

厚生労働省 「令和6年 国民健康・栄養調査報告」を公開 (2026年3月18日)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyuu/r5-houkoku_00002.html

令和7年12月に公表された概要版に続き、報告書(全編)が公開されました。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況を把握するための資料を得ることを目的として実施されました。

報告書

<https://www.mhlw.go.jp/content/001675217.pdf>

概要

第1章 体格及び生活習慣に関する都道府県の状況

男性のBMI、野菜摂取量、食塩摂取量、歩数、喫煙者割合で有意な地域差がみられた。

第2章 糖尿病に関する状況

糖尿病が強く疑われる者は増加、糖尿病の可能性を否定できない者は減少している。

第3章 身体に関する状況

・20~60歳代男性の肥満者割合は34.0%、40~60歳代女性の肥満者割合は20.2%。20~30歳代女性のやせの割合は16.6%、高齢者(65歳以上)の低栄養傾向の割合は19.5%。

・収縮期血圧の平均値は126.4 mmHgであり、40歳以上の平均値は129.3 mmHg。

第4章 栄養・食生活

・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、男女ともに20歳代で最も低い。

・食塩摂取量の平均値は9.6gであり、健康日本21(第三次)における目標値(7g)より依然高い状況にある。

・野菜摂取量の平均値は258.7gであり、年齢階級が高い層で摂取量が多い。

第5章 生活習慣に関する状況

・運動習慣のある者の割合は34.6%であり、男女ともに30~40歳代で低い。

・ここ1ヶ月間、睡眠で休養がとれている者の割合は79.6%。

第6章 飲酒・喫煙に関する状況

・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、男性13.9%、女性9.3%である。

・現在習慣的に喫煙している者の割合は14.8%であり、令和4年調査並んで最も低い。

第7章 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者の割合は85.9%であり、70歳以上では、男性72.9%、女性71.5%である。

第8章 社会活動に関する状況

・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、男性86.2%、女性80.4%である。65歳以上では69.6%である。

・地域の社会活動参加の内容は、町内会や地域行事などが最も高く31.1%である。