

特 集

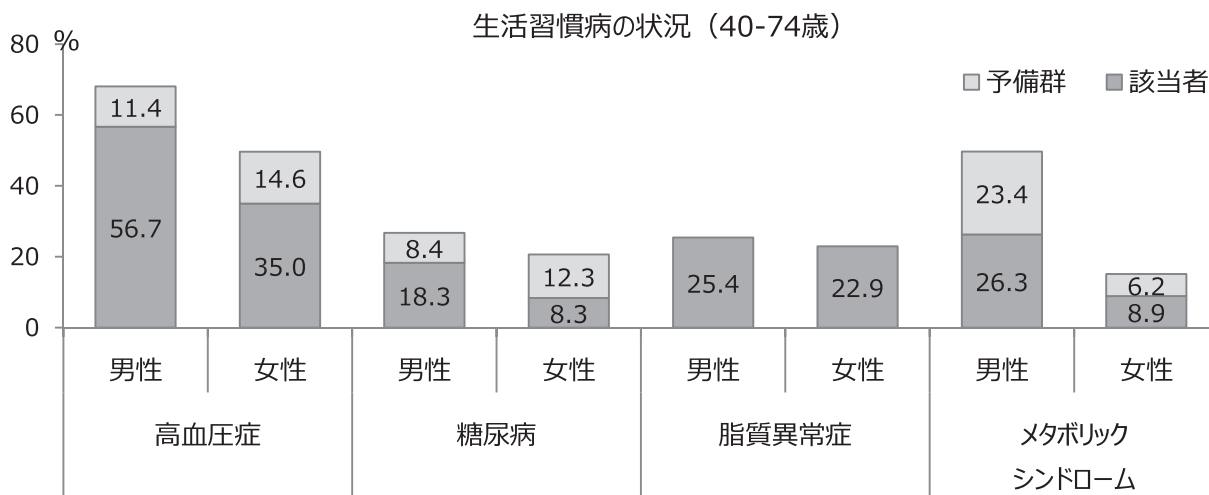
- 特集1 働き盛り世代の生活習慣病
- 特集2 若い世代の食生活
- 特集3 高齢者の低栄養

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

特集 1 働き盛り世代の生活習慣病

1 生活習慣病の状況

40-74歳の「高血圧症」、「糖尿病」、「脂質異常症」、「メタボリックシンドローム」の状況をみると、男女ともに「高血圧症」該当者の割合が最も高く、男性は56.7%、女性は35.0%である。
平成22年からの推移をみると、男性の「脂質異常症」該当者の割合は増加傾向がみられる。

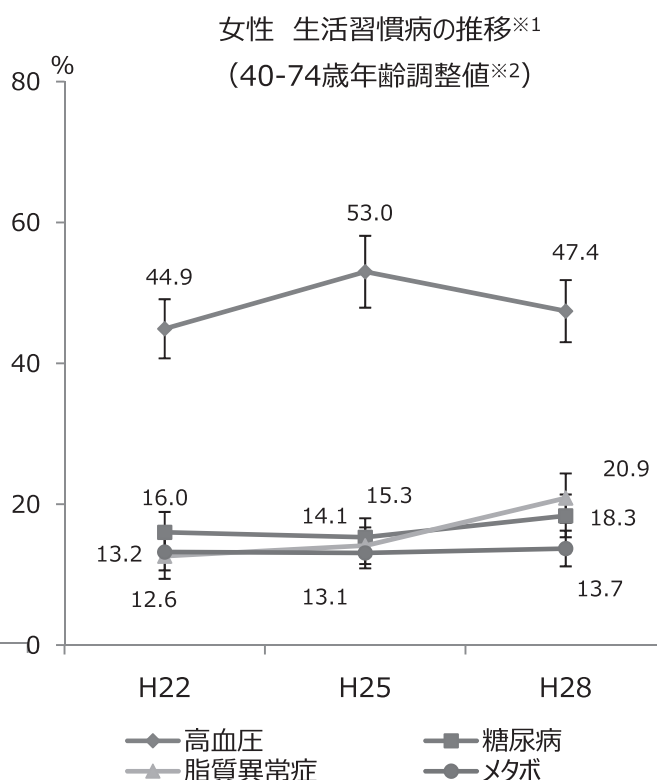
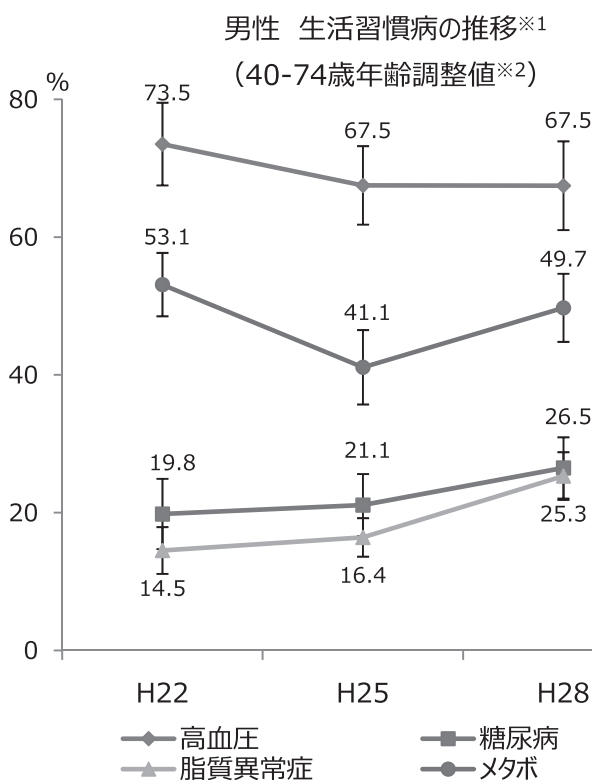


①高血圧症
該当者:収縮期血圧 140 mm Hg 以上、または拡張期血圧 90 mm Hg 以上、または治療中の者
予備群:収縮期血圧 130-139 mm Hg、または拡張期血圧 85-89 mm Hg で、「該当者」以外の者

②糖尿病
該当者:HbA1c が 6.5%以上、または、治療中の者
予備群:HbA1c が NGSP 値)6.0%以上、6.5%未満で、「該当者」以外の者

③脂質異常症]該当者:HDL コレステロール 40mg/dl 未満、または治療中の者

④メタボリックシンドローム
該当者:腹囲該当(男性 85 cm以上、女性 90 cm以上)かつ上記①～③のうち 2 項目以上に該当者と判定された者
予備群:腹囲該当(男性 85 cm以上、女性 90 cm以上)かつ上記①～③のうち 2 項目以上に該当者と判定された者

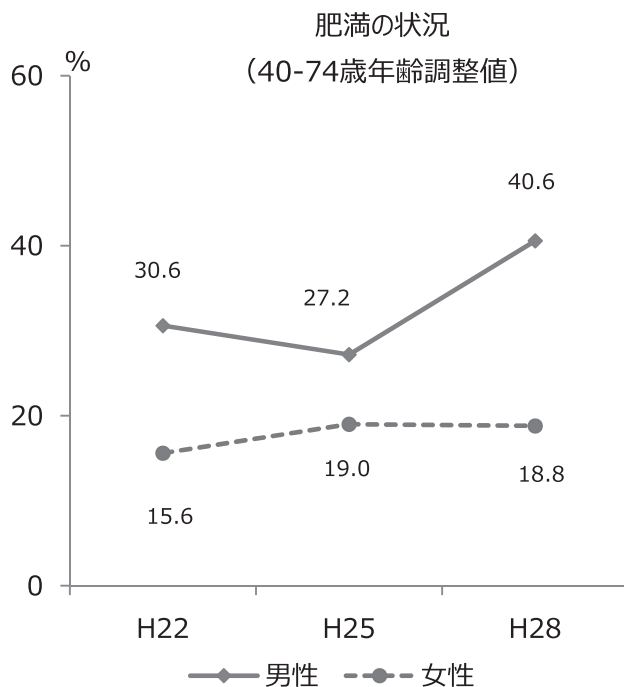
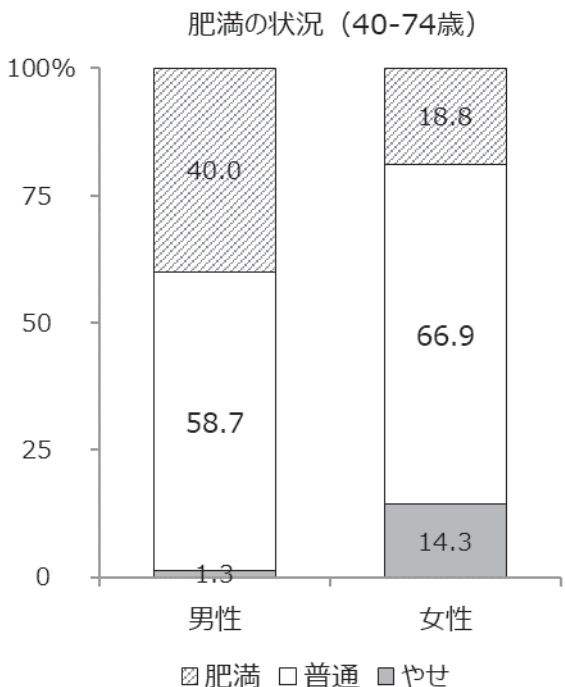


※1 該当者及び予備群の合計
※2 全ての年度において平成17年国勢調査男女計人口を基準に年齢調整した値(次頁以降同じ)

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

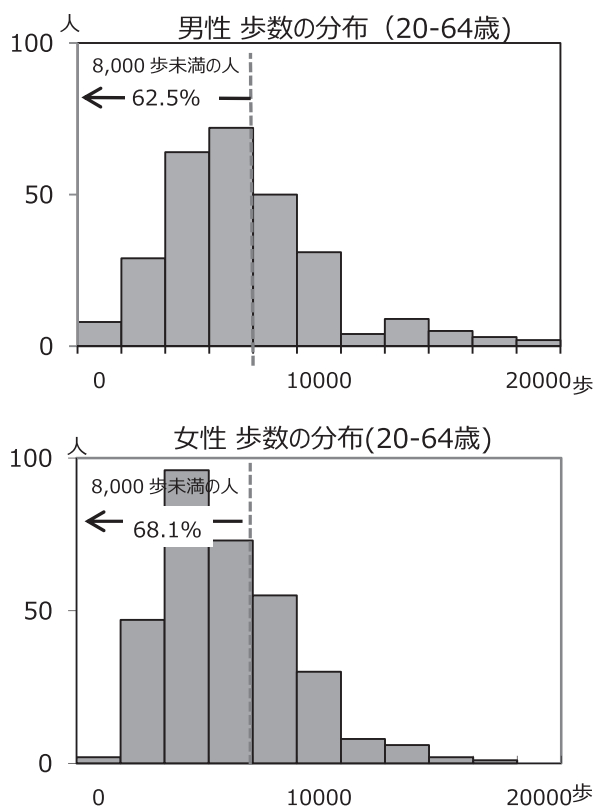
適正体重の維持について、男性は40-74歳の4割が「肥満」に該当し、平成22年からの推移をみるとその割合が増加している。



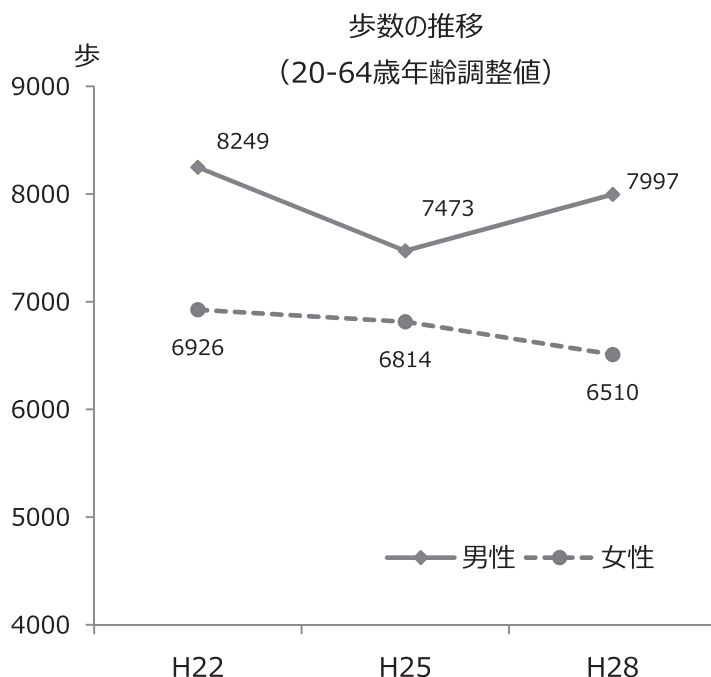
(2) 歩数

20-64歳について、1日当たりの歩数が少ない人(8,000歩未満の人)※の割合は、男性62.5%、女性68.1%である。

平成22年からの推移をみると、男性は平成25年には減少傾向がみられていた歩数の平均値が平成28年は横ばいの状況になっている。



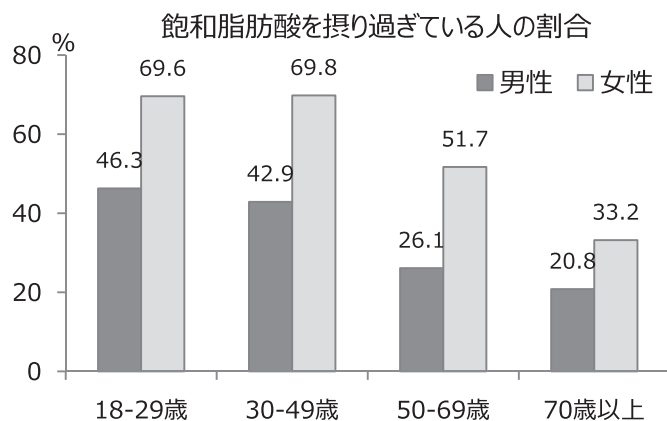
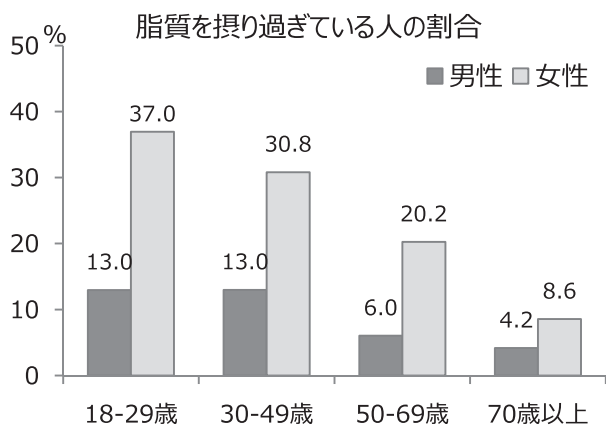
※健康づくりのための身体活動基準 2013を参考に8,000歩未満を集計



(3) 食生活

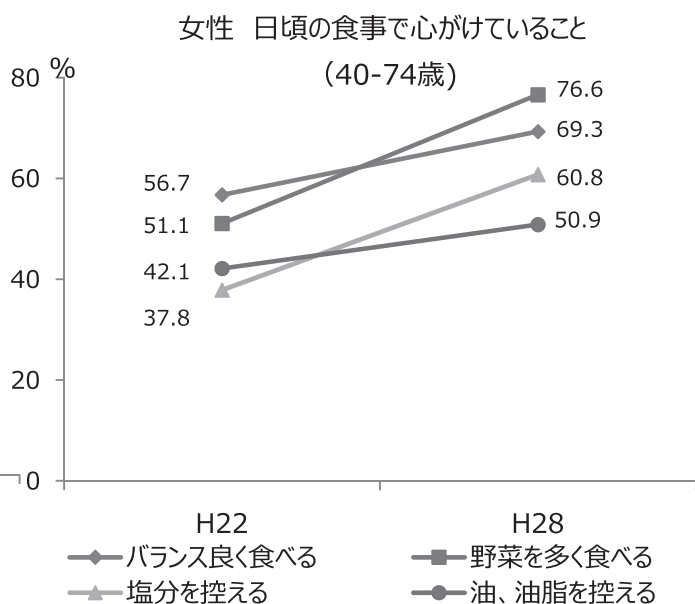
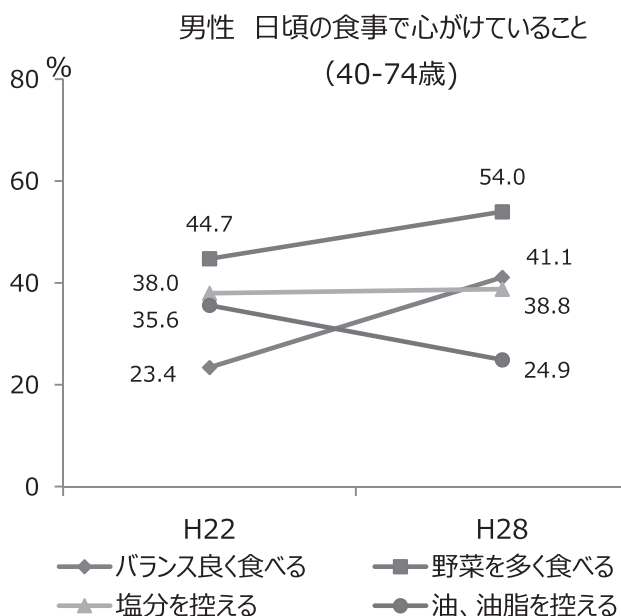
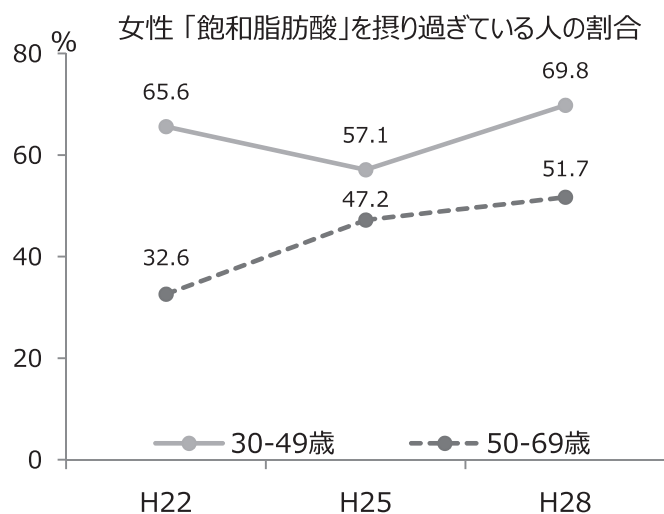
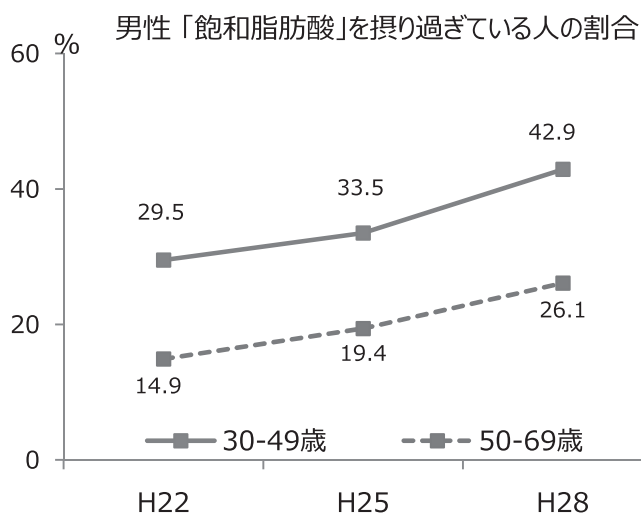
男性は、脂質を摂り過ぎている人^{※1}の割合は高くはないものの、脂質異常症に関連する「飽和脂肪酸」を摂り過ぎている人^{※2}の割合は18歳-29歳では46.3%、30歳-49歳では42.9%と高い。

飽和脂肪酸を摂り過ぎている人の割合について、平成22年からの推移をみると男女ともに増加傾向がみられ、男性は「油・油脂を控える」に気をつけている人の割合が減少している。



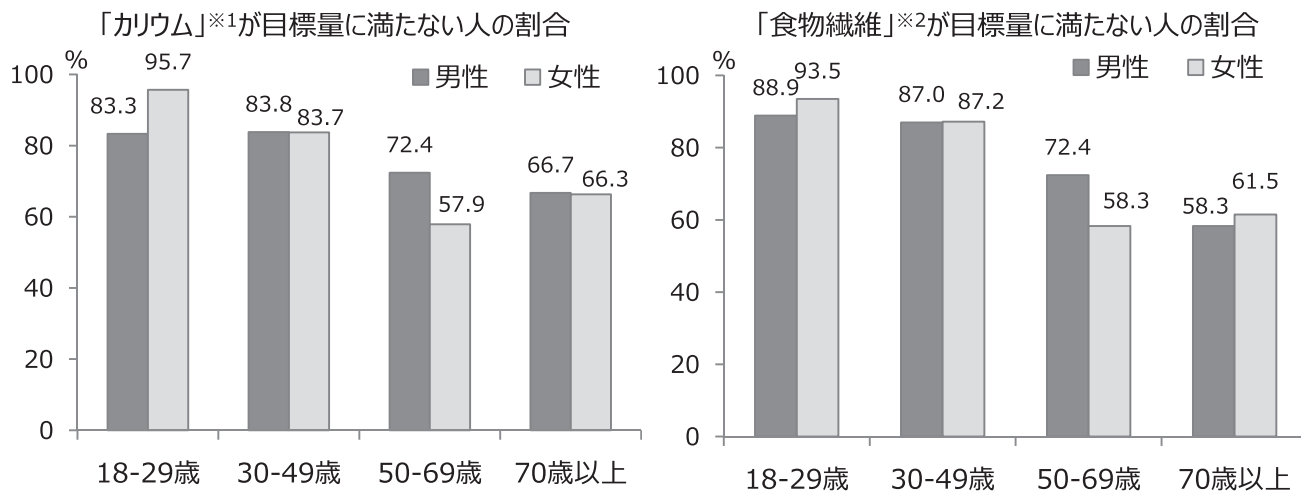
※1 総エネルギー摂取量に占める脂質由来エネルギー量の割合が30%以上の人（生活習慣病予防を目的とした目標量は20%以上30%未満）
 ※2 総エネルギー摂取量に占める飽和脂肪酸由来エネルギー量の割合が7%以上の人（生活習慣病予防を目的とした目標量は7%未満）

日本人の食事摂取基準 2015年版



生活習慣病の予防に関連する栄養素である「カリウム」や「食物繊維」は、摂取量が目標量^{※1,2}に満たない人が多く、若い世代や働き盛り世代では特に多い。

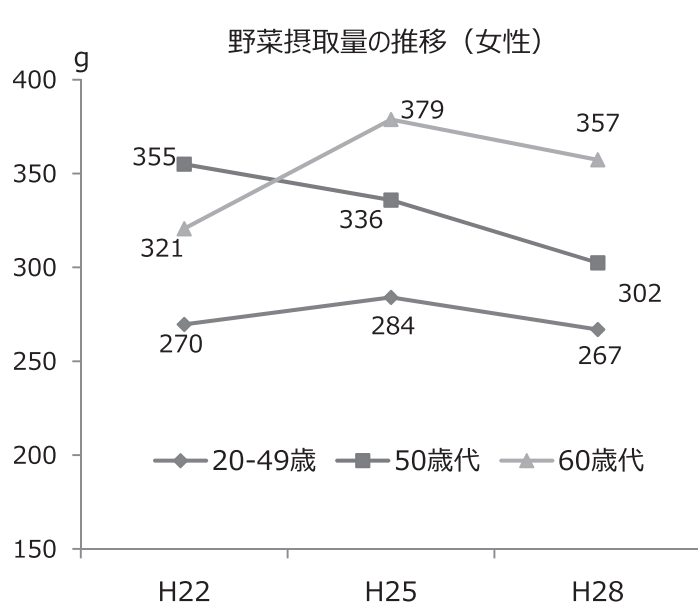
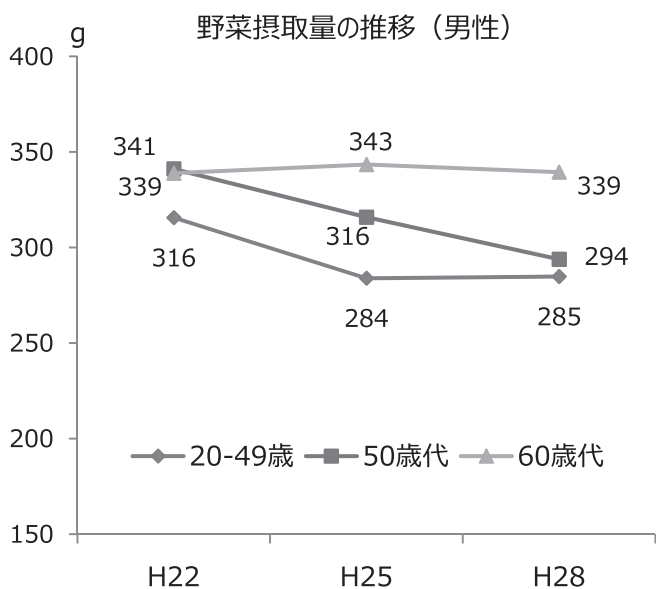
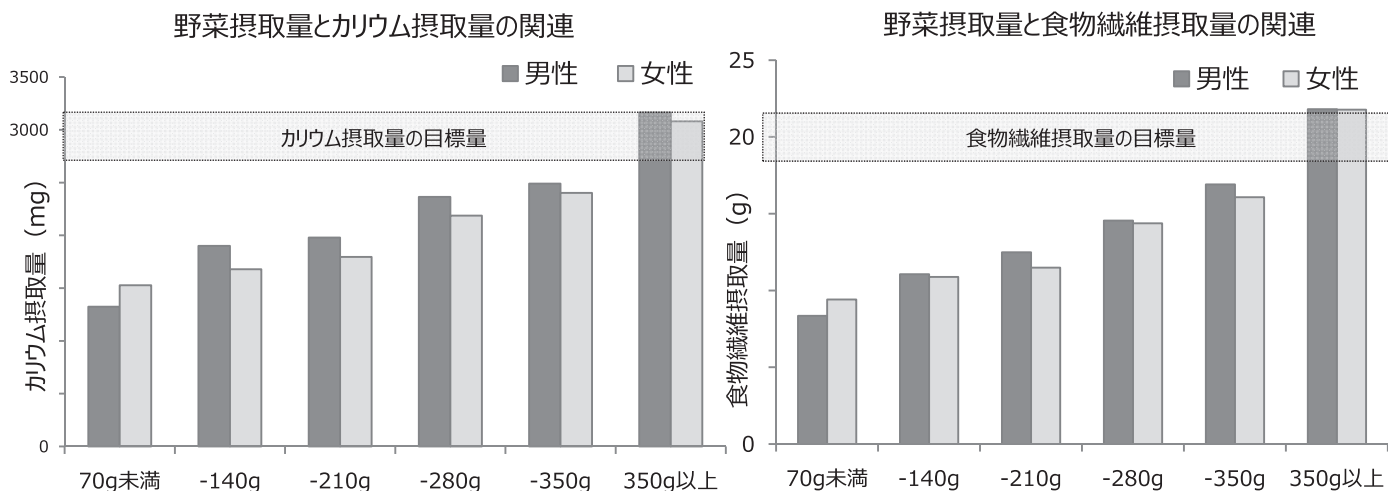
「カリウム」や「食物繊維」を目標量以上摂取するためには、「野菜類」を1日350g以上摂取することが目安になるが、20-49歳の平均摂取量は300g未満と少なく、50歳代は平成22年から減少傾向がみられる。



※1 生活習慣病予防のために目指したい1日当たりのカリウム摂取量（18歳以上：男性3,000mg、女性2,600mg以上）

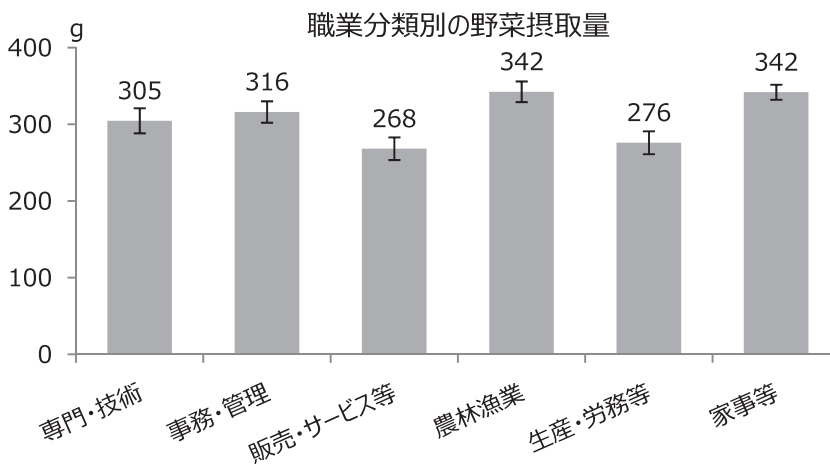
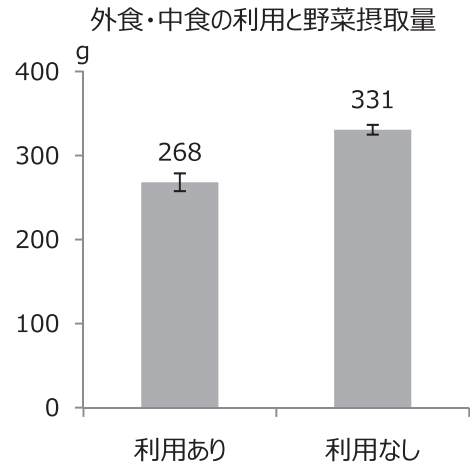
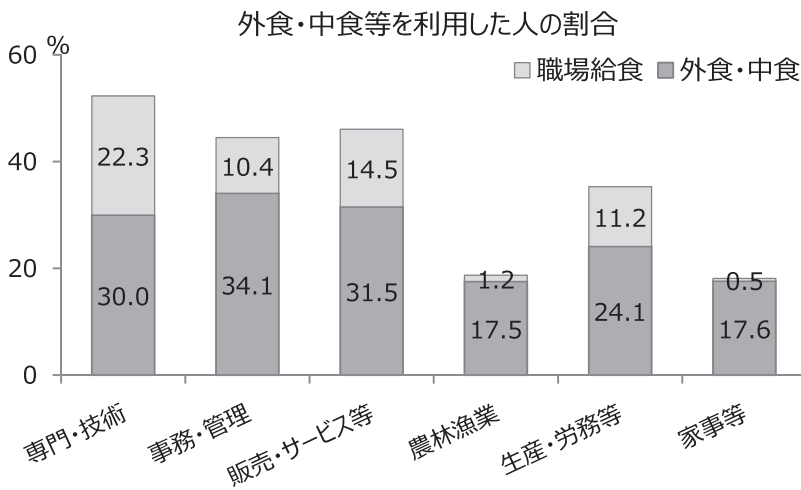
※2 生活習慣病予防のために目指したい1日当たりの食物繊維摂取量（18~69歳：男性20g以上、女性18g以上、70歳以上男性19g以上、女性17g以上）

日本人の食事摂取基準 2015年版



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。

また、野菜摂取量は職業分類によって差があり、「販売・サービス等」及び「生産・労務等」の職業の人の摂取量が少なく、外食・中食を利用する人の割合が少ない「農林漁業」や「家事等」の人の摂取量が多い。



職業分類
 <専門・技術>
 専門的職業従事者、技術的職業従事者
 <事務・管理>
 事務従事者、管理的職業従事者
 <販売・サービス等>
 販売従事者、サービス職業従事者、保安職業従事者
 <農林漁業>
 農業従事者、林業従事者、漁業従事者
 <生産・労務等>
 生産工程従事者、運輸機械運転従事者
 <家事等>
 家事従事者、無職

「外食・中食の利用と野菜摂取量」及び「職業分類別の野菜摂取量」の値は性・年齢、エネルギー摂取量を調整した平均値（欠食した人を除外）

(4) 喫煙

男性の20歳代~40歳代は習慣的に喫煙している人の割合が高く、最も高い30歳代では49.0%、次いで40歳代では46.6%と約2人に1人が喫煙している。

