

目 次

平成 20 年県民健康基礎調査の要約	1
I 調査の概要	
1 調査の目的	3
2 調査の対象及び客体	3
3 調査客体の概要	3
4 調査時期	3
5 調査項目と実施年齢	3
6 調査体制	4
7 調査方法	4
8 調査に関する秘密の保持	6
9 調査の機関と組織	6
10 本書利用上の注意	7
II 結果の概要	
1 身体状況	19
2 生活習慣	24
3 栄養素等摂取量の年次推移	31
4 栄養素摂取量の分布と推定平均必要量	37
5 食品群別摂取量の年次推移	42
6 料理分類別摂取頻度	50
7 考察	53
年齢階級別集計表	
1 身体状況	55
2 生活状況	72
3 栄養摂取状況	111
4 食品摂取頻度調査	128
ライフステージ別集計表	
1 身体状況	135
2 生活状況	150
3 栄養摂取状況	190
4 食品摂取頻度調査	206
小中学生調査	213
年次推移及び都道府県健康増進計画参酌表による集計	
1 生活習慣	223
2 栄養素等摂取量	230
3 食品群別摂取量	241
4 調理法の摂取頻度	260
5 栄養素等摂取量の分布	264
保健所別集計	305
調査表	
1 身体状況調査票	329
2 生活状況調査票	330
3 食品摂取頻度調査票	333
4 小中学生の生活習慣と健康についてのアンケート	335
5 栄養摂取状況調査票	337

図表の目次

I 調査の概要

表 1 調査地区及び調査世帯数・人数	10
表 2 年齢階級別調査実施者数	11
表 3 ライフステージ別調査実施者数	11
表 4 小中学生の生活習慣と健康についてのアンケート実施者数	11
表 5 食品群別表	12

II 結果の概要

1 身体状況

図 1 「肥満」の割合の推移(20歳以上)	19
図 2 「肥満」の割合(年齢階級別)	19
図 3 「やせ」の割合の推移(20歳以上)	20
図 4 「やせ」の割合(年齢階級別)	20
図 5 BMIの分布	21
図 6 血圧の状況	22
図 7 高血圧症有病者・予備群の割合(20歳以上)	23

2 生活習慣

図 8-1 運動習慣のある者の割合(男女計)	24
図 8-2 運動習慣のある者の割合(男性)	24
図 8-3 運動習慣のある者の割合(女性)	24
図 9-1 喫煙習慣のある者の割合(男女計)	25
図 9-2 喫煙習慣のある者の割合(男性)	25
図 9-3 喫煙習慣のある者の割合(女性)	25
図 10-1 飲酒習慣のある者の割合(男女計)	26
図 10-2 飲酒習慣のある者の割合(男性)	26
図 10-3 飲酒習慣のある者の割合(女性)	26
図 11-1 多量飲酒者の割合(男女計)	27
図 11-2 多量飲酒者の割合(男性)	27
図 11-3 多量飲酒者の割合(女性)	27
図 12-1 睡眠による休養が不足している者の割合(男女計)	28
図 12-2 睡眠による休養が不足している者の割合(男性)	28
図 12-3 睡眠による休養が不足している者の割合(女性)	28
図 13-1 BMI 25以上の者の割合(男女計)	29
図 13-2 BMI 25以上の者の割合(男性)	29
図 13-3 BMI 25以上の者の割合(女性)	29
図 14-1 1日の平均歩行数(男女計)	30
図 14-2 1日の平均歩行数(男性)	30
図 14-3 1日の平均歩行数(女性)	30

3 栄養素等摂取量の年次推移

図 15 年代別エネルギー摂取量の年次推移	31
図 16 年代別たんぱく質摂取量の年次推移	31
図 17 年代別脂質摂取量の年次推移	32
図 18 年代別脂肪エネルギー比率の年次推移	32
図 19 年代別炭水化物摂取量の年次推移	33
図 20 年代別カリウム摂取量の年次推移	33
図 21 年代別カルシウム摂取量の年次推移	34
図 22 年代別鉄摂取量の年次推移	34
図 23 年代別コレステロール摂取量の年次推移	35
図 24 年代別食物繊維総量摂取量の年次推移	35
図 25 年代別食塩相当量摂取量の年次推移	36

4 栄養素摂取量の分布と推定平均必要量

表 6 たんぱく質摂取量の分布(性・年齢階級別)	37
表 7 脂肪エネルギー比率の分布(性・年齢階級別)	37
表 8 カルシウム摂取量の分布(性・年齢階級別)	37
表 9 マグネシウム摂取量の分布(性・年齢階級別)	38
表 10 鉄摂取量の分布(性・年齢階級別)	38
表 11 亜鉛摂取量の分布(性・年齢階級別)	38
表 12 銅摂取量の分布(性・年齢階級別)	38
表 13 ビタミンA摂取量の分布(性・年齢階級別)	39
表 14 ビタミンB ₁ 摂取量の分布(性・年齢階級別)	39
表 15 ビタミンB ₂ 摂取量の分布(性・年齢階級別)	39
表 16 ナイアシン摂取量の分布(性・年齢階級別)	39

表 17	ビタミン B ₆ 摂取量の分布 (性・年齢階級別)	40
表 18	ビタミン B ₁₂ 摂取量の分布 (性・年齢階級別)	40
表 19	葉酸摂取量の分布 (性・年齢階級別)	40
表 20	ビタミン C 摂取量の分布 (性・年齢階級別)	40
表 21	食塩摂取量の分布 (性・年齢階級別)	41
5 食品群別摂取量の年次推移		
図 26	年代別米・加工品摂取量の年次推移	42
図 27	年代別小麦粉・加工食品摂取量の年次推移	42
図 28	年代別いも類摂取量の年次推移	43
図 29	年代別砂糖・甘味料類摂取量の年次推移	43
図 30	年代別豆類摂取量の年次推移	44
図 31	年代別緑黄色野菜摂取量の年次推移	44
図 32	年代別その他の野菜摂取量の年次推移	45
図 33	年代別果物摂取量の年次推移	45
図 34	年代別きのこ類摂取量の年次推移	46
図 35	年代別魚介類摂取量の年次推移	46
図 36	年代別肉類摂取量の年次推移	47
図 37	年代別卵類摂取量の年次推移	47
図 38	年代別乳類摂取量の年次推移	48
図 39	年代別油脂類摂取量の年次推移	48
図 40	年代別菓子類摂取量の年次推移	49
6 料理分類別摂取頻度		
図 41-1	揚げ物の摂取頻度 (男性)	50
図 41-2	揚げ物の摂取頻度 (女性)	50
図 42-1	炒め物の摂取頻度 (男性)	50
図 42-2	炒め物の摂取頻度 (女性)	50
図 43-1	煮物の摂取頻度 (男性)	51
図 43-2	煮物の摂取頻度 (女性)	51
図 44-1	焼き物の摂取頻度 (男性)	51
図 44-2	焼き物の摂取頻度 (女性)	51
図 45-1	蒸し物の摂取頻度 (男性)	51
図 45-2	蒸し物の摂取頻度 (女性)	51
図 46-1	和え物の摂取頻度 (男性)	52
図 46-2	和え物の摂取頻度 (女性)	52
図 47-1	味噌汁の摂取頻度 (男性)	52
図 47-2	味噌汁の摂取頻度 (女性)	52
図 48-1	漬物の摂取頻度 (男性)	52
図 48-2	漬物の摂取頻度 (女性)	52

年齢階級別集計表

1 身体状況		
表 22	身長、体重、BMI の平均値及び標準偏差	55
表 23	BMI の判定状況	55
表 24-1	BMI の分布 (男性)	56
表 24-2	BMI の分布 (女性)	57
表 25	日比式による肥満度判定	58
表 26	学校保健統計調査方式による肥満度判定	69
表 27	内臓脂肪面積 100cm ² に相当する腹囲 (男性 85cm、女性 90cm) を超える者	60
表 28	BMI と腹囲の区分別分布	60
表 29-1	腹囲の分布 (男性)	61
表 29-2	腹囲の分布 (女性)	62
表 30	血圧の状況 (血圧降下薬服用者含む)	63
表 31	収縮期血圧の分布 (血圧降下薬服用者含む)	64
表 32	拡張期血圧の分布 (血圧降下薬服用者含む)	65
表 33	血圧の状況 (血圧降下薬服用者除く)	66
表 34	収縮期血圧の分布 (血圧降下薬服用者除く)	67
表 35	拡張期血圧の分布 (血圧降下薬服用者除く)	68
表 36	血圧の降下薬の服薬の有無別血圧の平均値及び標準偏差	69
表 37	血圧測定者の血圧を下げる薬の服薬状況	69
表 38	血圧測定者の高血圧症有病者・高血圧症予備群の割合	70
表 39	血圧を下げる薬の服薬状況	70
表 40	脈の乱れを治す薬の服薬状況	70
表 41	インスリン注射または血糖値を下げる薬の服薬状況	71
表 42	コレステロールを下げる薬の服薬状況	71
表 43	中性脂肪を下げる薬の服薬状況	71

2 生活習慣

表 44	1日当たりの平均歩行数	72
表 45	問 1 食事は3食ほぼ決まった時間に食べていますか	73
表 46	問 2 夜10時以降に夕食、夜食を食べますか	73
表 47	問 3 外食(市販のお弁当も含みます)をしますか	73
表 48	問 4 外食や食品購入の際栄養成分表示を参考にしていますか	74
表 49	問 5 今までに減量のために食事の量を半分に以下にしたことがありますか	74
表 50	問 6 ふだん栄養補助食品を常用していますか	75
表 51	問 6-2 何種類飲んでいますか	75
表 52	問 7 おいしく食事ができますか	75
表 53	問 8 栄養のバランスに気をつけていますか	76
表 54	問 9 ふだん塩分のとりすぎに気をつけていますか	76
表 55	問 9-2 塩分の取りすぎに気をつけている者の内容(複数回答)	76
表 56	問 10 ふだん脂質のとりすぎに気をつけていますか	77
表 57	問 10-2 脂質の取りすぎに気をつけている者の内容(複数回答)	77
表 58	問 11 今の自分の食事についてどのように思いますか	77
表 59	問 12 自分の食事について、今後どのようにしたいと思っていますか	78
表 60	問 13 食事バランスガイドを知っていますか	78
表 61	問 14 食育に関心がありますか	78
表 62	問 14-2 食育に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」者の関心がある理由	79
表 63	問 15 運動を週に何日くらい行っていますか	80
表 64	週に運動する日	80
表 65	問 15-2 運動する日の1日当たりの運動時間を教えてください	81
表 66	問 15-3 その運動はどのくらいの期間続けていますか	81
表 67	問 15-4 どのような運動をしていますか(2つまで回答)	82
表 68	問 15-5 これから運動を始めようと思いませんか	82
表 69	運動習慣のある者の割合	83
表 70	問 16 日常生活の中で意識的に体を動かすようにしていますか	83
表 71	問 17 運動することで気持ちよく感じますか	83
表 72	問 18 エクササイズガイドを知っていますか	84
表 73	問 19 この1ヶ月間に自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会がありましたか	84
(問 20	たばこが健康に与える影響について、どのように思いますか)	
表 74	肺がん	84
表 75	喉頭がん	85
表 76	ぜんそく	85
表 77	気管支炎	85
表 78	肺気腫	86
表 79	心臓病	86
表 80	脳卒中	86
表 81	胃かいよう	87
表 82	妊娠への影響(未熟児など)	87
表 83	歯周病(歯槽膿漏など)	87
表 84	問 21 禁煙するための治療法があることを知っていますか	88
表 85	問 22 治療以外で、1年に1回以上、定期的な歯の健診を受けていますか	88
表 86	問 23 歯科医師・歯科衛生士による口のクリーニング(PTC)の経験がありますか	88
表 87	問 24 1日何回歯を磨きますか	89
表 88	問 24-2 1日のうち、一番ていねいに歯を磨く時間	89
表 89	問 24-3 歯磨きの時、歯ブラシ以外で使っているもの(複数回答)	90
表 90	問 25 入れ歯などを除いた自分の歯は何本ありますか	90
表 91	問 26 歯周病(歯槽膿漏)にかかると、すぐに歯ぐきが痛くなると思いませんか	91
表 92	問 27 この1ヶ月間に、不満、悩み、苦勞などによるストレスなどがありましたか	91
表 93	問 28 あなたは自分なりのストレス解消法がありますか	91
表 94	問 29 自分が「心の健康」状態に不安を感じたとき、医療機関で受診しますか	92
表 95	問 30 ここ1ヶ月間の平均的な就寝時刻	92
表 96	問 31 ここ1ヶ月の平均的な睡眠時間	93
表 97	問 32 この1ヶ月間、睡眠によって休養が十分とれていますか	93
表 98	問 33 今の生活に満足していますか	94
表 99	問 34 現在の健康状態はいかがですか	94
表 100	問 35 これまでにたばこを吸ったことがありますか	95
表 101	問 35-2 現在たばこを吸っていますか	95
表 102	問 35-2-2 1日に吸っている(た)本数	96
表 103	現在習慣的に喫煙している人	96
表 104-1	問 35-2-3 たばこを習慣的に吸うようになったのは何歳ですか(男性)	97
表 104-2	問 35-2-3 たばこを習慣的に吸うようになったのは何歳ですか(女性)	98
表 105	問 35-2-4 たばこをやめたいと思いませんか	98
表 106	問 36 週に何日お酒(アルコール)を飲みますか	99
表 107	問 36-2 飲む日1日当たりの純アルコール摂取量(ml)の平均値と標準偏差	99
表 108	「週に1日以上」飲酒する者の1日平均飲酒量(日本酒換算)の分布	100
表 109	飲酒習慣のある者の割合	100
表 110	多量飲酒者の割合	100
表 111	問 36-3 休肝日を週何日設けていますか	101

表 112	問 37 過去 1 年間に、健診（健康診断や健康診査）や人間ドックを受けたことがありますか	101
表 113	問 37-2 健診の結果指摘を受けましたか	101
表 114	問 37-2-2 どのようなことについて指摘を受けましたか（複数回答）	102
表 115	問 37-2-3 指摘を受けたことについて保健指導を受けましたか	102
表 116	問 37-2-3（付問） 指導された内容についてどの程度実行されていますか	102
表 117	問 37-2-4 最終的に医療機関を受診するように勧められましたか	103
表 118	問 37-2-4（付問） その後、医療機関を受診しましたか	103
表 119	問 38 これまでに医師から高血圧症と言われたことがありますか	104
表 120	問 38-2 高血圧症の治療を受けたことがありますか	104
表 121	問 39 これまでに医師から脂質異常症（高脂血症）と言われたことがありますか	105
表 122	問 39-2 脂質異常症の治療を受けたことがありますか	105
表 123	問 40 これまでに医師から糖尿病と言われたことがありますか	106
表 124	問 40-2 糖尿病の治療を受けたことがありますか	106
表 125	問 41 これまでに医師から虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞）と言われたことがありますか	107
表 126	問 41-2 虚血性心疾患の治療を受けたことがありますか	107
表 127	問 42 これまでに医師から脳卒中（脳出血、脳梗塞など）と言われたことがありますか	108
表 128	問 42-2 脳卒中の治療を受けたことがありますか	108
表 129	問 43 その他に治療中の病気がありますか	109
表 130	問 43-2 現在治療中の病気（複数回答）	109
表 131	問 44 過去 1 年間に、がん検診を受けましたか	110
表 132	問 44-2 がん検診を受けた人の受診したがん検診（複数回答）	110
表 133	問 45 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）を知っていますか	110

3 栄養摂取状況

表 134	朝食の欠食・外食等食事の状況	111
表 135	昼食の欠食・外食等食事の状況	111
表 136	夕食の欠食・外食等食事の状況	112
	（生活活動）	
表 137	中強度（仕事・家事）	113
表 138	高強度（仕事・家事）	113
表 139	中強度（余暇・運動・移動）	114
表 140	高強度（余暇・運動・移動）	114
表 141	身体活動レベル（判定）	115
	（栄養素）	
表 142-1	栄養素等摂取量 平均（男女計）（妊婦・授乳婦除外）	116
表 142-2	栄養素等摂取量 平均（男性）	118
表 142-3	栄養素等摂取量 平均（女性）（妊婦・授乳婦除外）	120
	（食品群別）	
表 143-1	食品群別摂取量 平均（男女計）（妊婦・授乳婦除外）	122
表 143-2	食品群別摂取量 平均（男性）	124
表 143-3	食品群別摂取量 平均（女性）（妊婦・授乳婦除外）	126

4 食品摂取頻度調査

表 144	朝食の欠食状況	128
表 145	朝食の欠食（再掲）	128
表 146	昼食の欠食状況	129
表 147	夕食の欠食状況	130
表 148	揚げ物の摂取頻度	131
表 149	炒め物の摂取頻度	131
表 150	煮物の摂取頻度	132
表 151	焼き物の摂取頻度	132
表 152	蒸し物の摂取頻度	133
表 153	和え物の摂取頻度	133
表 154	味噌汁の摂取頻度	134
表 155	漬物の摂取頻度	134

ライフステージ別集計表

1 身体状況

表 156	身長、体重、BMI の平均値及び標準偏差	135
表 157	BMI の判定状況	135
表 158-1	BMI の分布（男性）	136
表 158-2	BMI の分布（女性）	137
表 159	内臓脂肪面積 100cm ² に相当する腹囲（男性 85cm、女性 90cm）を超える者	138
表 160	BMI と腹囲の区分別分布	138
表 161-1	腹囲の分布（男性）	139
表 161-2	腹囲の分布（女性）	140
表 162	血圧の状況（血圧降下薬服用者含む）	141
表 163	収縮期血圧の分布（血圧降下薬服用者含む）	142
表 164	拡張期血圧の分布（血圧降下薬服用者含む）	143
表 165	血圧の状況（血圧降下薬服用者除く）	144

表 166	収縮期血圧の分布（血圧降下薬服用者除く）	145
表 167	拡張期血圧の分布（血圧降下薬服用者除く）	146
表 168	血圧の降下薬の服薬の有無別血圧の平均値及び標準偏差	147
表 169	血圧測定者の血圧を下げる薬の服薬状況	147
表 170	血圧測定者の高血圧症有病者・高血圧症予備群の割合	148
表 171	血圧を下げる薬の服薬状況	148
表 172	脈の乱れを治す薬の服薬状況	148
表 173	インスリン注射または血糖値を下げる薬の服薬状況	149
表 174	コレステロールを下げる薬の服薬状況	149
表 175	中性脂肪を下げる薬の服薬状況	149
2 生活習慣		
表 176	1日当たりの平均歩行数	150
表 177	問 1 食事は3食ほぼ決まった時間に食べていますか	151
表 178	問 2 夜10時以降に夕食、夜食を食べますか	151
表 179	問 3 外食（市販のお弁当も含みます）をしますか	151
表 180	問 4 外食や食品購入の際栄養成分表示を参考にしていますか	152
表 181	問 5 今までに減量のために食事の量を半分以下にしたことがありますか	152
表 182	問 6 ふだん、栄養補助食品を常用していますか	153
表 183	問 6-2 何種類飲んでいますか	153
表 184	問 7 おいしく食事ができますか	153
表 185	問 8 栄養のバランスに気をつけていますか	154
表 186	問 9 ふだん塩分のとりすぎに気をつけていますか	154
表 187	問 9-2 塩分の取りすぎに気をつけている者の内容（複数回答）	154
表 188	問 10 ふだん脂質のとりすぎに気をつけていますか	155
表 189	問 10-2 脂質の取りすぎに気をつけている者の内容（複数回答）	155
表 190	問 11 今の自分の食事についてどのように思っていますか	155
表 191	問 12 自分の食事について、今後どのようにしたいと思っていますか	156
表 192	問 13 食事バランスガイドを知っていますか	156
表 193	問 14 食育に関心がありますか	156
表 194	問 14-2 食育に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」者の関心がある理由（3つまで）	157
表 195	問 15 運動を週に何日くらい行っていますか	158
表 196	運動を週何回行っていますか（再掲）	158
表 197	問 15-2 運動する日の1日当たりの運動時間を教えてください	159
表 198	問 15-3 その運動はどのくらいの期間続けていますか	159
表 199	問 15-4 どのような運動をしていますか（2つまで回答）	160
表 200	問 15-5 これから運動を始めようと思いませんか	160
表 201	運動習慣のある者の割合	161
表 202	問 16 日常生活の中で意識的に体を動かすようにしていますか	161
表 203	問 17 運動することで気持ちよく感じますか	161
表 204	問 18 エクササイズガイドを知っていますか	162
表 205	問 19 この1ヶ月間に自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会がありましたか	162
	（問 20 たばこが健康に与える影響について、どのように思っていますか）	
表 206	肺がん	162
表 207	喉頭がん	163
表 208	ぜんそく	163
表 209	気管支炎	163
表 210	肺気腫	164
表 211	心臓病	164
表 212	脳卒中	164
表 213	胃かいよう	165
表 214	妊娠への影響（未熟児など）	165
表 215	歯周病（歯槽膿漏など）	165
表 216	問 21 禁煙するための治療法があることを知っていますか	166
表 217	問 22 治療以外で、1年に1回以上、定期的な歯の健診を受けていますか	166
表 218	問 23 歯科医師・歯科衛生士による口のクリーニング（PTC）の経験がありますか	166
表 219	問 24 1日何回歯を磨きますか	167
表 220	問 24-2 1日のうち、一番ていねいに歯を磨く時間	167
表 221	問 24-3 歯磨きの時、歯ブラシ以外で使っているもの（複数回答）	168
表 222	問 25 入れ歯などを除いた自分の歯は何本ありますか	168
表 223	問 26 歯周病（歯槽膿漏）にかかると、すぐに歯ぐきが痛くなると思いますか	169
表 224	問 27 この1ヶ月間に、不満、悩み、苦勞などによるストレスなどがありましたか	169
表 225	問 28 自分なりのストレス解消法がありますか	169
表 226	問 29 自分が「心の健康」状態に不安を感じたとき、医療機関で受診しますか	170
表 227	問 30 この1ヶ月間の平均的な就寝時刻	170
表 228	問 31 この1ヶ月の平均的な睡眠時間	171
表 229	問 32 この1ヶ月間、睡眠によって休養が十分とれていますか	171
表 230	問 33 今の生活に満足していますか	172
表 231	問 34 現在の健康状態はいかがですか	172
表 232	問 35 これまでにたばこを吸ったことがありますか	173
表 233	問 35-2 現在たばこを吸っていますか	173

表 234	問 35-2-2	1日に吸っている(た)本数	174
表 235		現在習慣的に喫煙している人	174
表 236-1	問 35-2-3	たばこを習慣的に吸うようになったのは何歳ですか(男性)	175
表 236-2	問 35-2-3	たばこを習慣的に吸うようになったのは何歳ですか(女性)	176
表 237	問 35-2-4	たばこをやめたいと思いますか	177
表 238	問 36	週に何日お酒(アルコール)を飲みますか	178
表 239	問 36-2	飲む日1日当たりの純アルコール摂取量(ml)の平均値と標準偏差	178
表 240		「週に1日以上」飲酒する者の1日平均飲酒量(日本酒換算)の分布	179
表 241		飲酒習慣のある者の割合	179
表 242		多量飲酒者の割合	179
表 243	問 36-3	休肝日を週何日設けていますか	180
表 244	問 37	過去1年間に、健診(健康診断や健康診査)や人間ドックを受けたことがありますか	181
表 245	問 37-2	健診の結果指摘を受けましたか	181
表 246	問 37-2-2	どのようなことについて指摘を受けましたか(複数回答)	181
表 247	問 37-2-3	指摘を受けたことについて保健指導を受けましたか	182
表 248	問 37-2-3(付問)	指導された内容についてどの程度実行されていますか	182
表 249	問 37-2-4	最終的に医療機関を受診するように勧められましたか	182
表 250	問 37-2-4(付問)	その後、医療機関を受診しましたか	183
表 251	問 38	これまでに医師から高血圧症と言われたことがありますか	183
表 252	問 38-2	高血圧症の治療を受けたことがありますか	183
表 253	問 39	これまでに医師から脂質異常症(高脂血症)と言われたことがありますか	184
表 254	問 39-2	脂質異常症の治療を受けたことがありますか	184
表 255	問 40	これまでに医師から糖尿病と言われたことがありますか	185
表 256	問 40-2	糖尿病の治療を受けたことがありますか	185
表 257	問 41	これまでに医師から虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞)と言われたことがありますか	186
表 258	問 41-2	虚血性心疾患の治療を受けたことがありますか	186
表 259	問 42	これまでに医師から脳卒中(脳出血、脳梗塞など)と言われたことがありますか	187
表 260	問 42-2	脳卒中の治療を受けたことがありますか	187
表 261	問 43	その他に治療中の病気がありますか	188
表 262	問 43-2	現在治療中の病気(複数回答)	188
表 263	問 44	過去1年間に、がん検診を受けましたか	189
表 264	問 44-2	がん検診を受けた人の受診したがん検診(複数回答)	189
表 265	問 45	内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)を知っていますか	189
3 栄養摂取状況			
表 266		朝食の欠食・外食等食事の状況	190
表 267		昼食の欠食・外食等食事の状況	190
表 268		夕食の欠食・外食等食事の状況	191
(生活活動)			
表 269		中強度(仕事・家事)	192
表 270		高強度(仕事・家事)	192
表 271		中強度(余暇・運動・移動)	193
表 272		高強度(余暇・運動・移動)	193
表 273		身体活動レベル(判定)	193
(栄養素)			
表 274-1		栄養素等摂取量 平均(男女計)(妊婦・授乳婦除外)	194
表 274-2		栄養素等摂取量 平均(男性)	196
表 274-3		栄養素等摂取量 平均(女性)(妊婦・授乳婦除外)	198
(食品群別)			
表 275-1		食品群別摂取量 平均(男女計)(妊婦・授乳婦除外)	200
表 275-2		食品群別摂取量 平均(男性)	202
表 275-3		食品群別摂取量 平均(女性)(妊婦・授乳婦除外)	204
4 食品摂取頻度調査			
表 276		朝食の欠食状況	206
表 277		朝食の欠食(再掲)	206
表 278		昼食の欠食状況	207
表 279		夕食の欠食状況	208
表 280		揚げ物の摂取頻度	209
表 281		炒め物の摂取頻度	209
表 282		煮物の摂取頻度	210
表 283		焼き物の摂取頻度	210
表 284		蒸し物の摂取頻度	211
表 285		和え物の摂取頻度	211
表 286		味噌汁の摂取頻度	212
表 287		漬物の摂取頻度	212

小中学生調査

表 288	小中学生の生活習慣と健康についてのアンケート調査協力者数	213
表 289	問 2 朝食をいつも食べていますか	213
表 290	問 2-2 朝食を食べない理由は何ですか (複数回答)	213
表 291	問 3 学校のある日の朝食は、ふだん誰と一緒に食べますか	213
表 292	問 4 今日の朝食で、食べたものの全部に○をつけてください (黄色、赤色、緑色の仲間) (複数回答)	213
表 293	問 4-2 朝食で黄色、赤色、緑色の仲間を全部そろえて食べた者	213
表 294	問 5 学校のある日の夕食は、ふだん何時ごろ食べ始めますか	214
表 295	問 6 学校のある日の夕食は、ふだん誰と一緒に食べますか (問 7 次の食べ物を、この1ヶ月間にどのくらい食べましたか)	214
表 296	問 7-1 主食(ごはん、パン、めん類など)	214
表 297	問 7-2 いも類(ジャガイモ、サツマイモなど)	214
表 298	問 7-3 肉類(肉、ハム、ソーセージなど)	214
表 299	問 7-4 魚介類(魚、いか、貝など)	215
表 300	問 7-5 大豆・大豆製品(とうふ、なっとうなど)	215
表 301	問 7-6 卵	215
表 302	問 7-7 野菜	215
表 303	問 7-8 きのこと、海藻	215
表 304	問 7-9 牛乳・乳製品	216
表 305	問 7-10 果物	216
表 306	問 7-11 バター、マーガリン、マヨネーズ、ドレッシングなど	216
表 307	問 7-12 コンビニなどのお弁当	216
表 308	問 7-13 ファーストフード(ハンバーガー、フライドチキンなど)	216
表 309	問 7-14 その他	217
表 310	問 8 ダイエットのために、食事の量を半分以下に減らしたことがありますか	217
表 311	問 9 学校のある日に、食事以外に、おやつなどで食べたり飲んだりするのはいつですか (複数回答) (問 10 次のようなおやつを、この1ヶ月間にどのくらい食べましたか)	217
表 312	問 10-1 ケーキ、チョコレート、シュークリーム、プリン、アイスクリームなど	217
表 313	問 10-2 その他の甘いお菓子(あめ、ガム、キャラメル、おまんじゅう、ようかんなど)	217
表 314	問 10-3 おせんべい、あられ	218
表 315	問 10-4 果物	218
表 316	問 10-5 ヨーグルト	218
表 317	問 10-6 スナック菓子(ポテトチップなど)	218
表 318	問 10-7 おにぎり	218
表 319	問 10-8 インスタントラーメン	219
表 320	問 10-9 菓子パン (問 11 次のような飲み物を、この1ヶ月間にどのくらい飲みましたか)	219
表 321	問 11-1 牛乳	219
表 322	問 11-2 ジュース、コーラ、炭酸飲料	219
表 323	問 11-3 スポーツドリンク	219
表 324	問 11-4 乳酸菌飲料	220
表 325	問 11-5 お茶(緑茶)	220
表 326	問 11-6 ほうじ茶、玄米茶、麦茶、中国茶など	220
表 327	問 11-7 コーヒー、紅茶	220
表 328	問 11-8 お水	220
表 329	問 11-9 その他	221
表 330	問 12 学校のある日は、いつも何時ごろ起きますか	221
表 331	問 13 学校のある日は、いつも何時ごろ寝ますか	221
表 332	問 14 学校や地域などで運動部や運動クラブに入っていますか	221
表 333	問 15 運動や遊びで身体を動かすのが好きですか	221
表 334	問 16 テレビを見たり、コンピューターゲームなどで遊んだりする時間は、平均すると1日どのくらいですか	222
表 335	問 17 この1週間のあいだに、あなたの近くで家族がたばこを吸っていたことがありますか	222
表 336	問 18 小学生や中学生、高校生など未成年者がたばこを吸うことについて、どう思いますか	222
表 337	問 19 毎日うんちをしていますか	222
表 338	問 20 今、心配なことや気になることがありますか	222
表 339	問 21 「最高の健康」な状態を100点としたとき、今のあなたの健康度を採点すると何点ですか	222

年次推移及び都道府県健康増進計画参酌表による集計

1 生活習慣		
表 340	運動習慣のある者の割合 (15 歳以上)	223
表 341	喫煙習慣のある者の割合 (20 歳以上)	223
表 342	飲酒習慣のある者の割合 (20 歳以上)	224
表 343	多量飲酒者の割合 (20 歳以上)	224
表 344	メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) の概念を知っている者の割合 (20 歳以上)	225
表 345	睡眠による休養が不足している者の割合 (15 歳以上)	225
表 346	BMI 25 以上の者割合 (20 歳以上)	226
表 347	肥満者 (腹囲と BMI) の割合 (20 歳以上)	226
表 348	朝食欠食率 (都道府県健康増進計画参酌標準) の割合	227
表 349-1	1 日当たりの平均歩行数と分布 (15 歳以上) (平成 20 年)	228
表 349-2	1 日当たりの平均歩行数と分布 (15 歳以上) (平成 15 年)	229
2 栄養素等摂取量		
表 350	エネルギーの年次推移	230
表 351	たんぱく質推移	231
表 352	脂質	232
表 353	脂肪エネルギー比率	233
表 354	炭水化物	234
表 355	カリウム	235
表 356	カルシウム	236
表 357	鉄	237
表 358	コレステロール	238
表 359	食物繊維総量	239
表 360	食塩相当量	240
3 食品群別摂取量		
表 361	米・加工品	241
表 362	小麦粉・加工食品	242
表 363	いも類	243
表 364	砂糖・甘味料類	244
表 365	豆類	245
表 366	種実類	246
表 367	緑黄色野菜	247
表 368	その他の野菜	248
表 369	果物	249
表 370	きのこ類	250
表 371	藻類	251
表 372	魚介類	252
表 373	肉類	253
表 374	卵類	254
表 375	乳類	255
表 376	油脂類	256
表 377	菓子類	257
表 378	嗜好飲料	258
表 379	調味料・香辛料類	259
4 調理法の摂取頻度		
表 380	揚げ物の摂取頻度	260
表 381	炒め物の摂取頻度	260
表 382	煮物の摂取頻度	261
表 383	焼き物の摂取頻度	261
表 384	蒸し物の摂取頻度	262
表 385	和え物の摂取頻度	262
表 386	みそ汁の摂取頻度	263
表 387	漬物の摂取頻度	263
5 栄養素等摂取量の分布		
表 388	エネルギー摂取量の分布 (性・年齢階級別)	264
表 389	たんぱく質摂取量の分布 (性・年齢階級別)	265
表 390	動物性たんぱく質摂取量の分布 (性・年齢階級別)	266
表 391	脂質摂取量の分布 (性・年齢階級別)	267
表 392	動物性脂肪摂取量の分布 (性・年齢階級別)	268
表 393	脂肪エネルギー比率の分布 (性・年齢階級別)	269
表 394	炭水化物摂取量の分布 (性・年齢階級別)	270
表 395	カリウム摂取量の分布 (性・年齢階級別)	271
表 396	カルシウム摂取量の分布 (性・年齢階級別)	272
表 397	マグネシウム摂取量の分布 (性・年齢階級別)	273

表 398	リン摂取量の分布 (性・年齢階級別)	274
表 399	鉄摂取量の分布 (性・年齢階級別)	275
表 400	亜鉛摂取量の分布 (性・年齢階級別)	276
表 401	銅摂取量の分布 (性・年齢階級別)	277
表 402	ビタミンA摂取量の分布 (性・年齢階級別)	278
表 403	ビタミンD摂取量の分布 (性・年齢階級別)	279
表 404	ビタミンE摂取量の分布 (性・年齢階級別)	280
表 405	ビタミンK摂取量の分布 (性・年齢階級別)	281
表 406	ビタミンB ₁ 摂取量の分布 (性・年齢階級別)	282
表 407	ビタミンB ₂ 摂取量の分布 (性・年齢階級別)	283
表 408	ナイアシン摂取量の分布 (性・年齢階級別)	284
表 409	ビタミンB ₆ 摂取量の分布 (性・年齢階級別)	285
表 410	ビタミンB ₁₂ 摂取量の分布 (性・年齢階級別)	286
表 411	葉酸摂取量の分布 (性・年齢階級別)	287
表 412	パントテン酸摂取量の分布 (性・年齢階級別)	288
表 413	ビタミンC摂取量の分布 (性・年齢階級別)	289
表 414	食物繊維総量摂取量の分布 (性・年齢階級別)	290
表 415	水溶性食物繊維摂取量の分布 (性・年齢階級別)	291
表 416	不溶性食物繊維摂取量の分布 (性・年齢階級別)	292
表 417	食塩摂取量の分布 (性・年齢階級別)	293
表 418	コレステロール摂取量の分布 (性・年齢階級別)	294
表 419	穀類摂取量の分布 (性・年齢階級別)	295
表 420	果実類 (ジャムを除く) 摂取量の分布 (性・年齢階級別)	296
表 421	野菜摂取量の分布 (性・年齢階級別)	297
表 422	緑黄色野菜摂取量の分布 (性・年齢階級別)	298
表 423	その他の野菜摂取量の分布 (性・年齢階級別)	299
表 424	魚介類摂取量の分布 (性・年齢階級別)	300
表 425	肉類摂取量の分布 (性・年齢階級別)	301
表 426	卵類摂取量の分布 (性・年齢階級別)	302
表 427	乳類摂取量の分布 (性・年齢階級別)	303
表 428	野菜の摂取量が1日当たり350g以上の割合 (性・年齢階級別) (20歳以上)	304
表 429	脂肪エネルギー比が25%以上の割合 (性・年齢階級別) (20歳以上)	304

保健所別集計

表 430	BMIによる判定 (性・年齢階級別)	305
表 431	高血圧症の判定区分 (性・年齢階級別)	307
表 432	喫煙習慣 (性・年齢階級別)	309
表 433	飲酒習慣 (性・年齢階級別)	310
表 434	運動習慣 (性・年齢階級別)	311
表 435	睡眠による休養が不足している人の割合 (性・年齢階級別)	312
表 436	平均歩行数 (性・年齢階級別)	313
表 437	朝食の喫食状況 (性・年齢階級別)	314
表 438	栄養素等摂取量 平均 (男女計) (妊婦・授乳婦除外)	316
表 439	エネルギー摂取の分布 (性別) (妊婦・授乳婦除外)	318
表 440	たんぱく質摂取の分布 (性別) (妊婦・授乳婦除外)	319
表 441	脂肪摂取の分布 (性別) (妊婦・授乳婦除外)	320
表 442	食塩摂取の分布 (性別) (妊婦・授乳婦除外)	321
表 443	脂肪エネルギー比率摂取の分布 (性別) (妊婦・授乳婦除外)	322
表 444	穀類摂取の分布 (性別) (妊婦・授乳婦除外)	323
表 445	野菜摂取の分布 (性別) (妊婦・授乳婦除外)	324
表 446	野菜の摂取量が1日当たり350g以上の割合 (20歳以上) (性別) (妊婦・授乳婦除外)	325
表 447	脂肪エネルギー比が25%以上の割合 (20歳以上) (性別) (妊婦・授乳婦除外)	325
表 448	食品群別摂取量 (男女計) (妊婦・授乳婦除外)	326