

平成15年 国民健康・栄養調査結果の概要について

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するため、従来の「国民栄養調査」を拡充し、「国民健康・栄養調査」として、平成15年は「たばこ」等に重点を置き、調査を実施した。

たばこに関する状況 (p.3-11)

- (1) 現在習慣的に喫煙している者の割合は、男性で46.8%、女性で11.3% (図1)。
- (2) たばこが健康に与える影響について、「とても気になる」と回答した者の割合は、女性では5割以上、成人男性では3～4割 (図3)。
- (3) たばこが健康に与える影響について、「たばこを吸うとかかりやすくなる」と回答した者の割合は、「肺がん」、「妊娠への影響」では8割以上、「胃潰瘍」、「歯周病」、「脳卒中」、「心臓病」では5割未満 (図5)。
- (4) 現在習慣的に喫煙している者のうち、「たばこをやめたい」と回答した者は男性の4人に1人、女性の3人に1人。「本数を減らしたい」と回答した者とあわせると、全体で男女とも約7割。一方、「やめたくない」と回答した者は、男性の4人に1人、女性の5人に1人 (図7)。
- (5) 現在習慣的に喫煙している者のうち、「禁煙を試みたことがある」と回答した者の割合は、男性で約5割、女性で約6割 (図8)。
- (6) 現在習慣的に喫煙している者において、男女とも1日に11～20本喫煙していると回答した者の割合が最も高い。40～50歳代男性の約2割は、31本以上喫煙 (図11)。
- (7) たばこを「まったく吸ったことがない」又は「今は(この1ヶ月間)吸っていない」と回答した者のうち、家庭又は職場で受動喫煙の機会が多かった者ほど、血中コチニン濃度が高かった (図12)。

肥満、運動習慣の状況 (p.12-15)

- (8) 30～60歳代男性の3割以上が肥満。20歳代女性の2割以上が低体重(やせ) (図13)。また、30～60歳代男性の約3割が上半身肥満の疑い (図15)。

栄養素等摂取、食品群別摂取の状況 (p.16-25)

- (9) 20歳以上で、補助食品等からビタミン・ミネラルを摂取している者の割合は、最も多いビタミンB₁で5.3% (表1)。

参 考

<トピックス>

国民の健康・栄養の現状 —平成15年国民健康・栄養調査結果から— ～20歳代女性、30・40歳代男性について～

1. 20歳代女性について

(1) 20歳代女性で、**低体重（やせ）の者の割合は2割以上。** (p. 12)

女性において低体重（やせ）の者の割合は、20歳代で最も高く、23.4%であった。

(2) 20歳代女性で、**運動習慣のある者の割合は約2割。** (p. 15)

女性において運動習慣がある者の割合は、年齢階級別にみると、30歳代で最も低く13.7%、次いで20歳代で15.6%であった。

(3) 20歳代女性は、**現在習慣的に喫煙している者の割合が女性の中で最も高い。しかし、「たばこをやめたい」、「禁煙を試みたことがある」と回答した者も女性の中で最も高い。** (p. 3, 7, 8)

女性において現在習慣的に喫煙している者の割合は、年齢階級別にみると、20歳代で最も高かった（19.2%）。しかし、現在習慣的に喫煙している者のうち、「たばこをやめたい」と回答した者の割合（41.9%）及び「禁煙を試みたことがある」と回答した者の割合（63.4%）は、女性の年齢階級の中で20歳代が最も高かった。

2. 30・40歳代男性について

(1) 30・40歳代男性で、**上半身肥満が疑われる者の割合は約3割。** (p. 14)

平成15年国民健康・栄養調査から初めて「上半身肥満の疑い」について把握した。男性において上半身肥満が疑われる者の割合は、年齢階級別にみると、40歳代で最も高く32.1%、次いで30歳代で29.0%であった。

(2) 30・40歳代男性で、**運動習慣のある者の割合は約2割。** (p. 15)

男性において運動習慣がある者の割合は、年齢階級別にみると、40歳代で最も低く20.5%、次いで30歳代で22.6%であった。

(3) 30歳代男性は、**脂肪エネルギー比率が25%超。また30・40歳代男性は、野菜摂取量が少ない。** (p. 17, 20)

栄養素等摂取量をみると、男性では30歳代で脂肪エネルギー比率が25.7%と、20歳代（26.5%）とともに適正比率を超えていた。また野菜摂取量をみると、最も多く摂取していた60歳代（342.3g）に比べ、30歳代（272.7g）は約70g、40歳代（278.5g）は約65g少ない摂取状況であった（20歳代は256.8gと約90g少ない）。

(4) 30・40歳代男性で、**現在習慣的に喫煙している者の割合は5割以上。** (p. 3)

男性において現在習慣的に喫煙している者の割合は、全体で46.8%となっており、年齢階級別にみると、30歳代で最も高く56.8%、次いで20歳代で55.8%、40歳代で55.4%であった。