令和６年国民健康・栄養調査結果の概要について
～令和６年青森県県民健康・栄養調査の結果も踏まえて～

青森市保健所 健康づくり推進課

国民健康・栄養調査とは？

国民の身体の状況や栄養素等摂取量、
生活習慣の状況を明らかにする調査

全国から選ばれた地区に住んでいる
世帯の方が対象



調査は大きく３つ

①身体状況調査
②栄養摂取状況調査
③生活習慣調査

国民健康・栄養調査は毎年実施されている
４年に１回対象者数を増やして大規模調査を実施

令和６年国民健康・栄養調査結果のポイント

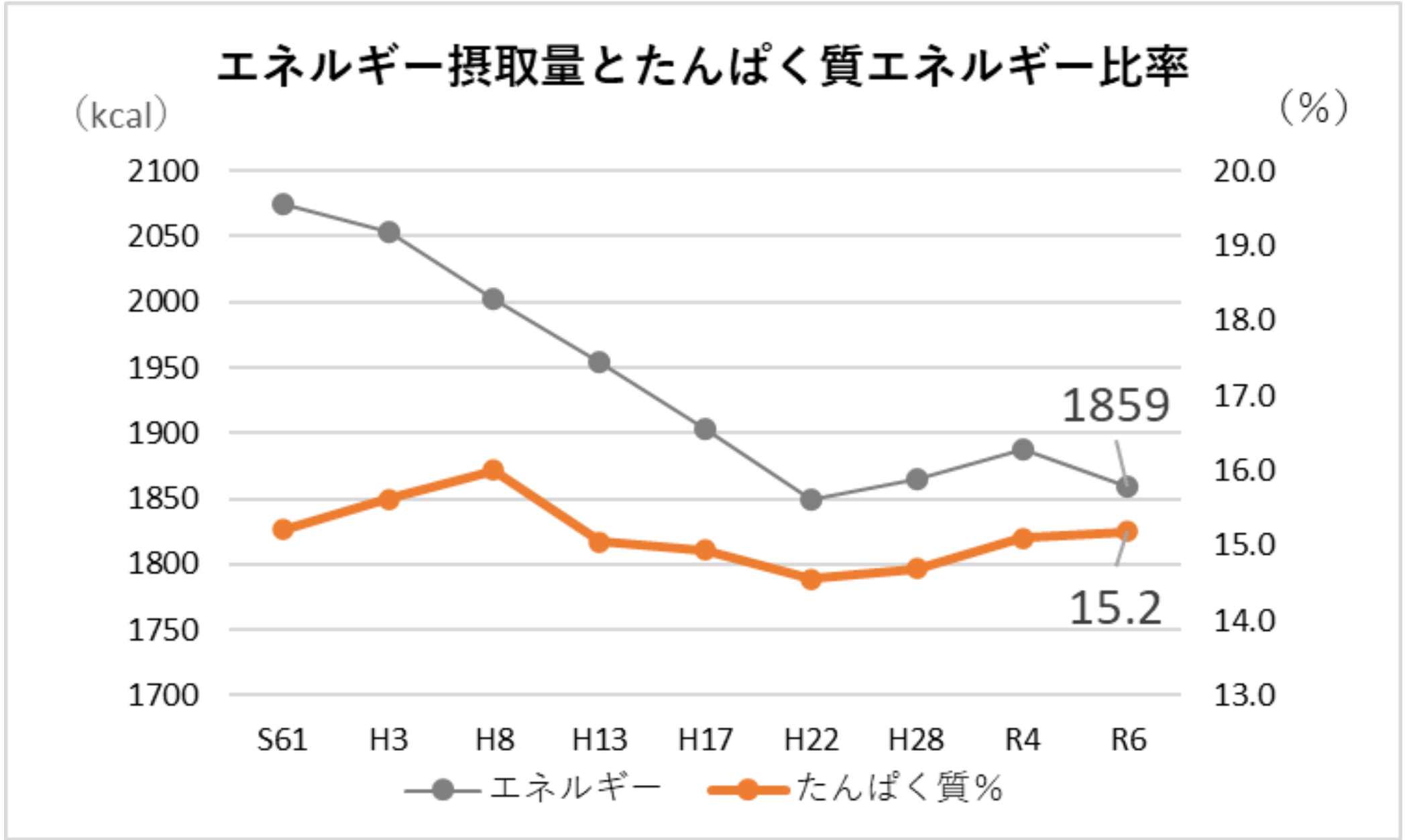
・糖尿病が強く疑われる者は約1,100万人と推計され、
継続して増加している。
糖尿病の可能性を否定できない者は約700万人であり、
継続して減少している。

・食塩摂取量の平均値は9.6gであり、この12年間でみると、
最も低い値であるが、健康日本21（第三次）における
目標値（７g）よりは依然高い状況にある。

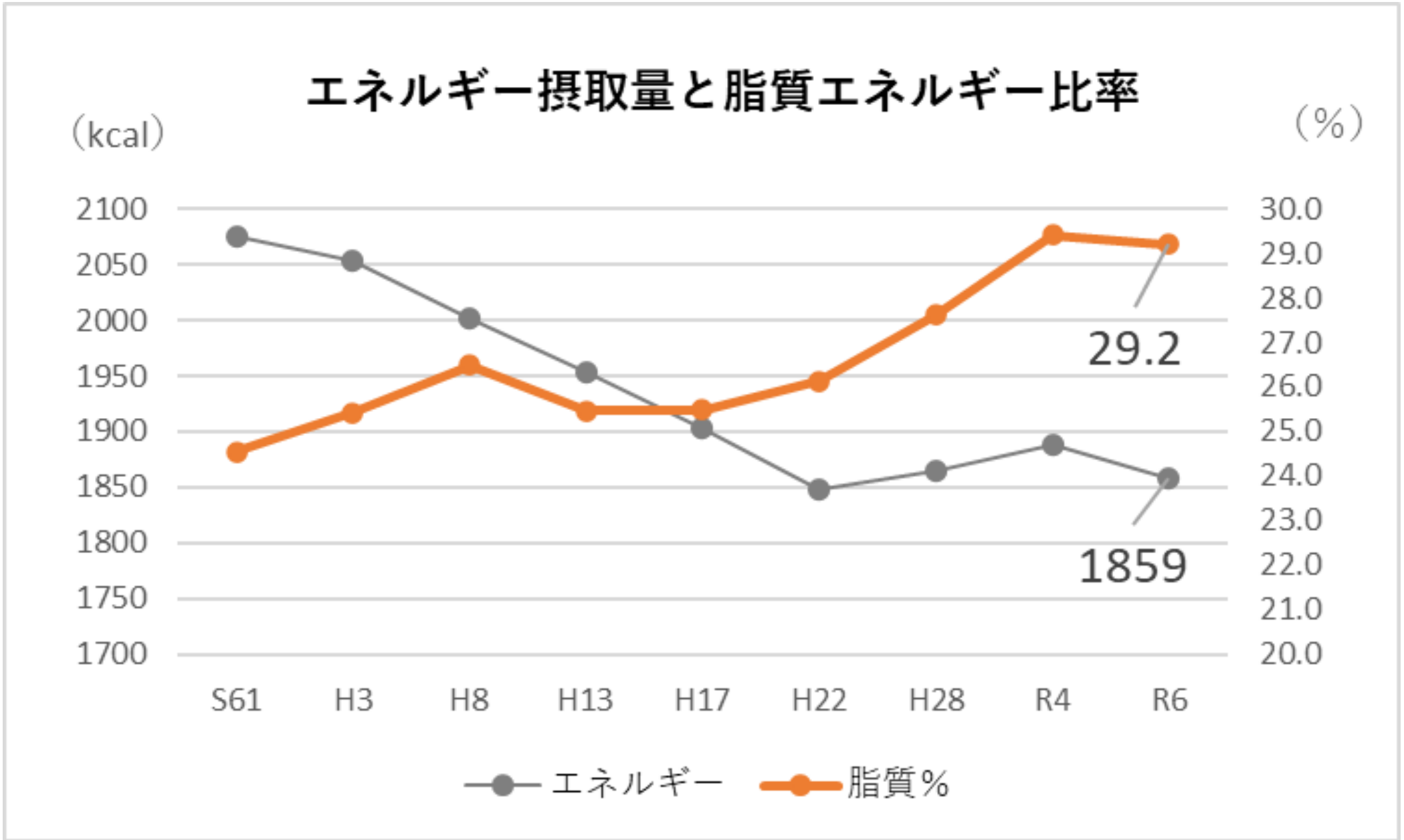
栄養摂取状況調査

①エネルギーとエネルギー産生栄養素

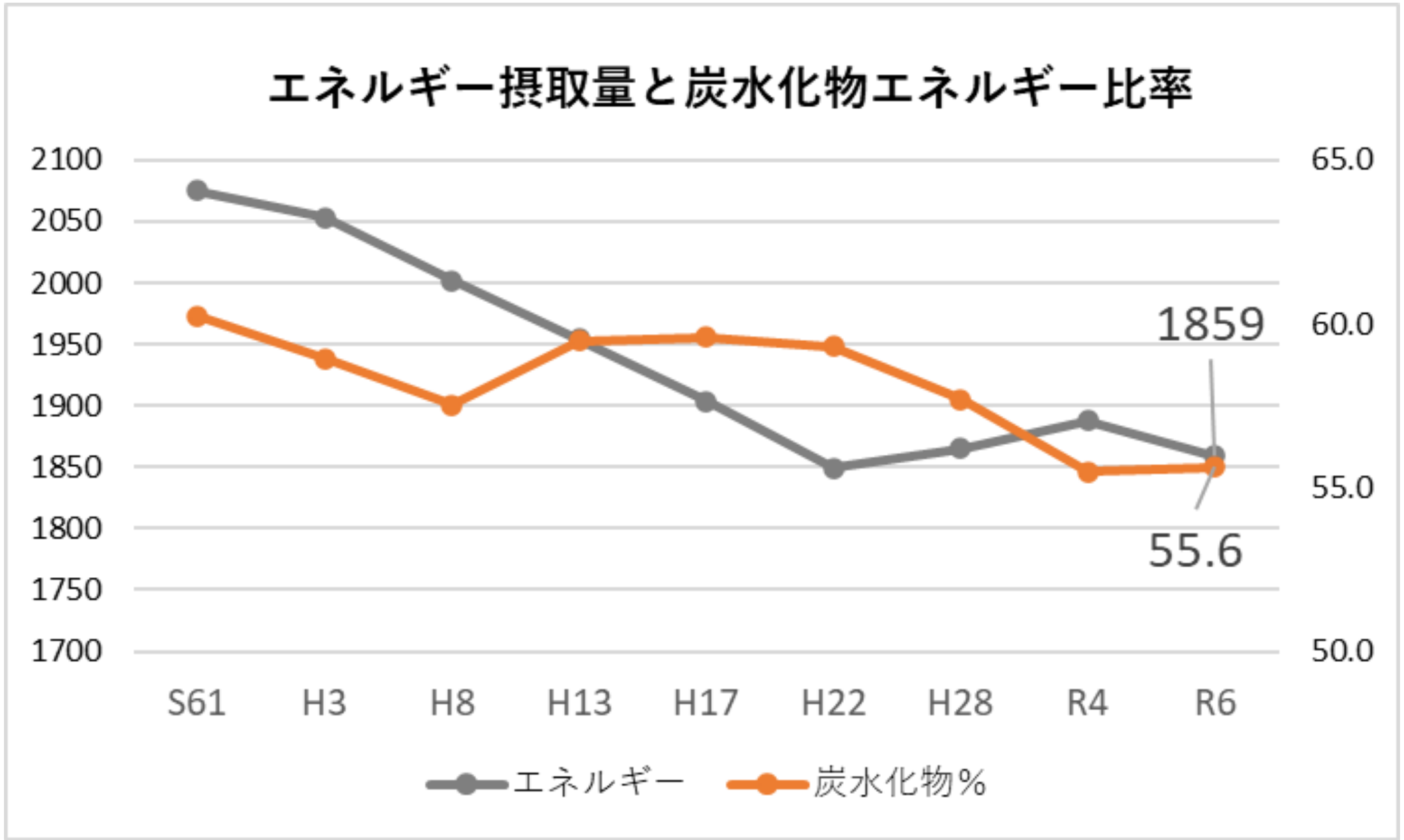
エネルギー摂取量とたんぱく質エネルギー比率



※たんぱく質エネルギー比率は栄養素等摂取量から算出



※脂質エネルギー比率は栄養素等摂取量から算出

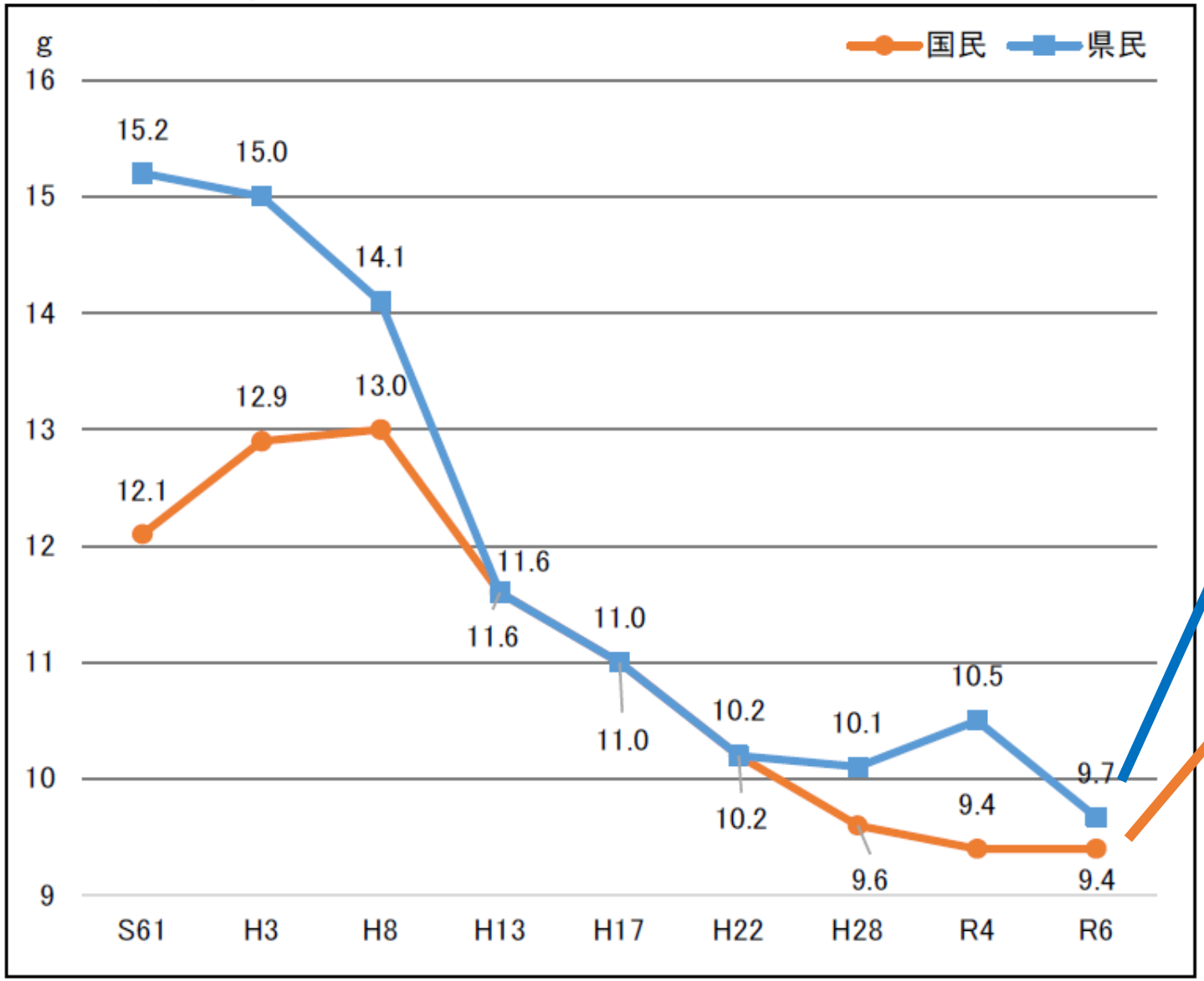


※炭水化物エネルギー比率は栄養素等摂取量から算出

栄養摂取状況調査

②食塩摂取量

国民健康・栄養調査と県民健康・栄養調査の比較

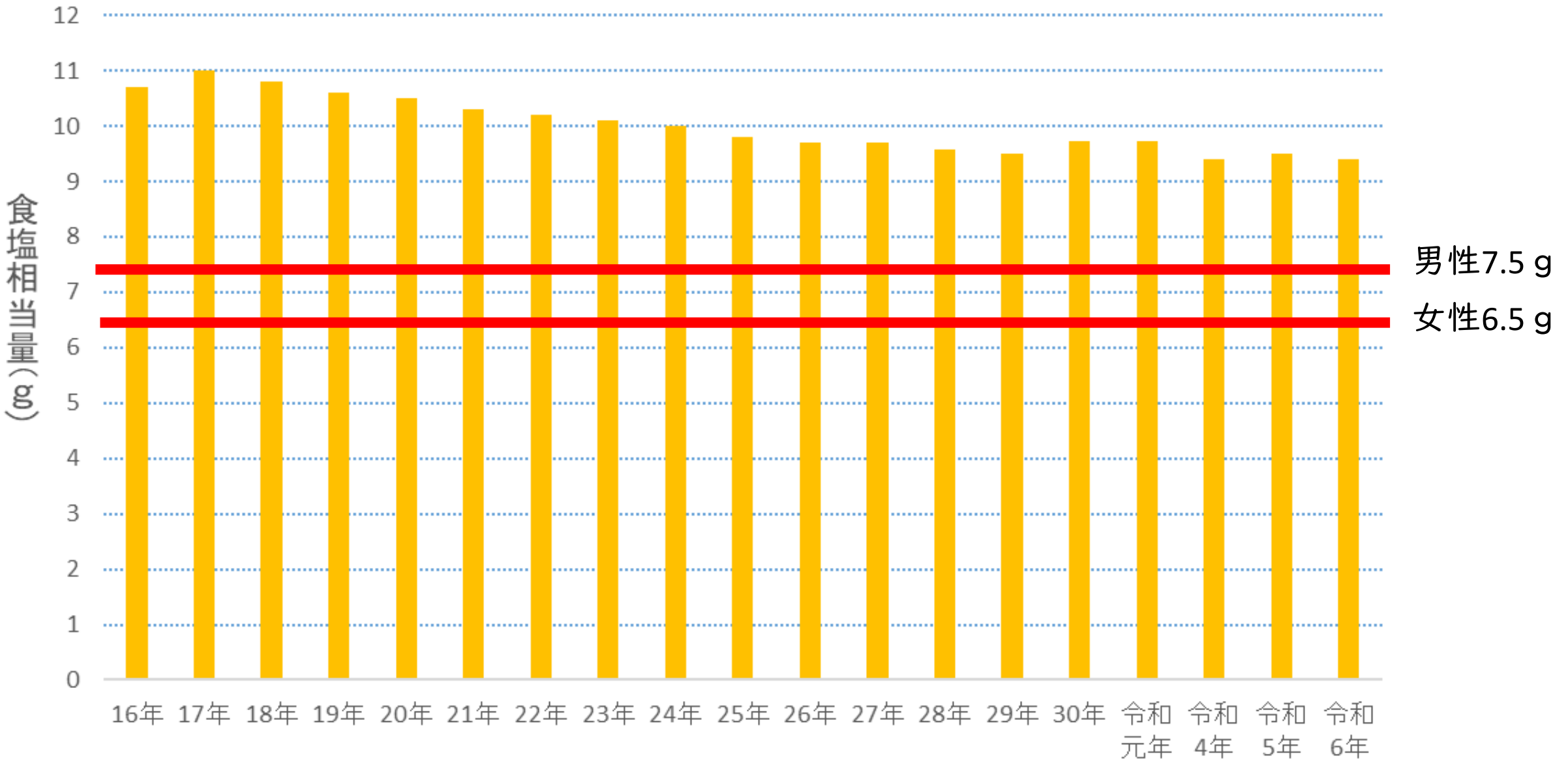


9.7g

9.4g

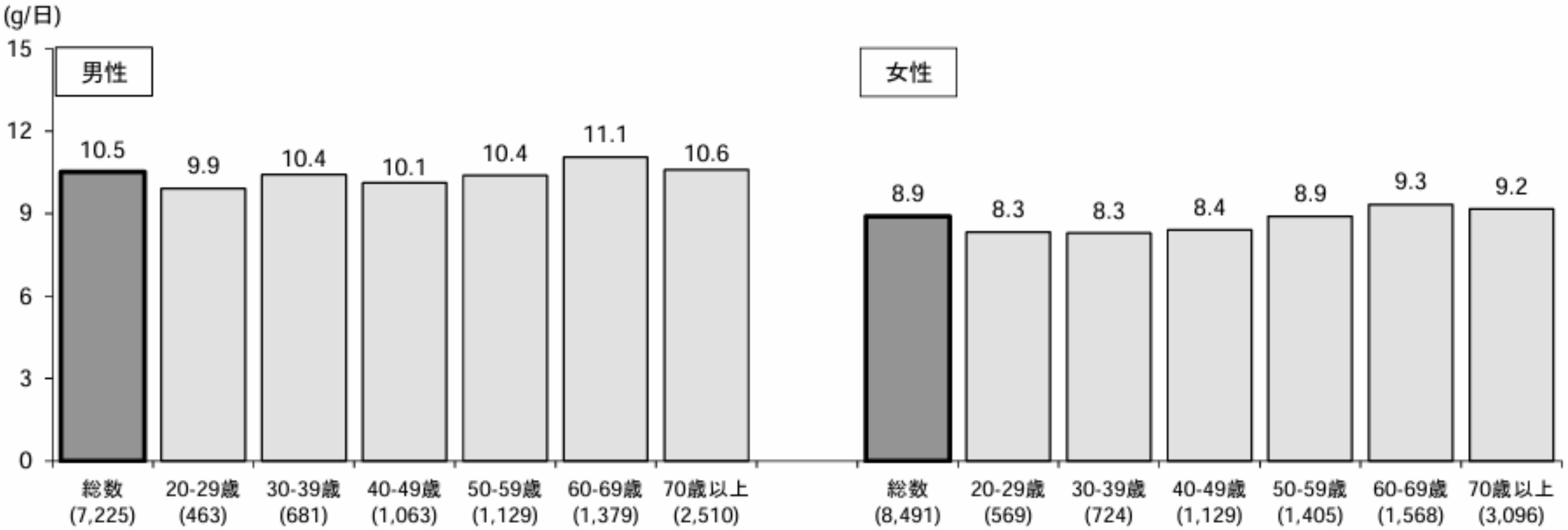
食塩摂取量（直近２０年）

国民



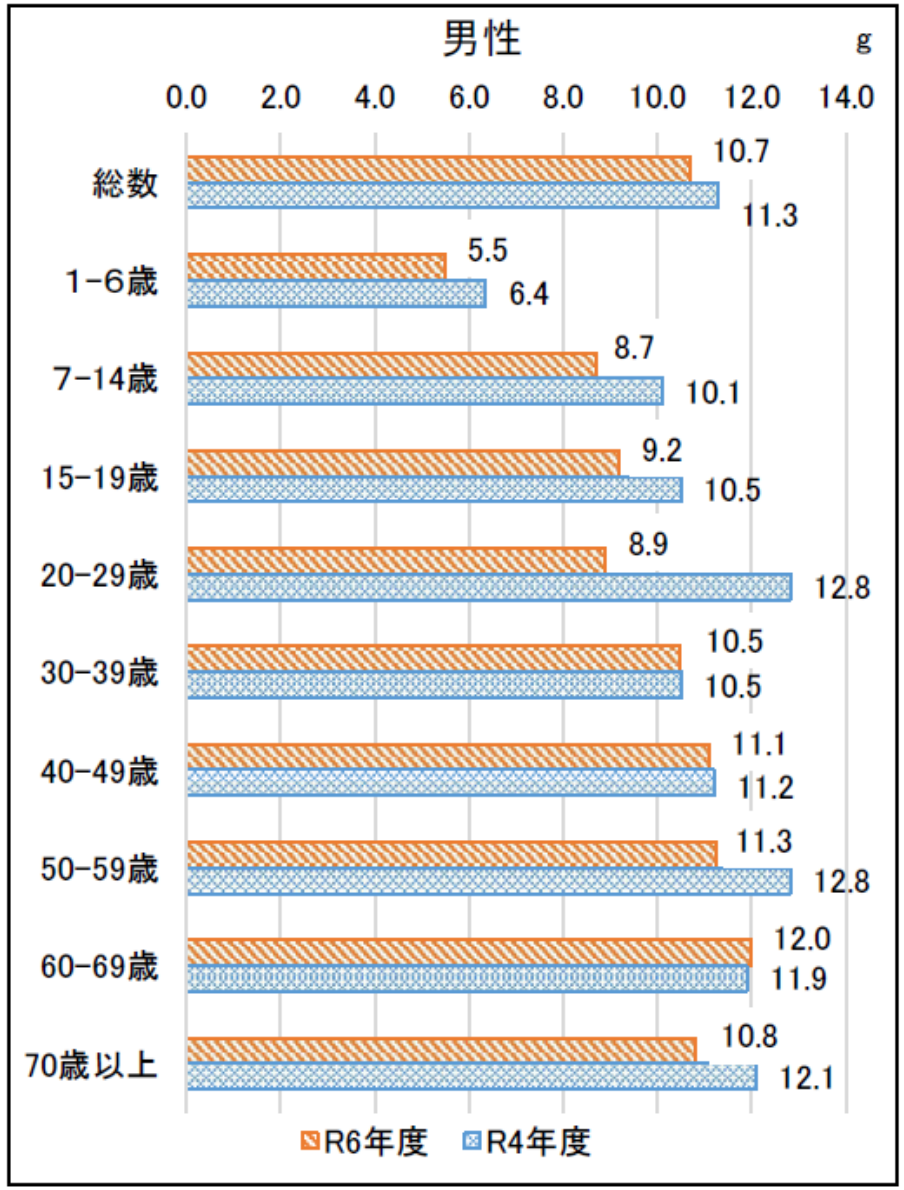
食塩摂取量（20歳以上）

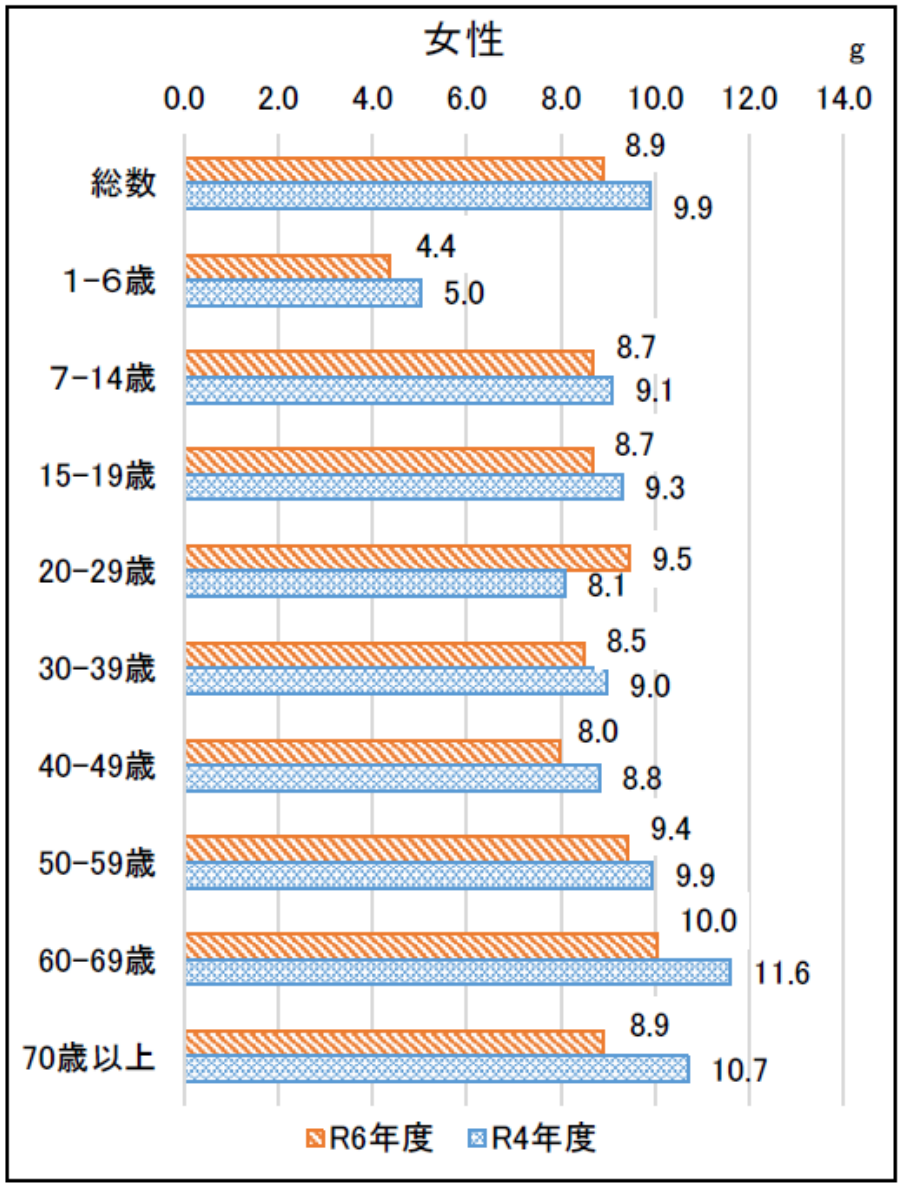
国民



食塩摂取量（１歳以上）

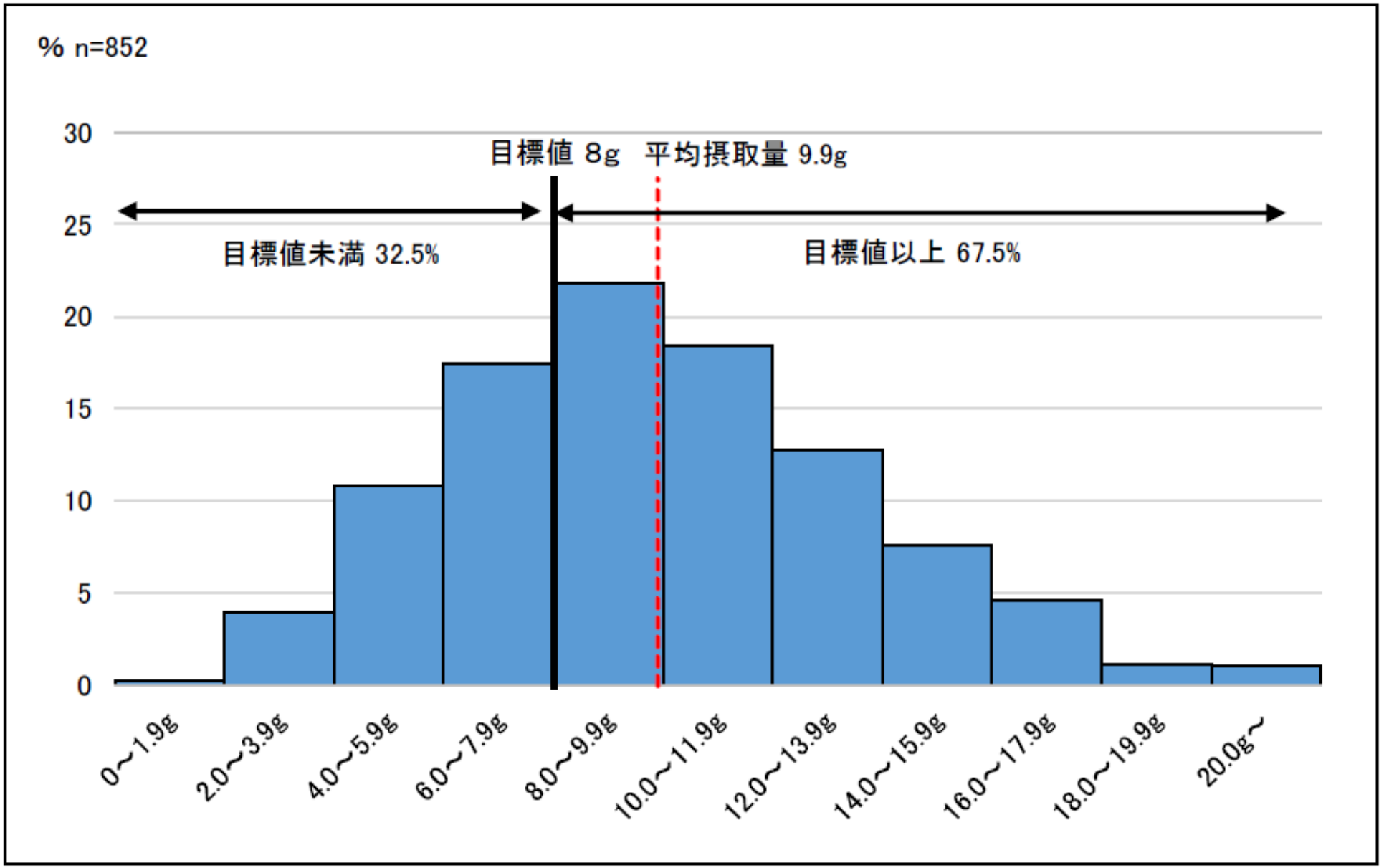
県民





食塩摂取量（20歳以上）

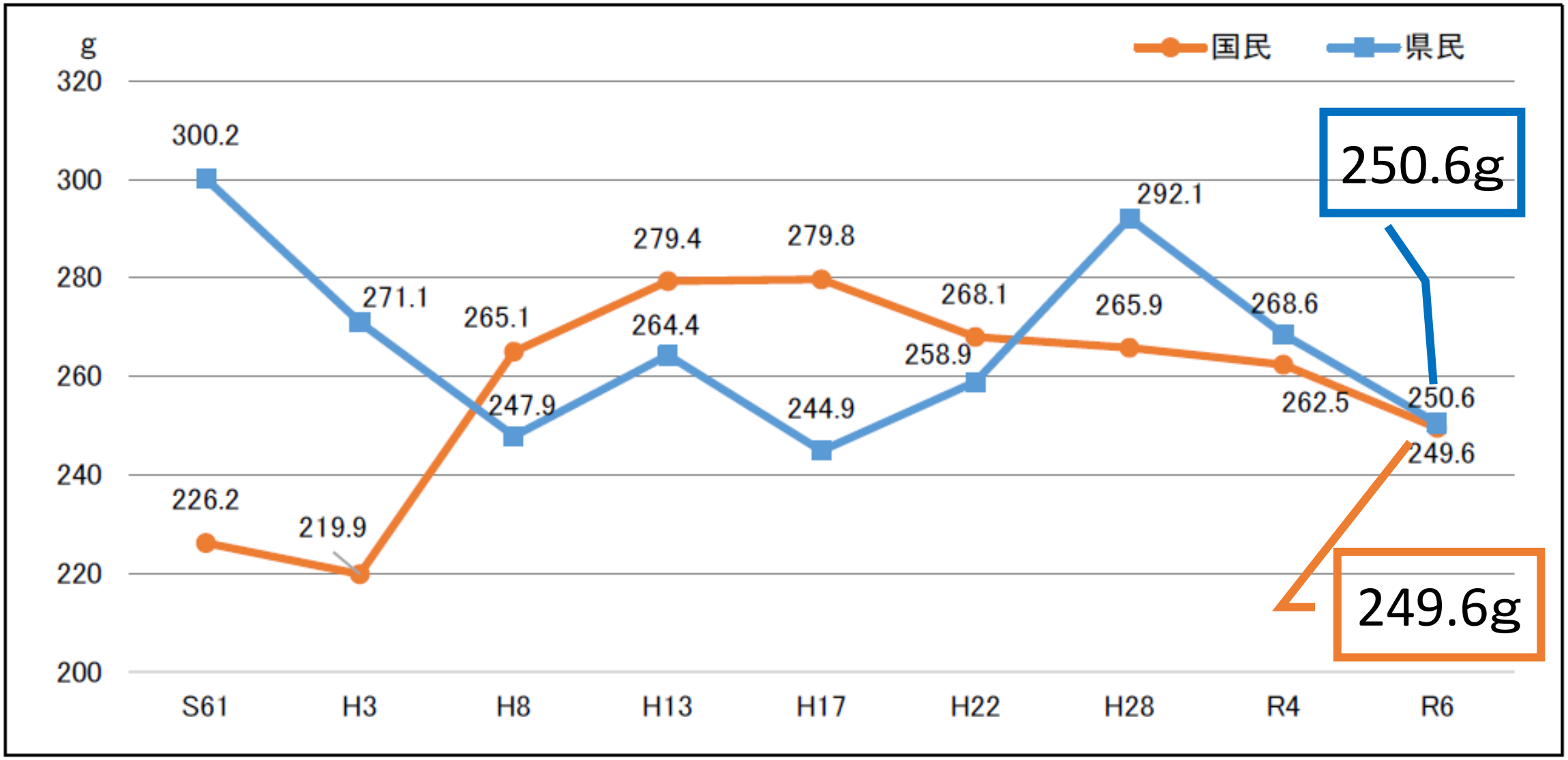
県民



栄養摂取状況調査

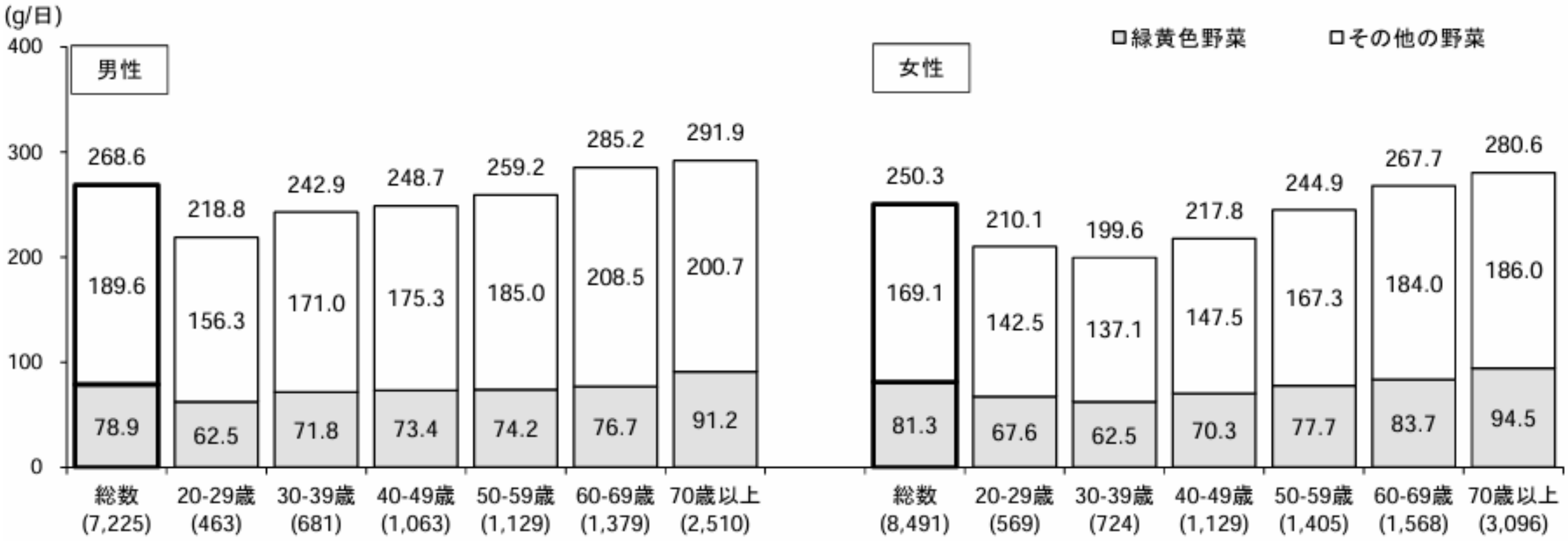
③野菜摂取量

国民健康・栄養調査と県民健康・栄養調査の比較



野菜摂取量（20歳以上）

国民



国民

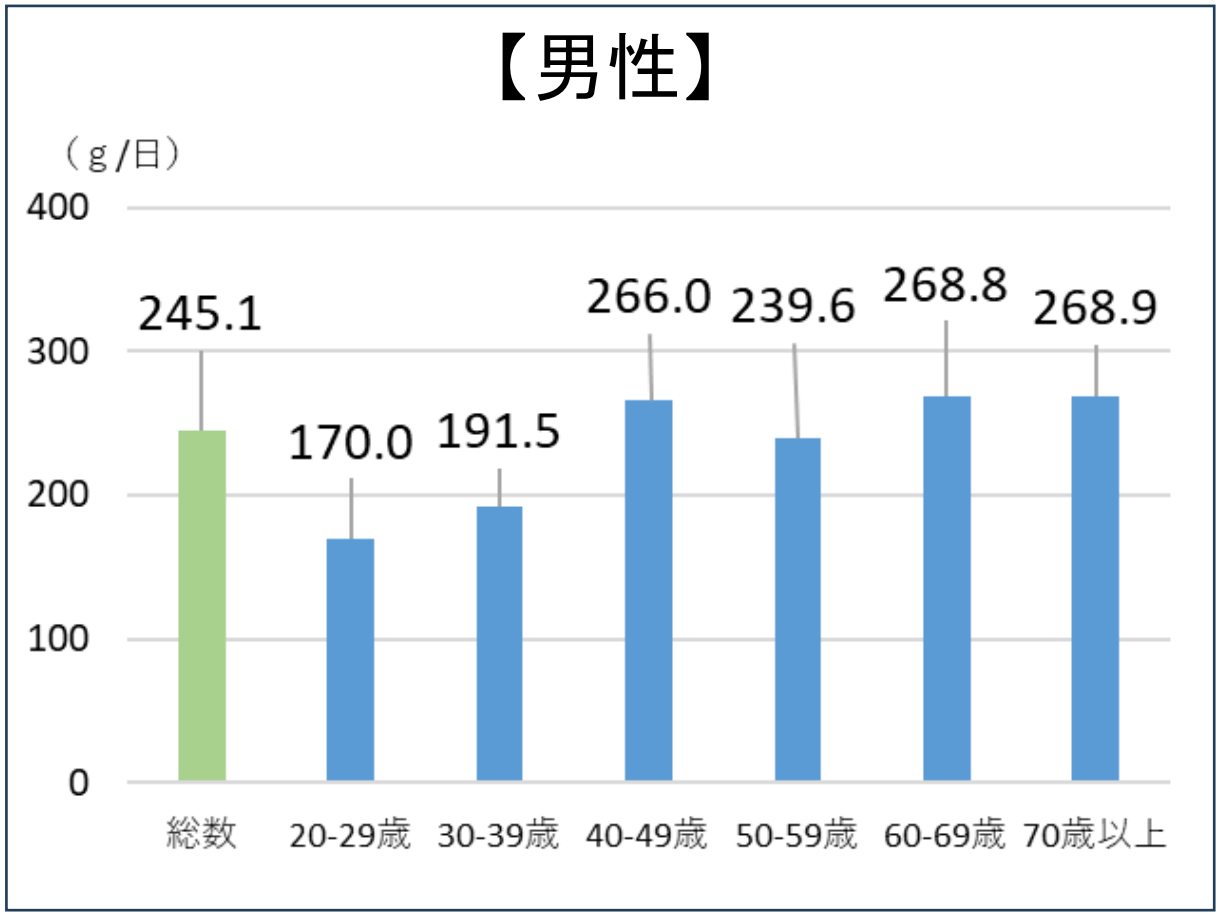
野菜類の摂取量区分ごとの人数の割合

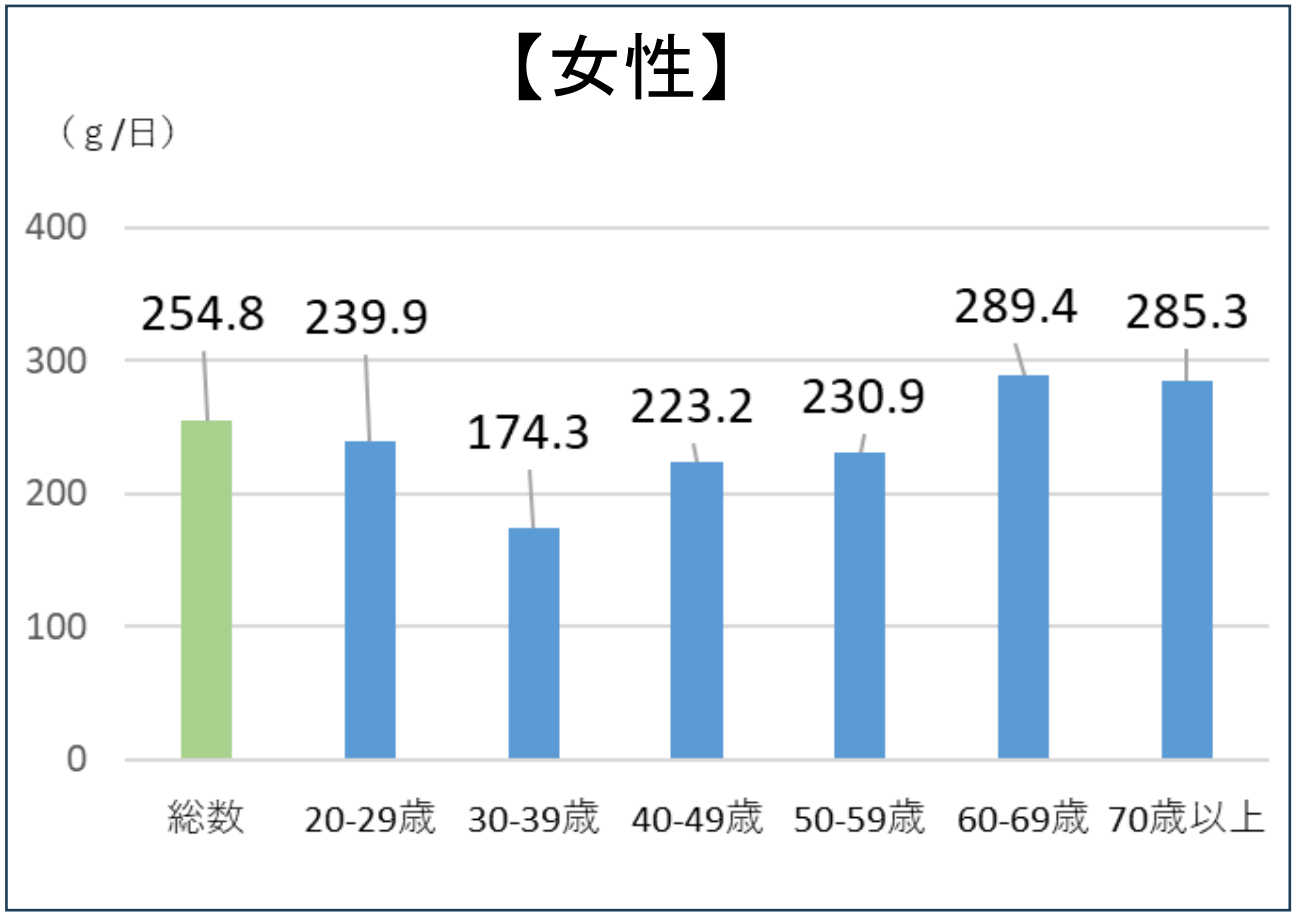
		総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
		%	%	%	%	%	%	%
総数	総　数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	70g未満	8.4	15.0	13.2	8.9	8.0	6.5	6.3
	70-140g未満	15.3	18.8	19.8	17.3	15.7	13.0	13.3
	140-210g未満	20.5	23.0	21.3	23.9	21.1	20.8	17.8
	210-280g未満	17.8	15.4	17.8	20.6	19.1	17.9	16.6
	280-350g未満	14.1	10.9	11.8	12.5	13.9	15.1	15.7
	350g以上	23.9	16.9	16.2	16.8	22.2	26.8	30.2

特に少ない

県民

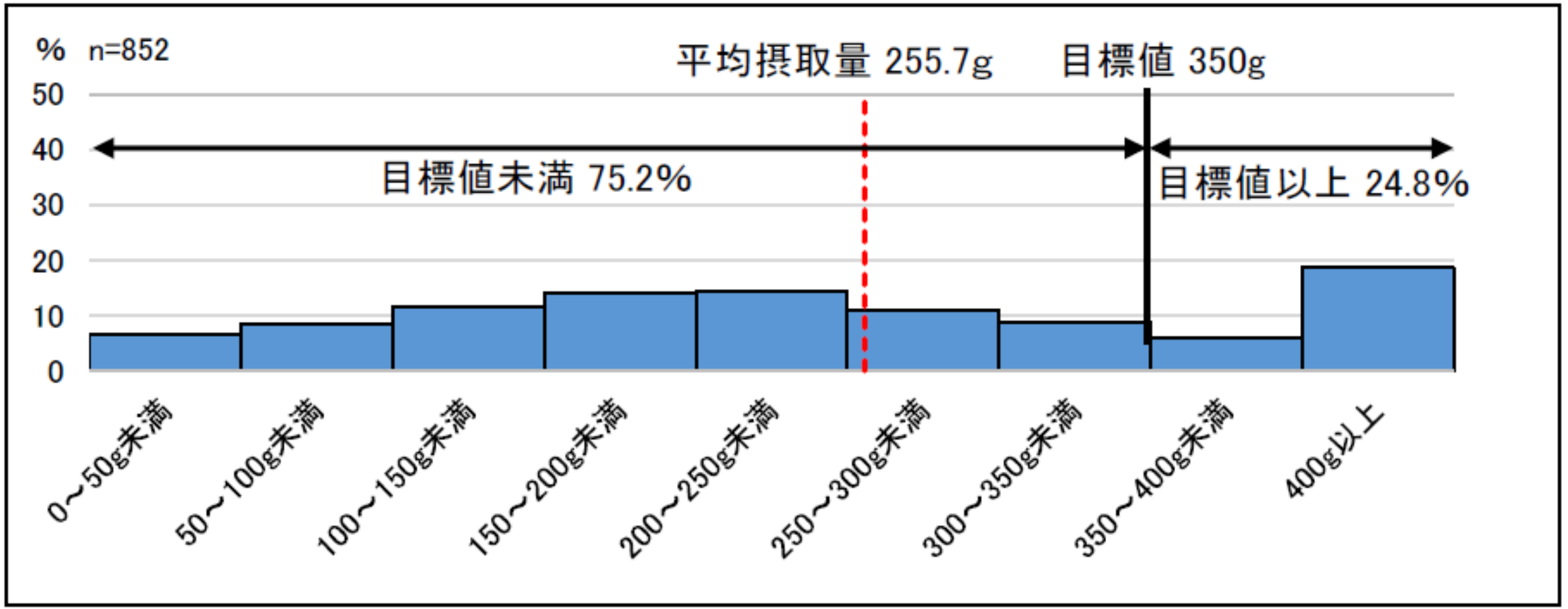
野菜摂取量（20歳以上）





県民

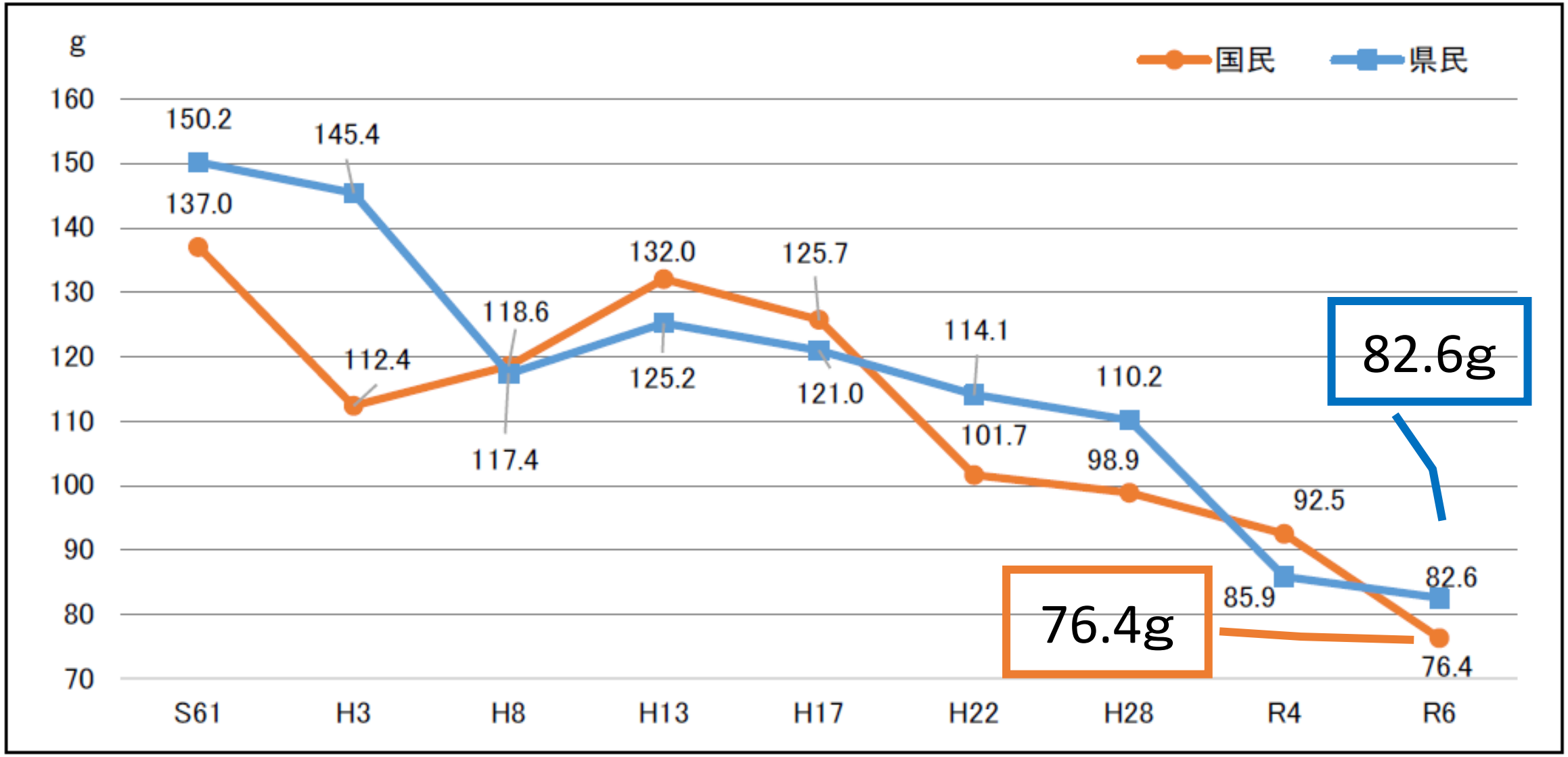
野菜摂取量（20歳以上）の分布



栄養摂取状況調査

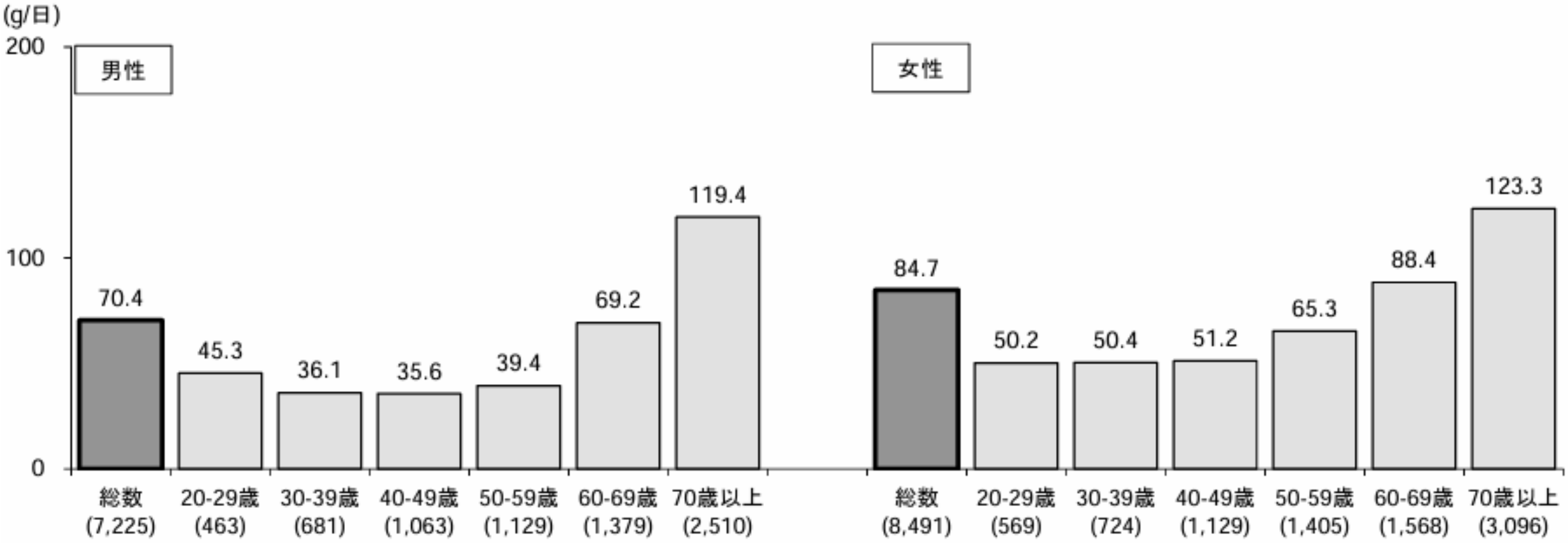
④果物摂取量

国民健康・栄養調査と県民健康・栄養調査の比較



果物摂取量（20歳以上）

国民



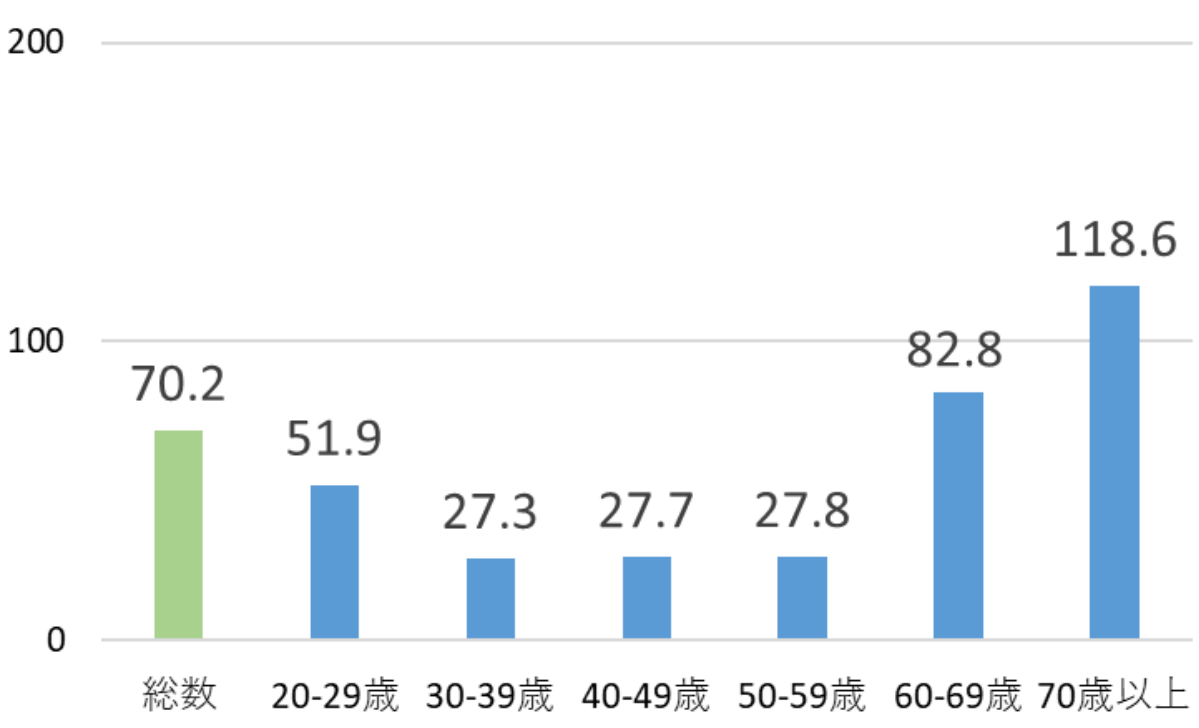
果実類（ジャムを除く）の摂取量区分ごとの人数の割合

		総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
		%	%	%	%	%	%	%
総数	総　数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	0g	42.7	58.1	56.7	57.3	51.5	40.8	25.5
	50g未満	10.0	13.3	13.3	11.5	11.7	9.9	6.9
	50-100g未満	15.0	9.9	12.7	13.7	16.0	16.5	16.1
	100-150g未満	12.1	6.7	7.5	8.7	8.9	13.5	17.0
	150-200g未満	7.5	3.8	4.0	3.8	5.0	7.2	12.4
	200-250g未満	5.1	3.6	2.8	2.3	2.8	5.3	8.2
	250-300g未満	2.9	1.7	1.4	0.9	1.4	2.1	5.8
	300-350g未満	2.0	0.8	0.7	0.8	1.0	1.9	3.6
	350-400g未満	0.9	0.7	0.4	0.2	0.3	0.7	1.9
	400g以上	1.7	1.4	0.6	0.7	1.3	2.1	2.6
	(再掲)200g以上	12.6	8.2	5.8	5.0	6.9	12.1	22.1

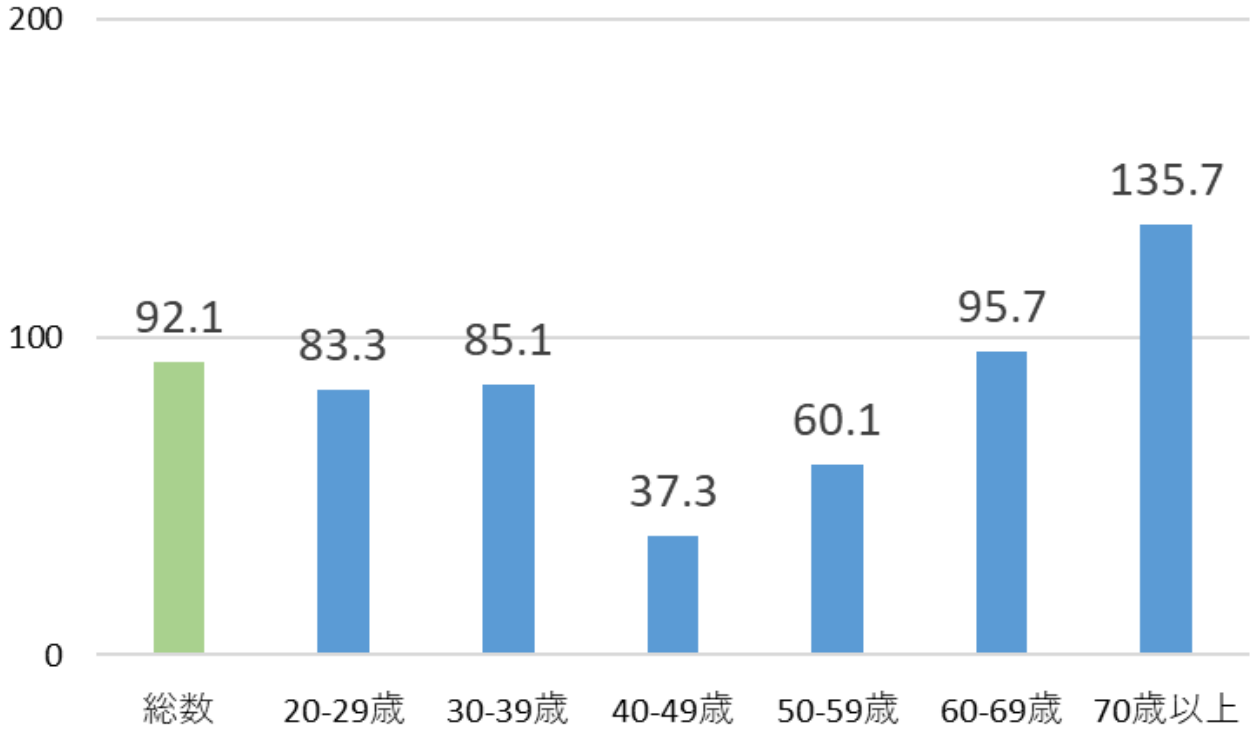
県民

果物摂取量（20歳以上）

【男性】

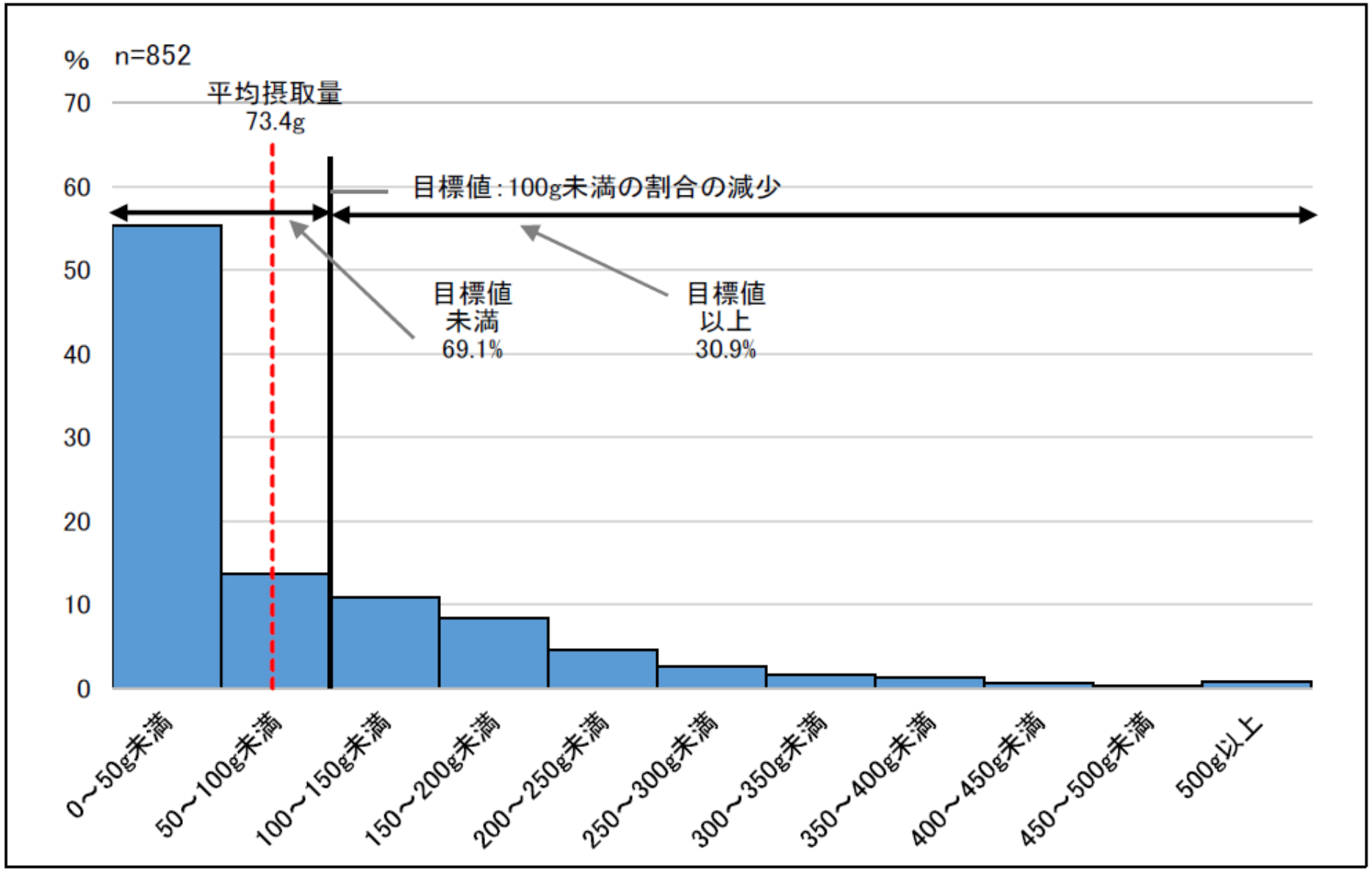


【女性】



果物摂取量（20歳以上）

県民

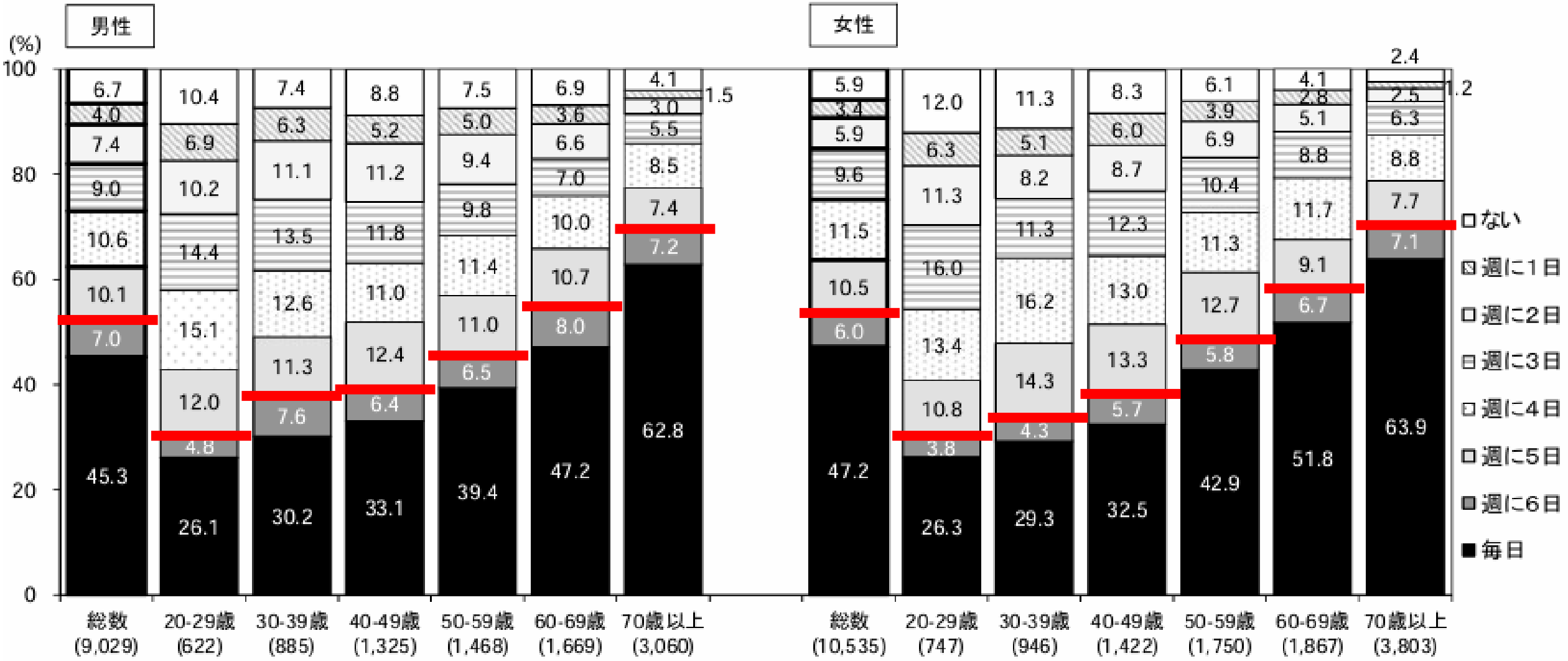


生活習慣状況調査

栄養・食生活

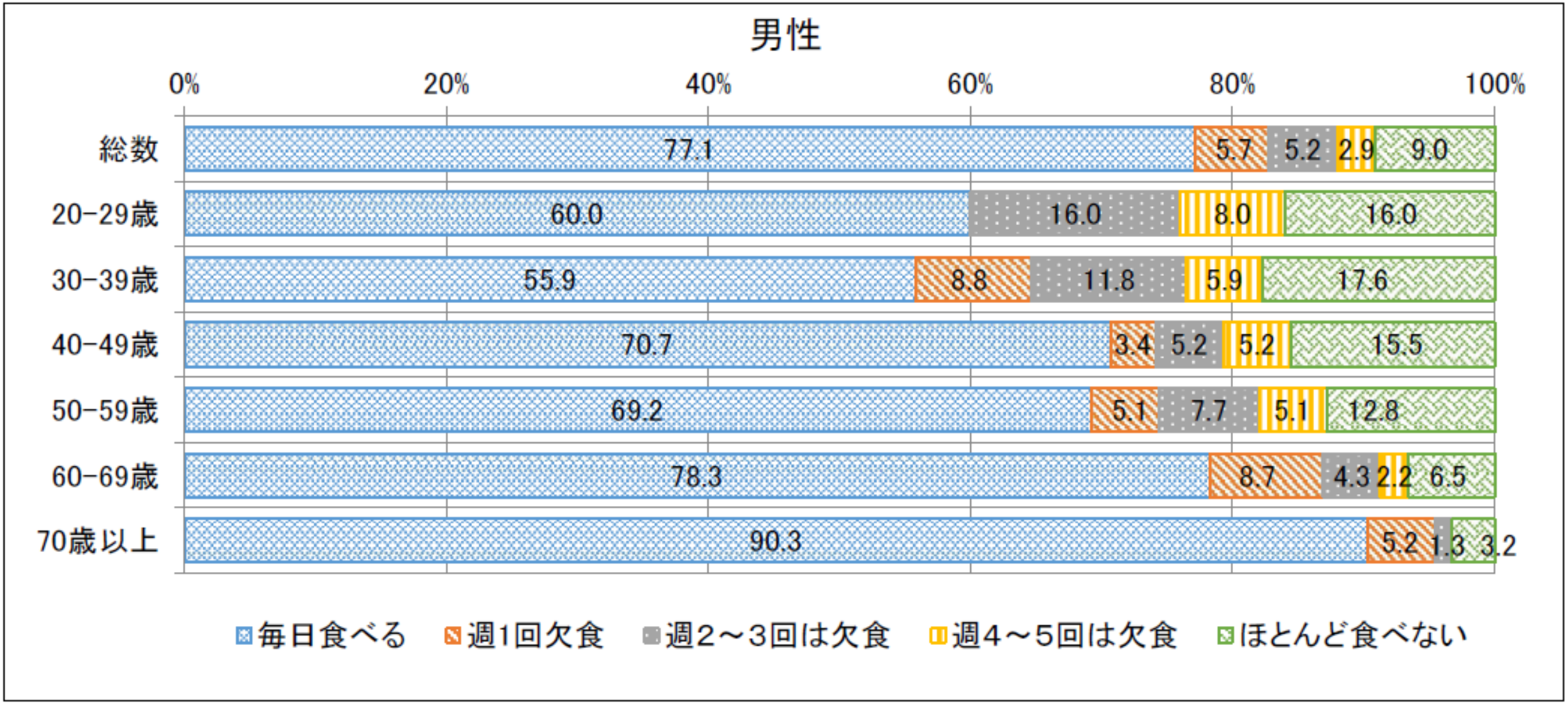
国民

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度（20歳以上）



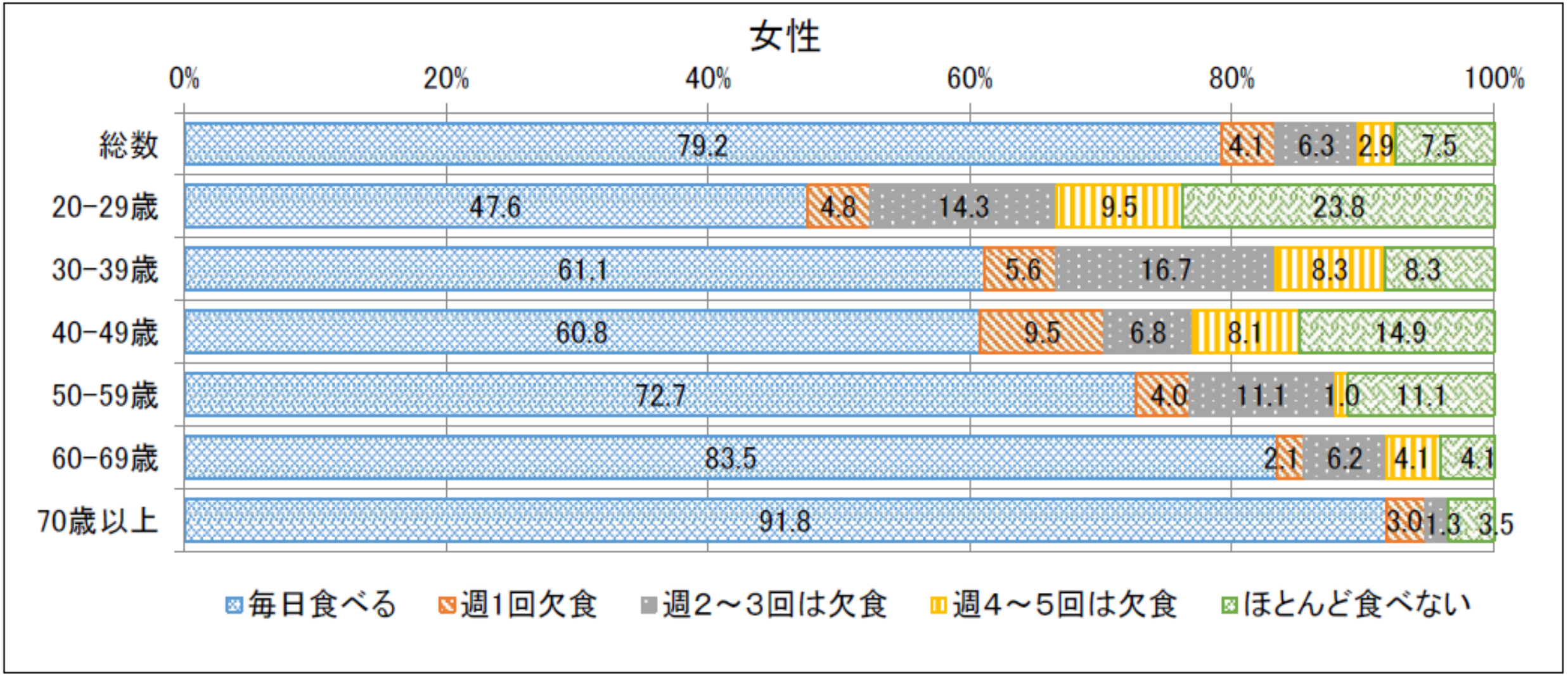
県民

朝食を食べないことが１週間にどれくらいあるか（男性）



県民

朝食を食べないことが１週間にどれくらいあるか（女性）



これまでの調査結果はこちらから

・国民健康・栄養調査　→

・県民健康・栄養調査　→

【出典】

厚生労働省「令和６年国民健康・栄養調査報告」

青森県「令和６年度青森県県民健康・栄養調査結果」

◆児童福祉施設の職員の皆様へ

令和７年９月　こども家庭庁

「児童福祉施設等における食事の提供ガイド」

を策定

・平成２２年「児童福祉施設における食事の提供ガイド」

・平成２４年「保育所における食事の提供ガイドライン」　を一本化

【注意点】毎年４月に提出していただく栄養管理報告書について

※従事者数の記載

特に委託している施設で、施設側と受託側の管理栄養士、栄養士、調理師、調理従事者等の合計人数が合わない場合が見受けられています。
個別に電話で確認していますが、人数は再度施設側で確認するようお願いします。

※栄養量（給与栄養目標量と給与栄養量）の自己評価や改善課題の記載

過去の栄養管理報告書と比較して、前年度と全く同じコメント等も見受けられています。前年度のコメントを参考にする程度なら良いですが、全く同じコメントではなく、その年の栄養量から見える評価、改善点を記載するようにしてください。

※提出締め切り（４月中）の厳守をお願いいたします。

その他、栄養管理報告書の記載で分からないことがあれば、
健康づくり推進課（017-718-2942：栄養士直通）まで