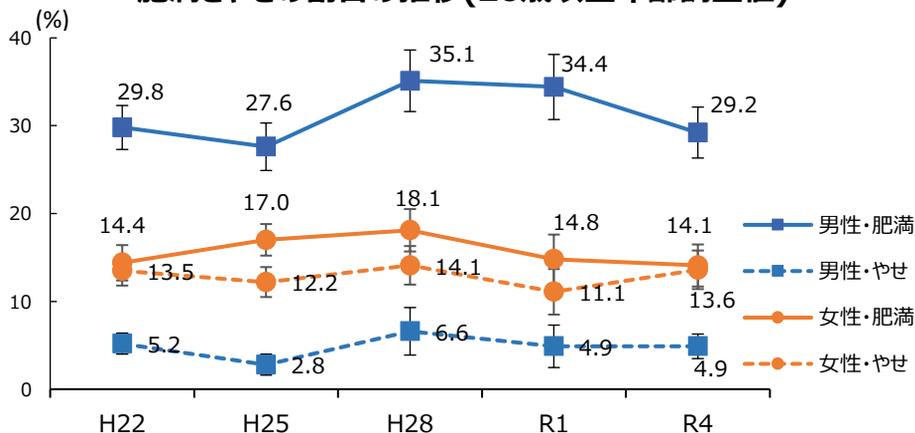
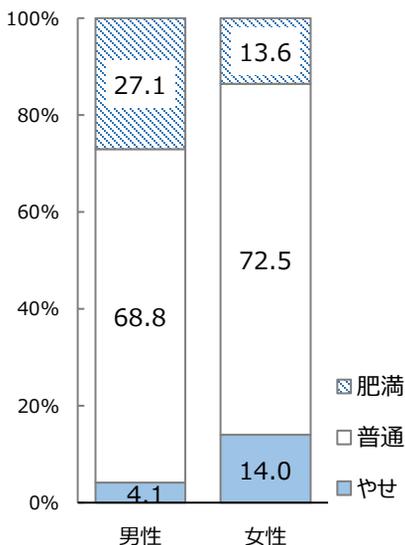


肥満とやせの状況

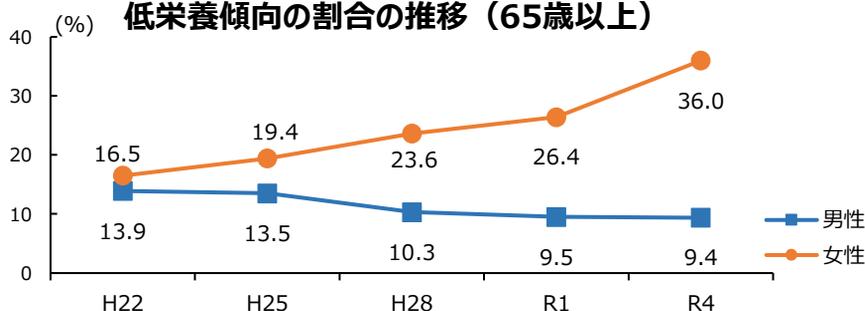
- 普通体重(BMI18.5以上25未満)の割合は、20歳以上全体では、男性68.8%、女性72.5%
- 20歳以上男性の肥満の者は27.1%、20歳以上女性のやせは14.0%で、横ばいで推移している
- 65歳以上の低栄養傾向(BMI20以下)の者の割合は、H22からの推移をみると、女性は増加傾向にある

肥満とやせの割合の推移(20歳以上年齢調整値)

肥満とやせの状況(20歳以上)



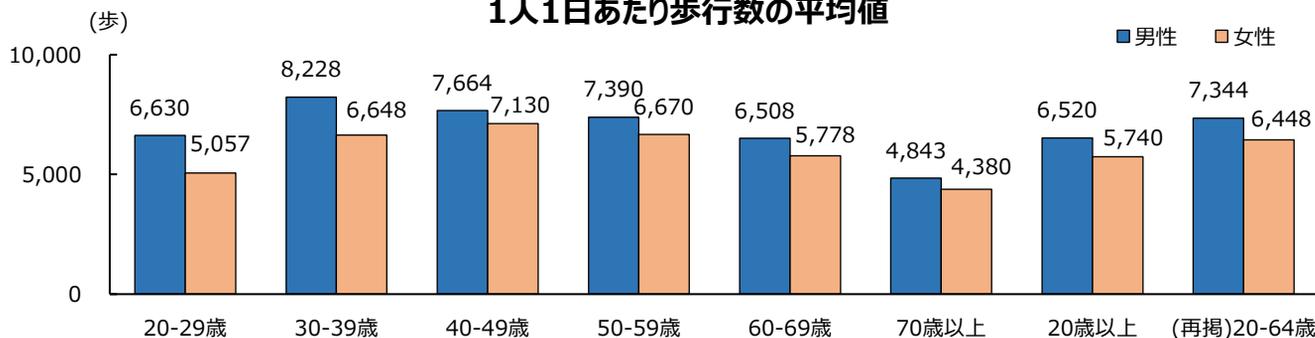
低栄養傾向の割合の推移(65歳以上)



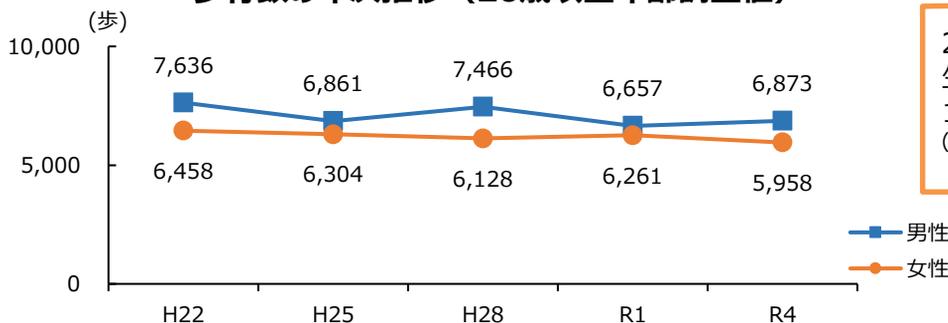
身体活動・運動の状況

- 20-64歳の歩行数の平均値は、男性7,344歩、女性6,448歩
- H22からの推移を見ると、男女とも横ばいの状況

1人1日あたり歩行数の平均値



歩行数の年次推移(20歳以上年齢調整値)

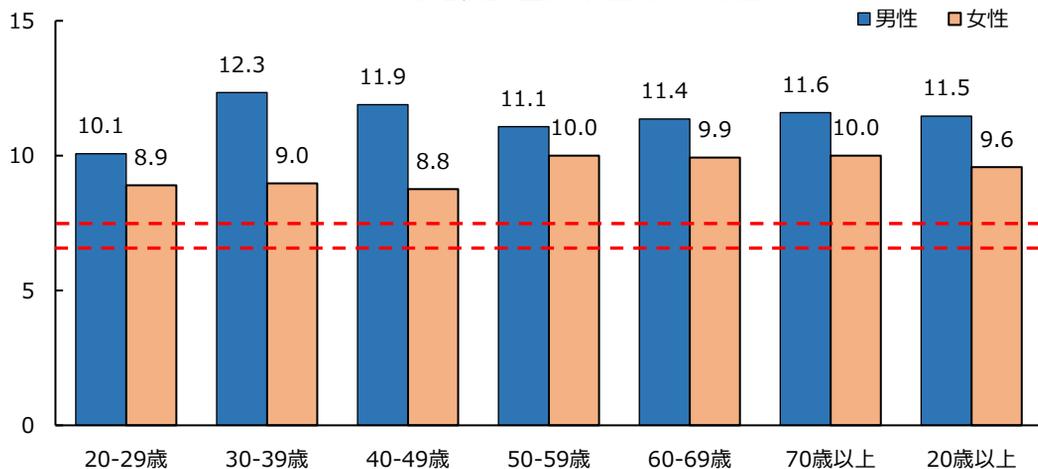


20-64歳は生活習慣病の予防のために、1日8,000~10,000歩が目標
(参考:健康づくりのための身体活動基準2013)

食塩摂取量の状況

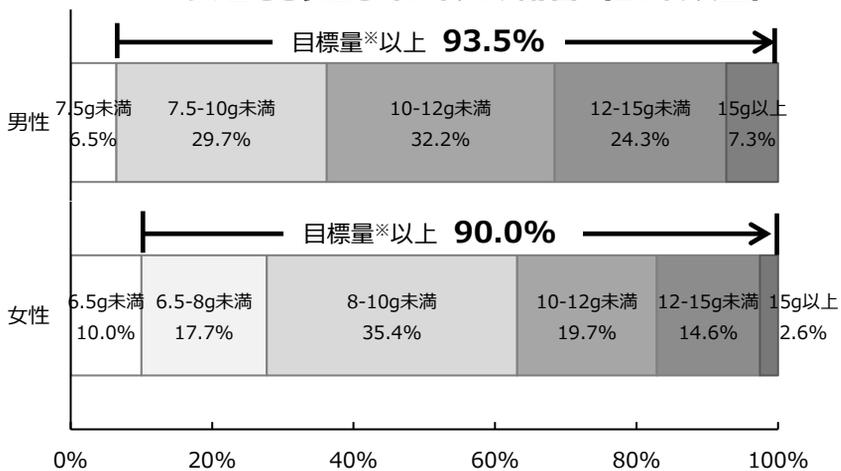
- ・20歳以上の「食塩摂取量」の平均値は男性11.5g、女性9.6gで、食塩をとり過ぎている人（男性7.5g以上、女性6.5g以上）の割合は男女ともに9割以上
- ・食塩摂取量のH22からの推移をみると、男女とも横ばいの状況
- ・「塩分を控える」ことを気をつけている人の割合は、若い世代ほど低くなっている

(g) 1人1日あたり食塩摂取量の平均値

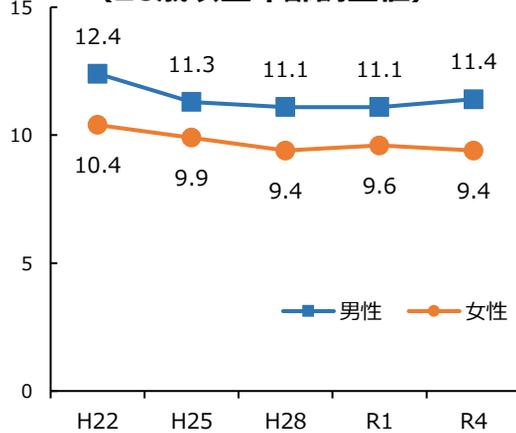


目標量※
男性7.5g未満
女性6.5g未満

食塩をとり過ぎている人の割合（20歳以上）

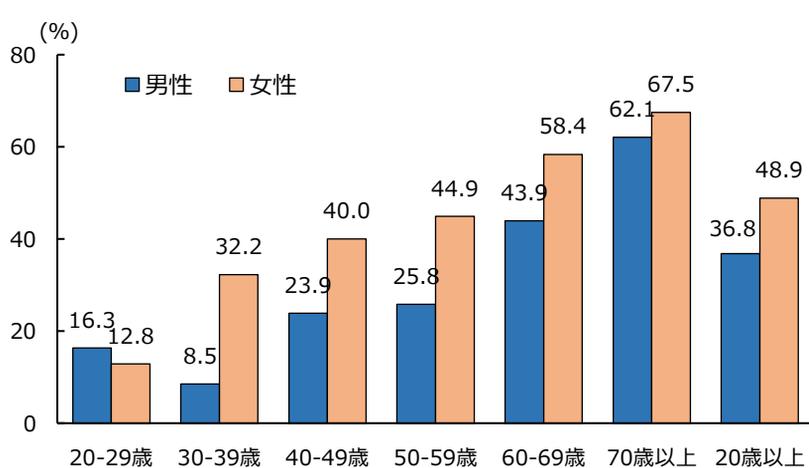


(g) 食塩摂取量の年次推移（20歳以上年齢調整値）

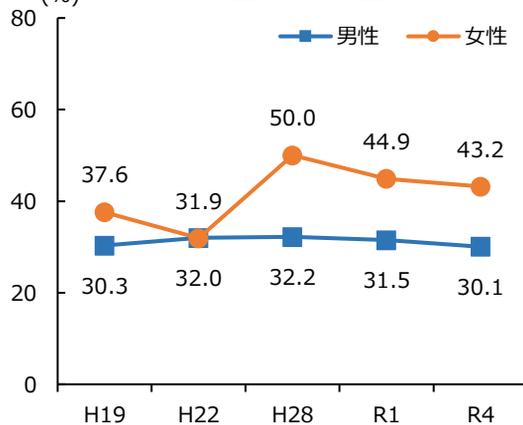


※生活習慣病予防の観点から目指したい減塩の目標量（1日当たり男性7.5g未満、女性6.5g未満）
「日本人の食事摂取基準2020年版」

「塩分を控える」ことを気をつけている人の割合



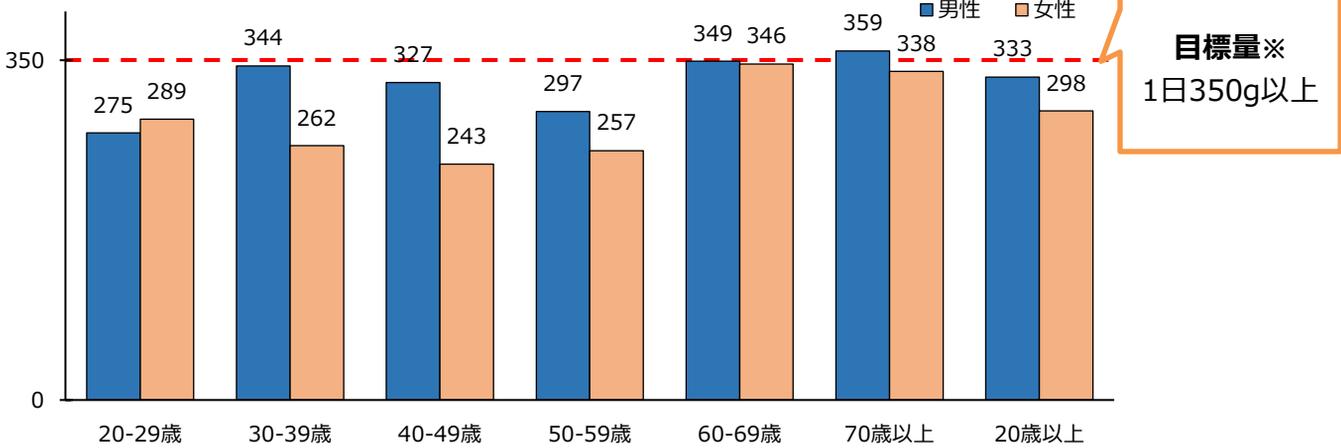
年次推移（20歳以上年齢調整値）



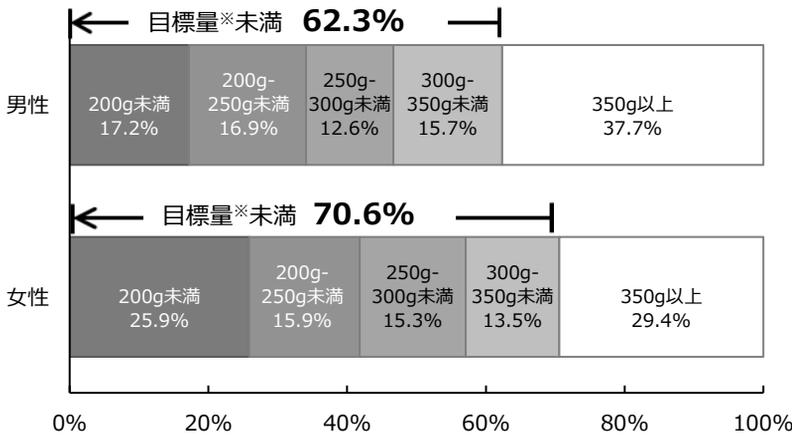
野菜摂取量の状況

- ・20歳以上の「野菜摂取量」の平均値は男性333g、女性298gで、20歳代～50歳代の摂取量が少ない
- ・野菜摂取量のH22年からの推移をみると、男女とも横ばいの状況
- ・「野菜を多く食べる」ことを気をつけている人の割合は、男性は50.2%、女性は68.1%だが、野菜が足りていない人（1日350gに満たない人）の割合は男性62.3%、女性は70.6%

(g) 1人1日あたり野菜摂取量の平均値

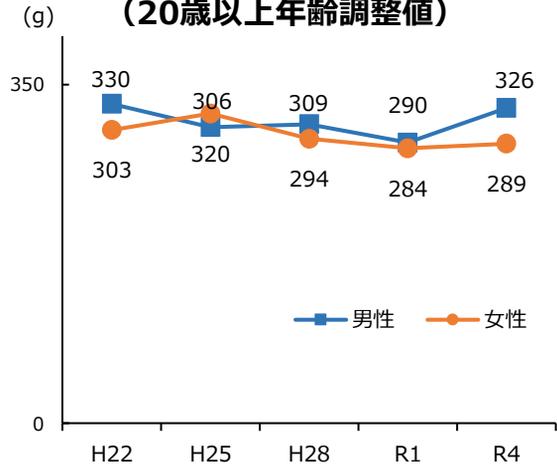


野菜が足りていない人の割合（20歳以上）

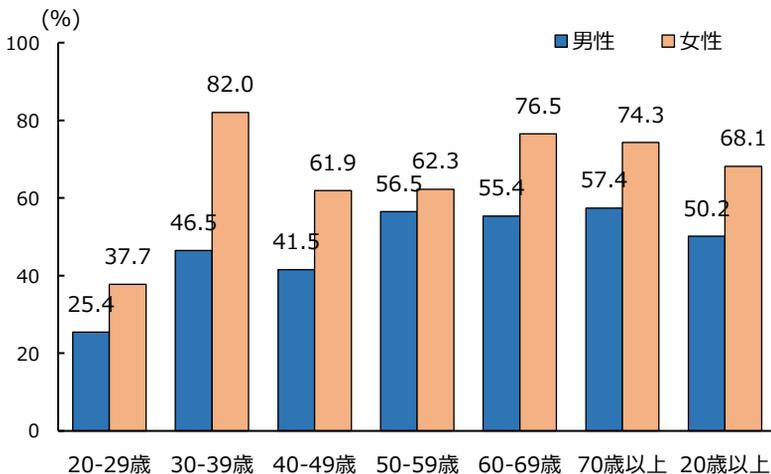


※生活習慣病予防の観点から、カリウム、食物繊維等の適量摂取が期待される量として設定された摂取量（1日当たり350g）「健康日本21(第三次)」

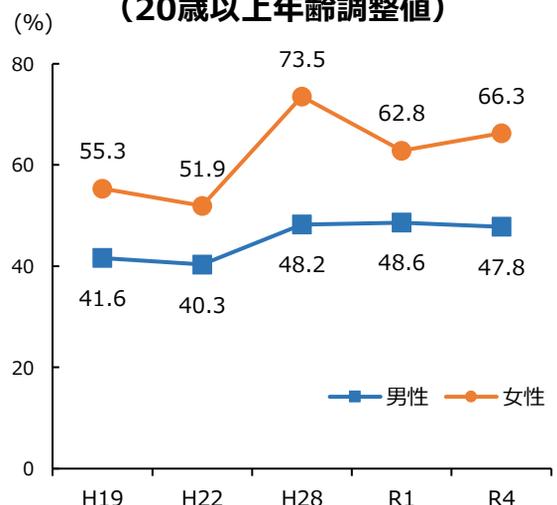
野菜摂取量の年次推移（20歳以上年齢調整値）



「野菜を多く食べる」ことを気をつけている人の割合



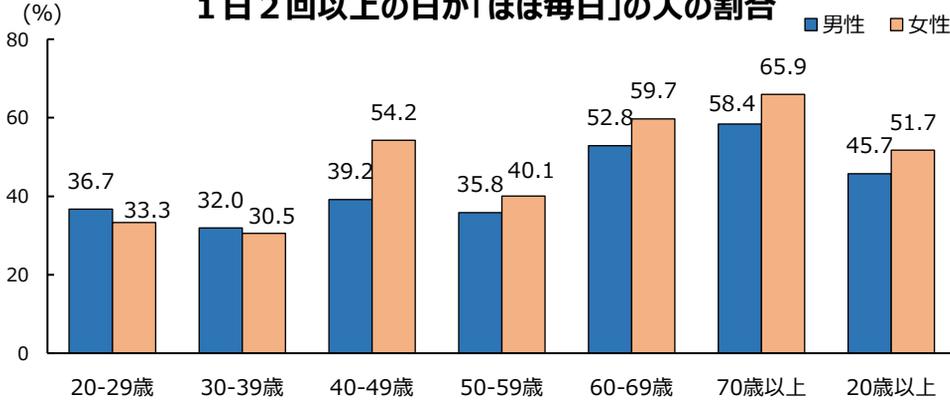
年次推移（20歳以上年齢調整値）



食事のバランス・朝食欠食の状況

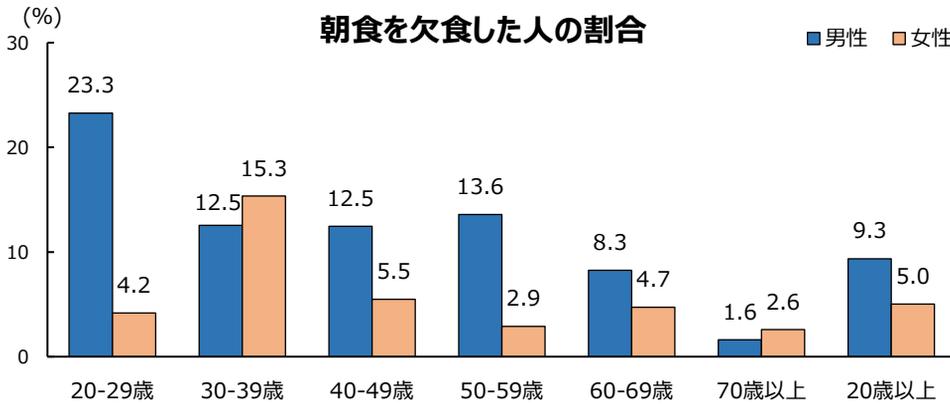
- ・日ごろ「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている人」の割合は、20歳以上全体では、男性45.7%、女性51.7%
- ・「朝食を欠食した人」の割合を年代別にみると、20歳代の男性が23.3%と最も高くなっている。30歳代から50歳代の男性、30歳代の女性もその割合が高い

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日が「ほぼ毎日」の人の割合



- 主食
ご飯、パン、麺など
- 主菜
主に肉、魚、卵、大豆等を使った料理
- 副菜
主に野菜、きのこ、海藻等を使った料理

朝食を欠食した人の割合

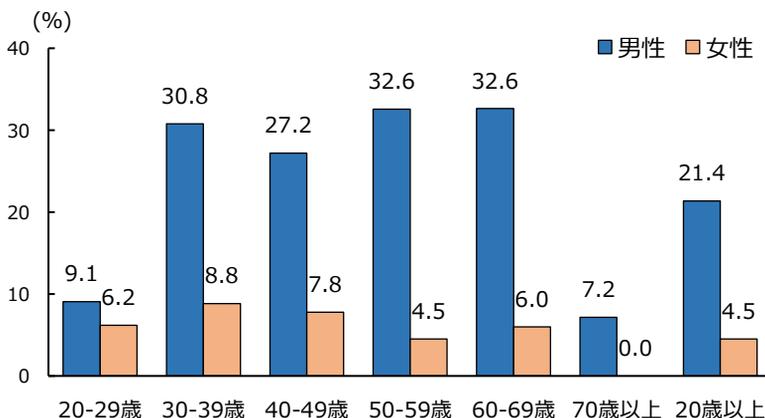


- 〈朝食を欠食した人〉
調査日の朝食が、以下に当てはまる人
- ・何も食べなかった場合
 - ・菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみ食べた場合
 - ・サプリメントや栄養ドリンクのみ摂取した場合

喫煙の状況

- ・現在習慣的に喫煙している人の割合は、20歳以上全体では、男性21.4%、女性4.5%であり、男性は減少している

習慣的に喫煙している人の割合



〈習慣的に喫煙している人〉 毎日たばこを吸っている人 + 時々吸う日がある人の割合

年次推移 (20歳以上年齢調整値)

