

健康日本21推進全国連絡協議会

会員団体 御中

事務局の公益財団法人健康・体力づくり事業財団です。

日頃より当協議会の活動に対し、格別のご理解・ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、標題の件、厚生労働省ホームページにて公表されていますので共有いたします。

是非、ご活用のご活用ほどよろしくお願ひいたします。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/eiyuu/r4-houkoku\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyuu/r4-houkoku_00001.html)

\*「調査結果の概要」は、昨年（令和6年）8月28日に公表されています。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_42694.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_42694.html)

↓

#### 【調査結果のポイント】

前回調査（令和元年）から3年ぶりに国民の身体の状態、栄養摂取状況及び生活習慣の状態を把握

#### ●身体の状態

・男性の20歳以上の肥満者（BMI $\geq$ 25 kg/m<sup>2</sup>）の割合は31.7%であり、直近10年間で有意に増加。

#### ●栄養・食生活に関する状況

・20歳以上の野菜摂取量の平均値は270.3gであり、直近10年間で男女とも有意に減少。

#### ●身体活動・運動に関する状況

・20歳以上の歩数の平均値は男性で6,465歩、女性で5,820歩であり、直近10年間で男女とも有意に減少。

#### ●喫煙に関する状況

・現在習慣的に喫煙している者の割合は14.8%であり、男性24.8%、女性6.2%。直近10年間で男女とも有意に減少。

・家庭、職場、学校、飲食店、遊技場、行政機関、医療機関、公共交通機関、路上及び子供が利用する屋外の空間における受動喫煙の機会を有する者の割合は、平成15年以降有意に減少。

#### （社会環境と生活習慣等に関する状況）

世帯の等価所得と生活習慣等の状況は、一部項目で男女とも有意な関連

・野菜摂取量は、男女ともに600万円以上の世帯員と比較して、200万円未満の世帯員で有意に少ない。

・現在習慣的に喫煙している者の割合は、男女ともに600万円以上の世帯員と比較して、200万円未満の世帯員で有意に高い。

※ 男性は200万円以上400万円未満の世帯員でも有意に高い。

## 新型コロナウイルス感染症の感染拡大により運動日数等に影響

・体重について、「増えた」と回答した者の割合は、男性 13.2%、女性 16.7%、「減った」と回答した者の割合は、男性 7.4%、女性 8.1%。

・1週間当たりの運動日数について、「増えた」と回答した者の割合は、男性 5.0%、女性 5.0%、「減った」と回答した者の割合は、男性で 12.7%、女性で 13.8%。

今後とも当協議会の活動にご理解とご支援のほど宜しくお願い申し上げます。

-----  
健康日本 21 推進全国連絡協議会

〒105-0021

東京都港区東新橋 2-6-10 大東京ビル 7 階

公益財団法人健康・体力づくり事業財団

総務部 上村、吉永

TEL: 03-6430-9111

FAX: 03-6430-9211

(会員団体の活動を公開しています)

<https://note.com/kenkounippon21/>

(事務局連絡先)

[mailbox-21kyogikai@kenkounippon21.gr.jp](mailto:mailbox-21kyogikai@kenkounippon21.gr.jp)  
-----