	74.9	64.8	108.0	90.4	98.0	121.4	100.5	115.1
油脂類	g	10.0	4.9	9.6	10.0	5.0	9.5	10.0	4.9	10.1	10.5	3.9	10.1	10.4	5.5	10.1	9.3	5.0	8.5
菓子類	g	46.6	38.0	35.5	45.1	39.5	35.2	47.5	33.1	42.9	48.2	36.8	39.3	48.8	40.2	42.9	43.2	38.9	35.0
嗜好飲料類	g	567.8	328.5	538.7	442.5	297.0	408.3	516.3	374.0	439.3	524.3	309.4	493.1	597.6	322.3	553.2	662.0	306.3	666.5
調味料・香辛料類	g	190.7	114.5	166.0	167.4	80.3	164.7	190.0	105.0	167.3	202.8	134.4	169.2	189.3	122.5	158.0	195.1	109.9	170.4

\*1 簡易型自記式食事歴法調査票 (BDHQ: Brief-type self-administered diet history questionnaire) を用いた調査

表2-4 食品群別摂取量－地域ブロック別－総数

	人	総数			A地区			B地区			C地区			D地区		
		平均値	標準偏差	中央値												
		952			717			119			65			51		
穀類	g	363.8	182.7	341.4	364.2	184.5	341.4	338.6	176.5	318.9	380.2	191.4	344.2	395.6	156.9	371.2
いも類	g	38.7	38.5	23.1	38.8	38.9	23.1	39.7	37.4	40.0	39.3	36.0	25.4	34.5	39.6	20.8
砂糖・甘味料類	g	4.6	3.8	3.6	4.5	3.9	3.5	4.4	3.7	3.1	4.7	3.5	4.1	5.4	4.1	5.1
豆類	g	60.8	48.4	45.9	59.8	49.7	44.3	62.1	46.3	53.0	69.3	43.3	64.8	62.0	38.7	46.8
野菜類	g	234.4	156.6	203.7	233.9	162.7	200.1	246.2	147.8	234.3	222.0	125.1	200.3	229.7	124.2	217.0
緑黄色野菜	g	85.2	71.2	67.1	87.0	74.1	69.0	87.3	66.7	71.7	74.7	58.2	59.4	67.6	47.4	56.9
その他の野菜	g	149.2	97.5	130.2	146.9	100.1	127.3	158.8	93.6	147.7	147.3	79.1	137.8	162.1	90.6	154.1
果実類	g	95.1	94.8	70.3	97.2	96.8	70.3	89.5	99.9	66.3	85.3	71.3	70.9	90.0	79.4	70.1
魚介類	g	70.6	59.4	54.8	69.5	59.2	53.7	71.9	49.1	54.9	62.2	39.6	55.4	93.5	93.3	73.7
肉類	g	79.0	51.5	72.1	80.3	53.3	72.3	76.5	42.3	67.5	75.9	51.2	63.3	71.2	46.8	59.8
卵類	g	41.5	27.9	37.7	41.5	28.2	37.7	40.6	28.0	29.9	41.6	23.2	42.4	43.6	29.2	37.7
乳類	g	101.4	92.4	80.4	102.1	93.6	77.3	104.8	93.2	91.1	96.0	88.5	77.3	89.8	78.4	75.0
油脂類	g	11.4	6.1	10.5	11.6	6.3	10.6	10.8	5.3	10.0	11.2	5.4	10.2	10.3	6.6	9.3
菓子類	g	44.0	39.5	35.2	45.2	40.7	35.5	42.9	38.3	32.1	42.2	33.9	35.0	31.8	29.7	27.9
嗜好飲料類	g	684.3	411.6	628.3	676.4	408.2	623.3	693.9	417.3	700.4	666.8	375.4	635.0	794.1	480.4	681.3
調味料・香辛料類	g	223.4	134.8	196.7	221.3	135.6	194.1	214.8	135.7	190.6	244.2	128.5	222.0	247.0	127.2	224.4

\*1 簡易型自記式食事歴法調査票 (BDHQ: Brief-type self-administered diet history questionnaire) を用いた調査

表2-5 食品群別摂取量－地域ブロック別－男性

	総数			A地区			B地区			C地区			D地区			
	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	
人	419			319			46			28			28			
穀類	g	441.8	202.0	415.1	447.7	203.0	422.0	399.6	194.0	372.1	462.2	231.2	459.5	422.3	169.4	395.1
いも類	g	35.5	37.9	23.1	37.1	40.5	23.1	34.8	29.7	23.1	32.8	26.8	24.3	20.6	22.1	16.3
砂糖・甘味料類	g	4.9	4.3	3.5	4.8	4.4	3.4	5.1	4.4	3.7	5.0	3.9	3.9	5.1	3.6	4.6
豆類	g	61.1	51.5	47.7	59.5	53.0	44.3	59.1	47.3	48.4	77.4	49.1	66.4	66.6	41.7	48.0
野菜類	g	239.9	175.6	200.3	243.7	187.6	198.6	240.2	155.4	185.8	228.0	102.8	202.7	208.7	113.9	204.3
緑黄色野菜	g	88.0	80.2	63.7	92.3	87.0	63.8	82.3	57.9	73.0	75.6	45.2	68.8	60.4	45.9	54.4
その他の野菜	g	152.0	107.6	129.8	151.4	112.9	125.8	157.9	103.6	119.5	152.3	67.1	136.4	148.3	86.3	150.5
果実類	g	91.8	100.2	62.9	97.7	106.6	69.6	66.5	69.4	39.4	74.9	67.9	49.2	83.2	87.4	62.7
魚介類	g	78.7	62.6	63.6	77.4	59.9	62.9	78.4	55.9	68.7	71.4	42.9	53.9	101.6	104.9	82.4
肉類	g	90.0	60.1	80.8	92.1	61.3	83.5	81.8	47.7	75.2	93.8	68.1	79.8	74.7	54.8	58.8
卵類	g	45.0	32.2	32.7	45.3	33.4	29.9	41.8	28.8	29.9	46.4	28.3	51.7	45.7	27.7	54.4
乳類	g	99.5	98.9	71.1	97.7	98.0	68.1	119.2	108.5	111.4	105.4	108.7	74.2	83.2	82.4	60.6
油脂類	g	13.2	7.0	11.8	13.5	7.1	12.1	11.8	5.8	11.3	13.8	6.3	12.3	11.9	7.5	10.5
菓子類	g	40.7	41.2	29.9	41.7	41.6	32.2	36.7	42.3	23.6	46.9	41.8	36.6	29.9	34.6	19.8
嗜好飲料類	g	832.5	456.8	799.2	807.8	458.0	748.4	919.4	418.0	893.1	853.0	379.1	1000.5	952.7	551.2	818.4
調味料・香辛料類	g	265.1	146.7	225.5	263.8	150.7	225.3	271.5	153.2	212.5	285.1	136.4	280.4	249.7	94.6	224.9

\*1 簡易型自記式食事歴法調査票 (BDHQ: Brief-type self-administered diet history questionnaire) を用いた調査

表2-6 食品群別摂取量－地域ブロック別－女性

	総数			A地区			B地区			C地区			D地区			
	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	
人	533			399			74			37			23			
穀類	g	302.4	138.1	290.1	297.6	135.5	280.0	301.5	154.8	293.6	318.1	125.7	310.5	363.2	136.9	368.7
いも類	g	41.2	38.8	40.0	40.1	37.5	40.0	42.7	41.4	45.0	44.2	41.3	40.0	51.4	49.3	50.0
砂糖・甘味料類	g	4.3	3.4	3.6	4.3	3.4	3.5	3.9	3.1	3.1	4.5	3.1	4.7	5.7	4.7	5.1
豆類	g	60.6	45.8	45.9	60.0	47.1	45.5	63.9	45.9	57.5	63.1	37.8	58.3	56.4	34.9	37.9
野菜類	g	230.1	139.9	207.0	226.1	139.5	204.1	249.8	144.0	238.9	217.5	140.8	197.0	255.2	133.7	237.1
緑黄色野菜	g	83.0	63.1	68.7	82.8	61.8	70.6	90.4	71.8	71.4	73.9	67.0	55.0	76.4	48.8	64.4
その他の野菜	g	147.1	88.9	131.5	143.3	88.6	128.3	159.4	87.8	153.6	143.6	87.8	137.8	178.8	94.8	154.1
果実類	g	97.6	90.4	76.3	96.9	88.4	70.3	103.4	112.7	77.1	93.3	73.7	93.5	98.2	69.6	106.8
魚介類	g	64.2	56.1	50.0	63.1	57.9	48.8	68.0	44.4	51.5	55.2	35.9	64.9	83.7	78.1	66.9
肉類	g	70.4	41.8	65.1	70.9	43.7	65.9	73.3	38.6	64.5	62.2	27.0	59.3	66.9	35.5	61.6
卵類	g	38.8	23.6	37.7	38.6	22.8	37.7	39.8	27.7	27.1	38.0	18.1	37.7	41.0	31.4	25.9
乳類	g	102.8	87.1	94.7	105.6	90.0	96.4	96.1	82.2	88.4	89.0	70.3	91.1	97.9	74.1	76.3
油脂類	g	10.0	4.9	9.6	10.1	5.1	9.9	10.2	4.8	9.1	9.2	3.7	9.6	8.5	4.9	7.5
菓子類	g	46.6	38.0	35.5	48.0	39.9	39.3	46.7	35.4	35.6	38.7	26.5	35.0	34.1	22.8	31.7
嗜好飲料類	g	567.8	328.5	538.7	571.8	328.4	535.0	556.8	354.6	555.9	525.9	308.8	525.0	601.1	284.0	555.3
調味料・香辛料類	g	190.7	114.5	166.0	187.5	111.3	163.1	180.4	111.6	162.2	213.3	114.7	192.4	243.6	160.6	197.6

\*1 簡易型自記式食事歴法調査票 (BDHQ: Brief-type self-administered diet history questionnaire) を用いた調査

### 3. 脂肪エネルギー比率に関すること

表3-1 脂肪エネルギー比率の区分ごとの人数の割合－年齢階級別－

		総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	総数	952	100.0%	117	100.0%	144	100.0%	180	100.0%	245	100.0%	266	100.0%
	15%未満	21	2.2%	1	0.9%	2	1.4%	5	2.8%	5	2.0%	8	3.0%
	15-20%未満	63	6.6%	5	4.3%	12	8.3%	10	5.6%	14	5.7%	22	8.3%
	20-25%未満	206	21.6%	21	17.9%	31	21.5%	34	18.9%	59	24.1%	61	22.9%
	25-30%未満	302	31.7%	46	39.3%	40	27.8%	56	31.1%	73	29.8%	87	32.7%
	30-35%未満	251	26.4%	22	18.8%	45	31.3%	54	30.0%	67	27.3%	63	23.7%
	35%以上	109	11.4%	22	18.8%	14	9.7%	21	11.7%	27	11.0%	25	9.4%
	(再掲)25%未満	290	30.5%	27	23.1%	45	31.3%	49	27.2%	78	31.8%	91	34.2%
	(再掲)30%以上	360	37.8%	44	37.6%	59	41.0%	75	41.7%	94	38.4%	88	33.1%
男性	総数	419	100.0%	49	100.0%	60	100.0%	78	100.0%	105	100.0%	127	100.0%
	15%未満	15	3.6%	0	0%	0	0%	4	5.1%	4	3.8%	7	5.5%
	15-20%未満	40	9.5%	4	8.2%	6	10.0%	6	7.7%	7	6.7%	17	13.4%
	20-25%未満	119	28.4%	14	28.6%	15	25.0%	20	25.6%	32	30.5%	38	29.9%
	25-30%未満	127	30.3%	17	34.7%	17	28.3%	24	30.8%	31	29.5%	38	29.9%
	30-35%未満	86	20.5%	8	16.3%	17	28.3%	16	20.5%	23	21.9%	22	17.3%
	35%以上	32	7.6%	6	12.2%	5	8.3%	8	10.3%	8	7.6%	5	3.9%
	(再掲)25%未満	174	41.5%	18	36.7%	21	35.0%	30	38.5%	43	41.0%	62	48.8%
	(再掲)30%以上	118	28.2%	14	28.6%	22	36.7%	24	30.8%	31	29.5%	27	21.3%
女性	総数	533	100.0%	68	100.0%	84	100.0%	102	100.0%	140	100.0%	139	100.0%
	15%未満	6	1.1%	1	1.5%	2	2.4%	1	1.0%	1	0.7%	1	0.7%
	15-20%未満	23	4.3%	1	1.5%	6	7.1%	4	3.9%	7	5.0%	5	3.6%
	20-25%未満	87	16.3%	7	10.3%	16	19.0%	14	13.7%	27	19.3%	23	16.5%
	25-30%未満	175	32.8%	29	42.6%	23	27.4%	32	31.4%	42	30.0%	49	35.3%
	30-35%未満	165	31.0%	14	20.6%	28	33.3%	38	37.3%	44	31.4%	41	29.5%
	35%以上	77	14.4%	16	23.5%	9	10.7%	13	12.7%	19	13.6%	20	14.4%
	(再掲)25%未満	116	21.8%	9	13.2%	24	28.6%	19	18.6%	35	25.0%	29	20.9%
	(再掲)30%以上	242	45.4%	30	44.1%	37	44.0%	51	50.0%	63	45.0%	61	43.9%

表3-2 脂肪エネルギー比率の区分ごとの人数の割合－地域ブロック別－

		総数		A地区		B地区		C地区		D地区	
		人数	%								
総数	総数	952	100.0%	717	100.0%	119	100.0%	65	100.0%	51	100.0%
	15%未満	21	2.2%	14	2.0%	3	2.5%	1	1.5%	3	5.9%
	15-20%未満	63	6.6%	44	6.1%	7	5.9%	4	6.2%	8	15.7%
	20-25%未満	206	21.6%	153	21.3%	25	21.0%	14	21.5%	14	27.5%
	25-30%未満	302	31.7%	230	32.1%	35	29.4%	20	30.8%	17	33.3%
	30-35%未満	251	26.4%	194	27.1%	29	24.4%	20	30.8%	8	15.7%
	35%以上	109	11.4%	82	11.4%	20	16.8%	6	9.2%	1	2.0%
	(再掲)25%未満	290	30.5%	211	29.4%	35	29.4%	19	29.2%	25	49.0%
	(再掲)30%以上	360	37.8%	276	38.5%	49	41.2%	26	40.0%	9	17.6%
男性	総数	419	100.0%	318	100.0%	45	100.0%	28	100.0%	28	100.0%
	15%未満	15	3.6%	8	2.5%	3	6.7%	1	3.6%	3	10.7%
	15-20%未満	40	9.5%	29	9.1%	3	6.7%	3	10.7%	5	17.9%
	20-25%未満	119	28.4%	94	29.6%	13	28.9%	5	17.9%	7	25.0%
	25-30%未満	127	30.3%	96	30.2%	14	31.1%	8	28.6%	9	32.1%
	30-35%未満	86	20.5%	68	21.4%	9	20.0%	6	21.4%	3	10.7%
	35%以上	32	7.6%	23	7.2%	3	6.7%	5	17.9%	1	3.6%
	(再掲)25%未満	174	41.5%	131	41.2%	19	42.2%	9	32.1%	15	53.6%
	(再掲)30%以上	118	28.2%	91	28.6%	12	26.7%	11	39.3%	4	14.3%
女性	総数	533	100.0%	399	100.0%	74	100.0%	37	100.0%	23	100.0%
	15%未満	6	1.1%	6	1.5%	0	0%	0	0%	0	0%
	15-20%未満	23	4.3%	15	3.8%	4	5.4%	1	2.7%	3	13.0%
	20-25%未満	87	16.3%	59	14.8%	12	16.2%	9	24.3%	7	30.4%
	25-30%未満	175	32.8%	134	33.6%	21	28.4%	12	32.4%	8	34.8%
	30-35%未満	165	31.0%	126	31.6%	20	27.0%	14	37.8%	5	21.7%
	35%以上	77	14.4%	59	14.8%	17	23.0%	1	2.7%	0	0%
	(再掲)25%未満	116	21.8%	80	20.1%	16	21.6%	10	27.0%	10	43.5%
	(再掲)30%以上	242	45.4%	185	46.4%	37	50.0%	15	40.5%	5	21.7%

#### 4. 野菜摂取量に関すること

表4-1 野菜摂取量目標値（350g）達成状況－年齢階級別－

		総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	総数	952	100.0%	117	100.0%	144	100.0%	180	100.0%	245	100.0%	266	100.0%
	350g以上	149	15.7%	17	14.5%	22	15.3%	22	12.2%	30	12.2%	58	21.8%
	350g未満	803	84.3%	100	85.5%	122	84.7%	158	87.8%	215	87.8%	208	78.2%
男性	総数	419	100.0%	49	100.0%	60	100.0%	78	100.0%	105	100.0%	127	100.0%
	350g以上	79	18.9%	7	14.3%	15	25.0%	11	14.1%	15	14.3%	31	24.4%
	350g未満	340	81.1%	42	85.7%	45	75.0%	67	85.9%	90	85.7%	96	75.6%
女性	総数	533	100.0%	68	100.0%	84	100.0%	102	100.0%	140	100.0%	139	100.0%
	350g以上	70	13.1%	10	14.7%	7	8.3%	11	10.8%	15	10.7%	27	19.4%
	350g未満	463	86.9%	58	85.3%	77	91.7%	91	89.2%	125	89.3%	112	80.6%

表4-2 野菜摂取量目標値（350g）達成状況－地域ブロック別－

		総数		A地区		B地区		C地区		D地区	
		人数	%								
総数	総数	952	100.0%	717	100.0%	119	100.0%	65	100.0%	51	100.0%
	350g以上	149	15.7%	112	15.6%	21	17.6%	9	13.8%	7	13.7%
	350g未満	803	84.3%	605	84.4%	98	82.4%	56	86.2%	44	86.3%
男性	総数	419	100.0%	318	100.0%	45	100.0%	28	100.0%	28	100.0%
	350g以上	79	18.9%	61	19.2%	10	22.2%	5	17.9%	3	10.7%
	350g未満	340	81.1%	257	80.8%	35	77.8%	23	82.1%	25	89.3%
女性	総数	533	100.0%	399	100.0%	74	100.0%	37	100.0%	23	100.0%
	350g以上	70	13.1%	51	12.8%	11	14.9%	4	10.8%	4	17.4%
	350g未満	463	86.9%	348	87.2%	63	85.1%	33	89.2%	19	82.6%

表5-1 野菜摂取量の区分ごとの人数の割合－年齢階級別－

		総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	総数	952	100.0%	117	100.0%	144	100.0%	180	100.0%	245	100.0%	266	100.0%
	70 g未満	65	6.8%	17	14.5%	7	4.9%	12	6.7%	14	5.7%	15	5.6%
	70 - 140 g未満	213	22.4%	27	23.1%	33	22.9%	51	28.3%	59	24.1%	43	16.2%
	140 - 210 g未満	221	23.2%	25	21.4%	40	27.8%	41	22.8%	64	26.1%	51	19.2%
	210 - 280 g未満	188	19.7%	20	17.1%	29	20.1%	29	16.1%	52	21.2%	58	21.8%
	280 - 350 g未満	116	12.2%	11	9.4%	13	9.0%	25	13.9%	26	10.6%	41	15.4%
	350 g以上	149	15.7%	17	14.5%	22	15.3%	22	12.2%	30	12.2%	58	21.8%
男性	総数	419	100.0%	49	100.0%	60	100.0%	78	100.0%	105	100.0%	127	100.0%
	70 g未満	33	7.9%	6	12.2%	3	5.0%	6	7.7%	8	7.6%	10	7.9%
	70 - 140 g未満	99	23.6%	13	26.5%	14	23.3%	26	33.3%	22	21.0%	24	18.9%
	140 - 210 g未満	91	21.7%	11	22.4%	13	21.7%	15	19.2%	26	24.8%	26	20.5%
	210 - 280 g未満	73	17.4%	8	16.3%	11	18.3%	10	12.8%	25	23.8%	19	15.0%
	280 - 350 g未満	44	10.5%	4	8.2%	4	6.7%	10	12.8%	9	8.6%	17	13.4%
	350 g以上	79	18.9%	7	14.3%	15	25.0%	11	14.1%	15	14.3%	31	24.4%
女性	総数	533	100.0%	68	100.0%	84	100.0%	102	100.0%	140	100.0%	139	100.0%
	70 g未満	32	6.0%	11	16.2%	4	4.8%	6	5.9%	6	4.3%	5	3.6%
	70 - 140 g未満	114	21.4%	14	20.6%	19	22.6%	25	24.5%	37	26.4%	19	13.7%
	140 - 210 g未満	130	24.4%	14	20.6%	27	32.1%	26	25.5%	38	27.1%	25	18.0%
	210 - 280 g未満	115	21.6%	12	17.6%	18	21.4%	19	18.6%	27	19.3%	39	28.1%
	280 - 350 g未満	72	13.5%	7	10.3%	9	10.7%	15	14.7%	17	12.1%	24	17.3%
	350 g以上	70	13.1%	10	14.7%	7	8.3%	11	10.8%	15	10.7%	27	19.4%

表5-2 野菜摂取量の区分ごとの人数の割合－地域ブロック別－

		総数		A地区		B地区		C地区		D地区	
		人数	%								
総数	総数	952	100.0%	717	100.0%	119	100.0%	65	100.0%	51	100.0%
	70 g未満	65	6.8%	50	7.0%	5	4.2%	5	7.7%	5	9.8%
	70 - 140 g未満	213	22.4%	166	23.2%	30	25.2%	10	15.4%	7	13.7%
	140 - 210 g未満	221	23.2%	169	23.6%	19	16.0%	21	32.3%	12	23.5%
	210 - 280 g未満	188	19.7%	136	19.0%	24	20.2%	13	20.0%	15	29.4%
	280 - 350 g未満	116	12.2%	84	11.7%	20	16.8%	7	10.8%	5	9.8%
	350 g以上	149	15.7%	112	15.6%	21	17.6%	9	13.8%	7	13.7%
男性	総数	419	100.0%	318	100.0%	45	100.0%	28	100.0%	28	100.0%
	70 g未満	33	7.9%	26	8.2%	3	6.7%	1	3.6%	3	10.7%
	70 - 140 g未満	99	23.6%	79	24.8%	13	28.9%	2	7.1%	5	17.9%
	140 - 210 g未満	91	21.7%	65	20.4%	7	15.6%	12	42.9%	7	25.0%
	210 - 280 g未満	73	17.4%	54	17.0%	4	8.9%	6	21.4%	9	32.1%
	280 - 350 g未満	44	10.5%	33	10.4%	8	17.8%	2	7.1%	1	3.6%
	350 g以上	79	18.9%	61	19.2%	10	22.2%	5	17.9%	3	10.7%
女性	総数	533	100.0%	399	100.0%	74	100.0%	37	100.0%	23	100.0%
	70 g未満	32	6.0%	24	6.0%	2	2.7%	4	10.8%	2	8.7%
	70 - 140 g未満	114	21.4%	87	21.8%	17	23.0%	8	21.6%	2	8.7%
	140 - 210 g未満	130	24.4%	104	26.1%	12	16.2%	9	24.3%	5	21.7%
	210 - 280 g未満	115	21.6%	82	20.6%	20	27.0%	7	18.9%	6	26.1%
	280 - 350 g未満	72	13.5%	51	12.8%	12	16.2%	5	13.5%	4	17.4%
	350 g以上	70	13.1%	51	12.8%	11	14.9%	4	10.8%	4	17.4%

## 5. 果物摂取量に関すること

表6-1 果物摂取量目標値（100g）達成状況－年齢階級別－

		総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	総数	952	100.0%	117	100.0%	144	100.0%	180	100.0%	245	100.0%	266	100.0%
	100g未満	602	63.2%	92	78.6%	92	63.9%	138	76.7%	161	65.7%	119	44.7%
	100g以上	350	36.8%	25	21.4%	52	36.1%	42	23.3%	84	34.3%	147	55.3%
男性	総数	419	100.0%	49	100.0%	60	100.0%	78	100.0%	105	100.0%	127	100.0%
	100g未満	274	65.4%	37	75.5%	35	58.3%	60	76.9%	78	74.3%	64	50.4%
	100g以上	145	34.6%	12	24.5%	25	41.7%	18	23.1%	27	25.7%	63	49.6%
女性	総数	533	100.0%	68	100.0%	84	100.0%	102	100.0%	140	100.0%	139	100.0%
	100g未満	328	61.5%	55	80.9%	57	67.9%	78	76.5%	83	59.3%	55	39.6%
	100g以上	205	38.5%	13	19.1%	27	32.1%	24	23.5%	57	40.7%	84	60.4%

表6-2 果物摂取量目標値（100g）達成状況－地域ブロック別－

		総数		A地区		B地区		C地区		D地区	
		人数	%								
総数	総数	952	100.0%	717	100.0%	119	100.0%	65	100.0%	51	100.0%
	100g未満	602	63.2%	453	63.2%	79	66.4%	40	61.5%	30	58.8%
	100g以上	350	36.8%	264	36.8%	40	33.6%	25	38.5%	21	41.2%
男性	総数	419	100.0%	318	100.0%	45	100.0%	28	100.0%	28	100.0%
	100g未満	274	65.4%	205	64.5%	31	68.9%	19	67.9%	19	67.9%
	100g以上	145	34.6%	113	35.5%	14	31.1%	9	32.1%	9	32.1%
女性	総数	533	100.0%	399	100.0%	74	100.0%	37	100.0%	23	100.0%
	100g未満	328	61.5%	248	62.2%	48	64.9%	21	56.8%	11	47.8%
	100g以上	205	38.5%	151	37.8%	26	35.1%	16	43.2%	12	52.2%

表7-1 果物摂取量の区分ごとの人数の割合－年齢階級別－

		総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	総数	952	100.0%	117	100.0%	144	100.0%	180	100.0%	245	100.0%	266	100.0%
	50 g未満	387	40.7%	67	57.3%	64	44.4%	91	50.6%	99	40.4%	66	24.8%
	50 - 100 g未満	215	22.6%	25	21.4%	28	19.4%	47	26.1%	62	25.3%	53	19.9%
	100 - 150 g未満	142	14.9%	11	9.4%	28	19.4%	18	10.0%	34	13.9%	51	19.2%
	150 - 200 g未満	92	9.7%	3	2.6%	12	8.3%	13	7.2%	23	9.4%	41	15.4%
	200 - 250 g未満	56	5.9%	4	3.4%	6	4.2%	4	2.2%	15	6.1%	27	10.2%
	250 - 300 g未満	29	3.0%	2	1.7%	5	3.5%	3	1.7%	6	2.4%	13	4.9%
	300 - 350 g未満	6	0.6%	1	0.9%	0	0%	1	0.6%	0	0%	4	1.5%
	350 - 400 g未満	13	1.4%	1	0.9%	0	0%	1	0.6%	2	0.8%	9	3.4%
	400 g以上	12	1.3%	3	2.6%	1	0.7%	2	1.1%	4	1.6%	2	0.8%
	(再掲) 0 g	66	6.9%	10	8.5%	12	8.3%	15	8.3%	16	6.5%	13	4.9%
男性	総数	419	100.0%	49	100.0%	60	100.0%	78	100.0%	105	100.0%	127	100.0%
	50 g未満	187	44.6%	28	57.1%	25	41.7%	43	55.1%	52	49.5%	39	30.7%
	50 - 100 g未満	87	20.8%	9	18.4%	10	16.7%	17	21.8%	26	24.8%	25	19.7%
	100 - 150 g未満	56	13.4%	3	6.1%	14	23.3%	9	11.5%	9	8.6%	21	16.5%
	150 - 200 g未満	31	7.4%	3	6.1%	5	8.3%	3	3.8%	6	5.7%	14	11.0%
	200 - 250 g未満	31	7.4%	3	6.1%	4	6.7%	3	3.8%	5	4.8%	16	12.6%
	250 - 300 g未満	15	3.6%	2	4.1%	2	3.3%	1	1.3%	4	3.8%	6	4.7%
	300 - 350 g未満	2	0.5%	0	0%	0	0%	1	1.3%	0	0%	1	0.8%
	350 - 400 g未満	4	1.0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	1.0%	3	2.4%
	400 g以上	6	1.4%	1	2.0%	0	0%	1	1.3%	2	1.9%	2	1.6%
	(再掲) 0 g	43	10.3%	5	10.2%	4	6.7%	11	14.1%	14	13.3%	9	7.1%
女性	総数	533	100.0%	68	100.0%	84	100.0%	102	100.0%	140	100.0%	139	100.0%
	50 g未満	200	37.5%	39	57.4%	39	46.4%	48	47.1%	47	33.6%	27	19.4%
	50 - 100 g未満	128	24.0%	16	23.5%	18	21.4%	30	29.4%	36	25.7%	28	20.1%
	100 - 150 g未満	86	16.1%	8	11.8%	14	16.7%	9	8.8%	25	17.9%	30	21.6%
	150 - 200 g未満	61	11.4%	0	0%	7	8.3%	10	9.8%	17	12.1%	27	19.4%
	200 - 250 g未満	25	4.7%	1	1.5%	2	2.4%	1	1.0%	10	7.1%	11	7.9%
	250 - 300 g未満	14	2.6%	0	0%	3	3.6%	2	2.0%	2	1.4%	7	5.0%
	300 - 350 g未満	4	0.8%	1	1.5%	0	0%	0	0%	0	0%	3	2.2%
	350 - 400 g未満	9	1.7%	1	1.5%	0	0%	1	1.0%	1	0.7%	6	4.3%
	400 g以上	6	1.1%	2	2.9%	1	1.2%	1	1.0%	2	1.4%	0	0%
	(再掲) 0 g	23	4.3%	5	7.4%	8	9.5%	4	3.9%	2	1.4%	4	2.9%

表7-2 果物摂取量の区分ごとの人数の割合－地域ブロック別－

		総数		A地区		B地区		C地区		D地区	
		人数	%								
総数	総数	952	100.0%	717	100.0%	119	100.0%	65	100.0%	51	100.0%
	50 g未満	387	40.7%	290	40.4%	49	41.2%	28	43.1%	20	39.2%
	50 - 100 g未満	215	22.6%	163	22.7%	30	25.2%	12	18.5%	10	19.6%
	100 - 150 g未満	142	14.9%	103	14.4%	18	15.1%	10	15.4%	11	21.6%
	150 - 200 g未満	92	9.7%	70	9.8%	11	9.2%	9	13.8%	2	3.9%
	200 - 250 g未満	56	5.9%	39	5.4%	6	5.0%	5	7.7%	6	11.8%
	250 - 300 g未満	29	3.0%	24	3.3%	2	1.7%	1	1.5%	2	3.9%
	300 - 350 g未満	6	0.6%	5	0.7%	1	0.8%	0	0%	0	0%
	350 - 400 g未満	13	1.4%	13	1.8%	0	0%	0	0%	0	0%
	400 g以上	12	1.3%	10	1.4%	2	1.7%	0	0%	0	0%
	(再掲) 0 g	66	6.9%	44	6.1%	12	10.1%	5	7.7%	5	9.8%
男性	総数	419	100.0%	318	100.0%	45	100.0%	28	100.0%	28	100.0%
	50 g未満	187	44.6%	136	42.8%	24	53.3%	14	50.0%	13	46.4%
	50 - 100 g未満	87	20.8%	69	21.7%	7	15.6%	5	17.9%	6	21.4%
	100 - 150 g未満	56	13.4%	41	12.9%	8	17.8%	3	10.7%	4	14.3%
	150 - 200 g未満	31	7.4%	24	7.5%	3	6.7%	4	14.3%	0	0.0%
	200 - 250 g未満	31	7.4%	23	7.2%	3	6.7%	2	7.1%	3	10.7%
	250 - 300 g未満	15	3.6%	13	4.1%	0	0%	0	0%	2	7.1%
	300 - 350 g未満	2	0.5%	2	0.6%	0	0%	0	0%	0	0%
	350 - 400 g未満	4	1.0%	4	1.3%	0	0%	0	0%	0	0%
	400 g以上	6	1.4%	6	1.9%	0	0%	0	0%	0	0%
	(再掲) 0 g	43	10.3%	29	9.1%	6	13.3%	3	10.7%	5	17.9%
女性	総数	533	100.0%	399	100.0%	74	100.0%	37	100.0%	23	100.0%
	50 g未満	200	37.5%	154	38.6%	25	33.8%	14	37.8%	7	30.4%
	50 - 100 g未満	128	24.0%	94	23.6%	23	31.1%	7	18.9%	4	17.4%
	100 - 150 g未満	86	16.1%	62	15.5%	10	13.5%	7	18.9%	7	30.4%
	150 - 200 g未満	61	11.4%	46	11.5%	8	10.8%	5	13.5%	2	8.7%
	200 - 250 g未満	25	4.7%	16	4.0%	3	4.1%	3	8.1%	3	13.0%
	250 - 300 g未満	14	2.6%	11	2.8%	2	2.7%	1	2.7%	0	0%
	300 - 350 g未満	4	0.8%	3	0.8%	1	1.4%	0	0%	0	0%
	350 - 400 g未満	9	1.7%	9	2.3%	0	0%	0	0%	0	0%
	400 g以上	6	1.1%	4	1.0%	2	2.7%	0	0%	0	0%
	(再掲) 0 g	23	4.3%	15	3.8%	6	8.1%	2	5.4%	0	0%

## 6. 食塩摂取量に関すること

表8-1 食塩摂取量目標値（8g）達成状況－年齢階級別－

		総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	総数	952	100.0%	117	100.0%	144	100.0%	180	100.0%	245	100.0%	266	100.0%
	8g未満	293	30.8%	44	37.6%	50	34.7%	54	30.0%	75	30.6%	70	26.3%
	8g以上	659	69.2%	73	62.4%	94	65.3%	126	70.0%	170	69.4%	196	73.7%
男性	総数	419	100.0%	49	100.0%	60	100.0%	78	100.0%	105	100.0%	127	100.0%
	8g未満	67	16.0%	8	16.3%	13	21.7%	10	12.8%	12	11.4%	24	18.9%
	8g以上	352	84.0%	41	83.7%	47	78.3%	68	87.2%	93	88.6%	103	81.1%
女性	総数	533	100.0%	68	100.0%	84	100.0%	102	100.0%	140	100.0%	139	100.0%
	8g未満	226	42.4%	36	52.9%	37	44.0%	44	43.1%	63	45.0%	46	33.1%
	8g以上	307	57.6%	32	47.1%	47	56.0%	58	56.9%	77	55.0%	93	66.9%

表8-2 食塩摂取量目標値（8g）達成状況－地域ブロック別－

		総数		A地区		B地区		C地区		D地区	
		人数	%								
総数	総数	952	100.0%	717	100.0%	119	100.0%	65	100.0%	51	100.0%
	8g未満	293	30.8%	224	31.2%	41	34.5%	17	26.2%	11	21.6%
	8g以上	659	69.2%	493	68.8%	78	65.5%	48	73.8%	40	78.4%
男性	総数	419	100.0%	318	100.0%	45	100.0%	28	100.0%	28	100.0%
	8g未満	67	16.0%	53	16.7%	8	17.8%	2	7.1%	4	14.3%
	8g以上	352	84.0%	265	83.3%	37	82.2%	26	92.9%	24	85.7%
女性	総数	533	100.0%	399	100.0%	74	100.0%	37	100.0%	23	100.0%
	8g未満	226	42.4%	171	42.9%	33	44.6%	15	40.5%	7	30.4%
	8g以上	307	57.6%	228	57.1%	41	55.4%	22	59.5%	16	69.6%

表9-1 食塩摂取量の区分ごとの人数の割合－年齢階級別－

		総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	総数	952	100.0%	117	100.0%	144	100.0%	180	100.0%	245	100.0%	266	100.0%
	8g未満	293	30.8%	44	37.6%	50	34.7%	54	30.0%	75	30.6%	70	26.3%
	8-12 g未満	444	46.6%	50	42.7%	69	47.9%	86	47.8%	114	46.5%	125	47.0%
	12-16 g未満	165	17.3%	18	15.4%	20	13.9%	32	17.8%	43	17.6%	52	19.5%
	16-20 g未満	35	3.7%	4	3.4%	4	2.8%	6	3.3%	8	3.3%	13	4.9%
	20-24 g未満	8	0.8%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.6%	3	1.2%	4	1.5%
	24 g以上	7	0.7%	1	0.9%	1	0.7%	1	0.6%	2	0.8%	2	0.8%
男性	総数	419	100.0%	49	100.0%	60	100.0%	78	100.0%	105	100.0%	127	100.0%
	8g未満	67	16.0%	8	16.3%	13	21.7%	10	12.8%	12	11.4%	24	18.9%
	8-12 g未満	208	49.6%	24	49.0%	30	50.0%	40	51.3%	56	53.3%	58	45.7%
	12-16 g未満	103	24.6%	14	28.6%	13	21.7%	21	26.9%	27	25.7%	28	22.0%
	16-20 g未満	31	7.4%	3	6.1%	3	5.0%	6	7.7%	6	5.7%	13	10.2%
	20-24 g未満	7	1.7%	0	0.0%	0	0.0%	1	1.3%	3	2.9%	3	2.4%
	24 g以上	3	0.7%	0	0.0%	1	1.7%	0	0.0%	1	1.0%	1	0.8%
女性	総数	533	100.0%	68	100.0%	84	100.0%	102	100.0%	140	100.0%	139	100.0%
	8g未満	226	42.4%	36	52.9%	37	44.0%	44	43.1%	63	45.0%	46	33.1%
	8-12 g未満	236	44.3%	26	38.2%	39	46.4%	46	45.1%	58	41.4%	67	48.2%
	12-16 g未満	62	11.6%	4	5.9%	7	8.3%	11	10.8%	16	11.4%	24	17.3%
	16-20 g未満	4	0.8%	1	1.5%	1	1.2%	0	0.0%	2	1.4%	0	0.0%
	20-24 g未満	1	0.2%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.7%
	24 g以上	4	0.8%	1	1.5%	0	0.0%	1	1.0%	1	0.7%	1	0.7%

表9-2 食塩摂取量の区分ごとの人数の割合－地域ブロック別－

		総数		A地区		B地区		C地区		D地区	
		人数	%								
総数	総数	952	100.0%	717	100.0%	119	100.0%	65	100.0%	51	100.0%
	8g未満	293	30.8%	224	31.2%	41	34.5%	17	26.2%	11	21.6%
	8-12 g未満	444	46.6%	333	46.4%	54	45.4%	33	50.8%	24	47.1%
	12-16 g未満	165	17.3%	119	16.6%	22	18.5%	13	20.0%	11	21.6%
	16-20 g未満	35	3.7%	30	4.2%	1	0.8%	2	3.1%	2	3.9%
	20-24 g未満	8	0.8%	7	1.0%	1	0.8%	0	0.0%	0	0.0%
	24 g以上	7	0.7%	4	0.6%	0	0.0%	0	0.0%	3	5.9%
男性	総数	419	100.0%	318	100.0%	45	100.0%	28	100.0%	28	100.0%
	8g未満	67	16.0%	53	16.7%	8	17.8%	2	7.1%	4	14.3%
	8-12 g未満	208	49.6%	159	50.0%	23	51.1%	13	46.4%	13	46.4%
	12-16 g未満	103	24.6%	71	22.3%	13	28.9%	11	39.3%	8	28.6%
	16-20 g未満	31	7.4%	27	8.5%	0	0.0%	2	7.1%	2	7.1%
	20-24 g未満	7	1.7%	6	1.9%	1	2.2%	0	0.0%	0	0.0%
	24 g以上	3	0.7%	2	0.6%	0	0.0%	0	0.0%	1	3.6%
女性	総数	533	100.0%	399	100.0%	74	100.0%	37	100.0%	23	100.0%
	8g未満	226	42.4%	171	42.9%	33	44.6%	15	40.5%	7	30.4%
	8-12 g未満	236	44.3%	174	43.6%	31	41.9%	20	54.1%	11	47.8%
	12-16 g未満	62	11.6%	48	12.0%	9	12.2%	2	5.4%	3	13.0%
	16-20 g未満	4	0.8%	3	0.8%	1	1.4%	0	0.0%	0	0.0%
	20-24 g未満	1	0.2%	1	0.3%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	24 g以上	4	0.8%	2	0.5%	0	0.0%	0	0.0%	2	8.7%

表10-1 食品群別食塩摂取相当量－年齢階級別－総数

	人	総数			20-29歳			30-39歳			40-49歳			50-59歳			60-69歳		
		平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値
		952			117			144			180			245			266		
穀類	g	0.6	0.4	0.6	0.6	0.4	0.5	0.6	0.4	0.5	0.6	0.4	0.5	0.6	0.4	0.7	0.6	0.4	0.6
いも類	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
砂糖・甘味料類	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
豆類	g	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
緑黄色野菜	g	0.3	0.3	0.1	0.2	0.3	0.1	0.2	0.3	0.1	0.3	0.3	0.1	0.3	0.3	0.1	0.3	0.4	0.2
その他の野菜	g	0.3	0.3	0.2	0.2	0.3	0.1	0.2	0.2	0.1	0.2	0.3	0.2	0.3	0.2	0.2	0.4	0.4	0.3
果実類	g	0.0	0.1	0	0.0	0.1	0	0.0	0.1	0	0.0	0.1	0	0.0	0.1	0	0.0	0.1	0
魚介類	g	1.0	1.0	0.7	0.8	1.1	0.6	0.9	0.8	0.6	0.9	0.8	0.6	1.0	0.9	0.8	1.3	1.2	1.0
肉類	g	0.3	0.3	0.3	0.4	0.3	0.3	0.3	0.3	0.2	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.2	0.3	0.2	0.2
卵類	g	0.2	0.1	0.2	0.2	0.1	0.2	0.2	0.1	0.1	0.2	0.1	0.2	0.2	0.1	0.1	0.2	0.1	0.1
乳類	g	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2	0.1
油脂類	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
菓子類	g	0.4	0.3	0.3	0.4	0.4	0.3	0.4	0.3	0.3	0.4	0.3	0.3	0.4	0.4	0.3	0.3	0.3	0.2
嗜好飲料類	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
調味料・香辛料類	g	6.8	2.3	6.6	6.6	2.3	6.3	6.6	2.4	6.3	6.9	2.2	6.7	6.9	2.2	6.8	6.8	2.3	6.7
(再掲) 野菜類	g	0.6	0.5	0.4	0.5	0.5	0.3	0.4	0.5	0.3	0.5	0.5	0.3	0.5	0.5	0.4	0.7	0.6	0.6

\*1 簡易型自記式食事歴法調査票 (BDHQ: Brief-type self-administered diet history questionnaire) を用いた調査

表10-2 食品群別食塩摂取相当量－年齢階級別－男性

	人	総数			20-29歳			30-39歳			40-49歳			50-59歳			60-69歳		
		平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値
		419			49			60			78			105			127		
穀類	g	0.7	0.5	0.6	0.7	0.5	0.6	0.7	0.5	0.6	0.6	0.4	0.6	0.7	0.5	0.7	0.7	0.5	0.5
いも類	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
砂糖・甘味料類	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
豆類	g	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
緑黄色野菜	g	0.3	0.4	0.2	0.3	0.3	0.2	0.3	0.4	0.2	0.3	0.3	0.1	0.3	0.3	0.2	0.4	0.4	0.2
その他の野菜	g	0.3	0.3	0.2	0.2	0.3	0.1	0.3	0.3	0.2	0.3	0.3	0.2	0.3	0.2	0.2	0.4	0.4	0.3
果実類	g	0.0	0.1	0	0.1	0.1	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0.1	0	0.0	0.1	0
魚介類	g	1.1	1.0	0.8	0.9	1.0	0.6	0.9	0.7	0.6	1.0	0.9	0.7	1.1	0.9	0.9	1.4	1.3	1.0
肉類	g	0.4	0.3	0.3	0.4	0.2	0.4	0.4	0.4	0.3	0.4	0.3	0.3	0.4	0.4	0.3	0.3	0.2	0.3
卵類	g	0.2	0.1	0.1	0.2	0.1	0.2	0.2	0.1	0.1	0.2	0.1	0.2	0.2	0.1	0.1	0.2	0.1	0.1
乳類	g	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2	0.1
油脂類	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
菓子類	g	0.3	0.4	0.2	0.4	0.3	0.2	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.4	0.4	0.2	0.3	0.3	0.2
嗜好飲料類	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
調味料・香辛料類	g	7.8	2.3	7.6	7.8	2.0	7.7	7.6	2.8	7.1	8.0	2.0	7.8	8.0	2.3	7.8	7.6	2.4	7.3
(再掲) 野菜類	g	0.6	0.6	0.5	0.5	0.5	0.3	0.6	0.6	0.4	0.6	0.5	0.4	0.5	0.4	0.5	0.8	0.7	0.7

\*1 簡易型自記式食事歴法調査票 (BDHQ: Brief-type self-administered diet history questionnaire) を用いた調査

表10-3 食品群別食塩摂取相当量－年齢階級別－女性

	人	総数			20-29歳			30-39歳			40-49歳			50-59歳			60-69歳		
		平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値
		533			68			84			102			140			139		
穀類	g	0.5	0.3	0.5	0.5	0.3	0.4	0.5	0.3	0.5	0.6	0.3	0.5	0.6	0.3	0.6	0.6	0.4	0.6
いも類	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
砂糖・甘味料類	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
豆類	g	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
緑黄色野菜	g	0.2	0.3	0.1	0.2	0.4	0.1	0.2	0.2	0.1	0.2	0.3	0.1	0.2	0.3	0.1	0.3	0.3	0.2
その他の野菜	g	0.3	0.3	0.2	0.2	0.3	0.1	0.2	0.2	0.1	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3	0.2	0.4	0.4	0.3
果実類	g	0.0	0.1	0	0.0	0.1	0	0.0	0.1	0	0.0	0.1	0	0.0	0.1	0	0.0	0.0	0
魚介類	g	1.0	1.0	0.7	0.7	1.2	0.5	0.9	0.9	0.6	0.8	0.8	0.6	1.0	1.0	0.6	1.3	1.1	1.0
肉類	g	0.3	0.2	0.2	0.3	0.3	0.3	0.3	0.2	0.2	0.3	0.3	0.3	0.3	0.2	0.2	0.3	0.2	0.2
卵類	g	0.2	0.1	0.2	0.2	0.1	0.2	0.1	0.1	0.1	0.2	0.1	0.2	0.2	0.1	0.1	0.2	0.1	0.2
乳類	g	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.1	0.1	0.2	0.1	0.1
油脂類	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
菓子類	g	0.4	0.3	0.3	0.4	0.4	0.3	0.4	0.3	0.3	0.4	0.3	0.3	0.4	0.3	0.3	0.3	0.3	0.2
嗜好飲料類	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
調味料・香辛料類	g	6.0	1.8	5.8	5.7	2.0	5.5	5.9	1.7	5.8	6.1	1.8	5.7	6.0	1.8	6.0	6.1	1.8	6.1
(再掲) 野菜類	g	0.5	0.5	0.4	0.5	0.5	0.3	0.3	0.3	0.2	0.5	0.4	0.3	0.5	0.5	0.4	0.7	0.6	0.6

\*1 簡易型自記式食事歴法調査票 (BDHQ: Brief-type self-administered diet history questionnaire) を用いた調査

表10-4 食品群別食塩摂取相当量－地域ブロック別－総数

人	総数			A地区			B地区			C地区			D地区			
	平均値	標準偏差	中央値													
	952			717			119			65			51			
穀類	g	0.6	0.4	0.6	0.6	0.4	0.6	0.6	0.4	0.5	0.7	0.4	0.7	0.6	0.4	0.4
いも類	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
砂糖・甘味料類	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
豆類	g	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
緑黄色野菜	g	0.3	0.3	0.1	0.3	0.3	0.1	0.3	0.4	0.1	0.2	0.3	0.2	0.3	0.3	0.3
その他の野菜	g	0.3	0.3	0.2	0.3	0.3	0.2	0.3	0.3	0.2	0.3	0.3	0.2	0.4	0.3	0.3
果実類	g	0.0	0.1	0	0.0	0.1	0	0.0	0.1	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0
魚介類	g	1.0	1.0	0.7	1.0	1.0	0.7	1.0	0.8	0.7	1.1	0.9	0.8	1.6	1.8	1.0
肉類	g	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.2	0.2	0.3	0.3	0.2	0.3	0.2	0.3
卵類	g	0.2	0.1	0.2	0.2	0.1	0.2	0.2	0.1	0.1	0.2	0.1	0.2	0.2	0.1	0.2
乳類	g	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1
油脂類	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
菓子類	g	0.4	0.3	0.3	0.4	0.4	0.3	0.4	0.3	0.2	0.3	0.3	0.2	0.3	0.3	0.2
嗜好飲料類	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
調味料・香辛料類	g	6.8	2.3	6.6	6.8	2.3	6.6	6.6	2.0	6.4	6.8	2.1	6.5	7.8	2.8	7.5
(再掲)野菜類	g	0.6	0.5	0.4	0.6	0.5	0.4	0.6	0.6	0.3	0.5	0.4	0.4	0.7	0.5	0.7

\*1 簡易型自記式食事歴法調査票(BDHQ: Brief-type self-administered diet history questionnaire)を用いた調査

表10-5 食品群別食塩摂取相当量－地域ブロック別－男性

	人	総数			A地区			B地区			C地区			D地区		
		平均値	標準偏差	中央値												
		419			319			46			28			28		
穀類	g	0.7	0.5	0.6	0.7	0.5	0.6	0.6	0.5	0.6	0.8	0.5	0.7	0.5	0.4	0.4
いも類	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
砂糖・甘味料類	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
豆類	g	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
緑黄色野菜	g	0.3	0.4	0.2	0.3	0.4	0.2	0.3	0.4	0.1	0.3	0.3	0.3	0.4	0.4	0.3
その他の野菜	g	0.3	0.3	0.2	0.3	0.3	0.2	0.3	0.3	0.1	0.4	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3
果実類	g	0.0	0.1	0	0.0	0.1	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0
魚介類	g	1.1	1.0	0.8	1.1	1.0	0.8	1.0	0.8	0.8	1.2	1.0	0.8	1.6	1.7	1.0
肉類	g	0.4	0.3	0.3	0.4	0.3	0.3	0.3	0.2	0.3	0.4	0.3	0.3	0.3	0.2	0.3
卵類	g	0.2	0.1	0.1	0.2	0.1	0.1	0.2	0.1	0.1	0.2	0.1	0.2	0.2	0.1	0.2
乳類	g	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1
油脂類	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
菓子類	g	0.3	0.4	0.2	0.3	0.4	0.3	0.3	0.3	0.2	0.4	0.3	0.3	0.3	0.3	0.2
嗜好飲料類	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
調味料・香辛料類	g	7.8	2.3	7.6	7.8	2.4	7.5	7.7	2.1	7.6	8.0	2.1	7.9	8.3	2.5	7.6
(再掲)野菜類	g	0.6	0.6	0.5	0.6	0.6	0.4	0.6	0.6	0.4	0.6	0.4	0.5	0.7	0.6	0.6

\*1 簡易型自記式食事歴法調査票(BDHQ: Brief-type self-administered diet history questionnaire)を用いた調査

表10-6 食品群別食塩摂取相当量－地域ブロック別－女性

	人	総数			A地区			B地区			C地区			D地区		
		平均値	標準偏差	中央値												
		533			399			74			37			23		
穀類	g	0.5	0.3	0.5	0.6	0.3	0.5	0.5	0.3	0.4	0.6	0.3	0.6	0.6	0.4	0.7
いも類	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
砂糖・甘味料類	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
豆類	g	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
緑黄色野菜	g	0.2	0.3	0.1	0.2	0.3	0.1	0.3	0.4	0.1	0.2	0.3	0.1	0.3	0.3	0.3
その他の野菜	g	0.3	0.3	0.2	0.3	0.3	0.2	0.3	0.3	0.2	0.2	0.2	0.2	0.4	0.4	0.4
果実類	g	0.0	0.1	0	0.0	0.1	0	0.0	0.1	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0
魚介類	g	1.0	1.0	0.7	0.9	1.0	0.7	1.0	0.8	0.7	1.0	0.8	0.9	1.6	2.0	1.2
肉類	g	0.3	0.2	0.2	0.3	0.2	0.2	0.3	0.2	0.2	0.3	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2
卵類	g	0.2	0.1	0.2	0.2	0.1	0.2	0.2	0.1	0.1	0.2	0.1	0.2	0.2	0.1	0.1
乳類	g	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1
油脂類	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
菓子類	g	0.4	0.3	0.3	0.4	0.4	0.3	0.4	0.4	0.3	0.3	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2
嗜好飲料類	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
調味料・香辛料類	g	6.0	1.8	5.8	5.9	1.8	5.8	5.9	1.6	5.9	5.9	1.5	5.9	7.1	3.0	6.7
(再掲)野菜類	g	0.5	0.5	0.4	0.5	0.5	0.3	0.5	0.5	0.3	0.4	0.4	0.3	0.7	0.5	0.7

\*1 簡易型自記式食事歴法調査票(BDHQ: Brief-type self-administered diet history questionnaire)を用いた調査

## IV 身体状況・食習慣調査の結果



# 1. 身体状況に関すること

表11 身長と体重の平均値及び標準偏差（性、年齢階級別）

	人数	男性				人数	女性			
		身長 (cm)		体重 (kg)			身長 (cm)		体重 (kg)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
総数	538	168.6	6.8	67.5	11.5	639	155.8	6.0	53.7	8.5
20歳	9	169.7	6.0	59.0	3.9	5	155.6	3.7	51.1	4.0
21歳	9	169.4	6.5	63.6	8.6	6	158.2	3.3	60.3	7.3
22歳	5	165.0	16.6	64.4	9.5	6	158.4	5.4	56.3	10.5
23歳	2	166.9	0.5	64.8	0.5	5	155.7	3.4	49.1	6.3
24歳	3	162.9	3.8	58.5	7.4	3	158.5	4.8	49.3	8.4
25歳	3	169.8	7.6	69.0	5.8	4	157.7	6.0	53.1	11.1
26-29歳	15	174.0	8.0	71.5	11.2	31	157.8	5.6	53.7	8.4
30-39歳	60	171.1	5.0	69.0	14.3	73	158.3	5.4	53.5	6.9
40-49歳	75	170.5	5.6	70.0	10.6	89	158.8	5.1	54.2	7.7
50-59歳	100	170.9	6.2	72.4	12.4	136	157.6	5.3	55.4	9.8
60-69歳	133	167.7	6.2	67.0	9.7	138	155.0	5.5	53.7	8.4
70歳以上	124	164.9	6.5	62.5	9.7	143	151.1	5.0	52.0	8.3
(再掲)										
20歳以上	538	168.6	6.8	67.5	11.5	639	155.8	6.0	53.7	8.5
20-29歳	46	169.9	9.2	65.4	10.0	60	157.6	5.2	53.8	8.8
20-39歳	106	170.6	7.1	67.4	12.7	133	158.0	5.3	53.6	7.8
60-64歳	66	168.3	6.1	67.0	8.6	67	155.4	5.5	53.8	9.4
65歳以上	191	165.7	6.5	64.1	10.3	214	152.3	5.4	52.5	8.1
65-69歳	67	167.1	6.4	67.0	10.8	71	154.7	5.5	53.5	7.4
70-74歳	52	166.3	6.6	66.0	10.1	61	150.9	5.1	51.9	8.0
75-79歳	35	165.7	4.6	64.2	7.1	49	151.8	5.3	52.6	8.3
80歳以上	37	162.0	7.1	55.8	8.2	33	150.5	4.4	51.4	9.3

注1) 身長と体重は、自己申告に基づくものである。

注2) 身長と体重の両方の回答があり妊婦ではない者を集計対象とした。

表12 BMIの平均値及び標準偏差（性、年齢階級別）

	男性			女性		
	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差
総数	538	23.7	3.5	639	22.1	3.3
20-29歳	46	22.7	3.3	60	21.6	3.2
30-39歳	60	23.5	4.4	73	21.4	2.8
40-49歳	75	24.1	3.9	89	21.5	2.9
50-59歳	100	24.7	3.8	136	22.3	3.6
60-69歳	133	23.8	3.0	138	22.3	3.5
70歳以上	124	22.9	3.0	143	22.8	3.3
(再掲)						
20歳以上	538	23.7	3.5	639	22.1	3.3
20-39歳	106	23.2	4.0	133	21.5	3.0
20-69歳	414	23.9	3.7	496	21.9	3.3
40-69歳	308	24.2	3.5	363	22.1	3.4
65-69歳	67	24.0	3.3	71	22.4	3.3
70-74歳	52	23.8	2.9	61	22.7	3.0
75-79歳	35	23.4	2.6	49	22.8	3.4
80歳以上	37	21.3	2.9	33	22.7	4.0
75-79歳	35	23.4	2.6	49	22.8	3.4
80歳以上	37	21.3	2.9	33	22.7	4.0

注1) 身長と体重は、自己申告に基づくものである。

注2) 身長と体重の両方の回答があり妊婦ではない者を集計対象とした。

注3) BMIは、体重 (kg) / (身長 (m))<sup>2</sup>で算出し、小数点第3位で四捨五入した値を採用した。

表13 BMIの状況（性、年齢階級別）

	総数		やせ 18.5未満		普通 18.5以上25未満		肥満 25以上		再掲 20以下	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総計	538	100.0	18	3.3	352	65.4	168	31.2	62	11.5
20-29歳	46	100.0	2	4.3	36	78.3	8	17.4	8	17.4
30-39歳	60	100.0	5	8.3	41	68.3	14	23.3	9	15.0
40-49歳	75	100.0	1	1.3	50	66.7	24	32.0	5	6.7
50-59歳	100	100.0	1	1.0	55	55.0	44	44.0	7	7.0
60-69歳	133	100.0	3	2.3	82	61.7	48	36.1	14	10.5
70歳以上	124	100.0	6	4.8	88	71.0	30	24.2	19	15.3
(再掲)										
男	538	100.0	18	3.3	352	65.4	168	31.2	62	11.5
性	414	100.0	12	2.9	264	63.8	138	33.3	43	10.4
20-69歳	308	100.0	5	1.6	187	60.7	116	37.7	26	8.4
40-69歳	191	100.0	8	4.2	126	66.0	57	29.8	26	13.6
65歳以上	67	100.0	2	3.0	38	56.7	27	40.3	7	10.4
65-69歳	52	100.0	1	1.9	33	63.5	18	34.6	4	7.7
70-74歳	35	100.0	1	2.9	24	68.6	10	28.6	2	5.7
75-79歳	37	100.0	4	10.8	31	83.8	2	5.4	13	35.1
80歳以上	21	100.0	2	9.5	18	85.7	1	4.8	7	33.3
80-84歳	16	100.0	2	12.5	13	81.3	1	6.3	6	37.5
85歳以上										
総計	638	100.0	67	10.5	465	72.9	106	16.6	177	27.7
20-29歳	60	100.0	8	13.3	44	73.3	8	13.3	20	33.3
30-39歳	73	100.0	11	15.1	54	74.0	8	11.0	23	31.5
40-49歳	89	100.0	8	9.0	71	79.8	10	11.2	32	36.0
50-59歳	135	100.0	13	9.6	98	72.6	24	17.8	40	29.6
60-69歳	138	100.0	15	10.9	101	73.2	22	15.9	32	23.2
70歳以上	143	100.0	12	8.4	97	67.8	34	23.8	19	13.3
(再掲)										
女	638	100.0	67	10.5	465	72.9	106	16.6	177	27.7
性	495	100.0	55	11.1	368	74.3	72	14.5	147	29.7
20-69歳	362	100.0	36	9.9	270	74.6	56	15.5	104	28.7
40-69歳	214	100.0	19	8.9	150	70.1	45	21.0	46	21.5
65歳以上	71	100.0	7	9.9	53	74.6	11	15.5	16	22.5
65-69歳	61	100.0	4	6.6	43	70.5	14	23.0	11	18.0
70-74歳	49	100.0	3	6.1	36	73.5	10	20.4	10	20.4
75-79歳	33	100.0	5	15.2	18	54.5	10	30.3	9	27.3
80歳以上	24	100.0	3	12.5	13	54.2	8	33.3	6	25.0
80-84歳	9	100.0	2	22.2	5	55.6	2	22.2	3	33.3
85歳以上										

注1) 身長と体重は、自己申告に基づくものである。

注2) 身長と体重の両方の回答があり妊婦ではない者を集計対象とした。

注3) BMIは、体重(kg) / (身長(m))<sup>2</sup>で算出し、小数点第3位で四捨五入した値を採用した。

表14 腹囲の状況（性、年齢階級別）

		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	%
総数	総数	521	100.0	21	100.0	41	100.0	92	100.0	129	100.0	125	100.0	113	100.0
	男性<85cm、女性<90cm	339	65.1	15	71.4	31	75.6	65	70.7	83	64.3	77	61.6	68	60.2
	男性≧85cm、女性≧90cm	182	34.9	6	28.6	10	24.4	27	29.3	46	35.7	48	38.4	45	39.8
男性	総数	251	100.0	10	100.0	21	100.0	48	100.0	57	100.0	66	100.0	49	100.0
	<85cm	116	46.2	5	50.0	14	66.7	24	50.0	23	40.4	28	42.4	22	44.9
	≧85cm	135	53.8	5	50.0	7	33.3	24	50.0	34	59.6	38	57.6	27	55.1
女性	総数	270	100.0	11	100.0	20	100.0	44	100.0	72	100.0	59	100.0	64	100.0
	<90cm	223	82.6	10	90.9	17	85.0	41	93.2	60	83.3	49	83.1	46	71.9
	≧90cm	47	17.4	1	9.1	3	15.0	3	6.8	12	16.7	10	16.9	18	28.1

注1) 腹囲は、健診結果の自己申告に基くものである。

注2) 妊婦ではない者を集計対象とした。

表15 BMI・腹囲の区分による肥満の状況（性、年齢階級別）

		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	%
総計	総数	518	100.0	21	100.0	41	100.0	92	100.0	129	100.0	125	100.0	110	100.0
	BMI<25、腹囲<85cm(男)/90cm(女)	314	60.6	15	71.4	27	65.9	62	67.4	76	58.9	72	57.6	62	56.4
	BMIのみ超(BMI≧25)	24	4.6	0	0.0	4	9.8	3	3.3	7	5.4	5	4.0	5	4.5
	腹囲のみ超(腹囲≧85cm(男)/90cm(女))	63	12.2	1	4.8	5	12.2	7	7.6	13	10.1	19	15.2	18	16.4
	BMI≧25、腹囲≧85cm(男)/90cm(女)	117	22.6	5	23.8	5	12.2	20	21.7	33	25.6	29	23.2	25	22.7
男性	総数	249	100.0	10	100.0	21	100.0	48	100.0	57	100.0	66	100.0	47	100.0
	BMI<25、腹囲<85cm	108	43.4	5	50.0	12	57.1	22	45.8	22	38.6	25	37.9	22	46.8
	BMIのみ超(BMI≧25)	8	3.2	0	0.0	2	9.5	2	4.2	1	1.8	3	4.5	0	0.0
	腹囲のみ超(腹囲≧85cm)	50	20.1	1	10.0	4	19.0	7	14.6	10	17.5	14	21.2	14	29.8
	BMI≧25、腹囲≧85cm	83	33.3	4	40.0	3	14.3	17	35.4	24	42.1	24	36.4	11	23.4
女性	総数	269	100.0	11	100.0	20	100.0	44	100.0	72	100.0	59	100.0	63	100.0
	BMI<25、腹囲<90cm	206	76.6	10	90.9	15	75.0	40	90.9	54	75.0	47	79.7	40	63.5
	BMIのみ超(BMI≧25)	16	5.9	0	0.0	2	10.0	1	2.3	6	8.3	2	3.4	5	7.9
	腹囲のみ超(腹囲≧90cm)	13	4.8	0	0.0	1	5.0	0	0.0	3	4.2	5	8.5	4	6.3
	BMI≧25、腹囲≧90cm	34	12.6	1	9.1	2	10.0	3	6.8	9	12.5	5	8.5	14	22.2

注1) 身長及び体重は自己申告、腹囲は健診結果の自己申告に基くものである。

注2) 身長及び体重、腹囲の全ての回答があり妊婦ではない者を集計対象とした。

注3) BMIは、体重(kg)/(身長(m))<sup>2</sup>で算出し、小数点第3位で四捨五入した値を採用した。

表16-1 血圧の分布 —日本高血圧学会による血圧の分類別—

	総数		正常血圧		正常高値血圧		高値血圧		Ⅰ度高血圧		Ⅱ度高血圧		Ⅲ度高血圧		(再掲) 収縮期高血圧		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%*	
総数	640	100.0	177	27.7	139	21.7	193	30.2	117	18.3	10	1.6	4	0.6	72	11.3	
総数	20-29歳	33	100.0	17	51.5	9	27.3	6	18.2	1	3.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	30-39歳	60	100.0	30	50.0	16	26.7	7	11.7	6	10.0	1	1.7	0	0.0	3	5.0
	40-49歳	103	100.0	43	41.7	17	16.5	24	23.3	18	17.5	1	1.0	0	0.0	4	3.9
	50-59歳	140	100.0	42	30.0	27	19.3	43	30.7	25	17.9	1	0.7	2	1.4	13	9.3
	60-69歳	150	100.0	31	20.7	26	17.3	53	35.3	38	25.3	2	1.3		0.0	25	16.7
	70歳以上	154	100.0	14	9.1	44	28.6	60	39.0	29	18.8	5	3.2	2	1.3	27	17.5
	(再掲)																
	65-74歳	145	100.0	18	12.4	27	18.6	58	40.0	38	26.2	3	2.1	1	0.7	31	21.4
	75歳以上	80	100.0	4	5.0	30	37.5	29	36.3	13	16.3	3	3.8	1	1.3	12	15.0
総数	292	100.0	46	15.8	69	23.6	102	34.9	67	22.9	7	2.4	1	0.3	35	12.0	
男性	20-29歳	13	100.0	3	23.1	7	53.8	3	23.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	30-39歳	29	100.0	7	24.1	11	37.9	5	17.2	5	17.2	1	3.4	0	0.0	3	10.3
	40-49歳	51	100.0	10	19.6	12	23.5	13	25.5	15	29.4	1	2.0	0	0.0	3	5.9
	50-59歳	59	100.0	9	15.3	11	18.6	24	40.7	13	22.0	1	1.7	1	1.7	6	10.2
	60-69歳	75	100.0	11	14.7	12	16.0	25	33.3	25	33.3	2	2.7	0	0.0	16	21.3
	70歳以上	65	100.0	6	9.2	16	24.6	32	49.2	9	13.8	2	3.1	0	0.0	7	10.8
	(再掲)																
	65-74歳	68	100.0	9	13.2	10	14.7	29	42.6	19	27.9	1	1.5	0	0.0	14	20.6
	75歳以上	34	100.0	1	2.9	11	32.4	16	47.1	4	11.8	2	5.9	0	0.0	3	8.8
総数	348	100.0	131	37.6	70	20.1	91	26.1	50	14.4	3	0.9	3	0.9	37	10.6	
女性	20-29歳	20	100.0	14	70.0	2	10.0	3	15.0	1	5.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	30-39歳	31	100.0	23	74.2	5	16.1	2	6.5	1	3.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	40-49歳	52	100.0	33	63.5	5	9.6	11	21.2	3	5.8	0	0.0	0	0.0	1	1.9
	50-59歳	81	100.0	33	40.7	16	19.8	19	23.5	12	14.8	0	0.0	1	1.2	7	8.6
	60-69歳	75	100.0	20	26.7	14	18.7	28	37.3	13	17.3	0	0.0		0.0	9	12.0
	70歳以上	89	100.0	8	9.0	28	31.5	28	31.5	20	22.5	3	3.4	2	2.2	20	22.5
	(再掲)																
	65-74歳	77	100.0	9	11.7	17	22.1	29	37.7	19	24.7	2	2.6	1	1.3	17	22.1
	75歳以上	46	100.0	3	6.5	19	41.3	13	28.3	9	19.6	1	2.2	1	2.2	9	19.6

注1) 血圧は自己申告に基づくものである。  
 注2) 日本高血圧学会による血圧の分類はp.8を参照。

\*総数に対する割合

表16-2 血圧の分布 —日本高血圧学会による血圧の分類別—〔血圧を下げる薬の使用者を除く〕

	総数		正常血圧		正常高値血圧		高値血圧		Ⅰ度高血圧		Ⅱ度高血圧		Ⅲ度高血圧		(再掲) 収縮期高血圧		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%*	
総数	445	100.0	164	36.9	90	20.2	116	26.1	67	15.1	6	1.3	2	0.4	38	8.5	
総数	20-29歳	33	100.0	17	51.5	9	27.3	6	18.2	1	3.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	30-39歳	57	100.0	29	50.9	16	28.1	5	8.8	6	10.5	1	1.8	0	0.0	3	5.3
	40-49歳	89	100.0	42	47.2	15	16.9	17	19.1	14	15.7	1	1.1	0	0.0	3	3.4
	50-59歳	118	100.0	41	34.7	22	18.6	35	29.7	17	14.4	1	0.8	2	1.7	9	7.6
	60-69歳	96	100.0	28	29.2	15	15.6	33	34.4	19	19.8	1	1.0	0	0.0	13	13.5
	70歳以上	52	100.0	7	13.5	13	25.0	20	38.5	10	19.2	2	3.8	0	0.0	10	19.2
	(再掲)																
	65-74歳	70	100.0	13	18.6	11	15.7	28	40.0	16	22.9	2	2.9	0	0.0	14	20.0
	75歳以上	24	100.0	1	4.2	9	37.5	10	41.7	4	16.7	0	0.0	0	0.0	4	16.7
総数	186	100.0	38	20.4	50	26.9	56	30.1	37	19.9	4	2.2	1	0.5	18	9.7	
男性	20-29歳	13	100.0	3	23.1	7	53.8	3	23.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	30-39歳	28	100.0	7	25.0	11	39.3	4	14.3	5	17.9	1	3.6	0	0.0	3	10.7
	40-49歳	41	100.0	9	22.0	12	29.3	8	19.5	11	26.8	1	2.4	0	0.0	2	4.9
	50-59歳	43	100.0	8	18.6	7	16.3	18	41.9	8	18.6	1	2.3	1	2.3	3	7.0
	60-69歳	42	100.0	8	19.0	8	19.0	15	35.7	10	23.8	1	2.4	0	0.0	7	16.7
	70歳以上	19	100.0	3	15.8	5	26.3	8	42.1	3	15.8	0	0.0	0	0.0	3	15.8
	(再掲)																
	65-74歳	33	100.0	6	18.2	4	12.1	16	48.5	7	21.2	0	0.0	0	0.0	6	18.2
	75歳以上	8	100.0	0	0.0	4	50.0	3	37.5	1	12.5	0	0.0	0	0.0	1	12.5
総数	259	100.0	126	48.6	40	15.4	60	23.2	30	11.6	2	0.8	1	0.4	20	7.7	
女性	20-29歳	20	100.0	14	70.0	2	10.0	3	15.0	1	5.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	30-39歳	29	100.0	22	75.9	5	17.2	1	3.4	1	3.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	40-49歳	48	100.0	33	68.8	3	6.3	9	18.8	3	6.3	0	0.0	0	0.0	1	2.1
	50-59歳	75	100.0	33	44.0	15	20.0	17	22.7	9	12.0	0	0.0	1	1.3	6	8.0
	60-69歳	54	100.0	20	37.0	7	13.0	18	33.3	9	16.7	0	0.0	0	0.0	6	11.1
	70歳以上	33	100.0	4	12.1	8	24.2	12	36.4	7	21.2	2	6.1	0	0.0	7	21.2
	(再掲)																
	65-74歳	37	100.0	7	18.9	7	18.9	12	32.4	9	24.3	2	5.4	0	0.0	8	21.6
	75歳以上	16	100.0	1	6.3	5	31.3	7	43.8	3	18.8	0	0.0	0	0.0	3	18.8

注1) 血圧は自己申告に基づくものである。  
 注2) 日本高血圧学会による血圧の分類はp.8を参照。

\*総数に対する割合

表17-1 収縮期（最高）血圧の分布 ー日本高血圧学会による血圧の分類別ー

	総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		(再掲) 40-89歳	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	292	100.0	13	100.0	29	100.0	51	100.0	59	100.0	75	100.0	65	100.0	250	100.0
90mmHg未満	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
90- 99	2	0.7	0	0.0	1	3.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.5	1	0.4
100-109	14	4.8	2	15.4	2	6.9	4	7.8	1	1.7	3	4.0	2	3.1	10	4.0
110-119	39	13.4	1	7.7	5	17.2	7	13.7	9	15.3	13	17.3	4	6.2	33	13.2
120-129	97	33.2	8	61.5	14	48.3	22	43.1	18	30.5	15	20.0	20	30.8	75	30.0
130-139	79	27.1	2	15.4	4	13.8	7	13.7	18	30.5	21	28.0	27	41.5	73	29.2
140-149	42	14.4	0	0.0	3	10.3	9	17.6	9	15.3	15	20.0	6	9.2	39	15.6
150-159	15	5.1	0	0.0	0	0.0	2	3.9	4	6.8	6	8.0	3	4.6	15	6.0
160-169	3	1.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	2.7	1	1.5	3	1.2
170-179	1	0.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.5	1	0.4
180mmHg以上	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
平均値	129.5		122.0		123.2		126.3		130.4		131.5		130.8		130.0	
標準偏差	15.9		9.0		11.0		12.6		11.0		14.2		12.9		12.9	
総数	348	100.0	20	100.0	31	100.0	52	100.0	81	100.0	75	100.0	89	100.0	297	100.0
90mmHg未満	4	1.1	1	5.0	1	3.2	1	1.9	1	1.2	0	0.0	0	0.0	2	0.7
90- 99	16	4.6	3	15.0	5	16.1	3	5.8	2	2.5	2	2.7	1	1.1	8	2.7
100-109	50	14.4	6	30.0	8	25.8	14	26.9	13	16.0	6	8.0	3	3.4	36	12.1
110-119	72	20.7	5	25.0	9	29.0	19	36.5	22	27.2	13	17.3	4	4.5	58	19.5
120-129	93	26.7	3	15.0	8	25.8	10	19.2	23	28.4	19	25.3	30	33.7	82	27.6
130-139	63	18.1	1	5.0	0	0.0	3	5.8	10	12.3	23	30.7	26	29.2	62	20.9
140-149	39	11.2	0	0.0	0	0.0	2	3.8	8	9.9	10	13.3	19	21.3	39	13.1
150-159	8	2.3	1	5.0	0	0.0	0	0.0	2	2.5	2	2.7	3	3.4	7	2.4
160-169	3	0.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	3.4	3	1.0
170-179	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
180mmHg以上	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
平均値	121.8		111.2		109.0		112.9		120.3		126.0		131.7		123.9	
標準偏差	15.2		15.9		11.1		12.0		13.7		13.6		12.2		14.5	

注1) 血圧は自己申告に基づくものである。

表17-2 収縮期（最高）血圧の分布 —日本高血圧学会による血圧の分類別—〔血圧を下げる薬の使用者を除く〕

	総 数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		(再掲) 40-89歳	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	186	100.0	13	100.0	28	100.0	41	100.0	43	100.0	42	100.0	19	100.0	145	100.0
90mmHg未満	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
90- 99	2	1.1	0	0.0	1	3.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	5.3	1	0.7
100-109	11	5.9	2	15.4	2	7.1	4	9.8	1	2.3	2	4.8	0	0.0	7	4.8
110-119	31	16.7	1	7.7	5	17.9	6	14.6	8	18.6	9	21.4	2	10.5	25	17.2
120-129	72	38.7	8	61.5	14	50.0	20	48.8	12	27.9	10	23.8	8	42.1	50	34.5
130-139	40	21.5	2	15.4	3	10.7	3	7.3	14	32.6	13	31.0	5	26.3	35	24.1
140-149	23	12.4	0	0.0	3	10.7	6	14.6	6	14.0	6	14.3	2	10.5	20	13.8
150-159	6	3.2	0	0.0	0	0.0	2	4.9	2	4.7	1	2.4	1	5.3	6	4.1
160-169	1	0.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	2.4	0	0.0	1	0.7
170-179	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
180mmHg以上	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
平均値	126.4		122.0		122.8		125.0		129.5		128.2		126.7		127.5	
標準偏差	12.4		9.0		10.8		12.8		11.0		13.4		13.6		12.7	
総数	259	100.0	20	100.0	29	100.0	48	100.0	75	100.0	54	100.0	33	100.0	210	100.0
90mmHg未満	4	1.5	1	5.0	1	3.4	1	2.1	1	1.3	0	0.0	0	0.0	2	1.0
90- 99	16	6.2	3	15.0	5	17.2	3	6.3	2	2.7	2	3.7	1	3.0	8	3.8
100-109	46	17.8	6	30.0	7	24.1	14	29.2	13	17.3	6	11.1	0	0.0	33	15.7
110-119	70	27.0	5	25.0	9	31.0	19	39.6	22	29.3	12	22.2	3	9.1	56	26.7
120-129	57	22.0	3	15.0	7	24.1	6	12.5	20	26.7	12	22.2	9	27.3	47	22.4
130-139	38	14.7	1	5.0	0	0.0	3	6.3	9	12.0	14	25.9	11	33.3	37	17.6
140-149	20	7.7	0	0.0	0	0.0	2	4.2	6	8.0	6	11.1	6	18.2	20	9.5
150-159	6	2.3	1	5.0	0	0.0	0	0.0	2	2.7	2	3.7	1	3.0	5	2.4
160-169	2	0.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	6.1	2	1.0
170-179	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
180mmHg以上	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
平均値	118.7		111.2		108.3		112.0		119.5		124.0		131.4		120.8	
標準偏差	15.3		15.9		10.9		12.1		13.7		14.5		13.6		14.9	

注1) 血圧は自己申告に基づくものである。

表18-1 拡張期（最低）血圧の分布 ー日本高血圧学会による血圧の分類別ー

	総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		(再掲) 40-89歳	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	292	100.0	13	100.0	29	100.0	51	100.0	59	100.0	75	100.0	65	100.0	250	100.0
40mmHg未満	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
40-49	2	0.7	0	0.0	1	3.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.5	1	0.4
50-59	5	1.7	0	0.0	0	0.0	1	2.0	0	0.0	1	1.3	3	4.6	5	2.0
60-69	39	13.4	3	23.1	9	31.0	5	9.8	4	6.8	7	9.3	11	16.9	27	10.8
70-79	113	38.7	9	69.2	9	31.0	17	33.3	22	37.3	27	36.0	29	44.6	95	38.0
80-89	94	32.2	1	7.7	7	24.1	15	29.4	24	40.7	29	38.7	18	27.7	86	34.4
90-99	35	12.0	0	0.0	2	6.9	12	23.5	7	11.9	11	14.7	3	4.6	33	13.2
100-109	3	1.0	0	0.0	1	3.4	1	2.0	1	1.7	0	0.0	0	0.0	2	0.8
110-119	1	0.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.7	0	0.0	0	0.0	1	0.4
120-129	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
130-139	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
140mmHg以上	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
平均値	78.8		71.4		74.3		80.8		81.0		79.3		74.9		78.9	
標準偏差	15.9		5.0		11.6		10.6		9.4		8.2		9.0		9.7	
総数	348	100.0	20	100.0	31	100.0	52	100.0	81	100.0	75	100.0	89	100.0	297	100.0
40mmHg未満	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
40-49	2	0.6	0	0.0	2	6.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
50-59	31	8.9	4	20.0	4	12.9	3	5.8	7	8.6	7	9.3	6	6.7	23	7.7
60-69	99	28.4	9	45.0	16	51.6	22	42.3	21	25.9	16	21.3	15	16.9	74	24.9
70-79	127	36.5	4	20.0	6	19.4	15	28.8	25	30.9	33	44.0	44	49.4	117	39.4
80-89	72	20.7	2	10.0	2	6.5	10	19.2	22	27.2	15	20.0	21	23.6	68	22.9
90-99	13	3.7	1	5.0	1	3.2	2	3.8	5	6.2	4	5.3	0	0.0	11	3.7
100-109	1	0.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.1	1	0.3
110-119	1	0.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.2	0	0.0	0	0.0	1	0.3
120-129	2	0.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	2.2	2	0.7
130-139	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
140mmHg以上	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
平均値	72.5		68.2		66.2		71.3		73.7		72.7		75.0		73.4	
標準偏差	10.6		10.2		10.1		8.9		10.8		9.0		11.4		10.3	

注1) 血圧は自己申告に基づくものである。

表18-2 拡張期（最低）血圧の分布 —日本高血圧学会による血圧の分類別—〔血圧を下げる薬の使用者を除く〕

	総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		(再掲) 40-89歳	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	186	100.0	13	100.0	28	100.0	41	100.0	43	100.0	42	100.0	19	100.0	145	100.0
40mmHg未満	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
40-49	1	0.5	0	0.0	1	3.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
50-59	4	2.2	0	0.0	0	0.0	1	2.4	0	0.0	1	2.4	2	10.5	4	2.8
60-69	26	14.0	3	23.1	9	32.1	5	12.2	2	4.7	5	11.9	2	10.5	14	9.7
70-79	75	40.3	9	69.2	9	32.1	15	36.6	18	41.9	16	38.1	8	42.1	57	39.3
80-89	56	30.1	1	7.7	6	21.4	10	24.4	16	37.2	16	38.1	7	36.8	49	33.8
90-99	20	10.8	0	0.0	2	7.1	9	22.0	5	11.6	4	9.5	0	0.0	18	12.4
100-109	3	1.6	0	0.0	1	3.6	1	2.4	1	2.3	0	0.0	0	0.0	2	1.4
110-119	1	0.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	2.3	0	0.0	0	0.0	1	0.7
120-129	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
130-139	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
140mmHg以上	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
平均値	77.4		71.4		74.1		79.5		80.9		77.1		74.5		78.6	
標準偏差	10.3		5.2		12.0		11.0		10.0		9.1		8.5		10.1	
総数	259	100.0	20	100.0	29	100.0	48	100.0	75	100.0	54	100.0	33	100.0	210	100.0
40mmHg未満	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
40-49	2	0.8	0	0.0	2	6.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
50-59	26	10.0	4	20.0	4	13.8	3	6.3	7	9.3	7	13.0	1	3.0	18	8.6
60-69	85	32.8	9	45.0	15	51.7	21	43.8	21	28.0	15	27.8	4	12.1	61	29.0
70-79	87	33.6	4	20.0	6	20.7	14	29.2	24	32.0	19	35.2	20	60.6	77	36.7
80-89	47	18.1	2	10.0	1	3.4	8	16.7	19	25.3	10	18.5	7	21.2	44	21.0
90-99	10	3.9	1	5.0	1	3.4	2	4.2	3	4.0	3	5.6	0	0.0	8	3.8
100-109	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	3.0	1	0.5
110-119	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.3	0	0.0	0	0.0	1	0.5
120-129	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
130-139	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
140mmHg以上	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
平均値	71.2		68.2		65.6		70.9		72.7		71.5		74.9		72.3	
標準偏差	10.0		10.2		9.7		8.9		10.5		9.6		8.3		9.7	

注1) 血圧の値は健診結果の自己申告に基づくものである。

## 2. 生活習慣に関すること

表19-1 薬の服用状況 —血圧を下げる薬—

	総数		使用あり		使用なし		
	人数	%	人数	%	人数	%	
総数	1205	100.0	327	27.1	878	72.9	
総数	20-29歳	116	100.0	1	0.9	115	99.1
	30-39歳	140	100.0	2	1.4	138	98.6
	40-49歳	171	100.0	16	9.4	155	90.6
	50-59歳	229	100.0	38	16.6	191	83.4
	60-69歳	272	100.0	100	36.8	172	63.2
	70歳以上	277	100.0	170	61.4	107	38.6
	総数	538	100.0	170	31.6	368	68.4
男性	20-29歳	48	100.0	0	0.0	48	100.0
	30-39歳	58	100.0	1	1.7	57	98.3
	40-49歳	77	100.0	10	13.0	67	87.0
	50-59歳	95	100.0	23	24.2	72	75.8
	60-69歳	133	100.0	56	42.1	77	57.9
	70歳以上	127	100.0	80	63.0	47	37.0
	総数	667	100.0	157	23.5	510	76.5
女性	20-29歳	68	100.0	1	1.5	67	98.5
	30-39歳	82	100.0	1	1.2	81	98.8
	40-49歳	94	100.0	6	6.4	88	93.6
	50-59歳	134	100.0	15	11.2	119	88.8
	60-69歳	139	100.0	44	31.7	95	68.3
	70歳以上	150	100.0	90	60.0	60	40.0

表19-2 薬の服用状況 —脈の乱れに関する薬—

	総数		使用あり		使用なし		
	人数	%	人数	%	人数	%	
総数	1205	100.0	43	3.6	1162	96.4	
総数	20-29歳	116	100.0	0	0.0	116	100.0
	30-39歳	140	100.0	0	0.0	140	100.0
	40-49歳	171	100.0	0	0.0	171	100.0
	50-59歳	229	100.0	0	0.0	229	100.0
	60-69歳	272	100.0	13	4.8	259	95.2
	70歳以上	277	100.0	30	10.8	247	89.2
	総数	538	100.0	26	4.8	512	95.2
男性	20-29歳	48	100.0	0	0.0	48	100.0
	30-39歳	58	100.0	0	0.0	58	100.0
	40-49歳	77	100.0	0	0.0	77	100.0
	50-59歳	95	100.0	0	0.0	95	100.0
	60-69歳	133	100.0	8	6.0	125	94.0
	70歳以上	127	100.0	18	14.2	109	85.8
	総数	667	100.0	17	2.5	650	97.5
女性	20-29歳	68	100.0	0	0.0	68	100.0
	30-39歳	82	100.0	0	0.0	82	100.0
	40-49歳	94	100.0	0	0.0	94	100.0
	50-59歳	134	100.0	0	0.0	134	100.0
	60-69歳	139	100.0	5	3.6	134	96.4
	70歳以上	150	100.0	12	8.0	138	92.0

表19-3 薬の服用状況 —インスリン注射または血糖を下げる薬—

	総数		使用あり		使用なし		
	人数	%	人数	%	人数	%	
総数	1233	100.0	70	5.7	1163	94.3	
総数	20-29歳	119	100.0	0	0.0	119	100.0
	30-39歳	147	100.0	3	2.0	144	98.0
	40-49歳	174	100.0	2	1.1	172	98.9
	50-59歳	245	100.0	11	4.5	234	95.5
	60-69歳	276	100.0	19	6.9	257	93.1
	70歳以上	272	100.0	35	12.9	237	87.1
	総数	552	100.0	39	7.1	513	92.9
男性	20-29歳	49	100.0	0	0.0	49	100.0
	30-39歳	61	100.0	2	3.3	59	96.7
	40-49歳	78	100.0	2	2.6	76	97.4
	50-59歳	101	100.0	8	7.9	93	92.1
	60-69歳	136	100.0	11	8.1	125	91.9
	70歳以上	127	100.0	16	12.6	111	87.4
	総数	681	100.0	31	4.6	650	95.4
女性	20-29歳	70	100.0	0	0.0	70	100.0
	30-39歳	86	100.0	1	1.2	85	98.8
	40-49歳	96	100.0	0	0.0	96	100.0
	50-59歳	144	100.0	3	2.1	141	97.9
	60-69歳	140	100.0	8	5.7	132	94.3
	70歳以上	145	100.0	19	13.1	126	86.9

表19-4 薬の服用状況 —コレステロールを下げる薬—

	総数		使用あり		使用なし		
	人数	%	人数	%	人数	%	
総数	1205	100.0	186	15.4	1019	84.6	
総数	20-29歳	116	100.0	0	0.0	116	100.0
	30-39歳	140	100.0	4	2.9	136	97.1
	40-49歳	171	100.0	7	4.1	164	95.9
	50-59歳	229	100.0	29	12.7	200	87.3
	60-69歳	272	100.0	59	21.7	213	78.3
	70歳以上	277	100.0	87	31.4	190	68.6
	総数	538	100.0	74	13.8	464	86.2
男性	20-29歳	48	100.0	0	0.0	48	100.0
	30-39歳	58	100.0	2	3.4	56	96.6
	40-49歳	77	100.0	5	6.5	72	93.5
	50-59歳	95	100.0	11	11.6	84	88.4
	60-69歳	133	100.0	23	17.3	110	82.7
	70歳以上	127	100.0	33	26.0	94	74.0
	総数	667	100.0	112	16.8	555	83.2
女性	20-29歳	68	100.0	0	0.0	68	100.0
	30-39歳	82	100.0	2	2.4	80	97.6
	40-49歳	94	100.0	2	2.1	92	97.9
	50-59歳	134	100.0	18	13.4	116	86.6
	60-69歳	139	100.0	36	25.9	103	74.1
	70歳以上	150	100.0	54	36.0	96	64.0

表19-5 薬の服用状況 —中性脂肪（トリグリセリド）を下げる薬—

	総数		使用あり		使用なし		
	人数	%	人数	%	人数	%	
総数	1205	100.0	65	5.4	1140	94.6	
総数	20-29歳	116	100.0	0	0.0	116	100.0
	30-39歳	140	100.0	0	0.0	140	100.0
	40-49歳	171	100.0	2	1.2	169	98.8
	50-59歳	229	100.0	12	5.2	217	94.8
	60-69歳	272	100.0	16	5.9	256	94.1
	70歳以上	277	100.0	35	12.6	242	87.4
	総数	538	100.0	31	5.8	507	94.2
男性	20-29歳	48	100.0	0	0.0	48	100.0
	30-39歳	58	100.0	0	0.0	58	100.0
	40-49歳	77	100.0	2	2.6	75	97.4
	50-59歳	95	100.0	4	4.2	91	95.8
	60-69歳	133	100.0	9	6.8	124	93.2
	70歳以上	127	100.0	16	12.6	111	87.4
	総数	667	100.0	34	5.1	633	94.9
女性	20-29歳	68	100.0	0	0.0	68	100.0
	30-39歳	82	100.0	0	0.0	82	100.0
	40-49歳	94	100.0	0	0.0	94	100.0
	50-59歳	134	100.0	8	6.0	126	94.0
	60-69歳	139	100.0	7	5.0	132	95.0
	70歳以上	150	100.0	19	12.7	131	87.3

表20-1 糖尿病の状況 —医療機関や健診で糖尿病と言われたことがあるか—

	総計		あり		なし		
	人数	%	人数	%	人数	%	
合計	1233	100.0	146	11.8	1087	88.2	
総数	20-29歳	119	100.0	2	1.7	117	98.3
	30-39歳	147	100.0	5	3.4	142	96.6
	40-49歳	174	100.0	5	2.9	169	97.1
	50-59歳	245	100.0	30	12.2	215	87.8
	60-69歳	276	100.0	48	17.4	228	82.6
	70歳以上	272	100.0	56	20.6	216	79.4
	合計	552	100.0	83	15.0	469	85.0
男性	20-29歳	49	100.0	1	2.0	48	98.0
	30-39歳	61	100.0	4	6.6	57	93.4
	40-49歳	78	100.0	4	5.1	74	94.9
	50-59歳	101	100.0	20	19.8	81	80.2
	60-69歳	136	100.0	26	19.1	110	80.9
	70歳以上	127	100.0	28	22.0	99	78.0
	合計	681	100.0	63	9.3	618	90.7
女性	20-29歳	70	100.0	1	1.4	69	98.6
	30-39歳	86	100.0	1	1.2	85	98.8
	40-49歳	96	100.0	1	1.0	95	99.0
	50-59歳	144	100.0	10	6.9	134	93.1
	60-69歳	140	100.0	22	15.7	118	84.3
	70歳以上	145	100.0	28	19.3	117	80.7
	合計	681	100.0	63	9.3	618	90.7

問8 これまでに医療機関や健診で糖尿病と言われたことがありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。（「境界型である」、「糖尿病の気がある」、「糖尿病になりかけている」、「血糖値が高い」などのように言われたことも含みます。）

表20-2 糖尿病の状況 —糖尿病の治療を受けているか—

	総計		受けている		受けていない		
	人数	%	人数	%	人数	%	
合計	145	100.0	92	63.4	53	36.6	
総数	20-29歳	2	100.0	1	50.0	1	50.0
	30-39歳	5	100.0	4	80.0	1	20.0
	40-49歳	5	100.0	3	60.0	2	40.0
	50-59歳	30	100.0	17	56.7	13	43.3
	60-69歳	47	100.0	26	55.3	21	44.7
	70歳以上	56	100.0	41	73.2	15	26.8
	合計	82	100.0	52	63.4	30	36.6
男性	20-29歳	1	100.0	1	100.0	0	0.0
	30-39歳	4	100.0	3	75.0	1	25.0
	40-49歳	4	100.0	3	75.0	1	25.0
	50-59歳	20	100.0	12	60.0	8	40.0
	60-69歳	25	100.0	14	56.0	11	44.0
	70歳以上	28	100.0	19	67.9	9	32.1
	合計	63	100.0	40	63.5	23	36.5
女性	20-29歳	1	100.0	0	0.0	1	100.0
	30-39歳	1	100.0	1	100.0	0	0.0
	40-49歳	1	100.0	0	0.0	1	100.0
	50-59歳	10	100.0	5	50.0	5	50.0
	60-69歳	22	100.0	12	54.5	10	45.5
	70歳以上	28	100.0	22	78.6	6	21.4
	合計	63	100.0	40	63.5	23	36.5

問8-1 現在、糖尿病治療を受けていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。（糖尿病治療には、通院による定期的な検査や生活習慣の改善指導を含みます。）  
（問8で糖尿病と言われたことが「あり」と答えた者を対象とし、無回答1人を除く）

表20-3 糖尿病の状況 —糖尿病の投薬を受けているか—

	総計		受けている		受けていない		
	人数	%	人数	%	人数	%	
合計	92	100.0	69	75.0	23	25.0	
総数	20-29歳	1	100.0	0	0.0	1	100.0
	30-39歳	4	100.0	3	75.0	1	25.0
	40-49歳	3	100.0	2	66.7	1	33.3
	50-59歳	17	100.0	11	64.7	6	35.3
	60-69歳	26	100.0	18	69.2	8	30.8
	70歳以上	41	100.0	35	85.4	6	14.6
	合計	52	100.0	38	73.1	14	26.9
男性	20-29歳	1	100.0	0	0.0	1	100.0
	30-39歳	3	100.0	2	66.7	1	33.3
	40-49歳	3	100.0	2	66.7	1	33.3
	50-59歳	12	100.0	8	66.7	4	33.3
	60-69歳	14	100.0	10	71.4	4	28.6
	70歳以上	19	100.0	16	84.2	3	15.8
	合計	40	100.0	31	77.5	9	22.5
女性	20-29歳	0	100.0	0	0.0	0	0.0
	30-39歳	1	100.0	1	100.0	0	0.0
	40-49歳	0	100.0	0	0.0	0	0.0
	50-59歳	5	100.0	3	60.0	2	40.0
	60-69歳	12	100.0	8	66.7	4	33.3
	70歳以上	22	100.0	19	86.4	3	13.6
	合計	40	100.0	31	77.5	9	22.5

問8-2 現在、投薬（インスリン注射または血糖を下げる薬）を受けていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。  
 （問8-1で糖尿病治療を「受けている」と答えた者を対象とした）

表20-4 生活習慣の改善に取り組んでいるか

	総計		取り組んでいる		取り組んでいない		
	人数	%	人数	%	人数	%	
合計	144	100.0	94	65.3	50	34.7	
総数	20-29歳	2	100.0	0	0.0	2	100.0
	30-39歳	5	100.0	3	60.0	2	40.0
	40-49歳	5	100.0	3	60.0	2	40.0
	50-59歳	30	100.0	16	53.3	14	46.7
	60-69歳	47	100.0	33	70.2	14	29.8
	70歳以上	55	100.0	39	70.9	16	29.1
	合計	83	100.0	53	63.9	30	36.1
男性	20-29歳	1	100.0	0	0.0	1	100.0
	30-39歳	4	100.0	2	50.0	2	50.0
	40-49歳	4	100.0	3	75.0	1	25.0
	50-59歳	20	100.0	11	55.0	9	45.0
	60-69歳	26	100.0	18	69.2	8	30.8
	70歳以上	28	100.0	19	67.9	9	32.1
	合計	61	100.0	41	67.2	20	32.8
女性	20-29歳	1	100.0	0	0.0	1	0.0
	30-39歳	1	100.0	1	100.0	0	0.0
	40-49歳	1	100.0	0	0.0	1	0.0
	50-59歳	10	100.0	5	50.0	5	50.0
	60-69歳	21	100.0	15	71.4	6	28.6
	70歳以上	27	100.0	20	74.1	7	25.9
	合計	61	100.0	41	67.2	20	32.8

問8-3 現在、生活習慣の改善に取り組んでいますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。  
 （問8で医療機関や健診で糖尿病と言われてことが「有」と答えた者を対象とした）

表21 新型コロナウイルス感染症の感染拡大期と比べた体重の変化

	総計		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		(再掲) 40-74歳		75歳以上		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
総計	合計	1221	100.0	118	100.0	144	100.0	173	100.0	243	100.0	269	100.0	274	100.0	797	100.0	162	100.0
	増えた	294	24.1	38	32.2	45	31.3	52	30.1	68	28.0	60	22.3	31	11.3	195	24.5	16	9.9
	変わらない	730	59.8	63	53.4	83	57.6	90	52.0	141	58.0	163	60.6	190	69.3	472	59.2	112	69.1
	減った	197	16.1	17	14.4	16	11.1	31	17.9	34	14.0	46	17.1	53	19.3	130	16.3	34	21.0
男性	合計	547	100.0	49	100.0	60	100.0	77	100.0	100	100.0	134	100.0	127	100.0	362	100.0	76	100.0
	増えた	112	20.5	13	26.5	18	30.0	20	26.0	22	22.0	26	19.4	13	10.2	75	20.7	6	7.9
	変わらない	341	62.3	30	61.2	34	56.7	37	48.1	68	68.0	86	64.2	86	67.7	226	62.4	51	67.1
	減った	94	17.2	6	12.2	8	13.3	20	26.0	10	10.0	22	16.4	28	22.0	61	16.9	19	25.0
女性	合計	674	100.0	69	100.0	84	100.0	96	100.0	143	100.0	135	100.0	147	100.0	435	100.0	86	100.0
	増えた	182	27.0	25	36.2	27	32.1	32	33.3	46	32.2	34	25.2	18	12.2	120	27.6	10	11.6
	変わらない	389	57.7	33	47.8	49	58.3	53	55.2	73	51.0	77	57.0	104	70.7	246	56.6	61	70.9
	減った	103	15.3	11	15.9	8	9.5	11	11.5	24	16.8	24	17.8	25	17.0	69	15.9	15	17.4

問9 あなたのこの1ヶ月間における体重及び生活習慣は、2年前の新型コロナウイルス感染症の感染拡大期（2019年11月頃）と比べて変化がありましたか。あてはまる番号を1つ選んでください。

表22-1 新型コロナウイルス感染症の感染拡大期と比べた生活習慣の変化 ー 1週間の運動日数ー

	総計		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		(再掲) 40-74歳		75歳以上		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
総計	合計	1223	100.0	118	100.0	147	100.0	173	100.0	245	100.0	272	100.0	268	100.0	799	100.0	159	100.0
総計	増えた	100	8.2	13	11.0	17	11.6	14	8.1	15	6.1	28	10.3	13	4.9	62	7.8	8	5.0
	変わらない	675	55.2	65	55.1	85	57.8	94	54.3	143	58.4	149	54.8	139	51.9	440	55.1	85	53.5
	減った	215	17.6	24	20.3	25	17.0	33	19.1	30	12.2	41	15.1	62	23.1	134	16.8	32	20.1
	もともとない	233	19.1	16	13.6	20	13.6	32	18.5	57	23.3	54	19.9	54	20.1	163	20.4	34	21.4
男性	合計	548	100.0	49	100.0	61	100.0	77	100.0	101	100.0	136	100.0	124	100.0	365	100.0	73	100.0
	増えた	52	9.5	7	14.3	10	16.4	8	10.4	5	5.0	16	11.8	6	4.8	31	8.5	4	5.5
	変わらない	318	58.0	26	53.1	35	57.4	46	59.7	67	66.3	76	55.9	68	54.8	215	58.9	42	57.5
	減った	87	15.9	10	20.4	10	16.4	14	18.2	11	10.9	20	14.7	22	17.7	55	15.1	12	16.4
女性	合計	675	100.0	69	100.0	86	100.0	96	100.0	144	100.0	136	100.0	144	100.0	434	100.0	86	100.0
	増えた	48	7.1	6	8.7	7	8.1	6	6.3	10	6.9	12	8.8	7	4.9	31	7.1	4	4.7
	変わらない	357	52.9	39	56.5	50	58.1	48	50.0	76	52.8	73	53.7	71	49.3	225	51.8	43	50.0
	減った	128	19.0	14	20.3	15	17.4	19	19.8	19	13.2	21	15.4	40	27.8	79	18.2	20	23.3
	合計	142	21.0	10	14.5	14	16.3	23	24.0	39	27.1	30	22.1	26	18.1	99	22.8	19	22.1

問9 あなたのこの1ヶ月間における体重及び生活習慣は、2年前の新型コロナウイルス感染症の感染拡大期（2019年11月頃）と比べて変化がありましたか。あてはまる番号を1つ選んでください。

表22-2 新型コロナウイルス感染症の感染拡大期と比べた生活習慣の変化 ー 運動を行う日の平均運動時間ー

	総計		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		(再掲) 40-74歳		75歳以上		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
総計	合計	1217	100.0	118	100.0	145	100.0	173	100.0	245	100.0	270	100.0	266	100.0	797	100.0	157	100.0
総計	増えた	105	8.6	9	7.6	18	12.4	14	8.1	20	8.2	27	10.0	17	6.4	67	8.4	11	7.0
	変わらない	651	53.5	66	55.9	83	57.2	97	56.1	128	52.2	143	53.0	134	50.4	424	53.2	78	49.7
	減った	197	16.2	25	21.2	16	11.0	25	14.5	34	13.9	40	14.8	57	21.4	123	15.4	33	21.0
	もともとない	264	21.7	18	15.3	28	19.3	37	21.4	63	25.7	60	22.2	58	21.8	183	23.0	35	22.3
男性	合計	546	100.0	48	100.0	60	100.0	77	100.0	101	100.0	133	100.0	127	100.0	363	100.0	75	100.0
	増えた	54	9.9	4	8.3	10	16.7	10	13.0	6	5.9	16	12.0	8	6.3	33	9.1	7	9.3
	変わらない	311	57.0	27	56.3	35	58.3	45	58.4	62	61.4	74	55.6	68	53.5	211	58.1	38	50.7
	減った	81	14.8	12	25.0	6	10.0	9	11.7	14	13.9	17	12.8	23	18.1	48	13.2	15	20.0
女性	合計	100	18.3	5	10.4	9	15.0	13	16.9	19	18.8	26	19.5	28	22.0	71	19.6	15	20.0
	合計	546	100.0	48	100.0	60	100.0	77	100.0	101	100.0	133	100.0	127	100.0	363	100.0	75	100.0
	増えた	54	9.9	4	8.3	10	16.7	10	13.0	6	5.9	16	12.0	8	6.3	33	9.1	7	9.3
	変わらない	311	57.0	27	56.3	35	58.3	45	58.4	62	61.4	74	55.6	68	53.5	211	58.1	38	50.7
	減った	81	14.8	12	25.0	6	10.0	9	11.7	14	13.9	17	12.8	23	18.1	48	13.2	15	20.0
	もともとない	100	18.3	5	10.4	9	15.0	13	16.9	19	18.8	26	19.5	28	22.0	71	19.6	15	20.0

問9 あなたのこの1ヶ月間における体重及び生活習慣は、2年前の新型コロナウイルス感染症の感染拡大期（2019年11月頃）と比べて変化がありましたか。あてはまる番号を1つ選んでください。

表22-3 新型コロナウイルス感染症の感染拡大期と比べた生活習慣の変化 — 1週間当たりの飲酒の日数 —

	総計		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		40-74歳		75歳以上		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%											
合計	1208	100.0	118	100.0	146	100.0	170	100.0	244	100.0	268	100.0	262	100.0	791	100.0	153	100.0	
総計	増えた	47	3.9	9	7.6	8	5.5	13	7.6	5	2.0	8	3.0	4	1.5	28	3.5	2	1.3
	変わらない	426	35.3	41	34.7	54	37.0	72	42.4	103	42.2	95	35.4	61	23.3	300	37.9	31	20.3
	減った	123	10.2	17	14.4	20	13.7	13	7.6	18	7.4	26	9.7	29	11.1	67	8.5	19	12.4
	もともとない	612	50.7	51	43.2	64	43.8	72	42.4	118	48.4	139	51.9	168	64.1	396	50.1	101	66.0
合計	545	100.0	48	100.0	61	100.0	75	100.0	101	100.0	134	100.0	126	100.0	362	100.0	74	100.0	
男性	増えた	29	5.3	4	8.3	2	3.3	8	10.7	3	3.0	8	6.0	4	3.2	21	5.8	2	2.7
	変わらない	246	45.1	18	37.5	21	34.4	39	52.0	60	59.4	66	49.3	42	33.3	186	51.4	21	28.4
	減った	74	13.6	7	14.6	14	23.0	5	6.7	11	10.9	17	12.7	20	15.9	40	11.0	13	17.6
	もともとない	196	36.0	19	39.6	24	39.3	23	30.7	27	26.7	43	32.1	60	47.6	115	31.8	38	51.4
合計	663	100.0	70	100.0	85	100.0	95	100.0	143	100.0	134	100.0	136	100.0	429	100.0	79	100.0	
女性	増えた	18	2.7	5	7.1	6	7.1	5	5.3	2	1.4	0	0.0	0	0.0	7	1.6	0	0.0
	変わらない	180	27.1	23	32.9	33	38.8	33	34.7	43	30.1	29	21.6	19	14.0	114	26.6	10	12.7
	減った	49	7.4	10	14.3	6	7.1	8	8.4	7	4.9	9	6.7	9	6.6	27	6.3	6	7.6
	もともとない	416	62.7	32	45.7	40	47.1	49	51.6	91	63.6	96	71.6	108	79.4	281	65.5	63	79.7

問9 あなたのこの1ヶ月間における体重及び生活習慣は、2年前の新型コロナウイルス感染症の感染拡大期（2019年11月頃）と比べて変化がありましたか。あてはまる番号を1つ選んでください。

表22-4 新型コロナウイルス感染症の感染拡大期と比べた生活習慣の変化 — 1週間当たりの飲酒の量 —

	総計		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		40-74歳		75歳以上		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%											
合計	1207	100.0	117	100.0	146	100.0	170	100.0	244	100.0	268	100.0	262	100.0	792	100.0	152	100.0	
総計	増えた	47	3.9	9	7.7	5	3.4	11	6.5	6	2.5	9	3.4	7	2.7	29	3.7	4	2.6
	変わらない	416	34.5	39	33.3	56	38.4	70	41.2	100	41.0	93	34.7	58	22.1	291	36.7	30	19.7
	減った	121	10.0	16	13.7	17	11.6	14	8.2	17	7.0	27	10.1	30	11.5	70	8.8	18	11.8
	もともとない	623	51.6	53	45.3	68	46.6	75	44.1	121	49.6	139	51.9	167	63.7	402	50.8	100	65.8
合計	543	100.0	48	100.0	61	100.0	75	100.0	101	100.0	133	100.0	125	100.0	360	100.0	74	100.0	
男性	増えた	34	6.3	4	8.3	2	3.3	7	9.3	5	5.0	9	6.8	7	5.6	24	6.7	4	5.4
	変わらない	239	44.0	17	35.4	21	34.4	38	50.7	55	54.5	67	50.4	41	32.8	179	49.7	22	29.7
	減った	73	13.4	9	18.8	11	18.0	5	6.7	11	10.9	17	12.8	20	16.0	42	11.7	11	14.9
	もともとない	197	36.3	18	37.5	27	44.3	25	33.3	30	29.7	40	30.1	57	45.6	115	31.9	37	50.0
合計	664	100.0	69	100.0	85	100.0	95	100.0	143	100.0	135	100.0	137	100.0	432	100.0	78	100.0	
女性	増えた	13	2.0	5	7.2	3	3.5	4	4.2	1	0.7	0	0.0	0	0.0	5	1.2	0	0.0
	変わらない	177	26.7	22	31.9	35	41.2	32	33.7	45	31.5	26	19.3	17	12.4	112	25.9	8	10.3
	減った	48	7.2	7	10.1	6	7.1	9	9.5	6	4.2	10	7.4	10	7.3	28	6.5	7	9.0
	もともとない	426	64.2	35	50.7	41	48.2	50	52.6	91	63.6	99	73.3	110	80.3	287	66.4	63	80.8

問9 あなたのこの1ヶ月間における体重及び生活習慣は、2年前の新型コロナウイルス感染症の感染拡大期（2019年11月頃）と比べて変化がありましたか。あてはまる番号を1つ選んでください。

表22-5 新型コロナウイルス感染症の感染拡大期と比べた生活習慣の変化 — 1週間当たりの喫煙の頻度—

		総計		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		(再掲) 40-74歳		75歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総計	合計	1195	100.0	117	100.0	146	100.0	171	100.0	242	100.0	264	100.0	255	100.0	784	100.0	148	100.0
	増えた	12	1.0	2	1.7	1	0.7	3	1.8	2	0.8	3	1.1	1	0.4	9	1.1	0	0.0
	変わらない	190	15.9	21	17.9	26	17.8	36	21.1	54	22.3	41	15.5	12	4.7	138	17.6	5	3.4
	減った	38	3.2	5	4.3	5	3.4	2	1.2	9	3.7	12	4.5	5	2.0	28	3.6	0	0.0
	もともとない	955	79.9	89	76.1	114	78.1	130	76.0	177	73.1	208	78.8	237	92.9	609	77.7	143	96.6
男性	合計	537	100.0	48	100.0	61	100.0	76	100.0	100	100.0	131	100.0	121	100.0	357	100.0	71	100.0
	増えた	8	1.5		0.0	1	1.6	1	1.3	2	2.0	3	2.3	1	0.8	7	2.0	0	0.0
	変わらない	137	25.5	12	25.0	17	27.9	24	31.6	39	39.0	34	26.0	11	9.1	104	29.1	4	5.6
	減った	26	4.8	5	10.4	4	6.6		0.0	3	3.0	9	6.9	5	4.1	17	4.8	0	0.0
	もともとない	366	68.2	31	64.6	39	63.9	51	67.1	56	56.0	85	64.9	104	86.0	229	64.1	67	94.4
女性	合計	658	100.0	69	100.0	85	100.0	95	100.0	142	100.0	133	100.0	134	100.0	427	100.0	77	100.0
	増えた	4	0.6	2	2.9		0.0	2	2.1		0.0		0.0	0	0.0	2	0.5	0	0.0
	変わらない	53	8.1	9	13.0	9	10.6	12	12.6	15	10.6	7	5.3	1	0.7	34	8.0	1	1.3
	減った	12	1.8		0.0	1	1.2	2	2.1	6	4.2	3	2.3	0	0.0	11	2.6	0	0.0
	もともとない	589	89.5	58	84.1	75	88.2	79	83.2	121	85.2	123	92.5	133	99.3	380	89.0	76	98.7

問9 あなたのこの1ヶ月間における体重及び生活習慣は、2年前の新型コロナウイルス感染症の感染拡大期（2019年11月頃）と比べて変化がありましたか。あてはまる番号を1つ選んでください。

表22-6 新型コロナウイルス感染症の感染拡大期と比べた生活習慣の変化 — 1日当たりの睡眠時間—

		総計		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		(再掲) 40-74歳		75歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総計	合計	1083	100.0	111	100.0	136	100.0	160	100.0	222	100.0	232	100.0	222	100.0	704	100.0	132	100.0
	増えた	80	7.4	12	10.8	8	5.9	13	8.1	11	5.0	18	7.8	18	8.1	52	7.4	8	6.1
	変わらない	886	81.8	82	73.9	115	84.6	128	80.0	189	85.1	191	82.3	181	81.5	577	82.0	112	84.8
	減った	117	10.8	17	15.3	13	9.6	19	11.9	22	9.9	23	9.9	23	10.4	75	10.7	12	9.1
男性	合計	505	100.0	46	100.0	59	100.0	74	100.0	94	100.0	122	100.0	110	100.0	336	100.0	64	100.0
	増えた	43	8.5	5	10.9	3	5.1	6	8.1	6	6.4	14	11.5	9	8.2	32	9.5	3	4.7
	変わらない	412	81.6	34	73.9	52	88.1	56	75.7	83	88.3	99	81.1	88	80.0	271	80.7	55	85.9
	減った	50	9.9	7	15.2	4	6.8	12	16.2	5	5.3	9	7.4	13	11.8	33	9.8	6	9.4
女性	合計	578	100.0	65	100.0	77	100.0	86	100.0	128	100.0	110	100.0	112	100.0	368	100.0	68	100.0
	増えた	37	6.4	7	10.8	5	6.5	7	8.1	5	3.9	4	3.6	9	8.0	20	5.4	5	7.4
	変わらない	474	82.0	48	73.8	63	81.8	72	83.7	106	82.8	92	83.6	93	83.0	306	83.2	57	83.8
	減った	67	11.6	10	15.4	9	11.7	7	8.1	17	13.3	14	12.7	10	8.9	42	11.4	6	8.8

問9 あなたのこの1ヶ月間における体重及び生活習慣は、2年前の新型コロナウイルス感染症の感染拡大期（2019年11月頃）と比べて変化がありましたか。あてはまる番号を1つ選んでください。

### 3. 食習慣に関すること

表23-1 自身の食生活 ―自身の現在の食生活をどのように思うか―

	総計		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		(再掲) 40-74歳 65-74歳		75歳以上				
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%			
合計	1242	100.0	119	100.0	148	100.0	173	100.0	244	100.0	273	100.0	285	100.0	803	100.0	248	100.0	172	100.0	
総計	大変よい食生活だと思う	68	5.5	9	7.6	9	6.1	4	2.3	8	3.3	15	5.5	23	8.1	33	4.1	12	4.8	17	9.9
	だいたいよい食生活だと思う	750	60.4	56	47.1	80	54.1	101	58.4	133	54.5	169	61.9	211	74.0	491	61.1	171	69.0	123	71.5
	問題のある食生活だと思う	288	23.2	39	32.8	44	29.7	52	30.1	75	30.7	51	18.7	27	9.5	188	23.4	38	15.3	17	9.9
	わからない	136	11.0	15	12.6	15	10.1	16	9.2	28	11.5	38	13.9	24	8.4	91	11.3	27	10.9	15	8.7
合計	557	100.0	49	100.0	62	100.0	78	100.0	101	100.0	135	100.0	132	100.0	366	100.0	118	100.0	80	100.0	
男性	大変よい食生活だと思う	41	7.4	3	6.1	5	8.1	3	3.8	5	5.0	11	8.1	14	10.6	21	5.7	7	5.9	12	15.0
	だいたいよい食生活だと思う	325	58.3	29	59.2	30	48.4	39	50.0	53	52.5	80	59.3	94	71.2	210	57.4	76	64.4	56	70.0
	問題のある食生活だと思う	125	22.4	11	22.4	17	27.4	28	35.9	31	30.7	26	19.3	12	9.1	90	24.6	19	16.1	7	8.8
	わからない	66	11.8	6	12.2	10	16.1	8	10.3	12	11.9	18	13.3	12	9.1	45	12.3	16	13.6	5	6.3
合計	685	100.0	70	100.0	86	100.0	95	100.0	143	100.0	138	100.0	153	100.0	437	100.0	130	100.0	92	100.0	
女性	大変よい食生活だと思う	27	3.9	6	8.6	4	4.7	1	1.1	3	2.1	4	2.9	9	5.9	12	2.7	5	3.8	5	5.4
	だいたいよい食生活だと思う	425	62.0	27	38.6	50	58.1	62	65.3	80	55.9	89	64.5	117	76.5	281	64.3	95	73.1	67	72.8
	問題のある食生活だと思う	163	23.8	28	40.0	27	31.4	24	25.3	44	30.8	25	18.1	15	9.8	98	22.4	19	14.6	10	10.9
	わからない	70	10.2	9	12.9	5	5.8	8	8.4	16	11.2	20	14.5	12	7.8	46	10.5	11	8.5	10	10.9

問10 あなたは、ご自身の現在の食生活をどのように思いますか。当てはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

表23-2 自身の食生活 —自身の食生活が良いと考えている理由—

	総計		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		(再掲)		75歳以上				
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%			
総数	818	100.0	65	100.0	89	100.0	105	100.0	141	100.0	184	100.0	234	100.0	524	100.0	183	100.0	140	100.0	
総計	主食、主菜、副菜をそろえて食べるように心がけている	511	62.5	37	56.9	46	51.7	63	60.0	85	60.3	115	62.5	165	70.5	326	62.2	121	66.1	102	72.9
	腹八分目を心がけている	274	33.5	12	18.5	24	27.0	31	29.5	47	33.3	70	38.0	90	38.5	182	34.7	66	36.1	56	40.0
	野菜を多く食べるように心がけている	472	57.7	30	46.2	45	50.6	55	52.4	80	56.7	125	67.9	137	58.5	317	60.5	115	62.8	80	57.1
	薄味を心がけている	295	36.1	13	20.0	20	22.5	27	25.7	47	33.3	76	41.3	112	47.9	198	37.8	87	47.5	64	45.7
	食事時間が規則的である	448	54.8	24	36.9	40	44.9	47	44.8	75	53.2	108	58.7	154	65.8	288	55.0	112	61.2	96	68.6
	適正な体重を保っている	310	37.9	29	44.6	29	32.6	38	36.2	54	38.3	68	37.0	92	39.3	199	38.0	75	41.0	53	37.9
	その他	20	2.4	2	3.1	5	5.6	3	2.9	2	1.4	2	1.1	6	2.6	9	1.7	3	1.6	4	2.9
総数	366	100.0	32	100.0	35	100.0	42	100.0	58	100.0	91	100.0	108	100.0	231	100.0	83	100.0	68	100.0	
男性	主食、主菜、副菜をそろえて食べるように心がけている	208	56.8	18	56.3	14	40.0	23	54.8	32	55.2	49	53.8	72	66.7	129	55.8	50	60.2	47	69.1
	腹八分目を心がけている	125	34.2	3	9.4	9	25.7	13	31.0	15	25.9	35	38.5	50	46.3	80	34.6	35	42.2	33	48.5
	野菜を多く食べるように心がけている	200	54.6	10	31.3	16	45.7	21	50.0	32	55.2	62	68.1	59	54.6	141	61.0	55	66.3	33	48.5
	薄味を心がけている	99	27.0	4	12.5	3	8.6	12	28.6	12	20.7	26	28.6	42	38.9	69	29.9	32	38.6	23	33.8
	食事時間が規則的である	193	52.7	11	34.4	13	37.1	16	38.1	28	48.3	55	60.4	70	64.8	123	53.2	51	61.4	46	67.6
	適正な体重を保っている	134	36.6	14	43.8	10	28.6	14	33.3	21	36.2	31	34.1	44	40.7	84	36.4	35	42.2	26	38.2
	その他	6	1.6	1	3.1	2	5.7	0	0.0	0	0.0	1	1.1	2	1.9	2	0.9	1	1.2	1	1.5
総数	452	100.0	33	100.0	54	100.0	63	100.0	83	100.0	93	100.0	126	100.0	293	100.0	100	100.0	72	100.0	
女性	主食、主菜、副菜をそろえて食べるように心がけている	303	67.0	19	57.6	32	59.3	40	63.5	53	63.9	66	71.0	93	73.8	197	67.2	71	71.0	55	76.4
	腹八分目を心がけている	149	33.0	9	27.3	15	27.8	18	28.6	32	38.6	35	37.6	40	31.7	102	34.8	31	31.0	23	31.9
	野菜を多く食べるように心がけている	272	60.2	20	60.6	29	53.7	34	54.0	48	57.8	63	67.7	78	61.9	176	60.1	60	60.0	47	65.3
	薄味を心がけている	196	43.4	9	27.3	17	31.5	15	23.8	35	42.2	50	53.8	70	55.6	129	44.0	55	55.0	41	56.9
	食事時間が規則的である	255	56.4	13	39.4	27	50.0	31	49.2	47	56.6	53	57.0	84	66.7	165	56.3	61	61.0	50	69.4
	適正な体重を保っている	176	38.9	15	45.5	19	35.2	24	38.1	33	39.8	37	39.8	48	38.1	115	39.2	40	40.0	27	37.5
	その他	14	3.1	1	3.0	3	5.6	3	4.8	2	2.4	1	1.1	4	3.2	7	2.4	2	2.0	3	4.2

問10-1(問10で「1」「2」と答えた方におたずねします。) ご自身の食生活がよい食生活だと思う理由はなんですか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。

表23-3 自身の食生活 —自身の食生活が問題ある食生活だと思ふ理由—

	総計		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		40-74歳		(再掲) 65-74歳		75歳以上		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
総数	288	100.0	39	100.0	44	100.0	52	100.0	75	100.0	51	100.0	27	100.0	188	100.0	38	100.0	17	100.0	
総計	主食、主菜、副菜がほとんどそろっていない(単品が多い)	111	38.5	14	35.9	23	52.3	19	36.5	27	36.0	15	29.4	13	48.1	63	33.5	12	31.6	11	64.7
	いつもお腹いっぱい食べてしまう	106	36.8	15	38.5	17	38.6	22	42.3	24	32.0	17	33.3	11	40.7	68	36.2	16	42.1	6	35.3
	野菜を食べる量が少ない	168	58.3	20	51.3	30	68.2	30	57.7	38	50.7	32	62.7	18	66.7	104	55.3	22	57.9	14	82.4
	濃い味つけを好んで食べてしまう	90	31.3	18	46.2	17	38.6	13	25.0	22	29.3	13	25.5	7	25.9	50	26.6	9	23.7	5	29.4
	食事時間が不規則である	107	37.2	19	48.7	18	40.9	23	44.2	25	33.3	14	27.5	8	29.6	67	35.6	14	36.8	3	17.6
	適正な体重を維持できない	78	27.1	15	38.5	16	36.4	14	26.9	16	21.3	11	21.6	6	22.2	43	22.9	9	23.7	4	23.5
	市販弁当、コンビニをよく使用する	70	24.3	10	25.6	11	25.0	14	26.9	20	26.7	8	15.7	7	25.9	43	22.9	3	7.9	6	35.3
	外食、中食(惣菜を買って家で食べる)、加工食品の利用が多い	109	37.8	15	38.5	23	52.3	14	26.9	30	40.0	16	31.4	11	40.7	63	33.5	10	26.3	8	47.1
	買い物へ行く暇がない	9	3.1	2	5.1	3	6.8	1	1.9	3	4.0		0.0	0	0.0	4	2.1	0	0.0	0	0.0
	その他	35	12.2	4	10.3	9	20.5	5	9.6	9	12.0	7	13.7	1	3.7	21	11.2	2	5.3	1	5.9
総数	125	100.0	11	100.0	17	100.0	28	100.0	31	100.0	26	100.0	12	100.0	90	100.0	19	100.0	7	100.0	
男性	主食、主菜、副菜がほとんどそろっていない(単品が多い)	42	33.6	3	27.3	8	47.1	7	25.0	9	29.0	10	38.5	5	41.7	26	28.9	6	31.6	5	71.4
	いつもお腹いっぱい食べてしまう	53	42.4	6	54.5	6	35.3	14	50.0	13	41.9	10	38.5	4	33.3	39	43.3	9	47.4	2	28.6
	野菜を食べる量が少ない	75	60.0	8	72.7	11	64.7	14	50.0	15	48.4	18	69.2	9	75.0	49	54.4	10	52.6	7	100.0
	濃い味つけを好んで食べてしまう	48	38.4	8	72.7	9	52.9	10	35.7	12	38.7	6	23.1	3	25.0	29	32.2	3	15.8	2	28.6
	食事時間が不規則である	59	47.2	7	63.6	8	47.1	17	60.7	13	41.9	9	34.6	5	41.7	42	46.7	8	42.1	2	28.6
	適正な体重を維持できない	37	29.6	4	36.4	9	52.9	8	28.6	6	19.4	8	30.8	2	16.7	23	25.6	6	31.6	1	14.3
	市販弁当、コンビニをよく使用する	40	32.0	4	36.4	6	35.3	10	35.7	9	29.0	6	23.1	5	41.7	26	28.9	2	10.5	4	57.1
	外食、中食(惣菜を買って家で食べる)、加工食品の利用が多い	50	40.0	5	45.5	7	41.2	8	28.6	12	38.7	12	46.2	6	50.0	34	37.8	6	31.6	4	57.1
	買い物へ行く暇がない	1	0.8	0	0.0	1	5.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	その他	12	9.6	0	0.0	3	17.6	2	7.1	5	16.1	2	7.7	0	0.0	9	10.0	1	5.3	0	0.0
総数	163	100.0	28	100.0	27	100.0	24	100.0	44	100.0	25	100.0	15	100.0	98	100.0	19	100.0	10	100.0	
女性	主食、主菜、副菜がほとんどそろっていない(単品が多い)	69	42.3	11	39.3	15	55.6	12	50.0	18	40.9	5	20.0	8	53.3	37	37.8	6	31.6	6	60.0
	いつもお腹いっぱい食べてしまう	53	32.5	9	32.1	11	40.7	8	33.3	11	25.0	7	28.0	7	46.7	29	29.6	7	36.8	4	40.0
	野菜を食べる量が少ない	75	46.0	8	28.6	11	40.7	14	58.3	15	34.1	18	72.0	9	60.0	49	50.0	12	63.2	7	70.0
	濃い味つけを好んで食べてしまう	42	25.8	10	35.7	8	29.6	3	12.5	10	22.7	7	28.0	4	26.7	21	21.4	6	31.6	3	30.0
	食事時間が不規則である	48	29.4	12	42.9	10	37.0	6	25.0	12	27.3	5	20.0	3	20.0	25	25.5	6	31.6	1	10.0
	適正な体重を維持できない	41	25.2	11	39.3	7	25.9	6	25.0	10	22.7	3	12.0	4	26.7	20	20.4	3	15.8	3	30.0
	市販弁当、コンビニをよく使用する	30	18.4	6	21.4	5	18.5	4	16.7	11	25.0	2	8.0	2	13.3	17	17.3	1	5.3	2	20.0
	外食、中食(惣菜を買って家で食べる)、加工食品の利用が多い	59	36.2	10	35.7	16	59.3	6	25.0	18	40.9	4	16.0	5	33.3	29	29.6	4	21.1	4	40.0
	買い物へ行く暇がない	8	4.9	2	7.1	2	7.4	1	4.2	3	6.8	0	0.0	0	0.0	4	4.1	0	0.0	0	0.0
	その他	23	14.1	4	14.3	6	22.2	3	12.5	4	9.1	5	20.0	1	6.7	12	12.2	1	5.3	1	10.0

問10-2(問10で「3」と答えた方におたずねします。) ご自身の食生活が問題のある食生活だと思ふ理由はなんですか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。

表23-4 自身の食生活 —自身の食生活を改善したいと思うか—

	総計		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		40-74歳		(再掲) 65-74歳		75歳以上		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
総計	合計	284	100.0	37	100.0	44	100.0	52	100.0	74	100.0	50	100.0	27	100.0	186	100.0	37	100.0	17	100.0
総計	改善したい	214	75.4	32	86.5	34	77.3	42	80.8	55	74.3	35	70.0	16	59.3	136	73.1	24	64.9	12	70.6
	今のままでよい	34	12.0	4	10.8	6	13.6	5	9.6	8	10.8	5	10.0	6	22.2	22	11.8	7	18.9	2	11.8
	わからない	36	12.7	1	2.7	4	9.1	5	9.6	11	14.9	10	20.0	5	18.5	28	15.1	6	16.2	3	17.6
男性	合計	124	100.0	11	100.0	17	100.0	28	100.0	30	100.0	26	100.0	12	100.0	89	100.0	19	100.0	7	100.0
	改善したい	88	71.0	9	81.8	13	76.5	20	71.4	22	73.3	19	73.1	5	41.7	62	69.7	13	68.4	4	57.1
	今のままでよい	17	13.7	2	18.2	2	11.8	3	10.7	4	13.3	2	7.7	4	33.3	12	13.5	5	26.3	1	14.3
女性	合計	160	100.0	26	100.0	27	100.0	24	100.0	44	100.0	24	100.0	15	100.0	97	100.0	18	100.0	10	100.0
	改善したい	126	78.8	23	88.5	21	77.8	22	91.7	33	75.0	16	66.7	11	73.3	74	76.3	11	61.1	8	80.0
	今のままでよい	17	10.6	2	7.7	4	14.8	2	8.3	4	9.1	3	12.5	2	13.3	10	10.3	2	11.1	1	10.0
女性	わからない	17	10.6	1	3.8	2	7.4		0.0	7	15.9	5	20.8	2	13.3	13	13.4	5	27.8	1	10.0

問10-2-1 (問10で「3」と答えた方におたずねします。) あなたは、ご自身の食生活を改善したいと思いますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

表24 食品の購入時に栄養成分表示を参考にするか

	総計		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		40-74歳		(再掲) 65-74歳		75歳以上		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
合計	1223	100.0	118	100.0	147	100.0	173	100.0	239	100.0	274	100.0	272	100.0	792	100.0	243	100.0	166	100.0	
総計	いつも参考にしている	100	8.2	12	10.2	14	9.5	15	8.7	15	6.3	21	7.7	23	8.5	60	7.6	25	10.3	14	8.4
	時々参考にしている	394	32.2	33	28.0	46	31.3	51	29.5	84	35.1	89	32.5	91	33.5	259	32.7	74	30.5	56	33.7
	あまり参考にしていない	444	36.3	42	35.6	49	33.3	67	38.7	85	35.6	100	36.5	101	37.1	295	37.2	97	39.9	58	34.9
	参考にしない	285	23.3	31	26.3	38	25.9	40	23.1	55	23.0	64	23.4	57	21.0	178	22.5	47	19.3	38	22.9
合計	542	100.0	49	100.0	62	100.0	78	100.0	99	100.0	134	100.0	120	100.0	358	100.0	113	100.0	73	100.0	
男性	いつも参考にしている	31	5.7	4	8.2	6	9.7	5	6.4	6	6.1	6	4.5	4	3.3	18	5.0	6	5.3	3	4.1
	時々参考にしている	118	21.8	13	26.5	14	22.6	17	21.8	21	21.2	27	20.1	26	21.7	73	20.4	21	18.6	18	24.7
	あまり参考にしていない	209	38.6	12	24.5	23	37.1	30	38.5	37	37.4	58	43.3	49	40.8	146	40.8	49	43.4	28	38.4
	参考にしない	184	33.9	20	40.8	19	30.6	26	33.3	35	35.4	43	32.1	41	34.2	121	33.8	37	32.7	24	32.9
合計	681	100.0	69	100.0	85	100.0	95	100.0	140	100.0	140	100.0	152	100.0	434	100.0	130	100.0	93	100.0	
女性	いつも参考にしている	69	10.1	8	11.6	8	9.4	10	10.5	9	6.4	15	10.7	19	12.5	42	9.7	19	14.6	11	11.8
	時々参考にしている	276	40.5	20	29.0	32	37.6	34	35.8	63	45.0	62	44.3	65	42.8	186	42.9	53	40.8	38	40.9
	あまり参考にしていない	235	34.5	30	43.5	26	30.6	37	38.9	48	34.3	42	30.0	52	34.2	149	34.3	48	36.9	30	32.3
	参考にしない	101	14.8	11	15.9	19	22.4	14	14.7	20	14.3	21	15.0	16	10.5	57	13.1	10	7.7	14	15.1

問11 あなたは、ふだん食品を購入する時に、栄養成分表示を参考にしていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

表25 この1ヶ月間の外食（飲食店での食事）の利用頻度

	総計		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		(再掲) 65-74歳		75歳以上				
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%			
合計	1238	100.0	119	100.0	147	100.0	173	100.0	242	100.0	279	100.0	278	100.0	803	100.0	248	100.0	169	100.0	
総計	毎日2回以上	5	0.4	1	0.8	1	0.7	1	0.6	2	0.8	0	0.0	0	0.0	3	0.4	0	0.0	0	0.0
	毎日1回	14	1.1	1	0.8	1	0.7	3	1.7	5	2.1	2	0.7	2	0.7	10	1.2	1	0.4	2	1.2
	週に4～6回	27	2.2	3	2.5	2	1.4	4	2.3	6	2.5	5	1.8	7	2.5	17	2.1	2	0.8	5	3.0
	週に2～3回	72	5.8	16	13.4	10	6.8	14	8.1	13	5.4	11	3.9	8	2.9	42	5.2	12	4.8	4	2.4
	週に1回	170	13.7	33	27.7	28	19.0	26	15.0	32	13.2	32	11.5	19	6.8	101	12.6	26	10.5	8	4.7
	週1回未満	475	38.4	54	45.4	77	52.4	76	43.9	90	37.2	98	35.1	80	28.8	301	37.5	80	32.3	43	25.4
	全く利用しない	475	38.4	11	9.2	28	19.0	49	28.3	94	38.8	131	47.0	162	58.3	329	41.0	127	51.2	107	63.3
合計	553	100.0	49	100.0	62	100.0	78	100.0	101	100.0	137	100.0	126	100.0	366	100.0	118	100.0	76	100.0	
男性	毎日2回以上	3	0.5	0	0.0	1	1.6	1	1.3	1	1.0	0	0.0	0	0.0	2	0.5	0	0.0	0	0.0
	毎日1回	12	2.2	0	0.0	1	1.6	3	3.8	4	4.0	2	1.5	2	1.6	9	2.5	1	0.8	2	2.6
	週に4～6回	19	3.4	3	6.1	1	1.6	3	3.8	5	5.0	4	2.9	3	2.4	13	3.6	1	0.8	2	2.6
	週に2～3回	42	7.6	9	18.4	7	11.3	9	11.5	9	8.9	7	5.1	1	0.8	25	6.8	4	3.4	1	1.3
	週に1回	82	14.8	17	34.7	13	21.0	9	11.5	14	13.9	19	13.9	10	7.9	51	13.9	19	16.1	1	1.3
	週1回未満	194	35.1	17	34.7	26	41.9	33	42.3	35	34.7	51	37.2	32	25.4	134	36.6	36	30.5	17	22.4
	全く利用しない	201	36.3	3	6.1	13	21.0	20	25.6	33	32.7	54	39.4	78	61.9	132	36.1	57	48.3	53	69.7
合計	685	100.0	70	100.0	85	100.0	95	100.0	141	100.0	142	100.0	152	100.0	437	100.0	130	100.0	93	100.0	
女性	毎日2回以上	2	0.3	1	1.4	0	0.0	0	0.0	1	0.7	0	0.0	0	0.0	1	0.2	0	0.0	0	0.0
	毎日1回	2	0.3	1	1.4	0	0.0	0	0.0	1	0.7	0	0.0	0	0.0	1	0.2	0	0.0	0	0.0
	週に4～6回	8	1.2	0	0.0	1	1.2	1	1.1	1	0.7	1	0.7	4	2.6	4	0.9	1	0.8	3	3.2
	週に2～3回	30	4.4	7	10.0	3	3.5	5	5.3	4	2.8	4	2.8	7	4.6	17	3.9	8	6.2	3	3.2
	週に1回	88	12.8	16	22.9	15	17.6	17	17.9	18	12.8	13	9.2	9	5.9	50	11.4	7	5.4	7	7.5
	週1回未満	281	41.0	37	52.9	51	60.0	43	45.3	55	39.0	47	33.1	48	31.6	167	38.2	44	33.8	26	28.0
	全く利用しない	274	40.0	8	11.4	15	17.6	29	30.5	61	43.3	77	54.2	84	55.3	197	45.1	70	53.8	54	58.1

問12 あなたは、この1ヶ月間で外食（飲食店での食事）をどのくらい利用していますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

表26 この1ヶ月間の持ち帰り弁当や総菜の利用頻度

	総計		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		40-74歳		(再掲) 65-74歳		75歳以上		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
合計	1237	100.0	119	100.0	146	100.0	173	100.0	242	100.0	278	100.0	279	100.0	801	100.0	247	100.0	171	100.0	
総計	毎日2回以上	6	0.5	0	0.0	1	0.7	0	0.0	4	1.7	0	0.0	1	0.4	5	0.6	1	0.4	0	0.0
	毎日1回	41	3.3	3	2.5	9	6.2	7	4.0	8	3.3	9	3.2	5	1.8	25	3.1	8	3.2	4	2.3
	週に4～6回	59	4.8	8	6.7	8	5.5	6	3.5	19	7.9	11	4.0	7	2.5	40	5.0	5	2.0	3	1.8
	週に2～3回	192	15.5	21	17.6	20	13.7	30	17.3	48	19.8	42	15.1	31	11.1	136	17.0	35	14.2	15	8.8
	週に1回	247	20.0	36	30.3	33	22.6	35	20.2	42	17.4	55	19.8	46	16.5	150	18.7	43	17.4	28	16.4
	週1回未満	414	33.5	30	25.2	48	32.9	70	40.5	84	34.7	95	34.2	87	31.2	285	35.6	89	36.0	51	29.8
	全く利用しない	278	22.5	21	17.6	27	18.5	25	14.5	37	15.3	66	23.7	102	36.6	160	20.0	66	26.7	70	40.9
合計	553	100.0	49	100.0	61	100.0	78	100.0	101	100.0	136	100.0	128	100.0	365	100.0	118	100.0	78	100.0	
男性	毎日2回以上	3	0.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	3.0	0	0.0	0	0.0	3	0.8	0	0.0	0	0.0
	毎日1回	30	5.4	2	4.1	8	13.1	4	5.1	6	5.9	7	5.1	3	2.3	18	4.9	7	5.9	2	2.6
	週に4～6回	39	7.1	5	10.2	3	4.9	6	7.7	13	12.9	7	5.1	5	3.9	29	7.9	4	3.4	2	2.6
	週に2～3回	81	14.6	8	16.3	9	14.8	13	16.7	20	19.8	20	14.7	11	8.6	60	16.4	16	13.6	4	5.1
	週に1回	96	17.4	17	34.7	11	18.0	11	14.1	17	16.8	25	18.4	15	11.7	58	15.9	14	11.9	10	12.8
	週1回未満	169	30.6	8	16.3	16	26.2	32	41.0	27	26.7	43	31.6	43	33.6	121	33.2	43	36.4	24	30.8
	全く利用しない	135	24.4	9	18.4	14	23.0	12	15.4	15	14.9	34	25.0	51	39.8	76	20.8	34	28.8	36	46.2
合計	684	100.0	70	100.0	85	100.0	95	100.0	141	100.0	142	100.0	151	100.0	436	100.0	129	100.0	93	100.0	
女性	毎日2回以上	3	0.4	0	0.0	1	1.2	0	0.0	1	0.7	0	0.0	1	0.7	2	0.5	1	0.8	0	0.0
	毎日1回	11	1.6	1	1.4	1	1.2	3	3.2	2	1.4	2	1.4	2	1.3	7	1.6	1	0.8	2	2.2
	週に4～6回	20	2.9	3	4.3	5	5.9	0	0.0	6	4.3	4	2.8	2	1.3	11	2.5	1	0.8	1	1.1
	週に2～3回	111	16.2	13	18.6	11	12.9	17	17.9	28	19.9	22	15.5	20	13.2	76	17.4	19	14.7	11	11.8
	週に1回	151	22.1	19	27.1	22	25.9	24	25.3	25	17.7	30	21.1	31	20.5	92	21.1	29	22.5	18	19.4
	週1回未満	245	35.8	22	31.4	32	37.6	38	40.0	57	40.4	52	36.6	44	29.1	164	37.6	46	35.7	27	29.0
	全く利用しない	143	20.9	12	17.1	13	15.3	13	13.7	22	15.6	32	22.5	51	33.8	84	19.3	32	24.8	34	36.6

問13 あなたは、この1ヶ月間で持ち帰りの弁当や惣菜外食（飲食店での食事）をどのくらい利用していますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

表27 外食や持ち帰り弁当・惣菜を選ぶ基準

	総計		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		40-74歳		(再掲) 65-74歳		75歳以上		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
総数	1255	100.0	119	100.0	148	100.0	175	100.0	245	100.0	279	100.0	289	100.0	814	100.0	254	100.0	174	100.0	
総計	品数が多い	379	30.2	18	15.1	36	24.3	39	22.3	93	38.0	83	29.7	110	38.1	261	32.1	89	35.0	64	36.8
	値段が安い	603	48.0	81	68.1	89	60.1	109	62.3	112	45.7	136	48.7	76	26.3	390	47.9	100	39.4	43	24.7
	肉又は魚がたくさん入っている	275	21.9	31	26.1	39	26.4	55	31.4	49	20.0	49	17.6	52	18.0	182	22.4	54	21.3	23	13.2
	野菜がたくさん入っている	331	26.4	26	21.8	40	27.0	34	19.4	75	30.6	79	28.3	77	26.6	217	26.7	65	25.6	48	27.6
	無回答	122	9.7	3	2.5	6	4.1	7	4.0	14	5.7	30	10.8	62	21.5	68	8.4	34	13.4	45	25.9
総数	561	100.0	49	100.0	62	100.0	79	100.0	101	100.0	137	100.0	133	100.0	370	100.0	121	100.0	80	100.0	
男性	品数が多い	140	25.0	7	14.3	9	14.5	16	20.3	31	30.7	30	21.9	47	35.3	97	26.2	37	30.6	27	33.8
	値段が安い	273	48.7	33	67.3	34	54.8	48	60.8	43	42.6	74	54.0	41	30.8	184	49.7	59	48.8	22	27.5
	肉又は魚がたくさん入っている	158	28.2	16	32.7	26	41.9	30	38.0	30	29.7	30	21.9	26	19.5	103	27.8	27	22.3	13	16.3
	野菜がたくさん入っている	114	20.3	7	14.3	16	25.8	12	15.2	26	25.7	30	21.9	23	17.3	78	21.1	22	18.2	13	16.3
	無回答	66	11.8	1	2.0	1	1.6	5	6.3	7	6.9	17	12.4	35	26.3	38	10.3	19	15.7	26	32.5
総数	694	100.0	70	100.0	86	100.0	96	100.0	144	100.0	142	100.0	156	100.0	444	100.0	133	100.0	94	100.0	
女性	品数が多い	239	34.4	11	15.7	27	31.4	23	24.0	62	43.1	53	37.3	63	40.4	164	36.9	52	39.1	37	39.4
	値段が安い	330	47.6	48	68.6	55	64.0	61	63.5	69	47.9	62	43.7	35	22.4	206	46.4	41	30.8	21	22.3
	肉又は魚がたくさん入っている	117	16.9	15	21.4	13	15.1	25	26.0	19	13.2	19	13.4	26	16.7	79	17.8	27	20.3	10	10.6
	野菜がたくさん入っている	217	31.3	19	27.1	24	27.9	22	22.9	49	34.0	49	34.5	54	34.6	139	31.3	43	32.3	35	37.2
	無回答	56	8.1	2	2.9	5	5.8	2	2.1	7	4.9	13	9.2	27	17.3	30	6.8	15	11.3	19	20.2

問14 外食や持ち帰り弁当・惣菜を選ぶ基準にしているものは何ですか。あてはまるものすべてに○印をつけてください。

表28 普段（平日）の夕食開始時刻

	総計		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		40-74歳		(再掲) 65-74歳		75歳以上		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
合計	1240	100.0	119	100.0	147	100.0	173	100.0	241	100.0	278	100.0	282	100.0	802	100.0	248	100.0	172	100.0	
総計	午後7時前	605	48.8	28	23.5	55	37.4	54	31.2	99	41.1	158	56.8	211	74.8	389	48.5	159	64.1	133	77.3
	午後7時台	387	31.2	46	38.7	52	35.4	64	37.0	80	33.2	87	31.3	58	20.6	257	32.0	68	27.4	32	18.6
	午後8時台	166	13.4	31	26.1	29	19.7	33	19.1	44	18.3	19	6.8	10	3.5	100	12.5	13	5.2	6	3.5
	午後9時台	48	3.9	11	9.2	7	4.8	14	8.1	7	2.9	7	2.5	2	0.7	30	3.7	4	1.6	0	0.0
	午後10時台	14	1.1	0	0.0	2	1.4	6	3.5	5	2.1	1	0.4	0	0.0	12	1.5	1	0.4	0	0.0
	午後11時以降	14	1.1	2	1.7	1	0.7	2	1.2	6	2.5	3	1.1	0	0.0	11	1.4	2	0.8	0	0.0
	食べない	6	0.5	1	0.8	1	0.7	0	0.0	0	0.0	3	1.1	1	0.4	3	0.4	1	0.4	1	0.6
合計	553	100.0	49	100.0	62	100.0	77	100.0	100	100.0	136	100.0	129	100.0	363	100.0	117	100.0	79	100.0	
男性	午後7時前	251	45.4	10	20.4	21	33.9	23	29.9	35	35.0	68	50.0	94	72.9	159	43.8	68	58.1	61	77.2
	午後7時台	172	31.1	19	38.8	22	35.5	24	31.2	32	32.0	46	33.8	29	22.5	116	32.0	35	29.9	15	19.0
	午後8時台	78	14.1	12	24.5	13	21.0	16	20.8	21	21.0	11	8.1	5	3.9	50	13.8	8	6.8	3	3.8
	午後9時台	25	4.5	6	12.2	2	3.2	8	10.4	4	4.0	4	2.9	1	0.8	17	4.7	2	1.7	0	0.0
	午後10時台	10	1.8	0	0.0	2	3.2	4	5.2	3	3.0	1	0.7	0	0.0	8	2.2	1	0.9	0	0.0
	午後11時以降	13	2.4	2	4.1	1	1.6	2	2.6	5	5.0	3	2.2	0	0.0	10	2.8	2	1.7	0	0.0
	食べない	4	0.7	0	0.0	1	1.6	0	0.0	0	0.0	3	2.2	0	0.0	3	0.8	1	0.9	0	0.0
合計	687	100.0	70	100.0	85	100.0	96	100.0	141	100.0	142	100.0	153	100.0	439	100.0	131	100.0	93	100.0	
女性	午後7時前	354	51.5	18	25.7	34	40.0	31	32.3	64	45.4	90	63.4	117	76.5	230	52.4	91	69.5	72	77.4
	午後7時台	215	31.3	27	38.6	30	35.3	40	41.7	48	34.0	41	28.9	29	19.0	141	32.1	33	25.2	17	18.3
	午後8時台	88	12.8	19	27.1	16	18.8	17	17.7	23	16.3	8	5.6	5	3.3	50	11.4	5	3.8	3	3.2
	午後9時台	23	3.3	5	7.1	5	5.9	6	6.3	3	2.1	3	2.1	1	0.7	13	3.0	2	1.5	0	0.0
	午後10時台	4	0.6	0	0.0	0	0.0	2	2.1	2	1.4	0	0.0	0	0.0	4	0.9	0	0.0	0	0.0
	午後11時以降	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.7	0	0.0	0	0.0	1	0.2	0	0.0	0	0.0
	食べない	2	0.3	1	1.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.7	0	0.0	0	0.0	1	1.1

問15 あなたの普段（平日）の夕食開始時刻は何時頃ですか。あてはまるものすべてに○印をつけてください。

表29-1 災害時の食事の備え ー災害時に備えた非常用食材の用意ー

		総計		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		40-74歳		(再掲) 65-74歳		75歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総計	合計	1243	100.0	119	100.0	147	100.0	174	100.0	243	100.0	279	100.0	281	100.0	806	100.0	249	100.0	171	100.0
	あり	367	29.5	29	24.4	48	32.7	49	28.2	72	29.6	96	34.4	73	26.0	247	30.6	73	29.3	43	25.1
	なし	876	70.5	90	75.6	99	67.3	125	71.8	171	70.4	183	65.6	208	74.0	559	69.4	176	70.7	128	74.9
男性	合計	555	100.0	49	100.0	62	100.0	78	100.0	101	100.0	137	100.0	128	100.0	366	100.0	118	100.0	78	100.0
	あり	130	23.4	9	18.4	17	27.4	19	24.4	21	20.8	42	30.7	22	17.2	94	25.7	32	27.1	10	12.8
	なし	425	76.6	40	81.6	45	72.6	59	75.6	80	79.2	95	69.3	106	82.8	272	74.3	86	72.9	68	87.2
女性	合計	688	100.0	70	100.0	85	100.0	96	100.0	142	100.0	142	100.0	153	100.0	440	100.0	131	100.0	93	100.0
	あり	237	34.4	20	28.6	31	36.5	30	31.3	51	35.9	54	38.0	51	33.3	153	34.8	41	31.3	33	35.5
	なし	451	65.6	50	71.4	54	63.5	66	68.8	91	64.1	88	62.0	102	66.7	287	65.2	90	68.7	60	64.5

問16 あなたは災害時に備えて非常用の食材を用意していますか。どちらかの番号を選んで○をつけてください。

表29-2 災害時の食事の備え ー災害食の種類ー

		総計		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		40-74歳		(再掲) 65-74歳		75歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総計	総数	367	100.0	29	100.0	48	100.0	49	100.0	72	100.0	96	100.0	73	100.0	247	100.0	73	100.0	43	100.0
	主食	255	69.5	23	79.3	37	77.1	34	69.4	50	69.4	70	72.9	41	56.2	172	69.6	49	67.1	23	53.5
	副食	247	67.3	17	58.6	26	54.2	33	67.3	56	77.8	65	67.7	50	68.5	175	70.9	48	65.8	29	67.4
	飲料	292	79.6	22	75.9	37	77.1	39	79.6	60	83.3	76	79.2	58	79.5	197	79.8	56	76.7	36	83.7
男性	総数	130	100.0	9	100.0	17	100.0	19	100.0	21	100.0	42	100.0	22	100.0	94	100.0	32	100.0	10	100.0
	主食	88	67.7	7	77.8	12	70.6	11	57.9	17	81.0	30	71.4	11	50.0	65	69.1	21	65.6	4	40.0
	副食	79	60.8	4	44.4	6	35.3	13	68.4	16	76.2	28	66.7	12	54.5	64	68.1	21	65.6	5	50.0
	飲料	93	71.5	6	66.7	10	58.8	13	68.4	16	76.2	32	76.2	16	72.7	69	73.4	22	68.8	8	80.0
女性	総数	237	100.0	20	100.0	31	100.0	30	100.0	51	100.0	54	100.0	51	100.0	153	100.0	41	100.0	33	100.0
	主食	167	70.5	16	80.0	25	80.6	23	76.7	33	64.7	40	74.1	30	58.8	107	69.9	28	68.3	19	57.6
	副食	168	70.9	13	65.0	20	64.5	20	66.7	40	78.4	37	68.5	38	74.5	111	72.5	27	65.9	24	72.7
	飲料	199	84.0	16	80.0	27	87.1	26	86.7	44	86.3	44	81.5	42	82.4	128	83.7	34	82.9	28	84.8

問16-1 非常食としてどんなものを用意していますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。(問16で「あり」と答えた者を対象とした)

回答「1」：主食(レトルトご飯、めしを乾燥させた加工米、乾パン 等) 回答「2」：副食(肉・魚等の缶詰、カレー・シチュー等のレトルト食品 等) 回答「3」：飲料(水・お茶 等)

表30-1 長崎県健康づくり応援の店 ー認知度ー

	総計		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		40-74歳		(再掲) 65-74歳		75歳以上		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
総計	合計	1238	100.0	117	100.0	146	100.0	174	100.0	243	100.0	278	100.0	280	100.0	805	100.0	249	100.0	170	100.0
	知っている	39	3.2	4	3.4	5	3.4	5	2.9	9	3.7	8	2.9	8	2.9	25	3.1	4	1.6	5	2.9
	知らない	1199	96.8	113	96.6	141	96.6	169	97.1	234	96.3	270	97.1	272	97.1	780	96.9	245	98.4	165	97.1
男性	合計	552	100.0	48	100.0	62	100.0	78	100.0	101	100.0	136	100.0	127	100.0	365	100.0	118	100.0	77	100.0
	知っている	15	2.7	1	2.1	1	1.6	4	5.1	6	5.9	2	1.5	1	0.8	13	3.6	1	0.8	0	0.0
	知らない	537	97.3	47	97.9	61	98.4	74	94.9	95	94.1	134	98.5	126	99.2	352	96.4	117	99.2	77	100.0
女性	合計	686	100.0	69	100.0	84	100.0	96	100.0	142	100.0	142	100.0	153	100.0	440	100.0	131	100.0	93	100.0
	知っている	24	3.5	3	4.3	4	4.8	1	1.0	3	2.1	6	4.2	7	4.6	12	2.7	3	2.3	5	5.4
	知らない	662	96.5	66	95.7	80	95.2	95	99.0	139	97.9	136	95.8	146	95.4	428	97.3	128	97.7	88	94.6

問17 あなたは、「長崎県健康づくり応援の店」を知っていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

表30-2 長崎県健康づくり応援の店 ー利用状況ー

	総計		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		40-74歳		(再掲) 65-74歳		75歳以上		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
総計	合計	39	100.0	4	100.0	5	100.0	5	100.0	9	100.0	8	100.0	8	100.0	25	100.0	4	100.0	5	100.0
	利用したことがある	12	30.8	1	25.0	0	0.0	3	60.0	2	22.2	3	37.5	3	37.5	9	36.0	1	25.0	2	40.0
	登録店を知っているが 利用したことがない	14	35.9	1	25.0	2	40.0	0	0.0	4	44.4	3	37.5	4	50.0	9	36.0	2	50.0	2	40.0
	登録店を知らないし 利用したことがない	12	30.8	2	50.0	2	40.0	2	40.0	3	33.3	2	25.0	1	12.5	7	28.0	1	25.0	1	20.0
	無回答	1	2.6	0	0.0	1	10.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
男性	合計	15	100.0	1	100.0	1	100.0	4	100.0	6	100.0	2	100.0	1	100.0	12	100.0	1	100.0	1	100.0
	利用したことがある	4	26.7	0	0.0	0	0.0	3	75.0	1	16.7	0	0.0	0	0.0	4	33.3	0	0.0	0	0.0
	登録店を知っているが 利用したことがない	7	46.7	1	100.0	0	0.0	0	0.0	3	50.0	2	100.0	1	100.0	5	41.7	1	100.0	1	100.0
	登録店を知らないし 利用したことがない	3	20.0	0	0.0	0	0.0	1	25.0	2	33.3	0	0.0	0	0.0	3	25.0	0	0.0	0	0.0
	無回答	1	6.7	0	0.0	1	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
女性	合計	24	100.0	3	100.0	4	100.0	1	100.0	3	100.0	6	100.0	7	100.0	12	100.0	3	100.0	5	100.0
	利用したことがある	8	33.3	1	33.3	0	0.0	0	0.0	1	33.3	3	50.0	3	42.9	5	41.7	1	33.3	2	40.0
	登録店を知っているが 利用したことがない	7	29.2	0	0.0	2	50.0	0	0.0	1	33.3	1	16.7	3	42.9	3	25.0	1	33.3	2	40.0
	登録店を知らないし 利用したことがない	9	37.5	2	66.7	2	50.0	1	100.0	1	33.3	2	33.3	1	14.3	4	33.3	1	33.3	1	20.0
	無回答	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0

問17-1 「長崎県健康づくり応援の店」を利用されたことがありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。(問17で「知っている」と答えた者を対象とした)

表30-3 長崎県健康づくり応援の店 ー外食時の「長崎県健康づくり応援の店」の表示は、飲食店の選択肢になるかー

	総計		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		40-74歳		(再掲) 65-74歳		75歳以上		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
合計	1136	100.0	114	100.0	140	100.0	168	100.0	233	100.0	251	100.0	230	100.0	751	100.0	222	100.0	131	100.0	
総計	大いになる	76	6.7	8	7.0	3	2.1	8	4.8	17	7.3	22	8.8	18	7.8	56	7.5	26	11.7	9	6.9
	どちらかといえばなる	300	26.4	31	27.2	25	17.9	47	28.0	69	29.6	71	28.3	57	24.8	219	29.2	69	31.1	25	19.1
	あまりならない	429	37.8	45	39.5	61	43.6	69	41.1	96	41.2	85	33.9	73	31.7	282	37.5	65	29.3	41	31.3
	ならない	331	29.1	30	26.3	51	36.4	44	26.2	51	21.9	73	29.1	82	35.7	194	25.8	62	27.9	56	42.7
合計	512	100.0	46	100.0	60	100.0	75	100.0	98	100.0	125	100.0	108	100.0	343	100.0	108	100.0	63	100.0	
男性	大いになる	27	5.3	2	4.3	3	5.0	3	4.0	5	5.1	9	7.2	5	4.6	19	5.5	10	9.3	3	4.8
	どちらかといえばなる	103	20.1	8	17.4	7	11.7	18	24.0	22	22.4	27	21.6	21	19.4	80	23.3	27	25.0	8	12.7
	あまりならない	191	37.3	23	50.0	26	43.3	34	45.3	37	37.8	40	32.0	31	28.7	123	35.9	29	26.9	19	30.2
	ならない	191	37.3	13	28.3	24	40.0	20	26.7	34	34.7	49	39.2	51	47.2	121	35.3	42	38.9	33	52.4
合計	624	100.0	68	100.0	80	100.0	93	100.0	135	100.0	126	100.0	122	100.0	408	100.0	114	100.0	68	100.0	
女性	大いになる	49	7.9	6	8.8	0.0	5	5.4	12	8.9	13	10.3	13	10.7	37	9.1	16	14.0	6	8.8	
	どちらかといえばなる	197	31.6	23	33.8	18	22.5	29	31.2	47	34.8	44	34.9	36	29.5	139	34.1	42	36.8	17	25.0
	あまりならない	238	38.1	22	32.4	35	43.8	35	37.6	59	43.7	45	35.7	42	34.4	159	39.0	36	31.6	22	32.4
	ならない	140	22.4	17	25.0	27	33.8	24	25.8	17	12.6	24	19.0	31	25.4	73	17.9	20	17.5	23	33.8

問18 あなたが外食をする際、「長崎県健康づくり応援の店」の表示は、飲食店を選ぶ選択肢になりますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

## V 資料



## 身体状況・食習慣調査票

(満20歳以上の方を対象としています。)

長 崎 県

### 《 ご回答にあたってのお願い 》

1. お名前を記入する必要はありませんが、なるべく封筒にお名前が記入されているご本人が記入してください。
2. 回答は、あてはまる番号に○をつけてください。  
ただし、○をつける数が質問によって異なりますので、ご注意ください。  
特に、回答を1つ選ぶ質問に2つ以上の○をつけないようにご注意ください。
3. できるだけ鉛筆でご記入いただき、訂正する場合は消しゴムできれいに消してください。
4. 記入後は、同封の返信用封筒に入れ、12月8日(水)までにポストに投函してください。(切手は貼らずにお出してください)

### ○あなた自身のことについてご回答ください

問1 現在あなたが生活している市町名をお答えください。(1つに○)

1 長崎市	2 佐世保市	3 島原市
4 諫早市	5 大村市	6 平戸市
7 松浦市	8 対馬市	9 壱岐市
10 五島市	11 西海市	12 雲仙市
13 南島原市	14 長与町	15 時津町
16 東彼杵町	17 川棚町	18 波佐見町
19 小値賀町	20 佐々町	21 新上五島町

問2 あなたの性別をお答えください。

- 1 男                      2 女

問3 あなたは令和3年11月1日現在で何歳ですか。

\_\_\_\_\_ 歳

問4 現在のあなたの身長、体重を記入してください。

(ア) 身長 1    .  cm 2 わからない

(イ) 体重 1    .  kg 2 わからない

問5 あなたはこの1年間に、健診等（健康診断、健康診査及び人間ドック）を受けましたか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 受けた  
2 受けていない → 問6へ

(問5で「1」と答えた方におたずねします。)

注：次のようなものは健診等には含まれません。  
がんのみの検診、妊産婦健診、  
歯の健康診査、病院や診療所で  
行う医療としての検査

(問5-1) 受診年月を記入してください。

1 令和  年   月 2 わからない

(問5-2) 腹囲、血圧の健診結果を記入してください。

(ア) 腹囲（へその高さ）

1    .  cm 2 測定していない・わからない

(イ) 血圧

1 収縮期（最高）    mmHg

2 拡張期（最低）    mmHg

3 わからない

問6 (女性の方のみお答えください。) 現在、妊娠していますか。

- 1 妊娠していない 2 妊娠している

問7 現在の薬の使用の有無について、どちらかを選んで○印をつけてください。

- (ア) 血圧を下げる薬 有 ・ 無  
(イ) 脈の乱れに関する薬 有 ・ 無  
(ウ) コレステロールを下げる薬 有 ・ 無  
(エ) 中性脂肪(トリグリセリド)を下げる薬 有 ・ 無

問8 これまでに医療機関や健診で糖尿病と言われたことがありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

(「境界型である」、「糖尿病の気がある」、「糖尿病になりかけている」、「血糖値が高い」などのように言われたことも含みます。)

- 1 有 2 無 → 問9へ

(問8で「1」と答えた方におたずねします。)

(問8-1) 現在、糖尿病治療を受けていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

(糖尿病治療には、通院による定期的な検査や生活習慣の改善指導を含みます。)

- 1 受けている 2 受けていない → 問8-3へ

(問8-2) 現在、投薬（インスリン注射または血糖を下げる薬）を受けていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 受けている 2 受けていない

(問8-3) 現在、生活習慣の改善に取り組んでいますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 取り組んでいる 2 取り組んでいない

問9 あなたのこの1ヶ月間における体重及び生活習慣は、2年前の新型コロナウイルス感染症の感染拡大前（2019年11月頃）と比べて変化がありましたか。次のアからキについて、あてはまる番号を1つ選んでください。

	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない*
ア 体重	1	2	3	
イ 1週間の運動日数	1	2	3	4
ウ 運動を行う日の平均運動時間	1	2	3	4
エ 1週間当たりの飲酒の日数	1	2	3	4
オ 1日あたりの飲酒の量	1	2	3	4
カ 1週間当たりの喫煙の頻度	1	2	3	4
キ 1日当たりの睡眠時間	1	2	3	

問10 あなたは、ご自身の現在の食生活をどのように思いますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- |                 |   |   |               |
|-----------------|---|---|---------------|
| 1 たいへんよい食生活だと思う | } | → | 問10-1へ        |
| 2 だいたいよい食生活だと思う |   |   |               |
| 3 問題のある食生活だと思う  |   | → | 問10-2、10-2-1へ |
| 4 わからない         |   | → | 問11へ          |

(問10で「1」「2」と答えた方におたずねします。)

(問10-1) ご自身の食生活がよい食生活だと思う理由は何ですか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。

- 1 主食、主菜、副菜をそろえて食べるように心がけている
- 2 腹八分目を心がけている
- 3 野菜を多く食べるように心がけている
- 4 薄味を心がけている
- 5 食事時間が規則的である
- 6 適正な体重を保っている
- 7 その他 ( )

(問10で「3」と答えた方におたずねします。)

(問10-2) ご自身の食生活が問題のある食生活だと思う理由は何ですか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。

- 1 主食、主菜、副菜がほとんどそろっていない(単品が多い)
- 2 いつもお腹いっぱい食べてしまう
- 3 野菜を食べる量が少ない
- 4 濃い味付けを好んで食べてしまう
- 5 食事時間が不規則である
- 6 適正な体重を維持できない
- 7 市販弁当、コンビニをよく使用する
- 8 外食、中食(惣菜を買って家で食べる)、加工食品の利用が多い
- 9 買い物へ行く暇がない
- 10 その他 ( )

(問10-2-1) あなたは、ご自身の食生活を改善したいと思いませんか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 改善したい
- 2 今のままでよい
- 3 わからない

問11 あなたは、ふだん食品を購入する時に、栄養成分表示を参考にしていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 いつも参考にしている
- 2 時々参考にしている
- 3 あまり参考にしない
- 4 参考にしない

問12 あなたは、この1ヶ月間で外食(飲食店での食事)をどのくらい利用していますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1 毎日2回以上 | 5 週に1回    |
| 2 毎日1回   | 6 週1回未満   |
| 3 週に4~6回 | 7 全く利用しない |
| 4 週に2~3回 |           |

問13 あなたは、この1ヶ月間で持ち帰りの弁当や惣菜をどのくらい利用していますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1 毎日2回以上 | 5 週に1回    |
| 2 毎日1回   | 6 週1回未満   |
| 3 週に4~6回 | 7 全く利用しない |
| 4 週に2~3回 |           |

問14 外食や持ち帰り弁当・惣菜を選ぶ基準にしているものは何ですか。あてはまるものすべてに○印をつけてください。

- 1 品数が多い
- 2 値段が安い
- 3 肉又は魚がたくさん入っている
- 4 野菜がたくさん入っている

問15 あなたの普段(平日)の夕食開始時刻は何時頃ですか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- |         |           |
|---------|-----------|
| 1 午後7時前 | 5 午後10時台  |
| 2 午後7時台 | 6 午後11時以降 |
| 3 午後8時台 | 7 食べない    |
| 4 午後9時台 |           |

問16 あなたは災害時に備えて非常用の食材を用意していますか。どちらかの番号を選んで○をつけてください。

- 1 あり                      2 なし

（問16-1）非常用としてどんなものを用意していますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。

- 1 主食（レトルトご飯、めしを乾燥させた加工米、乾パン 等）  
2 副食（肉・魚等の缶詰、カレー・シチュー等のレトルト食品 等）  
3 飲料（水、お茶 等）

問17 あなたは「長崎県健康づくり応援の店」を知っていますか。あてはまる番号1つを選んで○印をつけてください。

- 1 知っている                      2 知らない

（問17-1）「長崎県健康づくり応援の店」を利用されたことがありますか。あてはまる番号1つを選んで○印をつけてください。

- 1 利用したことがある  
2 登録されたお店を知っているが利用したことがない  
3 具体的に登録されたお店を知らないし利用したことがない

問18 あなたが外食をする際、「長崎県健康づくり応援の店」の表示は、飲食店を選ぶ選択肢になりますか。あてはまる番号1つを選んで○印をつけてください。

- 1 大いになる  
2 どちらかといえばなる  
3 あまりならない  
4 ならない

「長崎県健康づくり応援の店」とは、長崎県の健康づくり事業の一つで、健康づくりを支援するために、「ヘルシーメニューの提供」や「健康情報の提供」を行う飲食店を登録する制度です。登録店には「長崎県健康づくり応援の店」のステッカーを配付するとともに、長崎県のホームページに掲載されます。

御協力ありがとうございました。

## 2.図表一覧

図番号	内容	頁
図1-1	肥満・普通・やせの者の割合（男性・年齢階級別）	5
図1-2	肥満・普通・やせの者の割合（女性・年齢階級別）	
図2	低栄養傾向の高齢者の割合	6
図3-1	BMI、腹囲の区分による肥満の割合（男性・年齢階級別）	
図3-2	BMI、腹囲の区分による肥満の割合（女性・年齢階級別）	7
図4-1	高血圧症有病者の割合（男性・年齢階級別）	
図4-2	高血圧症有病者の割合（女性・年齢階級別）	8
図5	血圧の分類別の割合（性・年齢階級別）	
図6	摂取エネルギーの栄養素別摂取構成比	9
図7	脂肪エネルギーの摂取比率別割合	
図8	野菜摂取量の平均値（性・年齢階級別）	10
図9	野菜摂取量の平均値の年次推移	
図10	野菜の摂取量区分ごとの割合	11
図11	野菜摂取量が350g以上の者の割合（性・年齢階級別）	
図12	果物摂取量の平均値（性・年齢階級別）	12
図13	果物摂取量が100g以上の者の割合（性・年齢階級別）	
図14	食塩摂取量の平均値（性・年齢階級別）	12
図15	食塩摂取量の平均値の年次推移	
図16	食塩摂取量が8g未満の者の割合（年齢階級別）	12
図17	食塩の摂取量区分ごとの割合	

表番号	内容	頁
表1-1	栄養素等摂取量（エネルギー・栄養素別）一年齢階級別—総数	13
表1-2	栄養素等摂取量（エネルギー・栄養素別）一年齢階級別—男性	14
表1-3	栄養素等摂取量（エネルギー・栄養素別）一年齢階級別—女性	15
表2-1	食品群別摂取量 一年齢階級別—総数	16
表2-2	食品群別摂取量 一年齢階級別—男性	17
表2-3	食品群別摂取量 一年齢階級別—女性	
表2-4	食品群別摂取量 一地域ブロック別—総数	18
表2-5	食品群別摂取量 一地域ブロック別—男性	
表2-6	食品群別摂取量 一地域ブロック別—女性	19
表3-1	脂肪エネルギー比率の区分ごとの人数の割合 一年齢階級別—	20
表3-2	脂肪エネルギー比率の区分ごとの人数の割合 一地域ブロック別—	21
表4-1	野菜摂取量目標量（350g）達成状況 一年齢階級別—	22
表4-2	野菜摂取量目標量（350g）達成状況 一地域ブロック別—	
表5-1	野菜摂取量の区分ごとの人数の割合 一年齢階級別—	23
表5-2	野菜摂取量の区分ごとの人数の割合 一地域ブロック別—	
表6-1	果物摂取量目標値（100g）達成状況 一年齢階級別—	25
表6-2	果物摂取量目標値（100g）達成状況 一地域ブロック別—	
表7-1	果物摂取量の区分ごとの人数の割合 一年齢階級別—	26
表7-2	果物摂取量の区分ごとの人数の割合 一地域ブロック別—	
表8-1	食塩摂取量目標値（8g）達成状況 一年齢階級別—	28
表8-2	食塩摂取量目標値（8g）達成状況 一地域ブロック別—	
表9-1	食塩摂取量の区分ごとの人数の割合 一年齢階級別—	29
表9-2	食塩摂取量の区分ごとの人数の割合 一地域ブロック別—	

表番号	内容	頁
表10-1	食品群別食塩摂取相当量 一年齢階級別—総数	31
表10-2	食品群別食塩摂取相当量 一年齢階級別—男性	32
表10-3	食品群別食塩摂取相当量 一年齢階級別—女性	33
表10-4	食品群別食塩摂取相当量 一地域ブロック別—総数	34
表10-5	食品群別食塩摂取相当量 一地域ブロック別—男性	34
表10-6	食品群別食塩摂取相当量 一地域ブロック別—女性	35
表11	身長と体重の平均値及び標準偏差（性・年齢階級別）	35
表12	BMIの平均値及び標準偏差（性・年齢階級別）	36
表13	BMIの状況（性・年齢階級別）	36
表14	腹囲の状況（性・年齢階級別）	37
表15	BMI、腹囲の区分による肥満の状況（性・年齢階級別）	37
表16-1	血圧の分布 一日本高血圧学会による血圧の分類別—	38
表16-2	血圧の分布 一日本高血圧学会による血圧の分類別—〔血圧を下げる薬の使用者を除く〕	39
表17-1	収縮期（最高）血圧の分布 一日本高血圧学会による血圧の分類別—	40
表17-2	収縮期（最高）血圧の分布 一日本高血圧学会による血圧の分類別—〔血圧を下げる薬の使用者を除く〕	41
表18-1	拡張期（最低）血圧の分布 一日本高血圧学会による血圧の分類別—	42
表18-2	拡張期（最低）血圧の分布 一日本高血圧学会による血圧の分類別—〔血圧を下げる薬の使用者を除く〕	43
表19-1	薬の服用状況 一血圧を下げる薬—	44
表19-2	薬の服用状況 一脈の乱れに関する薬—	44
表19-3	薬の服用状況 一インスリン注射または血糖を下げる薬—	45
表19-4	薬の服用状況 一コレステロールを下げる薬—	45
表19-5	薬の服用状況 一中性脂肪（トリグリセリド）を下げる薬—	46
表20-1	糖尿病の状況 一医療機関や健診で糖尿病と言われたことがあるか—	47
表20-2	糖尿病の状況 一糖尿病の治療を受けているか—	47
表20-3	糖尿病の状況 一糖尿病の投薬を受けているか—	48
表20-4	生活習慣の改善に取り組んでいるか	48
表21	新型コロナウイルス感染症の感染拡大期と比べた体重の変化	49
表22-1	新型コロナウイルス感染症の感染拡大期と比べた生活習慣の変化 一週間の運動日数—	50
表22-2	新型コロナウイルス感染症の感染拡大期と比べた生活習慣の変化 一運動を行う日の平均運動時間—	50
表22-3	新型コロナウイルス感染症の感染拡大期と比べた生活習慣の変化 一週間当たりの飲酒の日数—	51
表22-4	新型コロナウイルス感染症の感染拡大期と比べた生活習慣の変化 一週間当たりの飲酒の量—	51
表22-5	新型コロナウイルス感染症の感染拡大期と比べた生活習慣の変化 一週間当たりの喫煙の頻度—	52
表22-6	新型コロナウイルス感染症の感染拡大期と比べた生活習慣の変化 一日の当たりの睡眠時間—	52
表23-1	自身の食生活 一自身の現在の食生活をどのように思うか—	53
表23-2	自身の食生活 一自身の食生活が良いと考えている理由—	54
表23-3	自身の食生活 一自身の食生活が問題ある食生活だと思ふ理由—	55
表23-4	自身の食生活 一自身の食生活を改善したいと思ふか—	56
表24	食品の購入時に栄養成分表示を参考にするか	57
表25	この1ヶ月間の外食（飲食店での食事）の利用頻度	58
表26	この1ヶ月間の持ち帰り弁当や惣菜の利用頻度	59
表27	外食や持ち帰り弁当・惣菜を選ぶ基準	60
表28-2	普段（平日）の夕食開始時刻	61
表29-1	災害時の食事の備え 一災害時に備えた非常用食材の用意—	62
表29-2	災害時の食事の備え 一非常食の種類—	62
表30-1	長崎県健康づくり応援の店 一認知度—	63
表30-2	長崎県健康づくり応援の店 一利用状況—	63
表30-3	長崎県健康づくり応援の店 一外食時の「長崎県健康づくり応援の店」の表示は飲食店の選択肢になるか—	64

---

令和3年度  
長崎県健康・栄養調査結果報告書

長崎県福祉保健部国保・健康増進課

〒854 - 8570 長崎市尾上町 3 - 1

電話：095 - 895 - 2495

FAX：095 - 895 - 2575

---