

厚生労働省

令和6年「国民健康・栄養調査」の結果概要の公表（2025年12月2日）

厚生労働省は、令和6年10月～11月に実施した「国民健康・栄養調査」の結果概要を公表しました。

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_66279.html

令和6年国民健康・栄養調査結果の概要

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001603146.pdf>

この調査は、健康増進法に基づき、国民の身体の状態、栄養素等摂取量及び生活習慣の状態を明らかにし、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基礎資料を得るために毎年実施するものです。令和6年は、4年に1度の拡大調査を実施し（平成24年、平成28年に続いて3回目）、毎年実施している基本項目の全国代表値に加えて、健康日本21（第三次）のベースライン値を得るとともに、一部の生活習慣等について都道府県の状態を把握しました。

<調査結果のポイント>

●体格及び生活習慣に関する都道府県の状態（概要P7）

・体格（BMI）及び主な生活習慣の状態について、都道府県別に年齢調整を行い、高い方から低い方に4区分に分け、上位群と下位群の状態を比較した結果、BMI、野菜摂取量、食塩摂取量、歩数、現在習慣的に喫煙している者の割合（男性）について、それぞれ上位群と下位群の間に有意な差がみられた。

●糖尿病に関する状況（概要P13）

・糖尿病が強く疑われる者は約1,100万人と推計され、継続して増加している。糖尿病の可能性を否定できない者は約700万人であり、継続して減少している。

●BMIの状態（概要P15）

・適正体重を維持している者（BMI18.5 kg/m²以上 25 kg/m²未満（65歳以上はBMI20 kg/m²を超え 25 kg/m²未満）の者）の割合は60.7%（年齢調整値62.2%）である。

・20～60歳代男性の肥満者（BMI25 kg/m²以上）の割合は34.0%、40～60歳代女性の肥満者の割合は20.2%である。

・20～30歳代女性のやせ（BMI18.5 kg/m²未満）の割合は16.6%、高齢者（65歳以上）の低栄養傾向（BMI20 kg/m²以下）の割合は19.5%である。

●血圧に関する状況（概要p16）

・収縮期（最高）血圧の平均値は126.4 mmHgであり、男女別にみると男性129.8 mmHg、女性123.8 mmHgである。

・40歳以上の平均値は129.3 mmHg（年齢調整値127.3 mmHg）である。

●栄養・食生活に関する状況

・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合は52.8%であり、男女別にみると、男性52.3%、女性53.2%である。年齢階級別にみると、男女ともに20歳代で最も低い。（概要P17）

・食塩摂取量の平均値は 9.6g であり、この 12 年間でみると、最も低い値であるが、健康日本 21（第三次）における目標値（7g）よりは依然高い状況にある。（概要 P17）

・野菜摂取量の平均値は 258.7g であり、男女別にみると、男性 268.6g、女性 250.3g であり、年齢階級別にみると、年齢階級が高い層で摂取量が多い。（概要 P18）

●生活習慣に関する状況

・運動習慣のある者の割合は 34.6%（年齢調整値 31.3%）であり、男女別にみると、男性で 38.5%、女性で 31.5%である。年齢階級別にみると、男女ともにその割合は 30～40 歳代で低い。（概要 P19）

※「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。

・ここ 1 ヶ月間、睡眠で休養がとれている者の割合は 79.6%（年齢調整値 78.5%）であり、男女別にみると、男性で 80.4%、女性で 78.9%である。（概要 P20）

・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 11.4%であり、男女別にみると、男性 13.9%、女性 9.3%である。年齢階級別にみると、その割合は男性では 60 歳代、女性では 50 歳代が最も高く、それぞれ 21.6%、18.4%である。（概要 P21）

・現在習慣的に喫煙している者の割合は 14.8%であり、この 12 年間でみると、令和 4 年調査と並んで最も低い値である。（概要 P22）

●歯・口腔の健康に関する状況（概要 P26）

・何でもかんで食べることができると回答した者の割合は 85.9%であり、男女別にみると、男性で 86.0%、女性で 85.8%である。70 歳以上では、男性 72.9%、女性 71.5%である。

●社会活動に関する状況（概要 P27）

・就労・就学を含む社会活動を行っている者の割合は、83.1%であり、男女別にみると、男性 86.2%、女性 80.4%である。65 歳以上では、その割合は 69.6%である。

・地域の社会活動への参加について内容別にみると、町内会や地域行事などの活動に参加している者の割合が最も高く、その割合は 31.1%である。

以下余白

令和6年 国民健康・栄養調査結果の概要

目次	(頁)
I 調査の概要	1
II 結果の概要	7
第1章 体格及び生活習慣に関する都道府県の状況	7
第2章 糖尿病に関する状況	13
1. 「糖尿病が強く疑われる者」、「糖尿病の可能性を否定できない者」の推計人数	13
2. 「糖尿病が強く疑われる者」、「糖尿病の可能性を否定できない者」の状況	14
3. 糖尿病の治療に関する状況	14
第3章 身体に関する状況	15
1. BMIの状況	15
2. 血圧に関する状況	16
3. 血中コレステロールに関する状況	16
第4章 栄養・食生活に関する状況	17
1. 栄養バランスのとれた食事に関する状況	17
2. 食塩摂取量の状況	17
3. 野菜摂取量の状況	18
4. 果物摂取量の状況	18
第5章 身体活動・運動及び睡眠に関する状況	19
1. 運動習慣者の状況	19
2. 歩数の状況	19
3. 睡眠の状況	20
第6章 飲酒・喫煙に関する状況	21
1. 飲酒の状況	21
2. 喫煙の状況	22
3. 禁煙意思の有無の状況	23
4. 受動喫煙の状況	24
第7章 歯・口腔の健康に関する状況	26
1. 歯・口腔の健康に関する状況	26
第8章 社会活動に関する状況	27
1. 社会活動の状況	27
《参考》 栄養素・食品群別摂取量に関する状況	28
1. 栄養素等摂取量	28
2. 食品群別摂取量	31

I 調査の概要

1. 調査の目的

この調査は、健康増進法（平成 14 年法律第 103 号）に基づき、国民の身体の状態、栄養素等摂取量及び生活習慣の状態を明らかにし、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基礎資料を得ることを目的とする。また、令和 6 年の調査は、全国の代表値に加えて健康日本 21（第三次）のベースライン値を得るとともに、地域別の健康状態や生活習慣の状態を把握するための資料を得ることを目的とする。

2. 調査対象

調査の対象は、令和 2 年国勢調査区のうち、後置番号が「1」（一般調査区）から、層化無作為抽出した 1 道府県当たり 10 地区（令和 6 年 1 月の能登半島地震の影響を受けた石川県は 8 地区）、及び人口規模が大きい東京都については 15 地区の計 473 地区内の全ての世帯及び世帯員で、令和 6 年 11 月 1 日現在で 1 歳以上の者とした。

以下の世帯及び世帯員は調査の対象からは除外した。

<世帯>

- ・ 世帯主が外国人である世帯
- ・ 3 食とも集団的な給食を受けている世帯
- ・ 住み込み、賄い付きの寮・寄宿舍等に居住する単独世帯

<世帯員>

- ・ 1 歳未満（乳児）
- ・ 在宅患者で疾病等の理由により、流動状の食品や薬剤のみを摂取している又は投与されている場合など通常の食事をしない者
- ・ 食生活を共にしていない者
- ・ 世帯に不在の者（次に掲げる者）

単身赴任者、出稼ぎ者、長期出張者（おおむね 3 か月以上）、遊学中の者、社会福祉施設（介護保険施設含む）の入所者、長期入院者、預けた里子、収監中の者、その他別居中の者

3. 調査項目及び調査時期

（1）調査項目及び対象年齢

本調査は、身体状況調査票、栄養摂取状況調査票及び生活習慣調査票からなり、調査項目及び対象年齢は以下のとおりとした。なお、年齢は、令和 6 年 11 月 1 日現在の年齢とした。

ア. 身体状況調査票

- （ア）身長（1 歳以上）
- （イ）体重（1 歳以上）

(ウ) 腹囲 (20 歳以上)

(エ) 血圧：収縮期 (最高) 血圧、拡張期 (最低) 血圧 (20 歳以上) [2 回測定]

(オ) 血液検査 (20 歳以上)

(カ) 問診 (20 歳以上)

①血圧を下げる薬の使用の有無

②脈の乱れに関する薬の使用の有無

③コレステロールを下げる薬の使用の有無

④中性脂肪 (トリグリセライド) を下げる薬の使用の有無

⑤糖尿病指摘の有無

⑥糖尿病治療の有無

⑦治療の状況：インスリン注射又は血糖を下げる薬の使用の有無、生活習慣の改善指導の有無

⑧医師からの運動禁止の有無

⑨運動習慣：1 週間の運動日数、運動を行う日の平均運動時間、運動の継続年数

イ. 栄養摂取状況調査票 (1 歳以上)

(ア) 世帯状況：氏名、生年月日、性別、妊婦 (週数)・授乳婦別、仕事の種類

(イ) 食事状況：家庭食・調理済み食・外食・給食・その他の区分

(ウ) 食物摂取状況：料理名、食品名、使用量、廃棄量、世帯員ごとの案分比率

(エ) 1 日の身体活動量 (歩数) (20 歳以上) [三次元加速度センサー式歩数計により測定]

ウ. 生活習慣調査票 (20 歳以上) [紙又はオンラインによる自記式調査]

食生活、身体活動、休養 (睡眠)、飲酒、喫煙、歯の健康等に関する生活習慣全般を把握した。オンライン調査では、調査対象者はインターネットを經由して、パソコン、スマートフォン等から電子調査票に回答した。

(2) 調査時期

令和 6 年 10~11 月中とした。

ア. 身体状況調査：調査地区の実情を考慮して、最も高い参加率をあげ得る日時 (複数日設定しても構わない)

イ. 栄養摂取状況調査：日曜日及び祝祭日を除く任意の 1 日

ウ. 生活習慣調査：調査期間中 (令和 6 年 10~11 月中)

4. 調査系統

調査系統は以下のとおりである。

厚生労働省 —

都道府県
保健所設置市
特別区

 — 保健所 — 国民健康・栄養調査員 — 対象者

5. 結果の集計

(1) 全国値の集計

全国値の集計に当たっては、通常年の国民健康・栄養調査との比較性を重視し、各都道府県の従来の実施世帯数と今回の実施世帯数との違いを補正するような重み付けを行った。

具体的には、都道府県ごとの直近2年間（令和4、5年）の実施世帯数の和を令和6年の実施世帯数で割った値を各都道府県の重みとして、平均値、標準偏差、中央値又は割合を算出し、これを全国重み付け補正值（以下「全国補正值」という。）とした。全国補正值は、従来 of 調査結果の値と同様に、全国の性・年齢構成への補正は行っていない。

(2) 都道府県別結果の集計

都道府県別結果の集計に当たっては、年齢調整を行った。その際、集計対象項目の年齢区分における平均年齢に調整し、都道府県別の平均と割合を算出した。男女で集計対象項目の年齢区分が異なる場合は、男女ごとに異なる平均年齢を用い、同じ年齢区分の場合は男女合わせた平均年齢を用いた。

都道府県別結果を高い方から低い方に4区分に分け、上位（上位25%）群と下位（下位25%）群を設定した。各都道府県の推定値に対して、標準誤差の二乗の逆数を重みとして、重み付き最小二乗法により各群の加重平均を算出し、上位群と下位群の差を確認した。

(3) 年齢調整値の算出

年齢調整値については、令和2年国勢調査による基準人口を用いて算出を行った。20歳以上の年齢調整値については20～29歳、30～39歳、40～49歳、50～59歳、60～69歳、70歳以上の6区分、40歳以上の年齢調整値については40～49歳、50～59歳、60～69歳、70歳以上の4区分、50歳以上の年齢調整値については50～59歳、60～69歳、70歳以上の3区分を用いた。

年齢調整値の算出方法は以下のとおりとした。

$$\frac{\left[(\text{各年齢階級別の割合又は平均値}) \times (\text{基準人口の当該年齢階級別の人数}) \right] \text{の総和}}{\text{基準人口の総数}}$$

6. 集計客体

結果の集計は、国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所が行った。
調査対象世帯数、調査実施世帯数は、以下のとおりであった。

調査対象世帯数	調査実施世帯数※
25,816	10,414

※調査項目に1つ以上回答した世帯数。

ア. 年齢階級別集計客体数

男女計	身体状況調査		血液検査		栄養摂取状況調査		歩数測定		生活習慣調査	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	15,269	100	7,508	100	18,457	100	14,442	100	19,594	100
1-6歳	559	3.7	-	-	690	3.7	-	-	-	-
7-14歳	915	6.0	-	-	1,295	7.0	-	-	-	-
15-19歳	484	3.2	-	-	756	4.1	-	-	-	-
20-29歳	834	5.5	313	4.2	1,032	5.6	936	6.5	1,370	7.0
30-39歳	1,140	7.5	557	7.4	1,405	7.6	1,316	9.1	1,831	9.3
40-49歳	1,792	11.7	919	12.2	2,192	11.9	2,074	14.4	2,754	14.1
50-59歳	2,128	13.9	1,142	15.2	2,534	13.7	2,411	16.7	3,219	16.4
60-69歳	2,504	16.4	1,512	20.1	2,947	16.0	2,760	19.1	3,542	18.1
70歳以上	4,913	32.2	3,065	40.8	5,606	30.4	4,945	34.2	6,878	35.1
(再掲) 65-74歳	3,078	20.2	1,912	25.5	3,516	19.0	3,278	22.7	4,178	21.3
(再掲) 75歳以上	3,232	21.2	2,006	26.7	3,727	20.2	3,196	22.1	4,630	23.6
(再掲) 70-79歳	3,214	21.0	2,041	27.2	3,618	19.6	3,316	23.0	4,332	22.1
(再掲) 80歳以上	1,699	11.1	1,024	13.6	1,988	10.8	1,629	11.3	2,546	13.0

男性	身体状況調査		血液検査		栄養摂取状況調査		歩数測定		生活習慣調査	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	7,089	100	3,272	100	8,613	100	6,558	100	9,048	100
1-6歳	307	4.3	-	-	378	4.4	-	-	-	-
7-14歳	469	6.6	-	-	654	7.6	-	-	-	-
15-19歳	235	3.3	-	-	356	4.1	-	-	-	-
20-29歳	363	5.1	130	4.0	463	5.4	415	6.3	623	6.9
30-39歳	536	7.6	232	7.1	681	7.9	615	9.4	885	9.8
40-49歳	834	11.8	371	11.3	1,063	12.3	976	14.9	1,332	14.7
50-59歳	934	13.2	446	13.6	1,129	13.1	1,060	16.2	1,468	16.2
60-69歳	1,177	16.6	688	21.0	1,379	16.0	1,267	19.3	1,670	18.5
70歳以上	2,234	31.5	1,405	42.9	2,510	29.1	2,225	33.9	3,070	33.9
(再掲) 65-74歳	1,434	20.2	882	27.0	1,622	18.8	1,489	22.7	1,933	21.4
(再掲) 75歳以上	1,459	20.6	922	28.2	1,651	19.2	1,439	21.9	2,037	22.5
(再掲) 70-79歳	1,487	21.0	940	28.7	1,669	19.4	1,519	23.2	2,006	22.2
(再掲) 80歳以上	747	10.5	465	14.2	841	9.8	706	10.8	1,064	11.8

女性	身体状況調査		血液検査		栄養摂取状況調査		歩数測定		生活習慣調査	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	8,180	100	4,236	100	9,844	100	7,884	100	10,546	100
1-6歳	252	3.1	-	-	312	3.2	-	-	-	-
7-14歳	446	5.5	-	-	641	6.5	-	-	-	-
15-19歳	249	3.0	-	-	400	4.1	-	-	-	-
20-29歳	471	5.8	183	4.3	569	5.8	521	6.6	747	7.1
30-39歳	604	7.4	325	7.7	724	7.4	701	8.9	946	9.0
40-49歳	958	11.7	548	12.9	1,129	11.5	1,098	13.9	1,422	13.5
50-59歳	1,194	14.6	696	16.4	1,405	14.3	1,351	17.1	1,751	16.6
60-69歳	1,327	16.2	824	19.5	1,568	15.9	1,493	18.9	1,872	17.8
70歳以上	2,679	32.8	1,660	39.2	3,096	31.5	2,720	34.5	3,808	36.1
(再掲) 65-74歳	1,644	20.1	1,030	24.3	1,894	19.2	1,789	22.7	2,245	21.3
(再掲) 75歳以上	1,773	21.7	1,084	25.6	2,076	21.1	1,757	22.3	2,593	24.6
(再掲) 70-79歳	1,727	21.1	1,101	26.0	1,949	19.8	1,797	22.8	2,326	22.1
(再掲) 80歳以上	952	11.6	559	13.2	1,147	11.7	923	11.7	1,482	14.1

イ. ブロック別及び都道府県別集計客体数

(人)

	調査実施者総数	身体状況調査	栄養摂取状況調査		生活習慣調査	
			血液検査	歩数		
北海道	450	338	128	355	281	395
東北	3,117	1,791	1,007	2,585	2,069	2,705
青森県	761	309	170	634	528	674
岩手県	510	320	166	450	323	448
宮城県	512	293	154	394	314	433
秋田県	395	275	193	361	293	345
山形県	534	362	174	430	345	457
福島県	405	232	150	316	266	348
関東 I	1,350	1,056	362	1,049	821	1,146
埼玉県	425	391	126	377	304	349
千葉県	353	281	77	252	198	306
東京都	297	169	90	204	147	262
神奈川県	275	215	69	216	172	229
関東 II	2,990	2,090	1,058	2,456	1,995	2,602
茨城県	498	315	130	387	315	454
栃木県	690	554	265	557	455	589
群馬県	618	429	225	513	417	533
山梨県	519	475	216	459	393	463
長野県	665	317	222	540	415	563
北陸	2,009	1,235	681	1,753	1,338	1,693
新潟県	566	357	167	469	379	469
富山県	487	302	213	441	355	432
石川県	467	289	132	429	300	373
福井県	489	287	169	414	304	419
東海	2,552	2,115	750	2,013	1,565	2,093
岐阜県	1,005	844	288	835	599	828
愛知県	376	272	112	291	233	313
三重県	623	496	181	492	410	523
静岡県	548	503	169	395	323	429
近畿 I	1,359	879	386	1,022	799	1,169
京都府	457	266	130	327	282	401
大阪府	468	367	118	342	264	412
兵庫県	434	246	138	353	253	356
近畿 II	1,416	812	469	1,231	939	1,204
奈良県	486	347	121	404	310	403
和歌山県	432	206	132	399	303	363
滋賀県	498	259	216	428	326	438
中国	2,239	1,264	694	1,590	1,261	1,945
鳥取県	399	192	109	349	278	351
島根県	386	190	155	221	181	350
岡山県	535	377	149	422	331	443
広島県	372	244	112	242	177	322
山口県	547	261	169	356	294	479
四国	1,744	1,119	578	1,428	1,135	1,487
徳島県	522	487	151	463	356	425
香川県	522	289	178	427	354	460
愛媛県	285	220	135	243	184	219
高知県	415	123	114	295	241	383
北九州	1,769	1,257	643	1,389	1,094	1,494
福岡県	294	228	90	226	178	241
佐賀県	440	210	150	326	256	387
長崎県	494	369	196	388	318	427
大分県	541	450	207	449	342	439
南九州	1,973	1,313	752	1,586	1,145	1,661
熊本県	500	304	238	420	304	443
宮崎県	508	363	204	452	326	409
鹿児島県	363	231	158	276	229	320
沖縄県	602	415	152	438	286	489

7. 都道府県別集計結果の精度

多くの都道府県（およそ8割）で得られた誤差率及び都道府県順位を設定した場合のその順位の95%信頼区間の幅の平均値と標準偏差は、下表のとおりであった。誤差率は、各都道府県で得られた標準誤差を平均値で除して求めた。都道府県順位を設定した場合のその順位の95%信頼区間は、先行研究（Marshall EC and Spiegelhalter DJ. BMJ 1998;316:1701-5）の方法に基づき算出した。

なお、都道府県順位は、下表の95%信頼区間の幅で示した程度の誤差変動があることから、示していない。

	多くの都道府県で得られた誤差率	都道府県順位を設定した場合のその順位の95%信頼区間の幅の平均値±標準偏差
BMIの平均値 (男性(20~69歳))	2.3%	30.1 ± 6.9
BMIの平均値 (女性(40~69歳))	2.7%	29.0 ± 8.3
野菜摂取量の平均値 (男性(20歳以上))	6.9%	24.2 ± 9.2
野菜摂取量の平均値 (女性(20歳以上))	6.3%	24.4 ± 8.7
食塩摂取量の平均値 (男性(20歳以上))	4.3%	22.4 ± 7.2
食塩摂取量の平均値 (女性(20歳以上))	4.2%	23.5 ± 8.9
歩数の平均値 (男性(20~64歳))	9.4%	33.3 ± 7.3
歩数の平均値 (女性(20~64歳))	8.2%	31.0 ± 9.1
現在習慣的に喫煙している者の割合 (男性(20歳以上))	20.0%	32.0 ± 7.5

8. その他

- ・解析対象者数は、図表中（ ）内に併記した。
- ・集計客体数及び結果の概要に掲載している数値は四捨五入を行っているため、内訳合計が総数と合わないことがある。

Ⅱ 結果の概要

第1章 体格及び生活習慣に関する都道府県の状況

体格(BMI)及び主な生活習慣の状況について、都道府県別に年齢調整を行い、高い方から低い方に4区分に分け、上位(上位25%)群と下位(下位25%)群の状況を比較した結果、BMI、野菜摂取量、食塩摂取量、歩数、現在習慣的に喫煙している者の割合(男性)について、それぞれ上位群と下位群の間に有意な差がみられた。

表1 体格(BMI)及び生活習慣に関する都道府県の状況

	都道府県の状況			上位群と下位群の 差
	全国	上位群	下位群	
1. BMIの平均値(kg/m ²)				
男性(20～69歳)	23.9	24.8	23.5	1.3
女性(40～69歳)	22.3	23.2	21.8	1.5
2. 野菜摂取量の平均値(g/日)				
男性(20歳以上)	270	305	235	69
女性(20歳以上)	251	285	228	57
3. 食塩摂取量の平均値(g/日)				
男性(20歳以上)	10.5	11.4	9.6	1.7
女性(20歳以上)	8.9	9.6	8.3	1.3
4. 歩数の平均値(歩/日)				
男性(20～64歳)	8,564	9,151	7,713	1,438
女性(20～64歳)	7,291	7,632	6,207	1,425
5. 現在習慣的に喫煙している者の割合(%)				
男性(20歳以上)	24.2	28.5	18.4	10.1

※都道府県別結果を高い方から低い方に4区分に分け、上位25%の群を上位群、下位25%の群を下位群とした。

※比較に用いた値は、各指標の年齢区分における平均年齢で年齢調整を行った値である。本章の全国平均は、この方法で年齢調整を行った値であるため、他の章の全国補正值及び年齢調整値とは異なる。

※上位群と下位群の差は、四捨五入のため上位群の平均値から下位群の平均値を引いた値とは一致しない。

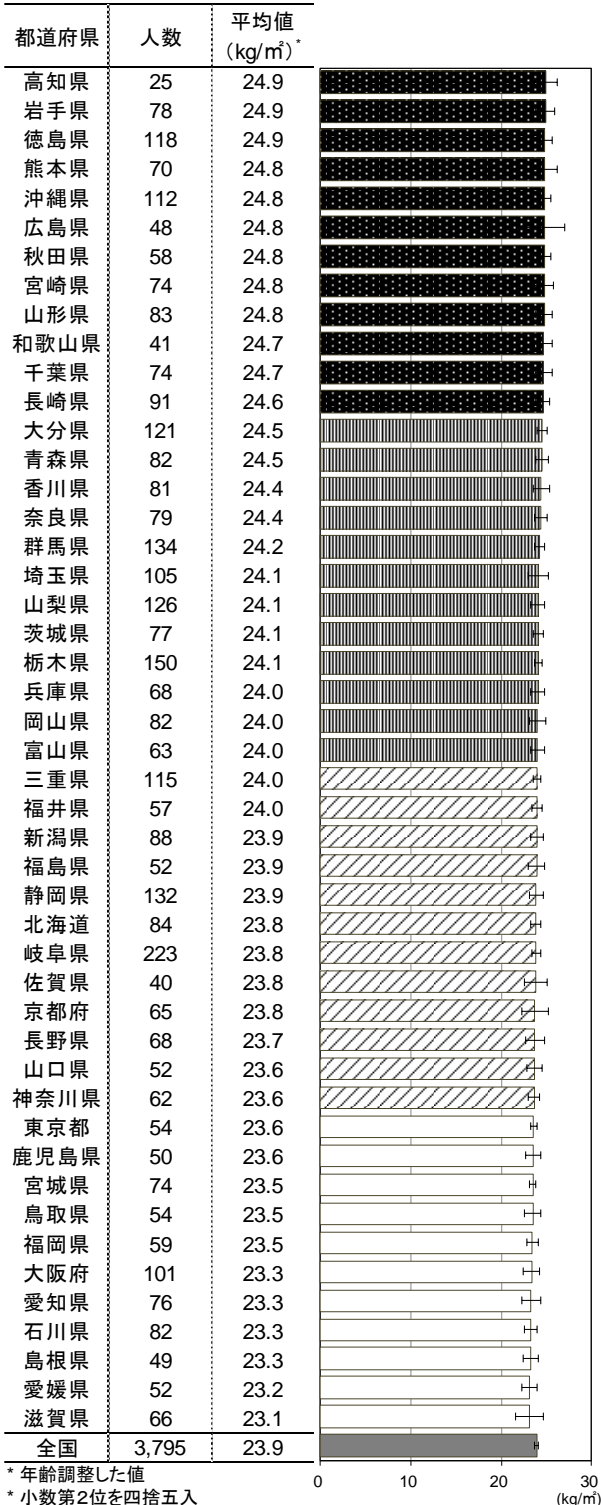
注)女性における現在習慣的に喫煙している者の割合は、誤差率が著しく高いため、地域格差の把握には適さないと判断した。

<参考> 体格(BMI)及び生活習慣に関する都道府県の状況

- ▷ 都道府県別データを高い方から低い方に4区分に分け、色分けをして示した。
 なお、都道府県別データについては、差異がみられる小数点以下の桁数まで算出し、値が高い方から並べた。
 都道府県順位については、誤差変動を考慮し、示していない(6ページ参照)。
- ▷ 図の横軸誤差範囲については、平均値又は割合の95%信頼区間を示した。
 95%信頼区間: 同人数の標本を繰り返し抽出して調査を行った場合、95%の確率でこの範囲内の値をとる区間を示す。
 信頼区間の幅が狭いほど値の精度は高いといえる。

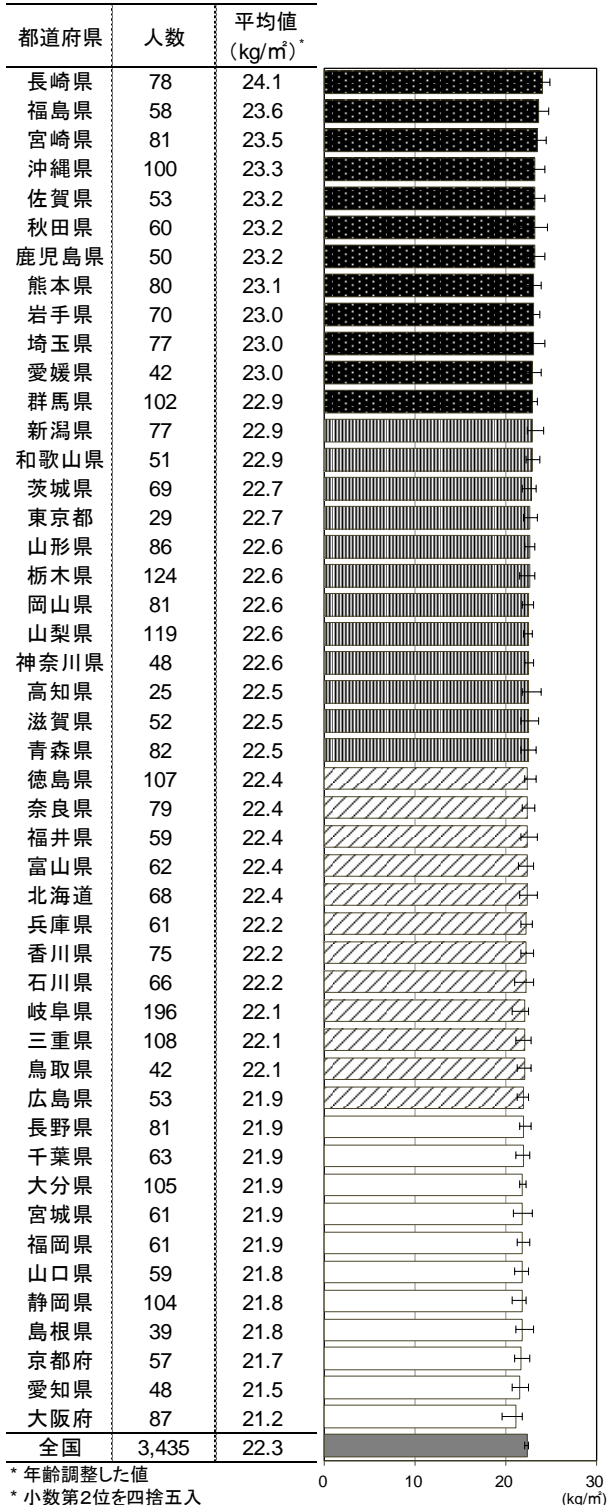
1. BMIの平均値

男性(20~69歳)



* 年齢調整した値
 * 小数第2位を四捨五入

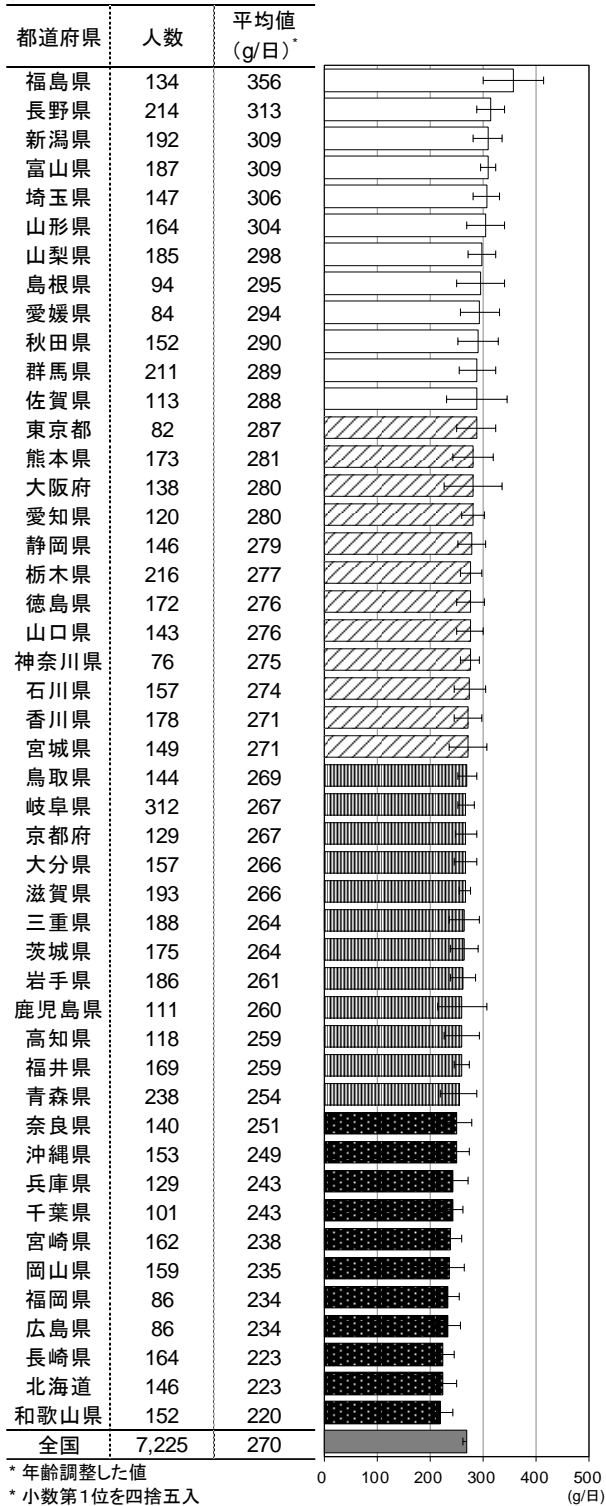
女性(40~69歳)



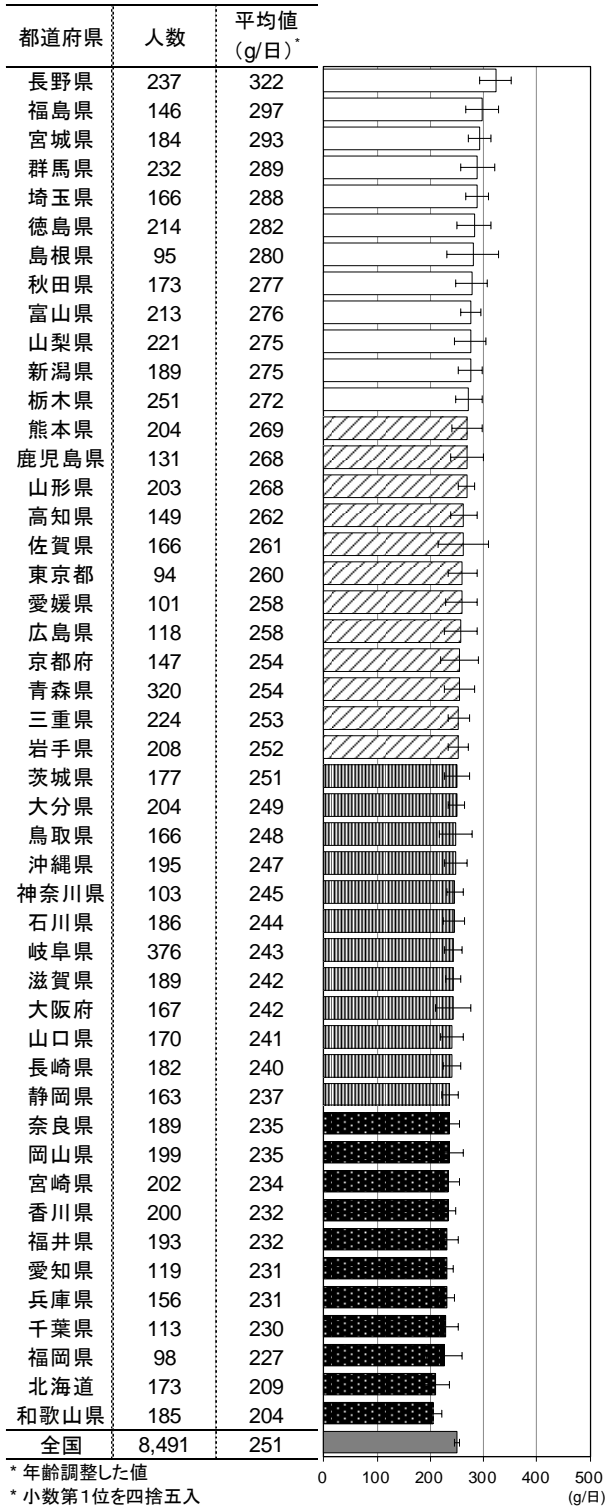
* 年齢調整した値
 * 小数第2位を四捨五入

2. 野菜摂取量の平均値

男性(20歳以上)

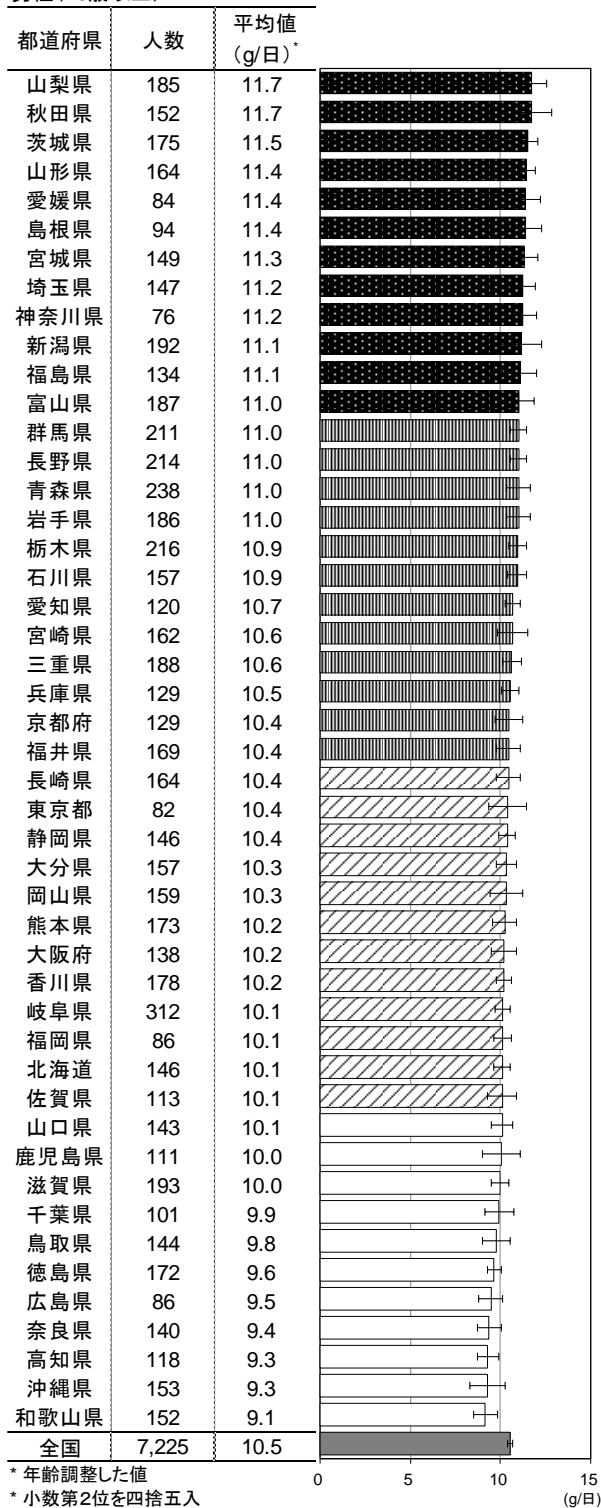


女性(20歳以上)

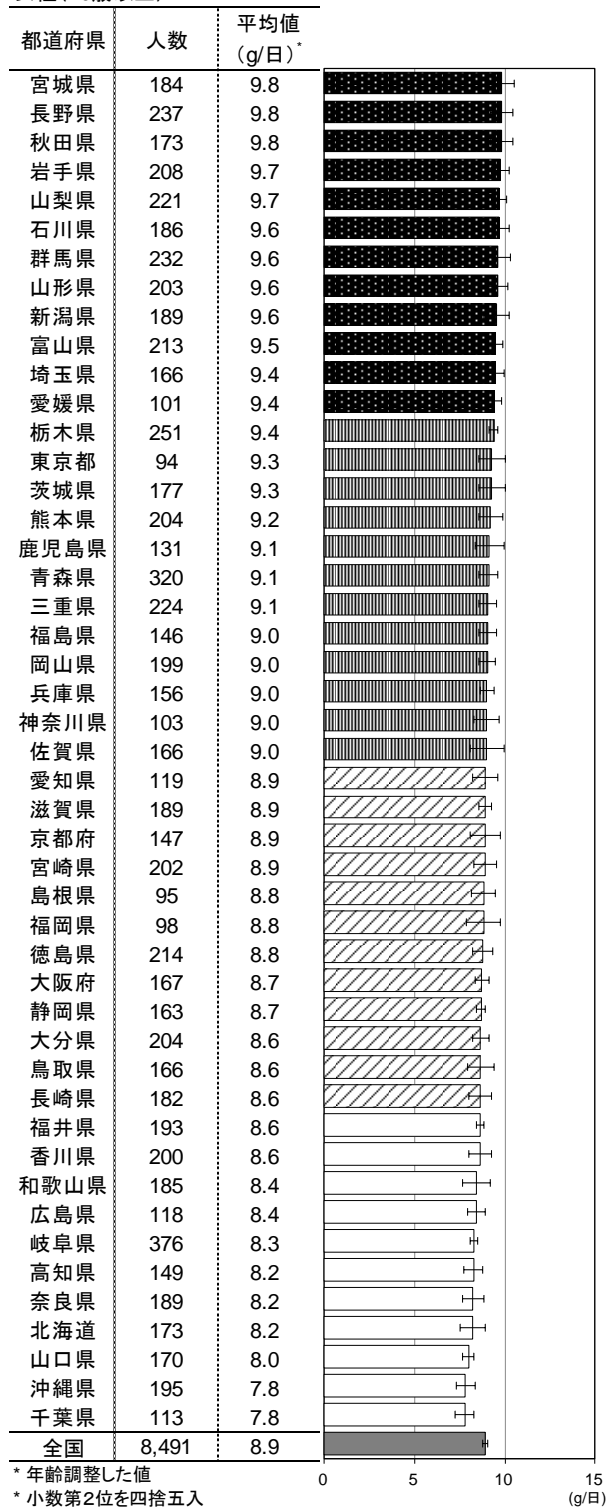


3. 食塩摂取量の平均値

男性(20歳以上)

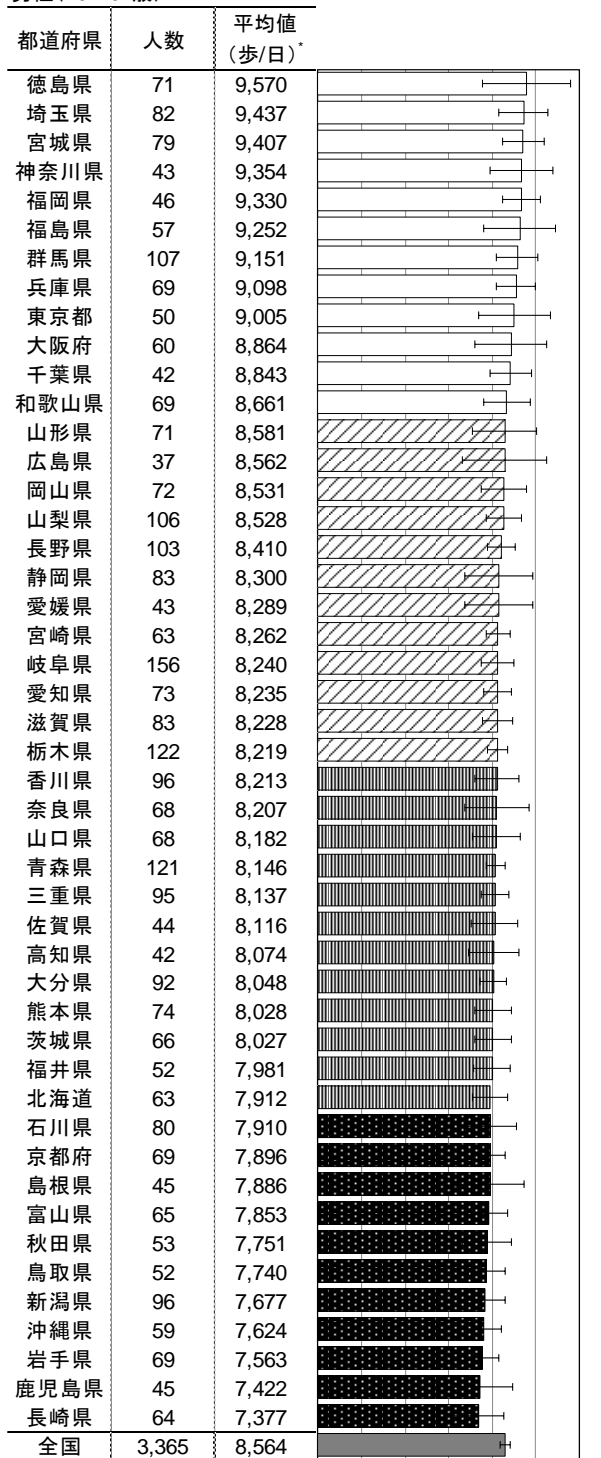


女性(20歳以上)



4. 歩数の平均値

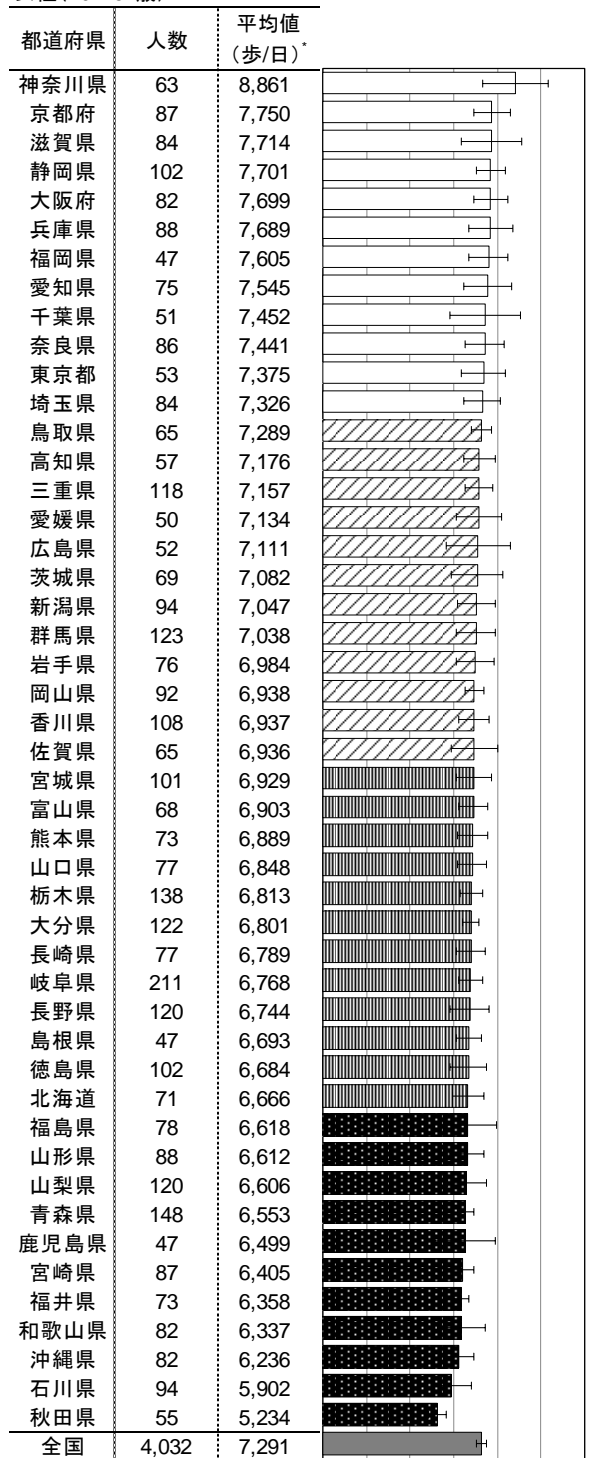
男性(20~64歳)



* 年齢調整した値

* 小数第1位を四捨五入

女性(20~64歳)

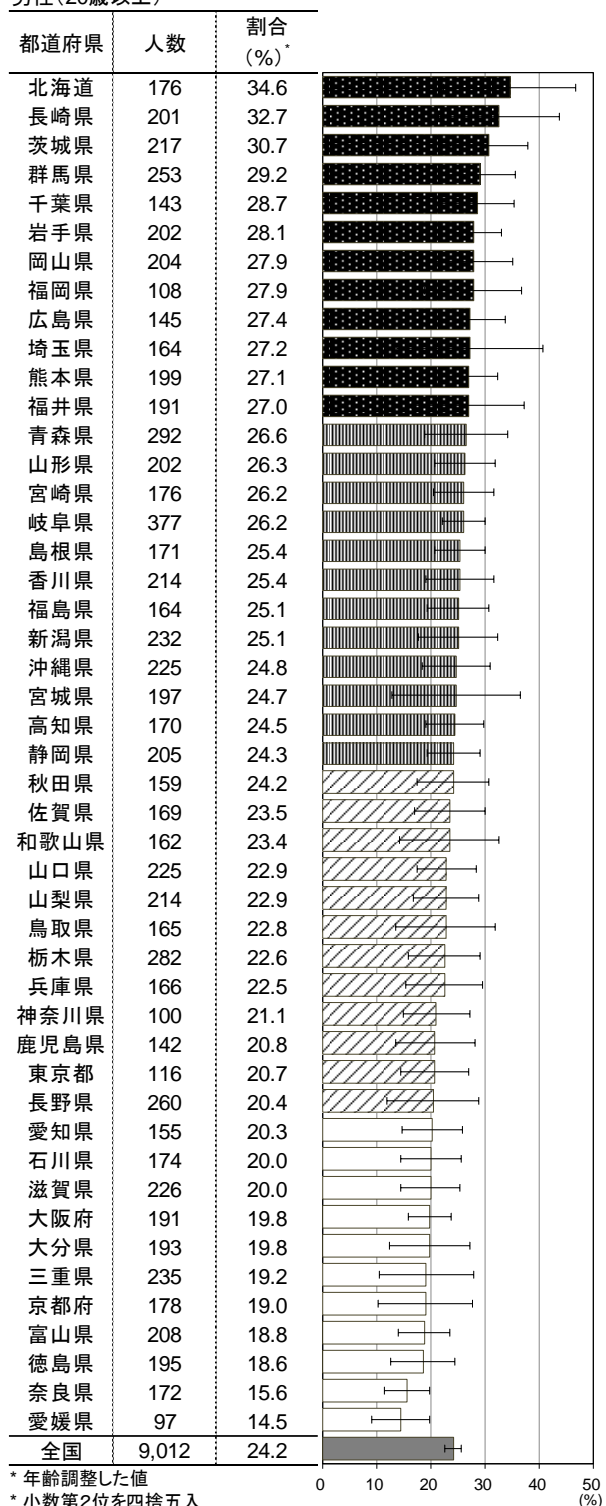


* 年齢調整した値

* 小数第1位を四捨五入

5. 現在習慣的に喫煙している者の割合

男性(20歳以上)



* 年齢調整した値

* 小数第2位を四捨五入

第2章 糖尿病に関する状況

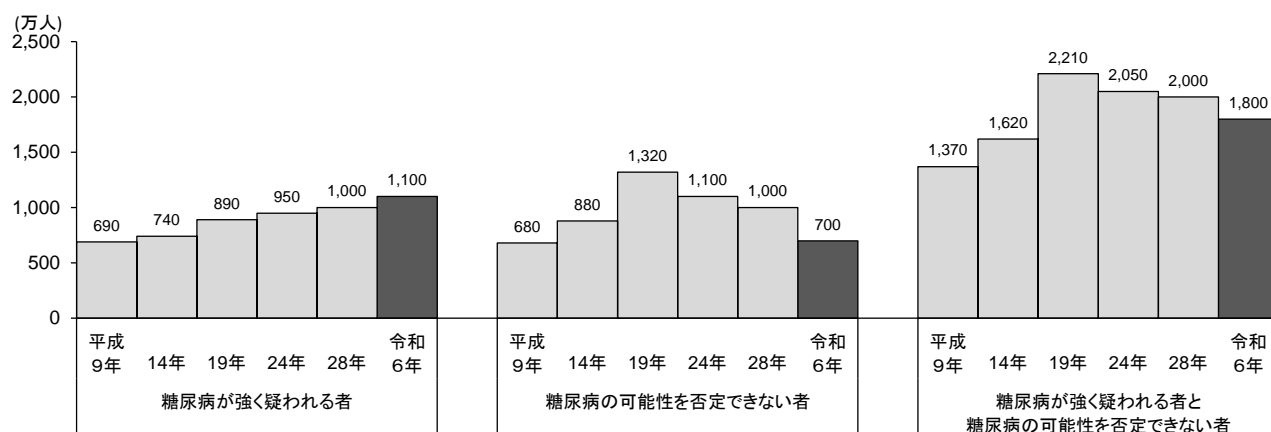
1. 「糖尿病が強く疑われる者」、「糖尿病の可能性を否定できない者」の推計人数

「糖尿病が強く疑われる者」は約 1,100 万人と推計され、平成9年以降増加している。「糖尿病の可能性を否定できない者」は約 700 万人と推計され、平成 19 年からみると減少している。

▼「糖尿病が強く疑われる者」、「糖尿病の可能性を否定できない者」の判定▼

- ①「糖尿病が強く疑われる者」とは、ヘモグロビン A1c の測定値があり、身体状況調査票(7)、(7-1)及び(7-2)が有効回答の者のうち、ヘモグロビン A1c(NGSP)の値が 6.5%以上(平成 19 年まではヘモグロビン A1c(JDS)値が 6.1%以上)の者、又は身体状況調査票(7)「これまでに医療機関や健診で糖尿病といわれたことの有無」に「有」と回答し(7-1)「現在、糖尿病治療の有無」に「有」と回答した者。
- ②「糖尿病の可能性を否定できない者」とは、ヘモグロビン A1c の測定値がある者のうち、ヘモグロビン A1c(NGSP)値が 6.0%以上、6.5%未満(平成 19 年まではヘモグロビン A1c(JDS)値が 5.6%以上、6.1%未満)で、「糖尿病が強く疑われる者」以外の者。

図1 「糖尿病が強く疑われる者」、「糖尿病の可能性を否定できない者」の推計人数の年次推移
(20 歳以上、男女計)(平成9(1997)年、14(2002)年、19(2007)年、24(2012)年、28(2016)年、令和6(2024)年)



〈参考〉「糖尿病が強く疑われる者」、「糖尿病の可能性を否定できない者」の推計人数の算出方法

性・年齢階級別の「糖尿病が強く疑われる者」の割合と「糖尿病の可能性を否定できない者」の割合に、それぞれ総務省統計局「人口推計(当該年の10月1日現在)」の性・年齢階級の全国人口を乗じて全国推計値を算出し、合計した。

(参考) 「健康日本 21(第三次)」の目標 糖尿病有病者の増加の抑制
目標値: 糖尿病有病者(糖尿病が強く疑われる者)の推計値 1,350 万人

表2 解析対象者(※)の性・年齢構成の年次推移

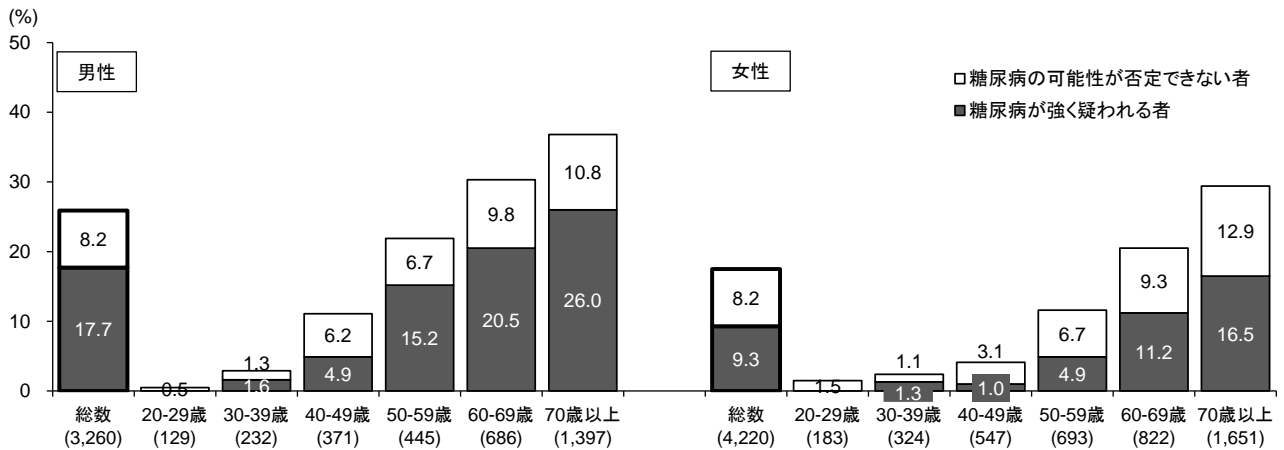
	男性							女性						
	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
平成9年	人数 2,403 (%) 100	234 9.7	317 13.2	443 18.4	486 20.2	532 22.1	391 16.3	3,656 100	423 11.6	553 15.1	703 19.2	761 20.8	661 18.1	555 15.2
平成14年	人数 2,150 (%) 100	145 6.7	257 12.0	295 13.7	429 20.0	546 25.4	478 22.2	3,196 100	253 7.9	456 14.3	472 14.8	694 21.7	663 20.7	658 20.6
平成19年	人数 1,619 (%) 100	88 5.4	200 12.4	210 13.0	264 16.3	411 25.4	446 27.5	2,384 100	116 4.9	389 16.3	347 14.6	447 18.8	523 21.9	562 23.6
平成24年	人数 5,752 (%) 100	299 5.2	626 10.9	687 11.9	824 14.3	1,552 27.0	1,764 30.7	8,337 100	435 5.2	1,028 12.3	1,147 13.8	1,376 16.5	2,075 24.9	2,276 27.3
平成28年	人数 4,582 (%) 100	192 4.2	395 8.6	583 12.7	592 12.9	1,275 27.8	1,545 33.7	6,609 100	262 4.0	679 10.3	928 14.0	980 14.8	1,737 26.3	2,023 30.6
令和6年	人数 3,260 (%) 100	129 4.0	232 7.1	371 11.4	445 13.7	686 21.0	1,397 42.9	4,220 100	183 4.3	324 7.7	547 13.0	693 16.4	822 19.5	1,651 39.1

(※)「糖尿病が強く疑われる者」、「糖尿病の可能性を否定できない者」の割合の解析対象者

2. 「糖尿病が強く疑われる者」、「糖尿病の可能性を否定できない者」の状況

「糖尿病が強く疑われる者」の割合は 12.9%であり、男女別にみると、男性 17.7%、女性 9.3%である。「糖尿病の可能性を否定できない者」の割合は 8.2%であり、男女別にみても、男女ともに 8.2%である。

図2 「糖尿病が強く疑われる者」、「糖尿病の可能性を否定できない者」の割合(20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)



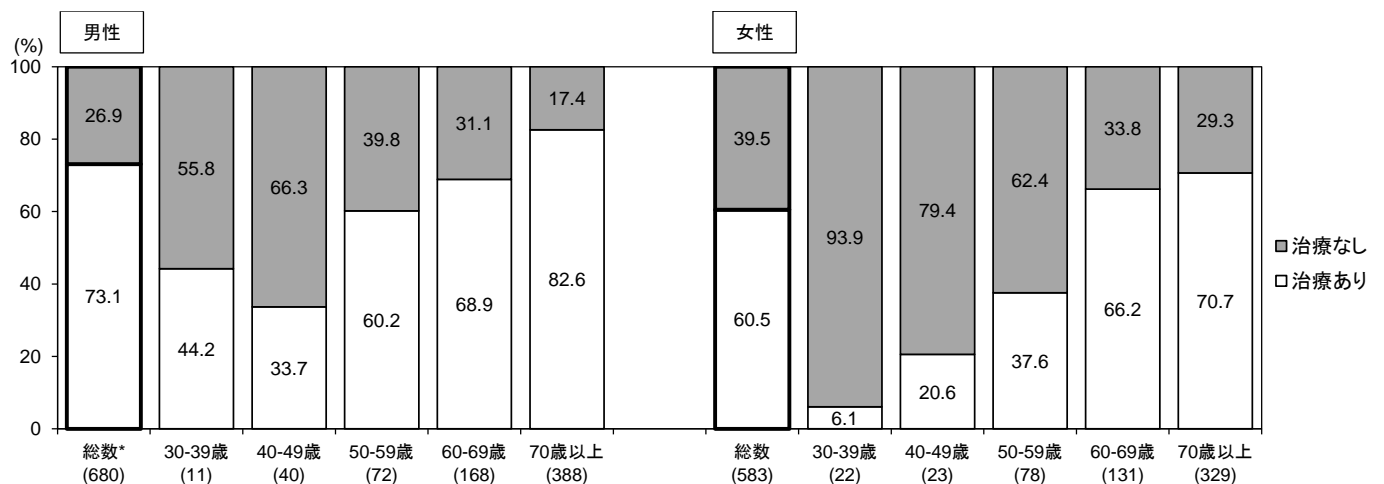
3. 糖尿病の治療に関する状況

「糖尿病を指摘されたことがある者」のうち、現在治療を受けている者の割合は 67.4%であり、男女別にみると、男性で 73.1%、女性で 60.5%である。年齢階級別にみると、30~40歳代では治療を受けていない者の割合が他の年代よりも高い。

▼「糖尿病を指摘されたことがある者」、「現在治療を受けている者」の判定▼

ヘモグロビン A1c の測定値があり、身体状況調査票(7)、(7-1)及び(7-2)が有効回答の者のうち、身体状況調査票(7)「これまでに医療機関や健診で糖尿病といわれたことの有無」に「有」と回答した者を「糖尿病を指摘されたことがある者」とし、そのうち、(7-1)「現在の糖尿病治療の有無」に「有」と回答した者を「現在治療を受けている者」とした。

図3 「糖尿病を指摘されたことがある者」における治療の状況(20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)



* 20-29歳の1名を含む。

(参考) 「健康日本 21(第三次)」の目標 治療継続者の増加
目標値: 治療継続者の割合 75%

第3章 身体に関する状況

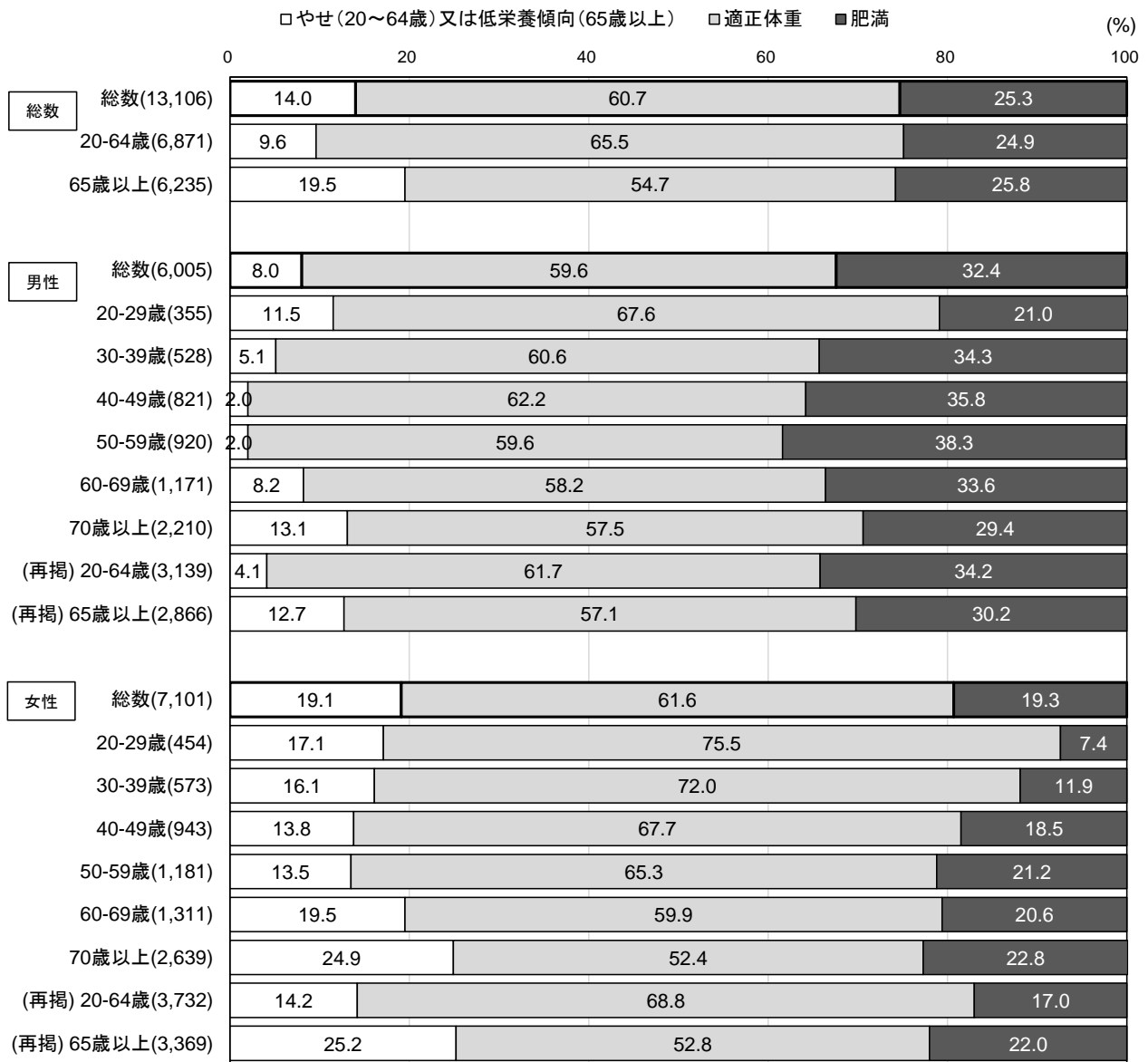
1. BMI の状況

適正体重を維持している者(BMI18.5 kg/m²以上 25 kg/m²未満(65歳以上はBMI20 kg/m²を超え 25 kg/m²未満)の者)の割合は60.7%(年齢調整値62.2%)である。20~60歳代男性の肥満者(BMI25 kg/m²以上)の割合は34.0%、40~60歳代女性の肥満者の割合は20.2%である。

また、20~30歳代女性のやせ(BMI 18.5 kg/m²未満)の割合は16.6%、高齢者(65歳以上)の低栄養傾向(BMI 20 kg/m²以下)の割合は19.5%である。

▼BMI(Body Mass Index)[kg/m²]:体重[kg]÷(身長[m])²

図4 BMI の状況(20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)



(参考) 「健康日本 21(第三次)」の目標

適正体重を維持している者の増加(肥満、若年女性のやせ、低栄養傾向の高齢者の減少)

目標値: BMI18.5以上 25未満(65歳以上はBMI20を超え 25未満)の者の割合(年齢調整値) 66%

若年女性のやせの減少 目標値: BMI18.5未満の20歳~30歳代女性の割合 15%

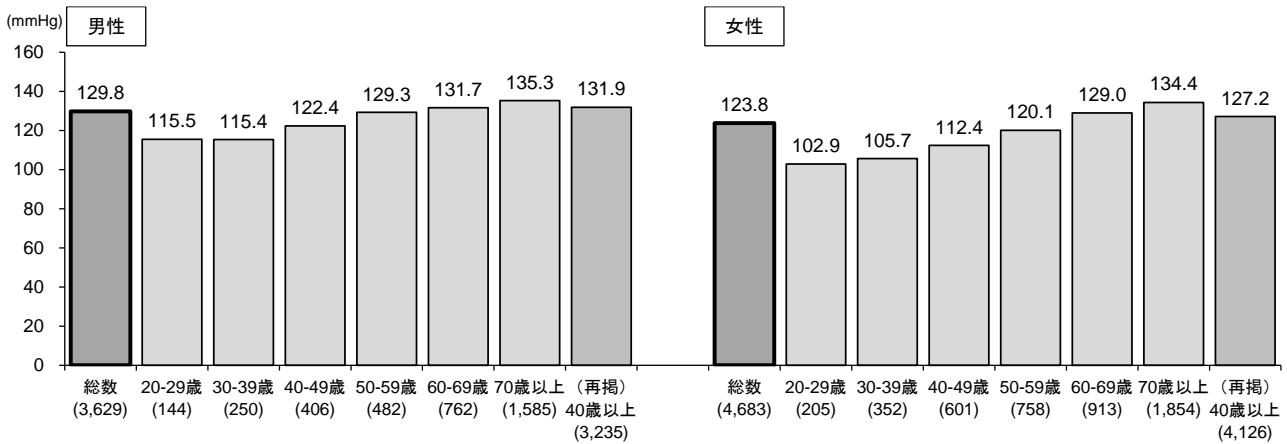
低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の減少 目標値: BMI20以下の高齢者(65歳以上)の割合 13%

2. 血圧に関する状況

収縮期(最高)血圧の平均値は 126.4 mmHg であり、男女別にみると、男性 129.8 mmHg、女性 123.8 mmHg である。

40 歳以上の平均値は 129.3 mmHg(年齢調整値 127.3 mmHg)である。

図5 収縮期(最高)血圧の平均値(20 歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)



※水銀を使用しない血圧計を使用。

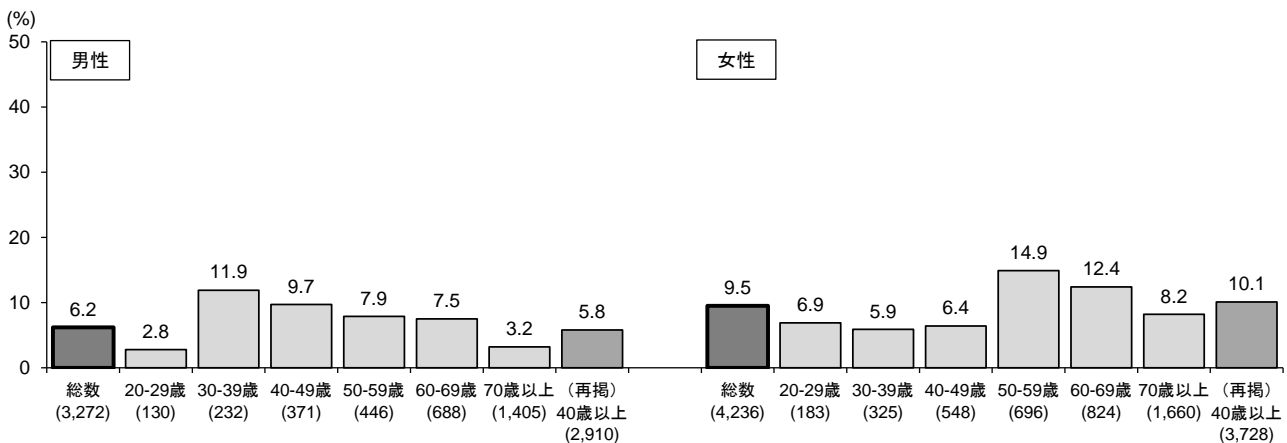
(参考) 「健康日本 21(第三次)」の目標 高血圧の改善
 目標値: 収縮期血圧の平均値(40 歳以上、内服加療中の者を含む。)(年齢調整値)
 ベースライン値から 5 mmHg の低下

3. 血中コレステロールに関する状況

血清 LDL コレステロール値が 160 mg/dl 以上の者の割合は 8.1% であり、男女別にみると、男性 6.2%、女性 9.5% である。

40 歳以上では 8.2%(年齢調整値 8.5%) である。

図6 血清 LDL コレステロール値が 160 mg/dl 以上の者の割合(20 歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)



(参考) 「健康日本 21(第三次)」の目標 脂質(LDL コレステロール)高値の者の減少
 目標値: LDL コレステロール 160 mg/dl 以上の者の割合(40 歳以上、内服加療中の者を含む)(年齢調整値)
 ベースライン値から 25% の減少

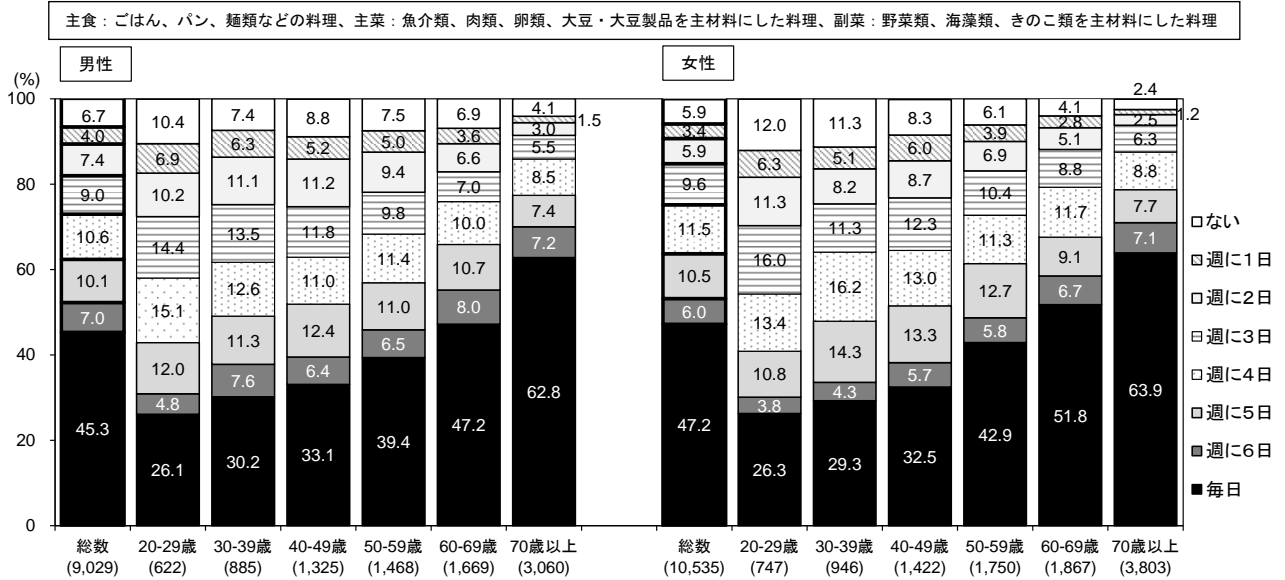
第4章 栄養・食生活に関する状況

1. 栄養バランスのとれた食事に関する状況

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合は、52.8%である。男女別にみると、男性 52.3%、女性 53.2%であり、年齢階級別にみると、男女ともに20歳代で最も低い。

図7 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度(20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)

問:ここ1ヶ月間の様子についておたずねします。あなたは、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせて食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ですか。



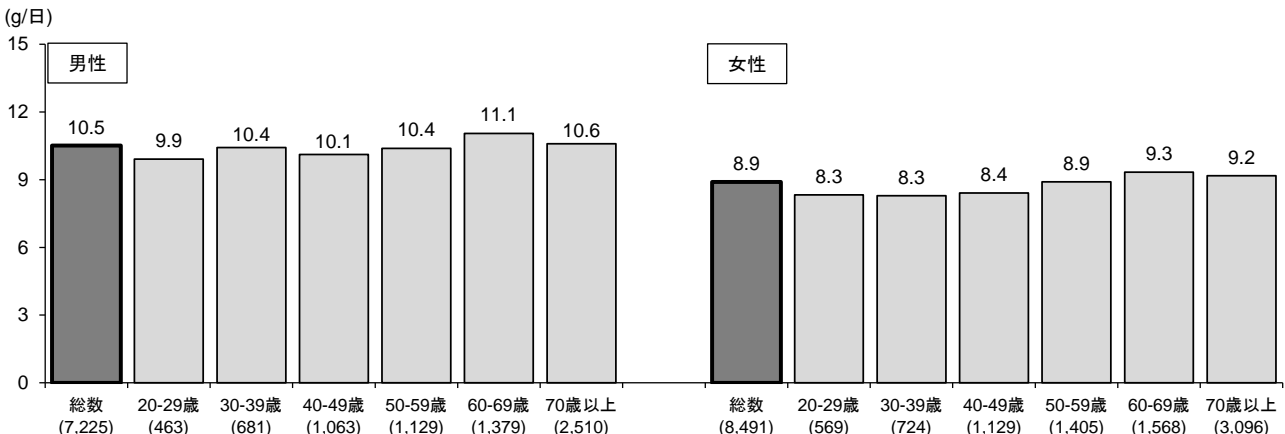
※「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者」とは、「毎日」又は「週に6日」と回答した者。

(参考) 「健康日本 21(第三次)」の目標 バランスの良い食事を摂っている者の増加
目標値: 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合 50%

2. 食塩摂取量の状況

食塩摂取量の平均値は9.6gであり、男女別にみると、男性 10.5g、女性 8.9gである。

図8 食塩摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)

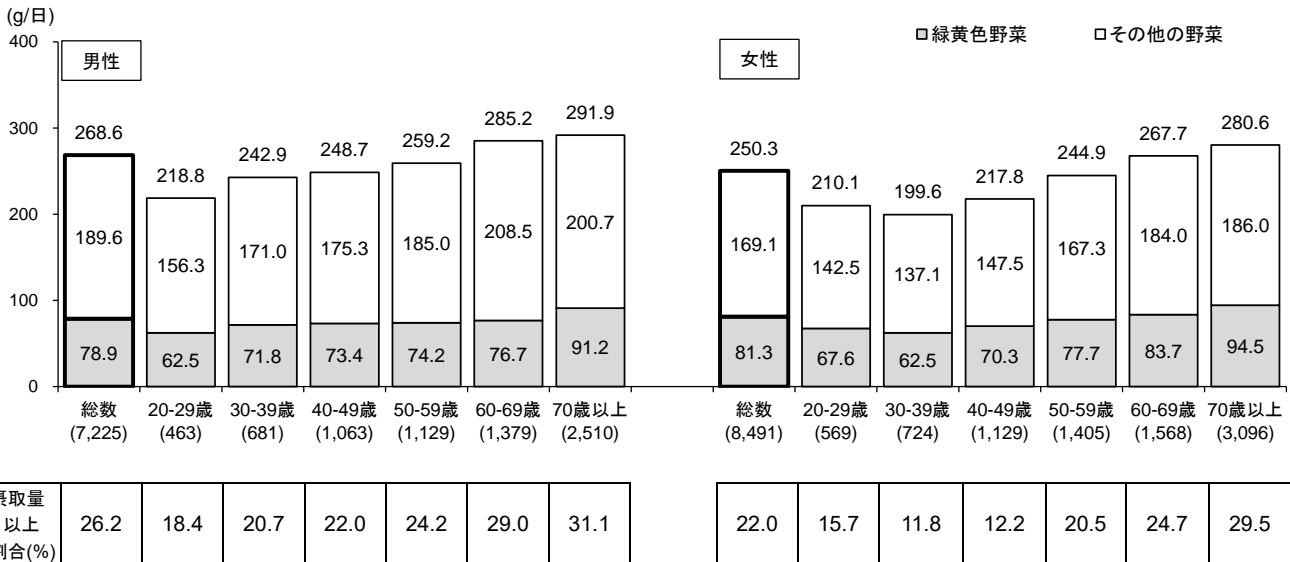


(参考) 「健康日本 21(第三次)」の目標 食塩摂取量の減少
目標値: 食塩摂取量の平均値 7g

3. 野菜摂取量の状況

野菜摂取量の平均値は 258.7 g であり、男女別にみると、男性 268.6 g、女性 250.3 g である。年齢階級別にみると、年齢階級が高い層で摂取量が多い。

図9 野菜摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)

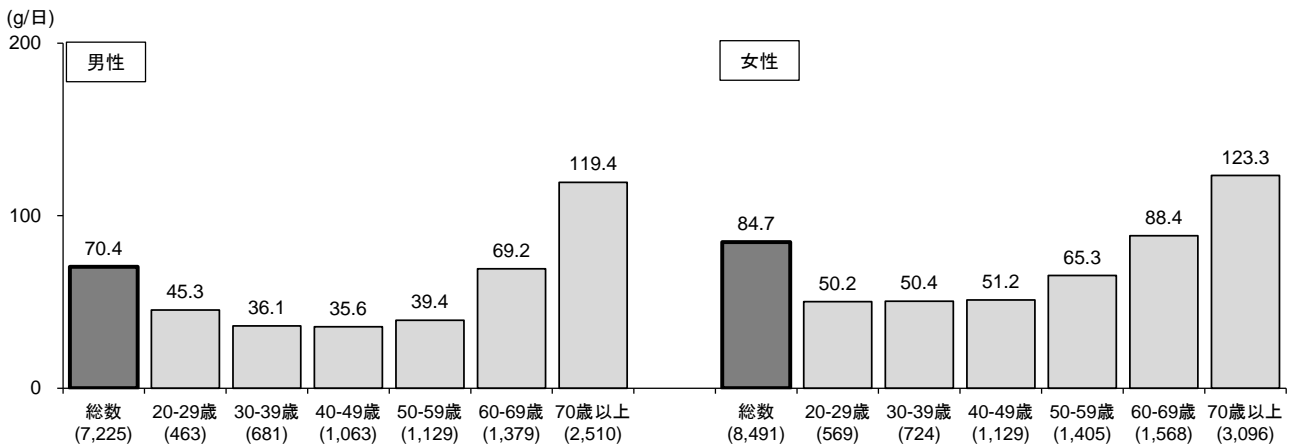


(参考) 「健康日本 21(第三次)」の目標 野菜摂取量の増加
目標値: 野菜摂取量の平均値 350 g

4. 果物摂取量の状況

果物摂取量の平均値は 78.1 g であり、男女別にみると、男性 70.4 g、女性 84.7 g である。年齢階級別にみると、男女ともに 70 歳以上の摂取量が最も多い。

図 10 果物摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)



※ジャムを除く

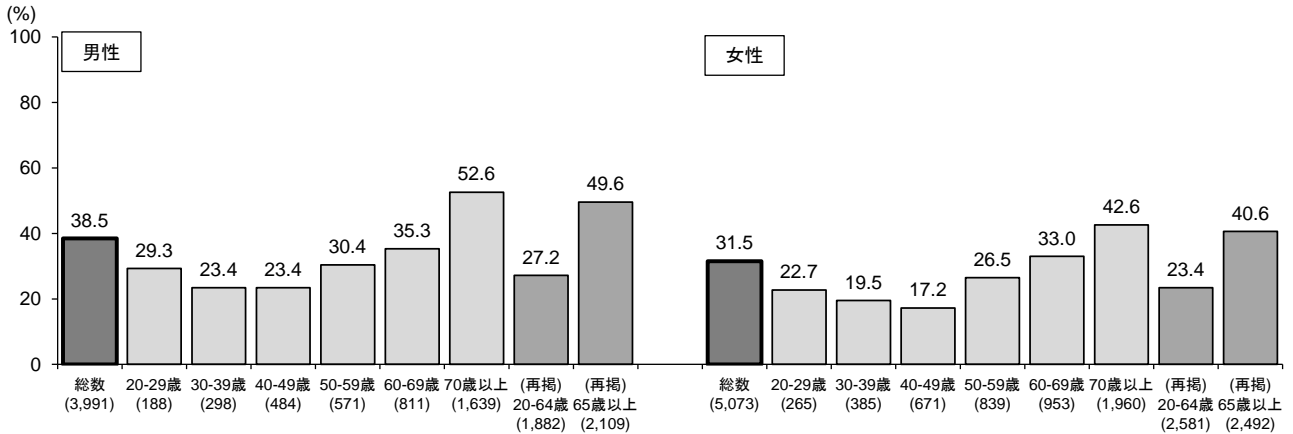
(参考) 「健康日本 21(第三次)」の目標 果物摂取量の改善
目標値: 果物摂取量の平均値 200 g

第5章 身体活動・運動及び睡眠に関する状況

1. 運動習慣者の状況

運動習慣のある者の割合は 34.6% (年齢調整値 31.3%) であり、男女別にみると、男性で 38.5%、女性で 31.5% である。年齢階級別にみると、男女ともにその割合は 30～40 歳代で低くなっている。

図 11 運動習慣のある者の割合 (20 歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)



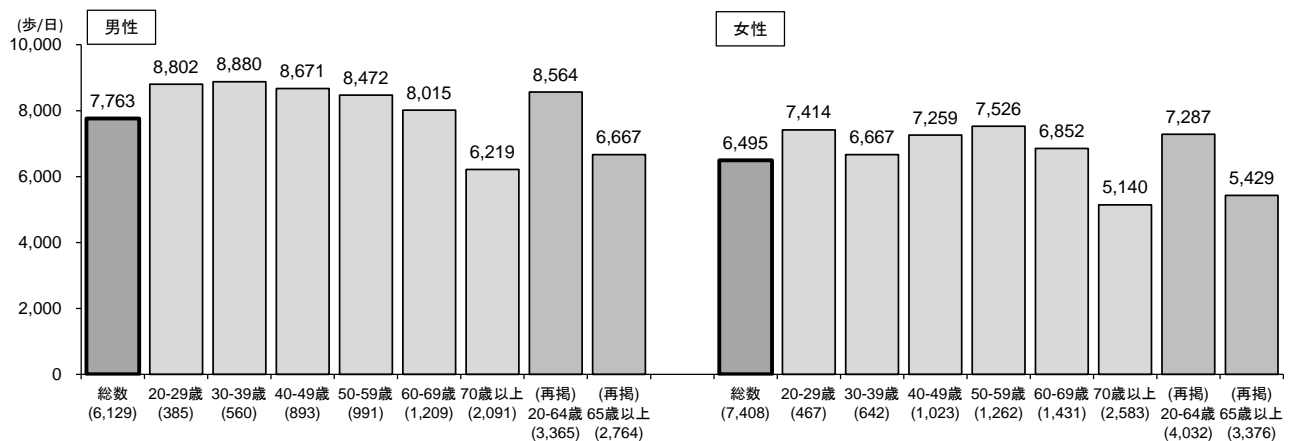
※「運動習慣のある者」とは、1回 30 分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者。

(参考) 「健康日本 21(第三次)」の目標 運動習慣者の増加
目標値: 運動習慣者の割合(年齢調整値) 40%

2. 歩数の状況

歩数の平均値は 7,071 歩(年齢調整値 7,231 歩) であり、男性で 7,763 歩、女性で 6,495 歩である。20～64 歳の歩数の平均値は、男性 8,564 歩、女性 7,287 歩であり、65 歳以上では男性 6,667 歩、女性 5,429 歩である。

図 12 歩数の平均値 (20 歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)



※三次元加速度センサー式歩数計を使用。

※歩数計を1日装着していなかった者、100歩未満又は5万歩以上の者は除く。

(参考) 「健康日本 21(第三次)」の目標 日常生活における歩数の増加
目標値: 1日の歩数の平均値(年齢調整値) 7,100 歩

3. 睡眠の状況

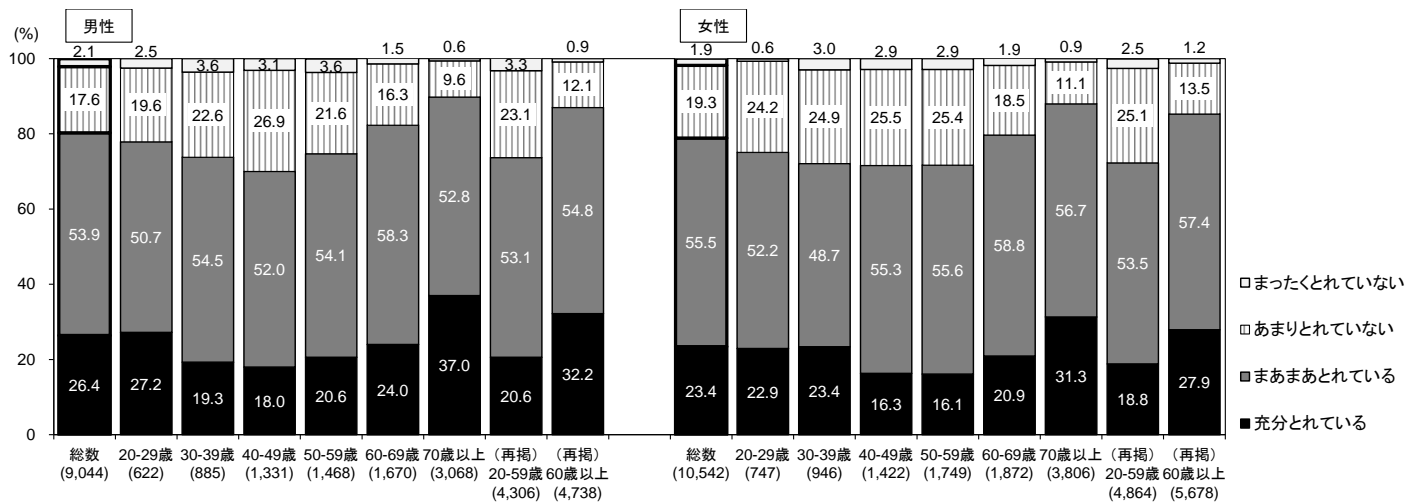
ここ1ヶ月間、睡眠で休養がとれている者の割合は 79.6% (年齢調整値 78.5%) であり、男女別にみると、男性で 80.4%、女性で 78.9% である。

20～59 歳では 73.0%、60 歳以上は 86.1% である。

1日の平均睡眠時間が6時間以上9時間未満(60 歳以上については6時間以上8時間未満)の者の割合は 56.0% (年齢調整値は 56.9%) であり、男女別にみると、男性 56.1%、女性 55.9% である。

図 13 睡眠の状況(20 歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)

問:ここ1ヶ月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。

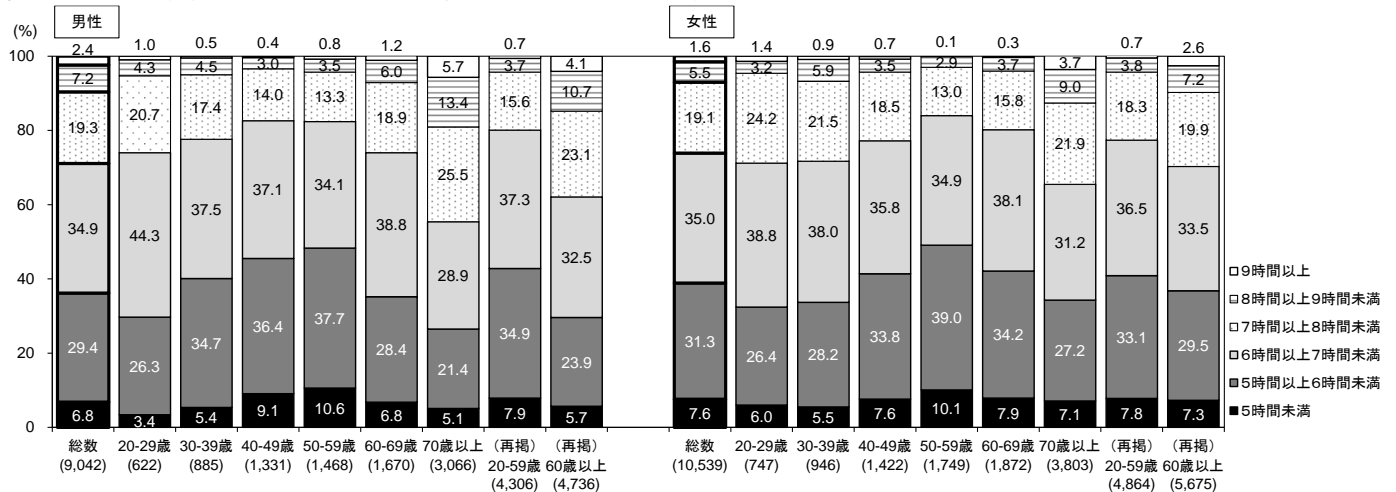


※「睡眠で休養がとれている者」とは、睡眠で休養が「充分とれている」又は「まあまあとれている」と回答した者。

(参考) 「健康日本 21(第三次)」の目標 睡眠で休養がとれている者の増加
目標値:睡眠で休養がとれている者の割合(年齢調整値) 80%

図 14 1日の平均睡眠時間(20 歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)

問:ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。



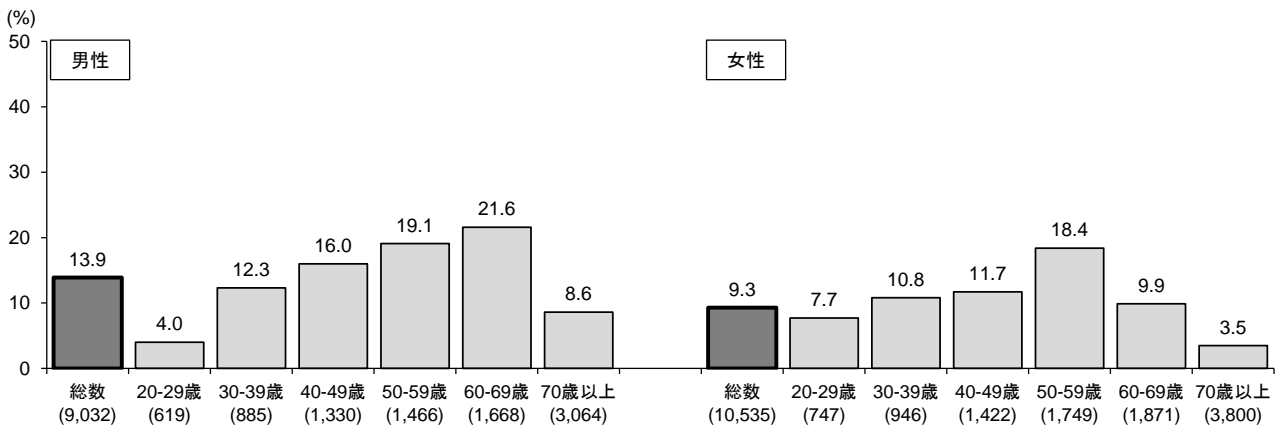
(参考) 「健康日本 21(第三次)」の目標 睡眠時間が十分に確保できている者の増加
目標値:睡眠時間が6～9時間(60 歳以上については6～8時間)の者の割合(年齢調整値) 60%

第6章 飲酒・喫煙に関する状況

1. 飲酒の状況

生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量を飲酒している者の割合は11.4%であり、男女別にみると、男性13.9%、女性9.3%である。年齢階級別にみると、その割合は男性では60歳代、女性では50歳代が最も高く、それぞれ21.6%、18.4%である。

図15 生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量を飲酒している者の割合(20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)



※「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40g以上、女性20g以上の者とし、以下の方法で算出。

- ①男性:「毎日×2合以上」+「週5～6日×2合以上」+「週3～4日×3合以上」+「週1～2日×5合以上」+「月1～3日×5合以上」
- ②女性:「毎日×1合以上」+「週5～6日×1合以上」+「週3～4日×1合以上」+「週1～2日×3合以上」+「月1～3日×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)

(参考)「健康日本21(第三次)」の目標 生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量を飲酒している者の減少
 目標値:1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g、女性20g以上の者の割合 10%
 生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量を飲酒している女性の減少
 目標値:1日当たりの純アルコール摂取量が20g以上の女性の割合 6.4%

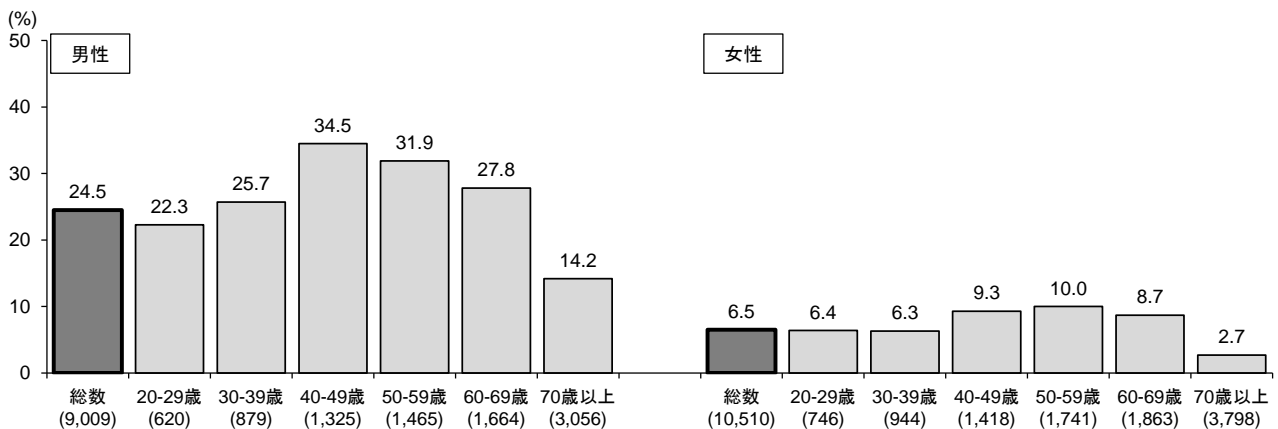
2. 喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している者の割合は 14.8%であり、男女別にみると、男性 24.5%、女性 6.5%である。年齢階級別にみると、男性では 40～50 歳代でその割合が高く、3割を超えている。

現在習慣的に喫煙している者が使用しているたばこ製品の種類は、「紙巻たばこ」の割合が男性 65.4%、女性 60.0%であり、「加熱式たばこ」の割合が男性 41.4%、女性 44.2%である。

たばこ製品の組合せについて、「紙巻たばこのみ」「加熱式たばこのみ」「紙巻たばこ及び加熱式たばこ」の割合は、男性では、それぞれ 56.9%、33.0%、8.4%であり、女性では、それぞれ 55.2%、39.3%、4.8%である。

図 16 現在習慣的に喫煙している者の割合(20 歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)

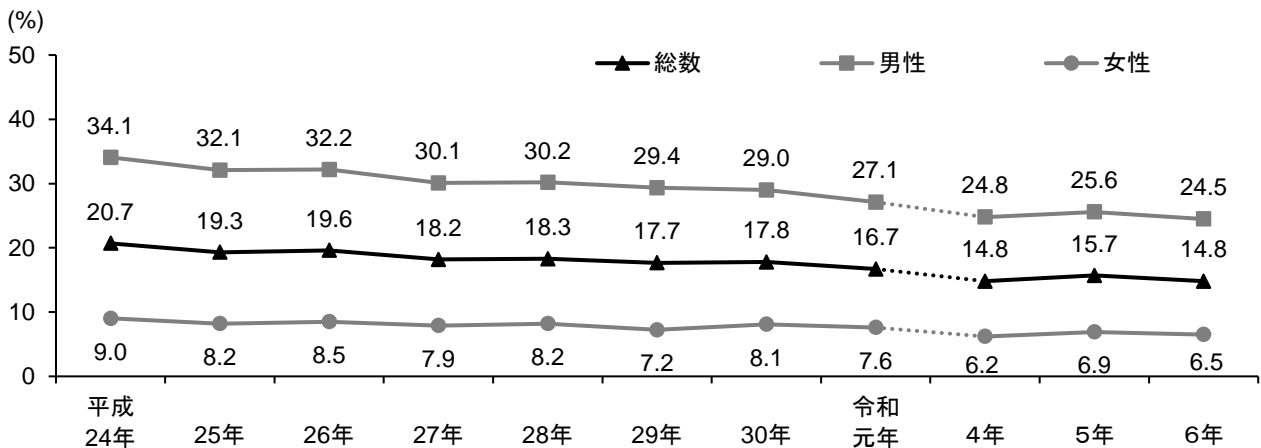


※「現在習慣的に喫煙している者」とは、たばこを「毎日吸っている」又は「時々吸う日がある」と回答した者。

(参考) 「健康日本 21(第三次)」の目標 喫煙率の減少(喫煙をやめたい者がやめる)
目標値: 20 歳以上の者の喫煙率 12%

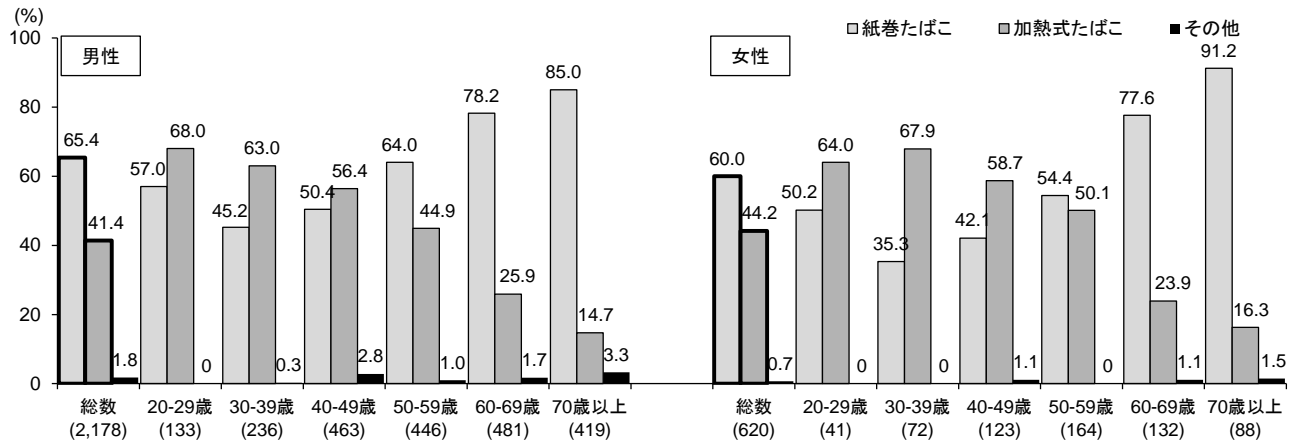
〈参考図〉 現在習慣的に喫煙している者の割合の年次推移(20 歳以上)

(平成 24 年～令和元年、4 年～6 年)



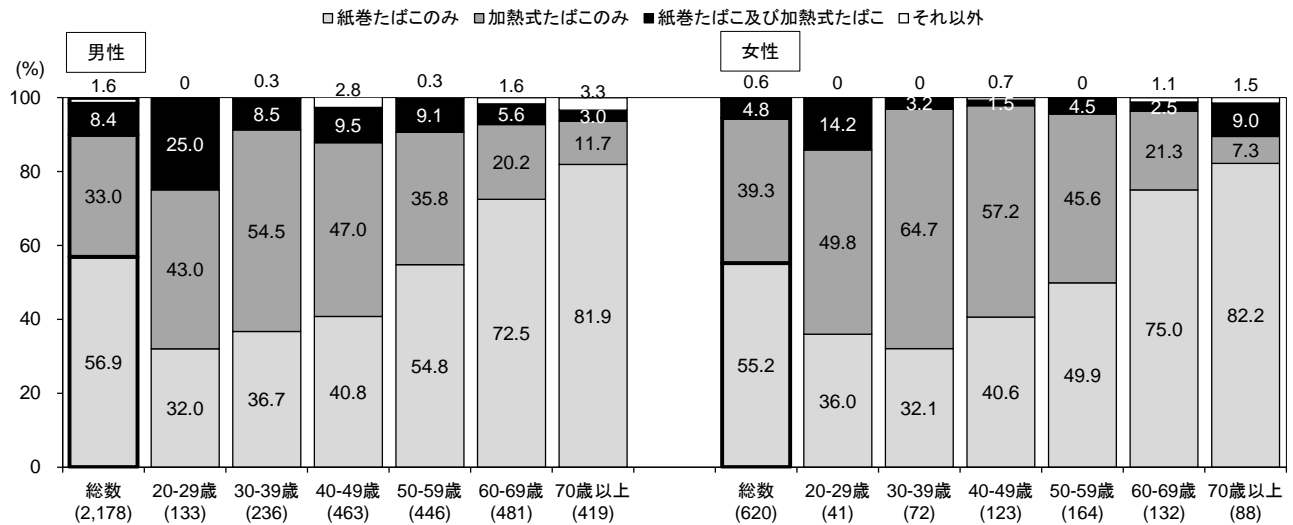
(令和 2 年及び 3 年は調査中止)

図 17 現在習慣的に喫煙している者が使用しているたばこ製品の種類(20 歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)



※たばこ製品は、「紙巻たばこ」、「加熱式たばこ」、「その他」の中から、複数回答可とした。

図 18 現在習慣的に喫煙している者が使用しているたばこ製品の組合せの状況(20 歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)

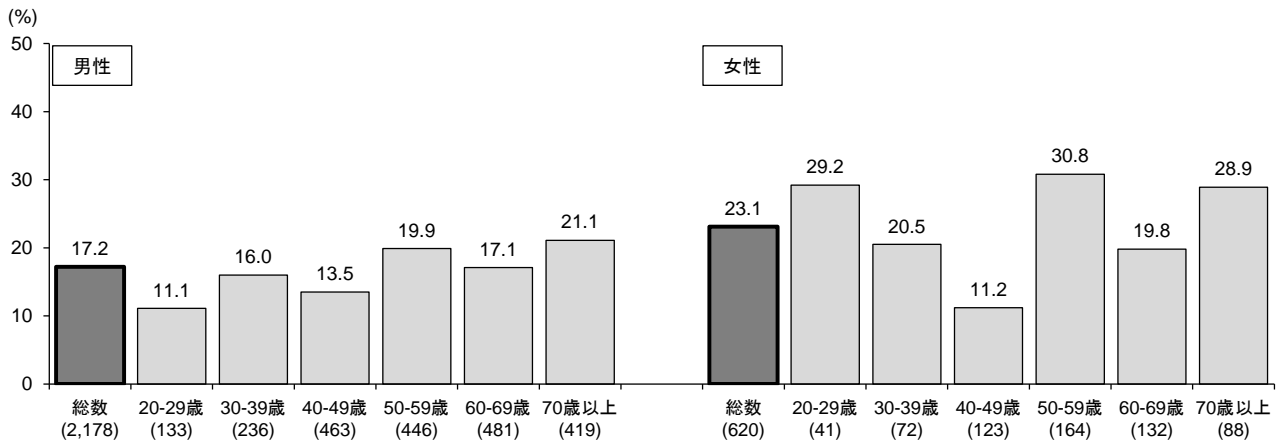


※「紙巻たばこ及び加熱式たばこ」とは、複数回答において「紙巻たばこ」及び「加熱式たばこ」の両方を選択した者。

3. 禁煙意思の有無の状況

現在習慣的に喫煙している者のうち、たばこをやめたいと思う者の割合は 18.6%であり、男女別にみると、男性 17.2%、女性 23.1%である。

図 19 現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合(20 歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)



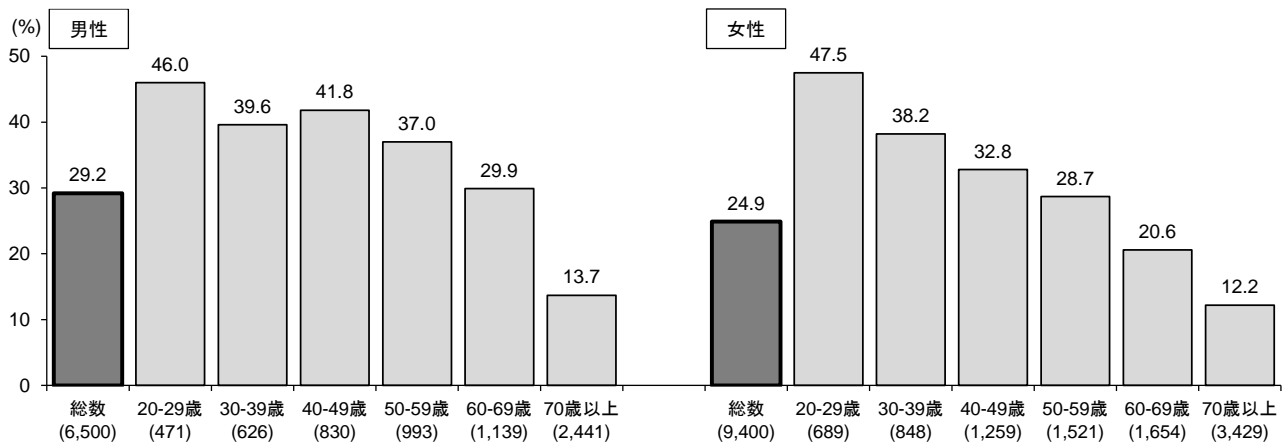
4. 受動喫煙の状況

望まない受動喫煙(家庭・職場・飲食店)の機会を有する者の割合は 26.7%であり、男女別にみると、男性 29.2%、女性 24.9%である。

自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)を有する者(現在喫煙者を除く。)の割合について場所別にみると、「路上」が 28.6%と最も高く、次いで「職場」が 16.9%、「飲食店」が 16.7%となっている。

図 20 望まない受動喫煙(家庭・職場・飲食店)の機会を有する者の割合(20 歳以上、性・年齢階級別、全国補正值、現在喫煙者を除く)

問 あなたはこの1ヶ月間に、望まずに自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。



※「現在喫煙者」とは現在習慣的に喫煙している者。

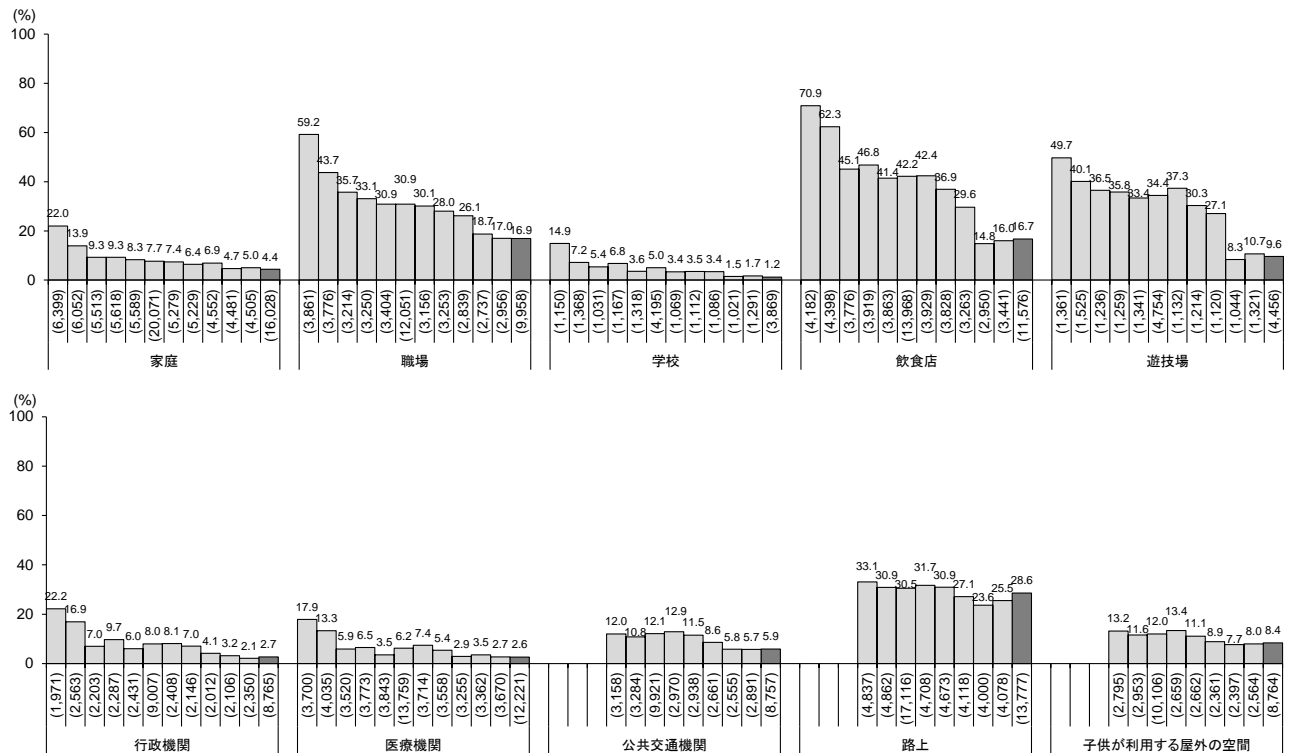
※「望まない受動喫煙(家庭・職場・飲食店)の機会を有する者」とは、「家庭」「職場」「飲食店」のいずれか1つ以上において月1回以上受動喫煙の機会を有する者。

(参考) 「健康日本 21(第三次)」の目標 望まない受動喫煙の機会を有する者の減少
目標値:望まない受動喫煙(家庭・職場・飲食店)の機会を有する者の割合
望まない受動喫煙のない社会の実現

図 21 自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)を有する者の割合
(20歳以上、男女計、現在喫煙者を除く)(平成15(2003)年、20(2008)年、23(2011)年、
25(2013)年、27(2015)年、28(2016)年、29(2017)年、30(2018)年、令和元(2019)年、
4(2022)年、5(2023)年、6(2024)年)

問 あなたはこの1ヶ月間に、望まずに自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。

左から順に、平成15(2003)年、20(2008)年、23(2011)年、25(2013)年、27(2015)年、28(2016)年、29(2017)年、30(2018)年、令和元(2019)年、4(2022)年、5(2023)年、6(2024)年。ただし、公共交通機関、路上及び子供が利用する屋外の空間は、左から順に平成25(2013)年、27(2015)年、28(2016)年、29(2017)年、30(2018)年、令和元(2019)年、4(2022)年、5(2023)年、6(2024)年。平成28(2016)年、令和6(2024)年については、全国補正值。



※「現在喫煙者」とは現在習慣的に喫煙している者。

※「受動喫煙の機会を有する者」とは、家庭：毎日受動喫煙の機会を有する者、その他：月1回以上受動喫煙の機会を有する者(行かなかった者を除く。)

※学校、飲食店、遊技場などに勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は、「職場」欄に回答。

※屋内・屋外等、受動喫煙が生じた場所や場面は不明。

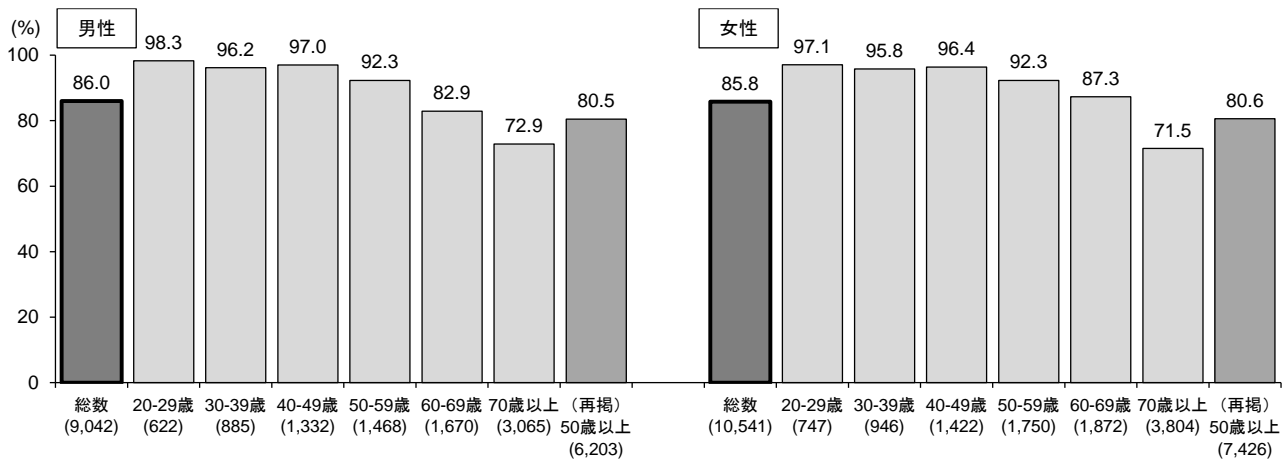
第7章 歯・口腔の健康に関する状況

1. 歯・口腔の健康に関する状況

何でもかんで食べることができると回答した者の割合は 85.9%であり、男女別にみると、男性で 86.0%、女性で 85.8%である。

50 歳以上ではその割合は 80.6%(年齢調整値 81.3%)である。

図 22 「何でもかんで食べることができる」者の割合(20 歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)



(参考) 「健康日本 21(第三次)」の目標 よく噛んで食べることができる者の増加
目標値: 50 歳以上における咀嚼良好者の割合(年齢調整値) 80%

第8章 社会活動に関する状況

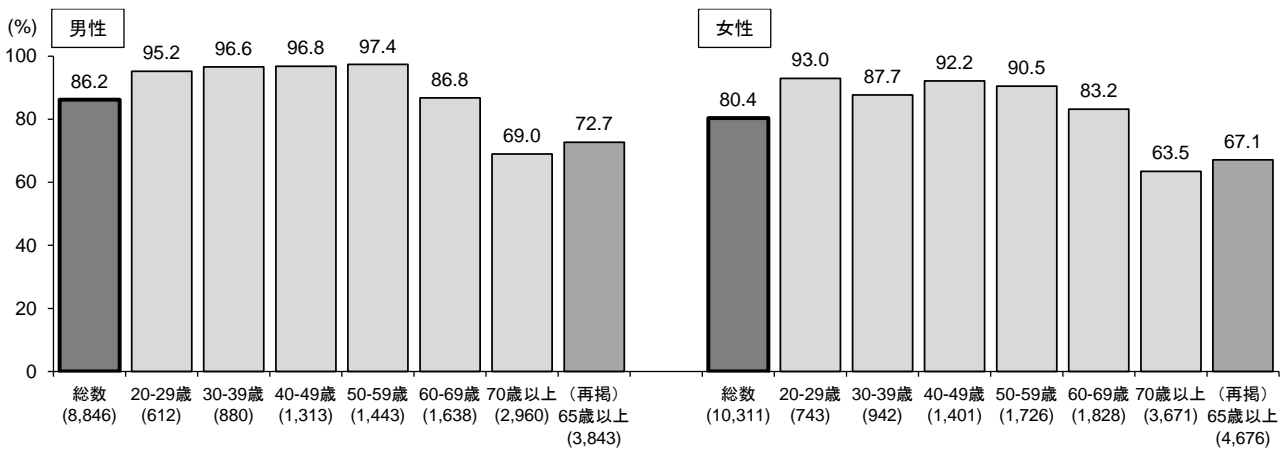
1. 社会活動の状況

就労・就学を含む社会活動を行っている者の割合は、83.1%であり、男女別にみると、男性86.2%、女性80.4%である。

65歳以上では、その割合は69.6%である。

地域の社会活動への参加について内容別にみると、町内会や地域行事などの活動に参加している者の割合が最も高く、その割合は31.1%である。

図 23 いずれかの社会活動(就労・就学を含む)を行っている者の割合(20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)



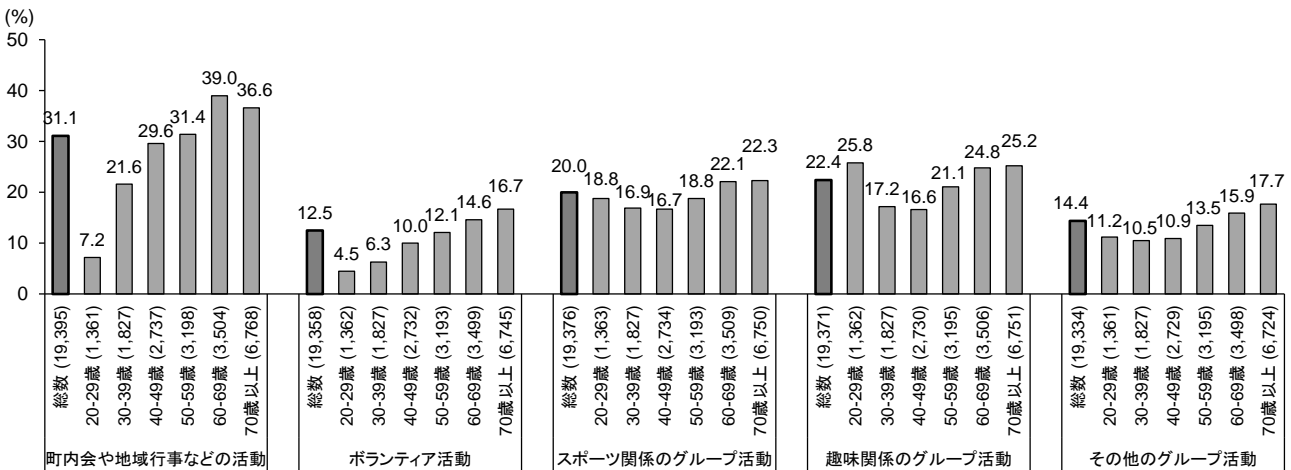
(参考) 「健康日本 21(第三次)」の目標 社会活動を行っている者の増加

目標値: いずれかの社会活動(就労・就学を含む。)を行っている者の割合 ベースライン値から5%の増加
社会活動を行っている高齢者の増加

目標値: いずれかの社会活動(就労・就学を含む。)を行っている高齢者(65歳以上)の割合
ベースライン値から10%の増加

図 24 地域の社会活動に参加している者の割合(20歳以上、男女計・年齢階級別、全国補正值)

問 あなたは、現在、町内会や地域行事、ボランティア活動、スポーツや趣味などのグループ活動に参加していますか。



※「参加している」は「年に数回」「月1～3回」「週1回」「週2～3回」「週4回以上」と回答した者の合計。

※複数回答のため、内訳合計が100%にならない。

《参考》栄養素・食品群別摂取量に関する状況

1. 栄養素等摂取量

表3 栄養素等摂取量(1歳以上、男女計・年齢階級別、全国補正值)

(1人1日当たり平均値)

	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-79歳	80歳以上	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上	
調査人数	人	18,457	690	1,295	756	1,032	1,405	2,192	2,534	2,947	3,618	1,988	15,716	3,516	3,727
エネルギー	kcal	1,859	1,257	1,913	2,089	1,854	1,890	1,863	1,886	1,931	1,893	1,749	1,874	1,911	1,816
たんぱく質	g	70.6	45.2	71.3	77.9	69.5	69.9	69.3	71.9	73.7	74.0	68.4	71.5	73.8	71.3
うち動物性	g	40.2	26.8	43.7	47.8	40.9	40.6	39.4	40.8	40.5	40.7	38.0	40.2	40.4	39.5
脂質	g	60.3	41.0	64.9	70.5	63.4	62.8	61.3	61.3	62.1	59.8	53.3	60.4	60.8	56.3
うち動物性	g	31.9	23.1	37.6	40.1	33.5	33.6	32.3	32.5	31.0	30.4	28.8	31.5	30.3	29.7
飽和脂肪酸	g	17.84	13.87	22.06	21.56	18.85	18.78	17.96	17.70	17.67	17.02	15.60	17.53	17.26	16.26
一価不飽和脂肪酸	g	22.09	14.31	22.96	26.95	24.01	23.58	22.90	22.83	22.60	21.35	18.93	22.17	21.91	20.01
n-6系脂肪酸	g	10.61	6.49	10.21	11.52	10.94	10.92	10.92	11.02	11.38	10.85	9.29	10.80	11.15	10.00
n-3系脂肪酸	g	2.32	1.28	1.88	2.08	2.04	2.06	2.12	2.34	2.62	2.79	2.46	2.42	2.70	2.64
コレステロール	mg	334	196	311	401	338	329	337	341	343	353	322	340	348	338
炭水化物	g	241.5	172.5	252.2	273.6	239.9	245.6	239.1	239.0	246.5	247.4	236.0	242.5	246.7	241.8
食物繊維	g	17.7	11.1	16.9	17.9	16.2	16.6	16.9	17.8	18.8	19.6	18.7	18.1	19.1	19.3
水溶性	g	3.4	2.2	3.3	3.2	3.1	3.1	3.2	3.4	3.7	3.9	3.6	3.5	3.8	3.8
不溶性	g	11.0	6.7	10.1	10.3	9.7	9.9	10.2	10.9	11.8	12.6	12.0	11.3	12.2	12.4
ビタミンA	μgRAE ¹⁾	506	386	517	489	419	445	492	477	529	578	561	512	519	597
ビタミンD	μg	6.6	3.8	5.2	5.4	5.3	5.3	5.3	6.3	7.4	8.3	8.5	6.9	7.9	8.5
ビタミンE	mg ²⁾	6.5	4.1	5.8	6.5	6.1	6.2	6.3	6.6	7.1	7.3	6.8	6.7	7.2	7.1
ビタミンK	μg	232	126	179	203	207	218	218	237	253	270	258	243	263	267
ビタミンB ₁	mg	0.94	0.64	0.98	1.06	0.97	0.96	0.93	0.96	0.97	0.95	0.86	0.94	0.95	0.90
ビタミンB ₂	mg	1.15	0.79	1.20	1.16	1.05	1.07	1.07	1.13	1.21	1.27	1.19	1.16	1.24	1.24
ナイアシン当量	mg	30.5	18.2	29.0	32.1	29.6	30.6	30.3	32.1	32.4	31.9	29.0	31.1	32.1	30.4
ビタミンB ₆	mg	1.14	0.76	1.07	1.14	1.07	1.10	1.08	1.15	1.21	1.27	1.20	1.17	1.23	1.25
ビタミンB ₁₂	μg	5.7	3.4	5.0	4.8	4.5	5.3	4.7	5.6	6.4	6.9	7.0	5.9	6.5	7.1
葉酸	μg	266	150	214	232	224	230	245	269	296	316	304	277	304	315
パントテン酸	mg	5.56	4.03	6.04	5.91	5.29	5.41	5.31	5.56	5.72	5.89	5.50	5.58	5.79	5.73
ビタミンC	mg	81	49	58	65	60	62	67	76	90	109	107	85	99	111
ナトリウム	mg	3,682	1,976	3,282	3,749	3,544	3,678	3,628	3,772	4,001	3,944	3,718	3,796	3,998	3,822
食塩相当量	g ³⁾	9.4	5.0	8.3	9.5	9.0	9.3	9.2	9.6	10.2	10.0	9.4	9.6	10.2	9.7
食塩相当量	g/1,000kcal	5.1	4.0	4.4	4.7	5.0	5.0	5.1	5.2	5.4	5.4	5.5	5.2	5.4	5.4
カリウム	mg	2,203	1,478	2,139	2,055	1,922	2,000	2,044	2,191	2,358	2,513	2,378	2,252	2,433	2,471
カルシウム	mg	486	405	612	456	412	420	416	447	510	550	538	482	532	550
マグネシウム	mg	240	146	217	218	211	221	224	246	266	272	253	248	270	263
リン	mg	988	686	1,059	1,035	929	944	934	986	1,037	1,059	992	996	1,050	1,029
鉄	mg	7.4	4.1	6.4	7.1	6.7	6.9	7.1	7.5	8.1	8.4	7.8	7.7	8.2	8.2
亜鉛	mg	8.2	5.5	8.8	9.8	8.5	8.5	8.2	8.4	8.3	8.2	7.7	8.2	8.2	7.9
銅	mg	1.08	0.67	1.01	1.11	1.02	1.05	1.04	1.09	1.15	1.18	1.11	1.11	1.17	1.15
脂肪エネルギー比率	% ⁴⁾	28.9	28.7	30.3	30.4	30.4	29.5	29.4	29.0	28.6	28.0	26.9	28.7	28.3	27.4
炭水化物エネルギー比率	% ^{4,5)}	55.8	57.1	54.8	54.5	54.5	55.6	55.5	55.6	56.0	56.3	57.4	55.9	56.2	56.9
動物性たんぱく質比率	% ⁴⁾	55.0	56.8	60.0	59.8	56.4	55.9	55.2	54.8	53.1	53.3	53.7	54.3	53.0	53.6
穀類エネルギー比率	% ⁴⁾	39.9	39.5	39.9	44.2	42.7	42.5	41.7	40.4	38.8	37.2	38.1	39.7	38.0	37.4

¹⁾ RAE:レチノール活性当量 ²⁾ α-トコフェロール量(α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない)

³⁾ 食塩相当量=ナトリウム量(mg)×2.54/1,000で算出。

⁴⁾ これらの比率は個々人の計算値を平均したものである。

⁵⁾ 炭水化物エネルギー比率=100-たんぱく質エネルギー比率-脂肪エネルギー比率で算出。

表4 栄養素等摂取量(1歳以上、男性・年齢階級別、全国補正值)

(1人1日当たり平均値)

	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-79歳	80歳以上	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上	
調査人数	人	8,613	378	654	356	463	681	1,063	1,129	1,379	1,669	841	7,225	1,622	1,651
エネルギー	kcal	2,061	1,314	2,017	2,489	2,106	2,129	2,072	2,111	2,144	2,092	1,938	2,090	2,124	2,005
たんぱく質	g	76.7	47.6	75.0	90.1	78.3	78.0	76.3	78.0	79.4	79.4	74.7	78.0	79.5	77.2
うち動物性	g	44.0	28.5	46.3	55.7	47.1	45.8	43.7	44.8	44.0	43.5	41.9	44.2	43.6	42.9
脂質	g	65.2	42.6	68.9	80.3	70.4	68.4	67.0	66.2	66.5	64.2	57.8	65.6	65.6	60.5
うち動物性	g	34.9	24.6	40.3	46.0	38.8	37.4	35.9	35.4	33.8	32.6	31.1	34.5	32.7	31.9
飽和脂肪酸	g	19.08	14.44	23.35	24.25	20.66	20.16	19.24	18.73	18.77	18.04	16.68	18.73	18.48	17.14
一価不飽和脂肪酸	g	24.18	14.99	24.56	31.27	27.12	26.08	25.34	25.02	24.56	23.09	20.71	24.35	23.90	21.68
n-6系脂肪酸	g	11.52	6.64	10.87	13.20	12.24	11.93	12.07	12.00	12.18	11.77	10.11	11.80	12.16	10.83
n-3系脂肪酸	g	2.48	1.33	2.00	2.30	2.20	2.22	2.37	2.58	2.74	2.97	2.68	2.61	2.86	2.85
コレステロール	mg	359	205	324	444	379	359	364	364	365	381	354	367	375	367
炭水化物	g	267.0	180.7	264.7	335.4	275.1	279.5	264.5	268.0	270.4	270.6	257.4	269.1	270.9	263.5
食物繊維	g	18.8	11.7	17.4	20.8	17.6	18.3	18.1	18.9	19.6	20.6	20.0	19.2	20.0	20.5
水溶性	g	3.5	2.3	3.4	3.4	3.2	3.3	3.3	3.4	3.7	4.0	3.8	3.6	3.9	4.0
不溶性	g	11.4	7.1	10.3	11.7	10.3	10.7	10.7	11.3	12.1	13.0	12.7	11.8	12.5	13.1
ビタミンA	μgRAE ¹⁾	523	434	506	476	445	497	482	480	582	577	596	533	530	623
ビタミンD	μg	6.9	3.7	5.3	6.5	5.3	5.4	5.8	6.8	7.6	8.7	9.2	7.2	8.2	9.1
ビタミンE	mg ²⁾	6.8	4.3	6.0	7.1	6.4	6.7	6.6	6.8	7.2	7.7	7.3	7.1	7.4	7.6
ビタミンK	μg	238	123	181	222	213	231	227	238	266	275	271	251	275	274
ビタミンB ₁	mg	1.03	0.69	1.04	1.26	1.12	1.08	1.03	1.05	1.07	1.01	0.95	1.04	1.03	0.98
ビタミンB ₂	mg	1.22	0.83	1.25	1.27	1.15	1.17	1.13	1.19	1.29	1.32	1.29	1.23	1.31	1.31
ナイアシン当量	mg	33.3	19.3	30.5	37.1	33.6	34.6	33.5	35.2	35.3	34.3	31.9	34.2	34.7	33.2
ビタミンB ₆	mg	1.24	0.81	1.11	1.30	1.18	1.24	1.16	1.24	1.31	1.35	1.32	1.27	1.32	1.35
ビタミンB ₁₂	μg	6.2	3.6	5.0	4.9	4.9	6.0	5.1	6.1	7.2	7.3	8.3	6.6	7.0	8.0
葉酸	μg	275	159	216	246	230	247	256	278	309	322	327	289	314	330
パントテン酸	mg	5.95	4.24	6.33	6.76	5.81	5.94	5.66	5.93	6.09	6.22	5.95	5.98	6.14	6.13
ビタミンC	mg	81	52	57	70	59	66	67	74	89	106	113	85	96	114
ナトリウム	mg	3,982	2,050	3,396	4,262	3,900	4,103	3,985	4,091	4,349	4,247	4,028	4,139	4,334	4,132
食塩相当量	g ³⁾	10.1	5.2	8.6	10.8	9.9	10.4	10.1	10.4	11.1	10.8	10.2	10.5	11.0	10.5
食塩相当量	g/1,000kcal	5.0	4.0	4.3	4.5	4.8	5.0	5.0	5.0	5.3	5.2	5.4	5.1	5.3	5.3
カリウム	mg	2,299	1,561	2,215	2,295	2,039	2,176	2,147	2,267	2,421	2,586	2,539	2,351	2,501	2,596
カルシウム	mg	496	423	633	484	443	441	421	440	505	558	565	489	540	565
マグネシウム	mg	253	154	225	240	226	243	239	256	278	286	273	263	285	280
リン	mg	1,055	719	1,110	1,166	1,029	1,037	1,004	1,042	1,096	1,118	1,073	1,065	1,115	1,098
鉄	mg	7.8	4.4	6.6	7.8	7.3	7.5	7.6	7.9	8.5	8.7	8.5	8.1	8.6	8.7
亜鉛	mg	9.0	5.9	9.3	11.7	9.8	9.7	8.9	9.2	9.0	8.8	8.4	9.0	8.8	8.6
銅	mg	1.16	0.70	1.06	1.29	1.13	1.17	1.12	1.17	1.22	1.26	1.21	1.20	1.24	1.24
脂肪エネルギー比率	% ⁴⁾	28.1	28.6	30.5	29.1	29.6	28.5	28.8	27.8	27.6	27.2	26.5	27.8	27.5	26.7
炭水化物エネルギー比率	% ^{4,5)}	56.9	57.0	54.6	56.2	55.4	56.8	56.3	57.3	57.5	57.6	58.0	57.2	57.5	57.9
動物性たんぱく質比率	% ⁴⁾	55.6	57.7	60.5	60.5	58.1	56.6	55.5	55.3	53.5	53.1	54.4	54.8	53.1	53.8
穀類エネルギー比率	% ⁴⁾	41.5	39.7	40.5	47.4	45.8	44.6	43.6	42.9	40.4	38.5	38.3	41.5	39.4	38.2

¹⁾ RAE: レチノール活性当量 ²⁾ α-トコフェロール量(α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない)³⁾ 食塩相当量=ナトリウム量(mg)×2.54/1,000で算出。⁴⁾ これらの比率は個々人の計算値を平均したものである。⁵⁾ 炭水化物エネルギー比率=100-たんぱく質エネルギー比率-脂肪エネルギー比率で算出。

表5 栄養素等摂取量(1歳以上、女性・年齢階級別、全国補正值)

(1人1日当たり平均値)

	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-79歳	80歳以上	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上	(再掲) 妊婦	(再掲) 授乳婦	
調査人数	人	9,844	312	641	400	569	724	1,129	1,405	1,568	1,949	1,147	8,491	1,894	2,076	41	76
エネルギー	kcal	1,680	1,187	1,799	1,750	1,668	1,657	1,677	1,697	1,732	1,723	1,615	1,689	1,723	1,669	1,858	1,960
たんぱく質	g	65.3	42.3	67.3	67.5	62.9	62.0	63.2	66.7	68.3	69.4	63.8	65.9	68.9	66.7	66.6	74.8
うち動物性	g	36.7	24.6	40.8	41.2	36.3	35.5	35.6	37.5	37.2	38.2	35.2	36.7	37.6	36.8	38.0	44.1
脂質	g	56.0	38.9	60.5	62.1	58.2	57.3	56.2	57.2	57.9	56.0	50.1	56.1	56.5	53.1	70.4	71.6
うち動物性	g	29.2	21.3	34.6	35.1	29.7	29.9	29.1	30.0	28.3	28.5	27.2	28.9	28.2	28.1	36.2	41.7
飽和脂肪酸	g	16.75	13.15	20.66	19.29	17.50	17.44	16.82	16.82	16.65	16.14	14.84	16.50	16.19	15.57	22.20	22.62
一価不飽和脂肪酸	g	20.24	13.47	21.23	23.29	21.70	21.14	20.73	20.99	20.77	19.86	17.67	20.31	20.16	18.72	26.56	26.40
n-6系脂肪酸	g	9.80	6.30	9.49	10.10	9.97	9.94	9.89	10.18	10.62	10.05	8.70	9.96	10.25	9.35	11.17	11.52
n-3系脂肪酸	g	2.18	1.23	1.76	1.89	1.92	1.91	1.90	2.14	2.51	2.63	2.31	2.26	2.55	2.47	2.09	2.57
コレステロール	mg	312	184	296	364	307	301	313	321	323	330	300	316	325	315	300	324
炭水化物	g	219.0	162.4	238.6	221.2	213.7	212.5	216.5	214.6	224.2	227.6	220.9	219.8	225.3	225.0	231.0	244.6
食物繊維	g	16.7	10.4	16.3	15.4	15.2	14.9	15.8	16.8	17.9	18.8	17.8	17.1	18.3	18.4	15.8	17.4
水溶性	g	3.4	2.1	3.2	3.1	3.0	3.0	3.1	3.4	3.7	3.9	3.5	3.4	3.8	3.7	3.2	3.6
不溶性	g	10.6	6.2	9.8	9.2	9.2	9.0	9.7	10.7	11.5	12.3	11.5	10.9	11.9	11.9	9.7	10.7
ビタミンA	μgRAE ¹⁾	491	326	530	499	399	394	500	475	480	578	536	495	509	577	450	461
ビタミンD	μg	6.3	3.9	5.1	4.5	5.3	5.1	4.8	5.8	7.2	8.0	8.0	6.6	7.6	8.0	4.8	7.0
ビタミンE	mg ²⁾	6.3	3.8	5.5	5.9	5.9	5.7	6.0	6.4	6.9	7.0	6.5	6.5	7.0	6.7	7.0	6.5
ビタミンK	μg	226	130	176	187	203	206	209	237	241	266	249	236	252	261	230	251
ビタミンB ₁	mg	0.86	0.58	0.91	0.90	0.85	0.84	0.85	0.88	0.88	0.89	0.81	0.86	0.89	0.85	0.87	1.05
ビタミンB ₂	mg	1.09	0.74	1.13	1.07	0.97	0.97	1.02	1.08	1.14	1.23	1.12	1.10	1.18	1.18	0.97	1.10
ナイアシン当量	mg	28.0	16.9	27.3	27.9	26.7	26.7	27.5	29.6	29.6	29.8	26.9	28.5	29.8	28.2	27.8	32.4
ビタミンB ₆	mg	1.06	0.69	1.03	1.00	0.98	0.96	1.00	1.08	1.11	1.19	1.12	1.08	1.15	1.17	1.04	1.21
ビタミンB ₁₂	μg	5.3	3.1	4.9	4.6	4.1	4.5	4.4	5.1	5.6	6.5	6.1	5.4	6.1	6.3	5.7	6.6
葉酸	μg	257	139	211	221	219	213	235	261	284	311	287	267	295	303	218	244
パントテン酸	mg	5.21	3.77	5.72	5.19	4.90	4.90	4.99	5.25	5.36	5.61	5.17	5.24	5.47	5.42	5.22	5.90
ビタミンC	mg	81	45	59	60	61	59	66	77	91	112	102	86	101	109	62	70
ナトリウム	mg	3,416	1,885	3,159	3,315	3,280	3,264	3,311	3,503	3,675	3,684	3,498	3,504	3,701	3,582	3,765	3,880
食塩相当量	g ³⁾	8.7	4.8	8.0	8.4	8.3	8.3	8.4	8.9	9.3	9.4	8.9	8.9	9.4	9.1	9.6	9.9
食塩相当量	g/1,000kcal	5.2	4.0	4.5	4.9	5.1	5.1	5.1	5.3	5.5	5.5	5.6	5.3	5.5	5.5	5.2	5.1
カリウム	mg	2,118	1,375	2,056	1,852	1,834	1,828	1,953	2,127	2,298	2,451	2,263	2,167	2,374	2,373	1,884	2,227
カルシウム	mg	477	383	588	432	389	400	411	453	515	543	518	476	524	539	423	480
マグネシウム	mg	228	137	209	199	199	200	211	237	254	260	238	235	257	250	215	241
リン	mg	929	645	1,003	924	854	853	871	939	982	1,008	934	936	992	976	901	1,044
鉄	mg	7.0	3.9	6.2	6.6	6.3	6.3	6.6	7.3	7.6	8.1	7.4	7.3	7.8	7.7	6.9	7.3
亜鉛	mg	7.5	5.1	8.2	8.2	7.5	7.4	7.5	7.7	7.6	7.6	7.2	7.5	7.6	7.4	8.3	8.7
銅	mg	1.01	0.63	0.97	0.95	0.93	0.94	0.97	1.02	1.08	1.12	1.03	1.03	1.10	1.08	0.97	1.09
脂肪エネルギー比率	% ⁴⁾	29.5	28.8	30.1	31.6	31.0	30.6	30.0	30.0	29.6	28.8	27.2	29.4	29.0	28.0	31.6	32.5
炭水化物エネルギー比率	% ^{4),5)}	54.9	57.1	54.9	53.0	53.8	54.4	54.8	54.2	54.6	55.1	57.0	54.9	55.0	56.0	54.2	52.1
動物性たんぱく質比率	% ⁴⁾	54.6	55.8	59.6	59.2	55.2	55.1	55.0	54.4	52.7	53.4	53.2	54.0	52.9	53.4	55.0	57.8
穀類エネルギー比率	% ⁴⁾	38.4	39.3	39.3	41.4	40.5	40.4	40.0	38.3	37.3	36.0	37.9	38.2	36.9	36.8	38.0	38.8

¹⁾ RAE: レチノール活性当量 ²⁾ α-トコフェロール量(α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない)

³⁾ 食塩相当量=ナトリウム量(mg)×2.54/1,000で算出。

⁴⁾ これらの比率は個々人の計算値を平均したものである。

⁵⁾ 炭水化物エネルギー比率=100-たんぱく質エネルギー比率-脂肪エネルギー比率で算出。

2. 食品群別摂取量

表6 食品群別摂取量(1歳以上、性・年齢階級別)

(g、1人1日当たり平均値)

		総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-79歳	80歳以上	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
総数	解析対象者(人)	18,457	690	1,295	756	1,032	1,405	2,192	2,534	2,947	3,618	1,988	15,716	3,516	3,727
	穀類	406.8	261.6	415.2	520.4	432.5	445.6	431.2	419.9	408.6	381.7	363.4	408.0	395.5	368.4
	いも類	48.5	39.7	58.7	49.6	44.9	42.9	45.6	42.6	48.7	54.1	53.1	48.1	51.9	55.3
	砂糖・甘味料類	6.1	4.5	5.5	6.1	6.1	6.4	5.2	6.1	5.8	6.8	6.9	6.2	6.4	6.9
	豆類	60.1	30.4	43.8	38.1	49.1	50.3	55.2	63.1	72.6	75.2	64.0	64.0	74.6	69.7
	種実類	2.4	0.8	1.5	1.2	1.5	1.8	1.9	2.9	3.1	3.2	2.7	2.6	3.3	2.9
	野菜類	249.6	135.5	218.7	232.1	213.8	221.0	232.3	251.4	276.2	290.3	277.5	258.7	281.8	287.2
	緑黄色野菜	77.8	52.7	64.9	76.6	65.4	67.1	71.8	76.1	80.3	92.4	94.1	80.2	85.7	94.5
	その他の野菜	171.8	82.9	153.8	155.5	148.4	153.9	160.6	175.3	195.9	197.9	183.4	178.6	196.1	192.6
	果実類	76.4	79.5	55.5	44.2	48.9	43.9	44.7	54.6	80.5	123.3	123.6	79.4	100.3	130.0
	きのこ類	15.4	6.4	11.4	13.0	15.4	12.1	14.4	18.2	18.9	17.3	14.5	16.3	18.0	16.2
	藻類	9.5	5.0	6.7	8.2	7.0	7.5	8.9	10.1	10.7	11.0	12.8	10.1	10.9	12.2
	魚介類	59.1	27.3	41.1	42.8	42.4	46.1	47.0	55.7	69.7	80.4	77.5	63.0	75.3	80.3
	肉類	106.3	68.3	121.1	159.6	134.4	131.6	122.9	120.4	97.5	80.8	71.5	104.4	87.7	75.1
	卵類	41.4	20.8	32.7	50.9	40.6	39.0	42.6	42.0	42.7	46.5	41.2	42.7	45.1	43.6
	乳類	128.2	202.9	297.5	126.2	93.2	97.8	83.3	95.2	115.6	132.8	141.4	111.0	123.6	140.0
	油脂類	11.4	6.7	10.8	13.3	13.3	12.4	12.0	11.8	12.2	11.1	8.9	11.6	11.9	9.8
	菓子類	24.4	24.3	33.1	25.1	26.5	23.8	22.6	19.8	24.3	25.7	23.5	23.6	24.7	24.5
	嗜好飲料類	570.4	222.0	325.9	385.7	382.4	530.0	614.5	698.5	706.3	645.4	545.7	616.7	680.2	574.9
	調味料・香辛料類	61.1	31.4	51.7	63.7	59.7	62.3	61.5	63.3	66.9	64.3	60.7	63.2	66.6	62.1
男性	解析対象者(人)	8,613	378	654	356	463	681	1,063	1,129	1,379	1,669	841	7,225	1,622	1,651
	穀類	471.7	275.4	444.5	667.4	525.0	530.6	502.2	500.0	472.4	438.7	404.8	476.6	456.9	415.9
	いも類	50.1	43.7	58.6	53.7	49.2	44.3	46.8	45.2	48.5	54.9	56.4	49.5	54.0	57.8
	砂糖・甘味料類	6.0	4.4	5.5	6.7	5.9	5.9	4.9	5.8	5.6	7.2	7.1	6.1	6.4	7.2
	豆類	59.9	28.8	45.4	35.9	49.5	48.4	56.4	59.7	71.7	78.6	66.3	64.3	76.1	73.1
	種実類	2.3	0.9	1.3	1.0	1.6	2.2	1.5	2.5	3.2	2.9	3.2	2.6	3.2	3.0
	野菜類	257.7	142.2	217.8	252.6	218.8	242.9	248.7	259.2	285.2	293.2	289.4	268.6	288.0	294.1
	緑黄色野菜	76.8	56.7	64.1	81.0	62.5	71.8	73.4	74.2	76.7	90.3	92.9	78.9	82.7	92.5
	その他の野菜	180.9	85.5	153.7	171.6	156.3	171.0	175.3	185.0	208.5	202.9	196.5	189.6	205.3	201.6
	果実類	69.5	85.5	49.9	41.0	45.6	36.7	36.4	40.6	70.6	115.6	131.5	71.6	90.5	132.0
	きのこ類	15.4	6.7	12.0	11.3	14.1	11.5	14.4	18.2	19.0	17.3	16.3	16.4	17.8	17.5
	藻類	10.0	5.1	6.9	9.2	6.1	8.2	9.9	11.0	11.3	12.1	12.5	10.6	12.1	12.3
	魚介類	63.3	28.2	39.9	45.6	43.8	51.8	51.6	60.2	73.5	87.0	89.5	68.4	79.9	91.0
	肉類	123.5	75.1	133.8	199.7	163.7	154.6	143.5	140.0	115.7	89.5	80.4	121.8	100.0	83.1
	卵類	43.8	21.7	33.3	54.0	45.4	41.9	45.5	44.0	44.4	50.7	44.4	45.6	48.6	47.1
	乳類	124.4	209.2	319.3	127.0	91.6	95.0	72.0	80.3	105.0	122.7	136.8	101.5	115.1	132.0
	油脂類	12.5	7.0	11.6	15.5	14.6	13.3	13.5	13.3	13.0	12.4	9.5	12.7	13.3	10.6
	菓子類	22.8	25.1	34.4	28.0	21.6	22.2	18.8	16.6	21.8	24.8	23.8	21.4	22.7	24.5
	嗜好飲料類	639.0	222.3	342.2	430.3	415.3	616.8	691.7	802.3	815.9	708.0	621.0	701.3	759.5	640.5
	調味料・香辛料類	65.8	31.4	54.2	70.5	63.0	68.7	67.4	68.7	72.4	69.1	67.5	68.8	71.2	67.9
女性	解析対象者(人)	9,844	312	641	400	569	724	1,129	1,405	1,568	1,949	1,147	8,491	1,894	2,076
	穀類	349.6	244.6	383.4	395.9	363.8	362.7	368.1	352.5	348.9	332.9	334.0	349.3	341.3	331.6
	いも類	47.1	34.7	58.8	46.2	41.7	41.6	44.5	40.5	49.0	53.4	50.7	46.8	50.1	53.4
	砂糖・甘味料類	6.2	4.6	5.4	5.5	6.3	6.8	5.5	6.4	6.1	6.5	6.7	6.3	6.4	6.7
	豆類	60.3	32.5	42.0	39.9	48.7	52.1	54.1	66.1	73.5	72.3	62.4	63.8	73.3	67.1
	種実類	2.5	0.7	1.7	1.4	1.4	1.4	2.3	3.1	3.0	3.5	2.4	2.7	3.4	2.9
	野菜類	242.5	127.2	219.7	214.7	210.1	199.6	217.8	244.9	267.7	287.9	269.1	250.3	276.4	281.8
	緑黄色野菜	78.8	47.6	65.7	72.9	67.6	62.5	70.3	77.7	83.7	94.3	95.0	81.3	88.4	96.1
	その他の野菜	163.8	79.5	153.9	141.8	142.5	137.1	147.5	167.3	184.0	193.6	174.1	169.1	188.0	185.7
	果実類	82.4	71.9	61.6	47.0	51.2	51.0	52.2	66.4	89.9	129.9	118.0	86.1	108.9	128.5
	きのこ類	15.5	6.0	10.8	14.5	16.3	12.7	14.4	18.2	18.9	17.3	13.2	16.3	18.2	15.1
	藻類	9.1	4.8	6.4	7.4	7.6	6.9	8.0	9.4	10.1	10.0	13.0	9.5	9.8	12.1
	魚介類	55.5	26.2	42.3	40.5	41.4	40.6	42.8	52.0	66.2	74.8	69.0	58.3	71.2	72.1
	肉類	91.1	59.7	107.3	125.7	112.6	109.2	104.7	103.8	80.5	73.4	65.2	89.5	76.8	68.9
	卵類	39.2	19.7	32.0	48.2	37.1	36.2	40.0	40.4	41.1	42.8	38.9	40.1	42.0	40.8
	乳類	131.6	195.1	273.8	125.4	94.4	100.5	93.3	107.7	125.7	141.5	144.7	119.2	131.2	146.2
	油脂類	10.4	6.4	9.9	11.4	12.4	11.4	10.7	10.4	11.5	10.1	8.5	10.6	10.6	9.2
	菓子類	25.7	23.4	31.7	22.7	30.2	25.3	25.9	22.4	26.6	26.5	23.2	25.5	26.5	24.5
	嗜好飲料類	509.9	221.7	308.2	348.0	357.9	445.3	545.9	611.1	603.7	591.8	492.2	544.3	610.2	524.0
	調味料・香辛料類	56.9	31.3	48.8	58.0	57.2	56.0	56.2	58.8	61.7	60.1	56.0	58.5	62.5	57.6