

令和6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
令和8年1月

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. 調査項目及び方法	1
4. 調査時期	2
5. 調査方法	2
6. 調査の機関と組織	2
7. 調査票回収状況	2

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. 高血圧症有病者の状況	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. 脂質の摂取状況	9
図6 摂取エネルギーの栄養素別摂取構成比	
図7 動物性脂肪と植物性脂肪の摂取割合	
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	
5. 果物摂取量の状況	11
図11 果物摂取量の平均値	
図12 果物摂取量の平均値の年次推移	
図13 果物の摂取量区分ごとの割合	
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 食塩の摂取量区分ごとの割合	

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	13
表1 栄養素等摂取量	
2. 食品群別摂取量に関すること	19
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	23
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	25
表4 野菜摂取量目標値(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	28
表6 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	31
表8 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

1. 身体状況に関すること	39
表1 身長と体重の平均値及び標準偏差	
表2 BMIの平均値及び標準偏差	
表3 BMIの状況	
表4 腹囲の状況	
表5 BMI、腹囲の区分による肥満の状況	
表6 血圧の分布	
表7 収縮期(最高)血圧の分布	
表8 拡張期(最低)血圧の分布	
2. 生活習慣に関すること	48
表9 薬の服用状況	
表10 糖尿病の状況	
3. 食習慣に関すること	52
表11 自身の食生活	
表12 食品の購入時に栄養成分表示を参考にするか	
表13 この1ヶ月間の外食(飲食店での食事)の利用頻度	
表14 この1ヶ月間の持ち帰り弁当・惣菜の利用頻度	
表15 外食や持ち帰り弁当・惣菜を選ぶ基準	
表16 普段(平日)の夕食開始時刻	
表17 災害時の食事の備え	
表18 長崎県健康づくり応援の店	
表19 長崎県で設定した1日あたりの食塩摂取の目標量(8g)の認知度	
表20 長崎県で設定した1日あたりの野菜摂取の目標量(350g)の認知度	

V 資料

1. 調査票様式	67
2. 図表一覧	71

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を得るとともに、長崎県健康増進計画「健康ながさき21」（第3次）推進のための基礎数値を得るために実施する。

2. 調査対象及び客体

(1) 調査対象

県内に居住し、令和6年11月1日現在で20歳以上の男女

(2) 調査客体

調査対象者は、全21市町の住民基本台帳から無作為に抽出した住民2,530人（市町別の客体数は表1のとおり）。

表1 市町別調査客体数

(単位:人)

地域	市町	客体数	地域	市町	客体数
長崎	長崎市	693	県南	島原市	72
	西海市	60		雲仙市	68
	長与町	68		南島原市	68
	時津町	59	県北	平戸市	60
佐世保	佐世保市	406		松浦市	58
県央	諫早市	226		佐々町	59
	大村市	156	五島	五島市	59
	東彼杵町	60	上五島	新上五島町	58
	川棚町	60		小値賀町	60
	波佐見町	60	壱岐	壱岐市	60
対馬	対馬市	60			

3. 調査項目及び方法

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

(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) 食生活に関する意識・行動
- カ) 災害時非常食の備蓄状況
- キ) 長崎県健康づくり応援の店の認知状況
- ク) 食塩及び野菜の摂取目標量の認知状況

(2) 栄養摂取状況調査

- 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

4. 調査時期

令和6年11月

5. 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再依頼のはがきを送付。

6. 調査の機関と組織

- (1) 長崎県福祉保健部(国保・健康増進課)が、健康ながさき21推進会議栄養・食生活部会委員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。
- (2) 調査対象者の抽出は全21市町及び県立保健所の協力を得て実施。
- (3) 本調査の集計・解析は、長崎国際大学の協力を得て実施。

7. 調査票回収状況

調査対象者のうち、調査協力者数及び分析対象者数は表2、表3のとおり。

表2 調査協力者数及び分析対象者数（地域ブロック別・性別・年齢階級別）
（単位：人）

		総計	A地区	B地区	C地区	D地区
総計	総計	1,351	899	293	93	66
	20-29歳	149	99	27	13	10
	30-39歳	191	123	45	14	9
	40-49歳	169	114	35	12	8
	50-59歳	209	146	39	13	11
	60-69歳	210	135	48	16	11
	70-79歳	227	150	52	16	9
	80歳以上	196	132	47	9	8
男性	総数	616	409	136	41	30
	20-29歳	63	36	13	7	7
	30-39歳	81	53	19	6	3
	40-49歳	76	52	17	4	3
	50-59歳	88	60	17	5	6
	60-69歳	97	63	24	5	5
	70-79歳	111	76	23	9	3
	80歳以上	100	69	23	5	3
女性	総数	735	490	157	52	36
	20-29歳	86	63	14	6	3
	30-39歳	110	70	26	8	6
	40-49歳	93	62	18	8	5
	50-59歳	121	86	22	8	5
	60-69歳	113	72	24	11	6
	70-79歳	116	74	29	7	6
	80歳以上	96	63	24	4	5

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

表3 調査内容別分析対象者数（性別・年齢階級別）
（単位：人）

	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-79歳	80歳以上
<身体状況・食習慣調査>								
総数	1,350	149	191	169	209	210	226	196
男性	616	63	81	76	88	97	111	100
女性	734	86	110	93	121	113	115	96
<栄養摂取状況調査>								
総数	1,319	147	188	167	204	206	219	188
男性	599	63	81	75	85	93	106	96
女性	720	84	107	92	119	113	113	92

Ⅱ 結果の概要

1. 肥満とやせの状況

肥満者（BMI \geq 25kg/m²）の割合は、男性34.2%、女性22.4%で、男女とも令和3年度より増加している。男性では、40歳代が最も高く、43.4%であった。女性では、30歳代が最も高く25.3%であった。また女性では70歳以上を除くすべての年代で増加が見られた。

やせの者（BMI<18.5kg/m²）の割合は、男性4.7%、女性11.7%で、男女とも令和3年度より増加している。また、低栄養傾向（BMI \leq 20kg/m²）の高齢者は、男性15.9%、女性23.4%で、男女とも令和3年度より増加している。

図1-1 肥満・普通・やせの者の割合（男性・年齢階級別）

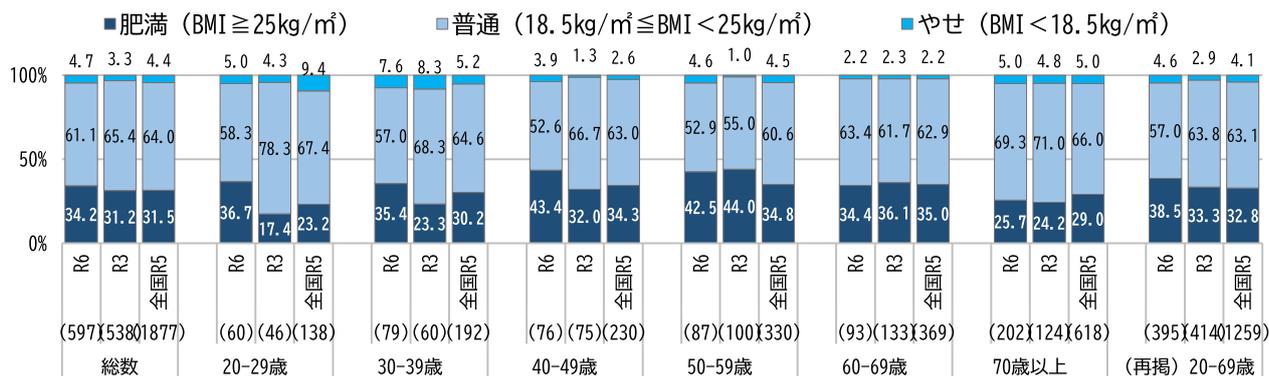


図1-2 肥満・普通・やせの者の割合（女性・年齢階級別）

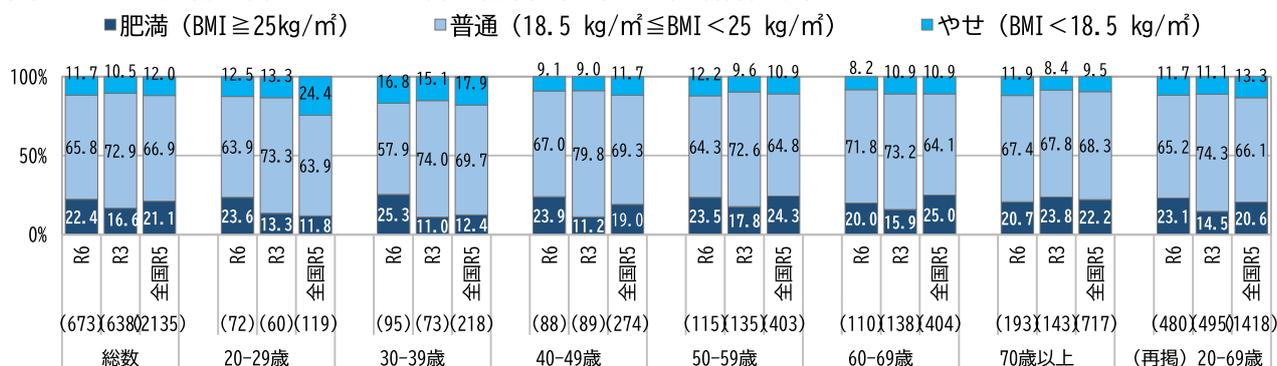
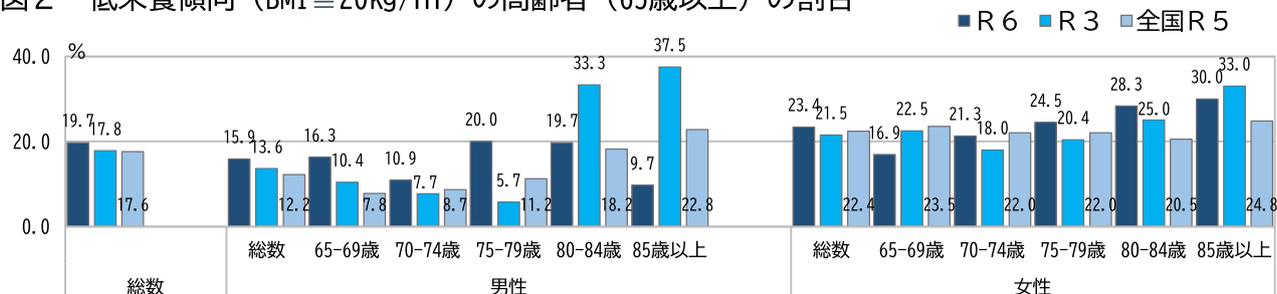


図2 低栄養傾向（BMI \leq 20kg/m²）の高齢者（65歳以上）の割合



注) R3・R6は被調査者本人による自己申告、全国R5（国民健康・栄養調査）は実測に基づく。

<参考>

肥満の判定：BMI（Body Mass Index [kg/m²，体重 [kg] / (身長 [m])²）を用いて判定（日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会 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）

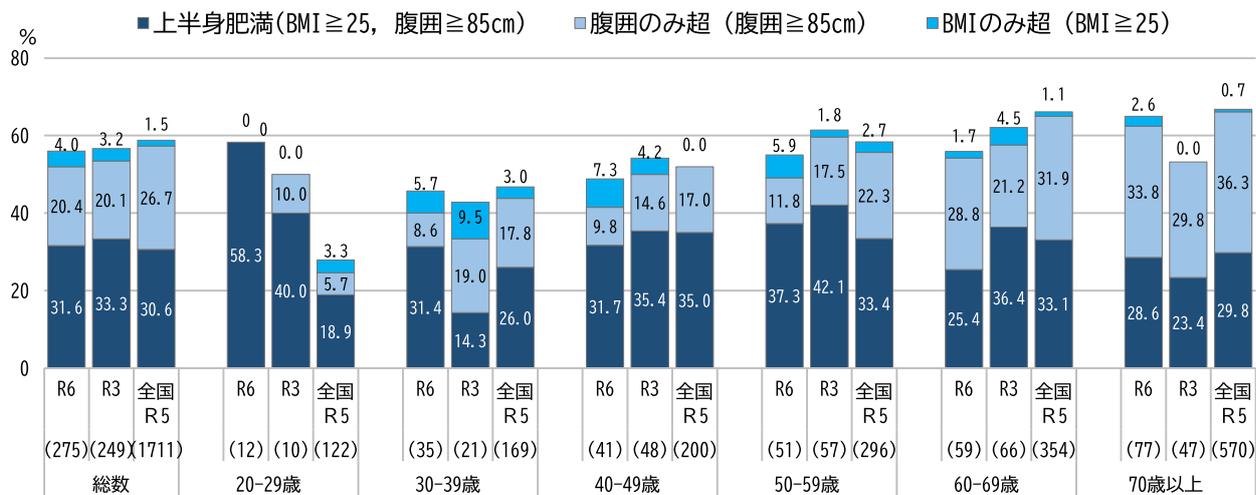
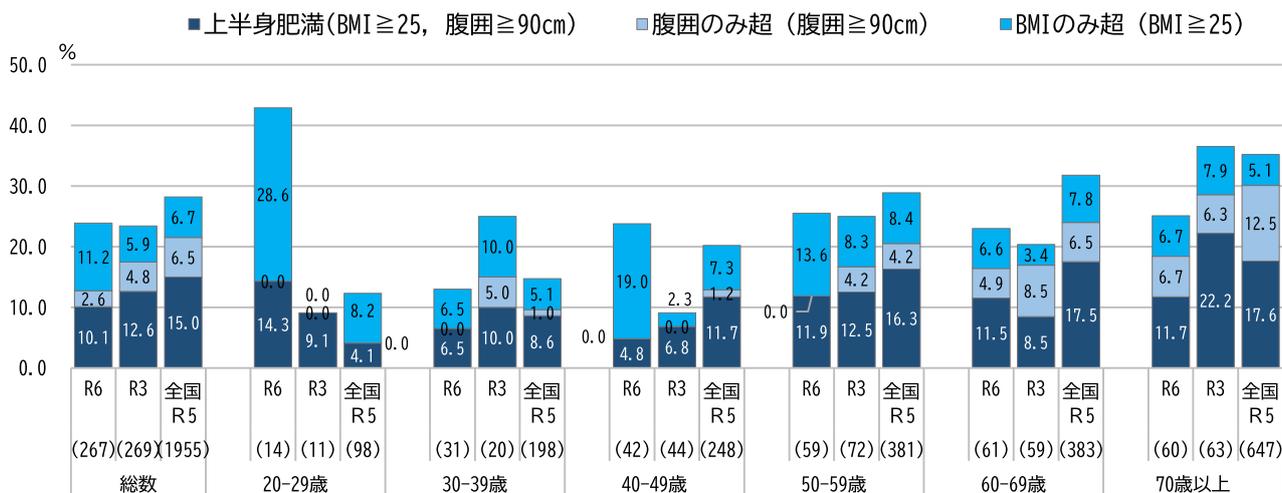


図3-2 BMI、腹囲の区分による肥満の割合（女性・年齢階級別）



注) R3・R6は被調査者本人による自己申告、全国R5（国民健康・栄養調査）は実測に基づく。

＜参考＞内臓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法による内臓脂肪面積100cm²以上（男女とも）を内臓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. 高血圧症有病者の状況

高血圧症有病者の割合は、男性55.2%、女性36.5%であり、男女とも令和3年度と比較して増加している。また、全国平均（令和5年）と比較すると、男性は高く、女性は低い傾向が見られる。

また、収縮期血圧（最高血圧）の平均値は、男性128.2mmHg、女性120.7mmHgであった。

図4-1 高血圧症有病者の割合（男性・年齢階級別）

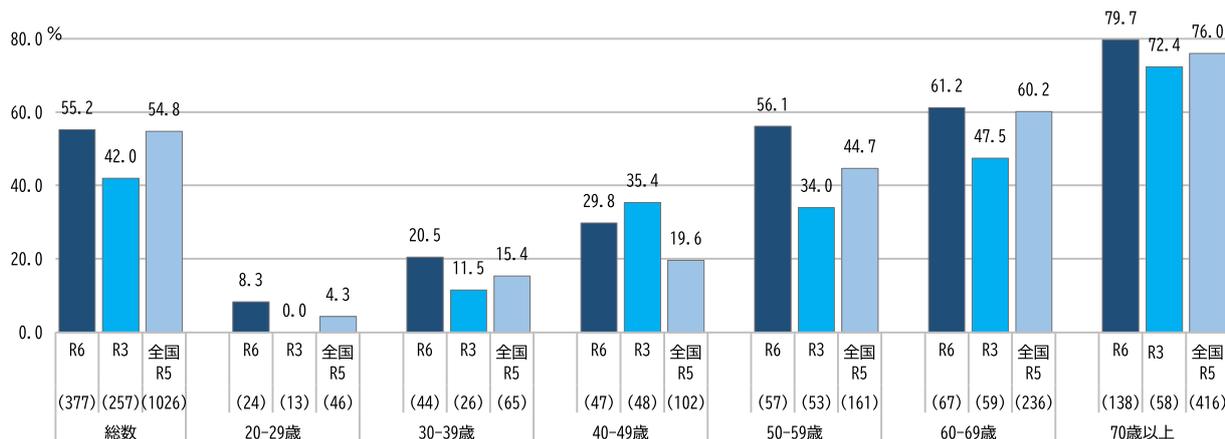
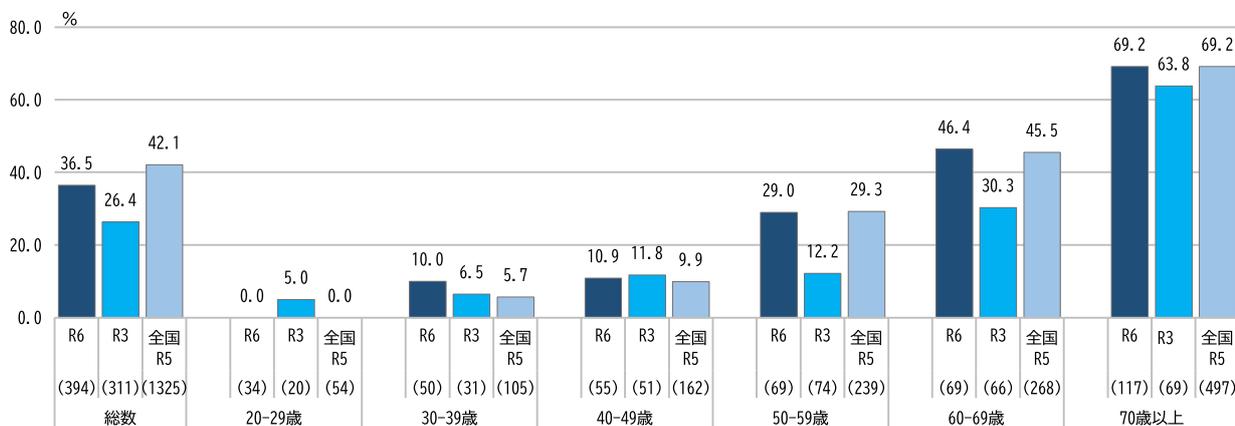


図4-2 高血圧症有病者の割合（女性・年齢階級別）



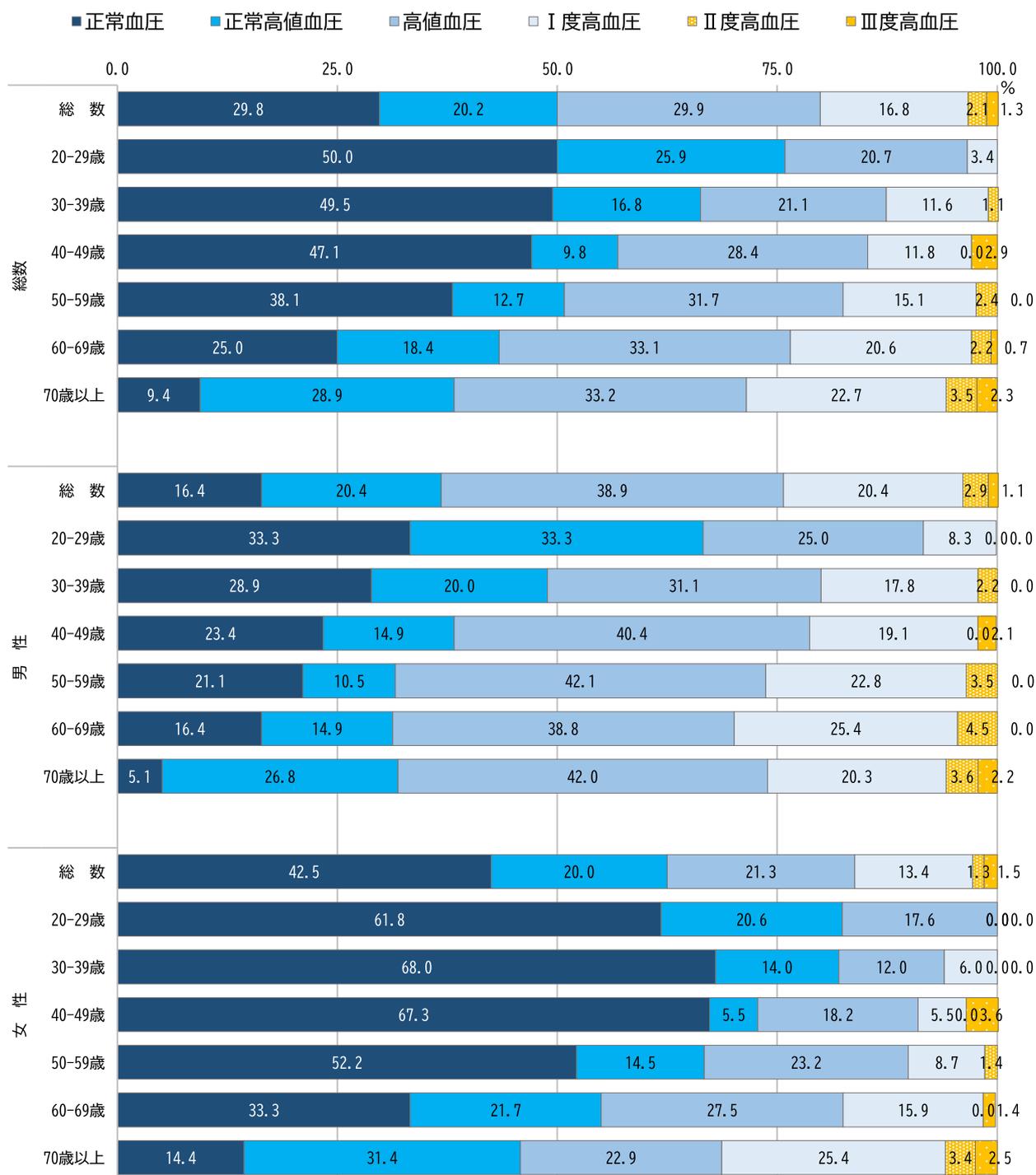
注) R3・R6は被調査者本人による自己申告、全国R5（国民健康・栄養調査）は実測に基づく。

<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（性別・年齢階級別、服薬者を除く）



注) 結果は被調査者本人による自己申告に基づく。

<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. 脂質の摂取状況

脂肪エネルギー比率は、男女ともすべての年齢階級で脂質の目標量である20～30%の範囲である。男女間では、すべての年齢階級で男性よりも女性の方が割合が高くなっている。

また、動物性脂肪と植物性脂肪の摂取割合では、男女ともすべての年齢階級で動物性脂肪より植物性脂肪の摂取割合が高くなっている。

図6 摂取エネルギーの栄養素別摂取構成比

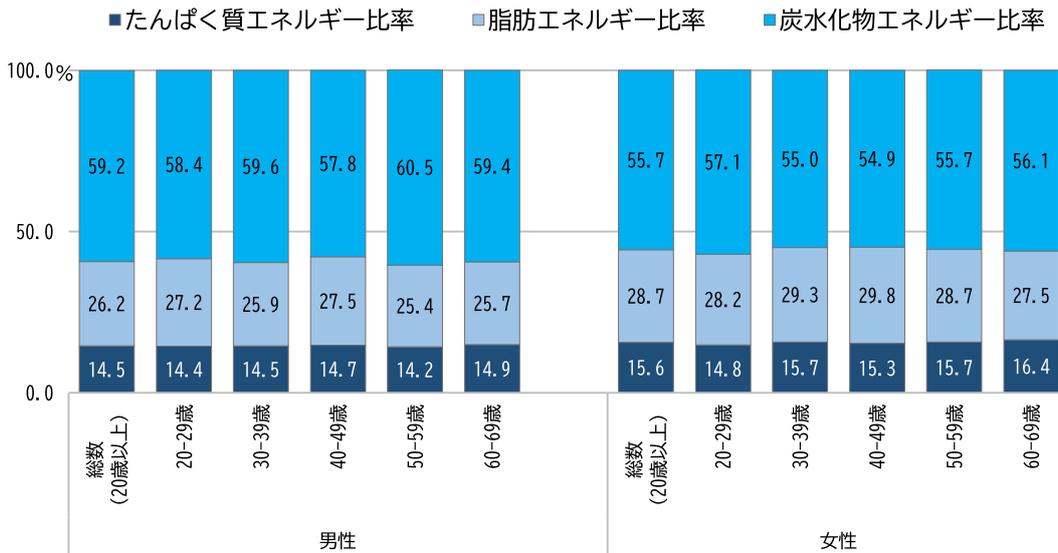
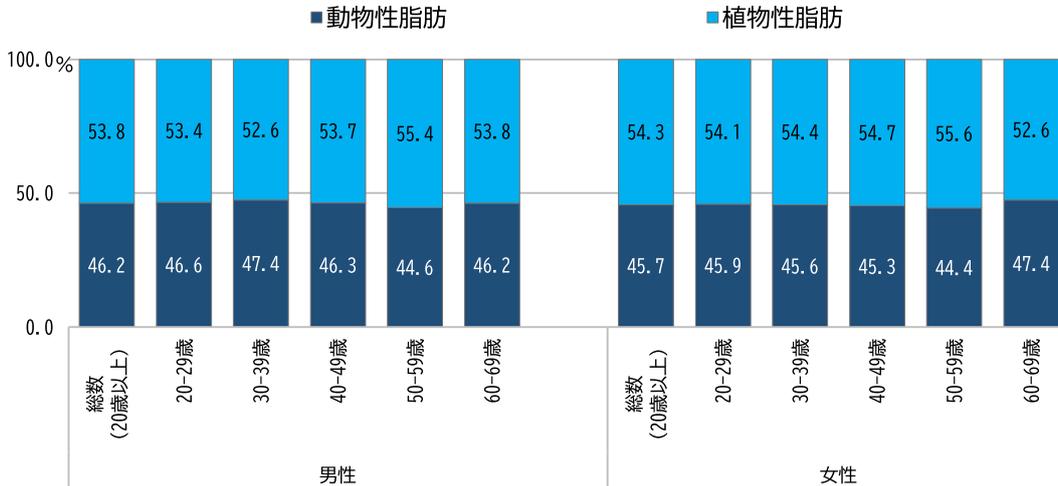


図7 動物性脂肪と植物性脂肪の摂取割合



<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

令和3年度の結果と比較すると、男性は減少、女性は増加している。男性は30-39歳が最も少なく（208.8g/日）、女性は20-29歳が最も少ない（199.8g/日）。また、男女とも60-69歳が最も多く摂取している（男性250.6g/日、女性262.8g/日）。
 摂取量区分割合では、210g未満の者の割合が、男女とも50%を超えている。

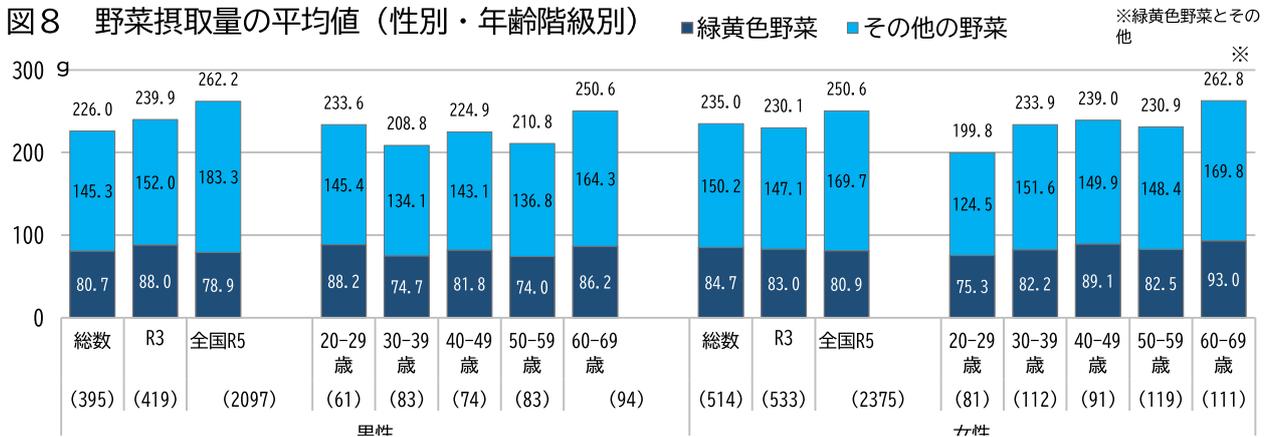


図9 野菜摂取量の平均値の年次推移

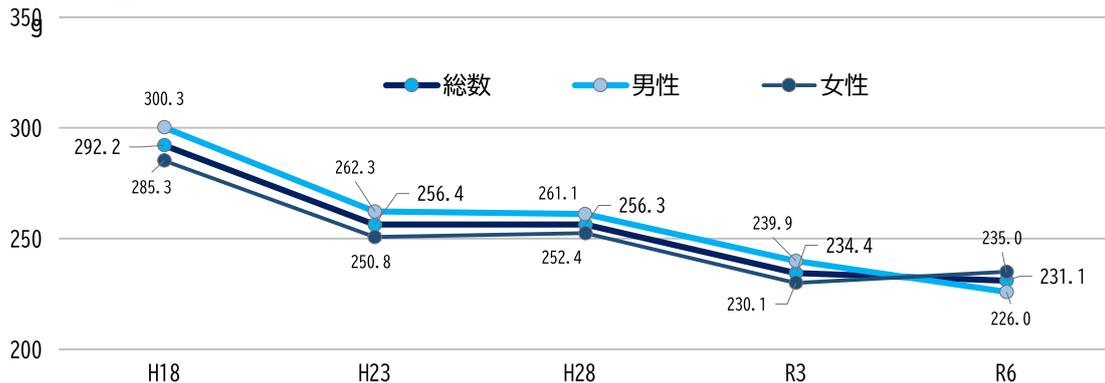
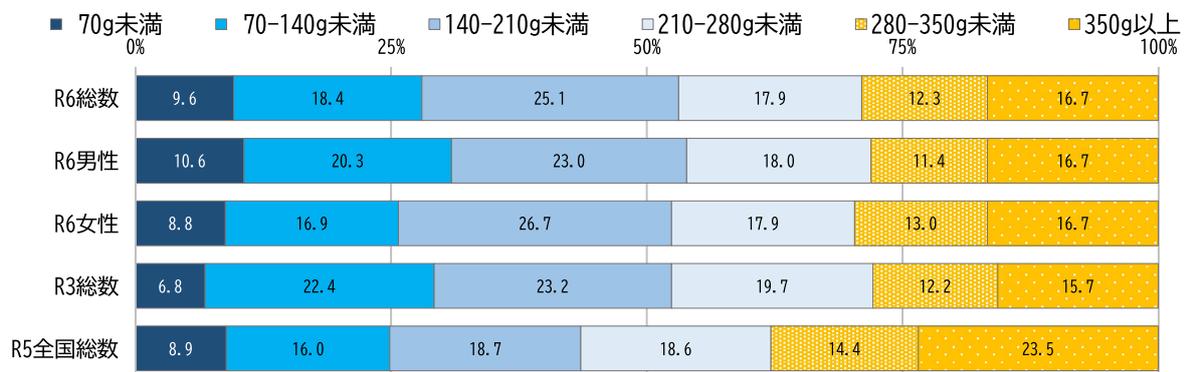


図10 野菜の摂取量区分ごとの割合



注) 全国R5（令和5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R5は秤量記録法であり、R3及びR6（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3次)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

令和3年度の結果と比較すると、男女ともに減少している。60-69歳が男女ともに最も多い（男性102.4g/日、女性99.3g/日）。

摂取量区分割合では、男性で全く摂取していない者が15.4%で、6人に1人以上の割合で果実類を摂取していない。

図11 果物摂取量の平均値（性別・年齢階級別）

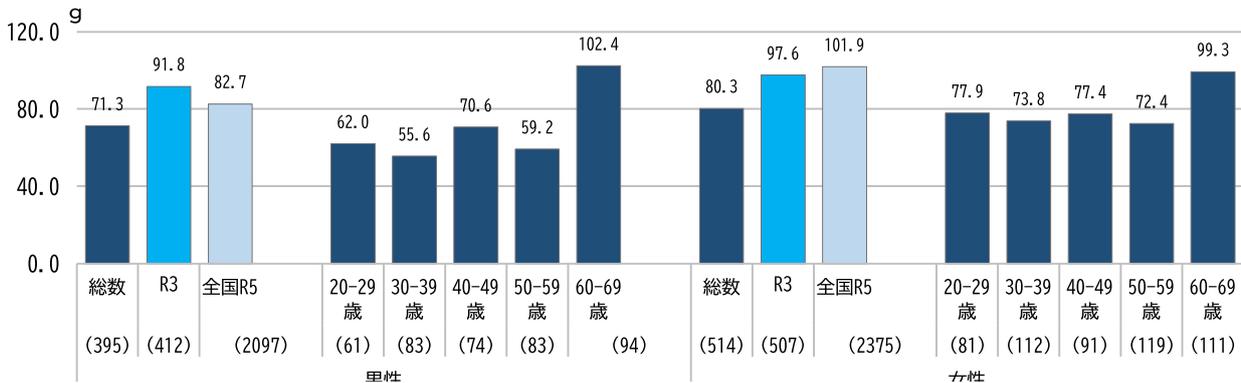


図12 果物摂取量の平均値の年次推移

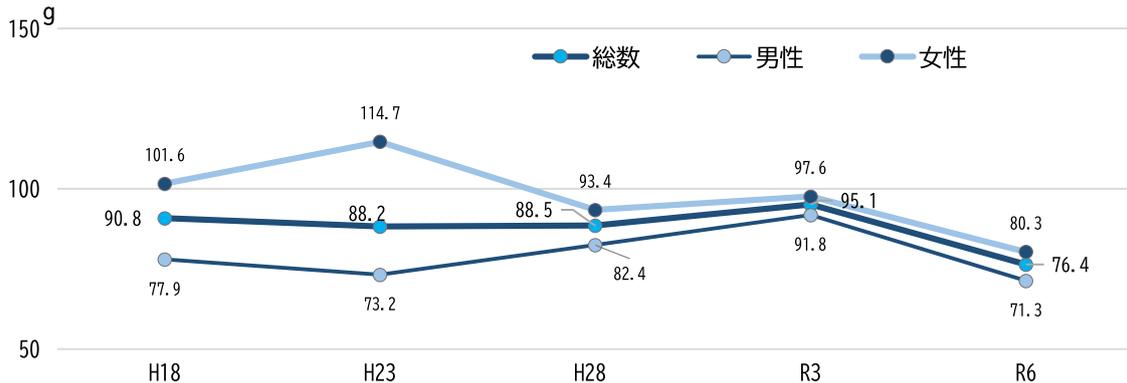


図13 果物の摂取量区分ごとの割合



注) 全国R5（令和5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R5は秤量記録法であり、R3及びR6（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3次）の目標量

果物摂取量（1日平均摂取量）の改善 目標値 200g

6. 食塩摂取量の状況

令和3年度の結果と比較すると、男性はわずかに減少（11.1 g/日、-0.2 g）、女性はわずかに増加（9.2 g/日、+0.2 g）している。男性は40-49歳が最も多く（11.6 g/日）、女性は60-69歳が最も多い（9.9 g/日）。

摂取量区分割合では、長崎県が目標とする8g未満の者の割合が、男性は19.0%、女性は41.1%である。

図14 食塩摂取量の平均値（性別、年齢階級別）

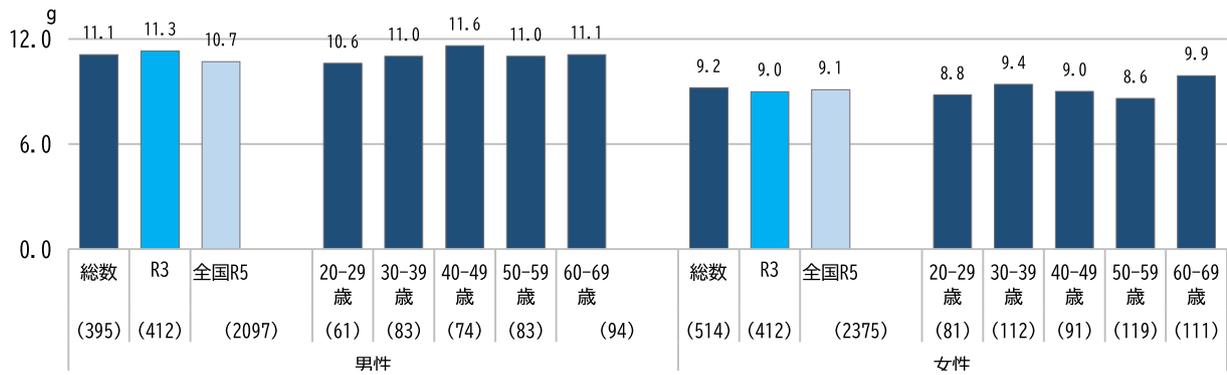


図15 食塩摂取量の平均値の年次推移

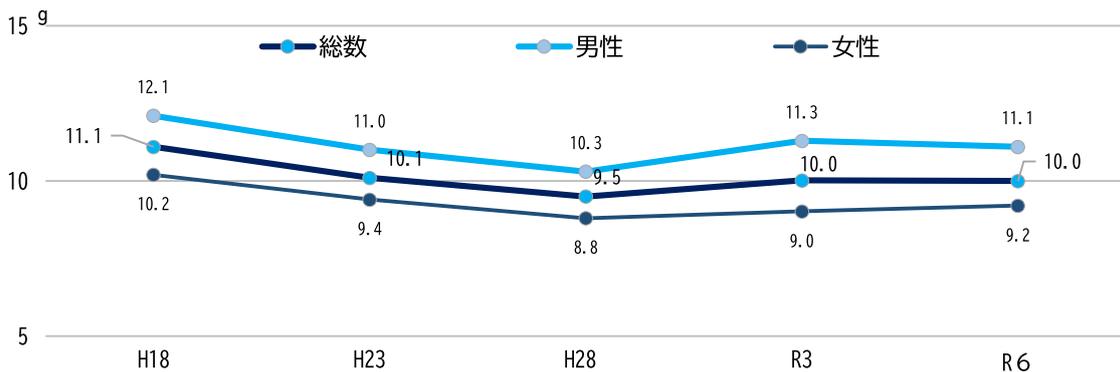
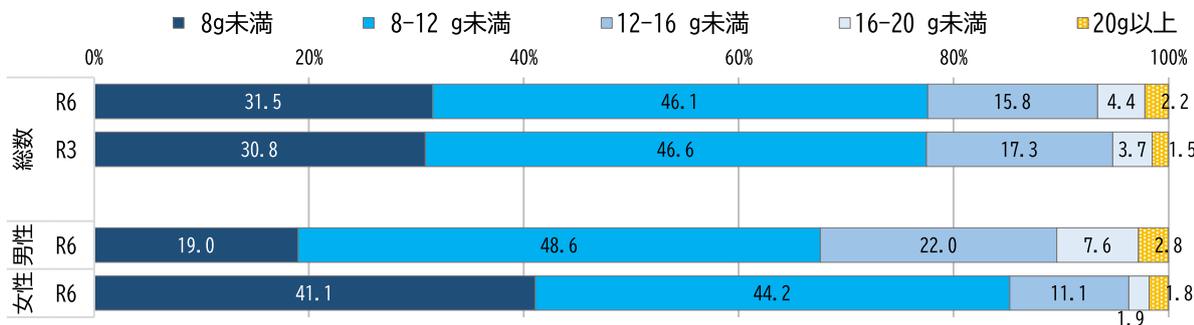


図16 食塩の摂取量区分ごとの割合



注) 全国R5（令和5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R5は秤量記録法であり、R3及びR6（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3次）の目標量

食塩摂取量（1日平均摂取量）の減少 目標値 8 g

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			70-79歳			80歳-			【再掲】20-69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	1,319	660	1,673	1,762	658	1,678	1,791	564	1,757	1,812	778	1,678	1,659	592	1,590	1,728	629	1,666	1,780	695	1,741	1815.52687	697	1,664	1,747	643	1,659																				
エネルギー	kJ	1,762	660	1,673	1,762	658	1,678	1,791	564	1,757	1,812	778	1,678	1,659	592	1,590	1,728	629	1,666	1,780	695	1,741	1815.52687	697	1,664	1,747	643	1,659																				
たんぱく質	g	69.4	32.1	63.7	64.3	28.7	58.2	68.0	27.1	64.0	68.4	33.3	63.8	62.7	28.0	56.7	68.2	31.8	64.2	74.0	34.6	67.6	78	37.0	71.9	66.3	29.9	60.5																				
うち動物性	g	41.0	24.5	35.7	37.1	22.1	32.3	39.9	20.8	37.4	39.3	22.6	35.6	36.1	21.2	31.6	40.1	24.8	34.8	45.0	27.4	39.1	48.0	28.7	41.5	38.6	22.4	33.9																				
脂質	g	54.1	24.4	50.8	54.2	24.0	51.3	55.2	20.9	52.8	57.4	26.1	54.0	50.4	23.1	47.6	51.7	23.5	48.3	54.7	25.8	50.2	55.7	26.4	51.6	53.6	23.5	51.0																				
うち動物性	g	25.6	14.1	23.0	25.5	14.8	21.9	26.1	12.6	24.6	26.7	14.9	24.5	22.9	12.5	20.9	24.6	13.7	22.9	26.6	14.7	23.1	27.2	15.5	24.6	25.0	13.6	22.9																				
飽和脂肪酸	g	14.2	6.9	13.3	14.7	7.1	13.8	14.6	6.1	13.6	15.2	7.9	14.0	13.1	6.3	12.3	13.4	6.1	13.2	14.2	7.0	12.9	14.6	7.4	12.7	14.1	6.7	13.3																				
一価不飽和脂肪酸	g	19.5	9.0	18.2	19.8	8.9	18.5	20.1	7.7	18.9	20.9	9.6	19.8	18.3	8.8	17.6	18.5	8.7	17.2	19.4	9.5	17.4	19.7	9.6	17.9	19.5	8.8	18.3																				
n-6系脂肪酸	g	10.5	4.5	10.0	10.4	4.3	10.0	10.9	3.9	10.4	11.4	4.7	10.7	10.1	4.4	9.6	10.2	4.5	9.6	10.5	4.7	9.9	10.5	4.6	10.0	10.6	4.4	10.1																				
n-3系脂肪酸	g	2.7	1.5	2.4	2.4	1.4	2.2	2.6	1.1	2.5	2.7	1.4	2.4	2.4	1.2	2.2	2.7	1.6	2.3	3.0	1.8	2.8	3.0	1.8	2.7	2.6	1.4	2.3																				
コレステロール	mg	392	213	359	366	170	344	386	185	362	395	208	373	356	205	316	380	214	350	409	235	374	447	241	426	377	199	350																				
炭水化物	g	227.8	89.7	217.1	239.0	95.1	222.4	231.4	79.4	228.7	234.8	111.1	216.8	211.4	79.5	197.7	221.7	84.3	208.5	225.7	89.2	221.9	236.3	89.7	227.0	226.6	89.9	213.9																				
総食物繊維	g	11.4	5.7	10.6	10.0	4.5	9.1	10.8	4.8	10.1	11.0	6.9	9.8	10.1	5.0	9.1	11.4	5.7	10.8	12.6	6.0	11.9	13.2	5.9	12.4	10.7	5.5	9.8																				
うち水溶性	g	2.9	1.5	2.6	2.6	1.3	2.4	2.8	1.4	2.6	2.9	1.9	2.5	2.6	1.4	2.2	2.8	1.5	2.6	3.1	1.6	2.9	3.3	1.6	3.0	2.7	1.5	2.5																				
うち不溶性	g	8.1	4.0	7.5	7.2	3.1	6.8	7.7	3.4	7.2	7.9	4.8	6.8	7.2	3.4	6.5	8.2	4.0	7.5	9.0	4.2	8.4	9.5	4.1	8.8	7.6	3.8	7.0																				
ビタミンA	μgRE ^{*2}	679	502	554	539	344	446	633	415	535	624	397	516	602	425	511	679	598	549	784	593	596	840	552	733	620	454	511																				
ビタミンD	μg	14.8	13.5	11.0	10.7	10.2	7.7	12.5	9.2	10.4	12.0	11.4	9.5	11.6	9.6	8.7	15.3	13.8	11.3	19.0	16.9	14.4	20.4	16.7	15.7	12.6	11.1	9.5																				
ビタミンE	mg ^{*3}	7.1	3.4	6.5	6.6	3.3	6.2	6.9	2.8	6.6	7.2	3.5	6.6	6.4	3.1	5.9	7.0	3.5	6.3	7.6	3.8	6.9	7.7	3.7	7.2	6.8	3.3	6.2																				
ビタミンK	mg	291	188	251	253	149	218	284	160	255	291	203	244	258	172	223	294	197	253	314	202	258	333	205	297	277	179	241																				
ビタミンB ₁	mg	0.75	0.34	0.69	0.70	0.31	0.67	0.72	0.30	0.67	0.74	0.37	0.69	0.68	0.32	0.61	0.73	0.33	0.69	0.80	0.36	0.75	0.84	0.39	0.80	0.71	0.33	0.66																				
ビタミンB ₂	mg	1.26	0.58	1.17	1.08	0.47	1.04	1.17	0.47	1.11	1.21	0.57	1.14	1.14	0.49	1.07	1.25	0.57	1.21	1.41	0.65	1.33	1.49	0.66	1.45	1.18	0.52	1.10																				
ナイアシン	mg	17.1	8.8	15.6	15.0	8.3	13.3	17.1	8.1	16.1	16.9	8.6	15.2	16.4	7.7	14.9	17.2	8.9	15.5	18.2	9.7	16.5	18.4	9.9	16.2	16.6	8.3	15.2																				
ビタミンB ₆	mg	1.25	0.62	1.14	1.10	0.54	0.98	1.21	0.55	1.14	1.20	0.65	1.07	1.13	0.55	1.03	1.25	0.61	1.15	1.37	0.69	1.25	1.42	0.68	1.35	1.18	0.58	1.07																				
ビタミンB ₁₂	mg	10.1	8.2	8.0	7.9	6.8	5.8	8.8	5.8	7.5	8.5	6.8	7.1	8.5	6.7	6.4	10.5	8.3	8.2	12.4	9.9	10.0	13.0	9.9	10.4	8.9	7.0	7.1																				
葉酸	μg	322	164	293	268	124	257	287	128	266	297	161	261	288	144	265	330	169	306	370	185	329	391	175	363	296	148	270																				
パントテン酸	mg	6.28	2.76	5.87	5.82	2.32	5.43	6.20	2.44	5.90	6.28	3.09	5.75	5.69	2.35	5.40	6.13	2.68	5.70	6.67	2.95	6.32	7.08	3.10	6.95	6.03	2.59	5.63																				
ビタミンC	mg	107	67	92	88	52	82	88	53	78	93	63	82	89	52	80	110	66	99	132	76	120	140	77	130	94	58	85																				
ナトリウム	mg	4,164	1,660	3,905	3,788	1,633	3,496	3,988	1,296	3,783	4,014	1,746	3,656	3,790	1,428	3,607	4,149	1,682	3,923	4,481	1,687	4,296	4,808	1,870	4,564	3,954	1,559	3,691																				
食塩相当量	g ^{*4}	10.5	4.2	9.9	9.6	4.1	8.8	10.1	3.3	9.5	10.1	4.4	9.2	9.6	3.6	9.1	10.5	4.3	9.9	11.3	4.3	10.9	12.2	4.7	11.5	10.0	3.9	9.3																				
食塩相当量	g/1,000kcal	6.1	1.4	5.9	5.5	1.2	5.4	5.8	1.4	5.5	5.7	1.2	5.6	5.9	1.3	5.7	6.2	1.4	5.9	6.6	1.4	6.4	6.9	1.5	6.7	5.8	1.3	5.7																				
カリウム	mg	2,371	1,141	2,157	2,045	967	1,904	2,204	969	2,051	2,277	1,183	2,035	2,161	979	1,986	2,392	1,122	2,250	2,643	1,254	2,423	2,757	1,263	2,577	2,225	1,052	2,034																				
カルシウム	mg	507	277	453	410	212	378	435	202	396	461	255	408	440	216	409	513	275	494	602	316	534	648	328	616	455	237	412																				
マグネシウム	mg	240	108	221	206	90	192	226	87	211	232	114	207	223	95	210	243	105	233	264	118	252	275	123	264	227	99	210																				
リン	mg	1024	481	927	914	410	822	976	389	910	992	488	912	927	405	854	1018	470	981	1120	537	1027	1183	564	1117	968	435	892																				
鉄	mg	7.8	3.6	7.1	6.8	2.9	6.4	7.3	3.0	6.8	7.4	3.8	6.9	7.0	3.3	6.1	7.8	3.6	7.3	8.5	3.9	7.9	9.1	4.0	8.4	7.3	3.4	6.7																				
亜鉛	mg	8.0	3.3	7.5	7.8	3.0	7.3	8.0	2.9	7.5	8.1	3.6	7.6	7.3	3.2	6.8	7.8	3.2	7.3	8.2	3.4	8.0	8.7	3.7	8.5	7.8	3.2	7.3																				
銅	mg	1.11	0.45	1.05	1.05	0.39	0.99	1.08	0.39	1.05	1.09	0.55	0.99	1.01	0.42	0.94	1.10	0.44	1.07	1.16	0.46	1.14	1.23	0.49	1.18	1.07	0.44	1.00																				
脂肪エネルギー比率	% ^{*5}	27.5	6.2	27.5	27.8	6.1	27.9	27.9	5.8	27.3	28.8	5.4	29.1	27.3	7.1	27.2	26.7	6.0	27.0	27.4	6.6	27.2	27.2	5.8	27.5	27.6	6.2	27.6																				
炭水化物エネルギー比率	% ^{*5,6}	56.8	8.5	56.7	57.7	8.1	57.7	57.0	8.0	57.5	56.2	7.0	55.7	57.6	9.6	57.8	57.6	8.5	57.0	56.0	9.1	56.1	55.7	8.6	55.4	57.2	8.3	57.1																				
動物性たんぱく質比率	% ^{*5}	56.8	11.3	57.7	55.8	11.2	56.0	56.8	11.3	57.3	56.6	9.8	57.0	55.2	12.0	56.2	56.5	11.2	57.7	58.1	11.2	58.9	58.5	12.0	59.6	56.2	11.2	56.9																				
穀類エネルギー比率	% ^{*4}	38.2	12.6	37.6	40.9	12.4	41.4	38.8	12.9	38.5	38.5	11.4	37.4	37.7	13.5	37.4	37.6	12.1	37.2	37.1	12.1	36.8	37.7	13.7	36.6	38.6	12.5	38.0																				

*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 これらの比率は個人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

	単位	総数			20-29歳			30-39歳			40-49歳			50-59歳			60-69歳			70-79歳			80歳-			【再掲】20-69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	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		599			61			83			74			83			94			108			96			395		
エネルギー	kcal	1,939	697	1,887	1,947	543	1,950	1,988	533	1,947	2,021	968	1,927	1,870	693	1,698	1,860	611	1,823	1,926	768	1,817	1,982	664	1,987	1,933	685	1,889
たんぱく質	g	73.9	33.4	68.8	70.2	25.3	65.6	72.8	27.7	70.8	75.4	42.2	68.5	66.8	30.9	57.0	69.4	27.9	67.7	76.3	36.1	70.2	84.1	36.9	80.5	70.8	31.3	67.1
うち動物性	g	43.7	25.5	38.4	41.4	21.5	34.3	43.6	22.7	40.4	43.5	28.6	37.7	37.9	22.1	31.7	40.1	21.3	35.5	46.2	28.3	41.1	51.2	29.0	46.0	41.2	23.3	35.7
脂質	g	57.3	26.2	53.7	59.0	22.5	54.6	58.1	22.7	55.0	61.6	32.7	57.3	53.0	26.8	48.2	53.5	22.2	51.8	57.4	27.8	54.4	59.4	26.4	56.7	56.7	25.7	53.1
うち動物性	g	27.3	15.1	24.6	28.0	13.8	24.6	28.6	14.3	27.5	29.5	19.3	25.2	23.9	13.5	21.1	25.1	12.4	24.1	27.5	15.3	23.5	29.1	15.8	27.4	26.8	14.8	24.5
飽和脂肪酸	g	14.8	7.3	13.8	15.3	6.4	14.1	15.1	6.4	14.4	16.1	9.8	14.1	13.6	7.4	12.4	13.8	6.0	13.6	14.6	7.4	13.4	15.5	7.4	14.4	14.7	7.3	13.8
一価不飽和脂肪酸	g	20.8	9.8	19.3	21.9	8.6	20.2	21.4	8.7	19.8	22.5	11.9	20.8	19.5	10.3	18.0	19.2	8.3	18.3	20.6	10.5	18.9	21.1	9.8	19.7	20.8	9.7	19.3
n-6系脂肪酸	g	11.3	4.8	10.8	11.8	4.3	11.1	11.5	4.1	11.2	12.4	5.8	11.5	10.8	5.1	10.2	10.6	4.3	10.3	11.1	5.0	10.9	11.3	4.7	10.9	11.4	4.8	10.7
n-3系脂肪酸	g	2.9	1.6	2.6	2.7	1.3	2.5	2.9	1.3	2.7	2.9	1.7	2.6	2.6	1.3	2.2	2.8	1.3	2.5	3.2	2.0	2.9	3.3	1.7	3.0	2.8	1.4	2.5
コレステロール	mg	413	226	381	396	155	395	406	210	370	421	251	377	369	233	316	392	209	357	422	242	387	473	240	463	396	215	367
炭水化物	g	247.7	95.7	239.2	260.8	85.4	248.1	256.5	75.2	252.7	260.0	137.2	240.3	240.2	90.8	221.3	234.0	86.9	235.6	236.2	99.4	226.5	255.3	85.8	249.9	249.0	97.0	240.6
総食物繊維	g	11.4	5.9	10.6	10.6	4.3	10.5	10.4	4.2	9.8	11.6	8.5	9.9	9.9	5.2	8.3	11.3	5.5	10.6	12.3	5.9	11.5	13.3	5.7	12.4	10.8	5.8	9.8
うち水溶性	g	2.8	1.6	2.6	2.6	1.2	2.4	2.6	1.2	2.6	3.0	2.4	2.6	2.4	1.4	2.1	2.8	1.5	2.5	3.0	1.6	2.8	3.2	1.5	3.1	2.7	1.6	2.5
うち不溶性	g	8.2	4.1	7.6	7.7	2.9	7.7	7.5	2.9	7.1	8.3	5.8	7.1	7.1	3.5	6.1	8.2	3.9	7.5	8.9	4.2	8.2	9.5	3.9	9.1	7.7	4.0	7.1
ビタミンA	μgRE ^{*2}	696	482	566	595	351	499	629	342	564	633	458	489	591	388	509	678	497	547	770	557	593	892	574	800	628	416	514
ビタミンD	μg	15.5	13.4	11.7	11.6	9.6	7.8	13.4	9.1	11.8	13.4	13.4	10.2	11.9	9.8	8.6	15.0	11.4	11.3	18.9	17.1	14.0	21.2	16.1	16.6	13.2	10.8	10.0
ビタミンE	mg ^{*3}	7.3	3.5	6.7	7.3	2.9	6.9	7.0	2.8	6.3	7.6	4.3	7.0	6.6	3.5	5.9	6.9	3.1	6.7	7.7	3.9	7.3	7.9	3.6	7.5	7.1	3.4	6.5
ビタミンK	mg	293	192	253	284	154	272	270	143	242	310	235	256	245	170	205	289	194	246	309	214	248	332	200	305	279	183	240
ビタミンB ₁	mg	0.77	0.36	0.72	0.75	0.29	0.70	0.75	0.31	0.71	0.78	0.47	0.71	0.69	0.33	0.61	0.73	0.31	0.70	0.81	0.36	0.74	0.88	0.39	0.88	0.74	0.35	0.68
ビタミンB ₂	mg	1.32	0.61	1.23	1.18	0.44	1.10	1.23	0.47	1.23	1.28	0.72	1.18	1.16	0.51	1.04	1.27	0.52	1.22	1.43	0.70	1.32	1.56	0.68	1.52	1.23	0.54	1.17
ナイアシン	mg	18.4	9.3	16.7	17.1	7.7	15.7	19.0	8.7	18.7	19.2	10.4	17.3	17.8	8.3	15.8	17.2	7.9	15.5	19.0	10.6	17.1	19.5	10.1	17.8	18.0	8.6	16.4
ビタミンB ₆	mg	1.31	0.65	1.20	1.20	0.49	1.07	1.27	0.58	1.25	1.31	0.80	1.17	1.18	0.58	1.06	1.25	0.56	1.20	1.41	0.73	1.27	1.47	0.67	1.40	1.24	0.61	1.15
ビタミンB ₁₂	mg	10.9	8.5	8.9	8.5	6.4	6.5	9.8	5.8	9.2	9.5	8.3	7.9	9.1	6.6	6.6	10.4	7.1	8.9	13.0	11.0	10.2	13.9	9.9	11.4	9.5	6.9	7.6
葉酸	μg	327	163	302	298	113	288	284	117	262	306	185	273	288	144	261	327	155	306	364	191	314	391	172	373	301	146	279
パントテン酸	mg	6.58	2.88	6.32	6.30	2.12	5.98	6.50	2.40	6.50	6.83	3.91	6.38	5.84	2.53	5.46	6.23	2.43	5.94	6.76	3.08	6.34	7.44	3.05	7.49	6.33	2.75	6.00
ビタミンC	mg	104	65	90	93	46	89	81	48	69	92	71	77	83	49	76	106	63	90	124	74	116	131	73	118	91	57	83
ナトリウム	mg	4,590	1,709	4,369	4,204	1,468	4,104	4,345	1,234	4,237	4,590	2,176	4,163	4,337	1,545	4,040	4,414	1,564	4,394	4,747	1,727	4,539	5,261	1,879	5,074	4,384	1,616	4,174
食塩相当量	g ^{*4}	11.6	4.3	11.1	10.6	3.7	10.3	11.0	3.1	10.7	11.6	5.5	10.6	11.0	3.9	10.2	11.1	4.0	11.1	12.0	4.4	11.4	13.3	4.8	12.9	11.1	4.1	10.6
食塩相当量	g/1,000kcal	6.1	1.4	6.0	5.5	1.3	5.4	5.6	1.3	5.5	5.8	1.1	5.7	6.0	1.5	5.8	6.2	1.7	5.8	6.4	1.3	6.3	6.9	1.4	6.8	5.9	1.4	5.7
カリウム	mg	2,418	1,152	2,206	2,203	872	2,153	2,226	917	2,165	2,394	1,426	2,087	2,162	1,012	1,903	2,366	1,051	2,226	2,620	1,277	2,401	2,787	1,214	2,638	2,274	1,072	2,120
カルシウム	mg	521	285	469	426	218	381	439	196	423	470	303	413	440	224	406	522	252	519	595	321	521	676	328	643	463	243	425
マグネシウム	mg	253	111	239	224	81	216	238	83	233	252	139	226	236	106	215	249	97	246	268	122	252	288	119	269	241	103	226
リン	mg	1082	493	1008	987	373	910	1041	385	1024	1077	608	993	979	444	856	1038	411	1061	1139	546	1018	1253	551	1197	1026	450	965
鉄	mg	8.1	3.8	7.5	7.4	2.6	7.1	7.4	2.8	7.4	7.9	4.7	7.0	7.1	3.5	6.5	7.8	3.3	7.6	8.7	4.2	8.1	9.5	4.0	9.2	7.6	3.5	7.1
亜鉛	mg	8.5	3.5	8.1	8.6	2.7	8.3	8.7	2.9	8.6	8.7	4.6	8.2	7.9	3.6	7.1	8.0	3.0	7.9	8.5	3.5	8.1	9.4	3.6	9.1	8.4	3.4	7.9
銅	mg	1.17	0.47	1.13	1.14	0.35	1.13	1.15	0.36	1.12	1.19	0.68	1.04	1.07	0.47	0.98	1.13	0.42	1.12	1.19	0.47	1.15	1.30	0.46	1.25	1.13	0.47	1.09
脂肪エネルギー比率	% ^{*5}	26.3	6.4	26.4	27.2	7.0	26.8	25.9	6.1	26.0	27.5	5.2	27.4	25.4	6.9	25.6	25.7	6.6	26.3	26.6	6.8	26.2	26.4	6.2	27.3	26.2	6.4	26.4
炭水化物エネルギー比率	% ^{*5,6}	58.6	8.9	58.2	58.4	9.2	58.7	59.6	8.4	59.0	57.8	7.1	58.3	60.5	9.1	60.7	59.4	9.1	58.3	57.7	9.3	57.6	56.9	9.1	55.6	59.2	8.6	58.9
動物性たんぱく質比率	% ^{*5}	56.7	12.0	57.4	56.9	12.2	58.0	57.0	13.7	57.3	56.5	10.8	56.7	54.9	10.8	54.9	55.5	12.1	57.0	57.6	11.1	58.7	57.8	13.0	58.9	56.1	11.9	56.4
穀類エネルギー比率	% ^{*4}	39.7	12.8	39.3	43.4	13.8	44.5	42.3	14.0	43.5	40.1	11.6	39.3	39.5	12.4	39.3	37.6	12.7	37.2	37.2	11.2	38.1	40.0	13.4	38.6	40.4	13.0	39.9

*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 これらの比率は個人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1-3 栄養素等摂取量（エネルギー・栄養素別）－年齢階級別－女性

	単位	総数			20-29歳			30-39歳			40-49歳			50-59歳			60-69歳			70-79歳			80歳-			【再掲】20-69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	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		720			81			112			91			119			111			114			92			514		
エネルギー	kcal	1,615	589	1,528	1,623	704	1,503	1,645	543	1,562	1,643	527	1,568	1,511	458	1,497	1,617	626	1,484	1,643	590	1,594	1,642	691	1,472	1,604	570	1,528
たんぱく質	g	65.5	30.5	59.1	59.8	30.3	54.7	64.4	26.2	59.9	62.6	22.4	58.3	59.9	25.6	55.8	67.1	34.8	60.3	71.8	33.2	66.7	72.5	36.4	65.4	62.9	28.3	56.9
うち動物性	g	38.7	23.5	33.9	33.9	22.2	30.1	37.1	18.8	35.5	35.9	15.6	33.4	34.8	20.6	31.6	40.2	27.6	33.9	43.9	26.5	36.6	44.6	28.2	38.6	36.5	21.5	32.4
脂質	g	51.4	22.4	47.8	50.5	24.6	46.9	53.1	19.4	50.4	53.9	18.5	52.1	48.6	20.1	47.5	50.2	24.6	47.1	52.1	23.6	47.7	51.8	26.1	44.8	51.2	21.5	48.4
うち動物性	g	24.2	13.1	22.3	23.6	15.3	20.0	24.3	10.8	22.8	24.5	9.6	24.4	22.2	11.7	20.7	24.1	14.7	21.9	25.7	14.2	23.0	25.2	15.0	21.1	23.7	12.5	22.2
飽和脂肪酸	g	13.7	6.4	12.9	14.3	7.6	13.4	14.2	5.8	13.3	14.6	5.7	13.8	12.7	5.5	12.2	13.1	6.2	12.2	13.8	6.6	12.6	13.8	7.4	11.6	13.7	6.2	13.1
一価不飽和脂肪酸	g	18.4	8.2	17.3	18.3	8.9	17.3	19.2	6.8	18.1	19.6	7.0	19.3	17.5	7.6	16.5	18.0	9.0	16.7	18.3	8.4	17.1	18.3	9.4	16.0	18.5	7.9	17.5
n-6系脂肪酸	g	9.9	4.1	9.4	9.4	3.9	8.6	10.4	3.8	9.7	10.5	3.3	10.2	9.7	3.8	9.2	9.7	4.7	9.1	9.9	4.2	9.5	9.6	4.4	9.2	9.9	4.0	9.4
n-3系脂肪酸	g	2.5	1.5	2.2	2.2	1.4	2.0	2.4	1.0	2.3	2.4	1.1	2.2	2.3	1.2	2.2	2.6	1.7	2.2	2.9	1.7	2.6	2.8	1.8	2.4	2.4	1.3	2.2
コレステロール	mg	375	200	344	343	178	320	371	163	347	375	163	356	347	184	315	370	219	339	397	228	352	420	241	375	361	183	340
炭水化物	g	211.2	80.8	200.1	222.6	99.2	199.0	212.8	77.5	197.0	214.4	79.3	207.7	191.3	63.7	186.1	211.2	80.8	193.3	215.7	77.4	217.8	216.5	89.9	202.9	209.3	79.9	194.4
総食物繊維	g	11.3	5.6	10.4	9.6	4.7	8.7	11.1	5.3	10.3	10.6	5.2	9.2	10.3	4.9	9.2	11.5	5.9	11.0	12.8	6.0	12.1	13.2	6.1	12.3	10.7	5.2	9.7
うち水溶性	g	2.9	1.5	2.6	2.5	1.3	2.4	2.9	1.5	2.6	2.7	1.4	2.4	2.7	1.4	2.3	2.9	1.6	2.7	3.2	1.5	3.1	3.3	1.6	3.0	2.7	1.4	2.5
うち不溶性	g	8.1	3.9	7.3	6.8	3.2	6.4	7.9	3.7	7.3	7.5	3.7	6.6	7.3	3.3	6.6	8.2	4.1	7.9	9.1	4.2	8.7	9.4	4.3	8.5	7.6	3.7	6.9
ビタミンA	μgRE*2	665	518	540	497	335	399	636	463	526	616	341	549	611	451	512	680	674	552	796	627	599	785	525	692	614	481	510
ビタミンD	μg	14.2	13.6	10.8	10.0	10.7	7.5	11.8	9.2	9.6	10.9	9.5	8.1	11.4	9.5	8.8	15.6	15.5	11.3	19.1	16.7	14.7	19.6	17.5	14.2	12.1	11.3	9.2
ビタミンE	mg*3	6.9	3.4	6.3	6.2	3.5	5.7	6.8	2.8	6.7	6.8	2.7	6.3	6.4	2.9	5.9	7.0	3.9	6.2	7.5	3.7	6.9	7.6	3.7	6.9	6.6	3.2	6.2
ビタミンK	mg	289	184	250	229	142	195	293	172	271	276	172	238	267	174	236	298	200	258	317	191	283	333	212	285	275	176	241
ビタミンB ₁	mg	0.72	0.33	0.67	0.66	0.33	0.61	0.71	0.29	0.66	0.71	0.27	0.69	0.67	0.30	0.61	0.73	0.35	0.67	0.79	0.35	0.77	0.81	0.39	0.74	0.69	0.31	0.64
ビタミンB ₂	mg	1.21	0.55	1.12	1.01	0.48	0.92	1.13	0.46	1.03	1.14	0.42	1.10	1.13	0.47	1.08	1.24	0.61	1.20	1.39	0.60	1.35	1.41	0.63	1.28	1.14	0.50	1.06
ナイアシン	mg	16.1	8.3	14.6	13.5	8.4	11.9	15.8	7.4	15.2	15.0	6.2	13.5	15.4	7.1	14.1	17.3	9.7	15.2	17.5	8.8	15.9	17.2	9.6	15.7	15.5	7.9	14.0
ビタミンB ₆	mg	1.20	0.60	1.09	1.03	0.57	0.91	1.16	0.54	1.05	1.11	0.49	0.99	1.10	0.53	1.00	1.25	0.66	1.13	1.34	0.64	1.22	1.37	0.69	1.25	1.14	0.56	1.04
ビタミンB ₁₂	mg	9.5	7.9	7.4	7.3	7.0	5.4	8.1	5.7	6.3	7.7	5.2	6.3	8.1	6.8	5.9	10.6	9.2	7.8	11.9	8.9	9.9	12.2	10.0	9.2	8.4	7.0	6.4
葉酸	μg	317	164	288	245	128	223	289	136	270	289	139	261	288	144	267	333	181	312	376	180	352	390	178	344	292	150	267
パントテン酸	mg	6.04	2.63	5.57	5.45	2.40	5.15	5.99	2.46	5.29	5.83	2.14	5.49	5.59	2.23	5.38	6.04	2.88	5.67	6.59	2.84	6.29	6.70	3.11	6.03	5.80	2.45	5.39
ビタミンC	mg	110	68	95	84	56	76	94	56	84	94	55	82	93	55	84	114	68	103	140	77	124	149	80	142	97	59	86
ナトリウム	mg	3,810	1,531	3,524	3,475	1,688	3,169	3,723	1,282	3,508	3,546	1,104	3,369	3,408	1,207	3,289	3,925	1,752	3,494	4,229	1,616	3,881	4,335	1,749	4,062	3,623	1,430	3,362
食塩相当量	g*4	9.6	3.9	8.9	8.8	4.3	8.0	9.4	3.2	8.9	9.0	2.8	8.5	8.6	3.0	8.3	9.9	4.4	8.9	10.7	4.1	9.8	11.0	4.4	10.2	9.2	3.6	8.5
食塩相当量	g/1,000kcal	6.1	1.4	5.9	5.5	1.1	5.4	5.9	1.4	5.6	5.6	1.3	5.5	5.8	1.2	5.6	6.2	1.2	6.1	6.7	1.5	6.5	6.9	1.6	6.7	5.8	1.3	5.6
カリウム	mg	2,332	1,130	2,119	1,926	1,022	1,836	2,187	1,010	2,016	2,182	939	1,981	2,160	959	2,027	2,414	1,182	2,250	2,665	1,238	2,432	2,727	1,318	2,485	2,188	1,035	2,003
カルシウム	mg	495	270	439	397	208	367	433	208	387	453	210	396	440	211	420	506	293	476	609	313	539	619	327	574	448	232	404
マグネシウム	mg	229	104	209	192	95	179	216	89	197	215	86	197	213	85	202	239	111	226	260	114	250	261	126	233	216	95	200
リン	mg	975	465	871	858	431	781	928	387	834	923	350	852	890	374	852	1000	517	917	1102	529	1037	1109	571	963	923	418	844
鉄	mg	7.5	3.5	6.9	6.4	3.1	5.7	7.1	3.1	6.6	7.0	2.8	6.8	6.9	3.1	6.0	7.8	3.9	7.2	8.4	3.7	7.8	8.7	4.1	8.2	7.1	3.3	6.5
亜鉛	mg	7.5	3.1	7.1	7.2	3.0	6.7	7.5	2.8	7.0	7.5	2.5	7.2	7.0	2.8	6.6	7.6	3.4	7.0	8.0	3.2	7.7	8.1	3.7	7.1	7.4	2.9	6.9
銅	mg	1.05	0.43	0.97	0.99	0.42	0.94	1.03	0.41	0.94	1.02	0.39	0.92	0.96	0.38	0.90	1.07	0.46	0.98	1.14	0.45	1.11	1.16	0.51	1.12	1.02	0.41	0.94
脂肪エネルギー比率	%*5	28.5	5.8	28.6	28.2	5.2	28.2	29.3	5.2	28.8	29.8	5.5	30.9	28.7	6.9	28.8	27.5	5.3	27.5	28.3	6.3	28.3	28.0	5.3	28.0	28.7	5.7	28.8
炭水化物エネルギー比率	%*5,6	55.3	8.0	55.4	57.1	7.2	57.5	55.0	7.1	55.0	54.9	6.7	54.5	55.7	9.4	54.5	56.1	7.7	56.6	54.5	8.7	54.6	54.5	7.8	54.5	55.7	7.8	55.8
動物性たんぱく質比率	%*5	57.0	10.8	57.7	54.9	10.4	54.4	56.7	9.3	57.3	56.6	9.0	57.4	55.4	12.8	57.6	57.4	10.4	57.7	58.5	11.3	59.3	59.2	11.1	60.3	56.2	10.6	57.3
穀類エネルギー比率	%*4	36.9	12.4	36.2	39.0	11.0	39.7	36.3	11.4	36.8	37.1	11.1	36.6	36.4	14.1	35.7	37.5	11.6	37.2	36.9	12.9	34.7	35.3	13.7	34.2	37.2	12.0	36.6

*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－たんぱく質エネルギー比率－脂肪エネルギー比率で算出。

表1-4 栄養素等摂取量（エネルギー・栄養素別）-地区ブロック別【20-69歳】-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												
		909			603			190			69			47		
エネルギー	kcal	1,747	643	1,659	1,751	614	1,666	1,673	563	1,609	1,701	633	1,537	2,061	1,101	1,808
たんぱく質	g	66.3	29.9	60.5	66.3	29.1	61.1	64.5	28.0	59.1	67.1	30.1	60.1	72.9	43.6	61.2
うち動物性	g	38.6	22.4	33.9	38.6	22.1	34.3	37.7	22.2	32.9	41.0	23.6	35.9	38.6	25.7	30.3
脂質	g	53.6	23.5	51.0	53.8	22.8	51.5	52.0	22.2	50.5	52.7	21.9	48.5	58.2	36.9	49.1
うち動物性	g	25.0	13.6	22.9	25.2	13.2	23.2	24.1	13.6	22.1	25.6	13.4	23.4	25.8	19.1	21.8
飽和脂肪酸	g	14.1	6.7	13.3	14.3	6.5	13.5	13.5	6.2	12.8	13.6	6.0	12.5	15.8	11.0	14.0
一価不飽和脂肪酸	g	19.5	8.8	18.3	19.5	8.5	18.6	18.9	8.3	17.9	19.3	8.3	18.4	21.0	13.6	17.7
n-6系脂肪酸	g	10.6	4.4	10.1	10.6	4.3	10.2	10.4	4.1	10.1	10.3	3.9	9.8	11.3	6.7	9.5
n-3系脂肪酸	g	2.6	1.4	2.3	2.6	1.3	2.3	2.6	1.3	2.3	2.6	1.5	2.3	2.6	1.7	2.1
コレステロール	mg	377	199	350	381	202	350	355	163	345	386	204	360	396	266	358
炭水化物	g	226.6	89.9	213.9	225.3	85.7	214.2	218.6	76.1	211.6	215.4	85.8	195.1	291.2	154.7	276.0
総食物繊維	g	10.7	5.5	9.8	10.7	5.2	9.8	10.2	4.5	9.7	10.1	5.4	8.9	13.2	10.4	10.9
うち水溶性	g	2.7	1.5	2.5	2.8	1.4	2.5	2.6	1.2	2.3	2.5	1.5	2.2	3.3	2.8	2.6
うち不溶性	g	7.6	3.8	7.0	7.7	3.6	7.0	7.3	3.2	6.9	7.3	3.8	6.6	9.5	7.2	8.2
ビタミンA	μgRE ^{*2}	620	454	511	620	411	521	568	352	460	649	465	510	792	992	565
ビタミンD	μg	12.6	11.1	9.5	12.3	10.9	9.7	13.0	10.9	10.1	14.0	13.5	8.8	11.8	10.9	8.7
ビタミンE	mg ^{*3}	6.8	3.3	6.2	6.8	3.2	6.2	6.6	3.0	6.2	6.7	3.1	6.2	7.5	4.8	6.4
ビタミンK	mg	277	179	241	281	178	245	262	157	243	260	183	207	304	254	246
ビタミンB ₁	mg	0.71	0.33	0.66	0.71	0.31	0.66	0.69	0.29	0.64	0.72	0.32	0.67	0.80	0.53	0.67
ビタミンB ₂	mg	1.18	0.52	1.10	1.18	0.50	1.12	1.13	0.47	1.10	1.16	0.51	1.05	1.31	0.83	1.13
ナイアシン	mg	16.6	8.3	15.2	16.7	8.1	15.2	16.0	8.3	14.9	17.3	8.8	14.9	17.3	10.7	14.7
ビタミンB ₆	mg	1.18	0.58	1.07	1.18	0.57	1.10	1.14	0.54	1.06	1.21	0.64	1.02	1.27	0.88	1.01
ビタミンB ₁₂	mg	8.9	7.0	7.1	8.8	6.8	7.1	9.1	6.7	7.3	9.4	8.0	6.1	9.0	8.5	6.0
葉酸	μg	296	148	270	296	141	272	284	126	268	296	161	254	346	258	273
パントテン酸	mg	6.03	2.59	5.63	6.07	2.50	5.72	5.74	2.26	5.47	5.94	2.54	5.22	6.74	4.40	5.70
ビタミンC	mg	94	58	85	94	55	85	92	51	86	95	61	80	110	100	86
ナトリウム	mg	3,954	1,559	3,691	3,930	1,520	3,683	3,914	1,458	3,757	3,985	1,468	3,655	4,371	2,371	3,813
食塩相当量	g ^{*4}	10.0	3.9	9.3	9.9	3.8	9.3	9.9	3.7	9.5	10.1	3.7	9.2	11.0	6.0	9.7
食塩相当量	g/1,000kcal	5.8	1.3	5.7	5.8	1.3	5.6	6.0	1.4	5.9	6.1	1.5	5.8	5.5	1.3	5.2
カリウム	mg	2,225	1,052	2,034	2,240	1,023	2,053	2,121	928	2,006	2,206	1,096	1,934	2,484	1,646	2,175
カルシウム	mg	455	237	412	456	236	413	442	218	429	442	242	396	509	303	404
マグネシウム	mg	227	99	210	228	96	210	218	88	211	223	105	207	255	153	214
リン	mg	968	435	892	970	427	899	936	397	886	969	443	864	1066	622	909
鉄	mg	7.3	3.4	6.7	7.3	3.2	6.7	7.1	2.9	6.7	7.3	3.5	6.7	8.3	5.6	6.9
亜鉛	mg	7.8	3.2	7.3	7.8	3.1	7.3	7.5	2.8	7.2	7.8	3.1	7.2	9.0	5.0	8.2
銅	mg	1.07	0.44	1.00	1.06	0.42	1.01	1.04	0.39	0.99	1.03	0.44	0.98	1.27	0.75	1.15
脂肪エネルギー比率	% ^{*5}	27.6	6.2	27.6	27.7	5.9	27.8	27.8	6.8	27.1	28.0	6.5	28.9	25.3	5.5	26.8
炭水化物エネルギー比率	% ^{*5,6}	57.2	8.3	57.1	57.2	8.1	56.8	56.9	9.1	57.4	56.2	8.9	55.2	60.7	7.2	59.1
動物性たんぱく質比率	% ^{*5}	56.2	11.2	56.9	56.3	10.6	57.2	56.0	11.8	56.4	58.5	13.6	61.7	51.7	10.8	51.3
穀類エネルギー比率	% ^{*4}	38.6	12.5	38.0	37.7	12.3	37.6	40.4	12.6	39.5	37.8	14.0	37.5	42.9	12.3	43.4

*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

*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 - たんぱく質エネルギー比率 - 脂肪エネルギー比率で算出。

表1-5 栄養素等摂取量（エネルギー・栄養素別）－地区ブロック別【20-69歳】－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	395			257			87			27			24			
エネルギー	kcal	1,933	685	1,889	1,931	622	1,890	1,796	608	1,793	1,971	643	1,888	2,407	1,262	2,331
たんぱく質	g	70.8	31.3	67.1	70.2	30.4	65.0	67.3	27.6	67.3	78.7	31.3	69.9	81.9	47.9	70.9
うち動物性	g	41.2	23.3	35.7	40.9	23.4	35.5	38.8	21.0	33.5	50.3	25.1	44.7	42.6	26.5	34.0
脂質	g	56.7	25.7	53.1	56.4	24.1	52.3	53.4	23.8	52.7	62.2	21.8	61.1	66.1	44.4	54.7
うち動物性	g	26.8	14.8	24.5	26.8	14.1	24.5	24.8	13.8	22.6	31.5	15.0	30.3	29.6	22.8	25.9
飽和脂肪酸	g	14.7	7.3	13.8	14.6	6.7	13.6	13.5	6.7	12.8	15.8	5.9	15.2	18.1	13.9	16.4
一価不飽和脂肪酸	g	20.8	9.7	19.3	20.6	9.1	19.0	19.5	9.0	18.3	22.9	8.4	21.9	24.1	16.4	19.4
n-6系脂肪酸	g	11.4	4.8	10.7	11.3	4.6	10.7	10.9	4.4	10.6	12.1	4.2	11.9	12.9	7.8	10.7
n-3系脂肪酸	g	2.8	1.4	2.5	2.7	1.4	2.5	2.8	1.4	2.6	3.4	1.4	3.0	2.8	1.5	2.2
コレステロール	mg	396	215	367	396	217	367	365	172	352	456	222	402	443	304	417
炭水化物	g	249.0	97.0	240.6	247.3	89.0	239.9	235.9	83.0	239.2	228.8	74.9	229.5	337.9	177.3	340.0
総食物繊維	g	10.8	5.8	9.8	10.6	5.2	9.7	10.2	4.9	9.7	10.6	5.2	9.7	14.2	11.7	11.4
うち水溶性	g	2.7	1.6	2.5	2.7	1.4	2.4	2.5	1.3	2.5	2.7	1.4	2.8	3.5	3.3	2.7
うち不溶性	g	7.7	4.0	7.1	7.6	3.6	7.1	7.4	3.4	6.9	7.6	3.6	6.8	10.2	8.0	8.7
ビタミンA	μgRE ^{*2}	628	416	514	626	400	521	569	391	441	733	451	636	747	582	585
ビタミンD	μg	13.2	10.8	10.0	12.5	10.7	9.7	13.7	10.3	10.3	19.1	12.8	15.8	11.7	9.9	8.0
ビタミンE	mg ^{*3}	7.1	3.4	6.5	7.0	3.3	6.4	6.7	3.1	6.2	7.6	3.2	7.1	7.9	4.7	6.9
ビタミンK	mg	279	183	240	279	184	240	273	166	260	273	149	216	312	256	285
ビタミンB ₁	mg	0.74	0.35	0.68	0.74	0.33	0.68	0.69	0.30	0.64	0.80	0.33	0.75	0.88	0.60	0.79
ビタミンB ₂	mg	1.23	0.54	1.17	1.22	0.53	1.17	1.17	0.47	1.12	1.33	0.48	1.23	1.42	0.82	1.31
ナイアシン	mg	18.0	8.6	16.4	18.0	8.5	16.5	16.8	7.9	15.4	21.6	9.7	18.1	18.8	10.7	15.4
ビタミンB ₆	mg	1.24	0.61	1.15	1.23	0.59	1.15	1.16	0.54	1.14	1.45	0.67	1.27	1.37	0.91	1.09
ビタミンB ₁₂	mg	9.5	6.9	7.6	9.1	6.7	7.6	9.7	6.6	7.5	13.2	8.2	10.3	9.1	6.8	5.9
葉酸	μg	301	146	279	299	142	279	286	126	271	321	150	279	359	229	295
パントテン酸	mg	6.33	2.75	6.00	6.32	2.59	5.98	5.92	2.35	5.58	6.67	2.52	6.60	7.52	4.96	6.94
ビタミンC	mg	91	57	83	91	54	85	87	51	79	96	58	92	109	98	75
ナトリウム	mg	4,384	1,616	4,174	4,297	1,526	4,121	4,319	1,538	4,167	4,830	1,438	4,481	5,048	2,615	4,248
食塩相当量	g ^{*4}	11.1	4.1	10.6	10.8	3.9	10.4	10.9	3.9	10.6	12.2	3.6	11.4	12.8	6.6	10.7
食塩相当量	g/1,000kcal	5.9	1.4	5.7	5.7	1.3	5.6	6.2	1.7	6.0	6.3	1.3	6.3	5.5	1.1	5.2
カリウム	mg	2,274	1,072	2,120	2,274	1,026	2,117	2,130	946	1,994	2,395	1,087	2,185	2,660	1,746	2,503
カルシウム	mg	463	243	425	459	247	411	445	223	439	480	200	441	550	304	515
マグネシウム	mg	241	103	226	239	98	220	229	93	237	257	108	235	282	164	261
リン	mg	1026	450	965	1018	439	937	971	399	992	1127	441	1042	1194	675	1122
鉄	mg	7.6	3.5	7.1	7.4	3.3	7.0	7.3	3.0	7.1	8.4	3.4	8.0	8.9	5.6	7.6
亜鉛	mg	8.4	3.4	7.9	8.3	3.3	7.9	7.9	2.9	7.6	8.7	3.2	7.9	10.3	5.6	9.8
銅	mg	1.13	0.47	1.09	1.12	0.43	1.08	1.10	0.42	1.06	1.14	0.44	1.10	1.43	0.82	1.37
脂肪エネルギー比率	% ^{*5}	26.2	6.4	26.4	26.2	6.0	26.4	26.3	7.5	25.8	28.5	6.2	28.9	24.1	5.5	26.2
炭水化物エネルギー比率	% ^{*5,6}	59.2	8.6	58.9	59.4	8.1	59.4	58.8	10.1	58.6	55.6	8.5	55.4	62.5	7.0	59.7
動物性たんぱく質比率	% ^{*5}	56.1	11.9	56.4	56.5	10.8	56.8	54.9	14.0	55.4	61.6	13.3	62.7	50.7	11.8	51.4
穀類エネルギー比率	% ^{*4}	40.4	13.0	39.9	39.8	12.6	39.4	42.9	14.2	40.9	33.4	10.0	30.8	44.8	12.6	45.7

*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

*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 - たんぱく質エネルギー比率 - 脂肪エネルギー比率で算出。

表1-6 栄養素等摂取量（エネルギー・栄養素別）－地区ブロック別【20-69歳】－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												
		514			346			103			42			23		
エネルギー	kcal	1,604	570	1,528	1,618	574	1,552	1,569	502	1,528	1,528	569	1,388	1,699	777	1,634
たんぱく質	g	62.9	28.3	56.9	63.5	27.8	58.5	62.1	28.2	56.5	59.6	27.1	55.2	63.5	37.3	55.8
うち動物性	g	36.5	21.5	32.4	36.8	20.9	32.8	36.7	23.2	32.3	35.0	20.8	31.9	34.4	24.8	26.9
脂質	g	51.2	21.5	48.4	51.9	21.6	49.5	50.8	20.8	49.3	46.5	19.8	44.4	49.9	25.5	44.3
うち動物性	g	23.7	12.5	22.2	24.1	12.4	22.6	23.6	13.4	22.0	21.8	10.8	19.3	21.8	13.6	19.4
飽和脂肪酸	g	13.7	6.2	13.1	14.0	6.3	13.4	13.4	5.8	12.8	12.2	5.7	11.5	13.4	6.2	12.9
一価不飽和脂肪酸	g	18.5	7.9	17.5	18.7	7.9	17.9	18.4	7.7	17.3	17.0	7.4	16.3	17.9	9.3	15.9
n-6系脂肪酸	g	9.9	4.0	9.4	10.0	4.0	9.6	10.0	3.7	9.5	9.1	3.3	8.9	9.5	4.9	8.2
n-3系脂肪酸	g	2.4	1.3	2.2	2.4	1.3	2.3	2.4	1.3	2.2	2.2	1.4	1.9	2.3	1.8	1.7
コレステロール	mg	361	183	340	369	189	342	347	156	340	341	181	332	347	216	318
炭水化物	g	209.3	79.9	194.4	208.9	79.4	196.2	204.0	66.7	193.5	206.8	91.9	183.9	242.5	110.9	219.3
総食物繊維	g	10.7	5.2	9.7	10.8	5.2	9.9	10.1	4.2	9.6	9.8	5.6	8.5	12.2	8.9	10.6
うち水溶性	g	2.7	1.4	2.5	2.8	1.4	2.6	2.6	1.1	2.3	2.4	1.5	2.0	3.1	2.3	2.5
うち不溶性	g	7.6	3.7	6.9	7.7	3.6	7.0	7.2	2.9	6.8	7.1	3.9	6.3	8.7	6.4	7.2
ビタミンA	μgRE*2	614	481	510	616	419	517	567	318	491	595	472	424	839	1304	515
ビタミンD	μg	12.1	11.3	9.2	12.2	11.1	9.6	12.4	11.3	9.5	10.7	13.0	6.6	11.3	12.0	9.3
ビタミンE	mg*3	6.6	3.2	6.2	6.7	3.1	6.2	6.6	2.9	6.3	6.2	3.0	5.5	7.0	5.0	5.6
ビタミンK	mg	275	176	241	283	173	247	253	149	239	252	203	161	296	257	231
ビタミンB ₁	mg	0.69	0.31	0.64	0.70	0.31	0.66	0.69	0.29	0.64	0.68	0.30	0.62	0.71	0.43	0.61
ビタミンB ₂	mg	1.14	0.50	1.06	1.15	0.48	1.08	1.10	0.47	1.05	1.06	0.51	0.95	1.19	0.85	1.02
ナイアシン	mg	15.5	7.9	14.0	15.7	7.7	14.3	15.3	8.6	13.8	14.5	7.0	12.8	15.6	10.7	12.5
ビタミンB ₆	mg	1.14	0.56	1.04	1.15	0.55	1.06	1.12	0.54	1.05	1.06	0.57	0.90	1.17	0.85	0.96
ビタミンB ₁₂	mg	8.4	7.0	6.4	8.6	6.9	6.6	8.6	6.8	7.2	7.0	6.8	4.8	8.9	10.1	6.5
葉酸	μg	292	150	267	293	141	270	282	126	268	280	168	228	332	289	267
パントテン酸	mg	5.80	2.45	5.39	5.89	2.42	5.50	5.59	2.19	5.32	5.47	2.48	5.05	5.93	3.66	5.06
ビタミンC	mg	97	59	86	96	56	85	97	52	89	94	64	75	112	105	94
ナトリウム	mg	3,623	1,430	3,362	3,658	1,460	3,362	3,571	1,298	3,493	3,443	1,221	3,343	3,664	1,891	3,154
食塩相当量	g*4	9.2	3.6	8.5	9.2	3.7	8.5	9.0	3.3	8.8	8.7	3.1	8.5	9.3	4.8	8.0
食塩相当量	g/1,000kcal	5.8	1.3	5.6	5.8	1.3	5.6	5.8	1.1	5.8	6.0	1.6	5.6	5.6	1.4	5.1
カリウム	mg	2,188	1,035	2,003	2,215	1,022	2,035	2,114	917	2,033	2,084	1,097	1,782	2,300	1,553	1,954
カルシウム	mg	448	232	404	453	228	415	439	215	406	417	265	345	467	303	384
マグネシウム	mg	216	95	200	220	94	200	210	84	199	202	99	185	227	139	194
リン	mg	923	418	844	934	416	859	905	395	837	867	419	774	933	546	837
鉄	mg	7.1	3.3	6.5	7.2	3.2	6.6	6.9	2.9	6.5	6.5	3.3	5.7	7.6	5.6	6.1
亜鉛	mg	7.4	2.9	6.9	7.4	2.9	6.9	7.2	2.7	7.1	7.2	2.9	6.7	7.6	4.0	6.3
銅	mg	1.02	0.41	0.94	1.03	0.41	0.95	0.99	0.35	0.95	0.96	0.42	0.89	1.10	0.64	0.85
脂肪エネルギー比率	%*5	28.7	5.7	28.8	28.9	5.6	28.9	29.0	5.8	28.5	27.7	6.7	28.9	26.5	5.2	27.4
炭水化物エネルギー比率	%*5,6	55.7	7.8	55.8	55.5	7.6	55.5	55.3	7.8	56.0	56.6	9.2	54.6	58.8	7.1	58.5
動物性たんぱく質比率	%*5	56.2	10.6	57.3	56.3	10.5	57.3	56.9	9.6	57.0	56.4	13.6	59.8	52.7	9.8	49.7
穀類エネルギー比率	%*4	37.2	12.0	36.6	36.1	11.8	36.3	38.4	10.7	37.2	40.6	15.6	39.6	40.9	11.9	39.4

*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

*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 - たんぱく質エネルギー比率 - 脂肪エネルギー比率で算出。

2. 食品群別摂取量に関すること

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			70-79歳			80歳-			【再掲】20-69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	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
		1319			142			195			165			202			205			222			188			909		
穀類	g	378.5	178.1	358.0	416.1	193.7	380.4	403.4	178.0	385.2	400.9	213.2	350.4	353.3	167.1	333.7	365.4	176.3	330.6	358.3	147.6	344.9	370.1	171.1	364.8	385.2	185.9	360.0
いも類	g	43.1	45.1	23.1	43.6	44.6	23.1	42.7	50.2	23.1	44.5	44.8	27.7	38.8	38.2	22.5	39.7	46.7	23.1	45.0	45.4	26.6	48.0	44.7	45.0	41.6	45.0	23.1
砂糖・甘味料類	g	4.3	3.3	3.6	3.3	3.0	2.6	4.0	2.7	3.5	4.2	3.2	3.6	4.5	3.9	3.3	4.4	3.5	3.5	4.8	3.6	4.2	5.0	2.9	4.4	4.1	3.3	3.4
豆類	g	69.4	52.5	58.9	53.6	41.8	45.9	62.5	45.3	52.5	65.9	51.7	55.9	65.7	51.1	47.7	72.1	51.7	69.8	77.9	55.2	73.3	82.5	61.8	80.0	64.6	49.0	52.5
野菜類	g	249.1	163.5	218.3	214.3	129.2	197.1	223.2	132.0	188.9	232.7	164.0	188.1	222.7	153.8	196.5	257.2	176.4	235.1	280.0	177.8	246.7	299.4	176.5	270.6	231.1	153.7	200.5
緑黄色野菜	g	88.9	70.0	70.3	80.9	57.6	69.4	79.0	59.4	63.7	85.8	70.9	66.0	79.0	63.4	64.5	89.9	73.9	70.7	96.5	76.8	83.0	108.3	77.6	93.2	83.0	65.7	66.2
その他の野菜	g	160.2	106.0	140.3	133.5	86.2	113.1	144.2	83.1	124.7	146.9	105.4	128.8	143.7	100.1	122.7	167.3	112.4	158.6	183.5	115.0	165.4	191.1	116.2	174.0	148.1	99.1	128.9
果実類	g	96.6	104.9	64.3	71.1	97.9	39.0	66.1	78.1	36.6	74.3	89.8	39.4	67.0	79.3	35.0	100.7	97.4	70.3	137.0	113.7	118.6	146.8	131.1	117.1	76.4	89.2	45.0
魚介類	g	77.4	70.2	57.8	61.6	63.5	43.9	69.5	49.8	57.9	65.1	64.0	48.0	63.6	59.0	45.6	79.7	69.8	61.8	95.7	83.2	72.4	99.3	82.4	76.7	68.4	61.7	51.3
肉類	g	79.1	53.8	69.3	87.4	57.1	76.1	89.6	55.9	75.9	87.0	55.0	76.5	75.6	52.3	66.5	72.4	48.8	63.6	70.7	50.1	63.6	76.2	56.2	67.8	81.8	54.0	72.3
卵類	g	42.7	29.5	37.7	38.6	22.4	29.9	42.3	28.1	42.4	45.1	28.1	47.1	40.0	29.2	29.9	42.1	29.6	32.7	-43.4	32.3	29.9	46.9	33.4	49.0	41.7	27.9	37.7
乳類	g	107.3	101.5	81.7	86.1	83.3	56.2	86.3	86.8	59.4	100.0	96.2	69.3	92.9	94.7	61.3	104.4	102.0	77.3	134.6	112.9	135.6	137.6	111.8	147.8	94.3	93.5	61.9
油脂類	g	11.0	6.1	10.2	12.4	6.4	11.2	12.4	5.6	12.2	12.5	5.8	11.7	10.9	5.9	9.8	9.8	5.6	9.1	10.4	6.8	9.2	9.6	5.8	8.9	11.5	5.9	10.9
菓子類	g	44.1	46.0	31.2	50.6	50.7	39.9	47.0	40.0	35.5	47.5	50.1	34.3	43.2	45.3	31.2	40.4	38.4	29.9	39.0	45.0	25.9	44.1	52.7	24.0	45.3	44.6	32.2
嗜好飲料類	g	601.1	409.7	548.3	463.4	408.5	381.7	549.4	433.3	460.6	586.4	403.8	527.9	677.4	469.1	579.6	665.3	383.3	639.3	645.4	381.6	603.2	567.0	344.7	555.0	597.3	427.8	537.1
調味料・香辛料類	g	242.3	156.8	196.5	226.4	151.8	189.0	245.0	144.4	209.1	244.0	194.4	189.3	221.9	139.2	185.4	247.3	170.3	193.7	239.7	124.2	207.7	269.4	170.7	216.7	237.3	160.5	193.2

*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

	総数			20-29歳			30-39歳			40-49歳			50-59歳			60-69歳			70-79歳			80歳-			【再掲】20-69歳			
	人	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	599			61			83			74			83			94			108			96			395			
穀類	g	435.9	192.1	425.5	485.6	193.7	461.2	488.7	176.1	483.2	472.9	254.8	422.5	422.9	180.3	438.1	397.7	190.0	366.7	390.1	156.5	380.9	430.3	178.1	420.0	449.8	202.2	435.6
いも類	g	38.1	40.3	23.1	43.2	39.1	23.1	32.5	35.7	23.1	44.0	52.6	23.1	31.1	31.4	23.1	32.1	37.7	21.9	41.0	42.9	24.3	44.0	38.8	46.2	35.9	39.8	23.1
砂糖・甘味料類	g	4.5	3.8	3.7	3.5	3.5	2.4	3.6	2.6	2.9	4.4	3.4	3.7	4.7	4.8	3.2	4.1	3.8	3.1	5.1	4.3	4.2	5.5	3.2	4.9	4.1	3.7	3.2
豆類	g	72.7	57.3	58.9	52.8	36.4	47.7	60.2	43.9	52.5	67.0	60.0	48.0	64.5	56.0	44.3	79.2	58.6	80.6	80.9	57.9	78.4	92.2	67.7	86.9	65.8	53.0	52.5
野菜類	g	243.8	162.5	212.8	233.6	121.3	222.1	208.8	122.1	177.0	224.9	179.2	169.8	210.8	156.1	176.1	250.6	174.8	230.5	273.0	174.4	244.2	284.1	170.5	250.1	226.0	154.4	196.4
緑黄色野菜	g	85.5	66.7	67.8	88.2	56.3	80.6	74.7	57.5	60.3	81.8	72.6	57.2	74.0	62.0	63.8	86.2	68.8	74.5	91.9	75.8	72.8	98.3	65.1	82.6	80.7	64.0	64.0
その他の野菜	g	158.3	108.0	132.8	145.4	88.1	128.4	134.1	77.9	114.6	143.1	118.4	111.7	136.8	99.3	119.2	164.3	113.6	154.1	181.1	114.0	162.6	185.9	118.9	156.3	145.3	101.3	122.7
果実類	g	89.9	100.5	54.3	62.0	90.7	32.7	55.6	84.2	21.8	70.6	94.0	33.2	59.2	68.3	25.8	102.4	106.5	77.7	123.6	108.2	111.4	128.6	107.2	103.9	71.3	91.3	32.7
魚介類	g	82.6	70.5	64.6	66.2	55.2	51.3	77.3	50.6	68.6	75.3	80.2	59.2	69.2	62.2	47.2	76.8	55.5	65.0	97.2	85.0	74.6	103.8	81.5	82.1	73.4	61.2	57.8
肉類	g	85.8	61.6	76.1	102.0	64.7	83.5	98.4	64.9	81.7	97.4	67.6	78.5	81.7	58.1	75.2	72.8	50.6	65.7	75.5	56.7	66.1	83.6	65.8	77.4	89.2	61.6	77.6
卵類	g	46.0	32.7	32.7	44.3	22.3	49.0	45.9	33.7	29.9	48.5	32.9	49.0	39.8	29.0	29.9	45.1	32.1	46.3	46.6	36.0	29.9	50.9	36.4	49.0	44.7	30.7	32.7
乳類	g	108.1	109.7	69.3	79.1	94.0	38.9	90.2	92.7	55.7	95.0	101.2	58.4	82.8	96.1	49.5	108.6	109.3	62.6	129.9	120.9	122.2	149.2	122.6	155.9	92.2	99.4	53.8
油脂類	g	12.2	6.9	11.7	15.1	7.2	13.2	14.0	6.7	14.0	13.8	6.0	13.0	12.0	6.1	11.8	10.6	6.1	9.9	11.4	8.0	9.6	10.3	6.3	9.5	12.9	6.6	12.6
菓子類	g	40.4	46.8	26.0	36.7	31.5	28.0	37.6	33.8	28.0	44.3	51.0	29.9	46.4	57.2	23.6	38.1	38.9	29.0	37.9	52.7	22.8	42.0	51.3	19.5	40.7	43.9	28.0
嗜好飲料類	g	711.9	464.7	660.6	635.8	447.0	514.9	724.7	494.5	692.8	695.9	445.7	611.2	841.4	568.5	765.8	741.0	427.7	702.9	727.2	441.7	688.8	603.8	400.1	624.4	734.0	482.5	647.1
調味料・香辛料類	g	283.4	176.1	241.2	243.5	143.7	219.3	286.8	159.5	254.5	306.7	249.7	225.1	283.8	170.1	241.7	277.3	183.0	219.1	258.9	115.0	238.0	320.7	190.0	280.7	281.0	185.1	229.8

*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

20

表2-3 食品群別摂取量－年齢階級別－女性

	総数			20-29歳			30-39歳			40-49歳			50-59歳			60-69歳			70-79歳			80歳-			【再掲】20-69歳			
	人	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	720			81			112			91			119			111			114			92			514			
穀類	g	330.8	149.8	318.9	363.7	177.5	324.0	340.1	151.5	350.7	342.3	149.9	318.9	304.6	138.5	291.3	337.9	159.5	313.8	328.2	132.4	328.1	307.2	138.6	301.7	335.5	155.1	318.9
いも類	g	47.2	48.4	40.0	43.8	48.6	20.0	50.2	57.7	24.0	44.8	37.5	45.0	44.1	41.6	22.0	46.1	52.5	24.0	48.8	47.5	45.0	52.1	50.0	45.0	45.9	48.3	24.0
砂糖・甘味料類	g	4.2	2.9	3.6	3.1	2.5	2.6	4.3	2.8	3.5	4.0	3.1	3.5	4.3	3.2	3.5	4.6	3.3	3.7	4.4	2.7	4.2	4.4	2.4	4.1	4.1	3.0	3.5
豆類	g	66.6	48.1	56.1	54.2	45.6	45.9	64.2	46.4	51.0	65.0	44.1	58.3	66.5	47.6	56.1	66.0	44.4	56.1	75.1	52.6	70.9	72.4	53.5	62.8	63.7	45.8	53.1
野菜類	g	253.4	164.4	221.8	199.8	133.8	171.5	233.9	138.4	200.6	239.0	151.2	198.8	230.9	152.2	207.0	262.8	178.4	235.8	286.6	181.4	255.6	315.4	182.0	288.1	235.0	153.2	202.1
緑黄色野菜	g	91.7	72.6	72.8	75.3	58.3	62.8	82.2	60.9	68.0	89.1	69.6	69.8	82.5	64.4	64.8	93.0	78.1	68.8	100.9	77.9	86.9	118.9	87.9	95.8	84.7	66.9	67.5
その他の野菜	g	161.7	104.3	144.9	124.5	84.2	103.2	151.6	86.3	134.1	149.9	94.2	137.5	148.4	100.7	134.6	169.8	111.8	158.6	185.7	116.5	165.4	196.5	113.7	189.3	150.2	97.4	135.2
果実類	g	102.2	108.2	70.3	77.9	103.0	51.0	73.8	72.8	51.0	77.4	86.7	51.0	72.4	86.1	44.1	99.3	89.5	70.3	149.6	117.8	121.6	165.9	150.4	140.2	80.3	87.4	55.3
魚介類	g	73.1	69.6	53.6	58.1	69.2	38.9	63.6	48.6	51.8	56.9	45.8	43.5	59.6	56.6	43.6	82.2	80.1	61.0	94.2	81.9	71.5	94.6	83.5	69.4	64.6	61.9	47.3
肉類	g	73.6	45.6	65.1	76.4	48.2	72.3	83.0	47.4	72.3	78.6	40.5	72.3	71.3	47.7	61.7	72.0	47.4	62.4	66.2	42.7	62.4	68.5	43.1	59.2	76.1	46.5	65.9
卵類	g	40.0	26.4	42.4	34.4	21.7	25.9	39.7	22.9	42.4	42.4	23.4	47.1	40.1	29.5	42.4	39.6	27.2	25.9	40.3	28.1	37.7	42.8	29.5	42.4	39.4	25.4	42.4
乳類	g	106.6	94.2	94.0	91.4	74.5	66.9	83.5	82.3	60.8	104.0	92.3	85.7	100.0	93.5	75.0	100.9	95.8	96.4	139.1	105.2	143.0	125.5	98.4	122.9	96.0	88.7	71.6
油脂類	g	10.0	5.2	9.4	10.4	4.8	10.1	11.2	4.3	10.9	11.3	5.4	10.5	10.1	5.5	8.9	9.1	5.0	8.4	9.4	5.4	8.4	8.8	5.2	8.0	10.4	5.1	9.8
菓子類	g	47.2	45.1	35.0	61.2	59.3	50.0	53.9	42.9	46.2	50.0	49.4	35.5	41.1	34.7	31.7	42.4	38.1	31.2	40.1	36.4	26.9	46.3	54.4	27.1	48.9	44.9	35.5
嗜好飲料類	g	508.9	330.7	467.1	333.6	323.3	194.8	419.5	327.8	346.4	497.4	343.8	466.4	563.1	343.7	523.2	601.1	329.9	600.0	568.0	296.1	525.0	528.7	272.4	505.0	492.2	345.9	438.8
調味料・香辛料類	g	208.1	129.3	166.4	213.5	157.3	168.0	214.0	123.9	175.9	193.0	111.3	166.4	178.7	91.2	158.9	221.8	155.0	157.7	221.5	130.3	179.9	215.9	128.4	169.5	203.7	129.2	164.1

*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2-4 食品群別摂取量—地区ブロック別【20-69歳】—総数

	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	909			603			190			69			47			
穀類	g	385.2	185.9	360.0	377.8	179.5	352.2	386.5	165.9	374.9	370.4	199.3	313.8	496.7	273.0	443.8
いも類	g	41.6	45.0	23.1	43.3	44.9	23.1	38.7	41.2	23.1	35.5	43.3	20.0	41.0	61.4	20.0
砂糖・甘味料類	g	4.1	3.3	3.4	4.1	3.3	3.4	4.1	3.2	3.3	4.1	3.0	3.2	4.8	4.5	3.6
豆類	g	64.6	49.0	52.5	64.5	48.4	52.5	65.0	45.9	57.2	63.7	58.1	45.5	65.7	55.9	58.9
野菜類	g	231.1	153.7	200.5	230.1	148.2	197.9	219.6	130.5	209.1	239.0	184.9	189.3	278.6	235.2	218.3
緑黄色野菜	g	83.0	65.7	66.2	83.2	64.0	66.0	76.9	60.4	61.6	88.2	75.3	73.4	97.1	88.0	70.2
その他の野菜	g	148.1	99.1	128.9	146.9	96.1	126.4	142.7	81.6	135.1	150.8	118.0	120.0	181.5	154.0	157.8
果実類	g	76.4	89.2	45.0	76.2	87.4	48.5	72.9	80.6	45.0	79.1	92.3	28.3	89.0	132.5	38.1
魚介類	g	68.4	61.7	51.3	67.9	61.1	51.2	69.2	59.4	54.7	73.9	70.5	47.0	64.6	65.6	41.2
肉類	g	81.8	54.0	72.3	82.0	52.1	73.5	77.7	53.7	72.1	89.1	56.8	75.0	84.4	71.9	68.4
卵類	g	41.7	27.9	37.7	42.3	28.9	42.4	39.2	23.2	29.9	43.3	27.4	47.1	41.7	33.2	29.9
乳類	g	94.3	93.5	61.9	96.9	95.2	64.9	89.1	87.6	61.6	76.6	86.9	38.9	108.0	100.7	91.1
油脂類	g	11.5	5.9	10.9	11.5	6.0	10.8	11.4	5.7	10.9	11.9	5.9	11.8	11.2	6.1	9.9
菓子類	g	45.3	44.6	32.2	46.4	45.0	32.2	39.1	32.2	31.7	37.8	37.7	25.9	67.9	75.3	53.3
嗜好飲料類	g	597.3	427.8	537.1	606.2	438.0	531.3	554.7	381.1	546.8	599.1	464.3	538.3	652.3	417.8	613.3
調味料・香辛料類	g	237.3	160.5	193.2	231.5	151.9	193.3	234.6	150.2	189.3	244.9	154.1	193.7	311.6	269.8	245.2

*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－地区ブロック別【20-69歳】－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	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	
	395			257			87			27			24			
穀類	g	449.8	202.2	435.6	444.9	195.7	425.8	438.9	179.7	436.6	392.5	169.6	402.7	606.9	301.6	512.2
いも類	g	35.9	39.8	23.1	36.7	38.4	23.1	32.8	34.3	23.1	32.9	32.0	23.1	42.0	70.8	18.5
砂糖・甘味料類	g	4.1	3.7	3.2	4.1	3.8	3.2	4.1	3.2	3.3	3.8	2.9	3.1	5.0	5.7	3.2
豆類	g	65.8	53.0	52.5	63.9	50.3	52.5	65.3	52.5	47.7	77.7	66.1	48.4	74.4	66.4	69.8
野菜類	g	226.0	154.4	196.4	222.4	145.1	194.2	212.5	138.5	206.0	242.9	181.1	198.4	295.3	243.1	240.3
緑黄色野菜	g	80.7	64.0	64.0	81.3	63.1	64.6	73.8	60.5	56.6	82.8	67.0	77.4	96.9	81.6	69.5
その他の野菜	g	145.3	101.3	122.7	141.0	93.8	117.4	138.7	88.2	128.4	160.1	123.5	124.7	198.3	167.9	161.1
果実類	g	71.3	91.3	32.7	73.2	90.0	32.7	64.9	87.7	36.6	73.8	96.6	28.7	71.4	115.0	20.8
魚介類	g	73.4	61.2	57.8	71.0	62.4	56.6	74.7	53.9	62.0	99.2	68.2	82.1	65.5	60.6	41.5
肉類	g	89.2	61.6	77.6	90.1	58.8	78.3	78.0	57.3	72.1	107.5	66.2	86.6	98.5	91.7	74.0
卵類	g	44.7	30.7	32.7	45.2	31.1	32.7	40.4	25.1	27.2	50.4	34.3	54.4	48.8	39.4	39.5
乳類	g	92.2	99.4	53.8	95.3	102.9	55.7	84.0	93.8	49.5	57.2	64.9	32.5	127.2	103.3	137.3
油脂類	g	12.9	6.6	12.6	12.9	6.6	12.3	12.1	6.3	11.5	14.7	7.0	14.7	13.8	6.8	12.8
菓子類	g	40.7	43.9	28.0	39.7	41.8	28.0	35.4	32.9	23.6	39.6	38.8	29.9	71.8	81.5	55.5
嗜好飲料類	g	734.0	482.5	647.1	747.8	497.3	639.3	664.4	406.7	664.1	810.7	593.4	639.3	751.2	436.8	692.3
調味料・香辛料類	g	281.0	185.1	229.8	266.6	171.7	224.6	287.2	180.0	244.3	293.7	115.6	311.1	397.9	325.1	291.2

*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

22

表2-6 食品群別摂取量－地区ブロック別【20-69歳】－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	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	
	514			346			103			42			23			
穀類	g	335.5	155.1	318.9	328.0	148.3	312.6	342.2	139.6	333.0	356.2	217.1	313.4	381.7	183.3	322.2
いも類	g	45.9	48.3	24.0	48.1	48.6	40.0	43.6	45.8	40.0	37.1	49.5	18.0	39.9	51.3	20.0
砂糖・甘味料類	g	4.1	3.0	3.5	4.1	3.0	3.5	4.1	3.2	3.4	4.2	3.1	3.8	4.6	2.9	4.7
豆類	g	63.7	45.8	53.1	65.0	47.0	53.4	64.7	39.8	60.3	54.7	51.1	37.6	56.7	42.0	45.9
野菜類	g	235.0	153.2	202.1	235.8	150.5	202.1	225.7	123.8	215.6	236.6	189.4	188.7	261.3	230.7	209.8
緑黄色野菜	g	84.7	66.9	67.5	84.6	64.7	67.1	79.6	60.5	64.3	91.6	80.8	69.4	97.4	96.0	71.7
その他の野菜	g	150.2	97.4	135.2	151.2	97.7	135.0	146.0	75.8	142.9	144.9	115.4	116.2	163.9	139.5	136.6
果実類	g	80.3	87.4	55.3	78.4	85.5	56.6	79.6	73.9	51.0	82.6	90.5	28.3	107.4	149.0	70.3
魚介類	g	64.6	61.9	47.3	65.6	60.1	48.2	64.6	63.6	51.5	57.6	67.9	37.1	63.5	71.8	41.2
肉類	g	76.1	46.5	65.9	76.0	45.7	65.9	77.4	50.8	70.0	77.3	47.0	67.1	69.6	39.6	61.7
卵類	g	39.4	25.4	42.4	40.2	27.1	42.4	38.2	21.6	37.7	38.8	21.1	42.4	34.3	23.9	23.6
乳類	g	96.0	88.7	71.6	98.1	89.2	85.7	93.4	82.3	71.6	89.1	97.2	48.2	87.9	95.9	70.7
油脂類	g	10.4	5.1	9.8	10.4	5.2	9.6	10.9	5.0	10.5	10.1	4.4	10.5	8.4	3.6	7.8
菓子類	g	48.9	44.9	35.5	51.4	46.6	35.5	42.2	31.5	35.5	36.7	37.4	25.4	63.8	69.8	50.0
嗜好飲料類	g	492.2	345.9	438.8	501.0	353.8	456.3	462.0	332.6	395.0	463.1	292.9	429.2	549.1	379.0	491.4
調味料・香辛料類	g	203.7	129.2	164.1	205.4	129.5	164.3	190.1	100.6	166.4	213.6	168.3	145.9	221.5	158.2	160.6

*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－性別・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-		【再掲】20-69歳		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
総数	総数	1,319	1	142	1	195	1	165	1	202	1	205	1	222	1	188	1	909	1
	15%未満	32	0	1	0	1	0	0	0	10	0	9	0	5	0	6	0	21	0
	15-20%未満	106	0	14	0	15	0	13	0	21	0	9	0	22	0	12	0	72	0
	20-25%未満	290	0	33	0	38	0	27	0	47	0	54	0	50	0	41	0	199	0
	25-30%未満	458	0	50	0	78	0	56	0	45	0	81	0	76	0	72	0	310	0
	30-35%未満	297	0	27	0	42	0	53	0	54	0	40	0	39	0	42	0	216	0
	35%以上	136	0	17	0	21	0	16	0	25	0	12	0	30	0	15	0	91	0
	(再掲)25%未満	428	0	48	0	54	0	40	0	78	0	72	0	77	0	59	0	292	0
	(再掲)30%以上	433	0	44	0	63	0	69	0	79	0	52	0	69	0	57	0	307	0
男性	総数	599	1	61	1	83	1	74	1	83	1	94	1	108	1	96	1	395	1
	15%未満	28	0	1	0	1	0	0	0	8	0	8	0	4	0	6	0	18	0
	15-20%未満	55	0	9	0	11	0	7	0	11	0	3	0	11	0	3	0	41	0
	20-25%未満	155	0	13	0	23	0	15	0	20	0	29	0	28	0	27	0	100	0
	25-30%未満	202	0	22	0	28	0	32	0	18	0	31	0	35	0	36	0	131	0
	30-35%未満	114	0	8	0	14	0	15	0	21	0	18	0	20	0	18	0	76	0
	35%以上	45	0	8	0	6	0	5	0	5	0	5	0	10	0	6	0	29	0
	(再掲)25%未満	238	0	23	0	35	0	22	0	39	0	40	0	43	0	36	0	159	0
	(再掲)30%以上	159	0	16	0	20	0	20	0	26	0	23	0	30	0	24	0	105	0
女性	総数	720	1	81	1	112	1	91	1	119	1	111	1	114	1	92	1	514	1
	15%未満	4	0	0	0	0	0	0	0	2	0	1	0	1	0	0	0	3	0
	15-20%未満	51	0	5	0	4	0	6	0	10	0	6	0	11	0	9	0	31	0
	20-25%未満	135	0	20	0	15	0	12	0	27	0	25	0	22	0	14	0	99	0
	25-30%未満	256	0	28	0	50	0	24	0	27	0	50	0	41	0	36	0	179	0
	30-35%未満	183	0	19	0	28	0	38	0	33	0	22	0	19	0	24	0	140	0
	35%以上	91	0	9	0	15	0	11	0	20	0	7	0	20	0	9	0	62	0
	(再掲)25%未満	190	0	25	0	19	0	18	0	39	0	32	0	34	0	23	0	133	0
	(再掲)30%以上	274	0	28	0	43	0	49	1	53	0	29	0	39	0	33	0	202	0

表3-2 脂肪エネルギー比率の区分ごとの人数の割合－性別・地域ブロック別－（20-69歳再掲）

	総数		A地区		B地区		C地区		D地区	
	人数	%								
総数	909	100.0%	603	100.0%	190	100.0%	69	100.0%	47	100.0%
15%未満	21	2.3%	10	1.7%	6	3.2%	2	2.9%	3	6.4%
15-20%未満	72	7.9%	47	7.8%	13	6.8%	8	11.6%	4	8.5%
20-25%未満	199	21.9%	134	22.2%	43	22.6%	12	17.4%	10	21.3%
25-30%未満	310	34.1%	203	33.7%	66	34.7%	17	24.6%	24	51.1%
30-35%未満	216	23.8%	154	25.5%	36	18.9%	21	30.4%	5	10.6%
35%以上	91	10.0%	55	9.1%	26	13.7%	9	13.0%	1	2.1%
(再掲)25%未満	292	32.1%	191	31.7%	62	32.6%	22	31.9%	17	36.2%
(再掲)30%以上	307	33.8%	209	34.7%	62	32.6%	30	43.5%	6	12.8%
男性	395	100.0%	257	100.0%	87	100.0%	27	100.0%	24	100.0%
15%未満	18	4.6%	10	4%	5	6%	1	3.7%	2	8.3%
15-20%未満	41	10.4%	28	10.9%	9	10.3%	1	3.7%	3	12.5%
20-25%未満	100	25.3%	68	26.5%	24	27.6%	5	18.5%	3	12.5%
25-30%未満	131	33.2%	83	32.3%	25	28.7%	8	29.6%	15	62.5%
30-35%未満	76	19.2%	53	20.6%	14	16.1%	8	29.6%	1	4.2%
35%以上	29	7.3%	15	5.8%	10	11.5%	4	14.8%	0	0.0%
(再掲)25%未満	159	40.3%	106	41.2%	38	43.7%	7	25.9%	8	33.3%
(再掲)30%以上	105	26.6%	68	26.5%	24	27.6%	12	44.4%	1	4.2%
女性	514	100.0%	346	100.0%	103	100.0%	42	100.0%	23	100.0%
15%未満	3	0.6%	0	0.0%	1	1.0%	1	2.4%	1	4.3%
15-20%未満	31	6.0%	19	5.5%	4	3.9%	7	16.7%	1	4.3%
20-25%未満	99	19.3%	66	19.1%	19	18.4%	7	16.7%	7	30.4%
25-30%未満	179	34.8%	120	34.7%	41	39.8%	9	21.4%	9	39.1%
30-35%未満	140	27.2%	101	29.2%	22	21.4%	13	31.0%	4	17.4%
35%以上	62	12.1%	40	11.6%	16	15.5%	5	11.9%	1	4.3%
(再掲)25%未満	133	25.9%	85	24.6%	24	23.3%	15	35.7%	9	39.1%
(再掲)30%以上	202	39.3%	141	40.8%	38	36.9%	18	42.9%	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		70-79歳		80歳-		【再掲】20-69歳	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	総数	1,319	100.0%	142	100.0%	195	100.0%	165	100.0%	202	100.0%	205	100.0%	222	100.0%	188	100.0%	909	100.0%
	350g以上	274	20.8%	19	13.4%	29	14.9%	27	16.4%	29	14.4%	48	23.4%	61	27.5%	61	32.4%	152	16.7%
	350g未満	1045	79.2%	123	86.6%	166	85.1%	138	83.6%	173	85.6%	157	76.6%	161	72.5%	127	67.6%	757	83.3%
男性	総数	599	100.0%	61	100.0%	83	100.0%	74	100.0%	83	100.0%	94	100.0%	108	100.0%	96	100.0%	395	100.0%
	350g以上	122	20.4%	10	16.4%	12	14.5%	12	16.2%	10	12.0%	22	23.4%	27	25.0%	29	30.2%	66	16.7%
	350g未満	477	79.6%	51	83.6%	71	85.5%	62	83.8%	73	88.0%	72	76.6%	81	75.0%	67	69.8%	329	83.3%
女性	総数	720	100.0%	81	100.0%	112	100.0%	91	100.0%	119	100.0%	111	100.0%	114	100.0%	92	100.0%	514	100.0%
	350g以上	152	21.1%	9	11.1%	17	15.2%	15	16.5%	19	16.0%	26	23.4%	34	29.8%	32	34.8%	86	16.7%
	350g未満	568	78.9%	72	88.9%	95	84.8%	76	83.5%	100	84.0%	85	76.6%	80	70.2%	60	65.2%	428	83.3%

※目標値(350g)は健康ながさき21(第3次)の指標を参照した。

表4-2 野菜摂取量目標値(350g)達成状況-地域ブロック別-(20-69歳再掲)

		総数		A地区		B地区		C地区		D地区	
		人数	%								
総数	総数	909	100.0%	603	100.0%	190	100.0%	69	100.0%	47	100.0%
	350g以上	152	16.7%	98	16.3%	28	14.7%	16	23.2%	10	21.3%
	350g未満	757	83.3%	505	83.7%	162	85.3%	53	76.8%	37	78.7%
男性	総数	395	100.0%	257	100.0%	87	100.0%	27	100.0%	24	100.0%
	350g以上	66	16.7%	41	16.0%	14	16.1%	6	22.2%	5	20.8%
	350g未満	329	83.3%	216	84.0%	73	83.9%	21	77.8%	19	79.2%
女性	総数	514	100.0%	346	100.0%	103	100.0%	42	100.0%	23	100.0%
	350g以上	86	16.7%	57	16.5%	14	13.6%	10	23.8%	5	21.7%
	350g未満	428	83.3%	289	83.5%	89	86.4%	32	76.2%	18	78.3%

※目標値(350g)は健康ながさき21(第3次)の指標を参照した。

表5-1 野菜摂取量の区分ごとの人数の割合－性別・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-		【再掲】20-69歳		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
総数	総数	1319	100.0%	142	100.0%	195	100.0%	165	100.0%	202	100.0%	205	100.0%	222	100.0%	188	100.0%	909	100.0%
	70 g未満	112	8.5%	14	9.9%	13	6.7%	15	9.1%	24	11.9%	21	10.2%	15	6.8%	10	5.3%	87	9.6%
	70 - 140 g未満	220	16.7%	29	20.4%	32	16.4%	32	19.4%	41	20.3%	33	16.1%	30	13.5%	23	12.2%	167	18.4%
	140 - 210 g未満	303	23.0%	36	25.4%	64	32.8%	45	27.3%	44	21.8%	39	19.0%	44	19.8%	31	16.5%	228	25.1%
	210 - 280 g未満	237	18.0%	30	21.1%	32	16.4%	26	15.8%	42	20.8%	33	16.1%	39	17.6%	35	18.6%	163	17.9%
	280 - 350 g未満	173	13.1%	14	9.9%	25	12.8%	20	12.1%	22	10.9%	31	15.1%	33	14.9%	28	14.9%	112	12.3%
	350 g以上	274	20.8%	19	13.4%	29	14.9%	27	16.4%	29	14.4%	48	23.4%	61	27.5%	61	32.4%	152	16.7%
男性	総数	599	100.0%	61	100.0%	83	100.0%	74	100.0%	83	100.0%	94	100.0%	108	100.0%	96	100.0%	395	100.0%
	70 g未満	55	9.2%	5	8.2%	7	8.4%	8	10.8%	11	13.3%	11	11.7%	8	7.4%	5	5.2%	42	10.6%
	70 - 140 g未満	109	18.2%	8	13.1%	16	19.3%	17	23.0%	22	26.5%	17	18.1%	16	14.8%	13	13.5%	80	20.3%
	140 - 210 g未満	130	21.7%	13	21.3%	28	33.7%	18	24.3%	16	19.3%	16	17.0%	21	19.4%	18	18.8%	91	23.0%
	210 - 280 g未満	113	18.9%	18	29.5%	13	15.7%	14	18.9%	15	18.1%	11	11.7%	21	19.4%	21	21.9%	71	18.0%
	280 - 350 g未満	70	11.7%	7	11.5%	7	8.4%	5	6.8%	9	10.8%	17	18.1%	15	13.9%	10	10.4%	45	11.4%
	350 g以上	122	20.4%	10	16.4%	12	14.5%	12	16.2%	10	12.0%	22	23.4%	27	25.0%	29	30.2%	66	16.7%
女性	総数	720	100.0%	81	100.0%	112	100.0%	91	100.0%	119	100.0%	111	100.0%	114	100.0%	92	100.0%	514	100.0%
	70 g未満	57	7.9%	9	11.1%	6	5.4%	7	7.7%	13	10.9%	10	9.0%	7	6.1%	5	5.4%	45	8.8%
	70 - 140 g未満	111	15.4%	21	25.9%	16	14.3%	15	16.5%	19	16.0%	16	14.4%	14	12.3%	10	10.9%	87	16.9%
	140 - 210 g未満	173	24.0%	23	28.4%	36	32.1%	27	29.7%	28	23.5%	23	20.7%	23	20.2%	13	14.1%	137	26.7%
	210 - 280 g未満	124	17.2%	12	14.8%	19	17.0%	12	13.2%	27	22.7%	22	19.8%	18	15.8%	14	15.2%	92	17.9%
	280 - 350 g未満	103	14.3%	7	8.6%	18	16.1%	15	16.5%	13	10.9%	14	12.6%	18	15.8%	18	19.6%	67	13.0%
	350 g以上	152	21.1%	9	11.1%	17	15.2%	15	16.5%	19	16.0%	26	23.4%	34	29.8%	32	34.8%	86	16.7%

表5-2 野菜摂取量の区分ごとの人数の割合－性別・地域ブロック別－（20-69歳再掲）

	総数		A地区		B地区		C地区		D地区		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
総数	総数	909	100.0%	603	100.0%	190	100.0%	69	100.0%	47	100.0%
	70 g未満	87	9.6%	54	9.0%	21	11.1%	8	11.6%	4	8.5%
	70 - 140 g未満	167	18.4%	114	18.9%	32	16.8%	12	17.4%	9	19.1%
	140 - 210 g未満	228	25.1%	154	25.5%	43	22.6%	21	30.4%	10	21.3%
	210 - 280 g未満	163	17.9%	103	17.1%	43	22.6%	11	15.9%	6	12.8%
	280 - 350 g未満	112	12.3%	80	13.3%	23	12.1%	1	1.4%	8	17.0%
	350 g以上	152	16.7%	98	16.3%	28	14.7%	16	23.2%	10	21.3%
男性	総数	395	100.0%	257	100.0%	87	100.0%	27	100.0%	24	100.0%
	70 g未満	42	10.6%	25	9.7%	14	16.1%	2	7.4%	1	4.2%
	70 - 140 g未満	80	20.3%	57	22.2%	14	16.1%	4	14.8%	5	20.8%
	140 - 210 g未満	91	23.0%	60	23.3%	17	19.5%	9	33.3%	5	20.8%
	210 - 280 g未満	71	18.0%	42	16.3%	20	23.0%	6	22.2%	3	12.5%
	280 - 350 g未満	45	11.4%	32	12.5%	8	9.2%	0	0.0%	5	20.8%
	350 g以上	66	16.7%	41	16.0%	14	16.1%	6	22.2%	5	20.8%
女性	総数	514	100.0%	346	100.0%	103	100.0%	42	100.0%	23	100.0%
	70 g未満	45	8.8%	29	8.4%	7	6.8%	6	14.3%	3	13.0%
	70 - 140 g未満	87	16.9%	57	16.5%	18	17.5%	8	19.0%	4	17.4%
	140 - 210 g未満	137	26.7%	94	27.2%	26	25.2%	12	28.6%	5	21.7%
	210 - 280 g未満	92	17.9%	61	17.6%	23	22.3%	5	11.9%	3	13.0%
	280 - 350 g未満	67	13.0%	48	13.9%	15	14.6%	1	2.4%	3	13.0%
	350 g以上	86	16.7%	57	16.5%	14	13.6%	10	23.8%	5	21.7%

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－性別・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-		【再掲】20-69歳		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
総数	総数	1319	100.0%	142	100.0%	195	100.0%	165	100.0%	202	100.0%	205	100.0%	222	100.0%	188	100.0%	909	100.0%
	100g未満	839	63.6%	112	78.9%	151	77.4%	125	75.8%	154	76.2%	122	59.5%	95	42.8%	80	42.6%	664	73.0%
	100g以上	480	36.4%	30	21.1%	44	22.6%	40	24.2%	48	23.8%	83	40.5%	127	57.2%	108	57.4%	245	27.0%
男性	総数	599	100.0%	61	100.0%	83	100.0%	74	100.0%	83	100.0%	94	100.0%	108	100.0%	96	100.0%	395	100.0%
	100g未満	388	64.8%	50	82.0%	69	83.1%	59	79.7%	62	74.7%	54	57.4%	50	46.3%	44	45.8%	294	74.4%
	100g以上	211	35.2%	11	18.0%	14	16.9%	15	20.3%	21	25.3%	40	42.6%	58	53.7%	52	54.2%	101	25.6%
女性	総数	720	100.0%	81	100.0%	112	100.0%	91	100.0%	119	100.0%	111	100.0%	114	100.0%	92	100.0%	514	100.0%
	100g未満	451	62.6%	62	76.5%	82	73.2%	66	72.5%	92	77.3%	68	61.3%	45	39.5%	36	39.1%	370	72.0%
	100g以上	269	37.4%	19	23.5%	30	26.8%	25	27.5%	27	22.7%	43	38.7%	69	60.5%	56	60.9%	144	28.0%

表6-2 果物摂取量目標値（100g）達成状況－性別・地域ブロック別－（20-69歳再掲）

	総数		A地区		B地区		C地区		D地区		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
総数	総数	909	100.0%	603	100.0%	190	100.0%	69	100.0%	47	100.0%
	100g未満	664	73.0%	442	73.3%	140	73.7%	49	71.0%	33	70.2%
	100g以上	245	27.0%	161	26.7%	50	26.3%	20	29.0%	14	29.8%
男性	総数	395	100.0%	257	100.0%	87	100.0%	27	100.0%	24	100.0%
	100g未満	294	74.4%	188	73.2%	67	77.0%	20	74.1%	19	79.2%
	100g以上	101	25.6%	69	26.8%	20	23.0%	7	25.9%	5	20.8%
女性	総数	514	100.0%	346	100.0%	103	100.0%	42	100.0%	23	100.0%
	100g未満	370	72.0%	254	73.4%	73	70.9%	29	69.0%	14	60.9%
	100g以上	144	28.0%	92	26.6%	30	29.1%	13	31.0%	9	39.1%

表7-1 果物摂取量の区分ごとの人数の割合－性別・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-		【再掲】20-69歳		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
総数	総数	1319	100.0%	142	100.0%	195	100.0%	165	100.0%	202	100.0%	205	100.0%	222	100.0%	188	100.0%	909	100.0%
	50 g未満	567	43.0%	77	54.2%	112	57.4%	90	54.5%	115	56.9%	74	36.1%	56	25.2%	43	22.9%	468	51.5%
	50 - 100 g未満	272	20.6%	35	24.6%	39	20.0%	35	21.2%	39	19.3%	48	23.4%	39	17.6%	37	19.7%	196	21.6%
	100 - 150 g未満	173	13.1%	14	9.9%	22	11.3%	15	9.1%	20	9.9%	32	15.6%	41	18.5%	29	15.4%	103	11.3%
	150 - 200 g未満	143	10.8%	6	4.2%	12	6.2%	11	6.7%	14	6.9%	24	11.7%	43	19.4%	33	17.6%	67	7.4%
	200 - 250 g未満	57	4.3%	5	3.5%	3	1.5%	3	1.8%	7	3.5%	13	6.3%	11	5.0%	15	8.0%	31	3.4%
	250 - 300 g未満	43	3.3%	1	0.7%	2	1.0%	6	3.6%	4	2.0%	8	3.9%	12	5.4%	10	5.3%	21	2.3%
	300 - 350 g未満	22	1.7%	1	0.7%	0	0%	1	0.6%	0	0%	1	0.5%	8	4%	11	5.9%	3	0%
	350 - 400 g未満	18	1.4%	1	0.7%	4	2%	1	0.6%	2	1.0%	3	1.5%	4	1.8%	3	1.6%	11	1.2%
	400 g以上	24	1.8%	2	1.4%	1	0.5%	3	1.8%	1	0.5%	2	1.0%	8	3.6%	7	3.7%	9	1.0%
(再掲) 0 g	106	8.0%	16	11.3%	22	11.3%	17	10.3%	21	10.4%	13	6.3%	8	3.6%	9	4.8%	89	9.8%	
男性	総数	599	100.0%	61	100.0%	83	100.0%	74	100.0%	83	100.0%	94	100.0%	108	100.0%	96	100.0%	395	100.0%
	50 g未満	292	48.7%	38	62.3%	57	68.7%	45	60.8%	51	61.4%	38	40.4%	36	33.3%	27	28.1%	229	58.0%
	50 - 100 g未満	96	16.0%	12	19.7%	12	14.5%	14	18.9%	11	13.3%	16	17.0%	14	13.0%	17	17.7%	65	16.5%
	100 - 150 g未満	82	13.7%	5	8.2%	8	9.6%	3	4.1%	9	10.8%	18	19.1%	21	19.4%	18	18.8%	43	10.9%
	150 - 200 g未満	53	8.8%	2	3.3%	1	1.2%	4	5.4%	8	9.6%	7	7.4%	19	17.6%	12	12.5%	22	5.6%
	200 - 250 g未満	31	5.2%	1	1.6%	2	2.4%	2	2.7%	4	4.8%	8	8.5%	5	4.6%	9	9.4%	17	4.3%
	250 - 300 g未満	11	1.8%	0	0.0%	0	0.0%	3	4.1%	0	0.0%	3	3.2%	2	1.9%	3	3.1%	6	1.5%
	300 - 350 g未満	15	2.5%	1	2%	0	0%	1	1.4%	0	0%	0	0.0%	7	6%	6	6.3%	2	1%
	350 - 400 g未満	12	2.0%	1	2%	2	2%	1	1%	0	0.0%	3	3%	3	2.8%	2	2.1%	7	1.8%
	400 g以上	7	1.2%	1	1.6%	1	1%	1	1.4%	0	0.0%	1	1.1%	1	0.9%	2	2.1%	4	1.0%
(再掲) 0 g	73	12.2%	12	19.7%	15	18.1%	12	16.2%	12	14.5%	10	10.6%	5	4.6%	7	7.3%	61	15.4%	
女性	総数	720	100.0%	81	100.0%	112	100.0%	91	100.0%	119	100.0%	111	100.0%	114	100.0%	92	100.0%	514	100.0%
	50 g未満	275	38.2%	39	48.1%	55	49.1%	45	49.5%	64	53.8%	36	32.4%	20	17.5%	16	17.4%	239	46.5%
	50 - 100 g未満	176	24.4%	23	28.4%	27	24.1%	21	23.1%	28	23.5%	32	28.8%	25	21.9%	20	21.7%	131	25.5%
	100 - 150 g未満	91	12.6%	9	11.1%	14	12.5%	12	13.2%	11	9.2%	14	12.6%	20	17.5%	11	12.0%	60	11.7%
	150 - 200 g未満	90	12.5%	4	5%	11	9.8%	7	7.7%	6	5.0%	17	15.3%	24	21.1%	21	22.8%	45	8.8%
	200 - 250 g未満	26	3.6%	4	4.9%	1	0.9%	1	1.1%	3	2.5%	5	4.5%	6	5.3%	6	6.5%	14	2.7%
	250 - 300 g未満	32	4.4%	1	1%	2	1.8%	3	3.3%	4	3.4%	5	4.5%	10	8.8%	7	7.6%	15	2.9%
	300 - 350 g未満	7	1.0%	0	0.0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	1%	1	1%	5	5.4%	1	0%
	350 - 400 g未満	6	0.8%	0	0.0%	2	2%	0	0.0%	2	1.7%	0	0.0%	1	0.9%	1	1.1%	4	0.8%
	400 g以上	17	2.4%	1	1.2%	0	0.0%	2	2.2%	1	0.8%	1	0.9%	7	6.1%	5	5%	5	1.0%
(再掲) 0 g	33	4.6%	4	4.9%	7	6.3%	5	5.5%	9	7.6%	3	2.7%	3	2.6%	2	2.2%	28	5.4%	

表7-2 果物摂取量の区分ごとの人数の割合－性別・地区ブロック別－

		総数		A地区		B地区		C地区		D地区	
		人数	%								
総数	総数	909	100.0%	603	100.0%	190	100.0%	69	100.0%	47	100.0%
	50 g未満	468	51.5%	304	50.4%	98	51.6%	40	58.0%	26	55.3%
	50 - 100 g未満	196	21.6%	138	22.9%	42	22.1%	9	13.0%	7	14.9%
	100 - 150 g未満	103	11.3%	73	12.1%	19	10.0%	4	5.8%	7	14.9%
	150 - 200 g未満	67	7.4%	43	7.1%	19	10.0%	4	5.8%	1	2.1%
	200 - 250 g未満	31	3.4%	15	2.5%	7	3.7%	7	10.1%	2	4.3%
	250 - 300 g未満	21	2.3%	13	2.2%	4	2.1%	4	5.8%	0	0.0%
	300 - 350 g未満	3	0.3%	3	0%	0	0.0%	0	0%	0	0.0%
	350 - 400 g未満	11	1.2%	9	1%	0	0.0%	1	1.4%	1	2.1%
	400 g以上	9	1.0%	5	0.8%	1	0.5%	0	0.0%	3	6.4%
(再掲) 0 g	89	9.8%	51	8.5%	26	13.7%	5	7.2%	7	14.9%	
男性	総数	395	100.0%	257	100.0%	87	100.0%	27	100.0%	24	100.0%
	50 g未満	229	58.0%	147	57.2%	49	56.3%	17	63.0%	16	66.7%
	50 - 100 g未満	65	16.5%	41	16.0%	18	20.7%	3	11.1%	3	12.5%
	100 - 150 g未満	43	10.9%	30	11.7%	10	11.5%	1	3.7%	2	8.3%
	150 - 200 g未満	22	5.6%	15	5.8%	5	5.7%	2	7.4%	0	0.0%
	200 - 250 g未満	17	4.3%	9	3.5%	4	4.6%	3	11.1%	1	4.2%
	250 - 300 g未満	6	1.5%	6	2.3%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	300 - 350 g未満	2	1%	2	1%	0	0.0%	0	0%	0	0.0%
	350 - 400 g未満	7	2%	5	2%	0	0%	1	3.7%	1	4%
	400 g以上	4	1.0%	2	1%	1	1.1%	0	0.0%	1	4.2%
(再掲) 0 g	61	15.4%	35	13.6%	17	19.5%	4	14.8%	5	20.8%	
女性	総数	514	100.0%	346	100.0%	103	100.0%	42	100.0%	23	100.0%
	50 g未満	239	46.5%	157	45.4%	49	47.6%	23	54.8%	10	43.5%
	50 - 100 g未満	131	25.5%	97	28.0%	24	23.3%	6	14.3%	4	17.4%
	100 - 150 g未満	60	11.7%	43	12.4%	9	8.7%	3	7.1%	5	21.7%
	150 - 200 g未満	45	9%	28	8.1%	14	13.6%	2	4.8%	1	4.3%
	200 - 250 g未満	14	2.7%	6	1.7%	3	2.9%	4	9.5%	1	4.3%
	250 - 300 g未満	15	3%	7	2.0%	4	3.9%	4	9.5%	0	0.0%
	300 - 350 g未満	1	0.2%	1	0%	0	0%	0	0%	0	0%
	350 - 400 g未満	4	0.8%	4	1%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	400 g以上	5	1.0%	3	0.9%	0	0.0%	0	0.0%	2	8.7%
(再掲) 0 g	28	5.4%	16	4.6%	9	8.7%	1	2.4%	2	8.7%	

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－性別・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-		【再掲】20-69歳		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
総数	総数	1319	100.0%	142	100.0%	195	100.0%	165	100.0%	202	100.0%	205	100.0%	222	100.0%	188	100.0%	909	100.0%
	8g未満	366	27.7%	55	38.7%	50	25.6%	56	33.9%	66	32.7%	59	28.8%	47	21.2%	33	17.6%	286	31.5%
	8g以上	953	72.3%	87	61.3%	145	74.4%	109	66.1%	136	67.3%	146	71.2%	175	78.8%	155	82.4%	623	68.5%
男性	総数	599	100%	61	100%	83	100%	74	100%	83	100%	94	100%	108	100%	96	100%	395	100%
	8g未満	106	17.7%	15	24.6%	9	10.8%	17	23.0%	13	15.7%	21	22.3%	20	18.5%	11	11.5%	75	19.0%
	8g以上	493	82.3%	46	75.4%	74	89.2%	57	77.0%	70	84.3%	73	77.7%	88	81.5%	85	88.5%	320	81.0%
女性	総数	720	100%	81	100%	112	100%	91	100%	119	100%	111	100%	114	100%	92	100%	514	100%
	8g未満	260	36.1%	40	49.4%	41	36.6%	39	42.9%	53	44.5%	38	34.2%	27	23.7%	22	23.9%	211	41.1%
	8g以上	460	63.9%	41	50.6%	71	63.4%	52	57.1%	66	55.5%	73	65.8%	87	76.3%	70	76.1%	303	58.9%

表8-2 食塩摂取量目標値（8g）達成状況－性別・地域ブロック別－（20-69歳再掲）

	総数		A地区		B地区		C地区		D地区		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
総数	総数	909	100.0%	603	100.0%	190	100.0%	69	100.0%	47	100.0%
	8g未満	286	31.5%	191	31.7%	60	31.6%	20	29.0%	15	31.9%
	8g以上	623	68.5%	412	68.3%	130	68.4%	49	71.0%	32	68.1%
男性	総数	395	100.0%	257	100.0%	87	100.0%	27	100.0%	24	100.0%
	8g未満	75	19.0%	51	19.8%	20	23.0%	1	3.7%	3	12.5%
	8g以上	320	81.0%	206	80.2%	67	77.0%	26	96.3%	21	87.5%
女性	総数	514	100.0%	346	100.0%	103	100.0%	42	100.0%	23	100.0%
	8g未満	211	41.1%	140	40.5%	40	38.8%	19	45.2%	12	52.2%
	8g以上	303	58.9%	206	59.5%	63	61.2%	23	54.8%	11	47.8%

表9-1 食塩摂取量の区分ごとの人数の割合－性別・年齢階級別－

	総数	総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70-79歳		80歳-		【再掲】20-69歳	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	総数	1319	100.0%	142	100.0%	195	100.0%	165	100.0%	202	100.0%	205	100.0%	222	100.0%	188	100.0%	909	100.0%
	8g未満	366	27.7%	55	38.7%	50	25.6%	56	33.9%	66	32.7%	59	28.8%	47	21.2%	33	17.6%	286	31.5%
	8-12 g未満	583	44.2%	59	41.5%	97	49.7%	74	44.8%	101	50.0%	88	42.9%	94	42.3%	70	37.2%	419	46.1%
	12-16 g未満	254	19.3%	20	14.1%	38	19.5%	21	12.7%	24	11.9%	41	20.0%	56	25.2%	54	28.7%	144	15.8%
	16-20 g未満	76	5.8%	6	4.2%	8	4.1%	8	4.8%	7	3.5%	11	5.4%	15	6.8%	21	11.2%	40	4.4%
	20-24 g未満	22	1.7%	1	0.7%	1	0.5%	4	2.4%	3	1.5%	3	1.5%	5	2.3%	5	2.7%	12	1.3%
	24 g以上	18	1.4%	1	0.7%	1	0.5%	2	1.2%	1	0.5%	3	1.5%	5	2.3%	5	2.7%	8	0.9%
男性	総数	599	100.0%	61	100.0%	83	100.0%	74	100.0%	83	100.0%	94	100.0%	108	100.0%	96	100.0%	395	100.0%
	8g未満	106	17.7%	15	24.6%	9	10.8%	17	23.0%	13	15.7%	21	22.3%	20	18.5%	11	11.5%	75	19.0%
	8-12 g未満	263	43.9%	26	42.6%	45	54.2%	34	45.9%	47	56.6%	40	42.6%	41	38.0%	30	31.3%	192	48.6%
	12-16 g未満	151	25.2%	15	24.6%	22	26.5%	12	16.2%	15	18.1%	23	24.5%	31	28.7%	33	34.4%	87	22.0%
	16-20 g未満	55	9.2%	5	8.2%	6	7.2%	6	8.1%	6	7.2%	7	7.4%	11	10.2%	14	14.6%	30	7.6%
	20-24 g未満	15	2.5%	0	0.0%	1	1.2%	3	4.1%	1	1.2%	3	3.2%	2	1.9%	5	5.2%	8	2.0%
	24 g以上	9	1.5%	0	0.0%	0	0.0%	2	2.7%	1	1.2%	0	0.0%	3	2.8%	3	3.1%	3	0.8%
女性	総数	720	100.0%	81	100.0%	112	100.0%	91	100.0%	119	100.0%	111	100.0%	114	100.0%	92	100.0%	514	100.0%
	8g未満	260	36.1%	40	49.4%	41	36.6%	39	42.9%	53	44.5%	38	34.2%	27	23.7%	22	23.9%	211	41.1%
	8-12 g未満	320	44.4%	33	40.7%	52	46.4%	40	44.0%	54	45.4%	48	43.2%	53	46.5%	40	43.5%	227	44.2%
	12-16 g未満	103	14.3%	5	6.2%	16	14.3%	9	9.9%	9	7.6%	18	16.2%	25	21.9%	21	22.8%	57	11.1%
	16-20 g未満	21	2.9%	1	1.2%	2	1.8%	2	2.2%	1	0.8%	4	3.6%	4	3.5%	7	7.6%	10	1.9%
	20-24 g未満	7	1.0%	1	1.2%	0	0.0%	1	1.1%	2	1.7%	0	0.0%	3	2.6%	0	0.0%	4	0.8%
	24 g以上	9	1.3%	1	1.2%	1	0.9%	0	0.0%	0	0.0%	3	2.7%	2	1.8%	2	2.2%	5	1.0%

表9-2 食塩摂取量の区分ごとの人数の割合－性別・地域ブロック別－（20-69歳再掲）

		総数		A地区		B地区		C地区		D地区	
		人数	%								
総数	総数	909	100.0%	603	100.0%	190	100.0%	69	100.0%	47	100.0%
	8g未満	286	31.5%	191	31.7%	60	31.6%	20	29.0%	15	31.9%
	8-12 g未満	419	46.1%	276	45.8%	90	47.4%	32	46.4%	21	44.7%
	12-16 g未満	144	15.8%	103	17.1%	27	14.2%	10	14.5%	4	8.5%
	16-20 g未満	40	4.4%	21	3.5%	8	4.2%	6	8.7%	5	10.6%
	20-24 g未満	12	1.3%	7	1.2%	4	2.1%	1	1.4%	0	0.0%
	24 g以上	8	0.9%	5	0.8%	1	0.5%	0	0.0%	2	4.3%
男性	総数	395	100.0%	257	100.0%	87	100.0%	27	100.0%	24	100.0%
	8g未満	75	19.0%	51	19.8%	20	23.0%	1	3.7%	3	12.5%
	8-12 g未満	192	48.6%	126	49.0%	38	43.7%	14	51.9%	14	58.3%
	12-16 g未満	87	22.0%	58	22.6%	19	21.8%	7	25.9%	3	12.5%
	16-20 g未満	30	7.6%	16	6.2%	7	8.0%	4	14.8%	3	12.5%
	20-24 g未満	8	2.0%	4	1.6%	3	3.4%	1	3.7%	0	0.0%
	24 g以上	3	0.8%	2	0.8%	0	0.0%	0	0.0%	1	4.2%
女性	総数	514	100.0%	346	100.0%	103	100.0%	42	100.0%	23	100.0%
	8g未満	211	41.1%	140	40.5%	40	38.8%	19	45.2%	12	52.2%
	8-12 g未満	227	44.2%	150	43.4%	52	50.5%	18	42.9%	7	30.4%
	12-16 g未満	57	11.1%	45	13.0%	8	7.8%	3	7.1%	1	4.3%
	16-20 g未満	10	1.9%	5	1.4%	1	1.0%	2	4.8%	2	8.7%
	20-24 g未満	4	0.8%	3	0.9%	1	1.0%	0	0.0%	0	0.0%
	24 g以上	5	1.0%	3	0.9%	1	1.0%	0	0.0%	1	4.3%

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			70-79歳			80歳-			【再掲】20-69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	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
		1319			142			195			165			202			205			222			188			909		
穀類	g	0.59	0.42	0.50	0.54	0.45	0.43	0.54	0.37	0.43	0.63	0.40	0.60	0.56	0.37	0.47	0.57	0.41	0.51	0.63	0.44	0.55	0.65	0.48	0.59	0.57	0.40	0.47
いも類	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
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	0	0	0	0	0	0	0	0	0
豆類	g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
緑黄色野菜	g	0.33	0.40	0.15	0.23	0.32	0.09	0.26	0.33	0.11	0.24	0.32	0.10	0.27	0.35	0.12	0.33	0.41	0.14	0.41	0.43	0.31	0.53	0.48	0.35	0.27	0.35	0.11
その他の野菜	g	0.36	0.38	0.23	0.17	0.19	0.09	0.24	0.26	0.16	0.23	0.30	0.16	0.28	0.28	0.19	0.41	0.39	0.30	0.52	0.44	0.41	0.58	0.47	0.52	0.28	0.31	0.17
果実類	g	0.03	0.07	0	0.04	0.10	0.01	0.02	0.06	0	0.03	0.06	0.01	0.03	0.06	0	0.03	0.06	0	0.03	0.07	0	0.04	0.09	0	0.03	0.07	0
魚介類	g	1.18	1.26	0.81	0.81	0.86	0.51	0.92	0.82	0.69	0.92	1.02	0.64	0.92	0.92	0.60	1.24	1.27	0.84	1.54	1.57	1.14	1.74	1.62	1.23	0.97	1.01	0.67
肉類	g	0.32	0.29	0.24	0.34	0.31	0.26	0.35	0.27	0.31	0.36	0.28	0.31	0.32	0.28	0.24	0.33	0.30	0.24	0.30	0.29	0.19	0.28	0.29	0.18	0.34	0.29	0.27
卵類	g	0.17	0.12	0.15	0.15	0.09	0.12	0.17	0.11	0.17	0.18	0.11	0.19	0.16	0.12	0.12	0.17	0.12	0.13	0.17	0.13	0.12	0.19	0.13	0.20	0.17	0.11	0.15
乳類	g	0.15	0.16	0.12	0.13	0.12	0.10	0.12	0.12	0.09	0.14	0.14	0.10	0.13	0.14	0.10	0.15	0.16	0.12	0.19	0.18	0.15	0.21	0.19	0.17	0.13	0.14	0.10
油脂類	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
菓子類	g	0.35	0.38	0.23	0.40	0.43	0.27	0.36	0.32	0.27	0.39	0.39	0.33	0.36	0.39	0.23	0.33	0.34	0.19	0.29	0.35	0.18	0.32	0.41	0.16	0.37	0.37	0.24
嗜好飲料類	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
調味料・香辛料類	g	7.03	2.49	6.69	6.76	2.63	6.17	7.10	2.12	6.81	7.02	2.96	6.32	6.55	2.24	6.33	6.92	2.53	6.79	7.23	2.33	6.99	7.61	2.61	7.23	6.87	2.49	6.47
【再掲】野菜類	g	0.69	0.78	0.38	0.40	0.51	0.18	0.49	0.59	0.27	0.47	0.62	0.25	0.55	0.63	0.31	0.75	0.79	0.43	0.93	0.87	0.72	1.11	0.94	0.87	0.55	0.66	0.29

*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

	人数	総数			20-29歳			30-39歳			40-49歳			50-59歳			60-69歳			70-79歳			80歳-			【再掲】20-69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	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	599			61			83			74			83			94			108			96			395		
穀類	g	0.63	0.44	0.53	0.62	0.41	0.53	0.50	0.31	0.41	0.68	0.45	0.61	0.59	0.41	0.51	0.60	0.44	0.45	0.68	0.50	0.53	0.73	0.47	0.77	0.60	0.41	0.49
いも類	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
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	0	0	0	0	0	0	0	0	0
豆類	g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
緑黄色野菜	g	0.36	0.41	0.17	0.33	0.38	0.18	0.24	0.29	0.14	0.29	0.37	0.10	0.33	0.38	0.14	0.34	0.41	0.14	0.44	0.47	0.34	0.49	0.48	0.35	0.31	0.37	0.14
その他の野菜	g	0.37	0.39	0.24	0.19	0.18	0.13	0.21	0.22	0.14	0.24	0.35	0.18	0.31	0.29	0.23	0.44	0.42	0.30	0.49	0.43	0.37	0.58	0.47	0.46	0.29	0.33	0.18
果実類	g	0.03	0.07	0	0.04	0.09	0	0.02	0.08	0	0.03	0.05	0	0.04	0.07	0	0.04	0.07	0	0.03	0.06	0	0.03	0.05	0	0.03	0.07	0
魚介類	g	1.23	1.20	0.88	0.91	0.86	0.55	0.97	0.72	0.82	1.00	1.09	0.75	0.98	0.97	0.62	1.22	1.05	0.82	1.50	1.46	1.10	1.77	1.51	1.46	1.03	0.96	0.72
肉類	g	0.36	0.32	0.26	0.37	0.31	0.32	0.39	0.30	0.33	0.41	0.34	0.34	0.37	0.32	0.31	0.34	0.31	0.24	0.32	0.34	0.21	0.31	0.34	0.20	0.37	0.32	0.32
卵類	g	0.18	0.13	0.13	0.18	0.09	0.20	0.18	0.13	0.12	0.19	0.13	0.20	0.16	0.12	0.12	0.18	0.13	0.19	0.19	0.14	0.12	0.20	0.15	0.20	0.18	0.12	0.13
乳類	g	0.16	0.17	0.11	0.12	0.14	0.05	0.13	0.14	0.10	0.14	0.15	0.10	0.13	0.16	0.07	0.15	0.17	0.11	0.19	0.19	0.15	0.24	0.22	0.17	0.13	0.15	0.10
油脂類	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
菓子類	g	0.33	0.39	0.20	0.30	0.27	0.20	0.32	0.30	0.20	0.39	0.42	0.28	0.42	0.51	0.20	0.31	0.32	0.19	0.29	0.43	0.16	0.31	0.40	0.12	0.35	0.38	0.20
嗜好飲料類	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
調味料・香辛料類	g	7.93	2.63	7.66	7.56	2.46	7.26	8.00	2.05	8.08	8.22	3.66	7.28	7.62	2.43	7.31	7.53	2.51	7.29	7.87	2.39	7.83	8.65	2.65	8.43	7.78	2.66	7.41
(再掲) 野菜類	g	0.73	0.80	0.41	0.52	0.57	0.31	0.45	0.51	0.28	0.53	0.72	0.28	0.64	0.67	0.37	0.77	0.82	0.45	0.93	0.90	0.71	1.07	0.95	0.82	0.59	0.69	0.32

*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

35

表10-3 食品群別食塩摂取相当量－年齢階級別－女性

	人数	総数			20-29歳			30-39歳			40-49歳			50-59歳			60-69歳			70-79歳			80歳-			【再掲】20-69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	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	720			81			112			91			119			111			114			92			514		
穀類	g	0.56	0.40	0.47	0.48	0.48	0.34	0.57	0.40	0.46	0.59	0.35	0.60	0.53	0.34	0.43	0.55	0.38	0.55	0.59	0.37	0.63	0.57	0.49	0.38	0.55	0.39	0.44
いも類	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
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	0	0	0	0	0	0	0	0	0
豆類	g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
緑黄色野菜	g	0.31	0.38	0.13	0.16	0.25	0.06	0.27	0.37	0.08	0.21	0.27	0.10	0.22	0.32	0.08	0.33	0.41	0.13	0.39	0.38	0.30	0.56	0.47	0.36	0.24	0.34	0.09
その他の野菜	g	0.35	0.37	0.22	0.16	0.20	0.08	0.26	0.29	0.17	0.22	0.25	0.13	0.26	0.28	0.19	0.39	0.36	0.29	0.55	0.45	0.44	0.59	0.47	0.53	0.27	0.29	0.17
果実類	g	0.03	0.08	0	0.04	0.10	0.01	0.02	0.04	0	0.03	0.07	0.01	0.02	0.05	0	0.03	0.06	0	0.03	0.08	0	0.06	0.12	0	0.03	0.06	0
魚介類	g	1.13	1.31	0.78	0.74	0.86	0.47	0.88	0.89	0.63	0.85	0.96	0.61	0.87	0.89	0.60	1.25	1.44	0.84	1.58	1.66	1.18	1.72	1.74	1.06	0.93	1.05	0.64
肉類	g	0.29	0.25	0.22	0.31	0.30	0.20	0.32	0.24	0.30	0.32	0.22	0.28	0.29	0.24	0.20	0.32	0.29	0.24	0.27	0.24	0.18	0.24	0.22	0.15	0.31	0.26	0.25
卵類	g	0.16	0.11	0.17	0.14	0.09	0.10	0.16	0.09	0.17	0.17	0.09	0.19	0.16	0.12	0.17	0.16	0.11	0.10	0.16	0.11	0.15	0.17	0.12	0.17	0.16	0.10	0.17
乳類	g	0.15	0.14	0.13	0.13	0.11	0.11	0.11	0.11	0.09	0.14	0.14	0.09	0.13	0.13	0.11	0.14	0.15	0.13	0.20	0.16	0.15	0.19	0.16	0.16	0.13	0.13	0.11
油脂類	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
菓子類	g	0.36	0.36	0.23	0.48	0.50	0.33	0.39	0.33	0.33	0.39	0.36	0.33	0.32	0.28	0.23	0.35	0.36	0.23	0.29	0.26	0.22	0.33	0.43	0.16	0.38	0.37	0.28
嗜好飲料類	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
調味料・香辛料類	g	6.28	2.10	6.04	6.15	2.61	5.83	6.43	1.91	6.07	6.04	1.69	5.87	5.80	1.74	5.89	6.40	2.43	5.84	6.63	2.12	6.43	6.53	2.09	6.55	6.16	2.09	5.91
(再掲) 野菜類	g	0.66	0.75	0.35	0.32	0.44	0.14	0.53	0.65	0.26	0.43	0.52	0.24	0.49	0.60	0.27	0.72	0.77	0.42	0.94	0.83	0.73	1.16	0.94	0.89	0.51	0.63	0.27

*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（20-69歳再掲）

	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												
		909			603			190			69			47		
穀類	g	0.57	0.40	0.47	0.57	0.40	0.49	0.54	0.37	0.42	0.49	0.33	0.44	0.73	0.56	0.69
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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
緑黄色野菜	g	0.27	0.35	0.11	0.26	0.34	0.11	0.27	0.34	0.12	0.26	0.37	0.13	0.38	0.51	0.15
その他の野菜	g	0.28	0.31	0.17	0.27	0.30	0.17	0.27	0.27	0.22	0.29	0.34	0.16	0.38	0.47	0.22
果実類	g	0.03	0.07	0	0.03	0.07	0	0.03	0.05	0	0.04	0.07	0.01	0.03	0.06	0
魚介類	g	0.97	1.01	0.67	0.95	1.03	0.65	1.03	0.92	0.75	1.04	1.15	0.55	0.92	0.92	0.66
肉類	g	0.34	0.29	0.27	0.34	0.29	0.27	0.32	0.27	0.24	0.35	0.29	0.28	0.34	0.34	0.30
卵類	g	0.17	0.11	0.15	0.17	0.12	0.17	0.16	0.09	0.12	0.17	0.11	0.19	0.17	0.13	0.12
乳類	g	0.13	0.14	0.10	0.14	0.14	0.10	0.13	0.13	0.09	0.11	0.13	0.05	0.17	0.16	0.13
油脂類	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
菓子類	g	0.37	0.37	0.24	0.37	0.37	0.26	0.33	0.28	0.25	0.31	0.31	0.18	0.55	0.64	0.33
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	6.87	2.49	6.47	6.83	2.39	6.47	6.82	2.43	6.43	7.00	2.29	6.67	7.39	3.87	6.51
(再掲) 野菜類	g	0.55	0.66	0.29	0.53	0.63	0.28	0.54	0.61	0.34	0.55	0.71	0.29	0.76	0.98	0.37

*1 簡易型自記式食歴法調査票 (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（20-69歳再掲）

	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												
		395			257			87			27			24		
穀類	g	0.60	0.41	0.49	0.61	0.40	0.52	0.54	0.40	0.41	0.46	0.30	0.44	0.79	0.59	0.87
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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
緑黄色野菜	g	0.31	0.37	0.14	0.30	0.36	0.14	0.32	0.41	0.15	0.28	0.29	0.14	0.32	0.45	0.11
その他の野菜	g	0.29	0.33	0.18	0.27	0.31	0.17	0.28	0.27	0.23	0.30	0.31	0.22	0.45	0.59	0.22
果実類	g	0.03	0.07	0	0.03	0.08	0	0.03	0.06	0	0.04	0.07	0.02	0.03	0.07	0
魚介類	g	1.03	0.96	0.72	0.97	0.95	0.70	1.10	0.94	0.91	1.49	1.06	1.14	0.89	0.86	0.56
肉類	g	0.37	0.32	0.32	0.37	0.30	0.32	0.34	0.31	0.23	0.47	0.37	0.43	0.42	0.43	0.34
卵類	g	0.18	0.12	0.13	0.18	0.12	0.13	0.16	0.10	0.11	0.20	0.14	0.22	0.20	0.16	0.16
乳類	g	0.13	0.15	0.10	0.14	0.16	0.10	0.13	0.15	0.07	0.08	0.09	0.05	0.19	0.17	0.16
油脂類	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
菓子類	g	0.35	0.38	0.20	0.34	0.35	0.20	0.31	0.28	0.20	0.30	0.30	0.19	0.67	0.73	0.44
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	7.78	2.66	7.41	7.63	2.50	7.37	7.70	2.65	7.23	8.55	2.12	8.20	8.81	4.31	7.92
(再掲)野菜類	g	0.59	0.69	0.32	0.57	0.66	0.31	0.61	0.68	0.38	0.58	0.60	0.36	0.77	1.04	0.33

*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

37

表10-6 食品群別食塩摂取相当量－地域ブロック別－女性（20-69歳再掲）

	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												
		514			346			103			42			23		
穀類	g	0.55	0.39	0.44	0.55	0.40	0.45	0.53	0.33	0.44	0.50	0.35	0.45	0.66	0.53	0.58
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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
緑黄色野菜	g	0.24	0.34	0.09	0.23	0.32	0.08	0.23	0.28	0.12	0.26	0.41	0.12	0.44	0.58	0.25
その他の野菜	g	0.27	0.29	0.17	0.26	0.29	0.17	0.26	0.27	0.19	0.28	0.37	0.12	0.31	0.29	0.26
果実類	g	0.03	0.06	0	0.02	0.07	0	0.02	0.05	0	0.04	0.07	0.01	0.03	0.05	0
魚介類	g	0.93	1.05	0.64	0.94	1.09	0.62	0.97	0.91	0.70	0.76	1.12	0.41	0.94	1.00	0.77
肉類	g	0.31	0.26	0.25	0.32	0.28	0.25	0.30	0.24	0.24	0.27	0.18	0.22	0.27	0.19	0.18
卵類	g	0.16	0.10	0.17	0.16	0.11	0.17	0.15	0.09	0.15	0.16	0.08	0.17	0.14	0.10	0.09
乳類	g	0.13	0.13	0.11	0.13	0.13	0.11	0.13	0.12	0.11	0.13	0.15	0.06	0.14	0.16	0.10
油脂類	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
菓子類	g	0.38	0.37	0.28	0.39	0.38	0.33	0.34	0.27	0.26	0.31	0.32	0.17	0.43	0.51	0.27
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	6.16	2.09	5.91	6.23	2.13	5.94	6.08	1.95	5.87	6.00	1.80	5.97	5.90	2.71	5.32
(再掲)野菜類	g	0.51	0.63	0.27	0.49	0.61	0.25	0.49	0.55	0.31	0.54	0.78	0.24	0.75	0.87	0.52

*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1 身長と体重の平均値及び標準偏差（性、年齢階級別）

	男性					女性				
	人数	身長 (cm)		体重 (kg)		人数	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	597	168.2	6.7	67.9	12.7	673	155.4	6.4	54.3	9.8
20歳	6	173.8	5.5	67.4	9.5	1	161.0	0.0	50.0	0.0
21歳	8	172.1	4.5	71.5	12.3	11	160.7	3.4	57.4	9.0
22歳	5	173.5	4.3	85.2	23.6	8	156.5	5.0	53.1	9.1
23歳	5	168.8	1.6	71.3	12.9	11	159.0	4.2	58.1	9.2
24歳	5	168.8	3.0	65.2	4.8	5	160.7	7.8	56.2	16.3
25歳	5	168.0	5.9	61.9	8.0	9	160.3	5.8	57.1	12.9
26-29歳	26	172.0	6.3	76.8	18.3	27	156.8	5.2	54.4	8.1
30-39歳	79	171.0	6.0	70.5	11.9	95	158.6	5.3	56.6	11.5
40-49歳	76	169.8	7.0	70.7	12.7	88	158.6	5.4	56.6	10.7
50-59歳	87	170.2	6.1	71.1	14.0	115	157.0	5.0	55.1	9.2
60-69歳	93	169.2	6.1	69.0	10.6	110	154.9	5.5	54.2	8.6
70歳以上	202	164.2	5.8	62.4	9.6	193	150.7	6.0	51.2	8.5
(再掲)										
20歳以上	597	168.2	6.7	67.9	12.7	673	155.4	6.4	54.3	9.8
20-29歳	60	171.4	5.6	73.2	16.7	72	158.5	5.4	55.7	10.1
20-39歳	139	171.2	5.8	71.6	14.2	167	158.6	5.3	56.2	10.9
60-64歳	50	170.2	5.9	70.9	10.9	51	155.4	5.1	54.7	8.0
65歳以上	245	164.9	6.1	63.2	9.8	252	151.6	6.2	51.8	8.7
65-69歳	43	168.0	6.1	66.9	9.7	59	154.5	5.8	53.8	9.1
70-74歳	55	165.2	5.7	64.9	9.0	61	153.3	5.1	53.1	7.6
75-79歳	50	165.8	5.1	63.7	11.3	49	151.1	5.4	51.0	9.0
80歳以上	97	162.8	6.0	60.4	8.5	83	148.5	6.0	49.9	8.5

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2 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	597	24.0	3.9	673	22.5	3.8
20-29歳	60	24.8	5.3	72	22.1	3.5
30-39歳	79	24.1	3.8	95	22.5	4.5
40-49歳	76	24.5	3.8	88	22.6	4.5
50-59歳	87	24.5	4.6	115	22.4	3.7
60-69歳	93	24.1	3.4	110	22.5	3.2
70歳以上	202	23.1	3.2	193	22.5	3.4
(再掲)						
20歳以上	597	24.0	3.9	673	22.5	3.8
20-39歳	139	24.4	4.5	167	22.3	4.1
20-69歳	395	24.4	4.2	480	22.4	3.9
40-69歳	256	24.4	4.0	313	22.5	3.8
65-69歳	43	23.7	3.3	59	22.5	3.3
70-74歳	55	23.8	3.0	61	22.6	3.1
75-79歳	50	23.2	3.7	49	22.3	3.4
80歳以上	97	22.8	2.9	83	22.6	3.6

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))²で算出した。

表3 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	597	100.0	28	4.7	365	61.1	204	34.2	80	13.4
20-29歳	60	100.0	3	5.0	35	58.3	22	36.7	6	10.0
30-39歳	79	100.0	6	7.6	45	57.0	28	35.4	9	11.4
40-49歳	76	100.0	3	3.9	40	52.6	33	43.4	8	10.5
50-59歳	87	100.0	4	4.6	46	52.9	37	42.5	15	17.2
60-69歳	93	100.0	2	2.2	59	63.4	32	34.4	10	10.8
70歳以上	202	100.0	10	5.0	140	69.3	52	25.7	32	15.8
(再掲)										
男	597	100.0	28	4.7	365	61.1	204	34.2	80	13.4
性	395	100.0	18	4.6	225	57.0	152	38.5	48	12.2
20-69歳	256	100.0	9	3.5	145	56.6	102	39.8	33	12.9
40-69歳	245	100.0	12	4.9	169	69.0	64	26.1	39	15.9
65歳以上	43	100.0	2	4.7	29	67.4	12	27.9	7	16.3
65-69歳	55	100.0	1	1.8	33	60.0	21	38.2	6	10.9
70-74歳	50	100.0	3	6.0	34	68.0	13	26.0	10	20.0
75-79歳	97	100.0	6	6.2	73	75.3	18	18.6	16	16.5
80歳以上	66	100.0	4	6.1	49	74.2	13	19.7	13	19.7
80-84歳	31	100.0	2	6.5	24	77.4	5	16.1	3	9.7
85歳以上	673	100.0	79	11.7	443	65.8	151	22.4	179	26.6
総計	72	100.0	9	12.5	46	63.9	17	23.6	25	34.7
20-29歳	95	100.0	16	16.8	55	57.9	24	25.3	31	32.6
30-39歳	88	100.0	8	9.1	59	67.0	21	23.9	25	28.4
40-49歳	115	100.0	14	12.2	74	64.3	27	23.5	30	26.1
50-59歳	110	100.0	9	8.2	79	71.8	22	20.0	19	17.3
60-69歳	193	100.0	23	11.9	130	67.4	40	20.7	49	25.4
70歳以上	(再掲)									
女	673	100.0	79	11.7	443	65.8	151	22.4	179	26.6
性	480	100.0	56	11.7	313	65.2	111	23.1	130	27.1
20-69歳	313	100.0	31	9.9	212	67.7	70	22.4	74	23.6
40-69歳	252	100.0	28	11.1	174	69.0	50	19.8	59	23.4
65歳以上	59	100.0	5	8.5	44	74.6	10	16.9	10	16.9
65-69歳	61	100.0	7	11.5	41	67.2	13	21.3	13	21.3
70-74歳	49	100.0	7	14.3	31	63.3	11	22.4	12	24.5
75-79歳	83	100.0	9	10.8	58	69.9	16	19.3	24	28.9
80歳以上	53	100.0	5	9.4	37	69.8	11	20.8	15	28.3
80-84歳	30	100.0	4	13.3	21	70.0	5	16.7	9	30.0
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))²で算出した。

表4 腹囲の状況（性別、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	552	100.0	29	100.0	70	100.0	84	100.0	110	100.0	121	100.0	138	100.0	
総数	男性<85cm、女性<90cm	371	67.2	20	69.0	52	74.3	65	77.4	78	70.9	78	64.5	78	56.9
	男性≧85cm、女性≧90cm	181	32.8	9	31.0	18	25.7	19	22.6	32	29.1	43	35.5	60	43.1
男性	総数	276	100.0	12	100.0	35	100.0	41	100.0	51	100.0	59	100.0	78	100.0
男性	<85cm	132	47.8	5	41.7	21	60.0	24	58.5	26	51.0	27	45.8	29	37.2
	≧85cm	144	52.2	7	58.3	14	40.0	17	41.5	25	49.0	32	54.2	49	62.8
女性	総数	276	100.0	17	100.0	35	100.0	43	100.0	59	100.0	62	100.0	60	100.0
女性	<90cm	239	86.6	15	88.2	31	88.6	41	95.3	52	88.1	51	82.3	49	81.7
	≧90cm	37	13.4	2	11.8	4	11.4	2	4.7	7	11.9	11	17.7	11	18.3

注1) 腹囲は、健診結果の自己申告に基づくものである。
 注2) 妊婦ではない者を集計対象とした。

表5 BMI、腹囲の区分による肥満の状況（性別、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	542	100.0	26	100.0	66	100.0	83	100.0	110	100.0	120	100.0	137	100.0
総計	BMI<25、腹囲<85cm(男)/90cm(女)	354	59.8	13	50.0	46	69.7	53	63.9	67	60.9	73	60.8	72	52.6
	BMIのみ超(BMI≧25)	41	7.6	4	15.4	4	6.1	11	13.3	11	10.0	5	4.2	6	4.4
	腹囲のみ超(腹囲≧85cm(男)/90cm(女))	63	11.6	0	0.0	3	4.5	4	4.8	6	5.5	20	16.7	30	21.9
	BMI≧25、腹囲≧85cm(男)/90cm(女))	114	21.0	9	34.6	13	19.7	15	18.1	26	23.6	22	18.3	29	21.2
男性	総数	275	100.0	12	100.0	35	100.0	41	100.0	51	100.0	59	100.0	77	100.0
男性	BMI<25、腹囲<85cm	121	44.0	5	41.7	19	54.3	21	51.2	23	45.1	26	44.1	27	35.1
	BMIのみ超(BMI≧25)	11	4.0	0	0.0	2	5.7	3	7.3	3	5.9	1	1.7	2	2.6
	腹囲のみ超(腹囲≧85cm)	56	20.4	0	0.0	3	8.6	4	9.8	6	11.8	17	28.8	26	33.8
	BMI≧25、腹囲≧85cm	87	31.6	7	58.3	11	31.4	13	31.7	19	37.3	15	25.4	22	28.6
女性	総数	267	100.0	14	100.0	31	100.0	42	100.0	59	100.0	61	100.0	60	100.0
女性	BMI<25、腹囲<90cm	206	76.0	8	57.1	27	87.1	32	76.2	44	74.6	47	77.0	45	75.0
	BMIのみ超(BMI≧25)	27	11.2	4	28.6	2	6.5	8	19.0	8	13.6	4	6.6	4	6.7
	腹囲のみ超(腹囲≧90cm)	7	2.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	4.9	4	6.7
	BMI≧25、腹囲≧90cm	27	10.1	2	14.3	2	6.5	2	4.8	7	11.9	7	11.5	7	11.7

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づくものである。
 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))²で算出した。

表6-1 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	771	100.0	230	29.8	155	20.1	230	29.8	130	16.9	16	2.1	10	1.3	116	15.0	
総数	20-29歳	58	100.0	29	50.0	15	25.9	12	20.7	2	3.4	0	0.0	0	0.0	2	3.4
	30-39歳	94	100.0	47	50.0	16	17.0	19	20.2	11	11.7	1	1.1	0	0.0	7	7.4
	40-49歳	102	100.0	48	47.1	10	9.8	29	28.4	12	11.8	0	0.0	3	2.9	7	6.9
	50-59歳	126	100.0	48	38.1	16	12.7	40	31.7	19	15.1	3	2.4	0	0.0	15	11.9
	60-69歳	136	100.0	34	25.0	25	18.4	45	33.1	28	20.6	3	2.2	1	0.7	22	16.2
	70歳以上	255	100.0	24	9.4	73	28.6	85	33.3	58	22.7	9	3.5	6	2.4	63	24.7
	(再掲)																
65-74歳	152	100.0	27	17.8	37	24.3	43	28.3	41	27.0	2	1.3	2	1.3	35	23.0	
75歳以上	169	100.0	12	7.1	50	29.6	62	36.7	34	20.1	7	4.1	4	2.4	40	23.7	
総数	377	100.0	62	16.4	77	20.4	146	38.7	77	20.4	11	2.9	4	1.1	64	17.0	
男性	20-29歳	24	100.0	8	33.3	8	33.3	6	25.0	2	8.3	0	0.0	0	0.0	2	8.3
	30-39歳	44	100.0	13	29.5	9	20.5	13	29.5	8	18.2	1	2.3	0	0.0	6	13.6
	40-49歳	47	100.0	11	23.4	7	14.9	19	40.4	9	19.1	0	0.0	1	2.1	3	6.4
	50-59歳	57	100.0	12	21.1	6	10.5	24	42.1	13	22.8	2	3.5	0	0.0	10	17.5
	60-69歳	67	100.0	11	16.4	10	14.9	26	38.8	17	25.4	3	4.5	0	0.0	13	19.4
	70歳以上	138	100.0	7	5.1	37	26.8	58	42.0	28	20.3	5	3.6	3	2.2	30	21.7
	(再掲)																
65-74歳	74	100.0	7	9.5	18	24.3	24	32.4	23	31.1	2	2.7	0	0.0	23	31.1	
75歳以上	94	100.0	5	5.3	25	26.6	43	45.7	15	16.0	3	3.2	3	3.2	20	21.3	
総数	394	100.0	168	42.6	78	19.8	84	21.3	53	13.5	5	1.3	6	1.5	52	13.2	
女性	20-29歳	34	100.0	21	61.8	7	20.6	6	17.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	30-39歳	50	100.0	34	68.0	7	14.0	6	12.0	3	6.0	0	0.0	0	0.0	1	2.0
	40-49歳	55	100.0	37	67.3	3	5.5	10	18.2	3	5.5	0	0.0	2	3.6	4	7.3
	50-59歳	69	100.0	36	52.2	10	14.5	16	23.2	6	8.7	1	1.4	0	0.0	5	7.2
	60-69歳	69	100.0	23	33.3	15	21.7	19	27.5	11	15.9	0	0.0	1	1.4	9	13.0
	70歳以上	117	100.0	17	14.5	36	30.8	27	23.1	30	25.6	4	3.4	3	2.6	33	28.0
	(再掲)																
65-74歳	78	100.0	20	25.6	19	24.4	19	24.4	18	23.1	0	0.0	2	2.6	16	20.5	
75歳以上	75	100.0	7	9.3	25	33.3	19	25.3	19	25.3	4	5.3	1	1.3	23	30.7	

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. ●を参照。

*総数に対する割合

表6-2 血圧の分布 ー日本高血圧学会による血圧の分類別ー〔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	471	100.0	197	41.8	87	18.5	118	25.1	62	13.2	4	0.8	3	0.6	44	9.3	
総数	20-29歳	58	100.0	29	50.0	15	25.9	12	20.7	2	3.4	0	0.0	0	0.0	2	3.4
	30-39歳	88	100.0	44	50.0	16	18.2	19	21.6	8	9.1	1	1.1	0	0.0	5	5.7
	40-49歳	93	100.0	47	50.5	10	10.8	25	26.9	9	9.7	0	0.0	2	2.2	4	1.3
	50-59歳	85	100.0	42	49.4	12	14.1	19	22.4	11	12.9	1	1.2	0	0.0	7	8.2
	60-69歳	70	100.0	23	32.9	9	12.9	25	35.7	11	15.7	1	1.4	1	1.4	8	11.4
	70歳以上	77	100.0	12	15.6	25	32.5	18	23.4	21	27.3	1	1.3	0	0.0	18	23.4
	(再掲)																
	65-74歳	70	100.0	18	25.7	14	20.0	17	24.3	21	30.0	0	0.0	0	0.0	15	21.4
	75歳以上	38	100.0	4	10.5	15	39.5	11	28.9	7	18.4	1	2.6	0	0.0	7	18.4
	総数	206	100.0	47	22.8	43	20.9	71	34.5	42	20.4	2	1.0	1	0.5	26	12.6
男性	20-29歳	24	100.0	8	33.3	8	33.3	6	25.0	2	8.3	0	0.0	0	0.0	2	8.3
	30-39歳	40	100.0	12	30.0	9	22.5	13	32.5	5	12.5	1	2.5	0	0.0	4	10.0
	40-49歳	40	100.0	10	25.0	7	17.5	16	40.0	6	15.0	0	0.0	1	2.5	1	2.5
	50-59歳	32	100.0	10	31.3	4	12.5	11	34.4	7	21.9	0	0.0	0	0.0	3	9.4
	60-69歳	34	100.0	7	20.6	4	11.8	13	38.2	9	26.5	1	2.9	0	0.0	6	17.6
	70歳以上	36	100.0	0	0.0	11	30.6	12	33.3	13	36.1	0	0.0	0	0.0	10	27.8
	(再掲)																
	65-74歳	29	100.0	3	10.3	6	20.7	7	24.1	13	44.8	0	0.0	0	0.0	8	27.6
	75歳以上	19	100.0	0	0.0	6	31.6	8	42.1	5	26.3	0	0.0	0	0.0	4	21.1
	総数	265	100.0	150	56.6	44	16.6	47	17.7	20	7.5	2	0.8	2	0.8	18	6.8
女性	20-29歳	34	100.0	21	61.8	7	20.6	6	17.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	30-39歳	48	100.0	32	66.7	7	14.6	6	12.5	3	6.3	0	0.0	0	0.0	1	2.1
	40-49歳	53	100.0	37	69.8	3	5.7	9	17.0	3	5.7	0	0.0	1	1.9	3	5.7
	50-59歳	53	100.0	32	60.4	8	15.1	8	15.1	4	7.5	1	1.9	0	0.0	4	7.5
	60-69歳	36	100.0	16	44.4	5	13.9	12	33.3	2	5.6	0	0.0	1	2.8	2	5.6
	70歳以上	41	100.0	12	29.3	14	34.1	6	14.6	8	19.5	1	2.4	0	0.0	8	19.5
	(再掲)																
	65-74歳	41	100.0	15	36.6	8	19.5	10	24.4	8	19.5	0	0.0	0	0.0	7	17.1
	75歳以上	19	100.0	4	21.1	9	47.4	3	15.8	2	10.5	1	5.3	0	0.0	3	15.8

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. ●を参照。

*総数に対する割合

表7-1 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	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	377	100.0	24	100.0	44	100.0	47	100.0	57	100.0	67	100.0	138	100.0
90mmHg未満	1	0.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.7
90-99	6	1.6	1	4.2	1	2.3	2	4.3	1	1.8	1	1.5	0	0.0
100-109	20	5.3	2	8.3	4	9.1	6	12.8	5	8.8	2	3.0	1	0.7
110-119	44	11.7	6	25.0	9	20.5	8	17.0	7	12.3	9	13.4	5	3.6
120-129	126	33.4	10	41.7	16	36.4	16	34.0	20	35.1	18	26.9	46	33.3
130-139	116	30.8	3	12.5	8	18.2	12	25.5	14	24.6	24	35.8	55	39.9
140-149	44	11.7	1	4.2	4	9.1	2	4.3	9	15.8	9	13.4	19	13.8
150-159	11	2.9	1	4.2	1	2.3	1	2.1	1	1.8	2	3.0	5	3.6
160-169	7	1.9	0	0.0	1	2.3	0	0.0	0	0.0	2	3.0	4	2.9
170-179	1	0.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.7
180mmHg以上	1	0.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.7
平均値	128.2		121.5		124.6		122.1		126.4		129.9		132.6	
標準偏差	13.0		11.8		14.5		12.1		14.7		12.6		12.5	
総数	394	100.0	34	100.0	50	100.0	55	100.0	69	100.0	69	100.0	117	100.0
90mmHg未満	5	0.5	0	0.0	0	0.0	3	5.5	0	0.0	2	2.9	0	0.0
90-99	24	1.6	4	11.8	9	18.0	2	3.6	5	7.2	3	4.3	1	0.9
100-109	68	5.3	7	20.6	17	34.0	20	36.4	14	20.3	8	11.6	2	1.7
110-119	81	11.6	12	35.3	11	22.0	14	25.5	19	27.5	11	15.9	14	12.0
120-129	104	33.3	10	29.4	9	18.0	7	12.7	17	24.6	21	30.4	40	34.2
130-139	60	30.7	1	2.9	3	6.0	5	9.1	9	13.0	15	21.7	27	23.1
140-149	34	11.6	0	0.0	1	2.0	2	3.6	4	5.8	5	7.2	22	18.8
150-159	14	2.9	0	0.0	0	0.0	2	3.6	1	1.4	4	5.8	7	6.0
160-169	3	1.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	2.6
170-179	1	0.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.9
180mmHg以上	0	0.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
平均値	120.7		112.3		110.2		113.4		117.6		123.3		13.5	
標準偏差	15.9		10.6		17.0		14.8		12.3		15.5		22.4	

44

注1) 血圧は自己申告に基づくものである。

表7-2 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	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	206	100.0	24	100.0	40	100.0	40	100.0	32	100.0	34	100.0	36	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
90-99	6	2.9	1	4.2	1	2.5	2	5.0	1	3.1	1	2.9	0	0.0
100-109	18	8.7	2	8.3	4	10.0	6	15.0	5	15.6	1	2.9	0	0.0
110-119	32	15.5	6	25.0	8	20.0	7	17.5	5	15.6	6	17.6	0	0.0
120-129	72	35.0	10	41.7	16	40.0	14	35.0	10	31.3	8	23.5	14	38.9
130-139	52	25.2	3	12.5	7	17.5	10	25.0	8	25.0	12	35.3	12	33.3
140-149	17	8.3	1	4.2	3	7.5	1	2.5	2	6.3	3	8.8	7	19.4
150-159	7	3.4	1	4.2	0	0.0	0	0.0	1	3.1	2	5.9	3	8.3
160-169	2	1.0	0	0.0	1	2.5	0	0.0	0	0.0	1	2.9	0	0.0
170-179	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
平均値	125.2		121.5		123.5		120.7		123.1		128.7		133.3	
標準偏差	12.9		11.8		14.1		11.6		14.9		13.9		12.9	
総数	265	100.0	34	100.0	48	100.0	53	100.0	53	100.0	36	100.0	41	100.0
90mmHg未満	5	1.9	0	0.0	0	0.0	3	5.7	0	0.0	2	5.6	0	0.0
90-99	24	9.1	4	11.8	9	18.8	2	3.8	5	9.4	3	8.3	1	2.4
100-109	65	24.5	7	20.6	16	33.3	20	37.7	13	24.5	7	19.4	2	4.9
110-119	66	24.9	12	35.3	10	20.8	14	26.4	16	30.2	5	13.9	9	22.0
120-129	60	22.6	10	29.4	9	18.8	7	13.2	11	20.8	8	22.2	15	36.6
130-139	27	10.2	1	2.9	3	6.3	4	7.5	4	7.5	9	25.0	6	14.6
140-149	10	3.8	0	0.0	1	2.1	2	3.8	3	5.7	1	2.8	3	7.3
150-159	7	2.6	0	0.0	0	0.0	1	1.9	1	1.9	1	2.8	4	9.8
160-169	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	2.4
170-179	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
平均値	115.6		112.3		110.4		112.2		115.0		118.1		127.2	
標準偏差	14.9		10.6		17.0		13.6		13.3		16.5		14.9	

注1) 血圧は自己申告に基づくものである。

表8-1 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	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	377	100.0	24	100.0	44	100.0	47	100.0	57	100.0	67	100.0	138	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
40-49	1	0.3	0	0.0	0	0.0	1	2.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0
50-59	8	2.1	1	4.2	1	2.3	0	0.0	2	3.5	1	1.5	3	2.2
60-69	57	15.1	5	20.8	8	18.2	4	8.5	5	8.8	6	9.0	29	21.0
70-79	139	36.9	12	50.0	18	40.9	15	31.9	14	24.6	23	34.3	57	41.3
80-89	117	31.0	5	20.8	12	27.3	18	38.3	25	43.9	24	35.8	33	23.9
90-99	48	12.7	1	4.2	5	11.4	8	17.0	9	15.8	12	17.9	13	9.4
100-109	3	0.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	3.5	1	1.5	0	0.0
110-119	2	0.5	0	0.0	0	0.0	1	2.1	0	0.0	0	0.0	1	0.7
120-129	1	0.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.7
130-139	1	0.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.7
140mmHg以上	1	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
平均値	78.0		73.4		76.9		80.1		80.3		80.1		76.5	
標準偏差	10.6		9.3		10.6		11.8		11.2		9.2		12.3	
総数	394	100.0	34	100.0	50	100.0	55	100.0	69	100.0	69	100.0	117	100.0
40mmHg未満	1	0.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.9
40-49	6	1.5	2	5.9	0	0.0	0	0.0	2	2.9	2	2.9	0	0.0
50-59	32	8.1	3	8.8	7	14.0	6	10.9	6	8.7	5	7.2	5	4.3
60-69	117	29.7	14	41.2	20	40.0	19	34.5	23	33.3	11	15.9	30	25.6
70-79	143	36.3	9	26.5	15	30.0	17	30.9	21	30.4	32	46.4	49	41.9
80-89	69	17.5	6	17.6	5	10.0	10	18.2	14	20.3	14	20.3	20	17.1
90-99	18	4.6	0	0.0	3	6.0	1	1.8	2	2.9	4	5.8	8	6.8
100-109	2	0.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.4	0	0.0	1	0.9
110-119	2	0.5	0	0.0	0	0.0	2	3.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0
120-129	2	0.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.4	1	0.9
130-139	2	0.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	1.7
140mmHg以上	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		68.5		69.1		72.0		70.9		74.5		75.1	
標準偏差	12.0		9.5		13.4		11.8		10.2		11.9		8.7	

注1) 血圧は自己申告に基づくものである。

表8-2 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	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	206	100.0	24	100.0	40	100.0	40	100.0	32	100.0	34	100.0	36	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
40-49	1	0.5	0	0.0	0	0.0	1	2.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0
50-59	6	2.9	1	4.2	1	2.5	0	0.0	2	6.3	1	2.9	1	2.8
60-69	29	14.1	5	20.8	8	20.0	4	10.0	4	12.5	4	11.8	4	11.1
70-79	74	35.9	12	50.0	16	40.0	14	35.0	9	28.1	8	23.5	15	41.7
80-89	66	32.0	5	20.8	12	30.0	14	35.0	11	34.4	13	38.2	11	30.6
90-99	29	14.1	1	4.2	3	7.5	6	15.0	6	18.8	8	23.5	5	13.9
100-109	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
110-119	1	0.5	0	0.0	0	0.0	1	2.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0
120-129	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
140mmHg以上	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
平均値	77.8		73.4		76.3		79.5		78.3		80.4		77.8	
標準偏差	10.1		9.3		9.3		10.7		11.1		9.3		8.8	
総数	265	100.0	34	100.0	48	100.0	53	100.0	53	100.0	36	100.0	41	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
40-49	6	2.3	2	5.9	0	0.0	0	0.0	2	3.8	2	5.6	0	0.0
50-59	31	11.7	3	8.8	7	14.6	6	11.3	6	11.3	5	13.9	4	9.8
60-69	87	32.8	14	41.2	19	39.6	19	35.8	21	39.6	5	13.9	9	22.0
70-79	87	32.8	9	26.5	14	29.2	17	32.1	13	24.5	16	44.4	18	43.9
80-89	42	15.8	6	17.6	5	10.4	9	17.0	9	17.0	7	19.4	6	14.6
90-99	8	3.0	0	0.0	3	6.3	1	1.9	1	1.9	0	0.0	3	7.3
100-109	2	0.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.9	0	0.0	1	2.4
110-119	1	0.4	0	0.0	0	0.0	1	1.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0
120-129	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	2.8	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
140mmHg以上	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
平均値	70.6		68.5		69.3		71.1		69.1		72.4		73.5	
標準偏差	11.3		9.4		10.3		10.5		11.4		13.9		11.4	

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9-1 薬の服用状況 ー血圧を下げる薬ー

	総数		あり		なし		
	人数	%	人数	%	人数	%	
総数	1309	100.0	418	31.9	891	68.1	
総数	20-29歳	149	100.0	1	0.7	148	99.3
	30-39歳	189	100.0	6	3.2	183	96.8
	40-49歳	169	100.0	18	10.7	151	89.3
	50-59歳	205	100.0	45	22.0	160	78.0
	60-69歳	202	100.0	84	41.6	118	58.4
	70歳以上	395	100.0	264	66.8	131	33.2
	総数	597	100.0	222	37.2	375	62.8
男性	20-29歳	63	100.0	1	1.6	62	98.4
	30-39歳	80	100.0	3	3.8	77	96.3
	40-49歳	76	100.0	11	14.5	65	85.5
	50-59歳	87	100.0	27	31.0	60	69.0
	60-69歳	93	100.0	39	41.9	54	58.1
	70歳以上	198	100.0	141	71.2	57	28.8
	総数	712	100.0	196	27.5	516	72.5
女性	20-29歳	86	100.0	0	0.0	86	100.0
	30-39歳	109	100.0	3	2.8	106	97.2
	40-49歳	93	100.0	7	7.5	86	92.5
	50-59歳	118	100.0	18	15.3	100	84.7
	60-69歳	109	100.0	45	41.3	64	58.7
	70歳以上	197	100.0	123	62.4	74	37.6

表9-2 薬の服用状況 ー脈の乱れに関する薬ー

	総数		あり		なし		
	人数	%	人数	%	人数	%	
総数	1208	100.0	73	6.0	1135	94.0	
総数	20-29歳	148	100.0	0	0.0	148	100.0
	30-39歳	187	100.0	1	0.5	186	99.5
	40-49歳	165	100.0	3	1.8	162	98.2
	50-59歳	197	100.0	4	2.0	193	98.0
	60-69歳	184	100.0	11	6.0	173	94.0
	70歳以上	327	100.0	54	16.5	273	83.5
	総数	537	100.0	39	7.3	498	92.7
男性	20-29歳	62	100.0	0	0.0	62	100.0
	30-39歳	78	100.0	0	0.0	78	100.0
	40-49歳	73	100.0	1	1.4	72	98.6
	50-59歳	81	100.0	1	1.2	80	98.8
	60-69歳	84	100.0	5	6.0	79	94.0
	70歳以上	159	100.0	32	20.1	127	79.9
	総数	671	100.0	34	5.1	637	94.9
女性	20-29歳	86	100.0	0	0.0	86	100.0
	30-39歳	109	100.0	1	0.9	108	99.1
	40-49歳	92	100.0	2	2.2	90	97.8
	50-59歳	116	100.0	3	2.6	113	97.4
	60-69歳	100	100.0	6	6.0	94	94.0
	70歳以上	168	100.0	22	13.1	146	86.9

表9-3 薬の服用状況 —コレステロールを下げる薬—

	総数		あり		なし		
	人数	%	人数	%	人数	%	
総数	1257	100.0	249	19.8	1008	80.2	
総数	20-29歳	148	100.0	1	0.7	147	99.3
	30-39歳	188	100.0	7	3.7	181	96.3
	40-49歳	168	100.0	15	8.9	153	91.1
	50-59歳	201	100.0	25	12.4	176	87.6
	60-69歳	202	100.0	60	29.7	142	70.3
	70歳以上	350	100.0	141	40.3	209	59.7
	総数	553	100.0	103	18.6	450	81.4
男性	20-29歳	62	100.0	1	1.6	61	98.4
	30-39歳	79	100.0	6	7.6	73	92.4
	40-49歳	75	100.0	9	12.0	66	88.0
	50-59歳	82	100.0	11	13.4	71	86.6
	60-69歳	91	100.0	23	25.3	68	74.7
	70歳以上	164	100.0	53	32.3	111	67.7
	総数	704	100.0	146	20.7	558	79.3
女性	20-29歳	86	100.0	0	0.0	86	100.0
	30-39歳	109	100.0	1	0.9	108	99.1
	40-49歳	93	100.0	6	6.5	87	93.5
	50-59歳	119	100.0	14	11.8	105	88.2
	60-69歳	111	100.0	37	33.3	74	66.7
	70歳以上	186	100.0	88	47.3	98	52.7

表9-4 薬の服用状況 —中性脂肪（トリグリセリド）を下げる薬—

	総数		あり		なし		
	人数	%	人数	%	人数	%	
総数	1204	100.0	84	7.0	1120	93.0	
総数	20-29歳	148	100.0	1	0.7	147	99.3
	30-39歳	187	100.0	2	1.1	185	98.9
	40-49歳	166	100.0	4	2.4	162	97.6
	50-59歳	199	100.0	10	5.0	189	95.0
	60-69歳	187	100.0	18	9.6	169	90.4
	70歳以上	317	100.0	49	15.5	268	84.5
	総数	535	100.0	51	9.5	484	90.5
男性	20-29歳	62	100.0	1	1.6	61	98.4
	30-39歳	78	100.0	2	2.6	76	97.4
	40-49歳	74	100.0	3	4.1	71	95.9
	50-59歳	81	100.0	5	6.2	76	93.8
	60-69歳	87	100.0	14	16.1	73	83.9
	70歳以上	153	100.0	26	17.0	127	83.0
	総数	669	100.0	33	4.9	636	95.1
女性	20-29歳	86	100.0	0	0.0	86	100.0
	30-39歳	109	100.0	0	0.0	109	100.0
	40-49歳	92	100.0	1	0.0	91	100.0
	50-59歳	118	100.0	5	6.0	113	94.0
	60-69歳	100	100.0	4	5.0	96	95.0
	70歳以上	164	100.0	23	12.7	141	87.3

表10-1 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	1336	100.0	141	10.6	1195	89.4	
総数	20-29歳	149	100.0	3	2.0	146	98.0
	30-39歳	190	100.0	7	3.7	183	96.3
	40-49歳	169	100.0	7	4.1	162	95.9
	50-59歳	207	100.0	19	9.2	188	90.8
	60-69歳	209	100.0	38	18.2	171	81.8
	70歳以上	412	100.0	67	16.3	345	83.7
	合計	608	100.0	80	13.2	528	86.8
50 男性	20-29歳	63	100.0	1	1.6	62	98.4
	30-39歳	81	100.0	3	3.7	78	96.3
	40-49歳	76	100.0	3	3.9	73	96.1
	50-59歳	87	100.0	11	12.6	76	87.4
	60-69歳	96	100.0	21	21.9	75	78.1
	70歳以上	205	100.0	41	20.0	164	80.0
	合計	728	100.0	61	8.4	667	91.6
女性	20-29歳	86	100.0	2	2.3	84	97.7
	30-39歳	109	100.0	4	3.7	105	96.3
	40-49歳	93	100.0	4	4.3	89	95.7
	50-59歳	120	100.0	8	6.7	112	93.3
	60-69歳	113	100.0	17	15.0	96	85.0
	70歳以上	207	100.0	26	12.6	181	87.4
	合計	728	100.0	61	8.4	667	91.6

表10-2 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	140	100.0	100	71.4	40	28.6	
総数	20-29歳	3	100.0	0	0.0	3	100.0
	30-39歳	7	100.0	2	28.6	5	71.4
	40-49歳	7	100.0	5	71.4	2	28.6
	50-59歳	19	100.0	10	52.6	9	47.4
	60-69歳	38	100.0	28	73.7	10	26.3
	70歳以上	66	100.0	55	83.3	11	16.7
	合計	79	100.0	62	78.5	17	21.5
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	11	100.0	7	63.6	4	36.4
	60-69歳	21	100.0	17	81.0	4	19.0
	70歳以上	40	100.0	34	85.0	6	15.0
	合計	61	100.0	38	62.3	23	37.7
女性	20-29歳	2	100.0	0	0.0	2	100.0
	30-39歳	4	100.0	0	0.0	4	100.0
	40-49歳	4	100.0	3	75.0	1	25.0
	50-59歳	8	100.0	3	37.5	5	62.5
	60-69歳	17	100.0	11	64.7	6	35.3
	70歳以上	26	100.0	21	80.8	5	19.2
	合計	79	100.0	62	78.5	17	21.5

問5- (1) 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。)

問5- (2) 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5- (1) で糖尿病と言われたことが「あり」と回答した者を対象とし、無回答1人を除く)

表10-3 糖尿病の状況 ー糖尿病の投薬を受けているかー

	総計		受けている		受けていない		
	人数	%	人数	%	人数	%	
合計	100	100.0	82	82.0	18	18.0	
総数	20-29歳	0	100.0	0	0.0	0	0.0
	30-39歳	2	100.0	1	50.0	1	50.0
	40-49歳	5	100.0	5	100.0	0	0.0
	50-59歳	10	100.0	7	70.0	3	30.0
	60-69歳	28	100.0	22	78.6	6	21.4
	70歳以上	55	100.0	47	85.5	8	14.5
	合計	62	100.0	53	85.5	9	14.5
男性	20-29歳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	30-39歳	2	100.0	1	50.0	1	50.0
	40-49歳	2	100.0	2	100.0	0	0.0
	50-59歳	7	100.0	6	85.7	1	14.3
	60-69歳	17	100.0	15	88.2	2	11.8
	70歳以上	34	100.0	29	85.3	5	14.7
	合計	38	100.0	29	76.3	9	23.7
女性	20-29歳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	30-39歳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	40-49歳	3	100.0	3	100.0	0	0.0
	50-59歳	3	100.0	1	33.3	2	66.7
	60-69歳	11	100.0	7	63.6	4	36.4
	70歳以上	21	100.0	18	85.7	3	14.3
	合計	24	100.0	24	100.0	0	0.0

表10-4 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	37	100.0	21	56.8	16	43.2	
総数	20-29歳	2	100.0	1	50.0	1	50.0
	30-39歳	5	100.0	3	60.0	2	40.0
	40-49歳	2	100.0	0	0.0	2	100.0
	50-59歳	8	100.0	5	62.5	3	37.5
	60-69歳	9	100.0	6	66.7	3	33.3
	70歳以上	11	100.0	6	54.5	5	45.5
	合計	17	100.0	8	47.1	9	52.9
男性	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	4	100.0	2	50.0	2	50.0
	60-69歳	3	100.0	1	33.3	2	66.7
	70歳以上	7	100.0	4	57.1	3	42.9
	合計	20	100.0	13	65.0	7	35.0
女性	20-29歳	1	100.0	1	100.0	0	0.0
	30-39歳	4	100.0	2	50.0	2	50.0
	40-49歳	1	100.0	0	0.0	1	100.0
	50-59歳	4	100.0	3	75.0	1	25.0
	60-69歳	6	100.0	5	83.3	1	16.7
	70歳以上	4	100.0	2	50.0	2	50.0
	合計	17	100.0	13	76.5	4	23.5

問5-(3) 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5-(2)で糖尿病治療を「受けている」と回答した者を対象とした)

問5-(4) 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5-(1)で医療機関や健診で糖尿病と言われたことが「あり」と回答した者のうち、問5-(2)で糖尿病の治療を「受けていない」と回答した者を対象とした)

3. 食習慣に関すること

表11-1 自身の食生活 ー自身の現在の食生活をどのように思うかー

	総計		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		(再掲)			
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	40-74歳 人数 %	75歳以上 人数 %		
合計	1321	100.0	149	100.0	187	100.0	169	100.0	205	100.0	207	100.0	404	100.0	697	100.0	288	100.0
大変よい食生活だと思う	59	4.5	8	5.4	7	3.7	4	2.4	14	6.8	10	4.8	16	4.0	29	4.2	15	5.2
総計 だいたいよい食生活だと思う	828	62.7	87	58.4	115	61.5	95	56.2	104	50.7	130	62.8	297	73.5	415	59.5	211	73.3
問題のある食生活だと思う	301	22.8	40	26.8	52	27.8	53	31.4	56	27.3	50	24.2	50	12.4	179	25.7	30	10.4
わからない	133	10.1	14	9.4	13	7.0	17	10.1	31	15.1	17	8.2	41	10.1	74	10.6	32	11.1
合計	601	100.0	63	100.0	80	100.0	76	100.0	87	100.0	95	100.0	200	100.0	311	100.0	147	100.0
52 男性 大変よい食生活だと思う	41	6.8	7	11.1	6	7.5	3	3.9	9	10.3	4	4.2	12	6.0	17	5.5	11	7.5
だいたいよい食生活だと思う	373	62.1	35	55.6	45	56.3	43	56.6	40	46.0	65	68.4	145	72.5	186	59.8	107	72.8
問題のある食生活だと思う	132	22.0	17	27.0	22	27.5	23	30.3	22	25.3	21	22.1	27	13.5	76	24.4	17	11.6
わからない	55	9.2	4	6.3	7	8.8	7	9.2	16	18.4	5	5.3	16	8.0	32	10.3	12	8.2
合計	720	100.0	86	100.0	107	100.0	93	100.0	118	100.0	112	100.0	204	100.0	386	100.0	141	100.0
女性 大変よい食生活だと思う	18	2.5	1	1.2	1	0.9	1	1.1	5	4.2	6	5.4	4	2.0	12	3.1	4	2.8
だいたいよい食生活だと思う	455	63.2	52	60.5	70	65.4	52	55.9	64	54.2	65	58.0	152	74.5	229	59.3	104	73.8
問題のある食生活だと思う	169	23.5	23	26.7	30	28.0	30	32.3	34	28.8	29	25.9	23	11.3	103	26.7	13	9.2
わからない	78	10.8	10	11.6	6	5.6	10	10.8	15	12.7	12	10.7	25	12.3	42	10.9	20	14.2

問6- (1) 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11-2 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)			
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	887	100.0	95	100.0	122	100.0	99	100.0	118	100.0	140	100.0	313	100.0	444	100.0	226	100.0
主食、主菜、副菜をそろえて食べるように心がけている	542	61.1	44	46.3	76	62.3	62	62.6	70	59.3	83	59.3	207	66.1	276	62.2	146	64.6
腹八分目を心がけている	326	36.8	23	24.2	45	36.9	24	24.2	37	31.4	55	39.3	142	45.4	154	34.7	104	46.0
野菜を多く食べるように心がけている	538	60.7	43	45.3	69	56.6	60	60.6	78	66.1	90	64.3	198	63.3	290	65.3	136	60.2
薄味を心がけている	344	38.8	11	11.6	40	32.8	29	29.3	34	28.8	57	40.7	173	55.3	175	39.4	118	52.2
食事時間が規則的である	505	56.9	43	45.3	60	49.2	45	45.5	61	51.7	80	57.1	216	69.0	239	53.8	163	72.1
適正な体重を保っている	324	36.5	31	32.6	47	38.5	31	31.3	32	27.1	47	33.6	136	43.5	145	32.7	101	44.7
その他	36	4.1	3	3.2	8	6.6	3	3.0	8	6.8	6	4.3	8	2.6	20	4.5	5	2.2
総数	414	100.0	42	100.0	51	100.0	46	100.0	49	100.0	69	100.0	157	100.0	203	100.0	118	100.0
主食、主菜、副菜をそろえて食べるように心がけている	235	56.8	22	64.7	33	50.0	23	59.2	29	49.3	34	59.9	94	66.7	112	55.2	68	57.6
腹八分目を心がけている	155	37.4	8	35.3	18	26.1	12	24.5	12	40.6	28	49.0	77	46.3	70	34.5	59	50.0
野菜を多く食べるように心がけている	233	56.3	16	43.1	22	60.9	28	59.2	29	60.9	42	61.1	96	54.6	126	62.1	69	58.5
薄味を心がけている	134	32.4	3	31.4	16	23.9	11	20.4	10	31.9	22	45.9	72	38.9	65	32.0	50	42.4
食事時間が規則的である	233	56.3	14	37.3	19	41.3	19	46.9	23	59.4	41	74.5	117	64.8	110	54.2	90	76.3
適正な体重を保っている	168	40.6	13	47.1	24	34.8	16	24.5	12	36.2	25	49.7	78	40.7	71	35.0	60	50.8
その他	13	3.1	1	7.8	4	2.2	1	4.1	2	4.3	3	1.3	2	1.9	6	3.0	2	1.7
総数	473	100.0	53	100.0	71	100.0	53	100.0	69	100.0	71	100.0	156	100.0	241	100.0	108	100.0
主食、主菜、副菜をそろえて食べるように心がけている	307	64.9	22	41.5	43	60.6	39	73.6	41	59.4	49	69.0	113	72.4	164	68.0	78	72.2
腹八分目を心がけている	171	36.2	15	28.3	27	38.0	12	22.6	25	36.2	27	38.0	65	41.7	84	34.9	45	41.7
野菜を多く食べるように心がけている	305	64.5	27	50.9	47	66.2	32	60.4	49	71.0	48	67.6	102	65.4	164	68.0	67	62.0
薄味を心がけている	210	44.4	8	15.1	24	33.8	18	34.0	24	34.8	35	49.3	101	64.7	110	45.6	68	63.0
食事時間が規則的である	272	57.5	29	54.7	41	57.7	26	49.1	38	55.1	39	54.9	99	63.5	129	53.5	73	67.6
適正な体重を保っている	156	33.0	18	34.0	23	32.4	15	28.3	20	29.0	22	31.0	58	37.2	74	30.7	41	38.0
その他	23	4.9	2	3.8	4	5.6	2	3.8	6	8.7	3	4.2	6	3.8	14	5.8	3	2.8

問6-(2) (問6-(1)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11-3 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		(再掲)			
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%		
総数	301	100.0	40	100.0	52	100.0	53	100.0	56	100.0	50	100.0	50	100.0	179	100.0	30	100.0
主食、主菜、副菜がほとんどそろっていない(単品が多い)	116	38.5	15	37.5	24	46.2	18	34.0	22	39.3	18	36.0	19	38.0	65	36.3	12	40.0
いつもお腹いっぱい食べてしまう	103	34.2	15	37.5	26	50.0	20	37.7	18	32.1	12	24.0	12	24.0	59	33.0	3	10.0
野菜を食べる量が少ない	189	62.8	28	70.0	28	53.8	32	60.4	38	67.9	29	58.0	34	68.0	112	62.6	21	70.0
濃い味つけを好んで食べてしまう	108	35.9	11	27.5	22	42.3	25	47.2	16	28.6	15	30.0	19	38.0	67	37.4	8	26.7
食事時間が不規則である	118	39.2	22	55.0	22	42.3	24	45.3	26	46.4	15	30.0	9	18.0	69	38.5	5	16.7
適正な体重を維持できない	100	33.2	11	27.5	32	61.5	22	41.5	17	30.4	10	20.0	8	16.0	55	30.7	2	6.7
市販弁当、コンビニをよく使用する	76	25.2	15	37.5	19	36.5	13	24.5	10	17.9	9	18.0	10	20.0	38	21.2	4	13.3
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	102	33.9	14	35.0	28	53.8	14	26.4	16	28.6	15	30.0	15	30.0	53	29.6	7	23.3
買い物へ行く暇がない	17	5.6	4	10.0	6	11.5	1	1.9	1	1.8	1	2.0	4	8.0	5	2.8	2	6.7
その他	28	9.3	4	10.0	3	5.8	8	15.1	4	7.1	5	10.0	4	8.0	18	10.1	3	10.0
総数	132	100.0	17	100.0	22	100.0	23	100.0	22	100.0	21	100.0	27	100.0	76	100.0	17	100.0
主食、主菜、副菜がほとんどそろっていない(単品が多い)	47	35.6	4	23.5	9	40.9	7	30.4	7	31.8	7	33.3	13	48.1	26	34.2	8	47.1
いつもお腹いっぱい食べてしまう	48	36.4	8	47.1	14	63.6	11	47.8	8	36.4	2	9.5	5	18.5	24	31.6	2	11.8
野菜を食べる量が少ない	84	63.6	10	58.8	9	40.9	16	69.6	14	63.6	13	61.9	22	81.5	51	67.1	14	82.4
濃い味つけを好んで食べてしまう	70	53.0	6	35.3	13	59.1	16	69.6	9	40.9	11	52.4	15	55.6	45	59.2	6	35.3
食事時間が不規則である	56	42.4	12	70.6	11	50.0	11	47.8	10	45.5	5	23.8	7	25.9	30	39.5	3	17.6
適正な体重を維持できない	41	31.1	4	23.5	16	72.7	9	39.1	8	36.4	2	9.5	2	7.4	21	27.6	0	0.0
市販弁当、コンビニをよく使用する	40	30.3	8	47.1	6	27.3	7	30.4	4	18.2	7	33.3	8	29.6	22	28.9	4	23.5
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	41	31.1	7	41.2	8	36.4	7	30.4	4	18.2	7	33.3	8	29.6	22	28.9	4	23.5
買い物へ行く暇がない	8	6.1	2	11.8	4	18.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	7.4	2	2.6	0	0.0
その他	3	2.3	0	0.0	1	4.5	1	4.3	0	0.0	1	4.8	0	0.0	2	2.6	0	0.0
総数	169	100.0	23	100.0	30	100.0	30	100.0	34	100.0	29	100.0	23	100.0	103	100.0	13	100.0
主食、主菜、副菜がほとんどそろっていない(単品が多い)	69	40.8	11	47.8	15	50.0	11	36.7	15	44.1	11	37.9	6	26.1	39	37.9	4	30.8
いつもお腹いっぱい食べてしまう	55	32.5	7	30.4	12	40.0	9	30.0	10	29.4	10	34.5	7	30.4	35	34.0	1	7.7
野菜を食べる量が少ない	105	62.1	18	78.3	19	63.3	16	53.3	24	70.6	16	55.2	12	52.2	61	59.2	7	53.8
濃い味つけを好んで食べてしまう	38	22.5	5	21.7	9	30.0	9	30.0	7	20.6	4	13.8	4	17.4	22	21.4	2	15.4
食事時間が不規則である	62	36.7	10	43.5	11	36.7	13	43.3	16	47.1	10	34.5	2	8.7	39	37.9	2	15.4
適正な体重を維持できない	59	34.9	7	30.4	16	53.3	13	43.3	9	26.5	8	27.6	6	26.1	34	33.0	2	15.4
市販弁当、コンビニをよく使用する	36	21.3	7	30.4	13	43.3	6	20.0	6	17.6	2	6.9	2	8.7	16	15.5	0	0.0
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	61	36.1	7	30.4	20	66.7	7	23.3	12	35.3	8	27.6	7	30.4	31	30.1	3	23.1
買い物へ行く暇がない	9	5.3	2	8.7	2	6.7	1	3.3	1	2.9	1	3.4	2	8.7	3	2.9	2	15.4
その他	25	14.8	4	17.4	2	6.7	7	23.3	4	11.8	4	13.8	4	17.4	16	15.5	3	23.1

問6-(3) (問6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。

表11-4 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		(再掲)				
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	40-74歳 人数 %	75歳以上 人数 %			
合計	294	100.0	37	100.0	52	100.0	52	100.0	56	100.0	49	100.0	48	100.0	177	100.0	28	100.0	
総計	改善したい	218	74.1	31	83.8	44	84.6	43	82.7	43	76.8	28	57.1	29	60.4	127	71.8	16	57.1
	今のままでよい	39	13.3	5	13.5	2	3.8	6	11.5	3	5.4	11	22.4	12	25.0	26	14.7	6	21.4
	わからない	37	12.6	1	2.7	6	11.5	3	5.8	10	17.9	10	20.4	7	14.6	24	13.6	6	21.4
男性	合計	129	100.0	16	100.0	22	100.0	22	100.0	22	100.0	21	100.0	26	100.0	75	100.0	16	100.0
	改善したい	96	74.4	13	81.3	21	95.5	19	86.4	17	77.3	11	52.4	15	57.7	53	70.7	9	56.3
	今のままでよい	21	16.3	2	12.5	1	4.5	3	13.6	1	4.5	7	33.3	7	26.9	15	20.0	3	18.8
女性	合計	165	100.0	21	100.0	30	100.0	30	100.0	34	100.0	28	100.0	22	100.0	102	100.0	12	100.0
	改善したい	122	73.9	18	85.7	23	76.7	24	80.0	26	76.5	17	60.7	14	63.6	74	72.5	7	0.6
	今のままでよい	18	10.9	3	14.3	1	3.3	3	10.0	2	5.9	4	14.3	5	22.7	11	10.8	3	0.3
	わからない	25	15.2	0	0.0	6	20.0	3	10.0	6	17.6	7	25.0	3	13.6	17	16.7	2	0.2

問6- (4) (問6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12 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		(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	%	
合計	1325	100.0	149	100.0	190	100.0	168	100.0	206	100.0	207	100.0	405	100.0	700	100.0	286	100.0	
総計	いつも参考をしている	105	7.9	15	10.1	13	6.8	11	6.5	21	10.2	18	8.7	27	6.7	58	8.3	19	6.6
	時々参考をしている	422	31.8	43	28.9	75	39.5	54	32.1	62	30.1	72	34.8	116	28.6	228	32.6	76	26.6
	あまり参考にしていない	528	39.8	53	35.6	64	33.7	65	38.7	78	37.9	82	39.6	186	45.9	274	39.1	137	47.9
	参考にしない	270	20.4	38	25.5	38	20.0	38	22.6	45	21.8	35	16.9	76	18.8	140	20.0	54	18.9
合計	602	100.0	63	100.0	81	100.0	75	100.0	86	100.0	96	100.0	201	100.0	387	100.0	145	100.0	
男性	いつも参考をしている	40	6.6	5	7.9	6	7.4	3	4.0	6	7.0	7	7.3	13	6.5	37	9.6	8	5.5
	時々参考をしている	135	22.4	17	27.0	27	33.3	16	21.3	18	20.9	22	22.9	35	17.4	161	41.6	24	16.6
	あまり参考にしていない	266	44.2	24	38.1	23	28.4	30	40.0	35	40.7	44	45.8	110	54.7	138	35.7	83	57.2
	参考にしない	161	26.7	17	27.0	25	30.9	26	34.7	27	31.4	23	24.0	43	21.4	51	13.2	30	20.7
合計	723	100.0	86	100.0	109	100.0	93	100.0	120	100.0	111	100.0	204	100.0	313	100.0	141	100.0	
女性	いつも参考をしている	65	9.0	10	11.6	7	6.4	8	8.6	15	12.5	11	9.9	14	6.9	21	6.7	11	7.8
	時々参考をしている	287	39.7	26	30.2	48	44.0	38	40.9	44	36.7	50	45.0	81	39.7	67	21.4	52	36.9
	あまり参考にしていない	262	36.2	29	33.7	41	37.6	35	37.6	43	35.8	38	34.2	76	37.3	136	43.5	54	38.3
	参考にしない	109	15.1	21	24.4	13	11.9	12	12.9	18	15.0	12	10.8	33	16.2	89	28.4	24	17.0

問7 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13 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) 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	%	
合計	1331	100.0	149	100.0	190	100.0	169	100.0	208	100.0	207	100.0	408	100.0	702	100.0	296	100.0	
総計	毎日2回以上	7	0.5	2	1.3	1	0.5	0	0.0	3	1.4	0	0.0	1	0.2	4	0.6	0	0.0
	毎日1回	14	1.1	1	0.7	3	1.6	0	0.0	3	1.4	5	2.4	2	0.5	9	1.3	1	0.3
	週に4～6回	25	1.9	8	5.4	4	2.1	3	1.8	3	1.4	2	1.0	5	1.2	10	1.4	3	1.0
	週に2～3回	93	7.0	22	14.8	19	10.0	20	11.8	14	6.7	7	3.4	11	2.7	45	6.4	7	2.4
	週に1回	220	16.5	41	27.5	51	26.8	32	18.9	27	13.0	23	11.1	46	11.3	96	13.7	32	11.0
	週1回未満	564	42.4	64	43.0	82	43.2	86	50.9	105	50.5	98	47.3	129	31.6	342	48.7	76	26.2
	全く利用しない	408	30.7	11	7.4	30	15.8	28	16.6	53	25.5	72	34.8	214	52.5	196	27.9	171	59.0
合計	607	100.0	63	100.0	81	100.0	76	100.0	88	100.0	96	100.0	203	100.0	316	100.0	147	100.0	
57 男性	毎日2回以上	3	0.5	1	1.6	1	1.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.5	1	0.3	0	0.0
	毎日1回	7	1.2	1	1.6	3	3.7	0	0.0	1	1.1	1	1.0	1	0.5	3	0.9	0	0.0
	週に4～6回	13	2.1	3	4.8	3	3.7	2	2.6	2	2.3	0	0.0	3	1.5	5	1.6	2	1.4
	週に2～3回	52	8.6	13	20.6	7	8.6	13	17.1	7	8.0	5	5.2	7	3.4	28	8.9	4	2.7
	週に1回	94	15.5	17	27.0	19	23.5	14	18.4	10	11.4	13	13.5	21	10.3	40	12.7	18	12.2
	週1回未満	250	41.2	23	36.5	36	44.4	37	48.7	47	53.4	44	45.8	63	31.0	152	48.1	39	26.5
	全く利用しない	188	31.0	5	7.9	12	14.8	10	13.2	21	23.9	33	34.4	107	52.7	87	27.5	84	57.1
合計	724	100.0	86	100.0	109	100.0	93	100.0	120	100.0	111	100.0	205	100.0	386	100.0	143	100.0	
女性	毎日2回以上	4	0.6	1	1.2	0	0.0	0	0.0	3	2.5	0	0.0	0	0.0	3	0.8	0	0.0
	毎日1回	7	1.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	1.7	4	3.6	1	0.5	6	1.6	1	0.7
	週に4～6回	12	1.7	5	5.8	1	0.9	1	1.1	1	0.8	2	1.8	2	1.0	5	1.3	1	0.7
	週に2～3回	41	5.7	9	10.5	12	11.0	7	7.5	7	5.8	2	1.8	4	2.0	17	4.4	3	2.1
	週に1回	126	17.4	24	27.9	32	29.4	18	19.4	17	14.2	10	9.0	25	12.2	56	14.5	14	9.8
	週1回未満	314	43.4	41	47.7	46	42.2	49	52.7	58	48.3	54	48.6	66	32.2	190	49.2	37	25.9
	全く利用しない	220	30.4	6	7.0	18	16.5	18	19.4	32	26.7	39	35.1	107	52.2	109	28.2	87	60.8

問8 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14 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		(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	%	
合計	1338	100.0	149	100.0	190	100.0	168	100.0	208	100.0	209	100.0	414	100.0	705	100.0	294	100.0	
総計	毎日2回以上	9	0.7	2	1.3	0	0.0	0	0.0	1	0.5	3	1.4	3	0.7	5	0.0	2	0.7
	毎日1回	27	2.0	5	3.4	3	1.6	3	1.8	2	1.0	5	2.4	9	2.2	12	0.0	7	2.4
	週に4～6回	71	5.3	11	7.4	16	8.4	7	4.2	12	5.8	14	6.7	11	2.7	35	0.0	9	3.1
	週に2～3回	200	14.9	37	24.8	28	14.7	32	19.0	32	15.4	24	11.5	47	11.4	103	0.1	32	10.9
	週に1回	281	21.0	33	22.1	56	29.5	42	25.0	46	22.1	34	16.3	70	16.9	143	0.2	49	16.7
	週1回未満	470	35.1	44	29.5	66	34.7	67	39.9	77	37.0	81	38.8	135	32.6	274	0.4	86	29.3
	全く利用しない	280	20.9	17	11.4	21	11.1	17	10.1	38	18.3	48	23.0	139	33.6	133	0.2	109	37.1
合計	608	100.0	63	100.0	81	100.0	75	100.0	88	100.0	96	100.0	205	100.0	315	100.0	149	100.0	
58 男性	毎日2回以上	4	0.7		0.0		0.0		0.0	1	1.1	2	2.1	1	0.5	4	1.3	0	0.0
	毎日1回	18	3.0	4	6.3	2	2.5	2	2.7	2	2.3	3	3.1	5	2.4	9	2.9	3	2.0
	週に4～6回	41	6.7	4	6.3	7	8.6	5	6.7	5	5.7	11	11.5	9	4.4	22	7.0	8	5.4
	週に2～3回	93	15.3	18	28.6	11	13.6	17	22.7	14	15.9	9	9.4	24	11.7	47	14.9	17	11.4
	週に1回	121	19.9	17	27.0	23	28.4	18	24.0	18	20.5	13	13.5	32	15.6	57	18.1	24	16.1
	週1回未満	190	31.3	12	19.0	26	32.1	26	34.7	29	33.0	36	37.5	61	29.8	112	35.6	40	26.8
	全く利用しない	141	23.2	8	12.7	12	14.8	7	9.3	19	21.6	22	22.9	73	35.6	64	20.3	57	38.3
合計	730	100.0	86	100.0	109	100.0	93	100.0	120	100.0	113	100.0	209	100.0	390	100.0	145	100.0	
女性	毎日2回以上	5	0.4	2	0.0		1.2		0.0		0.7	1	0.0	2	0.7	1	0.0	2	1.4
	毎日1回	9	1.6	1	1.4	1	1.2	1	3.2		1.4	2	1.4	4	1.3	3	0.0	4	2.8
	週に4～6回	30	2.9	7	4.3	9	5.9	2	0.0	7	4.3	3	2.8	2	1.3	13	0.0	1	0.7
	週に2～3回	107	16.2	19	18.6	17	12.9	15	17.9	18	19.9	15	15.5	23	13.2	56	0.1	15	10.3
	週に1回	160	22.1	16	27.1	33	25.9	24	25.3	28	17.7	21	21.1	38	20.5	86	0.2	25	17.2
	週1回未満	280	35.8	32	31.4	40	37.6	41	40.0	48	40.4	45	36.6	74	29.1	162	0.4	46	31.7
	全く利用しない	139	20.9	9	17.1	9	15.3	10	13.7	19	15.6	26	22.5	66	33.8	69	0.2	52	35.9

問9 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15 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		(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	%	
合計	1351	100.0	149	100.0	191	100.0	169	100.0	209	100.0	210	100.0	423	100.0	709	100.0	302	100.0	
総計	品数が多い	437	32.3	34	22.8	52	27.2	47	27.8	68	32.5	69	32.9	167	39.5	243	34.3	108	35.8
	値段が安い	683	50.6	100	67.1	115	60.2	112	66.3	127	60.8	98	46.7	131	31.0	378	53.3	90	29.8
	肉又は魚がたくさん入っている	335	24.8	42	28.2	58	30.4	39	23.1	43	20.6	50	23.8	103	24.3	166	23.4	69	22.8
	野菜がたくさん入っている	374	27.7	28	18.8	47	24.6	46	27.2	58	27.8	59	28.1	136	32.2	205	28.9	94	31.1
	無回答	109	8.1	3	2.0	11	5.8	2	1.2	8	3.8	16	7.6	69	16.3	40	5.6	55	18.2
合計	616	100.0	63	100.0	81	100.0	76	100.0	88	100.0	97	100.0	211	100.0	318	100.0	154	100.0	
59 男性	品数が多い	175	28.4	16	25.4	17	21.0	19	25.0	24	27.3	27	27.8	72	34.1	92	28.9	50	32.5
	値段が安い	310	50.3	43	68.3	49	60.5	48	63.2	53	60.2	41	42.3	76	36.0	163	51.3	55	35.7
	肉又は魚がたくさん入っている	186	30.2	18	28.6	23	28.4	24	31.6	23	26.1	28	28.9	70	33.2	95	29.9	50	32.5
	野菜がたくさん入っている	131	21.3	9	14.3	14	17.3	16	21.1	15	17.0	17	17.5	60	28.4	63	19.8	45	29.2
	無回答	55	8.9	0	0.0	3	3.7	1	1.3	4	4.5	9	9.3	38	18.0	22	6.9	30	19.5
合計	735	100.0	86	100.0	110	100.0	93	100.0	121	100.0	113	100.0	212	100.0	391	100.0	148	100.0	
女性	品数が多い	262	35.6	18	20.9	35	31.8	28	30.1	44	36.4	42	37.2	95	44.8	151	38.6	58	39.2
	値段が安い	373	50.7	57	66.3	66	60.0	64	68.8	74	61.2	57	50.4	55	25.9	215	55.0	35	23.6
	肉又は魚がたくさん入っている	149	20.3	24	27.9	35	31.8	15	16.1	20	16.5	22	19.5	33	15.6	71	18.2	19	12.8
	野菜がたくさん入っている	243	33.1	19	22.1	33	30.0	30	32.3	43	35.5	42	37.2	76	35.8	142	36.3	49	33.1
	無回答	54	7.3	3	3.5	8	7.3	1	1.1	4	3.3	7	6.2	31	14.6	18	4.6	25	16.9

問10 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16 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		(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	%	
合計	1314	100.0	148	100.0	187	100.0	167	100.0	207	100.0	205	100.0	400	100.0	695	100.0	284	100.0	
総計	午後7時前	655	49.8	42	28.4	78	41.7	51	30.5	73	35.3	111	54.1	300	75.0	312	44.9	223	78.5
	午後7時台	412	31.4	54	36.5	64	34.2	75	44.9	78	37.7	66	32.2	75	18.8	247	35.5	47	16.5
	午後8時台	158	12.0	35	23.6	27	14.4	23	13.8	36	17.4	20	9.8	17	4.3	87	12.5	9	3.2
	午後9時台	47	3.6	7	4.7	8	4.3	11	6.6	16	7.7	5	2.4	0	0.0	32	4.6	0	0.0
	午後10時台	24	1.8	5	3.4	6	3.2	6	3.6	0	0.0	1	0.5	6	1.5	8	1.2	5	1.8
	午後11時以降	11	0.8	3	2.0	4	2.1	1	0.6	1	0.5	1	0.5	1	0.3	4	0.6	0	0.0
	食べない	7	0.5	2	1.4	0	0.0	0	0.0	3	1.4	1	0.5	1	0.3	5	0.7	0	0.0
合計	594	100.0	63	100.0	80	100.0	74	100.0	88	100.0	92	100.0	197	100.0	309	100.0	142	100.0	
60 男性	午後7時前	293	49.3	15	23.8	25	31.3	20	27.0	34	38.6	48	52.2	151	76.6	136	44.0	117	82.4
	午後7時台	177	29.8	21	33.3	30	37.5	32	43.2	27	30.7	32	34.8	35	17.8	108	35.0	18	12.7
	午後8時台	73	12.3	16	25.4	12	15.0	14	18.9	15	17.0	10	10.9	6	3.0	42	13.6	3	2.1
	午後9時台	29	4.9	5	7.9	6	7.5	4	5.4	12	13.6	2	2.2	0	0.0	18	5.8	0	0.0
	午後10時台	17	2.9	4	6.3	5	6.3	4	5.4	0	0.0	0	0.0	4	2.0	4	1.3	4	2.8
	午後11時以降	3	0.5	1	1.6	2	2.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	食べない	2	0.3	1	1.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.5	1	0.3	0	0.0
合計	720	100.0	85	100.0	107	100.0	93	100.0	119	100.0	113	100.0	203	100.0	386	100.0	142	100.0	
女性	午後7時前	362	50.3	27	31.8	53	49.5	31	33.3	39	32.8	63	55.8	149	73.4	176	45.6	106	74.6
	午後7時台	235	32.6	33	38.8	34	31.8	43	46.2	51	42.9	34	30.1	40	19.7	139	36.0	29	20.4
	午後8時台	85	11.8	19	22.4	15	14.0	9	9.7	21	17.6	10	8.8	11	5.4	45	11.7	6	4.2
	午後9時台	18	2.5	2	2.4	2	1.9	7	7.5	4	3.4	3	2.7	0	0.0	14	3.6	0	0.0
	午後10時台	7	1.0	1	1.2	1	0.9	2	2.2	0	0.0	1	0.9	2	1.0	4	1.0	1	0.7
	午後11時以降	8	1.1	2	2.4	2	1.9	1	1.1	1	0.8	1	0.9	1	0.5	4	1.0	0	0.0
	食べない	5	0.7	1	1.2	0	0.0	0	0.0	3	2.5	1	0.9	0	0.0	4	1.0	0	0.0

問11 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17-1 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一

		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	%	人数	%
総計	合計	1322	100.0	148	100.0	187	100.0	167	100.0	208	100.0	206	100.0	406	100.0	698	100.0	289	100.0		
	あり	477	36.1	35	23.6	73	39.0	61	36.5	86	41.3	86	41.7	136	33.5	278	39.8	91	31.5		
	なし	845	63.9	113	76.4	114	61.0	106	63.5	122	58.7	120	58.3	270	66.5	420	60.2	198	68.5		
男性	合計	601	100.0	63	100.0	80	100.0	75	100.0	88	100.0	93	100.0	202	100.0	311	100.0	147	100.0		
	あり	175	29.1	14	22.2	27	33.8	20	26.7	25	28.4	32	34.4	57	28.2	93	29.9	41	27.9		
	なし	426	70.9	49	77.8	53	66.3	55	73.3	63	71.6	61	65.6	145	71.8	218	70.1	106	72.1		
女性	合計	721	100.0	85	100.0	107	100.0	92	100.0	120	100.0	113	100.0	204	100.0	387	100.0	142	100.0		
	あり	302	41.9	21	24.7	46	43.0	41	44.6	61	50.8	54	47.8	79	38.7	185	47.8	50	35.2		
	なし	419	58.1	64	75.3	61	57.0	51	55.4	59	49.2	59	52.2	125	61.3	202	52.2	92	64.8		

問12- (1) 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○印をつけてください。

表17-2 災害時の食事の備え 一災害食の種類一

		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	%	人数	%
総計	合計	477	100.0	35	100.0	73	100.0	61	100.0	86	100.0	86	100.0	136	100.0	278	100.0	91	100.0		
	主食	328	68.8	26	74.3	53	72.6	44	72.1	53	61.6	52	60.5	100	73.5	183	65.8	66	72.5		
	副食	259	54.3	19	54.3	32	43.8	27	44.3	52	60.5	53	61.6	76	55.9	154	55.4	54	59.3		
	飲料	413	86.6	25	71.4	67	91.8	55	90.2	77	89.5	72	83.7	117	86.0	243	87.4	78	85.7		
男性	合計	175	100.0	14	100.0	27	100.0	20	100.0	25	100.0	32	100.0	57	100.0	93	100.0	41	100.0		
	主食	124	70.9	10	71.4	21	77.8	15	75.0	16	64.0	17	53.1	45	78.9	61	32.0	4	78.0		
	副食	96	54.9	8	57.1	13	48.1	7	35.0	15	60.0	19	59.4	34	59.6	46	29.0	5	70.7		
	飲料	142	81.1	12	85.7	24	88.9	16	80.0	19	76.0	23	71.9	48	84.2	70	36.0	8	87.8		
女性	合計	302	100.0	21	100.0	46	100.0	41	100.0	61	100.0	54	100.0	79	100.0	185	100.0	50	100.0		
	主食	204	67.5	16	76.2	32	69.6	29	70.7	37	60.7	35	64.8	55	69.6	122	65.9	34	68.0		
	副食	163	54.0	11	52.4	19	41.3	20	48.8	37	60.7	34	63.0	42	53.2	108	58.4	25	50.0		
	飲料	271	89.7	13	61.9	43	93.5	39	95.1	58	95.1	49	90.7	69	87.3	173	93.5	42	84.0		

問12- (2) 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、缶詰パン・乾パン 等) 回答「2」：副食(肉・魚・野菜の缶詰、レトルト食品 等) 回答「3」：飲料(水・お茶 等)

表18-1 長崎県健康づくり応援の店 一認知度一

	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	1318	100.0	148	100.0	187	100.0	167	100.0	207	100.0	205	100.0	404	100.0	695	100.0	288	100.0
	知っている	44	3.3	5	3.4	8	4.3	6	3.6	8	3.9	8	3.9	9	2.2	27	3.9	4	1.4
	知らない	1274	96.7	143	96.6	179	95.7	161	96.4	199	96.1	197	96.1	395	97.8	668	96.1	284	98.6
男性	合計	599	100.0	63	100.0	80	100.0	74	100.0	88	100.0	93	100.0	201	100.0	310	100.0	146	100.0
	知っている	18	3.0	3	4.8	4	5.0	3	4.1	3	3.4	4	4.3	1	0.5	11	3.5	0	0.0
	知らない	581	97.0	60	95.2	76	95.0	71	95.9	85	96.6	89	95.7	200	99.5	299	96.5	146	100.0
女性	合計	719	100.0	85	100.0	107	100.0	93	100.0	119	100.0	112	100.0	203	100.0	385	100.0	142	100.0
	知っている	26	3.6	2	2.4	4	3.7	3	3.2	5	4.2	4	3.6	8	3.9	16	4.2	4	2.8
	知らない	693	96.4	83	97.6	103	96.3	90	96.8	114	95.8	108	96.4	195	96.1	369	95.8	138	97.2

問13- (1) 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18-2 長崎県健康づくり応援の店 一利用状況一

	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	44	100.0	5	100.0	8	100.0	6	100.0	8	100.0	8	100.0	9	100.0	27	100.0	4	100.0
	利用したことがある	10	22.7	1	20.0	4	50.0	1	16.7	0	0.0	2	25.0	2	22.2	4	14.8	1	25.0
	登録店を知っているが利用したことがない	20	45.5	2	40.0	1	12.5	3	50.0	4	50.0	5	62.5	5	55.6	15	55.6	2	50.0
	登録店を知らないし利用したことがない	13	29.5	2	40.0	3	37.5	2	33.3	3	37.5	1	12.5	2	22.2	7	25.9	1	25.0
	無回答	1	2.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	12.5	0	0.0	0	0.0	1	3.7	0	0.0
男性	合計	18	100.0	3	100.0	4	100.0	3	100.0	3	100.0	4	100.0	1	100.0	11	100.0	0	100.0
	利用したことがある	3	16.7	0	0.0	2	50.0	0	0.0	0	0.0	1	25.0	0	0.0	1	9.1	0	0.0
	登録店を知っているが利用したことがない	11	61.1	2	66.7	1	25.0	3	100.0	2	66.7	2	50.0	1	100.0	8	72.7	0	0.0
	登録店を知らないし利用したことがない	4	22.2	1	33.3	1	25.0	0	0.0	1	33.3	1	25.0	0	0.0	2	18.2	0	0.0
	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
女性	合計	26	100.0	2	100.0	4	100.0	3	100.0	5	100.0	4	100.0	8	100.0	16	100.0	4	100.0
	利用したことがある	7	26.9	1	50.0	2	50.0	1	33.3	0	0.0	1	25.0	2	25.0	3	18.8	1	25.0
	登録店を知っているが利用したことがない	9	34.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	40.0	3	75.0	4	50.0	7	43.8	2	50.0
	登録店を知らないし利用したことがない	9	34.6	1	50.0	2	50.0	2	66.7	2	40.0	0	0.0	2	25.0	5	31.3	1	25.0
	無回答	1	3.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	20.0	0	0.0	0	0.0	1	6.3	0	0.0

問13- (2) 「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18-3 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		(再掲)		75歳以上		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
合計	1268	100.0	146	100.0	186	100.0	167	100.0	207	100.0	201	100.0	361	100.0	685	100.0	251	100.0	
総計	大いになる	68	5.4	9	6.2	10	5.4	7	4.2	6	2.9	12	6.0	24	6.6	32	4.7	17	6.8
	どちらかといえばなる	311	24.5	32	21.9	45	24.2	40	24.0	54	26.1	54	26.9	86	23.8	175	25.5	59	23.5
	あまりならない	509	40.1	63	43.2	71	38.2	82	49.1	83	40.1	73	36.3	137	38.0	283	41.3	92	36.7
	ならない	380	30.0	42	28.8	60	32.3	38	22.8	64	30.9	62	30.8	114	31.6	195	28.5	83	33.1
合計	581	100.0	62	100.0	80	100.0	75	100.0	87	100.0	93	100.0	184	100.0	307	100.0	132	100.0	
男性	大いになる	21	3.6	1	1.6	6	7.5	1	1.3	2	2.3	2	2.2	9	4.9	9	2.9	5	3.8
	どちらかといえばなる	111	19.1	14	22.6	13	16.3	12	16.0	17	19.5	16	17.2	39	21.2	53	17.3	31	23.5
	あまりならない	235	40.4	22	35.5	31	38.8	40	53.3	35	40.2	36	38.7	71	38.6	132	43.0	50	37.9
	ならない	214	36.8	25	40.3	30	37.5	22	29.3	33	37.9	39	41.9	65	35.3	113	36.8	46	34.8
合計	687	100.0	84	100.0	106	100.0	92	100.0	120	100.0	108	100.0	177	100.0	378	100.0	119	100.0	
女性	大いになる	47	6.8	8	9.5	4	3.8	6	6.5	4	3.3	10	9.3	15	8.5	23	6.1	12	10.1
	どちらかといえばなる	200	29.1	18	21.4	32	30.2	28	30.4	37	30.8	38	35.2	47	26.6	122	32.3	28	23.5
	あまりならない	274	39.9	41	48.8	40	37.7	42	45.7	48	40.0	37	34.3	66	37.3	151	39.9	42	35.3
	ならない	166	24.2	17	20.2	30	28.3	16	17.4	31	25.8	23	21.3	49	27.7	82	21.7	37	31.1

問14 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。

表19 長崎県で設定した1日あたりの食塩摂取の目標量（8g）の認知度

	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	%	
合計	1316	100.0	148	100.0	187	100.0	168	100.0	207	100.0	205	100.0	401	100.0	697	100.0	284	100.0	
総計	知っていた	255	19.4	29	19.6	31	16.6	27	16.1	30	14.5	36	17.6	102	25.4	116	16.6	79	27.8
	知っていたが、8gであることを知らなかった	357	27.1	31	20.9	46	24.6	47	28.0	52	25.1	70	34.1	111	27.7	213	30.6	67	23.6
	目標があることを知らなかった	704	53.5	88	59.5	110	58.8	94	56.0	125	60.4	99	48.3	188	46.9	368	52.8	138	48.6
合計	596	100.0	63	100.0	80	100.0	75	100.0	87	100.0	93	100.0	198	100.0	310	100.0	143	100.0	
男性	知っていた	74	12.4	11	17.5	8	10.0	6	8.0	4	4.6	9	9.7	36	18.2	25	8.1	30	21.0
	知っていたが、8gであることを知らなかった	135	22.7	11	17.5	14	17.5	20	26.7	20	23.0	20	21.5	50	25.3	84	27.1	26	18.2
	目標があることを知らなかった	387	64.9	41	65.1	58	72.5	49	65.3	63	72.4	64	68.8	112	56.6	201	64.8	87	60.8
合計	720	100.0	85	100.0	107	100.0	93	100.0	120	100.0	112	100.0	203	100.0	387	100.0	141	100.0	
女性	知っていた	181	25.1	18	21.2	23	21.5	21	22.6	26	21.7	27	24.1	66	32.5	91	23.5	49	34.8
	知っていたが、8gであることを知らなかった	222	30.8	20	23.5	32	29.9	27	29.0	32	26.7	50	44.6	61	30.0	129	33.3	41	29.1
	目標があることを知らなかった	317	44.0	47	55.3	52	48.6	45	48.4	62	51.7	35	31.3	76	37.4	167	43.2	51	36.2

問15 長崎県で設定した1日あたりの食塩摂取の目標量（8g）があることを知っていましたか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

表20 長崎県で設定した1日あたりの野菜摂取の目標量（350g）の認知度

	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	%	
合計	1316	100.0	148	100.0	186	100.0	168	100.0	207	100.0	205	100.0	402	100.0	697	100.0	285	100.0	
総計	知っていた	274	20.8	23	15.5	35	18.8	27	16.1	34	16.4	51	24.9	104	25.9	147	21.1	69	24.2
	知っていたが、350gであることを知らなかった	311	23.6	31	20.9	45	24.2	41	24.4	50	24.2	55	26.8	89	22.1	169	24.2	66	23.2
	知らなかった	731	55.5	94	63.5	106	57.0	100	59.5	123	59.4	99	48.3	209	52.0	381	54.7	150	52.6
合計	596	100.0	63	100.0	79	100.0	75	100.0	87	100.0	93	100.0	199	100.0	310	100.0	144	100.0	
男性	知っていた	71	11.9	7	11.1	8	10.1	5	6.7	8	9.2	11	11.8	32	16.1	30	9.7	26	18.1
	知っていたが、350gであることを知らなかった	124	20.8	14	22.2	16	20.3	16	21.3	18	20.7	17	18.3	43	21.6	64	20.6	30	20.8
	知らなかった	401	67.3	42	66.7	55	69.6	54	72.0	61	70.1	65	69.9	124	62.3	216	69.7	88	61.1
合計	720	100.0	85	100.0	107	100.0	93	100.0	120	100.0	112	100.0	203	100.0	387	100.0	141	100.0	
女性	知っていた	203	28.2	16	18.8	27	25.2	22	23.7	26	21.7	40	35.7	72	35.5	117	30.2	43	30.5
	知っていたが、350gであることを知らなかった	187	26.0	17	20.0	29	27.1	25	26.9	32	26.7	38	33.9	46	22.7	105	27.1	36	25.5
	知らなかった	330	45.8	52	61.2	51	47.7	46	49.5	62	51.7	34	30.4	85	41.9	165	42.6	62	44.0

問16 長崎県で設定した1日あたりの野菜摂取の目標量（350g）があることを知っていましたか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

V 資料

1. 調査票様式

令和6年度 長崎県健康・栄養調査

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。)

回答者氏名(変更は不可)、居住市町名、年齢、性別の記載に間違いがある場合は、二重線で消して、正しい内容を記載してください。

①回答者の氏名

※回答者の変更はできません。漢字の間違い等についてのみ修正してください。

③年齢

歳

※令和6年11月1日現在

②居住の市町名

④性別

●回答者ID

※IDは、別紙の食習慣調査票との回答者の突合のみに使用します。

●電話番号

※電話番号の記入は任意です。いただいた電話番号は、回答の漏れや明らかな回答間違いがある場合などの内容確認のみに使用し、それ以外の目的では使用しません。

《ご回答にあたってのお願い》

1. 回答は表紙(このページ)にお名前が記載されている方のことについて、記入してください。(ご本人の記入が難しい場合は、家族等がご本人に聴きとりのうえご記入ください。)
2. できるだけ鉛筆で濃く記入し、回答内容を変更する場合は、消しゴムできれいに消して修正をしてください。
3. 設問数は全部で16問です。回答漏れや回答間違いのないようご記入ください。
4. 記入後は、12月5日(金)までに、同封の返信用封筒(オレンジ色)に入れ、ポストに投函してください。(切手と宛先記入は不要)

	質 問	選 択 肢								
問 6	<p>(1) あなたは、ご自身の現在の食生活をどのように に思いますか。あてはまる番号を<u>1</u>つ選んで○印を つけてください。</p>	<p>1 たいへんよい食生活だと思う →問6(2)へ 2 だいたいよい食生活だと思う →問6(2)へ 3 問題のある食生活だと思う →問6(3)(4)へ 4 わからない →問7へ</p>								
	<p>●(1)で「1」「2」と答えた方におたずねします。 (2) 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<u>す</u>べて選んで○印を つけてください。</p>	<p>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()</p>								
	<p>●(1)で「3」と答えた方におたずねします。 (3) 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<u>す</u>べて選んで ○印をつけてください。</p>	<p>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()</p>								
	<p>(4) 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<u>1</u>つ選んで○印をつ けてください。</p>	<p>1 改善したい 2 今のままでよい 3 わからない</p>								
問 7	<p>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<u>1</u>つ選 んで○印をつけてください。</p>	<p>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</p>								
問 8	<p>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 <u>1</u>つ選んで○印をつけてください。</p>	<table border="0"> <tr> <td>1 毎日2回以上</td> <td>5 週に1回</td> </tr> <tr> <td>2 毎日1回</td> <td>6 週1回未満</td> </tr> <tr> <td>3 週に4~6回</td> <td>7 全く利用しない</td> </tr> <tr> <td>4 週に2~3回</td> <td></td> </tr> </table>	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	
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 9	<p>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<u>1</u> つ選んで○印をつけてください。</p>	<table border="0"> <tr> <td>1 毎日2回以上</td> <td>5 週に1回</td> </tr> <tr> <td>2 毎日1回</td> <td>6 週1回未満</td> </tr> <tr> <td>3 週に4~6回</td> <td>7 全く利用しない</td> </tr> <tr> <td>4 週に2~3回</td> <td></td> </tr> </table>	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	
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										

	質 問	選 択 肢
問 10	<p>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<u>すべてに</u>○印をつけてください。</p>	<p>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</p>
問 11	<p>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<u>1つ</u>選んで○印をつけてください。</p>	<p>1 午後7時前 2 午後7時台 3 午後8時台 4 午後9時台 5 午後10時台 6 午後11時以降 7 食べない</p>
問 12	<p>(1) 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。あてはまる番号を<u>1つ</u>選んで○印をつけてください。</p>	<p>1 あり 2 なし</p>
	<p>●(1)で「1」と答えた方におたずねします。 (2) 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<u>すべて</u>選んで○印をつけてください。</p>	<p>1 主食（レトルトご飯、めしを乾燥させた加工米、缶詰パン・乾パン 等） 2 副食（肉・魚・野菜を使ったおかずの缶詰やレトルト食品等） 3 飲料（水、お茶 等）</p>
問 13	<p>(1) 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<u>1つ</u>選んで○印をつけてください。</p>	<p>1 知っている 2 知らない</p>
	<p>●(1)で「1」と答えた方におたずねします。 (2) 「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<u>1つ</u>選んで○印をつけてください。</p>	<p>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</p>
問 14	<p>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<u>1つ</u>選んで○印をつけてください。</p>	<p>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</p>
問 15	<p>長崎県で設定した1日あたりの食塩摂取の目標量（8g）があることを知っていましたか。あてはまる番号を<u>1つ</u>選んで○印をつけてください。</p>	<p>1 目標が8gであることを知っていた 2 目標があることは知っていたが、8gであることを知らなかった 3 目標があることを知らなかった</p>
問 16	<p>長崎県で設定した1日あたりの野菜摂取の目標量（350g）があることを知っていましたか。あてはまる番号を<u>1つ</u>選んで○印をつけてください。</p>	<p>1 目標が350gであることを知っていた 2 目標があることは知っていたが、350gであることを知らなかった 3 目標があることを知らなかった</p>

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
【結果の概要】		
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(BMI \geq 20kg/m ²)の高齢者(65歳以上)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（性別・年齢階級別、服薬者を除く）	
図6	摂取エネルギーの栄養素別摂取構成比	9
図7	動物性脂肪と食物性脂肪の摂取割合	
図8	野菜摂取量の平均値（性別・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	果物摂取量の平均値（性別・年齢階級別）	
図12	果物摂取量の平均値の年次推移	12
図13	果物摂取量の摂取量区分ごとの割合	
図14	食塩摂取量の平均値（性別・年齢階級別）	12
図15	食塩摂取量の平均値の年次推移	
図16	食塩の摂取量区分ごとの割合	
表番号	内容	頁
【栄養摂取状況調査の結果】		
表1-1	栄養素等摂取量（エネルギー・栄養素別）一年齢階級別一総数	13
表1-2	栄養素等摂取量（エネルギー・栄養素別）一年齢階級別一男性	14
表1-3	栄養素等摂取量（エネルギー・栄養素別）一年齢階級別一女性	15
表1-4	栄養素等摂取量（エネルギー・栄養素別）一地区ブロック別【20-69歳】一総数	16
表1-5	栄養素等摂取量（エネルギー・栄養素別）一地区ブロック別【20-69歳】一男性	17
表1-6	栄養素等摂取量（エネルギー・栄養素別）一地区ブロック別【20-69歳】一女性	18
表2-1	食品群別摂取量 一年齢階級別一総数	19
表2-2	食品群別摂取量 一年齢階級別一男性	20
表2-3	食品群別摂取量 一年齢階級別一女性	
表2-4	食品群別摂取量 一地域ブロック別【20-69歳】一総数	21
表2-5	食品群別摂取量 一地域ブロック別【20-69歳】一男性	22
表2-6	食品群別摂取量 一地域ブロック別【20-69歳】一女性	
表3-1	脂肪エネルギー比率の区分ごとの人数の割合 一性別・年齢階級別一	23
表3-2	脂肪エネルギー比率の区分ごとの人数の割合 一性別・地域ブロック別一（20-69歳再掲）	24
表4-1	野菜摂取量目標値（350g）達成状況 一年齢階級別一	25
表4-2	野菜摂取量目標値（350g）達成状況 一地域ブロック別一（20-69歳再掲）	
表5-1	野菜摂取量の区分ごとの人数の割合 一性別・年齢階級別一	26
表5-2	野菜摂取量の区分ごとの人数の割合 一性別・地域ブロック別一（20-69歳再掲）	27
表6-1	果物摂取量目標値（100g）達成状況 一性別・年齢階級別一	28
表6-2	果物摂取量目標値（100g）達成状況 一性別・地域ブロック別一（20-69歳再掲）	
表7-1	果物摂取量の区分ごとの人数の割合 一性別・年齢階級別一	29
表7-2	果物摂取量の区分ごとの人数の割合 一性別・地域ブロック別一	30
表8-1	食塩摂取量目標値（8g）達成状況 一性別・年齢階級別一	31
表8-2	食塩摂取量目標値（8g）達成状況 一性別・地域ブロック別一（20-69歳再掲）	

表番号	内容	頁
表9-1	食塩摂取量の区分ごとの人数の割合 一性別・年齢階級別一	32
表9-2	食塩摂取量の区分ごとの人数の割合 一性別・地域ブロック別一 (20-69歳再掲)	33
表10-1	食品群別食塩摂取相当量 一年齢階級別一総数	34
表10-2	食品群別食塩摂取相当量 一年齢階級別一男性	35
表10-3	食品群別食塩摂取相当量 一年齢階級別一女性	36
表10-4	食品群別食塩摂取相当量 一地域ブロック別一総数 (20-69歳再掲)	36
表10-5	食品群別食塩摂取相当量 一地域ブロック別一男性 (20-69歳再掲)	37
表10-6	食品群別食塩摂取相当量 一地域ブロック別一女性 (20-69歳再掲)	37
【栄養摂取状況調査の結果】		
表1	身長と体重の平均値及び標準偏差 (性別・年齢階級別)	39
表2	BMIの平均値及び標準偏差 (性別・年齢階級別)	40
表3	BMIの状況 (性別・年齢階級別)	40
表4	腹囲の状況 (性別・年齢階級別)	41
表5	BMI、腹囲の区分による肥満の状況 (性別・年齢階級別)	41
表6-1	血圧の分布 一日本高血圧学会による血圧の分類別一	42
表6-2	血圧の分布 一日本高血圧学会による血圧の分類別一 [血圧を下げる薬の使用者を除く]	43
表7-1	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一	44
表7-2	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一 [血圧を下げる薬の使用者を除く]	45
表8-1	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一	46
表8-2	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一 [血圧を下げる薬の使用者を除く]	47
表9-1	薬の服用状況 一血圧を下げる薬一	48
表9-2	薬の服用状況 一脈の乱れに関する薬一	48
表9-3	薬の服用状況 一コレステロールを下げる薬一	49
表9-4	薬の服用状況 一中性脂肪 (トリグリセリド) を下げる薬一	49
表10-1	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一	50
表10-2	糖尿病の状況 一糖尿病の治療を受けているか一	50
表10-3	糖尿病の状況 一糖尿病の投薬を受けているか一	51
表10-4	生活習慣の改善に取り組んでいるか	51
表11-1	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一	52
表11-2	自身の食生活 一自身の食生活が良いと考えている理由一	53
表11-3	自身の食生活 一自身の食生活が問題ある食生活だと思う理由一	54
表11-4	自身の食生活 一自身の食生活を改善したいと思うか一	55
表12	食品の購入時に栄養成分表示を参考にするか	56
表13	この1ヶ月間の外食 (飲食店での食事) の利用頻度	57
表14	この1ヶ月間の持ち帰り弁当や惣菜の利用頻度	58
表15	外食や持ち帰り弁当・惣菜を選ぶ基準	59
表16	普段 (平日) の夕食開始時刻	60
表17-1	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一	61
表17-2	災害時の食事の備え 一非常食の種類一	61
表18-1	長崎県健康づくり応援の店 一認知度一	62
表18-2	長崎県健康づくり応援の店 一利用状況一	62
表18-3	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一	63
表19	長崎県で設定した1日あたりの食塩摂取の目標量 (8g) の認知度	64
表20	長崎県で設定した1日あたりの野菜摂取の目標量 (350g) の認知度	65

令和 6 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
〒850-8570 長崎市尾上町 3-1
電話：095-895-2495
FAX：095-895-2575
