

令和6年8月28日

【照会先】

健康・生活衛生局 健康課 栄養指導室

室長 塩澤 信良

室長補佐 齋藤 あき

(担当・内線) 栄養調査係 (内線 2343, 2344)

(代表電話) 03(5253)1111

(直通電話) 03(3595)2245

報道関係者 各位

## 令和4年「国民健康・栄養調査」の結果を公表します

厚生労働省では、このたび、令和4年11～12月に実施した「国民健康・栄養調査」の結果を取りまとめましたので公表します。

この調査は、健康増進法（平成14年法律第103号）第10条に基づき実施するものであり、国民の身体の状況、栄養摂取状況及び生活習慣の状況を明らかにし、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基礎資料を得るために毎年実施しています。

また、令和4年調査では、社会環境と生活習慣等に関する状況についても調査し、世帯の等価所得と生活習慣等に関する状況及び新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響による生活習慣等の変化の状況を把握しました。

### 【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況、栄養摂取状況及び生活習慣の状況を把握

- 身体の状況
  - 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（9頁）。
- 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270.3 gであり、直近10年間で男女とも有意に減少（15頁）。
- 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（17頁）。
- 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（20頁）。
  - 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（23頁）。

#### （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（6頁）。
- ・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（6頁）。
- ※ 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%（8頁）。
- ・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%（8頁）。

詳細は別添「令和4年国民健康・栄養調査結果の概要」をご覧ください。