

2012年「国民健康・栄養調査」結果のポイント

厚生労働省が発表した2012年「国民健康・栄養調査」（2012年11月実施）の結果によると、糖尿病有病者と予備群は約2,050万人と推計され、1997年以降、初めて減少に転じました。また、運動習慣のある者の割合は、男性36.1%、女性28.2%。現在習慣的に喫煙している者の割合は、男性34.1%、女性9.0%。生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は、男性14.7%、女性7.6%となっています。

1. 糖尿病に関する状況

*糖尿病有病者等の推計は1997年以降、5年毎に実施。

「糖尿病が強く疑われる者（糖尿病有病者）」の割合は、男性15.2%、女性8.7%であり、2007年と比べて男性は変わらず、女性は増加している。

「糖尿病の可能性を否定できない者（糖尿病予備群）」の割合は、男性12.1%、女性13.1%であり、2007年と比べて男性は変わらず、女性は減少。

この結果、糖尿病有病者は約950万人、糖尿病予備群は約1,100万人と推計された。糖尿病有病者と糖尿病予備群を合わせると約2,050万人であり、1997年以降、初めて減少に転じた。糖尿病有病者のうち、現在治療を受けている者の割合は、男性65.9%、女性64.3%であり、男女とも増加。

2. 身体および食生活に関する状況

(1) 肥満及びやせの状況

肥満者^(*)(BMI ≥ 25)の割合は、男性29.1%、女性19.4%であり、前年と比べて男性は変わらず、女性は減少している。やせの者(BMI < 18.5)の割合は、男性4.2%、女性11.4%であり、前年と比べて男女ともその割合は変わらない。

*肥満の判定：BMI (Body Mass Index、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2000年）

(2) 血圧に関する状況

収縮期（最高）血圧の平均値は、男性134.6mmHg^(*)、女性127.3mmHgであり、収縮期（最高）血圧が140mmHg以上の者の割合は、男性35.7

%、女性25.5%である。年次推移でみると、この10年間、男性は平均値及び140mmHg以上の者の割合ともに、大きな変化は見られず、女性はいずれも減少傾向が見られた。

*血圧を表す単位（1mmの深さの水銀が与える圧力）。

(3) 野菜・果物摂取量の状況

成人の野菜類摂取量の平均値は286.5gで、年齢階級別にみると、どの年代でも350gには達していない。果実類摂取量の平均値は108.5gで、20～40歳代では60g前後にとどまっている。

(4) 食塩摂取量の状況

成人の食塩摂取量の平均値は、男性11.3g、女性9.6gであり、前年と比べて男女とも変わらない。

(5) 朝食の欠食率の状況

朝食の欠食率^(*)は、男性12.8%、女性9.0%であり、前年に比べて男女とも減少している。

*調査を実施した日（任意の1日）において朝食を欠食した者の割合。「欠食」とは、次の3つの合計。

①食事をしなかった場合、②錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合、③菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合。

3. 生活習慣等に関する状況

(1) 歩数の状況

歩数の平均値は、男性7,139歩、女性6,257歩であり、前年と比べて男性は変わらず、女性は減少している。

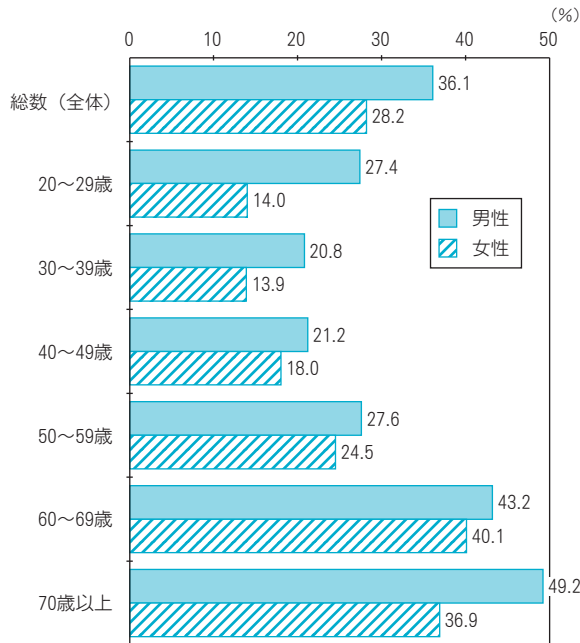
(2) 運動習慣者の状況

運動習慣のある者の割合は、男性36.1%、女性28.2%であり、前年と比べて男女とも変わらない。

年齢階級別にみると、男性の30～40歳代では2割程度にとどまり、女性の20～40歳代では2割を下回っている。

*「運動習慣のある者」とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者。

運動習慣のある者の割合（20歳以上）



*「運動習慣のある者」とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者。

(3) 喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している者の割合は、20.7%である。性別にみると、男性34.1%、女性9.0%であり、前年と比べて男女とも変わらない。

*「現在習慣的に喫煙している者」とは、これまでたばこを習慣的に吸っていたことがある者（注）のうち、「この1か月間に毎日又はときどきたばこを吸っている」と回答した者。
注：2003～2010年は、合計100本以上又は6か月以上たばこを吸っている（吸っていた）者。

(4) 飲酒の状況

飲酒習慣のある者の割合は、男性34.0%、女性7.3%であり、前年と比べて男女とも変わらない。また、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は、男性14.7%、女性7.6%。

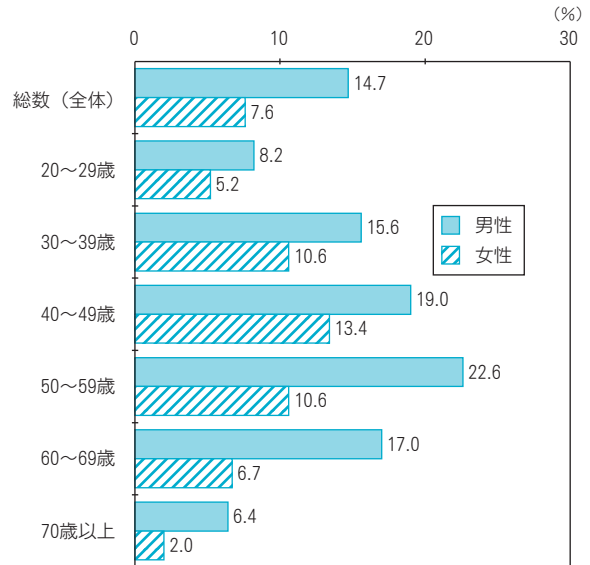
*「飲酒習慣のある者」とは、週に3日以上飲酒し、飲酒日1日あたり1合以上を飲酒すると回答した者

*「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性20g以上の者とし、以下の方法で算出。
男性：「毎日×2（女性1）合以上」+「週5～6日×2（同1）合以上」+「週3～4日×3（同1）合以上」+「週1～2日×5（同3）合以上」+「月1～3日×5（同5）合

以上」

*清酒1合（180ml）は、次の量にほぼ相当する。
ビール・発泡酒中瓶1本（約500ml）、焼酎20度（135ml）、焼酎25度（110ml）、焼酎30度（80ml）、チューハイ7度（350ml）、ウイスキーダブル1杯（60ml）、ワイン2杯（240ml）。

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合（20歳以上）



*「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性20g以上の者。

(5) 睡眠の状況

ここ1か月間、睡眠で休養が十分にとれていない者の割合は、14.9%であり、2009年と比べて減少している。

*「睡眠で休養が十分にとれていない者」とは、睡眠で休養が「あまりとれていない」又は「まったくとれていない」と回答した者。

(6) 歯科検診受診の状況

過去1年間に歯科検診を受けた者の割合は、47.8%であり、2009年と比べて増加している。

(7) 健康づくりに関係するボランティア活動への参加の状況

過去1年間に健康づくりに関係した何らかのボランティア活動を行った者の割合は、27.7%。

(8) 高齢者の社会参加の状況

現在働いている、または何らかの地域活動を行っている60歳以上の高齢者の割合は、男性63.6%、女性55.2%である。

読者各位の状況と比較し、日常の食習慣、生活習慣を見直すきっかけにして下さい。（島田清彦）