

図 6-4 世帯の年間収入別 20 歯以上歯を有する者の割合  
資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」

## 5. 生活習慣

### 1) 朝食摂取者の状況

朝食欠食率は、男性 15%前後、女性 10%前後で推移している。最も欠食率が高いのは男性では 20～30 歳代、女性は 20 歳代で、ともに 2 割を超えている。

### 2) 運動習慣者の状況

運動習慣のある者（1 回 30 分以上の運動を週 2 日以上実施し、1 年以上継続している）の割合は、成人男性で 30%程度、成人女性は 25%前後で推移している。年齢階級別にみると、運動習慣者の割合は男女とも 20～30 歳代で低く、高齢者ほど高い。

### 3) 飲酒習慣者の状況

飲酒習慣者は、近年変化しておらず男性は 30%を超えたあたり、女性は 7～8%で推移している。生活習慣病リスクとしての多量飲酒者（1 日当たりの純アルコール摂取量で男性 40 g 以上、女性 20 g 以上の者）の割合は、男性は 15%程度、女性は 8%程度であるが、女性の場合は飲酒習慣者の大半が多量飲酒者である。年齢階級別にみると男性は 50 歳代、女性は 40 歳代で多量飲酒者の割合が高くなっている。

### 4) 喫煙習慣者の状況

現在習慣的に喫煙している者の割合は、近年男女ともに減少しているが、男性は依然として 30%を超えており、女性も 10%前後で推移している。性・年齢階級別にみると、男性の 30 歳代が最も高い。

## 6. 歯の健康

歯の健康に関しては、2004（平成 16）年に調査が開始され、開始年度と 2009（平成 21）年に重点項目として取り上げられた。重点項目以外では歯間部清掃用器具の使用状況や自己申告による歯の本数などが調査されているが、調査内容は必ずしも統一されていない。歯間部清掃用器具の使用状況のみをみると、調査年度によって多少増減があるものの、40 歳以上で歯間ブラシを使用している者はおおむね 20～30%で推移しており、男性に比べ女性のほうが使用割合は高い（図 6-5）。

「健康日本 21（第 2 次）」に示されている歯科保健目標の「過去 1 年間に歯科検診を受診した者の割合の増加〔2022（平成 34）年時点での目標値 65%〕」についてみると、20 歳以上の受診割合は 2004～2009（平成 16～21）年ではほとんど変化がみられず 30%強であったのが、2012（平成 24）年では 47.8%に増加していた（図 6-6）。

歯の本数と噛んで食べる時の状況を調べた結果では、40 歳以上で「なんでも噛んで食べることができる」者の割合は、歯が 20 本以上ある者では 90%を超えているが、19 本以下の者では 50%程度と、約半数の者が食べられる食品に制限がある（図 6-7）。国民健康・栄養調査結果と歯科疾患実態調査をリンクさせて、現在歯数と栄養素等の摂取状況との関連を検討した厚生労働科学研究（安藤ら）の結果によると、たんぱく質やミネラル、ビタミン、食物繊維などの摂取量は、歯が少ない群で少なく、逆に炭水化物が多かったことを示している。国民健康・栄養調査による BMI と咀嚼の状況を調査した

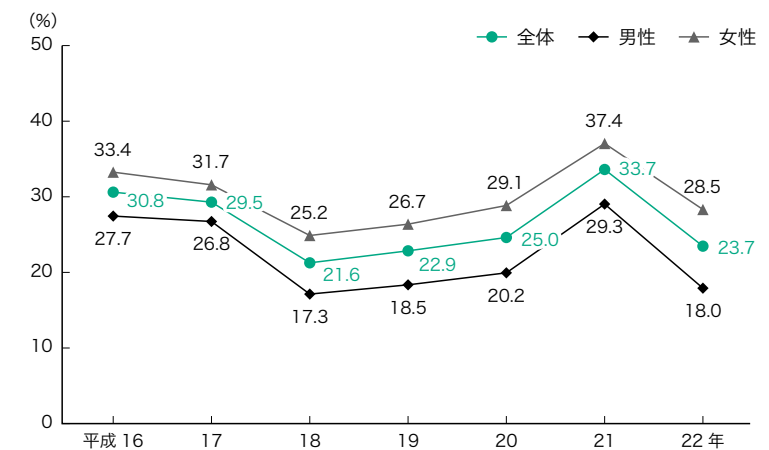


図 6-5 40 歳以上で歯間ブラシを使用している者  
資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」

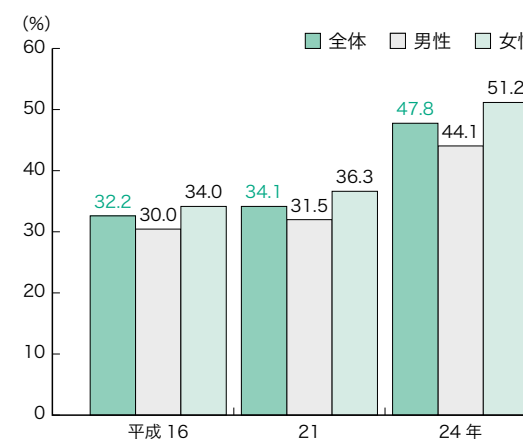


図 6-6 過去 1 年間に歯科健康診査を受けた人の割合の推移（20 歳以上）  
平成 24 年の値は全国補正值。  
資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」

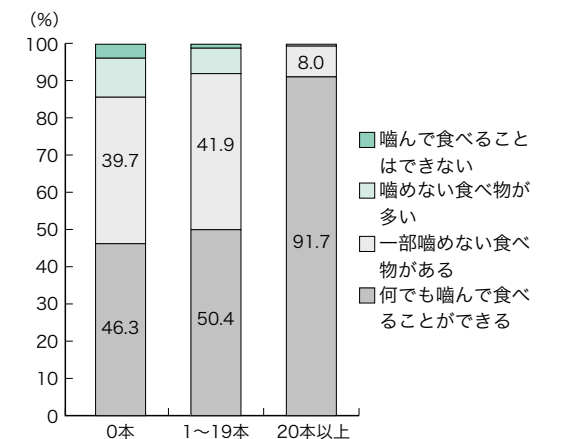


図 6-7 歯の本数別、咀嚼の状況（20 歳以上）  
資料：厚生労働省「平成 25 年度国民健康・栄養調査結果」