

# 結果の概要

## 1. 栄養素等の摂取状況

1人1日当たりの栄養素等摂取量はほぼ適正

平成10年調査における国民1人1日当たりの栄養素等摂取量を調査対象の平均栄養所要量に対する充足率で見ると、図1のとおり、エネルギーはほぼ適正摂取となっており、カルシウムを除く栄養素については所要量を上回っている。また、栄養素等摂取量の年次推移は表1のとおりである。

図1 栄養素等摂取量と調査対象の平均栄養所要量の比較（調査対象の平均栄養所要量=100）

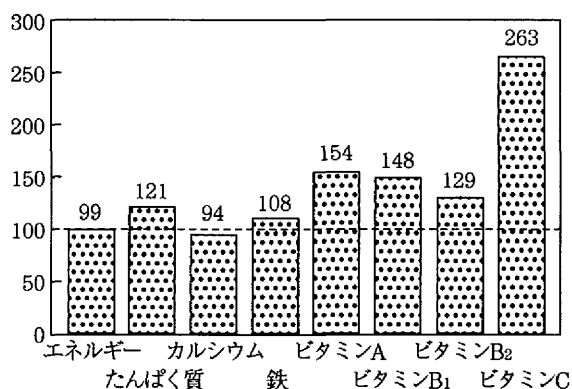


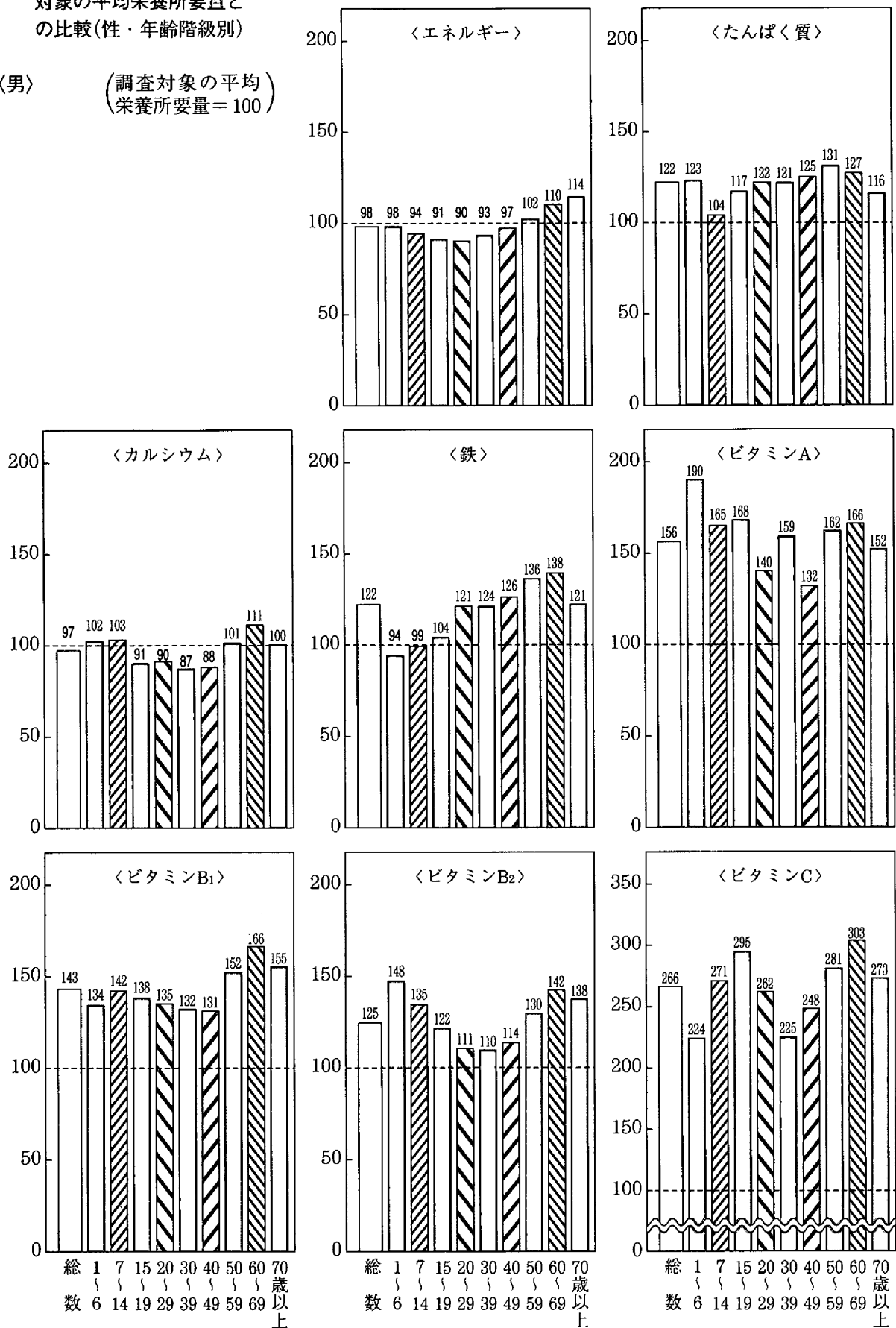
表1 栄養素等摂取量の年次推移

	昭和50年 (1975)	55年 (1980)	60年 (1985)	平成2年 (1990)	7年 (1995)	10年 (1998)	11年 (1999)	
エネルギー kcal	2,226	2,119	2,088	2,026	2,042	1,979	1,967	
たんぱく質 g	81.0	78.7	79.0	78.7	81.5	79.2	78.9	
うち動物性 g	38.9	39.2	40.1	41.4	44.4	42.8	42.3	
脂質 g	55.2	55.6	56.9	56.9	59.9	57.9	57.9	
うち動物性 g	26.2	26.9	27.6	27.5	29.8	29.2	29.0	
炭水化物 g	335	309	298	287	280	271	269	
カルシウム mg	552	539	553	531	585	568	575	
鉄 mg	10.8	10.4	10.8	11.1	11.8	11.4	11.5	
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	13.5	12.9	12.1	12.5	13.2	12.7	12.6	
ビタミン	A IU	1,889	1,986	2,188	2,567	2,840	2,701	2,803
	B <sub>1</sub> mg	1.39	1.37	1.34	1.23	1.22	1.16	1.18
	B <sub>2</sub> mg	1.23	1.21	1.25	1.33	1.47	1.42	1.43
	C mg	138	123	128	120	135	125	129

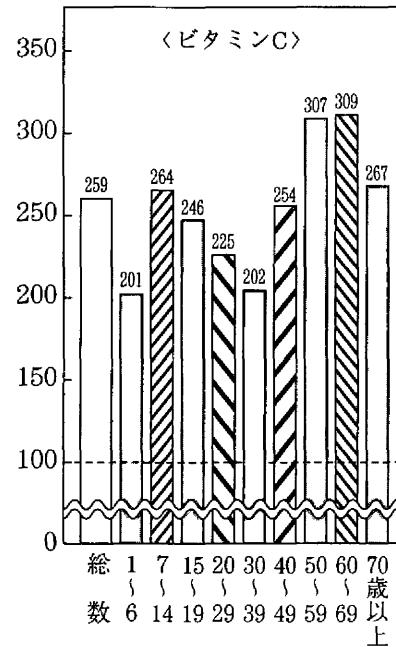
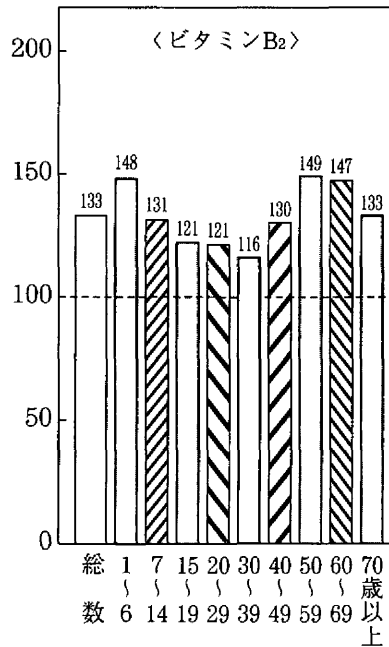
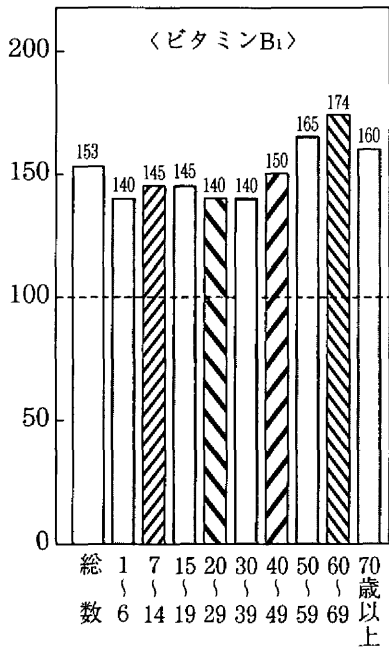
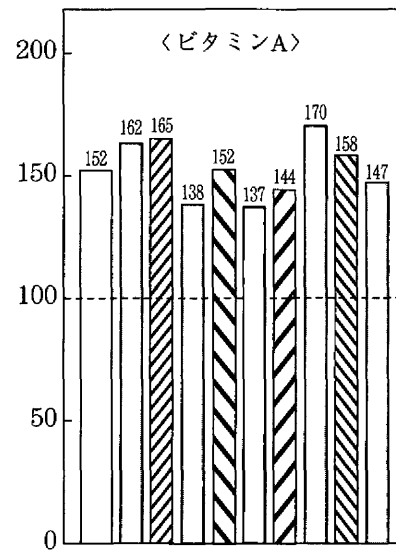
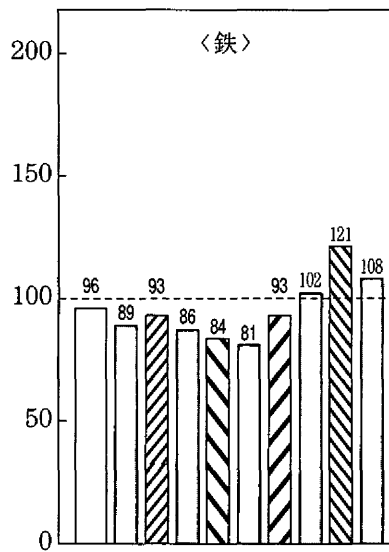
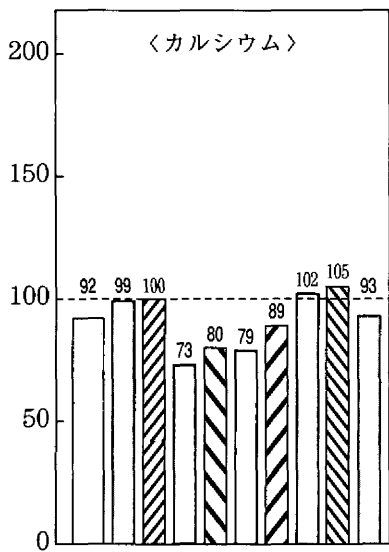
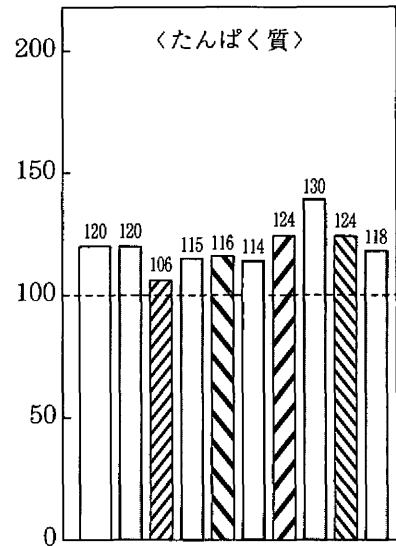
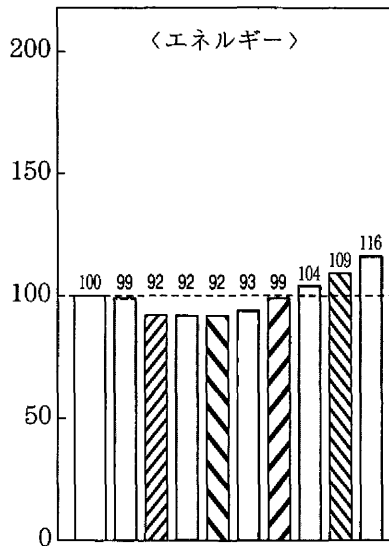
なお、性・年齢階級別で見ると図2のとおり、男性ではカルシウムが所要量を下回り、30歳代、40歳代では80%台の充足率にとどまっている。一方、女性ではカルシウム、鉄が所要量を下回り、カルシウムは15～19歳、30歳代で充足率70%台、鉄は15～19歳、20歳代、30歳代で充足率80%台と、摂取不足が見受けられる。

図2 栄養素等摂取量と調査対象の平均栄養所要量との比較(性・年齢階級別)

〈男〉 (調査対象の平均) (栄養所要量=100)



〈女〉 (調査対象の平均)  
(栄養所要量=100)



注) 太字は100%を下回るもの

**エネルギー摂取量に占める脂質エネルギー比率は26.5%**  
特に20～40歳代では適正比率の25%を超えて高率

エネルギー摂取量は、平均で見るとほぼ適正量となっている。

摂取エネルギーに占めるたんぱく質、脂質、糖質の構成比は図3のとおり、昭和50年以降、減少傾向にあった糖質、増加傾向にあった脂質にやや歯止めがかかったが、依然として脂質エネルギー比率は適正比率を超えている。特に、年齢階級別にみると図4のとおり、20～40歳代では脂質エネルギーは適正比率の25%を超えて高率である。脂質の過剰摂取は肥満や高脂血症ばかりでなく、心臓病や大腸がんなどの一因ともなり、生活習慣病予防の観点から注意を払うべき問題である。

図3 エネルギーの栄養素別摂取構成比（年次推移）

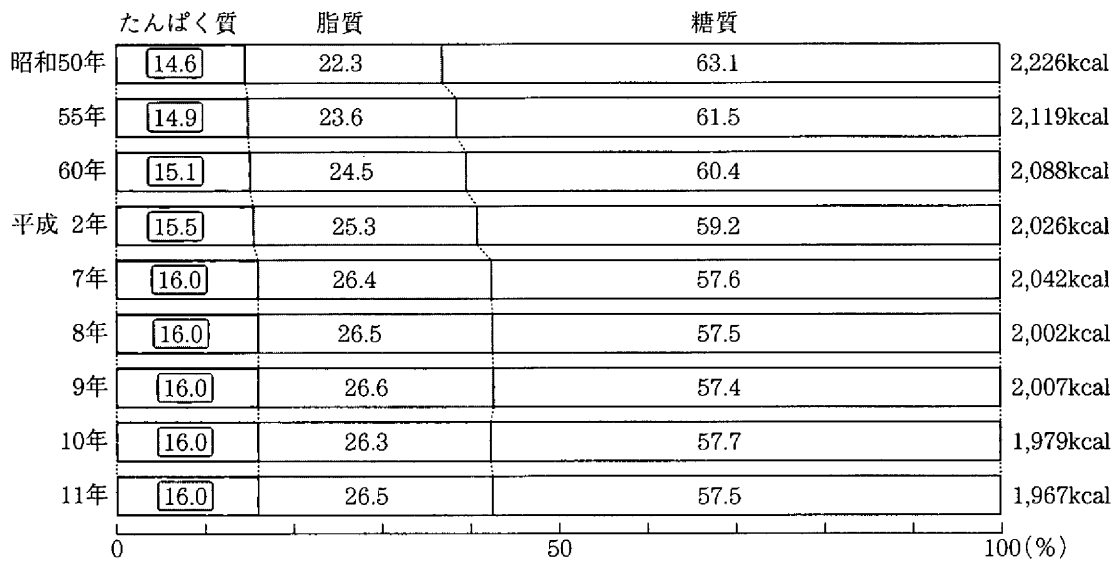
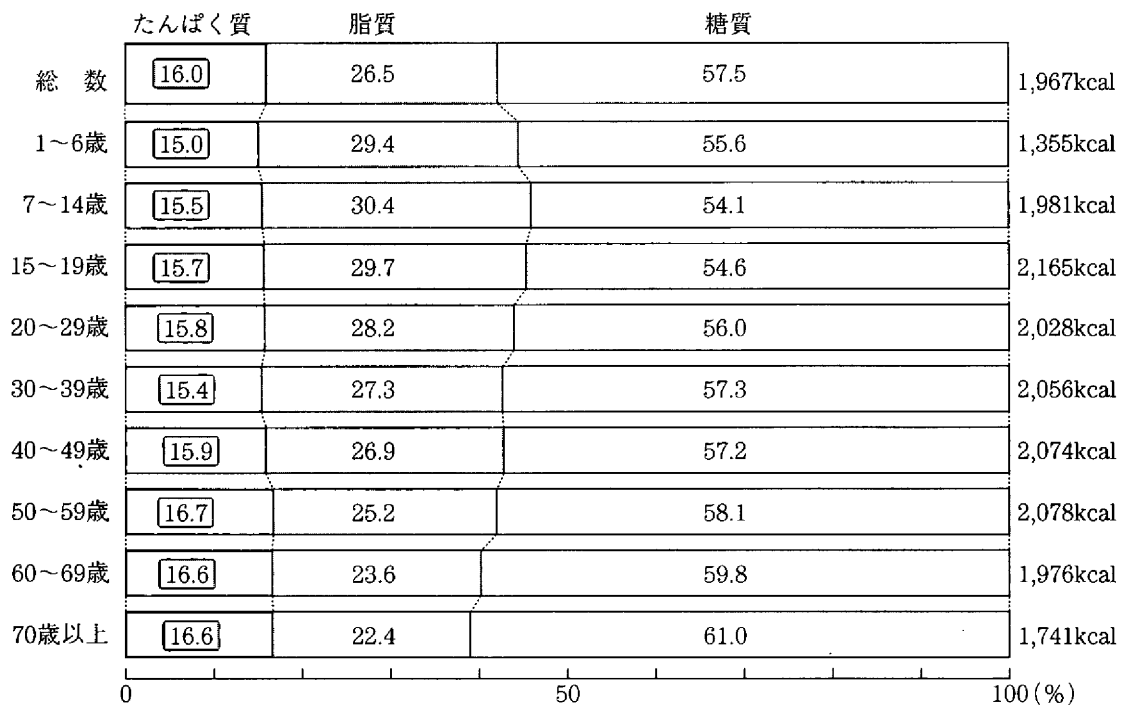


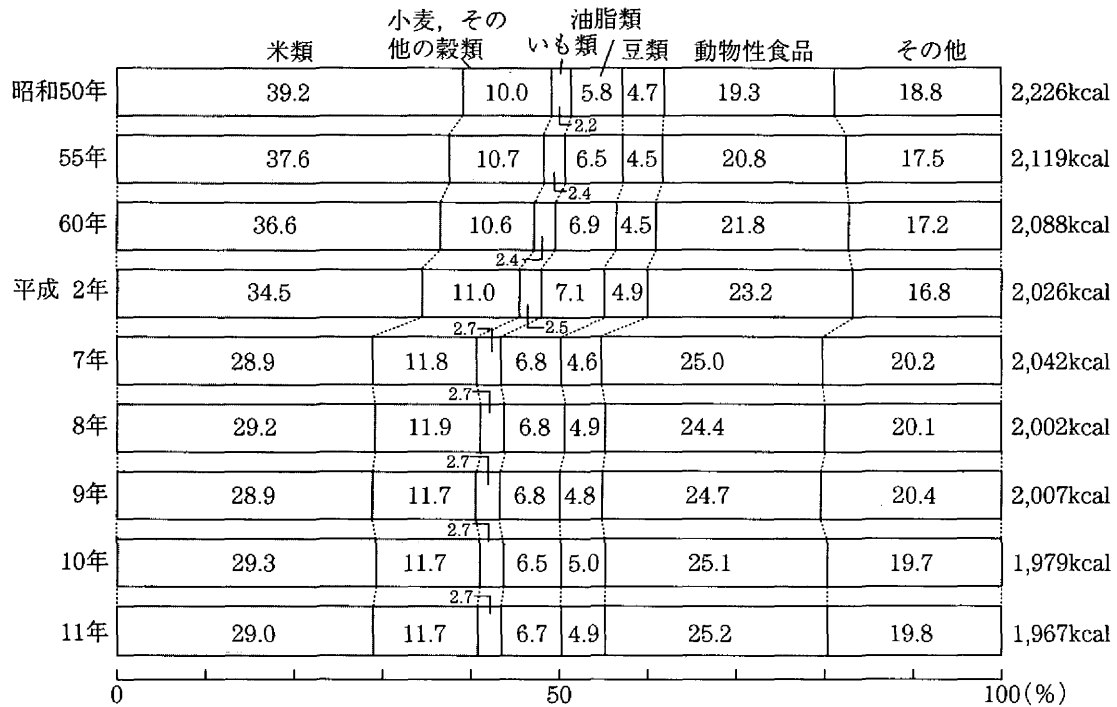
図4 エネルギーの栄養素別摂取構成比（年齢階級別）



## 穀類エネルギー比は減少傾向、特に米類からの摂取が減少

エネルギーの食品群別摂取構成比の年次推移をみると、図5のとおり、穀類エネルギー比は昭和50年の49.2%から、平成11年では40.7%にまで減少している。特に米類の減少が著しく、同じく39.2%に対し、29.0%にまで減少している。主食としての穀類を毎食適量摂取することは、糖質エネルギー比を適正に維持し、脂質エネルギー比の増加を防ぐことにもつながる。

図5 エネルギーの食品群別摂取構成比



動物、植物、魚類由来の脂質の摂取割合は4：5：1

脂質の摂取量は、図6のとおり、昭和50年の55.2gから平成11年では57.9gになっている。脂質摂取に関しては、動物、植物、魚類には異なった種類の脂肪酸が含まれており、これらの食品をバランスよくとることが望ましいといわれている。平成11年では、動物、植物、魚類由来の脂質の摂取割合は4：5：1となっている。

脂質の食品群別摂取構成比の年次推移をみると、図7のとおり、昭和50年に比べると穀類からの摂取が減少し、肉類や乳類からの摂取が増加しているが、近年では横ばいである。

図6 油脂摂取量の年次推移

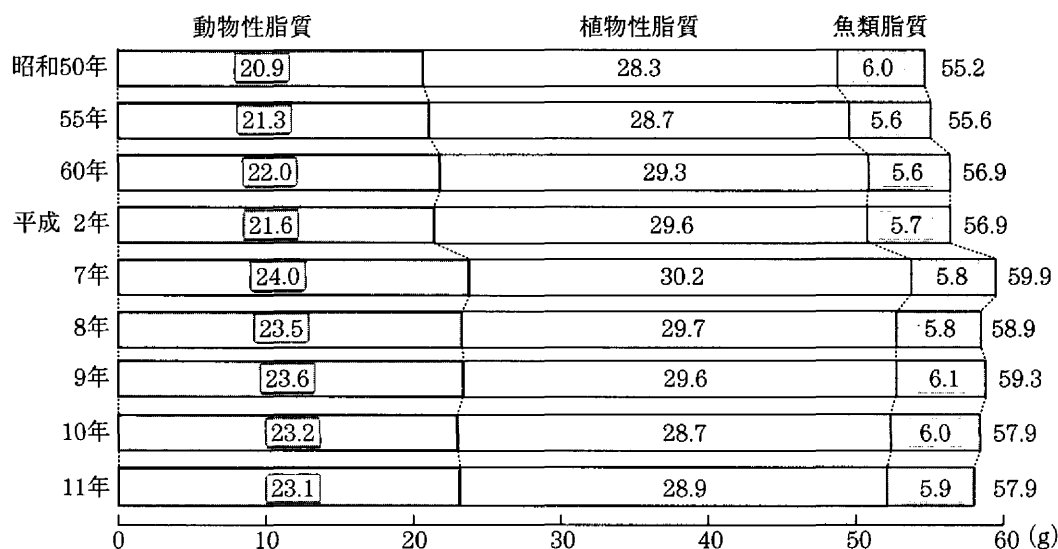
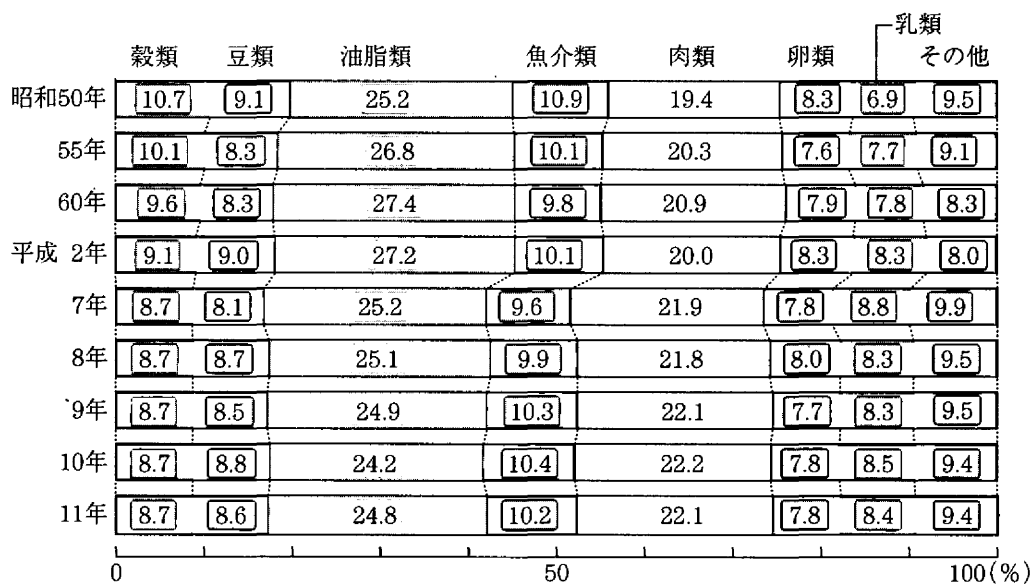


図7 脂質の食品群別摂取構成比



たんぱく質の総摂取量は横ばいだが、動物性たんぱく質は増加傾向

たんぱく質摂取量の年次推移をみると、図8のとおり、昭和50年以降、総摂取量は80g前後と増減はみられない。一方、動物性たんぱく質の摂取量は昭和50年の38.9gから平成11年では42.3gとなり、動物性たんぱく質比は図中折れ線グラフで示すとおり、昭和50年の48.0%から平成11年では53.6%と増加している。

たんぱく質の食品群別摂取構成比の年次推移をみると、図9のとおり、穀類からの摂取が減少傾向にあり、特に米類からの摂取は昭和50年の20.6%から平成11年では13.8%にまで減少している。

図8 たんぱく質摂取量の年次推移

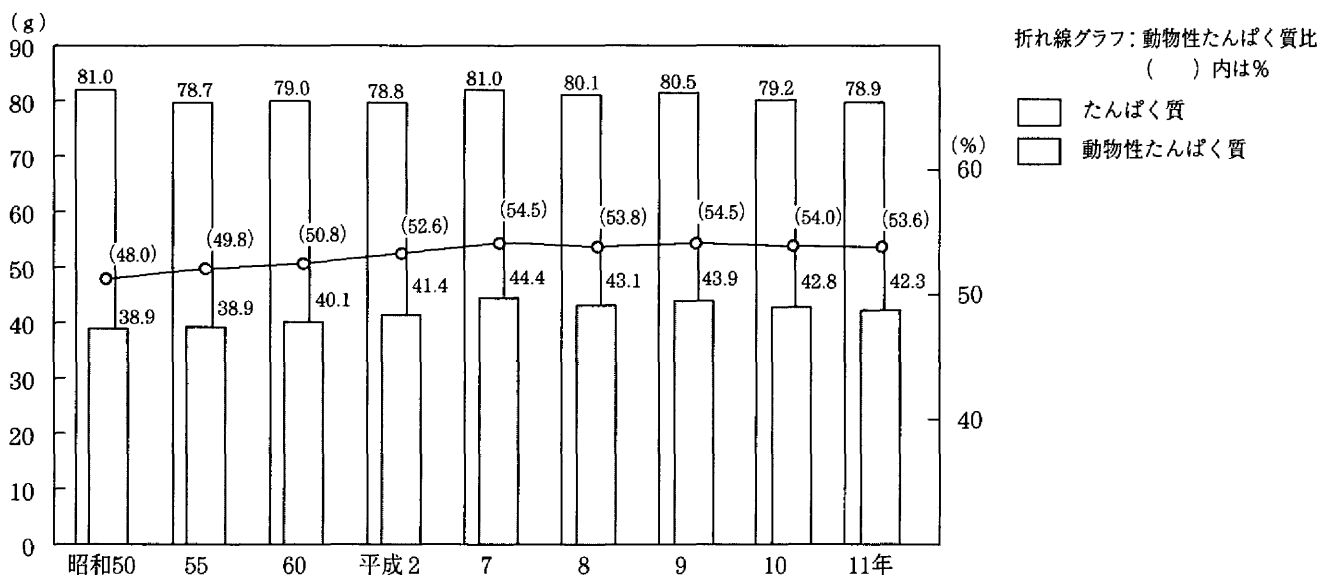
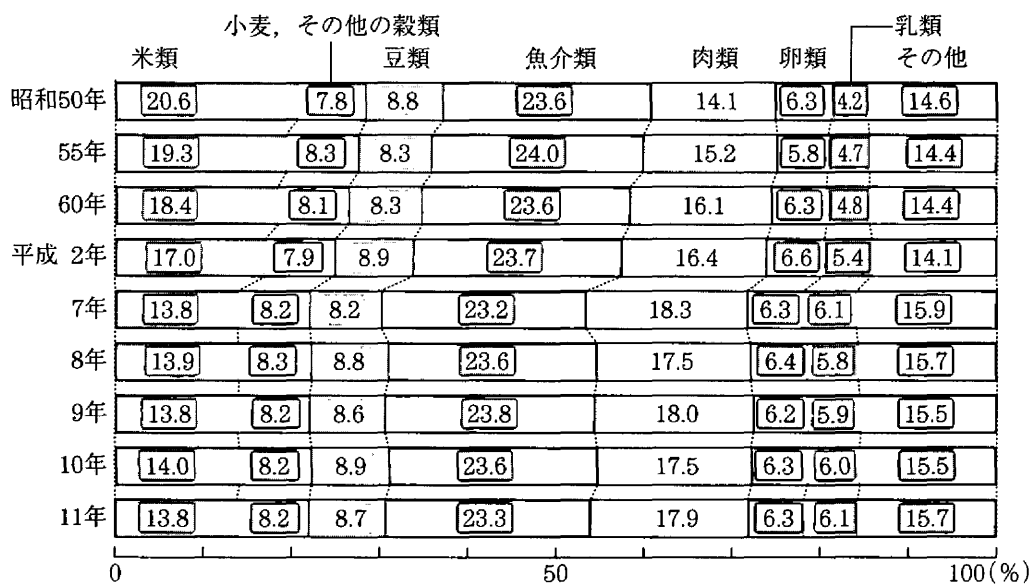


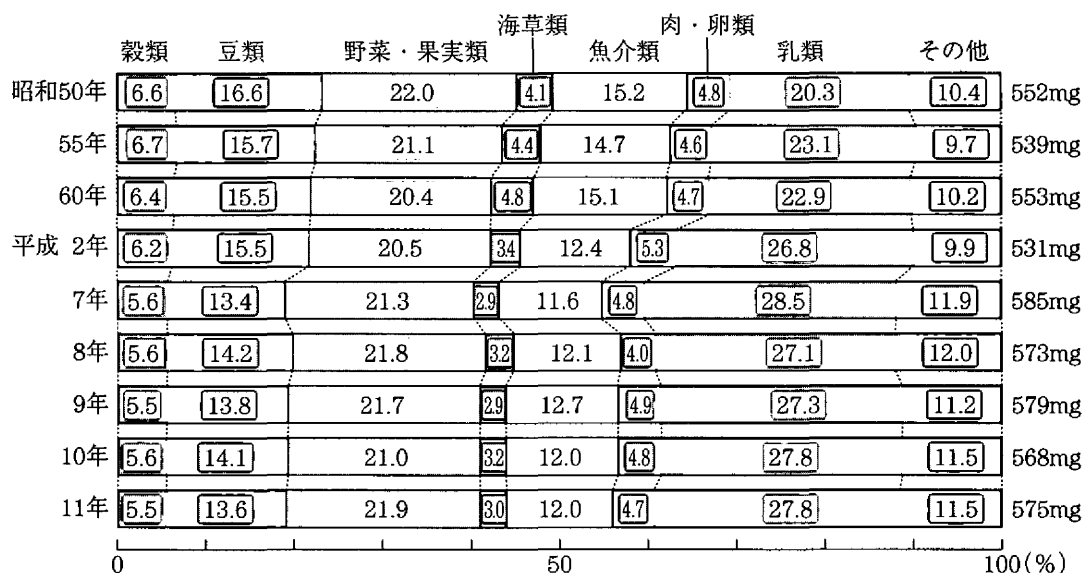
図9 たんぱく質の食品群別摂取構成比



カルシウムの摂取を食品群別摂取構成比で見ると、乳類からの摂取は増加傾向

カルシウムの食品群別摂取構成比の年次推移をみると、図10のとおり、乳類からの摂取は増加しているが、魚介類からの摂取は減少している。カルシウムの摂取量は依然所要量を満たしていない状況にあるので、乳類をはじめ、小魚や海草、緑黄色野菜、豆類などの摂取に心がけ、カルシウムの摂取増に努める必要がある。

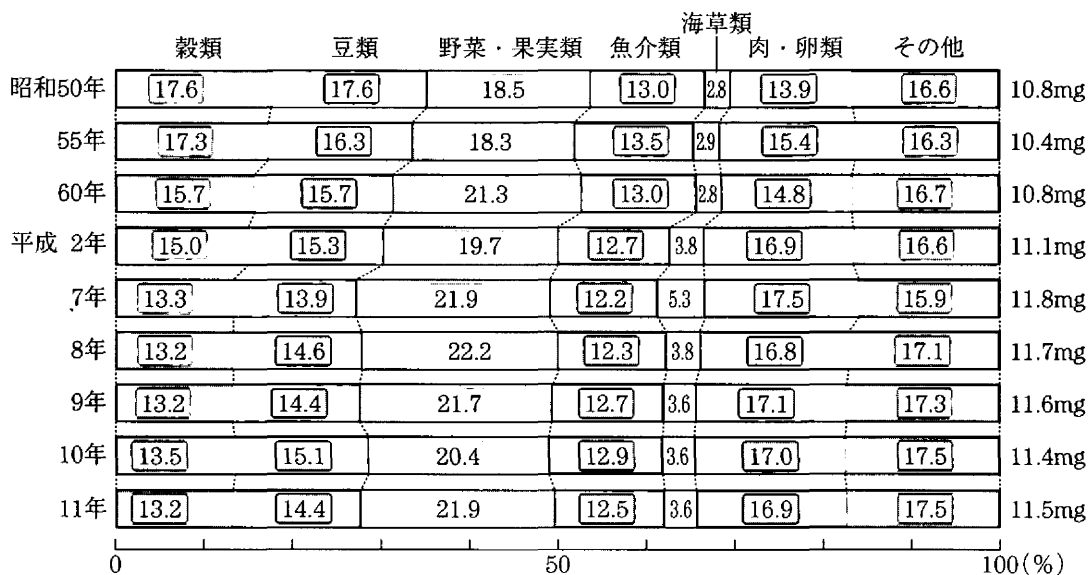
図10 カルシウムの食品群別摂取構成比



鉄の摂取を食品群別摂取構成比で見ると、穀類、豆類からの摂取は減少傾向

鉄の摂取量は昭和55年以降、わずかながら増加の傾向を示している。鉄の食品群別摂取構成比の年次推移をみると、図11のとおり、ここ数年は、いずれもほぼ横ばいである。

図11 鉄の食品群別摂取構成比





ビタミン類の摂取を食品群別摂取構成比で見ると、ビタミンB<sub>1</sub>では米類からの摂取が減少、ビタミンCでは果実類からの摂取が減少傾向

ビタミン類の食品群別摂取構成比の年次推移をみると、図12～15のとおり、ビタミンAについては緑黄色野菜が5割前後を占めている。ビタミンB<sub>1</sub>については米類からの摂取割合の減少が著しい。

図12 ビタミンAの食品群別摂取構成比

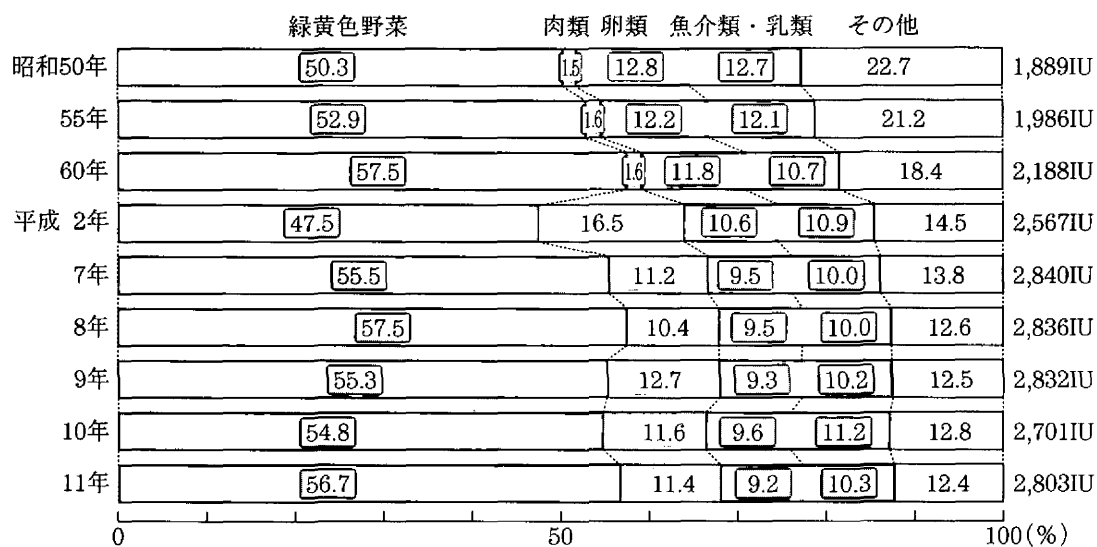
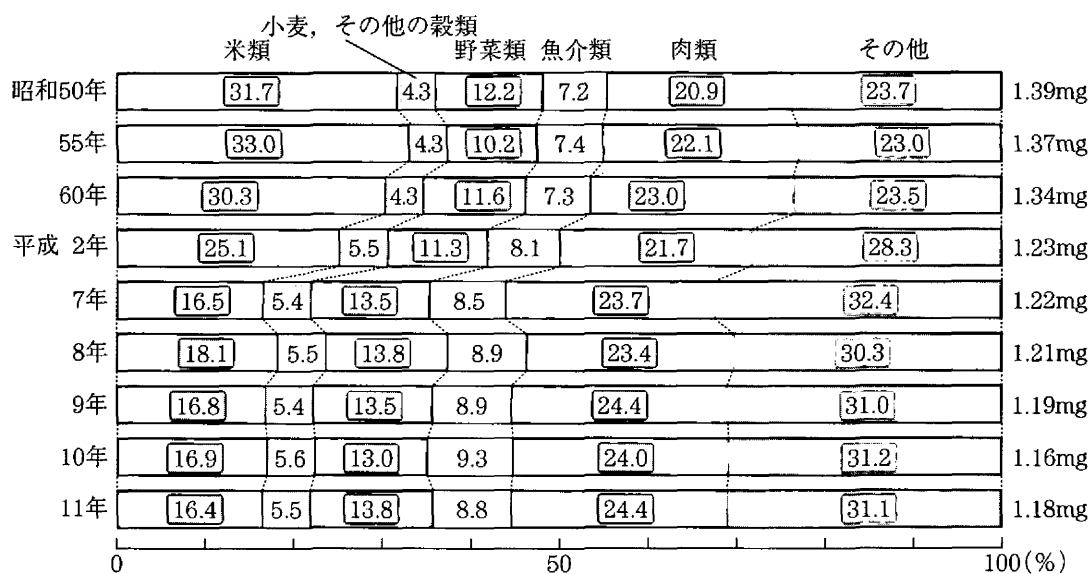


図13 ビタミンB<sub>1</sub>の食品群別摂取構成比



ビタミンB<sub>2</sub>については昭和50年以降、摂取割合にほとんど変化はみられない。ビタミンCについては果実類からの摂取割合の減少が著しく、その一方で緑黄色野菜からの摂取割合が増加している。

図14 ビタミンB<sub>2</sub>の食品群別摂取構成比

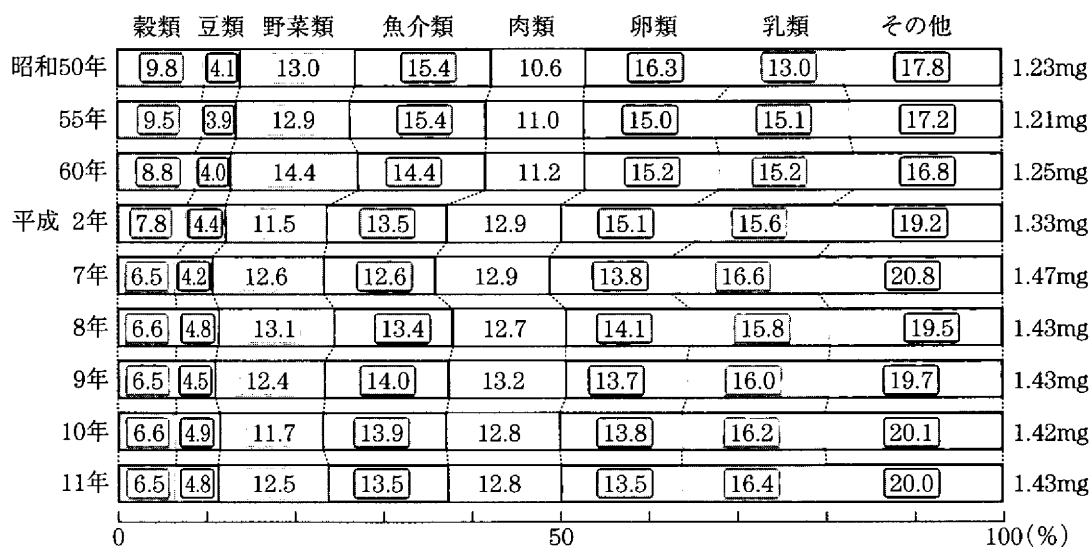
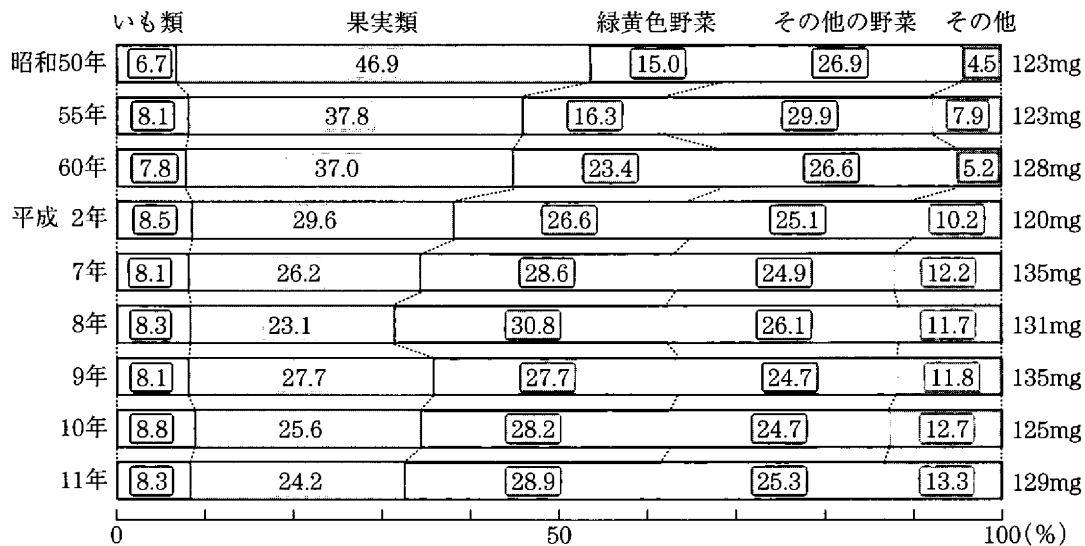


図15 ビタミンCの食品群別摂取構成比



## 2. 食塩の摂取状況

食塩の摂取量は1人1日平均12.6g。男性では50歳代，女性では60歳代がピーク

全国平均1人1日当たりの食塩摂取量は図16のとおり，12.6gとなっている。

性・年齢階級別に食塩摂取量を示したのが図17であるが，いずれの年代においても目標摂取量である「1日10g以下」を超えており，男性で最も高い50歳代では15.4g，女性で最も高い60歳代では13.4gである。食塩のとりすぎは高血圧，ひいては脳卒中や心臓病などの循環器疾患を起こしやすく，胃がんの原因となるともいわれており，これら予防の観点から食塩のとりすぎには留意する必要がある。

図16 食塩摂取量の年次推移

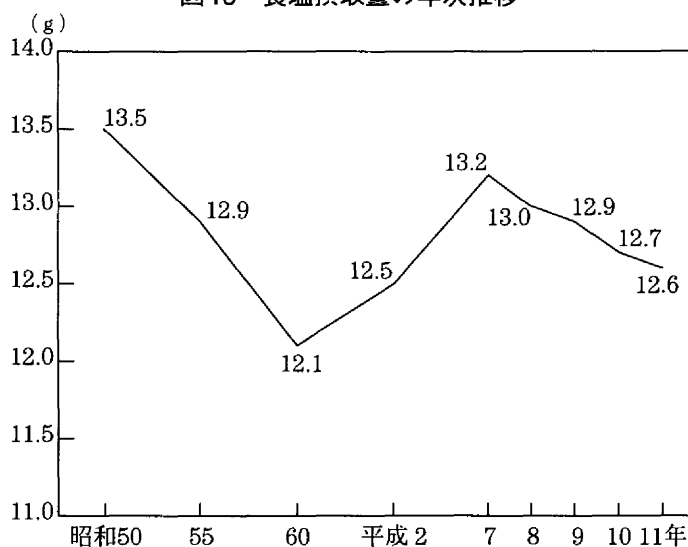
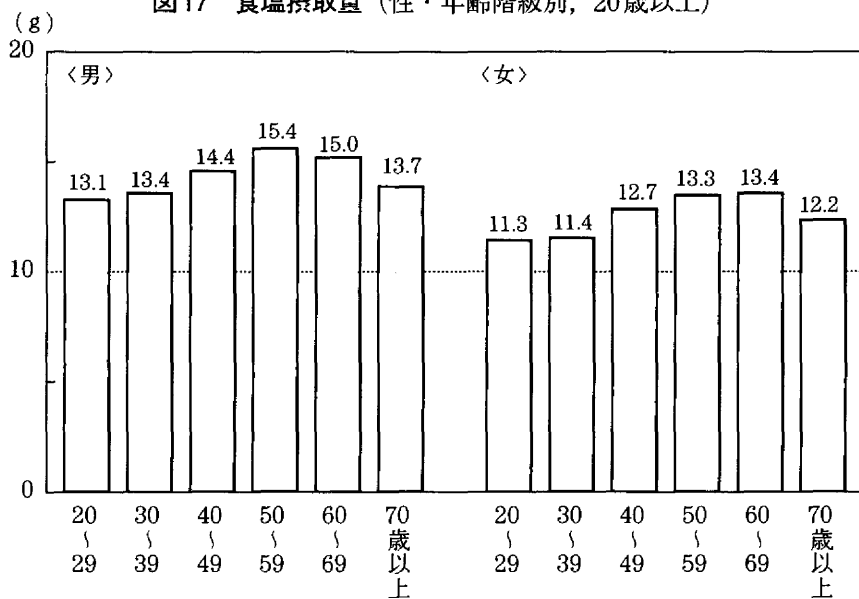


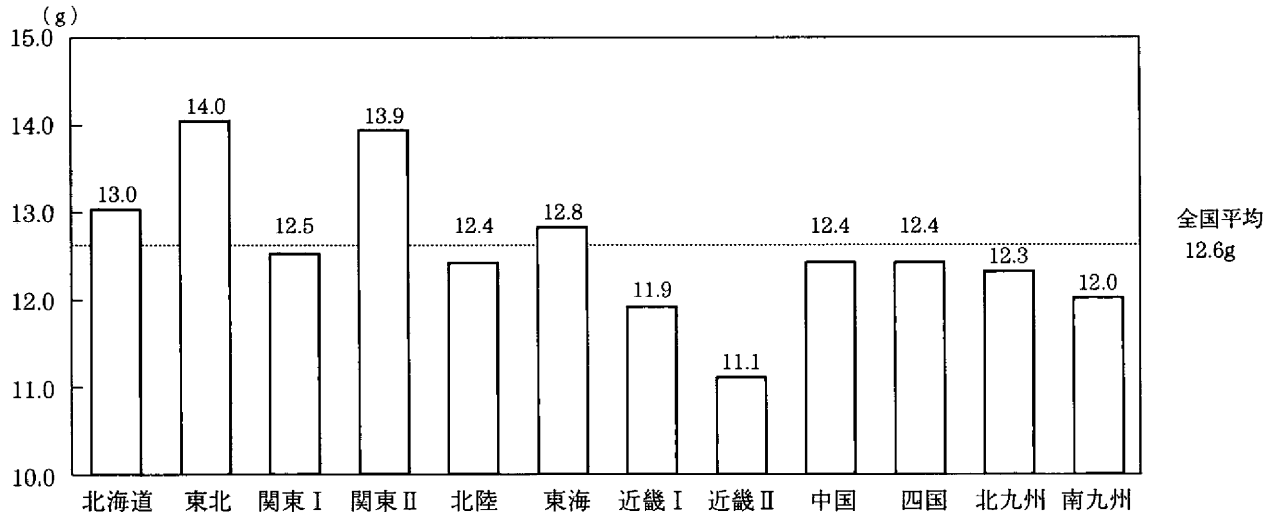
図17 食塩摂取量（性・年齢階級別，20歳以上）



## 地域ブロック別食塩摂取量は東高西低

地域ブロック別にみると、図18のとおり、その摂取量はおおむね東高西低となっている。

図18 地域ブロック別食塩摂取量



食塩の食品群別摂取量の年次推移をみると、図19のとおり、しょうゆ、味噌、食塩などの調味料が全体の5～6割を占め、ここ数年の摂取割合はほとんど変化がみられない。

図19 食塩の食品群別摂取量の年次推移



### 3. 食品の摂取状況

若い世代で摂取量が多いのが油脂類、肉類、少ないのが緑黄色野菜、その他の野菜、海草類、魚介類。乳類は7～14歳で多く、20歳代以降で減少

全国平均1人1日当たり食品群別摂取状況は、表2のとおりである。

主要食品群別の摂取量について、年齢階級別に示したのが図20である。油脂類、肉類については15～19歳、20歳代、30歳代で摂取量が多い。一方、緑黄色野菜、その他の野菜、海草類、魚介類は若い世代で摂取量が少なく、50歳代、60歳代での摂取量が多い。

乳類の摂取量については、7～14歳で300gを超えるが、20歳代以降では100g前後と少ない。

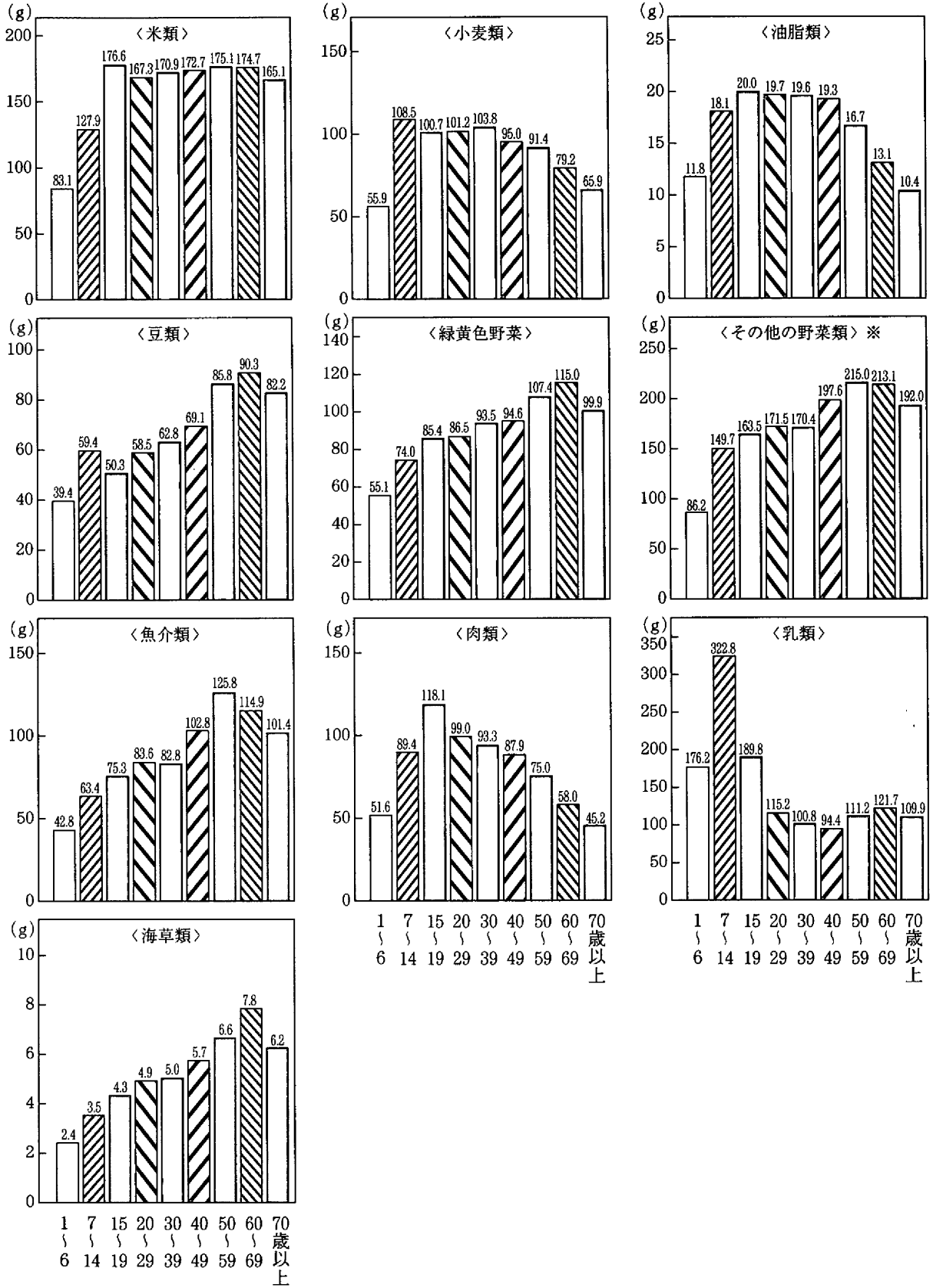
表2 食品群別摂取量の年次推移

(g)

	昭和50年 (1975)	55年 (1980)	60年 (1985)	平成2年 (1990)	7年 (1995)	10年 (1998)	11年 (1999)
穀類	米類	248.3	225.8	216.1	197.9	167.9	162.4
	小麦類	90.2	91.8	91.3	84.8	93.7	89.8
いも類	60.9	63.4	63.2	65.3	68.9	71.5	67.7
油脂類	15.8	16.9	17.7	17.6	17.3	16.0	16.5
豆類	70.0	65.4	66.6	68.5	70.0	72.5	70.4
緑黄色野菜	48.2	51.0	73.9	77.2	94.0	87.9	94.2
その他の野菜*	198.5	200.4	187.8	173.1	196.2	186.7	196.1
果実類	193.5	155.2	140.6	124.8	133.0	115.5	119.4
海草類	4.9	5.1	5.6	6.1	5.3	6.0	5.5
砂糖類	14.6	12.0	11.2	10.6	9.9	9.5	9.5
調味嗜好飲料	119.7	109.4	113.4	137.4	190.2	193.1	185.9
菓子類	29.0	25.0	22.8	20.3	26.8	24.3	23.1
魚介類	94.0	92.5	90.0	95.3	96.9	95.9	94.3
肉類	64.2	67.9	71.7	71.2	82.3	77.5	78.4
卵類	41.5	37.7	40.3	42.3	42.1	40.5	40.4
乳類	103.5	115.2	116.7	130.1	144.4	135.0	137.0

\*ここでは、きのこを含むので42、77頁とは合致しない。

図20 主要食品群別摂取量（年齢階級別）



#### 4. 食事（外食・欠食）状況

昼食の外食率は、30歳代の男性で3人に2人、20歳代女性で2人に1人

昼食の外食率は、図21のとおり、男性では30歳代で3人に2人が昼食を外食で済ませている。女性は20歳代で2人に1人が、30～50歳代、3人に1人が外食している。

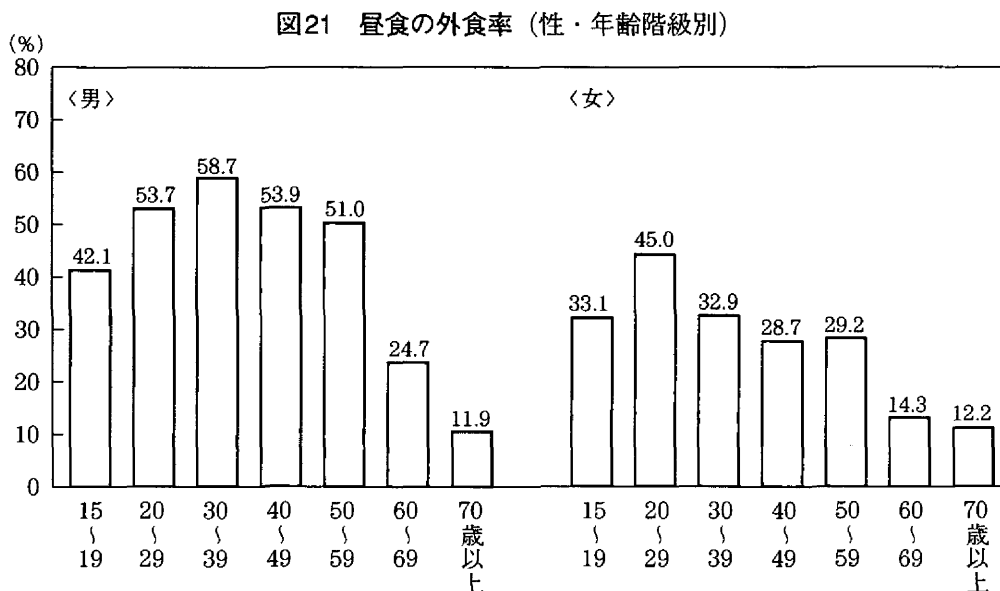


図22 外食率の年次推移（性別）

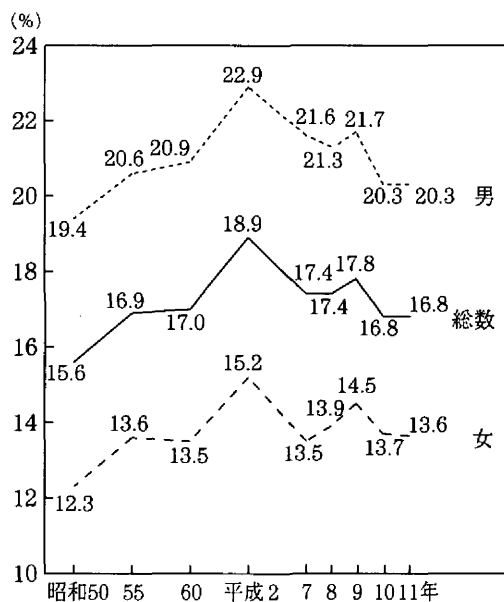


表3 外食率の年次推移（性・年齢階級別）

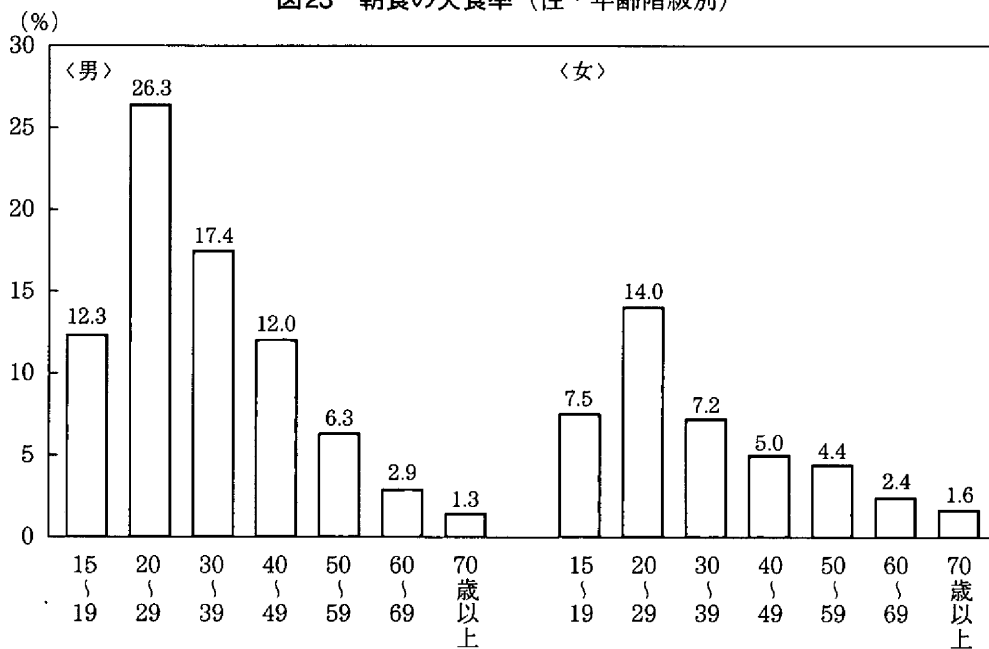
(%)

		昭和50年 (1975)	55年 (1980)	60年 (1985)	平成2年 (1990)	7年 (1995)	9年 (1997)	10年 (1998)	11年 (1999)
男	15～19歳	15.6	16.7	15.1	17.7	15.7	16.8	14.2	17.8
	20～29	25.2	27.3	26.2	30.3	27.8	29.5	27.5	25.7
	30～39	22.5	26.0	25.9	29.1	27.7	27.5	26.8	26.7
	40～49	19.4	20.6	24.2	26.5	25.4	25.3	23.0	23.4
	50～59	15.5	16.8	18.0	21.6	21.1	23.2	21.1	22.5
	60歳以上	8.1	8.0	8.0	10.2	8.9	9.6	8.8	8.7
女	15～19歳	13.4	15.7	13.8	16.7	13.9	15.0	13.8	14.2
	20～29	14.5	17.4	17.5	21.2	19.2	19.4	20.8	21.7
	30～39	9.2	11.3	12.0	14.1	13.5	16.3	13.4	13.8
	40～49	8.9	10.2	11.3	14.1	12.5	14.1	13.4	11.5
	50～59	8.5	8.6	9.0	11.7	10.5	10.7	11.4	11.5
	60歳以上	5.0	5.6	5.5	6.8	5.1	6.8	6.0	5.9

朝食の欠食率は20歳代で男性の4人に1人、女性の7人に1人と高率

性・年齢階級別に朝食の欠食率を示したのが図23である。男女とも20歳代で最も欠食率が高く、男性では26.3%，女性では14.0%を占める。

図23 朝食の欠食率（性・年齢階級別）





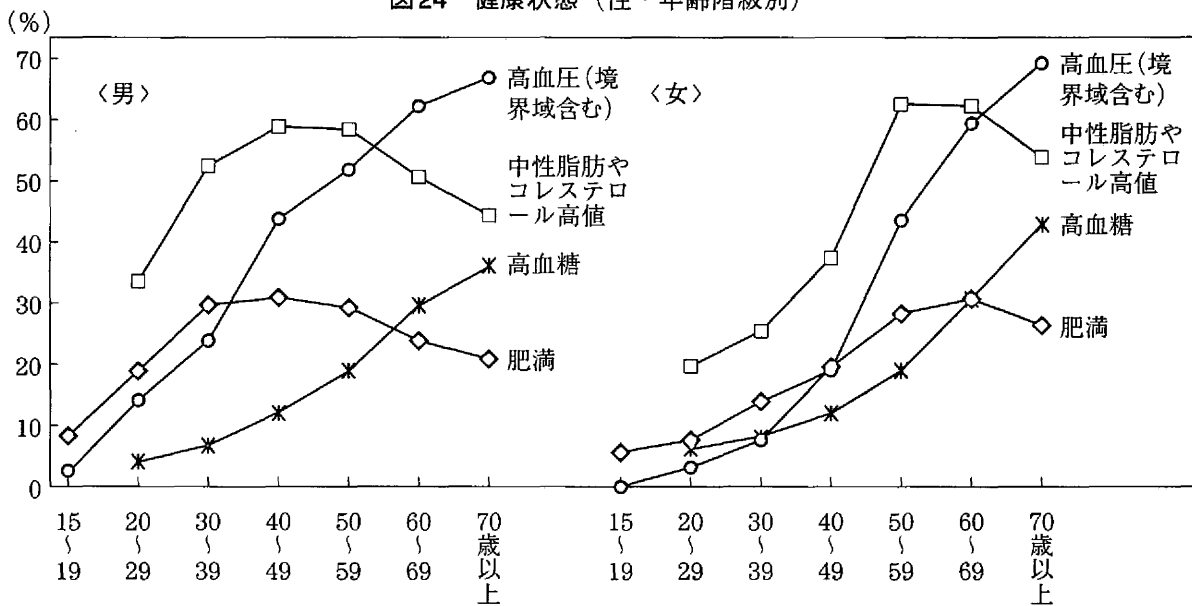
## 5. 身体状況

高血圧、高血糖者の割合は男女とも高年齢階層ほど高率  
 肥満者の割合は男性では40歳代(31.4%)、女性では60歳代(30.4%)  
 高脂血者の割合は男性では40歳代(59.6%)、女性では50歳代(62.5%)で最も高率

図24のとおり、高血圧者の割合は、男女とも70歳代で67.5%、69.0%と高く、高血糖者の割合も同様に70歳代で36.6%、42.4%と高い。

一方、肥満者の割合は、男性では40歳代で31.4%、女性では60歳代で30.4%と最も高い。さらに、高脂血者は、男性では40歳代で59.6%、女性では50歳代で62.5%と最も高い。

図24 健康状態(性・年齢階級別)



- 注) 1. ここでの高血圧とは、9頁の血圧の区分における境界域高血圧も含み、最高血圧140mmHg以上、または最低血圧90mmHg以上としている。また、高血糖とは、食後3時間以上経過の血糖値が $\geq 110$ mg/dl以上である。
2. 肥満の判定は、日本肥満学会による判定基準を用い、BMI(体重kg/(身長m)<sup>2</sup>)25.0以上が肥満者である。
3. 高脂血は、コレステロールや中性脂肪が高値であることを示し、総コレステロールが $\geq 220$ mg/dl以上、中性脂肪が $\geq 150$ mg/dl以上である(15~19歳は血液検査対象外)。

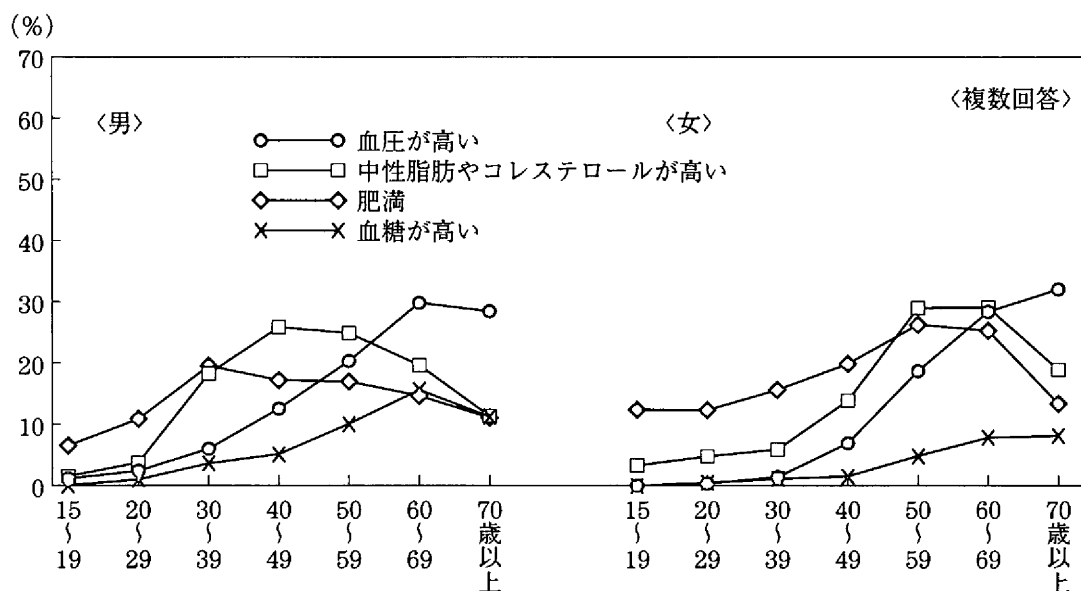
健康上の問題として「血圧が高い」「血糖が高い」ことを認識している人の割合は男女とも高年齢階層で最も高率であるが、最高でも3割  
「中性脂肪やコレステロールが高い」ことを認識している人の割合は男性では40歳代（25.7%）、女性では60歳代（29.8%）で最も高率

健康問題として、「肥満」「中性脂肪やコレステロールが高い」「血圧が高い」「血糖が高い」を認識している人の割合をみると、図25のとおり、女性の70歳以上の「血圧が高い」の他は30%を下回っている。

「血圧が高い」「血糖が高い」については、男性では60歳代でそれぞれ29.6%、15.2%と高く、女性では70歳以上でそれぞれ33.0%、8.1%と高くなっている。

一方、肥満については、30歳代男性で19.3%と最も高く、「中性脂肪やコレステロールが高い」は40歳代男性で25.7%と最も高くなっている。

図25 認識されている健康上の問題（性・年齢階級別）

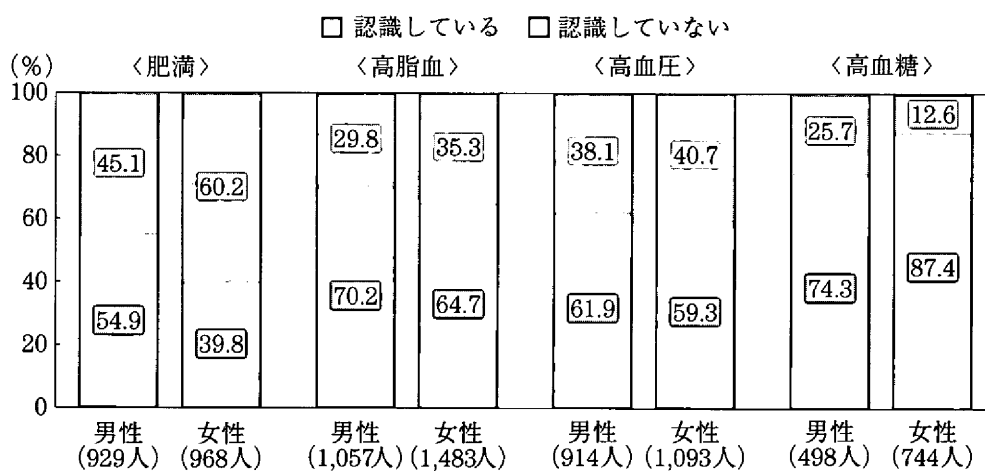


高血圧等と区分されていても、その現実の状態を認識している人は  
 男性で約3～5割、女性で約1～6割  
 健康問題としての認識は不足

現在の健康状態で、肥満、高脂血、高血圧、高血糖と区分される人について、それぞれの状態を自分の健康問題として認識しているかどうかをみると、図26のとおり、最も認識している割合の高い肥満についても、認識率は男性で45.1%、女性で60.2%である。

また、高脂血については男性で29.8%、女性で35.3%、高血圧については男性で38.1%、女性で40.7%、高血糖については男性で25.7%、女性で12.6%にとどまっている。

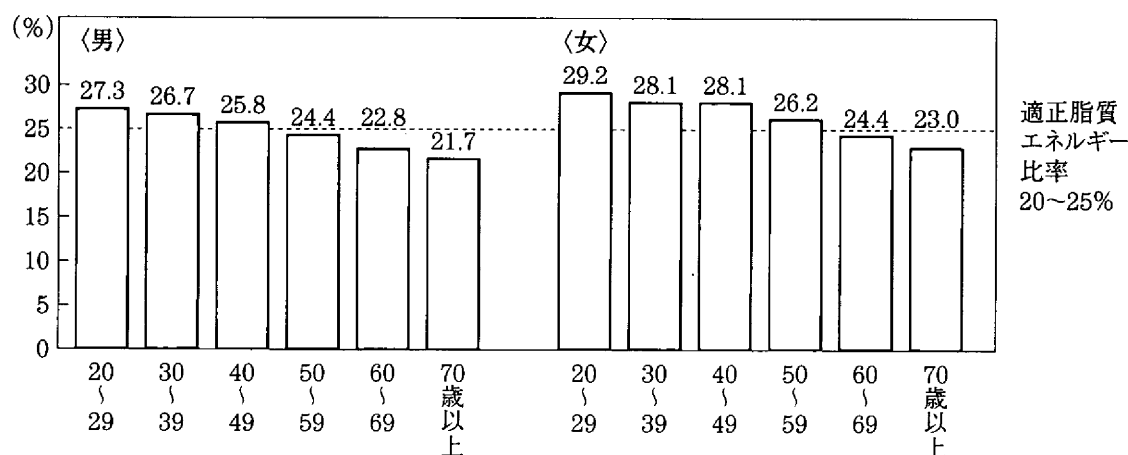
図26 健康問題の認識について



エネルギー摂取量に占める脂質エネルギー比率は  
 男性では20～40歳代で、女性では20～50歳代で適正比率の25%を超えて高率

図27のとおり、20～40歳代の男性において、脂質エネルギー比は27.3%、26.7%、25.8%と、適正比率の上限の25%を上回っている。一方、20～50歳代の女性においても29.2%、28.1%、28.1%、26.2%と、男性と同様に適正比率の上限を上回っている。

図27 摂取脂質エネルギー比率 (性・年齢階級別)

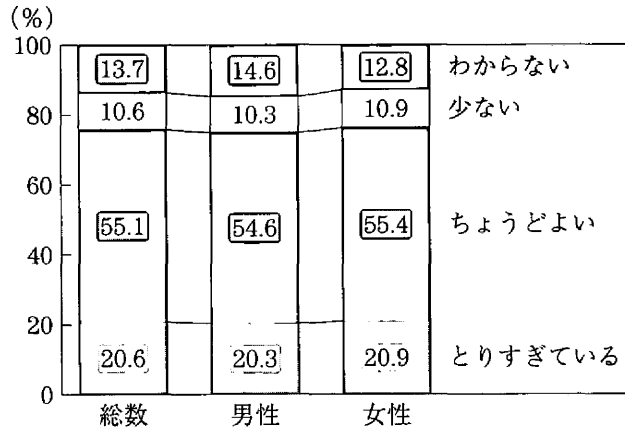


摂取脂質エネルギー比率が25%を超える人のうち、「とりすぎ」と認識している人が約2割にとどまり、「ちょうどよい」「少ない」と認識している人の割合が約6～7割にのぼる

図28のとおり、「脂肪の摂取量は適量だと思いますか」という問いに対して、摂取脂質エネルギー比率が25%を超える人のうち、男女とも、「ちょうどよい」「少ない」と認識している人の割合が64.9%、66.3%と高い。

一方、「とりすぎている」と認識している人の割合は男性では20.3%、女性では20.9%である。

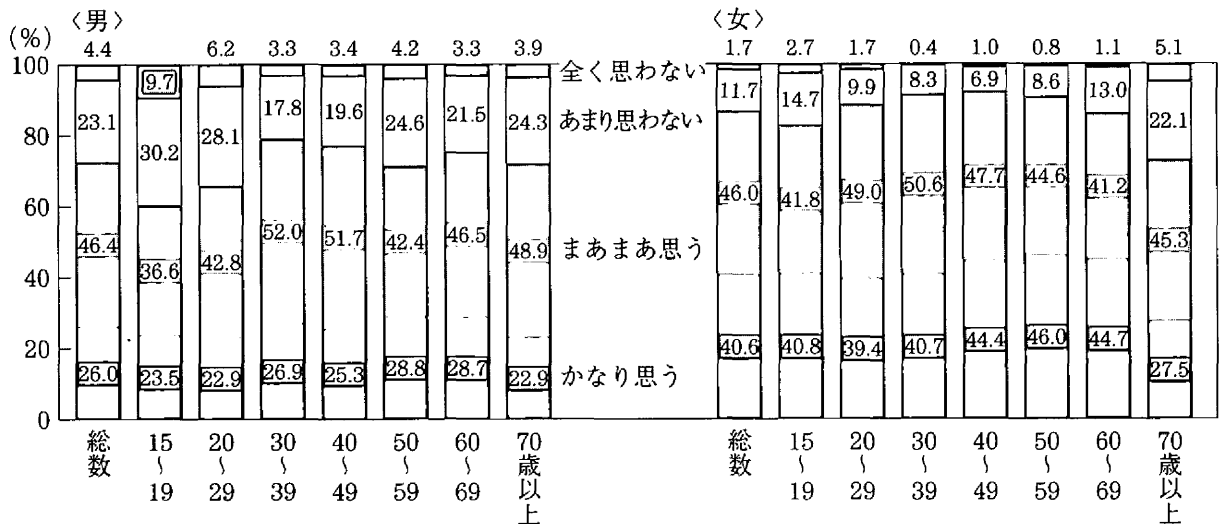
図28 脂質エネルギー比率25%以上の人における脂肪摂取の自己評価



健康のために脂肪を適量にしようと思う人は、男性では72.4%、女性では86.6%

「健康のために脂肪を適量にしようと思いますか」という問いに対して、図29のとおり、「思う」人の割合は、男性では30歳代で最も高く78.9%、女性では40歳代で最も高く92.1%と高率である。

図29 脂肪適量摂取の心がけ (性・年齢階級別)

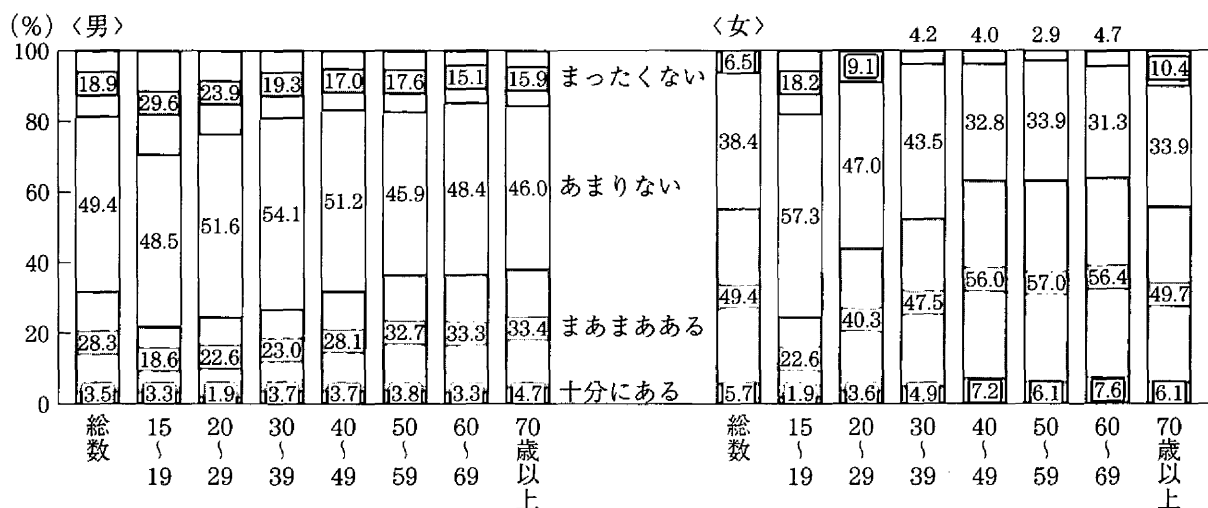


適切な食品選択や食事の準備のために必要な知識・技術をもつ人は  
 男性で約3割、女性で約5割  
 「まったくない」とする人は20歳代の男性で23.9%、女性で9.1%、  
 30歳代の男性で19.3%、女性で4.2%

「食品を選んだり、食事を整えるのに困らない知識や技術がありますか」という問いに対しては、  
 図30のとおり、男性では「十分にある」3.5%、「まあまあある」28.3%で、「ある」と回答する人は  
 31.8%にすぎない。特に、20～30歳代男性では30%を下回っており、「まったくない」人が20歳代  
 男性では約4人に1人、30歳代男性では約5人に1人みられる。

一方、女性では「十分にある」5.7%、「まあまあある」49.4%で「ある」と回答する人が55.1%を  
 占める。

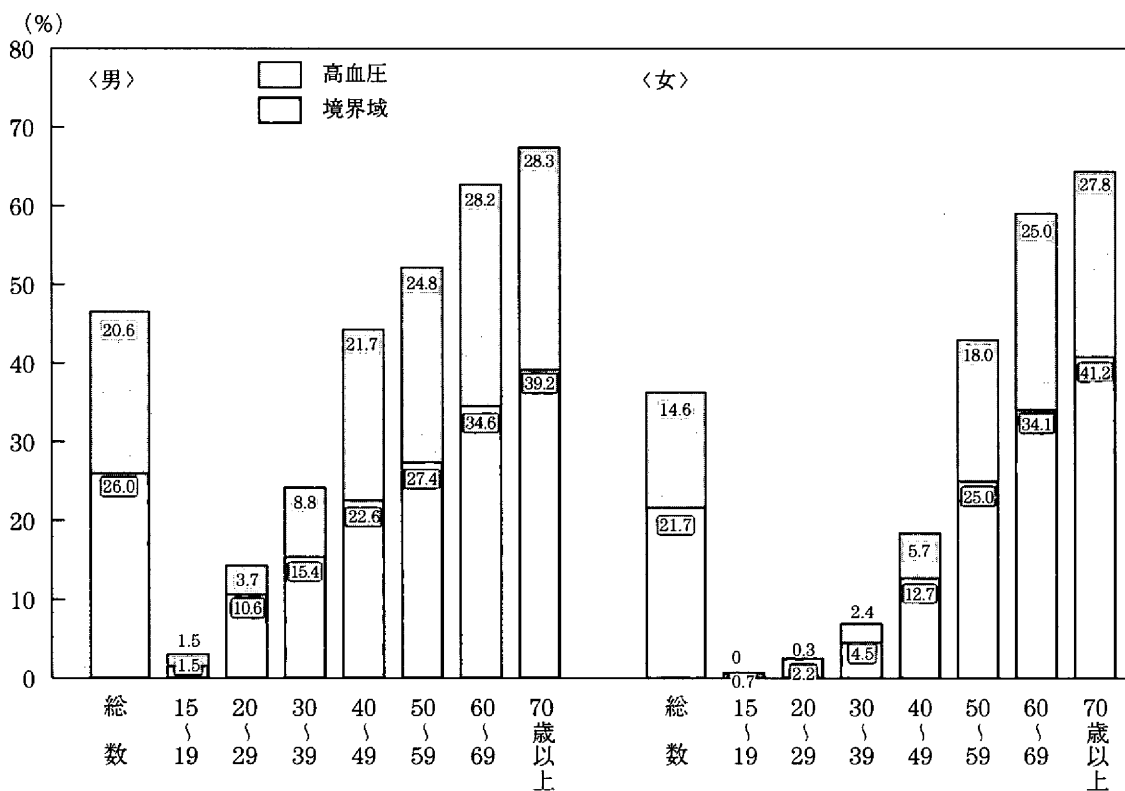
図30 適切な食事摂取のために必要な知識・技術の有無（性・年齢階級別）



## 高血圧者は男性で5人に1人、女性で7人に1人

血圧の測定結果から性・年齢階級別に高血圧及び境界域高血圧者の割合をみると、図31のとおり、男女とも加齢とともに増加し、高血圧者は男性で20.6％、女性で14.6％となっている。

図31 血圧の状況（性・年齢階級別）

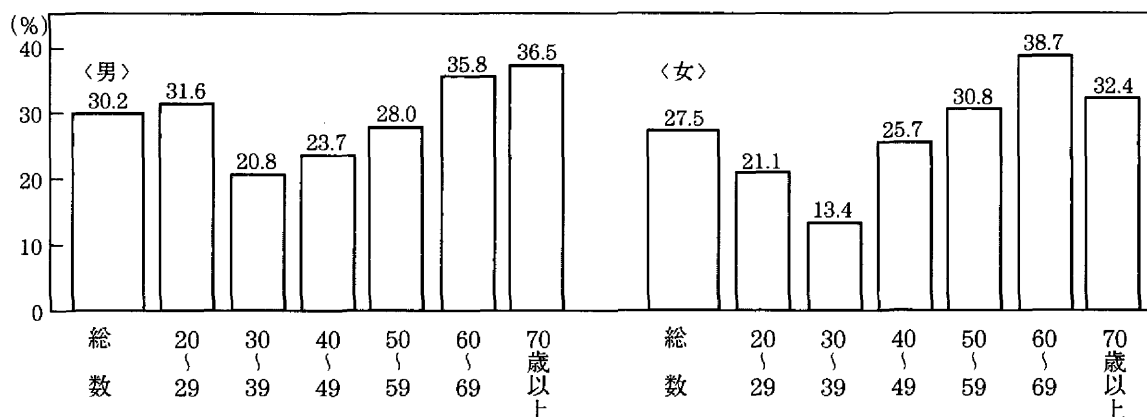


## 6. 生活習慣の状況

運動習慣のある人は男性で30.2%、女性で27.5%  
男女とも30歳代で最も低い

運動習慣のある人（運動を週2回、1回30分以上、1年以上継続している人）の割合を示したのが図32である。男性では30歳代が20.8%と最も低く、女性でも30歳代で13.4%と低率である。

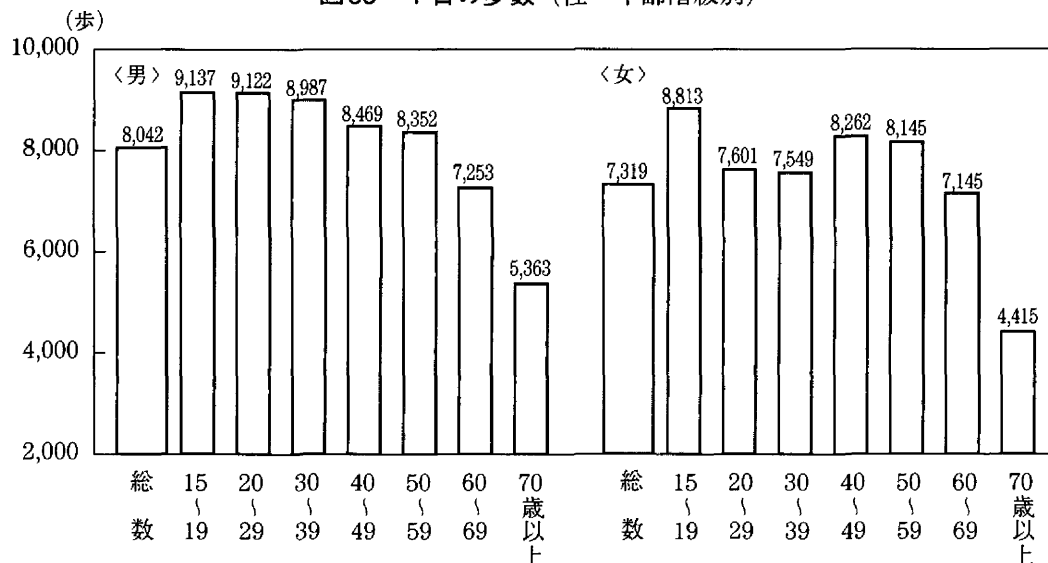
図32 運動習慣者の割合（性・年齢階級別）



1日の平均歩数は、男性で8,042歩、女性で7,319歩

1日の平均歩数を示したのが図33である。男性では50歳代まではほぼ横ばいで、60歳以降減少している。女性においても15～19歳が8,813歩と最も高いが、20～60歳代で7,000～8,000歩台を示し、70歳以降は減少している。

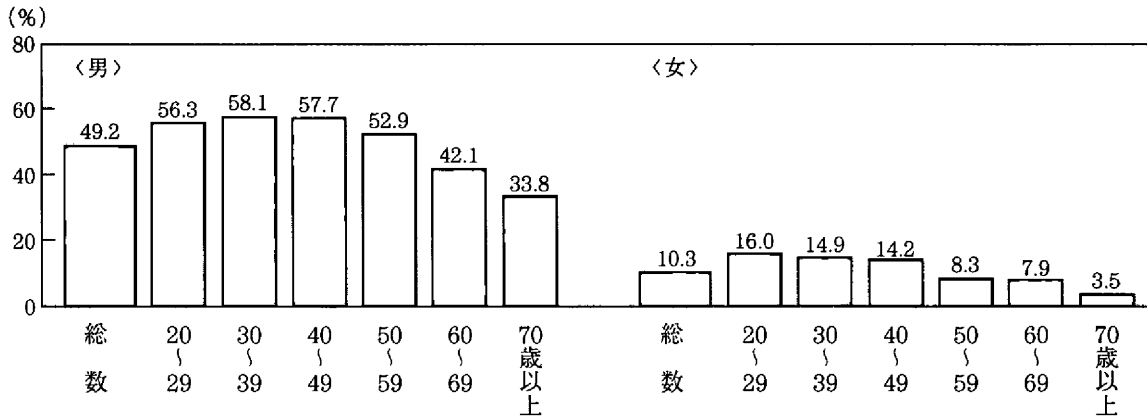
図33 1日の歩数（性・年齢階級別）



**喫煙習慣のある人は男性で49.2％、女性で10.3％  
特に男性喫煙者では20本以上の人が40歳代で81.6％と多い**

現在、喫煙している人の割合は図34のとおり、男性では20～50歳代で50％を超え、女性では20～40歳代で10％台を示している。

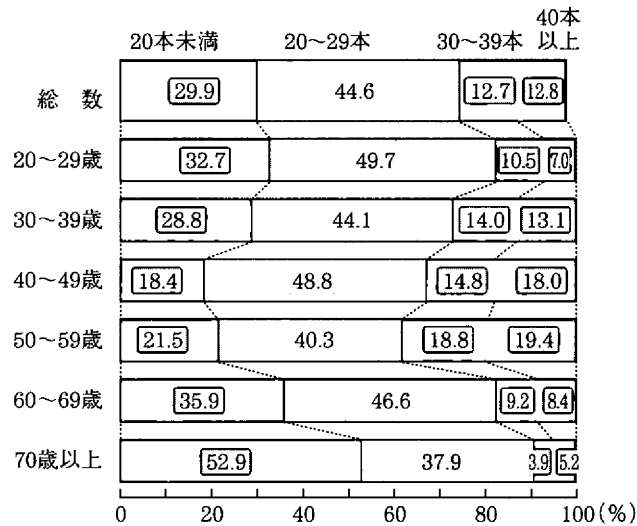
図34 喫煙習慣者の割合（性・年齢階級別）



さらに、男性喫煙者を100として、喫煙本数の割合を示したのが図35である。

20本以上の男性喫煙者が全体の7割を占めるが、特に40歳代男性では20本以上が81.6％に達し、40本以上も18.0％みられるなど、本数が多い。

図35 喫煙本数の割合（男性・年齢階級別）



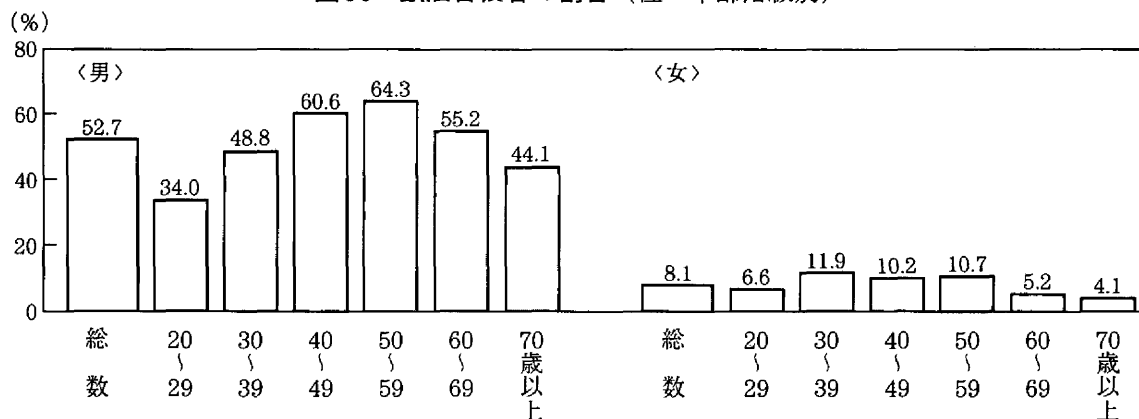


飲酒習慣のある人は男性で52.7%、女性で8.1%  
 男性では40～50歳代で60%を超え、この年代では飲酒量も多い

飲酒習慣のある人（週3回以上、1日に日本酒1合以上またはビール大1本以上飲んでいる人）の割合は図36のとおりである。

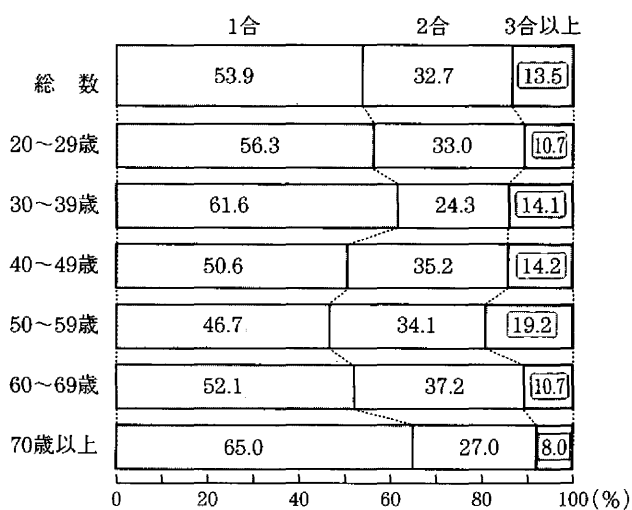
男性では40歳代で60.6%、50歳代で64.3%と高率を占める。

図36 飲酒習慣者の割合（性・年齢階級別）



さらに、男性飲酒者を100として、飲酒量の割合を示したのが図37である。男性飲酒者全体の半数近くが2合以上であり、特に50歳代では2合以上が半数以上を占め、3合以上の人も19%程度みられるなど、飲酒量が多い。

図37 飲酒量の割合（男性・年齢階級別）

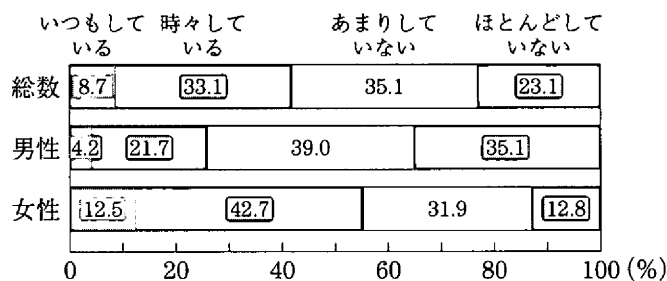


## 7. 食生活状況

外食時や食品購入時に栄養成分表示を活用している人の割合は  
男性で約3割、女性で約6割

外食や食品購入時における栄養成分表示の利用は「いつもしている」「時々している」と回答する人が、図38のとおり、男性では4.2%、21.7%であり、女性では12.5%、42.7%と男性に比べて高率である。

図38 外食や食品購入時の栄養成分表示の利用状況

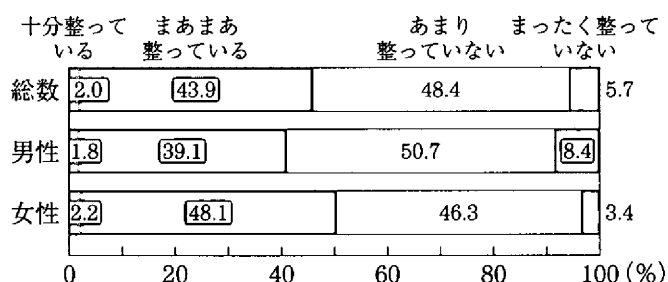


自分に見合った食品や料理を選ぶのに、食品の表示や外食料理のメニューなど、  
「整っている」と回答した人は男性で約4割、女性で約5割

「自分に見合った食品や料理を選ぶのに、食品の表示や、外食料理のメニューなどが整っていると思いますか。」という問いに対して、「十分整っている」「まあまあ整っている」と回答した人は、図39のとおり、男性ではそれぞれ1.8%、39.1%、女性では2.2%、48.1%であった。

また、「まったく整っていない」と回答した人は男性では8.4%であるのに対し、女性では3.4%と低い。

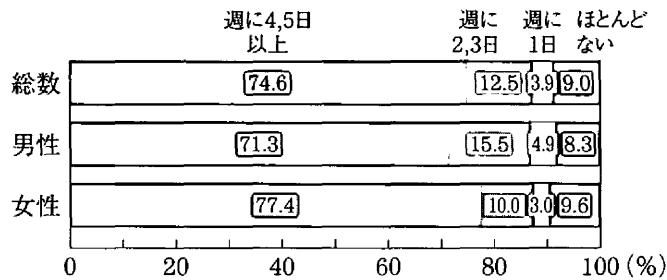
図39 食品表示や外食料理の整備状況



**家族と一緒に週に4, 5日以上食事をしている人が男女とも約7割  
一方、ほとんどない人が約1割**

「あなたは、ふだん家族と一緒に食事をするのがどれくらいありますか。」という問いに対しては、図40のとおり、「週に4, 5日以上」と回答する人が男性71.3%, 女性77.4%と最も高く、次いで「週に2, 3日以上」「ほとんどない」「週に1日」の順に多い。

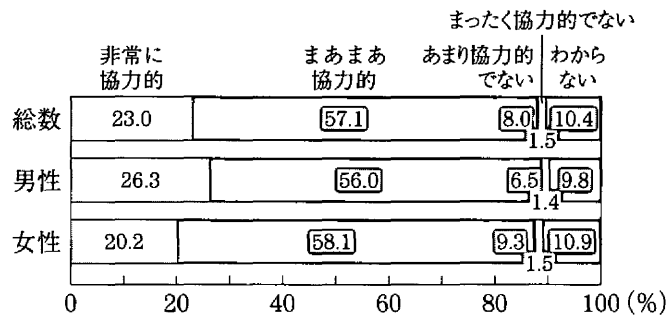
図40 家族との共食状況



**家族がよりよい食生活のために協力的という人が男女とも約8割**

「あなたの家族は、あなたが健康や食生活をより良い方向にしようとすることに協力的ですか。」という問いに対しては、図41のとおり、男性では56.0%が「まあまあ協力的」、26.3%が「非常に協力的」と回答している。一方、女性においても「まあまあ協力的」が58.1%、「非常に協力的」が20.2%である。

図41 健康や食生活に対する家族の協力

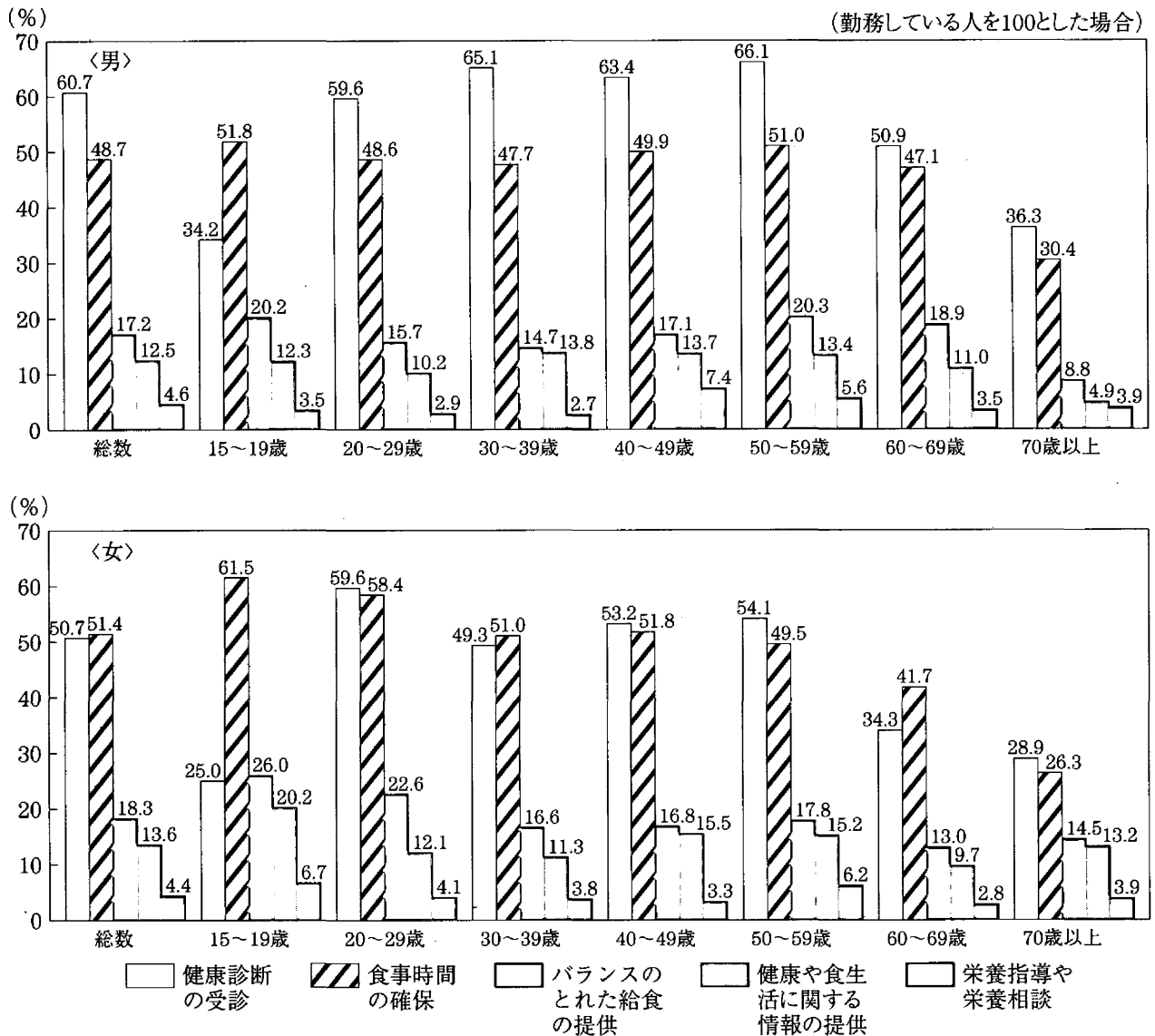


職場の配慮について、男女とも「健康診断の受診」が最も高率  
一方、「健康や食生活に関する情報の提供」「栄養指導や栄養相談」は低率

「あなたの職場は、次のようなことについて配慮がありますか。」という問いに対しては、図42のとおり、男女とも「健康診断の受診」と「食事時間の確保」と回答する人が最も高率であり、男性ではそれぞれ60.7%、48.7%、女性では50.7%、51.4%である。

一方、「健康や食生活に関する情報の提供」及び「栄養指導や栄養相談」と回答する人は、男女とも低率である。

図42 職場の配慮（性・年齢階級別）



## 8. 血液検査

血液検査は20歳以上の男女を対象として、血色素量、赤血球数、総コレステロール、トリグリセリド、HDL-コレステロール、総たんぱく質、血糖値について測定した。主な項目の結果の概要は次のとおりである。なお、調査対象については表4、測定方法については8頁のとおりであるが、血糖値については「食後3時間以上のもの」のみを集計の対象としたため、別途、表9に示した。

表4 血液検査対象者数（性・年齢階級別）

年 齢	男	女
総 数	2,055	3,205
20～29歳	175	359
30～39	274	490
40～49	317	514
50～59	393	628
60～69	505	674
70歳以上	391	540

血色素低値者は男性で4人に1人、女性で5人に1人

血色素量の平均値及び標準偏差は表5に示すとおりである。すべての年齢で男性の方が女性より高値である。この分布は図43に示すとおりである。

表5 血色素量の平均値、標準偏差（性・年齢階級別）

(g/dl)

年 齢	男		女	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
総 数	14.7	1.27	12.8	1.20
20～29歳	15.4	0.79	12.9	1.06
30～39	15.1	0.97	12.7	1.08
40～49	15.1	1.04	12.4	1.53
50～59	14.9	1.19	13.1	1.05
60～69	14.4	1.23	13.0	1.05
70歳以上	13.9	1.43	12.6	1.25

また、血色素量が低値（男14.0g/dl未満、女12.0g/dl未満）を示す人の割合は図44のとおり、それぞれ24.0%及び18.2%となっており、男性では年齢とともにその割合が増加する。

図43 血色素量の分布（性別）

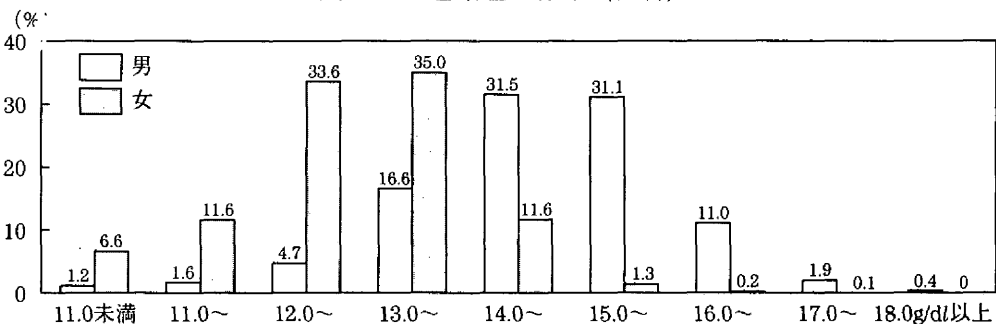
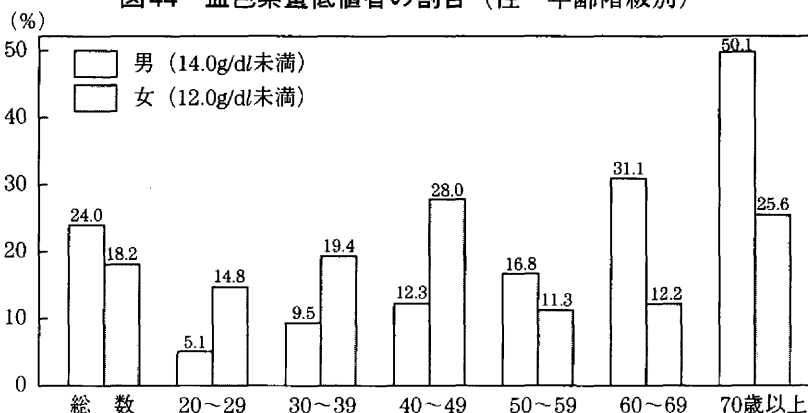


図44 血色素量低値者の割合（性・年齢階級別）



総コレステロール高値者（260mg/dl以上）は男性で4.6％、女性で7.4％

総コレステロールの平均値及び標準偏差は表6、分布は図45のとおりである。30～40歳代では男性の方が女性より高値である。

また、総コレステロール値が境界域（220～259mg/dl）及び高値（260mg/dl以上）を示す人の割合は図46のとおり、それぞれ男性22.2％及び4.6％、女性25.4％及び7.4％である。

表6 総コレステロールの平均値、標準偏差（性・年齢階級別）（mg/dl）

年 齢	男		女	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
総 数	198.8	34.66	205.3	36.98
20～29歳	182.2	28.59	182.7	37.41
30～39	199.1	34.12	185.4	32.37
40～49	207.6	38.17	200.7	34.10
50～59	207.6	35.87	221.3	34.65
60～69	197.1	32.48	217.0	34.85
70歳以上	192.4	31.71	209.1	32.06

図45 総コレステロールの分布（性別）

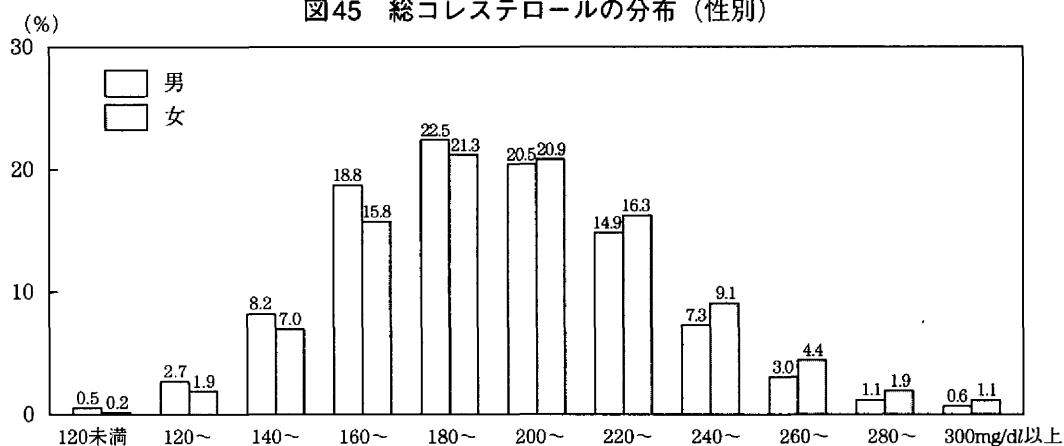
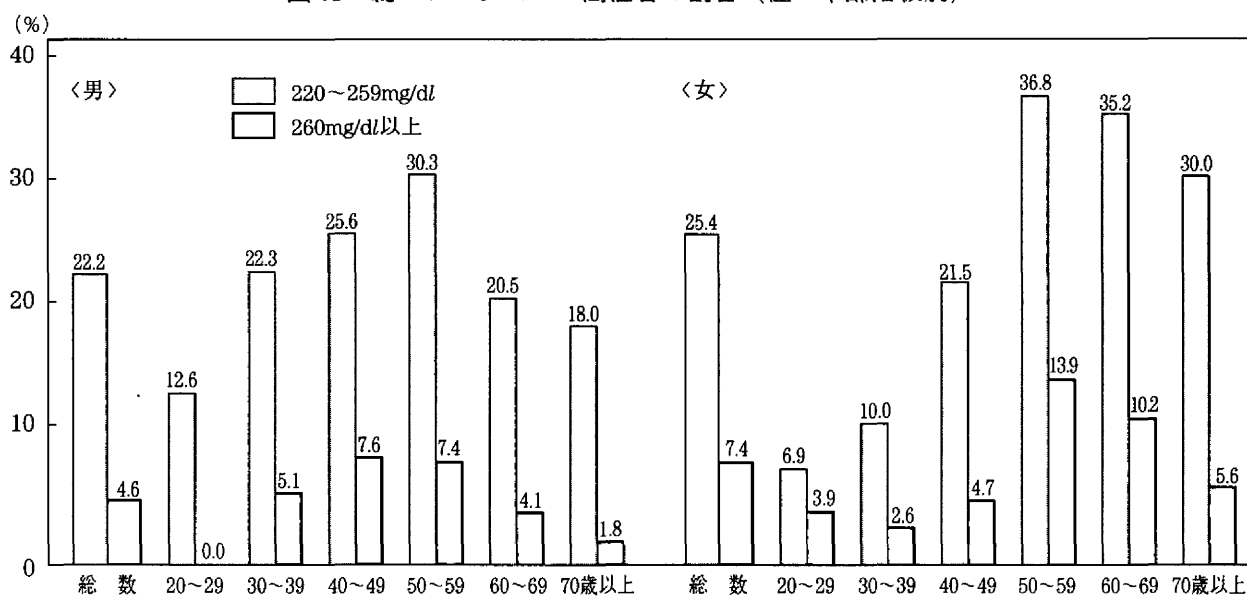


図46 総コレステロール高値者の割合（性・年齢階級別）



HDL-コレステロール値が40mg/dl未満の人は男性16.1％，女性5.1％

HDL-コレステロール値の平均値及び標準偏差は表7のとおりである。全年齢層において男性より女性が高く，男性は各年齢層で一定しているのに比べ，女性は年齢とともに徐々に低値となっており，その分布は図47のとおりである。

また，HDL-コレステロール値が40mg/dl未満の低値者の割合は図48のとおり，男性では60歳代で高くなり，女性では年齢とともに高くなる傾向がみられる。

表7 HDL-コレステロールの平均値,標準偏差(性・年齢階級別)  
(mg/dl)

年 齢	男		女	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
総 数	53.2	14.22	60.9	14.50
20～29歳	55.5	12.88	64.1	13.18
30～39	52.9	12.07	63.7	13.65
40～49	54.1	14.34	63.4	14.41
50～59	53.7	14.60	61.4	15.20
60～69	52.4	15.60	58.3	14.52
70歳以上	52.3	13.77	56.7	13.74

図47 HDL-コレステロールの分布 (性別)

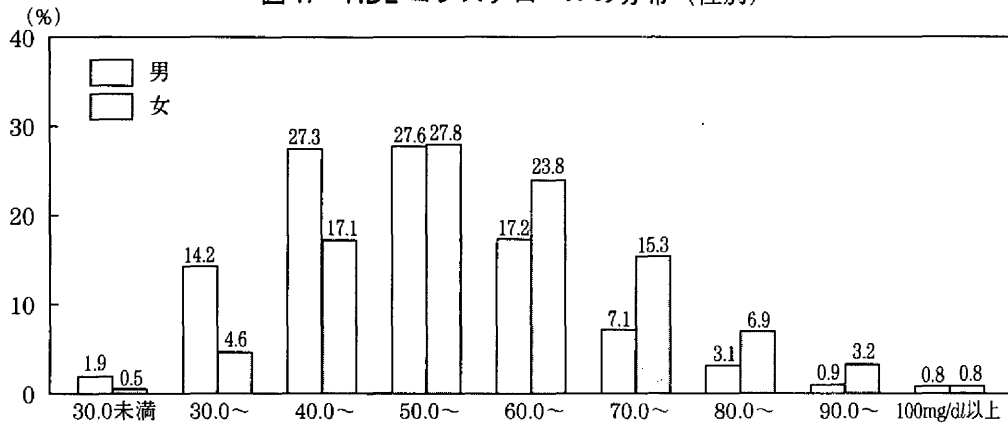
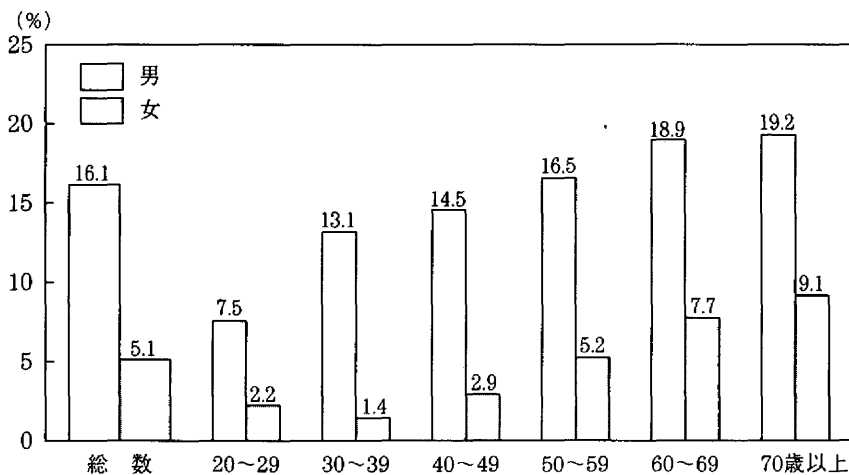


図48 HDL-コレステロール低値者 (40mg/dl未満) の割合 (性・年齢階級別)



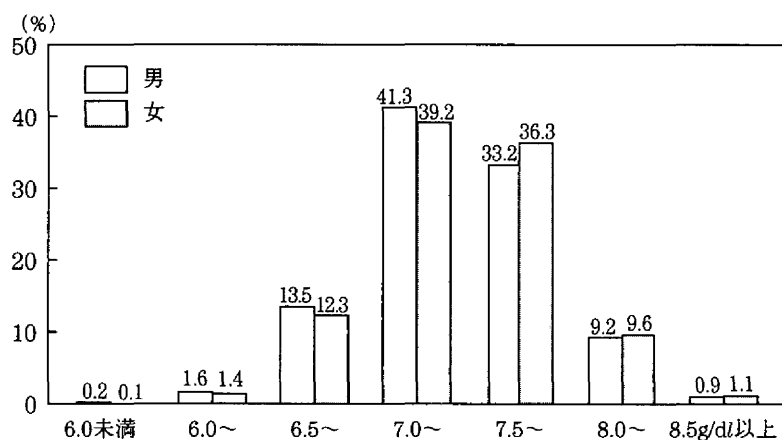
総たんぱく質の平均値は男女とも7.4g/dl

総たんぱく質の平均値と標準偏差は表8のとおりである。平均値については男女間であまり差がなく、その分布は図49のとおりである。

表8 総たんぱく質の平均値、標準偏差（性・年齢階級別）  
(g/dl)

年 齢	男		女	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
総 数	7.4	0.44	7.4	0.44
20～29歳	7.5	0.38	7.4	0.42
30～39	7.5	0.37	7.4	0.44
40～49	7.5	0.43	7.4	0.45
50～59	7.4	0.42	7.4	0.44
60～69	7.3	0.45	7.4	0.45
70歳以上	7.3	0.50	7.4	0.44

図49 総たんぱく質の分布（性別）





血糖値が110mg/dl以上の人は男性21.3%、女性21.0%

血糖値の平均値及び標準偏差は表9のとおりである。平均値については男女間であまり差がない。その分布は図50のとおりである。

また、血糖値が110mg/dl以上の人の割合は図51のとおり、男性21.3%、女性21.0%で、年齢とともに増加の傾向がみられる。

表9 血糖値の平均値、標準偏差

(mg/dl)

年 齢	男			女		
	人 数	平均値	標準偏差	人 数	平均値	標準偏差
総 数	1,735	103.9	34.75	2,585	102.0	27.87
20～29歳	142	90.8	12.52	277	90.7	16.71
30～39	227	93.2	17.65	390	93.6	20.42
40～49	270	96.9	19.45	410	95.9	17.22
50～59	334	106.4	43.27	499	101.8	25.43
60～69	442	110.1	42.75	556	108.1	33.41
70歳以上	320	111.8	33.99	453	114.6	34.39

図50 血糖値（食後3時間以上）の分布（性別）

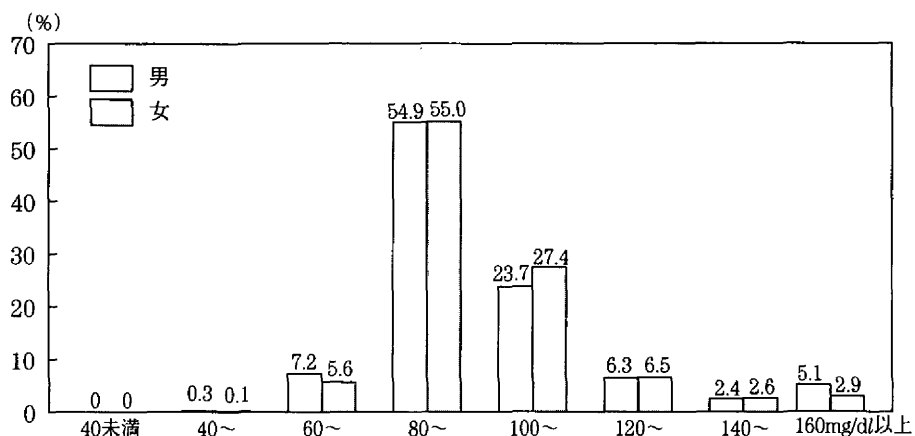


図51 血糖値高値（110mg/dl以上）者の割合（性・年齢階級別）

