

平成26年「国民健康・栄養調査」結果から見る

# 今どきの健康事情

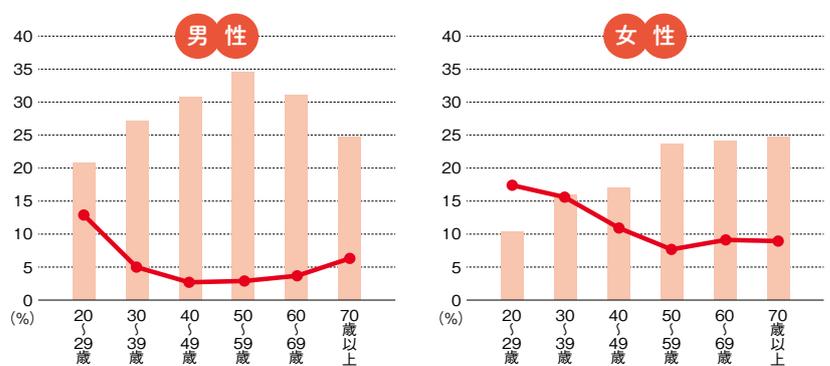
平成27年12月に、厚生労働省から平成26年の「国民健康・栄養調査」の結果が公表されました。健康に関する経年的な変化とともに、年代による行動の違い、所得で生活習慣がどう左右されるのか、リアルな健康事情が見えてきます。

## 50代男性の3人に1人が肥満

BMIが25以上の肥満者の割合は、男性28.7%、女性21.3%であり、男性では、50代の34.4%をピークに、40代から60代の30%以上が肥満となっています。一方、女性は痩身傾向が強く、20代女性でのやせの割合は17.4%と、適正体重の維持については男女で異なる課題が見られます。

※BMIは身長と体重から割り出す体格指数で、25以上が肥満と判定されます。

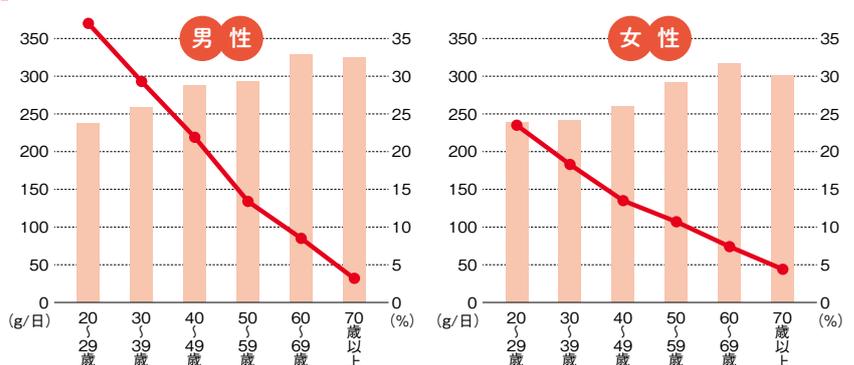
肥満・やせの人の割合



## 朝食抜き、野菜不足の20~30代

1日の野菜類の平均摂取量は292.3gで、350gの目標量に対して50~80gほど足りない状況が10年あまり続いています。特に20~30代では、男女とも目標量の7割前後にとどまっています。また、20~30代の朝食の欠食率は高く、20代男性では37.0%と突出しており、朝食抜きが野菜摂取の機会を減らしている一因とも考えられます。

野菜の平均摂取量・朝食欠食の人の割合



### 糖尿病

糖尿病が強く疑われる人の割合は、男性が15.5%、女性が9.8%で、平成18年と比べると微増しているものの、大きな変化は見られません。

### 食塩摂取量

食塩摂取量の平均値は1日あたり10.0gで、平成16年から男女とも1g以上減っているものの、「健康日本21(第二次)」の目標値である8.0gには到達していません。

### 運動習慣

運動習慣のある人の割合については、男性が31.2%、女性が25.1%で、60~70代は男女とも30%を超えています。一方、20~30代は10%台と他の年代に比べて低く、食習慣の乱れとともに健康への関心の低さが目立つ結果となりました。

## 健診を受けない人ほど不健康

過去1年間に健診を受けなかった人の割合は男性27.8%、女性37.1%で、男性では70代以上、女性では30代が最も多くなっています。

また、喫煙、運動習慣、肥満、血圧といった生活習慣の状況は、健診を受けている人と受けていない人で差が見られ、とりわけ女性の肥満者の割合は、健診を受けていない人で有意に高くなっています。

### 健診の受診と生活習慣等に関する状況

		受診あり	未受診
喫煙する人	男性	31.8%	33.3%
	女性	7.4%	10.5%
運動習慣のない人	男性	68.2%	70.0%
	女性	72.1%	79.8%
肥満の人	男性	28.1%	29.8%
	女性	19.4%	24.4%
血圧の平均値	男性	134.0mmHg	138.7mmHg
	女性	128.4mmHg	128.9mmHg

## 所得が高いほど健康意識も上がる？

平成26年の調査結果では、世帯所得(200万円未満、200万円～600万円未満、600万円以上)の側面から、食生活や喫煙、健診受診の有無などについて比較していることも、大きな特長です。

食生活においては、所得が低くなるほど野菜類や肉類、乳類の摂取が減り、ごはんなどの穀類でおなかを満たしている状況がわかります。

その他の生活習慣で見ると、男女とも所得が高くなるほ

ど、習慣的に喫煙をする人の割合が減り、特に女性ではその差が大きくなっています。その他、肥満者の割合、歯が20本未満の人の割合も、所得によって有意な差が見られます。所得が低い世帯では、ごはんやパンに偏った栄養バランスの悪さとともに、健診未受診者の割合が高いことで、生活習慣を見直す機会が少なくなり、それが肥満者や喫煙者の割合の高さにつながっているのかもしれない。

### 所得と生活習慣等に関する状況

		世帯所得		
		200万円未満	200万円以上 600万円未満	600万円以上
穀類摂取量	男性	535.1g	520.9g	494.1g
	女性	372.5g	359.4g	352.8g
野菜摂取量	男性	253.6g	288.5g	322.3g
	女性	271.8g	284.8g	313.6g
肉類摂取量	男性	101.7g	111.0g	122.0g
	女性	74.1g	78.0g	83.9g
喫煙する人	男性	35.4%	33.4%	29.2%
	女性	15.3%	9.2%	5.6%
健診未受診の人	男性	42.9%	27.2%	16.1%
	女性	40.8%	36.4%	30.7%
肥満の人	男性	38.8%	27.7%	25.6%
	女性	26.9%	20.4%	22.3%
歯が20本未満の人	男性	33.9%	27.5%	20.3%
	女性	31.2%	26.5%	25.8%