

## 平成 29 年「国民健康・栄養調査」結果のポイント

厚生労働省が平成 30 年 9 月 11 日に発表した「国民健康・栄養調査」結果によると、65 歳以上の「低栄養傾向の者」の割合は男性 12.5%、女性 19.6%となっています。20～50 歳代の女性の「やせの者」の割合は、いずれの年齢階級も 10%超であり、特に 20 歳代では 21.7%となっていました。平成 29 年調査は、毎年実施している「基本項目」に加え、初めて「高齢者の健康・生活習慣の状況」について調査しています。

### 1. 高齢者の健康・生活習慣の状況

#### (1) 栄養素等摂取量の状況

性・年齢階級別に見た「エネルギー」「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」の摂取量では、男女とも「エネルギー」と「たんぱく質」の摂取量が最も高いのが 60 歳代となっています。(図表不掲載)

「たんぱく質の食品群別摂取構成」では、「肉類」からの摂取は 20～29 歳 (29.7%) が最も高く、年齢が高くなるほど摂取割合は低下し、80 歳以上 (15.4%) が最も低かった。逆に「魚介類」からの摂取は 70～79 歳 (22.7%) が最も高く、次いで 80 歳以上 (21.8%) となり、以下年齢が下がるほど摂取割合は低下し 20～29 歳 (13.7%) が最も低くなっています。(図 1)

#### (2) 体格の状況

65 歳以上の低栄養傾向の者 (BMI ≤ 20 kg/m<sup>2</sup>)\* の割合は 16.4%でした。男女別に見ると男性 12.5

%、女性 19.6%でありこの 10 年間であまり変化は見られない。性・年齢階級別に見ると、80 歳以上では男女とも約 2 割が低栄養傾向にありました。(図表不掲載)

(\* ) 低栄養傾向の者 (BMI ≤ 20 kg/m<sup>2</sup>) について

「低栄養傾向」の基準として、要介護や総死亡リスクが統計学的に有意に高くなるポイントとして示されている BMI 20 以下を指標として設定している。

#### (3) 生活の様子

生活の様子についての質問は、以下の 5 項目

- ・週に一回以上は外出している
- ・椅子に座った状態から、何もつかまらずに立ち上がっている
- ・日用品の買い物をしている
- ・食事の準備をしている
- ・お茶や汁物等でむせることがない

各項目について「はい」と答えた割合を、男女別・年齢階級別 (65 歳以上) に見ると、女性では全項目で「65～74 歳」が高く、

「75 歳以上」は低くなり差がみられたのに対し、男性では「椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっている」と「日用品の買い物をしている」の 2 項目に差があるだけで、後の 3 項目はほぼ同じ割合となっています。(図表不掲載)

#### (4) 歯・口腔の健康に関する状況

かんで食べるときの状態と歯の保有状況について、「何でもかんで食べることができる」者の割合と、20

図 1 : たんぱく質の食品群別摂取構成

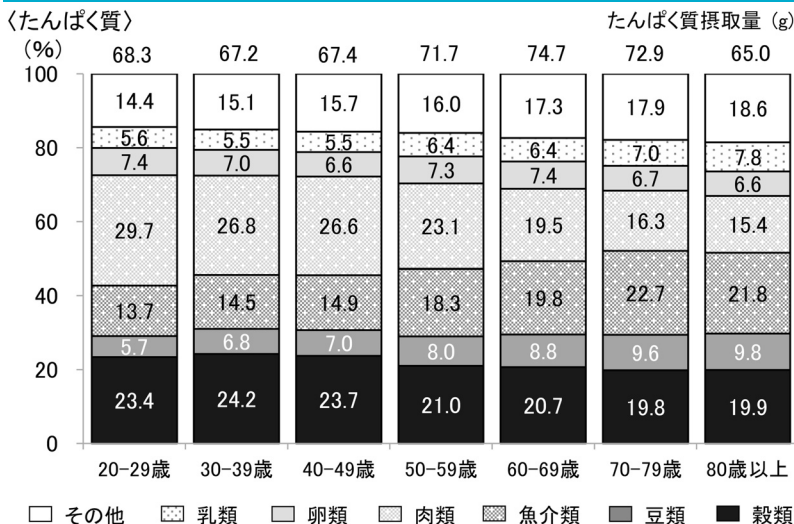
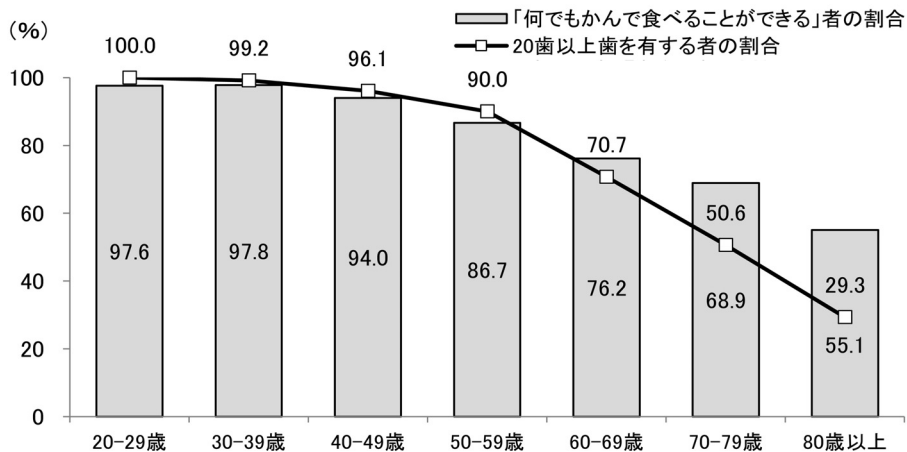


図2：「何でもかんで食べることができる」者と歯の保有状況



歯以上歯を有する者の割合は、60歳代から大きく減少しています。(図2)

## 2. 基本項目

### (1) 肥満およびやせの状況

肥満者 (BMI $\geq$ 25 kg/m<sup>2</sup>) の割合は男性 30.7%、女性 21.9%で、この10年間男女とも増減はみられない。

やせの者 (BMI<18.5 kg/m<sup>2</sup>) の割合は男性 4.0%、女性 10.3%で、この10年間男女とも増減はみられない。しかし、女性のやせの者を年齢階級別にみると、30歳~59歳は10%超であるが、20~29歳は21.7%となっています。(図表不掲載)

### (2) 朝食の欠食に関する状況

朝食の欠食\*率は男性 15.0%、女性 10.2%。年齢階級別にみると、男女ともに20~29歳で最も高く、それぞれ男性 30.6%、女性 23.6%。(表1)

(\*)「欠食」とは、以下の3つの合計

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

表1：朝食の欠食率 (性・年齢階級別)

	男 性	女 性
総 数	15.0%	10.2%
20~29歳	30.6%	23.6%
30~39歳	23.3%	15.1%
40~49歳	25.8%	15.3%
50~59歳	19.4%	11.4%
60~69歳	7.6%	8.1%
70歳以上	3.4%	3.7%

### (3) 運動習慣者の状況

運動習慣のある者の割合は、男性で 35.9%、女性で 28.6%。年齢階級別による割合が最も低いのは、男性 30歳代 (14.7%)、女性 20歳代 (11.6%) となっています。(図表不掲載)

### (4) 睡眠の状況

1日の平均睡眠時間は、6時間以上7時間未満の割合が最も高く、男性 35.0%、女性 33.4%。6時間未満の者の割合は、男性 36.1%、女性 42.1%であり、性・年齢階級別にみると、男女とも40歳代で最も高く、それぞれ 48.5%、52.4%となっています。

ここ1ヶ月間、「睡眠で休養が十分に取れていない者」の割合は、全体で 20.2%であり、平成21年の 18.4%から増加していました。(図表不掲載)

### (5) 喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している者の割合は 17.7%であり、男女別に見ると男性 29.4%、女性 7.2%となり、この10年間で男女とも喫煙者の割合が減少していました。年代別では30~60歳代と比べると男女とも20歳代の喫煙率が低くなりました。(図表不掲載)

厚生労働省は「高齢者の健康づくりには、食事、身体活動に加えて、生活状況も踏まえた視点が重要」としています。外出していない男性高齢者の低栄養傾向の者の割合は、外出している者と比べて約20ポイント高くなっています。健康維持のためにも、日用品の買い物など外出の機会を設けて積極的に行動することが大切です。

(奥 桂子)