

特 集

特集1 働き盛り世代の生活習慣病

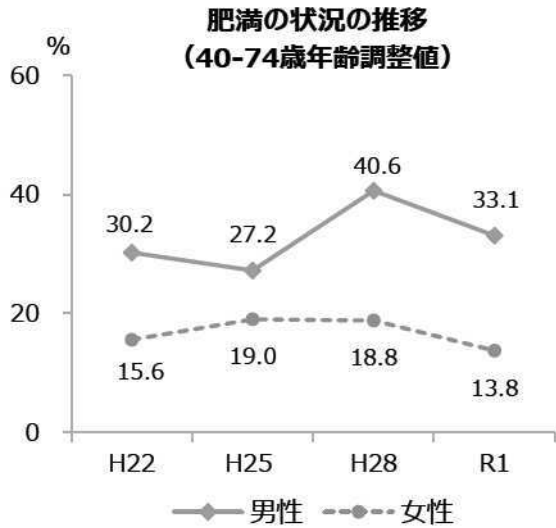
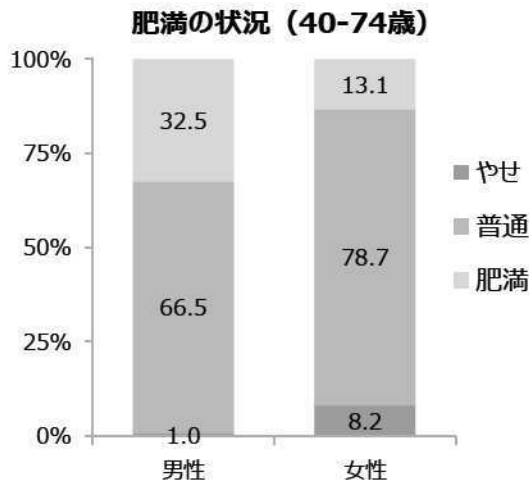
特集2 高齢者の低栄養

- ・ 図表中の「年齢調整値」は平成17年国勢調査男女計人口を基準に年齢調整した値である
- ・ コメントのうち、経年変化や全国との比較において、「高い（低い、増加した、減少した）」等については、統計学的な検定（両側有意水準5%とした）に基づき記述した

2 肥満及び生活習慣病に関連する生活習慣の状況

(1) 肥満

男性では、40-74歳の約3割が「肥満」に該当している。

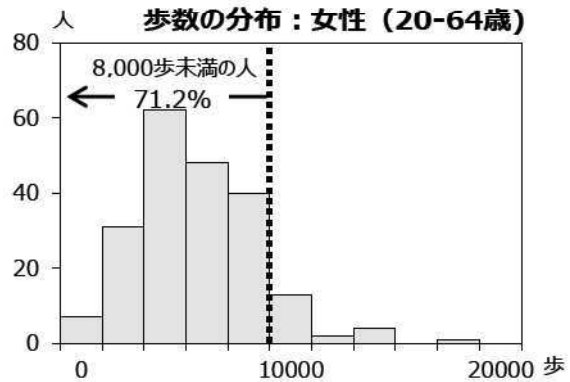
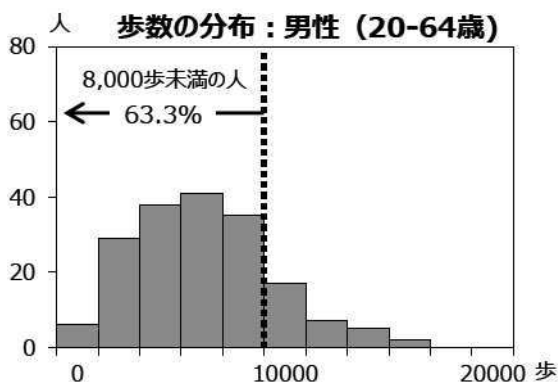
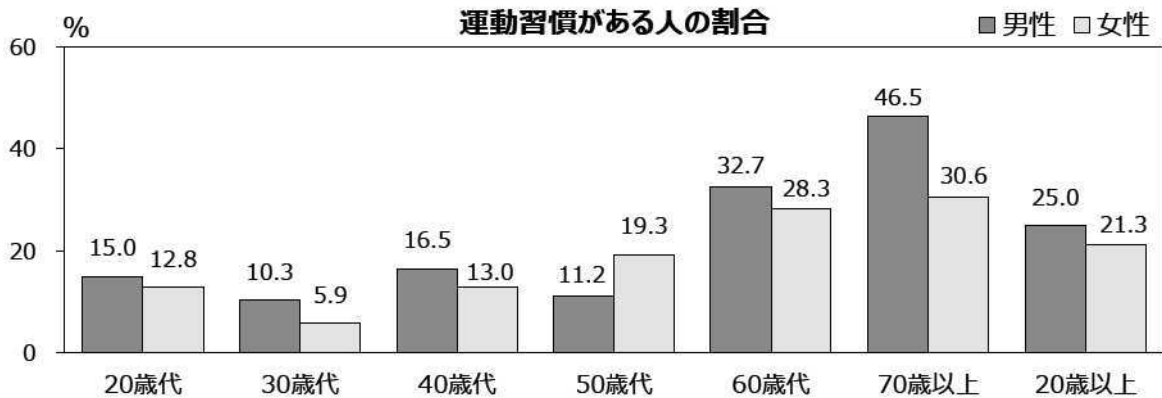


(2) 運動

運動習慣がある人※1の割合は、男女とも20歳～50歳代で低くなっている。

20～64歳の人のうち、1日当たりの歩数が少ない人※2の割合は、男性約6割、女性約7割である。

※1 次の3項目全部が該当する人 ①運動の実施頻度:週2回以上、②運動の持続時間:30分以上、③運動の継続期間:1年以上
 ※2 「健康づくりのための身体活動基準2013」を参考に8,000歩未満の人



度数分布は2日間調査により推定した習慣的歩数の分布により作成

(3) 食生活

たんぱく質、脂質、炭水化物の各エネルギー比率※1の推移をみると、脂質は上昇し、炭水化物は低下している。

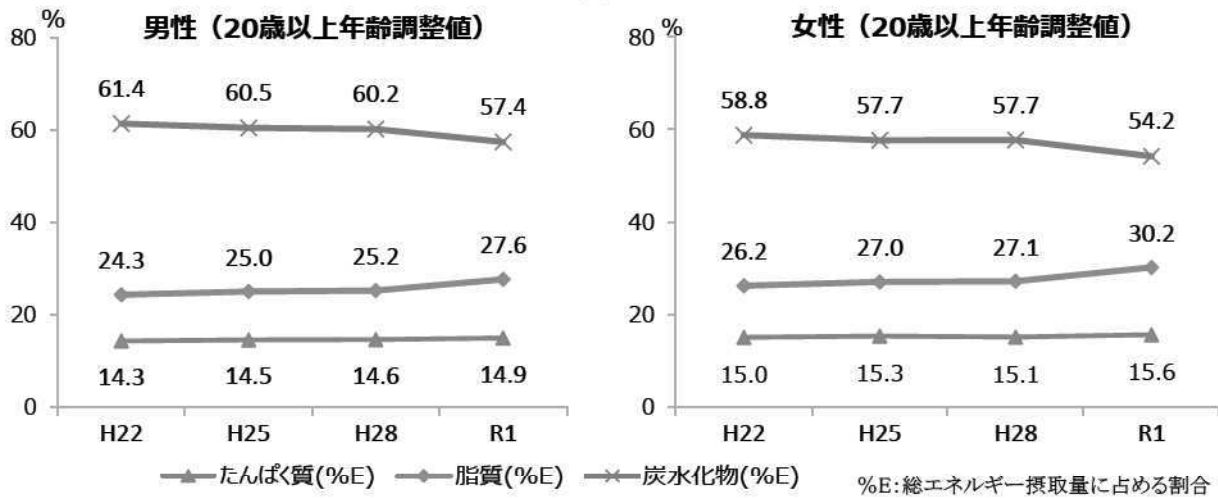
脂質異常症に関連する「飽和脂肪酸」を摂り過ぎている人※2の割合は男女とも増加しており、20歳以上全体では男性約6割、女性約7割であり、特に20～40歳代の男女及び50～64歳の女性では約8割と高い。

40-74歳のLDLコレステロールの平均値について、平成25年からの推移をみると、男女とも上昇している。

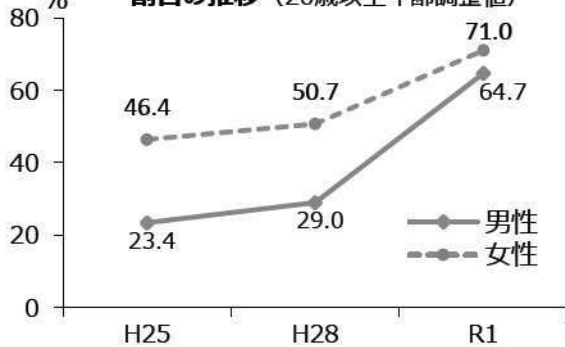
※1 総エネルギー摂取量に占めるたんぱく質・脂質・炭水化物から摂るエネルギー量の割合

※2 総エネルギー摂取量に占める飽和脂肪酸由来エネルギー量の割合が7%以上の人(生活習慣病予防を目的とした目標量は7%未満)
日本人の食事摂取基準2020年版

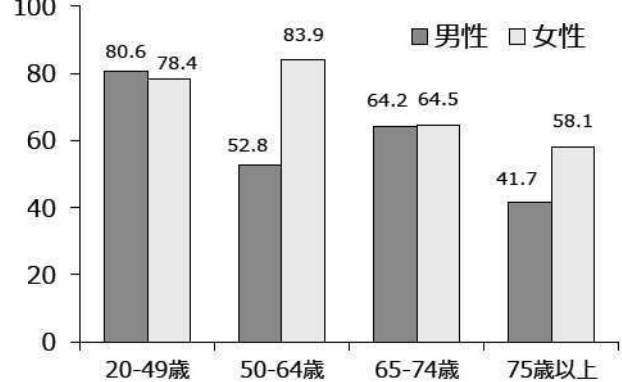
エネルギー産生栄養素の摂取状況の推移



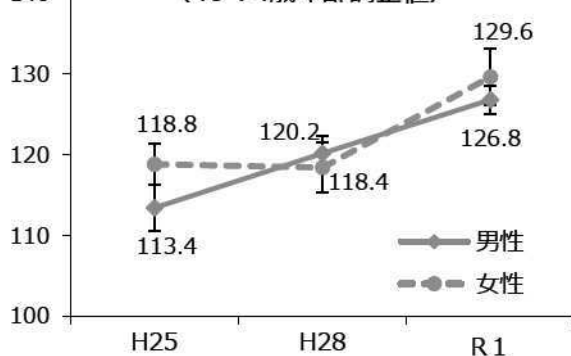
「飽和脂肪酸」を摂り過ぎている人※2の割合の推移 (20歳以上年齢調整値)



「飽和脂肪酸」を摂り過ぎている人※2の割合



LDLコレステロールの平均値の推移 (40-74歳年齢調整値)

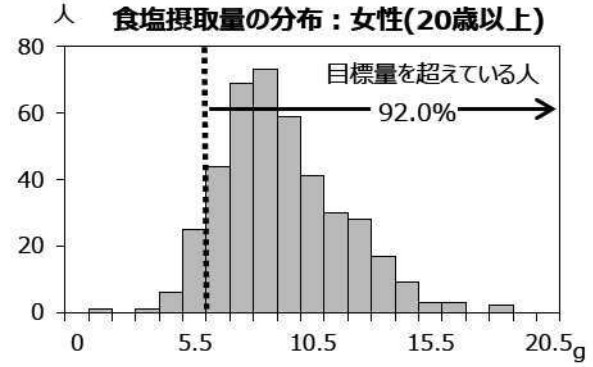
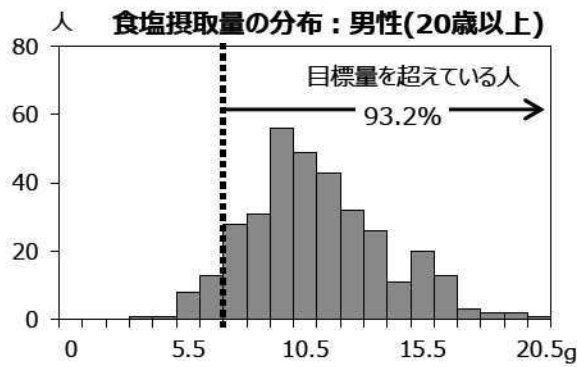


食塩をとり過ぎている人※1。の割合は、男女ともに約9割であり、平成22年から減少傾向がみられていた食塩摂取量の平均値が、令和元年は前回調査から横ばいの状況になっている。

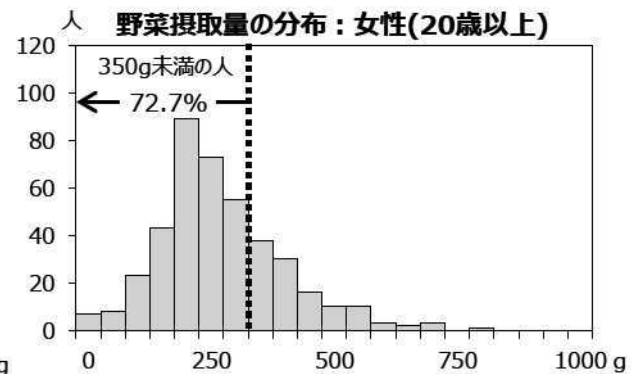
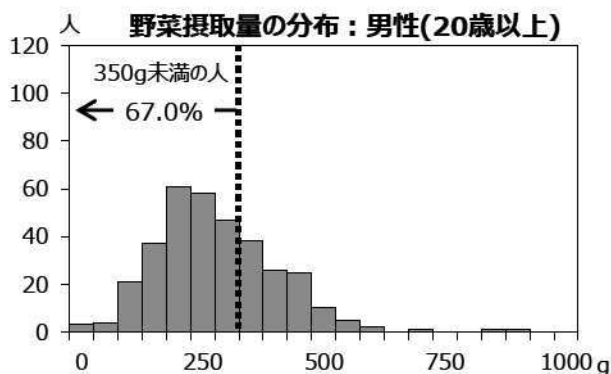
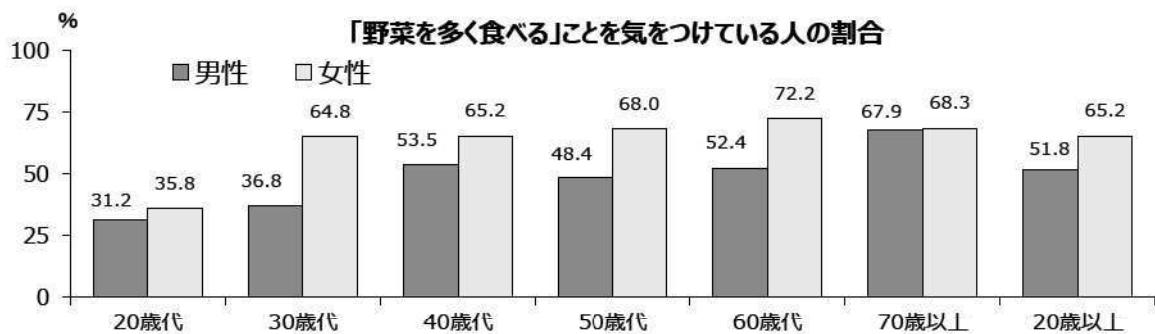
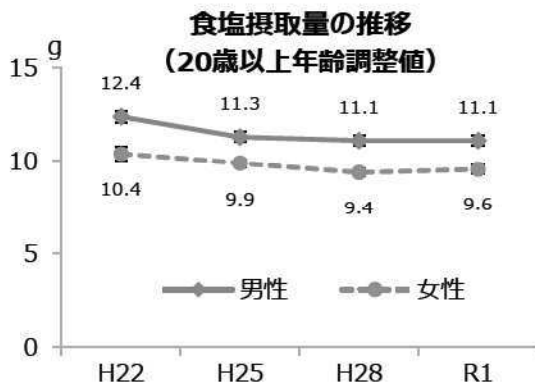
「野菜を多く食べる」ことを気をつけている人の割合は、20歳以上全体で男性約5割、女性約7割だが、男女とも約7割の人は野菜が足りていない※2。

※1 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)を超えている人

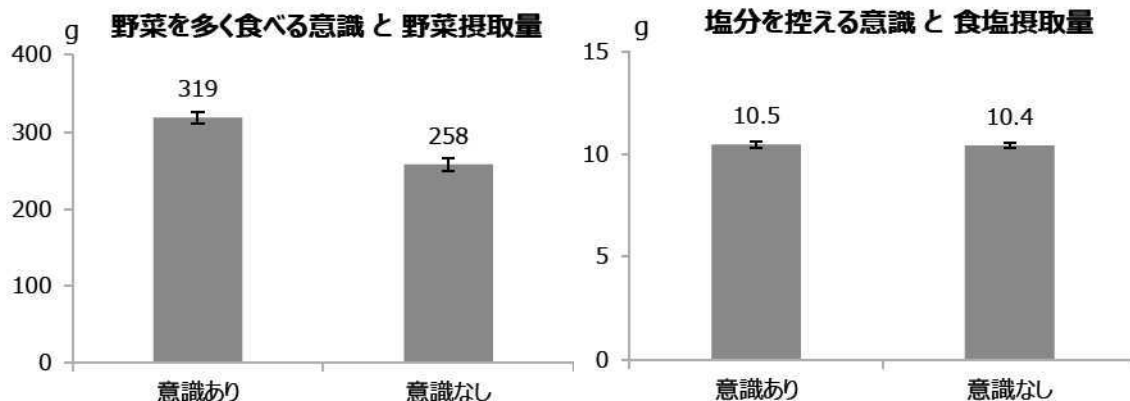
※2 生活習慣病予防の観点から、カリウム、ビタミンC、食物繊維等の適量摂取が期待される量として設定された摂取量(1日当たり350g：健康日本21(第二次))に不足している人



度数分布は2日間調査により推定した習慣的摂取量の分布により作成



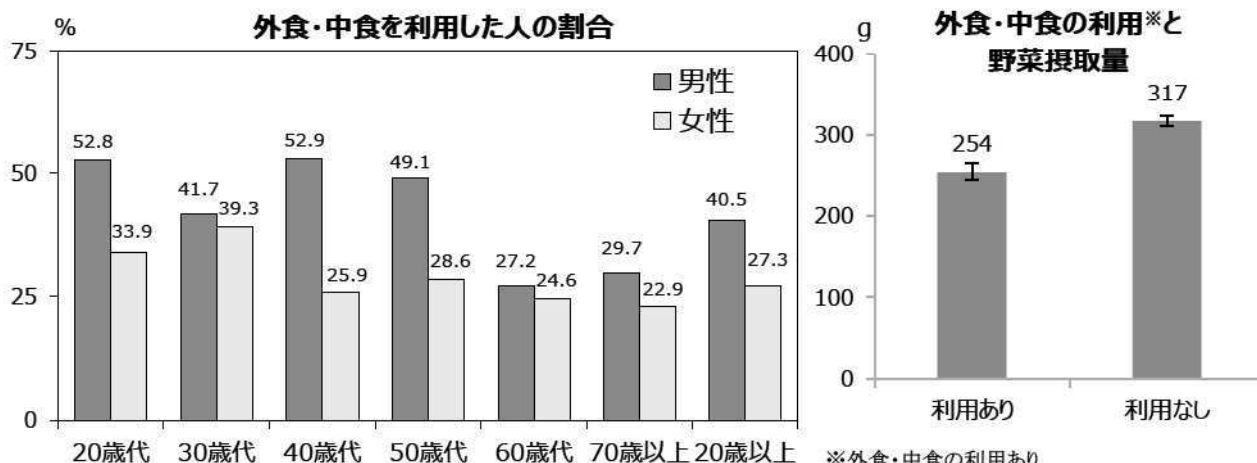
野菜摂取量は、「野菜を多く食べる」ことに気をつけている人ほど多いが、食塩摂取量は、「塩分を控える」ことに気をつけている人といない人の両者の平均値は同程度である。



値は年齢、性別、エネルギー摂取量を調整した平均値(誤差線は標準誤差)

外食や中食（市販品の惣菜等を買ってきて家で食べる）について、調査日に外食や中食を1回以上利用した人は、20歳～50歳代の男性で高い。

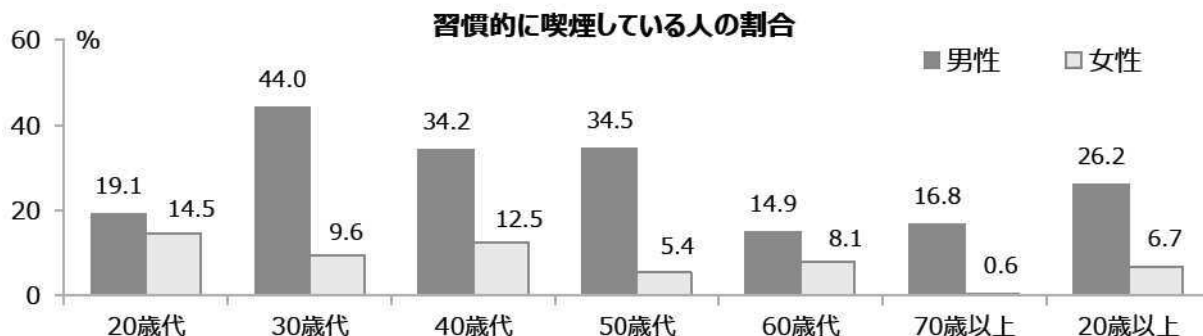
外食・中食の利用状況と野菜摂取量の関連をみると、外食・中食を利用した人は、利用しなかった人に比べて野菜摂取量が少ない。



※外食・中食の利用あり
1日に1回以上外食または中食を利用した人
値は年齢、性別、エネルギー摂取量を調整した平均値(誤差線は標準誤差)

現在習慣的に喫煙している人*の割合は、男性の30歳～50歳代で高い。

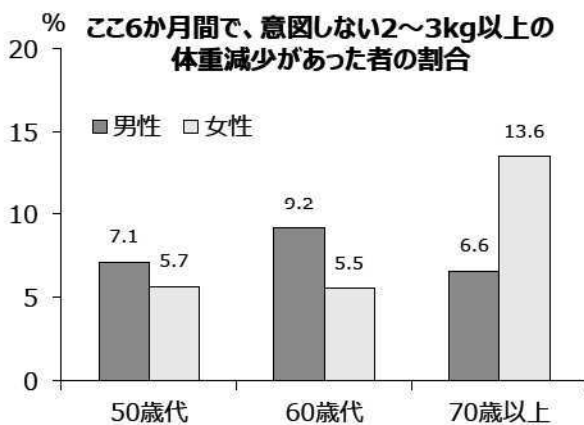
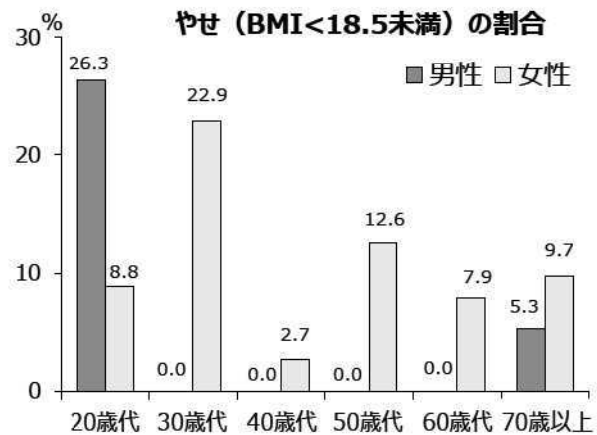
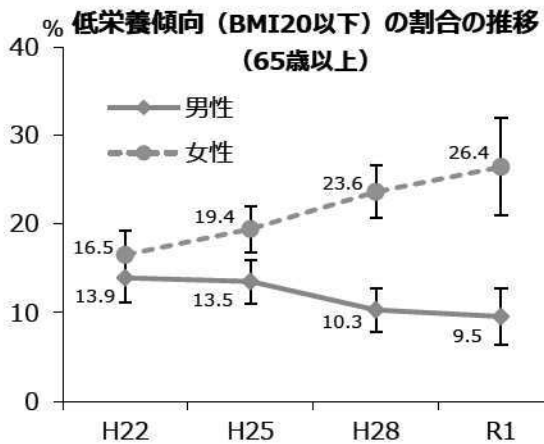
※「現在習慣的に喫煙している者」とは、たばこを「毎日吸っている」又は「時々吸う日がある」と回答した人



特集2 高齢者の低栄養

低栄養傾向（BMIが20以下）の高齢者の割合は、男性9.5%、女性は26.4%であり、平成22年から推移をみると、女性は増加している。

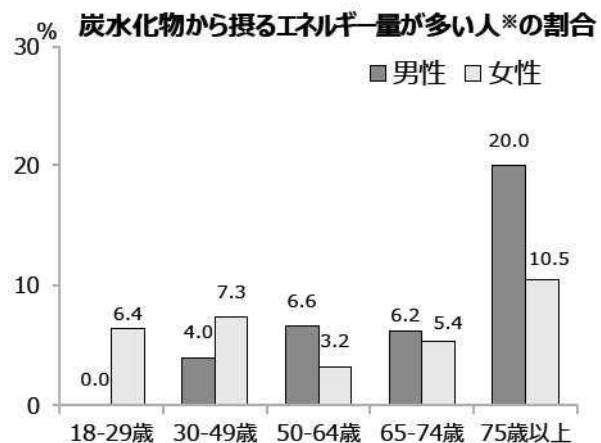
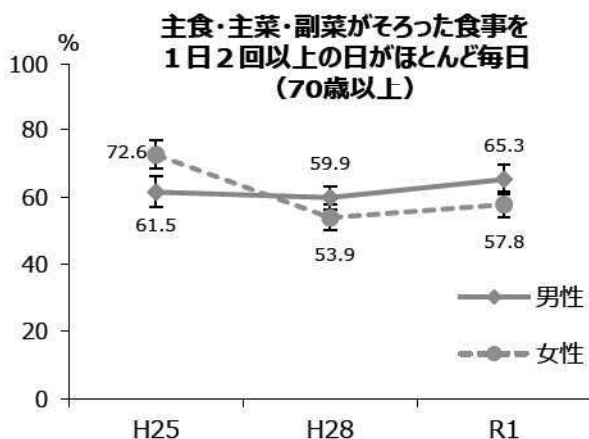
ここ6か月間で意図しない2～3kgの体重減少があった者の割合は、70歳以上で男性6.6%、女性13.6%である。



バランスのとれた食事（主食・主菜・副菜がそろった食事）を1日2回以上の日がほとんど毎日と回答した者の割合について、平成25年から70歳以上の推移をみると、女性では減少している。

炭水化物から摂るエネルギー量が多い人*の割合は、75歳以上で男性約2割、女性約1割である。

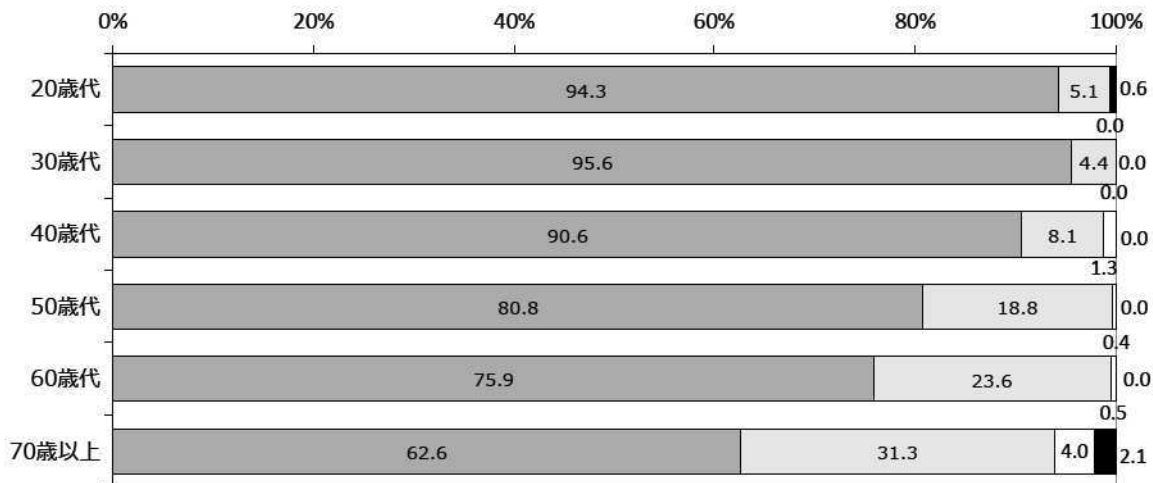
*総エネルギー摂取量のうち炭水化物から摂取するエネルギー量の割合が65%以上の人（日本人の食事摂取基準2020年版）



かんで食べる時の状態として、70歳以上では、約4割が何でもかんで食べることはできない（一部かめない食べ物がある、かめない食べ物が多い、かんで食べることはできない）と回答している。

食事の様子として、「半年前に比べて固いものが食べにくくなった」、「お茶や汁物等でむせることがある」、「口の渇きが気になる」者の割合は、70歳以上でいずれも約3割である。「左右両方の奥歯でしっかりかみしめられない」者の割合は、60歳以上で約4割である。

かんで食べる時の状態（男女計）



■何でもかんで食べることができる □一部かめない食べ物がある □かめない食べ物が多い ■かんで食べることはできない

食事の様子（男女計）

