シリーズ「コメディカルの現場から2」④

国民健康・栄養調査

独立行政法人国立病院機構和歌山病院
栄養管理室　真鍋 悟

皆さんは、毎年厚生労働省が実施している「国民健康・栄養調査」をご存じですか？　この調査は戦後すぐ、昭和20年の連合軍最高司令官覚書に基づき「国民栄養の現状」という名称で厚生省栄養課（当時）が全国的に調査を実施したのが始まりでした。目的は当時の国民の栄養の実情を把握し、改善を図るための方策作りの基礎資料作成でした。エネルギー、タンパク質、脂肪、ビタミン、ミネラルの摂取量に関しては都市部と農村部の差などが調査されています。その他、母乳の分泌状態、貧血、口内炎等の頻度の報告もありました。また、困窮する国内食糧への輸入を外国にお願いする重要な参考資料とするためにも実施されました。

昭和27年からは栄養改善法に規定された「国民栄養調査」として実施することになりました。調査項目のうち、食物摂取状況調査と身長・体重計測は初期より継続していますが、これら以外の項目は戦後復興、食糧事情の改善、高度経済成長と国内の社会・生活環境の流れに伴い変化しています。昭和31年からは血圧測定が開始。昭和39年には外食状況、昭和47年には欠食（食事を抜く事）の状況が追加され、同年には栄養欠乏に関連する項目が削除されました。昭和49年には家庭の食事の状況（家族が揃って食事を食べているか等）、昭和50年代に入り、肥満者の推移、食塩摂取量の推移、調理済み食品の利用状況等の項目が加わり、昭和54年の「日本人の栄養所要量」で初めて食塩の適正摂取量が示されました（15歳以上の男女について1日10g以下）。昭和61年には運動、飲酒および喫煙習慣、降圧剤の服用などの問診項目が取り入れられ、平成元年からは血液検査の拡充（血液生化学と血色素）や運動量調査も加わり以降継続的に実施されています。平成15年からは健康増進法に規定された「国民健康・栄養調査」として、国民の健康の増進の総合的な推進を図るため、国民の身体の状況、栄養摂取および生活習慣の状況を明らかにすることを目的として実施されています。

昨年末に平成27年の調査結果が報告され、実施世帯数は約3500世帯、7000人を超える人から回答が得られました。結果のポイントとしては①若い人ほど外食や中食（コンビニ弁当や惣菜等）の利用割合が高い。特に20～30歳代の女性ではタンパク質、カルシウム、食物繊維などの摂取量が60歳以上に比べて少ない傾向がある②受動喫煙の機会は41・1％と「飲食店」が最も高い③平均睡眠時間が6時間未満の割合が39・5％で約3％増加（理由：男性は仕事。女性は「育児」「家事」）④地域の人々がお互いに助け合っていると思う割合が前回調査に比べて5％増加し55・99％とのことでした。

国民健康・栄養調査は国民の身体の現状、栄養素等摂取量、生活習慣の現状を把握することができる大切な興味ある調査です。メディア等で大きく扱われている「食塩摂取量」「喫煙率」は、この10年間では明らかに減少（低下）しています。しかし、「睡眠時間」の減少や「朝食の欠食率」が高いなどは目立たない項目ですが生活をしていく中では注目すべきポイントです。

これからは調査結果を横目で見ながら現在の自分と比べ、良い項目は継続し改善すべき項目は少なくとも調査結果の平均レベルに近づけて行こうと思っています。