

3. 食塩摂取量

食塩を目標量を超えて摂取している者の割合は、男性で約6割、女性で約7割

成人の60%以上の者が、食塩を目標量以上摂取していた。

また、成人の1日当たりの食塩摂取量の平均値は、11.5g(男性12.4g, 女性10.7g)であった。

図31 食塩摂取量の分布 (20歳以上)

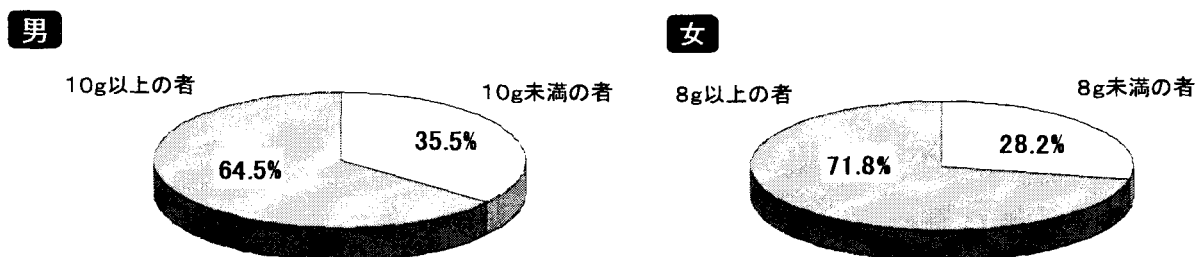
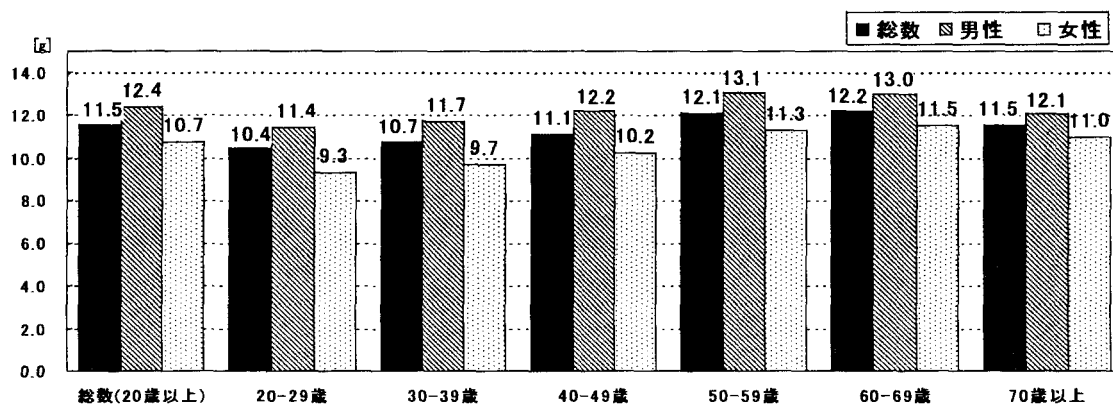


図32 食塩摂取量の平均値 (20歳以上)



$$\text{食塩摂取量 (g)} = \text{ナトリウム (mg)} \times 2.54 / 1,000$$

(参考) 日本人の食事摂取基準 (2005年版)

食塩摂取の目標量 成人男性 10g 未満 成人女性 8g 未満

第5部 平成18年国民健康・栄養調査「速報」

平成18年11月に実施された国民健康・栄養調査のうち、都道府県健康増進計画改定ガイドラインの参酌（さんしゃく）標準で示された「内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病の有病者・予備群の数」の指標にかかる項目については、都道府県健康増進計画改定の参考とするため、速報として集計・解析したものである。追って公表される、『平成18年国民健康・栄養調査報告』と確定数が若干相違する可能性があるが、大局的な観察にはほとんど支障ないものと考えられる。

1. 調査対象及び客体

調査の対象は、平成18年国民生活基礎調査において設定された調査地区内の世帯の世帯員で、平成18年11月現在で満1歳以上の者とした。

調査の客体は、平成18年国民生活基礎調査において設定された調査地区から、層化無作為抽出した300単位区内の世帯及び世帯員とした。

調査実施世帯数は、3,582世帯（概数）であり、集計客対数は、下記のとおりである。

表 集計客体数の概要

総数												
年齢階級	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歳以上	再掲40-74歳	
身長・体重計測	8,059	502	674	350	607	1,048	916	1,300	1,209	1,453	4006	
腹囲計測	7,128	90	605	305	541	978	868	1,237	1,151	1,353	3811	
血圧計測	4,719	0	0	149	302	635	601	909	976	1,147	2956	
問診	5,005	0	0	0	365	754	658	992	1,034	1,202	3177	
血液検査	4,319	0	0	0	284	607	573	876	919	1,060	2814	

男性												
年齢階級	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歳以上	再掲40-74歳	
身長・体重計測	3,685	248	338	185	274	458	417	588	536	641	1819	
腹囲計測	3,225	45	303	162	246	420	389	560	502	598	1715	
血圧計測	1,925	0	0	71	122	222	220	366	412	512	1220	
問診	2,087	0	0	0	152	289	255	415	445	531	1346	
血液検査	1,754	0	0	0	114	211	210	351	391	477	1163	

女性												
年齢階級	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歳以上	再掲40-74歳	
身長・体重計測	4,374	254	336	165	333	590	499	712	673	812	2187	
腹囲計測	3,903	45	302	143	295	558	479	677	649	755	2096	
血圧計測	2,794	0	0	78	180	413	381	543	564	635	1736	
問診	2,918	0	0	0	213	465	403	577	589	671	1831	
血液検査	2,565	0	0	0	170	396	363	525	528	583	1651	

2. 集計項目

○身体状況調査

身長、体重、腹囲測定、血圧測定、問診（服薬状況）、血液検査（ヘモグロビンA_{1c}、HDLコレステロール）

3. 都道府県健康増進計画参酌標準関連表
 (内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病の有病者・予備群の数)

都道府県健康増進計画参酌標準関連表

表	表題	内臓脂肪に着目した生活習慣病の有病者・予備群の数		国民健康栄養調査における集計対象者(全て男女別)
		指標	定義	
1	BMIと腹囲計測による肥満者の状況	肥満者の推定数(成人)(*)	国民健康・栄養調査における方法により身長測定、体重測定を行い、次の3項目に該当する者の割合をそれぞれ求める。 ①BMI25以上で腹囲男性85cm以上、女性90cm以上 ②BMIのみ25以上 ③腹囲のみ基準値以上(男性85cm以上、女性90cm以上)	BMI、腹囲計測がそろっている者(妊婦除外)
2	BMIによる肥満者の状況			
3	腹囲計測による肥満者の状況			
4	メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)予備群・該当者の状況	メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)予備群・該当者の推定数(*)	ウエスト周囲径[男性85cm以上、女性90cm以上]かつ、次の3項目のうち1つ該当する者(予備群)及び2つ該当する者(該当者)(いずれも40～74歳)。 ①中性脂肪150mg/dl以上、または、HDLコレステロール40mg/dl未満、若しくはコレステロールを下げる薬服用※1 ②収縮期血圧130mmHg以上かつ/または拡張期血圧85mmHg以上、若しくは血圧を下げる薬服用 ③空腹時血糖110mg/dl以上またはHbA1c5.5%以上、若しくはインスリン注射または血糖を下げる薬服用※2	腹囲計測、BMI、HDLコレステロール、HbA1c、血圧、服薬状況(コレステロールを下げる薬、インスリン注射または血糖値を下げる薬、血圧を下げる薬)の状況がそろっている者(妊婦除外)
5	糖尿病予備群・有病者の状況	糖尿病予備群・有病者の推定数(*)	予備群: 空腹時血糖110mg/dl以上126mg/dl未満又はHbA1c 5.5以上6.1未満の者。但し、インスリン使用・血糖を下げる薬の服用者を除く(40～74歳)。※2 有病者: 空腹時血糖126mg/dl以上またはHbA1c6.1%以上であるか、インスリン注射または血糖を下げる薬を服用している者(40～74歳)。	HbA1c及び、服薬(インスリン注射または血糖を下げる薬)状況がそろっている者
6	高血圧症予備群・有病者の状況	高血圧症予備群・有病者の推定数(*)	予備群: ①収縮期血圧が130mmHg以上140mmHg未満かつ拡張期血圧が90mmHg未満である者 ②収縮期血圧が140mmHg未満かつ拡張期血圧が85mmHg以上90mmHg未満である者。ただし、血圧を下げる薬の服用者を除く(40～74歳)。 有病者: 収縮期血圧が140mmHg以上、または拡張期血圧90mmHg以上の者、若しくは血圧を下げる薬服用者(40～74歳)。	血圧、服薬状況(血圧を下げる薬)の状況がそろっている者
7	脂質異常者(高脂血症有病者)の状況	脂質異常者(高脂血症有病者)の推定数(*)	中性脂肪150mg/dl以上、またはHDLコレステロールが40mg/dl未満、または、LDL140mg/dl以上、若しくはコレステロールを下げる薬を服用している者(40～74歳)。※3	HDLコレステロール、服薬状況(コレステロールを下げる薬)の状況がそろっている者

※1:都道府県健康・栄養調査など、空腹時における採血が徹底できていない場合には、中性脂肪を用いない。

※2:空腹時血糖とHbA1cの両者を測定している場合には、空腹時血糖を用いる。

※3:LDLコレステロールを測定していない場合には、総コレステロールを用いる。

(*)の指標の目標値設定、評価に際しては、性・年齢調整を行うことが必要。

表1 BMIと腹囲計測による肥満の状況(40歳以上)

平成16年		総数		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		(再掲)40-74歳	
		実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
男性	BMI25未満かつ腹囲85cm未満	569	42.1	87	45.8	137	43.6	168	38.4	177	43.2	462	41.0
	BMI25以上かつ腹囲85cm未満	16	1.2	2	1.1	4	1.3	8	1.8	2	0.5	16	1.4
	BMI25未満かつ腹囲85cm以上	351	26.0	38	20.0	65	20.7	131	30.0	117	28.5	287	25.4
	BMI25以上かつ腹囲85cm以上	415	30.7	63	33.2	108	34.4	130	29.7	114	27.8	363	32.2
	総数	1351	100.0	190	100.0	314	100.0	437	100.0	410	100.0	1128	100.0
女性	BMI25未満かつ腹囲90cm未満	1306	67.0	281	77.4	363	70.5	352	62.1	310	61.5	1132	67.8
	BMI25以上かつ腹囲90cm未満	189	9.7	28	7.7	61	11.8	61	10.8	39	7.7	165	9.9
	BMI25未満かつ腹囲90cm以上	115	5.9	9	2.5	20	3.9	39	6.9	47	9.3	91	5.4
	BMI25以上かつ腹囲90cm以上	339	17.4	45	12.4	71	13.8	115	20.3	108	21.4	282	16.9
	総数	1949	100.0	363	100.0	515	100.0	567	100.0	504	100.0	1670	100.0

平成17年		総数		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		(再掲)40-74歳	
		実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
男性	BMI25未満かつ腹囲85cm未満	580	42.8	87	47.5	125	43.7	161	38.7	207	43.9	470	42.0
	BMI25以上かつ腹囲85cm未満	24	1.8	5	2.7	5	1.7	11	2.6	3	0.6	24	2.1
	BMI25未満かつ腹囲85cm以上	341	25.1	29	15.8	61	21.3	117	28.1	134	28.5	267	23.9
	BMI25以上かつ腹囲85cm以上	411	30.3	62	33.9	95	33.2	127	30.5	127	27.0	358	32.0
	総数	1356	100.0	183	100.0	286	100.0	416	100.0	471	100.0	1119	100.0
女性	BMI25未満かつ腹囲90cm未満	1306	66.9	272	78.6	344	73.2	349	62.1	341	59.4	1102	68.4
	BMI25以上かつ腹囲90cm未満	175	9.0	40	11.6	44	9.4	47	8.4	44	7.7	148	9.2
	BMI25未満かつ腹囲90cm以上	126	6.5	7	2.0	13	2.8	41	7.3	65	11.3	91	5.6
	BMI25以上かつ腹囲90cm以上	345	17.7	27	7.8	69	14.7	125	22.2	124	21.6	270	16.8
	総数	1952	100.0	346	100.0	470	100.0	562	100.0	574	100.0	1611	100.0

平成18年		総数		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		(再掲)40-74歳	
		実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
男性	BMI25未満かつ腹囲85cm未満	851	41.8	163	42.2	237	42.9	191	38.1	260	43.7	691	40.6
	BMI25以上かつ腹囲85cm未満	49	2.4	13	3.4	13	2.4	20	4.0	3	0.5	48	2.8
	BMI25未満かつ腹囲85cm以上	558	27.4	94	24.4	133	24.1	141	28.1	190	31.9	450	26.4
	BMI25以上かつ腹囲85cm以上	577	28.4	116	30.1	170	30.7	149	29.7	142	23.9	515	30.2
	総数	2035	100.0	386	100.0	553	100.0	501	100.0	595	100.0	1704	100.0
女性	BMI25未満かつ腹囲90cm未満	1764	69.2	390	81.9	486	72.0	422	65.1	466	62.1	1473	70.5
	BMI25以上かつ腹囲90cm未満	224	8.8	47	9.9	58	8.6	57	8.8	62	8.3	187	9.0
	BMI25未満かつ腹囲90cm以上	157	6.2	8	1.7	18	2.7	50	7.7	81	10.8	103	4.9
	BMI25以上かつ腹囲90cm以上	404	15.8	31	6.5	113	16.7	119	18.4	141	18.8	326	15.6
	総数	2549	100.0	476	100.0	675	100.0	648	100.0	750	100.0	2089	100.0

(参考)内臓脂肪型肥満の診断基準:

- BMI25以上で、男性のウエスト周囲径85cm以上、女性のウエスト周囲径90cm以上を上半身肥満の疑いとする。
- 上半身肥満の疑いと判定され、腹部CT法による内臓脂肪面積100cm²以上(男女とも)を内臓脂肪型肥満と診断する。(日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会、2000年)

※国民健康・栄養調査の「腹囲」は、「立位のへその高さ」で計測したが、ウエスト周囲径と計測位置は同じである。

表2 BMIによる肥満者の状況(40歳以上)

平成16年		総数		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		(再掲)40-74歳	
		実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
総数	BMI25以上	959	29.1	138	25.0	244	29.4	314	31.3	263	28.8	826	29.5
	BMI25未満	2341	70.9	415	75.0	585	70.6	690	68.7	651	71.2	1972	70.5
	総数	3300	100.0	553	100.0	829	100.0	1004	100.0	914	100.0	2798	100.0
男性	BMI25以上	431	31.9	65	34.2	112	35.7	138	31.6	116	28.3	379	33.6
	BMI25未満	920	68.1	125	65.8	202	64.3	299	68.4	294	71.7	749	66.4
	総数	1351	100.0	190	100.0	314	100.0	437	100.0	410	100.0	1128	100.0
女性	BMI25以上	528	27.1	73	20.1	132	25.6	176	31.0	147	29.2	447	26.8
	BMI25未満	1421	72.9	290	79.9	383	74.4	391	69.0	357	70.8	1223	73.2
	総数	1949	100.0	363	100.0	515	100.0	567	100.0	504	100.0	1670	100.0

平成17年		総数		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		(再掲)40-74歳	
		実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
総数	BMI25以上	955	28.9	134	25.3	213	28.2	310	31.7	298	28.5	800	29.3
	BMI25未満	2353	71.1	395	74.7	543	71.8	668	68.3	747	71.5	1930	70.7
	総数	3308	100.0	529	100.0	756	100.0	978	100.0	1045	100.0	2730	100.0
男性	BMI25以上	435	32.1	67	36.6	100	35.0	138	33.2	130	27.6	382	34.1
	BMI25未満	921	67.9	116	63.4	186	65.0	278	66.8	341	72.4	737	65.9
	総数	1356	100.0	183	100.0	286	100.0	416	100.0	471	100.0	1119	100.0
女性	BMI25以上	520	26.6	67	19.4	113	24.0	172	30.6	168	29.3	418	25.9
	BMI25未満	1432	73.4	279	80.6	357	76.0	390	69.4	406	70.7	1193	74.1
	総数	1952	100.0	346	100.0	470	100.0	562	100.0	574	100.0	1611	100.0

平成18年		総数		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		(再掲)40-74歳	
		実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
総数	BMI25以上	1254	27.4	207	24.0	354	28.8	345	30.0	348	25.9	1076	28.4
	BMI25未満	3330	72.6	655	76.0	874	71.2	804	70.0	997	74.1	2717	71.6
	総数	4584	100.0	862	100.0	1228	100.0	1149	100.0	1345	100.0	3793	100.0
男性	BMI25以上	626	30.8	129	33.4	183	33.1	169	33.7	145	24.4	563	33.0
	BMI25未満	1409	69.2	257	66.6	370	66.9	332	66.3	450	75.6	1141	67.0
	総数	2035	100.0	386	100.0	553	100.0	501	100.0	595	100.0	1704	100.0
女性	BMI25以上	628	24.6	78	16.4	171	25.3	176	27.2	203	27.1	513	24.6
	BMI25未満	1921	75.4	398	83.6	504	74.7	472	72.8	547	72.9	1576	75.4
	総数	2549	100.0	476	100.0	675	100.0	648	100.0	750	100.0	2089	100.0

肥満度: BMI (Body Mass Index) を用いて判定
 $BMI = \text{体重}[\text{kg}] / (\text{身長}[\text{m}])^2$ により算出
 BMI < 18.5 低体重 (やせ)
 18.5 ≤ BMI < 25 普通体重 (正常)
 BMI ≥ 25 肥満
 (日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会, 2000年)

表3 腹囲計測による肥満者の状況(40歳以上)

平成16年		総数		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		(再掲)40-74歳	
		実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
男性	腹囲85cm以上	766	56.7	101	53.2	173	55.1	261	59.7	231	56.3	650	57.6
	腹囲85cm未満	585	43.3	89	46.8	141	44.9	176	40.3	179	43.7	478	42.4
	総数	1351	100.0	190	100.0	314	100.0	437	100.0	410	100.0	1128	100.0
女性	腹囲90cm以上	454	23.3	54	14.9	91	17.7	154	27.2	155	30.8	373	22.3
	腹囲90cm未満	1495	76.7	309	85.1	424	82.3	413	72.8	349	69.2	1297	77.7
	総数	1949	100.0	363	100.0	515	100.0	567	100.0	504	100.0	1670	100.0

平成17年		総数		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		(再掲)40-74歳	
		実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
男性	腹囲85cm以上	752	55.5	91	49.7	156	54.5	244	58.7	261	55.4	625	55.9
	腹囲85cm未満	604	44.5	92	50.3	130	45.5	172	41.3	210	44.6	494	44.1
	総数	1356	100.0	183	100.0	286	100.0	416	100.0	471	100.0	1119	100.0
女性	腹囲90cm以上	471	24.1	34	9.8	82	17.4	166	29.5	189	32.9	361	22.4
	腹囲90cm未満	1481	75.9	312	90.2	388	82.6	396	70.5	385	67.1	1250	77.6
	総数	1952	100.0	346	100.0	470	100.0	562	100.0	574	100.0	1611	100.0

平成18年		総数		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		(再掲)40-74歳	
		実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
男性	腹囲85cm以上	1135	55.8	210	54.4	303	54.8	290	57.9	332	55.8	965	56.6
	腹囲85cm未満	900	44.2	176	45.6	250	45.2	211	42.1	263	44.2	739	43.4
	総数	2035	100.0	386	100.0	553	100.0	501	100.0	595	100.0	1704	100.0
女性	腹囲90cm以上	561	22.0	39	8.2	131	19.4	169	26.1	222	29.6	429	20.5
	腹囲90cm未満	1988	78.0	437	91.8	544	80.6	479	73.9	528	70.4	1660	79.5
	総数	2549	100.0	476	100.0	675	100.0	648	100.0	750	100.0	2089	100.0

(参考)内臓脂肪型肥満の診断基準:

- ・BMI25以上で、男性のウエスト周囲径85cm以上、
女性のウエスト周囲径90cm以上を上半身肥満の疑いとする。
- ・上半身肥満の疑いと判定され、腹部CT法による内臓脂肪面積100cm²以上(男女とも)を内臓脂肪型肥満と診断する。
(日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会、2000年)

※国民健康・栄養調査の「腹囲」は、「立位のへその高さ」で計測したが、ウエスト周囲径と計測位置は同じである。

表4 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)予備群・該当者の状況(40歳以上)

平成16年		総数		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		(再掲)40-74歳	
		実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
男 性	該当者	333	26.7	28	16.5	61	21.8	109	27.0	135	34.4	272	25.9
	予備群	310	24.9	44	25.9	78	27.9	106	26.3	82	20.9	274	26.0
	上記以外	602	48.4	98	57.6	141	50.4	188	46.7	175	44.6	506	48.1
	総数	1245	100.0	170	100.0	280	100.0	403	100.0	392	100.0	1052	100.0
女 性	該当者	204	11.2	13	3.7	30	6.2	73	14.0	88	18.8	160	10.1
	予備群	174	9.5	30	8.6	37	7.6	53	10.1	54	11.5	151	9.6
	上記以外	1445	79.3	304	87.6	418	86.2	397	75.9	326	69.7	1268	80.3
	総数	1823	100.0	347	100.0	485	100.0	523	100.0	468	100.0	1579	100.0

平成17年		総数		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		(再掲)40-74歳	
		実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
男 性	該当者	330	26.0	23	13.3	59	23.0	115	29.3	133	29.7	267	25.5
	予備群	316	24.9	40	23.1	72	28.0	97	24.7	107	23.9	262	25.0
	上記以外	625	49.2	110	63.6	126	49.0	181	46.1	208	46.4	517	49.4
	総数	1271	100.0	173	100.0	257	100.0	393	100.0	448	100.0	1046	100.0
女 性	該当者	222	12.0	10	3.1	27	6.0	80	15.1	105	19.3	158	10.3
	予備群	183	9.9	16	4.9	41	9.1	62	11.7	64	11.8	146	9.5
	上記以外	1444	78.1	301	92.0	381	84.9	387	73.2	375	68.9	1225	80.1
	総数	1849	100.0	327	100.0	449	100.0	529	100.0	544	100.0	1529	100.0

平成18年		総数		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		(再掲)40-74歳	
		実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
男 性	該当者	355	25.1	29	13.9	88	25.1	103	26.5	135	28.7	282	24.4
	予備群	368	25.8	53	25.5	95	27.1	107	27.5	111	23.6	312	27.0
	上記以外	696	49.1	126	60.6	167	47.7	179	46.0	224	47.7	560	48.5
	総数	1417	100.0	208	100.0	350	100.0	389	100.0	470	100.0	1154	100.0
女 性	該当者	265	13.4	11	3.1	44	8.4	86	16.4	124	21.5	198	12.1
	予備群	167	8.4	8	2.2	59	11.3	51	9.7	49	8.5	135	8.2
	上記以外	1549	78.2	340	94.7	418	80.2	387	73.9	404	70.0	1305	79.7
	総数	1981	100.0	359	100.0	521	100.0	524	100.0	577	100.0	1638	100.0

▼メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の疑いの判定▼

国民健康・栄養調査の血液検査では、空腹時採血が困難であるため、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の診断基準項目である空腹時血糖値及び中性脂肪値による判定は行わない。したがって、本報告における判定は以下の通りとした。

- ・該当者(メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が強く疑われる者)
 腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、3つの項目(血中脂質、血圧、血糖)のうち2つ以上の項目に該当する者。
 ※「項目に該当する」とは、下記の「基準」を満たしている場合、かつ/または「服薬」がある場合とする。

- ・予備群(メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予備群と考えられる者)
 腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、3つの項目(血中脂質、血圧、血糖)のうち1つに該当する者。

腹 囲(ウエスト周囲径)	男性: 85cm以上	女性: 90cm以上
--------------	------------	------------

項目	血中脂質	血 圧	血 糖
基 準	・HDLコレステロール値 40mg/dl未満	・収縮期血圧が130mmHg以上 ・拡張期血圧が90mmHg未満である者	・HbA1c値 5.5%以上
服 薬	・コレステロールを下げる薬服用	・血圧を下げる薬服用	・血糖を下げる薬服用 ・インスリン注射使用

(参考:厚生労働科学研究 健康科学総合研究事業「地域保健における健康診査の効率的なプロトコールに関する研究～健康対策指標検討研究班中間報告～平成17年8月)

注)老人保健事業の健康診査では、ヘモグロビンA1c値 5.5%以上を「要指導」としているため、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の疑いに関する判定項目である血糖を「ヘモグロビンA1c値5.5%」とした。